

១-វិបត្តិយោធាមួយនៅកម្ពុជា.....០៧	៦-សហគមន៍ខ្មែរនៅទីសំបុកប្រទេសបារាំង.....០៩
២-ជំនឿផ្សេងៗគ្នារបស់សាមីន.....០៤	៧-កាត់បន្ថយបរិភោគសាច់ក្រហមអាច.....១០
៣-កញ្ញាឯកប្បីលើកីន មេវ៉ាលែ យ៉ាង.....០៦	៨-ដទៃជាតិដំបូងបំផុតដែលរស់នៅក្រុងឡាវៃល.....១៥
៤-ក្លាយជាម្ចាស់ផ្ទះដោយសន្យាលុយសាន់ដូ.....០៧	៩-ដំបូន្មានក្នុងការបែកគ្នាសម្រស់ឮ.....១៩

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

វិចារណកថា
បោះឆ្នោតតំណ
ក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឡាវៃល
- បេក្ខជនខ្មែរអាចជាប់ប្រឈម?

ដោយ: ពិន សំខុន
លទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតជុំទី១ កាលពីខែមុនបានបង្ហាញថា បេក្ខជនខ្មែរនឹងមិនមានជាប់ឆ្នោតទេ ប្រសិនបើអ្នកបោះឆ្នោតនៅថ្ងៃទីវិចិត្រ ២០១៣ មានឥរិយាបថដដែលដូចពេលមុនដោយសារតែអ្នកដែលនឹងក្លាយជាតំណក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឡាវៃល គឺបេក្ខជនខ្មែរដែលទទួលបានសន្លឹកឆ្នោតច្រើនជាងគេ រីឯក្នុងលំដាប់ថ្នាក់ឈ្មោះពីលេខ១ដល់៩នៃជុំទី១ ឥតមានឈ្មោះបេក្ខជនខ្មែរក្នុងនោះទេ ។ សន្លឹកឆ្នោតហាក់ដូចជាប្រៀបធៀបក្នុងសណ្ឋានប្រឈមមួយគួរឱ្យជឿបានថា លំដាប់ថ្នាក់ដែលចេញមកបង្ហាញនោះ វាស្របនឹងឆន្ទៈអ្នកបោះឆ្នោតទូទៅដែលវាយតម្លៃទៅលើគុណសម្បត្តិបេក្ខជនជាមនុស្សពូកែយុត្តិធម៌ចេះ **តទៅទំព័រទី ២៥**



ទឹកជំនន់ឡើងខ្លាំងរាលដាលដល់បណ្តាខេត្តនៅឯភាគពាយព្យ



ទឹកជំនន់នៅក្នុងបាត់ដំបង
ដោយ : Ben Sokhean and Simon Henderson - October 7, 2013
ទឹកជំនន់បានលាតសន្ធឹងកាន់តែខ្លាំងឡើងៗកាលពីចុងសប្តាហ៍មុន ខណៈពេលមានខ្យល់ព្យុះបានបក់បោកក្នុងប្រទេសជាហេតុបណ្តាល ឱ្យខេត្តសៀមរាប បាត់ដំបង និងខេត្តប៉ៃលិន បានក្លាយជាខេត្តទឹកជំនន់មេរោគផ្សេងៗទៀត **តទៅទំព័រទី ១២**

អ្នកប្រឹក្សា និងការបញ្ឈប់សកម្មភាពរបស់រដ្ឋាភិបាល

និពន្ធដោយ លោក រិដាដ ហូវ, ប្រៃសប្រែដោយ : សុខា
ក្រុមមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលនៃសហរដ្ឋអាមេរិកមានគម្រោងចំណាយថវិការៀងរាល់ឆ្នាំដោយផ្ដើមនៅថ្ងៃទី១ ខែតុលា។ ខាងសភាអ្នកអនុម័តថវិកាជាតិលើការចំណាយ។ ត្បិតសភាសហរដ្ឋអាមេរិកត្រូវបានបែងចែកជាបក្សសាធារណរដ្ឋដែលគ្រប់គ្រងព្រឹទ្ធសភា និងបក្សប្រជាធិបតេយ្យដែលគ្រប់គ្រងរដ្ឋសភាគេបានពិនិត្យឃើញថា មិនមានការបញ្ឈប់ថវិកាឱ្យត្រូវបានអនុម័តឡើយចាប់តាំងពីឆ្នាំ២០០៩ ។ ហើយរឿងនេះត្រូវបានជំនួយដោយដំណោះស្រាយបណ្តោះអាសន្នមិនទាន់ស្រេចបាត់ដាក់ត្តាឱ្យ **តទៅទំព័រទី ២០**



Richard P. Howe Jr.

The Government Shutdown and Obamacare

by Richard P. Howe Jr. year.
Before the United States government may spend any money in the fiscal year that begins on each October 1st, Congress must pass a budget that authorizes spending. Because Congress has been divided between the Republicans who control the House of Representatives and the Democrats who control the Senate, no new budget has been passed since 2009. Instead, Congress has passed "continuing resolutions" that allow the government to continue spending money at the same level as the previous
This year is different. As October 1, 2013 approached, Republicans in the House of Representatives refused to pass another continuing resolution unless the Democrats in the Senate and President Obama (who is also a Democrat) agreed to delay the start of Obamacare for one year. The Democrats refused to do this. As a result, the US government shut down since it could not spend any money.
Obamacare is Continued to page 20

ឃើញក្នុងបរិស្ថានពិតៗ រត់តែរតែរតែបម្រុងចេះផ្អែក

ដោយ : ពិន សំខុន
កាលពីលេខមុនយើងបានណែនាំលោកអ្នកអានឱ្យស្គាល់អំពីសហគមន៍ខ្មែរដែលបានមកតាំងទីនៅតំបន់បារីសនិងជុំវិញ រដ្ឋធានីនៃប្រទេសបារាំងលើកនេះយើងសូមអញ្ជើញលោកអ្នកបណ្តុះអារម្មណ៍ទៅលើរមនីយដ្ឋានដ៏ច្រើនអស្ចារ្យដែលក្រុងនេះ បានធ្វើឱ្យមនុស្សក្នុងសកលលោមយចង់ឃើញក្រុងបារីសក្នុងទំហំដ៏មហិមារបស់គេ ហើយប្រាថ្នាថា "មុននឹងស្លាប់ក៏សុំឱ្យបានឃើញបារីស **តទៅទំព័រទី ០៦**



សមគន្ធពី ១ ឃើញក្រុងបារាំងសព្វវិញ រិតតែរំភើប...

ម្តងដែរ" ។ ដូចអ្នកចម្រើនឯក ស៊ុន ស៊ីសាមុត បាន ជួបក្រុងបារាំងហើយ នាអំឡុងឆ្នាំ១៩៦០ សរសេរ ចម្រើន "ស្រណោះក្រុងបារាំង" មួយបទបានធ្វើឱ្យ បទនេះក្លាយជាអមតៈដក់ក្នុងប្រហោងនៃក្តីស្រឡាញ់ ក្នុងគ្រប់ដួងចិត្តខ្មែរ ដូចគ្នានឹងធ្លាប់បូជាសេចក្តី ស្នេហាឱ្យនារីម្នាក់ដែលខ្លួនបែកចេញឆ្ងាយពីអាច ជួបវិញបាន ។ នេះពុំមែនជាអារម្មណ៍ ស៊ីសាមុត តែម្នាក់ឯងទេ... តើបារាំងមានវិញ្ញាណចេះដាក់មន្ត ស្នេហា ឬ ?

មែនហើយ! ទាំងខ្មែរទាំងបរទេសចង់ទៅ លេងបងប្អូននៅប្រទេសបារាំងគ្រាន់តែជាលេស សេដ្ឋកិច្ចប៉ុណ្ណោះ ការពិតចង់រស់ក្នុងប្រទេសនោះ ខ្លួនឯងផ្ទាល់របស់ទីក្រុងមួយមានប្រជាពលរដ្ឋ សាមញ្ញរាក់ទាក់សម្បូរស្រ្តីស្តេចស្តេច សស្តាត បុរសកំរូបរាងសង្ហារប្រកបការងារផ្ទៃផ្ទៃរស់នៅ ក្នុងសេរីភាពនឹងសុច្ឆរិតជាប្រចាំថ្ងៃ ។ អាគារក្នុង ក្រុងពុំមានអាគារខ្ពស់ស្តើស្តែងដូចនៅក្រុងញូយ៉ក ទេ ជាទូទៅជាអាគារធំៗមានអាយុរាប់រយឆ្នាំសល់ ពីជំនាន់ស្តេចចុងក្រោយបង្អស់ គឺ "ឆ្នាំ១៦" ទីក្រុង ថែរទាំងបានល្អប្រណិតទាំងព្រះបរមរាជវាំងទាំង រាជឧទ្យានទាំងមន្ទីរពេទ្យទាំងសារមន្ទីរទាំង វិហារកាតូលិក ទាំងដងទឹកទន្លេសែន ក៏នៅរក្សា សម្រស់រយឆ្នាំរបស់គេបានប្រសើរដែរ ។ ក្រុងបារាំង បច្ចុប្បន្ន គឺជា "ព្រះបរមរាជវាំងរបស់រាស្ត្របារាំង" ដែលបានបញ្ចេញឥទ្ធិពលលាតសន្ធឹងលើពិភព លោកមុនគេខាងទ្រឹស្តីបដិវត្តន៍ផ្លូវអំណាចពីដៃ ស្តេចមករាស្រ្តកាលពីជាង២០០ឆ្នាំមុនឥទ្ធិពល ឈានមុខខាងម៉ូតសម្លៀកបំពាក់ខាងទឹកអប់រំនិង គ្រឿងសំអាងកាយឥទ្ធិពលខាងសិល្បៈធ្វើម្ហូបនិង ស្រាច្រើនមុខដឹកមុខខាងទស្សនៈស្រីប្រុសស្មើ គ្នា-សេរីភាពស្តីពីភេទខាងសារមន្ទីរដ៏ច្រើន ហើយ ពេញហូរហៀរដោយវត្ថុប្រវត្តិសាស្ត្រជាពិសេស នាំមុខខាងបើកចំហរព្រំប្រទល់ដែនធ្វើពាណិជ្ជកម្ម រួម ។



ព្រឹកនេះធម្មជាតិប្រែប្រួលពីបែកឯមក ក្រហមព្រឿងៗស្លឹកឈើ ជ្រុះហើរតាមខ្យល់ ព្រោងព្រាតជាសញ្ញាជូនដំណើរដូរក្តៅចេញពី ពិភពលោកម្តងបន្តិចទៅហើយ យើងបានមក ដល់មុខ "ទួតហ្វែល Tour Eiffel" ដែលគ្រាន់ តែជាបន្ទះដែកត្នាខ្លាត់ខ្លាត់តែប៉ុណ្ណោះ គ្មាន ប្រយោជន៍ដល់អ្វីទាល់តែសោះ ហេតុអ្វីក៏ក្លាយ ជាតំណាងនៃបារាំងរបស់បារាំងទៅកើត? ឈរ ជ្រែងជើងបួនជុំស្រុះជ្រុះ "ទួតហ្វែល" សំឡក់ ទៅវិមានប្រជាធិបតេយ្យ "ត្រួកាដេរ៉ូទ្រាដរៀ" ដ៏ធំទូលាយមួយទៀត ដែលប្រដាប់ដោយស្នូន ឧទ្យានផ្កាភ្លឺ ទឹករេរ៉ា ជុំវិញជាសារមន្ទីរប្រណិត គឺទីនោះហើយដែលប្រជាជាតិសាកលលោក មកស្វែងរកការគាំទ្រ ហើយថ្លែងប្តឹងសារទុក្ខ ពីប្រជាជាតិដើមរបស់ខ្លួនមានសហគមន៍ខ្មែរ ជាដើម ។ នៅចន្លោះរមនីយដ្ឋានយក្សទាំង២ ទឹក ទន្លេសែនហូរច្រោះទាំងថ្ងៃទាំងយប់ មុនទៅ រំហែកជាពីរទៅជុំវិញកោះ "ស៊ីតេ l'Île de la Cite" ទីកោះនោះ មានអាគារប្រវត្តិសាស្ត្រដ៏ ល្បីល្បាញ២ គឺវិហារ "លូត្រីដាមដីបារាំង Notre Dame de Paris" និងការិយាល័យកណ្តាលនៃ ឧត្តមក្រុង "Prefecture de Paris" ។ ទន្លេសែន ហូរច្រោះកោះមកវិញ ហើយហូរចេញទៅក្រៅ ក្រុងតាម "ទ្វារប៊ែរស៊ី Porte de Bercy" ក្បែរ តំបន់ដែលជនជាតិអាស៊ីមករស់នៅច្រើន នាសង្កាត់ ទី១៣ ។ ខ្មែរ-ចិន-យួន-ឡាវ បានមកដាក់ទុន រកស៊ីនៅទីនោះ បើកជាហាងគុយទាវ -ហាង- ចាប់ហួយ-ហាងមាស ភោជនីយដ្ឋានផ្សារលក់



ជា "សហគមន៍អឺរ៉ុប" នាប្រមាណ៥០ឆ្នាំ ចុងក្រោយឱ្យទៅជាគ្រួសារតែមួយ "មានក្រជា មួយគ្នា" ជាមួយប្រទេសជាង២០ដែលរស់ជាប់ របងគ្នា ។ ទស្សនៈ-បំណង-ទង្វើ-ចំណេះ ជាសទ្ធា ពលរដ្ឋបារាំងទៅប្រទេសទំនុកឲ្យយាយបានបំផុស នូវជំនឿនឹងក្តីស្រឡាញ់ដល់ប្រទេសគេ ដូចដែល ស៊ុន ស៊ីសាមុត នាំមកឱ្យនូវក្តីរលឹកក្តៅៗ ដូច ទើបបានកើតឡើងថ្មីៗនៅឡើយសោះ ។



ម្តងៗបង្កើតបានជាតំបន់ពាណិជ្ជកម្មនិងវប្បធម៌ អាស៊ីដ៏ធំនៅអឺរ៉ុបមួយដែលគេទម្លាប់ហៅថា "ឆាយ ណាតោន Chinatown" ។ ក្នុងក្រុងបារាំងសហគមន៍

អាស៊ីមិនមែននៅជុំគ្នារកស៊ីតែនៅសង្កាត់១៣ លេខ២០ នាតំបន់ "បែលវិល Belleville" នៅ នៃភាគខាងត្បូងនោះទេ តែក៏មាននៅសង្កាត់ ភាគខាងកើត តទៅទំព័រ១០៣

RE-ELECT VESNA NUON Lowell City Council

វ៉ាសនា នួន ទីប្រឹក្សាក្រុង

On your side.

ដើម្បីលោកអ្នក

- ★ **On the side which voted for more Public Safety funding to bolster Smart Policing efforts.**
សំដៅបង្កើនថវិការចំណាយលើប៉ូលិសជំនាញ រក្សាសុវត្ថិភាពលោកអ្នក ។
- ★ **On the side which pushed for greater investments in education, schools, and after-school programs.**
សំដៅបង្កើនថវិការវិនិយោគជំនួញលើការអប់រំ សាលារៀន និងកម្មវិធីក្រោយការសិក្សា ។
- ★ **On the side of creating more opportunities for our kids, both in summer jobs and safe recreation.**
សំដៅឱកាសដល់កូនចៅរបស់យើងទាំងអស់គ្នា ទាំងការងាររដូវក្តៅ និងសុវត្ថិភាព ។
- ★ **On the side of Professional City Management, supporting policies that have led to increases in our cash reserves, upgraded bond ratings, and two years of 0% tax increases.**
សំដៅបន្តការរៀបចំក្រុងប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ គាំទ្រគោលនយោបាយដែលបង្កើនប្រាក់សុទ្ធ ធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព អន្តរកម្មការប្រាក់ និង២ឆ្នាំសំដៅកម្រិតកំនើនពន្ធ០% ។

Please vote for Vesna Nuon if you want to see Lowell's progress continue. He's always on the right side when it counts: Yours.

សូមមេត្តាបោះឆ្នោតគាំទ្របេក្ខជន វ៉ាសនា នួន បើអ្នកចង់ ឃើញការបន្តរីកចម្រើន របស់ក្រុងឡើយ ។ គាត់ជាជម្រើសដ៏ត្រឹមត្រូវសម្រាប់អ្នក ។

VOTE ★ November 5th

បោះឆ្នោតថ្ងៃទី ០៥ វិច្ឆិកា ២០១៣

វិបត្តិនយោបាយកម្ពុជានៅតែបន្ត

ខ្មែរផុស ស.វ.អា

នៅពេលដែលសមាជិកសភាគណបក្សប្រជាជន៦៦រូប បានចូលរួមក្នុងពិធីសម្ពោធនីតិកាលទី៥ នៃសភាជាតិ និងការស្ស៊ីតចូលកាន់តំណែងនៅសភាជាតិក្រោមព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា

ការធ្វើសច្ចាប្រណិធានសមាជិកសភា៦៧រូបរបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ គឺលោក សម រង្ស៊ី យល់ថា សមាជិក៥៥រូបបានជាប់ជាផ្លូវការរួចរឹងរូបទៀត គឺជាសមាជិកសភាបំរុងរងគ្រោះសម្រាប់ការទាមទារឱ្យផែនការសន្តិកម្មឡើងវិញ



នៃអង្គព្រះមហាក្សត្រនរោត្តម សីហមុនី កាលពីថ្ងៃទី២៣ កញ្ញា២០១៣ នៅភ្នំពេញ រីឯគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបាននាំសមាជិកសភា៦៧រូបរបស់ខ្លួនទៅធ្វើការស្ស៊ីតចូលកាន់តំណែងមុនគណបក្សប្រជាជនមួយថ្ងៃនៅសៀមរាបអង្គរវត្តតែគ្មានវត្តមានព្រះមហាក្សត្រទេ ។

ដែលគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានព័ត៌មានថា ខ្លួនបានឈ្នះ៦៧អាសនៈ នាថ្ងៃប្រកាសលទ្ធផលឆ្នោត ។ សមាជិកសភាគណបក្សសង្គ្រោះជាតិដឹកនាំដោយ សម រង្ស៊ី និង កឹម សុខា មានផ្កាជូក និងចូលកាន់ក្នុងដៃបានសច្ចានៅមុខកន្លែងអច្ឆរិយអង្គរថា "សូមប្តេជ្ញាប្តូរផ្តាច់ហ៊ានបូជាជីវិតមិនក្បត់

ជាតិមាតុភូមិកម្ពុជា- សូមសច្ចាមិនក្បត់ឆន្ទៈប្រជាពលរដ្ឋជាដាច់ខាត- សូមប្តេជ្ញាប្រឆាំងជាដាច់ខាតអំពើផ្តាច់ការពុករលួយ និងអយុត្តិធម៌សង្គមគ្រប់យ៉ាង" ។

ក្នុងការទាមទាររបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិលោក សម រង្ស៊ី អាចនឹងទទួលយកបាននូវកិច្ចចរចាលើលទ្ធផល៦៦-៥៥បាន ប្រសិនបើគណបក្សប្រជាជនយល់ព្រមឱ្យដំណែងជាប្រធានរដ្ឋសភា និងដំណែងក្នុងគណៈអធិន្ត្រៃយ៍ភាគច្រើនទៅគណបក្សសង្គ្រោះជាតិរួមទាំងការកែទម្រង់មួយចំនួនដែលគណបក្សគណបក្សទាំងពីរបានយល់ព្រមគ្នារួចទៅហើយ ។ លោក ហ៊ុន សែន

បានប្រកែកថា "គ្មានប្រទេសណាគេប្រគល់ដំណែងប្រធានរដ្ឋសភាឱ្យគណបក្សសម្លេងភាគតិចនោះទេ" តែលោកសម រង្ស៊ី តបថា "មិនបានចាត់ទុកគណបក្សសង្គ្រោះជាតិជាភាគតិចនោះទេ តែគណបក្សប្រជាជនបានលូតសន្ធឹកឆ្នោតរបស់ខ្លួន" ។ លោក សម រង្ស៊ី បន្តថា "ប្រសិនបើគណបក្សប្រជាជនជាអ្នកគ្រប់គ្រងរដ្ឋាភិបាលផងគុណការផង និងរដ្ឋសភាតែដដែលនោះ គណបក្សសង្គ្រោះជាតិមិនចូលប្រថាប់ត្រាឱ្យគណបក្សនេះទៀតឡើយ" ។ គួររំលឹកថា "ប្រធានរដ្ឋសភាមានសិទ្ធិបដិសេធមិនលើកយកសេចក្តីព្រាងច្បាប់ណាមួយមកជជែកក្នុងរដ្ឋសភា" ។

មកទល់ពេលនេះពុំមានការបន្តន់ឥរិយាបថពីគណបក្សប្រជាជននៅឡើយទេ ជាបុព្វហេតុនៃការដឹកនាំបាតុកម្មបន្តទៅទៀត របស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ។ បន្ទាប់ពីកិច្ចប្រជុំគណកម្មាការអធិន្ត្រៃយ៍គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ បានចេញសេចក្តីប្រកាសថា "នឹងធ្វើសមាជិកមហាជននៅទីលានប្រជាធិបតេយ្យថ្ងៃទី៦កុសា២០១៣ ពី

ម៉ោង៣ដល់៦ល្ងាចដើម្បី "សម្រេចជំហិររបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ -ធ្វើព្យតិ ជូន អ.ស.ប. និងប្រទេសហត្ថលេខីនៃកិច្ចព្រមព្រាងក្រុងប៉ារីស -ធ្វើមហាបាតុកម្មថ្ងៃទី២៣កុសា២០១៣ពីម៉ោង៣ដល់ម៉ោង៦ល្ងាច ដើម្បីយកព្យតិទៅជូនអ.ស.ប. និងប្រទេសហត្ថលេខីនៃកិច្ចព្រមព្រាងក្រុងប៉ារីស" ។

បរិយាកាសវិបត្តិនយោបាយរហូតដល់តាំងស្ទុះបានកើតឡើងយ៉ាងជាក់ច្បាស់តែលោក ហ៊ុន សែន ពុំបានប្រើសកម្មភាពហឹង្សាដូចមុនៗទេ គឺពន្យារពេលដោះស្រាយឱ្យទៅឆ្ងាយដោយធ្វើដូចជាគ្មានអ្វីប៉ះពាល់ពីសកម្មភាពបក្សប្រឆាំងនោះទេ ។ លោក ហ៊ុន សែន បានបង្កើតរដ្ឋាភិបាលតែម្នាក់ឯងដឹកនាំដោយនាយករដ្ឋមន្ត្រីខ្លួនឯងតែពុំមានការអនុម័តច្បាប់ដោយសភាទាំងមូលឡើយ ។ ថ្វីត្បិតតែសភាអាចអនុម័តច្បាប់ដោយសមាជិកតែ៥០ភាគរយក៏ដោយក៏រដ្ឋាភិបាលនៅតែត្រូវ



ការឱ្យមានគណបក្សផ្សេងទៀត ដើរតួនាទីជាបក្សប្រឆាំងដែរ បើមិនចង់ក្លាយជារដ្ឋាភិបាលផ្តាច់ការ ហើយបាត់បង់ការទុកចិត្តពីពិភពលោកទេនោះ ។ គណបក្សសង្គ្រោះជាតិក៏បានដឹងពីចំណុចរលើបរបស់គណបក្សប្រជាជននេះដែរដូច្នេះដឹងថា អាច "បន្ត ប្រឆាំងឥរិយាបថ" ខ្លួនបានពេលនេះ ដើម្បីឱ្យបានសម្រេចសំណូមពរខ្លួនបានខ្លះ ដោយមិនចាំបាច់ជម្រុញឱ្យមានប្រើអំពើហឹង្សារង់ចាំឱកាសល្អមួយទៀត នឹងទម្លាក់រដ្ឋាភិបាលលោក ហ៊ុន សែន ឱ្យទាល់តែបាននេះក៏ដោយសារតែដឹងថា "ទទួលបានសម្លេងប្រជាពលរដ្ឋភាគច្រើនដែលត្រៀមខ្លួនផ្តាច់បូរនៅខាងខ្លួន"រួចទៅហើយដែរ ។



គម្រោងពិធី ២ ឃើញក្រុងប៉ារីសពិតៗ រិតតែរំភើប...

ឈាងខាងជើងដែលកំពុងរីកកាន់ តែធំឬក៏នៅមុំ "ទ្វារឡាស្កាប៉ែល Porte la Chapelle" នៃសង្កាត់លេខ១៥នាភាគខាងជើងដែរ ។ នៅភាគខាងជើងក្រុងប៉ារីស ជាពិសេសសង្កាត់លេខ១៨និង១៧ សម្បូរទៅដោយរង្គសាលការសម្តែងទស្សនីយភាពព្រឹត្តិការណ៍ក្នុងពិភពលោក ដូចជា "មូឡាំងរូ Moulin Rouge"

មិនឆ្ងាយប៉ុន្មានមាន "ក្រេស៊ីហក្ស Crazy Horse" មានភោជនីយដ្ឋានគ្រប់សាសន៍នឹងមានហាងលក់វត្ថុអន្តរាស្ត្រវិយពាសពេញនៅទីនោះ ។ នៅលើកំពូលភ្នំក្រោយរមនីយដ្ឋានព្រឹត្តិការណ៍នោះមានវិហារកាតូលិកធំមួយមានទ្រង់ទ្រាយក្បាច់រចនាជាវិហារ "តាស្កាហាល" នៃប្រទេសឥណ្ឌាមានឈ្មោះថា "សាក្រេត័រ Sac re Coeur" ជាទី

ដែលវិចិត្រករ សិល្បករ គំនូរអ្នកភ្លេង ឬចម្រៀងចូលចិត្តមកបញ្ចេញស្នាដៃសម្តែងជូនសាធារណជននៅកណ្តាលវាលនិងតាមដងផ្លូវពីទូទាំងលើភ្នំនោះណាស់ ។ ទេសចររបរទេសច្រើនមិននាក់ ដែលមកលេងប៉ារីស តែងមកកំសាន្តតំបន់ទាំងនេះ មិនដែលខាន ។

នៅតំបន់កណ្តាលក្រុងប៉ារីសមានកន្លែងគួរទៅទស្សនាខាងមិនបានជាច្រើនផ្សេងទៀត

ដូចជា "ខ្លោងទ្វារអេត្វាល Arc de Triumphe de l'Etoile" មាន "សង់អេឡីស្ទេ Champ Elysee" ដែលវិមានប្រធានាធិបតីនៅទីនោះសារមន្ទីររ៉ាំងស្តេចបារាំង "ឡីលូវរូ Le Louvre" "សាលាក្រុងប៉ារីស Mairie de Paris" ។ល ។ យើងនឹងធ្វើអត្ថាធិប្បាយជូនជាសណ្តាប់នៅលេខក្រោយទៀត ។

ឯកសារភាពយន្ត

ដំណើរផ្សងព្រេងរបស់សាយ៉ន "Sayon's Journey" ឬ "Lost Child"



អត្ថបទដោយ : សុខា រូបភាពដោយ The Gardner Documentary Group Photo courtesy of Sayon Soeun
ក្រុមផ្សារវិល: "Lost Child" ឬ "ដំណើរផ្សងព្រេងរបស់សាយ៉ន" ជាឯកសារភាពយន្តដែលសហការផលិតដោយ ចេនីត ហ្សាន់ដឺន (Janet Gardner) និង សុភាព ទីម (Sopheap Theam)

ត្រូវជាប្អូនស្រីថ្លៃរបស់សាយ៉ន។ ភាពយន្តឯកសារមួយនេះសិរិវិហេតុការណ៍បកត្រលប់ថយក្រោយទៅសម័យសម្លាប់រង្គាលក្នុងរបបកម្ពុជាជាទីបំផ្លាញ ឬដែលខ្មែរជាច្រើនចំណាំហៅរបបនេះថា របបប៉ុលពត។ កុំនិយមនេះមានសាយ៉នផ្ទាល់អតីតក្មេងទាហានខ្មែរក្រហមជាបុគ្គលក្នុងព្រឹត្តិការណ៍នោះ។ សាច់រឿងបង្ហាញពីសាយ៉នកន្លង



មកធ្លាប់គិតថា ក្នុងពិភពលោកសល់តែខ្លួនម្នាក់ប៉ុណ្ណោះត្រូវយល់ថា ក្រុមគ្រួសារសាច់ញាតិឪពុកម្តាយបងប្អូនប្រាសបែកបាក់កាលសម័យ ប៉ុល ពត អស់ទៅហើយ។ គ្រានោះ នៅអាយុ១៥ឆ្នាំសាយ៉ន លែងដឹងថាសេចក្តីស្រឡាញ់ជាអ្វីទៀតហើយ ។ ជីវិតនៅអាមេរិក ក្នុងនាមជាកូនចិញ្ចឹមនៃគ្រួសារអាមេរិកក្នុងរដ្ឋខ្សែកំបាំង (Connecticut) ដែលកូនបង្កើតនៃគ្រួសារនោះនៅតូចៗ ពេល

ទៅពីរ។ សាយ៉នចង់សាកល្បងខ្លួនឯងថា ខ្លួនពិតជាមានសាច់ឈាមបង្កើតនៅសេសសល់មែនដែរ ឬទេ។ ហើយបើមែន តើប្រភពពីរដែលទទួលបានពីស្រុកខ្មែរមួយណាដែលជាសាច់ឈាមពិតប្រាកដរវាងគ្រួសារដែលនៅតាកែវ និងបរិបូណ៌និរ។ អ្នកទាំងពីរគឺសាយ៉ន និងសុភាពចាប់ផ្តើមតុលតារាងសាច់ញាតិ និងរៀបចំខ្លួនហោះហើរទៅស្រុកខ្មែរស្វែងរកការពិត។ បន្ទាប់ពីទទួលបានលទ្ធផលតេស្ត ឌីអិន អេ (DNA) ទីបំផុត សាយ៉ន

KhmerPost USA, LLC
សារពត៌មានខ្មែរផុសសហរដ្ឋអាមេរិក
 អាសយដ្ឋាន 45 Merrimack St. Suite 218A. Lowell, MA 01852
 លេខទូរស័ព្ទ Phone: 978 677-7163 | Fax: (978) 677-7092
 អ៊ីម៉ែល info@khmerpost.us
 អាសយដ្ឋានគេហទំព័រ www.khmerpost.us
 តាមដានយើងនៅទំព័រហ្វេសប៊ុក Like us at: www.facebook.com/KhmerPostUSA
ផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម Advertising
 អគ្គនាយកទីផ្សារ និងគ្រប់គ្រង សុបិន្ត ពិន Soben Pin, *Managing Partner*
 លេខទូរស័ព្ទ 978 - 656 - 8141 (Mobile) 978 677-7163 (Office) |
 អ៊ីម៉ែលsobenpin@khmerpost.us
អ្នកនិពន្ធ Editorials
 និពន្ធនាយក ពិន សំខុន Roger Samkhon Pin, *Publisher & Editor-in-Chief*
 (978) 942 - 1641 | rogerpin@khmerpost.us
អ្នកនិពន្ធកិត្តិយស Contributed Writers:
 Kim Phien, Kim Sos, Mao Chan Somnom, Mam Yin, Richard Howe Esq, Sengly Kong, Ph.D.
ឆ្លៃសេស័ណភាពកាសែត Design Artist
 Heng Chhunleng
ជំនួយការរដ្ឋបាល Administrative Assistant
 Sokha Lim

KhmerPost USA, LLC is an independent newspaper 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 Cambodian & 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 Massachusetts serving Greater Lowell, Lynn, Revere, MA, Providence, RI, CT, NY, NJ, and Philadelphia, PA.

Mail subscription is available within the U.S. & Canada at \$60.00 or 70 Euros in Europe per year.

The KhmerPost USA 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



ដែលសាយ៉នជជែកលែងជាមួយប្អូនស្រី អាយុ ២ឆ្នាំដែលបង្រៀនភាសាអង់គ្លេសដំបូងដល់សាយ៉ននោះ សាយ៉នចាប់ផ្តើមស្គាល់សេចក្តីស្រឡាញ់ក្នុងពិភពលោកសារជាថ្មី។ ពេលវេលាកន្លងទៅសាយ៉នមានគ្រួសាររៀបការមានប្រពន្ធកូនជាមួយ សុភី ទីម (Sophy Theam) ក្នុងឡូវវិល។ សាយ៉ន និងប្អូនស្រីថ្លៃក្នុងពេលមួយទទួលដំណឹងពីសាច់ឈាមបង្កើតរបស់សាយ៉នតែប្រភពដល់

រកឃើញថា ខ្លួននៅមានសាច់ឈាមបង្កើតនៅបរិបូណ៌និរ ហើយបានដោះស្រាយនូវចម្ងល់ និងកំហឹងដែលខ្លួនបានយល់ច្រឡំជាយូរមកហើយនោះគឺសាយ៉នឈប់ស្អប់ម្តាយបង្កើតដែលកន្លងមកគេយល់ថា ជាអ្នកបោះបង់គេឱ្យតែគោលតែងឆ្ងាយគ្រួសារ។ ភាពយន្តឯកសារ "ដំណើរផ្សងព្រេងរបស់សាយ៉ន" Sayon's Journey ឬ "Lost Child" ត្រូវបានទទួលរង្វាន់ CINE Golden Eagle Award ។

The Healing Power of Sharing



Sayon Soeun



Janet Gardner

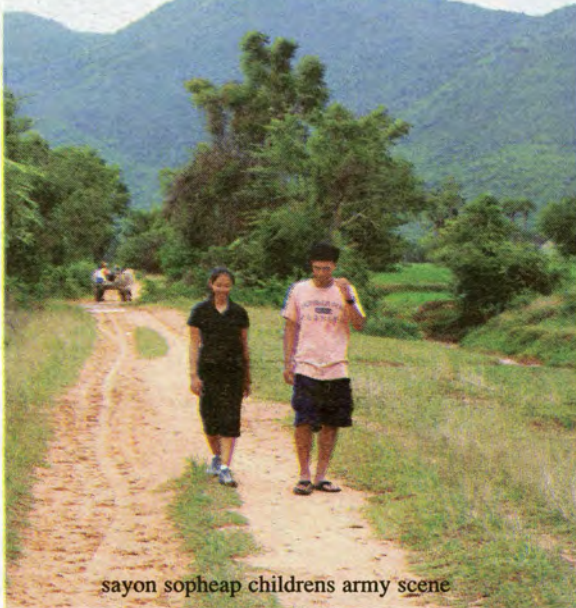


Sopheap Theam



Lost Child Sayon's Journey

A child soldier's story of redemption and recovery
a film by Janet Gardner and Sopheap Theam



sayon sopheap childrens army scene

By James Ostis

At six-years-old Sayon Soeun was abducted and forced into life as a child soldier for the

Khmer Rouge. Torn from his family, Sayon witnessed unimaginable horror during Cambodia's darkest hour, eventually landing in a refugee camp orphanage before being adopted by an American family.

On October 4, UMass Lowell hosted a screening of *Lost Child: Sayon's Journey*, a film that presents Sayon's heart-breaking story of trauma, recovery and redemption through his own words and perspective.

After more than 35 years,

he recently made contact with brothers and a sister he assumed had been killed. The documentary chronicles Sayon's emotional journey to heal his wounds by forgiving the family that let him slip away and forgiving himself for his complicity as a Khmer Rouge child soldier.

Sopheap Theam, Sayon's sister-in-law, co-produced the film and accompanied Sayon on his trip to Cambodia, which is documented in the film. She sees the movie as an important tool for spurring discussion and teaching the younger generation of Cambodian-Americans about

their elders' experiences.

"I think for Sayon, it's being able to tell his story that helps him heal," she said, explaining the healing power of the film for those like Sayon, who experienced trauma firsthand. "A lot of people want to forget, they don't want to think about it. But, for Sayon when he started talking about it, when he started confronting his emotions, he released his burden; that's why he's so heavily involved in the communication of experiences."

The film was directed by award-winning filmmaker, *Continued to Page 24*



MIDDLESEX
Community College

A great place to begin your future

Start, Continue or Finish Your Degree

Find out how at our

FALL OPEN HOUSE

9:30 a.m.

Saturday, Oct. 26

Lowell Campus • 33 Kearney Sq.

- Take a campus tour
- Meet with faculty & academic deans
- Learn how to transfer to a bachelor's degree program with *MassTransfer*
- Have previous coursework reviewed for transfer credit
- Meet a panel of nontraditional MCC grads who successfully pursued bachelor's degrees



Affordable tuition • Small class sizes • Free tutoring services
Disability Support Services • Financial aid for those who qualify
Academic, career & transfer counseling

For more information or to RSVP, call **1-800-818-3434** or visit www.middlesex.mass.edu/oh

កញ្ញាឯកហ្វិលីពីន មេហ្គេន យ៉ាង (Megan Young) ទទួលកំណែងជាកញ្ញាឯក ពិភពលោក ឆ្នាំ២០១៣

ដោយ : សុខា ចានី, ឥណ្ឌូណេស៊ី: កញ្ញាឯកពិភពលោក ទី៦៣សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៣ បានទៅលើកញ្ញាឯក ហ្វិលីពីន មេហ្គេន យ៉ាង (Megan Young) អាយុ ២៣ឆ្នាំ មានអាជីពជាតន្ត្រី និងអ្នកកាន់កម្មវិធី ទូរទស្សន៍។ នាងកើតនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ហើយ បានផ្លាស់មករស់នៅហ្វិលីពីននៅអាយុ១០ឆ្នាំ។ មេហ្គេន យ៉ាង (Megan Young) ទទួលម្តង កញ្ញាឯកពិភពលោកឆ្នាំ២០១៣ បន្តតំណែងពី អតីតកញ្ញាឯកពិភពលោកឆ្នាំ២០១២ ជាកញ្ញា ឯកចិនឈ្មោះ វិនស្យា យូ (Wenxia Yu) ។ ការប្រកួតជុំផ្តាច់ព្រ័ត្រនៃកញ្ញាឯកពិភពលោក ឆ្នាំ២០១៣នេះ ប្រព្រឹត្តទៅ Nusa Dua, Bali ប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី Indonesia កាលពីថ្ងៃទី២៨ កញ្ញានេះទៅនេះ ដោយមានបេក្ខនារីប្រកួត ចំនួន១២៧នាក់។ ដោយឡែកបេក្ខនារីចំនួន៤នាក់

បានដកខ្លួនចេញ ត្រឹមត្រូវហេតុផលផ្នែកតាម ប្រភពអ្នករៀបចំកម្មវិធីនេះ ។ ទន្ទឹមនឹងចំណាត់ ថ្នាក់កញ្ញាឯកក៏មានចំណាត់ថ្នាក់កញ្ញាសេខាពីរដែល បានទៅលើកញ្ញាដែលមកពីប្រទេសបារាំងអាយុ ២០ឆ្នាំឈ្មោះ ម៉ារីន ឡូរហ្វេលីន (Marine Lorphelin) និង កញ្ញាឯកហ្គាណា អាយុ២២ឆ្នាំ ឈ្មោះ ខារ៉ាន់ហ្សា ណាអា អូខៃលី ស្យូតធី (Carranzar Naa Okailey Shooter) ដែលទទួល បានចំណាត់ថ្នាក់លេខ២ ។ គួរបញ្ជាក់ផងដែរថា ការប្រកួតកញ្ញាឯកដែលប្រព្រឹត្តទៅនៅប្រទេស ឥណ្ឌូនេស៊ីដែលជាប្រទេសប្រកាន់ខ្ជាប់សាសនា អ៊ីស្លាមមានការបញ្ញត្តិពីអង្គការស្បៀកពាក់ បង្ហាញរូបរាងកាយធ្វើឱ្យមានការកាត់វិញ្ញាសា ស្បៀកបីគីឡូក្រាមដោយម៉ូដសារីវិញ។ ម្យ៉ាងវិញទៀត កម្មវិធីនេះប្រកួតនៅឥណ្ឌូនេស៊ី មានការរំខានពីហ្វឹងបាតុករដែលមិនពេញចិត្ត



មេហ្គេន យ៉ាង (Megan Young)

Credit to AP

Grand Opening

សម្ពោធខ្ទីសថស្ថាន សិនធូរី

CENTURY PHARMACY & OPTICAL

937 Gorham St All MAJOR INSURANCES ACCEPTED Tel: 978-455-6554

- ទទួល និងធ្វើវេជ្ជបញ្ជាដោយឥតគិតថ្លៃ
- យកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ដល់អតិថិជនគ្រប់រូប
- ទទួលគ្រប់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងទាំង មេឌីវែរ (Medicare) និងមេឌីវែដ (Medicaid)
- អាចបង់ប្រាក់ដោយលុយសុទ្ធ, ម៉ានីអ័រដឺ (Money order) ឬដោយចម្លង/ បញ្ជូនតាមទូរសារ
- អាចជួយចំណាយរួមគ្នា បើត្រូវតាមលក្ខណៈខណ្ឌ
- យើងមានជំនាញខាងជំងឺឆ្លង និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ
- មានកញ្ចប់ពិសេសជូន



មានប្តូរលិខិតខ្មែរ និង និយាយភាសាខ្មែរ

អាសយដ្ឋាន : 937 Gorham St Lowell, MA 01852
ទូរស័ព្ទ : 978-455-6554 / ទូរសារ : 978-455-9476



ម៉ារីន ឡូរហ្វេលីន (Marine Lorphelin) មេហ្គេន យ៉ាង (Megan Young) ខារ៉ាន់ហ្សា ណាអា អូខៃលី ស្យូតធី (Carranzar Naa Okailey Shooter)

Credit to AP

ចំពោះកម្មវិធីនេះ ញ៉ាំងឱ្យគណៈរៀបចំ កម្មវិធីត្រូវតែប្រើការ ការពារសុវត្ថិភាព ទ្រង់ទ្រាយកញ្ញាឯក ទាំងអស់ និងកម្មវិធី ទាំងមូល។ យ៉ាងណា មិញកម្មវិធីប្រកួត កញ្ញាឯកពិភពលោក ប្រព្រឹត្តទៅដោយ ជោគជ័យដោយជ័យ លាភី បានទៅលើ មេហ្គេន យ៉ាង (Megan Young) ហើយនាង សន្យា ថានឹងធ្វើជា កញ្ញាឯកពិភពលោក ដ៏ល្អបំផុតដែលមិន ធ្លាប់ មានពី មុន មក។

ក្លាយជាម្ចាស់ផ្ទះដោយសន្សំលុយសង់ផ្ទះជាមួយហាប៊ីថាត

ដោយ : សុខា

ក្រុងឡូវែល: ជម្រកជាផ្នែកមួយ ដ៏សំខាន់នៃការរស់នៅ។ មិនថាតែនៅ តតិយលោក ឬប្រទេសកំពុងអភិវឌ្ឍ និង អភិវឌ្ឍន៍កាលរស់នៅក្នុងផ្ទះសមរម្យ នៅតែទាបជាបញ្ហា។ ទោះជាយ៉ាងនេះ ក៏ដោយមានស្ថាប័នមួយចំនួនដែលយក ចិត្តទុកដាក់លើបញ្ហានេះត្រូវបាន គឺ ហា ប៊ីថាត ដែលជាស្ថាប័នមិនគិតប្រាក់



ចំណេញជួយសង់ផ្ទះសហការរួមគ្នាជាមួយម្ចាស់ ផ្ទះ។ ហាប៊ីថាត ដើម្បីមនុស្សធម៌ឬ Habitat For Humanity of Greater Lowell មានបេសកកម្ម ក្នុងការជួយសាងសង់ និងជួសជុលផ្ទះ។ រៀងរាល់ តម្រោង ហាប៊ីថាត តែងកំណត់គោលដៅជួយ

សង់ផ្ទះឱ្យបាន១០ និងជួសជុលផ្ទះឱ្យបាន៥ក្នុង រយៈពេល៣ឬ៤ឆ្នាំ។ ក្នុងពេលដែលសារព័ត៌មាន ខ្មែរផុសស.រ.អា. ចុះយកព័ត៌មានអ្នកស្រី ប្រិនដា ហ្គូលដ៍ (Brenda Gould) ជានាយកប្រតិបត្តិ សម្រាប់ស្ថាប័ននេះ បានធ្វើការដឹកនាំទស្សនកិច្ច

ខ្លីមួយនៅផ្ទះក្នុងតំបន់ឡូវែលដែលកំពុងសាង សង់សម្រាប់៤គ្រួសារក្នុងនោះ មានមួយគ្រួសារ ជាខ្មែរ ។ អ្នកស្រី ប្រិនដា ហ្គូលដ៍ (Brenda Gould) បានមានប្រសាសន៍ថា យើងខ្ញុំចង់ឱ្យអ្នកទាំង អស់ដែលស្ថិតក្នុងស្ថានភាពត្រូវការជំនួយផ្នែកផ្ទះ

សំបែងបានមានផ្ទះសមរម្យនឹងគេ ហើយយើង ចង់ឃើញអ្នកទាំងនោះរស់នៅក្នុងផ្ទះដែលយើង បានជួយសាងសង់នោះ។ កិច្ចការរបស់ ហាប៊ីថាត ក្នុងការសង់ផ្ទះជាកិច្ចការសាមគ្គីមានន័យថា ម្ចាស់ ផ្ទះ និងក្រុមការងារ **តទៅទំព័រ ២៤**



កម្មវិធីថែសុខភាពតាមគេហដ្ឋានសម្រាប់ចាស់ៗ និងជនពិការភាព

- នាងថែខ្ញុំដូចជាម្តាយបង្កើត ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់
- នាងស្រឡាញ់និងថែខ្ញុំដូចជីដូនបង្កើត
- នាងចំអិនម្ហូប បោសសំអាតផ្ទះ បោកខោអាវ ហើយស្តាប់រឿងខ្ញុំ ពេលខ្ញុំកើតទុក្ខ
- ខ្ញុំមានពេទ្យមកពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ
- នាងរលឹកពេលដែលខ្ញុំត្រូវញាំថ្នាំ គ្រប់ពេលវេលា
- នាងជូនខ្ញុំដើរលេងលំហែកាយ
- នាងជួយខ្ញុំទិញម្ហូបនិងសំភារៈប្រើប្រាស់
- កូនខ្ញុំមិនព្រួយអំពីភាពអត់ការងារធ្វើ ហើយបាននៅក្បែរខ្ញុំគ្រប់ ពេលវេលា
- ព្រឹទ្ធាចារ្យជាដុំពេជ្យក្នុងសង្គមយើង ចូរអ្នកទាំងអស់ខំថែទាំគាត់ អោយមានអាយុវែងនិងសុខភាពល្អ។

ក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំកំពុងជ្រើសរើសបុគ្គលិកធ្វើការ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកម្មវិធីនេះសូមទាក់ទង

ម៉ូនីដា (២៦៧) ២៦២-៣៩២៩ ជេរីដ (២៦៧) ៩១៨-៨៤៩៣



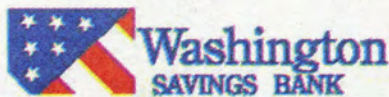
ប្រើធនាគារឲ្យប្រសើរ គឺនៅក្នុងកាបូប

FREE



\$150 gift card to Coach®

កាតរដ្ឋាន \$150 ទិញកាបូបល្អឆ្មោះ "គូច" ជាមួយការបើកសេវាសម្រាប់ប្រើធនាគាររាល់ថ្ងៃ



washingtonsavings.com

*Restrictions apply. Ask for details.



Customer will receive a free gift within 30 days after redeeming a "FREE GIFT Certificate" and implementing the following combination of new services after 12/10/2012: A monthly direct deposit of at least \$1,000 from an unaffiliated third party, at least one monthly automatic withdrawal that is not web- or card-based and an active debit card with 12 or more completed purchases is eligible for a \$150 Coach® gift certificate. Promotion ends 05/30/2013. Coach® is a trademark of Coach, Inc. The program is not endorsed by Coach, Inc. nor is there any actual or implied joint venture, partnership or relationship of any kind between Washington Savings Bank and Coach, Inc. Promotions cannot be combined, one gift per customer per account, per household. Available to personal accounts only. Fee of \$150 applies for account closure or change of services within 6 months of free gift receipt. Washington Savings Bank reserves the right to disqualify any account/ person from this promotion if, in its sole discretion, it determines the account and/or services are solely designed to qualify for the free gift. Limited time offer, while supplies last.

ប្រធានផ្នែកឥរិយាបថរបស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ា គឺជាអ្នកជួយលួចប្រាក់ចំនួន២,៣លានដុល្លារ

ដោយ Colin Meyn - October 10, 2013

ទីប្រឹក្សាជាន់ខ្ពស់ម្នាក់របស់នាយកប្រតិបត្តិ ធនាគារកាណាឌីយ៉ាបានឱ្យដឹងថា ជនសង្ស័យម្នាក់ ក្នុងចំណោមជនសង្ស័យទាំងបួននាក់ ដែលត្រូវ បានចាប់ខ្លួនជុំវិញការពាក់ព័ន្ធក្នុងការលួចប្រាក់២,៣ លានដុល្លារ ពីធនាគារកាណាឌីយ៉ានោះ គឺជា ប្រធានផ្នែកឥរិយាបថរបស់ធនាគារនេះនៅអំឡុង ពេលដែលមានការអនុវត្តគម្រោងលួចប្រាក់នេះ ។

ឈ្មោះ ឡេង ស៊ិន ទ្រី ដែលការពាក់ព័ន្ធរបស់ ខ្លួនក្នុងការលួចប្រាក់នេះមិនត្រូវបានបញ្ចូលក្នុង របាយការណ៍របស់នគរបាលនោះ គឺជាប្រធាន ផ្នែកប្រតិបត្តិការឥរិយាបថរបស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ា រហូតដល់ចុងខែកញ្ញាឆ្នាំមុនពេលជននេះ និងមនុស្ស ពីរនាក់ទៀតត្រូវនគរបាលចាប់ខ្លួន នេះបើយោង តាមទីប្រឹក្សាដែលបានស្នើសុំមិនឱ្យបញ្ចេញឈ្មោះ ដោយសាររូបភាពមិនត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យនិយាយ ប្រាប់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយនេះ ។ ទីប្រឹក្សារូបនេះបាន និយាយថា "គាត់ទទួលបានប្រាក់ចំនួន២,៣លានដុល្លារ" ។

យោងតាមរបាយការណ៍របស់នគរបាលជន សង្ស័យម្នាក់ទៀតក្នុងរឿងក្តីនេះឈ្មោះ យ៉េត សុភ័ក្រ្តា អាយុ៣០ឆ្នាំ ដែលជាបច្ចេកទេស ជាមេតនិត រៀបចំគម្រោងលួចប្រាក់នេះ គឺជាអ្នកគ្រប់គ្រង

ផ្នែកកម្ចី និងឥរិយាបថរបស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ា រហូតដល់ខែមីនា ពេលរូបនាងលាវែងពីតួនាទី ហើយចាប់ផ្តើមគម្រោងលួចប្រាក់នេះ ។

រឿងដង្ហូរចេញពីសាច់ដដែលប្រព្រឹត្តិដោយ អ្នកគ្រប់គ្រងជាន់ខ្ពស់របស់ធនាគារកាណាឌីយ៉ា នេះ គឺស្ថិតក្នុងចំណោមករណីលួចប្រាក់ធំបំផុត ដែលមិនធ្លាប់កើតមានក្នុងវិស័យធនាគារកំពុងរីក ចម្រើនយ៉ាងខ្លាំងរបស់កម្ពុជា ។ របាយការណ៍របស់ នគរបាលបញ្ជាក់ថា ប័ណ្ណឥរិយាបថចំនួនប្រាំត្រូវ បានធ្វើដោយឈ្មោះ សុភ័ក្រ្តា និងត្រូវបានប្រើ ដើម្បីដកប្រាក់ចំនួន២,៣លានដុល្លារ ពីម៉ាស៊ីនដក ប្រាក់ ០០០ មួយចំនួននៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ អំឡុង រយៈពេលប្រាំមួយខែ ។

ទីប្រឹក្សាធនាគារកាណាឌីយ៉ាដែលនេះបាន ឱ្យដឹងថា អ្វីដែលមានក្នុងរបាយការណ៍របស់ នគរបាលស្តាប់ទៅគឺដូចជាមិនទំនងទេ ដោយ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ស្តាប់ទៅចម្លែក ខ្លាំងណាស់ ។ វាពិតជាមិនធម្មតាទេ ។ ខ្ញុំមានការ ភ្ញាក់ផ្អើលដែលធនាគារមិនបានដឹងរឿងនេះពីដំបូង" ។ លោកបានបន្ថែមថា ខ្លួនមិនមែនជាផ្នែកមួយនៃ កិច្ចពិភាក្សាថ្នាក់កំពូលនៅធនាគារនេះទេ ចាប់ តាំងពីគម្រោងលួចប្រាក់ **តទៅទំព័រទី ១១**

ផ្កាខាត់ណាបែតងផ្ទុកជីវជាតិ ជួយស្តុកថាមពលរាងកាយ

ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្ររកឃើញថា បន្លែផ្កាខាត់ ណាបែតង ឬប្រូឌូលីមានគុណប្រយោជន៍ពិសេស សម្រាប់សុខភាពមនុស្សដែលបន្លែផ្លែឈើដទៃទៀត មិនអាចប្រៀបធៀបបាន ។ កាលណាយើងទទួល បានផ្កាខាត់ណាបែតងរាល់សប្តាហ៍ឱ្យបានរយៈពេល ចាប់ពីបីខែឡើងទៅវាអាចជួយឱ្យរាងកាយមាន ថាមពលប្រសើរជាងមុន ។

ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្របានរកឃើញនូវសារធាតុ គីមីដ៏កម្រម្យ៉ាងនៅក្នុងបន្លែផ្កាខាត់ណាបែតង ដែល វាអាចជួយស្តុកថាមពលសម្រាប់កោសិកាមនុស្ស ។ វត្តមានរបស់សារធាតុគីមីដ៏កម្រ និងមានតែ នៅក្នុងផ្កាខាត់ណាបែតងតែមួយគត់នោះ ត្រូវបាន អ្នកវិទ្យាសាស្ត្រជឿថា អាចជួយបង្ការ និងរារាំង ចំពោះបញ្ហាសុខភាពមនុស្សមួយចំនួនដូចជា ជំងឺ មហារីក និងរោគបេះដូងនានា ។


ក្រុមអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រនៃវិទ្យាស្ថានស្រាវជ្រាវ ចំណីអាហារនៅទីក្រុងណិវិចប្រទេសអង់គ្លេសបាន បញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់តាមរយៈការធ្វើតេស្តឈាមបុរស និងស្ត្រីនៅពេលមុន និងក្រោយទទួលបានបន្លែផ្កា ខាត់ណាបែតងនេះ ។

ខណៈពេលធ្វើការស្រាវជ្រាវនោះពួកគេបាន រកឃើញថា ការទទួលបាននូវបន្លែផ្កាខាត់ណា បែតងនេះពិតជាមានគុណប្រយោជន៍ដល់សុខភាព




ពិតមែន ជាពិសេសគឺការបង្កើនកម្លាំងកំហែងដល់ រាងកាយអ្នកញ៉ាំវាជាប្រចាំតែម្តង ។

លោកសាស្ត្រាចារ្យ រីឆាដ មីតហ៊ុន ដែលដឹកនាំ ការសិក្សាបាននិយាយថា៖ ការញ៉ាំបន្លែនេះចំនួន ពីរទៅបីដងក្នុងមួយសប្តាហ៍នោះវាជួយបង្កើនថាមពល ជំនួយកម្លាំង និងសុខភាព ។ ខ្ញុំគិតថា គ្មានអ្នកណា ម្នាក់ចង់ញ៉ាំផ្កាខាត់ណាបែតងរាល់ថ្ងៃនោះទេ ។



គោជនីយដ្ឋានស៊ីម ភ្នំខ្មែរ

Simply Khmer Restaurant



Open 7 days a week from 8AM-9PM
 បើករៀងរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីម៉ោង៨ព្រឹក ដល់ម៉ោង ៩យប់
 26 Lincoln #4, Lowell, MA 01851 • (978) 454-6700
 គេហទំព័រ: www.simplykhmerrestaurant.com



ហាងមាសរស្មី

SUNSHINE JEWELRY, INC.

215-271-2950

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



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

កាត់បន្ថយបរិភោគសាច់ក្រហមអាច ទប់ស្កាត់ជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំ

យោងតាមរបាយការណ៍ពាក់ព័ន្ធជាច្រើនបង្ហាញថា៖ មហារីកពោះវៀនធំបូករួមមហារីកពោះវៀនបត់ និងមហារីកពោះវៀនត្រង់ជាប្រភេទមហារីកកាចដែលអត្រាកើតឡើងកើនខ្ពស់ជាងគេ។ វេជ្ជបណ្ឌិតនៃមន្ទីរពេទ្យក្រុងចូរ៉ូទំនើបផ្នែកមហារីក សូមត្រៀមវិធីសាស្ត្រថា នៅបណ្តាទីក្រុងសេដ្ឋកិច្ចវិកចម្រើនដូចជាសៀងហៃ ប៉េកាំង ក្លាងចូរ៉ូ អត្រាកើតជម្ងឺមហារីកពោះវៀនធំកាន់តែខ្ពស់នេះមកពីបរិភោគអាហារកាន់តែបរិបូណ៌ ហើយការបរិភោគសាច់ក្រហមហួសកម្រិត។

មហារីកពោះវៀនធំជាជម្ងឺមហារីកប្រភេទពាក់ព័ន្ធការរស់នៅយ៉ាងជិតស្និទ្ធ។ បើសិនអ្នកចូលចិត្តបរិភោគសាច់ក្រហមរយៈពេលវែង ដូចជាសាច់គោ សាច់ជ្រូក សាច់ពពែ គ្រឿងក្នុងសត្វដែលជាប្រភេទអាហារមានសារធាតុខ្ពស់ខ្ពស់ខ្ពស់ អាចបង្កើនហានិភ័យខ្ពស់ក្នុងការកើតមានជម្ងឺមហារីកពោះវៀន។ ពីព្រោះខ្លួនប្រាណមនុស្សនៅពេលវាយអាហារមានសារធាតុខ្ពស់ខ្ពស់ខ្ពស់ទាំងនេះ អាចបង្កើតសារធាតុកាកសំណល់អាស៊ីតប្រមាត់ និងកាកសំណល់ខ្ពស់ខ្ពស់ខ្ពស់កាន់តែច្រើន និងបង្កើនមេរោគដែលមិនត្រូវការខ្យល់អាកាសកាន់តែច្រើន



នៅក្នុងពោះវៀន ហើយសារធាតុទាំងនេះអាចរំព្វោចខ្លាំងក្លាដល់ដុំសាច់នៅលើសន្ទះស្លឹកពោះវៀន។ បើសិននៅតែមិនកែទម្លាប់បរិភោគអាហារសាច់ក្រហមហួសកម្រិតឆ្លងកាត់ការរំព្វោច និងវិវដ្តទៅ១០ឆ្នាំ ដុំសាច់ក្រពេញនៅលើសន្ទះស្លឹកពោះវៀនអាចក្លាយជាមហារីកទីបំផុតក្លាយជាជម្ងឺមហារីកពោះវៀន។

ដូច្នេះចំពោះអ្នកដែលចូលចិត្តបរិភោគសាច់ក្រហមច្រើនគួរពិចារណាអំពីសុខភាពកាត់បន្ថយបរិមាណបរិភោគសាច់ជាបណ្តើរៗ ព្រមពេលនោះគួរបរិភោគបន្លែស្រស់គ្រប់ប្រភេទអោយបានច្រើនជាពិសេសបន្លែប្រភេទសណ្តែក។

ភោជនីយដ្ឋាន សុភមង្គលថ្មី

"New Happiness Restaurant"
Open from 7:30AM-9:00PM

រើបើកថ្មីនៅឡើងវិញ
ម្ហូបថ្មី, ហាងខ្មែរ, ម្ហូបខ្មែរពិតៗ

ម្ហូបបែបភ្ញៀវតែមួយចិត្តពិតសារ
ពេញព្រឹក : គុយទា \$5.95
ម្ហូបពិសេស :
ពេញថ្ងៃ និងព្រាច : សម្លកក្កា, សម្លម្លូត្រៀង, សម្លម្លូសៀមរាប, \$11.95
ពោះវៀនខ្មែរថ្មី,
និងមានម្ហូប (ច្រើនមុខទៀត) ល្អឆ្ងាយចុងភៅស្រីពេញវ័យ
ដែលមានជំនាញជាង៣០ឆ្នាំហើយ នៅឆ្នាំ២០១៣
និងស្រីស្រស់

អាស័យដ្ឋាន : 6 Branch Street Lowell, MA 01851
ទូរស័ព្ទ : (978)454-4727

សុខភាពល្អប្រសើរ ក្នុងដៃលោកអ្នក

បើលោកអ្នកមានជំងឺ ឈឺហើមជើងដៃពិបាកធ្វើចលនា -ឈឺនោមច្រើន -ដេកស្រម្តែកខ្លាំង
-មានស្តួរច្រើនក្នុងឈាម -ឡើងទម្ងន់ធាត់ -ស្បែកឡើងកន្ទួល លោកអ្នកត្រូវចាំថា មាន
ឱសថស្ត្រក្នុងខ្លួនមានលក្ខណៈជាប្រភេទណា អាចជួយឱ្យសះស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។
ឱសថធម្មជាតិ ជាប្រេងចម្រាញ់ចេញពីពន្លកគ្រាប់ស្រូវមានការត្រួតពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិត
ត្រឹមត្រូវ អាចប្រើដោយមិនប្រឆាំងនឹងថ្នាំពេទ្យ ដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ។
លោក វិចិត្រ ភូសិន្ទ ៦២ឆ្នាំ មុនប្រើ "អេមស្តា" គាត់ឈឺទឹក នោមផ្អែម
ឈឺចេះដូង ឈឺសឈាម - អាឈឺជើង -ឈឺសន្លាក់ ដៃជើង ឈឺក្រពះ...។ល។

បន្ទាប់ពីបានប្រើ "អេមស្តា"
លេប៥គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ-បីថ្ងៃក្រោយមក អន់ឈឺសន្លាក់ដៃជើង -១ខែ
ក្រោយអាចរត់ឡើងជណ្តើរបាន-បីខែក្រោយទៀតសរសៃឈាម២លែង
សន្ទះ-ឥឡូវនេះអាចរត់បាន១០គីឡូម៉ែត្រ-ធ្វើតេស្តឈាមមានភាព
ហ្មឹងន់ឡើងវិញ។

ចង់ដឹងបន្ថែមលេខទូរស័ព្ទលេខ
-ប៊ុឡាខាងត្បូង ២១៥ ២៣៧ ៥៧០៥ សារមន្តីរ -ប៊ុឡាខាងជើង ២១៥ ៦៦៧ ៨៤៣១ វិជ័រ

ONEWORLD PHARMACY

Expect Excellence

ឱសថស្ថានខ្មែរ

First Khmer Pharmacy in Lowell
12 years as a retail drug store pharmacist

ស្តុកស្តុក! ឱសថស្ថានខ្មែរនៅឡើងវិញ

- យើងយកថ្នាំជូនដល់ផ្ទះ
- ឱសថការី និយាយនិងសរសេរខ្មែរ
- ពិគ្រោះពីថ្នាំដែលពេទ្យចេញឱ្យ
- អាចស្នើឱ្យចែកថ្នាំ តាមពេលប្រើ
- អាចស្នើឱ្យកាត់ថ្នាំគ្រាប់ជាភាគតូចៗ
- ទទួលយកអ៊ុនស្ត្រុន ស្ទើរគ្រប់គុណ
- ប្តូរកន្លែងបើកថ្នាំជូនបាន

Hours of Operation
Monday-Friday: 9AM-7PM
Saturday: 9AM-4PM
Closed Sunday

138 Highland Ave., Unit 5
Lowell, MA 01851

One World Rx
HealthMart Pharmacy
www.pneworldpharmacy.org

Health Mart
គ្រូពេទ្យអាចបញ្ជាឱ្យទិញថ្នាំតាមទូរស័ព្ទ ហ្វាក់ និង E-script បាន

Tel: 978-455-4066 Fax: 978-455-1578

សកម្មភាពទី ៥ ប្រធានផ្នែកឥណទានរបស់ធនាគារ...

នេះបានបែកធ្លាយមក ។

ម្តាយរបស់ សុភ័ក្រ្តា ឈ្មោះ ចក់ គឹមហេង អាយុ៥៩ឆ្នាំ និងមិត្តប្រុសរបស់ សុភ័ក្រ្តា ឈ្មោះ ស៊ិន សៅនីន អាយុ៣៣ឆ្នាំ ក៏ត្រូវបានចាប់ខ្លួន ចំពោះការពាក់ព័ន្ធក្នុងករណីលួចប្រាក់នេះផងដែរ ។ ជនសង្ស័យទាំងបួននាក់នេះ ត្រូវបានចោទប្រកាន់ ពីបទប្រព្រឹត្តិ ឬជាអ្នកសមគំនិតក្នុងការលួចប្រាក់ នេះ និងការប្រើឯកសារក្លែងក្លាយ ។

បានអះអាងថា កូនក្តីរបស់លោកមិនដែលធ្វើការ នៅធនាគារកាណាឌីយ៉ាទេ គឺជួយពីរបាយការណ៍ របស់នគរបាលដែលថា គាត់ធ្លាប់ធ្វើការជាមួយ សុភ័ក្រ្តា នៅធនាគារនេះ ។

លោក អេង សុផា នាយការិយាល័យ នគរបាលព្រហ្មទណ្ឌរាជធានីភ្នំពេញបានឱ្យដឹងថា នគរបាលវិបស្សនបានប្រាក់ចំនួន១ម៉ឺនដុល្លារ និង រថយន្តចំនួនពីរគ្រឿងពី សុភ័ក្រ្តា ចាប់តាំងពីថ្ងៃ រូបនាងត្រូវបានចាប់ខ្លួននៅថ្ងៃទី៣០ ខែកញ្ញាមក

ប៉ុន្តែបានអះអាងថា លោកមិនដឹងថា តើធនាគារ កាណាឌីយ៉ា បានរកឃើញប្រាក់ចំនួនប៉ុន្មានក្នុង ចំណោមប្រាក់ដែល សុភ័ក្រ្តា បានលួចទេ ។

លោក ឆាល វ៉ាន់ អនុប្រធានប្រតិបត្តិ ធនាគារកាណាឌីយ៉ា បដិសេធមិនធ្វើអត្តាធិប្បាយ អំពីករណីនេះទេ កាលពីម្សិលមិញ ។ ធនាគារនេះ នៅមិនទាន់បានពន្យល់ថា តើប្រាក់ចំនួន២.៣ លានដុល្លារ បានបាត់ពីគណនីរបស់ខ្លួនទាំងគ្មាន អ្នកដឹងដោយរបៀបណាឡើយ ។

លោក ឈួង អ៊ាវ ហេង មេធាវីរបស់ ធនាគារកាណាឌីយ៉ា ដែលមានឈ្មោះក្នុងរបាយ

ការណ៍របស់នគរបាលក្នុងនាមជាដើមបណ្តឹងនោះ បានអះអាងថា លោកមិនដឹងថា តើធនាគារបាន ទទួលប្រាក់មកវិញចំនួនប៉ុន្មានចាប់តាំងពីមានការ ចាប់ខ្លួនជនសង្ស័យទេ ។

លោក អេង សុផា នាយការិយាល័យព្រហ្ម ទណ្ឌបានឱ្យដឹងថា ជនសង្ស័យទាំងបួននាក់នេះ ត្រូវបានសាកសួរនៅតុលាការ ហើយកំពុងត្រូវ បានឃុំខ្លួនរង់ចាំការកាត់ក្តីនៅពន្ធនាគារព្រៃស ។

ប្រែសម្រួលដោយ កង សុផា



ការិយាល័យ មេធាវី ចំមាន ស្តាយីយ៉ាណូស

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

Diversity Lottery **ឆ្នោត Only \$50**
(ឆ្នោតឱ្យសំណាងមកសហរដ្ឋអាមេរិក) ត្រឹមតែ៥០ដុល្លារ

Call: Sophea or Thomas សូមទូរស័ព្ទមក: លោកា ឬចំ
978-459-5000 or 800-308-3766
Only Licensed in Massachusetts



តម្លៃលក់ **\$2300**
ឡានម៉ាក NISSAN MAXIMA ឆ្នាំ១៩៩៦
ឡានក្នុងសភាពល្អ ម្ចាស់ប្រើថែ ជួលជុលរៀបចំបានច្រើនហើយ
សូមទាក់ទងទិញតាមទូរស័ព្ទ **978-942-1641**

YOUR CHILD DESERVES A LEVEL 1 SCHOOL.



NOW ACCEPTING APPLICATIONS FOR GRADE K-6 2014-2015

- LCCPS offers:**
- **Extended school day and year**
 - **No Tuition – We are a public school!**
 - **Gifted & Talented Program**
 - **Extended Day Program**



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

ឌី ថែមបុឌា ដេលី The Cambodia Daily

ឯកសារព័ត៌មានសម្រាប់អ្នកអាន

អន្តរជាតិ ទំនាក់ទំនងការពារអន្តរជាតិ ឌី ថែមបុឌា ដេលី

ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ អង្គារ ទី០៨ ខែតុលា ឆ្នាំ២០១៣

សម្រាប់អ្នកអាន ១ ទឹកជំនន់ឡើងខ្លាំងរាលដាលដល់...

ដែលរងគ្រោះដោយសារទឹកជំនន់ឡើងខ្លាំង នាពេលកន្លងមក ។

លោក នួន ត្រីស្នា ប្រធានមន្ទីរធនធានទឹក និងឧតុនិយមខេត្តសៀមរាប បានឱ្យដឹងថា នៅក្នុងខេត្តនេះទឹកទន្លេបានឡើងផុតចំណុចកម្ពស់

ទឹកអាចហូរចូលក្នុងអាងស្តុកទឹកបារាយណ៍ខាងលិច ។ នៅចំណុចអាងស្តុកទឹកនេះ មានប្រាសាទមេបុណ្យសតវត្សទី១១ ដែលបច្ចុប្បន្ននេះកំពុងតែប្រឈមនឹងគ្រោះទឹកជំនន់ ។

លោក យឹម ផល្លី ចៅសង្កាត់រងសង្កាត់



ទឹកប្រកាសអាសន្នប្រាំបីសង់ម៉ែត្រ ដល់ចំណុច ១៣,០៨ម៉ែត្រ កាលពីមិថុនមិថុន ។ មន្ត្រីនានាក្នុងខេត្តសៀមរាបក៏បានរាយការណ៍ផ្សេងៗ គ្នាផងដែរ ទាក់ទងនឹងទំនប់តាកៅដែលស្ថិតនៅក្បែរបរិវេណប្រាសាទអង្គរវត្ត ពោលគឺមិនដឹងថា តើទំនប់នេះបានបាក់ដោយផ្នែក ឬយ៉ាងណាទេ ។

គោកចាក់ បានឱ្យដឹងថា ប្រជាជនជាង៣០០គ្រួសារនៅក្នុងសង្កាត់នេះ តែត្រូវបានជម្លៀសចេញដោយសារតែទំនប់តាកៅបាក់ដោយកន្លែង ខណៈដែលលំនៅដ្ឋាន២,០០០ខ្នងត្រូវបានទឹកជំនន់លិច ។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងបានប្រាប់អាជ្ញាធរឱ្យបើកទ្វារទំនប់តាកៅ ក៏ប៉ុន្តែពួកគេបានបើកតែបន្តិចប៉ុណ្ណោះ ហើយពួកគេបាននិយាយថា គេត្រូវការការពារប្រាសាទមេបុណ្យជាមុនសិន ហើយបង្អួរទឹកចូលក្នុងទីក្រុង ។ ប្រសិនបើអាជ្ញាធរអប្សរាបើកទ្វារទំនប់មុនថ្ងៃសៅរ៍ ទំនប់នោះប្រហែលជាមិនបាក់ទេ" ។



ក៏ប៉ុន្តែលោក ហេង ប៉ៅ អគ្គនាយករងអាជ្ញាធរអប្សរាបានលើកឡើងថា សេចក្តីរាយការណ៍ដែលថា ទំនប់តាកៅបានបាក់នោះ មិនពិតនោះទេ ហើយផ្អែកលើការយល់ច្រឡំអំពីប្រភពនៃទឹកជំនន់ ។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ប្រសិនបើទំនប់នេះ ពិតជាបានបាក់មែននោះ ប្រជាជនជាច្រើនប្រហែលជាបានស្លាប់ល្បឿនណាស់ ។ ទឹកជំនន់នេះពិតជាហូរពីស្នាមវិញ្លោះ និងប្រាសាទអង្គរធំនៅខាងលិចប្រាសាទអង្គរវត្ត ដែលមានកម្ពស់ទឹកខ្ពស់ ហើយបានដាក់សម្ពាធ ដែលធ្វើឱ្យបាក់ដងផ្លូវ" ។ លោកលើកឡើងបន្ថែមទៀតថា អាងស្តុកទឹកបារាយណ៍ខាងលិចពេញដោយទឹករួចទៅហើយ ដូច្នេះមិនមានទឹកបន្ថែមទៀតអាចទៅដល់ទីនោះបានទេ ។

លោកស្រី ម៉ែន នារីសុភ័ក្រ អ្នកនាំពាក្យកាកបាទក្រហមកម្ពុជាបានឱ្យដឹងថា ស្ថាប័ននេះកំពុងសហប្រតិបត្តិការជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាននៅតាមតំបន់ ថ្មីៗដែលត្រូវបានទឹកជំនន់លិចក្នុង ខេត្តសៀមរាបក៏ដូចជាខេត្តប៉ៃលិន និងខេត្ត បាត់ដំបងផងដែរ ដើម្បីជួយជម្លៀសប្រជាជន និងផ្តល់ជំនួយដល់ពួកគាត់ ។

លោកស្រីបានមានប្រសាសន៍ថា "ក្នុងថ្ងៃនេះ នៅខេត្តសៀមរាបប្រធានប្រចាំនៅទីនោះ បានរៀបចំក្រុមផ្តល់ជំនួយដល់ប្រជាជន ២០០ គ្រួសារដែលស្ថិតនៅភាគខាងលិចនៃបរិវេណប្រាសាទអង្គរវត្ត និងបានយកថ្នាំក្រាំមីនទឹក បរិសុទ្ធនំប៉ុង អង្ករ និងមី ឱ្យប្រជាជនទាំងនោះ" ។ លោកស្រីបានឱ្យដឹងបន្ថែមទៀតថា គិតពីថ្ងៃទី១ ខែកញ្ញា រហូតមកដល់ថ្ងៃទី៣

ខែតុលា កាកបាទក្រហមបានជួយប្រជាជន ៤០២ គ្រួសារនៅទូទាំង១០ខេត្តក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ។ ទឹកជំនន់បាននក់យកជីវិតរបស់ប្រជាជនយ៉ាងតិច៣៩នាក់ក្នុងរយៈពេលបីសប្តាហ៍កន្លងមកនេះ ហើយ ប្រជាជនជាច្រើនពាន់នាក់ត្រូវបានជម្លៀសចេញពីលំនៅដ្ឋានរបស់ខ្លួន ។

ប្រែសម្រួលដោយ កង សុបា

High Floodwaters Spread to Siem Reap, Battambang and Pailin

By Ben Sokhean and Simon Henderson - October 7, 2013

Flooding spread over the weekend as storms hit the country meaning Siem Reap, Battambang and Pailin have all been added to the list of provinces affected by high waters.

In Siem Reap province, Nuon Krisna, director of the provincial department of water resources and meteorology, said that water in the Siem Reap river had surpassed the emergency level by 8 centimeters to reach 13.08 meters on Sunday.

Officials in Siem Reap also presented conflicting reports on whether or not the Takao dam, near the Angkor Wat temple complex, had partially collapsed.

"On Saturday night at 9:30 p.m., heavy rains increased the flow of water coming down Kulen Mountain causing Takao dam to fill up and then break, flooding surrounding houses and roads and affecting thousands of families," Mr. Krisna said.

He said that provincial authorities had ordered the Apsara Authority, which manages the dams and reservoirs around Angkor Wat, to open the dam gates to allow the water to flow into the Western Baray reservoir, in the middle of which lies the 11th century Western Mebon temple, which is now at risk of flooding.

Yim Phally, deputy chief of Kokchak commune in Siem Reap City, said that more than 300 families there needed to be evacuated due to the dam partially breaking, while 2,000 homes were flooded.

"We told the authorities to open

the gate of Takao dam but they opened only a little, saying they needed to protect Mebon temple first and send the water into the city," he said.

"If Apsara Authority opened the gate of the dam before Saturday, the dam would not have broken."

But deputy Director-General of Apsara Authority Heng Pao said that reports that the dam had broken were incorrect and were based on a misunderstanding of the origin of the floodwater.

"If the dam had actually broken many people would have died very quickly. The water is actually coming from the moat at Angkor Thom west of Angkor Wat, where the high water level created pressure that broke the bank of a road," he said, adding that the Western Baray reservoir was full so no more water could be diverted there.

Spokeswoman for the Cambodian Red Cross, Men Neary Sopheak, said that the organization was cooperating with local authorities in newly flooded areas in Siem Reap as well as in Pailin and Battambang to help evacuate families and provide assistance.

"Today in Siem Reap the director there has organized help with 200 families who [are] in the west of the Angkor Wat complex and brought chloramine tablets, mineral water, bread, rice and noodles," she said, adding that from September 1 through Thursday, the Red Cross had assisted 8,902 families across 10 provinces.

The flooding has killed at least 39 people over the past three weeks and seen thousands evacuated from their homes.

BOULEY TRUCKING & PAVING

Tom Bouley
52 Bolton ST
Lowell, Ma 01852
978-804-1214

Tom Machado
147 Billerica St
Lowell, Ma 01852
805-726-1141

Paving - Trucking - Bobcat Service - Snow Removal
Fully Insured Free Estimates

ឌី ថែមបុនា ជេសី The Cambodia Daily

ខ្សែអាសយដ្ឋាន: 118 ផ្លូវលេខ ៦ ភ្នំពេញ

អត្ថបទសរសេរ: ជេសី ថែមបុនា ជេសី

ច្បាប់ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា ថ្ងៃទី ០៧ ខែ តុលា ឆ្នាំ ២០១៣

អ្នកធ្វើដំណើរត្រឡប់មករាជធានីភ្នំពេញ បន្ទាប់ពីពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌជួបនឹងការបិទផ្លូវ

ដោយ : Mech Dara and Alex Willemyns - October 7, 2013

ខេត្តកណ្តាលនិងខេត្តតាកែវ-សត្វបាលនិងកងរាជអាវុធបាត់ដាក់រាំងបិទផ្លូវនៅតាមផ្លូវធំៗ ចូលមករាជធានីភ្នំពេញកាលពីម្សិលមិញ ការដាក់រាំងបិទផ្លូវនេះចាប់តាំងពីពិធីបុណ្យប្រឆាំងបានធ្វើការ ជួបជុំគ្នាជាលើកដំបូងនៅក្នុងរាជធានីមកម្ល៉េះហើយ គណបក្សនេះបានធ្វើពិធីបុណ្យប្រឆាំងការកែប្រែរដ្ឋសភាកាលពីខែមុន ដើម្បីតវ៉ានឹងលទ្ធផលបោះឆ្នោត។

មន្ត្រីមួយចំនួនដែលឈរយាមរាំងបិទផ្លូវទាំងនោះបាននិយាយថា ការបិទផ្លូវទាំងនេះគឺដើម្បីរារាំងមិនឱ្យអ្នកបើកបររថយន្តកាត់ស៊ីដែលដឹកមនុស្សហួសចំណុះត្រឡប់ចូលមករាជធានីបន្ទាប់ពីពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌ រីឯអ្នកផ្សេងទៀតបាននិយាយថា ពួកគេត្រូវបានបញ្ជាឱ្យឆែកឆេរអាវុធ និងគ្រឿងផ្ទុះ។

នៅចំណុចត្រួតពិនិត្យមួយកន្លែងតាមផ្លូវជាតិលេខ១ ដែលមានមន្ត្រីកងរាជអាវុធបាត់ដាក់រាំង និងមន្ត្រីសត្វបាលស្រុក នៅត្រង់ព្រំប្រទល់រាជធានីភ្នំពេញ និងខេត្តកណ្តាល លោក ហុង សុវណ្ណ មេបញ្ជាការរងកងរាជអាវុធបាត់ដាក់រាំង បានមានប្រសាសន៍ថា ការដាក់កងកម្លាំងសន្តិសុខនេះគឺដើម្បីគ្រប់គ្រងការធ្វើដំណើរវិលត្រឡប់របស់ប្រជាពលរដ្ឋមកពីពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌវិញ។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងបានមកឈរជើងនៅទីនេះតាំងពីល្ងាចម្សិលមិញ ដើម្បីឆែកឆេរគ្រឿងផ្ទុះ និងជួយសម្រួលចរាចរណ៍"។

នៅពេលរសៀលនៅក្នុងស្រុកសំរោង ខេត្តតាកែវ មន្ត្រីសត្វបាលស្រុកឈ្មោះ មឿង សារុន បាននិយាយថា ការបិទផ្លូវនេះគឺដើម្បីរារាំងអ្នកបើកបរកាត់ស៊ីដែលដឹកមនុស្សលើសចំណុះចូលមករាជធានីភ្នំពេញហើយថា មានការដាក់រាំងបិទផ្លូវត្រួតពិនិត្យស្រដៀងគ្នានេះនៅតាមស្រុកនីមួយៗនៃខេត្តនេះផងដែរ។

លោកបាននិយាយថា "អ្នកបើកកាត់ស៊ីចង់បានលុយច្រើន ដូច្នេះពួកគេបានដាក់មនុស្សលើសចំនួននោះហើយជាមួយហេតុដែលយើងត្រូវឃាត់ពួកគេ"។ គាត់បានមានប្រសាសន៍បន្ថែមថា "យើងមិនដឹងច្រើន

អំពីការធ្វើបាតុកម្មទេ ប៉ុន្តែយើងក៏ត្រូវបានណែនាំឱ្យឆែកឆេរអាវុធដើម្បីសន្តិសុខសាធារណៈផងដែរ"។

អ្នកធ្វើដំណើរមួយចំនួនដែលវិលត្រឡប់មករាជធានីភ្នំពេញវិញក្រោយពីពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌរយៈពេលបីថ្ងៃបានឱ្យដឹងថា ខ្លួនត្រូវបានបង្ខំឱ្យរង់ចាំរយៈពេលមួយម៉ោងនៅកន្លែងត្រួតពិនិត្យ ដោយអ្នកវិលត្រឡប់មកវិញនៅពេលព្រឹកបានឱ្យដឹងថា ខ្លួនបានជួបបញ្ហាច្រើនជាងអ្នកវិលមកវិញនៅក្នុងពេលរសៀល។ អ្នកស្រី ជុំ ស្រីនីម អាយុ៣០ឆ្នាំ ដែលវិលមកពីការអបអរពិធីបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌនៅស្រុកកំណើតរបស់ខ្លួនក្នុងខេត្តតាកែវ នៅរវលាម៉ោង១១ព្រឹកបាននិយាយថា "ពួកគេត្រួតពិនិត្យថយន្តយូរណាស់។ ពួកគេឱ្យទៅតែឡានទេប៉ុណ្ណោះ"។

នៅព្រំប្រទល់ខេត្តកណ្តាល និងខេត្តតាកែវ តាមបណ្តោយផ្លូវជាតិលេខ២ លោក ខុម ស៊ីណាត ជាអ្នកបើករ៉ឺម៉កម៉ូតូក្នុងវ័យ៣០ឆ្នាំ បានឱ្យដឹងថា ខ្លួនបានខកពេលទៅទទួលភ្ញៀវម្នាក់ពីស្រុកកំណើតរបស់នាងនៅពេលព្រឹកព្រលឹម ប៉ុន្តែនៅពេលថ្ងៃគឺមិនសូវមានបញ្ហាទេ។ លោកបាននិយាយប្រាប់អ្នកយកព័ត៌មានថា "ពួកគេឃាត់អ្នកធ្វើដំណើរដើម្បីឆែកឆេរអាវុធ។ ពួកគេបានបិទផ្លូវនៅម៉ោង៦ព្រឹក ដោយបានដាក់រាំងបិទផ្លូវឃាត់រថយន្តនានា។ ចាប់ពីម៉ោង៦ ព្រឹកដល់ម៉ោង១០ព្រឹក ផ្លូវនេះត្រូវបានបិទមិនឱ្យធ្វើដំណើរទេ។ ឥឡូវពួកគេបើកវិញហើយប៉ុន្តែពួកគេនៅតែត្រួតពិនិត្យថយន្តមួយចំនួន និងឃាត់ម៉ូតូមួយចំនួន។ ខ្ញុំគិតថា ពួកគេខ្លាចប្រជាពលរដ្ឋទៅចូលរួមធ្វើបាតុកម្មហើយ"។

លោក ខេង ទិតុ អ្នកនាំពាក្យកងរាជអាវុធបាត់ដាក់រាំងបានបដិសេធថា មិនបានព្យាយាមគ្រប់គ្រងវិហូររបស់បាតុករទៅទីណាសមស្របទេ បើបើបញ្ហាឡើយ។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងមិនបានហាមឃាត់ប្រជាជនមិនឱ្យធ្វើដំណើរចូលក្នុងរាជធានីទេ។ យើងគ្រាន់តែការពារសន្តិសុខសាធារណៈ និងត្រួតពិនិត្យអាវុធជាតិផ្ទុះប៉ុណ្ណោះ"។

ប្រែសម្រួលដោយ មួល គឹមហឿន

People Returning to City After Holiday Met by Roadblocks

By Alex Willemyns and Mech Dara - October 7, 2013

KANDAL/TAKEO PROVINCES - Police and military police set up roadblocks on major highways leading into Phnom Penh on Sunday as the opposition held its first rally in the capital since the party boycotted the opening of parliament last month over contested election results.

Some officials manning the roadblocks said they had been set up to prevent unscrupulous minibuss drivers perilously over-packing their vehicles with people returning to the city following the Pchum Ben holiday, while others said they had been ordered to search for weapons and explosives.

At a checkpoint on National Road 1 staffed by military and district police on the border of Phnom Penh and Kandal province, Mean chey district deputy military police chief Hong Sovann said that security forces had been put in place to control the flow of people returning from Pchum Ben festivities.

"We've been stationed here since yesterday evening to check for explosives and smooth the traffic flow," he said.

During the afternoon in Takeo province's Samroang district, district police officer Moeung Sarun said that the roadblock was set up to stop taxi-drivers coming to Phnom Penh with dangerously overloaded cars and that similar checkpoints had been created in each district of the province.

"The taxis want to get lots of money, so they overcrowd the cars and that's why we have to stop them," he said. "We do not know much about the demonstration

but we are also instructed to check for weapons for public security."

Some travelers returning to Phnom Penh after the three-day Pchum Ben holiday said they had been forced to wait for up to an hour at the checkpoints, with those returning in the morning reporting greater trouble than those returning in the afternoon.

"They were checking cars for a long time," said Chum Sreynim, 30, who was returning from Pchum Ben celebrations at her family home in Takeo province around 11 a.m. "They were letting through the empty cars," she said.

On the border of Kandal and Takeo provinces on National Road 2, tuk-tuk driver Kom Sinat, 30, said he had been delayed in picking up a guest from her hometown in the early morning but had less trouble later in the day.

"They've been stopping people and looking for weapons. They closed the road at 6 a.m. by putting up a fence to stop the cars," he said. "From 6 a.m. until 10 a.m., it was closed."

"Now they've opened it up, but they're still checking some cars and motorbikes. I think they're afraid of people going to the demonstration," he added.

Military police spokesman Brigadier General Kheng Tito denied trying to control the flow of demonstrators to Freedom Park.

"We have not stopped any people from coming into to the city," Brig. Gen. Tito said. "We are just protecting public security and checking for any explosives or weapons."

Floods Claim 39 Lives; Crops, Hundreds of Schools Damaged

By Khy Sovuthy and Hul Reaksmeay - October 5, 2013

The death toll from flooding across the country has risen to 39, while the Mekong

River remains above emergency levels in Prey Veng and Kandal provinces, a government official said on Friday.

Keo Vy, cabinet chief for the govern-

ment's National Committee for Disaster Management, said that the floods, which have largely affected riparian provinces, have also decimated crops.

"About 131,259 families have been affected by severe flooding across the country," he said. "Some 10,710 families were evacuated to higher ground, which is safer, 101,025 houses have flooded, 53 have been completely destroyed, and 39 people have died in the floods," he added.

So far, 115,003 hectares of rice paddy and 6,637 hectares of other crops have been damaged, along with 760 schools, 353 pagodas and 45 health centers, he said.

Water levels near the Neak Leung ferry crossing in Prey Veng province's Peamro district, and in Kandal province's Koh Thom district, have surpassed emergency levels, Mr. Vy said.

"The flooding has decreased in Phnom Penh and Kompong Cham province, but rain has flooded parts of Banteay Meanchey, Oddar Meanchey, Preah Vihear, Kompong Thom and Ratanakiri provinces," he said, adding that the Cambodian Red Cross has been offering help, along with NGOs.

Fears were mounting on Thursday that the Khmer Rouge-era Trapaing Thma dam in Banteay Meanchey would break its banks and flood nearby villages, prompting local authorities to sandbag the site.

Ouk Keorattanak, provincial administrator, said continued rainfall was doing little to quell those fears.

"We are concerned with the rain, because it is falling more and more, which is causing flooding and could break the wall of the dam," he said.

In Kompong Speu province's Amper Phnom resort in Chbar Mon City, an iconic wooden suspension bridge, across which tourists can visit a pagoda, partly gave way to the rising water levels on Friday, deputy provincial governor Pen Sambo said.

"Some pillars that dig into the water to support the bridge are very old," he said, "but no one was injured or died."

Ket Sokhom, director of the provincial tourism department, said tourists are banned from crossing the bridge until the pillars have been replaced.

GATEWAY FAMILY DENTAL

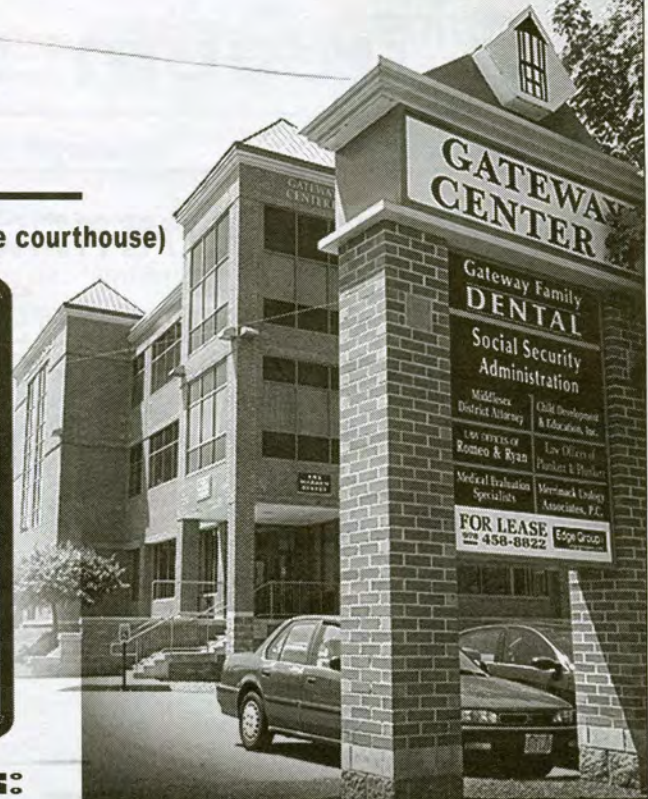
www.gatewayfamilydental.com • (978) 455-5044

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 13 years, she has been in private practices providing all aspects of General Dentistry. Her state of the art dental practice includes digital x-rays, paperless patient chart system, and new dental equipments.



WE PROVIDE ALL SERVICES INCLUDING: យើងផ្តល់នូវសេវាដូចខាងក្រោមនេះ:

- | | | | |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| ▶ CLEANING | ▶ EXTRACTIONS | ▶ សំអាតធ្មេញ | ▶ ដកធ្មេញ |
| ▶ FILLINGS | ▶ TEETH WHITENING | ▶ បំពេញធ្មេញប្រហោង | ▶ ធ្វើធ្មេញឱ្យសស្អាត |
| ▶ BONDINGS | ▶ VENEERS | ▶ ថ្នាំសំរាប់ការពារធ្មេញ | ▶ វិវារនិស្រោបធ្មេញ |
| ▶ COSMETIC DENTISTRY | ▶ EMERGENCY DENTAL TREATMENT | ▶ ធ្មេញពាក់ជុំនួសធ្មេញដែលបាក់ | ▶ ព្យាបាល និងការពារធ្មេញជាឡើងទាត់ |
| ▶ CROWNS/BRIDGES | ▶ ROOT CANAL TREATMENT | ▶ ក្រាស់ធ្មេញពាក់ | ▶ ព្យាបាល ឬសថ្នាំមធ្មេញ |
| ▶ DENTURES | ▶ DENTAL SERVICES TO CHILDREN | ▶ ដាំធ្មេញតាមរន្ធចេញមាស់ | ▶ សេវាព្យាបាលសំរាប់កុមារ |

Free Teeth Whitening Kit

(with new patient's x-ray, exam, cleaning at regular price)

MOST DENTAL INSURANCES ACCEPTED

INCLUDING MASSHEALTH

FINANCING AVAILABLE

យើងទទួលនូវការគ្រប់ រ៉ូន ភ័រិន ភ័រិន

Masshealth

យើងសំរួលការបង់ថ្លៃព្យាបាលប្រមាថៃ

CALL FOR YOUR FREE CONSULTATION

(978) 455-5044



ធ្វើបានល្អ៖

ការឆ្លើយទូរស័ព្ទ

24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ

7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។

អស់រយៈពេលជិត 30 ឆ្នាំមកហើយ យើងបានថែទាំនូវអ្នកជិតខាងរបស់យើង។ ហើយមិនគ្រាន់តែនៅពេលដែលពួកគេឈឺនោះឡើយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរនានាអំពីគម្រោងរបស់យើង ខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកទំនាក់ទំនងសមាជិក (Member Relations hotline) របស់យើង គឺបានត្រៀមសេវាជាស្រេចដើម្បីជួយបំរើដល់លោកអ្នក 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 365 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ។ ឬប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរជាពិសេសណាមួយអំពីសុខភាពរបស់លោកអ្នក លោកអ្នកអាចនិយាយជាមួយ គិលានុបដ្ឋាដែលបានចុះឈ្មោះនៅលើខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយនៃថ្ងៃ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍។ យើងនៅទីនេះសម្រាប់បំរើដល់លោកអ្នកនៅពេលដែលលឺនិងដើម្បីសុខភាពល្អ។ វាគឺជាវិធីមួយទៀតដែលលោកអ្នក ធ្វើបានល្អ។



ជនជាតិខ្មែរដំបូងបំផុតដែលរស់នៅក្រុងឡូវែល The early Cambodian residents of Lowell

ដោយ: រិកាដ ហ្វូរ
៦សីហា ឆ្នាំ២០១៣

ប្រែសម្រួលដោយ ហេង លីមហ៊ាង
៥០ឆ្នាំកន្លងទៅប្រជាជនក្នុងតំបន់ឡូវែល មិនសូវស្គាល់ជនជាតិខ្មែរភូមិភាគអាស៊ីអាគ្នេយ៍ ប៉ុន្មានឡើយ។ ក្រោយមកបុរសវ័យក្មេងម្នាក់ ត្រូវបានចាត់តាំង និងបញ្ជូនឱ្យទៅច្បាំងក្នុង សង្គ្រាមក្នុងប្រទេសវៀតណាម ហើយមួយចំនួន បានពលិកម្មជីវិតក្នុងសង្គ្រាម។ ផ្លូវ អ័រខិន ដ្រៃវី (Arcand Drive) ជាផ្លូវដែលគិតចាប់ពីសាលា ក្រុងឡូវែល City Hall ទៅស៊ុបហ្គាសអាវណា Tsongas Arena ។ ឈ្មោះផ្លូវអ័រខិន ដ្រៃវី (Arcand Drive) នេះ គឺយកតាមឈ្មោះនាយ ទាហាន ភី អេហ្វ ឌី ដូណាល អ័រខិន PFC Donald Arcand ដែលបានស្លាប់នៅអាយុ២០ឆ្នាំ ពេលដែលឧទ្ធុម្នាក់ក្រយោធារបស់លោកត្រូវបាន បាញ់ទម្លាក់នៅថ្ងៃទី១ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ១៩៦៥។ ស្ថាន ខាលី ហ្វើ ឬ (Callery Park) តាមបណ្តោយផ្លូវស្តេវិន (Stevens) និង វីលដឺ (Wilder) នៅសង្កាត់ ហៃឡែន

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយមិនយូរ ប៉ុន្មាន ក៏មានសេចក្តីត្រូវការក្នុងការ បង្កើតឱ្យមានការប្រកបរបរជំនួញ តូចៗសមាគមបម្រើ ប្រយោជន៍ សហគមន៍វត្តអារាម និងមជ្ឈមណ្ឌល ផ្សេងៗទៀត ដើម្បីជ្រោមជ្រែង សហគមន៍នៃជនអន្តោប្រវេសន៍ទាំង នេះ។ ជាច្រើនឆ្នាំបន្តបន្ទាប់មកទៀត ម្តងបន្តិចៗ លំហូរចូល នៃជនជាតិខ្មែរ និងឡាវ មានសម្ភារៈ ឱ្យកត់សម្គាល់។



Richard Howe

By Richard P. Howe Jr.
August 6, 2013

Fifty years ago people in Lowell knew little about Southeast Asia but then young men from here were drafted and sent to fight in Vietnam. Some of them died there. Arcand Drive, which runs from Lowell City Hall to the

number was as high as 30,000. While there were plenty of jobs, such a large number of new residents arriving in such a short time created strains on people and resources, especially rental housing. But the greatest impact was on the Lowell public schools which struggled to find space and bilingual teachers for the dozens of new students who were enrolling each week.

In early 1987, the state department of education granted an emergency waiver that allowed Lowell to place 160 bilingual students, both Hispanic and Asian, in rented rooms at the YMCA and the Boys Club on the condition that the city would bring those students into regular facilities at the beginning of the new school year. The state also demanded that the city implement a central enrollment system that would begin to address the racial segregation that had arisen in the Lowell school system.

The school committee refused to adopt such a plan and so a group of parents, mostly Hispanic but with the support of many Southeast Asians and the U.S. Department of Justice, filed a lawsuit against the city in federal court.

While that lawsuit was pending, the people of Lowell in the fall of 1987 elected several new school committee members. Almost immediately, relations between the minority parents and the public school system began to improve. After countless hours of negotiations, the lawsuit was settled and the city adopted a central enrollment system that would desegregate the schools. As a result of this plan being adopted, Lowell moved to the top of the state's school building assistance program and by the early 1990s, more than a dozen brand new schools had been built with the state paying 90% of the cost.

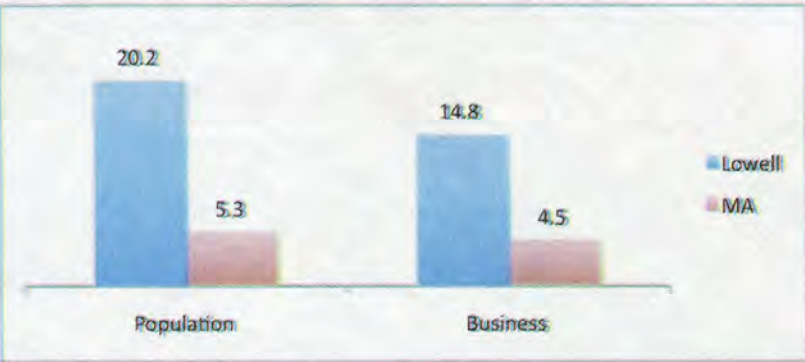
Today, Cambodian people are an integral part of the Lowell community and for many, the events of 1987 seem like ancient history. But it is important to understand that things might have ended differently if many people of good will from all groups had not come together and struggled for outcomes that were in the best interest of all residents of Lowell. It is a lesson worth remembering today.

ក្នុងឆ្នាំ១៩៨៦លំហូរចូលនេះ មានកាន់តែ ច្រើនឡើង។ "អច្ឆរិយម៉ាសាឈូ សេត" ឬ " Massachusetts Miracle" បានបើកកំណើនសេដ្ឋកិច្ច នៃរដ្ឋនេះ ខណៈដែលរដ្ឋផ្សេងៗក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិក ទទួលរងព្យាបាទដោយកំណើននៃភាពអត់ការងារ ធ្វើ។ ម៉្លោះហើយជនភៀសខ្លួនមកពីភូមិភាគ អាស៊ីអាគ្នេយ៍ដែលបានតាំងលំនៅក្នុងរដ្ឋផ្សេងៗ ប្រញាប់ប្រញាល់ផ្លាស់ប្តូរលំនៅរបស់ខ្លួនមកតាំង នៅតំបន់ឡូវែលវិញ ព្រោះជាកន្លែងសំបូរដោយ

ការងារព្រមទាំងមានសហគមន៍ខ្មែរតាំងនៅតំបន់ នោះរួចជាស្រេច។ ក្នុងឆ្នាំ១៩៨៧ ការធ្វើស្ថិតិតាមរបៀបមុនៗ បានបង្ហាញថា អ្នកតាំងលំនៅអចិន្ត្រៃយ៍ក្នុងតំបន់ ឡូវែលចំនួន៣០០០នាក់ មកពីប្រទេសឡាវ និង ច្រើនជាងមួយម៉ឺនប្រាំបីពាន់នាក់ (១៨០០០នាក់) មកពីព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា (ប្រទេសខ្មែរ)។ តួរលេខក្រោយមកទៀត នៃចំនួនប្រជាជនខ្មែរ នៅឡូវែលមានប្រមាណបីម៉ឺននាក់ (៣០០០០ នាក់) និងអាចច្រើនជាងនេះ។ ទន្ទឹមនឹងភាព សំបូរនៃការងារកំណើនដ៏ខ្ពស់នៃអ្នកតាំងលំនៅ ថ្មីក្នុងពេលដ៏ប្រផុចព្រុះបានបង្កើតឱ្យមានបញ្ហា លំហកមួយចំនួនដល់ប្រជាជនរស់នៅទីនោះ ពិសេស គឺថ្លៃជួលផ្ទះ តែបញ្ហាសំខាន់មួយទៀត ចោទឡើង ក្នុងសាលាសាធារណៈនានា ក្នុងតំបន់ឡូវែលត្រូវ ជួបនឹងឧបសគ្គក្នុងការស្វែងរកគ្រូបង្រៀននិយាយ ពីរភាសា និងថ្នាក់រៀនទំនេរសម្រាប់ផ្តល់ឱ្យសិស្ស ជាច្រើនដែលមកចុះឈ្មោះរៀនរាល់សប្តាហ៍។

នៅដើមឆ្នាំ១៩៨៧ មន្ទីរអប់រំរបស់រដ្ឋបាន ផ្តល់នូវជំនួយឧបត្ថម្ភមួយ និងអនុញ្ញាតឱ្យកូន

Higher proportion (%) of Asian population and Asian-owned businesses in Lowell than in Massachusetts



(High Land) ត្រូវបានដាក់ឈ្មោះដោយយកតាម ឈ្មោះរបស់លោក វីលៀម ធី. ខាលីវី (William T. Callery) ដែលបានស្លាប់ក្នុងអគ្គិភ័យ នាថ្ងៃ ទី២២ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ ១៩៩៦ នៅអាយុ ២១ឆ្នាំ។

នៅពេលដែលសង្គ្រាមរវាងអាមេរិក និងវៀត ណាមត្រូវបានបញ្ចប់ក្នុងអំឡុងឆ្នាំ១៩៧០ ប្រជា ជនក្នុងតំបន់ឡូវែលគិតថា អនាគតនៃទំនាក់ទំនង រវាងឡូវែល និងអាស៊ីអាគ្នេយ៍អាចនឹងជាមិត្ត រូបនៃការប្រាស្រ័យទាក់ទងរវាងជាតិទាំងពីរនេះ ដើម្បីពួកដល់អ្នកដែលបានស្លាប់ក្នុងគ្រានោះ។

ជនភៀសខ្លួនដំបូងដែលមកពីភូមិភាគអាស៊ី អាគ្នេយ៍មកដល់តំបន់ឡូវែលចុងឆ្នាំ១៩៧០។ ភាគច្រើននៃអ្នកទាំងនោះជាជនជាតិវៀតណាម តែខ្លះជាឡាវ និងខ្លះទៀតជាខ្មែរ។ ការធ្វើជំរឿន ប្រជាជននៅឆ្នាំ១៩៨០ នៅតំបន់ឡូវែលបានឱ្យ ឃើញថា មានត្រឹម២ទៅ៣នាក់ប៉ុណ្ណោះក្នុង ចំណោម១០០នាក់ ដែលមកពីភូមិភាគអាស៊ី អាគ្នេយ៍ដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ឡូវែល។ មនុស្ស មួយក្រុមតូចពីភូមិភាគអាស៊ីអាគ្នេយ៍ដែលមក ដល់ឡូវែលដំបូងគេបង្អស់ជាប្រភពដ៏សំខាន់។

ការងារព្រមទាំងមានសហគមន៍ខ្មែរតាំងនៅតំបន់ នោះរួចជាស្រេច។

ក្នុងឆ្នាំ១៩៨៧ ការធ្វើស្ថិតិតាមរបៀបមុនៗ បានបង្ហាញថា អ្នកតាំងលំនៅអចិន្ត្រៃយ៍ក្នុងតំបន់ ឡូវែលចំនួន៣០០០នាក់ មកពីប្រទេសឡាវ និង ច្រើនជាងមួយម៉ឺនប្រាំបីពាន់នាក់ (១៨០០០នាក់) មកពីព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា (ប្រទេសខ្មែរ)។ តួរលេខក្រោយមកទៀត នៃចំនួនប្រជាជនខ្មែរ នៅឡូវែលមានប្រមាណបីម៉ឺននាក់ (៣០០០០ នាក់) និងអាចច្រើនជាងនេះ។ ទន្ទឹមនឹងភាព សំបូរនៃការងារកំណើនដ៏ខ្ពស់នៃអ្នកតាំងលំនៅ ថ្មីក្នុងពេលដ៏ប្រផុចព្រុះបានបង្កើតឱ្យមានបញ្ហា លំហកមួយចំនួនដល់ប្រជាជនរស់នៅទីនោះ ពិសេស គឺថ្លៃជួលផ្ទះ តែបញ្ហាសំខាន់មួយទៀត ចោទឡើង ក្នុងសាលាសាធារណៈនានា ក្នុងតំបន់ឡូវែលត្រូវ ជួបនឹងឧបសគ្គក្នុងការស្វែងរកគ្រូបង្រៀននិយាយ ពីរភាសា និងថ្នាក់រៀនទំនេរសម្រាប់ផ្តល់ឱ្យសិស្ស ជាច្រើនដែលមកចុះឈ្មោះរៀនរាល់សប្តាហ៍។

នៅដើមឆ្នាំ១៩៨៧ មន្ទីរអប់រំរបស់រដ្ឋបាន ផ្តល់នូវជំនួយឧបត្ថម្ភមួយ និងអនុញ្ញាតឱ្យកូន

Tsongas Arena, is named for PFC Donald Arcand who died at age 20 when his Army helicopter was shot down on September 1, 1965. Callery Park, which lies between Stevens and Wilder Streets in the Highlands, is named for William T. Callery who was killed by hostile fire on February 22, 1966. He was 21.

When America's involvement in the Vietnam War ended in the 1970s, people in Lowell assumed that the only future connection between the city and Southeast Asia would be the local monuments and plaques erected in memory of those who died there. No one imagined how wrong that assumption would prove to be.

The first refugees from Southeast Asia arrived in Lowell in the late 1970s. They were mostly from Vietnam but some were from Laos and Cambodia. A 1980 census found fewer than 100 people from Southeast Asia living in Lowell. That early group was resourceful, however, and quickly established small businesses, community support organizations, a temple and the other things needed to create a thriving immigrant community. Over the years, a small but steady stream of Cambodians and Laotians came to Lowell.

In 1986, however, that stream became a flood. The "Massachusetts Miracle" saw this state's economy booming while the rest of the country suffered from high unemployment and economic stagnation. Southeast Asian refugees who had settled in other parts of America were soon moving to Lowell, attracted by plentiful jobs and the already vibrant Cambodian community in the city.

By 1987, conservative estimates held that Lowell's residents included 3,000 people from Laos and more than 18,000 from Cambodia. Later estimates said that

សិស្ស១៦០នាក់ ដែលនិយាយពីរភាសា គឺអាស៊ី និងអេស្ប៉ាញឱ្យប្រើប្រាស់ថ្នាក់រៀននៅ វាយ អ៊ឹម ស៊ី អេ (YMCA) និងនៅដីបយស័ខ្លីប (The Boys Club) ដើម្បីឱ្យកូនសិស្សទាំងនោះ ទទួល បាននូវការប្រើប្រាស់សម្ភារៈបរិក្ខាក្នុងសាលាឱ្យដូច សាលាទូទៅដទៃទៀតនៅពេលដែលគេផ្តើមចូល រៀន។ ខាងរដ្ឋនៃសហរដ្ឋអាមេរិកក៏ទាមទារឱ្យ ក្រុងឡូវែលបង្កើតប្រព័ន្ធអប់រំមជ្ឈមណ្ឌលមួយ ដែលផ្តោតការចាប់អារម្មណ៍ទៅលើការប្រកាន់ ពូជសាសន៍ដែលរីកសាយចំឡើងក្នុងប្រព័ន្ធអប់រំ ដែលមានក្នុងក្រុងឡូវែល។

គណៈកម្មាធិការក្នុងសាលាព្រមទាំងមាតា បិតាសិស្សមួយក្រុមតូចដែលភាគច្រើនមានជាតិ

កំណើតអេស្ប៉ាញបដិសេធក្នុងការអនុម័តនូវ គម្រោងនេះ។ ប៉ុន្តែអាស្រ័យដោយការគាំទ្រពី សំណាក់ជនជាតិមកពីភូមិភាគអាស៊ីអាគ្នេយ៍ និង មន្ទីរយុត្តិធម៌អាមេរិកបានដាក់ពាក្យបណ្តឹងទល់ នឹងក្រុងឡូវែលនៅតុលាការសហព័ន្ធ។

ខណៈដែលសំណុំរឿងត្រូវបានពន្យារពេល នៅបរិសេសកាលឆ្នាំ១៩៨៧ប្រជាជនក្នុងក្រុង ឡូវែលបោះឆ្នោតជ្រើសរើសគណៈកម្មាធិការថ្មី ក្នុងសាលា។ ក្នុងរយៈពេលដ៏ខ្លីការប្រាស្រ័យទាក់ ទងរវាងមាតាបិតាសិស្សនៃក្រុមជនជាតិភាគតិច ដូចជាខ្មែរ ឡាវ និងប្រព័ន្ធសាលារដ្ឋចាប់ផ្តើម ប្រសើរឡើង។ បន្ទាប់ពីការចរចាដ៏យូរបណ្តឹង ត្រូវបានដោះស្រាយ ៣១ទំព័រទី ១៨

Middlesex Street, Lowell, MA 01851

- 577 Advance Auto Center 978-275-9896
- Automotive Autobody center
- Lion New+Used Furniture
- Boys and Girls Club
- Lowell Police Department
- Clemente Park Chiropractic 978-937-1492
- Katie Kars 978-458-7499
- 650 Friendship Auto Repair 978-710-0775
- 660 Le Petit Café 978-459-5999
- Cheysar. Driving School 978-423-1931
- Torpi Travel 978-332-1797
- 7 Video 978-710-6356
- New Phnom Pech Jewelry 978-866-4129
- 692 P&P Jewelry 978-453-3877
- 704 Mony Var Insurance Agency 978-902-4588
- 978-452-1390
- 706 New Pailin Jewelry 978-937-5885
- 716 Angkor Hair Design 978-970-0053
- Amara Travel 978-674-8173
- Red Rose Restaurant 978-452-5400
- Morning Star 978-710-6598
- 717 Phnom Pech Jewelry 978-710-4844
- 733 Apsara Jewelry 978-452-5367
- 735 Anie Beauty Salon 978-674-8216
- 1126 Augusta G. Dickson law office 978-937-2666
- Video rental That luang 508-970-2376
- Fas Track Physical Therapy 978-459-4445
- Video World 978-902-4588
- Golden Century Real estate 978-454-4470

Carlton Street, Lowell, MA 01852

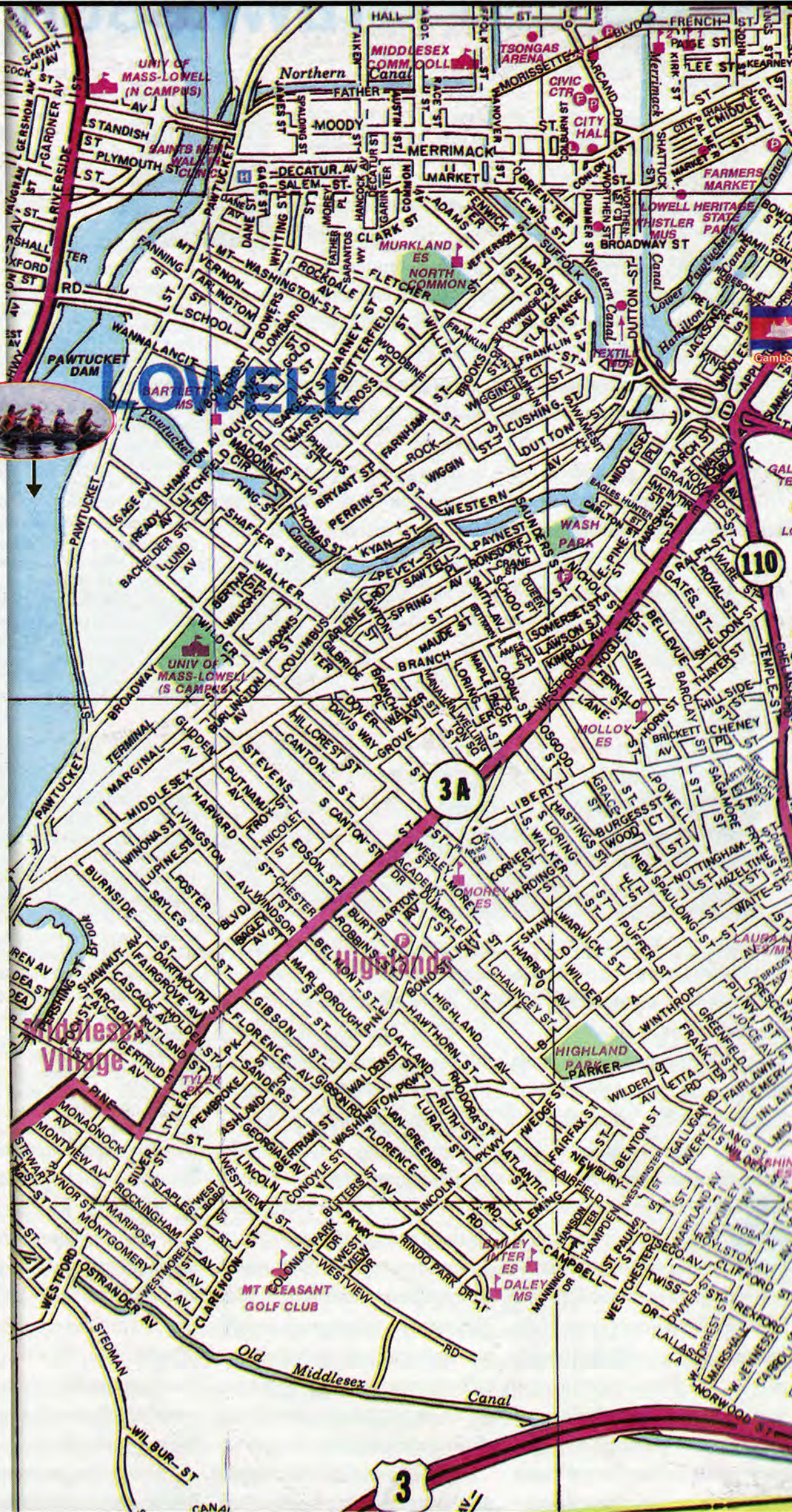
- 14 Ourb's Auto Repair& Towing 978-866-0427

Dutton Street, Lowell, MA

- 505-509 Frozen Yogurt
- Hong Cuc 978-441-0110
- Lim Nini Seafood 978-937-5307

Westford Street, Lowell, MA 01851

- 36 Bpi insurance and Income tax 978-452-0150
- 51 Tech Heng Auto 978-453-0144
- 268-296 K. Market 978-656-8436
- Asian Jewelry 978-441-3909
- P&H Auto Repair 978-441-9454
- Hong Kong super Market 978-452-7391
- Ideal Global Solution, LLC 978-944-4182
- 301-345 Neak Pich Souvenir-Art-Craft 978-452-6254
- Dep Beauty Salon 978-454-1022
- Lowell Package Store INC (Hong Kong Market) 978-452-0715
- Mongkot Pich Beauty Salon 978-937-3096
- Phnom Penh Restaurant 978-275-0999
- Bayon Jewelry 978-454-5278
- Som's Barber Stylist 978-970-3809
- Rachana Jewelry 978-458-8939
- Reaksmey Salon 978-323-4548
- Captain John's Rest. 978-458-0752
- Lico Wirless lico.wireless337@yahoo.com
- Fineberg.Gray Associates 978-452-5003





Branch Street, Lowell, MA 01851

- | | | |
|-----------|--|---|
| 6 | Pailin Karaoke
978-390-2161
New Happiness
Restaurant
978-454-4727 | 186-278
Variety
978-441-0979
CPU Computer service
978-884-1745
Kim's Beauty Salon
978-735-4967
Country Farm
Convenience store
Peephuptmei
Restaurant
978-937-2919 |
| 32 | Le Hair Salon
978-937-9901
Heng Heng Fast Food
978-275-3895
Magic Wireless &
General Services
978-674-8181 | |

Pine Street, Lowell, MA 01851

- | | | |
|------------|--|--|
| 4-6 | Lucky Asian Market
978-934-9999
Tepniyum Band
978-328-9335
Sophea Bridal
978-328-9335
LVP-Professional
High Quality Video-Photo
978-328-9335 | 16
Beschip PC&Network
978-452-1803
Sovann Ou-Honorary
Consul General
978-735-4539
Global Reality Network LLC
617-459-3000
Louis S. Haskell
Attorney at Law
978-459-8359 |
|------------|--|--|

Chelmsford Street, Lowell, MA01851

- | | | |
|------------|--|---|
| 115 | Tep Thida Khmer
Monroe Muffler, Brake
, and Service
119 Gallery
Bangkok Market | Gaelic Club
Sunshine Dry Cleaners
978-453-4622
Ta Keo Salon
978-458-8008
Lucky Kim Convenience Store
Apsara Wireless and Computer
978-221-1086 |
|------------|--|---|

- 115**
Tep Thida Khmer
Monroe Muffler,
Brake , and Service
119 Gallery
Bangkok Market

- 207-285**
Samnang Mam,
Attorney at Law
978-893-8383
Stk Cash For Gold
978-677-9346
Louis I. Pinn Insurance
Agency
978-452-4748
- 450-458**
Daisy Hair Salon
978-454-1102
Sompao Meas Hall
978-421-5256
Angkorthom Market
978-596-1111
Sonnyda Restaurant
T-k Nail and Spa
978-455-1873
Unique Auto Care
978-654-7423
Giant Coin- Op

- 638-646
Fantastic Cut
Lowell fire Fighter Credit Union
Bright Smile Dental
978-455-4039
Super Wash Laundromat
- 724
Bright Smiles Dental
978-455-4039
Green Bee Nail and Spa
Connector Cafe and Grill
Pailin Dental DR. Chien - Yu Hsu d.md
978-453-7800

Sheldon Street, Lowell, MA 01851

- 5**
Bopha Bridal Beauty
978-446-0103

Cambridge street, Lowell, Ma 01851

- 24**
The glory Buddhist Temple
978-458-0498
153 Hale Street
The New Glory Buddhist Temple

Lincoln street, Lowell, MA

- 26**
Simply Khmer Restaurant
Ranh'y's Hair and Nail
978-970-1062

School Street Lowell, MA

- 624**
Lowell Food Mart and Lottery

Liberty Street, Lowell, MA

- 153-176
Heng lay Restaurant
978-458-4619
The 99 store

Cambodia Town of Lowell

By Sengly Kong , Ph.D, **Chairperson of Cambodia Town Committee**



In 2010, the City of Lowell designated a Cambodia Town in order to officially recognize the Lowell Cambodian American community's contribution over the past three decades to revitalizing the partially blighted lower highland neighborhood and to elevate interest in the area's stores and restaurants, attract new businesses, bring in tourists, and increase civic pride.

The designation was a timely response to the aspiration of the community and businesses as reflected in their positive responses to a brief survey in early 2010 conducted by the Cambodian Mutual Assistance Association (CMAA) of the greater Lowell. In October 29, 2011, a Cambodia Town Committee, an organization of volunteers, was set up with the support of the Cambodian community and businesses; and the Committee works closely with the City and other community based organizations to advance a vision of economically, culturally vibrant and prosperous Cambodia Town of Lowell.

Lowell is home to the second largest Cambodian American community in the United States after Long Beach, California. According to Richard Howe, co-author of a book: *Legendary locals of Lowell, Cambodian refugees were attracted in large numbers to Lowell by relatively plentiful jobs in the mid 1980s and the already vibrant Cambodian community in the city.* According to the 2010 US Census, Lowell has about 22,000 Cambodians; however, it is widely agreed that Cambodians in Lowell were seriously undercounted. Community leaders, who live and work for decades in the community, estimated that there are approximately 35-40,000 Cambodians about one third of the city population; the estimate is quite consistent with

extrapolated school enrollment data. As the result, Lowell has a large proportion (20.2%) of Asians compared to only 5.3% statewide and also has a high proportion (14.8%) of Asian-owned business versus 4.5% statewide (Census 2010).

There are at least 200 Cambodian American businesses of all sizes and kinds most of which are concentrated in the Cambodia Town. Cambodian restaurants are ubiquitous; each offers a variety of authentic ethnic dishes, and it also tends to have its signature dish based on customer preference. For example, customers usually like a sour beef stew (Samlor Machu Sach Koa) at Red Rose restaurant or roasted



duck at Phnom Penh restaurant or steamed soy sauce Tilapia (Trey Cham Hoy) at Mekong restaurant or Rice Field Sour Fish Soup (Samlor Machu Srae) at Piphup Thmei restaurant. All ingredients are authentic and found at local Grocery Super Markets: Phnom Penh Market on Branch Street, Hong Kong Market on Westford, and Bangkok Market on Chelmsford Street etc.

Authentic jewelry stores are also omnipresent throughout the Cambodia Town. You can find, for example, Asian Jewelry on Westford Street, and Phnom Pich Jewelry or Pailin Jewelry

or Apsara Jewelry on Middlesex etc. You can buy necklace with lucky charmed pendant or bracelet with artistic design or earrings of Angkorian style or contemporary Cambodian fashion. During summer weekends, you can see traditional wedding receptions at Cambodian restaurants with bride and groom wearing a set of dazzling jewelries; wedding crown, costumes, and changing each set every hour throughout the evening. Traditional wedding is customarily organized in two parts; the first part is organized in a morning at a bride's home with invited monks chanting blessings for a couple. The reception is generally held in the evening with

invited guests from both sides: the bride's side and the groom's. If interested, one can also buy traditional costumes, jewelry, lucky charms, and other souvenirs at local costume and souvenirs shops throughout the Town. Religion plays important roles in most Cambodian American life. From birth to death, Cambodians involve Buddhism one way or another. Buddhist monks are, for example, invited to chant blessing for a newborn although this practice is rare nowadays. There are usually Buddhist ceremonies throughout a year: Phjum Ben, New Year, funeral etc each of which

investors to invest in new businesses, and for Cambodian Americans to be proud of. Visiting the Cambodia Town of Lowell gives you not only great memorable experiences, but also help promote sustainable economic growth that would help this former refugee community to realize its vision of economically, culturally vibrant and prosperous Cambodia Town. The Lowell Cambodia Town can be easily accessible from either I-494 exit 35 A-B-C or Route 3 or I-93; it can also be accessed through a 40-minute ride by commuter rail from Boston's North Station.

involves monks chanting blessing. Three Buddhist temples offer religious services in Lowell; one temple, known as Glory Buddhist temple, is located in the Cambodia Town off Chelmsford Street while two others, Trairatanaram and Khmer Lowell Temple, are in neighboring community. There are score of other cultural entities that make Lowell Cambodia Town culturally vibrant. Cambodian Mutual Assistance Association provides culturally appropriate social services; Metta Health Clinic of Lowell Community Health Center provides culturally competent health-care services; Angkor Dance Troup and Tep Niyum Musical offer classical and folk dances for various occasions etc.

In sum, Cambodia Town offers great opportunities for tourists to experiences authentic cultures and for

តម្រូវការទំនើប ១៥ ជនជាតិខ្មែរដំបូងបំផុតដែលរស់នៅ...

ហើយក្រុងឡូវើលអនុម័តប្រព័ន្ធចុះឈ្មោះមជ្ឈមណ្ឌល (Central Enrollment System) ដែលអាចកាត់បន្ថយ និងលុបបំបាត់នូវតម្លាតជាតិសាសន៍ និងការរើសអើងក្នុងសាលា។ ជាលទ្ធផល គម្រោងនេះត្រូវបានអនុម័ត ហើយក្រុងឡូវើល

វិវត្តខ្លួនជាសាលារដ្ឋដំបូងបំផុតកម្មវិធីជំនួយផ្សេងៗក្នុងកម្មវិធីរបស់សាលា។ ត្រឹមដើមឆ្នាំ១៩៩០ សាលាថ្មីៗជាច្រើនត្រូវបានសាងសង់ ដុះដាល ហើយចំណាយថវិការដ្ឋដល់ទៅ៩០%។ សព្វថ្ងៃនេះ ប្រជាជនខ្មែរជាល្បាយជាតិ

សាសន៍ដ៏ចម្បងក្នុងសហគមន៍ឡូវើល ហើយប្រវត្តិ ព្រឹត្តិការណ៍កើតឡើងអំឡុងឆ្នាំ១៩៨៧ទំនងក្លាយ ជាព្រឹត្តិការណ៍ប្រវត្តិសាស្ត្ររបស់ខ្មែរទាក់ទិននឹង ក្រុងឡូវើល។ យ៉ាងណាមិញចំណុចដ៏សំខាន់ដែល គួរយល់ដឹង គឺលទ្ធផលខាងលើអាចបញ្ចប់ក្នុងរូប ភាពផ្សេងពីនេះ ប្រសិនបើពុំមានការចូលរួមពី ក្រុមមនុស្សនិងជាតិសាសន៍ផ្សេងៗទៀត ដែល

មានឆន្ទៈល្អពូកែដៃជាមួយខ្មែរ និងជនជាតិអាស៊ី អាគ្នេយ៍ផ្សេងទៀតដែលព្យាយាមតស៊ូទាមទារ ប្រយោជន៍ដល់អ្នករស់នៅក្នុងឡូវើល។ នេះជា ករណីសិក្សា និងជាមេរៀនដ៏សំខាន់ដែល គួរចងចាំ ជាទីបំផុតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ ។

ដំបូន្មានក្នុងការថែរក្សាសម្រស់អោយក្មេងជាងវ័យ

• ចាប់ពីអាយុ ៣០ ឆ្នាំឡើងទៅសម្រស់មនុស្សយើងមានការប្រែប្រួលគួរអោយកត់សំគាល់។ ស្បែកចាប់ផ្តើម ខូចខាត ជ្រាវជ្រួញ និងឡើងស្រអាប់។ រាងកាយចាប់ផ្តើមទ្រុឌទ្រោមអស់កំលាំងជាដើម។ ផលិតផលមួយចំនួនអាចជួយបិទបាំងនូវគុណវិបត្តិទាំងនោះ ប៉ុន្តែការប្រើប្រាស់ផលិតផលតែមួយមុខ គឺមិនទាន់គ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីថែរក្សាសម្រស់របស់អ្នកអោយមើលទៅនៅក្មេងនោះឡើយ គឺទាមទារអោយលោកអ្នកអនុវត្តនូវសកម្មភាពមួយចំនួនបន្ថែមទៀត ដើម្បីអោយកាន់តែមានប្រសិទ្ធភាពខ្ពស់ ។ ខាងក្រោមនេះគឺជាគន្លឹះមានប្រយោជន៍មួយចំនួនដែលណែនាំដោយអ្នកឯកទេសរបស់យើង ៖

ការពារផ្ទៃមុខរបស់អ្នកពីមជ្ឈដ្ឋានអាក្រក់ជុំវិញ៖ សូមប្រើប្រាស់ក្រែមការពារកំដៅដែលមាន SPF (Sun Protecting Factor ខ្ពស់ចាប់ពី ៣០ ឡើងទៅរៀងរាល់ព្រឹកជាប្រចាំ និងទទួលបានវីតាមីន C (Vitamin C) ដើម្បីទប់ស្កាត់ការបាត់បង់ជាតិប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងខ្លួន ព្រមទាំងប្រើប្រាស់ក្រែមដែលមានវីតាមីន A (Vitamin A) នៅរៀងរាល់យប់ ដើម្បីបំប៉នកោសិកាស្បែកអោយលូតលាស់បានល្អ ។

ទប់ស្កាត់ការចុះថយនៃកំលាំងពល M : អាហារដែលមានជាតិ ទឹកដោះគោ សណ្តែកសាច់ ស៊ុត និងគ្រឿងសមុទ្រ គឺជាអ្នកជំនាញការដ៏ល្អក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហានេះ ក៏ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកបរិភោគវាបានតិចអ្នកត្រូវគិតគូររកវិធីផ្សេង ដើម្បីជួយបំពេញនូវកងខ្លះខាតនេះហើយ។ សូមអ្នកទទួលបាននូវវីតាមីន B កុំផ្លិច (B-Complex) ដែលមានផ្ទុកដោយវីតាមីន B ដូច (Vitamin B12) ដែលជំនួយទៅដល់ខួរក្បាលផងដែរ។

ទទួលបានដំណេកអោយបានគ្រប់គ្រាន់ : អាការៈមួយចំនួន ដូចជា៖ ភាពស្លេកស្លាំង ភាពភ្លេចភ្លាំងច្រើន សំពាធឈាមឡើងខ្ពស់ និងការចុះខ្សោយនៃប្រព័ន្ធការពាររាងកាយ គឺសុទ្ធតែអាចបណ្តាលមកពីការទទួលបានដំណេកមិនបានគ្រប់គ្រាន់។ សូមទទួលបានដំណេកអោយបានយ៉ាងហោចណាស់៨ម៉ោងក្នុង១ថ្ងៃទើបជាការល្អ។

ទប់ស្កាត់ការកើតជាតិខ្លាំញ្ចច្រើនហួសកំរិត: វិធីដែលល្អបំផុតសម្រាប់ទប់ស្កាត់ការកើតជាតិខ្លាំញ្ចច្រើន គឺការធ្វើលំហាត់ប្រាណនេះឯង។ សូមចំណាយពេលហាត់ប្រាណអោយបានយ៉ាងតិច២០នាទីក្នុង១ថ្ងៃជារៀងរាល់ថ្ងៃ



ប្រយ៉ាងតិច៣ថ្ងៃក្នុង១សប្តាហ៍។
-ជំរុះចោលភាពស្ងួតស្ងាញ់: សំរាកលំហែកាយជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងមិត្តភក្តិនៅថ្ងៃឈប់សំរាកពីការងារនិងធ្វើកិច្ចការដទៃទៀត ដែលក្រៅពីការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នក ដើម្បីជម្រុះចោលនូវភាពសៅហ្មងទាំងឡាយ។
ការពារការធ្លាក់យានស្មុំស្មាញ់: ចំពោះស្ត្រីស្មុំស្មាញ់ជាផ្នែកមួយដែលមានសារៈសំខាន់ផងដែរ ដែលអាចបញ្ជាក់ពីវ័យរបស់នាង។ នៅពេល

ដែលកាលៈទេសៈមួយចំនួនចូលមកដល់ ដូចជា៖ ការមានផ្ទៃពោះ ការបំបៅដោះកូន និងការវិវត្តនៃទៅរកភាពចំណាស់ស្មុំស្មាញ់នឹងមានសភាពទ្រុឌទ្រោមធ្លាក់យានជាដើម។ សូមជ្រើសរើសអាវុធនាបំដែលសមរម្យក្រិតតឹងខ្លាំង និងកំរលង់ខ្លាំងពេក ដើម្បីបន្ថយការយោលយោតនៃស្មុំស្មាញ់របស់អ្នកពេលដែលអ្នកធ្វើចលនាខ្លាំងៗ ឬពេលលេងកីឡាជាដើម និងប្រើប្រាស់ផលិតផលដែលមានគុណភាពជាដើម។



មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ក្រុងឡូឡែវ

345 Chelmsford St. Lowell, MA 01851/ — www.lowelleldercare.com

អ្វីទៅជាមជ្ឈមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ក្រុងឡូឡែវ?

គឺជាលំនៅដីកក់ក្តៅមួយ ដែលផ្តល់សេវាមានកម្មវិធីជាក់លាក់ដល់សហគមន៍បំណងគឺគាំទ្រមនុស្សចាស់ជរាអាចរស់នៅដោយឯករាជ្យខ្លួនឯង និងជួយឱ្យមានសុខុមាលភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គម ។ កម្មវិធីរបស់យើងធានានូវបរិស្ថានរស់នៅមួយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានបរិយាកាសដូចជាផ្ទះរបស់ពួកគាត់។

ទីតាំងនៃមជ្ឈមណ្ឌល

ទីតាំងអាចរកឃើញដោយងាយក្នុងអគារថ្មី ជាមួយនូវការតុបតែងបន្ទប់ស្នាក់នៅយ៉ាងល្អប្រណិត។ មានបន្ទប់ទទួលបានអាហារស្អាត និងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ បន្ទប់អានសៀវភៅ បន្ទប់កុំព្យូទ័រ បន្ទប់សម្រាក បន្ទប់មើលភាពយន្ត និងកន្លែងផ្សេងៗទៀតជាទិព្វចិត្តរបស់លោកអ្នក។

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់សេវាដល់មនុស្សចាស់

- មានថយខ្លួនដំណើរទៅវិញទៅមកពីផ្ទះលោកអ្នក
- ការពិនិត្យ និងថែទាំសុខភាព
- ការព្យាបាលតាមរយៈការហាត់ប្រាណ
- កិច្ចការសង្គម (ផ្តល់ការពិគ្រោះផ្ទាល់ខ្លួន និងក្រុមគ្រួសារ)
- ម្ហូបខ្មែរក្តៅៗ និងចំណីផ្សេងៗ
- ការហាត់ប្រាណសំរាប់សុខភាពរាងកាយ
- កម្មវិធីសិល្បៈ និងកម្រិត
- ការអប់រំពីសុខភាព
- ការពិភាក្សាលើព្រឹត្តិការណ៍បច្ចុប្បន្ន (និងការសំណេះសំណាលគ្នា)
- សកម្មភាព និងដំណើរកំសាន្តក្រៅមណ្ឌល

Our Services

- Door-to-Door Transportation
- Medical Care and Support
- Physical Therapy
- Social Worker
- Khmer Meals and Snacks
- Adaptive Physical Exercise
- Music Programs
- Health Educational Seminars
- Discussions on current events, (and times of reminiscing)
- Outdoor Field Trips



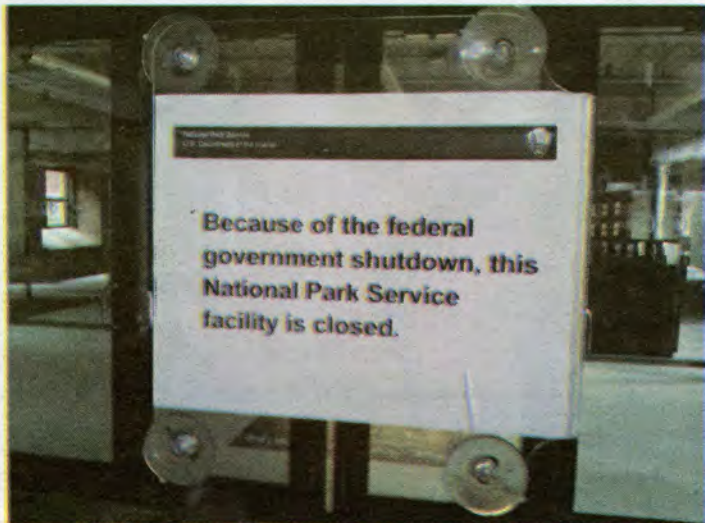
សូមហៅលេខទូរស័ព្ទ (978) 596-1111

Continued rom page 01 **The Government Shutdown...**

the Patient Protection and Affordable Care Act which was enacted by Congress and signed by President Obama in 2010. The purpose of Obamacare is to improve the quality and affordability of health insurance for all Americans. Because Obamacare is based on the Massachusetts health care law that was signed in 2006 by then Governor Mitt Romney, people who live in this state already have most of the benefits of Obama care and so will not experience many changes as the law goes into effect. Some of the benefits of Obama care are that insurance companies must

who do not already have health insurance, Obamacare set up online "health insurance exchanges" where individuals and small businesses may shop for the best deal on health insurance. These health insurance exchanges began operations on October 1, 2013, the same day that Congress was supposed to

Obamacare justify the extreme actions they have taken in forcing the government to shut down. President Obama and the Democrats in the Senate say that Obamacare is the law, that it has been upheld by the Supreme Court, and that it will help millions of Americans. They refuse to even consider delaying Obamacare and say the Republicans are reckless and unreasonable in shutting



- (1) cover pre-existing medical conditions;
 - (2) impose no limit on total benefits paid; and (3) allow children to be covered by their parents' insurance until age 26.
- To help pay for these additional benefits, Obamacare has an "individual mandate" which requires every American to have health insurance. To help those

pass the continuing resolution to keep the Federal government operating.

Many Republicans believe that Obamacare will cause serious harm to the economy and that it violates individual rights by requiring people to buy health insurance. The Republicans in Congress say that the risks created by

down the government.

As this is written, no one knows how this will end. If the shutdown lasts for only a week or two, no lasting damage should be done. But if the shutdown drags on longer than that, it may cause serious harm to the country's economy.

សម្រាប់ទំនើង ១ អ្នកប្រើប្រាស់...

រដ្ឋាភិបាលបន្តចំណាយថវិកាក្នុងកម្រិតមួយដូចឆ្នាំមុន។ ឆ្នាំនេះគឺខុសពីមុន។ ត្រឹមថ្ងៃទី១៧ ខែតុលា ឆ្នាំ២០១៣នេះ ខាងបក្សសាធារណរដ្ឋដែលគ្រប់គ្រងព្រឹទ្ធសភាបដិសេធមិន ព្រមអនុម័តដំណោះស្រាយបណ្តោះអាសន្នដែលមានល្អិត ណាបក្សប្រជាធិបតេយ្យដែលគ្រប់គ្រងរដ្ឋសភា និងលោក ប្រធានាធិបតីអូបាម៉ា ដែលជាអ្នកក្នុងបក្សប្រជាធិបតេយ្យ

យល់ស្របតាមសំណើរបស់ បក្សសាធារណរដ្ឋក្នុងការ ពន្យារអ្នកប្រើប្រាស់មួយឆ្នាំ ទៀត។ ខណៈដែលបក្ស ប្រជាធិបតេយ្យបដិសេធនូវសំណើនោះជាលទ្ធផល សេវារដ្ឋាភិបាលត្រូវបាន បញ្ឈប់សកម្មភាព ព្រោះ មិនមានការអនុម័តក្នុងការ ចំណាយថវិការដ្ឋឡើយ។ មួយក្នុងចំណោមឥទ្ធិពល ដែលបណ្តាលមកពីការ

បញ្ឈប់សកម្មភាពរបស់រដ្ឋាភិបាលនេះបានធ្វើឱ្យហាងលក់វត្ថុ អនុស្សាវរីយ៍ស្ថានសាធារណៈប្រវត្តិសាស្ត្រឡូវវែល ឬ Lowell Historical National Park ក្នុងទីប្រជុំជនឡូវវែលត្រូវបិទទ្វារ។

ដោយសារតែការបញ្ឈប់សកម្មភាពរដ្ឋាភិបាលធ្វើឡើង ជាលាយលក្ខណ៍អក្សរពុំទាន់មាននរណាដឹងថា បញ្ហានេះនឹង ទៅជាយ៉ាងណាទេ។



កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ

Homecare Agency
Group Adult Foster Care Program (GAFC)
MassHealth

ជាសេវាមានគុណភាពខ្ពស់ និងទុកចិត្តបាន បុគ្គលិកមានសណ្តាប់ធ្នាប់ និងធ្វើការតាមវិធានស្របច្បាប់ និងបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរ



Compassionate Care & Reliable Professional & Cultural Sensitive Management & Staffs speak Khmer

កម្មវិធី Group Adult Foster Care (GAFC) គឺជាដំណោះស្រាយល្អបំផុតសំរាប់ចាស់ៗ ខ្មែរយើង ដែលមានបញ្ហាថែទាំផ្ទះសុខភាព ឬជំងឺហើមមិនចង់ ចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានខ្លួនឯង ឬមិនចង់បែកពីក្រុមគ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ។ យើងអាចជួយដោយជិតស្និទ្ធក្នុងការកាត់តែប្រសើរឡើង តាមរយៈការផ្តល់នូវសេវាថែទាំសុខភាពមួយទល់មួយដល់ផ្ទះលោកអ្នកតែម្តង។

Accucare Homecare Agency is the perfect solution for seniors and others who are not ready to leave their home for an institutional setting or live with relatives because of illness or chronic conditions. We improve your life by providing one-on-one compassionate senior care in the comfort of your own home.

ដើម្បីអាចចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះបានលោកអ្នកត្រូវមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម :

- To be eligible for GAFC you must:
- រស់នៅផ្ទះរដ្ឋ (live in subsidized or public housing)
- អាយុ ២២ ឆ្នាំឡើងទៅ (age 22 years and older)
- មានហិរិលស្តង់ដារ (eligible for Masshealth Standard)
- ត្រូវការជំនួយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់មួយដួងជា មុជទឹក ស្លៀក-ពាក់ ពេលប្រើប័ន្ទបំបាត់ ចំណីអាហារ ឬ ពេលដើរ (need daily assistance with one or more personal care tasks such as bathing, dressing, toileting, meal preparation and/or moving)
- មានការអនុញ្ញាតពីគ្រូពេទ្យផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក (have physician statement of your condition)
- ត្រូវបានវាយតម្លៃផ្នែកសុខភាព និងការអនុម័តយល់ព្រមពីកម្មវិធី (be screened and approved for the program)

ផលប្រយោជន៍ទទួលបាន :

- Benefits you will get:
- ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនមួយទល់មួយក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយថ្ងៃមួយម៉ោងលើការ រស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (personal care service in your home, up to one hour of service each day)
- ជំនួយលើការគ្រប់គ្រងថ្នាំសង្កត់ឈាម (Medication Management)
- ផែនការថែទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យ និងខេសមាធិយើ (an individual care plan developed by a registered nurse and case manager)
- វាយតម្លៃលើសេចក្តីត្រូវការជាប្រចាំជាបន្តបន្ទាប់ (ongoing monitoring of needs)
- សមាជិកអាចទាក់ទងមក ២៤ម៉ោង (24-hour access to services)

ត្រូវការសេវាថែទាំសុខភាពផ្ទះកម្មវិធី PCA/ HHA needed for Lowell, Lynn, Revere, and Boston

ដើម្បីចុះឈ្មោះសូមទាក់ទងមក
To register, please contact:



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



ឱក ភាវិន បឹង វិហារ បុគ្គល
Chhavan Pin: Lynn, Revere, Boston
Tel:(617)783-7177, Fax: (617) 783-7188
Office: 214 Lincoln St., Suite 200, Allston, MA 02134

CAMBODIA PHONE CARD



Veth Ratana

- ☑ មិនកាត់នាទី និងមិនផុតកំណត់
- ☑ សម្រេចបានល្អបំផុតទៅស្រុកខ្មែរ

4.5¢ per min

	Bonus (10%)	Min
\$10.00	\$1	224
\$20.00	\$2	448
\$50.00	\$5	1,122
\$100.00	\$10	2,244

Buy here and get 10% more!

Tel: (978) 942 1641 / (978) 656 8141
(267) 253 3947

www.cambodiaphonecard.us



ជាមួយនឹងផ្ទៃសមុទ្រធំល្វីងល្វើយ ផ្ទៃទឹកខៀវស្រងាត់ខ្យល់ជាត់ត្រជាក់ កាយភ្ញៀវទេសចរណ៍ទាំងឡាយ និងបានរសាយ អារម្មណ៍តានតឹងជាក់ជាពុំខាននៅពេលឈានជើងទៅដល់តំបន់ សមុទ្រចម្រុះជាតិស្រស់បំព្រងនៃខេត្តកែប ។ នៅពេលពួកគេនិយាយ ថា សមុទ្រកែបមានឈ្មោះល្បីថា ជាសមុទ្រស្ងប់ស្ងាត់ខ្ញុំក៏បានធ្វើ ដំណើរពីបាត់ដំបងឆ្លងកាត់ ក្រុងភ្នំពេញឆ្ពោះទៅកាន់ទីនោះ ។ បន្ទាប់ពីរយៈពេលជាង៣ម៉ោងពីភ្នំពេញក្រែបបានប្រាកដឡើង នៅចំពោះមុខអ្នករាល់គ្នាជាមួយនឹងពណ៌ខៀវស្រងាត់លាតសន្ធឹង ដល់ជើងមេឃ ។ នៅឯនាយយើងឃើញហាក់ដូចជាមានខ្សែព័ទ្ធ បន្តកន្ទុយគ្នាជាច្រើនដែលបែងចែកព្រំដែនរវាងសមុទ្រដែលមាន ពណ៌ខៀវផ្ទៃមេឃ និងពណ៌បៃតងនៃស្លឹកឈើដែលកំពុងគ្រប

ដណ្តប់លើផ្ទៃភ្នំទាំងមូល ។ នៅចំពោះមុខភាពស្រស់បំព្រងបែប នេះបានធ្វើឱ្យកំដៅព្រះសូរិយាត្រូវរសាយបាត់ ។ នៅពេលឈាន ជើងចុះឆ្នេរខ្សាច់វែងអន្លាយ និងខ្យល់បក់ផាត់តិចៗមកប៉ះ នឹងរាងកាយទើបយើងដឹងថា ហេតុអ្វីបានជាមនុស្សភាគច្រើន និយាយថា កែបគឺជាសមុទ្រស្ងប់

ស្ងាត់ ។ នៅតាមឆ្នេររលកសមុទ្របោកបក់តិចៗជាងនៅកន្លែង ដទៃ ហើយយើងស្ទើរតែមិនចង់ជឿថា **តទៅទំព័រ ២៥**

ឆ្នេរកែប ជាតំបន់ទេសចរណ៍ ដ៏ទាក់ទាញអាមេរិក



Golden Video Shop Providence

មានលក់ថាសចម្រៀង និងខ្សែវីដេអូ-ខ្មែរ-ចិន-ថៃ (401)-808-9336
VM LAPTOPS CENTER
 - VANNAK MOEUN (Manager)
 មានជួសជុល-ទិញ និងលក់ "ឡាបតុប" គ្រប់យ៉ាង
301 Reservoie Ave. Providence RI 02907

ហ្វ្រិឺនឌ័រខ្មែរវីដេអូ

មានជួលនិងលក់កូនចិន-ថៃ-ខ្មែរ-ឥណ្ឌាគ្រប់ប្រភេទមានចម្រៀង សម័យវីដេអូ ខាវាអូខ្មែរ
742 Pottess Avenue
 Providence, RI 02907 ទូរស័ព្ទ : **(401) 787 6663**



ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវីមារីណា ស្យេបស្កី ភី ស៊ី

LAW OFFICES OF MARINA SHEPELSKY, P.C.

Attorneys at Law

Member of NY and NJ Bar

មេធាវីស្រុក

សមាជិកពន្ធុរដ្ឋញូយ៉ក និង ឌីស៊ី

2306 Coney Island Avenue, 2nd Floor
 Brooklyn, NY 11223

Tel : (718) 769-6352

Fax: (718) 769-2391

E-Mail: marina@shepelskylaw.com

REPRESENTING IMMIGRATION CLIENTS IN ALL 50 STATES

ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវីមារីណា ស្យេបស្កី អាចជួយលោកអ្នកក្នុងផ្នែក អន្តោប្រវេសន៍ដូចខាងក្រោម :

- ត្រីមខាត តាមរយៈការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ និងសមាជិកគ្រួសារ
- សេចក្តីអនុញ្ញាតក្នុងនាមកូដលីង
- សេចក្តីអនុញ្ញាតក្នុងនាមគ្រួសារ
- អ្នកដែលមិនទាន់ទទួលបានសញ្ជាតិ ហើយប្រឈមនឹងការបញ្ជូនត្រឡប់ទៅស្រុកវិញ
- សេចក្តីកោះហៅពិតណាការអន្តោប្រវេសន៍
- ការចាប់ខ្លួន និងដកហូតអន្តោប្រវេសន៍ (អន្តោប្រវេសន៍ពន្ធនាគារ)
- ជនភៀសខ្លួន និងការសុំអនុញ្ញាតជ្រកកោន
- ភាពជាពលរដ្ឋនៃសហរដ្ឋអាមេរិក និងការសុំចូលសញ្ជាតិ
- ការសម្ភាសជាមួយ យូ អេស ស៊ី អាយ អេស
- ទិដ្ឋាការធ្វើការ និងជំនួញ
- ទិដ្ឋាការសម្រាប់វិនិយោគិន
- ទិដ្ឋាការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី ឬបណ្តោះអាសន្ន
- ការសុំសុំទិញជាអន្តរជាតិ
- ការប្តឹងឧទ្ធរណ៍
- ការតវ៉ា ដើម្បីបើកសវនាការក្តីដែលបានបិទរួចហើយ



Marina Shepelsky, Esq.

បំពេញសុំប័ណ្ណអាមេរិកលោកអ្នក

ឱ្យក្រុាយជាភារពិតជាយ៉ាងក្នុងកិច្ចការដ៏ទុំទាំងដ៏ទុំ

រាល់សេចក្តីត្រូវការផ្នែកច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍ សូមចូលកាន់គេហទំព័រ WWW.E-US-VISA.COM
 សម្រាប់ព័ត៌មានទូទៅនៃការិយាល័យច្បាប់ សូមចូលគេហទំព័រ WWW.SHEPELSKYLAW.COM
 សម្រាប់ភាសាខ្មែរ សូមទូរស័ព្ទទៅកាន់សាខានៅមែនហាទិន លេខទូរស័ព្ទ 212-219-2299

អាហារជួយឱ្យគេងលក់ស្រួល

ការគេងមិនលក់អាចប៉ះពាល់សុខភាពយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ។ ដូច្នេះវិធីកែខែបញ្ហាគេងមិនលក់នេះឱ្យមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងនោះ អាហារមួយចំនួនមានផលល្អដល់ការគេងរបស់អ្នកផងដែរ ។ “ម៉ាញ៉ូស្យូម និងកាល់ស្យូម” សារធាតុទាំងពីរយ៉ាងនេះនឹងធ្វើការរួមគ្នាក្នុងការពង្រឹង និងបន្តរសាច់ដុំបើខ្លះសារធាតុមួយអាចធ្វើឱ្យមូលសាច់ដុំនៅកណ្តាលអត្រាត្រ ហើយថែមទាំងលំបាកបន្តរសាច់ដុំ រីឯប្រសាទទទួលបានអារម្មណ៍មានការតានតឹង ។ សារធាតុទាំងពីរនេះ មាននៅក្នុងត្រី សណ្តែកគ្រាប់រុក្ខជាតិ និងបន្លែបៃតង ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកត្រូវការកាល់ស្យូមច្រើនពិសេស គួរប្រើផលិតផលពីទឹកដោះគោ ដូចជា យ៉ាអូ ឬក្រែមទឹកដោះគោជូរ និង ហ្ស្រូម៉ា ដែលមានជាតិខ្លាំងជាង ។ វីតាមីន ក្នុងចំណោមវីតាមីនទាំងអស់ដែលរាងកាយត្រូវការ វីតាមីន B ដែលមានក្នុងធុញជាតិមានសារសំខាន់សម្រាប់ការគេងវាជួយសម្រួលអារម្មណ៍ឱ្យប្រក្រតីរាងកាយធូរស្បើយ រហូតអាចគេងលក់ស្តាប់ស្តល់បាន ។ រីឯវីតាមីន B6 វានឹងរួមគ្នាជាមួយទ្រីបតូហ្វាន (Tryptophan) ដើម្បីជំរុញដំណើរការ

គេងលក់ ។ វីតាមីនទាំងនេះមាននៅក្នុងអាហារធ្វើពីធុញជាតិ តោស៊ូ សណ្តែក សាច់គោ ត្រី សាច់មាន់ ស៊ុត ទំពាំងបាយជូរ ផ្សិត ខាត់ណា និងប្រូកខូលី ។ ក្រៅពីវីតាមីន B នៅមានវីតាមីនផ្សេងៗទៀត ដូចជា វីតាមីនជ និង A ដែលមាននៅក្នុងបន្លែ ផ្លែឈើ ដូចជា ប៊ូប៊ីរី ផ្លែត៊ីរី បន្លែបៃតង ផ្លែក្រូច ត្របែក ល្ពៅ ជាដើម ។-ទ្រីបតូហ្វាន “សំខាន់សម្រាប់ការគេងលក់ ព្រោះរាងកាយត្រូវប្រើអាស៊ីដអាមីណូប្រភេទនេះ ក្នុងការបង្កើតមេឡាតូនីន (Melatonin) ដែលជាអ័រម៉ូនគេងលក់ ។ វាមានច្រើននៅក្នុងស៊ុត ផ្លែព្រួនសារាយ សាច់មាន់បារាំង និងទឹកដោះគោ ។ “កម្រិតជាតិស្ករក្នុងឈាម” កម្រិតជាតិស្ករ ឬគ្រួយកូសក្នុងឈាម ពាក់ព័ន្ធនឹងការគេងលក់ បើជាតិស្ករទាបពេក អ័រម៉ូន នឹងទទួលបានផលប៉ះពាល់ ជាហេតុធ្វើឱ្យអ្នកគេងភ្ញាក់ៗឬមានបញ្ហាគេងមិនលក់ ។ ប៉ុន្តែវិធីការពារ គឺមិនបរិភោគអាហារដែលមានជាតិស្ករខ្ពស់ ព្រោះបើកម្រិតជាតិស្ករខ្ពស់ពេកពេលមុនចូលគេងនៅកណ្តាលអត្រាត្រ ជាតិស្ករ និងធ្លាក់ចុះទាប នឹងកើតបញ្ហាដូចរៀប


រាប់ខាងលើបាន ។ វិធីទទួលបានឱ្យគេងលក់ស្រួល” បរិភោគចំណីកំដរមាត់បន្តិចបន្តួច ៣-៤ម៉ោងមុនចូលគេង ព្រោះបើគេងទាំងបោះទទេ អាចធ្វើឱ្យអ្នកភ្ញាក់ និងឃ្លានខ្លាំង រហូតត្រូវក្រោកឆ្កែមីកណ្តាលអត្រាត្រ ។ ដូច្នេះគួរជ្រើសអាហារស្រាលពោះដូចជា ទឹកដោះគោជូរ ឬទឹកដោះគោជាតិខ្លាំងទាប ។ -ចៀសវាងពិសារអាហារជាតិខ្លាំងខ្ពស់ច្រើនពេកមុនចូលគេង ព្រោះវាធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនស្រួលខ្លួននៅពេលមានអាហារសេសសល់នៅក្នុងក្រពះ ។ -ចៀសវាងអាហារដែលមានជាតិហ៊ីរ ជាពិសេសបើអ្នកមានអាការក្តៅខ្លួនអាចធ្វើឱ្យអ្នកភ្ញាក់កណ្តាលអត្រាត្របាន ។





-កុំផឹកទឹកច្រើនពេក ដើម្បីកុំឱ្យពិបាកក្រោកទៅបន្ទប់ទឹកញឹកញាប់ ។-ចៀសវាងការហ្វេអ៊ីន និងជាតិស្រវឹងដោយសារការហ្វេអ៊ីននឹងទៅជំរុញប្រព័ន្ធប្រសាទ ទើបមិនគួរបរិភោគក្នុងចន្លោះ៨ម៉ោងមុនពេលចូលគេង ។


Now I have someone to drive me to the doctor.

With **UnitedHealthcare® Senior Care Options (HMO SNP)**, you'll have a Personal Care Manager. Your Personal Care Manager will help you coordinate the services you may need, like rides to doctor appointments, and answer questions about staying healthy and more. It's your doctor, hospital and prescription drug coverage and independent living support in one simple plan.

 \$0 copay for eyewear (up to \$125 annually)

 \$0 copay for dental fillings and dentures

 \$0 copay for rides to doctor appointments

 \$0 copay for all prescribed medications

Get more benefits in one plan at no cost to you.

Find out more today.
Call **1-888-727-8595**, TTY: **711**, or go to **UHCCommunityPlan.com**.



UnitedHealthcare Senior Care Options (UnitedHealthcare SCO) is a voluntary program available to people who are 65 and older. UnitedHealthcare SCO is a Coordinated Care plan with a Medicare Advantage contract and a contract with the Commonwealth of Massachusetts Medicaid program. The benefit information provided herein is a brief summary, not a comprehensive description of benefits. For more information contact the plan.

MASCO 120213_173411
H2226_120213_173411 CMS Accepted

CST2965_240590

Lowell: The Entrepreneurial City

Historian (and KhmerPostUSA contributor) Richard Howe often says Lowell was the "Silicon Valley of the 19th Century." But during an engaging discussion last month at the Merrimack Valley Sandbox space, it became clear that the entrepreneurial and innovative spirit of the city is still very much alive today. On September 25th, Lowell Heritage Partnership presented Lowell: The Entrepreneurial City, an expert panel discussion on Lowell's innovative past, present, and potential future. Speakers included Howe, Theresa Park of the City of Lowell Economic Development Office, Steve Tello from the University of Massachusetts Lowell, and David Parker of the Merrimack Valley Sandbox.



preneurial endeavor. He also talked about the relationship between risk-taking and innovation, a common element throughout the evening.

Finally, David Parker described the work the Sandbox does cultivating the economic ecosystem in the Merrimack Valley through their Accelerator program, Pitch Contest Series, Student programs and other efforts. He noted that in two and a half

Richard Howe spoke mainly about Lowell's history, highlighting many entrepreneurs and innovations through 175 years. In discussing Lowell's past status as an entrepreneurial hub, Howe described the city by saying "It really was a magnet that drew innovators into the city. People who had talent, drive, and ability all came to Lowell and I think those traits got into the city's DNA...I think that is still present in the city's character and helps distinguish itself from other mid-sized cities."

Theresa Park focused her discussion on the experience of immigrant entrepreneurs. Many immigrants are drawn to entrepreneurship and Park talked about how the local economic development office works to support these efforts.

Steve Tello discussed some of the efforts the University of Massachusetts Lowell has been involved in regarding entrepreneurship including hosting incubator spaces and instituting the DifferenceMaker program that requires all students to create an entre-

preneurial endeavor. He also talked about the relationship between risk-taking and innovation, a common element throughout the evening.

After the opening remarks, the panelists also took questions from the crowd, which included a discussion of what makes Lowell unique versus other cities and, on the night following the city's preliminary election, the impact of local government on entrepreneurship in the city. Guests also were invited to try Moxie Soda, the first mass-manufactured soft drink in the United States, which was created in Lowell in 1876.

The Lowell Heritage Partnership is a coalition formed in 2000 to preserve and enhance Lowell's natural, built, and cultural heritage through community partnership. For more information please visit: www.lowellheritagepartnership.org

Continued from Page 05

The Healing Power of Sharing...

Janet Gardner, whose previous credits include *Dancing Through Death: The Monkey, Magic & Madness of Cambodia*, a film about the preservation of Cambodian Classical Dance. The Gardner Documentary Group's works emphasize the human experience in the context of historic events. In addition to presenting an engaging and deeply personal story, the filmmakers hope the movie helps spur discussion on important social causes.

"One of the motivations of the film is to eradicate the use of child soldiers worldwide," Gardner said.

Lost Child is a 2013 CINE (Council on International Nontheatrical Events) Golden Eagle recipient in the Independent Division.

East coast audiences will have two opportunities to see the film in the coming

weeks. On Sunday October 27, *Lost Child* will be playing as part of the Boston Asian American Film Festival and on November 17, the film will make its Philadelphia debut at the Philadelphia Asian American Film Festival. Visit www.baaff.org (Boston) and www.phillyasianfilmfest.org (Philadelphia) for more information.

In a post-film Q & A following the UML screening, Sayon and the filmmakers engaged with audience members about the importance of sharing stories across generations. The filmmakers hope to have the film shown on Public Television in the near future as well. In order to help further those efforts, they invite those who have seen the film and were touched by it to share these experiences on the *Lost Child* website at www.lostchildthefilm.org.

ឡូវែលជាក្រុងប្រជុំដោយសហគ្រិន

អត្ថបទដោយ ធម៌ អស៊ីន

ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា

បញ្ជីវគ្គផ្នែកប្រវត្តិសាស្ត្រ និងជាអ្នកនិពន្ធកិច្ចសម្រាប់សភាពិចារណាខ្មែរស.វ.អា លោក រីដាដ ហ្វូ (Richard Howe) ជាភ្ញៀវទី១តែងតែពោលថា ឡូវែលជាក្រុងភ្ជាប់ដោយតំណាងថា

ក្រោមប្រធានបទឡូវែលជាក្រុងប្រជុំដោយសហគ្រិនក្រោមការចូលរួមពីគណៈពិភាក្សាច្រើនរូប ហើយពិភាក្សាជុំវិញខ្លឹមសារស្តីពីក្រុងឡូវែលពីអតីតកាល បច្ចុប្បន្នកាល និងសក្តានុពលឡូវែលទៅថ្ងៃអនាគត ។ ក្រុមពិភាក្សាដែលមានវត្តមាននាឱកាសនោះរួមមានលោក រីដាដ ហ្វូ អ្នកស្រី



Panelists Left to Right Steve Tello- David Parker-Theresa Park-Richard Howe

ថេរេសាផាក អញ្ជើញមកពីមន្ទីរអភិវឌ្ឍសេដ្ឋកិច្ចសាលាក្រុងឡូវែលលោកស្ទីវ ថែលឡូអញ្ជើញមកពីសាលាវិទ្យាល័យនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតប្រចាំក្រុងឡូវែល និងលោក ដេវីដផាកខឹម ពីសេនបក្ស (Merrimack Valley Sandbox) ។

អំពីកាលសម័យនៃសតវត្សទី១៩ ។ យ៉ាងណាមិញនៅឯកិច្ចពិភាក្សាខែកន្លងទៅរៀបចំដោយស្ថាប័នប្រចាំជ្រលងមើរម៉ាកឈ្មោះថា សេនបក្ស (Merrimack Valley Sandbox) បានបង្ហាញកាន់តែច្បាស់ថា សហគ្រិនភាព និងដួងព្រលឹងនៃតំនិតច្នៃប្រឌិតនៅតែដិតជាប់មិនសាបសូន្យពីក្រុងឡូវែលរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃ ។ នាថ្ងៃទី២៥ កញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣ ស្ថាប័នក្នុងភាពជាដៃគូអភិរក្សប្រវត្តិសាស្ត្រឡូវែលឬ Lowell Heritage Partnership បានធ្វើបទបង្ហាញអំពីក្រុងឡូវែល

បន្ទាប់ពីកិច្ចពិភាក្សាក៏មានវត្តមានរចនាសម្ព័ន្ធដុំមួយពីអ្នកចូលរួមជាច្រើនរូប ។ ជាមួយគ្នានោះភ្ញៀវកិច្ចសម្រាប់សភាពិចារណាខ្មែរស.វ.អា ម៉ុកស៊ីសូដា (Moxie Soda) ដែលជាភេសជ្ជៈជាតិហ្គាសធំដំបូងបង្អស់ផលិតនៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតស្ថាបនាឡើងនៅឆ្នាំ១៨៧៦ ។ ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីស្ថាប័នក្នុងភាពជាដៃគូអភិរក្សប្រវត្តិសាស្ត្រឡូវែល ឬ Lowell Heritage Partnership ដែលជាអ្នករៀបចំកម្មវិធីនេះ សូមចូលកាន់គេហទំព័រ www.lowellheritagepartnership.org ។

តមកដំណើរ ៧ ក្លាយជាម្ចាស់ផ្ទះដោយសារសន្សំលុយ...

ព្រមទាំងអ្នកស្ម័គ្រចិត្តសង់ផ្ទះ ធ្វើការសង់ផ្ទះរួមគ្នាក្នុងឃ្លាមួយដែលអ្នកស្រីថ្លែងថា កិច្ចការនេះគឺ Hand Up, Not Hand Out ។ ជួបជាមួយអ្នកគ្រប់គ្រងផ្នែកសាងសង់លោក ស្កត ខាធីនធី (Scott Carpenter) បាន ថ្លែងថា យើងមិនដែលមើលម៉ោងឡើយពេល កំពុងធ្វើការ ។ យើងពេញចិត្តកិច្ចការមនុស្សធម៌នេះណាស់ ។ លោកបានស្វែងយល់ពីសារសំខាន់នៃការមានផ្ទះសំបែងសមរម្យ ។ លោកបានលើកមូលហេតុមួយពីកុមារដែលទីបំផុតមានឱកាសបានរៀនដល់មហាវិទ្យាល័យក៏ដោយសារមានផ្ទះសមរម្យសម្រាប់ស្នាក់នៅនេះឯង ។ ចំណែកលោក ដេវីដ ក្រាមី (David Kramer-Tuesday Crew) ជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តជួយសង់ផ្ទះបានបំពេញការងារនេះអស់៨ឆ្នាំហើយ ហើយតែងតែមកជួយសង់ផ្ទះរៀងរាល់ថ្ងៃអង្គារ ។ រីឯអ្នកនាង គីម ប៊ីលី ហ៊ីល (Kimberly Hill) ជាអ្នករស់នៅក្រុង ប៊ិដហ្វដ ហើយជាអ្នកស្ម័គ្រចិត្តម្នាក់ដែរនោះ បានរៀបរាប់ថា នាងរៀនបានច្រើនពីកិច្ចការស្ម័គ្រចិត្តនេះហើយនាងចូលចិត្តទៅទិញអីវ៉ាន់នៅវិស្វស្សប័

របស់ហាប៊ីថាតខ្លាំងណាស់ ព្រោះមានតម្លៃចូរថ្លៃជាងទីផ្សារ ។ ជាមួយគ្នានេះ ហាប៊ីថាត កំពុងរៀបចំវគ្គបណ្តុះបណ្តាលពីការក្លាយជាម្ចាស់ផ្ទះនិងការពិនិត្យលើផ្នែកហិរញ្ញវត្ថុចំពោះអ្នកមានបំណងសង់ផ្ទះជាមួយ ហាប៊ី ថាត ។ ការប្រជុំនឹង



ប្រព្រឹត្តទៅបីទីតាំងនៅ Habitat Humanity Restore , Community Teamwork, និង Pollard Memorial Library នៅថ្ងៃច័ន្ទ និងអង្គារ ទី២៩ និង២៩ ម៉ោង១០ព្រឹក និង៦ល្ងាច ។ លេខទូរស័ព្ទទំនាក់ទំនង ៩៧៨ ៦៩២ ០៩២៧ ឬ E-mail: info@lowellhabitat.org ។

វិស្វកម្មក្នុងចិត្តមនុស្ស

The human inner engineering

តតិលេខមុន

ជាការស្រមៃប៉ុណ្ណោះពុំមែនជារបស់ពិតឡើយ ពុំមែនជារបស់ពិតឡើយ ។ ឯងដឹងទេថា អ្វីទៅដែលជារបស់ពិតប្រាកដក្នុងខ្លួនឯងនោះ ? របស់ពិតរបស់មានពិតក្នុងខ្លួនឯងនោះ គឺអ្នកមើលពីក្នុងមកតែម្តង "The Seer" ។ អ្នកមើលពីក្នុងនេះមានអត្ថិភាពគ្រប់ពេលជាអចិន្ត្រៃយ៍ ។ ទោះឯងឃើញព្រះគ្រឹះស្នា ឬពុំឃើញក៏ដោយអ្នកមើលពីក្នុងមកមានមុខជានិច្ច ។ ចូរឯងស្វែងរកមើលពីក្នុងមកនេះ នោះឯងនឹងជួបសច្ចៈចម្រើន និងទទួលបានការត្រាស់ដឹងពីពេលនោះមកដោយសារពាក្យពេចន៍ដ៏មានខ្លឹមសារជ្រាលជ្រៅនេះ ។

គួរកត់សម្គាល់ថា ពាក្យ Rishi ឬសិ (ពាក្យខ្មែរយើងគេហៅថា តាតសិ) គឺជាពាក្យស្ត្រីតដែលបកសរាយមកថា អ្នកមើលពីក្នុងមក The Seer ពោលគឺសំដៅយកជនដែលមានសតិដឹងនេះឯង ។ ដើម្បីយល់ច្បាស់ថែមទៀត អំពីអ្នកត្រាស់



និពន្ធដោយ : ម៉ៅ ច័ន្ទសំណុំ

ដឹងជាន់ខ្ពស់ផុតនេះ យ៉ាងណានោះខ្ញុំសូមរៀបរាប់បន្ថែមជូនចំណុចមួយចំនួនទៀត ដូចខាងក្រោម :

១-ការហាត់សមាធិ

គោលដៅនៃការហាត់សមាធិគឺការបណ្តុះសតិដឹងក្នុងខ្លួនមនុស្សឱ្យកាន់តែច្រើនឡើងឱ្យកាន់តែច្បាស់ឡើងៗឱ្យកាន់តែធំឡើងៗឱ្យកាន់តែពណ្ណរាយឡើងៗ ។ នោះពុំមែនដូចពាក្យចារអារាមថា អង្គុយសមាធិនាំឱ្យគេឃើញខ្មោចព្រាយ បិសាច ហ៊ានសួគ៌ ហ៊ាននរក ឡើយ ។ នេះជាចំណុចគោលការណ៍បំផុត បើអ្នកយល់ចំណុចមូលដ្ឋាននេះ ការហាត់រៀនសមាធិកាន់តែប្រសើរឡើងៗ ។ សូមចូលរួមពិនិត្យការហាត់សមាធិវិប្បសនាជាមួយខ្ញុំ ។ ការហាត់សមាធិវិប្បសនាមាន៤ជំហាន :

១-កាន់លីល័ : គឺសំដៅធ្វើឱ្យចិត្តឱ្យស្ងប់បានមួយកំរិត សំរាប់ធ្វើកិច្ចការសមាធិតទៅមុខទៀត ។

២-ការពិនិត្យដង្ហើម : ជាធម្មជាតិសតិមនុស្សតែដើរទេសគ្រប់ទិសទីគ្រប់ពេលវេលា

ដូចសត្វស្វា ។ ការហាត់ពិនិត្យដង្ហើម គឺសំដៅបង្ហាញដំណើរដើរទេសតែសតិក្នុងខ្លួនមនុស្សនេះ ។ ហើយគេឈានទៅគ្រប់គ្រង និងម្ចាស់ការអាចប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដង្ហើមឧបករណ៍សតិដឹងក្នុងខ្លួននេះ ។

៣-ការហាត់ពិនិត្យវេទនាលើ និងក្នុងរូបកាយ : និងបាតុភូតផ្លូវចិត្តនានាតាមរយៈការហាត់ដូច្នេះ មនុស្សនឹងឈានទៅពង្រីកសតិដឹងរាល់ឧបដិហេតុដែលកំពុងតែកើតឡើង ដែលកំពុងផុសឡើង ក្នុងខ្លួននាខណៈនោះ ។ ហើយតាមការមានសតិដឹងនេះ មនុស្សឈានទៅដោះចិត្តរបស់ខ្លួនពីអពម្តងលសព្វយ៉ាង ដូចខ្ញុំបានរៀបរាប់ជូនជ្រាបពីមុនស្រាប់ពីអំណលប្រយោជន៍ និងមហិទ្ធិវិទូរបស់សតិដឹងនេះ ។

៤-ការផ្សាយមេត្តាចម្រើន : ដល់សព្វសត្វលើភពផែនដីទាំងមូលវិធីនេះសំដៅពង្រីកសតិដឹង និងមេត្តាចម្រើនកាន់តែខ្ពស់ឡើង ។

ការហាត់សមាធិវិប្បសនាទាំង៤ជំហាននេះពិតជានាំឱ្យអ្នកប្រតិបត្តិបានឃើញហិទ្ធិវិទូនៃសតិដឹង និងពន្លឺព្រះនិពានក្នុងខ្លួនឯងពិតប្រាកដមែន ។ តាមការពិសោធន៍របស់ខ្ញុំផ្ទាល់សមាធិវិប្បសនា ពិតជាវិទ្យាសាស្ត្រសំរាប់ដោះចិត្តមនុស្សពិតជាឱសថដ៏ស័ក្តិសិទ្ធសំរាប់ព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តសព្វយ៉ាង ។

បើអ្នកសមាធិទទួលបានលទ្ធផលខាងលើ

ហើយ នោះគឺគេឈានទៅមានសតិដឹងរាល់បាតុភូតទាំងអស់ដែលលេចឡើងក្នុងរូបកាយនិងចិត្តគេ ។ គេអាចពិនិត្យកំហឹងអារម្មណ៍លំហូរគំនិតពីក្នុងខ្លួនមក ។ ប៉ុន្តែប្រការនេះគេស្ថិតនៅក្នុងលក្ខណៈត្រាស់ដឹងជាទាបនៅឡើយ ។ ព្រោះសតិដឹងនេះស្ថិតនៅកំរិតមធ្យមអាចងាយនឹងអូសទាញដោយប្រការនានាបាន ។

លោកគ្រូសមាធិអាចនឹងណែនាំឱ្យអ្នករុករកពិនិត្យជនដែលកំពុងតែប្រតិបត្តិសមាធិក្នុងខ្លួនតែម្តង ។ ក្នុងភាសាអង់គ្លេសលោកគ្រូអាចនិយាយថា :

-Who is meditating right now
-Please watch the meditator inside of you
-Please look for somebody who is meditating inside of you

ពេលអ្នកប្រតិបត្តិដូច្នោះ អ្នកឈានទៅពិនិត្យបន្តលើអ្នកពិនិត្យ ពិនិត្យពីរជាន់ (Aware ness over the aware ness) អ្នកនឹងផ្តាច់ខ្លួនទាំងស្រុងពីពិភពចិត្ត និងរូបកាយ ហើយឡើងថ្នាក់សំរេចដល់កំរិតអ្នកត្រាស់ដឹងជាន់ខ្ពស់ផុត ។

២-ឧទាហរណ៍បន្ថែម : ខ្ញុំសូមរៀបរាប់ជូនឧទាហរណ៍ផ្សេងៗទៀត បញ្ជាក់អំពីលក្ខណៈអ្នកត្រាស់ដឹងជាន់ខ្ពស់នេះ ។

តទៅលេខក្រោយ

SIM'S Home Improvement
Major Sim Enterprises, Inc.

ជាងសំណង់តាស៊ីម

License#CS 88569 Registration#153685
978-452-7467 / 978-421-3672 / 978-420-8551
FREE ESTIMATES
60 Middlesex St. (Rte.110) Lowell, MA 01852

FULLY INSURED

Repairing • Remodeling • Additions
ជួសជុល កែលំអរ សង់បន្ថែម

● Kitchen ចង្រ្កានបាយ	● Siding ជញ្ជាំង
● Livingroom បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ	● Window បង្អួច
● Bathroom បន្ទប់ទឹក	● Door ទ្វារ
● Bedroom បន្ទប់ដេក	● Basement ជាន់នៅក្រោមដី
● Roofing ដំបូល	● Additions បន្ថែមបន្ថែម

Residential • Commercial • Industrial
ទទួលប្រាក់គ្រប់ប្រភេទ

Bank Loan, Insurance, Compensation, Credit Debit, Check & Cash
More information call: 1.978.452.7467

www.SimsHomeImprovement.com
Boreth@SimsHomeImprovement.com

ពេទ្យធ្មេញសំរាប់គ្រួសារ
Caring Dental For ALL Ages

Bright Smiles Dental 978-455-4039

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 07/27/13.

"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 07/27/13.

COMPLETE ផ្តល់គ្រប់សេវាកម្ម Services

- Cosmetic Dentistry
- Cosmetic Fillings
- Crowns & Bridges
- Dentures
- Extractions
- Implant Crowns
- Root Canal Therapy
- ត្រួតពិនិត្យទៀតទាត់ពេល
- សំអាតធ្មេញ
- ដំឡើងប្រាក់ធ្មេញ
- ដកសរសៃធ្មេញ
- គ្រោលប-តម្រឹម និងប៉ះធ្មេញ
- ធ្វើធ្មេញឱ្យស
- បំពេញធ្មេញប្រហោង
- ដកធ្មេញ

Convenient LOCATION
Next to Bank of America on Chelmsford Street

Most Forms of Insurance & Payment ACCEPTED ទទួលគ្រប់ អ៊ិនស៊ុរ៉ង់
MassHealth • Cigna • Aetna
Amex • Discover • Visa • Mastercard

បើបេតម្រកនិពោធភាសន្ត្រៃ អប់រួស ស្ត្រីនិស និងប្រគល់បាម សុមន្តរាជ 978-455-4039 បើផ្សារកាត់ចុងនាព្រះ

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



ហាងជួសជុលរថយន្ត

បើចង់ឱ្យរថយន្តលោកអ្នករត់បានល្អ សូមអញ្ជើញ

Rathe's Auto Service

State and Emission
Inspection General
Repairs and Maintenance

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



- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ - ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
- មានជួសប្រេង ជួសហ្វ្រាំង ជួសកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។
- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានចុះថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខែកុម្ភៈ ២០០៨ ទៅ : - ជួសប្រេងកំរិត ៥ ក្នាត \$22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up \$49.99+ តាក់ - មានជួសបំណុលពិសេសសំរាប់ជួសប្រេងចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល ទៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ \$150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។
- ប្តេជ្ញាថ្លៃជួសដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសបំណងលោកអ្នកឡើយ។
- ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងនូវរថយន្តណាដែលខូច STARTER ឬ ផ្សងអាកុយអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមអរគុណ !

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

ANGKOR AUTO SERVICE, INC.

ហាងជួសជុលរថយន្ត "អង្គរ"

Free Estimate

Auto Body and Maintenance

BODY WORKS
Auto glass and windshields
Auto Frame Straightening and Painting



មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមានសញ្ញាបត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃ ហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថយរបស់អ្នកសួរបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង :

ENGINE AND TRANSMISSION 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

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងដែលបានបម្រើសង្គម២២ឆ្នាំហើយ

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



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

MARCOTTE LAW FIRM

ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte

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

- សេចក្តីអន្តរាយដល់បុគ្គល
- សំណងបុគ្គល
- ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងផ្លូវភេទ
- ច្បាប់គ្រួសារ និងផែនការអចលនទ្រព្យ
- បណ្តឹងវិវាទទូទៅ
- បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើថវាចរណ៍
- ច្បាប់ធានារ៉ាប់រង
- ការរំលោភបំពានប្រយោជន៍
- គ្រោះថ្នាក់ថវាចរណ៍
- គ្រោះថ្នាក់នៅការដ្ឋាន
- បំណុលអចលនទ្រព្យ

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទមកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ

(978) 458-1229

www.marcottelawfirm.com



វាមិនគ្រាន់តែជា Medicare ប៉ុណ្ណោះទេ។ តែវាជាការមើលថែជំនួយប្រសើរ។

ការណែនាំអំពី Health Partners Medicare

Health Partners Plans គឺកាន់កាប់ដោយមន្ទីរពេទ្យ។ ដូចនេះ ខុសពីក្រុមហ៊ុនទាំងឡាយដែលមើលតែផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន យើងតាមមើលថែទាំដើម្បីលោកអ្នក។ ចាប់ពីបណ្តាញគ្រូពេទ្យដ៏ធំរបស់យើង រហូតដល់ការទ្រទ្រង់សមាជិក 24/7 នៅពេលដែលនិយាមន៍ Medicare យើងនឹងធ្វើវាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

\$0 ការបង់ប្រាក់ (premium) សម្រាប់ផែនការមូលដ្ឋានគ្រឹះ និងផែនការចម្រុះ បង់ខ្លះ (copays) សម្រាប់ការទៅជួបពេទ្យថែទាំបឋម* បង់ថ្លៃថ្នាំពេទ្យដែលប្រើជាចាំ (រហូតដល់ការប្រើចំនួន 90ថ្ងៃ)* បង់ថ្លៃសមាជិកភាពមជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ



Health Partners Plans

1-866-901-8000 (24/7) : HPPMedicare.com
TTY 1-877-454-8477

Health Partners Plans គឺជាផែនការ HMO មានកិច្ចសន្យាជាមួយ Medicare។ ការចុះឈ្មោះចូលកម្មវិធី Health Partners Medicare គឺអាស្រ័យទៅលើកិច្ចសន្យាបន្តប្រើ។ ការកំណត់ចំនួន ការបង់ប្រាក់រួម និង ការកម្រិតនានាអាចនឹងត្រូវអនុវត្ត។ ព័ត៌មានអំពីផលប្រយោជន៍ដែលផ្តល់ជូននេះគឺជាការសង្ខេបតែប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាការពិពណ៌នាលេញលេញអំពីផលប្រយោជន៍នោះទេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងផែនការ។ ផលប្រយោជន៍នានា រួមមានថ្នាំ បណ្តាញឱសថស្ថាន ការបង់ប្រាក់ (premium) និង/ឬ ការបង់ខ្លះ (copayments)/ការធានារួម អាចមានការផ្លាស់ប្តូរ នៅថ្ងៃទី 1 ខែមករា នៃឆ្នាំនីមួយៗ។ លោកអ្នកត្រូវតែបង់ប្រាក់ (premium) Medicare Part B របស់លោកអ្នក។ Health Partners Medicare អាចរកបានក្នុងតំបន់ភ្នំពេញ។ *ការជួយចែករំលែកថ្លៃចំណាយអាចប្រែប្រួលទៅតាមផែនការចំបាច់ជាពិសេស (Special Needs Plan)។

H9207_HPM-419-13 បានអនុម័តកាលពី 09/2013