



សារព័ត៌មាន  
ខ្មែរជំនួស  
ស.វ.អា

# KhmerPost USA

E-mail: info@khmerpost.us / Website : khmerpost.us  
Advertising: 978-656-8141 / Hotline news: 1 (267) 253-3947

មាតិកា រឿង Vol 07 Issue 143- Dec 6<sup>th</sup>- 19<sup>th</sup>. 2013

Free

១- គ្រួសារអាពាហ៍ពិពាហ៍	០៣	៦- គ្រឿងចរាចរណ៍អន្តរក្រសួង	០៩
២- សន្និដ្ឋានប្រឆាំងនឹងការប្រើប្រាស់ប្រាក់	០៤	៧- លក់កន្លែង	១០
៤- កម្មវិធីការងារសង្គមសម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ	០៦	៨- សារប្រកាសពីភ្នាក់ងារ អាមេរិក	១៦
៥- វិស័យអាសយដ្ឋានសេដ្ឋកិច្ច និង វិស័យសេដ្ឋកិច្ច	០៧	៩- ប្រកាសប្រែកម្រិត	១៤

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

## វិចារណកថា សំណាងនៃការជ្រើសរើស វត្តធ្វើបុណ្យ

Lack of Chance to Choose  
Temple in Lowell

វិចារណកថា :

ដោយ : ពិន សំខុន

ឡូវែល : ប្រជាពលរដ្ឋជាតិប្រចាំខ្មែរ

នៅឡូវែលមាន ៣ទៅទំព័រ ១៨



## ទស្សនៈកិច្ចស្វែងរកការគាំទ្ររបស់ លោក កឹម សុខា នៅសហរដ្ឋអាមេរិក

CNRP Kem Sokha Looks for More Supports in USA



មុនមកដល់ឡូវែលថ្ងៃទី៣០ និង លោក កឹម សុខា អនុប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបាន ៣ទៅទំព័រ ១៩

# City of Lights ក្រុងពិភពដោយពន្លឺ



៣ទៅទំព័រ ០៣

## New Lowell Recycling Program

### Coming in 2014

By James Ostis

Beginning on Monday December 2nd and all throughout the month of December, new recycling bins are being distributed throughout the **Continued to Page 05**



# \$150 REBATE

## សងប្រាក់ \$150 មកវិញ

ចំពោះការទិញទូរស័ព្ទស្អាត ហ្វូន ដែលអ្នកបានជ្រើសយក  
**Towards the smart phone of your choice!**

(terms and conditions apply)



**Washington**  
SAVINGS BANK

We give you more

Member FDIC / Member DIF

washingtonsavings.com

Free Gift: Customer will receive a free gift within 30 days after redeeming a "FREE GIFT Certificate", including a smart phone purchase receipt and newly activating the following combination of services after 08/15/2013: A monthly direct deposit of at least \$1,000 from an unaffiliated third party that is income or government benefit based, at least one monthly automatic withdrawal/ payment that is not web or card based and repetitive in nature; and an active debit card with 12 or more completed purchases is eligible for a \$150 rebate from a smart phone purchase from any vendor. Promotion ends 06/30/2014. Each depositor is insured by the FDIC to at least \$250,000. All deposits above the FDIC insurance amount are insured by the Depositors Insurance Fund (DIF).

## ចុះឈ្មោះតាមអ៊ិនធឺណិត



Make deposits with your mobile device anytime, anywhere

អ្នកយើងអោយមានទាំងអស់ គឺមិនយកកំរៃ

All checking accounts are **FREE**

- **No minimum balance** (មិនចាំបាច់មានលុយតម្កល់ទាបបំផុត)
  - **No monthly service fees** (មិនគិតថ្លៃសេវាប្រចាំខែ)
  - **Free designer debit card** (ទទួលបានដេប៊ីតខាតឌីស៊ាញដោយឥតយកថ្លៃ)
  - **Free online banking, mobile banking** (សេវាធានាតាមអ៊ិនធឺណិត និងទូរស័ព្ទចម្លងឥតយកថ្លៃ)
  - **Nationwide surcharge free or ATM refunds** (មិនយកកំរៃបន្ថែមលើសេវាទូរស័ព្ទលាយប្រាក់ ATM)
- (depending on type of account)

## ទទួលបានរង្វាន់រាល់ថ្ងៃពីសកម្មភាពដែលអ្នកប្រើពិធានាគារ Also earn rewards for everyday banking activity!

(example: e-statements, payments and debit card use)



### Debit Cash Rewards

រង្វាន់ជាប្រាក់សុទ្ធពីដេប៊ីតកាត



### Tune Rewards

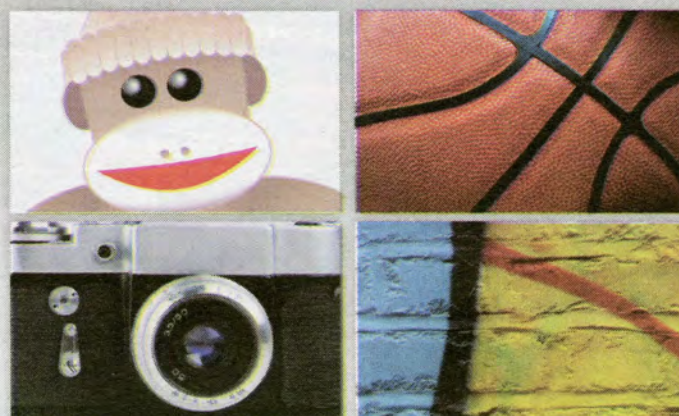
រង្វាន់ជាតន្ត្រី



### Interest Rewards

រង្វាន់ជាការប្រាក់

Over 85 debit card designs!



washingtonsavings.com Member FDIC/Member DIF

# ក្រុងពេញដោយពន្លឺ

# City of Lights

អត្ថបទដោយ : ចេម អស៊ីស



ប្រែសម្រួល  
សរសេរដោយ : សុខា  
ឡូរ៉ែល : ថ្ងៃទី  
៣០ វិច្ឆិកាកន្លងទៅនេះ  
ប្រជាជនគ្រប់ទិសទីនៃ  
តំបន់ ឡូរ៉ែលចូលរួម  
ប្រមូលផ្តុំគ្នាក្នុងការដើរ

សុក្រឡាភ្លៀងប្រចាំឆ្នាំផងដែរ ។  
អត្ថន័យនៃកម្មវិធីពិធីនោះ ក៏រំពួក  
ដល់ជនរងគ្រោះឡូរ៉ែល៤នាក់ក្នុងឧបទ្វីប  
ហេតុផ្លូវគ្រាប់បែក កាលពីខែមេសា ២០១១  
មានការប្រឈាំងម៉ាកក្នុងបុសស្តុន ។ គេឃើញ  
មានការចងបដាជុំវិញ យ៉ាងមានអត្ថន័យថា  
"បុសស្តុនខ្លាំងរឹងមាំឡូរ៉ែលក៏ខ្លាំងរឹងមាំ" ។  
ស្របគ្នានោះដែរ កម្មវិធីខាងលើបាន

By James Ostis

The spirit of the holidays shone bright throughout Downtown Lowell on November 30th during the annual "City of Lights" celebration. The yearly parade that traditionally kicks off the holiday season in the area has grown to become an all-day affair of family-friendly activities including a Holiday Arts Stroll, Trolley Tours and an annual Hot Chocolate Competition.

The evening's main event took on special meaning as four Greater Lowell victims of the April

In a much-anticipated showdown, Sweet Lydia's "Peppermint Hot Chocolate with a Vanilla Marshmallow" beat out Brew'd Awakening Coffeehaus's "Breakfast Hot Chocolate" to capture first prize in the hot chocolate competition which also featured entries from Time Out Café, Rosie's Café, and Café Pastiche. In previous years, Brew'd Awakening and Sweet Lydia's entered the competition as a team, this marked the first time that Sweet Lydia's, which opened its own downtown location in the fall of 2012, entered as a solo competitor.

The parade featured



Lowell High School Fine Arts Department



Jeff Bauman, Celeste Corcoran, Sydney Corcoran, and Roseann Sdoia



City Hall Holiday Lights are lit

ក្បួនពេលល្ងាចនៃរដូវរងារខណៈដែលមេឃ  
ចាប់ផ្តើមងងឹតកាន់តែលឿន ។ ជំនួសដោយ  
ស្បែកដើរក្រុងឡូរ៉ែលផ្តើមបង្កើតការ  
ដង្ហែជាជួរលើដងផ្លូវសំខាន់ៗនៅដោនតោន  
ហើយគ្រប់យ៉ាងជំនួសស្តុនស្ទើរតែពាក់ដោយ  
ភ្លើងមានពន្លឺចិញ្ចែងចិញ្ចាចក្នុងនោះមាន  
មនុស្ស ប្រុស ស្រី ចាស់ ក្មេង កូន ធំ វិករាយ  
ចូលរួមការដើរក្បួនច្រើនកុះករ ។ នេះជា  
សកម្មភាពដែលស្តែងឡើង តាមរយៈការរីក  
រាយនូវរដូវកាលលប់សម្រាកកំពុងឈាន  
ចូលមកដល់មានជាអាទិ៍បុណ្យ ព្រះអែល និងឆ្នាំ  
សកល ។ ទន្ទឹមនឹងការដើរក្បួនក៏មានការជិះ  
កំសាន្តរថភ្លើងក្នុងក្រុង និងការប្រណាំង

លើកទឹកចិត្តក្រុមហ៊ុនជំនួញតូចៗក្នុងសហគមន៍  
បានបង្ហាញតួនាទីសំខាន់របស់ខ្លួនក្នុងសហគមន៍  
និងឱកាសផ្តល់ជាមួយអតិថិជន តាមរយៈ  
ការផ្តល់ជូនការប្រគល់តម្លៃ និងឱកាសផ្សេង  
សំណាងនូវប័ណ្ណរង្វាន់១០០ដុល្លារផងដែរ ។  
គួរបញ្ជាក់ថា អ្នកចូលរួមក្នុងការដង្ហែ  
ក្បួននាថ្ងៃនោះ មានក្រុមហ៊ុន និងប្រជាជន  
សរុបមកពី៦៣តំបន់ ។ ក្នុងនោះវត្តមាន  
អភិបាលក្រុង ជាទ្រឹក មីហ្វិ ហ្វានរាបថយ ក្រោយ  
ទទួលស្វាគមន៍រដូវកាលលប់សម្រាកមុននឹង  
លោកចាប់ផ្តើមបើកនូវពន្លឺភ្លើងបំពាក់  
លម្អសាលាក្រុង ។

Boston Marathon bombings served as the grand marshals for the parade. Jeff Bauman of Chelmsford, Celeste and Sydney Corcoran of Lowell, and Roseann Sdoia of Dracut rode in the lead car emblazoned with a banner reading "Boston Strong, Lowell Strong" and inspired the crowd with their stories of perseverance. Former Lowell police superintendent and former Boston police commissioner, Ed Davis was also in attendance for the event.

This year's celebration coincided with Small Business Saturday and the "Shop Local, Shop Lowell" campaign sponsored by the Merrimack Valley Small Business Center. Over 50 local businesses participated in the promotional event where visitors received free tote bags and chances to enter a raffle for a \$100 gift certificate.

participants from 63 area groups and organizations. Elaborately decorated floats were honored for their creativity as Greater Lowell Technical High School was named Most Festive, Girl Scout Troup 85242/7442 won the City Manager's Community Organization Award, and Girl Scout Troup 60737 took home the Mayor's Award for their pirate ship-themed float. Mayor Patrick Murphy capped off the evening's festivities by leading the countdown before turning on the holiday lights at Lowell's City Hall.



Parade Preparations ongoing on Jackson St



Middlesex Community College

# សន្លឹកឆ្នោតខ្មែរសម្រាប់ការបោះឆ្នោត ជ្រើសរើសក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឆ្នាំ២០១៣ in the 2013 city election

អត្ថបទដោយ : វិរាដ ហួរ

ប្រែសម្រួលសម្រាប់ដោយ : សុខា

លោក វ៉ាននា នួន មិនបានឈ្នះឆ្នោតសម្រាប់កៅអីជាមិត្តប្រឹក្សាសាលាក្រុងអំឡុងការបោះឆ្នោតខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ២០១៣។ សម្រាប់ការលទ្ធផលបឋមឆ្នាំ២០១៣ លេខរៀងរបស់លោក វ៉ាននា ឃ្លាតទៅដល់លេខរៀងទី១៥ ធៀបទៅនឹងឆ្នាំ២០១១ដែលលោក វ៉ាននានួន ស្ថិតក្នុងលំដាប់លេខ៧ ។

តើរឿងនេះកើតឡើងដោយ របៀបណា? ចុះលោក វ៉ាន ពេជ្រ តំណាងរាស្ត្រ ខ្មែរមួយរូបទៀតដែលបានឈរឈ្មោះប្រកួត ហើយស្ថិតក្នុងលំដាប់លេខ១៦ក្នុងការប្រកួតបឋមឆ្នាំ២០១៣ យ៉ាងដូចម្តេចវិញ?

សម្រាប់ទស្សនរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំស្រាវជ្រាវឃើញថា គួរលេខនៃប្រជាជនខ្មែរដែលចេញបោះឆ្នោតឆ្នាំ២០១៣នេះ គឺមានចំនួនដូចឆ្នាំ២០១១ គឺមានអ្នកបោះឆ្នោតប្រមាណ៩៩៤៦៦នាក់ ដែលគួរលេខនេះគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ឱ្យតំណាងរាស្ត្រខ្មែរបានកៅអី នាឆ្នាំ២០១១នោះ។ សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៣ គួរលេខខ្មែរសកម្មដែលចេញបោះឆ្នោតមានដល់ទៅ១១៥៨១នាក់ តែគួរលេខនេះ មិនបាននាំបេក្ខជនខ្មែរឱ្យបានជាប់ឆ្នោត។ បើយើងពិនិត្យមើលទៅលើការគាំទ្រពីសំណាក់ ប្រជាជនខ្មែរចំពោះបេក្ខជនខ្មែរទាំងពីរដោយផ្ដោតទៅលើសង្កាត់ទាំងនោះ គួរលេខឆ្នាំ២០១១ និងឆ្នាំ២០១៣ មិនត្រូវគ្នាឡើយ។ អ្នកទាំងពីរសុទ្ធសឹងតែបានការគាំទ្រច្រើនឡើងពីសង្កាត់លេខ ២,៣,៤ និង ៧ ។ យ៉ាងណាក៏ តែពិនិត្យឃើញថា ក្នុងការប្រកួតប្រកួតប្រជែងទន្ទឹមគ្នានោះ ពិសេសគឺលោក វ៉ាននា នួន មានការប្តាក់ចុះនូវសន្លឹកឆ្នោតនៅឆ្នាំ២០១៣ បើប្រៀបទៅនឹងឆ្នាំ២០១១ បើពិនិត្យទៅលើសង្កាត់ដែលមានខ្មែរចេញបោះឆ្នោតរួមមានសង្កាត់ ១,៦ និង៩ ។ តំណាងរាស្ត្រខ្មែរទាំងពីរមិនបានលទ្ធផលឆ្នោតល្អ ក្នុងសង្កាត់៨ ទោះមានក្នុងហេតុផលមិនមានខ្មែរច្រើនក្តីតែនៅមានហេតុផលដទៃទៀតដែលពិការក្នុងសំណេរបន្តបន្ទាប់ ។

ខាងក្រោមគឺជាលេខសង្កាត់ និងភាគរយនៃសន្លឹកឆ្នោតដែលតំណាងរាស្ត្រខ្មែរទាំងពីរទទួលបាន។ ដើម្បីភាពងាយស្រួលក្នុងការអានឈ្មោះរបស់លោក វ៉ាននា នួន ដោយអក្សរ កាត់ (VN) ចំណែកឯឈ្មោះរបស់លោក វ៉ាន ពេជ្រ ដោយអក្សរកាត់ (VP) ហើយ គួរលេខមានបង្ហាញពីសង្កាត់១ តាងដោយ អក្សរ (W1) ដល់សង្កាត់ ១១ តាងដោយអក្សរ(W11):

- W1 - VN = -238 (-40%) — VP = +8 (+3%)
- W2 - VN = +51 (+23%) — VP = +112 (+81%)
- W3 - VN = +40 (+13%) — VP = +54 (+30%)

- W4 - VN = +60 (+16%) — VP = +130 (+62%)
- W5 - VN = +11 (+7%) — VP = +35 (+37%)
- W6 - VN = -114 (-31%) — VP = -22 (-13%)
- W7 - VN = +96 (+44%) — VP = +86 (+57%)
- W8 - VN = -188 (-30%) — VP = -51 (-18%)
- W9 - VN = -88 (-28%) — VP = -25 (-14%)
- W10 - VN = +15 (+9%) — VP = +57 (+65%)
- W11 - VN = -20 (-7%) — VP = +11 (+7%)

សរុបទូទាំងក្រុងលោក វ៉ាននា គឺ -៣៧១ ត្រូវនឹង -10% រីឯ វ៉ាន ពេជ្រ គឺស្មើនឹង+៣៧៤ ត្រូវនឹង +20% ។

ក៏មិនមានអ្វីគួរឱ្យឆ្ងល់ឡើយដែលលោក វ៉ាននា នួន ក្លាយជាម្នាក់ចុះប្រជាប្រិយភាពក្នុងអាណត្តិនេះ។ ហេតុផលមួយផ្នែក គឺកើតដោយខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ (មូលហេតុហិរញ្ញវត្ថុ និងការជួលអចលនវត្ថុក្នុងយុទ្ធនាការយោសនាបោះឆ្នោត) និងមួយផ្នែកទៀត ដោយសារមូលហេតុផ្សេងៗ រួមមានការផ្តល់ការគាំទ្រទៅដល់ការតែងតាំង គណៈកម្មការ បោះឆ្នោតប្តី ណាត់ចី និងអភិបាល ក្រុងជាទ្រឹក មីហ្វី។ ទាំងនេះជាមូលហេតុធំៗនាំទៅដល់ការបញ្ចុះបញ្ចូលគម្លាតទៅឆ្នោតរបស់លោក។ ម្យ៉ាងវិញទៀតខាងសារព័ត៌មានឡូសាន់ ក៏វាយប្រហារលោកដោយព័ត៌មានមិនល្អផងដែរ។

ចុះចំពោះលោក វ៉ាន ពេជ្រ វិញ? លោកធ្វើការយោសនាសន្លឹកឆ្នោតហើយមានសកម្មភាពវិជ្ជមានកន្លងមក។ ទោះលោក វ៉ាន ពេជ្រ មិនទទួលបានកៅអីពីអាណត្តិជាប់គ្នាក្តីតែលទ្ធផលបោះឆ្នោតពេលថ្មីនេះ បង្ហាញថា លោកមានការរីកចម្រើន និងមានភាពជោគជ័យច្រើនជាងអាណត្តិមុន។

អាចមានការពន្យល់ជាច្រើនទាក់ទងនឹងការគាំទ្រទៅដល់បេក្ខជនតំណាងរាស្ត្រខ្មែរចំពោះសង្កាត់ដែលមានខ្មែរបោះឆ្នោតតិច ។ យ៉ាងណាមិញទាំងអស់នេះជាចំណុចដែលត្រូវមានការពន្យល់ច្រើនទៀត។ ក្នុងកាលៈទេសៈអន្តរកាលសំខាន់នេះប្រជាជនខ្មែរនៅឡើយវិលត្រូវបានលើកទឹកចិត្តក្នុងការចូលរួមស្វែងយល់នឹងគាំទ្រនយោបាយក្នុងតំបន់គាំទ្របេក្ខជនតំណាងរាស្ត្រខ្មែរ ហើយវាមានសារសំខាន់ដែលពួកគាត់ធ្វើការប្រមើលមើលឱ្យបានវែងឆ្ងាយទៅលើភាពអាចទៅរួចក្នុងពេលអនាគតដើម្បីការអភិវឌ្ឍដោយភាពវិជ្ជមានក្នុងរឿងនេះ ។



Richard Howe Jr.

<http://www.richard-howe.com/2013/11/08/the-cambodian-vote-in-the-2013-city-election/>  
Posted on November 8, 2013 by DickH

Hanging on a nearby wall is the framed original of my great grandfather's naturalization papers. Covering the front of the document are fading red stamps that say "Registrars of Voters, Lowell MA" with a succession of changing dates beginning with "Oct 15 1900." Like most of his fellow immigrants from Ireland, as soon as my great grandfather became a US citizen, he began to vote. For the Irish and for nearly every other immigrant group who came to Lowell after them, politics was an important part of life.

This personal connection with immigrant politics is one

of the reasons I am interested in the place of the Cambodian community in Lowell politics. When Vesna Nuon first won election to the Lowell City Council in 2011, he did so with extremely strong support from the precincts with the most Cambodian voters. In November 2012 when Elizabeth Warren defeated Scott Brown in Lowell by 17% and in June 2013 when Ed Markey defeated Gabriel Gomez by 15%, Cambodian voters were a big part of their coalitions.

Vesna Nuon lost his City Council seat in this week's election, dropping from 7th place in 2011 to 15th place in 2013. Why did that happen? And what about Van Pech, the other Cambodian council candidate who finished in 16th place in both elections?

My first theory was that the

Continued to Page 25



លោក វ៉ាននា នួន

អាណត្តិនេះ។ ហេតុផលមួយផ្នែក គឺកើតដោយខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ (មូលហេតុហិរញ្ញវត្ថុ និងការជួលអចលនវត្ថុក្នុងយុទ្ធនាការយោសនាបោះឆ្នោត) និងមួយផ្នែកទៀត ដោយ



លោក វ៉ាន ពេជ្រ



**CONWAY**  
INSURANCE AGENCY

រយៈពេល២៥ឆ្នាំ ភ្នាក់ងារធានារ៉ាប់រងខុសវ័យបានបម្រើសហគមន៍ដោយធានារ៉ាប់រងគ្រប់មុខប្រកបដោយគុណភាពនៅតំបន់ញូអិមប៊ែន ។  
យើងខ្ញុំជាភ្នាក់ងារបំពេញសេវាគ្រប់មុខដូចខាងក្រោម :

- ការធានារ៉ាប់រងគ្រួសារ ការធានារ៉ាប់រងទ័ន្ធផ្សព្វ
- រថយន្ត
  - ផ្ទះ
  - ផ្ទះល្វែង
  - គ្រឿងអលង្កការ
  - វត្តសិល្បៈ
  - វត្តបុរាណ
  - អចលនវត្ថុ
  - សុវត្ថិភាពជន្មពូ (Liability)
  - សុវត្ថិភាពជន្មពូ (Professional Liability)
  - វិកខ័ខម (Worker's Compensation)
  - បនដស៍ (Bonds)
  - អ្នកមើលថែឡាន និងការរ៉ាប់រងឡាន
  - ធានារ៉ាប់រងពិការភាព និងជីវិត
  - កម្មវិធីពិសេសផ្សេងៗទៀត

77 E. Merrimack Street. Lowell, MA 01852  
Tel: 978-454-5054/Fax 978-453-2480  
www.conwayinsurance.com  
សូមទាក់ទងមក : ហ្វិលីប មុត, អ្នកគ្រប់គ្រង

### Continued from Page 01 New Lowell Recycling...

City of Lowell. Lowell is switching to Single-Stream Recycling in 2014. Each participating household will receive a green bin where all recyclables (paper, plastic, or metal) can be deposited together for pickup. Previously, each different type of material had to be sorted and separated prior to recycling. The other major change is that recycling pickup will now occur every other week instead of weekly. Half

of the bins will have a green lid and half will have a blue lid. The color of the lid will determine which week recycling pickup will occur.

Although all the bins are being delivered this month, it is important to remember the new service does not begin until January 1st. Please visit [www.LowellRecycle.org](http://www.LowellRecycle.org) for more information.



## កម្មវិធីថ្មីកែច្នៃសម្រាម ក្នុងតំបន់ឡូវែលឆ្នាំ២០១៤

ដោយ :  
 ចេមស៍ អសមីស  
 ប្រែសម្រួលដោយ :  
 សុខា

ចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃ ច័ន្ទទី២ ខែធ្នូ និងពេញមួយខែសាលាក្រុងនឹងធ្វើ ការចែកចាយធុងសម្រាប់ដាក់សម្រាមផលិតឡើងវិញ ទៅដល់គ្រួសារទាំងឡាយនៅតំបន់ឡូវែល ។ ធុងសម្រាប់ដាក់សម្រាមផលិតឡើងវិញ សម្រាប់ការកែឆ្នៃថ្មីកំពុងត្រូវបានចែកចាយនៅទូទាំងទីក្រុង Lowell ។ Lowell ត្រូវបានប្តូរទៅជាលិវិ-ស្ត្រីមកែច្នៃនៅឆ្នាំ២០១៤ ។ គ្រួសារទាំងឡាយដែលមានសមាជិកភាពគ្រួសារក្នុងក្រុងឡូវែលធុងសម្រាប់ដាក់សម្រាមសម្រាប់កែច្នៃឡើងវិញដែលមានពណ៌បៃតង ហើយធុងនេះ សម្រាប់ដាក់សម្រាម ដូចជា (ក្រដាសប្តូរស៊ិច ឬដៃក) អាចត្រូវបានដាក់ក្នុងសម្រាប់ភិកអាប់ ។ ពីមុនប្រភេទនីមួយៗខុសគ្នានៃសម្ភារៈត្រូវបានតម្រូវ និងបានបំបែកមុនពេលការកែឆ្នៃ ។ ការផ្លាស់ប្តូរដ៏សំខាន់មួយផ្សេងទៀត គឺថាធុងនេះ recycling ភិកអាប់នឹងកើតមានឡើងជារៀងរាល់សប្តាហ៍ដទៃទៀត (មានន័យថាពីរសប្តាហ៍ម្តង) ជំនួសឱ្យប្រចាំសប្តាហ៍ ។ ពាក់កណ្តាលនៃការធុងសម្រាមមានតម្របពណ៌ខៀវ ហើយពាក់កណ្តាលទៀត មានតម្របពណ៌បៃតង ។ ភាពខុសគ្នានៃពណ៌ ដើម្បីដឹងថា ថ្ងៃណាជាថ្ងៃដែលធុងត្រូវបានភិក អាប់ ។ ធុងទាំងនេះនឹងត្រូវចែកចាយក្នុងខែធ្នូនេះ ហើយការមកប្រមូលសម្រាមពីធុងទាំងនេះនឹងចាប់ផ្តើមដំណើរការនៅថ្ងៃទី១ ខែមករា ។

សូមអានព័ត៌មានបន្ថែមក្នុងគេហទំព័រ [www.LowellRecycle.org](http://www.LowellRecycle.org)

## ធុងសម្រាមដាក់ "កាកសំណល់យកទៅផលិតឡើងវិញ"

នឹងមកដល់នៅដើមខែ នៅពាក់កណ្តាលខែធ្នូ សូមសរសេរអាសយដ្ឋានរបស់អ្នកលើធុងនោះឲ្យបានច្បាស់លាស់ សូមចាប់ផ្តើមប្រមូល "កាកសំណល់យកទៅផលិតឡើងវិញ" ទុកដាក់ឲ្យបានស្អាត

- PAPER
- HDPE
- LDPE
- PS



- PETE
- V
- PP
- OTHER

រួមគ្នា... "ចាប់ផ្តើមទាំងអស់គ្នាថ្ងៃនេះ!"

<p>ដប និងក្រឡកែវ</p>	<p>ដប / ធុង ប្រដាប់ប្រដាស្លឹក</p>	<p>ក្រដាសនានា</p> <p>ក្តារក្រដាស</p> <p>សំបុត្រចាស់ៗ</p>	<p>ប្រអប់/កាដុងក្រដាសស្តើងៗ</p>
<p>កំប៉ុង / របស់ អាសយមីញ៉ូម</p>	<p>កាសែត(រាប់ទាំងពណ៌ជូកម្ម ដែលនៅខាងក្នុង)</p>		

[www.LowellRecycle.org](http://www.LowellRecycle.org)

សូមកុំទុកធុងលើចិញ្ចើមចូលដល់ខែមករា !

# កម្មវិធីភោជនីយហារពេលព្រឹកសម្រាប់ សមាជិកសភាពាណិជ្ជកម្មតំបន់ឡូវែល

# Lowell Chamber of Commerce Membership Breakfast



Danielle McFadden addresses the crowd

**By James Ostis**  
**Photo Courtesy by Captured in Moments**  
The Greater Lowell Chamber of Commerce hosted its 19th Annual Membership Breakfast on December 3rd at the Wyndham Hotel in Andover. At this event, the chamber reviews the year's accomplishments, installs new board members, and announces the winners of several awards. The



1st Prize- Merrimack Valley Sandbox - Mike Molloy, Lester Sydney, Danielle McFadden, Steven Rochette

2013 YouTube Video Awards went to the Merrimack Valley Sandbox (1st place), Merrimack Valley Housing Partnership (2nd place), and Send Out Cards (3rd place). Organizers also announced the creation of a new named after longtime Chamber volunteer, Nancy Crocker. George Villaras of Jeanne D'Arc Credit Union was named the first winner of the Nancy Crocker Outstanding Volunteer Award, which will be given annually going forward.

**ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា ឡូវែល**  
សភាពាណិជ្ជកម្មតំបន់ឡូវែល បានធ្វើកម្មវិធីភោជនីយហារពេលព្រឹកលើកទី១៩ កាលពីថ្ងៃទី៣ ធ្នូ នៅសណ្ឋាគារ វិនដាហាម ក្នុងក្រុង អែនដូរី ។ នៅឯកម្មវិធីខាងសភាពាណិជ្ជ

កម្មវិធីការប្រកួតសរុបសមិទ្ធផលប្រចាំឆ្នាំរបស់ខ្លួនការប្រកាសពីការបញ្ចូលគណៈកម្មការនាយកថ្មីៗ និងអ្នកឈ្នះរង្វាន់នានា ។



George Villaras and Nancy Crocker



3rd Prize - Dot Sullivan, (Send Out Cards) \_ 2nd Prize - Jim Wilde, (Merrimack Valley Housing Partnership)

សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៣ នៃការប្រកួតវីដេអូ ក្នុងយុទ្ធប រង្វាន់លេខមួយ គឺបានទៅលើមែរីម៉ាកវ៉ាលេ លេសេនបក្សរង្វាន់ទីពីរបានទៅលើភាពជាដៃគូដើម្បីលំនៅដ្ឋាននៃតំបន់មែរីម៉ាកវ៉ាលេ ហើយរង្វាន់លេខបីបានទៅលើ សិន អៅ ខាដ ។ អ្នករៀបចំកម្មវិធីដែលបានបញ្ចេញការងារនេះជាច្រើនឆ្នាំ ក៏បានសម្រេចប្រកាសឈ្មោះថ្មី បន្ទាប់ពីបានស្ម័គ្រចិត្តបំពេញការងារឱ្យសភាពាណិជ្ជកម្មយ៉ាងយូរមកហើយគឺ ណាន់ស៊ី ត្រូកខី ។ ចច វីលីវ៉ា ពីខាង ជីនដាក់ក្រេឌីតយូឡេនត្រូវបានទទួលងារជាអ្នកឈ្នះទីមួយសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តសកម្មទូលរង្វាន់ពិណាស់ស៊ី ហើយរង្វាន់នេះនឹងធ្វើជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅឆ្នាំបន្តបន្ទាប់ ។

ខ្មែរ ប៊ុស៊ីស.វ.អាបានចូលរួមក្នុងនាមជាសមាជិកតែពុំឃើញមានខ្មែរឯទៀតទៅចូលរួមនៅឡើយទេ ។

**KhmerPost USA, LLC**  
**សារពត៌មានខ្មែរជុំសហរដ្ឋអាមេរិក**  
អាសយដ្ឋាន 45 Merrimack St. Suite 218A. Lowell, MA 01852  
លេខទូរស័ព្ទ Phone: 978 677-7163 | Fax: (978) 677-7092  
អ៊ីមែល 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) |  
អ៊ីមែលsobenpin@khmerpost.us  
អ្នកនិពន្ធ Editorials  
និពន្ធនាយក ពិន សំខុន Roger Samkhon Pin, Publisher & Editor-in-Chief  
(978) 942 - 1641 | rogerpin@khmerpost.us  
អ្នកនិពន្ធកិច្ចិយស Contributed Writers:  
Kim Phien, Kim Sos, Mao Chan Somnom, Mam Yin, Richard Howe Esq. Sengly Kong, Ph.D. James Ostis  
ឆ្មៃសេភ័ណភាពកាសែត 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

# វិស័យទេសចរណ៍កំបន់ឡើងវិញនិងម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេដើរតួនាទីសំខាន់ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

**វេសប៊ែរ ម៉ាសាឈូសេត:** ការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) បានបង្កើតកម្មវិធីពិសារអាហារពេលព្រឹកលើកទី២០នៅឯសណ្ឋាគារ និងសាលសន្តិសុខវេសប៊ែរ កាលពីថ្ងៃទី២១ វិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៣។ កម្មវិធីអាហារពេលព្រឹកខាងលើបង្កើតឡើងក្នុងគោលបំណងចង់ទំនាក់ទំនងក្រុមហ៊ុន

ទស្សនាវដ្តីយ៉ាងគី (Yankee Magazine) ទស្សនាវដ្តីឡូវែលសាន់ (Lowell Sun) ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយម៉ែដដិន (Madden Media) និង ទស្សនាវដ្តីម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ (Merrimack Valley Magazine) ។ ពិសេសជាងនេះ កម្មវិធីអាហារពេលព្រឹកជាឱកាសដល់ភ្ញៀវចូលរួម និងស្ថាប័ននានាបានជួបអ្នកដឹកនាំសកម្មខាងវិស័យទេសចរណ៍ក្នុងតំបន់តាមរយៈការប្រគល់រង្វាន់ជូនលោក ថូម៉ាស អេហ្វ ម៉ាកខេ ជាអគ្គរដ្ឋទូតទេសចរណ៍ប្រចាំឆ្នាំ។ ស្រប

ទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) ។

## Tourism in Massachusetts

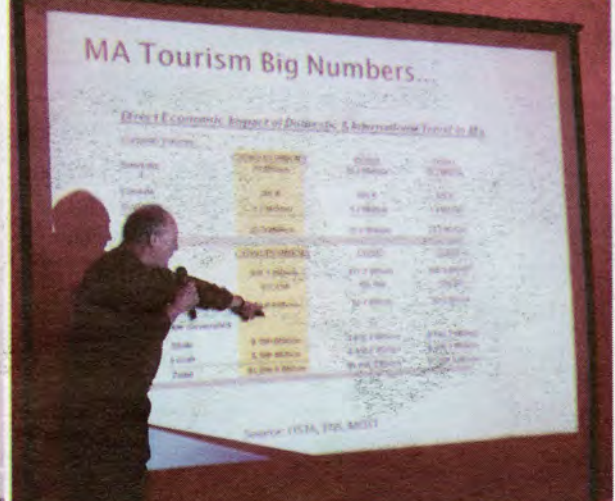


(រូបឆ្វេង) អ្នកស្រី ឌីប ប៊ែលនឺ (Deb Belanger) កំពុងរង់ចាំ ថ្ងៃសន្ទរកថា បន្ទាប់ពីលោក ហ្គេតហ្គីន

(រូបស្តាំ) តំណាងរដ្ឋលោក ថម ហ្គេតហ្គីន State Representative Tom Golden កំពុងរង់ចាំ ថ្ងៃសន្ទរកថា ស្នាមមន្តយ៉ាងកក់ក្តៅទៅដល់ភ្ញៀវវិគ្គិយសដែលចូលរួមកម្មភោជនីយហារពេលព្រឹករៀបចំដោយ Greater Merrimack Valley CVB



(រូបឆ្វេង) អ្នកស្រី ឌីប ប៊ែលនឺ (Deb Belanger) កំពុងពិភាក្សាជាមួយ លោក ថម ហ្គេតហ្គីន (Tom Golden)



លោក ថូនី ដាហ្គូស្តីណូ ប្រធានស្រាវជ្រាវនៅ Mott កំពុងធ្វើបទបង្ហាញអំពីការជះឥទ្ធិពលនៃទេសចរណ៍ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

(រូបស្តាំ) អ្នកស្រី ហ្វីល លីស ដូហ្គឺរតី (Phyllis Dougherty) កំពុងទទួលរង្វាន់ក្នុងនាមជាអគ្គរដ្ឋទូតប្រចាំឆ្នាំ

និងស្ថាប័ននានាឱ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើងក្នុងគោលដៅបង្កើនការរីកចម្រើនទាំងជំនួញសេដ្ឋកិច្ច និងវិស័យទេសចរណ៍ក្នុងតំបន់។

ផ្នែកទៅលើទិន្នន័យដែលទទួលបានពីការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចប្រចាំតំបន់ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) បង្ហាញថា ទេសចរណ៍ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតក្នុងឆ្នាំ២០១២បាននាំចំណូលប្រមាណ១៧៧.៧៩៩ លានដុល្លារសហរដ្ឋអាមេរិក (\$17.7 billion) និងបានជះឥទ្ធិពលដោយផ្ទាល់ដល់កំណើនសេដ្ឋកិច្ច ៤.៩% ពីលើឆ្នាំ ២០១១។ ចំណូលពីអ្នកទេសចរបានបង្កើតការងារច្រើនជាង១២៦.៥០០ ការងារសម្រាប់រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត។ ក្នុងនោះដែរ ការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) បានចូលរួមក្នុងសកម្មភាពទ្រទ្រង់វិស័យទេសចរណ៍អស់រយៈពេល២០ឆ្នាំមកហើយ។

ជាមួយគ្នានោះគេឃើញមានភ្ញៀវសំខាន់ៗក្នុងកម្មវិធីតូរ៉ាមក្រុមហ៊ុនទស្សនាវដ្តីទេសចរណ៍កម្មក្រុមលក្ខណៈក្រុម (Group Tour Magazine) ទស្សនាវដ្តី បុសស្តុសហ្គូប (Boston Globe)

គ្នាដែរ មានការថែទាំសុខភាពកម្មករតំណាងរដ្ឋថម ហ្គេតហ្គីន (Tom Golden) ជាប្រធានគណៈកម្មការនាយកនៃការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack



អ្នកស្រី ឌីប ប៊ែលនឺ (Deb Belanger) នាយកប្រតិបត្តិនៃការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ ម៉ារីម៉ាកវ៉ាលេ កំពុងធ្វើបទបង្ហាញ

Valley CVB) លោកខីរី អេតឃីន (Cory Atkins) សហប្រធានក្នុងគណៈកម្មការអភិវឌ្ឍន៍ទេសចរណ៍ និងវប្បធម៌ (Committee on Tourism, Arts, & Cultural Development) ព្រមទាំងមតិពិនិត្យស្រាវជ្រាវនៃការិយាល័យទេសចរណ៍ និងកំណត់លោកថូនី ឌី ហ្គូស្តីណូ (Tony D'Agostino) និងមតិ របស់អ្នកស្រី ឌីប ប៊ែលនឺ (Deb Belanger) ជាអាយ កប្រតិបត្តិនៃការិយាល័យ

## DNA Testing

ពិនិត្យ ឌី\_អិស\_អេ

IMMIGRATION & LEGAL PATERNITY TESTING

978 703 0775

ករិយាល័យកស្មតាពិនិត្យ ឌី\_អិស\_អេ

GENETIC DNA TESTING

AABB Accredited Results

តម្លៃពិសេសសម្រាប់ខែធ្នូ -សូមហៅទូរស័ព្ទដើម្បីបានព័ត៌មានបន្ថែម

SPECIAL PRICING FOR THE MONTH OF DECEMBER – CALL FOR DETAILS

ទទួលបានព័ត៌មាន

- ពិនិត្យឌី.អិស.អេ ដើម្បីធ្វើអន្តោបវេសន៍ ដូចជាដើម្បីបាន I-BO ការចូលសញ្ជាតិលិខិតឆ្លងដែនអាមេរិក
- ពិនិត្យ ឌី.អិស.អេ ឪពុក
- ពិនិត្យ ឌី.អិស.អេ ម្តាយ
- ពិនិត្យ ឌី.អិស.អេ ឪពុកបងប្អូនបង្កើត
- ពិនិត្យ ឌី.អិស.អេ ដោយមិនផ្ទាល់
- ពិនិត្យ ឌី.អិស.អេ ស្វែងរកប្រភពកំណើត

Laura Blair, President

ផ្តល់សេវាជាសកល - ប្រមូលកស្មតា ឌី-អិស-អេ ទូទាំងសហរដ្ឋអាមេរិក

WORLDWIDE SERVICE – NATIONWIDE COLLECTION SITES

Affordable prices and payment plans

MVP Testing DNA SERVICES

262 Merrimack St  
Lowell, Mass 01852  
Tel: 978 703 0775  
Fax: 978 703 0430

30 S. Broadway  
Lawrence, Mass 01843  
Tel: 978 416 4111  
Fax: 978 416 3400



### JOB OPPORTUNITY

KhmerPost USA is seeking for a Marketing and Sale rep. in Lowell area to join our growing publication and readership. Speak Khmer is a plus but may not require. Prefer someone has customer service and sales experiences but we will train. Please contact our office at 978-677-7163 or email your resume to: sobenpin@khmerpost.us to schedule for an interview.

### ដំណឹងស្រ្តីសរសើរសម្រាប់បុគ្គលិក

សារព័ត៌មាន ខ្មែរផុសសហរដ្ឋអាមេរិក ត្រូវការបុគ្គលិកតំណាងផ្នែកទីផ្សារសម្រាប់ក្រុងឡូវែល ដើម្បីរួមចំណែកពង្រីកការបោះពុម្ព និងចំនួនអ្នកអាន។ មិនតម្រូវឱ្យចេះភាសាខ្មែរ តែបើចេះនិយាយភាសាខ្មែរកាន់តែល្អ។ ត្រូវការអ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ផ្នែកបម្រើសេវា និងលក់ តែយើងខ្ញុំនឹងបង្ហាត់បង្រៀនបន្ថែម។ សូមទាក់ទងមកទូរស័ព្ទលេខ ៩៧៨ ៦៧៧ ៧១៦៣ ឬសូមផ្ញើប្រវត្តិរូបមកកាន់អ៊ីមែល sobenpin@khmerpost.us ដើម្បីណាត់សម្ភាសន៍។



ONEWORLD PHARMACY  
Expect Excellence

## ឱសថស្ថានខ្មែរ

នៅក្រុងឡូវែល ជប៉ុនបង្កុល

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



### សូម្បី! ឱសថស្ថានខ្មែរនៅឡូវែល

- យើងយកថ្នាំជូនដល់ផ្ទះ
- ឱសថការី និងយាយនិងសរសេរខ្មែរ
- ពិគ្រោះពីថ្នាំដែលពេទ្យចេញឱ្យ
- អាចស្នើឱ្យចែកថ្នាំ តាមពេលប្រើ
- អាចស្នើឱ្យកាត់ថ្នាំគ្រាប់ជាភាគតូចៗ
- ទទួលយកអ៊ុនស៊ូរិន ស្នើគ្រប់ជុន
- បូកន្លែងបើកថ្នាំជូនបាន

### Hours of Operation

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

One World Rx  
HealthMart Pharmacy  
www.pneworldpharmacy.org

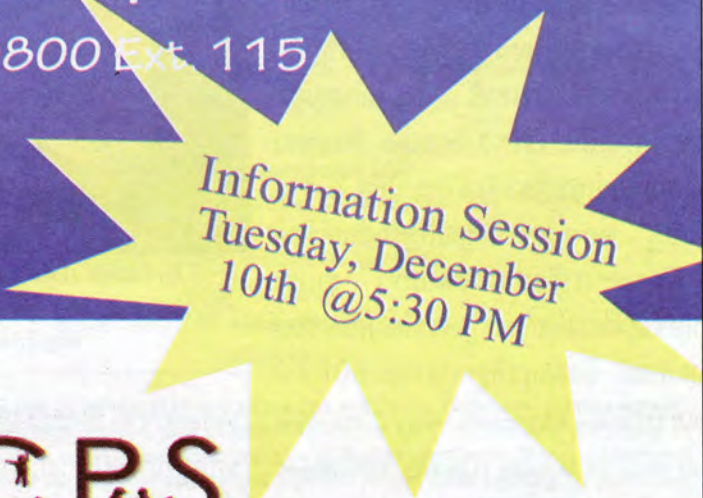
138 Highland Ave., Unit 5  
Lowell, MA 01851

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

## YOUR CHILD DESERVES A LEVEL 1 SCHOOL.



NOW ACCEPTING  
APPLICATIONS FOR GRADE  
K-6 2014-2015  
Contact Deborah Ye Motew,  
dmotew@lccps.org  
(978) 323-0800 Ext. 115



### LCCPS offers:

- Extended school day and year
- No Tuition - We are a public school!
- Gifted & Talented Program
- Extended Day Program
- Support for ELL & Special Needs



## ACHIEVEMENT LEADERSHIP EXCELLENCE

206 Jackson Street à Lowell, MA 01852 à (978) 323-0800 à www.lccps.org



# ច្រៀងចម្រៀងអបអរ បុណ្យណូអែលឆ្នាំ២០១៣

ដោយ : សុខា

បុណ្យណូអែល ឬគ្រីស្ទម៉ាសកាន់តែខិតជិតមកដល់។ ប្រជាជនរីករាយសារ និងរៀបចំខ្លួនប្រារព្ធពិធីនេះ។ នៅតាមដងផ្លូវ និងផ្ទះព្រមទាំងទីកន្លែងនានាមានការរៀបចំតុបតែងបំភ្លឺភ្លើងចិញ្ចែងចិញ្ចាច ព្រមជាមួយនឹងការតុបតែងរៀបចំដើមគ្រីស្ទម៉ាស។

ជាមួយគ្នានោះ ក៏មានការចាក់ និងច្រៀងចម្រៀងដែលមានអត្ថន័យស្របគ្នាទៅនឹងបុណ្យគ្រីស្ទម៉ាសនេះ។ ក្នុងនោះបទចម្រៀងដែលមានប្រជាប្រិយភាព និងទទួលបានការពេញនិយមរហូតមកមានជាអាទិ៍ Jingle Bells ។ បទនេះត្រូវបាននិពន្ធដោយ ចេមស៍ ឡដ ភៀរផ្លែច (James Lord Pierpont) នៅឆ្នាំ១៨៥៧។

សារព័ត៌មានខ្មែរសម័យសម័យ សូមអញ្ជើញលោកអ្នកអានរីករាយច្រៀងចម្រៀងបទនេះដូចខាងក្រោម :

### វគ្គទី១ :

Dashing through the snow  
In a one-horse open sleigh  
O'er the fields we go  
Laughing all the way  
Bells on bobtail ring  
Making spirits bright  
What fun it is to ride and sing  
A sleighing song tonight!

### ច្រៀងវគ្គ R

Jingle bells, jingle bells,  
Jingle all the way.  
Oh! what fun it is to ride  
In a one-horse open sleigh.  
Jingle bells, jingle bells,  
Jingle all the way;  
Oh! what fun it is to ride  
In a one-horse open sleigh.



## 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)



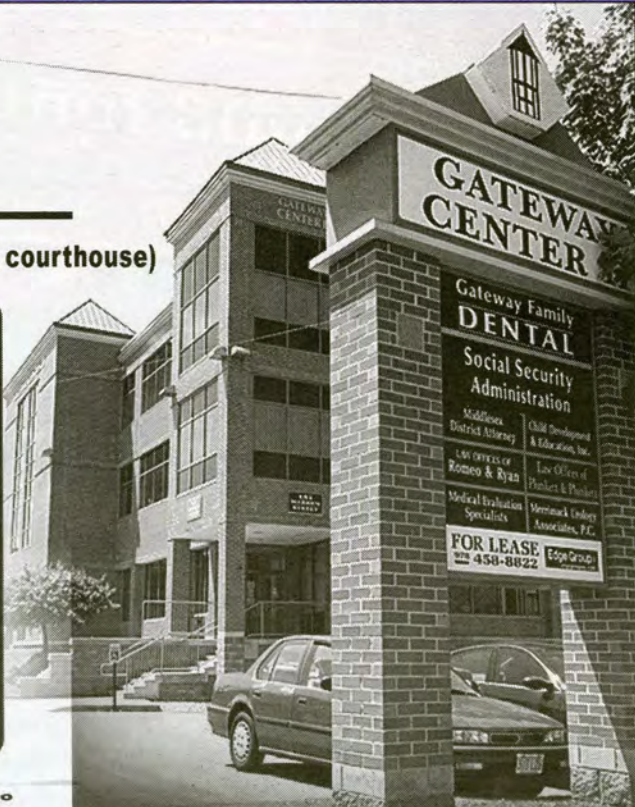
### DR. SERENA B. CHUOP

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               | ▶ ធ្វើធ្មេញឱ្យស្អាត               |
| ▶ BONDINGS           | ▶ VENEERS                     | ▶ ធ្វើសំរាប់ការពារធ្មេញ          | ▶ វែរនិស្រោបធ្មេញ                 |
| ▶ COSMETIC DENTISTRY | ▶ EMERGENCY DENTAL TREATMENT  | ▶ ធ្វើពាក់ជុំស្រទាប់ធ្មេញដែលបាក់ | ▶ ព្យាបាល និងការពារធ្មេញជាទៀងទាត់ |
| ▶ CROWNS/BRIDGES     | ▶ ROOT CANAL TREATMENT        | ▶ ក្រាស់ធ្មេញពាក់                | ▶ ព្យាបាល ឬសថ្នាំមធ្មេញ           |
| ▶ DENTURES           | ▶ DENTAL SERVICES TO CHILDREN | ▶ ដាំធ្មេញតាមរន្ធគ្រាប់          | ▶ សេវាព្យាបាលសំរាប់កុមារ          |

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



**MOST DENTAL INSURANCES ACCEPTED INCLUDING MASSHEALTH**  
**FINANCING AVAILABLE**  
យើងទទួលស្គាល់ក្រុមប្រឹក្សាសុខភាពស៊ីស្ទិម  
**Masshealth**  
យើងទទួលស្គាល់ការបង់ថ្លៃព្យាបាលរួមចំណែក  
**CALL FOR YOUR FREE CONSULTATION**  
**(978) 455-5044**

# ចម្រៀងកំសាន្តជាមួយកុមារ

## លាក់កន្សែង

លាក់កន្សែង ឆ្មារខាំកែង  
 អូសលោង អូសលោង  
 លាក់ខាងត្បូង យោងខាងលិច  
 ភ្លេចខ្លួន ភ្លេចប្រាណ  
 លាក់កន្សែង គឺជាស្បែង  
 ចាស់ៗបុរាណ លេងកម្សាន្ត  
 ត្រូវប្រុងប្រាណ ទាំងចាស់ក្មេង...

**ចំណាំ:** សម្រាប់ការលេងលាក់កន្សែង ជាក់ស្តែង គេនិយមច្រៀងតែមួយឃ្លាខាងលើ ហើយច្រៀងសារចុះឡើង ដើរជុំវិញរង់ រហូតដល់ពេលដែលអ្នកកាន់កន្សែងរក ឃើញអ្នកដែលពេញចិត្តទម្លាក់កន្សែងពេញ ក្រោយខ្នង។



# អតីតប្រធានាធិបតីអាហ្វ្រិកខាងត្បូង ណែលសិន ម៉ាន់ដេឡា ទទួលមរណភាព

ដោយ ចេម អសមិស  
 ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា



វីរៈជនស្បែកខ្មៅសម្រាប់ប្រទេសអាហ្វ្រិកខាងត្បូង ដែលបានតស៊ូឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងប្រទេស ហើយកែប្រែទស្សនៈ និងការប្រកាន់នូវការរើសអើង ចេញពីសង្គមនៃប្រទេសនោះ គឺលោក ណែលសិន ម៉ាន់ដេឡា បានទទួលមរណភាពនៅថ្ងៃទី៥ ខែធ្នូ នៅ អាយុ៥៥ឆ្នាំ។ លោកកើតនៅថ្ងៃទី១៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ ១៩១៨។ លោកណែលសិន ម៉ាន់ដេឡា បានជាប់ក្នុង ពន្ធនាគារអស់រយៈពេល២៧ឆ្នាំ ហើយបានបម្រើ ការងារជាប្រធានាធិបតីនៃប្រទេសនេះចាប់ពីឆ្នាំ១៩៩៤ ដល់ឆ្នាំ១៩៩៩។

## Nelson Mandela (1918-2013)

Nelson Mandela (July 18, 1918 – December 5, 2013) passed away on December 5th at the age of 95. Mandela led the movement to end apartheid in South Africa. After being a political prisoner for 27 years, Mandela served as president of the country from 1994-1999.

### ភោជនីយដ្ឋាន សុភមង្គលថ្មី

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

GRAND OPENING

រើបើកថ្មីនៅរៀបរយ ម្ចាស់ថ្មី, ហាងខ្មែរ, ម្ហូបខ្មែរពិតៗ

ម្ហូបដែលភ្ញើតែងចូលចិត្តពិសារ

- ពេលព្រឹក : គុយទាវ \$5.95
- ម្ហូបពិសេស :
- ពេលថ្ងៃ និងល្ងាច: សម្លកក្កាវ, សម្លម្លូត្រៀង, សម្លម្លូសៀមកប, \$11.95

ពោះរៀនខ្មែរដុំ, និងមានម្ហូបច្រើនមុខទៀត ត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់ វិសាលភាពដ៏ធំធេងជាង១០០០ម៉ែត្រការ៉េ នៅក្នុងភោជនីយដ្ឋាន និងស្រាបៀរ

សុយទាវអូធូស្សី, ត្រីច្រៀងជួន, Mee Ka Tang, បាយមាន់ហៃណា

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

## MARCOTTE LAW FIRM

### ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte

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

- សេចក្តីអន្តរាយដល់បុគ្គល
- សំណាងបុគ្គល
- ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងផ្ទុំភ្លេង
- ច្បាប់គ្រួសារ និងផែនការអចលនទ្រព្យ
- បណ្តឹងវិវាទទូទៅ
- បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើចរាចរណ៍

- ច្បាប់ធានារ៉ាប់រង
- ការរំលោភបំពានព្រហ្មទណ្ឌ
- គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- គ្រោះថ្នាក់នៅការដ្ឋាន
- បំណុលអចលនទ្រព្យ

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទ មកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ:

**(978) 458-1229**  
[www.marcottelawfirm.com](http://www.marcottelawfirm.com)

# សាលអនុស្សាវរីយ៍ឡូវែល ជាទីកម្រិតជ្រើសរើស បរវកញ្ញាម៉ាសាឈូសេត និងកញ្ញាឯកម៍សាលឈូសេត

## Lowell Memorial Auditorium for Miss Massachusetts and Miss Massachusetts Teen USA Pageants

ដោយ : សុខា

ដូចដែលបានគ្រោងទុកកាលពីពីរឆ្នាំមុន សាលអនុស្សាវរីយ៍ឡូវែល (Lowell Memorial Auditorium) ឬហៅកាត់ថា LMA ត្រូវបានជ្រើសរើសកំណត់ជាទីតាំងប្រកួតជ្រើសរើសបរវកញ្ញាម៉ាសាឈូសេត និងកញ្ញាឯកម៍សាលឈូសេត ។

លើកដំបូង ពេលឆ្នាំ២០១១ អាស្រ័យលើគណៈកម្មការរៀបចំការប្រកួត ព្រមជាមួយនឹងការសម្របសម្រួលខាងក្រៅផងដែរ វាលេ ស៊ី វី ប៊ី (Greater Merrimack Valley CVB) ក៏ដូចជាការចូលរួមពីបុគ្គលិកប្រចាំ LMA សាលអនុស្សាវរីយ៍ឡូវែលនេះ ក៏ត្រូវបានចាប់ផ្តើមក្លាយទៅជាប្រកួតសម្រស់នៃយុវតីរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដើម្បីជ្រើសរើសបរវកញ្ញាម៉ាសាឈូសេត និងកញ្ញាឯកម៍សាលឈូសេត។ ជាមួយគ្នានេះ ដ៏លោកនឹងក្លាយជាបរវកញ្ញាតំណាងឱ្យ



Madyson Milordi  
Miss Massachusetts Teen USA 2013



Sarah Kidd  
Miss Massachusetts USA 2013

គួរបញ្ជាក់ផងដែរ សាលអនុស្សាវរីយ៍ឡូវែល (Lowell Memorial Auditorium) មានទំហំធំស្តីសមសម្រាប់កម្មវិធីដែលមានមនុស្សប្រមាណជា៣០០០នាក់។ សាលនេះ មានទីតាំងនៅ ៥០ East Merrimack Street Lowell, MA ។

លទ្ធផលនៃការប្រកួត ដ៏លោក Miss Massachusetts USA គឺបានទៅលើបរវកញ្ញាឈ្មោះ សារ៉ា ឃីដ (Sarah Kidd) ហើយដ៏លោក Miss Massachusetts USA Teen គឺបានទៅលើបរវកញ្ញា ម៉េឌីសុន មីឡូឌី (Madyson Milordi) ។

អ្នកទាំងពីរនាក់នឹងមានរូបសម្ផស្ស និងជីវប្រវត្តិប្រសើរគួរកត់សម្គាល់។ តួយ៉ាងសារ៉ា ឃីដ (Sarah Kidd) ប្រឡូកការបង្ហាញម៉ូដតាំងពីអាយុ១៥ឆ្នាំ ហើយនាងបានចូលរួមសកម្មភាពសង្គមក្នុងគោលដៅភាពស្រស់ស្អាតនៃស្នាមញញឹម ត្រូវបំណងប្រាថ្នានាពេលអនាគតសារ៉ា ឃីដ (Sarah Kidd) ចង់ក្លាយជាទន្ធបណ្ឌិតមួយរូប។ លក្ខណៈពិសេសមួយទៀតគឺនាងបានចាប់ផ្តើមចូលរៀននៅមហាវិទ្យាល័យពេលនាងមានអាយុ១៥ឆ្នាំ។

ចំណែកបរវកញ្ញា ម៉េឌីសុន មីឡូឌី (Madyson Milordi) បច្ចុប្បន្ន អាយុ១៧ឆ្នាំ កំពុងរៀននៅវិទ្យាល័យ Lynnfield High School បានប្រឡូកក្នុងវិស័យបង្ហាញម៉ូដតាំងពីអាយុ១៣ឆ្នាំ។ លក្ខណៈពិសេសរបស់នាង គឺភាពប៊ុនប្រសប់ក្នុងការលេងកីឡារាយបាល់លើទឹកកក (Hockey)។ បំណងប្រាថ្នារបស់នាង គឺចង់ក្លាយជាអ្នកឯកទេសខាងផ្នែកសារធាតុចិញ្ចឹមដើម្បីការវាស់នៅប្រកបដោយសុខុមាលភាព។

**GLOBAL REALTY NETWORK LLC**  
Integrity, Exceptional Service, Outstanding Results

**FROZEN YOGURT FOR SALE \$19,900**

**BAR FOR SALE - \$179,900**

**CONVENIENT STORE & LAUNDROMAT - \$79,900**

**Best of both world in one place: Convenient store and Laundromat with Western Union Service, Bill payments, WIC, EBT, dry cleaning, wash and fold.**

**Paul-Rathal Yem, Broker**  
Global Realty Network, LLC  
16 Pine Street, Suite 13,  
Lowell, MA 01851  
**(617) 459-3000 Cell**  
GlobalRealtyNetwork.com

រដ្ឋម៉ាសាឈូសេតទាំងមូលសម្រាប់ទៅប្រកួតបន្តយកតំណែងបរវកញ្ញាសហរដ្ឋអាមេរិក។ ការប្រកួតនេះបានប្រព្រឹត្តទៅច្រើន ចាប់ពីថ្ងៃទី ២២ ដល់ ២៤ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១៣ និងបំពាក់មុជពានរង្វាន់នៅថ្ងៃចុងក្រោយវេលាម៉ោង ៥ល្ងាច នៅសាលអនុស្សាវរីយ៍ឡូវែល។

**សុខភាពល្អប្រសើរ ក្នុងដៃលោកអ្នក**

បើលោកអ្នកមានជំងឺ ឈឺចាប់ ឬជំងឺចាញ់ច្រើន - ឈឺនោមច្រើន - ឈឺស្រមុកខ្លាំង - មានស្ករ គ្រឿងក្នុងឈាម - ឡើងទម្ងន់ជាតិ - ស្បែកឡើងកន្ទួល លោកអ្នកត្រូវចាំថា មានឱសថស្តីសុខមានលក្ខណៈជាប្រភេទណា អាចដោះស្រាយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ ឱសថមួយគឺ ជាប្រេងចម្រាញ់ចេញពីពន្ធក្រាប់ស្រូវមានការត្រួតពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិត ត្រឹមត្រូវ អាចប្រើដោយមិនប្រឆាំងនឹងថ្នាំពេទ្យ ដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ។

លោក វិចិត្រ កុស្ណិវិឌ្ឍ ៦២ឆ្នាំ មុនប្រើ អេមស្កា គាត់ឈឺទឹក នោមផ្អែម ឈឺចាប់ដូង ឈឺសឈាម - អាករឈឺជំងឺ - ឈឺសន្ទាក់ ដៃដើម ឈឺក្រពះ... ។ល។

**បន្ទាប់ពីបានប្រើ អេមស្កា**  
លោកគ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ - បីថ្ងៃក្រោយមក អន់ឈឺសន្ទាក់ដៃដើម - ១ខែក្រោយអាចរត់ឡើងដំណើរបាន - បីខែក្រោយទៀតសរសៃឈាម២លែងស្ទុះ - ឥឡូវនេះអាចរត់បាន១០គីឡូម៉ែត្រ - ធ្វើតេស្តឈាមមានភាពប្រឹងប្រែងឡើងវិញ។

**ចង់ដឹងបន្ថែមលេខអ្នកសុខភាពល្អ**  
- ប៊ុនឡាខាងត្បូង ២១៥ ២៣៧ ៥៧០៩ សារមន៍ថា - ប៊ុនឡាខាងជើង ២១៥ ៦៦៧ ៨៤៣១ រ៉ឹង

# ឌី ថែមប៊ុឌា ដេលី The Cambodia Daily

ជំនឿរបស់អ្នកស្រុកស្រាវជ្រាវ

អត្ថបទឯកសារ និងទិន្នន័យអន្តរជាតិឱ្យអ្នកស្រុកស្រាវជ្រាវ ឌី ថែមប៊ុឌា ដេលី

ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ ពុធ ទី០៤ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៣

## ប្រទេសវៀតណាមនឹងកាត់ទោសក្រុមដែល រត់ពន្ធមាសចេញពីប្រទេសកម្ពុជា

ដោយ : Lauren Crothers - December 3, 2013

យោងតាមសេចក្តីរាយការណ៍ព័ត៌មានមួយ បានឱ្យដឹងថា ព្រះរាជអាជ្ញានៅប្រទេសវៀតណាម បានចោទប្រកាន់ជនជាតិវៀតណាមប្រាំពីរនាក់ពី បទជួញដូរ មាសមានតម្លៃ១៤.៧លានដុល្លារ ដោយខុសច្បាប់ ដែលត្រូវបានរត់ពន្ធចេញពី ប្រទេសកម្ពុជាកាលពីបីឆ្នាំមុន ។

ជនជាតិវៀតណាមទាំងប្រាំពីរនាក់នេះត្រូវ បានចោទប្រកាន់ពីបទនាំមាស៣៣៦គីឡូក្រាម ដែលមានតម្លៃប្រហែលប្រាំមួយលានដុល្លារនៅ ពេលនោះចូលទៅក្នុងប្រទេសវៀតណាមនៅក្នុង ឆ្នាំ២០១០ដោយមានគោលបំណងលក់មាសទាំង នេះនៅពេលដែលពួកគេទៅដល់ទីក្រុងហូជីមិញ ។

តាមគេហទំព័រសារព័ត៌មានវៀតណាម Tuoieter News បានឱ្យដឹងថា ក្រុមរត់ពន្ធនេះត្រូវបានឆ្លក់ ចាប់កាលពីថ្ងៃទី៤ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១០ ។ ពេលនោះ

នគរបាលនៅប្រទេសវៀតណាមបានឃាត់រថយន្ត មួយគ្រឿងបើកបរដោយបុរសពីរនាក់ដែលដឹក មាស៥២គីឡូក្រាម ។ បុរសទាំងនេះ គ្មានសំណុំ ឯកសារទាក់ទងទៅនឹងប្រភពមាសនេះទេ ។

បុរសទាំងនេះត្រូវបានចោទប្រកាន់ពីបទរត់ ពន្ធមាស៣៣៦គីឡូក្រាមក្នុងសកម្មភាពរត់ពន្ធ ដាច់ដោយឡែកផ្សេងៗទៀត ក្នុងចន្លោះពីខែមករា ដល់ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១០ ប៉ុន្តែការចោទប្រកាន់នេះ ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរពីការរត់ពន្ធនៅជាការជួញដូរខុស ច្បាប់វិញ កាលពីខែ កញ្ញា ឆ្នាំនេះ ។

លោក នួន ចាន់ទិទ្ធ អគ្គនាយករងនៃអគ្គ នាយកដ្ឋានគយ និងរដ្ឋាករបានមានប្រសាសន៍ថា លោកមិនដឹងអំពីករណីជាក់លាក់នេះទេ ក៏ប៉ុន្តែ មាសដែលមានតម្លៃជាង១០.០០០ដុល្លារត្រូវបាន ត្រៀមនាំចេញ គឺ "នឹងត្រូវបានប្រកាសដោយ ធនាគារជាតិនៃកម្ពុជា" ។

ប៊ុននី ( រាយការណ៍បន្ថែមដោយ ហួន ណារីម )

## កម្ពុជាស្ថិតនៅលំដាប់ថ្នាក់ពុករលួយជាងគេនៅក្នុងបញ្ជី

ដោយ Lauren Crothers - December 4, 2013

យោងតាមសន្ទស្សន៍ស្វែងយល់ពីអំពើពុក រលួយឆ្នាំ២០១៣របស់អង្គការតម្លាភាពអន្តរជាតិ ដែលត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយកាលពីម្សិលមិញបង្ហាញ ថា ប្រទេសកម្ពុជា គឺជាប្រទេសមួយក្នុងចំណោម ប្រទេសដែលមានអំពើពុករលួយច្រើនបំផុតនៅ លើពិភពលោក និងត្រូវបានចាត់ទុកថា ជាប្រទេស មានអំពើពុករលួយច្រើនបំផុតក្នុងវិស័យសាធារណៈ ក្នុងចំណោមប្រទេសជាសមាជិកអាស៊ាន ។

ប្រទេសកម្ពុជា ក៏ដូចជាប្រទេសអេរីត្រី និងប្រទេសវៀតណាមស្ថិតនៅចំណាត់ ថ្នាក់ទី១៦០ក្នុងចំណោមប្រទេស និងទឹកដីចំនួន ១៧៧ដែលមានអំពើពុករលួយនៅក្នុងវិស័យ សាធារណៈដោយទទួលបានពិន្ទុតែ២០ប៉ុណ្ណោះ ។ ពិន្ទុ១០០បង្ហាញពីប្រទេសស្ថិតលំដាប់ដុតផ្នែកអំពើ ពុករលួយ ។

ការចាត់ចំណាត់ថ្នាក់ប្រទេសកម្ពុជា ជាប្រទេស មានអំពើពុករលួយច្រើនបំផុតទី១៧នៅលើពិភព លោកនេះបានទម្លាក់ចំណាត់ថ្នាក់ចំនួនបីលេខ ពីទី១៥៧ ក្នុងឆ្នាំ២០១២ដែលនៅពេលនោះទទួល បាន២២ពិន្ទុ គឺប្រសើរជាងបន្តិចពីពិន្ទុរបស់ខ្លួន ចំនួន១៥ក្នុងឆ្នាំ២០១១ ។ អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជា បានលើកឡើងនៅឯពិធីផ្សព្វផ្សាយរបាយការណ៍

នេះនៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញថា "ចំណាត់ថ្នាក់នៅ ឆ្នាំ២០១៣នេះ បញ្ជាក់ថា វិស័យសាធារណៈនៅ ក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅតែមានអំពើពុករលួយច្រើន" ។

បើនិយាយពីនៅក្នុងតំបន់វិញ ប្រទេសកម្ពុជា បានធ្លាក់ចុះពីលេខ ក្នុងចំណោមប្រទេសជាសមា ជិកអាស៊ាន គឺស្ថិតក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ទាបជាងគេ បំផុត រីឯប្រទេសភូមាវិញ ទទួលបានពិន្ទុកើន ឡើងពី១៥ពិន្ទុកាលពីឆ្នាំមុនដល់២១ពិន្ទុនៅឆ្នាំ នេះ ។ ប្រទេសឡាវក៏ទទួលបានពិន្ទុខ្ពស់ជាងមុន បន្តិចដែរ គឺពី២១ ដល់២២ ។ ប្រទេសវៀតណាម ស្ថិតនៅក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ទី១១៦ មានពិន្ទុចំនួន ៣១ រីឯប្រទេសសិង្ហបុរីទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ល្អ ជាងគេទី៥ មានពិន្ទុ៨៦ ។ លោក វ៉ត ភូស័ណ ប្រធានក្រុមប្រឹក្សានាយកនៃអង្គការតម្លាភាព កម្ពុជាបានចាត់ទុកបញ្ហាអំពើពុករលួយនៅកម្ពុជា ជាបទល្មើសធ្ងន់ធ្ងរ ដែលត្រូវដោះស្រាយដោយ ការចាត់វិធានការមិនមែនគ្រាន់តែនិយាយនោះ ទេ ។

លោក សុភ័ណ បានមានប្រសាសន៍ថា "លទ្ធ ផលនៅឆ្នាំនេះបង្ហាញថា អំពើពុករលួយ គឺជា បញ្ហាចម្បងមួយដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ជាអវិជ្ជមាន ដល់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ និង មានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរដល់កំណើនសេដ្ឋកិច្ចកម្ពុជា" ។

តទៅទំព័រទី ១៣

## ដឹងហោះហើរផ្ទាល់ក្រុងប៉េកាំង-សៀមរាប លើកដំបូងមកដល់កម្ពុជា

ដោយ: Phom Bopha and Matt Blomberg - December 3, 2013

ដឹងហោះហើរផ្ទាល់លើកដំបូងរបស់ក្រុមហ៊ុន អាកាសចរណ៍អ៊ែរឆាយណា (Air China) ពី ទីក្រុងប៉េកាំងមកកាន់ក្រុងសៀមរាបបានហោះ ហើរមកដល់មជ្ឈមណ្ឌលទេសចរណ៍នេះ កាលពី ថ្ងៃអាទិត្យ ខណៈពេលដែលក្រសួងទេសចរណ៍កំពុង តែបន្តជំរុញបង្កើនវិស័យទេសចរណ៍ពីប្រទេស ចិន ។

លោក គង់ សុភារក្ស ប្រធាននាយកដ្ឋានស្ថិតិ នៃក្រសួងទេសចរណ៍បានមានប្រសាសន៍ថា "កាលពី សប្តាហ៍មុនយើងបានបញ្ជូនមន្ត្រីចំនួន២០រូបមកពី ក្រសួងទេសចរណ៍ ដើម្បីសិក្សាពីឱ្យទិដ្ឋភាពទេសចរណ៍ និងវប្បធម៌របស់ចិន ហើយយើងកំពុងតែផលិតភាព យន្តឯកសារទេសចរណ៍សម្រាប់ការផ្សព្វផ្សាយជា ភាសាចិន" ដែលនឹងត្រូវផ្សាយតាមស្ថានីយទូរទស្សន៍ ខ្សែកាប ស៊ីស៊ីធីវី ដែលគ្រប់គ្រងដោយរដ្ឋ ។

ក្រសួងទេសចរណ៍មានបំណងបង្កើនវត្តមាន របស់កម្ពុជានៅឯពិភពលោកទេសចរណ៍ជាបន្តបន្ទាប់

ក្នុងពេលខាងមុខនៅក្នុងប្រទេសចិនដោយរួមទាំង ពិពិរណ៍ទេសចរណ៍ពិភពលោកក្នុងទីក្រុងសៀមរាប នៅខែឧសភា និងពិពិរណ៍ទេសចរណ៍អន្តរជាតិក្រុង ប៉េកាំងនៅខែមិថុនា ផងដែរ ។

លោក សូ វិសុទ្ធិ ប្រធាននាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយ និងទិដ្ឋភាពនៃក្រសួងទេសចរណ៍បានមានប្រសាសន៍ ថា "នៅពេលយើងឱ្យមន្ត្រីក្រសួងទេសចរណ៍ធ្វើ ដំណើរទៅកាន់ប្រទេសចិនយើងនឹងផ្សព្វផ្សាយ វប្បធម៌របស់យើងតាមរយៈការសម្តែងបែបប្រពៃ ណីអំឡុងពិធីនានានិងពិពិរណ៍ទេសចរណ៍" ។ កាលពី ខែមិថុនា ក្រសួងទេសចរណ៍នៃព្រះរាជាណាចក្រ កម្ពុជាបានប្រកាសផែនការរយៈពេលប្រាំឆ្នាំថា នឹងនាំភ្ញៀវទេសចរចេញឱ្យបានចំនួន១៧លាន នាក់នៅក្នុងឆ្នាំ២០១៨ជាហេតុនាំឱ្យមានការអំពាវ នាវបង្កើតនាយកដ្ឋានក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ ខេត្ត សៀមរាប និងខេត្តព្រះសីហនុ ព្រមទាំងដឹងហោះ ហើរផ្ទាល់បន្ថែមរវាងប្រទេសទាំងពីរផងដែរ ។

សុខុម

## Cambodia Drops Further In Corruption Index

By Lauren Crothers - December 4, 2013

Cambodia continues to be perceived as one of the world's most corrupt countries and is considered the worst in terms of public-sector corruption among its Asean counterparts, according to Transparency International's 2013 Corruption Perceptions Index (CPI), which was published Tuesday.

Cambodia, alongside Eritrea and Venezuela, came 160th out of 177 countries and territories in terms of perceived corruption in the public sector, with a score of just 20. A score of 100 represented the "cleanest" countries in terms of corruption.

Cambodia's ranking as the 17th most corrupt country in the world marks a fall of three places from its 2012 ranking of 157, when it scored 22 points, which was a slight improvement from its 2011 score of 19.

"The 2013 ranking confirms that the public sector in Cambodia continues to be perceived as highly corrupt," Transparency International Cambodia (TIC) said in a statement at the launch of the index in Phnom Penh.

Regionally speaking, Cambodia fell two places among Asean member countries

to occupy the lowest spot, while Burma saw its score rise from 15 last year to 21 this year. Laos also improved its score from 21 to 26. Vietnam came in at 116th place with a score of 31, while Singapore fared the best at fifth place with 86.

Sophoan Rath, chairman of TIC's board of directors, referred to the problem of corruption in Cambodia as a "hideous crime" that must be dealt with by actions instead of words.

"This year's result continues to indicate that corruption is a major problem that negatively impacts the daily lives of Cambodian citizens and has serious consequences for Cambodia's economic competitiveness," Mr. Sophoan said in the statement.

"While it is encouraging to hear the highest level of Cambodia's government reiterating their commitment to tackle corruption, corrupt practices will continue and become even more entrenched unless rhetoric is matched by actions. Acknowledgement and commitment are not enough," he said.

"Substantial reform must be taken in order to fight this hideous crime."

Continued to page 13

# ឌី ថែមបុប្ផា ជេសី The Cambodia Daily

ជំនឿប្រសើរលើការអប់រំ

អត្ថបទសម្រាប់ និងទទួលបានការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌី ថែមបុប្ផា ជេសី

ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ ពុធ ទី០៤ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៣

## Family Won't File Complaint Against Lawmaker Over Hit-and-Run

By Phorn Bopha - November 27, 2013

No court complaint will be lodged against CPP lawmaker Cheam Yeap over his role in a hit-and-run car crash that left one woman dead and her husband in a serious condition in hospital, relatives of the injured man said Tuesday.

Moeun Sina, the sister of Moeun Tha, 26, who remains in a serious condition at Calmette Hospital after the crash on Friday that killed his wife Pin Sophea, said that the parliamentarian's lawyer had paid the family more than \$1,000 in compensation and, therefore, no complaint will be lodged with the court.



## Continued from Page 12 Cambodia Drops Further In...

TIC acknowledged that "the Government has demonstrated a commitment to respond to the growing demands of Cambodia's citizens and we remain optimistic that Cambodia is headed towards a more transparent and accountable future."

It pointed to a number of government-led efforts to stamp out corruption, including the work of the Anti-Corruption Unit (ACU) and the introduction of official public fees at government ministries.

Cambodia's position on the CPI was determined based on the findings of seven statistical data sources, including reports from the World Economic Forum, the World Bank and the Economist Intelligence Unit.

Denmark is perceived as the "cleanest" country this year, with a score of 91, followed by New Zealand, Finland and Sweden.

Somalia, North Korea and Afghanistan tied for last place, with scores of 8, while Cambodia fell immediately behind Burma, Burundi and Zimbabwe, which landed in 157th place with 21 points.

The TIC board members said that one of the ways Cambodia could offset its dismal reputation would be to pass the long-awaited and much-called for Freedom of Information law, a draft of which was rejected by the National Assembly in January.

"This measure will provide the public with the rights and mechanisms to participate more actively in the fight against corruption

and therefore helps the government to achieve better results," TIC said.

At the same time, the TIC board took note of a proposed cyber law that rights groups say would restrict freedom of speech, particularly on social-networking sites, and urged the government instead to focus on introducing legal protections for whistle-blowers who expose corruption.

Chhay Savuth, vice chairman of the government's Anti-Corruption Unit, was defiant about the efforts that have been made to tackle the issue.

"It is their right to mention that Cambodia is ranked badly corrupt, but Cambodia has been developing, such as the construction of schools and bridges," Mr. Savuth said.

"If we had corruption, how could this all happen? We can see it with our own eyes together," he added, before declining to comment further.

Several health officials were last month exposed by the Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria as having been paid hundreds of thousands of dollars in kickbacks—one of the most recent examples of deeply engrained corruption at a high level.

Just last week, the ACU also swooped on three state utility and tax officials in two separate cases of forgery and bribe taking.

(Additional reporting by Khuon Narim)

## តបកងព័ត៌មាន ១២ កម្ពុជាស្ថិតនៅលំដាប់ថ្នាក់ពុករលួយ...

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា ទោះបីជាមានសង្ឃឹមពេលបានព្រឹត្តិការណ៍ប្រជាជនរបស់រដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងអំពើពុករលួយក៏ដោយ ក៏អំពើពុករលួយនឹងនៅតែមាន ហើយមានកាន់តែច្រើនទៀតផង លុះត្រាមានការចាត់វិធានការដូចដែលរដ្ឋាភិបាលបានប្តេជ្ញា។ ការទទួលស្គាល់និងការប្តេជ្ញាមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ គឺត្រូវតែចាត់វិធានការឱ្យបានច្រើន ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងបទល្មើសដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនេះ"។

អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានទទួលស្គាល់ថា "រដ្ឋាភិបាលបានបង្ហាញពីការប្តេជ្ញាដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការកាន់តែច្រើនឡើងរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ហើយយើងនៅតែមានសុទិដ្ឋិនិយមថាប្រទេសកម្ពុជានឹងមានតម្លាភាព និងមានការទទួលខុសត្រូវកាន់តែច្រើននៅពេលអនាគត"។ អង្គការនេះបានបង្ហាញពីការប្រឹងប្រែងជាច្រើនរបស់រដ្ឋាភិបាល ដើម្បីទប់ស្កាត់អំពើពុករលួយរួមទាំងកិច្ចការរបស់អង្គការប្រឆាំងអំពើពុករលួយនិងការដាក់បង្ហាញតម្លៃសេវាសាធារណៈជាផ្លូវការនៅតាមក្រសួងនានាផងដែរ។ ចំណាត់ថ្នាក់របស់កម្ពុជា នៅក្នុងសន្ទស្សន៍ស្វែងយល់ពីអំពើពុករលួយនេះ គឺផ្អែកតាមប្រភពទិន្នន័យស្ថិតិចំនួនប្រាំពីរ

រួមទាំងរបាយការណ៍របស់វេទិកាសេដ្ឋកិច្ចពិភពលោកធនាគារពិភពលោក និងអង្គការស៊ើបអង្កេតសេដ្ឋកិច្ច។

ប្រទេស ដាលីម៉ាក គឺជាប្រទេសស្មាតស្តីជាងគេបំផុតនៅឆ្នាំនេះ ដែលទទួលបានពិន្ទុ៩១ បន្ទាប់មកមានប្រទេសនូវវែលសេឡុងប្រទេសហ្វាំងឡង់ និងប្រទេសស៊ុយអែត។ ប្រទេសសូម៉ាលី កូរ៉េខាងជើង និងអាហ្វហ្គានីស្ថានមានចំណាត់ថ្នាក់ចុងក្រោយគេ និងមានពិន្ទុចំនួន៨ រីឯប្រទេសកម្ពុជាស្ថិតនៅពីក្រោយជាប់ប្រទេសភូមា ព្រុយណេ និងស៊ីមបាវេ ដែលទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ទី១៥៧ ជាមួយពិន្ទុ២១។

សមាជិកក្រុមប្រឹក្សានាយកនៃអង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានលើកឡើងថា វិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីដែលកម្ពុជាអាចធ្វើឱ្យកេរ្តិ៍ឈ្មោះអាក្រក់របស់ខ្លួនប្រសើរឡើងវិញនោះ គឺត្រូវអនុម័តច្បាប់ស្តីពីសេរីភាពទទួលបានព័ត៌មានដែលគេរង់ចាំ និងចង់បានជាយូរមកហើយ។ សេចក្តីព្រាងច្បាប់នេះត្រូវបានរដ្ឋសភាច្រានចោលកាលពីខែមករា។

អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានឱ្យដឹងថា "វិធានការនេះនឹងផ្តល់សិទ្ធិ និងយន្តការដល់សាធារណជនឱ្យចូលរួមកាន់តែសកម្មនៅក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំង

អំពើពុករលួយ ហើយអាចជួយឱ្យរដ្ឋាភិបាលទទួលបានលទ្ធផលកាន់តែល្អប្រសើរ"។ នៅពេលជាមួយគ្នានេះដែរ ក្រុមប្រឹក្សានាយកអង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានធ្វើការកត់សម្គាល់អំពីច្បាប់ស្តីពីអ៊ីនធើណិតដែលអង្គការសិទ្ធិមនុស្សនានានិយាយថា អាចរារាំងសេរីភាពនៃការបញ្ចេញមតិ ជាពិសេសស្តីអំពីបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គមហើយផ្ទុយទៅវិញ បានជំរុញឱ្យរដ្ឋាភិបាលផ្តោតលើការការពារផ្លូវច្បាប់សម្រាប់អ្នកផ្តល់ព័ត៌មានដែលលាតត្រដាងពីអំពើពុករលួយ។

លោក នាយ សារុធ អនុប្រធានអង្គការប្រឆាំងអំពើពុករលួយរបស់រដ្ឋាភិបាលបានបដិសេធចំពោះការដែលថា មិនមានការប្រឹងប្រែងទប់ស្កាត់បញ្ហានេះ។ លោក សារុធ មានប្រសាសន៍ថា "វាជាសិទ្ធិរបស់ពួកគេក្នុងការនិយាយថា កម្ពុជាមានអំពើពុករលួយច្រើន ប៉ុន្តែកម្ពុជាកំពុងតែអភិវឌ្ឍន៍ ដូចជាការកសាងសាលារៀន និងស្ពាន"។

លោកបន្ថែមមុនពេលបដិសេធមិនធ្វើអត្តាធិប្បាយបន្តថា "ប្រសិនបើយើងមានអំពើពុករលួយមែន តើការងារទាំងអស់នេះនឹងកើតឡើងដោយរបៀបណា? យើងអាចមើលឃើញដោយផ្ទាល់ភ្នែកយើងទាំងអស់គ្នា"។ កាលពីខែមុនមន្ត្រីសុខាភិបាលមួយចំនួនត្រូវបានមូលនិធិពិភពលោកដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងជំងឺអេដស៍ជំងឺរបេង និងគ្រុនចាញ់បង្ហាញថា បានទទួលប្រាក់សកុណារាប់សែនដុល្លារជាកូដិមួយដែលបង្ហាញថា មានអំពើពុករលួយច្រើន។

កាលពីសប្តាហ៍មុន អង្គការប្រឆាំងអំពើពុករលួយក៏បានចាប់ខ្លួនមន្ត្រីអគ្គិសនី និងមន្ត្រីពន្ធដារបីនាក់ផងដែរនៅក្នុងករណីដាច់ដោយឡែកពីគ្នាចំនួនពីរពីបទក្លែងបន្លំឯកសារ និងទទួលសំណូក។ គឹមហឿន រាយការណ៍បន្ថែមដោយ យូន ណារីម

# ទម្លាប់មិនល្អដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព

សុខភាពគឺជារឿងសំខាន់ បើយើងគ្មានសុខភាព អ្វីៗក៏ត្រូវបានបង់អស់ដែរ ពីព្រោះទម្លាប់មួយចំនួនអាចធ្វើឱ្យសុខភាពទ្រុឌទ្រោម ហើយអាចបណ្តាលឱ្យបាត់បង់ជីវិតទៀតផង ។

**- ផឹកស្រា :** ការទម្លាប់ផឹកស្រាស្រ្តីងស្រវឹងជាប្រចាំ ដូចជាស្រាទំពាំងបាយជូរឱ្យបានត្រឹមត្រូវទៅតាមពេលវេលាកំណត់ ពិតជាជួយធ្វើឱ្យសុខភាពមាំមួនបាន ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកផឹករហូតធ្លាក់ខ្លួនទៅជាជនប្រមឹកវិញនោះ ប្រាកដជាអ្នកទទួលក្តីអន្តរាយហើយ ។ ព្រោះស្រាស្រវឹងស្រវឹងអាចបណ្តាលឱ្យធ្វើមកើតមានជំងឺ.កើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយស្រាជាមូលហេតុដែលតែងតែសម្លាប់មនុស្សជាច្រើននាក់នៅលើពិភពលោកយើងនេះ ។

**-កើតកំហឹងនៅក្នុងខ្លួន :** ប្រសិនបើយើងមានភាពតានតឹងនៅក្នុងខ្លួន (ស្ត្រេស)ខ្លាំងពេកនោះ រូបកាយរបស់យើងក៏កាន់តែធ្លាក់ចុះខ្សោយជាលំដាប់។ ស្ត្រេសជាមូលហេតុធ្វើឱ្យសុខភាពធ្លាក់

ចុះខ្សោយលើសពីការស្មានទុកដែលអាចធ្វើឱ្យរូបកាយត្រូវប្រឈមមុខនឹងជំងឺតម្កាត់ផ្សេងៗគ្រប់បែបយ៉ាង ។ មនុស្សកើតអាការតានតឹងនៅក្នុងខ្លួនបាត់បង់ភាពម្ចាស់ការ. តែងតែព្រួយបារម្ភ វានឹងបណ្តាលឱ្យប្រព័ន្ធទាំងឡាយនៃរូបកាយត្រូវអន្តរាយ. ការបន្ទាបបង់ ក៏លែងមានប្រក្រតី. សម្ពាធឈាមក៏ឡើងខ្ពស់. ដេកក៏មិនលក់. បរិភោគមិនឆ្ងាញ់លែងដឹងរសជាតិ... ។

**មើលទូរទស្សន៍យប់ជ្រៅពេក :** មិនអាចដាក់កំហុសទៅលើទូរទស្សន៍ដែលជាឧបករណ៍ផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាន ឬការកម្សាន្តផ្សេងៗនោះទេ ។ ប៉ុន្តែមនុស្សទៅវិញទេ ដែលទទួលរងផលវិបាកដោយសារតែទស្សនាទូរទស្សន៍មិនបានគិតដល់ពេលវេលាត្រូវចូលដំណេកនៅពេលរាត្រី ។

**- ជក់បារី :** អាចនិយាយបានថា បារីជាមិត្តសម្លាញ់របស់ជំងឺមហារីក ។ ព្រោះថា បារី ជាមូលហេតុនៃការបំពុលសុខភាពច្រើនយ៉ាងណាស់



មិនថានៅក្នុងប្រទេសណានោះទេ លើពិភពលោកយើងនេះ ។ មនុស្សយើងអាចឈប់ជក់បារីបាន តើមូលហេតុអ្វីបានជានៅតែប្រព្រឹត្ត ទោះជាដឹងថាមានគ្រោះថ្នាក់ហើយនោះ ។ បារីអាចបណ្តាលឱ្យលើសសម្ពាធឈាម ព្រមទាំងកាត់បន្ថយអាយុជីវិតរស់នៅទៀតផង ។

**- បរិភោគមិនរឹសពេលវេលា :** បើតាមការអង្កេតស្រាវជ្រាវកាលពីពេលថ្មីៗនេះបានឱ្យដឹងថា យ៉ាងហោចណាស់ក៏មានជនជាតិអាមេរិកាំង

ជាច្រើននាក់បានបាត់បង់ជីវិត ដោយសារតែបរិភោគមិនរឹសអាហារមិនគិតដល់ពេលវេលាដែលត្រូវបរិភោគ ។ បើទោះបីជាការល្អាករនិងបរិភោគអាហារនេះ ក៏ដោយក៏គួរតែគិតដល់ប្រភេទអាហារដែលឆ្លិនស្រាប់ (អាហារកញ្ចប់ដែលផលិតចេញពីផ្នែកឧស្សាហកម្ម) ការបរិភោគផ្អែមខ្លាំងពេកវានឹងបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺស្ទះសរសៃឈាមហើយជំងឺធាត់វាបានក្លាយទៅជាសត្រូវទីមួយទៅហើយសម្រាប់សហរដ្ឋអាមេរិក ។

## បម្រើជំនាញជាមួយកុមារ បូកសំណែក

បូកសំណែកអស់និងគេ	បូកសំណែកគេជិះដីរី	រទេះបាក់បែកនាងនាថដើរដី	នាងនាថដើរដីជិះឆ្នែក់ផើម ។
ឆ្នែក់ផើមកំពាប់ម្សៅ	ចង់ស៊ីនំដុតយកដៃទៅត្រង	ភ្លើងរលត់កំពាប់សងម៉ង	ចង់ស៊ីនំឆៅសងកូនក្រមុំគេ ។

## ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវីម៉ារីណា ស្យែបធីស្កី ភី ស៊ី

**LAW OFFICES OF MARINA SHEPLSKY, P.C.**  
Attorneys at Law *maligned*  
Member of NY and NJ Bar  
សមាជិកគណៈមេធាវីរដ្ឋញ៉ូយ៉ក និង ជីស៊ី

109 Lafayette st. ste C-5  
New York, NY 10013  
Tel : 212-219-2299  
E-Mail: marina@shepelskiylaw.com

MARINA SHEPLSKY, Esq      KENNY SENG

**REPRESENTING IMMIGRATION CLIENTS IN ALL 50 STATES**  
ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវីម៉ារីណា ស្យែបធីស្កី អាចជួយលោកអ្នកក្នុងផ្នែកអន្តោប្រវេសន៍ដូចខាងក្រោម :

- ត្រីនខាត តាមរយៈការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍និងសមាជិកគ្រួសារ
- សេចក្តីអនុញ្ញាតក្នុងនាមគូដណ្តឹង
- សេចក្តីអនុញ្ញាតក្នុងនាមគ្រួសារ
- អ្នកដែលមិនទាន់ចូលសញ្ជាតិ ហើយប្រឈមនឹងការបញ្ជូនត្រឡប់ទៅស្រុកវិញ
- ការចាប់ខ្លួន និងដកហូតអន្តោប្រវេសន៍ (អន្តោប្រវេសន៍ពន្ធនាគារ)
- ជនភៀសខ្លួន និងការសុំអនុញ្ញាតជ្រកកោន
- ទិដ្ឋាការសម្រាប់វិនិយោគិន
- ការសុំសិទ្ធិចិញ្ចឹមជាអន្តរជាតិ
- ទិដ្ឋាការធ្វើការ និងជំនួញ
- ការសម្ភាសជាមួយ ឬ អេស ស៊ី អាយ អេស
- ទិដ្ឋាការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី ឬបណ្តោះអាសន្ន
- ភាពជាពលរដ្ឋនៃសហរដ្ឋអាមេរិក និងការសុំចូលសញ្ជាតិ
- ការប្តឹងឧទ្ធរណ៍
- ការតវ៉ា ដើម្បីបើកសវនាការក្តីដែលបានបិទរួចហើយ

**បំពេញសុបិន្តអាមេរិកលោកអ្នក ឱ្យក្លាយជាការពិតតំណាងកូនក្តីទូទាំង៥០រដ្ឋ**  
រាល់សេចក្តីត្រូវការផ្នែកច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍ សូមចូលកាន់គេហទំព័រ [WWW.E-US-VISA.COM](http://WWW.E-US-VISA.COM)  
[WWW.SHEPELSKIYLAW.COM](http://WWW.SHEPELSKIYLAW.COM)

# ទឹកកកជួយឱ្យស្បែកមុខលឿងស្អាត

ស្ថានភាពស្បែកគ្រើម គឺដោយសារតែរន្ធដោរកកនៅក្នុងស្បែកដែលទាំងអស់នេះជារឿងធម្មជាតិ ។

មនុស្សយើងកាលណាអាយុកាន់តែកើនឡើងស្បែកក៏ប្រែសភាពជ្រើស្រាញ និងបាត់បង់អស់នូវភាពសំណើមយឺតយារផងដែរ ។ ស្ថានភាពបែបនេះឯងដែលអាចបង្កបញ្ហាដល់ស្បែកមុខកាន់តែខ្លាំងឡើង ព្រោះក្រៅពីធ្វើឱ្យស្បែកឡើងគ្រើម ហើយនោះវាថែមទាំងធ្វើឱ្យលេចចេញនូវរោគមុនមុខបានទៀតផង ។

ការបង្ហាញរន្ធដោរដើម្បីឱ្យច្រើនផុតពីបញ្ហាទាំងអស់នេះមានច្រើនវិធី ។ ក៏ប៉ុន្តែក្នុងនេះមានវិធីបែបមួយដែលអាចដំណើរការទៅបានដោយមិនបាច់ចំណាយអ្វីច្រើន ។ វិធីនោះគឺនាំវាល់ពេលព្រឹក ក្រោយពេលលុបលាងមុខហើយ ណែនាំឱ្យលោកអ្នកប្រើទឹកកកមកលាងលើផ្ទៃមុខឱ្យបានសព្វ ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកព្យាយាមធ្វើតាមការណែនាំដូចខាងលើនេះបានរាល់ថ្ងៃ នោះធានាថារន្ធដោរនៅលើផ្ទៃមុខរបស់អ្នកនឹងបានហាបំណែនល្អធ្វើឱ្យស្បែកមុខបានលឿងស្អាតយ៉ាងប្រាកដ ។ ប៉ុន្តែទន្ទឹមនឹងការផ្តល់ឱ្យនូវគុណសម្បត្តិនេះ វាក៏



ផ្តល់ឱ្យគុណវិបត្តិផងដែរ ព្រោះវិធីនេះវាអាចធ្វើឱ្យស្បែកឆាប់ក្រៀមស្អាតលឿនបំផុត ។ ដូច្នេះដើម្បីទប់ស្កាត់បញ្ហានេះ បានក្នុងមួយថ្ងៃ អ្នកគួរទទួលបានទឹកក្តៅឱ្យបានច្រើន ដើម្បីជួយបង្កើនសំណើមដល់ស្បែកមុខវិញ ។

# វិធីងាយធ្វើក្បែកសហើយម័ដ្ឋរលោង

តើសុភាពស្រីដឹងដែរទេថា ក្បែកពណ៌ខ្មៅថែមទាំងមានសភាពគ្រាតគ្រើមទៀតនោះ គួរឱ្យខ្មាសតែបែបណា តែមុននឹងដោះស្រាយបញ្ហានេះយើងមើលពីដើមចម្លង :

ការយកការផ្សេងៗនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃដូចជាការពាក់អាវចង្កៀត រហូតធ្វើឱ្យកិតស្បែកនៅក្រោមក្បែក ការហូរញើសចេញមកច្រើន ការការពារក្បែក ការកកកញ្ចប់នៃកោសិកាងាប់នៅក្រោមក្បែក ការប្រើប្រាស់គ្រឿងសំអាង និងផលិតផលសម្រាប់ជួយបំបាត់កិនរុក្ខជាតិទាំងអស់នេះសុទ្ធតែភ្លេចឱ្យផ្ទៃស្បែកក្នុងរង្វង់ក្បែករបស់អ្នកងាយឡើងខ្មៅជាប់បានដូចគ្នាទាំងអស់ ។

ការយកចិត្តទុកដាក់មើលថែទាំស្បែកនៅត្រង់រង្វង់ក្បែកឱ្យបានជាប់ជាប្រចាំ គឺជាកត្តាមួយដ៏ចាំបាច់បំផុត ដែលសុភាពស្រីទាំងឡាយមិនគួរនាំគ្នាមើលរំលងជាដាច់ខាត ។ ខាងក្រោមនេះគឺជារូបមន្តជួយសម្រួលស្ថានភាពស្បែកនៅត្រង់រង្វង់ក្បែកតាមបែបធម្មជាតិមកធ្វើជូនឱ្យស្រស់ស្អាតអាចធ្វើបានញឹកញាប់ធានាថា មានសុវត្ថិភាពហើយថែមទាំងជួយផ្តល់កំដៅឧណ្ហឱ្យដល់ស្បែកទៀតផង ។

ជំហានដំបូងណែនាំឱ្យអ្នកទឹកជម្រះកាយឱ្យស្អាតជាមុន បន្ទាប់មកជូតខ្លួនឱ្យស្អាតរួចប្រើ

សំឡីជ្រលក់ជាមួយប្រេងដូង ជូតបរិវេណស្បែកក្បែកជារង្វង់មូល ។ បន្ទាប់មកទៀត ផ្សំទឹកចម្រាញ់ពីផ្លែត្រសក់ស្រស់ប្រមាណជាមួយស្លាបព្រាកាហ្វេ ហើយកូរឱ្យចូលគ្នាសព្វសីមយកមកលាបស្បែកក្រោមក្បែកទុកចោលរយៈពេល២០នាទី ។

ដំណាក់កាលបន្តចាប់ផ្តើមលាងសំអាតចេញនិងជូតឱ្យស្អាត ។ រូបមន្តនេះវាជួយកម្ទាត់កោសិកាស្បែកដែលងាប់ចេញព្រមទាំងជួយបំប៉នដល់កោសិកាស្បែកថ្មីដែលអ្នកអាចធ្វើបានញឹកញាប់រហូតដល់មួយសប្តាហ៍២-៣ដងណោះ ។




**AccuCare**  
Homecare Agency  
Group Adult Foster Care Program (GAFC)  
MassHealth

## កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ

ជាសេវាមានគុណភាពខ្ពស់ និងទុកចិត្តបាន បុគ្គលិកមានសន្តិសុខចិត្តល្អ និងធ្វើការតាមវិធីសាស្ត្រ អ្នកគ្រប់គ្រង និងបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរ



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

កម្មវិធី Group Adult Foster Care (GAFC) គឺជាដំណោះស្រាយល្អបំផុតសំរាប់ចាស់ៗ ខ្មែរយើង ដែលមានបញ្ហាវិវាទផ្នែកសុខភាព ឬជំងឺហើយមិនចង់ ចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានខ្លួនឯង ឬមិនចង់រែកពីក្រុមគ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ ។ យើងអាចជួយអោយជីវិតលោកអ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង 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)
  - មានស្ថិតិស្ថេរ (eligible for Masshealth Standard)
  - ត្រូវការជំនួយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់មួយដំណាក់កាល មុជទឹក ស្លៀក-ពាក់ ពេលប្រើប៊ីនូប៊ីនូ ចំណីអាហារ ឬ ពេលដើរ (need daily assistance with one or more personal care tasks such as bathing, dressing, toileting, meal preparation and/or moving)
  - មានការអនុញ្ញាតពីគ្រូពេទ្យផ្តល់ខ្លួនអ្នក (have physician statement of your condition)
  - ត្រូវបានវាយតម្លៃលើផ្នែកសុខភាព និងការអនុវត្តយល់ព្រមពីកម្មវិធី (be screened and approved for the program)

- ផលប្រយោជន៍ទទួលបាន :**  
Benefits you will get:
- ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនមួយទល់មួយក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយថ្ងៃមួយម៉ោងលើការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (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)

**ត្រូវការស្រៀមសេវាបុគ្គលិកធ្វើការ PCA/ HHA needed for Lowell, Lynn, Revere, and Boston**

ដើម្បីចុះឈ្មោះសូមទាក់ទងមក  
To register, please contact:



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



លីន ចាវ៉ាវ ប៊ីន ប៊ែន ប៊ែន  
Chhavan Pin: Lynn, Revere, Boston  
Tel: (617) 783-7177, Fax: (617) 783-7188  
Office: 214 Lincoln St., Suite 200, Allston, MA 02134

ព័ត៌មានខ្លី

អង្ករខ្មែរ ផ្កាម្លិស ប្រសើរជាងគេក្នុងពិភពលោក **Cambodian Jasmine Rice named Best in the World**

អង្ករខ្មែរពូជ(ផ្កាម្លិស)(Jasmin) បានត្រូវ គេទទួលស្គាល់ថា ជាអង្ករប្រសើរជាងគេក្នុង ពិភពលោកដោយសារតែវាជាតិផ្កាម្លិសរស់វា កិត្តិយសនេះ បានមកពីការប្រកួតប្រជែងជាមួយ អង្ករដទៃទៀត នៅប្រទេសកម្ពុជានោះថ្ងៃ១៩ដល់ ២១ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៣ ។ អង្ករផ្កាម្លិស បាន ត្រូវយកទៅប្រកួតជាមួយនិងអង្ករដទៃទៀត នៅពេលនោះ ។

អង្ករពូជដដែលនេះបានទទួលរង្វាន់ អង្ករ ប្រសើរជាងគេក្នុងពិភពលោកម្តងរួចហើយកាល ពីឆ្នាំ២០១២ នៅឱកាសប្រកួតនៅក្រុងហាណូយ ប្រទេសវៀតណាម ។

លោកប្រធានសហព័ន្ធនាំអង្ករខ្មែរចេញទៅ



ក្រៅប្រទេសមានមោទនភាពនឹងឃើញអង្ករខ្មែរ ជាប់លេខ ហើយសង្ឃឹមថា នេះជាកត្តាសំខាន់ ដែលនឹងនាំឱ្យអង្ករខ្មែរចេញបានដល់១លាន តោនឆ្នាំ២០១៥ ។

សេចក្តីរាយការណ៍របស់សហព័ន្ធនិយាយថា ខ្មែរបាននាំអង្ករចេញចំនួន១២.៦១៣តោន ឆ្នាំ ២០០៩-១០៥.២៥៩ តោននៅឆ្នាំ២០១០-២០១. ៨៩៩តោន ឆ្នាំ២០១១ និង២០៥.៧១៧តោន នៅឆ្នាំ២០១២ ។ នៅខែដំបូងនៃឆ្នាំ២០១៣នេះ ខ្មែរបាននាំអង្ករចេញរហូត៣០០ ។០០០តោនរួច ហើយ គេសង្ឃឹមថា ចំនួននេះនឹងឡើងដល់ ៤៥០.០០០តោននៅដំណាច់ឆ្នាំ២០១៣ ។

ដោយ: Ca parit AKP.25Nov 13



Summary by James Ostis  
For the second year in a row, Cambodian Jasmine Rice, paka mlis, was named the world's best rice at the 2013 Rice Traders World Rice Conference held in Hong Kong. Cambodian rice had also won the award in 2012 when the conference was held in Bali, Indonesia. The president of the Rice Exportation federation, Kim Savuth, said he expected the amount of rice exports to rise to 1 million ton in 2015. In 2009, 12,613 tons of rice was exported from Cambodia. 105,259 tons were exported in 2010. The number rose to 201,899 tons in 2011. In 2012, the number increased to 205,717 tons. For the first six months of 2013, the total amount of exports is already over 300,000 tons, and is expected to be 450,000 tons by the end of the year. Original Story by Cha Pharith, AKP.

**កម្មវិធីថែសុខភាពតាមគេហដ្ឋានសម្រាប់ចាស់ៗ និងជនពិការភាព**

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

ក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំកំពុងជ្រើសរើសបុគ្គលិកធ្វើការ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកម្មវិធីនេះសូមទាក់ទង

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







# ហាងមាសរស្មី

**SUNSHINE JEWELRY, INC.**  
**215-271-2950**



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



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

## ANGKOR AUTO SERVICE, INC.

### ហាងជួសជុលរថយន្ត “អង្គរ”

Free Estimate

Auto Body and Maintenance

#### BODY WORKS

Auto glass and windshields  
Auto Frame Straightening and Painting



#### ENGINE AND TRANSMISSION SERVICES

- State Inspection
- Check Engine Light Diagnostic
- Timing Belt Services
- Complete Tune Up:
- Brake -Muffler -Struts
- Water Pump -A/C
- Bearing Services

មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមានសញ្ញាប័ត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃ ហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថយរបស់អ្នកស្មើបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង :



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

### ការណែនាំអំពី Health Partners Medicare

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

# \$0

ការបង់ប្រាក់ (premium) សម្រាប់ផែនការមូលដ្ឋានគ្រឹះ និងផែនការចម្បង បង់ខ្លះ (copays) សម្រាប់ការទៅជួបពេទ្យថែទាំបឋម\* បង់ថ្លៃថ្នាំពេទ្យដែលប្រើជាចាំ (រហូតដល់ការប្រើចំនួន 90ថ្ងៃ)\* បង់ថ្លៃសមាជិកភាពមជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ

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



Health Partners Plans

វាមិនគ្រាន់តែជា Medicare ប៉ុណ្ណោះទេ។ តែវាជាការមើលថែដ៏ល្អប្រសើរ។

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។ លោកអ្នកត្រូវតែបង់ថ្លៃ (premium) Medicare Part B របស់លោកអ្នក។ Health Partners Medicare អាចរកបានក្នុងតំបន់ប្រទេសជាច្រើន។ \*ការជួយថែទាំរំលែកថ្លៃចំណាយអាចប្រែប្រួលទៅតាមផែនការចំបាច់ពិសេស (Special Needs Plan)។

H9207\_HPM-419-13 បានអនុម័តកាលពី 09/2013

**តមកនំព័ន្ធ ១ សំណាងនៃការជ្រើសរើសវត្តធ្វើបុណ្យ...**

សំណាងជ្រើសដោយអាចជ្រើសរើសវត្តអារាម ទៅធ្វើបុណ្យតាមបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន ។ ក្នុង ចំណោមវត្តទាំងបួនមានវត្តត្រៃតនាវារាមខាងក្រោម១ ខាងលើ២វត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រពន្លឺវត្តពៅគេវត្តខ្មែរ ឡូវែលមានទិដ្ឋភាពទូលាយអាចទទួលបានបរិស័ទ

ជាង១០ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ បច្ចុប្បន្នផ្ទៃក្នុងទាំង នោះ បានក្លាយជាចំណាយថ្លៃឈ្នួលមេធាវីថ្លៃឡើង សាលា បេឡាងងិត ក្នុងការប្តឹងប្តូរវាំងវត្តត្រៃ តនាវារាមថា "ខាងលើយកវត្តទៅលក់អោយ វត្តសហគមន៍ព្រះសង្ឃខ្មែរ ឬអែវត្តក្រោមថា ប្តឹង

ចេញចំណាយជំនួសតាំងពីជាង១០ឆ្នាំមកម៉្លេះ ។ ដូច្នេះអ្នកទៅធ្វើបុណ្យដល់ត្រឡប់ពីវត្តវិញ មិន ត្រឹមតែមិនសប្បាយចិត្តទេ ថែមទាំងជេរប្រទេច ផ្តាសារពិម្លាងទៅម្ខាងទៀតទៅវិញទៅមក ពីព្រោះ តែជឿថាម្ខាងជាអ្នករងគ្រោះម្ខាងទៀតជាអ្នក រំលោភបំពាន ក៏បាចុះនរកតាំងពីពេលនោះ ទៅ ។ ទោះជាតុលាការកាត់សេចក្តីអោយវត្ត

ពលរដ្ឋទូទៅដែលត្រូវគេជឿថា ពូជខ្មែរចេះ គេខំគ្នាបំផ្លាញគ្នាមិនចេះឈប់ឈរ ។ គ្មានឃើញ គំរូណាមួយស្របនឹងវត្តនៃភូមិកំណើតរបស់យើង ទេ ហើយក៏គ្មានកុសលផលបុណ្យណាមួយកើតពីវត្ត គ្មានសីលនោះដែរ ។ ពលរដ្ឋឡូវែលរងអំពើបាប រកាក្នុងចិត្ត គឺដោយសារតែវត្តមានកំណើតមក តែមួយ ហើយបានបែងចែកជាការគ្រប់គ្រងជា



វាគ្មិនទាំងអស់និយាយការពារឱ្យវត្តត្រៃតនាវារាមរូបមតែមួយ

រាប់ពាន់នាក់ក្នុងពេលតែមួយបាន ។ សំណាងនោះ គ្រាន់តែជាអតីតកាលតែប៉ុណ្ណោះ ពីព្រោះវត្តភាគ ច្រើនបានបាត់បង់ប្រជាប្រិយភាពដែលព្រះពុទ្ធជា ម្ចាស់បានក៏សាងទុកនោះអស់រលីងទៅហើយ ។

ប្រជាប្រិយភាពមែន! ប្រជាប្រិយភាពបាន មកពីវត្តអារាមមានការគ្រប់គ្រងល្អមានសោ ភ័ណភាពល្អមានការគោរពរាប់អានគ្នាជាភាគ រភាព មានភាពថ្លៃថ្នូរជាចាស់ទុំមានជាក្មេងមាន ពូជជាស្រីប្រុសមានកិរិយាយាយាទសមរម្យ កាន់ទិវត្តមានការគោរពវិន័យក្នុងវត្តម៉ឺងម៉ាត់ តាមឋានៈជាសង្ឃជាយាយជីជាអាចារ្យវត្តប្រតិបត្តិ កម្មវិធីនៃវត្តជួបជុំពុទ្ធបរិស័ទអប់រំវិជ្ជាអប់រំបញ្ហា អប់រំកាយវាចារចិត្តចេះចែករំលែកចេះស្រឡាញ់ សុច្ឆរិតយុត្តិធម៌ចេះព្យាយាមតស៊ូក្នុងជីវិត ។ល។ គេតែងស្លៀកពាក់សំពត់ ខោ អាវ ថ្មីបំផុត ទៅ វត្តធ្វើបុណ្យ គឺសំដែងការគោរពដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ដល់ មិត្តការមានព្រះវិហារនិងសាលានានា ដល់ព្រះសង្ឃ យាយ ឬតាជី ដល់ភ្ញៀវជា ពុទ្ធបរិស័ទអែវទៀត ។ គេនាំគ្នាទៅវត្ត ពីព្រោះគ្រួសារនិមួយៗចង់ទទួល បាន នាពេលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ នូវសេចក្តីស្ងប់នូវ ភាពត្រជាក់ត្រជុំក្នុងគ្រួសារជាពិសេសគេយល់ ថា បានធ្វើអំពើបុណ្យដ៏ប្រសើរដោយយកមាតិកា ព្រះរតនត្រៃជាគំរូប្រចាំដំណើរនៃជីវិត ។ នេះជា រូបភាពនៃវត្តអារាមភូមិកំណើតយើងគ្រប់រូបដែល ប្រកបដោយលក្ខណៈដ៏ប្រពៃដូចរៀបរាប់ខាង លើរួមគ្នានឹងនៅគ្រប់ទីកន្លែងនៃប្រទេសកម្ពុជា ។

យកវត្តមកវិញ ពីព្រោះពុំមែនវត្តរបស់ចៅ អធិការខាងលើទេ...ចប់រឿងនេះហើយថែម

ត្រឡប់មកតែមួយវិញកាលពី២ឆ្នាំមុន ក៏ដោយ តែគណកម្មការវត្តនៅតែបែកវត្តអោយរំហែក

ពីវត្តជាបីវត្តដោយជម្លោះវត្តលើវត្តក្រោម និង មានវត្តសហគមន៍ព្រះសង្ឃខ្មែរប្រឡូកក្នុងនោះ ដែរ រហូតដល់ជាង១០ឆ្នាំ ។ នៅចុងក្រោយបង្អស់ ចេះកម្មសិទ្ធិវត្តដែលបានហើរចេញផុតពីដៃម្ចាស់ វត្ត ក៏ត្រឡប់មកម្ចាស់វត្តវិញ ដោយសេចក្តី សម្រេចរបស់ចៅក្រមបញ្ជាអោយដឹកនាំវត្តត្រៃ តនាវារាមជាវត្តតែមួយគណកម្មការតែមួយអោយ ច្របាច់វត្តលើវត្តក្រោមបញ្ចូលគ្នា រីឯវត្តសហគមន៍ ព្រះសង្ឃខ្មែរ ក៏ទៅបង្កើតវត្តថ្មីមួយទៀត បញ្ហា បានត្រូវបញ្ចប់ ហើយទទួលបាននូវភាពអបអរសាទរ ពិពលរដ្ឋមិនតិចទេនាពេលនោះ ។ អីឡូវដល់ឆ្នាំ ទី៣ ដែលវត្តលើ-វត្តក្រោមនៅតែបែកជាពីរ គណកម្មការក៏ចែកជាពីរដដែលទំនាស់ក៏នៅតែ មានប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរគ្មានភ័ព្វជួបតែការដឹកនាំ បោកប្រាស់មិនចេះចប់ ។



បណ្តឹងបន្តថា វត្តខាងក្រោមបិទទឹកភ្លើងមិន អោយវត្តលើប្រើប្រាស់អែវវត្តលើមានការខូចខាត មិនបានចេញថ្លៃទឹកភ្លើងទុកអោយវត្តខាងក្រោម

បែកបាក់គ្នាជាពីរដែលនេះពុំមែនជារឿងព្រះសង្ឃ វិចារអាចារ្យ ឬយាយជីទេ អ្នកទាំងនោះរងគ្រោះ ដោយសារគណកម្មការទាំង១៤រូប ដូចប្រជា

គ្មានហេតុផលអ្វីទៀតទាល់តែសោះដែល ថា វត្តនៅបែកជាពីរនឹងប្រសើរជាងវត្តរួមគ្នាតែ មួយវិញក្រៅតែពីខ្លាចគណកម្មការវត្តណាមួយ នោះនឹងក្លាយជាអ្នកឈ្នះ ហើយមួយទៀតនឹង បាក់មុខនោះទេ តែក្នុងពេលដែលវត្តកំពុងតែបែក ជាពីរនេះ វាមិនត្រឹមតែបាក់មុខគណកម្មការ ទាំងសងខាងតែប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងព្រះសង្ឃ ទាំងគ្រហស្ថទាំងសហគមន៍ខ្មែរទាំងមូលចូលរួម បាក់មុខមាត់ដែរ ។



ខុសគ្នាពីទម្លាប់ដែលធ្លាប់ឃើញធ្វើបុណ្យ ពីស្រុកខ្មែរឡូវែលកំពុងតែដាក់ទណ្ឌកម្មខ្លួនអែង យ៉ាងជូរចត់បងប្អូនខ្មែរនាំគ្នាទៅធ្វើបុណ្យធ្វើម្ហូប ប្រគេនចង្កាន់ដ៏ប្រណិតប្រគេនបច្ច័យរាប់ម៉ឺន សែនមិនអោយព្រះសង្ឃ និងវត្តអារាមរបស់ខ្លួន ខូចខាតអ្វីដូចម្ហូបតាំងពីយូរមកហើយ តែ

ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរឡូវែលច្រើនរយនាក់ផ្អែក ឆ្លងនឹងភាពអាម៉ាស់នៃការគ្រប់គ្រងកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏ ក្រខក់របស់វត្តអារាមខ្មែរក្នុងតំបន់របស់ខ្លួនបាន សំដែងមតិជាសាធារណក្នុងពេលប្រជុំនៅភោជនីយ ដ្ឋានសានីដាម្តងនៅវត្តត្រៃតនាវារាមម្តងនិងចុង ក្រោយនៅសានីដាដដែលម្តងទៀត តាំងពីខែ មេសាមុនមកទល់ពេលនេះទាមទារថា លើក **តទៅទំព័រ ២៦**

គម្រោងទំនើប ១ ទស្សនៈកិច្ចស្វែងរកការគាំទ្រ...

ជួបពិគ្រោះយោបល់ជាមួយសមាជិកសភាអាមេរិកាំងច្រើនរូប ដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រដល់ចលនាក្នុងកម្មវិធីអភិវឌ្ឍន៍ដែលបានផ្តើមឡើងតាំងពីបន្ទាប់ឱកាសបោះឆ្នោតខែកក្កដា២០១១មក ។ តើមិនបានឃើញថា ចលនាអភិវឌ្ឍន៍នោះបានធ្វើអោយរង្គោះរង្គើរដ្ឋាភិបាលបច្ចុប្បន្ននៅឡើយទេ ហេតុអ្វី? សូមស្តាប់បទសម្ភាសន៍របស់ ម៉ៅ សុធានី ដូចតទៅនេះ :

ដោយ ម៉ៅ សុធានី RFA

សួរ- ខ្ញុំបានដឹងកាលពីថ្ងៃសៅរ៍ថា ឯកឧត្តមបានជួបសមាជិកសភាអាមេរិកាំងមួយចំនួន តើបាននិយាយគ្នាអ្វីខ្លះ?

កឹម សុខា : ទី១ យើងចង់ប្រាប់ពីស្ថានភាពពិតនៃការជាប់គាំងនយោបាយនៅកម្ពុជា និងជំហរគណបក្សសង្គ្រោះជាតិក្នុងនយោបាយបច្ចុប្បន្ននេះ ហើយការពិភាក្សានេះយើងផ្តោតទៅលើដំណោះស្រាយខ្ញុំបានជួបដោយឡែកៗ ចុងដឹង តើគេយល់យ៉ាងណាពីដំណោះស្រាយសម្រាប់កម្ពុជា ខ្ញុំបានជួបខ្នាណារ៉ូបាត៍ដោយឡែកទៅ ជួបអេដ វិយ ដោយឡែកទៀត ជួបអេត វិយ សំខាន់ណាស់ ព្រោះគាត់ជាប្រធានគណបក្សសភាខាងកិច្ចការបរទេសគាត់បានដឹងស្ថានភាពរាស់ណាស់មុនខ្ញុំប្រាប់ទៅទៀតជាពិសេសជុំវិញការបោះឆ្នោតហ្នឹង ។

សួរ: តើលោក អេដ វិយ មានជំហរយ៉ាងណាពីរដ្ឋាភិបាលស.រ.អា. ចំពោះម្ចាស់ឆ្នោតជាពិសេសចំពោះគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ?

កឹម សុខា : គាត់ថា គាំទ្រចំពោះប្រជាពលរដ្ឋ



Senator Ed Royce



Dana Tyrone Rohrabacher is the U.S. Representative for California's 48th congressional district

សួរ : លោកដាណារ៉ូបាត គឺលោក អេដ វិយ ក៏ដូចគ្នាប្រឆាំងនឹងការដឹកនាំលោក ហ៊ុន សែន ថែមទាំងទាមទារឱ្យលោក ហ៊ុន សែន លាលែងចេញពីនាយករដ្ឋមន្ត្រីតែមិនឃើញជាមានប្រសិទ្ធភាពអ្វី តើលោកនៅមានអ្វីដែលគួរឱ្យសង្ឃឹមជាងហ្នឹងទេ ?

កឹម សុខា : តាំងតែពីដើមមកមន្ត្រីសភាអាមេរិកាំងដែលតែងតែតសូមនោះ ចំពោះកម្ពុជានោះបានជួបនឹងខ្ញុំជាញឹកញយ រឿងនេះវាអាស្រ័យទៅលើពលរដ្ឋខ្មែរខ្លួនឯងដែលត្រូវក្រោកឈរឡើងគេបានជួយឱ្យខ្ញុំបង្កើតមជ្ឈមណ្ឌលលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យឡើង ដើម្បីបង្ហាត់

នោះទេ តែគេនឹងរកមធ្យោបាយដោះស្រាយណាមួយ ដើម្បីធ្វើឱ្យការទាមទាររបស់ពលរដ្ឋខ្មែរដែលចង់បានការផ្លាស់ប្តូរនេះ អាចទៅបាន

សួរ : មន្ត្រីស.រ.អា.ដែលថា ចុងជួយឯកឧត្តមនោះ តើមានប្រាប់ទេថា នឹងជួយយើងម៉េចដែរ ?

កឹម សុខា : ខ្ញុំសុំអធ្យាស្រ័យមិនអាចនិយាយជាសាធារណៈបានទេ គ្រាន់តែជម្រាបថា ស.រ.អា. គេមានទំនាក់ទំនងក្នុងពិភពលោកដូចជាមានអ.ស.ប.មាន IMF មានធនាគារពិភពលោកមានប្រទេសជាមិត្តផ្សេងៗ ទៀតមានជំនុំជាដើមដែលគេប្រើជាមធ្យោបាយសម្រេចគោលដៅរបស់គេ... ដូច្នេះសុំជម្រាបបងប្អូនថា



អេតវិយសមាជិកព្រឹទ្ធសភាអាមេរិកាំងទៀងរដ្ឋាភិបាលខ្មែរយ៉ាងខ្លាំងនៅចំពោះមុខ កឹម សុខា . រដ្ឋាភិបាលខ្មែរ

ខ្មែរដែលបានក្រោកឈរឡើងយ៉ាងខ្លាំងទាមទាររកសេរីភាពរកយុត្តិធម៌ឱ្យការបោះឆ្នោតហ្នឹងគាត់គិតថា ស.រ.អា. គួរតែជួយដល់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរដែលស្រឡាញ់លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យគាត់នឹងនិយាយនិងសហការគាត់ជាមួយនិងក្រសួងការបរទេសនិងមិត្តភក្ត្រដទៃទៀត ដើម្បីដោះស្រាយនេះ

បង្រៀនប្រជាពលរដ្ឋពីសេរីភាពប្រជាធិបតេយ្យហ្នឹង ខ្ញុំបានដើរទៅបង្ហាត់បង្រៀនតាមស្រុកភូមិឥឡូវប្រជាពលរដ្ឋបានយល់ហើយ គេបានក្រោកឈរហើយទាមទារឱ្យមាតាផ្លាស់ប្តូរនៅអាណត្តិទី៥នេះ ដូច្នេះស.រ.អា. ត្រូវមកជួយខ្ញុំហើយ គាត់យល់ស្របជាមួយនឹងខ្ញុំថា ស.រ.អា. ដល់ពេលនឹង

យើងមានសង្ឃឹម... ។

សួរ : គណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានគាងកមនុស្សរាប់ម៉ឺននាក់មកធ្វើបាតុកម្មជាច្រើនដងមកហើយទេ មិនបានផលអ្វីទាល់តែសោះតែថែមទាំងនិយាយថា គណបក្សប្រជាជនគេលែងមានការខ្វល់ខ្វាយអ្វីទាល់តែសោះ តើឯកឧត្តមមាន

ប្រតិកម្មយ៉ាងណាឆ្លើយតបនឹងបាតុកម្មប្រកាន់នេះទេ ?

កឹម សុខា : ទី១-អ្នកវិភាគគាត់មានសិទ្ធិវិភាគគំរិតខ្ញុំគ្រាន់តែបញ្ជាក់ថាការពិតការធ្វើបាតុកម្មនេះមានប្រសិទ្ធភាពដោយសារបាតុកម្មនេះ ហើយទើបមានបរទេសធំៗទេទទួលយើងគ្រាន់តែនៅកាលីហ្វ័រញ៉ានោះមាន៤-៥នាក់ទៅហើយ ហើយនៅមានម្នាក់ទៀត ដែលសុំមិនបញ្ចេញឈ្មោះជាសមាជិកព្រឹទ្ធសភាដ៏មានឥទ្ធិពលជិតស្និទ្ធនឹងលោកអូបាម៉ា ក៏បានជួបហើយដែរ នេះក៏ដោយសារប្រជាពលរដ្ឋ តទៅទំព័រទី ២២

ចុះធ្វើ បាតុកម្មហ្នឹង ទី២-ខ្លះថា យើងធ្វើនេះវាយឺតពេកខ្ញុំ កឹម សុខា សុំបញ្ជាក់ថា ខ្ញុំធ្វើបាតុកម្មនេះ គឺអភិវឌ្ឍដោយប្រើបញ្ញា គឺបានលទ្ធផលឆាប់នឹងប្រសិទ្ធភាពយូរ គឺជាយុត្តិសាស្ត្រដែលមានគោលដៅច្បាស់លាស់ ហើយបើគណបក្សប្រជាជនហ៊ានប្រើអំពើហិង្សាមកលើបងប្អូន យើងក៏មិនអាចនៅស្ងៀមបានដែរ ។

សួរ : នៅប្រទេសថៃមានគណបក្សប្រឆាំងនឹងរដ្ឋាភិបាលបានធ្វើបាតុកម្មបះបោរលុកកាន់កាប់អាគាររដ្ឋាភិបាលឱ្យនាយករដ្ឋមន្ត្រីអ្នកស្រីយើងឡាក់ ចុះចេញពីដំណែងគោរពបក្សសង្គ្រោះជាតិអាចនឹងធ្វើដូចគ្នានេះទេ ?

កឹម សុខា : ទី១-យើងនឹងមិនធ្វើអ្វីដែលខុសច្បាប់នោះទេ ម្យ៉ាងទៀតយើងនឹងមិនធ្វើឱ្យមានការបង្ករឈាមឈាមខ្មែរហូរច្រើនណាស់ហើយខ្ញុំក៏មិនឱ្យលេសទៅគណបក្សកាន់អំណាចដើម្បីវាយធ្វើបាបបងប្អូនទៀតដែរ បាតុកម្មអភិវឌ្ឍរបស់យើងគឺទាមទារឱ្យពិនិត្យស្និទ្ធជាឡើងវិញ បើគណបក្សប្រជាជននៅតែមិនព្រមយើងទៅដំណាក់ការទី២ គឺទាមទារឱ្យយាការបោះឆ្នោតសារជាថ្មីនៅពេលឆាប់ៗនេះ ហើយបើនៅតែមិនព្រមយើងចូលទៅដំណាក់ការទី៣ទៀត ដែលយើងសុំមិនទាន់ប្រាប់នាពេលនេះតែយើងនឹងធ្វើដំណាក់ការទី៣ដោយអភិវឌ្ឍដដែល ។

សួរ : ទាក់ទងនឹងជំហរសង្គ្រោះជាតិគណបក្សប្រជាជនស្នើថា ឱ្យគណបក្សសង្គ្រោះជាតិចូលសិនទៅ ហើយធ្វើការកែទម្រង់ក្នុងនិងនៅពេលក្រោយ តើជំហរគណបក្សឯកឧត្តមយ៉ាងណា?

កឹម សុខា: យើងអាចនឹងជជែកគ្នាបានយើងយកសហគមន៍អន្តរជាតិជាអាជ្ញាកណ្តាលដើម្បីរៀបចំការកែប្រែកែរ គ.ជ.ប. កែរឱ្យពលរដ្ឋមានឈ្មោះបោះឆ្នោតត្រឹមត្រូវកែប្រែឥរិយាបថនានាតែសម្រាប់ឱ្យមានការបោះឆ្នោតសាជាថ្មីនៅឆ្នាំក្រោយពុំចាំមែន៥ឆ្នាំទៀតទេ យើងមិនចាញ់បោកទៀតទេ ។

ម៉ៅ សុធានី : ថា សូមអរគុណជម្រាបលា ។

# សម្ពោធរត្នថ្មីនៅចាកសិនវិល

## Temple Inauguration at Jacksonville, Florida

ដាក់គុតចាប់ផ្តើមព្រះសង្ឃមិនគួរឱ្យមកជា គណនិបតីនៅវត្តខ្មែរលើទឹកដីអាមេរិកនេះទេ ត្រូវតែចាប់បញ្ជូនទៅកម្ពុជាវិញភ្លាម” ។ រីឯអ្នក មកធ្វើបុណ្យជាច្រើនបាននិយាយថា “ខ្លួនមិនបាន



**ដោយភិក្ខុ លួន សុវ៉ាត**  
ហូលីវែដ៖ វត្តដ៏ស្អាតសង្ហារក្នុងទីធ្លាដ៏ធំទូលាយ ជាវត្តគំរូខ្មែរពិតប្រាកដមួយ ឈ្មោះ វត្តខន្តិយារាម បានត្រូវសម្ពោធកាលពីថ្ងៃ ២៩-៣០ វិច្ឆិការ ២០១៣ នៅចាកសិនវិល Jacksonville នៃរដ្ឋ

ហូលីវែដ Florida ស.រ.អា. ក្រោមទ្រង់អធិបតីភាព នៃសម្តេចសង្ឃរាជ ទេព វង្ស ដែលនិមន្តមកពី កម្ពុជានិងឯកឧត្តម ហែម ហេង ឯកអគ្គរាជទូត ខ្មែរប្រចាំនៅរដ្ឋធានីវ៉ាស៊ីនតោន ។ ជាពិធីបញ្ចុះ សេមាប្រកបដោយជោគជ័យ ដោយការតុបតែង

លំអនឹងមនុស្សចូលរួមច្រើនកុះករតែល្អកំពណ៌ ដោយវត្តមាននៃគណនិបតីសង្ឃរាជដែលជាប់ ទាក់ទងនិងប្រវត្តយកសាសនាខ្មែរជាឈ្លាននយោ បាយរបស់គណបក្សប្រជាជនបណ្តាលឱ្យមាន កើតព្រឹត្តិការណ៍បាតុកម្មប្រជាជនមួយ ។

ដឹងថា មានវត្តមានរបស់ស្តេចសង្ឃខ្មែរជា អធិបតីក្នុងពិធីនេះទេ ពេលជិះឡានមកចូលរួម មានចិត្តបរិសុទ្ធជ្រះថ្លា១០០ភាគរយតែនៅពេល ដឹងថាមានសម្តេច ទេព វង្ស ដែលវាយធ្វើបាប ព្រះសង្ឃខ្មែរមកចូលរួម ឥឡូវនៅសល់តែ៥០ ភាគរយបុណ្ណោះ” ។ ថ្វីត្បិតតែមានរូបភាពដ៏គួរ ឱ្យរីករាយក្នុងពិធីដ៏ឱឡារឹកមែនតែមានមតិជា ច្រើនបានល្អក់អារម្មណ៍ដោយការមកធ្វើបុណ្យ ជាមួយព្រះសង្ឃមិនបរិសុទ្ធ នាឱកាសដែលមាន តែម្តងក្នុងមួយជីវិតនេះយ៉ាងគួរឱ្យស្តាយ” ។ ពិធី បានបន្តដោយការបំពាក់មេដាយនិងជូនសញ្ញា ប័ត្តចំនួន១៥០ ចែកជូនថ្នាក់ដឹកនាំនិងអ្នកដែល មានគុណបំណងចំពោះវត្ត..... តែអ្នកដែល ជាគណនិបតីមកបំពាក់សក្តិឱ្យជ័យលាភីបានត្រូវ ប្រជាជនយល់ថា “ពុំមានគុណគ្រប់គ្រាន់ក្នុង សាសនាសម្រាប់បំពាក់សក្តិកិត្តិយសខាងសាសនា ឱ្យគេទេ” ។



ព្រះសង្ឃព្រះនាម លួន សុវ៉ាត ប្រដាប់ដោយ ការមេរ៉ានីងប្រដាប់ថតសម្លេងបានផ្តល់ព័ត៌មាន និងរូបភាពតាមប្រព័ន្ធយូទូបយ៉ាងក្បោះក្បាយ ដែលយើងសូមដកស្រង់មកជូនលោកអ្នកអាន ដូចតទៅ :

វត្តនៅចាកសិនវិលនេះមានឈ្មោះថា វត្ត ខន្តិយារាមជាអំណោយដ៏ថ្លៃថ្លាចំនួន២លាន៧ សែនរបស់សប្បុរសជន។ សប្បុរសជននិងគ្រួសារ ពុំមានលក់សទ្ធារបស់ខ្លួនទេ ដោយសារគណ កម្មការវត្តដឹកនាំដោយលោកប្រធាន សារ៉ា នូ បាន ធ្វើសេចក្តីសម្រេចចិត្តផ្ទៃក្នុង បើទោះជាមានការ តវ៉ាដ៏ទាស់វត្តមានពីមុនថ្ងៃសម្ពោធក៏ដោយ ។ លោក សារ៉ា នូ បានពន្យល់នាឱកាសបុណ្យថា “លោកមិនមានកាន់នយោបាយបូកបញ្ចូលជាមួយ នរណាទេ លោកនិមន្តសម្តេចសង្ឃទេព វង្ស ក៏ព្រោះតែមានតែ១អង្គ រៀបរយត្រឹមត្រូវបាន ធ្វើបុណ្យទាំងអស់គ្នាតែលោកខ្មាសគេណាស់ ដោយឃើញខ្មែរឈ្មោះគ្នាអ្នកធ្វើបាតុកម្មនោះ គឺធ្វើខុស” ។ ចំណែកឯក្រុមបាតុកម្មនៅរាយ ខាងក្រៅពីមុខពិធីហៀងដាក់បង្ហាញផែនទីមួយ មតិថា “យើងធ្វើបាតុកម្មប្រឆាំងបុគ្គលទេព វង្ស ដែលបំរើនយោបាយយួនបញ្ជាឱ្យវាយធ្វើបាប

ខ្មែរផុសស.រ.អា.  
ពិធីដ៏សម្បើមបានត្រូវខូចខាតដោយ ការមិនចុះសម្រុងក្នុងវិស័យព្រះពុទ្ធសាសនាដែល ខ្មែរគ្រប់រូបមានសិទ្ធិនិងចូលរួម ។ ក្រៅពីការចុះ សម្រុងនេះ នៅមានភាពបរិសុទ្ធសម្រាប់ជាជំនិះ នៃការអនុវត្តគ្រប់ជំហាននៃការវិវត្តន៍នៃជីវិត វត្តអារាមថែមទៀត ។ ភាពចុះសម្រុងនឹងភាព បរិសុទ្ធវាដើរទាំងគូរជាមួយគ្នា រីឯភាពជោគ ជ័យវិនិច្ឆ័យបានដោយឯកឯងពុំចាំបាច់គណ កម្មការណាអញ្ជើញលោកមកទេ ។



ក្រុមបាតុកម្មមួយចំនួនកំពុងតវ៉ានៅខាងក្រៅរបងវត្តខន្តិយារាម Jacksonville City Florida, USA, 1 December 2013 By Venerable ROVATH LOUN

# ដោះស្រាយបញ្ហាថ្នាលជក់

ប្រសិនបើស្ត្រីណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ថា ក្រោយពេលផ្ទុកពូកែហើយ មើលឃើញផ្ទៃមុខរបស់ខ្លួនងងឹតស្រស់ស្រាយថ្នាលរាងឆតខ្លះនោះ មិនគួរបញ្ជាក់ខ្លាចខ្លាចលើសពេកនោះទេ ព្រោះយើងអាចប្រើគ្រឿងសម្រាប់ជួយឱ្យផ្ទៃមុខរបស់អ្នកមានលក្ខណៈថ្នាលពេញឡើងវិញបាន ។

សម្រាប់វិធីដោះស្រាយមានលក្ខណៈងាយស្រួលបំផុតដោយគ្រាន់តែណែនាំឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឹមប្រាស់អនាមិកស៊ីជម្ពូ ឬក៏ពណ៌ស៊ីជម្ពូលាយទឹកក្រូច បើពុំនោះទេក៏អាចប្រើពណ៌ក្រហមដូចជាផ្លែឆិវី ផាត់នៅលើថ្នាលជាការងារមួយនៅត្រង់ផ្ទៃណាមួយនៃថ្នាលដែលទុកខ្ពស់ជាងគេ ។ ការធ្វើបែបនេះ គឺវាជួយពង្រាយផ្ទៃសាច់ដែលទុកខ្ពស់ជាងគេឱ្យទាបទៅវិញ ទើបធ្វើឱ្យផ្ទៃថ្នាលមិនឆតខ្លះ ។

លេចធ្លោពេកជាមិនខាន ។  
ដំណាក់កាលចុងក្រោយ គឺប្រើអាយុវេជ្ជពណ៌ខ្លឹមមានពណ៌ខ្មៅផ្កាត្របកក្រៃក្រៃណែនាំឱ្យប្រើក្រែមពណ៌ខ្លឹមដូចគ្នាតែប្រសិនបើពណ៌ចាស់ពេក ដូចជាពណ៌ស្លឹកក្រូចវាអាចធ្វើឱ្យផ្ទៃមុខរបស់អ្នកមើលឃើញកាន់តែរួមតូចថែមទៀត ។  
លើកនេះបញ្ហាខ្លាចខ្លាចលើផ្ទៃថ្នាលផតលេចចេញតែទ្រុឌតែមួយផ្ទាល់នោះ នឹងលែងបង្កជាបញ្ហានៅលើផ្ទៃមុខទៅទៀតហើយ ហើយអ្នកក៏អាចបង្ហាញសម្រស់ថ្នាលបានដោយមានជំនឿចិត្តទៀតផង ។

ក្រៅពីនេះអ្នកក៏អាចប្រើប្រាស់អនាមិកដែលមានពណ៌ដូចពណ៌រួមជាមួយផងដែរដើម្បីធ្វើឱ្យពណ៌វាជួយបំប្លែងផ្ទៃនៃមុខថ្នាលបាន ។ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវចងចាំទុកថា មិនគួរផាត់ឱ្យលេចចេញជាស្រមោលខ្សែកាត់តាមក្របនៃផ្ទៃមុខដាច់ខាត ព្រោះអាចធ្វើឱ្យសាច់ថ្នាលរបស់អ្នកកាន់តែផត លើសដើមនៅពេលប្រើអាយុវេជ្ជ ។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើបានត្រឹមត្រូវតាមដំបូន្មានខាងលើនេះ អ្នកស្ទើរតែមិនចាំបាច់គូសត្របកភ្នែកឱ្យដិតខ្លាំងទៀតផង ព្រោះប្រសិនបើគូសត្របកភ្នែកដិតខ្លាំងពេកវាកាន់តែធ្វើឱ្យមើលឃើញថា ផ្ទៃមុខរបស់អ្នក



## ភ្នំព្រឺង ថែមលិន

### PAILIN ROSE MARKET

Asian & International foods Market





**Fresh Produce**

- ▶ Poultry
- ▶ Meats
- ▶ Fish and Seafoods
- ▶ Vegetables
- ▶ Can foods
- ▶ Kitchenwares etc

**ហាង ឧបភោគបរិភោគ ទើបប្តូរម្ចាស់បើកថ្មី**

**6 Branch St. Lowell MA 01851 (978)-459-1780**

- ▶ មានលក់បន្លែបង្កាស្រស់គ្រប់មុខ មានផ្លែឈើមកដល់ថ្មីរាល់ថ្ងៃ
- ▶ ត្រីសាច់ គ្រឿងសមុទ្រ ម្ហូបហាលស្ងួត គ្រឿងកំប៉ុង ម្ហូបគ្រប់យ៉ាង មកពីអាស៊ី -អង្គគ្រប់ជន
- ▶ មានម្ហូបផ្លិនស្រេច ជាកឡូវ ទាខ្មែរ ចៅខ្មែរ នំនែក ។ល។
- ▶ មានតំរាន់ចុះថ្លៃច្រើនមុខរាល់ថ្ងៃ :

**យើងទទួល Credit Card គ្រប់យ៉ាងទទួល Food Stamp Card**  
**មានកន្លែងចតរថយន្តខាងមុខ និងខាងក្រោយហាងជំទូលាយ**

**ម៉ោងបើកចាប់ពីម៉ោង**  
**៩:០០AM-៨:០០PM**



# របបអាហារអ្វីខ្លះដែលជួយបំប៉នកែវភ្នែក

កែវភ្នែកគឺជាវត្ថុដែលមានតម្លៃបំផុត ប្រៀបដូចនឹងជីវិតរបស់យើងអីចឹង ។ បញ្ហាភ្នែក ចុះខ្សោយនេះ គឺអាចបណ្តាលមកពីកត្តាជាច្រើន យ៉ាង ដូចជាដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់របបអាហារ ខ្លះជីវជាតិបំប៉នការអង្គុយនៅមុខកុំព្យូទ័រយូរ ពេក ។ល។ ពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពភ្នែកនេះ មាន ប្រិយមិត្តភាគច្រើនបានគិតថា ញ៉ាំកាវ៉ុត ឱ្យបាន ច្រើន ទើបជាការប្រសើរ ព្រោះវាសម្បូរវីតាមីន A ដែលប៉ូរសុខភាពភ្នែក ។

ការពិតទៅមិនមែនតែកាវ៉ុតមួយមុខនោះ ទេ ដែលជួយរក្សាភ្នែកនោះ ពោលគឺមានអាហារ ផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ដែលមានដូចខាងក្រោម នេះ ៖

ភ្នែកត្រូវការសារធាតុបំប៉នជាប្រចាំ ដូចជា វីតាមីន A, C និង E និងសារធាតុ Zeaxanthin & Lutein ដែលមាននៅក្នុងបន្លែស្លឹកបៃតង ដែលទាំងនេះវាជួយទប់ស្កាត់សារធាតុពុលក្នុង ឈាម ដែលនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ភ្នែក និងជា



## Phal's Flooring

Installing Hardwood Floor Finish/Unfinish. Sanding & Refinishing Floor Tile Vinyl, VCT, Ceramic, And Marble.



Floor Buffing/Striping and Waxing VCT & Hardwood Floor. Carpet Cleaning/Shampoo & Car Detailing.

Phal (Khmer) 978-328-6682 / 978-876-9849 Free Estimate

## Randy's Home Improvement

Home, Kitchen & Bathroom Remodeling. Installing Hardwood Floor Finish/Unfinish. Sanding & Refinishing Hardwood Floor. Finishing Basement, Drywalls, Painting. Floor Tile Vinyl, VCT, Ceramic, And Marble.



Hair/Nail Salon Remodeling. Installing Wireless Smoke Alarm and Video Security Cameras Systems. Doors & Windows.

Randy (Trung) 302-397-4664 Licensed/Registered 173366 Free Estimate  
Phal (Khmer) 978-328-6682

## Golden Video Shop Providence

មានលក់ថាសចម្រៀង និងខ្សែវីដេអូ-ខ្មែរ-ចិន-ថៃ (401)-808-9336

### VM LAPTOPS CENTER

- VANNAK MOEUN (Manager)

មានជួសជុល-ទិញ និងលក់ "ឡាបតុប" គ្រប់យ៉ាង  
301 Reseroie Ave. Providence RI 02907

## ប្រើជិនខ្មែរក៏ដេអូ

មានជួលនិងលក់កូនចិន-ថៃ-ខ្មែរ-ឥណ្ឌាគ្រប់ប្រភេទមានចម្រៀង សម័យវីដេអូ ខាវាអូខេឡីៗ  
742 Potters Avenue  
Providence, RI 02907 ទូរស័ព្ទ : (401) 787 6663

អង់ទីករថែរក្សាការពារភ្នែកទៀតផង ។

**វីតាមីន A :** មានច្រើននៅក្នុងកាវ៉ុត ប៉េងប៉ោះ ល្អុងទុំ និង ថ្លើមជ្រូក ។

**វីតាមីន C :** មានច្រើននៅក្នុងផ្លែក្រូច ស្រូវប៊ើរ ម្ទេសប្លោក ឬម្ទេសហាវី និងផ្កាខាត់ ណាបៃតង ។

**វីតាមីន E :** មានច្រើននៅក្នុងប្រេង បន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ។

## BUSINESS FOR SALE BEAUTY SALON with TANNING

ប៊ីសីនេស ត្រូវលក់ចេញរាប់ កែសម្ផស្ស និង ថែមនិង (Tanning) ហាងទំហំ 1,500 Sq. 151 Central St., Lowell, MA 01852 តម្លៃ \$9,800 សូមទាក់ទង និកូឡាស 978-454-7008 ផ្ទៃជួលហាង និងទឹក ភ្លើង (ប្រហែល 1000ដុល្លារ/ខែ) អាចចរចាតម្លៃបាន

សារធាតុ Zeaxanthin & Lutein : មានច្រើននៅក្នុង ពពួកបន្លែស្លឹកបៃតង ផ្លែ ស្វាយ ផ្លែត្រីវី ត្រសក់ស្រូវ សណ្តែកបារាំង ផ្កាខាត់ណាបៃតង ពោត ទំពាំងបាយជូរក្រហម ក្រូច ។

ចំពោះថ្លើមជ្រូក គឺមានវីតាមីន A ប្រហាក់ប្រហែលនឹងកាវ៉ុតដែរ ។ អ្នកអាច យកវាមកស្លោ ឬអាំងដើម្បីទទួលបានកំដៅ ដែរ ។ របបអាហារទាំងអស់នេះ គឺអាចជួយ បំប៉នកែវភ្នែករបស់លោកអ្នកឱ្យមានសុខភាព ល្អឡើងវិញបានជាមិនខាន ។

# បរិភោគបន្លែផ្លែឈើនៅ ពេលណាមានប្រយោជន៍



បន្លែ និងផ្លែឈើជាប្រភេទអាហារ ដែលសម្បូរទៅដោយសារជាតិបំប៉នយ៉ាង សម្បូរបែប ប៉ុន្តែប្រសិនបើការបរិភោគមិនបាន ត្រឹមត្រូវទេនោះ វាក៏អាចដល់សុខភាពខាង ក្រោមនេះ គឺជាការណែនាំពីវិធីនៃការទទួល បានបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យមានអត្ថប្រយោជន៍ ។

- ផ្លែប៉េងប៉ោះ : ផ្លែប៉េងប៉ោះ សម្បូរទៅ

ដោយវីតាមីនអា និងសេ ទើបបានជាស្ត្រីមេផ្ទះ ទាំងឡាយនិយមទិញបន្លែប្រភេទនេះមកចម្អិន ជាអាហារ មានទាំងយកទៅក្លាយទុកក្នុងទូទឹក

ទេ ដោយសារតែផ្លែត្រសក់មានសារធាតុដែល អាចបំផ្លាញជីវជាតិវីតាមីនសេនៅក្នុងផ្លែប៉េង ប៉ោះចោលទាំងអស់ ។ ផ្លែប៉េងប៉ោះក៏នៅមាន ផ្ទុកសារធាតុដែលអាចបណ្តាលឱ្យកើតប្រតិកម្ម គីមីនៅក្នុងក្រពះជាមួយនឹងអាស៊ីដដែលមាន នៅក្នុងក្រពះ ស្រាប់បណ្តាលឱ្យឆ្អល់ ពោះ ហើម ពោះ ពិបាកបត់ជើងធំ ។ យកល្អមិនគួរបរិភោគ ផ្លែប៉េងប៉ោះពេលកំពុងតែឃ្នានអាហារខ្លាំងពេក នោះទេ ។

- ការ៉ុត : បណ្តាអ្នកស្រាវជ្រាវសហរដ្ឋ អាមេរិក ដែលមានជំនាញខាងការសិក្សាស្រាវ ជ្រាវពិសោធន៍អំពីចំណីអាហារ បានរកឃើញ ថា ប្រសិនបើពិសាទឹកការ៉ុតកិនសម្បូរទៅដោយ ជាតិការ៉ុតទឹក ហើយបែរជាផឹក ស្រា ប្រាកដជា ឆ្អើមដែល មានសុខភាពល្អនោះ បែរជាបញ្ចេញ សារធាតុពុលនិងបណ្តាលឱ្យឆ្អើមទទួលរងជំងឺ យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរច្រៀមមិនផុតនោះឡើយ ។

លើសពីនេះទៅទៀតនោះ គេមិនត្រូវបរិ ភោគផ្លែប៉េងប៉ោះរួមជាមួយនឹងបន្លែត្រសក់នោះ

តទៅទំព័រទី ២៦

**SIM'S Home Improvement**  
Major Sim Enterprises, Inc.

**ជាងសំណង់គាសិម**

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 ចង្កាន់បាយ	● Siding ជញ្ជាំង
● Livingroom បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ	● Window បង្អួច
● Bathroom បន្ទប់ទឹក	● Door ទ្វារ
● Bedroom បន្ទប់ដេក	● Basement ជាន់នៅក្រោមដី
● Roofing ដំបូល	● Additions បន្ទប់បន្ថែម

Residential • Commercial • Industrial  
ទទួលប្រាក់គ្រប់ប្រភេទ  
Bank Loan, Insurance, Compensation, Credit Debit, Check & Cash  
More information call: 1.978.452.7467  
[www.SimsHomeImprovement.com](http://www.SimsHomeImprovement.com)  
[Boreth@SimsHomeImprovement.com](mailto: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	• ត្រួតពិនិត្យទៀតទាត់ពេល
• Cosmetic Fillings	• សំអាតធ្មេញ
• Crowns & Bridges	• ជំងឺចង្ក្រាញធ្មេញ
• Dentures	• ដកសរសេធ្មេញ
• Extractions	• រៀបចំ-តម្រឹម និងប៉ះធ្មេញ
• Implant Crowns	• ធ្វើធ្មេញឱ្យស
• Root Canal Therapy	• បំពេញធ្មេញប្រហោង
	• ដកធ្មេញ

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

**Convenient LOCATION**  
Next to Bank of America on Chelmsford Street

បើមានអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ អង់គ្លេស ព្យួន និងប្រុតពាម សូមទូរស័ព្ទ 978-455-4039 បើអ្វីណាស់ជូនតែទេ:  
724 Chelmsford Street • Lowell, MA • 978-455-4039  
[www.BrightSmiles-Dental.com](http://www.BrightSmiles-Dental.com)

# រឿងភ្នំបូរី - ភ្នំដា

ភ្នំបូរី ស្ថិតនៅក្នុងឃុំអង្គរវប្បិ ស្រុកព្រៃកប្បាស(បច្ចុប្បន្នស្រុក អង្គរវប្បិ) ខេត្តតាកែវ ។ សព្វថ្ងៃធ្វើដំណើរទៅកាន់ភ្នំនេះ បានដោយលំបាកបន្តិច ព្រោះត្រូវទៅតាមផ្លូវជាតិទៅដល់ផ្សារព្រៃល្វា (សាលាស្រុកព្រៃកប្បាស) ហើយត្រូវបែកចូលតាមផ្លូវលំចម្ងាយ២២ គីឡូម៉ែត្រ ទៀតទើបដល់ផ្សារអង្គរវប្បិ ដែលជាទីតាំងនៃចៅដំបងអង្គរវប្បិ ។ លុះឆ្លងស្ពានទៅត្រើយខាងត្បូងធ្វើដំណើរតាមផ្លូវទេះប្រមាណជា ៥ ឬ ៦ គីឡូម៉ែត្រ ទើបទៅប្រទះឃើញភ្នំបូរីទន្ទឹមគ្នា គឺភ្នំដានៅខាងកើត ភ្នំបូរីនៅខាងលិច ។ ម្យ៉ាងទៀតផ្លូវទេះ បើជារដូវវស្សារិញត្រូវទឹកលិចលូល្លាចតោងតែជិះទូកឆ្លងទើបបាន ។



ភ្នំទាំងពីរនេះ មានទំនងជាទីស្ថានរាំងបន្ទាយដែលមានសេសសល់ពីបូរាណកាល គឺនៅភ្នំបូរីមានថ្មកក់តម្រៀបបង្ហាញជាកំពែងបន្ទាយ

ធំទូលាយដែលសព្វថ្ងៃបាក់បែកស្ទើរតែបាត់រូបនោះមកទៅហើយ ឯនៅលើភ្នំដាឃើញនៅសល់ប្រាង្គសិលាមួយនៅមានជារូបរាងច្បាស់លាស់នៅឡើយ ដោយមានរំលេចក្បាច់រចនាគួរជាទីគយគន់ផង ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះនៅជិតខាងភ្នំទាំងពីរនេះ មានបូរាណដ្ឋានច្រើនទៀត

ប្រកបដោយបែបរចនាពិសេសៗ ក្នុងជំនាន់នោះដូចជាបែបរចនាខាងស្ថាបត្យកម្មខាងការប៉ាន់រូបភាព និងក្បាច់ចម្លាក់ភ្នំវិល្លិនាឱ្យអ្នកប្រាជ្ញខាងការស្រាវជ្រាវគុហាសាស្ត្រ (Archéologie) សន្មតឈ្មោះការរចនាខ្មែរសម័យនោះ ហៅថា "បែបភ្នំដា" ។

សព្វថ្ងៃទេសចរទាំងឡាយពុំសូវបានទៅដល់ទីនោះទេ ដោយសារពិបាកខាងគមនាគមន៍ដូចយើងជំរាបមកហើយខាងលើ ។ ប៉ុន្តែទោះបីជាពុំបានឃើញផ្ទាល់ភ្នែកក៏ដោយការអានអត្ថបទនិងការស្តាប់រឿងនិទានដែលទាក់ទងដោយរឿងរ៉ាវនៅទីកន្លែងនោះ ក៏ហាក់ដូចជានាំឱ្យយើងបានឃើញបានយល់ក្នុងចិត្តដែរ ។

ដើម្បីបញ្ជាក់ពីរឿងព្រេងប្រចាំភ្នំនោះយើងសូមលើកយកសេចក្តីឱ្យការណ៍របស់លោក ខុង- អ៊ូឡូ អតីតមេឃុំអង្គាញ់ ស្រុកព្រៃកប្បាស ហើយដែលជាសមាជិកឆ្លើយឆ្លងរបស់ក្រុមជំនុំយើង **តទៅទំព័រទី ២៩**



## មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ ក្រុងឡូឡែល

345 Chelmsford St. Lowell, MA 01851/ — [www.lowelleldercare.com](http://www.lowelleldercare.com)

### អ្វីទៅជាមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ ក្រុងឡូឡែល?

គឺជាលំនៅដីកក់ក្តៅមួយ ដែលផ្តល់សេវាមានកម្មវិធីជាក់លាក់ដល់សហគមន៍បំណងគឺគាំទ្រឱ្យមនុស្សចាស់ជរាអាចរស់នៅដោយឯករាជ្យខ្លួនឯង និងជួយឱ្យមានសុខុមាលភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គម ។ កម្មវិធីរបស់យើងមានទូទាំងស្រុងនៅមួយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានបរិយាកាសដូចជាផ្ទះរបស់ពួកគាត់ ។

### ទីតាំងនៃមណ្ឌល

ទីតាំងអាចរកឃើញដោយងាយក្នុងអគារថ្មី ជាមួយនូវការគុបតែងរចនាបែបសិល្បៈខ្មែរយ៉ាងល្អប្រណិត ។ មានបន្ទប់ទទួលទានអាហារស្អាត និងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ បន្ទប់អានសៀវភៅ បន្ទប់កុំព្យូទ័រ បន្ទប់សម្រាក បន្ទប់មើលភាពយន្ត និងកន្លែងផ្សេងៗទៀតជាទីពេញចិត្តរបស់លោកអ្នក ។

### មណ្ឌលផ្តល់សេវាដល់មនុស្សចាស់

- មានរថយន្តជូនដំណើរទៅវិញទៅមកពីផ្ទះលោកអ្នក
- ការពិនិត្យ និងថែទាំសុខភាព
- ការព្យាបាលតាមរយៈការហាត់ប្រាណ
- កិច្ចការសង្គម (ផ្តល់ការពិគ្រោះផ្ទាល់ខ្លួន និងក្រុមគ្រួសារ)
- ម្ហូបខ្មែរក្តៅៗ និងចំណីផ្សេងៗ
- ការហាត់ប្រាណសំរាប់សុខភាពរាងកាយ
- កម្មវិធីសិល្បៈ និងតន្ត្រី
- ការអប់រំពីសុខភាព
- ការពិភាក្សាលើព្រឹត្តិការបច្ចុប្បន្ន (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 from Page 06 **The "Cambodian vote"...**

number of active Cambodian voters may be a fixed number that with the 2011 turnout of 9,946 was sufficient to win a seat but proved insufficient when the 2013 turnout rose to 11,581.

Looking at the ward by ward performance by both Nuon and Pech in both 2011 and 2013 disproved that theory. Both made substantial gains in wards that have the most Cambodian voters (Wards 2, 3, 4, and 7). However, that same comparison shows that both Nuon and Pech, but especially Nuon, lost a substantial number of votes from 2011 to 2013 in the wards that have the fewest Cambodian voters (Wards 1, 6, and 9 - both also lost ground in Ward 8 which has a substantial Cambodian population but has other issues that will be a subject of a future post).

Here is a ward by ward comparison of the change in vote totals for both Vesna Nuon (VN) and Van Pech (VP) showing the actual change in votes plus that change as a percentage:

- W1 - VN = -238 (-40%) — VP = +8 (+3%)
- W2 - VN = +51 (+23%) — VP = +112 (+81%)
- W3 - VN = +40 (+13%) — VP = +54 (+30%)
- W4 - VN = +60 (+16%) — VP = +130 (+62%)
- W5 - VN = +11 (+7%) — VP = +35 (+37%)
- W6 - VN = -114 (-31%) — VP = -22 (-13%)
- W7 - VN = +96 (+44%) — VP = +86 (+57%)
- W8 - VN = -188 (-30%) — VP = -51 (-18%)
- W9 - VN = -88 (-28%) — VP = -25 (-14%)
- W10 - VN = +15 (+9%) — VP = +57 (+65%)
- W11 - VN = -20 (-7%) — VP = +11 (+7%)
- Citywide = VN = -371 (-10%) — VP = +374 (+20%)

There is no doubt that Vesna Nuon became engulfed in controversial issues during this council term, some of his own making (campaign finances and rental property) and others (ratifying Gerry Nutter's appointment to the election commission and opposing the move to censure

Mayor Murphy) that collectively extracted an electoral price. Although Vesna provided the Lowell Sun with the ammunition, the newspaper repeatedly hammered him with negative stories. That coverage could account for the plunge in Vesna's support in Ward 1 which has by far the oldest median age of voters of any ward in the city (i.e., the people most likely to still read a newspaper).

But what of Van Pech? He ran one of the most positive, issues-oriented campaigns seen in this or any other election, yet he saw a substantial loss of votes from his 2011 performance in certain sections of the city. The increase in overall turnout from 2011 (9,946) to 2013 (11,581) was 16%. For a candidate who ran in both 2011 and 2013 to stay the same, his vote total should have risen by the same percentage. While Van Pech's citywide total did increase by more than that amount (his went up 20%), his performance greatly exceeded that in the wards with the most Cambodian voters (up 81% in ward 2, up 62% in ward 4). Had his vote in all the other parts of the city increased in the same proportion as the overall turnout increased - by 16% - he still would not have won a seat but he would have been far more competitive than he was.

There are many possible explanations for the slippage in support for Cambodian candidates in the wards with the fewest Cambodians, some benign, some not so benign. It's an issue worth exploring further. Once the purged voter file becomes available in a few weeks, we can look in great detail at who voted where and perhaps draw some conclusions at that time. In the meantime, the Cambodian people in Lowell should be encouraged by the substantial increase in turnout that was seen in the wards in which most of them live. That may be little consolation when a member of the community is no longer on the city council, but in politics, it's important to take the long view and that increase in turnout is a positive development.

**ភោជនីយដ្ឋានស៊ុម ភ្នំខ្មែរ**  
Simply Khmer Restaurant

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

**ភោជនីយដ្ឋាន គុណបាបក្រុមហ៊ុន**

# Red Rose RESTAURANT

ម្ហូបខ្មែរ - ម្ហូបកម្ពុជា

អភិវឌ្ឍន៍មតិយុត្តិធម៌ខ្មែរដ៏ល្អបំផុត ម្ហូបអន្តរជាតិ

Mon-Sun 8am - 8pm

សម្រាប់ ត្រៀម \$11.99

\* ម្ហូបអាហារជាងមុន តែតម្លៃនៅថោក ដូចមុនដែរ  
\* សេវាកម្មរបស់សមាជិក ឱ្យអ្នករាយការណ៍

**(978) 452-5400**  
Pailin Plaza  
716 Middlesex St. Ste 1  
Lowell, MA 01851

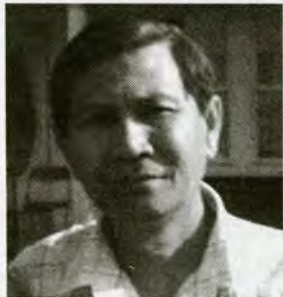


# វិស្វកម្មក្នុងចិត្តមនុស្ស

## The human inner engineering

### តំណែងខុស

ចំពោះញាណផ្សេងៗទៀត ដូចជាអណ្តាតច្រមុះបើសិនជា មានពេលនោះ សូមអនុវត្តន៍ ដូច ខ្ញុំរៀបរាប់ខាងលើស្រាប់ ។ ចូរ បើកញាណទាំង៥ឱ្យទូលំទូលាយ ឡើងៗឱ្យច្រើនឡើងៗនោះសតិ អ្នកនឹងត្រូវបានជ្រើសតាមវិធីនេះ យ៉ាងពិតប្រាកដ ។



និពន្ធដោយ : ម៉ៅ ច័ន្ទសំណុំ

តាមរន្ធនាមពីរ ចូរអ្នកសំគាល់ដឹង រាល់លក្ខណៈជាក់ស្តែងទាំងអស់ នោះ ។ នាខណៈនោះតែម្តង ។ ចូរកុំអន្តោកឱ្យខ្លួនអ្នកច្រៀត ជ្រែក ចូរមកពិចារណាឱ្យឡើយ ។ ចូរទទួលដឹងលក្ខណៈដង្ហើម តាម សភាពពិតរបស់វា FEEL BREATH AS IT IS ។

ការសំរាកលំហែរកាយចិត្តសេរីភាពស្ងប់ចិត្តភ្លាមៗ អស្ចារ្យណាស់ ពីព្រោះអនុវត្តន៍បែបនេះអ្នកនឹង បានទៅជួបនឹងចិត្តបរិសុទ្ធដែលជាធម្មជាតិពិតៗ របស់មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា ។

ពិនិត្យរូបកាយទាំងមូល ឥឡូវចូរប្រមូល សតិដឹងមកលើដងខ្លួនទាំងមូល ។ ចូរពិនិត្យដង ខ្លួនអ្នកទាំងមូលដោយសំឡឹងពីក្នុងមក ។ អ្នកទទួលដឹងដងខ្លួនទាំងមូលអ្នកដឹងថា ដងខ្លួននេះ កំពុងតែអង្គុយ កំពុងតែឈរ ដើរ ដេក ហូបបាយ ។

អ្នកនឹងទទួល ការសំរាកលំហែរកាយចិត្តសេរីភាពស្ងប់ចិត្តភ្លាមៗ អស្ចារ្យណាស់ ពីព្រោះអនុវត្តន៍បែបនេះអ្នកនឹង បានទៅជួបនឹងចិត្តបរិសុទ្ធដែលជាធម្មជាតិពិតៗ របស់មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា ។

បើអ្នកហាត់របៀបនេះ ច្រើនលើកច្រើន សារយូរៗទៅអ្នកនឹងទទួលឧបករណ៍មួយដ៏ស័ក្តិ សិទ្ធិ (ឧបករណ៍ដង្ហើម) សំរាប់សំរាកកាយ និង ចិត្តបានភ្លាមៗអស្ចារ្យណាស់ ។

ហ្នឹងអ្នកហាត់របៀបនេះ ច្រើនលើកច្រើន សារយូរៗទៅអ្នកនឹងទទួលឧបករណ៍មួយដ៏ស័ក្តិ សិទ្ធិ (ឧបករណ៍ដង្ហើម) សំរាប់សំរាកកាយ និង ចិត្តបានភ្លាមៗអស្ចារ្យណាស់ ។

ហ្នឹងអ្នកហាត់របៀបនេះ ច្រើនលើកច្រើន សារយូរៗទៅអ្នកនឹងទទួលឧបករណ៍មួយដ៏ស័ក្តិ សិទ្ធិ (ឧបករណ៍ដង្ហើម) សំរាប់សំរាកកាយ និង ចិត្តបានភ្លាមៗអស្ចារ្យណាស់ ។

ការពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយ ខ្ញុំគួររំលឹកឡើងវិញថា ការប្រតិបត្តិសំរាក លំហែរកាយចិត្តដែលកំពុងប្រព្រឹត្តទៅពេលនេះ ចូរអ្នកកុំភ្លេច (ការទំលាក់សតិពិក្សាលមកដង ខ្លួន) ក្នុងពេលនេះ ចូរអ្នកទទួលដឹងវេទនាទាំង ឡាយដែលកំពុងតែផ្ទុះឡើងលើរូបកាយ និងក្នុង រូបកាយអ្នក ។

អ្នកអាចនឹងសួរខ្ញុំថា អ្វីទៅដែលជាវេទនា លើរូបកាយនិងក្នុងរូបកាយនោះ ? វេទនាទាំងនោះ មានដូចជា : ក្តៅត្រជាក់ ស្រៀវ ញ័រ ស្កាប់ ស្កាប់ ចលនាបេះដូងឱនៗ ចលនាជិពចរ ចលនាទ្រូង ឡើងចុះ ដោយការដង្ហើម ចលនាពោះបោងផត

ស្លឹក ឈើ ឈាបៗត្រង់នេះ ត្រង់នោះ ច្រន់ក្បាល ក្បាល ហើមពោះញ័រខ្លួន ស្រវាំងភ្នែក ស្មារករ តឹងច្រមុះ ។ល។ មានវេទនាខ្លះផ្ទុះឡើងយើងជា ម្ចាស់ខ្លួនពុំអាចរកឈ្មោះដាក់ឱ្យផង ។ នោះក៏ពុំ មានបញ្ហាអ្វីឡើយគ្រាន់តែដឹងនោះត្រឹមត្រូវហើយ ។ ខ្ញុំរំលឹកថា ព្យាយាមថា ចូរអ្នកកុំបណ្តោយឱ្យខ្លួន ក្បាល ចូរមកជ្រៀតជ្រែកគិតពិចារណាឱ្យឡើយ ត្រឹមតែដឹងប៉ុណ្ណោះគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។ PERCEIVE THINGS AS THEY ARE ។ អ្នកអាចសំរួល សតិពិក្សាលហូរហែរ ចុះមកចុងជើង ហើយ សំរួលសតិហូរហែរពីចុងជើងឡើងទៅក្បាលវិញ ។ ត្រឡប់ចុះត្រឡប់ឡើង ច្រើនលើកច្រើនសារ ហើយទន្ទឹមនឹងពេលសំរួលសតិនោះ សូមពិនិត្យ វេទនាលើរូបកាយដែលកំពុងតែផ្ទុះឡើងពិតៗ ផ្ទុះឡើងជាក់ស្តែងតាមកន្លែងនីមួយៗ អ្នកអាច សំរួលសតិនេះ ដោយយឺតៗប្រសិនបើវិវត្តពិក្សាល ដល់ចុង ជើងៗ សារចុះសារឡើង ។

វិធីនេះ សាមញ្ញ ហើយនាំឱ្យអ្នកអាចសំរាក លំហែរកាយចិត្តបានភ្លាមៗមានប្រសិទ្ធភាពណាស់ ។ ការពិនិត្យសកម្មភាពខ្លួនក្បាលចលនាលំហូរ គំនិត

ចូរអ្នកហាត់ទទួលដឹងនឹងធ្វើជាសាក្សីកិច្ច ការខ្លួនក្បាល ដែលកំពុងតែគិតគូរអំពីអ្វីមួយ ពិនិត្យលំហូរ គំនិតដែលវិលវល់ប្រាំដៃដៃលៗ ។

ចូរហាត់ស្តាប់សំឡេង ពីក្នុងក្បាលមក ដូចជាសំឡេង រអិររា ធុញថប់សប្បាយរីករាយ ស្តីបន្ទោសខ្លួន ឯងភាពច្របូកច្របល់ ការគិតម មែទៅរក ហេតុការណ៍ដែលនឹងកើតមាន នាពេល អនាគត ។ល។ និង ។ល។ ចូរចងចាំថា ដឹងគឺ គ្រាន់តែដឹងប៉ុណ្ណោះ ពុំពិចារណាពុំវាយតម្លៃ ពុំ

បកស្រាយ ទោះរឿងល្អ ឬរឿងអាក្រក់រឿងខ្មៅ ឬរឿងស្រ ចូរបើកចំហរចាំដៃទទួលស្មារតីមន៍ទាំង អស់ ធ្វើដូច្នេះអ្នកប្រកាន់តិរិយាបទអ្នកគ្រាន់ដឹង ឬមនុស្សទំនើបហើយ ។


### ការពិនិត្យអារម្មណ៍ក្នុងផ្ទៃចិត្ត

ចូរហាត់ និងទទួលដឹង និងជាសាក្សី នូវ អារម្មណ៍ និងមនោសញ្ចេតនានានា ដែលកំពុង តែលេចឡើង នាពេលនោះ ។ ទទួលដឹងអារម្មណ៍ ឈឺចាប់ អួលណែន ភ័យព្រួយបារម្ភ ស្តាយ ស្រណោះ ច្រណែន ច្រងំ គំនំ សម្រេតតណ្ហា ភាពអស់សង្ឃឹម លោភលន់ សប្បាយរីករាយ ភាពស្ងប់ ត្រេកត្រអាល ។ ចូរទំលាប់ប្រកាន់ អាកប្បកិរិយាបើកចំហរ និងស្មារតីមន៍អនុញាតិ ឱ្យថាមពលទាំងនោះ ចលនាឆ្លងកាត់ប្រព័ន្ធរូប កាយ និងចិត្តតាមក្រិត្យក្រុមធម្មជាតិ តាមនាទី របស់ពួកគេ ពុំបន្តបង្កាបរារាំងអ្វីឡើយ (Free flow of energy) ចូរអ្នកហាត់គ្រាន់តែមានសតិ ដឹងពុំប្រៀបធៀបពុំពិចារណា ឬបកស្រាយអ្វី ឡើយ (KNOWING THINGS AS THEY ARE) ។ បើអ្នកអាចធ្វើដូច្នោះនឹងទទួលផល ដល់ខ្លួនអ្នកពីរយ៉ាង ។

១ ភាពស្ងប់ សុខសប្បាយ កើតមានភ្លាមៗ តែម្តង ។

២ វិធីនេះអាចនាំឱ្យអ្នកលាងសំអាតកាក សំណល់រឿងរ៉ាវពិសពុលពិអតីតកាលដែលគរ ដូចក្នុងខ្លួន អ្នកកន្លងមក ។ តាមន័យសសនា គេពោលថា កម្មចាស់ត្រូវបានចំណាយចោលជា ស្នាពរតាមរបៀបនេះ ។

### ចប់ដោយបរិបូណ៌




## ហាងខ្មែរជួសជុលរថយន្ត

### បើចង់ឱ្យរថយន្តលោកអ្នកកំចាត់ល្អ សូមអញ្ជើញ

# Rathe's Auto Service

State and Emission Inspection General Repairs and Maintenance

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



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

- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ - ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
- មានជួរច្រើន ជួរហ្វាំង ជួរកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។
- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានចុះថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខែកុម្ភៈ ២០០៨ ទៅ : - ជួរច្រើនកំរិត ៥ ក្នុង \$22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up \$49.99+ តាក់ - មានជួសជុលពិសេស សំរាប់ជួរច្រើនចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ \$150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។
- ប្រើជាចិត្តធ្វើជួនដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខូចសំណង់លោកអ្នកឡើយ។ ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងផ្សេងៗដូចជាផ្លូវរថយន្តណាដែលខូច STARTER ឬ ផ្សេងៗអាចយកអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមអរគុណ !

## តមកទំនើ ២៣ បរិភោគបន្លែផ្លែឈើនៅពេលណា...

**- ផ្លែច្រូម :** នៅក្នុងផ្លែច្រូមសម្បូរទៅ ដោយអាស៊ីដ Oxalic ដែលជាកត្តារាំង ស្ទះដល់រូបកាយរបស់មនុស្សក្នុងការស្រូប យកសារធាតុកាល់ស្យូមពីចំណីអាហារ ។ ការរំលឹកបានឱ្យដឹងថា ពេលយកបន្លែច្រូម ទៅធ្វើម្ហូប "ឆា" ជាដើមជាមួយនឹងសាច់ សូមកុំឆាដាក់ទឹកច្រើនពេកដែលនាំឱ្យអាហារ នោះខ្លះគុណភាពទៅវិញទេ ។

**- ផ្លែតុលេន :** នៅពេលឃ្លានខ្លាំងក្រពះ ទទេ មិនគួរណាឡើយបរិភោគផ្លែតុលេនទេ ដោយសារតែធ្វើដូច្នេះនាំឱ្យរូបកាយទទួល យកជាតិផ្អែមច្រើនហួសហេតុពេកបណ្តាល ឱ្យវិលមុខ ឬក៏អាចដួលសន្លប់ថែមទៀតផង ។

**- ផ្លែចេកអំបូង :** ផ្លែចេកជាអាហារ ដែលសម្បូរទៅដោយសារធាតុម៉ាញ៉េស្យូម ។ ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគផ្លែចេកទុំពេលពោះ កំពុងតែឃ្លានខ្លាំងពេកវានឹងបណ្តាលឱ្យរូប កាយមានប្រតិកម្មបំប្លែងចោលសារធាតុ ម៉ាញ៉េស្យូម និងកាល់ស្យូមឥតអំពើដែល ជះឥទ្ធិពលមិនល្អទាល់តែសោះដល់សរសៃ ឈាម ។

**- ទំពាំងប្រសើរ :** ទំពាំងជាប្រភេទអាហារ ងាយប្រឈមនឹងអាការពុលណាស់ ទោះបី ទំពាំងពូជអ្វីក៏ដោយ ។ នោះក៏ដោយសារតែ ជាតិពុល Glucos បិតនៅក្នុងទំពាំងបង្កើត ឱ្យមានអាស៊ីដCyanhydric ពេលប្រសព្វ ជាមួយនឹងអាស៊ីដក្រពះវានឹងបណ្តាលឱ្យ រងរបំបើ ក្អកចង្ហោរប្រហាក់ប្រហែលគ្នា



នឹងពុលដំឡូងមីផងដែរ ។

# ជោគជ័យសីលោកអ្នក ទាំង១២ប្រចាំឆ្នាំរោង



## ឆ្នាំជូត

លោកអ្នកមានភ័ព្វសំណាងល្អក្នុងការងារទទួលបានរឿងឡើងតួនាទី ឬប្រាក់បៀវត្សរ៍បន្ថែម ។ ជាងនេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពឹងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបាន ដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ អាចរកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារបានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍រមែងចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ។

## ឆ្នាំឆ្មារ

រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះសុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ គួរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្នាអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ហើយជាងនេះទៀត នោះគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកជាយូរមក ហើយក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើជាអាជីវកររកស៊ីវិញ មានការរីកចម្រើនលូតលាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។ រីឯបញ្ហាគូស្នេហ៍ច្រើនយល់ចិត្តគ្នា និងនឹករលឹកគ្នាបើនៅឆ្ងាយ ។

## ឆ្នាំខាល

រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកបំពេញប្រាថ្នាជាយូរមក ហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសមដូចបំណង ហើយគ្មានអ្វីមករាំងស្ទះនោះទេ ហើយរាល់ការបំពេញយ៉ាងណាដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចពង្រីកអាជីវកម្មឱ្យធំបន្ថែមទៀតបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍រវិញមានភាពសុខដុមរមនាគ្មានផលរមាស់អ្វីឡើយ ។

## ឆ្នាំចោះ

នៅក្នុងរយៈពេលនេះ លោកអ្នកទទួលបានលាភសក្ការៈពីសាច់ញាតិបងប្អូនដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជាតិ និងការងាររបស់លោកអ្នកទៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាក់កបគ្រាន់បើតែហាមកុំជួញដូរផ្លូវឆ្ងាយប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍អាចមានការរកាំរកូសគ្នាខ្លះ ប៉ុន្តែមិនធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ។

## ឆ្នាំរោង

រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួបនឹងបញ្ហាខ្លះៗ នាគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរាំងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ មានការទិញចូលលក់ចេញគ្រាន់បើអាចរកផលកម្រៃត្រឡប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពផ្អែមល្អម និងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចត្រីក្នុងទឹកនាវាដូរខែវស្សាដូច្នោះដែរ ។

## ឆ្នាំម្សៅ

រាល់ការសុតស្អាតដែលធ្លាប់កើតមានលើលោកអ្នកក្នុងពេលនេះ នឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ ហើយទ្រព្យដែលរហូតចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ ត្រូវគិតគូរឱ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខាតបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះពូនជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្អមទើបជាការប្រសើរ ។

## ឆ្នាំមឺ

លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែលថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះវាអាចមានការប្រែប្រួលដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃគ្រាន់ បើគួរជាទីតាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហា ពុំមានផលរមាស់អ្វីនោះឡើយ ។

## ឆ្នាំម៉ែ

អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាពស្មុតស្មាញដែលមានកន្លងមកក៏បានចូរស្រាលឡើងវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរ នៅទីណាក៏គួរចៀសវាងការដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ច្រើនប្រឈមខ្លះៗរឿង ។

## ឆ្នាំរក

លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្ការៈពីភាគហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀតគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ គួរជួញដូរនៅទីជិតៗ ទើបសមប្រកប ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។

## ឆ្នាំរកា

លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាំចាប់ទោសកំហុសមូលបង្កាច់បង្កូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់លោកអ្នកឱ្យប្រែក្លាយទៅជាស្តុយអសោចិ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមានក្រុមមនុស្ស តាមឈ្មាតិសច្រើន ដូចនេះត្រូវប្រយ័ត្នបន្តិចចៀសវាងការបរាជ័យ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពចម្រូងចម្រាសដាក់គ្នាបន្តិចបន្តួច ។

## ឆ្នាំច

ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហាខាងផ្លូវចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលបានផលពីការងារនោះ ចូរធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ គឺមានការប្រទាំងប្រទើសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នា ដូចនេះគួរបើកចិត្តឱ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានការកាំចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ឈ្នះគ្នានោះឯង ។

## ឆ្នាំកុរ

រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះ សូមប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បូរសម្បូរសោះ ព្រោះនាំឱ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចសន្សំទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាចូរកុំយកភាពមានចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្នកើតមានជម្លោះវិវាទឈានដល់ការប្រេះស្រាំ ។

សម្រាប់អ្នក រឿងភ្នំ ប្តី - ភ្នំជា...

១ មកអធិប្បាយជូនទាំងស្រុងដោយបានផ្សេងផ្ទាល់ជាមួយការស៊ើបសួរពីអ្នកស្រុកនៅត្រង់ភូមិភាគនោះថែមទៀតផង ។

រឿងព្រេងនោះ មានសេចក្តីទានថា :

កាលនោះ មានព្រះរាជាមួយអង្គគង់នៅព្រះរាជវាំងក្រុងចម្ប៉ាសាក់ ឬបាសាក់ គឺនៅផ្នែកខាងលើតាមដងទន្លេមេគង្គទ្រង់មានព្រះរាជបុត្រីមួយព្រះអង្គព្រះនាមព្រះនាង "អាក់អ" ។ ព្រះរាជបុត្រីនេះ មានរូបឆោមលោមពណ៌ស្រស់ឆើតឆាយណាស់រកនរណាឱ្យល្អត្រឹមស្មើពុំបានឡើយ ។ ប៉ុន្តែដោយព្រះនាងមានព្រះទ័យរវើរវាយក្នុងកាមរាគនាំឱ្យព្រះនាងស្នងចិត្តប្រតិព័ទ្ធនៅលើបុរសទុក្ខិតម្នាក់ភ្លេចគិតអំពីកិត្តិយសរបស់ព្រះរាជវង្សានុវង្ស ។ ដូច្នេះហើយបានជាព្រះបិតាទ្រង់ត្រាស់ឱ្យចាប់ព្រះនាងនេះព្រមទាំងប្រុសសហាយដាក់ពោងពាយបំបរបងបណ្តែតចោលតាមផ្ទៃទន្លេទម្លាក់ទៅកាន់សមុទ្រដ៏ធំល្អល្អទៅ ។ ក្នុងពោងពាយជាមួយនោះ ព្រះរាជាទ្រង់ចាត់ឱ្យដាក់ទាំងស្រូវ អង្ករ ល្ង សណ្តែក ពោត អំបិល ព្រហាក់ជាស្បៀងជាប់ទៅជាមួយព្រមទាំងគ្រឿងប្រដាប់ប្រើប្រាស់ជាច្រើនដង លុះពោងពាយនោះរលាត់អណ្តែតទៅៗជាយូរថ្ងៃក៏បានទៅប៉ះជាប់នឹងភ្នំមួយ (ភ្នំប្តីនេះឯង) ដែលគេពុំទាន់បានឃើញ

មានមនុស្សរស់នៅនៅឡើយទេ ។ នាងអាក់អ និងស្វាមីនាំគ្នាត្រេកអរដោយបានមកប៉ះត្រើយនៃឱ្យខ្លួនរស់រួចជីវិតបាន ទើបនាំគ្នាម្នីម្នាជញ្ជូនរបស់របរដែលខ្លួនមានទាំងប៉ុន្មានចុះទៅអាស្រ័យនៅនឹងភ្នំនោះ ។ អ្នកទាំងពីរចាប់ប្រកបរបរដំណាំដាំដុះ



និងស្វែងរកត្រូវកាប់ឈើធ្វើខុស និងធ្វើជាខ្ទមអាស្រមសំរាប់ជ្រកនៅផង ។ ក្រោយពីបានតាំងលំនៅឋានបានស្រួលបូលមកថ្ងៃណាខាងអាក់អតែព្រួយលំបាកក្នុងព្រះទ័យណាស់ ព្រោះបារម្ភនឹងសុខ - ទុក្ខរបស់ខ្លួនផងនឹងរលឹកដល់ស្រុកកំណើតផង នឹកស្តាយកិត្តិយសរបស់ខ្លួនដែលធ្លាប់តែថ្កុំថ្កើងផង ។ ហេតុនេះហើយ រៀង

រាល់យប់. មុននឹងចូលដំណេក. នាងតែងអុជចូបទៀនបន់ស្របបង្ហូរដល់អារក្ខអារក្ខអ្នកកាតានៅព្រៃភ្នំ ព្រមទាំងម្រេញកង្វាលដែលរក្សានៅបឹងបូរទូលទីនោះថា សូមឱ្យលោកជួយបិទបិទរក្សាយើងទាំងពីរនាក់ឱ្យបានសុខសប្បាយរកស៊ីចិញ្ចឹមជីវិតឱ្យបានបរិបូណ៌ កុំឱ្យមានសេចក្តី

ខ្វះខាតឡើយ ។ ដោយអានភាពនៃសេចក្តីអធិដ្ឋានរាល់ៗយប់យ៉ាងនេះ មិនយូរប៉ុន្មាន ក៏មានអ្នកសម្តែងបំបាំងបាត់មួយអង្គឯមកពន្យល់សប្តិប្រាប់នាងថា "ចាប់ពីថ្ងៃនេះទៅចូរនាងកុំភ័យឱ្យសោះយើងជាអ្នកសម្តែងជួយនាងឱ្យបានសុខឱ្យបានថ្កុំថ្កើងល្បីឈ្មោះនៅក្នុងទីនេះ. ប៉ុន្តែយើងមិនបាច់ឱ្យនាងឃើញរូបយើងទេ" ។ ក្រោយពី

ស្តាប់បណ្តាំអ្នកសម្តែងដូច្នោះ ព្រះនាងភ្ញាក់ខ្លួនភ្លាមហើយព្រះនាងនាំពិមាននេះប្រាប់ដល់ស្វាមីកំសត់ឱ្យដឹងផង ។

ចាប់ដើមពីថ្ងៃនោះមកព្រះនាងបានឱ្យបុរសជាប្តីទៅរកខុសពីក្នុងព្រៃរាល់ថ្ងៃដូចធម្មតា ។ ឯបុរសជាប្តីនោះ ទៅកាប់បានសុទ្ធតែដើមចន្ទីក្រសួរមានក្លិនក្រអូបរែកជញ្ជូនមកទុកជាច្រើនគំនរ ប៉ុន្តែមានប្រាថ្នាយកមកប្រើត្រឹមតែជាខុសដុតប៉ុណ្ណោះ ឥតមានយល់ថា នេះជាឈើមានតម្លៃឡើយ ។ ថ្ងៃមួយនាងអាក់អចេញទៅមើលគំនរខុសក៏ស្គាល់ច្បាស់ជាឈើចន្ទីក្រសួរដែលមានតម្លៃ ព្រះនាងក៏ព្យួរព្រាប្រាប់ប្តីថា "រកឈើនេះឱ្យបានច្រើនមកទៀត" ។ ប្តីក៏ខំប្រឹងរកតាមបណ្តាំប្រពន្ធ. ពេលមួយបុរសនោះទៅក្នុងព្រៃប្រទះដុំមាសក្រហមឆ្នោតជាច្រើន ក៏គិតថា "ថ្ងៃនេះមានសម្បុរល្អចម្លែកជាងថ្ងៃទាំងពួង បើដូច្នោះអញគិតយកទៅផ្ទះឱ្យបាន ៣ ដុំសំរាប់ឱ្យប្រពន្ធដម្កល់ធ្វើជើងស្រោង" ។ គិតដូចនេះហើយបុរសនោះក៏លើកថ្មដាក់ក្នុងល្អិត រែកយកទៅផ្ទះ ដោយមិនស្គាល់ជាដុំមាសឡើយ ។ លុះប្រពន្ធបានឃើញដុំមាសដូច្នោះហើយ ស្គាល់ច្បាស់ជាមាសតែមិនប្រាប់ប្តីទេ គ្រាន់តែផ្តាំប្តីថា "បើប្រទះឃើញថ្ម ក្រហមដូច្នេះទៀត ឱ្យជញ្ជូនមកទុកទាំងអស់" ។ ប្តីក៏ធ្វើតាមបណ្តាំនាងជាដរាប ។ **តទៅទំព័រទី ៣១**

**Grand Opening**  
**សម្ពោធខ័សចស្ថាន សិនធីរី**  
**CENTURY PHARMACY & OPTICAL**  
 937 Gorham St All MAJOR INSURANCES ACCEPTED Tel: 978-455-6554

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

PHARMACY  
 CENTURY PHARMACY & OPTICAL  
 7 Gorham St ALL MAJOR INSURANCES ACCEPTED Tel: 978-455-6554

មានបុគ្គលិកខ្មែរ និងនិយាយភាសាខ្មែរ

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

**CAMBODIA PHONE CARD**

*Vetha Rotana*

☑ មិនកាត់នាទី និងមិនផុតកំណត់  
 ☑ សម្រុងឡូត៍ច្បាស់ល្អទូរស័ព្ទទៅស្រុកខ្មែរ

To Call CAMBODIA!	Buy	Minutes	+10%
5.3¢ per minute	\$2.00	37	41
	\$5.00	94	103
	\$10.00	188	207

**Buy today and get 10% more!**  
 Tel: (978) 656 8141  
 www.cambodiaphonecard.us

# ខ្មែរអ្នកជាតិទិយម

## តពិលេខមុន

ថ្ងៃទី១០ សីហា ១៩៤៥ មានរដ្ឋប្រហារមួយ បានកើតឡើងដឹកនាំដោយលោក សិន អ៊ុកថាន់ ដែលមានសមាជិកនៃចលនាយុវជនឥណ្ឌូចិនមាន ឈ្មោះថា "ចលនាយុវជនកម្ពុជរដ្ឋ" ជាអ្នកដៃដល់ក្នុង គោលដៅរដ្ឋាភិបាល អ៊ីង អ៊ុ ដែលជាអ្នកស្និទ្ធនឹង បារាំង។ ក្នុងចំណោមយុវជនកម្ពុជរដ្ឋនេះ មានអ្នក ជំនិះរបស់លោក សិន អ៊ុកថាន់ ចំនួន៧រូប គឺលោក ម៉ឺ ផូ, ម៉ៅ សារួន, នេត លាងសាយ, ម៉ម យុន, ហែម សារ៉ាន, (៥នាក់នេះ ក្រោយមកសុទ្ធតែជា មេតស្រូវរៈ) អាចារ្យ មាន និង អាចារ្យ សុខ (២ នាក់នេះ ក្រោយមកជាមេទ័ពខ្មែរយៀកមិញ) ។

ពួកទាំងនេះបានបំពេញតួនាទីបណ្តោះអាសន្ន ស្រាប់តែបានទំលាយទ្វារព្រះរាជវាំងចូលរហូត សដល់ក្រឡាព្រះបន្តិក្នុងព្រះរាជធានីភ្នំពេញ ចៅ សីហនុ ព្រមទាំងបាញ់ឱ្យបួសរាជបរិម្ភាក់ឈ្មោះ នង គិមនី ថែមទៀត ជាហេតុនាំឱ្យស្តេច សីហនុ ដែល មិនដឹងរឿងនោះ មានការភិតភ័យខ្លាំង ហើយក៏ រត់ទៅលាក់ខ្លួនពួនអាគ្នានៅវត្តបុទុមខាងត្បូងរាជ វាំង។ រីឯពួករដ្ឋមន្ត្រីដែលមានគំនិតគាំទ្រសម្តេច មុនីរ័ត្ន និងបារាំងនោះបានត្រូវចាប់ឃុំឃាំងជា មួយអ្នកដៃដល់ទាំង៧រូបដែលបានបំពេញតួនាទី បទបញ្ជាតែពួកទាំងនេះបានត្រូវគេដោះលែងវិញ តែក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃក្រោយមក។

រដ្ឋប្រហាររំលំរដ្ឋាភិបាល អ៊ីង អ៊ុ នេះ បានត្រូវ សិក្សាវិទ្យាល័យស៊ីសុវត្ថិដែលមានលោក កេង វ៉ាន់សាក់ ជាមេខ្លោង និងក្រុមព្រះសង្ឃសាលាបាលី ជាន់ខ្ពស់ជួយគាំទ្រផង។ តែរដ្ឋប្រហារនេះ បានត្រូវ ពពួកអ្នកលុតក្រាបអែបអែបឡើយដែលមាន ជីវភាពរស់នៅស្តុកស្តម្ភមានបុណ្យស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ដោយ សារបារមីរាជបល្ល័ង្កតាំងពីដំបូងជិតដាច់រាជបរមកនោះ សីហនុ ដែលនៅរយក្មេងថា ជាអំពើក្បត់ធ្វើឱ្យទ្រង់ កាន់តែចង់គំនុំគុំក្នុងព្យាបាទលោក សិន អ៊ុកថាន់ ខ្លាំងឡើងៗ ទៅថ្ងៃក្រោយ ទោះបីជាព្រះរាជមាតា បិតាខំព្យាយាមពន្យល់ថា រដ្ឋប្រហារនេះជាអំពើ ស្រោចស្រង់ការពារបល្ល័ង្កក៏ដោយក៏ទ្រង់មិនព្រម ជឿដែរ។ នៅក្នុងសៀវភៅរបស់ព្រះអង្គឈ្មោះ Souvenirs doux et ameres ស្តេច សីហនុ បាន បញ្ជាក់នូវរឿងនេះថា "ទោះបី សិន អ៊ុក ថាន់ ជា អ្នកប្រឆាំង និងខ្ញុំយ៉ាងខ្លាំងក្លាក៏ដោយបុរសនេះនៅ តែមានការស្រឡាញ់រាប់អាន និងចង់មិត្តភាព ដ៏ស្មោះត្រង់ចំពោះឪពុកម្តាយខ្ញុំយ៉ាងពិតប្រាកដគត ប្រកែកបានរៀងរាល់បរហូតមក។ ពួកគេយល់ថា ឪពុកម្តាយខ្ញុំជាមនុស្សថ្លៃថ្នូរគួរឱ្យគោរពរាប់អាន



លោក ស៊ុន សំរៀង លេខ ១៧ យុវជន

មានសេចក្តី គួរសមមានវិចារណញ្ញាណ ហើយ ជាពិសេសមានចិត្តស្មោះត្រង់។ល។ ចំណែកកូនប្រុស វិញ ជានុស្សពាល គ្មានសិលធម៌ ត្រចៀកស្រាល ដោយ ប្រព្រឹត្តតែអំពើអបាយមុខគ្រប់បែបយ៉ាង ។ ពាក្យគេចោទប្រកាន់ខ្ញុំមានច្រើនទៅទៀត រាប់មិន អស់ឡើយ" ។

ឯអ្នករៀនសូត្រចេះដឹងមានការរឿងឆ្ងល់ ជាខ្លាំងចំពោះរដ្ឋប្រហារនេះថា លោក សិន អ៊ុក ថាន់ សម័យនោះ ជាអ្នកនយោបាយដ៏ឆ្លើម ចុះហេតុអ្វី បានជាគាត់ទៅដណ្តើមយកស្រមោលអំណាចធ្វើអ្វី ? បើសិនជាគាត់ចង់បានអំណាចមែនមែក៏គាត់មិន ធ្វើរដ្ឋប្រហារក្នុងពេលដែលជប៉ុនកំពុងមានអំណាច ពេញទី ដូចជា សូកាណូ បានធ្វើនៅប្រទេសឥណ្ឌូ នេស៊ី ?

ថ្ងៃទី ១៤ សីហា ១៩៤៥ លោក សិន អ៊ុកថាន់ ត្រូវបានទទួលដំណែងជាជនរដ្ឋមន្ត្រីទី១ និងទទួល បន្ទុកក្រសួងការបរទេសដដែល។ ក្នុងគណរដ្ឋមន្ត្រី របស់លោកមានលោក ប៉ែន នុត ជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួង ហិរញ្ញវត្ថុលោក ញឹក ជូឡុង ជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួង សេដ្ឋកិច្ចលោក ប៉ាច ឈិន ជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងស្បៀង និងភ័ស្តុភារលោក ស៊ុម ហិន ក្រសួងមហាផ្ទៃលោក យឹម ទិត ក្រសួងការពារជាតិ និងសុខាភិបាល។ នៅ ថ្ងៃដដែលនោះលោក សិន អ៊ុកថាន់ បានអំពាវនាវ ដល់ ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរទូទៅទាំងប្រទេសឱ្យប្រុង ប្រយ័ត្ន និងប្រុងប្រៀបរៀបរៀបចំខ្លួនធ្វើសហប្រតិបត្តិ ការតស៊ូការពារឯករាជ្យឱ្យបានគង់វង្ស។

ថ្ងៃទី១៦ សីហា ១៩៤៥ ជប៉ុនបានប្រកាស សុំចុះចាញ់សង្គ្រាម។ នៅប្រទេសវៀតណាមពួក យៀកមិញដែលបានជួយជប៉ុនក្នុងសង្គ្រាម និងបាន ចាប់បារាំងកាលពីខែមីនានោះ ក៏ឆ្លៀតឱកាសចូល កាន់ទីក្រុងទាំងអស់ទូទាំងប្រទេស។ ថ្ងៃទី២៥ សីហា ១៩៤៥ ហូ ជីមិញ ដែលជាមេដឹកនាំពួកយៀកមិញ កុម្មុយនិស្តឥណ្ឌូចិន ក៏បានប្រកាសសាធារណរដ្ឋ ប្រជាធិបតេយ្យវៀតណាមនៅឯក្រុងហាណូយ បន្ទាប់

ពីអធិរាជ បាវ ដាយ បានដាក់រាជ្យ។

នៅថ្ងៃក្រុងរៀងចន្ទន៍ប្រទេសឡាវ រដ្ឋមន្ត្រី ទី១ លាវ កាវ ផេត សារាត់ ជាមេដឹកនាំចលនា ឥស្សរៈលាវ បានធ្វើសេចក្តីប្រកាសមួយចុះថ្ងៃទី១ កញ្ញា ១៩៤៥ ថា សេចក្តីប្រកាសឯករាជ្យនៃព្រះ បាទសីសាវ៉ាងវង្សត្រូវបានតម្កល់ទុកឱ្យនៅដដែល។

ដូច្នេះឃើញថា ក្រោយពេលដែលជប៉ុនទទួល បរាជ័យវត្តបំណងរដ្ឋាភិបាលនៃប្រទេសទាំងបីនៅ ឥណ្ឌូចិន មានសភាពច្បាស់មែនទែនគឺមិនព្រមឱ្យ បារាំងទុកដាក់អធិបតេយ្យរបស់ខ្លួននៅឥណ្ឌូចិន ទៀតឡើយ។ ដើម្បីអនុវត្តគោលបំណងនេះ រដ្ឋាភិបាល ប្រទេសទាំងបីបានប្រឹងប្រែងរៀងៗខ្លួន ដើម្បីធ្វើ ឱ្យសម្ព័ន្ធមិត្តទទួលស្គាល់ឯករាជ្យរបស់ខ្លួន។

ថ្ងៃទី៦ កញ្ញា ១៩៤៥ កងកម្លាំងអង់គ្លេស ក្រោមបញ្ជាការនៃឧត្តមសេនីយ៍ ហ្គ្រែនស៊ី បានមក ដល់ព្រៃនរត។ ថ្ងៃទី៧ កញ្ញា ១៩៤៥កងកម្លាំង អង់គ្លេសមួយកងបានមកដល់ភ្នំពេញ ដើម្បីទទួល ការដាក់អាវុធពិកកម្លាំងជប៉ុន ព្រមទាំងដោះលែង ឈ្លើយសង្គ្រាមជនជាតិអឺរ៉ុបផង។ នៅជាមួយកង ឯកភាពអង់គ្លេសនេះ មាននាយទាហានបារាំងម្នាក់ ជាវរសេនីយ៍ត្រីឈ្មោះ ហ្គោលូ (Gaulois) ដែល មានបេសកកម្មស្ថាបស្តង់មើលព្រឹត្តិការណ៍នៃរាជ រដ្ឋាភិបាលខ្មែរ។

លោក សិន អ៊ុកថាន់ ក៏បានបញ្ជាក់ទៅនាយ ទាហានបារាំងនោះយ៉ាងច្បាស់លាស់ថា រដ្ឋាភិបាល ខ្មែរ នឹងធ្វើការចរចាជាមួយបារាំង សុទ្ធតែតែបារាំង ព្រមទទួលស្គាល់ឯករាជ្យនៃប្រទេសកម្ពុជា។ ដោយ ចង់បង្ហាញឱ្យពួកសម្ព័ន្ធមិត្ត ជាពិសេសបារាំងយល់ ថា រដ្ឋាភិបាលរបស់លោកឥតមានជំពាក់វាក្រិសជា មួយជប៉ុននោះទេ លោក សិន អ៊ុកថាន់ បានបង្គាប់ ឱ្យធ្វើជាមតិមួយនៅថ្ងៃទី ៣ តុលា ១៩៤៥ ដែល អ្នកឆ្នោតត្រូវឆ្លើយនូវសំនួរដ៏យ៉ាងដូចខាងក្រោម នេះ:

១- ប្រជាជនចង់បានឱ្យប្រទេសកម្ពុជាបាន ទទួលឯករាជ្យពេញទី ឬទេ ?

២- ប្រជាជនចង់ប្រឆាំងនឹងការវិលត្រឡប់ មកវិញនៃបារាំង ឬទេ?

៣-ប្រជាជនពេញចិត្តនឹងការបង្កើតមុខងារ ជាមន្ត្រីទី១ ឬទេ?

៤-ប្រជាជនទុកចិត្តឬទេ លើរដ្ឋាភិបាល សព្វថ្ងៃដែលមានលោក សិន អ៊ុកថាន់ ជាអ្នកដឹកនាំ ហើយដែលមានបេសកកម្មដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងកិច្ចការជា ស្ថាពរ នូវឯករាជ្យនិងសេរីភាពនៃប្រទេស?

៥-ប្រជាជនចង់បានឬទេ នូវការគាំពារពី សំណាក់មហាអំណាចបរទេសណាមួយ? ក្នុងចំណោម អ្នកមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីបោះឆ្នោតប្រជាមតិទាំង អស់ចំនួន៦៧៤.០៤៨ អ្នកដែលបានមកបោះឆ្នោត មានចំនួន៥៤១.៤៧០បានឆ្លើយថា ចង់ត្រង់សំណួរ ទី១ និងទី២ ថា ពេញចិត្តត្រង់សំនួរទី៣ ថាទុកចិត្ត ត្រង់សំនួរទី៤ ហើយថា ទេ ត្រង់សំនួរទី៥ ។

ឯនៅប្រទេសវៀតណាមខាងជើងកងទ័ពចិន ក្រោមបញ្ជាការរបស់ឧត្តមសេនីយ៍ សូហាន់ បាន មកដល់ហាណូយនៅថ្ងៃទី ៩ កញ្ញា ១៩៤៥ ។ ពេល នោះ ស្ថានការណ៍នៅឥណ្ឌូចិនទាំងមូលមានសភាព ច្របូកច្របល់ មិនដឹងអ្នកណាជាអ្នកណាឡើយ។ នៅប្រទេសកម្ពុជា និងលាវមិនឃើញមានប្រតិកម្ម ស្តាប់ជនបរទេសពីសំណាក់មហាជនទេ តែនៅមាន ប្រទេសយួនវិញ ការប៉ះទង្គិចគ្នារវាងបណ្តាជនយួន និងជនជាតិបារាំង បានកើតទៅជាអំពើសម្លាប់ រង្គាល់នៅទីក្រុងធំៗ ដូចជាហាណូយ ក្រុងហ្វៃ ក្រុង ត្រែនកេដាដើម។ នៅពេលជាមួយគ្នានោះ គឺថ្ងៃទី ២៣ កញ្ញា ១៩៤៥ ស្តេច សីហនុ ដែលបានគាំទ្រជា ផ្លូវការនយោបាយនៃរាជរដ្ឋាភិបាលដែរនោះ ស្រាប់ តែលបបញ្ជូនលោក យឹម ទិត ឱ្យជួបអាជ្ញាធរ បារាំងនៅព្រៃនរតដោយសម្ងាត់។

### ចប់វគ្គទី៣



**ការិយាល័យ មេធាវី ចំមាស ស្តាយលីយ៉ាណូស**

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

**Immigration • Divorce • Auto Crash**  
▶ អន្តោប្រវេសន៍ ▶ ព្រោះថ្នាក់រថយន្ត ▶ លែងលះផ្តីប្រពន្ធ

សូមទូរស័ព្ទមក: សោភា ឬផ្តំ  
**978-459-5000 or 800-308-3766**  
Only Licensed in Massachusetts

តមកន់ទំនៀម ៦៩ រឿងភ្នំ ប្តី - ភ្នំជា...

ថ្ងៃមួយព្រះនាងគិតឃើញថា ឧសធននីក្រសួរ និងមាសរបស់អញកាន់តែច្រើនឡើងហើយ បើដូច្នោះ អញគិតលើកទង់មួយឱ្យខ្ពស់ជាសញ្ញា ក្រែងមាន សំពៅពីប្រទេសក្រៅធ្វើដំណើរជំនួញលក់ដូររបស់ ផ្សេងៗ គេឃើញហើយនឹងចូលមកទាក់ទង ។ គិត ហើយព្រះនាងក៏នាំប្តី ប្រញាប់ប្រញាល់ធ្វើតាម គំនិតនេះភ្លាម ។ មិនយូរប៉ុន្មានមានដង្ហោសំពៅ នៅស្រុកស្នាត់លង្កា បើកសំពៅ៧ នាំកំណាត់ សំពត់ និងភស្តុភារដទៃទៀតមកលក់ដូរនៅតាម ឆ្នេរសមុទ្រ ។ លុះសំពៅនេះបានមកដល់ជិតភ្នំប្តី ក៏ឃើញទង់សញ្ញាឱ្យដឹងថាទីនេះមានមនុស្សរស់ នៅទំនងជាមានការចង់ទាក់ទងលក់ដូររបស់របរ ផង គេក៏នាំគ្នាតម្រង់ក្បាលសំពៅចូលចតត្រង់ ទីនោះ ។ នាយសំពៅទាំង៧នាក់ ឡើងទៅលើដី គោកប្រទះឃើញព្រះនាងអាក់អរពីរនាក់ប្តីប្រពន្ធ រស់នៅក្នុងទីនោះ ក៏ពោលប្រាស្រ័យទាក់ទង ដោយការគួរសម ។ ព្រះនាងអាក់អរបួលមាយ សំពៅដូរកំណាត់សំពត់ព្រមទាំងភស្តុភារផ្សេងៗ ជាមួយនឹងលើចន្ទនីក្រសួររបស់ព្រះនាង ។ នាយ សំពៅយល់ព្រមសុខចិត្តដូរគ្នា ហើយទើបនាង នាំនាយសំពៅទាំងនោះ ទៅបង្ហាញយ៉ាងដុំមាស របស់ព្រះនាងទៀត ។ នាយសំពៅបបួលដូរកំណាត់ សំពត់ជាមួយមាសនោះ ប៉ុន្តែព្រះនាងអាក់អរ មិនព្រម ។ ព្រះនាងប្រាប់ទៅនាយសំពៅថា "បើ

ចង់បានមាសនេះ ចូរអ្នកទៅនាំយកជាងមាស ចំនួន១០០នាក់ប្រុស១០០នាក់ស្រី មកឱ្យខ្ញុំសិន" ។ គ្រានោះនាយសំពៅក៏ព្រមព្រៀងយ៉ាងពេញចិត្ត ហើយក៏នាំគ្នាបើកក្ដោងសំពៅវិលត្រឡប់ទៅស្រុក កំណើតខ្លួនវិញ ។ ក្រោយដែលទៅដល់ស្រុក ហើយនាយសំពៅនិយាយបញ្ជូនបញ្ជូលអ្នកស្រុក ដែលចេះធ្វើជាងមាសទាំងប្រុសទាំងស្រីចំនួន ២០០នាក់ដូចពាក្យនាងស្រីបានផ្តាំមក ។ កាលបើ បានគ្រប់ចំនួនហើយ នាយសំពៅរួចរចុះសំពៅ វិលត្រឡប់ទៅស្រុកព្រះនាងអាក់អរយ៉ាងប្រញាប់ ។ នាយសំពៅប្រគល់មនុស្សឱ្យព្រះនាងអាក់អរ ព្រះ នាងក៏ប្រគល់មាសឱ្យទៅគ្រប់សំពៅទាំង៧វិល ត្រឡប់ទៅស្រុកវិញទៅ ។

ចំណែកព្រះនាងអាក់អរ និងស្វាមីក៏បាន ចាត់ចែងពួកអ្នកស្រុកស្នាត់ទាំងប៉ុន្មានដែលមក រស់នៅជាមួយឱ្យអ្នកខ្លះទៅជួយគាត់ជញ្ជូនយក ដុំមាសមកពីភ្នំឱ្យបានច្រើនថែមទៀតទៀត, អ្នកខ្លះ ឱ្យដំរីលាយមាសផែធ្វើជាគ្រឿងអលង្ការផ្សេងៗ មានធ្វើជាកងចិញ្ចៀនជាដើម ។ លុះបានរបស់ របរច្រើនហើយ តែងមានឈ្មួញស្រុកក្រៅចូល សំពៅមកចតទាក់ទងទិញដូររបស់របរទាំងនេះ ជាហូររំហែ ។ មិនយូរប៉ុន្មាន ៥- ៦ ឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ ក៏ មានអ្នកស្រុកក្រៅខ្លះទៀតមកសុំជ្រកនៅរកស៊ី បានកាន់តែច្រើនកុះករឡើង អ្នកស្រុកស្រីប្រុស

ដែលមកនៅយូរហើយនោះ ក៏កើតបានជាកូន ចៅថែមឡើងទៀត ម៉្លោះហើយភូមិស្រុកនោះក៏ បានរីកចម្រើន ហើយអ្នកស្រុកទាំងអស់ក៏គោរព ដល់ព្រះនាងអាក់អរ និងស្វាមីគ្រប់ៗគ្នា ព្រោះ សំគាល់ថាជាម្ចាស់ទឹកនៃភ្នំ និងជាដង្ហោនៃរបរ រកស៊ីក្នុងទីនេះ ។

ហេតុនេះហើយបានជាព្រះនាងអាក់អរដឹកនាំ ស្វាមីឱ្យប្រកាសតាំងខ្លួនជាស្តេចមួយអង្គគ្រងរាជ្យ នៅត្រង់ដំបន់នេះឡើង ដោយមានព្រះនាមថា ព្រះបាទ "សង្ឃត្រ" និងព្រះនាងអាក់អរជាអគ្គ មហេសី ។ គ្រានោះព្រះបាទសង្ឃត្រទ្រង់ចាត់ តាំងឱ្យមានជាមន្ត្រីរាជការតាមក្រុម តាមពួក រវាងអ្នកស្រុកទាំងអស់នោះឡើង ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ ទ្រង់ចាត់ឱ្យរេហ៍ពលទាំងនេះ សង់បន្ទាយធ្វើជា កំពែងថ្ម និងគង្គីទុំជុំវិញឱ្យកើតជាបរិវេណយ៉ាង ធំមួយឡើង៣ ហើយសន្មតបរិវេណកំពែងនេះ ហៅថា "ប្តី" បានន័យថា ទីក្រុង គឺថាភូមិស្ថាន ទាំងឡាយស្ថិតនៅក្នុងបរិវេណនេះទុកជាអ្នកក្រុង សម្បត្តិក្រុង ។ ហេតុនេះឯងបានជាជាប់ឈ្មោះ ទីភ្នំនេះដល់សព្វថ្ងៃហៅថា "ភ្នំប្តី" ។ កាលបើសាង បានជាទីប្តីសមរម្យមានកិត្តិយសសមរម្យសម តាមប្រាថ្នាហើយ ព្រះបាទសង្ឃត្រ និងព្រះអគ្គ មហេសីទ្រង់រំលឹកដល់គុណអ្នកសង្ឃត្រដែលសន្យា ថា ជួយពីថ្ងៃមុននោះ, ព្រះអង្គក៏ចាត់ឱ្យសាង ជាប្រាសាទថ្មតូចមួយយ៉ាងល្អស្រស់នៅលើភ្នំខាង កើតដែលសព្វថ្ងៃហៅថាប្រាសាទភ្នំដា ដើម្បីឧទ្ទិស

ថ្វាយដល់អ្នកសង្ឃត្រដែលមានគុណឧបការៈលើ ព្រះអង្គ ។

ដូច្នេះ យើងបញ្ជាក់ឡើងវិញតាមរឿងព្រេង នេះបានថា ភ្នំប្តីក៏កើតឡើងពីព្រះបាទសង្ឃត្រ ក្រុងស្រីព្រះនាងអាក់អរនេះឯង ដូចមានសេចក្តីហូរ ហែមកហើយ ។

តាមសេចក្តីសង្កេតដោយយកប្រវត្តិសាស្ត្រ មកសំអាងផង ឃើញថា ប្រាសាទទាំងឡាយ ដែលកសាងឡើងនៅក្នុងភូមិភាគអង្គរបូរីអ្នក ប្រាជ្ញស្រាវជ្រាវទាំងប៉ុន្មានបានរកដានឃើញថា សុទ្ធ សឹងជាប្រាសាទចាស់ជាងគេ គឺកសាងឡើងតាំង ពីមុនសម័យអង្គរ (PréangKor) ដែលកាល នោះប្រទេសកម្ពុជាយើងនៅជាពីរផ្នែកនៅឡើយ គឺផ្នែកខាងលើមានសម្ភុប្បុរៈ ជាទីក្រុង និងខាងមាត់ សមុទ្រមានវ្យាធិបត្រ ជាអាណាចក្រ ។ វ្យាធិបត្រ នេះហើយ ដែលអ្នកប្រាជ្ញស្រាវជ្រាវសន្និដ្ឋាន ច្បាស់លាស់ថាគឺ អង្គរបូរី សព្វថ្ងៃនេះឯង ។ ដូច្នេះឃើញថាទីស្ថានបុរាណទាំងឡាយនៅជិតៗ គ្នាត្រង់អង្គរបូរីប្រាកដជាទីស្ថានបូរីរបស់ខ្មែរ យើងសម័យកសាងសព្វាតិកសាងប្រទេសដែល ពុំទាន់រីកចម្រើនទូលាយនៅឡើយ ។

ហេតុនេះរឿងព្រេងភ្នំប្តីគ្រាន់តែជាឯកសារ មួយបន្ថែមលើឯកសារសំខាន់ៗទាំងឡាយសំរាប់ ជួយបញ្ជាក់តាមបែបរឿងព្រេងប៉ុណ្ណោះ ។

# ហាងជួសជុលរថយន្តឡូរែល

## Lowell Automatic Transmission

Winter special \$19.95 ពិសេសសម្រាប់រដូវរងារ

- ថ្លៃអាកុយ/គេស្តប្រព័ន្ធបញ្ជាស្ទើរ
- ពិនិត្យអង្គទីហ្វ្រាំង
- ពិនិត្យប្រព័ន្ធទាំងមូល
- ជម្រះប្រព័ន្ធគ្រប់ប្រភេទ
- បន្តិកសំរាប់យន្តឡូរែល
- បន្ទុះជុតកញ្ចក់ឡាន
- ប្រព័ន្ធកំដៅ/ត្រជាក់
- វ៉ែលដ៍ / ហ្វូស (Belts & Hoses)
- អំពូលភ្លើងខាងក្រៅទាំងអស់

ជួសប្រេងតម្លៃត្រឹមតែបន្ថែម \$9.95

- តែគុណវិញ្ញាណធានាមុខ តម្លៃ \$79.95
- ប្រគល់វិញ្ញាណធានាមុខ បញ្ចុះតម្លៃ \$49.95
- ប្រគល់វិញ្ញាណធានាមុខ Vehicle Flush Options
- ▶ Transmission ▶ Power Steering
- ▶ Brake System ▶ Fuel System

202 Chelmsford Street. Lowell, MA 01851  
 ប្រព័ន្ធក្រឹម ជួសជុលរថយន្ត លំបក និងកូនឡាន  
 Phone: 978-458-4775|978-453-8621|Fax: 978-454-4599

ហាងលក់រថយន្តជួរដំបូង  
**Chelmsford Street Auto Sales**  
 202 Chelmsford St. Lowell, MA 01851  
 Tel: 978-452-9154 | www.CStreetAuto.com

សូមអញ្ជើញមកទស្សនាបន្ទប់កាំងបង្ហាញរថយន្តទើបកែថ្មីដែលមានច្រើនជាង១០០គ្រឿងនៃរថយន្តដែលប្រើហើយ យើងខ្ញុំមានមោទនភាពដែលបានបម្រើសហគមន៍ឡូរែលអស់រយៈពេល៦ឆ្នាំមកហើយ សូមចូលកាន់គេហទំព័រយើងខ្ញុំ ដើម្បីទទួលបានជម្រើសថ្មី។ [www.CStreetAuto.com](http://www.CStreetAuto.com)





The Cambodian-American Biweekly Newspaper

a free local newspaper reaching over 20,000 Cambodian readers in the Greater Lowell area every two weeks

Soben Pin, Managing Partner អ្នកគ្រប់គ្រង សុបិន្ត ពិន  
**978.677.7163 (Office) 978.656.8141 (Mobile)**

Reserve Your 2014 Ads with us today and receive up to 20% OFF!  
 (Please mention this coupon ad: Winter2013)

Sample of our affordable pricing

Page Size	Length x Width	1 month	3 months	6 months	12 months
			10%OFF	15%OFF	20%OFF
1/2 page color	(6.5"x10")	\$484	\$440/m	\$411/m	\$387/m
1/4 page color	(6.5"x5")	\$264	\$240/m	\$224/m	\$211/m
1/4 Classify Ad	(6.5"x5")	\$160			
1/8 Classify ad	(3.25"x5")	\$100			
Business Card		\$50			

Our 2014 Publishing Dates

January 10th & 24th	July 11th & 25th
February 7th & 21st	August 8th & 22nd
March 7th & 21st	September 5th & 19th
April 4th & 18th	October 3rd & 17th
May 9th & 23rd	November 7th & 21st
June 6th & 20th	December 5th & 19th

\*all ad materials are due one week prior to publishing date.

Call or Visit our Sales Office

45 Merrimack Street, Suite 218A, Lowell, MA 01852  
 Tel: 978.677.7163. Cell: 978.656.8141 Fax: 978.677.7092  
 Email: [sobenpin@khmerpost.us](mailto:sobenpin@khmerpost.us) or [KhmerPostUSA@gmail.com](mailto:KhmerPostUSA@gmail.com)  
[www.khmerpost.us](http://www.khmerpost.us) | [www.facebook.com/KhmerPostUSA](http://www.facebook.com/KhmerPostUSA)

