

លើកព្រឹត្តិការណ៍ ថ្ងៃ១១ កញ្ញា ឆ្នាំ២០១១



▶ ព្រឹត្តិការណ៍ដ៏ធំអស្ចារ្យមួយកើតពីការវាយប្រហាររបស់ក្រុមភេរវកម្ម ម៉ូសឈីម មកលើសហរដ្ឋអាមេរិក គឺការពង្រាបយន្តហោះដឹកអ្នកដំណើរស៊ីវិល៤គ្រឿង ដើម្បីមកបុកកំទេចអាគារសំខាន់ៗ ធ្វើអត្តឃាតជំនួសការប្រើបុមកាំជ្រួចនាថ្ងៃអង្គារ១១កញ្ញា ឆ្នាំ២០០១ នៅតោលដៅញូយ៉ក និងរដ្ឋធានីវ៉ាស៊ីនតុន ។

ជើងយន្តហោះប្រតិកម្មស៊ីវិលអាមេរិកាំងអ័រឡាញលេខ១១ និងយូណាយទិតអ័រឡាញ លេខ១៧៥ បើកដោយក្រុមភេរវកម្មប្លង់យន្តហោះអាស់កែដាទៅបុកអាគារភ្លោះ"វិលត្រេដសិនទ័រ" នាកណ្តាលទីក្រុងញូយ៉កពីរម៉ោងក្រោយពីនេះអាគារទាំងពីរកំរល់ ។ ក្រុមភេរវកម្មទី៣មួយក្រុមទៀត បានប្លង់យន្តហោះអាមេរិកាំងអ័រឡាញលេខ៧៧ បើកទៅបុកអាគារយោធា"ប៊ងតាហ្គោន" -ក្រុមភេរវកម្មទី៤មួយទៀត ប្លង់យន្តហោះ"យូណាយទិតអ័រឡាញលេខ៧៣ បើកបំណងទៅបុកអាគារ"កាតិចូលនៅរដ្ឋធានីវ៉ាស៊ីនតុន តែត្រូវបានក្រុមអ្នកដំណើរវាយដំណើរយកយន្តហោះវិញបណ្តាលឱ្យធ្លាក់យន្តហោះនោះនៅ "ស្តាងវិល-រដ្ឋផែនស៊ីរេនា" ។ **តទៅទំព័រ ១៥**

មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូវែល



ឡូវែល : កាលពីលេខមុនយើងមានលើកពី ករណីសុខភាពក្នុងសហគមន៍ ខ្មែរ នៅទីក្រុងឡូវែល ទំលាប់ខ្មែរ ក្នុងការថែទាំសុខភាពក្នុងគ្រួសារ និងការទទួលសេវាសុខភាពពីមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសាធារណៈរបស់ខ្លួន ។ មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព "មេត្តា" ហៅកាត់ថា "ពេទ្យមេត្តា" កំពុងបំពេញ តួនាទីខ្លួន ជូនសេចក្តីត្រូវការរបស់សហគមន៍ ដែលសំបូរដោយជនជាតិខ្មែរនៅទីនោះ ប្រកបដោយការប្រឹងប្រែង។ ភាពប្រឹងប្រែងនេះ បានផ្តល់សំណងដ៏អស្ចារ្យដល់ប្រជាពលរដ្ឋមួយក្រុម ដែលមកដល់ស.វ.អា ជាជនអន្តោប្រវេសន៍ និង **តទៅទំព័រ ០៨**

Accepting New Clients

សូមស្នាក់មន្តីដល់ភ្ញៀវគ្រប់ប្រភេទ
 Immigration • Divore • Auto Crash
 អន្តោប្រវេសន៍ គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត លែងលះប្តីប្រពន្ធ
 Law Office of Thomas Stylianos Jr. • 287 Appleton St. Lowell MA 01852
 ការិយាល័យ មេធាវី ថ័រម៉ាស ស្តាលីយ៉ាណូស
 Call: Sophea or Thomas សូមទូរស័ព្ទមក: សោភា, បូជី
 978-459-5000 or 800-308-3766
 Only Licensed in Massachusetts

ហ្គូ ឌុង ពេទ្យធ្មេញសម្រាប់គ្រួសារ

466 Merrimack Street. Lowell, MA 01854
 (Near City Hall) / 978-441-1005

HOA DUONG, D.M.D., P.C.
 GENERAL DENTISTRY
 គ្រូពេទ្យជំនាញនិងមានបទពិសោធន៍
 ច្រើនឆ្នាំក្នុងការពិនិត្យ
 ថែរក្សា និងព្យាបាលជម្ងឺធ្មេញទូទៅ

Open: Monday, Tuesday, Wednesday, and Friday
 from 10 a.m. – 6 p.m.
 Saturday: from 10 a.m. – 4 p.m.
 Closed: Thursday & Sunday
 We accept all dental insurance & Medicaid

យើងទទួលយកគ្រប់ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង
 សុខភាព និងការធានារ៉ាប់រងសុខភាពមនុស្សចាស់
 យើងបើកទ្វារចូលភ្ញៀវ ៥ថ្ងៃ ក្នុងមួយសប្តាហ៍
 បិទទ្វារ : ថ្ងៃព្រហស្បតិ៍ និងថ្ងៃ អាទិត្យ
 ទូរស័ព្ទមេត្តា (978) 441-1005
 ម៉ោងបើកការងារ 10 ព្រឹក ដល់ 6 ល្ងាច
 ថ្ងៃចេញ ពីម៉ោង 10 ព្រឹក ដល់ 4 ល្ងាច
 យើងមានមន្ត្រីបើកនិយាយភាសាខ្មែរ
978-441-1005

មានអ្វីប្លែក នៅក្នុងហ្វីឡាដែលហ្វីយ៉ា

ដោយ: ម៉ម យ៉ន

► គណកម្មាធិការប្រតិបត្តិគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស និងគណបក្ស សម រង្ស៊ី ក្រុង Philadelphia PA បានសហការណ៍គ្នាជាមួយព្រះសង្ឃ និងគណកម្មការវត្តសុវិហារអ្វីបានសម្រេចមូលបតិប្រារព្ធធ្វើបុណ្យផ្កាប្រាក់សាមគ្គីសង្គ្រោះជាតិក្នុងគោលបំណងប្រមូលបច្ច័យពីពុទ្ធបរិស័ទទាំងអស់ដែលមានចិត្តសង្ឃឹមជ្រះថ្លា ចូលរួមជួយចាប់មគ្គផលដើម្បីនាំយកបច្ច័យទាំងនេះ ទៅចូលរួមជួយបំពេញលេចក្តីត្រូវការពង្រីកកិច្ចការជួយស្រោចស្រង់សង្គ្រោះជាតិ មាតុភូមិតាមរយៈគណបក្សរូបរួមគ្នាសង្គ្រោះជាតិដែលមានលោកសម រង្ស៊ី និងលោក កឹម សុខា ជាប្រធាន និងអនុប្រធាននៃគណបក្សថ្មី ទើបតែបង្កើតថ្មីនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។



ដឹកនាំថ្មីសមស្របទៅតាមឆន្ទៈប្រជាពលរដ្ឋដែលស្រឡាញ់ពេញចិត្តលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យសេរីពិតប្រាកដ។

គណកម្មាធិការបុណ្យបានអញ្ជើញមកជួបជុំគ្នាចាប់តាំងពីម៉ោង៥ព្រឹក និងមានបណ្តាពុទ្ធបរិស័ទ ក៏បានអញ្ជើញចូលរួមជាបន្តបន្ទាប់ប្រមាណជិត១០០នាក់ ដើម្បីប្រារព្ធកម្មវិធីបុណ្យ។ បន្ទាប់មកមានធ្វើពិធីវេរប្រគេននូវចង្កាន់រ៉ាន់ជនយាតូប្រគេនព្រះសង្ឃទាំង២ព្រះអង្គដែលគង់ចាំព្រះវិស្ណុ។

នៅពេលជាមួយគ្នានោះ លោកតា ម៉ម យ៉នដែលជាប្រធានគណកម្មការបុណ្យបានឡើងថ្លែងពីគោលបំណងគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស និងគណបក្ស

សម រង្ស៊ី ដែលបានសម្រេចចិត្តបង្រួបបង្រួមគ្នាបង្កើតជាចលនាប្រជាធិបតេយ្យសង្គ្រោះជាតិដើម្បីជួយស្រោចស្រង់សង្គ្រោះជាតិ និងមាតុភូមិឱ្យបានរួចផុតពីការបាត់បង់ និងរលាយពូជសាសន៍ខ្មែរទៅអនាគតកាលខាងមុខ។ គេសង្កេតឃើញមានពុទ្ធបរិស័ទទាំងជាតិខ្មែរ ទាំងខ្មែរក្រោមដែលយើងចាត់ទុកថាជាជាតិសាសន៍ខ្មែរតែ១ដូចគ្នាបានអញ្ជើញចូលរួមគ្នា ដោយទឹកចិត្តសោមនស្សរីករាយជាភាគរាពមានសទ្ធាជ្រះថ្លាគ្រប់ៗគ្នា។

ទិដ្ឋភាពនៃការប្រព្រឹត្តទៅក្នុងពិធីបុណ្យផ្កាប្រាក់នេះពោរពេញទៅដោយបរិយាកាសអធិកអធមសប្បាយរីករាយបង្កើតបាននូវភាពសិទ្ធស្នាលមូលមតិថា ត្រូវតែនាំគ្នារឹតចំណងមិត្តភាពរវាងគ្នា និងគ្នាចូលរួមជួយឧបត្ថម្ភគាំទ្រគណបក្សសង្គ្រោះជាតិដែលពិតជាមានវិវឌ្ឍន៍ស្នេហាជាតិដ៏សំខាន់ៗដូចជាលោកប្រធាន សម រង្ស៊ី និង

លោកអនុប្រធាន កឹម សុខា ជាមគ្គុទេសន៍ដ៏ឆ្លើមសមស្រាប់នឹងដឹកនាំមាតុភូមិ និងប្រជាជាតិខ្មែរចាប់តាំងពីក្រោយថ្ងៃបោះឆ្នោតជាតិឆ្នាំ២០១៣នេះតទៅ។

កម្មវិធីបុណ្យផ្កាប្រាក់សាមគ្គីសង្គ្រោះជាតិបានបញ្ចប់ទៅក្នុងបរិយាកាសសុខសាន្តសប្បាយរីករាយដោយបានប្រកាសនូវទឹកបច្ច័យបានចំនួន ១.៨៣០ដុល្លារ ហើយនិងមានការសូត្រកំណាព្យបុណ្យផ្កាប្រាក់សាមគ្គីសង្គ្រោះជាតិចាត់ទុកជាការប្រសិទ្ធិពរដល់បរិស័ទស្រីស្រីស្រីយមង្គល និងថ្លែងអំណរអរព្រះគុណអរគុណដល់ព្រះសង្ឃនិងបងប្អូនពុទ្ធបរិស័ទទាំងអស់ហើយ និងសូមឧទ្ទិសជូនមគ្គផលជូនទៅដល់អស់លោកអ្នកមានគុណនិងមហាវីរបុរសខ្មែរស្នេហាជាតិពិតប្រាកដ ដែលបានបូជាព្រះកាយចិត្តប្រាជ្ញា និងជីវិតចំពោះជាតិមាតុភូមិខ្មែរគ្រប់ៗគ្នាទៅហោង។

ពីគណកម្មាធិការបុណ្យផ្កាប្រាក់សាមគ្គីសង្គ្រោះជាតិសូមជូនកំណាព្យដូចតទៅ៖

បុណ្យផ្កាសាមគ្គីសង្គ្រោះជាតិ

<p>បុណ្យផ្កាសាមគ្គីសង្គ្រោះជាតិ បុណ្យផ្កានេះពិតជាបុណ្យសុខ បុណ្យផ្ការួមចិត្តរួមមិត្តល្អ</p>	<p>ជួយខ្មែរឱ្យឃ្លាតពីរងទុក្ខ បុណ្យជួយគ្រប់មុខលើជាតិខ្មែរ។ ជាតិខ្មែរសាទរដោយស្មិទ្ធស្នេហ៍ តទៅទំព័រ ០៥</p>
--	--

ភោជនីយដ្ឋាន អង្គរ

Angkor Restaurant

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

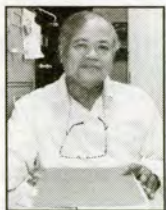
អាចបញ្ជាឱ្យធ្វើម្ហូបត្រៃ
"មេញ"បានមានម្ហូប
អាមេរិកាំង ម្ហូបអាស៊ី
ជាដើម

ភោជនីយដ្ឋាន ម្ហូបខ្មែរ ទើបបើកថ្មី !
នៅហ្វីឡាដែលហ្វីយ៉ាខាងជើង

សូមអញ្ជើញមកពិសារម្ហូបខ្មែរគ្រប់មុខ ចំអិនដោយចុងភៅខ្មែរស្នាត់ជំនាញ
នាភោជនីយដ្ឋានធំទូលាយ បំរើម្ហូបខ្មែរពិតប្រាកដដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់
អ្នកបំរើភ្ញៀវរួសរាយ មានកន្លែងចតរថយន្តគ្រប់គ្រាន់ !

ម្ហូបដែលចំអិនប្រើពេលយូរ
ដូចជាអាមុក សូមបញ្ជា
ឱ្យបានមុនមួយថ្ងៃ

មានធ្វើម្ហូប VG
សម្រាប់
អ្នកមិនពិសា
សាច់



តើទិវាមាតាមានន័យអ្វីសម្រាប់យើង

តពីលេខមុន

●●● អង្រែងដែលចង់ខ្សែ

ប្រាត់ក្របីនិងសរសរផ្ទះបន្តិ សំលេងក្រេតក្រតៗ ដោយ សំលេងយ៉ាងក្រលួចនាខែចេត្រក្តៅហែង ។ ចំរៀងនោះគ្មានពេលណានឹងលុបពីអារម្មណ៍អ្វីទៅ កើតទេ សុបិនអើយ!?

កូនប្រុសពៅមែកូនគេទៅ ម្តាយនិងនិតនៅក្បែរពៅថ្លៃ កុំយំណាំស្ងួនពៅពិសី ប្រុសពៅនឹងម្តាយត្រឡប់ទៅ ។ ដំណឹងបាកកូនបាត់ស្ងួនឈឹង មែកូនម្តាយសែនឈឺជ្រា សង្រេងស្រណោះដឹងយ៉ាងណា! ឬខ្សែជីវិតនាទ្រូងព្រៃ? ។ បាកកូនក្នុងជួរទីបារាំង វាយកច្បាំងតតាំងយួនស្រកី ពេលពពុះបែកខ្ចាត់ខ្ចាយ បាត់មានជ័យវិលវិលវិល ។ ស្រណោះស្រីខ្មែររង់ចាំប្តី សង្ឃឹមមានថ្ងៃជួបជួន បើមិនមកទេនាហើយកូន រង់ចាំជួបជួនក្តាយជាថ្មី ។

ឱមែអើយ! ទុក្ខរបស់នារីរង់ចាំប្តីវិលមកពីច្បាំង សង្រ្គាមជាញឹកញយពិតជាទុក្ខសោកនាដកម្មកើតមាន ឡើងសម្រាប់ស្ត្រីខ្មែរមានគ្រប់ជំនាន់: ជំនាន់មែ, ជំនាន់ ម្តាយរបស់មែ, ជំនាន់កូនស្រីរបស់មែ, វាចេះតែបន្តគ្នា មិនចេះចប់សោះ ខ្មែររងកម្មមកយូរហើយ តើកាល ណាចប់ទៅ? មែឆ្លើយថា :

កូនអើយ! ចាំមើលព្រៃនគររលំ ហើយចាំមើលភ្នំពេញរលាយ ដល់បាងកកវាត្រូវខ្ចាត់ខ្ចាយ ទើបសប្បាយនាប្តីអង្គរ ។ ពេលដឹងក្តីបន្តិចអ្វីសូរមែទៀតពីរឿងចម្រៀង នោះ មានន័យថាម៉េច ព្រោះកាលនោះនៅតូចមិន ទាន់ដឹងអីមែមានទឹកមុខសោកសៅរឿយ...សុបិន ដឹងគាត់ឆ្លើយថាម៉េចទេ? គាត់គិតមួយសន្ទុះទើប គាត់ឆ្លើយដោយសម្តីមួយៗ "មែក៏មិនសូវយល់អី ច្បាស់ដែរកូនអើយ មែថែមទាំងមិនចេះអក្សរទៀត ផង, តែមែ បានខាងចាំឱ្យតែពួកនិយាយអី, មែចាំ ។ ពីក្មេងមែ ចូលចិត្តស្តាប់ជីតាកូនអានសាស្ត្រាស្ថិតិវិភាគ មែចាំរឿង មាយើង, រឿងមរណៈមាតា, រឿងនាង "កម្រី, រឿង ល្បីកផ្សេងៗ, រឿងត្រីនិងដុច, មាយា ស្រីដកខ្លី, រឿងផ្កាផ្កាក្តាមខ្យងជាដើម ។ រឿងទាំង

នេះវាងាយយល់ តែរឿងកូនស្ងួននោះមែយល់មិន ច្បាស់ទេ រហូតដល់ជីតាកូនក៏មិនហ៊ានបកស្រាយ ឱ្យអស់អារសេចក្តីបានទេ គាត់ប្រាប់ថានោះគេថា ពុទ្ធនិយាយ ឬក៏ឥន្ទនិយាយ គឺជាទំនាយទាយទុក, ព្យាករណ៍ទុកឱ្យមនុស្ស(ខ្មែរ) ទំនាន់ក្រោយរង់ចាំ មើលទាល់តែហេតុការណ៍កើតឡើងស្រដៀង ឬ ជ្រលិះទើបគេកាត់ដោយផ្អែកទៅលើហេតុការណ៍ នោះថា អូរទំនាយពិតជាត្រូវមែន (នេះជាឧទាហរណ៍ មួយណាសុបិន: ទាល់តែពេលគេ ឃើញខ្មែរក្រហម ចូលមកធ្វើបាបប្រជាជាតិខ្មែរពេញមួយសតវត្សហើយ ស្លៀកពាក់សុទ្ធតែឯកសណ្ឋានពណ៌ ខ្មៅទើបគេ យល់ថា កូនពារសោរពិតជាត្រូវមែន, ត្រង់ឃ្លាថា: "ក្អែកពៅផ្លែល្ងាយគ្រប់ស្រុក...ចំណេរ ទេមុខទើប ដឹងខ្លួន" ។ល ។) ។

អញ្ចឹងខំស្តាប់សម្តីម្តាយអ្នកទៅទៀតចុះ ពេល នោះអ្វីទើបតែមានអាយុប្រហែលជា៥ ឬ៦ឆ្នាំតែ ប៉ុណ្ណោះ, ស្តាប់ពាក្យមែបកស្រាយអ្វីក៏មិនយល់អ្វីដៃ រ, តែចំរើងបានរៀនសូត្រចេះដឹងខ្លះ អ្វីក៏ស្វែង យល់បន្ថែមខ្លួនឯង ។ បើតាមអ្វីគិតគន់ មើលទៅ, កាលដែលគាត់និទានរឿងនានានិងកូនពារសោរ និងពុទ្ធនិយាយនោះប្រហែលនៅឆ្នាំ១៩៤៥ ពេល នោះបារាំងដែលជាអណាព្យាបាលដឹកូសាំងស៊ីន (គឺជីកម្ពុជាក្រោមសព្វថ្ងៃ, ជាដើមដីខ្មែរត្រូវយួនប្លន់ នៅមានពេលខ្លះក្រោយ

KHMER POST USA, LLC
East Coast Publication
Pin Samkhon,
Publisher & Editor-in-Chief
Email: pinsamkhon@gmail.com
Staff Writers: Loeum Im

Contributed Writers:
Mam Yin, Kim Phien

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

Sam Khoeun
Sales Consultant
(781) 244-0522

KhmerPost USA, LLC
438 LINDLEY AVE.
Philadelphia, PA 19120

សុខភាពល្អប្រសើរ ក្នុងដំណើរជីវិត
បើលោកអ្នកមានជំងឺឈឺ ហើមជើងដៃពិបាកធ្វើចលនា -ឈឺនោមច្រើន -ដេកស្រមុកខ្លាំង -មានស្ករច្រើនក្នុង ឈាម -ឡើងទម្ងន់ឆាប់ -ស្បែកឡើងកន្ទួល លោក អ្នកត្រូវចាំថា មានឱសថស្ថិតិសិទ្ធិមានលក្ខណៈជាប្រភេទ ចំណីអាចជួយឱ្យសះស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ ឱសថធម្មជាតិជាប្រេងចម្រាញ់ចេញពីពន្លកគ្រាប់ស្រូវ មានការត្រួតពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិតត្រឹមត្រូវអាច ប្រើដោយ ប្រឆាំង និងថ្នាំពេទ្យដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ ។
សូមទូរស័ព្ទរក អែមស្ការ 215-667-8421 UAMG

ការិយាល័យមេធាវី ដ៍រីង និង បរុស្គី
LAW OFFICE DOERING & BOROWSKY, LLC
ចំណុចការពារជ័យជ័យលើស្មោះនឹងលោកអ្នក
ករណីទូទៅតាមជួរច្បាប់ដូចជា :
• ករណីបើរបរពាណិជ្ជកម្ម និងផ្ទេរប្រាក់ក្នុងមុខជំនួញ
• ករណីទិញលក់អចលនវត្ថុ ដូចជាផ្ទះសំបែង ដីធ្លីជាដើម
• រើសអើងនៅកន្លែងធ្វើការ
• ករណីអន្តោប្រវេសន៍
ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ខ្ពស់ -ផ្តល់សេវា ជីនតាមិជ្ជាជីវៈហើយតម្លៃក៏សមរម្យ ឡើងគុណ -យើងអាចមានអ្នកបកប្រែ ភាសាជូនលោកអ្នកបាន ។



General practice law office handling matters in :
Corporations and business Transactions
Real Estate
Work Place discriminations
Immigration
Experienced, professional service and reasonable rate Interpreter available
Office: (215) 667-8118 1650 Market st. Ste 3600 Philadelphia, PA 19103
Cell: (215) 840-1364; Email: dblawyers@gmail.com

ក្រុមហ៊ុនទេសចរណ៍
- បំរើលោកអ្នកដោយគ្រប់ក្រុមហ៊ុន អាកាសចរណ៍ សំរាប់ដំណើរហើរក្នុង និងក្រៅស្រុក
- ជួយរកអ្នកនាំផ្លូវជូនដំណើរ ទស្សនកិច្ចធ្វើការ
- ពន្យល់ខិតខំផ្តល់ជូនខ្មែរ
- ធ្វើលិខិតអន្តោប្រវេសន៍
- ធ្វើទិដ្ឋាការសំរាប់ទេសចរណ៍
- ធ្វើប្រាក់ប្រថាប់ត្រាបញ្ជាក់ លើលិខិតជាផ្លូវការ
CENTURY TRAVEL & SERVICE CENTER
904 South 8th Street. Philadelphia, PA 19147
Tel : 215-625-2889; Cell : 267-934-9888

ខ្មែរ ជួសជុល រថយន្ត
KHMER AUTO REPAIR
CAR INSPECTION, DIAGNOSTIC & REPAIR
ត្រួតពិនិត្យរថយន្តបញ្ជី
▶ រកកម្រិតទាបខ្ពស់ និងជួសជុល
▶ យើងធ្វើប្រ្រាំង ឬប្រេក
▶ ត្រួតពិនិត្យធ្វើម៉ាស៊ីនឱ្យស្រួលឡើងវិញ
▶ បញ្ជូនឡានអាល់ទេណាម៉ែរ
▶ បូមចរន្តទឹកវេឌីណាម៉ែរ
▶ សេវាត្រង់ប៊ីស្យុង
▶ មើលតម្រងទ្រនាប់ និងពិញ្ចាង
Brake Service
Turn up electronic Starters Alternators
Radiators water pumps
Transmission Service
Struts checked & serviced
CV Joints Rack & Pinion
Shocks checked & Replace
115 West. Tabor Rd, Philadelphia, PA 19120
Tel: (215) 455-1422/Pat: 215-939-5634

សុខភាព និងម្ហូបអាហារយើងបរិភោគ



Choose these meats less often:

- Chicken with skin
- Beef with white streaks of fat
- Pork belly
- Fresh ham
- Pork with white streaks of fat
- Duck, especially duck with skin
- Shrimp
- Squid



When you cook with fat, you should use good fat. Some foods that have more good fat are:

- Olive oil (this is a good oil for stir fry dishes)
- Canola oil (this is a good oil for stir fry dishes)
- Fish from the deep ocean (like salmon, tuna, and mackerel)
- Nuts (like peanuts and cashews)



We can use good fats to make many of the foods that we enjoy. For instance, an Asian watercress stir fry made with skinless chicken breast and canola oil can be part of a healthy meal. On the other hand, an Asian watercress stir fry made with fresh ham and butter is not very healthy.

Sodium and Salt

Sodium is a part of many foods. When people have high blood pressure, too much sodium can make their high blood pressure worse. People with high blood pressure need to eat as little sodium as possible.

Many foods that Cambodians eat have a lot of sodium. It is not good to eat too much of these foods.

- កាពី - ទឹកស្រាបៀងហ៊ុយសុន - ប្រហុក - អំបិល
- ម្សៅស៊ុប

នេះគឺជាយោបល់ខ្លះៗ សម្រាប់ការញ៉ាំជាតិសូឌីយ៉ូមតិច :

ប្រើទឹកត្រីតិច, ទឹកស៊ីអ៊ីវតិច, ទឹកខ្យងតិច, អំបិលតិច និងម្សៅស៊ុបតិច នៅពេលលោកអ្នកធ្វើម្ហូបអាហារ ។ ឧទាហរណ៍ បើសិនបើលោកអ្នកប្រើទឹកត្រីពីរស្លាបព្រា ដើម្បីធ្វើម្ហូបណាមួយ, ប្រើទឹកត្រីមួយស្លាបព្រាសម្រាប់ពេលក្រោយៗទៀត ។ ទោះបីជាម្ហូបអាហារខ្លះមានជាតិអំបិលតិចនៅពេលញ៉ាំជាមួយបាយក៏ដោយ ក៏វានៅតែមានចំនួនជាតិសូឌីយ៉ូមដូចគ្នាដែរ ហើយវាគឺជាភ្លើងសំខាន់ក្នុងការញ៉ាំម្ហូបអាហារមានជាតិអំបិលតិច ។

ប្រើទឹកស៊ីអ៊ីវដែលមានជាតិសូឌីយ៉ូមតិចជំនួសទឹកស៊ីអ៊ីវធម្មតាវិញ ។ លោកអ្នកអាចទិញទឹកស៊ីអ៊ីវដែលមានជាតិសូឌីយ៉ូមតិចនេះនៅតាមហាងលក់ម្ហូបអាហារអាមេរិកាំងភាគច្រើន ។ ទឹកស៊ីអ៊ីវនេះមានជាតិអំបិល

តពិលេខមុន

តែពាក់កណ្តាលទេ ។

ធ្វើទឹកត្រីជូរអែម និងទឹកជ្រលក់ផ្សេងទៀតដោយប្រើទឹកត្រីតិច ហើយប្រើទឹកច្រើន ។ សៀវភៅនេះមានរូបមន្តសម្រាប់ធ្វើទឹកត្រីជូរអែមដែលមានជាតិសូឌីយ៉ូមតិច (រូបមន្តទី១៥) ។ លោកអ្នកអាចធ្វើទឹកជ្រលក់នេះ ហើយបន្ទាប់មកប្រើវាសម្រាប់គ្រប់មុខម្ហូប ដែលធម្មតាលោកអ្នកប្រើទឹកត្រីជូរអែម ។

ម្ហូបអាហារខ្លះដែលមានជាតិសូឌីយ៉ូមច្រើន ញ៉ាំទៅមិនសូវជាប្រៃណាស់ណាទេ ។ ចូរពិនិត្យមើលតារាងពណ៌មានជីវជាតិដើម្បីមើលថា តើម្ហូបអាហារណាមានជាតិសូឌីយ៉ូមច្រើន (ចូរមើលរូបភាព) ។ បើសិនការធ្វើម្ហូបសម្រាប់មនុស្សម្នាក់ញ៉ាំមានចំនួនជាតិសូឌីយ៉ូមច្រើនជាង៥០០មីលីក្រាម អ៊ីចឹងវាមានជាតិសូឌីយ៉ូមច្រើនហើយៗគួរតែកុំសូវបរិភោគញឹកញាប់ពេក ។

ជាតិកាបូអ៊ីដ្រាត

កាបូអ៊ីដ្រាតជាផ្នែកមួយនៃម្ហូបអាហារដែលធ្វើឱ្យរាងកាយរបស់យើងមានថាមពល ហើយដែលជួយខួរក្បាល និងបេះដូងរបស់យើងឱ្យដំណើរការល្អ ។

សម្រាប់មនុស្សដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែមការបរិភោគជាតិកាបូអ៊ីដ្រាតច្រើនពេកអាចធ្វើឱ្យជាតិស្ករក្នុងឈាមរបស់គេកើនឡើងខ្ពស់ ។ នេះអាចធ្វើឱ្យគេឈឺបាន ។ បើសិនជាតិស្ករនៅក្នុងឈាមរបស់គេមានកម្រិតខ្ពស់ក្នុងរយៈពេលយូរ គេអាចមានបញ្ហាដូចជាខ្វាក់ភ្នែក ។ បើសិនលោកអ្នកមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម វាជារឿងសំខាន់ណាស់ដែលលោកអ្នកពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំខ្លួន និងអ្នកឯកទេសខាងម្ហូបអាហារដើម្បីទទួលបានការណែនាំ ថាតើលោកអ្នកគួរតែបរិភោគជាតិកាបូអ៊ីដ្រាតប៉ុណ្ណាក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយគួរតែបរិភោគវានៅពេលណា ។

ម្ហូបខ្លះដែលមានជាតិកាបូអ៊ីដ្រាត គឺញ៉ាំទៅប្រសើរជាងម្ហូបខ្លះទៀត ។

- Oyster sauce
- Soy sauce
- Salt
- Prahok
- Fish sauce
- MSG
- Dried fish
- Shrimp paste
- Sweet soy sauce
- Hoison sauce



Here are some ideas for eating less sodium:

Use less fish sauce, less soy sauce, less oyster sauce, less salt, and less MSG when you cook. For example, if you use two spoonfuls of fish sauce to make a stir fry, use one spoonful the next time.

Even though some foods taste less salty when they are eaten with rice, they still have the same amount of sodium, and it is important to eat less of these salty foods.

Use reduced sodium soy sauce instead of regular soy sauce. You can buy reduced sodium soy sauce at most American grocery stores. This has half of the sodium.



Use reduced sodium chicken broth instead of regular broth. You can buy reduced sodium chicken broth at most American grocery stores. This has half of the sodium. Make sweet and sour fish sauce and other dipping sauces with less fish sauce and more water. This book has a recipe for reduced sodium sweet and sour fish sauce (page 43). You can make this sauce, and then use it any place you would usually use sweet and sour fish sauce.



Sometimes foods that have a lot of sodium do not taste very salty. Check the Nutrition Facts label to see if a food has a lot of sodium. If a single food has more than 500 mg of sodium per serving, then it has a lot of sodium, and should be eaten less often.

Carbohydrates

Carbohydrates are part of foods that give our bodies energy, and that help our brains and hearts work.

For people with diabetes, eating too many carbohydrates can make their blood sugar rise. This can make them feel sick. If their blood sugar is high for a long time, they can have bad problems like blindness. If you have diabetes, it is important to talk with your doctor and dietitian to plan how many carbohydrates you should eat each day and when you should eat them.

Some foods with carbohydrates are better to eat than others.

ជ្រើសរើសម្ហូបទាំងនេះឱ្យបានញឹកញាប់ :
អង្ករសរុប
សំប៉ែងធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល
គុយទាវធ្វើពីគ្រាប់ធញ្ញជាតិទាំងមូល
ម្សៅអារ៉ុន
បន្លែច្រើន
ផ្លែឈើស្រស់ និងផ្លែឈើកក
ជ្រើសរើសម្ហូបទាំងនេះកុំសូវញឹកញាប់ពេក ឬមិនញ៉ាំទាល់តែសោះ :
អង្ករសរិត
គុយទាវធ្វើពីម្សៅអង្ករសរិត
ក្រដាសម្ហូបណែមធ្វើពីម្សៅអង្ករសរិត
ស្ករ
សំប៉ែងធ្វើពីម្សៅមានពណ៌ស
ផ្លែឈើក៏ប៉ុន្តែមានជាតិស្ករ ឬទឹកស្ករ

ដើម្បីសុខភាពល្អ យើងគួរតែញ៉ាំបាយសម្រួបជាងញ៉ាំបាយស្រីវិញយ៉ាងហោចណាស់ក៏ញ៉ាំពេលខ្លះៗដែរ ។ ប្រភេទបាយសម្រួបដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អនោះមានជាតិសរសៃយ៉ាងហោចណាស់៣ក្រាមនៅពេលញ៉ាំម្តងៗ ។

បើសិនជាយើងញ៉ាំធញ្ញជាតិទាំងមូលដូចជា បាយសម្រួបម្តងម្កាល ជូនកាលវាជាការល្អក្នុងការញ៉ាំ

បាយសរីរា ញ៉ាំគុយទាវ ធ្វើពិធីអង្ករសរិត និងក្រដាសម្ហូបណែមធ្វើអំពីអង្ករសរិតនោះដែរ ។

បន្លែ និងផ្លែឈើគឺជាអាហារដ៏ល្អណាស់សំរាប់រាងកាយរបស់យើង ។ យើងគួរតែញ៉ាំបន្លែយ៉ាងហោចណាស់ ពីរពែងកន្លះ ហើយញ៉ាំផ្លែឈើពីរពែងក្នុងមួយថ្ងៃដែរ ។

មនុស្សដែលមានជំងឺទឹកនោមផ្អែម តាមធម្មតាញ៉ាំជាតិស្ករតិច ដើម្បីឱ្យជាតិស្ករនៅក្នុងខ្លួនរបស់គេ និងមិនមានកម្រិតខ្ពស់ ។ មានផលិតផល ខ្លះដែលអាចប្រើបានជំនួសស្ករដែលមានជាតិជិតប្រហែលស្ករលក់នៅតាមហាងលក់ម្ហូបអាមេរិកាំងភាគច្រើន ។ ស្ករទាំងនោះ គឺ(មើលរូបភាព)

ជាតិស្ករឈ្មោះ Splenda,Sweet'n Low, and Sunett,ដែលអាចប្រើបានសម្រាប់ការចម្អិនម្ហូប ។

ជាតិស្ករឈ្មោះ Nutra Sweet and Equal, មិនអាចប្រើបានការចម្អិនម្ហូបនោះទេ ។

ជាតិកែលស៊ីយ៉ូម

ជាតិកែលស៊ីយ៉ូមជួយធ្វើឱ្យឆ្អឹង និងធ្មេញរបស់យើងមានភាពរឹងមាំ ។ បើសិនយើងមិនញ៉ាំជាតិកែលស៊ីយ៉ូមគ្រប់គ្រាន់ទេ ឆ្អឹងរបស់យើងអាចមានភាពអន់ខ្សោយហើយយើងអាចមានជំងឺដែល គេហៅថាជំងឺពូកឆ្អឹង ។ នេះមានន័យថា យើងអាចបាក់ឆ្អឹងរបស់យើង រួមមានកែលស៊ីយ៉ូម និងឆ្អឹងតូចៗខ្លះទៀត នៅខ្នងរបស់យើង ។

ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរភាគច្រើនមិនសូវញ៉ាំជាតិកែលស៊ីយ៉ូមច្រើនណាស់ទេ ហើយនេះមានន័យថា ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ជាពិសេសស្ត្រីវ័យចំណាស់ អាចមានឆ្អឹងពូកនៅគេកាន់តែចាស់ទៅៗ ។

យើងត្រូវការញ៉ាំម្ហូបអាហារដែលមានជាតិ កែលស៊ីយ៉ូមយ៉ាងណាចំណាស់ ២-៣ដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។ នៅទីនេះមានម្ហូបអាហារដែលមានជាតិកែលស៊ីយ៉ូមច្រើន ។

ទឹកដោះគោ (ខ្លាញ់តិច ឬគ្មានខ្លាញ់ គឺប្រសើរណាស់)

- យ៉ូហ្គឺត

- ឈើស (ខ្លាញ់តិចប្រសើរណាស់)

- ម្ហូបអាហារដែលសរសេរនៅលើស្លាកថា "Calcium Fortified" មានន័យថា ដាក់បន្ថែមជាតិកែលស៊ីយ៉ូម ។

- ទឹកសណ្តែក, តៅហ្សូ ហើយនិងផលិតផលសណ្តែកស្រូវផ្សេងៗដែលដាក់បន្ថែមជាតិកែលស៊ីយ៉ូម ។

- នៅទីនេះមានម្ហូបអាហារដែលមានចំនួនជាតិកែលស៊ីយ៉ូមមធ្យម ។ ពួកគេមិនមានជាតិកែលស៊ីយ៉ូមច្រើនដូចជា ម្ហូបអាហារដែលបានរាយនាមនៅខាងលើនេះទេ ប៉ុន្តែពួកគេនៅតែមានខ្លះដែរ ។

- សណ្តែកខ្មៅ និងសណ្តែកផ្សេងទៀត - ត្រីខក់ប៉ុងមានឆ្អឹង បើសិនមានអាហារទាំងនេះថ្លៃចំពោះ

តមកទំព័រទី ២

បុណ្យផ្កាសាមគ្គីសង្គ្រោះជាតិ

ទឹកចិត្តបរិសុទ្ធតតដូចផ្លែផ្លែ
ពេលនេះដល់ហើយខ្មែរអើយក្រោក
ធម្មតពិតចិត្តមានសទ្ធា
ពាក្យថាធម្មតមានន័យថា
មានធម៌បរិសុទ្ធមិនធ្វើទុក្ខ
មេនាំណាមួយមានចិត្តធម៌

ចងឃើញជាតិខ្មែររូបរូមគ្នា ។
នាំគ្នាស្វែងរកអ្នកធម្មា
ដោយក្តីថ្លៃថ្នានាំជាតិសុខ ។
មេមានប្រាជ្ញាហ៊ានចេញមុខ
បំផ្លាញក្តីសុខជាតិខ្មែរឡើយ ។
ជាមេបរិវារមិនកន្តើយ

តែងតែដល់ជាតិឱ្យបានឡើយ
សូមជាតិខ្មែរអើយដឹងថ្លៃថ្នា
ចូលមករូបរូមគ្រប់ៗប្រាណ
ពេលនេះជាតិខ្មែរត្រូវសាមគ្គី
សង្គ្រោះជាតិយើងឱ្យថ្លៃថ្នា
សូមឱ្យជាតិខ្មែរមានក្តីសុខ
បានក្តីរុងរឿងផុតអត់ភ័យ
សូមអរព្រះគុណ សូមអរគុណ

នាំជាតិដល់ត្រើយក្តីសុខសាន្ត ។
កុំឱ្យរុញរាត្រូវក្លាហាន
សាមគ្គីខ្លាំងថ្នានពេញលោកា ។
សមាគ្គីមូលមិជួយកម្ពុជា
ជាតិខ្មែរពិតជាម្ចាស់ទឹកដី ។
ជោគជ័យផុតទុក្ខទាំងប្រុសស្រី
សុខសាន្តប្រព័ន្ធហួតអើយ ។
ធិន្ទដោយ លោក ម៉ម យ៉ន



Agent: Roeut Chak

PK Property, Inc.

ក្រុមហ៊ុនអចលនវត្ថុ លក់ ជួល គ្រប់ប្រភេទ

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

សម្រាប់បើកភោជនីយដ្ឋានខ្មែរ

• 5706 N. 5th Street, Philadelphia
PA 19120
ពីដើមជាភោជនីយដ្ឋាន ឥឡូវវិមិ ១២០០០sqft
បន្ទប់ដេកបី ជាន់ទី២ជា Apt គ្រឿងបរិក្ខារទាំង
អស់នៅក្នុងផ្ទះល្អៗ២០០០/ខែ

5734 N.2nd Street, Philadelphia,
PA 19120
២៥០០ sqftពីដើមជាភោជនីយដ្ឋាន មានកន្លែង
ចតឡាន៧៥- ល្អៗ ២១០០/ខែ

កន្លែងភ្នាក់បៀរ BEER DELI

- \$16000/wk, Phila., Asking \$99,000w/ Real Estate
- \$13000wk, Phila., Asking \$79,000w/ Real Estate
- \$9000/wk, Asking \$320,000
- \$13,500/wk Asking \$42000

កន្លែងបោកកក់ដាក់កាត Co. Laundry

- 100 Machines, 4500 sqft Asking \$170,000
- \$4500/wk Asking \$200000
- 500/wk Bucks County; Asking \$350,000

កន្លែងចែកចាយបៀរ Beer Distributor

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

សាលាធ្វើក្រែក Nail Salon

- \$18000/wk, Montgomery County, Asking \$380,000
- \$15000/wk South Jersey Asking \$370,000

សូមចូលទៅវេបសាយ

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



MARCOTTE LAW FIRM

ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte

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

- សេចក្តីអន្តរាយដល់បុគ្គល
- ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន
- ច្បាប់គ្រួសារ និងលែងប្តីប្រពន្ធ
- បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើការ
- គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- គ្រោះថ្នាក់នៅការដ្ឋាន

- Personal Injury
- Disability
- Sex & Drug Crimes, OUI
- Family Law & Divorce
- Traffic Accidents
- Work Accidents

**មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរណែកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទ
មកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ**

(978) 458-1229

www.marcottelawfirm.com

HADWARE BUSINESS/BUILDING FOR SALE AT LOW PRICE

ពាណិជ្ជកម្មខាង Hadware/អាគារសម្រាប់លក់ក្នុងតម្លៃថោក

លោកអ្នកអាចផ្តើមពាណិជ្ជកម្មនេះ ដោយចាយប្រាក់តែ \$10.000
ទទួលបានទាំងគ្រឿងបរិក្ខារ-ទំនិញ និងរបស់ប្រើប្រាស់ទាំងអស់

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

Location: 4927 N. Broad St. Philadelphia, PA 19141

Charlie Choe: 215-681-0452

ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ការលើកកម្ពស់ស្ថានភាពជីវិតនៅកម្ពុជា

(តំបន់ខេត្ត)

៧. ម្ចាស់ជំនួយអន្តរជាតិរបស់ប្រទេសកម្ពុជា មិនកំពុងប្រើប្រាស់ឥទ្ធិពលរបស់ពួកគេមានប្រសិទ្ធិភាពនោះទេ

- ម្ចាស់ជំនួយអន្តរជាតិផ្តល់ជំនួយប្រចាំឆ្នាំប្រមាណ US\$600 លានក្នុងមួយឆ្នាំ ឱ្យប្រទេសកម្ពុជា ។ នេះស្មើនឹងពាក់កណ្តាលថវិកាជាតិ ។
- ម្ចាស់ជំនួយមិនបានប្រើប្រាស់អាទិភាព ដែលជំនួយនេះផ្តល់ឱ្យពួកគេយ៉ាងមានប្រសិទ្ធិភាពនោះទេ ។ ជាពិសេស ពួកគេបានបដិសេធទទួលស្គាល់ការពិតថា រដ្ឋាភិបាលមានការពុករលួយខ្លាំង ហើយមិនដើរតួជាជម្រើសប្រយោជន៍ប្រសើររបស់ប្រជាជន ។
- ហេតុនេះ ជំនួយរបស់ពួកគេនឹងមិនផ្តល់ឱ្យដោយអ្នកជាប់ពន្ធនៅលោកខាងលិច បានធ្វើការកែលម្អប្រទេសកម្ពុជា ។
- ជាងនេះទៅទៀត ជំនួយរបស់ម្ចាស់ជំនួយ មិនបានបង្កើតឱ្យមានកំណែទម្រង់ ដែលនឹងធ្វើឱ្យរដ្ឋាភិបាលកាន់តែទទួលខុសត្រូវចំពោះប្រជាជនរបស់ខ្លួននោះទេ ។ ជំនួយមកវិញ រដ្ឋាភិបាលកំពុងកេងប្រវ័ញ្ចយ៉ាងជោគជ័យនូវជំនួយអន្តរជាតិ ដែលជាប្រភពមួយនៃធានារ៉ាប់រងយោធា ។



តារាង ១ : បញ្ហាដែលអាចរួមចំណែកក្នុងការលើកកម្ពស់ស្ថានភាពជីវិតនៅកម្ពុជា

បុគ្គល	សកម្មភាព	ច្បាប់ពាក់ព័ន្ធ និងការដាក់ទោសសម្រាប់ការរំលោភបំពាន
ឪពុក សេង ពាង ប្អូន ផុង	ការរៀបចំផែនការយុទ្ធសាស្ត្រយ៉ាងច្បាស់ល្អ ដល់ ជនប្រុស និងកាន់កាប់ដោយបង្ខំលើក្រុមហ៊ុន Kingwood Industry ។	ច្បាប់ស្តីពីបទល្មើសរ៉ាប់រងរួមគ្នា មាត្រា ៧ : ការរៀបចំ និងការរៀបចំខុសច្បាប់ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ៥-១០ ឆ្នាំ មាត្រា ៦ : ឆ្លងប្រទ្រាំ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ៥-១០ ឆ្នាំ
សេង កុកហាំង	ការប្តឹងបង្គាប់សម្រាប់សកម្មភាពដែលបានកើតឡើង ដែលបានរាយការណ៍ ។	ច្បាប់ស្តីពីបទល្មើសរ៉ាប់រងរួមគ្នា មាត្រា ៣ : សម្លាប់ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១៥-២០ ឆ្នាំ
ឪពុក សេង ពាង ប្អូន ផុង សេង កុកហាំង	ការកាប់ឈើ ទ្រង់ទ្រាយខ្ពស់ក្នុងតំបន់ក្រៅត្រីប្រភេទ ដីកសិកម្ម និងការកាប់ឈើយកដំបូលកែច្នៃ ដែលជាប់ប្រជាជនក្នុងមូលដ្ឋាន ។	ច្បាប់ព្រៃឈើ មាត្រា ៨៨ : ការប្រើប្រាស់ឈើឧត្តមភាពមិនត្រឹមត្រូវ ដើម្បីប្រមូលផលព្រៃឈើ ការប្រមូលផលព្រៃឈើដោយគ្មានលិខិតអនុញ្ញាត ការកាប់ដុតឈើព្រៃ និងដីឈើ ដែលប្រជាជនក្នុងមូលដ្ឋានយកដី ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១-៥ ឆ្នាំ និងពិន័យជាប្រាក់ ១០-១០០ លានរៀល (US\$2,500-US\$25,000) ។ ច្បាប់ព្រៃឈើ មាត្រា ២៥៩ : ការរំលោភបំពានលើទ្រព្យសម្បត្តិសាធារណៈ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១-៥ ឆ្នាំ និង/ឬពិន័យជាប្រាក់ ៥-៥០ លានរៀល (US\$1,250-US\$12,500) ។ ច្បាប់ស្តីពីបទល្មើសរ៉ាប់រងរួមគ្នា មាត្រា ៦ : ឆ្លងប្រទ្រាំ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ៥-១០ ឆ្នាំ ក្រមព្រហ្មទណ្ឌផ្តិតផាត់ មាត្រា ៥២ : ការបំផ្លិចបំផ្លាញទ្រព្យសម្បត្តិខុសច្បាប់ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១-៣ ឆ្នាំ
	ដឹកជញ្ជូនឈើដែលមានតម្លៃរាប់លានដុល្លារ ដែលបានកាប់ក្នុងតំបន់ព្រៃឈើប្រតិបត្តិការទាំងនេះ	ច្បាប់ព្រៃឈើ មាត្រា ៩៦ : ការដឹកជញ្ជូនឈើដែលបានទទួល តាមរយៈការប្រមូលផលខុសច្បាប់ ទោស : ពិន័យពី ២-៣ ឆ្នាំ និង/ឬពិន័យជាប្រាក់
	ប្រើប្រាស់លិខិតអនុញ្ញាតប្រមូល ឥស ដើម្បីសម្របសម្រួលការដឹកជញ្ជូនឈើ	ច្បាប់ព្រៃឈើ មាត្រា ១២៧ និងមាត្រា ១៣៥ : ការលួចពន្ធ ទោស : ជាប់ពន្ធនាគារ ១-៥ ឆ្នាំ និង/ឬពិន័យជាប្រាក់ ១០-២០ លានរៀល (US\$2,500-US\$5,000) ។ ច្បាប់ព្រៃឈើ មាត្រា ៩៦ : ការដឹកជញ្ជូនឈើដែលបានទទួល តាមរយៈការប្រមូលផលខុសច្បាប់ ទោស : ពិន័យពី ២-៣ ឆ្នាំ និង/ឬពិន័យជាប្រាក់
	កែច្នៃឈើទាំងនេះ	ច្បាប់ព្រៃឈើ មាត្រា ៩៦ : ការដឹកជញ្ជូនឈើដែលបានទទួល តាមរយៈការប្រមូលផលខុសច្បាប់ ទោស : ពិន័យពី ២-៣ ឆ្នាំ និង/ឬពិន័យជាប្រាក់
	ដឹកជញ្ជូនឈើតំបន់សមុទ្រ	ច្បាប់ព្រៃឈើ មាត្រា ៩៦ : ការដឹកជញ្ជូនឈើដែលបានទទួល តាមរយៈការប្រមូលផលខុសច្បាប់ ទោស : ពិន័យពី ២-៣ ឆ្នាំ និង/ឬពិន័យជាប្រាក់

គណៈរដ្ឋមន្ត្រី

តម្រូវការទំនើប ៤

សុខភាព និងម្ហូបអាហារ...

លោកអ្នកលោកអ្នកអាចសាកល្បងចំនួនតិចនៅពេលដំបូង ឬញ៉ាំម្ហូបនោះជាមួយម្ហូបដែលលោកអ្នកញ៉ាំរួចមកហើយ ។ ឧទាហរណ៍នៅពេលព្រឹកព្រលឹមលោកអ្នកអាចញ៉ាំ យ៉ូហ្គឺត ជាមួយស្វាយ ឬលោកអ្នកអាចសាកល្បងញ៉ាំទឹកដោះគោមួយពែងតូចជាមួយអាហារ ។

បរិមាណអាហារ

បរិមាណអាហារដែលយើងញ៉ាំ គឺសំខាន់ដូចអ្វីដែលយើងផឹកដើរ ។ បើសិនយើងញ៉ាំម្ហូបអាហារច្រើនជាងយើងប្រើប្រាស់នៅក្នុងសកម្មភាពប្រចាំថ្ងៃរបស់យើង យើងនឹងកើនទម្ងន់ ហើយនេះអាចធ្វើឱ្យសុខភាពរបស់យើងមានបញ្ហា ។ រូបមន្តនៅក្នុងសៀវភៅនេះ បានផ្តល់នូវយោបល់ពីបរិមាណអាហារដែលត្រូវញ៉ាំ ។ នេះមានវិធីខ្លះដើម្បីញ៉ាំបរិមាណម្ហូបអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ។

- បើសិនលោកអ្នកឃ្នានញ៉ាំអាហារក្រៅពេលសូមញ៉ាំបន្លែ និងផ្លែឈើ ។
- ញ៉ាំសាច់តិច ហើយញ៉ាំបន្លែច្រើន
- ញ៉ាំតុយទាវតិច ហើយញ៉ាំបន្លែច្រើន ។
- ញ៉ាំបាយតិច ហើយញ៉ាំបន្លែច្រើន ។
- ញ៉ាំបន្លែមិនសូវផ្អែម ។
- បើសិនលោកអ្នកញ៉ាំនៅភោជនីយដ្ឋានសូម ញ៉ាំតែពាក់កណ្តាលបានហើយៗយកពាក់កណ្តាលដែលនៅសល់ទៅញ៉ាំនៅផ្ទះ ។
- កុំញ៉ាំទឹកក្រូចស្លា និងទឹកផ្លែឈើញឹកញាប់ពេក ។ វាមានជាតិកាហ្វេអ៊ីន ប៉ុន្តែមិនធ្វើឱ្យលោកអ្នកឆ្អែតទេ ។
- សូមឈប់ញ៉ាំភ្លាម នៅពេលលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ថាឆ្អែតហើយ ។

នៅមានតម្រូវការ

ពេទ្យធ្មេញសំរាប់គ្រួសារ Caring Dental For ALL Ages

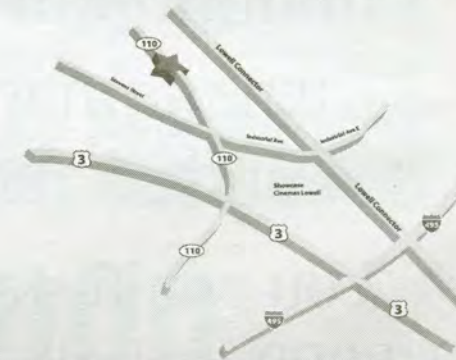
COMPLETE ផ្តល់គ្រប់សេវាកម្ម Services

Convenient LOCATION



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

Next to Bank of America on Chelmsford Street



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

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

"EXCLUSIVE OFFER"
\$55.00
Limited Time New Patient Special
(Regular Discount \$55.99 a \$250 Value)
Present coupon for discount. Includes exam, bite-wing x-ray & cleaning. Cannot be combined with other offers or insurance. Expires 30/04/2012

លើមានអ្នកនិយោគការពារខ្មែរ អប់រួម ស្បៀង និងប្រយោជន៍ 978-455-4039 ពិធីប្រារព្ធដុំផ្សំនេះ

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

GATEWAY FAMILY DENTAL

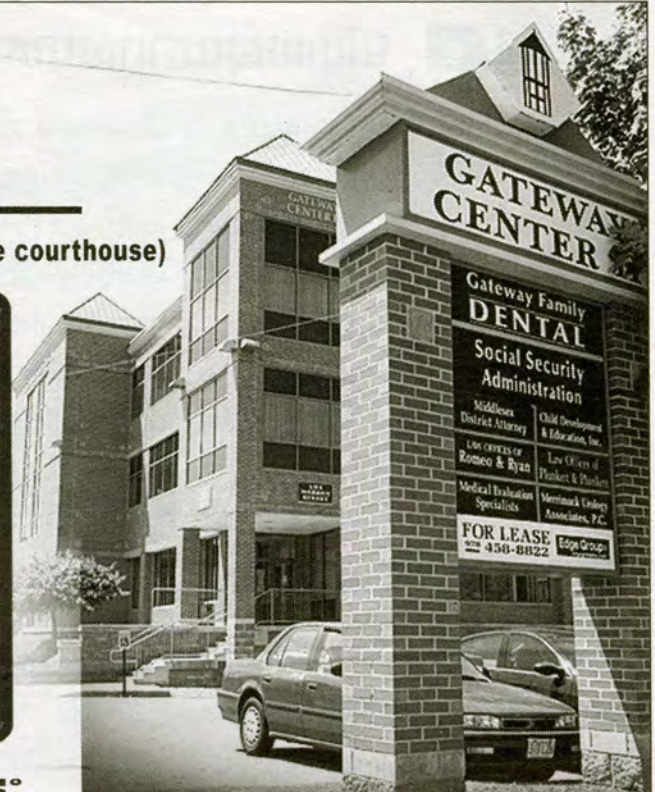
NOW OPENED AT GATEWAY CENTER II (978) 455-5044

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



DR. SERENA B. CHUOP

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



WE PROVIDE ALL SERVICES INCLUDING: យើងផ្តល់នូវសេវាដូចខាងក្រោមនេះ

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

www.gatewayfamilydental.com

MOST DENTAL INSURANCES ACCEPTED INCLUDING MASSHEALTH FOR KIDS FINANCING AVAILIBLE

យើងទទួលនូវគ្រប់ អ៊ុន សុរិន
Masshealth for Kids
យើងសំរួបការបង់ថ្លៃព្យាបាលប្រចាំខែ

CALL FOR YOUR FREE CONSULTATION (978) 455-5044



VIETNAMESE RESTAURANT

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

(Near Washington Ave. - មានកន្លែងចតស្ពានត្រីមត្រូវ)

215-467-6100



GRAND OPENING 25-5-2012

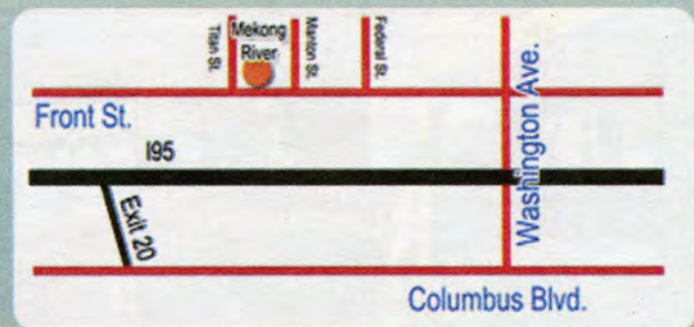
មានម្ហូបប្រៀបណាមត្រប់មុខ

ហ្វឺ មី តុយតាវ នំបញ្ចុក ចាញ់ហាយ

ឈាម ម្ហូបបុស ម្ហូបឆា ម្ហូប សម្រាប់ឆ្ងលជាលក្ខណៈគ្រួសារ

ឆ្ងលពីតិចបំល្បែងជាលក្ខណៈគ្រួសារ ឬជួបជុំមិត្តភ័ក្រ

B
Y
O
B



មានភោជនីយដ្ឋានទើបបើកនៅក្នុងសហគន៍យើង

តមកដំណើរ ១ មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុង...

ជាជនភៀសខ្លួនឱ្យអភិវឌ្ឍន៍ទៅជាគ្រួសារអា-
មេរិកាំងបាន ។

យើងបានជួបលោកស្រី ត្រីក សាយតូ នាយិការ
មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូវែល និង
លោក សូនិត ពៅ នាយកកម្មវិធីមជ្ឈមណ្ឌល
"មេត្តា" លោកស្រីនាយិការបានរាយការណ៍ថា
"យើងមិនមែនមានតែមណ្ឌលដែលលោកឃើញ
តែមួយនេះទេ នៅមានមណ្ឌលសុខភាពជាច្រើន
ទៀត នៅក្នុងក្រុង-ហើយសេវាសំខាន់របស់
យើងមានបី គឺការដាក់ឱ្យមានគ្រូពេទ្យបឋម
សម្រាប់វិញ្ញាណកម្មរបស់ជនរាប់រាប់អានគ្រូពេទ្យ
សម្រាប់បង្កើតកូនផង-ទីពីរសេវាសុខភាពផ្លូវចិត្ត
និងសរសៃប្រសាទ-ហើយទីបីគឺការជួយជ្រោង
ជ្រែងដល់សហគមន៍ស្វែងរកគ្រួសារ ដោយការ-
បង្ហាត់បង្រៀនពីសុខភាព-ការហាត់ប្រាណយើង
មានកម្មវិធីសិក្សាភាសា ESL កម្មវិធីអប់រំឯទៀតៗ
ដូចជាអំពីហិរញ្ញវត្ថុគ្រួសារជាដើម... យើងក៏
មានមូលដ្ឋានសុខភាពតាមសាលារៀននានាក្រុង
ឡូវែលនេះដែរ..."លោកស្រីបន្តថា "តាំងតែពី
"មជ្ឈមណ្ឌល"នេះ បានត្រូវបើកទ្វារតាំងពីឆ្នាំ
១៩៧០មកយើងបានផ្តល់សេវាដល់អ្នករស់នៅ
ឡូវែលនេះម្នាក់ក្នុងចំណោមបីនាក់ គឺមកដល់

ឆ្នាំ២០១១នេះ យើងបានបំរើពលរដ្ឋជាង៤ម៉ឺននាក់
ហើយ... តែដោយការរីកចម្រើននេះ យើងបែរជា
ខ្វះបរិវេណសម្រាប់ព្យាបាលអ្នកជំងឺហើយ ដូច្នេះ
យើងបានធ្វើការពង្រីកទៅរកអាគារធំមួយទៀត
ដែលនៅពីក្រោយនេះ...យើងបានផ្តើមការដ្ឋាន
កាលពីខែតុលាឆ្នាំ២០១១ ហើយយើងគ្រោងនឹង
បើកទ្វារនៅខែធ្នូឆ្នាំ២០១២ នេះហើយ...យើង
នឹងប្រមូលផ្តុំមណ្ឌលតូចៗនៅក្នុងក្រុងរបស់យើង
ឱ្យមកនៅអាគារដ៏ធំនេះវិញ ហើយនឹងមាន
សមត្ថភាពបំរើសេវាដល់ពលរដ្ឋ១ម៉ឺននាក់ថែម
ទៀត គឺដល់៥០ភាគរយនៃពលរដ្ឋយើង. ដោយ
សារយើងមានបរិវេណពង្រីកបន្ថែម១០ម៉ឺន ស្ទែរ
ហ្វីតទៀត ធ្វើនៅអាគារសមាគមខ្មែរចាស់
ដែលខ្មែរស្រួលនិងចំណាំបាន" ។ ចំពោះការគ្រប់
គ្រងនិងថវិកាសម្រាប់ពង្រីកសកម្មភាព"មេត្តា"
អ្នកស្រី ត្រីក សាយតូ បន្ថែមថា"ថវិកាសម្រាប់
ពង្រីក "មេត្តា"គឺត្រូវចំណាយ \$4២ លាន ដោយ
ក្នុងនោះមានថវិកាមកពី"ស្តីមីលីស" \$9.4 លាន
របស់សហព័ន្ធមកពី"កាតិចលកាំផែន" \$5លានមក
ពី"ផ្នែកក្រេឌីត" មកពីការធ្វើប្រាក់-ហើយប្រមូល
បច្ច័យពីបុណ្យនៅវត្តក៏ជាផ្នែកនៃថវិកាពង្រីក
"មេត្តា"នេះដែរ...មកទល់ពេលនេះ យើងនៅ

សល់ \$3.5 ទៀតត្រូវបំពេញ ហើយរហូតដល់ចុង
ឆ្នាំនេះ ខិតខំបំពេញថវិកានេះចំនួន \$1.5លានឱ្យ
បាន...បើយើងបំពេញថវិកា \$5 លានចុងក្រោយ
នេះ បានយើងនឹងបានទទួលរង្វាន់ \$60ម៉ឺន សម្រាប់
ជួយដល់ថវិកាមន្ទីរពេទ្យទៀត ។

នៅពេលនេះធ្វើគម្រោងនេះចប់ យើងដឹង ថា
បានឱ្យពលករសំណង់ 8.400 នាក់ មានការ ធ្វើ

លោក សូនិត ពៅ អ្នកគ្រប់គ្រងម្នាក់ទៀត
មានតួនាទីជាអាយកកម្មវិធីរបស់"មេត្តា"បាន
បន្ថែមថា"យើងមានការរំភើបដោយឃើញមណ្ឌ
លសុខភាពទាំងអស់ប្រមូលមកនៅតែមួយកន្លែង
វិញ ហើយនៅចំកណ្តាលក្រុង នៅកន្លែងដែល
ស្រួលទៅមក ស្រួលរក លើកលែងតែមណ្ឌល
សុខភាពនៅតាមសាលារៀន គឺទុកនៅដដែល" ។



លោក សូនិត ពៅ

"មេត្តា"នឹងមានបុគ្គលិក 380 គឺមាន 100 នាក់ បន្ថែម
សម្រាប់ធ្វើការនៅមជ្ឈមណ្ឌលថ្មីនោះ ...គេនឹង
បានឃើញបន្ថែមនូវឧសថសាស្ត្រនូវការិយាល័យ
ទទួលភ្ញៀវដែលមករកសេវាសុខភាពដោយគ្មាន
ណាត់មុននូវមន្ទីរពេទ្យទៀត..." ។

នៅលើសំណួររបស់សុបិនដែលថា"តើសំណង់
ថ្មីនេះមានប៉ះពាល់ដល់ប្រវត្តិវិទ្យានៃអាគារមានចំណា
ស់រយៈឆ្នាំដែរឬទេ?"លោកស្រី ត្រីក សាយតូ
ឆ្លើយថា "អាគារនេះ ជាសំណង់រោងចក្រតំបាញ់
សង់ពីឆ្នាំ១៨៨០ គឺឆ្លងដំណាក់កាលប្រវត្តិសាស្ត្រ
តទៅទំព័រ ១៥

ហាងមាសរស្មី
SUNSHINE JEWELRY, INC.
215-271-2950

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

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

Phở Hà Saigon
7 days A Week
9am-9pm
Vietnamese Restaurant

ជាហាងដែលធ្វើ ហើ គ្នាញ់ជាងគេនៅហ្វីឡា-
ដែលហ្វៀងហៅដែលពូកែធ្វើ ហើ និងម្ហូបផ្សេងៗ
ឯទៀត ត្រូវមាត់ភ្ញៀវគ្រប់ៗរូប ឥឡូវនេះមកធ្វើ
ម្ហូបនៅហាង **Phở Hà Saigon**
យើងខ្ញុំ ហើយធានាថា ម្ហូបអាហារហាង
និងបំរើលោកអ្នកបានយ៉ាងពេញចិត្តគ្រប់ពេលវេលា

VISA MasterCard DISCOVER

320 W. Oregon Avenue, Suite 1, Philadelphia, PA 19147
Tel: (215) 389-1002 (Inside Oregon Market)

NEW CHINA PEARL

DIM SUM • RESTAURANT • BAR

ឌីមសាម ភោជនីយដ្ឋាន និងបារ



មានធាក់រំសំរាប់ពិធីការ ឬប្រជុំកំសាន្ត
មានឱនស៊ីមរាល់ថ្ងៃ

មានម្ហូបគ្រឿងសម្បុរស្រស់រាងខ្ញុំ
សៀវភៅមុខម្ហូបយើងខ្ញុំមានរាប់រយមុខ ដូច China town
ដែលលោកអ្នកការកុម្មុងបានតាមតម្រូវការ

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

ភោជនីយដ្ឋាន "ញូសាណាហើល" សូមអញ្ជើញ
លោកអ្នកនិងក្រុមគ្រួសារមករីករាយជាមួយ
ម្ហូបអាហារមកពីហុងកុង និងប្រទេសអាស៊ី
នានាផ្សេងៗ ។ យើងមានសាលារាំកំសាន្ត
សំរាប់ពិធីការ ឬពិធីបុណ្យ មានពិធី
និងខាវ៉ាអូខេ ទៀតផង ។ កន្លែងចត
ឡានមិនយកថ្លៃ ហើយមានសុវត្ថិភាព
ល្អ ។

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

Blessing Channels Nail Academy

មជ្ឈមណ្ឌលសិក្សាវិជ្ជាធ្វើក្រចក

Blessing channels Nail Academy
ផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវដំណើរយ៉ាងលឿន និងគួរឱ្យជឿ
បាន ដើម្បីក្លាយទៅជា "អ្នកបច្ចេកទេសដែលមាន
សញ្ញាប័ត្រធ្វើក្រចក"
Certified Nail Technician

កម្មវិធីសិក្សាមូលដ្ឋាន
ដើម្បីចូលរៀនមូលដ្ឋានសិក្សាត្រូវមានអាយុ១៦ឆ្នាំយ៉ាងតិច
ហើយត្រូវមានលេខស្នូលលេខប៊ូដីនៅថ្ងៃធ្វើសិក្សា



- នៅទីតាំងដ៏ល្អ - គ្រូបង្ហាត់ពូកែជាងគេ - ថ្នាក់រៀនល្អស្អាត...
ហើយ... ជាសាលាដែលយកថ្លៃសិក្សាថោកជាងគេនៅក្នុងតំបន់
- ប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ យកចិត្តទុកដាក់ គ្រូមានបទពិសោធន៍ខាងបង្ហាត់
- អាចផ្តល់ជូនគំរូនៃទម្រង់សំរាប់ហាត់ហ្វឹកហ្វឺន
- ទីកន្លែងស្រួលរក ហើយនៅជិតផ្លូវជាច្រើន
- មានការងារឱ្យធ្វើ និងព័ត៌មានការងារក្រចករាល់ខែ



Free Parking

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

ថ្ងៃច័ន្ទ - ព្រហស្បតិ៍ ម៉ោង ៩:៣០ដល់៤:០០
Blessing Channels Nail Academy
781-729-8868 • 617-901-3690 (cell) • email: bcna76@gmail.com
76 Winn St. #1C Woburn, MA 01801

ចុះថ្លៃ \$50
សិក្សាបច្ចេកទេសធ្វើក្រចក
សិក្សាបច្ចេកទេសធ្វើក្រចក
សិក្សាបច្ចេកទេសធ្វើក្រចក

វាក៏នៅទីនេះ

ផែនការសុខភាពដែលមនុស្សចាស់សមតែទទួលបាន។



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

អត្ថប្រយោជន៍ និងសេវារបស់យើងខ្ញុំ ដែលមិនគិតថ្លៃចំពោះអ្នក រួមមាន :

- អត្ថប្រយោជន៍ Medicare និង Medicaid benefits ទាំងអស់។
- ការរ៉ាប់រងឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា និងមិនមានវេជ្ជបញ្ជាពេញលេញ។
- ការថែទាំជើង វិទនា និងការថែទាំធ្មេញ។
- សមាជិកក្រុមសុខភាព/កន្លែងហាត់ប្រាណ។
- ការដឹកជញ្ជូនសំរាប់ការណាត់ជួបព្យាបាល។



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

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

ព័ត៌មានអំពីអត្ថប្រយោជន៍ដែលផ្តល់ជូននៅក្នុងនេះ គឺជាសេចក្តីសរុប តែមិនមែនជាសេចក្តីពណ៌នាលេញលេញអំពីអត្ថប្រយោជន៍
ដែលអាចមានប្រើប្រាស់ឡើយ។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអត្ថប្រយោជន៍ អាចមានប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយអ្នកនៅក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចអំពីការ
រ៉ាប់រងរបស់អ្នក។ នេះគឺជាការផ្សព្វផ្សាយ ពាណិជ្ជកម្ម។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងទៅកាន់ផែនការ។ Senior Whole Health
HMO គឺជា ផែនការសុខភាពស្ម័គ្រចិត្ត ដែលមានកិច្ចសន្យាជាមួយ Medicare និង MassHealth ។ H2224_2009_066 3/12/09

ហាងម្ហូបខ្មែរថ្មីមួយទៀតហើយ បើកនៅភ្នំពេញដែលហ្វេរីខាងជើង



លោក គឹមលី ឈួង



អ្នកស្រី ណានស៊ី សុវ



អ្នកស្រី ឡេង គឹមហូ



លោក គឹម កៀន



លោក ម៉ម យ៉ិន

▶ ធាតុអាកាសមេឃស្រឡះល្អ ខ្ញុំ លោក គឹម កៀន លោក ម៉ម យ៉ិន បានណាត់គ្នាទៅក្នុងម្ហូប ខ្មែរនៅ ភោជនីយដ្ឋានអង្គរ ដើម្បីថ្កោលថ្កើងម្ហូប បើកនៅ "បឹងស៊ីទីប្រាហ្មា" ដើម្បីរាយការណ៍នៅក្នុងខ្មែរផ្តល់ ស.វ.វ. ។

បន្ទាប់ពីចេញពីយុទ្ធគ្នកបរិវេណ ប្រាហ្មាដ៏ធំ លាយ យើងសំដៅទៅភោជនីយដ្ឋានខ្មែរ ដែល ស្ថិតនៅជាប់ផ្សារលក់ម្ហូបចំណី ត្រីសាច់ដ៏ធំមួយ ។ ភោជនីយដ្ឋាននោះធំទូលាយ ដាក់តុប្រមាណ១៥ ហើយមានចំណុះមនុស្សបានជាង១០០ នាក់ ។ លោក គឹម កៀន ឧទានដោយភ្ញាក់ផ្អើលថា មិន បានដឹងថា មានភោជនីយដ្ឋានខ្មែរមួយនៅខាង ជើងនៃប្រាហ្មា នេះសោះ ។

មិនមានការតាំងរូបភាពអ្វីច្រើនទេ នៅលើ ជញ្ជាំងតែយើងសម្រេចចិត្តអង្គុយតុមូលក្បែរ ជញ្ជាំង ដើម្បីងាយស្រួលមើលចលនាក្នុងភោជនីយដ្ឋាន មិនយូរប៉ុន្មាននារីឯកសណ្ឋានខ្មៅយកតារាងមុខ ម្ហូបមកឱ្យ ក្នុងនោះមានរូបថតម្ហូបខ្មែរ ប្រមាណជា ៣០មុខ ឃើញគួរឱ្យឃ្លានបាយ យើងបានធ្វើការ ជ្រើសរើសរូបថត តាមទម្លាប់ដែលយើងចូលភោជ នីយដ្ឋានជាចម្បង ។ លោក ម៉ម យ៉ិន ពេញចិត្តនឹង "ញ៉ាស្នាយខ្លឹបង្កា រីងលោក គឹម កៀន ចូលចិត្ត" បុក- ល្អង ដែលមានដាក់ក្លិនប្រហុក និងម្ទេសតិចៗ ចុង បញ្ចប់យើងយក "បុកល្អង" ដោយខ្ញុំជាអ្នកទឹកចំណូល ចិត្តបុកល្អងនោះដែរ តែនៅតែមានការបារម្ភចំពោះ ការប្រើប្រហុក តែលោក គឹម កៀន ថា "បុកល្អង" គ្មានប្រហុកមិនមែនជាម្ហូបខ្មែរទេ ។ ម្ហូបទីពីរយើង ជ្រើសរើស "សម្លម្ហូបត្រៀងសាច់គោ" ជំនួស "សម្ល ម្ហូបយួន" លោក ម៉ម យ៉ិន ថា "សម្លម្ហូបត្រៀងទំនង ជាឆ្នាំពុំតែខ្លាចមិនចំខ្មែរ រីង ខ្លឹពូតបថា ឱ្យតែ រៀបចំស្អាតខុសក្លិនបន្តិចបន្តួចមិនអីទេ ព្រោះខ្ញុំក៏ ពុំច្បាស់លាស់ដែរ" លោក ម៉ម យ៉ិន ឆ្លើយថា "មិន បានទេខ្មែរ តែធ្វើមិនច្បាស់លាស់ គេមិនមកទេ" ។ ម្ហូបទីបីយើងសម្រេចយកបង្កាស្រស់ ដែលពុំមាន គ្រឿងក្រៅអ្វី ក្រៅពីបកសំបកហើយជ្រលក់ទឹក ត្រីជាការស្រេច ដូច្នេះយើងមិនដឹងថា នឹងចេញមក របៀបណា? ម្ហូបទី៤យើងទុកឱ្យ លោក ម៉ម យ៉ិន ជា អ្នករើសដោយថា "ប្រសិនបើលោកមកទីនេះ ម្នាក់ ឯងតើចិត្តលោកនឹងជ្រើសយកអារបៀបណា? លោក ឆ្លើយថា ខ្ញុំយក "នាខ្លី សាច់មាន់" តែទាល់តែនាខ្លី នោះឱ្យក្រៀមទើបឆ្នាំពុំ-ដូច្នេះយើងសម្រេចយក

ម្ហូបបួនមុខ គឺបុកល្អង-បង្កាស្រស់-សម្លម្ហូបត្រៀង សាច់គោ-និងនាខ្លីសាច់មាន់ ហើយភេសជ្ជៈយើង យកទឹកតែក្តៅតែប៉ុណ្ណោះ ដោយក្រុមនេះពុំមាន នរណាហូបជាតិសុរាទេ ។

យើងបាននិយាយកំដរពេល ចាំម្ហូបនឹងដោយ ធ្វើការវិភាគពីការលក់ម្ហូបខ្មែរ "នៅប្រាហ្មាដែល ហ្វេរីនេះ មានការលក់បាក់ និងហ៊ានចេញមុខលក់ម្ហូប ខ្មែរណាស់ ទើបតែ២ឆ្នាំមុននេះ មានហាងមួយហ៊ាន ដាក់បាយរបស់ខ្លួនថា ជាភោជនីយដ្ឋានលក់ម្ហូបខ្មែរ ដំបូងគេនៅផ្លូវអូរក្តាន់ប្រាហ្មាខាងត្បូង-បន្ទាប់មក មានភោជនីយដ្ឋានមួយទៀត លក់ម្ហូបខ្មែរតូចច្រឡឹង នៅផ្លូវលេខ៦ខាងត្បូង ទើបឥឡូវនេះចេញហាងធំ ជាងគេមួយ គឺភោជនីយដ្ឋានអង្គរនេះ ធំជាងគេ ព្រោះហាងនៅអូរក្តាន់នោះ បានបិទទ្វារហើយមក បើកតុចមួយនៅផ្លូវលេខ៧វិញ រីឯហាងលក់ម្ហូប ឯទៀតៗមានច្រើនដែរ តែគេម្ហូបចំរុះសាស្ត្រក៏មាន លក់ម្ហូបខ្មែរបន្តិចបន្តួចដែរ ។ ដែលសំខាន់ នោះ ការ មិនលក់ម្ហូបដាក់ថា ជាម្ហូបខ្មែរ ដោយសារគេនាំគ្នា យល់ថា ម្ហូបគេមិនស្គាល់ដូចម្ហូបចិន-យួនទេហើយ ដាក់ឈ្មោះខ្មែរ វាជាប់ប្រវត្តិអាក្រក់នៃឈ្មោះខ្មែរ ក្រហម គេមិនចូលចិត្តទេ ។ ថាមិនបានប៉ុន្មានផង ម្ហូបក៏លើកមកដល់ភ្លាម ដោយបង្កាស្រស់មកដល់ មុនគេ បន្ទាប់មកបុកល្អង រួចមកទើបដល់សម្លម្ហូប ដាក់មានក្រាស់ ដើម្បីឱ្យក្តៅបានយូរ និងនាខ្លីក្តៅ ស្រួយៗ ពេលនោះបាយសម្រេចតូចៗក៏មកជាមួយ គ្នាដែរ ។ យប់ម៉ោង៧ជាង យើងឃ្លាបាយហើយ យើងផ្តើមហូបបង្កាស្រស់ដែលមកដល់មុនគេ ដោយ នឹកថា ពុំមែនជាម្ហូបពេញលេញទេ ដោយពុំមាន ចំអិនជាមួយគ្រឿងអ្វីធំដុំ គឺជាម្ហូបសម្រាប់ពេលរង ចាំប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែទឹកត្រីលាយរបស់ចុងភៅបានធ្វើឱ្យ ការបកបង្កាខ្លះៗជ្រលក់ទឹកត្រីលាយជាពិសេស នោះបានក្លាយជាឈ្ងុយឆ្ងាញ់ប្រៀបប៉ុណ្ណោះ យើងហូប ម្ហូបនេះ សើរដណ្តើមគ្នា រហូតដល់អស់រលីងពីចាន- តែមុននេះបន្តិចម្ហូបបុកល្អង បានមកដល់ដែលជាម្ហូប ប្រចាំត្រកូលគ្រួសារខ្មែរ នៅពេលហូបលាយគ្នាជា មួយបង្កាស្រស់ បានបង្កើតរសជាតិថ្លៃថ្លៃឡែកឈ្ងុយ ឆ្ងាញ់ស្រួលហូប ដែលយើងជាមនុស្សវ័យចំណាស់ ធ្លាប់តែលំបាកក្នុងការផ្តាប់ចិត្ត បានប្រែប្រួលអស់ រលីង ។

នៅពេលសម្លម្ហូបត្រៀងសាច់គោ និងនាខ្លីសាច់ មាន់មកដល់ យើងបានស្រន់ពោះខ្លះហើយ សម្រាប់

ផ្តើមវគ្គទី២ នៃពិធីបាយល្ងាចពិតប្រាកដដោយមាន បាយសម្ល និងនាដែលជាប្រពៃណីនៃការហូបបាយ ល្ងាចនៅគ្រប់គេហដ្ឋានខ្មែរ ជាមួយតែក្តៅ១ពែងនៅ ក្បែរផងនោះ ធ្វើឱ្យ "ពិធីបាយហាង" ថ្ងៃនេះក្លាយជា ទម្លាប់បាយល្ងាចរាល់ថ្ងៃទៅវិញ ដោយមិនដឹងខ្លួន ។ លោក គឹម កៀន និងលោក ម៉ម យ៉ិន និយាយថា សម្លម្ហូប ត្រៀងនេះ ត្រូវមានតុកគាត់ណាស់ លោក ម៉ម យ៉ិន ហ៊ានទាំងរលីងដល់ស្នាដៃភិរិយាគាត់ ដែល ជាអ្នកពូកែធ្វើម្ហូបម្នាក់ថា "ធ្វើបានដូចសម្លម្ហូបភិរិយា គាត់អីចឹងដែរ" ។ នៅមាននាខ្លីដែលស៊ីគ្នានឹងសាច់

យើងបានជួបពិភាក្សាជាមួយចុងភៅ ដែលទើបធ្វើ ម្ហូបឱ្យយើងហូបអំពាញ់មិញ គាត់ឈ្មោះ អ្នកស្រី ឡេង គឹមហូរ ធ្លាប់បំរើការងារភោជនីយដ្ឋានធំ ដូចជា "ស្តេវាតុស បូស្តុន" និង "គ្លីនកិនហេមីរ" របស់ អាស៊ីម៉ង់ ប្រមាណ១០ឆ្នាំ មុននឹងមកបំរើការនៅ ភោជនីយដ្ឋានអង្គរនេះ ជាចុងភៅផងដែរដៃគូរម្ចាស់ ហាងផង-នៅពេលសួរថា "រៀនធ្វើម្ហូបខ្មែរនៅសាលា ណាបានជាម្ហូបទាំងនោះឆ្ងាញ់សើរដល់ម្ល៉េះ?" អ្នក ស្រីឆ្លើយថា "ខ្ញុំធ្វើម្ហូបដោយផ្តោតអារម្មណ៍ក្តីស្រឡាញ់ ដល់មុខម្ហូបដល់អ្នក ហូប ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យបានប្រសើរ



មានណាស់ លោក ម៉ម យ៉ិន សរសើរពីការរលីងនាខ្លី បានស្រួលល្អ ឯខ្លឹពូតថា ខ្លីនោះបានបាត់ក្លិនឈ្ងុយ របស់វា ដោយនឹកថា សរសៃតូចពេក លីងឱ្យស្រួល ធ្វើឱ្យក្លិនខ្លីចេញអស់ តែទោះជាយ៉ាងនេះក៏ការហូប បាយល្ងាចរបស់យើង ហាក់ដូចជាការរៀបចំអ្វីមួយ ដោយចៃដន្យ ពីព្រោះយើងហៅម្ហូបពីមុនដំបូង ដែល នាងបំរើតុ លើកមករបៀបជាម្ហូបក្លែមឬ "អង់ត្រេ" ដែល បើករសជាតិឱ្យទទួលម្ហូបបាយល្ងាចបានប្រសើរ- សម្លម្ហូបមានជាតិដុំ ស្របនឹង "អង់ត្រេ" មានតែនាខ្លី ទេ ដែលរសជាតិប្រែមិនស្របគ្នាតែបានធ្វើអ្នកហូប មានអារម្មណ៍ថា ខ្លួនបានទទួលម្ហូប ខុសគ្នាច្រើនមុខ ហើយបញ្ចប់ដោយបង្កែមត្រចៀច ដែលជាអំណោយ របស់ម្ចាស់ហាង ។ ល្ងាចនេះ យើងហូបបាយល្ងាចដ៏ គាប់ចិត្តមួយរួមទាំងគុយទាវគោកមួយបានទៀត ធ្វើអ្នកផ្ទះយើងចាយ ប្រាក់៤៥ដុល្លារប៉ុណ្ណោះ ដែល ភោជនីយដ្ឋានអង្គរបានខំប្រឹងប្រែងធ្វើឱ្យភ្ញៀវស្រ ឡាញ់រាប់អាន ហើយត្រឡប់មកវិញ នៅថ្ងៃក្រោយ

ឱ្យបានកិត្តិយស ដល់អ្នកនោះ ខ្ញុំជាអ្នកភារីនាអង្គុយ ធម៌ច្រើនដង ខ្ញុំប្រាថ្នាតែយ៉ាងនោះ! " ។ អ្នកស្រី គឹមហូរ បានក្លាយជាចុងភៅហាងខ្មែរដំបូងបង្អស់នៅ ភាគខាងជើងប្រាហ្មាដែលហ្វេរី ដោយសារគាត់បាន ជួបស្រីម្នាក់ទៀត ឈ្មោះ ណានស៊ី សុវ នាឱកាស អង្គុយ ធម៌នៅ "ស្តេវាតុស" ដែលយល់ថា តំបន់នេះ ខ្លះភោជនីយដ្ឋានខ្មែរ បើគាត់រកអ្នកពូកែធ្វើម្ហូប ខ្មែរម្នាក់បានគាត់នឹងបើកភោជនីយដ្ឋានខ្មែរមួយ ហើយប្រាជកជាលក់ដាច់" ហើយគាត់នឹងឱ្យកូន ប្រុសគាត់កាន់កាប់ "ការជួបរវាងស្ត្រីពីរនាក់បាន ផ្តល់សំណាងមួយដល់សហគមន៍ខ្មែរប្រាហ្មាខាង ជើង ដោយអាចទទួលភ្ញៀវប្រចាំសៀវភៅមួយ ម្ហូបខ្មែរ សុទ្ធាន គឺហាងភោជនីយដ្ឋានអង្គរនេះ បានកើតជា រូបរាងបន្ទាប់ពីស្ត្រីទាំងពីរបានជួបគ្នា ២ឆ្នាំរួចមក ។ កូនអ្នកស្រី ណានស៊ី សុវ ឈ្មោះ គឹមលី ឈួង ជាអ្នកគ្រប់គ្រងនៅពេលសួរថា បើមានភ្ញៀវមកជា

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



**ដោយ : ម៉ម យ៉ិន
(តតិលេខមុន)**

កំពុងស្ថិតនៅក្នុងសភាព របៀបណា? ស្លាប់ ឬរស់? មាន អស់លោកអ្នកខ្លះបានទស្សន៍ ទាយឱ្យខ្ញុំបាទថា "បើមិនស្លាប់ ក៏ពិការដាច់ដៃជើងដែរ" ។

ជាកត្តាសំខាន់ៗមួយដែលពុំ បានទទួលនូវគ្រោះថ្នាក់ក្នុងបេសកកម្មនេះ ហើយបាន រួចជីវិតរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃ អ្វីៗដែលខ្ញុំបាទ និង កងកម្លាំងទាហានបានទទួលជ័យជម្នះ ធ្វើឱ្យ ប្រទេសជួយគាំទ្របានជួយផ្តល់មធ្យោបាយនូវគ្រឿង ប្រដាប់សំខាន់ៗមួយចំនួន ដូចជាគ្រឿងប្រដាប់រាវរក មីនដីមានប្រសិទ្ធភាព ព្រមទាំងគ្រឿងចក្រយន្តធំៗ សំខាន់ៗក្នុងការស្តារនាវាផ្លូវទឹកជាច្រើនតាមបណ្តោយ ព្រំដែន និងក្នុងផ្ទៃដីរំដោះទាំងមូលជាដើម ។ ត្រូវបាន ប្រទេសលោកសេរីផ្តល់ឱ្យ ដូចជាគ្រឿងចក្រយន្តកង ច្រវាក់រុញដីធ្ងន់ធ្ងរ និងតួជាច្រើនគ្រឿង គ្រឿងចក្រ ក្បូរក្បាបដីជាច្រើនគ្រឿងរថយន្តដឹកជញ្ជូនធំតូចជា ច្រើនគ្រឿង និងគ្រឿងប្រដាប់ប្រដាសប្រាប់ថែរក្សា និងជួសជុលគ្រប់យ៉ាងទៀតផង ។

ទោះបីមានការខិតខំប្រឹងប្រែង និងប្រុងប្រយ័ត្ន

ខ្លាំងក្លាយ៉ាងណាក៏ដោយ គ្រឿងចក្រធ្វើផ្តល់មួយចំនួន បានត្រូវខូចខាតខ្លះជៀសពុំរួច ។

សកម្មភាពដ៏មហាព្រឹក និងខ្លាំងក្លាបានប្រព្រឹត្តទៅ ជាទិច ធ្វើឱ្យផ្លូវជាច្រើន និងទីតាំងរបស់កងទ័ព ព្រម ទាំងទីផ្សារ ភូមិស្រុកប្រជាពលរដ្ឋដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ រំដោះ មានសេចក្តីសប្បាយរីករាយ និងស្រឡាញ់ គោរពរាប់អាន ដល់រណសិរ្សជាតិរំដោះប្រជាពលរដ្ឋ ខ្មែរ និងកងទ័ពជាតិ កងរាជ យ៉ាងក្រៃលែងដែរ ។

ភាគ១៤-រស្មីតាងក្នុងកិច្ចប្រតិបត្តិការសឹកកង ទ័ពជាតិ

លោកឧត្តមសេនីយ៍ **សាក់ ស៊ុតសាន** ជាអគ្គ មេបញ្ជាការ និងលោកឧត្តមសេនីយ៍ **ប៉ាន់ ថៃ** ជានាយ- អគ្គសេនាធិការនៃកងកម្លាំង កងរាជ តែងតែត្រូវ បានតំណាងប្រទេសស្រឡាញ់យុត្តិធម៌ និងសន្តិភាព ដែលជាប្រទេសជួយគាំទ្រ និងផ្តល់ជំនួយយ៉ាងច្រើន សន្តិកសន្ធាប់សម្រាប់កងទ័ព និងប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ អញ្ជើញចូលមកសុំជួបដោយផ្ទាល់ និងមានការសំណេះ សំណាលសួរសុខទុក្ខ និងពីស្ថានភាពនយោបាយ សកម្មភាពកងទ័ពដែលកងកម្លាំងទ័ព កំពុងធ្វើប្រតិបត្តិ ការសឹកយ៉ាងខ្លាំងក្លានៅតាមខេត្តនានា ជាប់ព្រំដែន និងក្នុងផ្ទៃប្រទេសខ្មែរទាំងមូល ។

ពេលមានជំនួបគ្នាម្តងៗលោកឧត្តមសេនីយ៍ទាំង

ពីរ តែងតែពន្យល់បង្ហាញ នូវយុទ្ធសាស្ត្រសំខាន់ៗ ដែល កងទ័ពរំដោះត្រូវវាយប្រយុទ្ធនៅលើសមរម្យ និងការ ជួយរំដោះសង្គ្រោះការពារប្រជាពលរដ្ឋ នៅពេលដែល បានរំដោះភូមិស្រុកនានា ។

ជាពិសេសតំណាងប្រទេសនានា តែងតែមានការ កោតសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់វិវភាព នៃកងទ័ព រំដោះជាតិ ដែលបានប្តេជ្ញាចិត្តបំពេញបេសកកម្មជាប្រព្រ ហេតុជួយរំដោះជាតិ សង្គ្រោះប្រទេស និងប្រជាជាតិ ខ្មែរ ឱ្យបានរួចផុតពីគម្រោងលេបទឹកដី នៃប្រទេស យួនសង្គមនិយមរៀនរាម ដែលកំពុងប្រើឧបាយកល ពុតពូក ល្បិចកលមកលើប្រទេស និងប្រជាជាតិខ្មែរ ចាប់តាំងពីថ្ងៃទី៧ ខែមករា ឆ្នាំ១៩៧៩ មកនោះ ។

ដោយសារតែការថ្លែងរបស់មេដឹកនាំកងកម្លាំង ទ័ព កងរាជ នេះ ធ្វើឱ្យអង្គការ សារព័ត៌មានធំៗលើ ពិភពលោកសេរី បានបញ្ជូនភ្នាក់ងារយកព័ត៌មាន ឱ្យ ទៅតាមដានពិនិត្យមើលដោយផ្ទាល់ទៅលើសកម្មភាព ប្រតិបត្តិការសឹក វាយប្រហារកងទ័ពខ្មែរយួននៅក្នុង ទឹកដីខ្មែរនោះ ។

មានភ្នាក់ងារយកព័ត៌មានរបស់ អេភី (AP) មួយ រូបឈ្មោះ លោក ណេត (Nate Thayer) បានទៅនៅប្រ ចាំការជាមួយកងកម្លាំងទ័ព កងរាជ តែម្តង ។

ដោយសារតែបេសកកម្មដ៏សំខាន់ និងមានគ្រោះ



ថ្នាក់នេះរូបខ្ញុំបាទបានតាំងចិត្តសច្ចា និងប្តេជ្ញាចិត្តយ៉ាង ដាច់អហង្កាថា សូមប្តេជ្ញាជីវិតចំពោះប្រទេស និងប្រជា ជាតិទាំងស្រុង បើជីវិតខ្ញុំបាទស្លាប់ក៏ពេញចិត្ត ហើយ សប្បាយរីករាយដែរ ។

លុះសច្ចាចិត្តដូច្នោះហើយ ខ្ញុំបាទទទួលបញ្ជាពីមេ ដឹកនាំរួចហើយដឹកនាំកងពិសេសខាងមិនចូលទៅក្នុង ចំការមិននោះដោយអង់អាចក្លាហានដែរ ។

សកម្មភាពដ៏មហាគ្រោះថ្នាក់នេះ ខ្ញុំបាទបាន បំពេញយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត ទៅតាមក្បួនខ្នាតតម្រា ក្នុងកិច្ចការកំទេចមីននេះ ។ ពីជំហានមួយទៅជំហាន មួយដែលក្រុមខ្ញុំបាទដើរ គឺសុទ្ធតែប្រុងប្រយ័ត្នទាំង អស់មុននឹងដាក់ជើងនៅទីវាលក៏ដូចក្នុងព្រៃល្បាស់ ឬ ព្រៃធំ គឺដើរត្រួតពិនិត្យហើយដក ឬកំទេចចោល ឬ

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងដែលបាន បំរើសង្គម២២ឆ្នាំហើយ

CONWAY INSURANCE

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

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

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ផ្ទះ រថយន្ត មុខរបរ និងសុខភាព

ហើមនិយាយភាសាខ្មែរ

CONWAY INSURANCE AGENCY

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

www.ConwayInsurance.com

សូមសួររក Philip Muth, Philip@ConwayInsurance.com

East Coast Center

for Plastic & Laser Surgery

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

Skin Care Products	Tummy Tuck	Breast Lift	Beast Enlargement
Nose Surgery	Eyelid Surgery	Face Lift	Dermabrasion

ហាងកែសម្ផស្សលើបង្គោលមានទទួលកែសម្ផស្ស បុរស-ស្ត្រី ដែលមាន អាការៈដូចជា: ខ្លាញ់ក្បាលពោះ ពព្រឹកស្រស់ឆ្មៃ កែខ្នងច្រមុះ កែគ្របកញ្ជក់ កែមុខស្រស់ស្អាត...។ល។ និង។ល។ និងមានលក់ឧបករណ៍កែសម្ផស្សផ្សេងៗជាច្រើនទៀត

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

បេធាវីជំរាមស្នំលំអ្នកខ្មែរ

- ជួយធ្វើតាក់ដោយមិនធាត់មានលេខសុស្សាវ័ន (Filling Tax without Social Security)
- ជួយធ្វើត្រីកាត ១០ ឆ្នាំអោយបានបន្ទាប់ពីមានការលែងលះគ្នា (Divorced 10 year Green Card)
- ជួយធ្វើត្រីកាត ២ ឬ ១០ឆ្នាំ (Help with 2 or 10 year Green Card)
- ជួយអ្នកដែលនៅលើសកំណត់អោយបាននៅក្នុងប្រទេសបន្តទៀត (Help Overstay Bars)
- ជួយការពារកុំអោយគេបញ្ជូនទៅស្រុកវិញបន្ទាប់ពីបានប្រព្រឹត្តិទុស្ស័យ (Criminal Deportation)
- ជួយរៀបចំឯកសារធានាដំពុកម្តាយកូននិងបងប្អូនមកអាមេរិច (Get Parents, Children and Sibling Here)
- ជួយរៀបចំឯកសារសំរាប់ធានាប្តីប្រពន្ធ ឬគូរដេញដោលមកអាមេរិច (Get Spouse or Fiancé Here)
- ជួយរៀបចំឯកសារសុំលែងលះប្តីប្រពន្ធ (Divorce, only in Massachusetts)
- ជួយការពារ និងធ្វើជាតំណាងក្នុងរឿងគ្រោះថ្នាក់រថាមរណី (Car Accident, only in Massachusetts)
- ជួយធ្វើការតវ៉ានៅចំពោះបុគ្គលិកស្រុកសាលាឧទ្ធរណ៍ផ្នែកអន្តោប្រវេសន៍ (BIA Immigration Appeals)
- ជួយធ្វើឯកសារចូលសញ្ជាតិដល់សាមីខ្លួន និងកូនរបស់លោកអ្នក (N-400 and N-600)
- ជួយធ្វើត្រីកាតថ្មីបន្ទាប់ពីត្រូវគេលួច ឬបាត់បង់ (I-90, Replacement Green Card)
- ជួយសុំកាតធ្វើការ (Work Card)
- ជួយធ្វើលិខិតធ្វើចំណើនចេញចូល (Re-entry Permit)

Thomas Stylianinos Law Office

287 Appleton Street, Suit 205 Lowell, MA 01852

Tel: 978-459-5000

E-mail: Tom@stylianoslalaw.com

Attorneys' only licensed in Massachusetts

វិធីបន្ថយនិងលំហែកាយនិងចិត្ត និងក្រែបជញ្ជក់សេដ្ឋកិច្ច

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



តពីលេខមុន

បួនចំណុចដែលខ្ញុំ រៀបរាប់ខាងលើនេះ បើបំពេញបានគ្រប់ សព្វ អ្នកនឹងទទួលបាន ការសំរាកទាំងស្រុង នៅពេលខណៈនេះ ។ ខ្ញុំសូមរៀបរាប់ជាក់ ស្តែងដូចតទៅ៖ ពេលឡានឈប់ ចូរអ្នកសម្រេចចិត្តយក ពេលកន្លះនាទី ឬមួយនាទីសំរាប់ខ្លួន អ្នកទាំងស្រុង សូមទំលាក់សតិដឹងពីក្បាលមកដល់ដៃម្ខាងម្ខាង (a) សូមសម្លឹងមើលទេសភាពខាងក្រៅឡាន កត់សំគាល់ ការឃើញអ្វីៗដែលកំពុងតែលេចឡើងក្នុងរង្វង់ចក្រនៅ ពេលនេះ (ភ្នែក) (b) សូមកត់សំគាល់សម្លេងដែល លេចឡើងក្នុងខណៈនេះ ដូចជា សម្លេងឡាន មនុស្ស និយាយគ្នាជិតៗនោះ សម្លេងវិទ្យុ ខ្យល់បក់ (ត្រចៀក) (ច) សូមកត់សំគាល់ក្លិន ទាំងឡាយដែលលេចឡើង ក្នុងខណៈនេះ ដូចជា ក្លិនផ្សែងឡាន ក្លិនផ្កាព្រៃព្រៃ ទោះ (ច្រមុះ) (d) រស់ជាតិក្នុងមាត់បើមានក៏ត្រូវ កត់សំគាល់ផងដែរ ដូចជាចំណីអាហារយើងទើបតែបូប មុននេះ ហើយនៅជាប់ជើងឆ្នេរនៅឡើយ (អណ្តាត) (e) សូមទទួលដឹងដង្ហើមចេញចូលនៅពេលនេះ ដង្ហើម តឹងចូរ រាក់ប្រាំ ដង្ហើមចេញ (ថ) សូមទទួលដឹង សតិលើរូបកាយអ្នកទាំងមូលសុទ្ធសតិពីក្បាលដល់

ចុងជើងពីចុងជើងដល់ក្បាល រឹតចុះរឹតឡើង Body scan ហើយកត់សំគាល់រាល់វេទនាទាំងឡាយដែល កំពុងតែលេចឡើង ជាក់ស្តែងនោះនោះ ដូចជា រូបភាព ស្នាម ចង្កេះ ស្លឹកដៃ ដង្ហើមញាប់ កំដៅក្នុងខ្លួន ឈឺឈាមបាត់ទ្រង់ទ្រាយនោះ ។ល។ (ង) បើមានខ្សែ គំនិតណាមួយលេចចេញ សូមត្រាន់តែកត់សំគាល់ថា មានគំនិតលេចចេញហើយ សូមត្រឹមនោះ ហាមពុំបាន វាចេញបូកស្តាត់វាឡើយ អនុញ្ញាតឱ្យវាមានដំណើរ តាមចម្លើយតែពីចូលរួមជាមួយវាឡើយ ។ ធ្វើដូច្នេះ បានខ្សែគំនិតទាំងនោះពុំ អាចឈរនៅនឹងតទៅទៀត វាសឹងរលាយបាត់មួយរំពេច ។ ទោះជាមានគំនិត គំនិត អាក្រក់ គំនិតនាំឱ្យមានកំហឹងគំនិតនាំឱ្យត្រេកត្រអាល ក៏ដោយ សូមអ្នកបញ្ឈប់ការប្រតិបត្តិទាំងស្រុង។ គេ អាចប្រៀបធៀបអ្នកដូចជាដៃដែលអាចដាក់អ្វីៗបាន ទាំងអស់ ប៉ុន្តែអ្នកពុំមែនជាសំភារៈទាំងឡាយក្នុង នោះឡើយ ។ នេះមានន័យថា រូបអ្នកពុំមែនជាចិត្តពុំ មែនជាគំនិតអារម្មណ៍មនោសញ្ចេតនា ដែលកំពុងតែ លេចឡើងនោះឡើយ អ្នកជាមនុស្សវិបត្តិនៅពីក្រោយ បាត់ភូតទាំងអស់នោះ ។ គេអាចប្រៀបធៀបអ្នកដូចជា ម្តាយដែលកំពុងបីកូនក្នុងដៃខ្លួនដោយចិត្តមេត្តាគាត់ ទទួលអាហារគ្រប់គ្រងពីមើលទៅឡើយ ទោះកូននោះ ពិការបូកបែកក៏ដោយចុះ ។ នេះមានន័យថា មនុស្ស យើងជាមេត្តាតែងមាននិន្នាការអោបក្រសោបរបស់ ណាជាមិត្តស្នាមញញឹម ហើយរុញច្រានចេញរបស់ណាដែល

ខ្លួនស្តាប់ ប៉ុន្តែនៅទីនេះ យើងប្រកាន់តិរិយាបថ ដូចជា ម្តាយដែលតែងមានមេត្តាដល់កូនគ្រប់ធនអោបក្រសោប ទាំងអស់ ពុំរើសមុខឡើយ ទោះជួបនឹងរឿងអាក្រក់ ឬរឿងជាទីគាប់ចិត្តយ៉ាងណាអត់ធ្មត់ទទួលបានទាំង អស់ ។ (ហ) បើមានអារម្មណ៍ភ័យ ឬសោកសង្រេង លេចចេញ សូមត្រាន់តែដឹងហើយព្រលែងឱ្យវាមាននាទី បញ្ចេញ រូបតាមចិត្ត តាមចម្លើយជាតិ ពុំឃាត់ឃាំង ឬធ្វើរបាំងដោយប្រការណាមួយឡើយ ប៉ុន្តែពុំចូលរួម ជាមួយដូចខាងលើដែរ ធ្វើដូច្នេះបានការភ័យ ឬទុក្ខ សោកសឹងរលាយបាត់មួយរំពេចអ្នកនឹងត្រូវបានដោះ ពីវាមួយរំពេចនេះ ហើយហួសពីនេះទៅទៀត ផ្ទៃចិត្ត របស់អ្នកត្រូវបានលាងសំអាតជាស្វ័យប្រវត្តិដោយពុំ ខំប្រឹងឡើយ ។ នេះគឺជាអាទិភាពនៃចម្លើយជាតិ។ គេ ធ្វើការសំអាតដោយខ្លួនឯង Spontaneous and systematic harmonizing and cleansing from the inside out - The 15 trillion cells work internally and naturally for you) កោសិការទាំង១៥ពាន់កោតដែលបាន រួច ពីមហិម្មាន គេមានឱកាសធ្វើកិច្ចការពីខាងក្នុងខ្លួនមក អ្នកពុំចាំបាច់ធ្វើអ្វីឡើយ ចូរអ្នកកុំជឿខ្ញុំ សូមអនុវត្តន៍ តាមការណែនាំ អ្នកនឹងឃើញដោយផ្ទាល់នេះជាខ្លឹមសារ ព្រះនិព្វាន លើកពិផែនដីនេះ ព្រះនិព្វានពុំមិតនៅឆ្ងាយ ពីអ្នកឡើយ អ្នកពុំរង់ចាំដល់ជាតិក្រោយឡើយ ។ (i) ចំពោះមនោសញ្ចេតនាផ្សេងៗទៀតដូចជា កំហឹង ស្រុះ ទុក្ខក្រៀមក្រំ ច្រណែន ប្រថាប់ គំនំ ឈ្នួស ភាព

ច្រាសច្រាលចោលក្នុងចិត្ត ។ល។ សូមអនុវត្តដូច គំរូខាងលើនេះ ។ ការរៀបរាប់ខាងលើហាក់ដូចជាវែងណាស់ សំរាប់ ការលំហែពេលឡានឈប់ក្រើងក្រហមនេះ ប៉ុន្តែលុះ ដល់អ្នកយល់ដឹងច្រើនហើយ អ្នកអាចអនុវត្តន៍ក្នុង រយៈពេលខ្លីបំផុត អាចកន្លះនាទី ឬតិចជាងនេះ ។ អ្នក នឹងទទួលបានការសំរាកសំរួលលំហែចិត្តកាយទាំងស្រុង មួយរំពេចអស្ចារ្យណាស់ ។ ចូរអ្នកចំណាយពេលដ៏មាន តម្លៃក្រែបជញ្ជក់ទឹកអរិតនៃជីវិតដែលកំពុងតែកើត មាននា ខណៈនេះតែម្តងរបស់ទាំងអស់នេះកំពុងតែ កើតមាន នៅពេលនេះ នៅជិតៗនេះ និងក្នុងខ្លួនអ្នក តែម្តង តើអ្នកជ្រាបដឹងឬទេ ? អ្នកអាចប្រើរបៀប តម្រង់សតិបើកទូលាយដូចខ្ញុំរៀបរាប់ខាងលើនេះ នៅ ពេលអ្នកសេសសល់ពេលនៃមួយរំពេច ដូចជាឈរ ជួរចាំទិញទំនិញ ឈរជួរចាំឡើងរថយន្តក្រុងពេលនៅ រង់ចាំណាម្នាក់ ។ល។ (គ) ការពិសោធន៍រាក់នៅមាត់សមុទ្រ បើអ្នកមានឱកាសទៅសំរាកមាត់សមុទ្រ គួរអ្នក អនុវត្តដូចខាងក្រោម៖ (a) គួរកុំយកភ្លើងរាំរឹកក្នុងនៃការទៅជាមួយ ទុកខ្លាញ់ឱ្យទំនេរ ។ (ប) ទូរស័ព្ទ កុំព្យូទ័រ ឈប់ ឆ្លើយឆ្លង (ច) ដេកលើវាលខ្សាច់ សំរាកនិងកំសាន្ត ។ (ង) ទំលាក់សតិពីក្បាល ចុះមកដល់ដៃម្ខាងម្ខាង ។

តទៅលើក្រោយ

ជោគជតាស្រីទាំង 12 ប្រចាំឆ្នាំរោង

ឆ្នាំដូង រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុង រយៈពេលនេះ សុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ គួរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្នា។ អ្នករាំង ស្ទើរឡើយ ហើយជាងនេះទៀតនោះគ្រោង ការដែលបានត្រៀមទុកជាយូរមកហើយក៏នឹងបានសម្រេច ផងដែរ ។ បើជាអាជីវករកសិក្សាមានការរីកចម្រើនល្អ ជាងគេទៅមុខជាងគេ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះ ជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្អ មើលថា ការ ប្រសើរ ។

ឆ្នាំអ្នក ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហា ខាងផ្លូវចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយ ប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលបាន ការងារនោះចូរធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ ទើបបានសម្រេចដូច បំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបរបរកសិក្សាផ្សេងៗវិញ គឺមាន ការប្រទាំងប្រទេសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នា ដូច្នេះគួររឹតចិត្តឱ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមាន ការកំចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ឈ្នះគ្នានោះឯង ។

ឆ្នាំជល លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្ការៈ ពីភាគហ៊ុនកសិ និងមិត្តរួមការងារយ៉ាង ច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅ ទៀតគ្រោងការដែលបានត្រៀមទុក នឹងបានសម្រេច ដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបរបរកសិក្សាផ្សេងៗ គួរជួញដូរនៅទីជិតៗ ទើបសមប្រកប ។ រីឯបញ្ហា ស្នេហាត្រូវចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។

ឆ្នាំដោះ រាល់ការសុភមង្គលដែលធ្លាប់កើតមានលើ លោក អ្នកក្នុងពេលនេះ នឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ ហើយទ្រព្យដែលរួចចេញពីដៃទៅនឹងវិល ត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបរបរកសិ ក្សាផ្សេងៗវិញ ត្រូវតែគួរឱ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុន ទើបមិន ខាតបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះ ជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្អ មើលថា ការ ប្រសើរ ។

ឆ្នាំរោង នៅក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកទទួលបាន លាភសក្ការៈពិសាច់ព្យាគិបបួនដល់ដប់ប្រាំ ។ ក្រៅពីនោះ ក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែល មានប្រយោជន៍ដល់ជាតិ និងការងាររបស់លោកអ្នកតទៅ អនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបរបរកសិក្សាផ្សេងៗ ក៏មិនមែនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នក ប្រកបរបរកសិក្សាផ្សេងៗវិញ អាចសន្យាទុកបានខ្លះ ។ រីឯ បញ្ហាស្នេហាចួរកុយភាពមានចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្ន កើតមានជម្លោះវិវាទឈាន ដល់ការប្រេះស្រាំ ។

ឆ្នាំស្វាយ រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកបង់ប្រាក់ជាយូរ មកហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសម ដូចបំណងហើយគ្មានអ្វីមករារាំងនោះទេ ហើយរាល់ការបង់យាយីពីមុនសុទ្ធដែលមានបំណងមិនល្អ មកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នក ប្រកបរបរកសិក្សាផ្សេងៗវិញ អាចជ្រើកអាជីវកម្មឱ្យចំបន្ថែម ទៀតបាន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។ រីឯបញ្ហា ស្នេហាត្រូវចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។

ឆ្នាំមី រាល់កិច្ចការសព្វថ្ងៃរបស់លោកអ្នកអាច ជួបនឹងបញ្ហាខ្លះៗនាពេលថ្ងៃ ប៉ុន្តែក្រោយ មកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរារាំងទៀត ឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបរបរកសិក្សាផ្សេងៗវិញ មានការទិញចូលកំចេញគ្រាន់ បើអាចរកផលកម្រៃ ត្រឡប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯបញ្ហាស្នេហា មានភាពផ្អែមល្អ និងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចគ្រីក្នុង ទឹកនាវាផ្លូវ ខែវស្សាផ្ទះផងដែរ ។

ឆ្នាំចង រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយ លោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះសូមប្រយ័ត្នកុយកាសា មនុស្សសម្បុរសឱ្យសោះ ព្រោះនាំឱ្យ កើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកប របរកសិក្សាផ្សេងៗវិញ អាចសន្យាទុកបានខ្លះ ។ រីឯ បញ្ហាស្នេហាចួរកុយភាពមានចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្ន កើតមានជម្លោះវិវាទឈាន ដល់ការប្រេះស្រាំ ។

ឆ្នាំរឹក លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការ និយាយស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមាន គូសត្រូវចាំចាប់ទោសកំហុសមូលបង្គាប់ បង្អួចកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់លោកអ្នកឱ្យប្រៃ ក្លាយទៅជាស្តុយអសោចី ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបរបរ កសិក្សាផ្សេងៗវិញ អាចសន្យាទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហា ស្នេហាត្រូវចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។ រីឯបញ្ហា ស្នេហាត្រូវចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។

ឆ្នាំកា អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខ ក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាព សុភមង្គលដែលមានកន្លងមកក៏បានចូរស្រាល ឡើងវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបរបរកសិ ក្សាផ្សេងៗវិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរនៅទីណាក្តី គួរចៀសវាងការ ដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហា ត្រូវចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។

ឆ្នាំច លោកអ្នកមានភ័យស្នេហាក្នុងការងារ ទទួលរឿងឡើងគូនាទី ឬប្រាក់បៀវត្សរ៍ បន្ថែម ។ ជាងនេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ ពីងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងដូច បំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបរបរកសិក្សាផ្សេងៗ រកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារបានដោយស្រួលទេ មិនមាន អ្វីមករាំងស្ទើរឡើយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះ ចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ។

ឆ្នាំកុរ លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូក ច្របល់នៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការ ដែលថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះវាអាចមាន ការប្រែប្រួល ដោយសារតែមានការវិវាទ ពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបរបរកសិក្សាផ្សេងៗវិញ អាចរកផល កម្រៃគ្រាន់ បើគួរជាទីគាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហា ស្នេហាត្រូវចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។

តមកនំពំរង ១០ ហាងម្ហូបខ្មែរថ្មីមួយទៀតហើយ....

ពួកជាក្រុមចង់ហូបម្ហូបផ្សេងពីម្ហូបខ្មែរ តើគេអាចបញ្ជាឱ្យធ្វើបានទេ? តិមលីឆ្លើយថា "យើងនៅមានមុខម្ហូបសម្រាប់ក្រុមស្បែកស ឬក្រុមអាស៊ី

ប្រមាណ២០មុខទៀត សម្រាប់ សម្រួលរឿងនេះបាន" អ្នកស្រី តិមហូ បន្ថែមថា "យើងធ្វើម្ហូបសម្រាប់អ្នកមិនពិសាសាច់មួយចំនួនទៀត តាមគេ

បញ្ជាពុំមានក្នុង"មេញ ទេ"-ខ្ញុំធ្លាប់រៀបចំម្ហូបគ្មានសាច់សត្វ ដល់អ្នកអង្គុយធម៌ វិញ្ញាណម្តងៗប្រមាណ២០០នាក់ដែរ"។

យើងបញ្ចប់ការហូបអាហារពេលល្ងាចរបស់យើង ដោយមានអារម្មណ៍ថា មានមោទនភាព

ចំពោះភោជនីយដ្ឋានអង្គរ ដែលបានយកវិជ្ជាជីវៈទៅបូកសេចក្តីស្រឡាញ់ចំពោះអតិថិជន ចំពោះកិត្តិយស និងចំពោះជនជាតិខ្លួនឯង។

ដោយ : ពិន សំខុន

ANGKOR AUTO SERVICE, INC.

ហាងជួសជុលរថយន្ត "អង្គរ"

Free Estimate

Auto Body and Maintenance

BODY WORKS

Auto glass and windshields
Auto Frame Straightening and Painting

មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមានសញ្ញាបត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថយរបស់អ៊ិនស៊ុរ៉ង់បានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង :



ENGINE AND TRANSMISSION SERVICES

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

From the moment you get into car accident, we will take care of you from towing to calling your insurance, and to get a rental car for you. With Angkor Auto, you can be worried free.

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



ហាងខ្មែរជួសជុលរថយន្ត

បើចង់ឱ្យរថយន្តលោកអ្នកឆេះល្អ សូមអញ្ជើញ

Rathe's Auto Service

State and Emission
Inspection General
Repairs and Maintenance

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



- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ -ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
- មានជួរច្របូង ជួរហ្វ្រាំង ជួរកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។
- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានចុះថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខែកុម្ភៈ ២០០៨ ទៅ : - ជួរច្របូងកំរិត ៥ ក្នាត \$22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up \$49.99+ តាក់ -មានជួសជុលពិសេសសំរាប់ជួរច្របូងចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ \$150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។
- ប្តេជ្ញាចិត្តធ្វើជូនដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសបំណងលោកអ្នកឡើយ។ ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងនូវរថយន្តណាដែលខូច STARTER ឬ ផ្ទុកអាកុយអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមអរគុណ !

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



មន្ទីរសុខភាព ART OF WELLNESS CENTER

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

ធនូលក្សាពលខ្លួន និងបញ្ហាផ្លូវចិត្តធ្វើទៅតាមម្លាប់ និងជំនឿរបស់លោកអ្នកដោយប្រើប្រែប្រួលច្រករសាស្ត្រនិងបច្ចេកវិទ្យាបច្ចិមប្រទេស ។

ធនូលក្សាពលគ្រប់រយ

- ប្រើមូលឥតថ្នាំ • ចាប់សរសៃ • ចិត្តវិទ្យា • យោគ/ភាវនា

TREATMENT TYPE

- Acupuncture • Acupressure • Psychotherapy • Yoga/ Meditation



www.artofwellnesscenter.com

ចំពោះលោកអ្នកមានការលំបាកណាមួយដូចចំណុចខាងក្រោម :

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

យើងទទួលយក AETNA និង UNITED HEALTHCARE CIGNA

តម្រូវការ ១ រំលឹកព្រឹត្តិការណ៍ថ្ងៃទី១១....

ក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ដ៏រន្ធត់នេះមានមនុស្សជិត ៣ពាន់នាក់ត្រូវស្លាប់ ដោយរាប់ទាំងអ្នកដំណើរ ២៤៦នាក់ និងភេរវករឬនិយោជក១៩នាក់



ទៀត នៅក្នុងយន្តហោះទាំង៤ ។

គេមានការសង្ស័យថា ភេរវកម្មនេះជា ស្នាដៃរបស់ "អាស់ខែដា" តែរហូតមកដល់ឆ្នាំ ២០០៤ ក្រុម "អូសាម៉ាប៊ីនឡាដិន" ទើប សារភាពថា ពួកគេសងសឹកឱ្យក្រុមអ៊ីស្លាម ដោយសារអាមេរិកាំងចេះតែជួយអ៊ីស្លាមអែល -អាមេរិកាំងរក្សាទ័ពរបស់ខ្លួននៅអាហ្វហ្កានីស្ថាន និងការដាក់ទណ្ឌកម្មរបស់អាមេរិកាំង ទៅលើអ៊ីរ៉ាក់ ទើបមានការវាយប្រហារលើ ស.រ.អាយ៉ាងនេះ ។ ឆ្លើយតបនឹងភេរវករស.រ.អា បានផ្ដើមសង្គ្រាមវាយអាហ្វហ្កានីស្ថាន ដើម្បី រំលំក្រុមតាលីបានដែលការពារ និងលាក់ក្រុម

"អាស់ខែដា" ។ ប្រទេសជាច្រើនបានកែប្រែ ពង្រឹងច្បាប់ប្រឆាំង និងភេរវកម្មតាមការ ណែនាំរបស់ស.រ.អា ហើយដល់ខែឧសភា ឆ្នាំ ២០១១ បន្ទាប់ពីលាក់ខ្លួនច្រើនឆ្នាំ ប៊ីនឡាដិន បានត្រូវរកឃើញ ហើយសម្លាប់បាន ។

ការកម្ទេចអាគារភ្លោះ "វិលត្រេតសិនម៉ារ" បានបណ្ដាលឱ្យខូចខាតដល់សេដ្ឋកិច្ចអាមេរិកាំង និងប៉ះពាល់ដល់ទិដ្ឋភាពទូទៅផង ។ ការ សំអាតសំណង "វិលត្រេតសិនម៉ារ" បានធ្វើចប់ សព្វគ្រប់នៅខែឧសភាឆ្នាំ២០០២ហើយ "បង់ តាហ្គុន" បានជួសជុលហើយនៅឆ្នាំដដែល ។ បន្ទាប់មកសំណង "អនុស្សាវរីយ៍ដេកញ៉ា" ត្រូវ បានសង់ឡើងច្រើនកន្លែងមាន :

- អនុស្សាវរីយ៍ជាតិរំលឹកដេកញ៉ា
 - សារមន្ទីរដេកញ៉ានៅញូយ៉ក
 - អនុស្សាវរីយ៍ "បង់តាហ្គុន"
 - អនុស្សាវរីយ៍ជាតិជើងយន្តហោះលេខ ៩៣នៅផែនស៊ីរេនា
- បន្ទាប់ពីការយឺតយ៉ាវយ៉ាងយូរអាគារ វិលត្រេត សិនម៉ារថ្មីមួយទៀត កំពស់១.៧៧៦ ហ្វុត ឬ ៥៤១ ម៉ែត្រ បានត្រូវផុសឡើងនៅ គ្រោនហ្សេរ៉ូ នាក្រុងញូយ៉កគេសង្ឃឹមថា សំណងនេះធ្វើហើយចប់សព្វគ្រប់នៅឆ្នាំ ២០១៣ ។ **ខ្មែរស៊ីស.រ.អា**

តម្រូវការ ៨ មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុង...

ច្រើនលើកច្រើនសារ ដូច្នេះហើយបានជាមានការត្រួត ពិនិត្យសង្វែងយ៉ាងល្អមិនឱ្យខូចខាតទ្រង់ទ្រាយអតតិ កាលនោះទេ តាំងពីការដាក់ទ្វារ បង្កូចទាំងការលាប ពណ៌សុទ្ធតែត្រូវមានហត្ថលេខាខាងត្រួតពិនិត្យទាំង អស់ សូម្បីតែខាង "ពន្ធដារក្រេឌីត" ក៏មានចំណែកទាម ទារឱ្យធ្វើតាមលក្ខខណ្ឌនៃការថែរក្សាសម្បត្តិប្រវត្តិសាស្ត្រ នេះដែរ "នៅសំណួរមួយទៀត ដែលថា "ការត្រៀម បង្កើនសមត្ថភាពទទួលរៀបរយនៃច្រើននេះ តើលោក ស្រីស្រីកថា ប្រជាពលរដ្ឋ និងកើនចំនួនឬ? លោកស្រី ត្រីក សាយតូ "យើងធ្វើការ វិភាគទៅលើទិដ្ឋភាពរបស់យើង ទៅតាមប្រាក់ចំណូលពលរដ្ឋឱ្យដឹងចំនួនអ្នកដែលមាន សិទ្ធិ និងគ្មានសិទ្ធិទទួលសេវាសុខភាព យើងដឹងថា នៅមានពលរដ្ឋជាច្រើននៅឡើយទេ ពុំមានគ្រូពេទ្យ ប្រចាំគ្រួសារទៅរកបន្ទប់ព្យាបាលពេលអាសន្ននៅពេល មិនចាំបាច់ចាស់ៗ ស្វែងរកមធ្យោបាយធម្មតាមួយ សម្រាប់ថែទាំសុខភាពគាត់មនុស្សថ្មីទើបមកដល់ពី ប្រទេសថ្មីទៀត ទាំងនេះធ្វើឱ្យយើងត្រៀមថា នៅ មានមនុស្សប៉ុន្មាននាក់ទៀត ដែលនឹងត្រូវការសេវា របស់យើងទៅអនាគតបាន។ នៅលើការចាប់អារម្មណ៍ ថា "ពលរដ្ឋខ្មែរនៅឡើយទេមានសំណង់ច្រើន" លោក សុនិត ពៅ តបថា "នេះជាបុព្វហេតុនៃការចាប់ ផ្ដើមសកម្មភាព "មេត្តា" ដែលសម្រាប់ជួយអ្នកមានការ លំបាកយល់ប្រព័ន្ធសុខភាពស្រួលសំគាល់ថា "មេត្តានៅ ឯណា?" គឺនៅអាគារនេះ សមាគមខ្មែរពិមុនពេលចូល

មកដល់ឃើញរូបភាពឃើញអ្នកទទួលរៀបរយខ្មែរ គឺបង្កើតការកក់ក្តៅភ្លាម បើមនុស្សចាស់ទូរស័ព្ទមក រកយើងគាត់អាចប្រើភាសា ខ្មែរបានយើងក៏ចេញ ទៅរកគាត់វិញជាញឹកញាប់ដែរ ដូចជាការចាក់ថ្នាំ គ្រុនផ្តាសាយយើងចេញទៅផ្តល់ការចាក់ថ្នាំខាងក្រៅ យើងចេញទៅណែនាំពីសុខភាព ពិនិត្យអាគាររោគ ហើយយើងក៏ទៅបង្ហាញខ្លួននៅគ្រប់ពេលមានកម្មវិធី ផ្សេងៗរបស់សហគមន៍ ដើម្បីឱ្យគេស្គាល់កាន់តែច្រើន ដូចជានៅពិធីបុណ្យអុំទូកជាដើម ។ នៅមានការផ្សព្វ ផ្សាយតាមវិទ្យុមួយទៀត ដែលយើងផ្តល់ព័ត៌មានជូន ពលរដ្ឋដូចជាវិធីថែទាំសុខភាពហើយ មានទូរទស្សន៍ ដែលផ្សាយកម្មវិធីរបស់មេត្តាដូចគ្នាវិទ្យុ និងទូរទស្សន៍ នោះមិនមែនជារបស់ "មេត្តា" ទេ តែដឹកនាំដោយ សិដ្ឋនី លាង ដែលបុគ្គលិករបស់យើង ។ មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព មេត្តា នឹងមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ឡើយវិលមាន បង្កើតកម្មវិធីទូរទស្សន៍មួយមានឈ្មោះថា "ជីវិតថ្មី" ដែលមានលោក សុនិត លាង ជាអ្នកដឹកនាំ ដដែល ។

នៅបន្ទាប់ពីស្តាប់ការបកស្រាយលោកស្រី ត្រីក សាយតូ និងលោក សុនិត រួចមកយើងបានទៅមើល បន្ទប់អង្គុយភារីនា ដែលអាចដាក់មនុស្សប្រមាណ ៣០នាក់នឹងទៅមើលអាគារថ្មីដែលកំពុងតែជួសជុល យ៉ាងមមាញឹក ដើម្បីឱ្យអាចសម្ពោធបាននាខែធ្នូ ឆ្នាំ ២០១២ខាងមុខ ។

ដោយ: ខ្មែរស៊ីស

SIM'S
Major Sim Enterprises, Inc.

Home Improvement

ជាងសំណង់តាសិម

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

ជួសជុល កែលំអរ សង់បន្ថែម

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

Residential • Commercial • Industrial
ទទួលប្រាក់គ្រប់ប្រភេទ

Bank Loan, Insurance, Compensation, Credit Debit Card, Check & Cash

More information call: 1.978.452.7467

www.simshomeimprovement.com
Boreth@simshomeimprovement.com

China Star 星

គោរពនិយមន័យ ភាសាចិន

មានម្ហូបចិន ម្ហូបប៉ូលីណេស៊ី ម្ហូបចិនកប់តុប ម្ហូបម៉ីហ្គាន

Chinese -Polynesian -Cantonese -Mandarin
369 Broadway St., Lowell, MA 01854
Tel: 978-454-7578, 978-454-7507

Open Daily: Sun. to Thurs. 11:00 AM to 1:00 AM
Fri. and Sat. 11:00 AM to 3:00 AM

យើងអាចយកម្ហូបទៅដល់ផ្ទះបាន

We Deliver All Day: 11:30 AM to 1:00 AM Available to most areas.
Min. \$10.00 Delivery Charge \$2

\$19.95

បង្កងអារ៉ុម និងខ្ចីពិសេស
SPECIAL 2 Lobsters w/ Scallion & Ginger

ខ្ញុំលុយបានហ័ស គ្មានបង់ប្រាក់ចំនួន៤ខែ

ទើបនឹងបើកខ្លីទៅឱ្យរហ័ស

ចូលលេងកន្លែងយើងដើម្បីយក“ប័ណ្ណចាក់សាំង”ដោយឥតយកថ្លៃ
(សម្រាប់តែភ្ញៀវថ្មី-បានមួយសន្លឹកម្នាក់-រហូតដល់ចែកអស់-អាចមានអ្នកឥតលិខិតិដែរ)

ត្រូវការខ្លីប្រាក់ដោយគ្មានឆែកក្រែកខ្លី ហើយងាយស្រួល និងបង់ប្រាក់សងតាមកំណត់?
សូមអញ្ជើញមកជួបយើងខ្ញុំនៅកន្លែងថ្មី Empire Loan ក្រុងឡូវែល ។ យើងឱ្យខ្លីទល់
នឹងតម្លៃនៃរបស់ដែលលោកអ្នកនាំចូល ហើយយើងឱ្យតម្លៃខ្ពស់ជានិច្ច ។ ដោយសារនៅព្រះអ៊ុនក្លិន
យើងគឺជាក្រុមហ៊ុនធំ និងល្បីជាងគេ ខាងទិញអលង្កា មាស ប្រាក់ ឬពេជ្រ យើងក៏អាចទិញរបស់
មានតម្លៃទៀតដែលមិនចង់ទុក ហើយយកប្រាក់មកដាក់ហោប៉ៅបានច្រើនជាងគេ ។



អ្នកឈប់តែមួយកន្លែង ស្វែងរកលុយច្រើនមុខ

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

www.empireloan.com 