

Album Photo

អាល់ប៊ុមរូបថតប្រណាំងទូក "នាគ" នៅហ្វីឡាដេលហ្វឺ

ថ្ងៃទី ១១ សីហា ឆ្នាំ២០១២ រៀបចំដោយវត្តព្រះពុទ្ធរង្សី



កម្មាភារអុំទូកវត្តព្រះពុទ្ធរង្សី



ជួបទីប្រឹក្សាគណបក្សសិទ្ធិមនុស្សស.រ.អា

ខ្មែរជួស ស.រ.អា

•លោក ញ៉យ ចំរើន :

ទីប្រឹក្សាគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស ប្រចាំ ស.រ.អា និងកាណាដា បាន ត្រឡប់មកហ្វីឡាដេលហ្វឺ ចំនួនបីថ្ងៃ ដើម្បីចូលរួមប្រជុំជា មួយសាខាបក្សដែលមានវត្តមាន ប្រធានគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស លោក គឹម សុខា ចូលរួមផង ។ លោក ញ៉យ ចំរើន ដែលសព្វថ្ងៃ



លោក ញ៉យ ចំរើន

ទាំងពីរ ឥឡូវពួកគាត់មានការ រីករាយ ពីព្រោះសុបិន្តរបស់ គាត់បានក្លាយជាការពិតហើយ -គណបក្សទាំងពីរកំពុងធ្វើការ បង្រួបបង្រួមបញ្ចូលគ្នាយ៉ាងស្អិត រមួតហើយ ពុំមានផុលរមាស់ អ្វីទេ ។

សំណួរ : អ្វីខ្លះទៅដែលប្លែក បន្ទាប់ពីមានការរួមបញ្ចូលគ្នា រវាងបក្សប្រឆាំងទាំងពីរ?

រស់នៅឡាសវែហ្គសប៊ិចហើយ បានផ្តល់បទសម្ភាសន៍ ខ្លីមួយ ថ្ងៃទី១៥ខែសីហា ឆ្នាំ ២០១២ ស្តីអំពីស្ថានភាព គណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស បន្ទាប់ពីគណបក្សនេះសម្រេច ចង់សម្ព័ន្ធជាមួយគណបក្ស សម រង្ស៊ី មក ។

សំណួរ : តាំងតែគណបក្សប្រឆាំងទាំងពីរសម្រេច ចិត្តប្រកាសធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នាជាគណបក្សតែមួយ តើ ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរនៅអាមេរិក-កាណាដា ទទួលបានព័ត៌មាន នេះយ៉ាងណាដែរ ?

ញ៉យ ចំរើន : ប្រជាពលរដ្ឋយើងនៅក្រៅប្រទេស តែងចង់បានឱ្យមានការរួបរួមគ្នារវាងគណបក្សប្រឆាំង

ញ៉យ ចំរើន : ពីដើមបែកគ្នា ឥឡូវវិវល់រួម គ្នាទៅយើងឃើញថា សមាជិកមួយប្លុកនិងមួយមិន មែនឯប៉ុណ្ណោះទេ គឺបានដល់ទៅ៣-៤ថ្ងៃទៀត ពីដើម គាត់អស់សង្ឃឹមតែឥឡូវក្តីសង្ឃឹមបានកើតឡើងវិញ ហើយ ព្រោះគាត់ស្រឡាញ់ជាតិណាស់ តែនៅជាអព្យាក្រឹត្យ ព្រោះថាគណបក្សទាំងពីរជាគណបក្សស្នេហា ជាតិមិនដឹងចូលមួយណា ឥឡូវនេះមិនបាច់លំបាកនិង សម្រេចចិត្តទៀតទេនេះមួយ-មួយទៀត ខាងគណបក្ស ប្រជាជនខ្លះនោះ ចង់ឃើញកម្ពុជាយើងមានការផ្លាស់ ប្តូរដែរ **តទៅទំព័រ ០៥**

មន្ទីរពេទ្យ "មេត្តា"

ដោយ : ពិន សំខុន

ឡូវវិល : មជ្ឈមណ្ឌលដ៏សំខាន់មួយដែលបំរើសុខភាពសហគមន៍ ខ្មែរនៅទីក្រុងឡូវវិល ម៉ាសាឈូសេត កំពុងតែរីកកាន់តែធំឡើង កត់សំគាល់ នៅពេលដែលពលរដ្ឋដើមកំណើតខ្មែរជាច្រើននាំមិន ទាន់ប្រើសំណែងក្នុងការថែទាំសុខភាពដ៏ទ្រុឌទ្រោមរបស់ខ្លួននៅ ឡើយទេ ។

ទ្រុឌទ្រោម? គឺតាំងពីខ្មែរយើងមកតាំងទីនៅឡូវវិលនេះតាំង ពី៣០ឆ្នាំមកហើយ បាននាំយកមកនូវបញ្ហាសុខភាពដ៏ធំធេងមក ជាមួយ តែពុំមានយកវិជ្ជាព្យាបាលមកជាមួយគ្រួសារ ក្នុងសហគមន៍ ទេ ថែមពីនេះទៅទៀត **តទៅទំព័រ ១៦**



អ្នកស្រី ព្រីត សាយពូ ម្ចាស់មន្ទីរពេទ្យ មេត្តា



មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព មេត្តា ត្រូវបានប្រើកម្រិតទៅអោយមានការងារ



Pharmacy

Nhà Thuốc Tây 藥房 ឱសថស្ថាន

267-297-5879



ឱសថស្ថាន ចាប់ ស្នូមស្ម័គ្រមន្ត

- ឱសថការី ដាន់ ថាច់ មានសេចក្តី រីករាយ និងបំរើសុខភាព បងប្អូន ក្នុងសហគមន៍ឱ្យបានប្រសើរ ។
- ភ្ញៀវដែលមកទិញថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាទាំងថ្មី ទាំងចាស់ អាចនឹងត្រូវឆ្ពោះទទួលរង្វាន់ ដូចរូបខាងក្រោមនាដើមខែកញ្ញា២០១២
- យើងជូនកូប៉េយដូចអ្នកឯទៀត
- ចុះថ្ងៃពិសេសជូនព្រឹទ្ធាចារ្យ ។



Kindle Fire

រង្វាន់ចាប់ផ្តើម
ខែកញ្ញា



Samsung 32" Class LED TV 720p-60hz HDTV

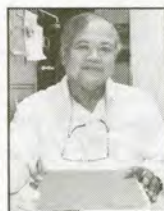


New iPad 3

- ធ្វើថ្នាំជូនដល់ផ្ទះដោយឥតគិតថ្លៃ
- ទទួលអ៊ុនស៊ុរស្ទើរគ្រប់មុខ
- ទទួលបន្តផ្តល់ថ្នាំដែលលោកអ្នកកំពុងប្រើ ទិញមកពីឱសថស្ថានផ្សេងៗ
- តម្លៃថោកៗបំផុត និងមានស្តុកឱសថគ្រប់មុខប្រភេទ
- ផ្តល់សេវាដោយរហ័សទាន់ចិត្ត
- មានឱសថវិតាមីន-ឱសថចិនសែ និងឧបករណ៍ព្យាបាលមុខជំងឺ

1337 W.Rockland St.Philadelphia, PA 19141
 (Corner of Old York Rd & Rockland St.)
 Tel: 267-297-5879 Fax: 267-297-5880

តើទិវាមាតាមានន័យអ្វីសម្រាប់យើង



ខ្មែរជួស ស.វ.អា សូមអភ័យទោសដោយពុំបានផ្សាយអត្ថបទបន្តនេះនៅលេខមុនលេខមុន ដោយការភ្លេចភ្លាំងតែសូមអរគុណដល់លោកអ្នកដែលបានអានអត្ថបទ ហើយរំលឹកឱ្យខ្មែរជួសបន្តអត្ថបទនេះឱ្យចប់សព្វគ្រប់មកវិញ។

●●●ភ្ញៀវទាំងនោះនូវ ឃ្លាមួយដ៏សាមញ្ញតែបង្កប់នូវ អត្ថន័យមួយយ៉ាងសង្វេគ ឬសប្បាយរីករាយយ៉ាង ខ្លាំងសម្រាប់អ្នកដែលត្រូវបានគេសួរ: "សុំទោស អ្នកនាងកញ្ញា ឬលោកស្រី ឬលោក តើអ្នកម្តាយ នៅឯផ្ទះបានសុខសប្បាយទេឬ?" អ្នកបានគេសួរ នេះនឹងមានទឹកមុខស្រពោន ហើយស្រណោះស្រណោក យ៉ាងខ្លាំង បើម្តាយខ្លួនបានចែករំលែកទៅ ហើយ:

"ខ្ញុំគ្មានម្តាយទេ ម្តាយខ្ញុំស្លាប់បាត់យូរហើយ!" គេនឹងតបវិញថា: "ខ្ញុំសុំចែករំលែកក្តីទុក្ខសោក ក្រៀមក្រំនៃការបាត់បង់មាតាជាទីស្រឡាញ់នេះ ផង"។ និយាយចប់ភ្លាមគេនឹងបំពាក់ជូននៅលើទ្រូង ខាងស្តាំរបស់អតិថិជនរបស់គេនូវផ្កាកុលាបមួយ ទងពណ៌សនេះជាសញ្ញាប្រាប់ឱ្យអ្នកដទៃដឹងថា គេ ជាជនកំព្រាម្តាយ។ ចំពោះជនដែលមានម្តាយកំពុង នៅរស់រានមានជីវិតវិញ គេនឹងសប្បាយរីករាយ

ឆ្លើយតបនឹងសំណួរវិញថា: "អូ អរគុណហើយ! ម្តាយ ខ្ញុំគាត់សុខសប្បាយជាទេ ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់ ដែលបានរស់នៅជាមួយម្តាយខ្ញុំ រហូតដល់ខ្ញុំមានអាយុ ៥០ឆ្នាំហើយទៅហើយ!" គេនឹងតបវិញថា: "ពិតជា សំណាងធំហើយ! ខ្ញុំសុំទទួលចំណែកសប្បាយរីករាយ នៃការដែលបានរស់នៅជិតម្តាយដ៏កក់ក្តៅយ៉ាង នេះផង"។ និយាយចប់ភ្លាមកុលាបមួយទងក្រហម ឆ្លោបបំពាក់មកទ្រូងខាងស្តាំរបស់អ្នកធ្វើឱ្យអ្នក សប្បាយរីករាយយ៉ាងក្រៃលែងដោយអ្នកដឹងថា គេ ទាំងឡាយមានក្តីទុក្ខព្រួយព្រោះគេគ្មានម្តាយ ឯរូប អ្នកមានមោទនភាពណាស់ដោយអ្នកនៅមានម្តាយ គ្រាន់ហៅថា "ម៉ែ"។ គ្រាន់តែរៀបចំធ្វើបុណ្យ គ្មានអស់លុយកាក់ធំដុំអ្វីសោះតែអាណិតនៃក្តី ស្រឡាញ់អាណិត, ដឹងគុណម្តាយហាក់ដូចពុទ្ធគ្រិក កញ្ជ្រោលឡើងឱ្យនឹកឃើញសឹងតែទាំងអស់នូវអ្វីៗ កាលនៅកុមារភាពនៅឡើយ។ សុបិនដឹងទេ ប៉ុន្មាន យប់នេះគេងមិនលក់, រូបម្តាយអ្វីចេះតែលេចចេញ មកស្រស់ៗនៅអារម្មណ៍អ៊ីរហូតដល់អ៊ីទ្រាំមិនបាន ក៏ស្រែកថា: "ម៉ែ! កូននឹកម៉ែ និងស្រឡាញ់ម៉ែ ណាស់! មេកជាមួយកូនមកកូនចង់ឱ្យខ្លួនកូនក្លាយជា កូនអី ហើយម៉ែ ច្រៀងបំពេញកូនម្តងទៀត លើ តទៅលេខក្រោយ

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




ការិយាល័យមេធាវី ដ៍វង និង ប៊ូស្គី

LAW OFFICE DOERING & BOROWSKY, LLC

ចម្បងការពារចល័តប្រយោជន៍លោកអ្នក ករណីទូទៅតាមផ្លូវច្បាប់ដូចជា :

- ករណីបើរបរពាណិជ្ជកម្ម និងផ្ទេរប្រាក់ក្នុងមុខជំនួញ
- ករណីទិញលក់អចលនវត្ថុ ដូចជាផ្ទះសំបែង ដីធ្លីជាដើម
- រើសអើងនៅកន្លែងធ្វើការ
- ករណីអន្តោប្រវេសន៍

ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ខ្ពស់ ផ្តល់សេវា ជំនាញវិជ្ជាជីវៈហើយតម្លៃក៏សមរម្យ ឡើយ យើងអាចមានអ្នកបកប្រែ ភាសាជនលោកអ្នកបាន ។



General practice law office handling matters in :
Corporations and business Transations
Real Estate
Work Place discriminations
Immigration

Experienced, professional service and reasonable rate Interpreter available

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



សុខភាពប្រសើរ ក្នុងដំណើរការ

បើលោកអ្នកមានជំងឺឈឺ ហើយដឹងដៃពិបាកធ្វើចលនា -ឈឺនោមច្រើន -ដេកស្រម្តែកខ្លាំង -មានស្ករច្រើនក្នុង ឈាម -ឡើងទម្ងន់ឆាប់ -ស្បែកឡើងកន្ទួល លោក អ្នកត្រូវចាំថា មានឱសថស្ថានសិទ្ធិមានលក្ខណៈជាប្រភេទ ចំណីអាចជួយឱ្យសះស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ ឱសថថ្មីជាតិជាប្រេងចម្រាញ់ចេញពីពន្ធគ្រាប់ស្រូវ មានការត្រួតពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិតព្រឹមត្រូវអាច ប្រើដោយ ប្រឆាំង និងថ្នាំពេទ្យដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ ។

សូមទូរស័ព្ទរក "អេមស្តារ" 215-667-8421 UAMG

ក្រុមហ៊ុនទេសចរណ៍

- បំរើលោកអ្នកដោយគ្រប់ក្រុមហ៊ុន អាកាសចរណ៍ សំរាប់ដំណើរហើរក្នុង និងក្រៅស្រុក
- ជួយរកអ្នកនាំផ្លូវជូនដំណើរ ទស្សនកិច្ចធ្វើការ
- ពន្យាបាលខិតឆ្លងដែនខ្មែរ
- ធ្វើលិខិតអន្តោប្រវេសន៍
- ធ្វើទិដ្ឋាការសំរាប់ទេសចរណ៍
- ផ្ញើប្រាក់ប្រថាប់ត្រាបញ្ជាក់ លើលិខិតជាផ្លូវការ

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

Accepting New Clients

សូមស្វាគមន៍ដល់ភ្ញៀវគ្រប់ប្រភេទ
Immigration • Divore • Auto Crash
អន្តោប្រវេសន៍ គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត លែងលះប្តីប្រពន្ធ

Law Office of Thomas Stylianos Jr. • 287 Appleton St. Lowell MA 01852
ការិយាល័យ មេធាវី ថ័រម៉ាស ស្តាលីយ៉ាណូស

Call: Narong, Sophea or Thomas សូមទូរស័ព្ទមក: ណារ៉ុង, សោភា, ឬថ័រ
978-459-5000 or 800-308-3766
Only Licensed in Massachuset

ខ្មែរជួសជុលរថយន្ត

KHMER AUTO REPAIR

CAR INSPECTION, DIAGNOTIC & REPAIR

ត្រួតពិនិត្យរថយន្តបញ្ជាក់

- ▶ នៃករកកន្លែងខូចខាត និងជួសជុល
- ▶ យើងធ្វើប្រាំង ឬប្រេក
- ▶ ត្រួតពិនិត្យធ្វើម៉ាស៊ីនឱ្យស្រួលឡើងវិញ
- ▶ បញ្ជូនឡានអាល់ទេណាម៉ែ
- ▶ បូមចរន្តទឹកវេឌីណាម៉ែ
- ▶ សេវាគ្រងបិស្សុប
- ▶ មើលតម្រងទ្រទាប់ និងពិញ

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

A Guide to Healthy Eating for Cambodian Americans

Produced by the Cambodian Mutual Assistance Association of Greater Lowell, Inc., as a subgrant from the Lowell Community Health Center's Cambodian Community Health 2010 Program. The Cambodian Community Health 2010 Program is made possible by a grant from the U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Services and Centers for Disease Control and Prevention, Grant No. U50CCU/122151-04. Opinions expressed in this book are those of the authors, and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control.

សុខភាព និងម្ហូបអាហារយើងបរិភោគ

ម្ហូបអាហារយើងបរិភោគអាចជួយយើងឱ្យមានសុខភាពល្អ និងមាំមួន ឬវាអាចធ្វើឱ្យយើងមិនសូវមានសុខភាពល្អ ។ សៀវភៅនេះគឺជ្រើសរើសម្ហូបអាហារ និងចំណីអាហារវិធីដែលមានសុខភាពល្អ ហើយមានរសជាតិឆ្ងាញ់ ។

បើសិនលោកអ្នកមានជំងឺដូចជា ជំងឺបេះដូង ជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬជំងឺពុករលួយ សៀវភៅនេះនឹងជួយលោកអ្នកធ្វើតាមឱវាទដែល វេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកឯកទេសខាងម្ហូបអាហាររបស់ លោកអ្នកផ្តល់ឱ្យ ប៉ុន្តែវាមិនមែនជំនួសឱវាទរបស់ គេទេ ។ លោកអ្នកគួរតែពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកឯកទេសខាងម្ហូបអាហាររបស់លោកអ្នក តទៅទៀត អំពីម្ហូបអាហារដែលលោកអ្នកបរិភោគ ។

ការជ្រើសរើស និងការរៀបចំម្ហូបអាហារ

ម្ហូបអាហារខ្លះ គឺល្អសម្រាប់សុខភាពយើងជាង ម្ហូបអាហារផ្សេងទៀត ។ ផ្នែកនេះនិយាយអំពី ហេតុអ្វីបានជាម្ហូបអាហារខ្លះមានសុខភាពល្អជាង ម្ហូបអាហារផ្សេងទៀត ។ ម្ហូបអាហារណាគួរតែ ជ្រើសរើសហើយ និងវិធីរៀបចំធ្វើម្ហូបដើម្បីឱ្យ មានសុខភាពល្អ ។ លោកអ្នកអាចប្រើផ្នែកនេះ ដើម្បីធ្វើម្ហូបអាហារមួយដែលលោកអ្នករៀបចំធ្វើ ហើយបរិភោគឱ្យមានសុខភាពកាន់តែល្អសម្រាប់ លោកអ្នកហើយ និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក ។

ខ្នាត

ខ្នាតប្រភេទខ្លះ គឺល្អប្រសើរសម្រាប់រាងកាយ របស់យើងជាងខ្នាតផ្សេងទៀត ។ ខ្នាតអាក្រក់ ច្រើនពេកអាចធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់យើងមិនល្អ ។ វាជាការល្អប្រសើរសម្រាប់រាងកាយរបស់យើង បើ សិនមិនបរិភោគខ្នាតអាក្រក់ញឹកញាប់ពេក ។ យើងគួរញ៉ាំខ្នាតល្អច្រើន ហើយខ្នាតអាក្រក់តិច ។

នេះគឺជាម្ហូបអាហារដែលមានជាតិខ្ពស់អាក្រក់ ច្រើន

-ខ្លះដូង, ស៊ុតពណ៌ក្រហម, ម្ហូបច្រៀន, ដំឡូង បារាំងច្រៀន.

នេះគឺជាយោបល់ខ្លះសម្រាប់ការញ៉ាំខ្នាត អាក្រក់តិច

ស៊ុត ឬពង : ខ្នាតអាក្រក់គឺនៅក្នុងស៊ុតពណ៌ លឿង ។ បើសិនលោកអ្នកចូលចិត្តញ៉ាំ, នេះគឺជាវិធី ពីរយ៉ាងដើម្បីកាត់បន្ថយខ្នាតអាក្រក់ ប៉ុន្តែលោក អ្នកនៅតែបរិភោគស៊ុតដដែល ។

១-លោកអ្នកអាចប្រើស៊ុតតិចជាងធម្មតា ហើយ បន្ទាប់មកប្រើស៊ុតពណ៌សពីរសម្រាប់ស៊ុតមួយៗ ដែលលោកអ្នកកាត់បន្ថយនោះ ។ ឧទាហរណ៍ បើ សិនធម្មតាលោកអ្នកនិយាយស៊ុតពីរដើម្បីឆ្ការម្ហូប លោកអ្នកអាចលាយស៊ុតមួយទាំងមូល និងស៊ុត ពណ៌សពីរជាមួយគ្នា ។ ចោលស៊ុតពណ៌លឿងទាំង ពីរដែលលោកអ្នកមិនបានប្រើ ។

២-លោកអ្នក ក៏អាចទិញស៊ុតលាយស្រែច ឬអេក ស្តារ ដែលធ្វើឡើងពីស៊ុតដៃ ប៉ុន្តែមិនមាន ខ្នាតអាក្រក់ទេ ។ ស៊ុតលាយរួច ឬអេកស្តារ គឺមាន លក់នៅកន្លែងស៊ុតនៅហាងលក់ ម្ហូប អាហារ អាមេរិកាំង ។

Health and the Food We Eat

The food we eat can help us to be healthy and strong or it can make us feel less healthy. We must make good choices to stay healthy. This book is about choosing foods and cooking them in ways that are healthy and that taste good.

If you have a disease like heart disease, high blood pressure, diabetes, or osteoporosis, this book will help you follow the advice that your doctor and dietitian give you, but it will not replace their advice. You should still talk with your doctor and dietitian about the food that you eat.

Choosing and Preparing Foods

Some foods are better for our health than other foods. This section talks about why some foods are healthier than others, which foods to choose, and how to prepare them for good health. You can use this section to make any food that you prepare and eat healthier for you and your family.

Fat

Some kinds of fat are better for our bodies than others. Too much bad fat can be bad for our hearts. It is better for our bodies if we do not eat bad fat very often. We should eat more good fat and less bad fat.

Here are some foods that have a lot of bad fat:

- Butter
- Egg yolks
- Coconut milk
- French fries
- Fried foods from the store



Here are some ideas for eating less bad fat:

Eggs: The bad fat is in the yolk of the egg. If you like to eat eggs, here are two ways to eat less bad fat but still enjoy eggs:

(1) You can use fewer whole eggs than you usually would, and then use two egg whites for every egg that you left out. For example, if you would usually mix 2 eggs to make fried noodles, you can mix one whole egg plus 2 egg whites together. Throw away the two egg yolks that you do not use.

(2) You can also buy Egg Beaters or Egg Starts, which are made from eggs, but do not have the bad fat. Egg Beaters and Egg Starts are by the eggs at American grocery stores.



Coconut milk: Coconut milk has a lot of bad fat. To make foods with less of the bad fat, you can use light coconut milk or less coconut milk and more water.

ខ្លះដូង : ខ្លះដូងមានខ្ពស់អាក្រក់ ច្រើន ។ ដើម្បីធ្វើម្ហូបមានខ្ពស់អាក្រក់តិច, លោកអ្នកអាចប្រើខ្លះដូងរាវ (ចូរមើលរូប ខាងក្រោម) ឬ ខ្លះដូងតិច ហើយទឹកច្រើន ។

សាច់ : សាច់ជាច្រើនប្រភេទមានខ្ពស់ អាក្រក់ច្រើន ។ សាច់ប្រភេទខ្លះមានខ្ពស់ អាក្រក់តិចជាងសាច់ប្រភេទខ្លះទៀត ។ បើសិនលោកអ្នកញ៉ាំសាច់, វាជាការល្អប្រសើរ ណាស់ ក្នុងការជ្រើសរើសសាច់ដែលមាន ខ្ពស់អាក្រក់តិច ។

ជ្រើសរើសសាច់ទាំងនេះកុំសូវញឹកញាប់ពេក ឬមិនបរិភោគទាល់តែសោះ : (ចូរមើលរូបភាពនៅទំព័រខាងស្តាំ)

សាច់ទ្រូងមានគ្មានស្បែក
សាច់ក្តៅមានគ្មានស្បែក
សាច់មាន ឬសាច់មានបារាំងកិន
សាច់គោគ្មានខ្នាតឆ្ការ
សាច់ជ្រូកសរុទ្ធ
សាច់ជ្រូកទ្វី (អាំង) គ្មានខ្នាត
ត្រី

ជ្រើសរើសសាច់ទាំងនេះកុំសូវញឹកញាប់ពេក ឬមិនបរិភោគទាល់តែសោះ : (ចូរមើលរូបភាពនៅទំព័រខាងស្តាំ)

សាច់មានគ្មានស្បែក
សាច់គោមានខ្នាតឆ្ការ
សាច់ជ្រូកបីដាន់
សាច់ក្តៅស្រស់ៗ
សាច់ជ្រូកមានខ្នាតឆ្ការ
សាច់ទា, ជាតិសេរសាច់ទាមានស្បែក
ព្រាស (ចង្កាវ)
ត្រីមីក

នៅពេលលោកអ្នក ចំអិនអាហារជា មួយខ្នាត លោកអ្នកគួរតែប្រើខ្នាតល្អ ។ ម្ហូបអាហារខ្លះដែលមានខ្ពស់ច្រើន គឺ (រូបភាពម្ហូបអាហារទាំងអស់) :

-ប្រេង អូលីវ (នេះជាប្រេងល្អ សម្រាប់ ម្ហូបអាហារ)

-ត្រីពីសមុទ្រ (ត្រីសាសមុំ, ត្រី ចូណា, ត្រីម៉ាតឺរវែល)

-ប្រេងខាណូឡា (នេះជាប្រេងល្អ សម្រាប់ម្ហូបអាហារ)

-គ្រាប់ផ្លែឈើ, ដូចជាសណ្តែកដី និង គ្រាប់ផ្លែឆ្នាំ ។

យើងអាចប្រើខ្នាតល្អ ដើម្បីធ្វើម្ហូប អាហារជាច្រើនដែលយើងចូលចិត្ត ។ ឧទាហរណ៍ ខ្មែរគ្រាកូនជាមួយទ្រូងមានគ្មានស្បែក ហើយ ប្រេងខាណូឡា អាចជាផ្នែកមួយនៃចំណី អាហារដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ ។ យ៉ាង ណាមិញ ចិនគ្រាកូនជាមួយសាច់ហើម ស្រស់ៗ និងជាតិប័រនោះ គឺមិនល្អសម្រាប់សុខ ភាពយើងទេ ។

ជាតិស្ករយ៉ូម និងអំបិល

ជាតិស្ករយ៉ូម គឺជាផ្នែកនៃម្ហូបអាហារជា ច្រើនមុខ ។ នៅពេលមានមនុស្សមានជំងឺ លើសឈាម, ជាតិស្ករយ៉ូមច្រើនអាចធ្វើឱ្យ ជំងឺលើសឈាមនោះកាន់តែយ៉ាប់យឺតថែម ទៀត ។ មនុស្សមានជំងឺលើសឈាមត្រូវការ ញ៉ាំជាតិស្ករយ៉ូមតិច បើអាចធ្វើទៅបាន ។

ម្ហូបអាហារជាច្រើនដែលប្រជាជនខ្មែរ បរិភោគមានជាតិស្ករយ៉ូមច្រើន ។ វាមិនមែន ជារឿងល្អទេ ក្នុងការញ៉ាំម្ហូបអាហារទាំងនេះ ច្រើនពេកនោះ ។ ម្ហូបទាំងនេះគឺ :

- (ចូរមើលរូបភាពនៅខាងក្រោម)
- ទឹកខ្យង -ទឹកស៊ីអ៊ីវ -ទឹកស៊ីអ៊ីវខាប់
- ទឹកត្រី -ត្រីងៀត

Meats: Many kinds of meat have a lot of bad fat. Some kinds of meat have less bad fat than other kinds of meat. If you eat meat, it is better to choose meat with less bad fat.

Choose these meats more often:

- Chicken breast without skin
- Chicken thigh without skin
- Ground chicken or ground turkey
- Beef with no white streaks of fat
- Pork tenderloin
- Lean pork roast with no white streaks of fat
- Fish



តទៅលេខក្រោយ

គម្រោងទំនើប ១

ជួបទីប្រឹក្សាគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស...

តែដោយយើងបែកគ្នាគាត់មិនដឹងជាធ្វើយ៉ាងម៉េច ឥឡូវនេះពួកគាត់ខ្លះចង់ចូលរួមនឹងយើងដែរ តែមិន ទាន់ហ៊ានចេញមុខ ។

សំណួរ : សូមលោកបញ្ជាក់ន័យថា ការរួមបញ្ចូល គ្នានេះ ធ្វើឱ្យមានការងាយស្រួលនឹងជ្រើសរើសសមាជិក ថ្មី តើអីចឹងមែនទេ?

ឃ្លីយ ចំរើន : មានខ្លះនោះ មិនទាន់ទាំងស្រុងនាំអីផង គាត់សួរយើងមកវិញថា ចង់ឱ្យគាត់ជួយអីបាន ពួកគាត់

មានបងប្អូននៅស្រុកខ្មែរក៏ចង់ឃើញការផ្លាស់ប្តូរនោះ ដែរ ហើយការនេះ បើធ្វើមិនទាន់ពេលទេ អាចគ្រោះ ថ្នាក់ដល់រលាយស្រុកខ្មែរ ឥឡូវពួកគាត់មានក្តីសង្ឃឹម ឡើងវិញហើយ ។

សំណួរ : តើការរួមគ្នានេះមានការរក្សាអ្វីទេ? មានភាពស្មោះត្រង់ឬទេ?

ឃ្លីយ ចំរើន : យើងឃើញមានការរួមគ្នាល្អ មែនទែន ជាពិសេសរួមគ្នាលើគោលការណ៍ធ្វើជា

មួយគ្នា ឃើញថា គ្រប់ជាន់ថ្នាក់នៃមូលដ្ឋានមានការ សប្បាយរីករាយបានទាក់ទងចូលប្រជុំរួមគ្នាគ្រប់កន្លែង ដោយសកម្មនឹងដោយរលូន ។

សំណួរ : នៅកន្លែងខ្លះហាក់ដូចជាមានការចូលរួម មិនបានច្រើនដូចជានៅឡូវវិលជាដើម តើឥឡូវនេះ មានការផ្លាស់ប្តូរឬទេ?

ឃ្លីយ ចំរើន : ឡូវវិលកំពុងតែផ្លាស់ប្តូរ ឡូវវិល នៅក្នុងតំបន់ព្រំអន្តរជាតិទាំងមូល គេធ្វើការរួមគ្នាពី រូងដៃអាយឡិនកុំណិចទិក និងឡូវវិលដែលកំពុងតែពុះ ពោរថែមទៀតហើយ ។

សំណួរ : លោកថា ការរួមគ្នានេះបង្កើតកម្លាំងបាន រីឯលោក ហ៊ុនសែន នៅភ្នំពេញនិយាយថា "គឺជាខ្យល់ ព្យុះនៅក្នុងក្រុម!" តើលោកយល់យ៉ាងម៉េចដែរ?

ឃ្លីយ ចំរើន : លោកនាយករដ្ឋមន្ត្រីគាត់ធ្លាប់តែ និយាយរបៀបហ្នឹង កាលពីមុនឆ្នាំ១៩៩៣ ក៏គាត់និយាយ របៀបហ្នឹងដែរ តែដល់តែមានការរួមគ្នាទៅគាត់ ត្រូវបរាជ័យបាន ឥឡូវនេះក៏ដូចគ្នាអីចឹងដែរ យើងរួម គ្នាទៅ នៅឆ្នាំក្រោយនេះ យើងសង្ឃឹមថា នឹងទទួល បានដោយជោគជ័យជាមិត្តភាពចិត្តអាចទទួលយកបាន ។

ខ្មែរជួស ស.វ.អា សូមអរគុណ



Agent: Roeut Chak

PK Property, Inc.

ក្រុមហ៊ុនអចលនវត្ថុ លក់ ជួល គ្រប់ប្រភេទ

ភីខេ ប្រិភីធី (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 ឥឡូវបី១២០០០sqft បន្ទប់ដេកបី ជាន់ទី២ជា Apt គ្រឿងបរិក្ខារទាំង អស់នៅក្នុងផ្ទះឈ្នួល២០០០/ខែ

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

កន្លែងភ្នាក់បៀរ BEER DELI

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

កន្លែងលាងកាយ 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

សាឡាងធ្វើ ក្រចក Nail Salon

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

សូមចូលទៅរើសសាម

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



ដំណឹងសួររកប្តូរស្រី

នាងខ្ញុំឈ្មោះ តុល ឆយ រស់នៅទីក្រុងឡូវវិល រដ្ឋប៉ាស៊ីហ្វិកស្តេត សូមប្រកាសដំណឹងសួររកប្តូរស្រីដែលបែកគ្នាពីឆ្នាំ១៩៧៥ នៅពេលដែល ពួកខ្មែរក្រហមជម្លាសម្តាយ និងបងប្អូនជំងឺស មាមីងខ្ញុំ ពីភូមិបាក់ខែង ឃុំបាក់ខែង ស្រុកមុខកំពូល ខេត្តកណ្តាល (ខណ្ឌប្រសិទ្ធិភ័ក្ត្រវិរាជធានីភ្នំពេញ) ទៅរស់នៅភូមិទួលខ្មែរ សាលា.សរៀប ខេត្ត ពោធិសាត់ នៅឆ្នាំនោះ នាងខ្ញុំរស់នៅកោះដាច់ស្រុកមុខកំពូល ខេត្តកណ្តាល ។ នៅឆ្នាំ១៩៧៦ ខ្មែរក្រហមចាត់តាំងឱ្យម្តាយខ្ញុំទៅធ្វើត្រីនៅទន្លេសាប ម្តាយខ្ញុំបានយកប្តូរស្រីពៅអាយុប្រហែល ៥ឆ្នាំ ទៅជាមួយ ឈ្មោះ តុល លីហៀង ម្តាយខ្ញុំហៅ ពៅ១ ។ សូមជំរាបថា ឪពុកខ្ញុំឈ្មោះ តុល ឆាយ ខ្មែរក្រហមយកទៅសម្លាប់នៅឆ្នាំ១៩៧៥ ពីមន្ទីរពេទ្យកសិកម្មព្រែកលៀប ម្តាយ ខ្ញុំឈ្មោះ យ៉ង យៀប បងស្រីខ្ញុំឈ្មោះ តុល គឹមឈឿន បងថ្លៃប្រុស អ៊ឹង រួម ប្តូរស្រី តុល សារី ប្តូរប្រុស តុល បុន្នី ប្តូរស្រី តុល រីណា, ប្តូរស្រីពៅ តុល លីហៀង ហៅ ពៅ ។ នៅពេលដែលមិន មានបាយហូបគ្រប់គ្រាន់យាយអុំ ពូ មីង បងប្តូរស្រីស្លាប់ជាបន្តបន្ទាប់ ម្តាយខ្ញុំនិងប្តូរស្រីពៅ ក៏មកពិទន្លេសាប មកនៅភូមិទួលខ្មែរ សាលា.សរៀប មកមើលថែបងប្តូរស្រីខ្ញុំ ពេលបងប្តូរ ខ្ញុំស្លាប់អស់ម្តាយខ្ញុំក៏ធ្លាក់ខ្លួនឈឺ គណសហករណ៍បញ្ជូនទៅពេទ្យនៅស្រុកនោះខ្ញុំដឹងមិនសូវ ច្បាស់ រូបទាំងប្តូរស្រីពៅ ទៅជាមួយនៅពេលម្តាយខ្ញុំស្លាប់នៅមន្ទីរពេទ្យ ចូលឆ្នាំ១៩៧៧ អ្នកឃើញហេតុការណ៍ពេលនោះក៏យកប្តូរស្រីទៅចិញ្ចឹម បងប្តូរស្រីមួយខ្ញុំនៅសហករណ៍ជា មួយក៏ពុំបានស្គាល់ថា អ្នកយកប្តូរស្រីខ្ញុំទៅចិញ្ចឹមនៅណាឈ្មោះអ្វីនោះទេ ។ ដូចបានជំរាប ជូនដំណឹងខាងលើ បើបងប្តូរណាមានរឿងនឹងដឹងព្រឿងស្រដៀងនេះ សូមទាក់ទងមកនាងខ្ញុំ នៅទីក្រុងឡូវវិល លេខទូរស័ព្ទ

(978) 459-5868/ (978) 394-3093/ (978) 914-1373

សូមជំរាបនៅឆ្នាំ ១៩៩៧ ខ្ញុំបានឱ្យកាកបាទក្រហមអន្តរជាតិនៅភ្នំពេញរកនៅស្រុកខ្មែរ ស្រុកថែមមិនឃើញទេ ។ បានតែដំណឹងថា អ្នកយកទៅចិញ្ចឹមដំបូងនៅពោធិសាត់ មានយាយ ម្នាក់នៅស្រុកសូត្រនិគមនៅសៀមរាបសុំបន្តកាកបាទក្រហមសៀមរាបរកមិនឃើញមិនដឹង ផ្លាស់ទៅរស់នៅទីណា ។

HADWARE BUSINESS/BUILDING FOR SALE AT LOW PRICE

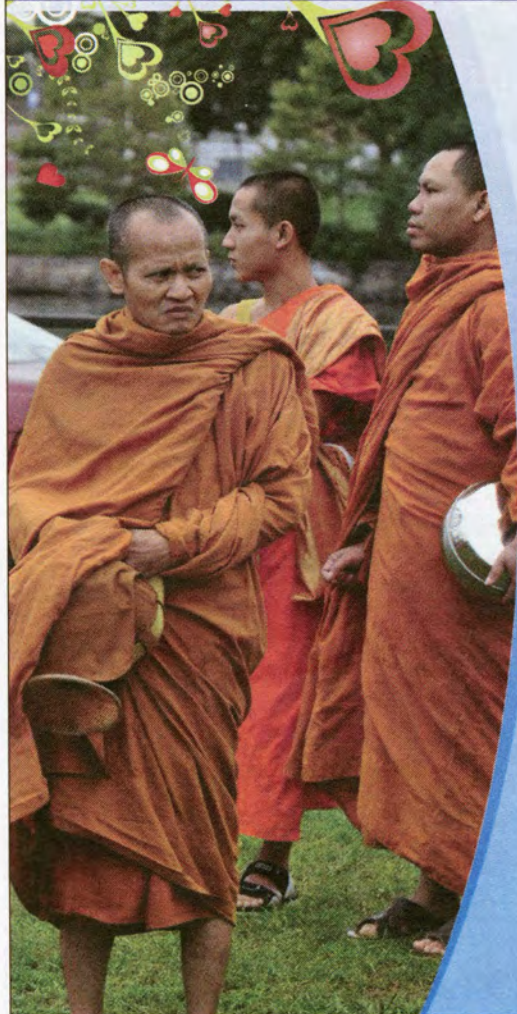
ពាណិជ្ជកម្មខាង Hardware/អាគារសម្រាប់លក់ក្នុងតម្លៃថោក

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

Album Photo អាស់ប៊ុម្សបភាពបុណ្យអុំទូកនៅឡូវែល ម៉ាសាឈូសែត
 Lowell Southeast Asian Waterfestival 2012
 Saturday August, 18th



រូបថតដោយ ស័ក និរាទ



VIETNAMESE RESTAURANT

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

(Near Washington Ave. - មានកន្លែងចតទូកត្រឹមត្រូវ)

215-467-6100



**GRAND OPENING
 25-5-2012**

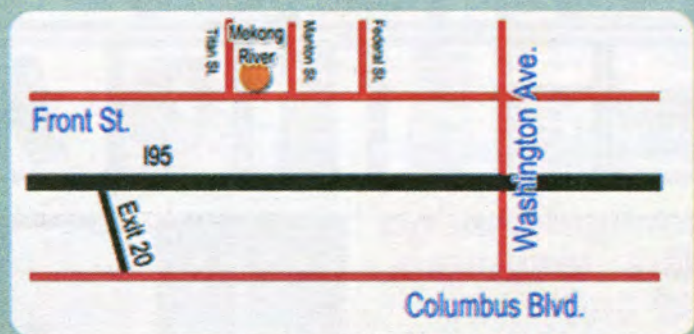
មានម្ហូបប្រៀបប្រដាប់គ្រប់មុខ

ញើ មី តុយតា រំបកក្រូច ចាញ់ហាយ

ធាយ ម្ហូបបួស ម្ហូបតា ម្ហូប សម្រាប់ឆ្ងល់ជាលក្ខណៈគ្រួសារ

ឆ្ងល់ពីជីវិតបំប្រុងជាលក្ខណៈគ្រួសារ ឬជួបជុំមិត្តភក្តិ

**B
 Y
 O
 B**



មានភោជនីយដ្ឋានទើបបើកនៅក្នុងសហគមន៍យើង



ហាងមាសរស្មី

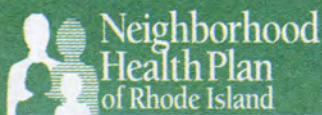
SUNSHINE JEWELRY, INC.
215-271-2950



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



តើលោកអ្នកត្រូវការរៀបចំការបំបែកផ្នែកសុខភាពឬ?

សូមទូរស័ព្ទទាក់ទងក្រសួងណាមួយហើយហ្នឹងថ្ងៃនេះ

Need Health Insurance?

Call Neighborhood Today

1-401-459-6171

www.nhpri.org



ឱសថដ្ឋាន TRX PHARMACY

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

ម្ចាស់ហាង: ស៊ីវ អេង

- ▶ យើងទទួលយកអ៊ុនស៊ុរស្ទើរតែទាំងអស់
- ▶ អាចយកថ្នាំទៅជូនដល់ផ្ទះ
- ▶ មានគម្រោងបង់ថ្លៃពិសេស សម្រាប់ "ខ្ញុំបើយ" ដែលមានតម្លៃខ្ពស់
- ▶ ពិសេស: មានជូនកំរៃ៤៥សម្រាប់អ្នកមកទិញថ្នាំដែលមានការផ្ទេរវេជ្ជបញ្ជា
- ▶ កន្លែងចតឡានធំទូលាយ
- ▶ សេវាត្រឹមត្រូវច្បាស់លាស់ មានវិជ្ជាជីវៈធ្វើការលឿន
- ▶ មានរង្វាន់ បើយកវេជ្ជបញ្ជាមកទិញថ្នាំ

ពិសេស: ជូនម្សៅអ៊ិនស៊ុរមួយកំប៉ុងពេលទិញតាមរង្វង់បញ្ជា១០មុខ មានសំរាប់ភ្ញៀវដែលគ្មាន អ៊ិនស៊ុរ មានថ្នាំពេទ្យពិត ត្រឹមត្រូវមុខតម្លៃ \$14.99 សំរាប់៥០ថ្ងៃ ថ្នាំអនតាយពេញទឹក ដូចជា Amoxicillin, Ampicillin, Cephalesin តម្លៃ \$4



រាល់ខែមានចាប់ផ្តើមសម្រាប់អ្នក
យកថ្នាំនៅទីនេះ: អាចត្រូវផ្តោត
ត្រូវ មុចជា
Ipod 3



តាំត្រត្រពេទ្យប្រចាំ ត្រូវសារមាន:

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

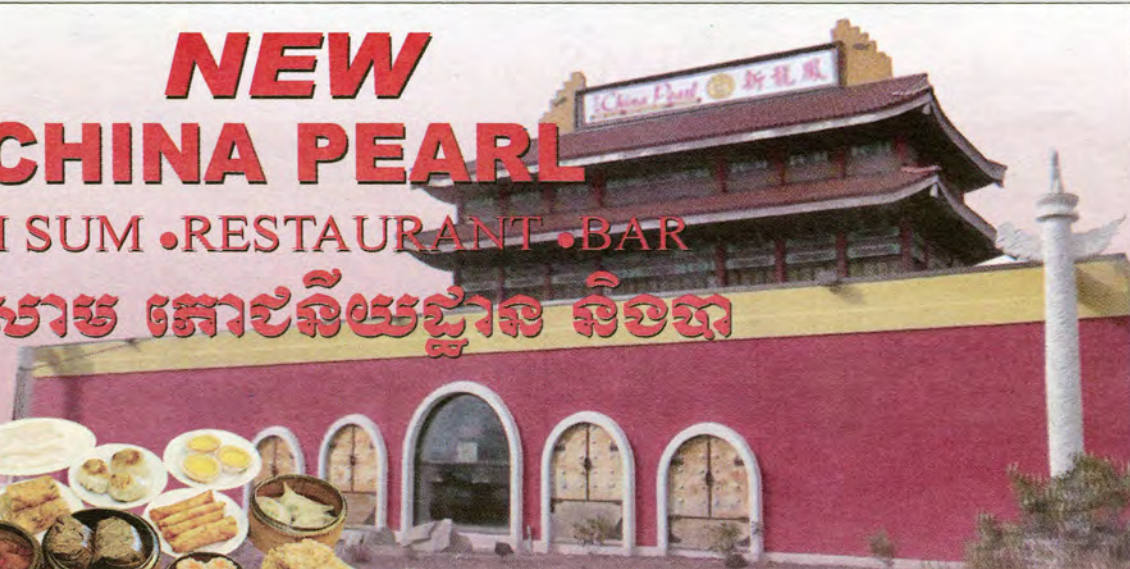
TRUONG NGUYEN, MD
5746 Rising Sun Avenue
Philadelphia, PA 19120
215-904-6891

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

NEW CHINA PEARL

DIM SUM • RESTAURANT • BAR

ឌីមសាម ភោជនីយដ្ឋាន និងបារ



មានពាក់កណ្តាប់ពិធីការ ឬប្រជុំកំសាន្ត មានឱនស៊ីមកល់ថ្ងៃ

មានម្ហូបភ្ញៀវសម្រាប់សំរាប់ថ្ងៃ

សៀវភៅមុខម្ហូបយើងខ្ញុំមានរាប់រយមុខ ដូច China town ដែលលោកអ្នកការកម្រងបានតាមតម្រូវការ

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 "ញូសាណាហ្គើល" សូមអញ្ជើញលោកអ្នកនិងក្រុមគ្រួសារមករីករាយជាមួយម្ហូបអាហារមកពីហុងកុង និងប្រទេសអាស៊ីនានាផ្សេងៗ ។ យើងមានសាលារាំកំសាន្តសំរាប់ពិធីការ ឬពិធីបុណ្យ មានពិធីនិងខាវ៉ាអូខេ ទៀតផង ។ កន្លែងថត 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

មជ្ឈមណ្ឌលសិក្សាវិជ្ជាបច្ចេកទេស

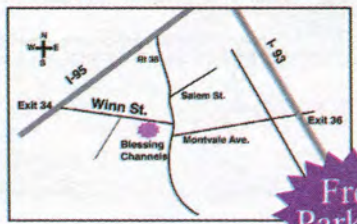
Blessing channels Nail Academy ផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវជំនាញយ៉ាងលឿន និងគួរឱ្យជឿបាន ដើម្បីក្លាយទៅជា អ្នកបច្ចេកទេសដែលមានសញ្ញាប័ត្រច្រើនប្រភេទ
Certified Nail Technician

កម្មវិធីសិក្សាមូលដ្ឋាន

ដើម្បីចូលរៀនមូលដ្ឋានសិក្សាត្រូវមានអាយុ១៦ឆ្នាំយ៉ាងតិច ហើយត្រូវមានលេខស្នូសលំដាប់ថ្នាក់ទី១ ថ្ងៃផ្តើមសិក្សា



- នៅទីតាំងដ៏ល្អ - គ្រប់គ្រាន់ព្រៃក្នុងតេ-ថ្នាក់ប្រទេសស្អាត... ហើយ... ជាសាលាដែលយកថ្លៃសិក្សាទាបជាងគេនៅក្នុងតំបន់
- ប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ យកចិត្តទុកដាក់ គ្រូមានបទពិសោធន៍ខាងបង្ហាត់
- អាចផ្តល់ជូនជំនួយទំនេរសំរាប់ហាត់ប្រើកញ្ចប់
- ទីកន្លែងស្រួលរក ហើយនៅជិតផ្លូវធំៗជាច្រើន
- មានការងារឱ្យធ្វើ និងពិព័រណ៍ការងារក្រចករាល់ខែ



Free Parking

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

ថ្ងៃចុះថ្ងៃ - ព្រហស្បតិ៍ ម៉ោង ៥:៣០ដល់៤:០០
Blessing Channels Nail Academy
781-729-8868 • 617-901-3690 (cell) • email: bcna76@gmail.com
76 Winn St. #1C Woburn, MA 01801

ចុះថ្លៃ \$50
គ្រូបង្ហាត់មានជំនាញខ្ពស់
• មានការងារក្រចករាល់ខែ
• មានការងារក្រចករាល់ខែ

វាក៏នៅទីនេះ

ផែនការសុខភាពដែលមនុស្សចាស់សមតែទទួលបាន។



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

អត្ថប្រយោជន៍ និងសេវារបស់យើងខ្ញុំ ដែលមិនគិតថ្លៃចំពោះអ្នក រួមមាន :

- អត្ថប្រយោជន៍ Medicare និង Medicaid benefits ទាំងអស់។
- ការរ៉ាប់រងឱសថតាមវេជ្ជបញ្ជា និងមិនមានវេជ្ជបញ្ជាពេញលេញ។
- ការថែទាំជើង ជំនក់ និងការថែទាំធ្មេញ។
- សមាជិកក្រិបសុខភាព/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 គឺជាសេចក្តីសង្ខេប តែមិនមែនជាសេចក្តីពណ៌នាពេញលេញអំពីអត្ថប្រយោជន៍ ដែលអាចមានប្រើប្រាស់ឡើយ។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអត្ថប្រយោជន៍ អាចមានប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយអ្នកទៅក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចអំពីការ រ៉ាប់រងរបស់អ្នក។ នេះគឺជាការផ្សព្វផ្សាយ ពាណិជ្ជកម្ម។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងទៅកាន់ផែនការ។ Senior Whole Health HMO គឺជា ផែនការសុខភាពស្ម័គ្រចិត្ត ដែលមានកិច្ចសន្យាជាមួយ Medicare និង MassHealth ។ H2224_2009_066 3/12/09



Major Sim Enterprises, Inc.

Home Improvement

ជាងសំណង់កាសិម

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 ចង្រានបាយ
- Livingroom បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ
- Bathroom បន្ទប់ទឹក
- Bedroom បន្ទប់ដេក
- Roofing ដំបូល
- Siding ជញ្ជាំង
- Window បង្អួច
- Door ទ្វារ
- Basement ជាន់នៅក្រោមដី
- Additions បន្ថែមបន្ថែម

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 ភាសាណាហ្គូ

មានម្ហូបចិន
ម្ហូបប្រើប្រាស់
ម្ហូបចិនកង់តុង
ម្ហូបម៉ុងហ្គោល



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

បង្កង់តាខ្លីម និងខ្លីពិសេស

SPECIAL 2 Lobsters w/ Scallion & Ginger

Phở Hà Saigon

7 days A Week
9am-9pm

Vietnamese Restaurant



ជាលាងដែលធ្វើ ហើ ឆ្ងាញ់ជាងគេនៅហ្វីឡា-
ដែលហ្វៀងហ្វាដែលតូកែធ្វើ ហើ និងម្ហូបផ្សេងៗ
ឯទៀត ត្រូវមាត់ភ្ញៀវគ្រប់រូប ឥឡូវនេះមកធ្វើ
ម្ហូបនៅលាង **Phở Hà Saigon**
យើងខ្ញុំ ហើយធានាថា ម្ហូបអាហារលាង
និងបម្រើលាងអ្នកបានយ៉ាងពេញចិត្តគ្រប់ពេលវេលា



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



ក្រុមហ៊ុនទេសចរណ៍អន្តរជាតិ អង្គរ



(Since 1991)

ក្រុមហ៊ុនទេសចរណ៍អន្តរជាតិ-អង្គរ

Angkor International Travel Agency



World Wide Travel & Tour Service
Cambodia - Vietnam - Laos - Thailand

ទទួលធ្វើប្រាក់ទៅស្រុកខ្មែរ សេវាអន្តោប្រវេសន៍
សេវាលិខិតឆ្លងដែន កក់សណ្ឋាគារ ឬជួលឡាន

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

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

SERVING SINGAPOR, EVA AIR, CHINA, ASIANA KOREAN AILINES

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



ដោយ : ម៉ម យ៉ិន
(តពិលេខមុន)

និងជនជាតិខ្មែរទាំងមូល។ ផែនការប្រតិបត្តិការសឹកនេះ បានលេចរូបរាងឡើងបន្តិចម្តងៗ នាឆ្នាំ១៩៨៧ គឺ

កងកម្លាំងទ័ព កជរបខ បានឆ្លើយបើកវាយប្រហារដោយពុំឱ្យដឹងខ្លួនទៅលើទីតាំងសំខាន់ៗទាំងអស់នៅតាមបណ្តោយព្រំដែន ក្នុងខេត្តបាត់ដំបង ចាប់ពីស្រុកបន្ទាយឆ្មារ ស្រុកថ្មពួក និងស្រុកស៊ីសុផុន ។

កិច្ចប្រតិបត្តិការសឹកនេះ បានបើកឡើងតែមួយ ព្រឹបទីតាំងសំខាន់ៗទាំងអស់របស់កងទ័ពខ្មែរយួនត្រូវបានកងកម្លាំងទ័ពរដ្ឋបាលកាន់កាប់ទាំងស្រុង ហើយវិបល្លាសយកបានច្រើនធុនស្បៀងជាច្រើន គ្រឿងរថយន្តយោធាធំតូចជាច្រើនគ្រឿង កាំភ្លើងធំតូចជាច្រើនគ្រឿង ព្រមទាំងគ្រាប់រំសេវ និងសម្ភារៈសឹកទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងទីតាំងនោះ ។ រួចហើយកងកម្លាំងរដ្ឋបាលកាន់កាប់ទីតាំងនោះទាំងស្រុងតែម្តង ។

អាស្រ័យហេតុនេះ ទំហំផ្ទៃដីប្រមាណជាង៥០គីឡូម៉ែត្រ ព្រំព្រំប្រទល់ដែនខ្មែរ សៀម និងបណ្តោយព្រំស្រុកបន្ទាយឆ្មារទៅដល់ស្រុកស៊ីសុផុន ត្រូវបានកង

កម្លាំងទ័ព កជរបខ រៀបចំជាតំបន់ស្នាក់នៅប្រកបដោយដីកន្ត្រៃ ធ្វើឱ្យប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ដែលរស់នៅយ៉ាងសែនវេទនាពីជំនាន់ក្រុមខ្មែរយួននោះ បានរួចរដោះហើយជួយសង្គ្រោះ បំរើការពារពិរណសិរ្សជាតិដោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរប្រកបដោយសេចក្តីសុខសាន្ត ។

បងប្អូនរួមនាយខ្មែរទាំងអស់មានសេចក្តីសប្បាយរីករាយខ្លាំងណាស់ នាំគ្នាចេញពីគេហដ្ឋានដ៏ទ្រុឌទ្រោម និងទីជម្រកក្នុងដីមកអោប សម្តែងសេចក្តីស្រឡាញ់ និងគោរពរាប់អាន ដឹងគុណដល់រណសិរ្សជាតិ និងកងកម្លាំងទ័ព ដ៏អង់អាចក្លាហានរបស់ កជរបខ ដែលបានមកជួយសង្គ្រោះ ។ រួចហើយសច្ចាប្តេជ្ញាចិត្តថា ត្រូវតែរួបរួមសាមគ្គីជាមួយ ជាមួយរណសិរ្សជាតិដោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរជារៀងរហូត ។

ការជួយដោះ និងសង្គ្រោះជនជាតិខ្មែរឱ្យរួចពីក្រុមខ្មែរយួន

ពេលនោះ គេពិនិត្យឃើញជីវភាពរស់នៅរបស់បងប្អូនរួមនាយខ្មែរ បានប្រក្លាយពីក្រៀមក្រាសត្រឡប់ទៅជាស្រស់បំព្រង ដូចជារុក្ខជាតិដែលត្រូវស្រោចស្រពដោយទឹកភ្លៀងមួយមេឃយ៉ាងធំបណ្តាលឱ្យត្រជាក់ត្រជុំលូតលាស់សន្លឹកខៀវខ្ចីមកមួយរំពេចដែរ ។ ការរៀបចំភូមិស្រុក និងការដឹកជញ្ជូនជំនួយជាសម្ភារៈសំលៀកបំពាក់ ស្បៀងអាហារ និងវត្ថុចាំបាច់សំខាន់ៗ

ក្នុងជីវិតបងប្អូនរួមនាយខ្មែរ បាននាំយកទៅយ៉ាងគ្រឹកគ្រេងទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ។ ទោះបីនៅពេលនោះពុំទាន់មានផ្លូវថ្នល់ត្រឹមត្រូវ ក្នុងការដឹកជញ្ជូនយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏រណសិរ្សជាតិ បានពុះពាយ៉ាងស្វិតស្វាញគ្មានគិតពីសេចក្តីលំបាកឡើយហត់សោះឡើយ ។

ដោយឃើញជោគជ័យដ៏ធំរបស់រណសិរ្សជាតិ និងកងកម្លាំងទ័ព កជរបខ ទើបបណ្តាលឱ្យប្រទេសជួយគាំទ្របានផ្តល់ជំនួយមកថែទាំទៀតកាន់តែច្រើនឡើង គ្រប់វិស័យទាំងអស់ទាំងផ្នែកប្រជាពលរដ្ឋ និងផ្នែកកងទ័ព ។ តួយ៉ាងផ្នែកកងទ័ពត្រូវបានរៀបចំឱ្យក្លាយទៅជាកងទ័ពជាតិខ្មែរពេញលក្ខណៈដូចជាកងទ័ពជាតិនៃប្រទេសនានាដែរ ។

សកម្មភាពកងទ័ពជាតិខ្មែរនៅលើកម្រិតដីដោះ

ដោយសារស្ថានភាពនយោបាយ និងសន្តិសុខនៅក្នុងប្រទេសពុំទាន់បានល្អប្រសើរពេញលេញ ទើបកិច្ចការសំខាន់ៗត្រូវតែនៅក្រោមការដឹកនាំរបស់កងទ័ពជាតិ ដូចជាការស្ថាបនាផ្លូវថ្នល់ការរៀបចំភូមិសំលៀកបំពាក់របស់ប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ត្រូវស្ថិតនៅក្រោមការទទួលខុសត្រូវរបស់កងទ័ពជាតិ ពីព្រោះផ្ទៃដីភូមិសាស្ត្រដែលបានរដោះមកនោះ សុទ្ធសឹងពោរពេញទៅដោយគ្រាប់មីនគ្រប់ប្រភេទ ដែលគេឱ្យឈ្មោះថា ចំការមីន ។ ដូច្នេះមុននឹងផ្តើមធ្វើភូមិ ឬបោះទីតាំង និងស្ថាបនាផ្លូវ



ផ្តល់ត្រូវឱ្យកងទ័ពទាហានជាងដែលមានបេសកកម្មសំខាន់ៗកិច្ចការនេះ ត្រូវតែបញ្ជូនក្រុមស្រាវជ្រាវរាវកមីន និងដោះមីន បំផ្លាញមីនទៅត្រួតពិនិត្យ និងកំទេចមីនទាំងនោះចោលឱ្យអស់រលីងជាមុនសិន ។

ការរៀបរាប់មកដល់ចំណុចត្រង់នេះ ខ្ញុំបាទសូមជំរាបបញ្ជាក់ថា មេបញ្ជាការកងទ័ពទាហានជាង គឺរូបខ្ញុំបាទ ឈ្មោះម៉ម យ៉ិន ជាវរសេនីយ៍ឯក កងទ័ពទាហានជាងប្រចាំកងកម្លាំងទ័ពជាតិខ្មែរ កជរបខ នេះតែម្តង ។

ដោយសារតែបេសកកម្មដ៏សំខាន់ និងដ៏មានគ្រោះថ្នាក់នេះ រូបខ្ញុំបាទបានតាំងចិត្តសច្ចា និងប្តេជ្ញាចិត្តយ៉ាងដាច់អហ្មាថា សូមបូជាជីវិតចំពោះប្រទេស និងប្រជាជាតិទាំងស្រុង បើជីវិតខ្ញុំបាទស្លាប់ក៏ពេញចិត្ត ហើយសប្បាយរីករាយដែរ ។ **តទៅទំព័រទី ១៤**

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ផ្ទះ រថយន្ត មុខរបរ និងសុខភាព

CONWAY INSURANCE

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

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

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ផ្ទះ រថយន្ត មុខរបរ និងសុខភាព

យើងនិយាយភាសាខ្មែរ

CONWAY INSURANCE AGENCY

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

www.ConwayInsurance.com

សូមសួររក Philip Muth, Philip@ConwayInsurance.com

East Coast Center

for Plastic & Laser Surgery

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

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

ហាងកែសម្ផស្សយើងខ្ញុំមានឥទ្ធិពលកែសម្ផស្ស បុរស-ស្ត្រី ដែលមាន អាការៈដូចជា: ខ្លាញ់ក្បាលពោះ ពង្រីកស្បែកជុំខ្នង កែខ្នងច្រមុះ កែត្របកភ្នែក កែមុខស្រស់ស្អាត...។ល។ និង។ល។ និងមានលក់ឧបករណ៍កែសម្ផស្សផ្សេងៗជាច្រើនទៀត

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

ពិធីបាលកុលសម្ព័ន្ធមករដ្ឋាភិបាលសម័យ

ពិធីលេខមុន

ឆ្នាំ១៩៩៤ :

ពេលវេលា : ជាស៊ីម គាំទ្រឱ្យទ្រង់ន.ចក្រពង្ស និងលោក ស៊ុន សុង ចូលជាសមាជិកសភាវិញ ។

៩-១០មករា : ទស្សនៈកិច្ចផ្លូវការរបស់ ហ្សាក់ ស៊ីរ៉ាក់ អតីតនាយករដ្ឋមន្ត្រីចាស់ និងជាអភិបាលក្រុងហ្សឺណែវ -ក្រុងហ្សឺណែវបានផ្តល់ជំនួយសម្ភារៈសំអាត និងអនាម័យក្រុងដល់ទីក្រុងភ្នំពេញ ។

១២-១៥មករា : ទស្សនៈកិច្ចផ្លូវការរបស់ ឈួន លីកដៃ នាយករដ្ឋមន្ត្រីថ្មី ដែលប្រកែកថា មិនបានគាំទ្រដល់ក្រុមខ្មែរក្រហមទេ -បង្កើតគណៈកម្មាធិការចម្រុះសម្រាប់សហការណ៍រួម និងដោះស្រាយបញ្ហានៅព្រំប្រទល់ដែន ។

១២មករា : សមាជិកនៃក្រុមបំរើការងារមនុស្សធម៌បរទេស ធ្វើបាតុកម្មប្រឆាំង និងអសន្តិសុខ និងការប្រយោជន៍យករបស់រដ្ឋាភិបាល -សម្បត្តិឯកជន និងសម្បត្តិអង្គការបានត្រូវគេលួចប្លន់រឹតតែច្រើនឡើង ។

១៣មករា : សមាជិកក្រុមចោរឃាតឡាន អ.ស.ប បានត្រូវគេរកឃើញថា ជាអង្គរក្សរបស់មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់គណបក្សប្រជាជន -រថយន្តប្រមាណ២៥០

បានត្រូវលួចចាប់តាំងពីបានប្រកាសបញ្ចប់បេសកកម្ម អ.ស.បមក -ចោរទាំងនោះសុទ្ធតែជាយោធា ឬប្តីលិស របស់អតីតរដ្ឋមន្ត្រីជាស្នើរតែទាំងអស់ -ការរឹតតែដាច់ ចេញរបស់អ៊ុនតាក់ត្រូវរងគ្រោះដោយការលួចប្លន់ ពីភាគីខ្មែររហូតដល់ទីបញ្ចប់ដោយរាប់ទាំងសម្ភារៈ ប្រគល់ ឬលក់ឱ្យរដ្ឋាភិបាលទៅហើយផង

១៨មករា : និស្សិតច្បាប់ប្រមាណ៤០០នាក់ ធ្វើបាតុកម្មប្រឆាំងអំពើពុករលួយរបស់សាស្ត្រាចារ្យ និងបុគ្គលិករដ្ឋបាល ។

២០មករា : និស្សិត និងអ្នកលក់ដូរ១ពាន់នាក់ នាំគ្នាធ្វើបាតុកម្មមុខរដ្ឋសភាបង្ហាញការគាំទ្រដល់ សម រង្ស៊ី រដ្ឋមន្ត្រីហិរញ្ញវត្ថុ ដែលមានទំនាស់ជាមួយ ពាណិជ្ជករថៃដ៏ធំម្នាក់ដែលត្រូវទ្រង់ន.រណបូមិការពារ ថា រដ្ឋមន្ត្រីហិរញ្ញវត្ថុរបស់ព្រះអង្គធ្វើអំពើប្រជា ភិថុត ។

២៧មករា : ម៉ាកិល ធីរ៉ូ តំណាងពិសេស របស់ អ.ស.ប ខាងសិទ្ធិមនុស្សប្រចាំកម្ពុជាយល់ថា អសន្តិសុខការគ្មានច្បាប់គ្រប់គ្រង -ការរំលោភសិទ្ធិ មនុស្សជាមួយរដ្ឋ និងរំលោភដល់ជនជាតិភាគតិច បានគ្រោមកំហែងយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរលើសិទ្ធិរបស់មនុស្ស ។

តទៅលេខក្រោយ

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

MARCOTTE LAW FIRM

ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte

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

- សេចក្តីអន្តរាយដល់បុគ្គល
- ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន
- ថ្នាំប្រឆាំងសារ និងលែងប្តីប្រពន្ធ
- ប្រើប្រាស់នៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើចរាចរណ៍

- Personal Injury
- Disability
- Sex & Drug Crimes, OUI

- Family Law & Divorce
- Traffic Accidents
- Work Accidents

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទ
មកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ
(978) 458-1229

www.marcottelawfirm.com

ហាងខ្មែរជួសជុលរថយន្ត

Rathe's Auto Service

បើចង់ឱ្យរថយន្តលោកអ្នករត់បានល្អ សូមអញ្ជើញ

State and Emission
 Inspaction General
 Repairs and Maintenance

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



- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ - ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
- មានដូរប្រេង ដូរហ្វ្រាំង ដូរកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។
- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានចុះថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខែកុម្ភៈ ២០០៨ ទៅ : - ដូរប្រេងកំរិត ៥ ក្លាត \$22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up \$49.99+ តាក់ - មានជួសជុលពិសេសសំរាប់ដូរប្រេងចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ \$150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងទៀត ។
- ប្តេជ្ញាចិត្តធ្វើជួសដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសបំណងលោកអ្នកឡើយ។ ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងនូវរថយន្តណាដែលខូច STARTER ឬ ផ្ទុះអាកុយអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមអរគុណ !

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

គម្រោងព័ត៌មាន ១១

ប្រវត្តិរណសិរ្សជាតិរំដោះ...

លុះសម្រេចចិត្តដូច្នោះហើយ ខ្ញុំបាទទទួលបញ្ហាពីមេ ចំការមិននោះដោយអង់អាចក្លាហានដែរ ។
ដឹកនាំ រួចហើយដឹកនាំកងពិសេសខាងមិន ចូលទៅក្នុង សកម្មភាពដ៏មហាគ្រោះថ្នាក់នេះ ខ្ញុំបាទបានបំ

ពេញយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត ទៅតាមកូនខ្នាតតម្រា ក្នុងកិច្ចការកំទេចមិននេះ ។ ពិជំហានមួយទៅជំហាន មួយដែលក្រុមខ្ញុំបានដើរ គឺសុទ្ធតែប្រុងប្រយ័ត្នទាំង អស់មុននឹងដាក់ជើងនៅទីវាលក៏ដូចក្នុងព្រៃល្បាស់ ឬ

ព្រៃធំ គឺដើរត្រួតពិនិត្យហើយដក ឬកំទេចចោល ឬ ដាក់ផ្ទាំងកំទេចគ្រប់ក្រឡាដីទាំងអស់ ។
-តើអស់លោកអ្នកសន្និដ្ឋានថា ជីវិតរបស់ក្រុមខ្ញុំ បាទ និងរូបខ្ញុំបានពេលនោះ **តទៅលេខក្រោយ**



មានមធ្យោបាយប្រសើរមួយ

អ្នកមិនគួរចាំបាច់ប្រឹងហួសហេតុពេកដើម្បីមានសុខភាពល្អទេ ។
នៅទីនេះមានមធ្យោបាយដែលលើសផ្តល់ជូន :
• សមាជិកភាពដល់ YMCAs និងមណ្ឌលហាត់ប្រាណ • Weight Watchers®
តម្លៃរហូតដល់ត្រឹមតែ \$1,100 ក្នុងមួយឆ្នាំ!

HP HEALTH PARTNERS
កសាងសហគមន៍មានសុខភាពកាន់តែប្រសើរអស់រយៈពេលជាង 25 ឆ្នាំ

1-800-553-0784
www.healthpart.com



វិទ្យាសាស្ត្រសុខភាព ART OF WELLNESS CENTER

647 Bainbridge St. Phila PA., 19147 215-305-2238
ឆន្ទៈល្អប្រាណ និងបញ្ហាផ្លូវចិត្តធ្វើទៅតាមតម្រូវ និងជំនឿរបស់លោកអ្នកដោយប្រើ របៀបបច្ចេកវិទ្យាសុខភាពនិងបច្ចេកវិទ្យាបច្ចិមប្រទេស ។



ឆន្ទៈល្អប្រាណគ្រប់ប្រភេទ

- ប្រើម្ជុលគត់ថ្នាំ • ចាប់សរវិស • ចិត្តវិទ្យា • យោគ/ការវិនា
- 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)
- សុខភាពស្ត្រី
- 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

ខ្ញុំលុយបានហ័ស គ្មានបង់ប្រាក់ចំនួន៤ខែ

ទើបនឹងបើកខ្លីនៅឡូវែល

ចូលលេងកន្លែងយើងដើម្បីយក“ប័ណ្ណចាក់សាំង”ដោយឥតយកថ្លៃ
(សម្រាប់តែភ្ញៀវថ្មី-បានមួយសន្លឹកម្នាក់-ហេតុដល់ចែកអស់-អាចមានអ្នកឥតសិទ្ធិដែរ)

ត្រូវការខ្លីប្រាក់ដោយគ្មាននៃកក្រើន ហើយងាយស្រួល និងបង់ប្រាក់សងតាមកំណត់?
សូមអញ្ជើញមកជួបយើងខ្ញុំនៅកន្លែងថ្មី Empire Loan ក្រុងឡូវែល ។ យើងឱ្យខ្លីទល់
នឹងតម្លៃនៃរបស់ដែលលោកអ្នកនាំចូល ហើយយើងឱ្យតម្លៃខ្ពស់ជានិច្ច ។ ដោយសារនៅព្រះអ៊ិនគ្លិន
យើងគឺជាក្រុមហ៊ុនធំ និងល្បីជាងគេ ខាងទិញអលង្កា មាស ប្រាក់ ឬពេជ្រ យើងក៏អាចទិញរបស់
មានតម្លៃឯទៀតដែលមិនចង់ទុក 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 

តម្រូវការ ១ មន្ទីរពេទ្យ "មេត្តា"

ជំងឺដែលកើតក្នុងខ្លួន គឺខិតខំព្យាយាមថែទាំនៅ ចំពោះមុខដោយខ្លួនឯង រហូតដល់ធ្ងន់ស្បើយ ឬបើ ទៅជាធ្ងន់ធ្ងរ ទើបទៅមកគ្រូពេទ្យ ជ្រាវជាង នេះទៅទៀត ទំនៀមទំលាប់នៃការបរិភោគ ដែលជាផ្នែកមួយទៀតនៃការថែទាំសុខភាពដែរ

ទិដ្ឋាក្រៅផ្ទះធំគួរសម -គាត់ត្រៀមឱ្យគេដុត សាច់គោលាយខ្លាញ់ដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់ ដើម្បីជ្រលក់ ទឹកប្រហុកដែលទើបនឹងនាំយកមកពីភ្នំពេញ -មាន ត្រៀមដុតស្លាបមាន់ និងត្រីដែលគេទើបស្តូចបាន យកមកលក់ឱ្យគាត់ដល់ផ្ទះ -ពូ ម៉ែន បានឱ្យគេ

រសៀល -វេលាល្ងាចមេឃងងឹត ទើបភ្ញៀវផ្អែម ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ដោយខ្លះមុខក្រហម ខ្លះក៏ ស្រវឹងរាងជ្រួល ៧០ ។ ដោយ ពូ ម៉ែន ទទួលលើក កែវជាមួយភ្ញៀវដោយផឹកស្រាច្រើនមុខលាយ ទាំងប្រេងផង គាត់ហៅឱ្យ "ម៉ែវ៉ា" កោសខ្យល់ឱ្យ គាត់ ព្រោះឈឺក្បាលខ្លាំងណាស់...ព្រឹកឡើង ក្រោកមិនរួចឱ្យប្រពន្ធរាំសំណាមដែលឡើងលើស

ខ្មែរជួស ស.វ.អា បានទៅជួបថ្នាក់ដឹកនាំនៅ មន្ទីរពេទ្យមេត្តាស្ថិតនៅ ផ្លូវ "មេរីម៉ាស់" ឡូវវិល ដែលសំបូរសហគមន៍ប្រជាជនខ្មែរនៅ ហើយខ្មែរ ជាច្រើនស្គាល់តែមន្ទីរពេទ្យតែមួយនេះ ដើម្បី ព្យាបាលនឹងថែរក្សាសុខភាពខ្លួននឹងគ្រួសារខ្លួន ។ យើងបានជួបលោកស្រី ម៉ែវ៉ា ស៊ីត្រិកសាយតូ នាយិកាមជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព និងលោក សុនិត ពៅ ជានាយកកម្មវិធី អ្នកទាំងពីរបានធ្វើឱ្យយើង មានការភ្ញាក់ផ្អើលជាខ្លាំង ដោយសារមិនត្រឹមតែ បំពេញតួនាទីខ្លួនជា "ពេទ្យវិជ្ជាជីវៈ" តែប៉ុណ្ណោះ ទេ ថែមទាំងបន្តតួនាទីជាអង្គការដែលមាន "មេត្តា" ថែមទៀត ។ យើងបានទទួលព័ត៌មានថា អ្នកជំងឺ ម្នាក់ដែលមកទទួលការព្យាបាលជំងឺមួយ ដោយ ស្ម័គ្រចិត្តនៅមន្ទីរពេទ្យមេត្តាតែងតែបង្ហាញនូវ ភាគសញ្ញានៃជំងឺផ្សេងៗទៀត ដែលជាប់ពាក់ព័ន្ធ ថែមទាំងបង្ហាញនូវជំងឺចរិយានិងផ្លូវចិត្តមួយ ចំនួនទៀត ដែលគ្រូពេទ្យតែងយកចិត្តទុកដាក់ ណែនាំឱ្យបន្តទទួលការព្យាបាល និងដោះស្រាយ រហូតដល់ចប់ចុងចប់ ដើមទៀតផង ដែលតួនាទី ចុងក្រោយនេះជាផ្នែក "មេត្តា" របស់មន្ទីរពេទ្យ ដែលខ្មែរជាច្រើនហៅថា "ពេទ្យខ្ញុំ" ទៅហើយ ។



ក្រុមអ្នកជួយឧបត្ថម្ភមន្ទីរពេទ្យ



លោក សុនិត ពៅ

នោះ ក៏ពុំបានមកជាជំនួយដល់ដំណោះស្រាយសុខ ភាពក្នុងគ្រួសារថែមទៀត ។ យើងលើកទស្សនីយ ភាពធម្មតាមួយមកជូនពិចារណា : ពូ ម៉ែន អាយុ ៥៥ ឆ្នាំ ជាមេគ្រួសារចាស់ឆ្នាំម្នាក់នៅឡូវវិល គាត់ មានបងប្អូនមិត្តភក្តិច្រើន ព្រោះគាត់ជាមនុស្ស ល្អរូសរាយម្នាក់-ថែអាទិត្យនាខែក្តៅមួយនោះ គាត់រៀបចំទទួលភ្ញៀវកុះករនៅផ្ទះគាត់ដែលមាន

ទិញស្រាបៀរពីរកេសស្រាក្រហមពីដប និងវិស្វីមួយ ដបផង -ដើម្បីក៏ដរភ្ញៀវដែលមិនចេះច្រៀងខាវា អូខេ ក៏ទិញប្រេងពីរហ្នឹង សំរាប់វាយ "កាតេ" ផង ។ នាថ្ងៃអាទិត្យនោះតាំងពីម៉ោង១១ព្រឹក មនុស្សម្នា ផ្អែមមកដល់ខ្លះកាន់ស្រា១ដបមកជាមួយ ខ្លះនាំនំ "ខេក" ខ្លះនាំយកផ្លែឈើ តែពុំឃើញមានយកផ្កា មកទេ គេនាំគ្នាក៏សាន្តយ៉ាងរីករាយពេញមួយ

២០០ ធ្វើឱ្យគាត់ត្រូវក្បាលប្រញាប់លេបបង្កា បន្ថែម...នេះជាព្រឹត្តិការណ៍គ្រួសារដ៏ធម្មតាមួយ ដែលខ្មែរមករស់នៅ ស.វ.អា នេះ ចេះតែរៀបចំ កាន់តែច្រើនឡើងៗ -រីឯសំណួរថា តើការរៀបចំ រៀបចំនេះមានប៉ះពាល់ដល់ការថែរក្សាសុខភាព យ៉ាងណាខ្លះ ពុំមាននរណានឹកដល់ចម្លើយដ៏ត្រឹម ត្រូវសម្រាប់សំណួរទាំងនេះទេ ។

លេខក្រោយយើងនឹងរាយការណ៍ពីការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងរវាងលោកស្រី ត្រីក សាយតូ លោក សុនិត ពៅ ជាមួយខ្មែរជួស ស.វ.អា ជាបន្តទៀត ។
នៅមានតទៅលេខក្រោយ

Angkor Restaurant

Ben city Plaza

ហោជនីយដ្ឋាន អង្គរ

Angkor Restaurant

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

តោននីយដ្ឋាន ម្ហូបខ្មែរ ទើបបើកថ្មី !
នៅហ្វីឡាដែលហ្វីយ៉ា

សូមអញ្ជើញមកពិសារម្ហូបខ្មែរគ្រប់មុខ ចំអិនដោយចុងភៅខ្មែរស្មាត់ជំនាញ នាហោជនីយដ្ឋានធីតូលាយ បំរើម្ហូបខ្មែរពិតប្រាកដដ៏ឈ្ងុយឆ្ងាញ់ អ្នកបំរើភ្ញៀវរូសរាយ មានកន្លែងចតរថយន្តគ្រប់គ្រាន់ !