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

មាតិការរឿង

១-តើទីវាមាតាមានន័យអ្វីសម្រាប់យើង...... .om ៤- ប្រវត្តិរណសិរ្យជាតិវិដោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ... ២-សុខភាព និងម្ហូបអាហាវយើងបរិភោគ..... ៥- ប្រវត្តិសាស្ត្រខ្មែរ. ៦-វិជីបន្ទុ និងលំហែកាយ និងចិត្ត. ៣–ក្លបូលវិណេសវាយការណ៍ពីបរិស្ថាន...

VOL. 06 ISSUE 113 Aug.25th - Sep.06th, 2012







ទំព័រ



កីឡាករអុំទូកវិត្តព្រះពុទ្ធរង្ស៊ី





ជួបទីប្រឹក្សាតលាបក្សសិទ្ធិមនុស្សស.រ.អា

ខ្មែរជួស ស.រ.អា

•លោក ញ៉ូយ ចំរើន :

ទីប្រឹក្សាគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស ប្រចាំ ស.រ.អា និងកាណាដា បាន ត្រឡប់មកហ្វីឡាដែលហ្វេវ ចំនួនបីថ្ងៃ ដើម្បីចូលរួមប្រជុំជា មួយសាខាបក្សដែលមានវត្តមាន ប្រធានគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស លោក កឹម សុខា ចូលរួមផង ។ លោក ញ៉ួយ ចំរើន ដែលសព្វថ្ងៃ

រស់នៅឡាសវេហ្គាសប៊ីឆ្នាំហើយ បានផ្តល់បទសម្ភាសន៍ ខ្លីមួយ ថ្ងៃទី១៩ខែសីហា ឆ្នាំ ២០១២ ស្តីអំពីស្ថានភាព គណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស បន្ទាប់ពីគណបក្សនេះសម្រេច ចងសម្ព័ន្ធជាមួយគណបក្ស សម រង្ស៊ី មក ។

សំណូវ : តាំងតែគណបក្សប្រឆាំងទាំងពីរសម្រេច ចិត្តប្រកាសធ្វើសកម្មភាពរួមគ្នាជាគណបក្សតែមួយ តើ ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរនៅអាមេរិក-កាណាដា ទទួលព័ត៌មាន នេះយ៉ាងណាដែរ ?

ញ៉ូយ ចំរើន ៖ ប្រជាពលរដ្ឋយើងនៅក្រៅប្រទេស តែងចង់បានឱ្យមានការរូបរូមគ្នារវាងគណបក្សប្រឆាំង



លោក ញ៉ួយ ចំរើន

ទាំងពីរ ឥឡូវពួកគាត់មានការ រីករាយ ពីព្រោះសុបិន្តរបស់ កាត់បានក្លាយជាការពិតហើយ -គណបក្សទាំងពីរកំពុងធ្វើការ បង្រូបបង្រួមបញ្ចូលគ្នាយ៉ាងស្អិត រមូតហើយ ពុំមានផុលរមាស់ អ៊ីទេ។

សំណូ : អ្វីខ្លះទៅដែលប្លែក បន្ទាប់ពីមានការរួមបញ្ចូលគ្នា រវាងបក្សប្រឆាំងទាំងពីរ?

ញ៉ូយ ចំរើន : ពីដើមបែកគ្នា ឥឡូវដល់រួម គ្នាទៅយើងឃើញថា សមាជិកមួយបូកនឹងមួយមិន មែន២ប៉ុណ្ណោះទេ គឺបានដល់ទៅ៣-៤ថែមទៀត ពីដើម គាត់អស់សង្ឃឹមតែឥឡូវក្តីសង្ឃឹមបានកើតឡើងវិញ ហើយ ព្រោះគាត់ស្រឡាញ់ជាតិណាស់ តែនៅជាអព្យា-ក្រឹត្យ ព្រោះថាគណបក្សទាំងពីរជាគណបក្សស្នេហា ជាតិមិនដឹងចូលមួយណា ឥឡូវនេះមិនបាច់លំបាកនឹង សម្រេចចិត្តទ្យេតទេនេះមួយ-មួយឡេត ខាងគណបក្ស ប្រជាជនខ្លះនោះ ចង់ឃើញកម្ពុជាយើងមានការផ្លាស់ ប្តូរដែរ ពទៅទំព័រទី ០៥

មន្ទីពោទ្យ "មេត្តា

ដោយ : ពិន សំខុន

ឡាំវែល: មជ្ឈមណ្ឌលដ៏សំខាន់មួយដែលបំរើសុខភាពសហគមន៍ ខ្មែរនៅទីក្រុងឡូវ៉ែល ម៉ាសាឈូសែត កំពុងតែរឹកកាន់តែចំគួរឱ្យ កត់សំគាល់ នៅពេលដែលពលរដ្ឋដើមកំណើតខ្មែរជាច្រើននៅមិន ទាន់ប្រើសំណាងក្នុងការថែទាំងសុខភាពង៏ទ្រុចទ្រោមរបស់ខ្លួននៅ ឡើយទេ ។

ទ្រុឌទ្រោម? គឺតាំងពីខ្មែរយើងមកតាំងទីនៅឡូវែលនេះតាំង ពី៣០ឆ្នាំមកហើយ បាននាំយកមកនូវបញ្ហាសុខភាពដ៏ធំធ្វេងមក ជាមួយ តែពុំខានយកវិជ្ជាព្យាបាលមកជាមួយគ្រួសារ ក្នុងសហគមន៍ មជ្ឈមណ្ឌលសុខភាព មេត្តា ព្រៃង្រីកទៅអតារធំខាងក្រោ





រដ្ធាន់ចាប់ឆ្នោក

នៃប្រីរៀរ

ឧិសថ្មស្ថាន ថាច់

ល្អមស្បាតមន្តិ

•ឱុសថការី ដាន់ ថាច់ មានសេចក្តី រីករាយ និងបំរើសុខភាព បងប្អូន ក្នុងសហគមន៍ឱ្យបានប្រសើរ ។

∙់ភ្លេវដែលមកទិញថ្នាំតាមវេជ្ជបញ្ជាទាំងថ្មី ទាំងចាស់ អាចនឹងត្រូវឆ្នោតទទួលរង្វាន់ ដូចរូបខាងក្រោមនាំដើមខែកញ្ញា២០១២

•ំយើងជូនកូប៉េយ*ដូ*ចអ្នកឯទៀត

្ ● ចុះ ថ្លៃពិសេសជូនព្រឹទ្ធាចារ្យ ។



Kindle Fire



Samsung 32" Class LED



•ផ្ញើថ្នាំជូនដល់ផ្ទះដោយឥតគិតថ្លៃ

•ទទួលអ៊ិនសូរិនស្ទើរគ្រប់មុខ

•ទទួលបន្តផ្តល់ថ្នាំដែលលោកអ្នកកំពុងច្រើ ទិញមកពីឱ្យសថស្ថានផ្សេងៗ

•តម្លៃថោក១បំផុត និងមានស្តុកឱុសថគ្រប់មុខប្រភេទ

• ផ្តល់សេវាដោយរហ័សទាន់ចិត្ត

• មានឱ្សសថវិតាមីន-ឱ្យសថចិនសៃ និងឧបករណ៍ព្យាបាលមុខជំងឺ

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

តើទិវាមាតាមានន័យអ្វីសម្រាប់យើង

ខ្មែរផូស ស.រ.អា សូមអភ័យទោសដោយពុំបានផ្សាយអត្ថបទបន្តនេះនៅលេខមុនលេខមុន ដោយការភ្លេចភ្លាំងតែសូមអរគុណដល់ លោកអ្នកដែលបានអានអត្ថបទ ហើយរំលឹកឱ្យខ្មែរផូសបន្តអត្ថបទនេះឱ្យចប់សព្វគ្រប់មកវិញ ។

••• ភ្ញៀវទាំងនោះនូវ ឃ្លាមួយដ៏សាមញ្ញតែបង្កប់នូវ

អត្ថន័យមួយយ៉ាងសង្វេត ឬសប្បាយវិករាយយ៉ាង ខ្លាំងសម្រាប់អ្នកដែលត្រូវបានគេសូរ: "សុំទោស អ្នកនាងកញ្ញា ឬលោកស្រី ឬលោក តើអ្នកម្តាយ នៅឯផ្ទះបានសុខសប្បាយទេឬ?"។ អ្នកបានគេសូរ នេះនឹងមានទឹកមុខស្រពោន ហើយស្រណោះស្រណោក យ៉ាងខ្លាំង បើម្តាយខ្លួនបានចែកឋានទៅ ហើយ: "ខ្ញុំគ្មានម្តាយទេ ម្តាយខ្ញុំស្លាប់បាត់យូរហើយ!"។ គេនឹងតបវិញថា: "ខ្ញុំសុំចែករំលែកក្តីទុក្ខសោក ក្រៀមក្រំនៃការបាត់បង់មាតាជាទីស្រឡាញ់នេះ ផង"។ និយាយចប់ភ្លាមគេនឹងបំពាក់ជូននៅលើទ្រូង ខាងស្តាំរបស់អតិថិជនរបស់គេនូវផ្កាកុលាបមួយ ទងពណ៌សនេះជាសញ្ញាប្រាប់ឱ្យអ្នកដ៏ទៃដឹងថា គេ ជាជនកំព្រាម្តាយ។ ចំពោះជនដែលមានម្តាយកំពុង នៅរស់រានមានជីវិតវិញ គេនឹងសប្បាយរីករាយ

ឆ្លើយតបនឹងសំណូវវិញថា: "អូរ អរគុណហើយ! ម្ដាយ ខ្ញុំគាត់សុខសប្បាយជាទេ ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់ ដែលបានរស់នៅជាមួយម្ដាយខ្ញុំ រហូតដល់ខ្ញុំមានអាយុ ៥០ឆ្នាំព្លាយទៅហើយ!"។ គេនឹងតបវិញថា: "ពិតជា សំណាងធំហើយ! ខ្ញុំសុំទទួលចំណែកសប្បាយវិករាយ នៃការដែលបានរស់នៅជិតម្តាយដ៏កក់ក្តៅយ៉ាង នេះផង"។ និយាយចប់ភ្លាមកុលាបមួយទងក្រហម ឆ្លៅបានបំពាក់មកទ្រូងខាងស្ដាំរបស់អ្នកធ្វើឱ្យអ្នក សប្បាយរីករាយយ៉ាងក្រៃលែងដោយអ្នកដឹងថា គេ ទាំងឡាយមានក្ដីទុក្ខព្រយព្រោះគេគ្មានម្ខាយ ឯរូប អ្នកមានមោទនភាពណាស់ដោយអ្នកនៅមានម្ចាយ គ្រាន់ហៅថា "ម៉ែ១"។ គ្រាន់តែរៀបចំធ្វើប៉ុណ្ណឹង **គ្មានអស់លុយកាក់ធំ**ដុំអ្វីសោះតែអានុភាពនៃក្ដី ស្រឡាញ់អាណិត, ដឹងគុណម្ដាយហាក់ដូចពុះគគ្រឹក កញ្ច្រោលឡើងឱ្យនឹកឃើញសឹងតែទាំងអស់នូវអ្វីៗ កាលនៅកុមារភាពនៅឡើយ ។ សុបិនដឹងទេ ប៉ុន្មាន យប់នេះគេងមិនលក់,រូបម្ខាយអ៊ីចេះតែលេចចេញ មកស្រស់ៗនៅអារម្មណ៍អ៊ុំរហូតដល់អ៊ុំទ្រាំមិនបាន ក់ស្រែកថា: "ម៉ែ!កូននឹកម៉ៃ និងស្រឡាញ់ម៉ែ ណាស់!មកជាមួយកូនមកកូនចង់ឱ្យខ្លួនកូនក្លាយជា កូនងាំ ហើយម៉ែ ច្រៀងបំពេរកូនម្តងឡេត លើ

ពទៅលេខក្រោយ

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 តូខដែលោកអូក

បើលោកអ្នកមានជំងឺឈឺ ហើមជើងដៃពិបាកធ្វើចលនា
-ឈឺនោមច្រើន -ដេកស្រម៉ុកខ្លាំង -មានស្ករច្រើនក្នុង
ឈាម -ឡើងទម្ងន់ធាត់ -ស្បែកឡើងកន្ទួល លោក
អ្នកត្រូវចាំថា មានឱសថសក្តិសិទ្ធមានលក្ខណៈជាប្រភេទ
ចំណីអាចជួយឱ្យសះស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។
ឱសថធម្មជាតិជាប្រេងចម្រាញ់ចេញពីពន្ធកគ្រាប់ស្រូវ
មានការត្រួតពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិតត្រឹមត្រូវអាច ប្រើដោយ
ប្រឆាំង និងថ្នាំពេឡដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ ។

សូមទូរស័ព្ទរក"អេមស្ថារ" 215-667-8421 UAMG

អារិយាល័យមេធាទី សិទ ឆឹទ បុស្គី LAW OFFICE DOERING & BOROWSKY, LLC

ទទូលការពារជលប្រយោជន៏លោកអ្នក ករណីទូទៅតាមជ្ឈវច្បាប់ដូចជា :

ករណីបើរបរពាណិជ្ជកម្ម និងផ្ទេរប្រាក់ក្នុងមុខជំនូញ ករណីទិញលក់អចលនវត្ថុ ដូចជាផ្ទះសម្បែង ដីធ្លីជាដើម

. រើសអើងនៅកន្លែងធ្វើការ . ករណីអន្តោប្រវេសន៍

ច្ឆាប់មានបទពិសោចន៍ខ្ពស់ _ផ្តល់សេវា ជីនតាមវិជ្ជាជីវ:ហើយតម្លៃក៏សមម្យេ ទ្យេតជង _យើងអាចមានអ្នកបកប្រែ ភាសាជូនលោកអ្នកធាន ។



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

Immigration

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

Experienced, professional service and reasonable rate Interpreter available

ក្រុមហ៊ុនទេសចរណ៍

- បំរើលោកអ្នកដោយគ្រប់ក្រុមហ៊ុន អាកាសចរណ៍ សំរាប់ដំណើរហើរក្នុង និងក្រៅស្រុក

- ជួយរកអ្នកនាំផ្លូវជូនដំណើរ ទស្សនកិច្ចធ្វើការ

- ពន្យាលិខិតឆ្លងដែនខ្មែរ
- ធ្វើលិខិតអន្តោប្រវេសន៍ ទើនិងការសំពាល់នេះបា
- ធ្វើទីដ្ឋាការសំរាប់ទេសចរណ៍ - ស៊ីសាត់ប្រេសប្រកប្រោត់
- ផ្ញើប្រាក់ប្រថាប់ត្រាបញ្ជាក់
 លើលិខិតជាផ្លូវការ

CENTURY TRAVEL & SERVICE CENTER

904 South 8th Street. Philadelphia, PA 19147

Tel: 215-625-2889; Cell: 267-934-9888

Accepting New Clients

សូមស្វាគមន៍ដល់ភ្ញៅវិគ្រប់ប្រភេទ Immigration • Divore • Auto Crash អន្តោប្រវេសន៍ គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត លែងលះប្តីប្រពន្ធ aw Office of Thomas Stylianos Jr. •287 Appleton St. Lowell MA 01857

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

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

ខ្មែរជួសជុលវេបយន្ត KHMER AUTO REPAIR

CAR INSPECTION, DIAGNOTIC & REPAIR

ត្រួកពិនិក្យបេយន្តបញ្ជាដ្ឋ

- ឆែករកកន្លែងខូចខាត និងជួសជុល
- យើងធ្វើហ្វ្រាំង ឬប្រេក
- ត្រូតពិនិត្យធ្វើម៉ាស៊ីនឱ្យស្រួលឡើងវិញ
- បញ្ជេះឡានអាល់ទេណាទ័រ
- បូមចរន្តទឹកវេឌីណាទ័រ
- សេវាត្រង់បីស្យង
- មើលឥម្រងទ្រទាប់ និងពីញូង

Brake Service
Turn up electronic
Starters Alternators
Radiators water pumps
Transmission Service
Struts checked & serviced
CV Joints Rack & Pinion

Shocks checked & Replace

115 West. Tabor Rd, Philadelphia, PA 19120 Tel: (215) 455-1422/Pat: 215-939-5634

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 និងមួបអាហារយើងបរិភោគ

ម្ហូបអាហារយើងបរិភោតអាចជួយយើងឱ្យមាន សុខភាពល្អ និងមាំមួន ឬវាអាចធ្វើឱ្យយើងមិនសូវ មាន ឋសុខភាពល្អ ។ ស្បេវភៅនេះគឺជ្រើសរើសម្លប អាហារ និងចំអិនវាតាមវិធីដែលមានសុខភាពល្អ ហើយមានរសជាតិឆ្ងាញ់ ។

បើសិនលោកអ្នកមានជំងឺដូចជា ជំងឺបេះដូង ជំងឺលើសឈាម ជំងឺទឹកនោមផ្អែម ឬជំងឺពុកឆ្លឹង ស្បើវភៅនេះនឹងជួយលោកអ្នកធ្វើតាមឱ្យវាទដែល វេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកឯកទេសខាងម្ហូបអាហាររបស់ លោកអ្នកផ្តល់ឱ្យ ប៉ុន្តែវាមិនមែនជំនួសឱ្យវាទរបស់ គេទេ ។ លោកអ្នកគួរតែពិភាក្សាជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត និងអ្នកឯកទេសខាងម្ហូបអាហាររបស់លោកអ្នក តទៅឡេត អំពីមួបអាហារដែលលោកអ្នកបរិភោគ ។

ការជ្រើសរើស និងការរៀបចំម្ហូបអាហារ

ម្ហូបអាហារខ្លះ គឺល្អសម្រាប់សុខភាពយើងជាង ម្ហូបអាហារផ្សេងឡេត ។ ផ្នែកនេះនិយយាអំពី ហេតុអ្វីបានជាមួបអាហារខ្លះមានសុខភាពល្អជាង ម្ហូបអាហារផ្សេង់ឡេត ។ ម្ហូបអាហារណាគួរតែ ជ្រើសរើសហើយ និងវិធីរៀបចំធ្វើមូបដើម្បីឱ្យ មានសុខភាពល្អ ។ លោកអ្នកអាចប្រើផ្នែកនេះ ដើម្បីធ្វើម្ហូបអាហារមួយដែលលោកអ្នករ្យេបចំធ្វើ ហើយបរិភោគឱ្យមានសុខភាពកាន់តែល្អសម្រាប់ លោកអ្នកហើយ និងគ្រួសាររបស់លោកអ្នក ។

ខ្លាញ់ប្រភេទខ្លះ គឺល្អប្រសើរសម្រាប់រាងកាយ របស់យើងជាងខ្លាញ់ផ្សេងទៀត ។ ខ្លាញ់អាក្រក់ ច្រើនពេកអាចធ្វើឱ្យបេះដូងរបស់យើងមិនល្អ ។ វាជាការល្អប្រសើរសម្រាប់រាងកាយរបស់យើង បើ សិនមិនបរិភោគខ្លាញ់អាក្រក់ញឹកញាប់ពេក យើងគួរញាំខ្នាញ់ល្អច្រើន ហើយខ្នាញ់អាក្រក់តិច ។

នេះគឺជាម្ហូបអាហារដែលមានជាតិខ្លាញ់អាក្រក់ प्राह्म

-ខ្ទះដួង, ស៊ុតពណ្យក្រហម, ម្ហូបច្ចេន្ទៃ, ដំឡូង បារាំងចេ្យន.

នេះគឺជាយោបល់ខ្លះសម្រាប់ការញ៉ាំខ្លាញ់ मात्रातंतिष

ស៊ុត បពង : ខាព់អាក្រក់គឺនៅក្នុងស៊ុតពណ៌ លឿង ។ បើសិនលោកអ្នកចូលចិត្តញ៉ាំ, នេះគឺជាវិធី ពីរយ៉ាងដើម្បីកាត់បន្ទុយខ្លាញ់អាក្រក់ ប៉ុន្តែលោក អ្នកនៅតែបរិភោគស៊ុតដដែល ។

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

២-លោកអ្នកក៏អាចទិញស្ថិតលាយស្រេច អាមេរិកាំង ។

ឬអេក ស្ដារ ដែលធ្វើឡើងពីស៊ុតដែរ ប៉ុន្តែមិនមាន ខ្លាញ់អាក្រក់ទេ ។ ស៊ុតលាយរួច ឬអេកស្ថារ គឺមាន លក់នៅកន្លែងស៊ុតនៅហាងលក់ម្ហូបអាហារ

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

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



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.

ខ្មី៖ដួង ៖ ខ្ទឹះដួងមានខ្ចាញ់អាក្រក់ ច្រើន ។ ដើម្បីធ្វើមូបមានខ្លាញ់អាក្រក់តិច. លោកអ្នកអាចប្រើខ្លិះដួងរាវ (ចូរមើលរូប ខាងក្រោម) ឬ ខ្ទិះដួងតិច ហើយទឹកច្រើន ។

សាច់ : សាច់ជាច្រើនប្រភេទមានខ្លាញ់ អាក្រក់ច្រើន ។ សាច់ប្រភេទខ្លះមានខ្លាញ់ អាក្រក់តិចជាងសាច់ប្រភេទខ្លះឡេត ។ បើសិនលោកអ្នកញ៉ាំសាច់, វាជាការប្រសើរ ណាស់ ក្នុងការជ្រើសរើសសាច់ដែលមាន ខ្លាញ់អាក្រក់តិច ។

ជ្រើសរើសសាច់ទាំងនេះឲ្យបានញឹកញាប់ : (ចូរមើលរូប ភាពនៅទំព័រខាងស្នាំ) សាច់ទ្រង់មាន់គ្មានស្បែក

សាច់ភ្លៅមាន់គ្មានស្បែក សាច់ចាន់ ឬសាច់ចាន់បារាំងកិន សាច់គោគ្មានខ្លាញ់ឆ្លួតៗស សាច់ជ្រុកសុទ្ធ

សាច់ជ្រុកខ្វៃ (អាំង) គ្មានខ្លាញ់

ជ្រើសរើសសាច់ទាំងនេះកុំសូវញឹកញាច់ពេក ចុមិនបរិ ភោគទាល់តែសោះ : (ចូរមើលរូបភាពនៅទំព័រខាងស្នាំ) សាច់មាន់មានស្បែក សាច់គោមានខ្លាញ់ឆ្លូតៗស សាច់ជ្រុកបីជាន់

សាច់ភ្លៅស្រស់ៗ សាច់ជ្រូកមានខ្លាញ់ឆ្លូតៗស សាច់ទា, ជាពិសេសសាច់ទាមានស្បែក

ព្រោន (បង្ហារ)

នៅពេលលោកអ្នកចំអិនអាហារជា មួយខ្លាញ់ លោកអ្នកគួរតែប្រើខ្លាញ់ល្អ ។ ម្ហូបអាហារខ្លះដែលមានខ្លាញ់ល្អច្រើន (រូបភាពម្ហូបអាហារទាំងអស់) :

-ប្រេង អូលីវ (នេះជាប្រេងល្អ សម្រាប់

-ត្រីពីសមុទ្រ (ត្រីសាលម៉ុន, ត្រី ធូណា, ត្រីម៉ាត់រវែល)

-ប្រេងខាណូឡា នេះជាប្រេងល្អ សម្រាប់ម្ហូបឆា)

-គ្រាប់ផ្លែឈើ, ដូចជាសណ្តែកដី និង គ្រាប់ផ្លែចន្ទី ។

យើងអាចប្រើខ្លាញ់ល្ ដើម្បីធ្វើម្ហូប អាហារជាច្រើនដែលយើងចូលចិត្ត ។ ឧទាហរណ៍ ខ្មែរធាត្រកូនជាមួយទ្រូងមាន់គ្មានស្បែក ហើយ ប្រេងខាណ្ឌឡា អាចជាផ្នែកមួយនៃចំណី អាហារដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ ។ យ៉ាង ចិន**ឆា**ត្រកូនជាមួយសាច់ហ៊ែម ស្រស់ៗ និងជាតិប៊ីរនោះ គឺមិនលួសម្រាប់សុខ ភាពយើងទេ ។

ជាតិស្តូឌីយ៉ូម និងអំបិល

ជាតិសូឌីយ៉ូម គឺជាផ្នែកនៃមួបអាហារជា ច្រើនមុខ ។ នៅពេលមានមនុស្សមានជំងឺ លើសឈាម, ជាតិសូឌីយ៉ូមច្រើនអាចធ្វើឱ្យ ជំងឺលើសឈាមនោះកាន់តែយ៉ាប់យឺនថែម ទេត្រ ។ មនុស្សមានជំងឺលើសឈាមត្រូវការ ញ្ជាំជាតិសូឌូយ៉ូមតិច បើអាចធ្វើទៅបាន ។

ម្ហូបអាហារជាច្រើនដែលប្រជាជនខ្មែរ បរិភោគមានជាតិសូឌីយ៉ូមច្រើន ។ វាមិនមែន ជារឿងលួទេ ក្នុងការញ៉ាំមូលអារទាំងនេះ ច្រើនពេកនោះ ។ ម្ហូបទាំងនេះគឺ :

(ចូរមើលរូបភាពនៅខាងក្រោម)

-ទឹកខ្យង -ទឹកស៊ីអ៊ីវ -ទឹកស៊ីអ៊ីវខាប់

-ទឹកត្រី -ត្រីងេត្រ

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

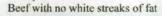
Choose these meats more often:

Chicken breast without skin

Chicken thigh without skin

Ground chicken or ground

turkey



Pork tenderloin

Fish

Lean pork roast with no white streaks

ពទៅលេខក្រោយ

สุยหลู่ถ่าลี ១

ជួបទីប្រឹក្សាគណបក្សសិទ្ធិមនុស្ស...

តែដោយយើងបែកគ្នាគាត់មិនដឹងជាធ្វើយ៉ាងម៉េច ឥឡូវនេះពួកគាត់ខ្លះចង់ចូលរួមនឹងយើងដែរ តែមិន ទាន់ហ៊ានចេញមុខ ។

សំណូវ : សូមលោកបញ្ជាក់ន័យថា ការរួមបញ្ចូល គ្នានេះ ធ្វើឱ្យមានការងាយស្រួលនឹងជ្រើសរើសសមាជិក ថ្មី តើអ៊ីចឹងមែនទេ?

ញ៉ូយ ចំរើន : មានខ្លះនោះ មិនទាន់ទាំងសូរនាំអីផង គាត់សូរយើងមកវិញថា ចង់ឱ្យគាត់ជួយអីបាន ពួកគាត់ មានបងប្អូននៅស្រុកខ្មែរក៏ចង់ឃើញការផ្លាស់ប្តូរនោះ ដែរ ហើយការនេះ បើធ្វើមិនទាន់ពេលទេ អាចគ្រោះ ថ្នាក់ដល់រលាយស្រុកខ្មែរ ឥឡូវពួកគាត់មានក្តីសង្ឃឹម ឡើងវិញហើយ។

សំណូវ : តើការរួមគ្នានេះមានរកាំរកូសអ្វីទេ? មានភាពស្មោះត្រង់ឬទេ?

ញ៉ាំយ ចំរើន : យើងឃើញមានការរូបរូមគ្នារលូន មែនទែន ជាពិសេសរូបរួមគ្នាលើគោលការណ៍ធ្វើជា មួយគ្នា ឃើញថា គ្រប់ជាន់ថ្នាក់នៃមូលដ្ឋានមានការ សប្បាយរីករាយបានទាក់ទងចូលប្រជុំរួមគ្នាគ្រប់កន្លែង ដោយសកម្មនឹងដោយរលូន។

សំណូវ : នៅកន្លែងខ្លះហាក់ដូចជាមានការចូលរួម មិនបានច្រើនដូចជានៅឡូវ៉ែលជាដើម តើឥឡូវនេះ មានការផ្លាស់ប្តូរឬទេ?

ញ៉ូយ ចំរើន : ឡូវែលកំពុងតែផ្លាស់ប្តូរ ឡូវែល នៅក្នុងតំបន់ញូអិនត្លិនទាំងមូល គេធ្វើការរូបរួមគ្នាពី រូដអាយឡិនកុណិចទិកិត និងឡូវែលដែលកំពុងតែពុះ ពេថែមទៀតហើយ។

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

ញ៉ូយ ចំរើន : លោកនាយករដ្ឋមន្ត្រីគាត់ធ្លាប់តែ និយាយរបៀបហ្នឹង កាលពីមុនឆ្នាំ១៩៩៣ ក៏គាត់និយាយ របៀបហ្នឹងដែរ តែដល់តែគេមានការរូបរូមគ្នាទៅគាត់ គ្រូវបរាជ័យបាន ឥឡូវនេះក៏ដូចគ្នាអ៊ីចឹងដែរ យើងរូប រូមគ្នាទៅ នៅឆ្នាំក្រោយនេះ យើងសង្ឃឹងថា នឹងទទួល បានដោយជោគជ័យជាទីគាប់ចិត្តអាចទទួលយកបាន ៕

ខ្មែរផ្នុំស ស.រ.អា សូមអរគុណ



PK Property, Inc.

ក្រុមហ៊ុនអចលនវត្ថុ លក់ ជួល គ្រប់ប្រភេទ

กีเอ บุรีนี้ (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 ឥឡូវបិទ២០០០sqft បន្ទប់ដេកបី ជាន់ទី២ជា Apt គ្រឿងបរិក្ខាទាំង អស់នៅក្នុងផ្ទះឈ្នួល២០០០/ខែ

5734 N.2nd Street, Philadelphia, PA 19120

២៥០០ sqftពីដើមជាភោជនីយដ្ឋាន មានកន្លែង ចតឡាន៧៥- ឈ្នួល ២១០០/ខែ

កន្លែងភ្នក់ប្បែរ BEER DELI

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

កន្លែងបោកគក់ដាក់កាត Co. Laundry

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

កន្លែងចែកចាយប្បវៃ Beer Distributor

- \$1.3 Mi1/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

សាឡុងធ្វើក្រចក 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.



ដំណឹងសូរកេប្អូនស្រី

នាងខ្ញុំឈ្មោះ តុល ឆយ រស់នៅទីក្រុងឡូវ៉ែល រដ្ឋម៉ាស្សាឈូសែត សូមប្រកាសដំណឹងសួររកបងប្អូនស្រីដែលបែកគ្នាពីឆ្នាំ១៩៧៥ នៅពេលដែល ពួកខ្មែរក្រហមជម្ចាសម្ភាយ និងបងប្អូនជីដូន មាម៉ឺងខ្ញុំ ពីភូមិពាក់ខែង ឃុំពាក់ខែង ស្រុកមុខកំពូល ខេត្តកណ្តាល (ខណ្ឌឬស៊ីកែវរាជធានីភ្នំពេញ) ទៅរស់នៅភូមិទូលខ្មែរ សាលា.សរ្យេប ខេត្ត ពោធិសាត់ នៅឆ្នាំនោះ នាងខ្ញុំរស់នៅកោះដាច់ស្រុកមុខកំពូល ខេត្តកណ្តាល ។ នៅឆ្នាំ១៩៧៦ ខ្មែរក្រហមចាត់តាំងឱ្យម្តាយខ្ញុំទៅធ្វើត្រីនៅទន្លេសាប ម្តាយខ្ញុំបានយកបួនស្រីពៅអាយុប្រហែល ៥ឆ្នាំ ទៅជាមួយ ឈ្មោះ តុល លីហ្សេង ម្ដាយខ្ញុំហៅ ពៅ១ ។ សូមជំរាបថា ឪពុកខ្ញុំឈ្មោះ តុល ឆាយ ខ្មែរក្រហមយកទៅសម្លាប់នៅចុងឆ្នាំ១៩៧៥ ពីមន្ទីរពេទ្យកសិកម្មព្រែកល្យេប ម្តាយ ខ្ញុំឈ្មោះ យ៉ង់ យ្យ៉េប បងស្រីខ្ញុំឈ្មោះ តុល គឹមឈឿន បងថ្លៃប្រុស អ៊ុង រ៉ុម បួនស្រី តុល សារិ បួនប្រុស តុល បុន្តី បួនស្រី តុល រីណា, បួនស្រីពៅ តុល លីហ្មេង ហៅ ំពៅ ។ នៅពេលដែលមិន មានជាយហូបគ្រប់គ្រាន់យាយអុំ ពុំ មីង បងប្អូនខ្ញុំឈឺស្លាប់ជាបន្តបន្ទាប់ ម្តាយខ្ញុំនិងបួនស្រីពៅ ក៏មកពីទន្លេសាប មកនៅភូមិទូលខ្មែរ សាលា.សំរៀប មកមើលថែបងប្អូនខ្ញុំវិញ ពេលបងប្អូន ខ្ញុំស្លាប់អស់ម្តាយខ្ញុំកំធ្លាក់ខ្លួនឈឺ គណសហករណ៍បញ្ជូនទៅពេទ្យនៅស្រុកនោះខ្ញុំដឹងមិនសូវ ច្បាស់ រូបទាំងបួនស្រីពៅ ទៅជាមួយនៅពេលម្ដាយខ្ញុំស្លាប់នៅមន្ទីរពេទ្យ ចូលឆ្នាំ១៩៧៧ អ្នកឃើញហេតុការណ៍ពេលនោះក៏យកបួនស្រីទៅចិញ្ចឹម បងជីទូតមួយខ្ញុំនៅសហករណ៍ជា មួយក៏ពុំបានស្គាល់ថា អ្នកយកបួនស្រីខ្ញុំទៅចិញ្ចឹមនៅឯណាឈ្មោះអ្វីនោះទេ ។ ដូចបានជំរាប ជូនដំណឹងខាងលើ បើបងប្អូនណាមានរឿងនឹងជីងឮរឿងស្រដៀងនេះ សូមទាក់ទងមកនាងខ្ញុំ នៅទីក្រុងឡូវ៉ែល លេខទូរស័ព្ទ

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

សូមជំរាបនៅឆ្នាំ ១៩៩៧ ខ្ញុំបានឱ្យកាកបាទក្រហមអន្តរជាតិនៅភ្នំពេញរកនៅស្រុកខ្មែរ ស្រុកថៃមិនឃើញទេ ។ បានតែដំណឹងថា អ្នកយកទៅចិញ្ចឹមដំបូងនៅពោធិសាត់ មានយាយ ម្នាក់នៅស្រុកសូត្រនិតមនៅស្យើមរាបសុំបន្តកាកបាតក្រហមស្យើមរាបរកមិនឃើញមិនដឹង ផ្ទាស់ទៅរស់នៅទីណា ។

HADWARE BUSINESS/BUILDING FOR SALE AT LOW PRICE

ពាណិជ្ជកម្មខាង Hadware/អាតារសម្រាប់លក់ក្នុងតម្លៃថោក

លោកអ្នកអាចផ្ដើមពាណិជ្ជកម្មនេះ ដោយចាយប្រាក់តែ \$10.000 ទទួលបានទាំងគ្រឿងបរិក្ខា-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

ឋិតលោសវាយការណ៍ពីបរិសាននៅកម្ពុជា (ដព្ឋះលទ្ធន៍)

ប្រទេសកម្ពុជា បានបាត់បង់ព្រៃឈើត្រូពិចធំជាងគេរបស់ខ្លួន ចំនួន ២៩% ក្នុងអំឡុងពេលប្រាំឆ្នាំ ។

- កងទ័ព កងរាជអាវុធហត្ថ ប៉ូលីស និងរដ្ឋបាលព្រៃឈើ (FA) របស់ប្រទេសកម្ពុជា ចូលរួមពាក់ព័ន្ធយ៉ាងខ្លាំងទាំងអស់គ្នាក្នុង ការកាប់ឈើខុសច្បាប់ ។
- ក្នុងករណីជាច្រើន ការកាប់ឈើខុសច្បាប់កំពុងកើតឡើង ដោយ ស្ថិតក្រោមរប្យើបអភិវឌ្ឍន៍ចំការគួរឱ្យសង្ស័យស្របច្បាប់ និង ការផ្តល់លិខិតអនុញ្ហាតឱ្យប្រមូលផល ។ ការដាំដើមឈើ និង លិខិតអនុញ្ហាតជាច្រើនក្នុងចំណោមនេះ កំពុងត្រូវបានផ្ដល់ឱ្យ ក្រុមបុគ្គលមួយចំនួន ដែលមានទំនាក់ទំនងយ៉ាងជិតស្និទ្ធិជាមួយ អ្នកនយោបាយជាន់ខ្ពស់ ។
- ការព្រួយបារម្ភជាពិសេស គឺអន្តរាយដែលអ្នកកាប់ឈើខុសច្បាប់ កំពុងធ្វើចំពោះព្រៃឡង់ ដែលជាព្រៃបៃតងទំនាបចំបំផុតក្នុង អាស៊ីអគ្នេយ៍ដីពោក ។ រដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា បច្ចុប្បន្នកំពុងបង្កើត ផែនការកាប់ព្រៃឡង់រាប់ម៉ឺនហិកតា ដើម្បីធ្វើផ្លូវដាំដើមឈើ ។

២. ក្រុមកាប់ឈើដ៏មានអំណាចបំផុតរបស់ប្រទេសកម្ពុជា ត្រូវបានដីកនាំដោយសាច់ញាតិរបស់នាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន " និងមន្ត្រីជាន់ខ្ពស់ផ្សេងទៀត

- ក្រុមកាប់ឈើដែលមានអំណាចបំផុតក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដឹកនាំ ដោយ ឌី ចូច ក៏ត្រូវបានស្គាល់ថាជា ហ៊ុន ចូច ផងដែរ អតីឥ ភរិយារបស់គាត់ សេង គាង និង ឃុន ថុង ដែលជាដៃគួអាជីវកម្ម របស់ពួកគេ ។ ក្រុមនេះប្រតិបត្តិការដោយស្ថិតក្រោមឈ្មោះ ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ។
 - ចុច គឺជាបួនជីដូនមួយរបស់នាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន ។
 - សេង តាង គឺជាមិត្តភក្តិរបស់ ប៊ុន រ៉ានី ភរិយា
 - ឃុន ថុង គឺជាបងថ្លៃរបស់ ចាន់ សារុន រដ្ឋមន្ត្រី ក្រសូងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ (MAFF) និងជាម៉ីពុកក្មេករបស់លោក ទី សុគន្ធ ប្រធានរដ្ឋបាលព្រៃឈើ (FA) ។
 - ប្អូនប្រុសរបស់ សេង ពាង ឈ្មោះ សេង កុកហ៊ាង ដែលដឹកនាំប្រតិបត្តិការសម្រាប់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company គឺជាមន្ត្រីក្នុង កងឯកភាពយោធាកងពលតូចលេខ ៧០ នៃ កងយោធពលខេមរភូមិន្ទ (RCAF) ។

៣. សកម្មភាពដែលសមាជិកក្រុមកាប់ឈើនេះ កំពុងជាប់ទាក់ទង រួមមានដូចខាងក្រោម :

- ការចាប់ពង្រត់ និងឃុំឃាំង ដែលអាចមើលឃើញជាក់ស្ដែង ទៅលើ លី ជុនហូរ ំ នាយកគ្រប់គ្រងក្រុមហ៊ុនកាប់ឈើ
- ការកាប់ឈើខុសច្បាប់ទ្រង់ទ្រាយធំក្នុងព្រៃឡង់ ត្រូវបានអនុវត្ត ដោយស្ថិតក្រោមទម្រង់នៃការអភិវឌ្ឃន៍ចំការកៅស៊ូទីរីង ។
- ការកាប់រំលំឈើយកជីររាប់ពាន់ដើម ដោយប្រជាជនក្នុងមូលដ្ឋាន ដែលផ្នែកលើឈើទាំងនោះជាប្រភពចំណូល ។ ឈើយកជីវ ត្រូវបានការពារដោយច្បាប់ប្រទេសកម្ពុជា ។
- ការប៉ុនប៉ង់ដែលបានរាយការណ៍ដោយ សេង កុកហ៊ាង ដើម្បី សម្លាប់សកម្មជនព្រៃឈើសហគមន៍ពីរនាក់ក្នុងទីរីង ដែលបាន តវ៉ាប្រឆាំងការកាប់ឈើយកជីររបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang
- ការប្រើប្រាស់លិខិតអនុញ្ញាតដឹកជញ្ជូនក្លែងបន្លំ ដែលរ្យើបរាប់ ពីឈើថា ជាអុសដែលមានតម្លៃថោក ។ នេះអាចធ្វើឱ្យរតនាគារ របស់ប្រទេសកម្ពុជាច្រើនជាងលានដុល្លារបាត់បង់ចំណុលពន្ធ ។
- ការនាំចេញទៅកាន់ប្រទេសចិននូវក្តារបន្ទះមានតម្លៃរាប់ លានដុល្លារ ដែលគ្មានការបង់ពន្ធទំនងជាត្រូវបានបង់ ។
- ការបង្កើតក្នុងទីរីងនូវរោងចក្រមួយសម្រាប់អារឈើ និងធ្វើ បន្ទះឈើ ។ ច្បាប់ព្រៃឈើរបស់ប្រទេសកម្ពុជា ហាមប្រាមការ សាងសង់រោងចក្រកែច្នៃឈើក្នុងតំបន់ព្រៃឈើ ។
- រោងចក្រនេះ កំពុងកែច្នៃឈើជាង 900,000 ម៉ែត្រពីប (m³) ក្នុងមួយឆ្នាំ ទៅជាផលិតផលឈើដែលមានតម្លៃជាង US\$១៣ លានប្រចាំឆ្នាំ ។ ឈើភាគច្រើនបំផុតដែលបានប្រើប្រាស់ ត្រូវបានកាប់ខុសច្បាប់ក្នុងព្រៃឡង់ ។
- សកម្មភាពខាងលើ ត្រូវបានរាំប់រងដោយច្បាប់ប្រទេសកម្ពុជា ដែលមានស្រាប់ និងអាចដាក់ទោសដោយការកាត់ទោសជាប់ ពន្ធនាតារ និងពិន័យ ។ ទោះយ៉ាងណាក់ដោយ គី ចូច, សេង តាង. ឃុន ថុង និង សេង កុកហ៊ាង មិនត្រូវបានកាត់ទោសនោះទេ ។

មន្ត្រីជាន់ខ្ពស់ចូលដៃថ្នាក្នុងសកម្មភាពទាំងនេះ

- នាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន បានបើកសម្ពោធចំការកៅស៊ូទីរីងដោយ ខ្លួនឯង ដែលបានផ្តល់ឱ្យនូវមូលដ្ឋានសម្រាប់ការកាប់ឈើខុសច្បាប់ ដ៏ធំនៅព្រៃឡង់ ដោយក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ។
- ការបង្កើតចំការនេះ បានធ្វើក្រោយការអង្កេតស្រាវជ្រាវតំបន់ ទំរឹងដោយក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទ ដែលរៀបចំ ឡើងដោយ ចាន់ សារុន ប្អូនថ្ងៃរបស់ ឃុន ថុង ។ ការអង្កេត ស្រាវជ្រាវរបស់ក្រសួងកសិកម្ម រុក្ខាប្រមាញ់ និងនេសាទនេះ ចែកចំណាត់ថ្នាក់តំបន់នេះខុសថា ជាដីដែលមានព្រៃឈើមាន តម្លៃតិចតួចប៉ុណ្ណោះ ។

- ទោះបីជាមានការអះអាងថា ខ្វះខាតឈើមានតម្លៃក្នុងតំបន់នេះ ក៏ដោយ ចាន់ សារុន នៅតែផ្តល់សិទ្ធិផ្តាច់មុខដល់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ដើម្បីប្រមូល និងកែច្នៃរាល់កំណាត់ ឈើទាំងអស់ក្នុងចំការកៅស៊ូទីរីង ។
- ក្រោយមក ចាន់ សារុន បានផ្តល់ឱ្យក្រុមហ៊ុននូវលិខិតអនុញ្ញាត បង្កើតរោងចក្រកែច្នៃឈើរបស់ខ្លួនក្នុងទីរីង ទោះបីជាការពិតថា នេះខុសច្បាប់ក៏ដោយ ។
- រដ្ឋបាលព្រៃឈើ ដែលគ្រប់គ្រងដោយលោក ទី សុគន្ធ កូនប្រសារ របស់ ឃុន ថុង បានដើរតួនាទីយ៉ាងសំខាន់ក្នុងការសម្របសម្រូល ការកាប់ឈើខុសច្បាប់ និងសកម្មភាពល្មើសផ្សេងឡេតរបស់ ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ។

៥. ភស្តុតាងចង្ហាញថាមន្ត្រីជាន់ខ្ពស់មួយចំនួនក្នុងចំណោម នេះ ទទួលខុសត្រូវដៅយផ្ទាល់ចំពោះអំពើពុករលួយ ក្នុងស្ថាប័នដែលពួកគេដឹកនាំ

- មានភស្តុតាងត្រឹមត្រូវមួយថា ចាន់ សារុន និង ទី សុគន្ធ បានលក់ដោយខុសច្បាប់នូវការងារលើសពី ៥០០ ក្នុងរដ្ឋបាល ព្រៃឈើ (FA) ។
- មន្ត្រីទាំងនេះបានគណនាថា ការលក់ការងារនេះបានផ្តល់ឱ្យ សំណូកដល់ ចាន់ សារុន ជាង US\$2.5 លាន ។
- តម្រូវការដើម្បីទទួលបានការចំណាយទិញតួនាទីទាំងនេះវិញ ទំនងជាទទួលខុសត្រូវចំពោះឥរិយាបថពុករលួយ ដែលមានការ កើនឡើងក្នុងចំណោមមន្ត្រីរដ្ឋបាលព្រៃឈើជាច្រើន ។
- អំពើពុករលួយ និងការឃុបឃិតបទល្មើសព្រៃឈើទាំងពីរ ត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយច្បាប់ប្រទេសកម្ពុជាដែលមានស្រាប់ និង អាចដាក់ទោសដោយកាត់ទោសជាប់ពន្ធនាគារ និងពិន័យ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ គ្មានមន្ត្រីជាន់ខ្ពស់ណាម្នាក់ ត្រូវបាន ចោទប្រកាន់ ឬដាក់វិន័យពាក់ព័ន្ធនឹងការលក់ការងារ ឬការកាប់ ឈើខុសច្បាប់ក្នុងព្រៃឡង់នៅឡើយទេ ។

៦. ទ័ពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ ហ៊ុន សែន ត្រូវបានផ្តល់ប្រាក់ តាមរយៈការកាប់ឈើខុសច្បាប់ និងការរត់ពន្ធ

- ក្នុងការដឹកជញ្ជូនឈើដែលបានកាប់ខុសច្បាប់ចេញពីព្រៃឡង់ ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានធ្វើការយ៉ាងជិតស្និទ្ធិ ជាមួយកងពលតូចលេខ ៧០ របស់កងយោធពលខេមរភូមិន្ទ ។ កងពលតូចលេខ៧០ ដើរតួជាកងកម្លាំងបម្រុងសម្រាប់កងអង្គរក្ស ដ៏ខ្លាំងចំនួន 6000 នាក់របស់ ហ៊ុន សែន ។ អង្គភាពទាំងពីរនេះ មាននូវទ័ពផ្ទាល់ខ្លួនសំខាន់ ដែលត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយនាយក
- ផ្សេងពីសកម្មភាពរបស់ខ្លួនក្នុងព្រៃឡង់ កងពលតូចលេខ ៧០ ដើរតួជាផ្តល់សេវាកម្មជញ្ជូនឈើទូទាំងប្រទេស ។ កងពលនេះ

- ជញ្ជូនឈើដែលបានកាប់ខុសច្បាប់ទូទាំងប្រទេសកម្ពុជា និងនាំ ចេញបរិមាណដ៏ច្រើនទៅកាន់ប្រទេសវៀតណាម ។
- មន្ត្រីដែលរៀបចំប្រតិបត្តិការទាំងនេះមាន ឧត្តមសេនីយ៍ត្រី ហាក់ ម៉ៅ ។ អ្នកការពារ និងម្ចាស់សំខាន់របស់គាត់ រួមមាន ឧត្តមសេនីយ៍ឯក ហ៊ីង ប៊ុនហ្សេង មេបញ្ជាការកងអង្គរក្ស ហ៊ុន សែន និងឧត្តមសេនីយ៍ សៅ សុខា មេបញ្ជាការកងរាជ-អាវ៉ុធហត្ថទូទាំងប្រទេស⁹⁶ ។
- អតិថិជនរបស់កងពលតូចលេខ ៧០ គឺ "នរណាក៏ដោយ" នៃសេដ្ឋី ឈើធំ១ក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដែលរួមមានក្រុមហ៊ុន Turys Pheapimex ដែលគ្រប់គ្រងដោយ យាយភូ ដែលជាមិត្តជិតស្និទ្ធិ របស់ ហ៊ុន សែន ក៏ដូចជាមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាល និងមជ្ឈដ្ឋានទូទៅ
- ក្នុងឆមាសទីពីរ ឆ្នាំ ២០០៦ កងពលតូចលេខ ៧០ បានកំពុង ជញ្ជូនឈើកាប់ខុសច្បាប់ចំនួន ១២៦០ម៉ឺ ក្នុងមួយសប្តហ៍ ។ តាមរយៈប្រតិបត្តិការដឹកឈើទាំងនេះ ហាក់ ម៉ៅ អាចរកបាន ប្រមាណ US\$ 9.២ លានក្នុងមួយឆ្នាំ ។
- កងពលតូចលេខ ៧០ ប្រតិបត្តិការសេវាកម្មដឹកជញ្ជូនទំនិញខុស ច្បាប់ដូចគ្នានេះ តាមរយៈកំពង់ផែសមុទ្ធភាគខាងត្បូងរបស់ ប្រទេសកម្ពុជាដែលគួរឱ្យកត់សំគាល់ គឺកំពង់ជំឧកញ៉ា ម៉ុង ដែលជារបស់លោក ម៉ុង ឬទ្វី ^{១៦} ជាមហាសេដ្ឋីម្នាក់ដែលជា ព្រឹទ្ធសមាជិកសម្រាប់គណបក្សប្រជាជន (CPP) របស់ ហ៊ុន សែន ផងដែរ ។
- ប្រតិបត្តិការដឹកឈើខុសច្បាប់ និងការរត់ពន្ធដែលមានការ ពាក់ព័ន្ធរបស់កងពលតូចលេខ ៧០ មានតម្លៃរវាង USS២ លាន និង US\$២.៧៥ លាន ជាភ្លេងរាល់ឆ្នាំ ។
- ប្រាក់ចំណេញ ត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់ប្រតិបត្តិការកងពលតូច លេខ៧០ ខ្លួនឯង ។ ជាងនេះទៅឡេវិត ការកាប់ទ្រង់ទ្រាយធំមួយ ត្រូវបានប្រគល់ឱ្យឧត្តមសេនីយ៍ឯក ហ៊ីង ប៊ុនហ្សេង មេបញ្ជាការ កងអង្គរក្ស ហ៊ុន សែន ។
- សកម្មភាពទាំងនេះ ត្រូវបានរ៉ាប់រងដោយច្បាប់ប្រទេសកម្ពុជា ដែលមានស្រាប់ និងអាចដាក់ទោសបាន ដោយការកាត់ទោស ជាប់ពន្ធនាគារ និងពិន័យ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ មកទល់ ថ្ងៃនេះ គ្មាននរណាម្នាក់ដែលទទួលខុសត្រូវ ត្រូវបានកាត់ទោស ឡើយ ។
- ទោះបីជាមានភស្តុតាងពីបទល្មើសជុំវិញក្នុងកងយោធពល ខេមរភូមិន្ទក៏ដោយ ក៍ម្ចាស់ជំនួយអន្តរជាតិ ដូចជា ចិន និង អាមេរិក ឥឡូវនេះកំពុងតែផ្តល់ជំនួយយោធាដោយផ្ទាល់មកឱ្យ ប្រទេសកម្ពុជា ។ ಆಚ್ರೀಬಾನಿಟಿಟುನಾ

ពេទ្យធ្មេញសំរាប់ត្រួសារ Caring Dental For ALL Ages

Bright Smiles Dental 455 40

Teeth Whitening

Limited Time New Patient Specia

COMPLETE ផ្ដល់គ្រប់សេវាកម្ម Services

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

Most Forms of Insurance & Payment

ACCEPTED ទទួលគ្រប់ អ៊ិនស្ថិរិន MassHealth · Cigna · Aetna

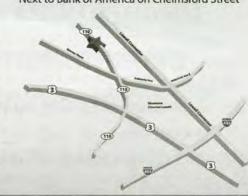
Amex · Discover · Visa · Mastercard

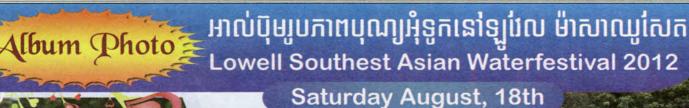
យើងមានអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ អង់គ្លេស ស្បានីស និងវ្យេកណាម សូមទូសើព្ទ 978-455-4039 ដើម្បីណាក់ជួបនាថ្ងៃនេះ

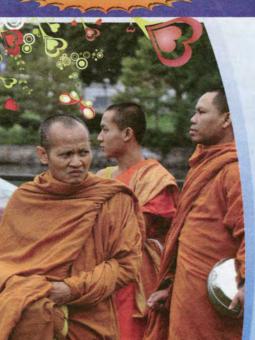
724 Chelmsford Street • Lowell, MA • 978-455-4039 www.BrightSmiles-Dental.com

Convenient LOCATION

Next to Bank of America on Chelmsford Street





























GRAND OPENING 25-5-2012

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

(Near Washington Ave. - មានកន្លែងចកឡានត្រឹមត្រូវ

215-467-6100

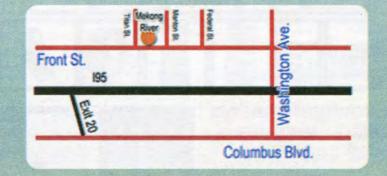


ប្រើ មី ជុយទាវ នំបញ្ចូក ចាញ់បាយ

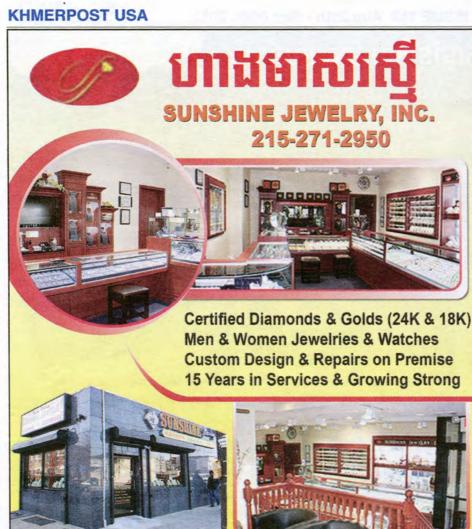
ចាយ ម្ហូបបុស ម្ហូបឆា ម្ហូប សម្រាប់ទទួលជាលក្ខណៈត្រួសារ 🛈

ទទុលពីជីជប់ល្បេងជាលក្ខណៈគ្រួសារ ឬជុបជុំមិត្តភ័ក្រ





មានភោជនីយដ្ឋានទើបបើកនៅក្នុងសហគន៍យើង



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



ក្សាន TRX PHARMACY

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

ម្ចាស់ហាង: ស៊ីវ អេង

- យើងទទួលយកអ៊ិនសូរិនស្ទើរតែទាំងអស់
- អាចយកថ្នាំទៅជូនដល់ផ្ទះ

- កន្លែងចតឡានធំទូលាយ
- សេវាត្រឹមត្រូវច្បាស់លាស់ មានវិជ្ជាជីវ:ធ្វើការលឿន
- ▶ មានគម្រោងបង់ថ្លៃពិសេស សម្រាប់ "ខូប៉េយ"ដែលមានតម្លៃខ្ពស់ ▶ មានរង្វាន់ បើយកវេជ្ជបញ្ជាមកទិញថ្នាំ
- ពិសេស: មានជូនកំរ៉ៃ៤៥សម្រាប់អ្នកមកទិញថ្មីដែលមានការផ្ទេរវេជ្ជបញ្ជា

ពិសេស : ជូនម្សៅអិនសូមួយកំប៉ុងពេលទិញតាមវេជ្ជបញ្ជា១០មុខ មានសំរាប់ភ្ញៀវដែលគ្មាន អិនសូរិន មានថ្នាំជេណេរីត ច្រើនរយមុខតម្លៃ \$14.99 សំរាប់៩០ថ្ងៃ ថ្នាំអនតាយ៣យូទីក ដូចជា Amoxicillin, Ampicillin, Cephalesin តម្លៃ \$4



រាល់ខែមានចាប់ឆ្នោតសម្រាប់អ្នក យកថ្នាំនៅទីនេះ អាចត្រូវឆ្នោត វត្ថុ ដូចជា

lpod 3





តាំទ្រត្រូពេទ្យប្រចាំ ត្រូសារមោន :

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

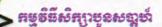


288 Mishawum Rd., Woburn, MA 01801 / Phone: (781) 932-0031/ www.NewChinaPearl.com From Boston 95 South; Exit 37B, from Lowell / 93 South; Exist 37B, from RT-128; Exit 36.

Blossing Channels Nail Academy មស្តមសា្ធលសិត្តបុរទិស្តាធ្វើក្រុចត

Blessing channels Nail Acadeny ផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវដំណើរយ៉ាងលឿន និងគួរឱ្យជឿ បាន ដើម្បីក្លាយទៅជា អ្នកបច្ចេកទេសដែលមាន សញ្ហាប័ត្រធ្វើក្រចក

Certified Nail Technician



ដើម្បីចុះឈ្មោះចូលវៀនសិក្សាត្រូវមានអាយុ១៦ឆ្នាំយ៉ាងតិច ហើយត្រូវមានលេខសូសល់លេគ្យីរិទីនៅថ្ងៃផ្ដើមសិក្សា







• ប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ យកចិត្តទុកដាក់ គ្រូមានបទពិសោធន៍ខាងបង្ហាត់ •អាចផ្តល់ជូនគំរូមែនខែនសំរាប់ហាត់ហ្វឹកហ្វឺន •ទីកន្លែងស្រួលរក ហើយនៅជិតផ្លូវធំ១ជាច្រើន

ហើយ...ជាសាលាដែលយកថ្លៃសិក្សាថោកជាងគេនៅក្នុងតំបន់

នៅទីតាំងដ៏ល្អ-គ្រូបង្គាត់ពូកែជាងគេ-ថ្នាក់រ្យូនល្អស្អាត...

- •មានការងារឱ្យធ្វើ និងពិព័រណ៍ការងារក្រចករាល់ខែ



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

ថ្ងៃច័ន្ទ-ព្រហស្បត្តិ៍ 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

វាគឺនៅទីនេះ ជែនការសុខភាពដែលមនុស្សចាស់សមតែទទួលបាន។



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

អត្ថប្រយោជន៍ និងសេវារបស់យើងខ្ញុំ ដែលមិនគិតថ្ងៃចំពោះអ្នក រួមមាន :

- អត្តប្រយោជនMedicare និងMedicaid benefits ទាំងអស់។
- 🏿 ការរ៉ាប់រងឱសថតាមវេជ្ជបញ្ហា និងមិនមានវេជ្ជបញ្ហាពេញលេញ។
- 🏴 ការថែទាំជើង វ៉ែនតា និងការថែទាំធ្មេញ។
- 🤍 សមាជិកក្លឹបសុខភាព/កន្លែងហាត់ប្រាណ។
- 🏴 ការដឹកជញ្ជូនសំរាប់ការណាត់ជួបព្យាបាល។



1-888-566-3526 (Toll-free)

www.seniorwholehealth.com

Senior Whole Health អាចមានប្រើប្រាស់ចំពោះជនដែលមានអាយុ 65 ឆ្នាំ ឬច្រើនជាងនេះ នៅលើ MassHealth Standard និងរស់នៅក្នុងខោនធី Bristol, Essex, Middlesex, Norfolk, Plymouth, Suffolk & Worcester County 4

ព័ត៌មានអំពីអក្ថប្រយោជន៍ដែលផ្តល់ជូននៅក្នុងនេះ គឺជាសេចក្តីសង្ខេប តែមិនមែនជាសេចក្តីពណ៌នាពេញលេញអំពីអត្ថប្រយោជន៍ ដែលអាចមានប្រើប្រាស់ឡើយ។ ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអត្ថប្រយោជន៍ អាចមានប្រើប្រាស់ដើម្បីជួយអ្នកនៅក្នុងការធ្វើសេចក្តីសម្រេចអំពីការរ ាំប់រងរបស់អ្នក។ នេះគឺជាការផ្សព្វផ្សាយ ពាណិជ្ជកម្ម។ សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទង់ទៅកាន់ផែនការ។ Senior Whole Health HMO គឺជា ផែនការសុខភាពស្ល័គ្រចិត្ត ផែលមានកិច្ចសន្យាជាមួយ Medicare និង MassHealth ។ H2224_2009_066 3/12/09



Home Improvement



ជួសជុល កែលំអរ សង់បន្ថែម

- Kitchen
- ចង្ក្រានបាយ Livingroom បន្ទប់ទទួលភ្ញេវ

បនប់ទីក

- Bathroom
- Bedroom បនប់ដេក ដំបូល
- Roofing
- Siding
- Window

- Additions
- ទារ ជាន់នៅក្រោមដី Basement បនប់បន្ថែម

ជញ្ជាំង

បងច

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





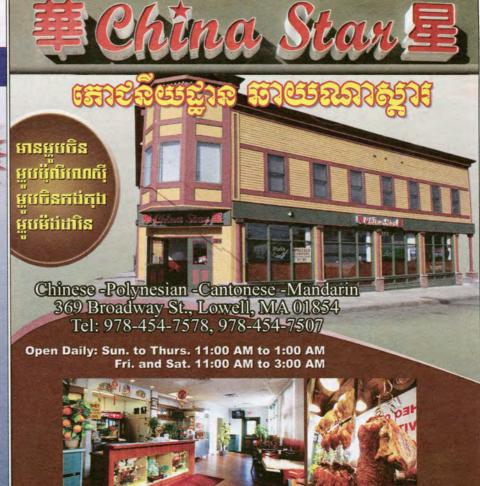
ជាហាងដែលធ្វើ ហ្វើ ឆ្ងាញ់ជាងគេនៅហ្វីឡា-ដែលហ្វេច្រុងភៅដែលពូកែធ្វើ ហ្វើ និងម្ហូបផ្សេងៗ ឯទៀត ត្រូវមាត់ភ្ញៀវគ្រប់ៗរូប ឥឡូវនេះមកធ្វើ yvisiona Pho Ha Saigon យើងខ្ញុំ ហើយធានាថា ម្ហូបអាហារហាង និងបំវ៉ៃលោកអ្នកបានយ៉ាងពេញចិត្តគ្រប់ពេលវេលា







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



យើងអាចយកមូបទៅដល់ផុះបាន

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

បងងឆាខិម និងខិពិសេស S19.95

SPECIAL 2 Lobsters w/ Scallion & Ginger



ត្រូមហ៊ុននេសចរេសំអន្តរថាតិ អន្តរ



Angkor International Travel Agency



ទទួលជ្រើរច្រាក់ទៅស្រុកខ្មែរ សេវាអន្តោប្រវេសន៍ សេវាលិខិតឆ្លងដែន កក់សណ្ឋាគារ ឬជួលឡាន

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 Touls 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

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



ભગકાકંક હૈંદર

ដោយ : ម៉ម យីន (ពពីលេខមុន)

និងជន ជាតិខ្មែរទាំងមូល។ ផែនការប្រតិបត្តិការសឹក នេះ បានលេចរូបរាងឡើង បន្តិចម្តងៗ នាឆ្នាំ១៩៨៧ គឺ

កងកម្លាំងទ័ព កជរបខ បានផ្ដើមបើកវាយប្រហារ ដោយពុំឱ្យដឹងខ្លួនទៅលើទីតាំងសំខាន់ៗទាំងអស់នៅ តាមបណ្ដេយព្រំដែន ក្នុងខេត្តបាត់ដំបង ចាប់ពីស្រុក បន្ទាយឆ្នារ ស្រុកថ្មពួក និងស្រុកស៊ីសុផុន ។

កិច្ចប្រតិបត្តិការសឹកនេះ បានបើកឡើងតែមួយ ព្រឹបទីតាំងសំខាន់១ទាំងអស់របស់កងទ័ពខ្មែរយួនត្រូវ បានកងកម្លាំងទ័ពរំដោះជាតិកាន់កាប់ទាំងស្រុង ហើយ វីបអូសយកបានរថក្រោះធុនធ្ងន់សូវៀតជាច្រើន គ្រឿង រថយន្តយោធាធំតូចជាច្រើនគ្រឿង កាំភ្លើងធំតូចជា ច្រើនគ្រឿង ព្រមទាំងគ្រាប់រំសេវ និងសម្ភារៈសឹក ទាំងអស់ដែលមាននៅក្នុងទីតាំងនោះ ។ រួចហើយកង កម្លាំងរំដោះជាតិ បានកាន់កាប់ទីតាំងនោះទាំងស្រុង

អាស្រ័យហេតុនេះ ទំហំផ្ទៃដីប្រមាណជាង៥០គីឡ ម៉ែត្រ ពីព្រំប្រទល់ដែនខ្មែរ ស្យេម និងបណ្ដេយពី ស្រុកបន្ទាយឆ្នារទៅដល់ស្រុកស៊ីសុផុន ត្រូវបានកង

កម្លាំងទ័ព កជរបខ រ្យេបចំជាតំបន់ស្វយ័តគ្រប់ត្រង ដឹកនាំ ធ្វើឱ្យប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ដែលរស់នៅយ៉ាងសែន វេទនាពីជំនាន់ក្រុមខ្មែរយួននោះ បានរួចរំដោះហើយ ជួយសង្គ្រោះ បំរើការពារពីរណសិរ្សជាតិរំដោះប្រជា ពលរដ្ឋខ្មែរប្រកបដោយសេចក្ដីសុខសាន្ត ។

បងបួនរួមឈាមខ្មែរទាំងអស់មានសេចក្តីសប្បាយ រីករាយខ្លាំងណាស់ នាំគ្នាចេញពីគេហដ្ឋានដ៏ទ្រុឌទ្រោម និងទីជម្រកក្នុងដីមកអោប សម្ដែងសេចក្ដីស្រឡាញ់ និងគោរពរាប់អាន ដឹងគុណដល់រណសិរ្សជាតិ និងកង កម្លាំងទ័ព ដ៏អង់អាចក្លាហានរបស់ កជរបខ ដែលបាន មកជួយសង្គ្រោះ ។ រួចហើយសច្ចាប្តេជ្ញាចិត្តថា ត្រូវតែ រូបរួមសាមគ្គីជាធ្លួងមួយ ជាមួយរណសិរ្សជាតិរំដោះ ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរជាអ្យេងរហូត ។

ការជួយរំដោះ និងសង្គ្រោះជនជាតិខ្មែរឱ្យរួចពី

ពេលនោះ គេពិនិត្យឃើញជីវភាពរស់នៅរបស់បង បួនរួមឈាមខ្មែរ បានប្រែក្លាយពីក្រៀមក្រោសត្រឡប់ ទៅជាស្រស់បំព្រង ដូចជារុក្ខជាតិដែលត្រូវស្រោច ស្រពដោយទឹកភ្លៀងមួយមេយ៉ាងធំបណ្ដាលឱ្យត្រជាក់ ត្រជុំលូតលាស់សន្លឹកខ្សេីវខ្ចីមកមួយរំពេចដែរ ។ ការ រ្យេបចំភូមិស្រុក និងការដឹកជញ្ជូនជំនួយជាសម្ភារៈ សំល្បេកបំពាក់ ស្បេង្រអាហារ និងវត្ថុចាំបាច់សំខាន់១ ក្នុងជីវិតបងបួនរួមឈាមខ្មែរ បាននាំយកទៅយ៉ាង គគ្រឹកគគ្រេងទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ ។ ទោះបីនៅពេលនោះ ពុំទាន់មានផ្លូវថ្នល់ត្រឹមត្រូវ ក្នុងការដឹកជញ្ជូនយ៉ាង ណាក៏ដោយ ក៏រណសិរ្សជាតិ បានពុះពាយ៉ាងស្វិតស្វាញ គ្មានគិតពីសេចក្តីលំបាកឡើយហត់សោះឡើយ ។

ដោយឃើញជោគជ័យដ៏ធំរបស់រណសិរ្សជាតិ និង កងកម្លាំងទ័ព កជវបខ ទើបបណ្ដាលឱ្យប្រទេសជួយ ពាំទ្របានផ្តល់ជំនួយមកថែមទៀតកាន់តែច្រើនឡើង គ្រប់វិស័យទាំងអស់ទាំងផ្នែកប្រជាពលរដ្ឋ និងផ្នែកកង ទ័ព ។ តួយ៉ាងផ្នែកកងទ័ពត្រូវបានរៀបចំឱ្យក្លាយទៅ ជាកងទ័ពជាតិខ្មែរពេញលក្ខណៈដូចជាកងទ័ពជាតិនៃ ប្រទេសនានាដែរ ។

សកម្មភាពកងទ័ពជាតិខ្មែរនៅលើទឹកដីរំដោះ

ដោយសារស្ថានភាពនយោបាយ និងសន្តិសុខនៅ ក្នុងប្រទេសពុំទាន់បានល្អប្រសើរពេញលេញ ទើបកិច្ច ការសំខាន់ៗត្រូវតែនៅក្រោមការដឹកនាំរបស់កងទ័ព ជាតិ ដូចជាការស្ថាបនាផ្លូវថ្នល់ការរៀបចំភូមិលំនៅ របស់ប្រជាពលរដ្ឋទាំងអស់ ត្រូវស្ថិតនៅក្រោមការ ទទួលខុសត្រូវរបស់កងទ័ពជាតិ ពីព្រោះផ្ទៃដីភូមសាស្ត្រ ដែលបានរំដោះមកនោះ សុទ្ធសឹងពោរពេញទៅដោយ គ្រាប់មីនគ្រប់ប្រភេទ ដែលគេឱ្យឈ្មោះថា ចំការមីន ។ ដូច្នេះមុននឹងផ្ដើមធ្វើភូមិ ឬបោះទីតាំង និងស្ថាបនាផ្លូវ



ថ្នល់ត្រូវឱ្យកងទ័ពទាហ៊ានជាងដែលមានបេសកកម្ម សំខាន់ក្នុងកិច្ចការនេះ ត្រូវតែបញ្ជូនក្រុមស្រាវជ្រាវ រាវរកមីន និងដោះមីន បំផ្លាញមីនទៅត្រួតពិនិត្យ និង ក់ទេចមីនទាំងនោះចោលឱ្យអស់រលីងជាមុនសិន ។

ការរៀបរាប់មកដល់ចំណុចត្រង់នេះ ខ្ញុំបាទសូមជំ រាបបញ្ជាក់ថា មេបញ្ជាការកងទ័ពទាហ៊ានជាង គឺរូបខ្ញុំ បាទ ឈ្មោះម៉ម យីន ជាវរសេនីយ៍ឯក កងទ័ពទាហ៊ាន ជាងប្រចាំកងកម្លាំងទ័ពជាតិខ្មែរ កជបរខ នេះតែម្តង ។

ដោយសារតែបេសកកម្មដ៏សំខាន់ និងដ៏មានគ្រោះ ថ្នាក់នេះ រូបខ្ញុំបាទបានតាំងចិត្តសច្ចា និងប្តេជ្ញាចិត្តយ៉ាង ដាច់អហង្កាថា សូមបូជាជីវិតចំពោះប្រទេស និងប្រជា ជាតិទាំងស្រុង បើជីវិតខ្ញុំបាទស្លាប់ក៏ពេញចិត្ត ហើយ សប្បាយរីករាយដែរ ។ **តទៅទំព័រទី ១៤**

បំរៃសង្គម២២ឆ្នាំហើយ

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
 - · Collectibles
 - Fine arts
- · Business Insurance
 - Property Liability

 - Professional Liability
 - Worker's compensation

 - Auto, Garage keepers.
 - Disability and life insurance (individual and group products)
 - Other specialty programs

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





Eyelid Surgery





Face Lift

Dermabrasion

ហាងកែសម្ផស្សយើងខ្ញុំមានទទួលកែសម្ផស្ស ឬសេ_ស្ត្រី ដែលមាន អាការៈដូចជា: ខ្លាញ់ក្បាលពោះ ពង្រីកសុដន់ឱ្យចំ កែខ្ទង់ច្រមុះ កែត្របកភ្នែក កែមុខស្រស់ស្អាត...។ល។ និង។ល។ និងមានលក់ឧបករណ៍កែសម្ផស្សផ្សេង១ជាច្រើនឲ្យក

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

សូមសួររក Philip Muth, Philip@ConwayInsurance.com

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រង ផ្ទះ រថយន្ត

មុខរបរ និងសុខភាព

យើងនិយាយភាសាខ្មែរ

www.ConwayInsurance.com

77 E. Merrimack Street

Tel: 978-454-5054

Fax: 978-453-2480

Lowell, MA 01853

បរតិសាស្រ

ពីរដ្ឋបាលកុលសម្ព័ន្ធមករដ្ឋាភិបាលសម័យ

ពពីលេខមុន

क्षां9हंहर :

៧មករា : ជាស៊ីម គាំទ្រឱ្យទ្រង់ន.ចក្រពង្ស និងលោក ស៊ិន សុង ចូលជាសមាជិកសភាវិញ ។

៩-១០មកវា: ទស្សន:កិច្ចផ្លូវការរបស់ ហ្សាក់ ស៊ីរ៉ាក់ អតីតនាយករដ្ឋមន្ត្រីបារាំង និងជាអភិបាល ក្រុងបារីស -ក្រុងបារីសបានផ្តល់ជំនួយសម្ភារៈសំអាត និងអនាម័យក្រុងដល់ទីក្រុងភ្នំពេញ ។

១២-១៥មករា : ទស្សនៈកិច្ចផ្លូវការរបស់ ឈួន លីកផៃ នាយករដ្ឋមន្ត្រីថៃ ដែលប្រកែកថា មិនបានគាំទ្រដល់ក្រុមខ្មែរក្រហមទេ -បង្កើតគណ-កម្មាធិការចម្រុះសម្រាប់សហការណ៍រួម និងដោះ ស្រាយបញ្ហានៅព្រំប្រទល់ដែន ។

១២មករា : សមាជិកនៃក្រុមបំរើការងារ មនុស្សធម៌បរទេស ធ្វើបាតុកម្មប្រឆាំង និងអសន្តិ សុខ និងការព្រងើយកន្តើយរបស់រដ្ឋាភិបាល -សម្បត្តិ ឯកជន និងសម្បត្តិអង្គការបានត្រូវគេលួចប្តូនិវិតតែ ច្រើនឡើង ។

១៣មកវា : សមាជិកក្រុមចោរប្លន់ឡាន អ.ស.ប បានត្រូវគេរកឃើញថា ជាអង្គរក្សរបស់មន្ត្រី ជាន់ខ្ពស់គណបក្សប្រជាជន -រថយន្តប្រមាណ២៥០

បានត្រូវលួចចាប់តាំងពីបានប្រកាសបញ្ចប់បេសកម្ម អ.ស.បុមក -ចោរទាំងនោះសុទ្ធតែជាយោធា ឬប៉ូលិស របស់អតីតរដ្ឋកម្ពុជាស្ទើរតែទាំងអស់ -ការរើតវ៉ាន់ ចេញរបស់អ៊ុនតាក់ត្រូវរងគ្រោះដោយការលួចប្លន់ ពីភាគីខ្មែររហូតដល់ទីបញ្ជាប់ដោយរាប់ទាំងសម្ខារ: ប្រគល់ ឬលក់ឱ្យរដ្ឋាភិបាលទៅហើយផង

១៨មករា : និស្សិតច្បាប់ប្រមាណ៤០០នាក់ ធ្វើបាតុកម្មប្រឆាំងអំពើពុករលួយរបស់សាស្ត្រាចារ្យ និងឬគ្គលិករដ្ឋបាល ។

២០មករាះ និស្សិត និងអ្នកលក់ដូរ១៣ន់នាក់ នាំគ្នាធ្វើបាតុកម្មមុខរដ្ឋសភាបង្ហាញការគាំទ្រដល់ សម រង្ស៊ី រដ្ឋមន្ត្រីហិរញ្ញវត្ថុ ដែលមានទំនាស់ជាមួយ ពាណិជ្ជករថៃង៏ធំម្នាក់ដែលត្រូវទ្រង់ន.រណឬទ្ធិការពារ ថា រដ្ឋមន្ត្រីហិរញ្ហាវត្ថុរបស់ព្រះអង្គធ្វើអំពើប្រជា ភិថុត ។

២៧មករា : ម៉ាកិល គ័រប៉ី តំណាងពិសេស របស់ អ.ស.ប ខាងសិទ្ធិមនុស្សប្រចាំកម្ពុជាយល់ថា អសន្តិសុខការគ្មានច្បាប់គ្រប់គ្រង -ការរំលោភសិទ្ធិ មនុស្សជាមូលដ្ឋាន និងរំលោភដល់ជនជាតិភាគតិច បានគម្រាមកំហែងយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរលើសិទ្ធិរបស់មនុស្ស ។

ពទៅលេខក្រោយ

ANGKOR AUTO SERVICE, INC. ហាងជួសជុលរថយន្ត "អង្គរ" Free

Auto Body and Maintenance

BODY WORKS

Estimate

Auto glass and windshields Auto Frame Straightening and Painting

មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមាន សញ្ញាប័ត្រវ៉ាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃ ហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថយរបស់ អ៊ិនសូរិនបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង :



ENGINE AND TRANSIMISSION **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

បើចង់ឱ្យថេយន្តលោកអ្នករត់ធានល្អ សូមអញ្ជើញ

Rathe's Auto Service

State and Emission Inspaction General Repairs and Maintenance

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



- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ -ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ

- មានដូរប្រេង ដូរប្រាំង ដូរកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។

- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ

- មានចុះ ថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខែកុម្ភៈ ២០០៨ ទៅ : - ដូរប្រេងក៏វិត ៥ ក្អាត \$22

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

- តខ្មែជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។

- ប្តេជាចិត្តធ្វើជូនដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសបំណងលោកអ្នកឡើយ។ ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងនូវរថយន្នណាដែលខូច STARTER ប្ ធុងអាគុយអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ សូមអរគុណ !

MARCOTTE LAW FIRM ក្រុមហ៊ុនមេបាវៃ Marcotte

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

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

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចចៅទូរស័ព្ទ មកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ

(978) 458-1229

www.marcottelawfirm.com

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

វិជីបន្នរនិងលំហែកាយនិងចិត្ត និងក្រេបជញ្ជាក់រស់ជាតិជីវិត

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



ពពីលេខមុន

អណ្តាតត្រវិការ ញ្ជាណរស់ជាតិច្រមុះ ត្រវការញាណហិតក្លិន ត្រច្បើកត្រូវការញាណ ស្ដាប់ សូរស្បៀង ភ្នែក ត្រូវការសប្បាយនឹង បានឃើញរូបភាព

ប្លែកៗ។ ប៉ុន្តែញាណទាំងប្រាំនោះត្រូវបានបង្ខាំងទទួល ពន្លឺនៃការពិសោធន៍វេទនាពហុញាណតូចចង្អៀត អាស្រ័យ ដោយមនុស្សលិតលង់ មោបាំង ឃុំខ្លួនក្នុង រង្វង់តូច ចង្អេតក្រោមដង្កេប្រដៃដែកនៃរប្បើបរស់នៅការប្រើ តែរបៀបប្រមូលសតិរួមវិតនេះប៉ុណ្ណោះ។ រូបកាយ ទាំងមូលប្រេប្រដូចជាប្រទេសសហព័ន្ធរួមផ្សំដោយ ប្រទេសតូចៗជាច្រើនដែលមានលក្ខណះប្លែកៗគ្នា ត្រូវការប្លែក១ ប្រទេសតូច១ទាំងអស់ចំណុះមកប្រទេស សហព័ន្ធ ។ បើប្រទេសសហព័ន្ធបើកផ្លូវ ឬអនុញ្ញាត ទើប ប្រទេសតូចៗទាំងនោះអាចទទួលអំំណោយផលបាន។ កោសិការទាំង១៥ពាន់កោតអាចនឹងទទួលការពិសោធន៍ វេទនាពហុញ្ហាណបានពេញលេញង់រាបណាយើងជា មនុស្សនេះ យើងជាម្ចាស់ខ្លួននេះបើកផ្លូវអនុញ្ញាតិឱ្យ។

ធម្មជាតិបានតាក់តែងរូបមនុស្សមកបានផ្តល់នូវ វិធីរស់នៅមួយឡេតគឺការតម្រង់សតិបើកទូលាយដែល អំណោយផលឱ្យរីកចំរើនទាំងកាយទាំងចិត្ត បើកឱ្យ

កោសិការទាំង១៥ពាន់កោត មានសេរីភាពនឹងទទួល រស់ជាតិនៃជីវិតពេញបរិបូរ។ ក្នុងបរិបទនេះរូបកាយ នេះបានផ្តល់ត្រឡប់មកវិញនូវប្រាជ្ញាញាណដ៏សាកល និងអស្ចារ្យប្រាជ្ញាញាលនេះកើតឡើងឯកឯង Spontanity ផុសពីក្នុងមកដោយពុំទាមទាការប្រឹង ប្រែងពីមនុស្សឡើយ: ខូរក្បាលមានពេលសំរាកគ្រប់ គ្រាន់បាមពលខ្មៅ ឬមុខរបួសផ្លូវចិត្តត្រូវបានជាសះ ស្បើយ សន្តិភាព ជីវិតមានរស់ជាំតិ សប្បាយរីករាយ សុភមង្គលបានត្រឡប់មកវិញ ។ ការតម្រង់សតិបើក ទូលាយជាវិធីអស្ចារ្យូណាស់អាចនាំឱ្យមនុស្សយើង គ្រប់រូបអាចក្រេបជញ្ជក់រស់ជាតិទឹកអំរិតនៃជីវិតលើ ភពផែនដីដ៏ល្វឹងល្វឹយនេះ។ តើមានពិតឬទេ ? សូម ពិនិត្យឧទាហរណ៍ដែលខ្ញុំនឹងរៀបរាប់ខាងក្រោមនេះ ។

(B) ការតម្រង់សតិបើកទូលាយ Wide focus

ការតម្រង់សតិបើកទូលាយមានន័យថា បើកសតិ ដឹងឱ្យធំទូលាយឱ្យយើងមានសតិដឹងសព្ទយ៉ាងរាប់ បញ្ចូលរបស់ទាំងអស់ជុំវិញ បាតុភូតជុំវិញទាំងអស់មក ក្នុងលំហសតិដឹង Include everything into the space of awareness, allow everything to happen without exception or restriction ។ ឧទាហរណ៍ អ្នកកំពុងអានអត្ថបទនេះមានន័យថា អ្នកកំពុងប្រើ ការតម្រង់សតិរួមវិត ឥឡូវចូរអ្នកប្តូរបន្តិចដោយបើក ភ្នែកមួយភ្លែតសម្លឹងមើលទៅក្រៅ ចូរអ្នកចាប់អារម្មណ៍ លើរូបភាពជុំវិញ សម្លេងផុះឡើងជុំវិញ ការប៉ះពាល់ក្លិន

រស់ជាតិសតិដឹងអំពីវេទនាលើ និងក្នុងរូបកាយទាំង មូល ។ ល ។ ក្នុងពេលនេះ ក្នុងខណៈនេះ ។ ការប្តូរ រប្បើបដ្ឋចពោលមកនេះមានន័យថា អ្នកធ្វើការតម្រង់ សតិបើកទូលាយ។ អ្នកពិតជាពិសោធន៍ភាពធូរស្រាល ចិត្ត និងកាយភ្លាមៗមែន ឬទេ ? សូមពិនិត្យឧទាហរណ៍ មួយចំនួនដូចតទៅ:

(k)ការពិសោធដេកលក់

ពេលភ្ញាក់ពីដេក ការតម្រង់សតិរួមរឹតចាប់ផ្ដើម ហើយប្រព្រឹត្តទៅពីវត្ថមួយទៅមួយទៀត តរដឹកពុំដាច់ សួរ លុះដល់ពេលយប់ការតម្រង់សតិរប្យប្រនេះ ក៏ រលាយបាត់ទៅក្នុងចិត្តបរិសុទ្ធវិញ មានន័យថា ការតម្រង់ សតិរួមវិតក៏រលាយបាត់ទៅដែរ ។ ដូច្នេះរូបកាយទាំង មូល (កោសិការទាំង១៥ពាន់កោត) ចេញផុតពីការ ឃុំឃាំងដ៏វិតចង្អេត្រនាពេលថៃ ហើយបានត្រូវដាក់ នៅទីមានលក្ខខណ្ឌបើកចំហរ បានសំរាកសំរួលប្រមូល កម្លាំងដូចអាតុយសាកភ្លើងឡើងវិញ។ ធម្មជាតិមាន ឱកាសពេលនេះ ធ្វើកិច្ចការរបស់គេបំពេញកន្លែងខ្ទះ ចន្លោះឱ្យរូបកាយទាំងមូល។ លុះភ្ញាក់ពីដេកឡើងវិញ យើងទទួលបាននូវហាមពលភាពស្រឡះស្រឡែងញញឹម ញ៉ូញ៉ែម សប្បាយរីករាយ ។ ដូច្នេះមនុស្សគ្រប់រូបចូល ចិត្តដេកណាស់មែនឬទេ ? នេះជាការពិសោធបើក ចំហរសតិដឹង ឬការពិសោធន៍វេទនាពហុញ្ហាណដោយ

(x)ការពិសោធបើកឡាន

ស្នេហាគូស្នេហ៍ចេះស្ដាប់ឱ្យវាទគ្នា ៕

ពេលបើកឡានចាំបាច់អ្នកត្រូវការតម្រង់សតិរួម រិត សំរាប់កាច់ចង្កួតមើលផ្លូវសំរួលដំណើរម៉ាស៊ីន ។ល ។ បើបើកឡានកាន់តែយូរអ្នកនឹងហេវហត់ពុំខានឡើយ។ តែបើដល់កន្លែងស្តបភ្លើងក្រហមអ្នកចង់លំហែអារម្មណ៍ សំរូលកាយចិត្ត តើធ្វើដូចម្ដេច ? គឺអ្នកត្រវប្ដូរឥរិយាបទ ពីការតម្រង់សតិរួមវិតមកការតម្រង់សំតិប៉ើកទូលាយ វិញ តាមវិធីបើកចំហរសតិដឹងចាំទទួលរាល់ពិសោធន៍ វេទនាពហុញាណ ។ ចូរអ្នក (1)កត់សំគាល់រាល់ ពិសោធន៍វេទនាពហុញាណដោយផ្ទាល់ដែលកំពុង កើតមានពិតៗ និងជាក់ស្តែងនៅ ខណ:នេះ Noting the direct and real multi sensual sensation experiences (2) សូមគ្រាន់តែកត់សំគាល់ប៉ុណ្ណោះ ពុំចូលជ្រៅរុករកមូលហេតុគិតពិចារណាអ្វីឡើយ ។ កិច្ចការខូរក្បាលត្រវិព្យរទុកមួយអន្លើពុំអនុញ្ញាតិឱ្យ មកចូលលាយឡំនឹងនាទីសំរាកនេះឡើយ។ You just note, that is it . (3) សូមបើកចំហរសតិដឹង និង រាប់បញ្ចូលអ្វីៗទាំងអស់ដែលកំពុងកើតមានក្នុងខណ: នេះ ពុំរញ្ញច្រានចេញឡើយ You open the space of awareness and include everything.. (4) សូម អនុញ្ហាតិដល់រាល់ពិសោធវេទនាពហុញាណឱ្យប្រព្រឹត្ត ទៅដោយសេរីក្នុងលំហរសតិដឹងពុំដាក់របាំងទប់ស្កាត់ ឬហាមឃាត់អ្វីឡើយ។ You allow everything to manifest in the space of your awareness without restriction or discrimination. 4 ntoiwetime



ជោគជការាសីទាំង 12 ប្រចាំឆ្នាំយាង

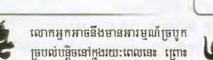
អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខ ឡើងវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ី វិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរនៅទីណាក្ដី គួរច្យេំសវាងការ ដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហា តូស្នេហ៍ច្រើនប្រចណ្ឌខុសរឿង ៕

ក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាព ស្ម់គស្មាញដែលមានកន្លងមកក៏បានធូរស្រាល



រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុង រយៈពេលនេះ សុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍ តូរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្មានអ្វីមកវាំង

ស្ទុះឡើយ ហើយជាងនេះទៀតនោះគម្រោងការដែលបាន ត្រៀមទុកជាយូរមកហើយក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើជាអាជីវកររកស៊ីវិញមានការរីកចម្រើនលូតលាស់ទៅ មុខជាលំដាប់ ។ រីឯបញ្ហាគូស្នេហ៍ច្រើនយល់ចិត្តគ្នា និងនឹករលីកគ្នាបើនៅឆ្ងាយ ៕



កិច្ចការដែលថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះ

វាអាចមានការប្រែប្រួល ដោយសារតែ មានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខ របររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃគ្រាន់ បើគួរជាទី តាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាពុំមានផលរមាស់ អ៊ីនោះឡើយ ៕



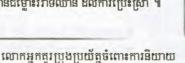
នៅក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកទទួលលាភសក្ការៈ ពីសាច់ញាតិបងប្អូនដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះ ក៏ នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលមានប្រយោជន៍ដល់

ជាតិនិងការងាររបស់លោកអ្នកតទៅអនាគតឡេតផង ។ បើជាអ្នក ប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាក់កបគ្រាន់បើ តែ ហាមកុំជួញ ដូរផ្លូវធ្លាញប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហា គូស្នេហ៍អាចមានការរកាំរកូសគ្នាខ្លះ ប៉ុន្តែមិនធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ៕



រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោក អ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុង នោះសូមប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បុរស

ឱ្យសោះ ព្រោះនាំឱ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចសន្សំទុក បានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាចូរកុំយកភាពមាន: ចង់ចាញ់ឈ្នះ ប្រយ័ត្តកើតមានជម្លោះវិវាទឈាន ដល់ការប្រេះស្រាំ ៕



ស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាំចាប់ ទោសកំហុសមូលបង្កាច់បង្កួចកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់ លោកអ្នកឱ្យប្រែក្លាយទៅជាសួយអសោចិ៍ ។ សម្រាប់អ្នក ប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូវវិញមាន ក្រុមមនុស្សតាមឈ្នានីស ច្រើន ដូចច្នេះត្រូវប្រយ័ត្នបន្តិចច្យេសវាងការបរាជ័យ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពចម្រូងចម្រាសដាក់គ្នាបន្តិចបន្តួច ។



លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្ការៈ ពីភាតហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាង ច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅ ទៅ្តតម្រោងការដែលបានត្រៅ្រមទុកនឹងបានសម្រេច ដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ី វិញគួរជួញដូរនៅទីជិត១ ទើបសមប្រកប ។ រីឯបញ្ហា



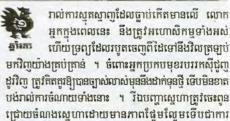
ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហា ខាងផ្លូវចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយ ប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលផល ពីការងារនោះចូរធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ ទើប

បានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបរបររកស៊ី ជួញដូរវិញ គឺមានការប្រទាំងប្រទើសជាមួយអ្នកមាន មុខរបរដូចគ្នា ដូច្នេះគួរបើកចិត្តឱ្យទូលាយ ។ វីឯបញ្ហា ស្នេហាមានការកាំចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់១ចង់ចាញ់ឈ្នះ ក្ខានោះឯង ៕



លោកអ្នកមានភ័ព្ទសំណាងល្អក្នុងការងារ ទទួលរឿងឡើងតួនាទី ឬប្រាក់ប្បវត្សរ៍ បន្ថែម ។ ជាងនេះឡេតនោះ ប្រសិនបើចង់ ពឹងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿង

អ្វីមួយនឹងបានដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខ របររកស៊ីវិញអាចរកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រូសារបាន ដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករាំងស្វះឡើយ ។ រីឯ បញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍រមែងចេះអត់ឱ្យឱ្យគ្នា ៕





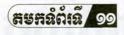
រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកប៉ងប្រាថ្នាជាយូរ មកហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសម ដូចបំណងហើយគ្មានអ្វីមករារាំងនោះទេ

ហើយរាល់ការប៉ងយាយីពីមនុស្សដែលមានបំណងមិនល្អ មកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នក ប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចពង្រីកអាជីវកម្មឱ្យធំបន្ថែម ទ្យេតបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហាគូស្វាមីភរិយាមានភាព សុខដុម រមនាគ្មានផល រមាស់អ្វីឡើយ ៕



រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាច ជួបនឹងបញ្ហាខ្លះៗនាគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយ មកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរារាំងឡេតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញូដូរវិញ

មានការទិញចូលលក់ចេញគ្រាន់ បើអាចរកផលកម្រៃត្រឡប់ មកផ្ទះវិញយ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមាន ភាព ផ្អែមល្អែម និងស្រស់ស្រាយប្រៅ្របដូចត្រីក្នុងទឹកនារដូវ ខែវិស្សាដូច្នេះដែរ ៕



ប្រវត្តិរណសិរុជាតិរំដោះ...

លុះសច្ចាចិត្តដូច្នេះហើយ ខ្ញុំបាទទទួលបញ្ជាពីមេ ចំការមីននោះដោយអង់អាចក្លាហានដែរ ។ ដឹកនាំ រួចហើយដឹកនាំកងពិសេសខាងមីន ចូលទៅក្នុង

សកម្មភាពដ៏មហាគ្រោះថ្នាក់នេះ ខ្ញុំបាទបានបំ

ពេញយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នបំផុត ទៅតាមក្បួនខ្នាតតម្រា ក្នុងកិច្ចការកំទេចមីននេះ ។ ពីជំហ៊ានមួយទៅជំហ៊ាន មួយដែលក្រុមខ្ញុំបានដើរ គឺសុទ្ធតែប្រុងប្រយ័ត្តទាំង អស់មុននឹងដាក់ជើងនៅទីវាលក៏ដូចក្នុងព្រៃល្បាស់ ឬ

ព្រៃធំ គឺដើរត្រួតពិនិត្យហើយដក ឬកំទេចចោល ឬ ដាក់ផ្លាកសំគាល់គ្រប់ក្រឡាដីទាំងអស់ ។

-តើអស់លោកអ្នកសន្តិដ្ឋានថា ជីវិតរបស់ក្រុមខ្ញុំ បាទ និងរូបខ្ញុំបានពេលនោះ **តទៅលេខក្រោយ**



1-800-553-0784

www.healthpart.com



មន្ទាស់ខតាព ART OF WELLNESS CENTER

647 Bainbridge St. Phila PA., 19147 215-305-2238 ទទួលព្យាបាលខ្លួន និងបញ្ហាថ្ពូវចិត្តថ្កើទៅតាមទម្លាប់ និងជំនឿរបស់លោកអ្នកដោយប្រើ រប្បេបបច្ចេក់ទេសអាស៊ីនិងបច្ចេកវិទ្យាបថ្មីមប្រទេស ។

ទទួលព្យាចាលគ្រប់វិយ

• ប្រើម្តលឥតថ្នាំ • ចាប់សរសៃ • ចិត្តវិទ្យា • យោគ/ភាវនា

TREATMENT TYPE

Acupuncture • Acupressure • Psychotherapy • Yoga/ Meditation

ចំពោះលោកអ្នកមានការលំបាកណាមួយដូចចំណុចខាងក្រោម :

- ●Weight Management for Adult & Children គ្រប់គ្រងទម្ងន់សម្រាប់ចាស់និងក្មេង ●Insomnia (Difficulty Sleeping) ដេកមិនលក់
- Diabetes
- High Blood Pressure
- High Cholesterol Level Issue
- Pain Management
- Nutrition Consultation (Free)
- Women's Health

- ទឹកនោមផ្អែម
- លើសសម្អាធឈាម
- លើសក៏រិត កូលេសស្តេរ៉ូល
- ឈឺខ្លួនប្រាណគ្រប់កន្លែង
- ពិគ្រោះពីម្ហូបអាហារ (មិនយកកំរ៉ែ) •Anger Management
- សុខភាពស្ត្រី

- Feeling Tired & Weak
- Stress / Anxiety
- Depression
- Family Issues
- Addiction Issues

- អស់កម្លាំង មិនស្រួលខ្លួន
- •ភាពតាមតឹង/ការថប់អារម្មណ៍
- ធ្លាក់ទឹកចិត្ត
- មានវិបត្តិក្នុងគ្រួសារ
- •ការញៀន និងអ្វីមួយ
- មានកំហឹងច្រើន

យើងទទួលយក AETNA នឹង UNITED HEALTHCARE CIGNA



ខ្ជីលុយបានរហ័ស គ្មានបង់ប្រាក់ចំនួន៤ខែ

នើមតី១មើតថ្មីនៅផ្សូមែល

ចូលលេឯកន្លែងយើងដើម្បីយក"ប័ណ្ណចាក់សាំង"ដោយឥតយកថ្លៃ

(សម្រាប់តែភ្ញេវ្រថ្មី_បានមួយសន្លឹកម្នាក់_រហូតដល់ចែកអស់_អាចមានអ្នកឥតសិទ្ធិដែរ)

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



អ្នកឈប់តែមួយកន្លែង ស្ដែងកេល្យយច្រើនមុខ

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

www.empireloan.com

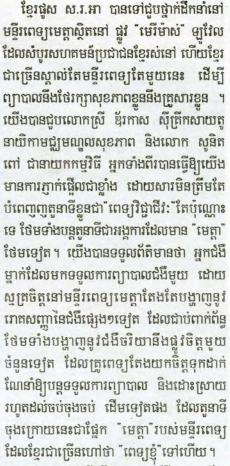


តមកនំព័រនី 🤦 មន្ទីវពេទ្យ "មេត្តា"

ជំងឺដែលកើតក្នុងខ្លួន គឺខិតខំព្យាយាមថែទាំនៅ ចំពោះមុខដោយខ្លួនឯង រហូតដល់ធូរស្យើយ ឬបើ ទៅជាធ្ងន់ធ្ងរ ទើបទៅមកគ្រូពេទ្យ ជ្រៅជាង នេះទៅទៀត ទំនៀមទំលាប់នៃការបរិភោគ ដែលជាផ្នែកមួយទេ្យតនៃការថែទាំសុខភាពដែរ

ទីធ្លាក្រៅផ្ទះធំគួរសម -គាត់ត្រៅ្មឱ្យគេដុត សាច់គោលាយខ្លាញ់ដ៏ឈ្លួយឆ្ងាញ់ ដើម្បីជ្រលក់ ទឹកប្រហុកដែលទើបនឹងនាំយកមកពីភ្នំពេញ -មាន ត្រៅ្មមដុតស្លាបមាន់ និងត្រីដែលគេទើបស្ទចបាន យកមកលក់ឱ្យគាត់ដល់ផ្ទះ -ពូ ម៉ែន បានឱ្យគេ រស្យេល -វេលាល្ងាចមេឃងងឹត ទើបភ្ញៀវផ្ដើម ត្រឡប់ទៅផ្ទះវិញ ដោយខ្លះមុខក្រហម ខ្លះក៏ ស្រវឹងរាងជ្រួល ។ល ។ ដោយ ពូ ម៉ែន ទទួលលើក កែវជាមួយភ្ញេវ្រដោយជីកស្រាច្រើនមុខលាយ ទាំងប្បេផង គាត់ហៅឱ្យ"ម៉ែវ៉ា"កោសខ្យល់ឱ្យ គាត់ ព្រោះឈឺក្បាលខ្លាំងនារាត្រីនោះ...ព្រឹកឡើង

ក្រោកមិនរួចឱ្យប្រពន្ធវាស់ឈាមដែលឡើងលើស



លេខក្រោយយើងនឹងរាយការណ៍ពីការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងរវាងលោកស្រី គ្រីក សាយតូ លោក សូនិត ពៅ ជាមួយខ្មែរផូស ស.រ.អា ជាបន្តឡេត។

នៅមានតទៅលេខក្រោយ





នោះ ក៏ពុំបានមកជាជំនួយដល់ដំណោះស្រាយសុខ ភាពក្នុងគ្រួសារថែមទៀត ។ យើងលើកទស្សនីយ ភាពធម្មតាមួយមកជូនពិចារណា : ពួ ម៉ែន អាយុ ៥៥ ឆ្នាំ ជាមេគ្រួសារចាស់ឆ្នាំម្នាក់នៅឡូវែល គាត់ មានបងប្អូនមិត្តភក្តិច្រើន ព្រោះគាត់ជាមនុស្ស ល្អសរាយម្នាក់-ថ្ងៃអាទិត្យនាខែក្ដៅមួយនោះ គាត់រៀបចំទទួលភ្ញៀវកុះករនៅផ្ទះគាត់ដែលមាន ទិញស្រាប្បេពីរកេសស្រាក្រហមពីដប និងវិស្តីមួយ ដបផង -ដើម្បីកំដរភ្ញេវ្រំដែលមិនចេះច្រ្យេងខារ៉ា អូខេ ក៏ទិញប្បវិពីរហ៊ូ សំរាប់វ៉ាយ កាតេ ផង ។ នាថ្ងៃអាទិត្យនោះតាំងពីម៉ោង១១ព្រឹក មនុស្សម្នា ផ្ដើមមកដល់ខ្លះកាន់ស្រា១ដបមកជាមួយ ខ្លះនាំនំ "ខេក" ខ្លះនាំយកផ្លែឈើ តែពុំឃើញមានយកផ្កា មកទេ គេនាំគ្នាក់សាន្តយ៉ាងរីករាយពេញមួយ

ធ្វើឱ្យគាត់គ្រវីក្បាលប្រញាប់លេបថ្នាំ បន្ថែម...នេះជាព្រឹត្តិការណ៍គ្រួសារដ៏ធម្មតាមួយ ដែលខ្មែរមករស់នៅ ស.រ.អា នេះ ចេះតែរ្យើបចំ កាន់តែច្រើនឡើងៗ -វីឯសំណួរថា តើការរៀបចំ រប្បើបនេះមានប៉ះពាល់ដល់ការថែរក្សាសុខភាព យ៉ាងណាខ្លះ ពុំមាននរណានឹកដល់ចម្លើយដ៏ត្រឹម ត្រូវសម្រាប់សំណួរទាំងនេះទេ ។

