

១-ដល់ពេលប្រឺសយកអារុដ តើខណៈ.....០៣	៦-មហាបាតុកម្មសង្គ្រាមជាតិ.....១៦
២-សន្និសីទសារព័ត៌មាន Comcast.....០៤	៧-ខ្ញុំធ្វើជាក់បើវា.....២០
៣-អតីតប្រធានគណៈកម្មការបុណ្យអុំទូក.....០៧	៨-អាជ្ញាធរមុខរដ្ឋបាលប្រចាំតំបន់.....២១
៤-The Cambodia daily.....១២&១៣	៩-មូលហេតុ និងលំហាត់ប្រាណដែលជួយពង្រឹង.....២៤

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

ខ្មែរ-អាមេរិកាំងធ្វើមហាបាតុកម្មអហិង្សា នៅអង្គការសហប្រជាជាតិ

ដោយ: គឹម លឿម ●●● ដូចការគ្រោងទុកពលរដ្ឋខ្មែរ-អាមេរិកាំងបានសម្រេចធ្វើមហាបាតុកម្មដ៏ធំមួយ កាលពីថ្ងៃទី១៩ ខែសីហា កន្លងមកនេះ នៅទីកន្លែងការងារអង្គការសហប្រជាជាតិ នាប៊ូរីញ៉ូយ៉ក ដោយមានការចូលរួមពីសំណាក់បាតុកម្មករពីបណ្តារដ្ឋមួយចំនួនក្នុងសហរដ្ឋអាមេរិកប្រមាណជាង២០០០នាក់ ។

ក្រៅពីព្រះសង្ឃជួយនួតប្រទានពរជ័យដល់ក្រុមបាតុករដែលអង្គុយត្រៀមត្រាវចមកក្រុមបាតុករក៏ច្រើនចំរើនស្នេហាជាតិយ៉ាងកងរំពងដែលជាហេតុធ្វើឱ្យមានការចាប់អារម្មណ៍យ៉ាងខ្លាំងពីសំណាក់ភ្ញៀវទេសចរណ៍ជាតិដែលធ្វើដំណើរឆ្លងកាត់ ។ ក្រៅពីនោះ បដាពាក្យស្លោកជាច្រើនត្រូវបានលើកបង្ហាញយ៉ាងច្រាងច្រាតនឹងតាមឧបាយនៈសំព័ន្ធក្នុងការរកអន្តរាគមន៍ពីមន្ត្រីអង្គការសហប្រជាជាតិចំពោះករណីដែលពួកគេលើកឡើងថា ការបោះកាលពីថ្ងៃទី២៨ កក្កដាកន្លងមកនេះ ជាការបោះឆ្នោតដោយពុំត្រឹមត្រូវនិងពុំយុត្តិធម៌ ព្រោះមានការបន្លំសន្លឹកឆ្នោតពី



គណបក្សប្រជាជនកម្ពុជា ក្រោមការជួយជ្រោមជ្រែងពីគណៈកម្មាធិការជាតិរៀបចំការបោះឆ្នោត (គ.ជ.ប) ។
តាមការឱ្យដឹងពីអ្នកទទួលបន្ទុករៀបចំកូន

បាតុកម្មម្នាក់ គឺលោក មាស ជា បានឱ្យ"ខ្មែរផុស" ដឹងថា : តំណាងក្រុមបាតុករចំនួនពីរក្រុមផ្សេងគ្នា គឺក្រុមគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ និងតំណាងក្រុមពលរដ្ឋខ្មែរ-អាមេរិកត្រូវបានចូលរួមមន្ត្រី

អង្គការសហប្រជាជាតិដើម្បីប្រគល់ព្រឹត្តិជូនមន្ត្រីផ្លូវការនៅទីនោះ ។ ទោះបីជាមានក្រុមចំនួនពីរផ្សេងគ្នាយ៉ាងណាក្តី ប៉ុន្តែខ្លឹមសារចម្បងរបស់ពួកគេមានអត្ថន័យ **តទៅទំព័រ ១០**

វិចារណកថា ចៅហ្វាយក្រុងឡវែល សរសើរខ្មែរផុសស.វ.អា.

យើងសូមថ្លែងអំណរគុណដល់ចៅហ្វាយក្រុង ប៉ាទ្រិក ម៉ារហ្វី គណក្រុមប្រឹក្សាក្រុងនិងនាយកគ្រប់គ្រងសាលាក្រុងឡវែលដែលបានចេញលិខិតអបអរសាទរទទួលខ្មែរផុស



ជាពាណិជ្ជកម្មមិត្តភាពរវាងសហរដ្ឋអាមេរិក និងខ្មែរ ហើយផ្តល់ការកោតសរសើរថា មានសារសំខាន់ **តទៅទំព័រ ០៨**

2013 Southeast Asian Water Festival Attracts Numerous Number of Visitors and Vendors

បុណ្យអុំទូកអាស៊ីអាគ្នេយ៍ឆ្នាំ២០១៣នៅឡវែលកាន់តែអ្វីរអ



ដោយ : សុខា
ក្រុងឡវែលតាមបណ្តោយដងស្ទឹងម៉ែរីម៉ាក Merrimack River (ដងស្ទឹងឡវែល) គិត

ចាប់ពីម៉ោង៩ព្រឹកតទៅសំបូរដោយមនុស្សម្នារកកុញទាំងក្មេង ចាស់ ប្រុស ស្រី ដែលជាអ្នកចូលរួមពិធីបុណ្យអុំទូកជា

ពិធីបុណ្យមួយប្រារព្ធឡើងវិញពីវប្បធម៌អាស៊ីអាគ្នេយ៍ខណៈដែលប្រជាជននៃជាតិសាសន៍នេះរស់នៅប្រទេសអាមេរិក ។ រាល់ **តទៅទំព័រ ០៧**



Grand Opening

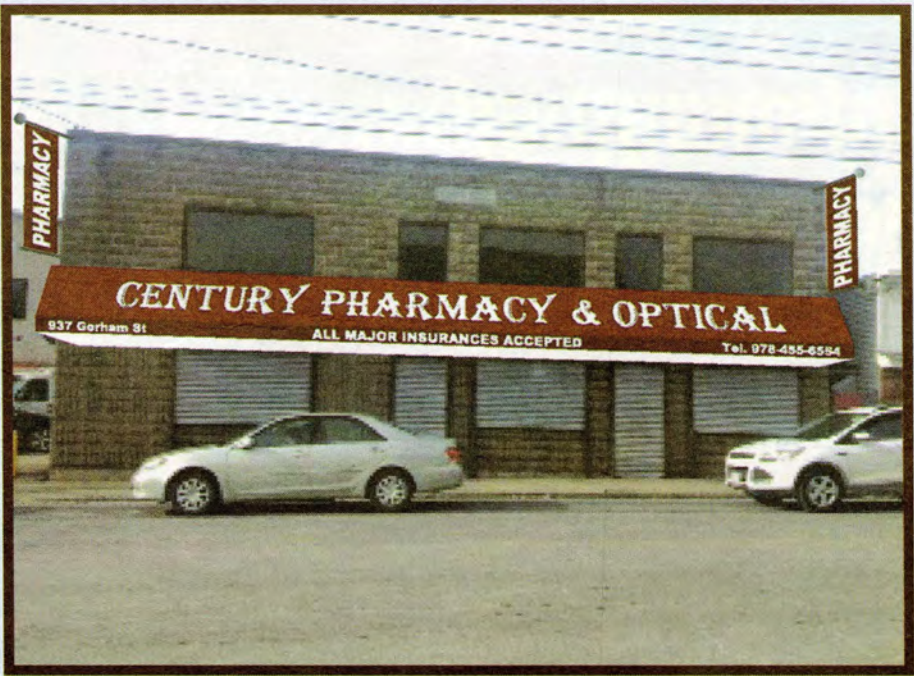
សម្ពោធខ្ទីសថស្ថាន សិនធូរី

CENTURY PHARMACY & OPTICAL

937 Gorham St ALL MAJOR INSURANCES ACCEPTED Tel. 978-455-6554

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

- FREE PRESCRIPTION PICK UP AND DELIVERY
- Co-Pay assistance available to those who qualify
- Bill Pay, Money Orders, fax/copies



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

ដល់ពេលជ្រើសយកអាវុធ តើនរណានឹងកាន់អ្វី?

ដោយ : ពិន សំខុន

សប្តាហ៍ទី៣នៃខែសីហា ២០១៣ គ.ជ.ប. ទើបតែប្រកាសលទ្ធផលបណ្តោះអាសន្ននៃការបោះឆ្នោតថ្មីៗ ឱ្យគណបក្សប្រជាជនឈ្នះ៦៣អាសនៈ និងគណបក្សសង្គ្រោះជាតិចាញ់បានតែ៥៥អាសនៈ ពេលរដ្ឋខ្មែររង់ចាំសញ្ញា ដើម្បីធ្វើបាតុកម្មបង្ហាញឆន្ទៈថា "គ.ជ.ប. បានលួចសន្លឹកឆ្នោតឱ្យគណបក្សកាន់អំណាចឈ្នះត្រូវតែរកយុត្តិធម៌ឱ្យឃើញ" ។ លោក សម រង្ស៊ី ប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ នៅពេលចុះពីយន្តហោះមកពីការកូនស្រីនៅស.រ.អា ។ ប្រឈមមុខនឹងការដឹកនាំបាតុកម្មអហិង្សាមួយដែលលោក ហ៊ុន សែន ត្រូវប្រើកម្លាំងទ័ពសម្រាប់ទប់ស្កាត់។ តើជម្រើសនៃមេដឹកនាំទាំង២នាក់មានអ្វីខ្លះ?

បង្កើនអ្នកគាំទ្រដល់ក្រុមទាំង២ ឬក៏ក្រុមណាតែម្ខាងដែលអាចប្តូរតុល្យភាពនៃកម្លាំងឈ្នះចាញ់បាន តើហេតុអ្វីក៏មេអាជ្ញាធរគ.ជ.ប.មិនព្រមបើក

មុនទេ គឺជា "ជីវី"ដែលមានការសម្រេចចិត្តច្បាស់លាស់... គណបក្សសង្គ្រោះជាតិអាចប្រើកម្លាំងជាតិប្រមូលផ្តុំពលរដ្ឋរហូតដល់ធ្វើកុបកម្មម្នាក់

សហការណ៍មិត្តរួមគណបក្ស ពីព្រះមហាក្សត្រដែលកំពុងថែព្រះកាយនៅបេយ៉ុង ពីប្រទេសចិនមិនត្រូវគ្នាជាមួយវៀតណាមស្រាប់ ។ ចំណែក



សម រង្ស៊ី សច្ចាថា នឹងប្តូរនាយករដ្ឋមន្ត្រីខ្មែរឱ្យទាល់តែបាន -ហ៊ុន សែន សច្ចាថា នឹងធ្វើនាយករដ្ឋមន្ត្រីរហូតដល់អាយុ៩០ ។ សម រង្ស៊ី សំអាងកម្លាំងបាតុកម្មប្រជាពលរដ្ឋដែលទើបនឹងរីករឹងមាំ -ហ៊ុន សែន សំអាង កម្លាំងនគរបាលជាតិនិងកងខេមរភូមិន្ទ ដើម្បីទប់ស្កាត់សកម្មភាពក្រុមបាតុករ ។ គេសង្ឃឹមថា នឹងឃើញអំពើហិង្សាផ្ទះឡើងពេញប្រទេស ហើយព្រឹត្តិការណ៍នេះនឹង

គ្របឱ្យគេឃើញថា អាចោជើងមួយនោះ វាចេញក្រឡាអ្វី? តែអនិច្ចាមេអាជ្ញាធរមានល្បិចនោះវាគ្រាន់តែថា "អាជ្ញាធរវាចេញលេខ៤" តែមិនបើកគ្របឱ្យគេមើលទេ វាសម្រេចស៊ីសងតែម្តង ។ នៅចំពោះមុខ "អំណាចនៃសត្វចចក ហ៊ុន សែន កូនចៀម សម រង្ស៊ី គ្មានជម្រើសអ្វីក្រៅពីប្រមូលកម្លាំងដណ្តើមយកកម្មសិទ្ធិខ្លួនមកវិញនោះទេ" ហ៊ានក៏ដោយសារកូនចៀម ពេលនេះពុំដូចពេល

នាយករដ្ឋមន្ត្រីម្នាក់រដ្ឋាភិបាល នឹងរំលាយទាំងគណបក្សប្រជាជន ឬក៏អាចបង្កសង្គ្រាមស៊ីវិលបានទៀតផងក៏មិនដឹង...តែគួរចាំថា "ពេលដែលបាតុកម្មផ្ទះហើយនោះ លទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតនិងគ្មាននិយម្យឡើងហើយ" ។ កម្លាំងរដ្ឋាភិបាលលោក ហ៊ុន សែន ទោះជាមានប្រើអាវុធឬផ្សែងពុល ឬទ័ពវៀតណាម ពេលនេះនៅមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ គឺត្រូវការឱ្យមានភាពជាក់ច្បាស់ពី

គណបក្សសង្គ្រោះជាតិមានសង្ឃឹមយ៉ាងមាំមាំថា នៅពេលមានបាតុកម្ម ឬកុបកម្មប្រជាពលរដ្ឋផ្ទះឡើងនឹងមានទ័ពមហាអំណាចប្តូរប្រទេស ជាពិសេស អ.ស.ប.(ហាក់មកជួយជាមិនខានតែបានហ៊ុន សែន ខំទប់ស្កាត់ដោយមិនឱ្យមានហិង្សាមុនបោះឆ្នោតនឹងល្បិចពន្យារពេលផ្ទះបាតុកម្មដ៏សែនគ្រោះថ្នាក់នោះ ឱ្យទៅកាន់តែឆ្ងាយពេល

តទៅទំព័រ ១៨



MIDDLESEX
Community College

Classes begin Sept. 4

Register Now

Fall 2013 programs include:

- Paralegal Studies
- Culinary Arts
- Energy Utility Technology
- Hospitality Management
- Dental Laboratory Technology

A great place to begin your future


More than 75 degree and certificate programs

Day, evening, accelerated and weekend courses, on campus and online

15 programs can now be completed entirely online!

- Two convenient locations in Bedford and Lowell
- Small class sizes and free tutoring services
- Disability support services
- Financial aid for those who qualify
- Academic, career & transfer counseling







To learn more or to register, call **1-800-818-3434** or visit www.middlesex.mass.edu/fall

សន្និសីទសារព័ត៌មាន

Comcast, Cities ចាប់ផ្តើមឆ្នាំថ្មីនៃ កម្មវិធីជាតិជាផ្លូវការ ដើម្បីផ្សារភ្ជាប់ការបែកចែក ឌីជីថល

Comcast ប្រកាសនូវការកើនឡើងនៃ ល្បឿនទាញយកប៊ីដេសសម្រាប់អតិថិជនចាប់តាំង ពីការដាក់ដំណើរការកម្មវិធី

Miami, FL - ថ្ងៃទី ១៣ ខែសីហា ឆ្នាំ ២០១៣ - ជាមួយនឹងការចាប់ផ្តើមឆ្នាំសិក្សាថ្មី Comcast កំពុងតែដាក់ឱ្យដំណើរការឡើងវិញ នូវអ៊ីនធឺណិត មូលដ្ឋានដែលជាកម្មវិធីផ្តល់ឱ្យដាក់ដំណើរការ ប្រព័ន្ធប្រើប៊ែនដ៍ធំបំផុតរបស់ប្រទេសសម្រាប់ គ្រួសារដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប ។ ថ្ងៃនេះសមា ជិកាសភា Frederica Wilson, Alberto Carvalho អភិបាលនៃ Miami Dade County School, ប្រធាន Miami Dade League of Cities និង Deede Weithorn ចៅហ្វាយតំបន់ Miami Beach ព្រមទាំង Comcast David L Cohen អនុប្រតិបត្តិករនៃ Comcast រួមជា មួយនឹងអ្នកដឹកនាំជាពលរដ្ឋ និងសហគមន៍បាន ដាក់ដំណើរការឆ្នាំថ្មីនៃកម្មវិធី ហើយបានប្រកាស ថា ក្នុងអំឡុងប្រហែលជា២២ខែនេះ មានគ្រួសារ



Comcast Launched year three of Internet Essentials with a surprise for 5 families that have recently graduated from Chapman Partnership for Homeless program and are living on their own; they all received free netbook computers and one year's worth of Internet Essentials service for free. Cohen told a group of more than 100 political and civic leaders gathered at the Chapman Partnership in Miami that in the last six months alone, 70,000 new families have signed up for the program. He said the program is now benefitting an estimated 900,000 low-income Americans nationwide, who now have a broadband connection at home. This includes nearly 18,700 families in the South Florida area and nearly 30,000 in the state of Florida. Cohen (back row left) was joined by Comcast's Regional Senior Vice President/Florida, Amy Smith (back row center) and Comcast's Regional Vice President of Government Affairs and Community Investment in Florida, Derek Cooper (back row, right)

ច្រើនជាង២២០.០០០គ្រួសារ ដែលមានជនជាតិ អាមេរិកមានប្រាក់ចំណូលទាបចំនួន៥០០.០០០ នាក់នៅទូទាំងប្រទេសទទួលបានការភ្ជាប់ប្រើប៊ែន ដ៍នៅផ្ទះ ។ នេះមានរួមបញ្ចូលទាំងគ្រួសារជិត

ជនប្រហែល២០.០០០នាក់ចេញផ្សាយកម្មវិធី នៅក្នុងច្រើនជាង៤.០០០តំបន់សាលារៀន និង ច្រើនជាង ៣០.០០០សាលារៀនចេញសេចក្តី ប្រកាសសេវាកម្មសាធារណៈប្រហែល២លាន និងចូលជាដៃគូជាមួយនិងអង្គការទីភ្នាក់ងារ និងមន្ត្រីពាក់ព័ន្ធនិងសហគមន៍ច្រើនជាង៧.០០០ ក្នុងគោលបំណងជួយផ្សព្វផ្សាយអំពីកម្មវិធីទៅ កាន់ពិភពលោក ។

នៅក្នុងរដ្ឋ Florida, Comcast កំពុងតែ ធ្វើការជាមួយនិងអង្គការធ្វើការពាក់ព័ន្ធនិង សហគមន៍ចំនួន១៥០ដោយក្នុងនោះមាន៤០ សហគមន៍នៅ Miami ដើម្បីផ្សព្វផ្សាយអំពី Internet Essentials និងផ្តល់ការបណ្តុះបណ្តាល ខាងការអាន និងការសរសេរឌីជីថល ។ អង្គការ ទាំងនេះរួមមាន៖ ប្រព័ន្ធបណ្តាលយុវសាធារណៈ Miami; Big Brothers, Big Sister of Greater Miami និង Boys and Girls Club of Greater Miami ។

អំពី Internet Essentials :

Internet Essentials ពី Comcast គឺជា កម្មវិធីផ្តល់ប្រើប៊ែនដ៍ធំ និងជម្រើសបំផុត ។ វា ផ្តល់សេវាប្រើប៊ែនក្នុងតម្លៃទាបតិចតួច ៥៩.៩៩ ក្នុង មួយខែរួមទាំងពន្ធដម្រើសទិញកុំព្យូទ័រដែលមាន អ៊ីនធឺណិតជាស្រេចក្នុងតម្លៃក្រោម១៥០ និង ជម្រើសជាច្រើនដើម្បីចូលដល់ការបណ្តុះបណ្តាល ខាងការអាននិងការសរសេរឌីជីថលទាំង តាមការ បោះពុម្ពលើបណ្តាញ និងដោយផ្ទាល់ខ្លួន ។ គ្រួសារ មួយមានសិទ្ធិចូលរួម លុះត្រាតែគ្រួសារនោះ យ៉ាងហោចណាស់មានកូនម្នាក់ដែលមានសិទ្ធិ ចូលរួមក្នុងកម្មវិធីអាហារថ្ងៃត្រង់សាលាជាតិ (National School Lunch Program, NSLP) ដែលស្ថិតនៅក្នុងទឹកដីដែលComcast ផ្តល់ សេវាអ៊ីនធឺណិតមិនទាន់ដាច់សេវាសេវាអ៊ីនធឺណិត Comcast ក្នុងអំឡុង ៥០ថ្ងៃចុងក្រោយ និងមិនមាន វិក្កយប័ត្រហួសកំណត់មិនទាន់បានបង់ ឬបរិក្ខារ ដែលមិនទាន់សងវិញ ។ គ្រួសារដែលចុះឈ្មោះ នៅក្នុងកម្មវិធីអាចបន្តិករាយនឹងសេវាបាន លុះ ត្រាតែកូនម្នាក់ដែលមានសិទ្ធិចូលរួមក្នុង NSLP នោះ កំពុងតែរស់នៅក្នុងគ្រួសារនោះ ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីអ៊ីនធឺណិតមូល ដ្ឋាន សូមទស្សនា InternetEssentials.com សម្រាប់ភាសាអង់គ្លេស និង InternetBasico .com សម្រាប់ភាសាអេស្ប៉ាញ។ អ្នកអប់រំ ឬ ភាគីទីបីដែលមានបំណងចង់ជួយផ្សព្វផ្សាយដំណឹង នេះ អាចរកព័ត៌មានបន្ថែមបានតាម Internet Essentials.com/partner ។ មាតាបិតាដែល ចង់ចុះឈ្មោះក្នុងកម្មវិធីនេះ អាចទូរស័ព្ទមកលេខ ១-៨៥៥-៨៤៦-៨៣៧៦ ឬសម្រាប់ភាសា អេស្ប៉ាញលេខ ១-៨៥៥-៧៦៥-៦៩៥៥ ។

១៨.៧០០នៅក្នុងតំបន់ South Florida និង ប្រហែលជា៣០.០០០គ្រួសារនៅក្នុង Florida ។ លោក Carvalho បានមានប្រសាសន៍ថា "សម្រាប់សិស្សានុសិស្សសព្វថ្ងៃនេះ ការចេះអាន ចេះសរសេរខាងឌីជីថល គឺពុំមែនគ្រាន់តែជា ជម្រើសទៀតឡើយ ប៉ុន្តែវាគឺជាការចាំបាច់" ។ លោក Cohen បានមានប្រសាសន៍ថា "សូម ថ្លែងអំណរគុណចំពោះអ្នកដឹកនាំសហគមន៍ និង សាលារៀននៅទូទាំងប្រទេសដែលឥឡូវនេះ គ្រួសារច្រើនមានឱកាសប្រើថាមពលអ៊ីនធឺណិត នៅផ្ទះ ដើម្បីឈានមុខក្នុងការងារ ការអប់រំ និង ការរស់នៅដោយគ្រាន់តែធ្វើអ្វីលើបណ្តាញដែល យើងរាល់គ្នាភាគច្រើនបានធ្វើ ដូចជាការធ្វើកិច្ច ការសាលារៀននៅផ្ទះការដាក់ពាក្យសុំការងារការ ស្រាវជ្រាវស្ថានភាពសុខភាព ឬការបង់វិក្កយ ប័ត្រជាដើម" ។ កម្លាំងចលនានៃ Internet Essentials បន្តកើនឡើង ។ ចាប់តាំងពីការដាក់ឱ្យដំណើរ ការនូវកម្មវិធីនៅក្នុងខែសីហា ឆ្នាំ២០១១ មក Internet Essentials បានចុះឈ្មោះគ្រួសារថ្មីចំនួន ៥០.០០០គ្រួសាររៀងរាល់ប្រាំមួយខែ ។ នៅក្នុង រយៈពេលតែប្រាំមួយខែចុងក្រោយប៉ុណ្ណោះ មាន គ្រួសារថ្មីចំនួន៧០.០០០ហើយដែលបានចុះឈ្មោះ ។ បន្ថែមលើនេះទៀត Comcast បានបរិច្ចាគកុំព្យូទ័រ ច្រើនជាង១៨.០០០គ្រឿងបណ្តុះបណ្តាលប្រជា

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

KhmerPost USA, LLC is an independent newspaper that aims to facilitate mass communication among the Cambodian communities, their neighboring communities, and families. We aim to address local community, and national news; and give an insight into Cambodian & global news. We also strive to bridge the language and cultural gaps and reduce social isolation by publishing in Khmer & English. It published twice a month in Massachusetts serving Greater Lowell, Lynn, Revere, MA, Providence, RI, CT, NY, NJ, and Philadelphia, PA.

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

The KhmerPost USA has full authorization from Bernard Krisher, the publisher of the Cambodia Daily to reproduce all the articles that are produced by the Cambodia Daily free of charge effective date: 6/19/2009



សេចក្តីអញ្ជើញដល់សហគមន៍ខ្មែរចូលរួមអង្គប្រជុំ ស្តីពីព័ត៌មានថ្មីទាក់ទងនឹងទ្វាយតម្លៃពន្ធអចលនវត្ថុ

City of Philadelphia Real Estate Tax Information Session

រៀបចំដោយ

ការិយាល័យទីប្រឹក្សាសាលាក្រុងហ្វីឡាដែលហ្វី ដេវីដ អូ (Philadelphia Office of City Councilman at-Large David Oh)
ការិយាល័យរដ្ឋាយតម្លៃលើអចលនវត្ថុ (Office of Property Assessment)

ប្រធានបទ : តើអ្វីជាតម្លៃជាក់ស្តែងនៃពន្ធថ្មី ?

Topics : (What is Actual Value Initiative?)

- ជាសេចក្តីពន្យល់នៃប្រព័ន្ធរដ្ឋាយតម្លៃថ្មី និងការបង់ពន្ធរបៀបថ្មីលើអចលនវត្ថុ
- របៀបបង្កើនឧទ្ធរណ៍ ប្រសិនបើអ្នកមិនយល់ព្រមលើរដ្ឋាយតម្លៃពន្ធថ្មីនេះ
កម្មវិធីសម្រួលលើការបង់ពន្ធ
(Tax-relief Programs)
- បន្ថយតម្លៃវិក័យប័ត្រពន្ធលើអចលនវត្ថុសម្រាប់ឆ្នាំ២០១៤!
Homestead Exemption
- លើកលែងការតម្លឹងពន្ធចំពោះមនុស្សចាស់ ដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប
Low-Income Senior Real Estate Tax Freeze
- កម្មវិធីបង់វិលសពន្ធអចលនវត្ថុសម្រាប់ប្រជាជនដែលមានប្រាក់ចំណូលទាប
Low-Income and Low-Income Senior Installment Plans
- កិច្ចព្រមព្រៀងបង់ពន្ធសម្រាប់អ្នកមានវិបត្តិសេដ្ឋកិច្ច
Hardship Payment Agreement
- កម្មវិធីផ្តល់លុយមកវិញដល់ម្ចាស់ផ្ទះ និងអ្នកចូល
Property/Rent Rebate Program



Councilman David Oh

ពេលវេលា : ថ្ងៃសុក្រ ទី 23 ខែសីហា ឆ្នាំ2013
Date : Friday, August 23, 2013
 ម៉ោង : 6:00ដល់8:00ល្ងាច
Time : 6:00 PM - 8:00 PM
 ទីកន្លែង : វត្តព្រះពុទ្ធរង្សី
Location: Preah Buddha Rangsey Temple
 2400 South 6th Street
 Philadelphia, PA 19148



Sponsors:
 Preah Buddha Rangsey Temple
 Intercultural Family Services, Inc.
 ឧបត្ថម្ភដោយ : វត្តព្រះពុទ្ធរង្សី និងសមាគមគ្រួសារវប្បធម៌ចំរុះ

អ្នកអាចសន្សំប្រាក់ពីការបង់ពន្ធ លើអចលនវត្ថុ

Councilman David Oh Says:

"Own your home? Apply for the City of Philadelphia's Homestead Exemption to lower your property tax bill for 2014!"

ទីប្រឹក្សាក្រុងដេវីដអូ (David Oh) បានមានប្រសាសន៍ថា

"តើអ្នកចង់ក្លាយជាម្ចាស់កម្មសិទ្ធិផ្ទះមែនទេ? សូមដាក់ពាក្យ
សុំបន្ថយការបង់ពន្ធពីក៏យប័ត្រពន្ធឆ្នាំ២០១៤!"

It's easy to apply – simply call:

ងាយស្រួលដាក់ពាក្យសុំ - ដោយគ្រាន់តែទូរស័ព្ទមកកាន់លេខ

215-686-9200

Remember, you must apply by September 13, 2013!

សូមចងចាំ ! អ្នកត្រូវដាក់ពាក្យសុំឱ្យបានត្រឹម
ថ្ងៃទី១៣ ខែកញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣

អ្នកអាចពិនិត្យមើលលក្ខណៈនៃហូមស្តេឌរបស់
អ្នក និងគណនាពន្ធអចលនវត្ថុឆ្នាំ២០១៤
តាមគេហទំព័រ avicalculator.phila.gov

សំរាប់ព័ត៌មានបន្ថែមសូមចូលកាន់
គេហទំព័រ opa.phila.gov



ហូមស្តេឌ
ប៊ិទ្យាដែលហ្វឺរ
HOME
STEAD
PHILADELPHIA

ហូមស្តេឌ
ប៊ិទ្យាដែលហ្វឺរ
HOME
STEAD
PHILADELPHIA

តមកដំណើរ ១ បុណ្យអុំទូកអាស៊ីអាគ្នេយ៍ឆ្នាំ២០១៣...

អ្នកចូលរួមស្សនាក់សាន្តសប្បាយក្នុងពិធីបុណ្យ ជោគជ័យកម្ពុជាឈានមុខគេប្រសើរពីការលក់ទឹក បានទទួលឱជារសសម្បូរបែប និងដោយឡែក អំពៅ ។ ពិនិត្យទៅលើតួបនីមួយៗ ក្រៅពីអាហារ



ឡាវ ។ អ្នកទិញត្រូវចាំយកម្រងជួរមន្តកម្ពុជា និងភេសជ្ជៈ មានការដាក់តាំងតូចៗផ្សាយព័ត៌មាន រង់ចាំវេនហោម្នាក់ ។ គេសង្កេតឃើញថា អាសាស សេវាកម្មផ្សេងៗពីស្ថាប័ននានាដែលមានក្នុង ធាតុនាថ្ងៃទី១៧ សីហា ឆ្នាំ២០១៣ ត្រូវនឹងថ្ងៃ សហគមន៍ឡាវដែលដូចជាសេវាដោះស្រាយទំនាស់ ទៃពិធីបុណ្យនោះ អំណោយផលល្អដល់តួប្រកួត ដោយសន្តិវិធីដោយឥតគិតថ្លៃពីមជ្ឈមណ្ឌលច្បាប់ ក៏ដូចជាអ្នកចូលរួម ។ ចំណុចដែលគួរចាប់អារម្មណ៍ សម្រាប់សហគមន៍មីដិសិក (Middlesex អ្នកលក់ទឹកអំពៅស្រស់នាថ្ងៃនោះ ហាក់ទទួល Community College Law Center) ព្រមទាំងទិញ

អតីតប្រធានគណៈកម្មការបុណ្យអុំទូកអាស៊ីអាគ្នេយ៍ នាឆ្នាំទី៨ បង្ហាញចំណាប់អារម្មណ៍បេតិកភណ្ឌនិងផ្តល់ប្រវត្តិខ្លះៗអំពីពិធីបុណ្យនេះ

ដោយខ្មែរផុសស.វ.ភា
ក្រុងឡាវៃ៖ ថ្មីៗនេះ បន្ទាប់ពីព្រឹត្តិការណ៍ បុណ្យអុំទូកកន្លងផុតលោក លី អេ លីបប៊ី (Lee A. Libbey) បច្ចុប្បន្នជាគ្រូបង្រៀនភាសាអង់ គ្លេសនៅសាកលវិទ្យាល័យមួយក្នុងប្រទេសចិន ហើយដែលជា គូស្វាមីភរិយា វ័យចំណាស់ថ្មី ថ្កោង រៀបការ និង គ្រូបង្រៀនដូច គ្នា ឈ្មោះ សៀវ ស៊ី ស៊ី (Xiuli Shi) ពេញចិត្ត សន្តូរជាមួយសារព័ត៌មាន ខ្មែរ ផុស និងបានបង្ហាញថា លោកជាអតីតប្រធាន គណៈកម្មការបុណ្យអុំទូកឆ្នាំទី៨ ត្រូវនឹងគ្រីស្ត សករាជ២០០៤ ។ លោកចាប់ផ្តើមស្វែងយល់ពី តម្លៃវប្បធម៌នៃជាតិសាសន៍អាស៊ីអាគ្នេយ៍ក្រោយ ពេលដែលលោកផ្លាស់ទីលំនៅពីប៊ឺនស៊ី(Quincy) មកឡើយលើកាលពីឆ្នាំ១៩៨៦ ។ លោកបានលើក ឡើងថា ការស្វែងយល់ពីវប្បធម៌អាស៊ីអាគ្នេយ៍ បានធ្វើឱ្យស្គាល់ខ្លួនឯង និងស្វែងយល់នូវតម្លៃប្តី មកឡើយលើកាលពីឆ្នាំ១៩៨៦ ។ លោកបានលើក ឡើងថា ការស្វែងយល់ពីវប្បធម៌អាស៊ីអាគ្នេយ៍ បានធ្វើឱ្យស្គាល់ខ្លួនឯង និងស្វែងយល់នូវតម្លៃប្តី ដែលចង់ណែនាំឱ្យលោកខាងលិចប្រតិបត្តិ ហើយ ដែលលោកពោលថា មនុស្សលោកខាងលិចមិន មាន គឺការអត់ធ្មត់ (Patience) ឧបេក្ខា (Balance) និងកតញ្ញ (Respect) ។



លទ្ធផលប្រណាំងទូកឆ្នាំទី១៧ ទៃពិធីបុណ្យអុំទូកឆ្នាំ២០១៣

2013 Boat Race Results

ចំណាត់ថ្នាក់លេខមួយបានទៅលើក្រុម ប៉ាយ ណាក់ រង្វាន់បានលេខមួយ និងទឹកប្រាក់៦០០ ដុល្លារ	3rd - Lucky Ducky (Trophy) ចំណាត់ ថ្នាក់លេខបួនបានទៅលើក្រុមមិត្តរង្វាន់មេដាយ លេខ៤
1st - Pay Nak (\$600 + Trophy) ចំណាត់ ថ្នាក់លេខពីរបានទៅលើ ក្រុមគ្រាប់ពូជ អមតៈ-មិត្តរង្វាន់បានលេខពីរ និងទឹកប្រាក់ ៤០០ ដុល្លារ	4th-Angorian Warriors (Medallion) ចំណាត់ ថ្នាក់លេខប្រាំបានទៅលើ ក្រុមគ្រូសារ សាមគ្គី រង្វាន់មេដាយលេខ៥
2nd - Living Root Fish - Fish (\$400 + Trophy) ចំណាត់ ថ្នាក់លេខបីបានទៅលើ ក្រុមមា សំណាងរង្វាន់បានលេខបី	5th-Family Unity (Medallion) ចំណាត់ ថ្នាក់លេខប្រាំមួយបានទៅលើ ក្រុមគ្រាប់ពូ ជអមតៈ រង្វាន់មេដាយលេខ៦
	6th-Living Roots - Chips (Medallion)

កម្មវិធីថែសុខភាពតាមគេហដ្ឋានសម្រាប់ចាស់ៗ និងជនពិការភាព

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



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

តម្រូវការ ១ ចៅហ្វាយក្រុងឡូរែលសរសើរខ្មែរផុស...

សំរាប់សហគមន៍ ។ នេះជាលើកដំបូងដែលតាំងពី កាលពី "ខ្មែរផុសស.រ.អា." ចាប់កំណើតពី៨ឆ្នាំ មុននៅហ្វីឡាដែលហ្វៀ ហើយ១០ខែចុងក្រោយ មកឈរជើងនៅឡូរែលដែលក្រុងនេះ សំដែងការ លើកទឹកចិត្តដោយផ្តល់កិត្តិយសដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់នេះ ដល់យើងខ្ញុំ ។

មុនពេលមកដល់ខ្មែរផុសបានចែកផ្សាយ កាលពីរបស់ខ្លួនជាប្រចាំជាង២ឆ្នាំរួចមកហើយៗ ក៏ឃើញថា មានការគាំទ្រពីសំណាក់អ្នកអាន យ៉ាងសមរម្យដែរ ។ លោកស្រីក្រុមប្រឹក្សា រីដា មៀស័រ បានសួរថា "តើខ្ញុំអាចធ្វើ ដើម្បីឱ្យអ្នក មកផ្សព្វផ្សាយនៅទីនេះបាន?" គឺជាសំណួរដែល អ្នកស្រីបានឱ្យអត្ថន័យ និងជំនឿខ្ពស់ខាងផ្នែក សេដ្ឋកិច្ចដល់យើងតាំងពីពេលនោះ រហូតមក ដល់បានមកឈរជើងជាស្ថាពរ -ចំណែកលោក ក្រុមប្រឹក្សា វាស្តា នួន ក៏បានណែនាំអង្គការសមាគម អង្គការក្រុងខ្មែរ ។ល។ ជាទំនាក់ទំនងដ៏ទូលំ ទូលាយពង្រឹងការិយាល័យនិពន្ធនិងផ្សព្វផ្សាយ សាធារណតាំងពីដើមទី ។ ដោយសារការជួយ ជ្រោមជ្រែងនេះ យើងបានជួបសហគ្រាសន៍ - សមាគមនិងមនុស្សសំខាន់ៗជាច្រើនដែលជា ធនធានកាត់ថ្លៃមិនបាន ។ ថ្វីត្បិតតែយើងខិតខំ ទ្រទ្រង់ការផ្សាយសារព័ត៌មានឱ្យគង់វង្សប្រយម

និងតម្លៃបោះពុម្ពក៏ដោយយើងនៅតែយល់ថា ត្រូវរក្សាគុណភាពកាលពីមុននឹងគិតពីពាណិជ្ជ កម្មជាដំបូង ។ គុណភាពនោះគឺ ១-សោភ័ណ ភាពរៀបរយឱ្យចង់មើល ២-សាច់រឿងដែល គួរឱ្យចាប់អារម្មណ៍ទាំងបច្ចុប្បន្នភាពថ្មីៗទាំង បទវិភាគ បទយកការណ៍ នយោបាយ សុខភាព រមនីយដ្ឋាន ៣-ព័ត៌មានដែលគួរឱ្យជឿទុកចិត្ត បាន ៤-រឿងដែលជាទំនាស់ផ្សព្វផ្សាយដោយគ្មាន អុចអាល

ញុះញង់បន្ថែម ៥-បើបានសរសេរខុស ដោយឥតចេតនាហ៊ានទទួលខុសហើយសុំទោស អ្នកអាន ៦-លើកដំកើងតំនិតការបានរកឃើញ



ថ្មីៗ ការបានខិតខំ-សិក្សា-ស្រាវជ្រាវ ៧-ប្រុង ប្រយ័ត្នមិន លួចចម្លងស្នាដៃ ប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះ ការផ្សាយដែលអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់អ្នក អាន មិនផ្សាយបន្តនូវរឿងមិនពិត ៨-ការផ្តល់វេទិកា

ដល់អ្នកដែលគ្មានកន្លែងបញ្ចេញសម្លេង ៩-ការពារ សិទ្ធិ និងកិត្តិយសដល់អ្នកដែលមិនអាចការពារ ខ្លួនឯងបាន...។ល។ ទាំងនោះសុទ្ធតែជាលក្ខណៈ សម្បត្តិសារព័ត៌មានដែលវិជ្ជមាន ចំពោះសហ គមន៍ដែលខ្លួនបរិ ។

យើងចេញ២ដងក្នុង១ខែយ៉ាងទៀងទាត់ មែនតែនៅប្រឈមមុខនឹងបញ្ហាសេដ្ឋកិច្ចដែល ចំណាយតែងច្រើនជាងចំណូលតែនៅតែមាន សង្ឃឹមថានឹងបានរួចខ្លួនជាមិនខាន ។ ប្រភពនៃ ចំណូលរបស់យើង គឺការផ្សាយពាណិជ្ជកម្មតែ មួយមុខគត់បូកបញ្ចូលនឹងប្រាក់ខែបានពីការងារ ខាងក្រៅ រហូតដល់ឆ្នាំទី៤ យើងបានកើន ពាណិជ្ជកម្មរហូតទប់ទល់ការខាតបានតែយើង បានធ្វើវិនិយោគភ្លាមទៅចូលតំបន់២ថ្មីទៀតគឺ ឡូរែល រដ្ឋម៉ាសាឈូសែត និងប្រូវីដិន រដ្ឋរ៉ូដ អាយឡិនប្រកបដោយក្តីសង្ឃឹមនៅពេលមក ដល់ ពីព្រោះជាតំបន់ដែលវត្តមានកាលពីសតវត្ស ភាសាខ្មែរមានភាពចាំបាច់សម្រាប់ អភិវឌ្ឍន៍ សហគមន៍តែជាអកុសលចំនួនពាណិជ្ជកម្មដែល កំពុងឡើង ស្រាប់តែស្រុកចុះដល់កំរិតសូន្យ នា ៦ខែបន្ទាប់មកយើងបានខិតខំស្តារស្ថានភាព សេដ្ឋកិច្ចដ៏កំសត់នេះអស់ពេលជាង ២ឆ្នាំបន្តទៅ ទៀត មុននឹងសម្រេចចិត្តមកឈរជើងតាំងទីនៅ ឱ្យចំណូលមណ្ឌលសកម្មភាពចំបងរបស់យើង ។ ខែសីហា២០១៣ យើងបានដើរមកដល់

ខែទី១០ដំបូងនាទិបញ្ជាការថ្មីនៅក្រុងឡូរែល នៅទីនោះយើងអាចមើលឃើញការផ្លាស់ប្តូរ ឆាប់រហ័ស និងប្រតិកម្មលឿនដោយខ្លួនឯងបាន យ៉ាងងាយស្រួលការផ្ទេរឆ្នោយក៏មានតិចជំនួយ និងទំនាក់ទំនងក៏មានច្រើន ដូចការគ្រោងទុកថា មានតែការអានកាលពីខ្មែរច្រើន ហើយ ជាពិសេសគឺ "ខ្មែរផុសស.រ.អា." ក៏កំពុងពេញ និយម ។ បងប្អូនខ្មែរដំបូងឡើយមានការរារែក ក្នុងការប្រើទំព័រកាលពីដើមតែចូលចិត្តអាន សម្រាប់ទាក់ទាញភ្ញៀវឱ្យមកសាកល្បងផលិត ផលរបស់ខ្លួនទិញ ឬលក់របស់តូច ឬធំពាន់ដំណឹង



សំខាន់អ្វីមួយទៅឱ្យសាធារណជនបង្ហាញសោភ័ណ ភាពស្រស់បស់...។ល។ ឥឡូវស្នាដៃដ៏នាពូបង ប្អូនពាណិជ្ជករ ឬសហគ្រាសន៍ ឬឯកជន ទោះជា ខ្មែរឬបរទេសបានត្រូវ "ខ្មែរផុស" នាំទៅដល់ ទីដៅបានយ៉ាងសមគួរដូចប្រាថ្នាមែន ។ ខ្មែរផុស បានសម្រេចវត្តបំណងធំ១ គឺបំពេញតួនាទីជាអ្នក នាំសារដ៏ប្រសើរនិងដ៏មាន **ព្រះទ័ព្វ ២៤**

ពេទ្យធ្មេញសំរាប់គ្រួសារ

Caring Dental For ALL Ages



COMPLETE ផ្តល់គ្រប់សេវាកម្ម Services

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

FREE

Teeth Whitening

New patients get a complimentary teeth whitening kit with completed exam, cleaning & x-rays at regular price. Cannot be combined with any other offers. Expires 07/27/13

"EXCLUSIVE OFFER"

\$55.00

Limited Time New Patient Special (Regular Discount \$55.99 a \$250 Value)
Present coupon for discount. Includes exam, bite-wing x-ray & cleaning. Cannot be combined with other offers or insurance. Expires 07/27/13

Convenient LOCATION

Next to Bank of America on Chelmsford Street



Most Forms of Insurance & Payment ACCEPTED ទទួលគ្រប់ អ៊ិនស៊ុរ៉ង់

MassHealth • Cigna • Aetna
Amex • Discover • Visa • Mastercard

ព្រឹកមានអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ អង់គ្លេស ស្ប៉ានីស និងប្រុកណាម សូមទូរស័ព្ទ 978-455-4039 រើម្សីណាត់ជូនច្រើន:

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

MARCOTTE LAW FIRM

ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte

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

- សេចក្តីគ្រោះថ្នាក់ដល់រូបរាងកាយ
- ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន
- ថ្នាក់គ្រួសារ និងលែងប្តីប្រពន្ធ
- បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើចរាចរណ៍

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

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទ
មកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំរើម្សីពិគ្រោះ:

(978) 458-1229

www.marcottelawfirm.com

តម្រូវការ ៧ បុណ្យអុំទូកអាស៊ីអាគ្នេយ៍ឆ្នាំ២០១៣...

ឬ (MCC Law Center) ព័ត៌មានរៀនភាសាខ្មែរ Rural Cambodian) ការផ្សព្វផ្សាយព្រះពុទ្ធសាសនា និងសេវា ផ្សេងទៀតពីសមាគមខ្មែរ (CMAA) ពីវត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រវត្តខ្មែរឡូវែលការផ្សព្វផ្សាយ ព័ត៌មានប្រដាប់សេរីនៅលើក្រុមបង្ហាញម៉ូដ និង សាសនាគ្រិស្តក្រុមគាំពារពិអំពើហឹង្សាក្នុងគ្រួសារ



ថតរូប ឌី ពេជ្រ (Dy Pech Photography) (Asian Task Force Against Domestic កម្មវិធីសម្រាប់ខ្មែរជនបទ (Life Project for Violence) ការផ្សព្វផ្សាយគណបក្សសង្គ្រោះ



ជាតិមន្ទីរពេទ្យមជ្ឈមណ្ឌលក្រុងឡូវែល (Lowell General Hospital) មន្ទីរសាគមនាគមន៍ និង ខ្សែកាបនៃ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត (MA Department of Telecommunication and Cable) និងតូប ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីគ្រឹះ ស្ថានហិរញ្ញវត្ថុ មន្ទីរពេទ្យ មណ្ឌលសុខភាព ព្រមទាំងស្ថាប័នមានប្រយោជន៍ ដល់សហគមន៍ផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ។ ក្រៅពីនេះ គេក៏ឃើញមានក្រុមនិស្សិតខ្មែរ ដែលមករៀនថ្នាក់បណ្ឌិតអនុបណ្ឌិត និងធ្វើកម្ម សិក្សានៅអាមេរិកមកកម្ពុជាក្នុងពិធីបុណ្យអុំទូក ផងដែរ ។ ពិធីបុណ្យនេះផ្តល់អត្ថប្រយោជន៍ជា សារវ័ន្តដល់ ម្ចាស់ កម្មវិធីដែលជាម្ចាស់ផ្ទះ សហគមន៍ និងទូទាំងសហរដ្ឋក្នុងការបន្តអភិភាព ជាតិសាសន៍ចម្រុះដែលជាធាតុផ្សំដ៏សំខាន់នៃ កំណើតសហរដ្ឋអាមេរិកដែលជាជនជាតិមាន អាយុកាលមិនលើសពី៣០០ឆ្នាំនេះ ។ សុខា

ក្នុបុណ្យវិភិតណេសរាយការណ៍ពីហិរញ្ញវត្ថុនៅកម្ពុជា

(តំណែងមុខ)

៤.៦ មិនទាន់ និងចំណូលហិរញ្ញវត្ថុ ដោយសារតែសញ្ញាណខុសច្បាប់នៃសកម្មភាពរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company គ្មានសិទ្ធិការងារដែលអាចធ្វើដាក់បានណា ទៅលើចំនួនលើ ដែលក្រុមហ៊ុនបានកាប់ក្នុងព្រៃឡង់នោះទេ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ Global Witness បានចងក្រងទិន្នន័យទៅ លើប្រតិបត្តិការរបស់ក្រុម ដែលធ្វើឱ្យមានការបាត់បង់ស្ថានភាពទិន្នន័យ គ្រប់ដណ្តប់លើរយៈពេលនេះ ចាប់តាំងពីក្រុមហ៊ុនបានបង្កើតរោងចក្រ របស់ខ្លួននៅភូមិខែង ខេត្តឧត្តរមានជ័យ ២០០៤ ។

តើនេះជឿនឹងចំនួនលើដែលបានប្រើប្រាស់ដែរឬទេ ? អត្រាកែច្នៃអន្តរជាតិជាតាមបទដ្ឋានសម្រាប់លើមូល ដែលបាន កែច្នៃជាលើអារ គឺ ១.៨ ម្យ៉ាងវិញទៀត ត្រូវការលើ ១.៨៧ ដើម្បី ផលិតជាលើអារមួយម៉ែត្រគីឡូ ។ ជាក់ស្តែង ចំនួនដ៏ច្រើននៃលើ របស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ត្រូវបានកែច្នៃក្នុងព្រៃ ដោយប្រើប្រាស់រណាមារ និងហើយហេតុនេះ កែច្នៃមានប្រសិទ្ធភាព តិចជាង ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ដោយប្រើប្រាស់អត្រាកែច្នៃ ១.៨ យើងអាចប៉ាន់ស្មានថាជាតម្លៃការប្រើប្រាស់លើរបស់ក្រុមហ៊ុននោះមាន លើមូលប្រមាណ ៣២៤៧ ក្នុងមួយតោន ៨៤២៤៧ ក្នុងមួយខែនិង លើសពី ១០០,០០០ម ក្នុងមួយឆ្នាំ ។

តើមានចំណូលហិរញ្ញវត្ថុរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company និងវត្តមានប្រឹក្សា ?

Global Witness បានប្រមូលទិន្នន័យជាច្រើនពីចំណាយរបស់ ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ក្នុងការកាប់ឈើ ដឹកជញ្ជូន លើ បង់ឱ្យកម្មករ និងស្តុកមន្ត្រី តែគ្មានតួលេខពិតណាមួយ និងចំណេញ សុទ្ធទាំងមូលរបស់ក្រុមនេះទេ ។ ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ ច្បាប់ថា ចំណូលពីការកាប់ឈើ និងប្រតិបត្តិការកែច្នៃលើរបស់ក្រុមហ៊ុន មានច្រើន ។ ដោយត្រូវបានគណនាតម្លៃលើអារកម្រិត ២ ដែលមាន តម្លៃ US\$២៣៥ ក្នុងមួយម៉ែត្រគីឡូក្នុងពេលឆ្នាំ ២០០៦ នោះ លទ្ធផលប្រចាំឆ្នាំរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ពីលើ កែច្នៃពីទីរឹង ដឹងមានតម្លៃប្រមាណ US\$១៣ លាន ។



ទ្វារទូកធាតុព្រៃប្រើប្រាស់ដោយក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ខែ មីនា ឆ្នាំ ២០០៦

មានតម្លៃឱ្យកាត់ចំណែកថា ចំនួននេះលើសច្រើនខ្លាំងពីអ្វីដែល សម្បទានិកលើត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យកាប់ ។ ឧទាហរណ៍ មិយ៉ាដក ពីមុនរបស់ គី ចូច, សេង តាង និង ហួន ថុង ត្រូវបានផ្តល់សិទ្ធិឱ្យប្រមូល ផលអតិបរមា ៣៥,០០០ម ក្នុងមួយឆ្នាំ ។

ក្នុងខែ មីនា ឆ្នាំ ២០០៦ ចាន់ សារុន បានផ្តល់ការវាយតម្លៃរបស់ ក្រុមហ៊ុន សេង តាង ក្នុងតំបន់នេះ :

“មករាល់ចុងឆ្នាំ ២០០៥ ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានប្រមូលព្រៃឈើ និងអនុផលពីចំការកៅស៊ូទីរឹង ដែលបានលក់ សំអាតក្នុងចំនួនសរុប ១២,២០៤.៦៩៦ម នៃលើមូលនិងលើប្រភេទ ចម្រុះ និងដើមឈើតូចៗ និងអុសចំនួន ២,០២៣ ស្រូវ” ។

ស្របពេលដែលមានការដាក់តម្លៃស្ថិតិសរុបលើរយៈ តួលេខ ទាំងនេះមានទាបខ្លាំងណាស់ ដោយគិតថា ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company បានចាប់ផ្តើមប្រតិបត្តិការផ្ទុកក្នុងទីរឹងក្នុងខែ តុលា ឆ្នាំ ២០០៦ ។ ការគណនារបស់

ចាន់ សារុន ទៅលើចំនួនលើ សរុបដែលក្រុមហ៊ុនបានយក ចេញក្នុងរយៈពេលជាងបីឆ្នាំ នេះ គឺស្មើនឹងចំនួនលើដែល រោងចក្ររបស់ខ្លួនក្នុងទីរឹងកែច្នៃ រៀងរាល់ ៣៨ ថ្ងៃធ្វើការ ។



សកម្មភាពទាញក្នុងរោងចក្រ ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ខែ កញ្ញា និង វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០០៥



ស្តុកឈើរបស់ក្រុមហ៊ុន Seng Keang Company ក្នុងទីរឹង ខែ វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០០៥

៧ ដោយផ្អែកលើ ៥២ សន្និដ្ឋាន ដែលមានចែងក្នុងរបាយការណ៍ ។
៧ ស្រូវ គឺជាបង្កើតដែលត្រូវបានប្រើប្រាស់ ដើម្បីវាស់វែងចំនួនលើដែលបានប្រមូល និងលើទៅនឹងមួយម៉ែត្រគីឡូ ។

តមកដំណើរ ខ្មែរ-អាមេរិកាំងធ្វើមហាបាតុកម្ម...

តែមួយ ពោលគឺសុំអន្តរាគមន៍ពីអង្គការសហប្រជាជាតិក្នុងរឿង គ.ជ.ប លួចបន្លំសន្លឹកឆ្នោត ការបោះឆ្នោតមិនមានភាពប្រក្រតី ។ល។ នេះជាការអះអាងរបស់លោក មាស ជា ។

ដោយឡែកលោក ជា គឹមលី ជាថ្នាក់ដឹកនាំកំពូលរបស់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិប្រចាំសហរដ្ឋ

អាមេរិកក៏បង្កើតឱ្យខ្មែរជុំសម្របដៃដៃថា : លោកក៏បានចូលជួបជាមួយមន្ត្រីអង្គការសហប្រជាជាតិដើម្បីប្រគល់ព្រឹត្តិជូនមន្ត្រីនៅទីនោះ ហើយការប្រគល់ព្រឹត្តិនោះទៀតសោត គឺក្នុងនាមខ្មែរ-អាមេរិក និងខ្មែរ-កាណាដា ។



ឡូរែលចេញទៅធ្វើបាតុកម្មនៅញូយ៉ក



ដោយ : ម៉ុ សេកធី
ឡូរែល : បាតុកម្មប្រឆាំងការបាត់សន្តិកភាពនៅកម្ពុជាបានផ្ទុះឡើងព្រមគ្នានៅមុខវិមានសហប្រជាជាតិទីក្រុងញូយ៉ក កាលពីថ្ងៃទី១៩ សីហា ២០១៣ ចូលរួមដោយប្រជាពលរដ្ឋចំនួន ២០០០នាក់ ជាចំនួនដ៏ច្រើនមិនដែលមានពីមុនមក ។
ព្រឹកព្រលឹមម៉ោង៦ នាថ្ងៃដដែលបងប្អូនខ្មែរបានសម្រុកចូលរត់យន្តនៅចតវាលសានិដា ក្រុងឡូរែលដែលមានរថយន្តក្រុងចំនួន៥គ្រឿង រងទារុណស្រែចង្កូរក៏ទៅក្រុងញូយ៉កដោយរថយន្តផ្ទាល់ខ្លួនសណ្តែងទាំងមិត្តភក្តិទៅផង ។ នៅតំបន់ផ្សេងទៀតក៏មានសកម្មភាពដូចគ្នាដឹកនាំមនុស្សដែលពុះពារដោយបំណងស្រែកប្រាប់អន្តរជាតិឱ្យជួយកម្ពុជាប្រជារាស្ត្រខ្មែរឱ្យរួចពីក្រញ៉ាំរដ្ឋអំណាចផ្តាច់ការបច្ចុប្បន្នពីទីក្រុងញូយ៉កដែលកាលពីថ្ងៃទី២៨ កក្កដា មុនរដ្ឋាភិបាលខ្មែរលួចបន្លំសន្លឹក



ឆ្នោត ដើម្បីដាក់ឱ្យខ្លួនអាចកាន់អំណាចបាន៥ឆ្នាំជាបន្តទៅទៀត ។
មកពីតំបន់ផ្សេងៗគ្នា ដូចជា វេជ្ជនា .ហ៊ុឡា ដែលហ្សៀ. រ៉ូដអាឡិន. តិចសាស់ .កាណាដា. កូលី ទឹកិត. ញ៉ូហាមសៀ. ឡុងអាយឡិន. ញូជើស៊ី. គេស្រែកថា :
"គ.ជ.ប គឺជាចោរលួចបន្លំសន្លឹកឆ្នោត"
ព្រមទាំងថ្ងៃ ១៦

Lowell Community Health Center

161 Jackson Street, Lowell, MA 01852

Caring for Lowell

Lowell Community Health Center provides professional health care services to the people of Greater Lowell. The Health Center's caring staff speak Khmer and many other languages. We accept all forms of health insurance, and we can help you apply for insurance coverage for your medical care. Services include:

- Doctor's Visits
- Behavioral Health Counseling
- Social Services
- Traditional healing, acupuncture, massage therapy

មណ្ឌលសុខភាពសហគមន៍ក្រុងឡូរែលផ្តល់ជូននូវសេវាសុខភាពដោយអ្នកមានជំនាញច្បាស់លាស់ទៅដល់ប្រជាជនទូទៅដែលរស់នៅក្នុងតំបន់ឡូរែល ។ យើងមានបុគ្គលិកថែទាំសុខភាព ដែលនិយាយភាសាខ្មែរ និងភាសាផ្សេងៗទៀត ។ យើងក៏អាចជួយលោកអ្នក ក្នុងការដាក់ពាក្យសុំការធានាសុខភាព សម្រាប់សេវាថែទាំសុខភាពលោកអ្នកផងដែរ ។ សេវាថែទាំសុខភាពរួមមាន :

- ▶ ការពិគ្រោះយោបល់ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត
- ▶ ការប្រឹក្សាអំពីសុខភាពផ្នែកអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត
- ▶ សេវាសង្គម
- ▶ ការព្យាបាលបែបបុរាណ បែបចាក់ម្ជុលវិទ្យាសាស្ត្រ បែបម៉ាសាធើសរសេ



Accepting New Patients

Services in English & Khmer

Join Our Team. Now Hiring!



Work at Lowell Community Health Center

The Health Center offers rewarding career opportunities to medical and behavioral health professionals and support staff. Visit our website to learn more about joining our diverse team.

មណ្ឌលសុខភាពកំពុងផ្តល់ឱកាសដល់ពេទ្យផ្នែកព្យាបាល ពេទ្យជំនាញផ្នែកអារម្មណ៍ និងផ្លូវចិត្ត និងបុគ្គលិកថែទាំសុខភាព ។ សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រ www.lchealth.org ដើម្បីស្វែងយល់ពីរបៀបចូលរួមជាមួយក្រុមដែលមានលក្ខណៈសំបូរបែបនេះ ។

978-221-6777

www.lchealth.org



GATEWAY FAMILY DENTAL

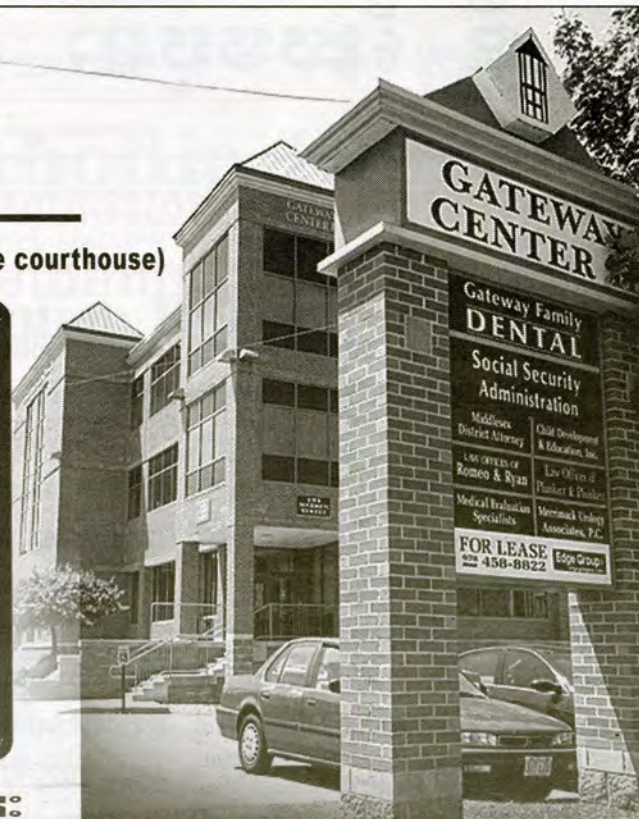
www.gatewayfamilydental.com • (978) 455-5044

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



DR. SERENA B. CHUOP

Dr. Serena B. Chuop was born in Cambodia. She received her Bachelor of Science from Boston University and went on to graduate from Boston University Goldman School of Dental Medicine in the year 2000. For over 13 years, she has been in private practices providing all aspects of General Dentistry. Her state of the art dental practice includes digital x-rays, paperless patient chart system, and new dental equipments.



WE PROVIDE ALL SERVICES INCLUDING: យើងផ្តល់នូវសេវាបច្ចេកទេសក្រោមនេះ

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

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

MOST DENTAL INSURANCES ACCEPTED INCLUDING MASSHEALTH FINANCING AVAILABLE
យើងទទួលបាននូវគ្រប់ អ៊ីនុ ស៊ុរីនុ
Masshealth
យើងសំរួលការបង់ថ្លៃព្យាបាលប្រចាំខែ
CALL FOR YOUR FREE CONSULTATION (978) 455-5044



ការិយាល័យ មេតារី ចំណាស ស្តាលីយ៉ាណូស

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

Immigration • Divorce • Auto Crash
▶ អន្តោប្រវេសន៍ ▶ គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត ▶ លែងលះប្តីប្រពន្ធ

Call: Sophea or Thomas សូមទូរស័ព្ទមក: សោភា ឬ ធំ
978-459-5000 or 800-308-3766
Only Licensed in Massachusetts

លោកអ្នកចង់រកប្រាក់ចំណូលបន្ថែមដែរ ឬទេ?



យើងអាចជួយលោកអ្នកចំនួន១៥នាក់ ក្នុងការ រកប្រាក់ចំណូលបាន៥កោដិដុល្លារក្នុង១ខែ និងមនុស្ស៥០នាក់ទៀតរកប្រាក់ចំណូលពី\$៥០០ទៅ \$១០០០ក្នុងមួយខែ ។
ជាការងារក្រៅម៉ោង ។ អាយុ១៨ឆ្នាំឡើងទៅ ។
ព័ត៌មានបន្ថែមតាមទូរស័ព្ទ
(ភាសាខ្មែរ) ជិន : ៨៦០-៦៥៥-៤៥៩៩
(ភាសាអង់គ្លេស) ដូណាស : ៥០៨-២៤៦-៩០២១



Red Rose RESTAURANT

ភោជនីយដ្ឋាន ភូមាមក្រុមាម

Mon-Sun 8am -8pm

សម្រាប់ប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ មួយម៉ោង

សម្លម្សៅ ត្រៀម \$11.99

* ម្ហូបប្រចាំថ្ងៃជាងម្ភៃ តែតម្លៃទៅថោក ដូចម្ហូបដទៃទៀត
* សេវាកម្មរហ័សទាន់ចិត្ត និងរូបសារាយភ័ក្តិ

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

ឌី ថែមមហុទ្រា ជេសី The Cambodia Daily

ជំនឿប្រៃសណីយ៍សាសនាអង្គការ

អត្ថបទជំនឿ និងទិន្នន័យអន្តរជាតិប្រើប្រាស់សម្រាប់ ឌី ថែមមហុទ្រា ជេសី

ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ ច័ន្ទ ទី១៩ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៣

អ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់សហប្រជាជាតិថា ប្រជាធិបតេយ្យនៅកម្ពុជាមានកម្រិត

ដោយ Lauren Crothers-August 19, 2013

យោងតាមរបាយការណ៍ចុងក្រោយបំផុតរបស់លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី ប្រេសិតសិទ្ធិមនុស្សរបស់អង្គការសហប្រជាជាតិស្តីពីកម្ពុជាបានឱ្យដឹងថា ប្រទេសកម្ពុជាគ្មានលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យពេញលេញដូចដែលមានចែងនៅក្នុងរដ្ឋធម្មនុញ្ញរបស់ខ្លួនទេ ដោយរដ្ឋាភិបាលកាន់តែលែងអត់ឱនចំពោះការរិះគន់ដើម្បីស្ថាបនា ចំណែកឯកំណែទម្រង់ប្រព័ន្ធតុលាការ រដ្ឋសភា និងប្រព័ន្ធបោះឆ្នោតមានការយឺតយ៉ាវ ។

របាយការណ៍ដ៏វែងធ្វើជូនក្រុមប្រឹក្សាសិទ្ធិមនុស្សក្នុងទីក្រុងហ្សឺណែវ ស្តីពីស្ថានភាពសិទ្ធិមនុស្សនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ដែលចុះថ្ងៃទី៥ ខែសីហា ប៉ុន្តែដែលត្រូវបានព្រាងឡើងនៅមុនថ្ងៃបោះឆ្នោតកាលពីថ្ងៃទី២៨ ខែកក្កដា កន្លងទៅនោះ ធ្វើឡើងបន្ទាប់ពីបេសកកម្មលើកទី៨របស់លោកមកកាន់ប្រទេសកម្ពុជា កាលពីខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១២ ដែលអំឡុងពេលនោះលោកត្រូវបានមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលព្រមព្រៀងយកឆ្នើយដាក់ ចំណែកឯបេសកកម្ម

លើកទី៨របស់លោក កាលពីខែឧសភា លោកសុរិយា ស៊ូបេឌី ចាត់ទុកថា "មិនល្អ" ។

របាយការណ៍នេះ ដែលជារបាយការណ៍ទី៥របស់លោកចាប់តាំងពីលោកចូលកាន់តំណែងនេះ កាលពីខែមីនា ឆ្នាំ២០០៩មកនោះមានលទ្ធផលនៃបេសកកម្មស្វែងរកការពិតលើកមុនៗទាំងអស់របស់លោកដែលបានផ្តោតលើកំណែទម្រង់ប្រព័ន្ធតុលាការ រដ្ឋសភា និងប្រព័ន្ធបោះឆ្នោត និងគោលនយោបាយរបស់ប្រទេសកម្ពុជាពាក់ព័ន្ធនឹងដីសម្បទានសេដ្ឋកិច្ច ។

លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី បានលើកឡើងនៅក្នុងរបាយការណ៍របស់លោកដោយសំដៅលើរូបលោកផ្ទាល់ជាជនទី៣ថា "ការទទួលស្វាគមន៍របស់រដ្ឋាភិបាលចំពោះអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ ពិសេសអំឡុងបេសកកម្មរបស់លោកមកកាន់ប្រទេសនេះ កាលពីខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១២ គឺជាការស្វាគមន៍សោះកក្រោះដែលអំឡុងពេលនោះគ្មានមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលជាន់ខ្ពស់ណាម្នាក់ជួបជាមួយលោកឡើយ ។

ក្រោយពីការចេញ តទៅទំព័រ ២២

UN Rights Envoy Says Democracy Is Limited in Cambodia

By Lauren Crothers - August 19, 2013

Cambodia is falling short of the full liberal democracy enshrined in its Constitution, the government is becoming increasingly intolerant to constructive criticism and judicial, parliamentary and electoral reforms have been slow to take effect, according to U.N. human rights envoy Surya Subedi's latest report on Cambodia.

The wide-ranging report to the Human Rights Council in Geneva on the situation of human rights in Cambodia, which is dated August 5 but was drafted prior to the July 28 election, follows his eighth mission to the country in December 2012, during which he was snubbed by members of the government, and his ninth mission in May, parts of which Mr. Subedi described as being "unpleasant."

This, his fifth report since taking up the post in March 2009, wraps up the findings to all of his previous fact-finding missions, which focused on judiciary, parliamentary and electoral reforms and the country's policies regarding economic land concessions.

"The reception that the Special Rapporteur received from the Government

during his mission to the country in December 2012 was a frosty one during which no senior member of the Government was available to meet with him," Mr. Subedi said in his report, referring to himself in the third person.

"In the wake of the publication of two major reports by the Special Rapporteur—one on electoral reform and the other one on economic and other land concessions—he was subjected to some raw remarks descending to the personal level.

"This was highly regrettable, as the focus of the dialogue between the Special Rapporteur and the Government should remain strictly on the substance of the work he is mandated to carry out by the United Nations, and not on him as a person."

Mr. Subedi appeared to be referring to remarks made by Om Yentien, president of the government's Cambodian Human Rights Committee, in September last year that accused Mr. Subedi of working for the opposition. The following month, Prime Minister Hun Sen said during a speech at a graduation ceremony that

Continue to page 16

ដើមកំណើតនៃពិធីប្រណាំងទូក "ង" របស់ខ្មែរ

ដោយ: បណ្ឌិត គង់ សេងសី
បុព្វបុរសខ្មែរចាប់តាំងសម័យមុនអង្គរ សម័យអង្គរ និងក្រោយអង្គរតែងតែជ្រើសរើសទីតាំងបង្កើតទីក្រុងនៅជាប់ ឬក្បែរតំបន់ទំនាបទន្លេ បឹងបូរ ក្នុងបុព្វហេតុនៃការទាញយកសក្តានុពលភាពពិធានធម្មជាតិ ដើម្បី



មួយនៃចក្រភពខ្មែរត្រូវបានប្រវត្តិសាស្ត្រកំណត់ថា ជាកន្លែងដែលព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី២បានឧទ្ទិសខ្លួនព្រះអង្គជូនអាទិទេពនិរតីនៃព្រហ្មណ៍សាសនានៅឆ្នាំ៨០២ ហើយប្រកាសអង្គរជាស្ថេរចក្រវាលទិសនៅទីក្រុងមហេន្ទ្របរវតិ (Mahendraparvata)

តានៅភាគខាងត្បូង ឬខាងក្រោម។ ទីក្រុងមួយទៀតដែលប្រវត្តិសាស្ត្រចារថា ជាទីក្រុងមួយផ្លូវការរបស់ចក្រភពខ្មែរនៃរជ្ជកាលព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី២ គឺទីក្រុងហិរិហាលយ (Hariharalaya) ដែលបច្ចុប្បន្នត្រូវគេស្គាល់ថា ទីក្រុងរលួស (Roluos) មានចំងាយប្រមាណ១៣៣គីឡូម៉ែត្រភាគខាងកើតទីក្រុងសៀមរាបបច្ចុប្បន្ននេះ ។ ក្រុង

អភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ច សង្គមកិច្ច និងការគោរពបូជាសាសនាផ្សេងៗជាដើម ។ ថ្វីត្បិតតំបន់ទំនាបមានសក្តានុពលភាពអភិវឌ្ឍន៍ក៏ដោយការបង្កើតទីក្រុងនៅតំបន់ជាប់ទន្លេ បឹងបូរ ឬតំបន់ទំនាប អាចប្រឈមអាណាចក្រនិងការវាយប្រហារពីសត្រូវតាមផ្លូវទឹក បើសិនការរៀបចំយុទ្ធសាស្ត្រការពារជាតិលើសមរម្យ ផ្លូវទឹកពុំមានការអភិវឌ្ឍន៍ដល់កំរិតនោះទេ ។

ការសាងសង់ទីក្រុងនៅក្បែរតំបន់ទំនាប ទន្លេ បឹងបូរមានតាំងពីសម័យនៃការបង្កើតនគរ ។ រឿងនិទានបុរាណខ្មែរតែងតែនិទានថា នគរខ្មែរបានបង្កើតឡើងដោយកូនស្រីរបស់ស្តេចភូជង្គនាតដែលគ្រប់គ្រងទន្លេ សាគរ បឹងបូរ នានា ។ ថ្វីត្បិតនេះជានិទានបុរាណ វាបានឆ្លុះបញ្ចាំងនូវនិទានការរួមរបស់បុព្វបុរសខ្មែរក្នុងការជ្រើសរើសតំបន់ទំនាប ទន្លេ បឹងបូរ ដើម្បីបង្កើតអាណាចក្រ ឬចក្រភពរបស់ខ្លួន ។ ទីក្រុង



ស្ថិតនៅលើភ្នំតូលែនដែលមានចំងាយប្រមាណ៣០គីឡូម៉ែត្រភាគខាងជើងនៃខេត្តសៀមរាប ។ ភ្នំតូលែន គឺជាប្រភពទឹកដ៏ពិសិដ្ឋសំរាប់បូជានិយមកិច្ចសាសនាកម្ពុជាជាសំរាប់ស្រោចស្រពដល់តំបន់កសិកម្មរាប់ម៉ឺនហិច

ហិរិហាលយ ឬរលួសនេះក៏ស្ថិតនៅជិតបឹងទន្លេសាបមិនដល់១០គីឡូម៉ែត្រផង ។ ទីក្រុងយសោធរបុរៈ (Yasodharapura) ដែលជាអង្គរវត្តសព្វថ្ងៃនេះជាទីក្រុងមួយទៀតនៃចក្រភពខ្មែរនាដើមសតវត្សទី១២

ក្នុងរជ្ជកាលព្រះបាទសូរ្យវរ្ម័នទី២ (Suryavarman II) និងក្រុងអង្គរធំ (Great City) ជាទីក្រុងចក្រភពខ្មែរនាចុងសតវត្សទី១២ ឬដើមសតវត្សទី១៣ ក្នុងរជ្ជកាលព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៣ ។ ទាំងទីក្រុងអង្គរវត្ត និងក្រុងអង្គរធំសុទ្ធតែស្ថាបនាឡើងជិតតំបន់បឹងទន្លេសាបប្រមាណ១០គីឡូម៉ែត្រប៉ុណ្ណោះ ។ ទីក្រុងក្រោយសម័យអង្គរក៏សាងសង់ក្បែរទន្លេ បឹងបូរ ដូចជាទីក្រុងលង្វែកនៅតាមដងទន្លេសាប ទីក្រុងភ្នំពេញបច្ចុប្បន្នស្ថិតនៅជាប់នឹងទន្លេស្រីរាជ ។ ជាពិសេសខ្មែរអាមេរិកាំងនៅឡើយវិលវិលបានជ្រើសរើសមករស់នៅក្នុងទីក្រុងឡើយវិលវិលនៅជាប់នឹងស្ទឹង Merrimack នេះក៏អាចជាសក្ខីកម្មនៃពូជពង្សខ្មែរបុរាណដែលនិយមរស់នៅ ឬបង្កើតទីក្រុងនៅក្បែរតំបន់មាត់ទឹក ស្ទឹង ទន្លេ និង បឹងបូរជាដើម ។

ថ្វីត្បិតការជ្រើសរើសតំបន់ទំនាបទន្លេ បឹងបូរ ដើម្បីរស់នៅក្តី ឬបង្កើតទីក្រុងក្តី ការជ្រើសរើសបែបនេះមិនមែនគ្មានផលវិបាកនោះទេ ។ ការតាំងទីក្រុងរបស់ខ្លួនតាមបុព្វបុរសយើងនៅតាមទន្លេបឹងបូរអាចងាយប្រឈមនឹងការឈ្លានពានតាមផ្លូវទឹកពីប្រទេសជិតខាង ហើយបុព្វបុរសយើងក៏បានដឹងច្បាស់អំពីចំនុចនេះដែរ ។ នៅកំលុងគ្រិស្តសករាជឆ្នាំ ១.១៧៧៧ប្រទេសចម្ប៉ាដែលសព្វថ្ងៃជាផ្នែកមួយនៃប្រទេសវៀតណាមបានឈ្លានពានចក្រភពខ្មែរតាមបឹងទន្លេសាប ។ កងទ័ពជើងទឹករបស់ចក្រភពខ្មែរបានកំទេចពួកទាហាន តទៅទំព័រ ១៤

ទី ថ្ងៃមហា ជេនី The Cambodia Daily

ជំនឿច្រើនស្របតាមការអះអាងរបស់គ្រួសារ

អត្ថបទនេះស្របចំ ទិចទុលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ទី ថ្ងៃមហា ជេនី

ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ ច័ន្ទ ទី១៩ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៣

កងរាជអាវុធបត្តិធ្វើការហ្វឹកហ្វឺន សម្រាប់ទប់ទល់នឹងបាតុកម្ម

ដោយ: Saing Soenthrith and Denise Hruby - August 19, 2013

ក្រុមមន្ត្រីបាននិយាយកាលពីម្សិលមិញថា កងរាជអាវុធបត្តិជាង១.០០០ នាក់បានចូលរួមក្នុងការហ្វឹកហ្វឺនស្របតាមស្ថានការណ៍ ដើម្បីត្រៀមទប់ទល់នឹងបាតុកម្ម តវ៉ាលទ្ធផលនៃការបោះឆ្នោតជ្រើសតាំងតំណែង

គ្មានអាវុធស្លៀកពាក់ឯកសណ្ឋានធ្វើ ជាអ្នកតវ៉ា ព្យាយាមរុញច្រានជញ្ជាំងកម្លាំងកងរាជអាវុធបត្តិ ដែលកាន់ខ្សែចង្វាក់ និងដំបងឆក់ ។

គណបក្សសង្គ្រោះជាតិដែលជាគណបក្សប្រឆាំងបានរាយការណ៍ថា កងរាជអាវុធបត្តិចាប់តាំងពីគណបក្សទាំងពីរបានអះអាងរៀងៗខ្លួនថា ខ្លួនបានឈ្នះការបោះឆ្នោតថ្ងៃទី២៨ ខែ



រាស្ត្រកាលពីខែមុនដ៏ចម្រុះចម្រាស់កើតឡើង ។ កងរាជអាវុធបត្តិពាក់អាវុធត្រូវបានហ្វឹកហ្វឺន ពីរបៀបគ្រប់គ្រងក្រុមមនុស្ស និងពីការទប់ទល់កុបកម្ម តាមរយៈការហ្វឹកហ្វឺនសម្លេង ជាល្អបញ្ចេញប្រតិកម្មចំពោះមហាបាតុកម្ម រាប់ទាំងការប្រើខ្សែ និងដំបងឆក់ផងដែរ ។

មន្ត្រីកងរាជអាវុធបត្តិធ្វើការហ្វឹកហ្វឺនពីរបៀបគ្រប់គ្រងក្រុមមនុស្ស និងពីការទប់ទល់កុបកម្ម កាលពីថ្ងៃសៅរ៍ នៅពហុកីឡដ្ឋានជាតិអូឡាំពិក ។ គណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានតវ៉ាម្តងហើយម្តងទៀតធ្វើមហាបាតុកម្ម ។

លោក ខេង ទិតុ អ្នកនាំពាក្យកងរាជអាវុធបត្តិបានមានប្រសាសន៍កាលពីម្សិលមិញ អំពីការហ្វឹកហ្វឺននៅពហុកីឡដ្ឋានអូឡាំពិក ក្នុងរាជធានីភ្នំពេញថា "យើងបានហ្វឹកហ្វឺនពួកគេតាមយុទ្ធសាស្ត្ររបស់យើងដើម្បីទប់ទល់មហាបាតុកម្ម ។ ប្រសិនបើពួកគេប្រើអំពើហិង្សា យើងនឹងបង្ក្រាបពួកគេ លើកលែងតែគ្មានអាវុធ ។ ប្រសិនបើពួកគេប្រើអាវុធ យើងនឹងប្រើអាវុធ របស់យើងទប់ទល់ពួកគេវិញ" ។

ខ្សែវីដេអូអំពីវត្តហ្វឹកហ្វឺននេះ ដែលបង្ហាញតាមបណ្តាញសង្គម ហ្វេសប៊ុកបង្ហាញ ក្រុមបុរស

កក្កដា ដោយគណបក្សសង្គ្រោះជាតិចោទថា មានការលួចបន្លំសន្លឹកឆ្នោតយ៉ាងច្រើន ។ ទោះជាយ៉ាងណាពួកគេថា ការអំពើវិនាវធ្វើបាតុកម្ម គឺជាជម្រើសចុងក្រោយ ។

លោក យឹម សុវណ្ណ អ្នកនាំពាក្យគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានលើកឡើងម្តងទៀតកាលពីម្សិលមិញថា នឹងមានការអំពើវិនាវធ្វើមហាបាតុកម្ម ប្រសិនបើការចរចាអំពីការស៊ើបអង្កេតឯករាជ្យ មួយចំពោះភាពមិនប្រក្រតីទទួលបានរយៈពេល ។

លោក សុវណ្ណ បានមានប្រសាសន៍ថា "មិនទាន់មានកាលបរិច្ឆេទសម្រាប់ការធ្វើបាតុកម្ម ទេ វាជាជម្រើសចុងក្រោយ ហើយសម្រាប់ពេលនេះ យើងនៅតែមានឱកាសរកដំណោះស្រាយដោយសន្តិវិធី" ។ លោកបានបន្ថែមថា បាតុកម្មណាមួយដែលដឹកនាំដោយគណបក្សនេះ នឹងប្រព្រឹត្តទៅប្រកបដោយសន្តិវិធី ។

ទោះជាយ៉ាងណា លោក ផៃ ស៊ីផាន អ្នកនាំពាក្យទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រីបានមានប្រសាសន៍ថា វាជាការកិច្ចរបស់រដ្ឋាភិបាលដើម្បីធានាថា យោធាត្រូវបានហ្វឹកហ្វឺនដើម្បីបញ្ចេញប្រតិកម្មដោយសមស្របចំពោះការតវ៉ា ។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "យើងត្រូវធានាថា អ្វីៗស្ថិត

Military Police Receive Training for Violent Demonstrations

By Denise Hruby and Saing Soenthrith - August 19, 2013

More than one thousand military police officers on Saturday participated in simulated exercises designed to prepare them should demonstrations over the contested results of last month's national election break out, officials said Sunday.

The officers, clad in bulletproof vests, were trained in crowd control and riot response tactics, playing out possible scenarios of how to react to mass protests, including the use of shields and electric batons.

Military police officers conduct exercises in crowd control and riot response tactics on Saturday at Phnom Penh's Olympic Stadium. The opposition CNRP has repeatedly threatened a mass demonstration if an independent inquiry into irregularities during the July 28 national election is not carried out.

"We trained them in our strategy to prevent mass demonstrations," military police spokesman Kheng Tito said Sunday of the exercises that took place at Phnom Penh's Olympic Stadium.

"If the demonstrators use violence, we will crack down on them, but without weapons. If they use weapons, we will use our weapons against them," he said.

Videos of the training sessions posted on Facebook show unarmed men in uniform pretending to be protesters try to push back a wall of military police officers holding large shields and batons.

The opposition CNRP has repeatedly threatened protests since both parties claimed to have won the July 28 vote, with the CNRP alleging massive fraud. However, they have stipulated demonstra-

tions would only be called as a last resort.

CNRP's spokesman Yim Sovann reiterated Sunday that a mass protest would only be called if negotiations over an independent investigation into election irregularities broke down.

"There is no date for a demonstration, it's the last choice and for the time being we still have room for a peaceful solution," Mr. Sovann said, adding that any demonstrations by the party would be peaceful.

However, Council of Ministers spokesman Phay Siphon said that it was the government's duty to ensure that the military was trained to react appropriately to protests.

"We have to make sure that everything remains under control," he said.

"I have no idea [for] when to expect riots-Sam Rainsy and Kem Sokha know," Mr. Siphon added, referring to the CNRP's president and vice-president.

The military police training comes amid a general step-up in security in the wake of election, which has seen armored personnel carriers deployed outside Phnom Penh.

Last week, tanks and rocket launchers arrived at the Sihanoukville Autonomous Port, but the government has said the shipment had been scheduled for some time and was not election-related.

Independent political analyst Chea Vannath said Sunday that the simulation exercises were not necessarily a bad thing.

"Demonstrators and police need to be trained on how to have a peaceful demonstration. If they are not trained, then it can get out of control, and then it can be ugly," she said.

ក្រោមការគ្រប់គ្រង" ។ លោក ផៃ ស៊ីផាន បន្ថែមថា ដោយសំដៅទៅលើប្រធាន និងអនុប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិថា "ខ្ញុំមិនដឹងថា កុប្បកម្មនឹងកើតឡើងនៅពេលណាទេ មានតែលោកសម រង្ស៊ី និងលោក កឹម សុខា ទេ ទើបដឹង" ។

ការហ្វឹកហ្វឺនកងរាជអាវុធបត្តិធ្វើឡើងចំពេលមានការបង្កើនសន្តិសុខទូទៅក្រោយការបោះឆ្នោត ដែលគេឃើញមានរថពាសដែកត្រូវបានដាក់ពង្រាយនៅក្រៅរាជធានីភ្នំពេញ និងរហែងលូសបន្ទាត់ទៅកាន់ស្នងការដ្ឋាននគរបាលរាជធានី ។ កាលពីសប្តាហ៍មុន រថក្រោះ និងជើងទម្រគ្រាប់រ៉ុកកែតបានមកដល់កំពង់ផែស្វយ័ត

ខេត្តព្រះសីហនុ ប៉ុន្តែរដ្ឋាភិបាលបានឱ្យដឹងថា ការដឹកជញ្ជូននេះគ្រោងធ្វើនៅពេលណាក៏បាន ដែរ ហើយវាមិនទាក់ទងនឹងការបោះឆ្នោតឡើយ ។

លោកស្រី ជា វណ្ណាត អ្នកវិភាគនយោបាយឯករាជ្យ បានថ្លែងកាលពីម្សិលមិញថា ការហ្វឹកហ្វឺនស្របតាមស្ថានការណ៍នេះមិនមែនសុទ្ធតែអាក្រក់នោះទេ ។ លោកស្រីបានបន្តថា "បាតុករ និងនគរបាលចាំបាច់ត្រូវតែហ្វឹកហ្វឺនពីរបៀបធ្វើបាតុកម្មដោយសន្តិវិធី ។ ប្រសិនបើពួកគេមិនហ្វឹកហ្វឺនទេ ពេលនោះវាអាចគ្រប់គ្រងលែងបានហើយវាអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់" ។

ប្រែសម្រួលដោយ: ចេវ ហ៊ុនធី

គម្រោងទំនើប ១២ ដើមកំណើតនៃពិធីប្រណាំងទូក "ង" ...

ឈ្លានពានរបស់ប្រទេសថៃដោយជោគជ័យ ។ មានការកត់ត្រាប្រវត្តិសាស្ត្រថា មានឈាមក្រហមពាសពេញបឹងទន្លេសាប ។ នេះបញ្ជាក់ថា កងទ័ពជើងទឹករបស់ចក្រភពខ្មែរសម័យកាលនោះមានការរៀបចំ

និងអភិវឌ្ឍន៍ដល់កំពូល ព្រមទាំងទទួលបានការគាំទ្រនិងអបអរសាទរពេញទំហឹងរហូតមកដល់បច្ចុប្បន្ននេះក្នុងរូបភាពជាបុណ្យជាតិ គឺបុណ្យប្រណាំងទូក "ង" ជារៀងរាល់ឆ្នាំនេះឯង ។ នៅក្នុងកំណត់ត្រា

របស់អ្នកការទូតប្រទេសចិនឈ្មោះ ជួតាក្វាន់ ក្នុងឆ្នាំ១២៩៦ ក៏បានផ្តល់សក្ខីកម្មដល់ការប្រារព្ធការប្រណាំងទូក "ង" នេះផងដែរ ។ លោក ជួតាក្វាន់ បានរៀបរាប់ថា "កងទ័ពជើងទឹកចក្រភពខ្មែរអ៊ុំទូកវែងៗដែលមានទ្រង់ទ្រាយដូចពស់ ឬនាគសមុទ្រ" ។ មិនត្រឹមតែប្រើប្រាស់សំរាប់កងទ័ពជើងទឹក

ប៉ុណ្ណោះទេ ទូក "ង" ក៏បានត្រូវប្រើជាមធ្យោបាយដឹកជញ្ជូនមន្ត្រីរាជការរាជវង្សានុវង្សពិភពក្នុងមួយទៅកន្លែងមួយប្រៀបដូចជាការប្រើប្រាស់ដីរី ឬរទេះគោ ឬរទេះសេះអញ្ចឹងដែរ ។ សក្ខីកម្មនេះមានឆ្លាក់បញ្ជាក់នៅលើជញ្ជាំងប្រាសាទបាយ័ន ឬអង្គរធំដែលសាងសង់ឡើងក្នុងសតវត្សទី១២ឡើយ ផង ។



សរុបសេចក្តីមកបុព្វបុរសខ្មែរបានប្រើប្រាស់ទូក "ង" មិនត្រឹមតែជាមធ្យោបាយធ្វើដំណើរសំរាប់មុខការផ្សេងៗរបស់រាជវង្សានុវង្សប៉ុណ្ណោះទេ តែទូក "ង" ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីបុព្វហេតុការពារទឹកដី និងជាតិសាសន៍ខ្មែរឱ្យបានគង់វង្សរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ ។ ក្រៅពីការប្រើប្រាស់ក្នុងសមរម្យប្រយុទ្ធនឹងទូក "ង" ក៏ត្រូវបានប្រើប្រាស់សំរាប់ហាត់ហ្វឹកហ្វឺនកងទ័ពជើងទឹកជាប្រចាំផងដែរ ។ យុទ្ធសាស្ត្រនិងទម្លាប់នេះក៏បានក្លាយទៅជាប្រពៃណីខ្មែរយើងតរៀងមក ។ ហេតុនេះការប្រារព្ធពិធីប្រណាំងទូក "ង" បច្ចុប្បន្ននេះ គឺមានដើមកំណើតមួយផ្នែកធំចេញពីការអបអរសាទរព្រៃពេណីដូនតាដែលបន្សល់មកជាងពាន់ឆ្នាំមកហើយ ។ អ្វីដែលគួរឱ្យកោតសរសើររំលឹក គឺខ្មែរអាមេរិកាំងនៅតាមបណ្តារដ្ឋមួយចំនួន ក៏ដូចជាពលរដ្ឋខ្មែរនៅប្រទេសនានាលើពិភពលោកដែលរស់នៅក្បែរស្ទឹង ទន្លេ បឹង ឬ តែងតែនាំគ្នាប្រារព្ធពិធីប្រណាំងទូក "ង" ជារៀងរាល់ឆ្នាំដើម្បីរក្សាប្រពៃណីដ៏ពិតប្រាកដរបស់បុព្វបុរសខ្មែរយើង ។



អស់រយៈពេលជិត 30 ឆ្នាំមកហើយ យើងបានថែទាំនូវអ្នកជិតខាងរបស់យើង ។ ហើយមិនត្រាន់តែនៅពេលដែលពួកគេឈឺនោះឡើយ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរនានាអំពីគម្រោងរបស់យើង ខ្សែទូរស័ព្ទបន្ទាន់ផ្នែកទំនាក់ទំនងសមាជិក (Member Relations hotline) របស់យើង គឺបានត្រៀមសេវាជាស្រេចដើម្បីជួយបំបាត់លោកអ្នក 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 365 ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានសំណួរជាពិសេសណាមួយអំពីសុខភាពរបស់លោកអ្នក លោកអ្នកអាចនិយាយជាមួយ គិលានុបដ្ឋាដែលបានចុះឈ្មោះនៅលើខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ជំនួយនៃទំហំ 24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។ យើងនៅទីនេះសម្រាប់បំបាត់លោកអ្នកនៅពេលដែលលឺនិងដើម្បីសុខភាពល្អ ។ វាក៏ជាវិធីមួយទៀតដែលលោកអ្នក ធ្វើបានល្អ ។

ធ្វើបានល្អ៖
ការឆ្លើយទូរស័ព្ទ
24 ម៉ោងក្នុងមួយថ្ងៃ
7 ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ ។

ប្រើធនាគារឲ្យប្រសើរ គឺនៅក្នុងកាបូប

FREE



\$150 gift card to Coach®

កាតរង្វាន់ \$150 ទិញកាបូបល្អឆ្មោះ "គូច" ជាមួយការបើកសេវាសម្រាប់ប្រើធនាគាររាល់ថ្ងៃ



washingtonsavings.com

*Restrictions apply. Ask for details.



Customer will receive a free gift within 30 days after redeeming a "FREE GIFT Certificate" and implementing the following combination of new services after 12/10/2012: a monthly direct deposit of at least \$1,000 from an unaffiliated third party, at least one monthly automatic withdrawal that is not web or card based and an active debit card with 12 or more completed purchases eligible for a \$150 Coach® gift certificate. Promotion ends 09/30/2013. Coach® is a trademark of Coach, Inc. The program is not endorsed by Coach, Inc. nor is there any actual or implied joint venture, partnership or relationship of any kind between Washington Savings Bank and Coach, Inc. Promotions cannot be combined, one gift per customer per account, per household. Available to personal accounts only. Fee of \$150 applies for account closure or change of services within 6 months of free gift receipt. Washington Savings Bank reserves the right to disqualify any account/person from this promotion if, in its sole discretion, it determines the account and/or services are solely designed to qualify for the free gift. Limited time offer, while supplies last.

គម្រោងជំនុំ ១០ ឡូវែលចេញទៅ...

“ហ៊ុន សែន ត្រូវតែចុះចេញពីតំណែង”
 “អ.ស.បត្រូវតែជួយពិនិត្យសន្តិកម្មឆ្នោតដែលមិនប្រក្រតី
 ពេលបោះឆ្នោត២០១៣”
 “សូមឱ្យ UN ជម្រុញឱ្យមានការ”
 “សូមកុំឱ្យសង្គ្រោះជាតិចូលរួមជាមួយរដ្ឋាភិបាល ហ៊ុន សែន”
 ក្នុងពេល
 កំពុងធ្វើបាតុកម្ម
 ប្រមាណ១ម៉ោង
 លោក សម រង្ស៊ី
 បានចូលរួមបាតុ
 កម្មតាមប្រព័ន្ធ
 អ៊ីនធឺណែត
 “ស្តាយ” អរគុណ
 សរសើរ និង
 រំភើបដល់ក្រុមដល់
 ក្រុមបាតុករច្រើន
 លើសលុបដែល
 មកការពារផលប្រយោជន៍នៃប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ។



បាតុកម្មបានបញ្ចប់នៅម៉ោង៣នាទីព្រឹកនៅពេលនោះបង
 ប្អូនខ្មែរបានទទួលដំណឹងថា “បាតុកម្មប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរនៅ
 កម្ពុជានឹងប្រព្រឹត្តទៅថ្ងៃទី២៤ សីហាខាងមុខ” ហើយពេលរដ្ឋខ្មែរ
 នៅក្រៅប្រទេសអាចនឹងត្រូវអញ្ជើញទៅបង្ហាញឆន្ទៈម្តងទៀត
 នៅវិមានប្រធានាធិបតីរដ្ឋធានីវ៉ាស៊ីនតោន ។ **ម៉ុំ សេកធី**

មហាបាតុកម្មសង្គ្រោះជាតិ / Manifestation ជំរុញប្រយោជន៍ប្រជាពលរដ្ឋជាតិជាទីគោរពរាប់អាន

បងប្អូនជនរួមជាតិរបស់យើងនៅក្នុង
 ប្រទេសបានក្រោកឡើងស្រុះគ្នា ដើម្បីសង្គ្រោះ
 ជាតិដោយបានបោះឆ្នោតផ្តល់សេចក្តីទុក
 ចិត្តដល់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិយ៉ាងច្រើន
 លើសលប់ កាលពីថ្ងៃទី២៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៣
 កន្លងទៅថ្ងៃនេះ ។
 ក៏ប៉ុន្តែជ័យជំនះជាប្រវត្តិសាស្ត្រនេះ
 ត្រូវបាននឹងកំពុងប្តូរដោយក្រុមជន
 ផ្តាច់ការមួយក្តាប់តូចដែលលើកបន្តបន្ទុក
 កាន់អំណាចដោយយូសហាលយូសតាំងពីឆ្នាំ
 ១៩៧៩ ។
 ក្នុងនាមយើងជាកូនខ្មែរយើងមិន
 អាចបណ្តោយឱ្យមហាជនជននេះ រហូត
 បាត់ទៅបានឡើយ ។ នេះជាឱកាសចុងក្រោយ
 តែមួយគត់សំរាប់យើងក្នុងការជួយស្រោច
 ស្រង់ប្រទេសជាតិពីក្រញ៉ាំជនផ្តាច់ការពុក
 រលួយបក្តពួក និងក្រុមគ្រួសារនិយមរលាប
 បរទេស ។
 អាស្រ័យហេតុនេះយើងខ្ញុំជាករណៈ
 កម្មការរៀបចំមហាបាតុកម្មសង្គ្រោះជាតិ
 សូមគោរពអញ្ជើញបងប្អូនជនរួមជាតិទាំង
 អស់ ជាពិសេសបងប្អូនដែលរស់នៅក្នុង
 សហគមន៍អឺរ៉ុប
 មេត្តាចូលរួមមហាបាតុកម្មនេះនៅថ្ងៃ
 ច័ន្ទ ទី២៦ ខែសីហា ឆ្នាំ ២០១៣ នាទីក្រុង

ស៊ីណែវ ប្រទេស
 ស្វីស និងនៅថ្ងៃ
 សុក្រ ទី៣០ ខែ
 សីហា ឆ្នាំ២០១៣
 នាទីក្រុងប្រូស្តូល
 ប្រទេសប៊ែលស៊ីក
 កុំ បី អាក់ ខាន
 ឡើយ ។
 ដើម្បីបាន
 ទទួលដំណឹងបន្ថែម
 សូមមេត្តាទាក់ទង
 នឹងគណៈកម្មការ
 រៀបចំមួយចំនួនដែលមានរាយនាមព្រម
 ទាំងលេខទូរស័ព្ទដូចខាងក្រោម ៖
ប្រទេសបារាំង ៖
 ១-លោក សេង ហ៊ីល : +33 9 51 43 86 08
 (ហ៊ីស)
 ២-លោក ថៃ មករា : +33 6 32 58 12 87
 (លីយ៉ុង)
 ៣-លោក យ៉ុង ថា : +33 6 48 13 98 66
 (លីយ៉ុង)
 ៤-លោក លី ព្យឺង : +33 6 68 44 13 33
 (លីយ៉ុង)
 ៥-លោក វ៉ាន់ វណ្ណារិន : +33 6 48 88
 90 60 (ម៉ាកស៊ីយ័)

មហាបាតុកម្ម ដើម្បីសង្គ្រោះជាតិខ្មែរ មុខវិមានអង្គការសហប្រជាជាតិ ស៊ីណែវ
ថ្ងៃទី ២៦ សីហា ២០១៣
GRADE MANIFESTATION POUR LE SALUT NATIONAL KHMER
26 Août 2013 GENEVE

យើងបដិសេធនូវការបោះឆ្នោត ដែលប្រកាសដោយ
 គណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ក្នុង ខែកក្កដា ២០១៣ ។

សូមចូលរួមមហាបាតុកម្មសង្គ្រោះជាតិ និងប្រទេសប្រជាជាតិ
 សន្តិសុខសង្គ្រោះជាតិក្នុងជំនួស ១៩៧១ ខាងមេស
 ចូលរួមប្រយោជន៍ប្រជាពលរដ្ឋ ទូទាំងស្រុក ចុង
 បោះឆ្នោត និងជួយសង្គ្រោះករណីបង្កើតប្រជាពលរដ្ឋ
 ពិការៈយុទ្ធជនបោះឆ្នោតដោយសេរី និងសុវត្ថិភាព

ស៊ីណែវ/ខ្មែរ	ស៊ីណែវ/ស្វីស	ស៊ីណែវ/ប៊ែលស៊ីក
1-លោក សេង ហ៊ីល : +33 9 51 43 86 08	1-លោក ថៃ មករា : +33 6 32 58 12 87	1-លោក យ៉ុង ថា : +33 6 48 13 98 66
2-លោក ថៃ មករា : +33 6 32 58 12 87	2-លោក យ៉ុង ថា : +33 6 48 13 98 66	2-លោក លី ព្យឺង : +33 6 68 44 13 33
3-លោក យ៉ុង ថា : +33 6 48 13 98 66	3-លោក លី ព្យឺង : +33 6 68 44 13 33	3-លោក វ៉ាន់ វណ្ណារិន : +33 6 48 88 90 60

៦-លោក លាភ ឡេង : +33 6 10 54 97 73
 (មូស្តូស)
 ៧-លោក ត្រង់សា បៃយ៉ា : +33 6 59
 38 63 36 (ទូលូ)
ប្រទេសស្វីស ៖
 ១-លោក យ៉ុង ថា : +41 7 65 46 84 55
 ២-លោក ម៉ែន សាន់ : +41 7 97 43 38 14
ប្រទេសប៊ែលស៊ីក ៖
 ១-លោក ណណ ហ៊ី : +32 4 88 97 33 66
 ២-លោក ហុក ឈាងអាន : +32 4 79
 82 81 82
ជំរុញ
 ការិយាល័យទំនាក់ទំនង គសរ-អឺរ៉ុប

Continue from page 12 UN Rights Envoy Says Democracy...

Mr. Subedi's reports were "flimsy" and that he was "sorry" the rapporteur had felt the need to make such reports. Such treatment echoed that meted out to his predecessors. Kenyan law professor Yash Ghai endured a litany of verbal abuse from government officials, particularly Mr. Hun Sen, over the course of his three-year term as special rapporteur, and he resigned in 2008, citing a lack of support from the U.N. Mr. Ghai's predecessor, Austrian law professor Peter Leuprecht, stepped down after five years and many spats with the government. After being snubbed by the government in December 2012, Mr. Subedi said in his latest report that "the missed opportunity for dialogue with the Government is a significant one." Although Mr. Subedi was able to meet with key government figures when he returned in May, the mission was again blighted by unfavorable remarks from officials, allegations of a media ban on his activities and a student protest at a lecture he was delivering about investment that was organized by one of the ruling CPP's youth movements and called for him to end his mandate to monitor human rights in the country. "[T]he Special Rapporteur regrets that he was subjected to some unpleasant incidents during the mission," his report

says. "If the media reports are to be believed, these were staged protests designed to intimidate and harass the Special Rapporteur in order to distract him from his focus on substantive issues. He was also subjected to baseless allegations of bias against the Government," it says, adding that "the experience was unpleasant." However, Mr. Subedi said the incidents had only strengthened his resolve and that he felt encouraged by messages of support for his mandate. In his report, Mr. Subedi said he was also encouraged by the March release of Beehive radio station owner Mam Sonando from prison, after he was sentenced to 20 years in jail for fomenting a secessionist movement on charges that many believed were trumped up. He also welcomed a decision made in mid-July to allow opposition leader Sam Rainsy to return to Cambodia to participate in campaigning for the opposition CNRP ahead of the national election. However, he said, "Cambodia still has some way to go in promoting and protecting human rights, strengthening good governance, enhancing the independence and capacity of State institutions responsible for upholding people's rights." Mr. Subedi said that while the government had acknowledged these issues—something he saw as a "sign of

progress"—there are still strides that must be made to ensure that the full democratization of Cambodia can be realized. "While the Constitution of Cambodia speaks of a liberal democracy, in reality the situation is akin to a limited democracy in many respects," he said. "While the process of judicial, parliamentary and electoral reform has been slow, the Government is yet to act on most of the recommendations relating to the granting and management of economic and other land concessions." In his recommendations, Mr. Subedi honed in on the government's ability to listen to constructive criticism, which he said is decreasing. "For democracy to function properly in Cambodia and for the democratic culture to take root in society, those holding public positions must be willing to acknowledge shortcomings, for only then can solutions be found that are acceptable to all," he said. "This realization does not yet seem to be prevalent in contemporary Cambodian society. As the Special Rapporteur has stated elsewhere, criticism is not a crime but an exercise of freedom of conscience, an act of intelligence. "These are inherent attributes of democracy. Their absence is one of the reasons why Cambodia falls short of the full liberal democracy envisaged in the Constitution of the country." He added that the government needs to implement constitutionally mandated

laws on the governance of the judiciary in order to put it on the path to independence, while "appropriate measures should be taken to enhance the independence and capacity of the National Election Committee [NEC] to enable it to command the full trust and confidence of the entire electorate within the country in future elections." Mr. Subedi has said previously that a failure to implement proper reforms of the NEC would shake the confidence of the electorate and could lead to violence. Council of Ministers spokesman Phay Siphon said he agreed with Mr. Subedi's assessment that Cambodia's democracy is limited, but said, "I think that everyone who understands that with democracy in this world, no one has the best one on Earth." "[Mr. Subedi] is here to be a partner, not a policeman," Mr. Siphon said. "He is not a professor on Cambodia. He is here to help Cambodia toward what everyone wants Cambodia to be. "Of course they say Cambodia's democracy is limited—I agree. That's why we need to partner together to improve that. Everyone is looking for stability and peace after the war." As for how the relationship between the government and Mr. Subedi would move forward, Mr. Siphon said, "we believe he has to build trust and confidence between himself and Cambodia and be together."



ហាងមាសស្មៅ
SUNSHINE JEWELRY, INC.
215-271-2950



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

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



ភោជនីយដ្ឋានស៊ុម ភ្នំខ្មែរ
Simply Khmer Restaurant



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

Change the way you see the world 

I SEE YOU

EVA AIR has joined Star Alliance.
 Embark on a special journey with us.



លទ្ធផលបញ្ជាក់លេខសន្តិសុខសម្រាប់សមាជិកបក្សសម្រាប់ការបោះឆ្នោតសម្រាប់សមាជិកសភាជាតិកម្ពុជា ២០១៣

1=CNP សម្រាប់បក្សសម្រាប់ការបោះឆ្នោតសម្រាប់សមាជិកសភាជាតិកម្ពុជា 2=FUNCINPEC ប្រឹក្សាសម្រាប់ការបោះឆ្នោតសម្រាប់សមាជិកសភាជាតិកម្ពុជា 3=RPD សម្រាប់បក្សសម្រាប់ការបោះឆ្នោតសម្រាប់សមាជិកសភាជាតិកម្ពុជា 4=PPC បក្សសម្រាប់ការបោះឆ្នោតសម្រាប់សមាជិកសភាជាតិកម្ពុជា 5=KEDP ខ្មែរក្រហមសម្រាប់ការបោះឆ្នោតសម្រាប់សមាជិកសភាជាតិកម្ពុជា

12/08/2013 ដោយ: សារុក សារុក 6=KAPP ខ្មែរឈប់សឹក 7=CNRP បក្សសម្រាប់ការបោះឆ្នោតសម្រាប់សមាជិកសភាជាតិកម្ពុជា 8=LDP សម្រាប់បក្សសម្រាប់ការបោះឆ្នោតសម្រាប់សមាជិកសភាជាតិកម្ពុជា

N°	Province/Capitale	Siège	4-PPC	7-CNRP	1-CNP	2-FUN	3-RPD	5-KEDP	6-KAPP	8-LDP	TOTAL	
		total	voix	siège	voix	siège	voix	voix	voix	VOIX	voix	
				siège		siège						
				siège		siège						
1	Banteay Meanchey	6	148593	4	64732	2	1768	30105	1962	1432	2338	250930
2	Battambang	8	223733	5	162527	3	2582	15815	2696	2741	7755	417849
3	Kampong Cham	18	376182	8	457819	10	6464	26202		8938	6748	882353
4	Kampong Chhnang	4	123341	2	96210	2	1281	14533	1315	1803	1441	241530
5	Kampong Speu	6	180099	3	186867	3	1958	12449	2146	3111	2471	393109
6	Kampong Thom	6	128799	3	115880	3	2326	22934	2740	4127	2344	281784
7	Kampot	6	147265	3	125320	3	1473	11335	2106	3055	2074	295078
8	Kandal	11	261587	5	366056	6	2152	8285	1434	2579	2533	648737
9	Koh Kong	1	28632	1	11017	0	377	1527	386		341	42719
10	Kratié	3	71052	2	59774	1	1417	4750	1337		1294	140910
11	Monduliri	1	17380	1	4244	0	366	963	379		211	23543
12	Phnom Penh	12	257351	5	382880	7	1257	7820	995		2047	657254
13	Preah Vihear	1	53935	1	19199	0	1030	4522	1470		905	82148
14	Prey Vèng	11	251689	5	287778	6	3582	13243	2324		3465	568617
15	Pursat	4	142135	3	48417	1	731	3384	1202	1306	834	199248
16	Ratanakiri	1	39630	1	7821	0	582	1917	791		407	51637
17	Siem Reap	6	193093	4	140737	2	3239	30338	4362		3785	386873
18	Preah Sihanouk	1	50110	1	30558	0	458	2310	505		555	85175
19	Stung Traeng	1	34032	1	6962	0	502	2545	571		312	45299
20	Svay Rieng	5	183258	3	99600	2	1722	6377	1659		1674	296769
21	Takèv	8	245387	4	236686	4	1713	14724	1992	3171	2455	509743
22	Kep	1	14299	1	4165	0	101	739			209	19622
23	Païlin	1	16536	1	8959	0	143	707	167		149	26919
24	Oddar Meanchey	1	47851	1	21968	0	899	4889	1176		816	79313
TOTAL-12/08/2013		123	3235969	68	2946176	55	38123	242413	33715	19152	43222	6627159
Elections législatives												
28 juillet 2013					voix	siège	%		voix	siège	%	
Bureau de vote		19009	1 CNP	38123				5 KEDP	19152			
Inscrits		9675453	2 FUN	242413				6-KCP	43222			
Vote?			3 RPD	33715				7-CNRP	2946176	55	44.71	
			4-PPC	3235969	68	55.28	8-APD	68389				

ផ្សារអាត្លង់ទិក

Atlantic Market

135 main St, Danbury, CT 06810

203-830-3068



ផ្សារនេះមានម្ចាស់ឈ្មោះ **ជាន់ ស៊ុន** បើកលក់ដូរតាំងពី១០ឆ្នាំមកហើយ ជាពិសេសយើងជាអ្នកលក់ត្រីស្រស់ៗនៅក្នុងក្រុង ។ បន្ថែមពីលើលក់ត្រីស្រស់ យើងមានលក់បន្លែសម្រាប់ម្ហូបអាស៊ី ។

យើងទទួលយក : American Express ស៊ុយស៊ុដ Debiol card Master Card Visa

ម៉ោងបើកទ្វារ : ថ្ងៃច័ន្ទ ម៉ោង ៩:៣០ព្រឹក ដល់៧ល្ងាច ថ្ងៃអង្គារ ដល់ថ្ងៃសៅរ៍ ៩:៣០ដល់៨ល្ងាច ថ្ងៃអាទិត្យ ៩:៣០-៧:០០



ទិញរបស់យល្អឥតគិតថ្លៃ

ខ្ញុំជឿជាក់លើវា

"Cambodian National Assembly Election" Good v Bad.

និពន្ធដោយ : លោក វ៉ាន់ ទូច និពន្ធបកប្រែដោយលោក ម៉ុង ណារេត

@Tooch A. Van, Tuesday, July 30 2013 at 6:30 am (Lowell, MA USA's time)

អត្ថបទតែងនិពន្ធខាងក្រោមនេះត្រូវបាន
និពន្ធឡើងដោយលោក វ៉ាន់ ទូច ។ សាច់រឿង
នេះនឹងឆ្លុះបញ្ចាំងអំពីដំណើរជីវិតតាំងពីកុមារភាព
នៅប្រទេសកម្ពុជា រហូតក្លាយជាមនុស្សធំពេញ
វ័យ និងជាមុខកម្លាំងនៅទីក្រុងឡូរែលស្ត្រែច
នៅទីនេះ យើងខ្ញុំទទួលស្វាគមន៍ជានិច្ចនូវវាល
អត្ថបទតែងនិពន្ធរបស់ប្រិយមិត្ត ។ សូមផ្ញើអត្ថ
បទតែងនិពន្ធរបស់លោកអ្នកមកយើងខ្ញុំតាមរយៈ
អ៊ីម៉ែល DickHoweJr@gmail.com ។

ពីទីក្រុងឡូរែលស្ត្រែចមកដល់ដីក្រុងឡូរែល : ខ្សែ
ជីវិតរបស់សិស្សអន្តរជាតិម្នាក់មកពីប្រទេសកម្ពុជា
ខ្ញុំជឿជាក់ថា ខ្ញុំពិតជាអាចសិក្សាបាននិពន្ធដោយ
លោក វ៉ាន់ ទូច នៅពេលខ្ញុំអាយុបាន៥ឆ្នាំ នៅ
ក្នុងពិភពលោកនេះខ្ញុំបានក្លាយជាមនុស្សឯកោ
គ្មានអ្វីទាំងក្រៅពីខ្លួនឯងប៉ុណ្ណោះ ។ ពួកទាហាន
ខ្មែរក្រហមបាននាំមុខកម្លាំង និងបងប្អូនខ្ញុំទាំង
ប្រាំបួននាក់យកទៅសម្លាប់ចោលអស់គ្មានសល់
បន្ទាប់ពីពួកវាដឹងថា ឪពុកខ្ញុំធ្លាប់ធ្វើជាសាស្ត្រាចារ្យ
នៅសកលវិទ្យាល័យមួយ ។ ខ្ញុំត្រូវត្រាច់ចរពីគ្រួសារ
មួយទៅគ្រួសារមួយទៀត ដើម្បីស្វែងរកជម្រក
ជ្រកអាស្រ័យ ។ ជារឿយៗគ្រួសារដែលខ្ញុំជ្រក
កោនជាមួយនៅក្រោយរបបប្រល័យពូជសាសន៍
នោះ បានវាយដំគ្រប់គ្នាខ្ញុំទាំងផ្លូវកាយ និងផ្លូវចិត្ត

ឥតស្រាកស្រាន្ត ។ ប៉ុន្តែក្នុង
ដំណើរជីវិតដ៏លំបាកលំបិន
បែបនេះ ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំបានសិក្សា
ចេះដឹងនូវវិធីដែលចេះ ឱ្យខ្ញុំ
រៀនរស់ និងចេះតស៊ូ ដើម្បី
បន្តជីវិតទៅមុខទៀត ។

នៅពេលខ្ញុំឈានចូលដល់
វ័យ១៥ឆ្នាំមិត្តរួមថ្នាក់ខ្ញុំម្នាក់
បបួលខ្ញុំឱ្យទៅបង្រៀនគណិតវិទ្យាដល់គាត់ និង
ក្មេងៗបួននាក់ទៀត ដើម្បីជួយបាយហូប និងជម្រក
ស្នាក់នៅ ។ ពេលនោះខ្ញុំចាប់ផ្តើមសិក្សាធ្វើជាគ្រូ
គេ ។ ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំកាលបែបនេះបានបង្រៀនខ្ញុំឱ្យ
ចេះអំពីរបៀបនៃការយកចំណេះអប់រំមកអនុវត្ត
ជាក់ស្តែង ។ ខ្ញុំចាប់ផ្តើមដឹងថា ប្រសិនបើខ្ញុំប្រឹង
ប្រែង និងតាំងចិត្តឱ្យមុតមាំនោះខ្ញុំនឹងអាចប្រើ
ប្រាស់ចំណេះអប់រំនេះ ដើម្បីរំដោះខ្លួនខ្ញុំឱ្យរួច
ចាកផុតពីភាពក្រីក្រ និងជួយអ្នកដទៃបានច្រើន
ថែមទៀតផង ។

ក្នុងឆ្នាំ ១៩៩៥ ខ្ញុំបានជួបលោក Frank
Falchetta អតីតជំនួយការនាយករងនៃសាលា
Middlesex Community College ។ គាត់មក
ប្រទេសកម្ពុជាមកស្វែងរកបេក្ខជនមួយរូបដែល
ស័ក្តិសមនឹងទទួលបាន **តេឡេទ្រាម ២៣**



a good politician versus
a bad politician
A good politician always
thinks critically with integrity
of the nation's interests,
soul and heart before he/she
acts and/or says his/her
words, and who keeps his
/her promises.

A bad politician thinks
or act determined to
advance ONLY his/her popu-
larity and personal gain.
He/she does not care of his/her supporter's
benefits or the fate of the nation. When
he/she calls him/herself a patriot or
nationalist it's just a political propaganda.

It's like a good father versus a bad
father:

A good father spends time reading or
singing to his kids. He regularly helps
them with their homework, spends time
playing sports with them and take them
out to eat. He commits to sharing household
responsibilities with his spouse and most
importantly, he makes himself a role model
for his kids, and always thinks utmost of
the success of his kids.

But a bad father does not want to take
responsibilities for caring of his kids. A
bad father goes out drinking or watching
the games (without his kids) almost every
evenings. He thinks by him paying for his
kids's education or by hiring private teachers
/tutors to teach his kids that he meets his

responsibilities. He does not help his spouse
with house chores. He thinks these tasks
are only solely of his spouse's obligations
and responsibilities. He never or barely
thinks of the further destiny of his children.

It's like a good change versus a bad
change:

Good change involves plenty of
human and social capitals and involves a
great team, that handles the affairs of the
country with ability, quality and integrity.
Good change like this brings peace and
stability to the nation, and make the nation
stronger and more prosperous.

But a bad change is change comes
too fast with insufficient human/social
capitals and an unqualified team. This
kind of change brings destruction and
chaos and a possibly even bloodshed for
the nation.

We cambodians must say "Enough is
Enough."

My dear fellow Cambodian youths,
friends and others, please think this analysis
with me critically, before you act or par-
ticipate in a mass protest for this election's
results. Doing otherwise might lead to
anarchy if the nation does not prepare it
yet: Think about who will gain versus who
will lost if you do it. The nation's soul
depends on you.



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

កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ

ជំនួយសម្រាប់អ្នកចាស់ និងអ្នកមានជំនាញ
មុនគ្រប់គ្រងសុខភាព និងការថែទាំផ្ទះ
ស្រុកផ្ទះ និងមន្ត្រីការពារសុខភាព



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

កម្មវិធី Group Adult Foster Care (GAFC) គឺជាដំណោះស្រាយល្អបំផុតសម្រាប់ចាស់ៗ ខ្មែរយើង ដែលមានបញ្ហាថែទាំផ្ទះសុខភាព ឬជំងឺរាងកាយមិនថា ចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានខ្លួនឯង ឬមិនមែនបែកពីគ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ ។ យើងអាចជួយអោយជីវិតលោកអ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង
តាមរយៈការផ្តល់ជំនួយថែទាំសុខភាពមួយទល់មួយដល់ផ្ទះលោកអ្នកតែម្តង ។

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

ដើម្បីអាចចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះបានលោកអ្នកត្រូវមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម :
To be eligible for GAFC you must:

- រស់នៅផ្ទះរដ្ឋ (live in subsidized or public housing)
- អាយុ ២២ ឆ្នាំឡើងទៅ (age 22 years and older)
- មានស្ថិតិសុខភាព (eligible for Masshealth Standard)
- ត្រូវការជំនួយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់មួយដំណាក់កាល មួយថ្ងៃ មួយសប្តាហ៍ មួយខែ មួយឆ្នាំ ឬ ពេលដើរ (need daily assistance with one or more personal care tasks such as bathing, dressing, toileting, meal preparation and/or moving)
- មានការអនុញ្ញាតពីគ្រូពេទ្យផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក (have physician statement of your condition)
- ត្រូវបានវាយតម្លៃថែទាំសុខភាព និងការអនុវត្តយល់ព្រមពីកម្មវិធី (be screened and approved for the program)

ផលប្រយោជន៍ ទទួលបាន :
Benefits you will get:

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

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

ដើម្បីចុះឈ្មោះសម្រាប់ទទួលបាន
To register, please contact:



ឱក តូច អូ ហ្វេ
Tooch A. Van
Tel: (978) 735-4953, Fax: (978) 735-4956
Office: 144 Merrimack St., Suite 404, Lowell, MA 01852



ឱក ចាវ៉ា ព័ង ហ្សែ ប៊ុន
Chhavan Pin
Tel: (617) 783-7177, Fax: (617) 783-7188
Office: 214 Lincoln St., Suite 200, Allston, MA 02134

អាជ្ញាធរមន្តរាគមន៍ប្រចាំតំបន់ឡូរែល

LRTA បង្កើនចំនួនម៉ោងឡានក្រុងរត់ដល់ម៉ោង៥:៣០នាទីយប់

ខ្សែផ្តល់ ស.វ.អា

ក្នុងតំបន់ឡូរែលកន្លងមកអ្នកធ្វើការ សិស្ស និស្សិត និងប្រជាជនដែលប្រើប្រាស់ឡានក្រុង ជាមធ្យោបាយធ្វើដំណើរត្រូវជួបនឹងការលំបាក ជាក់ស្តែងមួយ គឺឡានក្រុងឈប់ដំណើរការត្រឹម ម៉ោង៧:៤៥នាទីយប់ ជាហេតុធ្វើឱ្យគេស្វែងរកមធ្យោបាយដទៃទៀត ឬត្រូវប្រញាប់បញ្ចប់ កិច្ចការទាំងឡាយក្រហល់ ឬទុកចោលការងារ មួយខ្សែកសិន ដើម្បីមកចាប់ឡានក្រុង ត្រឡប់ទៅផ្ទះ ឬគោលដៅ របស់គេវិញ។

Myers) ក្នុងគេហទំព័រ រូមហ្វីហ្វិ (Room 50) ដែលបានផ្សព្វផ្សាយព័ត៌មាននេះឡើង បន្ទាប់ពី សន្និសីទព័ត៌មានប្រកាសជាផ្លូវការនូវដំណើរការ ថ្មីនេះ។

យ៉ាងណាមិញអស់រយៈ ពេល១០ឆ្នាំដែល

មជ្ឈមណ្ឌលកម្រងយុវជនដើម្បីភាពស្មើគ្នា (United Teen Equality Center) ឬហៅកាត់ ថា (UTEQ) ព្រមទាំងស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធផ្សេង ទៀត ពួកដៃគូភាគស្និមតិក្នុងរឿងនេះ ក៏ដូចជា

នេះជាព័ត៌មានល្អ សម្រាប់សហគមន៍ទាំង មូល និងអ្នកប្រើប្រាស់មធ្យោបាយធ្វើដំណើរ សាធារណៈដោយឡានក្រុងទាំងអស់ក្នុងតំបន់ ឡូរែល។ ចាប់ពីថ្ងៃច័ន្ទនេះទៅឡានក្រុង LRTA



Greater Lowell Chamber of Commerce President Danielle McFadden

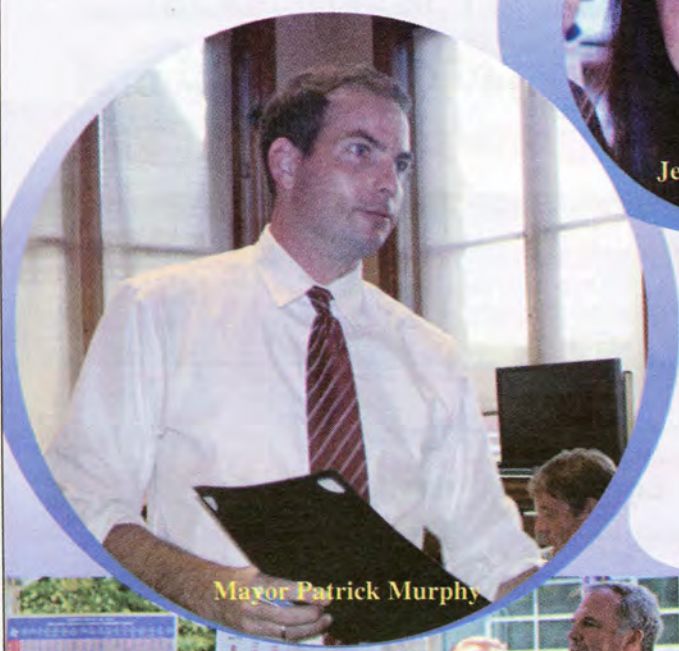
ពីថ្ងៃច័ន្ទ ទី២៦

សីហា ឆ្នាំ២០១៣ នេះទៅឡានក្រុងនឹង រត់រហូតដល់ម៉ោង៥:៣០នាទីយប់ នេះបើតាម អត្ថបទសរសេរដោយចេននីហ្វី មីយី (Jennifer



LRTA Executive Director Jim Scanlan

ការបង្កើនចំនួន ម៉ោងរត់ឡានក្រុង។ នៅ



Mayor Patrick Murphy



Jennifer Myers

ឯចំណត ហ្គាលាហ្គី (Gallagher Terminal) នៃសន្និសីទព័ត៌មាន នាថ្ងៃនោះ មានវត្តមាន ប្រធានក្រុង ប៊ែនី លីនដ្លី (Bernie Lynch) អភិបាលក្រុង ជាទ្រឹក មីហ្វី (Mayor Patrick Murphy) នាយកប្រតិបត្តិនៃអាជ្ញា ធរមន្តរាគមន៍ប្រចាំតំបន់លោក ជីម ស្កែន ឡែន (LRTA Executive Director Jim Scanlan) និងប្រធានសភាពាណិជ្ជកម្មតំបន់ ឡូរែល អ្នកស្រី ដាញេល ម៉ាក ហ្គេដដិន (Greater Lowell Chamber of Commerce President Danielle McFadden) និងអ្នករៀបចំក្រុមយុវជន ធីន (UTEQ Teen Organizer) ឈ្មោះ Debbie An ព្រមទាំងភ្ញៀវដទៃទៀត។

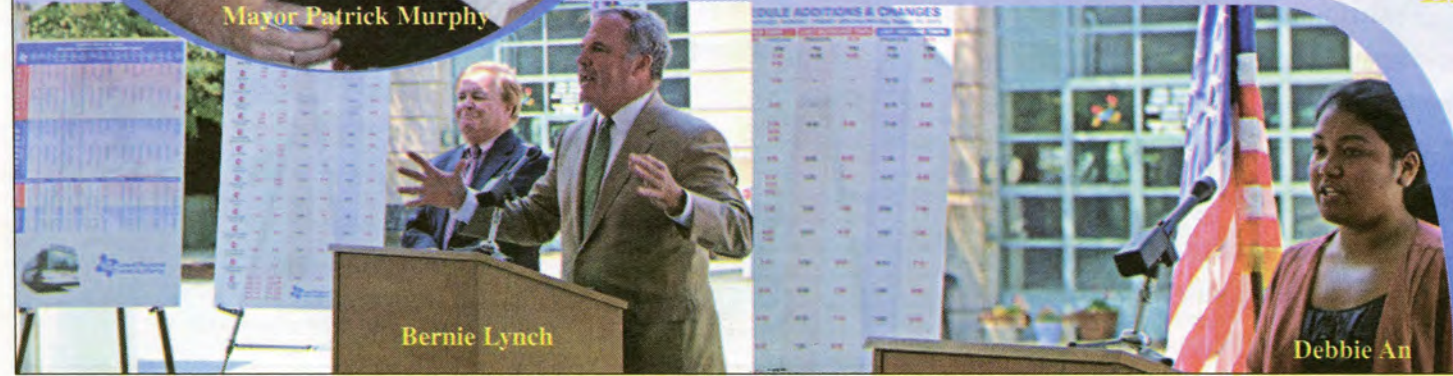
នឹងរត់ដល់ម៉ោង៥:៣០នាទី យប់ពីថ្ងៃច័ន្ទដល់ ថ្ងៃសុក្រដោយមានការបន្ថែម៥៣ម៉ោងនៃការ រត់របស់ឡានក្រុងស្មើនឹង៥០០០ម៉ោងគិតមួយ ឆ្នាំ។ ម្យ៉ាងវិញទៀតលទ្ធផលបង្កើនចំនួនម៉ោង គោរពរបស់ឡានក្រុងអាចធ្វើទៅបាន ក៏អាស្រ័យ ជំនួយជាទឹកប្រាក់៥០ម៉ឺនដុល្លារ (\$500,000) ពីរដ្ឋ និងសហព័ន្ធគិតទាំងទឹកប្រាក់២៣ម៉ឺន ដុល្លារ(\$230,000)ចេញពីទឹកលុយនៃវិក័យប័ត្រ តាមផ្លូវច្បាប់សម្រាប់មធ្យោបាយដឹកជញ្ជូន។

សូមស្វែងយល់ព័ត៌មានពិស្តារជាភាសាអង់ គ្លេសសរសេរដោយចេននីហ្វី មីយី (Jennifer Myers) ក្នុងគេហទំព័រ រូមហ្វីហ្វិ (Room 50)

Expanded Bus Service Starts Monday!
By Jennifer Myers, 8/20/2013

Bus service is too limited. The hours do not accommodate working people, especially young people, who rely on public transportation to get them to and from work.

That's the drum the staff Continue to Page 30



Bernie Lynch

Debbie An

គម្រោងពិសេស ១២ អ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់...

ផ្សាយរបាយការណ៍សំខាន់ៗដោយអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់នេះរបាយការណ៍មួយស្តីពីកំណែទម្រង់ប្រព័ន្ធបោះឆ្នោត និងមួយទៀតស្តីពីសម្បទានដីធ្លីផ្សេងៗទៀតនោះ លោកបានទទួលរងពាក្យសម្តីមិនសមរម្យមួយចំនួន។ នេះជារឿងគួរឱ្យសោកស្តាយយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលដែលការផ្តោតលើកិច្ចការវារ្យអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់នេះ និងរដ្ឋាភិបាលផ្តោតខ្លាំងតែទៅលើកិច្ចការដែលអង្គការសហប្រជាជាតិប្រាប់ឱ្យលោកធ្វើ និងមិនមែនផ្តោតលើរូបលោកក្នុងនាមលោកជាមនុស្សម្នាក់។

លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី ទំនងជាសំដៅដល់ពាក្យសម្តីរបស់លោក ឱម យ៉ុនឡេង ប្រធានគណៈកម្មាធិការសិទ្ធិមនុស្សកម្ពុជារបស់រដ្ឋាភិបាល កាលពីខែកញ្ញាឆ្នាំមុន ដែលបានចោទប្រកាន់លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី ថា ធ្វើការឱ្យគណបក្សប្រឆាំង។ មួយខែក្រោយមកលោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន បានមានប្រសាសន៍អំឡុងសន្ទនាថា ក្នុងពិធីប្រគល់សញ្ញាបត្រមួយថា របាយការណ៍របស់លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី "មិនគួរឱ្យជឿ" ហើយបានមានប្រសាសន៍ថា លោក "សោកស្តាយ" ដែលអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ ពិសេសរបស់នេះគិតថា ចាំបាច់ត្រូវធ្វើរបាយការណ៍បែបនេះ។

បុព្វាធិការី (អ្នកកាន់តំណែងមុន) របស់លោកក៏ធ្លាប់ជួបរឿងបែបនេះដែរ។ លោក យ៉ាស ហ្គាយ សាស្ត្រាចារ្យច្បាប់កេនយ៉ាបានអត់ទ្រាំនឹងពាក្យបៀតបៀនយ៉ាងច្រើនពីសំណាក់មន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលជាពិសេសលោកនាយករដ្ឋមន្ត្រី ហ៊ុន សែន តែម្តងអំឡុងរយៈពេលបីឆ្នាំដែលលោកគ្រាន់តែណែនាំជាអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសហើយលោកបានលាឈប់ពីតំណែងកាលពីឆ្នាំ២០០៨ដោយលើកឡើងពីកង្វះការគាំទ្រពីអង្គការសហប្រជាជាតិ។

លោក ភិត ទេ ឡឺ ព្រិច សាស្ត្រាចារ្យច្បាប់អូស្ត្រាលី ដែលជាបុព្វាធិការីរបស់លោក យ៉ាស ហ្គាយ បានចុះចេញពីតំណែងបន្ទាប់ពីកាន់តំណែងបានប្រាំឆ្នាំ និងមានជម្លោះជាច្រើនជាមួយរដ្ឋាភិបាល។

បន្ទាប់ពីត្រូវរដ្ឋាភិបាលព្រងើយកន្តើយដាក់កាលពីខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១២ លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី បានលើកឡើងនៅក្នុងរបាយការណ៍ចុងក្រោយរបស់លោកថា "ឱកាសខកខានសម្រាប់ការពិភាក្សាជាមួយរដ្ឋាភិបាលគឺជាឱកាសសំខាន់"។

ទោះបីជាលោក សុរិយា ស៊ីបេឌី អាចជួបជាមួយមន្ត្រីរដ្ឋាភិបាលសំខាន់ៗបាននៅពេលលោកវិលត្រឡប់មកវិញ កាលពីខែឧសភាក៏ដោយ ក៏បេសកកម្មនេះត្រូវបានធ្វើឱ្យខូចជាថ្មីម្តងទៀតដោយសារតែពាក្យសម្តីមិនពិរោះស្តាប់របស់រដ្ឋាភិបាលការចោទប្រកាន់ចំពោះបម្រាមមិនឱ្យប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយផ្សាយពិសេសកម្ពុជារបស់លោក និងការតវ៉ារបស់និស្សិតម្នាក់អំឡុងពេលលោកធ្វើបាណ៌កថា ស្តីពីការវិនិយោគដែលជាការរៀបចំឡើងដោយចលនាឃុំជនរបស់គណបក្សប្រជាជនកម្ពុជា កំពុងកាន់អំណាច និងបានអំពាវនាវឱ្យលោកបញ្ចប់អាណត្តិរបស់ខ្លួនក្នុងការឃ្នាំមើលស្ថានភាពសិទ្ធិ មនុស្សនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

របាយការណ៍របស់លោកបានលើកឡើងថា "អ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសសោកស្តាយដែលលោកត្រូវជួបហេតុការណ៍មិនល្អមួយចំនួនអំឡុងបេសកកម្មនេះ។ ការតវ៉ាទាំងនេះគឺជាការតវ៉ារៀបចំឡើងក្នុងបំណងបំភិតបំភ័យនិងបៀតបៀនអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់នេះ ដើម្បីបង្វែរការចាប់អារម្មណ៍របស់លោកលើបញ្ហាសំខាន់ៗ។ លោកក៏បានរងការចោទប្រកាន់គ្មានមូលដ្ឋានថា ប្រឆាំងរដ្ឋាភិបាលទាំងលម្អៀងផងដែរ"។ របាយការណ៍នេះបានបន្តថា "នេះជាបទពិសោធដ៏អាក្រក់"។

ទោះជាយ៉ាងណា លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី បានមានប្រសាសន៍ថា ហេតុការណ៍ទាំងនេះបានធ្វើឱ្យការប្តេជ្ញាចិត្តរបស់លោកកាន់តែរឹងមាំទៅវិញទេ ហើយលោកត្រូវបានជំរុញលើកទឹកចិត្តដោយសារគាំទ្រចំពោះអាណត្តិរបស់លោក។

នៅក្នុងរបាយការណ៍របស់លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី បានផ្តល់ថា លោកក៏ត្រូវបានជំរុញលើកទឹកចិត្តដែរ ដោយសារការដោះលែងលោក ម៉ិម សូណង់ដូ ម្ចាស់ស្ថានីយវិទ្យុសម្បុកឃុំចេញពីពន្ធនាគារកាលពីខែមីនា បន្ទាប់ពីលោកត្រូវបានតុលាការផ្តន្ទាទោសឱ្យជាប់ពន្ធនាគាររយៈពេល២០ឆ្នាំពីបទបង្កចលនាអបគមន៍តាមការចោទប្រកាន់ដែលមជ្ឈដ្ឋានជាច្រើនជឿថា ត្រូវបានប្រឌិតឡើង។

លោកក៏បានស្វាគមន៍ដែរ ចំពោះសេចក្តីសម្រេចរបស់រដ្ឋាភិបាលកាលពីពាក់កណ្តាលខែកក្កដា ដើម្បីអនុញ្ញាតឱ្យលោក សម រង្ស៊ី មេដឹកនាំគណបក្សប្រឆាំងបានវិលត្រឡប់មកប្រទេសកម្ពុជាវិញ ដើម្បីចូលរួមនៅក្នុងការធ្វើយុទ្ធនាការយោសនាបោះឆ្នោតសម្រាប់គណបក្សសង្គ្រោះជាតិទៅមុនការបោះឆ្នោតជាតិ។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា ទោះជាយ៉ាងណាប្រទេសកម្ពុជានៅតែមានចំណុចមួយចំនួនដែលត្រូវបំពេញនៅក្នុងការជំរុញ និងការពារសិទ្ធិមនុស្ស ការពង្រឹងអភិបាលកិច្ចល្អពង្រឹងឯករាជភាព និងសមត្ថភាពរបស់ស្ថាប័នរដ្ឋដែលទទួលខុសត្រូវចំពោះការការពារសិទ្ធិរបស់ប្រជាពលរដ្ឋ។

លោក សុរិយា ស៊ីបេឌី បានមានប្រសាសន៍ថា ខណៈពេលរដ្ឋាភិបាលទទួលស្គាល់បញ្ហាទាំងនេះ ជាអ្វីដែលលោកចាត់ទុកថា "សញ្ញាវិកចច្រើន" នោះ រដ្ឋាភិបាល តទៅទំព័រ ២៨



Greater Merrimack Valley Restaurant Showcase Week 2013 Presented by Greater Merrimack Valley Convention & Visitors Bureau adventures await

Join Us... Sunday, August 18 to Sunday, September 1

Restaurant Showcase Week is your chance to discover great restaurants in the region at a fantastic value.

Special 2-Course Lunch Menu Prices range from \$9.13 - \$15.13 Special 3-Course Dinner Menu Prices range from \$23.13 - \$33.13

Participating Restaurants (as of 8/8/13)

- Angelina's Italian Restaurant & Pizzeria Athenian Corner Bahama Breeze Centro Clark's at Westford Regency Cobblestones of Lowell 50 Warren at UMass Lowell Inn and Conference Center Glenview Pub and Grill Grazie at Four Oaks Country Club Heritage Farm Ice Cream & Restaurant La Boniche Lexx Restaurant Major's Pub Merchant's Row at Concord's Colonial Inn Minuteman Grille at Holiday Inn Boxborough Moonstones Restaurant On the Bone at Wyndham Boston Andover Owen and Ollie's Restaurant & Pub Pho Dalat Vietnamese Restaurant Red Rose Cambodian Restaurant Ricardo's Café Trattoria TreMonte Pizzeria Vine Brook Tavern

Visit www.merrimackvalley.org

Sponsors: Chateaubriand Sponsor Sysco THE SUN Filet Mignon Sponsors Lexington's Colonial Times Magazine Lowell Five merrimackvalley magazine WCAP Top Round Sponsor KhmerPost USA ANASTAS ADVERTISING ASSOCIATES, INC. Producing Partners: Greater Lowell Greater Merrimack Valley Convention & Visitors Bureau adventures await LEXINGTON CHAMBER of COMMERCE

តក់តក់ ២០

ខ្ញុំជឿជាក់លើវា....

អាហារូបករណ៍ ដើម្បីយកមកឱ្យសិក្សានៅសាលា នោះ។ អ្នកនយោបាយខ្មែរជាច្រើនបានប្រឹង បញ្ជូនប្អូនឱ្យលោក Frank ព្រមទទួលយកកូនស្រី ឬកូនប្រុសរបស់ពួកគេ។ ប៉ុន្តែលោក Frank សុខ ចិត្តមិនស្តាប់តាមពួកគេទេ។ ប៉ុន្តែមានគេណែនាំ ប្រាប់គាត់អំពីឈ្មោះខ្ញុំ។ ល្ងាចមួយនៅពេលពិសា អាហារគាត់សួរសំណួរខ្ញុំ។

"តើអ្នកចេះសរសេរភាសាអង់គ្លេសឬទេ?" ខ្ញុំឆ្លើយថា "ខ្ញុំអត់ចេះទេ ប៉ុន្តែខ្ញុំអាចសិក្សា បាន..."

ពេលនោះលោក Frank សើចញឹមៗ និង ឥតនិយាយអ្វីមួយម៉ត់ស្តោះ។

ខ្ញុំសញ្ជឹងគិតម្នាក់ឯង និងស្តីបន្ទោសខ្លួន ឯងថា "ទូច! ឯងធ្វើឱ្យខូចការណ៍អស់... ឯងគួរ ប្រាប់គាត់ថា ឯងចេះសរសេរភាសាអង់គ្លេស"។ ភាពអាម៉ាស់បានរំលោភពេញខ្លួនខ្ញុំ។

ប៉ុន្តែក្រោយពេលចប់អាហារល្ងាចនោះ លោក Frank ហុចនាមប័ណ្ណគាត់មួយសន្លឹកមកខ្ញុំ និង ប្រាប់ខ្ញុំឱ្យសរសេរអត្ថបទតែងសេចក្តីមួយឱ្យគាត់ ដោយរៀបរាប់អំពី "ហេតុអ្វីបានជាខ្ញុំចង់ទៅសិក្សា នៅអាមេរិក"។

មួយឆ្នាំកន្លងផុតទៅខ្ញុំបានទទួលអាហារ ូបករណ៍ទៅសិក្សានៅសាលា Middlesex Community College ។ ទីបំផុត សុបិនរបស់ខ្ញុំ បានក្លាយជាការពិត។ ខ្ញុំបានឃើញសហរដ្ឋអា

មេរិក។ ដំបូងខ្ញុំជួបបញ្ហាលំបាកយ៉ាងច្រើន ដោយសារភាសាអង់គ្លេសមានកម្រិត និងបញ្ហា វប្បធម៌។ ខ្ញុំមិនចេះរបៀបសរសេរ និងអានភាសា អង់គ្លេសឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។ ខ្ញុំអត់ចេះរបៀបវិភាគ ឬរៀបរយអ្វីមួយឱ្យគ្រាន់តែមួយ។ តាមពិត បើនិយាយពីខាងវប្បធម៌ខ្ញុំមិនយល់នូវអ្វីដែលគេ និយាយ និងធ្វើនៅទីនេះទេ។ ជាពិសេសខ្ញុំមិន យល់រឿងកំប្លែងរបស់អាមេរិក និងខ្ញុំមិនយល់ ការនិយាយរបៀបបញ្ជីបញ្ជា។ នៅក្នុងថ្នាក់ សិក្សាពេលត្រូវនិយាយរឿងកំប្លែងជូនកាលសិស្ស សើចស្ទើរពេញមួយថ្នាក់ ប៉ុន្តែខ្ញុំមិនយល់មិនដឹង គេសើចស្តី។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តីក្រោយពីខ្ញុំបាន ខិតខំតាំងចិត្ត និងសំណាងយោងផ្សំផង ខ្ញុំបាន សិក្សាចប់នៅសាលា Middlesex Community College ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះខ្ញុំបានទទួលបរិញ្ញា ប័ត្រផ្នែកសិក្សាអន្តរជាតិ (BA in International Studies) និងសញ្ញាប័ត្រផ្នែកយុត្តិធម៌ខាងមនុស្ស ធម៌ និងយុត្តិធម៌សង្គម (Humanitarian and Social Justice) ពីសាលា Trinity College និងសញ្ញាប័ត្រពីសាលា Woodrow Wilson School ផ្នែកនយោបាយសាធារណៈ និងកិច្ចការ បរទេស (Public Policy and International Affairs) នៅសាកលវិទ្យាល័យ Princeton University និងបរិញ្ញាប័ត្រជាន់ខ្ពស់ (ឬអនុបណ្ឌិត) ពីសាលា Fletcher School ផ្នែកច្បាប់ និងការទូតនៃ

សាកលវិទ្យាល័យ Tufts University... ។ ឃើញទេ? ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំពិតជាអាចសិក្សាដើម្បីយកសញ្ញាប័ត្រ សាកលវិទ្យាល័យនៅស្រុកអាមេរិកបាន។

ខ្ញុំសូមបន្តជម្រាបឱ្យដឹងអស់សាច់រឿងខ្ញុំ។ សព្វថ្ងៃនេះ ខ្ញុំដូចទទួលបានព្រមទាំងទៅវិភាគ ដ្បិតនៅជុំវិញខ្លួនខ្ញុំ ទាំងនៅកន្លែងធ្វើការ និងនៅ ផ្ទះ គឺមានសុទ្ធតែគ្រូបង្រៀន និងមិត្តភក្តិជាច្រើន។ នៅសាលា Middlesex Community College ខ្ញុំបានសិក្សាយល់ដឹងអំពីរបៀបបំពេញការងារជា មួយមិត្តរួមអាជីពរបស់ខ្ញុំប្រកបដោយវិជ្ជាជីវៈ ក្នុងការបង្រៀន និងលើកកម្ពស់សមត្ថភាពសិស្ស របស់យើង ដើម្បីឱ្យពួកគេមានមោទកភាពក្នុង ការចេះសិក្សាដោយខ្លួនឯង និងឱ្យពួកគេចេះវិធី ក្នុងការសម្រេចគោលដៅដាច់ខាតប្រសើរបំផុត សម្រាប់អនាគតនៃជីវិតរបស់ពួកគេផងដែរ។ ទន្ទឹមនឹងនេះ ខ្ញុំកំពុងសិក្សាអំពីមធ្យោបាយសម ស្របក្នុងការលើកសរសើរ និងលើកទឹកចិត្តដល់ ស្ត្រីៗជាសហការីរបស់ខ្ញុំនៅកន្លែងធ្វើការដោយ ធ្វើយ៉ាងណាក៏ឱ្យគេមើលឃើញថាជាការបៀត បៀនផ្លូវភេទ លម្អៀង ឬអ្វីមួយផ្សេងៗ។ តាម វប្បធម៌ខ្មែរមនុស្សប្រុសមិនដែល ឬកម្រចេះ និយាយលើកសរសើរស្ត្រីណាស់។ ប៉ុន្តែខ្ញុំជឿថា ខ្ញុំអាចសិក្សាដើម្បីធ្វើដូច្នេះបាន។

ពេលនៅផ្ទះ ខ្ញុំកំពុងរៀនធ្វើជាឧត្តមស្វាមី និងឪពុកដ៏ល្អម្នាក់។ ខ្ញុំចេះរៀនទទួលយកការចុះ ចាញ់ម្តងម្កាលនៅពេលចរចាជាមួយភរិយាខ្ញុំ ដោយចាត់ទុកវាជារឿងធម្មតា។ តាមវប្បធម៌

ខ្មែរសង្គមខ្មែរជាសង្គមដែលមនុស្សប្រុសគ្រប់ គ្រងអ្វីៗគ្រប់យ៉ាង។ ដូច្នេះប្រុសៗសម្រេចអ្វីក៏ មិនចេះខុសដែរ។ ខ្ញុំកើតនិងធំដឹងក្តីក្នុងសង្គម បែបនេះ។ ពេលខ្លះខ្ញុំពិបាកទទួលយកបានណាស់ ពេលពួបពួនខ្ញុំពោលពាក្យប្រកែកថា "ទេ" នៅ ពេលខ្ញុំចង់បានអ្វីមួយ។ ឧទាហរណ៍ខ្ញុំតែងតែ ស្រមៃយចង់បានគ្រួសារធំមួយ។ ដូច្នេះខ្ញុំត្រូវ ចរចាជាមួយភរិយាខ្ញុំ។ ខ្ញុំយកជំនាញចរចាដែល ខ្ញុំបានសិក្សាពីសាលា Fletcher School ផ្នែក ច្បាប់ និងការទូត ដើម្បីចរចាជាមួយភរិយាខ្ញុំ។

ខ្ញុំប្រាថ្នាចង់បានកូនប្អូននាក់ ដើម្បីឱ្យកូនៗ ទាំងនោះមានគ្នាលេង និងបង្កើតគ្រួសារធំ និង ប្រកបដោយសុខមង្គលមួយ។



ប៉ុន្តែភរិយាខ្ញុំឆ្លើយថា "អត់ព្រម" គាត់បន្ត ថា កូនពីរគឺល្អគ្រប់គ្រាន់ពេកហើយសម្រាប់ ឯង។



ប្រការនេះខ្ញុំពិបាកនឹងទទួលយកខ្លាំងណាស់។ ប៉ុន្តែ ខ្ញុំជឿថាខ្ញុំបានសិក្សាចេះសម្របខ្លួន ដើម្បីទទួលយកចម្លើយ "ទេ" ពីភរិយាខ្ញុំហើយ។

មុននឹងបញ្ចប់ ខ្ញុំសូមរៀបរាប់បន្តិចអំពីកូន ប្រុសអាយុ៤ឆ្នាំរបស់ខ្ញុំ។ គាត់ឈ្មោះ វ៉ាន់ វិនស្តុន (Winston Van) ។ ភរិយាខ្ញុំ និងខ្ញុំបានអប់រំ បណ្តុះបណ្តាលគាត់ឱ្យគាត់ចេះយកដៃខ្ទប់មាត់ នៅពេលគាត់ក្អក ឬកណ្តាស់។ ការអប់រំបែបនេះ គាត់ចាប់បានយ៉ាងខ្ជាប់ខ្ជួន។ មិនតែប៉ុណ្ណោះ គាត់ថែមទាំងតាមឃ្លាំមើលកាយវិការខ្ញុំគ្រប់ ពេល។ **តទៅទំព័រទី ៣០**

Now I have someone to drive me to the doctor.

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

-  \$0 copay for eyewear (up to \$125 annually)
-  \$0 copay for rides to doctor appointments

-  \$0 copay for dental fillings and dentures
-  \$0 copay for all prescribed medications

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

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



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

ម្ហូបអាហារ និងលំហាត់ប្រាណដែលជួយពន្លឺតដំណើរទៅរកភាពចាស់

តើអ្នកអាចមិនទទួលបានអ្វីសោះពេញមួយថ្ងៃបានដែរឬទេ? មនុស្សមួយចំនួនអះអាងថា ពួកគេអាច ប៉ុន្តែជារឿយៗមិនមែនគ្មានផលវិបាកនោះទេ។ ចំណីអាហារគឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃជីវិតប្រចាំថ្ងៃរបស់មនុស្ស។ ម្ហូបអាហារទាំងនោះជួយចិញ្ចឹមកោសិកានៃរាងកាយរបស់យើងដូច្នោះហើយទើបរាល់ប្រព័ន្ធសរីរាង្គរបស់យើង

ខ្លៅ) : Spinach គឺជាប្រភេទបន្លែមួយផ្សេងទៀតដ៏សំខាន់ក្នុងការទទួលបានរាល់ថ្ងៃ។ Spinach សំបូរនូវវីតាមីន K ដែលក្រៅពីមានសារៈសំខាន់ក្នុងការធ្វើឱ្យឈាមកកវាច់ជួយកាត់បន្ថយនូវផលប៉ះពាល់នៃភាពចាស់ទៅលើគុណភាពឆ្អឹងផងដែរ។ Spinach ក៏សំបូរនូវសារធាតុ Zeaxanthin និង Lutein (សារធាតុលឿងក្នុងស្ពីត) និងជីវជាតិ

បានចំនួនមួយដ៏ច្រើនរាល់ថ្ងៃ។ ទឹកមានសារធាតុធ្វើឱ្យស្បែកមានសំណើមដែលជួយរក្សាស្បែកឱ្យទន់លូតល្អនៃ រលោង និងមើលទៅ ក្មេងជាន់វ័យ ប៉ុន្តែលើសពីនេះទៅទៀតទឹកធ្វើឱ្យការរំលាយអាហារមានភាពប្រសើរឡើងជួយសំអាតនូវប្រព័ន្ធផ្សេងៗក្នុងរាងកាយ និងជួយលាងសំអាតនូវជាតិពុល Toxins ។



ផ្លែ Blueberry



ផ្លែ Avocado



ផ្លែ Blackberry



ផ្លែ Blackberry



បន្លែ Spinach

អាចដំណើរការបានជាធម្មតា។ ចំណីអាហារក៏ដូចជាលំហាត់ប្រាណផងដែរគឺជាកត្តាដ៏សំខាន់ក្នុងដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់ផងដែរ។ ពួកវាអាចថែមទាំងបង្កើនល្បឿនឬបន្ថយល្បឿននៃដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់ទៀតផង។

ទ្រទ្រង់រាងកាយដែលជួយកាត់បន្ថយនូវហានិភ័យនៃភាពស្រវាំងភ្នែកក្នុងចំណោមមនុស្សចាស់ផងដែរ។

ប្រភេទលំហាត់ប្រាណដែលជួយបន្ថយល្បឿននៃដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់: លំហាត់ប្រាណធ្វើឱ្យបេះដូងមានសុខភាពល្អ។ ការដើរការហែលទឹក ការជិះកង់ ការវ៉ា ការធ្វើលំហាត់ប្រាណស្របយកខ្យល់ អុកស៊ីហ្សែន ឬក៏ទម្រង់នៃលំហាត់ប្រាណជំនួយបេះដូងផ្សេងៗទៀត នៅពេលដែលធ្វើបែបនេះ ១៥ ទៅ ១ម៉ោង ឱ្យបានទៅ ៤ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍នឹងជួយដល់ដំណើរការមុខងារនៃបេះដូង។

ណាំង)។ លំហាត់ប្រាណបែបនេះវាជួយបង្កើនឬទទួលបានមកវិញនូវការបាត់បង់គុណភាពឆ្អឹងពង្រឹងកម្លាំង និងតុល្យភាពក្នុងរាងកាយ។

ដូច្នេះប្រសិនបើគោលដៅរបស់អ្នកគឺដើម្បីរស់នៅក្នុងជីវិតដែលមានគុណភាពខ្ពស់ឱ្យបានកាន់តែយូរខាងក្រោមនេះគឺជាជំរើសម្ហូបអាហារល្អបំផុត និងកម្មវិធីលំហាត់ប្រាណមួយចំនួនដែលនឹងនាំអ្នកឱ្យឈានដល់គោលដៅចុងក្រោយរបស់អ្នក។

៤- ប៉េងប៉េង: ប៉េងប៉េងសំបូរនូវសារធាតុលីកូពីន (Lycopene) ជាសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដែលមិនត្រឹមតែវាបំបាត់ការធ្វើឱ្យ បន្លែ និងផ្លែឈើមានពណ៌ក្រហមប៉ុណ្ណោះទេ វាក៏ជួយការពារស្បែកពីការបំផ្លាញដោយពន្លឺព្រះអាទិត្យ និងជំងឺមហារីកផងដែរ។ ទទួលបានប៉េងប៉េងឬទឹកប៉េងប៉េងរាល់ថ្ងៃនឹងមិនត្រឹមតែផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវស្បែកភ្លឺរលោងប៉ុណ្ណោះទេ តែវាក៏នឹងជួយឱ្យអ្នកនៅក្មេង និងមានសុខភាពល្អយូរអង្វែងផងដែរ។

លំហាត់ប្រាណបែបតស៊ូអត់ធន់ (រត់ប្រ-

លំហាត់ប្រាណដែលធ្វើឱ្យចូរស្បើយក្នុងចិត្ត។ លំហាត់ប្រាណបែបពត់ពោលរាងកាយ (Yoga និង Pilates) អាចជួយពន្លឺតនូវដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់ដោយបង្កើតនូវតុល្យភាពដែលមានសុខភាពល្អក្នុងចំណោមប្រព័ន្ធនានាក្នុងរាងកាយ។

ចំណីអាហារដែលជួយពន្លឺតដំណើរវិវឌ្ឍន៍ទៅរកភាពចាស់រួមមាន: ១-ពពួកផ្លែប៊ែរី ផ្លែប៊ែរី ជាពិសេសក្រុមផ្លែប៊ែរី ផ្លែស្ព្រីប៊ែរី និងផ្លែប៊ូធីរីមានកម្រិតសារធាតុ Flavonoids ឬវីតាមីន P ខ្ពស់ជាប្រភេទសារធាតុមួយប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដ៏មានថាមពលបំផុតក្នុងចំណោមសារធាតុដទៃទៀតដែលជួយដល់រាងកាយក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងម៉ូលេគុល Free Radicals បំផ្លាញសុខភាពដែលបង្កឱ្យមានជំងឺមហារីក និងធ្វើឱ្យចាស់មុនអាយុ។ ផ្លែឈើទាំងនេះក៏អាចជួយពង្រឹងការចងចាំដែលអន់ថយទៅនៅពេលយើងឈានចូលវ័យកាន់តែចាស់ផងដែរ។

៥- គ្រាប់រុក្ខជាតិម្យ៉ាងឈ្មោះថា អាល់ម៉ុង Almond: Almond សំបូរនូវសារធាតុវីតាមីន E ជាប្រភេទសារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មដ៏មានឥទ្ធិពលដែលធ្វើមុខងារក្នុងការការពារសាច់ដុំដូចជាប្រព័ន្ធសរសៃប្រសាទផងដែរ។ ទទួលបាន Almond ជាប្រចាំជួយបង្ការនូវបញ្ហាពាក់ព័ន្ធជាមួយល្បឿន លំនឹងខ្លួន និងដំណើរផ្លាស់ទីនៃរាងកាយដោយគ្មានភាពឆ្លាត់ឆ្លងផងដែរ។

ANGKOR AUTO SERVICE, INC.

ហាងជួសជុលរថយន្ត “អង្គរ”

Free Estimate
Auto Body and Maintenance
BODY WORKS
Auto glass and windshields
Auto Frame Straightening and Painting

២-ពពួកបន្លែដែលមានមែកឆាង: ទទួលបានបន្លែដែលមានមែកឆាងដូចជាផ្កាខាត់ណា ខាត់ណា ស្ពៃក្រញាញ់ ស្ពៃក្តោប ស្ពៃក្រហម បន្លែស្លឹក មើមស្ពៃ និងសណ្តែកបណ្តុះផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវការការពារបន្ថែមពីសារធាតុពុល Toxins និងប្រភេទថ្នាំបរទេសផ្សេងទៀតដែលជំរុញល្បឿនឱ្យឆាប់ចាស់ធ្វើឱ្យប្រព័ន្ធភាពស៊ាំចុះខ្សោយ និងបង្កឱ្យមានជំងឺច្រើន។ ដើម្បីទទួលបាននូវអត្ថប្រយោជន៍ពិតប្រាកដប្រយោជន៍នៃបន្លែទាំងនោះអ្នកត្រូវតែទទួលបានប្រភេទបន្លែដែលមានមែកឆាងមួយណាក៏បានឱ្យបាន១១៥ ក្រាមក្នុងមួយថ្ងៃ និងល្អបំផុត គឺទទួលបានទាំងនៅស្រស់។

៦- ផ្លែអាវ៉ូកាដូ (ផ្លែប៊ែរី): Avocado ល្អសម្រាប់សុខភាពព្រោះវាមានសារធាតុខ្លាញ់មានប្រយោជន៍ដែលជួយកាត់បន្ថយនូវកម្រិតសារធាតុកូឡេស្ត្រូលមិនល្អ។ វាក៏មានផ្ទុកនូវវីតាមីន E ដូច្នេះវាក៏ល្អសម្រាប់ស្បែកផងដែរ។

មានបទពិសោធន៍២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមានសញ្ញាបត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថយរបស់អ្នកស្វិតស្វិនបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង:

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



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

៣- ស្ពីណាច Spinach (បន្លែម្យ៉ាងដូចស្ពៃ

៧- គ្រឿងការី (Curry Powder): សារធាតុប្រឆាំងអុកស៊ីតកម្មក្នុងគ្រឿងការីជួយកាត់បន្ថយអត្រានៃការកើតជំងឺបាត់ការចងចាំដែលជាអាការៈកើតឡើងទូទៅសម្រាប់មនុស្សចាស់។

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

Moment in Time 2013 Cambodian Movie in Showcase this Coming September

វិនាទីអាថ៌កំបាំងក្នុងខ្មែរអាមេរិកកាំងបញ្ចាំងនៅរោងកុនអាមេរិក Showcase ក្រុងឡូរីល

អត្ថបទដោយ : សុខា

ក្រុងឡូរីល: វិនាទីអាថ៌កំបាំង ឬ Moment in Time ជា កុនខ្មែរអាមេរិកកាំងដំបូងដែលផលិតដោយសហផលិតករខ្មែរ អាមេរិកកាំង ព្រមទាំងតួសម្តែងថ្មីស្រឡាងដែលកើត នៅអាមេរិក និងប្រជាជនខ្មែរ ដែលបានធ្វើអន្តោប្រវេសន៍មកដល់ទឹកដីសហព័ន្ធ មួយនេះរួមមានតួកស្រី មេលីសា អ៊ុក (Mellisa) រ៉ុកសេន កែវ

(Roxan Keo) តុលា (Tola) ទេវបុត្រ សំ (Tevbot Sam) ថៃ ធី យ៉ាន (J. Thy Yan) គង់ វ៉ាសនា (Kong Veasna) និងអ្នកស្រី ទិត្យ ណារី ត្រូវជាភរិយារបស់ វិចិត្រករ យ៉ារី លីវ៉ាន់ ។ ស្នាដៃនេះ ផលិតឡើង ជាពិសេសដោយផ្តិតយកទឹកនៃដំណើរជីវិតនៅក្រុង ឡូរីលរាប់តាំងភោជនីយដ្ឋានផ្តល់ទឹកនៃដំណើរជីវិតថ្ងៃ ដូចជា ភោជនីយដ្ឋាន ហេង ឡាយ (Heng Lay Restaurant)

សែនមនោរម្យ (Sen Monorom Restaurant) ក៏ដូចជាទីតាំង មួយ ចំនួនទៀតមានជាអាទិ៍ស៊ីបក្រីស្ស៊ូ (Super Wash) បែរិនផ្លាសា (Pailin Plaza) កម្ពុជាវីដេអូ (Kampuchea Video) ហាងសម្លាង ការ (Boutigue) វត្តពន្លឺព្រះក្រ (Glory Temple) ជាដើម ។ លក្ខណៈ នៃកុនមួយនេះ ជាកុន បែបបន្ត ព្រឹត្តិប្រតិបត្តិ និងទស្សន៍យុគសម័យ ចំនួនទៀតដែលផលិតករទុកជា **តទៅទំព័រ ៣១**



បញ្ចាំងមួយសប្តាហ៍នៅរោងភាពយន្ត **DEATH DOESN'T DISCRIMINATE**

LOWELL SHOWCASE CINEMAS

A MOMENT in TIME វិនាទីអាថ៌កំបាំង

VIBOL FILMS STUDIO PRESENTS A 92.8 FILM'S PRODUCTION
A FILM BY VIBOL S. SUNKRIEM
"A MOMENT IN TIME" MELISSA OUK EMILY KEM T. HONHIE SOK
SOPHEARY CHOUH J. J. YAN MOLLYSA D'AMIGO RAKSAN KEO
MOLLYSA YIM THEVIBOT SOMVANNROTH CHEA DAREN DANH
AND MITHUNGHANEE LEEH IN "TOLA'S FATHER" NARY TITH AS "GRANDMAMA'S FRIEND"

SOKHARA KIM AS "MAMA'S FRIEND"
SOICHEATA KUNH AND KAMKA SISOVATH
MUSIC BY ROBERT HAS AND VINH RATTANA
PRODUCTION: VEASNA KUNG J. J. YAN ROBERT HAS
EDITED BY VIBOL S. SUNKRIEM
SOUND DESIGN AND MIXER VIBOL S. SUNKRIEM
DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY GORDON "FLASH" YU
VISUAL BY VEASNA KUNG
EXECUTIVE PRODUCER STEPHEN SUON ASSISTANT DIRECTOR VEASNA KUNG
WRITER, PRODUCED AND DIRECTED BY VIBOL S. SUNKRIEM

IN THEATER **09.06.2013**
FOR ONE WEEK

សេចក្តី
SCAN TO SEE TRAILER
TM & ©2012 VIBOL FILMS STUDIO - ALL RIGHTS RESERVED

SPONSORED BY Washington SAVINGS BANK We give you more [washingtonsavings.com](http://www.washingtonsavings.com)

ចំណីដែលកោសិកាមហារីកត្រូវការសម្រាប់រីកចំរើន

ប្រែសម្រួលដោយ : គឹម រៀន

ក-វត្ថុជំនួសជាតិស្ករទាំងឡាយដូចជាពួកមានឈ្មោះវិទ្យាសាស្ត្រទាំងនេះ : Nutra Sweet, Equal Spoonful, etc គឺសុទ្ធតែបង្កើតឡើងដោយជាតិ Aspartame វាជាវត្ថុមានគ្រោះថ្នាក់ ។ វត្ថុមានជាតិផ្អែមធម្មជាតិ



ល្អបំផុតជាវត្ថុមីក្រូរូប ឬស្ករបានមកពីរុក្ខជាតិទាំងឡាយដូចស្ករត្នោត, ស្ករអំពៅ (ពីធម្មជាតិមិនលាយទឹកគឺមីធ្វើឱ្យស, ឱ្យល្អសំរាប់សោភ័ណភាព) តែត្រូវទទួលបានក្នុងតិចល្មម ។ អំបិលដែលបានធ្វើឱ្យសដោយដាក់ជាតិគីមីក៏មិនល្អដូចអំបិលបានមកពីសមុទ្រផ្ទាល់ (អំបិលគ្រាប់មកពីសមុទ្រ) ។

ខ-ទឹកដោះគោ : អាហារនេះបង្កើនជាតិវិអិលនៅតាមផ្លូវដឹកជញ្ជូនចំណីអាហារ (គឺក្រពះនិងពោះវៀន) កោសិកាមហារីករីកចំរើនធំធេងដោយសារជាតិវិអិលនេះ ដូច្នេះដើម្បីបង្កាត់អាហារវា, ចូលពិសារទឹកសណ្តែកសាប(គ្មានជាតិស្ករ) កោសិកាមហារីកក៏ត្រូវកំទេចដោយងាយបំផុត ។

គ-កោសិកាមហារីកចំរើនល្អលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័សក្នុងបរិស្ថានមានជាតិអាស៊ីត ឯចំណី

អាហារដែលមានសាច់ចុតចុកជាចំបងនោះវាបណ្តាលឱ្យកើតបានជាជាតិអាស៊ីត, ហេតុនេះការទទួលបានត្រឹម ជាអាហារជាវិធានការណ៍ប្រសើរបំផុត គេអាចអនុញ្ញាតឱ្យទទួលបានបន្តិចបន្តួចបន្ថែមនូវសាច់មាត់, ទា ។ សាច់សត្វមានផ្ទុកទៅដោយថ្នាំសម្លាប់មេរោគ (Antibiotics) ជាតិ "អ៊ីរម៉ូន" (ដែលបង្កឱ្យសត្វធំយ៉ាងឆាប់រហ័សខុសសត្វតម្រាមធម្មជាតិ) និងមានសត្វល្អិតហៅថា ប៉ារ៉ាស៊ីត ទៀតផង ។ ពួកទាំងនេះមានគ្រោះថ្នាក់ណាស់ពិសេសសម្រាប់បុគ្គលដែលមានជំងឺមហារីក ។

ឃ-បរិស្ថានអាល់កាលីន (ផ្ទុយនឹងបរិស្ថានអាស៊ីត) ជួយឱ្យ "កោសិកាជា" (ល្អ, គ្មានជំងឺ) រីកចំរើនល្អលាស់យ៉ាងឆាប់រហ័ស : ម្ហូបអាហារដែលផ្សំឡើងក្នុងចំនួន៨០% នៃបន្លែស្រស់ និងទឹកដករបស់វាព្រមជាមួយនឹងគ្រាប់ធញ្ញជាតិសំរូបនឹងសាច់ក្នុងគ្រាប់រុក្ខជាតិដ៏ទៃដូចជាសាច់ដូងទំ, សាច់នៃគ្រាប់ស្វាយចាន់ទី, ត្នោតជាមួយនឹងផ្លែឈើមួយចំនួនបានជួយធ្វើឱ្យរាងកាយយើងក្លាយជាបរិស្ថានអាល់កាលីន ។ បរិស្ថានបែបនេះអាចបានមកពីម្ហូបឆ្អិន ២០% ក្នុងនោះមានការ

រួមផ្សំគ្រាប់សណ្តែកគ្រប់ប្រភេទ ។ ទឹកដកបន្លែស្រស់ផ្តល់ឱ្យនូវរបស់ម្យ៉ាងដែលគេហៅថា ពួក "អិនដែម" Live enzymes ។ អិនដែមរបស់ទាំងនេះអាចជ្រាបបានយ៉ាងងាយ ហើយចូលទៅដល់ជញ្ជាំងនៃកោសិកាទាំងឡាយតែក្នុងកំរិត១៥ នាទីប៉ុណ្ណោះ ដើម្បីចិញ្ចឹមបំប៉នកោសិកាមានសុខភាពទាំងឡាយ ។ ដើម្បីផ្គត់ផ្គង់ឱ្យរាងកាយសម្បូរណ៍ទៅដោយអិនដែមរបស់ដើម្បីបង្កើតនូវកោសិកាពោរពេញទៅដោយសុខភាពល្អទាំងនេះ ចូលខំពិសារទឹកដមនៃបន្លែស្រស់ទាំងឡាយ (សឹងតែគ្រប់បន្លែស្រស់ទាំងអស់ក្នុងនោះរាប់ទាំងសណ្តែកបណ្តុះគ្រប់ប្រភេទផង) បន្ថែមពីលើនេះ ចូរខំទទួលបានបន្លែស្រស់ឱ្យបានពីទៅបីដងក្នុងមួយថ្ងៃ ។

ក្រោមកំដៅ១០៨អង្សា F=40 អង្សា C អិនដែមរបស់ទាំងនេះត្រូវបំផ្លាញខូចអស់ហើយ...

ង-ត្រូវជៀសវាងនូវការហូ, តែ, ស្កកូឡា, ពួកចំណីអាហារទាំងនេះផ្ទុកទៅដោយជាតិកាហ្វេអ៊ីនខ្ពស់ ។ ប៉ុន្តែពួកតែស្លឹកខៀវ (Green Tea) (ខ្ញុំហៅតែស្លឹកខៀវនេះមកពីហៅតាមភាសាអ្នកចំការតែ គេមិនហៅថា តែស្លឹកបៃតងទេ) វាទៅជាជំពូកតែម្យ៉ាងល្អប្រសើរទៅវិញ វាមានលក្ខណៈប្រឆាំងនឹងជំងឺមហារីកទៅវិញ ។ ទឹក

ដែលល្អបំផុតសម្រាប់ទទួលបាន គឺទឹកបរិសុទ្ធ ឬទឹកដែលបានតម្រងក្នុងបំណងជៀសវាងជាតិពុលទាំងឡាយនិងជាតិដែកដ៏ច្រើនមកពីបំពង់លំហូរ ។ ចំហាយទឹក (ទឹកបានមកពីការចំហុយ) មិនល្អទៅវិញទេ ព្រោះមានជាតិអាស៊ីត គួរជៀសវាងកុំពិសារវា ។

១២-ជាតិប្រូទីនកំណើតពីសត្វ : មានការលំបាករំលាយយ៉ាងខ្លាំង, វាត្រូវការនូវអិនដែមរំលាយអាហារយ៉ាងច្រើន សាច់ដែលមិនអាចរំលាយបានក៏នៅសល់ក្នុងពោះវៀន ហើយការកកើតជាជាតិពុលនឹងកើតមានឡើងជាបន្តមក ។

១៣-ជញ្ជាំងនៃកោសិកាមហារីកបានបិទបាំងដោយជាតិប្រូទីនយ៉ាងរឹងមាំ ប្រសិនណាគេតមសាច់ ឬក៏ទទួលបានបន្តិចបន្តួចនោះ វាមានភាពងាយស្រួលជាងសម្រាប់អិនដែមរំលាយចោលជាតិប្រូទីនការពារជញ្ជាំងកោសិកាមហារីក ។ ការនេះនាំឱ្យកោសិកាពិបាករបស់រាងកាយអាចកំទេចចោលនូវកោសិកាមហារីក ។

១៤-វត្ថុបំណងដើម្បីបង្កើនប្រព័ន្ធការពារឬភាពស្បុកស្បែកទាំងនោះមាន (តាមភាសាវិទ្យាសាស្ត្រមានដូចតទៅនេះ : IP6, Flourescence, Essiac, Anti-Oxidants, Vitamins, Minerals, EFAs etc) ធ្វើឱ្យរាងកាយមានកោសិកាពិបាកគ្រប់គ្រាប់ដើម្បីកំទេចពួកកោសិកាមហារីក...

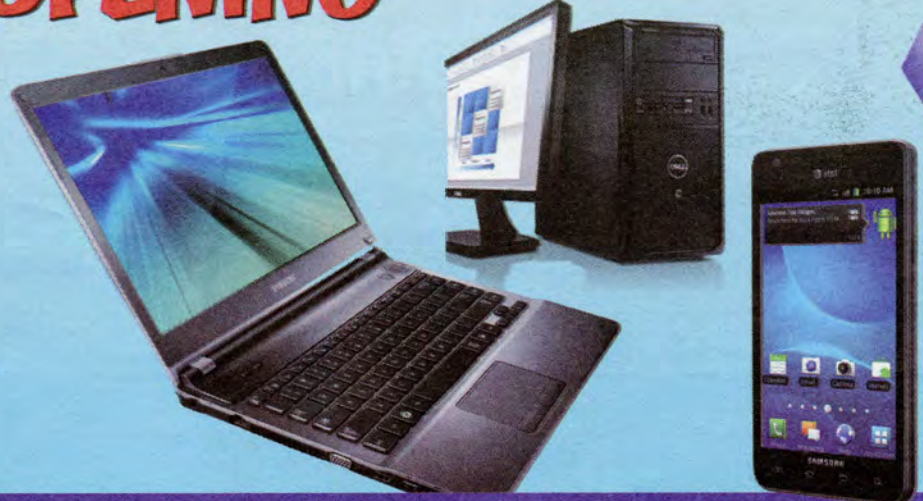
តទៅទំព័រទី៣១

APSARA WIRELESS COMPUTER

ទើបបើកថ្មី !

GRAND OPENING

285 Chelmsford St. Lowell, Ma 01851
Phone: (978)-455-0075
និយាយភាសាខ្មែរ: (978)-876-2875



- ▶ មានលក់ Sale
- ▶ ផ្តល់សេវា Service
- ▶ ជួសជុល Repair

ទូរស័ព្ទ WIRELESS • កុំព្យូទ័រ • ឡាបតូប • បរិក្ខារទូរស័ព្ទ • បង់ថ្លៃប៊ិល (Bill Pays)

សូមទៅមើលកន្លែងផ្សេងទៀត Location II: Happy Computer Service
122 Merrimack Street. Lowell, MA 01852 / ទូរស័ព្ទ: (978) 970-1769

វិស្វកម្មក្នុងចិត្តមនុស្ស

The human inner engineering

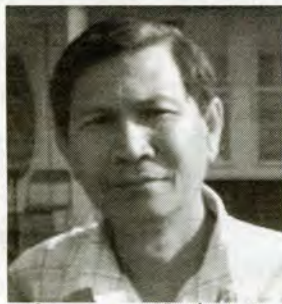
តពិលេខមុន

ហើយបន្ថែមទាំងការប្រើសតិដឹងយ៉ាងទូលំទូលាយ និងជាប់ជានិច្ចថែមទៀត ។ ជាក់ស្តែងមនុស្សយើងជាតូទៅរស់នៅតែក្នុងប្រអប់ខួរក្បាលប៉ុណ្ណោះ ប្រអប់ដៃតូចចង្អៀតយើងពុំមានសតិដឹងអំពីអ្វីៗដែលកំពុងកើតមាននៅក្រៅខ្លួនលើខ្លួននិងក្នុងខ្លួនឡើយ ។ ចំណែកអ្នកគ្រាន់ដឹងវិញ និងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណា ។ លោករស់នៅក្នុងពេលបច្ចុប្បន្នតែម្តង ។ លោករស់នៅក្បែរកិត និងចរន្តជីវិតពិតៗ ។ តើរស់នៅតាមរបៀបអ្នកគ្រាន់ដឹងដូច្នេះនឹងហុចនូវផលប្រយោជន៍យ៉ាងណាខ្លះ?

ខាងក្រោមនេះ សូមពិនិត្យភាពខុសគ្នារវាងមនុស្សសាមញ្ញ និងអ្នកគ្រាន់ដឹងដូចតទៅ :

ករណីទី១ : មនុស្សសាមញ្ញ បើឃើញអ្វីមួយ គឺគាត់គ្រាន់តែឃើញប៉ុណ្ណោះគាត់នៅប្រើសមត្ថភាពកំរិតពិភពលោកនៅឡើយ ។

-អ្នកគ្រាន់ដឹង បើឃើញអ្វីមួយគាត់ឃើញហើយថែមទាំងដឹងខ្លួនថា ឃើញទៀត ភ្នែកកំពុង



និពន្ធដោយ : ម៉ៅ ម៉នសំណុំ

តែមើល ។ គាត់មានសមត្ថភាពអាចមើលពីក្នុងខ្លួនមកមើលឃើញសកម្មភាពរបស់ញាណទាំង៥យ៉ាងច្បាស់ ។

ករណីទី២: មនុស្សសាមញ្ញ បើគេគិត គឺគ្រាន់តែគិតប៉ុណ្ណោះខ្លួនគាត់ជាគំនិតនេះឯង ពុំមាននរណាផ្សេងឡើយ ។

អ្នកគ្រាន់ដឹង : បើគិតគាត់មានសតិដឹងថា កំពុងគិត ។ គាត់ឃើញខួរក្បាលកំពុងតែមានសតិដឹងពីក្នុងមកគាត់ពុំបណ្តោយឱ្យគំនិតណាមួយដឹកមុខឡើយ ហើយមានសិទ្ធិជ្រើសរើសគំនិតស្ត្រីមកប្រើនេះស្តែងចេញជាសេរីភាពក្នុងចិត្តមនុស្ស ។

ករណីទី៣ : មនុស្សសាមញ្ញ បើមានអារម្មណ៍ និងគេគ្រាន់តែខឹងប៉ុណ្ណោះខ្លួនគេរូបគេគឺជាកំហឹងនេះតែម្តង ដូច្នេះកំហឹងដឹកច្រមុះគាត់រឹករវីរ កំហឹងជាមេញការមកលើគាត់កំហឹងត្រួតត្រាគាត់ទាំងស្រុង ។ កំហឹងគេមកជាភ្ញៀវហើយគេក្លាយទៅជាស្តេចនៅក្នុងនគរកាយនេះ គេបន្ត

រស់នៅក្នុងនគរកាយនេះជារៀងរហូត ។ គឺតាមរបៀបនេះហើយ ទើបមនុស្សដែលធ្លាប់មានកំហឹងក្នុងខ្លួន ហើយភ្លើងកំហឹងពុំបាត់ទៅណាទេ វាកាន់តែរីកធំឡើងៗ ជាប់ដាច់ពីព្រោះកំហឹងបានតាំងទីសង់សំណង់ក្នុងរូបកាយនេះតទៅ ។

អ្នកគ្រាន់ដឹង : អ្នកគ្រាន់ដឹងពុំមែនអស់កំហឹង ដូចដែលយើងធ្លាប់នឹងស្មាននោះឡើយ កំហឹងនៅតែផុសឡើងដូចមនុស្សនានាដែរពីព្រោះជនសាមញ្ញនោះ គឺបើកំហឹងផុសឡើងគាត់ខ្លួនឯងដឹងថា អាត្មាអញកំពុងតែខឹង ។ គាត់ពុំមែនជាកំហឹងនេះឡើយ គាត់មានសមត្ថភាពអាចពិនិត្យកំហឹងពីក្នុងខ្លួនមក ។ កំហឹងជាបាបពលអវិជ្ជមានដែលឧបដឹកឡើងក្នុងប្រព័ន្ធរូបកាយនិងចិត្តមនុស្ស ។ លោកអ្នកគ្រាន់ដឹងស្គាល់ធម្មជាតិកំហឹងនេះ លោកគ្រាន់តែមានសតិដឹងស្វាគមន៍បើកចំហរទុកកន្លែងឱ្យកំហឹងនេះ គេមានឱកាសបញ្ចេញផ្លែផ្កា និងចាត់ក្បាច់តាមនាទីធម្មជាតិរបស់គេ លុះកំហឹងនេះគេបានបំពេញកិច្ចការរបស់គេហើយ គេនឹងចាកចេញពីរូបកាយនេះជារៀងរហូត ដោយសុវត្ថិភាពពុំទុកសល់នូវស្នាកស្នាមអ្វីឡើយ ។ កំហឹងវាផុសឡើងតាមដំណើរធម្មជាតិហើយវាលាយបាត់ទៅមួយរំពេចដោយអំណាចនៃសតិដឹងនេះ ។ អ្នកគ្រាន់ដឹងធ្វើការបើកចំហរ (Open and allow) បើកចំហរជាចំហរទូលាយនោះប្រៀបហាក់ដូចជាផ្ទៃមេឃដ៏ធំទូលាយក្នុង

នោះ ពពក ព្យួរ ភ្ញៀវ ខ្យល់ កើតរលត់ កើតរលត់ពុំបានប៉ះពាល់ដល់មេឃបន្តិចឡើយ ។ ដូច្នេះអ្នកគ្រាន់ដឹងបានរួចរំដោះទាំងស្រុងពីបាបពលកំហឹងនេះជាការពិសោធន៍ព្រះនិព្វានក្នុងប្រព័ន្ធរូបកាយ-ចិត្តមនុស្ស ។ ខ្ញុំគួរបញ្ជាក់អំពីពាក្យគន្លឹះ "បើកចំហរ និងស្វាគមន៍" នោះមានន័យថា ចំពោះមុខវត្តមានបាបពលនៃកំហឹងអ្នកគ្រាន់ដឹងរក្សាភាពស្ងៀមស្ងាត់ (Being Silent) លោកពុំធ្វើអ្វីឡើយ ពុំប្រតិកម្មពុំរុញច្រានចេញ ឬពុំស្រូបចូលលោកទទួលយកសភាពការណ៍តាមដំណើរធម្មជាតិ ។ ជាក្រិស្តក្រមធម្មជាតិ : អ្វីៗដែលកើតឡើងមកវាពុំអាចតាំងនៅវិញស្មើឡើយ វាតែងតែរលាយបាត់ទៅវិញ ដោយពុំត្រូវការ មនុស្សអន្តរាគមន៍អ្វីឡើយ អនិច្ច អនិច្ច អនិច្ច ...នេះជាអាទិកំហាំងក្នុងពិភពធម្មជាតិពិសេសពិភពផ្លូវចិត្តមនុស្ស ។

ករណីទី៤: មនុស្សសាមញ្ញ បើកើតទុក្ខក្រៀមក្រំគាត់គ្រាន់តែកើតទុក្ខប៉ុណ្ណោះ គាត់ជាទុក្ខក្រៀមក្រំនេះឯង គាត់ត្រាំទុក្ខក្រៀមក្រំតែម្តង គាត់ទទួលរងភាពរឹករវីរ ឈឺផ្សារ សោកសង្រេង រីងរៃជាប់ជានិច្ច គាត់សោយភ្លើងនរកភ្នែកស្រស់តែម្តង ។ គាត់ត្រាំក្នុងអវិជ្ជា ក្នុងភាពងងឹតងងុល ពុំដឹងពុំយល់អ្វីឡើយ ។

អ្នកគ្រាន់ដឹង : គាត់ក៏ដូចមនុស្សនានាដែរ ទុក្ខក្រៀមក្រំអាចកើត **តទៅលេខក្រោយ**

SIM'S Home Improvement
Major Sim Enterprises, Inc.

ជាងសំណង់តាសិម

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

FULLY INSURED

Repairing • Remodeling • Additions
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, Check & Cash
More information call: 1.978.452.7467
www.SimsHomeImprovement.com
Boreth@SimsHomeImprovement.com

យើងខ្ញុំអាចជួយពង្រីកជំនួញរបស់លោកអ្នក!
Let us help you grow your business!

MINUTEMAN PRESS

LOWELL 978-452-9595
NASHUA 603-718-1439

With this Ad get **20% off** all Flyers Posters & Business Cards!

បញ្ចុះតម្លៃ២០%សម្រាប់ការបង្កើតផ្ទាំងផ្សាយ ពាណិជ្ជកម្ម និងបង្ហាញ ទាំងកាតទាក់ទងជំនួញ

MINUTEMAN PRESS OF LOWELL
1527 Middlesex Street • Lowell, MA 01851
Tel: 978-452-9595 • Fax: 978-452-9797
Email: mmp@mmpoflowell.com
www.lowell.minutemanpress.com

MINUTEMAN PRESS OF NASHUA
427 Amherst Street • Nashua, NH 03063
Tel: 603-718-1439 • Fax: 603-718-1427
Email: nashua@minutemanpress.com
www.nashua-nh.minutemanpress.com

DESIGN • PRINT • POSTERS • BLUEPRINTS • MAILING & FULFILLMENT
ឱស្សាញ បោះពុម្ព បង្ហាញ បោះពុម្ពកូលរ បញ្ជី និងបញ្ជូន

តម្រូវការ ២ អ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសរបស់...

នៅតែចាំបាច់ ត្រូវធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវស្ថានភាពមួយចំនួនដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថា ប្រទេសកម្ពុជាមានលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យពេញលេញ។

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "ខណៈរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃប្រទេសកម្ពុជាចែងអំពីលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យសេរីនិយមនោះ ជាក់ស្តែងស្ថានភាពលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យនៅទីនេះនៅមានកម្រិតនៅឡើយ។ ស្របពេលដែលដំណើរការនៃការធ្វើកំណែទម្រង់ប្រព័ន្ធតុលាការ សភា និងប្រព័ន្ធបោះឆ្នោតមានការយឺតយ៉ាវនោះ រដ្ឋាភិបាលនៅមិនទាន់អនុវត្តតាមអនុសាសន៍ភាគច្រើនពាក់ព័ន្ធនឹងការផ្តល់ និងការគ្រប់គ្រងដីសម្បទានសេដ្ឋកិច្ចដីសម្បទានផ្សេងៗទៀត នៅឡើយទេ"។

នៅក្នុងអនុសាសន៍របស់លោក លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី បានផ្តោតលើសមត្ថភាពរបស់រដ្ឋាភិបាលក្នុងការបង្ក្រាបការរឹតត្បិតដើម្បីស្ថាបនាដែលលោកបានមានប្រសាសន៍ថា កំពុងធ្លាក់ចុះ។ លោកបានមានប្រសាសន៍ថា "សម្រាប់ប្រជាធិបតេយ្យដំណើរការបានល្អនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងសម្រាប់វប្បធម៌ប្រជាធិបតេយ្យចាក់ឫសនៅក្នុងសង្គមអ្នកដែលកាន់មុខងារសាធារណៈ ត្រូវតែមានឆន្ទៈក្នុងការទទួលស្គាល់គុណវិបត្តិពេលនោះ ទើបអាចរកដំណោះស្រាយឃើញដែលអ្នកគ្រប់គ្នាអាចទទួលយកបាន។ ការយល់ដឹងនេះ ហាក់ដូចជាមិនទាន់ទូលំទូលាយទេ នៅក្នុងសង្គមកម្ពុជាបច្ចុប្បន្ន។

ជាមិនទាន់ទូលំទូលាយទេ នៅក្នុងសង្គមកម្ពុជាបច្ចុប្បន្ន។

ក្នុងនាមជាអ្នកធ្វើរបាយការណ៍ពិសេសយល់ថា ការរឹតត្បិតមិនមែនជាបទល្មើសទេ ប៉ុន្តែគឺជាការប្រើប្រាស់សេរីភាពនៃមនសិការ ជាទង្វើឆ្លាតវៃ។ ទាំងនេះគឺជាគុណសម្បត្តិមិនអាចកាត់ផ្តាច់ពីគ្នាបាននៃលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យ។ អវត្តមានរបស់វាជាហេតុផលមួយដែលធ្វើឱ្យកម្ពុជាខ្វះលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យពេញលេញដែលមានចែងនៅក្នុងរដ្ឋធម្មនុញ្ញនៃប្រទេសនេះ"។

លោកបានមានប្រសាសន៍បន្ថែមថា រដ្ឋាភិបាលចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តច្បាប់ដែលមានចែងនៅក្នុងរដ្ឋធម្មនុញ្ញស្តីពីការគ្រប់គ្រងប្រព័ន្ធតុលាការដើម្បីធ្វើឱ្យវាស្ថិតនៅលើមតិឆ្ពោះទៅរករាជភាព ខណៈដែលត្រូវចាត់វិធានការសមស្របដើម្បីពង្រឹងឯករាជភាព និងសមត្ថភាពរបស់គណៈកម្មាធិការជាតិរៀបចំការបោះឆ្នោត (គ.ជ.ប.) ដើម្បីធ្វើឱ្យស្ថាប័នទទួលបានការជឿទុកចិត្តទាំងស្រុងពីអ្នកបោះឆ្នោតទាំងអស់នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅក្នុងការបោះឆ្នោតលើកក្រោយៗ"។

លោក សុរិយា ស៊ូបេឌី បានមានប្រសាសន៍កាលពីលើកមុនថា ការមិនអនុវត្តកំណែទម្រង់សមស្របលើគ.ជ.ប. ធ្វើឱ្យអ្នកបោះឆ្នោតមិនជឿទុកចិត្ត ហើយអាចឈានទៅការផ្ទុះអំពើ

ហិង្សា។ លោក ផៃ ស៊ីផាន អ្នកនាំពាក្យទីស្តីការគណៈរដ្ឋមន្ត្រីបានមានប្រសាសន៍ថា លោកយល់ស្របនឹងការវាយតម្លៃរបស់លោក សុរិយា ស៊ូបេឌីដែលថា លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យរបស់កម្ពុជានៅមានកម្រិត ប៉ុន្តែមានប្រសាសន៍ថា "ខ្ញុំគិតថាអ្នកគ្រប់គ្នាដែលយល់ពីលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យនៅក្នុងពិភពលោកនេះដឹងថា លើលោកនេះគ្មាននរណាម្នាក់ល្អគេខ្លះទេ។ ឱ្យលោក ស៊ូបេឌីមកទីនេះក្នុងឋានៈជាដៃគូ មិនមែនជានគរបាលឡើយ។ គាត់មិនមែនជាសាស្ត្រាចារ្យដែលមានជំនាញខាងកម្ពុជាទេ គាត់មកទីនេះដើម្បីជួយកម្ពុជាឆ្ពោះទៅរកចំណុចមួយដែលអ្នកគ្រប់គ្នាចង់បាន។ ជាការពិតពួកគេនិយាយថា លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យរបស់កម្ពុជានៅមានកម្រិតខ្ពស់ស្រប។ នោះជាមូលហេតុដែលយើងចាំបាច់ត្រូវចាប់ដៃគូជាមួយគ្នា ដើម្បីធ្វើឱ្យវាប្រសើរឡើង។ អ្នកគ្រប់គ្នាកំពុងស្វែងរកស្ថិរភាព និងសន្តិភាពក្រោយពីសង្គ្រាម"។

នៅពេលនិយាយដល់ចំណុចថា តើទំនាក់ទំនងរវាងរដ្ឋាភិបាល និងលោក សុរិយា ស៊ូបេឌីបន្តឆ្ពោះទៅមុខដោយរបៀបណានោះ លោក ផៃ ស៊ីផាន បានមានប្រសាសន៍ថា "យើងគិតថា គាត់ត្រូវតែសាងទំនុកចិត្ត និងការជឿជាក់រវាងរូបគាត់ និងប្រទេសកម្ពុជាដើម្បីធ្វើការរួមគ្នា"។

ប្រែសម្រួលដោយ : តែម សុខុម

តម្រូវការ ៤ ចៅហ្វាយក្រុងឡវ៉ែល...

ប្រយោជន៍ជូនបណ្តាជននៃតំបន់ដែលខ្មែរផុសចែកផ្សាយជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ដូចជាឡវ៉ែលហ្វីឡាដែលហ្វ្រែ កូណិច ទីកិត រ៉ូដឺអេឡីន ព្យូដេស្តី... ហើយត្រឡប់មកវិញ អ្នកទាំងនោះបានផ្តល់ឱ្យយើងនូវធនធានដោយដាក់ផ្សាយពាណិជ្ជកម្មបានកើនឡើងវិញ យើងអាចកែរលំអគុណភាពកាសែតដំឡើងពី២០ទៅ៣២ទំព័រ យើងអាចជួលការិយាល័យដ៏សមរម្យដំបូងបង្អស់នៅកណ្តាលក្រុងងាយស្រួលក្នុងការទាក់ទងជាមួយភ្ញៀវមានកន្លែងឱ្យបុគ្គលិកធ្វើការ។ ក្នុងតួនាទីជាអ្នកនាំសារដែលខ្មែរផុសធ្វើបានល្អនេះ នាំឱ្យមានទំនាក់ទំនងអាចបំរើបន្ថែម មន្ទីរពេទ្យ ធានាភារ សាលាក្រុង ក្រុមហ៊ុនអាកាសចរ រោងចក្រ ការឃោសនាបោះឆ្នោតសាលារៀន មហាវិទ្យាល័យ... ដែលនឹងត្រូវការសេវាខ្មែរផុសជាបន្តបន្ទាប់។

យើងខ្ញុំរីករាយជាអតិបរិមាណនឹងទទួលបានខិតខំកោតសរសើរពីសាលាក្រុងឡវ៉ែល ចំពោះស្នាដៃរួមដើម្បីសហគមន៍ខ្មែរក្នុងនោះក៏មានព្រឹទ្ធាចារ្យ ម៉ិម យីន -លោក តិម ភៀន -លោក អ៊ឹម លឿម -លោក សេងលី គង់ -លោក រីឆើ ហាវ - នាង លីម ហេង ហៀង- លោក ឈុនឡេង ហេង ដែលបានរួមចំណែកឱ្យខ្មែរផុសខ្ពង់ខ្ពស់។ សូមិស - សុខុម ពិស

សុខភាពល្អប្រសើរក្នុងដៃលោកអ្នក
លើលោកអ្នកមានជំងឺ ឈឺហើមជើងដៃពិបាកធ្វើចលនា -ឈឺទោមច្រើន -ដេកស្រមុកខ្លាំង
-មានស្បែកច្រើនក្នុងឈាម -ឡើងទម្ងន់ធ្ងន់ -ស្បែកឡើងកន្តួល លោកអ្នកត្រូវចាំថា មាន
ឱសថស្ថិតិសិទ្ធិមានលក្ខណៈជាប្រភេទចំណី អាចជួយឱ្យសះស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។
ឱសថនេះម្នាត ជាប្រេងចម្រាយចេញពីពន្ធកម្រៃស្រូវមានការគ្រួសពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិត
គ្រឹមត្រូវ អាចប្រើជាមិនប្រយោជន៍ផ្សេងទៀត ដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ។
លោក វិចិត្រ កុស្តិវិធី ៦២ឆ្នាំ មុនប្រើ អេមស្កា ពាងឈាម ឆោតផ្លែម
ឈឺចង្កេះ ឈឺសាច់ដុំ - អាណាដី -ឈាមខ្លាំង ដៃជើង ឈឺក្រពេល...។ ២៧។
បន្ទាប់ពីបានប្រើ អេមស្កា
លាប្រេងចម្រាយ ១ ថ្ងៃ បីថ្ងៃក្រោយមក ឆោតឈាមក៏ដឹងដឹង -១ថ្ងៃ
ក្រោយមកឆោតឡើងជញ្ជីងបាន -បីថ្ងៃក្រោយមកឆោតឆោតឈាមដៃដៃ
ស្រះ ជញ្ជីងឆោតឆោតបាន១០ថ្ងៃប្រើ ប្រើអេមស្កាមានភាព
ប្រឹងប្រែងឡើងវិញ។
ចង់ដឹងបន្ថែមសុខុមសុខុមសុខុម
-ហ៊ុនឡា ២១៥ ២៣៧ ៥៧០៩ សារទំនាក់
-ហ៊ុនឡា ២១៥ ៦៦៧ ៨៤៣១ រ៉ែរ

លក់ហាងហ្គ្រូហ្សិនយ៉ូហ្គីត
ឱកាសក្លាយជាម្ចាស់ខ្ញុំហាងហ្គ្រូហ្សិនយ៉ូហ្គីត។ ហាងទើបតែចាប់ផ្តើម
បើកថ្មីនៅវិលមីងតុង (Wilmington)។ យើងត្រូវការលក់ហាងនេះ។
គ្មានបទពិសោធន៍ជំនួញនេះក៏អាចធ្វើបានដែរ ហើយងាយស្រួលរៀបចំថែម
ទៀត។ ថ្លៃលក់ហាងថោកជាងថ្លៃដែលបានចំណាយសាងសង់ហាង។
ថ្លៃលក់ហាង : \$200,000
ប្រាក់ចំណូលអាចរកបាន : \$10,000 ប្រចាំខែនេះ។
សូមហៅមកកាន់ : 978-967-6695

GLOBAL REALTY NETWORK LLC
Integrity, Exceptional Service, Outstanding Results
FROZEN YOGURT FOR SALE \$37,900
BAR FOR SALE - \$219,900
CONVENIENT STORE & LAUNDROMAT - \$79,900
Global Realty Network, LLC
16 Pine Street, Suite 13,
Lowell, MA 01851
Paul-Rathal Yem, Broker
(617) 459-3000 Cell
GlobalRealtyNetwork.com



ជោគជ័យសំរាប់ 12 ប្រចាំឆ្នាំហង

ឆ្នាំជូន លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្ការៈពីភាគហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀតគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ គួរជូនដំណឹងទៅអ្នកដទៃ ទើបសមប្រកប ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាភូស្នេហ៍ចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ។

ឆ្នាំជោ នៅក្នុងរយៈពេលនេះ លោកអ្នកទទួលបានលាភសក្ការៈពីសាច់ប្រាក់ប្រចាំខែដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជាតិ និងការងាររបស់លោកអ្នកទៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាក់កបគ្រាន់បើ តែហាមកុំជួញដូរផ្លូវឆ្នាញប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាភូស្នេហ៍អាចមានការរក្សាស្នេហាខ្លះ ប៉ុន្តែមិនជូនចំនេះទេ ។

ឆ្នាំមិ រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួបនឹងបញ្ហាខ្លះៗគ្រាន់ប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ្វីជាទុបសត្វរារាំងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ មានការទិញចូលលក់ចេញគ្រាន់ បើអាចរកផលកម្រៃត្រឡប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពផ្អែមល្វែង និងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចត្រីក្នុងទឹកដូរដូរវិញវិញវិញវិញវិញ ។

ឆ្នាំរក លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែលថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះ វាអាចមានការប្រែប្រួលដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។ បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃគ្រាន់បើគួរជាទីគាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានផលរមាស់អ្វីនោះឡើយ ។

ឆ្នាំជូ រាល់ការសុគតស្នាដៃដែលធ្លាប់កើតមានលើលោកអ្នកក្នុងពេលនេះ នឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ហើយទ្រព្យដែលរហូតចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ ត្រូវគិតគូរឱ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខានបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះចូលជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្វែង ទើបជាការប្រសើរ ។

ឆ្នាំហង លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាំចាប់ទោសកំហុសមូលបង្កាច់បង្កូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់លោកអ្នកឱ្យប្រែក្លាយទៅជាស្នេហាសោត ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមានក្រុមមនុស្សតាមណ្ឌលនិស្សិត ដូចនេះត្រូវប្រយ័ត្នបន្តិចច្រៀមរវាងការបរាជ័យ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពចម្រង់ចម្រាសដាក់គ្នាបន្តិចបន្តួច ។

ឆ្នាំមិ រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកបំប្រាថ្នាជាយូរមកហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសម្រេចបំណងហើយគ្មានអ្វីមករារាំងនោះទេ ហើយរាល់ការបំប្រែយាយីពីមនុស្សដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចជ្រើកអាជីវកម្មឱ្យធំបន្ថែមទៀតបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហា គូស្នាមីភរិយាមានភាពសុខដុមរមនាគ្មានផលរមាស់អ្វីឡើយ ។

ឆ្នាំរក ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហាខាងផ្លូវចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលបានផលពីការងារនោះ គួរធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ គឺមានការប្រទាំងប្រទើសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នា ដូចនេះគួរបើកចិត្តឱ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានការកំចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ឈ្នះគ្នានោះឯង ។

ឆ្នាំមាយ លោកអ្នកមានភ័យខ្លាចក្នុងការងារទទួលបានរឿងឡើងគួរនាំ ឬប្រាក់បៀវត្សរ៍បន្ថែម ។ ជាងនេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពីងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបានដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចរកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារបានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករារាំងស្ទើរឡើយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាភូស្នេហ៍រមែងចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ។


ឆ្នាំមាយ រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីទេនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះសូមប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បូរសុខឱ្យសោះ ព្រោះនាំឱ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចសន្សំទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាទុរក្សភាពមានចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្នកើតមានជម្លោះវិវាទឈានដល់ការប្រេះស្រាំ ។

ឆ្នាំរក អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាពស្មុគស្មាញដែលមានកន្លងមកក៏បានចូរស្រាលឡើងវិញមួយកម្រិត ផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ ទោះបីជាចេញ ទៅជួញដូរនៅទីណាក៏គួរច្រៀមរវាងការដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាភូស្នេហ៍ច្រើនប្រចណ្ណខុសរឿង ។

ឆ្នាំរក រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះ សុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថប្រយោជន៍គួរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់គ្មានអ្វីមករារាំងស្ទើរឡើយ ហើយជាងនេះទៀត នោះគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកជាយូរមក ហើយក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើជាអាជីវកររកស៊ីវិញ មានការរីកចម្រើនលូតលាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។ រីឯបញ្ហាភូស្នេហ៍ច្រើនយល់ចិត្តគ្នា និងនឹករលឹកគ្នាបើនៅឆ្ងាយ ។

ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងដែលបានបំរើសង្គម២២ឆ្នាំហើយ

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

លើបនិយាយភាសាខ្មែរ

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

ហាងកែសម្ផស្សលើបនិយាយមានចូលកែសម្ផស្ស បុរស-ស្ត្រី ដែលមានអាការៈដូចជា: ខ្លាញ់ក្បាលពោះ ពង្រីកស្បែកដុំខ្នង កែខ្នងច្រមុះ កែក្របកភ្នែក កែមុខស្រស់ស្អាត...។ល។ និង។ល។ និងមានលក់ទុបករណ៍កែសម្ផស្សផ្សេងៗជាច្រើនទៀត

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

តមកទំនើ ២៣

ខ្ញុំជឿជាក់លើវា....

ឱ្យតែខ្ញុំភ្លេចយកដៃខ្ញុំបំបាត់ពេលខ្ញុំក្អកក្អងៗគាត់តាមមកស្តីឱ្យភ្លាម។ គាត់តែងតែដាស់តឿនក្រើនរម្យកមនុស្សរាល់គ្នាដែលនៅក្នុងផ្ទះរួមទាំងភ្ញៀវដែលជាឪពុកមារិយាខ្ញុំមកពីប្រទេសបារាំងមកលេងផ្ទះខ្ញុំផងដែរ (នៅមានសាច់រឿងមួយពាក់ព័ន្ធនឹងឪពុកមារិយាលេងនេះ) ។

នៅមានសាច់រឿងបន្តមួយទៀតអំពីវិនិស្តុន។ នៅពេលគាត់អាយុ៣៨ ៤ ឆ្នាំ នៅថ្ងៃទី២៨ ខែ មេសា គាត់ដើរចុះឡើង និងប្រាប់គេឯងគ្រប់គ្នានៅសាលាមត្តេយ្យរបស់គាត់រួមទាំងលោកគ្រូអ្នកគ្រូគាត់ផង។ គាត់ប្រាប់គេថា ថ្ងៃនេះជាថ្ងៃខួបកំណើតរបស់ខ្ញុំ។ ឪពុកម្តាយខ្ញុំនឹងរៀបចំពិធីខួបកំណើតឱ្យខ្ញុំ។ ពេលនោះគ្រូគាត់ម្នាក់សួរគាត់ "តើកូនអាយុប៉ុន្មាន?" ។ វិនិស្តុនឆ្លើយថា "ខ្ញុំអាយុ ៤ ឆ្នាំ" ។ គ្រូបន្តសួរគាត់ថា "តើឪពុកកូនអាយុប៉ុន្មាន?" ។ វិនិស្តុនឆ្លើយថា "គាត់អាយុ៤ឆ្នាំកន្លះ" ។ ឃើញទេ! វិនិស្តុនមិនខ្លាចក្នុងការប្រថុយប្រថានក្នុងជីវិតរបស់គាត់ទេ។ ខ្ញុំផ្ទាល់តែងតែលើកទឹកចិត្ត និងគាំទ្រគំនិតផ្តួចផ្តើមភាពក្លាហាន និងគំនិតច្នៃប្រឌិតរបស់គាត់។ ដោយសារតែឱកាសទាំងអស់នេះ ខ្ញុំជឿជាក់ថា ថ្ងៃណាមួយវិនិស្តុននឹងចេះបង្កើតគំនិតផ្តួចផ្តើមដោយខ្លួនឯង និងចេះប្រើប្រាស់ជីវិតរបស់គាត់ឱ្យត្រឹមត្រូវ។

ខ្សែជីវិតរបស់ខ្ញុំគឺពោរពេញទៅដោយការតស៊ូ ភាពអំណត់ និងជោគជ័យ។ ទាំងនេះជាកម្លាំងថាមពលជម្រុញឱ្យជីវិតខ្ញុំសម្បូរទៅដោយឱកាសសិក្សាមិនចេះចប់។ ដំណើរជីវិតក្នុងវិស័យ អប់រំរបស់ខ្ញុំបានធ្វើឱ្យខ្ញុំអាចសិក្សាចេះដឹងអំពីរបៀបកាត់ចង្កូតនាវានៃជីវិត ខ្ញុំប្រកបដោយសមត្ថភាពសុចរិតធម៌ ភាពច្នៃប្រឌិត និង ការទទួលខុសត្រូវខាងផ្លូវសីលធម៌ ដើម្បីអាចឱ្យខ្ញុំចេះសម្លឹងមើលពិភពលោក និង របៀបនៃការវិវឌ្ឍរបស់វា។

@Tooch A.Van, 2013

Continue from Page 21

Expanded Bus Service Starts...

and youth of the United Teen Equality Center have been beating for a decade, since the first City Council candidates forum they sponsored in 2003.

It took some time, but their pleas have been heard. On Monday August 26, Lowell Regional Transit Authority bus lines will run later, adding 53 additional trips per weekday, 5,000 new hours of service annually, LRTA Executive Director Jim Scanlan said at a press conference at Gallagher Terminal Tuesday afternoon.

Hours of the downtown shuttle bus will also be extended to 9:30 p.m., adding 20 trips per day. The changes affect not only bus routes in Lowell, but in Billerica, Burlington, Chelmsford, Dracut, Tewksbury and Westford.

"It gives us more opportunities to work later evenings," said UTEC Teen Organizer Debbie An. "At the end of the day it is really helpful. We are very thankful."

City Manager Bernie Lynch said the elements necessary for successful public transportation include dependable service and clean buses, which the LRTA already has, and providing service to people who need it WHEN they need it, which will be accomplished by this expansion.

The added service was made possible by an additional \$500,000 in state and federal funds, including \$230,000 from the state Legislature's

transportation-finance bill.

In January the LRTA expanded its Saturday service, resulting in a 25 percent increase in ridership. Scanlan said last Saturday 2,000 people took the bus, compared to 1,300 the same Saturday last year. "If you put the service on the street, people are going to use it," said Scanlan. "The people of the Greater Lowell area have been short-changed for a long time."

Lynch said in his seven years as City Manager, he has heard from the youth at UTEC, as well as businesses and residents about the need to expand bus service. But, it was Mayor Patrick Murphy, who he called a "proven advocate for public transportation in our region and particularly in our city," who has "held my feet to the fire" to make the expansion, as well as additional bus stops and bus shelters happen throughout the city.

Murphy said he picked up where his grandfather, City Councilor George Murphy, left off 50 years ago.

George Murphy was a bus driver for the Eastern Bus Company, who used his platform as a city councilor, to advocate for expanded bus service.

"I'm happy to follow in that line," said Mayor Murphy, adding that the LRTA has been a great partner with the city and very responsive to the needs of its residents, unlike Eastern Bus, who never complied with the elder Murphy's

requests.

"The LRTA recognizes the importance of public transportation not only to our city, but the importance of public transportation to sustainable development for years to come," he said.

Greater Lowell Chamber of Commerce President Danielle McFadden said expanded LRTA service makes the city a more "desirable place to live work and come to spend money," a plus not only for businesses in Lowell, but throughout the region.

More accessible public transit also benefits the arts, culture and sports venues in the city as well as makes it easier for Middlesex Community College and UMass Lowell students to get around the city and participate in evening activities, McFadden said.

"There are so many people dependent on this service," said Sen. Eileen Donoghue, adding she and other members of the Statehouse delegation saw the extent of the need for public transportation services and funding in early 2012 when scores of residents showed by at a hearing Lowell City Hall railing against plans to cut some MBTA services.

Donoghue said she is pleased "the transportation finance we supported will bring these changes and others in the future."

For more information about the expanded schedule visit www.lrta.com

ONEWORLD PHARMACY
Expect Excellence

ទិសចស្ថានខ្មែរ
នៅក្រុងឡូរ៉ែល ដំបូងបង្អស់




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

សូស្តី! ទិសចស្ថានខ្មែរនៅឡូរ៉ែល

- យើងយកថ្នាំជូនដល់ផ្ទះ
- ទិសចការី និយាយនិងសរសេរខ្មែរ
- ពិគ្រោះពីថ្នាំដែលពេទ្យចេញឱ្យ
- អាចស្នើឱ្យចែកថ្នាំ តាមពេលប្រើ
- អាចស្នើឱ្យកាត់ថ្នាំគ្រាប់ជាភាគតូចៗ
- ទទួលយកអ៊ិនស៊ុរិស ស្ទើរគ្រប់ជុន
- ប្តូរកន្លែងបើកថ្នាំជូនបាន

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

One World Rx
HealthMart Pharmacy
www.pneworldpharmacy.org

138 Highland Ave., Unit 5
Lowell, MA 01851

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

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

ទើបបើកថ្មីនៅឡូរ៉ែល
ម្ហូបថ្មី, ហាងខ្មែរ, ម្ហូបខ្មែរពិតៗ

ម្ហូបដែលភ្ញៀវតែងចូលចិត្តពិសារ

ពេលព្រឹក : គុយទាវ \$5.95
ម្ហូបពិសេស :
ពេលថ្ងៃ និងព្រឹក: សម្លកក្កាវ, សម្លម្លូរគ្រឿង, សម្លម្លូរសៀមរាប, \$11.95

ពោះរៀនខ្មែរជុំ,
និងមានម្ហូបច្រើនមុខទៀត ត្រូវបានរៀបចំឡើងសម្រាប់
វិសាលភាពដ៏ធំធេងជាមួយបំណងបំពេញ តម្រូវការ
និងតម្រូវការរបស់







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

តមកន៍ព័រណ៍ ១៨ ដល់ពេលជ្រើសយកអាវុធ តើនរណានឹងកាន់អ្វី?

ហើយទំនងជាបានយកព្រះមហាក្សត្រទៅថែព្រះរោគ ព្រោះតែចង់ការពារកុំឱ្យ ហ៊ុន សែន ហៅប្រើជាជំនួយផង ក៏ថាបាន -វិញផ្ទៃក្នុងគណបក្សប្រជាជនវិញ រួមទាំងកងទ័ព លោក ហ៊ុន សែន ក៏កំពុងរង្វោះរង្វើទុកចិត្តបានតែ៥០ភាគ រយយ៉ាងច្រើន ដូចគេបានឃើញកាលពីពេលការបោះឆ្នោត អីចឹង ។ បើដូច្នោះការសម្រិតដាក់គ្នានេះមានដំណោះស្រាយ សន្តិវិធីបានដែរ ឬទេ?

មាន! គឺវាអាស្រ័យលើការស្តាប់កម្លាំងខ្លួនឯងស្តាប់ អាវុធដែលខ្លួនកាន់: កាំភ្លើងជាអាវុធដ៏ធំធេងអាចគម្រាម សត្រូវយកឈ្នះបានតែជាមួយមនុស្សតំរក់តែប៉ុណ្ណោះមិន អាចថែជួយជំនះដោយគ្មានភាពសុចរិតបានទេ វិញយុត្តិធម៌

ជាកម្លាំងអមត: កំពុងរីករុងរឿងយ៉ាងចេញមុខក្នុងសង្គម សម័យនេះ ។ លោក ហ៊ុន សែន កំពុងត្រូវកាំភ្លើងដែលខ្លួន មិនទាន់ជឿថា "មានកម្លាំងគ្រប់គ្រាន់" ដូចគ្នានឹងទ័ពអង់ គ្លេស សម រង្ស៊ី-កឹម សុខា ដូចជា មហាគ្ន:តន្ត្រី ដែលដឹកនាំ ប្រកបដោយជំនឿវិជ្ជាពេលវេលាអនាគតមអង់គ្លេស លោក ហ៊ុន សែន គួរតែចាំថា នរណាជាអ្នកឈ្នះ? បើចង ចាំ? ដំណោះស្រាយរបៀបអង់គ្លេសអាចរួមរស់ជាមិត្តយូរ អង្វែងរបស់ប្រជាជាតិខ្មែរបាន បើមិនចាំទេ? មិនត្រឹមតែ ហ៊ុន សែន ទេ ទោះជាគ្រុមគ្រួសារនិងគ្រុមមិត្តក៏នឹងក្លាយ ជាគ្រុមខ្មែរក្រហមទីពីរដែលរលាយទាំងខ្លួននិងអនាគត ដែលខំកសាងយ៉ាងលំបាកយូរមកហើយបាត់សូន្យឈឹង ។

តមកន៍ព័រណ៍ ២៦ ចំណីដែលកោសិកាហារិកត្រូវការ...

វត្ថុបំពេញបន្ថែមផ្សេងទៀត មានដូចជាវីតាមីនអ៊ី (Vitamin E) មានការកិច្ចរៀបចំទុកដាក់ (ភាសាអង់គ្លេសហៅថា Apoptosis) នូវកោសិកាស្លាប់, គឺជាភាគមិនត្រូវការរបស់រាងកាយនេះ គឺជាវិធីសាមញ្ញធម្មតារបស់រាងកាយក្នុងការរៀបចំទុក ដាក់នូវកោសិការបួស ឬកោសិកាដែលត្រូវការ ។

១៥-ជំងឺហារិកជាជំងឺរបស់ចិត្ត ឬអារម្មណ៍ផង, របស់រាងកាយផង និងជារបស់ស្មារតីផងដែរ ។ ការពង្រឹង ស្មារតី ឬកែប្រែស្មារតីឱ្យក្លាយជាស្មារតីវិជ្ជមានអាចនឹង ជួយអ្នកចំបាំងប្រឆាំងនឹងជំងឺហារិកក្លាយជាអ្នកមាន ជីវិតរស់នៅបាន គឺថារួចផុតពីមរណា ។ ក្តីក្រោធ,ភាពមិន ចេះអត់ឱន, ភាពជូរចត់បានជំរុញរាងកាយយើងឱ្យត្រាំ

ត្រែងនៅក្រោមសម្ពាធនៃការកង្វល់ទុក្ខព្រួយនឹងស្ថិតនៅ ក្នុងបរិស្ថានអាស៊ីត ។ ចូរខំប្រឹងបណ្តុះស្មារតីនៃក្តីមេត្តា, សណ្តុះ ប្រណី ។ ចូរចេះបន្តនូវអារម្មណ៍ ហើយចូរចេះសប្បាយរីក រាយនឹងជីវិត ។

១៦-កោសិកាហារិកមិនអាចរីកដុះដាលក្នុងបរិស្ថាន សម្បូរអុកស៊ីហ្សែនឡើយ : ហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃ និង ការដកដង្ហើមវែងនាំឱ្យទទួលបានបន្ថែមបានច្រើននូវចំនួនអុក ស៊ីហ្សែនចូលដល់គ្រប់កោសិការនៃរាងកាយ ។ ធីតាព្យាបាល ដោយប្រើអុកស៊ីហ្សែននោះក៏ជាមធ្យោបាយល្អមួយសម្រាប់ កំទេចកោសិកាហារិកដែរ ។

តទៅលេខក្រោយ

តមកន៍ព័រណ៍ ២៥ វិនាទីអាចកំបាំងកូនខ្មែរអាមេរិកាំង...

ការសម្ងាត់រង់ចាំឱ្យទស្សនិកជនទទួល បានទទួលចំណីចក្កដ៏ល្អមួយនេះ ដោយ ផ្ទាល់នៅពេលដែលពួកគេមកទស្សនា កូនមួយនេះ ចាប់ពីថ្ងៃសុក្រទី៦ ខែ កញ្ញា ឆ្នាំ២០១៣ នេះតទៅបញ្ចាំង នៅរោងកូនស្សុខេស (Showcase) ក្រុងឡូរីវែររយៈពេលមួយសប្តាហ៍ ។ ក្នុងចំណោមសហគមន៍ដែលមាន លោក ធី យ៉ាន (Thy Yan) កូននេះ ចម្រាញ់ដោយចម្រុះផលិតករដែលជា ជាងគំនូរ តន្ត្រីករ អ្នកថតរូប និងអ្នក ផលិតកូនសុទ្ធសឹងជាខ្មែរសញ្ជាតិអាមេរិក កាំង ។ តាមប្រសាសន៍របស់លោក ធី យ៉ាន (Thy Yan) កូននេះចំណាយ ពេលមួយឆ្នាំក្នុងការថត និងផលិត ។ លោកបន្តថា ត្បិតកូននេះផលិតដំបូង ឧបសគ្គក្នុងការថតក៏មានច្រើន ដូចជា កូនខ្មែរអាមេរិកាំង និងអ្នកភូមិឡូរីវែរ មានឧបនិស្ស័យក្នុងការសម្តែងដែល ត្រូវបានជ្រើសរើសជាតួសម្តែងនោះពុំ ធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ថតកន្លងមក ទេ ចំណែកឯលុតមួយចំនួនដែលធ្លាប់ បានថតកន្លងមក និងសម្រេចថាយ

កជាការហើយត្រូវថតសារឡើងវិញ ព្រោះរាល់ពេលតួសម្តែងថ្មីៗទាំងអស់ នេះអភិវឌ្ឍសម្ភាពសម្តែងខ្ពស់ឡើងៗ ដែលតម្រូវឱ្យមានការពិចារណាក្នុង ការថតជាថ្មី ។ សហគមន៍កររូបនេះ មិនទាន់ហ៊ានអះអាងថា ស្នាដៃដំបូង របស់ពួកគេនឹងទទួលជោគជ័យ ឬ យ៉ាងណាឡើយ តែលោកបញ្ជាក់ថា លទ្ធផលបែបណាលោក និងក្រុមការងារ សប្បាយចិត្តទទួលយក ព្រោះយ៉ាង ហោចណាស់ខ្មែរនៅឡូរីវែរជំនាន់ ក្រោយមានឱកាសបង្ហាញសមត្ថភាព សម្តែងឱ្យឃើញមួយផ្នែកនៃវប្បធម៌ សាសនាខ្មែរ ជំនឿ ដូងព្រលឹង វិញ្ញាណ ថតភាពសហគមន៍ខ្មែរនៅអាមេរិកជា សាធារណៈដល់មជ្ឈដ្ឋានទាំងអស់ទាំង ខ្មែរទាំងអាមេរិកាំងបានជ្រាប ។ យ៉ាង ណាមិញលោកសង្ឃឹមថា ការផលិត កូននេះ ជាការលើកទឹកចិត្តខ្ពស់ និងផ្តល់ ឱកាសឱ្យពន្លកថ្មីៗដែលជាខ្មែរអាមេរិក កាំងជំនាន់ក្រោយទាំងនេះឈានទៅ កាន់ហ្វូស៊ីរូដ ។

ភូឡាប៉ែងលិន

Asian & International foods Market

ហាងឧបកោគិបរិកោគិ ទើបប្តូរម្ចាស់បើកថ្មី

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

- ▶ មានលក់បន្លែបង្កាស្រស់គ្រប់មុខ មានផ្លែឈើមកដល់ថ្មីរាល់ថ្ងៃ
- ▶ ត្រីសាច់ គ្រឿងសមុទ្រ ម្ហូបហាលស្ងួត គ្រឿងកំប៉ុង ម្ហូបគ្រប់យ៉ាង មកពីអាស៊ី-អង្ករគ្រប់ធន
- ▶ មានម្ហូបឆ្អិនស្រេច ជាកូរ ទាខ្មែរ ចៅខ្មែរ នំនែក ។ល។
- ▶ មានតំរាន់ចុះថ្លៃច្រើនមុខរាល់ថ្ងៃ :

យើងទទួល Credit Card គ្រប់យ៉ាងទទួល Food Stamp Card
មានកន្លែងចតរថយន្តខាងមុខ និងខាងក្រោយហាងធំទូលាយ

GRAND OPENING



រោងបើកចាប់ពីម៉ោង៩:០០AM-៨:០០PM

Fresh Produce

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



កំប៉ុងធំ \$7.99



កំប៉ុងតូច \$3.99



អង្ករខ្មែរមានគ្រប់ធន



\$3.75 / ជប



\$3.75 / កញ្ចប់



\$1.99 / កំប៉ុង



\$1.99 / កញ្ចប់



ខ្លឹមដូង \$1.25/កំប៉ុង
ប្រអប់\$24(24កំប៉ុង)



\$11.99 / ប្រអប់










ទៅលេងភ្នំបូកគោ

ជារមណីដ្ឋានហ្វានស្តីត?

ផ្ទៃដីនៃដីធំមួយផ្ទៃនេះប្រើរំលេចខ្លួន ទទួលស្វាគមន៍ភ្ញៀវទេសចរតែផ្ទុយទៅវិញ

មានដើមឈើធំៗដែលជាជម្រកសម្រាប់សត្វ ព្រៃ និងប្រជាពលរដ្ឋដែលរស់នៅអាស្រ័យ



ទេសចរទាំងឡាយហាក់មើលរំលងនេះដោយ សារតែនៅខេត្តកំពតមានរមណីយដ្ឋានជាច្រើន ពោរពេញទៅដោយភាពទាក់ទាញ ដូចជារមណីយ ដ្ឋានភ្នំបូកគោជាដើម ។

រមណីយដ្ឋានភ្នំបូកគោស្ថិតនៅក្នុងស្រុកទឹក ល្អិតមួយប្រមាណ៤២គីឡូម៉ែត្រពីទីរួមខេត្ត កំពត និងបានសាងឡើងនាសម័យអាណានិគម និយមបារាំងនៅឆ្នាំ១៩២២ ក្នុងរាជកាលព្រះ បាទស៊ីសុវត្ថិ ហើយកាលពីសម័យនោះភ្នំបូកគោ ជារមណីយដ្ឋានដ៏ពេញនិយមរបស់ពួកបារាំង ។

បច្ចុប្បន្នរមណីយដ្ឋានភ្នំបូកគោ គឺជាទី ដែលភ្ញៀវទេសចរជាតិ និងអន្តរជាតិតែងតែ ចូលទៅសម្រាកលំហែកាយពេលដែលពួកគេ បានទៅលេងនៅខេត្តកំពត ។ រមណីយដ្ឋានមួយ នេះអាចទាក់ទាញការចាប់អារម្មណ៍ពីភ្ញៀវ ទេសចរបានដោយមានអំណោយផលពីធម្មជាតិ ដូចជានៅលើកំពូលភ្នំដែលមានកំពស់១០៧៥ ម៉ែត្រ និងអាកាសធាតុដ៏ស្រស់ត្រកាល់យើង

អាចមើលឃើញទេសភាពដ៏ស្រស់ត្រកាល បីដូចជា ហ្វានស្តីត និងមានគ្របដណ្តប់ទៅដោយពពក ក្រាស់ៗ យើងអាចយកដៃទៅប៉ះបានថែមទៀត ផង ។ ភ្ញៀវទេសចរត្រូវរូបអាចមើលឃើញក្រុង កំពត ឆ្នេរកែប ខេត្តព្រះសីហនុ និងទឹកសមុទ្រ ដែលមានពណ៌ខៀវស្រងាត់គួរជាទីរំសាយចិត្ត បាត់អស់រាល់ក្តីកង្វល់ទាំងឡាយ ។ ជាងនេះទៅទៀត រមណីយដ្ឋានភ្នំបូកគោ

ផលត្រង់តំបន់ចង្កេះភ្នំលើសពីនេះមានទឹកជ្រោះ ដ៏ស្រស់ស្អាតបូករួមនឹងផ្កាផ្កាផ្កាផ្កាផ្កាផ្កា ចិត្តដិតអារម្មណ៍សម្រាប់ភ្ញៀវទេសចរគ្រប់រូប ។

រមណីយដ្ឋានភ្នំបូកគោនៅមានកន្លែង កម្សាន្តជាច្រើនទៀតដូចជា ទឹកធ្លាក់ពពកវិល និងតំណក់របស់អតីតព្រះមហាក្សត្រខ្មែរ ព្រះអង្គ ស៊ីសុវត្ថិ មុនីវង្ស ដែលគេអះអាងថា ជាទីដែល ទ្រង់សោយទិវង្គតជាដើម ។

