ទស្សនាវដ្ដីខ្មែរ

Khmer Magazine

អភិរក្ស អភិវឌ្ឍ សិល្បៈ វប្បធម៌

- ទម្រង់សិល្បៈទាំង៧របស់ខ្មែរ
- វប្បធម៌
- ប្រភពនៃវប្បធម៌
- តួនាទីនៃវប្បធម៌

ទំនៀមទម្លាប់ប្រពៃណី

- ទំនៀមនៃការរៀបចំបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី
- វណ្ដាប់ទទួលទេវតាឆ្នាំថ្មី
- ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី៣ថ្ងៃ
- អត្ថន័យបុណ្យចូលឆ្នាំ
- និទានរឿងធម្មបាលកុមារ
- ឥន្ទ្រិយទាំង ៥
- អត្ថន័យសិរីសួស្ដីបីប្រការ

បោះពុម្ពលើកទី២

Email: tony@khmertv.com

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

REAL ESTATE
BY
CHANNY
CHOR
REALTY GROUP
Find Your
DREAM
PROPERTY
RESIDENTIAL:
COMMERCIAL:
CHANNY
CHOR
DRE #01836138
VISIT US AT
9908 Artesia Blvd.#101
Bellflower, CA 90706
(213) 608.6408
@channy_chor_realty_group
BROKERED BY
eXp
REALTY
www.ChannyChor.exprealty.com

មាតិកា

អភិរក្ស អភិវឌ្ឍ សិល្បៈ វប្បធម៌

- អភិរក្ស
- សិល្បៈ
- អភិវឌ្ឍ
- វប្បធម៌
- ទម្រង់សិល្បៈទាំង៧របស់ខ្មែរ
- វប្បធម៌
- ប្រភពនៃវប្បធម៌
- តួនាទីនៃវប្បធម៌

ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រពៃណីខ្មែរ

- ទំនៀមនៃការរៀបចំបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី
- រណ្ដាប់ទទួលទេវតាឆ្នាំថ្មី
- ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី៣ថ្ងៃ
- អត្ថន័យបុណ្យចូលឆ្នាំ
- និទានរឿងធម្មបាលកុមារ (ប្រវត្តិបុណ្យចូលឆ្នាំ)
- ឥន្ទ្រិយទាំង ៥
- អត្ថន័យសិរីសួស្ដីបីប្រការ

ព្រះព្រហ្ម

- ព្រះព្រហ្មក្នុងជំនឿព្រហ្មញ្ញសាសនា
- រឿងសសរភ្លើងឥស្វរៈ
- រឿងដើមកំណើតព្រះកាមទេព
- ព្រះព្រហ្មក្នុងជំនឿងព្រះពុទ្ធសាសនា

ព្រះមាតាបិតា

- មាតាបិតាមានឈ្មោះ ៤ យ៉ាង
- ធម៌ទាំង ៤ របស់មាតាបិតាចំពោះកូន
- មាតាបិតាជាជម្រកដ៏សុខសាន្តរបស់កូន

ទំព័រសុខភាព

- កត្តាសំខាន់ក្នុងការថែទាំសុខភាព

បញ្ជីវត្តខ្មែរនៅទូទាំងសហរដ្ឋអាមេរិក

ប្រតិទិនខ្មែរ Khmer Calendar

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

អភិរក្ស

ពាក្យនេះមកពីពាក្យ «អភិ + រក្ស» **អភិ** មានសេចក្ដីថា ក្រៃ, ក្រៃលែង, ក្រៃពេក ពេកក្រៃ ចំណែក **រក្ស** បានសេចក្ដីថាជាការថែរក្សាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។ ពាក្យមួយអាចមានន័យលើសពីមួយ ទៅតាមបរិបទនៃការប្រើប្រាស់។ ដូច្នេះរួមសេចក្ដីមកពាក្យថា «អភិរក្ស» មានន័យថា ជាការគ្រប់គ្រងថែរក្សា ការពារ ដើម្បីប្រើប្រាស់ប្រកបដោយនិរន្តរភាពនូវបុរាណវត្ថុ សិល្បៈប្រាសាទបុរាណ ស្ថានីយ បុរាណវិទ្យា និងធនធានបេតិកភណ្ឌ ឲ្យមានសុវត្ថិភាព ដើម្បីបញ្ចៀសហានិភ័យផ្សេងៗ។

ពាក្យនេះ នៅក្នុងទស្សនៈទូទៅ «អភិរក្ស» គឺផ្ដោតលើការការពារផ្សេងៗ ដល់អគារ ស្ថានីយបុរាណ ទីក្រុងបុរាណ រួមមានការថែទាំ ការជួសជុល ការពង្រឹងនិងការបន្ថែមកម្លាំង។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

អភិវឌ្ឍ

ពាក្យថាអភិវឌ្ឍ ជាកិរិយាសព្ទ (បាលី) មានន័យថាចម្រើនក្រៃលែង,លូតលាស់ចម្រើន ។ អភិវឌ្ឍន ឬ អភិវឌ្ឍន៍ ជានាម គឺសេចក្តីចម្រើនក្រៃលែង ។ ដូចជា អភិវឌ្ឍនភាព ភាពនៃសេចក្តីចម្រើន ។ អភិវឌ្ឍនាការ ការនៃអភិវឌ្ឍន៍ ។

សិល្បៈ

គឺជាជំនាញ ឬចំណេះដឹងហត្ថកម្មគ្រប់បែបយ៉ាងដូចជា ឆ្លាក់ គូរ រចនា ការតុបតែង ចម្រៀង តន្ត្រី ឬរបាំ...ជាដើម។

ពាក្យ សិល្បៈ ជាភាសា (សំស្ក្រឹត) ឬ សិប្បៈ ជាភាលា (បាលី) សំដៅយកការងារផ្សេងៗ ជំនាញហត្ថកម្មគ្រប់បែបយ៉ាង ដែលមាន សិល្ប៍ ពោលគឺធ្វើអោយមនុស្សចាប់ចិត្ត ចាប់អារម្មណ៍ ចង់មើល ចង់ឃើញ ចង់ស្តាប់។ សិល្បៈមានច្រើនប្រភេទដូចជាសិល្បៈរបាំ ចំរៀង ភ្លេង ល្ខោន កុន ចំលាក់ គំនូរ សំណង់ សូនរូប ។ល។ ដោយសិល្បៈមានន័យទូលំទូលាយហើយច្រើនប្រភេទ បែបនេះ យើងពុំបាន លើកយកមកអធិប្បាយឲ្យបានសព្វគ្រប់ទេ យើងគ្រាន់តែលើកយកតែលក្ខណៈសំខាន់ៗនៃសិល្បៈខ្មែរបុរាណខ្លះមកបង្ហាញប៉ុណ្ណោះ។

ទម្រង់សិល្បៈទាំង៧របស់ខ្មែរ

ទម្រង់សិល្បៈទី១ សិល្បៈស្ថាបត្យកម្ម សំណង់

ស្ថាបត្យកម្មជាសិល្បៈក្នុងការសាងសង់ប្រកបដោយការតុបតែងតាមក្បួនខ្នាត និងរចនាបថដែលសំដៅទៅ លើសិល្បៈក្នុងការសាងសង់ ឬតាក់តែងលំអរតាមគំនិតរបស់ព្រះមហាក្សត្រក្នុងការស្ថាបនាប្រាសាទបុរាណ ។នៅក្នុងសម័យបុរាណសិល្បៈស្ថាបត្យកម្មខ្មែរឡើងដល់កម្រិតកំពូល ហើយគេបានចែករចនាបថ ១៣ បែបផ្សេងគ្នា មានលក្ខណៈពិសេសៗខុសៗគ្នា ទៅតាមសម័យកាលមួយៗ ។ ត្រង់ពាក្យសិល្បៈស្ថាបត្យកម្មគឺសំដៅទៅលើការសាងសង់ផ្សេងៗ ជំនាញហត្ថកម្មគ្រប់បែបយ៉ាង ដែលមានសោភ័ណ និងប្រកបដោយសិល្ប៍ គឺធ្វើឲ្យមនុស្សគាប់ចិត្តគាប់អារម្មណ៍ ចង់មើល ចង់ឃើញ ចង់ស្តាប់ជាដើម។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

KhmerTV®

នាំមកនៅក្តីសប្បាយជូនលោកអ្នក

នៅក្នុងឆ្នាំ២០២៣នេះ ខ្មែរធីវីនឹងជូនរង្វាន់ សំបុត្រនាវាកំសាន្តពីរ ទៅប្រទេសMexico **(តម្លៃសំបុត្រមិនអោយហួសពី $500)**។ ដោយគ្រាន់តែទស្សនាខ្មែរធីវីហើយទូរសព្ទ័មកលេខ **562-372-3789** ហើយទុកឈ្មោះនិងលេខទូរសព្ទ័ ដើម្បីបញ្ចូលឈ្មោះសម្រាប់ចាប់សន្លឹកឆ្នោត។

យើងខ្ញុំនឹងជ្រើសរើសសន្លឹកឆ្នោតអ្នកឈ្នះ ផ្សាយផ្ទាល់ **នៅថ្ងៃទី៧ ខែឧសភា ឆ្នាំ២០២៣ វេលាម៉ោ៧ ឬ៨ល្ងាច**។
សូមកុំភ្លេចទូរស័ព្ទមកចញ្ចូលឈ្មោះផ្សងសំណាងឥឡូវនេះ លោកអ្នកអាចទូរស័ព្ទមកពេលណាឬម៉ោងណាក៏បាន។

We are giving away two cruise ship tickets worth $500 to Mexico. All you have to do is watch Khmer TV and call 562-372-3789, leaving your name and phone number. You could also email your information to contest@khmertv.com.

We will pick a winner live during our 10th years anniversary party in the studio between 7 and 8 p.m. One family can only enter once. Call us anytime, any day.

More info: 562-372-3788 tony@khmertv.com

ទម្រង់សិល្បៈទី២ សិល្បៈចម្លាក់

ជាប្រភេទសិល្បៈចម្លាក់សូន្យរូប ដែលមានរូបារម្មណ៍ ចេញជារូបរាង នៅក្នុងអាកាស និងមាឌ។ ហើយភាគច្រើនផ្សារភ្ជាប់ជាមួយនឹងសំណង់ស្ថាបត្យកម្ម។ សិល្បៈចម្លាក់ជាមរតកវប្បធម៌ដែលខ្មែរបានទទួលពីឥណ្ឌា នាដើម ស.វទី១ នៃគ.ស ការឆ្លាក់ និងបច្ចេកទេសឆ្លាក់រូបរបស់ជនជាតិខ្មែរ គឺជាកត្តាកំណត់ក្នុងការអប់រំ លំអសំណង់ស្ថាបត្យកម្ម ប្រាង្គប្រាសាទ និងវត្តអារាមជាដើម។ ចម្លាក់ខ្មែរចែកចេញជា៣ប្រភេទ គឺចម្លាក់លឹប ឬ ក្រឡោត (Bas-relief), ចម្លាក់លៀន (Haut-relief), និងចម្លាក់លោត ឬមូល (Ronde-bose)។ នៅសម័យទំនើបនេះមានសិល្បៈចម្លាក់ ឈើ និងគ្រឿងសង្ហារិម ដែលកំពុងពេញនិយម។ សិប្បកម្មចម្លាក់និងគ្រឿងសង្ហារិមដែលធ្វើឡើងពីឈើប្រណិតៗ ក្នុងស្រុកខ្មែរ គេអាចទៅរកទិញស្ទើរគ្រប់កន្លែង។

ទម្រង់សិល្បៈទី៣ សិល្បៈគំនូរ

សិល្បៈគំនូរ ចែកចេញជាគំនូរមានទម្រតាមលក្ខណៈស្វ័យភាពរបស់ជាងគំនូរ និងសិល្បៈគំនូរ សម្រាប់តុបតែងលំអរ គូរភ្ជាប់ និងសំណង់ស្ថាបត្យកម្ម។ សិល្បៈគំនូរជាសិល្បៈម៉្យាងដែលគេនិយមគូរតាមដំណើរសាច់រឿង អច្ឆរិយៈ ហើយបានបង្កប់នូវអត្ថសញ្ញាណ និងអត្ថន័យយ៉ាងជ្រៅ ទៅតាមគំនិតយល់ដឹងរបស់អ្នកវិភាគ។ សិល្បៈគំនូរមាន គំនូរគូសវាស គំនូរបៀក គំនូរផាត់ពណ៌ ។ល។

ទម្រង់សិល្បៈទី៤ សិល្បៈតន្ត្រី

ជាទម្រង់សិល្បៈ ១ប្រភេទ ដែលប្រើប្រពន្ធ័រូបារម្មណ៍កើតចេញឡើងតាមរយៈតំណាគ្នា ជាពិសេសការបន្លឺសម្លេងប្រកបដោយចង្វាក់ចុះឡើង។ ភ្លេង ឬ តន្ត្រី គឺជាសិល្បៈប្រភេទសំនៀង ជាលទ្ធផលដែលចេញមកពីបញ្ញាពលកម្ម និងហត្ថពលកម្មរបស់មនុស្សដោយមានការរៀបចំយ៉ាងត្រឹមត្រូវសម្រាប់យកមកបកស្រាយនូវមនោសញ្ចោតនារបស់មនុស្សនិងគ្រាប់សំឡេងធម្មជាតិតាមរយៈបទភ្លេង និង ចង្វាក់ភ្លេង។

ទម្រង់សិល្បៈទី៥ សិល្បៈរបាំ

ជាទម្រង់សិល្បៈកាយវិការ អនុវត្តទៅតាមចង្វាក់បទភ្លេងដោយមនុស្សម្នាក់ ឬច្រើននាក់ ដើម្បីជាការល្អមើលផង ពិរោះផង។ របាំ ជាលក្ខណៈពិសេសមួយ របស់វប្បធម៌ខ្មែរ ទាំងជាសកម្មភាពកំសាន្ត និងជាសញ្ញារបស់វប្បធម៌ ប្រវត្តិសាស្ត្រ និងប្រជាជាតិ ។ ជនជាតិខ្មែរមានដានលំនាំរបាំតាំងពីមុនសម័យអង្គរ (សតវត្សទី៩-១៤) មកម្ល៉េះ ហើយតែងតែនិយាយពីរបាំថាជាព្រលឹងនៃប្រជាជន។យោងទៅតាមសិលាចារឹកពីសតវត្សទី១២ មាតារបស់ប្រជាជនខ្មែរគឺឈ្មោះមេរាដែលជាអប្សរា(ស្រីសួគ៌)។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

របៀបរាំជាច្រើន មានរួមបញ្ចូលទាំងការរាំកម្សាន្តជាក្រុម របាំប្រពៃណីតាមតំបន់ និងរបាំបុរាណនិងការរាំក្នុងល្ខោន ដែលលេងពីរឿងព្រេងបុរាណ។

នៅក្នុងឯកសារ "របាំខ្មែរ" របស់អ្នកនិពន្ធ ពេជ្រ ទុំក្រវិល ដែលត្រូវបានបោះពុម្ពឡើងនៅក្នុងឆ្នាំ ២០០១ បានកត់ត្រាថា របាំខ្មែរមានចំនួនបីប្រភេទគឺរបាំក្បាច់បុរាណខ្មែរ របាំប្រពៃណីខ្មែរ និងរបាំប្រជាប្រិយខ្មែរ។

របាំក្បាច់បុរាណខ្មែរ គេអាចហៅម៉្យាងទៀតថារបាំព្រះរាជទ្រព្យ ដែលក្នុងនោះមានដូចជា របាំជូនពរ របាំទេពមនោរម្យ របាំអប្សរា របាំរាមលក្ស្មណ៍ ជបលក្ស្មណ៍ របាំមុនីមេខឡានិងរបាំសុវណ្ណមច្ឆា ជាដើម។ របាំព្រះរាជទ្រព្យ ត្រូវបានដាក់បញ្ចូលទៅក្នុងបេតិកភណ្ឌវប្បធម៌របស់មនុស្សជាតិនៃ អង្គការយូនីស្កូ នៅថ្ងៃទី៣ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០០៣។

របាំប្រពៃណីខ្មែរ គឺសម្គាល់របាំទាំងឡាយណាដែលស្ថិតជាប់នឹងពិធីប្រពៃណី ឬពិធីតំណគ្រកូល ដ៏យូរលង់មកហើយរបស់ជនជាតិខ្មែរ ឬក៏ជនជាតិដទៃទៀតទាំងអស់ ដែលរស់នៅលើទឹកដីនៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា។

របាំប្រពៃណីដែលអ្នកនិពន្ធបានរកឃើញមានចំនួន៤០ប្រភេទ ដែលមានដូចជា របាំត្រុដិ របាំក្ងោកប៉ៃលិននិងរបាំបោះក្រវាញ ជាដើម។

ចំពោះរបាំប្រជាប្រិយខ្មែរវិញ គឺជាប្រភេទរបាំដែលមានការនិយមជាទូទៅនៅក្នុងប្រទេស ដែលមានដូចជា រាំវង់ រាំក្បាច់ និងសារ៉ាវ៉ាន់ ជាដើម។

ទម្រង់សិល្បៈទី៦ អក្សរសិល្ប៍

អក្សរសិល្ប៍គឺ ជាអត្ថបទរឿងដែលតុបតែងឡើងប្រកបដោយសិល្ប៍នៃភាពប៉ិនប្រសប់ ក្នុងការតាក់តែងរបស់អ្នកនិពន្ធ ដែលធ្វើឲ្យអ្នកអាន អ្នកស្តាប់ចូលចិត្តចាប់អារម្មណ៍ ឬមានការរំភើបញាប់ញ័រតាមដំណើរនៃសាច់រឿង។ គេចាត់ទុកអក្សរសិល្ប៍ជាកញ្ចក់ឆ្លុះបញ្ចាំងសង្គម។ អក្សរសិល្ប៍មាន៣ផ្នែកធំៗ គឺ ៖

អក្សរសិល្ប៍ប្រជាប្រិយ៍ ៖ គឺជារឿងមួយដែលកើតឡើងដោយសារការនិយាយតគ្នា ពីមាត់មួយទៅមាត់មួយពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់ ពីជំនាន់មួយទៅជំនាន់មួយ គ្មានឈ្មោះអ្នកនិពន្ធ គ្មានកាលបរិច្ឆេទត្រឹមត្រូវទេ។

អក្សរសិល្ប៍បុរាណ ៖ មានឈ្មោះអ្នកនិពន្ធមានកាលបរិច្ឆេទត្រឹមត្រូវ ។ អ្នកនិពន្ធតាក់តែងឡើង ដើម្បីទាក់ទាញមនុស្សឲ្យគោរពទៅលើសាសនាមានជំនឿស៊ប់ទៅលើសាសនា ។

អក្សរសិល្ប៍ទំនើបសម័យ៖ មានឈ្មោះអ្នកនិពន្ធមានកាលបរិច្ឆេទត្រឹមត្រូវ ។ អ្នកនិពន្ធបង្កើតឡើងនៅពេលមានកលយុគមានសង្គ្រាម មានការបែងចែកវណ្ណៈមានការរំលោភឈ្លានពានពីប្រទេសណាមួយ។

ក្នុងដំណើរសាច់រឿង អ្នកនិពន្ធមានគោលគំនិតអប់រំឲ្យមនុស្សដែលជាអ្នកអាន អ្នកទស្សនា ឲ្យមានអារម្មណ៍ ឈឺចាប់ មានស្មារតីភ្ញាក់រលឹក មានគំនិតរើបម្រះ មានគំនិតរួបរួមសាមគ្គីនិងហ៊ានលះបង់អ្វីៗទាំងអស់ ទាំងអាយុជីវិត ទាំងសេចក្ដីសុខផ្ទាល់ខ្លួន នាំគ្នារួបរួមក្នុងចលនាតស៊ូប្រឆាំងសត្រូវឈ្លានពានដើម្បីស្វែងរកសិទ្ធ សេរីភាព និង ឯករាជជាតិ។

ទម្រង់សិល្បៈទី៧ ភាពយន្ត កុន

ជាសិល្បៈនៃការថត ការសម្ដែងសម្រាប់យកទៅបញ្ចាំងរូបភាពតាម ឈុតឆាកនៃដំណើររឿងនីមួយៗ។ សិល្បៈភាពយន្តចែកចេញជាសិល្បៈភាពយន្តគំនូរជីវចល ភាពយន្តឯកសារ ភាពយន្តរឿង។ ដោយសារវាជាទម្រង់កូនពៅគេ នៅលេខរៀងទី៧ បានជាគេហៅថា សិល្បៈទី៧ ដូច្នេះ។ សិល្បៈ ទី៧ គឺជាការបញ្ចូលគ្នានូវសិល្បៈទាំង៦ទម្រង់ខាងលើ។ ម៉្យាងទៀត ទម្រង់សិល្បៈទី៧នេះ ទើបតែមាននៅក្នុងស.វទី២០។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

វប្បធម៌

វប្បធម៌សំដៅយកធាតុទាំងឡាយ ដែលទ្រទ្រង់នូវការសាប ព្រោះ បណ្ដុះពូជចេញជាផ្លែផ្កា។តាមន័យវចនានុក្រមខ្មែរ វប្បធម៌សំគាល់នូវ ការផ្សំ ការបណ្ដុះវិជ្ជា និងប្រាជ្ញាស្មារតីឲ្យរីកចម្រើន លូតលាស់ដោយ វិទ្យាសាស្ត្រឬសិល្បៈផ្សេងៗ។ វប្បធម៌ មានន័យច្រើនបែបយ៉ាង ដែល បិតនៅលើទស្សននិយមផ្សេងៗគ្នា។ ឯទស្សនៈខ្លះយល់ថា វប្បធម៌ គឺជាការផ្សំបណ្ដុះចំណេះវិជ្ជា និងស្មារតី ឲ្យលូតលាស់ចំរុងចម្រើន ដោយវិទ្យាសាស្ត្រ សិល្បៈ អក្សរសាស្ត្រជាដើម ។

តាមវចនានុក្រមសម្ដេចសង្ឃ ជួន ណាត ពាក្យនេះចេញមកពីបន្សំ វប្ប + ធម៌ មានន័យថា ការផ្សំបណ្ដុះចំណេះវិជ្ជា និងប្រាជ្ញាស្មារតីឲ្យបានលូតលាស់ចម្រើន ដោយវិទ្យាសាស្ត្រ ឬដោយសិល្បៈផ្សេងៗជាដើម។ ទស្សនៈខ្លះយល់ថា វប្បធម៌គឺនាំអោយកើតសេចក្ដីសុខចម្រើន ឬ អរិយធម៌ គឺបែបបទសណ្ដាប់ធ្នាប់រៀបរយល្អត្រឹមត្រូវ។ វប្បធម៌គឺជាទ្រឹស្ដី ឬធម៌ភាពទាំងឡាយណា ដែលបណ្ដុះបណ្ដាលសេចក្ដីចម្រើន ប្រាជ្ញា និងឧត្ដមគតិដ៏ប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់មនុស្សធ្វើឲ្យរីកចម្រើនលូតលាស់ ក្នុងសង្គមមនុស្សដោយវិជ្ជា សីលធម៌ ការសិក្សា ការអប់រំច្បាប់ ទំនៀមទម្លាប់ សិល្បៈ អក្សរសាស្ត្រ ភាសាជាដើមដើម្បីរចនាផ្ទៃខ្លួនមនុស្សម្នាក់ឲ្យខ្ពង់ខ្ពស់។

វប្បធម៌អាចចាត់ទុកជាបទពិសោធន៍មនុស្ស ហើយជាងនេះ ទៅទៀត គឺវាផ្សារភ្ជាប់ទៅនឹងសកម្មភាពប្រកបដោយភាពច្នៃប្រឌិត របស់មនុស្សជាតិ។ វាមានអត្ថន័យពិសេសចំពោះការបង្កើតថ្មី ទាំងស្នាដៃខាងសម្ភារៈ និងស្មារតី។ វប្បធម៌ បានក្លាយទៅជាការសម្គាល់នូវសភាព ឬធម៌ទាំងឡាយណាដែលអាចបណ្ដុះបណ្ដាលបង្កើនឲ្យបានផលល្អប្រសើរ ចម្រើនលូតលាស់ឡើងទៀត ទាំងតាមផ្លូវវិជ្ជា ផ្លូវចិត្តគំនិត ឬផ្លូវកាយក៏ដោយ។

វិធីសាមញ្ញបំផុត ដើម្បីគិតអំពីវប្បធម៌ គឺការគិតអំពីភាពខុសគ្នារវាងធម្មជាតិ (Nature) (ជីវសាស្ត្រ និងហ្សែនរបស់យើង)និងការអប់រំ(បរិស្ថាននិងអ្វីៗនៅជុំវិញខ្លួនយើងដែលមានឥទ្ធិពលលើការកំណត់ភិនភាគអត្តសញ្ញាណយើង)។តាមរយៈហ្សែន និងជីវសាស្ត្ររបស់យើង គឺយើងមានទម្រង់ជាក់លាក់និងសមត្ថភាពច្បាស់លាស់។ ប៉ុន្តែ ធម្មជាតិនៃជីវសាស្ត្ររបស់យើងមិនបានកំណត់ថាយើងជានរណានោះទេ។ ដូច្នេះ យើងត្រូវការវប្បធម៌ ដែលជាទិដ្ឋភាពមិនមែនជីវសាស្ត្រតែ គឺជាទិដ្ឋភាពសង្គមនៃជីវិតមនុស្ស ពោលគឺ អ្វីៗដែលមនុស្សបានរៀន គឺជាផ្នែកនៃវប្បធម៌៖ រឿងព្រេង ជំនឿ ព័ត៌មាន គំនិត សិល្បៈការប្រតិបត្តិសាសនា ម៉ូតពេញនិយម កិច្ចពិធីផ្សេងៗ ចំណេះដឹងឯកទេស និងអ្វីៗផ្សេងទៀត។

វប្បធម៌មិនមែនកំណត់នៅត្រឹមតែវត្ថុ ឬឥរិយាបថនោះទេ តែគឺវារួមបញ្ចូលនូវ បទដ្ឋាន តម្លៃ ជំនឿ ឬនិមិត្តសញ្ញាផងដែរ។ បទដ្ឋានជារបៀបដែលមនុស្សប្រព្រឹត្តនៅក្នុងសង្គមរបស់ខ្លួន ។ ជាអ្វីដែលមនុស្សស្រឡាញ់ចូលចិត្តជំនឿជារបៀបដែលមនុស្សគិតអំពីដំណើរការរបស់ចក្រវាឡនិងនិមិត្តសញ្ញាជាការតំណាងនូវអ្វីៗផ្សេងៗ នោះគឺការតំណាងអំពីបទដ្ឋានសង្គម តម្លៃ និង ជំនឿខ្លួននោះ។

សរុបមកវប្បធម៌ជាការរួមបញ្ចូលនូវវត្ថុ និមិត្តសញ្ញាផ្សេងៗ ខ្លឹមសារផ្ដល់ឲ្យវត្ថុ និងនិមិត្តសញ្ញាទាំងនោះ ព្រមទាំង បទដ្ឋាន តម្លៃ និងជំនឿ ដែលជ្រួតជ្រាបជាទូទៅក្នុងជីវិត និង សង្គម។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

ប្រភពនៃវប្បធម៌ តួនាទីនៃវប្បធម៌

បន្ថែមលើទ្រឹស្តីនៃការវិវត្ត នរវិទូសន្មតថា ភាវៈមនុស្សមានការវិវត្តស្មើៗគ្នា ហើយមនុស្សទាំងអស់សុទ្ធសឹងតែមានវប្បធម៌ដែលផ្នែកខ្លះកើតឡើងដោយសារការវិវត្តនោះ។ តាមទស្សនៈអំពីវប្បធម៌គឺថាមនុស្សរស់នៅទីកន្លែងផ្សេងគ្នាគឺបង្កើតបាននូវវប្បធម៌ដោយឡែកពីគ្នា។ ប៉ុន្តែ ធាតុនៃវប្បធម៌ផ្សេងៗគ្នានោះអាចរីករាលដាលពីក្រុមមនុស្សមួយទៅក្រុមមួយទៀត។វប្បធម៌គឺមានថាមពល ហើយអាចបង្ហាត់បង្រៀន និងរៀនបាន ធ្វើឲ្យវាក្លាយជាទម្រង់នៃការគ្រាប់តាម ដែលនាំទៅរកការប្រែប្រួលលើផ្នែករូបសាស្ត្រ។ នរវិទូបានមើលវប្បធម៌នៅក្នុងន័យមិនគ្រាន់តែជាផលិតផលនៃការវិវត្តជីវសាស្ត្រប៉ុណ្ណោះទេ តែក៏ជាការបំពេញបន្ថែមលើការវិវត្តនោះផងដែរ។

ទស្សនៈអំពីវប្បធម៌បង្ហាញថាវប្បធម៌និមួយៗសុទ្ធសឹងមានដែនកំណត់របស់វាហើយដែលត្រូវយល់ជារួមតាមសព្វរបស់វា។ វប្បធម៌ គឺមិនមានវប្បធម៌ណា ល្អជាង ឬវប្បធម៌ណា អន់ជាង នោះទេ តែគឺមានវប្បធម៌ផ្សេងៗគ្នា។

គេក៏អាចមើលឃើញផងដែរថាវប្បធម៌ដើរតួនាទីជាក់លាក់មួយនៅក្នុងជីវិតសង្គម។ វប្បធម៌ផ្តល់នូវការណែនាំ ទប់ស្កាត់ភាពវឹកវរ និងដឹកនាំឥរិយាបថទៅតាមគន្លងសកម្មភាពជាក់លាក់ផ្សេងដែលខុសពីអ្នកដទៃ។ ម្យ៉ាងទៀត វប្បធម៌អាចមានតួនាទីរក្សាសណ្តាប់ធ្នាប់ដែលជាលទ្ធផលនៃការយល់ដឹង និងខ្លឹមសាររួម។

វប្បធម៌ក៏អាចមានតួនាទីបង្កើត និងជួយគាំទ្រដល់អសមភាពសង្គមផងដែរ។តាមលោក Collins សញ្ញាណវប្បធម៌របស់ជាតិសាសន៍ ក្រុមថ្នាក់ និងភេទ អាចប្រើដើម្បីពន្យល់ បង្ហាញពីភាពត្រឹមត្រូវនៃគំរូសង្គម លើការគាបសង្កត់ និងឯក សិទ្ធិ តាមរយៈការធ្វើឲ្យភាវៈសង្គមជឿថាអត្ថិភាពនៃអសមភាពបង្ហាញពីរបៀបដែលវត្ថុទាំងឡាយមានលក្ខណៈបែបនោះ។ ជាលទ្ធផល ការខិតខំប្រឹងប្រែងដើម្បីយុត្តិធម៌សង្គម និងសមភាពសង្គមត្រូវតែឈ្នះលើគំរូវប្បធម៌ដែលអ្នកគ្រប់គ្រងនិងអ្នកត្រូវគេគ្រប់គ្រងយល់ថា អត្ថិភាពនៃលំដាប់ថ្នាក់សង្គម គឺជារឿងធម្មជាតិដែលមិនអាចជៀសរួច។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

Melissa Touch, Agent. Email to: Melissatouch1225@gmail.com
Please contact Melissa Touch at (562) 552-4881

PROTECTING WHAT'S IMPORTANT

When you purchase a Life Insurance policy from me, you can know you're protecting the ones you love with a company you can trust as:

Nationwide®

Gerber Life Insurance Company

PACIFIC LIFE

TRANSAMERICA®

Prudential

WITH OUR HELP BUYING LIFE INSURANCE IS SIMPLE AND AFFORDABLE

FREE QUOTE

I can help you all in one shop and one stop.
Retirement plan, Index annuity, Long term care, Final Expense, Whole Life, Term Life, and Index universal Life plus Long Term Care etc.

If you are interested to make EXTRA MONEY and learn about Financial Education Literacy, we can help you & train you with our 20 years plus experience.

ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីប្រពៃណីខ្មែរ

បុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរ ជាពិធីបុណ្យប្រពៃណីជាតិដ៏ធំមួយដែលដក់ជាប់ក្នុងចិត្ត និងជីវភាពប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ។ ពិធីនេះមិនមែនចេះតែប្រារព្ធធ្វើឡើងនៅពេលវេលាណាក៏បាននោះទេព្រោះមានប្រវត្តិសាស្ត្រ និងកាលវេលានៃពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំត្រូវបានបុព្វបុរសខ្មែរកំណត់យ៉ាងជាក់លាក់និងត្រឹមត្រូវ។

កាលដើមឡើយប្រទេសខ្មែរយើងប្រារព្ធពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំនៅក្នុងខែមិគសិរព្រោះដូនតាខ្មែរកំណត់យកខែនេះជាខែដើមឆ្នាំ។ នាសម័យនោះ ឆ្នាំនីមួយៗចែកចេញជាបីរដូវ គឺហេមន្តរដូវ គិម្ហរដូវ និងវស្សានរដូវ។ បុរាណាចារ្យលោកគិតថា ហេមន្តរដូវ ជារដូវត្រជាក់ត្រូវចាត់ទុកជាដើមឆ្នាំដែលប្រៀបបាននឹងពេលព្រឹកផុតពីរាត្រី គឺជាដើមថ្ងៃ។ គិម្ហរដូវជារដូវក្តៅត្រូវចាត់ទុកជាកណ្តាលឆ្នាំប្រៀបដូចជាពេលពេលថ្ងៃត្រង់។ ចំណែកឯវស្សានរដូវជារដូវដែលមេឃមីរងងឹតមានភ្លៀង ផ្គរ ត្រូវចាត់ទុកជាចុងឆ្នាំប្រៀបបាននឹងពេលយប់។

ចំណោរកាលក្រោយមក ក៏មានការប្រែប្រួល ហើយកំណត់យកខែចេត្រជាដើមឆ្នាំវិញ។ ព្រោះបុព្វបុរសខ្មែរ យល់ថានៅខែមិគសិរនេះ ប្រជាកសិករខ្មែរយើងរវល់មមាញឹកក្នុងការប្រកបរបរកសិកម្ម មានការងារស្រែចម្ការជាដើម។ ហេតុនេះហើយទើបលោកលើកកំណត់ពេលចូលឆ្នាំ មកធ្វើក្នុងខែចេត្រវិញដោយហេតុថាខែចេត្រកិច្ចការច្រូតកាត់ បោកបែនបានចប់សព្វគ្រប់។ ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរក៏មានពេលទំនេរ មានឱកាសធ្វើបុណ្យទានកម្សាន្តសប្បាយតាមប្រាថ្នា ហើយការកំណត់នេះជាប់ជារៀងរហូតមកដល់សព្វថ្ងៃនេះ។

ទំនៀមនៃការរៀបចំបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី

ទំនៀមពិធីចូលឆ្នាំប្រព្រឹត្តទៅចំនួន ៣ ថ្ងៃ ។ ថ្ងៃទី១ជាថ្ងៃមហាសង្ក្រាន្ត, ថ្ងៃទី២ ជាថ្ងៃវនបត, ថ្ងៃទី៣ ជាថ្ងៃឡើងស័ក។ រីឯការកំណត់ខែ ថ្ងៃ ម៉ោង នាទី ដែលឆ្នាំចាស់ត្រូវផុតកំណត់ ហើយទេព្តាឆ្នាំថ្មី ត្រូវចុះមកទទួលតំណែង ពីទេព្តាឆ្នាំចាស់នោះ គេអាចដឹងបាន ដោយប្រើក្បួនហោរាសាស្ត្របុរាណ គឺក្បួនមហាសង្ក្រាន្ត។

តើថ្ងៃចូលឆ្នាំថ្មីរបស់ខ្មែរយើងត្រូវលើខែណា? ថ្ងៃណា? ចាប់ពីប្រទេសខ្មែរ ប្រើវិធីគិតរាប់ថ្ងៃខែឆ្នាំតាមក្បួន ចន្ទគតិ (វិធីដើរនៃព្រះចន្ទ) ទើបខ្មែរកំណត់យកខែ មិគសិរ ជាខែចូលឆ្នាំ ហើយជាខែទី ១ ខែកត្តិក ជាខែទី ១២ ។ សម័យក្រុងនគរធំមក ប្រទេសខ្មែរប្តូរទៅប្រើវិធីគិតរាប់ថ្ងៃខែឆ្នាំតាមក្បួន សុរិយគតិ (វិធីដើរនៃព្រះអាទិត្យ) ។ ពេលនោះហើយដែលខ្មែរកំណត់ ចូលឆ្នាំក្នុងខែ ចេត្រ (ខែទី ៥) ព្រោះក្នុងខែនេះព្រះអាទិត្យធ្វើដំណើរចេញពីមីនរាសី ចូលកាន់ មេសរាសី។ ថ្ងៃចូលឆ្នាំរមែងត្រូវលើថ្ងៃទី ១៣ នៃខែ មេសា (ចេត្រ) រៀងរាល់ឆ្នាំ ប៉ុន្តែយូរៗទៅ

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

មានភ្លាត់ម្ដងៗចូលឆ្នាំក្នុងថ្ងៃទី១៤ក៏មានខ្លះដែរ។មហាសង្ក្រាន្ត ដែលប្រើរបៀបគន់គូរតាម សុរិយគតិ មានឈ្មោះថា «សាមញ្ញសង្ក្រាន្ត» (ព្រះអាទិត្យដើរត្រង់ពីលើក្បាលជា សង្ក្រាន្ត)។ មហាសង្ក្រាន្ត ដែលប្រើរបៀបគន់គូរតាម ចន្ទគតិ ហៅថា «អាយន្តសង្ក្រាន្ត» (ពេលដែល ព្រះអាទិត្យ ដើរបញ្ឆៀងមិនត្រង់ពីលើ)។ចំណែកឯថ្ងៃចូលឆ្នាំតាមចន្ទគតិមិនទៀងទាត់ ជួនកាលចូលឆ្នាំក្នុងវេលាខ្នើត ជួនកាលក្នុងវេលារនោច ។ ប៉ុន្តែ នៅក្នុងរវាង ១ខែ គឺមិនមុនថ្ងៃ ៤កើត ខែចេត្រនិងមិនហួស ថ្ងៃ ៤ កើត ខែ ពិសាខទេ ។ ដូចនេះ សង្ក្រាន្តខ្លះធ្លាក់ទៅក្នុងខែពិសាខ។

ចំពោះពិធីផ្សេងៗ ខ្មែរយើងមានរៀបចំតាមប្រពៃណីដូចតទៅ ៖ ពេលមុនចូលឆ្នាំ គេនាំគ្នាប្រុងប្រៀប រកស្បៀងអាហារ, សំអាតផ្ទះសម្បែង, រែកទឹកដាក់ពាង, រកអុសទុក, និងកាត់សំលៀកបំពាក់ថ្មីៗជាដើម។ ថ្ងៃចូលឆ្នាំមកដល់ គេរៀបគ្រឿងសក្ការៈបូជា សំរាប់ទទួលទេវតាថ្មី។ ចំណែកផ្ទះសម្បែង គេតុបតែងរំលេចដោយអំពូល អគ្គិសនីខ្សែតូចៗ ចម្រុះពណ៌ ឬចង្កៀងគោម គ្រប់ពណ៌ សំរាប់ទទួលទេព្ដាថ្មី។ លុះដល់វេលាកំណត់ ទេព្ដាថ្មីយាងមក គេនាំកូនចៅអង្គុយជុំគ្នា នៅជិតកន្លែងរៀបគ្រឿងសក្ការៈនោះ ហើយអុជទៀន ធូបបាញ់ទឹកអប់ បន់ស្រន់ សុំសេចក្ដីសុខចម្រើន គ្រប់ប្រការ ពីទេព្ដាថ្មី ។

រណ្ដាប់ទទួលទេវតាឆ្នាំថ្មី

យោងតាមក្បួននៃព្រះរាជពិធីសង្ក្រាន្តចូលឆ្នាំថ្មី ដែលមានចែងនៅក្នុងសៀវភៅព្រះរាជពិធីទ្វាទសមាស ភាគទី១ របស់ក្រុមជំនុំទំនៀមទម្លាប់ខ្មែរ ចេញផ្សាយដោយពុទ្ធសាសនបណ្ឌិត្យកម្ពុជាឆ្នាំ ១៩៥២ បានរៀបរាប់ពីរឿងពលីការ នៃរណ្ដាប់ទទួល ទេវតាដូចតទៅ៖ មានរានទេវតា៧ថ្នាក់មួយ សម្រាប់តាំងគ្រឿងដង្វាយ និងមានភ្លេងពិណពាទ្យ ១វង់ សម្រាប់លេងទទួល។គេត្រូវក្រាលកំរាលតុតាមពណ៌មង្គលរបស់ទេវតាដែលយាងមកនិងមានក្រាលសំពត់សសម្រាប់ថ្វាយបង្គំទទួលទេវតាផងដែរ។គ្រឿងពលីការមានកូនចេកកន្ទុយប្រើស១ផ្ទិលមាស១ ឬ ផ្ទិលប្រាក់១ សម្រាប់ទេវតាលោកប្រោះព្រំ បាយសីធំ ១គូ ស្លាធម៌ ១គូ ទឹកអប់ ១គូ ទៀន ៥ ធូប ៥ ១គូ លាជ ៥កែវ ផ្កា ៥កែវ ស្លាបារីដាក់ជើងពាន ១គូ ចេកនួន ឬចេកណាំវ៉ា ១គូ ពៃព្រះភូមិ១ ពៃព្រះកេតុ១ មានផ្លែឈើ នំចំនី និង ភេសជ្ជៈផងដែរ ។ រីឯព្រះដង្វាយដែលចាំបាច់បំផុតនោះ គឺព្រះដង្វាយតាមភក្សាហាររបស់ទេវតា ដែលកំណត់ដោយព្រាហ្មណ៍។ ចំពោះគ្រឿងសក្ការៈ និងក្រយាស្ងើយដាក់ថ្វាយទេព្ដានោះគេនិយមតម្រូវតាមចិត្តទេវតា ដែលនឹងចុះក្នុងឆ្នាំនីមួយៗ។ ឧទាហរណ៍៖បើទេវតាដែលត្រូវចុះមកនោះសោយល្ងសណ្ដែក គេដាក់សណ្ដែក ល្ង ថ្វាយ។

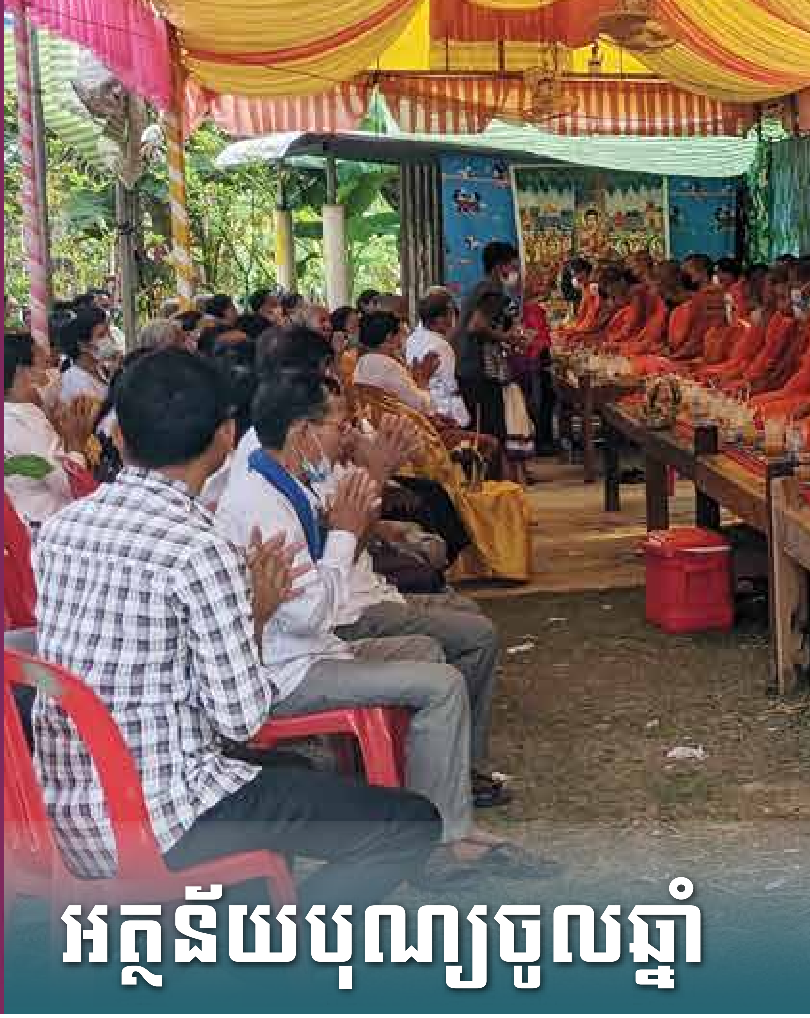
Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំ៣ថ្ងៃ

ថ្ងៃទី ១ ៖ គេយកចង្ហាន់ទៅប្រគេនព្រះសង្ឃនៅវត្ត ។ពេលល្ងាចគេនាំគ្នាជញ្ជូនខ្សាច់សាងវាលុកចេតិយនៅជុំវិញព្រះវិហារ ឬនៅជុំវិញដើមពោធិណាមួយនៅក្នុងវត្តនោះ ។នៅពេលព្រលប់គេប្រគេនភេសជ្ជៈដល់ព្រះសង្ឃនិមន្តព្រះសង្ឃចម្រើនព្រះបរិត្ត និង សំដែងធម្មទេសនា ។

ថ្ងៃទី ២ ៖ កូនចៅជូនសំលៀកបំពាក់ នំចំណី លុយកាក់ដល់អ្នកមានគុណ មានឪពុកម្តាយ ជីដូនជីតាជាដើម។ ជួនកាលគេធ្វើទានដល់មនុស្សបម្រើ ឬអ្នកក្រីក្រទៀតផង ។ពេលរសៀល គេនាំគ្នាទៅពូនភ្នំខ្សាច់ទៀត ហើយសូត្រធម៌អធិដ្ឋានភ្នំខ្សាច់ដែលគេសន្មត់ទុកដូចចូឡាមនីចេតិយ ហើយនិមន្តព្រះសង្ឃបង្សុកូលចេតិយបញ្ជូនមគ្គផលដល់វិញ្ញាណក្ខន្ធបងប្អូនដែលបានស្លាប់ទៅ។

ថ្ងៃទី៣ ៖ ពេលព្រឹកនិមន្តព្រះសង្ឃឆ្លងភ្នំខ្សាច់ ។ពេលល្ងាចនិមន្តព្រះសង្ឃស្រង់ទឹក និងស្រង់ព្រះពុទ្ធរូប (តាមការនិយមនៃស្រុកខ្លះ)។ នៅក្នុងឱកាសបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីនេះ គេនាំគ្នាលេងល្បែងប្រជាប្រិយកំសាន្តសប្បាយជាច្រើន ដូចជាលេងបោះអង្គញ់ ចោលឈូងទាញព្រ័ត្រ លាក់កន្សែង ចាប់កូនខ្លែងជាដើម និងមានរបាំត្រុដិ (ច្រើនមាននៅខេត្តបាត់ដំបង សៀមរាប) ជាពិសេសទៀតគឺរាំវង់ តែអាស្រ័យទៅតាមការនិយមចូលចិត្តរបស់មនុស្សម្នាក់ៗ ។ អ្នកខ្លះនិយម នាំគ្នាដើរកំសាន្តបន្ត អ្នកខ្លះនិយម ធ្វើបុណ្យទានតាម វត្តអារាម ។

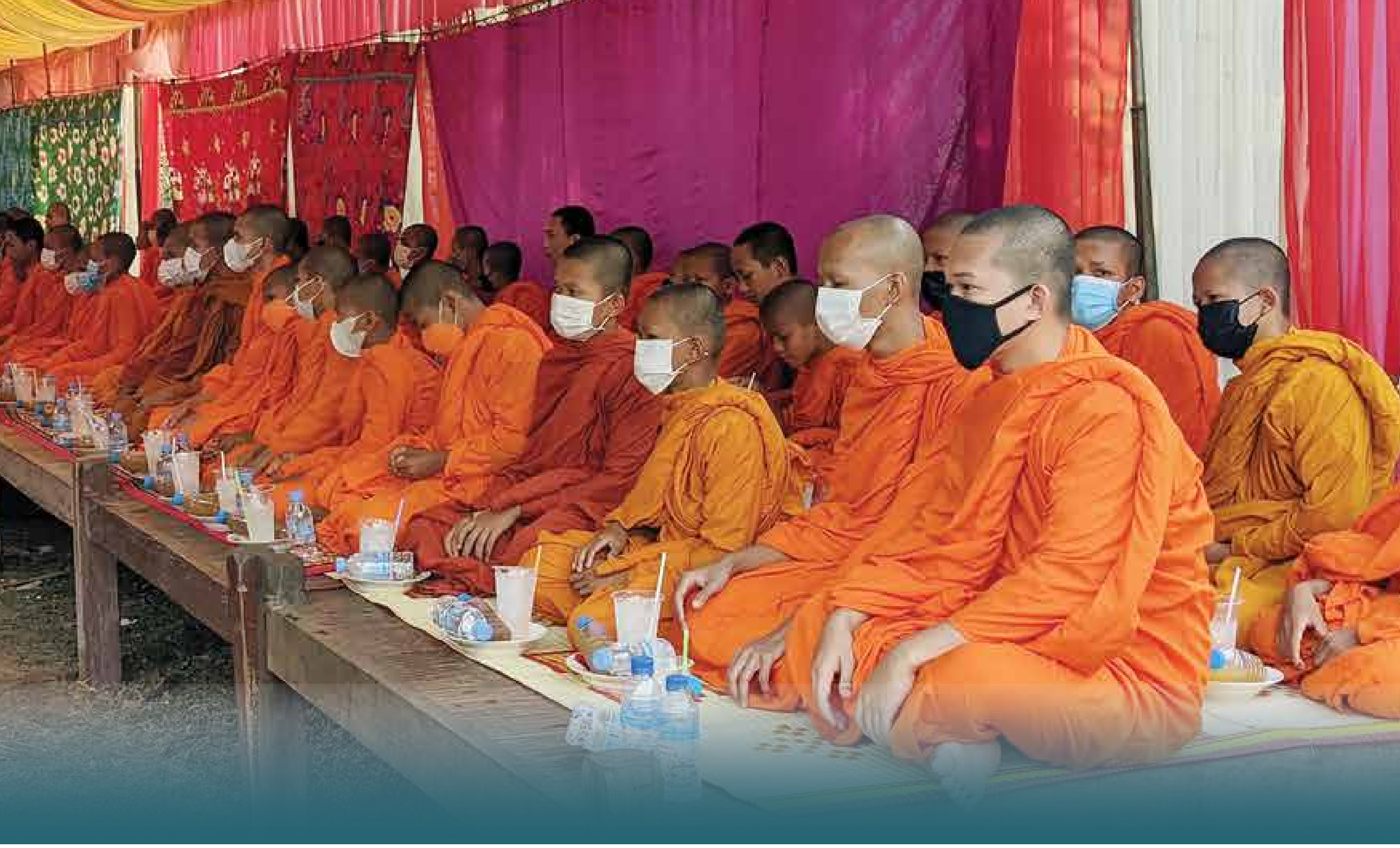


អត្ថន័យបុណ្យចូលឆ្នាំ

ខ្មែរកំណត់យកពេលបុណ្យ ចូលឆ្នាំថ្មី ខែមេសា (ខែចេត្រ) ពីព្រោះខែចេត្រ ជាដើមឆ្នាំដែលព្រះ អាទិត្យចូលកាន់មេសរាសី គឺព្រះអាទិត្យ ដើរចំពីក្បាលជាសង្ក្រាន្ត ។ ខ្មែរមានជំនឿថា ក្នុងអំឡុង ពេលមួយឆ្នាំនៃការរស់នៅ គេតែងជួបប្រទះអពមង្គលឧបទ្រពចង្រៃ ផ្សេងៗ ជួនកាលមានទុក្ខសោក ជួនកាលមានគ្រោះអាសន្នអន្តរាយ ជួនកាលមានគ្រោះជំងឺរបរឹតរាងកាយ ជួនកាលទៀតបានប្រព្រឹត្តអំពើសៅហ្មងមិនគប្បី។ លុះផុតឆ្នាំចាស់ទៅ គេនាំគ្នាធ្វើបុណ្យ គេស្លៀកពាក់ថ្មីៗ គេនាំគ្នាដើរលេងកម្សាន្ត ដើម្បីឱ្យអស់កង្វល់ ហើយឱ្យមានសិរីសួស្តី មានសុភមង្គលនៅក្នុងឆ្នាំថ្មី ។

ម្យ៉ាងទៀត រយៈពេលមួយឆ្នាំ ដែលគេបានបែកចេញពីគ្រួសារ និងញាតិមិត្ត ដែលទៅប្រកបរបរ ចិញ្ចឹមជីវិតនៅឆ្ងាយៗ លុះដល់ឆ្នាំថ្មី គេបានវិលទៅជួបជុំគ្នា សួរសុខទុក្ខគ្នា ដើម្បីបន្ធូរបន្ថយ ការនឹករលឹក និងបំបាត់ការនឿយហត់ពីការងារផង រួចទើបបន្តជីវភាពថ្មីនៅក្នុងឆ្នាំថ្មី ប្រកបរបរដោយជោគជ័យនិងអាយុយឺនយូរ។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved



អត្ថន័យម៉្យាងទៀត ស្ថិតនៅត្រង់ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មីគឺជាប្រពៃណីមួយអាចបណ្តុះស្មារតី ស្រឡាញ់រាប់អានគ្នា រវាងអ្នកស្រុកព្រៀងលាន ជាកត្តាបង្កើត សាមគ្គី ភាពជាតិ ។ ហេតុនេះហើយ ទើបនៅពេលនោះ គេមិនត្រឹមតែជួបជុំគ្នាក្នុងគ្រួសារប៉ុណ្ណោះទេ តែគេនាំគ្នាទៅធ្វើបុណ្យនៅវត្តអារាមទៀត ដែលជាមជ្ឈមណ្ឌលបង្កើតសាមគ្គីភាព។ ដោយសារពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី មានអត្ថន័យធំធេងយ៉ាងនេះហើយ ទើបខ្មែរយើងនិយមរាប់អានទុកជាប្រពៃណីជាតិមួយ តាំងពីដើមរហូតមក។

ថ្ងៃចូលឆ្នាំខ្មែរម៉ែនឹកកូនណាស់

១៣មេសាជីវ៉ាម៉ែនឹក រង់ចាំយប់ព្រឹករលឹកដល់ពៅ
ចាំបាត់ៗរហូតយប់ជ្រៅ ម៉ែរង់ចាំផ្លូវមិនឃើញពៅសោះ។
ជិតចូលឆ្នាំខ្មែរមោសស្នេហ៍គួរមក ម្តាយនឹកពន្លកនឹកកូនដោយស្មោះ
ថ្ងៃចូលឆ្នាំថ្មីថ្លៃកុំបង់បោះ គួរឡើងស្រណោះនឹកដល់ម្តាយផង។
ថ្ងៃចូលឆ្នាំថ្មីប្រុសស្រីមូលមីរ គួរណាស់ឆវីកូនកុំម្លូរហ្មង
ថ្ងៃចូលឆ្នាំខ្មែរប្រពៃណីផង សូមស្រស់នួនល្អងមកផងណាកូន...។

ដោយ យ៉ាត ធីនី

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

State Farm®

មានការធានារ៉ាប់រងអាយុជីវិត អាចផ្លាស់ប្តូរជីវិតបាន

ជួនកាល ជីវិតមិនដែលមានដំណើរការដូចបានគ្រោងទុកទេ។ នោះហើយជាមូលហេតុ ដែលយើងគួរតែមាន ការធានារ៉ាប់រងអាយុជីវិត វាអាចជួយអ្នកក្នុងការការពារគ្រួសាររបស់អ្នកពេលអនាគត មិនថាមានអ្វីកើតឡើងទេ។

ទូរស័ព្ទមកខ្ញុំថ្ងៃនេះ

LIFE INSURANCE
CAN BE LIFE-CHANGING

Life won't always go as planned. That's why there's life insurance. It can help you to protect your family future, No matter what happens… Call me today

Peter Chai Insurance Agency Inc.

Insurance License #0N09882,
5322 Lincoln Ave. Cypress, CA 90630
Tel: 714-947-0212 | Peter@agentchai.com

16600 Woodruff Ave. Suite 105
Bellflower, Ca 90706
Tel: 562-634-2000 | Peter@agentchai.com

និទានរឿង ធម្មបាលកុមារ (ប្រវត្តិពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំ)

ប្រវត្តិនៃពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំខ្មែរបានដល់រឿងនិទានមួយ នៅក្នុងសង្ក្រានសូត្រនិទានថាមានបុរសម្នាក់ឈ្មោះថា ធម្មបាល ជាអ្នកប្រាជ្ញចេះចប់ត្រៃវេទ ព្រមទាំងចេះភាសាសត្វបក្សី ផង ហើយតែងតែសម្តែងមង្គលដល់មនុស្សផងទាំងពួង។ លុះកបិល មហាព្រហ្ម ជ្រាបថាធម្មបាលកុមារជាអ្នកប្រាជ្ញ ក៏មកសួរប្រស្នា បីខ ហើយសន្យាថា ប្រសិនបើធម្មបាលដោះប្រស្នានេះរួច កបិល មហាព្រហ្មនឹងកាត់ក្បាលខ្លួនបូជាធម្មបាល។ តែបើធម្មបាលមិន អាចដោះស្រាយប្រស្នារួចទេ ត្រូវកាត់ក្បាលបូជាជូនមហាព្រហ្ម វិញ។ ធម្មបាលសូមបង្អង់ ៧ ថ្ងៃសិនដើម្បីគិតប្រស្នា ប៉ុន្តែប្រាំ មួយថ្ងៃបានកន្លងផុតទៅ នៅតែគិតមិនឃើញធម្មបាលក៏គៀស ខ្លួនទៅពួនក្រោមដើមត្នោតមួយគូដែលជាលំនៅសម្បុកនៃសត្វ ឥន្ទ្រី។ ជាភ័ព្វសំណាងល្អ យប់នោះធម្មបាលក៏បានសត្វឥន្ទ្រីញីឈ្មោលនិយាយគ្នា។ សត្វឥន្ទ្រីញីបានសួរទៅសត្វឥន្ទ្រីឈ្មោលថា ថ្ងៃនេះយើងបានអ្វីជាអាហារ? សត្វឥន្ទ្រីឈ្មោលនិយាយទៅសត្វឥន្ទ្រីញីថា ថ្ងៃនេះនឹងបានសាច់ធម្មបាលកុមារស៊ីជាអាហារ ដែលត្រូវកបិលមហាព្រហ្មសម្លាប់ ព្រោះដោះប្រស្នាមិនរួច។ ឥន្ទ្រីញីបានសួរទៀតថា ប្រស្នានោះយ៉ាងដូចម្តេច? ឥន្ទ្រីឈ្មោល ឆ្លើយថា ៖

ខ១ ៖ នៅវេលាព្រឹកសិរីស្ថិតនៅទីណា? ត្រូវឆ្លើយថានៅមុខ ហេតុនេះហើយមនុស្សទាំងឡាយ ត្រូវយកទឹកលុបលាងមុខ។

ខ២ ៖ ថ្ងៃត្រង់សិរីស្ថិតនៅទីណា? ត្រូវឆ្លើយថានៅទ្រូង ហេតុនេះទើបមនុស្សទាំងឡាយយកទឹកលាងទ្រូង។

ខ៣ ៖ វេលាល្ងាចសិរីស្ថិតនៅត្រង់ណា? ត្រូវឆ្លើយថានៅជើង ហេតុនោះទើបមនុស្សទាំងឡាយយកទឹកលាងជើង។

ពាក្យពេចន៍ទាំងប៉ុន្មានរបស់ឥន្ទ្រី ជាពន្លឺនៃការដោះស្រាយប្រស្នាកបិលមហាព្រហ្មរួចចៀសផុតពីក្តីមរណៈ។ កបិលមហាព្រហ្មសុខចិត្តចាញ់ ព្រមកាត់ក្បាលបូជាធម្មបាល។ មុនពេលកាត់ក្បាល កបិលមហាព្រហ្មបានកោះហៅទេពធីតាទាំង០៧ អង្គដែលជាបុត្រីរបស់ខ្លួនឱ្យយកពានមកទ្រក្បាល ព្រោះថាបើដាក់ក្បាលនោះនៅលើផែនដីនឹងឆេះលោកធាតុ។ បើបោះទៅលើអាកាសនឹងរាំងភ្លៀង បើចោលទៅក្នុងសមុទ្រ ទឹកនឹងរីងស្ងួតអស់រួចក៏កាត់ក្បាលឱ្យទៅ នាងទុង្សា ជាកូនច្បង។ លុះដល់គម្រប់មួយឆ្នាំសង្ក្រាន ទើបនាងទេពធីតាទាំង ០៧ អង្គផ្លាស់វេនគ្នាមកដង្ហែក្បាលកបិលមហាព្រហ្មប្រទក្សិណភ្នំព្រះសុមេរុជារៀងរាល់ឆ្នាំ។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

១. បើសង្ក្រានត្រូវចំថ្ងៃអាទិត្យ ត្រូវវេននាងទុង្សសាទេវី
២. បើសង្ក្រានត្រូវចំថ្ងៃច័ន្ទ ត្រូវវេននាងគោរាគទេវី
៣. បើសង្ក្រានត្រូវចំថ្ងៃអង្គារ ត្រូវវេននាងរាក្សសាទេវី
៤. បើសង្ក្រានត្រូវចំថ្ងៃពុធ ត្រូវវេននាងមណ្ឌាទេវី
៥. បើសង្ក្រានត្រូវចំថ្ងៃព្រហស្បត៍ ត្រូវវេននាងកិរិណីទេវី
៦. បើសង្ក្រានត្រូវចំថ្ងៃសុក្រ ត្រូវវេននាងកិមិរាទេវី
៧. បើសង្ក្រានត្រូវចំថ្ងៃសៅរ៍ ត្រូវវេននាងមហោទរាទេវី

ដោយមាននិទានបែបនេះហើយ ទើបខ្មែរយើងមានជំនឿក្នុងជីវភាពប្រចាំថ្ងៃ ហើយបានរៀបចំជាពិធីបូជាទេវតា ដែលត្រូវវេនដង្ហែក្បាលកបិលមហាព្រហ្ម និងត្រូវអភិបាលពិភព លោករៀងរាល់ឆ្នាំថ្មីចូលមកដល់ពុំដែលអាក់ខានឡើយ។

ធម្មបាលកុមារជាកុមារដែលមានចំណេះបញ្ញាខាងផ្លូវធម៌យ៉ាងជ្រាលជ្រៅ អក្សរសិល្ប៍បង្កប់ន័យថា ស្តាប់សត្វឥន្ទ្រីដោះប្រស្នាតែន័យពិតគឺ ធម្មបាលកុមារ

ឥន្ទ្រិយទាំង ៥ មាន

ទី១ សទ្ធិន្ទ្រិយ សទ្ធាជាធំ
ទី២ វីរិយិន្ទ្រិយ វីរិយៈជាធំ (សេចក្តីព្យាយាម)
ទី៣ សតិន្ទ្រិយ សតិជាធំ
ទី៤ សមាធិន្ទ្រិយ សមាធិជាធំ
ទី៥ បញ្ញិន្ទ្រិយ បញ្ញាជាធំ

★ សិរីទី ១ នៅមុខ មានមាត់ជាធំ គឺ វចីសុចរិត
★ សិរីទី ២ នៅទ្រូង មានចិត្តជាធំ គឺ មនោសុចរិត
★ សិរីទី ៣ នៅជើង មានកាយជាធំ គឺ កាយសុចរិត

បុគ្គលណាប្រព្រឹត្តល្អទាំងកាយវាចាចិត្ត នោះនឹងទទួលបានសិរីសួស្តីសុភមង្គលពេញមួយថ្ងៃនិងរាល់ៗថ្ងៃពុំមែនគ្រាន់តែយកទឹកលុបលាងមុខទ្រូងជើងមានសិរីសួស្តីនោះឡើយ។

អត្ថន័យសិរីសួស្តីបីប្រការ

សិរីបីប្រការ ជាគ្រឿងលម្អជីវិតចាំបាច់សម្រាប់មនុស្សគ្រប់រូបគួរយល់ដឹង និងអនុវត្តន៍ប្រចាំថ្ងៃដើម្បីទទួលបានសិរីមង្គលពិតប្រាកដក្នុងដំណើរជីវិត។
សិរីបីប្រការរបស់មនុស្សមាននៅនឹងមុខ នៅនឹងទ្រូង និងនៅនឹងចុងជើង ជាបញ្ញត្តិអប់រំតែវិយាបថវិជ្ជមានផ្ទាល់ខ្លួនក្នុងដំណើរជីវិតប្រចាំថ្ងៃសម្រាប់ពុទ្ធសាសនិកគ្រប់រូប។ អត្ថន័យពិតនៃសិរីទាំងបីប្រការនេះ អាចញ៉ាំងឱ្យមនុស្សប្រព្រឹត្តិអំពើល្អ លើកតម្លៃខ្លួនឯង និងរស់នៅផ្តល់តម្លៃដល់មនុស្សនៅជុំវិញខ្លួន។ សិរីមានន័យថា សេចក្តីល្អ សេចក្តីចម្រើន និងសេចក្តីសុខ។

អត្ថន័យសិរីនៅនឹងមុខ មានន័យថា ពេលព្រឹកមនុស្សត្រូវលុបលាងឱ្យបានស្អាតល្អ។ ការលាងសម្អាតមុខនេះ បានដល់វចីសុចរិតបួនយ៉ាង មិននិយាយកុហក មិននិយាយញុះញង់ចាក់ដោតមិននិយាយទ្រគោះបោះបោកនិងមិននិយាយរោយរាយឥតប្រ យោជន៍។ កាលបើបុគ្គលប្រកាន់ឥរិយាបថខាងលើបានល្អនោះនឹងសាងសុភមង្គលរហូតពេញមួយថ្ងៃ។ ស្របគ្នានេះក៏អាចនិយាយបានថា ពេលព្រឹកយកទឹកលុបមុខឱ្យបានស្អាតសំដៅដល់បឋមវ័យមនុស្ស ដែលត្រូវខិតខំរៀនសូត្រឱ្យអស់វិជ្ជាទើបមានសិរីប្រាកដសម្រាប់ជីវិត។

ចំណែកអត្ថន័យសិរីនៅនឹងទ្រូង ប្រការនេះសំដៅពេលវេលាថ្ងៃត្រង់ មនុស្សមានសិរីនៅដើមទ្រូងបានដល់មនោសុចរិត ទាំងបីយ៉ាងរួមមាន ការមិនសម្លឹងរំពៃទ្រព្យអ្នកដទៃ មិនព្យាបាទអ្នកដទៃនិងប្រកាន់ខ្លួនធ្វើអំពើល្អជានិច្ច។ពេលថ្ងៃត្រង់មនុស្សយកទឹកមកលាបទ្រូងឱ្យត្រជាក់ បានដល់បុគ្គលស្ថិតក្នុងមជ្ឈិមវ័យត្រូវមានចំណេះវិជ្ជាច្រើនលើសពីបឋមវ័យ ចេះគិតពិចារណាយកចំណេះទៅប្រកបរកស៊ីដោយសុចរិត នោះនឹងមានសិរីសួស្តីនៅក្នុងគ្រួសារ។

សិរីនៅចុងជើង សំដៅការប្រព្រឹត្តត្រឹមត្រូវដោយកាយសុចរិតមិនសម្លាប់សត្វ មិនលួចទ្រព្យគេ និងមិនប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាម។ពេលល្ងាចមនុស្សយកទឹកមកលាងជើងមុនចូលដេកអាចសំដៅដល់មនុស្សស្ថិតក្នុងបច្ឆិមវ័យដែលពីដើមមកបានដើរជាន់លាមកឬវត្ថុសៅហ្មងផ្សេងៗតំណាងឱ្យអំពើបាបប៉ុន្តែត្រូវតែលាងជម្រះឱ្យស្អាតជាមុនសិនទើបចូលដេកបានន័យថាអំពើបាបកម្មកន្លងមកត្រូវតែលាងជម្រះឱ្យបានស្អាតដោយអំពើល្អ ដោយការដាក់ទានការរក្សាសីលនិងការចម្រើនភាវនាទើបមានសិរីសួស្តីក្នុងជីវិត។ គួរបញ្ជាក់ផងថា ការរក្សាបាននូវវចីសុចរិត មនោសុចរិត និងកាយសុចរិតទាំងបីយ៉ាងខាងលើនេះបុគ្គលមានឈ្មោះថាអ្នករក្សាសិរីបីប្រការ ឬទទួលបានសិរីសួស្តីបីប្រការ។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

ព្រះព្រហ្ម

ក្នុងជំនឿព្រហ្មញ្ញសាសនា

ព្រះព្រហ្មគឺជាអទិទេពមួយអង្គនៅក្នុងចំណោមអទិទេពសំខាន់ៗក្នុងព្រហ្មញ្ញសាសនា។ បើសិនជាសម្លឹងទៅលើលិទ្ធិត្រីមូល៌តិវិញព្រះព្រហ្មជាអទិទេពកំពូលក្នុងចំណោមអទិទេពទាំង៣អង្គមាន ព្រះសីវៈ ព្រះវិស្ណុ និងព្រះព្រហ្ម។

តាមការសិក្សានៅក្នុងគម្ពីរវិស្ណុបុរាណបានឱ្យដឹងថាព្រះព្រហ្មជាអទិទេពមួយអង្គ ដែលបានកើតឡើងពីផ្កាឈូកមួយទងដែលបានដុះចេញពីទងផ្ចិតរបស់ព្រះវិស្ណុ នៅខណៈពេលដែលព្រះវិស្ណុទ្រង់ផ្ទុំលើមហាសមុទ្រអន្តកាល។ ផ្កាឈូក១០០០ស្រទាប់ដែលដុះចេញមកនោះរីកកាលណាមានអទិទេពមួយអង្គបានផុសចេញនៅចំកណ្តាលគឺអង្គព្រះព្រហ្ម។ ព្រះព្រហ្ម មានព្រះនាម២ គឺ៖ ព្រះព្រហ្មហិរ្យគភ៌ ឬព្រះបទុមណាហ្វា។ ព្រះព្រហ្មមានតួនាទីបង្កើតលោក និងរក្សាព្រហ្មចារ្យលោក ហើយព្រះព្រហ្មមានសម្បុរពណ៌ផ្កាឈូក ទ្រង់អម្ពរពណ៌ស គង់លើផ្កាឈូក ១០០០ស្រទាប់ លក្ខណៈសម្គាល់ព្រះព្រហ្មបានគឺ៖ មានព្រះភ័ក្ត្រ៤ព្រះហស្ត៤ដោយមានកាន់កេតណភ័ណ្ឌ៤យ៉ាងមានដូចជា ថាស ស្លាបព្រា ថូទឹក និងខ្សែផ្កាំ។ ព្រះភ័ក្ត្រទាំង៤របស់ព្រះព្រហ្មតំណាងឱ្យ៖

- ព្រះភ័ក្ត្រខាងកើត តំណាងឱ្យកំណើតសត្វលោក
- ព្រះភ័ក្ត្រខាងលិចតំណាងឱ្យការវិលស្លាប់របស់សត្វលោក
- ព្រះភ័ក្ត្រខាងជើង តំណាងឱ្យ ដួងព្រលឹងកំពូល
- ព្រះភ័ក្ត្រខាងត្បូង តំណាងឱ្យភាពបរិសុទ្ធ។

តាមការកំណើតរបស់ព្រះព្រហ្ម ដែលកើតពីផ្កាឈូកមានព្រះភ័ក្ត្រ ចំនួន ៥ តែព្រះភ័ក្ត្រទី៥ ត្រូវបានព្រះសីវៈកាត់បំផ្លាញចោលនៅពេលដែលប្រព្រឹត្តកំហុស។

ព្រះព្រហ្មមានមហេសី ១អង្គមានព្រះនាមថា”សរស្វតី” ដែលមានកំណើតផុសចេញពីទឹកស្រះព្រហ្មលោកសួគ៌ជាន់ទី១៦ជាទេពធិតាតំណាងដូរ្យតន្ត្រី និងសិរីសួស្តី។

១-រឿងសសរភ្លើងឥស្វរៈ

មានរឿងដំណាលថានៅក្នុងវេលាមួយព្រះវិស្ណុនិងព្រះព្រហ្មបានជជែកគ្នាអំពីរឿងអ្នកបង្កើតលោកដោយអទិទេពទាំង២សុទ្ធតែអះអាងថាជាអ្នកបង្កើតលោករៀងៗខ្លួននៅខណៈពេលនោះក៏មានសសរភ្លើងមួយដើមបានផុសចំកណ្តាលអទិទេពទាំងពីរ ភ្លាមនោះមានសម្លេងមួយបានបន្លឺឡើងចេញពីសសរភ្លើងនោះថាបើនរណាអាចរកកំពូលនិងបាតសសរភ្លើងឃើញអ្នកនោះទើបជាអ្នកបង្កើតលោកពិតប្រាកដ។ ខណៈពេលនោះដែលព្រះវិស្ណុ បាននិមិត្តអង្គកាយក្លាយជាជ្រូកព្រៃដើម្បីឈ្មុលរកបាតសសរភ្លើងរីឯព្រះព្រហ្មវិញបាននិម្មិត្តអង្គកាយក្លាយជាសត្វហង្សហោះទៅរកកំពូលសសរភ្លើង។ អទិទេពទាំង២អង្គទោះបីខំជ្រែកដីពុះមេឃយ៉ាងណាក៏មិនអាចរកបាតនិងកំពូលសសរភ្លើងបានសោះព្រះវិស្ណុដោយរកសសរភ្លើងមិនឃើញក៏ព្រមចុះចាញ់ត្រឡប់មកកន្លែងវិញ។ ចំណែកឯព្រះព្រហ្មដោយខ្លាចចាញ់ព្រះវិស្ណុ ក៏បានប្រាស់ចាកភាពបរិសុទ្ធរបស់ខ្លួន ដោយយកផ្កាកិកី ដែលជាប្រភេទផ្ការបស់ពួកខ្មោចព្រាយបិសាច ហើយត្រ

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

MODERN APSARA COMPANY

Bridging the modern world to the sacred art of Cambodian classical dance.

More Information

www.modernapsaraco.com
info@modernapsaraco.com

FOLLOW US

Founded in 2022, the Modern Apsara Company is a performing arts company dedicated to connecting the modern world to the magic of Cambodian classical dance. From performances, training, and workshops, we approach each occasion as a unique opportunity to showcase the beauty and resiliency of Cambodian art and traditions.

ឡប់មកកន្លែងដើមវិញ ហើយមានបន្ទូលទៅកាន់អង្គព្រះវិស្ណុ ថា ព្រះអង្គបានរកឃើញសសរភ្លើង ហើយដោយមានផ្កាកិកីជាភស្តុតាង។ ខណៈនោះដែលព្រះវិស្ណុទ្រង់មិនជឿដោយព្រះអង្គស្គាល់ផ្កានោះច្បាស់ ស្រាប់តែសសរភ្លើងបានបន្លឺសម្លេងថា គឺខ្ញុំទេជាអ្នកបង្កើតលោក ហើយបានបន្ថែមទៀតថាព្រះព្រហ្មទ្រង់បានកុហកព្រោះហេតុគ្រប់យ៉ាងព្រះអង្គបានឃើញគ្រប់សព្វព្រោះព្រះអង្គគឺជាសសរភ្លើងឥស្វរៈដែលជាអ្នកបង្កើតលោកទើបគ្មាននរណាអាចរកបាតនិងកំពូលសសរភ្លើងឃើញ។មិនយូរប៉ុន្មាន សសរភ្លើង ក៏បានប្រែព្រះកាយ ទៅជាព្រះសីវៈមួយរំពេច ហើយ ព្រះអង្គបានបែងព្រះកាយផ្នែកខាងឆ្វេងទៅឱ្យព្រះវិស្ណុព្រោះព្រះវិស្ណុ ជាអទិទេពបាននិយាយពាក្យត្រឹមត្រូវ និងផ្នែក ខាងស្តាំ ទៅឱ្យព្រះព្រហ្មព្រោះព្រះព្រហ្ម ជាអទិទេពមិននិយាយពាក្យ ត្រឹមត្រូវ។

២-រឿងដើមកំណើតព្រះកាមទេព

កាលដែលព្រះកាមទេពបានប្រសូត្រពីព្រះម៉ែលក្សីជាមហេសីរបស់ព្រះវិស្ណុ ព្រះអង្គមានកាន់ធ្នូ និងសរកាមទេពជាប់ពីកំណើត។ ពេលនោះកាមទេពជាអទិទេពដែលនៅមិនទាន់ស្គាល់អស់ពពួកអទិទេពនៅឡើយទេ ដោយសំអាងលើមហិទ្ធិនៃសរកាមទេពរបស់ខ្លួនមិនត្រឹមតែប៉ុណ្ណោះកាមទេពបានយឺតធ្នូតម្រង់ទៅគ្រប់ទិសទី។ ខណៈពេលយឺតធ្នូនោះអទិទេពគ្រប់ទិសទីមានការភិតភ័យរន្ធត់យ៉ាងខ្លាំង លើកដៃសំពះព្រមចាញ់អំណាចសរកាមទេពគ្រប់ៗអង្គ។ ឃើញហេតុការណ៍បែបនោះ កាមទេពសប្បាយត្រេកអរខ្លាំងណាស់ លើកធ្នូតម្រង់ទៅលើ ស្រាប់តែប្រទះឃើញអទិទេពមួយអង្គ កំពុងអង្គុយធ្វើតបៈយោគៈមិនព្រមសំពះចុះចាញ់អំណាចរបស់ខ្លួនខឹងណាស់ ក៏លើកធ្នូតម្រង់បាញ់ទៅអទិទេពអង្គនោះភ្លាមដោយមិនស្គាល់ថាជាព្រះព្រហ្មថ្លែងអំពីព្រះព្រហ្មព្រះអង្គអង្គុយធ្វើតបៈយោគៈនៅព្រហ្មលោកជាន់ទី១៦ មិនដឹងហេតុការណ៍អ្វីទាំងអស់។ បន្តិចក្រោយមក សរកាមទេពបានហោះដោតចំកណ្តាលដើមទ្រូងព្រះព្រហ្មភ្លាម។ ពេលនោះព្រះព្រហ្មភ្ញាក់អស់ព្រះកាយ ដោយអំណាចនៃសរកាមទេពដែលជាសរនៃសេចក្តីស្នេហាកាមគុណ ។ត្រូវសរភ្លាមព្រះព្រហ្មក្រលេចរកមហេសីព្រះម៉ែសរស្វតីតែរកពុំឃើញដោយព្រះម៉ែសរស្វតីកំពុងធ្វើតបៈយោគៈនៅចំកណ្តាលស្រះ ទឹកនៃព្រហ្មលោក។

បន្ទាប់ពីរកមហេសីពុំឃើញបែបនេះ ព្រះព្រហ្មបានចុះមកព្រហ្មលោកជាន់ទី១៥ និង១៤ ជាបន្តបន្ទាប់ តែព្រហ្មលោកទាំងពីរជាន់នេះ គ្មានស្រីសោះ ក៏បន្តដំណើរចុះមកព្រហ្មលោកជាន់ទី១៣បន្តទៀត។ លុះមកដល់ព្រហ្មលោកជាន់ទី១៣ភ្លាមព្រះនាងសំធ្យាឃើញបិតាយាងចុះមកត្រេកអរណាស់ រត់មកទទួលបិតាភ្លាម។ ហើយស្រាប់តែត្រូវព្រះព្រហ្មចាប់ហែកសំលៀកបំពាក់បម្រុងនឹងរំលោភ ឯពពួកទេវតាទាំងឡាយពុំហ៊ានចូលមកជួយឡើយ។ដោយភាពខ្មាស់អៀនទេពធីតាបានស្រែកឲ្យព្រះម៉ែឱម៉ាជួយ។ ព្រះនាងឱម៉ាបានឮការស្រែកសុំជំនួយក៏ទូលរឿង នេះទៅព្រះសីវៈឲ្យចុះមកធ្វើអន្តរាគមន៍ ដើម្បីជួយទេពធីតាសំធ្យា។ ពេលមកដល់ព្រះសីវៈបានច្រានព្រះព្រហ្មចេញហើយ បានលើកព្រះខ័នកាត់ព្រះភ័ក្ត្រទី៥ របស់ព្រះព្រហ្មនៅពេលនោះទៅ។ ក្រោយពីត្រូវព្រះសីវៈកាត់ព្រះភ័ក្ត្រហើយ ព្រះព្រហ្មបានស្វាងពីរិទ្ធិរបស់សរកាមទេពភ្លាម។ ព្រះសីវៈក្រលេកឃើញសរកាមទេពផុសចេញពីដើមទ្រូងរបស់ព្រះព្រហ្ម ទើបព្រះអង្គភ្ញាក់ព្រះកាយភ្លាម ព្រោះព្រព្រហ្មគ្មានកំហុសនោះទេហេតុ គឺបណ្តាលមកពីសរកាមទេពជាដើមហេតុ។ ដោយសារការខឹងច្រលោតភ្លេចពិចារណារបស់ព្រះសីវៈ បានកាត់ព្រះភ័ក្ត្រព្រះព្រហ្មដែលធ្វើឲ្យព្រះសីវៈជាប់កម្មពៀនឹងព្រះព្រហ្ម។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

ក្នុងជំនឿព្រះពុទ្ធសាសនា

ព្រះព្រហ្មក្នុងជំនឿពុទ្ធសាសនាដែលមានតឹកតាងតាមរយៈចម្លាក់ព្រហ្មនាប្រាសាទបាយ័នដែលសាងសង់ដោយព្រះបាទជ័យវរ្ម័នទី៧ក្នុងការផ្សារភ្ជាប់សាសនាព្រហ្មទៅនិងពុទ្ធសាសនាក្នុងគោលគំនិតនៃការបង្រួមព្រហ្មញ្ញសាសនា និង ព្រះពុទ្ធសាសនា ឱ្យក្លាយជាសាសនាតែ មួយតាមរយៈ អាវតារ បែងភាគរបស់ព្រហ្ម ដែលមានឈ្មោះថា "អវតារ លោកកេស្វ៍រៈ" (Avatar Lokesvara) ឬប្រែថា ព្រះដ៏មានព្រះភាគ និងមានន័យថា ព្រះដ៏ចម្រើន និងមានព្រះភ័ក្របួន ឬ (មុខបួន) តំណាងឱ្យ ព្រហ្មវិហារធម៌ទាំង៤ រួមមាន៖ មេត្តា ករុណា មុទិតា និង ឧបេក្ខា ។

▶ មេត្តា ឬ មេត្រី (សំស្រ្កឹត: मैत्री) សេចក្ដីស្រលាញ់ សេចក្ដីរាប់អានគ្នា សេចក្ដីសណ្ដោសប្រណី បំណងឲ្យអ្នកដទៃបាននូវសេចក្ដីសុខ ។

▶ ករុណា (សំស្រ្កឹត: करुणा) សេចក្ដីអាណិតអាសូរចំពោះខ្លួនឯង និង អ្នកដ៏ទៃ ដោយមិនចង់ឃើញនូវសេចក្ដីទុក្ខ របស់អ្នកដ៏ទៃ និង មានចិត្តប្រាថ្នាចង់ឱ្យអ្នកដ៏ទៃ ឆាប់រួចចាកសេចក្ដីទុក្ខនោះ ។

▶ មុទិតា (សំស្រ្កឹត: मुदिता) សេចក្ដីរីករាយត្រេកអរ នៅពេលឃើញអ្នកដទៃ បានទទួលសេចក្ដីសុខចម្រើន មានចិត្តត្រេកអរ និងអ្នកដទៃ ពេលឃើញអ្នកដទៃបានល្អ មិនមានចិត្តច្រណែននិន្ទាឈ្នានីសឡើយ ។

▶ ឧបេក្ខា (សំស្រ្កឹត: उपेक्षा) សេចក្ដីមិនលម្អៀងចិត្ត ការរក្សាចិត្តជាកណ្ដាល មានទស្សនៈវិស័យវែងឆ្ងាយ ប្រកបដោយសេចក្ដីត្រិះរិះ និង ពិចារណា តាមរយៈការប្រតិបត្តិនៃចក្ខុ ។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

ព្រះមាតាបិតា

មាតាបិតាៈ គឺជាអ្នកមានគុណរបស់កូនទាំងឡាយដែលលោកបានធ្វើអំពើល្អគ្រប់បែបយ៉ាងដើម្បីកូន។ ជាការពិតណាស់គុណរបស់មាតាបិតា មិនពណ៌នា ឬរៀបរាប់អស់នោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងទីនេះខ្ញុំនឹងធ្វើការលើកឡើងនូវចំណុចខ្លះៗជាក់ស្តែងដូចជា មាតាបិតាជាព្រះរបស់កូន មាតាបិតាជាកងការពាររបស់កូន មាតាបិតាជាអ្នកចិញ្ចឹមកូន មាតាបិតាជាអ្នកថ្នាក់ថ្នមរក្សាកូន មាតាបិតាជាឃ្លាំងប្រាក់ មាតាបិតាជាគ្រូពេទ្យ មាតាបិតាជាគ្រូអាចារ្យ មាតាបិតាជាមង្គលល្អ មាតាបិតាជាកិត្តិយសរបស់កូន មាតាបិតាជាស្ម័គ្រចិត្តបម្រើកូនដោយមិនគិតពីល័ក្ខខ័ណ្ឌអ្វីទាំងអស់ សំខាន់ឲ្យតែកូនៗបានសេចក្តីសុខ។

មាតាបិតា គឺជាព្រះ ជាទេវតាប្រចាំផ្ទះរបស់កូនប្រុសស្រី ជាទេវតាថែរក្សាកូនទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ។ពេលព្រលប់ពេលយប់ពេលអធ្រាត្រ មាតាបិតាកំពុងអស់កម្លាំងយ៉ាងណាក្តីកំពុងងងុយក្តីកំពុងសម្រាន្តលក់ក្តី កំពុងក្តៅក្តី កំពុងរងាក្តី ទោះជាកំពុងឈឺខ្លួនឯងក្តី កាលបើកូនតូចស្រែកយំឡើង មាតាបិតារមែងស្ទុះស្ទា បើកំពុងលង់លក់ក៏ភ្ញាក់ក្រញ៉ាងមកឱបកូន មកបបោសអង្អែលកូនយកចិត្តកូន។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

California
FINANCIAL AND
REAL ESTATE CENTER
incorporated

My Goal Is To Exceed Your Expectations!

- 30+ Years Experience
- Direct Lender
- 100% Customer Satisfaction
- Speak Fluent Khmer

THEARY SIM-IENG
BROKER
CA DRE LIC: 01117816
CA DRE LIC: 01434210
Individual NMLS ID:321089
Company NMLS ID:340656

Specializing In: Buying & Selling

- Single Family Residence Property
- Multi Investment Property

RE & LO Agent always welcome

Loans & Real Estate

Call or Visit our Website Today!

REALTOR®
MULTIPLE LISTING SERVICE
MLS
EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

NMLS™
EQUAL HOUSING LENDER

Office: (714) 846-4882 * Cell (714) 931-4008
16882 Bolsa Chica Street, Ste. 102, Huntington, Beach CA 92649
Email: calfin@calfininc.com | Website: www.calfininc.com

មាតាបិតាប្រុងភ្នែក ប្រុងត្រចៀក ប្រុងសព្វគ្រប់ ប្រុងទាំងយប់ ប្រុងទាំងថ្ងៃ ដើម្បីរក្សាកូនស្ងួនសម្លាញ់ ដែលជាសាច់ឈាមបស់ខ្លួន។មាតាបិតាមិនធ្លាប់ភ្លេចកូននិងមិនបានបោះបង់កូនឡើយគឺលោកទាំងពីរតែងគ្រប់គ្រងរក្សាឲ្យកូនបាន សុខរហូតមក។

ព្រះគុណរបស់ម៉ែ ជាជម្រកមនោរម្យទ្រនំកូន ព្រះម៉ែយកខ្នងបាំងកម្ដៅថ្ងៃ យកទ្រូងថ្លើមថ្លៃធ្វើទីជម្រកគុណម៉ែជាម្លប់ឲ្យកូនបានជ្រក ខ្នងម៉ែពងពកកូនសុខមនោរម្យ ។ របស់សំខាន់គឺខ្លួនប្រាណម៉ែ តែម៉ែបង្វែរយកជាទ្រនំ ម៉ែខ្លាចព្យុះភ្លៀងចាញ់ខ្លាចកូនយំ កូនរស់បានធំម៉ែលាចាកកូន ។

ព្រះគុណរបស់ឪជា ឋានព្រហ្មជំរំកូន ព្រះបង្កើតកូនមានឈ្មោះថាឪ មិនមែនព្រះនៅក្នុងសួគ៌ាឋាន គុណឪមាននៅក្នុងចិត្តសន្ដាន កូនបានសុខសាន្តព្រោះឪជាព្រហ្មរបស់ពិសេស គឺកូនឪពិត ឪប្ដូរជីវិត ប្រឹងសាងជំរំឪធ្វើការខ្លាំងនឿយហត់ប៉ុនភ្នំ តែសុខមនោរម្យ ព្រោះឃើញមុខកូន ។ *(ដកស្រង់ពីសៀវភៅ: កូនឃាសឪពុក)*

មាតាបិតា មានឈ្មោះ ៤ យ៉ាង

ព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់ទ្រង់ប្រសិទ្ធិនាមមាតាបិតាថា៖ ជា "ព្រះព្រហ្ម" ជា "បុព្វទេវតា (ទេវតាដើម)" ជា "បុព្វាចារ្យ (គ្រូដើម)" ជា "អាហុនេយ្យបុគ្គល (ព្រះអរហន្ត)" របស់កូនប្រុសស្រីគ្រប់រូប។ កូនៗទាំងឡាយចូរកូនពិចារណានូវ ឈ្មោះរបស់មាតាបិតា ដែលមានចំពោះកូនគ្រប់គ្នាទុកជាការចង់ចាំ ដែលពួកគាត់មានសេចក្ដីល្អសម្រាប់កូន ហើយសូមកូនរក្សានូវសេចក្ដីល្អរបស់ពុកម៉ែផង។

១.ព្រះព្រហ្មៈ លោកមានព្រហ្មវិហារធម៌៤ប្រការ មេត្តាករុណាមុទិតាឧបេក្ខា។មាតាបិតាជាអ្នកមានចិត្តសន្ដោសចំពោះរូបកូនរបស់ខ្លួន គឺលោកមានមេត្តាការរាប់អានការស្រលាញ់ចំពោះរូបកូនតាំងតែពីបានដឹងថាមានសត្វមកចាប់បដិសន្ធិក្នុងផ្ទៃ។ អ្នកម្ដាយបានតមអាហារ តមការងារខ្លះៗព្រោះខ្លាចប៉ះពាល់ដល់គភ៌ ដែលនៅក្នុងផ្ទៃ។ មាតាមានការគាំទ្រ ពពោះមានការលំបាកជាទីបំផុតតែរូបគាត់ទ្រាំអត់ធ្មត់រហូតដល់គ្រប់ខែ ពេលប្រសូតហើយ មាតាតែងមានករុណាដ៏ក្រៃលែងទៅរកបុត្រទោះបីខ្លួនអស់កម្លាំងយ៉ាងណាក៏ដោយក៏នៅតែរីករាយព្រោះបានដឹងថា កូនខ្លួនបានឆ្លងផុតពីគ្រោះកាច ពោលគឺសេចក្ដីអន្តរាយហើយ។

លោកទាំងពីររួមគ្នាធ្វើកិច្ចការនានាមិនថាធ្ងន់ស្រាលក្ដីត្រជាក់នោះទេ គឺពួកគាត់ខំប្រឹងដោយវីរិយភាពដើម្បីរូបកូន។ ពេលដែលកូនធំពេញវ័យមាតាបិតាមានចិត្តមុទិតា ទោរទន់រីករាយទៅរកកូនស្ងួន ដោយគិតថា កូនយើងសមរម្យ ល្មមនឹងរៀបចំទុកដាក់ ឲ្យមានគូគ្រងហើយ។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

Cambodian • American
U.M.C.
1700 Temple Ave. • Long Beach • CA 90804

Long Beach Cambodian-American United Methodist Church

1700 Temple Ave. Long Beach, CA 90804 - Phone: (657) 298-3265

SUNDAY WORSHIP TIME: 10 AM TO 11:30 AM

ថ្វាយបង្គំព្រះថ្ងៃអាទិត្យ ម៉ោង១០ព្រឹកដល់១១កន្លះព្រឹក

Come and join us to experience music, God's teaching, and meaningful time each Sunday morning while enjoying free lunch with delicious Khmer food afterward.

សូមអញ្ជើញមកចូលរួមជាមួយយើង ដើម្បីទទួលបានបទពិសោធតន្ត្រី ព្រះបន្ទូលរបស់ព្រះ និង ពេលវេលាដ៏មានន័យរាល់ព្រឹកថ្ងៃអាទិត្យ ទទួលយកភាពសប្បាយរីករាយជាមួយអាហារ។

CALENDAR OF EVENTS
IN CAMBODIAN-AMERICAN UM CHURCH

Day of Love Celebration - 2023	Day of Love Celebration - 2023
Cambodian New Year Parade - 2023	April 2, 2023 (Sunday) - 9 AM, Cherie Ave. and Anaheim Streets in Long Beach
Cambodian New Year Celebration - 2023	April 9, 2023 (Sunday) - 10 AM
Mother's Day - 2023	May 14, 2023 (Sunday) - 10 AM
Beach and Baptism Event	Memorial Weekend 2023
Father's Day - 2023	June 18, 2023 (Sunday) - 10 AM
Family Fishing Event	4th Weekend of June 2023
Church 2nd Year Anniversary	July 4th Event Weekend - 2023
Cambodian United Methodist Women Multi-Churches Conference (Northern and Southern California)	Camp Oakes : August 18, 19, 20, 2023 (Friday to Sunday)
Family / Back-to-School Picnic - 2023	4th Weekend of August 2023 - Park
Thanksgiving event - 2023	November 18, 2023 (Saturday) 2 PM
Christmas event - 2023	December 16, 2023 (Saturday) 2 PM
New Year's Eve Celebration 2023	December 31, 2023 - (Sunday) 9 PM at Church

មិនតែប៉ុណ្ណោះ លោកបានបែងចែកទ្រព្យ ទៅតាមលទ្ធ ភាព ដែលគាត់មានហើយ លោកមានចិត្ត ឧបេក្ខា ជាកណ្តាលចំពោះ កូនរបស់គាត់ព្រោះកូនមានទីពឹងនិងមានគ្នាសម្រាប់ចែករំលែក ទុក្ខធុរៈគ្នាទៅវិញទៅមកហើយ។

២.មាតាបិតា មានឈ្មោះថាទេវតាដើម គឺមាតាបិតាលោក តែងស្វែងរកប្រយោជន៍ឲ្យកូន ហើយមិនដែលប្រកាន់ទោសកូន ខ្លួនឡើយទោះបីកូនធ្វើខុសឆ្គាំឆ្គង ដែលមហាជនតែងខឹងស្អប់ យ៉ាងណា ក៏លោកនៅតែស្រលាញ់ និងតាមការពារកូនរបស់ ខ្លួនជានិច្ច។

៣.ជាគ្រូដើម: លោកជាគ្រូបង្រៀនវិជ្ជាទាំងឡាយ មានវិជ្ជាមូល ដ្ឋានជាដើមដល់កូនប្រុសស្រីទាំងឡាយ។គឺលោកជាគ្រូដំបូងបង្អស់ ក្នុងការបង្រៀនកូនប្រុសស្រី គឺលោកបង្រៀនរាល់ៗថ្ងៃ ទាំង ការនិយាយស្តីនិងការប្រព្រឹត្ត។ លោកទាំងពីរជាគ្រូ មាន ចិត្ត ល្អបំផុតក្នុងលោក ដែលបានបង្រៀនកូន ដោយមិនគិត ប្រាក់ ខែ មិនគិតពីពេលវេលា និងការនឿយហត់រាល់សកម្មភាពរបស់ ឪពុកម្តាយដែលបានសម្តែងចេញ គឺជាមេរៀនបង្រៀនកូនរាល់ ថ្ងៃដែលមេរៀននោះបានដក់ជាប់ក្នុងផ្នត់គំនិតរបស់កូនសម្រាប់ យកទៅអនុវត្តក្នុងសង្គម។បើកូននិយាយពីរោះ ទៀងត្រង់មាន ឥរិយាបថល្អ សុភាពរៀបសា ពួកគាត់ទាំងពីរមានចិត្តត្រេកអរ ណាស់ ហើយក៏ជាតួនាទីសំខាន់នៃពួកគាត់ក្នុងសង្គមគ្រួសារ។

៤. ព្រះអរហន្ត: មាតាបិតាជាបុគ្គលដែលកើតបុណ្យក្រៃលែង សម្រាប់ ជាបុគ្គលដែលកូន គប្បីគោរពបូជា ដោយប្រការ ផ្សេងៗ (អាហុនេយ្យបុគ្គល)។ ដោយសារទេវធ្វើដ៏ល្អឥតហ្មង ដែលបានបង្ហូរមករកកូនតាំងពីនៅក្នុងផ្ទៃរហូតមកហ្នឹងឯងទើប លោកមានឈ្មោះថា ជាព្រះដ៏បរិសុទ្ធរបស់កូនប្រុសស្រី ជាព្រះ ដែលគួរដល់ការបូជាចំពោះកូនប្រុសស្រី។

ចំពោះកូនប្រុសស្រី ដែលបានបូជានូវទានរបស់ខ្លួនជូនទៅពួក គាត់រមែងបានផលច្រើន និងមិនចាំបាច់ទៅរកព្រះនៅទីណា មកបូជានោះទេ គឺព្រះនៅក្នុងផ្ទះរបស់យើងទាំងអស់គ្នាហ្នឹង ហើយ។ មួយទៀតយើងមិនអាចសងគុណរបស់ពួកគាត់អស់ ឡើយ ប៉ុន្តែយើងអាចធ្វើសេចក្តីល្អចំពោះគាត់បានគ្រប់ពេលវេ លា គ្រប់ទីកន្លែង មិនថាពេលណានោះទេ ទោះយប់ទោះថ្ងៃ កូន ប្រុសស្រីអាចធ្វើសេចក្តីល្អចំពោះគាត់បានច្រើនដើម្បីសម្រេចផល របស់ខ្លួនឲ្យរឹតតែចម្រើនទៀតផងដែរ។

ដោយហេតុថាមាតាបិតាជាអ្នកមានគុណជាព្រះព្រហ្មជាទេវតា ដើម ជាគ្រូដើម ជាព្រះអរហន្ត របស់កូន ដូច្នេះ ទើបព្រះពុទ្ធជា ម្ចាស់ទ្រង់ហៅគុណនេះថា៖

- ១.អនេកប្បការគុណ: គុណច្រើនមិនតែមួយ
- ២.អនន្តគុណ: គុណមិនអាចរាប់បាន
- ៣. អប្បមាណគុណ: គុណប្រមាណមិនបាន
- ៤.អសមគុណ: គុណដ៏ធ្ងន់គ្មានអ្វីស្មើបាន។

ធម៌ទាំង ៤
ដែលមាតាបិតាមានចំពោះកូន

ព្រហ្មវិហារធម៌ មកពីពាក្យ ព្រហ្ម +វិហារ+ ធម៌។ ពាក្យថា ព្រហ្ម មាន ន័យថា សេចក្តីចម្រើន សេចក្តីរីកចិត្ត សេចក្តីប្រសើរ ចំណែកចិត្ត វេទ: សីល សភាពដែលល្អ ប្រសើរខ្ពង់ខ្ពស់ ឧត្តុង្គ ឧត្តម វិសេសវិសាស លើសលែងជាងអ្វីៗ ផ្សេងទៀត ។ វិហារ ប្រែថា ទីកន្លែងសម្រាប់នៅ ការនៅដោយសប្បាយ ការសម្រួល អារម្មណ៍ ឱ្យគេចផុតចាកកង្វល់ ។ វិហារធម៌ ប្រែថា ភាវៈឬធម៌ ជាទី សម្រាកចិត្ត ឈាន សមាបត្តិ។

សរុបសេចក្តីមក ព្រហ្មវិហារធម៌(The Four Immeasurables) គឺធម៌ជាជម្រកដ៏ប្រសើរ ធម៌ជាទីកន្លែងសម្រាប់នៅដ៏ឧត្តមខ្ពង់ ខ្ពស់ ធម៌ជាជម្រកដ៏ត្រជាក់ត្រជុំ សុខដុមរមនា កក់ក្តៅ សុខ សាន្តជានិច្ច។ វចនានុក្រមខ្មែរប្រាប់ថា ព្រហ្មវិហារធម៌ មាន ន័យថា ធម៌ជាទីនៅនៃព្រហ្ម ធម៌ជាលំនៅនៃចិត្តដ៏ប្រសើរ។ ព្រហ្មវិហារធម៌របស់មាតាបិតា ដែលមានចំពោះកូនប្រុសស្រី គ្រប់រូប គឺជាជម្រក ដ៏សែនសុខសាន្ត គ្មានជម្រកណាល្អប្រសើរ ស្មើនឹងជម្រកនេះឡើយ។ ឪពុកម្តាយតែងតែផ្តល់ជម្រកដ៏ សែនសុខអស្ចារ្យនេះ ដល់កូនដោយមិនប្រកាន់អ្វីទាំងអស់។ ហើយ ព្រហ្មវិហារធម៌ទាំង៤របស់មាតាបិតានោះគឺ៖

ក-មេត្តា សេចក្តីស្រឡាញ់ ប្រាថ្នាចង់ឱ្យកូនគ្រប់រូបទទួលបាន សេចក្តីសុខ។
ខ-ករុណា សេចក្តីអាណិត អាសូរចំពោះកូនគ្រប់រូបពេលពួកគេ មានទុក្ខ ដោយប្រាថ្នាចង់ឱ្យកូនរួចចាកទុក្ខទោសទាំងឡាយ។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

គ-មុទិតា សេចក្តីរីករាយត្រេកអរ នៅពេលឃើញកូនទាំងឡាយបានទទួលសេចក្តីសុខចម្រើន។

ឃ-ឧបេក្ខា ការតាំងសន្តានចិត្តជាកណ្តាល(មិនលំអៀង) កាត់ សេចក្តីដោយប្រើប្រាជ្ញា ។(មង្គលត្ថទីបនី ២ ទំព័រ ១៥៣)។ ឧបេក្ខាជាការរក្សាចិត្តជាកណ្តាល គឺ ការធ្វើទុកក្នុងចិត្តថាអ្នកទាំងឡាយ ទាំងខ្លួនខ្ញុំ ទាំងកូនរបស់ខ្ញុំផង សុទ្ធតែប្រព្រឹត្តទៅ តាមកម្ម ឬអំពើដែលខ្លួនបានធ្វើមកហើយអំពីកាលមុន។ អំពើល្អរមែងឲ្យផលជាសុខ។ សេចក្តីប្រមាទ(ការធ្វេសប្រហែស)ជាដើមរមែងឲ្យផលសមគួរទៅតាមអំពើនោះ។

ដូច្នេះមាតាបិតា ពិតជាមានគុណក្រៃលែងណាស់ចំពោះកូន ប្រុសស្រី តាំងតែពីពេលកូនមកនៅផ្ទៃកោន ហើយឪពុកម្តាយ មិនដែលប្រកែកប្រណាំងហាមឃាត់ មិនឱ្យកូនចូលជ្រកទេ មិនតែប៉ុណ្ណោះពួកគាត់បានផ្តល់ជម្រកដល់កូន ដោយក្តីសោមនស្សរីករាយជាទីបំផុត។ សូមកូនទាំងឡាយត្រួតពិនិត្យមើលនូវជម្រកដ៏ឧត្តមនេះម្តងៗមួយ! ត្រួតពិនិត្យហើយ សូម ផ្ទៀងផ្ទាត់ថាតើព្រះព្រហ្មនៅឯផ្ទះរបស់យើងមានទឹកចិត្តពិតដូច្នេះ មែនឬទេ? ចំណែកឯយើងជាកូន ទទួលអំពើល្អវិញត្រូវត្រៀមកាយ ត្រៀមចិត្តយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះដើម្បីតបឱ្យសមទៅនឹងទឹកចិត្ត របស់លោកទាំងពីរ នោះ។ ក្នុងនាមជាកូនប្រុសស្រី គួរតែតបគុណចំពោះមាតាបិតាវិញឱ្យ បានប្រពៃបំផុត។ ការតបគុណដោយទំនុកបម្រុង បាយទឹកនំចំណីដល់លោកទាំងពីរ និងការមើលថែទាំគាត់នៅពេលចាស់ជរាគឺជាការតបគុណបែបសាមញ្ញធម្មតា ដែលមិនមែនជាការតប គុណដោយប្រសើរនោះទេ។

ការតបគុណដ៏ប្រសើរចំពោះមាតាបិតាដែលព្រះសម្មាសម្ពុទ្ធបរមគ្រូនៃយើង ទ្រង់ត្រាស់សម្តែងមាន ៤យ៉ាងគឺ៖

១. អស្សទ្ធេ សទ្ធាសម្បទាយ សមាទបេតិ៖ ធ្វើឲ្យមាតាបិតាជាអ្នកមិនមានសទ្ធាឲ្យជាអ្នកមានសទ្ធា។បើមាតាបិតាជាអ្នកមិនជឿលើបុណ្យនិងបាបកម្មនិងផលឬមិនមានសទ្ធាចំពោះព្រះពុទ្ធ ព្រះធម្ម ព្រះសង្ឃ ដោយធ្វើឱ្យគាត់មានសទ្ធាឡើងនោះអ្នកគឺជាកូនដែលបានតបគុណដ៏ប្រសើរចំពោះលោកអ្នកមានគុណទាំងទ្វេរ។

២. ទុស្សីលេ សីលសម្បទាយ សមាទេបេតិ៖ ធ្វើឲ្យមាតាបិតាជាអ្នកមិនមានសីល ឲ្យជាអ្នកមានសីល។បើមាតាបិតាជាអ្នកទ្រុសសិលដូចជា សម្លាប់សត្វ លួចទ្រព្យគេ កុហកភូតភរប្រព្រឹត្តខុសក្នុងកាមផឹកស្រាជាដើមហើយធ្វើឱ្យគាត់ជាមនុស្សមានសិលក្នុងខ្លួនបាននោះអ្នកគឺជាកូនដែលបានតបគុណដ៏ប្រសើរ ចំពោះលោកអ្នកមានគុណទាំងទ្វេរ។

៣. មច្ឆរិនោ ចាគសម្បទាយ សមាទបេតិ៖ ធ្វើឲ្យមាតាបិតាជាអ្នកមាននូវសេចក្តីកំណាញ់ឲ្យជាអ្នកចេះបរិច្ចាគនោះអ្នកគឺជាកូន ដែលបានតបគុណដ៏ប្រសើរចំពោះ លោកអ្នកមានគុណទាំងទ្វេរ។

៤. ទុប្បញ្ញេ បញ្ញាសម្បទាយ សមាទបេតិ៖ ធ្វើឲ្យមាតាបិតាជាអ្នកល្ងង់ល្ងិត អប្បឥតប្រាជ្ញា ជាអ្នកឃើញច្បាស់នូវសច្ចធម៌។បើអ្នកធ្វើឲ្យមាតាបិតាដែលអាប់ឥតប្រាជ្ញា ជាអ្នកមានបញ្ញាសម្បទាក្នុងធម៌ដែលព្រះពុទ្ធសម្តែង ធ្វើឱ្យគាត់ស្តាប់ធម៌រឿយៗជាដើម នោះអ្នកគឺជាកូនដែលបានតបគុណដ៏ប្រសើរ ចំពោះលោកអ្នកមានគុណទាំងទ្វេរ។

ការដែលធ្វើចំពោះមាតាបិតាខាងលើនេះ គឺជាការតបស្នងសងគុណដ៏ប្រសើរបំផុត ព្រោះជាបុណ្យកុសលដែលនឹងធ្វើប្រយោជន៍ទាំងក្នុងលោកនេះ និងលោកខាងមុខដល់លោកទាំងទ្វេ៕

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

មាតាបិតា

ជាជម្រកដ៏សែនសុខសាន្តរបស់កូន

សេចក្តីស្រឡាញ់ពេញចិត្តកូន គឺប្រាថ្នាចង់ឱ្យកូនគ្រប់រូបបានសុខសាន្តគ្រប់វិនាទីទាំងអស់។ ឪពុកម្តាយគ្រប់ស្រទាប់វណ្ណៈទាំងអស់ ទោះម៉ែឪមានក្តី ក្រក្តី ខ្ពង់ខ្ពស់ក្តី ថោកទាបក្តី សុទ្ធតែមានទឹកចិត្តស្រឡាញ់រាប់អានកូនចង់ឱ្យកូនបានសុខគ្រប់ពេលវេលា។ ឪពុកម្តាយខ្លះខិតខំលើកដៃបន់ព្រះសំពះដល់ពពួកទេវតា វត្ថុសក្តិសិទ្ធិក្នុងលោកដែលខ្លួនមានជំនឿទៅលើ ឱ្យជួយបីបាច់ថែរក្សាការពារកូនឱ្យបានសុខចម្រើនមានយសសក្តិនៅក្នុងសង្គម។ ពេលកូនជាទីស្រឡាញ់ ចេញអំពីផ្ទះទៅខាងក្រៅ ដើម្បីធ្វើការរកទទួលទាន ទោះជិតក្តី ឆ្ងាយក្តី ឪពុកម្តាយតែងតែលើក ដៃបួងសួងសំបូងសម្រូងដល់គុណបុណ្យព្រះរតនត្រ័យអាទិទេពទេវតា វត្ថុស័ក្តិសិទ្ធិ ដើម្បីឱ្យកូនបានសុខសប្បាយតាមផ្លូវ ឱ្យឈ្នះអស់មារសត្រូវទាំងជិតទាំងឆ្ងាយ សូមឱ្យកូនជួបតែមនុស្សមានចិត្តសប្បុរស និងអាណិត ស្រឡាញ់កូនជានិច្ច។ ឪពុកម្តាយហ៊ានធ្វើអ្វីៗទាំងអស់ ព្រោះតែស្រឡាញ់កូន។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

សណ្ឋាគារ មីដលែន

MIDLAND HOTEL

DREAM WITH US

★★★

SINCE 2009

More Information call us
+855 (0)23 883 066 | +855 (0)15 888 138
+855 (0)77 888 138 | +855 (0) 66 888 138

www.midlandhotel.com.kh
VISIT OUR WEBSITE

sale@midlandhotel.com.kh
midlandhotel.kh@gmail.com
BOOKING NOW

No.150H, St.516, Snagkat Boeung Korkl,Khan Toul Kork, Phnom Penh

ជាការពិតណាស់ ការរកទ្រព្យយកមកចិញ្ចឹមកូនប្រុសស្រី ពិតជាមានឧបសគ្គច្រើនមែន ពេលខ្លះធ្វើឱ្យឪពុកម្ដាយទាំងទ្វេហាមិនអាចនឹងរកទ្រព្យ ដែលប្រកបដោយធម៌ទាំងអស់បានទេ ហើយក៏សុខចិត្តប្រព្រឹត្តអំពើទុច្ចរិតផ្សេងៗ ដើម្បីទ្រព្យយកមកចិញ្ចឹមកូនគ្រប់រូប។ជួនកាលអ្នកទាំងពីរហ៊ានសម្លាប់បំបាត់បង់អាយុជីវិតសត្វដទៃ ឬឈានទៅដល់ការកិបកេងប្រវញ្ចបំបាត់ កាន់យកទ្រព្យរបស់ដែលគេមិនបានឱ្យដោយកាយឬវាចា (លួច) ពោលពាក្យកុហក បំផ្លើស ញុះញង់ចាក់ដោត អ្នកដទៃ ដើម្បីឱ្យទ្រព្យធ្លាក់មកលើខ្លួន នឹងយកទៅទំនុកបម្រុង បីបាច់ថែរក្សាកូនឱ្យមានអនាគតភ្លឺស្វាង។ អំពើបាបអកុសល ដែលឪពុកម្ដាយបានប្រព្រឹត្ត ខាងលើនេះ មិនមែនពួកគាត់មិនដឹងលទ្ធផលចុងក្រោយទេ ឪពុកម្ដាយទាំងពីរស្គាល់យល់ដឹងអំពីរឿង នេះច្បាស់ លាស់ណាស់ ប៉ុន្ដែដើម្បីជីវិតកូនទាំងឡាយ ដែលខ្លួនបានបង្កើតមកឱ្យឃើញពិភពលោកនេះ ឪពុកម្ដាយទាំងពីរធ្វើបំពានទាំងគឃ្លើន។ ហេតុតែស្រឡាញ់ពេញចិត្តកូន ឪពុកម្ដាយហ៊ាន ប្រព្រឹត្តអំពើគ្រប់យ៉ាងទាំងអស់ ទោះបីអំពើនោះជាអំពើបាបអកុសលដែលមានផលគឺសេចក្ដីទុក្ខលំបាកវេទនាក្នុងអបាយភូមិ មាននរក ប្រេត តិរច្ឆាន អសុរកាយ ក្ដី ក៏ឪពុកម្ដាយទាំងពីរកាយាហ៊ានប្ដូរផ្ដាច់ស៊ូរងទុក្ខហើយចចេសរឹងទទឹងធ្វើកម្មនោះដោយមិនខ្លាចរអានឹងសេចក្ដីទុក្ខនោះសូម្បីតែបន្ដិចឡើយ។ឱ្យតែកូនបានសុខស្រួលឪពុកម្ដាយសុខចិត្តធ្វើមិនដឹងមិនឮចំពោះគ្រោះកាចទាំងអស់នោះ ហើយស៊ូទ្រាំរង ទុក្ខ ព្រោះតែចិញ្ចឹមរូបកូនគ្រប់រូប។

កូនប្រុសស្រីទាំងឡាយស្វែងរកចុះ! ក្រៅពីមាតាបិតានៅលើលោកនេះ គេមិនអាចស្វែងរកនរណាមួយ ដែលមានទឹកចិត្តប្រកបដោយសេចក្ដីស្រឡាញ់ស្មោះត្រង់ ដូចឪពុកម្ដាយដែលព្រមធ្វើអ្វីៗទាំងអស់យ៉ាងនេះ ហើយមិនទាមទារសំណងវិញឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកដទៃ ធ្វើអំពើល្អចំពោះកូនវិញ គេធ្វើដើម្បី តែប្រយោជន៍ ដែលគេបានសម្លឹងរំពឹងទុកមុនថា នឹងបានទទួលផលកម្រៃតបស្នងពីកូនវិញប៉ុណ្ណោះ។ នៅលើភពផែនដីយើងនេះ គ្មាននរណាម្នាក់ដែលប្រាថ្នាឱ្យសុខចម្រើនដល់កូនដូចឪពុកម្ដាយទាំងទ្វេទេ ។ចំពោះទឹកចិត្តអ្នកម្ដាយលោកឪពុក ទោះបីកូនទាំងឡាយមិនប្រកបដោយធម៌ ឬមិនស្ដាប់ដំបូន្មានយ៉ាងណាក្ដី ក៏លោកទាំងពីរមិនដែលក្បត់ចិត្ត កែប្រែចិត្តថា ឈប់ស្រឡាញ់កូន ដោយសារកូនប្រព្រឹត្តមិនល្អនោះទេ។ លោកទាំងពីរនៅតែស្រឡាញ់រាប់អានកូនដូចដើម ឪពុកម្ដាយកាន់តែព្យាយាមណែនាំ ពន្យល់ប្រៀនប្រដៅ ពត់តម្រែតម្រង់កូន ឱ្យដើរក្នុងផ្លូវល្អឡើងវិញ។ ទោះបីស្ថិតនៅក្នុងស្ថានភាពលំបាកយ៉ាងណាក្ដី ឪពុកម្ដាយ មិនដែលបោះបង់កូនសម្លាញ់ចោលម្ដងណាឡើយ។ស្ថានភាពកាន់តែលំបាកឪពុកម្ដាយតស៊ូស្រឡាញ់កូនកាន់តែខ្លាំង។ ព្រោះតែក្ដីស្រឡាញ់ដែលដក់ជាប់នៅក្នុងដួងហឫទ័យ របស់លោកមានគុណទាំងពីរ ទោះបីពួកគាត់ ធ្លាក់ខ្លួនខ្វះខាតកម្សត់ទុរគត កម្សត់អត់ឃ្លានរហូតដល់ថ្នាក់ដើរសុំទាន គេតាមផ្លូវយ៉ាងណាក្ដី ក៏ឪពុកម្ដាយមិនអាចកាត់ផ្ដាច់ទឹកចិត្តស្រឡាញ់របស់គាត់ ចំពោះកូនបានឡើយ ។ ឪពុកម្ដាយនៅតែស្រឡាញ់កូនប្រុសស្រី ដោយ មិន ព្រមលះបង់ចោល ដោយឈប់ផ្ដាក់ផ្ដមចិញ្ចឹមកូនឡើយ។ ករណីនេះរឹតតែបញ្ជាក់យ៉ាងច្បាស់ក្រឡែតទៀតថា ទឹកចិត្តស្រឡាញ់កូនមានទំហំធំធេងលើសពីអ្វីៗទាំងអស់ មិនអាចយកអ្វីមួយមកវាស់ វែងស្ទង់ទឹកចិត្តលោកទាំងពីរបានឡើយ។

គ្រប់ឪពុកម្ដាយទាំងអស់មាននាទីជាអ្នកបង្កើតកូន។ ការបង្កើតកូនម្នាក់ៗមិនមែនជាការងាយទេ។ ដើម្បីបង្កើតកូនបានស្ត្រីជាម្ដាយត្រូវតែពផ្ទៃអស់រយៈពេលប្រាំបួនខែដប់ថ្ងៃហើយកំឡុងពេលនោះមានកិច្ចការលំបាកជាច្រើនដែលស្ត្រីជាម្ដាយត្រូវជួបប្រទះ ដូចជាការចាញ់ផ្ទៃ(ចាញ់កូន) តមនឹងចំណីមួយចំនួនតាមដែលចាស់ បុរាណនិងគ្រូពេទ្យបានហាម និងអ្វីដែលកាន់តែលំបាកបំផុតនោះ គឺការឆ្លងទន្លេ។

ចាស់បុរាណបានហៅស្ត្រីដែលផ្ទៃពោះថាមានទម្ងន់។ពាក្យនេះពិតណាស់ ហើយប្រកបដោយអត្ថន័យជ្រាលជ្រៅ និងត្រឹមត្រូវឥតខ្ចោះ។ពេលម៉ែមានកូនមានន័យថាម៉ែត្រូវបន្ថែមបន្ទុកបន្ថែមទម្ងន់ មកដាក់លើខ្លួនម៉ែទៀត គឺម៉ែត្រូវពរកូនក្នុងផ្ទៃរយៈពេលស្ទើរពេញមួយឆ្នាំ។កូនគិតពិចារណានិងធ្វើសេចក្ដីប្រៀបធៀបមើលថាពេលកូនយួរឬកណ្ដៀតវត្ថុមានទម្ងន់នៅជាប់នឹងចង្កេះជានិច្ចរយៈ ពេលតែពីបីម៉ោងប៉ុណ្ណោះ កូននឹងមានសំឡេងថ្ងូចថ្ងូរថា ធ្ងន់ណាស់ សូមម៉ែជួយយួរខ្ញុំផង កូនពោយដៃ ចុកចង្កេះស្ពឹក ស្រពន់ណាស់ កូនត្រូវការដាក់ចុះសម្រាក បន្ដិចសិន។ ចូរ កូនគិតមើល! ម៉ែពរពោះ ពរខ្លួនកូន នៅក្នុងផ្ទៃរយៈពេលជាងប្រាំបួនខែ តើគាត់ធ្ងន់យ៉ាងណា? លំបាកយ៉ាងណា? វេទនាយ៉ាងណា?សូម្បីតែលំបាកយ៉ាងនេះក៏គាត់មិនដែលត្អូញត្អែរ សូម្បីមួយម៉ាត់។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

THE CAMBODIAN FAMILY COMMUNITY CENTER

1626 E. 4th Street, Santa Ana, CA 92701

Community Health and Mental Health

- COVID-19 Outreach & Education, Testing, and Vaccination Services
- Case Management, Referrals, and Resource Linkage
- Benefits Enrollment (i.e. Medi-Cal, Cal-Fresh, etc.)
- Mental Health Services (short-term individual and group counseling)
- Health Education and Health Navigation
- Prevention and Early Intervention Activities
- Family Support Services/Advocacy
- Basic Dental Services

Youth

- Academic/After-School Tutoring
- Life Skills and Leadership Development
- Mentoring
- Substance Use Prevention & Education
- Extracurricular Activities: Field Trips, Art Workshops, Music Programs, Sports & Athletics, Colleges Tours

Civic Engagement and Immigration

- Community and Civic Engagement/Advocacy Field Work
- Community Ambassador Leadership
- Immigration Referrals/Citizenship Services
- Interpretation and Translation Services
- Health/Mental Health Advocacy
- Cultural Competency Training

Contact Us

General Line: (714) 571-1966

Khmer & English: (714) 561-2589

Spanish & English: (714) 560-3169

ចាប់តាំងពីម៉ែមានផ្ទៃពោះមកម៉ែមានអាការៈខុសប្លែកពីស្ត្រីធម្មតា ហើយជាអាការៈដែលម៉ែមិនធ្លាប់មានពីមុនមក(សម្រាប់ស្ត្រីមានគភ៌ដំបូង) ដូចជាអស់កម្លាំងហេវហត់ល្ហិតល្ហៃវិលមុខ ក្អួតចង្អោរជារឿយៗ មិនស្រស់ស្រទ្បះក្នុងខ្លួនដូចពីដើមឡើយ។ ជាពិសេសជាង នេះទៅទៀត ម៉ែចង់បរិភោគនេះ ចង់បរិភោគនោះ ពិសេសវត្ថុដែលមានរសជាតិជូរៗចត់ៗជាដើម។ អាការៈបែបនេះ បុរាណាចារ្យឱ្យឈ្មោះថា ម៉ែចាញ់ផ្ទៃ ឬចាញ់កូន។

ពេលម្ដាយដឹងថា ខ្លួនមានផ្ទៃពោះគឺ មានកូន មកចាប់បដិសន្ធិជ្រកកោននឹងខ្លួនម៉ែហើយ សេចក្ដីស្រឡាញ់គឺ ទឹកចិត្តមេត្តាក៏ចាប់កើតមានចំពោះកូន ដែលមកអាស្រ័យនឹងម្ដាយភ្លាម អ្នកម្ដាយតែងគិតរំពឹងក្នុងចិត្តថា ឥឡូវនេះ អញមានផ្ទៃ ពោះ ហើយនឹងក្លាយទៅជាម្ដាយគេហើយ ។ ដូចនេះ គ្រប់ឥរិយាបថរបស់អញត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នមិនត្រូវធ្វេសប្រហែសទៀតទេ ធ្វើយ៉ាងណាឱ្យកូនរបស់អញនៅក្នុងផ្ទៃបានសុខចម្រើន មិនត្រូវឱ្យ កូននេះមានគ្រោះថ្នាក់ដោយប្រការណាមួយឡើយ។

ចាប់តាំងពីពេលនោះមក អ្នកម្ដាយតែងតែប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់ឥរិយាបថទាំងអស់ ទោះពេលធ្វើដំណើរទៅណាមកណាម្ដងៗ មិនរហ័សពេកឬរលះរលាំងឬមួយរត់លេងផ្ដេសផ្ដាសដូចកាលពីមុន ឡើយ គឺទៅដោយសន្សឹមៗថ្នមៗ ប្រុងប្រៀប មិនធ្វេសប្រហែសខ្លាច គ្រែងដួល ភ្លោះគ្រិច ហើយអាចមានគ្រោះថ្នាក់ដល់កូនក្នុងផ្ទៃ។ មួយ ទៀត ពេលឈរក្ដី ពេលអង្គុយក្ដី ក៏តែងមានសតិសម្បជញ្ញៈរឭកដឹងជានិច្ចថា ខ្លួនមានគេមកជ្រកនៅជាមួយហើយ ដូចនេះម៉ែមិនហ៊ានលោតកញ្ឆក់កញ្ឆែងទេ។

ពេលឈរក៏មិនហ៊ានឈរយូរ ពេក ពេលអង្គុយក៏អង្គុយក្នុងរយៈពេលល្មម និងពេលដេកក៏មិនឱ្យយូរ ហួសប្រមាណ គឺខិតខំធ្វើយ៉ាងណាដើម្បីឱ្យឥរិយាបថទាំង៤ ប្រព្រឹត្ត ទៅស្មើគ្នា ដើម្បីឱ្យខ្លួនមានសុខភាពមាំមួនផង និងអាចញុំាងកូន ដែលនៅក្នុងផ្ទៃបានសុខសាន្តផងដែរ។ នៅពេលទទួលទានអាហារ ម្ដាយ តែងបរិភោគអាហារទាំងឡាយណាដែលងាយដល់ក្រពះរំលាយមិនហ៊ានបរិភោគអាហារណាដែលរឹងពេក ឬមិនបរិភោគអាហារឱ្យឆ្អែតពេក ដែលអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពខ្លួន និងកូនក្នុងផ្ទៃ។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

សហគមន៍ខ្មែរ (UCC)

United Cambodian Community

CONTACT US:
(562) 661-8901

ថ្ងៃច័ន្ទ - សុក្រ ពីម៉ោង ៩ ព្រឹក ដល់ ៧ ល្ងាច

លេខទូរស័ព្ទប្រចាំការ សម្រាប់ព័ត៌មាន កូវីដ ១៩

សូមទូរស័ព្ទមកយើងខ្ញុំចំពោះព័ត៌មានទាក់ទងនឹងបញ្ហាកូវីដ-១៩ ដូចជាការណែនាំទូទៅ។ព័ត៌មានអំពីការធ្វើតេស្តនិងការចាក់ថ្នាំបង្ការ (ចាក់វ៉ាក់សាំង)។

សូមចូលរួមការពារជីវិតមនុស្សទាំងអស់គ្នា!
ចូលរួមចំណែកអនុវត្តវិធាននានាដើម្បីរក្សាសុវត្ថិភាព!

អាស័យដ្ឋាន: 2201 E. Anaheim, Suite 200
Long Beach, CA 90804
ទូរស័ព្ទ: (562) 433-2490 | (562) 999-1755
អ៊ីមែល: info@ucclb.org

@ucclb @uccoflongbeach
United Cambodian Community (UCC)

- ពាក់ម៉ាស
- រក្សាគំលាតពីគ្នា
- លាងដៃឲ្យបានញឹកញាប់
- លាងសំអាត និង កំចាត់មេរោគ
- សំរាកនៅផ្ទះ
- កុំជួបជុំគ្នា

California Community Foundation
Vaccinate ALL 58
CDSS California Department of Social Services

ការបរិភោគអាហារ ដែលមានជាតិហឹរពេក ក្ដៅពេក ក៏អាចបណ្ដាលឱ្យកូននៅក្នុងផ្ទៃ មានភាពក្ដៅក្រហល់ក្រហាយនៅមិនសុខ ដូចនេះម្ដាយក៏មិនហ៊ានបរិភោគ ទោះបីជាខ្លួនឃ្លាន ឬញៀនញ៉ាមយ៉ាងណាក៏ដោយ ក៏សុខចិត្តទ្រាំអត់ធ្មត់ សង្កត់ចិត្ត កាត់ចិត្តទាំងអាល័យ ព្រោះខ្លាចបរិភោគទៅមិនបានសុខដល់កូនក្នុងផ្ទៃ។ម៉ែបរិភោគតែអាហារទាំងឡាយណា ដែលមានប្រយោជន៍ដល់ សុខភាពកូនផង សុខភាពម៉ែផង។ មួយទៀតការជក់បារី ការផឹកនូវគ្រឿងស្រវឹងមានស្រាជាដើម ការទិញថ្នាំលេបផ្ដេសផ្ដាស សុទ្ធតែជាមូលហេតុបណ្ដាលឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព គឺនៅពេលដែលកូន កើតមកអាចជាកូនញៀនសុរា ដូចម្ដាយគេដែរ ឬប៉ះពាល់ដល់ផ្លូវដង្ហើម មានសុខភាពខ្សោយស្គមមិនគ្រប់ទម្ងន់ ឬក៏អាចមាន កាយសម្បទាមិនប្រក្រតីជាដើម។ នៅពេលម៉ែដឹងច្បាស់ពីហេតុនេះ តាមរយៈ ចាស់ទុំណែនាំក្ដី តាមរយៈគ្រូពេទ្យជំនាញខាងស្ត្រីមានផ្ទៃ ពោះក្ដី ម៉ែក៏បោះបង់ ចោលការផឹកសុរា ការសេពគ្រឿងញៀន ឬការជក់បារីជាដើមនោះ ទោះបីខ្លួននៅស្រេកឃ្លាននៅចង់ក៏ប្ដេជ្ញាចិត្តថាឈប់ប្រព្រឹត្តទៅទៀត ព្រោះតែទឹកចិត្តស្មោះ ស្ម័គ្រស្រឡាញ់ចំពោះកូនជាទីពេញហឫទ័យ។

តើកូនទាំងឡាយដឹងទេ? ពេលដែលម៉ែដឹងថា ម៉ែមានទម្ងន់ហើយ ម៉ែស្ទុះស្ទារឆ្លេឆ្លារ ទៅសាកសួរចាស់ទុំ នៅក្នុងស្រុកដែលមានភូមិរបង ផងជាមួយគ្នាថា តើខ្លួនត្រូវប្រតិបត្តិយ៉ាងដូចម្ដេចខ្លះ ដើម្បីថែរក្សា ការពារកូននៅក្នុងផ្ទៃឱ្យបានសុខសប្បាយ។ពេលដែលទទួលបានដំបូន្មានពីចាស់ទុំព្រឹទ្ធាចារ្យ ឬគ្រូពេទ្យជំនាញ ហើយក៏ប្រតិបត្តិតាម មិនឱ្យធ្លាំធ្លងឡើយ។ ដោយសារតែស្រឡាញ់កូនម៉ែសុខចិត្តតស៊ូទ្រាំហូបថ្នាំរក្សាគភ៌បំប៉នសុខភាព ដើម្បីឱ្យកូនម៉ែក្នុងផ្ទៃបានសុខសប្បាយ មិនមានជំងឺបៀតបៀន ទោះបីថ្នាំនោះល្វីងជូរចត់ សាបក្លាវលំបាក ផឹកយ៉ាងណា ម៉ែនៅតែស៊ូទ្រាំលេបទាំងត្រដរ ដើម្បីការពារកូនឲ្យសុខសប្បាយ។ ចំណែកខាងលោកឪពុកវិញក៏មិនណាយប៉ុន្មានដែរ នៅពេលដែលដឹងថា ប្រពន្ធរបស់ខ្លួនមានផ្ទៃពោះ ហើយខ្លួននឹងក្លាយទៅជាឪពុករបស់គេហើយក៏សប្បាយចិត្តរីករាយឥតឧបមា ហើយខិតខំប្រឹង ប្រែងថ្នាក់ថ្នមបម្រើការពារភរិយា មិនឱ្យធ្វើការធ្ងន់ដូចសព្វមួយដងឡើយ ហើយខ្លួនរឹងរឹតតែប្រឹងប្រែងធ្វើការទ្វេឡើង។ការងារទាំងឡាយស្ទើរតែទាំងអស់ឪយកខ្លួនមកធានារ៉ាប់រងទាំងអស់ ព្រោះខ្លាចឧត្តមភរិយាមានគ្រោះថ្នាក់ និងប៉ះពាល់ដល់សុខភាពកូនក្នុងផ្ទៃ។

ឪធ្វើ ការងារខាងក្រៅផ្ទះផង ខាងក្នុងផ្ទះផង រួមទាំងពុះអុសរែកទឹកដាក់ពាងបោសជូតជាំស្លជាដើម។ឪថ្នាក់ថ្នមម៉ែទាំងកាយទាំងចិត្ត ត្បិតខ្លាច ប៉ះពាល់ដល់សុខភាពម៉ែ និងកូនក្នុងផ្ទៃ។ ពេលប្រពន្ធប្រាប់ថា ចង់បរិភោគនូវម្ហូបចំណីអាហារ ឬផ្លែឈើប្រភេទណាមួយ ឪប្រញាប់ ប្រញាល់មិនបង្អង់យូរឡើយ ក៏ទៅរកមកប្រគល់ឱ្យ ភរិយាភ្លាម ដើម្បី បំប៉នសុខភាពម្ដាយនិងកូនឱ្យមានកម្លាំងពលំមាំមួនរឹងប៉ឹង។ តាម ស្រុកស្រែចម្ការ លោកឪពុកគ្រាន់តែឮដំណឹងថា ឱសថបុរាណបែបនេះបែបនោះ អាចរក្សាគភ៌ រក្សាសុខភាព ម្ដាយកូនបានល្អ លោកក៏ស្រវេ ស្រវាទៅរកដោយរហ័សរហួនមិនទៅស្ទឹកស្រពន់ទម្រន់យូរឡើយហើយទៅស្វែងរកដើមឈើ សម្បកឈើ ឫសឈើនៅឯព្រៃ ឬទៅរកទិញនៅទីផ្សារមកដាំ ស្ងោរឱ្យប្រពន្ធ ទទួលទានភ្លាម។ ចំណែកឯលោកឪពុកនៅតាមទីប្រជុំជនវិញ ក៏តែងតែខ្វល់ខ្វាយពីសុខភាពរបស់ប្រពន្ធកូនជានិច្ចដែរ។ពេលដឹងថាភរិយាខ្លួនក្លាយទៅជាម្ដាយគេហើយ ក៏មានចិត្តសប្បាយរីករាយ ហើយជូនប្រពន្ធទៅកាន់មន្ទីរពេទ្យ ដើម្បីឱ្យលោកវេជ្ជបណ្ឌិត ដែលមានជំនាញស្ត្រី ពិនិត្យមើលផ្ទៃពោះ និងសុខភាពម្ដាយ និងទទួលយកដំបូន្មានល្អៗ ក្នុងការថែរក្សាការពារ ថៃទាំសុខភាព និងការប្រតិបត្តិយ៉ាងណា ដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាពដល់ម្ដាយនិងកូន។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

ទាំងពីរនាក់ប្ដីប្រពន្ធដែលនឹងក្លាយទៅជាឪពុកម្ដាយរបស់គេមានទឹក ចិត្តរីករាយ ដោយក្ដីស្រឡាញ់ជាទីបំផុត ។ ក្ដីស្រឡាញ់ នេះជាជម្រកមួយប្រកបដោយក្ដីសុខសាន្តជាទីបំផុតដែលមិនអាចស្វែងរកជម្រកណាមួយមកប្រៀបផ្ទឹមជាមួយបានឡើយ ។ជម្រកនេះ បានផ្ដល់ជីវិតជាទីស្រឡាញ់របស់សត្វ លោកឱ្យគង់វង្សស្ថិតស្ថេរ និងថែមទាំងរក្សាការពារ មិនឱ្យវិនាសដោយប្រការផ្សេង ៗឡើយ ។ ប្រសិន បើមានការថ្លោះធ្លោយគ្រោះថ្នាក់ដល់កូនដែលនៅអាស្រ័យក្នុងផ្ទៃនោះក៏មិនមែនបណ្ដាលមកពីទឹកចិត្តមេត្តានោះទេ គឺប្រាកដ ជាបណ្ដាលមក ពីមូល ហេតុផ្សេងៗ ដែល មានលក្ខណៈផ្ទុយពីទឹកចិត្តមេត្តាហើយ ។ ការលំបាករបស់ព្រះម៉ែជាងពេលណាៗទាំងអស់ គឺពេលម៉ែឆ្លងទន្លេបង្កើតកូនឱ្យឃើញពិភពលោកនេះ ពោលគឺម៉ែយកជីវិតម៉ែទៅប្ដូរយកជីវិតកូន ។ ការឆ្លងទន្លេ ដើម្បីទៅកាន់ត្រើយម្ខាងទៀតពីសម័យដើមគេឆ្លង តាមរយៈ ទូក ក្បូន កំណាត់ឈើ កំណាត់ឫស្សីបន្ទះក្ដារជាដើមព្រោះគ្មានទូកកាណូតកប៉ាល់ដូចសម័យបច្ចុប្បន្ននេះ ។ ហេតុដូច នេះហើយ ការឆ្លងទន្លេនោះ ទើបមានគ្រោះ ច្រើន ឥតគណនា ជួនកាលត្រូវខ្យល់ ព្យុះកំបុតត្បូង បោកបក់ពន្លិចស្លាប់ក៏មាន ជួនណា ត្រូវក្រពើ ត្រីឆ្លាម ស៊ីស្លាប់ក៏មាន ជួនណាត្រូវ ខ្សែទឹកកួចយកទៅបាត់ក៏ ។

ចំណែកឯការប្រសូតបុត្ររបស់ម៉ែក៏កាន់តែមានការលំបាក និងគ្រោះកាចច្រើនណាស់ដែរ ហេតុនេះទើបបណ្ឌិតពីបុរាណ បានធ្វើ សេចក្ដីប្រៀបធៀបការសម្រាលកូននេះ ទៅនឹងការឆ្លងទន្លេឆ្លងសមុទ្រ នោះដែរ ។ បុរាណាចារ្យពោលថាការ សម្រាលកូនគឺជាការឆ្លងទន្លេព្រោះការសម្រាលកូនពិតជាមានគ្រោះកាចជាច្រើន មែនដល់ម្ដាយនិងកូន ។ នៅពេលសម្រាលកូនម្ដងៗ ជីវិតរបស់ម្ដាយស្ថិតក្នុងចង្កូម ក្រញាំនៃមច្ចុរាជទៅហើយ ។ ពេលសម្រាលកូន ចាស់ទុំទាំងឡាយខំបែបរបន់នូវ គុណបុណ្យព្រះរតនត្រ័យ ព្រះពុទ្ធ ព្រះធម៌ ព្រះសង្ឃ វត្ថុស័ក្ដិសិទ្ធិក្នុងលោកមានទេវតា អ្នកតាព្រៃភ្នំដើម្បីឱ្យម៉ែ និងកូនប្រ សូត ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព ។នៅពេលខ្លះទៀតការឆ្លងទន្លេធ្វើឱ្យបាត់បង់ជីវិតកូននៅក្នុងផ្ទៃ គេអាចជួយ សង្គ្រោះបានតែម្ដាយក៏មាន ជួនកាលស្លាប់ម្ដាយនៅរស់តែកូនក៏មានជួនណាទៅស្លាប់ទាំងម្ដាយទាំងកូនក៏មានដែរ ។បើសំណាងល្អបុណ្យមានអាចរស់បានទាំងម្ដាយទាំងកូន ។ពេលឆ្លងទន្លេជីវិតម៉ែមិនបានពេញលេញបរិបូណ៌មួយរយភាគរយទេ គឺផុតមុខផុតក្រោយ ប្រផុតប្រធើយស្ទើរស្លាប់ស្ទើររស់គឺនៅពេលនោះហើយម៉ែយកជីវិតម៉ែទៅប្ដូរជាមួយនឹងជីវិតកូន ។ មួយទៀត ការឆ្លងទន្លេជាការលំបាក ព្រោះម្ដាយមានការឈឺចុកចាប់ណាស់រកអ្វីមកប្រៀបផ្ទឹមមិនបានឡើយ ។អដ្ឋកថាបញ្ជាក់ថា ក្នុងវេលា ដែលមាតា ជិតប្រសូតបុត្រនោះមានខ្យល់មួយឈ្មោះខ្យល់កម្មជវាត កើតអំពីកម្មបក់បង្វិលទារកនោះឱ្យវិលក្បាលចុះក្រោមជើងឡើងលើឱ្យប្រសូតចេញតាមមុខយោនីនៃមាតា ។ ទារកនិងមាតាលំបាកស្ទើរតែនឹងដាច់ខ្យល់ ស្លាប់ ។ការឈឺចុកចាប់ទុក្ខវេទនាត្រូវបានរសាយទៅវិញនៅពេលដែលម៉ែបាន ឮសូរសម្រែកកូនយំ ។ ម៉ែចង់ឃើញមុខកូនពុំងា ថាតើកូនមានសុខភាពល្អ ថ្លោសស្រស់ថ្លាយ៉ាងណា កូនស្អាតយ៉ាងណាមុខមាត់កាត់ទៅរកអ្នកណា? ដូចម្ដាយ ឬ ដូចឪពុក ឬដូច មីងមា យាយ តា ឬដូចអ្នកណា? គួរអាសូរចិត្តអាណិតម៉ែ អស់ប្រាំបួនខែម៉ែពរផ្ទៃស៊ូទ្រាំចាញ់គភ៌ញ័រល្វិតល្វៃអាស្រ័យបុត្រភ្ញាធ្វើជីវិត ។ ម្ល៉ឹងហើយម៉ែនៅនឹកស្រឡាញ់ លំបាកម្ដេចម៉ិញឥតបើគិតទន្ទឹងឱ្យតែខែមកជិតចិត្តពិតចង់ឃើញបុត្រពិសី ។ពេលឆ្លងទន្លេម៉ែឈឺណាស់ឈឺក្រៃឈឺក្រាស់ហួសឧបមេយ្យស្ទើរផុតជីវិតចាកលោកិយ វិស័យមច្ចុរាជមករង់ចាំ ។ បើម៉ែបានឆ្លងផុតវាលធំ ម៉ែស្ដាប់កូនយំម៉ែចំណាំ សំឡេងកូនតូចដូចបណ្ដាំ ផ្សះផ្សាទ្រូងម៉ែឱ្យល្ហែពិត ។ម៉ែចិញ្ចឹមកូនម៉ែថ្នាក់ថ្នមបំពេបីបមលោមប្រណិតឆ្លងកាត់តំណក់នៃលោហិត ផ្ចិតដោយឱរាដ៏ថ្លាស្អាត ។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

មន្ទីរពេទ្យខ្មែរ នៅម៉ូដេស្តូ

លោកវេជ្ជបណ្ឌិត សៀង សេង

លោកវេជ្ជបណ្ឌិត **សៀង សេង** កើតនៅប្រទេសខ្មែរ។ នៅក្នុងអំឡុងពេលដែលគាត់កំពុងរៀនយកផ្នែកវេជ្ជបណ្ឌិតបានបួនឆ្នាំ ពេលនោះ ប៉ុល ពត បានរំលំរបប លន់ ណុល ហើយដេញប្រជាជនឲ្យចេញពីទីក្រុងទាំងអស់។ សេចក្តីសង្ឃឹមរបស់ វេជ្ជបណ្ឌិត សៀង សេង ត្រូវរលាយដូចខ្យល់។ ដោយសារគាត់មានសំណាងល្អ គាត់បានឆ្លងកាត់របបព្រៃផ្សៃប្រល័យពូជសាសន៍របស់ ប៉ុល ពត ហើយបានមករស់នៅរដ្ឋ ហាវ៉ៃ។ ដោយសារតែចិត្តស្រឡាញ់ផ្នែកវេជ្ជបណ្ឌិតដើម្បីជួយសង្គ្រោះជីវិតប្រជាជន វេជ្ជបណ្ឌិត **សៀង សេង** ក៏ខិតខំបន្តការសិក្សារហូតបានសម្រេចជាវេជ្ជបណ្ឌិតប្រចាំគ្រួសារ។ គាត់ក៏បានសរសេរសៀវភៅមួយក្បាល ដែលមានចំណងជើងថា "Starving Season" ជាខ្មែរ "រដូវអត់អាហារ" ដែលមានលក់តាម amazon.com។

អាស័យដ្ឋាន មន្ទីរពេទ្យខ្មែរ នៅម៉ូដេស្តូ

McHenry Medical Office

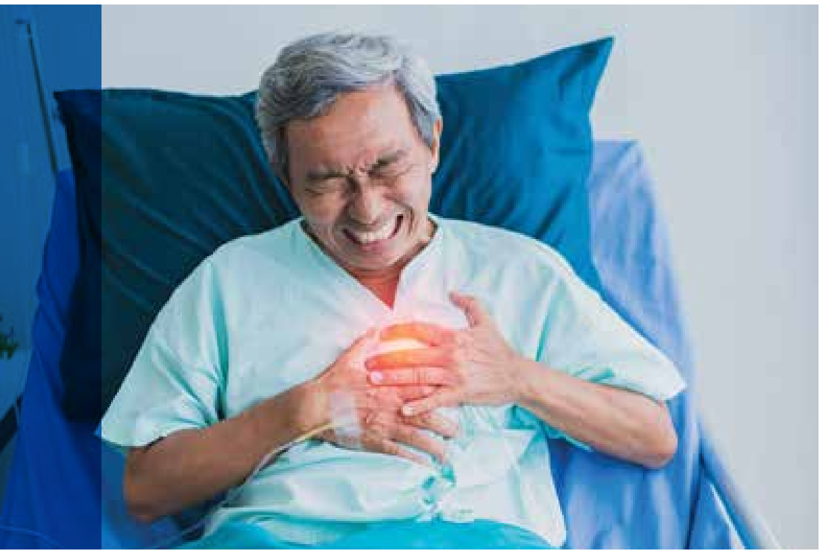
1209 Woodrow Ave.
Suite B10 Modesto CA 95350

209-558-5312

មន្ទីរព្យាបាលយើងបានបម្រើប្រជាជនខ្មែរនៅទីក្រុងម៉ូដេស្តូជាង៣០ឆ្នាំហើយ។ មន្ទីរពេទ្យយើងផ្តល់សេវាកម្មពេញលេញ សម្រាប់ទារកទើបនឹងកើត កុមារ វ័យជំទង់ និងមនុស្សពេញវ័យ មនុស្សចាស់ជរាអោគស្ត្រីនិងស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ។ មានបុគ្គលិកពេទ្យដែលចេះនិយាយភាសាខ្មែរចាំបម្រើបងប្អូនរាល់ពេល។ ហើយយើងទទួលប័ណ្ណធានា Medical និង Medicare ។

កត្តាសំខាន់ ក្នុងការថែរក្សាសុខភាព

មានកត្តាជាច្រើន ដែលធ្វើឱ្យជីវិតយើងពោរពេញទៅដោយសុភមង្គល។ កត្តាមួយដែលសែនសំខាន់ គឺការថែរក្សាសុខភាពយើងឱ្យបានល្អ។ក្នុងលោកយើងនេះមានជម្ងឺជាច្រើនដែលអាចយាយីសុខភាពយើង។ តាមស្ថិតិដែលយើងបានរៀនសូត្រគ្មានអ្វី ដែលធ្វើឱ្យមនុស្សយើង ស្លាប់ច្រើនជាងគេ ក្រៅអំពីជម្ងឺបេះដូង និងស្ត្រូក។ ហើយមូលហេតុចម្បង នៃជម្ងឺបេះដូង និងស្ត្រូក គឺជម្ងឺលើសឈាម ជម្ងឺលើសខ្លាញ់ និងជម្ងឺឈាមផ្អែម។



សព្វថ្ងៃនេះ បើទោះជាវិស័យវេជ្ជសាស្ត្របានជឿនលឿនយ៉ាងសន្ធឹកសន្ធាប់ ហើយយើងមានថ្នាំគ្រប់បែបយ៉ាង ក្នុងការព្យាបាលជម្ងឺទាំងនេះព្រមទាំងមានបច្ចេកទេសយ៉ាងទំនើបៗក្នុងការវះកាត់បេះដូងនិងសរសៃឈាមក្តីក៏យើងនៅមិនទាន់អាចកាត់បន្ថយការស្លាប់ដោយសារជម្ងឺទាំងនេះបាននៅឡើយទេ។ដូច្នេះអ្វីដែលសំខាន់មិនមែនបិតនៅលើការព្យាបាលនៃជម្ងឺទាំងអស់នេះទេ ប៉ុន្តែវាបិតនៅលើការការពារដើម្បីកុំឱ្យយើងមានជម្ងឺនេះ កើតឡើងនៅក្នុងខ្លួនយើង។

មានកត្តាជាច្រើន ដែលយើងមិនអាចចៀសវាងបាន ដូចជាចៀសវាងកុំឱ្យ យើងមានអាយុច្រើន ចៀសវាងកុំឱ្យយើងកើត នៅក្នុងគ្រួសារអ្នកមានជម្ងឺបេះដូង លើសឈាម ឬឈាមផ្អែមជាដើម ប៉ុន្តែនៅមានកត្តាជាច្រើនទៀតដែលយើងអាចចៀសវាងបាន ដើម្បីសុខភាពយើង ដូចជា ការឈប់ជក់បារី ឬការឈប់ពិសារស្រា ហួសកំណត់ជាដើម។

មនុស្សជាច្រើន តែងផ្ចង់ស្មារតីតែទៅលើការរកលុយ រកសម្បត្តិឱ្យបានច្រើន ហើយមិនបានគិតឬក៏បែរជាភ្លេចគិតអំពីបញ្ហាសុខភាពទៅវិញ។ការរកលុយឱ្យមានបាន និងការថែរក្សាសុខភាព ត្រូវប្រព្រឹត្តទៅឱ្យបានស្មើគ្នាដើម្បីភាពរុងរឿង និងសុភមង្គលរបស់គ្រួសារយើង។ ដូច្នេះសូមបងប្អូនយើង កុំចាំរហូតដល់យើង មានជម្ងឺលើសឈាម ជម្ងឺលើសខ្លាញ់ ឬជម្ងឺបេះដូងទើបចាប់ផ្តើមស្វះស្វែងរកគ្រូពេទ្យ ឬថ្នាំពេទ្យ មកព្យាបាល។

សូមបងប្អូនកុំភ្លេចថា ការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅរបស់យើង អាចជួយការពារយើង កុំឱ្យមានជម្ងឺនេះបាន ឬក៏ទប់ជម្ងឺទាំងនេះ មិនឱ្យវិវត្តលឿនពេកបាន ជាពិសេស ការបរិភោគអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវជារៀងរាល់ថ្ងៃ និងការហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់។

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

យើងត្រូវឧស្សាហ៍ទទួលទានផ្លែឈើឱ្យបានច្រើនមុខ។យើងមានផ្លែឈើច្រើនមុខណាស់ ដូចជា ចេក ស្វាយ ល្ហុង ឪឡឹក ម្នាស់ ទំពាំងបាយជូ ផ្លែប៉ោម ផ្លែប័រ ជាដើម ហើយបើនៅស្រុកខ្មែរវិញ មានទាំង មង្ឃុត ទៀប សេដា ល្មុត ទៀតផង។ ការដែលសំខាន់ គឺយើងទទួលទានឱ្យបានច្រើនមុខ កុំទទួលទានតែមួយមុខ ឬពីរមុខ ដែលយើងចូលចិត្ត។

យើងត្រូវឧស្សាហ៍ ទទួលទានគ្រាប់ផ្លែឈើ (Nuts)។ តាមខ្ញុំកត់សំគាល់បងប្អូនយើងភាគច្រើន មិនសូវទទួលទាន គ្រាប់ផ្លែឈើទេ។ តាមពិត គ្រាប់ផ្លែឈើ ក៏ជាប្រភពមួយទៀត នៃជាតិ ប្រូតេអ៊ីនដែរ ក្រៅអំពីជាតិសាច់។

ពេលកាត់សាច់ដើម្បីធ្វើម្ហូបសូមចៀរយកខ្លាញ់ចេញដើម្បីកុំឱ្យមានខ្លាញ់ ជាប់ទៅនឹងសាច់ ច្រើនពេក។

សូមពិសាសាច់ត្រី ឬមាន់ ជាងសាច់ជ្រូក ឬសាច់គោ។

ពិសាបន្លែឱ្យបានច្រើន ដូចជា សណ្តែកបណ្តុះ សាឡាត់ ស្ពៃខៀវ ស្ពៃក្តោប ខាត់ណា ការ៉ុត ត្រកួន ត្រយ៉ូងចេក ។ល។

ពិសាបាយ ឬដំឡូងឱ្យតិច។ នេះមិនមែនបានសេចក្តីថា យើងត្រូវតមអាហារដោយពិសាកុំឱ្យឆ្អែតទេ។បានន័យថាយើងពិសាអ្វីផ្សេងៗទៀត ជំនួសបាយ ពីព្រោះជាតិបាយ និងដំឡូង មានជាតិផ្អែមគួរសម។

សូមប្រើប្រេងបន្លែជាជាងប្រើខ្លាញ់ជ្រូកក្នុងការចៀនម្ហូប។ហើយបើអាចធ្វើបាន គួរប្រើម៉ាស៊ីនអាំង ហៅថា Air Fryer ពីព្រោះយើងអាចចំអិនសាច់ ដោយមិនបាច់ប្រើខ្លាញ់ ឬប្រេង។ ម្យ៉ាងទៀត ការអាំង ក្នុង Air fryer វាធ្វើឱ្យខ្លាញ់ក្នុងសាច់ ស្រក់ចេញមកក្រៅ កាត់បន្ថយជាតិខ្លាញ់ នៅក្នុងអាហារយើង។

ពិសាជាតិអំបិល និងជាតិស្ករឱ្យតិច រួមទាំង កាត់បន្ថយភេសជ្ជៈដែលមានជាតិស្ករច្រើនផងដែរ។

ពិសាទឹកឱ្យច្រើន ពី ១លីត្រ កន្លះ ទៅ ២ លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ លើកលែងតែមានករណីខ្លះ គ្រូពេទ្យលោកអ្នក ហាមឃាត់មិនឱ្យពិសាទឹកច្រើន ដោយសារ ដូចជាការមានជម្ងឺបេះដូងជាដើម។

សូមបញ្ជាក់ថា ការគ្រប់គ្រងអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ វាគ្រាន់តែជាផ្នែកមួយ នៃការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅ ឆ្ពោះទៅកាន់ សុខភាពល្អរបស់យើងតែប៉ុណ្ណោះ។ ការផ្លាស់ប្តូររបៀបរស់នៅផ្សេងទៀត ក៏មានសារៈសំខាន់ណាស់ដែរ ដូចជា៖

ការឈប់ជក់បារី ការកាត់បន្ថយ ការទទួលទានជាតិស្រវឹង ការហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ ការរក្សាទម្ងន់ កុំឱ្យខ្លួនយើងធាត់ ការគេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់ និងការគ្រប់គ្រង ទប់ទល់ នឹងភាពតានតឹង និងស្ត្រេស។

វេជ្ជបណ្ឌិត សៀង សេង

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

IMPORTANT
Factors in Health Care

There are many factors that make our lives full of happiness. One of the most important factors is maintaining good health. In our world, there are many diseases that can plague our health. According to the statistics we have learned, nothing kills more people than heart disease and stroke. And the main causes of heart disease and stroke are high blood pressure, obesity, and diabetes. It is true that today, despite the great advances in medicine and, even though we have all kinds of drugs to treat these diseases, as well as advanced techniques for cardiovascular surgery, but we still cannot reduce deaths from these diseases yet. So, the important thing is not about the treatment of all these diseases but their prevention, so that we do not develop them ourselves.

There are many factors that we cannot avoid, such as getting older or being born into a family with heart disease, high blood pressure, or diabetes, but there are many other factors that we can avoid that are detrimental to our health, such as quitting smoking or drinking too much alcohol.

Many people focus on making a lot of money and don't think about it or forget about their health. Making money and taking care of our health must be done equally for the prosperity and happiness of our family. So please do not wait until we have high blood pressure, obesity, or heart disease to start looking for a doctor or medicine to treat.

Please do not forget that changing our lifestyle can help prevent this disease or prevent it from developing too quickly, especially by eating right every day and exercising regularly.

We need to eat a lot of fruits. We have a lot of fruits such as bananas, mangoes, papayas, watermelons, pineapples, grapes, apples, avocados, etc., and in Cambodia, there are mangosteen, teapot, and cedar. The important thing is that we eat a lot, not just one or two of our favorite foods.

We must diligently eat nuts. As far as I can tell, most of us do not eat many nuts. In fact, nuts are another source of protein besides meat.

When cutting meat for cooking, remove the fat so that there is not too much fat on the meat. Eat more fish or chicken than pork or beef. Eat lots of vegetables such as beans sprout, lettuce, kale, cabbage, spinach, carrots, radishes, bananas, etc.

Eat less rice or potatoes. This does not mean that we must fast by not eating enough. That means we eat something else instead of rice because rice and potatoes are pretty sweet.

Use vegetable oil instead of lard when frying. And if possible, use Air Fry, because we can cook meat without using fat or oil. On the other hand, grilling on an air fry makes the fat in the meat melt, reducing the fat in our food.

Drink less salt and sugar, as well as cutting down on sugary drinks.

Drink plenty of water, from one and a half to two liters a day, except in some cases where your doctor forbids you to drink a lot of water, such as if you have heart disease.

Please note that proper food management is only one part of our lifestyle change towards good health. Other lifestyle changes are also important, such as: Quitting smoking, Reducing alcohol consumption, Exercise regularly, Keeping your weight down, Get enough sleep. Reduce stress by way of meditation. After all, health is everything in life!

Written by Dr. Seang Seng

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

Karing Pediatrics

936 Pine Ave, Long Beach, CA 90813

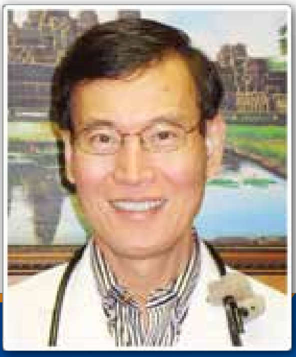
Tel: (562) 269-5658

Experienced in caring for Infants, Children and Adolescents (to 21 years-old)
On Staff at Long Beach Memorial/Miller Children's Hospital & St Mary Medical Center (you can pick Dr. Tan as your pediatrician for your baby)

COVID-19 VACCINES AVAIALABLE HERE FOR ALL AGES (FROM 6 MONTHS-OLD TO SENIORS). EVERYONE IS WELCOME... ALL FREE!

BIVALENT BOOSTERS ARE NOW AVAILABLE for 12 years and older (as of September 7, 2022)... all FREE

Happy 25th Anniversary to CHPAA



Dr. Tan

Rosita S. CPNP

Dr. Tsi

- វ៉ាក់សាំង COVID-19 មាននៅទីនេះសម្រាប់មនុស្សគ្រប់វ័យ (ចាប់ពីអាយុ ៦ ខែដល់មនុស្សចាស់).... គ្រប់គ្នាសូមស្វាគមន៍... ឥតគិតថ្លៃ!
- BIVALENT BOOSTERS ឥឡូវនេះមានសម្រាប់ ១២ឆ្នាំឡើងទៅ (ចាប់ពីថ្ងៃទី ៧ ខែកញ្ញាឆ្នាំ ២០២២.... គ្រប់គ្នាសូមស្វាគមន៍... ឥតគិតថ្លៃ!
- មានបទពិសោធន៍ក្នុងការព្យាបាលទារក កុមារ និងមនុស្សវ័យជំទង់ដល់អាយុ២១ ឆ្នាំ ។
- អាចទៅមើលព្យាបាលនៅ Long Beach Memorial / Miller Children's Hospital និង St Mary Medical Center (អ្នកអាចជ្រើសរើសវេជ្ជបណ្ឌិត Tan ជាគ្រូពេទ្យទារកនៅមន្ទីរពេទ្យទាំងពីរខាងលើ)។

បញ្ជីវត្តខ្មែរនៅទូទាំងសហរដ្ឋអាមេរិក

Name	Address	City	St	Zip	Phone
Wat Veluvana Temple	10620 South Angkor Rd.	Irvington	AL	36544	(251) 957-2671
Wat Khmer AZ LLC, Cambodian Buddhist Society	24304 S. 189Th Ave	Buckeye	AZ	85326	(602) 552-4448
Wat Preah Buddha	231 E. Vogel Ave	Phoenix	AZ	85020	(602) 368-3737
Wat Thydaputikaram of Arizona, Inc.	10702 W. Pecan Rd.	Tolleson	AZ	85353	(623) 643-9040
Cambodian Buddhist Association	3761 Roeding Rd.	Ceres	CA	95307	(209) 541-0865
Wat Patuma Suvannaram	8677 Mulberry Avenue	Fontana	CA	92335	(909) 428-1529
Wat Buddhasasanarangsey | Fresno Cambodian Buddhist Society, Inc.	2533 N. Valentine Ave.	Fresno	CA	93722	(559) 277-0526
Ratanakmondol Temple	3066 E. North Ave.	Fresno	CA	93725	(559) 233-9951
Wat Preah Meada Khantie	3553 W. Jensen Ave.	Fresno	CA	93706	(559) 669-3385
Wat Suvranakirisakor	15315 Lakeview Ave	Lake Elsinore	CA	92530	(626) 804-5067
Wat Khmer	11300-11384 N Pearson Rd.	Lodi	CA	95240	(209) 369-2046
Wat Khemarabuddhikaram	2100 W. Willow Street	Long Beach	CA	90810	(562) 595-0566
Wat Vipassanaram | Khmer Buddhist Association	1235 E. 20Th Street	Long Beach	CA	90806	(323) 4210334
Wat Chansisothavas Kaub	2312 E. Spaulding Street	Long Beach	CA	90804	(562) 434-5090
Wat Sansamkusal	1009 E. South Street	Long Beach	CA	90805	(562) 423-5290
Wat Bothipreks-Ratanaram/Cambodian Buddhist temple	1949 E. Market St.	Long Beach	CA	90805	(562-) 423-8927
Wat Vongsa Sahak Bori Kampuchea Krom Buddhist Organization, Inc.	1248 Orange Ave,	Long Beach	CA	90813	(562) 661-0159
THE SAKOR BOREI TEMPLE | Cambodian Buddhist Association, Inc.	2289 Lewis Ave. #A	Signal Hills	CA	90806	(562) 599-4135
Wat Samaki Dhammaram	2625 East 3rd Street,	Long Beach	CA	90814	(562) 434 -4343
Wat Sovannasam	1622 Cherry Ave.	Long Beach	CA	90813	(562) 433-0783
Wat Pudtamongkol | Buddhist Blessing Association	2411 Linden Ave,	Long Beach	CA	90806	(562) 682-5991
Wat Khmer Trikoda Jothignano Chuon-Nath	1720 Beverly Boulevard	Los Angeles	CA	90026	(213) 353-0697
The Buddhist Enlightenmen Ass, Inc | WAT PHNOM PENH	1919 Hancock Street	Los Angeles	CA	90031	(323) 223-7252
Cambodian Buddhist Society	1528 Grimes Ave.	Modesto	CA	95358	(209) 522-3138
Sangharam Monastery	701 Sonora Ave.	Modesto	CA	95351	(209) 492-0801
Wat Khmer Oakland	5212 E. 10Th Street	Oakland	CA	94601	(510) 533-8994
Oakland Cambodian Buddhist Temple	2103 24th Ave	Oakland	CA	94601	(510) 842-3885
Int'l Community of Khmer Buddhist Monks Center	633 Douglas Ave.	Oakland	CA	94603	(510) 343-4569
Wat Pomonaram	1145 W. 10 St.	Pomona	CA	91766	(909) 623-1639
Wat Khmer Sacramento	5632 Martin Luther King Jr. Blvd.	Sacramento	CA	95824	(916) 428-3438
Wat Suvannakiry | Sovann Kiry Cambodian Buddhist Society, Inc.	3864 52ND Street	San Diego	CA	92105	(619) 280-7633
Wat Khemararatanaram	3606-3616 47Th Street	San Diego	CA	92105	(619) 584-0569
Wat Champourukha Vanaram	3303 45th Street	San Diego	CA	92105	(619) 640-5175
The Nagara Dhamma Temple	3225 Lincoln Way	San Franscisco	CA	94122	(415) 665-7566

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

Name	Address	City	St	Zip	Phone
The San Jose Cambodian Buddhist Society	2751 Mervyn's Way	San Jose	CA	95127	(408) 251-4458
វត្តពុទ្ធឃោសាចារ្យ | Wat Buddhaghosachar	66 Sunset CT	San Jose	CA	95116	(408) 729-8944
Wat Khmer Dhammasammaki	1780 McLaughlin Avenue	San Jose	CA	95122	(408) 298-1315
Wat Khemara Rangsey	1594 Cunningham Ave	San Jose	CA	95122	(408) 520-4907
Wat Khmer Santa Ana | The Orange County Cambodian Buddhist Org.	2630 N. Grand Avenue	Santa Ana	CA	92705	(714) 744-2834
Wat Meangkolvorn	297 Millbrae Ave.	Santa Rosa	CA	95407	(707) 206-0152
Wat Dhammavararam	3732 E. Carpenter Road	Stockton	CA	95205	(209) 943-2883
Wat Chansisamakkithor	527 S. Hunter Street	Stockton	CA	95203	(209) 463-0645
Wat Khmer Samakky	3455 W. Ada Place	Denver	CO	80219	(720) 479-7219
Wat Buddharam	2780 W. 65Th Place	Denver	CO	80221	(303) 862-8969
Wat Buddha Mondol Raingsey, Cambodian Cultural Center	595 Weld County Road # 7	Erie	CO	80516	(720) 890-7290
Wat Rattanaram Cambodian Buddhist Society of Connecticut	247 Park Street	Bristol	CT	06010	(203) 942-8197
Preah Buddha Rangsey Temple of CT	510 Danbury Rd.	New Milford	CT	06776	(475) 329-2084
Wat Khmer Metta | Kampuchean Buddhist Society, Inc.	4716 N. Winthrop Ave.	Chicago	FL	60640	(773) 989-0969
Wat Khantiyaram | Eastern United Temple Foundation, Inc.	4057 Hunt Street	Jacksonville	FL	32254	(904) 405-6289
Wat Savy Rattanaram | The Jacksonville Cambodian Buddhist, Inc.	4540 Clinton Avenue	Jacksonville	FL	32207	(904) 739-5896
Wat Dhammikaram Khmer Krom (Orlando)	2725 Zuni Rd.	Saint Cloud	FL	34771	(407) 892-1778
Wat Trairatanaram	5530 Riverdale Road	College Park	GA	30349	(770) 996-5688
Cambodian Buddhist Society, Wat Khmer Gorgia	6533 Rock Spring Road	Lithonia	GA	30038	(678) 526-9539
Sovannkiri Buddhist Temple, Inc.	2864 Centerville Hwy,	Snellville	GA	30078	(678) 395-3625
Wat Saint Petersburg | Cambodian Buddhist Center, Inc.	2725 35Th Ave, N.	St. Petersburg	FL	33713	(727) 202-6960
Wat Dhamma Jotikaram	1138 Stagecoast Rd.	Stockbridge,	GA	30281	(678) 533-8081
Phothisomphan Meditation Monastery	2560 SE 14th St.	Des Moines	IA	50314	(515) 619-9222
Cambodian Buddhist Temple Dhamararam Temple	1755 Howard Ave.	Des Plaines	IL	60640	(847) 376-8852
Wat Ratanarangsey | The Wichita Cambodian Buddhist Society Inc.	3190 S. Clifton Street	Wichita	KS	67210	(316) 684-9422
Wat Munivongsa Khmer Krom Buddhist Cultural Center of Wichita	5638 Minnie St,	Wichita	KS	67217	(316) 239-1091
Wat Ahram Meinjai	255 Grassland Court	Bowling Green	KY	42101	(270) 421-7559
Wat Munisakor Ratanarangsey	1906 Darnall Rd.,	New Iberia	LA	70560	(337) 967-6137
Wat uddom saharatanaram	745 Highland Ave.	Fall River	MA	02720	(508) 324-4888
Wat kirivongsa bopharam	100 Cave Hill Road	Leverett	MA	01054	(413) 367-0280
Glory Buddhist Temple	24 Cambridge Street	Lowell	MA	01851	(978) 458-0498
Vatt Trisikharam	66 Townsend Ave	Lowell	MA	01854	(978) 323-9447
Wat Barameyta Satharam	358 1/2 Greenwood St.	Millbury	MA	01527	(774) 386-8118
Trairatanaram Temple, Inc.	21-25 Quigley Avenue	N. Chelmsford	MA	01863	(978) 251-0615
Wat Khmer Samaki Santikaram	85 Tyngsboro Rd.	North Chelmsford	MA	01863	(978) 656-8083
Wat Ratanarangsey Revere Buddhist Community, Inc.	75 Thornton Street	Revere	MA	02151	(781) 286-1942
Wat Budhthak Rangsey of New England	128 Beaverbrook Parkway	Worcester	MA	01603	(508) 873-2668

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

Sustainable Health Empowerment

Explore

Your way to Healthy Living

Community Health Fair: May 20, 2023
8:30 AM - 2:00 PM at Billie Jean King Library,
200 W. Broadway, Long Beach, CA 90802

To help the Cambodian community, SHE is organizing two community health fairs with educational workshops, that provide information on chronic health conditions, cancers, STIs/HIV, women's health issues, mental health, information about low- or no-cost health insurance, CPR Training and other. Buses will be sent to pick up community members at convenient locations throughout Long Beach. Khmer food will be served. Prizes and giveaways for participation.

Televised Health Series:
Beginning April, 2023

Using information permitted by WiRED International from WHO, CDC and NIH, 52 Health episodes will be presented in English and Khmer on Khmer TV, weekly. Topics include heart health, stroke, asthma, depression, diabetes, colorectal cancer, prostate cancer, and women's health.

Our Mission

Sustainable Health Empowerment (SHE) harnesses the power of education, local resources, and cross-cultural collaboration to foster equitable healthcare in communities around the world both locally and globally.

Dr. Teri Tan, PhD, MBA, Founder
Executive Board

We are happy to share these exciting projects with you, the Cambodian Communities, that we love so much, both in the USA and in Cambodia.

Phone: 562.264.0822 Email: sheworldhealth@gmail.com Website: sheworldhealth.org
Sustainable Health Empowerment (SHE) is a 501(c)(3) non-profit. Tax ID: 81-3530991.

Name	Address	City	St	Zip	Phone
Cambodian Buddhist Society, Inc.	13800 New Hampshire Ave.	Silver Spring	MD	20904	(301) 622-6544
Wat Samaki Temple	128 Back Nippen Road	Buxton	ME	04093	(207) 929-5527
Cambodian Buddhist Society	3961 120th Ave	Holland	MI	49424	(616) 399-3815
Wat Munisotaram The Cambodian Buddhist Society	2925 220Th Street, E.	Hampton	MN	55031	(651) 463-3101
Dhammavisuddhikaram	4462 29Th Street, S.E.	Rochester	MN	55904	(507) 281-4808
Wat Angkor Cambodian Buddhist Temple	13131 Old Highway 63 N	Hallsville	MO	65255	(753) 442-2103
Wat Buddharam	219 Owen Blvd.	Charlotte	NC	28213	(704) 596-6628
Wat Khemararam	235 Cambodian Cultural Center Rd	Lexington	NC	27292	(336) 357-5769
Wat Samaki Dhararam Buddhist Temple	3405 Federal Street	Camden	NJ	08105	(856) 966-0956
Wat Preah Buddha Rangsey	1234 Handdofield Berlin Rd.	Voorhees Township	NJ	08043	(215) 336-9547
Cambodian Buddhist Temple	1820 Marlin Ave,	Las Vegas	NV	89101	(702) 430-9277
Wat Jotanaram	2738 Marion Avenue	Bronx	NY	10458	(718) 536-5456
Samakki Dhammikaram	26 Rugby Road	Brooklyn	NY	11226	(718) 856-8918
Wat Buddharatanaram	18 Laser Street	Rochester	NY	14621	(716) 266-4275
Wat Satheathek-Uticaram	1552 Steuben Street	Utica	NY	13501	(315) 735-3599
Wat Prama vihara	10036 Menominee Dr.	Cincinnati	OH	45251	(513) 851-7111
Wat buddhavajanaram	1305 Nash Avenue	Elyria	OH	44035	(440) 731-3187
Columbus Buddhist Comminity	4730 Harrisburg Pike	Grove City	OH	43123	(614) 801-5603
Watt Khmer Pudhipreak	3570 State Route 29 NE	London	OH	43140	(614) 879-7911
Oregon Cambodian Buddhist Society, Inc. | Wat Dhammarangsey	19940 SW. Stafford Road	West Linn	OR	97068	(503) 638-3700
Khmer Palelai Buddhist Monastery	2701 S. 58th Street	Philadelphia	PA	19143	(215) 339-5830
Wat Khmer Suriyarangsey Buddhist Temple	5415 Rising Sun Ave.	Philadelphia	PA	19120	(215) 329-4264
Wat Preah Buddha Rangsey	2400 South 6th Street	Philadelphia	PA	19148	(215) 336-9547
Wat Preah Buddha Pratheanphor	1732 Mifflin Street	Philadelphia	PA	19145	(215) 467-3971
Wat dhammabodhivong	1010 W. Duncannon Ave	Philadelphia	PA	19141	(267) 632-7439
Wat Dhammagosnaram Buddhist Temple of RI	2870 Plainfield Pike	Cranston	RI	02921	(401) 942-2084
Wat Thormikaram	177-179 Hanover Street	Providence	RI	02907	(401) 272- 4641
Buddhist Center of New England	252 Public Street	Providence	RI	02905	(401) 454-4633
Spartanburg Buddhist Center (Wat Preah Ang Thom)	770 Bryant Rd	Spartanburg,	SC	29303	(864) 327-8726
Wat Sao Sok San	841 Shiloh Church Rd.	Wellford,	SC	29385	(864) 439-9460
Watt Dhamma Raingsei Buddhist Temple of Memphis,	5111 Bryndale Avenue	Memphis	TN	38118	(901) 365-1799
Wat Muniratanaram, Cambodian International Buddhist Temple	131 Delway Dr.	Nashville	TN	37207	(615) 964-0060
Wat Khmer Austin	17645 Werchan Lane,	Coupland	TX	78615	
Wat Jetapan Khemaram | Cambodian Buddhist Temple of Dallas, Inc.	5701 Crystal Lake Blvd.	Dallas	TX	75236	(972) 709-5300
Wat Preah Keo Morakot	206 Cherokee Path	Flower Mound	TX	75028	(972) 724-4986
Wat Buddha Rangsey	15211 Sellers Rd.	Houston	TX	77060	(281) 999-8678
Wat Khemararam	9919 Deer Trail Dr.	Houston	TX	77038	(281) 591-7270

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

Name	Address	City	St	Zip	Phone
Wat Angkorchum	16720 N. Kuykendahl Rd.	Houston	TX	77068	(281) 880-6226
Wat Preah Buddha Rasmey	7106 Ross Rd.	Rosharon	TX	77583	(281) 369-3417
Wat Buddhikaram	3325 West 3800 South	West Valley City	UT	84119	(801) 968-9073
Buddhist Monastery	8180 Windsor Drive	Mechenicsville	VA	23111	(804) 730-3946
Wat Dhammarangsey (Khmer kampuchea Krom)	10505 Kettle Run Road	Nockesville	VA	20181	(703) 594-2174
Ratanasansi Buddhist Temple Inc.	11324 Aden Road	Nokesville	VA	20181	(703) 594-0211
Wat Samacky Monastery	8801 Battlefield Park Rd.	Richmond	VA	23231	(804) 593-9506
Wat Buddhacheya Mongkol	3905 Old Bridge Rd.	Woodbridge	VA	22192	(571) 477-4377
Cambodian Buddhist Monk Ass. of Washington State	25331 68th Ave., South	Kent	WA	98032	(253) 850-2426
Watchansi Bodhiyana Ratanaram | Bright Buddhist Ass.	7728 State Route 92	Lake Stevens	WA	98258	(360) 925-6010
Wat Sanghikaram | Cambodian Buddhist Society	16626 9Th Ave SE,	Mill Creek	WA	98012	(425) 737-6205
Wat Rattanak Raingsey	102 NE 179th St.	Ridgefield	WA	98642	(360) 887-6966
Wat Khemarak Pothiram	824 S. 100Th Street	Seattle	WA	98168	(206) 768-1824
Wat Dhammacakkaram | Khmer Buddhist Society, Inc.	3006 S. Juneau Street	Seattle	WA	98108	(206) 457-5456
Wat Samakki Ratanaram | Cambodian Buddhist of Tacoma	8208 E. Mckinley Ave.	Tacoma	WA	98404	(253) 474-5972
Wat Vongkut Boreyram	1420 East 44th Street	Tacoma	WA	98404	(253) 475-2903
Wat Vongkut Boreyram	1219 South 21st Street	Tacoma	WA	98405	(253) 572-4072
Wat Chandarangsey Khmer Krom	7912 Golden Given Rd. E	Tacoma	WA	98404	(253) 267-0153
Wat Saranaram | Sarana International Buddhist Center	15241 51st Ave, S.	Tukwila	WA	98188	(206) 277-8399
Wat Prachum Raingsey Buddhist Ass.	14334 Yelm Hwy S.E	Yelm	WA	98597	(360) 790-8283
Wat Cambodian Buddhist Society	1848 Co Rd MM	Fitchburg	WI	53575	(608) 835-8136

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

ឧក្រិដ្ឋកម្មដោយអំពើសម្អប់

អ្វីទៅដែលហៅថា ឧក្រិដ្ឋកម្មដោយអំពើសម្អប់?

ឧក្រិដ្ឋកម្មដោយអំពើសម្អប់ គឺកើតឡើងមកពីជនណាដែលនិយាយស្តី ប្រើពាក្យប្រកាន់ពូជសាសន៍ ពណ៌ សម្បុរ ភេទ និងផ្សេងៗទៀត ថែមទាំងប្រើអំពើហឹង្សា ទៅលើប្រជាជន ឬសហគមន៍ទាំងនោះ។

ខាងក្រោមនេះគឺជាឧទាហរណ៍ខ្លះៗ៖

១ បើយើងកំពុងដើរហើយមានអ្នកណាម្នាក់មកស្រែកដាក់យើងថា អាចិន អាខ្មើយ ឬពាក្យស្អប់ផ្សេងៗទៀត ថែមទាំងវាយ រុញច្រានយើង ឬធ្វើបាបយើងដោយប្រការណាមួយ។

២ មាននរណាមកវាយកញ្ចក់ឡាន របស់របរ ផ្ទះសម្បែង ឬទ្រព្យសម្បត្តិយើងបែកហើយសរសេរពាក្យស្អប់ណាមួយនៅទីនោះ។

៣ មាននរណាម្នាក់មកវាយ ហាងជំនួញ វត្តអារាម ឬទីប្រជុំជនរបស់យើងនៅកន្លែងណាមួយ ហើយប្រើឬសរសេរពាក្យស្អប់នៅទីនោះ។

តែបើគេគ្រាន់ប្រើពាក្យស្អប់ ហើយមិនប៉ះពាល់ដល់ទ្រព្យសម្បត្តិ ឬខ្លួនប្រាណយើងទេនោះគេមិនហៅថាឧក្រិដ្ឋកម្មដោយអំពើស្អប់ គេហៅថាឧក្រិដ្ឋកម្មដោយពាក្យសម្អប់។ ឧក្រិដ្ឋកម្មដោយពាក្យសម្អប់ វាមិនខុសច្បាប់ធ្ងន់ធ្ងរ ដូចឧក្រិដ្ឋកម្មដោយអំពើសម្អប់ទេ។

សព្វថ្ងៃនេះឧក្រិដ្ឋកម្មដោយអំពើសម្អប់មានកាន់តែច្រើនឡើងជាលំដាប់ ហេតុដូច្នេះសូមប្រជាជនយើងទាំងអស់មេត្តាកុំធ្វេសប្រហែសអោយសោះ ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់ពេលវេលា ពេលចេញទៅផ្សារ ដើរហាត់ប្រាណ ទៅវត្ត ឬទៅទីកន្លែងណាក្តី ត្រូវប្រុងប្រយ័ត្នគ្រប់នាទី។

ឧស្សាហ៍ងាកក្រោយ មើលឆ្វេងស្តាំ បើឃើញមានហេតុការណ៍ចម្លែក ត្រូវដើរចូលផ្សារ ឬថយឲ្យឆ្ងាយពីរផ្លូវថ្នល់ ហើយគួរតែមានគ្នាយ៉ាងតិចណាស់ក៏ពីរនាក់ដែរ ហើយម្យ៉ាងទៀតត្រូវមានទូរសព្ទ័ដៃដាក់ជាប់ខ្លួនជាដរាប។ បើជួបនិងឧប្បត្តិហេតុណាមួយ ត្រូវទូរសព្ទ័ទៅ ៩១១ (911) ជាបន្ទាន់ ហើយស្រែកអោយគេជួយផងជាភាសាអង់គ្លេសថា ហែបមីៗៗ ឲ្យខ្លាំងៗ។ បើសិនមានឧប្បត្តិហេតុ កើតឡើងចំពោះយើង ត្រូវតែរាយការណ៍ ទៅក្រសួងមានសមត្ថកិច្ចជាបន្ទាន់ បើរស់នៅក្នុង ស្រុកអិលអេ ទូរសព្ទ័លេខ ២១១ (211) ឬ រស់នៅទីណាក្តី ៨០០-៣៣៩-៦៩៩៣ (800-339-6993)។

CONTACT: 800-339-6993

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

Law Offices of
BOROTH CHAY
Proud Sponsors of
Khmer Magazine
Our offices have proudly served our community since 2005
PERSONAL INJURY
IMMIGRATION LAW
BANKRUPTCY LAW
BUSINESS CONTRACTS
FREE CONSULTATION
NO RECOVERY NO FEES
562.997.8500
2501 Cherry Ave, Ste 245
Signal Hill, CA 90755

ទស្សនាវដ្ដីខ្មែរ Khmer Magazine

ប្រតិទិនខ្មែរ
សុរិយាគតិ-ចន្ទគតិ

04 ខែមេសា APRIL 2023
ខែចេត្រ-ពិសាខ ឆ្នាំថោះ បញ្ចស័ក ព.ស.២៥៦៦

ឧបត្ថម្ភដោយ:Khmer TV Inc. | Computer Now LLC

អាទិ SUN	ចន្ទ MON	អង្គារ TUE	ពុធ WED	ព្រហ THU	សុក្រ FRI	សៅរ៍ SAT
						1 ១១ កើត
2 ១២ កើត	3 ១៣ កើត	4 ១៤ កើត	5 ១៥ កើត ពេញបូណ៌មី	6 ១ រោច	7 ២ រោច	8 ៣ រោច
9 ៤ រោច	10 ៥ រោច	11 ៦ រោច	12 ៧ រោច	13 ៨ រោច	14 ៩ រោច	15 ១០ រោច
16 ១១ រោច	17 ១២ រោច	18 ១៣ រោច ថ្ងៃកោរ	19 ១៤ រោច	20 ១ កើត ខែពិសាខ	21 ២ កើត	22 ៣ កើត
23 ៤ កើត	24 ៥ កើត	25 ៦ កើត	26 ៧ កើត	27 ៨ កើត	28 ៩ កើត	29 ១០ កើត
30 ១១ កើត	1 ១២ កើត	2 ១៣ កើត	3 ១៤ កើត ថ្ងៃកោរ	4 ១៥ កើត ពេញបូណ៌មី	5 ១ រោច ព.ស ២៥៦៧	6 ២ រោច

KHMER MAGAZINE

ពុធ 5	ឆេងម៉េង (Tomb-Sweeping Day-Qingming Festival
សុក្រ 7	ទិវាសុខភាពពិភពលោក (World Health Day)
សុក្រ 14	ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី ប្រពៃណីជាតិ - មហាសង្រ្កាន ម៉ោង ១៦:០០ (Khmer New Year - Maha Songkran, Time: 16:00)
សៅរ៍ 15	ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី ប្រពៃណីជាតិ - វិរៈវ័ន បត (Khmer New Year - Varak Vanabat)
អាទិ 16	ពិធីបុណ្យចូលឆ្នាំថ្មី ប្រពៃណីជាតិ - ថ្ងៃឡើង ស័ក (Khmer New Year - Varak Loeng Sak)
អាទិ 30	កម្ពុជាចូលជាសមាជិកអាស៊ាន (Cambodia Joined The Association of Southeast Asian Nations - ASEAN)

Khmer Magazine

ប្រតិទិនខ្មែរ
សុរិយាគតិ-ចន្ទគតិ

05 ខែឧសភា MAY 2023

ខែពិសាខ-ជេស្ឋ ឆ្នាំថោះ បញ្ចស័ក ព.ស.២៥៦៧

ឧបត្ថម្ភដោយ:Khmer TV Inc. | Computer Now LLC

អាទិ SUN	ចន្ទ MON	អង្គ TUE	ពុធ WED	ព្រហ THU	សុក្រ FRI	សៅរ៍ SAT
	1 ១២ កើត	2 ១៣ កើត	3 ១៤ កើត ថ្ងៃកោរ	4 ១៥ កើត ពេញបូណ៌មី	5 ១ រោច ព.ស ២៥៦៧	6 ២ រោច
7 ៣ រោច	8 ៤ រោច	9 ៥ រោច	10 ៦ រោច	11 ៧ រោច	12 ៨ រោច	13 ៩ រោច
14 ១០ រោច	15 ១១ រោច	16 ១២ រោច	17 ១៣ រោច	18 ១៤ រោច ថ្ងៃកោរ	19 ១៥ រោច	20 ១ កើត ខែជេស្ឋ
21 ២ កើត	22 ៣ កើត	23 ៤ កើត	24 ៥ កើត	25 ៦ កើត	26 ៧ កើត	27 ៨ កើត
28 ៩ កើត	29 ១០ កើត	30 ១១ កើត	31 ១២ កើត	1 ១៣ កើត	2 ១៤ កើត ថ្ងៃកោរ	3 ១៥ កើត ពេញបូណ៌មី
4 ១ រោច	5 ២ រោច	6 ៣ រោច	7 ៤ រោច	8 ៥ រោច	9 ៦ រោច	10 ៧ រោច

KHMER MAGAZINE

ចន្ទ 1	ទិវាពលកម្មអន្តរជាតិ (International Labor Day)
ពុធ 3	ទិវាសេរីភាពសារព័ត៌មានពិភពលោក (World Press Freedom Day)
ព្រហ 4	ពិធីបុណ្យវិសាខបូជា (Visak Bochea)
សុក្រ 5	ព្រឹត្តិការណ៍កីឡាស៊ីហ្គេម លើកទី៣២ នៅកម្ពុជា (០៥-១៧ ឧសភា)
ចន្ទ 8	ព្រះរាជពិធីច្រត់ព្រះនង្គ័ល(RoyalPloughing Ceremony)
អាទិ 14	ព្រះរាជពិធីបុណ្យចម្រើនព្រះជន្ម ព្រះករុណា ព្រះបាទសម្តេចព្រះបរមនាថ នរោត្តម សីហមុនី ព្រះមហាក្សត្រនៃព្រះ រាជាណាចក្រកម្ពុជា (King Sihamoni's Birthday)
ចន្ទ 15	ទិវាអន្តរជាតិនៃគ្រួសារ (International Day of Families)
អង្គ 16	កំណើតនគរបាលជាតិ (Birth of the National Police)
សៅរ៍ 20	ទិវាជាតិនៃការចងចាំ (National Day of Remembrance)
ពុធ 31	ទិវាពិភពលោកគ្មានថ្នាំជក់ (World No Tobacco Day)

Khmer Magazine

ប្រតិទិនខ្មែរ
សុរិយាគតិ-ចន្ទគតិ

06 ខែមិថុនា JUNE 2023

ខែជេស្ឋ-បឋមាសាឍ ឆ្នាំថោះ បញ្ចស័ក ព.ស.២៥៦៧

ឧបត្ថម្ភដោយ:Khmer TV Inc. | Computer Now LLC

អាទិ SUN	ចន្ទ MON	អង្គារ TUE	ពុធ WED	ព្រហ THU	សុក្រ FRI	សៅរ៍ SAT
28 ៩ កើត	29 ១០ កើត	30 ១១ កើត	31 ១២ កើត	1 ១៣ កើត	2 ១៤ កើត ថ្ងៃកោរ	3 ១៥ កើត ពេញបូណ៌មី
4 ១ រោច	5 ២ រោច	6 ៣ រោច	7 ៤ រោច	8 ៥ រោច	9 ៦ រោច	10 ៧ រោច
11 ៨ រោច	12 ៩ រោច	13 ១០ រោច	14 ១១ រោច	15 ១២ រោច	16 ១៣ រោច ថ្ងៃកោរ	17 ១៤ រោច
18 ១ កើត បឋមាសាឍ	19 ២ កើត	20 ៣ កើត	21 ៤ កើត	22 ៥ កើត	23 ៦ កើត	24 ៧ កើត
25 ៨ កើត	26 ៩ កើត	27 ១០ កើត	28 ១១ កើត	29 ១២ កើត	30 ១៣ កើត	1 ១៤ កើត ថ្ងៃកោរ
2 ១៥ កើត ពេញបូណ៌មី	3 ១ រោច	4 ២ រោច	5 ៣ រោច	6 ៤ រោច	7 ៥ រោច	8 ៦ រោច

KHMER MAGAZINE

ព្រហ 1	ទិវាកុមារអន្តរជាតិ(International Children's Day)
សៅរ៍ 3	ព្រឹត្តិការណ៍កីឡាអាស៊ានប៉ាំហ្គេល លើក ទី១២នៅកម្ពុជា (០៣-០៩ មិថុនា)
ចន្ទ 5	ទិវាបរិស្ថានជាតិនិងបរិស្ថានពិភពលោក(National & World Enviroment Day)
ចន្ទ 12	ទិវាពិភពលោកប្រឆាំងពលកម្មកុមារ (Happy World Day Against Child Labour)
ព្រហ 15	តុលាការយុត្តិធម៌អន្តរជាតិក្រុងឡាអេ សម្រេចឲ្យកម្ពុជាជាម្ចាស់កម្មសិទ្ធិ លើប្រាសាទព្រះវិហារ (Internation Court of Justice in The Hague Declared Camboida is The Owner of The Preah Vihear Temple)
អាទិ 18	ព្រះរាជពិធីបុណ្យចម្រើនព្រះជន្ម សម្តេចព្រះមហាក្សត្រី នរោត្តម មុនិនាថ សីហនុ ព្រះវររាជមាតាជាតិខ្មែរ ក្នុងសេរីភាព សេចក្តីថ្លៃថ្នូរ និងសុភមង្គល (Queen Mother's Birthday)
ព្រហ 22	សែននំចាំង (Sticky Rice Dumplings - Zongzi)
ចន្ទ 26	ទិវាអន្តរជាតិប្រយុទ្ធប្រឆាំងគ្រឿងញៀន (International Day Against Drug Abuse and Illicit Trafficking)

KHMER CHURCH IN USA

Church Name	Address	City	ST	ZIP	Pastor	Phone
Long Beach Cambodian American United Methodist Church	1700 Temple Avenue	Long Beach	CA	90804	Dr. Christina Lee	657-298-3265
Faith Baptist Church (Khmer Service)	2155 Atlantic Ave.	Long Beach	CA	90806	Paul Kong	562-355-8842
Westside Church of the Nazarene	2911 Santa Fe Ave.	Long Beach	CA	90810	Physa Chanmany	562-424-9445
Long Beach Cambodian Evangelical Church of the C&MA	3749 E Wilton St.	Long Beach	CA	90804	Santhony Nou	562-335-2614
Long Beach New Life Church of the Nazarene (L.S.)	1800 E. Anaheim St.	Long Beach	CA	90814	Rev. Anong Nhim	562-599-2175
Long Beach New Life Church of the Nazarene (K.S.)	1800 E. Anaheim St.	Long Beach	CA	90814	Luth Sin 562-706-0900	562-606-8953
Long Beach Seventh-Day Aventist Church	1001 E. 3rd St.	Long Beach	CA	90802	Leader Doeun Im	562-502-7332
New Hope Cambodian Evangelical Church	759 Linden Ave.	Long Beach	CA	90813	Kien Tuy	562-708-4105
Garden Grove Cambodian Evangelical Church of the C&MA	11625 178th Street	Artesia	CA	90701	Rev. Mahn Meak	562-506-3992
Cambodian First Baptist Church	909 SW 11th Ave.	Portland	OR	97205	Rev. Peter V. Im	503-228-7465
Cambodian Ministries for Christ	6511-25th Avenue	Southwest Seattle	WA	98106	Radha Manickam	206-935-3472
Bayside Cambodian United Methodist Church	3005 Van Buren St.	Alameda	CA	94501	Chantha Ros	510-508-0512
Centenary United Methodist Church	1911 Tonyon Ave.	Modesto	CA	95335	Phillip Khet	209-614-6584
Point Pleasant United Methodist Church	3329 Pt. Pleasand Rd.	Elk Grove	CA	95629	Lay Leader-Savann Thaing	916-770-6205
Fresno Cambodian Evangelical Church	3319 E. Thomas Ave.	Fresno	CA	93702	Rev. Sing Bep	559-226-0154
Central UMC Khmer	3700 Pacific Ave.	Stockton	CA	95204	Viseth Hou	209-623-8789
Calvary Church	825 Highmore Ave.	Stockton	CA	92510	Samuel Eang	209-403-9574
Stockton Emmanuel Cambodian Evangelical Church	131 Clayton Ave.	Stockton	CA	95206	Sun Tun	209-957 6098
Cambodian Christian Fellowship	1901 Quail Lake	Stockton	CA	95207	Bo Ellon	510-456-5808
First Covenant Church of Oakland	4000 Redwood Rd.	Oakland	CA	94619	Chamron Phal	510-646-7360
Bethany Cambodian Evangelical Church of the C&MA	1616 S. Palmetto Ave.	Ontario	CA	91762	Nareth May 949-466-1679	909-518-9834
Hacienda Heights CEC of the C&MA	880 W. Grand Ave.	Pomona	CA	91766	Paul Kham	909-802-9404

ប្រតិទិនខ្មែរ
សុរិយាគតិ-ចន្ទគតិ

Khmer Magazine

07 ខែកក្កដា JULY 2023

ខែបឋមាសាឍ-ទុតិយាសាឍ ឆ្នាំថោះ បញ្ចស័ក ព.ស.២៥៦៧

ឧបត្ថម្ភដោយ:Khmer TV Inc. | Computer Now LLC

KHMER MAGAZINE

សៅរ៍ 1	ទិវាមច្ឆជាតិ (National Fish Day)
ចន្ទ 3	កម្ពុជាចូលជាសមាជិកអង្គការយុណេស្កូ (Cambodia Joined UNESCO)
សុក្រ 7	ប្រាសាទព្រះវិហារត្រូវបានចុះក្នុងបញ្ជីបេតិកភណ្ឌពិភពលោក(Prasat Preah Vihear Recognized as UNESCO's World Heritage)
សៅរ៍ 8	ប្រាសាទសំបូរព្រៃគុក ត្រូវបានចុះក្នុងបញ្ជីបេតិកភណ្ឌពិភពលោក (Prasat Sambor Prei Kuk Recognized as UNESCO's World Heritage)
អាទិ 9	រុក្ខទិវា (Arbor Day)
អង្គ 11	ទិវាប្រជាជនពិភពលោក (World Population Day)
អាទិ 23	ថ្ងៃបោះឆ្នោតជ្រើសតាំងតំណាងរាស្ត្រ សម្រាប់នីតិកាលទី៧ នៃរដ្ឋសភា
អង្គ 25	ពិធីសិតទៀនព្រះវស្សា (Buddhist Lent Candles Making Day)
ចន្ទ 31	សារមន្ទីរឧក្រិដ្ឋកម្មប្រល័យពូជសាសន៍ទួលស្លែងត្រូវបានចុះក្នុងបញ្ជីស្មារតីចងចាំ នៃពិភពលោករបស់យូណេស្កូ (The Archives of Tuol Sleng Genocide Museum are Registered as Part of The Memory of The World by UNESCO)

អាទិ SUN	ចន្ទ MON	អង្គ TUE	ពុធ WED	ព្រហ THU	សុក្រ FRI	សៅរ៍ SAT
25 ៨ កើត	26 ៩ កើត	27 ១០ កើត	28 ១១ កើត	29 ១២ កើត	30 ១៣ កើត	1 ១៤ កើត ថ្ងៃកោរ
2 ១៥ កើត ពេញបូណ៌មី	3 ១ រោច	4 ២ រោច	5 ៣ រោច	6 ៤ រោច	7 ៥ រោច	8 ៦ រោច
9 ៧ រោច	10 ៨ រោច	11 ៩ រោច	12 ១០ រោច	13 ១១ រោច	14 ១២ រោច	15 ១៣ រោច
16 ១៤ រោច ថ្ងៃកោរ	17 ១៥ រោច	18 ១ កើត ទុតិយាសាឍ	19 ២ កើត	20 ៣ កើត	21 ៤ កើត	22 ៥ កើត
23 ៦ កើត	24 ៧ កើត	25 ៨ កើត	26 ៩ កើត	27 ១០ កើត	28 ១១ កើត	29 ១២ កើត
30 ១៣ កើត	31 ១៤ កើត ថ្ងៃកោរ	1 ១៥ កើត ពេញបូណ៌មី	2 ១ រោច	3 ២ រោច	4 ៣ រោច	5 ៤ រោច

Khmer Magazine

ប្រតិទិនខ្មែរ
សុរិយាគតិ-ចន្ទគតិ

08 ខែសីហា AUGUST 2023

ខែទុតិយាសាឍ-ស្រាពណ៍ ឆ្នាំថោះ បញ្ចស័ក ព.ស.២៥៦៧

ឧបត្ថម្ភដោយ:Khmer TV Inc. | Computer Now LLC

អាទិ SUN	ចន្ទ MON	អង្គ TUE	ពុធ WED	ព្រហ THU	សុក្រ FRI	សៅរ៍ SAT
30 ១៣ កើត	31 ១៤ កើត ថ្ងៃកោរ	1 ១៥ កើត ពេញបូណ៌មី	2 ១ រោច	3 ២ រោច	4 ៣ រោច	5 ៤ រោច
6 ៥ រោច	7 ៦ រោច	8 ៧ រោច	9 ៨ រោច	10 ៩ រោច	11 ១០ រោច	12 ១១ រោច
13 ១២ រោច	14 ១៣ រោច	15 ១៤ រោច ថ្ងៃកោរ	16 ១៥ រោច	17 ១ កើត ស្រាពណ៍	18 ២ កើត	19 ៣ កើត
20 ៤ កើត	21 ៥ កើត	22 ៦ កើត	23 ៧ កើត	24 ៨ កើត	25 ៩ កើត	26 ១០ កើត
27 ១១ កើត	28 ១២ កើត	29 ១៣ កើត	30 ១៤ កើត	31 ១៥ កើត ពេញបូណ៌មី		

ពុធ 2	ចូលព្រះវស្សា (Beginning of Buddhist lent)
សៅរ៍ 12	ទិវាយុវជនអន្តរជាតិ (International Youth Day)
ពុធ 30	សែនក្បាលទឹក (Ghost Festival)

KHMER MAGAZINE

COMPNOW
Network Solutions Outside The Box
Low Cost Business Phone Systems

www.compnow.com

ទស្សនាវដ្ដីខ្មែរ
Khmer Magazine

ប្រតិទិនខ្មែរ
សុរិយាគតិ-ចន្ទគតិ

09 ខែកញ្ញា
SEPTEMBER 2023

ខែស្រាពណ៍-ភទ្របទ ឆ្នាំថោះ បញ្ចស័ក ព.ស.២៥៦៧

ឧបត្ថម្ភដោយ:Khmer TV Inc. | Computer Now LLC

អាទិ SUN	ចន្ទ MON	អង្គ TUE	ពុធ WED	ព្រហ THU	សុក្រ FRI	សៅរ៍ SAT
27 ១១ កើត	28 ១២ កើត	29 ១៣ កើត	30 ១៤ កើត	31 ១៥ កើត ពេញបូណ៌មី	1 ១ រោច	2 ២ រោច
3 ៣ រោច	4 ៤ រោច	5 ៥ រោច	6 ៦ រោច	7 ៧ រោច	8 ៨ រោច	9 ៩ រោច
10 ១០ រោច	11 ១១ រោច	12 ១២ រោច	13 ១៣ រោច ថ្ងៃកោរ	14 ១៤ រោច	15 ១ កើត ភទ្របទ	16 ២ រោច
17 ៣ កើត	18 ៤ កើត	19 ៥ កើត	20 ៦ កើត	21 ៧ កើត	22 ៨ កើត	23 ៩ កើត
24 ១០ កើត	25 ១១ កើត	26 ១២ កើត	27 ១៣ កើត	28 ១៤ កើត ថ្ងៃកោរ	29 ១៥ កើត ពេញបូណ៌មី	30 ១ រោច

KHMER MAGAZINE

សុក 8	ទិវាអក្ខរកម្មអន្តរជាតិ (International Literacy Day)
សៅរ៍ 16	ទិវាអូហ្សូនបរិស្ថានអន្តរជាតិ (International Day for The Preservation of The Ozone Layer)
ព្រហ 21	ទិវាសន្តិភាពអន្តរជាតិ (International Day of Peace)
អាទិ24	ទិវាប្រកាសរដ្ឋធម្មនុញ្ញ (Constitution Day)
ពុធ 27	ទិវាទេសចរណ៍ពិភពលោក (World Tourism Day)
សុក្រ29	សែនលោកខែ (Mid-Autumn Festival)
សៅរ៍30	បិណ្ឌ១ (Ben1)

COMPNOW
Network Solutions Outside The Box
Low Cost Business Phone Systems

www.compnow.com

ទស្សនាវដ្ដីនេះកើតឡើងមកពីការ ឧបត្ថម្ភធំដោយក្រុមហ៊ុន

KhmerTV®

www.khmertv.com

នាំមកនៅក្ដីសប្បាយជូនលោកអ្នក

Streaming Live 24/7 online and iOS, Android & Roku Apps

និងក្រុមហ៊ុន

COMPNOW

Network Solutions Outside The Box

Low Cost Business Phone Systems
Nationwide VoIP Service

ព្រមទាំងពាណិជ្ជកម្មទាំងអស់នៅក្នុងទស្សនាវដ្ដីនេះ។
សូមជួយគាំទ្រដោយផ្សព្វផ្សាយពាណិជ្ជកម្មនៅក្នុង ទស្សនាវដ្ដីខ្មែរ

tony@khmertv.com 562-372-3788

សូមស្វាគមន៍!

WELCOME!

វេជ្ជបណ្ឌិត គ្រីស្ទីណា លី

Tel: (562)-591-6890

ជាវេជ្ជបណ្ឌិតខ្មែរ ភេទស្រី បច្ចុប្បន្ននេះគាត់ពិនិត្យជម្ងឺសម្រាប់គ្រប់វ័យ នៅទីក្រុងឡុងប៊ិច **គាត់ក៏អាចនិយាយភាសាខ្មែរ និងភាសាស្ប៉ែននីស្ហ។**

បើសិនជាឪពុកម្តាយ ឬជីដូនជីតារបស់លោកអ្នកដែលនិយាយភាសាខ្មែរ ហើយត្រូវការគ្រូពេទ្យមានភាពស្និទ្ធស្នាលប្រចាំគ្រួសារ ព្រមទាំងអាចនិយាយភាសារបស់គាត់បាន លោកអ្នកអាចនឹងទុកចិត្តលើវេជ្ជបណ្ឌិត **គ្រីស្ទីណា លី** ដែលមានការយកចិត្តទុកដាក់នេះ។

វេជ្ជបណ្ឌិត លី មានការពិសោធន៍ ថែទាំព្យាបាលអ្នកជម្ងឺ អស់ជាង២០ឆ្នាំមកហើយ ហើយទន្ទឹងរងចាំនឹងបម្រើលោកអ្នក។

Dr. Christina Lee - A Cambodian female doctor now caring for patients of all ages in Long Beach. She also speaks Khmer and Spanish.

If your parents or grandparents who speak Khmer and would like to have a compassionate personal family doctor who speaks heir language, you have found the right caring doctor.

Dr. Christina Lee has over 20 years of experience and looks forward to serving you.

យើងទទួលការធានារ៉ាប់រង (អាស្សួរ៉ង់) ទាំងអស់ដូចជា, We welcome major insurances:

Medicare (មេឌីឃែរ), Brand New Day, Humana, SCAN, United Healthcare, Wellcare, Anthem Blue Cross, Blue Shield, Cigna, Healthnet, LA Care and more...និងលើសពីនោះទៅទៀត។

Address: 817 Atlantic Avenue, Long Beach CA 90813

Tel: (562)-591-6890

បេតិកភណ្ឌខ្មែរ

សូមរង់ចាំអាន ទស្សនាវដ្ដីខ្មែរ ភាគ៣

នឹងបោះពុម្ពចែកចាយជូននៅពេលបុណ្យភ្ជុំបិណ្ឌខាងមុខនេះ

www.khmermagazine.com

562-372-3788 tony@khmertv.com

Khmer TV Inc. © 2013 - 2023, All Rights Reserved

ISBN 9798759704232

90000

9 798759 704232

Khmer Magazine