



ក្រុមការសាសនា

Cambodian Community Newsletter

7011 Ogden Rd., SE., Calgary, Alberta T2C 1B5, Canada Tel:(403) 235-5415, <http://www.cambodianview.com>

សុខភោជ្ជៈ បានទេ វគ្គនៅ ចងក្រក្បាល



ធម្មន៍អនុរាពព័ត៌មានដែលបានឱ្យដោយប្រព័ន្ធក្នុងប្រជុំបន្ថែម

Dhamma protects those who practise the Dhamma

សេចក្តីប្រាស់

ព្រឹត្តិប្រចាំសប្តាហតមនីនេះជាសំលេអម្មួយបញ្ជាក់
ត្រូវបានដើរសកម្មភាពរបស់សហគមន៍ខ្លួនយើងទៅក្នុងនីតិវិក
កាលប៊ប្រជាធិបតេយ្យ និងកំណត់ជិតខាង ដោយមានគោលបំណង
សំខាន់ខ្លួនទេ។

១. ផ្តល់ជាផ័ណ៌ឱ្យទូរសកម្មភាពដើរសំលេអម្មួយបញ្ជាក់
ជូនជាតិនិងបុណ្យទាន ការប្រជុំ លេចធូរប្រកាល និង
រាយការណ៍ដើរសំខាន់ខ្លួន។
២. បានជាប្រកាសនិងជាយុទ្ធម៌បញ្ជាផលសមាជិកសហគម-
នីនៃទំនាក់ទំនង ជូនជាប្រជុំដើរសំខាន់ខ្លួន។
៣. ប្រមូលផ្តុំពីមានសំខាន់ខ្លួនទៅជាក់ទំនួរនិងប្រជែស
កម្ពុជា ប្រទេសការណាតោដា និងស្ថានភាពសកលភាពរប-
គិយកម្ពុជា។

Acknowledgement

Cambodian Community Newsletter
is a voice of Cambodian community in
Calgary and the vicinity. The objectives of
this newsletter are:

1. To provide current and upcoming
information and news relating our
activities such as functions, meetings,
announcements and monthly or annual
reports.
2. To provide resources for community
members to learn the Dhamma which is
the light of prosperous living. We also
publish the critical articles that focus on
language, literature, history and culture.
3. To gather and disseminate important
news about Cambodia, Canada and the
contemporary globalization.

ពតិមានខ្លួនពីសហគមន៍... Brief news from Khmer-Canadian Buddhist Cultural Centre

- សាលាបារិនភាសាខ្មែរទាំងឡើសទៅវិនិមាញអាធិក្ស សំរាប់ខ្មែរសទី១ ឆ្នាំសិក្សាអេលី កំពុងបញ្ចប់ទៅហើយ ដូច្នោះនូវមានទី២
ប្រចាំឆ្នាំ២០០៧ និងចាប់ផ្តើមបើកសាខាខ្មែរវិញ។ នេះជាជានការសំណើសំរាប់ក្នុងខ្លួនយើងដំឡើងពេលចាប់
អារម្មណ៍ក្នុងការសិក្សាបារិនភាសាខ្មែរ ទាំងការនិយាយ ការសរស់រិនការស្វាប់ឱ្យបានស្ថាត់ដំឡាយ និងអាជីវកម្មនៃប្រជាស់
ប្រចាំថ្ងៃ ប្រាមទាំងនេះសាលាបារិនភាសាខ្មែរទៅនិងមកទាក់ទងចុះឈ្មោះវិញ ឱ្យបានស្ថាត់រហូស។

ការសារណ៍ ជាតិរិយាយ !

- Khmer Language School of both Saturday and Sunday in first semester of spring 2007 has been already elapsed. Hence, the fall semester is going to re-commence again. This is a grandeur chance for young Cambodians and all Khmers who concern to learn their own language such as speaking, writing and listening fluently as well as can use it daily and also in schools. So, please send your kids and come to register as soon as feasible.



ក្រសួងប្រៃជាណាន់ខ្លួនទេសចរណ៍

Cambodian New Year Festival

7011 Ogden Rd., SE., Calgary, Alberta T2C 1B5, Canada Tel:(403) 235-5415, <http://www.cambodianview.com>

၁၄၂ မြန်မာ အဖွဲ့

ព្រះសង្គម គ្រប់ព្រះអង្គដែលកំណុងពាណិជ្ជកម្ម នៅក្នុងរដ្ឋ
ខ្មែរសក្ខិតាភាសា ព្រមទាំងយើងខ្ញុំជាតុ
គណកម្មការសមាតមទាំងអស់សូមអព់លីត្រូបង
បួនពន្លេសាសនិកជននឹងក្រោរក្រិតិយសទាំងអស់
ចូលរួមបុណ្យចូលឆ្នាំតាមប្រព័ន្ធឌីខ្ពស់រើងឱ្យ
បានថ្វីនកែវតាមក្រុមវិធីវាងក្រោម :

ខ្លួន ១៣កើត ខេង មុំដូរសារិសក ន.ស.២៥៥៩
ក្រសួងថ្វីទី១៨ ខេងសា ន.ស.២០០៨

- ម៉ោង ល្អាច ជុបជុកបិស័ទ ដើមនីមស្សការព្រះ

រតន ក្រឹម សមាជានសិល ចំនួន ព្រះបរិត្ថុ និងសំដែងជម្លើសរាង
នៅក្នុងក្រុងខ្សែសភាឌភាមបេស់យើង ។

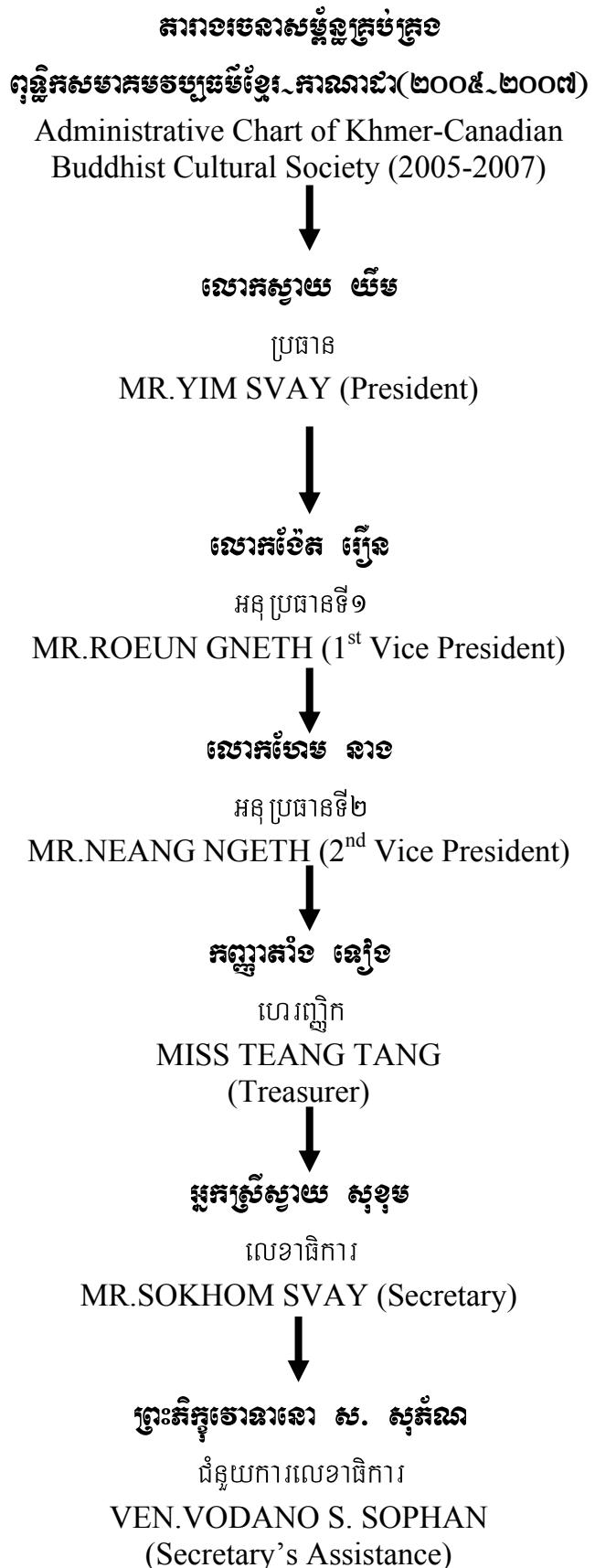
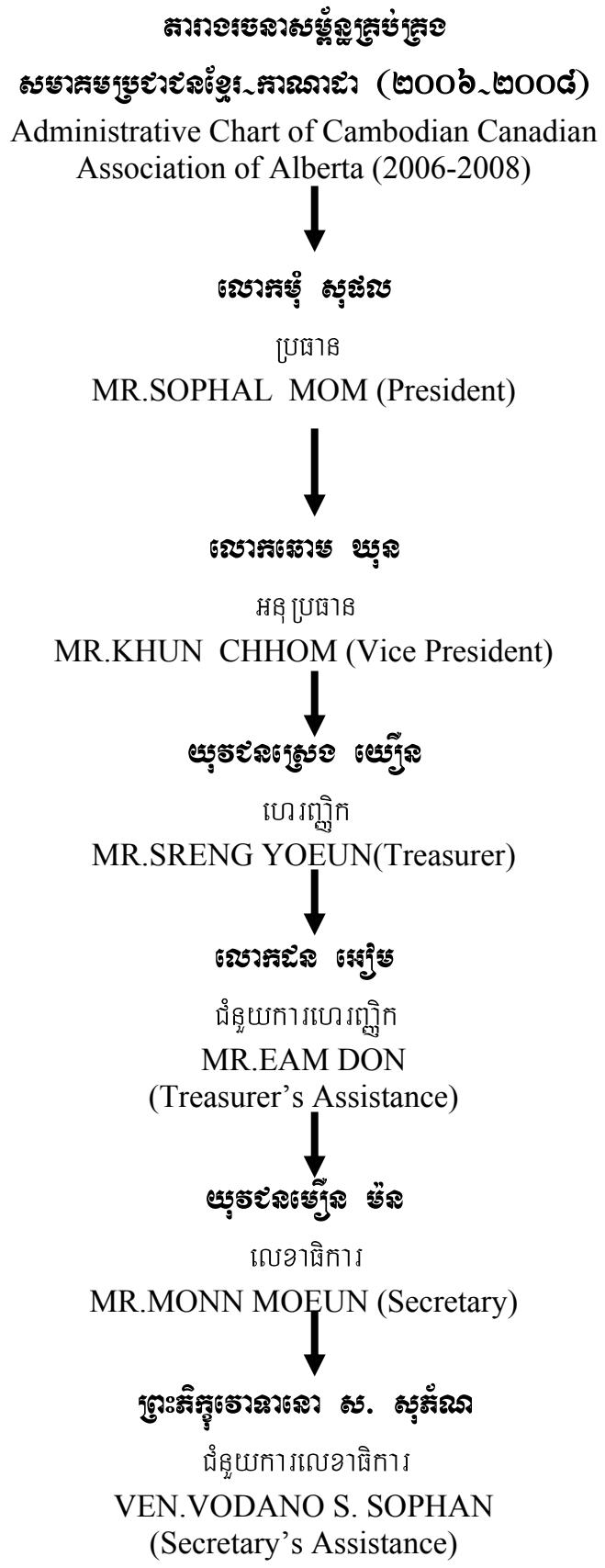
ថ្វីលេរ៉ា ១៤កើត ខេមសា ផ្សារជាតិសាសនា ព.ស.២៥៤១

ក្រសួងថ្វីទេស ខេមសា គ.ស.២០០៨

- ເມັກ ຄ ປີກ ຜູບຜົ່າຫຼຸບໃສ້ຈ ເນື່ອງຫລາຍ

*Marlborough Community Association
636 Marlborough Way N.E. Tel: (403) 273-5894*

នមសុវការព្រះរាជ ត្រួយ សមាជានសិល, រាប់ពាណ, វេរចង្វាត់ ប្រធៀត ព្រះសង្គ ហង្សកូល ខ្លឹមបុណ្យកសលដល់បញ្ញកវីជន របស់យើង ។
និងមានការពេះដ្ឋានជើស ប្រជានិតិកសមាគម របៀបដីខ្លួនរឿងដែរ ។
-ម៉ោង១២ថ្ងៃ ព្រះអាណាពិស្វារិបាយ និងអាណាពិស្វារិបាយ រាជក្រឹតា



ខ្មែរបំពេជាបញ្ជី ក្នុងក្រុង សាសនា និងអាណាព្យាព្យាល់ខ្លួនខ្លួន

សាលាបៀវនភាសាអូរ (សាលាបៀវន ព្រះពុទ្ធសាសនា ថ្វីលីស៊ីវិមាទិក្ស) ធានដំណឹកការបៀវនប្រចាំឆ្នាំ
របស់ខ្លួនអស់រយៈពេលបីឆ្នាំក្នុងមករីយ៍។ ពេលនេះនឹងប្រកាសវគ្គការសិក្សាបស់សិស្សប្រចាំឆ្នាំសិក្សា និង
ព.ស.២៥៥៩ គ.ស.២០០៧ នាមាសទី២ (ចាប់ពីខែមិថុនា ដល់ ខែវិច្ឆិកា)។ ខាងក្រោមនេះជា
កាលវិភាគតសិក្សាសំរាប់ការចូលសិក្សាថ្មីនៅមាសធ្នូ ២០០៧ ដូចតទៅនេះ ។

ATTN: Khmer youth, Khmer children/kids, students, parents and guardians.

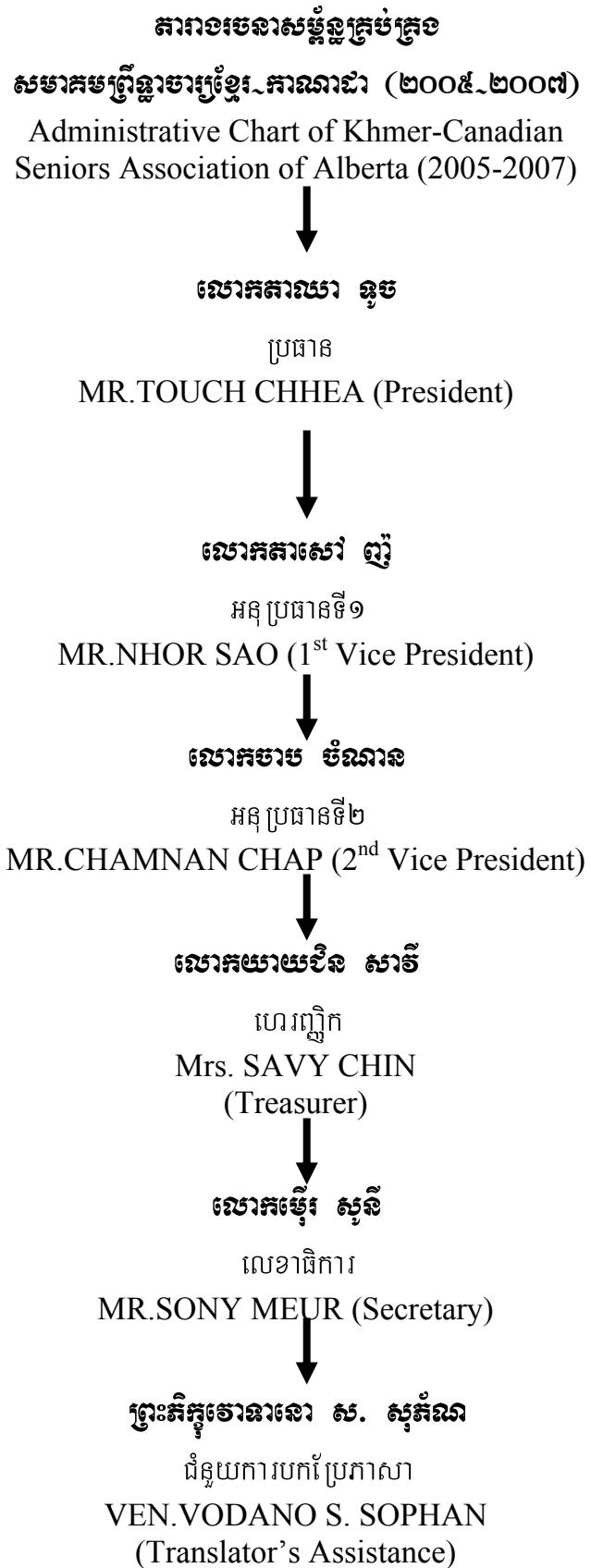
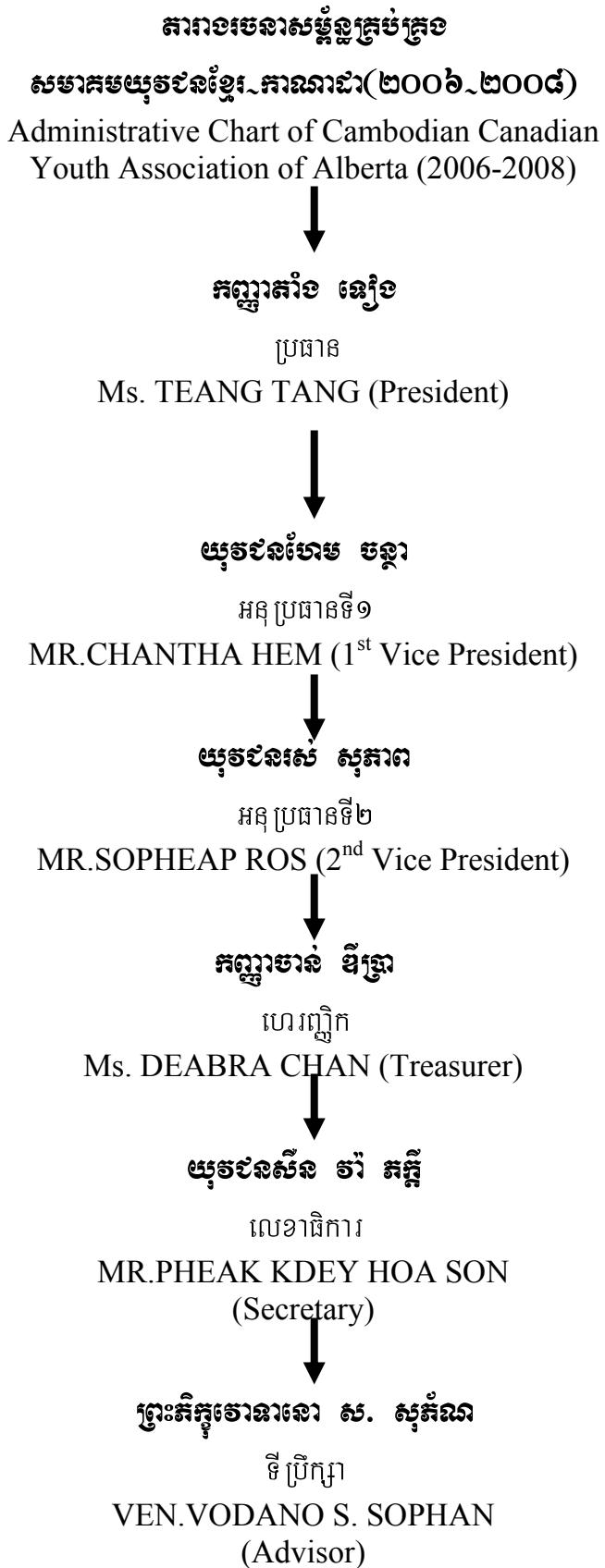
Khmer language school (Buddhist Saturday School and Buddhist Sunday School) have taught for three years now. We shall announce the results of students' spring semester examination for the 2007, session of the fall semester (June to November) shall welcome again. The below chart is the schedule for next Khmer language in fall semester of 2007:

Month	Week I	Week II	Week III	Week IV
JUNE	Saturday 2 Sunday 3	Saturday 9 Sunday 10	Saturday 16 Father Day	Saturday 23 Sunday 24
JULY	Long Weeken (Canada Day)	Saturday 7 Sunday 8	Saturday 14 Sunday 15	Saturday 21/28 Sunday 22/29
AUGUST	Saturday 4 Sunday 5	Saturday 11 Sunday 12	Saturday 18 Sunday 19	Saturday 25 Sunday 26
SEPTEMBER	Saturday 1 Sunday 2	Saturday 8 Sunday 9	Saturday 15 Sunday 16	Saturday 22/29 Sunday 23/30
OCTOBER	Saturday 6 Sunday 7	Saturday 13 Sunday 14	Saturday 20 Sunday 21	Saturday 27 Sunday 28
NOVEMBER	Saturday 3 Sunday 4	Saturday 10 Remembrance Day	Saturday 17 Sunday 18	Saturday 24 Sunday 25
DECEMBER	Saturday 1 Sunday 2	Saturday 8 Sunday 9	Saturday 15 Sunday 16 (last day)	Christmas Holiday

ផ្ទាល់ពេលវេលាបានប្រចាំឆ្នាំ សូមជំរាបជូនជាផ្លូវការ ក្នុងក្រុង ក្នុង សិក្សាតាបិតាអាហាហាត
ព្យាយាយការសិក្សាបានប្រចាំឆ្នាំ មេដ្ឋាបពុទ្ធគ្មានបស់ខ្លួនមកចុះឈ្មោះប្រចាំឆ្នាំ ដូចខាងលើខាងក្រោម
ត្រឹមត្រូវក្នុងក្នុង ចាប់ពីខែធ្នូ ២០០៧ ដល់ការបិតាបានប្រចាំឆ្នាំ ដូចខាងលើខាងក្រោម ។

ភ្លាមៗការសិក្សាបានប្រចាំឆ្នាំ: ១. តារាងការសិក្សាបានប្រចាំឆ្នាំ ២. សិក្សាតាបិតាប្រចាំឆ្នាំ ដូចខាងក្រោម

Through this letter, I would like to encourage all Khmer youth, Khmer children, students, parents and guardians register to study Khmer language, following the above schedule.



Grains, Beans and Starchy Vegetables (continued)

តើត្រាប់ចញ្ញាតាគិ សំណួន និង បន្ទះដ្ឋលក់មេរា គឺជាស្ថី?

How much is one serving of starch/carbohydrate?

តើការប្រើអាហារលាយមេរា/កាបុអុធ្លាកចំនួនប៉ុន្មាន ?

- ◆ 1 slice of bread នំបុំដូយចំណិត
 - ◆ 1 small potato, casaba or plantain ដឹងកូចមួយដី កាសាតា ឬ ចេកស្អាប់មួយ
 - ◆ ½ cup cooked cereal such as oatmeal or cream of wheat
 - ◆ ¾ cup dry cereal such as corn flakes ដាក់ ៣/៤ ត្រាប់ចញ្ញាតាគិស្អាត មួចជាពេក.
 - ◆ ⅓ cup of cooked rice ឲ្យ ១/៣ នៃកំបុង
 - ◆ 1 small tortilla, roti bread or enjira bread នំទ្រូងលាយមួយ នំបុំកែវិ ឬ នំបុំអំបោះ
- ដោយក្នុងដែកចាយ នៃចញ្ញាតាគិ មួចជាមេរាន ឬក្រុមស្អួរសាល់

You may need to eat one, two or three starch/carbohydrate servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different foods from this food group. For example:

Breakfast: ¾ cup dry cereal and 1 slice of bread—2 servings

Lunch: ⅓ cup of rice and ½ cup of cooked plantains—2 servings

Dinner: ½ cup of pasta and one bread stick—2 servings

Snack: 6 crackers—1 serving

Total for the day: 7 servings. Notice that the carbohydrates are balanced at the meals. This can help you control your blood sugars.

អ្នកត្រូវតែទូលាន មួយ ពី ឬ ធម៌ នៃអាហារសំខាន់/កាបុអុធ្លាកនៅពេល បើការអូឡូ ។

ប្រសិនបើអ្នក ទូលានបានប្រើប្រាស់មួយមួយមួយនៅពេលបើការ ចូរប្រើប្រាស់ស្រីក្រុមអាហារមេរា ក្រោមពីក្រុម

អាហារនេះ។ ឧទាហរណ៍៖

- អាហារពេលព្រឹក: ៣/៤ កែងត្រាប់ចញ្ញាតាគិ និង នំបុំដូយចំណិត--ពីរលីក
- អាហារពេលឈ្មោះ: ១/៣ កែងអង្គរ និង ១/២ ផ្លូវចេកស្អាប់មួយនូន --ពីរលីក
- អាហារពេលឈ្មាន: ១/២ ឲ្យ នៃកំបុង--ពីរលីក
- អាហារក្រោរពេល: នំបីសស្តី ៦ដី-- ៩ លីក

សរុបសំរាប់បើការគ្រប់គ្រងមួយថ្ងៃ: ៨លីក ចូរកែតែបាន កាបុអុធ្លាក ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីបានគ្រប់គ្រងភាពនៅពេល

ទូលាន ។ នេះអាចជួយអាមេរិកប្រើប្រាស់បាន តួនាទីរបស់អ្នកជួង់ដែរ ។

Vegetables

តើបន្ថែមនៅ៖គីជាតិ?



Vegetables are healthy for everyone, including people with diabetes. Eat raw and cooked vegetables everyday. Vegetables give you vitamins, minerals, and fiber with very few calories. Look for vegetables that are bright in color. A few examples are: carrots, peppers, eggplant, broccoli, tomatoes, and spinach.

បន្ថែម គីជាតិសុខភាពដឹងឱ្យយសំរាប់មនុស្សគ្រប់រូប រួមទាំងមនុស្សកេកដឹងឱ្យចិត្តកនោមដឹងឱ្យ។ ការទទួល^{ទានបន្ថែមជាន់ និង ផ្ទិតរាល់ទៅ ផ្តល់ឱ្យអ្នកក្នុងវិតាមធន ជាកិរិយាយនិងបន្ថែមសែសាងមានជាកិតាអ្នរីយ៉ាងតិច ។ ចូរកទិញបន្ថែមទាំងនេះ ដែលនៅត្រស់ ផ្ទុចជាតិ ការកុ ម្មសធ្ងាក ត្រប់ ផ្តាគាត់នា បែងចែះ និង អេណារ(ស្ថិតិ) ។}

You should have 3 to 5 servings every day.

អ្នកត្រូវបើកចាត់អាហារទាំងនេះ ពី ៣ ទៅ ៥ មុខ ជាបៀវងកល់ទៅ។

How much is a serving of vegetables?

- ◆ $\frac{1}{2}$ cup cooked vegetables, like cooked green beans, eggplant, spinach and squash
- ◆ 1 cup raw vegetables, like a salad, carrot sticks or cut up cucumbers
- ◆ $\frac{1}{2}$ cup vegetable juice, like tomato juice or carrot juice

តើត្រូវបើកចាត់បន្ថែមនេះ?

-កន្លែងបន្ថែម ផ្ទុចជាស្ថិតិរោពណីបែកនា, ត្រប់ ស្ថិតិលាង ព្រមទាំងបញ្ចូលត្រូវ

-បន្ថែមឱ្យយចាន ផ្ទុចជាតិ សាយដ, ការុកកាត់ជាចំណិត ឬ ត្រសកំកាត់ជាចំណិត

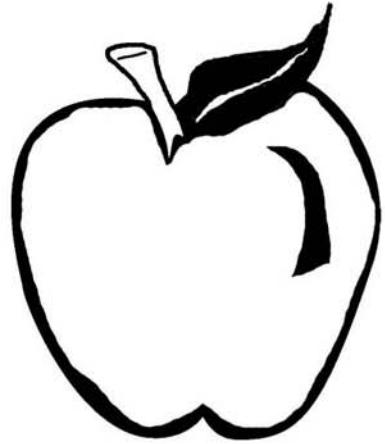
-កន្លែងកែវិកិត្តិឈើ ផ្ទុចជាតិ ទិន្នន័យ ឬ ទិន្នន័យ

You might need to eat one, two or three vegetable servings at a meal. If you need to eat more than one serving at a meal, choose different types of vegetables or have two or three servings of one vegetable.

អ្នកត្រូវតែទទួលទានបន្ថែមយុទ្ធភាព ពីរមុខឬបីមុខនៅពេលបើកចាត់អាហារម្នាច់។

ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការបើកចាត់បន្ថែមអ្នកដឹងពេលបើកចាត់អាហារម្នាច់ អ្នកត្រូវតែប្រើប្រាស់បន្ថែមទាំងនេះ ប្រកែទិន្នន័យ ឬ មុខបន្ថែមទាំងនេះ ពី ២ ឬ ៣ មុខបន្ថែម ។

Fruits



កើតុផ្លូយី គីជាមី ?

Fruit is healthy for everyone, including people with diabetes. Fruit gives you energy, vitamins and minerals and fiber.

ផ្នែក ធ្វើឱ្យយើត្រប់គ្មានសុខភាពណូ រមទាំងនឹងស្សែដលមានជីថិកនៅមីនីម ។ ផ្នែកផ្លូវលក្ខណៈរៀងរាល់រៀងរាល់ និង សារជាតិនៃ និង ជាតិដែក ។

How many servings of fruit do I need? 2 to 4 servings

ເດືອນການບົດປັບປຸງ ? ເຕີ ເຕີ ແລ້ວ

What is a serving of fruit?

ເດືອນບົດການຜູ້ແຍີຂີ້ວະ ?

- ◆ 1 small apple or pear (approximately the size of a woman's fist)
ផ្លូវធោមួយ ឬ ផ្លូវកោរមួយ(ប្រហែលមានទំហំបុងកណ្តាលប៉ុំដូចត្រឹម)
 - ◆ ½ cup of apple or orange juice ទីកផ្លូវម៉ោង ឬ ផ្លូវក្បែចកន្លែងកែវ
 - ◆ ½ of a grapefruit ទំព័ន្ធផ្សាយកន្លែងកែវ
 - ◆ 1 small banana or
½ of a large banana ចេកមួយ គុចមួយឬ ពាក់កណ្តាលចេកដំ
 - ◆ ½ cup of chopped
fruit ផ្លូវឈើិចិតកន្លែងបាន
 - ◆ ¼ cup of raisins or
dried fruit (approximately what would fit in the palm of your hand)
៩/៤ តិះណាប់ទំព័ន្ធផ្សាយដូច ឬ ផ្លូវឈើិចិតក្បែចប្រហែលបុងអីដែលការប៉ែនក្នុងដែរបស់អ្នក)

You might need to eat one or two servings of fruit at a meal.

អក្រក្រវត្ថុទទួលទានដើម្បី មួយមួន បី ពីរមួននៅពេលបិតភាគហាយ ។

How should I eat fruit? តើខ្លួនបានបោកដៃប៉ូលីដោយរបៀបណា ?

- ◆ Eat fruits raw, or as juice with no sugar added. បរិភោគដ្ឋីយើសទូ ឬ ទឹកដ្ឋីយើស ដោយត្រានបន្ថែមជាតិស្អាត។
 - ◆ Buy smaller pieces of fruit. ការចិញ្ចកញ្ចប់ក្នុង នៃដ្ឋីយើសទាំងនេះ។

Milk and Yogurt Foods

ເດືອນໄຈກຜ່າະເຄາ ນີ້ແມ່ນ ທຶນທີ່ມາຫາວ່າ (ຜູ້ຍຸງຍຸດ) ຄືຜົາຮູ້ ?

Fat-free and low-fat milk and yogurt are healthy for everyone, including people with diabetes. Milk and yogurt give you energy, protein, calcium, vitamin A, and other vitamins and minerals.

Drink fat-free (skim or nonfat) or low-fat (1%) milk each day. Eat low-fat or fat-free yogurt. They have less total fat, saturated fat and cholesterol.



How many servings do I need each day? 2 to 3 servings each day. Note: If you are pregnant or breastfeeding, eat four to five servings of milk and yogurt each day.

ເດືອນທຸກໆໄປໃຫຍ່ ດີວ່າມີຫຼັກສຳຫຼັກສຳ

២ ទៅ ៣ ដង ក្នុងមួយថ្ងៃ

ចំណាំ: ប្រសិទ្ធភាពកម្មាធិធីរោងចំណាំ បញ្ហាផិធីដែលមិនអាចដោះគ្នានឹង តើកយុទ្ធបានឡើង ទៅដោយខ្លួន
មួយទៀត ។

How much is a serving of milk and yogurt?

- ◆ 1 cup fat-free plain yogurt (look for yogurts flavored with aspartame also)
 - ◆ 1 cup skim or low-fat milk

Note: Avoid yogurts that say, "fruit on the bottom". They contain high amounts of added sugar.

ເດືອນທີ່ມີການສົ່ງສຳເນົາ

ទីក្រុង ១ឆ្នាំ ដែលត្រូវជាកិត្យាថ្មី (ចុររកចំណួនបានមានជាកិត្យាយុត្តិ រួមទាំងមានជាកិត្យាប្រើប្រាស់ ដែល មានភាពរឿងឱ្យ ធម៌ដែរ)។ ទីក្រុងការបង្កើតគេហទំនាក់ទំនង ឬ ទីក្រុងការបង្កើត មាន ជាកិត្យាថ្មី កិច្ចកម្មយោង។

ចំណាំ : ចូរដោះសារងមទឹកយុយតុលសរសរចា ” ផ្លូវយីនខាងក្រោម ” ។ ពួកវាមានបន្ទែម ជាកិស្សរកិវិភាគស ។

TO UNDERSTAND BUDDHISM...

Continue from the previous one...

PART V

Rebirth

The second explanation is better than the first and has more scientific evidence to support it but still leaves several important questions unanswered. How can a phenomenon so amazingly complex as consciousness develop from the simple meeting of two cells, the sperm and the egg? And now that parapsychology is a recognised branch of science, phenomena like telepathy are increasingly difficult to fit into the materialistic model of the mind.

Q. How does the mind go from one body to another?

A. Think of it being like radio waves. The radio waves, which are not made up of words and music but energy at different frequencies, are transmitted, travel through space, and attracted to and picked up by the receiver from where they are broadcast as words and music. It is the same with the mind. At death, mental energy travels through space, is attracted to and picked up by the fertilised egg. As the embryo grows, it centres itself in the brain from where it later broadcasts itself as the new personality.

Q. Is one always reborn as a human being?

A. No, there are several realms in which one can be reborn. Some people are reborn in heaven, some are reborn in hell, some are reborn as hungry ghosts and so on. Heaven is not a place but a state of existence where one has a subtle body and where the mind experiences mainly pleasure. Some religions strive very hard to be reborn in a heavenly existence mistakenly believing it to

ភាគ ៥

ការគ្រែសម្រួលដោយវិន

၃၆. ဒေါက်ပို့ဆောင်ရွက်မှုများကိုအောင်ဆုံးဖြေရှင်းယော်ဂီဒာ?

၃။ ဒေါသနပျိမှာကဲ့သွေးစွဲတော်ကိုပေါ်လောင်းမှုနှင့်ပျိုးဆုံးလောင်းမှုအားလုံးဘူး။

ពី. ៤, មានរាជធ្លើនិភាស់ដែលម្នាក់រាជចាប់កំណើនត
ឡើងវិញ មនុស្សខ្លះទើតក្នុងបានស្អាតា អ្នកខ្លះទើតក្នុងបាននរក
អ្នកខ្លះទើតជាប្រើប្រាស់ដៃងីឡាខ្សោតា បានស្អាតាឌិន មែនជាទិកនៅទេ
ទៅជាមួយប្រុងសការដែលម្នាក់មានឯកការយុទ្ធសាស្ត្រនៃជាក់នៅក្នុងដែលមិត្ត
សោរយសុខដូចជារ៉ាវ សាសនាជុះព្យាយាយយ៉ាងខ្លាំងដើម្បីទើតក្នុងរាជ
ស្អាតាដែលជើយ៉ាង ខស់ចាបាប្រជាធិបតេយ្យ។

be a permanent state. But it is not. Like all conditioned states, heaven is impermanent and when one's life span there is finished, one could well be reborn again as a human. Hell, likewise, is not a place but a state of existence where one has a subtle body and where the mind experiences mainly anxiety and distress. Being a hungry ghost, again, is a state of existence where the body is subtle and where the mind is continually plagued by longing and dissatisfaction.

So heavenly beings experience mainly pleasure, hell beings and ghosts experience mainly pain and human beings experience usually a mixture of both. So the main difference between the human realm and other realms is the body type and the quality of experience. Buddhism offers the most satisfactory explanation of where beings come from and where they are going. When we die, the mind, with all the tendencies, preferences, abilities and characteristics that have been developed and conditioned in this life, re-establishes itself in a fertilised egg. Thus the individual grows, is re-born and develops a personality conditioned both by the mental characteristics that have been carried over. And by the new environment, the personality will change and be modified by conscious effort ;and conditioning factors like education, parental influence and society and once again at death, re-establishing itself in a new fertilised egg. This process of dying and being reborn will continue until the conditions that cause it, craving and ignorance, cease.

ជំណាមីមានជាតិ ព្រមភាសា ក្នុងជាតិអាមេរិកាសាអូឌ ដូចមេដោយក្នុងជាតិក្នុងតាប់ដូចជាលរដ្ឋបានស្ថិ
Those who have a nationality and language, but forget their nationality and language, are like butterflies that forget they were once larvae, and shall be considered animals.

នៅវាថីនិងមួយច្បាប់ទេ។ ដូចត្រូវនឹងលក្ខណៈភរិយាយដែលបានស្តីពីជាមុននឹងចិត្ត បើយ
ណែលជីវិតមួយស្អោះម្ខាក់ នៅបាននេះបានហរូប អ្នកនោះអាចកើតឡើងឱ្យឲ្យ
មួនឡើតជាមួយស្អោះ ដូចត្រូវដោរនកកិច្ចដែលជាទិកនៃនៅបានមានពិត
មួយដែលសម្រាប់បានបានឡើត ឱ្យឲ្យជាបានដែលមិនធ្លីប្រចាំតែភាព
អនុសារ និងសេចក្តីផ្តើមក្នុងយោ។ ដូចត្រូវ កើតជាប្រព័ន្ធដែលបាន
ពិតមួយដែលមានខ្លួនគ្នានិតិបើយជាក់នៃនៅដែលមិនច្បាប់ឡើងឡើងដោយការ
ញុាំឆិត្តិការរសកប្រាន់ឱ្យឲ្យរាយនៅឯណាកាស ។

When they do, instead of being reborn, the mind attains a state called Nirvana and this is the ultimate goal of Buddhism and the purpose of life.

Q. What decides where we will be reborn?

A. The most important factor, but not the only one, influencing where we will be reborn and what sort of life we shall have, is karma. The word karma means action and refers to our intentional mental actions. In other words, what we are is determined very much by how we have thought and acted in the past. Likewise, how we think and act now will influence how we will be in the future.

The gentle, loving type of person tends to be reborn in a heaven realm or as a human being who has a predominance of pleasant experiences. The anxious, worried or extremely cruel type of person tends to be reborn in a hell realm or as a human being who has a predominance of painful experiences. The person who develops obsessive craving, fierce longings, and burning ambitions that can never be satisfied tends to be reborn as a hungry ghost or as a human being frustrated by longing and wanting. Whatever mental habits are strongly developed in this life will continue in the next life. Most people, however, are reborn as human beings.

Q. So if our lives are determined by our karma, can we change it?

*Written by Venerable Dhammad
Translated by Venerable Vodano*

**លេបរួចតែបិន្ទុរួចដល់មិនពីកម្មវិញ្ញុនឡើតប្រាជៈទិន្នន័យចាបននូវផែិជ្ជ
ជាន់ខ្លស់ហេវាៗ ប្រជិថានបើយុជាចិសដោខ្លស់បំផុតបែលប្រជាពុទ្ធសាស្ត្រ
និងជាកោលបំណុលបោនបែលជិត។**

ច្ប. តើអីដែលកំណត់នូវទីក្រុងដែលយើងទៅកើត?

និ. កញ្ចាស់ខាងបំផុត ដែមិនមែនមានពេលមួយទេ ដែលជាតីបែល
រាយយើងកើតមួន ឡើតបើយីនីភ្លាមៗណា ដែលយើងត្រូវកើតកី
អារស៊ីយ៉ែវាលីកម្មុរាប់យើង។ តាក្យចា កម្មមានសំយចាងដើម្បីយើង
សំដៀឡែវាលីបែតនាកម្មុរាប់យើង។ នំយោងឡើតសំដៀឡែវាលីការ
កំណត់អំពើចំណេញរាយដែលយើងនាគិតនិងបានប្រើប្រាស់នគរិតកាលកន្លែងមក^១
។ ដូច្នោះ ដែរអីដែលយើងគិតនិងប្រើប្រាស់បច្ចុប្បន្ននេះនឹងមានតិចបែល
ក្នុងកំណើតនាមឈរនាក់ខាងមួយឡើត។

ចុះ មួយចែងបើនិវត្តបស់យើងត្រូវកំណត់ដាយកម្មបស់យើង ពីអាមេរិករវាងទេ?

សរសរដ្ឋាយ ព្រះកិច្ចុមិក :
បក្សប្រជាធិបន្ទាយ ព្រះកិច្ចុវាទានោ
ទេមានក...

ចាប្ត់លេខ្នួនទូទាស់ថែមទូយោ ឧបត្ថម្ភបានឯកសារសិក្សា ម៉ៅត់ថ្លៃសាធារណៈរៀល

**Name List for Those Who Generously Donated for School Tuition and Fee
Course Year 2007 – 2008**

Donor/Business	Address	City	Value	Date
SREY MOM		CALGARY	\$20	JULY 27/07
DY THEOUN		CAGLARY	\$20	JULY 27/07
SOUNG SAREOUN		CALGARY	\$20	JULY 27/07
SA VIN		CALGARY	\$20	APRIL 13-14/07
DOUNG PHAN		CALGARY	\$40	APRIL 21, 07
SOK KUN		CALGARY	\$20	APRIL 29, 07
SAY HAN		CALGARY	\$20	MAY 5, 07
KIM NAY		Calgary	\$10	June 23, 2007
HENG LY		Calgary	\$30	June 16, 2007
KROU THAN		Calgary	\$60	July 28, 2007
ETH PHANNY & CHENG KY		Calgary	\$300	July 28, 2007
KIM TANG & SPOUSE	Airfare	Calgary	\$550.09	July 28, 2007
OUNG KHAT & FAMILY		---	\$100	July 28, 2007
CHIN HOUT & HOUT SAVY		Calgary	\$70	July 28, 2007
OR THI & SPOUSE		Calgary	\$50	---
HOU CHANN		Calgary	\$20	---
NUM VOEUTH		---	\$20	---
VANNA & HENG		---	\$20	---
MIN RATTHA MUNY & SOK KEANG		---	\$40	---
SAO NHOR		---	\$50	---
SREY PEOV		---	\$20	---
PHENG TANG		Red Deer	\$50	---
MAO PHAN		Calgary	\$20	---
PHIEP & KHANH		---	\$30	---
RIM PHIROUNG		Red Deer	\$10	---
THONG KHAM		Calgary	\$10	---
KEO SAREN & SPOUSE		---	\$20	---
HING HONN		---	\$20	---
CHAN VEOUN & SPOUSE		---	\$200US	July 29, 2007
VENERABLE KEO HONG	ABBOT	---	\$250	
SENG NGOUN & SPOUSE		---	\$30	---
HEAL SAMORN, MOEUN & SIUR PHAT		---	\$300	---
SON PHEAK KDEY HOA	TUITION FEE	---	\$8,302.20US	---
VENERABLE MENG HING		---	\$100	---
VENERABLE DR. HOK SAVANN	ABBOT	Montreal	\$500	---
HEM OUN & HEM NEANG		Calgary	\$100	---
HEM CHANTHA & SARAY		---	\$50	---
MEUR SAETH		---	\$30	---
LIM HENG		---	\$200	---
GNAM CHAM & MEUR SOY		---	\$50	---
ROLLY SON		---	\$50	---
	TOTAL		\$11,722.29	

**សាមុជាលំ ចម្លាលំ ថនាសិ = ការឱ្យបញ្ជាផីការសិក្សាប្រែនសូត្រជាតិ លួចអស់ទានទាំងពួរ
អ្នកឱ្យទូរបញ្ជាប់ រដែមដទ្ធផលបានទូរបញ្ជាប់**

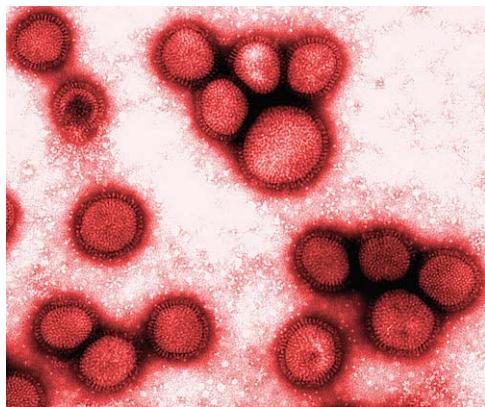
Sappa Danam Dhamma Danam Jinati = Gift of Wisdom (study scholarship) Surpass all Gifts
Wisdom Giver Always Accrued Wisdom

ខ្មែរ ចូលទួលជំនើយ

លំនៅបន្ទាតក្ប ៤

១-ខ្សោយខ្ពស់ប្រិយភាពត្រូវណែនាំ ករនឹងកំនុកខ្សោយបាតិដីបង្កុំ	មុនណែនកិច្ចាថ្មីមេឡ្ញប្រាំ អូយមួលផ្លូវបែងឱយមួលគេង ។
២-ស្ថាប់លេខខ្សោយគុរីក្រិត្យ ទោះលិករណីដីមួយជានៅក្នុង	នំចិត្តអូយជីវិតរំពេង ជីវិតអូយលេងគ្មានចិត្តយុទ្ធស្តោះ ។
៣-បង្កើរតាមខ្សោយលន្តនៃនោនាទ បានធ្វើវិសោតាត្រានចិត្តហាករ	បីចុះជាលក្ខុងមួលរកមេ មីន់ស្ថាប់មាសមេចុះលន្តនៃ ។
៤-សូវ្រលៃវិរកំនើនអូយប្រណិត ទោះបីប្រាំលេងមួយដំណើរ	តារមួកកិត្តិកិត្តានភាពប្រជើង ពត្រិភាពបុរីជាមួយជីវិត ។
៥-បើនានស្ថាប់ឱយនិងចង់ស្ថាប់ទេរត បំណែនបានចិត្តតំលៃអ្នរោង	ិច្ចិត់ទរវាតល់និងសំន្យរោង អស់លោកអូយនាមិនអីនិងណាយ ។
	និទ្ទេជាយ លោកវា ឬនិ

សេចក្តីអំពាណខាងក្រោម ... ព្រៃខ្ពស់សាមគ្គិកាលប្រាកី
សូមអំពារទាំងអស់ជាតិព្រោមពុទ្ធបិស់សមាជិក
និងសប្បុរសជនទាំងអស់ជាតិដីបង្កុំបែងឱយប្រាំ
ខែតាមសន្នាត្រាល្អោះឆ្នាំ ១ បែងឱយទាំងអស់ដែលព្រោមពុទ្ធបិស់
ព្រោមសប្បុរសជន បង្កុំបែងឱយប្រាំដីបង្កុំទៅក្នុងប្រជាធិបតេយ្យ ។
ទាន់បង្កុំបែងឱយទៅឆ្នាំ ២០០៦ សូមបន្ថែមបង្កុំបែងឱយប្រាំឆ្នាំ
២០០៦ ឡើង បើព្រោមពុទ្ធសប្បុរសដែលបង្កុំបែងឱយប្រាំ
បង្កុំសូមមេត្តាតូយកាំត្រូវកំណុំសន្នាល្អោះឆ្នាំ ១ ។
ក្នុងពេលនេះកំសូមអរគុណជាមាតិបរមាធិបតេយ្យព្រោមពុទ្ធបិស់
ព្រោម និងសប្បុរសជនដែលបង្កុំបែងឱយប្រាំ
សូមឱ្យលេចកីឡាប្រចាំថ្ងៃ គ្រប់យ៉ាងរលស់អ្នកពានសំរេច
ជាស្ថាបរកំបីអាករខាងក្រោម ។ ម្មាប់ព្រោយឱយដីនិង
ឱយដីមួយកម្លៃណែនាំប្រចាំឆ្នាំ ។ វានាំវិញ សូមបន្ថែមបង្កុំបែងឱយប្រាំ
ឱយដីមួយកម្លៃណែនាំប្រចាំឆ្នាំ ។ ការបង្កុំបែងឱយប្រចាំឆ្នាំ ។
Appeal Note...Calgary Cambodian Buddhist Temple would like to appeal to all Buddhists, members and the general public to donate money monthly or yearly. All the money that is donated to the Temple shall be used to provide monks the four necessities and other expenditures. For members who have donated last year, please renew your donation in 2006. For those who have never donated, please share your generosity accordingly. Also on this occasion, we would like to express our sincere thanks to all the donors and we wish you success and blessings in all your endeavors. We will list all the donors' names in the next newsletter. You can send your donation to our Temple. **The temple will issue official receipt for Annual Tax Purposes.** The address is: ***Khmer-Canadian Buddhist Cultural Society, 7011 Ogden Rd., SE., Calgary, AB, T2C 1B5, Canada***



ເສື້ອງໃຈແຍ້ວງດູກບົວລັດ

జ్యుణ్యుఅంబీ

Kim L. Phok, inf.
journal7kp@gmail.com

លោកយាយ លោកតា លោកពុ អ្នកមិន បង្ហួនទាំងអស់ ដើរដ្ឋាប់ពីង ប្រមុះដែកដែក ហើយសំចារ ក្រដាស
រូចពេលខ្លះមានភ្លើវីនដី ហើយជាប្រឈមិនមានអាមុណុកមិនច្បាស់ថាមិនមានផ្ទាសាយជំបូកូច
(ក្នុងអភិបនទនេះនានាក្នុងសុខប្រើបាកក្នុងផ្ទាសាយកូចដើម្បីនិយាយអំពីផ្ទាសាយធ្វើតា) ព្រមានពេលខ្លះ ដីផ្ទាសាយ
កូចប្រុង ពិចាកដែងចេកអោយជាថ្មីត្រូវណាតាស់។ ក្នុងវិភាគសេះ នៅការណាតារជាតុអាកាសពីមួយ
ថ្មីទៅមួយថ្មីការព័ត៌មានទៅបើយ រួចរួមផ្ទាសាយកីឡានិយាយនៃមកដល់។ ការយល់ច្បាស់អំពីដីផ្ទាសាយ
ជាថ្មីណាចម្លួយសំខាន់ថ្មីសេះសុខភាពល្អបាលស់លោកអ្នក។

នៅប្រទេសការណាជាតា រដ្ឋវិធានសាយដំប្រើដូចមាប់ផ្តើមពីខ្លួនឯង នៅដល់ខេមសាត់ យោងនៅកាមសិតិការណាជាតា មានប្រជាពិនិត្យប្រហែល១០% ទៅ២០% ដែលមានដឹងត្រូវសាយដំជាប្រៀបាប់ឆ្នាំ។ នៅក្នុងចំណោមនេះ ប្រហែលរាយ៤០០០ទៅ៨០០០នាក់ ចំនួនប្រើដូចជាដែនធមនុស្សមាស់ដែលបានស្ថាប់រាល់ឆ្នាំពីក្រោមដែលទាំងរបស់ជាសាយដំ។



ជំនាញយោចដែលអ្ន?

ជ្រើសរើសយោងដាក់ដីមួយដែលកែវិភាគនៅក្នុងផ្លូវរដ្ឋីម ក និង ប្រមុះ ។ មេវោគនេះមានឈ្មោះជាឌីវិសទេ “virus de l'influenza” ។
រាយការណាស់តាមរយៈភ្នំពេញ ក្រដាស ជាផីម ។ នៅរដ្ឋីរក្រដាក់ មនសុំ ទូទៅមិនសូវបែងច្បាស់
ដែលបណ្តាលឱ្យជ្រើសរើសយោងដាក់យកដាក់ឡាយដើម្បីទៀត ។ បើនេះជ្រើសរើសយោងកែវិភាគទីផ្សេង
មិនមែនពីប្រព័ន្ធដាក់ភ្នំពេញការស្រួលកែវិភាគ បើ មកពីខ្ពស់ទិន្នន័យ ។ ទិន្នន័យនឹងកំហាក់ដែលអ្នកមានមេវោគជ្រើសរើសយោង
មានបញ្ហាព្យាយុមក អាចធ្វាក់លើ ប្រជាប់ ប្រជាបើប្រជាលេស់ បូឌីកនៃឯងដើម្បីដែលអ្នកបានប៉ែះ ហើយដឹងកើតមួយចូលទៅក្នុង
ខ្លួនអ្នកបាន ។ មេវោគ វិវីស Influenza នឹងការប្រើប្រាស់ប្រមុះ និង មាក់ ។

ជំនាញអារក្រកដែលអាចកើតឡើងបានយកទិន្នន័យដែលមានការងារស្ថិត រលាកស្ថិត រួចមានចំណាំខាងដល់ក្រោមផ្លូវធ្វើអាយុបែងជូន។

ចំណួនទិន្នន័យនៃការបង្កើតរឹងរាល់នៅក្នុងប្រជាជាតិ?

នៅក្នុងទីលំនៅ មានមេវោតសិដ្ឋកែបចិសទី មេវោតខ្លះធ្វើឱ្យមួលសូមយើង្វាសាយក្នុង មេវោតនៅឡើតធ្វើឱ្យ
ផ្តាសាយដំបូងដីផ្លូវ។ ណែលខ្លះផ្តាសាយមិនាំវានៅក្នុងលំអូកមានសុខភាពណូប៉ុណ្ណោះទេ
កែចំពោះមួលសូមបាន ប្រអូកមានសុខភាពខ្សោយ ប្រុងដីរាប់វិញ គឺជាការអូយក្នុងរោាយ ត្រូយបានម្នាត់។
ចំពោះកុនក្រោងក្នុងកីអាចាំវានៅក្នុងយ៉ាងហេត្តិកដែរ។ ផ្តាសាយដំអាចាំវានៅលីសុខភាពរបុកដល់ធ្វើឱ្យ
បាត់បង្កើតិច។

តាមព័ត៌មានពីក្រសួងសុខភាពបាលប្រទេសការណាជាតា គេចានអោយដឹងថា ជាទូទៅ ផ្សាសាយដំបាប់ដើម្បីមានយករាយឱក្សាល ឆ្វ៉ងខ្លួន រួចរាលក ។ ពន្លេវានៅក្នុងក្រុងខ្លួន ខ្លួនបំពេញមួយចំណួនឱ្យលើសែសសុដ្ឋិប្បសាថ្ម័រ អស់កំធ្លាំង ហើរសំបាន ក្រដាស ហើរទិកក្រុក រមាស់ប្បុលមើក នៅខ្លួនដៃដើរ

បុមានគ្គពទេសដៃ ។ រាជសភាព្យាបុងក្រាយនេះប្រើបានកើតមានជាមួយក្នុងក្នុច ។ ដោឡើម៉ៅ ផ្តាសាយជំមាន តែត្រូវមួយសញ្ញាប័ណ្ណដែលប៉ះទៅ ១០ថ្ងៃទេ ។

ឯកតិកអាមេរិកខ្លះនៅយោ

រាជសភាព្យា	ផ្តាសាយក្នុច	ផ្តាសាយជំ
ក្នុងខែ	កំរាមានទៅមួលស្សីជំបុក្រុងជំនួយ តែបំពេះក្នុងក្នុច រាជមានទៅក្នុងកំដៅ ៣៩° C	ខ្លួន ៣៩° C-៤០° C, ជាមួលតាក្រុង ៣ ទៅ ៤ ថ្ងៃ
លីករាល	កំរាម	កើតឡើងភ្លាមាស្រុចអាជក្រាយយ៉ាងខ្លាំងក្នា
លីសសែសសុធម៌រាល់តំ	កណ្តាល	ប្រើបាន ប្រើបងិដយ៉ាងខ្លាំងក្នា
ហត់ខ្សោយ	កណ្តាល	ប្រើបងិដ ត្រជាប់ ត្រជួស ស្រុចអាជមានដល់ ២ សញ្ញាប័ណ្ណ
ការស្វើយណាយ	អត់មាន	កើតឡើងភ្លាមាស្រុចអាជក្រាយជាមួលខ្លាំងក្នា
ឈរសំពោរតិច ប្រមួល	ប្រើបងិដ	ពេលខែ៖
ក្រដាស	ប្រើបងិដ	ពេលខែ៖
លីក	ប្រើបងិដ	ពេលខែ៖
ចូក	កណ្តាល	ចូកស្ថិតប្រើបាន មានពេលខែ៖ភ្លាយជាមួលខ្លាំង

Source: www.weather.com

ធ្វើឱ្យវាទេបទក្នុងឱ្យរាយក្នុងទម្រង់ទម្រង់នៅយោ?

- ឲ្យរាយក្នុងទម្រង់ ធេងក្នុងទម្រង់
- ហាត់ប្រាកដ
- កំណ្តូចលាងដែលមូល/ក្រាយណែលឲ្យរាយក្នុងទម្រង់ ពេលបន្ទាប់មានអនាម័យល្អ
- ចាក់ច្នាំការពារ (ទោះសុខភាពណូកអាជមានផ្តាសាយដែរ)

សំគាល់: សូមលាងដែរ ១៥ វិនាទីជាមួយសាប្តី ទិន្នន័យអីនេះ ។ លាងកំដែង ស្រុចជូនអោយស្ថិត ។

କେବଳତାନ୍ତରିକ ପାଦମଧ୍ୟରେ ଯାଏଇ କାହାରେ କାହାରେ ଥିଲା କାହାରେ ଥିଲା?

- សំវាកមោយបានប្រើបាន
 - ពិសាទិកមោយបានប្រើបាន: ទិកជាតា ទិកដ្ឋែរឈើ ទិកសម្ប (ដ្ឋែរឈើរាយសំពោរប្បញ្ញតាទិកដែលបាត់ពីរប្រាជាគ្មាន)
 - ផែសរាងកំពិសាត្រប្បញ្ញលទានបានវិ
 - ពិសាទ្វាំដ្ឋឹងជាតា Tylenol/Aspirine*/Advil និងដ្ឋឹងបន្ថុយការពារសក្សារបស់ជីវិ៍ ឬសាច់ជីជាតាដើម។
 - ពិសាទិកភ្លោជាមួយទិក ក្របខ្សានិងទិកយុំ ដ្ឋឹងបន្ថុយការពារពីធម៌ ច្រមុំ
 - អនាម័យសុ ឧស្សាហ៍សាងដៃ

ក្រុពេទ្យមាមិយោប្បា ប្រជាំងមេវោគបាន តែ ក្រុរិសារភូអរយោះ ពេលពីវ៉ីដំបូងរបស់ជីវិ៍។ ផ្លាស់ប្តូរ មិនអាចធ្វើឱ្យមោយផ្ទាសាយ ជាតានទេ តែអាចជួយការកំបនុយពេលវេលាដំឡើការពុំជាបរបស់ជីវិ៍។ សូមបញ្ហាកំចា ផ្លាស់ប្តូរ ធមុជជាតា Penicilline មិនអាចជួយព្យាយាលផ្ទាសាយជាតានទេ ពីក្រោះផ្លាស់ប្តូរ តែទឹកព្យាយាលមេវោគម្រារីនិងផ្លូវកេវតុសពីវោគផ្ទាសាយដែលជាមេវោគបែប Virus។ បានរាយការណ៍ជាបាន Bactéries។

* **ASPIRINE** : សុមក្ខិច Aspirine (salicylates) ទៅក្នុងព្រៃនប្រុងដែលបានបញ្ជាក់ថា សាយជំបូក ត្រីឈើ ដោយអភិមាណការពីគ្រាប់ជាមួយពេញ។ ផ្លូវនេះអាចធ្វើឱរយមាន Syndrome de Reye ដែលជាដាក់ដីវានិភ័យដែលបានបញ្ជាក់ថា សាយជំបូក ត្រីឈើ ដោយអភិមាណការពីគ្រាប់ជាមួយពេញ។

କେବଳମାତ୍ରରେ ନାହିଁ ଏହାକିମ୍ବିଲାଙ୍ଗାଣ୍ଡାରୁତିରେ ଜୀବିତ କରିବାକୁ ପାଇଲା ?

បើបង្កុនមានអាយុ នៅឆ្នាំទី២ បុដ្ឋិថ្នាល់ការយកវា នៃ បុជាក្នុងគ្រឿង យកលូត្រ រាជវត្ថុប ត្រួចឡើងតាមពីដំបូង
មុនផ្តាសាយបាប់ដើមឡើងឡើងឡាំង ។ ពីដូច្នេះ មានរឿងពិបាទុខែ៖ ដែលយើងនិងអាមេរិកសាលមុន ។
បើមានហេតុដែលខ្លះខាងក្រោមនេះ យើងត្រួចវត្ថុប ត្រួចឡើងជាបន្ទាន់ បុចែមទីញាបាលជា ប្រញាប់
តាមស្តានការណ៍អូកធ្វើលំដែលយល់ ៖

ក្រសួង

- ເຖິງຂອງລວມກຳພູເຖິງຂອງລູ່ແບ່ງກີ
 - ຕີ້ຫາກຜັກຜັນເຜື້ອມບູນຜັນເຜື້ອມບົງກີ
 - ເສັ່ນກົກຕົມຄະເຫຼື່ອການເຂົ້າ

- ឯកទីក/មួលបំណើអត់ពានប្រើន
- ជាំដឹងថ្មាល់ខ្លួនភ្លាយជាមុនជាប (ហើយ ទីកនោមផ្លូវ ឈើឃេះដូង ជាអីម)
- គំរោះគំរើយ
- យំអត់បែញទីកត្រូក

ចនុស្សដំ

- ភ្លើខ្លួនខាងប្រឈរភ្លើខ្លួនយុវជ្រើន
- ពិធាកដកដើម បុដជើមវិ
- ទ្រួសលើប្រឈរអាក់អូល ពិនិត្យ
- ចង់សន្និច្ឆ័យ
- រំរែង
- កូពុទ្ធគារប្រឈរប្រើនដង

តើអ្វីជាប្រឈរការពារតាមត្រូវសាស្ត្រ?



លោកអ្នកអាជីវប្រើបង្រួចប្រាការយើងដូចជាក្នុមិប្បាហោមួយ ដែលមានប្រជាធិនាទ់នៅទៅ។ ដើម្បីការពារសត្វិសុខភូមិ ឈ្មោះត្រូវមានទាញវានការពារភូមិ កំអោយមានខ្លួនធមក្ចែន ឬមកដើរឡើងអាមាស្រួលដែរ។ ក្នុងទាញវានទាំងនេះ ត្រូវមានហាត់ប្រើកប្រើន ស្ថាណ់ស្ថិតសត្រូវ និងមានអាមុន្តុញ្ញានសម្រេចសំរាប់ប្រើប្រាស់។ កាលបីក្នុងទាញវានបានប្រយុទ្ធដាមួយសត្រូវមានហើយ សម្រាមលើកទីពីជាមួយសត្រូវដែល តែមានសង្កិច្ចម៉ា តែនិងយកដីយដីនេះជាន់ជាបោយអាយុរបស់។

នៅក្នុងគោលគំនិតដូចត្រូវនេះដែរ ត្រូវមាក់ការពារតាមត្រូវសាយដំកែទានកសាងឡើង។ ត្រូវមាក់នេះជាកំឡែងមេរោគត្រូវសាយដំដែលដាប់ទៅហើយ។ ការមាក់ត្រូវការពារតាមត្រូវសាយដំកែទានកសាងឡើង។

អាយស្តាប់មេវភ័ព្យាសាយដំបូង គឺនឹងអាចយកដំឡើងបីមេវភ័ព្យាសាយដំបូង ដែលនឹងមកយាយឱ្យទៅថ្មីរាយ។ មាននឹងយចា ពន្លេមុខពេលយើល្អស ត្រូវនេះមួយតួក គេនឹងសង្ឃឹមអាចប្រជាកំដោយកដំឡើងបាន។ ទាហាននេះ (ដែលវិភ្ជាពេញបានរាប់បាន) នឹងការពារបង្ហើមិនអាយមេវភ័ព្យាសាយ ប៉ុណ្ណោបីមានកំមាន តិចតុច កិវិតដីដីជាប់ចំបុះទៅវិញ្ញុផ្ទាល់។

ច្បាំចាក់ការពាណិជ្ជាសាយដែលបានប្រសិទ្ធភាពក្រោយពីចានចាក់ពី ៤ ខែ នៃខែ

ច្បាំថាក់ការរារាំងសាយដំបូងដើម្បីឆ្នាំ 1940 ។ ច្បាំនេះបានជួយដើម្បីកំឡើងបណ្តុះពុំជាក់ក្នុងពងមាន់ ។ ហេតុផ្ទុចនេះបើយ បានជាពេលលោកអ្នកទៅថាក់ច្បាំការរារាំងសាយដំបូងគឺជាប្រព័ន្ធឌុលាមុបធ្លាកនិងសុវត្ថិភាពសាយដំបូង (allergie) ជាកុណធមានប្រើបាន៖ ខ្លួនលោកអ្នកអាចប្រជាំងវិញ្ញាយអាសារវាំ ជាមួយនិងច្បាំថាក់ការរារាំងសាយដំបូង។ ក្នុងការប្រជាំងវិញ្ញាយអាសារវាំ គ្រប់គ្រងការប្រជាំងវិញ្ញាយអាសារវាំ និងការប្រជាំងវិញ្ញាយអាសារវាំ ។

យកណុ ចាក់ធ្វើវារាងខ័រិត្តិកា ទៅ ខេត្ត តែកំប្លាកបី ត្រូវចាក់ក្រាយពេលនេះកំដោយ នឹងប្រាជៈជាសាយដំអាមេបន្ទូឡើដែល ខេមសារ ក្រាយពីចាក់ធ្វើ និង ត្រូវការពេល ប្រហែលខែសីហាំបី ដើម្បីកសាងទាហារ (anticorps) របស់គ្រួច នៃមាននឹងយច្ចាប់បង្កួនអាជីវិត្តិកាសាយក្នុងពេលនេះ។ តែមិនមែនដោយសារធ្វើជាសាយទេដែលមិនឱ្យមាននឹង នឹងប្រាជៈទៅ ក្នុងធ្វើចាក់មានពីមេរភាគអាប់ នៅពេលយើងមាននឹងដឹងជាសាយក្រាយពីចាក់ធ្វើ ប្រហែលជាមេរភាគជាសាយ ក្នុងប្រាជៈជាសាយដំដែលមិនមាននៅក្នុងធ្វើចាក់។

សេច្ចុកជាត់នប្បទបានអត្ថវំ?



ជាទុះទៅ ការង្វែរម៉ាក់ការពារជ្រាសាយមិនមែនជាការបង្ហ៉មកពីបុគ្គលណាមួយឡើយ ពីជាការរាជីសវិស ដោយធ្វាល់ខ្ពស់។ តែមានបុគ្គលូខេះ ត្រូវម៉ាក់ង្វែរនៅរាល់ង្វែរជាថាម៉ាម៉ែន ដូចជាអ្នកមានជំនួយរាជីសវិស ដោយអ្នកជំនួយជាថុះទៅ។

- បច្ចុប្បន្ននេះ វគ្គQuébec ចែងលុយចាក់ង្វែរអាយេះ
 - ប្រជាធិបាយ 60 ឆ្នីដៃ
 - ក្នុងភេទក្នុងអាយុ 6 ទៅ 23 ឆ្នី
 - មនុស្សដែលមិនអាយុក្នុងនៃខ្លួន 6 ខែជារៀងរាល់ថ្ងៃ
 - អ្នកធ្វើការនៅមន្ទីរពេទ្យប្រកត្តិនូវដែលមិនមែនជាសំណង់
 - អ្នកមានជំនួយប្រចាំខ្ពស់ដែលមិនមែនសុវត្ថមានម៉ាមួន (មហាវិក សុីជា ជំនួយក្រលោម ។ល។)
 - ជាថុះទៅ
- បុគ្គលប្រការពីនេះ ត្រូវបំណាយលុយដោយខ្ពស់នៅ តែតែលើង្វែរនេះមិនត្រូវទេ ប្រកបលិខោដូចណារោង តែបើណែនាំ។
- ចំណាំ:** ទោះបីជាការចាក់ង្វែរជ្រាសាយជាការណូមួយ តែមនុស្សខេះ តាម Centers for Disease Control and Prevention នៃសហរដ្ឋអាមេរិក មនុស្សខេះមិនត្រូវទូលបាក់ង្វែរការពារជ្រាសាយដែល ដូចជាអ្នកមិនទទួលជាតុ ពងមានជាតុ ក្នុងផាមិនត្រូវបាក់អាយុ នៅ បូម្យកជំនួយក្នុងកំពុងក្រោមខ្ពស់ ឬទកណ្តាលបូខ្ពស់។ ដូច្នេះ បើបងបូមានហេតុដឹងទូទៅ សូមបងបូនិយាយ បាប់ត្រូវពេញរបស់បងបូមានហេតុ ត្រូវម៉ាក់ង្វែរជ្រាសាយដែល។

កំឡុងថាគំឡាំ

សូមលោកអ្នកទាក់ទង ការិយាល័យ គ្រឹះនៅក្នុងប្រជាពលរដ្ឋប្រជាជាតិ ដែលលោកអ្នកស្តាល់។ ខ្សែ

តុលាខែវិធីការខែធ្វើជាខែត្រូវចាប់ផ្តើមពីថ្ងៃសាយហើយ។

ប្រភពពតិមាននិងឯកសារ Sources :

Agence de la santé publique du Canada (2004)
Centers for Disease Control and Prevention (2007), U.S.A.
Direction de la santé publique de Montréal, Novembre 2006
Le Collège des médecins de famille du Canada (2007)
Santé Canada (2005)
www.weather.com

NB© : Les photos postées dans cet article appartiendront à ses auteurs spécifiques, car certaines proviennent de sources inconnues.

Encyclopedia Britannica Online (Monsieur avec éternuement)
Steve Buhman, Media & Communication Resources (Photo vaccination avec patient et infirmière : trouvée sur le site Southern Illinois University)



* នាមខ្ញុំមានការសប្បាយវិករាយណាស់ បើបានទទួលយោបល់បង្ឭុនអំពីអភិបន្ទុនេះ
សូមយោត្តាសរម្យាក់ទងនាមខ្ញុំ ពីរោង យោបល់បង្ឭុនអាចជួយនាមខ្ញុំសរម្យានេះ តុងតែអនាគត ។
និកាសនេះដែរខ្ញុំសិក្សាអំណុំអំណារគុណយ៉ាង ជ្រាវលទ្ធផ្លែវដល់ប្រាស់ពីរកុណាស់ សុវត្ថិភាព ដែលបានជួយសំរួល
និងរាយជាការសាធ្វែរ និងដល់បណ្តាជិករ សារព័ត៌មានខ្ញុំរកាណាជាតិ La Presse cambodgienne du Canada *

Québec, Canada, Octobre 2007

ចាតុីយោះអគមានសង្គមទិន្នន័យនៃជំនះព្រះសាស្ត្រ

Donor List for Monks' Food

Donor/Business	Address	City	Per Month	Value	Date
MAO PHAN & KOL PHAT		CALGARY	10	\$40	SEPT.- DEC., 2007
SY KOEUN & TRY SAVOEUN		CALGARY	10	\$40	SEPT.- DEC, 2007
HEAL MOEUN & SOEU PHAT		CALGARY	10	\$40	SEPT.- DEC, 2007
HONG PHONE & KEA SITHA		CALGARY	10	\$40	SEPT.- DEC, 2007
Neang Heang		---	10	\$50	AUG. – DEC., 2007
			TOTAL	\$210	

ចាតុីយោះអគមានសង្គមទិន្នន័យនៃជំនះព្រះសាស្ត្រ

Donor List for Each Ceremony

Donor/Business	Address	City	Value	Date
Kan Ben Ceremony	For temple	CALGARY	\$2545	Sept. – Oct. 2007
Pchum Ben Ceremony	---	---	\$1305	October 13, 2007
Kathin (robe offering) ceremony	---	--	\$950	October 28, 2007
Seng Ngoun & Spouse (House Ceremony)	---	---	\$100	November 11, 2007
Total			\$4,900	

មនុស្សសង្ឃទាំងឡាយនឹងញាប់ប៉ៀងរដមិត្រពេលពេលខ្លួន មុនការតាំងមកកំហែង ។ មនុស្សសង្ឃទាំងឡាយកំពុងលេចក្តីស្អាប់ ។ មនុស្សសង្ឃទាំងឡាយស្របតាមវិធីក្រុងខ្លួន ។ ចូរសំរិះមើលខ្លួនអ្នកចាំងជាម្នកដែល ។ ហើយនរណាដែលបាយឱ្យអ្នកចាំង? ។ ការលើផ្ទាយអ្នកដែលអ្នកអាចធ្វើទៅលើគេកៅ ។ នរណាម្នកកំពុងលេចរកសេចក្តីសុវត្ថធម៌យោងប៉ូន្មានអ្នកដែលបាយឱ្យអ្នកសែន្យានៅក្នុងគោលការណ៍ ។ និងមិនអាចជួបប្រុងសេចក្តីសុវត្ថធម៌យោង ។ សំរាប់មិនបានអ្នកគឺជួបប្រុងអ្នក ។ គោចដែលទទួលទូរសេចក្តីសុវត្ថធម៌យោង ។ ចូរកំពើវិញ្ញាណអ្នកចាំង ។ បើយើលណាម្នកលាថាកលោកនេះទេ ។ អ្នកនិងអាចបានទូរសេចក្តីសុវត្ថធម៌យោងទៅរាយ ។ ឯម្ធបទកម្ពា

“All beings tremble before violence. All fear death. All love life. See yourself in others. Then whom can you hurt?. What harm can you do?. He who seeks happiness by hurting those who seek happiness will never find happiness. For your brother is like you. He wants to be happy. Never harm him. And when you leave this life, you too will find happiness.” – Dhammapada

“ ត្រានេរីដណាត្វាត់ជួបជាត់លោក: ត្រានេរីជួបជាត់សាហារជួបជាត់ទេ: ត្រានេរីសេចក្តីទិន្នន័យនៃការរៀបការការព្រាត ព្រាស់ ត្រានេរីដីជួបជាត់សាហារជួបជាត់ដែលបាយឱ្យបាយឱ្យសេចក្តីសុវត្ថធម៌យោង ហើយត្រានេរីសេចក្តីសុវត្ថធម៌យោងនៃវិភាគ ។ សុខមាលការ សេចក្តីពេញិន្ទុងអារម្មណ៍ និងការរៀបចំជាកំពុងមិន តីជាប្រព័ន្ធសម្រួលម្បតិតិដីអស្សាយ ហើយសិទ្ធិសេវិភាគតីជាតា សេចក្តីសុវត្ថធម៌យោង ។ ចូរសំរិះមើលខ្លួនឯង ។ ចូរមិនញាប់ប៉ៀង ។ ចូររំដោះខ្លួនឱ្យបាយឱ្យបាយឱ្យតីការរៀបកំពុងលេចក្តីសុវត្ថធម៌យោង ។ ស្ថាល់ទូរសេចក្តីសុវត្ថធម៌យោងនឹងវិភាគដែលកើតអំពីការរស់នៅយោះសាមញ្ញម្បតា” ។ ឯម្ធបទកម្ពា

“There is no fire like greed, no crime like hatred, no sorrow like separation, no sickness like hunger of heart, and no joy like the joy of freedom. Health, contentment and trust are your greatest possessions and freedom is your greatest joy. Look within. Be still. Free from fear and attachment, know the joy of living in the way.”

- Dhammapada

AUTO REPAIR



- Ture up - Brakes - Timing Belt Replace
- Alternator / Starter Test and Replace
- Mach more Repair / Repace Part,

Call (RITHY) Mon - Fri 204-8353
Cel Phone Sat - Sun 466-0835



GOLD PLUS SHOP

- GOLD SMITH ON PREMISE
- JEWELRY & WATCH REPAIR
- CUSTOM DESIGN JEWELRY

Address: Village Square
108, 2640 52 St. NE.

Calgary, AB, T1Y 3R6, Please contact **Vansoth & Sotheary** (403)285-4595



Don Eam
Owner

Cell: 403.607.4853
Bus: 403.569.8882

Bay 9, 727 - 33rd Street NE, Calgary, Alberta T2A 6M6



Aosara Irrigation Services Inc.

Lawn Sprinklers Installation Services
and Winterization Services



369-5637

Sammy
369-2005

SAO DEM CAFE

273-8278

4710 - 17 Ave. SE. Calgary, AB. T2A 0V1

ចព្វិែយ្យានុវត្តន៍របស់ពេជ្ជប្រជែងបញ្ហាលំព្រះសម្បគ្រប់ថ្មី ក្រុមជាតិទទួលបានបញ្ជីសម្រាប់ព្រះបានសម្បទាំងអស់

ថ្ងៃចន្ទ	លោកស្រី ម៉ៅ និងអ្នកស្រីស៊ី ជាត លោកស្រី ពេជ្ជ និងអ្នកស្រីត្រី សារីន លោកសែន ឯុទ និងអ្នកស្រីយិម ម៉ៅ លោកម៉ៅ ជាត និងអ្នកស្រីកុល ជាត លោកហុង ធម៌ និងអ្នកស្រីខេម សុខា អ្នកស្រីអិត ជាតនឹង
ថ្ងៃអង្គារ	លោកជាម នាំ និងអ្នកស្រីម៉ៅ សិយ
ថ្ងៃពុធ	អំពារទាររកអ្នកការអំណែនកំណែដោយប្រជុំនេះ
ថ្ងៃព្រហស្បតី	អំពារទាររកអ្នកការអំណែនកំណែដោយប្រជុំនេះ
ថ្ងៃសុក្រ	លោកបែម នាម និងអ្នកស្រីបែម អុន លោកមាស ផែល និងកវិយា
ថ្ងៃសែរ៍	អំពារទាររកអ្នកការអំណែនកំណែដោយប្រជុំនេះ
ថ្ងៃអាគិត្យ	លោកដី ឬម និងអ្នកស្រីខេម សុក្រ លោកហុង នេងគី និងអ្នកស្រីជានិនិ លោកហាន ឱវី និងអ្នកស្រីកវ សារ៉ែ លោកអិង វាត និងអ្នកស្រីបុិន ហេង លោកភានិន ហូត និងលោកយាយសារ៉ែ

សំគាល់ ឯុទអក្សរពិណាគុឡាតីជាអ្នកដែលការអំណែនកំណែដោយប្រជុំនេះសម្រាប់ប្រជាធាសាថ្មី ។

សេចក្តីប្រចាំឆ្នាំ : សូមអំពារទាររក្សាទិន្នន័យបិសុទ សមាជិក-សមាជិកា ចូលរួមការអំណែនកំណែដោយប្រជុំប្រចាំឆ្នាំ ក្នុងក្រុងរដ្ឋប្រជាធាសាព្រះសីហនុ-សេចក្តីប្រចាំឆ្នាំ ក្រោមក្រុសារ និងបុញ្ញការវិជនទាំងអស់ ។

សេចក្តីប្រចាំឆ្នាំ

យើងខ្ញុំមានកិត្តិយសសុមប្រកាសដល់បង្កួន សមាជិក-សមាជិកាទាំងអស់ មេត្តាសរស់នៅក្នុងដោយជាបីជីវិត, បទកំណាត់ពី និងទស្សន៍: យោបល់ប្រជុំនេះ ធ្វើរាយកការអាជីវកម្មប្រចាំឆ្នាំ ដើម្បីជួយបានជាផ្លូវការ ។ អ្នកអាមិនរាយកការអាស់យដ្ឋានយើងខ្ញុំប្រើបាយសារអេឡិចត្រូនក្រោម ។

Announcement !

Everybody can send your essays or articles to be published in our newsletter. We appreciate to welcome your wisdom contribution. So, please send your essays/articles to us by mail or email: info@cambodianview.com

ខ្លួនីទេសទាន់ទួត Service Information

VIHARA BUILDING NEWS

WATT ANGDOP TEMPLE

Would like to thank all generous donors who have previously supported and appeal for your continual support to accomplish this project.

More information contact:

MOM SOPHAL, Tel: (403)271-5337, Work: 257-6522 Email: sophal36@gmail.com <http://www.pogodasite.org>

សូមអរគើល្អប្រជុំបណ្តុះសេក ព្រះនៅថ្ងៃទី១៩ ខែ ឧសភា ឆ្នាំ២០០៧ ព.ស.២៥៤១ ត.ស.២០០៣



FAS GAS FOREST LAWN SERVICE

3719 17 Avenue, SE., Calgary, AB
OPEN: Monday-Friday 6AM-11PM
Sunday: 7AM-10 PM
Phone: 272-3641



HERITAGE FAS GAS

7395 11 street, SE., Calgary, AB
OPEN: Monday-Friday 6AM-10PM
Sunday: 7AM-10PM
Phone: 252-3278



INLAND-HERBS-ACUPUNCTURE & MASSAGE THERAPY

បង្កើតដែលបានបង្កើតឡើង និង ទាមទារឱ្យយើងបានបង្កើត

Con (Trung) So

Registered Massage Therapist

Tel: (403) 272-7697

#G1, 4710 - 17th Ave. SE.
Calgary, AB. T2A 0V1

Business Hours:

Monday to Sunday & Holidays
10:00 AM to 8:00 PM

Bay 1
Auto Sales & Services Ltd.

No Repairs
Too Big or Too Small



Open
7 Days A Week

Insurance Inspection \$35

2824 - 58 Ave. SE
Calgary, AB. T2C 0B3

Doug & Samol
Licensed Mechanic

Tel: (403) 279-9788
Fax: (403) 279-9789