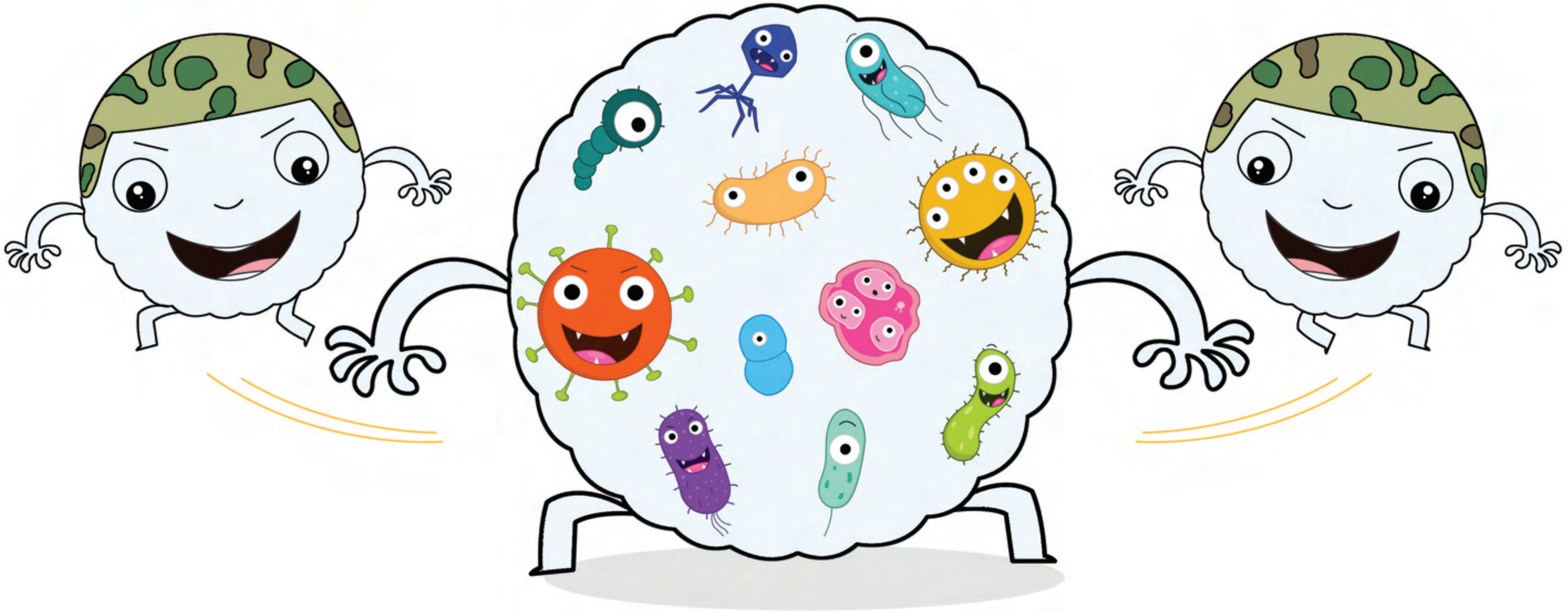
បិសាចចម្លែកតូចៗ

Teeny Tiny Monsters

អង្គការរ៉ឺម៉កកង់បី
សម្រាប់កុមារ R4C



សូមស្កេនQR Code

គំនូរជីវចល   ធនធានបង្រៀន

Written by TukTuk

Illustrated by Choven Hen

មករាបានរត់ចូលទៅក្នុងបន្ទប់របស់រតនាបណ្ដើរ យំបណ្ដើរ។
រតនាក៏សួរទាំងភ្ញាក់ផ្អើល « តើមានរឿងអ្វីកើតឡើងហ្នឹង មករា? »

« បាទបង! ខ្ញុំយល់សប្តិឃើញរឿងអាក្រក់ណាស់ មានបិសាចចម្លែកតូចៗរាប់ពាន់រាប់លានក្បាល ពួកវាចង់ធ្វើបាបខ្ញុំ ហើយវាបានព្យាយាមចូលក្នុងមាត់និងច្រមុះរបស់ខ្ញុំ »។

« ខ្ញុំបានខ្ទប់ដង្ហើមនិងយកដៃបិទច្រមុះរបស់ខ្ញុំ ហើយព្យាយាមរត់ចេញ ប៉ុន្តែពួកវានៅគ្រប់ទីកន្លែងទាំងអស់។
បន្ទាប់មក ខ្ញុំមិនអាចខ្ទប់ដង្ហើមបានទៀតទេ ខ្ញុំក៏បើកមាត់ ហើយ...ហើយ...និង...»

រតនាបានឱប ហើយនិយាយលួងលោមទៅកាន់ប្អូន « មករា! នៅទីនេះមិនមានបិសាចនោះទេ »។

អង្គការរ៉ឺម៉កកង់បី
សម្រាប់កុមារ R4C

មករាបានច្រានរតនាចេញ ហើយនិយាយ « បាទបង មានមែនតើ! ថ្ងៃមុន លោកគ្រូសុខបានប្រាប់ពួកខ្ញុំអំពីវា។
វាគឺជាអ្វីតូចៗដែលមាននៅគ្រប់ទីកន្លែង។ វាពិតជាអាក្រក់ខ្លាំងណាស់។
ប្រសិនបើយើងមិនបានប្រុងប្រយ័ត្ន ពួកវាអាចចូលទៅក្នុងខ្លួនយើង ហើយអាចធ្វើឱ្យពួកយើងឈឺបាន »
« គេហៅពួកវាថា មេរោគ »។

រតនានិយាយទាំងញញឹម « អ៊ុំ... មែនហើយ! វាជាបិសាច។ គេហៅពួកវាថា មេរោគ។ ពួកវាមានរូបរាងតូចៗ មិនអាចមើលវាឃើញដោយភ្នែកទទេបានឡើយ ហើយវាអាក្រក់ខ្លាំងណាស់។ ពួកវារស់នៅគ្រប់ទីកន្លែង »។
រតនានិយាយទាំងចាក់ក្រឡេកប្អូន « នៅទីនេះៗ! នៅទីនោះៗ! នៅទីនេះៗ! »
នាងចាក់ក្រឡេកមកការហូតធ្វើឱ្យគាត់ស្រែកនិងសើចខ្លាំងៗ។

មករាបាននិយាយទាំងសម្លេងធំៗ « ឈប់លេងមើល៍! ខ្ញុំខ្លាចណាស់! ខ្ញុំមិនចង់ឱ្យមេរោគចូលក្នុងខ្លួនរបស់ខ្ញុំទេ ហើយខ្ញុំក៏មិនចង់ឈឺដែរ »។
រតនាខ្សឹបប្រាប់មករា « អីចឹង ចាំបងប្រាប់រឿងអាថ៌កំបាំងមួយដល់ប្អូនណា »។

« បងមានវិធីងាយៗ ដើម្បីកម្ចាត់មេរោគទាំងនោះ គឺត្រូវមានអនាម័យជានិច្ច។
វាមានន័យថា ពួកយើងត្រូវលាងសម្អាតដៃជាមួយសាប៊ូមុនពេលញ៉ាំអាហារនិងក្រោយពេលចូលបង្គន់រួច
ព្រមទាំងងូតទឹកសម្អាតខ្លួនប្រាណ ហើយដុសធ្មេញរបស់ប្អូនផង »។

អង្គការរ៉ឺម៉កកង់បី
សម្រាប់កុមារ R4C

មករាបានចាប់ផ្តើមយំម្តងទៀត ហើយនិយាយ
« តើពួកវាមករកខ្ញុំដោយសារតែមូលហេតុបែបនេះមែនទេបង?
ព្រោះខ្ញុំភ្លេចលាងដៃជាមួយសាប៊ូបន្ទាប់ពីខ្ញុំទៅបង្គន់កាលពីយប់មិញ »

រតនានិយាយ « ចាំបងប្រាប់ប្អូននូវរឿងអាថ៌កំបាំងមួយទៀត។ នៅខាងក្នុងខ្លួនមនុស្សយើងមានអ្វីមួយដែលគេគ្របគ្នាហៅថា ប្រព័ន្ធការពារសារពាង្គកាយ។ នៅពេលដែលវាឃើញមេរោគណាមួយនៅក្នុងខ្លួនរបស់យើង វានឹងបញ្ចេញកោសិកាឈាមស ដើម្បីវាយប្រហារនិងសម្លាប់មេរោគនោះភ្លាម។ ពួកគេដូចជាទាហានដែលប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងមនុស្សអាក្រក់ ហើយការពារយើងអីចឹងដែរ។ ពួកគេជួយការពារយើងមិនឱ្យឈឺបាន »។

មកាសួរទៀត « តើនេះជាមូលហេតុដែលយើងត្រូវលាងសម្អាតដៃមែនទេបង? »
រតនាឆ្លើយ « ចាស ពិតមែនហើយ! ប្រសិនបើមានមេរោគច្រើនពេកចូលក្នុងខ្លួនយើងកោសិកាឈាមស
ក្នុងខ្លួនរបស់យើងវាមិនគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីសម្លាប់មេរោគទាំងអស់នោះទេ។
ដូច្នេះយើងលាងសម្អាតដៃ ដើម្បីជួយដល់ប្រព័ន្ធការពារសារពាង្គកាយរបស់យើងដែរ »។

អង្គការរ៉ឺម៉កកង់បី
សម្រាប់កុមារ R4C

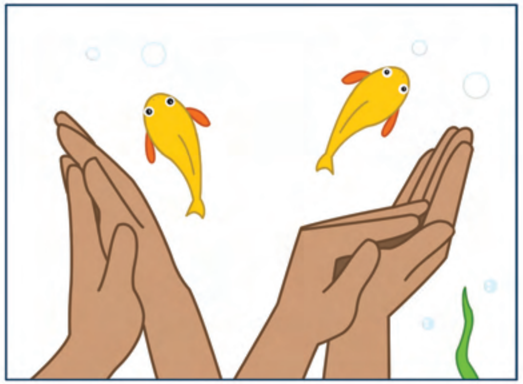
មករាបន្តទៀត « ខ្ញុំគិតថាប្រព័ន្ធការពារសាពាង្គកាយរបស់ខ្ញុំវាមិនដំណើរការទេ ព្រោះខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា
មិនមានការប្រយុទ្ធគ្នាណាមួយនៅក្នុងខ្លួនខ្ញុំឡើយ »។
រតនាសើច ហើយនិយាយ « ប្អូនមិនអាចមានអារម្មណ៍ដឹងបាននោះទេ។
ប៉ុន្តែប្អូនអាចដឹងបាន នៅពេលដែលប្អូនមិនមានជំងឺឈឺនៅក្នុងខ្លួន »។

អង្គការរ៉ឺម៉កកង់បី
សម្រាប់កុមារ R4C

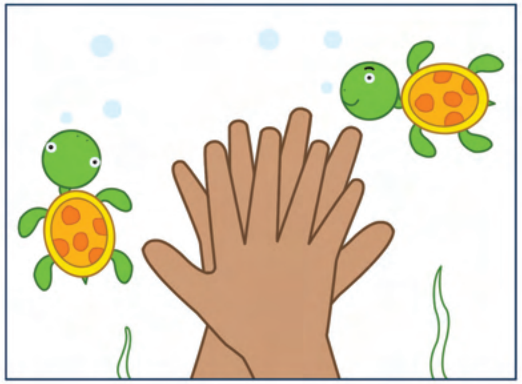
រតនានិយាយទៀត « ឱ្យលឿនមក បងឃ្លានហើយ! តោះញ៉ាំអាហារពេលព្រឹកជាមួយគ្នា!ប៉ុន្តែពួកយើងត្រូវធ្វើអ្វីសិន មុននឹងញ៉ាំអាហារ? »មករាឆ្លើយ « បាទបង! គឺយើងត្រូវលាងសម្អាតដៃរបស់យើងជាមួយសាប៊ូជាមុនសិន » « ចាស! មែនហើយ! បងចេះច្រៀងបទចម្រៀងមួយបទដែលនិយាយអំពីរបៀបលាងដៃឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ហើយយើងអាចច្រៀងវាពេលដែលយើងកំពុងលាងសម្អាតដៃបានណា »៕

ចប់ដោយបរិបូរណ៍

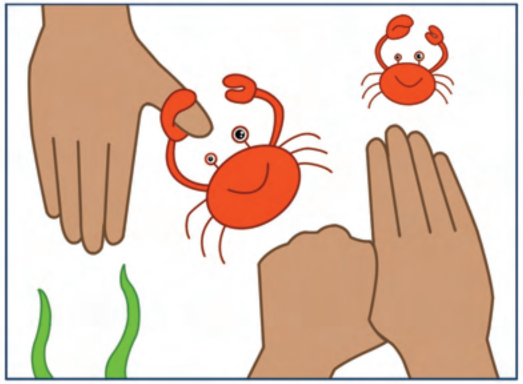
បទចម្រៀង របៀបលាងដៃ



១. ត្រីហែលទឹក យើងដុសបាតដៃ នឹងផេះឬសាប៊ូ
ហើយដុសឲ្យឃូរ យើងដុសបាតដៃ ទាំងសងខាង
ឆរ ឆរ ឆរ ឆរ ឆរ ឆរ ឆរ ឆរ ឆរ

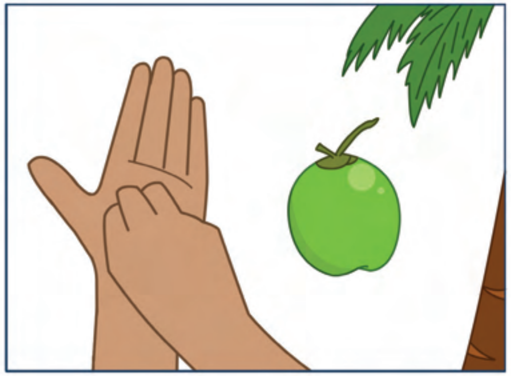


២. សត្វអណ្តើកចុះទឹក យើងដុសខ្នងដៃ ទាំងសងខាង
ឆេច ឆេច ឆេច ឆេច ឆេច ឆេច ឆេច ឆេច ឆេច

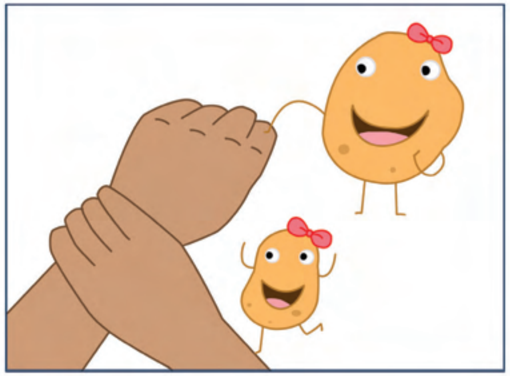


៣. សត្វក្តាម ក្តាប់មេដៃ ហើយគ្រប់ម្រាមដៃផង
រ៉ូតចុះរ៉ូតឡើង រ៉ូតចុះរ៉ូតឡើង រ៉ូតឲ្យសព្វទាំងសងខាង
រ៉ូត រ៉ូត ចុះ រ៉ូតឡើង ។

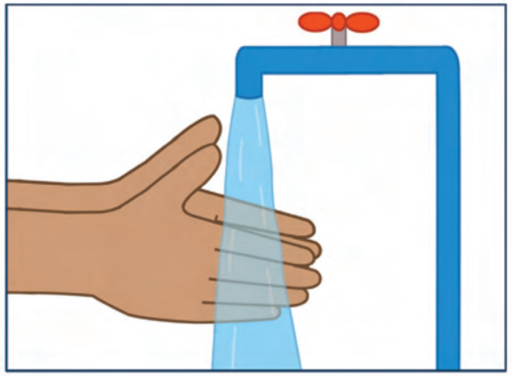
អង្គការរ៉ឺម៉កកង់បី
សម្រាប់កុមារ R4C



៤. លាតបាទដៃចាក់ទឹកដូង ក្ងូរម្នាក់ម្ដង ទាំង សងខាង។
ក្ងូរ ក្ងូរ ក្ងូរ ក្ងូរ ក្ងូរ ក្ងូរ ក្ងូរ ។



៥. ដិឡូងបារាំង យើង ដុសកដៃ
ដុសជុំញ ទាំង សងខាង ។
ដុស ដុស ដុស ដុស ដុស ដុសទាំងសងខាង ។



ចាក់ទឹក !!!!!
ខ្ញុំលាងសម្អាត ដៃ របស់ខ្ញុំ ខ្ញុំលាងសម្អាត ដៃ របស់ខ្ញុំ
កុំឲ្យមេរោគចូលក្នុងខ្លួនយើងបាន ។