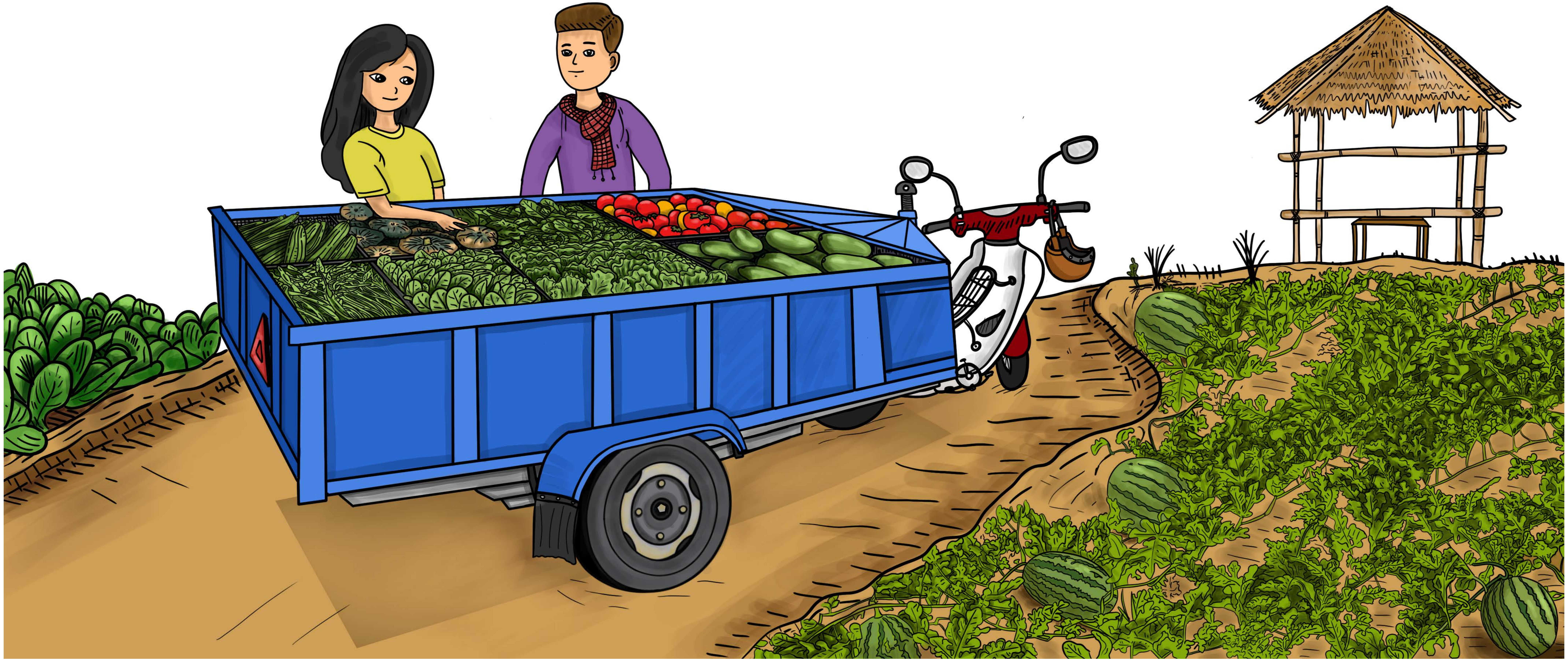
អង្គការរ៉ឺម៉កកង់បី
សម្រាប់កុមារ R4C

ចិត្រាចូលចិត្តញុំបន្លែ

និពន្ធដោយៈ ហង់ សារិន

រូបភាពដោយៈ សែម វ៉ាស៊ីន

ចិត្រាគឺជាកុមារដែលរស់នៅក្នុងគ្រួសារកសិករម្នាក់។

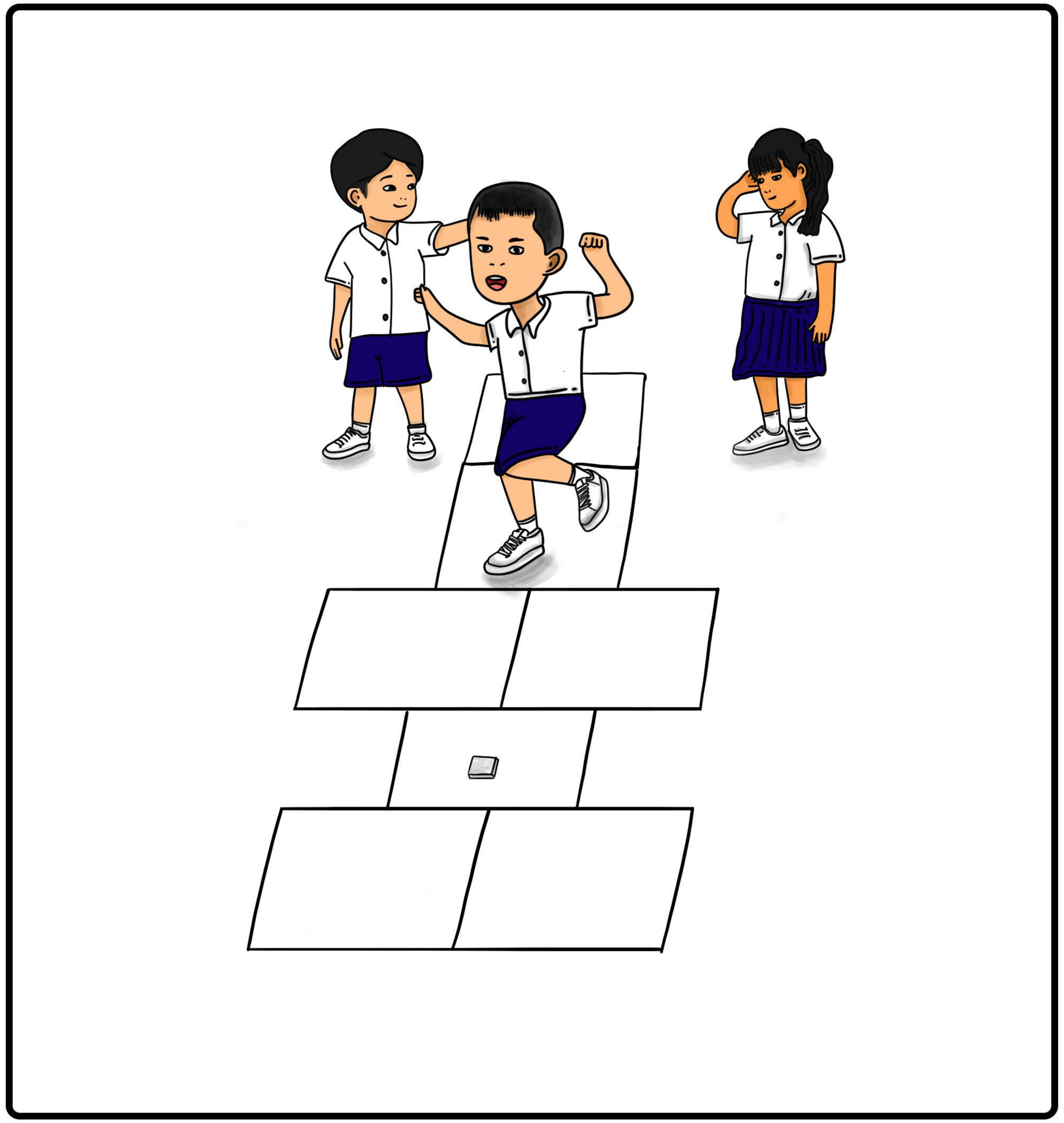


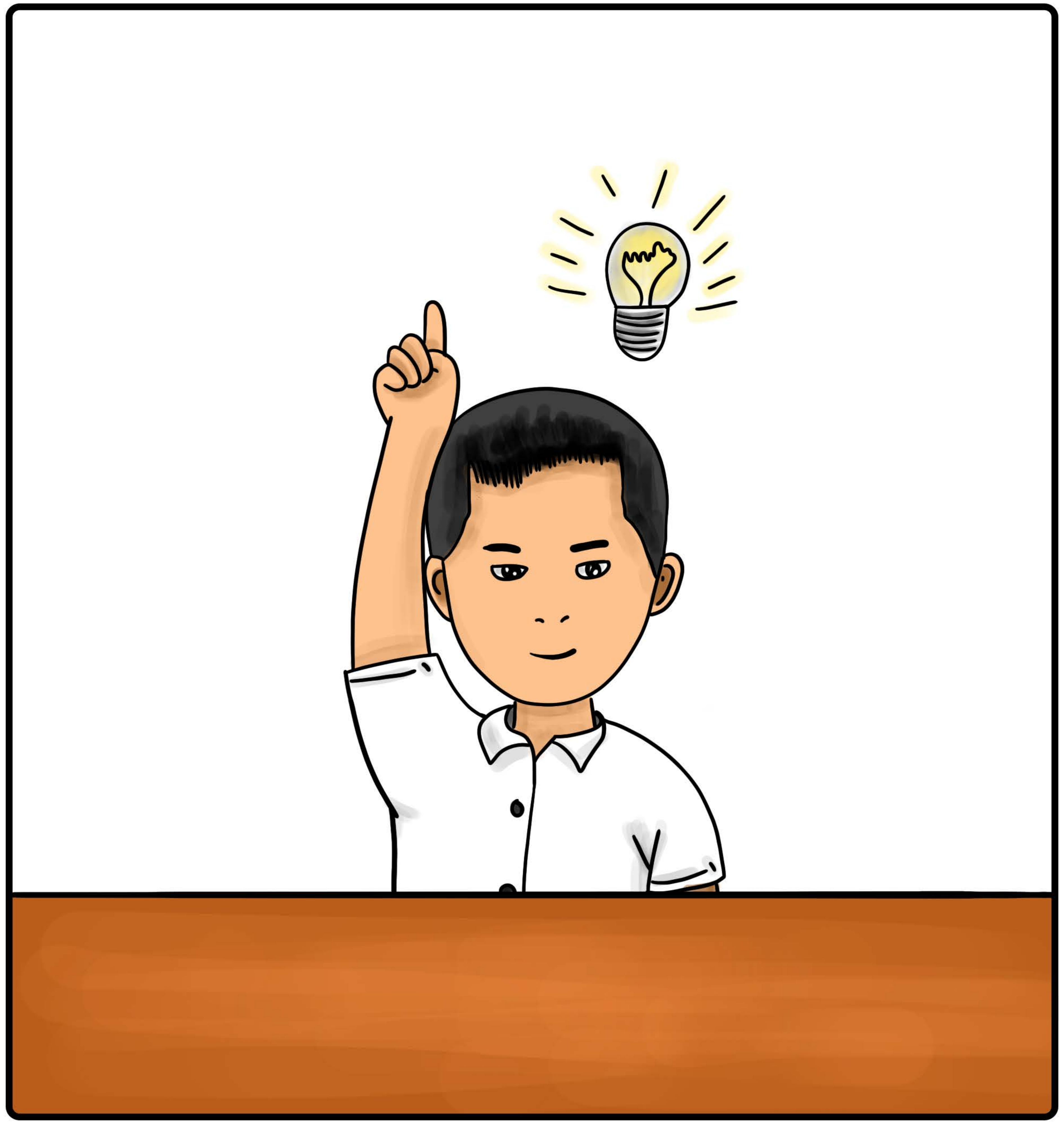
ឪពុកម្តាយរបស់ចិត្រាគឺជាអ្នកប្រកបមុខរបរដាំបន្លែនិងទុកសម្រាប់បរិភោគប្រចាំថ្ងៃផងដែរ។

ឪពុកម្ដាយរបស់ចិត្រាបានដាំបន្លែជាច្រើនមុខមានដូចជា៖ ត្រកួន ស្ពៃ សាឡាត់ ត្រឡាច ននោង ល្ពៅ ផ្ទី
និងប៉េងប៉ោះជាដើម។

ចិត្រាជាកុមារដែលឧស្សាហ៍ព្យាយាម។ នៅពេលទំនេរគាត់តែងតែជួយ ស្រោចទឹកបន្លែនិងដកស្មៅជាដើម។

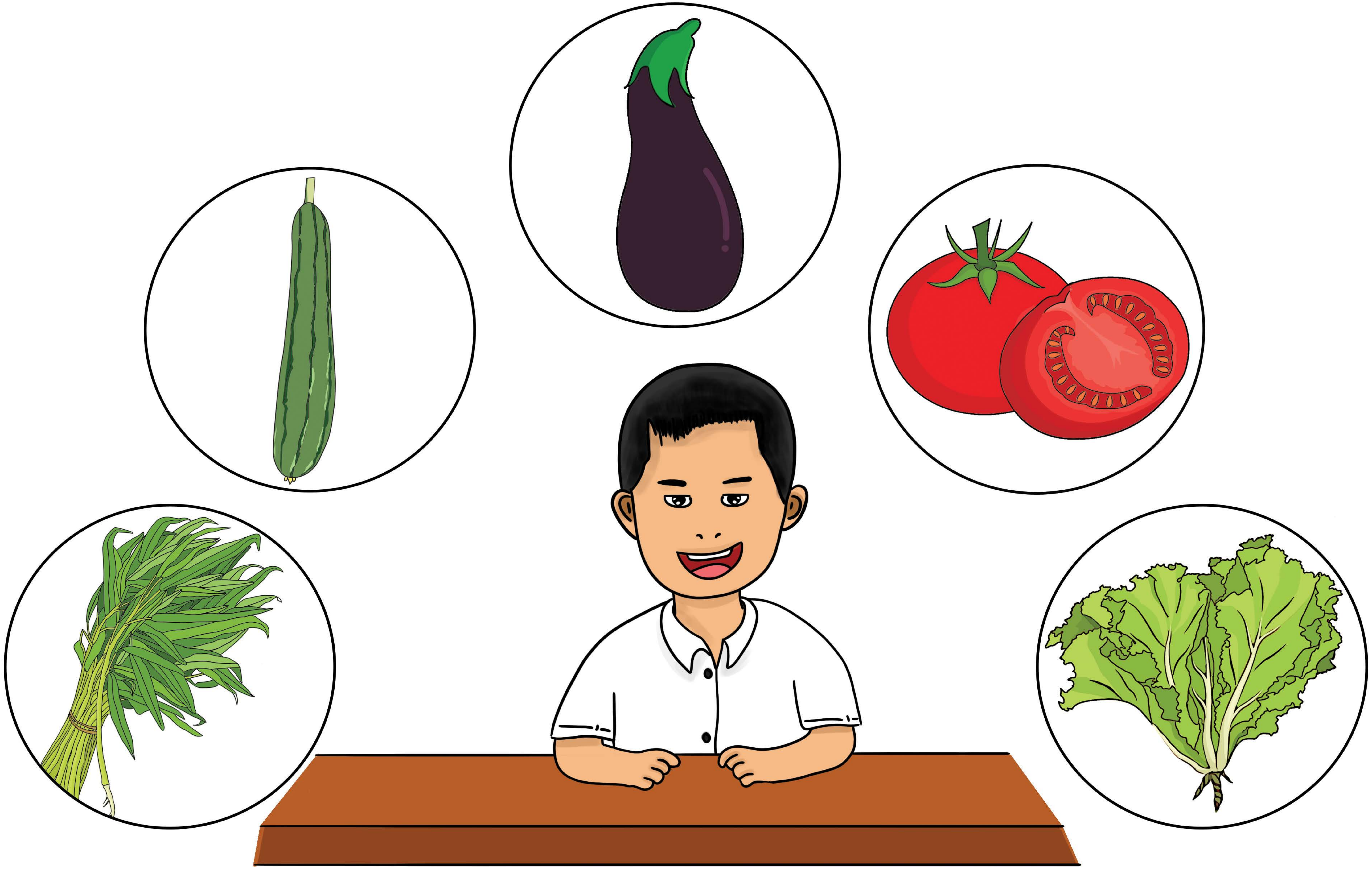
ជារៀងរាល់ព្រឹក ចិត្រាតែងតែភ្ញាក់ពីព្រលឹម ដើម្បីជួយបេះនិងរៀបចំបន្លែឱពុកម្តាយយកទៅលក់នៅឯផ្សារ
និងទុកធ្វើជាម្ហូបប្រចាំថ្ងៃមុនពេលទៅសាលារៀន។





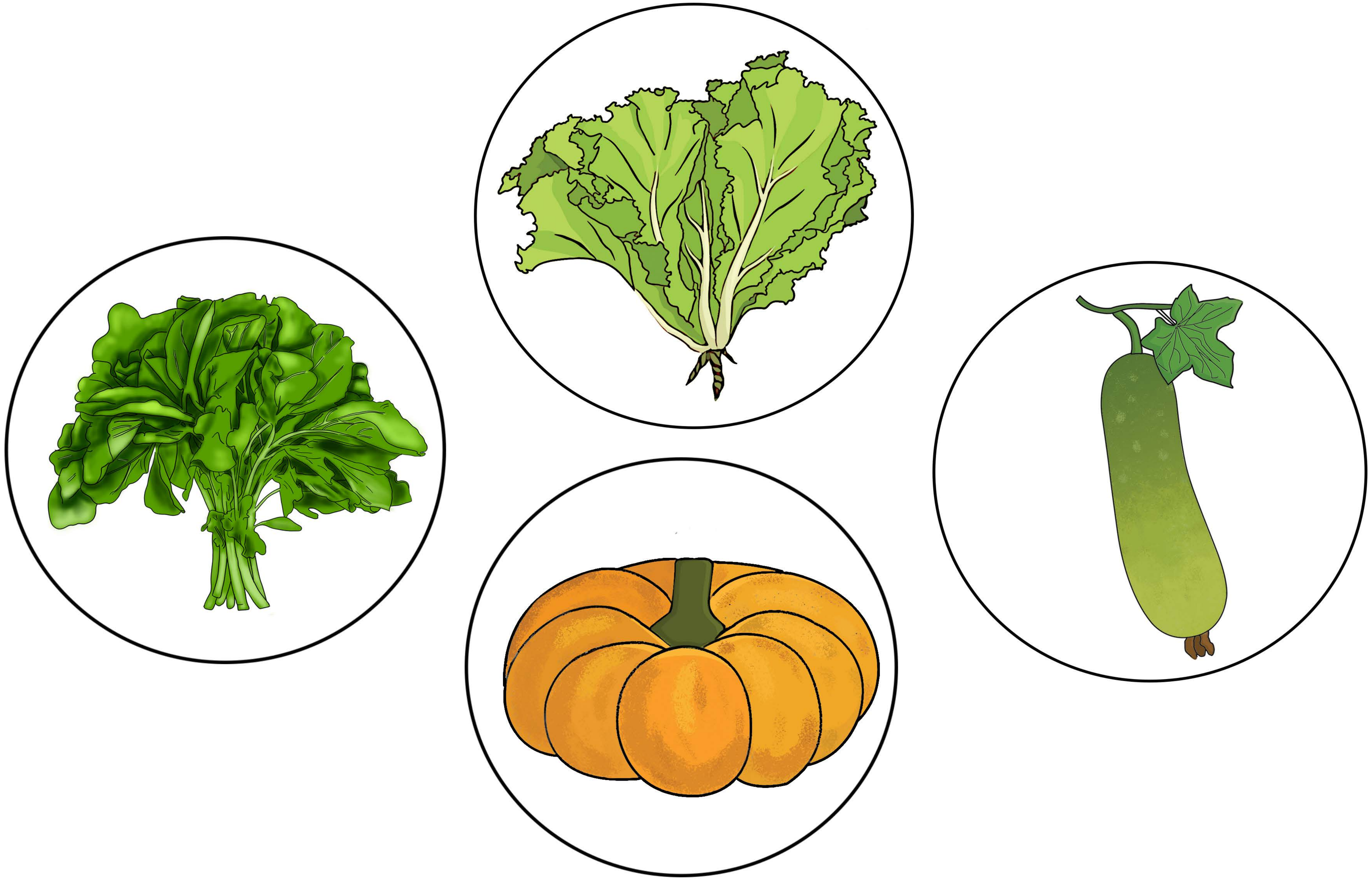
នៅក្នុងថ្នាក់រៀនចិត្រាគឺជាក្មេងដែលមានរាងកាយមាំមួននិងប្រាជ្ញាឆ្លាតវៃជាងគេ។

ថ្ងៃមួយលោកគ្រូបានសួរចិត្រាថា ‹‹ហេតុអ្វីបានជាចិត្រាមានរាងកាយមាំមួននិងស្អាតបែបនេះ?››

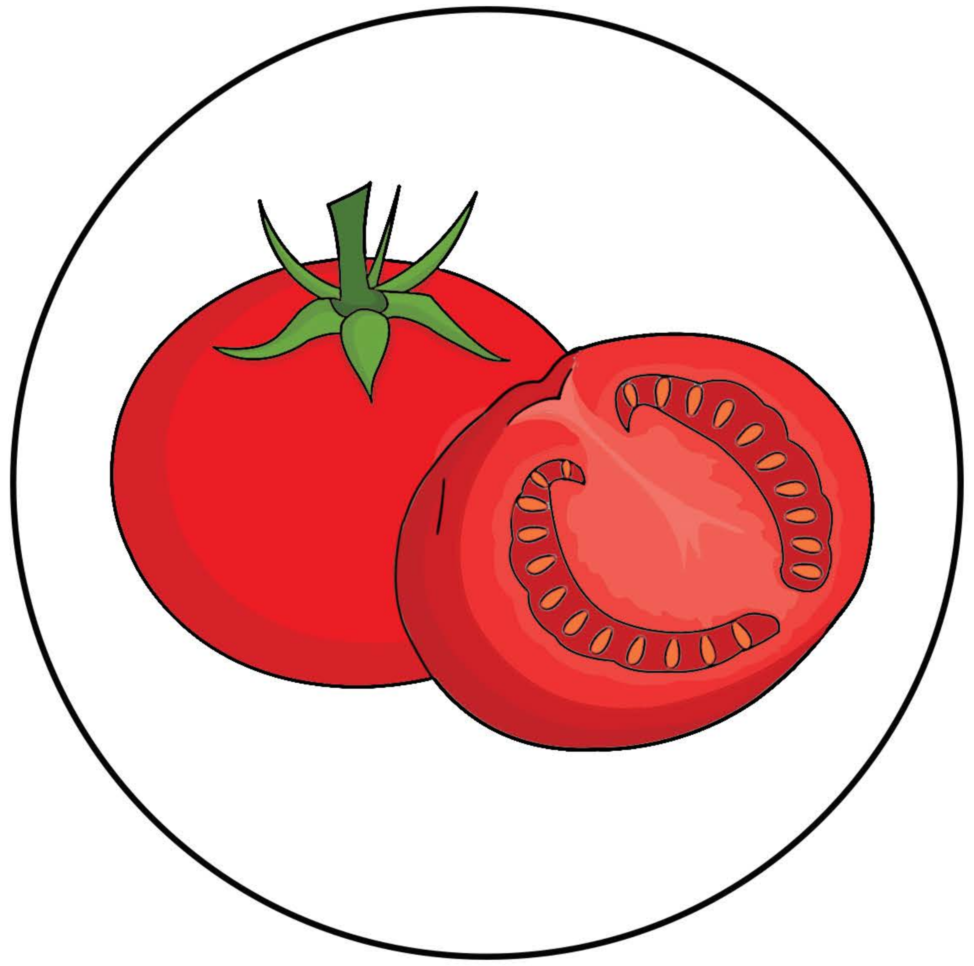


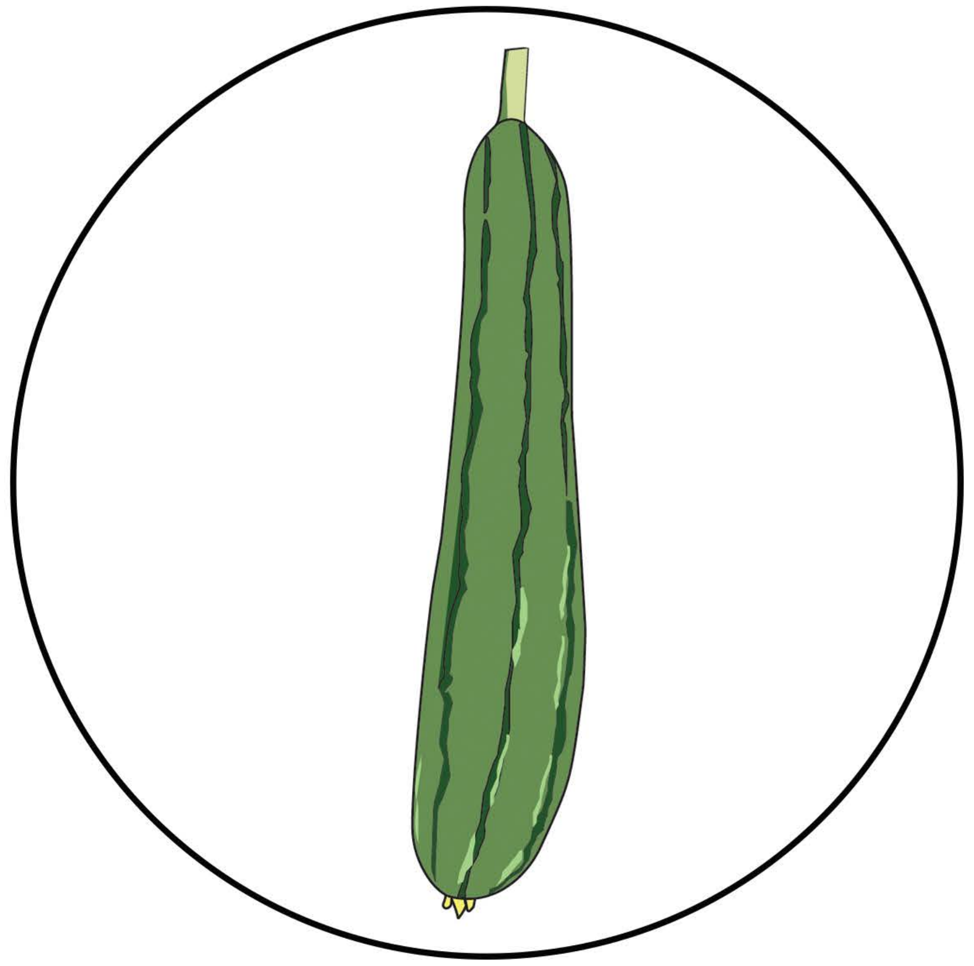
ចិត្រាឆ្លើយ ‹‹បាទលោកគ្រូ! មកពីខ្ញុំចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែដែលឪពុកម្ដាយខ្ញុំដាំនៅឯផ្ទះ››។

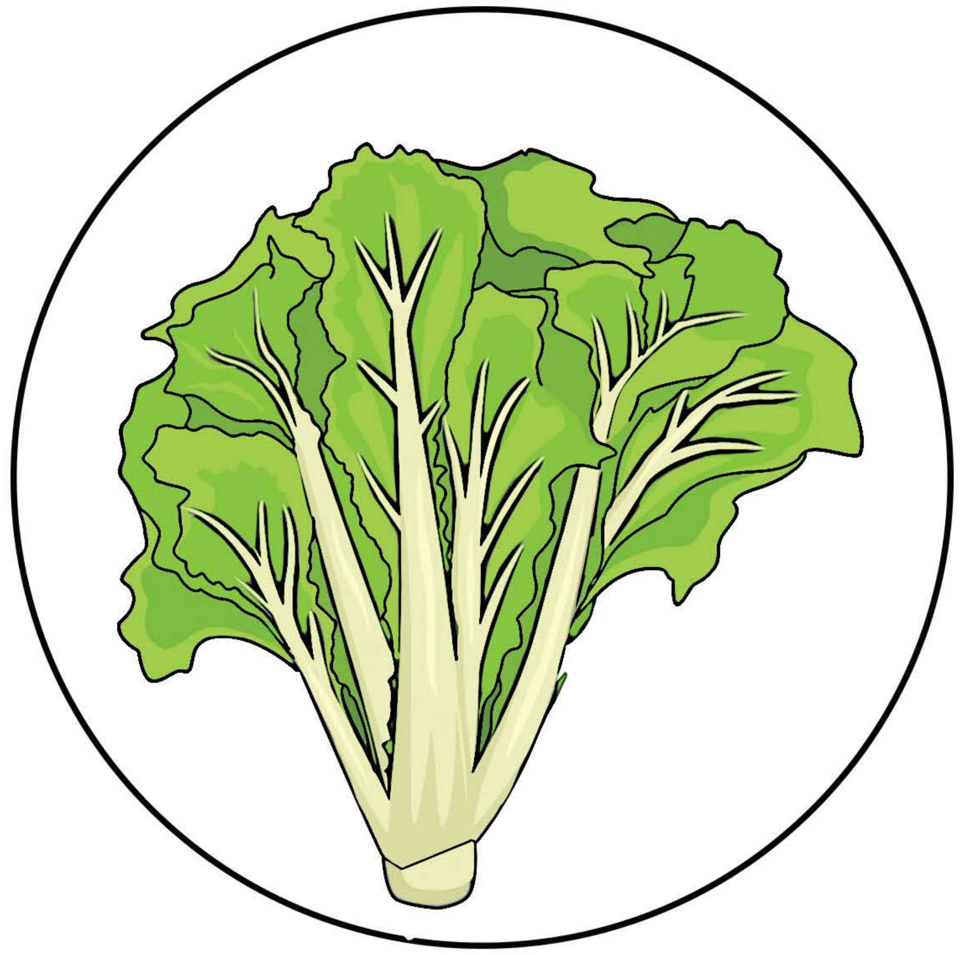
លោកគ្រូបានបន្តសួរចិត្រាទៀតថា‹‹តើកូនអាចរៀបរាប់ពីអត្ថប្រយោជន៍នៃការញ៉ាំបន្លែឱ្យមិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់ស្ដាប់បានទេ?››



‹‹បាទលោកគ្រូ! ឪពុកម្ដាយខ្ញុំបានប្រាប់ថា
សាឡាត់និងត្រឡាច៖ ជួយដល់ការរំលាយអាហារ
ល្ពៅ ៖ជួយឱ្យភ្នែកភ្លឺនិងជួយដល់ប្រព័ន្ធភាពស៊ាំ
ផ្ទី ៖ជួយឱ្យឆ្អឹងលូតលាស់បានល្អ



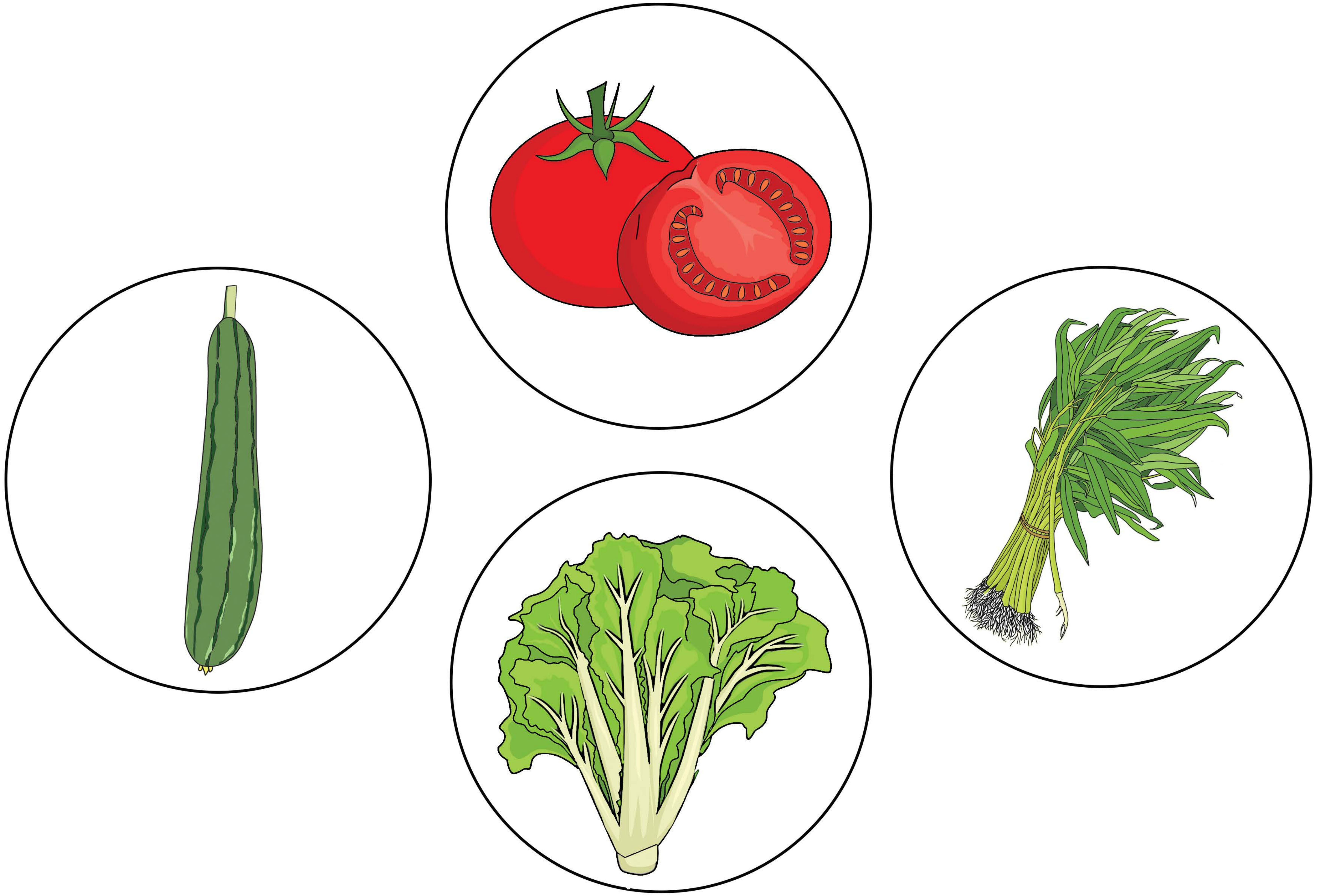




ប៉េងប៉ោះ៖ ប្រឆាំងនឹងខ្លាញ់អាក្រក់នៅក្នុងខ្លួន

ត្រកួន៖ ជួយបង្ការភាពស្លេកស្លាំង ខ្វះជាតិដែកនិងជួយការលូតលាស់

ស្ពៃ៖ ប្រឆាំងជាមួយនឹងជំងឺមហារីក



នពោងះ ជួយព្យាបាលដំងឺផ្ដាសាយ ក្អក និងឈឺបំពង់កជាដើម››។

លោកគ្រូពេញចិត្តនឹងចិត្រាណាស់ ហើយនិយាយថា ‹‹ល្អណាស់ចិត្រា ការហូបបន្លែពិតជាអាចជួយដល់រាងកាយយើងច្រើនណាស់ សូម្បីតែលោកគ្រូក៏ចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែដែរ››។

ចាប់តាំងពីពេលនោះមក មិត្តរួមថ្នាក់ទាំងអស់គ្នាក៏ចូលចិត្តញ៉ាំបន្លែដូចចិត្រាដែរ។

អង្គការរ៉ឺម៉កកង់បី
សម្រាប់កុមារ R4C

អង្គការរ៉ឺម៉កកង់បីសម្រាប់កុមារ(R4C)គឺជាអង្គការដែលមិនរកប្រាក់ចំណេញ និងផ្តោតលើការអប់រំកុមារតូចក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។

អង្គការR4Cកំពុងដំណើរការគម្រោងកម្មវិធីបណ្ណាល័យចល័តតាមប្រព័ន្ធអនឡាញ ដែលមាននិន្នាការទៅលើសាលាមត្តេយ្យរដ្ឋ និងមត្តេយ្យសហគមន៍។

អង្គការ(R4C)បានចូលរួមអភិវឌ្ឍន៍ធនធានដ៏សមស្របទៅនឹងកម្មវិធីសិក្សារបស់ក្រសួង និងមានវគ្គបំប៉នលោកគ្រូ អ្នកគ្រូ។
សូមចូលទៅកាន់គេហទំព័រដើម្បីទទួលបានធនធានបង្រៀន៖ https://rermork.org/

ទទួលបានព័ត៌មានបន្ថែម

TUKTUK

Rotary

មូលនិធិផ្តល់ដោយអង្គការTukTuk និងអង្គការសមាគមន៍រ៉ូតារីក្លឹប។

ពួកយើងសូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅចំពោះអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងបុគ្គលិកទាំងអស់នៅក្នុងអង្គការរ៉ឺម៉កកង់បីសម្រាប់កុមារ(R4C) ដែលបានបង្កើតសៀវភៅនេះឡើងដោយក្តីមេត្តាធម៌។

ទទួលបានគំនូរជីវចល

ទទួលបានធនធានបង្រៀន