

ချစ်ပဲတို့နေ့တိုင်းချစ်ကြတယ်

เรายังรักกันทุกวันจ๊ะ



เรื่อง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช

ภาพ : วชิราวรรณ หับเลื้อย กฤษณะ กาญจนภา

แปล : อองมาอุ

အကြောင်းအရာ : ရုဗီဇန် ဖတ်ထနာဝ်
ဓါတ်ပ : ဝင်ဖိုရာဝ် ထပ်ဝေ ကရုဏ်း ကန်ဇနာဟ
ဘာသာပြန်သူ : ဥဗ္ဗာဦး

ကျွန်ုပ်တို့နေထိုင်ချစ်ကြတယ်

เรายังรักกันทุกวันจ๊ะ



เรื่อง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช

ภาพ : วชิรารรณ ทับเสือ กฤษณะ กาญจนภา

แปล : องมาอุ

အကြောင်းအရာ : ရီဖန် ဖတ်ထနာဝ်

ခတ်ပုံ : ဝပ်ချီရာဝ် ထပ်ဇေ ကရစ်ဇန ကန်ဇနာဗ

ဘာသာပြန်သူ : ဥမ္မာဦး

အဖွားရေ သိပ္ပံသွားကစားရအောင်နော်

အား အား

အခုတလော ကစားကွင်းတွေပိတ်ထားတယ်ကွယ့်



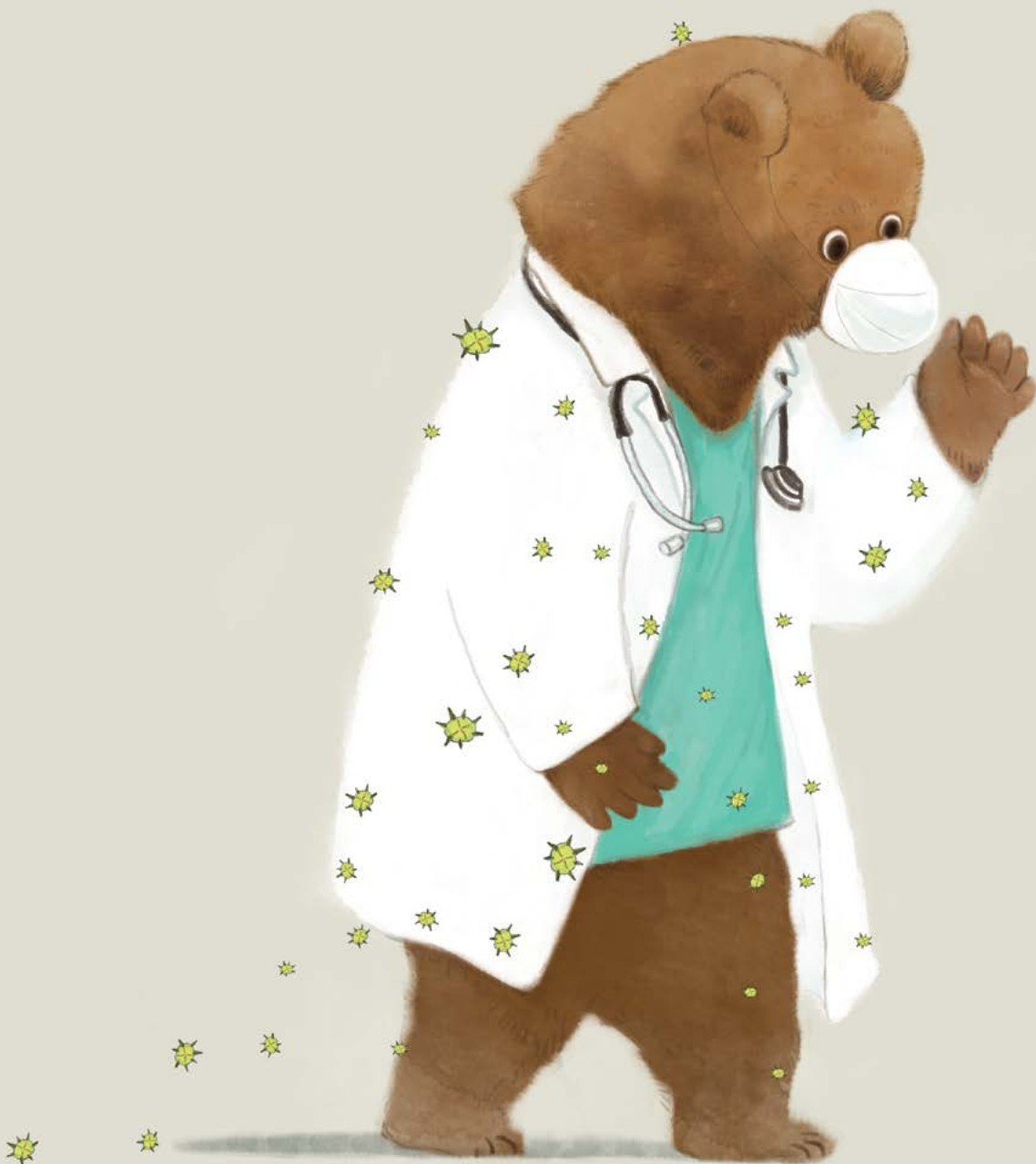




ချိုင့်ယို
ယုန်ကလေး ချစ်သူငယ်ချင်း

အား အား
အတူတူဆော့လို့မရသေးဘူးနော်





ဖေကြီး ပြန်လာပြီးနော်





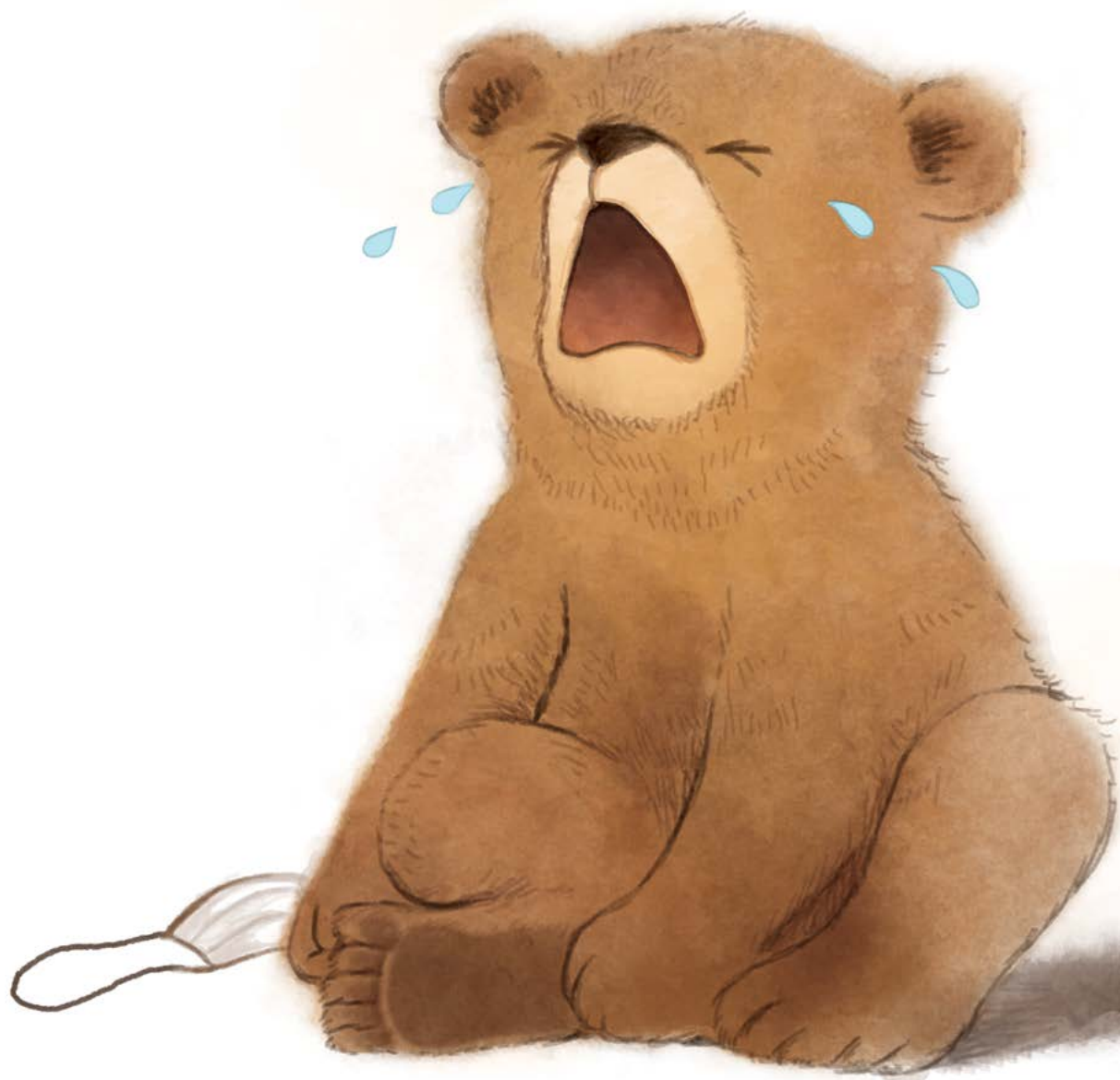
အား အား
မဖက်ကြနဲ့အုံးနော်



ငံ ငံ
ကစားလို့လည်းမရဘူး

ငံ ငံ
ဖက်လို့လည်းမရဘူး

ဘာဖြစ် ဘာဖြစ်
ဘာဖြစ် ဖက်လို့မရတာလဲ



အို အို လာလာဒီကိုလာ
ဖေကြီး စာအုပ်ယူလာပေးတယ်

ဖွားဖွား
ပုံပြင်ပြောပြမယ်နော်







အခုရောဂါပြန့်ပွားနေတယ်ဆိုတာ
ဝက်ဝံကလေးသိရဲ့လား
ကိုဗစ်-၁၉ လို့အမည်ရတယ်
ခလေးတွေ သတိထားရမယ်နော်



အမောပြေအောင်ဖက်လို့မရကြပေမဲ့
အဖေဖေအမောပြေအောင်မှန်တွေပြင်ပေးလို့ရတယ်နော်
ပြီးတော့ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက်မဖက်ကြပဲ
ဖေဖေ့ကိုချစ်တယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်နော်



ဖေကြီး ပြန်လာပြီးနော်







ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ ပျောက်သွားတော့
ဖေကြီးလည်း ပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်မလုပ်ရတော့ဘူး
ရောဂါကူးစက်မှာလည်းမကြောက်ရတော့ဘူး
ပြီးတော့ ဝက်ဝံကလေးကိုအရင်ကလိုပဲ ဖွေဖက်လို့ရပြီးပေါ့ကွယ်



ကိုဗစ်-၁၉ ကပ်ရောဂါ ပျောက်သွားတော့
ဝက်ဝံကလေးက ယုန်ကလေးနဲ့
အရင်ကလိုပဲနေ့တိုင်း ကစားလို့ရပြီးပေါ့ကွယ်







เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ Sawanee Draw



คุณยายไปเล่นทรายกัน
อ๊ะ อ๊ะ
ช่วงนี้สนามเด็กเล่นปิดจ่ะ



ไซโย
กระต่ายน้อยเพื่อนรัก

อ๊ะ อ๊ะ
ยังเล่นด้วยกันไม่ได้จ๊ะ



พ่อหมีกลับมาแล้วจ๊ะ



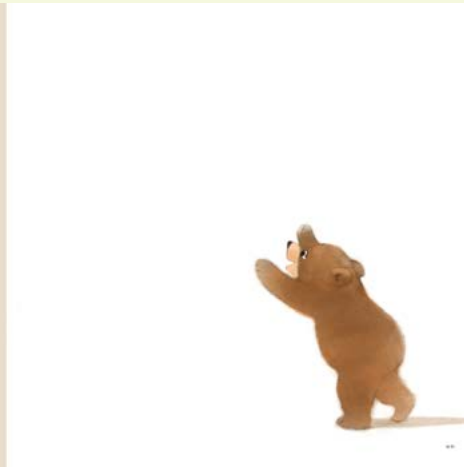
อ๊ะ อ๊ะ
อย่าเพิ่งกอดกันนะ



แง แง เล่นก็ไม่ได้
แง แง กอดก็ไม่ได้
ทำไม ทำไม ทำไมกอดด้วยไม่ได้ล่ะ



โอ้ โอ้ มานี่มา
พ่อหมีมีหนังสือมาฝาก



คุณยายอ่านนิทาน
ให้ฟังนะจ๊ะ



หมีเล็กรู้ไหม ตอนนี้มีโรคระบาด
ชื่อโรคโควิด-19 เด็กๆ ต้องระวังมากๆ

ถึงแม่จะกอดชื่นใจไม่ได้
แต่ลูกหมียังเตรียมขนมชื่นใจให้พ่อหมีได้
แล้วยังเตรียมบอกรักพ่อหมี
แบบไม่ต้องกอดกันได้ด้วยนะ



ถึงแม่จะกอดชื่นใจไม่ได้
แต่ลูกหมียังเตรียมขนมชื่นใจให้พ่อหมีได้
แล้วยังเตรียมบอกรักพ่อหมี
แบบไม่ต้องกอดกันได้ด้วยนะ

พ่อหมีกลับมาแล้วจ้า



พ่อหมีกลับมาแล้วจ้า



เมื่อโรคโควิด-19 หายไป
พ่อหมีไม่ต้องทำงานหนัก
ไม่ต้องกลัวติดเชื้อโรค
และจะได้กอดลูกหมีเล็กแน่นๆ เหมือนเดิม



เมื่อโรคโควิด-19 หายไป
หมีเล็กจะได้เล่นกับกระต่ายน้อย
เล่นด้วยกันทุกๆ วันเหมือนเดิม

“နွန့်နွတ်”မှာ အသက် ၁ နှစ် ၁၀ လ ခလေး
ကိုယ်-၁၉ ထပ်မံကူးစက်တာ တွေ့ရ



ထိခိုက်မှု

ဒီလိုမျိုး မိမိသားသမီးများကို
မကူးစက်ချင်ရင် မိဘများ
ဘာကိုသတိထားရမလဲ?

မှတ်ချက် : Thai PBS



သတိ!

ကလေးကစားစရာပစ္စည်းများထဲမှာ
ရောဂါပိုးများ
ပုန်းအောင်းနေနိုင်သည်

အမြဲတမ်းကြောသကာ သန့်ရှင်းရေးပေးလုပ်ပါ



REC

သတိ!

အိမ်ပြန်ရောက်ရင်
သားသမီးများကို
မဖက်ကြပါနဲ့အုံး
အိမ်ရောက်တာနဲ့ရေအရင်မျိုးလိုက်ပါ



REC

သတိ!

ဇွန်းခရင်းများကို
အတူတကွမသုံးကြပါနဲ့

ရောဂါပိုးမပြန့်ပွားအောင်
ထပ်မံသုံးစွဲတာ အလယ်ဇွန်းသုံးပါ



သတိ!

အစားအစာများကို
သားသမီးများအား မမျှတကျွေးပါနဲ့

ကိုယ်ရောဂါပိုးများ တံတွေးထဲမှာရှိနေနိုင်တယ်
အစားအစာများ အေးလာတဲ့အထိစောင့်ပါ



ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါပိုး ကူးစက်ခံရသော (သို့)သံသယရှိသော မိခင်မှ ကလေးအား မိခင်နို့ တိုက်ကျွေးခြင်းပြုလုပ်နိုင်ပါသည်

“ ကိုဗစ် ၁၉ ရောဂါပိုးသည် မိခင်နို့မှတစ်ဆင့် မကူးစက်နိုင်ပါ ”



ရေချိုးသန့်စင်ခြင်း ပြုလုပ်ပြီးမှသာ နို့တိုက်ကျွေးပါ

နို့တိုက်စဉ် ပါးစပ်နှင့် နှာခေါင်းစည်း (Mask) အား ဝတ်ဆင်အသုံးပြုပါ

တကိုယ်ရည်သန့်ရှင်းရေးပြုလုပ်ပြီးမှသာ မိခင်နို့ ညှစ်ခြင်းပြုလုပ်ပါ

ကိုဗစ်-၁၉ သည် ရေနံသတ္တဝါများမှ တစ်ဆင့် ကူးစက်ပျံ့နှံ့ခြင်းမရှိပါ။

လတ်ဆတ်သော၊အေးခဲထားသော ပင်လယ်စာများကို စားသုံးခြင်းကြောင့် လူသို့ ကိုဗစ်-၁၉ ရောဂါကူးစက်ကြောင်း အစီရင်ခံသတင်းပို့ထားခြင်း မရှိပါ။

ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်စေရန် အတွက် လတ်ဆတ်သော၊ အေးခဲထားသော ပင်လယ်စာများကို ကျက်အောင်ချက်ပြီးမှ စားသုံးသင့်သည်။

လတ်ဆတ်သော(သို့) အေးခဲထားသော ပင်လယ်စာများ ချက်ပြုတ်ရာတွင် လိုက်နာသင့်သည့်အချက်များ

မချက်ပြုတ်မီ၊ ချက်ပြုတ်အပြီးနှင့် ရေနံသတ္တဝါများကို ကိုင်တွယ်ပြီးနောက် လက်ဆေးပါ။

လတ်ဆတ်သော (သို့) အေးခဲထားသော ပင်လယ်စာများကို ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်သည့်အခါတွင် အခြားအစားအသောက်များကို မထိပါနှင့်။

လတ်ဆတ်သော (သို့) အေးခဲထားသော ပင်လယ်စာများ ဝယ်ယူချိန်တွင် မျက်နှာကို လက်ဖြင့် မထိပါနှင့်။

ကျက်အောင်ချက်ပြုတ်ပြီးမှသာ စားသောက်ပါ။

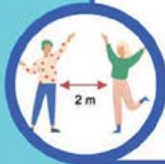
ကမ္ဘာအနှံ့ဖြစ်ပွားနေသော COVID-19 ကပ်ရောဂါအခြေအနေတွင် အလုပ်သို့သွားရပါက မည်သို့လုပ်ဆောင်သင့်သနည်း။



အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်ချက်ချင်း
ရေချိုး၊ ခေါင်းလျှော်ပါ။



အိမ်ပြန်ရောက်သည်နှင့်
အဝတ်ပါးစပ်နှင့်နှာခေါင်းစည်း
(mask) ကိုချက်ချင်းလျှော်ပါ။



တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး
အနည်းဆုံး ၁-၂ မီတာ
(၃-၆ ပေ) အကွာတွင်နေပါ။



လူထုထပ်သည့်နေရာများသို့သွားပါက
(သို့) လုပ်ငန်းခွင်အစည်းအဝေးများတွင်
နှာခေါင်းစည်း (mask)
ကို အမြဲအသုံးပြုပါ။

သင်၏လက်ကို ဆပ်ပြာနှင့်ရေသုံးပြီး
အမြဲဆေးပါ (သို့မဟုတ်) လက်သန့်စင်
ဆေးရည်ဖြင့်ဆေးကြောပါ။



အခြားသူများနှင့်အတူတကွ
မစားသောက်ပါနှင့်။



สร้างภูมิคุ้มใจ



ในช่วงไวรัส COVID-19 ทุกคนต้องเว้นระยะห่างกัน โดยเฉพาะในกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์ คนไข้ และคนที่กักตัวสังเกตอาการ แต่เด็กเล็ก ๆ อาจจะยังไม่เข้าใจและสับสนว่าทำไมถึงกอด หอมแก้มเหมือนเดิมไม่ได้ เพราะเขาค้นเคยกับการได้รับความรัก และได้บอกรักจากการสัมผัส

เราสามารถดูแลการเรียนรู้ให้เขาได้ด้วยแนวทาง ๕ ภาษารัก (5 Love Languages) ซึ่งสื่อสารถึงความรักในรูปแบบอื่นอีก ทั้งการใช้คำพูด การใช้เวลาด้วยกัน การทำอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ และการให้สิ่งของ

หนังสือภาพเล่มนี้เป็นแนวทางทำความเข้าใจและส่งเสริมให้ทุกคนในครอบครัว โดยเฉพาะเด็ก ๆ ได้สื่อสารส่งความรัก เป็นกองหนุนส่งกำลังใจในช่วงเวลาที่อยู่ห่างกัน โดยเฉพาะครอบครัวของบุคลากรทางการแพทย์ คนไข้ และคนที่กักตัว ยังต้องการบอกรักกับเด็ก ๆ ในครอบครัวมากที่สุด

“ภูมิคุ้มใจ” คือชุดกิจกรรมเสริมความเข้มแข็งและมั่นคงแก่ใจ เปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของใจในช่วงเวลาที่ทุกคนต้องอยู่ห่างกัน กิจกรรมภูมิคุ้มใจมีแนวทางให้ทุกคนทำได้ง่าย ๆ ที่บ้าน ประกอบด้วยกิจกรรม ๔ หมวด ได้แก่ ๑. Readjust ปรับชีวิตเปลี่ยนโหมดใจ ๒. Reflect ใคร่ครวญโลกภายใน ๓. Relate สานใจในความสัมพันธ์ และ ๔. Retreat สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ รวม ๕๖ กิจกรรม

กิจกรรมของภูมิคุ้มใจอยู่ในเว็บไซต์ “ความสุขประเทศไทย” HappinessThailand.com และยังมีเรื่องราวน่าสนใจในการสร้างเสริมสุขภาวะทางปัญญา แบ่งเป็น ๘ เส้นทางสู่ความสุข ได้แก่ งานจิตอาสา, การสัมผัสธรรมชาติ, ความสัมพันธ์, การเคลื่อนไหวร่างกาย, การศึกษาเรียนรู้, การทำงาน, ศิลปะ และการภาวนา

ภูมิคุ้มใจเกิดขึ้นจากการร่วมแรงร่วมคิดในเครือข่ายสุขภาวะทางปัญญา ได้แก่ ธนาкарจิตอาสา JitArsaBank.com, ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล, มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา, โครงการผู้นำแห่งอนาคต, WeOneness โดย มูลนิธิสหธรรมิกชน, โครงการ Creative Citizen และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อชวนให้ทุกคนให้อยู่บ้านลดการระบาดของโรค หยุดเดินทางภายนอก ย้อนกลับมาภายในใจ และใช้โอกาสนี้ดูแลสุขภาพของจิตใจ



คุยสร้างสุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

เดือนเมษายนที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่า พบบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขทั่วโลก ติดเชื้อโควิด-19 กว่า ๒.๒ หมื่นคน คิดเป็นร้อยละ ๑๐ ของจำนวนบุคลากรทางการแพทย์ ขณะที่ประเทศไทย ตัวเลขทะลุ ๑๐๐ คน และเป็นพยาบาลกว่าร้อยละ ๔๐ กว่าครึ่งติดเชื้อขณะดูแลผู้ป่วย

มีการศึกษาสำรวจปัญหาสุขภาพจิตจากการบุคลากรทางการแพทย์ในประเทศจีนช่วงระยะเวลาล้น ๆ เผยแพร่ในนิตยสารทางการแพทย์ JAMA พบว่าร้อยละ ๕๐.๔ มีปัญหาโรคซึมเศร้า ร้อยละ ๔๔.๖ มีปัญหาโรควิตกกังวล ร้อยละ ๓๔ มีปัญหานอนไม่หลับ และร้อยละ ๗๑.๕ มีปัญหาโรคเครียด

ดร.อัลเบิร์ต วู อาจารย์ประจำภาควิชานโยบายและการจัดการสาธารณสุข คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปกินส์ บลูมเบิร์ก กล่าวว่า การหาวิธีช่วยเหลือและดูแลสุขภาพจิตของบุคลากรทางการแพทย์ อาจเป็นกุญแจสำคัญในการต่อสู้กับโควิด-19 ซึ่งบุคลากรทางการแพทย์หลายคนก็ชี้ว่า พวกเขาสามารถผ่อนคลายได้ด้วยกำลังใจจากคนในครอบครัว เพื่อน ๆ และคนในชุมชน

ครอบครัวบุคลากรทางการแพทย์ที่มีลูกเล็ก หัวอกคนเป็นพ่อเป็นแม่ยิ่งหวั่นไหว เพราะยากต่อการอธิบายให้ลูกเข้าใจว่า ทำไมจึงคลอเคลียกัน นั่งตัก กอดใกล้ชิดกันไม่ได้เหมือนเดิม บางครอบครัว ไม่สามารถกลับบ้านได้เลยเพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ

เรายังรักกันทุกวันจ๊ะ เป็นสื่อกลาง ที่มาทำหน้าที่ปลอบประโลม พุดคุยกับเจ้าน้อย และชวนหนูน้อยส่งมอบกำลังใจให้พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ที่กำลังทำหน้าที่ต่อสู้กับไวรัส และขอส่งกำลังใจถึงครอบครัวคนไข้ ครอบครัวที่ต้องไกลกันไม่สามารถไปมาหาสู่กันได้ขณะนี้

การป้องกันตนเอง ไม่แพร่เชื้อ ไม่รับเชื้อ เป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยให้เราทุกคนกลับคืนสู่ความสุขของครอบครัวในเร็ววัน

ขอขอบคุณการแปลฉบับภาษาเมียนมา

- สำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว (สำนัก 4 สสส.)
- สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9 สสส.)
- โครงการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัย ความปลอดภัยจากการทำงานและการดำเนินชีวิตในกลุ่มแรงงานข้ามชาติ, มูลนิธิเพื่อเยาวชนชนบท (มยช.)

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.



สร้างสรรค์เรื่อง

ระพีพรรณ พัฒนาเวช

บรรณาธิการอิสระ จัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาหนังสือเด็ก

และรณรงค์การใช้หนังสือเพื่อการพัฒนาเด็ก

ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ จนถึงปัจจุบัน

สร้างสรรค์ภาพ

วชิราวรรณ ทับเลื้อ ฤกษ์ณะ กาญจนภา

ทั้งคู่จบจากคณะมัณฑนศิลป์ ภาควิชาศิลปะศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

มีผลงานหนังสือภาพ เช่น บา บา สีสหายผจญภัย เทียวบ้านเพื่อน สนุกจัง

หนังสือฝึกอ่านตามระดับ ชุด “อ่านอ่านอ่าน” ฯลฯ

ดูผลงานได้ที่ Littleblackoz studio

ISBN : 978-616-8279-11-3

เรายังรักกันทุกวันจ๊ะ

เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช

ภาพ วชิราวรรณ ทับเลื้อ ฤกษ์ณะ กาญจนภา

แปล งามมาอุ

บรรณาธิการ

ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด ธีระพล เต็มอุดม

ออกแบบปกและรูปเล่ม

Littleblackoz Studio

ประสานงานการผลิต

ลัดดาวัลย์ หลีกแก้ว สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

ขอขอบคุณ

บริษัทซูโจ กะ กัลยาณมิตร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๓ จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ภาษาเมียนมาร์ครั้งที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

หทัยรัตน์ พันดาวงษ์, สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์, ชัยวัฒน์ คงคาลิหมิน, สิริภรณ์ ขาวหน้าไม้, นิตยา หอมหวาน, อัสริ ปาเกร์, ธัญรี ทองชุม, นิศารัตน์ อำนาจอนันต์, จันทิมา อินจร

จัดพิมพ์และเผยแพร่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ร่วมกับ #ภูมิคุ้มใจ ในความสุขประเทศไทย HappinessThailand.com โดยธนาคารจิตอาสา สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และ มูลนิธิเพื่อเยาวชนชนบท (มยช.)

พิมพ์ที่ บริษัท แปลน พรินท์ติ้ง จำกัด

โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๓๗๗ ๒๒๒๒

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน” ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ดำเนินงานด้านประสานกลไกนโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านงามไม้ ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ ๖๗ แขวง ๓ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๔๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๔๔๑ ๑๘๗๗

E - mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

http://www.facebook.com/HappyReadingNews (อ่านยกกำลังสุข)





အခုချိန်မှာ ဘာကြောင့်အတူတူကစားလို့မရတာလဲ ဖက်လို့မရတာလဲ
ဆိုတာ ကလေးငယ်တွေက သိချင်နေကြတာကြောင့် ဤပုံပြင်စာအုပ်ကို
အထောက်အကူပြုပြီး သူတို့တွေကို အားပေးနှစ်သိမ့်ကြပါ။ သူတို့ကနေတစ်ဆင့်
ကလေးငယ်များရှိတဲ့ အခြားသူတွေအားလုံးပါ အားပေးတိုက်တွန်းကြပါစို့။



စာအုပ်နှင့်အတူအမြဲတမ်းပျော်ရွှင်မှုပေးပါ။



ความสุขประเทศไทย
Happiness Explorer



ธนาคารอิสลาม
อิสลามแห่งประเทศไทย



ကလေးငယ်များ၏
ပျော်ရွှင်မှုကိုမြှင့်တင်ရန်အတွက် စာအုပ်များကို
www.happyreading.in.th
မှတစ်ဆင့်ကူးယူနိုင်ပါသည်။

