

โครงการสุขภาพในนิทานครั้งที่ 1



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

นิทานส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กและทุกคนในครอบครัว

สุขภาพในนิทาน



สนับสนุนโดย



โครงการสุขภาพในนิทานครั้งที่ 1



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

นิทานส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กๆ และทุกคนในครอบครัว

สุขภาพในนิทาน



ได้รับการสนับสนุนจาก



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF HEALTH



พระบรมราโชวาท

“...เด็กมีสมองแจ่มใส เชื่อและจำสิ่งต่างๆ ได้ง่าย ทั้งมีความอยากรู้อยากเห็นมากด้วย เพราะฉะนั้น จึงควรอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการศึกษาฝึกฝนที่ดีแต่เยาว์วัย เพื่อให้มีความรู้ ความสามารถและคุณธรรม ที่จะสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าและความวัฒนาผาสุกให้แก่ ตนเองและส่วนรวมในกาลข้างหน้า...”

พระบรมราโชวาท

พระราชทานเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ปีพ.ศ. 2520

คำนำ

หนังสือนิทานสุภาพสำหรับเด็กเล่มนี้ ได้รวบรวมผลงานนิทานที่ได้รับการคัดเลือกจำนวน 6 เรื่อง จากการประกวดนิทานในโครงการ “สุภาพในนิทาน” ครั้งที่ 1 จัดโดยสโมสรนักศึกษาแพทย์ศิริราชร่วมกับกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย และได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และศูนย์เยาวชนเพื่อนเด็ก

วัตถุประสงค์ของโครงการ เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพแก่สังคมผ่านการสร้างสรรค์ผลงานนิทาน และเพื่อพัฒนาสื่อด้านสุขภาพแก่เด็กและเยาวชน ที่พร้อมด้วยสาระและความบันเทิง

ทั้งนี้ยังมีผู้ส่งนิทานเข้าร่วมประกวดกว่า 456 เรื่อง ซึ่งล้วนมีประโยชน์และมีคุณค่ามากทางคณะฯ จะนำนิทานเหล่านี้มาใช้เป็นสื่อในการสร้างเสริมสุขภาพต่อไปหลังจากคัดเลือกนิทานทั้ง 6 เรื่องนี้แล้ว คณะกรรมการได้รับความร่วมมือจากนิสิตนักศึกษาจากสถาบันต่างๆ ที่อาสาจัดทำภาพประกอบนิทาน และจัดพิมพ์ร่วมกับบริษัท แพลน ฟอรั คิสส์ จำกัด ซึ่งทางคณะกรรมการจะนำหนังสือนิทานทุกเล่มไปบริจาคให้กับสถาบันต่างๆ หน่วยงานของรัฐและเอกชน และประชาชนทั่วไป เพื่อจักก่อบริเวณสูงสุดแก่สังคม

คณะกรรมการโครงการ “สุภาพในนิทาน” ครั้งที่ 1

คำนิยาม

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ยึดมั่นภารกิจในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีแก่ประชาชนเสมอมา ซึ่งภารกิจนี้ไม่อาจสำเร็จได้โดยลำพัง เพราะ “สุขภาพ” เป็นเรื่องที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ทั้งยังต้องอาศัยการปลูกฝังตั้งแต่เด็ก “สุขภาพ” จึงมิใช่เพียงเรื่องการรักษาพยาบาล แต่มีความหมายกว้างขวางในหลายมิติ เช่น ความตระหนักในการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง การอยู่ในครอบครัว สังคมและสภาพแวดล้อมที่ดี การมีจิตใจที่ดีงาม และมีปัญญามองโลกทัศน์อย่างถูกต้อง “นิทาน” จึงน่าจะเป็นเครื่องมือสำคัญในการปลูกฝังแนวคิดด้านสุขภาพให้กับเด็กและเยาวชน ที่มีทั้งสาระและความเพลิดเพลิน อีกทั้งยังเป็นสื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวได้

จึงเป็นนิมิตหมายที่ดีที่กลุ่มนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ร่วมกับสโมสรนักศึกษาแพทย์ศิริราช กลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดโครงการ “สุขภาพในนิทาน” ครั้งที่ 1 ขึ้นเพื่อจัดทำนิทานส่งเสริมสุขภาพ โดยรวบรวมผลงานจากทั่วประเทศ จัดพิมพ์และแจกจ่ายสู่สังคม ทั้งนี้มีผู้ส่งผลงานเข้าร่วมมากถึง 456 ผลงาน ซึ่งล้วนแต่เป็นประโยชน์และมีคุณค่ายิ่ง เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าสังคมไทยในปัจจุบันตระหนักและมีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างมาก

ขอแสดงความยินดีแก่ผู้ที่ได้รับรางวัลในการประกวดนิทาน และขอบคุณผู้ส่งนิทาน
เข้าร่วมประกวดทุกท่าน ซึ่งแม้จะพลาดรางวัลในครั้งนี้ แต่นิทานทุกเรื่องนั้นมีคุณค่าอย่างยิ่ง
ขอขอบพระคุณองค์กรภาคีต่างๆที่ร่วมสนับสนุนโครงการ ทั้งด้านทุนทรัพย์ ให้คำปรึกษา และ
ให้การช่วยเหลือในทุกด้านโดยไม่หวังผลตอบแทน ประโยชน์จากนิทานเล่มนี้ที่ย้อนคืนสู่สังคม
จึงมิใช่ความสำเร็จของคนๆเดียวเพียงอย่างเดียว แต่เป็นรางวัลของทุก ๆ คน ที่ร่วมกันสร้างสรรค์
"สุขภาพ" แก่สังคมไทย



(ศาสตราจารย์นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร)
คณบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

นิทานกับการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กิจกรรมทั้งปวงที่มีผลให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดี คนส่วนใหญ่มีจิตสำนึกในการรู้จักดูแลสุขภาพของตนเอง บางครั้งด้วยความไม่รู้หรือความเข้าใจผิด อาจทำให้เกิดผลในทางตรงกันข้าม เราจึงควรศึกษาเพื่อให้รู้จักการปฏิบัติที่ถูกต้อง เพื่อให้ตนเองและผู้เกี่ยวข้องมีสุขภาพดี

สุขภาพที่ดีเกิดจากการมีสุขภาพดีทั้งกายและจิต ซึ่งต้องมีการปลูกฝังแนวคิดที่ถูกต้อง เพื่อให้รู้จักปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เล็กจนตลอดชีวิต สร้างวิถีชีวิตของตนเองและผู้เกี่ยวข้องให้รู้จักแยกแยะสิ่งที่พอเหมาะพอดีแก่ตนเอง และรู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ เพราะในปัจจุบันนี้ มีปัจจัยมากมายที่ชักนำให้คนเราประสบกับสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ความเจริญทางวัตถุและเทคโนโลยี ความบันเทิงในหมู่วัยรุ่น การแพร่หลายของยาเสพติด สารพิษ อาหารจานด่วน สินค้าล่อใจ การพนัน และอื่นๆ ล้วนมีผลทางลบต่อคุณภาพชีวิต หากผู้นั้นขาดวิจรรณญาณที่จะเลือกประพฤติปฏิบัติให้เหมาะสม

การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นเรื่องยากและไม่อาจสำเร็จได้ หากขาดความร่วมมือของทุกคนในสังคม อย่างไรก็ตาม นิทานที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ อาจนับเป็นส่วนหนึ่งของความพยายามที่จะปลูกฝังเรื่องที่ยากให้เป็นเรื่องที่ย่าง อธิบายแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพที่สลับซับซ้อนผ่านทางตัวอักษรประกอบภาพที่สวยงาม ซึ่งเด็กสามารถเขียนรู้้อย่างค่อยเป็นค่อยไปและเพลิดเพลินในคราวเดียวกัน หรือเป็นสื่อที่ผู้ปกครองและครูจะใช้สอนบุตรหลานก็ได้

นิทานเล่มนี้อาจถูกนำไปใช้ประโยชน์ต่างๆ กันไป หากทุกครั้งที่อ่านนิทานเล่มนี้แล้ว ผู้อ่านเกิดความสุข ความเพลิดเพลิน พบสิ่งดีๆ ในนิทานแล้ว เชื่อแน่ว่า ทุกคนน่าจะอยากมีสุขภาพที่ดี และอยากทำให้คนรอบข้างมีสุขภาพที่ดีเช่นกัน



(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ อาวุธ ศรีสุกวี)

เลขาธิการกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย

สารบัญ

คำนำ 3

คำนิยม : คณะบดีคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล 4

นิทานกับการสร้างเสริมสุขภาพ : ศ. เกียรติคุณ นพ. อารุส ศรีสุกรี 6

เมืองจันทร์เจ้าอยากได้พระอาทิตย์ 8

เจ้าชายไข่มุนผู้พิชิต 16

ยาวิเศษ 24

วัคซีนพิเศษ 32

ผักมีประโยชน์ โทษคือลูกกวาด 40

น้องโมไม่กินผัก 48

สุขภาพในนิทาน : กระบวนการเรียนรู้สุขภาพผ่านจินตนาการของหมอรุ่นใหม่
คณะบดีคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 56

เล่าเรื่องและวาดภาพ 57

ขอขอบคุณ 58

คณะทำงาน 59

เมืองจันทร์เจ้า
อยากได้พระอาทิตย์





ณ ดินแดนแห่งหนึ่ง
มีเมืองแดดจ้าและเมืองจันทร์เจ้า
เมืองแดดจ้ามี่พระอาทิตย์



ส่องสว่างตลอดวัน ชาวเมืองแข็งแรงร่าเริง
ส่วนเมืองจันทร์เจ้ามีเพียงพระจันทร์เท่านั้น

ชาวเมืองจึงอาศัยอยู่อย่างเรียบง่ายและมักหลับไหลแทบทั้งวัน

เจ้าเมืองจันทร์เจ้าอิจฉาเมืองแดดจ้า อยากได้พระอาทิตย์มาครอง
จึงท้าเจ้าเมืองแดดจ้าให้ส่งเด็กๆ มาแข่งชักเย่อเพื่อชิงพระอาทิตย์

เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มการแข่งขัน เสียงของเด็กตัวน้อยจาก
เมืองแดดจาดังขึ้นทันที "เฮ้ ฮีบ!" แล้วออกแรงดึงจนเด็กตัวอ้วนโต
จากเมืองจันทร์เจ้าถลาล้มลง ชาวเมืองแดดจ้าต่างส่งเสียงเฮกึกก้อง
ที่ลูกหลานของตนเป็นผู้ชนะ







เจ้าเมืองจันทร์เจ้ายังไม่ยอมแพ้
ขอทำวิ่งแข่งอีกในสองสัปดาห์ข้างหน้า
แล้ววางแผนให้นักชูกที่ปรึกษาไปสืบข่าว
จนรู้ว่าตัวแทนของเมืองแดงจ๋าที่จะเป็น
ผู้ลงแข่งคราวนี้คือเด็กน้อยชื่อว่า "โปโย"

เจ้าเมืองจันทร์เจ้ารีบสั่งให้นักชูกไปลักพาตัวโปโยมาขังไว้ แล้วหลอก
ถามว่า "เอ...เด็กตัวกะเบียดอย่างเจ้านี้ ทำอย่างไรจึงแข็งแรงนั้กันนะ"
โปโยตอบเพียงสั้นๆว่า "กินให้อิ่ม นอนให้พอ และออกกำลังกาย
เป็นประจำครับ"





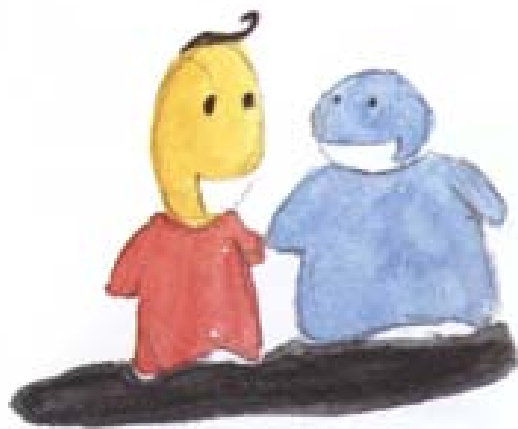


เจ้าเมืองจันทร์เจ้าได้ฟังดังนั้น
ก็สั่งให้เด็กตัวอ้วนกลม ซึ่งเป็น
ตัวแทนของเมืองจันทร์เจ้า
กินขนมให้เยอะๆ นอนให้แยะๆ
และออกไปวิ่งเล่นได้ตามใจชอบ
แถมยังไม่ต้องอาบน้ำและแปรงฟัน
เพราะกลัวจะล้างความแข็งแรงออกไป

เมื่อถึงวันแข่งขัน ไปโยกปล่อยตัวออกมาที่สนามแข่ง ส่วนเด็กอ้วน
ที่ยังตุงวงนอน ก็มาพร้อมอยู่ที่ลู่วิ่งแล้ว
หลังจากกรรมการให้สัญญาณเริ่ม
เด็กทั้งสองต่างออกวิ่งเต็มกำลัง
แล้วไปโยกก็เร่งฝีเท้าวิ่งแข่งเด็กอ้วน
เข้าเส้นชัยไปก่อนอย่างรวดเร็ว
ทำให้ชาวเมืองจันทร์เจ้า
ตกใจจนอ้าปากค้าง







ไปโยบอกเจ้าเมืองจันทร์เจ้าว่า
"กินให้อิ่มคือ กินให้พอดีและรู้จักกิน
อาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
ทั้งเนื้อ นม ข้าว ผัก และผลไม้
ส่วนการนอนหลับพักผ่อนและ

การออกกำลังกายก็ต้องทำให้พอดีและสม่ำเสมอครับ"

เจ้าเมืองจันทร์เจ้าจึงขอโทษไปโย และรับปากว่า
จะยอมทำทุกอย่างตามที่เจ้าเมืองแฉดเจ้าต้องการทุกประการ

เจ้าเมืองแฉดเจ้าขอให้พระจันทร์มาช่วยส่องแสงที่เมืองแฉดเจ้าครึ่งวัน
ขณะเดียวกัน ก็ให้พระอาทิตย์ไปส่องแสงที่เมืองจันทร์เจ้าสลับกันไป

ตั้งแต่นั้นมา เมืองทั้งสอง
จึงมีทั้งกลางวันและกลางคืน
ชาวเมืองต่างปรองดองกัน
อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
และมีสุขภาพแข็งแรงตลอดมา



เจ้าชายไข่มุกผู้พิชิต

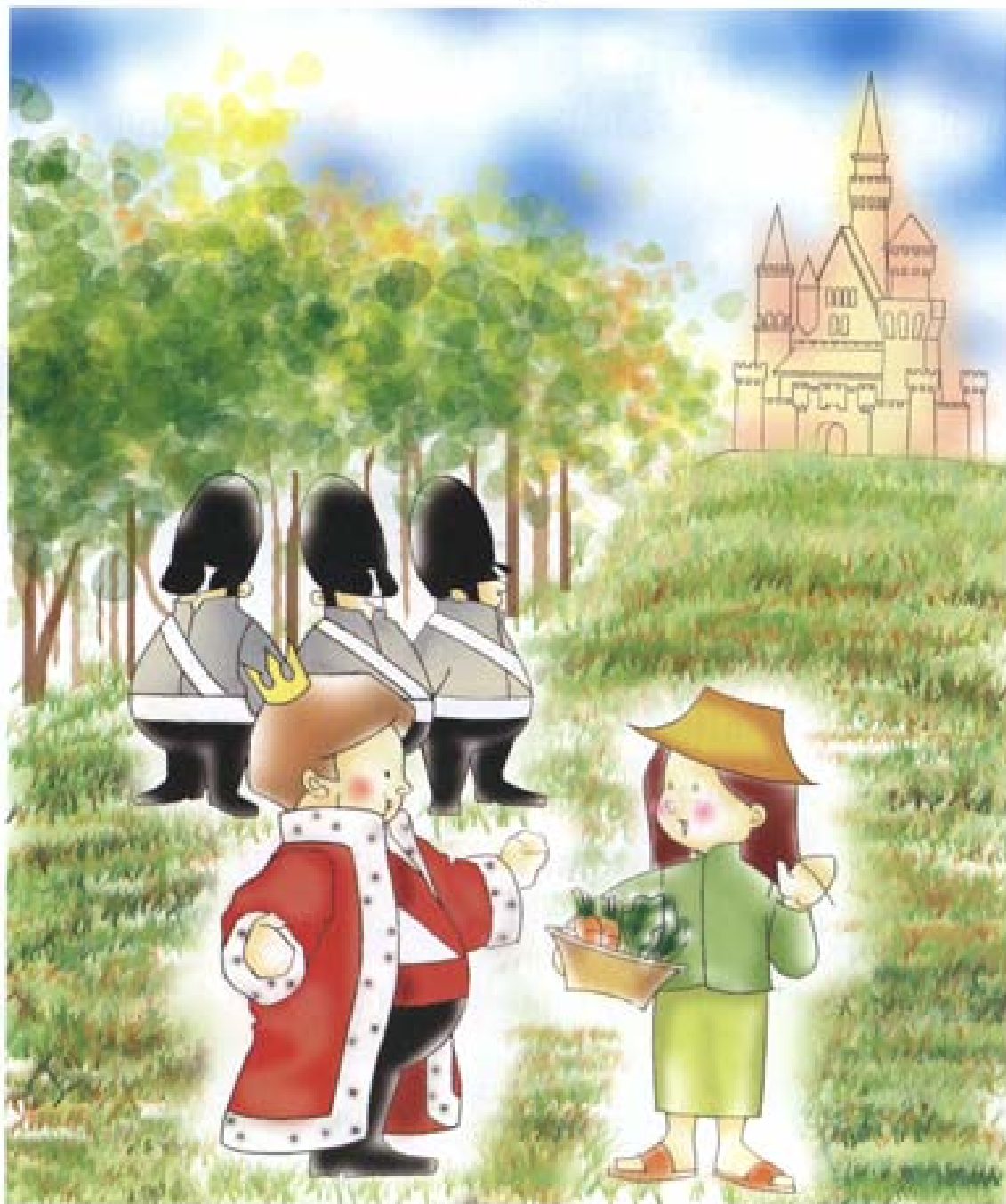


ณ เมืองทอฟฟี่ เมืองที่เต็มไปด้วยขนมหวานสารพัด ช็อกโกแลต และ
อาหารทอดนานาชนิด กำลังเกิดปัญหาใหญ่ เพราะตอนนี้ชาวเมือง
จำนวนมากเริ่มมีสุขภาพไม่แข็งแรงและเจ็บป่วยอยู่เสมอ



เจ้าเมืองทอฟฟี่คือเจ้าชายไข่มุนผู้มีจิตใจงดงาม รู้ลึกทุกซอกทุกใจมาก
จึงไปขอคำปรึกษาจากผู้เฒ่าตุ้ยตุ้ย ซึ่งให้คำแนะนำว่า
เจ้าชายไข่มุนต้องเดินทางไปเมืองฟรุตตี้
เพื่อนำวัคซีนสุขภาพจากถ้ำลึกลับ
มาแจกจ่ายให้ชาวเมืองทั้งหลาย
เพื่อช่วยให้ทุกคนมีสุขภาพดีขึ้น



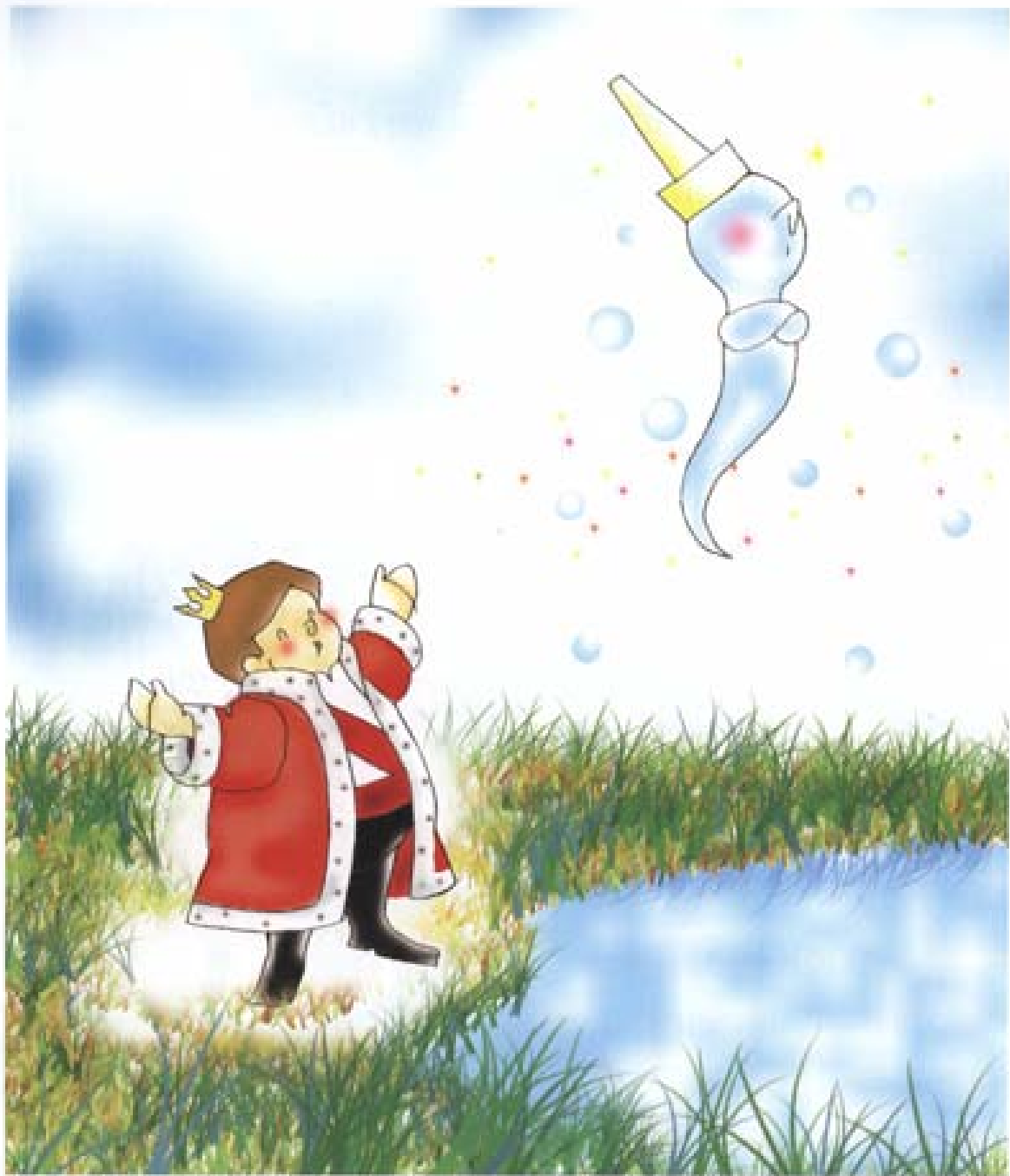


เมื่อเจ้าชายและทหารไปถึงเมืองฟรุตตี้ พบว่าเมืองนี้เต็มไปด้วยผลไม้ เจ้าชายถามชาวเมืองฟรุตตี้ถึงเส้นทางไปยังถ้ำลึกลับ และได้คำตอบว่า “ถ้าท่านอยากรู้ทางไปถ้ำลึกลับ ท่านและชาวเมืองต้องกินอาหารที่มีผักและผลไม้เป็นส่วนประกอบ ต้องดื่มนมวันละหนึ่งแก้วทุกวัน และต้องกินขนมหวานหรือลูกกวาดแต่น้อย หากทำได้ เราจึงจะบอกทางไปถ้ำลึกลับแก่ท่าน”

เจ้าชายไข่ตุนสั่งให้ทหารรีบไปบอกให้ชาวเมืองทอฟฟี่ทุกคนทำตาม เมื่อครบกำหนดห้าวัน ชาวเมืองฟรุตตี้จึงบอกว่า “ท่านจงเดินไปตามลำธารนี้ แล้วท่านก็จะได้พบกับเทพแห่งน้ำ ผู้ซึ่งรักความสะอาดเป็นที่สุด ท่านและชาวเมืองต้องดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายให้ดี จึงจะผ่านไปยังถ้ำลึกลับได้”

เจ้าชายรีบสั่งให้ทหารไปบอกชาวเมืองทุกคนให้รู้จักดูแลรักษาความสะอาดของร่างกายให้ดีที่สุด





เจ้าชายไซตุ่มมุ่งหน้าเดินไปตามลำธาร จนได้พบกับเทพแห่งน้ำ
“ยี่! เจ้าคนสกปรก ข้าไม่มีวันให้เจ้าผ่านไปหรอก” เทพแห่งน้ำดุใส่
“ท่านเทพที่เคารพ ข้าและชาวเมืองทอปปี้ทุกคน มีร่างกายที่สะอาด
หากท่านไม่เชื่อ ก็ลองตรวจดูสิ หากข้าสะอาดพอ ท่านต้องอนุญาต
ให้ข้าผ่านไปยังถ้ำลี้กัลบนะ” เทพแห่งน้ำตรวจดูแล้ว เห็นว่าเจ้าชาย
ไซตุ่มมีร่างกายที่สะอาด จึงยอมให้ผ่านไปโดยดี



เจ้าชายไซตุ่มเดินทางต่อไปจนถึง
ถ้ำลี้กัลบซึ่งมีช่างยักษ์สีเงิน
เป็นผู้รักษาปากถ้ำ มันบอกว่า
“หากท่านอยากได้วัคซีนสุขภาพ
ท่านและชาวเมืองต้องนอนหลับอย่างน้อยวันละแปดชั่วโมง
และต้องออกกำลังกายอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง เป็นเวลาสิบวัน
หากพวกท่านทำได้ ท่านก็จะได้เข้าไปในถ้ำลี้กัลบอย่างแน่นอน”

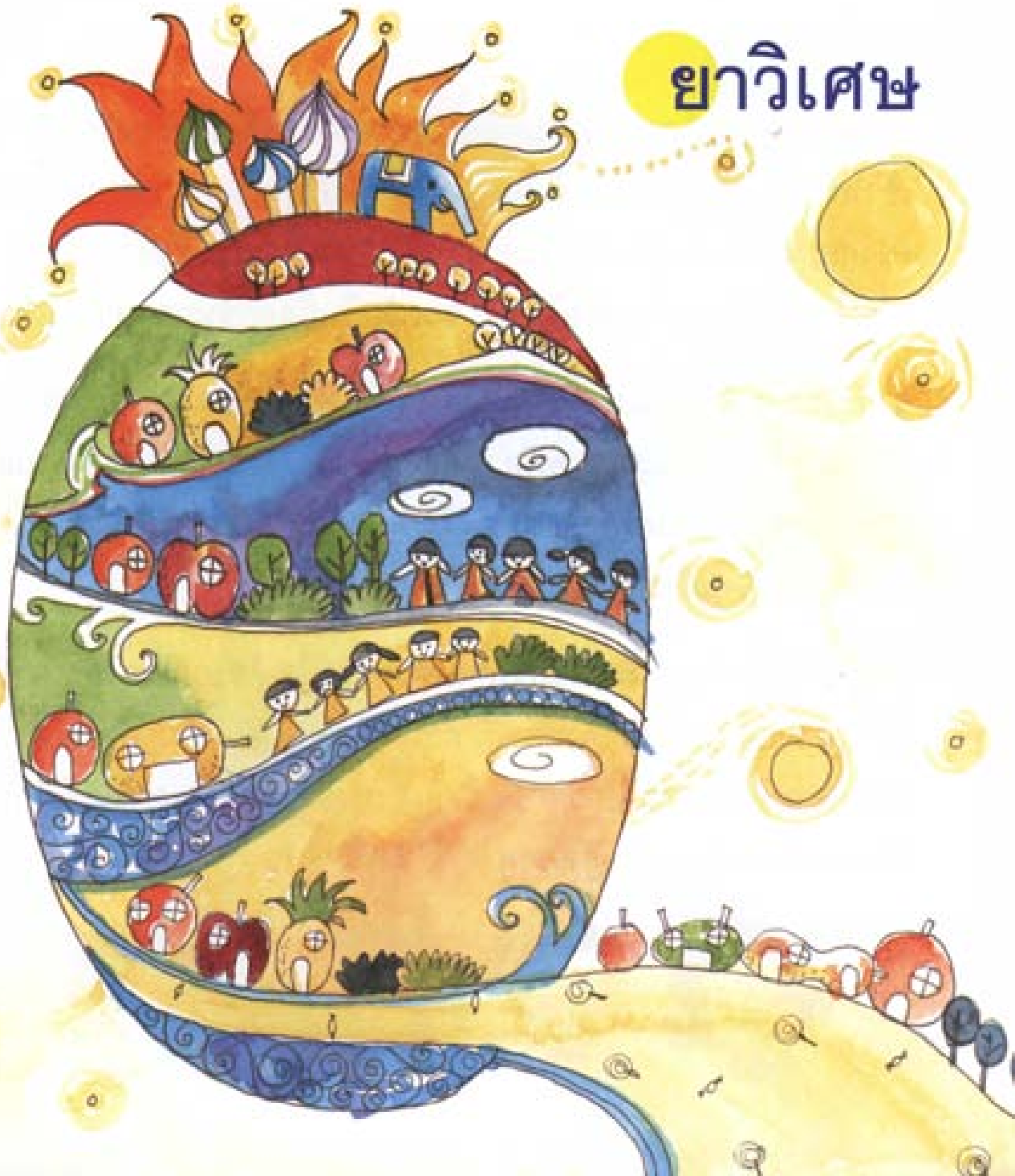


เมื่อครบสิบวัน เจ้าชายไข่มุนกลับไปพบช่างยักษ์สี่เงิน ซึ่งหลักทางให้เข้าไปในถ้ำลึกลับแต่โดยดี ในถ้ำมีอากาศบริสุทธิ์และมีแสงแดดส่องตรงกลางถ้ำมีแท่นหินสีทองแวววาว ภายในมีขวดวัคซีนสีฟ้าสดใส เมื่อเจ้าชายไข่มุนเอื้อมมือไปแตะ ขวดวัคซีนก็ลอยขึ้นและหายวับไป ชาวเมืองฟรุติดี เทพแห่งน้ำ และช่างยักษ์สี่เงินปรากฏตัวขึ้นพร้อมกัน แล้วบอกว่า "วัคซีนสุขภาพที่ท่านต้องการนั้น ไม่มีหรอก ขอเพียงแต่ท่านและชาวเมืองหมั่นทำตามสิ่งที่พวกเราบอกไปอย่างสม่ำเสมอ พวกท่านทุกคนก็จะมีสุขภาพดีแน่นอน"

ทันใดนั้น แสงสีขาวก็สาดแสงใสจนตาพร่า เมื่อเจ้าชายไข่มุนลืมตาขึ้นพบว่าตนเองยืนอยู่ที่เมืองทอฟฟี ท่ามกลางชาวเมืองที่มาคอยต้อนรับด้วยความยินดีและบอกว่า "ทุกสิ่งที่คุณสั่งให้พวกเราทำ ช่วยให้พวกเราหายป่วยและมีสุขภาพดีทุกคนเลย"



ยาวิเศษ



ณ เมืองขนมหวาน บ้านเรือนของชาวเมืองดูสวยงาม
เพราะมีรูปทรงเป็นผลไม้ทั้ง ส้ม แอปเปิล และสับปะรด



เจ้าหญิงคุณก็แสนสวยเป็นพระธิดาของพระราช
แต่เจ้าหญิงคุณก็มีสุขภาพอ่อนแออยู่เสมอ เพราะ
ไม่ชอบออกกำลังกายและไม่ชอบกินอาหาร แต่ชอบกินลูกกวาดและ
ขนมหวาน เวลาที่แม่มนมเดือน เจ้าหญิงก็หงุดหงิดจนหน้าตาบูดบึ้ง

วันหนึ่ง ขณะที่เจ้าหญิงคุณก็เดินเล่นในสวน เจ้าปีศาจเชื้อโรค
ลอยพุ่งเข้ามาพร้อมควันสีดำ แล้วสาปให้เจ้าหญิง
ป่วยเป็นโรคร้าย ก่อนที่มันจะหายตัวไป



เจ้าหญิงคุณก็ล้มหมดสติไปทันที
ทุกคนตกใจมากและรีบช่วยเหลือ
แต่ไม่ว่าจะใช้วิธีใดก็ตาม
เจ้าหญิงก็ยังไม่ฟื้นคืนสติ



ทหารขนมด้วยรับอาสาไปหาวิเศษมารักษาเจ้าหญิงคุณก็
เขาจึงต้องเดินทางไปให้ถึงดวงอาทิตย์ที่อยู่ไกลแสนไกล
โดยขี่มังกรน้อยชื่อ "เซม" บินขึ้นไปยังท้องฟ้ากว้าง
ยิ่งสูงมากเท่าไร อากาศก็ยิ่งหนาวเย็น จนกระทั่ง
ทหารขนมด้วยและเจ้าเซมกลายเป็นน้ำแข็งทั้งคู่

แต่โชคดีที่ลมช่วยนำพวกเขาไปถึงดวงอาทิตย์ที่อบอุ่นได้
ลุงดวงอาทิตย์ชอบใจในความกล้าหาญและความเสียสละของทั้งคู่
จึงมอบยาวิเศษให้ พร้อมทั้งช่วยส่งความร้อนเป็นทางให้พวกเขา
เดินทางกลับได้โดยไม่ต้องเย็นจนเป็นน้ำแข็งอีก

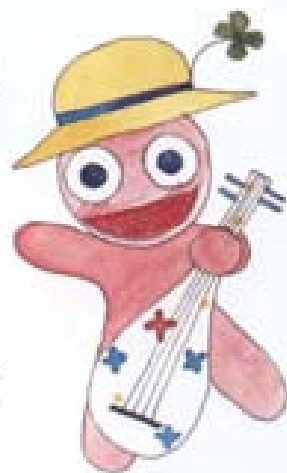
"ขอบคุณครับคุณลุง" ทหารขนมด้วยกล่าว
"ไม่เป็นไร ซ้ายินดีเสมอที่ได้ช่วยเหลือผู้คน"
ลุงดวงอาทิตย์พูดพร้อมโบกมือลา

ทหารขนมด้วยนำไปรักษาเจ้าหญิงคุณก็
จนฟื้นคืนสติ แต่เธอก็ยังไม่หายจาก
โรคร้ายตามคำสาป





จนกระทั่ง นางฟ้าองค์น้อยๆ จำนวนมากปรากฏตัวขึ้น
และช่วยกันยกตัวเจ้าหญิงลอยขึ้นไปบนท้องฟ้า
แล้วพาเจ้าหญิงไปยังห้องห้องหนึ่ง ตรงมุมห้องมี
ตุ๊กตาสีชมพูหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส กำลังเล่นดนตรี
“เราคือตัวอารมณ์ดี ถ้าท่านอารมณ์ดี ก็จะไม่มียาโรค
มารังแกท่านได้” เจ้าตุ๊กตาทูตอย่างร่าเริง



เมื่อเจ้าหญิงคุกก็เหลียวมองไปที่อีกมุมในห้อง
เห็นป่าผักกาดในชุดสวยสีเขียวยืนยิ้มอยู่
“เจ้าหญิงต้องกินอาหารครบทั้งห้าหมู่
เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ผลไม้ และที่สำคัญ
คือผักสด แล้วพวกเชื้อโรคร้ายก็จะ
มารังแกท่านไม่ได้” ป่าผักกาดพูด
พร้อมยื่นผักสดสีเขียวให้ลองชิมดู
“อู้อู! อร่อยจัง...” เจ้าหญิงคุกก็
กินผักอย่างเอร็ดอร่อย





ที่มุมถัดไป มีเจ้าตัวกน้ำหนักยืนยิ้มอยู่
“เจ้าหญิงต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
จึงจะปลอดภัยจากโรคร้าย” เจ้าตัวกน้ำหนักพูด
พร้อมแสดงท่าทำให้เจ้าหญิงทำตาม



ส่วนที่มุมสุดท้าย เป็นทางกลับสู่เมืองขนมหวาน
เจ้าหญิงคุกก็ยิ้มแย้มบอกขอบคุณและกล่าวคำลาก่อนเดินทางกลับ
ตั้งแต่นั้นมา เจ้าหญิงคุกก็ทำตามคำแนะนำนั้น เธอยิ้มแย้มแจ่มใส
มีอารมณ์ดี กินอาหารที่มีประโยชน์ อีกทั้งออกกำลังกายเป็นประจำ
ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง แล้วเจ้าปีศาจเชื้อโรคก็ไม่กล้ามารังแกเธออีก
ตอนนี้เจ้าหญิงคุกก็รู้แล้วว่า ยาวีเศษใดๆ
ก็ไม่อาจสู้ยาแห่งสุขภาพ
ที่เธอสร้างขึ้นมาเอง
ได้เลย



วัดซีนพิเศษ



ณ หมู่บ้านแสนสุข ชาวบ้านทั้งหลายล้วนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
ทุกคนคร่ำครวญต่างรู้จักแบ่งปันกันและมาออกกำลังกายร่วมกันทุกเช้า
ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงถ้วนหน้า

บนยอดเขาท้ายหมู่บ้านแสนสุข มีฝูงปีศาจร้ายกลุ่มหนึ่ง
อาศัยอยู่ร่วมกันในปราสาทหินสีดำทึบ
พวกมันอยากครอบครองหมู่บ้านนี้
แต่ตอนนี้อ่อนแรงเต็มที่ ทำให้ไม่
สามารถเอาชนะชาวบ้านสุขภาพดีได้

พวกมันจึงแอบมาลักพาตัว
เด็กอ่อนที่มีสุขภาพไม่ค่อยดี
ไปกินเพื่อเพิ่มพลังของมัน
ผ่านไปเพียงไม่นาน
พลังของเจ้าปีศาจก็เพิ่ม
มากขึ้นจนเป็นที่หวาดกลัวของ
บรรดาผู้ใหญ่ในหมู่บ้านแสนสุข





วันหนึ่ง เจ้าปีศาจบุกเข้ามาในหมู่บ้านและใช้มืออันมหึมากวาดต้อน
ผู้คนเข้าไปขังในปราสาทจนหมด แต่หารู้ไม่ว่า มีเด็กอีกสี่คนหนีรอด
ไปได้และแอบชุมนุมเหตุการณ์



“เราจะทำอย่างไรกันดีนะ”

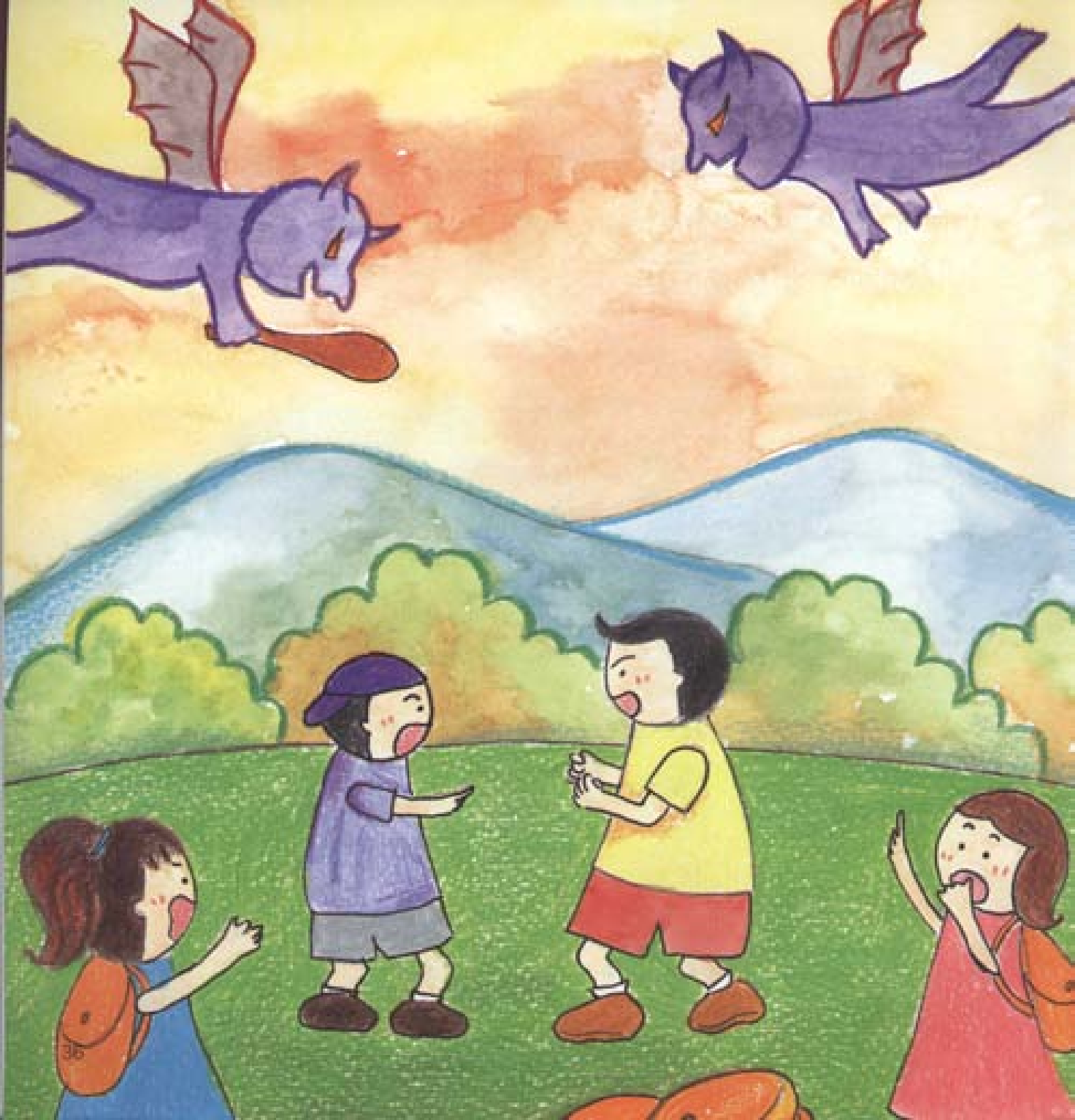
ก๊วยไช้ เด็กชายตัวใหญ่ที่สุดพูด

“เราต้องรีบไปช่วยชาวบ้านแล้วละ”

น้ำหวานบอก

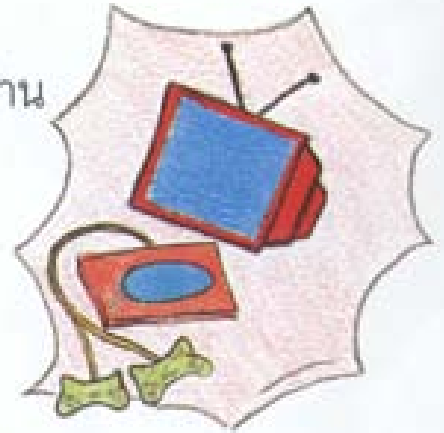
น้ำทิพย์กับกายรีบไปช่วยเตรียมเสบียงซึ่งมีแต่
อาหารที่มีประโยชน์ รวมทั้งผัก ผลไม้และนม และนาฬิกาวิเศษ
แล้วเด็กทั้งสี่ก็ออกเดินทางไปยังปราสาทหินสีดำบนยอดเขา







เด็กน้อยทั้งสี่ต้องเดินทางผ่าน
กับดักกลลวงมากมาย
ที่พวกปีศาจวางล่อเอาไว้
ทั้งขนมหวานลูกอมล่อใจ
เกมคอมพิวเตอร์ที่ทำให้ลุ่มหลง



รวมทั้งปีศาจซีโกทกที่หลอกให้กลัวไข่กับกายทะเลาะกัน



ยิ่งเด็กแต่ละคนเผลอตัวติดกับดักเหล่านี้มากเท่าไร
นาฬิกาข้อมือวัดพลังก็ส่งเสียงเตือนให้รู้ว่า
พลังของพวกเขาลดจนเหลือน้อยลงไปทุกที

เมื่อเด็กทั้งสี่รู้ว่าพวกตน
กำลังติดกับดักของเจ้าปีศาจ
จึงร่วมมือกันจนสามารถเดินทาง
ผ่านพ้นจากกับดักเหล่านั้นได้สำเร็จ





เมื่อไปถึงปราสาทหินสีดำของเจ้าปีศาจร้าย เด็กน้อยทั้งสี่คนก็พบกับ
สิ่งล่อลวงมากมายที่เจ้าปีศาจวางดักไว้หน้าประตู แต่เด็กๆไม่สนใจ
กลับพากันวิ่งตรงไปที่ทรงชั่งขนาดใหญ่ที่ซึ่งชาวบ้านไว้ แล้วรีบปลด
กลอนประตูงออก ทุกคนดูชอบเขียวเพราะถูกเจ้าปีศาจล่อลวงด้วย
อาหารที่ไม่มีประโยชน์ทั้งหลายรวมถึงสารเสพติดนานาชนิด ทั้งยังไม่
ให้ออกกำลังกายอีกด้วย เมื่อชาวบ้านทุกคนได้รับการปล่อยตัวเป็น
อิสระแล้ว เจ้าปีศาจร้ายก็ไม่สามารถดูตพหลังจากใครได้อีก มันจึงเริ่ม
อ่อนแรงลงทันที

เมื่อชาวบ้านและเด็กทุกคนกลับมาถึงบ้าน ต่างก็ดูแลสุขภาพสภาพ
อย่างดี เจ้าปีศาจร้ายจึงไม่สามารถคุกคามหมู่บ้านได้อีก



ผักมีประโยชน์
โทษคือลูกกวาด



ณ หมู่บ้านรักผัก
มีแต่คนสุขภาพดี จิตใจงดงาม
ชาวบ้านล้วนปลูกผักและผลไม้
ไว้กินและนำมาแลกเปลี่ยนกัน
ทุกคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้มแจ่มใส
ชอบไปเยี่ยมเยียนกัน พบปะพูดคุย
และออกกำลังกายร่วมกันอย่างสนุกสนาน



รักผัก





วันหนึ่ง เด็กน้อยน่ารักคนหนึ่งชื่อซูซาน อาสาออกไปเก็บผลไม้ในป่า ให้พ่อและแม่ ระหว่างทางกลับบ้าน เธอพบหญิงชราท่าทางอ่อนล้า นิ่งอยู่ข้างทาง “โอ...หนูน้อยจะ ยายเดินทางมาไกล เหนื่อยเหลือเกิน ยายอยากได้ที่พักและอาหาร ถ้าหนูช่วยยาย ยายจะให้สิ่งตอบแทน ด้วยนะ” หญิงชราเปิดถุงข้างกาย ข้างในถุงเต็มไปด้วยลูกกวาดและขนมหวานสีล้นสดใส นางหยิบลูกกวาดให้ซูซานลองชิม





“ว้าว...อร่อยจังเลยค่ะ” ชูชานเอ๋อ หลังจากลองชิมลูกกวาดสีสวยนั้น
แล้วเธอก็พาหญิงชราไปที่บ้านของเธอ
นางฟ้าที่คอยดูแลหมู่บ้านตกใจมากเมื่อ
เห็นหญิงชราแอบเสกผักและผลไม้ใน
ตะกร้าของชูชานให้กลายเป็นลูกกวาด
ชูชานแจกลูกกวาดให้ทุกคนในหมู่บ้าน
ไม่นานนัก ทั้งหมู่บ้านก็เปลี่ยนไป ไม่มีใคร
กินหรือปลูกผักผลไม้อีก ทุกคนกินแต่ลูกกวาด
ของหญิงชรา และเริ่มอ้วนขึ้น ฟันผุ ป่วยง่าย
และหงุดหงิดหน้าบึ้งตึงทั้งวัน
บางคนก็เริ่มทะเลาะกัน





นางฟ้าส่งสารชาวบ้านมาก จึงเสกลูกกวาด
ให้กลายเป็นผักและผลไม้ เมื่อชาวบ้านกิน
เข้าไป ก็ตื่นจากมนตร์วิเศษของหญิงชราซึ่งเป็น
แม่มดปลอมตัวมา "ลูกกวาดให้โทษแก่พวกเรา
ทำให้อ้วน อ่อนแอทั้งกายและใจอีกด้วย"
จากนั้น นางฟ้าจึงเสกให้หญิงชรากลายเป็น
เมล็ดพืช แล้วแจกจ่ายให้ชาวบ้านนำไปปลูก
ในที่สุด หมู่บ้านรักผักก็มีความสุขสงบอีกครั้ง
และชาวบ้านทุกคนก็มีสุขภาพที่ดี
ทั้งกายและใจดั้งเดิม



น้องโมไม่กินผัก



น้องโมผู้น่ารักอาศัยอยู่ที่บ้านแสนสุขกับคุณพ่อคุณแม่
“ฮือๆ ทำไมวันนี้มีแต่ผักสะคะ น้องโมไม่อยากกินผัก!”
น้องโมร้องไห้ไวยวาย คุณแม่ค่อยๆ ตระล่อมน้องโมว่า
“ลองกินดูก่อนสิลูก ถ้าไม่กิน แล้วจะรู้เหรว่ามันอร่อย”
แล้วคุณแม่ก็ตักแตงกวาเข้าปากเป็นตัวอย่าง
“อืม...อร่อยจริงๆนะ ลูก”
“ไม่เอา! ไม่กินผัก น้องโมจะกินไก่ทอดกับเฟรนช์ฟรายส์
ฮือๆ คุณแม่ใจร้าย ชอบบังคับน้องโมอยู่เรื่อยเลย”
แล้วน้องโมก็ร้องไห้จนหลับไป







กลางดึก น้องโมตื่นขึ้นมาด้วยความหิวโหย
ท้องร้องโครกครากเพราะยังไม่ได้กินอะไรเลย
น้องโมจึงแอบย่องไปเปิดประตู เพื่อไปหาอะไรกินในครัว
แต่พอเปิดประตูออก ก็พบแต่ลานโล่งๆ
เมื่อหันกลับไปห้องของน้องโมก็หายไปเสียแล้ว
“เกิดอะไรขึ้น” น้องโมตกใจและเริ่มร้องไห้



“ฮ่าๆๆ จะร้องไปทำไม เจ้าเด็กคือ รู้ใหม่...ข้าคือ
ผู้ปกครองดินแดนแห่งนี้ ดินแดนแห่งนี้เด็กไม่กินผัก
ข้าชอบกินเนื้อเด็กที่ไม่กินผัก มันเหนียวนุ่มเคี้ยวง่าย”
อสุรกายค่อยๆ คืบคลานเข้าใกล้

“ช่วยด้วย! ช่วยน้องโมด้วย!”

“น้องโมไม่ต้องกลัวนะครับ พี่ผักมาช่วยแล้ว”

เหล่าผักนานาชนิดกรูเข้ามาช่วย พี่เห็ดพาน้องโมหนีไป
ลักพัก แครอทก็ถูกเตะกระเด็นมาอยู่น้าน้องโม

“น้องโมช่วยกินพวกเราที พวกเราภูมิใจมากนะ
ที่ได้ให้น้องโมกิน น้องโมจะได้แข็งแรงและช่วยพี่ผักได้”

น้องโมรู้สึกกลัวๆ กลัวๆ ก่อนตัดสินใจหยิบผักหนึ่งใบ
ขึ้นมากิน



น้องโมรู้สึกมีพลังประหลาด จึงกระโดดเข้าชน
ปีศาจร้ายจนมันล่าถอยไป

"พี่ผัก!" น้องโมวิ่งไปดูพี่ผัก และร้องให้ออกมา
น้ำตาอุ่นๆ ของเธอหยดลงลงบนพี่ผัก
ลึกพัก แครอตค่อยๆ ฟิ้นขึ้น

"ขอบคุณครับ เพราะน้องโม พี่ผักจึงฟิ้นขึ้นมาได้
พี่ผักดีใจที่เราได้เป็นเพื่อนกัน แต่ตอนนี้ถึงเวลาที่
เราต้องจากกันแล้วครับ" แล้วผักทั้งหลายก็หายไป

รุ่งเช้า น้องโมวิ่งไปหาคุณแม่
พलगยิ้มแฉ่งปรีอย่างภูมิใจ
แล้วบอกคุณแม่ว่า "น้องโม
รู้แล้วล่ะค่ะว่า กินผักแล้ว
ทำให้ร่างกายแข็งแรง
ที่สำคัญยังอร่อยด้วยค่ะ"



สุขภาพในนิทาน

: กระบวนการเรียนรู้สุขภาพ
ผ่านจินตนาการของหมอรุ่นใหม่

ความมหัศจรรย์ของโครงการ “สุขภาพในนิทาน” นี้ เกิดขึ้นเมื่อคณะนักศึกษาแพทย์กลุ่มหนึ่งร่วมแรงร่วมใจที่จะทำงานในมิติเชิงป้องกันสุขภาพผ่านนิทานเด็ก ด้วยความเอาใจเอางาน ความใส่ใจของนักศึกษาแพทย์ที่ได้ติดต่อขอคำปรึกษาในโครงการนี้สร้างความประทับใจแก่ดิฉันอย่างมาก และก่อให้เกิดความหวังใหม่ว่าคุณหมอรุ่นต่อไป จะใส่ใจต่อมิติด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกของผู้ป่วยมากขึ้น

โครงการ “สุขภาพในนิทาน” เป็นความพยายามในการสื่อสารให้เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะป้องกันและรักษาสุขภาพพื้นฐานของตนเอง ผ่านนิทานแฝงจินตนาการและความสนุกสนานในหลายรูปแบบ เป็นคุณค่าที่เด็กๆ ได้จากการอ่านนิทาน และเป็นคุณค่าในเชิงกระบวนการเรียนรู้ที่เห็น “หมอรุ่นใหม่” สนใจและเข้าถึงมิติความเป็นมนุษย์ในตัวผู้ป่วยมากขึ้น

ขอบคุณน้อง ๆ ที่ร่วมสร้างสรรค์โครงการนี้ด้วยหัวใจที่ยังคงความคิดเพื่อเด็กไว้ และขอให้รักษา Young at Heart ไว้ในหัวใจหมอรุ่นใหม่ต่อไป

Oct 1984

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภิญญา เวชยชัย
คณบดีคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เล่าเรื่องและวาดภาพ

เมืองจันทร์เจ้าชายน้อยพระอาทิตย์

เล่าเรื่องโดย	นางสาววิภาดา ศรนาท จบการศึกษาจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร พ.ศ. 2543 สาขาวิชาเอกภาษาไทย เกียรตินิยมอันดับ 2 ปัจจุบันทำงานในตำแหน่งกองบรรณาธิการ สำนักพิมพ์โพธิ์เงิน
วาดภาพโดย	นางสาวโคธิยา สุริยมล ชั้นปีที่ 4 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

เจ้าชายใจสู้่นผู้พิชิต

เล่าเรื่องโดย	เด็กหญิงวิรัชพร แก้วบุตรี มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์
วาดภาพโดย	นางสาวลลิตพร วงศ์ลาภานาวรัตน์ ชั้นปีที่ 4 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ท้าวโสม

เล่าเรื่องโดย	เด็กหญิงปวีณ นภทรโสมพงศ์ มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์
วาดภาพโดย	นางสาวกมลนเรศ ศรีสุพัฒน์สิทธิ์ ชั้นปีที่ 4 คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จัดจ้านพิเศษ

เล่าเรื่องโดย	เด็กหญิงสุตินันท์ รัตนกาญจน์ มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสิรินธร จังหวัดสุรินทร์
วาดภาพโดย	นางสาวสิริตา ภาณุวัฒน์พงศ์ ชั้นปีที่ 4 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ผัดผัประโธชน์ โทษคือถูกกวาด

เล่าเรื่องโดย	เด็กหญิงโศภาวิณี รัตนโรจน์ชัย มัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนโพธิ์สารศึกษา จังหวัดนครสวรรค์
วาดภาพโดย	นางสาววิโรจน์ภัทน์ จงจิราภรณ์ ชั้นปีที่ 4 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

น้องไม้มกีนผัด

เล่าเรื่องโดย	นางสาวรวงศ์ศิริ วิวัฒน์อักษร จบการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. 2547
วาดภาพโดย	นางสาวนิลา วงศ์ชัยสุวัฒน์ ชั้นปีที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ขอขอบคุณ

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ม. นนทบุรี
สโมสรนักศึกษาแพทยศิริราช
กลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์
สถาบันวิจัยโภชนาการ ม. นนทบุรี
สภานักศึกษามหาวิทยาลัยนนทบุรี
กลุ่มอาสาสมัครมหาวิทยาลัยนนทบุรี
โรงพยาบาลมหาสารคาม
โรงเรียนวัดจันทร์ประดิษฐาราม
โรงเรียนเกษมพิทยา
มูลนิธิเด็ก
ศูนย์บูรณาการเพื่อนเด็ก
บริษัท แพลน ฟอรั คิลส์ จำกัด
ศ. ศลิณี นพ. ปิยะสกล สกลสัตยาทร
ศ. นพ. ประเวศ วะสี
ศ. เกียรติคุณ นพ. ธาวัช ศรีสุกรี
ศ. เกียรติคุณ พญ. วัฒนเฉิด บุญประกอบ
รศ. นพ. ปรีชา สุนทรานันท์
ศ. นพ. วิษณุ ธรรมลิขิตกุล

ดร. วัจนินทร์ ไชยเดช
ผศ. อภิญญา เวชชัย
รศ. ดร. สุชีรา ภักธวายุวรรณ
ผศ. นพ. พนม เกตุมาน
พญ. จินิพรา นวลละของ
นพ. จิธาน ฐานะบุตม์
นพ. กมล อุดม
อ. ชัยธรา ประดิษฐ์
อ. ชัญฉวี บุรณกานนท์
อ. ยวดี แจ่มศิริโรจน์วิรัตน์
คุณ พันณิศา ภูนิวัฒน์
คุณ นิฏฐา สุพิชญ์
คุณ สมศักดิ์ ลี้ม
คุณ สรชัย จำเนียรดำรงการ
คุณ พัชรพร วิทโยเลิศ
เพื่อนเตรียมอุดมศึกษา รุ่น 62
เพื่อนนักศึกษาแพทยศิริราช รุ่น 113
รุ่นน้องและรุ่นพี่นักศึกษาแพทยศิริราช
บุคลากรคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ครอบครัวและทุกท่านที่ใส่ใจ

คณะทำงาน

คณะทำงานโครงการ "สุขภาพในนิทาน" ครั้งที่ 1

นางสาวชมชอุท ไทยจินดา
นางสาวนิชา พิเศษชาอุชัย
นางสาวนิชา ปัญญาวิธาภรณ์
นางสาวดารัตน์ เรืองเกียรติ
นางสาวนารี จันทร์โพแสง
นางสาวปานฤดี วัฒนประกรณ์กุล
นางสาวปาจิณี นิตรัมย์
นายพงศธร เรืองรองนิรันดร์
นางสาวรติกร แซ่จ้อ
นางสาววิวรรณ สุวศรีเมือง
นายระพีพงศ์ สุพรรณไชยภาคย์
นางสาวรังสิมา พิณณิ
นางสาววิญญู วรรณศิริกุล
นางสาววันสิริ ชัยสินทร์
นายวุฒิเศรษฐ์ ชูตินันท์เมือง
นางสาวศศิญา ศิริรัตนราษฎร์
นางสาวศิริสุข อีระอำงชัยกุล
นางสาวศุภมาส วิบูรณ์สุรพันธ์
นายสมบุญ ทรัพย์สุธา
นางสาวสุดารัตน์ ศิริประภาบุรินทร์
นายสุทธิโชค พงศ์วิวัฒน์
นางสาวสุกัญญา ปรีชากุล

โครงการ "สุขภาพในนิทาน" ครั้งที่ 1

สุขภาพในนิทาน

นิทานส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็ก ๆ และทุกคนในครอบครัว

ผู้จัดทำ : สถาบันการศึกษาแพทยศิริราช และกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย

ผู้สนับสนุน : กลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย (กสพท.)

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ศูนย์ชุมชนเพื่อนเด็ก

บรรณาธิการอำนวยการ : จิสวรรด อร่ามเจริญ

บรรณาธิการ : มณีภรณ์ จิตรสุทัย

กองบรรณาธิการ : จารุชนงค์ เรืองสุวรรณ มณिका ป่าลกระวงศ์ ณ ชอุทยา กาญจนภา ฐานวิเศษ

ออกแบบปกและจัดรูปเล่ม : นฤมล ศนะวรรณสมบัติ

ประสานงาน : ระพีหงส์ สุพรรณไชยมาศย์

ลิขสิทธิ์ 2548

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มิถุนายน 2548

จำนวน 3,000 เล่ม

จัดพิมพ์ : บริษัท แพลน ฟอรั คิวส์ จำกัด

83/29 หมู่ 6 ถนนงามวงศ์วาน แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร 10210

โทรศัพท์ 0-2591-8033 โทรสาร 0-2954-5350

พิมพ์ : หจก.พิมพ์พิณิจ การพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2754-1066

ลิขสิทธิ์หนังสือนิทานเป็นของ



คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF HEALTH THAILAND

กลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ



เมืองจันทร์เจ้าอยากได้พระอาทิตย์



วัดชินพิเศษ



เจ้าชายไข่มุนผู้พิชิต



ผักมีประโยชน์ โทษคือลูกกวาด



ยาวิเศษ



น้องไมไม่กินผัก