



สุขภาพในนันทนาการ

เล่มที่ 2

นันทนาการส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กและทุกคนในครอบครัว

โดย ชมรมศิลปะเพื่อสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



สสส.

สุขภาพในนิทาน

เล่มที่ 2



นิทานส่งเสริมสุขภาพสำหรับเด็กและทุกคนในครอบครัว

โดย

ชมรมศิลปะเพื่อสุขภาพ

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ได้รับทุนสนับสนุนจาก



INDEPENDENT DEMOCRACY INSTITUTE
NATIONAL ENDOWMENT FOR DEMOCRACY



สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

คำนำ

หนังสือสุขภาพในนิทานซึ่งถือกำเนิดจากโครงการสุขภาพในนิทาน ครั้งที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ได้รับการตอบสนองเป็นอย่างดี และมีเสียงเรียกร้องให้จัดพิมพ์หนังสือเช่นเดียวกันนี้ขึ้นอีก กลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพผู้ให้การสนับสนุนโครงการฯ จึงได้มอบหมายให้ชมรมศิลปะเพื่อสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จัดทำต้นฉบับเพื่อจัดพิมพ์เป็นเล่มที่สอง โดยเขียนขึ้นจากนิทานสนุกๆ ที่ได้รับรางวัลจากโครงการสุขภาพในนิทาน แต่ยังมีได้ตีพิมพ์จำนวนแปดเรื่อง

หนังสือสุขภาพในนิทานเล่มที่สองนี้ยังคงรักษาแนวทางเดียวกับเล่มแรก ผู้เขียนภาพประกอบเป็นนักศึกษาแพทย์ นักศึกษาคณะวิจิตรศิลป์ และอาจารย์จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งล้วนเป็นศิลปินสมัครเล่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านจะได้รับความสนุกเพลิดเพลิน และสาระประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้พร้อมกับได้แนวคิดในการสร้างเสริม และดูแลสุขภาพของตนตามควร



(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ กังธร ธรรมประเสริฐ)

ประธานชมรมศิลปะเพื่อสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำนิยม

คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่มีความมุ่งมั่นในการเป็นโรงเรียนแพทย์สร้างเสริมสุขภาพ ด้วยตระหนักว่าหากบุคคลมีจิตสำนึกในการดูแล สร้างเสริมสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ จะลดการเจ็บป่วยและช่วยลดภาระในการรักษาพยาบาลของประเทศ ได้อย่างมาก จึงเห็นว่าเป็นการดีที่จะนำนิทานมาเป็นเครื่องมือปลูกฝังแนวความคิด ในการดูแลสร้างเสริมสุขภาพแก่เด็กและเยาวชน ตลอดจนบุคคลที่เกี่ยวข้องในครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ซึ่งนอกจากจะได้สาระความรู้ด้านการรักษาสุขภาพแล้วยังได้รับความเพลิดเพลินไปพร้อมกัน ถือได้ว่าเป็นกิจกรรมที่อุดมด้วยมูลค่าเพิ่มอยู่ในตัวเอง

ขอแสดงความชื่นชมยินดีกับผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือสุขภาพในนิทานเล่มที่ 2 นี้ นอกจากหนังสือจะประสบความสำเร็จตามเจตนารมณ์ของผู้จัดทำอย่างยิ่งแล้ว การดำเนินกิจกรรมนี้ยังสะท้อนให้เห็นความงดงามแห่งการร่วมมือกันระหว่างสถาบันต่างๆ พร้อมทั้งฉายภาพความรู้รักสามัคคีร่วมแรงร่วมใจในสังคมไทยให้ปรากฏเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน หวังว่ากลุ่มผู้จัดทำจะยังคงมีความมุ่งมั่นในการจัดทำโครงการดีๆเช่นนี้ต่อไป เชื่อแน่ว่าอาณิสสงฆ์แห่งคุณงามความดีนี้จะน้อมนำให้ทุกท่านมีสุขภาพดีโดยทั่วกัน



(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์นิเวศน์ นันทจิต)
คณบดี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คำนิยม

การจะประเมินว่าผู้ใดมีสุขภาพดีในปัจจุบัน นอกจากจะมองสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม แล้วยังมองลึกไปถึงจิตวิญญาณในการรักษาสุขภาพให้ต่อเนื่องเสมอกันด้วย และเหตุที่เรื่องของจิตวิญญาณอันเป็นนามธรรมอย่างมากนี้เป็นเรื่องที่ยากแก่การเข้าใจ ด้วยไม่มีรูปธรรมที่สัมผัสได้โดยง่าย การสร้างสุขภาพในระดับจิตวิญญาณจึงเป็นการยากอย่างยิ่งในทางปฏิบัติ

หนังสือสุขภาพในนิทาน ได้ตอบคำถามหลายข้อและจุดประกายความคิดในการสร้างจิตวิญญาณแห่งการสร้างเสริมสุขภาพ ด้วยกลวิธีที่เรียบง่ายไม่ต้องใช้เทคโนโลยีราคาแพง แต่เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ไม่ยาก นิทานเป็นเพื่อนสนิทของเด็กมาช้านาน การฝากภารกิจสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพไว้กับนิทาน จึงเป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับนิทานและเพิ่มคุณประโยชน์ให้กับ การอ่านนิทานของเด็กไปพร้อมกัน

ความพยายามในการปลูกฝังจิตวิญญาณในการสร้างเสริมสุขภาพให้แต่เด็กผ่านภาพตัวละครในนิทาน เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่ควรให้การสนับสนุนอย่างยิ่ง หวังว่ากลุ่มผู้สร้างสุขภาพในนิทานกลุ่มนี้จะยังคงมีนิทานเล่มต่อไปให้เด็กๆ ได้อ่านและซึมซับหลักการในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องต่อไป



(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์อาวุธ ศรีศุกรี)
เลขาธิการกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย

สารบัญ

คำนำ	2
คำนิยม	3
การประลองครั้งยิ่งใหญ่	6
เข็มฉีดยา ผู้นำสงสาร	18
คำต่อว่าจาก..ร่างกาย	26
เจ้าทมิ ..สีโอ	34
เดินทางในท้องน้ำ	40
ฟ ฟัน ผันไป	46
วัคซีนสุขภาพ	52
วัคซีนสุขภาพ ภูมิคุ้มกันชีวิตและสังคม	64
เล่าเรื่องและวาดภาพ	72
ขอขอบคุณ	74

การประลองครั้งยิ่งใหญ่



ณ เมืองๆหนึ่งซึ่ง
มีชื่อว่าเมือง X เป็นที่รู้จัก
ของใครหลายคน
เข้าวันนี้ก็เริ่มต้นเหมือนกับ
เช้าของทุกๆวัน แต่วันนี้รู้สึกจะเป็น
วันที่แสนวุ่นวายที่สุดในรอบหลายๆ ปี เพราะขณะนี้ชายหลายคนในเมือง
กำลังมุ่งดูพระราชสาส์นจากพระราชา มีใจความประกาศเชิญชวนให้ชายที่มี
คุณสมบัติเหมาะสมพอที่จะปกครองบ้านเมืองต่อไป ให้มาทำการสมัคร เพื่อ
ทดสอบ และก็จะได้แต่งงานกับพระธิดาคนสวยของเมืองๆนี้



ขณะที่เมือง X กำลังแพร่กระจาย
ข่าวอยู่นั้น ข่าวนี้ได้แพร่กระจายไปถึง
เมือง Y ซึ่งมีเจ้าชายผู้มั่งคั่งทำทาง
และหน้าตาดีงาม หากผู้ใดเทียมมิได้
เมื่อเจ้าชายได้ทราบข่าวก็ทรงรีบให้คน
ไปวาดรูปเจ้าหญิงมาให้ทรง

ทอดพระเนตร เมื่อเจ้าชายได้เห็น
รูปของเจ้าหญิงก็ทรงตกตะลึง
ในความงดงาม ถึงกับตรัสว่า



“แม้ข้าเกิดมาถึงเพียงนี้ ยังมีหญิงใด
สวยงาม น่าหลงใหลเท่านางมาก่อน สมกับเป็นเจ้าหญิง
ที่คนร่ำลือ” จากนั้น เจ้าชายก็รีบเสด็จไปยังเมือง X โดยทันที

อีกด้านหนึ่งขณะที่พระราชากับพระธิดากำลังทอดพระเนตร ชมการ
ทดสอบของชายหลายๆคนก็ทรงตรัสว่า

พระราชบิดา : การทดสอบของเราก็หายากไม่
ทำไมถึงไม่มีผู้ใดสามารถไขกุญแจได้เลย

พระธิดา : ลูกไม่เข้าใจเลยเพคะว่าเสด็จพ่อ
กำลังทำอะไรอยู่ เพราะเหมือนกับเสด็จพ่อ
กำลังแกล้งชายพวกนั้น บ้างก็ออกมา
พร้อมอาการไม่สบาย บ้างก็มีอาการมึนเมา
ออกมา มีหน้าซ้ำบางคนออกมาอ้างบ่นว่า





ปวศพัน คนที่เข้าไปเมื่อออกมา
ก็ต้องรีบไปหาคุณหมอกันทุกคน
พระราช : ลูกไม่รู้อะไรหรอก พ่อแน่
ต้องการผู้ที่เป็นคนดี คนเก่งในการ
ปกครองบ้านเมือง แล้วที่สำคัญ
คนเหล่านั้นต้องมีสุขภาพแข็งแรง

รู้จักรักษาร่างกาย หมั่นออกกำลังกายทุกวัน

พระธิดา : อ้อ ลูกเข้าใจแล้วเพคะ แต่ลูกว่าคงจะหาผู้ที่มีสุขภาพร่างกาย
แข็งแรงยากเหลือเกิน เพราะที่ผ่านมามีแต่ผู้ที่เก่งเฉพาะการปกครอง
หรือมีความดี แต่หาได้ดูแล
สุขภาพของตนเองไม่

พระราช : ใช่แล้ว
ก็ต้องรอดูกันต่อไป
และแล้วก็ถึงวันที่
เจ้าชายจากเมือง Y จะต้อง



มาทำการทดสอบ

พระราช : เรามีด่านให้ท่าน 3 ด่าน ภายในเวลาที่กำหนด เจ้าจะต้องออกมาพร้อมกับกุญแจ แต่ถ้าเจ้าแพ้ ก็จงสิ้นกระตี่งอันนี้ จะมีคนเข้าไปรับเจ้าออกมา และถ้าเจ้าได้กุญแจและไขกุญแจแล้วเจ้าจะพบข้ากับลูก และข้าจะยกเมืองกับพระธิดาให้กับเจ้า

เมื่อเจ้าหญิงและเจ้าชายได้พบกัน ก็รู้สึกหลงรักซึ่งกันและกันขึ้นมาโดยทันที เจ้าหญิงได้แต่ภาวนาให้เจ้าชายสามารถผ่านด่านทุกด่านได้ ฝ่ายเจ้าชายเมื่อเห็นหน้าของเจ้าหญิงก็ยังมีกำลังใจในการสู้ต่อไป

เจ้าชายได้ทำการทดสอบ 2 ด่านแรกผ่านเรียบร้อยแล้ว เหลือด่าน



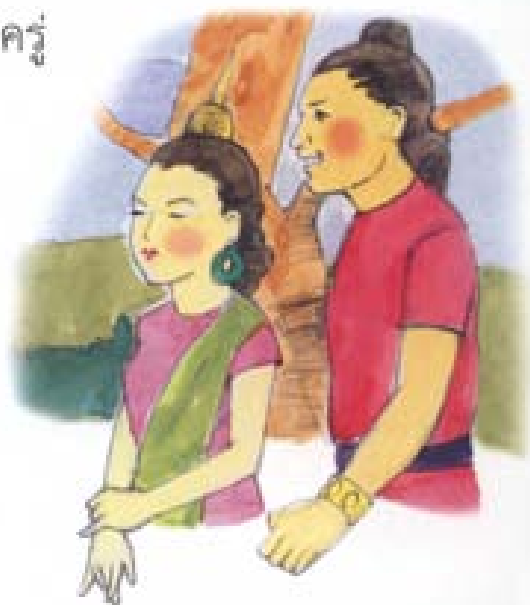
สุดท้ายซึ่งเป็นด้านที่หลายๆคนตกรอบ และวันพรุ่งนี้เจ้าชายจะต้อง
มาทำการทดสอบต่อไป ก่อนเจ้าชายจะเสด็จกลับไปพักผ่อนนั้น เจ้าชาย ได้
แวะไปพบกับเจ้าหญิงและพูดคุยกันอยู่สักครู่

เจ้าหญิง : สงสัยข้าจะต้องไปแล้วแหละ
เดี๋ยวมีผู้ใดมาพบเห็นเข้ามันจะไม่งาม

เจ้าชาย : ขอบคุณองค์หญิงมากที่
อุตส่าห์มาพบข้า

ทำให้ข้ามีกำลังใจสู้ต่อ

เจ้าหญิง : ข้าเป็นกำลังใจให้ท่าน



ขอให้ท่านโชคดี



เจ้าชาย : ข้าก็หวังว่าจะโชคดี และ
ได้ท่านมาเป็นของข้า ข้าจะตั้งใจทำให้ดี
ที่สุด เพื่อวันของเรา

ตลอดทั้งคืนเจ้าชายไม่สามารถ
ข่มตาให้หลับสนิทได้เพราะแม้แต่นึกถึง

ใบหน้าของเจ้าหญิง และด่านทดสอบด่านต่อไป

และแล้ววันรุ่งขึ้นก็มาถึงเจ้าชายมี

เวลาแค่เพียงไม่กี่ชั่วโมงในการ

เข้าไปทดสอบ

เจ้าชายได้เข้าไปในสถานที่ด่านทดสอบด่านสุดท้าย

ซึ่งเมื่อเข้าไปแล้วก็มีลูกศรชี้ทาง

ไปบ้านผักผลไม้และบ้านลูกกวาด เจ้าชายทรงเลือก

อยู่นานว่าจะไปทางใด แล้วทรงตัดสินใจ

ไปหมู่บ้านผักผลไม้ เพราะหมู่บ้าน

ลูกกวาดคงจะมีแต่ผู้คนที่ถูกแมง

กินฟันทำร้าย หลังจากที่เจ้าชายเข้าไป

ในหมู่บ้านแล้ว เจ้าชายก็เดินทางต่อไป

เรื่อยๆ และได้แวะรับประทาน ผักผลไม้

ในร้าน ภายในหมู่บ้าน และขณะที่





เจ้าชายกำลังจะข้ามแม่น้ำไปนั้น ได้มีเสียงตะโกนขอร้องให้ช่วย จึงรีบตามเสียงนั้นไป และได้เจอกับตาแก่กำลังถูกงูรัดเจ้าชายก็จัดการฆ่างูนั้นเสียตาแก่จึงได้ขอบคุณเจ้าชาย และบอกว่าคนที่มาทดสอบส่วนใหญ่กลัวเสียเวลาจึงข้ามแม่น้ำไปแล้ว ตาแก่ได้มอบ “ภูมิคุ้มกัน” ให้กับเจ้าชายหลังจากที่เจ้าชายข้าม

แม่น้ำไปแล้ว



ก็ได้ไปเจอกับร้านขายน้ำ

ร้านหนึ่ง เจ้าชาย จึงแวะเข้าไป เจ้าของร้าน

ได้แวะเข้ามาทักทายและมีน้ำ 3 แก้ว

ให้เลือกคือ น้ำอัดลม





น้ำเปล่าและเหล้าอย่างดี เจ้าชาย
เลือกน้ำเปล่าเพราะดีต่อสุขภาพ
เจ้าของร้านกล่าวชม
เจ้าชายเพราะผู้ชายที่ทำการ
ประลองส่วนใหญ่จะเลือกกินเหล้า
แล้วมอบแปรงสีฟันและยาสีฟัน

ให้กับเจ้าชาย และบอกทางไปภารกิจสุดท้ายของเจ้าชาย เจ้าชาย
เข้าไปในห้องโล่งๆ ที่มองไม่เห็นอะไร ได้ยินแค่เพียงเสียงของใครบางคน
เสียง : มาอีกแล้วเธอ พวกมนุษย์หน้าโง่ และอ่อนแอ เจ้าคิดว่าจะสู้
พวกข้าได้หรือ

เจ้าชาย : เจ้าจะทำอะไรก็รีบๆ

เถอะข้าเหลือเวลาไม่มากแล้ว

เสียง : ฮ่าๆๆๆๆๆ ก็ได้

ถึงเวลาของเจ้าแล้ว เอนี้ไป

เชื่อไวรัสที่จะทำให้เจ้าเป็นหวัด





อ่อนแอ เหน็ดเหนื่อย
เจ้าจึงไม่สบายกลับไป

เจ้าชาย : ฮ่า ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ เจ้าคิดผิดแล้ว เจ้าไม่รู้หรอก
ว่าข้าออกกำลังกายทุกวัน และข้าก็มีภูมิคุ้มกันอยู่ด้วย ไวรัสกระจอกๆ
อ่อนๆอย่างนี้ทำอะไรข้าไม่ได้หรอก

เสียง : เจ้าอย่าได้ตั้งใจไป เอานี้ไป ข้าจะทำให้เจ้าเป็นโรค
เลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม ฟันโยก รับประทาน

เจ้าชาย : โธ่เอ๊ย มีแค่นี้เองเธอ

ท่านไม่รู้เธอว่าข้ารับประทานผักผลไม้ ทุกวัน แค่นี้ทำอะไรข้าไม่ได้อยู่แล้ว

เสียง : จิ้นเหลืออันสุดท้ายแล้ว เอาไปเลย แมงกีนฟันจัดการมัน

เจ้าชาย : มีแค่นี้เองเหรอ ดีเลย ข้ามีแปรงสีฟันและยาสีฟัน ข้าจะฆ่ามันให้หมด บอกไว้เลยข้าแปรงฟันอย่างน้อย

วันละ 2 ครั้ง ทุกเช้าและก่อนเข้านอน

เสียง : โอเคๆ ข้าทำอะไรท่านไม่ได้แล้ว

ข้าขอมแพ้แล้ว และนี่คือกุญแจไขประตู

เดินต่อไปท่านจะได้พบกับพระราชากับ

เจ้าหญิงของเจ้า ขอให้ท่านโชคดี



เมื่อเจ้าชายไขประตูออกไปก็พบกับพระราชากับเจ้าหญิงที่กำลังรอแสดงความยินดีอยู่ และแล้วเจ้าชายสุภาพดีก็ได้ปกครองเมือง และได้แต่งงานกับองค์หญิงคนสวย เคียงคู่กันไปตราบนานเท่านาน





เข็มฉีดยาผู้นำสงสาร





เรื่องนี้เกิดขึ้นในห้องเก็บยาของโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง

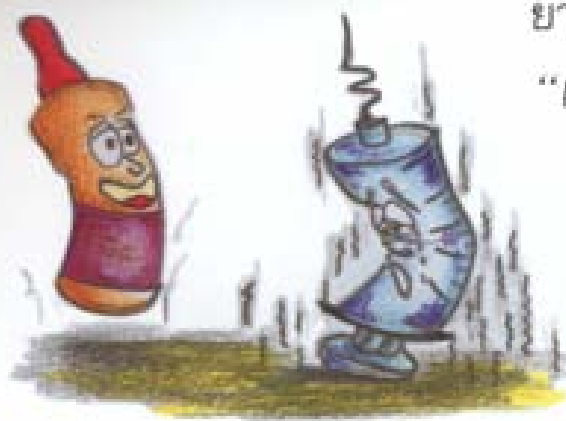
“เข็ม เธอเป็นอะไรไป ทำไมมานั่งเข็มคุดเข็มงออยู่ที่นี่ล่ะ”

ยาน้ำเชื่อมเอ่ยถามเข็มฉีดยาที่ทำเข็มงอๆ งอนๆ ก้านสูบเคลื่อนที่ขึ้นลง
ในหลอดแสดงอาการกระพืดกระเฟียด

“ฮึ ก็ฉันเหนื่อยใจมากเลย ว่าทำไมเด็กๆถึงจงเกลียดจงชังฉันเหลือเกิน”

เข็มฉีดยาตอบแล้วงอนเข็มต่อ

“โถ อย่าคิดมากเลย” เราทำตัวเป็นประโยชน์ ต่อพวกเด็กๆนะ”



ยาน้ำเชื่อม พลอบใจต่อ

“แหม ก็เราไม่ได้หวานอร่อยลิ้น
เหมือนเธอนี้ เด็กๆเขาถึงจะชอบ
จะได้ไม่ต้องคิดมาก”

“ไม่ใช่อย่างนั้น เราหมายถึงว่า
เธอน่ะมีความสำคัญต่อพวกเขา

จริงๆ ถ้าคุณหมอไม่เอาแม่วัคซีนที่แสนจะโด่งดังใส่เข้าไปในตัวเธอก่อน
พวกวัคซีนก็ไม่มีทางเข้าไปในสายเลือดของเด็กๆ ได้หรอก”

ยาน้ำเชื่อม นีหวานทั้งรส หวานทั้งคำพูดเชียว

“คิดๆไปก็น่าแปลกนะ เมื่อก่อนพวกยาน้ำอย่างเธอน่ะ ทั้งขมทั้งเหม็น
ไม่มีเด็กคนไหนอยากเข้าใกล้ เต็มวันก็กลับทั้งหอมทั้งหวาน สีสันก็สดใส ล่อ
ใจพวกเด็กๆ จนต้องอ้าปากรอเชียว แต่ตัวฉันสิ เคยเป็นปีศาจร้าย
มาเนิ่นนาน มาถึงวันนี้ก็ยังเป็นที่รังเกียจอยู่ตลอดไป” ว่าแล้วเข็มฉีดยาก็ทำ
หน้ายื่นต่อ ตัวเลขและขีดบอกระดับบนหลอดก็ยับย่นตามไปด้วย มองเห็น
เป็นเส้นเบี้ยวๆ ลายพร้อยไปทั่วตัว วัคซีนโปลิโอ ไร่เข้ามาทำหน้าที่ล่อเลียน

“ว่าไงจ๊ะ พ่อเข็มสังคมนรังเกียจ อย่างนายนะไม่ได้แตะเนื้อต้องตัวฉันหรอก คุณหมอนะเขาใช้หยอดฉันทางปากให้เด็กกินแล้ว คุณสิ ฉันไม่ทำให้เด็กๆ ต้องเจ็บตัว แล้วยังช่วยป้องกันโรคร้ายอีกด้วย ฮี ฮี”

เมื่อถูกแห่ซ่าเต็ม เข็มฉีดยาก็ก้มเข็มลงจุกๆ ก้านสูบเลื่อนขึ้นลง ส่งเสียงพืดพาด แสดงอาการระพืดระพืด ในใจยิ่งกลัดกลุ้มและฮึดฮัด เข้าไปใหญ่บรรดาวัคซีนทั้งหลาย ทั้งวัคซีนป้องกันวัณโรค ตับอักเสบบี คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก และวัคซีนยอคนิยมอีกหลายตัวต่างก็กรีดกราย มองเข็มฉีดยาด้วยสายตาเหยียดหยันพวกเธอเห็นเข็มฉีดยาเป็นเหมือนทางผ่าน จึงพูดเยาะเย้ยเข็มฉีดยากันใหญ่ “เธอมันก็แค่ทางผ่านของพวกฉันเท่านั้น เมื่อเด็กๆ ได้รับพวกฉันเข้าไปแล้ว พวกเขาก็จะมีภูมิคุ้มกัน ทำให้พวกฉัน ได้รับ การยกย่องว่าทำให้เด็กๆ มีสุขภาพ ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ส่วนเธอนะเธอ ส่วนที่เป็นเข็ม ก็ต้องถูกโยนทิ้ง กลายเป็นวัตถุอันตราย ยิ่งเดี๋ยวนี้





มีเรื่องโรคเอดส์ระบาดอีกด้วย
ก็เพราะเธอนั้นแหละเป็นส่วนหนึ่ง
ที่ทำให้ผู้คนติดเชื่อเอดส์กันไม่ไหวเลย
เนีย เธอไปให้ไกลๆพวกเราเถอะ
เดี๋ยวจะพาเอาเชื้อโรคมามาแพร่อีก
ยี้ ใ๊ย ใ๊ย ใ๊ย”

พวกยาเม็ดพลอยผสมโรงอีกด้วยเพราะอยู่ในกลุ่มยาที่พวกเด็ก ๆ ไม่ได้
เกลียดไม่ได้กลัว เหมือนที่เห็นเข็มฉีดยา จะมีแต่ยาน้ำเชื่อมผู้อ่อนหวาน
เท่านั้น ที่เห็นใจเข็มฉีดยาจริงๆ

คราวนี้ เข็มฉีดยาถึงกับหลังน้ำตาออกมาทางท่อปลายเข็มด้วยความ
อัดอั้นตันใจเสียงโห่โละยังดังขึ้นรอบๆ จากพวกที่ถือว่าเป็นดารายอดนิยม
ที่คุณหมอทั่วโลกต้องใช้กับเด็กๆและเป็นดาวค้างฟ้าเสียด้วยสิ

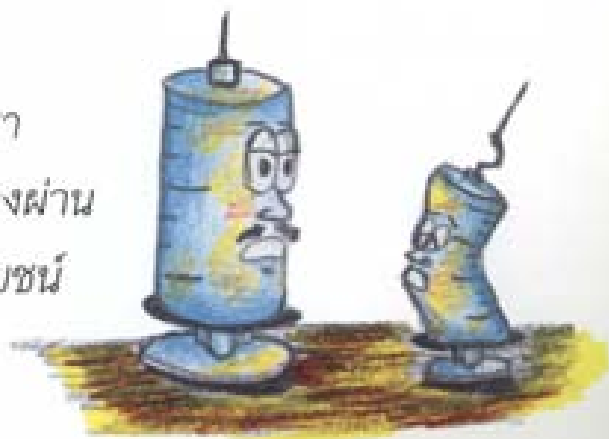
เข็มฉีดยากระบอกเล็กหันไปหาเข็มฉีดยากระบอกโตผู้เป็นพ่อที่ยัง
หนักแน่น ไม่หวั่นไหวกับเสียงโห่ฮา เขายังคงยืนหยัดตั้งเข็มและกระบอก
ตรงด้วยความมั่นคง

“พ่อครับ พ่อได้ยินทั้งหมดแล้วใช่ไหมครับ ทำไมเรื่องอย่างนี้ต้องเกิดขึ้นกับพวกเรานะ ดูลิ พ่อเด็ก ๆ รู้ว่าจะถูกฉีดยาก็จะร้องไห้ราวกับว่าโลกจะแตก พวกเขาเกลียดกลัวพวกเรามาก ทั้งๆที่ปลายเข็มเล็กนิดเดียว แค่นี้เจ็บเหมือนมดกัด พวกเขา ก็มีภูมิคุ้มกันไปตั้งนาน ทำให้ไม่ต้องมีโรคภัยไข้เจ็บมาคุกคาม ซึ่งอาจจะเจ็บปวดและทรมานมากกว่าหลายเท่าตัว แล้วดูลิครับ เราได้อะไรเป็นการตอบแทนบ้าง มีแต่จะถูกดูหมิ่นและว่าร้ายมาตั้งแต่ไหนแต่ไรแล้ว”

“เข็มเล็กลูกรัก เราถูกสร้างขึ้นมาเป็นเข็มฉีดยา เราก็ต้องทำหน้าที่ของตนเองต่อไป ไม่ต้องเป็นห่วงหรอก พวกวัคซีนต่างหากที่จะต้องมีสำนึกว่า ถ้าไม่มีเรา พวกเขาก็เหมือนกับของเหลวที่ไม่มีประโยชน์อะไร”

เข็มฉีดยากระบอกโตพูดต่อว่า

“พ่ออยากให้คุณภูมิใจในหน้าที่ของเรา มากกว่า ว่าถึงแม้เราเป็นเพียงแค่ทางผ่านของพวกวัคซีน เราก็ทำตัวเป็นประโยชน์ต่อเด็ก ๆ มานานหลายร้อยปีแล้ว



เราห้ามเด็กๆ ไม่ให้รู้สึกเจ็บจี๊ดไม่ได้ และพวกเขา ก็ยังไม่รู้คุณค่าของเรา เพราะพ่อแม่พามาฉีดวัคซีนป้องกันแล้ว เขาจึงไม่เป็นโรค แต่ถ้าวันใดวันหนึ่ง ที่พวกเขาไม่ได้ถูกฉีดยาและถูกโรคร้ายรังแก พวกเขาจึงจะรู้ว่า การมีโรคภัย ไข้เจ็บนั้น ต้องใช้เวลารักษาที่นานและยุ่งยากกว่า เขาก็จะเจ็บปวดและ ทรมานมากกว่าการที่ยอมเจ็บเพียงจี๊ดเดียว

และที่สำคัญ เมื่อเขาเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และมีลูกมีเต้าบ้าง เขาก็จะรู้ ว่าการฉีดวัคซีนเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับเด็กๆ พ่อแม่ยอมให้ลูกร้องไห้เพราะ ถูกฉีดยาแป็บเดียว ดีกว่าพ่อแม่จะต้องร้องไห้เสียใจและสงสารลูกที่ไม่สบาย ทีหลังเพราะไม่ได้รับวัคซีน” เข็มฉีดยากระบอกเล็กผงกเข้มแสดงว่าเข้าใจ

ในใจคิดว่า “อยากให้เด็กๆ เข้าใจเราอย่างนี้ จังเลย ว่าการเกลียดกลัวเรานั้น ไม่เป็นผลดี ต่อพวกเขาเลย แล้วเราก็ไม่ควรจะน้อยใจ

อีกต่อไป” คิดได้อย่างนั้นแล้ว

เข็มฉีดยากระบอกเล็กก็หันไป

เดินระบ่ำกับยาน้ำเชื่อมอย่างสบายใจ





คำต่อว่าจาก..ร่างกาย



ณ หมู่บ้านแห่งหนึ่งชื่อหมู่บ้าน ทานตะวัน เป็นหมู่บ้านที่มีอากาศและสิ่งแวดล้อมดี ทุกๆวันคนในหมู่บ้านจะมีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในตอนเช้า คือการออกกำลังกาย ส่วนตอนเย็นจะเป็นการเล่นกีฬา กิจกรรมเหล่านี้ปฏิบัติกันมานานแล้ว และผู้ใหญ่จะสั่งสอนให้เด็กปฏิบัติตาม ทำให้คนในหมู่บ้านนี้มีสุขภาพที่แข็งแรงทุกคน



ทำให้คนในหมู่บ้านนี้มีสุขภาพ

มีเด็กชายคนหนึ่ง ชื่อโม เป็นเด็กร่างท้วม กินจุ แต่ไม่ชอบ ออกกำลังกาย และมักจะนอนตื่นสายอยู่เสมอ “โม ตื่นได้แล้วลูก” เสียงแม่เรียกเพื่อปลุกให้โมตื่นแต่เช้านี้ “ลูกรีบไปออกกำลังกายกับ



เพื่อนๆ เถอะลูก” แม่กล่าวต่อ โมบิดชี้เกียดด้วยความรำคาญ แล้วตอบแม่ว่า “จะออกกำลังกายไปทำไมให้เสียเวลานอนหละแม่”

โม้มักจะตอบแม่อย่างนี้อยู่เสมอ

วันหนึ่งโมเริ่มรู้สึกไม่สบายตัว มีอาการ
ปวดหัว ตัวร้อน แม่จึงบอกกับโมว่า

“แม่เตือนแล้วไซ้ไหม ว่าให้ลูกออกกำลังกาย
บ้าง เพื่อให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค
จะได้ไม่ป่วยง่าย” “โมไม่เชื่อหรอกแม่

ไม่เห็นจะเกี่ยวกับการออกกำลังกายเลย อีกอย่างโมก็ตัวใหญ่อ้วนท้วน
สมบูรณ์ แปปเดียวเดี๋ยวก็หาย” จากนั้นโมก็นอนพักผ่อนอยู่ที่บ้าน โมมอง
ดูนาฬิกา ขณะนี้เป็นเวลาบ่าย 2 โมง โมนอนหลับพักผ่อนหลับไป



“กริ่ง” เสียงนาฬิกาปลุกดังขึ้นบอกเวลา
ว่าเป็นเวลา 7 โมงเช้าแล้ว โมลุกไปปิดนาฬิกา
ตอนนี้โมรู้สึกดีขึ้นบ้างแล้ว โมมองออกไป
นอกบ้าน วันนี้ทำโมคนในหมู่บ้านถึงเจียบเหงา
จ้ง ปกติจะต้องมีคนมาออกกำลังกายกัน
โมจึงนอนรอให้ทุกคนตื่น 8 โมงผ่านไป และ



9 โมงก็ผ่านไป ขณะนี้อีก 10 นาทีก็จะ 10 โมงแล้ว แต่หมู่บ้านก็ยังคงเงียบเหงาอยู่เหมือนเดิม มีบางบ้านเท่านั้นที่เพิ่งตื่น

ตอนนี้โมเริ่มหิวข้าวแล้ว จึงไปปลุกแม่ “แม่ตื่นได้แล้ว วันนี้แม่ไม่ไปออกกำลังกายหรือแม่” แม่บิดขี้เกียจแล้วพูดกับโมว่า “จะออกกำลังกาย



ไปทำไมให้เสียเวลานอนหละลูก” โมรู้สึกคั่นกับคำพูดนี้มาก “แต่โมหิวข้าวแล้วนะแม่” โมบอกแม่ “จิ้นเดียวแม่ทำกับข้าวให้” แล้วแม่ออกเข้าไปในครัว โมนั่งรอแป็บนึง แม่ก็เรียกโมให้มาทานอาหาร ซึ่งเป็นหนังหมูทอดน้ำมันเยิ้ม “แม่ไม่ทานผักผลไม้แล้วหรือ” โมถามแม่ด้วยความแปลกใจ “แม่ไม่ทานหรอกลูก ผักไม่เห็นจะอร่อยเลยจริงไหมลูก” แล้วแม่ออกไปกินหนังหมูทอด

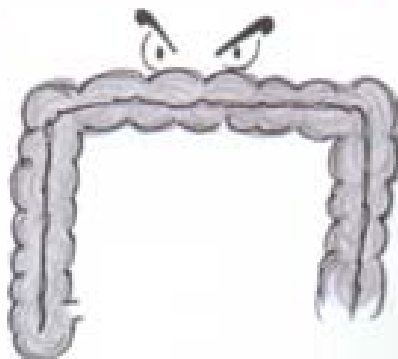
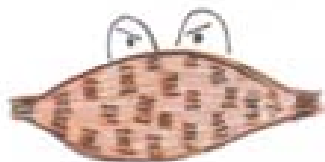
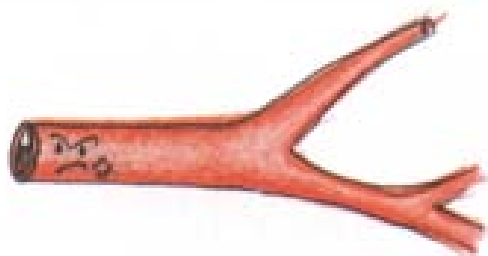
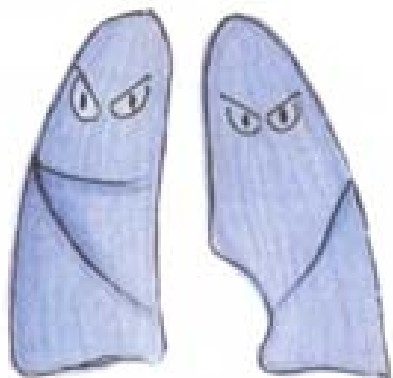


ทุก ๆ วันคนหมู่บ้านทานตะวันแห่งนี้ก็คง
เป็นเช่นเดิม คือ นอนตื่นสาย
ไม่ออกกำลังกาย หลายวันต่อมาคน
ในหมู่บ้านก็เริ่มป่วยลง

คืนหนึ่งโมตื่นขึ้นมากลางดึกเพราะโมรู้สึก

ไม่สบาย ทันใดนั้นโมก็ได้ยินเสียงคนคุยกัน แต่ในห้องนี้มีแค่
โมคนเดียว โมเริ่มลุกเดินไปทั่วห้องเพื่อตามหาต้นเสียงนั้น แล้วโมก็ต้องตกใจ
เพราะเสียงนั้นมาจากตัวของโมเอง “หวัดดีโม ชอบใจมากสำหรับพฤติกรรม
แย ๆ ของเธอ ฉันเป็นปอดของเธอนะ เธอรู้ไหม
ว่าตอนนี้ฉันเหนื่อยง่ายมาก เพราะเธอไม่ยอม
ออกกำลังกายเลย” ปอดต่อว่า “ใช่แล้วฉันคือ
หลอดเลือดของเธอเอง เธอทานอาหาร
อะไรเข้าไปก็ไม่รู้ มีแต่ไขมัน
แล้วไขมันก็มาอุดตันฉันทำให้เลือด
เดินไม่สะดวก”





ตลอดเลือด ต่อว่าบ้าง “ส่วนฉันคือหัวใจของเธอเอง ตอนนี้ฉันต้องทำงานหนัก เพราะมีแต่ไขมันมาอุดตันในหลอดเลือด และตอนนี้ฉันก็อ่อนแอมาก เพราะเธอไม่ออกกำลังกายเลย” “ฉันเป็นกล้ามเนื้อของเธอ เธออยากให้ฉันสืบเชื้อไหม ทำไมเธอไม่ยอมออกกำลังกายเลย” “ฉันเป็นลำไส้ใหญ่ของเธอนะ เธอกินอาหารก็รู้จักใช้ความคิดหน่อยนะ กินอะไรก็ไม่รู้ไม่มีผักเลย ทำให้ตัวฉันมีแต่สิ่งหมักหมมรู้รีเปล่า” “ฉันเป็นกระดูกของเธอนะ เธอไม่สงสารฉันเลยใช่ไหม ถึงได้เอาตัวที่อ้วนเป็นหมูของเธอ มาให้ฉันแบกอย่างนี้ ฉันจะรับน้ำหนักเธอไม่ไหวแล้วนะ” อวัยวะต่างๆ รุมต่อว่าโม ทั้งกลัวทั้งตกใจจึงร้องให้ออกมาเสียงดัง เขาได้ยินเสียงแม่เรียก โมจึงลืมตาขึ้นมาเห็นแม่กับหมอนั่งข้างๆโม โมมองดูเวลา นี่เพิ่งจะบ่าย 3 โมง โมรู้สึกโล่งใจที่เรื่องดังกล่าวเป็นเพียงความฝัน

หลายวันต่อมาโมก็ตื่นแต่เช้าไปออกกำลังกายกับเพื่อนๆ เพราะโมไม่ อยากให้หมู่บ้านเป็นอย่างที่โมฝัน โมเป็นห่วงสุขภาพร่างกายตนเองมากขึ้น หมอบอกโมว่า “การที่เราอ้วน เพราะไม่ออกกำลังกายเลย จะทำให้สุขภาพของเราแย่ลง ดังนั้นการจะทำให้สุขภาพของเราดีขึ้น

เราต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
ไม่นอนดึก ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส
แค่นี้สุขภาพของเราก็จะดี ไม่เจ็บ
ป่วย”

เมื่อโมได้ฟังและปฏิบัติตาม
ตอนนี้หุ่นของโมดีขึ้นมากและสุขภาพ
ยังแข็งแรงอีกด้วย



เจ้าหมี่
ลีโอ





กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ในป่าแห่งหนึ่ง
ที่อุดมสมบูรณ์ด้วยน้ำผึ้ง มีหมีจอมขี้เกียจตัวหนึ่ง
ชื่อลีโอ มันชอบกินแต่น้ำผึ้งที่มีรสหวาน ทุกวัน
ลีโอจะนอนอยู่ใต้ต้นไม้แล้วใช้ไม้กระทุ้งให้
น้ำผึ้งหยดลงมาในปาก โดยที่จะไม่ขยับ
เขยื้อนไปไหนจนกว่าน้ำผึ้งในรังนั้นจะหมด

แล้วก็นอนหลับอยู่อย่างนั้นจนกระทั่งเย็น จึงกลับไปนอนที่บ้าน

เช้าวันหนึ่งมันเดินออกหารังผึ้งเหมือนเคย ขณะที่มันเดินตัวมเตี้ยมไปหา
รังผึ้งอยู่นั้นเจ้าลิงจ๋อกำลังโหนต้นไม้ฝรั่งเพื่อเก็บกินเป็นอาหาร

ลิงจ๋อ “ลีโอ เจ้าจะไปไหนเธอ”

ลีโอ “ฉันจะไปหาน้ำผึ้งกินหน่อยนะ”

ลิงจ๋อ “กินมากๆ ระวังฟันผุนะ น้ำผึ้งทำให้ฟันผุได้

แบ่งผลไม้จากฉันไปกินเอามื้อ ฝรั่งกินแล้ว

ช่วยขัดฟันให้สะอาดได้นะ ท้องก็ไม่ผูกด้วย”

ลีโอ “ไม่ละ ผลไม้รสฝาดจะตาย”





ไม่ร่อยเหมือนน้ำผึ้งหรือก ฉันทไปละ”

สิงจ๋อ “นั่นก็ตามใจ”

ลีโอเดินเข้าไปในป่าเรื่อยๆ

เริ่มเหนื่อยจึงนั่งพักใกล้ปากกล้วย

เจอครอบครัวช่างกำลังหา

กล้วยกินเป็นอาหารอยู่ ลีโอจึงเอ่ยถามแม่ช่าง

ลีโอ “แม่ช่างจ๋า เดินผ่านมาเห็นรังผึ้งบ้างมั๊ย”

แม่ช่าง “เธอจะเอารังผึ้งไปทำไมเธอ ตั้งแต่เดินมาฉันทยังไม่เห็นเลย”

ลีโอ “ฉันทกินรังผึ้งทุกวันเป็นอาหาร ตั้งแต่เช้าฉันทยังไม่ได้กินเลย เดินมาตั้งนาน ยังไม่เจอซักที”

แม่ช่าง “เธอกินทุกวันเลยเธอ ระวังจะอ้วนนะ น้ำผึ้งมีประโยชน์ก็จริงอยู่ แต่ถ้ากินมากๆ ก็อ้วนได้ ของหวานต่างๆ ทำให้อ้วนได้นะ

เธอลองกินกล้วยดูมั๊ย อร่อยนะ
กินแล้วแข็งแรงด้วย มีพลังงาน
ดูลูกฉันทสิ แข็งแรง ร่าเริงแจ่มใส



สุขภาพก็ดี ไม่เคยป่วยเลยนะ เอ้า..ฉันแบ่งให้ครึ่งหนึ่ง”

ลีโอ “ขอบใจนะแม่ช้าง แต่กล้วยมันหยาๆ ไม่อร่อย ฉันไม่ชอบ
ฉันไปก่อนนะ”

แม่ช้าง “งั้นก็ตามใจ”

ลีโอเดินต่อไปเข้าไปในป่าลึกมากขึ้น มันแปลกใจมากกว่าทำไมวันนี้เดินมา
ตั้งไกลแล้วไม่เจอรังผึ้งสักที ลีโอเดินมาถึงทุ่งกว้าง รู้สึกหิวมาก จึงคิดว่าจะ
นอนหลับอยู่ตรงนี้สักพักหนึ่งแล้วค่อยออกเดินทางต่อ แต่ยังไม่ทันนอน
ก็ได้ยินเสียงฝีเท้าของม้าพ่อลูกวิ่งเข้ามา ลีโอจึงถามม้าทั้งคู่ว่า

ลีโอ “พ่อม้า วิ่งมาเห็นรังผึ้งบ้างมั๊ย”

พ่อม้า “ฉันไม่เห็นเลย ฉันกำลังสอนให้ลูกวิ่งเร็วๆ อยู่ เจ้ามาวิ่งแข่งกันไหม”

ลีโอ “ไม่ละ ฉันนอนต่อดีกว่า จะวิ่งไปทำไมให้เหนื่อย
เดี๋ยวไม่มีแรงหารังผึ้งต่อ เอ้อ..ทำไมวันนี้หยาากจัง”

พ่อม้า “งั้นก็ตามใจ”

ลีโอหลับจนลืมเวลา จนล่วง
เลยถึงเวลาค่ำ ทำให้มองไม่เห็น



ทางเดินกลับบ้าน ลีโอเดินไปเรื่อยๆ
โดยไม่รู้ตัวว่ามันกำลังหลงทางเข้าไปหา
กับดักของนายพราน ทันใดนั้นลีโอก็ตกหลุม
พรางของนายพราน แหะเชือกคลุมปากทางออก
และตัวลีโออย่างแน่นหนา ลีโอพยายามกัดแหให้ขาด



แต่พื้นกลับหักแทนเพราะพื้นของลีโอฝุนมากเนื่องจากกินแต่ของหวาน
เพียงอย่างเดียว และไม่กินผลไม้รสฝาดซึ่งช่วยขัดพื้นให้สะอาด เมื่อพื้นหัก
ลีโอจึงใช้แรงดึงเชือกให้ขาด แต่ก็ไม่มีแรงพอเพราะลีโอไม่เคยกินอาหาร
ที่ให้พลังงานและประโยชน์เลย อีกอย่างลีโอไม่เคยออกกำลังกาย
ทำให้ไม่มีแรงที่จะ



ปีนขึ้นไปที่ปากหลุม เพื่อขอความช่วยเหลือ
ขณะที่ลีโอนั่งรอความตายอย่าง
หมดหวัง นกฮูกซราก็บินมาเจอเข้าพอดี นกฮูก
จึงรีบบินไปบอกให้ม้าวิ่งไป แจ้งข่าวลึงจ้อให้มา
ช่วยกัดเชือกให้ขาด และบอกให้แม่ช้างมาช่วย
ดึงลีโอออกจากหลุม เมื่อลึง ม้า นกฮูก และช้าง ช่วยชีวิตลีโอกลับมาส่งที่บ้าน

ได้แล้ว ลีโอกล่าวขอบคุณเพื่อนๆ และขอโทษที่ลีโอไม่เชื่อในความปรารถนาดีของเพื่อนๆ เลย และยังทำให้เพื่อนๆ ลำบากอีกด้วย

นกฮูกจึงเตือนลีโอว่า การที่ลีโอช่วยเหลือตัวเองออกจากกับดักไม่ได้ครั้งนี้ เพราะเขาแต่นอนกินน้ำผึ้งแต่เพียงอย่างเดียว ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไม่แข็งแรง ไม่เคยออกเดินทางหาอาหารร่วมกับสัตว์อื่นๆ เลย จึงไม่รู้ว่าตรงไหนมีกับดัก และการที่กินอาหารที่ชอบเพียงอย่างเดียว ทำให้ของสิ่งนั้นหมดไปโดยที่เพื่อนๆ ในป่าไม่ได้กินเลย ควรกินอาหารที่หลากหลายมีประโยชน์ และออกร่วมกิจกรรมหาอาหารกับสัตว์อื่นๆ เพื่อนำอาหารมาแบ่งปันกันกิน ทำให้เกิดมิตรภาพภายในป่าของเรา และยังเป็น การออกกำลังกายทางอ้อมด้วยอย่างหนึ่ง

ลีโอได้ฟังคำตักเตือนแล้วรู้สึกสำนึกผิดเป็นอย่างมาก ที่เมื่อก่อนไม่เคยสนใจกิจกรรมภายในป่าเลย ลีโอจึงสัญญาว่าต่อไปนี้จะเปลี่ยนแปลงตัวเองเสียใหม่ นับตั้งแต่นั้นมาป่ารังผึ้งก็กลับมาอุดมสมบูรณ์ด้วยน้ำผึ้งเหมือนเดิม สัตว์ต่างๆ ก็อยู่กันอย่างมีความสุขตลอดไป



เดินทางในห้วงน้ำ



ในบ้านหลังหนึ่งมีเสียงเด็กร้องไห้อยู่ในห้องน้ำ เด็กที่ร้องไห้ชื่อนั้น เหตุที่เขาร้องไห้เพราะเขาถูกแม่ตีแล้วกักตัวไว้ในห้องน้ำเนื่องจากเขาไม่ชอบอาบน้ำ ทุกวันเขาจะไม่ยอมอาบน้ำแต่โดยดี วันหนึ่งจึงโดนกักขังไว้ เขาร้องไห้พร้อมตะโกนว่า เขาไม่ชอบการอาบน้ำที่สุดในโลก เขาเดินไปมา อยู่ในห้องน้ำ พักหนึ่งอย่างน่าเบื่อหน่ายแล้วเดินไปกดซัดโครกเล่น

ทันใดนั้น นันก็ตกใจสุดขีด เมื่อห้องน้ำกลายเป็นสีน้ำเงิน มีต้นไม้ใหญ่ รกทึบเต็มไปหมด รอบๆตัวของเขา มีแต่สีน้ำเงินทึมๆ ดูเยือกเย็น น่ากลัวมาก เขาเดินหาทางออกแต่ไม่พบ จึงนั่งพัก ทันใดนั้นก็มีเสียงถามว่า “เด็กที่ไหนละนี่” ขณะนั้นมီးโอบางอย่างโผล่มาจากหลังก้อนหิน นันร้องขอความช่วยเหลือ แล้ววิ่งไปหลบหลังต้นไม้ใหญ่ นันมองดูอีกทีก็ เห็น เป็นกบแก่สกปรกและเหม็นมากตัวหนึ่ง เมื่อรู้ว่ามันกำลังหาทางกลับบ้าน กบแก่จึงอาสาจะบอกทางให้แต่มันจะต้องไปขอสบู่ดาวจาก แม่มดเฉอะแฉะมาให้ก่อน

เมื่อกบแก่บอกทางให้ นันก็เดินไปตามทางที่กบแก่บอก พบกระท่อม เปียกๆ และเจอแม่มดเฉอะแฉะผู้มีร่างกายเปียกแฉะตลอดเวลา นัน

เข้าไปขอสบู่ดาวจากแม่มด แต่แม่มดไม่ให้และบอกว่า
จะยอมให้สบู่ ต่อเมื่อนั้นไปขอให้แมงมุมถักทอผ้า
เช็ดตัวเงินให้ก่อน นั้นเดินทางไปตามที่แม่มด
บอก ไปถึงก็เห็นแมงมุมยักษ์กำลังถักทอ
ผ้าอย่างตั้งใจ นั้นรีบเดินไปขอผ้าเช็ดตัว
เงินทันที แมงมุมก็ไม่ยอม
ให้อย่างที่คิดไว้ แมงมุมบอกว่า



จะยอมถักให้หากนั้นไปขอยุงจากนกอ้วน
มาให้กิน นั้นออกเดินทางไปตามที่แมงมุมยักษ์
บอกจนไปพบนกอ้วนตัวหนึ่งที่มียุงอยู่
มากมายในขวดโหล นั้นถามก่อนว่า
“ท่านต้องการอะไรเป็นสิ่งแลกเปลี่ยนครับ”

นั้นถามและเตรียมเดินทางไปทางประตู เพราะคิดว่านกอ้วนต้องขออะไรอีก
แน่ๆ แต่สิ่งที่นั่นคิดต่างจากความต้องการของนกอ้วน นกอ้วนบอกให้
นั่นช่วยเกาหลีง นั่นแทบไม่เชื่อตัวเอง

หลังจากที่นั่นเกาหลีงให้
นกอ้วน พร้อมกับได้ขุงมา
หลายตัว ก็รีบเดินไปหา
แมงมุมยักษ์ที่ต้องการขุง
แมงมุมยักษ์ดีใจมาก
รีบถักผ้าเช็ดตัวสีเงิน
ให้ทันที แล้วนั้นก็นำผ้าเช็ดตัวสีเงิน
ไปให้แม่มดเฉอะแฉะ
แม่มดนั้นรีบเช็ดตัวจนแห้งสนิท
แล้วเอาสบู่ดาวให้นั้นทันที
นั่นไม่รอช้า รีบนำสบู่ดาว
ไปให้กบแก่สกปรก



พร้อมถามทางกลับบ้านของตน กบบอกว่าก่อนที่จะกลับบ้านต้องอุตุตัวกบให้สะอาดก่อน

เมื่อนั้นอุตุตัวให้กบสะอาดดีแล้ว กบก็บอกว่าต้องข้ามทะเลสาบสีเงินไปจึงจะถึงบ้านของมัน มันขอให้กบไปส่ง แต่กบตอบทันทีว่าไม่ได้ เพราะมันนั้นตัวสกปรก เหม็นมาก หากให้ขี่หลัง กบก็ต้องสกปรกอีก และบอกว่าถ้าอยากกลับบ้านให้นั้นอาบน้ำก่อน แล้วเอาสบู่ดาวให้อาบด้วยความที่อยากกลับบ้านนั้นยอมอาบน้ำแต่โดยดี ยอมทำสิ่งที่ตัวเองเกลียดที่สุด เมื่ออาบน้ำเสร็จ กบแกก็ยอมพานั้นข้ามทะเลสาบสีเงินกลับบ้าน



มันรู้สึกตัวอีกครั้ง ก็พบว่าตัวเองยืนอยู่ในห้องน้ำที่บ้าน พอดีกับที่แม่เปิดประตูเข้ามา

แม่กอดมัน แล้วถามว่า

“สบู่กลิ่นอะไร” มันตอบว่า
“สบู่กลิ่นดาว” และบอกว่า
“ต่อจากนี้ผมจะไม่เกลียดการ
อาบน้ำอีกแล้วครับ”



พ.พัน..สั้นไป

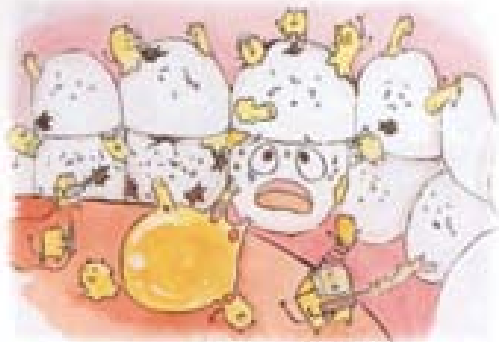


วันนี้ที่โรงเรียนอนุบาลที่ด้อมเรียนอยู่
จัดงานส่งท้ายปีเก่า มีการกินเลี้ยง
การแสดงและเล่นเกมต่างๆ มากมาย
ด้อมเล่นเกมวิ่งกระสอบชนะที่หนึ่ง
ได้รางวัลเป็นลูกกวาดถุงใหญ่
ด้อมจึงแกะกินและแบ่งให้เพื่อนๆ ด้วย
แม้ด้อมจะแบ่งลูกกวาดให้เพื่อนๆ บ้างแล้ว
ด้อมก็ยังเหลือลูกกวาดอีกมาก



ในตอนบ่าย เมื่อคุณพ่อคุณแม่มารับ ด้อมเล่าให้คุณพ่อคุณแม่ฟังว่าแข่ง
เกมชนะและได้รางวัลมาแถมยังแบ่งให้เพื่อนๆ ด้วย
คุณพ่อชมด้อมว่าเก่งและน่ารักมาก ส่วนคุณแม่บอก
ด้อมว่าหลังกินลูกกวาดทุกครั้งต้องแปรงฟันด้วย
ถึงเวลาเข้านอนหลังจากแปรงฟันแล้วด้อม
แอบเอาลูกอมใส่กระเป๋าเสื้อนอน เมื่อนอน
ด้อมก็แอบเอาออกมากินจนหมด





ด้อมรู้สึกง่วงมากแล้วและซีเกียง
ไปแปรงฟันอีก

ด้อมจึงนอนหลับไปพร้อมกับคิดว่า
ไม่เป็นไร พรุ่งนี้ก็ต้องแปรงฟันอยู่ดี
ตึกคินนั้นด้อมได้ยินเสียงร้องไห้กระซิกๆ

จึงลืมตาตื่นขึ้นแล้วก็พบว่าตัวด้อมขยับไม่ได้และไม่มีแขนขาด้อมมองดูตัวเอง
ก็พบว่าตัวเองกลายเป็นฟันไปแล้ว ช่างๆด้อมก็มีฟันซี่ต่างๆ เรียงรายไป
ต่างก็กำลังร้องไห้อยู่ ด้อมมองไปที่ลิ้นที่อยู่ตรงกลาง ตรงนั้นมีลูกกวาด
สีสวยที่ด้อมได้เป็นรางวัลมาอยู่และลูกกวาดกำลังละลายเป็นน้ำเหนียวๆ
มาเกาะตามตัวด้อมและฟันซี่ต่างๆ

ด้อมรู้สึกเหนียวเหนอะหนะรำคาญมากแต่ขยับตัวไม่ได้เลย แล้วด้อม
ก็เริ่มสังเกตเห็นว่าคราบเหนียวๆ เริ่มแปลงร่าง

เป็นกลุ่มคราบสีเหลืองตัวเล็กๆ
นับร้อยนับพันตัว ในกลุ่มคราบนั้น
มีเจ้าตัวหัวหน้าอยู่ตัวหนึ่ง



มันตะโกนสั่งการคราบตัวอื่นๆ “เฮ้พวกเราได้เวลา
เริ่มงานแล้ว”

แล้วพวกคราบก็เริ่มเอาจอบเอาเสียม
มาเจาะต่อมและฟันซี่ต่างๆ ต่อมรู้สึก
ปวดนิดๆ และเสียวแปลบๆ แต่ปิดป้องอะไร
ไม่ได้เลย ต่อมจึงเริ่มร้องไห้ แต่สักครู่เดียว
ต่อมก็รู้สึกเจ็บมากขึ้น ต่อมจึงสังเกตดูพวกคราบ เจ้าพวกนั้นเอาเครื่องมือ
ทันสมัยมาจากไหนมากมาย เจ้าตัวหัวหน้ากำลังขับรถแบ็กโฮ ส่วนพวก
ลูกน้องก็มีเครื่องเจาะไฟฟ้า

“ช่วยด้วย ช่วยด้วย” ต่อมร้องสุดเสียง

“ไม่มีใครช่วยได้หรอก” ฟันซี่ข้างๆ หันมาบอกต่อม “พวกเราไซคร้ายที่เป็น
ฟันของเด็กซี่เกียจแปร่งฟัน” ฟันซี่ข้างๆ เริ่มคำดูอาการหนักกว่าต่อมมาก

ต่อมได้ยินเช่นนั้นก็รู้สึกผิดที่ไม่แปรงฟัน ต่อมจึงหลับตาและเพ่ง
พลังจิต “ตื่นๆ ตื่นขึ้นมาแปรงฟันเร็วๆ เข้า ตื่น” แล้วต่อมก็ลืมตาขึ้น

ต่อมกลับมาเป็นคนอีกแล้ว มีแขนขาและขยับตัวได้ ต่อมรีบลุกขึ้นไป

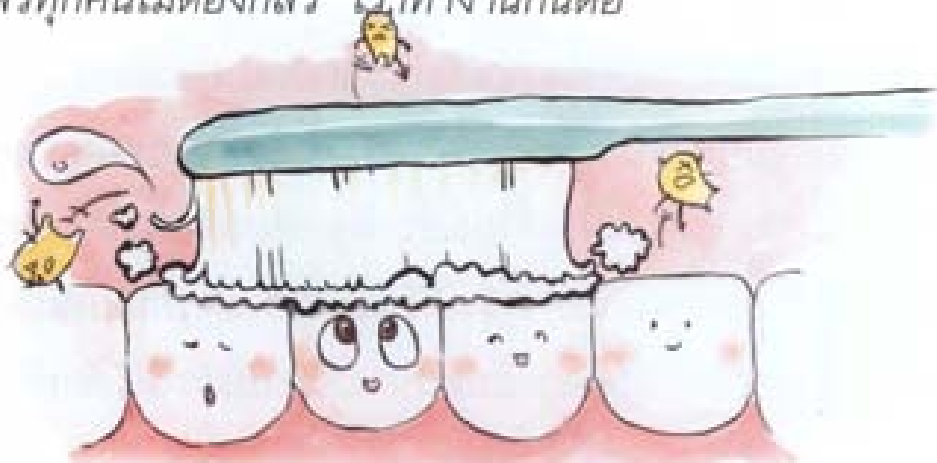


แปรงฟันทันที ต่อมบัวนปากก่อนหวังจะรบกวนการทำงานของพวกคราบ
แล้วก็หยิบแปรงสีฟันมาบีบยาใส่แล้วแปรงขยับขึ้นลงตามที่คุณแม่เคยสอน

เมื่อแปรงเสร็จต่อมรู้สึกโล่งอกมากและกลับไปนอน ต่อมหลับตาลงและ
อยากรู้ว่าตอนนี้พวกฟันของต่อมปลอดภัยรึยัง ต่อมหลับไปและลืมตาขึ้น
ตอนนี้ต่อมกลายเป็นฟันอีกแล้วและพวกคราบก็ยังคงอยู่ทำงานเหมือนเดิม
“ทำไมเป็นแบบนี้ ก็ต่อมแปรงฟันแล้วนี่”

ทันใดนั้นก็มือน้ำพุ่งเข้ามา พวกคราบร้องกันระงมต่างปล่อยเครื่องมือ
แล้วเกาะฟันไว้แน่น แต่เครื่องมือทันสมัยก็ปลิวตามน้ำหายออกไปนอกปาก
พวกคราบถอนหายใจที่น้ำหายไป เจ้าตัวหัวหนาก็โผล่ขึ้นมา

“น้ำไปแล้วทุกคนไม่ต้องกลัว เราทำงานกันต่อ”



เจ้าพวกคราบเริ่มหิบบจอบเสียมที่พกติดตัวไว้ออกมาอีกครั้ง แต่ไม่
ทันได้เริ่ม แปรงสีฟันก็เข้ามาปิดเจ้าพวกคราบออกไปจากฟัน แม้จะ
พยายามเกาะอย่างไรก็เกาะไม่อยู่ เมื่อตัวต่อมโดนยาสีฟันต่อมก็รู้สึกเย็นสดชื่น
สบายมาก และพวกคราบก็ถูก
บ้วนตามน้ำออกไปหมด

“เฮ้ๆ รอดแล้ว” พวกฟันต่าง
ร้องอย่างดีใจ
คินนั้นต่อม
ก็นอนหลับยิ้มสวย
อย่างมีความสุข





วัคซีนสุขภาพ





ในคำคืนหนึ่งที่แสนเงียบสงบ
เหล่าสัตว์ทั้งหลายพากันหลับไหล จน
หมด เหลือเพียงพ่อแม่เหมียวที่ยังคงนั่ง
นิ่งชมจันทร์อยู่เพียงสองตัว อันที่จริง
พ่อแม่เหมียวกำลังกังวลใจ เพราะ
เมื่อคืนวาน สายลมตะวันตก ได้พัดพา
ข่าวร้ายมาบอกชาวสัตว์ป่า

“สายลมร้ายกำลังจะพัดมา มันจะหอบ
เอาโรคภัยมาด้วย สำหรับพ่อแม่สัตว์
ป่าที่แข็งแรงคงไม่เป็นไร แต่ระวังลูกๆ
ของท่านให้ดีเถอะ”

พ่อแม่เหมียวมีลูกๆที่น่ารัก
ถึงสามตัว พ่อแม่เหมียวจะทำอย่างไร
จึงจะปกป้องลูกๆได้นะ อีกเพียงวัน
เดียวเท่านั้นสายลมร้ายก็จะ



พัฒนาแล้ว พ่อแม่เหมียวกลุ่มใจจริง ๆ

เมื่อยามเช้ามาถึง พ่อเหมียวก็
เข้าไปปลุกลูกๆ พี่เหมียวตื่นก่อนเพื่อน
จึงได้ช่วยพ่อเหมียวปลุกน้องกลาง
เหมียวและน้องเล็กเหมียว พ่อเหมียว
รอกจนลูกๆ ล้างหน้าแปรงฟันเสร็จทั้ง
สี่จึงลงไปทานอาหารเช้าร้อนๆ หอม
กรุ่น ที่แม่เหมียวเพิ่งทำเสร็จ

“สวัสดีจ๊ะ” กระต่ายขาวแวะมา
เยี่ยมครอบครัวเหมียวที่หน้าบ้าน
ครอบครัวเหมียวทานข้าวเสร็จพอดี
แม่เหมียว จึงออกมาเปิดประตูให้
“พวกเธอหาที่หลบสายลมร้ายให้ลูกๆ
รียังจ๊ะ” กระต่ายขาวถาม

“ยังเลยจ๊ะ” แม่เหมียวตอบ
“เธอก็ซ่อนลูกๆ ไว้ในบ้านสิ” กระต่าย
ขาวแฉะอย่างภาคภูมิใจ “ชั้นนะ
ปิดบ้าน ชังลูกไม่ให้ไปไหนตั้งแต่สอง
วันก่อนแล้ว อย่างนี้ลูกไม่มีทางออก
ไปเจอสายลมร้ายได้หรอก”

กระต่ายขาวชวนพูดคุยอีก
นิดหน่อย จึงได้ลากลับไป

พ่อแม่เหมียวจึงได้พาลูกๆ ออก
ไปฝึกหัดจับหนูที่ทุ่งหญ้าเขียวขจี

ตอนแรก พ่อแม่เหมียวสาธิต
วิธีการจับหนูก่อน จึงปล่อยให้ลูกๆ
ได้ลองจับเองบ้าง

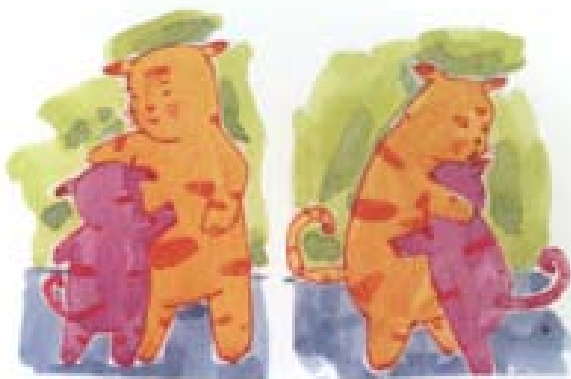




ขณะนั้นเองนกกระทาทุ่งได้บินผ่านมา “พวกเธอฝึกลูกกันอย่างนี้หรือ” นกกระทาทุ่งถาม “ฝึกกันหน่อมแน้ม ไม่เข้าท่า ต้องดูอย่างชั้นสิ บังคับให้ลูกบินติดต่อกันสามวันแล้ว ถึงเด็กมันจะบ่นว่าเจ็บปีก ก็ไม่ให้หยุดหรอก จะได้บินเป็นเร็วๆ แล้วที่นี้คอยดูนะ ถ้าสายลมร้ายนั้นพัดมาล่ะก็ จะให้ลูกชั้นบินต้านลมโซวให้ดูเลยล่ะ” และก่อนที่พ่อแม่เหมียวจะพูดอะไร นกกระทาทุ่งก็บินจากไป

ช่วงก่อนเที่ยงเล็กน้อย พี่เหมียวและน้องกลางเหมียวก็จับลูกหนูได้คนละตัว แต่น้องเล็กเหมียวเพลอเรือปล่อยลูกหนูหนีไปได้

“แย่นะน้องเล็กเหมียวประมาณเกินไป”
แม่เหมียวคุลกพลงตบหัวเบาๆ ก่อน
ที่จะเปลี่ยนเป็นการสวมกอด “แต่
ไม่เป็นไร จำไว้เป็นบทเรียน วันหลัง
จะได้ไม่ทำอีกนะคะ”



หมูป่าเดินเข้ามาพอดี มันสะบัด
เขี้ยวโจ่งๆ ก่อนกล่าวว่า “พวกเธอน่ะ
คุเด็กไม่ได้เรื่อง ว่าแค่นั้นเด็กมันจะ
จำได้ยังไง อย่างชั้นนะ ถ้าลูกทำผิด
เมื่อไรละ ต้องตีจนซำมันถึงจะจำ”
หมูป่าพูดอย่างดุดัน



“ไอ้เรื่องสายลมมันก็เหมือนกัน ชั้น
ซู้ไว้ แล้วถ้าใครซนติดโรคร้ายนั่นละก็
ชั้นจะตีให้หลาบเลย” หมูป่าพูดจบ
ก็แกว่งหาง เดินเข้าป่าไป





เที่ยงแล้ว แม่เหมียวนำเอาลูกหนู
สองตัวที่พี่เหมียวและน้องกลางเหมียว
จับได้มาทำเป็นอาหาร ครอบครัว
เหมียวล้อมวงทานอาหารอย่าง
เอร็ดอร่อย พลังพูดกระเช้าเข้าแห่
กันอย่างสนุกสนาน วันนี้พ่อแม่เหมียว
อารมณ์ดี เมื่อทานกันเสร็จ จึงได้พา
ลูกๆ เหมียวออกเดินเที่ยวไปบนภูเขา
ลูกๆ ตื่นเต้นกันใหญ่เพราะไม่เคยได้
เที่ยวภูเขามาก่อน พี่เหมียวคึกคะนอง
วิ่งนำน้องๆ ขึ้นไปบนยอดเขา แต่ก็
เพลอสะดุดก้อนหินล้มลง

“พี่เหมียวเป็นอะไรไป” พ่อแม่เหมียว
ตกใจ รีบวิ่งเข้าไปดูอาการ น้องๆ
เหมียวก็ตกใจ ร้องให้จ้า ปรากฏว่าพี่

เหมียวมีแผลถลอกที่หัวเข่า พ่อเหมียว
ต้องทำแผลให้ ขณะที่แม่เหมียวคอย
ปลอบน้องๆ เหมียวให้สงบลง “ทำ
อะไรอยู่นะ” จิ้งจอกที่บังเอิญเห็น
เหตุการณ์ถามขึ้น

“ผมกำลังทำแผลให้ลูกอยู่นะครับ
เขาทกล้ม”

“จะรักษาแผลให้ลูกทำไมล่ะ เด็กๆ นะ
ไม่ต้องไปสนใจมันหรอก” สุนัขจิ้งจอก
พูดอย่างไม่ใยดี “ไอ้เรื่องสายลมร้าย
ไร้สาระนั้นก็เหมือนกัน ลูกชั้นจะ
เป็นจะตายร้ายดียังไงก็ช่างมันเถอะ
อย่างชั้นนะ ไม่ได้เห็นหน้าลูกมาสัวัน
แล้วไม่ใส่ใจเลย” พูดแล้วก็เดินเลย
ผ่านไป แต่พ่อเหมียวก็ยังคงทำแผล





ให้ลูกจนเสร็จ ได้สั่งสอนลูกเกี่ยวกับ
โทษของความไม่ระวัง แล้วจึงพากัน
กลับมาที่บ้าน

ดึกคืนคืนนั้น เป็นคืนที่สายลม
ร้ายได้พัดผ่านทั่วทั้งป่า พ่อแม่เหมียว
กอดลูกน้อยทั้งสามไว้แนบอก กลัว
เหลือเกินว่าลูกๆ ที่รักจะได้รับภัยจาก
โรคร้าย พ่อแม่เหมียวถึงกับเปลือ
ร่าพันว่า “ถ้าลูกเราต้องเป็นโรคร้าย
เราก็ขอเป็นแทนดีกว่า”

เช้าวันต่อมา เป็นเช้าที่มีเสียง
โอดครวญดังระงมไปทั่วป่า กระต่าย
ขาวกระโดดเดินเร่าๆ “ลูกชั้นเป็น
อะไรไป ทำไมตัวสั่นจั่นก อ่อนแอ
ตัวร้อน อย่างนี้”

นกกระทาทุงกระพือปีกพิบพับ “
ทำไมลูกชั้นเจ็บปีกจนไม่สามารถบิน
ต้านลมได้ตอนนี้ต้องนอนชมอยู่กับที่”
หมูป่าเคี้ยวฟันอย่างร้อใจ “ชั้นจะ
ตีลูกลงได้อย่างไร เป็นไข้ไม่สบาย
แล้วแผลที่ชั้นเคยตีก็อักเสบเต็มตัว
เสียอีก”

สุนัขจิ้งจอกโวยวาย “ชั้นลิมปิด
ประตูบ้านให้ลูก ลูกชั้นจึงถูกทิ้งให้
รับอากาศหนาวทั้งคืน จับไข้ไม่รู้สีก
ตัวอยู่ตอนนี้”

แล้วครอบครัวเหมียวล่ะ
เป็นอย่างไรบ้าง

แทบไม่น่าเชื่อ เมื่อคืนขึ้นมา
ในยามเช้า ลูกๆเหมียวทั้งสามกลับ





แข็งแรงดี เช่นปรกติที่ผ่านมา พ่อแม่
เหมียวดีใจมาก กอดลูกทั้งสามไว้แนบ
อก สัตว์ทั้งหลายก็เห็นว่ามีเพียง
ครอบครัวเหมียวครอบครัวเดียวที่
ปลอดภัย ก็เลยพากันไปขอการรักษา
จากครอบครัวเหมียว ซึ่งครอบครัว
เหมียวก็ยินดี

“กระต่ายขาว คุณบ๊อบบังคับกักขังลูกมากเกินไป คุณต้องให้อิสระในการ
ตัดสินใจกับเขาบ้าง ส่วนนกกระทาก็เข้มงวดจนเกินควร ลูกนกควรจะได้
รับการฝึกที่พอดีนะครับ ไม่ใช่หักโหมจนได้รับบาดเจ็บอย่างนี้ หมูป่า
ก็มีการลงโทษที่รุนแรงเกินไป ทำให้เด็กมีแต่บาดแผล จนอ่อนแอ ต้องรู้จัก
ผ่อนปรนบ้างนะครับ ส่วนคุณจึงจอกต้องรักและดูแลเอาใจใส่ลูกมากกว่านี้”
พ่อเหมียวอธิบาย

“ที่คุณพูดมาก็จริง แต่ไม่เห็นเกี่ยวกับการรักษาโรคตรงไหน น่าจะให้ยา
รักษาลูกๆของเราดีกว่า” สัตว์ทั้งหลายแย้งขึ้น

“ก็นี่ละครับ ยาคติที่แสนวิเศษ มันคือวัคชินสุขภาพที่ยอดเยี่ยมที่สุด คือความรัก ความเข้าใจใจครับ” พ่อเหมียวกล่าว

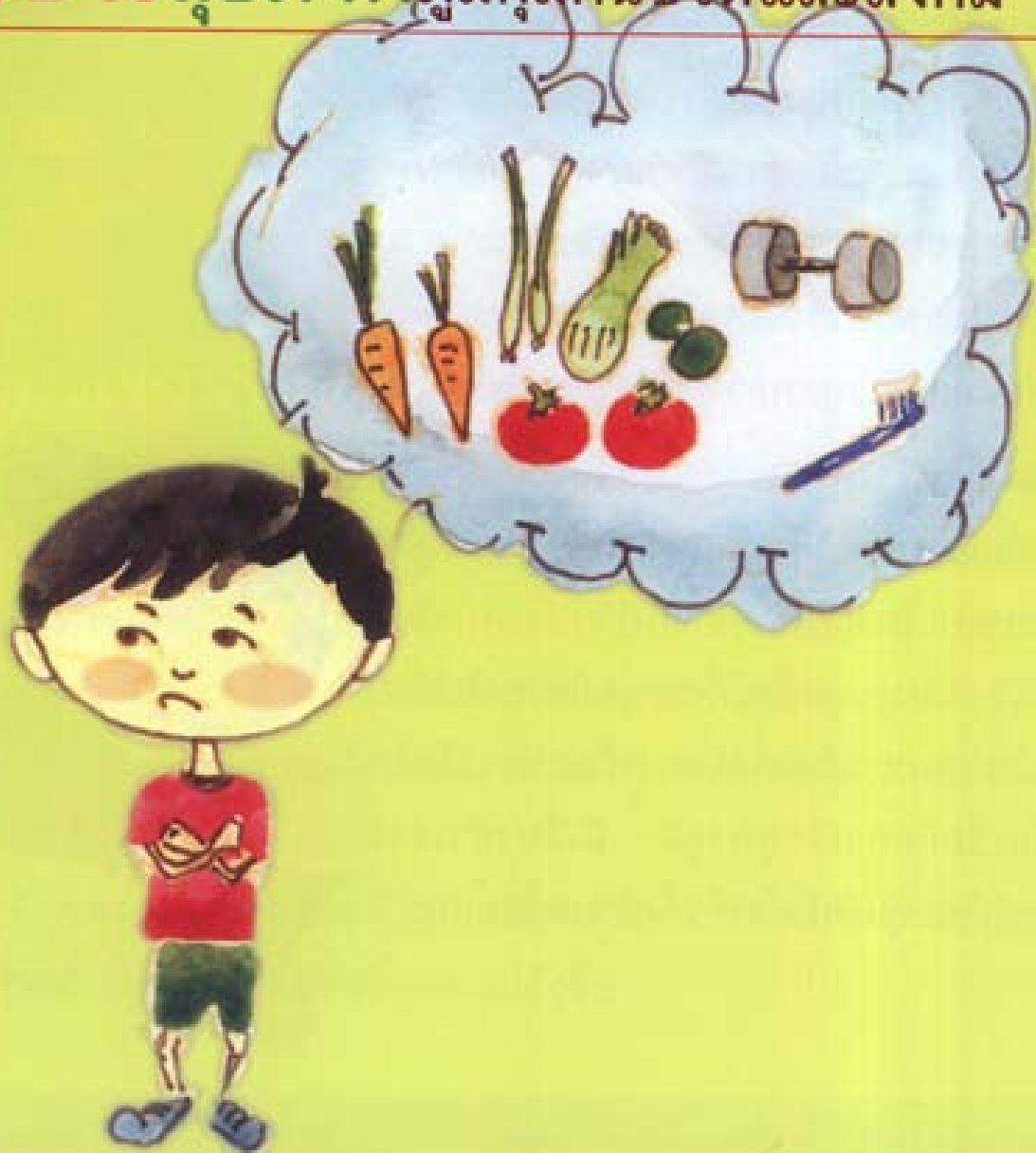
“ถ้าพวกคุณให้ลูกแค่ยา แต่เดี๋ยวเมื่อสายลมร้ายพัดมาอีก พวกเขาก็จะเป็นโรคอีก เพราะไม่แข็งแรง แต่ถ้าคุณให้ความรักความเข้าใจแก่พวกเขา สุขภาพจิตของเขาก็จะดี สุขภาพร่างกายก็จะดีตาม พวกเขาจะแข็งแรงจากภายใน และไม่ว่าโรคร้ายใดๆ ก็ย่อมไม่สามารถสู้วัคชินสุขภาพที่แสนวิเศษนี้ได้แน่”

พ่อแม่เหมียวพูดพลางก็กอดลูกๆ ทั้งสามไว้พลาง พวกสัตว์ได้ฟังคำอธิบาย และได้เห็นสภาพครอบครัวที่แน่นแฟ้น

ไม่นานลูกสัตว์ทั้งหลายก็หายเจ็บป่วย และกลับมาแข็งแรงยิ่งกว่าที่ผ่านมาเสียอีก ไม่เชื่อก็ลองเจียหูฟังดูสิ มีเสียงหัวเราะอย่างอบอื้นดังลั่นไปทั่วทั้งป่าเลยใช้มีย่ะ



วัคซีนสุขภาพภูมิคุ้มกันชีวิตและสังคม



“สวัสดีครับ เพื่อนทุกคน ผมมีชื่อเล่นว่าเด็กชาย
โอครับ ตอนนี้ผมเป็นคนแข็งแรงและสุขภาพดีที่สุดใน
โลก เพื่อนๆ สงสัยมั๊ยครับว่าทำไม”

ย้อนกลับไปเมื่อสองปีก่อน มีเด็กชายคนหนึ่ง
เขาเป็นคนที่ขี้เกียจออกกำลังกาย
ขี้เกียจแปรงฟัน ไม่ชอบทานผัก
ผลไม้ และยังเป็นคนขี้ลาดอีกด้วย
เอาแต่นอนกับเรียนหนังสือ

“แม่ผมจะนอนแล้วนะครับ” เขาจะพูดอย่างนี้เสมอ ค่ะ
ได้ขอให้แม่ของเขาเล่านิทานให้ฟัง “แม่ครับผมอยากฟังนิทานก่อนนอน
แม่ช่วยเล่าให้ผมฟังหน่อยได้ไหมครับ” แม่จึงตอบว่า “ได้สิลูก เดี่ยวแม่จะ
เล่าให้ฟังนะจ๊ะ” นิทานที่เขาได้ฟังนั้นเป็นนิทานเกี่ยวกับการผจญภัย
ของเจ้าชาย เขาเผลอหลับไปขณะที่ฟังนิทานอยู่ แล้ว “เอ๊ะ! เราอยู่ที่ไหน
กันเนี่ย ทำไมมันมืดและน่ากลัวอย่างนี้” เด็กชายคนนั้นได้หลงเข้าไปใน โลก
ของความฝันเสียแล้ว เขาไม่รู้จะทำอย่างไร ได้แต่นั่งร้องไห้อยู่คนเดียว





“นี่เธอ เด็กชายผู้นำสงสารมา
นั่งร้องไห้อะไรอยู่คนเดียวจะ”
เสียงเล็กๆ เสียงหนึ่งดังขึ้น
ท่ามกลางความมืดมิด
แล้วเด็กชายคนนั้นก็มองเห็นสิ่งๆ
หนึ่ง ลักษณะเหมือนคนแต่ตัวเล็ก

กว่ามาก นอกจากนี้ยังมีปีกที่สวยงามอีกด้วย แล้วเขาก็นึกออกว่า ลักษณะ
นี่คือ กูตนั่นเอง “ที่นี่ที่ไหนหรือครับคุณกูต” กูตจึงตอบว่า “ที่นี่คือป่าแห่งโรค
ภัยผู้ที่ผ่านป่าแห่งนี้ไปได้ต้อง
เป็นคนขยันขันแข็งสุขภาพดี
เท่านั้นจะ อีกร้อยอย่างนะจะหนูน้อย
หนูเรียกฉันว่าจ๋อมก็ได้ นั่นคือชื่อ
ของฉันจะ” กูตกล่าว “คุณจ๋อม
จะเป็นเพื่อนกับผมและช่วยพาผม
เดินทางออกจากที่นี่ได้มั๊ยครับ”





“ได้ซิจ๊ะ ต่อจากนี้เราจะเป็นเพื่อนกันนะ และฉันจะช่วยเธอเอง” เด็กชายคนนั้นจึงถามวิธีออกจากป่า จ๋อมผู้ใจดีจึงบอก “การที่จะออกจากป่านี้ได้ ต้องหาดวงใจให้ได้ครบ 4 ดวง โดยดวงที่ 1 คือ ดวงใจแห่งความ

กล้าหาญ ซึ่งดวงใจดวงนี้หนูน้อยต้องหาเอง” เมื่อบอกจบภูตก็หายไป เด็กชายรู้สึกหวาดกลัวมาก เขาตัดสินใจอยู่นาน จนในที่สุดก็ตัดสินใจว่าจะเดินทางต่อไปให้จงได้ แล้วดวงใจดวงแรกก็ปรากฏขึ้นต่อหน้าเขาพร้อมกับภูตจ๋อมตัวน้อย “เธอเก่งมากจะหนูน้อยที่สามารถเอาชนะความกลัวได้” เด็กน้อยนั้น ตีใจมากจนพูดไม่ออก แล้วยิ้มออกมาด้วยความยินดี น้ำตาแทบจะไหลออกมาพร้อมๆ กับรอยยิ้มแห่งความภูมิใจ “ภูตจ๋อม ดวงใจดวงต่อไปคืออะไรครับ”



ภูตจอมจิ้งบอก่า “ดวงใจดวงต่อไปจะอยู่ในป่าขนมหวาน เด็กที่ดูแลรักษาพันดิเท่านั้นจึงจะได้ดวงใจมา”

ว่าแล้วทั้งสองก็ออกเดินทางไปจนถึงป่าขนมหวาน มันช่างเป็นป่าที่สวยงามเหลือเกิน

หัวใจของเด็กชายพองโต ทุกอย่างช่างดูสวยงาม ภูตบอก่า “หนูน้อยเจ้าต้องเดินผ่านรังขนมหวานไปให้ได้ เจ้าจึงจะได้ดวงใจดวงที่ 2 มา”

แล้วภูตก็หายตัวไปอีกครั้ง เด็กน้อยเดินทางขึ้นไปตาม

สายรังเพียงลำพัง บนนั้นมีขนมหวานอยู่มากมาย ทั้งลูกอม ขนมหวานต่างๆ มันช่างดูสวยงามและน่ากินเสียจริงๆ เด็กน้อยเกือบจะ

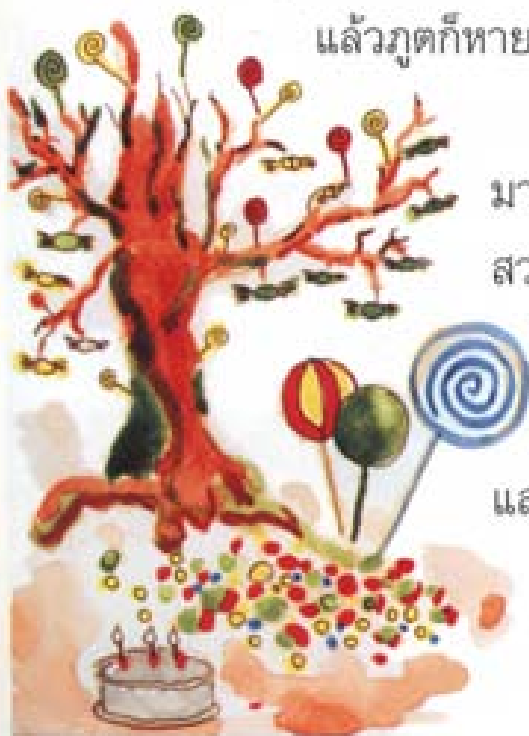
หยิบขนมขึ้นมากินแล้ว แต่คิดขึ้นได้ว่า

คนที่จะผ่านไปได้อต้องมีพันที่แข็งแรง

และเขารู้ว่าขนมหวานเป็นสาเหตุที่ทำให้พันผุ

เขาจึงตัดสินใจไม่กินมัน

จนมาถึงทางลงเขาได้พบกับแม่มด



หน้าตาน่ากลัว “เจ้าหนูน้อยเจ้าไม่ยอม
แปรงฟันก่อนนอน เจ้าผ่านด่านนี้
ไปไม่ได้” หนูน้อยหวาดกลัวจนสั่นสะท้าน
แต่ก็กัดฟันพูดออกมาว่า “ผมยินดีแปรงฟัน
ทุกวันทั้งตอนเช้าและก่อนนอนครับ”
เขารู้สึกโล่งใจที่พูดออกไปเช่นนั้น
แล้วเขาก็ได้ดวงใจมา



เขาได้สัญญากับตัวเองว่าจะแปรงฟันทั้งตอนเช้าและก่อนนอนทุกวัน
ตอนนี้เขามีดวงใจ 2 ดวงแล้ว หนูน้อยภูมิใจมากที่ทำได้ จึงรีบมุ่งมาณะเดินทาง
ต่อไป จนถึงป่าที่ 3 คือ ป่าแห่งผักผลไม้ ซึ่งด่านนี้เด็ก
ที่ท้องผูกจะไม่มีทางได้ดวงใจมาเลย วิธีที่จะผ่านไปได้นั้น

หนูน้อยได้ถามกับภูตจอม
ภูตตอบว่า “ป่านี้หนูต้องไป
เก็บผักใบเขียวซึ่งมีมังกร
เฝ้าอยู่มาให้ได้ แล้วกินผัก



นั้นให้หมด” เด็กชายจึงเดินทางเข้าไปในป่า จนไปพบยอดเขาที่มังกรอยู่ เขาจึงวางอุบายว่าจะแอบเข้าไปตอนมังกรหลับ แล้วมังกรก็เผลอหลับไปสมใจหนูน้อย เขาจึงแอบย่องเข้าไป “ที่มังกรจำ หนูขอนะจ๊ะ” ว่าแล้ว หนูน้อยก็เริ่มกินผัก ทั้งๆที่ตัวเองไม่ชอบกินผักเลย เขาแทบจะคายมันออกมาเมื่อได้กินเข้าไปตอนแรก แต่กินไปนานๆ หนูน้อยรู้สึกว่ามันก็อร่อย ดินะ “ผักนี่อร่อยดินะจ๊ะ ที่ภูตจ๋อม หนูน่าจะกินผักมาตั้งนานแล้ว” มังกรตื่นขึ้นมาได้ยินพอดี มันคิดว่าเด็กคนนี้จะท้องไม่ผูกเพราะชอบกินผัก มังกรจึงยอมมอบดวงใจดวงที่3ให้ เด็กชายจึงคิดได้ว่าการกินผักนั้น ช่วยเขาได้หลายอย่าง ทั้งทำให้เขาท้องไม่ผูกและยังช่วยให้เขาได้ดวงใจ มาด้วย หนูน้อยนั้นยิ้มกับภูตด้วยความยินดี หัวใจของเขามันช่างมีความสุข เสียจริง ตอนนี้ได้ใจมา 3 ดวงแล้ว เหลืออีกแค่เพียง 1 ดวงเท่านั้น หนูน้อยจึงถามภูตจ๋อมผู้ใจดีว่า หัวใจดวงสุดท้ายคืออะไร “ภูตจ๋อมครับหัวใจ ดวงสุดท้ายที่ผมต้องหาคืออะไรครับ” ภูตจ๋อมจึงตอบว่า “หัวใจดวงสุดท้าย ที่หนูต้องหา หนูได้พบมันแล้วแหละจ๊ะ” “เอ๊ะ ผมพบมันตอนไหน ในเมื่อผม ยังไม่ได้ทำอะไรเลย” หนูน้อยบอกมาด้วยความมึนงง “หัวใจดวงสุดท้าย

คือสุขภาพใจล่ะจ๊ะ

หนูต้องมีความกล้าหาญ

และมีร่างกายที่แข็งแรง

หนูต้องออกกำลังกาย คือ

หนูเดินทางมาเรื่อยๆ ใจหละจ๊ะ” ภูตตอบ “อ้อ ผมรู้แล้วครับ

ขอบคุณที่ภูตจ๋อมมากนะครับพี่ช่วยผม” แล้วหนูน้อยก็ได้หัวใจดวงสุดท้ายมา

เขาดีใจมาก ยิ้มออกมาด้วยความยินดี “โอ โอ ดิ้นได้แล้วลูก นอนอยู่ได้

ดิ้นเถอะจ้ะลูก” “ครับแม่” เด็กชายโอเล่าทุกอย่างในฝันให้แม่ฟัง เขาคิดว่า

มันเป็นแค่ความฝัน แต่เมื่อเขาขึ้นไปดูที่ห้องนอน ก็พบปีกของภูตน้อยวางอยู่

เด็กชายจึงรู้คุณค่าของการรักษา

สุขภาพตั้งแต่วันนั้นและวันนี้ผมขอจบ

เรื่องในอดีตของผมเท่านี้ครับ

เพื่อนๆทุกคน



เล่าเรื่องและวาทภาพ

การประลองเครื่องยิงใหญ่

เล่าเรื่องโดย

เวียนภาพโดย

น.ส.สุภาวิณี พิศทอง นักเรียนชั้น ม.4/5 โรงเรียนวัดกก เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150
อาจารย์สุพรรณ จิตรทอง ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เชิษณียา ผู้บำเพ็ญ

เล่าเรื่องโดย

เวียนภาพโดย

นายธีรกร ชาญโชติพิลา 40 อินทามระ 39 เขต 2 ถนนสุทธิสาร ดินแดง กทม.10400
โทร 087 0699257, 089 5308785 Email: chaigobh@yahoo.com
นายจิรวุฒิ วงษ์กระต่ายน ชั้นปีที3 สาขาภาพพิมพ์ คณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
283 หมู่ที่ 1 ต.ศิริม อ.เมืองลำปาง จ. ลำปาง โทร 081 7851943
E-mail: mun_jirawong@hotmail.com

คำสอนจาก...ข้างทาง

เล่าเรื่องโดย

เวียนภาพโดย

น.ส.อนพร พยุง นักเรียนชั้น ม.4/5 โรงเรียนวัดกก เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150
นายวิศุข สานักวิจารณ์ ชั้นปีที4 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
57/3 หมู่ 3.ทหารบก อ.ท่าสอง จ.เชียงใหม่ 50230 โทร 084 0478606
E-mail: an_an_bo@hotmail.com

เจ้าหน้...โม

เล่าเรื่องโดย

เวียนภาพโดย

นางสาวสุจินต์ พิษนุกู นักศึกษาชั้นปีที 4 มหาวิทยาลัยรามคำแหง
296 ซ.สวนกุหลาบ กรุงเทพฯ เขตสาทร กรุงเทพฯ 1021 E-mail:pxqjje@hotmail.com โทร 02 8830883
นางสาวณัฐริกา นามนวย ชั้นปีที2 สาขาจิตรกรรม คณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
84 ถ. พญางิ้วป่าประตู 3.ท่าประตู อ.เมือง จ.ราชบุรี 21000
E-mail: kik_ko_9@hotmail.com

เดินทางในท้องถิ่น

เช่าเรือโดย นายณัฐพล เสงี่ยมถ้ำ ชั้น น.4/3 เลขที่ 2 โรงเรียนเบ็ญจะมะมหาราช
600 อ.สวนพฤกษ์ อ.โนนเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000 โทร 045 240683

เรียนภาคโดย นายวิทย์ ทวีศรีอุบล ชั้นปีที่ 4 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
183 อ.บุญเมือง อ.ศรีบุญมี อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200 โทร 086 1150915 e-mail: w_undervous@hotmail.com

พ สัน สันใจ

เช่าเรือโดย น.ส.สุพิชญา สันใจ 106 น.1 อ.สงขลา อ.เมือง จ.ราชบุรี 7000 โทร 086 1649964 , 032 325423

เรียนภาคโดย นางสาวปวีณาพร คุณทรงเกียรติ ชั้นปีที่ 4 คณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
448 หมู่ 5 อ.หนองสาร อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ 50290 โทร 089 6341968
E-mail: preeyanuch_k@hotmail.com

วัดหินสุรภาพ

เช่าเรือโดย น.ส.สุภาวณา ปรุณพารค์ 1/3 หมู่ที่ 10 อ.สันกำแพง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่ 50130 โทร 086 7378547

เรียนภาคโดย อาจารย์สุพจน์ จิตรทอง ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

วัดหินสุรภาพ สุนิคุ้มกับชีวิตและสังคม

เช่าเรือโดย น.ส.ปวีญญา อาราม 15 ซ.14 อ.สวนพฤกษ์ อ.โนนเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000 โทร 087 2605667

เรียนภาคโดย นายจิราวดี วงษ์วรรณ ชั้นปีที่3 คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
283 หมู่ที่ 1 อ.ศิโยน อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง โทร 081 7851943 E-mail: mun_jeswong@hotmail.com

ขอขอบคุณ

คณะกรรมการโครงการสุขภาพในนิทานครั้งที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล
กลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผศ. ทญ. สุปรียา วงษ์ตระหง่าน
อ. นท. อภินันท์ อร่าณวัฒน์
คุณอุบลศรี คำเพราะ

