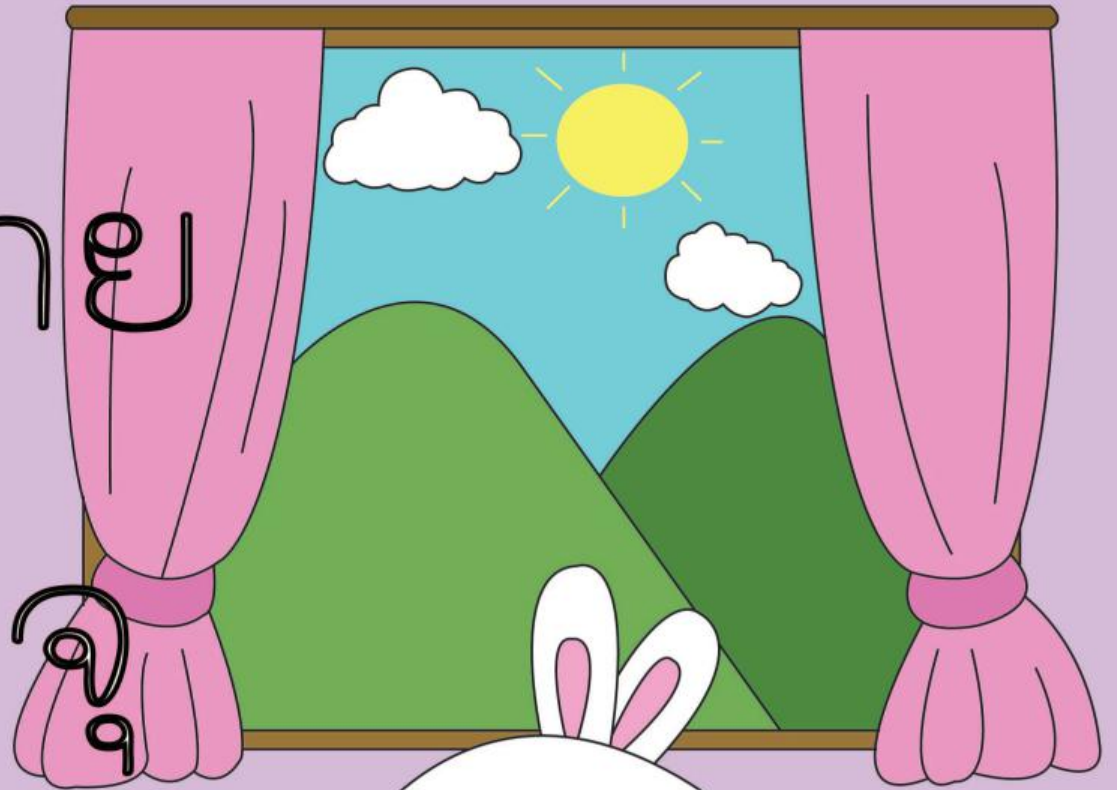


๒ จากกระต่าย

๑ จอมกีนจ



Welcome



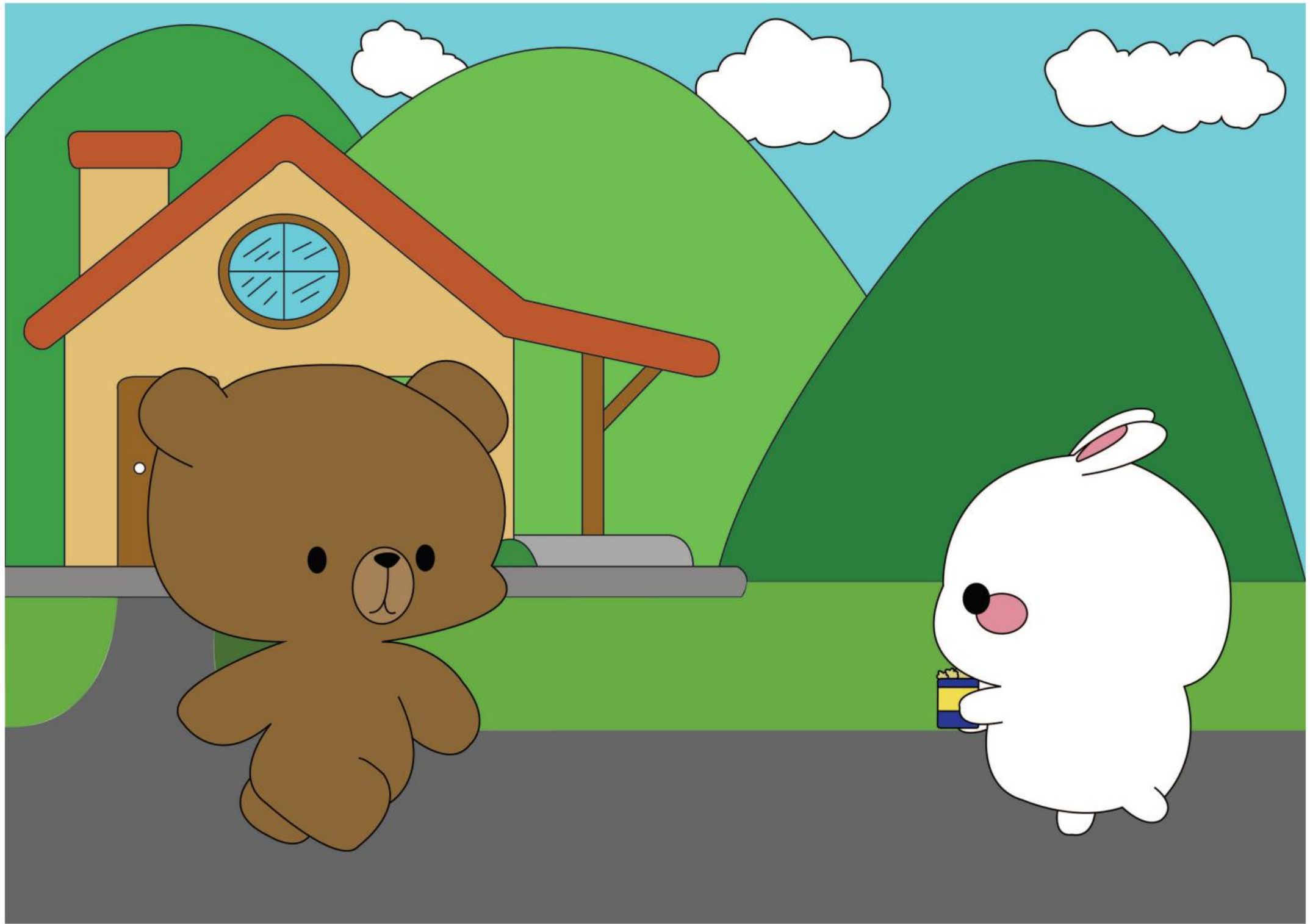
เช้าที่สดใส มีเจ้ากระต่ายตัวหนึ่ง นั่งกินขนมอย่างมีความสุข

“ อ้า อ้า อร่อยจังเลย ขนมทั้งหมดนี้ข้าจะกินให้หมดเลย ”

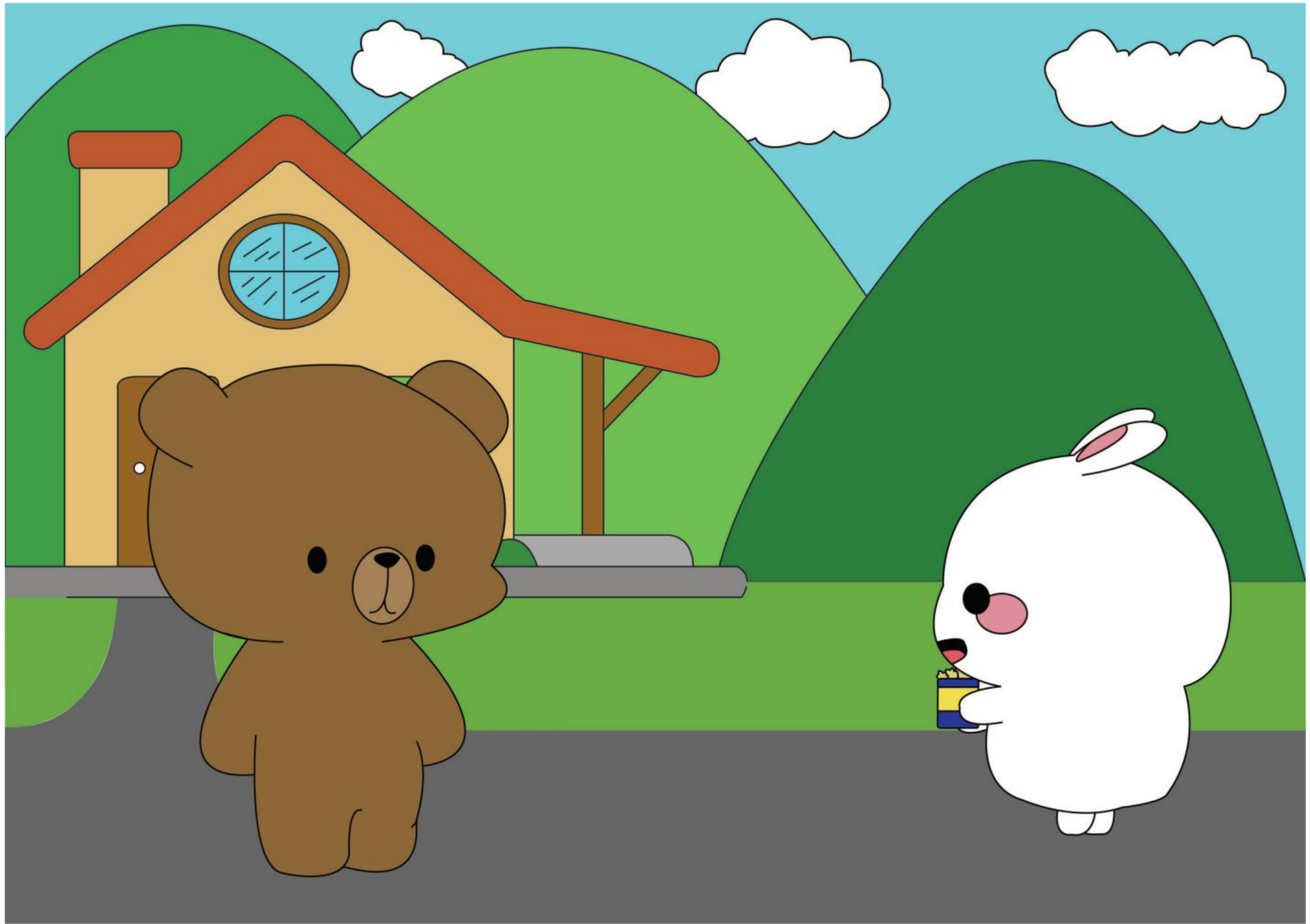
เจ้ากระต่ายกินขนมจนใกล้หมดแล้ว แต่ยังไม่อยากกินเพิ่ม

เลยไปหาของกินจากที่ห้องครัวอีก

“ ขนมจะหมดแล้ว แต่ข้ายังอยากกินอีกอยู่เลย ไปหาเพิ่มดีกว่า ”



เจ้ากระต่ายก็กินขนมแบบนี้ทุกวัน ตีมาก็หาขนมกินก่อน
จะทำอะไรไปไหนก็ถือขนมติดตัวแล้วกินไปด้วย
อยู่มาวันหนึ่งมีเจ้าหมีที่เป็นเพื่อนบ้าน เห็นเจ้ากระต่ายเดินมา
เจ้าหมีเลยทักทายเจ้ากระต่าย
“ สวัสดีเจ้ากระต่าย วันนี้อากาศดีมากเลย ”
เจ้ากระต่ายตอบว่า “ ใช่เลยอากาศสดชื่นที่สุด ”



เจ้าหมีเห็นความผิดปกติของตัวเจ้ากระต่าย เลยถามว่า

“ เจ้าไปทำอะไรมาถึงได้อ้วนขนาดนี้ ” เจ้ากระต่ายตอบว่า

“ ที่ฉันอ้วนฉันหยุดกินไม่ได้เลย เพราะฉันเจอแต่ขนมที่อร่อยทั้งนั้นเลย ”

เจ้าหมีไม่ได้พูดอะไร ได้แต่บอกว่า

“ อย่ากินแต่ขนมเจ้าควรกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพนะ วันข้างหน้าเจ้าอาจจะแยะได้ ”

เจ้ากระต่ายตอบว่า “ ข้าไม่เป็นอะไรหรอก กินแค่นี้เอง ”



เจ้ากระต่ายก็ใช้ชีวิตโดยการกินขนมทุกวัน และยังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
จนตัวของเจ้ากระต่ายกลมเป็นลูกโป่ง เจ้ากระต่ายเริ่มไม่ยอมเดินแล้วนั่งอยู่กับที่ไม่ไปไหน
ขนมรอบตัวเจ้ากระต่ายกองเป็นภูเขาอยู่รอบตัวเต็มไปหมด เจ้ากระต่ายจะลุกไปเอาขนมเพิ่ม

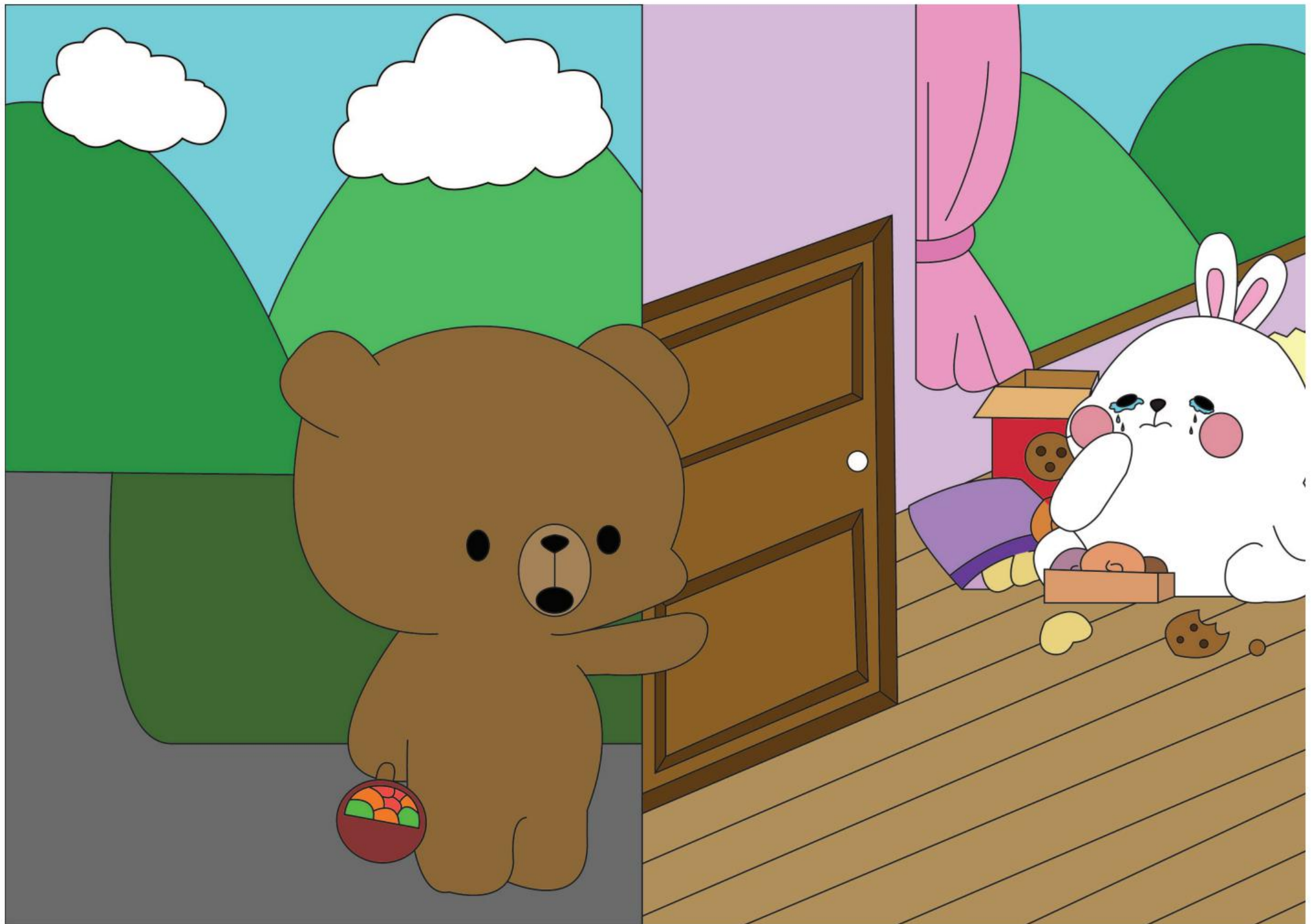


แต่เจ้ากระต่ายลูกไม่ได้ เพราะอ้วนจนลูกไม่ไหว

“ ทำไมเข้าลูกไม่ได้ เข้าต้องไปหยิบขนมนะ ตรงนี้หมดแล้ว ”

เจ้ากระต่ายร้องโวยวายอยู่เป็นชั่วโมง เพราะพยายามจะลูกขึ้นแต่ลูกไม่ได้

“ ฮือๆ ข้าจะทำยังไงดีเข้าลูกไม่ได้ ”



ทันใดนั้นเจ้าหมีเดินมาบ้านเจ้ากระต่าย เพื่อจะนำอาหารที่ดีต่อสุขภาพมาให้
เปิดประตูมาก็ตกใจจนพูดอะไรไม่ออก กับกองขนมที่มีอยู่เต็มไปหมด
เจ้ากระต่ายเห็นเจ้าหมีเปิดประตูมา ก็รีบตะโกนเรียก
“ เจ้าหมีช่วยข้าที ข้าลุกขึ้นไม่ได้ ”



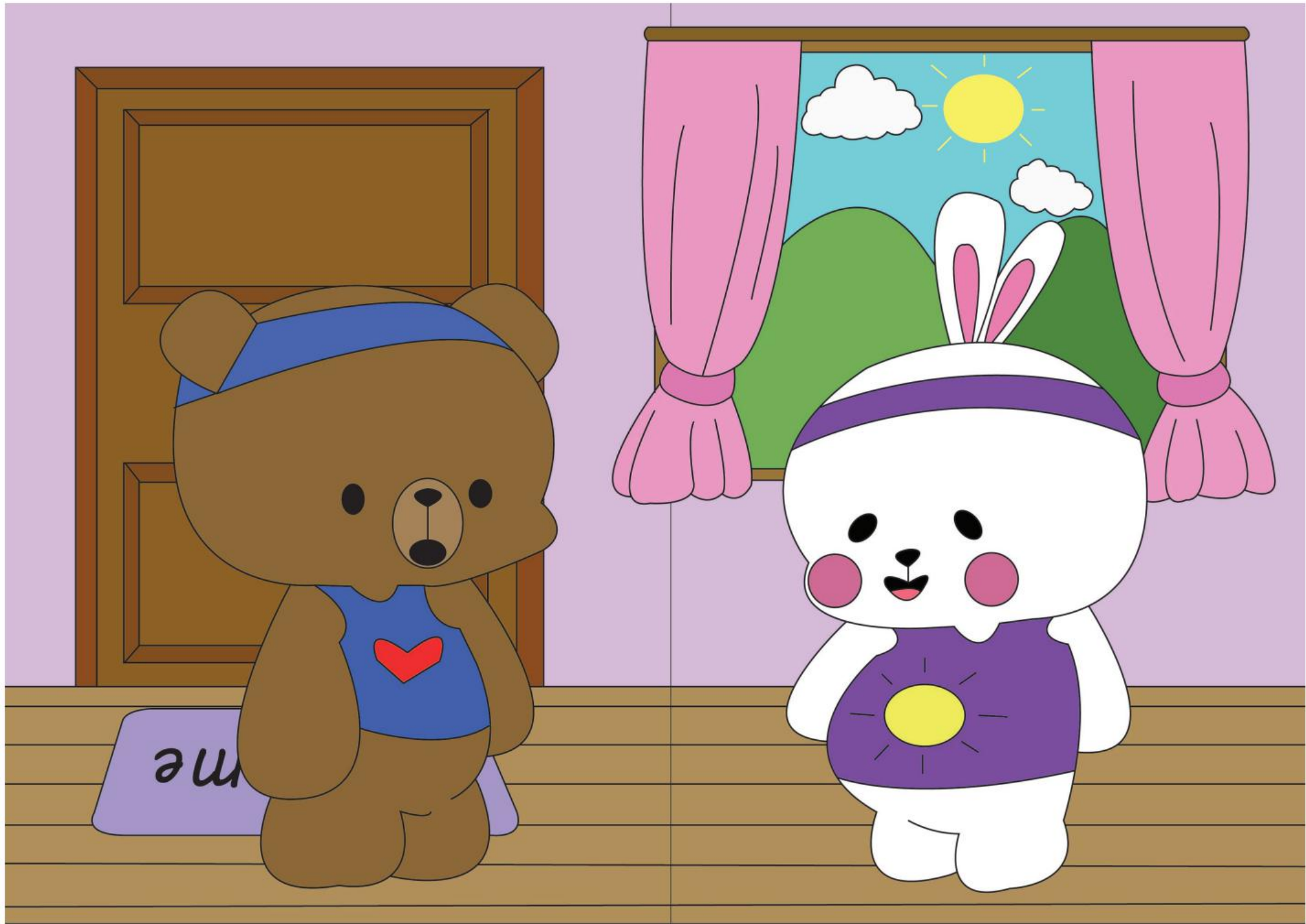
เจ้าหมีกี่รีบวิ่งไปช่วย แล้วถามเจ้ากระต่ายว่า

“ ทำไมเจ้าถึงปล่อยให้มันถึงจุดนี้ ” เจ้ากระต่ายเลยบอกว่า

“ ข้าหยุดไม่ได้จริงๆ ข้าเอาแต่กินจนไม่รู้สึกเลยว่าร่างกายของข้าเปลี่ยนไปขนาดนี้ ”

เจ้าหมีกช่วยทำความสะอาด และเอากองขนมไปทิ้ง ทำเสร็จเรียบร้อย

เจ้ากระต่ายก็ขอบคุณและร้องไห้เสียใจที่วันนั้นไม่ฟังเจ้าหมีกพูด



เจ้าหมีกำลังจะกลับบ้าน ก่อนกลับเจ้าหมึห็นมาบอกกับเจ้ากระต่ายว่า

“ ไม่ต้องร้องไห้ พรุ่งนี้เช้าข้าจะพาเจ้าไปออกกำลังกาย

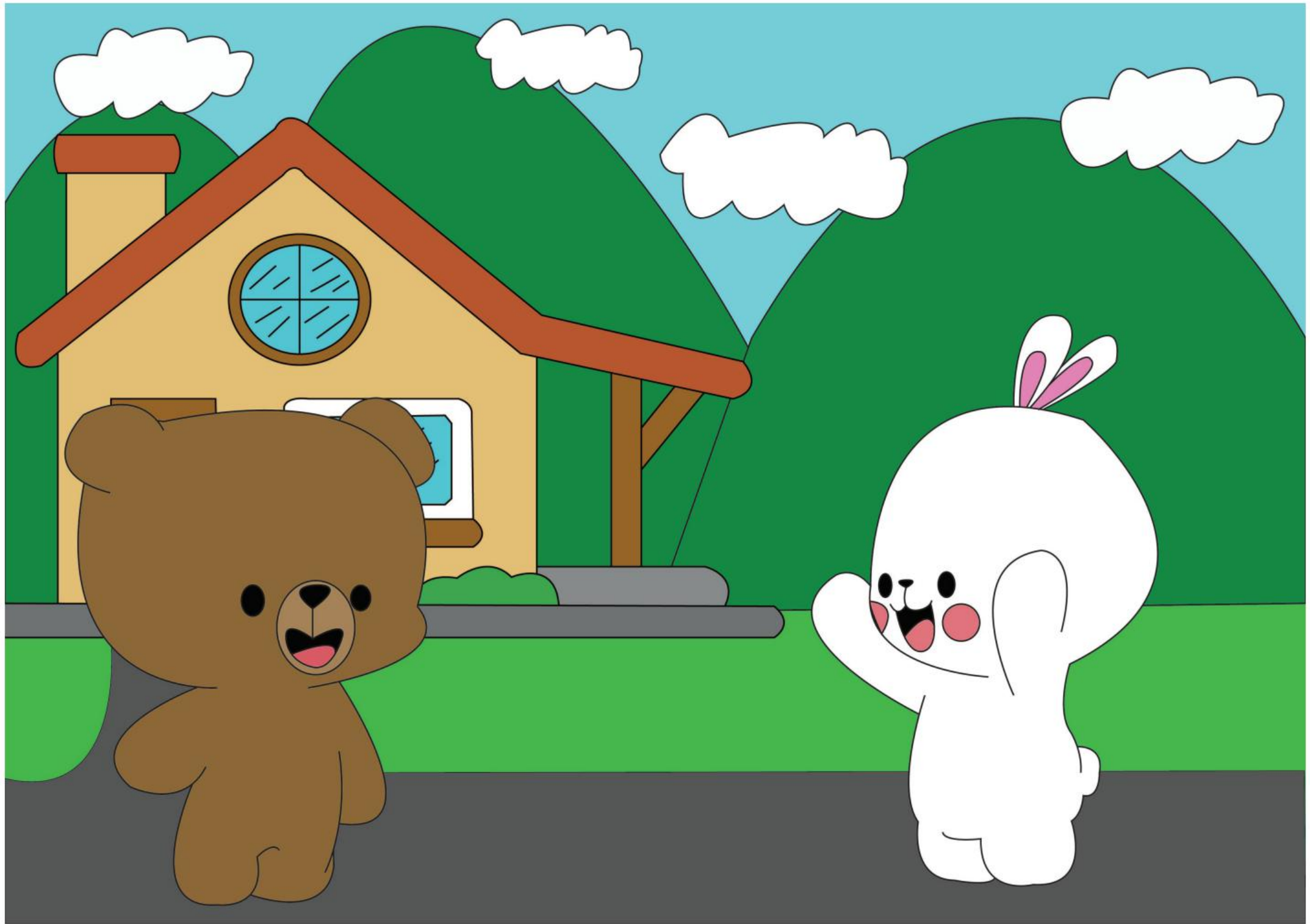
และจะพาไปกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ” เจ้ากระต่ายก็พยักหน้าตอบเจ้าหมึ

เช้าวันต่อมา เจ้าหมึก็มารับเจ้ากระต่ายที่บ้านและพากันไปออกกำลังกาย

พอเสร็จเจ้าหมึก็พาไปกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ



“ อร่อยจังเลย อร่อยกว่าขนมตั้งเยอะ ไม่คิดเลยว่าจะอร่อยขนาดนี้ ”
หมီးก็เลยตอบกลับไปว่า “ ไซ้ไหมล่ะข้าก็ว่ามันอร่อยมากเป็นของโปรดข้าเลย ”
เจ้ากระต่ายเปลี่ยนพฤติกรรมการกินและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
จนรูปร่างกลับมาเป็นเหมือนเดิม เจ้ากระต่ายดีใจมาก เลยวิ่งไปบ้านเจ้าหมီး



“ เจ้าหมิดูข้าสิ ข้ากลับมาเป็นแบบเดิมได้แล้ว ดีใจจังเลย ”

เจ้าหมิดีใจกับเจ้ากระต่ายที่เห็นเจ้ากระต่ายมีความสุข
หลังจากนั้นเจ้ากระต่ายกับเจ้าหมิดีมีความสุขที่แข็งแรงตลอดไป

เวลาจะทำสิ่งใด ไม่ว่าจะเรื่องอะไรของชีวิตประจำวัน
หรือเรื่องอื่นๆ ก็ควรดูแลให้ความสำคัญและรู้จักประมาณตน

เวลาจะทำสิ่งใด ไม่ว่าจะเรื่องอะไรของชีวิตประจำวัน
หรือเรื่องอื่นๆ ก็ควรดูแลให้ความสำคัญและรู้จักประมาณตน

ราคา 149 บาท



9 0123456789