

เรื่องกินดีมีสุข

จุดประสงค์เชิงพุทธิกรรม

หลังจากนักเรียนอ่านเรื่องกินดีมีสุขแล้ว นักเรียนสามารถ :

1. บอกชื่อสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย ได้ถูกต้อง อย่างน้อย 5 ประเพณ
2. บอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประเพณ ได้ถูกต้อง
3. บอกแหล่งที่มาของสารอาหารประเพณต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
4. บอกผลเสียจากการขาดสารอาหารประเพณต่าง ๆ ได้ถูกต้อง
5. บอกหน้าที่ของน้ำที่มีต่อร่างกาย ได้ถูกต้อง อย่างน้อย 2 ข้อ
6. บอกชนิดของสารอาหารที่ช่วยในการป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ถูกต้อง อย่างน้อย 5 ชนิด

กินดีมีสุข

สาธารณสุขอำเภอตรวจสอบสุภาพนักเรียน
ครุภัณฑ์นักเรียนพึงคำนึงรายของหมอก่อน
ตรวจสอบสุภาพ

"สวัสดีค่ะ นักเรียนทั้งหลาย วันนี้ขอ
จะยกตัวอย่างเรื่องอาหาร ถ้าใครสนใจ
ตามได้นะคะ"

อาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย
ของคนเรามี คาร์บอไฮเดรต ในมัน เนื้อ
เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ สำหรับการใช้
ไฮเดรต เป็นอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล
มีมากในพวกข้าว เพื่อก มัน ถ้า และ ผลไม้
ที่มีรสหวาน คาร์บอไฮเดรต ช่วยให้เกิด
พลังงานแก่ร่างกาย" หมวดธัญญา และ ให้
อนุภาพประกอบ

"พลังงานเกิดขึ้นได้อย่างไรครับ" ก้อง
ถามอย่างสงสัย

"อาหารที่กินเข้าไป จะถูกออกซิเจน
เพาผ้าย ทำให้เกิดพลังงานเชิงบวกไปใช้ใน
การเคลื่อนไหวทำงานและใช้สร้างเนื้อเยื่อ^{ต่าง ๆ อีกด้วย}" หมวดตอน

"ผมเห็นคนงานก่อสร้างเขากินอาหาร
กันโดยเฉพาะข้าวมีอะมูลมาก ๆ ทำไม่เจา
ต้องกินมากอิ่มหนำส่วนต่อไปครับ" วิทยาadam

"คนทำงานหนัก ต้องใช้แรงกายทำงาน
มาก จึงต้องการอาหารพวกแป้งและน้ำตาล
มาก" หมวดตอนแล้วล่าวย่อไปว่า

"ถ้าร่างกายขาดคาร์บอไฮเดรต จะทำ
ให้อ่อนเพลีย ผอมลง โรคแทรกง่ายด้วย แต่
คนไทยน้อยคนจะขาดสารอาหารนี้ เพราะ
กินข้าวเป็นอาหารหลัก"

"อาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ พากไประดีน
มีในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถ้า ไประดีนช่วยสร้าง
ความเจริญเติบโต ช่องแค้นส่วนที่สึกหรอ
ช่วยให้อวบจะต่าง ๆ ของร่างกายทำงาน
ได้ตามปกติ และสร้างความด้านทานโรค
สำหรับเด็ก ถ้าหากไประดีนมาก จะพอน
ห้องป้อง ระยะหลังจะบวมทั้งตัว ชาวบ้าน
เรียกว่าเป็นคนไข่ปะ" หมวดน้ำพะเบรีบ
เพียงระหว่างเด็กที่ขาดอาหารและเด็กที่มี
สุขภาพสมบูรณ์

"เด็กสองคนในมาหนึ่งคนเจ้ากัน แต่
ได้มีเจ้ากัน เด็กคนนี้ตัวเล็กกว่ามากเป็น
เพราะจากไประดีนนั่นเอง" หมวดธัญญา

"ถ้าผู้ใหญ่ขาดไประดีนจะ เป็นอย่างไร
ครับ" บริษัทถามที่นั่ง

"จะผอมลง กล้ามเนื้อล้า ไม่แข็งแรง
เห็นอย่างง่าย ชีด และระยะหลังจะบวม! เกิด^{โรคต่าง ๆ แทรกง่าย}" หมวดตอนบิ๊ม ๆ
และอนุภาพต่อไปว่า

"สำหรับไข่มัน เป็นอาหารที่ได้จากสัตว์
พืช เนย ไข่แดง อาหารพากไข่มันให้พลังงาน
ซึ่งร่างกาย จะ เก็บสะสมไว้ใช้ยามากแคลน
คานพอน และคนเมืองหนา "ใช้พลังงานมาก
ในฤดูหนาว ถ้าร่างกายขาดไข่มัน จะทำให้
ผอมลง คนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จะมี
ไข่มันสะสมอยู่ในร่างกายมาก ทำให้อ้วน"

"อาหาร ไข่มันได้จากน้ำดองสัตว์ เช่น
น้ำหมู หมูไก่ และ ได้จากพืช เช่น น้ำมันถั่ว
น้ำมันมะพร้าว ใช้ใหม่ๆ" คงแก้วกาน

"ถูกต้องแล้ว ที่ป้าหนูให้น้ำมันอะ ไร
ปรุงอาหารล่ะคะ" หมอด่าน

"ใช้น้ำมันพืชค่ะ แม่นกว่าเวลาอาหาร
ເບີນແລ້ວໄປເປັນໄຈ" ดวงแก้วตอบ

"ดีแล้ว เพราะน้ำมันพืชໄມ່ເກີດໄຫຍແກ່
ຮ່າງກາຍ" ແລ້ວໜອກືອືນບາຍຕ່ອໄປວ່າ

"ສໍາຫຼວນເກລືອແຮ່ຕ່າງ ฯ ເປັນປະໄຍ້ນ
ໃນເສດຖະກິດສ້າງຄວາມຕ້ານການໄຣຄ ພົມມະນຸ
ທີ່ສຳຄັນຢູ່ມະຫາຍຸນິດ ເຊັ່ນ ຮາດຸແຄລເຊີຍມ ເປັນ
ຮາດຸທີ່ໄດ້ຈາກຜັກມືນເຈົ້າ ປລາເລີກໄລ້ນ້ອຍ
ກຸ່ງພອຍ ໄຟແດງ ດັ່ງ ນມ ແຄລເຊີຍມຂ່າຍສ້າງ
ກະຮຸກແລະພັນໄທແໜ່ງແຮງ ຂ່າຍການທຳການ
ຂອງກັ້ມເນື້ອປະສາກ ຂ່າຍໄທເລືອດແໜ່ງຕົ້ວ"
ໜອກລ່າວພລາງຊື້ໄດ້ມາພະປະກອນ

"ເຈັກນີ້ເປັນໄຣຄກະຮຸກອ່ອນ ເພຣະ
ໝາດຮາດຸແຄລເຊີຍມ ນັກເຈົ້າຈະເຫັນທາໄຟ່
ອອກ ນອກຈາກນີ້ ກາງໝາດແຄລເຊີຍມບັງທາໄຫ້
ກະຮຸກເປົາຮະ ຫັກນ່າຍ ພັນຜູ້ຕົ້ວຄະ"

ສ່ວນພອສົມວັດ ເປັນຮາດຸທີ່ຮ່ວມອຸ່ງກັນ
ແຄລເຊີຍມໃນກະຮຸກກໍາໜົ້າທີ່ຮ່ວມກັນແຄລເຊີຍມ
ມືນາກໃນອາຫານພວກເນື້ອສົ່ງ ນມ ໄຈ່ ຜັກ

ຮາດຸເໜີກ ມືນາກໃນອາຫານພວກໄຟ່ແດງ
ເກື່ອງໃນສົ່ງ ຕັ້ນ ອອຍ ເນື້ອສົ່ງ ແລະຜັກ
ໃນເຈົ້າ ຮາດຸເໜີກ ເປັນສ່ວນປະກອນຂອງ
ເມື່ອເລືອດແດງ ຄ້າກ່າດຮາດຸເໜີກທຳກໍາໄຫ້ເປັນ
ໄຣຄໄລທີ່ຕ່າງ ສ່ວນຮາດຸໄວໂອືດີນ ເປັນຮາດຸ
ທີ່ມືນາກໃນອາຫານທະເລ ເກລືອທະເລ ຄ້າກ່າດ
ຮາດຸໄວໂອືດີນ ຈະເປັນໄຣຄຄອພອກ ອ່າງຄນ

ໃນການນີ້" ໜອດ້ຽງປາກ ນັກເຈົ້າຈົ່ງດູດ້ວຍ
ຄວາມສັນໃຈ

ພຶກຸດຄາມວ່າ "ຫຼຸມເຄນທຽບວ່າຈັງຫວັດ
ທີ່ອູ່ທ່າງໄລລະເລເປັນໄຣຄນີ້ນຳມາກ ເພຣະ

ເຫັນໄໝໄດ້ກິນອາຫານທະເລ ເຮົາມວິຫຼືນປົ້ອງກັນ
ໃໝ່ນະກົນ"

"ດີຈິງ ຫຼຸມລາດເຂົ້າໃຈຄານ ຈັງຫວັດທີ່
ອູ່ທ່າງໄລລະເລ ເຊັ່ນ ກາຄເຫັນອ ກາຄອືສຳນາ
ຕ້ອງກິນເກລືອອຸ່ນິດໜຶ່ງ ເຮົາມວິຫຼືນ ເກລືອຜສນ
ໄວໂອືດີນ ທີ່ມີມາບອູ່ທ່າງໄປ" ໜອດອນບົ້ນ ฯ

"ແລ້ວໄຣຄຄອພອກ ທຳຄອບຍ່າງໄຣຈິງຈະຫາຍ
ກົນ" ນັກເຈົ້າມີຄະນິ່ງຄາມນັ້ນ

"ໃຊ້ວິຫຼືຜ່າດັດຄະກະ" ໜອດອນ ແລ້ວກ່າວລ່າວ
ຕ່ອໄປວ່າ

"ວິທະນີເຕີມຕ່າງ ฯ ຂ່າຍສ້າງເສວັນຄວາມ
ເຈົ້າຢູ່ເຕີບໄຫຍ້ອງຮ່າງກາຍ ຂ່າຍໃຫ້ຮ່າງກາຍມີ
ຄວາມຕ້ານການໄຣຄ ວິທະນີເອ ມືນາກໃນເນຍ
ຕັ້ນສົ່ງ ຄຣີນ ນມ ໄຟແດງ ເກື່ອງໃນສົ່ງ
ຜັກ ແລະຜົລໄມ້ຕ່າງ ฯ ເຊັ່ນ ມະເຈົ້າເຫັນ
ພັກທອນ ມະມ່ວງ ມະລະກອ ກລ້ວຍ ພຣິກສດ
ລະນຸໆ ເປັນເຫັນ ວິທະນີເອ ຂ່າຍມ່າຮຸ່ງສາຍຕາ
ປ່າຮຸ່ງຜົວ ຄ້າກ່າດວິທະນີເມອນກາ ฯ ຈະກຳໄຫ້
ຮ່າງກາຍໄຟ່ເຈົ້າຢູ່ເຕີບໄຫຍ້ອີ ພມຮ່ວງ ເລີນເປົາຮະ
ຜົວໜັງແໜ້ງເປັນສະເກີດ ຕາຫັງ ເຮົາມວິຫຼືນ
ຕາບອດກລາງຄືນ"

"ໄຣຄນີ້ນຳກັລ້ວນະແກ້ວ" ນຳຝັນກະຈົບ
ຄວງແກ້ວພັກໜ້າ

"ສໍາຫຼວນວິທະນີ ມືນາກໃນເນຍ ຕັ້ນສົ່ງ
ໄຟ່ແດງ ກລ້ວຍຕາກ ປລາຕາກແໜ້ງ ໃນແສງແດດ
ນັ້ນສູ່ລຸດຕາ ໄວໄວເລີດ ທີ່ຈະເກີດບັນສາຮໄມ້ນ
ໄດ້ຜົວໜັງໃຫ້ກລາຍເປັນວິທະນີໄດ້" ໜອດອຸດຈົນ
ເຮົາມວິຫຼືນເຫັນທີ່ນີ້ວ່າ

"ພມເກີບໄປເຫັນວ່າຫາຍທະເລ ເຫັນແຮ່ງນອນ
ຄວາມແດດ ເຫັນຕ້ອງການວິທະນີໃໝ່ໃໝ່ນຽນກັບ"
"ໃໝ່ຄະ ເຫັນຕ້ອງການວິທະນີນີ້ຈຳຈັດແລ້ວ
ເພຣະ ເມື່ອງເຫັນໄຟ່ເຄີຍມີແສງແດດ ສໍາຫຼວນ

คนไทยได้รับอิทธิพลจาก "หมอยิ่ม ชุมใจที่ปรึกษาชาวสังฆะ" หมอกล่าวเสริมต่อไปว่า

"วิৎ�ินดี ช่วยให้กระดูกและพังผืดแข็งแรง ถ้าหากวิตามินดี ก็ทำให้ขาดแคลนเชิงด้วย ทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน สำหรับวิตามินบีที่มี มีในเนื้อหู ปลา ถ้า ข้าวหุงมีอุ่นๆ แค่ ครึ่ง โมง ในสักวัน ผักใบเขียว วิตามินบีหนึ่ง ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น และร่างกายเจริญเติบโต ถ้าหากวิตามินนี้จะเป็นโรคหัวใจ เปื้อนอาหาร อ่อนเพลีย ห้องผูก อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ หงุดหงิด เป็นโรคเห็นชา อย่างไนไฟฟ์ผู้ป่วยจะชาที่ปลายมือปลายเท้า "ไม่มีแรง"

น้านแยกมือขึ้นแล้วถ้าถามว่า "หูเคยเห็นคานเป็นแพลงเปื่อยๆ กว่า ๆ ที่มุนปากหันสองข้าง ไรก็ไม่เกิดจากอะไรหรือคะ"

"อ้อ เขาเรียกว่า เป็นโรคปานกลางจะออกเป็น เพราะขาดวิตามินบีส่องนั่นเอง วิตามินชนิดนี้มีมากในอาหารพืชไก่ นม ถั่ว ตับ และผักใบเขียว นอกจากนี้ผู้ที่ขาดวิตามินบีส่อง จะมีริมฝีปากแห้ง ลิ้นแตก เจ็บในปาก อาหารไม่ย่อย คำน้ำ และ เติบโตช้า" หมอยิ่งนายพร้อมทั้งเข้าพกนนเป็นโรค เนื่องจากขาดวิตามินบีส่องให้นักเรียนครู

"อาหารที่มีน้ำผึ้งหกน้ำจะมีผักและผลไม้ เช่นอ เวลาผมเป็นหวัด แม่จะให้ผมเค้มน้ำ และพักผ่อนมากๆ นอกจากรักษาให้กินส้ม มะเขือเทศ หรือผลไม้ที่ไม่มีรสเผ็ดร้อน เพื่อจะได้วิตามินซี ร่างกายจะได้แข็งแรง และหายจากเป็นหวัดโดยเร็วครับ" ก้องพูดชิ้น

"ดีแล้วค่ะ เป็นวิธีป้องกันรักษาที่ถูกต้อง

ผักสดและผลไม้ที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น พากส้ม มะนาว มะเขือเทศ จะมีวิตามินซี ช่วยช่วยป้องกันโรคไข้ติดจาง โรคหันมุ โรคเลือดออกตามไร้ทัน หรือโรคลักษณะลักษณะเปิด ผักสดและผลไม้ทำให้ห้องไม่ผูกด้วย สิ่งสกปรกอีก ประการหนึ่งคือในผักสดจะมีสารชนิดหนึ่งชื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ฉะนั้นคนที่ไม่กินผักสดเลยจะขาดสารชนิดนี้ นักเรียนจึงควรกินผลไม้ และผักสดมาก ๆ ร่างกายจะได้เจริญเติบโตและแข็งแรง ช่วยป้องกันภัยให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่ายด้วย" หมอยิ่งและพ่อใจที่เห็นนักเรียนด้วยฟัง

"อาหารประจำเดือนที่นักเรียนควรทาน คือ วิตามินอี ซึ่งมีมากในตับวัว เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เนย ข้าวหุงมือ กล้วย น้ำมันพืช น้ำมันรัง ถ้า ข้าวโพด วิตามินชนิดนี้ช่วยควบคุมการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ให้ทำหน้าที่เป็นปกติ ถ้าหากวิตามินอีจะเป็นหนั่นได้" หมอยิ่งจะนึกอัญญาตให้นักเรียนชักด่าน

"เป็นหนั่น หมายความว่าอย่างไรครับ" นิรภานถามทึ้งเมือง

หมอยิ่งและตอบว่า "ก็คือไม่สามารถมีบุตรได้เช่น"

"วิตามินที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งคือ วิตามินเก มีมากในอาหารพืชหลัก ข้าวโพด เห็ด ถั่วสอด มะเขือเทศ น้ำมันรัง ตับ น้ำมันพืช วิตามินเก มีสารที่ทำให้เลือดแข็งค้าง จะน้ำ ถ้าหากวิตามินนี้จะทำให้เลือดไหลไม่หยุด เมื่อเกิดบาดแผล"

"หูเคยถูกมีดคมนื้อ เลือดที่ปากแพลงแข็งตัวเร็ว ถ้าแข็งตัวช้าเราคงจะเสียเลือด

มากใช้ "ใหม่ค่ะ" ขวัญใจตามเขียนหน่อยกันน้า และอย่างบากต่อไป

"น้ำ เป็นสารอาหารอีกประเที่ยงหนึ่งที่สำคัญ น้ำเป็นส่วนประกอบของเซลล์ เลือด น้ำอ่อนน้ำดี น้ำเหลือง น้ำลาย ปัสสาวะ และเหงื่อ น้ำช่วยควบคุมระดับความร้อนในร่างกาย ช่วยบรรเทาของเสียออกจากร่างกาย

จะนั่น ร่างกายจะขาดน้ำไม่ได้ ร่างกายของเรายังคงดูดซึมน้ำสอง ในสามของน้ำหนักตัว วันหนึ่งเราควรดื่มน้ำมาก ๆ ผู้ใหญ่ควรดื่ม 6-8 แก้ว เด็กควรดื่ม 4-6 แก้ว"

เมื่อหมดหุ่น กองถ่านว่า "ถ้าอย่างนั้นหมายความว่า ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกินอาหารหลายชนิด เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ น้ำผลไม้ ไข่มัน และน้ำ ร่างกายจึงจะได้อาหารครบถ้วนใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เก่งจริงที่นักเรียนสรุปได้ถูกต้อง"
หมอบชุม

"แล้วแต่ละวันเราต้องกินอย่างละเอียด ให้ครบถ้วน เป็นการเพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย" ขวัญใจตามบัง

"เป็นคำสอนที่ดีที่เดียว วันหนึ่ง ๆ เราควรได้สารอาหารในปริมาณที่เพียงพอ เช่น ข้าว 3 งาน ปลาหมูตัวงาม 1 ตัว นม 1 แก้ว

ไส้ 1 ฟอง หรือสับคาก็จะ 3 ฟอง ถ้าประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ ผักประมาณ 1 ถ้วย มันหรือเผือกหัวเล็ก ๆ 1 หัว น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ ส้ม 1-2 ผล ส่วนไข่มัน เราได้จากการปรุงอาหารที่พอดี" หมอกล่าวจนแล้วเสร็จແนยกุมอาหารหลัก 5 หมู่ แล้วอย่างต่อไปนี้

"แผนภูมินี้แสดงถึงอาหารหลัก 5 หมู่ ที่จำเป็นมากที่สุดของคนเรา

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไส้ ถัว นม
หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เพื่อกัน
หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชอื่น ๆ
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ
หมู่ที่ 5 ไข่มันจากสัตว์ และพืช
ในแต่ละวัน เราต้องกินอาหารให้ครบถ้วน 5 หมู่ ร่างกายจึงจะเจริญเติบโตแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ"

เมื่อหมดหุ่น กองถ่าน นักเรียนต่างแสดงท่าทีว่าเข้าใจถึงประโยชน์ และความสำคัญของอาหาร ที่มีต่อร่างกายเป็นอย่างดี หลายหนึ่ง ใจว่า ต่อไปเวลา กินอาหารจะต้องคำนึงถึง และทำตามคำแนะนำของหมอบชุม หลังจากได้ฟังคำบรรยายจนแล้วนักเรียนก็ไปเข้าแตรเพื่อตรวจสุขภาพต่อไป

แบบที่ 4

เรื่องกินคือมีสุข

คำแนะนำ

1. ให้นักเรียนคึกคักจากประสังค์เชิงพฤติกรรม ก่อนแล้วจึงอ่านเนื้อเรื่อง เพราะจุดประสังค์เชิงพฤติกรรม จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ลึกซึ้ง
2. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องด้วยความตั้งใจจนจบเรื่อง และพยายามพิจารณาความเข้าใจให้ดี เนื้อหาส่วนที่สำคัญเส้นใต้คือส่วนที่เป็นสาระสำคัญ
3. กำหนดเวลาในการอ่าน 25 นาที เมื่อหมดเวลาจะเก็บเนื้อเรื่องคืน
4. ห้ามจดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในเนื้อเรื่อง

เรื่องกินดีมีสุข

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังจากนักเรียนอ่านเรื่องกินดีมีสุขแล้ว นักเรียนสามารถ :

1. บอกชื่อสารอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย “ได้ถูกต้อง อ่านน้อย 5 ประ เกษา ”
2. บอกประโยชน์ของสารอาหารแต่ละประ เกษา “ได้ถูกต้อง ”
3. บอกแหล่งที่มาของสารอาหารประ เกษาต่าง ๆ “ได้ถูกต้อง ”
4. บอกผลเสียจากการขาดสารอาหารประ เกษาต่าง ๆ “ได้ถูกต้อง ”
5. บอกหน้าที่ของน้ำที่มีต่อร่างกาย “ได้ถูกต้อง อ่านน้อย 2 ข้อ ”
6. บอกชนิดของสารอาหารที่ช่วยในการป้องกันโรคต่าง ๆ “ได้ถูกต้อง อ่านน้อย 6 ชนิด ”

กินดีมีสุข

สาธารณสุขอ้างมาตรวจสอบสุภาพนักเรียน
ครูวิภัจณ์นักเรียนฟังคำบรรยายของหมอก่อน
ตรวจสอบสุภาพ

"สวัสดีค่ะ นักเรียนทั้งหลาย วันนี้หมอนะ
จะคุยกับนักเรียนเรื่องอาหาร ถ้าใครสนใจ
ก็ถามได้นะคะ" "อาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย
ของคนเรามี คาร์บไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ สหหรับคาร์บไฮ
เดรต เป็นอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล
มีมากในพวกข้าว เพื่อกิน มัน ถ้า และ ผลไม้
ที่มีรสหวาน คาร์บไฮเดรต ช่วยให้เกิด
พลังงานแก่ร่างกาย" หมออธินาย และให้
คุณภาพประกอบ

"พลังงานเกิดขึ้นได้อ่ายังไรมั้ย" ก้อง
ถามอย่างสงสัย

"อาหารที่กินเข้าไป จะถูกออกซิเจน
เผาผลาญ ทำให้เกิดพลังงานซึ่งนำไปใช้ใน
การเคลื่อนไหวทำงานและใช้สร้างเนื้อเยื่อ^{ต่างๆ} อีกด้วย" หมออธินาย

"ผู้เดือนคนงานก่อสร้างเขากินอาหาร
กันโดยเฉพาะข้าวมีอะไรมาก ๆ ทำไม่เข้า
ต้องกินมากก่อนบ่ายนั้นเล่นครับ" วิทยาทาน

"คนทำงานหนัก ต้องใช้แรงงานมาก
มาก จึงต้องการอาหารพวกแป้งและน้ำตาล
มาก" หมออธินายล้วกกล่าวต่อไปว่า

"ถ้าร่างกายขาดคาร์บไฮเดรต จะทำ
ให้อ่อนเพลีย พอมลง ไร้แรงก่อตัว แต่
คนไหหน้อบคนจะขาดสารอาหารนี้ เพราะ
กินข้าวเป็นอาหารหลัก"

"อาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ พอกไปปรตีน
มีในเนื้อสัตว์ ไก่ หมู ถั่ว ในปรตีนช่วยสร้าง
ความเจริญเติบโต ช้อมแซมล้วนที่สึกหรอ
ช้ำบให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงาน
ได้ตามปกติ และสร้างความค้านทานไร้ค
สำหรับเด็ก ถ้าหากไม่รตีนมาก จะพอม
ห้องป่อง ระยะหลังจะบวมก็ตัว ชาวบ้าน
เรียกว่าเป็นคนไข้ไข่" หมออธินายเบรียง
เทียนะหว่างเด็กที่กินอาหารและเด็กที่มี
สุภาพสมบูรณ์

"เด็กสองคนในภาพนี้อายุเท่ากัน แต่
ได้มีเท่ากัน เด็กคนนี้ตัวเล็กกว่ามากเป็น
เพราะขาดไปปรตีนกันเอง" หมออธินาย

"ถ้าผู้ใหญ่ขาดไปปรตีนจะเป็นอย่างไร
ครับ" บริษัadamทึ่งว่า

"จะพอมลง กล้ามเนื้อลีบไม่แข็งแรง
เห็นอย่างง่าย ชีค และระยะหลังจะบวม เกิด
ไร้ต่างๆ แทรกง่าย" หมออธินาย

"สหหรับไขมัน เป็นอาหารที่ได้จากสัตว์
พืช เนย ไข่แดง อาหารพอกไขมนี่ให้พลังงาน
ซึ่งร่างกาย จะเก็บสะสมไว้ใช้ยามขาดแคลน
คนพอม และคนเมืองหนา ใช้พลังงานมาก
ในฤดูหนาว ถ้าร่างกายขาดไขมนี่ จะทำให้
พอมลง คนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จะมี
ไขมน้ำสะสมอยู่ในร่างกายมาก ทำให้อ้วน"

"อาหารไขมนี่ได้จากมันของสัตว์ เช่น
หมู วันไก่ และได้จากพืช เช่น น้ำมันถั่ว
น้ำมันมะพร้าว ใช้ไข่ไก่" ดวงแก้วถาม

"ถูกต้องแล้ว ที่นักหนูให้น้ำมันอะไร บุ้งอาหารล่าค่า" หมอดอน

"ใช้น้ำมันพืชค่ะ แม่นกว่าเวลาอาหาร เย็นแล้วไม่เป็นไข้" ดวงแก้วตอบ

"ดีแล้ว เพราะน้ำมันพืชไม่เกิดไข้แก่ร่างกาย" แล้วหมอดอกอธิบายต่อไปว่า

"สำหรับเกลือแร่คั่ง ๆ เป็นประไชน์ในการเสริมสร้างความค้านทานโรค น้ำชาตุที่สำคัญมีหลายชนิด เช่น ชาตุแคลเซียม เป็นชาตุที่ได้จากผักใบเขียว ปลาเล็ก平原อ่อน กุ้งเผา ไข่แดง ราก นม แกลลูตีนช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อประสาท ช่วยให้เลือดแข็งตัว" หมอดอกล่าวพลาสติกประกอบ

"เด็กคนนี้เป็นโรคกระดูกอ่อน เพราะชาตุชาตุแคลเซียม นักเรียนจะเห็นขาไม่แข็ง ออกร nok จากนี้ การชาตุแคลเซียมบังทำให้กระดูกเปราะ หักง่าย พัฒนาดีขึ้นค่ะ"

ส่วนพอสฟอรัส เป็นชาตุที่รวมอยู่กับแคลเซียมในกระดูกทำหน้าที่ร่วมกับแคลเซียม มีมากในอาหารพวงเนื้อสัตว์ นม ไข่ ผัก

ชาตุเหล็ก มีมากในอาหารพวงไข่แดง เครื่องในสัตว์ ตับ หอย เนื้อสัตว์ และผักไข่เขียว ชาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบของ เม็ดเลือดแดง ถ้าชาตุชาตุเหล็กทำให้เป็นโรคโลหิตจาง ส่วนชาตุไอโอดีน เป็นชาตุที่มีมากในอาหารทะเล เช่น กุ้งเผา เกลือทะเล ถ้าชาตุไอโอดีน จะเป็นโรคคอพอก อย่างคนไข้ภาพนี้" หมอดอกอพอก นักเรียนจึงคุ้นเคย ความสนใจ

พิคุลถามว่า "หมูเคยทราบว่าจังหวัดที่อยู่ห่างไกลทะเลเป็นโรคนักมาก เพราะ

เราไม่ได้กินอาหารทะเล เรายังวิธีป้องกัน "ใหม่ครับ"

"ดีจริง หมูคาดเดาใจถูก จังหวัดที่อยู่ห่างไกลทะเล เช่น ภาคเหนือ ภาคอีสาน ต้องกินเกลือซีอิ๊วเท่านั้น เรียกว่า เกลือผสมไอโอดีน ซึ่งมีชาตุอยู่ห่างไป" หมอดอนยิ้ม ๆ

"แล้วไรคือพอก ทำอย่างไรจึงจะหายครับ" นักเรียนคนหนึ่งถามกลับ

"ใช้วิธีผ่าตัดค่ะ" หมอดอน แล้วกล่าวต่อไปว่า

"วิธีมนต์ค่าง ๆ ช่วยสร้างเสริมความเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมีความค้านทานโรค วิธีมนต์เอ้มีมากในเนย ตับสัตว์ ครีม นม ไข่แดง เครื่องในสัตว์ ผัก และผลไม้ต่าง ๆ เช่น มะเขือเทศ พักก่อง มะม่วง มะละกอ กล้วย พริกสด ละมุน เป็นต้น วิธีมนต์เอ้มีมากในเนย ตับสัตว์ ถ้าชาตุวิธีมนต์เอ้มาก ๆ จะทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโต ผอมร่วง เล็บเปราะ ผิวหนังแห้ง เป็นสะเก็ต ตาฟาง เรียกว่า ตามดอกร่างคืน"

"โรคน้ำร้าวแนะนำ" นักเรียนกระซิบ ดวงแก้วพยักหน้า

"สำหรับวิธีมนต์ มีมากในเนย ตับสัตว์ ไข่แดง กล้วยตาก ปลาคาตกแห้ง ในแสงแดด มีรังสีอุลตราไวโอเลต ซึ่งจะเปลี่ยนสารไขมันให้ผิวหนังให้กลับเป็นวิธีมนต์ได้" หมอดอกควบปรึกษาตามที่นักเรียนพูด

"ผอมเกบไปเพื่อวิชาภาษาไทย เห็นผึ้งนอนอาบน้ำ ขาดต้องการวิธีมนต์ใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เขาต้องการวิธีมนต์จากแสงแดด เพราะเมืองเขาไม่ค่อยมีแสงแดด สำหรับ

คนไทยได้รับอย่างเหลือเพือค่า" หมอยิ่งชูใจที่ปรีชาซ่างสังเกต หมอกล่าวเสริมต่อไปว่า

"วิตะมนต์ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงถ้าหากวิตะมนต์ ก็ทำให้กดแผล疼ไม่ดื้อ ทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน สำหรับวิตะมนต์นี้ มีในเนื้อหมู ปลา ถ้า ข้าวซ้อมมือ ไก่แดง เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว วิตะมนต์ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น และร่างกายเจริญเติบโต ถ้าหากวิตะมนต์จะเป็นโรคหัวใจ เนื้ออาหาร อ่อนแพลีย ห้องผูก อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ หงุดหงิด เป็นโรคเห็นหมา อายุในภาพนี้ผู้ป่วยจะชาที่ปลายมือปลายเท้า ไม่มีแรง"

น้าฝันยกมือขึ้นแล้วตามว่า "หมูเคยเห็นคนเป็นแพลงเปื้อยากฯ ที่มุกปากหักส่องข้าง โรคนี้เกิดจากจะ ไรหรือจะ"

"อ้อ เขาเรียกว่าเป็นโรคหักกระจะจากเป็นพระยาข้าววิตะมนต์ส่องนั้นเอง วิตะมนต์ชนิดนี้มากในอาหารพวกรายไป นม ถ้า ต้มและผักใบเขียว นอกจากนี้ผู้ที่ขาดวิตะมนต์ส่องจะมีริมฝีปากแห้ง สีแดง เจ็บในปาก อาหารไม่ย่อย คำน้ำ และเติบโตช้า" หมอยิ่งยกพร้อมทั้งรื้อกพนเป็นโรค เนื่องจากขาดวิตะมนต์ส่องให้น้าเรียนดู

"อาหารที่ก้านผมหมกน้ำอ่อนจะมีผักและผลไม้เสมอ เวลาผมเป็นหวัด แม้จะให้หมดคืนน้ำและพักผ่อนมากฯ นอกจากนี้ให้กินส้มมะเขือเทศ หรือผลไม้ที่ไม่มีรสเบร์บรา เพื่อจะได้วิตะมนต์ช่วยร่างกายจะได้แข็งแรง และหายจากเป็นหวัดโดยเร็วครับ" ก้องพุ่คืน

"ดีแล้วค่ะ เป็นวิธีป้องกันรักษาที่ถูกต้อง

ผักสดและผลไม้ที่มีรสเบร์บรา เช่น พากลั่น มะนาว มะเขือเทศ จะมีวิตะมนต์ช่วยป้องกันโรคให้ติดจาง โรคหันผู้ โรคเลือดออกตามไร้พัน หรือโรคลักษณะคล้ายเป็นผักสดและผลไม้ทำให้ห้องไม่ผูกด้วย สังสาครอีก ประการหนึ่งคือในผักสดจะมีสารชนิดหนึ่งช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต จะน้ำคนที่ไม่กินผักสดเลยจะขาดสารชนิดนี้ นักเรียนเจ็บครัวกินผลไม้ และผักสมากๆ ร่างกายจะได้เจริญเติบโตและแข็งแรง ช่วยป้องกันมือให้เป็นโรคค้างๆ ได่ง่ายด้วย" หมอลรุ่งและพ่อใจที่เห็นน้าเรียนดึงใจฟัง

"อาหารประจำต่อไป ที่น้าเรียนครัวทราบ คือ วิตะมนต์ชิงมีมากในตับวัว เนื้อสัค์ต่างๆ แบบ ข้าวซ้อมมือ กลัวบ น้ำมันพืช มันผึ้ง ถ้า ข้าวไฟฟ้า วิตะมนต์ชนิดนี้ช่วยควบคุมการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ให้ทำหน้าที่เป็นปกติ ถ้าหากวิตะมนต์จะเป็นหยันได้" หมอลรุ่งก้มอนดูๆ ให้น้าเรียนซักถาม

"เป็นหยัน หมายความว่าอย่างไรครับ" น้ารีบถามทันที

หมอยิ่งและตอบว่า "ก็คือไม่สามารถมีครรภ์ได้ชีวิต"

"วิตะมนต์สำหรับมีครรภ์ช่วยให้ตัวท้องไม่เสียหาย แต่ตัวท้องจะต้องมีอาการปวดหัวห่วง ข้าวไฟฟ้า เนื้อสัค์ ถ้าหากวิตะมนต์จะเป็นหยัน น้ำมันพืช วิตะมนต์ชนิดนี้ มีสารที่ทำให้เลือดแข็งตัว จะน้ำ ถ้าหากวิตะมนต์จะทำให้เลือดไหลไม่หยุด เมื่อเกิดบาดแผล"

"หมูเคยถูกน้ำยาคมือ เลือดที่ปะแตกผลแข็งตัวเร็ว ถ้าแข็งตัวช้าเราคงจะเสียเลือด

มากใช่ "ใหม่ค่ะ" ขวัญใจถ่านหินหน้าและอธิบายต่อไป

"น้ำ เป็นสารอาหารอีกประภากันนี่ที่สำคัญ น้ำเป็นส่วนประกอบของเซลล์ เลือด น้ำย่อย น้ำตีน น้ำเหลือง น้ำลาย ปัสสาวะ และเมื่อ น้ำช่วยควบคุมระดับความร้อนในร่างกาย ช่วยระบบของสืบ嗣จากกร่างกาย จะเน้น ร่างกายจะหาคน้ำไม่ได้ ร่างกายของเรานำประกอบด้วยน้ำสอง ในสามของน้ำหนึ่งต่อวันหนึ่งเราควรดื่มน้ำมาก ๆ ผู้ใหญ่ควรดื่ม 6-8 แก้ว เด็กควรดื่ม 4-6 แก้ว"

เมื่อหนอนพุฒน กองถ่านหินว่า "ถ้าอย่างนั้นหนาบริโภคความว่า ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกินอาหารหลายชนิด เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผักผลไม้ น้ำตาล ในมัน และน้ำ ร่างกายจะได้อาหารครบถ้วนใช่ "ใหม่ครับ"

"ใช่ค่ะ เก่งจริงที่นักเรียนสรุปได้ถูกต้อง"
หมอบรรณ

"แล้วแต่ละวันเราต้องกินอย่างละเอียด ให้ครบถ้วนจะเป็นการเพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย" ขวัญใจถ่านหินบัง

"เป็นคำถ่านหินที่เดียว วันหนึ่ง ๆ เราควรได้สารอาหารในปริมาณที่เพียงพอ เช่น ข้าว 3 จาน ปลาหมึกว่างาน 1 ตัว นม 1 แก้ว

ไข่ 1 พอง หรือสับปะรด 3 พอง ถั่วประนา 3 ช้อนโต๊ะ ผักประมาณ 1 ถ้วย มันหรือเผือกหัวเล็ก ๆ 1 หัว น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ ส้ม 1-2 ผล ส่วนไขมัน เราได้จากการปูุงอาหารก็พอดี" หมอกล่าวจนแล้วเสร็จแพนธุ์อาหารหลัก 5 หมู่ แล้วอธิบายต่อไปว่า

"แพนธุ์นี้แสดงถึงอาหารหลัก 5 หมู่ที่จำเป็นแก่ร่างกายของคนเรา"

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม
หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เพือก มัน
หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชอื่น ๆ
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ
หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และพืช
ในแต่ละวัน เราต้องกินอาหารให้ครบ
ทั้ง 5 หมู่ ร่างกายจะเจริญเติบโตแข็งแรง
สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ"

เมื่อหนอนบรรยายจบแล้ว นักเรียนต่างแสดงท่าทีว่าเข้าใจถึงประโยชน์ และความสำคัญของอาหาร ที่มีต่อร่างกายเป็นอย่างดี หลายคนตั้งใจว่า ต่อไปเวลา กินอาหารจะต้องคำนึงถึง และทำความคุ้นเคยกับอาหารทุกครั้ง หลังจากได้ฟังคำบรรยายจบแล้ว นักเรียนก็ไปเข้าแถวเพื่อตรวจสุขภาพต่อไป

แบบที่ 5

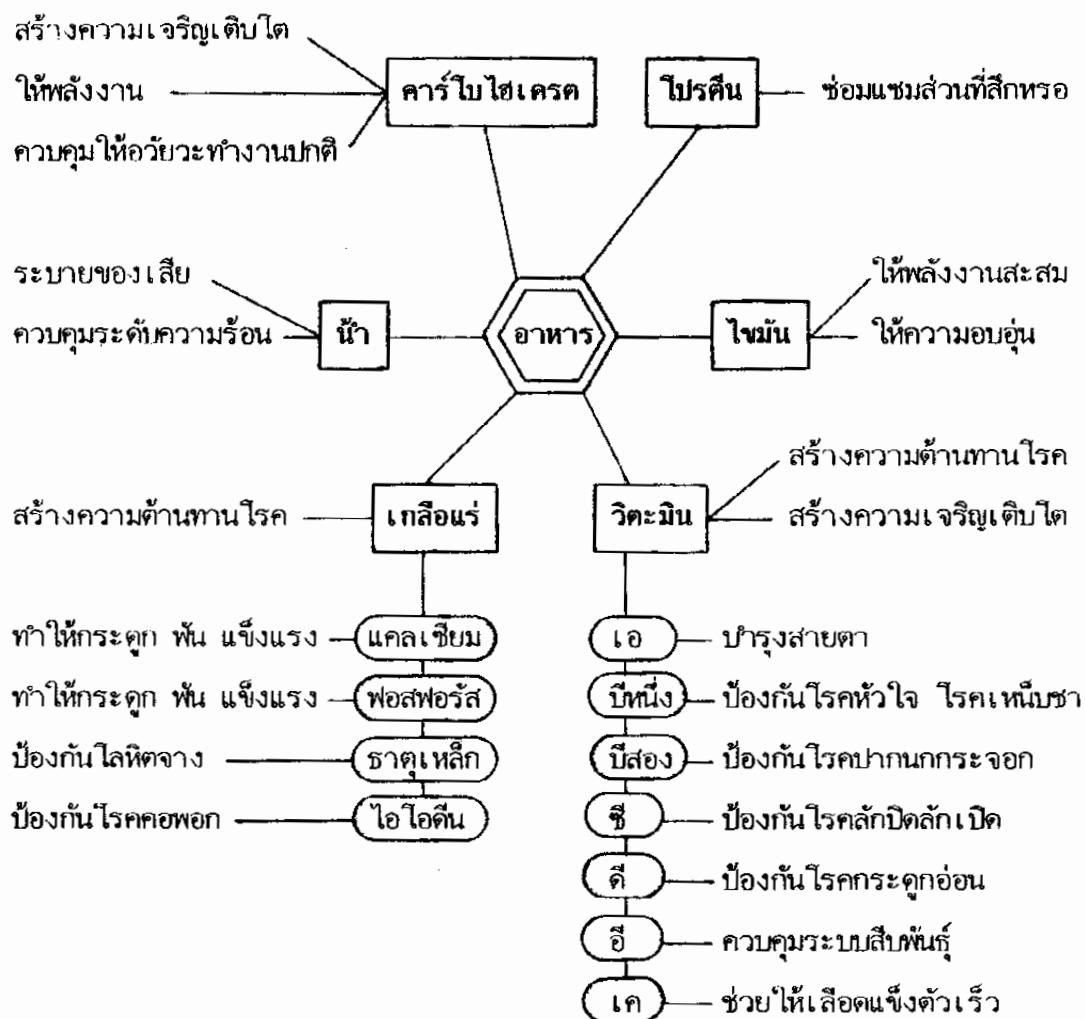
เรื่องกินดีมีสุข

คำอธิบาย

1. ให้นักเรียนศึกษาแผนผังสรุปใบงเรื่องก่อภัยล้วงอ่านเนื้อเรื่อง
 เพราะแผนผังสรุปใบงเรื่องจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีขึ้น
2. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องด้วยความตั้งใจจนจบเรื่อง และพбยาน
 ทักษะความเข้าใจให้ดี เนื้อหาส่วนที่อยู่ภายในการอ่านคือส่วนที่เป็นสาระสำคัญ
3. กำหนดเวลาในการอ่าน 25 นาที เมื่อหมดเวลาจะเก็บเนื้อเรื่องคืน
4. ห้ามจัดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในเนื้อเรื่อง

เรื่องกินดีมีสุข

แผนผังสรุปไข่งเรื่อง



กินดีมีสุข

สามารถสุขอ้ากมาตรวจสอบสุขภาพนักเรียน
ครูวิจัยค้นนักเรียนพึงคำนวณรายของหมอก่อน
ตรวจสอบสุขภาพ

"สวัสดีค่ะ นักเรียนทั้งหมด วันนี้หมอน
จะคุยกับนักเรียนเรื่องอาหาร ถ้าใครสนใจ
ถามได้นะคะ" "อาหารที่จำเป็นแก่ร่างกาย
ของคนเรามี คาร์บอไฮเดรต โปรตีน ไขมัน
เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ สำหรับคาร์บอ
ไฮเดรต เป็นอาหารจำพวกแป้ง และน้ำตาล
มีมากในพวกข้าว เพือก มัน ถั่ว และ ผลไม้
ที่มีรสหวาน คาร์บอไฮเดรต ช่วยให้เกิด
พลังงานแก่ร่างกาย" หมออธิบาย และ "ให้
คุณประทาน

"พลังงานเกิดขึ้นได้อย่างไรครับ" ก้อง
ถามอย่างสงสัย

"อาหารที่กินเข้าไป จะถูกออกซิเจน
เพาเพลย์ ทำให้เกิดพลังงานซึ่งนำไปใช้ใน
การเคลื่อนไหวทำงานและใช้สร้างเนื้อเยื่อ^{ต่าง ๆ อีกด้วย"} หมอดอน

"ผมเห็นคนงานก่อสร้างเขากินอาหาร
กันโดยเฉพาะข้าวมีอะไรหลาย ๆ ทำไม่เข้า
ต้องกินมากอ่อนแรงนั่นละครับ" วิทยาสถาน

"คนทำงานหนัก ต้องใช้แรงกายทำงาน
มาก จึงต้องการอาหารพวกแป้งและน้ำตาล
มาก" หมอดอนแล้วกล่าวต่อไปว่า

"ถ้าร่างกายขาดคาร์บอไฮเดรต จะทำ
ให้อ่อนเพลีย ผอมลง โรคแทรกง่ายด้วย แต่
คนไทยน้อยคนจะขาดสารอาหารนี้ เพราะ
กินข้าวเป็นอาหารหลัก"

"อาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ พากโปรตีน
มีในเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว ไปรับประทาน
ความเจริญเติบโต ข้อมแซมล้วนที่สึกหรอ
ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงาน
ได้ตามปกติ และสร้างความต้านทานโรค
สำหรับเด็ก ถ้าหากโปรดีมาก จะตอน
ห้องป่อง ระยะหลังจะบวมทึ่งตัว ชาวบ้าน
เรียกว่าเป็นตานาโนะ" หมອธีภูเบรียน
เป็นระยะห่วง เด็กที่ขาดอาหารและเด็กที่มี
สุขภาพสมบูรณ์

"เด็กสองคนในภาพนี้อายุเท่ากัน แต่
ให้มีส่วนต่าง เด็กคนนี้ตัวเล็กกว่ามากเป็น
เพราะขาดโปรดีมาก" หมอดอนชี้

"ถ้าผู้ใหญ่ขาดโปรดีจะเป็นอย่างไร
ครับ" ปริชาถามทึ่นมาก

"จะผอมลง กล้ามเนื้อลีบไม่แข็งแรง
เหนื่อยง่าย ชีด และระยะหลังจะบวม เกิด^{โรคต่าง ๆ แทรกง่าย"} หมอดอนบิ่ม ๆ
และอธิบายต่อไปว่า

"สำหรับไขมัน เป็นอาหารที่ได้จากสัตว์
พืช เนย ไข่แดง อาหารพากไขมันให้พลังงาน
ซึ่งร่างกาย จะเก็บสะสมไว้ใช้บานมากแคลอรี่
คุมพอม และคนเมืองหนา ใช้พลังงานมาก
ในศูนย์ ถ้าร่างกายขาดไขมัน จะทำให้
ผอมลง คนที่ไม่ก่อภัยได้ออกกำลังกาย จะมี
ไขมันสะสมอยู่ในร่างกายมาก ทำให้อ้วน"

"อาหารไขมันได้จำกัดของสัตว์ เช่น
นกหมู มันไก่ และได้จากพืช เช่น น้ำมันถั่ว
น้ำมันมะพร้าว ใช้ใหม่ค่ะ" ดวงแก้วถาม

"ถูกต้องแล้ว ที่มีงานหนูใช้น้ำมันจะ ไร้บุกรุกอาหารล่าค่า" หมวดหมู่

"ใช้น้ำมันพืชค่า แม่นกว่าเวลาอาหาร เย็นแล้วไม่เป็นไข่" ดวงแก้วตอบ

"ดีแล้ว เพราะน้ำมันพืชไม่เกิดโทษภัยร่างกาย" แล้วหมอก้ออธิบายต่อไปว่า

"สำหรับเบลเยียมแร่ต่าง ๆ เป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างความต้านทานโรค แร่ธาตุที่สำคัญมีหลายชนิด เช่น ธาตุแคลเซียม เป็นธาตุที่ได้จากผักใบเขียว ปลาเล็ก平原้อย กุ้งเผา ไก่แดง ถั่ว นม แคลเซียมช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยการทำงานของกล้ามเนื้อประสาท ช่วยให้เลือดแข็งตัว" หมอก้อล่าวพลาสติกให้คุณภาพประกอน

"เด็กคนนี้เป็นโรคกระดูกอ่อน เพราะขาดธาตุแคลเซียม นักเรียนจะเห็นขาไถ่ออก นอกจากนี้ การขาดแคลเซียมยังทำให้กระดูกเปราะ หักง่าย พัฒนาดีค่ะ"

ส่วนพ่อสปอร์ต เป็นธาตุที่รวมอยู่กับแคลเซียมในกระดูกทำหน้าที่ร่วมกับแคลเซียม มีมากในอาหารพวงเนื้อสัตว์ นม ไก่ ผัก

ธาตุเหล็ก มีมากในอาหารพากไก่แดง เครื่องในสัตว์ ตับ หอย เนื้อสัตว์ และผักใบเขียว ธาตุเหล็ก เป็นส่วนประกอบของเม็ดเสือดแดง ถ้าขาดธาตุเหล็กทำให้เป็นโรคโลหิตจาง ส่วนธาตุไอโอดีน เป็นธาตุที่มีมากในอาหารทะเล เกลือทะเล ถ้าขาดธาตุไอโอดีน จะเป็นโรคคอพอก อย่างคนในภาพนี้" หมวดหมู่รูปภาพ นักเรียนจ้องดูด้วยความสนใจ

พิกุลถามว่า "หมูเคยทราบว่าจังหวัดที่อยู่ห่างไกลทะเลเป็นโรคนี้กันมาก เพราะ

เขาไม่ได้กินอาหารทะเล เรายังวิธีป้องกัน "ใหม่ค่ะ"

"ดีจริง หมูฉลาดเข้าใจดีมาก จังหวัดที่อยู่ห่างไกลทะเล เช่น ภาคเหนือ ภาคอีสาน ต้องกินเกลือชนิดหนึ่ง เรียกว่า เกลือผสมไอโอดีน ซึ่งมีขายอยู่ทั่วไป" หมวดหมู่ยัง

"แล้วไร่คอกพอก้า หลอดบ่ำ ไร่จังจะหายครับ" นักเรียนคนหนึ่งถามมั่ว

"ใช้วิธีผ่าตัดค่ะ" หมวดหมู่ แล้วกล่าวต่อไปว่า

"วิตามินต่าง ๆ ช่วยสร้างเสริมความเจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมีความต้านทานโรค วิตามินօโซ มีมากในเนย ตับสัตว์ ครีม นม ไก่แดง เครื่องในสัตว์ ผัก และผลไม้ต่าง ๆ เช่น มะเขือเทศ พักทอง มะม่วง มะละกอ กล้วย พริกสีดา ลงมุด เป็นต้น วิตามินօโซ ช่วยบำรุงสายตา บำรุงผิว ถ้าขาดวิตามินօโซมาก ๆ จะทำให้ร่างกายไม่เจริญเติบโต ผอมร่วง เล็บเปราะ ผิวแห้ง แห้งเป็นสะเก็ด ตาฟาง ! เรียกว่า ควบคุมด้วยความคิด"

"โรคนี้มากลัวนานะแก้ว" น้ำฝนกระซิบ ดวงแก้วพยักหน้า

"สำหรับวิตามินดี มีมากในเนย ตับสัตว์ ไก่แดง กล้วยตาก ปลาตากแห้ง ไนแอสแడค มีรังสีอุลตราไวโอลेट ซึ่งจะเปลี่ยนสารไนโตรนให้ผิวหนังให้กลایเป็นวิตามินดีได้" หมวดหมู่จบ บริษัทฯ ยินดีที่จะร่วม

"ผอมเคบไปเที่ยวชายทะเล เห็นผึ้งน้อย อาบแดด เข้าต้องการวิตามินดีใช้ใหม่ครับ"

"ใช่ค่ะ เข้าต้องการวิตามินดีจากแสงแดด เพราะเมืองเราไม่ค่อยมีแสงแดด สำหรับ

คนไทยได้รับอิทธิพลจาก " หมอยิ่ง ชยุน ใจที่ปรึกษาชาวสังฆะ " หมอกล่าวเสริม ต่อไปว่า

" วิৎฒนีดี ช่วยให้กระดูกและพันแมงซึ่งแรงถ้าหากวิৎฒนีดี ก็ทำให้หากแผลเป็นด้วยทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน สำหรับวิৎฒนีนี้ เป็นเนื้อหมู ปลา ถั่ว ข้าวซ้อมมือ ไข่แดง เครื่องในสักวัน ผักใบเขียว วิৎฒนีนี้เป็นน้ำ ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น และร่างกายเจริญเติบโต ถ้าหากวิৎฒนีจะเป็นโรคหัวใจ เป็นอาหาร อ่อนเพลีย ห้องผูก อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ หงุดหงิด เป็นโรคเห็บชา อิ่ง ไม่มากหนึ่งปั่นจะชาที่ปลายมือปลายเท้า ไม่มีแรง "

น้าฝันยกมืออื้นเย็นลัวภานว่า " หมูเคยเห็น คนเป็นแพลเปื้อยขา ฯ ที่บุญมาหากทั้งสองรักษา โรคนี้เกิดจากอะไรหรือค "

" อ้อ เขาเรียกว่าเป็นโรคปากกระจาก เป็นเพราะขาดวิตามินบีส่องนั่นเอง วิตามินชนิดนี้มีมากในอาหารพวกไก่ นม ถั่ว ตับ และผักใบเขียว นอกจากผู้ที่ขาดวิตามินบีส่อง จะมีริมฝีปากแห้ง ลิ้นแยดก เจ็บในปาก อาหารไม่ย่อย ความร้อน และเดินได้ช้า " หมอยิ่งหายพร้อมทั้งจี้ภาพคนเป็นโรค เนื่องจากขาดวิตามินบีส่องให้น้าเรียนดู

" อาหารที่มีน้ำผึ้งหกน้ำจะมีผักและผลไม้ เช่น อ วนลาพมเป็นหวัด แม่จะให้ผอมคื่นน้ำ และพักผ่อนมาก ๆ นอกจากรักษาให้กินล้น มะเขือเทศ หรือผลไม้ที่ไม่มีรีสเบร์บิว เพื่อจะได้วิตามินซี ร่างกายจะได้แข็งแรง และหายจากเป็นหวัดโดยเร็วครับ " ก้องพุดทัน

" คีแล้วค่ะ เป็นวิธีที่บ้องกันรักษาที่ถูกต้อง

ผักสดและผลไม้ที่มีรีสเบร์บิว เช่น พากส้ม มะนาว มะเขือเทศ จะมีวิตามินซี ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง โรคหัวใจ โรคเลือดออกตามไร้ทัน หรือโรคลักษณะเปิด ผักสดและผลไม้ทำให้ห้องไม่ผูกด้วย สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือในผักสดจะมีสารชนิดหนึ่งชื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ฉะนั้นคนที่ไม่กินผักสดเลยจะขาดสารชนิดนี้ น้าเรียนจึงการกินผลไม้ และผักสดมาก ๆ ร่างกายจะได้เจริญเติบโตและแข็งแรง ช่วยป้องกันเม็ดให้เป็นโรคต่าง ๆ " ให้ง่ายด้วย " หมอยิ่งและพอลใจที่เห็นน้าเรียนดึ้งใจฟัง

" อาหารประจำเดือนที่น้าเรียนควรทาน คือ วิตามินอี ชื่อมีมากในตับวัว เนื้อสักว์ต่าง ๆ เนย ข้าวซ้อมมือ กล้วย น้ำมันพืช น้ำผึ้ง ถั่ว ข้าวโพด วิตามินชนิดนี้ช่วยควบคุมการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ให้ทำหน้าที่เป็นปกติ ถ้าหากวิตามินอีจะเป็นหมันได้ " หมอยิ่งบอกถูกๆ ให้น้าเรียนซักถาม " เป็นหมัน หมายความว่าอิ่ง ไร้ครับ " ชีรดาสามที่น้ำกาง

หมอยิ่งและตอบว่า " ก็คือไม่สามารถมีครรภ์ได้เช่นกัน "

" วิตามินที่สำคัญอีกชนิดหนึ่งคือ วิตามินเค มีมากในอาหารพวงกะหล่ำปลี ข้าวโพด เนื้อถั่วสอด มะเขือเทศ น้ำผึ้ง ตับ น้ำมันพืช วิตามินเค มีสารที่ทำให้เลือดแข็งคัว จะนั่น ถ้าหากวิตามินนี้จะทำให้เลือดไหลไม่หยุด เมื่อเกิดบาดแผล "

" หมูเคยถูกมีคณาจารย์ เลือดที่ปากแพลงซึ่งตัวเร็ว ถ้าแข็งตัวช้าเราจะเสียเลือด

มากใช้ "ใหม่ค่ะ" ขวัญใจตามหินหนอพยักหน้า และอธิบายต่อไป

"น้ำ เป็นสารอาหารอีกประภากหนึ่งที่สำคัญ น้ำเป็นส่วนประกอบของเซลล์ เลือด น้ำย่อย น้ำตีน้ำเหลือง น้ำลาย น้ำสลาย และเหวอ น้ำช่วยควบคุมระดับความร้อนในร่างกาย ช่วยเบรนของเล็บออกจากร่างกาย

ฉะนั้น ร่างกายจะขาดน้ำไม่ได้ ร่างกายของเรายังคงต้องมีส่องในสามของน้ำหนักตัว วันหนึ่งเราควรดื่มน้ำมาก ๆ ผู้ใหญ่ควรดื่มน้ำ 6-8 แก้ว เด็กควรดื่มน้ำ 4-6 แก้ว"

เมื่อหมดครุฑ์ กองถางว่า "ถ้าอย่างนี้หมายความว่า ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกินอาหารหลายชนิด เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ น้ำตาล ไขมัน และน้ำ ร่างกายจึงจะได้อาหารครบถ้วนใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เก่งจริงที่นักเรียนสรุปได้ถูกต้อง"
หมอนุช

"แล้วแต่ละวันเราต้องกินอย่างไร เท่าไร คงจะเป็นการเพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย" ขวัญใจตามบัง

"เป็นคำถามที่ดีที่เดียว วันหนึ่ง ๆ เราควรได้สารอาหารในปริมาณที่เพียงพอ เช่น ข้าว 3 ขาน ปลาหรือไก่ 1 ตัว นม 1 แก้ว

"ใช่ 1 พอง หรือสับปะรด 3 พอง ถั่วกระมาณ 3 ช้อนโต๊ะ ผักกระมาณ 1 ถ้วย น้ำหรือผึ้งหัวเล็ก ๆ 1 หัว น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ ส้ม 1-2 ผล ส่วนไขมัน เราได้จากการปรุงอาหารที่พ่อแม่" หมอกล่าวจนแล้วเสร็จแผนภูมิอาหารหลัก 5 หมู่ แล้วอธิบายต่อไปว่า

"แผนภูมิแสดงรังอาหารหลัก 5 หมู่ ที่จำเป็นแก่ร่างกายของคนเรา"

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม
 หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เพือก มัน
 หมู่ที่ 3 ผักใบเขียว และพืชอื่น ๆ
 หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ
 หมู่ที่ 5 ไขมันจากสัตว์ และพืช
 ในแต่ละวัน เราต้องกินอาหารให้ครบถ้วน 5 หมู่ ร่างกายจึงจะเจริญเติบโตแข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ"

เมื่อหมดครุฑ์ กองถาง นักเรียนต่างแสดงท่าทีว่า เจ้าใจถึงประทับใจ และความสำคัญของอาหาร ที่มีต่อร่างกายเป็นอย่างดี หมากรุกตั้งใจว่า ต่อไปเวลา กินอาหารจะต้องคำนึงถึง และทำตามคำแนะนำของหมอกลุกครั้ง หลังจากได้ฟังคำบรรยายจนแล้วนักเรียนก็ไปเข้าแคมเพื่อตรวจสุขภาพต่อไป

แบบที่ 6

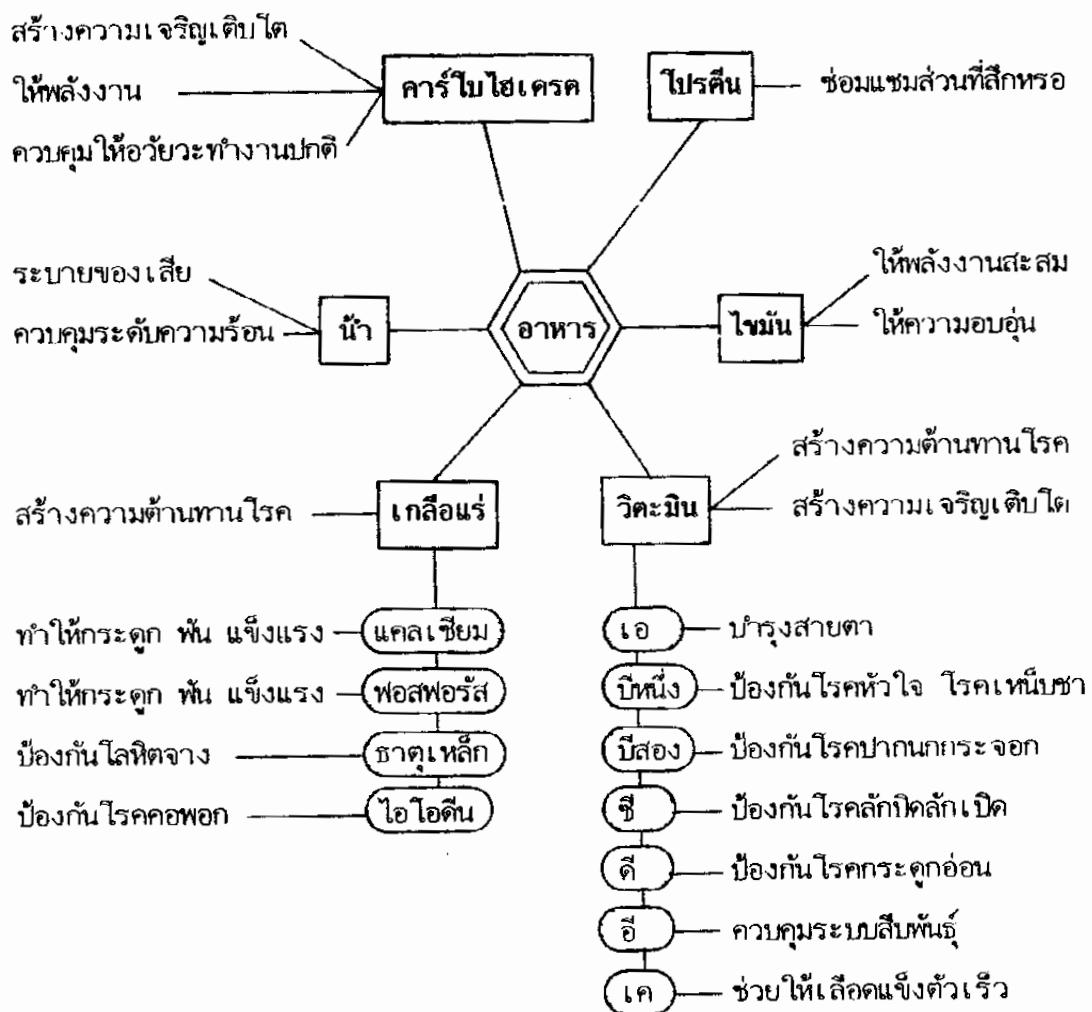
เรื่องกินดีมีสุข

คำอธิบาย

1. ให้นักเรียนศึกษาแผนผังสรุปใบงเรื่องก่อนแล้วจึงอ่านเนื้อเรื่อง เพราะแผนผังสรุปใบงเรื่องจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีขึ้น
2. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องด้วยความตั้งใจจนจบเรื่อง และพยายามทำความเข้าใจให้คิด เนื้อหาส่วนที่คิดเส้นได้คือส่วนที่เป็นสาระสำคัญ
3. กำหนดเวลาในการอ่าน 25 นาที เมื่อหมดเวลาจะเก็บเนื้อเรื่องคืน
4. ห้ามจัดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในเนื้อเรื่อง

เรื่องกินคีมีสุข

แผนพังสรุปไข่เรื่อง



กินดีมีสุข

**สาธารณสุขฯ เกomanครัวสุภาพนักเรียน
ครุวิชาชั้นนักเรียนพึงคำนับรายของหม้อก่อน
ตรวจสอบสุขภาพ**

"สวัสดีค่ะ นักเรียนทั้งหลาย วันนี้หม้อจะคุยกับนักเรียนเรื่องอาหาร ถ้าใครสนใจ ก็ตามได้นะคะ" "อาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายของคนเรามี คาร์บไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ สำหรับการใช้เครต เป็นอาหารจำพวกแป้ง และน้ำผลไม้ในพอก็ได้ ก็อก มัน ถั่ว และ ผลไม้ที่มีรสหวาน คาร์บไฮเดรต ช่วยให้เกิดพลังงานแก่ร่างกาย" หม้ออธิบาย และให้คุณภาพประกอบ

"พลังงานเกิดขึ้นได้อย่างไรครับ" ก้องถามอย่างสงสัย

"อาหารที่กินเข้าไป จะถูกออกซิเจนเพาเพลย์ ทำให้เกิดพลังงานซึ่งนำไปใช้ในการเคลื่อนไหวทำงาน และใช้สร้างเนื้อเยื่อต่าง ๆ อีกด้วย" หม้อตอบ

"ผู้คนงานก่อสร้างเชากินอาหารกันโดยเฉพาะข้าวมีอยู่มาก ๆ ทำไมเขาต้องกินมากอ่อนบ้างนั้นล่ะครับ" วิทยาถาม

"คนทำงานหนัก ต้องใช้แรงกายทำงานมาก จึงต้องการอาหารพอกแป้งและน้ำผลไม้" หม้อตอบแล้วกล่าวต่อไปว่า

"ถ้าร่างกายขาดคาร์บไฮเดรต จะทำให้อ่อนเพลีย พอมลง ไว้ทรงง่ายด้วย แต่คนไทยน้อยคนจะขาดสารอาหารนี้ เพราะกินข้าวเป็นอาหารหลัก"

"อาหารอีกชนิดหนึ่ง คือ พอกไปรตีน มีในเนื้อสัตว์ ไก่ หมู ถั่ว ไปรตีนช่วยสร้างความเจริญเติบโต ช้อนแซมล้วนที่สึกหรอช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ และสร้างความต้านทานโรค สำหรับเด็ก ถ้าขาดไปรตีนมาก จะพอมีห้องป่อง ระบบหลังจะบวนทั้งตัว ชาวบ้านเรียกว่าเป็นคนไขป" หม้ออธิบายเบริบบ์ เทียบระหว่างเด็กที่ขาดอาหารและเด็กที่มีสุภาพลดลงมาก

"เด็กสองคนในสภาพนี้อายุเท่ากัน แต่ได้ไม่เท่ากัน เด็กคนนึงตัวเล็กกว่ามากเป็นเพราะขาดไปรตีนมันเอง" หม้ออธิบาย

"ถ้าผู้ใหญ่ขาดไปรตีนจะเป็นอย่างไรครับ" บริษัถามก้มมือ

"จะพอมลง กล้ามเนื้อลีบไม่แข็งแรง เหนื่อยง่าย ตีค และระบบหลังจะบวน เกิดไวรัสต่าง ๆ แทรกง่าย" หม้อตอบอีก ฯ และอธิบายต่อไปว่า

"สำหรับไขมัน เป็นอาหารที่ได้จากสัตว์พืช เช่น ไข่แดง อาหารพอกไขมันให้พลังงานซึ่งร่างกาย จะเก็บสะสมไว้ใช้ยามากแคลอรี พอมลง คนที่ไม่ก่ออยู่ได้ปอกกลั้งกาย จะมีไขมันสะสมอยู่ในร่างกายมาก ทำให้อ้วน"

"อาหารไขมันได้จากมันของสัตว์ เช่น หมู หมัน ไก่ และได้จากพืช เช่น น้ำมันถั่ว น้ำมันมะพร้าว ใช้ไขมีค" ดวงแก้วถาม

"ถูกต้องแล้ว ที่ร้านหนูใช้น้ำมันอะ ไว ปูรุ่งอาหารล่าค่ะ" หมวดอาหาร

"ใช้น้ำมันพืชค่ะ แม่นกว่าเวลาอาหาร เบี้ยแล้วไม่เป็นไข่" ดวงแก้วตอบ

"ดีแล้ว เพราะน้ำมันพืชไม่เกิดโทษแก่ ร่างกาย" แล้วหมวดอธิบายต่อไปว่า

"สำหรับเกลือแร่ต่าง ๆ เป็นประ ไชยน์ ในการเสริมสร้างความต้านทานโรค แร่ธาตุ ที่สำคัญมีหลายชนิด เช่น ธาตุแคลเซียม เป็น ธาตุที่ได้จากผักใบเขียว ปลาเล็กในน้ำอุบ กุ้งผลบัว ไก่แคน ถั่ว นม แคลเซียมช่วยสร้าง กระดูกและฟันให้แข็งแรง ช่วยการทำงาน ของกล้ามเนื้อประสาท ช่วยให้เลือดแข็งตัว" หมวดล่าพลาสติกหัวใจ

"เด็กคนนี้เป็นโรคกระดูกอ่อน เพราะ ขาดธาตุแคลเซียม นักเรียนจะเห็นขาไก่ ออกร่องจากานนี้ การขาดแคลเซียมบังทำให้ กระดูกบอบช้ำ หักง่าย พัฒนาดีๆค่ะ"

ส่วนพ่อฟอร์ส เป็นธาตุที่รวมอยู่กับ แคลเซียมในกระดูกทำให้ร่วมกับแคลเซียม มีมากในอาหารพวงเนื้อสัตว์ เมนู ไก่ ผัก

ธาตุเหล็ก มีมากในอาหารพวงไก่แคน เครื่องในสัตว์ ตับ หอย เนื้อสัตว์ และผัก ใบเขียว กระดูกเหล็ก เป็นส่วนประizable กอนข่อง เม็ดเลือดแดง ถ้าขาดธาตุเหล็กทำให้เป็น โรคโลหิตจาง ส่วนธาตุไอโอดีน เป็นธาตุ ที่มีมากในอาหารทะเล เกลือทะเล ถ้าขาด ธาตุไอโอดีน จะเป็นโรคคอพอก อุบัติคุณ ในภาพนี้" หมวดชี้รูปภาพ นักเรียนจ้องดูด้วย ความสนใจ

พิภูมิลดามว่า "หมูเคบาระว่าจังหวัด ที่อยู่ห่างไกลทะเลเป็นโรคนี้กันมาก เพราะ"

เขาไม่ได้กินอาหารทะเล เรายังวิธีป้องกัน ใหม่ค่ะ"

"ดีจริง หมูลดามเข้าใจถูก จังหวัดที่ อยู่ห่างไกลทะเล เช่น ภาคเหนือ ภาคอีสาน ต้องกินเกลือชนิดหนึ่ง เรียกว่า เกลือผสม ไอโอดีน ซึ่งมีขายอยู่ที่ห้าม" หมวดตอบยิ้ม ๆ

"แล้วไรคคอพอก ทำอย่างไรจึงจะหาย ครับ" นักเรียนคนหนึ่งถามบัง

"ใช้วิธีผ่าตัดค่ะ" หมวดตอบ แล้วกล่าว ต่อไปว่า

"วิตะมนิตติ" ช่วยสร้างเสริมความ เจริญเติบโตของร่างกาย ช่วยให้ร่างกายมี ความต้านทานโรค วิตะมนิติ มีมากในเนย ตับสัตว์ ครีม นม ไก่แคน เครื่องในสัตว์ ผัก และผลไม้ต่าง ๆ เช่น มะเขือเทศ หัวหอม มะม่วง มะละกอ กล้วย พริกสด ลักษณะ เป็นต้น วิตะมนิติ ช่วยบำรุงสายตา บำรุงผิว ถ้าหากวิตะมนิติมาก ๆ จะทำให้ ร่างกายไม่เจริญเติบโต ผอมร่วง เล็บเปราะ ผิวหนังแห้งเป็นสะเก็ด ตาหง怡 เรียกว่า ตามอคอกางคืน"

"โรคนี้มากลัวนะแก้ว" นักเรียนกระซิบ ดวงแก้วพับกันไว้

"สำหรับวิตะมนิติ มีมากในเนย ตับสัตว์ ไก่แคน กล้วยตาก ปลาตากแห้ง ในแสงแดด มีรังสีอุตสาหะไว้ใจเลด ซึ่งจะเบลี่ยนสาร ไม้มัน ได้ผิวหนังให้กลับเป็นวิตะมนิติได้" หมวดตอบ ปรึกษาตามที่นักเรียนพูด

"ผู้ชายไปเที่ยวชายทะเล เห็นผู้ริ่งนอน อาบแดด เขายังการวิตะมนิติใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เขายังการวิตะมนิติจากแสงแดด เพราะ เมืองเขาไม่ค่อยมีแสงแดด สำหรับ"

คนไทยได้รับอิทธิพล "หมอยิ่ม" ขอบใจที่เรียชาช่างสังเกต หมอกล่าวเสริม คือ "ไปว่า"

"วิเศษมนต์ ช่วยให้กระดูกและหัวแข็งแรง ถ้าหากวิเศษมนต์ ก็ทำให้ขาแผลเสื่อมด้วย ทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน สำหรับวิเศษมนต์ มีในเนื้อหมู ปลา ถั่ว ข้าวห้องเมือ ไก่แคง เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว วิเศษมนต์ มีในเนื้อหมู ปลา ถั่ว ข้าวห้องเมือ ไก่แคง เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว วิเศษมนต์ ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น และ ร่างกายเจริญเติบโต ถ้าหากวิเศษมนต์จะ เป็นโรคหัวใจ เมื่ออาหาร อุณหภูมิ ห้อง ผูก อาหาร ไม่ป่อง นยน ไม่หลับ หงุดหงิด เป็นโรคเห็นหมา อิ่ง ในภาษาผู้ป่วยจะชา ที่ปลายมือปลายเท้า ไม่มีแรง"

น้าฝันยกมือขึ้นแล้วถามว่า "หมูเคยเห็น คนเป็นแพลงเปื้อยหาฯ ๆ ที่มุงปากทั้งสองข้าง โรคนี้เกิดจากอะไรหรือค่ะ"

"อ้อ เขาเรียกว่าเป็นโรคทางการะจอก เป็นพะชาดวิเศษมนต์สองนิ้นเอง วิเศษมนต์มีมากในอาหารพวกไก่ นม ถั่ว ตับ และผักใบเขียว นอกจากนี้ถ้าหากวิเศษมนต์สอง จะมีริบบิ้นไกแห้ง ลิ้นแทก เจ็บในปาก อาหาร ไก่ย่าง ตามัว และเติบโตช้า" หมอยิ่งนาย พร้อมหั้งซ้ำพคนเป็นโรค เนื่องจากหาก วิเศษมนต์สอง ให้นักเรียนดู

"อาหารที่กินผดใหญ่มีอะไรจะมีผักและผลไม้ เช่นอ เวลาผมเป็นหวัด แม่จะให้ผมดื่มน้ำ แต่พักผ่อนมาก ๆ นอกเหนือนี้ให้กินส้ม มะเขือเทศ หรือผลไม้ที่ไม่มีรสเบร์เชีย เพื่อจะ ได้วิเศษมนต์ ร่างกายจะได้แข็งแรง และหาย จากเป็นหวัดโดยเร็วครับ" ก้องพูดอีกครั้ง

"ดีแล้วค่ะ เป็นวิธีป้องกันรักษาที่ถูกต้อง

ผักสดและผลไม้ที่มีรสเบร์เชีย เช่น พากส้ม มะนาว มะเขือเทศ จะมีวิตามินซี ช่วยป้องกันโรคไลทิกชาง โรคทันผู้ โรคเลือดออกตามไร้พัน หรือโรคเล็กปีคลักเปิด ผักสด และผลไม้ที่ทำให้ห้องไม่ผูกด้วย สิงสาคัญอีก ประการหนึ่งคือในผักสดจะมีสารอนิโนทีนซึ่งช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต จะน้ำมันที่ไม่กินผักสดเลยจะขาดสารอนิโนทีน น้ำเรียนจึงควรกินผลไม้ และผักสดมาก ๆ ร่างกายจะได้เจริญเติบโตและแข็งแรง ช่วยป้องกันให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่ายด้วย" หมครุ่งและพ่อใจที่เห็นนักเรียนตั้งใจฟัง

"อาหารประจำเดือนที่นักเรียนควรทราบ คือ วิเศษมนต์ ชื่มมากในตับรัว เนื้อสัตว์ต่าง ๆ เนย ข้าวห้องเมือ กล้วย น้ำมันพีช มันผึ้ง ถั่ว ข้าวโพด วิเศษมนต์ช่วยควบคุมการทำงานของระบบสืบพันธุ์ ให้ทำหน้าที่เป็นปกติ ถ้าหากวิเศษมนต์จะเป็นหมันได้" หมอยุทธานกิ่มดูท่าให้นักเรียนเข้าด้าน

"เป็นหมัน หมายความว่าอย่างไรครับ" นักเรียนเข้ามา

หมอยิ่งและตอบว่า "ก็คือไม่สามารถมีครรภ์ได้ชีค"

"วิเศษมนต์สำหรับอีกนิศาหนึ่งคือ วิเศษมนต์ มีมากในอาหารพวงกะหล่ำปลี ข้าวโพด เห็ด ถั่วสัก มะเขือเทศ มันผึ้ง ตับ น้ำมันพีช วิเศษมนต์ มีสารที่ทำให้เลือดแข็งตัว จะน้ำ ถ้าหากวิเศษมนต์จะทำให้เลือดไหลไม่หยุด เมื่อเกิดบาดแผล"

"หมูเคยถูกมีคบกามมือ เลือดที่ปักแพลงแข็งตัวเร็ว ถ้าแข็งตัวช้าเราคงจะเสียเลือด

มากใช้ "ใหม่ค่ะ" ขวัญใจตามกินหม้อพับหน้าและอธิบายต่อไป

"น้ำ เป็นสารอาหารอีกประ เกษทหนึ่งที่สำคัญ น้ำเป็นส่วนประกอบของเซลล์ เสื่อค น้ำย่อย น้ำดี น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำสวะ และเหงื่อ น้ำช่วยควบคุมระดับความร้อนในร่างกาย ช่วยนำอาหารสืบออกจากร่างกาย จะน้ำ ร่างกายจะขาดน้ำไม่ได้ ร่างกายของเราระบกตัวเองนำส่องในสามของน้ำหนักตัววันหนึ่ง เรายังคงตื่นน้ำมาก ๆ ผู้ใหญ่ควรตื่น 5-8 แก้ว เด็กควรตื่น 4-6 แก้ว"

เมื่อหนอนพูดจบ ก้องถามว่า "ถ้าอย่างนั้นหมายความว่า ในวันหนึ่ง ๆ เราต้องกินอาหารหลายชนิด เช่น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ พักรส น้ำตาล ไนนัน และน้ำ ร่างกายจึงจะได้อาหารครบถ้วนใช่ไหมครับ"

"ใช่ค่ะ เก่งจริงที่นักเรียนสรุปได้ถูกต้อง" หนอนชูมือ

"แล้วแต่ละวันเราต้องกินอย่างไร ให้ไว ค่ะ ฉันจะ เป็นการเพียงพอต่อความจำเป็นของร่างกาย" ขวัญใจตามบัง

"เป็นคำสอนที่ดีเดียว วันหนึ่ง ๆ เราควรได้อาหารในปริมาณที่เพียงพอ เช่น ข้าว 3 ขาน ปลาทูคั่ว 1 ตัว นม 1 แก้ว

ไข่ 1 พอง หรือสับปะรด 3 พอง ถั่วประ南胺 3 ช้อนโต๊ะ พักประนาม 1 ถ้วย มันหรือเผือกหัวเล็ก ๆ 1 หัว น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ ส้ม 1-2 พล ส่วนไนนัน เราได้จากการปูรุ่งอาหารก็พอแล้ว" หมอกล่าวจบแล้วซึ่งแผนภูมิอาหารหลัก 5 หมู่ แล้วอธิบายต่อไปว่า

"แผนภูมิแสดงถึงอาหารหลัก 5 หมู่ ที่จำเป็นแก่ร่างกายของคนเรา"

หมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม
หมู่ที่ 2 ข้าว น้ำตาล เพื่อก มัน
หมู่ที่ 3 พักใบเขียว และพืชอื่น ๆ
หมู่ที่ 4 ผลไม้ต่าง ๆ
หมู่ที่ 5 ไนนันจากสัตว์ และพืช
ในแต่ละวัน เราต้องกินอาหารให้ครบ
ทั้ง 5 หมู่ ร่างกายจึงจะเจริญเติบโตแข็งแรง
สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ"

เมื่อหนอนบรรยายจบแล้ว นักเรียนต่างแสดงท่าทีว่าเข้าใจถึงประโยชน์ และความสำคัญของอาหาร ที่มีต่อร่างกายเป็นอย่างดี หลายคนตั้งใจว่า ต่อไปเวลา กินอาหารจะต้องคำนึงถึง และทำความคำแนะนำของหมอกุศล หลังจากได้ฟังคำบรรยายจบแล้ว นักเรียนก็ไปเข้าแคมป์เพื่อตรวจสอบภาพต่อไป

**แบบทดสอบวัดความเข้าใจในการอ่าน
เรื่องกินดีมีสุข**

คำชี้แจง

1. แบบทดสอบนี้มี 10 ข้อ ให้นักเรียนทำทุกข้อ ใช้เวลา 15 นาที
2. ข้อสอบทุกข้อเป็นแบบเลือกตอบ ชนิด 4 ตัวเลือก คือ ก. ข. ค. และ ง.
เมื่อนักเรียนเลือกได้คำตอบที่ถูกต้องที่สุดแล้ว ให้ทำเครื่องหมายกากราฟ (x) ลงในช่อง
สีเหลี่ยมที่ตรงกับตัวเลือกของข้อนั้น ดังตัวอย่าง ข้อ ๐.

๐. สารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายมีปะ เกาะ

- ก. 4 ปะ เกาะ
- ข. 5 ปะ เกาะ
- ค. 6 ปะ เกาะ
- ง. 7 ปะ เกาะ

จะเห็นว่าคำตอบที่ถูก คือ ค. คั่นน้ำนมก็ทำเครื่องหมายกากราฟลงใน
กระดาษคำตอบในช่องสีเหลี่ยมให้ตรงกับ ค. เพียงช่องเดียว ตั้งนี้

ข้อ	ก	ข	ค	ง
๐			X	

3. ห้ามนักเรียนทำเครื่องหมายลงในกระดาษคำตอบแล้ว แต่ต้องการ
เปลี่ยนคำตอบใหม่ ก็ให้ขีดทับเครื่องหมายกากราฟเดิมเลียก่อน แล้วจึงทำเครื่องหมาย
กากราฟใหม่ เช่น เปลี่ยนคำตอบจาก ค. เป็น ง. ก็ให้ทำดังนี้

ข้อ	ก	ข	ค	ง
๐			X	X

4. ห้ามปิดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในแบบทดสอบ

- | | |
|--|---|
| <p>1. ข้อใดดัดแปลงเป็นอาหาร</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. เปียร์ ข. ผงชูรส ค. น้ำเชื่อม ง. เครื่องดื่มชูกำลัง <p>2. อ้อดัดแปลงเป็นอาหารประเภทเดียวกับข้อใด</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. หน่อไม้ ข. ข้าวโพด ค. มะพร้าว ง. ถั่วฝักยาว <p>3. เด็กที่เป็นคนไข้ ควรให้รับประทานอาหารชนิดใด</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. สลัดผัก ข. บะหมี่ผัดซีอิ๊ว ค. หมูผัดถั่วลันเตา ง. กุ้ยเตี๋ยวผัดไทย <p>4. เด็กที่กำลังเจริญเติบโตต้องการสารอาหารประเภทใดมากกว่าผู้ใหญ่</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. ไขมัน ข. โปรตีน ค. เกลือแร่ ง. คาร์บอนไฮเดรต <p>5. ถ้าอยากมีสายตาดี ผู้พิพากษาตาม ควรรับประทานอาหารในข้อใด</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. สลัดผัก ข. หมูผัดสะตอ ค. กล้วยบวชชี ง. แ甘ลึมหัวปลา | <p>6. "คนไทยกินข้าวเป็นอาหารหลัก" หมายความว่าอย่างไร</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. คนไทยชอบกินข้าว ข. คนไทยกินข้าวทุกเม็ด ค. คนไทยไม่นิยมกินอาหารชนิดอื่น ง. คนไทยกินข้าวมากกว่าคนชาติอื่น <p>7. การกินอาหารเปลี่ยนได้กับข้อใด</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. การซ้อมรถยก ข. การรักษาเครื่องยนต์ ค. การทดลองเครื่องยนต์ ง. การตรวจสอบเครื่องยนต์ <p>8. ลูกชิ้นชูบเป็นทองมีสารอาหารประเภทใด</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. โปรตีน คาร์บอนไฮเดรต ข. ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ ค. ไขมัน โปรตีน คาร์บอนไฮเดรต ง. เกลือแร่ ไขมัน คาร์บอนไฮเดรต <p>9. คนภาคใต้มีโอกาสเป็นโรคคอพอกน้อยที่สุด</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. ภาคเหนือ ข. ภาคอีสาน ค. ภาคกลาง ง. ภาคใต้ <p>10. ร่างกายของคนเราประกอบด้วยสารอาหารประเภทใดมากที่สุด</p> <ul style="list-style-type: none"> ก. น้ำ ข. ไขมัน ค. โปรตีน ง. คาร์บอนไฮเดรต |
|--|---|

\$

แบบที่ 1

เรื่องเหมือนเกิดใหม่

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนศึกษาเรื่องบ่อคอกันแล้วจึงอ่านเนื้อเรื่อง เพราže เรื่องบ่อจะฟ้ำบ่ให้กันเรียน: ข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีที่สุด
2. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องด้วยความตั้งใจจนจบเรื่อง และพยายามทำความเข้าใจให้ดี เนื้อหาส่วนที่อยู่ภายในการอ่านคือส่วนที่เป็นสาระสำคัญ
3. กำหนดเวลาในการอ่าน 25 นาที เมื่อหมดเวลาจะเก็บเนื้อเรื่องคืน
4. ห้ามจัดเปลี่ยนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในเนื้อเรื่อง

เรื่องเหมือนเกิดใหม่

เรื่องย่อ

การติดสิ่งเสพติด มีสาเหตุมาจากการทึ้อรื้น ชอบลองดี ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ เรื่องคนง่าย คิดว่าเป็นของได้ที่กำลังคนอื่นยกย่อง นอกจากนี้ การหาซื้อยากินเอง โดยไม่มีความรู้เรื่องคุณและโทษของยาที่ทำให้ติดสิ่งเสพติดได้ สิ่งเสพติดแบ่งได้ 4 ประเภท ตามลักษณะการออกฤทธิ์ของยาต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คือ ประเภาลดประสาท เช่น ผื่น มอร์ฟีน เฮโรอีน เชคโคลนอล เทเลีย และบานอนหลับ จะทำให้นิ่งง แสงมองชา ประเภาลดประสาท เช่น ยาม้า น้ำชา ยาขัน ยาลดความอ้วน จะทำให้ประสาท ส่วนต่าง ๆ ทำงานหนักเกินไปจนทรุดโกร姆 เสื่อมสมรรถภาพ เกิดอาการประสาಥลอน หัวใจวายได้ ประเภาลดประสาท จะทำให้ประสาทที่รับรู้ผิดปกติ นำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ ต่าง ๆ ประเภาลดท้าบ คือ ประเภาออกฤทธิ์หลายอย่าง เช่น กัญชา จะทำให้ประสาท มีนชา ไม่รับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว ผู้ที่ติดสิ่งเสพติด จะทำให้พ้อแม่ พื้น้องเสียใจ เสียเวลา เสียเงินทอง และบังท้าให้ตัวเองเสียอนาคต เป็นที่รังเกียจของคนทั่วไป การป้องกันมั่นให้ ติดสิ่งเสพติดทำได้โดยการรู้จักบังคับใจตนเอง ไม่เชื่อคนง่าย ไม่ซื้อยากินเอง โดยไม่รู้สึก คุณประโยชน์และวิธีใช้ที่ถูกต้อง

เหมือน เกิดใหม่

เมื่อถึงวันไปห่มนิทรรศการ นักเรียนทุกคน ต่างดีใจ หลังจากເກารพงชาติและสหมนตร์ แล้ว ครูสมชายซึ่งเป็นผู้หนึ่ง ที่จะพานักเรียน "ไปห่มนิทรรศการครั้งนี้ได้เข้ามาให้คำแนะนำ เมื่อเริบเบอร์อยแล้ว ทุกคนก็ยินดีและเดินทางไปพร้อมกัน

พอถึงสถานที่แสดงนิทรรศการ ครูสายใจ ได้นัดหมายเวลา และสถานที่ที่จะกลับมารับ กันอีก แล้วจึงปล่อยให้นักเรียนแยกย้ายไปห่ม เป็นกลุ่ม ๆ

นักเรียนทุกคนเมินหน้าบึ้มแบ้ม ห่าหาก กระตือรือร้นเป็นอย่างยิ่ง

"เชื่อฉุคนในนาหนึชิ รู้ไว้ร่างหน้าตา ไม่น่า คุ้ยเลย พอเมเหลือแต่หนังหุ่มกระดูกหนาดเครา รุ้งรัง ผมยາວ การแต่งตัวก็ดูสกปรก" พิกุลซึ่ชวนให้เพื่อน ๆ คุรุปภาพรูปหนึ่ง

"เชืออ่านให้ภาพซีเข้าเจ็บว่าอย่างไร" เดชนาอยพิกุล

"ผมเป็นคนดื้อรั้น ชอบลองดี ไม่เชื่อฟัง ผู้ใหญ่ ผมจึงคิดสิ่งເສພົດີຕິດ มีສກພອຍ່າງໃຫ້ ให้เพื่อน ๆ เห็น อย่าເຂອຍ່າຍ່າງຜົມນະຄຽວ" พิกุลอ่านดัง ๆ และซื้າ ๆ

"น่าສันใจนะ เเรคูกີ່ລະກາພ ພວກເຮອ ເບລືບກັນອ່ານຄໍານຽມຍາຍຕັ້ງ ๆ ລັນຈະ ໄດ້ຈຳ ນັນທຶກໄວ້" ກ້ອງພຸດກັບเพื่อน ๆ

"ຜົມຕິດສິ່ງເສພົດີຕິດ ເພຣະຜົມເຊື່ອຄົນງ່ານ ຈຶ່ງດູກເພື່ອຫຼວກ" ເຊື່ອອ່ານຂໍ້ອຄວາມທີ່ໃຫ້ກາພ หนົ່ງຕັ້ງ ๆ

"ເພຣະຄວາມຄືກະນອງ ທຳໃຫ້ຜົມຕິດວ່າ ດັ່ງໄດ້ກາສິ່ງທີ່ຄົນອື່ນເຫຼາ ไม່າກ ຈະ ເປັນຂອງໄດ້

เป็นຫົ່ວ່າສິ່ງແບກຢ່າງໝາຍຂອງຜູ້ອື່ນ ພມ ຈຶ່ງທຳສິ່ງທີ່ຜິດ ๆ ກວ່າຈະຮູ້ດັວມນິກລາຍເປັນ ຄົນຕິດສິ່ງເສພົດີຕິດທີ່ຄົນທີ່ໄປຮັງເກີຈ" ທີ່ຮະ ອຳທີ່ຂໍ້ອຄວາມໃຫ້ກາພອີກກາພໜຶ່ງ

"ຄົນທີ່ເຈັ້ງປ່າຍ ແລ້ວໃນຫຼື້ອບາກີນຄວາມຄໍ ໄມເຫຼັກ ຕັ້ງກິນມັນເປັນປະຈຳ ຈະເຮັຍກ່າວ ຕິດສິ່ງເສພົດີຕິດໄໝມະ" ດວງແກ້ວຄາມກົ່ນລອບ ๆ ຄຽວສາຍໃຈເຕີມພາພອຄືຈຶ່ງຕອນວ່າ

"ເຮັຍກ່າວຕິດສິ່ງເສພົດີຕິດເໜີອນກັນ" ຢາ ນາງປະ ເກາດໆ ໄນກິນຄາມຄໍແນະນຳຂອງໜອ ພ້ອມຜູ້ຂ່ອນມີຄວາມຮູ້ໃນເຮືອງຄຸນແລະ ໄຫຍາຂອງ ບາດຝອ ໃນຫຼື້ອົກິນແລ້ວກິນມາຈົນເກີນໜາດ ກົ່ຈະ ເປັນອັນຕຽບຕ່ອງຮ່າງກາຍໄດ້ ແລະ ທຳໄຫ້ ຕິດຍານື້ນ ເຂົ້າລັກຍະການຕິດສິ່ງເສພົດີຕິດ"

"ຄົນທີ່ຄົນກິລື່ນຕ່າງ ๆ ຈົນຕິດລ່ະກວັນຄຸນຄຽງ ຈະ ຄື່ອວ່າຕິດສິ່ງເສພົດີຕິດໄໝມກັບ" ກົ່ອງຄາມຕ່ອ

"ເຮັຍກ່າວຕິດສິ່ງເສພົດີຕິດເໜີອນກັນຈີ່ ເພຣະພວກນີ້ຕ້ອງຄົມອູ່ເປັນປະຈຳເນື້ອໄປໄດ້ ຄົນກິຈະ ເກີດອາກາຮົງເວີນ ອ່ອນເພລີຍຄລ້າຍ ຈະ ເປັນຄົມ ຄ້າຄມແລ້ວອາກາຮ່າງນີ້ຈະຫາຍໄປ ແຕ່ຄ້າຄມມາດ ๆ ກົ່ບັນອັນຕຽບຕ່ອງກາງເຕີນ ທາບໃຈ ຈາກທຳໃຫ້ສິ່ງດາຍໄດ້" ຄຽວສາຍໃຈ ຂົນຍາຍ

"ສິ່ງເສພົດີຕິດມີຫລາຍປະ ເກາໄໝມະຄຸນຄຽງ" ພິກຸລຄາມ

"ມີຫລາຍປະ ເກາຈີ່ ດູ້ເໜີອນເຈາຈນີ້ ແສດງ ໄວໃຫ້ເຮັກຖາງດ້ານໃນ້ ເຮັກໄປຫຼັກນັກອຳນ ດັ່ງໄໝເຂົ້າໄຈຄຽງຈະອົບຍາຍໃຫ້ຟັງ" ຄຽວສາຍໃຈ ພຸດຍ່າງອາຮນວັດຕີ

ທຸກຄົນຈຶ່ງເຕີນໄປຫຼັກນັກທີ່ຄົນອຳນ ຂະນົນມີ

วิทยากรกำลังอธิบายให้ผู้ชมกลุ่มนั่งฟัง พาก
เด็ก ๆ จึงเข้าไปร่วมฟังด้วย

"ทั้งภาพ และสิ่งที่วางไว้ให้ชุมเหล่านี้

เป็นการแผ่นประเพาของสิงเสพ์ติดซึ่งเขา
แผ่นไว้สี่ประเพา ตามฤทธิ์ของบทที่กระทำ
ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผู้เดพ ผมจะรี
ให้คุณพะประเพาหนะครับ"

1. ประเพาที่ประสาท ผู้ใดเดพเข้าไป
จะมีอาการมีเมง สมองชา ประสาทที่ควบคุม
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะทำงานน้อยลง
สิงเสพ์ติดประเพานี้ได้แก่ มอร์ฟิน เอโรบิน
ฟิน เชคโคนาล ยานอนหลับ และยากล่อม
ประสาทต่าง ๆ รวมทั้งเหล้าด้วย

2. ประเพาที่หุ่นประสาท ผู้ใดเดพ
เข้าไปจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนต่าง ๆ
ให้ทำงานเกินความสามารถของร่างกาย เมื่อ
หมดฤทธิ์ยา ประสาทเหล่านี้จะทรุดไม่รวม
เสื่อมสมรรถภาพ คนที่บรรบรรทุก คนที่
ทำงานกลางคืน กรรมกรแยกหาน นักเรียน
นักศึกษาที่จำเป็นต้องคุ้นเคยสือศึกษา ฯ เมื่อใช้
ยาประเพานี้แล้ว มักจะกลایเป็นคนวิกฤติ
ประสาทหลอน หรือหัวใจวาย ถึงขนาดได้
ยาประเพานี้ ได้แก่ บาน้ำ น้ำข้าว บางยัน
บากดความอ้วน เป็นต้น

3. ประเพาที่อยู่ในประสาท ผู้ใดเดพเข้า
ไปจะทำให้ประสาทที่รับรู้ผิดปกติ มองเห็นตัว
ของสิ่งต่าง ๆ ผิดไป ทำให้เกิดอุบัติเหตุเป็น
ประจำ เช่น คนตกศึกษา หรือ รถชนกัน
เป็นต้น

4. ประเพาที่หุ่นประสาท จะออก
ฤทธิ์ทั้งหลอนประสาท กดประสาทเป็นอันตราย
ต่อผู้เดพติดอย่างมาก ทำให้ประสาทมีชา

ไม่รับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว สิงเสพ์ติด
ประเพาที่ได้แก่ กัญชา"

เขายุคบรรยายครุหนึ่ง เมื่อไม่มีผู้ใด
ตามจึงพูดต่อไป

"ฉะนั้น ผมจังให้ร่ขอรังนักเรียนทุกคน
อย่าได้ไปมีมิยมชนชอบ หลงผิดเสพันเข้า
เพราะนอกจากตัวนักเรียนจะอยู่ในสภาพที่
ต้องตายหึ่งเป็นแล้ว พ่อแม่ พี่น้องของเราร
จะเสียใจ เสียเวลา เสียเงินทองอีกด้วย"
เจ้าหน้าที่ผู้มีอธิบายเสียงดังชัดเจน

"มีวิธีป้องกันไม่ให้คนติดสิงเสพ์ติดบ้าง
ไหมครับ" เดชะถาม

"มีครับวิธีที่สำคัญคือ การรู้จักบังคับใจ
คำเชิงให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดี สิงได้รู้ว่า
ชั่วก็อย่าทำ ผมมีภาระหนาครร ให้ชุม เมื่อได้ชุม
ภาระหนาแล้วจะรู้ว่าควรป้องกันอย่างไรบ้าง"
กล่าวจนผู้บรรยายก็นำกลุ่มผู้ชุมนิทรรศการ
เข้าไปปั้นภาระหนาครร

เมื่อภาระหนาแล้ว ผู้บรรยายได้เปิด
โอกาสให้มีการอภิปรายข้อถกเถียง

ธีระแสดงความคิดเห็นเป็นคนแรกว่า

"ผมคิดได้แล้วครับถ้าไม่อยากติดสิงเสพ์ติด
ก็อย่าเชื่อคนง่าย เพราะการเชื่อคนง่าย
อันตรายมาก อาจถูกหลอกไปทาง หลอก
เอาทรัพย์สินจนหมดตัว ที่สำคัญคือหลอกให้
ติดสิงเสพ์ติด แล้วให้ทำสิ่งที่ผิด ๆ เช่น
ขายไวน์ ขายยาของ ฉกซิงวิงราวน สุกี้ยำ
ก็ต้องถูกจับไปลงโทษ ทำให้เสียชื่อเสียง
เสียเวลา และเสียอนาคต"

"ผมมีความเห็นว่า การป้องกันไม่ให้
คนป่วยเชื่อขามากินเอง จนติดบาน้ำ ผู้ชี้อ
ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาที่จะชื่อมากิน

เสียงก่อน ให้รู้สึกดูน ไทย และวิธีใช้ยาอย่างถูกต้อง โดยสามารถจากหมอ เภสัชกรหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง การซื้อยาคินเองก็จะ "ไม่เกิดอันตราย" กองออกความเห็นมี

"นักเรียนเก่งมากที่เข้าใจเรื่องราวเกี่ยวกับสิ่งเสพติดได้ถูกต้อง" ผู้บรรยายกล่าวขอแล้วตามต่อไปนี้

"นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร เกี่ยวกับการให้ความรู้เรื่องไทยของสิ่งเสพติดกับชาวบ้าน"

"**ผู้คิดว่า** ถ้าชาวบ้านรู้สึกอันตรายหรือไทยของสิ่งเสพติดแล้ว เขาจะได้ป้องกันไม่ลง ไม่เกี่ยวนะขอและเสียมันครับ"**วิทยา**

ตอบอย่างฉลาด

"**ผู้คิดเห็นคนนี้** ถ้าเขาต้องการลักชา แต่ผู้ไม่กล้าบอกใคร เพราะกลัวเขาทำร้าย" ซึ่งเล่าประสันการณ์ของตน

"**นักเรียน** จะแจ้งตำรวจ นักเรียนไม่ต้องกลัวว่าเขาจะมาทำร้าย เพราะตำรวจจะปฏิบัติเป็นความลับ และถือว่าผู้ที่มาแจ้งให้ความร่วมมือกับทางราชการในการปราบปรามสิ่งเสพติดให้ไทย เพื่อให้หมุดไปก่อนที่จะแพร่หลาย" ผู้บรรยายอธิบาย

"**คณิตสิ่งเสพติด** มีโอกาสสร้างภัยให้ไทยได้ไหมครับ" ดวงแก้วถาม

"**หายได้ครับ** การที่เขาติดสิ่งเสพติดก็เหมือนกับต้องพยายามเป็นถ้าเขาได้รับการบำบัดรักษาก็เหมือนโอกาสหายเป็นปกติได้เชิงกับเขากับเขาเกิดใหม่กันเอง"**ผู้บรรยาย**

ตอบ

"**สถานที่บำบัดรักษานี้** คิดสิ่งเสพติดมีที่ไหนมีครับ" ร้องถามอีก

"**มีอยู่หลายแห่ง** ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2523) ผู้จะพูดให้ฟังพอดีเป็นตัวอย่าง ส่วนรายละเอียดให้มาระบุในคู่มือที่มีอยู่ประกาศเชิงติดไว้ที่หน้าห้องจ่ายภายนอก" **สถานที่บำบัดรักษากำ**

"**ในกรุงเทพมหานคร** มีหลายแห่ง เช่น โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า หน่วยจิตเวชและประสานวิทยา

โรงพยาบาลพระบรมราชลักษณ์

โรงพยาบาลศากลสิน

โรงพยาบาลวิชราภิบาล

และคุณยืนริการสาธารณสุขทุกแห่ง

ส่วนต่างจังหวัดก็มีหลายแห่ง เช่น

โรงพยาบาลอุดรธานี จังหวัดปทุมธานี

โรงพยาบาลหัวหิน โรงพยาบาลค่ายชนบทชั้นต้น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

คุณยืนริการสาธารณสุขสิ่งเสพติดภาคเหนือและโรงพยาบาลค่ายกาฬสินธุ์ จังหวัดเชียงใหม่นอกจากนี้ ยังมีสถานพยาบาลแผนโบราณที่ควรรู้ไว้ เช่น

สถานพยาบาลประจำชานาครถ สำนักสงฆ์เขาถ้ำอะลุ จังหวัดราชบุรี

สถานที่ที่ถ้ารับบอกร สำนักสงฆ์ท่ากระนก จังหวัดสระบุรี

คุณยืนริการให้ไว้ วัดคากอลลิก จังหวัดสมุทรสงคราม"

ผู้บรรยาย จบคำอธิบาย และเปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าคำถามต่อ เมื่อไม่มีผู้ใดยกตัวเจ้าหน้าที่ผู้นั้นจึงกล่าวสรุปว่า

"**ผู้มาขอให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้จากการอบรมนี้ไปรักษาผู้ติดสิ่งเสพติดมีที่ไหนมีครับ** การฟังคำบรรยายในวันนี้"

"ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเอง และเพื่อน
มนุษย์ เพื่อจะได้พ้นจากการเป็นทาสของสิ่ง
สเปร์ติด"

เมื่อจบคำบรรยาย นักเรียนกล่าวขอคุณ

แล้วออกไปอ่านป้ายประกาศ ของกระทรวง
สาธารณสุขเกี่ยวกับสถานที่ปีนังครักษ์ผู้ดูแลสิ่ง
สเปร์ติด และพบครุตามที่นัดหมาย เพื่อกลับ
โรงเรียน

แบบที่ 2

เรื่องเหมือนเกิดใหม่

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนคึกคัก เรื่องย่อ ก่อนแล้วจึงอ่านเนื้อเรื่อง เพราะเรื่องย่อ จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีขึ้น
2. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องด้วยความตั้งใจจนจบเรื่อง และพยายาม ทำความเข้าใจให้ดี เนื้อหาส่วนที่สำคัญเล็กน้อยคือส่วนที่เป็นสาระสำคัญ
3. กำหนดเวลาในการอ่าน 25 นาที เมื่อหมดเวลาจะเก็บเนื้อเรื่องคืน
4. ห้ามจัดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในเนื้อเรื่อง

เรื่องเมืองเกิดใหม่

เรื่องย่อ

การติดสิ่งเสพติด มีสาเหตุมาจากการความต้องรับ ขอบลงตี “ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่” เชื่อคนง่าย คิดว่า เป็นของ ได้ที่ทำแล้วคนอื่นยกบ่อง นอกจากนี้ การหาชื่อบา กินเองโดย ไม่มีความรู้เรื่องคุณและ ไขษของยา ก็ทำให้ติดสิ่งเสพติดได้ สิ่งเสพติดแบ่งได้ 4 ประเภท ตามลักษณะการออกฤทธิ์ของยาต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย คือ ประเทกคประสาท เช่น ผื่น มอร์ฟิน เอโรสิน เชคโคนาล เหล้า และบานอนหลับ จะทำให้มึนง และสมองชา ประเทกคประสาท เช่น ยาแม้ ม้าขาว ยาบัน ยาลดความอ้วน จะทำให้ประสาท ส่วนต่าง ๆ ทำงานหนักเกินไปจนหดหู่ ไม่สามารถ เสื่อมสมรรถภาพ เกิดอาการประสาಥolon หัวใจวายได้ ประเทกหลอนประสาท จะทำให้ประสาทที่รับรู้ผิดปกติ นำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ ต่าง ๆ ประเทกสุคท้าย คือ ประเทกออกฤทธิ์ทลายอย่าง เช่น กัญชา จะทำให้ประสาท มืดชา ไม่รับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัว ผู้ที่ติดสิ่งเสพติด จะทำให้พ้อแม่ พื้นอิงเสียใจ เสียเวลา เสียเงินทอง และยังทำให้ตัวเองเสียอนาคต เป็นภัยร้ายของคนทั่วไป การป้องกันไม่ให้ ติดสิ่งเสพติดทำได้โดยการรู้จักบังคับใจตนเอง “ไม่เชื่อคนง่าย ”ไม่เชื่อบา กินเอง โดย “ไม่รู้สิ่ง คุณ ไขษและวิธีใช้ที่ถูกต้อง”

ເໜືອນ ເກີຕໄໝ່

ເມື່ອຄຶງວັນໄປໜີທີ່ການກໍາພະນັກງານ
ຕ່າງດີໃຈ ລັ້ງຈາກເຄົາຮັບຜົນຫຼັງຈາກ
ແລ້ວ ຄຽມສູງຫຍ່ງເປັນຜູ້ທີ່ນີ້ ທີ່ຈະພາກເຮັນ
ໄປໜີທີ່ການກໍາພະນັກງານໄດ້ເຂົ້າມາໃຫ້ກຳນົດນຳ
ເມື່ອເຮັນຮັບຜົນແລ້ວ ຖຸກຄົນກີ່ນີ້ເຮັດເດີນກາງໄປ
ພັ້ນມັກນັ້ນ

ພອດື່ນສັກພົນທີ່ແສດງນີ້ກໍາພະນັກງານ ຄຽມສູງໃຈ
ໄດ້ນັດໝາຍເວລາ ແລະສັກພົນທີ່ທີ່ຈະກັບມາພັບ
ກັນອີກ ແລ້ວຈຶ່ງປ່ອຍໃຫ້ນັກເຮັນແກ້ຍ້າຍໄປໜີ
ເປັນກຸ່ມ ຈະ

ນັກເຮັນຖຸກຄົນມີໃກ້ນໍາຢືນແບ່ນ ທ່າງກາງ
ກະທີ່ອ້ອຽນຮັນເປັນບ່າງຍິ່ງ

"ເຮືອດຸກນີ້ໃນກາພີ້ນີ້ ຮູບຮ່າງໜ້າຕາໄຟ່ນໍ້າ
ຄູເລຍ ພອນເທີ່ອແຕ່ໜັນທຸນກະຊົງຫວັດເກຣາ
ຮູ່ຮ່າງ ພມບາວ ກາຮແຕ່ງດັກດູກສົກປາກ" ພຶກລູ້
ໜັນໃຫ້ເຫື່ອນ ຈະ ອູ່ຮູບພາພຽງຫົ່ງ

"ເຮືອວ່ານໄດ້ກາພີ້ນເຈົ້າ ເຈັນວ່າອ່າງໄຣ"
ເຄືບອອກພຶກລູ້

"ພມເປັນຄົນຕີ່ວັນ ຂອນລອງຕີ່ "ໄຟ່ເຈື່ອຟັ້ງ
ຜູ້ໃຫ້ ພມຈຶ່ງຕົດສິ່ງເສີ່ພົດຕົດ ມີສາກພອບ່າງທີ່
ເພື່ອນ ຈະ ເຫັນ ອົບ່າເອາຍ່າງພົນນະຄົນ"
ພຶກລູ້ອ່ານດັ່ງ ຈະ ແລ້ວ

"ນໍາສັນໃຈນະ ເຮັດຖືລະກາພ ພວກເຮົວ
ເປັນລັກນ້ຳອ່ານຄຳບໍລະກາຍດັ່ງ ຈະ ຈັນຈະ ໄດ້ຈັດ
ນັນທີ່ໄວ້" ກ້ອງພູດກັບເພື່ອນ ຈະ

"ພມຕົດສິ່ງເສີ່ພົດຕົດ ເພົ່າວ່າພມເຊື່ອຄົນນ່າຍ
ຈຶ່ງດູກເພື່ອນຫລອກ" ເຊື່ອວ່ານໍ້າຄວາມທີ່ໄດ້ກາພ
ນິ້ນດັ່ງ ຈະ

"ເພົ່າວ່າຄວາມຄົກຄະນອງ ທຳໃຫ້ພມຄືດວ່າ
ຢັ້ງໄດ້ກຳສິ່ງທີ່ກົນເນື້ນເຫຼົາ ໄນກ່າ ຈະ ເປັນຂອງໄກ

ເປັນຫຼັງໄຈແລະບັກຢ່ອງໝາຍເຫັນຜູ້ອື່ນ ພມ
ຈຶ່ງທີ່ສິ່ງທີ່ຜົດ ຈະ ກ່າວຈະຮູ່ທີ່ວັນພົນກົກລາບເປັນ
ກົດຕືກສິ່ງເສີ່ພົດຕົດທີ່ຄົນທີ່ໄປໜີເປັນເກີບຈົບ" ຊີ່ຮະ
ອ່ານເຫັນວ່າຄວາມໄດ້ກາພອີກກາພນິ້ນ

"ຄົນທີ່ເຈົ້າໄວ່ ແລ້ວໄປໜີບານຕາມຄໍາ
ໄມ້ຜູ້ ຕ້ອງກິນມັນເປັນປະຈຳ ຈະ ເຮັກວ່າ
ຕົດສິ່ງເສີ່ພົດຕົດໄໝ່ນະ" ດັງແກ້ວຄາມຈິ່ນລອບ ຈະ
ຄຽມສູງໃຈເດີນມາພວດຈຶ່ງຄວບວ່າ

"ເຮັກວ່າຕົດສິ່ງເສີ່ພົດຕົດ ເມື່ອກັນ ຍາ
ບາງປະ ເກົດໆໄຟ່ ໄນກິນຄາມຄຳນັດນຳຂອງໜົມໂອ
ຫຼືຜູ້ອື່ນໄຟ່ ໄນມີຄວາມຮູ່ໃນເຮືອງຄູ່ແລະ ໄຫຍະອອງ
ບາດີພອ ໄນເຫື່ອກິນແລ້ວກິນມາກຈົນເກີນາຫາດ
ກີຈະ ເປັນອັນຕຽມຕ່ອງຮ່າງກາບໄດ້ ແລະ ທຳໄຟ່
ຕົດປານີ້ ເກົ່າລັກໝະກະກາຮຕົດສິ່ງເສີ່ພົດຕົດ"

"ຄົນທີ່ຄົມກິລືນຕ່າງ ຈະ ຈົດຕະກຳບັນຫຼາຍ
ຈະເສື່ອວ່າຕົດສິ່ງເສີ່ພົດຕົດໄໝ່ນະ" ກ້ອງຄາມຕ່ອ

"ເຮັກວ່າຕົດສິ່ງເສີ່ພົດຕົດ ເມື່ອກັນເຈີ້
ເພົ່າວ່າພວກນີ້ຕ້ອງຄົມຄູ່ໄຟ່ ໄນປະຈຳເນື້ອໄໝໄຟ້
ຄົນກີຈະ ເກີດອາກາຮວັງເວີນ ອ່ອນເພີ່ຍຄັດ້າຍ
ຈະ ເປັນລົມ ຄ້າຄມແລ້ວອາກາຮເຫັນຈະຫາຍໄປ
ແຕ່ຄ້າຄມນາກ ຈະ ກີເປັນອັນຕຽມຕ່ອງກາງເຕີນ
ຫາຍໃຈ ອາຈກໍາໄຫ້ຮັງຄາຍໄດ້" ຄຽມສູງໃຈ
ອືບນາຍ

"ສິ່ງເສີ່ພົດຕົດມີຫລາຍປະ ເກົດໆໄໝ່ນະຄູ່ຫາຍ"
ພຶກລູ້ດານ

"ມີຫລາຍປະ ເກົດໆຈະ ອູ່ເມື່ອນເຫຼົາຈະມີ
ແສດງໄວ້ໃຫ້ເຮັດຖືກາງຕ້ານໄຟ້ນີ້ ເຮັດໄປຄົກນ້ອນ
ກຳໄໝໄໝເຫຼົາ ໃຈກູຈະອືບນາຍໄຫ້ພັ້ງ" ຄຽມສູງໃຈ
ພູດຍ່າງ່າຮມວົດຕື່

ທຸກຄົນຈຶ່ງເດີນໄປໜີຕາມທີ່ຄຽນກົກ ຂະນະນັ້ນມີ

วิทยากรกำลังอธิบายให้ผู้ชมกลุ่มนี้ฟัง พาก
เด็ก ๆ จึงเข้าไปร่วมฟังด้วย

"ทั้งภาพ และสิ่งที่ทางไว้วิชามเหล่านี้
เป็นการแบ่งปะ เกรทของสิง เสพ์ติดซึ่งเจ้า
แบ่งไว้สีประจำ เก้า ตามฤทธิ์ของยาที่กระทำ
ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผู้เสพ ผู้จะซึ้ง
ให้ดูที่คลับประจำ เก้านะครับ"

1. ประจำ เก้าคลับประจำสาท ผู้ได้เสพเข้าไป
จะมีอาการมึนงง สมองชา ประจำที่ควบคุม
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะทำงานน้อยลง
สิง เสพ์ติดประจำ เกานี้ได้แก่ มอร์ฟิน เชื้อain
ดีน เชคไนอล บานอนหลับ และยากล่อม
ประจำต่าง ๆ รวมทั้งเหล้าด้วย

2. ประจำการระดับประจำสาท ผู้ได้เสพ
เข้าไปจะออกฤทธิ์กระตุ้นประจำสาทส่วนต่าง ๆ
ให้ทำงานเกินความสามารถของร่างกาย เมื่อ
หมุดฤทธิ์ยา ประจำเหล่านั้นจะทรุดลง
เลื่อนสมรรถภาพ คนที่รับประทานยา คนที่
ทำงานกลางคืน กรรมการแบกหาน นักเรียน
นักศึกษาที่จำเป็นต้องดูหมัดสือดึก ๆ เมื่อใช้
ยาประจำนี้แล้ว มักจะกลایเป็นหนองวิกฤติ
ประจำหลอน หรือหัวใจวาย ถึงตายได้
หากประจำ เกานี้ ได้แก่ บาน้ำ น้ำขาว บานเย็น
ยาลดความอ้วน เป็นต้น

3. ประจำหลอนประจำสาท ผู้ได้เสพเข้า
ไปจะทำให้ประจำที่รับรู้ติดปกติ มองหน้าด
ขอสิงต่าง ๆ ติดไป ทำให้เกิดอุทกเหตุเป็น
ประจำ เช่น คนตกตึกตาย หรือ รถชนกัน
เป็นต้น

4. ประจำออกฤทธิ์หลายอย่าง จะออก
ฤทธิ์ทั้งหลอนประจำสาท กดประจำเป็นอันตราย
ต่อผู้เสพติดอย่างมาก ทำให้ประจำมึนชา

"ไม่ว่ารักสิงต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว สิง เสพ์ติด
ประจำ เกานี้ได้แก่ กัญชา"

เขานุบธรรมายกรูหนิ่ง เมื่อไม่มีผู้ใด
ถามจึงหยุดต่อไป

"ฉะนั้น ผู้จึงควรขอร้องนักเรียนทุกคน
อย่าได้ไปนิยมชนช้อน หลงพิดเสพมันเข้า
 เพราะนักจากตัวนักเรียนจะอยู่ในสภาพที่
 ต้องพยายามเบี้ยแผล ผ่อนแม่ พื่องของเรารา
 จจะเสียใจ เสียเวลา เสียเงินทองอีกด้วย"
 เจ้าหน้าที่ผู้นี้อธิบายเสียงดังชัดเจน

"มีวิธีป้องกันไม่ให้คนติดสิง เสพ์ติดบ้าง
 ใหม่ครับ" เดชะถาม

"มีครับวิธีที่ดีที่สุดคือ การรู้จักบังคับใจ
 ตัวเอง ให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดี สิง ควรรู้ว่า
 ชั่วก็อย่าทำ ผู้มีภพนตร์ให้ชุม เมื่อได้ชุม
 ภพนตร์แล้วจะรู้ว่าควรป้องกันอย่างไรบ้าง"
 กล่าวจนผู้บรรยายกินปากลุ่มผู้ชุมนิทรรศการ
 เข้าไปชุมภพนตร์

เมื่อภพนตร์ครบแล้ว ผู้บรรยายได้เบิก
 โอกาสให้มีการอภิหารบทักถาน

ธีระแสดงความคิดเห็นเป็นคนแรกว่า
 "ผู้มีคิดได้แล้วครับถ้า ไม่อยากติดสิง เสพ์ติด
 ก็อย่าเชื่อคนง่าย เพราะการเชื่อคนง่าย
 อันตรายมาก อาจถูกหลอกไปขาย หลอก
 เอาทรัพย์สินจนหมดตัว ที่สำคัญคือหลอกให้
 ติดสิง เสพ์ติด แล้วให้ทำสิ่งที่ผิด ๆ เช่น
 ชนไยเงิน ชนไยของ ฉะเชิงเวียงรา สุดท้าย
 ก็ต้องถูกจับไปลงโทษ ทำให้เสียชื่อเสียง
 เสียเวลา และเสียอนาคต"

"ผู้มีความเห็นว่า การป้องกันไม่ให้
 คนป่วยเข้ามาเก็บเงิน จนติดบานี้ ผู้ชื่อ
 ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาที่จะซ้อมมากิน

เลือบก่อน ให้รู้ถึงคุณ ไทย และวิธีใช้ยาอย่างถูกต้อง โดยตามจากหมอยา เภสัชกรหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง การซื้อยา กินเองก็จะไม่เกิดคันคราย" ก้องออกความเห็นมึน

"นักเรียนเก่งมากที่เข้าใจเรื่องราวดีกว่ากันสิ่งเดียวก็ได้ถูกต้อง" ผู้บรรยายกล่าวขณะแล้วถามต่อไปว่า

"นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร เกี่ยวกับการให้ความรู้เรื่อง ไทยของสิ่งเดียวก็ติดกันชาวบ้าน"

"ผมคิดว่า ถ้าชาวบ้านรู้ถึงอันตรายหรือไทยของสิ่งเดียวก็ติดแล้ว เราจะได้ป้องกันไม่หลงไปนิยมชนชั้นอนและ สเปมั่นครับ" วิทยาศรีบอยด์ยังฉลาด

"ผมเคยเห็นคนขายกัญชา แต่ผู้ไม่รักล้าบออกโครงการ เพราะกลัวเราทำร้าย" วิธีระเล่าประสาการณ์ของคน

"นักเรียนควรจะแจ้งตำรวจ นักเรียนไม่ต้องกลัวว่าเขาจะมาทำร้าย เพราะตำรวจจะบีบเป็นความลับ และถือว่าผู้ที่ไม่แจ้งให้ความร่วมมือกับทางราชการ ในการปราบปรามสิ่งเดียวก็ให้ไทย เพื่อให้หมดไปก่อนที่จะแพร่หลาย" ผู้บรรยายอธิบาย

"คนติดสิ่งเดียวก็ติดมีโอกาสสร้างภัยให้他人ได้ใหญ่" ดวงแก้วถาม

"หายได้ครับ การที่เขาติดสิ่งเดียวก็เหมือนกับต้องตายทั้งเป็น ถ้าเขาได้รับการบำบัดรักษา เขาไม่โอกาสหายเป็นปกติได้เชิงกีฬากับเขาเกิดใหม่กันเอง" ผู้บรรยายตอบ

"สถานที่บำบัดรักษาผู้ติดสิ่งเดียวก็ติดมีที่ไหนมีบ้างครับ" ก้องถามอีก

"มือถือหลายแห่ง ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2523) ผู้จะพูดให้ฟังพอดีเป็นตัวอย่าง ส่วนรายละเอียดให้นักเรียนอ่านไปดูที่ป้ายประกาศซึ่งติดไว้ที่หน้าห้องฉาบภาพนิทรรศน์ สถานที่บำบัดรักษาในกรุงเทพมหานครมีหลายแห่ง เช่น

โรงพยาบาลพระบรมราชูปโภค หน่วยจิตเวชและประสาทวิทยา

โรงพยาบาลปีนังเกล้า

โรงพยาบาลศากสิน

โรงพยาบาลวิชรพยาบาล

และศูนย์บริการสาธารณสุขบางแห่ง

ส่วนต่างจังหวัดก็มีหลายแห่ง เช่น

โรงพยาบาลศุภกรักษ์ จังหวัดปทุมธานี

โรงพยาบาลหัวหิน โรงพยาบาลค่าย

ชุมชนรัชต์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ศูนย์บำบัดรักษาสิ่งเดียวก็ติดภาคเหนือและโรงพยาบาลค่ายกาฬสินธุ์ จังหวัดเชียงใหม่ นอกจากนี้ ยังมีสถานพยาบาลแผนโบราณต่อครัวรุ่วไว้ เช่น

สถานพยาบาลประชาชน สำนักสงฆ์

เขาถ้ำทะลุ จังหวัดราชบุรี

สถานพักที่ถ้ำกระนอง สำนักสงฆ์วัดราษฎร์บุก จังหวัดสระบุรี

ศูนย์เกิดใหม่ วัดคาดอลิก จังหวัดสมุทรสงคราม"

ผู้บรรยายจบค่าคอกินาย และเปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าถามต่อ เมื่อไม่มีผู้ใดซักถามเจ้าหน้าที่ผู้มีจึงกล่าวสรุปว่า

"ผมขอให้นักเรียนทำความรู้ที่ให้จาก การชุมนิทรรศการและฟังคำบรรยายในวันนี้"

“ไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับคัวเอง และเพื่อน
มนุษย์ เพื่อจะได้พ้นจากการเป็นทาสของสิ่ง
เสพย์ติด”
เมื่อจบคำบรรยาย นักเรียนกล่าวขอคุณ

แล้วออก “ไปอ่านม่ายประภาศ” ของกระ Thompson
สาระนั้นเกี่ยวข้องกับสถานที่ที่บ้านดรากษาผู้ติดลึกลับ
เสพย์ติด และพบครุฑามหัศจรรยาลักษณะที่นักหมาย เนื่องเรื่อง

แบบที่ ๓

เรื่องเหมือนกิจใหม่

คำชี้แจง

1. ให้นักเรียนศึกษาจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม ก่อนแล้วจึงอ่านเนื้อเรื่อง เพราะจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม จะช่วยให้นักเรียนเข้าใจเรื่องที่อ่านได้ดีขึ้น
2. ให้นักเรียนอ่านเนื้อเรื่องด้วยความตั้งใจจนจบเรื่อง และพยายามทắcความเข้าใจให้ดี เนื้อหาส่วนที่อยู่ภายในการอ่านคือส่วนที่เป็นสาระสำคัญ
3. กำหนดเวลาในการอ่าน 25 นาที เมื่อหมดเวลาจะเก็บเนื้อเรื่องคืน
4. ห้ามปิดเขียนหรือทำเครื่องหมายใด ๆ ลงในเนื้อเรื่อง

เรื่องเมืองเกิดใหม่

จุคประสงค์ เชิงพุทธกรรม

หลังจากนักเรียนอ่านเรื่องเมืองเกิดใหม่แล้ว นักเรียนสามารถ :

1. บอกประวัติของสิ่งสถาปัตยกรรม ได้ถูกต้อง
2. ยกตัวอย่างชื่อของสิ่งสถาปัตยกรรมประวัติศาสตร์ ๗ ได้ถูกต้อง
3. บอกอาการที่เกิดจากสิ่งสถาปัตยกรรมประวัติศาสตร์ ๗ ได้ถูกต้อง
4. บอกสาเหตุที่ทำให้ติดสิ่งสถาปัตยกรรม ได้ถูกต้อง อย่างน้อย ๓ ข้อ
5. บอกผลเสียจากการติดสิ่งสถาปัตยกรรม ได้ถูกต้อง อย่างน้อย ๓ ข้อ
6. บอกวิธีป้องกันการติดสิ่งสถาปัตยกรรม ได้ถูกต้อง อย่างน้อย ๒ ข้อ

เหมือน กิต้าใหม่

เมื่อถึงวันไปชุมนิทรรศการ นักเรียนทุกคน ต่างดีใจ หลังจากเคราะห์หงษ์ชาติและส่วนตัว แล้ว ครูสมชายซึ่งเป็นผู้หงษ์ ที่จะพานักเรียน ไปชุมนิทรรศการครั้งนี้ให้เข้ามาให้คำแนะนำ เมื่อเรียบร้อยแล้ว ทุกคนเก็บข้าวเดินทางไปพร้อมกัน

พอถึงสถานที่แสดงนิทรรศการ ครูสายใจ ได้นัดหมายเวลา และสถานที่ที่จะกลับมาพบกันอีก แล้วจึงปล่อยให้นักเรียนแยกย้ายไปชุม เป็นกลุ่ม ๆ

นักเรียนทุกคนมีใบหน้ายิ้มแย้ม ท่าทาง กระตือรือร้นเป็นอย่างยิ่ง

"เชอดูคุณในภาพนี้ชิ รูปร่างหน้าตาไม่น่า ดูเลบ ผอมเหลือแต่หนังหุ่มกระดูกหนาดเครา รุ่งรัง ผอมบาง การแต่งตัวก็คุสกบปรก" พิกุลซึ่ง ชวนให้เพื่อน ๆ ดูรูปภาพรูปหนึ่ง

"เชออ่านให้ภาพพี่เขาเขียนว่าอย่างไร"
เดชบุกพิกุล

"พน เป็นคนดื้อรั้น ชอบลองดี ไม่เชื่อฟัง ผู้ใหญ่ ผມจึงติดสิ่งเสพติด มีสภาพบ่ำไ่ ที่ เพื่อน ๆ เห็น อย่าเอออย่างผมนนะครับ"

พิกุลอ่านดัง ๆ และซ้ำ ๆ

"น่าสนใจนะ เราดูที่ละภาพ พากเชอ เปลี่ยนกันอ่านคำบาร์บาร์ดัง ๆ ฉันจะ ได้จด บันทึกไว้" ก้องพุกกันเพื่อน ๆ

"ผมติดสิ่งเสพติด เพราะผมเชื่อคนง่าย จึงถูกเพื่อนหลอก" เดชอ่านข้อความที่ได้ภาพ หนึ่งดัง ๆ

" เพราะความคึกคักของ ทำให้ผมคิดว่า ก้า ได้ทำสิ่งที่คนอื่นเขาไม่ทำ จะเป็นของก้า"

เป็นที่สนใจและยกย่องชุมแข่งของผู้อื่น ผม จึงทำสิ่งที่ผิด ๆ กว่าจะรู้ตัวผิดกิจลัยเป็นคนติดสิ่งเสพติดที่คนหัวไบร์งเก็บฯ" ชีริ ช่องที่ข้อความได้ภาพอีกภาพหนึ่ง

"คนที่เจ็บป่วย แล้วไบค์กินตามคำ ไบยา ต้องกินันเป็นประจำ จะเรียกว่า ติดสิ่งเสพติดใหม่นะ" ดวงแก้วถามขึ้นโดย ครูสายใจเดินมาพอดีจึงตอบว่า

"เรียกว่าติดสิ่งเสพติดเหมือนกัน" บาน บานประ เกษ้า ไม่กินตามคำแนะนำของหมออ หรือผู้อื่น ไม่มีความรู้ในเรื่องคุณและ โทษของยาดีพอก ไบช้อกินแล้วกินมากจนเกินทนต า ก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ และทำให้ ติดบ้านนั่น เจ้าลักษณะการติดสิ่งเสพติด"

"คนที่คนกลืนต่าง ๆ จนติดล่าครับบุคคลคร จะถือว่าติดสิ่งเสพติดใหม่ครับ" ก้องถามต่อ

"เรียกว่าติดสิ่งเสพติดเหมือนกันนี้ เพราะพกนี้ต้องคอมอยู่ เป็นประจามีเมื่อไ่ได้ คนก็จะ เกิดอาการวิงเวียน อ่อนเพลียคล้าย จะเป็นลม ถ้าคุณแล้วอาการเหล่านี้จะหายไป แต่ถ้าคุณมาก ๆ ก็เป็นอันตรายต่อทางเดิน หายใจ อาจทำให้ถึงตายได้" ครูสายใจ อธิบาย

"สิ่งเสพติดมีหลายประ เกษาใหม่คุณครู" พิกุลถาม

"มีหลายประ เกษ้า ดูเหมือนเขาจะมี แสดง ไว้ให้เราดูทางด้านนี้น เราไปดูกันก่อน ถ้า ไม่เข้าใจครูจะ อธิบายให้ฟัง" ครูสายใจ พูดอย่างอารมณ์ดี

ทุกคนจึงเดินไปดูตามที่ครูบอก ขณะนั้นมี

วิทยากรกำลังอธิบายให้ผู้ชุมกกลุ่มนึงฟัง พาก
เด็ก ๆ จึงเข้าไปร่วมฟังด้วย

"ทั้งภาพ และสิ่งที่วางไว้ให้ชมเหล่านี้

เป็นการแบ่งปะ ภาพของสิ่งสเปบ์ติดซึ่งหาก
แบ่งไว้สิ่งประ เกษา ตามถูกที่ของยาที่กระทำ
ต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผู้สเปบ์ ผู้จะชี้
ให้คุณที่จะประ เกษาและครับ

1. ประ เกษาประ สภาพ ผู้ได้สเปเข้าไป
จะมีอาการมึนงง สมองชา ประ สภาพที่ควบคุม
ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะทำงานน้อยลง
สิ่งสเปบ์ติดประ เกษานี้ได้แก่ มอร์ฟิน เอโรอีน
ดีน เชคโคนาล บานอนหลับ และยากล่อม
ประ สภาพต่าง ๆ รวมทั้งเหล้าด้วย

2. ประ เกษาระดับประ สภาพ ผู้ได้สเป
เข้าไปจะออกฤทธิ์กระดับประ สภาพส่วนต่าง ๆ
ให้ทำงานเกินความสามารถของร่างกาย เมื่อ
หมดฤทธิ์ฯ ประ สภาพเหล่านี้จะทรุดโกร姆
เสื่อมสมรรถภาพ คนขับรถบรรทุก คนที่
ทำงานกลางคืน กรรมกรแนวหน้า นักเรียน
นักศึกษาที่จำเป็นต้องศูนย์สืดดึก ๆ เมื่อใช้
ยาประ เกษนี้แล้ว มักจะกลایเป็นคนวิกฤต
ประ สภาพหลอน หรือหัวใจวาย ถึงตายได้
ยาประ เกษนี้ ได้แก่ บาม้า มาก้าว ยาบัน
ยาลดความอ้วน เป็นต้น

3. ประ เกษาประ สภาพ ผู้ได้สเปเข้า
ไปจะทำให้ประ สภาพที่รับรู้ผิดปกติ มองหาด
ของสิ่งต่าง ๆ ผิดไป ทำให้เกิดอุบัติเหตุเป็น
ประจำ เช่น คนตกตีกตาย หรือ รถชนกัน
เป็นต้น

4. ประ เกษาออกฤทธิ์สายค่าย จะออก
ฤทธิ์ทั้งหลอนประ สภาพ กดประ สภาพเป็นอันตราย
ต่อผู้สเปบ์ติดอย่างมาก ทำให้ประ สภาพมีนา

"ไม่ว่าคุณสิงต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว สิ่งสเปบ์ติด
ประ เกษานี้ได้แก่ กัญชา"

หากบุคคลรายครุณนั่ง เมื่อไม่มีผู้ใด
ตามจึงพูดต่อไป

"ฉะนั้น ผู้จึงควรขอร้องนักเรียนทุกคน
อย่าได้ไปดื่มน้ำช้อน หลงผิดเสพมันเข้า
เพราะนอกจากตัวนักเรียนจะอยู่ในสภาพที่
ต้องพยายามเป็นแแล้ว พ่อแม่ พี่น้องของเราร
จะเสียใจ เสียเวลา เสียเงินทองอีกด้วย"
เจ้าหน้าที่ผู้สอนอธิบายเสียงดังชัดเจน

"มีวิธีบังกันไม่ให้คนติดสิ่งสเปบ์ติดบ้าง
ไหมครับ" เด็กถาม

"มีครับวิธีที่ดีที่สุดคือ การรู้จักบังคับใจ
ตัวเองให้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ต้อง สิง ให้รู้ว่า
ชีวิตอย่างไร ผู้มีภาระหน้าที่ห้าม เมื่อได้ชิน
ภาระหน้าที่ จึงรู้ว่าควรป้องกันอย่างไรบ้าง" รีบนำ "ก่อ
ก่าวจนผู้บรรยายกินนำกลุ่มผู้ชุมนุมที่รักการ
เสียไปห่มภาระหน้าที่

เมื่อภาระหน้าที่แล้ว ผู้บรรยายได้เปิด
โอกาสให้มีการอภิปรายซักถาม

ธีร์แสดงความคิดเห็นเป็นคณาจารย์

"ผู้ติดได้แล้วครับถ้า ไม่อยากติดสิ่งสเปบ์ติด
ก็อย่าเชื่อคนง่าย เพราะการเชื่อคนง่าย
อันตรายมาก อาจถูกหลอกไปขาย หลอก
เอาทรัพย์สินจนหมดตัว ที่สำคัญคือหลอกให้
ติดสิ่งสเปบ์ติด แล้วให้ทำสิ่งที่ผิด ๆ เช่น
ชนยาเงิน ชนยาของ ฉกชิงวังราช สุดท้าย
ก็ต้องถูกจับไปลงโทษ ทำให้เสียชื่อเสียง
เสียเวลา และเสียอนาคต"

"ผู้มีความเห็นว่า การบังกันไม่ให้
คนป่วยชื้อยามากินเอง จนติดภานน์ ผู้รื้อ
ควรศึกษาหากความรู้เกี่ยวกับยาที่จะซื้อมา กิน

เสียก่อน ให้รู้ถึงคุณ ไทย และวิธีใช้ยา อ่อนโยนถูกต้อง โดยความจากหมอ เภสัชกร หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง การซื้อยาบินเองก็จะ "ไม่เกิดอันตราย" กองออกความเห็นนี้

"นักเรียนเก่งมากที่เข้าใจเรื่องราวดีกว่ากันสิ่งเดียวก็ได้ถูกต้อง" ผู้บรรยายกล่าวชูผลลัพธ์ดีกว่า

"นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร เกี่ยวกับการให้ความรู้เรื่อง ไทยของสิ่งเดียวก็ถูกต้องกันช้าบ้าน"

"ผู้ใดคิดว่า ถ้าชาวบ้านรู้ถึงอันตรายหรือไทยของสิ่งเดียวก็แล้ว เขาจะได้มองกันไม่หลงไปนิยมชนชั้นอนและ สเปมครับ" วิทยา

ตอบอย่างฉลาด

"ผู้ใดคิดเห็นคนขายกัญชา แต่ผู้ไม่กล้าบอกใคร เพราะกลัวเขาทำร้าย" ที่รำเล่าประสบการณ์ของตน

"นักเรียนควรจะแจ้งคำตรวจ นักเรียนไม่ต้องกลัวว่าเขาจะมาทำร้าย เพราะคำตรวจจะปิดเป็นความลับ และถือว่าผู้ที่ไม่แจ้ง ให้ความร่วมมือกับทางราชการในการปราบปรามสิ่งเดียวก็ให้ไทย เพื่อให้หมดไปก่อนที่จะแพร่กระจาย" ผู้บรรยายอธิบาย

"คนติดสิ่งเดียวก็มีโอกาสสร้างภัยให้หายได้ในอนาคต" ดวงแก้วถาม

"หายได้ครับ" การที่เขาติดสิ่งเดียวก็ให้เมื่อกันต้องพยายามที่จะเป็น ถ้าเขาได้รับการบำบัดรักษา เขายังมีโอกาสหายเป็นปกติได้ซึ่งก็เท่ากับเขาเกิดใหม่กันเอง" ผู้บรรยาย

ตอบ

"สถานที่บำบัดรักษาผู้ติดสิ่งเดียวก็มีที่ไหนบ้างครับ" กองถามเข้า

"มีอยู่หลายแห่ง ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2523) ผู้จะพูดให้ฟังพอดีเป็นตัวอย่าง ส่วนรายละเอียดให้นักเรียนออกไปฟังที่มีรายประกาศเชิงติดไว้ที่หน้าห้องฉาบภาพนั้น" สถานที่บำบัดรักษาในกรุงเทพมหานครมีหลายแห่ง เช่น

โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า หน่วยจิตเวชและประสาทวิทยา
โรงพยาบาลพระบรมราชโณศิริ
โรงพยาบาลศากลิน
โรงพยาบาลวิชรพยาบาล
และศูนย์บริการสาธารณสุขบางแห่ง

ส่วนต่างจังหวัดที่มีหลายแห่ง เช่น

โรงพยาบาลชัตตุกรักษ์ จังหวัดปทุมธานี
โรงพยาบาลหัวหิน โรงพยาบาลค่ายชันสัชนาล จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
ศูนย์บำบัดรักษาสิ่งเดียวก็ดีภาคเหนือและโรงพยาบาลค่ายกาฬสินธุ์ จังหวัดเชียงใหม่
นอกจากนี้ ยังมีสถานพยาบาลแผนโบราณที่ควรรู้ไว้ เช่น

สถานพยาบาลประจำการ สำนักส่งเสริมฯ จังหวัดเชียงใหม่ สำนักส่งเสริมฯ จังหวัดราชบุรี

สถานพักพินังสำราญ สำนักส่งเสริมฯ จังหวัดสระบุรี

ศูนย์เกิดใหม่ วัดคุหาอุลิก จังหวัดสมุทร

สุราษฎร์ธานี"

ผู้บรรยายจบคำอธิบาย และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามต่อ เมื่อไม่มีผู้ใดซักถาม เจ้าหน้าที่ผู้นั้นจึงกล่าวสรุปว่า

"ผู้ขอให้นักเรียนมีความรู้ที่ได้จากการอบรมนิทรรศการและฟังคำบรรยายในวันนี้"

ไม่ใช่ให้เกิดประทัยชน์กับตัวเอง และเพื่อน
มนุษย์ เพื่อจะได้พ้นจากการเป็นทาสของลีสิ่ง
"สเปร์ติด"
เมื่อจบคำบรรยาย นักเรียนกล่าวขอคุณ

แล้วออกไปอ่านนิยายประการศ ของกระทรง
สารารยสุข เกี่ยวกับสถานที่ป่าบันไดรักษากษัตริย์ติดลีสิ่ง
สเปร์ติด และพบครูตามที่นัดหมาย เพื่อกลับ
โรงเรียน