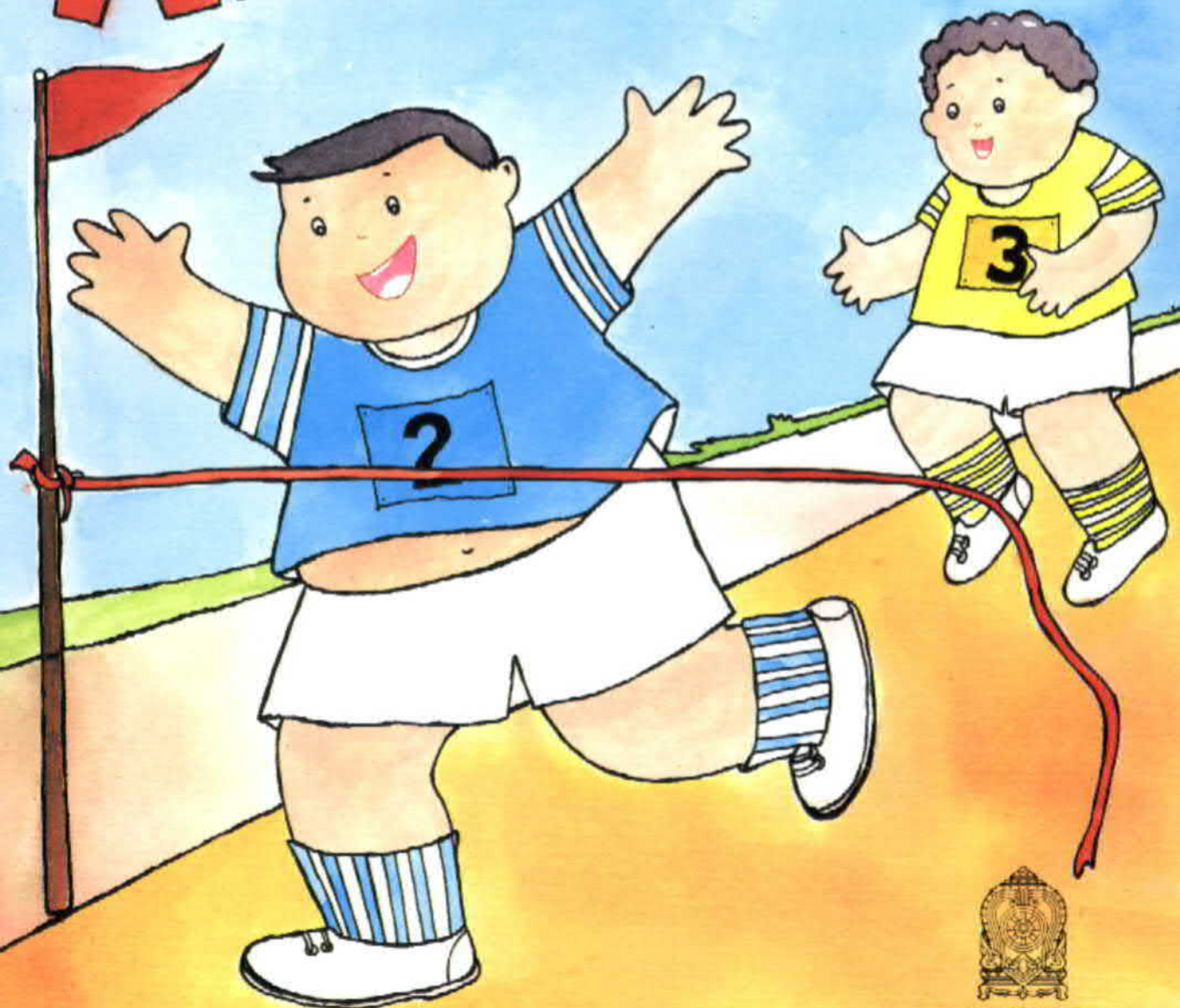


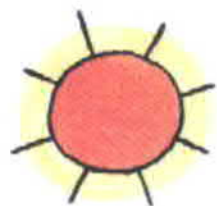


หนังสืออ่านเพิ่มเติม ระดับประถมศึกษา

พัดคนใหม่



กระทรวงศึกษาธิการ



หนังสืออ่านเพิ่มเติมเพื่อส่งเสริมการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ระดับประถมศึกษา
เรื่อง

พัดคนใหม่



พัดคนใหม่

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๓๘ จำนวน ๔๘,๐๐๐ เล่ม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ เจ้าของลิขสิทธิ์

ISBN 974-268-0353



คำนำ

หนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง พัดคนใหม่ ระดับประถมศึกษา นี้ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ จัดทำขึ้นตามโครงการผลิตสื่อการเรียนการสอน เพื่อส่งเสริมการพัฒนาวิทยาศาสตร์ การกีฬา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ครูและนักเรียนมีสื่อการเรียนการสอน ที่สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่เป็นวิทยาศาสตร์การกีฬาซึ่งสามารถใช้เป็นหนังสือประกอบการเรียนการสอนกลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย ระดับประถมศึกษา และใช้เป็นหนังสือสำหรับค้นคว้าหาความรู้ด้วยตนเอง โดยเสนอเนื้อหาในรูปของบันทึกคดี เนื้อหาสาระของหนังสือจะให้ความรู้เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ ซึ่งจัดทำโดยคณะกรรมการจัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬา มินางจิตติรัตน์ พุกจินดา เป็นผู้เรียบเรียงต้นฉบับ

กรมวิชาการหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์แก่ครูและนักเรียนได้เป็นอย่างดี ขอขอบคุณคณะกรรมการฯ และผู้ที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ มา ณ โอกาสนี้ด้วย

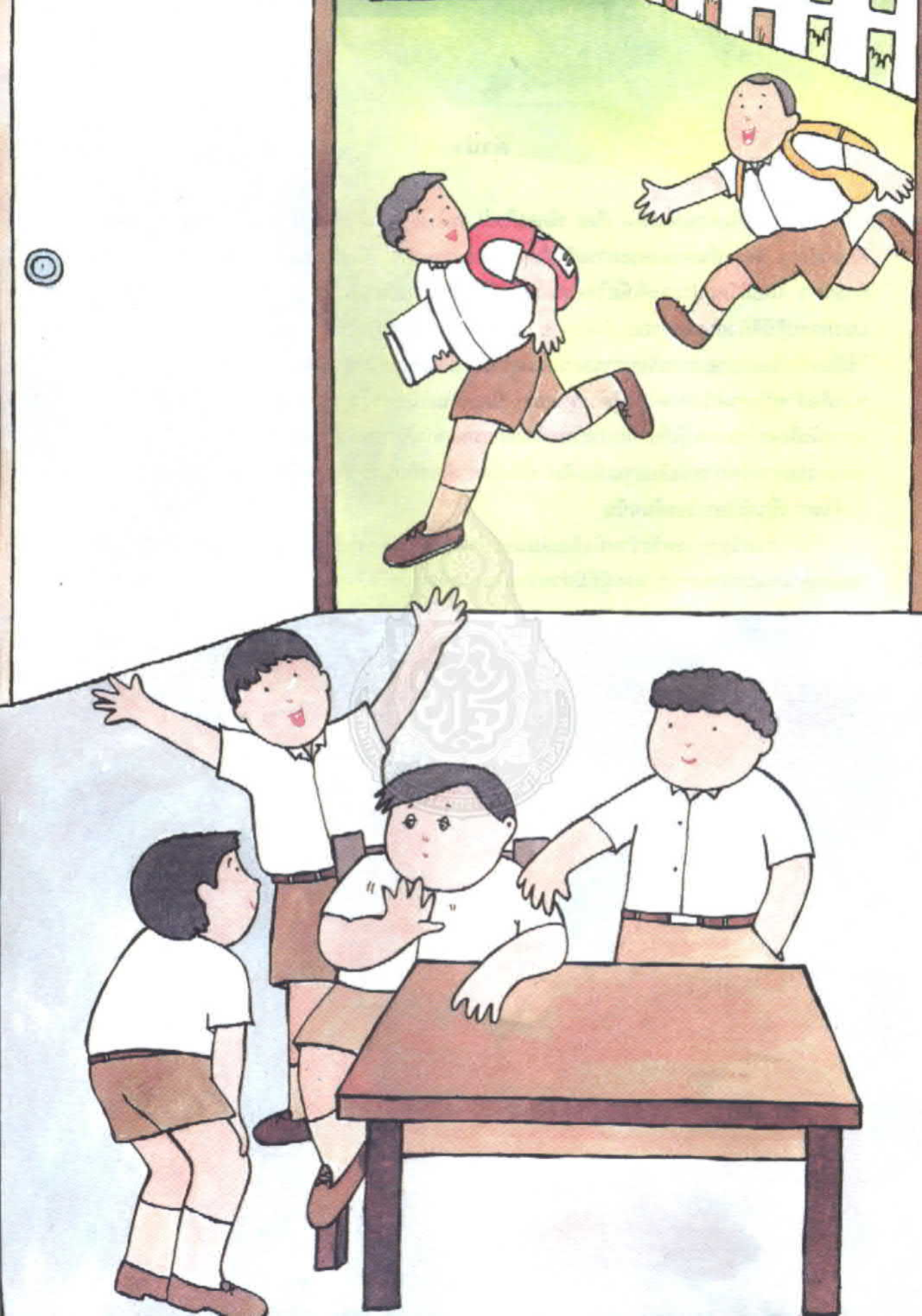


นางกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา

(นางกษมา วรวรรณ ณ อยุธยา)

อธิบดีกรมวิชาการ

๗ เมษายน ๒๕๓๘





ตอนที่ ๑ มารู้จักพ่อกันเถอะ

ทันทีที่สิ้นเสียงกริ่งสัญญาณโรงเรียนเล็ก อาคารเรียน โรงอาหาร สนามหญ้า ตลอดจนทุกซอกทุกมุมที่ดูว่าง เงียบสงบเหมือนกับว่าปราศจากผู้คนมานาน พลันแปรเปลี่ยนสภาพ

นักเรียนใหญ่เล็กทั้งชายและหญิงต่างกระเียวกันออกมาจากห้อง ส่งเสียงคุ้ยหัวเราะ เอะอะเฮฮาอย่างมีความสุข บางคนหัวกระป๋องและสัมภาระต่าง ๆ มาวางเตรียมไว้ข้างล่างใต้อาคาร เพื่อเตรียมตัวกลับบ้าน บางคนยังขลุ่ยมุนอยู่กับการทำความสะอาดห้องเรียน และบางคนเตรียมตัวเพื่อเรียนซ่อมเสริมกับอาจารย์ประจำวิชา

นักเรียนที่ยังไม่ได้กลับบ้านส่วนใหญ่ จะใช้เวลาในช่วงเลิกเรียนนี้ด้วยการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น สนทนา อ่านหนังสือ หรือเล่นเกมต่าง ๆ

ไม่ว่าใครจะทำอะไร เคลื่อนไหว่วนวายกับกิจกรรมต่าง ๆ ของกลุ่มตนอย่างไร ดูเหมือนว่าหัดเด็กชายร่างค่อนข้างอ้วน จะไม่สนใจใยดีอะไรเลย แต่จะนั่งอยู่กับที่ด้วยท่าทางที่เกียจคร้าน ไม่ลดขึ้นรีนเริง แม้เพื่อน ๆ จะเวียนเข้ามาทักทายชวนไปเล่น หรือไปโรงอาหาร

แต่ทุกคนก็ได้รับการปฏิเสธ โดยพัดถ้างว่าเหนื่อย อยากจะนั่งพักอยู่เช่นนั้นมากกว่า



โอ...พัตที่นำส่งสาร พัตหมดเร็วแรงในการเคลื่อนไหว คล้ายกับคนขร่า ทั้งๆ ที่พัตมีอายุเพียงสิบขวบเท่านั้น มีอะไรเกิดขึ้นกับพัต เด็กอ้วนตัวกลมหน้าตาน่ารัก แต่ไร้ชีวิตชีวาคนนี้

เอ...แล้วคุณพ่อคุณแม่ อาจารย์และเพื่อน ๆ จะช่วยเหลือพัตได้อย่างไรหนอ

อ้าว...นั่นพัตกำลังจะกลับบ้าน แม่มารับพอดี เราลองตามพัตกลับไปดูที่บ้านดีกว่า ดูซิว่า พัตจะเป็นมนุษย์ไร้ชีวิตชีวาเหมือนเมื่ออยู่ที่โรงเรียนไหม

บ้านพัตอยู่ไม่ห่างไกลโรงเรียนเท่าใดนัก นั่งรถประจำทางไปประมาณห้าป้ายก็ถึงที่หมาย แม่แวะซื้อข้าวและของใช้บางอย่างจากร้านค้าแถวที่ลงรถก่อนจะเดินเข้าซอย ซึ่งบ้านอยู่ลึกพอประมาณ

“แม่ครับ ช่วยพัตถือกระเป๋าน้อยได้ไหมครับ พัตเหนื่อย แล้วกระเป๋าก็หนักด้วย”

“พัต คุณลูก แม่หิ้วของตั้งหลายถุง หนักเหมือนกัน คงช่วยพัตหิ้วกระเป๋าก็ไม่ได้หรอก พัตเคยได้ยินแม่บ่นว่าหนักไหม เพราะเป็นหน้าที่ที่แม่จะต้องหิ้วของพวกนี้อยู่แล้ว แต่พัตขี้นทุกวัน กระเป๋านักเรียนนักเรียนต้องหิ้วเอง มาให้ผู้ใหญ่หิ้วได้ยิ่งดี ถ้าพัตไม่สบายก็ว่าไปอย่าง”

“แต่พัตเหนื่อยจริง ๆ นะ เจ็บมือด้วย กระเป๋ามันหนักนะแม่”

“แม่บอกให้พัตจัดตามตารางสอน ทำไมไม่จัด พัตเอาทุกอย่างมาหมดมันก็หนักนะซิ บอกให้ทำอะไรไม่เคยทำสักอย่าง แม้ว่าพัตขี้เกียจจริง ๆ นะลูก”





คราวนี้พัดเดินก้มหน้าดูต หิ้วกระเป๋าตัวเอียง เดินลากขา
หลังค่อนข้างโก่ง ท่าทางไม่ผ่องแผ้วตั้งใจเดินจนถึงบ้าน โดย
ไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากแม่อีกต่อไป



ทันทีที่เข้าภายในตัวบ้าน พัดทั้งกระเป่าโครมลงบนพื้น และทำท่าจะทั้งตัวลงบนเก้าอี้ตัวที่อยู่ใกล้ที่สุด แต่แล้วพัดชะงักเปลี่ยนใจ เดินเข้าไปในครัวแล้วกลับออกมาพร้อมด้วยแก้วน้ำเย็นเจิบ ยื่นส่งให้แม่ที่กำลังรื้อข้าวของที่ซื้อมาบนโต๊ะอาหาร

“ขบใจจะพัด โหนบ่นว่าเหนียวอยู่เมื่อกี้ ทำไมไม่นั่งพัดละจะเดี๋ยวแม่หากินเองก็ได้”

“พัดอยากทำให้แม่นี้ครับ” สายตาที่มองดูแม่ด้วยความรักนั้นทำให้แม่อดที่จะดิงพัดเข้ามาถอดไม่ได้

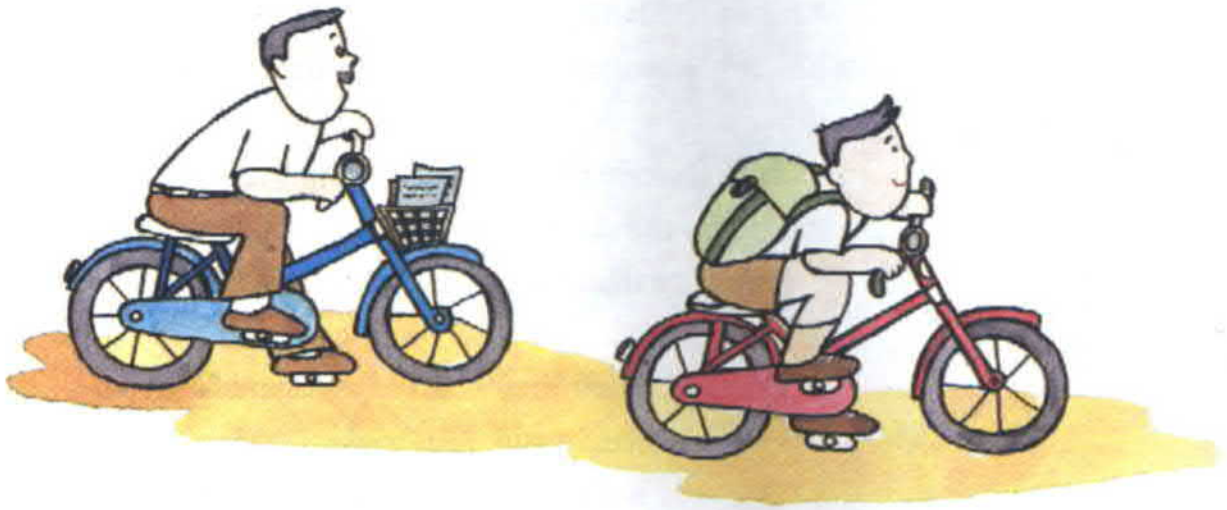
“เอ้า..เอาขนมไป ของโปรดของพัดนี่”

“แล้วของพ่อกับพี่ทุกละละ แม่ซื้อมาหรือเปล่า”

น่ารักจริงพัดคนนี้ แม้ว่าพัดจะมีท่าทางเกียจคร้าน ขาดความกระตือรือร้น ชอบนั่งอยู่กับที่มากกว่าชอบการออกกำลังกาย แต่สิ่งที่พัดมีเหนือกว่าสิ่งอื่นใด นั่นคือ... ความมีน้ำใจ ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความมีเมตตากรุณา ไม่เห็นแก่ตัว

หลายครั้งที่พัดมาขออนุญาตแม่ นำเสื้อผ้าที่ไม่ใช้แล้ว หรือหนังสือเก่านำไปบริจาค ร่วมกับทางโรงเรียน เพื่อไปแจกจ่ายให้กับนักเรียนที่ยากจนต่อไป





บ่อยครั้งที่貸แบ่งปันขนมให้เพื่อนหรือให้เพื่อนยืมหนังสือการ์ตูน หรือแม้แต่ของใช้
ในการเรียน โดยไม่แสดงอาการหวงหรือเสียดายเลย

พ่อดคงจะนั่งเฝ้ารับประทานขนม ดื่มน้ำหวาน และอ่านการ์ตูนต่อไปอีกนาน ถ้าไม่ได้ยิน
เสียงกริ่งรถจักรยานสองคัน วิ่งเข้าประตูบ้านมาพร้อมกัน เสียงกริ่งนี้จะเป็นใครไปไม่ได้นอกจากพ่อ
และพี่ๆ

ที่ทำงานของพ่อ อยู่ไกลจากบ้านพอสมควร มีรถประจำทางวิ่งผ่าน แต่พ่อเลือกที่จะเดิน
รถจักรยานไปและกลับที่ทำงานด้วยตนเอง ด้วยเหตุผลที่พ่อชอบบอกกับใคร ๆ ว่า

“การขี่จักรยานนั้น เป็นการออกกำลังกายที่ดี ช่วยทำให้กล้ามเนื้อขาและหลังแข็งแรง
ทำให้หัวใจแข็งแรงและมีส่วนช่วยลดน้ำหนักด้วย พ่อไม่อยากจะเป็นคนอ้วน พุงห้อย เดินอืดอืดไม่ทันใจ-
แปลกนะ...เวลาพ่อพูดถึงตรงนี้ก็ไรพ่อต้องเหวี่ยงตาพูดทุกทีไป คงอยากให้พ่อยิ้มให้กำลังใจ
พ่อกระมัง

อาหมอกกล้าซึ่งเป็นเพื่อนของพ่อ ยังเคยบอกพ่อเลยว่า “การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพนั้น
อย่างน้อยควรใช้เวลาประมาณ ๓๐ นาที แล้วไม่ควรขี่เฉพาะวันไปทำงาน วันเสาร์และอาทิตย์
ควรจะขี่ด้วย การขี่จักรยานเหมาะสำหรับทุกคนโดยเฉพาะคนที่ข้อต่อไม่ดีคือ ข้อเท้า หัวเข่า กระดูก
สันหลัง เพราะช่วยลดแรงกระแทกที่ข้อต่อต่าง ๆ ดีกว่าการวิ่ง

พี่ๆซึ่งนั่งฟังอยู่ด้วย เกิดสนใจขึ้นมาทันที เพราะพี่ๆสนใจเรื่องการออกกำลังกาย
และการเล่นกีฬาทุกชนิดอยู่แล้ว

“แม่ครับ ขอพ่ขี่จักรยานไปโรงเรียนได้ไหมครับ พ่อยากออกกำลังกายเหมือนพ่อ”

แม่ไม่คัดค้าน เพราะพิจารณาแล้วว่า โรงเรียนและบ้านพักอยู่ค่อนข้างนอกมานอกตัวเมือง สภาพการจราจรไม่ติดขัด จึงไม่น่าเป็นห่วงเท่าใดนัก ประกอบกับพี่ทุกก็โตเป็นหนุ่มแล้ว พ่อที่จะระวังรักษาตัวเองได้

พ่อและพี่ทุกมักจะกลับบ้าน ในเวลาไล่เลี่ยกัน ถ้าวันไหนเกิดมาพบกันที่หน้าปากซอย พี่ทุกมักจะชวนพ่อแข่งจักรยานเข้าบ้านเสมอ แต่ทั้งสองคนไม่ลืมที่จะดูความปลอดภัยบนท้องถนนก่อนทุกครั้ง ถ้าวันไหนพี่ทุกสามารถแซงรถขึ้นหน้าพ่อมาได้ละก็ เสียกริ่งรถจักรยาน จะรู้เป็นสัญญาณเข้ามาก่อนดังเช่นขณะนี้

เสียงพี่ทุกจะล่อยเข้ามาก่อนตัวเสมอ แล้วลักพักใบหน้าย้มละมัยตัวค่อนข้างสูงเกือบเท่าพ่อ ก็โผล่เข้ามา มีพ่อเดินตามเข้ามาติด ๆ พอพี่ทุกวางกระเป๋าลงได้ ก็ดึงตัวน้องชายคนเดียว ที่กำลังนั่งอ่านการ์ตูนให้ลุกขึ้นจับตัวเหวี่ยงซ้ายเหวี่ยงขวา โดยไม่ฟังเสียงร้องอย่างโกรธของพ่อที่ดั่งคับบ้าน

“ทุก ทุก อย่าแกล้งน้องซูลูก” เสียงแม่ปรามมาจากในครัว

“ไม่ได้แกล้งครับแม่ ทุกกำลังซ่อมพัดลมอยู่ ปิดเครื่องไว้นานแล้ว ไม่ค่อยได้เปิดใช้เลย ต้องจับสายเสียบ้าง ไม่นั่นสนิมกิน” เสียงพี่ทุกหัวเราะเอิ๊กอ๊ากด้วยความขบขัน ไม่ได้สนใจหน้าตาบูดบึ้งของพ่อเลย

“พี่ทุกชอบแกล้งพ่อเรื่อยเลย พัดเวียนหัวนะ ต่อไปนี้ถ้าพี่ทุกจะไขอะไรพัด พัดไม่ทำให้แล้วละ” เสียงพ่อดูว่าพี่ชายด้วยความโกรธ

“โอ้...โอ้” เสียงพี่ทุกปลอบน้อง “เอาอย่างนี้ พี่ยอมให้พ่อทำสินก็ได้แล้วกัน พัดจะผลักพี่ก็ทำได้ เอ้ายอม”

ทุกพูดยังไม่ทันขาดคำ พัดก็ตรงเข้าไปผลักพี่ชายทันที ด้วยความโกรธโดยไม่ทันสังเกต หน้าตาก็ยิ้มอย่างมีเสน่ห์ของพี่ชาย ที่สามารถล่อหลอกให้พัดลุกขึ้น มาออกแรงผลัก พุกที่ยืนปักหลักตั้งรับอย่างเต็มที่ เพียงไม่กี่ครั้งพัดต้องหยุดหอบจนตัวโยนดูท่าทางน่าสงสาร

ที่พัดมีอาการเช่นนี้ เพราะขาดการเคลื่อนไหว เมื่อมาออกแรงมากกว่าที่เคย ร่างกายจึงเปลี่ยนแปลง หัวใจเต้นเร็วเพราะต้องสูบน้ำออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายมากกว่าปกติ จึงทำให้หัวใจเต้นแรงและเหนื่อยหอบอย่างเห็น

“เฮ้...หยุดได้แล้วทั้งสองคน” พ่อส่งเสียงห้ามเพราะสงสารลูกชายคนเล็ก “วันนี้แม่มีอะไรให้พ่อกินบ้างละพัด พ่อหิวจังเลย” พ่อเปลี่ยนเรื่องเพื่อให้อารมณ์ดีขึ้น

“มีสาคุไส้หมูครับ อยู่บนโต๊ะ เดี่ยวพัดไปเอาน้ำเย็นมาให้หะครับ” พัดเดินเข้าไปในครัว ทั้ง ๆ ที่ยังมีอาการเหนื่อยอยู่

“ทุกไม่ควรไปเหย้าน้องเลย ดูซิ..เหนื่อยจนอย่างนั้นแล้ว ยังอุตส่าห์มีน้ำใจไปเอาน้ำมาให้” พ่อเอ่ยขึ้นเหมือนกับตำหนิทุก



“โอ้...พ่อครับ พวกเราไม่ได้ตั้งใจจะแกล้งน้องสักหน่อย พวกเราเพียงแต่อยากจะทำอะไรสักอย่างช่วยพัฒนาระดับ พัฒนาระดับอยู่ด้วยกันที่ กันชนม อ่านการ์ตูนแล้วดูแต่ทีวี” พี่พุกทำหน้าเมื่อย ก่อนจะกล่าวต่อ “แล้วที่โรงเรียนยังแล้วใหญ่ทุกเคยไปแอบดู พัฒนาระดับอยู่ด้วยกันที่ ทำเวรกวาดพื้น เช็ดกระดาน ก็ไม่ไหวดิเนะที่พวกเพื่อนๆ รักเลยมีคนช่วยทำให้หมด พวกเราอยากจะให้พัฒนาระดับ มาออกกำลังกายบ้างนะครับ”

“แต่พ่อว่าวิธีการอย่างพวกนี้ ไม่ค่อยถูกต้องเท่าไร อยากให้น้องออกกำลังกายด้วยวิธีการยั่วให้โกรธนี้ พวกเราทราบว่า ความโกรธนั้นนอกจากทำให้สุขภาพจิตเสียแล้ว ยังจะเชื่อมโยงไปถึงสุขภาพกายด้วย ทำให้หัวใจเต้นแรงความดันเลือดเพิ่มขึ้นแล้ว กระเพาะอาหารจะบีบตัวทำงานมากกว่าปกติ และถ้าโกรธหรือเครียดเช่นนี้บ่อยๆ จะทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ด้วย”

“ถ้าอย่างนั้นเราจะช่วยพัฒนาระดับได้อย่างไรครับพ่อ” พี่พุกถามอย่างกังวล

ยังไม่ทันที่พ่อจะตอบ พัฒนาระดับก็พร้อมด้วยแก้วน้ำสองใบ มาวางไว้บนโต๊ะอาหาร พ่อรีบกระซิบ “มันต้องมีวิธี...” ก่อนที่จะดึงพุกให้ลุกขึ้นไปรับประทานอาหารของว่าง

“พุกกับพัต เดียวเปลี่ยนเสื้อผ่านนักเรียนแล้ว ไปช่วยพ่อทำงานข้างล่างหน่อยนะ พ่อต้องการผู้ช่วยมือดีหน่อย” พ่อเอ่ยขึ้นหลังจากรับประทานอาหารว่างแล้ว

“พ่อครับ ที่พี่พุกแกล้งพัตเมื่อกี้ พัตยังเวียนหัวอยู่เลย พัตจะช่วยแม่ทำกับข้าวก็แล้วกัน” พัตพยายามตอรอง เพราะรู้แน่ว่าลงไปกับพ่อ คงไม่แคล้วต้องออกแรงทำอะไรสักอย่างเป็นแน่

“ไม่ต้องหรอกพัต แม่ทำกับข้าวจะเสร็จอยู่แล้ว” แม่ส่งเสียงมาจากหน้าประตูครัว

พัตไม่มีทางเลือก จึงเดินก้มหน้าก้มตาตามพ่อไปแต่โดยดี

บริเวณบ้านของพัตค่อนข้างกว้างขวาง ส่วนหนึ่งเป็นสนามหญ้า ซึ่งเป็นที่พักผ่อนของทุกคนในบ้านเวลาเย็น อีกส่วนหนึ่งจะเป็นแปลงไม้ดอก ไม้ผลและพืชผักสวนครัว แล้วตอนเย็น ๆ พ่อแม่และพี่พุก จะลงมาช่วยกันรดน้ำ พรุนดิน และถอนหญ้า

ส่วนพัตนะหรือทำอะไร พัตจะนั่งยอง ๆ ถอนหญ้าสักต้นสองต้น เก็บใบไม้ที่ร่วงสัก ๔-๕ ใบ แล้วขณะที่ทุกคนกำลังเพลิดเพลินกันอยู่ พัตจะคอยหลบขึ้นมาเล่นเกมกดอยู่บนบ้าน แต่ถ้าพัตมีตาหลังคงจะเห็นว่า ทุกคนกำลังมองตามหลัง แล้วส่ายหน้าด้วยความระอา

แต่วันนี้ไม่เหมือนกับทุก ๆ วัน พ่อกลับชี้ให้พัต หยิบถังน้ำไปรองน้ำที่ก๊อกให้เอามาเพียงครึ่งถัง แล้วส่งผ้าให้หนึ่งผืน

“มาพัต มาช่วยพ่อเช็ดรถจักรยานหน่อยลูก เช็ดให้สะอาดมันเงาเลยนะ เวลาพ่อขี่ไปไหนจะได้บอกใคร ๆ เขาได้ว่า พ่อมีลูกดีช่วยเช็ดรถให้”

พ่อก็ไม่เพียงแต่บอกวิธีเช็ดเท่านั้น แต่พ่อยังลงมือทำด้วย พ่อเช็ดรถเสร็จพ่อให้พัตเอาน้ำในถังไปรดต้นไม้ เพื่อความประหยัด ไม่ทิ้งน้ำโดยเปล่าประโยชน์

“โอโฮ! วันนี้จักรยานของพ่อสวยเอี่ยมไปเลย อย่างนี้พุกก็สู้ไม่ได้ซิครับ เล่นทำกันตั้งสองคน” เสียงพี่พุกพูดเหมือนตดพ้อ แต่สีหน้ายิ้มระรื่น

“ใครว่า พ่อจะแทบไม่ได้ทำเลย พัตเขาเช็ดคนเดียวเกือบทั้งคัน แล้วหยอดน้ำมันโซ้ให้อย่างดี สงสัยพรงนี้พ่อขี่ตัวปลิวเลย มือหนัก ๆ ของพ่อที่โยกลงบนหัวพัตนั้น ทำให้พัตหน้าระรื่น ตัวพองขึ้นมาทันที

“พี่พุกจะให้พัตช่วยก็ได้นะ พัตหยอดน้ำมันได้” พัตรีบอาสาพี่ชายทันที

“พัตมาทำให้พี่กิดิชิ พี่จะได้ขี่ตัวปลิวให้เหมือนพ่อเลย” พี่พุกพูดเหมือนจะย้าให้เห็นความสามารถของพัตมากขึ้น เลยทำให้พัตรีบกลุกจุกลุกขึ้น แม้ว่าจะยังเชื่องช้า แต่ยังเห็นถึงความตั้งใจจริง เป็นภาพที่พ่อและพุกต้องสบตากันและยิ้มให้กันอย่างมีความหมาย แล้วตามด้วยเสียงกระซิบของพ่อ “ขึ้นเริ่มต้น..”

ไม่นานนัก แม่ลงมาร่วมวงด้วย คราวนี้เป้าหมายเปลี่ยนจากรถจักรยาน เป็นการบำรุงต้นไม้ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทุกคนในบ้านชอบทำ ยกเว้นพัตที่กำลังตั้งใจจะทำอย่างเคยคือ หาทางหลบมุมขึ้นบ้าน



“ตัด ตัด” เสียงแม่ดังชัดเจนเสียก่อน ที่ตัดจะก้าวขึ้นบ้าน “มาช่วยแม่ดูอะไรหน่อยเร็ว
แมลงหรือหนอนกันแน่ ที่กินใบกุหลาบ แม่มองไม่ถนัด มาช่วยแม่เด็ดทิ้งหน่อยเร็ว”

“ตัด” เสียงพ่อเรียกบ้าง “ช่วยไปหยิบกรรไกรตัดต้นไม้ให้พ่อหน่อยไป อยู่ในห้องเก็บของ
บนบ้านนะ พ่อลืมหยิบลงมา”

“แล้วพ่อดูเอาน้ำมาให้พ่อดื่มด้วยนะ หัวจึงเลย” พี่ทุกสิ่งบางอย่างแบบไม่ยอมมโนยหน้า

เอ..วันนี้เป็นวันอะไรนะ ตัดไม่เข้าใจจริงๆ ทำไม.. เรียกให้ตัดทำโน่น..ทำนี่ตลอดเวลา
แทบไม่ได้นั่งพักเลย พัดเหนื่อยนะ แต่ตัดไม่ได้บ่นหรือหาเหตุผลหลบเลี่ยงอย่างเช่นเคย เพราะพัด
ชักสนุกกับเรื่องน่ารู้ เรื่องแปลกๆ ขำๆ ที่พ่อและแม่ผลัดกันเล่าให้ฟังตลอดเวลาที่ช่วยกันทำงาน

ตามปกติพัดไม่เคยมีเหงื่อซึม เนื่องจากไม่เคยทำงานมาก่อนเลย ถ้าพัดจะมีเหงื่อออก
ก็เป็นเพราะอากาศร้อนมากกว่า แต่วันนี้พัดกลับมีเหงื่อไหลคงจะเป็นสิ่งบอกเหตุอย่างดีแล้วกระมังว่า
เครื่องยนต์ในร่างกายพัดเริ่มทำงานแล้ว ไม่เป็นสนิมอย่างที่พี่ทุกว่า

เครื่องยนต์ในที่นี้ก็คือ การทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายพัดนั่นเอง เมื่อพัด
ทำงานหรือออกกำลังกาย ระบบเหล่านั้นจะเผาผลาญสารอาหารเพื่อสร้างพลังงาน ร่างกายพัด
จึงขับเหงื่อเพื่อระบายความร้อนหรือปรับอุณหภูมิ



วันนั้นหลังรับประทานอาหารค่ำแล้ว ใครจะทำอะไรพัดไม่สนใจลากหมอนมานอนเขลงอยู่
กลางห้องหน้าจอโทรทัศน์ ปากเคี้ยวขนมกรอบแกรบ

“พัด กินขนมของอีกแล้ว มากินผลไม้บ้างซิ นี่ไง..ลัมกับกล้วยซึ่งมีกากเส้นใยจะช่วย
ระบายท้องบ้าง พัดท้องผูกเป็นประจำ แล้วยังกินขนมไม่มีประโยชน์อีก” แม่เตือนพัดด้วยความห่วง

“ก็พัดชอบนี่” พี่ๆก็งัดข้อโต้แย้งก่อน เพราะรู้ว่าพัดจะตอบอะไร เลยทำให้ทุกคน
รวมทั้งพัดต้องหัวเราะด้วยความขำ

“พัด พ่อว่านะ” พ่อเริ่มเตือนขึ้นบ้าง “กินข้าวเสร็จใหม่ๆ เขาไม่นอนกันหรอกนะลูก
ต้องให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวบ้าง เพื่อช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารได้เร็วขึ้น เมื่อกี๊พอกินข้าวเสร็จ
ทุกคนช่วยกันเก็บโต๊ะ ล้างจาน กรอกน้ำใส่ขวด มีพัดคนเดียวนอนกินขนมต่อกันก็ อย่างนี้จะไม่ให้
ท้องอืด จุกเสียดได้อย่างไร พัดไม่รักตัวเองเลยนะลูก” เสียงพ่อลงท้ายอย่างตำหนิ



พร้อมกันนั้นสายตาท้องสามคู่ ก็จ้องมาที่พัดคนเดียว ทำให้พัดค่อยๆ ลุกขึ้น มือพับถูขนม ที่เหลือเกือบครึ่งอย่างเสียดาย ค่อยๆ คลานเข้ามานั่งพิงขาเก้าอี้ตัวที่แม่นั่ง โดยไม่ปรินปาก ลักพัก แม่ส่งก๊วญนำว่ามาให้หนึ่งลูก พัดรับมาปอกเปลือกรับประทานอย่างว่าง่าย

“แม่ครับ พัดจะไปนอนแล้วนะครับ” เสียงโก้งว่งและตาปรือของพัด ทำให้แม่มองอย่าง สงสัย

“ทุกวันนี้กว่าจะนอนได้ โยกโย้เสียเวลา แล้ววันนี้เป็นอะไรยังไม่สองทุ่มเลยพัดง่วงแล้ว”

“ก็พัดเหนื่อยนี่ครับ ทุกคนใช้พัดทั้งนั้นเลย” พัดพูดเหมือนตัดพ้อ

“ไปเถอะลูก ไปนอนเสีย” พ่อตัดบทก่อนที่พัดจะพูดยาวกว่านั้น “ทำงานเหนื่อยนะดีแล้ว จะได้ช่วยให้หลับง่าย หลับสนิทโงะ”

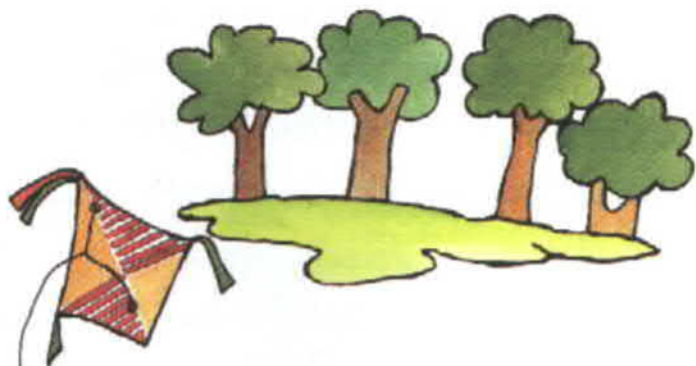
พัดเดินเข้าห้องนอน ไปอย่างเชื่องๆ ทุกคนมองตามหลังพัดไปด้วยความรักและเป็นห่วง

“ทุกคนช่วยพ่อหน่อยนะลูก ช่วยทำให้พัดเป็นพัดคนใหม่ให้ได้ จะไม่มีการตามใจ เพราะเป็นลูกคนเล็กอีกต่อไปแล้ว พัดเวียนหัวเป็นประจำ เพราะขาดการออกกำลังกายเลือดเลย ไปเลี้ยงสมองน้อย ทำให้ความจำไม่ค่อยดีตามไปด้วย เราต้องช่วยกันดูแลพัดแบบค่อยเป็นค่อยไปนะลูก”

“ครับพ่อ” พี่ๆ ให้สัญญากับพ่อด้วยเสียงหนักแน่น ทำให้แม่ยิ้มออกมา เหมือนจะให้กำลังใจลูกชายคนโต ที่รับปาก ช่วยดูแลน้องด้วยความเต็มใจ ก่อนที่จะเอ่ยออกมาว่า “แม่ก็จะ ช่วยด้วย”

น่าปลื้มใจแทนพัดจริงๆ ที่มีทั้งพ่อ แม่ และพี่ชายที่ปรารถนาดี รักและห่วงใยพัดเช่นนี้ เราหวังว่าคงจะได้เห็นชัด เป็นพัดคนใหม่ในไม่ช้านี้เป็นแน่





ตอนที่ ๒ แผนช่วยพัด

นับแต่วันที่พ่อแม่และพี่ๆ ตกใจที่จะปรับปรุงพัดให้เป็นพัดคนใหม่
ทุกคนมีวิธีการต่างๆ นานา ที่จะปฏิบัติต่อพัด

เริ่มที่พี่ๆ ก่อน พี่ๆ พยายามหาของเล่นที่แปลกๆ มาดึงดูดความสนใจ
ของพัดให้ออกไปเล่น เริ่มด้วยการชวนพัดออกไปเล่นว่าว

พัดรีบเดินตามพี่ๆ ไปยังลานกว้างท้ายซอยทันที ที่นั่นเหมาะแก่
การเล่นว่าวเป็นที่สุด เพราะไม่มีสายไฟฟ้ามาพาดผ่าน ทำให้เกิดอันตรายต่อ
การเล่นได้



พี่ทุยส่งกระป๋องเชือกป่านให้พัดเป็นคนดึงวาวขึ้น ส่วนพี่ทุยจะส่งวาวให้พัดปล่อยสายป่านให้ห่างจากพี่ทุยพอประมาณ พอพี่ชายให้สัญญาณ พัดหันหลังออกวิ่ง ดึงเชือกให้วาวลอยขึ้นเดิมที

แต่ดูเหมือนว่า โยคะจะไม่เข้าข้างพัดเอาเสียเลย พัดเกิดสะดุดขาตัวเองหกล้ม ทำให้วาวที่พี่ทุยเพิ่งปล่อยจากมือใหม่ ๆ หล่นกระแทกพื้นทันที

“โอ๊ย” พัดอุทานด้วยความเจ็บ มือกุมหัวเข้าข้างขวา ค่อย ๆ พยุงตัวลุกขึ้น

“ไม่เจ็บโยคะไหม” พี่ทุยรีบดักค้อน้องชาย “เข้าลุกขึ้น เอาใหม่อีกทีนะ”

ตอนแรกพัดจะยอมแพ้อแล้ว แต่ลองดูอีกทีคงจะไม่เสียหาย พัดคิดอยู่ในใจว่าคราวนี้จะวิ่งให้เร็วขึ้นอีก

“เฮ้อ...เอานะ” พี่ทุยตะโกนให้สัญญาณ พัดออกวิ่งสุดแรงเกิด พอสิ้นเสียงนับถึงสาม พี่ทุยปล่อยวาวส่งขึ้น โยคะที่มีลมพัดมาวูบหนึ่ง วาวของพัดลอยขึ้นทันที แม้ว่าพัดจะยังหอบเพราะแรงวิ่ง แต่พัดมีความสุขที่ได้ดึงและผ่อนสายป่านให้วาวลอยขึ้นไปบนท้องฟ้าได้สำเร็จ ทั้งสองคนพี่น้องสนุกกันจนเย็น จึงได้ชวนกันกลับบ้าน

“อาทิตย์หน้าตอนบ่าย ๆ เรามาเล่นกันอีกนะ” เสียงพี่ชายชวน

“ไม่เอาแล้วละพี่ทุย พัดเจ็บหัวเข้า เมื่อกี้หกล้มกระแทกแรงไปหน่อยที่จริงมันก็สนุกดีหรอก ตอนวาวขึ้น แต่ตอนดึงเชือกนี่เหนื่อยจัง ต้องวิ่งไปวิ่งมา อยู่บ้านดีกว่า” พัดทำท่าจะยอมแพ้เอาง่าย ๆ

“โอ้เอ๊ย ใจเสาะไปได้ ที่หัวเข่านี้นี่เดียวเอาดูน้ำแข็งประคบเสียหน่อยก็หายปวดแล้ว แล้วที่ว่าเหนื่อย นิ่งพักเดี๋ยวก็หาย อาทิตย์หน้าถ้าไม่เล่นจะเสียใจนะ พวกเพื่อน ๆ พี่จะเอาวาวูหางยาว ๆ วาวูผีเสื้อ วาวูนกมาเล่นด้วย” คำพูดตอนท้ายนี่เองทำพัดชักลั้งเล

นั่นเป็นวิธีการของพี่ทุย คราวนี้ลองมาดูวิธีการของพ่อบ้างเป็นไร

“พัด ไปเป็นเพื่อนพ่อหน่อยลูก พ่อจะออกไปซื้อถ่านไฟฉายหน้าปากซอย” พ่อเอ่ยชวน ขณะที่พัดนอนเผลออ่านหนังสือการ์ตูน

“ทำไมพ่อไม่ขี่จักรยานไปละครับ ไกลจะตายกว่าจะเดินไปถึง” พัดพยายามหาทางต่อรอง “ให้พี่ทุยขี่จักรยานไปก็ได้นี่ครับ แป๊ปเดียวก็ถึงแล้ว” พุดจบพัดยกหนังสือขึ้นมาอ่านต่อ ไม่สนใจว่าพ่อจะทำอย่างไรต่อไป

“ฟังพ่อพูดนะพัด” พ่อทรุดตัวลงนั่ง ดึงหนังสือออกไปจากมือลูก “ที่พ่อไม่ใช่พี่ทุย เพราะพี่เขาช่วยแม่ล้างจานอยู่ในครัว กว่าจ้างเสร็จคงอีกนาน แล้วพ่อกับพัดไม่ได้ทำอะไร พ่อเลยอยากให้พัดเดินไปเป็นเพื่อน” โดนแม่นี่ของพ่อเข้า พัดเลยจำใจต้องลุก

ดีเหมือนกันที่ได้ไปกับพ่อ พ่อมีเรื่องสนุก ๆ มาเล่าให้พัดฟังหลายเรื่อง เดินไปหัวเราะไป เดี่ยวเดียวถึงปากซอย แลเห็นตอนขาใกล้พ่อทำพัดวิ่งแข่งอีก โดยต่อให้พัดถึงยี่สิบก้าว

โอ๊ย..เหนื่อยแทบจะขาดใจเลยละ กว่าจะเอาชนะพ่อได้ พ่อเองหุดหวิดที่จะขึ้นหน้าพัดได้หลายครั้ง เหนื่อยอาหมอกล้าวิ่งออกกำลังกายส่วนมาพอดี พ่อเลยต้องหยุดพักทายนิดหน่อย คุยอะไรกันไม่รู้ ได้ยินแต่เสียงหัวเราะของคนทั้งสอง พัดเลยได้โอกาสเร่งฝีเท้า มานิ่งหอบตรงมานิ่งหน้าบ้านนี่เอง ลึกครู่พ่อตามมามองหน้าพัดแล้วทั้งตัวลงนั่งหัวเราะ ใกล้เคียง กับพัดนั่นเอง

“พ่อหัวเราะอะไรครับ”

“ไม่มีอะไรหรอกลูก ข้าที่พัดวิ่งจนชนะพ่อไง”
 จริงๆ แล้วเรื่องลูกวิ่งชนะพ่อ คงไม่น่าขำเท่าไรนัก แต่ที่พ่อขำจริงๆ นั้น ตรงที่อาหมอกล้าพูดต่างหาก แต่พ่อคงไม่กล้าเล่าให้พัดฟังหรอก จะเล่าให้ฟังได้อย่างไร ในเมื่ออาหมอกล้าพูดว่า “เอาลูกหมูออกมาฝึกวิ่งหรือครับ”



คราวนี้ลองมาดูวิธีการของแม่บ้าง เห็นได้ชัดที่โต๊ะอาหารนี่เอง พัดมองจานผักผักบุ้ง ปลาทอด และแกงจืดวันเส้นอย่างไม่สบอารมณ์นัก

“แล้วชาห์มู ที่พุดบอกให้แม่ซื้อไม่มีหรือครับ”

“ไม่มีหรอก แม่ไม่ได้ซื้อ พุดกินแต่ชาห์มูมัน ๆ แทนจะทุกวัน คูนี...ร่างกายสะสมไขมันไว้เท่าไร อ้วนจนพุงห้อย การกินอาหารของคนเรานี้ ไม่ใช่กินเพราะชอบอย่างเดียวนะพุด อาหารบางอย่างถึงแม้จะไม่ชอบแต่คนเราจำเป็นต้องกิน เพราะให้ประโยชน์แก่ร่างกาย คนที่ฉลาดนะเขาไม่กินอะไรตามใจปากเหมือนพุดหรอกนะ”



ขณะที่พุดแม่แกะเนื้อปลา เขากำลังออกไปดูไปด้วย “พุดเอาน้ำปลาพริกหยอดหน่อยสิจ๊ะ แม่ว่าอร่อยมาก ปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย ผักบุงนี้ให้วิตามินเอช่วยบำรุงสายตา วันเส้นทำมาจากถั่วเขียวให้โปรตีนสูงอีก ถ้าเรากินอาหารหลักให้ครบทั้งห้าหมู่ในแต่ละวันละก็ ร่างกายจะแข็งแรง เจริญเติบโตเร็วขึ้นลูก”

ตอนแรกพุดตั้งใจจะโกรธ ที่แม่ไม่ซื้อข้าวของโปรดมาให้ แต่พอฟังแม่อธิบาย มีพ่อและพี่ทุกคนสนับสนุน เดี่ยวคนโน้น...คนนี่คอยช่วยตักกับข้าวให้พุด พุดเลยลืมความโกรธเคี้ยวข้าวตุ้ย ๆ ไป “จริง ๆ แล้วมันก็อร่อยอย่างที่แม่ว่า”

อาหารควาผ่านไปแล้ว ผลไม้หลังอาหารมาถึง เป็นส้มเขียวหวานผลงาม
“แล้วส้มมีประโยชน์ยังไฉ่ละครับแม่” พุดชวนคุยมากกว่าจะอยากกรูจริง ๆ

“มีสิลูก ถ้าไม่มีประโยชน์ แม่คงไม่ซื้อมาให้กินกันหรอก ส้มนี้มีวิตามินซีทำให้ร่างกายสดชื่น ไม่เป็นหวัดได้ง่ายไฉ่ละ

ถ้าจะพุดกันไปแล้ว เรื่องการกินอาหารที่มีประโยชน์ และการออกกำลังกายนั้น ทำไมนักเรียนอย่างพุดจะไม่รู้ เพียงแต่ว่าพุดยังอยากจะทำอะไร ๆ ตามใจชอบของพุดอยู่ดี

ดังนั้นแผนการที่จะปรับปรุงพุดให้เป็นพุดคนใหม่ยังไม่สำเร็จ แล้วพ่อแม่และพี่ทุกคน จะทำอย่างไรกันดีหนอ

แล้วกลางดึกของคืนวันหนึ่ง พัดต้องสะดุ้งตกใจตื่น เพราะเสียงพี่ฟุกร้องโอดโอยลั่นบ้าน ด้วยอาการปวดท้องอย่างรุนแรง พอรีบไปตามอาหมอมากล้ามตรวจทันที ผลปรากฏว่า พี่ฟุกลีตั้ง อักเสบอย่างเฉียบพลัน ต้องส่งโรงพยาบาลเพื่อทำการผ่าตัดโดยด่วน พัดขอตามพ่อและแม่ไปส่ง พี่ฟุอยู่ที่โรงพยาบาลด้วย

หลังจากส่งพี่ฟุเข้าห้องผ่าตัดแล้ว อาหมอบอกให้ทุกคนกลับบ้านได้ แล้วค่อยมาเยี่ยมใหม่ ในวันพรุ่งนี้

เช้าวันนี้แม่ขอลางานหนึ่งวัน เพื่อไปเฝ้าลูกชายคนโต ส่วนพ่อทำหน้าที่ส่งลูกชายคนเล็ก ไปโรงเรียนในตอนเช้า และรับกลับในตอนเย็น จากนั้นก็เลยไปเยี่ยมพี่ฟุที่โรงพยาบาลพร้อมกัน

เมื่อไปถึงโรงพยาบาล พัดแทบไม่เชื่อสายตา ก็เมื่อวานนี้แท้ ๆ พ่อและอาหมอยังต้อง ช่วยกันอุ้มพี่ฟุขึ้นรถ อุ้มนั่งรถเข็นเข้าห้องผ่าตัด แต่ตอนนี้พี่ฟุเดินได้แล้ว แม้ว่าจะเป็นท่าทางที่ กระบองกระแย่งตัวงอ เอามือกุมท้องไว้ หน้าตาแม้จะยังซีดเซียวอยู่บ้าง เพราะความเจ็บปวด แต่ยังมียิ้มย่องยินดีเมื่อได้เห็นหน้าพ่อและน้องชาย

“พี่ฟุเดินได้แล้วเหรอ ไม่ปวดแผลแล้วใช่ไหม ทำไมเดินได้เร็วจัง พัดนึกว่าอีกนาน กว่าจะลุกขึ้นได้” พัดพูดพลางเดินเข้ามาใกล้พี่ชาย

“ใครบอกไม่ปวด แต่ปวดน้อยกว่าตอนที่ยังไม่ได้ผ่า แล้วที่ลุกขึ้นเดินนี่ก็ปวด แต่อยากหาย เร็ว ๆ ใจ” พี่ฟุถือโอกาสเหนียวค่อน้องเข้ามาเกาะเดิน

“เดินแล้วมันจะหายเร็วได้ยังไงพี่ฟุ เป็นพัดนะลุกไม่ขึ้นแน่”

“อยู่แล้ว” พี่ชายพูดด้วยความเอ็นดู พร้อมทั้งเอามือขยี้ผมเล่น “อาหมอบอกว่า การลุกขึ้น หลังผ่าตัดนี้ ยิ่งลุกขึ้นได้เร็วเท่าไรละก็ จะทำให้หายเร็วเท่านั้น การเคลื่อนไหวเท่ากับเป็นการ กระตุ้นให้กล้ามเนื้อทำงานเร็วขึ้น แผลจะได้เชื่อมติดกันได้เร็ว แล้วอีกอย่างช่วยไม่ให้ท้องอืดด้วย นอนนาน ๆ จะมีอาการจุกเสียดอาหารไม่ย่อย เพราะมีแก๊สในกระเพาะมาก พอท้องอืดมันจะดันแผล ทำให้ปวดได้ เลยต้องลุกขึ้นเดินเป็นระยะ ๆ นี่แหละ”

“แต่พ่อว่าฟุแข็งแรงทีเดียว ออกกำลังกายทุกวันอย่างลูกนี่ก็ดีไปอย่าง ร่างกายแข็งแรง เต็มที่ พอเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมา เลยไม่เป็นมาก พ้นตัวได้เร็ว แต่บางคนนะนี่...” พ่อทอดเสียงยาว แล้วปรายตามามองทางพัด “อาการที่เป็นเท่าปลายก้อย แต่ป่วยที่เป็นเดือน” ทุกคนแม้แต่พัดเอง ยังหัวเราะ เป็นเรื่องจริงที่ไม่มีทางเถียงเลย



จริงอย่างที่พ่อว่า พี่ทุกฟื้นตัวได้รวดเร็ว
อยู่โรงพยาบาลเพียงสามวันเท่านั้น คุณหมอ
อนุญาตให้พี่ทุกกลับมาพักผ่อนที่บ้านได้ และ
เวลาอาทิตย์เดียวเท่านั้น พี่ทุกไปโรงเรียนได้แล้ว
แต่ยังต้องระวังตัวไม่ออกแรง ออกกำลังกายหรือ
ทำอะไร ๆ หนัก ๆ

เรื่องของพี่ทุกผ่านไปยังไม่ทันไร คราวนี้มาถึงเรื่องที่เป็นความวุ่นวายของคนทั้งบ้านบ้าง
นั่นคือ..พ่อดล้มป่วยลงด้วยไข้หวัดใหญ่

สาเหตุมาจากฝนตกลงมาอย่างหนัก ขณะที่พ่อดกำลังจะกลับบ้านทั้ง ๆ ที่แม่เตรียมไว้แล้ว
ถึงสองคัน

แต่เพราะลมที่กระโชกมาอย่างแรง ทำให้ร่มในมือพัดปลิวไปไกลกว่าพ่อดจะไล่ตะครุบ
จับร่มไว้ได้ ตัวพ่อดเปียกโชกเหมือนอาบน้ำมาใหม่ ๆ



เมื่อกลับมาถึงบ้าน แม่รีบต้มน้ำให้พดทั้งอาบน้ำและสระผม
 เกิดตัวให้แห้ง ใส่เสื้อผ้าหนาๆ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น แต่คืนนั้นพด
 ก็ยังไม่วายที่จะตัวร้อน ไข้ขึ้นสูง แม่ให้พดกินยาลดไข้ แล้วใช้ผ้า
 ชุบน้ำเย็น เช็ดตัวให้ โดยเฉพาะตามข้อพับต่างๆ เพื่อให้ความร้อนในตัว
 ลดลง



ตอนเช้า อาการไข้ของพดยังไม่มีทีท่าจะลด พ่อเลยต้องไปเชิญอาหมอกลับมาดูแลอาการ
 “พดเป็นไข้หวัดใหญ่” อาหมอบอกแม่ “พดไม่ค่อยแข็งแรงเลยไม่มีภูมิคุ้มกันต้านทาน สงสัยว่า
 จะพักกันยาวละทีนี้ ผมจะฉีดยาให้เข็มหนึ่งก่อน แล้วกินยาตามที่จัดไว้ให้ ตอนเย็นผมจะแวะมาดู
 อาการอีกที อ้อ.. หมั่นเช็ดตัว แล้วอย่าลืมให้พดดื่มน้ำมากๆ นะครับ เพราะน้ำจะช่วยลดอาการไข้ได้ดี
 ที่สำคัญต้องกินอาหารอ่อนๆ ด้วย กระเพาะจะได้ย่อยง่าย อาหารถูกดูดซึมได้อย่างรวดเร็ว”

แม่ต้องลางานเพื่ออยู่ดูแลพด ปฏิบัติตามที่อาหมอสั่งไว้ทุกประการ พดนอนชมด้วยพิษไข้
 อยู่ถึงสามวันเต็ม แม่ต้องคอยปลุก ให้พดลุกขึ้นกินอาหาร ดื่มน้ำ กินยา แล้วเช็ดตัว

แม้เมื่ออาการไข้สร่างแล้ว พดก็ยังไม่แข็งแรง หดเหี่ยวแรงที่จะเดินเหิน อาหมอบอกว่า
 พดคงจะต้องพักฟื้นอีกนาน เพราะถ้าไปโรงเรียนในสภาพที่ร่างกายอ่อนแออย่างนี้ นอกจากจะเรียน
 หนังสือไม่รู้เรื่องแล้ว ยังอาจเป็นช่องทางที่ทำให้ร่างกายได้รับเชื้อโรคอื่นๆ เข้ามาอีกก็เป็นได้

แม่ลางานจนครบกำหนดลาแล้ว พดยังไม่หายดี คราวนี้คงถึงคราวของพ่อบ้าง ที่ต้อง
 ลางานเพื่อดูแลพด

ป่วยครั้งนี้พดรู้ตัวเลยว่าตัวเอง
 อ่อนแอลงมาก อาหารที่เคยชอบกลับรับประทาน
 ไม่ได้ ปากคอยมไปหมด จะลุกขึ้น
 เดินเหินไปไหนบ้าง ก็รู้สึก
 ตัวลอยๆ เดินไม่มั่นคง
 แวบหนึ่ง...พดคิดขึ้นมาได้

“นี่ถ้าเราแข็งแรงเหมือนอย่างพี่ทุก
 เจ็บสองสามวันเท่านั้นก็ไปโรงเรียนได้แล้ว
 นี่เป็นอาทิตย์แล้วยังไม่หายอีก สงสัยว่าคง
 จะต้องออกกำลังกายอย่างพี่ทุกแล้วมั้ง” ถ้า
 พดคิดแล้วทำตามได้จริง ๆ คงจะดีหรอก



ทุกคนในบ้านไม่มีใครเบื่อกับการดูแลสุขภาพ แม่เป็นบุคคลสำคัญที่จะเอาชนะโรคภัยไข้เจ็บของพ่อให้ได้ แม้มีความเชื่อว่า ยาอย่างเดียวไม่ช่วยให้ร่างกายเป็นปกติได้เร็ว ต้องรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และถูกสุขลักษณะ

แม่ให้พ่อดื่มนมสดทุกวัน ทั้งตอนเช้าและก่อนนอน นอกจากนั้นอาหารที่มีเนื้อสัตว์ ไข่ และถั่วต่าง ๆ เพราะอาหารพวกโปรตีนนี้ ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็ว ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

บางวันแม่จะทำสาकुเปียก ผิวน้ำกะทิ หรือมันเชื่อมให้พ่อ เพราะอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตนี้ จะให้พลังงานและช่วยให้ทำงานต่าง ๆ ได้อย่างดี

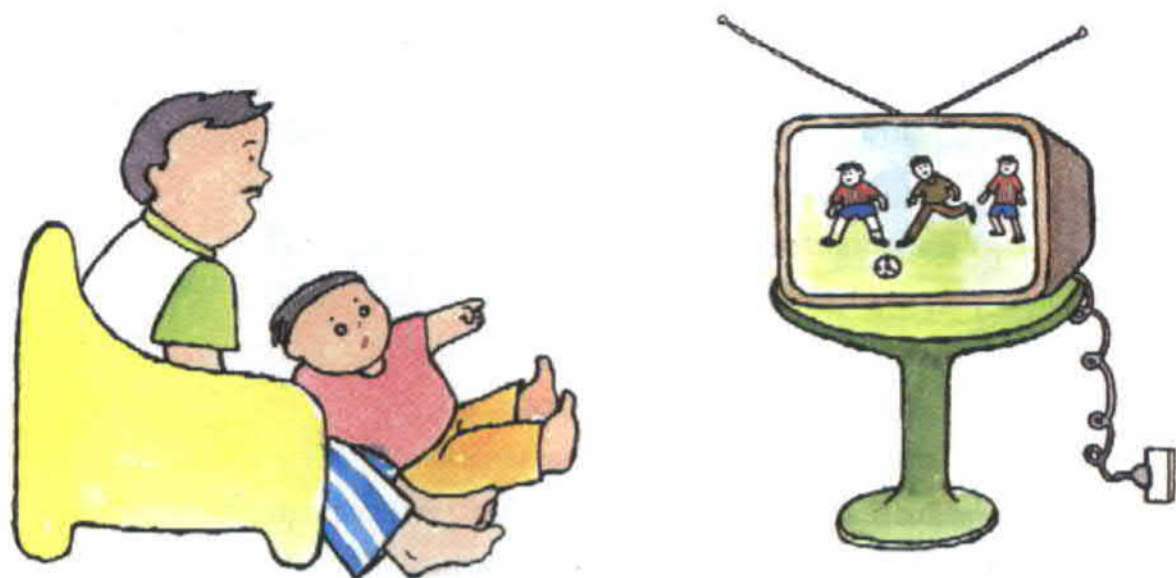
เมื่อก่อนพ่อกำลังป่วยหนักต่าง ๆ เพราะพ่อด่าว่าเห็บเหี่ยวบ้างไม่ร่อยบ้าง บางครั้งไม่ยอมแม้แต่จะชิมรส แต่คราวนี้พ่อดื่มน้ำใจจริง ๆ ไม่ต้องมีใครมาล่อหลอกอีกแล้ว ก็พ่อดอยากหายเร็ว ๆ นี่นา เพราะผักพวกนี้ช่วยควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ให้ทำงานได้เป็นปกติ มีประโยชน์ช่วยในการขับถ่ายอีกด้วย

นอกจากผักแล้ว ผลไม้ต่าง ๆ ยังช่วยควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้เป็นปกติ มีคุณค่าทางอาหารคล้าย ๆ ผักคือ มีวิตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย จะมีสิ่งที่แตกต่างจากผักอยู่บ้าง คือ ผลไม้มีแป้งและน้ำตาล ตลอดจนให้พลังงานมากกว่าผัก

คราวนี้พ่อก็ไม่อยากอ้วนอีกแล้ว จึงไม่รับประทานอาหารจำพวกไขมันอีก ซึ่งแม่ไม่เห็นด้วยและอธิบายให้พ่อฟังว่า

“อาหารที่มีไขมันนี้ ถ้าไม่กินเสียเลยคงไม่ได้ เพราะไขมันให้พลังงานเช่นเดียวกับพวกคาร์โบไฮเดรต แต่ในปริมาณที่มากกว่า นอกจากนี้น้ำมันยังเป็นตัวละลายวิตามินที่สำคัญบางชนิดให้เข้าสู่ร่างกาย ถ้าเรารู้จักกินแล้วออกแรงไม่นั่งอยู่เฉย ๆ ไขมันก็ไม่ไปสะสมตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย”

ช่วงเวลาที่พ่อต้องลางาน เพื่ออยู่เป็นเพื่อนพ่อดั้น อยู่ในช่วงของการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ ๑๗ ณ ประเทศสิงคโปร์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๖



ตอนกลางวัน พ่อย้ายพุดออกมานอนที่ห้องกลาง เพื่อที่พ่อจะทำงานไปด้วยดูฟุตบอลไปด้วย แทบทุกวันพ่อจะเปิดโทรทัศน์ ดูการถ่ายทอดสดกีฬาที่เล่นซึ่งถ่ายทอดโดยตรงมาจากประเทศสิงคโปร์ แรกๆ พุดก็หลับๆ ตื่นๆ อยู่แถวนั้น โดยไม่ได้สนใจดูโทรทัศน์เลย เพราะรายการกีฬาไม่ใช่ของโปรดของพุดอยู่แล้ว ถ้าเป็นการดูละครก็ พุดไม่ยอมพลาดแน่

แต่นาน ๆ ไป พุดก็ดูด้วยความสนใจ เพราะเสียงเชียร์ที่ดังลั่นมาจากจอโทรทัศน์ ผสมกับเสียงเชียร์ของพ่อ ถึงแม้จะอยู่คนเดียวพุดก็เชียร์เสียงดัง ยิ่งช่วงตอนเย็นแม่และพี่ๆ กลับมาช่วยเชียร์กันด้วยแล้ว เสียงยิ่งดังลั่นขึ้นกว่าเดิม สีหน้าของทุกคนดูตื่นเต้นสนุกสนาน พุดเลยต้องลุกขึ้นนั่งดูไปด้วย

ดูซิ..ฟุตบอลกำลังสนุก กองหน้าของไทยกำลังเลี้ยงลูกฟุตบอล เข้าไปยังประตูของฝ่ายตรงข้าม โยโย...ลูกเข้าประตูของฝ่ายโน้นได้จริง ๆ เสียงกรีดร้องของทุกคนรวมทั้งพุดด้วย ดังลั่นด้วยความดีใจ แต่ไม่ทันไรความดีใจกลับเปลี่ยนเป็นเสียดายทันที เพราะกรรมการผู้ตัดสินไม่นับให้เป็นลูกได้ประตู

“เขาโกงเราโย โหมครับพ่อ” พุดพูดอย่างขุ่นเคือง

“ไม่ใช่หรอกพุด กองหน้าของเราวิ่งขึ้นไปรับลูกก่อนเลยผิดกติกาถือว่าเป็นลูกล้ำหน้า กรรมการเลยต้องตัดสินแบบนี้แหละ”

เมื่อพุดสนใจดูมากขึ้น เสียงจ้อย ๆ ของพุด จะตามตลอดเวลาถึงกติกากการเล่นทั้งกีฬาและกรีฑาประเภทต่าง ๆ หรือแม้แต่ยิมนาสติก ทุกคนช่วยกันอธิบายกฎกติกาต่าง ๆ ให้พุดฟัง ทำให้พุดมีความรู้มากขึ้น

สุขภาพของพุดดีขึ้นเป็นลำดับ พร้อม ๆ กับความสนใจในด้านกีฬามากขึ้น เวลาเกือบสองอาทิตย์ที่พุดป่วย ไม่มีใครบ่นว่าเป็นเรื่องที่ทำให้เสียเวลา หรือเป็นภาระหนัก เพราะสิ่งที่จะได้กลับคืนมานั้น จะมีค่ามหาศาล ทุกคนกำลังรอการเปลี่ยนแปลงในครั้งนี้

ตอนที่ ๓

เรื่องแปลกของพัด

ที่หน้าโรงเรียนเช้าวันนั้น เด็กนักเรียนชายหญิงกลุ่มหนึ่ง กำลังรุมซักถามเด็กชายอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน

“พัด หายดีแล้วเหอ หยดไปตั้งนานเราคิดถึงจังเลย”

“พัดน้ำหนักลดไปก็กิโร ดูหอมไปหน่อยนะ แต่หน้าตาสดใสจังเลย”

“พัดไม่อยู่ เลยไม่มีใครให้เราขี้มียางลบเลย”

เสียงซักถาม เสียงยั่วเย้ากระเช้าแห่ที่ดังเซ็งแซ่รอบตัวพัดนั้น ทำให้พัดมีความสุขที่สุดเพื่อน ๆ คงจะแปลกใจ ที่เห็นพัดมีกิริยาท่าทางที่กระฉับกระเฉง เมื่อหยุดพักในตอนกลางวันแทนที่พัดจะนั่งอืดอยู่กับที่เหมือนเคย พัดกลับเดินไปคุยกับเพื่อนกลุ่มโน้นกลุ่มนี้ หยอกล้อกันอย่างสนุกสนาน

แล้วที่ยิ่งแปลกขึ้นไปอีก ตอนโรงเรียนเลิก พัดคว้าไม้กวาด ลูกชิ้นกวาดห้องช่วยเพื่อน ๆ จัดแถวโต๊ะเรียน จัดตั้งสมุดแบบฝึกหัดให้เป็นระเบียบ ช่วยเอาถังขยะลงไปที่

“พัดเกิดอะไรขึ้น ทำไมขยันอย่างนี้ เมื่อก่อนไม่เคยเห็นพัดทำอย่างนี้เลย” กิ่งเพื่อนที่นั่งโต๊ะเดียวกับพัด ถามอย่างสงสัย

“ก็ผมอยากทำบ้าง สนุกดี ได้ช่วยเพื่อน ๆ ใจ เดี่ยวทำเสร็จแล้วขอเล่นด้วยคนนะ” พัดหัวเราะเมื่อเห็นหน้าตาเหอหรางุนงงของกิ่ง เหมือนกับได้ฟังเรื่องแปลกประหลาดมหัศจรรย์ที่ไม่เคยได้ยินมาก่อน



พัลลงเล่นเฮฮา สนุกสนานกับเพื่อน ๆ อย่างเต็มที่ ทั้ง ๆ ที่พัลเพิ่งหายป่วย แต่พัลกลับรู้สึกว่า ตัวเองแข็งแรงกว่าเดิมป่วยเสียอีก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะร่างกายได้รับการบำรุงมาเต็มที่ และพัลเองก็ตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงตนเองด้วย

ดังนั้นหลังโรงเรียนเลิกทุกวัน พัลจะเล่นกับเพื่อน ๆ จนกว่าแม่จะมารับความแปลกใหม่ในตัวพัลเป็นสิ่งที่เพื่อน ๆ ในห้องกำลังห่อ เพื่อนกลุ่มโน้นชวนเล่นฟุตบอล อีกกลุ่มจะมาตั้งให้ไปฝึกตีบิงปอง พัลต้องหัวหมุนในการสับหลักตารางการเล่น เพื่อไม่ให้เพื่อนในแต่ละกลุ่มเสียใจ

ถึงแม้พัลจะเพิ่งหายป่วย ทำให้น้ำหนักตัวลดลงไปบ้าง แต่พัลยังคงมีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวอยู่แรง ๆ เพื่อนมองเห็นว่าพัลกระฉับกระเฉงขึ้น แต่ไม่ได้หมายความว่า พัลจะแคล่วคล่องว่องไวเหมือนกับเพื่อนคนอื่น ๆ ที่สำคัญพัลจะเหนื่อยเร็วมาก

ตอนแรกเพื่อนก็ขบขันแถมเอ็นดู เหมือนกับการฝึกลูกหมูตัวหนึ่งให้ทำอะไร ๆ ได้อย่างที่ตนต้องการ แต่พอนานไป ลูกหมูตัวนั้นเล่นเกมต่าง ๆ เป็นแล้ว เพื่อให้การเล่นสนุกยิ่งขึ้น ก็ต้องมีการแบ่งข้าง หรือแบ่งฝ่ายแข่งขันกัน เพื่อจะได้เป็นผู้ชนะในเกมนั้น ๆ

เมื่อฝ่ายใดได้พัลไป เป็นอันแน่ใจได้เลยว่า ฝ่ายนั้นจะไม่มีทางได้ชัยชนะโดยเด็ดขาด เพราะพัลทำอะไรได้ค่อนข้างช้า เพื่อน ๆ จึงกีดกันพัลจากผู้เล่นให้กลายเป็นผู้ดูไปเสียแทบทุกคราว

น่าสงสารพัลเสียจริง ที่ต้องนั่งรอจนกว่าเพื่อน ๆ จะเล่นกันจบเกม พัลจะมีโอกาสได้เล่นบ้างก็ตอนที่คนไม่ครบ หรือไม่มีการแข่งขันกันแล้ว



เย็นวันนี้เป็นอีกวันหนึ่ง ที่พัทลุงจួយพ่อเขตรถจักรยานและทำสวนด้วยความเต็มใจ และด้วยความคับข้องใจที่สะสมกันมานานจากโรงเรียน พัดจึงเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้พ่อฟัง

“แล้วพ่อดึกคิดว่าที่เพื่อนทำอย่างนั้น เพื่อนเกลียดพัดหรือเปล่า” พ่อถาม

“เปล่าละ” พัดตอบทันทีอย่างหนักแน่น

“ถ้าอย่างนั้น พัดคิดว่าเป็นเพราะอะไรละ” พ่อซักลูกอีกครั้ง

“ก็..” คราวนี้พัดสะดุด “ก็เพราะพัด ทำอะไรไม่ทันใจเพื่อน ๆ นะครับ” พัดลากเสียงในตอนท้าย เหมือนกับจะอาย

“ถ้าเป็นอย่างนี้ พ่อคิดว่า คงอยู่ที่ตัวพัดแล้วละ ที่จะทำตัวอย่างไรให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ”

“พ่อช่วยพัดได้ไหมครับ”

“แน่นอน พ่อต้องช่วยลูกอยู่แล้ว เรื่องนี้จะว่าไปแล้ว เป็นเรื่องที่จะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายยากก็ยาก

“เป็นยังไงครับพ่อ พัดไม่เข้าใจ”

“มันขึ้นอยู่กับตัวพัดเองว่า พัดมีความตั้งใจ ความอดทนแค่ไหน ถ้าพัดมีสิ่งเหล่านี้ก็เป็นเรื่องง่าย ที่ทุกคนจะช่วยเหลือพัดได้”

“พัดให้สัญญาครับพ่อ” พัดพูดพร้อมกับส่งมือขวาไปให้พ่อจับ เป็นสัญญาของลูกผู้ชาย ที่มุ่งมั่นจะทำในสิ่งที่ตนต้องการ

สิ่งแรกที่พัดต้องทำคือ การลดน้ำหนักลง พ่อกับแม่ไม่ใช่ว่าช่วยลดน้ำหนักเด็ดขาด เพราะเป็นอันตรายอย่างยิ่งสำหรับเด็ก แม้แต่ผู้ใหญ่เองก็ไม่ควรใช้ยา เพราะการใช้ยาลดความอ้วน ทำให้เกิดผลข้างเคียงต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น ใจสั่น มือสั่น หัวใจเต้นเร็ว หากร่างกายมีอาการป่วยอยู่เดิม เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง จะทำให้เกิดการแทรกซ้อนได้ง่าย การใช้ยาจะใช้เฉพาะกรณีจำเป็นตามแพทย์สั่งเท่านั้น

เด็กที่มีน้ำหนักเกินจนถึงขั้นอ้วนมากขึ้น จะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจโดยตรง เพราะไขมันที่สะสมไว้จะทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือดได้ เด็กอ้วนจึงเฉื่อยชา งุ่มง่าม และมักถูกล้อเลียนจากเพื่อน ๆ

ตั้งแต่พ่อดิฉันป่วยคราวนี้ พ่อดิฉันจะระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหารมากขึ้น พ่อดิฉันห้ามใจตนเองได้ดีขึ้น คือ รับประทานอาหารแค่อิ่ม ไม่มีการเสียดายอาหารที่เหลือ ไม่รับประทานอาหารจุบจิบ แต่จะรับประทานอาหารสม่ำเสมอ ตรงเวลาทุกมื้อ ไม่ปล่อยให้รู้สึกหิวเป็นเวลานาน ลดขนมที่มีรสหวานจัด และที่พ่อดิฉันต้องทำให้เข้มแข็ง คือ การงดดื่มเครื่องดื่ม ซึ่งเป็นเครื่องดื่มที่ไม่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายเลย เพราะมีแต่น้ำตาลและแก๊สเท่านั้น ทำให้ท้องอืดและฟันผุอีกด้วย

ถ้าปฏิบัติสิ่งที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดได้อย่างอดทนและต่อเนื่อง ก็เท่ากับว่าพ่อดิฉันได้ชัยชนะไปครึ่งทางแล้ว

แต่ชัยชนะอีกครั้งที่เหลือนั้น ทำอย่างไรจึงจะให้พ่อดิฉันจัดไขมันส่วนเกินที่สะสมในร่างกายได้ พ่อดิฉันจะต้องออกกำลังกายทุกวัน เพื่อช่วยในการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินนั้น ทุกคนในบ้านตลอดจนอาหมอกล้ามาร่วมแรงร่วมใจกันวางแผนเพื่อปรับปรุงพ่อดิฉันให้เป็นพ่อดิฉันใหม่

ทุกวันในตอนตีห้า พ่อ พี่ๆ และพ่อดิฉัน จะออกวิ่งไปท้ายซอยที่เป็นลานเล่นว้าวของเด็ก ๆ วันแรก ๆ พ่อจะให้พ่อดิฉันวิ่งแค่หนึ่งรอบ ไม่ให้หักโหมจนเกินไป เพราะกล้ามเนื้อของพ่อดิฉันไม่เคยออกแรงมาก่อน ถ้าออกแรงมากเกินไปจะทำให้อ่อนล้าและเสียได้ง่าย อาจทำให้พ่อดิฉันไปนั่งหลับในเวลาเรียน เมื่อเวลาผ่านไปสักอาทิตย์พ่อดิฉันจะให้พ่อดิฉันเพิ่มจำนวนรอบวิ่ง ให้มากขึ้น...มากขึ้น ซึ่งการออกกำลังกายด้วยการวิ่งนี้จะช่วยเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกายได้

ส่วนในตอนเย็นนั้น พ่อจะพาพ่อดิฉันออกวิ่งเพื่อเตรียมความพร้อมให้กับร่างกาย แล้วจึงมาสนุกกับการเล่นแบดมินตันที่ไม่ต้องมีการชิงตาข่าย เพียงแค่ใช้ไม้วางขวางแบ่งเขตแดนเล่นกันสี่คน พ่อแม่ลูก สนุกจริง ๆ บางวันเกมอาจจะเปลี่ยนเป็นการเตะตะกร้อกันสามคนพ่อลูก แม่ขอแยกตัว เพราะไม่ถนัด

ตอนฝึกหัดใหม่ ๆ พ่อดิฉันร้องโอดโอย เจ็บตัวอย่าบอกใครเลยที่ต้องเอาผิวหนังไปสัมผัสกับลูกไม่ว่าจะเป็นส่วนของเท้า ข้อศอก หัวเข่า หรือหัว ถ้าเป็นสมัยก่อน พ่อดิฉันวิ่งหนีไปแล้ว แต่ตอนนี้ เพราะใจที่ฮึดสู้ของพ่อดิฉัน และคำพูดของพี่ๆ ที่ว่า "เป็นลูกผู้ชายต้องอดทน เจ็บเดียวเดียวก็หาย พอชินแล้วจะหายเจ็บไปเอง" จึงทำให้พ่อดิฉันสู้ไม่มีถอย

ในช่วงแรก ๆ ที่พ่อดิฉันเริ่มต้นออกกำลังกายนั้น พ่อวิ่งเสร็จพ่อดิฉันจะชวนพ่อดิฉันมาเล่นเกมต่อกันที่พ่อดิฉันในสภาพที่ลึนห้อย เหงื่อตก หอบแฮก ทำตาโต ถ้ามพ่อเสียงหลง

"ดีเบดต่อเหวอครับพ่อ พ่อดิฉันเหนื่อยจะตายอยู่แล้ว"

"เหนื่อยก็นั่งพักผ่อน พ่อไม่ว่าอะไร เดี่ยวหายเหนื่อยแล้ว เราค่อยเล่นต่อ แค่นี้ยังไม่พอสำหรับพ่อดิฉัน ที่พ่อดิฉันวิ่งนั้นทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง หัวใจทำงานดีขึ้น แต่พ่อดิฉันต้องฝึกเรื่องความคล่องตัวของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ด้วย ให้มีความแคล่วคล่องว่องไว ฝึกการรับรู้ของประสาทสัมผัส เช่น ตากับหูด้วย เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้ความสำเร็จของพ่อดิฉันอยู่แค่เอื้อม" พ่ออธิบายเหตุผลให้ลูกฟังอย่างใจเย็น



จริงอย่างที่พ่อพูด เพราะขณะที่พัดตีแบดหรือเตะตะกร๋อนนั้นพัดไม่ได้ใช้ขำวิ่งอย่างเดียว แต่พัดยังต้องใช้มือ แขน ศอก ตลอดจนหัวประกอบการเล่น ใช้ตาดูลูกขนไก่ หรือลูกตะกร้อ สมองต้องคิดว่าจะตั้งรับอย่างไรจึงจะดี ทุ ต้องฟังเสียงการนับคะแนน หรือคำแนะนำ สั่งสอนจากครูผู้ฝึก

เมื่อก่อนนี้หลังการรับประทานอาหารเย็นแล้ว พัดจะโอเอไม่อยากจะกลับบ้าน ไกลไปกินขนม ดูโทรทัศน์บ้าง ใครจะเตือน ไม่เชื่อฟัง กว่าจะเข้านอนได้ในแต่ละคืน เป็นเวลาค่อนข้างดึก ส่วนตอนเช้ากว่าจะตื่นได้ พัดก็ต้องปลุกแล้วปลุกอีก

แต่เดี๋ยวนี้ พัดจะรีบทำการบ้าน ทบทวนบทเรียนโดยไม่ชักช้า จากนั้นจะดื่มมน หนึ่งแก้วแล้วรีบเข้านอน อาหมอบอกว่าจะ ช่วยทำให้หลับสนิท การพักผ่อนนอนหลับนั้น จะช่วยให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย



ทุกวันหลังโรงเรียนเลิกแล้ว พัดยังคงเล่นกับเพื่อนตามปกติ ช่วงเวลาที่พัตรอเล่นกับเพื่อนกลุ่มใหญ่ พัดจะเข้าไปเล่นกระโดดเชือก กระโดดยาง หรือตั่งเต็กกับเพื่อนกลุ่มเล็ก ไม่มีการนั่งกอดเข่ารอเวลาอีกแล้ว

แล้ววันหนึ่ง พัดทำให้เพื่อน ๆ ประหลาดใจ กับสิ่งที่คาดไม่ถึงในการเล่นตีจับ ในวันนั้น พัดได้เข้าเล่นแทนเพื่อนคนหนึ่งซึ่งไม่สบายกระทันหันต้องกลับก่อน ฝ่ายที่ได้พัดไปนั้น ค่อนข้างจะไม่สบายใจนัก เวียนกันสั่งสอนพัด เพื่อไม่ให้พัดต้องเป็นเชลยฝ่ายตรงข้าม

พัดก้าวมายืนตรงเส้นเขตแดน กวาดตาดูคู่ต่อสู้ที่ยักเพียดล้อเลียนพัด ทุกคนคิดว่าพัดเป็นหมูอยู่ในอวย

แต่คราวนี้คงจะผิดคาดกระมัง พัดมีลักษณะแข็งแกร่งขึ้นสุดลมหายใจเข้าปอดเต็มที่ ส่งเสียง... ดีไม่ให้ขาดระยะ พุ่งตัวเข้าไปแตะฝ่ายตรงข้ามได้หลายคน

ฝ่ายนั้นไม่ทันระวังตัว ยังคงมัวแต่หัวเราะพัดที่... ตีจนหน้าดำหน้าแดง กว่าจะรู้สึกตัว พัดก็กำลังจะวิ่งกลับแล้ว หลายคนโหวกทันพุ่งตัวเข้ารวบพัดไว้ ไม่ให้ผ่านกลับแดน... พัดคืนเต็มที่ สบัดเต็มแรง เพื่อน ๆ ที่จับตัวไว้กระเด็นหลุด พัดวิ่งกลับมาได้ พร้อมกับที่เสียงดีหยุดพอดี

พัดยืนหอบไป หัวเราะไป ที่เห็นฝ่ายตรงข้ามถูกกวาดมาเป็นเชลยได้เกือบหมด เหลืออยู่เพียงสองสามคนเท่านั้น เป็นอันว่าฝ่ายตรงข้ามแพ้นั่นเอง การเล่นจึงยุติลงด้วยความประหลาดใจของทั้งสองฝ่าย

เสียงใครคนหนึ่งตะโกนขึ้นมาว่า "ไม่นึกเลย จากลูกหมูแท้ ๆ กลายเป็นลูกช้างไปได้ไง" ทุกคนรวมทั้งพัดด้วยหัวเราะพร้อมกัน

นับแต่วันนั้นมา ดูพัดจะกลายเป็นขวัญใจของเพื่อน ๆ ในการเล่นไปอย่างไม่น่าเชื่อ

ทุกวันพัดจะมีเรื่องสนุก ๆ กลับมาเล่าให้ทุกคนที่บ้านฟัง ทำให้ทุกคนได้ทราบความเคลื่อนไหวของพัด เป็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น นับว่าเป็นความพยายามที่เห็นผลสำเร็จอยู่แค่เอื้อม





ตอนที่ ๔ ทดสอบกำลังใจ

วันนั้นหลังกลับจากโรงเรียนแล้ว แทนที่พ่จะนั่งทำการบ้าน รอเวลาที่พ่อและพี่ชาย จะกลับอย่างปกติ แต่พ่กลับมานั่งรอที่ม้ายาวนอกบ้าน ผุ่ตลกผุ่ตลกนี้ ขะเจื้อยคอมองไปทางประตูบ้าน แทบจะทุกนาที

“มีอะไรหรือพุด คอยดูอะไรอยู่หรือ” แม่ร้องถามอย่างอดไม่ได้

“คอยดูพี่ๆทุกสัะ เมื่อไรจะกลับสักที” พุดตอบ แต่ตายังจับที่ประตู

“เดี๋ยวพี่เขาก็กลับ มีอะไรพิเศษหรือ ไม่เห็นเล่าให้แม่ฟังบ้างเลย เสียงแม่ถามด้วยความเอ็นดู พุดยังไม่ทันได้ตอบแม่ เสียงกริ่งจักรยานสองคัน วิ่งแข่งกันเข้าประตูบ้านมาอย่างเคย พุดวิ่งออกไปทันที

“พี่ๆ พี่ๆ อาทิตย์หน้าพุดจะได้ไปค่ายพักแรมแล้วนะ อาจารย์แจกรายการของใช้ที่ต้องเตรียมเอาไปแล้ว พี่ๆ ต้องช่วยพุดจัดนะ” พุดพูดพลางวิ่งพลางตามจักรยานที่พี่ๆ มาจนจอดสนิท

ทุก ๆ ปีที่โรงเรียนของพุดจะจัดให้ลูกเสือสำรองและเนตรนารี ไปเข้าค่ายพักแรมที่ค่ายทหารจังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นของกองทัพอากาศ เป็นเวลาสามวัน

ตลอดระยะเวลาสามวันนี้ เด็ก ๆ จะได้รับการฝึกฝนให้มีความแข็งแกร่งทั้งร่างกายและจิตใจ มีความกล้า รู้จักการแก้ปัญหาด้วยตนเองยามเมื่อต้องใช้ชีวิตอยู่ในป่า หรือที่ซึ่งปราศจากสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

ที่สำคัญในความคิดของเด็ก ๆ คือ การกระโดดหอคอยสูง ๓๔ ฟุต ที่ใช้ฝึกพวกพลร่มเพื่อทดสอบกำลังใจ ใครสามารถกระโดดลงมาได้ ผู้นั้นคือผู้กล้าหาญจะได้รับการประดับปีกพลร่มเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของผู้ที่ผ่านการฝึกอบรม ได้อย่างครบถ้วน และมีประสิทธิภาพ

เด็ก ๆ ตื่นเต้นดีใจ ที่จะได้ไปค่ายนี้กันถ้วนหน้า ทุกคนรอคอยเวลาจะไปอย่างใจจดใจจ่อแทบจะเรียกได้เลยว่า ตั้งแต่วันแรกของการขึ้นเรียนชั้นนี้เลยก็เดียว และถ้าใครพลาดการไปค่ายในครั้งนี้ ก็เหมือนกับว่ามีชีวิตนักเรียนที่ยังไม่สมบูรณ์แบบ ไม่สามารถพูดกับใคร ๆ ได้อย่างเต็มปากเต็มคำผ่านชั้นนี้ โรงเรียนนี้มาได้ยังไง

เข้าวันเดินทางมาถึง นักเรียนทุกคนมาพร้อมกันที่โรงเรียนตั้งแต่หกโมงเช้า นักเรียนชายแต่งชุดลูกเสือสำรอง ส่วนนักเรียนหญิงแต่งชุดเนตรนารี แต่ละคนจะมีกระติกน้ำสะพายไหล่ มือถือกระเป๋าเดินทาง ทุกคนหน้าตาขมขื่นแจ่มใส

เด็ก ๆ มัวแต่พูดคุยกันอย่างสนุกสนาน ตื่นตาตื่นใจกับสิ่งที่พบเห็นข้างทาง จนกระทั่งรถมาถึงที่หมาย ณ ที่นั่น นายทหารครูฝึก ๕-๖ นาย ได้ยืนรออยู่ก่อนแล้ว นักเรียนทุกคนต้องลงจากรถเพื่อเดินเท้าเข้าสู่ที่ตั้งค่าย เป็นระยะทางประมาณหนึ่งกิโลเมตร ส่วนกระเป๋าสัมภาระอื่นๆ นั้น จะไปพร้อมกับรถ ซึ่งจะนำไปส่งให้ถึงที่

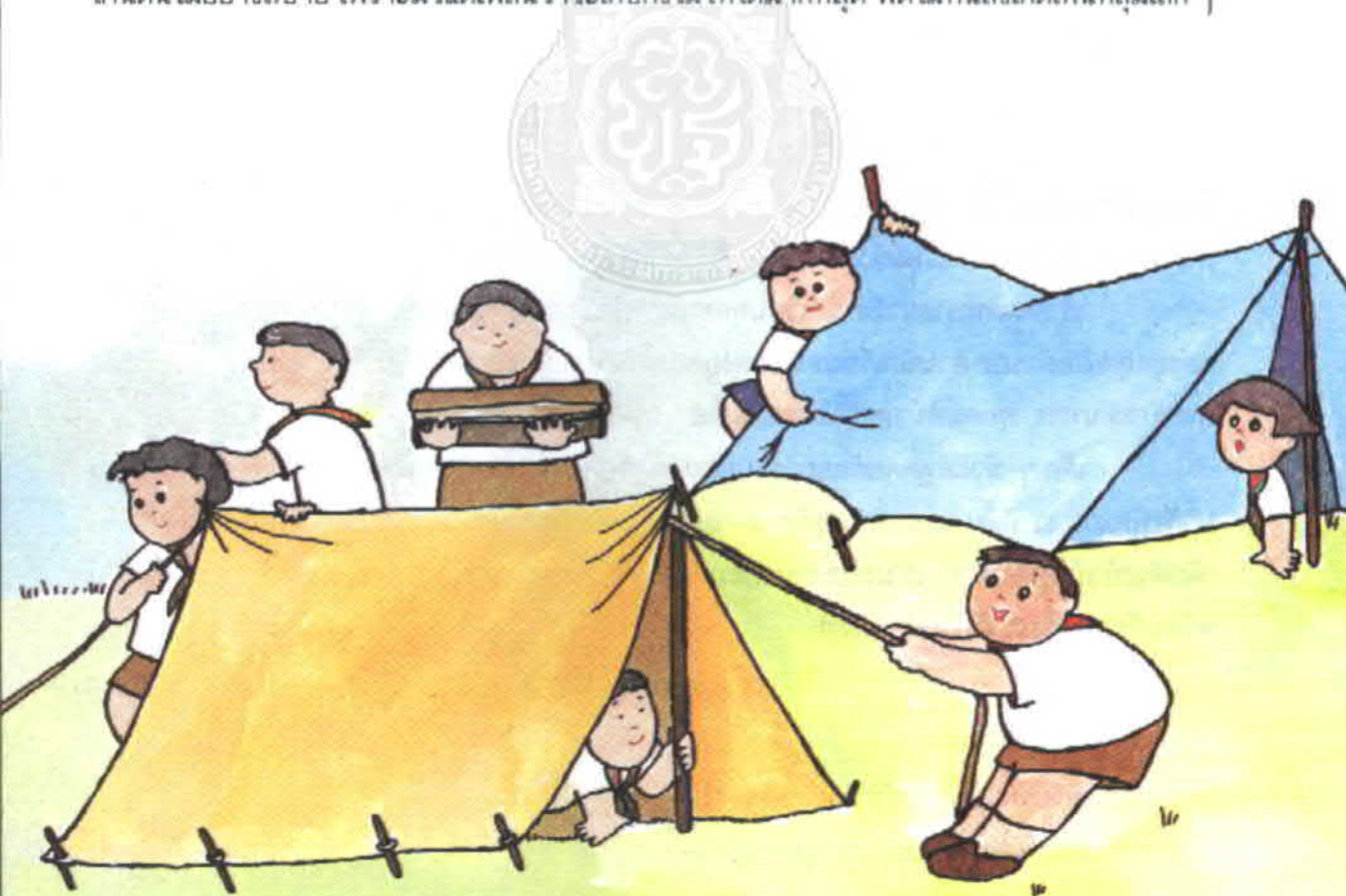
แค่วินาทีแรกที่นักเรียนลงจากรถ ระเบียบวินัยแบบทหารที่เคร่งครัดได้เริ่มต้นขึ้น ตามคำสั่งของครูฝึก ทุกคนต้องเก็บปากเก็บคำเดินเรียงแถวหน้าตรงผ่านเส้นทางที่คดเคี้ยวไปตามป่าโปร่ง เพื่อเข้าสู่บริเวณที่ตั้งค่าย

เมื่อเดินเข้าสู่บริเวณค่าย นักเรียนได้เลิกแถวชั่วคราว เพื่อดื่มน้ำและนำกระเป๋าลงจากรถมากองไว้เป็นหมวดหมู่ ตามบริเวณที่จะตั้งเต็นท์ของตน จากนั้นทุกคนจะต้องเข้าแถวเพื่อทำพิธีเปิดค่ายกลางลานแจ้ง

ในตอนบ่าย หลังจากพักการอบรมจากครูฝึก ในเรื่องการยังชีพในป่าแล้ว นักเรียนจะแบ่งกลุ่มชายหญิงไม่ปะปนกัน กลุ่มละ ๘ คน เพื่อช่วยกันกางเต็นท์ตามพื้นที่ที่ครูกำหนดไว้แล้ว

ก่อนจะออกค่ายในครั้งนี้ ครูพลศึกษาได้ฝึกซ้อมให้นักเรียนกางเต็นท์มาก่อนแล้วล่วงหน้า ดังนั้น การกางเต็นท์ในวันนี้ จึงไร้ปัญหาและเป็นไปอย่างรวดเร็วเสร็จทันเวลา นักเรียนช่วยกันทำความสะอาดพื้นเต็นท์ ซึ่งเป็นผ้าพลาสติกปูราดลงไปกับพื้นดิน ยกกระเป๋าเข้าข้างใน จัดที่ทางให้เรียบร้อยก่อนจะออกไปช่วยกันหาฟืน เพื่อนำมาหุงหาอาหาร ด้วยหม้อสนามต่อไป

บริเวณค่ายเป็นป่าโปร่ง นักเรียนสามารถเก็บกิ่งไม้แห้งน้อยใหญ่ที่หล่นเกลื่อนตามโคนต้นไม้อย่างสบาย เพราะมีวุ่นแต่เพลินว่าจะเก็บกิ่งไม้ให้ได้มากที่สุด พัดไม้กันสังเกตเห็นหลุมเล็ก ๆ



ที่มีต้นหญ้าขึ้นปกคลุม จังหวะที่พัดถอยหลังเพื่อจะดึงกิ่งไม้ออก พัดเลยก้าวพลาดลงไปนอนหลุมหญ้าพอดี พัดเสียหลักล้มลง ฟันในอ้อมแขนหล่นกระจาย เพื่อน ๆ ช่วยกันพยุงพัดมาที่ศาลาพยาบาลของค่าย

“เจ็บมากไหมพัด”

“ขาเคล็ดเท่านั้นครับ ไม่เจ็บเท่าไรผมทนได้”

“เก่งจริง อย่างนี้ชิลูกผู้ชาย ต้องอดทนไม่อ่อนแอ ขาเคล็ดแค่นี้เรื่องเล็ก แต่ให้ครูทายาหน่อย ก็ดีนะพัด จะได้ไม่เจ็บมาก และก็หายเร็ว ๆ”

ครูให้พัดนอนราบลง ถอดถุงเท้าและรองเท้าออก แล้วเอาซาฟาดบนหมอนพลาสติก ที่วางซ้อนสูงถึงสองใบ โดยให้สูงกว่าระดับหน้าอกที่นอนราบ การทำเช่นนี้เพื่อช่วยให้การไหลกลับของระบบเลือดสะดวกขึ้น และช่วยลดอาการปวด ซึ่งเป็นผลจากการคั่งของเลือดได้เป็นอย่างดี

จากนั้นครูจึงนำถุงเยลลี่เย็น มาวางประคบที่ข้อเท้า เพื่อลดอาการบวมและปวดอีก พัดนอนนิ่งอยู่ในลักษณะนั้น จนกระทั่งถุงเยลลี่ที่ประคบข้อเท้าอยู่ คลายความเย็น ครูจึงทายาที่เป็นครีมเย็น ๆ และนำผ้ายัดมาพันข้อเท้าให้ ทั้งนี้เพราะต้องการยึดส่วนที่บาดเจ็บไว้ระยะหนึ่ง ไม่ให้มีการเคลื่อนไหวมาก ในระยะเวลา ๒๔ ชั่วโมง จะทำให้อาการบาดเจ็บหายเป็นปกติเร็วขึ้น





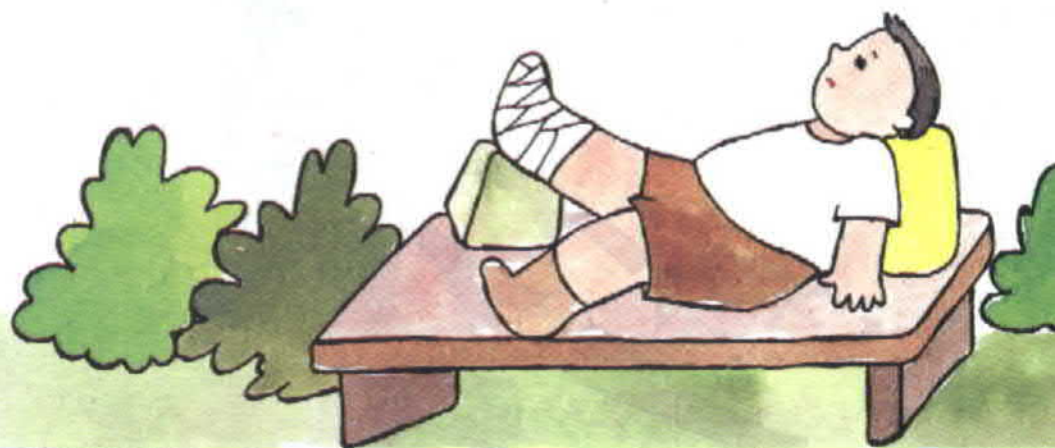
ขณะที่พัฒนอนั่งบนม้ายาว ตาและใจของพัตวิ่งตามกลุ่มเพื่อนไปตลอดเวลา โน่นแน่ะ... เพื่อนกำลังเก็บฟืนมากอง บางคนเตรียมทำเตา ทำราวไม้ไผ่แขวนหม้อสนาม บางคนเตรียมข้าวข้าว และบางคนกำลังเตรียมทำกับข้าว

พัตกระสับกระส่ายเต็มที่ เพราะความตั้งใจมานานปีที่จะร่วมกิจกรรมทุกอย่างในการเข้าค่ายครั้งนี้ให้ได้ครบหมด แต่นี่เพิ่งเก็บฟืนอย่างเดียวเท่านั้น พัทก็มีอันต้องบาดเจ็บเสียแล้ว

คืนนั้นหลังจากรับประทานอาหารแล้ว จะมีกิจกรรมที่สำคัญคือการเดินเข็มนาฬิกาในป่า เพื่อหาจุดนัดพบ ตามที่ได้เรียนมาแล้วจากนายทหารครูฝึก พัทมองข้อเท้าตนเองด้วยความเป็นกังวล ดูตามรูปการณ์แล้วครูคงไม่ให้พัตไปแน่ แต่แล้วพัตก็รวบรวมความกล้าไปขออนุญาตครูทันที

“ครูว่าจะไม่ไหวมั้งพัต เดินกลางคืนมืดๆ มันยากนะ แล้วพัตขาเคล็ดอย่างนี้ จะไม่ติดต่อสุขภาพตัวเองนะ” ครูยังไม่เห็นด้วยกับข้อเสนอลของพัต

“ผมเดินไหวครับ พ่อบอกว่าป็นลูกผู้ชายต้องอดทน แล้วผมไม่รู้สึกเจ็บเลย ผมจะใช้ไม้เท้าช่วยเดินก็ได้ครับ ผมอยากรู้วิธีเดินเข็มนาฬิกาจริงๆ ครับ” พัทอ้อนวอนเสียงสั่น สีหน้ามองครูด้วยความหวัง



ครูและนายทหารครูฝึก ปกษากันอยู่ครูหนึ่ง เป็นอันว่าครูฝึกเห็นด้วยที่จะให้พัดไปเท่ากับเป็นการฝึกการสู้ภัยอีกวิธีหนึ่ง ตลอดจนเป็นการฝึกจิตใจให้เข้มแข็งและอดทนได้อีกด้วย ครูฝึกยินดีจะทำไม้เท้า เพื่อช่วยในการเดินให้อีก ประกอบกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มของพัดต่างรับปากที่จะช่วยดูแลพัดเป็นอย่างดี ทำให้ครูทั้งสองฝ่ายค่อยเบาใจ แต่พัดนั้นเหมือนตัวลอยเอาเลยทีเดียว

แล้วเวลาค่ำก็มาถึง ทุกกลุ่มตั้งแถวเตรียมตัวพร้อม ครูฝึกทบทวนความรู้ ความเข้าใจ ตลอดจนกฎกติกาต่าง ๆ อีกครั้ง ก่อนที่จะให้ครูฝึกแต่ละท่านรับผิดชอบนักเรียนคนละ ๓ กลุ่ม พานักเรียนแยกย้ายไปปล่อยตามจุดที่ไม่ซ้ำกัน เพื่อให้นักเรียนเดินตามเข็มทิศ ตามองศาที่กำหนด ไปยังจุดนัดพบ

คืนนั้นเดือนค่อนข้างมืด นักเรียนสิบคนต่อเข็มทิศหนึ่งอัน และไฟฉายหนึ่งกระบอก ต้องเดินกันอย่างสามัคคี ให้เข็มทิศชี้มาอย่างเดียวกันเท่านั้น ถ้าใครแตกแถวด้วยการอวดดีเดินไปก่อน เป็นอันเชื่อได้ว่า คน ๆ นั้นจะต้องหลงทางอยู่ในป่าอีกนานกว่าจะมีใครออกมาตามจนพบ

พัดเป็นหัวหน้ากลุ่ม ที่ต้องรับผิดชอบการถือเข็มทิศ ในการเดินป่าคืนนี้เด็ก ๆ ยากจะถือเข็มทิศกันทุกคน เพราะนั่นหมายถึงเกียรติยศอันยิ่งใหญ่ และเป็นความภาคภูมิใจอย่างที่สุด แต่ในเมื่อเข็มทิศมีเพียงอันเดียว เด็ก ๆ ต้องยอมรับสภาพการเป็นผู้นำและผู้ตามด้วยการให้ใครคนหนึ่งเป็นผู้ถือ ซึ่งพัดได้รับเกียรติอันนี้

ก่อนที่ครูจะให้ท่านติสัญญาณปล่อยเดิน พัดยื่นเข็มทิศนั้นให้กับกองเพื่อนคนหนึ่งในกลุ่ม

“พัดเอามาให้ผมทำไหม” กองถามพัดอย่างสงสัย

“กอง ช่วยถือดีกว่า ผมกลัวจะเดินไม่ถนัด ถือทั้งไม้เท้าถือทั้งเข็มทิศเดียวเลยเดินหลงทางพาพวกเพื่อน ๆ ไปถูกยุ้งกัดจนตัวลาย ผมไม่รู้ด้วยนะ” เพื่อน ๆ หัวเราะคำพูดของพัด กองรับเข็มทิศมาถือโดยดี

อันที่จริงถ้าพัดจะถือทั้งเข็มทิศและไม้เท้าในเวลาเดียวกันก็ได้ แต่พัดรู้ตัวเองดีว่า อยู่ในสภาพคนป่วย จิตใจเป็นกังวลกับขาที่เจ็บ เพราะฉะนั้นก็ควรจะให้ผู้ที่พร้อม ทั้งสภาพร่างกายและจิตใจเป็นผู้นำจะดีกว่า เพื่อขวัญและกำลังใจของเพื่อน ๆ จะได้ดีไปด้วย

ป่าที่ครูฝึกนำนักเรียนไปปล่อยนั้น เป็นป่าโปร่งที่อยู่ในบริเวณฐานทัพ อันตรายจากสัตว์ร้ายคงไม่มี แต่เด็ก ๆ ก็ไม่ควรประมาท ยังต้องใช้ความระมัดระวังในการเดินให้ดี เพราะต้องแหวกหญ้าที่ขึ้นสูงถึงหัวเข่า และต้องระวังกิ่งไม้ ตอไม้อยู่ดี

กลุ่มของพัคค่อนข้างจะเคลื่อนที่ได้ช้า เพราะเกรงว่าถ้าเดินเร็วแล้วพัคจะตามไม่ทัน ทุกคนช่วยกันคิด ช่วยกันคำนวณเส้นทางจากเข็มนาฬิกา เพื่อหาเส้นทางเข้าเป้าหมาย ที่กำหนดไว้แต่ละจุด ไฟฉายที่มีอยู่เพียงหนึ่งกระบอก จะฉายดูเข็มนาฬิกาเป็นระยะๆ

พัคเดินกระโผลกกระเผลก ไข่มไ้เท้าช่วยพยุงขาที่เคล็ดด้วยความอดทน อันที่จริง ครูฝึกได้อนุญาตไว้แล้วว่า ถ้าพัคไปไม่ไหวจริงๆ ให้เป่านกหวีดที่ให้ติดตัวไว้เป็นอาณัติสัญญาณ ครูฝึกจะได้มาพาตัวกลับไปก่อน

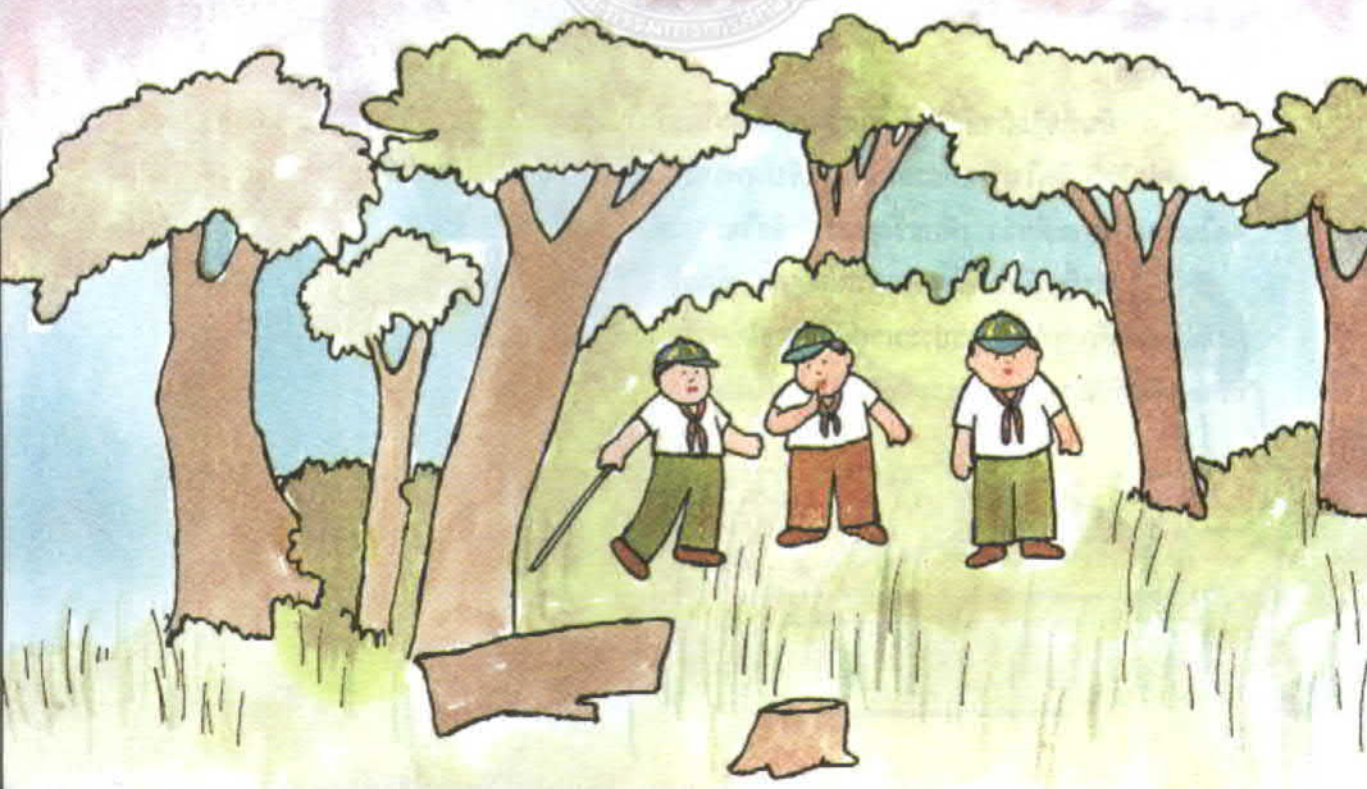
"ก้องๆ หยุดเดินก่อนนะ ให้พัคนั่งพักบ้าง เราส่งสารพัคจังเลย" เสียงก้องดังขึ้นอย่างเป็นห่วง

เพื่อนๆ เข้ามารุมล้อมพัค ซึ่งกำลังนั่งพักอยู่บนขอนไม้ แม้ว่าพัคจะมองเห็นหน้าเพื่อน ไม่นัด แต่พัคก็รู้ว่าเพื่อนเป็นห่วงพัคทุกคน

"เอาอย่างนี้ดีกว่า" เดชเสนอความคิดเห็นบ้าง "ให้พัคขี่หลังผมไปก็ได้ จะได้ไม่ต้องเดินให้เมื่อย" น้ำเสียงของเดชจริงจัง และเต็มใจที่จะทำอย่างนั้นจริงๆ

"อาเลยพัค" เสียงใครคนหนึ่งยุพัค "ผมอยากเห็นข้างขี้ลิงอยู่แล้ว" เสียงหัวเราะอย่างขบขันดังขึ้นพร้อมๆ กัน จริงอย่างที่พูด เพราะพัคตัวใหญ่กว่าเคยเกือบเท่าตัว

นั่งพักกันสักครู่ ทุกคนออกเดินต่อ กลุ่มของพัคเดินเข้าจุดนัดพบเป็นกลุ่มสุดท้าย ในเวลาเกือบใกล้เที่ยงคืน ครูทุกคนรอดด้วยความเป็นห่วง



“เป็นยังไงบ้างพั๊ด” ครูพยาบาล ปราดเข้ามาหาพั๊ดก่อนคนอื่น ๆ มาให้ครูดูขาอีกทีนะ ทายาแล้วพันผ้าใหม่ แล้วเข้านอนเลยนะพั๊ด ถ้าพรุ่งนี้ไม่ดีขึ้นละก็ ครูว่าต้องหยุดพั๊ดแล้วละนะ”

พั๊ดเข้านอนด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย แต่ก็ไม่มีสิ่งที่จะยกขาข้างที่เคล็ดวางพาดให้สูงบนกระเป๋าดำเดินทางเพื่อช่วยให้ขาหายเร็วขึ้น พรุ่งนี้มีกิจกรรมทดสอบกำลังใจอีกหลายรายการ แล้วที่สำคัญคือการกระโดดหอกที่พั๊ดรอคอยมาเป็นปี แล้วถ้าครูไม่ให้พั๊ดร่วมกิจกรรม พั๊ดคงต้องเสียใจอย่างที่สุด แต่อย่างไรก็ดี พั๊ดก็กลับไปนอนที่นอนเพราะความอ่อนเพลีย

เช้าวันใหม่นักเรียนทุกคนต้องตื่นแต่เช้ามิด เพื่อประกอบอาหารมื้อเช้าด้วยหม้อสนาม อีกตามเคย อาหารที่ง่ายที่สุดคือข้าวกับไข่ต้มคลุกน้ำปลา ผ่านไปด้วยความเอร็ดอร่อยสำหรับทุกคน ยกเว้นพั๊ดเพียงคนเดียว

ถ้าใครที่เคยใกล้ชิดสนิทสนมกับพั๊ดมา จะต้องสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับพั๊ด จากเด็กที่สนุกสนานร่าเริง ขำขุดขำคุด กระเจ้าเข้าแหย่เพื่อน ๆ แต่วันนี้พั๊ดกลายเป็นอีกคนหนึ่ง

เมื่อเพื่อนถามด้วยความเป็นห่วง คำตอบที่เพื่อน ๆ ได้รับคือ “ไม่เป็นไรหรอก” เท่านั้น จากพั๊ด แล้วเจ้าตัวกึ่งนั่งเขียบขริมตามเดิม เพื่อน ๆ ได้แต่มองหน้ากันด้วยความงุนงง



รายการทดสอบกำลังใจเริ่มแรก คือ การไต่เชือกสองเส้น ที่ผูกขึงตึงระหว่างต้นไม้สองต้น สูงจากพื้นดินประมาณเมตรครึ่ง เส้นบนเอาไว้จับ ขณะที่เส้นล่างเอาไว้เดิน มีม้าสูงสำหรับปีนขึ้นเชือกได้ง่าย เด็กๆ ต้องมีสมาธิให้มัน กล้ามเนื้อแขนและขาต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง เพราะการไต่เส้นเชือก ไม่เหมือนกับการไต่ไม้กระดาน เชือกจะแกว่งและหย่อนตัว ทำให้การเดินค่อนข้างลำบาก เสี่ยงต่อการตกพื้นได้ง่าย

เพื่อน ๆ ผ่านไปคนแล้วคนเล่า มีบ้างที่ไปไม่ถึงปลายเชือกอีกด้าน เพราะตกลงพื้นเสียก่อน เสียงเพื่อน ๆ เขยริให้กลับมาตั้งหลักเริ่มต้นใหม่ ยิ่งเพื่อนผ่านไปคนแล้วคนเล่า พัดซึ่งนั่งรอเวลาอยู่นั้น ยิ่งกระสับกระส่าย ผุดลุกผุดนั่ง หายใจถี่เร็ว มีความกระวนกระวายอย่างเห็นได้ชัด พัดไม่ได้สังเกตเลยว่า ก้องซึ่งอยู่ใกล้ๆ พัดตลอด รุ่งไปหาครูที่ปรึกษา พุดอะไรอยู่ครูหนึ่ง แล้วจึงกลับมาเข้าแถวใหม่

“พัดจ๊ะ” เสียงอาจารย์ดังขึ้นใกล้ตัว “เป็นอะไรไปหรือเปล่า มือไม่เย็นเฉียบหน้าซีดเลย ไปนั่งพักกับครูก่อนดีไหม-

ครูพาพัดไปนั่งที่ม้ายาว ไต่โคนไม้ใหญ่ พุดคุ้ยซักถามอะไรกันครูหนึ่งก็ทราบสาเหตุทั้งหมด

พัดไม่ได้มีอาการป่วยทางกาย แต่กลับมีอาการป่วยทางใจ คือ อาการเครียด นั่นเอง พัดเครียดเพราะมีความกดดัน กลัวไม่สมหวังในการทำกิจกรรมต่าง ๆ กลัวจะทำไม่ได้ติดขัดที่ตัวเองตั้งใจไว้ ทั้ง ๆ ที่ข้อเท้ามีอาการปกติไม่เจ็บดังเช่นเมื่อวาน

ครูส่งแก้วน้ำเย็นเฉียบให้พัดดื่ม จับพัดให้นอนราบกับม้านั่ง ถอดรองเท้าพร้อมทั้งบอกให้พัดคลายเข็มขัดที่เอวออก

“สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ นะพัด แล้วค่อย ๆ ผ่อนออกมา ทำไปเรื่อย ๆ แล้วฟังที่ครูพูด- ครูพูดไปพลางนวดแขนขาของพัดไปด้วย เพื่อให้เกิดอาการสบาย

“พัดอย่าคิดมาก กิจกรรมต่าง ๆ ที่ครูจัดให้ นี่ เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้นักเรียนเพิ่มพูนประสบการณ์มากขึ้น นักเรียนคนไหนทำไม่ได้ ก็ไม่มีการตัดสินว่าจะต้องสอบตก มีความสามารถแค่ไหนกันแค่นั้น ตัวพัดเองได้ทำสิ่งที่ยากที่สุดผ่านไปแล้วเมื่อคืนนี้ทั้ง ๆ ที่ขาเจ็บ แล้วพัดจะมากังวลอะไ้อีก ทำใจให้สบายตอนนี้ขาก็หายเจ็บแล้ว ครูเชื่อว่าพัดต้องทำได้ แล้วครูให้โอกาสพัดแก้ตัวด้วย ถ้าอยากจะทำซ้ำอีก ได้...จนได้ฉายา..“มนุษย์เหล็ก” แห่งกองฝึกแล้ว ยังจะกลัวอะไรอีกก็ไม่รู้”

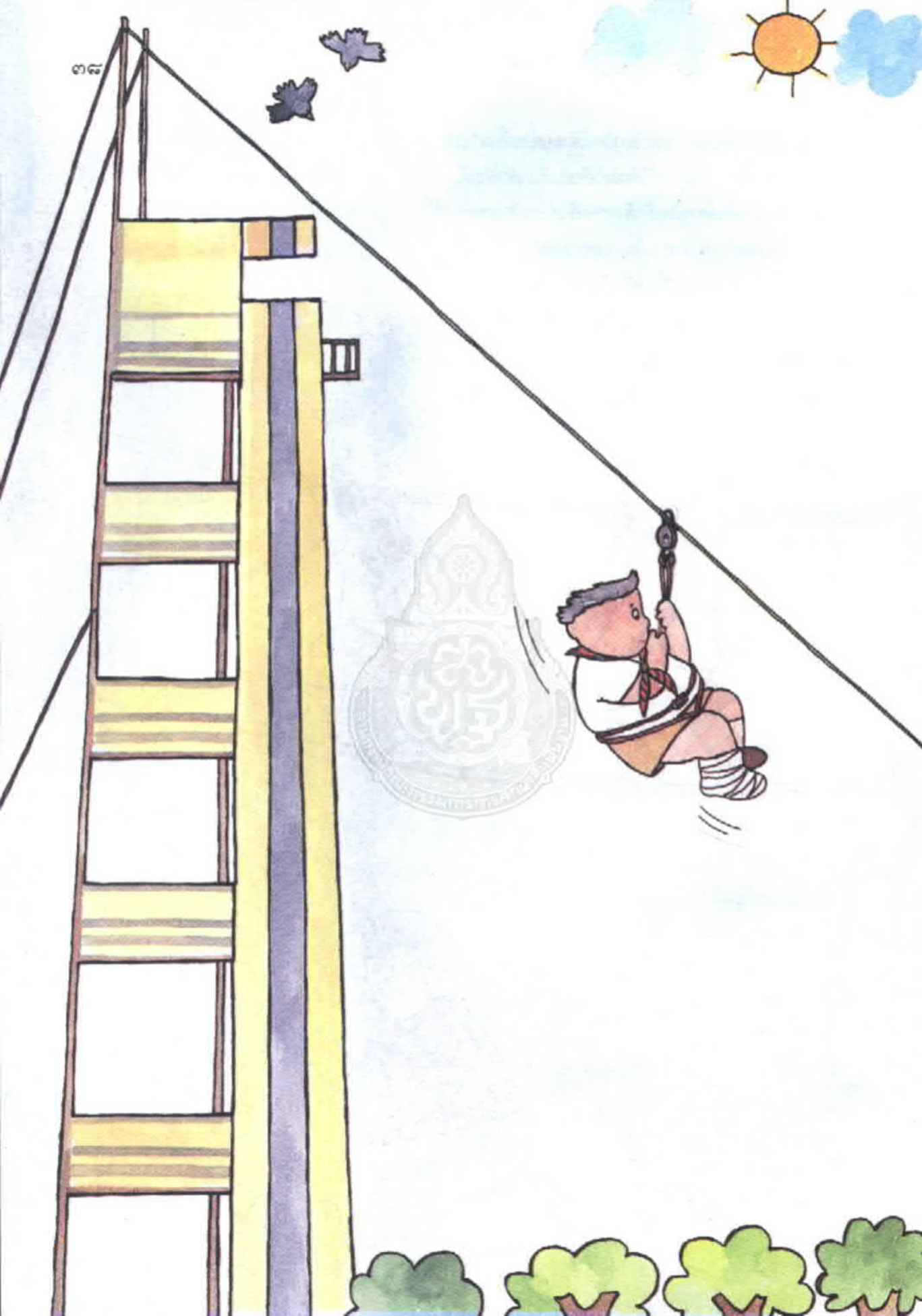
สิ้นเสียงครู พัดหัวเราะจนพุงกระพือ ความรู้สึกเครียดกังวลที่มีมาตั้งแต่ต้นนอน หายไปเป็นปลิดทิ้ง

อาการกังวลหรืออาการเครียดอย่างนี้ อาจเกิดขึ้นกับใครต่อใครก็ได้ ฉะนั้นวิธีคลายเครียด
 อย่างที่ครูใช้กับพ่อก็ เป็นวิธีที่ได้ผลทีเดียว คือ การได้ดื่มน้ำเย็นๆ พักในท่าที่สบาย ขยายเครื่องแต่งกาย
 ที่รัดแน่นออก สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วค่อยผ่อนออกมาช้าๆ พุดให้กำลังใจ เพื่อพร้อมที่จะลุกขึ้นมา
 ต่อสู้ต่อไป

“เอะสบายดีขึ้นหรือยังพ่ สู้ไหวไหม”

“ไหวครับ” พ่ตอบเสียงใส ลูกขึ้นแต่งตัวให้รัดกุมตามเดิม





“ถ้านั้นจับมือกันหน่อย” ครูยื่นมือขวามาตรงหน้า พัดวางมือขวาของตนจับมือครูไว้มัน แล้วทั้งสองก็ตะโกนออกมาพร้อมกัน “สู้...สู้”

เมื่อกำลังใจดี กำลังกายก็เข้มแข็ง พัดสามารถผ่านกิจกรรมทุกอย่างได้หมด ไม่ว่าจะเป็นการ ไต่เชือกสองเส้น ลอดห่วงยางที่ผูกเชือกโยงจากกิ่งไม้ห้อยสูงจากพื้นดินเป็นแถวยาว การนั่งแพยาง ข้ามบึงเล็ก ๆ การเดินด้วยกระบอกไม้ไผ่ และท้ายสุดคือ การกระโดดหอ ที่พัดต้องรูดตัวตามเส้นเชือก จากยอดหอคอยที่สูงถึง ๓๔ ฟุต ลงจนถึงพื้นดินอย่างปลอดภัย

ขณะที่ทำพิธีติดปีกพลร่ม นักเรียนชายจะประดับปีกไว้ที่หน้าอกด้านขวา ส่วนนักเรียนหญิง จะประดับปีกที่แขนเสื้อข้างขวาเช่นกัน นักเรียนทุกคนหน้าตาขมขื่นแจ่มใส ล้วนแต่ภาคภูมิใจ ในความสามารถของตนทั้งสิ้น

ใครจะคิดอย่างไรพัดไม่ทราบ แต่มนุษย์เหล็กอย่างพัด คิดอย่างเดียวเท่านั้น คือ

“พ่อครับ พัดทำได้นะ ทำได้ทุกอย่าง อย่างที่พ่อสอนให้พัด เป็นคนเข้มแข็งและอดทนใจครับ”



ตอนที่ ๕

ชัยชนะของพั๊ด

ในบรรดากิจกรรมทั้งหลาย ที่โรงเรียนจัดให้นักเรียนนั้น “กิจกรรมกีฬา” นับว่าเป็นกิจกรรมหนึ่ง ที่นักเรียนทั้งโรงเรียนตื่นเต้นและรอคอย

“พี่ๆ กีฬานี้พี่ๆ อยู่สัปดาห์ละกี่วัน” เสียงพั๊ดถามขึ้นขณะที่ทุกคนในครอบครัวกำลังนั่งพักผ่อนหลังรับประทานอาหารเย็นเสร็จแล้ว

“กีฬา เป็นกรรมการสัปดาห์ละ”

“อ้อ...จริงหรือพี่ๆ ก็อยู่สัปดาห์ละวันสิ กีฬาเหมือนกัน” เสียงพั๊ดร้องเอะอะอย่างดีใจ

“แค่นี้...ส่งเสียงดังไปได้ ไม่เห็นจะมีอะไรน่าตื่นเต้นเลย” พี่ๆ ทำเสียงรำคาญ

“ไม่ใช่อะไรหรอกพี่ๆ คือพั๊ดอยากเป็นนักกีฬาสิ วิ่งแข่ง ๑๐๐ เมตรนะ พี่ๆ เป็นกรรมการช่วยพั๊ดหน่อยนะ ให้พั๊ดเป็นนักกีฬานะพี่ๆ” เสียงพั๊ดอดอ้อน

“พี่ๆ ทำไม่ได้หรอกพั๊ด” เสียงพี่ๆ เข้มขึ้น ขยับตัวในท่าที่นั่งที่เอากางเกงขึ้น “พี่ๆ ทำอย่างนั้นได้ยังไง การคัดเลือกตัวนักกีฬานี้ เขาคัดที่ความสามารถเพราะนี่เป็นการแข่งขันที่จะต้องมีการตัดสินแพ้ชนะ เขาไม่ได้คัดเพราะว่าใครมีน้องอยากเป็นนักกีฬาต่างหาก แล้วถ้าพั๊ดวิ่งแพ้เพื่อนๆ เขาไม่เอาพี่ๆ ตายหรือ”

“พ่อว่าพี่ๆ เขาพูดถูกนะพั๊ด” เสียงพ่อสนับสนุน “ถ้าพั๊ดอยากจะเป็นนักกีฬา พั๊ดต้องแสดงความสามารถให้พวกกรรมการเขาเห็น ถ้าพั๊ดเก่งจริงพวกพี่ๆ เขาก็เลือกพั๊ด แต่ถ้าจะให้พี่ๆ เขาเลือกเพราะพั๊ดเป็นน้อง พ่อว่าไม่ยุติธรรมสำหรับคนอื่น ที่เขามีความสามารถเหนือพั๊ด

“พั๊ดไม่ได้หมายความว่าอย่างนั้นสักหน่อย พั๊ดเพียงแต่อยากบอกว่า พั๊ดอยากเป็นนักกีฬาแล้วเวลาคัดเลือกนักกีฬา พี่ๆ อย่าลืมเรียกพั๊ดไปคัดตัวด้วยนะ” พั๊ดพูดขึ้นเสียงอ่อย

“ถ้าอย่างนั้นแล้วไป” เสียงพี่ๆ ดีขึ้น “ถ้าพั๊ดอยากจะเป็นนักวิ่งละก็ พั๊ดต้องเริ่มฝึกซ้อมเสียแต่ตอนนี้ เพื่อคัดตัวก่อน ถ้าพั๊ดได้เลือก เราต้องฝึกซ้อมหนักจนกว่าจะถึงวันแข่งจริง นี่ดิฉันว่าผมลงแล้ว ถ้ายังอ้วนตุ้ต๊ะเหมือนเมื่อก่อนละก็ จ้างให้ก็ไม่เอา” พี่ๆ ยังอดหยอในตอนที่คุยไม่ได้

จริงอย่างที่พี่กว่า เดี่ยวนี้พัดสามารถลดน้ำหนักตัวให้ผอมลงกว่าเดิมมาก พัดไม่ได้
อดอาหารเพื่อให้ผอม เพียงแต่พัดเลือกรับประทานแต่ของมีประโยชน์และออกกำลังกายควบคู่กันไป
พัดแข็งแรงและว่องไวขึ้นกว่าเดิมมาก เดี่ยวนี้เพื่อนๆ ต่างยอมรับแล้วว่า พัดเป็นแนวหน้าคนหนึ่ง
ของการเล่นและการทำกิจกรรมต่าง ๆ

เพื่อนๆ ที่รู้ข่าวว่าพัดตั้งใจจะเป็นนักกีฬาตัวแทนของสีฟ้าลงวิ่งแข่งขันในวันกีฬาสีปีนี้
ทุกคนต่างสนับสนุน ตื่นเต้น และสัญญาจะเป็นกองเชียร์ ที่ส่งเสียงเชียร์พัดจนสุดเสียงเลยทีเดียว
ทำให้พัดยิ้มแก้มแทบปริด้วยความดีใจ

อีกสองอาทิตย์จะถึงการคัดเลือกตัว ฉะนั้นพัดจะต้องเตรียมตัวให้พร้อม ถ้าพัดไม่ผ่าน
การทดสอบในครั้งนี้ เท่ากับว่าพัดหมดสิทธิ์ที่จะเป็นนักกีฬาตัวจริงในการแข่งขัน

การที่พัดวิ่งออกกำลังกายกับพ่อและพี่ชายในตอนเย็นอย่างสม่ำเสมอ นั้น มีส่วนช่วยพัด
ได้อย่างมาก เพราะเวลาเพียงแค่ ๒ อาทิตย์นี้ สำหรับการจะเริ่มต้นเป็นนักวิ่งนั้น คงไม่เพียงพอ
สำหรับการฝึกหัด ร่างกายยังไม่แข็งแรงเต็มที่ เพราะการฝึกวิ่งใหม่ๆ นั้น พัดรู้ดีว่าเหนื่อย อ่อนเพลีย
และปวดขามากแค่ไหน

แต่สิ่งที่พัดจะต้องเตรียมตัวในตอนี้ คือ การซ้อมวิ่งให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยพ่อ
จะเป็นผู้จับเวลาให้ เป็นการวิ่งในระยะทาง ๑๐๐ เมตร พัดทำเวลาดีขึ้นตามลำดับ

การจะทำได้ก็ตาม ถ้ามีการ
เตรียมตัวที่ดี เตรียมตัวให้พร้อมก็เท่ากับว่ามี
ชัยชนะไปกว่าครึ่งแล้ว กรณีของพัดก็เช่นกัน
พัดเตรียมร่างกายให้แข็งแรง พร้อมมาเป็นเวลา
นานแล้ว เมื่อมาฝึกวิ่งทำความเร็ว พัดสามารถ
ทำได้ดีเช่นกัน ทำให้พัดมีความมั่นใจที่สุด
แต่ถ้าจะมีใครสามารถทำความเร็วได้เหนือพัด
ในรอบคัดเลือกตัวนักกีฬา พัดยินดีจะเป็นผู้แพ้
ด้วยความเต็มใจ



พี่ ๆ สี่พันัดคัดเลือกตัวนักกีฬาวิ่ง ๑๐๐ เมตรในรุ่นของพัด ตอนเช้าวันศุกร์ ผู้ที่จะสมัครเข้ารับการคัดเลือก ต้องใส่ชุดพลและรองเท้าผ้าใบมาด้วย มีผู้สมัครทั้งหมด ๖ คน แต่จะคัดเลือกผู้ทำเวลาได้ดีที่สุดเพียง ๓ คนเท่านั้น สองคนแรกเป็นนักกีฬาตัวจริง ส่วนคนที่สามจะเป็นตัวสำรอง

“ปรี๊ด..” เสียงนกหวีดเป็นสัญญาณ ให้ผู้วิ่งทั้ง ๖ คนเข้าประจำที่กลางสนามใหญ่ภายในโรงเรียน

เมื่อเสียงนกหวีดดังขึ้นอีกครั้ง เป็นสัญญาณปล่อยตัว พัดออกวิ่งเต็มฝีเท้ามองหางตา เห็นเพื่อนไล่กันมาติด ๆ พัดพยายามเร่งตัวเองอย่างที่สุด จนเข้าที่หมายด้วยความมั่นใจว่าต้องชนะ

ผลปรากฏว่าพัดและจ้อยถึงที่หมายพร้อมกัน จะทำอย่างไรดี.. ใครจะเป็นนักกีฬาตัวจริงหรือตัวสำรอง พี่ ๆ ที่เป็นกรรมการปรึกษากันแล้ว ในที่สุดพัดก็ได้ยินเสียงที่พูดตัดสินออกมาว่า “วิ่งอีกครั้ง” ทุกคนเห็นดีด้วย

ระหว่างที่นั่งพัก รอเวลาเริ่มแข่งขันใหม่ พี่ทุกคนเข้าไปหาพัดที่นั่งรออยู่โคนต้นไม้

“ใจเย็น ๆ นะพัด อย่าตื่นเต้น สุดลมหายใจเข้าให้ลึก แล้วค่อยผ่อนออกมา นาน..อย่างนั้นไม่ต้องเครียด ถ้าวันนี้วิ่งไม่ชนะ นักกีฬาป้องกันก็ยังคงอยู่นะไปสมัครได้เลย ใจเย็น ๆ นะพัด” พี่ทุกคนพลางลูบหัวพัดด้วยความเห็นใจ และสงสารน้อง

“ปรี๊ด” พัดรีบเข้าประจำที่ จิตใจไม่ตื่นเต้น หรือกังวล ถ้าแพ้ก็ไปสมัครตีป้องกันได้ไม่เห็นจะเป็นไร แต่ต้องทำตรงนี้ให้ดีกว่าแล้วกัน

“ปรี๊ด..ปรี๊ด..ปรี๊ด..ปัด” ลั่นเสียงนกหวีดสุดท้าย พัดทะยานไปข้างหน้าเต็มฝีเท้า คราวนี้วิ่งด้วยความรู้สึกสนุก รู้สึกเหมือนกับการวิ่งแข่งธรรมดา ๆ ที่เล่นกับเพื่อน การทำอะไรก็ตาม ถ้าเป็นการทำด้วยจิตใจที่ปลอดโปร่ง ไม่เครียด หัวใจจะสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายได้อย่างทั่วถึง มีผลกำลังในการทำงานนั้น ๆ ได้ด้วยดี

“โฮโย” เสียงพี่ทุกคนโชนลั่น พร้อม ๆ กับที่พัดรู้สึกว่ามีเส้นเชือกปะทะหน้าอก ชัยชนะเป็นของพัดแล้ว พัดได้รับการคัดเลือกเข้าเป็นนักกีฬาตัวจริง ในขณะที่จ้อยต้องเป็นตัวสำรอง จ้อยเข้ามาแสดงความยินดีกับพัด และยังแสดงความมั่นใจเป็นนักกีฬากับพัดอีกว่า

“แล้วผมจะมาซ้อมเป็นเพื่อนนะ” น่ารักจริง ๆ จ้อยคนนี้

นี่เป็นเพียงการเริ่มต้นเท่านั้น และเป็นการคัดเลือกตัวนักกีฬาจากสี่เดียวกัน แต่เมื่อถึงวันจริงในอีกสองอาทิตย์ข้างหน้า พัดจะต้องพบคู่แข่งที่มาจากสี่อื่น ๆ อีกเพื่อชิงความเป็นเจ้าลุ่มกรด ๑๐๐ เมตรชาย พัดคงจะต้องฝึกซ้อมร่างกาย สำหรับการวิ่งโดยเฉพาะ ไม่ใช่การวิ่งแข่งอย่างธรรมดาเสียแล้ว

การฝึกซ้อมต้องเปลี่ยนมาเป็นที่โรงเรียน แม้คงไม่ต้องมาวิ่งหัดอย่างเดิมเพราะพี่ทุกอาสาจะเป็นคนพากลับเอง การฝึกซ้อมทำกันหลังโรงเรียนเลิก ใช้เวลาฝึกซ้อมประมาณ ๒ ชั่วโมงกว่าสองคนพี่น้องจะกลับถึงบ้านก็เกือบหกโมงเย็นทุกวัน

สิ่งที่พัดจะต้องเตรียมคือ เสื้อกางเกงฝ้ายืดสำหรับฝึกซ้อม ส่วนรองเท้าควรเป็นรองเท้าผ้าใบที่ข้างในพื้นมีความหนานุ่ม รับแรงกระแทกจากการวิ่ง น้ำหนักของรองเท้าต้องเบา จะได้ไม่ถ่วงเท้าเวลาวิ่ง

พัดเริ่มเรียนรู้ว่าในการเล่นกีฬาใดก็ตาม ไม่ใช่รู้ ๆ กระโดดเข้าเล่นเลยทุกคนจะต้องรู้จักเตรียมร่างกายให้พร้อม ด้วยการอบอุ่นร่างกายก่อนการเล่นกีฬาทุกครั้งด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ แล้วบริหารร่างกายในท่าต่าง ๆ ประมาณ ๒๐ นาที

ไม่แต่เพียงรู้จักการอบอุ่นร่างกายเท่านั้น พัดยังจะต้องรู้จักวิธีการออกวิ่งที่ถูกต้องอีกด้วย คือ เตรียมวิ่งในท่านั่ง มือสองข้างยันพื้น เท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า ขณะที่เท้าขวาอยู่ข้างหลัง ทั้งนี้แล้วแต่ความถนัด เหยียดแขนตึง ก้มศีรษะเล็กน้อย รอฟังสัญญาณ คือ เข้าที่...ระวัง...ปรืด เสียงสุดท้ายเป็นเสียงนกหวีด หมายถึง...ไป นั่นเอง

แม้ว่าพัดจะฝึกซ้อมอย่างหนัก แต่พัดไม่มีอาการเหนื่อยหรือเพลียปรากฏให้เห็น เพราะพัดออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมานาน ร่างกายมีความแข็งแรงเต็มที่ถึงแม้ว่าพัดจะซ้อมหนักขึ้น แต่พัดก็ไม่ปวดแข้งปวดขา นอนร้องโอ..โอ..โอ ให้พวกพี่ ๆ ทาน้ำมันนวดบิบบกันเหมือนนักกีฬาบางคน

ถึงพ่อกับแม่จะไม่มีส่วนร่วมในการซ้อมวิ่งของพัดที่โรงเรียน แต่ท่านทั้งสองคอยเป็นกำลังใจให้พัดในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือแม่ ซึ่งยังถือว่าสุขภาพจะแข็งแรงได้นั้น อาหารเป็นเรื่องสำคัญ ต้องบำรุงให้เต็มที่ โดยมีนมและไข่เป็นอาหารหลัก นอกจากนั้นอาหารชนิดใดที่คิดว่าดีและมีประโยชน์ แม่จะปรุงอาหารชนิดนั้นให้พัดรับประทาน เลยทำให้คนอื่น ๆ ได้อิ่มอร่อยไปด้วย



ระหว่างที่นักกีฬาประเภทต่าง ๆ ต่างซ้อมซ้อมกันอย่างขะมักเขม้น พวกฝ่ายกองเชียร์ต่างก็ทำหน้าที่ของตนอย่างเข้มแข็งด้วยการตีค้าย เครื่องหมาย หรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่เป็นการเชียร์สีของตนเคลื่อนเต็มไปหมดทั้งโรงเรียน

ในที่สุดวันที่นักเรียนรอคอยก็มาถึง สองคนพี่น้องตื่นแต่เช้าตรู่ สวมเสื้อยัดสีฟ้า ก่อนออกจากบ้าน ทั้งพ่อและแม่ต่างดิงตัวพัดไปทอด พร้อมทั้งให้กำลังใจ

“ทำใจให้สบายนะพัด ทำทุกอย่างด้วยความมีสติและมีสมาธิ พ่อว่าพัดเตรียมตัวมาดีแล้วยังไง ๆ ก็ต้องได้สักเหรียญนะ พ่อกับแม่เอาใจช่วยนะลูก” พัดก้มลงกราบที่ตักพ่อและแม่

ภายในบริเวณโรงเรียน เคลื่อนตาไปด้วยสีส้มของแดง ชมพู เหลือง ฟ้า แม้แต่ครูทุกท่านก็จะแต่งสีนั้น ๆ มา ทุกสีเคลื่อนไหวปนเปไปทั่วทุกหนแห่งภายในโรงเรียน เป็นสีแห่งชีวิตชีวน่าสนุกสนานเสียจริง

เมื่อเวลาแห่งพิธีการเริ่มต้น นักเรียนทุกคนเข้าแถวตามกลุ่มสี เคารพธงชาติพร้อมกัน ก่อนจะแยกย้ายไปตามเดินที่กองเชียร์ของแต่ละสี พัดซึ่งขณะนี้เปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดนักกีฬาเรียบร้อยแล้ว คือ เสื้อกล้ามและกางเกงเอวยัดสีฟ้าครบชุด นั่งรออยู่ในกลุ่มกองเชียร์ด้วย เพื่อดูพาเหรดของสีต่างๆ โดยมีวงดุริยางค์เล็ก ๆ ของโรงเรียนเป็นผู้บรรเลงเพลง

แต่ละสีจะมีคทากร คือ ผู้ถือไม้คทานำขบวนพาเหรดมีทั้งชายและหญิง ต่างแต่งตัวกันแปลกตา บ้างดูสวยงามอ่อนหวาน บ้างดูทะมัดทะแมงเข้มแข็ง คงไม่เป็นวงกลมรอบตัว แล้วโยนโด่งขึ้นไปกลางอากาศ ตกกลงกลางมือรับทุกครั้งไป ท่ามกลางเสียงปรบมือชมเชยของผู้ชมโดยรอบ

เมื่อขบวนพาเหรดสิ้นสุดลง ครูผู้ทำหน้าที่ประธานจัดงาน กล่าวรายงานต่อครูใหญ่ซึ่งเป็นประธานในพิธี ครูใหญ่กล่าวตอบและเปิดงาน มีการเชิญธงกีฬาสีขึ้นสู่ยอดเสา รายการสุดท้ายก่อนจะเริ่มแข่งขันจริงคือ การจุดคบเพลิงจากประธานในพิธี โดยมีนักกีฬาอาวุโสที่มีผลการเรียนดี ความประพฤติดี เป็นผู้เชิญคบเพลิง ไปจุดในกระถางไฟซึ่งเตรียมไว้ ไฟในกระถางนี้จะลุกโชติช่วงตลอดทั้งวัน และจะดับสนิทเมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขันกีฬาในดอนเียน



พั๊ดเริ่มต้นอบอุ่นร่างกาย ตามที่เคยฝึก พั๊ดจะมีเวลาอีกประมาณ ๓๐ นาทีก่อนจะถึงรายการวิ่งแข่ง

แล้วเวลาที่พั๊ดรอคอยก็มาถึง เมื่อมีการประกาศให้นักกีฬาวิ่ง ๑๐๐ เมตรชาย รุ่นอายุของพั๊ดให้ไปรายงานตัว ที่โต๊ะกรรมการพร้อมทั้งรับหมายเลขมาติดเสื้อ พั๊ดและเพื่อนรีบไปรายงานตัวทันที จะมีนักกีฬาสีละ ๒ คนรวมเป็น ๔ คน ในการแข่งขันวิ่งกลางสนามใหญ่

เมื่อได้ยินคำสั่งเข้าที่ ทุกคนเข้าประจำที่หลังเส้นเริ่มต้นวิ่ง เตรียมพร้อมในท่าที่ฝึกไว้แล้วอย่างดี ยกตัวขึ้นเมื่อได้ยินเสียง...ระว่าง และเมื่อสิ้นเสียงนกหวีดดัง ทุกคนต่างทะยานออกไปข้างหน้าเพื่อให้ถึงเส้นแห่งชัยชนะให้ได้

พั๊ดมองตรงไปข้างหน้า สงสัยทั้งหมดไปที่ขา ขาจะต้องไปให้ได้ ไปให้เร็วที่สุดเท่าที่พละกำลังจะมี แต่ถึงอย่างไรพั๊ดก็ยังได้ยินเสียง เพื่อน ๆ กรีดเสียงเรียกชื่อ "พั๊ดสู้..พั๊ดสู้..สู้" ดังแหวกเสียงเชียร์ของสีอื่นได้ถนัด

จากทางตาพั๊ดมองเห็นสีเหลือง กำลังจี้เข้ามาติด ๆ ทางขวามือ ส่วนทางซ้ายมือจะเป็นสีแดง เส้นชัยอยู่ข้างหน้าไม่เกินเอื้อม พั๊ดรวมพลังเหือกสุดท้าย แ่นอกวิ่งพรวดเข้าไปทันที พั๊ดรู้สึกถึงแรงปะทะของเส้นเชือก ออกพั๊ดตะลันเส้นชัยชั่วเสี้ยววินาทีพั๊ดชะลอฝีเท้า เพื่อจะหยุดตัวเอง ขณะที่กำลังงุนงงอยู่ว่าจะเป็นตัวพั๊ดเอง หรือสีเหลืองที่ชนะกันแน่ พั๊ดรู้สึกว่ามีใครคนหนึ่ง วิ่งเข้ามาอุ้มพั๊ดจนตัวลอย พร้อมกับตะโกนเสียงดังลั่น ฟังทุกนั่นเอง

"พั๊ดชนะ พัดได้ทีหนึ่ง พัดทำได้จริง ๆ พัดใจที่สุดเลย" เสียงที่ทุกตะโกนลั่น ด้วยความดีใจ

พั๊ดรู้ว่าที่พูดดีใจแค่ไหน และถ้าพ่อกับแม่รู้ ทั้งสองท่านต้องดีใจไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน แต่เมื่อเทียบกับความดีใจของพั๊ดขณะนี้แล้ว ความรู้สึกของพั๊ดเหนือกว่ามากนัก เพราะเหรียญทองที่ห้อยอยู่กับคอพั๊ด เหรียญทองนี้เปรียบเหมือนเครื่องหมายแห่งความมานะพยายาม ความอดทน และความตั้งใจจริง ที่พั๊ดต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตของพั๊ดไปในทิศทางที่ดีขึ้น

ขณะนี้พั๊ดคือ..พั๊ดคนใหม่ อย่างที่ใจพั๊ดต้องการแล้ว





เคล็ดลับของพัตคนใหม่

เพื่อนๆ อ่านเรื่องของพัตจบแล้ว
เพื่อนๆ ทราบไหมครับว่าเคล็ดลับที่ทำให้พัตเป็น
นักกีฬาเหรียญทองได้ มีอะไรบ้าง
ถ้ายังไม่ทราบ พัตจะทบทวนให้อีกครั้งนะครับ

เรื่องแรกก็คือ การรับประทานอาหารหลักให้ครบ
ทั้งห้าหมู่ เพราะจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต
ช่วยให้ร่างกายหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย



แต่พัตขอเตือนไว้ก่อนนะครับ

ควรรับประทานอาหารแค่อิ่ม ไม่ใช้รับประทานเพราะเสียดายอาหาร ไม่รับประทาน
อาหารจุบจิบ แต่จะรับประทานอาหารสม่ำเสมอตรงเวลาทุกมื้อ อย่าปล่อยให้รู้สึกหิวเป็นเวลานาน
ลดขนมที่มีรสหวานจัด และควรดื่มน้ำอัดลมด้วยเพราะไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

เพื่อนๆ เคยอ้วนไหมครับ พัตเคยมาแล้ว เลย์รู้ว่าคนอ้วนนี้เป็นอย่างไร



เด็กที่มีน้ำหนักเกินจนจัดอยู่ในชั้นอ้วนมากนั้น จะเกิดผลเสียทั้งต่อร่างกายและจิตใจโดยตรง เพราะไขมันที่สะสมไว้จะทำให้เกิดการอุดตันในเส้นเลือดได้ เด็กอ้วนจึงมักจะเฉื่อยชา งุ่มง่าม และถูกล้อเลียนจากเพื่อน ๆ



พัตเลยต้องแก้ปัญหาด้วยการลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนักที่ถูกต้องที่สุด คือ การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เช่น การวิ่งจะช่วยเผาผลาญไขมันที่สะสมในร่างกายได้ การออกกำลังกาย ควรทำสัปดาห์ละอย่างน้อย ๓ ครั้ง โดยใช้การฝึกปานกลาง



ก่อนที่เพื่อน ๆ จะลงเล่นกีฬาทุกครั้ง เพื่อน ๆ ทราบไหมครับว่า ควรจะต้องเตรียมตัวอย่างไร ควรจะต้องเตรียมร่างกายให้พร้อม ด้วยการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นกีฬาทุกครั้ง การอบอุ่นร่างกายนี้อาจจะเป็นการบริหารร่างกายในท่าต่าง ๆ โดยทั่วไปไม่น้อยกว่า ๒๐ นาที



หลังจากเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายแล้วทุกครั้ง ทุกคนจะมีเหงื่อเต็มไปหมด เพื่อน ๆ เคยสงสัยเหมือนพัตไหมว่า...เหงื่อมาจากไหน

การที่ร่างกายเกิดเหงื่อ เพราะการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกาย เมื่อทำงานหรือออกกำลังกาย ระบบเหล่านั้นจะเผาผลาญสารอาหาร เพื่อสร้างพลังงานและความร้อน ร่างกายจึงจำเป็นต้องขับเหงื่อ เพื่อระบายความร้อน ดังนั้นการขับเหงื่อของร่างกาย คือ ระบบระบายความร้อน หรือการปรับอุณหภูมิของร่างกายนั่นเอง



เพื่อนๆ จำได้ไหมครับ ตอนที่พัฒน์มีอาการเครียด เป็นกังวลกลัวจะทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ได้มัน ครูช่วยได้อย่างไร ถ้าจำไม่ได้ ลองอ่านบททวนอีกทีละครับ เพื่อว่าจะได้นำไปช่วยเพื่อนคนอื่นได้

ครูให้พัฒน์ในท่าที่สบายๆ ขยายเครื่องแต่งกายที่รัดแน่นออก ดื่มน้ำเย็นๆ สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนออกมาช้าๆ แล้วพูดปลอบใจให้กำลังใจมากๆ...แค่นี้อาการก็แทบจะหายเลย

ร่างกายที่แข็งแรง ต้องควบคู่ไปกับจิตใจที่งดงาม จะคิดทำการสิ่งใดก็สำเร็จ เป็นที่ชื่นชมยกย่องจากบุคคลทั่วไป

ลาก่อนนะครับ พัฒน์ขอให้เพื่อนๆ ทุกคนโชคดี
ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ....สวัสดีครับ

จาก...พัฒน์ใหม่



ผู้เรียบเรียง

นางจิตติรัตน์ พุกจินดา

คณะกรรมการที่ปรึกษา

อธิบดีกรมวิชาการ

รองอธิบดีกรมวิชาการ

ผู้เชี่ยวชาญด้านพัฒนาสื่อการเรียนการสอน

ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหนังสือ

คณะกรรมการร่างโครงสร้าง ตรวจสอบหรือพิจารณาโครงสร้างและต้นฉบับ

นางจรรยาพร ธรณินทร์	ประธานกรรมการ
นางสาววิริยา บุญชัย	กรรมการ
นางवासนา คุณาอภิสิทธิ์	กรรมการ
นายคงศักดิ์ เจริญรักษ์	กรรมการ
นายสมบัติ กาญจนกิจ	กรรมการ
นายรัฐพงศ์ บุญญานวัตร	กรรมการ
นายประเสริฐ กล่อมเทศ	กรรมการ
นางจิตติรัตน์ พุกจินดา	กรรมการ
นางอัจฉรา ชิวพันธ์	กรรมการ
ว่าที่ร้อยตรีทศวรรณ ดีสมจิตร	กรรมการ
นายประเสริฐ บุญชู	กรรมการ
นายถนันทร สุวรรณรัตน์	กรรมการ
นางสุกัญญา ขามบรรจง	กรรมการ
นางสาวระเบียบ กิตติมากุลนรเดช	กรรมการ และเลขานุการ
นายสินประเสริฐ ใจมั่น	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

บรรณาธิการ

นางสุกัญญา งามบรรจง

นางสาวระเบียบ กิติมากุลนรเดช

ออกแบบรูปเล่ม

นายจำรัส เดชพรหม

นางสุมิตรา เทียนตระกูล

นายสฤกษ์ดี สิงห์ลำพอง

นางสาวพรรณมณี ชูเขาวน

ผู้วาดภาพประกอบ

นางสุมิตรา เทียนตระกูล





ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการ ได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม เรื่อง พัดคนใหม่ สำหรับระดับประถมศึกษา ชั้น
กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๘



(นายสุรัฐ ศิลปอนันต์)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ



