



ชุดนิทานเดือนกัญบุหรีไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย”

เด็กชาย กับสหายผู้ปกป้อง

เรื่อง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ : วชิรวรรณ ทับเสือ
กฤษณะ กาญจนภา



เด็กชาย

กับ สหายผู้ปกป้อง

เรื่อง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช


ภาพ : กฤษณะ กาญจนภา

วชิรารรณ ทับเสือ



ตั้งแต่จำความได้ นินจาก็อาศัยอยู่กับ
ใบไม้ เด็กชายใจดี และบินจัง กระรอกใจร้อน





แม้ทั้งสามจะใช้ชีวิตอย่างอิสระ
ไม่มีใครคอยสั่งหรือบังคับให้ทำอะไร

แต่ทั้งหมดก็รับผิดชอบตัวเอง
และสนใจความเคลื่อนไหวรอบตัวเสมอ



วันหนึ่ง ใบไม้ได้รับ
บัตรเชิญ บินจิ้งจอกตื่นเต้นมาก
ส่วนนินจาตั้งใจอ่านบัตรเชิญ





สัตว์น้อยใหญ่ในป่ากว้างก็ได้รับบัตรเชิญเช่นกัน
ต่างสุขสันต์และเบิกบานในงานเลี้ยงฉลองโรงงานใหม่

หลังงานเลี้ยงฉลองเลิกลา
โรงงานแห่งใหม่ก็เริ่มงาน
เครื่องจักรส่งเสียงครางหึ่งหึ่ง
และดั่งขึ้น...ดั่งขึ้น



ใบไม้เริ่มรู้สึกได้ถึงเสียงรบกวน
และกลิ่นควันที่ลอยขึ้นบนท้องฟ้า





ไปทำอะไรมา!

“ใบไม้ ใบไม้ แบบนี้ไม่ไหวแล้ว”

นินจากับบินจิ้งจวนไปที่โรงงานอีกครั้ง
ไม่มีงานเลี้ยงแสนสนุก ไม่มีของกินเอร็ดอร่อย
มีแต่ควันและเสียงอีกที

ใบไม้เฝ้าดูบินจ้งกลับมาเตรียมอุปกรณ์
กับข้าวของประดามี เพื่อจะไปปิดโรงงานใหญ่
เพราะปล่อยควีน และหลอกหลวง



ใบไม้พุดเตือนให้เพื่อนคิด
ลำพังเราสามสหาย ยังไม่อาจต่อกรกับยักษ์ใหญ่ได้ในวันนี้






ทั้งสามจึงตัดสินใจย้ายที่อยู่ไปยังเมืองใหม่
เมืองที่ไม่มีปล่องควันจากโรงงาน แต่มีกลุ่มควันน้อยๆ ลอยต่ำเป็นหย่อมๆ
“แล้วที่นี่ ดีพอสำหรับเราจะอาศัยอยู่หรือเปล่านะ” นินจาสงสัย




แล้วบินจิ้งก็พบว่า
ไม่ว่าจะโฉบบินไปทางไหน
ก็ปะทะกับควัน และนักฟันควัน



บรรดานักเลงโตประจำเมืองใหม่
พากันหงุดหงิดเมื่อเห็นบินจิ้งแสดงท่าที่ไม่พอใจ
“ทนไม่ได้ก็ไปอยู่ที่อื่น”



ส่วนนินจาตัวน้อย รู้สึกหายใจลำบากเหลือเกิน
รีบหาเครื่องป้องกัน ก่อนมาสมทบกับบินจิ้ง
“ฮ่า ฮ่า มีแมวเพี้ยนอยู่แถวนี้ด้วย พวกเรา”
นักฟันควันล้อเลียนแมวน้อยไป พลังไอคอกแตกไปด้วย



นินจาและบินจิ้ง
พากันหมดแรง หายใจลำบาก



วันรุ่งขึ้น ไบไม่จึงไปเจรจากับนักพ่นควันเพื่อขอพื้นที่
ที่ปลอดภัยจากควันเหม็นบ้าง ซึ่งดูเหมือนว่า การเจรจาจะได้ผล

สัตว์ทั้งหลายยอมไปพ่นควันไกล ๆ
แต่ทว่า เมื่อใดที่ลมพัดมา นินจาและบินจัง
ก็ยังหายใจลำบากอยู่ดี





นักฝันวันทั้งหลาย
แทบจะไม่เคยตระหนักเลยว่า
เหล่าลูกสัตว์ตัวน้อยจะมีชีวิตอยู่อย่างไร

ใบไม้ต้องหาทาง
ทำอะไรสักอย่าง





วันหนึ่ง บินจิ้งโฉบบิน
กลับมาจากการสำรวจเมือง
“พบที่อยู่ใหม่แล้ว น่าอยู่ที่สุด”

บินจิ้งเล่าถึงหมู่บ้านแห่งใหม่
ที่มีแต่ไอน้ำกลิ่นหอมฟุ้งอบอวล
กระจายไปทั่ว



ใบไม้ฟังเจียบ ๆ ไม่อยากปักใจเชื่อ
ว่าจะปลอดภัยจริง







เป๊าะ

เพราะไม่อาจทนสุดควินต่อไปอีกแล้ว
ทั้งสามจึงต้องออกผจญภัยในดินแดนใหม่อีกครั้ง



จนมาถึงอาคารแห่งหนึ่ง
“ฮะ ฮะ เด็ก ๆ นี่หลอกง่ายชะมัด”

“กลืนดินนะ ลองหนอยใหม่ละ”
“ว้าย ไม่เอา ไม่เอา อันตรายขนาดนี้ ไม่ต้องลองก็รู้”
นินจาได้ยินเสียงพูดคุยชัดเจน ไบไม่รู้ทันที่ว่า
ไม่ใช่เรื่องดีแน่ แต่เขาจะไม่ยอมหนีไปไหนอีกแล้ว



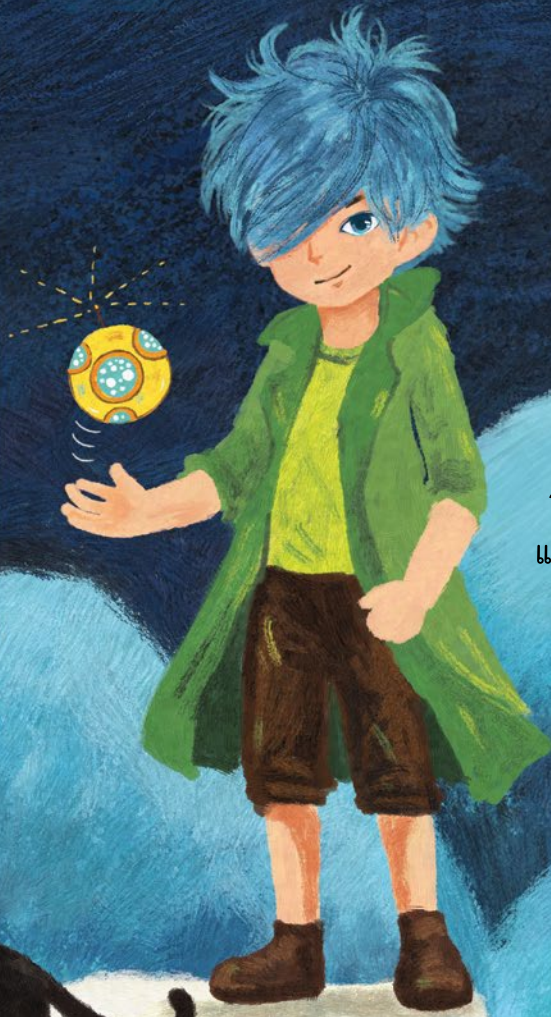
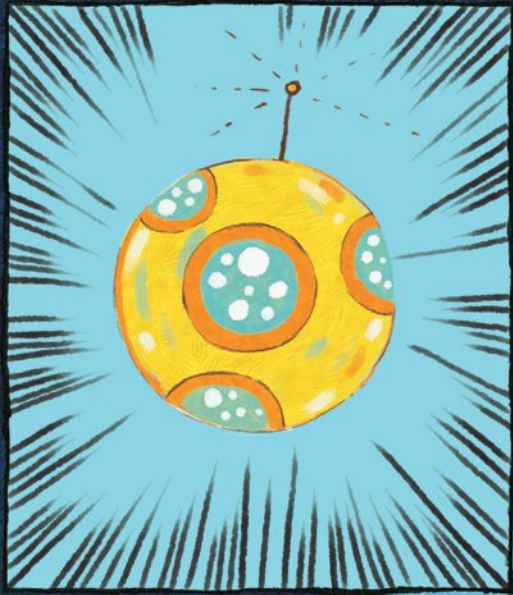


ใบไม้จึงไปปรึกษาผู้รู้ เพื่อหาหนทางแก้ไข
“มีเหล่าร้ายกำลังผลิต ปีศาจพอด
ในรูปแบบตุ๊กตาสูดไอน้ำ”



ทั้งสามรีบค้นข้อมูล พบว่า ปีศาจพอด
ทำอันตรายต่อสมองเด็ก สุกครั้งเดียว
อาจจะติดได้ทันที ไปไม่ต้องหาทาง
ปกป้องพื้นที่แห่งนี้ ที่ยังรอดจาก
ปีศาจพอด





ในที่สุด
ก็ได้อาวุธเพื่อต่อสู้
และกำจัดปีศาจพอด







คราวนี้ พวกเขาไม่ได้ต่อสู้เพียงลำพัง
ยังมีพ่อแม่และผู้ใหญ่ ออกมาช่วยกันขับไล่
เพื่อช่วยกันปกป้องเด็ก ๆ จากปิศาจพอดตัวร้าย



ไม่นาน เหล่าปีศาจพอดก็เหลือน้อยลง ๆ
เด็ก ๆ ก็ปลอดภัยมากขึ้น ๆ ไปไม้ นินจา
และบินจึงตัดสินใจไม่ย้ายไปไหน ยังคงอาศัย
เพื่อเฝ้าระวัง และปกป้องเด็ก ๆ อยู่ที่นี่





บุหรีไฟฟ้า อันตรายต่อเด็ก มากกว่าบุหรีมวน

ไอบุหรีไฟฟ้า มีนิโคติน สารเคมีพิษ โลหะหนัก สารก่อมะเร็งและฝุ่น PM 2.5 จำนวนมาก

นิโคตินในบุหรีมวน บุหรีไฟฟ้า มีฤทธิ์เสพติดสูงมาก เด็กไทยที่เสพติดบุหรีมวน 7 ใน 10 เลิกไม่ได้ตลอดชีวิต งานวิจัยพบว่าเด็กและวัยรุ่นที่สูบบุหรีไฟฟ้าติดนิโคตินหนักยิ่งกว่าเด็กและเยาวชนที่ติดบุหรีมวน และมีความเสี่ยงที่จะนำเด็กและเยาวชนไปสูบบุหรีมวนหรือติดสิ่งเสพติดร้ายแรงชนิดอื่นๆ

นิโคตินทำอันตรายต่อสมองเด็กที่กำลังพัฒนา (จนถึงอายุ 25 ปี) ที่เป็นสมองส่วนที่เกี่ยวกับการเรียนรู้ สมาธิและการควบคุมอารมณ์ เพิ่มความเสี่ยงเกิดอาการซึมเศร้า และส่งผลเสียต่อการเรียนหนังสือ

นอกจากเสพติดแล้ว นิโคตินยังทำอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจ

สารเคมีพิษ เกิดจากสารละลาย สารปรุงแต่งกลิ่นหอมที่ใช้ในน้ำยาบุหรีไฟฟ้า เมื่อได้รับความร้อนจากแบตเตอรี่ในอุปกรณ์สูบบุหรีไฟฟ้า สารพิษเหล่านี้ทำให้ปอดอักเสบ ทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง

สารก่อมะเร็งและโลหะหนักในไอบุหรีไฟฟ้าทำอันตรายต่อสารพันธุกรรม (DNA) ของเนื้อเยื่อต่างๆ ที่สามารถพัฒนาต่อไปเป็นเซลล์มะเร็ง และมีรายงานว่าไอบุหรีไฟฟ้าทำให้เกิดมะเร็งปอดในหนูทดลองแล้ว

พ่อแม่จึงต้องเป็นแบบอย่างที่ดี ที่ไม่สูบบุหรีทุกชนิด เพื่อลดความเสี่ยงที่ลูกจะเข้าไปสูบบุหรีและเสพติดบุหรีมวน และบุหรีไฟฟ้า

ศ. นพ. ประกิต วาทีสาธกกิจ
ประธานมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี
พฤษภาคม 2567



“เมื่อวิทยาศาสตร์
บวกทุนนิยมล่าเหยื่อ
ได้ผลิตบุหรี่ปะไฟฟ้า
ที่เหมือนของเล่นเด็ก

พ่อแม่ทุกคนจำเป็นต้องฉีดวัคซีนเข็มแรก
ให้ลูกของเราด้วยการอ่านนิทานและพูดคุยให้เด็ก ๆ
รู้ทันภัยบุหรี่ปะไฟฟ้า

การปลูกฝังจิตใต้สำนึกแห่งสุขภาพดี
จะเป็นเกราะที่อยู่กับเขาไปจนโต และทำให้เขามีชีวิต
ยืนยาว

จากนั้นช่วยสร้างภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีนเข็ม
ที่ 2 มอบความรัก ความภาคภูมิใจให้แก่เขา จนเขา
ไม่ยอมได้ความสุขเทียมจากนิโคตินในบุหรี่ปะไฟฟ้า

ถึงเวลาที่ทุกบ้าน ทุกครอบครัวต้องยกโล่
ขึ้นปกป้องบุตรหลานของพวกเราแล้วครับ”

นพ. พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์
ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
พฤษภาคม 2567



คุย สร้าง สุข



พ่อแม่ ผู้แวดล้อมเด็ก และสังคมของเรา คาดหวังให้เด็กรุ่นใหม่เติบโตอย่างแข็งแรง เป็นกำลังสำคัญแห่งอนาคต การพัฒนาและปกป้องเด็กให้ปลอดภัยจากโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งเร้าและอันตราย จึงเป็นภารกิจที่สำคัญยิ่งหนึ่งในภัยที่กำลังมีการแพร่ระบาดอย่างกว้างขวางคือบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งมีผลกระทบร้ายแรงต่อสุขภาพและพัฒนาการเด็กทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะสมองที่กำลังพัฒนาส่วนที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำ งานวิจัยชี้ให้เห็นว่า การสัมผัสนิโคตินในวัยเด็ก จะลดความสามารถในการเรียนรู้และการทำงานของสมองในระยะยาว

หนังสือนิทานชุดเตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า “เด็กปลอดภัย” จึงเกิดขึ้นจากความร่วมมือ

ขององค์กรที่เห็นถึงพลังของหนังสือภาพสำหรับเด็กและนักสร้างสรรค์เรื่องและภาพที่หลอมรวมกระบวนการเรียนรู้ของพลังจิตใต้สำนึก ทฤษฎีกระเจงกา และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Bandura Learning Theory) เพื่อให้นวัตกรรมหนังสือชุดนี้ เป็นเครื่องมือเสริมสร้างความเข้าใจ ความตระหนักรู้ในเรื่องสุขภาพ หยุดการคุกคามและป้องกันภัยจากบุหรี่ไฟฟ้าในคราเดียวกัน

ขอขอบคุณทุกความร่วมมือที่เกิดขึ้น

โดยหวังว่า ทุกๆ ครอบครัว ทุกๆ หน่วยงานที่มีภารกิจในการพัฒนาเด็ก จะได้เข้ามาสานพลังและเติมพลังพลเมืองเด็กให้ก้าวพ้นวิกฤติบุหรี่ไฟฟ้า - ปลอดภัย ไปด้วยกัน

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.



เตือนภัยบุหรี่ไฟฟ้า

บุหรี่ไฟฟ้า

คืออะไร และทำงานอย่างไร

บุหรี่ไฟฟ้าเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบ
ที่ใช้อุปกรณ์ที่ทำให้ออกไอ
เกิดความร้อน กระทั่งกลายเป็นละอองลอย
ให้ผู้สูบบุหรี่หายใจเข้าไปได้
เมื่อผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าหายใจออก
บุคคลอื่นก็หายใจเอาละอองลอยนี้เข้าไปได้ด้วย
ละอองลอยของบุหรี่ไฟฟ้าจะมีสารปรอท สาร
นิโคตินและสารเคมีที่เป็นอันตราย
ทำให้เกิดการเสพติดสูง

ข้อแนะนำสำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู และผู้ดูแลเด็ก

- เป็นตัวอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่
- พูดคุยกับเด็กๆ ว่า บุหรี่ไฟฟ้า มีสารพิษที่เป็นอันตราย
เช่น นิโคติน ส่งผลต่อการพัฒนาสมองและการเรียนรู้ของเด็ก
มากกว่าผู้ใหญ่หลายเท่า
- รู้เท่าทันเกี่ยวกับรูปทรง กลิ่น ของบุหรี่ไฟฟ้าประเภทต่าง ๆ
- หากพบว่า ลูกหลานแอบสูบบุหรี่ไฟฟ้า ให้ค่อย ๆ
พูดคุยและเป็นกำลังใจให้เขาเลิก ไม่ควรใช้วิธีลงโทษ

บุหรี่ไฟฟ้า มีลักษณะอย่างไร

- มีรูปทรงและขนาดหลากหลาย ออกแบบให้ดูเหมือน
ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทั่วไป เช่น
- ปากกาเน้นข้อความ USB แฟลชไดรฟ์
หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ
 - บางชนิดมีรูปแบบเหมือนบุหรี่ ซิการ์ หรือไปป์ ติ๊กตา
หรือของเล่นเด็ก กล้องนม
 - มีขนาดเล็กเท่ากับปากกา หรือใหญ่เท่ากับสมาร์ทโฟน
 - เป็นแบบที่ชาร์จพลังงานได้ เป็นแบบเติมสาร /
อุปกรณ์ทดแทน (refilled) เป็นแบบใช้แล้วทิ้ง
 - มีสีสดใสและมีรสชาติที่ดึงดูดใจเด็กและวัยรุ่น
เช่น ผลไม้ ลูกอม เมินทอล และมันต์ เป็นต้น
 - เสพติดรุนแรงและมีอันตราย เด็กที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า
เสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ธรรมดาต่อไป



ขอบคุณข้อมูลจาก CDC.gov/Vaping

สามารถติดตามชุดความรู้ และสื่อรณรงค์เรื่องบุหรี่ไฟฟ้า ได้ที่



ผู้เขียนเรื่อง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช

เป็นกรรมการมูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน และเป็นบรรณาธิการหนังสือสำหรับเด็กมาเนิ่นนาน ก่อนจะมีผลงานเขียน เช่น เรายังรักกันทุกวันนี้ หนังสือชุดปลูกผักสนุกจัง หางตุ้มกับหูตึ่ง เล่นสนุกกับลูกรัก และงานเรียบเรียงให้แก่ักเขียน เรื่อง แต่งโมลูกโตโต เจ้าชายน้อยพบเพื่อนใหม่ในล้านนา เป็นต้น

ในฐานะบรรณาธิการ ทำงานกับนักเขียนและนักวาดภาพ ทำให้มองเห็นหนังสือภาพสำหรับเด็กในมิติที่ลุ่มลึก จึงมีโอกาสนำเสนอประสบการณ์ไปบอกเล่าในฐานะวิทยากรด้านการพัฒนาเด็กด้วยการอ่านหนังสือให้ฟัง

ปัจจุบัน ทำงานเกี่ยวข้องกับผลิตหนังสือเด็ก การนำหนังสือสู่เด็กและครอบครัว



ผู้วาดภาพ :

วชิราวรรณ ทับเสือ กฤษณะ กาญจนภา

ทั้งคู่จบจากภาควิชาศิลปะ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร มีผลงานหนังสือภาพ เช่น นานา ได้รับประกาศเกียรติคุณ รางวัล IBBY Honor List 2024 สาขาภาพประกอบ จาก IBBY (International Board On Books For Young People), บาบ่า ได้รับคัดเลือกเข้าร่วมแสดงงาน Asian Festival of Children's Content (AFCC) ประเทศสิงคโปร์, หนังสือฝึกอ่านตามระดับ ชุด “อ่าน อาน อ้าน”, โรนิน กับปริศนาแห่งการนอน, ขนมหงอกแม่, เล่นสนุกกับลูกรัก รางวัลหนังสือดีเด่น (สพฐ.) เรื่อง เทียบบ้านเพื่อนสนุกจัง, สีสหายกับต้นไม้ ๑๐๐ ต้น, บ้านดอกไม้กับสหายนักซ่อม, รางวัลชมเชย (สพฐ.) เรื่อง เรายังรักกันทุกวันนี้, สีสหายตะลุยสวนสนุก, ขึ้นอย่างไรนะ เป็นต้น

ติดตามผลงานได้ที่ Littleblackoz Studio



เด็กชาย กับสหายผู้ปกป้อง

เรื่อง : ระพีพรรณ พัฒนาเวช

ภาพ : วชิราวรรณ ทับเสือ กฤษณะ กาญจนภา

บรรณาธิการ : ระพีพรรณ พัฒนาเวช, สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ : ลีวิไลย์ เรืองสุรัตน์

คณะทำงานขับเคลื่อนสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

หทัยรัตน์ นันทดาวงษ์, ชัยวัฒน์ คงคาลิหมิน, สิราภรณ์ ชาวหน้าไม้, นิตยา หอมหวาน, อัสริ ปาเกร์, ธิญนรี ทองขุม, นิคารัตน์ อานาจอนันต์, จันทิมา อินจร, ปวรุฒม์ สุวรรณภูมิชัย

ออกแบบและจัดหน้า : Littleblackoz Studio

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กรกฎาคม 2567 จำนวน 3,000 เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่ : มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

copyright© 2567 มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด นรินทร์ดีจิ่ง แอนด์ แมคเคจจิ่ง จำกัด

โทรศัพท์ : 0 2136 7042

ISBN : 970-616-0279-45-0

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

บริหารงานโดย “มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน”

ได้รับการสนับสนุนจาก สำนักสร้างเสริมระบบสื่อและสุขภาวะ

ทางปัญญา (สำนัก 11) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม

สุขภาพ (สสส) ดำเนินงานประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผล

จากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการ

สร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็กและ

ครอบครัว เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรม

เพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านสู่สังคมสุขภาวะ ได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

424 หมู่บ้านแจ่มใส ซอยเจริญสนิทวงศ์ 67 แขวง 3

ถนนเจริญสนิทวงศ์ แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

โทร : 0 2424 4616

โทรสาร : 0 2081 1077

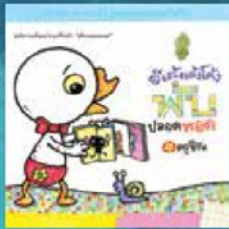
E - mail : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

www.facebook.com/HappyReadingNews(อ่านยกกำลังสุข)

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 3-6 ปี

เหมาะสำหรับเด็กอายุ 7 ปีขึ้นไป



อ่านหนังสือให้ลูกฟัง
สร้างศักยภาพแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต



ขอขอบคุณพลังสนับสนุน



สามารถดาวน์โหลด
ชุดนิทานเดือนกัญบุหรีไฟฟ้า "เด็กพลอดพอด"
ธนาคารหนังสือเพื่อเด็กปฐมวัย www.happyreading.in.th