



บทละครโทรทัศน์

บทประพันธ์ + บทโทรทัศน์ โดย แก้วเกล้า

เรื่องย่อ

หงส์หญิงโตด้วย 35 ปี ใช้ชีวิตอยู่ในกรุงเทพ ตั้งแต่เข้ามหาวิทยาลัยจนถึงปัจจุบัน งานที่เธอทำนั้นคือเปิดเพจเฟซบุ๊ก รีวิวทำอาหาร, รีวิวร้านอาหาร(แล้วแต่สปอนเซอร์จะเข้า) รีวิวครอบคลุมในเรื่องการกิน เป็นโปรดักชั่นแฮนด์เมดที่บ้านของเธอเอง สำหรับหงส์งานคือเงินและงานที่ทำงานนั้นเกี่ยวกับการกิน ก็ไม่แปลกที่รูปร่างของเธอจะอ้วนท้วมสมบูรณ์ นอกจากถ่ายงานแล้ว เธอใช้ชีวิตที่ต้องเกาะติดกับจอคอมพิวเตอร์ ที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย หงส์ทำงานวนๆแบบนี้มาเป็นเวลานานและเหมือนว่าสุขภาพของหงส์เริ่มแย่ไม่สบายบ่อยๆ จนไม่เป็นอันทำงาน ยาที่ได้มาจากคลินิกที่ซื้อมากันลูกเงินกินแล้วก็ไม่หายขาด วันหนึ่งเธอได้ไปเจอหมออย่างที่กำลังเป็นข่าวในโลกโซเชียล ว่ายาของเขาช่วยให้สุขภาพดีขึ้น แข็งแรงขึ้นและมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก ผู้คนจำนวนมากไปรอซื้อยานี้กันบังเอิญบ้านหมอยังอยู่จังหวัดเดียวกับบ้านเกิดเธอ เธอจึงโทรบอกน้องสาวให้ไปซื้อยามาให้เธอ แม่ของเธอได้รับรู้อาการของหงส์จึงรีบขึ้นมาดูแลหงส์ด้วยตัวเอง มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลเสียต่อร่างกาย ด้วยสูตรตำรับยาสมุนไพรรักษาโรค บรรเทาอาการเจ็บปวด รวมถึงความสวยความงาม ตกทอดรุ่นสู่รุ่นของครอบครัวเอง.

ตัวละคร / คาแรคเตอร์

หงส์ : สาวโสด อายุ 35 ปี สาวโง่เขลา บ้างงานที่สุด รักการกิน เป็นที่สุด

แม่จรัส : แม่ของหงส์ เจ้าระเบียบ ใจเย็น เจ้าของผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับยาสมุนไพรรวมไปถึง
ความสวยความงาม

ข้าง : ชายหนุ่มแพ่ผอมเซอร์ แต่หัวใจสีชมพู ตากล้องประจำโปรดักชั่น ชอบจิกกัดหงส์
เป็นชีวิตประจำวัน

เอ้ : สาวผิวเข้ม หุ่นดี แอดมินประจำเพจ เป็นรุ่นน้องของหงส์ที่มหาลัยเลยได้มาทำงาน
ด้วยกันเธอชอบอะไรหลายๆอย่างเหมือนหงส์ และที่สำคัญรักการกินเหมือนหงส์ แต่เธอก็
รักสุขภาพมากเช่นกัน

ลำดับฉาก

ฉาก 1 บ้าน	ต่อเนื่อง	หงส์/เอ๋/ช้าง
ฉาก 2 ห้องนอน	ต่อเนื่อง	หงส์
ฉาก 3 บ้าน	ต่อเนื่อง	หงส์/เอ๋/ช้าง
ฉาก 4 บ้าน	ต่อเนื่อง	หงส์
ฉาก 5 คลัว	ต่อเนื่อง	หงส์
ฉาก 6 บ้าน	ต่อเนื่อง	หงส์/เอ๋/ช้าง
ฉาก 7 บ้าน	ต่อเนื่อง	หงส์/เอ๋/ช้าง
ฉาก 8 บ้าน	ต่อเนื่อง	หงส์/เอ๋/ช้าง/จาร์ต
ฉาก 9 คลินิก	ต่อเนื่อง	หงส์/จาร์ต
ฉาก 10 บ้าน	ต่อเนื่อง	หงส์/เอ๋/ช้าง/จาร์ต
ฉาก 11 บ้าน	ต่อเนื่อง	หงส์/เอ๋/ช้าง/จาร์ต
ฉาก 12 บ้าน	ต่อเนื่อง	หงส์/เอ๋/ช้าง/จาร์ต

ฉาก 1

บ้าน

เช้ามืด

ตัวละคร

หงส์ เอ๋ ช่าง

- ณ รับ (ประ) ทาน โปรตักชั้น เวลา 05.00 น. หงส์ที่กำลังนั่งอยู่หน้าคอมกำลังสัปหงกแต่ก็ยังฝันทำ บนโต๊ะมีกาแฟ น้ำหวาน และถุงขนมก็อปเก็บมากมายวางอยู่

หงส์

เสร็จแล้ว!! ไหนดูสิรอเซฟงานกินาที ต้องให้เสร็จก่อนสิบโมง จะได้เริ่มงานใหม่สักที (บิ๊ดจี้เกียจไปมา)

- ระหว่างรอเซฟงานหงส์ได้เผลอหลับคาโต๊ะ จนฟ้าสว่าง (ดิ่งหน่อง) เสียงกริ่งบ้านดังขึ้นเรื่อยๆ

เอ๋ หืมม!! เจ้หงส์ทำไมไม่มาเปิดเนียของก็หนัก นี่จะสิบโมงแล้วนะ

- เอ๋วางของแล้วเดินไปหยิบกุญแจใต้กระถางต้นไม้เพื่อเปิดประตูเข้าบ้าน

เอ้

เจ้หงส์ เจ้หงส์ เจ้ๆ ตื่น เจ้หงส์ตื่นนนน มาหลับอะไร
ตรงนี้นี่เนีย ขยันทำงานอะไรขนาดนี้ คลิปที่ทำก็มีส
ต็อกอยู่ ไม่ไหวๆตื่นนจ้้า ตื่นมาทำงานให้หนูซื้อ
ของมาก็ตื่นมาทำงานต่อเลย

- ระหว่างมันเดินเอาของไปเก็บในครัวกับนเจ้หงส์ไป

หงส์

อืมมมม ทำงานต่ออ

เอ้

ก็ใช่เงิเจ้ ตื่นได้แล้ว เดียวไอ่ช้างก็มา จี้เกียจฟังเจ้กับ
มันจิกกัดกันอีกนะ

หงส์

ทำ งาน ต่อ (พูดแบบละเมอ) หะ! นี่ก็โงงแล้ว งานๆ
เซฟเสิร์ฟจี้ยัง(หันมามองคอม) ให้อออเรียบร้อยย
เดี๋ยวแกจัดการไฟล์ต่อด้วยฉันไปอาบน้ำก่อน

เอ้

จ้้าจ้้า ควรจ้้า

- ระหว่างที่เอ้จัดเตรียมวัตถุดิบที่จะใช้ทำ ช้างก็โผล่มาจากด้านหลัง

ช้าง

จะเอ้ !! ทำอะไรอยู่จะสาวน้อย

เอ้

ว้ายยยยย ออกีแป้นจะแตก(แกล้งตกใจ) โอ้ช้าง แก
แกล้งฉั่นหรอ นี่แหะๆๆ (ตีไปที่แขนช้าง)

ช้าง

โอ้ยย โอ้ยย แกล้งเล่นนิดเดียวเอง ทำเป็นขวัญอ่อน
ไปได้

เอ้

ไม่รู้หรอ ว่าฉันนี่ตกใจจะตาย คิอิ มากี่ดีแล้วเตรียม
อุปกรณ์เลย เดี่ยวเจ้หงส์ลงมา

ฉาก 2

ห้องนอน

กลางวัน

ตัวละคร

หงส์

- หงส์กำลังใคร่ผม บำรุงผิวหน้าโต๊ะเครื่องแป้ง

หงส์

(voice) ฉันชื่อหงส์ อายุ35ปี เปิดโปรดักชั่นเข้าเล็กๆ
รีวิวลิปทำอาหาร , รีวิวร้านอาหาร เพราะฉันรักการ
กินมากๆ ฉันมีความสุขกับงานนี้ เพราะได้ทั้งกิน ได้
ทั้งเงิน กว่าพวกฉันจะบูมได้ก็ยากอยู่นะ กว่าจะมีวันนี้

ถือว่าคุ้ม ก็ต้องขอบคุณมัน กับไอ้ช่างที่ช่วยกันมา
ตั้งแต่ต้น

- เสียงวิดีโอคอล Line ดังขึ้น เป็นสายจากจาร์สแม่ของหงส์

หงส์

ฮัลโหลแม่ ว่าไงหนูกำลังแต่งตัวอยู่

จาร์ส

ไม่คิดจะสวัสดิ์ทักทายกันหรือไง

หงส์

สวัสดิ์ค่ะ(ลากเสียงยาว) คุณแม่สุดที่รัก

จาร์ส

ช่างประชดประชันเสียจริง เอ๊ะแล้วทำไมหน้าถึง
โทรมขนาดนี้ ดูขอบตาสิดำปัดเขียว ทำงานหนักอีก
แล้วไซ้ไหม แล้วอ้วนขึ้นหรือป่าวทำไมหน้าเต็มจอ
ขนาดนั้น

หงส์

อ้วนอะไรแม่หนูก็เอากล้องเข้าใกล้เกินไปเท่านั้นเอง
ส่วนขอบตาเขียวก็หายตัวเอง นอนพักผ่อนน้อยก็หาย
แล้ว นี่แม่โทรมาเพื่อจะมาบอกว่าหนูอ้วนขึ้นหรือคะ
(แต่งหน้าทาครีมไปด้วย)

จำรัส

ก็ลูกไม่กลับบ้านตั้งหลายเดือน ไอ้คนเป็นแม่ก็คิดถึงสิ
แล้วนี่ดูแลสุขภาพบ้าง ของที่แม่ให้ไปก็ใช้ๆมันนะ
สมุนพสมุนไพรบ้านเรานะดีที่สุดแล้ว มาร์คหน้าซัด
ผิว กินบำรุงสุขภาพบ้างอย่าเอาแต่สารพิษสารเคมีเข้า
ร่างกาย

หงส์

โห้ยแม่หนูไม่มีเวลาขนาดนั้นหรอก งานหนูเยอะมาก
หนูขอไปทำงานก่อนนะ เอ็กกับข้างรอยู่ คิดถึงแม่
นะบ๊วยบายค่ะ

จำรัส

เดี๋ยวมหงส์ ยัยหงส์

- (ต๊ิด) กอดตัดตาย และกำลังเดินลงไปข้างล่าง

ฉาก 3

ตัวบ้าน

กลางวัน

ตัวละคร

หงส์ ช้าง เอ้

ช้าง

(ระหว่างเตรียมกล้องมองไปที่โต๊ะทำงาน) ป้าแกกิน
นอนที่โซฟาหน้าทีวีเนี่ยนะ โอ้โหเป็นผู้หญิงจริงป่าว
เนี่ย ไม่ไหวๆ ป้าอ้วนตึบเอ๊ย

- ระหว่างที่ช้างปั่น หงส์ก็เดินลงมาได้ยินและมาหยุดที่ช้างหลังช้าง

หงส์

แกว่าใครอ้วนตึบหะ โอ้ช้าง พุคใหม่สิ แบบฉัน
เรียกว่าสาวอวบเท่านั้นแหละยะ

ช้าง

เหี้ยยยย ตกใจหมดมาไม่ให้สும்ให้เสียง เคียวผมเตรียม
กล้องก่อนนะ ฟीलอยากทำงานมาแล้ว (ทำตัว
กระฉับกระเฉงเพื่อเปลี่ยนเรื่อง)

เอ้

มามา ทำงานกันดีกว่าวันนี้จะถ่าย 2 เมนู ที่เจ้หงส์รีเคว
สมา ก็คือกะเพราหมูสับไข่ตุ๋น กับ เบคอนควัฟริก
เกลือ

หงส์

งั้นฉันจะทำกะเพราหมูสับไข่ตุ๋นก่อนแล้วกัน กล้อง
พร้อมยัง

ช้าง

พร้อมแล้วครับ

- ภาพของการถ่ายคลิปวิดีโอทำอาหาร โดยการถ่ายคลิปจะให้เห็นอาหาร วัตถุดิบ และมือคน
ทำ ในระหว่างช้างกับหงส์กำลังทำงานอยู่นั้น กล้องตัดไปที่มันกำลังตอบข้อความในเพจอยู่

ช้าง

โอเค คัท ครับบ

เอ้

นี่ๆ เมื่อก็มีร้านชาบู เดลิเวอรี่ เขาจะส่งของมาให้เรา
รีวิวะ ร้านนี้ที่เจ๊ก็เคยไปเขาเพิ่งจัดทำแบบส่งถึงบ้าน

หงส์

เห้ยย โอเคเลยอ่า รับเลยๆ

เอ้

วันไหนดีเจ๊

หงส์

เย็นนี้เลย

ช้าง

หะ เอาเย็นนี้เลยหรือเจ้ที่เพิ่งทำก็ว่าเยอะแล้วนะ แหม
รับขนาดนี้กลัวไม่รวยมั้ง

หงส์

ตอนนี่ประเด็นไม่อยู่ที่เงิน มันอยู่ที่ฉันหิวอะ!!

ช้าง

กินเก่งขนาดนี้ ก็ดูแลรูปร่างด้วยสิป้า ป้าก็แก่แล้วนะ
ดูไอมันมันก็เห็นมันกินด้วยกับป้าตลอดหุ้नมันยัง
ผอมเพียวเลย

หงส์

โอ้ยย นี่แกเหยียดคนอ้วนหรือไอ้ช้าง

ช้าง

ผมเปล่าเหยียด เห็นผมชอบจิกชอบกัดแต่ผมก็เป็น
ห่วงสุขภาพป้านะ อีกอย่างงานที่เราทำก็เกี่ยวกับเรื่อง
กิน แล้วป้าชอบนั่งทำงานหามรุ่งหามค่ำแบบนี้ ยิ่ง
เสียสุขภาพไปใหญ่

หงส์

พอๆ อย่างมาอยู่กับฉันเลขหน้า ยังไม่เป็นอะไรง่ายๆ
หรอก

ช่าง

แต่..

เอ

พอๆ ทั้งคู่เลย งานหนักเป็นเย็นนี้ะเจ้หงส์ แต่
ที่ช่างพูดก็มีส่วนถูกนะเจ้ เจ้ลองเอาไปคิดดู ถ้าอยาก
ออกกำลังกายหนูแนะนำเจ้ได้นะ คุหุนหนูลิ

หงส์

ไว่ก่อนก็แล้วกัน

-----ภาพตัดไปตอนเย็น-----

หงส์

สวัสดิ์ค่ะท่านผู้ชม พบกับหงส์อีกแล้ว เพราะว่าลูกค้า
เข้านั่นเอง วันนี้หงส์มาพร้อมกับ ชูชู ชาบู ซึ่ง ชูชู
ชาบู เขาได้จัดทำแบบเคลิเวอร์นะคะ ส่งมาให้เยอะม๊ากกกก
สำหรับใครที่ชอบทานชาบูแบบให้ได้อารมณ์
กลืนไฉ่ปั๊น พร้อมจะจัดส่งชาบูให้ได้ทานกันถึง
บ้าน ในส่วนของเมนูก็มีให้เลือกมากมายไม่ว่าจะเป็น
ชุดยกครัว ราคา 499 บาท ชุดอิมสาคู่ม ราคา 399
บาท และชุดมินิ ราคา 299 บาท ไม่ว่าจะเซ่ทไหนก็
ได้อิมจุใจได้ (รีภาพให้เร็ว) จะจริงหรือป่าวอย่างนี้
ต้องลอง

- ภาพหงส์กำลังทำขานู

หงส์

เนื้อหมูนุ่มมากค่ะทุกคน อร่อยค่ะดี น้ำจิ้มก็ใช้ได้
สำหรับชุดยกครัวคือชุดใหญ่ นะคะ จะได้ผักชุดใหญ่
เนื้อ4 ถาด น้ำจิ้มสุกี้ น้ำจิ้มงา รสชาติกับราไปกัน
ได้ ส่วนรายละเอียดชุดอื่นๆ ใครอยากสั่ง เดี่ยวจะขึ้น
ให้ข้างล่าง (ชี้นิ้วลง) ขาวดี!!! ค่าส่งฟรีสำหรับใคร
โทรมาสั่งแล้วบอกว่าตามมาจากเพจ รับ(ประ)ทาน
ของเรา (รีภาพให้เร็ว) วันนี้จบเพียงเท่านี้ขอไปรับ
ทานก่อนนะคะ

ข้าง

คัททรีบบ โอ้ยหิวกินกัน กินด้วยๆ

หงส์

ไม่ไหวแล้วหลิกๆ ปวดจี๊ดจะไหลอยู่แล้ว

เอ้

อะไรของเขา จะอันนี้ทำไมคัทแล้วถ่ายใหม่ก่อนก็ได้
ของมีตั้งเยอะแยะ

ช่าง

แกก็ชอบทำแบบนี้บ่อยจะตายไป ฆ่ากินถอะๆ

- ระหว่างนั่งกินกันอย่างออกรส

หงส์

โอเค หลังกินเสร็จเอ้เตี้ยแอกอัปคลิของเมื่อเช้าแล้ว
เช็คยอดวิว แล้วดูด้วยว่ามีสปอนเซอร์เข้าหรือป่าว
ส่วนช่างเตี้ยแอกเอาไฟล์ลงแล้วเรียงคลิปเหมือนเดิม
นะ เตี้ยฉั่นนอนนอนก่อนยังไม่ได้นอนเลยเสร็จแล้ว
กลับเลยนะไม่ต้องปลุก

เอ้

แล้วเจ้ก็จะทำงานต่อถึงเช้าอีกชั่วโมงนี่ ฉันทำ
แบบนี้เสียสุขภาพแย่เลย เรามาปรับตารางงานกัน
ใหม่ไหม เอาให้มีเวลาพักผ่อนบ้าง ฉันท 2 คน ไม่
เท่าไรแต่เจ้จะสันทักเลย อีกอย่างคลิปสต่ออีกไว้ก็มี
เยอะ เจ้ไม่เห็นต้องรีบเลย

หงส์

ไม่ได้ๆ ฉันทไม่ชินหรรอก ฉันทยังไม่แกสั๊กหน้อยแค่นี้
ซิดๆ จะตายไป

ข้าง

พูดอะไรไม่เคยฟังเลย เค้ารู้เรื่อง

หงส์

รู้อะไร รู้อะไร หะ หะ ไอ้ข้างพูดดีนะ

ข้าง

ป้าจ๋าป้า

- ทุกคนชวนเคลียร์ของเสร็จเ้ ข้าง แยกกันไปทำงานของตัวเอง หงส์ก็รีบกลับบ้านโซฟา

-----ตัด-----

ฉาก 4 ตัวบ้าน

กลางคืน

ตัวละคร หงส์

- หงส์ตื่นมากลางดึกแบบสลิมสลีอ กลืนน้ำลายแล้วเบ้าปากแล้วจับที่อก(กระแอม) นั้งสั๊กพัก แล้วบิดจี้เกียจแล้วลุกไปที่โต๊ะทำงาน ระหว่างทำงานหงส์มีอาการปวดท้อง เธอ (จับหน้าอก ช่วงลึนปี่) ไม่มีสมาธิทำงาน

หงส์

โอย่สแปท็อง จุก จะอ้วกเป็นอะไรเนี่ย ไม่ไหวแล้ว
ไม่ได้การและ หาหมอแปป

- หยิบโทรศัพท์เข้าดูเกิด พิมพ์อาการลงไป

หงส์

อาการเรอ, จุก, เสียด, แน่น มักมีอาการเจ็บบริเวณ
หน้าอก กรดไหลย้อนหรือ ต้องหาวิธีรักษาที่ได้ผล
เร็วที่สุดๆ อะไรเนี่ยมีแต่วิธีปฏิบัติเบื้องต้น นี่จะเที่ยง
คืนร้านยาปิดหมดแล้ว เห้อมาเป็นอะไรตอนจะ
ทำงานวะเนี่ย

-----ตัดภาพ-----

ตัวละคร หงส์

- หงส์ลุกออกไปต้มน้ำอุ่นดื่ม ระหว่างรอน้ำเดือดตากก็เลื้อยไปเห็นกล่องยาที่แม่เอามาให้ จงเดินไปเปิดค้นดู เจอชาขิงตราแม่จรัสของแม่ตนเองนั่น

หงส์

ช่วยลดอาการกดไหลย้อน จะช่วยให้สบายท้องขึ้น
และยังทำหน้าที่เป็นเหมือนยาลดกรดแบบธรรมชาติ
โอเคเอาอันนี้ ดื่มแล้วขึ้นไปนอนดีกว่าไม่นอนแล้ว

- ดื่มชาเสร็จปิดไฟขึ้นไปนอน

ฉาก 6 ตัวบ้าน

กลางวัน

ตัวละคร หงส์ เอ๋ ซ่าง

- ภาพของหงส์ ในการทำงานอัดคลิปตอนกลางวัน ตัดงานตอนกลางคืนวนเวียนไปเรื่อยๆ หลายๆวัน หงส์กลับคาโต๊ะทำงานบ้าง หงส์เริ่มโทรมและมีอาการไม่สบายเจ็บออกๆ แอดๆ เกิดขึ้น

ฉาก 7 ตัวบ้าน

กลางวัน

ตัวละคร หงส์ เอ๋ ซ่าง

- เอ๋เดินฮัมเพลงเข้าบ้านอย่างอารมณ์

เอ๋

เจ้หงส์ วันนี้หนูมีนี่มาด้วยเบอร์เกอร์ควิน ไข่
โปรโมชันซื้อ 1 แถม 1 พิเศษชีสด้วย หนูเลยจัดมา 2
ชุด

หงส์

แค่ๆ เออๆดีกำลังหิวเลย แค่ๆ

เอ๋

อ้าวเจ้ไม่สบายหรอ ใจด้วยงี้ก็อดกินดิ

หงส์

ไม่ได้ๆ ซื้อมาแล้วก็ต้องกินเดี๋ยวแกละเสียใจ

เอ้

แหม เจ้าล้าพูดนะ

หงส์

โอย்ய ช่วงนี้นะหน้ามีดบอย ปวดมึนท้ายทอย ตึงที่ต้นคอ เวียนศีรษะ จะเป็นตอนตื่นนอนใหม่ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจสั่น ตามัว

เอ้

หืม หาหมอไหมเจ้

หงส์

ไม่เอาหรอกฉันขี้เกียจไป กินๆดีกว่าหิวแล้ว

เอ้

โอเคๆ

- หงส์และเอ้ต่างคนต่างกินไปเล่นโทรศัพท์ไป

เอ้

“ หมอหย่ง ที่กำลังเป็นข่าวในโลกโซเชียล ยาของเขา ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น แข็งแรงขึ้นและมีส่วนช่วยในการลดน้ำหนัก ผู้คนจำนวนมากไปรอซื้อยานี้ ” ที่ปราจีนบุรีบ้านเจ้จี่ จริงหรือปาวอะเจ้ เดี่ยวนี้มีแต่ข่าวอะไรไร้สาระ เอ่อกินปุ๊ปปวดท้องปั๊ป ไล่ตรงไปไหนเนี่ย เดี่ยวมานะเจ้

- พุดเสร็จเอ้ก็เดินไปห้องน้ำ เจ้หงส์ก็ทำท่าล้นๆล่อๆ แอบหยิบโทรศัพท์ที่เอ้มาดู แล้วก็ยิ้มกรั้มกรั้ม หงส์ก็รีบเข้าแชทไลน์เพื่อจะส่งยากับแม่ของตน

Voice

เอ ถ้างอกให้แม่ซื้อให้ แม่ต้องห้ามแน่เลย เอาใจดีนะ แต่ก็อยากลองยานี้ ไซ้ไอ้ฟ้าต้องฝากฟ้าซื้อ

- หงส์รีบส่งข้อความไปหาน้องทันที ถามข้อมูลของยานี้แล้วรีบให้น้องสาวไปซื้อให้ทันที

เอ้

เจ้ เฮ่นี่เราไปทัวร์กินเขาวราชกันไหม ไม่ได้ไปนานแล้ว เพื่อไปถ่ายคลิปเล่นเอาลงเพจ

หงส์

เออไปสิ พูดแล้วหิวเลย

เอ้

กินอยู่ไหมล่ะเจ้

ฉาก 8 บ้าน

กลางวัน

ตัวละคร

หงส์ เอ้ ช้าง จำรัส

- (แค่ๆ) เจ้หงส์อยู่ในสภาพร่างกายอิดโรยแม้แต่เมคอัพก็ยังช่วยไม่ได้

หงส์

สวัสดีค่ะท่านผู้ชม พบกับหงส์อีกแล้ว ถูกต้องค่ะ เพราะวันนี้ลูกค้าเช้า และลูกค้าของเราก็คือบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป วันนี้เราจะมาทำผัดมาม่าจิ๊มาผัด เคยได้ยินแต่ตำผัดไข่ไหมล่ะคะเริ่มกันเลยดีกว่า เรามารอน้ำเดือดแล้วใส่เส้นลงไปต้มรอจนเส้นสุกก็เทน้ำออก

- ระหว่างยกหม้อเทน้ำร้อนออกจากหม้อใส่ซิงค์ อยู่ดีๆหงส์ก็เป็นลมไป

เอ๋/ข้าง

กริ๊ดดด/เห้ย

- จำรัสกำลังมาหาหงส์มาเจอหงส์ตอนล้มลงพอดี

จำรัส

หงส์ ลูกเป็นอะไรมากไหมลูก หงส์ช่วยกันพาหงส์ที่
โซฟาที่

-----ตัดภาพไปที่โซฟา-----

- หงส์ฟื้นขึ้นมาด้วยอาการเบลอๆ และรู้สึกมีอะไรเย็นๆที่มือ

หงส์

ทำอะไรนะแม่ แม่มาได้ไงเนี่ย

เอ๋

เจ๊เป็นไงบ้าง

จาร์ต

ฟื้นแล้วหรอ เป็นยังงี้บ้าง เนี่ยแม่บอกแล้วไซ้ไหม
พักผ่อนบ้างไม่ดูแลตัวเองเลย บ้านช่องก็ไม่กลับไป
หาแม่ พอแม่มาหา ก็เจออะไรลูกเป็นลมต่อหน้าต่อตา
ใจแม่นี้จะขาดอยู่แล้ว และคู่มือเนี่ยก็โดนน้ำร้อน
ลวกดินะแม่เอาเจลว่านหางจระเข้มา ไปหาหมอกับ
แม่เลยไปตรวจสุขภาพบ้าง แล้วไปฝากน้องซื้ออะไร
แม่เห็นนะ ยาอะไรก็ไม่รู้อันตรายหรือป่าว ถ้าอยาก
สุขภาพดีก็เริ่มที่ตัวเอง เอ้กับข้างบอกพฤติกรรมของ
เรากับแม่หมดแล้วนะ แม่ร้อนใจเลยต้องขึ้นมาหาเอง

หงส์

ไม่เป็นไรสักหน่อยนอนพักก็หายแล้วนี่

ข้าง

ไปเถอะพี่ อย่าคือเลยผมบอกแล้วให้พักผ่อนบ้าง
ตัวเองไม่ใช่เด็ก ๆ แล้ว

จาร์ต

ไปๆ พรุ่งนี้แม่จะพาไปหาหมอ

หงส์

งั้นวันนี้ยกเลิกงานก่อนแล้วกันนะ ข้าง เอ้

ฉาก 9 คลินิก

กลางวัน

ตัวละคร หงส์ จำรัส

หงส์

ปะแม่กลับกันเถอะ

จำรัส

เป็นยังงี้บ้าง หมอบอกว่าอะไร

หงส์

ไม่ได้เป็นอะไรมากหรอกแม่ค่อยไปคุยกันที่บ้าน

-----ภาพตัด-----

ฉาก 10 บ้าน

กลางวัน

ตัวละคร หงส์ จำรัส เอ๋ ช้าง

- หงส์กำลังขับรถเข้าบ้าน เอ๋รีบออกมาเปิดประตูให้

ช้าง

เป็นยังงี้พี่หมอว่าไง

หงส์

ใจเย็นสิ ให้นั่งได้นั่งก่อนไหม

จาร์ต

เฮ้ย นั่งลงๆทุกคน หงส์บอกแม่มาได้แล้ว

หงส์

ก็ไม่มีอะไรมาก ความดันสูง หมอบอกมีสิทธิ์เป็นโรค
อ้วนด้วย กรดไหลย้อนก็มีมา

ซ้าง

นั่นไงไม่พ้นโรคอ้วน

หงส์

มีสิทธิ์แถมมีสิทธิ์ยังไม่ได้เป็นสักหน่อย

จาร์ต

แล้วหมอบอกว่าไงบ้าง

หงส์

หมอให้เริ่มที่ตัวเราเอง ลดน้ำหนัก ควบคุมการกิน
พักผ่อนให้เพียงพอ ก็มียามาให้บ้าง แล้วก็ให้ไปตรวจ
ใหม่เพื่อติดตามอาการ

จรัส

นั่นก็คือส่วนสำคัญที่ถูกต้องทำ แม้ก็มีตัวช่วยสำหรับ
อาการเหล่านี้ถึงเวลาแล้วที่หงส์จะต้องยอมรับในสิ่งที่
แม่ทำอยู่

ช้าง

อะไรหรอครับ

จรัส

แม่ใช้สมุนไพรเป็นยารักษาโรคตกทอดจากรุ่นสู่รุ่น
เขี้ยวอีกทั้งยังมีโครงการอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืชอัน
เนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา
ฯ สยามบรมราชกุมารีคอยให้ความรู้ให้ข้อมูล ตอนนี้
นะที่บ้านแม่เปิดแหล่งการเรียนรู้ให้กับคนในหมู่บ้าน
นอกจากยาสมุนไพรบรรเทาอาการรักษาโรคแล้วก็
ยังมีเรื่องความสวยความงามด้วยนะ ผิวพรรณเออ
อะไรเอ่ย สมุนไพรรอบตัวเรามีอยู่มากมาย ปลุกเอง
ที่บ้านได้นำมาใช้ได้ แต่หงส์นี่คือจะมาอยู่กรุงเทพ
ไม่สนใจกิจการที่บ้านเลย ไม่ต้องไปหาซื้อยาไม่
ปลอดภัยที่ไหนไม่รู้มากิน ถ้าจะเปลี่ยนต้องเริ่มจาก
การกินของลูกก่อน ลูกต้องเลิกกินอาหารฟาสฟู๊ด
ทั้งหมด แล้วเปลี่ยนมากินผักน้ำพริกเหมือนแม่ กิน
อาหารให้ครบ 5 หมู่ โอ๊ยขงยาต้มอะไรที่ต้องกินก็
เอาเป็นการช่วยบำรุงร่างกาย

เอ้

หุ้ยย สุดยอดเลยคะแม่ หนูขอร่วมด้วยนะคะ นอกจาก
การกินแล้ว เดี๋ยวเรื่งออกกำลังกายปล่อยให้เป็น
หน้าที่หนูเองนะคะ

หงส์

ไม่ได้ๆ เลิกกินไม่ได้ แล้งงานของหนูละแม่

จาร์ต

หงส์ลู่จะทำงานเก็บเงินเพื่อมาใช้จ่ายกับสุขภาพที่แย
ลงๆ ต้องไปหาหมอบ่อยๆแบบนี้ เพื่อมันเป็นอย่างไ
มากกว่านี้มันคุ้มแล้วหรอ

เอ้

เอ้อ เอาแบบนี้ไหมคะเรื่องงานหนูมีอะไรจะมาเสนอ
คือเราเปลี่ยนมาทำอาหารคลีน หรือเมนูอาหาร
สมุนไพรดีไหมคะ แม่บอกว่าสมุนไพรรอบตัว ก็เป็น
พืชผักปลูกเอง กินเองประหยัดงบด้วย เปลี่ยนรูปแบบ
ของเพจเราเสนออาหารที่เป็นสมุนไพร ภูมิปัญญา
ชาวบ้าน สมัยนี้หายากคะ ส่วนมากก็กินพวกอาหาร
ขยะแต่มันอร่อยนะคะ แฮะๆ

ช้าง

แบบนี้ก็คินะ

จาร์ต

ใช่แล้ว พี่ผึกที่เราเห็นรอบตัวเราสามารถสร้าง
ประโยชน์ให้แก่เราได้ทั้งนั้น เราไม่จำเป็นต้องไปเสีย
เงินเยอะจนเกินเหตุ และมาดูการเปลี่ยนแปลงได้เลย
สุขภาพ หุ่น และผิว แม่จาร์ตจัดให้

หงส์

งั้นต้องพึ่งอาหารฝีมือแม่แล้วแหละ

-----ตัดภาพ-----

ฉาก 11 บ้าน

กลางวัน

ตัวละคร หงส์ จาร์ต เอ้ ช้าง

- ทุกคนต่างนั่งทำงานประจำโต๊ะของตน จาร์ตเดินมาพร้อมถาดน้ำพริกและผักเป็นเครื่องเคียง ไข่ต้ม

จาร์ต

เสร็จแล้วเมนูวันนี้ แม่ขอเสนอ น้ำพริกปลาทุตรแม่
จาร์ต และผักต้มปลอดสารพิษค่ะ

เอ้

ว่าน่ากินมากเลย ผักพวกนี้หนูก็เคยกินหมดนะคะแต่ไม่ค่อยได้รู้สรรพคุณสักเท่าไร แม่ของหนูบอกแค่ว่ามีประโยชน์ก็กินๆ ไป

หงส์

ใช้ได้เลยแม่ แม่บอกสรรพคุณของแต่ละอย่างหน่อยได้ไหม หนูจะจดทำสคริปต์เพื่อทำคลิป

จาร์ต

จดให้ทันละ อย่างแรก หัวปลี ใช้ส่วนที่ยังอ่อนสีขาว นวล ช่วยลดน้ำตาลในเลือด รักษาเบาหวาน
ถั่วพู มีกากใยอาหารมากทำให้ระบบขับถ่ายของเราเป็นไปอย่างปกติ ท้องไม่ผูก ไหล่บ้วนัน ตามตำราสมุนไพรไทย ไหล่บ้วนันเป็นยาเย็นรสจืด สรรพคุณช่วยแก้อ่อนเพลียและบำรุงหัวใจ มีเส้นใยอาหารมาก
ดอกแคมีประโยชน์ใช้เป็นยาระบายได้ ถอนพิษไข้ แก้อหวนต์ช่วยลดความร้อนในร่างกาย แก้อ่อนในยาขับเสมหะ ลดน้ำมูก เนื้อฟักทอง มีวิตามินเอสูง แคลเซียม วิตามินซี แป้ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหัวใจได้ ยังช่วยด้านความชรา ป้องกันโรคผิวหนัง บรรเทาอาการปวดเมื่อยของข้อเข่า และบั้นเอวได้เป็นอย่างดี กระหล่ำปลีมีประโยชน์ช่วยป้องกัน

โรคมะเร็งลำไส้ ประโยชน์ของกะหล่ำปลีช่วยแก้อาการแน่นท้อง แก้อุจจาระ ช่วยให้นอนหลับสบาย ลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจ กะหล่ำปลีมีไฟเบอร์สูง เป็นเมนูลดความอ้วนยอดนิยม และแม่ก็ทำนึ่งมา น้ำใบเตย น้ำดื่มสมุนไพร ฤทธิ์เย็น แก้อ่อนใน ช่วยคลายร้อน มีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย และลดอาการกระหายน้ำได้ดี น้ำใบบวบก เป็นยาบำรุง ช่วยขับปัสสาวะ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ น้ำมะตูม ช่วยย่อย ขับเสมหะ บำรุงธาตุ ช่วยขับลม แก้อืดท้อง ท้องเฟ้อ น้ำกระเจี๊ยบ ดื่มแล้วให้ความสดชื่น แก้อ่อนใน ช่วยแก้อ่อนใน กัดเสมหะ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบายอ่อนๆ

- หงส์ ช่าง เอ็ม มองแม่จรัสตาขยายแบบเพลิน

หงส์

ห้วยความรู้แน่นๆ เน้นๆเลย งี้ก็แยกเป็น 2 คลิปดีไหม
อาหาร 1 น้ำดื่มสมุนไพร 1

เอ

แม่คะ ต่อไปหนูขอสมุนไพรกับความสวยความงาม
ด้วยนะคะ

ข้าง

นั่นก็โฆษณาผลิตภัณฑ์ของแม่ไปเลยสิ คนจะได้รู้จัก
มากขึ้น

หงส์

ดีมาก ช่วยกันทำมาหากิน

(ตึ้ง) เสียงแจ๊สเตือนจากโทรศัพท์ของเอ่ดั่งขึ้น

เอ่

หืม อะไรเนี่ย (เปิดโทรศัพท์ดู) จับแล้วหมอหย่ง
อยากได้ลูกค้าเยอะเลยผลิตยาแบบไม่ได้มาตรฐาน
เพื่อเอากำไร มีผู้เสียหายมากมายโดนตรวจสอบเพราะ
มีคนกินแล้วไม่ฟื้นอยู่ในไอซียู

- ทุกคนหันไปมองหน้าหงส์

หงส์

(กลืนน้ำลาย) เกือบแล้วไหมล่ะ

- ภาพของหงส์ออกกำลังกายกับม้านิ่งที่สวนสาธารณะ ถ่ายคลิปอาหารสมุนไพร แสดงให้เห็นการดูแลร่างกายของหงส์ ไม่กินขนมขบเคี้ยว น้ำอัดลม เก็บทิ้งให้หมดจากที่โต๊ะมีแต่ของพวกนี้เปลี่ยนของว่างเป็นผลไม้แทน (ถ่ายซ้ำวนๆไปให้เหมือนหลายวัน)

-----ตัดภาพ-----

ฉาก 12 บ้าน

กลางวัน

ตัวละคร หงส์ จำรัส เอ ช่าง

เอ

สวัสดีค่ะทุกคน แปลกใจกันละสิวันนี้มาเจอกับเอ
แต่วันนี้เอไม่ได้มารับทานนะคะ พี่หงส์เขาส่งเอมา
วันนี้จะมาบอกทริคสั้นๆ ให้แก่ทุกคนที่ดูนะคะ
เพราะว่าอยากบอกของดีรอบตัวให้แก่ทุกคนจริงๆค่ะ
เอมาพร้อมกับสมุนไพรความสวยงาม ซึ่งแต่
ก่อนเอไม่ได้คิดว่ามันจะได้ผลดีขนาดนี้นะคะ ได้สูตร
มาจากแม่ของพี่หงส์ เขาเรื่องดีกว่าและนี่คือ
มะขามเปียก ขมิ้นสด หาได้ง่ายๆมากเลยใช้ไหมนะ
คะ เริ่มจากมะขามเปียก ช่วยบำรุงผิวหน้าขาวเนียน
ลดรอยฝ้าจุดด่างดำ ชำระล้างสิ่งสกปรก เพราะฤทธิ์ที่
เป็นกรดอ่อนๆ ในมะขาม จะช่วยขจัดสิ่งสกปรกจาก
ผิวหนังได้ดี หงส์จะใช้มะขามเปียกผสมน้ำอุ่นและ
นมสด พอกบริเวณผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณที่เป็น

รอยด้าน เช่น ตาตุ่ม ข้อศอก ฝ่ามือ ที่มีรอยกร้านดำ และบริเวณรักแร้ ขาหนีบก็ทำได้นะคะ เพื่อให้ ผิวหนังที่เป็นรอยดำจางลง ทำให้ผิวขาวนุ่มนวลขึ้น และนมสดจะช่วยบำรุงผิว นี้จะคนให้เข้ากัน เามา พอกข้อศอกแบบนี้ พอกคอ ผิวที่เคยแห้งกร้านชุ่มชื้น ได้ทันทีค่ะ หรือจะทำทั้งตัวก็ได้นะคะไม่ห้ามเพราะห เอ็กก็ทำมาแล้ว ผิวกายเราได้แล้วผิวหน้ากันต่อเลยละ ขมิ้นสด บำรุงผิวหน้าผุดผ่องสดใสอ่อนวัย และ สำหรับใครที่เป็นสิวช่วยให้สิวยุบเร็ว สูตรผสม ขมิ้น สด ผสม ขมิ้นสด (เล็กน้อย) ดินสอพอง 2-3 เม็ด มะนาว 1 ผล วิธีผสม นำขมิ้นสดมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ บดรวมกับดินสอพองและมะนาว จนละเอียดรวมเป็นเนื้อเดียวกัน จะได้เนื้อครีมข้น และเหนียวใช้สำหรับนำมาพอกกับหน้าที่สะอาดแล้ว โดยพอกทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที จึงล้างออกด้วย น้ำสะอาด จะรู้สึกผิวหน้าสดชื่นและเต่งตึงขึ้นด้วย ทำ เป็นประจำสัปดาห์ละ 3 – 4 ครั้งภายในเวลาไม่ถึง เดือนจะสังเกตเห็นว่าผิวหน้าดูดีขึ้นอย่าง เห็นไหมคะ ง่ายนิดเดียวสมุนไพรคู่บ้านให้ประโยชน์แก่เรา มากมายเลย สำหรับสนใจและอยากรู้เรื่องเกี่ยวกับ สมุนไพร สามารถติดตามได้ที่เพจแม่จรัสสมุนไพร ได้เลยนะคะ ผลิตภัณฑ์ความสวยความงามก็มีค่ะเป็นของ

แม่พี่หงส์เอง ขายของกันตรงๆเลย ไปแล้วจริงๆค่ะขอ
ตัวก่อนนะค่ะสวัสดิ์ค่ะ

ช้าง

กัทครับ

เอ้

ขอไปนอนมาร์คหน้าสักแปะนะ

.จาร์ต

อ่าว หงส์ไปไหนซะละ ปล่อยให้เอ้กับช้างทำกันสอง
คน

ช้าง

ผมไม่รู้เหมือนกันครับออกไปตั้งแต่เช้า เห็นทำตัว
ริบๆ

จาร์ต

อะไรของเขาไปไหนมาไหนไม่เคยจะบอก

- หงส์เปิดประตูเข้ามาพร้อมใบหน้ายิ้มแย้ม

หงส์

ทุกคนมี ข้าวดีจะบอกแหละ

เอ้

อะไรอะ (พูดแบบไม่ขยับปากเพราะมารักหน้าอย่า)

หงส์

ก็แบบมันดีจริงๆ

จาร์ต

บอกมาสิ ทำมากจริง

หงส์

ไปหาหมอ

ช้าง

หมอไม่อยู่

เอ้

ไปหาปู่

ช้าง

ปู่ชัก....

หงส์

นี่ตกลงจะฟังกันไหม

จํารัส

ก็เก็ลลลเองไมใชริ

หงส

ไปหาหมอมา ไปเช็คร่างกายผลออกมาแล้ว ทุกอย่าง
ปกติแล้ว ฉันจะไม่ใช่นุคคลเสี่ยงเป็นโรคอ้วนแล้ว
ต้องขอบคุณแม่ ขอขอบคุณอะเรื่องอาหารการกิน
ขอบคุณแคะะเอ้ที่ชวนฉันออกกำลังกาย ช้างขอบคุณ
ที่เก็ลลยเต็อนสตินัน

เอ้/จํารัส/ช้าง

เย้ๆๆ (ดีใจปลื้มปริ่ม)

หงส

ไม่มีใครทำร้ายเราได้ นอกจากตัวเราเองจริงๆด้วย ทุก
อย่างที่เกิดขึ้นกับหงส์มันเป็นเพราะตัวหงส์เองที่ไม่
ดูแลตัวเอง คิดแต่ว่ามันไม่เป็นอะไรหรอกแค่นี้เอง
จนนานวันมันสะสมมาเรื่อยๆ มาที่ต้งหลายอย่างเลย
แม่ขอบคุณนะแม่ที่มาหาหนูห้ามให้หนูไม่ไปเอายา
เถื่อนนั้น รั้งี้หนูน่าจะฟังสิ่งที่แม่บอกต้งนานแล้ว

-จบด้วยภาพของเอ้มีความสุขกับชีวิตที่เปลี่ยนแปลงด้วยสมุนไพรของแม่ การกิน สุขภาพ

การปลูกต้นไม้สมุนไพรในบ้านอย่างมีความสุข