



คุณจะทำอย่างไรเมื่อรู้ว่าภายใต้รูปร่างอ้วนจ้ำม่ำ
น่ารักน่าชังของคุณหลาน มีภัยเงียบซ่อนอยู่

อ้วน

แล้วไปไหน
?



รวมผลงานประกวดการ์ตูน
ระดับประชาชน ในโครงการ
“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”



อ้วนแล้วไปไหน

เรื่องและภาพ รวมผลงานนักเขียนการ์ตูนประชาชนทั่วไป

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม ราคา 180 บาท

พิมพ์ครั้งแรก เมษายน พ.ศ. 2557

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิสร้างเสริมศิลปวัฒนธรรมภาคประชาชน

พิมพ์ที่ บริษัท กิจไพบาลการพิมพ์และซัพพลายส์ จำกัด

จัดจำหน่ายโดย บริษัท เคล็ดไทย จำกัด

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

อ้วนแล้วไปไหน. -- กรุงเทพฯ : มูลนิธิสร้างเสริมศิลปวัฒนธรรมภาคประชาชน, 2557.

216 หน้า. -- (รวมผลงานโครงการ นักผลิตสื่อสร้างเสริมสุขภาวะ (เด็กแล้ว) สร้างแรงบันดาลใจสุขภาพฯ).

1. โรคอ้วน. I. วิรุฒม์ บัวชีน II. เรื่องศักดิ์ ดวงพลา, ผู้วาดภาพประกอบ. III. ชื่อเรื่อง.

616.398

ISBN 978-616-92043-1-2

บรรณาธิการ เรื่องศักดิ์ ดวงพลา

ออกแบบปก วีระชัย ดวงพลา

วาดภาพประกอบ เรื่องศักดิ์ ดวงพลา

กราฟฟิกรูปเล่ม ผนัง บุญศิริ

ประสานงานการผลิต ปณิตดา ปิตินิตยนิรันดร์

ประสานงานโครงการ เกวรินทร์ ศิลาพัฒน์ , ฉญาณี ร่วมรักษ์

คณะกรรมการ ชมัยกร แสงกระจ่าง (บางคมบาง) ,

มานพ แยมอุทัย , ประภาส นวลเนตร , ดนัย หวังบุญชัย ,

จตุรญาพร ปรปักษ์ประลัย , เรื่องศักดิ์ ดวงพลา , วีระชัย ดวงพลา



อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

คำนำ จาก สสส.

ตลอดระยะเวลา 12 ปีที่ผ่านมา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส.ได้ ขับเคลื่อนงาน วางรากฐาน ทำให้แนวคิดสุขภาพะเป็นที่รู้จัก และเกิดการขยายผลทั่วประเทศไทยในกลุ่มคนทุกระดับอย่างมาอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติแนวคิด และพฤติกรรมกรรมการดำรงชีวิตที่ดี ตลอดจนเกิดการสานพลังภาคีเครือข่ายเพื่อร่วมขับเคลื่อนสังคมไทยไปสู่สังคมสุขภาพะ เกิดองค์ความรู้ด้านสุขภาพะจำนวนมากกระจายอยู่ตามโครงการ แผนงาน และสำนักต่างๆ และเพื่อให้เกิดการยกระดับและใช้ประโยชน์จากองค์ความรู้ด้านสุขภาพะเหล่านั้นอย่างกว้างขวาง และสามารถถ่ายทอดให้เกิดแรงบันดาลใจ (Inspiration) ของประเถ็นสุขภาพะของภาคีเครือข่าย เพื่อเผยแพร่และสร้างแรงบันดาลใจในสังคมวงกว้างได้มากขึ้น ทาง “ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ” และ เครือข่ายสื่อศิลปะสร้างสุข จึงได้ร่วมจัดทำ โครงการ “**นิพนธ์ศิลปะสร้างเสริมสุขภาพะ (เด็กอ้วน) สร้างแรงบันดาลใจสุขภาพะฯ**” มุ่งเน้นการทำงานผ่านการขับเคลื่อนประเด็นทางด้านสุขภาพะ การสร้างการตระหนักรู้ การปรับเปลี่ยนทัศนคติ และนำไปสู่การขยายวงกว้างในสังคม คำว่า “**เด็กอ้วน**” ในที่นี้หมายถึงเยาวชนที่มีสุขภาพะทั้งทางจิตและทางกาย ล้อเสี่ยงมาจาก Health (y) ในภาษาอังกฤษ ซึ่งโครงการในปีที่ผ่านมา ได้เปิดรับสมัครเยาวชน เข้าร่วมโครงการ ภายใต้ประเด็น สร้างพลังจิตอาสาเพื่อสังคม ประเภทเรื่องสั้น และภาพประกอบ ร่วมกับ นักเขียนและนักวาดมืออาชีพ ซึ่งในปีที่ 2 นี้ โครงการได้เปิดประเด็นสุขภาพะเรื่องของ “**อย่าปล่อยให้เด็กอ้วนและไม่อยากอ้วน**” ภายใต้ความร่วมมือกันระหว่าง แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย กองทุนศรัทธา กลุ่มแผนงานอาหารและโภชนาการสมวัย และเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน มีจุดมุ่งหมาย 3 ประการ คือ

1. เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้รับรู้และความเข้าใจ นำไปสู่การสร้างทัศนคติใหม่ๆ ในเรื่อง “**การบริโภคและโรคอ้วน**”
2. เพื่อให้สังคมเกิดความตระหนักและตื่นตัวเรื่องโภชนาการของบริโภคนิยม และการปล่อยให้เด็กอ้วน
3. เพื่อสร้างพื้นที่ และช่องทางให้แก่เด็กวาดการ์ตูนที่มีความสามารถได้สร้างสรรค์ผลงานผ่านเรื่องราวและประเด็นทางสุขภาพะ

โดยโครงการนี้ได้เปิดรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 2 ประเภท ในประเภทเยาวชนอายุระหว่าง 15-25 ปี หัวข้อ “**ไม่อยากอ้วน**” และประเภทประชาชนทั่วไป หัวข้อ “**อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน**” เพื่อเป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจ แก่ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ ในเรื่องของภาวะโรคอ้วน เพื่อลดความคิดเชิงบริโภคนิยม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การไม่ปล่อยให้เด็กอ้วน โดยเผยแพร่แนวความคิดเรื่องนี้ออกไปอย่างกว้างขวาง

หนังสือในมือของท่านเล่มนี้ เกิดจากผลงานของนักวาดการ์ตูนประเภทประชาชนทั่วไป ที่ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการเป็นที่เรียบร้อยแล้วเพื่อให้เผยแพร่ จำนวน 12 เรื่อง ภายใต้ชื่อหนังสือว่า “**อ้วนแล้วไปไหน**”

คณะผู้จัดทำโครงการหวังว่า หนังสือเล่มนี้ จะเป็นเสมือนกระจกสะท้อนให้ผู้อ่าน รวมถึง พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ได้ตระหนัก และเข้าใจในเรื่องของโรคอ้วน และสร้างให้เกิดพลัง ในการผลักดันให้สังคม เกิดการปรับเปลี่ยนค่านิยม พฤติกรรม ไปสู่สังคมสุขภาพะสืบไป

นายदनัย หวังบุญชัย

ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

มีนาคม 2557

นักวาดการ์ตูนร่วมดูแลสังคม

ในสถานการณ์ที่สังคมมีปัญหา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องใด ผู้คนในสังคมที่มีศักยภาพ ไม่ว่าจะในด้านใด ย่อมมีหน้าที่ต้องช่วยกันดูแล เยียวยา ยื่นมือ หรือร่วมมือเพื่อแก้ปัญหาเหล่านั้นคลี่คลาย บรรเทาหรือหมดไปจากสังคม การกระทำเช่นนี้ก็จะทำให้สังคมนั้น กลับคืนสู่สังคมสงบสุข และเป็นการกระทำอันสมควรแก่การชื่นชม

สังคมไทยในรอบสิบปีที่ผ่านมาได้ถูกรุมเร้าด้วยปัญหาทุกด้านนับแต่การบ้านจนถึงการเมือง นับแต่องค์กรจนถึงบุคคล แม้หน้าที่แรกเริ่มหรือหน้าที่หลักจะเป็นของภาครัฐ แต่หากภาครัฐ มีปัญหาหรือยังยื่นมือมาไม่ถึง บุคคลในสังคมหรือภาคประชาชนจึงมีหน้าที่ต้องช่วยกันดูแลแก้ไข

ปัญหาเรื่องโรคอ้วน เป็นปัญหาที่ดูเหมือนเล็ก ๆ มีจุดกำเนิดเล็ก ๆ เจ็บ ๆ แต่มีแนวโน้มว่าจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ในอนาคต และข้อสำคัญจะตกแก่เยาวชนของชาติ ที่กำลังจะเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตด้วย

สสส. ได้เล็งเห็นปัญหานี้ จึงร่วมกับสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย และกองทุนศรีบูรพา รวมทั้งองค์กรอื่น ๆ อีกหลายองค์กรเพื่อแก้ปัญหานี้ โดยเริ่มแรกมุ่งที่การจัดทำสื่อ สายวรรณศิลป์ คือ เรื่องสั้น และสื่อสายทัศนศิลป์ คือ การ์ตูน ในหัวข้อ “*ไม่อย่าก้อ้วน*” และ “*อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน*” เพื่อเผยแพร่แนวความคิดเรื่องการดูแลสุขภาพเพื่อไม่ให้อ้วน โดยกำหนดให้เป็นการจัดประกวดเรื่องสั้น และการ์ตูนช่อง เพื่อจะได้สื่อแนวคิดได้รวดเร็ว ชัดเจนและมีสีสันน่าติดตาม แบ่งออกเป็นประเภทเยาวชน และประเภทประชาชน ประเภทเยาวชนมีกระบวนการและขั้นตอนต้องผ่านการคัดเลือกและการอบรม ในขณะที่ประเภทประชาชนผ่านการพิจารณาของกรรมการตัดสินได้เลย ดังนั้น งานประเภทประชาชนจึงสำเร็จก่อน

ผลงานประเภทประชาชน ทั้งเรื่องสั้น และการ์ตูนช่อง คณะกรรมการได้พิจารณา ตัดสินเรียบร้อยแล้ว ดังที่ได้ประกาศผลไปแล้ว แต่ประเภทการ์ตูนช่อง ซึ่งมีบรรณาธิการ คือ เรื่องกิดดี ดวงพลา ได้สำเร็จออกมาเป็นรูปเล่มก่อนประเภทอื่น

เพราะนักการ์ตูนสมัครเล่นบ้านเรามีฝีมือไม่เบา และการจัดรูปเล่มทำได้รวดเร็วกว่า ดังนั้น ผลงานที่ได้เห็นเล่มนี้ “*อ้วนแล้วไปไหน*” จึงแสดงให้เห็นพลังความสามารถของนักวาดการ์ตูนบ้านเราน่าตื่นตาตื่นใจ อันเป็นเสมือนการจุดพลุลูกแรก สำหรับการช่วยกัน เยียวยาปัญหาโรคอ้วนในสังคมไทย โดยศิลปินนักวาดการ์ตูน

ข้าพเจ้าเชื่อว่าพลังของงานศิลปะของนักวาดการ์ตูนเล่มนี้จะ “*ส่องสว่าง*” เข้าไปในใจของประชาชน และช่วยกันลดปัญหา “*โรคอ้วน*” ในผู้ใหญ่ เยาวชน และเด็กโดยอ้อมพลัน เพื่อสังคมสุขภาพสมบูรณ์ของเราจักเป็นจริง

ชみやกร แสงกระจ่าง
แทนกรรมการตัดสินผลงานทั้ง 2 ประเภท



contents

ชนะเลิศอันดับ 1

OBECITY

โดย วิรุฒม์ บัวชื่น

008

รองชนะเลิศอันดับ 1

อ้วนแล้วไปไหน

โดย ลลิตา คุณสมบัติ

024

รองชนะเลิศอันดับ 2

ที่หนึ่งในใต้หล้า

โดย อรรถชัย ดาดี

042

ชมเชย

แอมว้อน

โดย ชนากร สุภาพ

060

ชมเชย

อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน

โดย ดารายา บัวทอง

078

ผลงานเข้ารอบสุดท้าย

092 *My cute little boy*
โดย ธัญนันท์ จิระสถิตย์วรกุล

110 *FATfast attack titan*
โดย วีระชาติ ขนกุล

128 *ตุ๊ต๊ะ*
โดย วรพรต ก่อเจริญวัฒน์

138 *Family 3+1*
ครอบครัวไม่กลัวอ้วน
โดย อากาศ ใหญ่โศกกรวด

154 *CHUBBY BABY*
ลูกไม่อ้วนหรอกจ้ะ
โดย ธัญนันท์ จิระสถิตย์วรกุล

172 *Dinner Fighting*
โดย จินต์ จิรากุลสวัสดิ์

192 *ในวันที่ฉันอ้วน*
โดย ศุภชัย จิระกุลปต์



ชนะเลิศอันดับ 1
ผลงาน **OBE CITY**
โดย วิรุฒม์ บัวชื่น

OBE CITY

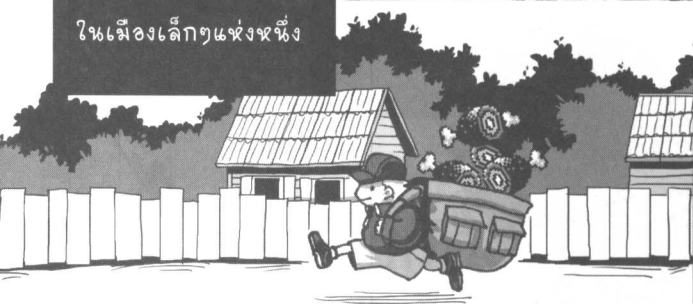
วิรุณ บัวจีน



นี่คือ หน่อก้ออ้อ



อ้อดเป็นคณส่งหน่อ
ในเมื่องเล็กาญแห่งหน่ง



หน้าทีของอ้อดคือ
การอ้งส่งหน่อเพิ่มพลง
ให้คณในเมื่องมีแรงทำงาน

ทำงาน



ทำงาน



ละทำงาน



เวลาผ่านไป

เมืองเล็กที่เจริญสงบ

ก็มีคนเข้ามาอยู่มากขึ้น



เมื่อไม่มีการควบคุม

เมืองจึงค่อยๆโตขึ้น

แบบตะปะตะปะ

ไม่ว่าจะไปทางไหน

ก็เต็มไปด้วยผู้คน

ห้าตาบปลอก

อึดไม่สามารทำงาน

ได้สะดวกเหมือนเคย

อึดต้องใช้อึดช้าลง...

จากทางหนอ

ช้าลง... ช้าา...ลงลง...

...ช้าาาาาาา...

...ลงลงลงลงลงลง...

โอด

อึดทางหนอ!

คางงานผมหัวจก

ไม่ยอมทำงานกับแล้วนะ



จะให้คนใช้ผมมอดตายไง?



ไม่มีแรงพิทักษ์โลกเลย



๖๖๖๖๖๖๖
ไม่มีใครบอปปี้

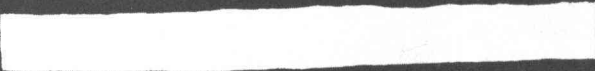
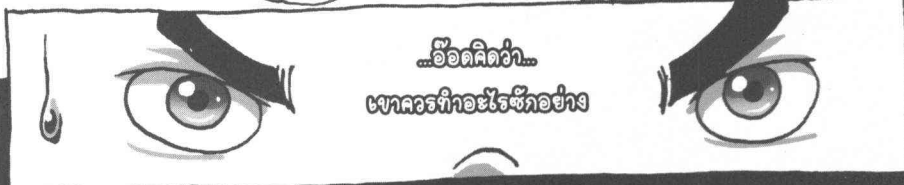
ไม่ใช่อะยังงี้
อันนี้มารอบเดียว
เองแฮรือ

จ้าจุงเขบ

ฮารมณเ็ลืบ



แ่งม
กาท



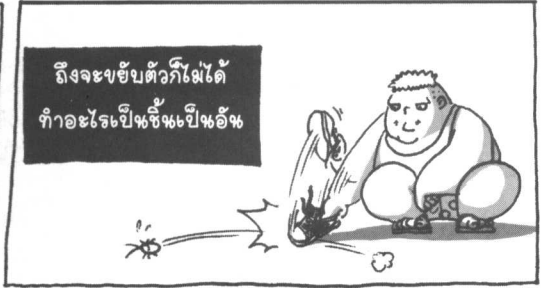
จากการสังเกตอึดพบว่า
พวกคนซึ่ซ่าแปลกๆ
ตัวหนึ่งจะอยู่ง่อยู่กับงาน
ที่อึดไม่รู้ว่าเป็นอะไร
แต่ก็ช่างจะสำคัญ
...ละมั้ง



๖๖๖๖๖๖
ไม่ใช่ปัญหา



ปัญหาคือพวกบรรจงฯตำราอง
ที่บลูคว่างว้าง... ไม้มีงาทำ
เขมือขขวบ้ำบเวาซกที

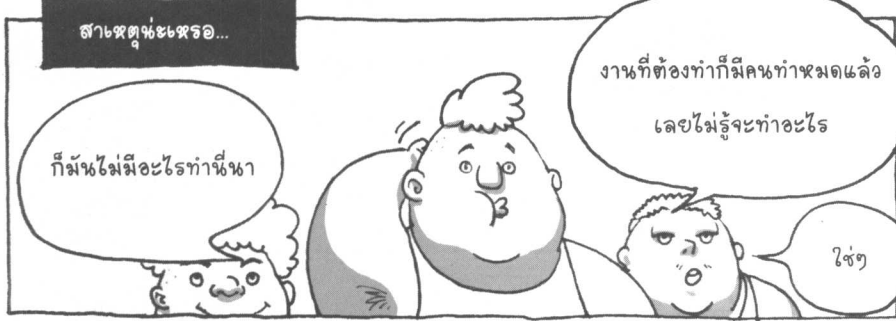


ถึงจะขยับตัวก็ไม่ได้
ทำอะไรมึงซึ่มเป็พ้อ



หลบขงอชง

ไม่วิ่งจะเกาะเกาะไปวันๆ



ฮา๖๗๘๙๐๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐...

ก็มันไม่มีอะไรทำนี่นา

งานที่ต้องทำก็มีคนทำหมดแล้ว
เลยไม่รู้จะทำอะไร

ใช่ๆ



เมื่อออัครู้ตั้ง
จึงจับมาช่วยจากซซ
ถึงจะยังไปได้ข่าอยู่
๖๖๗๘๙๐๑๒๓๔๕๖๗๘๙๐

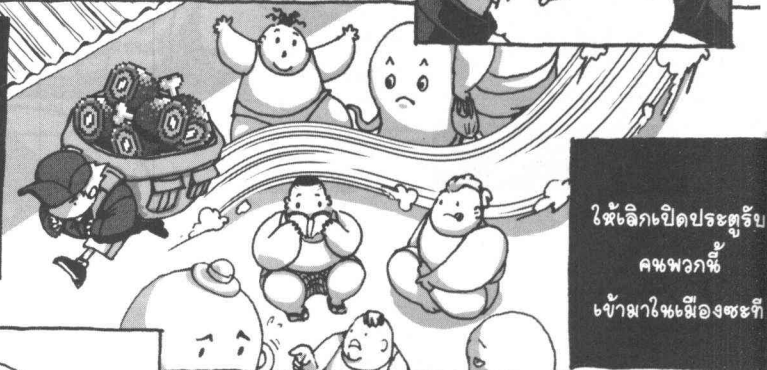
๒๒.แต่เจ้าพวกนี้ไม่ได้โฆษณาจะทำางของอืดเลยซักกิด



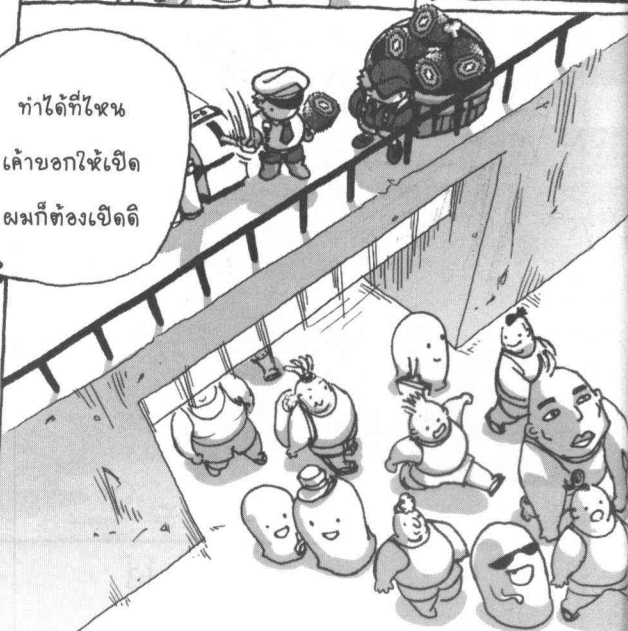
เอาไปฝากที่ไหน
ก็ไม่มีใครเอา

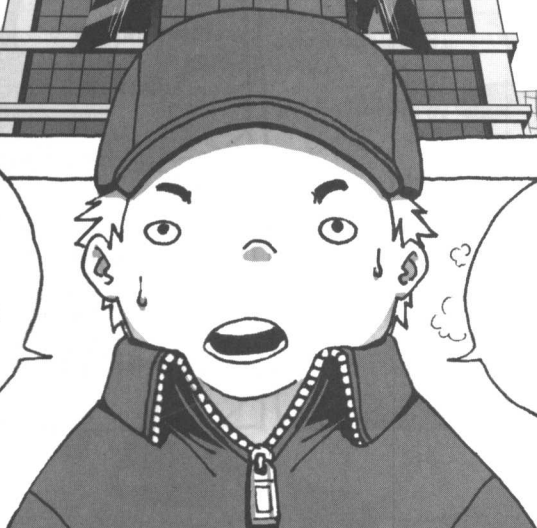
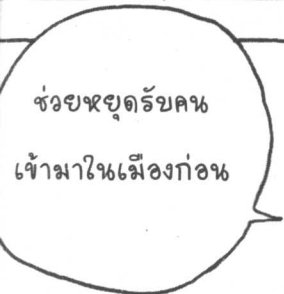
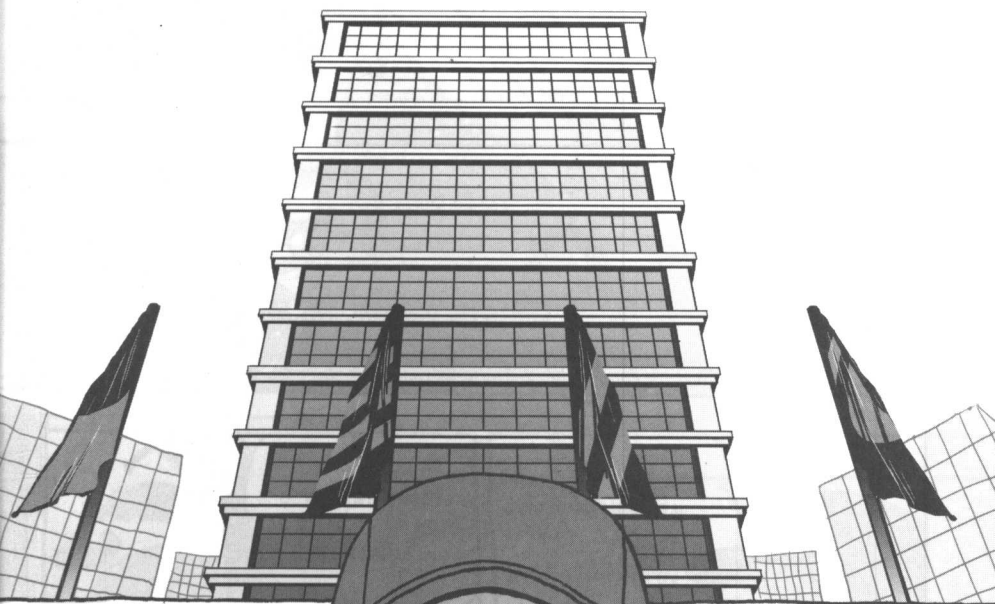
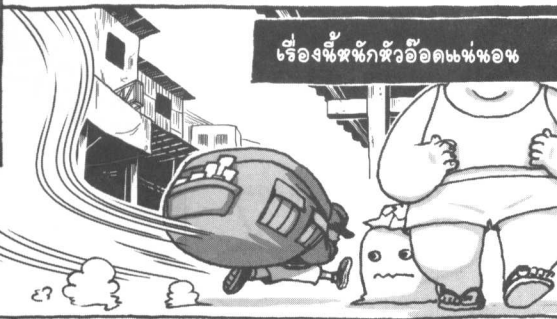


ในเมื่อใช้จากไม่ได้
เขาจึงไปบอก
ยามเฝ้าประตูเมือง



ทำได้ที่ไหน
เค้าบอกให้เปิด
ผมก็ต้องเปิดดิ





ไม่ได้!



ท่าของผู้สูงส่ง

มีคนเยอะๆลิดี
เมืองเราจะได้โตไวๆ



จริงมั๊ยจ๊ะพ่อ



จ...จริงจ๊ะแม่



แต่ที่นั่นก็เยอะเกิน
เท่าที่มีที่ก็ไม่ถึง
ให้ทำแล้วค่อย



เกินนั้นก็ดีกว่าขาด
ไม่ใช่เหรอ

แล้วมันเดือดร้อนเธอยังไง
คนอื่นในเมืองเค้าก็อยู่กันได้
ไม่เห็นจะมีปัญหาอะไร

ที่อยู่อาศัยในเมืองมันมีจำกัดนะ

พอมีแรงงานส่วนเกินมากเข้า
ก็มายึดเอาริมทางเดินเป็นที่พัก
แล้วก็ล่าเข้ามาเรื่อยๆจนผมไม่มีที่เดิน

ผมไม่มีที่เดิน

ผมก็ส่งเสียงดังจาลง

ผมส่งเสียงดังจาลง
คนทำงานก็ทำงานจาลง

พอทำงานจาลงก็กลายเป็น
เมืองประสทธิสภาพต่ำ

แถมขางที่ได้เสียงดังไม่พอ
ก็เลิกทำงานไปตั้งอเลย

เค้าไม่ได้ทำตัวมีปัญหา
ไม่ได้แปลว่าไม่มีปัญหา
ชะง่อน



ผมตัดสิขใจแล้ว



พ่อ...





คุณเองก็อยาก
ให้สิ่งที่ดีที่สุด
กับเมืองของเรา
ไม่ใช่เหรอ

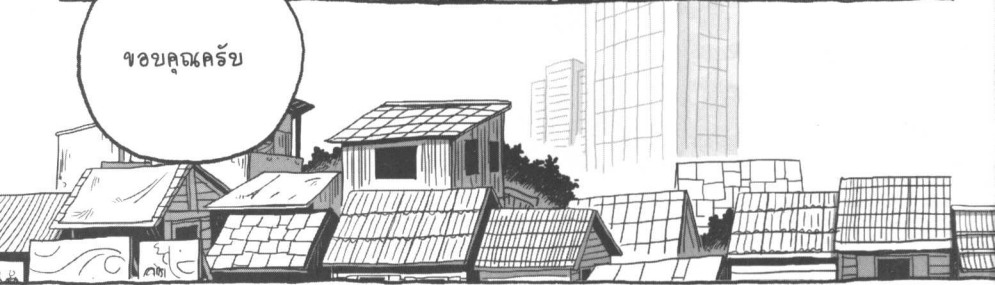
....



นับแต่วันนี้เป็นต้นไป
เราจะลดจำนวนอพยพลเมืองใหม่
เพื่อให้พมเมืองเดิมของเรา
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ขอบคุณครับ



ทำไมไม่เห็น
มันจะลดลงเลย

จะไปรู้ละ
ก็ค้าขอกให้เปิดต่อสิ

เธอไม่รู้สิ กอขอข้างริ

ห๊ะ?



เวลาเธอเห็นผู้คน
อยู่ด้วยกันมากๆ
ไม่รู้ลึกลับชีวิตคืออะไร

หาพญาคณะที่เจ้าประทุมมา
ด้วยใบหน้ายิ้มแฉ่งแจ่มใส
ไม่ทำให้เธอปลาบปลื้มมั่งรี



ความรู้สึกเวลาเห็น
เมืองที่สร้างขึ้นมาเทียบโต
เธอคงไม่เข้าใจหรอก



แต่ว่าท่านครับ

อืมมม...
นั่นก็

คุณ!


ก็เมียนั้น
อ่าจ้ะ



เฮ้! แล้วความอีกเพิ่ม
หน้าทีแล้วละท่าน

แล้วไอ้ที่พูดเมื่อก็
ก็คิดไปเองไม่ใช่เหรอ



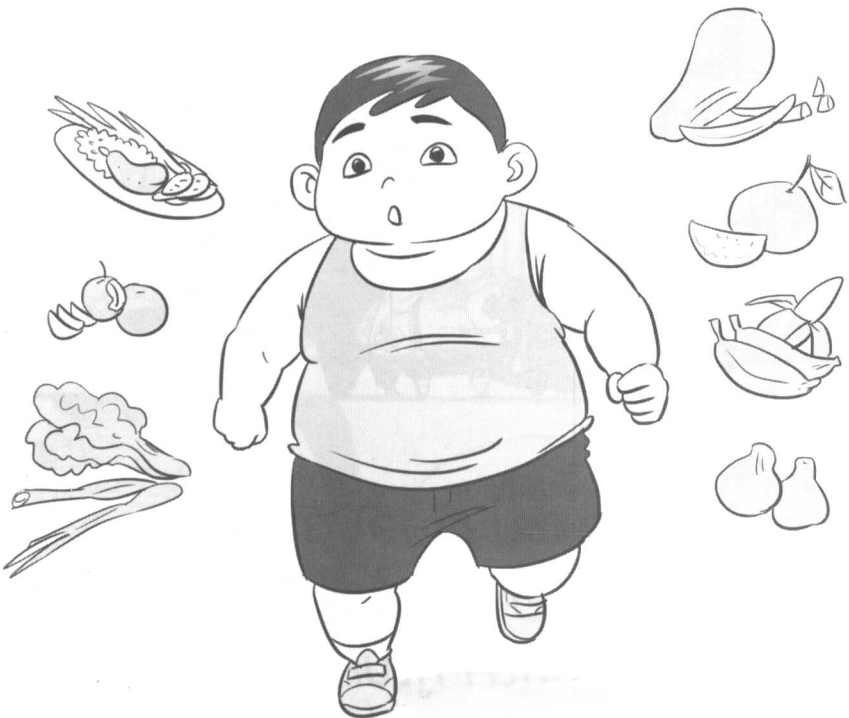


ราวกับว่าเรากำลังอาศัยอยู่ในตัว
สิ่งมีชีวิตขนาดยักษ์ที่สวาปามเอา
บรรณาการส่วนเกินพวกนี้เข้ามาเรื่อยๆ

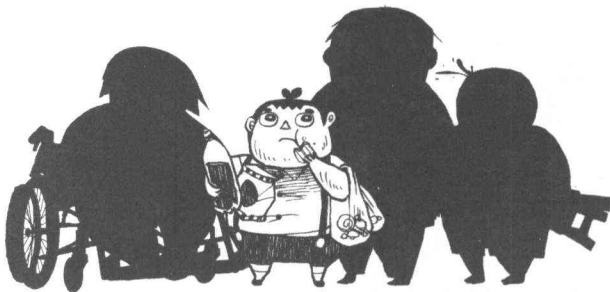
โดยที่ไม่ได้รู้เลยว่า
ในร่างกายกลายเป็
สลัมขนาดมหึมาไปแล้ว

คุณรู้มั๊ย ?

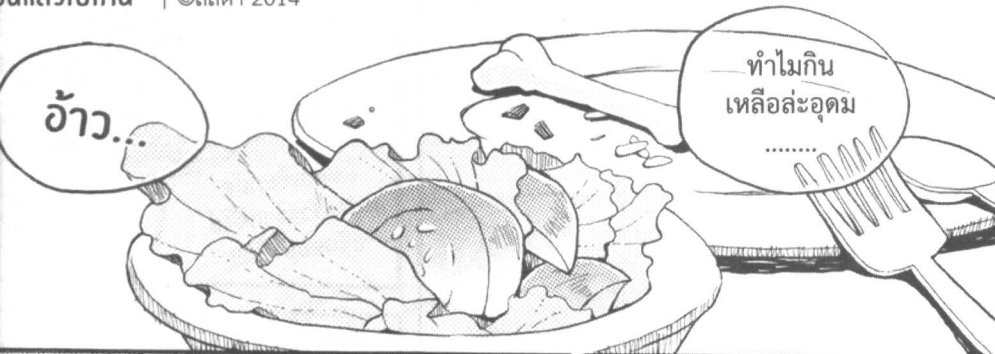
ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มผัก ผลไม้
ใส่ใจคุณภาพอาหารกลางวันและอาหารว่าง
สร้างสุขนิสัยการกิน เพิ่มการออกกำลังกาย
ช่วยได้ !!



อ้วนแล้ว ไปไหน?

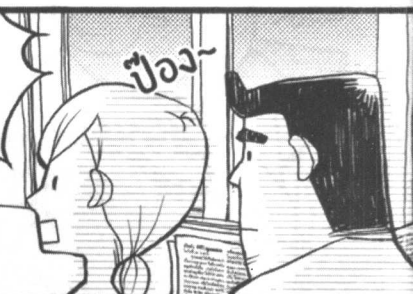


รองชนะเลิศอันดับ 1
ผลงาน อ้วนแล้วไปไหน
โดย ลลิตา คุณสมบัติ

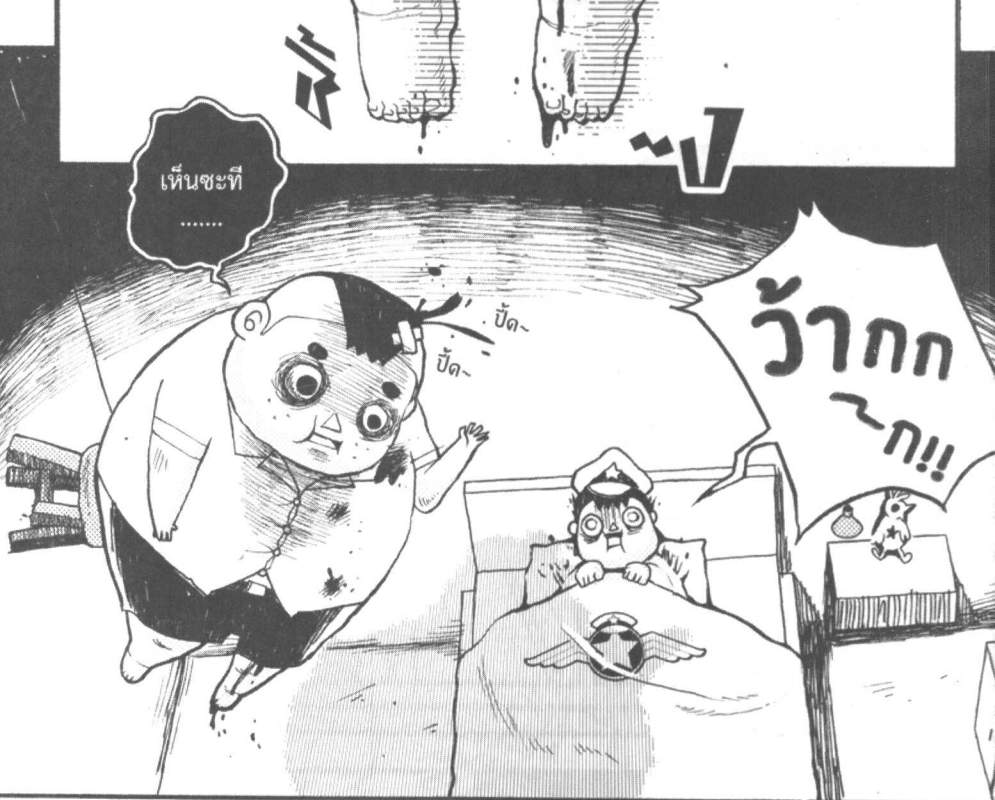


ดมไม่ได้กินขนมไร้สาระไปวันๆนะ
กร๊อบ~

ดมกำลังทำภารกิจอันใหญ่หลวงอยู่ต่างหาก!!
กร๊อบๆ~







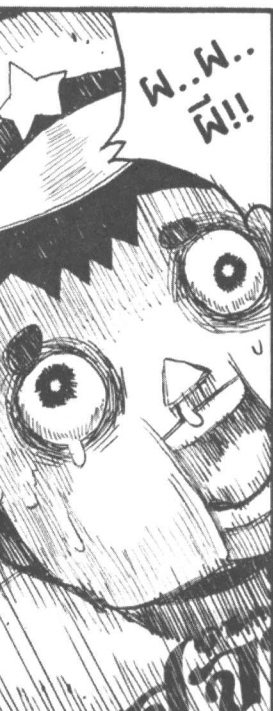
เห็นชะที

ปัง

ปัง

ว๊ากก

ก!!



พ..พ.. พี!!



ผีมา! สจ๊วต
สมชาย
ช่วยด้วย
ค้าบ!!

ใจร่มๆก่อนนะ
เราไม่ได้มาหลอก



ดูดีๆสิ

เราคือนาย
ตอมมัยยม
ไง..!!

ปัง



หา..ว่าไงนะ?

จริงดี

นายจะตายอย่าง
น่าเศร้าตอน
อายุ 18 ปี...

เราเคย
ย้อนเวลา
มาเดือน
.....

อัย..
ตาอ้วนนี้
คือเราตอน
โตขึ้นหรือ

แล้วทำไม
นาย อัย..เราถึง
ตายล่ะ



ปัด

นายคงนึกไม่ถึง...
แต่ตัวนายใน
อนาคตไม่มี
อะไรเลย

เป็นไอ้อ้วน
เดียวตาย
ที่วันๆ เอาแต่
กินกะเล่น



ทักษะกีฬาอย่า
เห็น้อย่าง
หายช้า...

เป็นตัวตลก
ในหมู่เด็กผู้ชาย

เป็นตัวนรังเกียจในหมู่เด็กผู้หญิง



ออกหักซ้ำซาก..

อยู่ที่นั่น
ที่นั่นแพ้...





เพราะชีวิตมันแสนจะเศร้า....

นายเลยจะแขวนคอตาย



เราเลยตายสินะ

อ้อ-

ไม่หรอก อันที่จริง..



นายเกิดหัวขึ้นมา..

ก็เลย...

หอออะไรกินก่อนดีกว่า...



ว้ากก~ก

แต่อยู่ๆ ก็อึดตัน หักเพราะน้ำหนักเกิน กร๊อบ



นายเลยตั้งพลธา หัวฟาดพื้น..

ด~จ



แถมเพราะเป็นเบาหวานแต่เด็กเลือดเลยไหลไม่หยุด..



ในที่สุดก็ตายเพราะเสียเลือดมาก.....

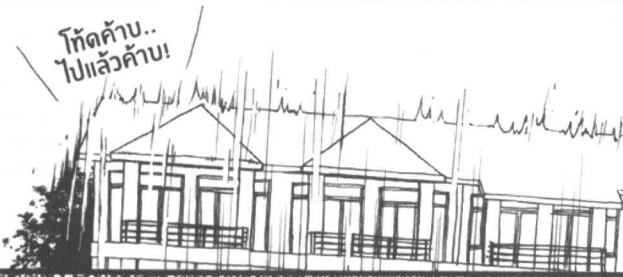
แถมพอตายยังหาโลงไซส์พอดีไม่ได้อีกต่างหาก... คร่ำสุด?

คจจจ

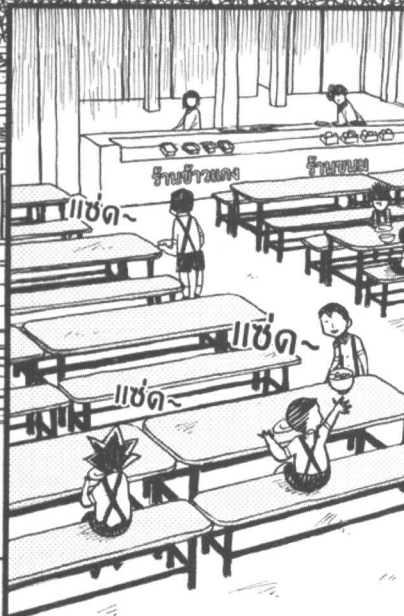
~บาง

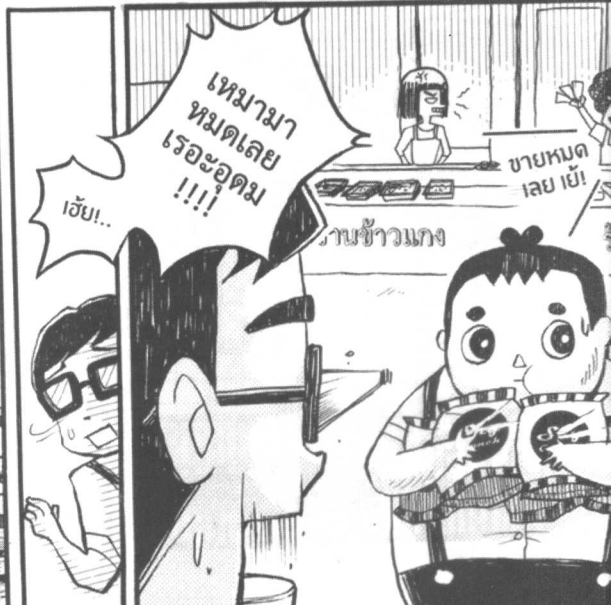
ม่าย!!!

ม่ายจิงจิง!!



โรงเรียนประถมหมิน้อย...

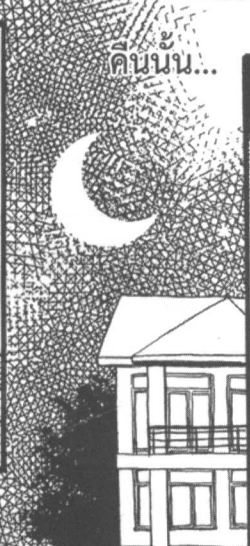






ไม่เป็นไรนา...
ออกกำลังกาย
เดียวเดียว
ก็พอม!! ฮ่า?

...๕



ตื่นมาหิวๆ
ต้องเสริมพลัง..

กรอบ
กรอบ

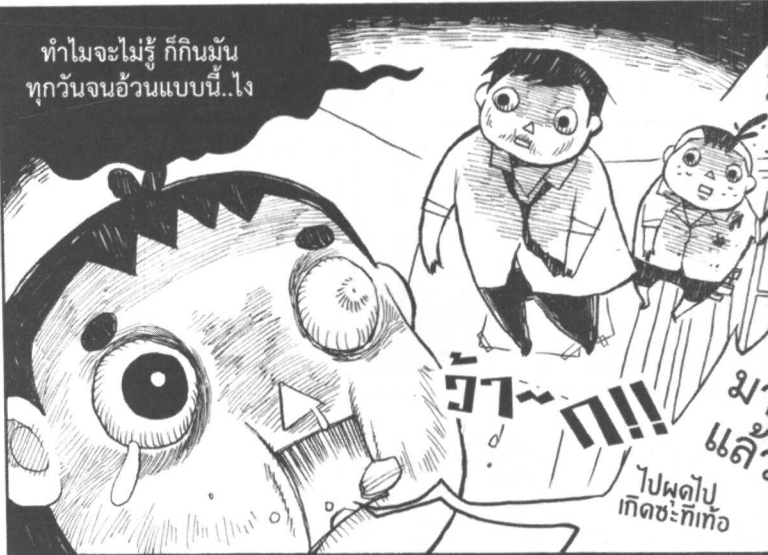
กรอบ
กรอบ

กินตึกๆ
เดี่ยวอ้วนหรอ



ทำมารูตี
ใครอะ...รู้ได้ไง!!

ทำไมจะไม่รู้ ก็กินมัน
ทุกวันจนอ้วนแบบนี้..ไง



จ้า~ก!!

มาแล้ว
แล้ว

ไปผัดไป
กิตชะ~ก๊อ

นี่คือนาย
ตอนเป็นผู้ใหญ่...



บ๊ด- บ๊ด-

ไ้...เราคือนาย
ตอนอายุ 25 ปี
แฟนก็ไม่มี
แถมยังตกงาน

ไม่จริง
!!!!



โตขึ้นเราต้องได้เป็น
สจ๊วตเท่าๆแบบสจ๊วต
สมชายดี



นายเคยเห็น
สจ๊วตอ้วนๆ
ปะล่ะ

งะ..ก็ไม่รู้
สินะ



....ไม่เคยไข่ม้อยละ
เรื่องแบบนั้นชั้นเข้าใจดี
เลยละ

ก็ตอนไปสัมภาษณ์งานนะ...



ดีใจด้วยที่ผ่านข้อเขียนแต่เราไม่สามารถรับคุณเข้าทำงานได้



อ้าว! ทำไมล่ะครับผมไม่เข้าใจ

พูดอ้อมๆ คงไม่เข้าใจสินะ... เอ้อ



ถ้าจริงตามที่ผมบอกคุณจะเป็นการรบกวนผู้โดยสาร เพราะตัวคุณใหญ่กว่า Aisle ของเรา...

หรือพูดง่าย ๆ ก็คือคุณอ้วนเกินไปนั่นแหละครับ...!!

ถึงสอบผ่านข้อเขียนมาได้ แต่ก็ตกสัมภาษณ์เพราะอ้วน...

ความฝันพังทลาย

รู้สึกท้อแย่ ทั้งเจ็บใจ.....

ในที่สุดก็ตัดสินใจลดน้ำหนัก



* Aisle ทางเดินบนเครื่องบิน



ยาลดน้ำหนัก วิตามินอะไรที่ว่าดี ก็กินมันให้หมด...



ผลก็คือ... น้ำหนักลดลงรวดเร็วอย่างกับโกหก...



แต่ก่อนจะผอม...

ก็หัวใจวายตายซะก่อนเพราะฤทธิ์ยา



พอแล้ว ว้าว...!!

ไอ้~ ไอ้~



ผมไม่ฟัง... ผมไม่อยากตาย

อีก

ไม่อยากตายงั้นหรือ...

แน่ใจนะ..

ถ้าไม่ตาย
เป็นแบบนี้เอาไหม

คิ้วจ



หมอช่วยทัน
แต่หัวใจขาดเลือด
นานเกินไป...



เลยเป็นอย่างที่เห็น

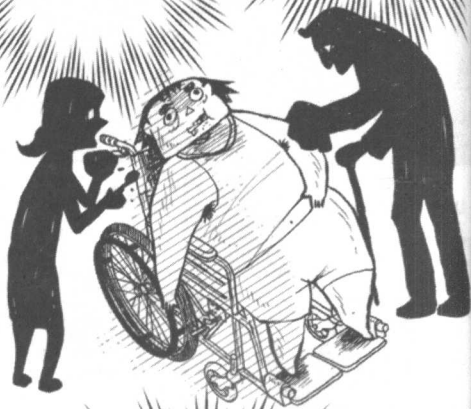
อ้อ~



“อัมพาต”

พูดก็ไม่ได้
ขยับตัวก็ไม่ได้
แม่ต้องคอยมา
ป้อนข้าวให้...

พ่อก็ต้องมาคอย
เช็ดเนื้อเช็ดตัวทำ
ความสะอาดให้...



ท่านทั้งสองก็แก่
มากแล้ว นายต่างหากที่
ต้องดูแลท่านแต่ก็ทำไม่ได้



พ่อแม่ว่าเสียใจยิ่ง...

นายก็ทำอะไรไม่ได้



หยุดนะ!! โอ~



เจ้าพวกผีนี้สัสไม่ดี เลิกทำ-ร้ายจิตใจเราซะที

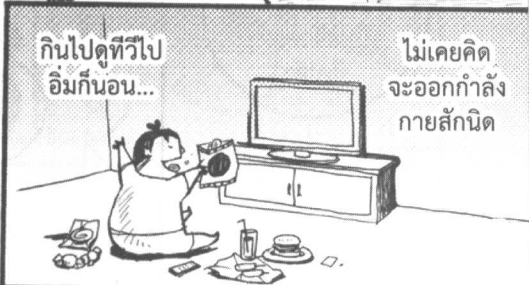
เดี๋ยวนะ...

เราก็แค่พูดความจริง ทำร้ายนายตรงไหน..

แล้วใครกันแน่ที่ ทำร้ายตัวเอง?



กินแต่ของไม่มีประโยชน์



กินไปดูทีวีไป อิ่มก่อน...

ไม่เคยคิด จะออกกำลังกายสักนิด

ใครกันแน่ที่ ทำร้ายนาย...



ก็ตัวนายเอง ไม่ใช่เธอ...!!



เจ้าผีนิสัย
ไม่ดี!!

รู้ไว้เลยนะ
ว่าเราไม่กลัว
นายแล้ว!!

ฮัม



ของโปรด
ไม่ใช่เธอ...
กินลึจะได้
อ้วนเหมือน
พวกเราใจ

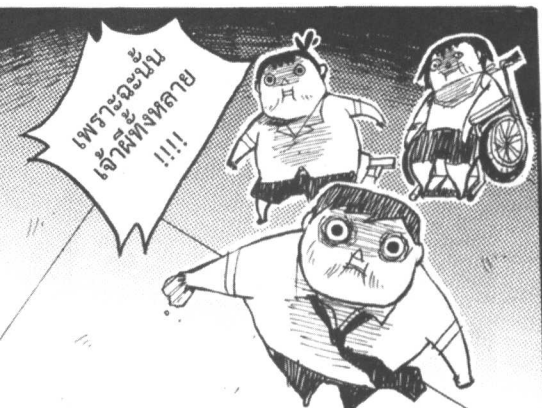
ไม่!!

อนาคตยังอีกไกล
เราก็ไม่รู้หรอกนะ
ว่าโตขึ้นจะได้
เป็นสจ๊วตเท่า
รีเปล่า



แต่ที่เรา
จะต้องไม่อ้วน.
จนอ่อนแอ..

เราจะโตขึ้นเป็น
ผู้ใหญ่ที่แข็งแรง
ให้ดู...!!



เพราะจะหนี
เจ้าผีทั้งหลาย
!!!!



จังหวายไปซะ
!!!!

ฮัม~ง



ไม่น่าเชื่อ..
กินสลัด
เกลี้ยงเลยนี่

แหม...ถ้าทำได้
แบบนี้ทุกวัน
นะ...

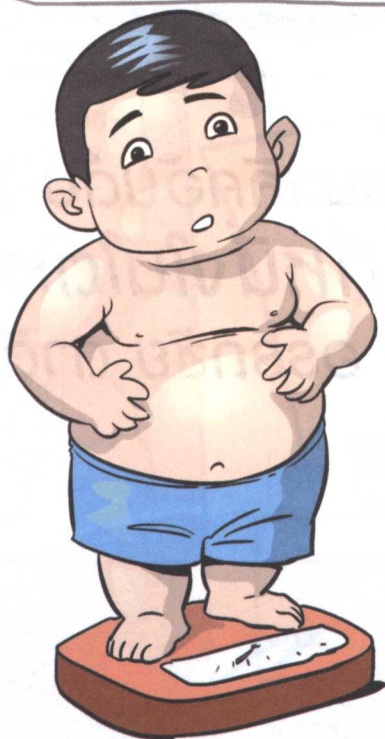
สงสัยลูก
เราคงหล่อ
แย่เลย!!

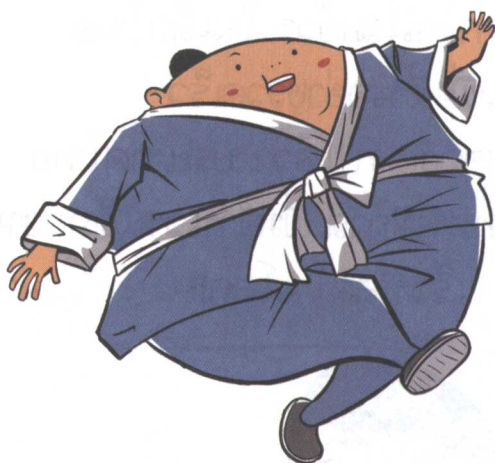
ตื่นเช้านี้...!?
พ่อขับรถ
ไปส่งนัย

ไม่เป็นไรอะ
วันนี้ผมจะ
วิ่งไปอะ!!

คุณรู้มั๊ย ?

คุณรู้หรือไม่ว่า
ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา
จนถึงปัจจุบัน มีสถิติค้นพบว่า
อุบัติการณ์โรคอ้วนในเด็กไทย
เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
และตามสถิติสรุปได้ว่า ประเทศไทย
เป็นประเทศที่มีการเพิ่มจำนวนเด็กอ้วน
เร็วที่สุดในโลก!!





รองชนะเลิศอันดับ 2
ผลงาน ที่หนึ่งในใต้หล้า
โดย อรรถชัย ดาดี

สำนัก
เทพเจ้าแมวแก้ว
ภูผาสวรรค์

ที่หนึ่ง ในไต่ห่อ

เมื่อ 1 ปีก่อน
รับปี ปิง
ลูกชายของฉัน
สนใจจะร่ำเรียน
วิชาหมัดแมวจาก
สำนักเทพเจ้าแมวแก้ว

เขาไฟฝันมาตั้งแต่เด็ก
ว่าเขาอยากจะเป็น
ที่หนึ่งในไต่ห่อ

สำนักเทพเจ้าแมวแก้ว
เปิดหลักสูตร 1 ปี

วิชาหมัดแมว

ฟรี 10 ท่านแรก

แล้วคุณแม่อายฉันจะ
ขัดขวางความฝันของ
เขาได้อย่างไรละคะ

นี่ก็ครบ
หลักสูตร 1 ปีแล้ว
ที่เราไม่ได้เจอกัน
ไม่รู้ว่าจะโตขึ้น
มากแค่ไหนนะ

ซึบึบน้อย
คุณแม่มารับตัวเจ้า
กลับบ้านแล้ว

เทพเจ้าแมวแก้ว

แม่จ๋า

แม่จ๋า
นี่มาแล้วจ้ะ

ลูกใคร
ละนั่น!!?

แม่จ๋าจ๋า
ไม่ได้แล้ว
เธออะ

ซึบึบเมื่อ 1 ปีก่อน

นั่นลูก
ของแม่
เองเธอ!!?

นี่มัน
เรื่องอะไรกัน
คะเนี่ย?
ท่านเทพแมวกวัก

ผ่านไป 1 ปี
เด็ก ๆ ก็ต้อง
โตขึ้นเป็น
เรื่องธรรมดา

แต่นี่คือ
เขาโตออกข้าง
นะคะ!



ฮะ ๆ ลังลี้ยงตอนนี้อยู่ที่นี่จะกินคืออยู่ที่ไปหน่อยนะฮะ

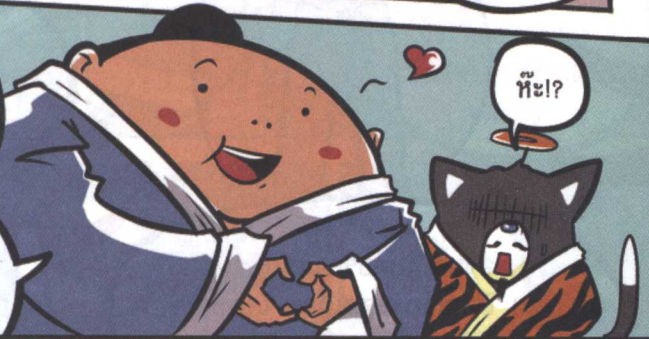
แบบนี้ไม่หน่อยแล้วละจะลูกบ๊ี้ของแม่เขาต้องเรียกว่าเป็นโรคอ้วนแล้วจะ

สามหาา! อ้วนเอ็นที่ไหนกัน

แบบนี้เขาเรียกว่าหุ่นอวเสี๊ยสาวเห็นสาวกรี้ดเขือข้าสิ

คุณแม่ของบ๊ี้ไม่ได้กลัวว่าบ๊ี้จะหมดหล่อเพราะความอ้วนหรอกครับ

เพราะไม่ว่าบ๊ี้จะหุ่นแบบไหนใจบ๊ี้ก็หล่ออยู่แล้ว



ห๊ะ!?

แกมวิชาหมัดแมวที่ฝึกมาก็หาได้มีใครมาเทียบบ๊ี้ได้

กร๊อบ



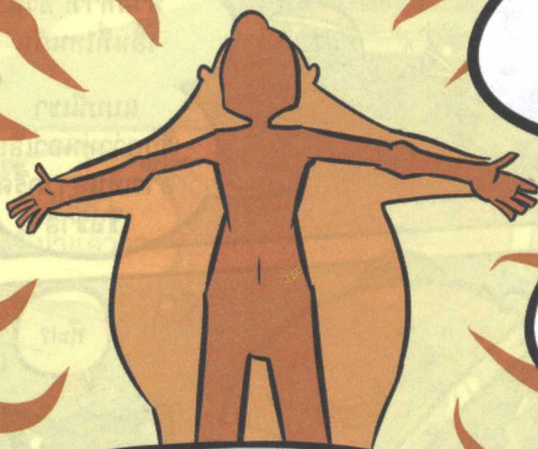
อู๊ย... เขาลั่นดังกร๊อบ...



แม่ไม่ได้ห่วง
เรื่องความหล่อ
ของลูกนี้หรอกจ้ะ

แม่ห่วงเรื่องอันตราย
ที่เกิดจากโรคอ้วน
ต่างหาก

ความอ้วน
ที่เป็นอันตราย
อย่างนั้นรี?



ใช่แล้วชะ ร่างกายของเราจะ
สร้างไขมันไว้เพื่อสำรองเป็น
พลังงานและให้ความอบอุ่น
แก่ร่างกาย

ไขมันเหล่านี้
สร้างมาจากอาหาร
ที่เรากินเข้าไป

แต่ถ้ามีปริมาณไขมัน
สะสมในร่างกายมากเกินไป
ก็จะกลายเป็นโรคอ้วน

ซึ่งจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย
เช่น โรคข้อกระดูกเสื่อม โรคหัวใจ
ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
โรคทางระบบทางเดินหายใจ

บ๊ลูกแม่
เก่งจังเลยจ้ะ
สมกับที่เคยไป
ศึกษาตำรา
ถึงในวังหลวง
มาเป็นปี,

ฮ่าๆ ระดับนี้ชะอย่าง
ไม่มีอะไรในโลกนี้ที่บีไม่รู้อะ

เมื่อรู้แล้วทำไมถึงยัง
ปล่อยเนื้อปล่อยตัว
อย่างนี้จะละคะ!!?

ตก

แม่จ๋า ก็แบบว่า
ตอนบี่หัวลมอง
มันจะไม่แล่น

ก็เลยต้องหา
อะไรทานเพื่อให้
การศึกษาวิชา
หมัดแมวเป็นไปอย่าง
เต็มประสิทธิภาพ
ยังงั้นละคะ

เต็มประสิทธิภาพ
หรือจะ?
ประสิทธิภาพลูก
ลั่นจนปลิ้นออกมา
แล้วจะ

บี่ก็ไม่รู้เหมือนกันอะ
ว่ามันปลิ้นขนาดนี้
ตั้งแต่เมื่อไหร่
บี่ก็ทานข้าวแค่ 3 มื้อ
เหมือนเดิมนี่นา

หรือจะ?

เออ.....

มีแค่นั้น
ใช่ไหมจะ?

...

ก็... มีของว่าง
อีกนิดหน่อย
เองฮะ

กินจนได้ขยะ
กองเท่าภูเขา
แบบนี้
ไม่เรียกว่า
นิดหน่อยแล้วจะ!

พ่าง

เอ๋!? เจ้าของกินเล่น
ที่กินยังงี้ก็ไม่อ้วน
ก็ทำให้เป็นโรคอ้วน
ด้วยเหอะฮะเนี่ย!

เพราะกินแล้ว
ไม่รู้จกอิมนี้แหละ
จึงทำให้เรา
กินเยอะเกินไป
โดยไม่รู้ตัว

ไม่ว่าจะเป็นแป้ง โปรตีน หรือไขมัน
ถ้าเราได้รับมามากเสียจน
เกินความต้องการของร่างกาย

สุดท้ายพลังงานส่วนเกินเหล่านั้น
ก็แปลงสภาพกลายเป็นพลังงาน
ของลูกบี๊แบบที่เห็นนี้แหละจะ

บี๊นี้กว่าแค่
หลิกเลี้ยงของมันๆ
แล้วจะรอดเสียอีก

การจะทานขนมพวกนี้
เราต้องระวังไม่ให้ร่างกายได้รับ
โซเดียม* มากเกินไปด้วยนะจะ
เดี๋ยวจะได้โรคไตแถมมาอีกโรค



แหม... เกรงใจ
คุณแม่คุณลูก
จะคอยแหย่

ขอบคุณค่ะ

แม่ลองชิมดูสิคะ
ชาสวรรค์ของท่าน
อาจารย์เทพอร่อยที่สุดใน
สามโลกเลยนะฮะ

รับชาสวรรค์
นี้ไปจิบสักหน่อยสิ
จะได้รู้สึกชื่นกาย
สบายใจ

บ๊อคอนเฟิร์ม



พรวด



แม่จำหน้าชา
ใส่หน้าท่าน
อาจารย์เทพ
ทำไมซะเนี่ย!!?

ไม่เป็นไร
ข้าไม่ถือ

ขอภัยค่ะ
ท่านเทพ

ว่าแต่ทำไมชาสวรรค์
ของท่านเทพแมวก็ถึงได้
หวานแสบคอขนาดนี้ล่ะคะ?



ถามงั้นๆ ก็เพื่อให้
ลูกค้าชอบ เอ๊ย!
เพื่อความกลมกล่อม
ของรสชาวยังไงล่ะ

ใช่แล้วฮะ ชาหวานๆ
ทานง่ายจะตาย
แถมชาก็มีประโยชน์
ต่อร่างกายด้วย

ของที่บอกว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายใช่ว่ายิ่งทานเยอะก็ยิ่งดีนะคะลูกนี้ ทุกอย่างมีปริมาณที่เหมาะสมต่อวันอยู่

แม้แต่หน้าสะอาดเองถ้าดื่มมากเกินไปก็อาจทำให้ถึงตายได้เหมือนกันนะ

อ๊ะ จริงด้วยอะ บีเคยอ่านเจอในตำราถ้าร่างกายได้รับน้ำมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน อากาศระตุกหรือชัก สมองบวม ปอดบวม และเสียชีวิตได้

คุณค่าทางโภชนาการต่อ 1 รวด (500 กรัม)

พลังงาน 180 กิโลแคลอรี	โปรตีน 70 กรัม	ไขมัน 1 กรัม 2%	โซเดียม 25มก. 1%
------------------------	----------------	-----------------	------------------

*คิดเป็นร้อยละของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน

และถ้าเราได้รับพลังงานจากของหวานๆ ที่มีแป้งและน้ำตาลมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย

พลังงานส่วนเกินก็จะกลายเป็นพุงพลุ้ยๆ แบบนี้แหละจ๊ะ

แต่เดี๋ยวก่อน

เอ๊ะ! เดี่ยวอะอะไรคะ?

คำก็อ้วน สองคำก็พุงพลุ้ย หลังจากนั้นความอ้วนจะไม่เข้ามาทวงใจพวกเจ้าอีกต่อไป

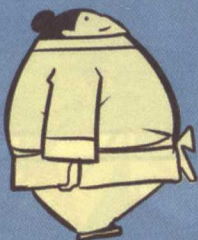
เทพแมวมิโนเซอร์
ขอเสนอ
ถั่ว
ลดความอ้วน



เม็ดเดียว ครั้งเดียว
กำจัดไขมันได้ทุกชนิด

ถ้าไม่ได้ผล
ยินดีคืนเงิน!!!

BEFORE



เพียง 1 เม็ด



AFTER



ของดี แบบนี้
บ๊ายบาย!

ไม่ได้! ดิฉันขอปฏิเสธ
ข้อเสนอค่ะ!



อ้าว ทำไม
ละسهแม่จ๋า



ลูกไม่คิดว่านี่
เป็นเรื่องตลก
หรืออย่างไระคะ



ที่เสียเงินซื้อของกินจน
อ้วนแฉะขนาดนี้แล้ว
ยังต้องเสียเงินอีกมากมาย
เพื่อลดความอ้วนอีก



แห่มั พวกเจ้า เพื่อสุขภาพที่ดี
จะเสียดายเงิน
เงินซื้อได้นะ
ไปทำไม



ไม่จำเป็นค่ะ
สุขภาพที่ดี

ต้องเริ่มต้นที่
ตัวเราเอง!!!



หนอยแน่....

เจ้าข้าง
โอหัง
ยิ่งนัก

กลับปฏิเสธหน้าใจ
ของท่านเทพ
แมวกวักผู้นี้รี



เกิดอะไรขึ้น
กับท่าน
อาจารย์เทพ
ละชะเนี่ย

เผยตัวตน
ที่แท้จริง
ออกมาแล้ว
สินะคะ



ท่านเทพ
แมวกวัก

ช่างน่าขำ

เจ้าคิดว่าจะมีผู้ผลิตรายไหน
หลุดถึงข้อเสียของสินค้าตัวเอง
ให้ยอดขายลดลงบ้างล่ะ!!?

ผู้ใช้ความรักสุขภาพของผู้บริโภค
มาเป็นจุดขายให้สินค้าของตัวเอง
แต่เลือกที่จะไม่พูดถึงข้อเสีย
ถ้าบริโภคสินค้านั้นๆ มากเกินไป

อ้อ... สรุปว่า
ท่านเทพแมวกวัก
ก็แค่อยากจะ
ขายของ
เท่านั้นนี่นา

อย่าเพิ่งกล่าวหา
กันแบบนั้นสิ

เจ้าก็เห็นแล้วว่า ที่ผ่านมา
ข้าได้คืนกำไรสู่สังคม
มากมายขนาดไหน

แบบนี้เขา
เรียกว่าฉวย
โอกาสแล้วค่ะ!

เขาเรียกว่า
หยิบยื่นโอกาสให้กับ
ผู้อยากไร้พุงต่างหากล่ะ
เรียกให้ถูกหน่อย

ฉ้อลดความอ้วน ๖% SALE

แต่ที่เขาต้องกลายเป็น
ผู้อยากไร้พุงแบบนี้ก็เพราะ
สินค้าอื่น ๆ ของท่านเทพไม่ใช่
เทรอกะ!?



ฮ่าๆ เห็นไหมล่ะ แม้แต่
องค์การอาหารและยา
ก็ยังรับรองสรรพคุณ
ถั่วลดความอ้วนของข้า



ออย. แคร์รับรองว่า
ในผลิตภัณฑ์นี้ไม่มี
สารอันตราย



ไม่ได้รับรอง
สรรพคุณ
ทางยาค่ะ!

เอ๋!!?

ถ้าอย่างนั้นยานี้
ก็อาจจะไม่ได้ผล
สินะคะ

ต้องได้สิ
นั้นยาเทพ
เขี้ยวนะ!

แต่ก็อาจจะจะมี
ผลข้างเคียง
อื่น ๆ อีก
ก็ได้ค่ะ!

เจ้าเป็นแม่
ประสา
อะไรกัน

ทำไมถึงเอาแต่
ขัดขวางความ
พอมเพริยว
ของลูกชาย
เขี้ยวนี้!





สิ่งที่ฉันอยากให้
ลูกชายของฉัน
ได้รับตอนนี้ะ
ไม่ใช่รูปร่างที่
ผมมเพรียว



แต่เป็น
ลูบภาพที่
แข็งแกร่ง
ต่างหาก
ละคะ!!!

เปรี้ยง



ไม่จริง...

เป็นไปไม่ได้....



ผู้หญิงคนนี้...



แข็งแกร่ง
สุด ๆ !!

ตูบ

ไว้ สุดยอด
ไปเลยชะ

แม่จ้างของบี
ประลองวรยุทธ์
เอาชนะท่าน
อาจารย์เทพได้ด้วย

ชะ~
เอาชนะข้าไป
ก็เท่านั้นแหละ

ถ้าไม่มีตัวของข้า
ลูกชายของเจ้า
ก็กลับไปพอมเพรียว
เหมือนเดิมไม่ได้หรอก

นี่ก็ยัง
จะขายของ
ได้อีก

ได้ลิคะ

ล้อเล่น
น่า...

เพียงแค่ความค
ปริมาณพลังงานที่ได้รับ
จากอาหารในแต่ละวัน
ให้เหมาะสม

และหาเวลาออกกำลังกาย
หรือทำกิจกรรมอื่น~
ที่ช่วยเผาผลาญพลังงาน
อย่างสม่ำเสมอ

เมื่อทำอย่างต่อเนื่องจนติดเป็นนิสัย
เปลอ~ พุงก็จะหายไป แถมยังได้สุขภาพ
ที่แข็งแรงมาอีกด้วยค่ะ

เมื่อก่อนแม่จ๋า
ก็เคยเป็นมีฟุง
แบบบี้เหรอชะเนี่ย
บี้เฟิงรุ้นะชะ

แม่แอบอาย
นิดหนึ่งก็เลย
ไม่ได้บอกลูก
กับพ่อเนะจะ



แต่ถ้ามันทำให้
ลูกบี้มีแรงบันดาลใจ
ในการสร้างสุขภาพ
ที่ดีละก็

แม่ยอม
เปิดเผยจะ

บี้ใจแล้วชะแม่จ๋า
สุขภาพที่ดี ต้อง
เริ่มต้นที่ตัวเอง

บี้จะเป็น
ที่หนึ่งในได้หล้า
ให้ได้ชะ!

ดีมากจะลูกจ๋า
แม่จะเป็น
กำลังใจให้จะ



ฮัลโหล

นั่นโรงงานผลิต
ราวตากผ้า เอ้ย
ข้าหมายถึงเครื่อง
ออกกำลังกายนะ
นั่นแหละ~



คือข้าอยากจะทำ
ไลน์ธุรกิจใหม่นะ เอามาลงที่
ภูผาสวรรค์ลึกลับเครื่องนะ
ขอตัวนที่สุด กระแส
ออกกำลังกายกำลังจะมา

ได้~
ขอบใจ
ข้าจะรอ



จบบริบูรณ์.

คุณรู้มั๊ย ?

ความจริงของเด็กไทย ...

ไม่ได้กินอาหารเช้า

กินอาหารเช้าที่ขาดคุณภาพ / ไม่พอ

กินอาหารกลางวันคุณภาพต่ำ

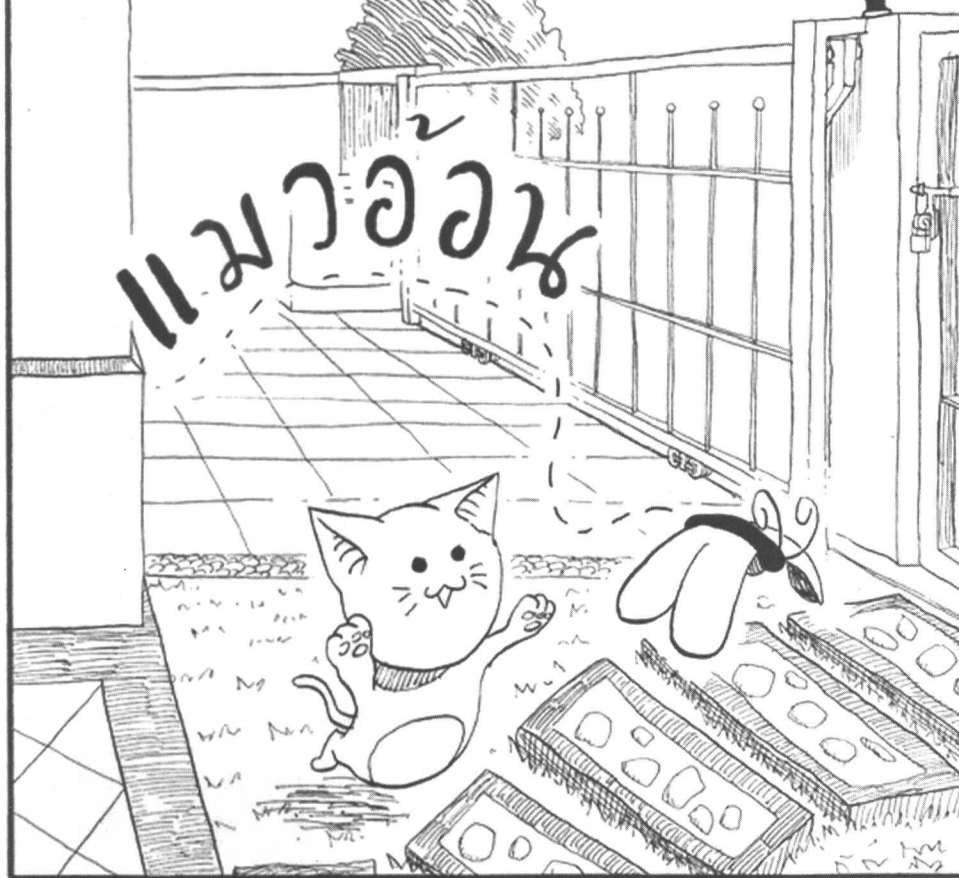
กิน - ดื่म อาหารว่าง หวาน - มัน เค็ม จัด

ปฏิเสธกินผักผลไม้ที่อาหารไทย

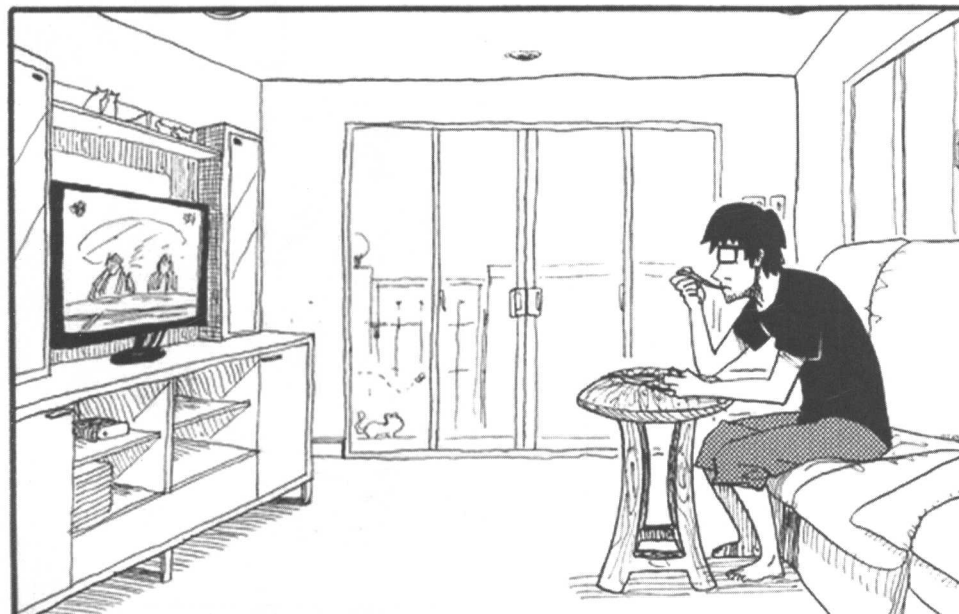


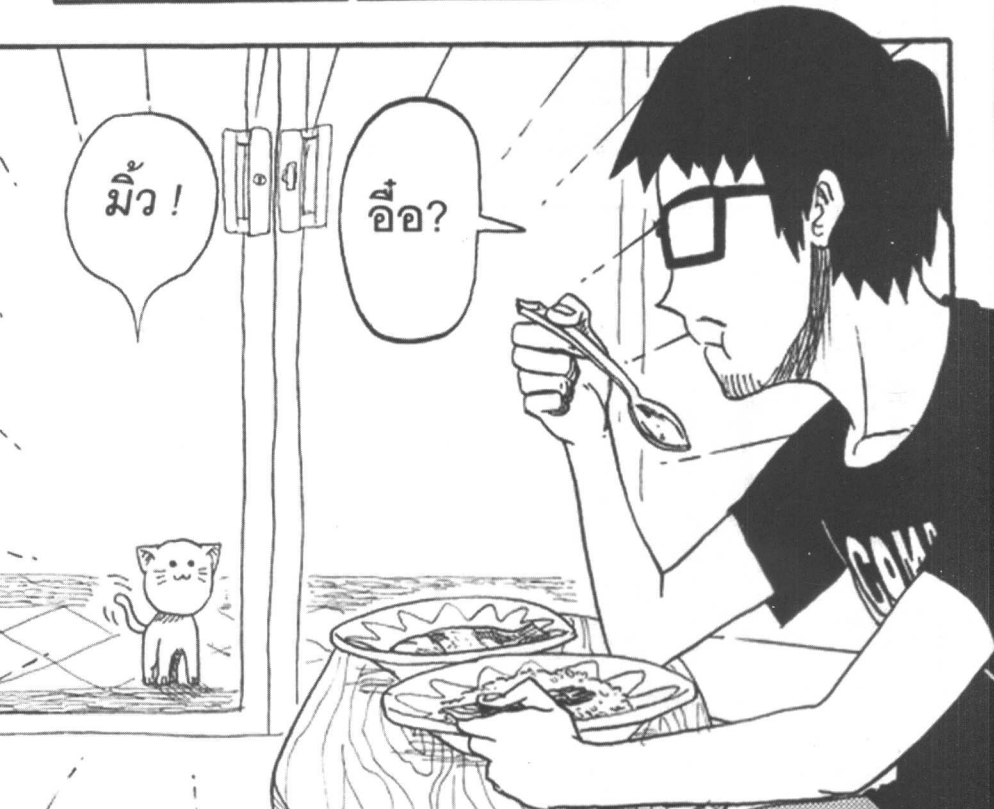
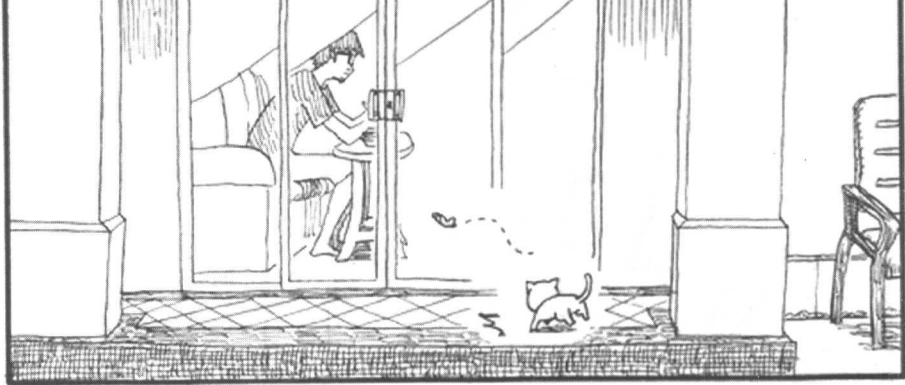


ชมชย
ผลงาน แมวอ่อน
โดย ชนาทร สุภาพ

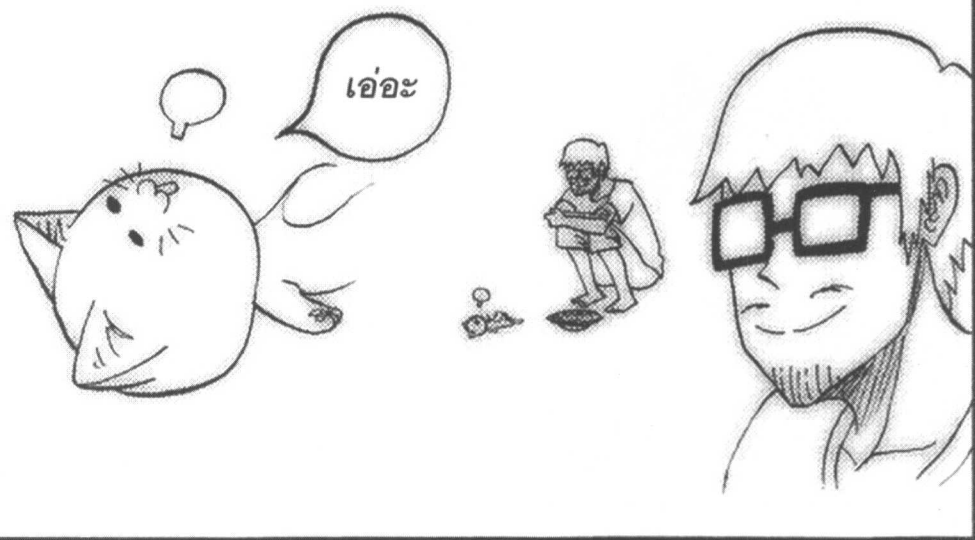


CHANATORN



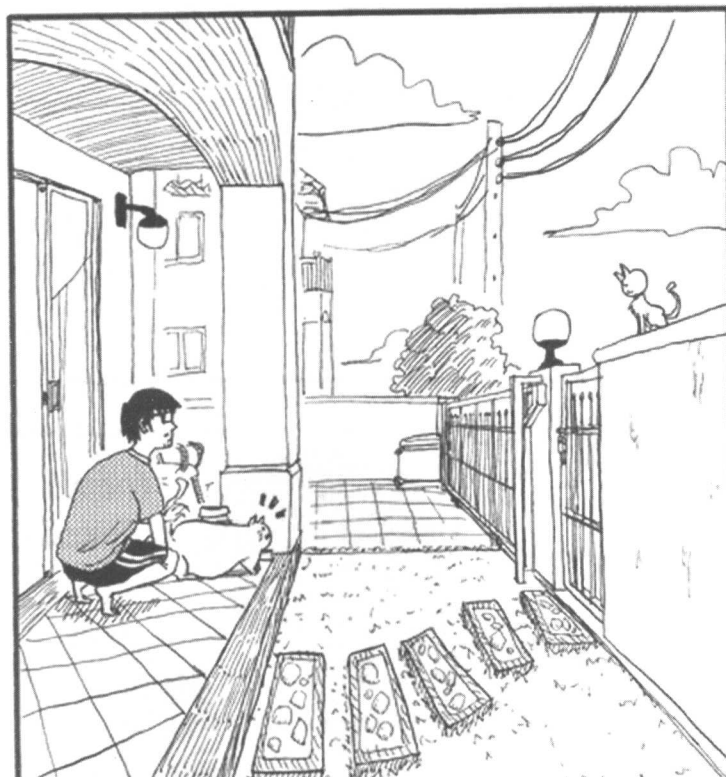
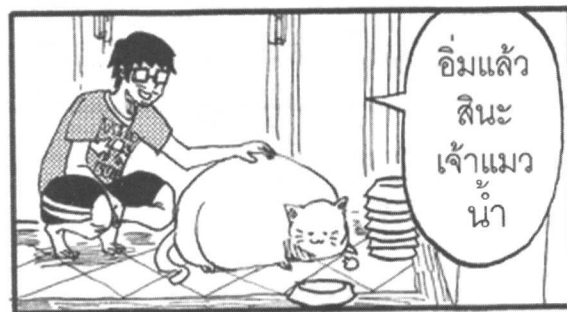


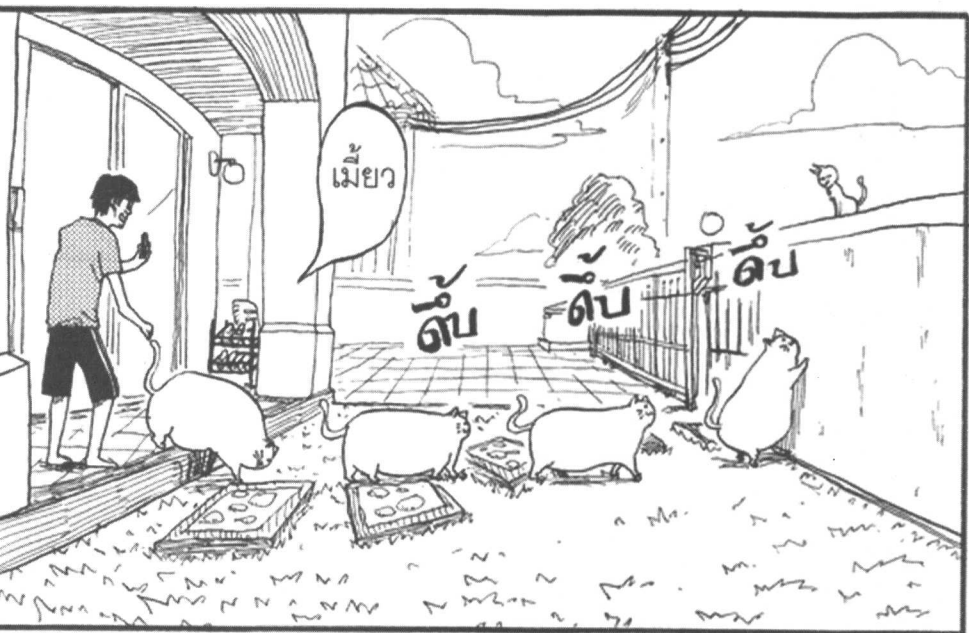


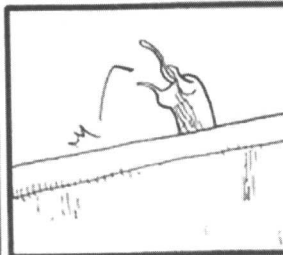
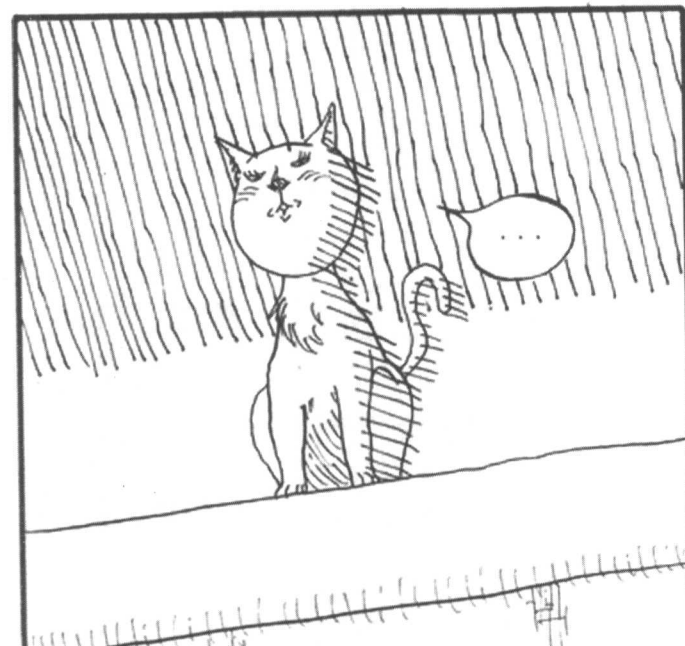
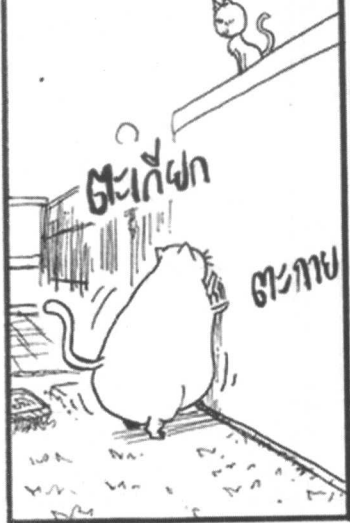


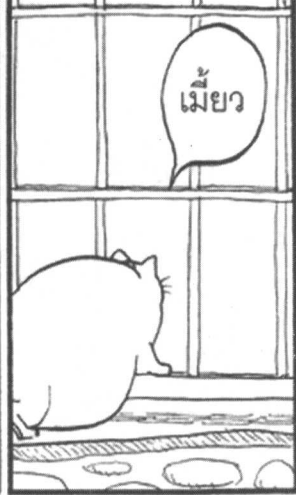
วันเวลาผ่านไป...











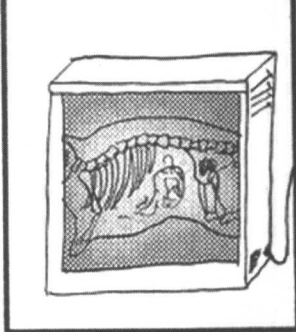
ฮ่าฮ่าฮ่า
เจ้าแมวน้ำ
มันเอาจริง
เว้ย



คิดจะออกไป
ตามหาสาว
ข้างนอก
เลยหรอเนี่ย










ตอนนี้
อาจจะไม่
เป็นไร
แต่ถ้ายัง
กินจุแบบนี้
ต่อไป
ต้องแย
แน่ๆ

เขาจะต้อง
เจอโรคอีก
สารพัดเลยละ
ทั้งตับทั้งหัวใจ
ก็จะพังหมด



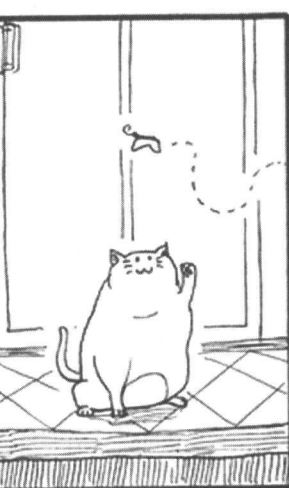
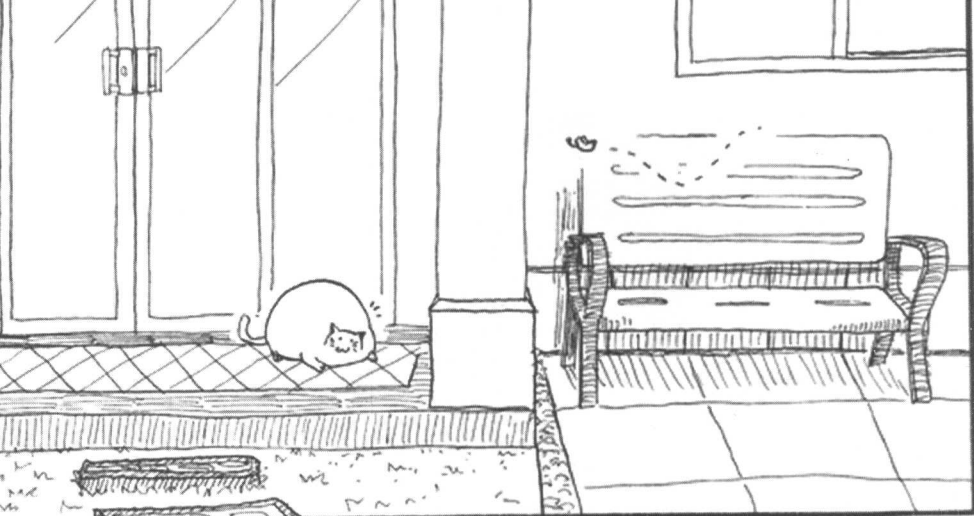
..อ่า ผมก็ดัน
ให้อาหาร
เค็มมากเกินไป
เห็นเค็มก็กินอิม
มีความสุขดี



อาหาร
กินมากไป
ก็เชื่อว่าดี

ต่อไปนี่
คุณต้อง
ลดอาหารเค็ม
ให้พอเหมาะ
พอดี

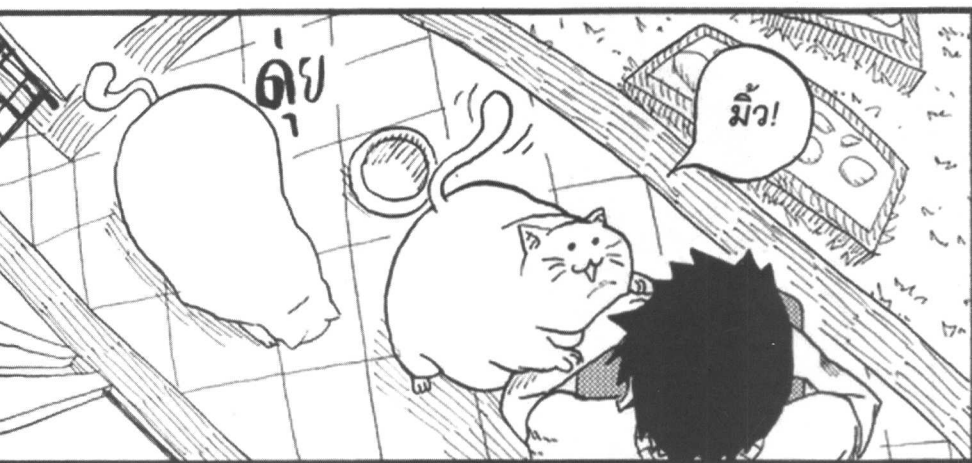
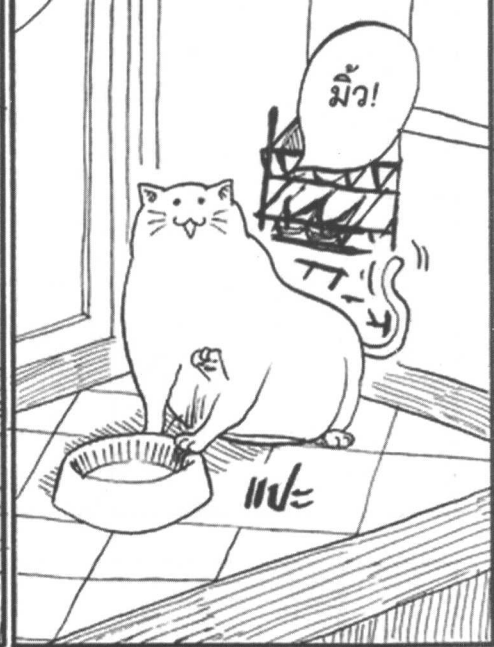
และก็พา
เค้าไปออกกำลังกาย
อย่าให้อยู่เฉยๆ
ทั้งวัน





*เป็นการกินสำหรับแมวไม่ใช่สำหรับคน





ไม่ได้แล้ว
จริงๆนะ
เข้าใจมั๊ย

ไม่จันต่อ
ไปแกจะต้อง
ทรมานกว่านี้
อีกนะ

อดทน
หน่อยนะ
เจ้าแมวหน้า

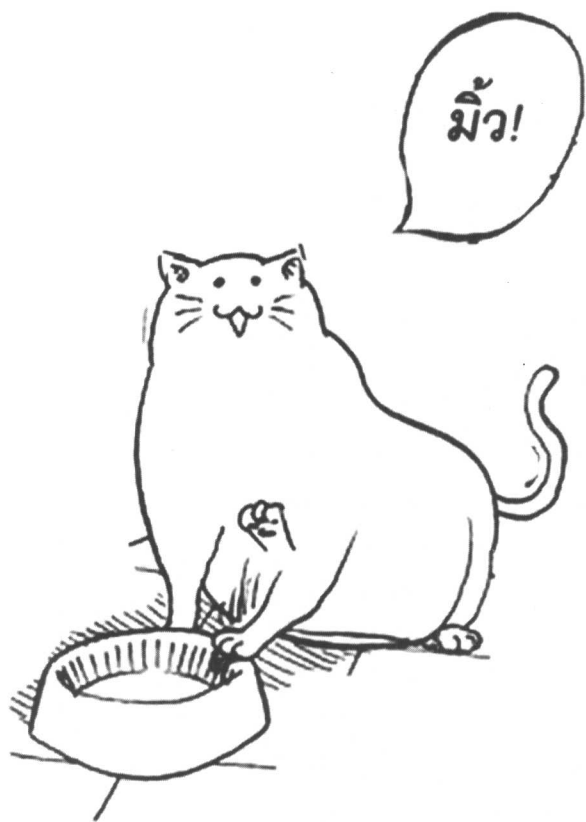
มี๊ว!



ฉันขอโทษ
ที่ปล่อย
ให้แกเป็น
แบบนี้



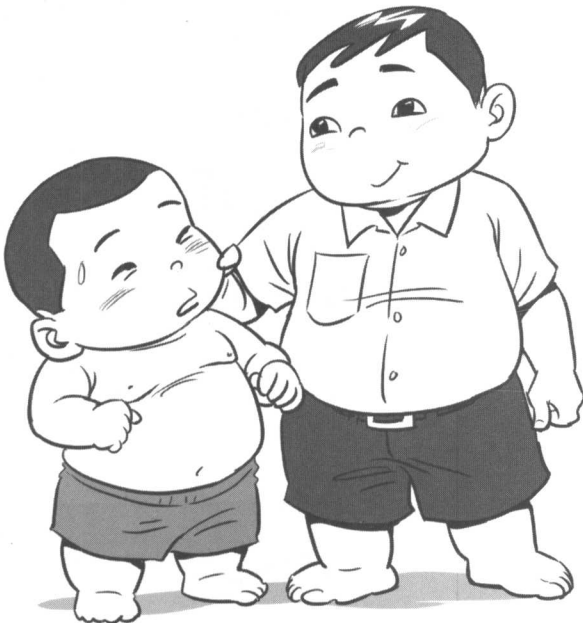
อย่าปล่อย
ให้เด็กอื่น

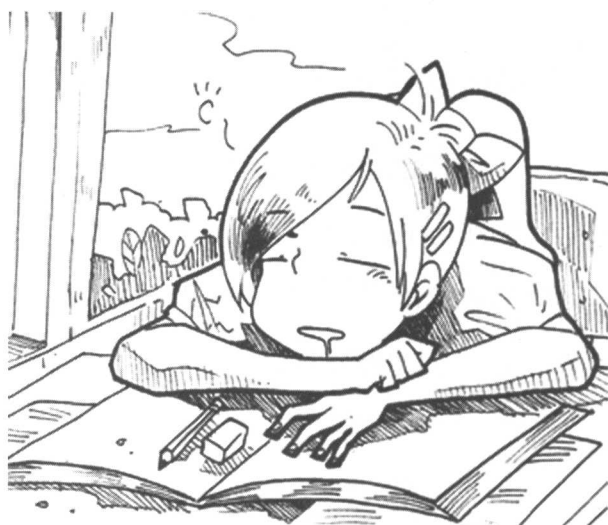


คุณรู้มั๊ย ?

ความจริงที่ค้นพบ...
ห่างกัน 5 ปี เด็กไทยวัยก่อนเรียน
อ้วนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 40

ห่างกันแค่ 5 ปี
เด็กไทยเป็นเบาหวานชนิดที่ 2
จากร้อยละ 2 เป็นร้อยละ 18
เพราะอ้วน





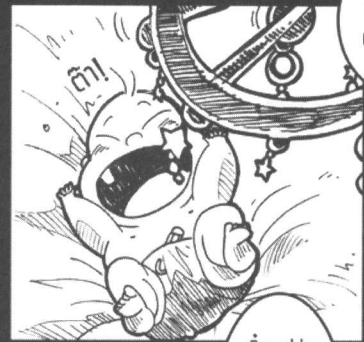
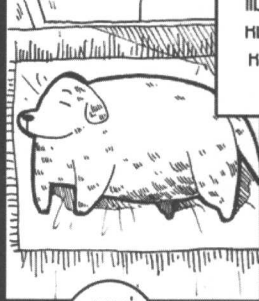
ชมเชย
ผลงาน อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน
โดย ดารายา บัวทอง



อย่าปล่อยให้เด็ก

จ๊อพ





โอ้หมียว ไอ่ต่าง ไอ่จิด
มันอ้วนตายกับหมอนนะตั้ม
จำไม่ได้หรือ
ไปลดความอ้วนชะ..



อะไรอะ !!
ทำไมใช้คุณแม่
คนเดิมของตั้ม
!!



ไป ตั้ม
ไปลด
ความอ้วน



ฝันเรื่อง
อ้วน
อีกแล้ว
...

อ้วน

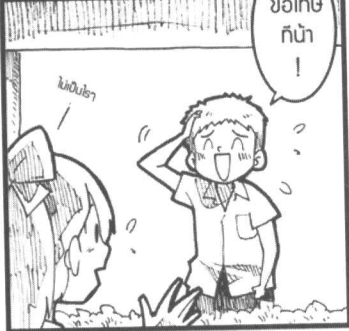


อย่างที่เห็น
ใบฝัน
อ้วนชื่อเต็ม
และมีความ
พิงใจ
เรื่องอ้วน



ตูม!

ฮิ-



ขอโทษ
ทีนี้!

ไม่ป็นไร



ตูม!

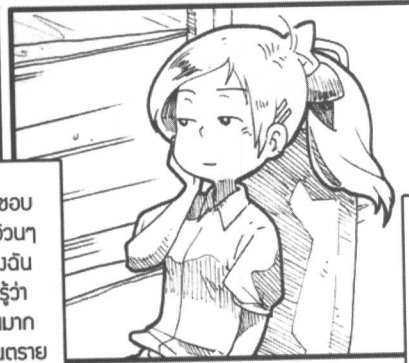
ฮิ-

ถ้าเป็น
เมื่อก่อน



อ้าว
เจ็ดตุบ

ไม่ป็นไร
นายน
อย่า



แม่ที่ชอบ
เด็กอ้วนๆ
อย่างฉัน
เพิ่มรู้ๆ
อ้วนมาก
มันอันตราย



แต่กว่า
จะพอม
ฉันก็บ๊องโง่
จะมา
เล่าสู่กับพี่

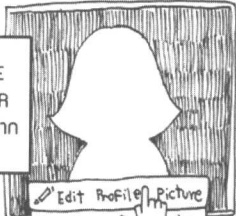
นี่เป็นยุคของ
SOCIAL NETWORK
ก็ใครๆต่างก็มี
พื้นที่เป็นของตัวเอง..



เด็กมัธยม
อย่างฉัน
นี่พลาดไม่ได้

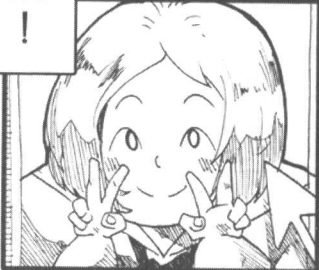


รูป PROFILE
หรือ AVATAR
นี่มันสำคัญมาก



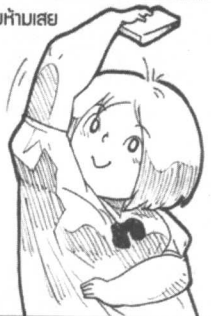
- Edit Profile Picture
- Choose from photos...
- Take Photo
- Upload Photo
- Edit Thumbnail
- Remove

สวยปิ๊-



skill พมบิวหน้า

skill บูนมยหน้าบเสย

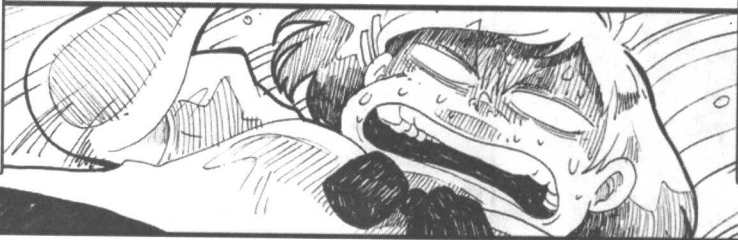


มันทำให้ฉัน
เก่งเรื่องบูนกลิ้ง
มากทีเดียว

พอจะ
upload
นี่สิ...



ขนาด file
12 GB
!!!!???



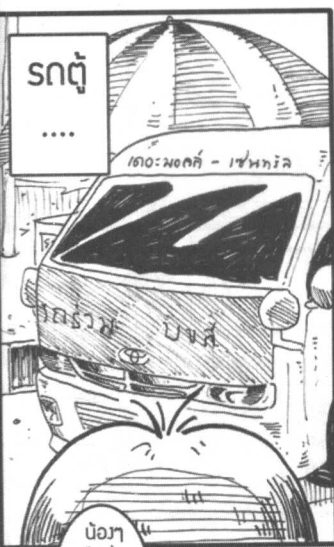
นี่ฉันอ้วบ
ลงไปกับ
file เลยอะอะ
!!!!!!!

พอพอม
ละเหลือ
50 KB
ลื้อลั่นฮึบ:



แต่บจะถ่าย
ทำโสบก็
ไม่กสิว
แก็บกลสิว
เหนยง





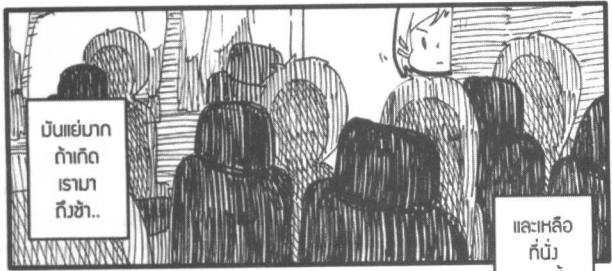
รถตุ้

....

รถแท็กซี่ - 1 ชั่วโมง

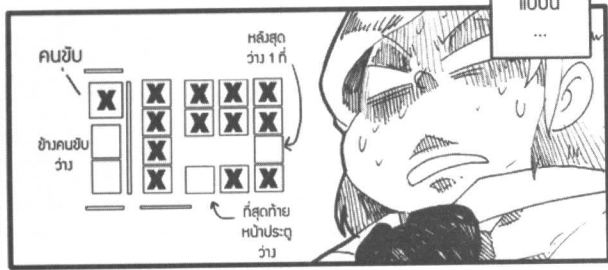
รถรับจ้าง บริษัท

บ่อจ๋า
ไม่นับ
ข้างหลัง
ให้ตีบ
ก่อนดี



มันแย่มาก
ถ้าเกิด
เรา
ถึงช้า..

และเหลือ
ที่นั่ง
แบบนี้
...



คนขับ

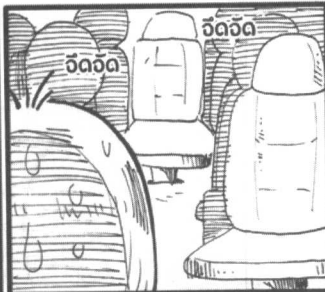
ที่นั่งว่าง

ที่นั่งคนขับ

ที่นั่งว่าง

ที่นั่งสุดท้าย

ที่นั่งหน้าประตู



แคบด้วย

แน่น...

อยากจากรับ
ตัว
!!!

ว่าฉันก็
จืดจืด
นะะะ
[อายด้วย!]



พอพอบ
ล
...

จะ
เบียดอีก
ท่าไป

ช่วงน้ำท่วม

...

ต้องเดิน
ฝ่าลม
กระสอบ
ทราย
กลับบ้าน

พี่คะ
ขอหนู
ผ่านทาง
หน่อยค่ะ

มีแค่
ช่องทางนี้
เท่านั้น

เอาเลย
น้อง
พี่พี่
ช่องทาง
เสร็จพอดี

แคงจิง
...
หรือเรา
อ้วนนะ

ฮึบ

โ้ววว โครม

อยากจะ
แทรก
แผ่นดิน
หึ

เวลา Shopping ช่วง Sale

ท่านผู้มี
อุปการะคุณ
โปรดทราบ
ขณะนี้
สยามพารากอน
ได้จัดโซน sale
สินค้า 50-90%

Siam Paragon

กรี-!



อย่าดูถูก
อดีตนักวิ่ง
รุ่นเซฟวิ่งวาท
เชียวนะยะ

ใครดี
ใครได้
!!!

ฟ้าวววว

หนีเลย ฮันนัฟริ้ว

ใกล้ถึง
จุดหมายแล้ว
!!

ขอพัก
เหนื่อย
ก่อน..

แต่สุดท้าย
ก็มัน
...

ก็มัน
เหนื่อยอะ...

ไม่วิ่งต่อแล้ว
!!!! ไปเร็ว
อีก... !!!

บันไดเลื่อน

บันได

หยุดหิว
หยุดทำไป

ฟ้าววว...



แล้วถ้า
ขอมบี่
บุกร้างๆ
ละก็...

โธก
เฮ้!!



หือย!



แว!!!
อย่ากินเค้า
เลยน้ำา

เฮ้...
เฮ้...

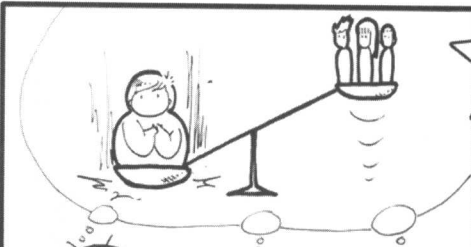
โบน!!
ทางโบน
มีตัว
3 คน
!!!



ควิบ

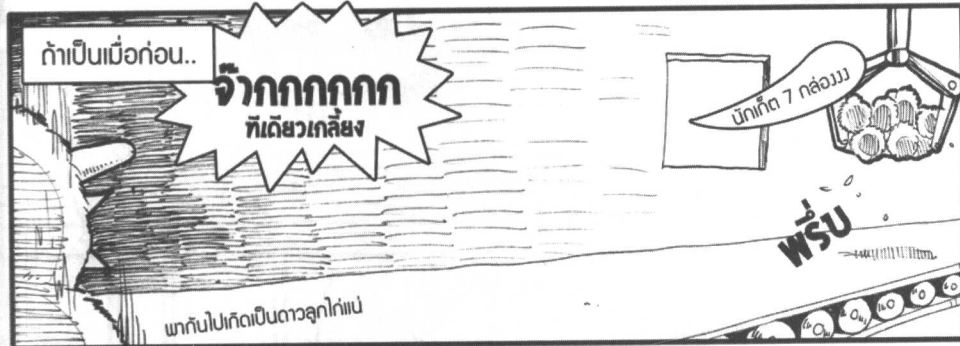
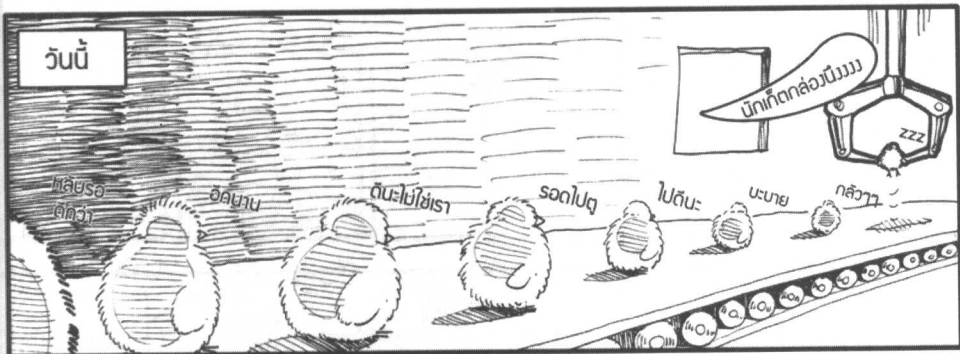
ควิบ

โธอออ
เค้าพูดผิดตรงไหนนน
!!!!



ดีนะ
พอบแล้ว





เมื่อไร
จะพอม
นะเต็ม
?

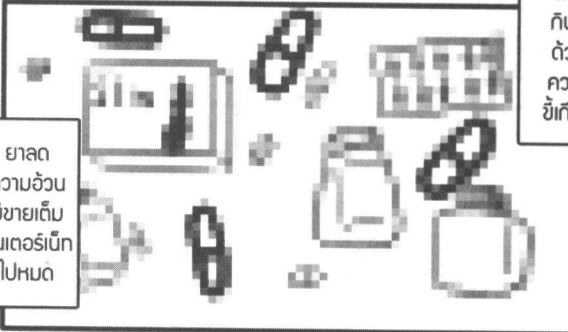


สุดท้าย
ก็ลองถาม
อาทู่ดู
ว่ามีวิธีลด
ความอ้วน
ยิวบ้าง



คลิก
คลิก

ก็ได้พลเร็ว
แบบไม่ต้อง
รอนาน
...



ยาลด
ความอ้วน
มีขายเต็ม
อินเทอร์เน็ต
ไปหมด

ลอง
กินดู
ด้วย
ความ
ขี้เกียจ

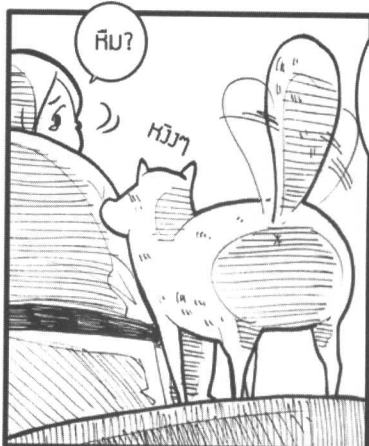
เพราะ
กว่าเต็ม
อีก
!!!!



หมีงา



ฉันจะทำ
ยิวได้
...



หมีงา?

หมีงา



อยากควีน
ไหม
?

หมีงา



ออกกำลังกาย
และควบคุมอาหาร
นี่แหละ
ดีที่สุดเลย

ที่สำคัญคือ
ต้องมีวินัย
กับตัวเอง
ให้มาก



หว่าาาา
นี่กระป๋องคน
หรือพี่เสื้อสมุทรเนี่ยยย
!!!!????



คุณแม่ช่วย
เตือนลูกๆนะคะ
อย่าให้ตามใจปาก
และส่งเสริมให้
พวกเขาออกกำลังกาย
ดีกว่านะคะ





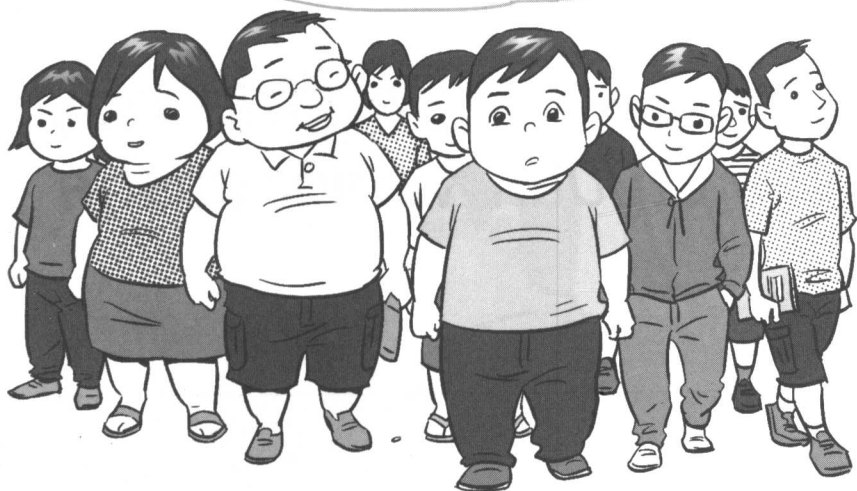
คุณรู้มั๊ย ?

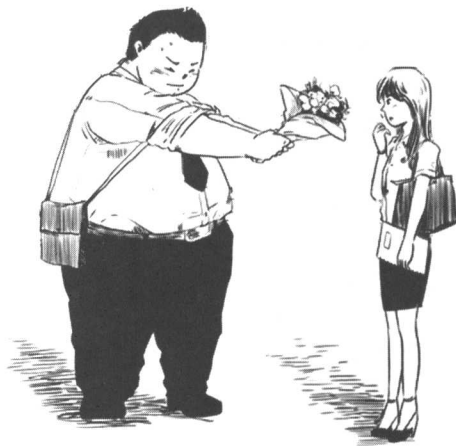
ช่วงระยะเวลา 5 ปีที่ผ่านมา
จำนวนเด็กก่อนวัยเรียนอ้วนเพิ่มขึ้น
ร้อยละ 36

และเด็กวัยเรียนอายุ 6-13 ปี
อ้วนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 15.5

อีก 10 ปี เด็กไทย 1 ใน 5
จะเป็นโรคอ้วน !!!

เด็กไทยวัยเรียน เต็มมา 10 คน
จะอ้วน - ท้วม 2 - 3 คน





ผลงาน *My cute little boy*
โดย รัญนันทน์ จิระสภิตตย์วรกุล



น้อง
จ๊ะ

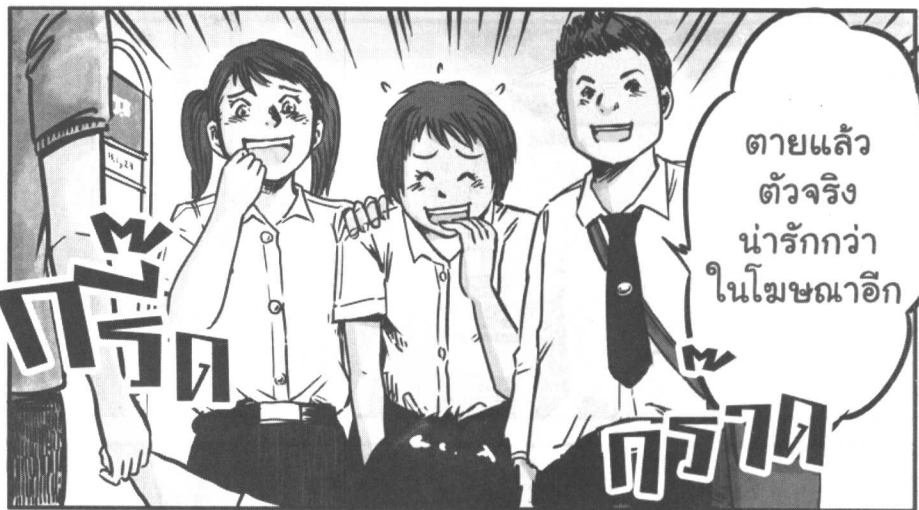


อ๊ย
หรือว่า
ผิดคน
อะเธอ



ว้าย
หันมา
ยิ้มด้วย
♡

แต่ฉัน
ว่าไฉนนะ



ตายแล้ว
ตัวจริง
น่ารักกว่า
ในโฆษณาอีก



ขอ
ถ่ายรูป
ด้วย
ได้มั๊ย
คะ ?

เอาสิคะ
เดี๋ยว
แม่ถ่ายให้
ก็ได้
นะคะ

เอาลง
IG
ดีกว่า



เอ้า
ยิ้ม



ใช่แล้ว
ค่ะ
!

tag
ใจด้วย

my cute little boy

story&illust : Thanyanan Jkul

ลูกชายของฉัน
น่ารักใ้ม้ย
ละคะ





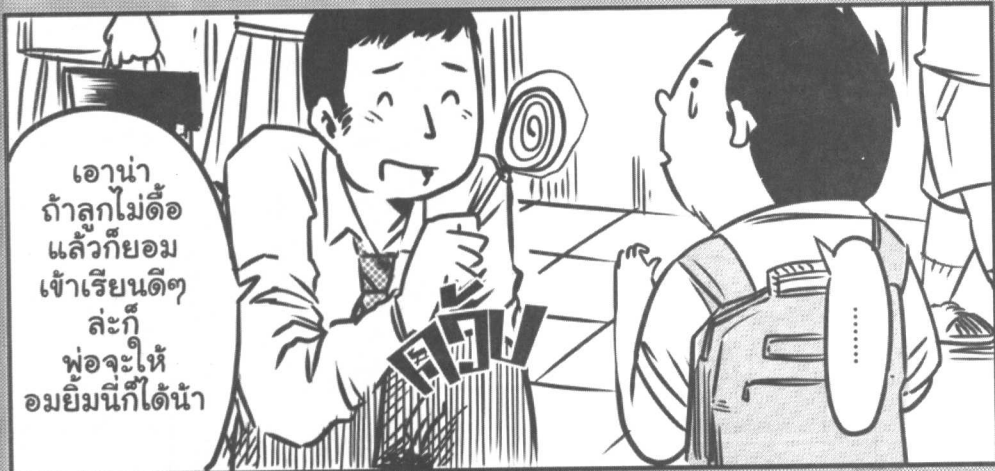


แฉ่
แฉ่
!

มีบ้างที่
จะงอแง
ตามประสา

ไม่เอา
ง่าา
!!

ป่ม
ไม่อยาก
ไปโรงเรียน
นี่นา
แฉ่
!!



เอาน่า
ถ้าลูกไม่ดื้อ
แล้วก็ยอม
เข้าเรียนดิๆ
ล่ะก็
พ่อจะให้
อมยิ้มนี้ก็ได้น้า

อ๊อม!

.....



จันทอนเย็น
พ่อต้องพาผม
ไปกินพิซซ่าด้วยนะ

ได้เลย!
อยากกิน
อะไรก็ได้
พ่อจะ
พาไป



ขอบชีส
ดิพชีส
ด้วยนะ
!

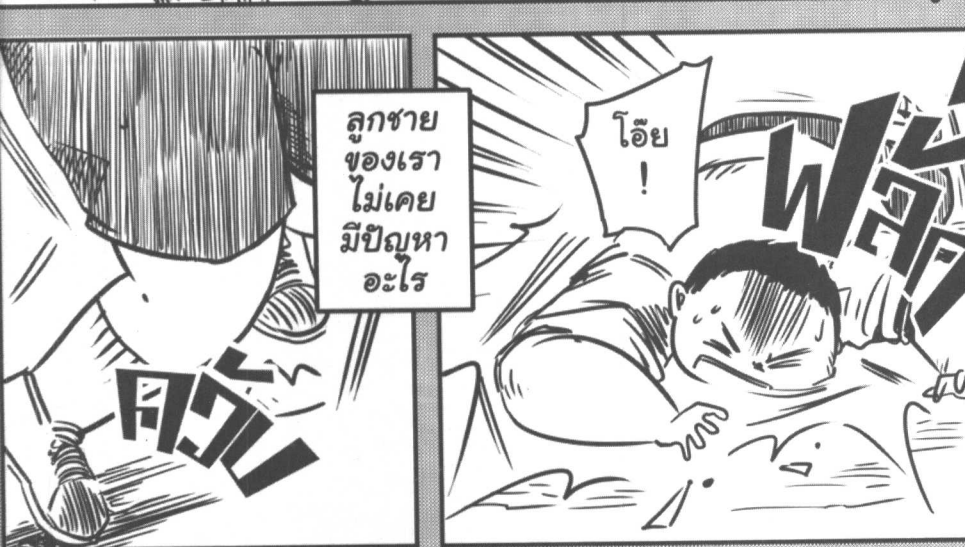
ครับ
ครับ

ตั้งใจ
เรียนละ
แฉ่ม!
!

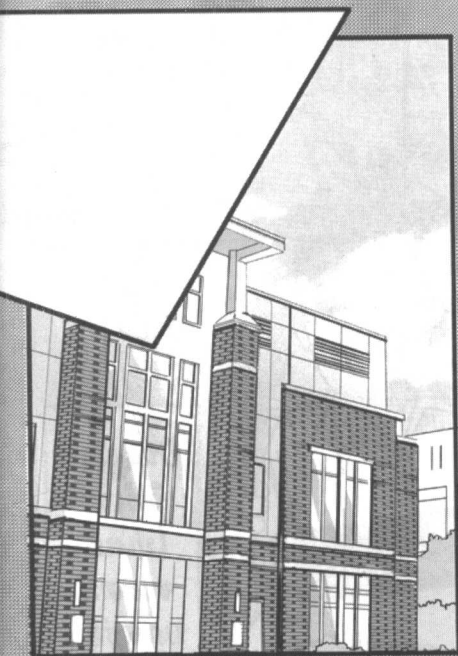
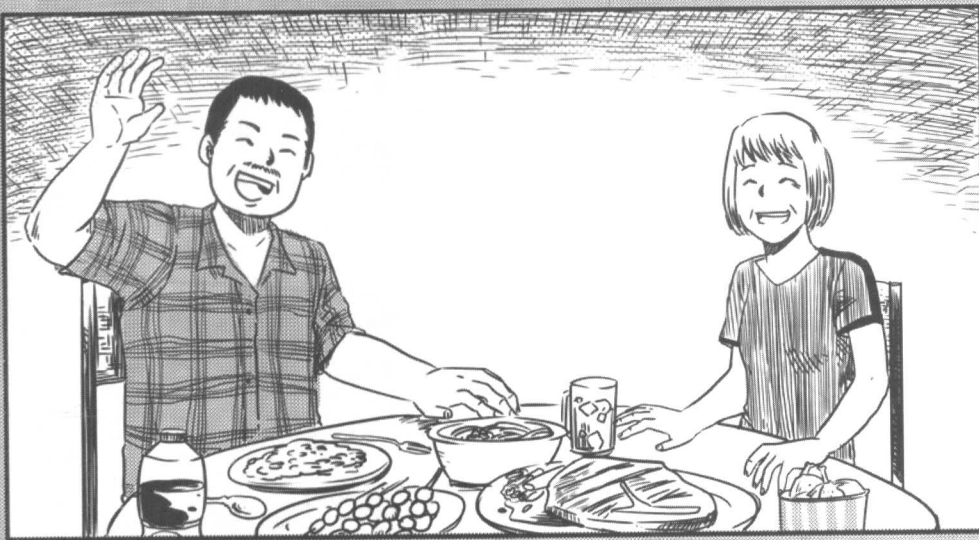
แต่ลูกของเรา
ไม่เคยมี
ปัญหา



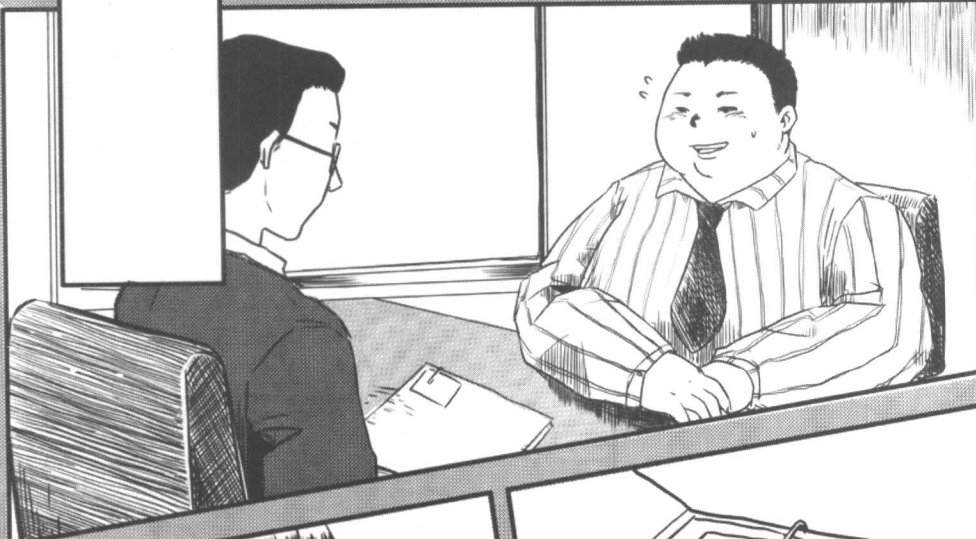
ทดสอบสมรรถภาพ
นักเรียนรักษาดินแดน







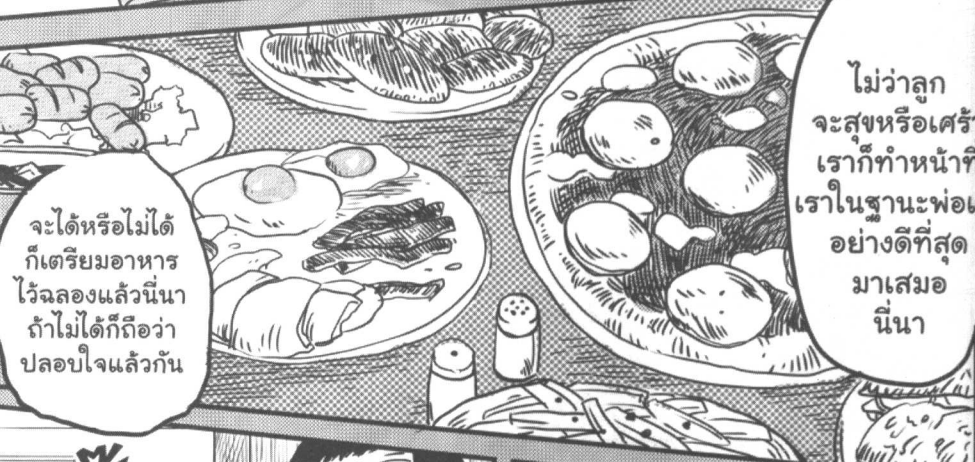






ไม่รู้ลูก
จะได้งาน
รื้อเปล่านะ

ไม่เป็นไร
หรรอกแม่
ลูกเราเก่ง



จะได้หรือไม่ได้
ก็เตรียมอาหาร
ไว้ฉลองแล้วนี่นา
ถ้าไม่ได้ก็ถือว่า
ปลอดภัยแล้วกัน

ไม่ว่าลูก
จะสุขหรือเศร้า
เราก็ทำหน้าที่
เราในฐานะพ่อแม่อ
อย่างดีที่สุด
มาเสมอ
นี่นา



ปัง

อ้าว
นี่ไง
กลับมาแล้ว
ละมั้ง



พ่อกับแม่
เตรียม
มือใหญ่
ไว้รอ
แล้วนะ


เป็นไงบ้าง
สัมภาษณ์งาน
ไปได้สวย
มั๊ยแซม
?





มาๆ
เข้ามากิน
ก่อน

มีแต่ของ
ที่ลวกชอบ
กินนั่น
เลยนะ



แยแล้ว
คนไข้
อาการ
ทรุดลง
เร็วมาก

ความดัน
ตกลง 70/50
ชีพจร 120
รีบตาม
อาจารย์หมอ
เร็วเข้า



อาจารย์
หมอยังไม่มา
อีก
หรือ
?!

จี้พจร
ล่ะ
?!

เตรียม
เครื่องปั๊ม
หัวใจ
ด้วย
!



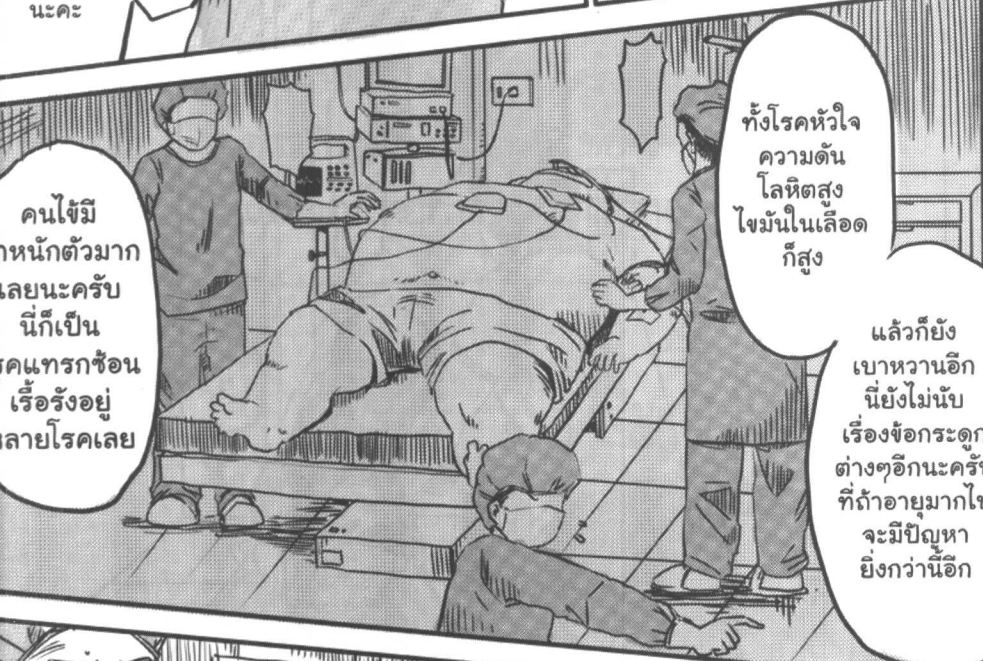
คุณหมอใหญ่
ไข่มัยคะ
?!
ช่วยลูก
ฉันด้วย
นะคะ

?!



ญาติคนไข้
หรือครับ

...



คนไข้มี
ภาพหนักตัวมาก
เลยนะคะครับ
นี่ก็เป็น
คุณแทรกซ้อน
เรื้อรังอยู่
หลายโรคเลย

ทั้งโรคหัวใจ
ความดัน
โลหิตสูง
ไขมันในเลือด
ก็สูง

แล้วก็ยัง
เบาหวานอีก
นี่ยังไม่นับ
เรื่องข้อกระดูก
ต่างๆอีกนะครับ
ที่ถ้าอายุมากไป
จะมีปัญหา
ยิ่งกว่านี้อีก

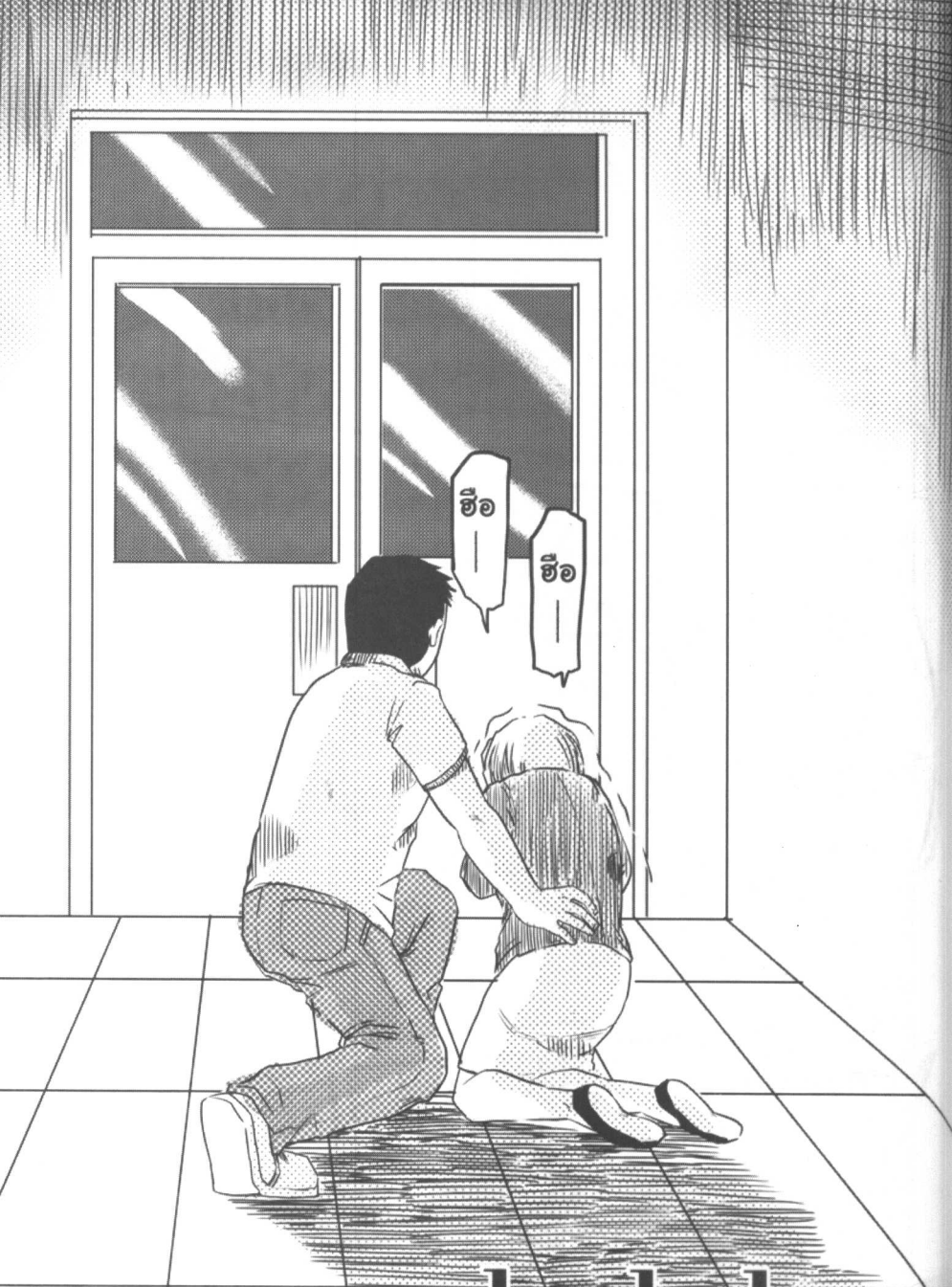


หมอตอง
ขอตัว
ไปทำ
หน้าที่
ก่อนนะ
ครับ

ถ้าผ่าน
ตอนนี้ไปได้
เราคงต้อง
ลดน้ำหนัก
กันยกใหญ่
เลยล่ะครับ
!



ถ้าผ่าน
ไปได้
?



my cute little boy

story&illust: Thanyanan Jkul

คุณรู้มั๊ย ?

เด็กไทย 1 ใน 3

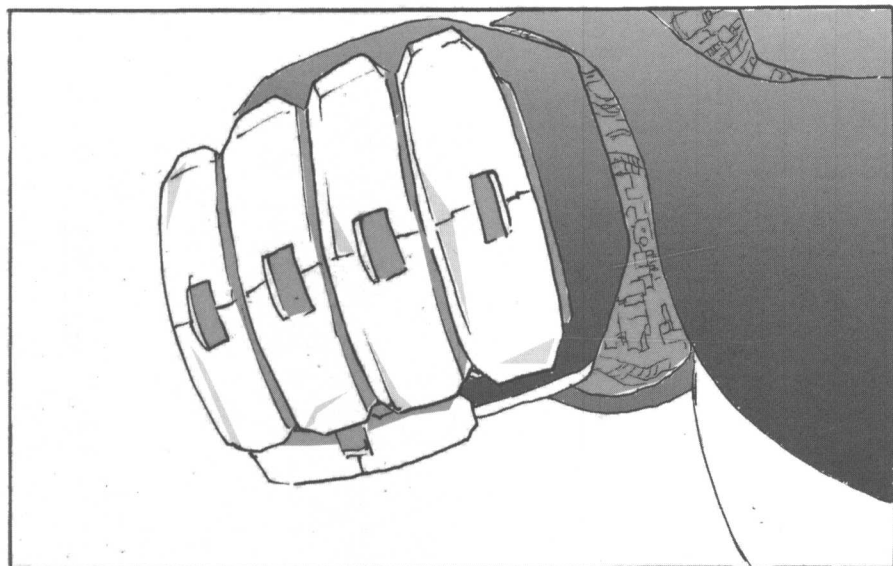
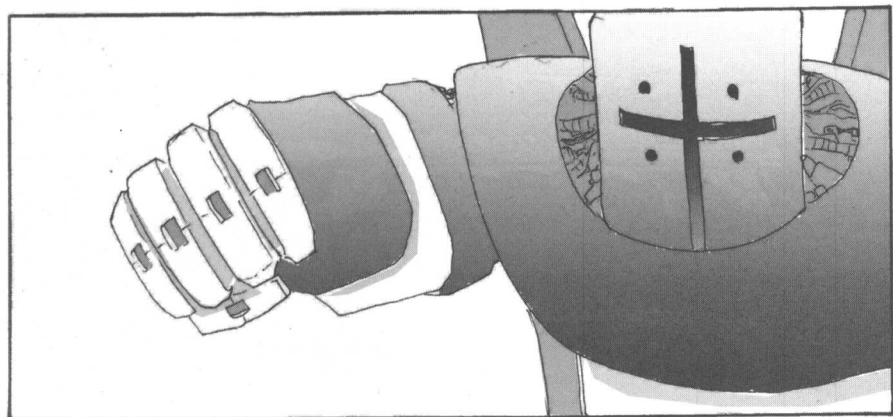
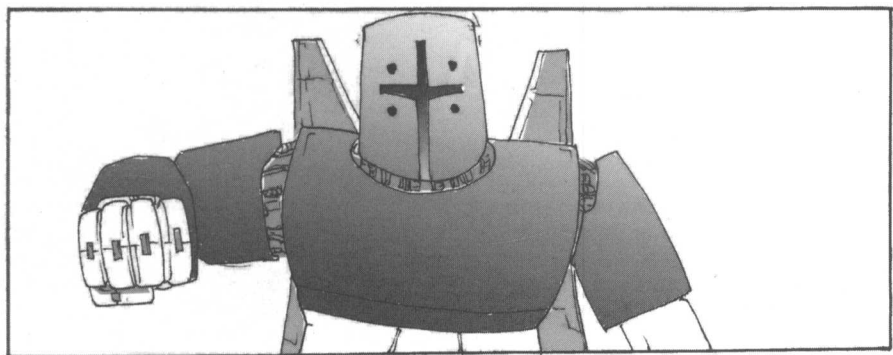
กินอาหารประเภท แป้ง ไขมัน
น้ำตาล และโซเดียมสูงเป็นประจำ

เด็กไทยจำนวนมาก กิน ผัก ผลไม้ ไม่มากพอ
ควรกินผักวันละ 12 ช้อน
แต่เด็กไทยกิน 1 - 2 ช้อน

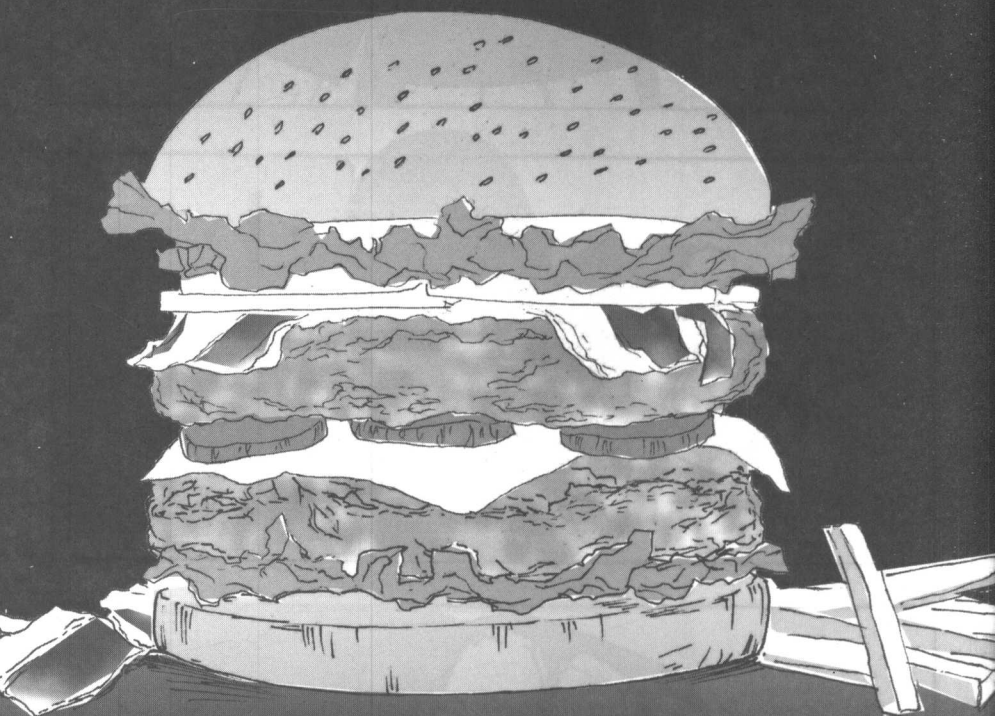




ผลงาน *FATfast attack titan*
โดย วีระชาติ ขนรกุล

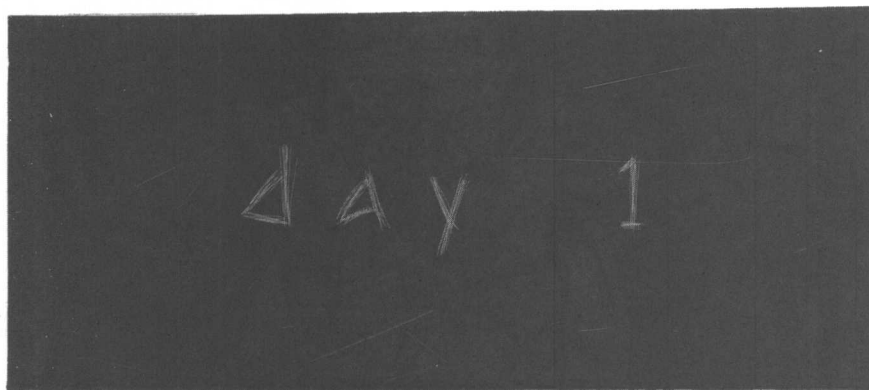
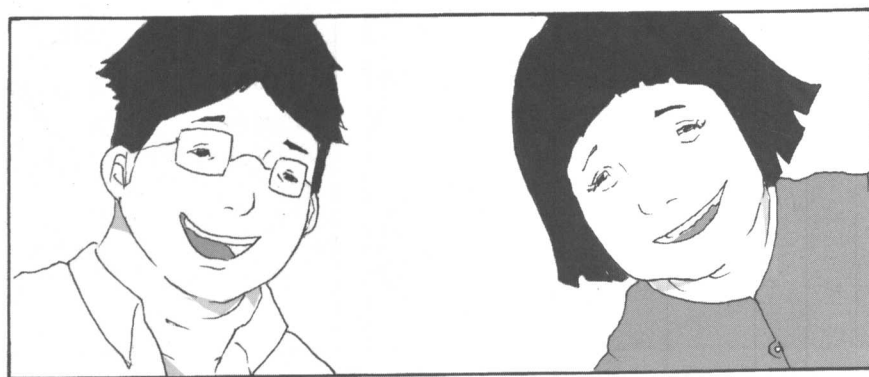
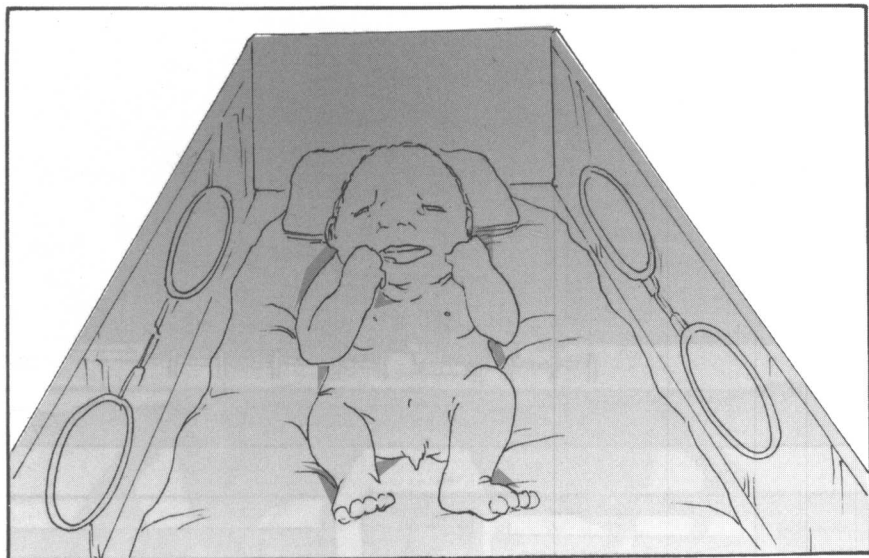


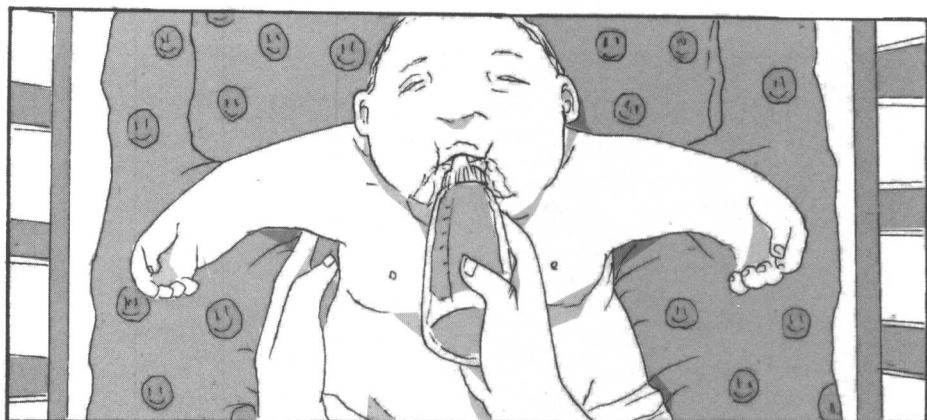
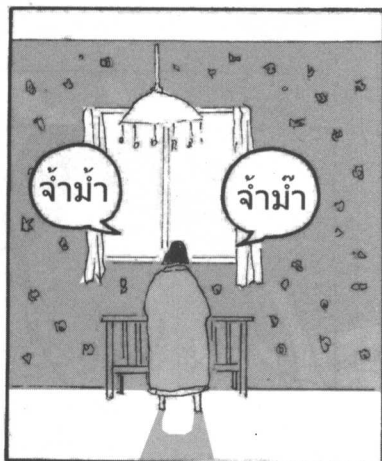
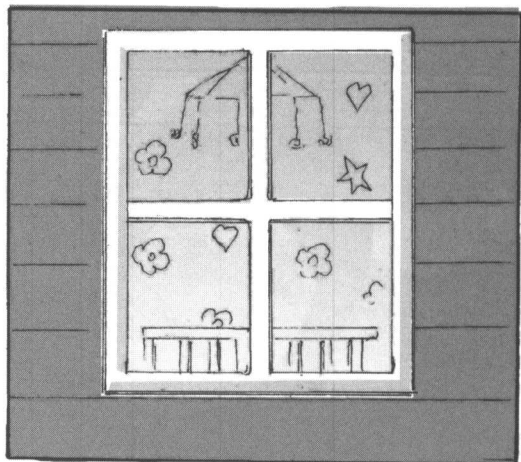
F A T



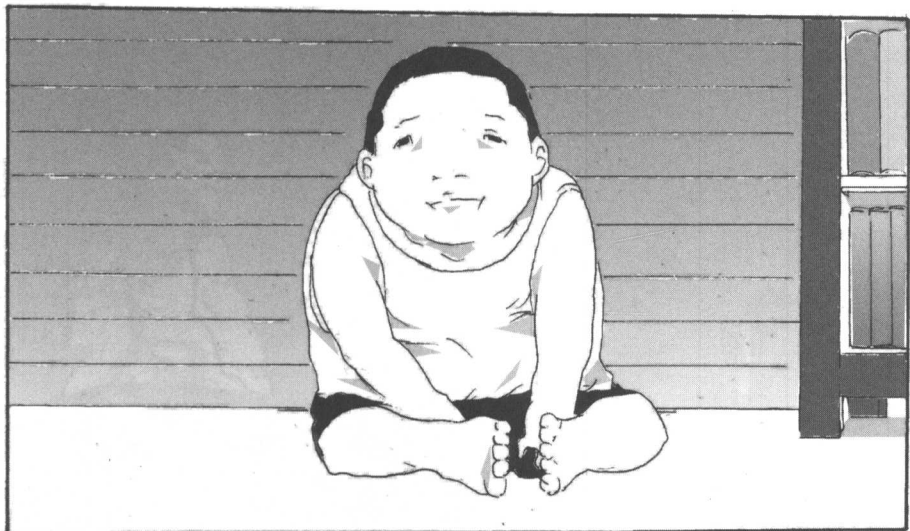
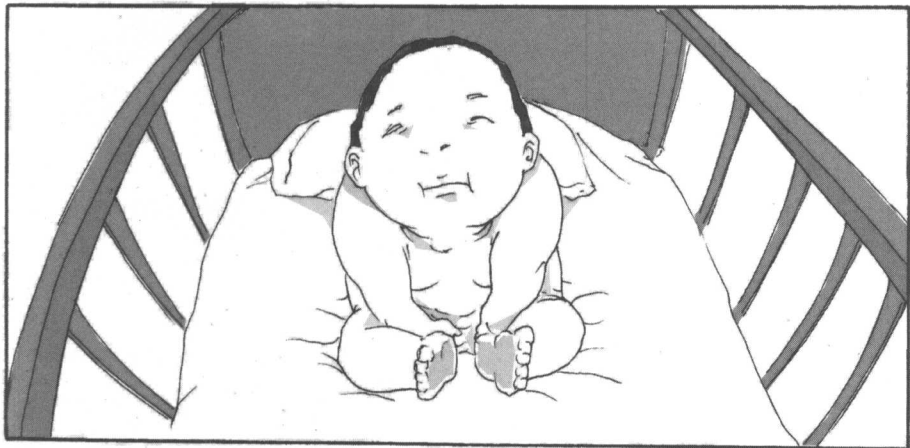
FAST ATTACK TITAN

stroy&illust sicksix

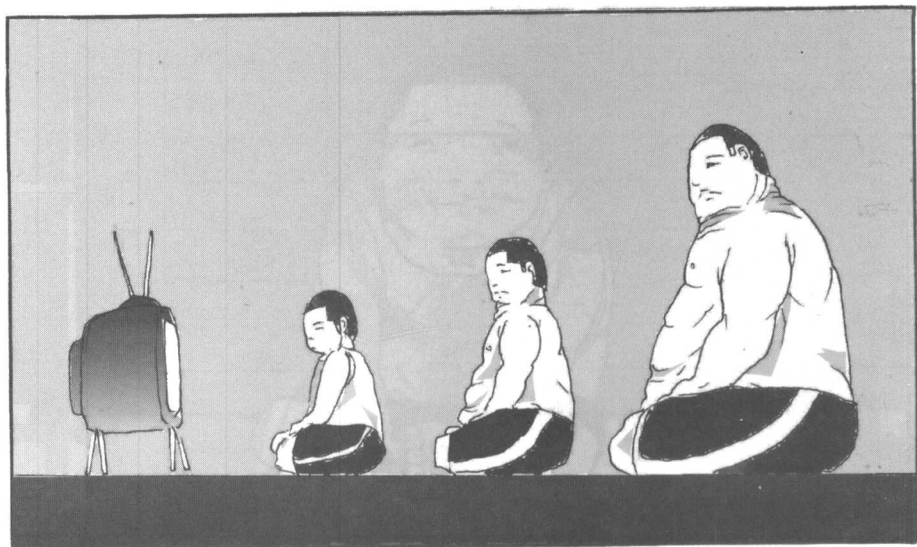
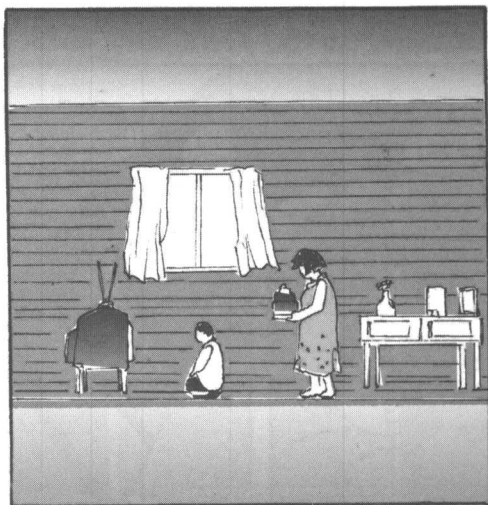


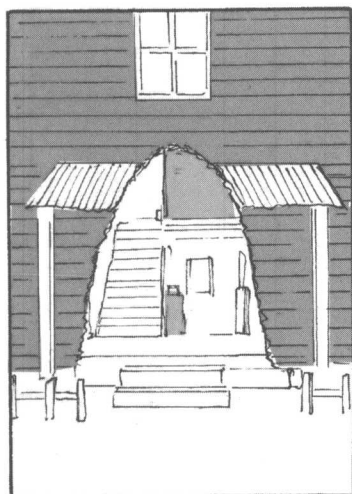
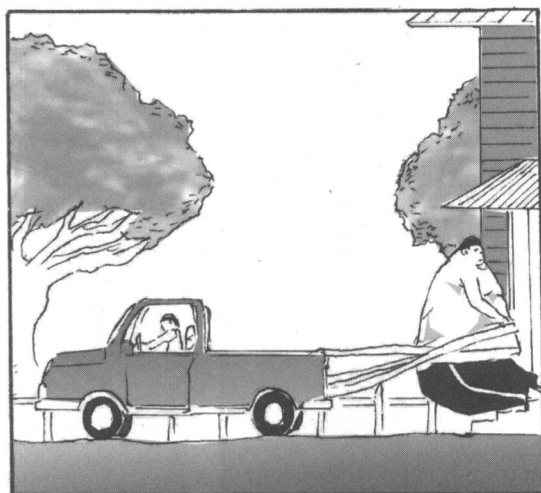


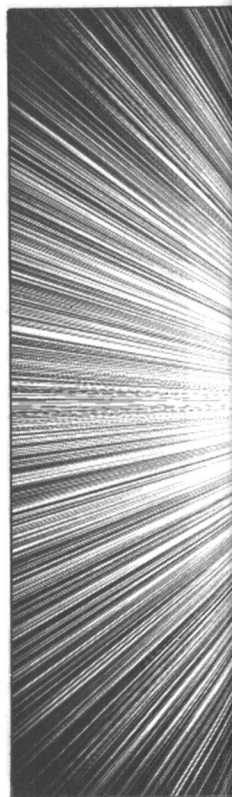
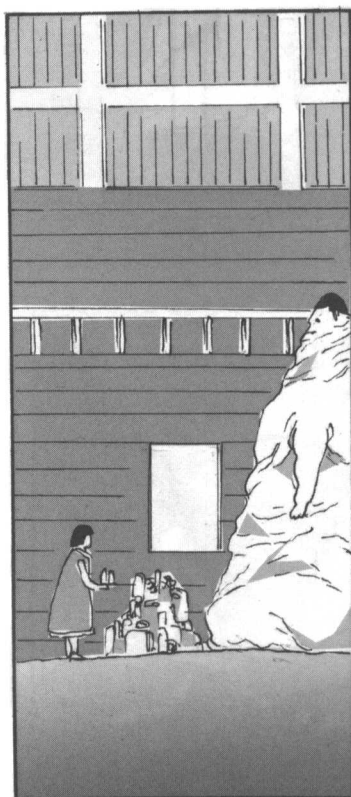
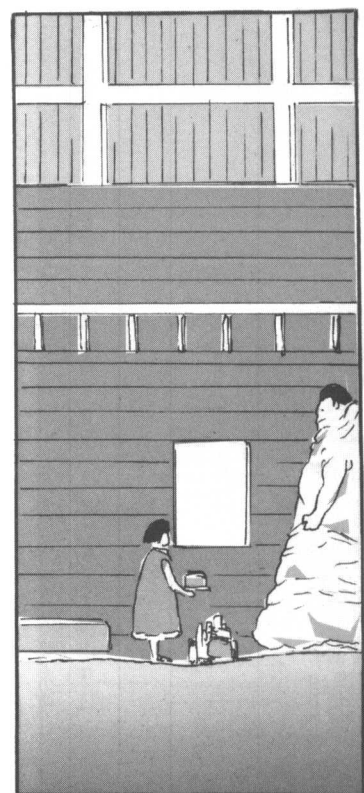
DAY 746



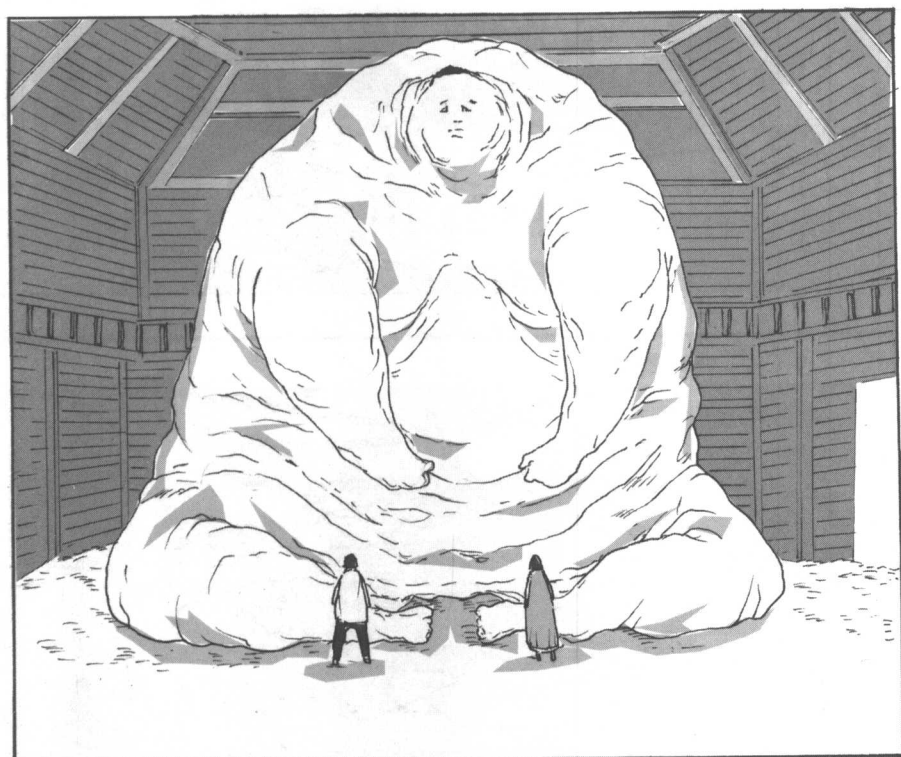
DAY 1825

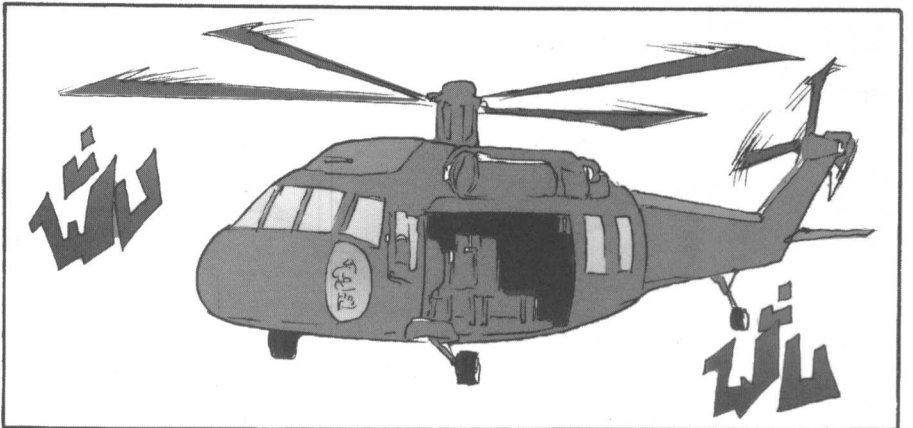


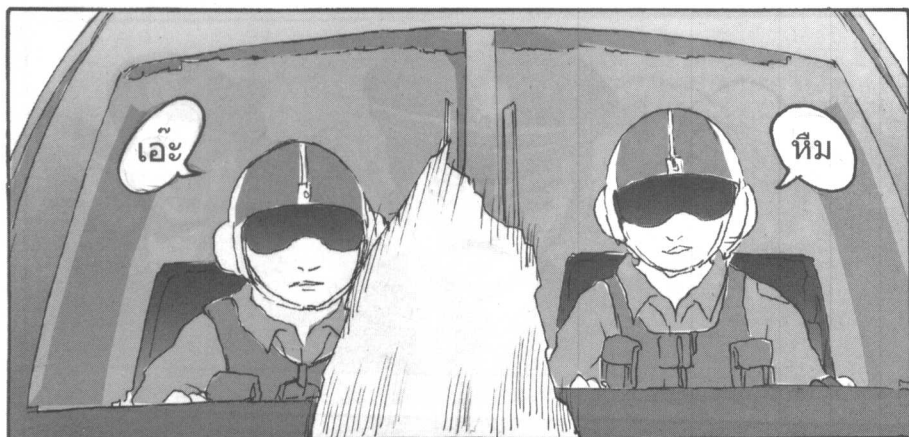




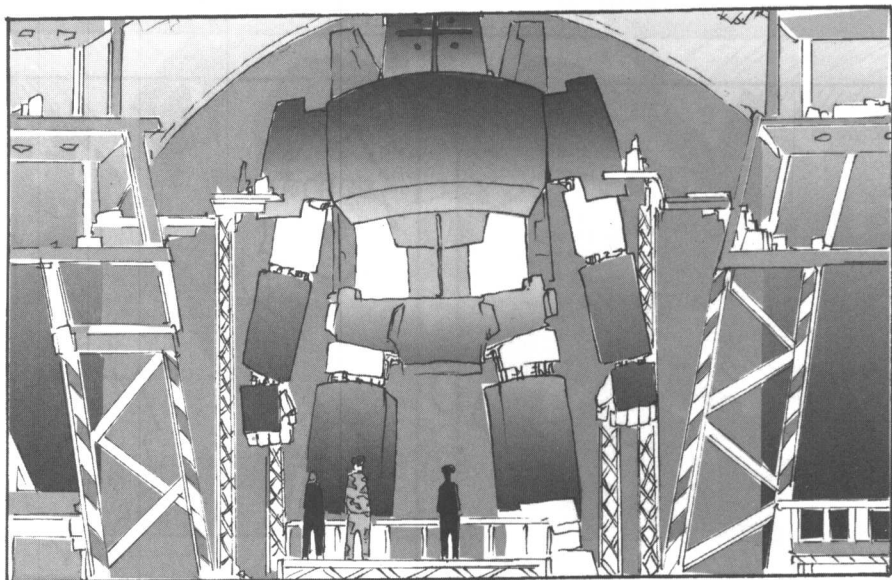
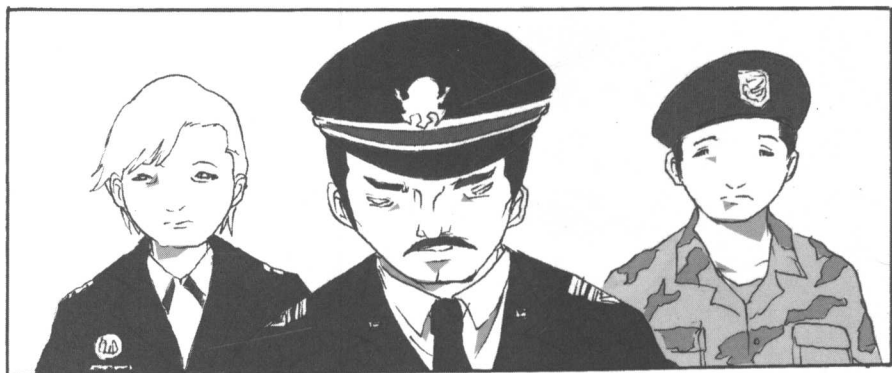
DAY 7859

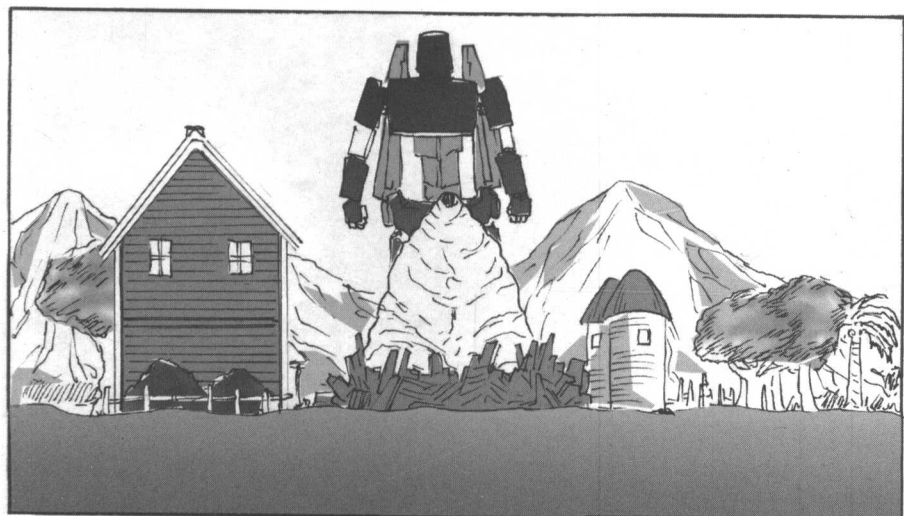
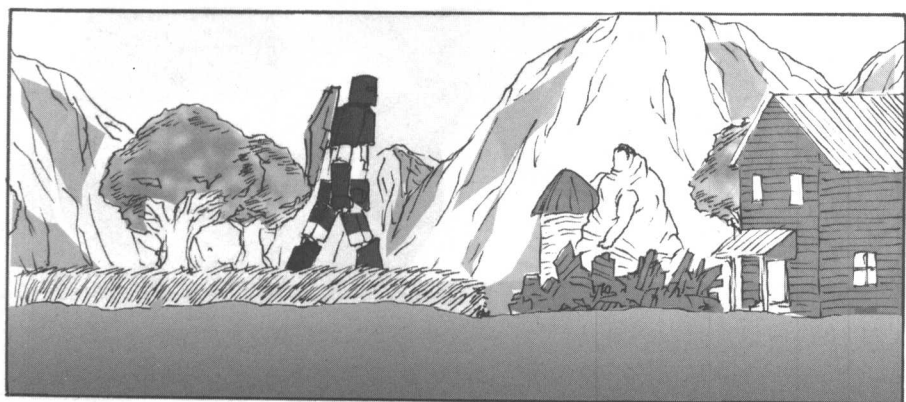
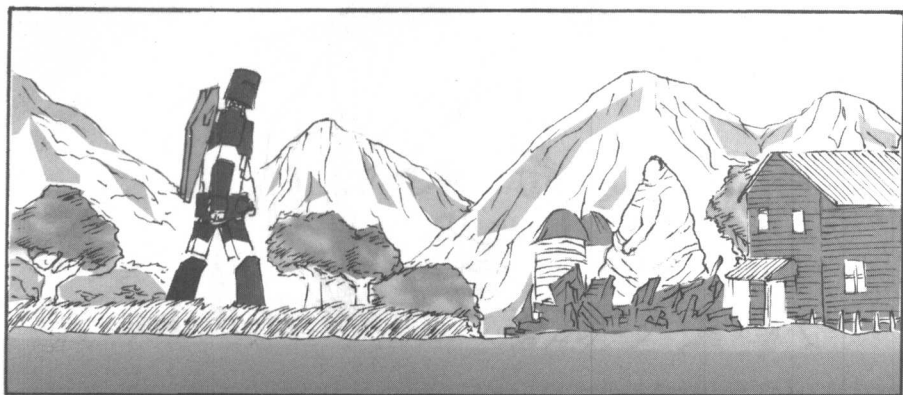


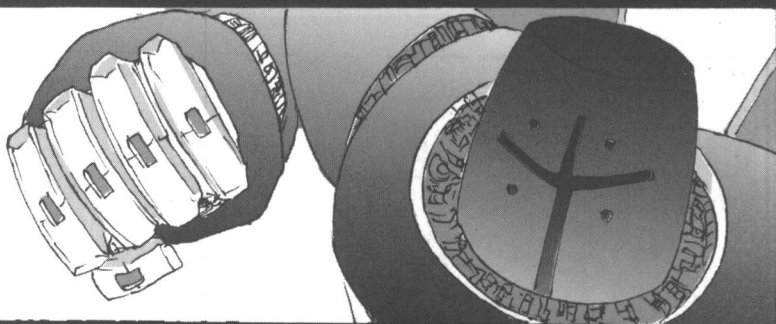




หน่วยนาปรามปราบศัตรูประหลาดแห่งชาติ







destroy problem

ทำลายตัวปัญหา



อย่าทำพ
เคยครุ

พพ
ครุ



คุณรู้มั๊ย ?

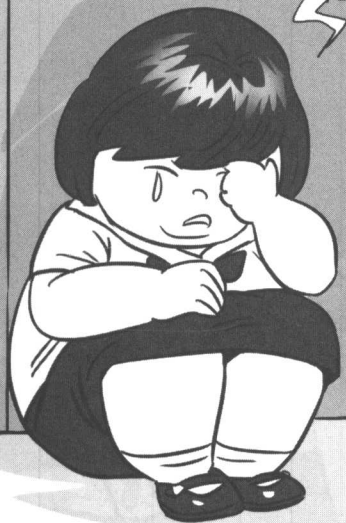
“ โรคอ้วนในเด็ก ”

นอกจากเสียสุขภาพทางกายแล้ว
เด็กที่อ้วนอาจเจอกับภาวะทางจิตใจด้วย
เช่น เด็กอ้วนอาจขาดความมั่นใจในตนเอง
ไม่ชอบรูปร่างของตน อาจถูกเพื่อนล้อและแกล้ง
และอาจแยกตนเองออกจากเพื่อนฝูง ครู
และครอบครัว

ฮ่าๆ ฮ่าๆ ฮ่าๆ



ฮือ ฮือ



คคคค



เรื่องและภาพโดย
Donut

วัยเด็ก ของ ตุ๊ต๊ะ 4

นี่คือผมในวัยเด็ก
ผมตัวอ้วนจ้ำม่ำ คุณพ่อ
กับคุณแม่จึงตั้งชื่อผมว่า
"ตุ๊ต๊ะ"



ตุ๊ต๊ะ
ยิ้มหนอยลึจะลูก

หมี
หมี

แ๊ะ
แ๊ะ

ตอนเด็กๆ ผมเป็นที่รักของทุกๆ คน
ไม่ว่าใครที่ได้พบเห็นก็จะเข้ามาเล่นด้วยเสมอ

ตัวอ้วนตุ๊ต๊ะ
น่ารักจังเลย

ตัวอ้วนแบบนี้
คุณแม่ต้องเลี้ยงดู
อย่างดีแน่ๆ เลย
ใช่ไหมคะ

แก้มยุ้ยเขี้ยว

แผลบ
แผลบ

คุณพ่อกับคุณแม่เป็นนักธุรกิจ
พวกเขาทำงานอย่างหนัก
เพื่อจะได้มีเงินเยอะๆ

ซื้อบ้านซื้อรถ มีทุกอย่าง
เท่าที่พวกเขาต้องการ



แต่เมื่ออยู่สองสิ่งนี้ไม่สามารถซื้อมาได้
คือ 1. เวลา...

ปีป่า เล่น
บอลกันมัย

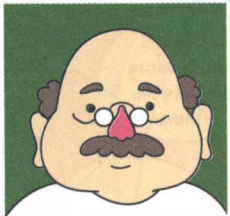
ปีป่าไม่มีเวลา
เอาเงินไปซื้อของเล่น
แทนแล้วกันนะ



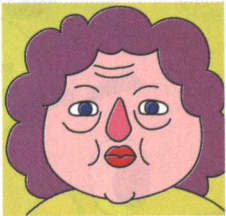


และ 2. คือ สุขภาพ...
คุณพ่อของผมจากผมไปตอนผมอายุ 9 ขวบ
เนื่องจากเส้นโลหิตในสมองแตก สาเหตุมาจากโรคอ้วน

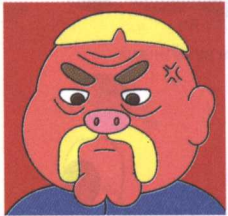
อันที่จริงญาติๆ ของผมก็อ้วนกันทุกคน และทุกคนก็มีโรคประจำตัวที่เกิดมาจากโรคอ้วนทั้งนั้น



คุณปู่เป็นโรคหัวใจ



คุณย่าเป็นไขมันในเลือดสูง



คุณตาเป็นโรคความดันโลหิตสูง



คุณยายเป็นโรคไข้มันพอกทับ

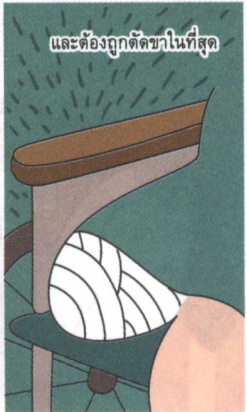
โรคเหล่านี้ก็มีโอกาส
ถ่ายทอดทางพันธุกรรมถึงผมได้
และแม้ว่าอาจจะ
ไม่ได้เกิดกับผมในตอนนี้



แต่โรคอ้วนอาจกระตุ้น
ให้โรคเหล่านี้เกิดขึ้นได้ง่าย
กับผมในอนาคตเช่นกัน



หลังจากที่พ่อจากไป แม่ก็ระบายความเครียด
ด้วยการกิน จึงทำให้อ้วนขึ้นอีกและ
กลายเป็นโรคเบาหวาน



และต้องถูกตัดขาในที่สุด



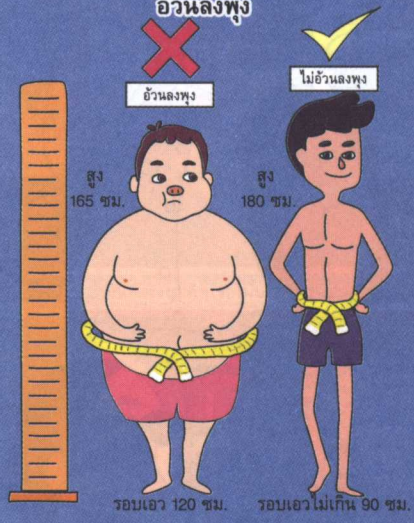
แม่เสียใจมาก แต่ไม่ใช่เพราะถูกตัดขา
แต่เพราะถูกหมอสั่งห้ามกิน
ของหวานอีกต่อไป

วัยรุ่น 4 ของ ตุ๊ดตู่ 4

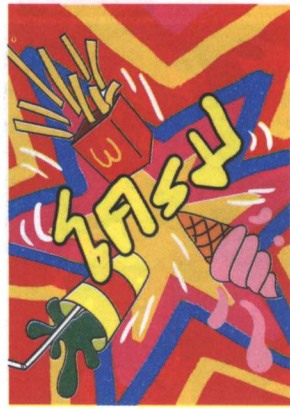


เมื่อย่างเข้าสู่วัยรูปร่างกายของเราก็ไม่ได้มีส่วนเหมือนเพื่อน
เมื่อนำส่วนสูงหน่วยเป็นเซนติเมตร ทหารด้วย 2
ก็จะได้ขนาดรอบเอว ถ้าเกินก็แสดงว่า

อ้วนลงพุง



เมื่อก่อนผมเคยเป็นเด็กอ้วนที่ใครๆ ก็รักใคร่เอ็นดู แต่ตอนนี้
ผมเป็นผู้ใหญ่อ้วนที่ไม่น่ารักนัก



ครอบครัว (ตัวอ่อน) ตุต๊ะ 4

ครอบครัวเรามีสมาชิกด้วยกัน 3 คน “ปูก๊าก” คือภรรยาของหมม ส่วนลูกชายของหมมก็ตัวอ้วนน่ารัก เราจึงตั้งชื่อเขาว่า “ตุ้ยหุ่ย”



ต่อมาพวกเราเปิดร้านข้าวขาหมูเพราะหมมกับปูก๊ากชอบกินข้าวขาหมู ทุกคนต่างช่วยกันทำงานอย่างขยันขันแข็ง



กิจการของเราดำเนินไปได้สวย หมมมีรายได้เป็นกอบเป็นกำ และมีทุกสิ่งที่ต้องการ แต่ก็ยังมีขาดอยู่สองอย่าง...



คือ 1. เวลา

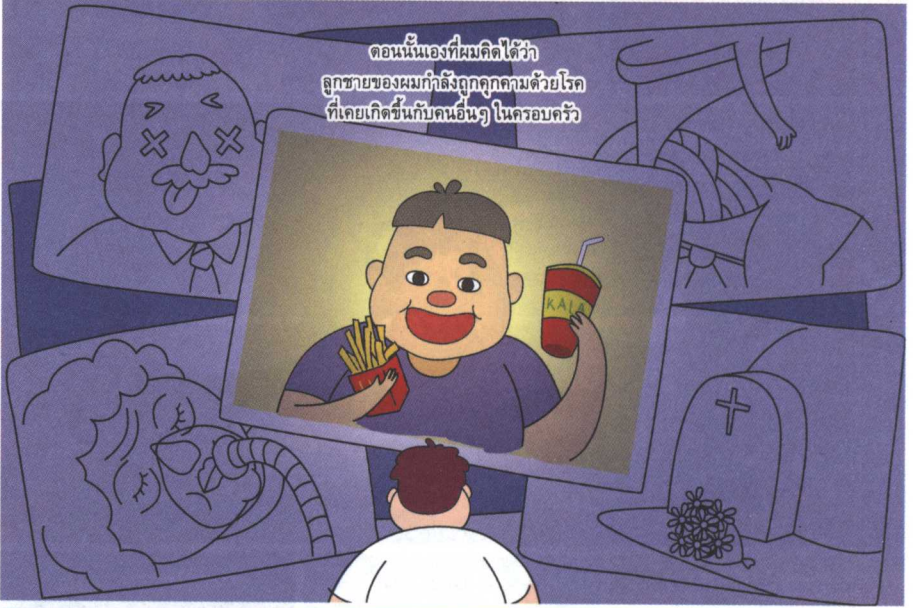
คุณพ่อ ไปเตะบอล กับหมมนะครับ



และ 2. คือการดูแลสุขภาพ

วันนี้พ่อไม่ว่าง เอาเงินไปซื้อขนมกิน ก็แล้วกันนะ เอาไว้วันหลัง พ่อจะเล่นด้วย





ครอบครัว (ไม่อ้วน)ของ ต๊ต๊ะ 4

หลังจากนั้นครอบครัวเราก็จริงจังเรื่องการลดน้ำหนัก



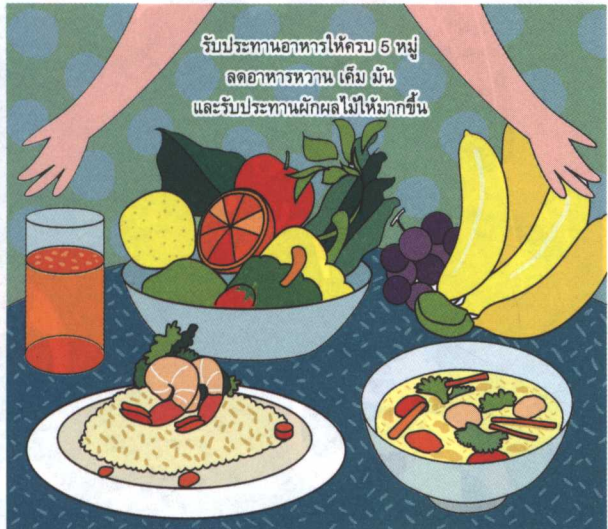
ฝึกดูย่านหนังสือโภชนาการ จึงได้รู้หลัก
“สุขภาพดีด้วยหลัก 3 อ.”



อ. ที่ 1 คือ “อาหาร” เป็นสิ่งสำคัญ
เราต้องเลือกรับประทานอย่างระมัดระวัง
อาหารขยะในตู้เย็น เราก็กำจัด
ให้เหลือน้อยที่สุด



รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
ลดอาหารหวาน เค็ม มัน
และรับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น



เพียงไม่กี่เดือน
ตุ้ยหนึ้กก็ไม่ตุ้ยหนึ้กอีกต่อไป

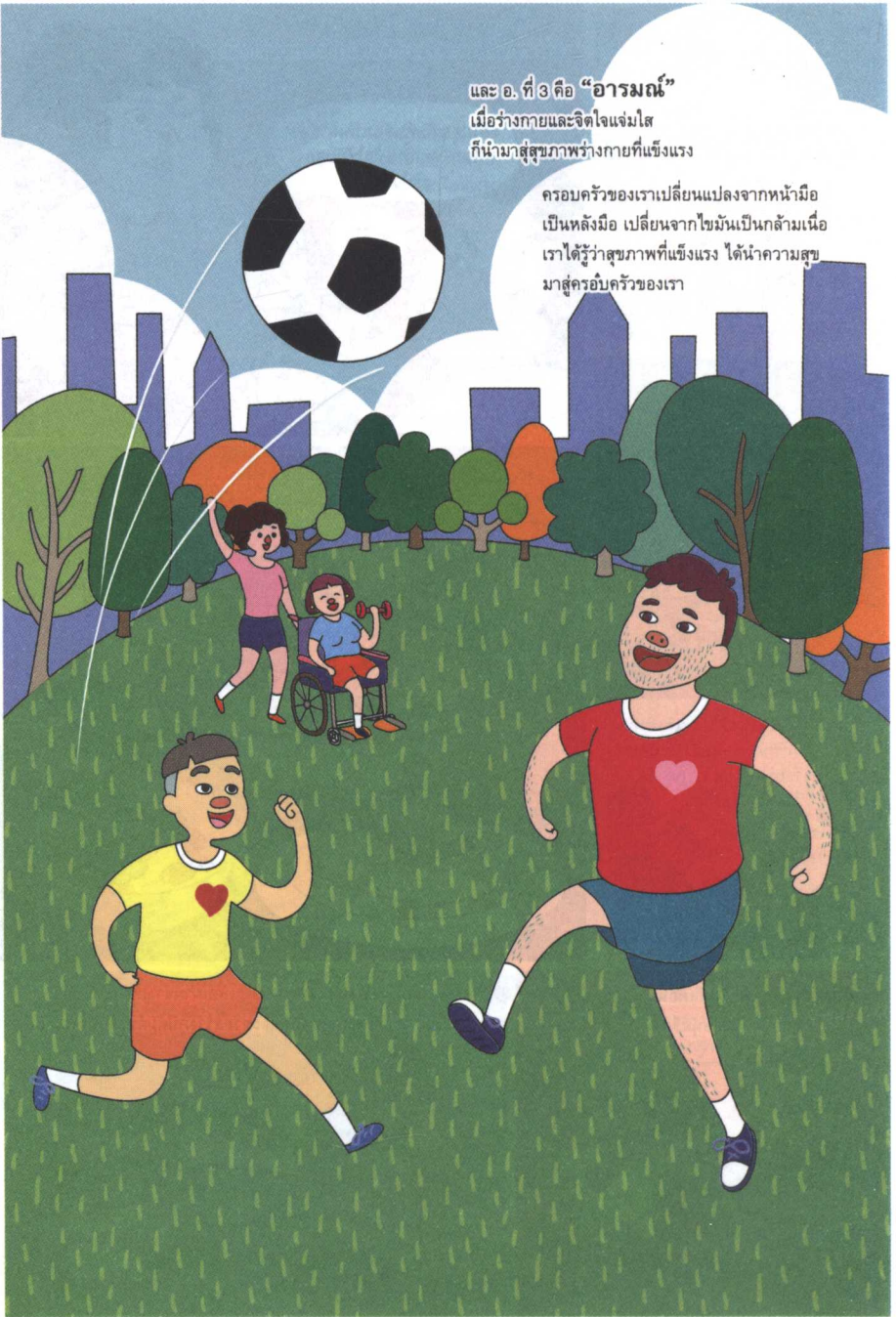


อ. ที่ 2 คือ “ออกกำลังกาย” เพื่อเผาผลาญพลังงาน
ที่อยู่ในอาหารที่เรากินเข้าไป และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย



และ อ. ที่ 3 คือ “อารมณ์”
เมื่อร่างกายและจิตใจแจ่มใส
ก็นำมาสู่สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

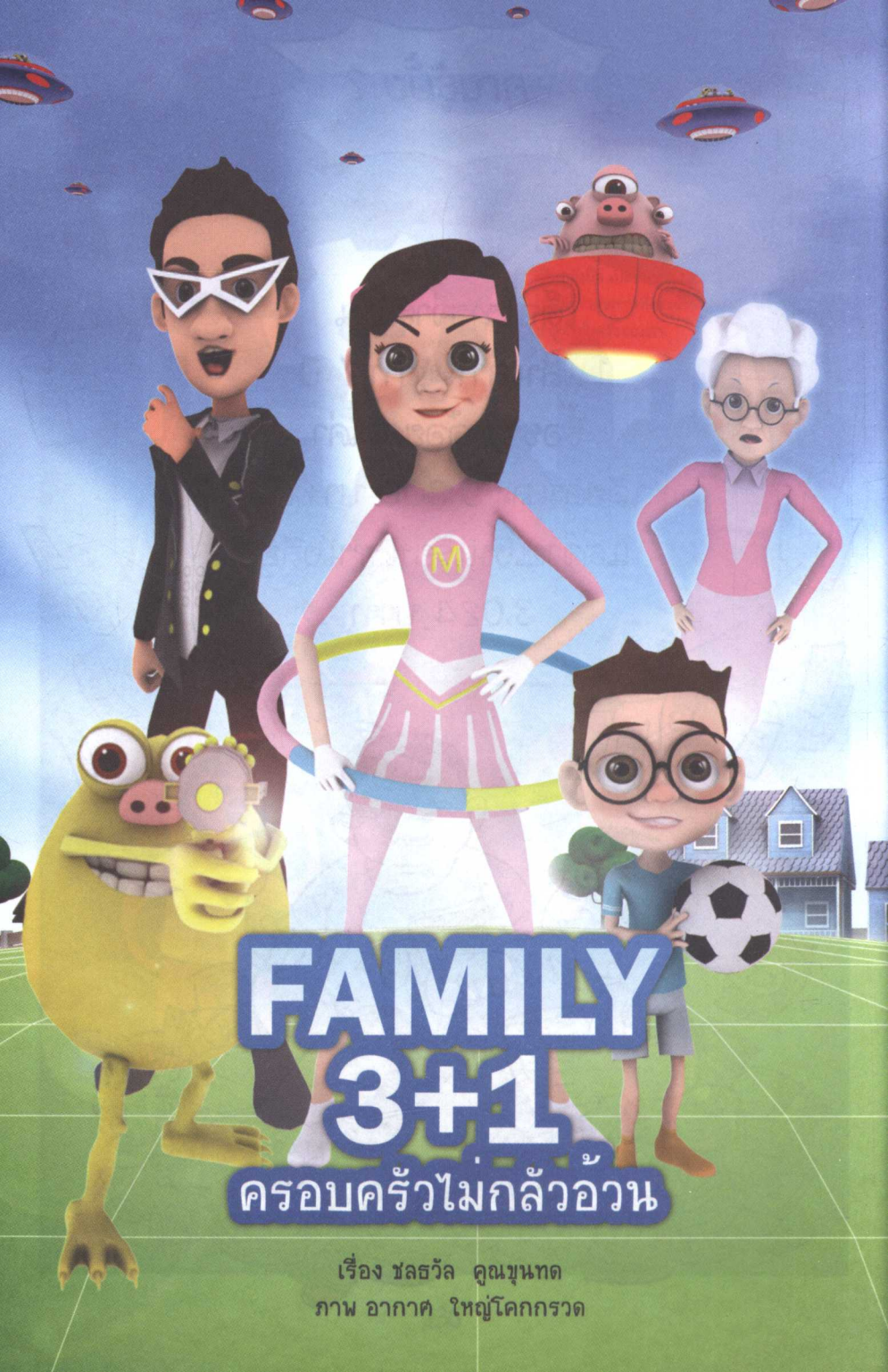
ครอบครัวของเราเปลี่ยนแปลงจากหน้ามือ
เป็นหลังมือ เปลี่ยนจากไขมันเป็นกล้ามเนื้อ
เราได้รู้ว่าสุขภาพที่แข็งแรง ได้นำความสุข
มาสู่ครอบครัวของเรา



คุณรู้มั๊ย ?

เด็กไทยจ่ายเงิน
1 แสนล้านบาท / ปี
ซื้อขนมด้วยคุณค่า
เฉลี่ยคนละ 9,800 บาทต่อปี
แต่จ่ายเงินเรียนหนังสือ
3,024 บาท

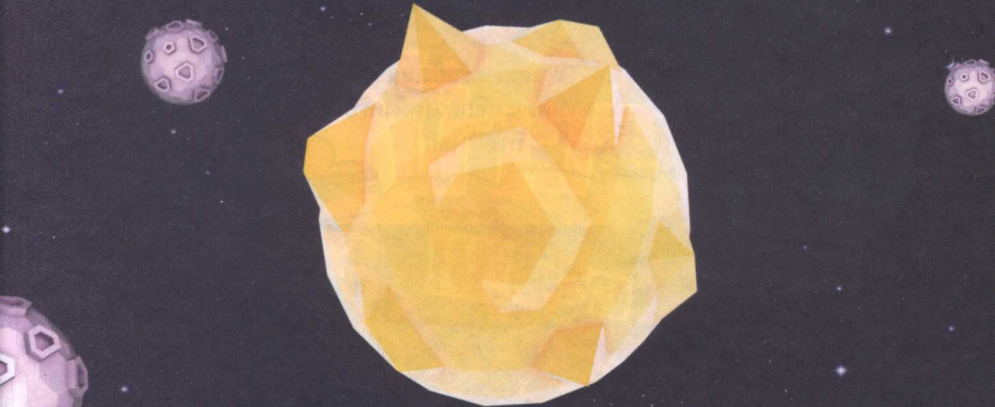




FAMILY 3+1

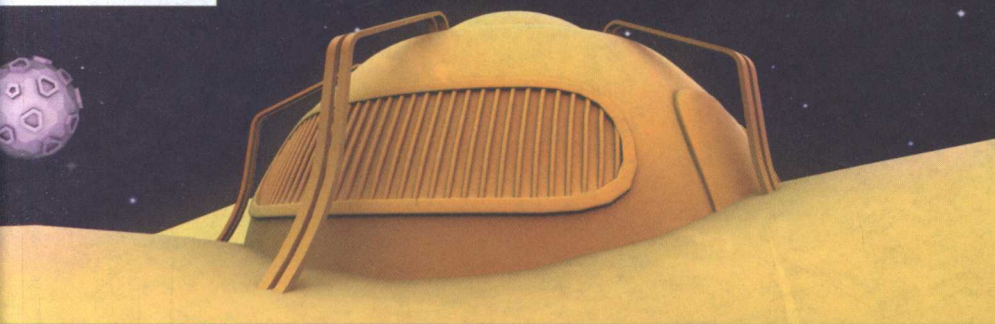
ครอบครัวไม่กลัวอ้วน

เรื่อง ชลธวัช คุณขุนทด
ภาพ อากาศ ใหญ่โคกกรวด

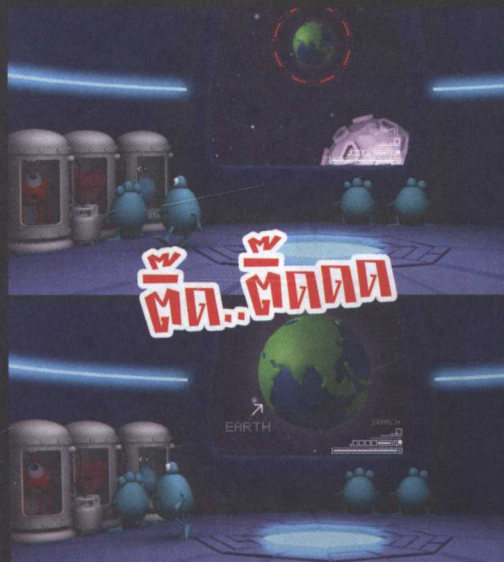


ดาวเคราะห์ดวงหนึ่งซึ่งอยู่ห่างไกลจากโลก

ดาวน่าสงสัยแห่งนี้
มีตัวประหลาดอาศัยอยู่
มีนามว่า "ไซมัน"



บัดนี้พลังแห่งไซมันได้กระจายไปทั่วจักรวาลแล้ว
เรายึดครองได้ทั้งจักรวาลแล้ว ย่าๆๆ





ท่านผู้นำครับยังเหลือ
ดาวเคราะห์อีกดวงหนึ่งครับ
ที่ชื่อว่าโลก



ส่งหน่วย
รบพิเศษไขมัน
ไปจัดการเลย

RRRR!!!!

เราจะต้องยึดครองจักรวาลนี้ให้ได้ทั้งหมด
พวกมนุษย์จะต้องเป็นโรคอ้วน



พอพวกมนุษย์
เป็นโรคอ้วนต่อไป
ก็ส่งหน่วยความดัน

หน่วยโรคหัวใจ

หน่วยเบาหวาน
ฮ่าๆๆๆ



ปังปังปัง

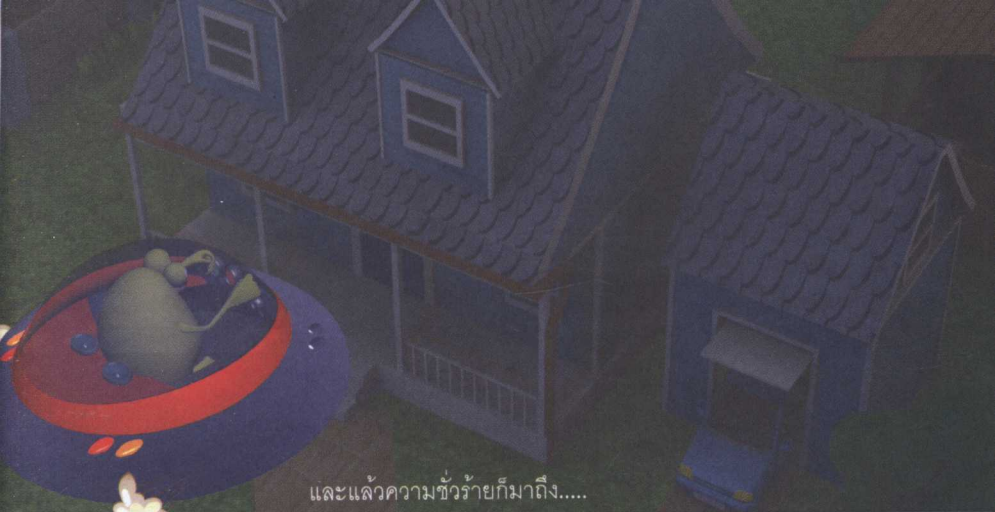
ฟ้าจจ





เจน
แม่บ้านสมัยใหม่
มีความสามารถพิเศษ
สามารถเห็นสิ่งลึกลับ
แล้วก็ช็อกใจอีกด้วย





และแล้วความชั่วร้ายก็มาถึง.....



ครอกพี...ๆ..



สิ่งร่างเด็กคนนี้จะกัน
ดูท่าทางน่าจะควบคุมง่าย

แต่ก่อนอื่น
ต้องหาทาง
เข้าไปก่อน



เข้าทางนี้ละกัน



ศรับ



แล้วเราก็
ควบคุมสมอง
ของเด็กคนนี้ได้



แล้วจ้า



ตยบ



โลกใบนี้ก็ดีแะ มีอาหารขยะเยอะดี ถ้าเด็กคนนี้อ้วนเมื่อไหร่ พวกเราที่เหลือ ก็จะตามเข้ามา



ที่นี่แหละ ท่านผู้นำ ก็จะยึดครอง ได้ทั้งจักรวาล



แงม?



เอ๊ะ... แล้วผลไม้ หายไปไหนละ



ทำไม ลูกถึงเอา มาทั้งหมด



ทำไมถึง สั่งมาเยอะ จังเลย!

พ่างงง

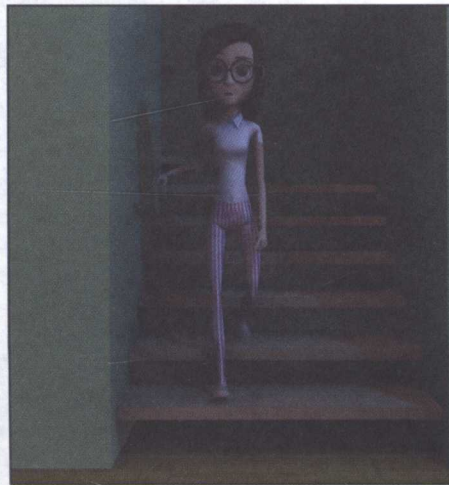
คุณฉันว่าพิกนี้ลูกเราแปลกๆนะ
ชอบทานขนมทุกวัน
ไม่ออกไปเตะบอลเล่นกับเพื่อนๆ
วันๆเอาแต่กินกับนอน

เด็กวัยรุ่นทั้งแม่และแม่
ดีแล้วกินเยอะๆจะได้โตไวๆ

แต่แม่ว่ามันแปลกตรงที่กินแต่ขนม
แล้วก็ไม่ยอมกินผักผลไม้เลยนี่ซี

เฮ้อ -*-
ครอกที่ zzzz

ต๊อดต๊อง!!



เอะ...เสียงอะไร
รู้สึกจะดัง
มาจากห้องครัว

คงจะไม่ใช่ผีนะ....

ตุ๊ก..ตุ๊ก..

ผมเองแม่
ก็มันหิวนะครับ
เลยมาหาอะไรกิน

จ้ากกก..ผีหลอก

ครับ

ปัง!

ฮอนดิกไม่ตื่นะลูก
ยวก็อ้วนหรรอก

.....

ยายป๋อง
เป็นแม่ของเจน
เคยเป็นแชมป์เต็น
แอโรบิกผู้สูงวัย 10 กว่าสมัย

แม่คะทำไมดีลูกชาย
หนูทำตัวแปลกๆ

ก็ลูกแ
ถูกปีศาจ
สิงอยู่นะสิ

๒ ชายขย พะ..พิศลอก!!

แจะตกใจทำไม
ฉันเป็นแม่แคะ

เจ้าปีศาจ
มันจะทำให้
ลูกแกอ้วนพอโตขึ้น
ก็จะทำให้โรคต่างๆ
เข้ามาได้ง่ายๆ
รู้ไหม

ฉันเห็นอยู่
แต่ก็ช่วยอะไรไม่ได้
ก็เลยรวบรวมพลัง
มาบอกแ
เนียแหละ

แล้วจะทำยังไงถึง
กำจัดมันได้คะแม่..

มันมีวิธี
กำจัดอยู่
แกจ่าสาย
คาดผมสีชมพู
ของแม่ได้ไหม
ผ้าผืนนั้นมี
พลังวิเศษ
ซ่อนอยู่

จะแม่
แต่คราวหน้า
แม่มาบอกฉัน
ในความฝันได้ไหม
ฉันกลัวผีนะ
--

วันนี้แม่ทำเมนูโปรด
ให้ลูกโดยเฉพาะเลยนะ

อะไรเนี่ยมีแต่ผัก

เอ๊ะ...หรือว่า
จะเป็นอย่าง
ที่แม่บอกจริงๆ

ไม่กิน
ไม่กิน

ผมจะกิน
แฮมเบอร์เกอร์
เฟรนฟราย
น้ำอัดลม

ศับ

เพลิง

บอกมาซะดีดี
ว่าแกเป็นใคร

ตุบ

ข้าจะบอก
ให้แกรู้ก็ได้
ว่าร่างที่
แท้จริงของ
ข้าก็คือ...

ข้าคือปิศาจไขมัน

แปลงร่าง

อึ้ง!

อย่างนี้ต้องเจอ
ผ้าคาดผมพิเศษ

ศร็ด





ซดตต

เสร็จข่าละ



ควับบ

ควับบ

เล่นที่เปลอเหวอ



ว้ายยย

โครมม!!



พ้ายว



ซ้อตตต

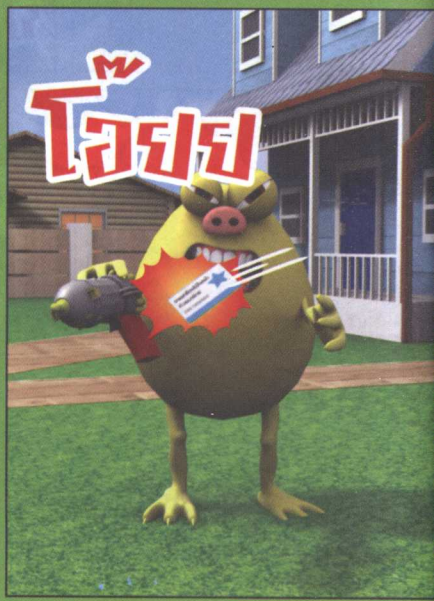


แหล่ยวว
(ช่วยด้วยย)



ฟุบ

โ้ย..กันจัน



โอยย

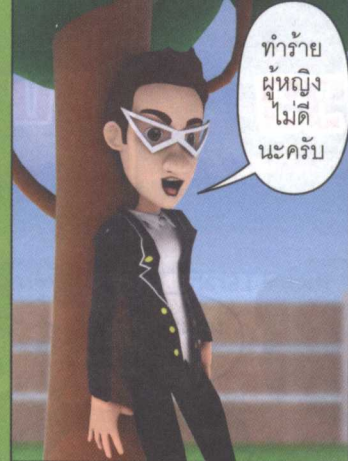


ฮ่าๆ..ตายชะเถอะ



หนอยแน่ !!!
ใคร...ใครกัน

ฉีก



ทำร้าย
ผู้หญิง
ไม่ได้
นะครับ



หน้ากากทักซิโต้



ยังไงพวกเจ้า
ก็สู้ข้าไม่ได้หรอก

พอไปเอาชุดที่ไหนมาจะ

เข้ามานะ



ดูออกด้วยหรือว่าเป็นพี่น้อง

สามีตัวเอง
ทำไมจะจำไม่
หายๆ...เขิน



สนใจเค้าน้างซี!!



ก็แก้ทำตัวไม่ดี
อย่างนี้ต้องเจอ

ซูล่าซูปทริสต์



ซมุซๆ

ซมุซ



อ้ากกก..
ไขมันละลาย



โอย..อยู่ไม่ได้ละ
หนีนีกว่า





กรมอนามัย
ได้เคยประมาณการเกี่ยวกับ
สัดส่วนของเด็กรักษาที่อาจจะ
เข้าสู่สภาวะเป็นเด็กอ้วนไว้ว่า...
ในปีพ.ศ. 2558
เด็กก่อนวัยเรียนในประเทศไทย
จะกลายเป็นเด็กอ้วนในสัดส่วน
สูงถึง 1 ใน 5

นั่นหมายความว่า ในเด็ก 5 คน จะมีเด็กอ้วน 1 คน
และเด็กวัยเรียน จะมีสัดส่วนของเด็กรักษาอยู่ที่ 1 ใน 10
ที่เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง
และความเสี่ยงต่อไปก็เป็นโรคหัวใจ
โรคทางเดินหายใจ ฯลฯ






ผลงาน **CHUBBY BABY**
ลูกไม่อ้วนหรืออกจะ
โดย ธัญนันท์ จิระสทิติย์วรกุล







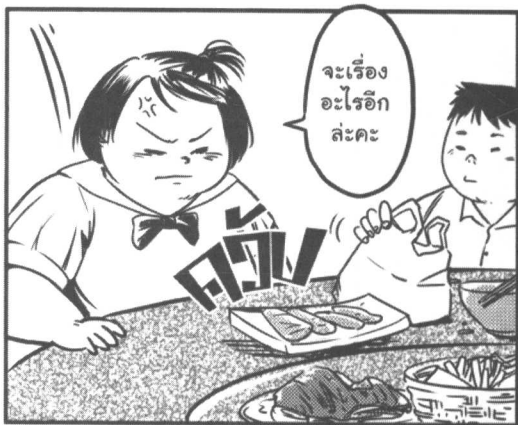
อ้าว หมวย
เป็นอะไรนะ
?

หน้าบูด
มาเชียว

เรื่อง | ภาพ : ธัญนันท์ จิระสทิติยารกุล

CHUBBY BABY

ลูกไม่อ้วนหรอกจ๊ะ





เฮ้ย
ยัยหมู

หมูย
เว้ย

ทุกวัน
ต้องมีพวก
ปากเสีย
ชอบล้อเลียน

แล้วยัย
หมูย
จะให้อยู่
กลุ่มใคร
อะ

ถ้าจะให้
อยู่กลุ่มฉัน
เอาไว้วันที่
มีแข่ง
จักกะเยอ
ละกัน

กลุ่มฉัน
ไม่เอานะ
เอามาก็
ไม่มี
ประโยชน์
แถมถ่วง
อีก

วิชาพล
ก็ไม่มีใคร
อยากให้
เล่นด้วย



ครุครับ
หมูยเงา
อ้วนขึ้นอีกแล้ว
อะครับ
ผมมองไม่เห็น
กระดาน
แล้วครับเนี่ย

บางคน
ก็ไม่รู้
แก๊งหรือ
พูดจริงกันแน่

คิก
คิก



เสื้อผ้าก็
ไม่มีไซส์จะใส่
จิ้นลิปต์
คนก็มองว่า
ทำให้ลิปต์เต็ม
!!

มีแต่
ปากกับมำ
เท่านั้นแหละ
ที่ยังคิดว่า
หนูไม่อ้วน
เนี่ยยยย
!!

ไอ้



โอ๊ย
หมวยเอ๊ย
วัยเท่านี้ก็มี
ลัสมิแซวกัน
เป็นธรรมดา
แหละลูก

เด็กคุณนะ
กินไป
เถอะจ๊ะ

เดี๋ยวโตไป
ก็ยึดสูง
เองแหละ



เชื่อมา
นะ

ซื่อออ
มา
ไม่
เข้าใจ



มา嘛ชะ
หยิบน้ำตาล
ให้ตีหน่อย

จ้าจ้า
หมม
แค่นี้
ก็เอื่อม
ไม่ถึง



อ้าว ก็มันจืด
จะอร่อยได้ไง

เจ็กินแบบนี้
ตลอดนี้นา

แกกินโจ๊ก
จะใส่น้ำตาล
ทำไมเนี่ย
!!

คนกำลัง
เครียดๆ
นี่ก็กิน
อยู่ได้



อ้าวๆ
พาลน้อง
ทำไมละ
หมวย
ชะชะ



เราเจริญ
อาหารนะ
ดีแล้วนะ
มีให้กินก็กิน
ให้หมด
ยิ่งดีกว่าไม่มีกิน
นะหมวย

ไม่ตีหรือใจ
ลูกอยากกินอะไร
ปากกับม้า
ก็ให้กินตลอด
นะจ๊ะ



แต่แบบนี้
มันมาก
เกินไ้
!!



แกก็เหมือนกัน
อยากโตไปเป็น
หม้อืดสาวไม่แล
หรือไงยะ
ตีน้อย
!!



ตายแล้วป้า
สงสัยลูกสาวเรา
จะเข้าวัยต่อตัน
แล้วมั้งเนี่ย

ป้าว่า
ได้รับอิทธิพล
เพี้ยนๆจากพวก
ดารานักแสดง
หุ่นตะเกียบ
มากกว่านะม้า
?



เอาน่า
หมวยน้อย
ของแม่
ไม่ต้องร้อง
ไห้อ่ะ

อ๊าาา

ปลอบใจ
เจ้หมวยสิ
อย่ามัวแต่
กินสิลูก



อ๊ะ เจ้
กินทุเรียนหวานๆ
แก้เครียด

ซึ้ง ซึ้ง



นี่แน่ะ
แก้เครียด

อ๊า

พึ้ง



ตายแล้ว
จะวิ่งเทลิต
ไปถึงไหน
หรือเปล่า
ก็ไม่รู้

อ้าว
หมวย

เดี๋ยว

ไม่มีใครเข้าใจ
หนูเลย
!!

คั้ง

อ๊าเจ้
!!

ดีน้อย
รีบไปตา
เจ้แก
กลับมา
เร็วเข้า

อย่าตามมานะ
ฮืออออ

สิง สิง สิง สิง

เจ้ารอดด้วย!

আহময় !!

ไม่มีใคร -- แหก -- แหก
เข้าใจ -- แหกกกกก

เซ่ เซ่ เซ่ เซ่

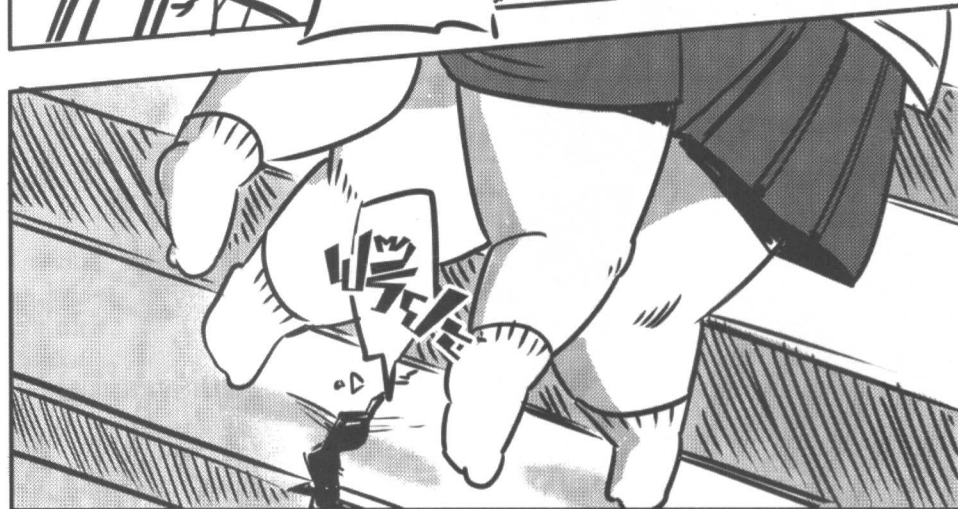
เออ...

เจ้ -- แหก แหก --
รอดเค้าด้วย -- แหกกกก
โอย หายใจไม่ออก

ก็ -- บอกว่า
-- อย่า --
ตามมา
--
แหก
แหก

นั่นมันได
ไม่ก็ขึ้น
เองนะลูก

แล้วจะ
-- หิน --
ทำไม --
แหก
แหก
!!





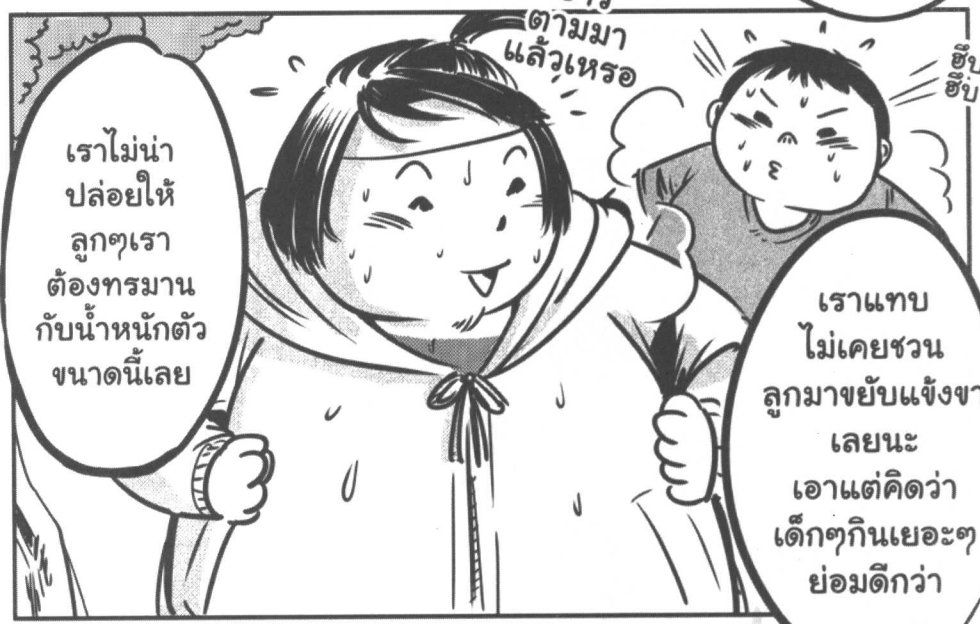
アハハハ

โหน
ปีกกับม้า
บอกว่า

หนุ่ยยัง
ไม่อ้วน
ง่า
!!

๖๖๖

7





สารพัด
ขนม น้ำอัดลม
ของหวาน
ทั้งหลายที่
เราไม่ได้สนใจ
จริงๆแล้วทำ
ให้ลูกเราเสี่ยง
สารพัดโรค
แท้ๆเลย

ไม่แค
ลูกไม่สบายใจ
กับร่างกาย
ตัวเองไหนจะ
ยังสุขภาพกาย
อีกนะ

ต่อไปเรา
จะต้องปรับตัว
หลายๆอย่าง
เล่นะเนี่ย
ทั้งเรื่องออกกำลัง
แล้วก็เรื่องอาหาร



อันที่จริง
วันนี้มามี
ก็เตรียม
มือเทียง
มาเองด้วยละ
หะหะ

อ้าว
จริงงะ?
ไปแอบ
ทำมา
ตั้งแต่
เมื่อไร



ว่าแต่
มามี
ทำอะไร
มาเกิน
หรือ



ไม่ต้อง
ทำหน้า
กังวล
แบบนั้น
ก็ได้না
อึอิ



สลัด
เพื่อ
สุขภาพ
จ้า



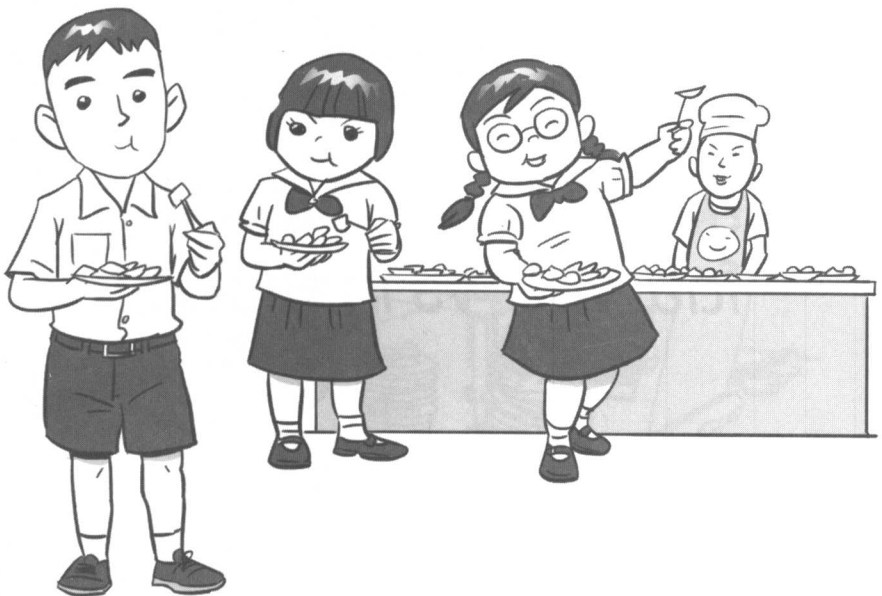
เราจะไม่
ปล่อยให้
ลูกเรา
อ้วน
อีกแล้ว
เนอะ

CHUBBY BABY - END

เรื่อง | ภาพ : รัญนันทน์ จิระสทิติยารุณกุล

คุณรู้มั๊ย ?

โรงเรียนที่จัดผลไม้ให้เด็กกิน
เป็นอาหารว่าง จะมีเด็กอ้วน
น้อยกว่าโรงเรียน
ไม่ได้จัด สูงถึงร้อยละ 30

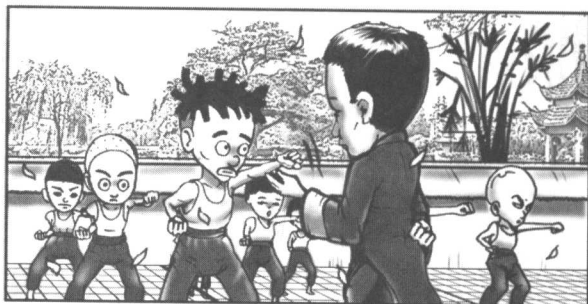




ผลงาน *Dinner Fighting*
โดย จินต์ จิรากุลสวัสดิ์

STORY & ILLUSTRATED BY
GINS JIRAKULSAWAT





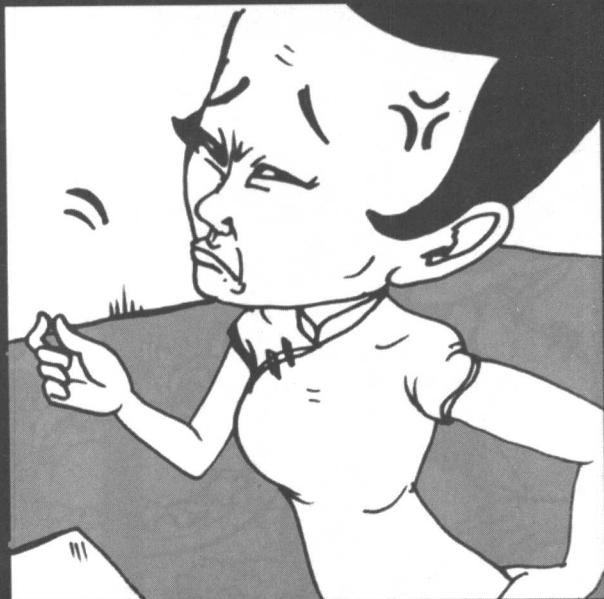


GINS PRESENT

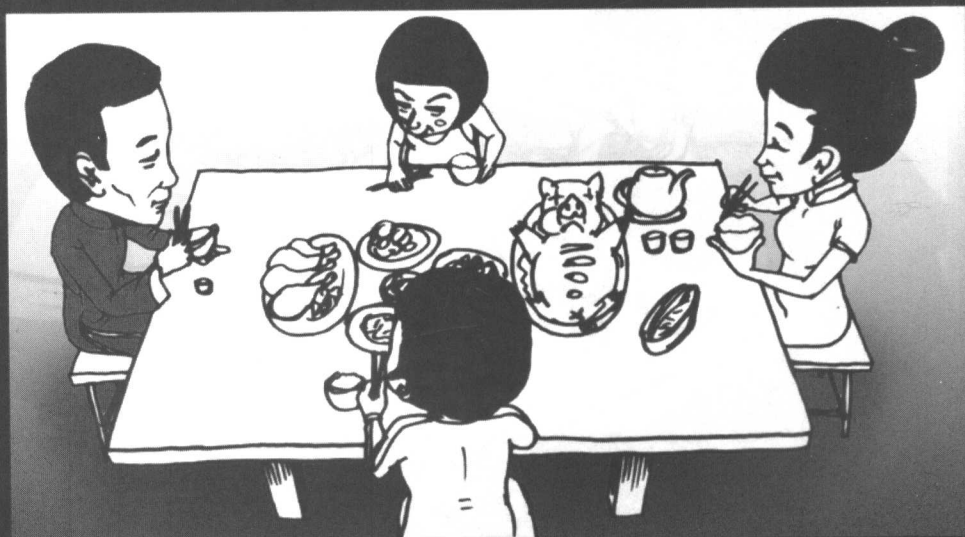
DINNER FIGHTING!

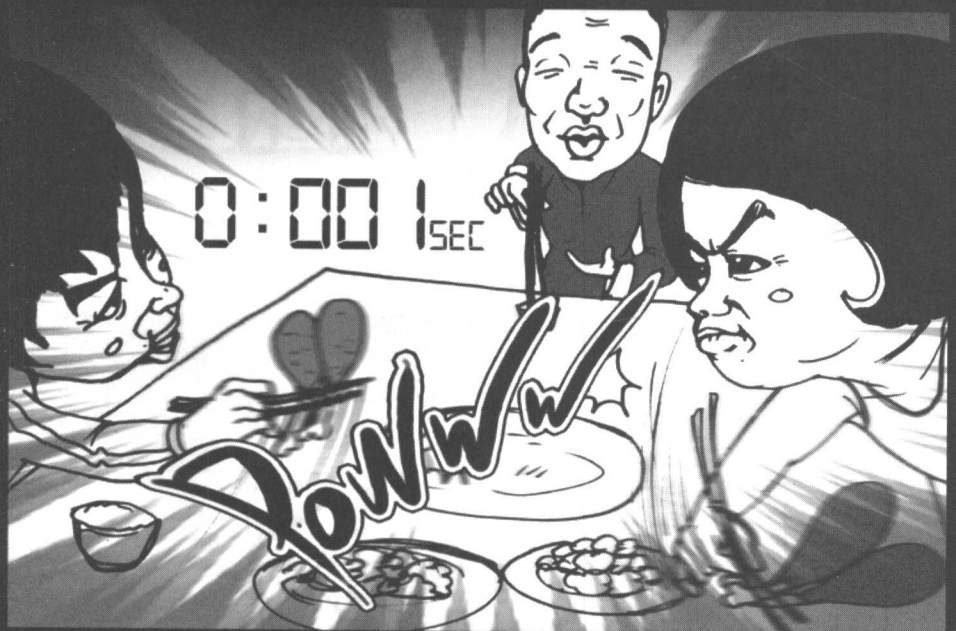






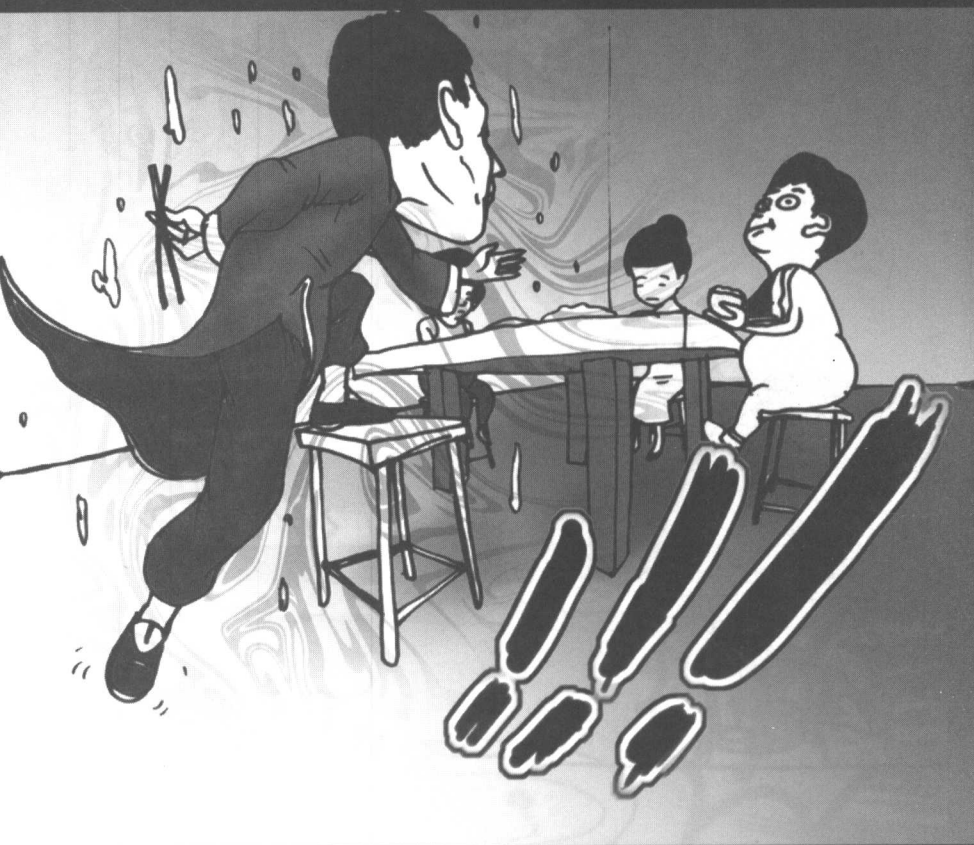
ROUND 1

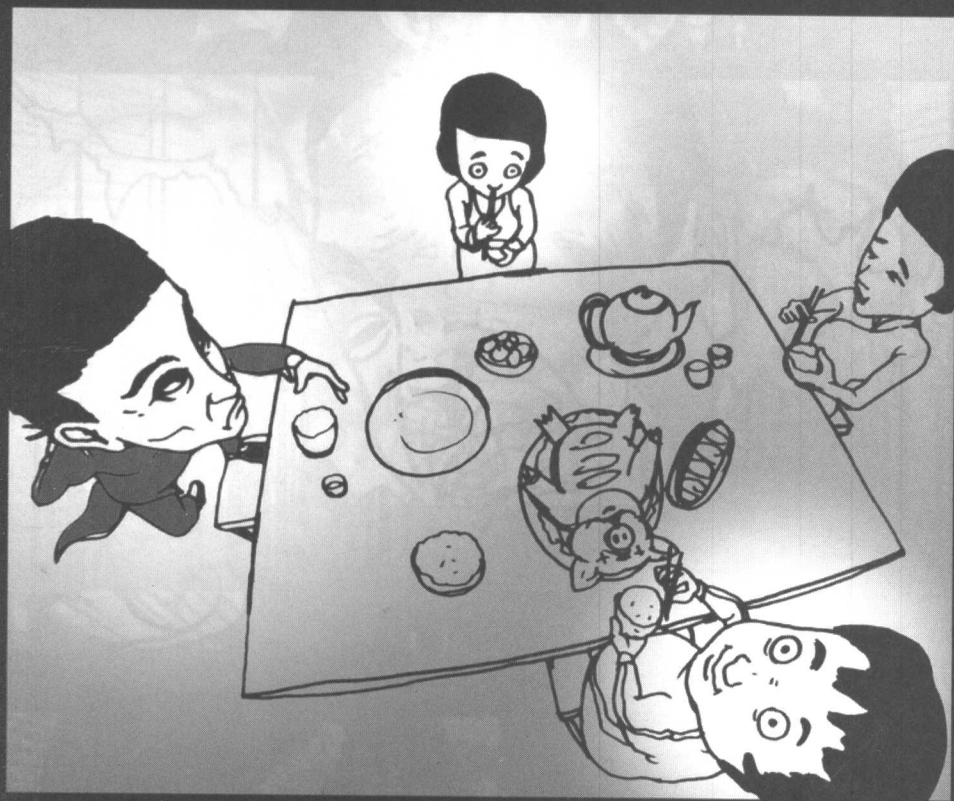




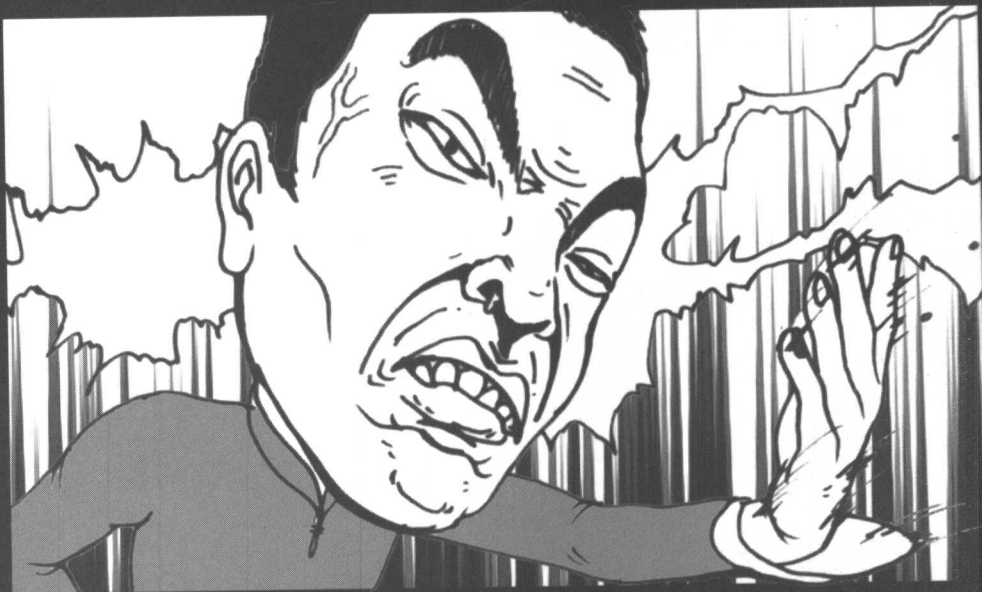


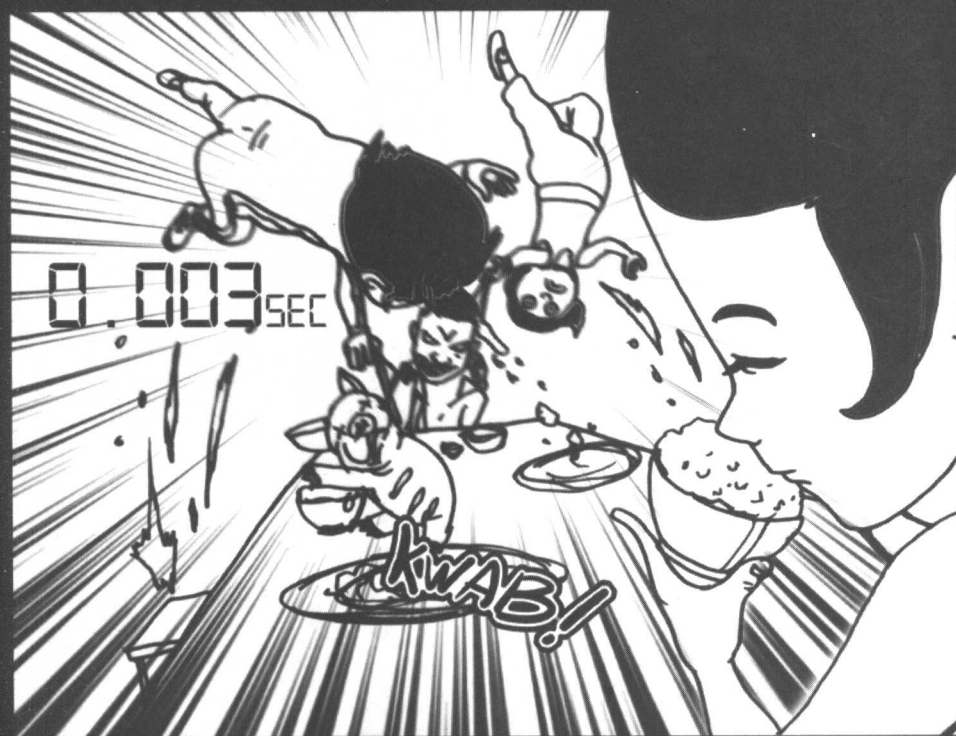
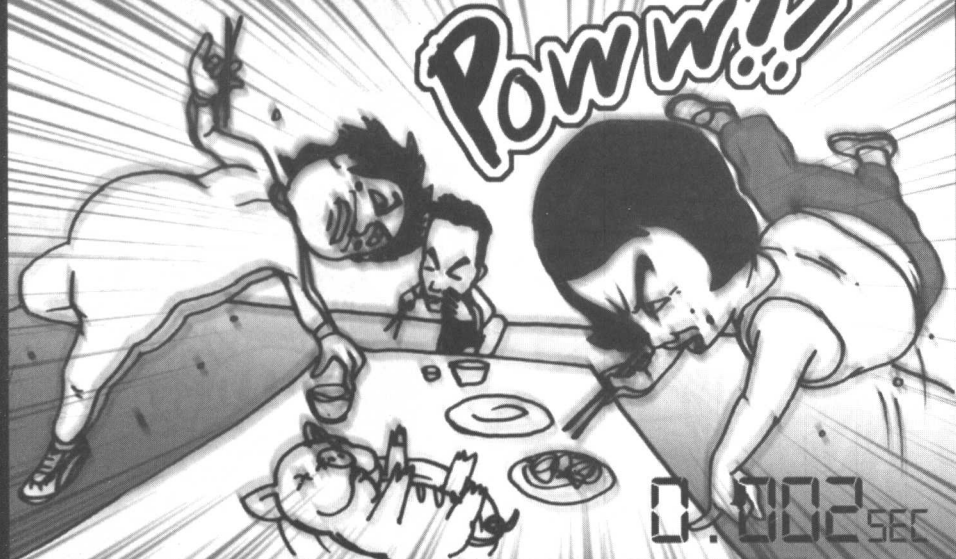




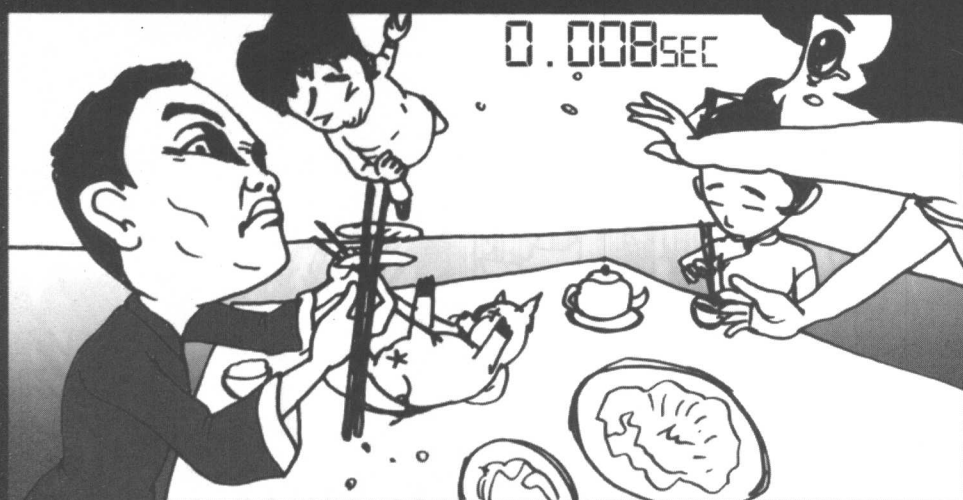
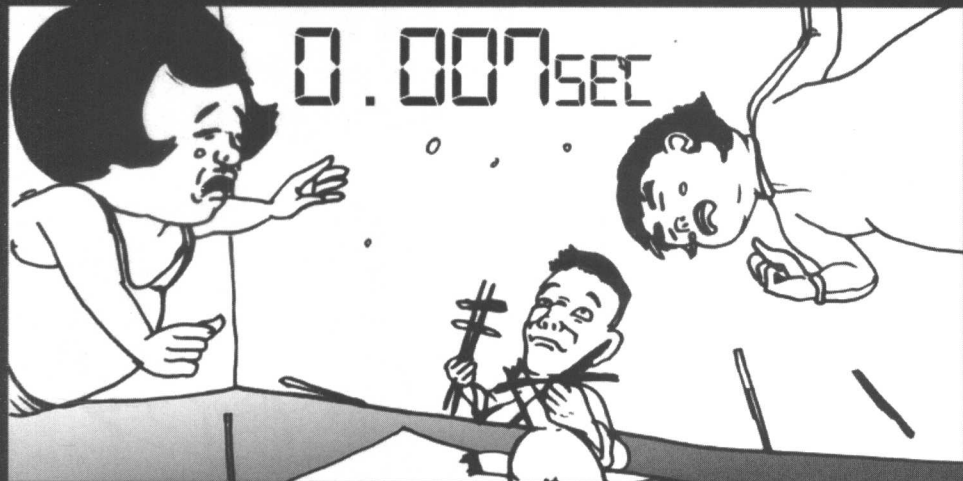


ROUND 2









ROUND 3



0.0000 1sec

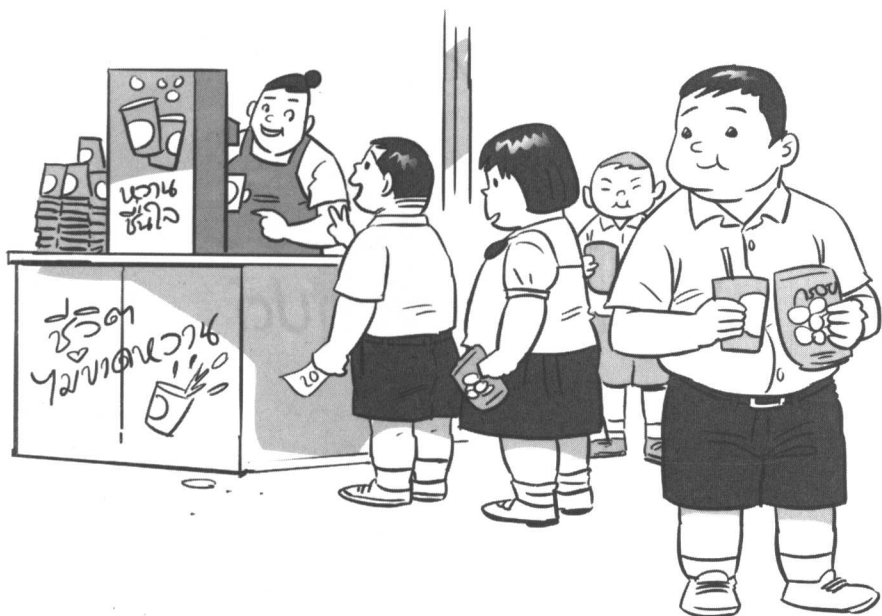


K.O.



คุณรู้มั๊ย ?

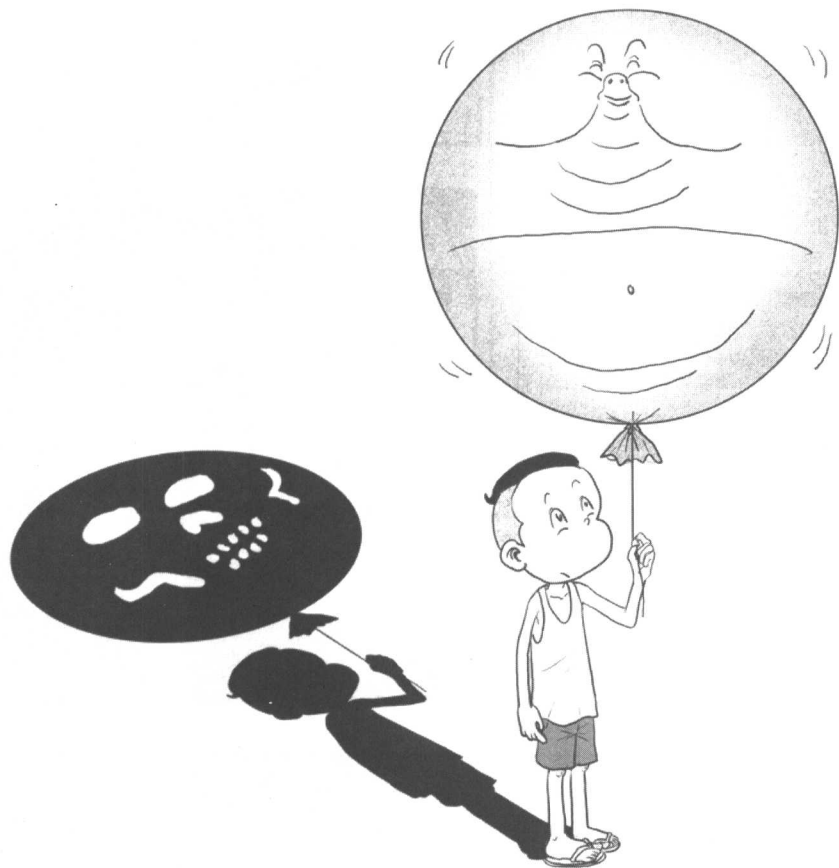
โรงเรียนที่ได้รับการสนับสนุน
ทำกิจกรรมจากบริษัทเครื่องดื่มน้ำอัดลม
และขนม มีเด็กอ้วนเป็น 1.5 เท่า
ของโรงเรียนที่ไม่ได้รับ



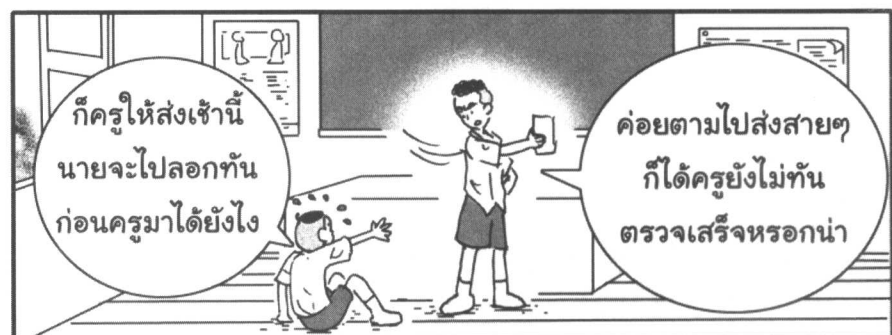


ผลงาน ในวันที่ฉันท้อวน
โดย ศุภชัย จีระกุลปต์

ในวันที่ฉันอ้วน

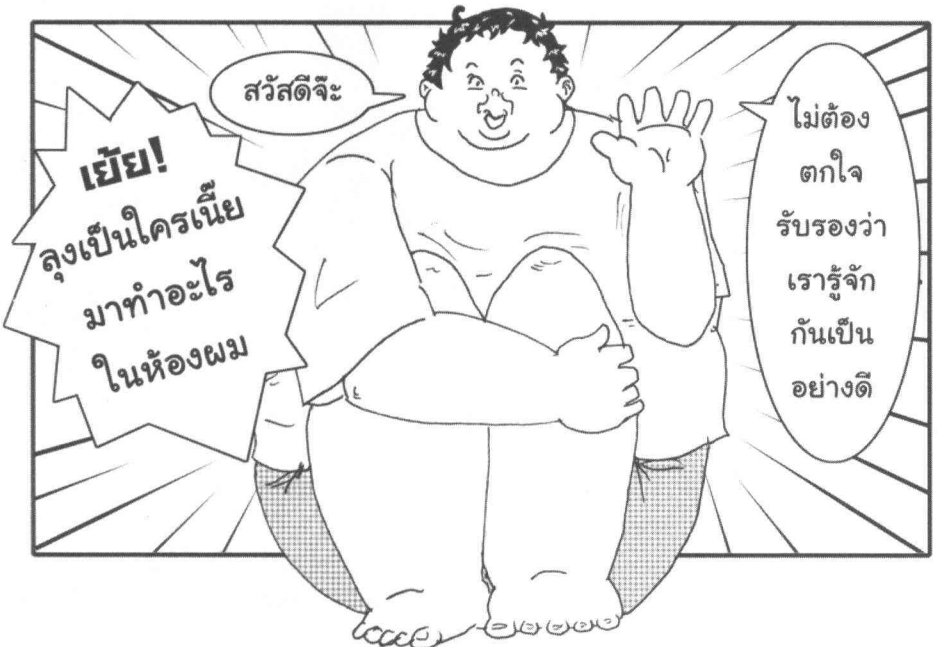
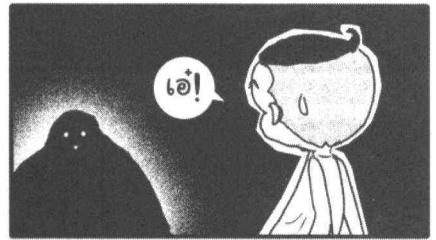


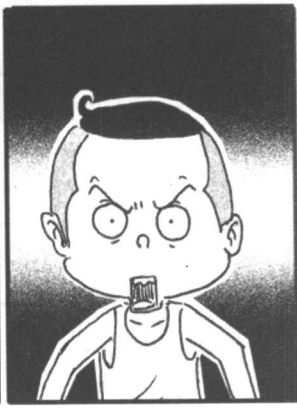
การ์ตูนส่งประกวดภายใต้หัวข้อ “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”
เรื่องและภาพ โดย ศุภชัย จิระคุปต์

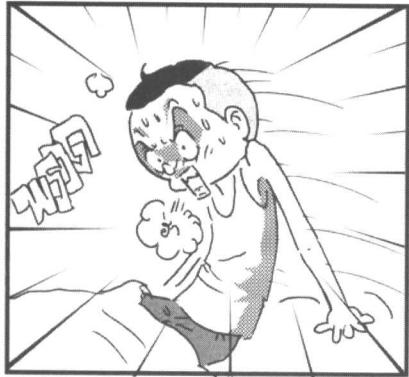
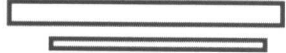








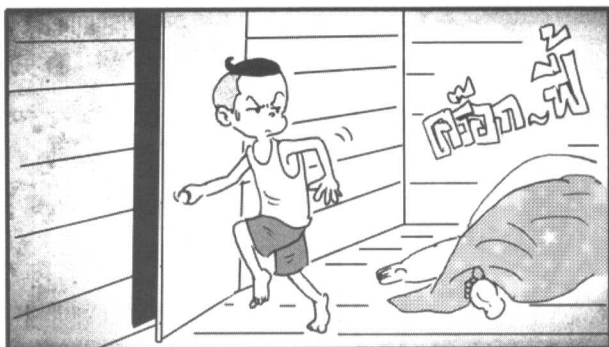
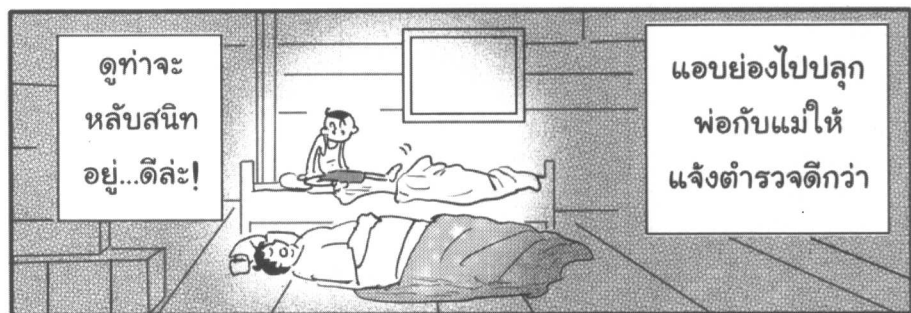
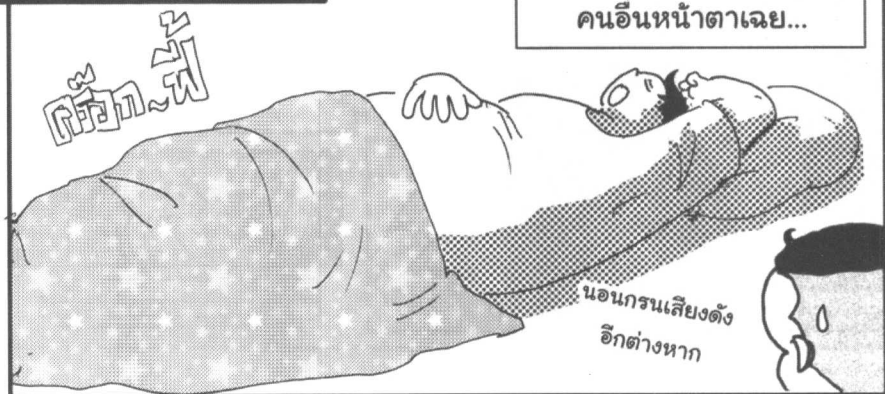




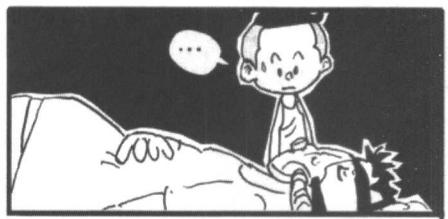


ต๊อ๊ก~ฟ

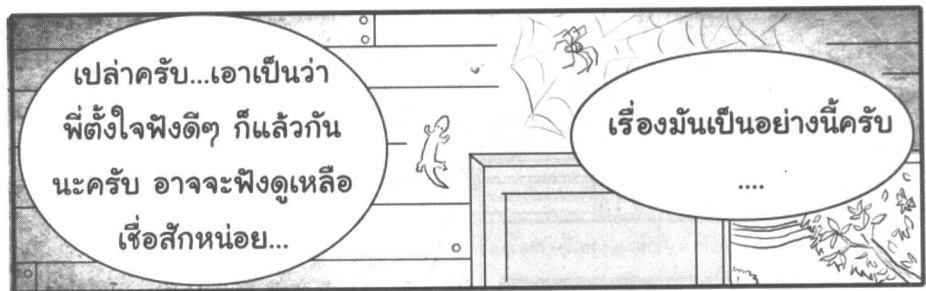
มะ..มะ..ไม่ได้ฝันแะ
ตกลงตาลุงอ้วนนี้เป็นใคร
กันนี้มานอนหลับในบ้าน
คนอื่นหน้าตาเฉย...













จุ่นคงจะสงัดจิต
ไปหาตัวเองตอนเด็ก
มาให้ดูว่าความอ้วนมันส่งผลอะไร
ต่อเขาบ้าง....จุ่นตัวจริงนอนเป็น
เจ้าชายนิทราอยู่โรงพยาบาลมา
หลายเดือนแล้วเพราะเส้นเลือดสมองตีบ
พี่ก็เพิ่งกลับมาจาก
โรงพยาบาลนี้แหละจ๊ะ



ห๊ะ! แปลว่าที่โผล่ไปจับตัวผม
มาจากที่บ้าน แล้วก็คุยกับผม
เมื่อเช้าไม่ใช่คนจริงๆ เหนอครับนี่

โห! อย่างกับ
หนังการ์ตูน
เลยแฮะ



เอ๊ะ! แล้วผมจะกลับไป
โลกของผมได้อย่างไรล่ะนี่

กลับไม่ได้ก็อยู่ที่นี่
เลยก็ได้นะจ๊ะ เรา
ไม่มีลูกอยู่แล้ว

เคยไปตรวจกับหมอละเขาว่า
เพราะความอ้วนของจูนนี่แหละ
ทำให้เรามีลูกยาก



แม่จิ่ง...ผมนึกว่าอ้วนแล้ว
จะแข็งแรงเหมือนบิกโจว์ซะอีก

ถ้าหมายถึงบิกโจว์เพื่อน
สมัยประถมของจูน คนนั้น
ก็เพิ่งเสียชีวิตเมื่อปีก่อน
เพราะหัวใจล้มเหลวแหละจ๊ะ



ห๊ะ!

รู้แบบนี้ผมยิ่งอยากกลับไป
ไปช่วงเวลาของผมใหญ่
จะได้ไปบอกบิกโจว์
ให้ลดความอ้วนด้วย



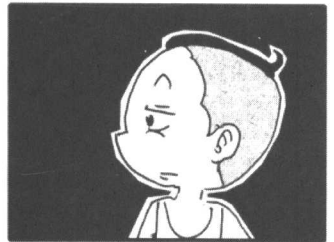
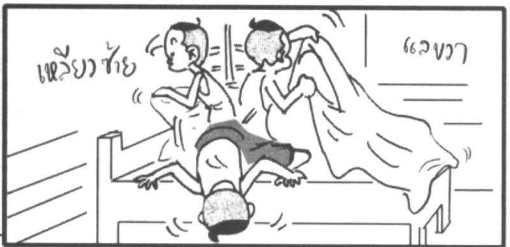
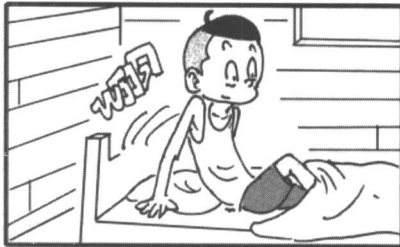
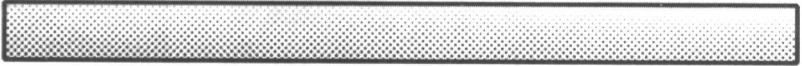
แล้วตอนมานี่
จูนมายังไง
ล่ะจ๊ะ

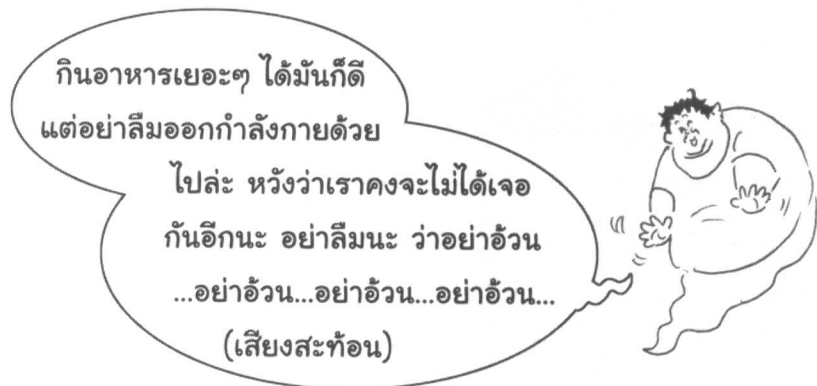


ถ้าอย่างนั้นพี่ช่วยเอามือ
ปิดปากปิดจมูกผมไว้ให้
หน่อย เอาให้ผมสลบ
ไปเลยนะ พอฟื้นมาผม
อาจจะได้กลับไปก็ได้

ห๊ะ!







คุณรู้มั๊ย ?

สถาบันครอบครัวควรตระหนักในเรื่องนี้อย่างจริงจัง
เริ่มจากการรักลูกให้ถูกวิธี และไม่ควรปล่อยให้ลูก
เข้าข่ายเด็กอ้วน



1 ปรับพฤติกรรมมารกิน สร้างนิสัยเรื่องการกิน
ให้พอดีตั้งแต่เล็ก ไม่ต้องขกั้วว่าลูกจะหิว หรือกินไม่อิ่ม
ชดอาหารหวานจัด มันจัด กินผักผลไม้มากขึ้น

2 ปรับพฤติกรรมที่ผู้ใหญ่ปล่อยให้เด็กจดจ่อ
อยู่หน้าจอโทรทัศน์ เล่นเกม เล่นคอมพิวเตอร์
ตลอดทั้งวัน เพราะโอกาสที่เด็กจะออกไป
กระโดดโลดเต้น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายมีน้อย



3 ให้ความสำคัญในสิ่งแวดล้อม ด้านอาหาร
เพราะในตลาดมีทั้งอาหารว่าง น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ
ที่อุดมไปด้วยน้ำตาล ไขมัน และแป้ง เมื่อเด็กไม่มีทางเลือก
ต้องกินเหล่านี้ และเมื่อถึงสถิติเด็กไทยวัยเรียน ร้อยละ 49.6
กินขนมกรุบกรอบประจำ
หากปล่อยให้กินอยู่แบบนี้ พระยะเวลาห่างกัน 3 ปี
เด็กจะกินเพิ่ม 2 เท่า
ด้านสถานที่ ที่สนามกีฬา สวนสาธารณะ มีจำนวนน้อย
ทำให้ไม่เอื้ออำนวยต่อเด็กที่อาศัยอยู่ในคอนโดมิเนียม
อพาร์ทเมนท์ ทำให้ได้เคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง
ควรหากิจกรรมหรือสถานที่เพื่อ让孩子
ได้เคลื่อนไหวร่างกายเพื่อออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

4 อิทธิพลของอาหารต่างชาติ

ที่ทะลักเข้ามาในบ้านเมืองเรา ทำให้เด็กได้กิน
อาหารที่อุดมไปด้วยไขมันสูง คอเลสเตอรอลสูง
พาสต์ฟู้ด จังก์ฟู้ด มากเกินความจำเป็น และ



5 วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป พ่อแม่ไม่มีเวลาทำอาหาร

ให้ลูกกินเอง อาหารจานด่วน หาได้ง่ายๆ

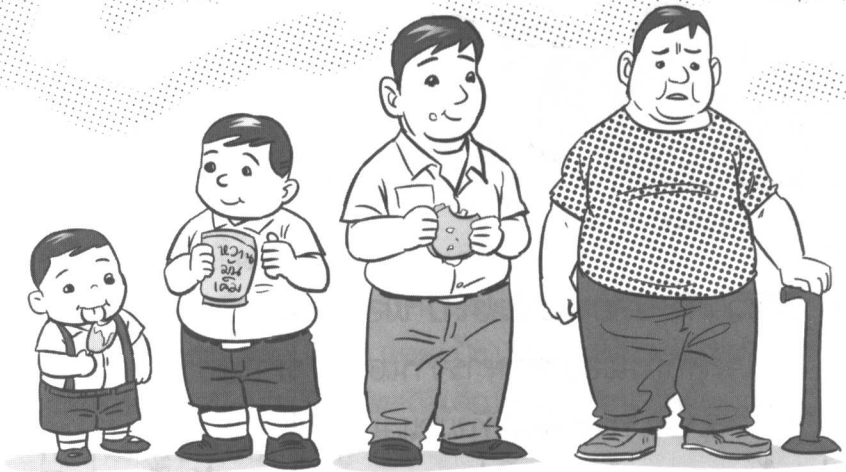
จึงเป็นทางเลือกที่พ่อแม่หยิบยื่นให้ลูก

เช่น ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ หมูทอด ไก่ทอดกับข้าวเหนียว
เด็กจึงได้กินแต่คาร์โบไฮเดรต โปรตีน กับน้ำมันตลอดเวลา
จึงส่งผลให้ "อ้วน" เด็กไม่มีโอกาสได้กินน้ำพริก แกงส้ม
แกงจืด หรืออื่นๆ ตามที่ร่างกายต้องการ



เรื่องอ้วนนั้น

ไม่ใช่เป็นหน้าที่ของคนใดเพียงคนเดียวแต่ต้องเป็น
หน้าที่ของทุกๆ คนที่ต้องช่วยกัน
โดยเฉพาะสื่อ ถ้าสื่อเด็กสามารถเข้าถึงสื่อได้ ยิงสื่อที่เด็กทำ
เชื่อว่าจะยิงเข้าถึงเด็กด้วยกันได้ง่ายขึ้น จากนั้นเมื่อเด็ก
อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
ทุกฝ่ายเข้าใจและร่วมมือ
ทั้งหมดทั้งปวงนี้จะสามารถโน้มน้าวให้เด็ก
เปลี่ยนพฤติกรรมได้



สถิติพบว่า เด็กที่เรียนอนุบาลและเรียนประถม
ถ้าปล่อยให้อ้วน ไม่ลดน้ำหนักเด็กก็จะกลายเป็น
ผู้ใหญ่อ้วนร้อยละ 30
แล้วถ้าปล่อยให้อ้วนไปจนถึงเรียนมัธยมและเป็นวัยรุ่น
เค้าจะโตเป็นผู้ใหญ่อ้วนถึงร้อยละ 80

ถ้ายังไม่ปล่อยให้เด็กอ้วนจะมีผลกระทบตามมาคือ

- 1 เด็กอ้วนนั้นจะมีสุขภาพจิตไม่ดี หาเสื้อผ้าใส่ยาก
- 2 เด็กอ้วนจะมีสมาธิในการเรียนน้อยกว่าเด็กที่ไม่อ้วน
- 3 เด็กอ้วนจะมีโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาเบียดเบียนได้ง่ายกว่า
- 4 เด็กอ้วนถ้าน้ำหนักมากๆ น้ำหนักจะไปกดทับลงที่ข้อเข่าและที่ขาแล้วจะทำให้เดินขาโก่ง



พฤติกรรมที่สุ่มเสี่ยงนำพาเด็กให้อ้วนคือ

- 1 พฤติกรรมการกินที่ไม่ถูกต้อง
- 2 พฤติกรรมแบบนั่งที่ไม่ได้ออกกำลังกายและไม่ได้เคลื่อนไหว และ
- 3 พฤติกรรมที่ผู้ใหญ่ทำ นั่นก็คือพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ที่ทำให้เด็กนั้นไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ ก็เลยทำให้เด็กนั้นขี้เกียจออกกำลังกายและกินอาหารตามใจปาก



ขอบคุณข้อมูลเกียรติความรู้จาก อาจารย์สง่า ดามาพงษ์
ที่ปรึกษามอนำมัยและ อุปนายกสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย

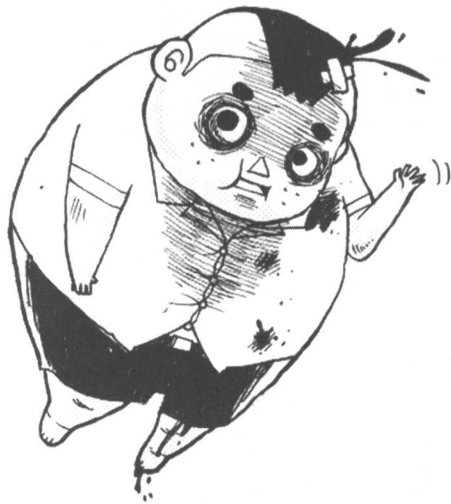
คุณรู้มั๊ย ?

สนับสนุนโดย



โครงการ ปิงส์ เด็กแฉ้ว
นักผลิตสื่อสร้างเสริมสุขภาวะสร้างแรงบันดาลใจ
โดย แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ
ภายใต้การสนับสนุนของ
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
ร่วมกับ สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย, กองทุนศรัทธา,
มูลนิธิสร้างเสริมศิลปวัฒนธรรมภาคประชาชน
และสำนักโกชนาการสมวัย

อย่าปล่อย
ให้เด็กอ้วน
นะคร้าบ



รวมผลงานประกวดการ์ตูนระดับประชาชน
ในมุมมองของภัยซ่อนเร้น...
“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”



ประกวดการ์ตูน-จรรรรม
ISBN 978-616-92043-1-2

9 786169 204312
ราคา 180 บาท

