

# ซูเปอร์ หนัด

โดย ประมิตร ทวงพล



# โครงการ สื่อดันแบบการ์ตูนไทยสร้างสุข (ฉบับ ฉลาดรู้อยู่กับสื่อ)

สื่อมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมต่างๆ ของคนเรา การใช้สื่อเพื่อโฆษณาชวนเชื่อนับวันมีแต่แข่งขันกันอย่างรุนแรงมากขึ้น ทำให้ผู้บริโภคอาจรู้ไม่เท่าทันและรับรู้ข้อมูลที่ผิดๆ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหาร เครื่องดื่ม ยา การนิยมใช้เครื่องสำอางตามโฆษณา การใช้มือถือหรือเทคโนโลยีอย่างขาดความเท่าทัน ทำให้เสียค่าใช้จ่ายมากอย่างไม่รู้ตัวและทำให้เสียสุขภาพ ฯลฯ

สถาบันสื่อเด็กเยาวชน แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สมาคมการ์ตูนไทย และสถาบันการ์ตูนไทย มูลนิธิเด็ก เห็นความสำคัญของการสร้างสรรค์สื่อดีเพื่อให้เข้าถึงเด็ก เยาวชน และครอบครัว รวมถึงประชาชนทั่วไป จึงได้จัดทำ โครงการ "สื่อดันแบบการ์ตูนไทยสร้างสุข (ฉบับ ฉลาดรู้อยู่กับสื่อ)" ขึ้น เพื่อสร้างสรรค์หนังสือการ์ตูนให้ผู้อ่านเรียนรู้และตระหนักถึงอิทธิพลของสื่อ ให้เข้าใจเบื้องหลังการทำงานของสื่อที่ทำให้เราเชื่อถือด้วยการนำเสนอในมุมมองที่หลากหลาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านมีข้อคิดในการแยกแยะ เลือกรับสื่อ และข้อมูลต่างๆ ที่มากระทบต่อสุขภาพ ได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น

โครงการ "สื่อดันแบบการ์ตูนไทยสร้างสุข (ฉบับ ฉลาดรู้อยู่กับสื่อ)" ได้ผลิตการ์ตูนชุดนี้ขึ้นจำนวน 10 เล่ม รวม 20 เรื่อง

## คณะกรรมการโครงการ

- นิวัฒน์ ธาราพรรค (ราช เลอสรวง)
- สุรพล พิทยาสกุล (พล ชาวสด)
- โอเม รัชเวทย์
- ศักดา แซ่เอียว (เซีย ไทยรัฐ)
- เข็มพร วิรุณราพันธ์
- สุดใจ พรหมเกิด
- พวงผกา แสนเชื่อนสี

- ประธานคณะกรรมการ
- กรรมการ
- กรรมการ
- กรรมการ
- กรรมการ
- กรรมการและเลขานุการ
- ผู้ช่วยเลขานุการ

## รายชื่อนักเขียนการ์ตูน

- สมชาย ปานประชา
- สกนธ์ แพทยกุล
- เฉลิม อัครกะพู
- พลิงกร สุรเดช
- แดน สุดสาคร
- วิชรินทร์ เรียม
- เรืองศักดิ์ ดวงพลา
- สมบัติ คิวชก
- สละ นาคบำรุง
- อิทธิวิรุจน์ สุริยมาตย์
- ณรงค์ จรุงธรรมโชติ
- ดินหิ้น รักพงษ์อโศก
- วิรัตน์ ยืนยงพัฒนากิจ

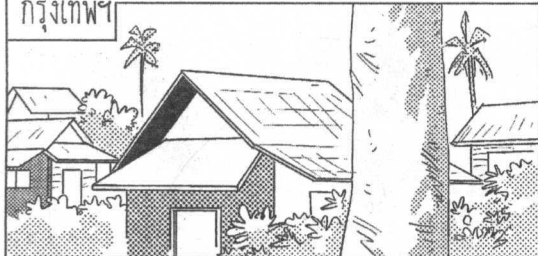
- กัมพล แซ่เอียว
- เฉลิม ก้อนแก้ว (น้อย)
- ทรงวิทย์ ลีศักดิ์กุล
- พรเทพ ชูกุล
- สมวุฒิ รัตนสุรางค์ (วุฒิ ลำภูรา)
- อัญญา จันทราช
- พรชัย ชุตีพงษ์
- ประมิตร ดวงพล (ครูตัน)
- สุเทพ ยืนยง (เรียม เขียนยอด)
- เกรียงศักดิ์ ผุดผ่อง
- จิรพงษ์ ศรนคร
- จักรพันธ์ ดริน
- อินทรายุทธ เทพคุณ (อิน)
- พาณี อิทธิบำรุงรักษ์ (ทราย)

# ซูเปอร์ หนัด

โดย ประสิทธิ์ คงผล



ซูเปอร์หนัด ชาวบ้านและแวงนี้ไม่มีใครไม่รู้จัก เพราะ  
แกฐานะดีกว่าใครๆ ครอบครัวแกประกอบด้วยลูก  
ชายและลูกสาวอย่างละคน คานโตเรียนมหาวิทยาลัยใน  
กรุงเทพฯ



ลูกมันเจ้า ต้าแฉะ  
ได้เวลาทักม๊า  
ก็แล้ว



ฮ้าว



จำ คุณแม่มี  
อะไรเรียก  
แต่เช้าเลย



हांमें लुसव  
काढतकालंवेरान  
महाविद्यालय



วันนี้คุณลูกจะต้องไปเป็น  
พริตตี้ให้แม่ๆลูกอะ



เอ...

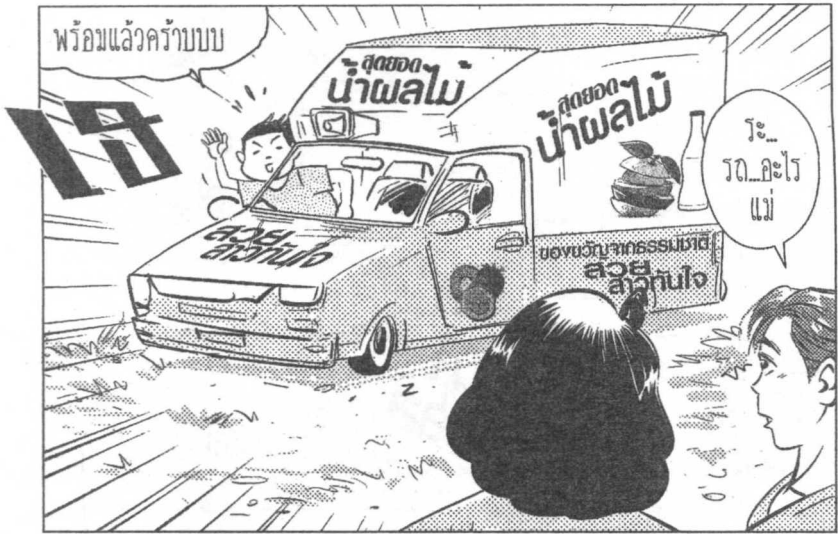


พริตตี้... อะไรเทรค  
คะ คุณแม่



เธอว่า...แล้วคุณลูก เห็น  
น้องหรือเปล่า







จุดรวมพล



ซูเปอร์เน็ตที่ทุกคนรู้จัก สามี  
 แกตายไปหลายปีแล้ว แกเลี้ยงดู  
 ลูกๆ ลำพังคนเดียว หลังบ้าน  
 ปลูกผัก แกเก็บเอาไปขาย ได้เงิน  
 มากก็เก็บออม วันหนึ่งซูเปอร์  
 เน็ตได้ดูโฆษณาแฟรเดีไซส์ขาย  
 อาหารเสริมเพื่อสุขภาพ ไม่รอช้า  
 แกสมัครเป็นตัวแทนขาย เข้าร่วม  
 การอบรมหลักสูตรการขายจาก  
 ทางบริษัท

จบอบรมเทคนิคการขาย ซูเปอร์เน็ตก็สั่งสินค้า  
 มาจำหน่าย พร้อมทั้งผ่อนรถออกมาใช้งาน  
 เป็นเงินทุนที่มี ลูกสาวบิดาภาคเรียนพอดี  
 ซูเปอร์เน็ตจึงวางตัวลูกสาวเป็นพรีเซ็นเตอร์  
 การขาย ด้วยเหตุประการนั้น

กลยุทธ์  
 การเข้าถึง  
 ผู้บริโภค

ให้โอกาสลูกค้า  
 ได้ทดลองใช้ก่อนเพื่อ  
 สร้างความพึงพอใจ  
 และความมั่นใจใน  
 คุณภาพสินค้า

นั่น  
 ซูเปอร์เน็ต  
 ขายอะไร ต้อง  
 ไปบอกแม่



เราจะได้ลูกค้า  
 ขาประจำ สร้างฐาน  
 การขายให้กับเรา  
 เอง

เยี่ยม  
 ไปเลยครับ  
 คุณแม่



บริเวณลานกิจกรรมออกกำลังกาย คลาคล่ำไป  
 ด้วยผู้คนที่ใส่ใจสุขภาพดี มาทำกิจกรรมร่วม  
 กัน มีตั้งแต่เด็กตัวเล็ก ๆ ไปจนถึงผู้สูงวัย





ซูเปอร์เหน็ดมีอะไรมาขายอีกวะ นั่น

เสียงบ่าวประกาศจากรถโฆษณาเวลาเค้าของซูเปอร์เหน็ดตั้งไกลออกไป ผู้คนได้ยินแล้วก็เดินตามเสียงมา มุง กระทั่งรถจอดลงสนิทที่บริเวณลานกีฬาของหมู่บ้าน



มีอะไรดี ๆ วะ

เอ้เร่กักร้าเข้ามาไว ๆ นะจ๊ะ

นำเสนอแนะ



ซึกเจ้าแะ...  
ความก้าน  
เยอะแยะเลย  
คุณแม่

เอ้ ๆ ๆ เค้า  
ละ ฟังกัทางนี้เพ้อ  
แม่พี่น้องจ๋า  
น้ำดื่มขวดดี  
จะมาบอก



อยากสวย อยากหล่อ  
กักร้าหรือเปล่าจ๊ะ

ความหนุ่มที่เคยหาย ความสวยที่เคยหนี  
เพียงลองชิมน้ำผลไม้เท่านั้น  
เรียวแรงจะกลับคืน  
ความสาวจะกลับมา

กักร้าก่อน  
สวยก่อน  
ใช้กักร้า หล่อ  
กักร้าจังกักร้า







ปรากฏว่ากลยุทธ์การขายแบบให้ชิมก่อนซื้อ  
ได้ผลเกินคาด คนให้ความสนใจอาหารเสริม  
กันมาก พุดกัน ปากต่อปาก แห่แห่มาซื้อ  
มาชิม บ้างก็ใช้เครดิตเซ็นเชื่อเอาไว้ เพราะ  
อยากกินของดีราคาแพงแล้วนึกหวังถึงผลที่  
จะได้รับ



ซูเปอร์हितดีบักหลักขายอาหารเสริมที่  
ลาภกิจการมาจากเขี่ยหน่วย จึงเก็บ  
ของกลับ



ขายดีจริง ๆ กำไรบาน  
เลย หนูมันเก็บฮิมมาเลย  
สองคนเน้นพากันหาย  
ตัวไปไหนกันนะ



เวลาเดียวกันนั่นเอง



ที่บริเวณสวนด้านหลังบ้านของ  
ซูเปอร์हितดี



หลังบ้านซูเปอร์เหินดี สมบูรณ์พร้อมไปด้วยผลหมากรากไม้ พืชผักเขียวขจี  
สระน้ำบ่อไม่กว้างนัก เลี้ยงปลาเอาไว้ พื้นที่ตรงที่ซูเปอร์เหินดีใช้ทำมาหากิน ปลูกและ  
เก็บพืชผักเอาไปขายที่ตลาด ได้กำไรก็เก็บหอมรอมริบ อาหารการกินไม่เคยต้องไป  
ซื้อที่ไหนไหนด้วยว่ามีครบพอที่หลังบ้าน สวนเล็ก ๆ แต่เลี้ยงชีวิตทุกคนในครอบครัว



พี่คิดถึงเมื่อก่อนนะ  
แม่สอนให้เรารู้จักกินใช้  
รู้ถึงประโยชน์ของผัก  
ในธรรมชาติ

ใช่ ... ช้มนอยจำจน  
ขึ้นใจ แม่สอนให้เรา  
กินของที่มี กินที่  
เราปลูก ปลูกสิ่ง  
ที่เรากิน



ไม่เคยให้เราสูญเสียเงินทองไปกับของ  
ราคาแพงที่มีคุณค่าไม่ต่างจากอาหาร  
ที่เรากิน

แต่วันนี้  
แม่ทำในสิ่งที่  
แตกต่าง ทำไม  
ต้องขายอาหาร  
เสริมด้วย  
พี่ไม่เข้าใจ



แต่คุณแม่  
อาจจะไม่เหตุผล  
อื่นก็ได้  
นะพี่มัน

ได้กลับมาอยู่บ้าน  
พร้อมหน้ากันเกิด  
แล้ว อยากรู้กับ  
ข้าวอร่อย ๆ ของ  
ดี ๆ จาก  
ธรรมชาติ





# สาระน่ารู้ เรื่อง

# อาหาร เสริม

โดย ศักดา ไข่เขียว

อาหารเสริมเข้ามามีบทบาทต่อผู้ที่ใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น มีการโฆษณาทางสื่อต่างๆ มากมาย และมีคนซื้อซื้อหนา รับประทานไม่น้อย



อาหารเสริมจำเป็นหรือไม่?  
แพทย์สงนใหญ่เตือนว่าหากได้  
รับประทานอาหารครบถ้วน  
อาหารเสริมก็ไม่ได้ให้ประโยชน์  
อะไร



ส่วนผู้ที่กินอาหารเสริมเพื่อรักษาโรค  
ยังไม่มีรายงานทางการแพทย์ สนับสนุนว่า  
ได้ผลมากนักเลย เพียงใดนอกจากนี้  
ไม่จำเป็นว่าต้องรับประทานอาหาร สูตเรเดียว  
ตลอดทุกวัน เช่น บางวันรู้สึกใกล้  
เป็นหวัด อาจรับประทานวิตามินซีมากกว่า  
ปกติ เป็นต้น



มีอันตรายหรือไม่หากรับประทานมากเกินไป วิตามินที่ละลายในน้ำ เช่น บีและซีหากรับประทานมากเกินไปจะถูกขับถ่ายออกทางปัสสาวะ ส่วนวิตามินที่ละลายในไขมันอาจสะสมในร่างกายได้ จึงเกิดอันตรายได้



จึงควรบริโภคในขนาดที่แนะนำเพื่อความปลอดภัย  
แ่ธาตุอื่นๆ ก็เช่นกัน เช่น แคลเซียมระดับที่ปลอดภัย  
คือ 800-1,000 มก./วัน



และยังมีอีกหลายประเภท  
ที่ต้องเลือกรับประทาน  
โดยต้องปรึกษาแพทย์หรือ  
นักโภชนาการ



อาหารเสริมก็เหมือนอาหารทั่วไป  
 บางคนอาจแพ้อาหารเสริมบางอย่าง เช่น  
 มีผื่นขึ้นตามตัว มีแผลที่ปาก ปากขวม  
 ฯลฯ ซึ่งจะหายภายใน 2-3 วัน เมื่อ  
 หยุดรับประทาน และใช้ยาแก้แพ้ หรือ  
 ปรึกษาแพทย์



อาหารเสริมที่เห็นในโฆษณา  
 ก็คือกลยุทธ์ทางการตลาดที่เป็นธุรกิจ  
 ที่อาศัยช่องว่างทางสุขภาพ ของคนร  
 มาเป็นจุดขาย ยิ่งได้ดารา นางแบบ  
 นายแบบ มานำเสนอผลิตภัณฑ์ยิ่งทำ  
 ให้ความน่าเชื่อถือเพิ่มมากขึ้น ก่อนจะ  
 รับประทาน คิดและพิจารณาให้ดีว่า...  
 เราขาดสารอาหารหรือเปล่า  
 (ข้อมูลประกอบจาก

[www.djingmarket.com](http://www.djingmarket.com))



# สาระความรู้ 20 เรื่อง ภายในเล่ม



โดย วิวัฒน์ ชื่นองษ์พานิช



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย สนิทนา รักษางงษ์โกทา



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ณรงค์ จตุจจรรมโทธิ



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย โธม ชันวารี



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์



โดย ชานี อิกษิภาจุฑาภรณ์