

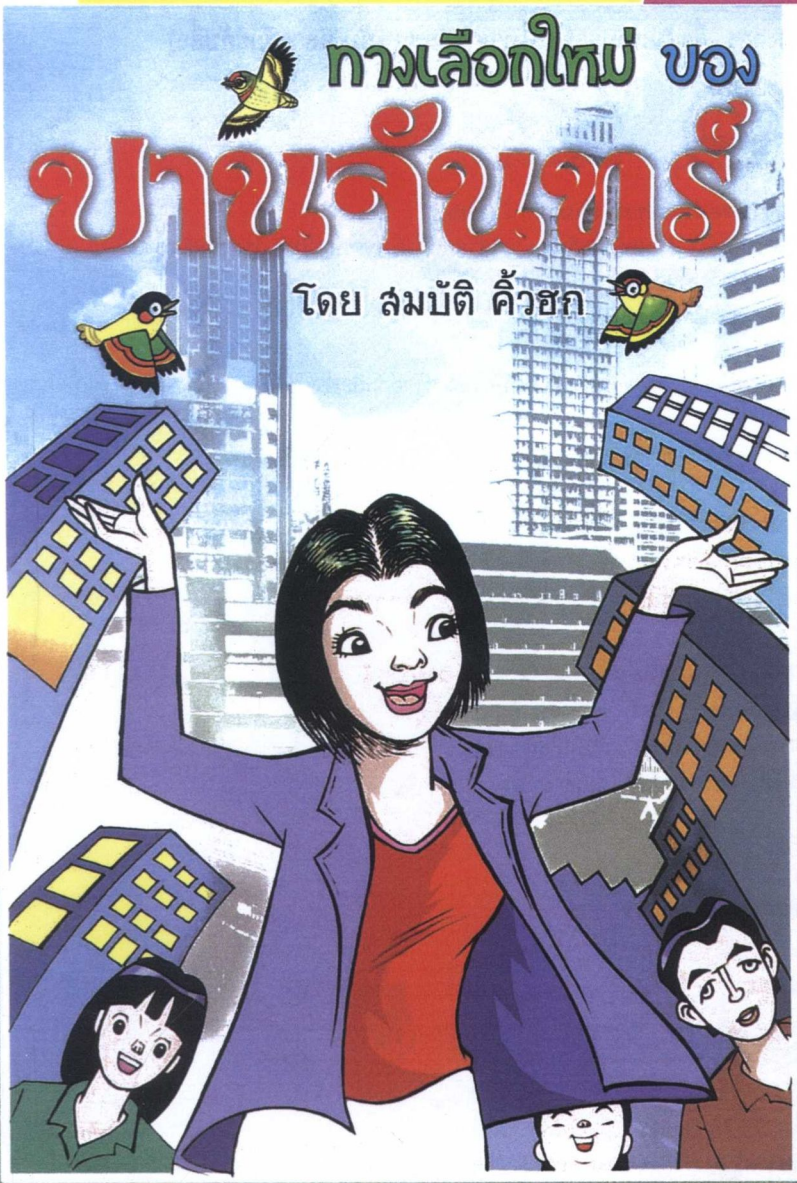


โครงการสื่อต้นแบบการ์ตูนไทยสร้างสุข

ฉบับ ฉลาดรู้เกี่ยวกับสื่อ

ทางเลือกใหม่ ของ บ้านจันทร์

โดย สมบัติ คิ้วชก



5 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ ISBN 978-616-7309-28-6

โครงการ สื่อต้นแบบการ์ตูนไทยสร้างสุข (ฉบับ ฉลาดรู้อยู่กับสื่อ)



แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน (สสย.)

15 ซอยอารีย์ 1 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร 0-2619-8113-15

E-mail: childsmmedia@yahoo.com

ชื่อหนังสือ : การ์ตูนไทยสร้างสุข (ฉบับ ฉลาดรู้อยู่กับสื่อ)

พิมพ์ครั้งที่ : 1 จำนวน 5,000 เล่ม

บรรณาธิการบริหาร : เข็มพร วิรุณราพันธ์

กองบรรณาธิการ : สุดใจ พรหมเกิด นวัตกรรม ฮาราวรรค์ (ราช เลอสรวง)

ศักดิ์ดา แซ่เอียว (เขีย ไทยรัฐ) สุรพล พิทยาสกุล (พล ช่าวสด) โอเม รัชเวทย์

ฝ่ายศิลปกรรม/รูปเล่ม : วันนา ระหาร วรณรัตน์ ระหาร

พิสูจน์อักษร : ราตรี เจริญผล พิมพ์ิชา สุระ

ประสานงาน : นิพนธ์ ชินพิพัฒน์ พวงผกา แสนเชื่อนศรี ชญุชนัญ เอี่ยมชื่น

พิมพ์ที่ : บริษัทออฟเซ็ท พลัส จำกัด

คณะทำงานโครงการ



สถาบันสื่อเด็ก เยาวชน มูลนิธิเพื่อการพัฒนาเด็ก, สมาคมการ์ตูนไทย, สถาบันการ์ตูนไทย มูลนิธิเด็ก
แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน และ แผนงานสื่อสร้างสุขภาวะเยาวชน สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ทางเลือกใหม่ ของ ปานจันทร์

เรื่อง/ภาพ สมบัติ คิ้วอก



ทางเลือกใหม่ ของ ปานจันทร์ 1







ปานจันทร์รู้ตัวว่าร่างกายเหนื่อยอ่อน
เมื่อไม่มีเวลา อาหารเสริมจึงเข้ามา
ในชีวิตเธอ แม้ราคาจะแพง แต่ถ้าแลก
กับสุขภาพที่ดีก็น่าจะลอง

เห็นหัวหน้าเหนื่อยๆ
หนูมีสินค้ามาแนะนำ
สินค้าตัวนี้แพร่หลายมาก
ในต่างประเทศนะคะ

เอามาลองซิ..
นี่เป็นเพราะเธอ
เอามาขายนะ
ฉันจึงซื้อ

อาหารเสริมตัวนี้ หัวหน้ายัง
อุดหนุนฉันเลย มันเยี่ยมจริงๆ
นะเธอ ฉันยังกินเลย

ถ้ายอดขายดีขนาดนี้ ตัวเครื่องบิน
ไปยุโรปงวดนี้ต้องเป็นของเราแน่ๆ

โอกาสเข้ามาหา การงานกำลังก้าวหน้า
เวลาแห่งการตัดสินใจเริ่มขึ้น
ย่อมมีคนอ้าแขนต้อนรับ

ขอแสดงความยินดี
กับตำแหน่งใหม่นะ
ปานจันทร์

ขอบคุณมากค่ะท่าน

นั่นหมายถึง งานและภาระหน้าที่เพิ่มขึ้น
ตามไปด้วย

หัวหน้าของไม่พอส่ง
ให้ลูกค้าครับ

การทำงานอาจมีปัญหามาให้เราแก้
เพื่อทดสอบว่าเราจะรับมือกับปัญหาได้อย่างไร

หัวหน้าคะ โครงการที่เสนอไป
โดนตีกลับมามากเลย

เราจะทำ
ยังไงดีครับ



หลายคนเมื่อมีปัญหาก็แก้ไม่ตก
สิ่งที่ตามมาก็คือ ความเครียด
และความเครียดนี้เองจะนำ
โรคร้ายมาด้วย

ทำไมปัญหาต่างๆต้อง
มาเกิดกับเราด้วยนะ



ความเครียดบวกกับการพักผ่อนไม่เพียงพอ
ทำให้ร่างกายอ่อนล้า โรคร้ายก็มาเยือน
ซึ่งปานจันทร์กำลังเผชิญกับสิ่งเหล่านี้

ปานจันทร์..
เข้าใจที่พูดมั๊ย

คะท่าน
ดิฉันจะรีบ
ดำเนินการ
ทันทีคะ



ในที่สุด ปานจันทร์ก็ต้อง
เข้าโรงพยาบาล



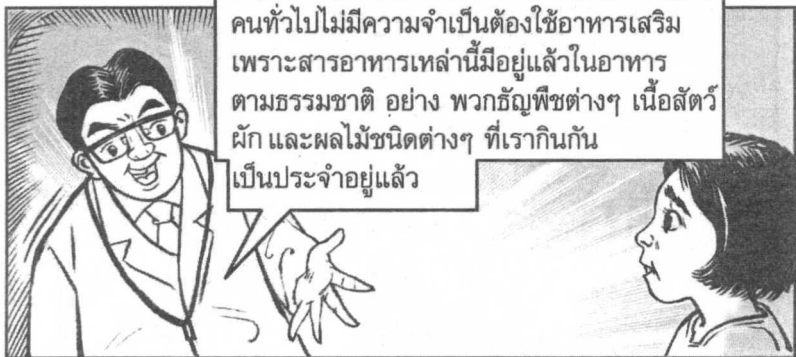
คุณปานจันทร์ ร่างกายอ่อนแอ
ขาดสารอาหารที่จำเป็น และความ
เครียดเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้
ล้มป่วยในครั้งนี้



แต่ดิฉันก็กินอาหารเสริม
ยี่ห้อต่างๆ หลายชนิดเลย
นะคะ ทำไมถึงเป็นโรค
ขาดสารอาหารได้ล่ะคะ



คนทั่วไปไม่มีความจำเป็นต้องใช้อาหารเสริม
เพราะสารอาหารเหล่านี้มีอยู่แล้วในอาหาร
ตามธรรมชาติ อย่าง พวกธัญพืชต่างๆ เนื้อสัตว์
ผัก และผลไม้ชนิดต่างๆ ที่เรากินกัน
เป็นประจำอยู่แล้ว





ดิฉันไม่มีเวลาทำอาหารกินเอง
ก็เลยพึ่งอาหารเสริมสุขภาพ
ที่โฆษณาตามสื่อต่างๆมาเป็น
ตัวช่วยนะค่ะ

สุดยอดผลิตภัณฑ์คุณภาพ
ไม่ต้องออกกำลังกาย
ก็แข็งแรงได้

สื่อโฆษณาพวกนั้น ทำให้ผู้บริโภคหลงเชื่อว่าอาหารเสริม
เหล่านั้นมีผลดีต่อสุขภาพ เมื่อซื้อมากินเป็นประจำ
จนละเลยตนเองในเรื่องการบริโภคที่ดี



ของเขาดีนะค่ะ
หัวหน้าลองดูซิคะ



ไม่มีอะไรดีต่อสุขภาพของคุณ
เท่ากับการใช้เวลาใส่ใจในสุขภาพ
ของตนเองอย่างแท้จริง

ดื่มน้ำเปล่าก็สดชื่น
ดีเหมือนกันนะ



วันนี้มาวิ่งคนเดียวหรือคะ

รู้จักพักผ่อนและหมั่นออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ

จะแพนทีไปธุระ

สวัสดีค่ะ
คุณน้องคนสวย

สวัสดีจ้า คุณพี่



อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ทำให้เป็นสุข
ไม่เครียดจนเกินไป

ว่าไง...คิดถึงหรือเปล่า
ตุ๊กตุ๊ก มอมมอม



ถ้าทำได้อย่างนี้ อาหารเสริมสุขภาพ
ก็ไม่จำเป็นต้องซื้อมากินเพิ่มอีก

ไปไกลๆเลย
ซี๊วๆ

คิดผิดคิดใหม่ได้นะ

เมื่ออาการป่วยของ
ปานจันทร์ดีขึ้น
ก็ถึงเวลาของการพักผ่อน



กลับบ้านครั้งนี้
จะอยู่ได้กี่วันล่ะลูก



ก็คงสักอาทิตย์
หนึ่งล่ะจะแม่
คิดถึงแม่จัง

สายลมยามเช้า พัดพากลิ่นหอม
ของดอกไม้ป่าโชยมา...
วิถีชีวิตเรียบง่ายตามชนบท
ทำให้จิตใจของปานจันทร์
สงบ อิ่มเอมใจ ขึ้นมาอีกครั้ง



ทำไมเราถึง
หลงลืมสิ่งเหล่านี้
ไม่ได้นะ

อาหารที่คุ้นเคยเมื่อก่อนเก่า
ได้กลับมาลิ้มลองรสชาติ

แม่ทำกับข้าวอร่อย
เหมือนเดิมเลยนะจ๊ะ



ปากหวานจริงนะ
ลูกสาวแม่ ชอบก็
กินเยอะๆ





แต่สำหรับปานจันทร์ ความล้ายุคของเทคโนโลยี
สมัยใหม่กับวิถีแห่งธรรมชาติ สามารถหลอมรวม
อยู่ด้วยกันได้ อยู่ที่ว่าเธอจะหยิบข้อดีของทั้งสองสิ่ง
มาเลือกใช้ให้เหมาะสม ณ โอกาสใดเท่านั้นเอง

ตอนนี้พีคขึ้นมากแล้ว...
กำลังเติมพลังให้ตัวเองอยู่
แล้วจะส่งภาพสวยๆไปอวด
ในเฟซบุ๊ก คอยดูแล้วกันนะ
บายจ๊ะ

แหม..น่าอิจฉาจัง อยากมีชีวิต
ในต่างจังหวัดแบบพี่จังเลยคะ

จบ

สาระน่ารู้

โดย อินทราชูฑ เทพคุณ

เรื่อง หยดสีกันนิด ก่อนคิดจะซื้อ

เคยได้อินโหม่อามีอาหารเสริมที่กินแทนข้าวได้หลายๆชื่อ กับเทคนิคการขายตรงที่ยากจะหลีกเลี่ยง...



ทั้งสื่อโฆษณาทางทีวีที่มี
ดารานุ่มหล่อโดนใจ
มาโฆษณาขาย



นี่กร็อง
คะโปรด
เสียดื้อ
ซีเหือ

แกมอาหารเสริมนั้นยังมีสรรพคุณที่น่าทึ่ง
หนึ่งกระปุกแทนอาหาร 5 หมู่อีกทั้งมีวิตามิน
เสริมคนขาดชนิด



โฆษณาไหลไปทั่ว
แม้แต่ในอินเตอร์เน็ต
อาหารเสริม
จำเป็นจริงหรือ?



อาหารเสริมแทบทุกชนิดมักจะขึ้น่า
ให้เรารู้สึกว่า เรากำลังขาดสารอาหารเพราะ
การใช้ชีวิตเร่งด่วน...



จนแทบจะรู้สึกอ้ว ถ้าเราไม่ซื้อ
อาหารเสริมมากินเดี๋ยวนี้ ฟุ้งนี้
เราจะกลายเป็นคนขาดสารอาหาร

ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริง
ร่างกายคนเราไม่ได้ต้องการ
สารอาหารมากมายขนาดนั้น



แหมเมื่อก่อนจะขาดสารอาหาร
เราจะเป็นโรคหทัยจางเพราะ
ราคาอันแสนแพงของ
อาหารเสริมเสียก่อนนะดี



วิตามินเสริมก็อาจมีความจำเป็นในผู้ป่วย
บางรายที่ต้องกินสารอาหารบางชนิดมากเช่น
พิเศษ แต่ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้ดูแล



ในชีวิตประจำวันถ้าเรา
รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
ในปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกาย
อาหารเสริมก็ไม่จำเป็นต้องเป็น



เพราะอาหารทั้ง 5 หมู่
ก็ให้สารอาหารที่เพียงพอ
ต่อร่างกายปกติ



ก่อนซื้อก็ควรคิดสติปัญญา
อาหารเสริมมันแพงไปไหม
ได้ประโยชน์จริงหรือเปล่า...
ถ้าได้พยายามทานอาหาร
ที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ
น่าจะดีกว่าไปฝากชีวิตไว้
กับอาหารเสริม...



สาระความรู้ 20 เรื่อง ภายในเล่ม



โดย วิรัตน์ ช่างงัดพัฒนาการ



โดย ชาตรี ชิกอิปาจุจรัมภ



โดย ศิลาณี รัชชงษ์ธำเกศ



โดย ณรงค์ จรุงธรรมโชติ



โดย ชีรพงษ์ ศรันจรงค์



โดย คำสา เพ็ชเชียว



โดย โคม รัชนีวงศ์



โดย สุรพงษ์ ชีภาตญาด



โดย ชัยภรณ์ เทพสุคนธ์