



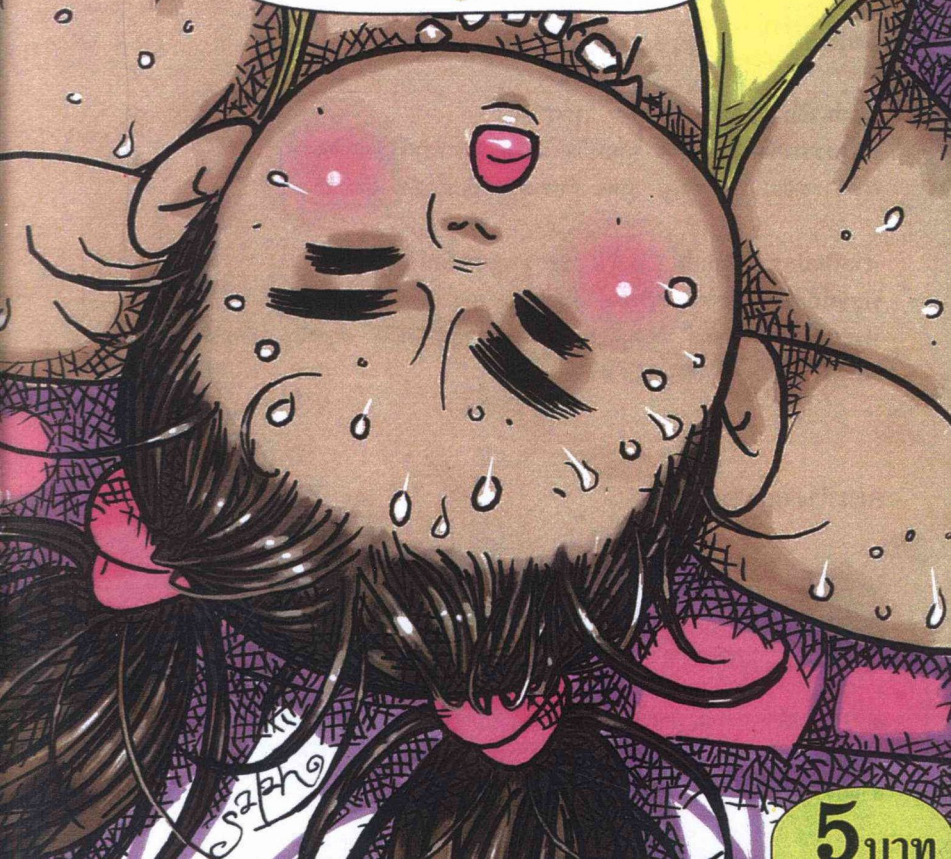
โครงการสื่อต้นแบบการ์ตูนไทยสร้างสุข

ฉบับ ฉลาดรู้คู่กับสื่อ

โดย สละ นาคบำรุง  
salahtoon ภูมิใจจากเสนอ

# น้องอ้วน

!! ครบฉลุย !!



5 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ ISBN 978-616-7309-29-3

## 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 นิวัฒน์ ชาราพรรค (ราช เลอสรวง)

ศักดิ์ดา แซ่เอียว (เชียงใหม่รัฐ) สุรพล พิทยาสกุล (พล ช่าวสด) โอเม รัชเวทย์

ฝ่ายศิลปกรรม/รูปเล่ม : วันนา ระหาร วรณรัตน์ ระหาร

พิสูจน์อักษร : ราตรี เจริญผล พิมพ์ธิชา สุระ

ประสานงาน : นิพนธ์ ชินพิพัฒน์ พวงผกา แสนเชื่อนศรี ชญชนัญ เยี่ยมชื่น

พิมพ์ที่ : บริษัทออฟเซ็ท พลัส จำกัด

### คณะทำงานโครงการ



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

# นั่งอ่านเรื่องราว โดย สละ นาคบำรุง

วันนี้เป็นวันที่ 6,570 ของหนู ที่ลืมตามาดูโลก เกิดมาเป็นทารกสามัญชน  
ธรรมดา อะไรๆ ก็เหมือนเดิม แม่เอาภาพตอนอนุบาลมาให้ดู ตัวผอม แขน  
ขาลีบ หัวโต ยิ่งกับจิ้งจอกดอยาก...แต่หนูชอบตัวหนูตอนนั้นมากกว่าตอนเนี  
ชะอีก...แง...แง...

อ้วนเจ้า  
กับข้าวเสร็จแล้ว  
มากินข้าวเร็ว

เรียกพ่อ  
มาด้วย

อ๊ีบ

อ๊ีบ

อ๊ีบ...อ๊ีบ...  
หนูอิ่มอยู่แล้ว  
กินเลยไม่ต้อง  
ห่วงหนู...อ๊ีบ  
อ๊ีบ...อ๊ีบ...

เอาอีกแล้วนะ  
อยากเป็นโรค  
กระเพาะตาย  
หรือไง

เอาอีก  
แล้ว

โง่





แม่อะ! พุด  
ไม่เข้าฟัง...

แฮกๆ

แฮกๆ



นี่! ฉันเป็นแม่แกละ  
ฉันหวังดีกับแกละ



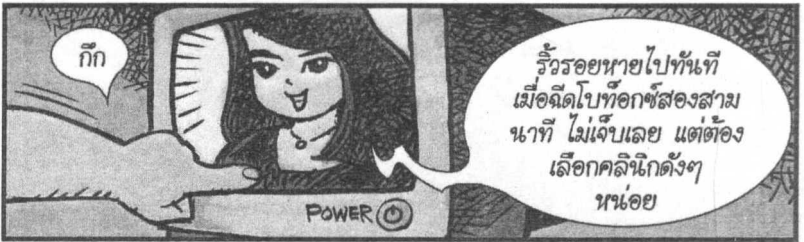
ดูจี้! ออกกำลังกายบนที่นอน  
ผ้าปูที่นอนเหม็นไปหมด  
มีสมองคิดหรือเปล่า

หน้าเบือ



ดูห้องหับจี้ เสื้อผ้า  
เกลื่อนห้องไปหมด  
ตะกร้าซื้อไว้ให้  
เอาไปไว้ที่ไหน

ดูจี้! ทวิกเปิดทิ้งไว้  
ถึงว่าค่าไฟเดือนนี้  
ปาเข้าไปสามสิพัน  
ช่วยประหยัด  
กันหน่อย!



วันนี้เป็นวันที่ 6,571 ของหนู พ่อแม่ไม่เคยเชื่อว่า หนูจะโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว  
เพื่ออะไร ที่โตมาด้วยกัน บางคนมีแฟนมาแล้วยี่สิบคน...อื้อ...อย่าตำหนิ  
หนูว่าเป็นคนไม่ดีนะ...หนูแค่พูดประชดตัวเองไปวันๆ...เฮ้อ...โคตรเจ็บ  
ความรักเสียเรา...

โหย! แก...  
ไปทำอะไรมา  
ผสมลงเยอะเลย  
กินยาลดความ  
อ้วนหนอรอ

นี่ ینگตีก  
ฉัน...ไม่ชอบให้ใครมา  
ประชดฉันด้วย

แหม...เพื่อน จีเรียสไปได้ ว่าแต่ว่า  
มาเดินเล่นที่นี้ทำไม...แน่ๆ แน่...  
อย่าบอกระว่าแอบมีแฟนไม่บอกเพื่อน  
ให้ฉันเสียกริ๊งก่อนนะเว้ย...  
ฮ่า ฮ่า ฮ่า





วันนี้เป็นวันที่ 6,572 ของชีวิต...หนูรู้สึกหงุดหงิด... เพื่อนหนูเขาแนะนำ  
แฟนคนที่ใช่สับแปดให้หนูรู้จัก...เปล่า...หนูไม่ได้เหนื่อยนะ จริงๆ...จริงๆ นะ...  
ไม่เชื่อเหรอ...โอเค...ก็ได้หนูเหนื่อย...หนูเหนื่อย...เหนื่อยใจโว้ย...ย...ย...

นี่พ่อ แม่ว่าลูกเรา  
มีแม่แฟนแล้วนะ ดู  
มันเอาใจใส่ตัวเอง  
มากเกินไป

หรือ  
ก็ดี!

เอ้า...พ่อ  
เปลี่ยนเรื่องทำไม  
แม่ดูใบที่อกจ้อย

!?

โหย...ตึกโนเน่เตมัน  
เยอะมาก ฉันจะรู้มัยเนี่ย  
ยี่ห้อไหนมันดี...

กินเข้าไป  
เดียวตาอย่าง  
ที่เป็นข่าวหรือ

พูดจริงๆ หน่อ  
ฉันไม่ได้ยิน ไหน  
แก้วๆ ไรนะ

เบาๆ

เดี่ยวแม่  
ได้ยิน

กินแล้วตายฉันก็ตายแล้วสิ แยกี่เห็นหน้าฉันแล้ว  
ว่ามันได้ผลแค่ไหน สองยี่ห้อที่ฉัน  
ให้แกไปนะ ดีที่สุด

ฉันว่าแก  
ผสมมาแต่ไหน  
แต่ไรแล้ว

ยี่ห้อนี้หรือที่ว่าทำมาจาก  
สมุนไพรจีน ออกฤทธิ์  
แรงกว่า

สี่สิบ  
แคปซูล

แกยังไม่เคยกิน ฉันแนะนำแกกินอีก  
ยี่ห้อ มันจะบอกว่า ได้ผลเหมือนกัน  
กินแล้วอิม เผลอลาถุไซมัน  
ไม่อย่างกินอะไร

ฉันกินก่อน แล้วค่อย  
จ่ายแกได้เปล่า ฉันเก็บ  
ตั้งค้ก่อน แยกี่ของ  
แบบนี้ให้แม่รู้ไม่ได้  
นะ....แก...นะ...

ได้เลยเพื่อน  
รับรองไม่ถึงเดือน  
แกนั่งกางเกงซาเดฟ  
ได้เลย ซ่า ซ่า ซ่า

ซ่า ซ่า ซ่า  
แกก็รู้ใจฉันจริงๆ  
ซ่า ซ่า ซ่า

พรงี้  
สโคฟ  
ใหม่ละ

นอ  
ได้แล้ว

วันนี้เป็นวันที่ 6,573 ของชีวิตฉัน...โอย...โอย...ทำไมมันเป็นแบบนี้...โอย...  
อูย...จืด...อยากจะทำ...โอย...ฉันจะตายม๊ว...เนี่ย...โอย...อูย มือถือไปไหน  
เนี่ย...โอย...





ตึก...ฉันกำลังจะตาย...  
ยาที่ให้ฉันมากเกินไป...ทำไม  
มันเป็นอย่างนี้...โอย  
มัน...มัน...โอย...

โอย

ตึก!

ตึก!



เวียนหัวใจมึนละ ฉันว่าแล้ว แก่ไม่  
ต้องห่วงหรอก ยากำลังออกฤทธิ์  
อีกสองสามวันก็หาย

โอย



ฉันเหนื่อย...อ่อนเพลีย...โอย...หัวใจเต้น  
เหมือนจะหลุดออกมาข้างนอกเลยละแก...  
โอย...ฉันกินน้ำเป็นแหว่ง  
แล้วล่ะแกเอ๊ย...

โอย

ตึก!  
ตึก!

แกคง  
ไม่กินยี่ห้อ  
ที่มีน้ำออกฤทธิ์  
แรงๆ นะ



วันนี้เป็นวันที่ 6,573 ของชีวิต ตัวเลขหยุดแค่นี้หรือ หนูคงตายแล้ว...  
หนูตายแล้วใช่ไหม...อายุแค่ 18 เอง ดูลิ...ยังโง่งอยู่เลย...ถ้าหนูลุกขึ้นจาก  
โกสัวมได้วันนี้ หนูจะฉลาดให้ดู... ส่วนเพื่อนๆ ที่ได้อ่านความลับโง่งๆ  
ของเง้อวคนนะ เจริญสมเ้าหะได้เต็มที...เพื่อแสดงว่าฉลาดกว่าหนู  
ไม่ต้องมาครวญครางอีกคน

โอย...

พ่อ...  
แม่...  
อย่าเข้ามา  
เดี๋ยวเหยียบ  
เหยียบลิ้น  
อ้อย...

Si/h.

จบเหะ  
หน้า...ก

# สาระน่ารู้

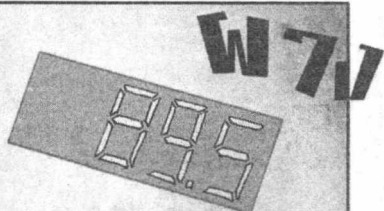
โดย พาดิ อธิปารุรักษ์

## หยุดสัปดาห์ก่อนคิดจะลดความอ้วน

หลายคนคงเคยมีปัญหारेื่องน้ำหนักและไขมันส่วนเกิน



สาเหตุมาจากการ "กิน" ที่มากเกินไป ความจำเป็น แหม! เรื่องกินนะ มันห้ามกันไม่ได้จริงๆหรอก



สุดท้ายน้ำหนักก็พุ่งปรี๊ด เป็นตัวฟ้องว่าเราอ้วนนั่นเอง

เริ่มซักออกก็จะลดความอ้วนขึ้นมาเสียแล้วสิ โฆษณาทางทีวี มีวิธีลดน้ำหนักที่น่าตื่นตาตื่นใจมากมายนะ



อ้าว

✓  
กลัว



ไม่ว่าจะเป็นยาลดน้ำหนักแบบเร่งด่วน  
ชา กาแฟ เครื่องดื่มสมุนไพร  
ลดความอ้วนหลากหลายยี่ห้อ  
สรรพคุณรวดเร็ว  
เหลือเชื่อเต็มไปหมด



โชคดีที่  
ครั้งหนึ่ง  
ได้ฟังเรื่องราว  
จากเพื่อนที่  
ลองใช้พบว่า



ยี่ห้อ นวัตกรรม  
ไปตั้งเยอะ  
สุดท้ายก็  
กลับมาอ้วน  
เหมือนเดิม

เพราะฉะนั้นการต่อสู้  
กับความอ้วนและ  
ไขมันส่วนเกิน  
ต้องพึ่งพาตัวเอง



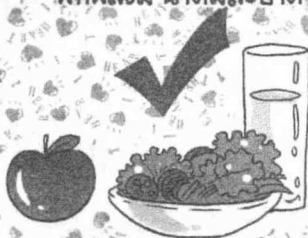
กลัว

สิ่งที่มุ่งมันและ  
ความอดทนตรงหน้า  
ที่จะพิชิตความอ้วนได้



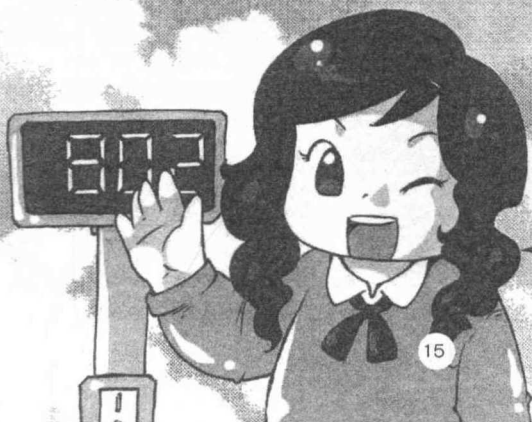
อาหารหวานและไขมันสูง

ผักผลไม้ น้ำดื่มสะอาด



ไม่มีใครสามารถลดความอ้วนได้แน่ ถ้าหากยังไม่ลดอาหารที่มีไขมันสูง ควรหันมาจับประเภทอาหารที่เป็นผักผลไม้มากๆ โดยเฉพาะผักที่มีเส้นใยสูงและออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที

การดื่มน้ำสะอาด  
ช่วยในเรื่องระบบเลือด  
ทำให้ไตไม่ทำงานหนัก  
ทำให้กระดูกและไขข้อชุ่มชื้น  
ไม่เสื่อมเร็วเกินไป



โนที่! สุดตดไป  
ๆ ที โถ! าร่ม...  
ลดอย่างค่อยเป็น  
ค่อยไป ปลอดภัย  
ต่อสุขภาพนะคะ

# โปรดติดตามหาอ่าน

ผลงานการ์ตูนไทยสร้างสุข (ฉบับ ฉลาดรู้อยู่กับสื่อ)

10 เล่ม 20 เรื่อง 20 สต



โคธ วิญญาณ เวธม



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ มารดา พิเศษ



โคธ ทารวจอาชญากร



โคธ วิญญาณ เวธม



โคธ วิญญาณ เวธม



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ มารดา พิเศษ



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ ขวริศ วุฒิชัย



โคธ ขวริศ วุฒิชัย

ปก 20 เรื่อง 10 เล่ม