

# รักแท้

## ไม่แพ้หีบ

วิรินทร์ เรณู

5 บาท

# โครงการ สื่อดันแบบการ์ตูนไทยสร้างสุข (ฉบับ ฉลาดรู้อยู่กับสื่อ)

สื่อมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ทศนคติ 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 ชำวสดี)  
โอเม รัชเวทย์  
ศักดิ์ดา แซ่เอี้ยว (เซีย ไทยรัฐ)  
เข็มพร วิรุณราพันธ์  
สุดใจ พรหมเกิด  
พวงผกา แส่นเชื่อนสี

ประธานคณะกรรมการ  
กรรมการ  
กรรมการ  
กรรมการ  
กรรมการและเลขานุการ  
ผู้ช่วยเลขานุการ

## รายชื่อนักเขียนการ์ตูน

สมชาย ปานประชา  
สกนธ์ แพทยกุล  
เฉลิม อัครคัพ  
พลังกร สุรเดช  
แดน สุดสาคร  
วัชรินทร์ เรียม  
เรืองศักดิ์ ดวงพลา  
สมบัติ ค้าชุก  
สละ นาคบำรุง  
อิทธิวิบูลย์ สุริยมาตย์  
ณรงค์ จรุงธรรมโชติ  
ดินหัน ริกพงษ์โสภ  
วิรัตน์ ยืนยงพัฒนากิจ

กัมพล แซ่เอี้ยว  
เฉลิม ก้อนแก้ว (น้อย)  
ทรงวิทย์ สักติกุล  
พรเทพ ชูกุล  
สมวุฒิ รัตนสุรางค์ (วุฒิ ลำภูรา)  
ธัญญา จันทราช  
พรชัย ชูติพงษ์  
ประมิตร ดวงพล (ครูดัน)  
สุเทพ ยืนยง (เรียม เขียนยอด)  
เกรียงศักดิ์ ผุดผ่อง  
จิรพงษ์ ศรีนคร  
จักรพันธ์ ตริน  
อินทราวุธ เทพคุณ (อิน)  
พาณี อธิบารุงรักษ์ (ทราย)

# รักแท้ไม่แคร่หูน

“ภัทรินทร์ เรือท”

พวกเราใช้ชีวิตอยู่ในเมืองใหญ่ เมืองที่แสงสีของโฆษณาแพรวพราวกว่าดาวเดือน  
ผมทำงานสำนักพิมพ์ ส่วนนูสรา แฟนสาวของผมกับขวัญดาวเพื่อนของเธอ  
เป็นพนักงานบริษัทขายส่งสินค้าแห่งหนึ่ง

นูสราเป็นคนสวย ทั้งรูปร่างหน้าตา  
และนิสัยใจคอเข้ากันได้ดั่งกับผม แต่  
ความสัมพันธ์นี้จะราบรื่นยั่งยืนไปได้อีก  
นานแค่ไหน เป็นคำถามที่ผมยังตอบไม่ได้



เราคบกันในฐานะคนรักร่วมปีแล้ว ผมไม่  
ปฏิเสธเลยว่าทุกวันที่ผ่านไปกระทั้งนาทีนี้  
ผมรักเธออย่างแท้จริง!



นุสราี่ยมรับ น้ำเสียงที่พูด  
ยิ่งอ่อนหวานน่ารัก





นุสรากับขวัญดาวเป็นเพื่อนรักกัน ทั้งๆ ที่บุคลิกต่างกันมาก

ขณะที่นุสร่าอ่อนหวาน  
น่ารัก ขวัญดาวกลับเป็น  
คนตรงๆ โผงผางแบบ  
มั่นใจในตัวเอง



ใช่

ฉันไม่อยากให้เขาเห็น  
ว่าฉันเจ้าเนื้ออย่างนี้  
เลยจริงๆ

เจ้าเนื้อที่ไหนกัน เธอสวยอยู่แล้ว  
น่า...นุส อีกอย่างถ้าเขาจะรักเธอ  
เขาต้องรักทั้งหมดที่รวมเป็นตัวเธอ  
นะแหละ ไม่ใช่เพียงรูปลักษณ์ภายนอก



เธอก็พูดไปได้ซะดาด  
ถ้าฉันไม่แต่งตัวปกปิดหุ่น  
อวาวๆ ไร้ละก็ ฉันไม่มั่นใจ  
ออกไปพบเขาหรอก



ผมเคยพบกับขวัญดาวหลายครั้ง นุสรณ์มัก  
ชวนเธอมาเป็นเพื่อนในวันว่าง พวกเราจะ  
ทานอาหาร ไปเที่ยวหรือดูหนังด้วยกัน  
9 คน เสมอ



คุณพจนีรีบแต่งกับยัยนุสรณ์เร็วๆ นะ  
ฉันจะได้มีที่ลานไว้เลี้ยงฉลองหาง

เอาขัง  
เลยรีรีบ อีอิ



ยัยดาวนี่ก็เพื่อน ไม่ผลิตเอาเองละ  
จะคอยเลี้ยงลูกเพื่อนอยู่ทำไม



ผู้ชายดีๆ หาทำยาก  
ฉันอยู่คอย  
เลี้ยงลูกแกนะดี  
แล้ว!





นี่สุ เธอรู้อะไรหยัง? โฆษณาทั้งหลายแหล่  
ไม่ว่าจะเป็นสิ่งพิมพ์ วิทยุ หรือโทรทัศน์  
เขามีกุ่มคนช่วยกันสร้างขึ้นเหมือนสร้าง  
หนังสร้างละครนั่นแหละ

มีการเตรียมการ ศึกษาค้นคว้า  
หาข้อมูล เพื่อให้ผู้เสพอย่างเรา  
ติดตามติดใจ แต่เขาให้ข้อมูลไม่  
ครบบ้าง ครึ่งเดียวบ้าง หรือไม่มี  
เกินจริงไปเลยก็มี

ก็เพื่อประโยชน์ในการ  
ขายสินค้าของเขา หรือให้พวกเรา  
ภักดีสินค้าของเขาตลอดไป  
นั่นเอง



คนได้ประโยชน์แท้จริงไม่ใช่คนซื้อหรือ  
แต่เป็นเจ้าของสินค้า หรือตัวสื่อโฆษณา  
เอง! คนซื้ออย่างเราต้องรู้เท่าทันสื่อ  
เพราะอาจเสียรู้ เสียสุขภาพ และเสีย  
ค่าใช้จ่ายมากเกินไป

เธอก็มองโลกในแง่ร้าย เห็นใครๆ เขาดืม  
เขาใช้กันยังบอกว่าได้ผลดีเลย



เฮ้อ..! แต่ฉันยังไม่เคยเห็นใครดีไปได้  
ตลอดสักการ







ฉันต้องพูดสิ เธอเป็นเพื่อนของฉัน  
เธอทำลายตัวเองอย่างนี้ยังไม่รู้ตัวอีก



ดูพูดเข้า ฉันทำลายตัวเองยังไง? น้ำหนัก  
ฉันลดไปตั้งเยอะ หุ่นดีขึ้นต่างหาก



วันนี้เราต่างแยกย้ายกันกลับด้วย  
ความรู้สึกที่ค้างคาในใจ



ผมไม่ได้พบ누สาวกับขวัญความเดือนกว่า  
แล้ว เลยโทรศัพท์หาพวกเขา



ตอนนี้งานยุ่งๆ หาเวลาว่าง  
ออกไปพบคุณพจนไม่ได้  
ต้องขอโทษนะคะ

ถ้าเป็นอย่างนั้น  
ก็ดี ผมหวัง  
ว่านุสจะไม่สบาย

ดูแลตัวเอง  
ดีๆ ด้วยนะครับ

แล้วเจอกัน

ทางด้านขวัญดาว

คุณพจนต้องห้าม

ยัynosุสจริงๆ จังๆ เสียที ตอนนี้งานปลา  
ไม่กินเด็ดขาดแล้ว ตั้งหน้าตั้งตาตีพิมพ์แต่  
เครื่องตีพิมพ์ที่เขาโฆษณาว่าลดความอ้วน  
กันโครมๆ จนจะไม่มีแรงเดินอยู่แล้ว

ผมตั้งใจว่ารุ่งขึ้นจะไปคุยกับนุสราที่บ้าน  
แต่แล้วค่านั่นเองเธอก็ถูกส่งเข้าโรงพยาบาล  
เพราะช็อกหมดสติ ผมรีบไปเยี่ยมทันที

ทั้งๆ ที่ตัวเองก็  
ไม่ได้เป็นคนอ้วน  
สักหน่อย

นุสราฟันขีดอันตรายแล้ว เธอดูขีดเขียว  
ซิมเซาผิครูบไปจากเดิม

เป็นใจข้าง



ผมสงสารเธอมาก ไม่เข้าใจว่าทำไม  
เธอจึงถือโทษขนาดนี้



ผมสัมผัสมือเธอ อย่างทะนุถนอม  
อยากให้เธอรับรู้ถึงความห่วงใย  
ผมจะดูแลเธออย่างดีที่สุด



นุสราเป็นคนสวย แต่ยังขาดความมั่นใจ  
ในตัวเอง ทำให้หลงเชื่อสื่อโฆษณา  
จึงทำให้ต้องเป็นเช่นนี้







ฉันไม่เป็นไรแล้วละ แค่พักฟื้น 2-3 วัน  
ก็กลับบ้านได้ ขอขอบคุณที่เป็นห่วง



ตอนนี้ฉันเข้าใจแล้ว ฉันเชื่อ  
โฆษณาโดยไม่ไตร่ตรอง  
ดาวเดือนฉันมาตลอด  
แต่ฉันไม่ฟังเลยเป็นอย่างนี้

นุสรราสัมผัสได้ถึงความอบอุ่น ที่เปี่ยมด้วยความรักความปรารถนาดี ความห่วงใยอันแท้จริง  
จากชายคนรัก และเพื่อนรัก และมันสามารถทำให้เธอมองผ่านมิติดวงที่ปิดบังความจริงของชีวิตได้



ทำไมเราจึงโง่เง่าหลงไป  
ให้ยาเพิ่มความงาม  
ความงามที่มีมากมีอยู่ที่  
ใจของคนเรา  
นี่เอง



รักแท้ ไม่ได้ขึ้นอยู่กับ  
รูปลักษณ์ภายนอกเลย  
ฉันจะไม่หลงเชื่อโฆษณา  
ใดๆ อีกแล้ว

จบ

โดย วิรัตน์ ยืนยงพัฒนากิจ

# สาระน่ารู้

## เรื่อง

### รักแท้ไม่เกี่ยวกับหุ่น

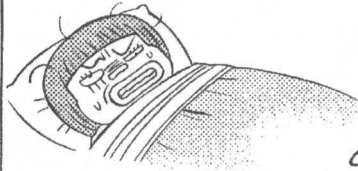
ยาย่า สาวน้อยวัยใส  
หุ่นมาตรฐานสาว(อ้วน)ไทย  
ผู้ใฝ่หารักแท้



มีข้อมูลบอกว่า ยาลด  
ความอ้วนส่วนใหญ่  
เป็นยาลดความ  
อยากอาหารหรือ  
ทำให้เบื่ออาหาร



จึงมีข้อเสียมากกว่าข้อดี ทำให้เราไม่หลับ



คลื่นไส้ อาเจียน  
เวียนศีรษะ



ขาดออกซิเจน  
หายใจลำบาก  
และอาจทำให้หัวใจ  
ล้มเหลว

งั้น หันไปกินพวกยาระบาย หรือ  
สมุนไพรขับปัสสาวะ ลดความอ้วน  
แทนก็ได้



อย่างนะ ยาพวกนี้  
ก็มีผลข้างเคียงต่อ  
ร่างกายเหมือนกัน

หากใช้เป็นประจำ อาจทำให้  
ร่างกาย ขับถ่ายน้ำออกมากเกินไป



ทำให้สูญเสียเกลือแร่ ขาดสมดุล  
ในร่างกาย หัวใจอาจเต้นผิดปกติ  
หรืออาจหยุดเต้น



ภาพที่เห็นในโฆษณา  
เป็นเพียงการสร้างภาพ  
ให้เราล้อยตาม จึงควรรู้  
แบบซำๆ อย่าไปหลงเชื่อ

แบบนี้  
ก็ขำเขอะ  
ไปแล้ว



เพราะความรัก  
ที่ยั่งยืนคือรัก  
ที่เป็นตัวเรามากกว่า  
จริงไหม



เห็นด้วย  
จ๊ะ



ถ้าอยากลดหุ่น

ก็ต้องงดการรับประทาน  
อาหารที่มีแป้งและไขมัน

หมั่นออกกำลังกาย

และพักผ่อนให้เพียงพอ  
ก็จะสวยได้ ใจแบบของเรา

และที่สำคัญ นิสัยสวย  
ดีกว่าหน้าตาสวย  
แต่ถ้านิสัยไร้เสน่ห์



เว็ด  
คะ

# โปรดติดตามหาอ่าน

ผลงานการ์ตูนไทยสร้างสุข (ฉบับ ฉลาดรู้คู่กับสื่อ)

10 เล่ม 20 เรื่อง 20 สร



โลก ทีวีจาร์ เวียม



โลก ขรช่อ วุฒิชัย



โลก ตงาทิ ศิวธา



โลก ทารจวาร์ ชัยทิฏฐ



โลก แฉง ดุฑดาทร



โลก วุฒิ ธาตุธา



โลก ทิฆง แซ่เซียว



โลก ขรเมฆ วุฑฐ



โลก เฉนิม ก้อนแก้ว



โลก เมธิงคำดี ดุฑดอง



โลก ประมิตร ดวงชด



โลก เวียม เมฆาภณ



โลก ธัญญา ชัยภาร



โลก ธง นาคปรุง



โลก ชัยงาร ดุฑเศร



โลก เมธิงคำดี ดวงชด



โลก ตงาทิ ปางปรังษา



โลก ชัยภรณ์ เมฆาภณ



โลก เฉนิม อัครชฎ



โลก ชัยวิรุฑา ดุฑมทล