



โครงการสื่อต้นแบบการ์ตูนไทยสร้างสุข

ฉบับ ฉลาดรู้คู่กับสื่อ

ISBN 978-818-876 002-9

โดย สละ นาคบำรุง
sala toon ภูมิใจใจมากเสนา

นั่งอ่าน

❖ ครบถ้วนครา่ง ❖



5 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ ISBN 978-616-7309-29-3

โครงการ สื่อดันแบบการ์ตูนไทยสร้างสรรค์ (ฉบับ ฉลาดรู้อยู่กับสื่อ)



แผนงานสื่อสร้างสรรค์ภาวะเยาวชน (สสย.)

15 ซอยอารีย์ 1 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทร 0-2619-8113-15

E-mail: childsmmedia@yahoo.com

ชื่อหนังสือ : การ์ตูนไทยสร้างสรรค์ (ฉบับ ฉลาดรู้อยู่กับสื่อ)

พิมพ์ครั้งที่ : 1 จำนวน 5,000 เล่ม

บรรณาธิการบริหาร : เข็มพร วิรุณราพันธ์

กองบรรณาธิการ : สุดใจ พรหมเกิด นິวัฒน์ ธาราพรรค (ราช เลอสรวง)

ศักดิ์ดา แซ่เอี้ย (เขีย ไทยรัฐ) สุรพล พิทยาสกุล (พล ช่าวสด) โอ้ม รัชเวทย์

ฝ่ายศิลปกรรม/รูปเล่ม : วันนา ระหาร วรรณรัตน์ ระหาร

พิสูจน์อักษร : ราตรี เจริญผล พิมพ์ิชา สุระ

ประสานงาน : นินท์ ชินพิพัฒน์ พวงผกา แสนเชื่อนศรี ชญชนัญ เอี่ยมชื่น

พิมพ์ที่ : บริษัทออฟเซ็ท พลัส จำกัด

คณะทำงานโครงการ



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

นั่งอ้วนครวญคราง โดย สละ นาคบำรุง

ฉันนี่เป็นเจ้าที่ 6,570 ของหนู ที่ลืมหามาตุโลก เกิดมาเป็นทหารสามัญชน
ธรรมดา อะไรๆ ก็เหมือนเดิม แม่เอาภาพตอนอนุบาลมาให้ดู ตัวผอม แขน
ขาลีบ หัวโต ยิ่งกับจิ้งจอกดอยาก...แต่หนูชอบตัวหนูตอนเนิ่นมากกว่าตอนเน
ชะอีก...แง...แง...

อ้วนเจ้า
กับข้าวเสร็จแล้ว
มากินข้าวเร็ว

เรียกพ่อ
มาด้วย

อ๊ีบ

อ๊ีบ

อ๊ีบ...อ๊ีบ...
หนูอิมอยู่เลย
กินเลยไม่ต้อง
ห้วงหนู...อ๊ีบ
อ๊ีบ...อ๊ีบ...

เอาอีกแล้วนะ
อยากเป็นโรค
กระเพาะตาย
หรือไง

เอาอีก
แล้ว

โง่





แม่เอ! พุด
ไม่เข้าฟัง...

แฮกๆ

แฮกๆ



นี่! ฉันเป็นแม่แกละ
ฉันหวังดีกับแกละ



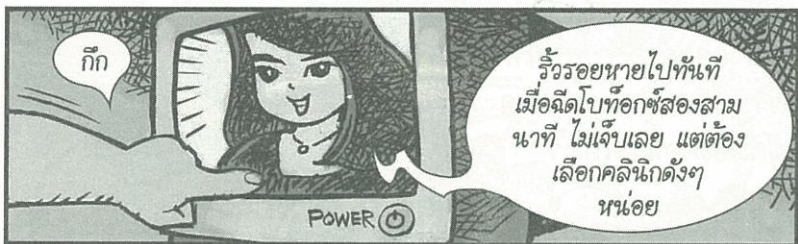
ดูซิ! ออกกำลังกายบนที่นอน
ผ้าปูที่นอนเหม็นไปหมด
มีสมองคิดหรือเปล่า

น่าเบื่อ



ดูห้องหับจิ เสื้อผ้า
เกลื่อนห้องไปหมด
ตะกร้าเสื้อผ้าให้
เอาไปไว้ที่ไหน

ดูซินี้ ทิวก็เปิดทิ้งไว้
ถึงว่าค่าไฟเดือนนี้
ปาเข้าไปสามสี่พัน
ช่วยประหยัด
กันหน่อย!



วันนี้เป็นวันที่ 6,571 ของหนู พ่อแม่ไม่เคยเชื่อว่า หนูจะโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว
เพื่อนๆ ที่โตมาด้วยกัน บางคนมีแฟนมาแล้วยี่สิบคน...อู๊...อย่าตำหนิเพื่อน
หนูว่าเป็นคนไม่ได้นะ...หนูแค่พูดประชดตัวเองไปวันๆ...เฮ้อ...โคตรเจ็บ
ความรักเลยเรา...

โหย! แก...
ไปทำอะไรมา
ผอมลงเยอะเลย
กินยาลดความ
อ้วนหรือ

นี่ ฝรั่ง
จ๋า...ไม่ชอบให้ใครมา
ประชดจ๋าเว้ย



แหม...เพื่อน จูเรียสไปได้ ว่าแต่ว่า
มาเดินเล่นที่นี่ทำไม...แะๆ แะ...
อย่าบอกนะว่าแอบมีแฟนไม่บอกเพื่อน
ให้จ้ะสกรีนก่อนนะเว้ย...
ซ่า ซ่า ซ่า





วันนี้เป็นวันที่ 6,572 ของชีวิต...หนูรู้สึกหงุดหงิด... เพื่อนหนูเขาแนะนำ
แฟนคนที่ยี่สิบแปดให้หนูรู้จัก...เปล่า...หนูไม่ได้น้อยใจนะ จริงๆ...จริงๆ นะ...
ไม่เชื่อเหรอ...โอเค...ก็ได้หนูน้อยใจ...หนูน้อยใจ...น้อยใจไว้อ...ย...ย...

นี่พ่อ แม้ว่าลูกเรา
มันมีแฟนแล้วนะ ดู
มันเอาใจใส่ตัวเอง
มากเกินไป

หรือ
ก็ดี!

เฮ้...พ่อ
เปลี่ยนช่องทำไม
แต่ดูโบ๊ทอกซ้อยู่

!?

โหย...ตึกโนะเจเต้มัน
เยอะมาก ฉันจะรู้มัยเยี่ย
ยี่หื้อไห้แม่ได้...

พูดดังๆ หน่อย
ฉันไม่ได้ยิน ไห้
แก้วว่าไงนะ

กินเข้าไป
เดี๋ยวตายอย่าง
ที่เป็นข่าวรอก

เบาๆ

เดี๋ยวแม่
ได้ยิน



กินแล้วตายฉันก็ตายแล้วสิ แกก็เห็นหุ่นฉันแล้ว
ว่ามันได้ผลแค่ไหน สองยี่ห้อที่ฉัน
ให้แกไปนะ ดีที่สุด

ฉันว่าแก
ผอมมาแต่ไหน
แต่ไรแล้ว



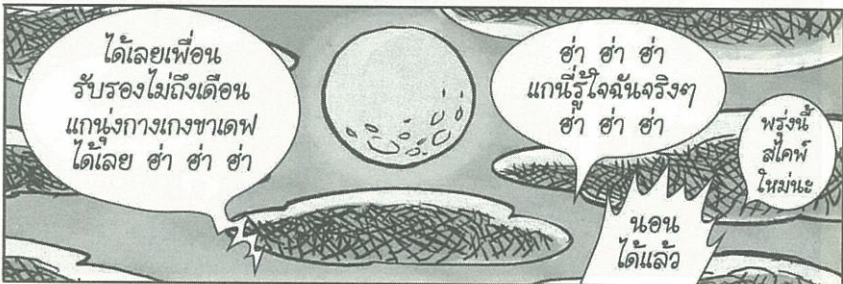
สี่สิบ
แคปซูล

ยี่ห้อนี้เขารอที่ว่าทำมาจาก
สมุนไพรจีน ออกฤทธิ์
แรงกว่า



แกยังไม่เคยกิน ฉันแนะนำแกกินอีก
ยี่ห้อ มันจะเบากว่า ได้ผลเหมือนกัน
กินแล้วอิม เผลอผลาญไขมัน
ไม่อยากกินอะไร

ฉันกินก่อน แล้วค่อย
จ่ายแกได้เปล่า ฉันเก็บ
ตั้งค้ก่อน แกก็รับของ
แบบนี้ให้แมรู้ไม่ได้
นะ...แก...นะ...



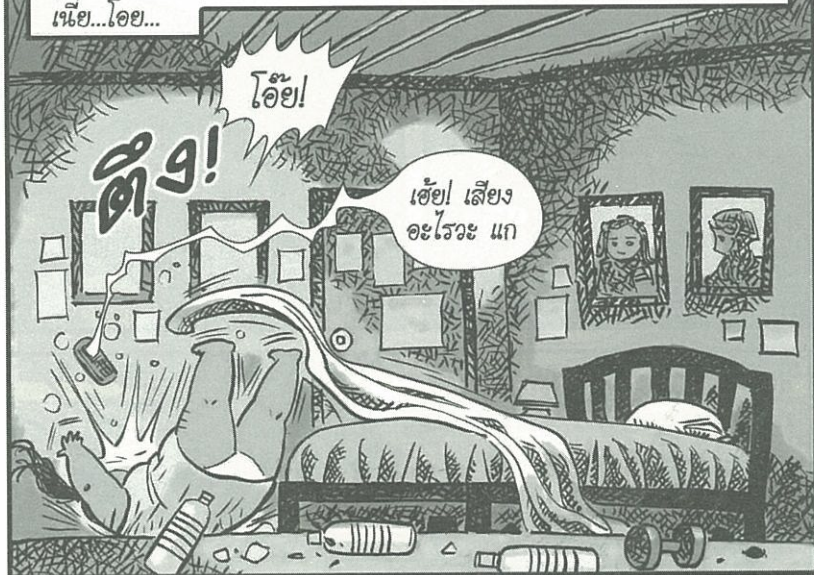
ได้เลยเพื่อน
รับรองไม่ถึงเดือน
แกนั่งกางเกงขาเดฟ
ได้เลย ช้า ช้า ช้า

ช้า ช้า ช้า
แกก็รู้ใจฉันจริงๆ
ช้า ช้า ช้า

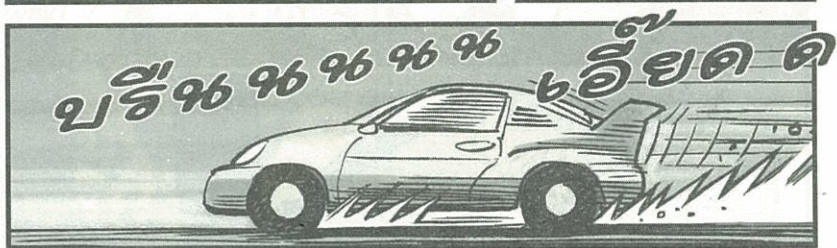
ฝรั่งนี้
สโค๊ป
ใหม่จะ

นอเน
ได้แล้ว

วันนี้เป็นวันที่ 6,573 ของชีวิตฉัน...โอย...โอย...ทำไมมันเป็นแบบนี้...โอย...
อูย...จืด...อยากจะทำ...โอย...ฉันจะตายมัย...เนี่ย...โอย...อูย มีอะไรไปไหน
เนี่ย...โอย...







วันนี้เป็นวันที่ 6,573 ของชีวิต ตัวเลขหยุดแค่นี้แหละ หนูคงตายแล้ว...
หนูตายแล้วใช่ไหม...อายุแค่ 18 เอง ดูลึ...ยังโง่อยู่เลย...ถ้าหนูลุกขึ้นจาก
โกสัวมได้วันนี้ หนูจะฉลาดให้ดู... ส่วนเพื่อนๆ ที่ได้อ่านความลับโง่ๆ
ของเง้อวันคนนะ เจริญสมน้ำหน้าได้เต็มที...เพื่อแสดงว่าฉลาดกว่าหนู
ไม่ต้องมาครวญครางอีกคน

โอย...

พ่อ...
แม่...
อย่าเข้ามา
เดี๋ยวเหยียบ
เหยียวลีน
อ้อย...

เง้อวัน

จบบเหอะ
น้ำ... ๗๗

สาระน่ารู้

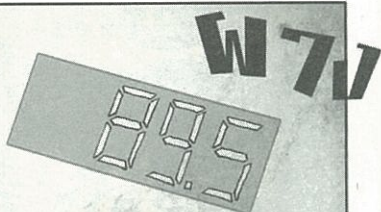
โดย พานี อธิปารุรักษ์

หยุดสังนึก ก่อนคิดจะลดความอ้วน

หลายคนคงเคยมีปัญหารูปร่าง
น้ำหนักและไขมันส่วนเกิน



สาเหตุมาจากกรรม "กิน" ที่มากเกินไป
ความจำเป็น แหม่เรื่องกินนะ
มันห้ามกันไม่ได้ง่ายๆหรอก



สุดท้ายน้ำหนักก็พุ่งปรี๊ด
เป็นตัวฟ้องว่าเราอ้วนนั่นเอง

เริ่มซักอยุ่ๆก็จะ
ลดความอ้วนขึ้นมา
เสียแล้วสิ โฆษณาทางทีวี
มีวิธีลดน้ำหนัก
ที่น่าตื่นตาดิ้นใจมากมายนะ



อ้าว

✓ **คาง**



ไม่ว่าจะเป็นยาลดน้ำหนักแบบเร่งด่วน
ชา กาแฟ เครื่องดื่มสมุนไพร
ลดความอ้วนหลากหลายยี่ห้อ
สรรพคุณรวดเร็ว
เหลือเชื่อเต็มไปหมด



โชคดีที่
ครั้งหนึ่ง
ได้ฟังเรื่องราว
จากเพื่อนที่
ลองใช้พบว่า



อืดๆ น้ำจาย
ไปตั้งเยอะ
สุดท้ายก็
กลับมามี
ไขมันเต็ม

เพราะฉะนั้นการต่อสู้
กับความอ้วนและ
ไขมันส่วนเกิน
ต้องพึ่งพาตัวเอง

คาง



จิตใจที่มุ่งมั่นและ
ความอดทนตั้งหลัก
ที่จะพิชิตความอ้วนได้

อาหารหวานและไขมันสูง



ผักผลไม้ น้ำดื่มสะอาด



ไม่มีใครสามารถลดความอ้วนได้แน่ ถ้าหากยังไม่ลดอาหารที่มีไขมันสูง ควรหันมารับประทานอาหารที่เป็นผักผลไม้มากๆ โดยเฉพาะผักที่มีเส้นใยสูงและออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที

การดื่มน้ำสะอาด
ช่วยในเรื่องระบบเลือด
ทำให้ไตไม่ทำงานหนัก
ทำให้กระดูกและไขข้อชุ่มชื้น
ไม่เสื่อมเร็วเกินไป



โหนที่ลดลงไป
๑ กิโลกรัม...
ลดอย่างค่อยเป็น
ค่อยไปลดอ้วน
ต่อสุขภาพนะคะ

โปรดติดตามหาอ่าน

ผลงานการ์ตูนไทยสร้างสุข (ฉบับ ฉลาดรู้อยู่กับสื่อ)

10 เล่ม 20 เรื่อง 20 สร



โตอ วิวัฒนาการ เขื่อนข



โตอ ขรชือ รุทธิพงษ์



โตอ ชะวปติ ศิวชา



โตอ ทารงวชิรย์ ชัยศิริกฤ



โตอ แดน สุตธำพร



โตอ วุฒิ ธำรงว



โตอ วิหขณ แพ้เชื้อว



โตอ ขวแทน รุฎ



โตอ เชนิม กำขวแก้ว



โตอ เมธิองศ์กัฒ์ สุตธอง



โตอ ประวิตร ดวงข



โตอ เชนิม เชนิมขย



โตอ ธัญญา จำขวรว



โตอ ชณะ นาคปรุง



โตอ ขงขงการ สุระเศ



โตอ เชนองศ์กัฒ์ ดวงข



โตอ ชะวช้อ ปำขวระช



โตอ ชำงษ์ แฉำขวขู



โตอ เชนิม ชักขวขู



โตอ ชิกำขววิรุฑำ สุธิขมำเศ

สาระความรู้ 20 เรื่อง ภายในเล่ม



โดย วิวัฒน์ ชัยอนันต์พัฒนาภิชา



โดย ชาวัฒน์ อธิภาธิปารุจจักรัม



โดย สันติกัน รัชภงษ์น้อยโกก



โดย จักรพันธ์ ศรีวิน



โดย สุกhada แซ่ฮิว



โดย ณรงค์กร จรุงธรรมโชติ



โดย จิรพงษ์ ศรีนคร



โดย โธมัส วัฒนาวาห์



โดย สุรพงษ์ อธิภาธิปารุจจักรัม



โดย อธิภาธิปารุจจักรัม เพาะคุณ