

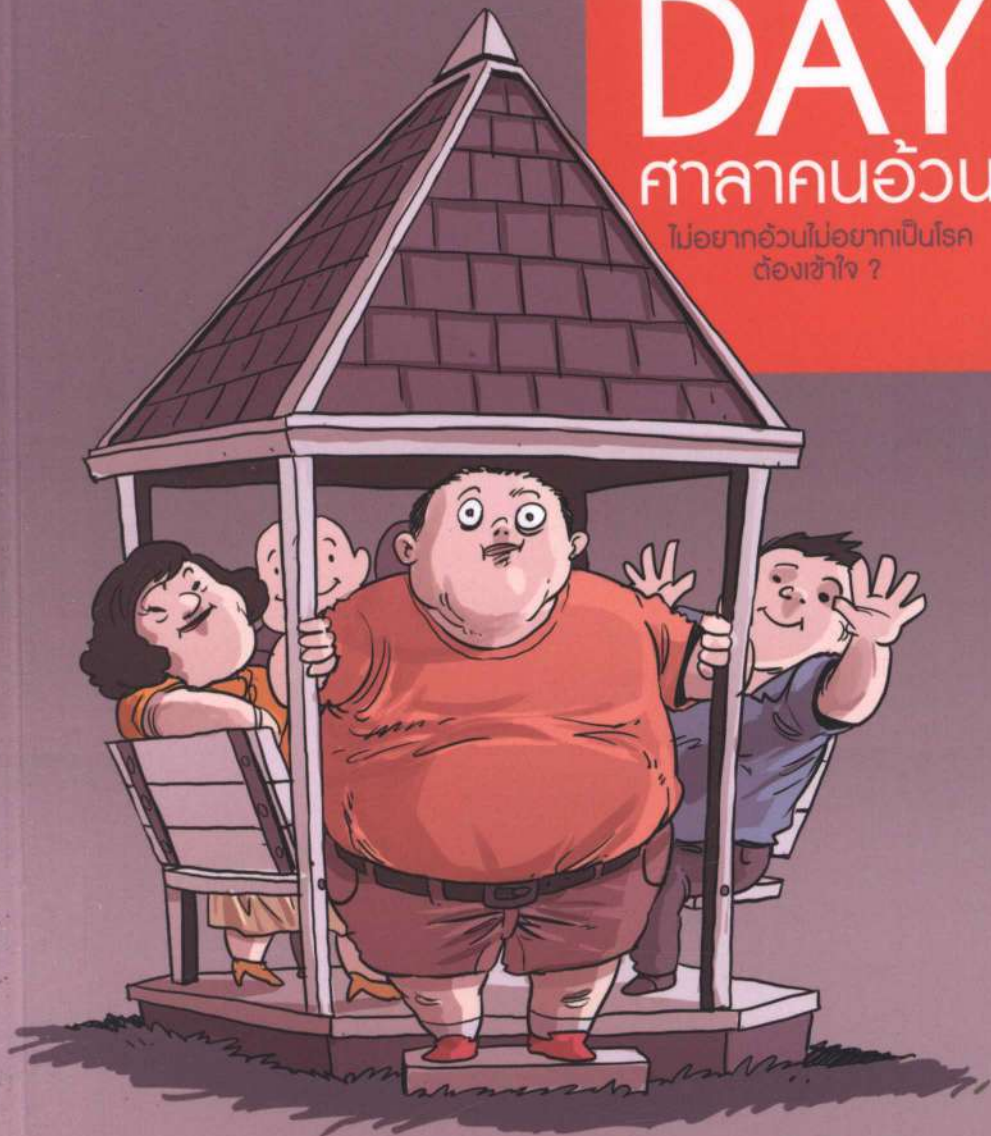


• PUBLISHING •

# CLUB FAT DAY

## ศาลาคนอ้วน

ไม่อยากอ้วนไม่อยากเป็นโรค  
ต้องเข้าใจ ?



รวมผลงานประกวดการ์ตูน นักเขียนมืออาชีพ และเยาวชน

“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”



เรื่องและภาพ รวมผลงานนักเขียนการ์ตูนกิตติมศักดิ์และเยาวชนในโครงการ ปิงส์ เด็กเข้านักผลิตสื่อสร้างเสริมสุขภาพ

สร้างแรงบันดาลใจ

พิมพ์ครั้งแรก : กันยายน ๒๕๕๗

จำนวนพิมพ์ : ๓,๐๐๐ เล่ม

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : 978-616-7790-62-6

จัดพิมพ์โดย : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

พิมพ์ที่ : บริษัท จ.เจริญ อินเทอร์เน็ต (ประเทศไทย) จำกัด

จัดจำหน่าย : บริษัท เคล็ดไทย จำกัด

๑๑๗ ถนนเฟื่องนคร (ตรงข้ามวัดราชบพิธ) เขตพระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๒๒๕-๙๕๓๖

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

เรื่องศักดิ์ ดวงปลา.

Club Fat Day ศาลาคนอ้วน.-- กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2557.

208 หน้า.

1. โรคอ้วน. I. วีระชัย ดวงปลา, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

616.398

ISBN 978-616-7790-62-6

บรรณาธิการ : เรื่องศักดิ์ ดวงปลา

ออกแบบปก : วีระชัย ดวงปลา

กราฟฟิกรูปเล่ม : ผดุง บุญศิริ

ภาพประกอบ : สินีนาถ เศรษฐพิศาล

ประสานงานการผลิต : โศภิษฐ์ ชันแข็ง

ประสานงานโครงการ : เกวรินทร์ ศิลาพัฒน์, ญุฑานี ร่วมรักษ์

คณะกรรมการ : ชมัยกร แสงกระจ่าง (บางคมบาง), มานพ แยมอุทัย, ประภาส นวลเนตร,  
दनัย หวังบุญชัย, จริญญาพร ปริกข์ประสิทธิ์, เรื่องศักดิ์ ดวงปลา, วีระชัย ดวงปลา

ราคา ๑๒๐ บาท

## CONTENTS

คำนำ	06
<b>ทำไมต้อง ไม่อยากอ้วน</b> บางตอนจากบทบรรยายของ <b>รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก</b>	09
การ์ตูนกิตติมศักดิ์	
<b>RUN</b> ทรงวิทย์ สี่กิติกุล (แสง)	25
<b>Calorie Killer</b> ไทรภัก สุขวัฒนา (PUCK)	38
<b>Change</b> วีระชัย ดวงพลา (THE DUANG)	50
<b>ลิมตา อ้าปาก</b> ธนีสร์ วีระศักดิ์วงศ์ (นายสะเอาด)	64
<b>ครอบครัวนี้มีอ้วนกลม</b> เรื่องศักดิ์ ดวงพลา	74



ชนะเลิศ	
<b>Run Away</b>	
นายอาทิตย์ เหล่าอ้อ	
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี	86
รองชนะเลิศอันดับ1	
<b>Vitamax</b>	
นายสุรนนท์ มานุชน	
วิทยาลัยช่างศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์	96
รองชนะเลิศอันดับ2	
<b>Club Fat Day (ศาลาคนอ้วน)</b>	
นายจตุรงค์ บุญวงศ์	
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา	106
ชมเชย	
<b>Fit me to the moon</b>	
นายภัทรพล อัมพะวา	
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	117
ชมเชย	
<b>A Piece of cake</b>	
นางสาวพนิดา รัตสาร	
มหาวิทยาลัยศิลปากร	126

## Sweet city

นางสาวปฐวีภรณ์ พุพานิช  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี อพบุรี

136

## กินเยอะ ๑ สีลูก

นางสาวศิริวรรณ สิ้นเพ็ง  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

146

## Lote

นางสาวปิยรัตน์ แววจะบก  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

156

## อ้วนไม่ดี ดีที่ไม่อ้วน

นายสุขสม เขียวคำ  
พูลาเจริญวิทยาคม

166

## "Change my world Chang my weight"

นางสาวพิชญา ฟ้าอำนวยผล  
โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี

176

## คำเตือนเจ้าที่

นายกิตตินันท์ บุตะเคียน  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

186

## Pig Life

นางสาวอรุษา เป็งสูง  
มหาวิทยาลัยศิลปากร

196

# คำนำรวม

## ความอันร่วมสมัย

เด็กทุกวันนี้มองโลกด้วยสายตาคู่ที่ต่างไปจากเด็กยุคก่อน ผู้ใหญ่ทุกวันนี้ก็เช่นกัน โลกในศตวรรษที่ ๒๑ ต่างจากโลกในอดีตอย่างเหลือเชื่อ

เด็กๆ เกิดขึ้นมาบนโลกที่เต็มไปด้วยการปรุงแต่ง ด้วยเทคโนโลยี ด้วยอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน ด้วยระบบสื่อสารความเร็วสูง ด้วยสื่อความบันเทิงที่เนรมิตทุกสิ่งทุกอย่างได้ ด้วยสื่อโฆษณาอันดึงดูดและเร่งเร้าให้จับจ่ายซื้อหา ด้วยร้านสะดวกซื้อที่เปิด ๒๔ ชั่วโมง ด้วยห้างสรรพสินค้าที่มีทุกสิ่งพร้อมให้เลือกสรร ด้วยร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดซึ่งเต็มไปด้วยอาหารที่รับรองความอร่อย ด้วยร้านอาหารแบบบุฟเฟ่ต์ที่กินได้ไม่อั้น และอีกสารพัดสิ่งที่เราเรียกกันรวมๆ ว่าความทันสมัย

น่าสังเกตว่า เด็กที่อยู่ในเมืองอันเพียบพร้อม มักมีรูปร่างอ้วนมากกว่าเด็กในพื้นที่ห่างออกไป จนใครบางคนสรุปออกมาว่า ขนาดตัวของเด็กๆ พกพทับกระยะห่างจากกลางใจเมือง ยิ่งอยู่ห่างมาก ปริมาณเด็กอ้วนก็ยิ่งน้อย ตรงกันข้าม ยิ่งอยู่ในศูนย์กลางของเมืองเท่าไร เรายิ่งเห็นเด็กอ้วนมากขึ้นเท่านั้น

ในภาพยนตร์เรื่อง Wall E ส่วนหนึ่งของโลกอนาคตสะท้อนผ่านตัวละครที่เป็นมนุษย์ทั้งหมดเป็นคนอ้วน พวกเขาเป็นเหมือนผู้พิการ ต้องนั่งอยู่แต่บนเก้าอี้ที่พาไปยังที่ต่างๆ และไม่ทำอะไร พวกเขาก็จะเหนื่อยอ่อนง่าย จากการที่ต้องแบกน้ำหนักอันมากมายของตัวเอง

จินตนาการของผู้สร้างได้พลิกผันโลกอนาคตให้เป็นโลกแห่งคนอ้วนสมบูรณ์แบบ คือประชากรทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ล้วนเป็นคนอ้วน บางคนอาจแย้งว่าไม่จริงหรอก นั่นมันแค่หนังการ์ตูน แต่ถ้าเราลองดูกันดีๆ ในจำนวนประชากรเจ็ดพันล้านคนบนโลก นับวันยิ่งมีคนอ้วนมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะประชากรในเมืองใหญ่ ซึ่งทำงานอยู่ในตึกสูง เคลื่อนไหวน้อย กินอาหารอย่างเร่งรีบ หมดเวลาอันมีค่าไปบนท้องถนน และหาความบันเทิงจากการนั่งนิ่งๆ หน้าจอโทรทัศน์ จอคอมพิวเตอร์ หรือไม่กี่จอโทรทัศน์มือถือ

ความอ้วนกลายเป็นปัญหาระดับโลก แต่ละมีผู้คนมากมายต้องล้มป่วย เงินจำนวนมหาศาลถูกใช้ไปในการรักษาพยาบาล แม้ว่าเทคโนโลยีการแพทย์อันล้ำหน้าจะช่วยชีวิตคนส่วนหนึ่งไว้ได้ แต่โรคร้ายก็ส่งผลให้พวกเขาต้องอยู่อย่างคนเจ็บป่วยไปตลอดชีวิต

จำได้ว่า สมัยหนึ่ง หนึ่งในคำขวัญวันเด็กคือ “เด็กวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า” นี่เป็นคำขวัญที่ตรงสุดๆ ดูตามคำแล้วเหมือนไม่มอะไรเลย เพราะเด็กในวันนี้คงไม่เป็นอย่างอื่นแน่ในวันหน้า แต่ถ้าคิดอีกนิด เราจะพบว่าคำขวัญนี้กำลังบอกว่า เด็กในวันนี้เป็นอย่างไร

เมื่อเขาโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นอย่างนั้น

เด็ก(เกรง)วันนี้คือผู้ใหญ่(เกรง)ในวันหน้า

เด็ก(ขี้โกง)วันนี้คือผู้ใหญ่(ขี้โกง)ในวันหน้า

เด็ก(เกียจคร้าน)วันนี้คือผู้ใหญ่(เกียจคร้าน)ในวันหน้า

เด็ก(อ้วน)วันนี้คือผู้ใหญ่(อ้วน)ในวันหน้า

ฯลฯ

เราเลี้ยงดูเด็กอย่างไร ก็จะได้ผู้ใหญ่ที่เป็นอย่างนั้น แม้อาจฟังธงไม่ได้ว่าทั้งหมดต้องเป็นตามนี้ แต่ส่วนใหญ่แล้วก็มิใช่ข้อยกเว้น

โครงการร่วมสร้างสรรค์สื่อเรื่องสั้นและการ์ตูน “อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ตอกย้ำความจริงนี้ด้วยผลงานที่มีผู้ส่งเข้ามามากมาย ซึ่งทั้งหมดชี้ไปในทิศทางเดียวกัน ถึงอันตรายของความอ้วนที่ส่งผลกระทบต่อเนื่องยาวนาน ทั้งโดยเรื่องเล่าแบบสมจริงและเหนือจริง โดยปรากฏในรูปแบบของการ์ตูน ๒ เล่ม คือ อ้วน แล้วไปไหน โดยประชาชนทั่วไปที่ส่งประกวด และ ศาลาคนอ้วน (Club Fat Day) โดยเยาวชนที่ส่งเข้าประกวด และรวมเรื่องสั้นอีก ๒ เล่มคือ โรคาฮาเฮ โดยประชาชนส่งเข้าประกวด และ ยิ่งอ้วน ยิ่งดี! โดยเยาวชนส่งเข้าประกวด

ปัญหาสำคัญไม่ใช่คนส่วนใหญ่ไม่รู้ ว่าความอ้วนส่งผลร้ายแรงต่อสุขภาพ แต่อยู่ที่ตรงการลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อขจัดความอ้วนไปจากชีวิตต่างหาก

เพียงคิดที่จะเริ่มยังไม่เพียงพอ ต้องเริ่มทันที!

การจัดการกับความอ้วนไม่มีทางลัดและตัวช่วย อย่าเชื่อคำโฆษณาใดๆ แค่นั่งใจตัวเอง ควบคุมการกินอาหาร และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ เพียงเท่านี้ความอ้วนจะกลายเป็นแค่เรื่องเล็กๆ ที่คุณและครอบครัวคุณจะผ่านมันไปได้ โดยไม่ยากเย็นเกินไปเลย.

**दनัย หวังบุญชัย**

ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.)

รักสุขภาพดี  
ดูทางนี้จ้า



# ทำไมต้อง ไม่ยกอ้วน

ช่วยเข้าใจ  
หน่อยนะคร้าบ



บางตอนจากบทบรรยายของ  
รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก

  
Ruangsak

ในสมัยก่อนคนมักมองว่าเด็กอ้วนเป็นเด็กที่น่ารักน่ากอด



แต่ภายหลังจากการแพทย์เจริญมากขึ้น พบว่า เด็กอ้วนเท่ากับ 16 โรค





เปรียบได้กับประตูบ้านที่มีคน 16 คนยืนตั้งแถวอยู่ข้างหน้า  
คอยเกาะประตูบ้าน และเมื่อเราผลอดคนทั้ง 16 คนนั้นก็เข้ามาในบ้าน



เพราะฉะนั้น คำพูดที่ว่า “เด็กอ้วนเท่ากับ 16 โรค”  
จึงเป็นผลที่ทำให้เกิดการณรงค์ไม่ปล่อยให้เด็กอ้วนเกิดขึ้น





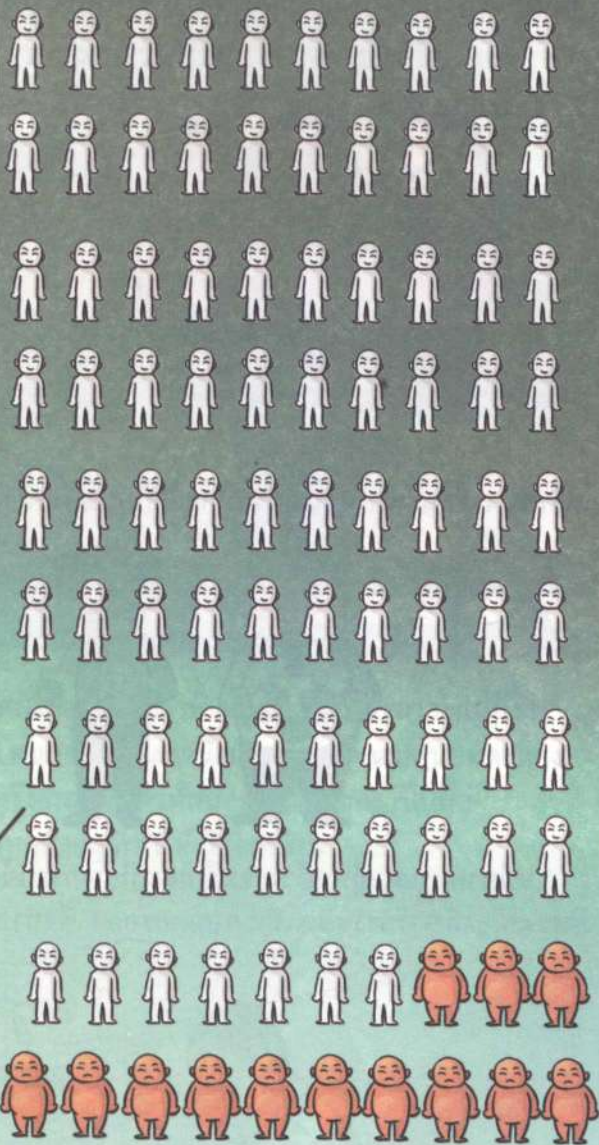


คนอ้วนเป็นคนที่เคยผอมมาก่อน เห็นได้จากทารกแรกเกิดที่คลอดจากท้องแม่ จะต้องมึน้ำหนักไม่เกิน 4 กิโลกรัม ถ้าน้ำหนักเกิน หมอจะไม่สามารถทำคลอดแบบธรรมชาติให้ได้ ต้องผ่าตัดทำคลอดให้เพราะตัวเด็กโตเกินไป



อย่างไรก็ตาม  
การต่อสู้กับโรคอ้วน  
ด้วยความเข้าใจที่ว่า  
คนอ้วนเป็นคนที่  
มีปัญหา  
เป็นความเข้าใจ  
ที่ผิด

ตามสถิติ  
ของประเทศไทย  
มีคนอ้วนอยู่ 13 %  
หรือ 100 คน  
มีคนอ้วน 13 คน





เปรียบเทียบกับคนญี่ปุ่นในเมืองโตเกียว เกียวโต ฟุจิโอกะ จะพบคนอ้วนเพียงแค่ 3% เพราะคนญี่ปุ่นที่อ้วนเกินขนาดวัด รอบเอวเกินค่ามาตรฐาน BMI จะถูกตัดสวัสดิการ ค่าครองชีพ เงินค่าเบิกรักษาพยาบาลต่างๆ บริษัทจะมีให้เฉพาะเงินเดือนและโบนัสเท่านั้น



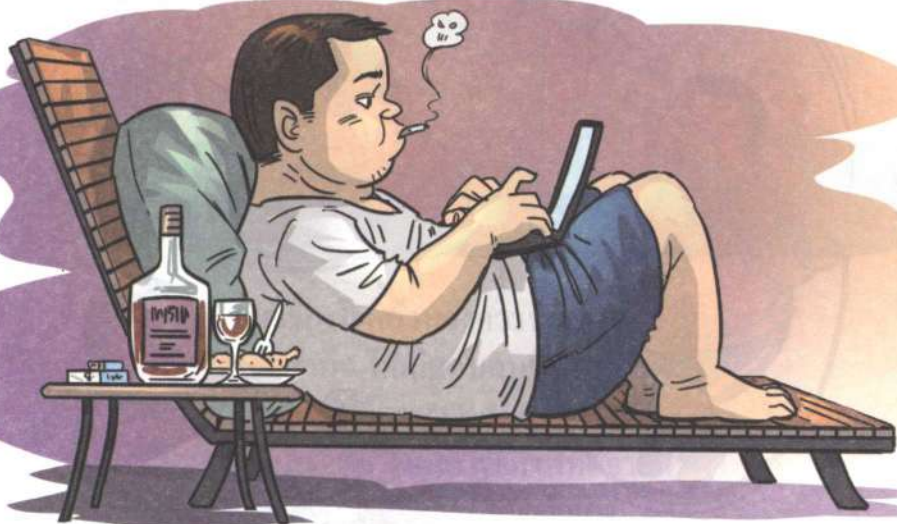
แต่ถ้าใน 4 เดือนถัดไป เรลดน้ำหนักลงได้ในระดับหนึ่ง จะได้รับสวัสดิการคืนตามสัดส่วน



แต่หากพบคนญี่ปุ่นอ้วน จะเป็นคนที่ร่างกายมีข้อบกพร่องทางการแพทย์ เพราะต้องกินยาบางชนิด เช่น ยาสเตอรอยด์ ซึ่งทำให้เกิดผลข้างเคียงที่ทำให้อ้วน



ตรงข้ามกับคนอ้วนในประเทศไทย เป็นผลมาจากลักษณะของสังคม และวิถีการดำเนินชีวิตที่เชื่องช้า ไม่ตื่นตัวใช้ชีวิตพึ่งพิงเครื่องมือเทคโนโลยี ประสิทธิภาพสูงต่างๆ รวมถึงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง หรืออาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัดและการบริโภคสุรา กาแฟ และบุหรี่



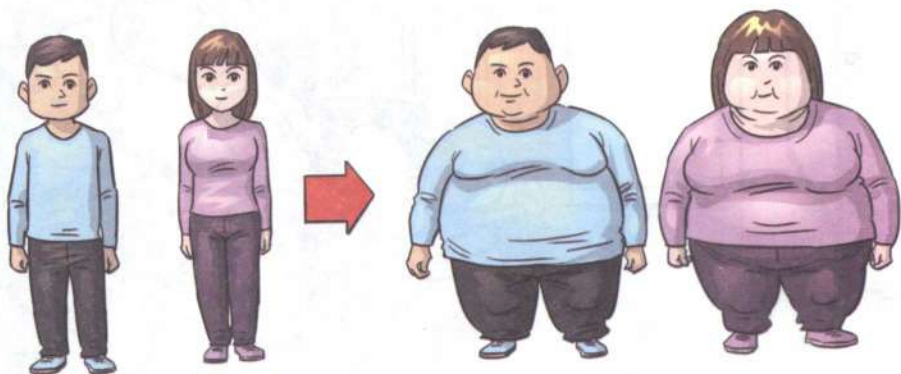
การใช้ชีวิตแบบปัจจุบันของคนไทยดังที่กล่าวข้างต้น ทำให้เกิด “ภาวะเน่เน่” หรือ “ภาวะ Sedentary” ขึ้น คือ คนภาวะที่คนเรานั่งกับนอนเอกเขนก(นอนตะแคง) เช่น พฤติกรรมการนั่งหรือนอน ดูโทรทัศน์ หรือ ชมละคร เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคอ้วน



โดยในยุคก่อนเรามักมุ่งรักษาแต่คนอ้วนและพยายาม  
บังคับให้คนอ้วนลดน้ำหนัก แต่ข้อเท็จจริงของคนอ้วนในประเทศ  
มีเพียง 13% แต่อีกประมาณ 87% เป็นคนที่ไม่อ้วน



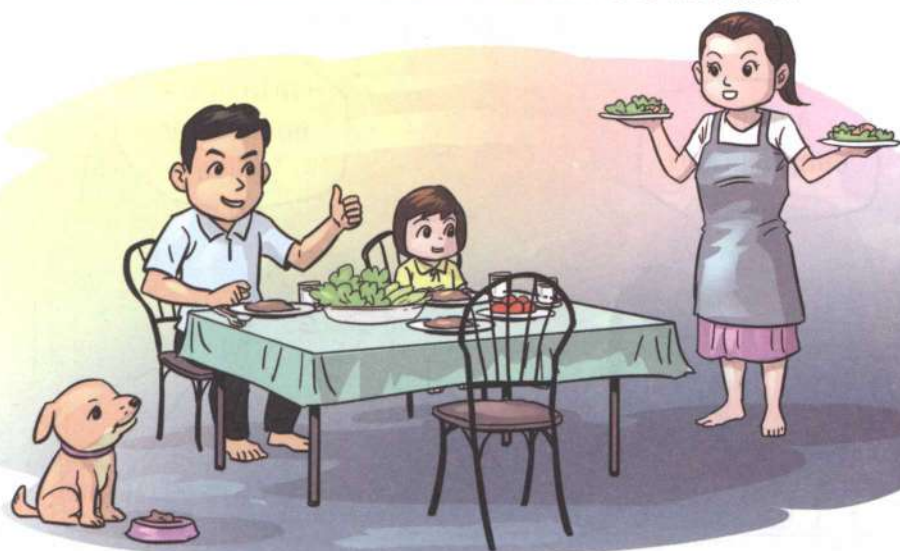
คนกลุ่มนี้ยังเป็นกลุ่มที่ยังมีหุ่นปกติอยู่ ซึ่งหากคนกลุ่มนี้  
ไม่ขยับเขยื้อนร่างกาย พร้อมกับรับประทานอาหารปริมาณมาก  
ในไม่ช้าไม่นานกลุ่มคน 87% นี้ ก็จะเข้าสู่วงจรของคนอ้วนในเวลาต่อมา



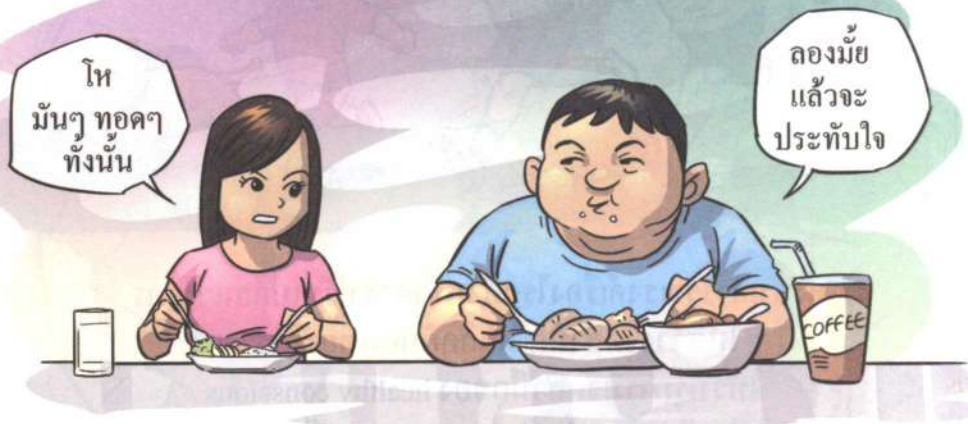




ดังนั้นการรณรงค์เรื่องโรคอ้วนจึงควรปรับเปลี่ยนวิธีการ  
ให้สร้างจิตสำนึก ให้เกิดกับคนที่ยังไม่อ้วน  
ให้รับรู้การมีจิตสำนึกของ healthy conscious  
กล่าวคือ การสร้างจิตใจและสุขภาพที่ดีจากการ  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง  
ง่ายกว่าการไปบังคับให้คนที่อ้วนไปแล้วทั้ง 13% ลดน้ำหนัก



อย่างไรก็ตามกลุ่มคนอ้วนเหล่านี้เอง คือ กลุ่มคนที่เคยพอมมาก่อน ซึ่งกลุ่มคนที่สองกลุ่มนี้เอง มีการไหลข้ามกลับไปมา ระหว่างคนในกลุ่มคนอ้วน และกลุ่มคนหุ่นปกติ ซึ่งเป็นไปได้ยากกว่าที่กลุ่มคนอ้วน 13% จะไหลกลับคืนไปสู่กลุ่มหุ่นคนปกติ 87% เช่น การบอกให้คนอ้วนกินให้น้อยลง ไม่กินของมันของทอด



ทุกครั้งที่เราให้ถามตัวเองว่าหิวจริงหรือไม่ และให้ไปออกกำลังกายทุกวันนั้น เป็นเรื่องยากสำหรับคนอ้วน แต่จะง่ายกว่าหากให้กลุ่มหุ่นคนปกติ รักษารูปร่างตัวเองให้ดีไว้





วิธีการลดน้ำหนักที่ไม่ถูกต้อง คือ การใช้ยาลดความอ้วน  
ที่ปรุงขึ้นโดยเภสัชกร ซึ่งคิดขึ้นจากหลักการทำงานของสมองของมนุษย์  
ที่มีศูนย์หิว (Appetite Control Center)



หากตอนไหนศูนย์หิวถูกกระตุ้น  
เราก็จะต้องรับประทานอาหาร  
โดยยาลดความอ้วนจะออกฤทธิ์  
ไปกดศูนย์หิวไว้ไม่ให้ทำงานได้ดี



แต่ยาประเภทนี้มีผลข้างเคียง  
เพราะการกดประสาทในสมองมนุษย์  
ไม่สามารถกดปิดได้เพียงจุดเดียว  
แต่จะส่งผลไปยังหลายพื้นที่  
โดยเฉพาะประสาทส่วนที่  
ควบคุมอารมณ์ต่างๆ





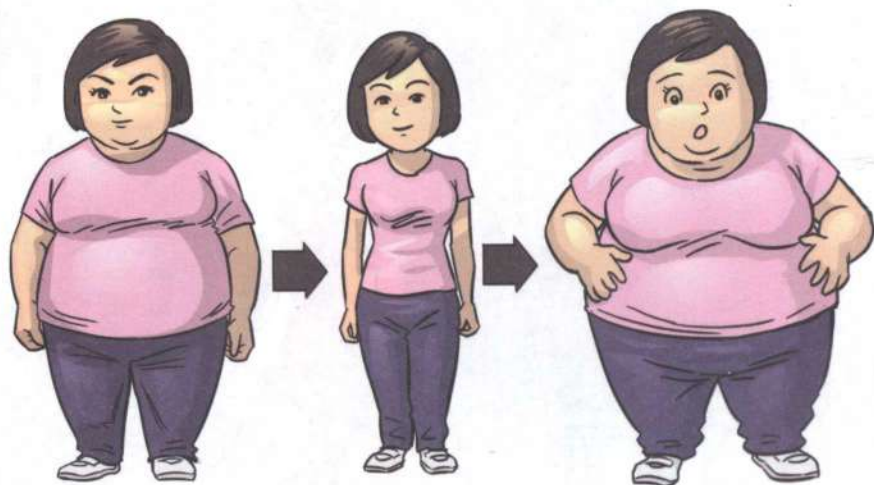
คนที่กินชาลดน้ำหนักจึงอาจเกิดอาการ  
ทางประสาทแทรกซ้อนขึ้นมา เช่น  
อารมณ์โกรธ อาการหวาดระแวง ฝันร้าย



และบางคนร้ายแรงถึงขั้นกระโดดตึก  
เพราะเกิดอาการประสาทหลอน



ซึ่งสิ่งที่ตามมาจากการใช้ชาลดความอ้วน คือ การตกเป็นทาสของชาลดความอ้วน  
เพราะเมื่อกินแล้วหยุดกิน จะเกิดอาการโยโย่ คือ การกลับมาอ้วนเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัว



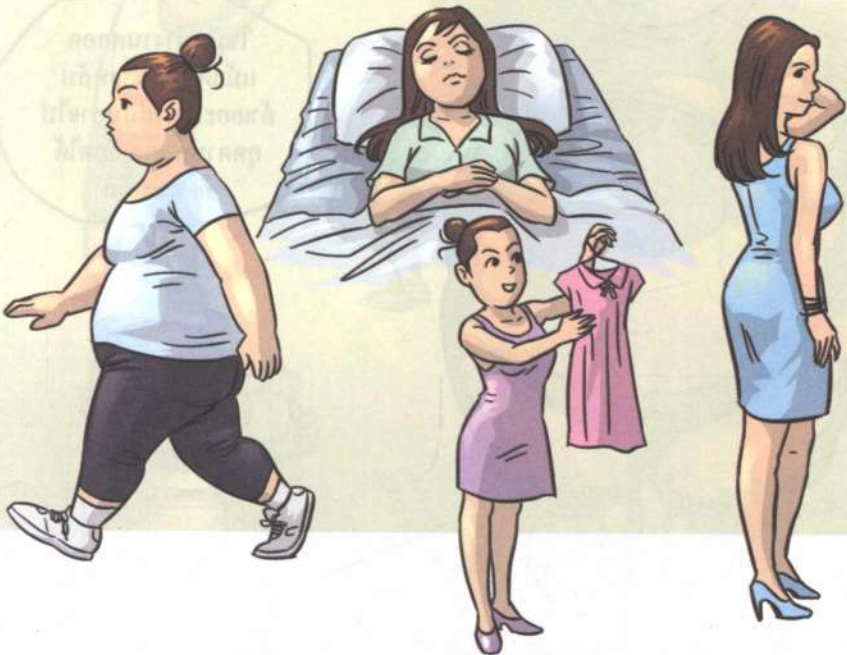
การออกกำลังกายที่คุ้มค่าที่สุด คือ “หลักการ 3 อ.”

ได้แก่ ออกกำลังกาย(10%) อาหาร(20%) และอารมณ์(70%)

โดยเมื่อ 8-9 ปีที่แล้วได้ให้อัตราส่วนของ 3 อ. ไว้เท่าๆกัน คือ ออกกำลังกาย 33% อาหาร 33% และอารมณ์ 33% แต่ไม่ได้ผลเท่าที่ควร เพราะส่วนที่สำคัญที่สุด คือ อารมณ์ จึงเปลี่ยนหลักการ โดยให้อารมณ์เพิ่มจาก 33% เป็น 40% ปีต่อไปเพิ่มเป็น 50 และในปัจจุบันพบว่าต้องเพิ่มไป 70% เพราะพฤติกรรมต่างๆเกิดจากการให้ความสำคัญทางด้านจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ เพราะจะทำให้เกิดความรู้สึกดีขึ้นกับตัวเอง



เมื่อเริ่มลดน้ำหนัก ร่างกายก็จะกระฉับกระเฉงขึ้น นอนหลับสนิทมากขึ้น  
หาเสื้อผ้าใส่ได้ง่ายขึ้น ต่อมาก็จะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ประทับใจ  
และรู้สึกปีติยินดี อิ่มเอมใจในที่สุด





สำหรับส่วนของอาหาร 20% เพราะการเลือกรับประทานอาหารมากน้อย ก็เป็นส่วนสำคัญของน้ำหนักที่ขึ้นลงเหมือนกัน การเลือกกินอาหารของคนไทย มักรับประทานอาหารที่ประกอบไปด้วยน้ำตาลจำนวนมากซึ่งเกินความจำเป็น ที่ร่างกายจะยอมรับได้



ทำให้ร่างกายซึอนเอาน้ำตาลที่เกินไปแปรรูปที่ตับ และเปลี่ยนให้อยู่ในรูปของไขมันไปสะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะหน้าท้องและต้นขา



ไขมันทำงานตลอด แม้แต่ตอนน้ายหลับ ถ้าเยอะเกินไปมันอาจไปอุดตันหลอดเลือดได้ กิดคุณะ อีอิ



สุดท้าย การออกกำลังกาย 10%  
ก็จะขาดไม่ได้เช่นกัน เพราะจะทำให้ร่างกาย  
ขาดชีวิตชีวา เชื่องซึม อีกทั้งการออกกำลังกาย  
เป็นตัวที่ช่วยไม่ให้เกิดโยโย่ และสร้างกล้ามเนื้อ  
ให้แข็งแรง



การเสื่อมสภาพของร่างกายมนุษย์ส่งผลให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมา เพราะร่างกายกำลังมีภูมิคุ้มกันที่ต่ำลง โดยสาเหตุอันดับที่หนึ่ง คือ การอดนอน อันดับที่สอง คือ ความเครียด และอันดับที่สาม คือ ความอ้วน (ผลจากการสำรวจและทำวิจัยในปี 2556)



แต่ต่อมางานวิจัยในปี 2557 ได้ระบุว่า สาเหตุความอ้วนได้ขึ้นมาเป็นอันดับสอง เพราะความอ้วนเป็นปัญหาสุขภาพของคนทั่วโลก (มีการจัดประชุมเกี่ยวกับปัญหาโรคอ้วนที่เมืองซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย)



หากมีการเปรียบเทียบอัตราคนอ้วนกับประเทศเพื่อนบ้านในภาคพื้นทวีปเดียวกันพบว่าประเทศไทยมีปัญหาโรคอ้วนนำหน้าประเทศอื่นๆ อยู่มากที่สุดทีเดียว



ไม่อยากเป็นโรคช่วยเข้าใจหน่อยนะคร้าบ

ผลงานนักเขียนกิตติมศักดิ์ครับ

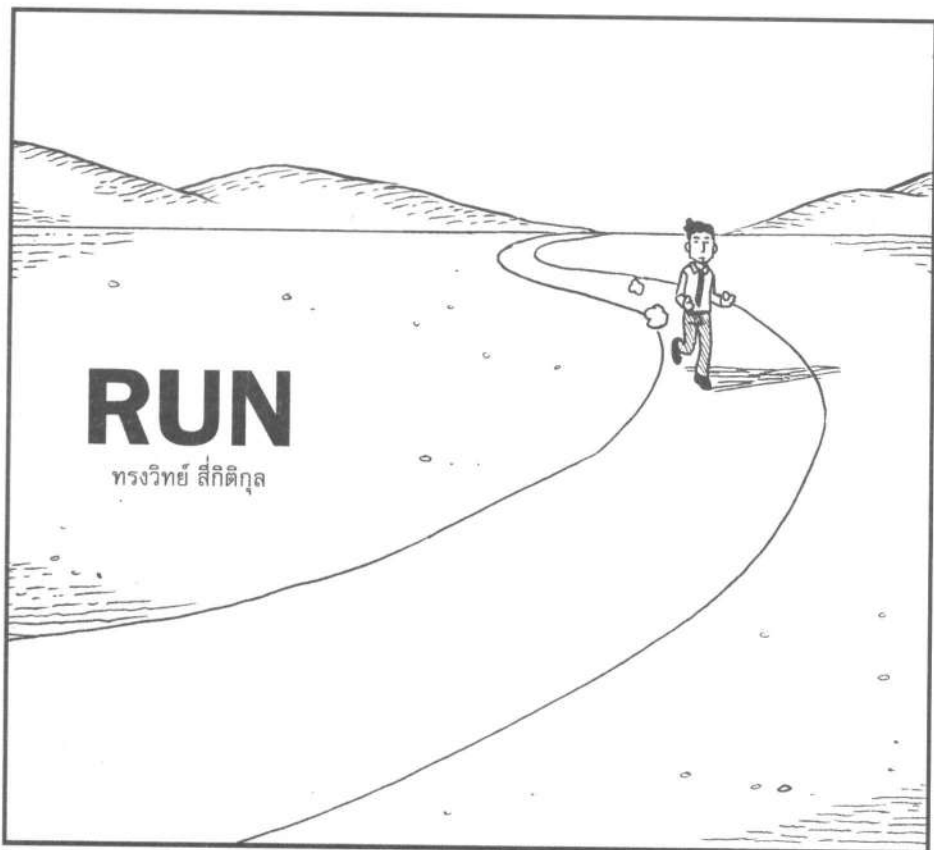




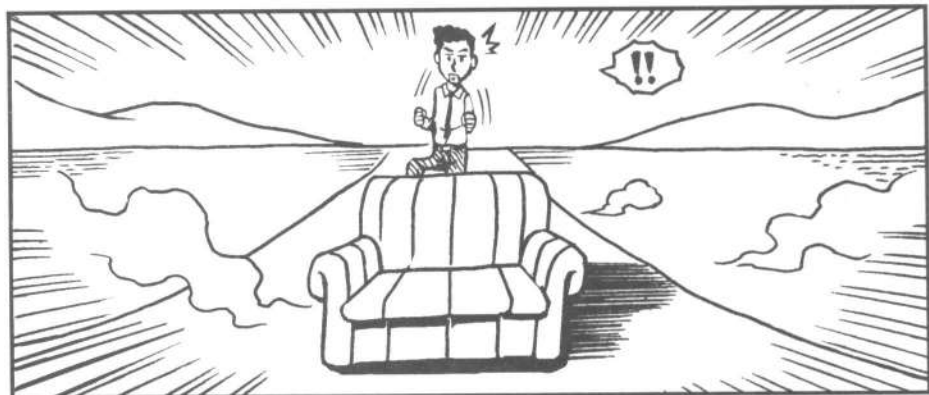
**RUN**

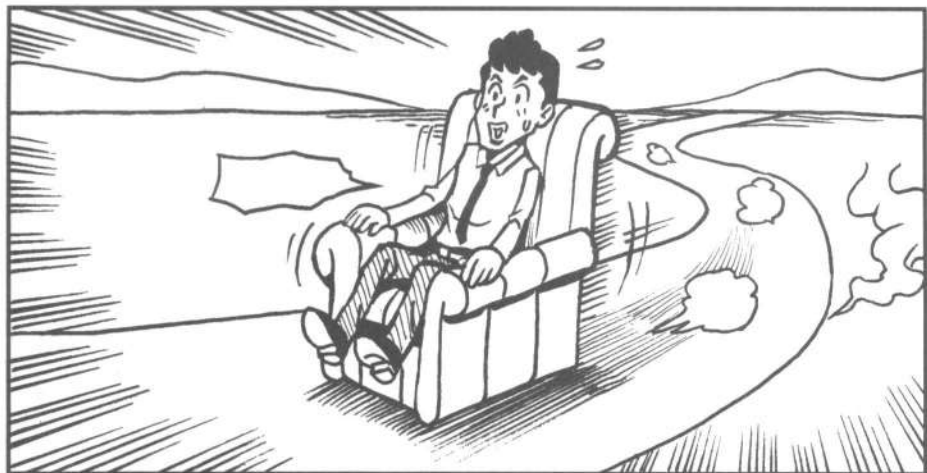
ນຮວງໂທຍ ສີ່ກີດຶຖາ (ເລ່ງ)



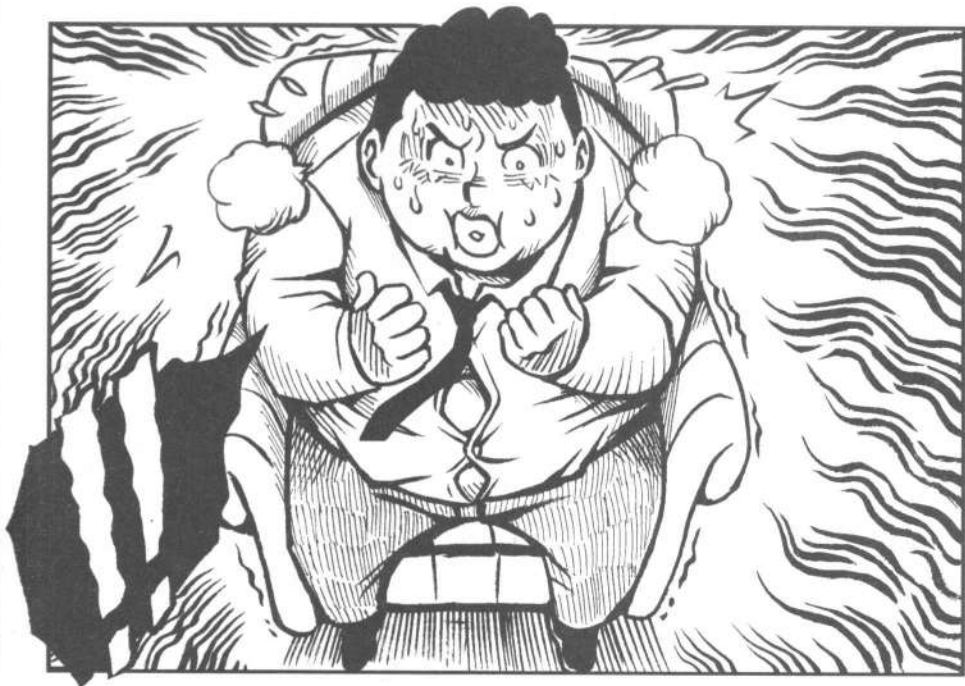








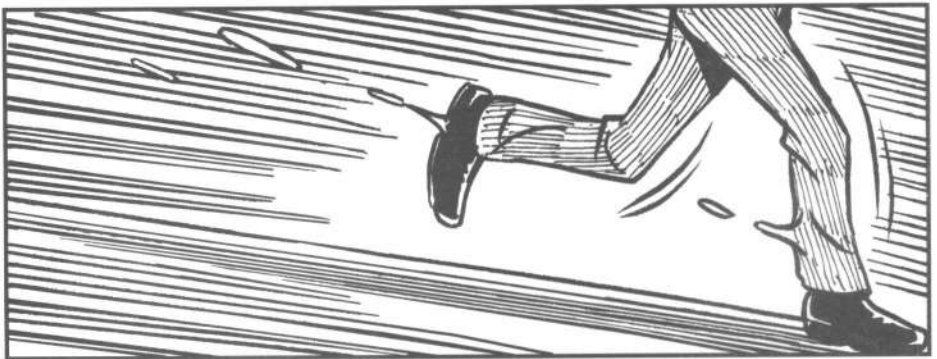
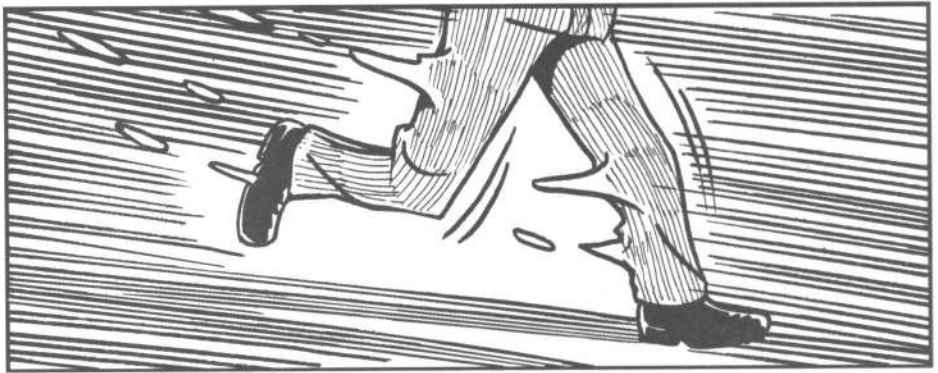






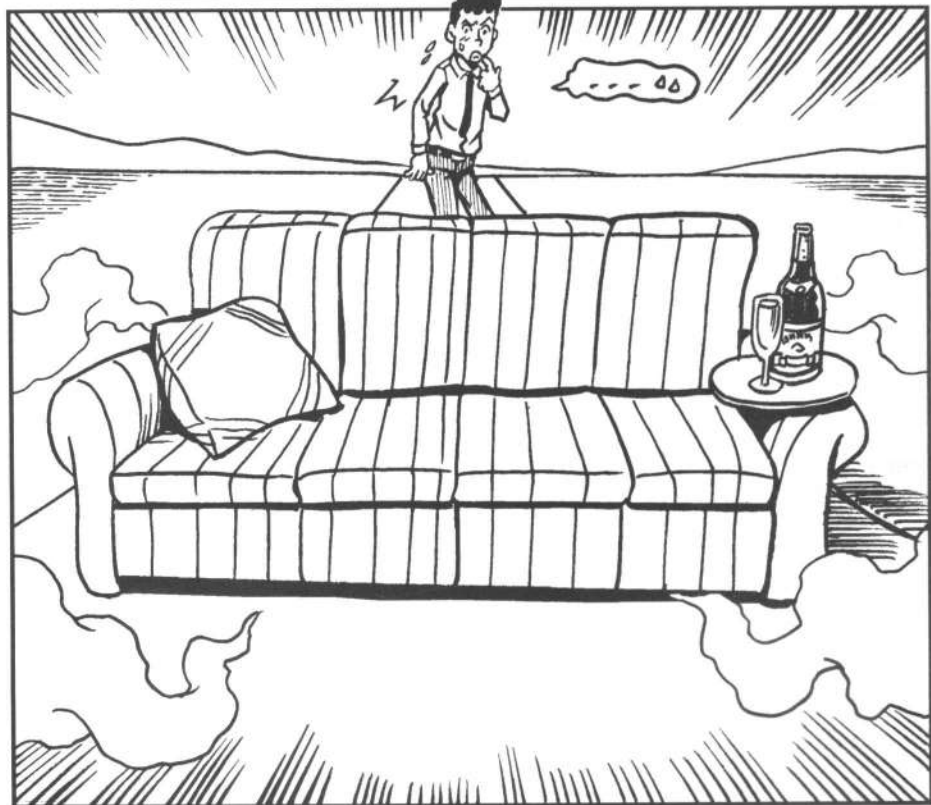


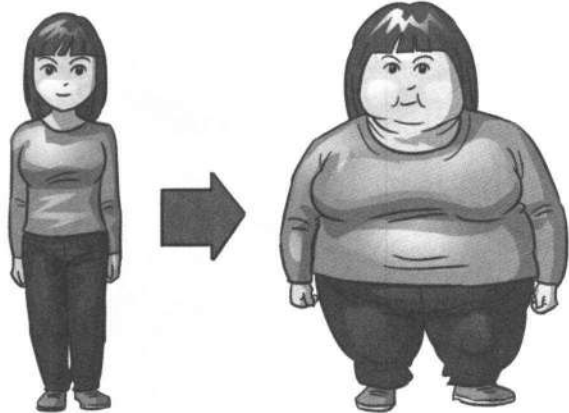








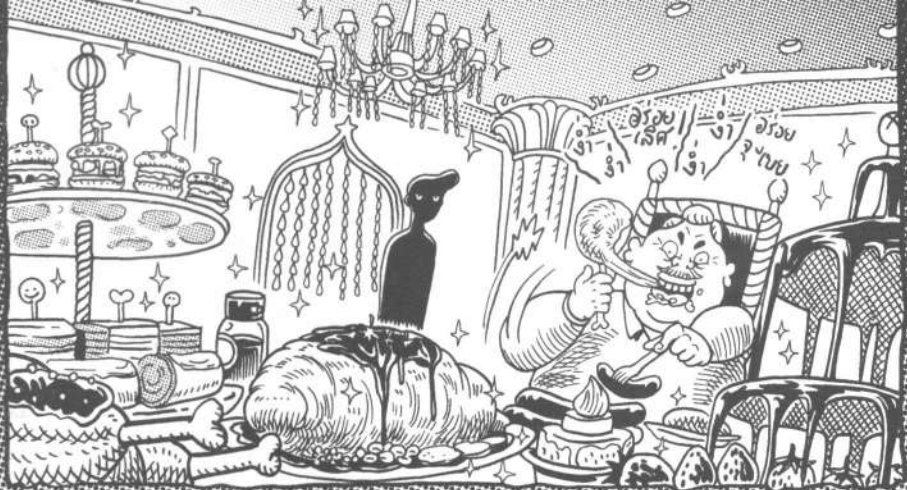






## Calorie Killer

โตรภัค สุกวัญนา (PUCK)



อรวรรณ / อรวรรณ / อรวรรณ / อรวรรณ / อรวรรณ



เชิญกัน  
เต็มทีเลย  
นะครับ มือนี่  
บอสสั่งให้คุณ  
พิเศษเลย



ใครล่ะ  
จะอดใจกับ  
ของอร่อยๆ  
ได้



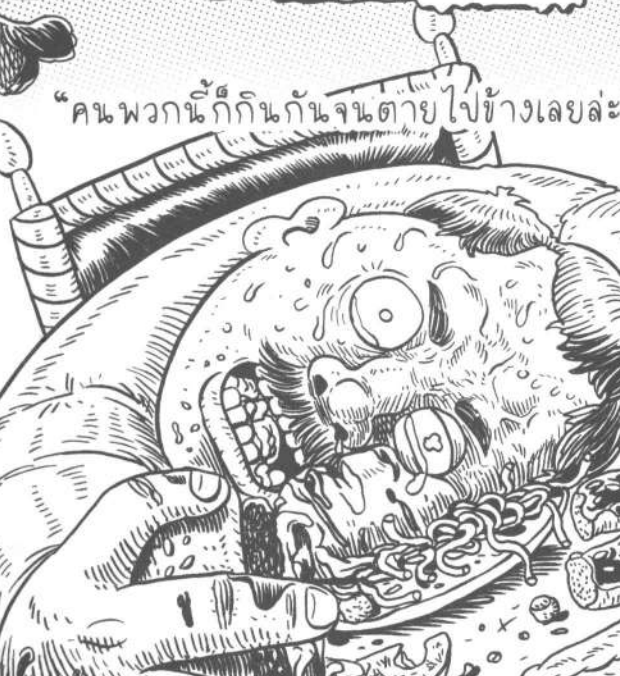
อีก!

แล้วยังมีคน  
พามาเลี้ยงด้วยนะ



ปิด Job

ครับ

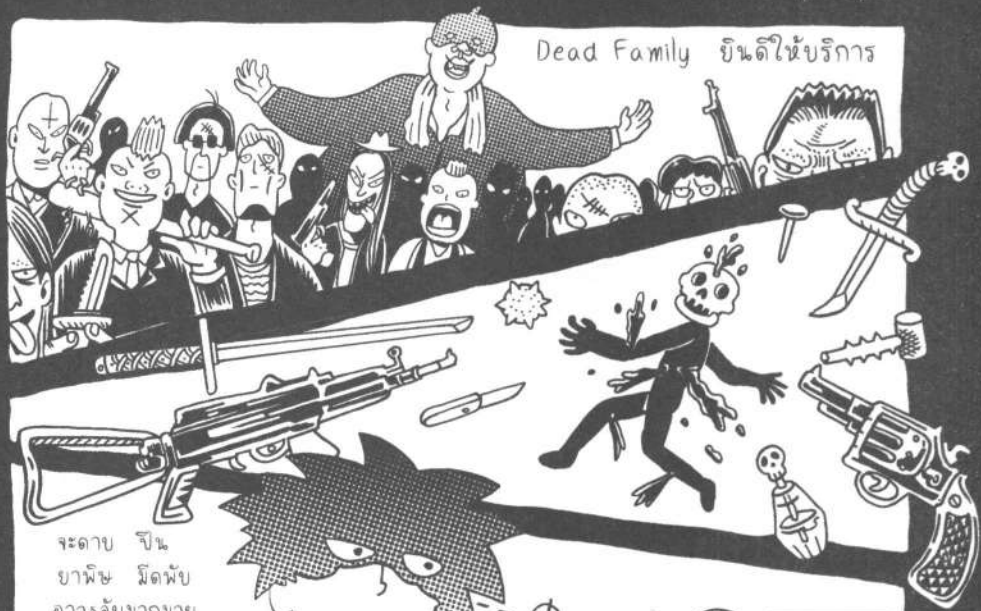


“คนพวกนี้ก็กินกันจนตายไปข้างเลยล่ะ”



"สวรรค์...หากคุณขมั้นได้...เกลียด...ขัดผลประโยชน์...อยากทำลายหรือฆ่าใครที่ขวางทางสุขของคุณ"

Dead Family ยินดีให้บริการ



จะดาบ ปืน  
ยาพิษ มีดพับ  
อาวุธลับมากมาย  
แล้วแต่คุณเลือก  
ใช้กับการชำระแค้น

DATA  
JOB

พลังงานต่อคน  
2,400 cal

แต่การจัดการกับเข็ม  
ที่สตัยอดที่สตัย  
คือการใช้พวกเขา

เซ็ญกิน  
เค็มที่คัรบ



"ปิดฉากตัวเอง ด้วยการพาพวกเขาเดินทางไปสู่วิหารแห่งความตาย"

# Calorie Killer

สุดยอด  
เหมือนเคบ  
นะครีบ  
ทำอาหารได้  
หวานมัน  
จุกออกไปเลย



785,629 kcal  
พลังงานเกิน

และนี่  
คืองาน  
ของผม



เรียบเรียงและไว้ร่องรอย

เรียบร้อย  
ครบบอส

เฮ!  
นี่บอส  
รับงานหน้า  
มาแล้วนะ



ผมบอก  
แล้วใจ  
ว่าไม่...

น้ำ  
ปฏิกิธ  
เพ็  
!!!

ลึกลับและ...



.....  
เสียงเพลง หลุด  
ไรคหน้าใจ

โอบ!



เงินยอกรตุ  
ตายด้วยการ  
กินชาหมูสุดรเด็ด  
ติดกัน 2 เดือน



ฉีก

ฉีก



จืดพระเครื่อง  
ตายด้วยการ  
กินทองม้วน  
ชุดใหญ่ 1 เดือน



บอสครับ  
ผมทำ  
ไม่ได้  
จริงๆ  
ผมขอลา...



จิวบ่อนไก่  
ตายด้วยไก่ทอด  
สุดไส้ซีส



ลาได้

แต่ลา  
ไม่ได้  
แค่  
นรกนะ



โทนี่สปาร์ค  
ตายด้วย  
แอมเบอร์เกอร์  
ซูปเปอร์บิก

ก้านหยอด  
ตายด้วย  
ผัดไทย  
ซอสหวานเจี๊ยบ





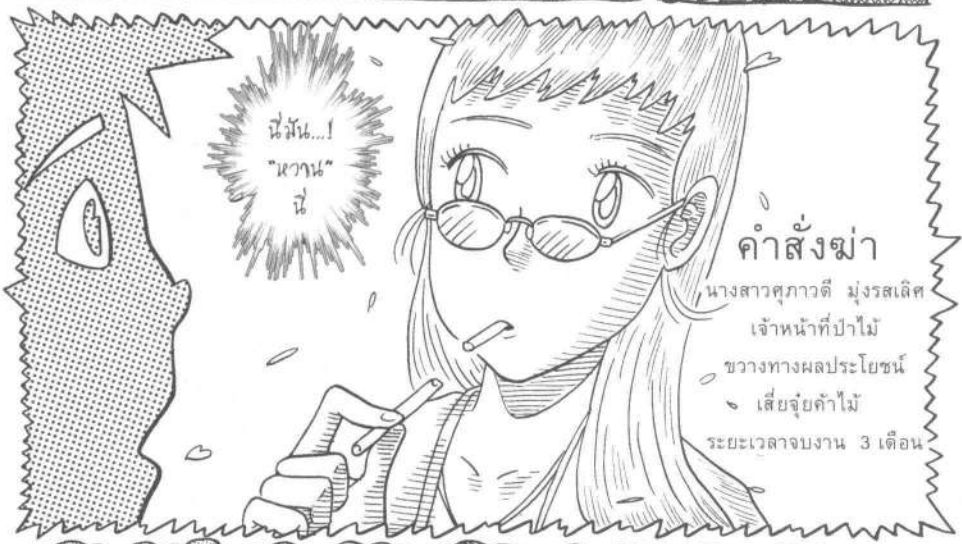
เขาเป็นว่า  
งานนี้งาน  
สุดท้าย มอสกับมอก  
อย่างนี้ทุกที่  
เห็นผมก็ใช้หมดแล้ว  
ให้ผมหยุดเถอะนะ



อย่างพอๆ รับผิดชอบเมื่อ  
รายชื่อกันไปแล้วลงมือเดี๋ยวนี้  
3 เดือนนี้ทำให้มันอ้วน  
ไปมันจุกอกตายซะ



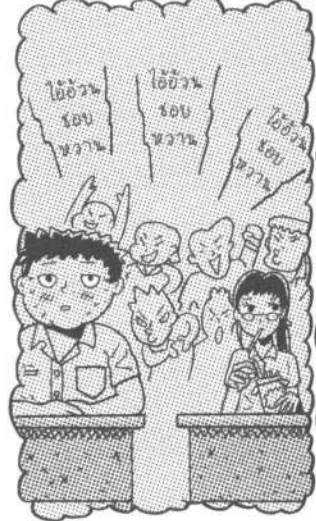
โอมลั่นส่ง  
ไปให้ทาง  
เมลล์แล้ว



นี่มัน...!  
"หวาน"  
นี่

### คำสั่งฆ่า

นางสาวศุภาวดี มุ่งรสถิต  
เจ้าหน้าที่ป่าไม้  
ขวางทางผลประโยชน์  
เสียชีวิต้าไม้  
ระยะเวลาจบงาน 3 เดือน



ไอ้อ้วน  
รอบ  
หวาน

ไอ้อ้วน  
รอบ  
หวาน

ไอ้อ้วน  
รอบ  
หวาน



เออ...คือว่า...  
ห...ห...หวาน  
คบกันได้มี



โทษทีนะ  
ฉันไม่ชอบ  
คนอ้วน





เพียงนักภาพวันเก่าๆ เวลามัน  
ก็พาเดินทางมาสู่เฮอในปัจจุบัน  
(ข้างร่องไวยตามจำนวนหน้า)





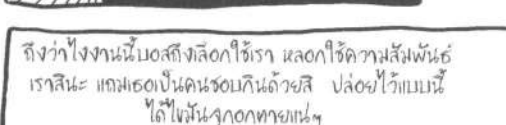
เปิดข้าง มุขจิม

ว้าว มีเซ็ด มุขจิม ด้วย

มีเซ็ด! เพลอทำพาม ความเคยชิน ไปซะได้ ลืมไปเลยว่พารก ไม่ได้อะพารอ พามาในเนะ



พารอกลับเต๋วานี้! ไม่ได้อะบอสตองส่งทีมสอง มาคอดยพามตุงเรากับงานนี้ และนางพารกไม่ยอมทำ พามแผนราคาโดนกับเต๋วกันนะ



ถึงว่่าในงานนี้บอสตองเลือกใช้เรอ หลอกใช้ความสัมพันธ์ เรารสึนะ แต่บอสตองเป็นคนชอบกินด้วยสิ ปล่องขไว้แบบเนี้ ได้ไซ่มั้นจุกอกพามกันนะ



อ่อย... ขัง

ขอกพามเนะ เลยกะ

อ้วนแบบนี้แล้วฉันไม่สนเรื่องส่วยแล้วขะ

กินเขอะอ้วนแล้วไม่ส่วยนะครับ

กริต! ทั้งซอยนิ บุฟเฟ เซร่อ เนีย

โซเฟ็งรุ้ นะเนียวามี ซอยอาหาร แบบนี้ด้วย

ที่ประจำ เราเลย ต้องใช้ บัตร VIP นะ ถึงเข้าได้

เชิญครับ

ข้าวเหนียวสังขยา XL  
พลังงาน 500 cal

จะต้องหยุดความกลัวไปจากทรงนี้  
ว่านี่จะผ่านไอสองตัวนั้นที่ส่งมาจากเรา  
ยังไปกันละ

หมูสามชั้นทอด  
ซอสน้ำผึ้ง  
850 cal



600 cal



200 cal



900 cal



1,200 cal



800 cal



400 cal



1,300 cal



400 cal

บอลลูนสี  
ว่าทั้งหมัดนี้คือแฟนเราบอลลูนมาลา

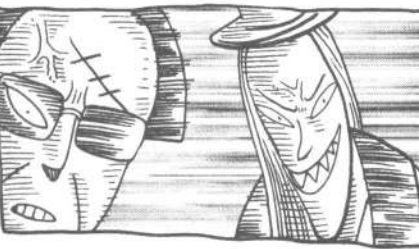
800 cal



เราขอ  
ฝากไปให้  
นะครับ



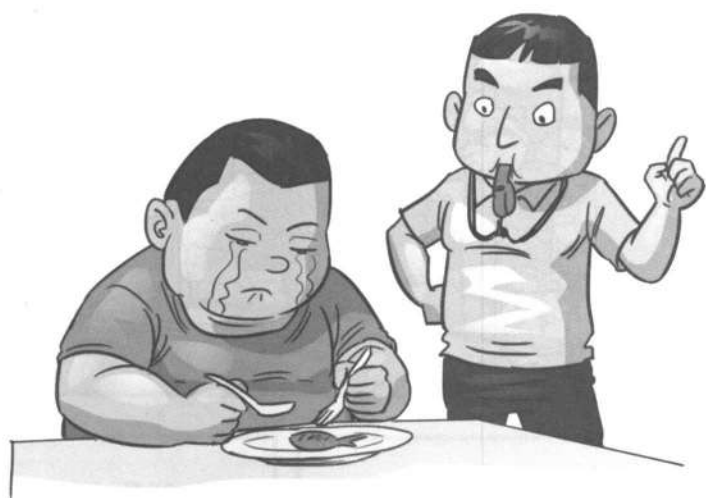
คะ

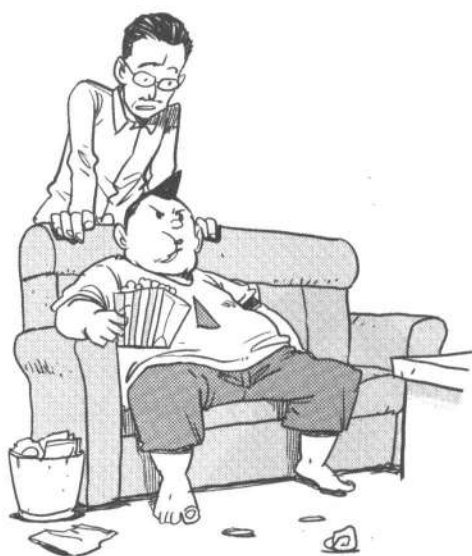






ปีนังมียังไม่ถูกแต่ Buffet ถูกๆ  
กินก็อาจตั้งใจถึงตายนะจ๊ะ





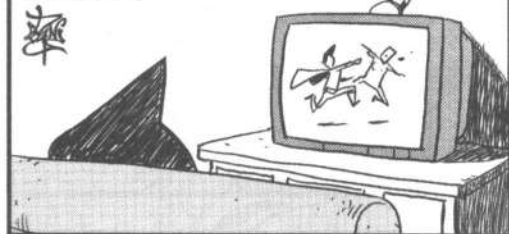
## Change

ວິຣະຍ໌ ດວງພາລາ (THE DUANG)

# PIANAC



STORY AND ILLUSTRATED  
BY THEDUANG

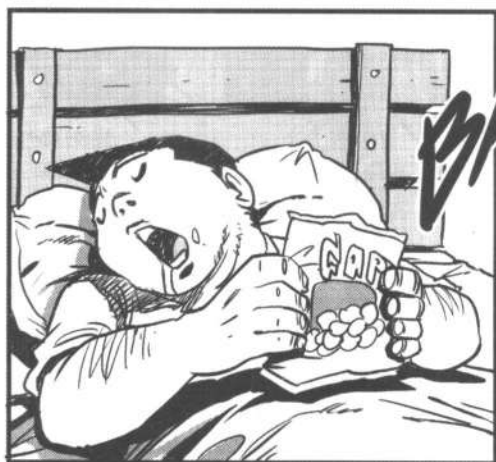


สมกับเป็นตระกูลฮีโร่จริงๆ  
สู้ได้สวยงามมาก









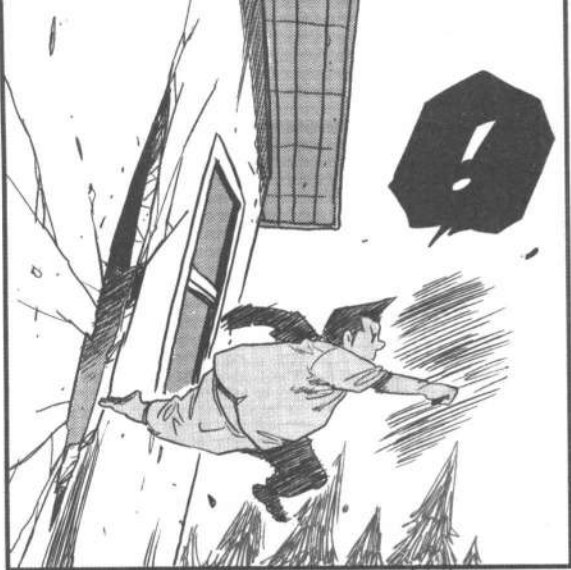
นี่แหละเฮฮิโร่  
ของเมืองนี้  
ดูไม่มีจาศี  
หรือเข้ามา  
ผิดบ้านกัน



แล้วแก  
เป็นใคร  
จู่ก็มา  
พังบ้าน  
คนอื่นเค้า  
หึห่า !!

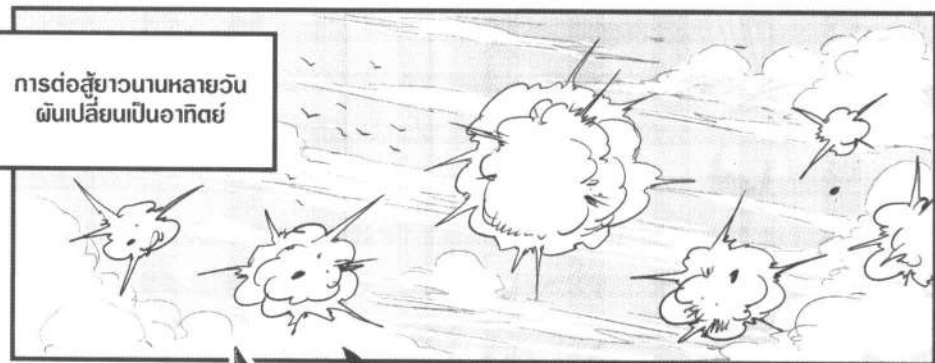


ถ้าแม้แต่  
จะแตะตัวข้า  
ยังไม่ได้  
ก็อย่าหวัง  
จะรู้เลย





การต่อสู้ยาวนานหลายวัน  
ผันเปลี่ยนเป็นอาภิตย์



เข้าหลักเดือน ก็ยังไม่สิ้นสุด  
“ทำไมไม่ง่ายเหมือนที่แล่วมา”  
อีโรสสงสัย



40,000 กว่าครั้ง  
ที่โจมตีไม่เคยโดน  
ในที่สุด !!



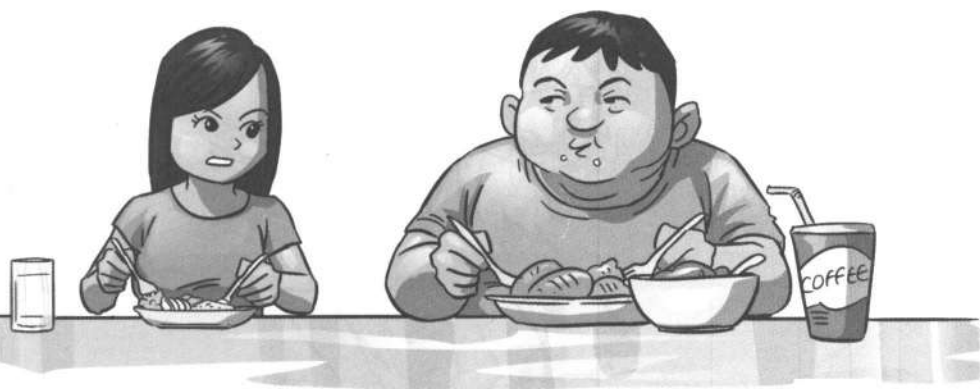








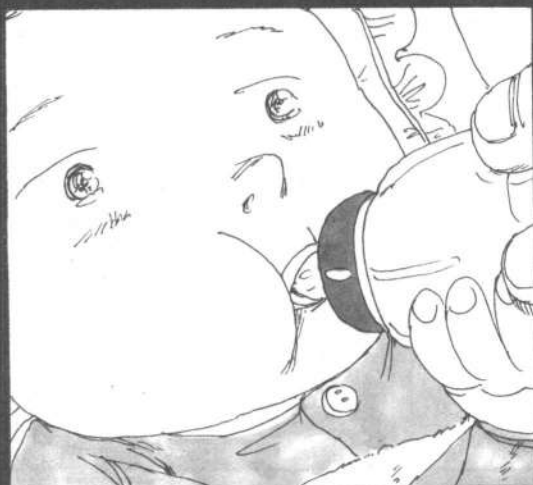
END



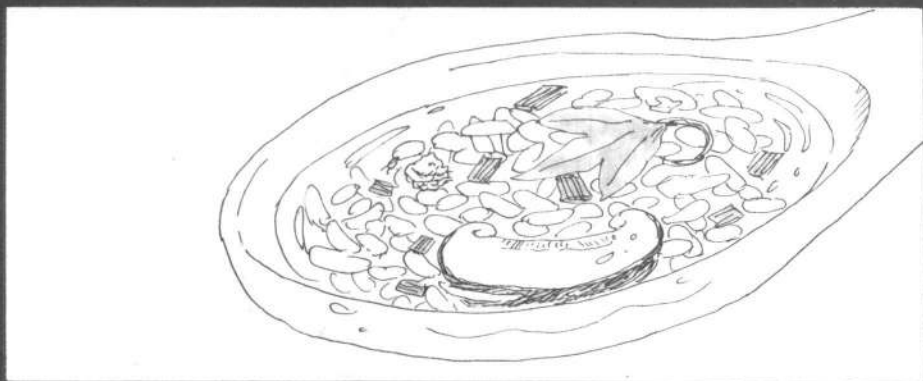


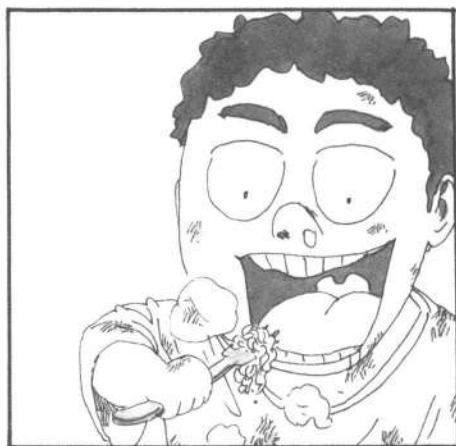
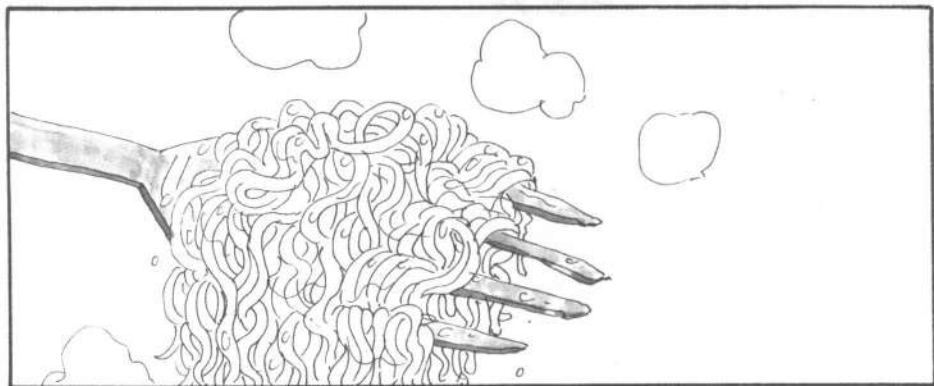
**ลืมนตา อ้าปาก**  
รณิสรร์ วีระศักดิ์วงษ์ (นายสะอาด)











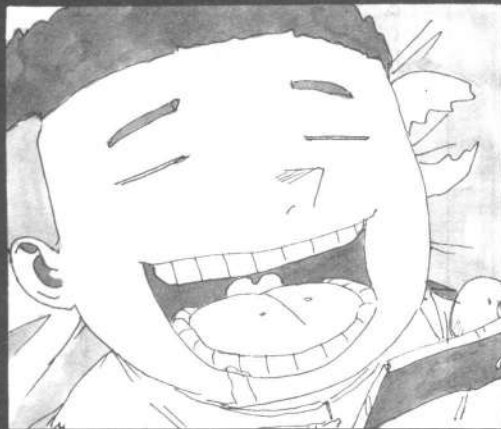
**บุฟเฟ่ต์**  
**เนื้อย่างเกาหลี!**  
**199-**

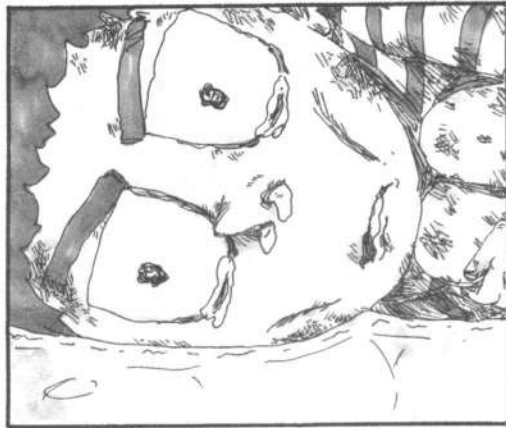


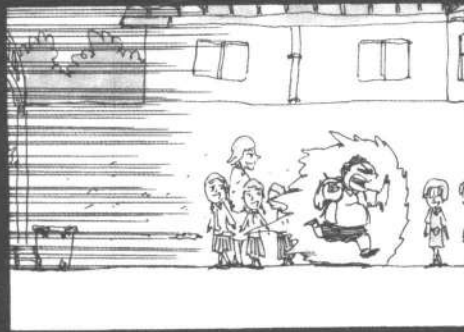


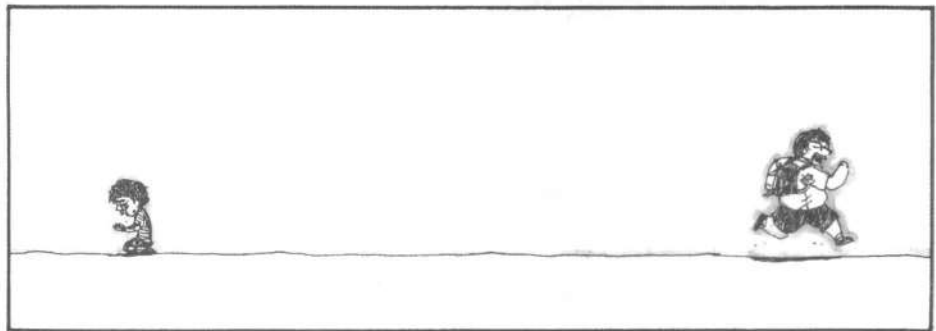
บุฟเฟต์  
เนื้อย่างเกาหลี!  
฿ 199.-

















**ครอบครัวนี้มีอ้วนกลม**  
เรื่องศักดิ์ ดวงปลา

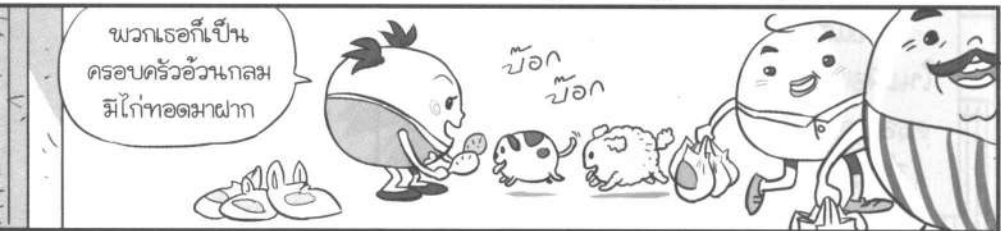
ครอบครัวนี้

# อ้วนกลม

This Family's Chubby

ภาพเรื่อง : เรื่องตลก อ้วนกลม





เข้ารับไปทำงาน  
อาหารมีรสชาติ  
กินกันอ้วนกลม  
รสนิยมตามใจ

สายแล้ว  
เร็วเข้าลูก  
รีบแต่งตัว



ขอพ่อสักกล่อ่งซี  
ซาฟวาน๓ ด้วย

ได้ค่า



ติดเข้า ติดสาย  
ติดป้าย ติดเข็น  
เฮ้อ...

ถ้ารถไม่ติด  
ชีวิตจะแฮปปี้  
กว่านี้เยะอะ





เลิกงาน  
ถึงบ้านด้า

เฮ้อ...

เจาน้อย

18.00 ๖.

ห่มอาหาร  
แม่เตรียมไว้

20.00 ๖.

ตบหวาน  
น้ำตาลใส

21.00๖.

อืมท้องไส้  
ได้นิททรา

23.30๖.

เล่นเน็ต  
พอได้แล้ว  
พุงนี้ต้อง  
รีบตัด

เน็ตเดียว  
ดราม่า

วันหยุดสบายใจ  
กินอะไรล้วนลา  
เป็นเช่นนี้เรื่อยมา  
นาฬิกาอ้วนกลม

ไอ้...



คืนแล้ววันไหนไป  
วันซึ่งอ้วนกลม  
หากเปลี่ยนรสนิยมน  
เพราะอารมณ์เสีย

แม่กลับมาแล้ว  
ชื่ออะไรมาฝาก

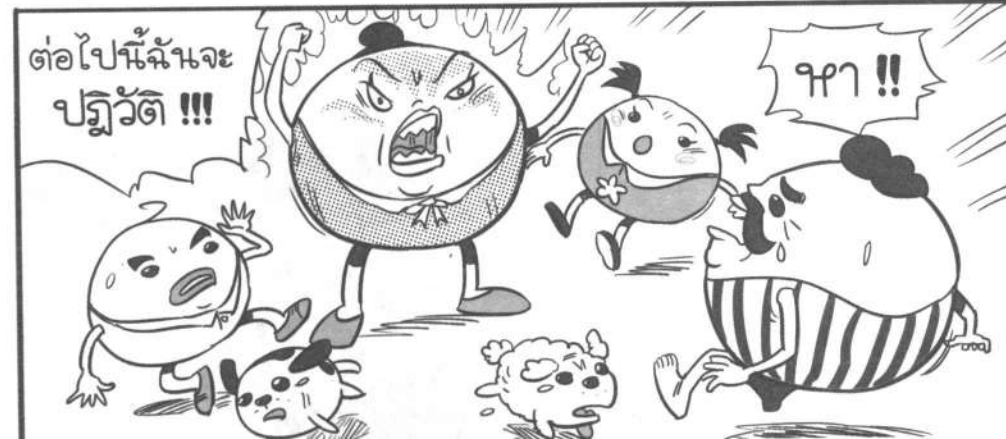
ของฝากพ่อ



ฉันไม่ยอม  
มันแน่ !!

โธม !!

เจ็บใจ  
จริงๆ !!



อ้วนกลมถูกเจาะเจ็บ  
แต่ดันเจ็บไม่เคยยี่  
ว่าเป็นหามูโจรนะหึ้ย  
หัวเสียต้องปรับปรุ้ง

แต่เพื่อนสมัยอนุบาล  
ทักว่าอ้วนเป็นหามู ถึงกับ  
ลืมนัดมาเล่นครบคร้ว

ไม่ได้หารอก  
มันคู่ปรับเก่า  
ต้องเอาชนะ

ไม่เห็น  
เกี่ยวกับเรา

สวนสาธารณะ

ถึงอ้วนก็ไม่เป็นไร  
ครบคร้วเราอบอุ่น  
จะตาย

หุบปาก คิดถึง  
สุขภาพที่ดีมั้ง

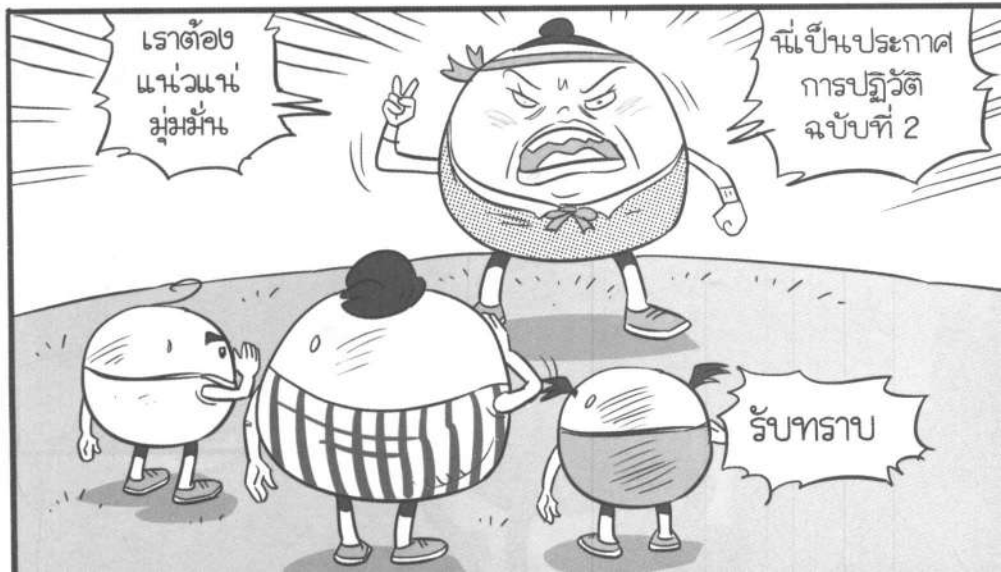
อ้วนกลมตั้งใจ  
พิตร่างกายอยู่  
ต้องกำจัดตนเอง  
เผาผลาญไขมัน

เจาะน้อยอะ  
ไม่ไหว

หามูสวนสนาม

เขาหัวเราะเยาะ  
เรานะแม่

โธ่มาอยาก  
สิ้นดี



ไล่เอ๋ยอ้วนกลม  
เคยนิยมอาหาร  
ควบคุมหีบปล้น  
ทรมาน ทรมาน

จ้อก

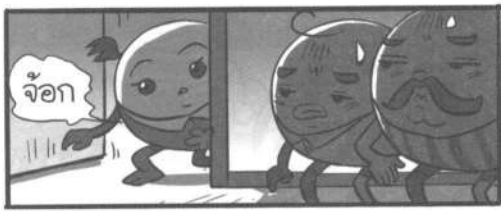
จ้อก



1.00 น.

จ้อก

จ้อก





ทำไมไตอ้วนกลม  
เรานิยมอาหาร  
หยาบดแทนอาหาร  
มาเถอะ มาเถอะ

จู่ๆ ฟังซิ  
เสียงอะไร

เสียงอะไร

กรอบ  
กรอบ

กรอบ  
กรอบ

น่ากลัวจัง

เดี๋ยวพ่อ  
จัดการ

พรี๊น!

หวอด!! รัากาก!! ฟ้าผ่า!!



END

พบกับ  
ผลงานรางวัล  
เยาวชนครับ





ผลงานชนะเลิศ  
**Run Away**  
นายอาทิตย์ เหล่าอ้อ  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

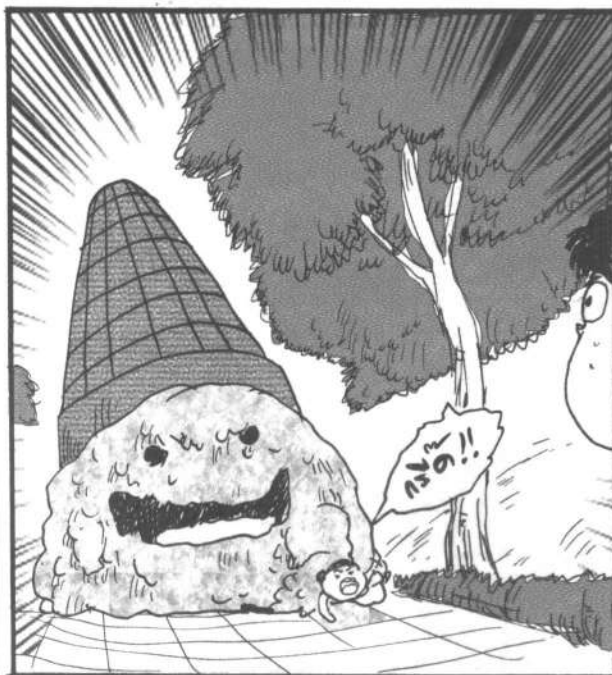
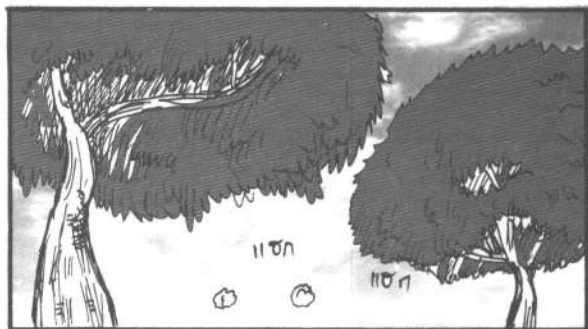


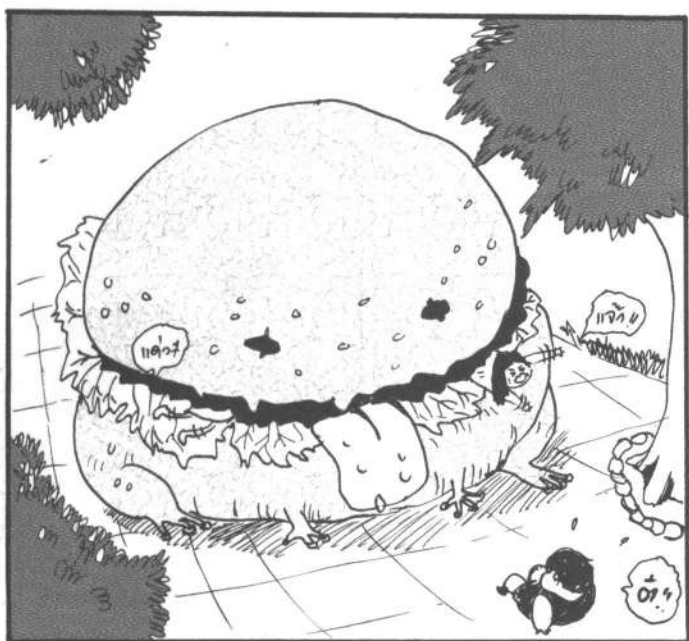
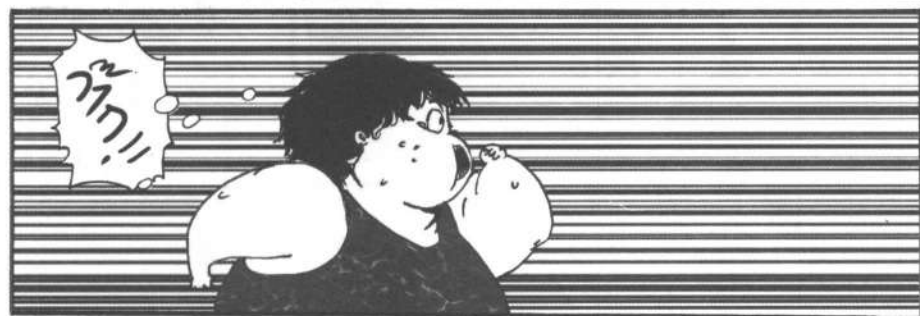
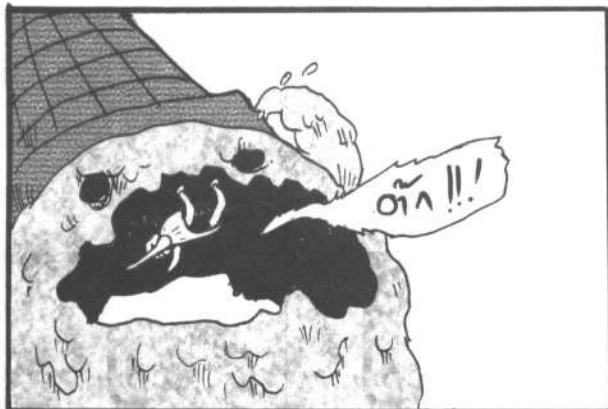
# RUN AWAY

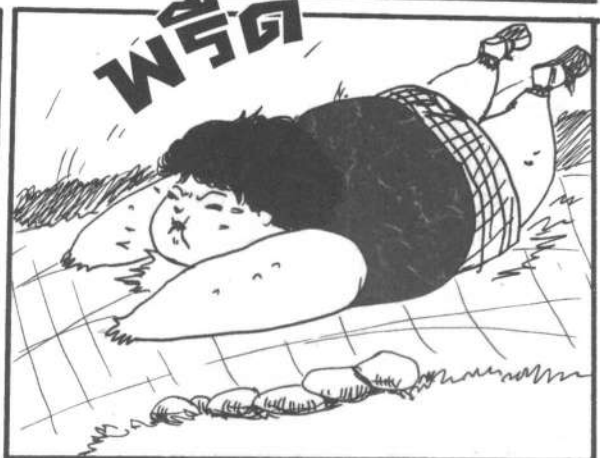
By A-Lao



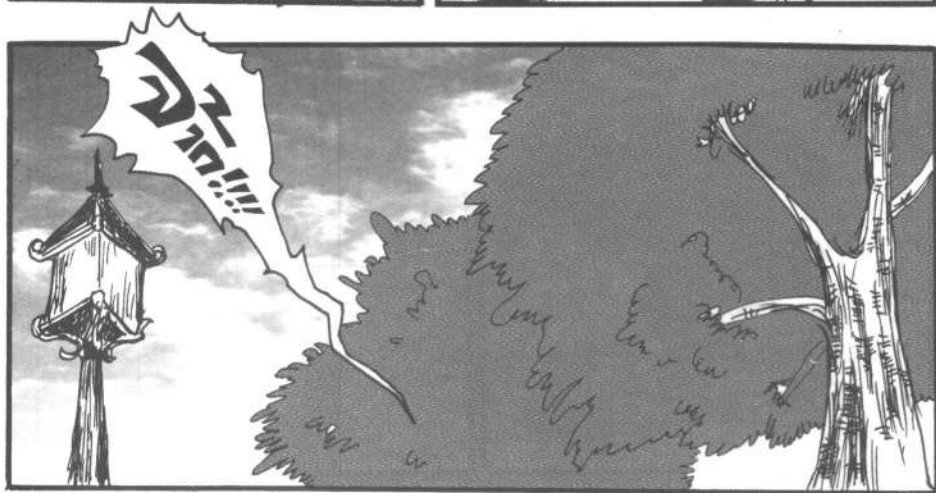
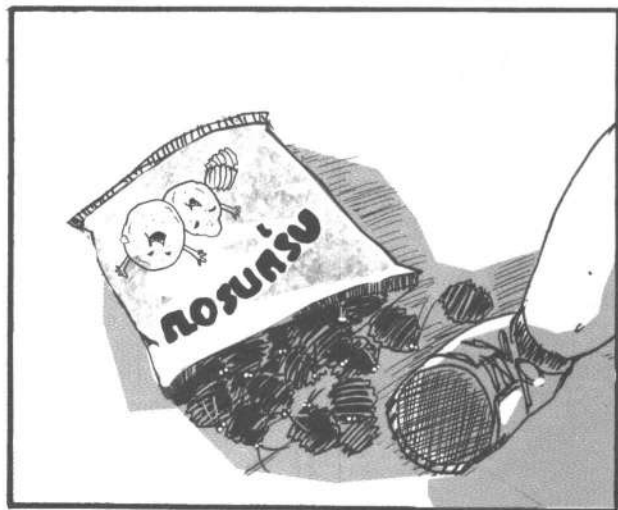






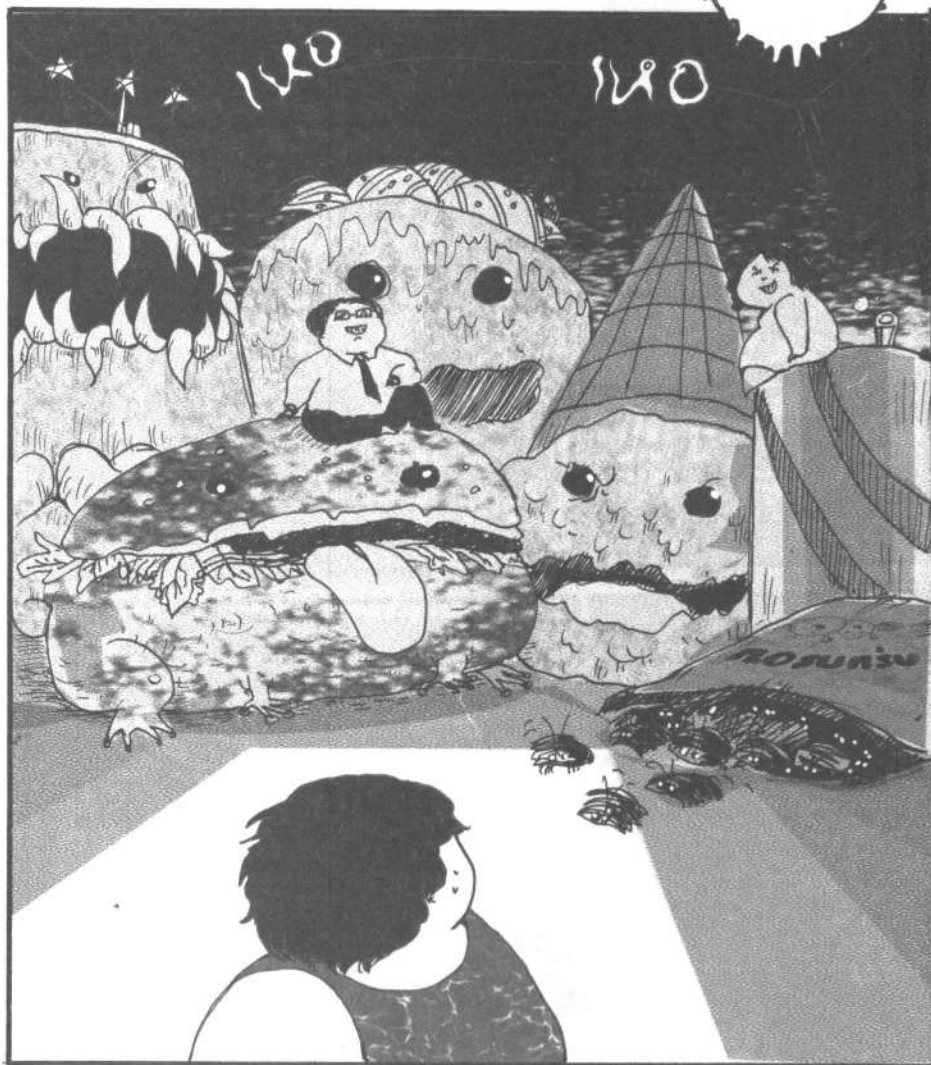
















รองชนะเลิศอันดับ1

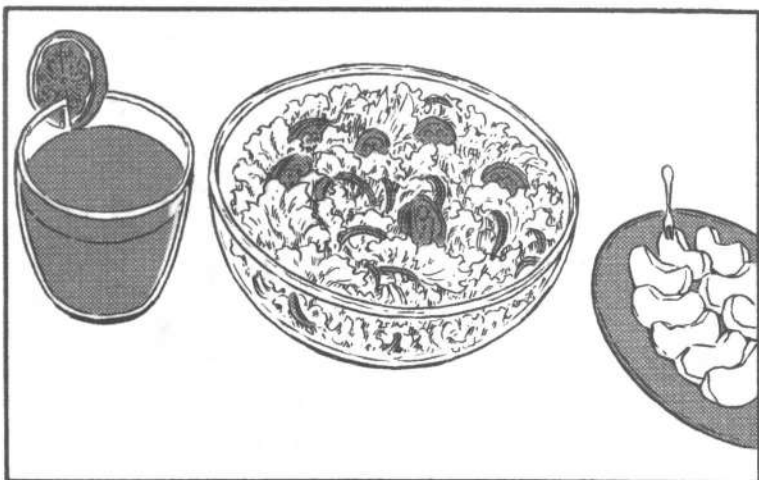
**Vitamax**

นายสุรพันธ์ มาณูชน

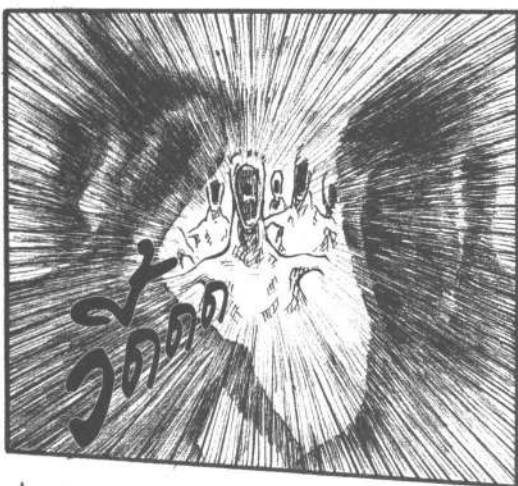
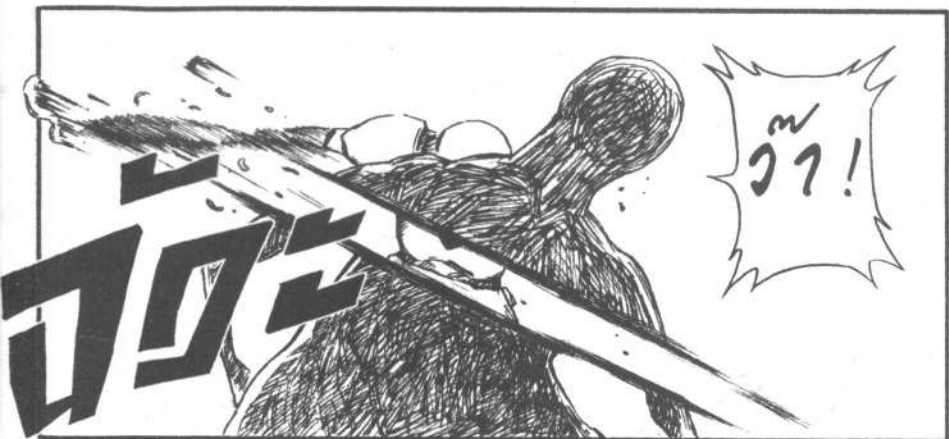
วิทยาลัยช่างศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

# Vitamax

By Suranan Manuchon

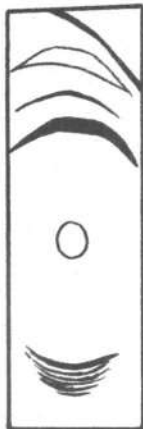
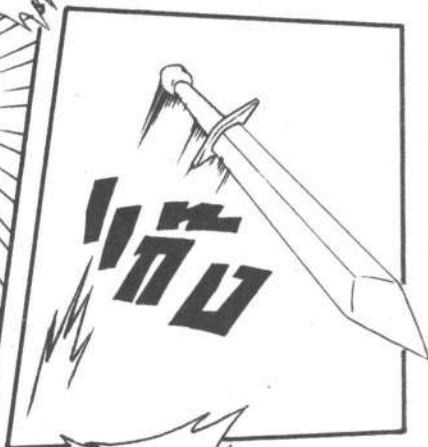




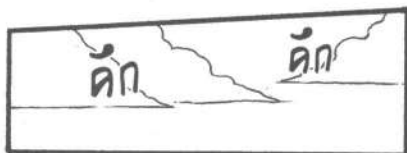




ฟัด















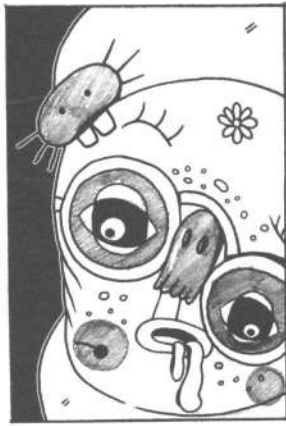
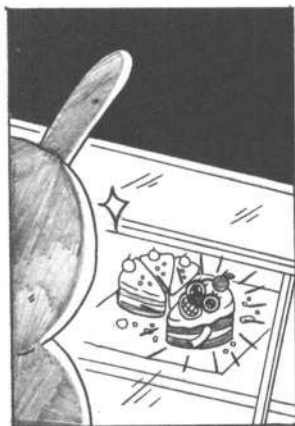
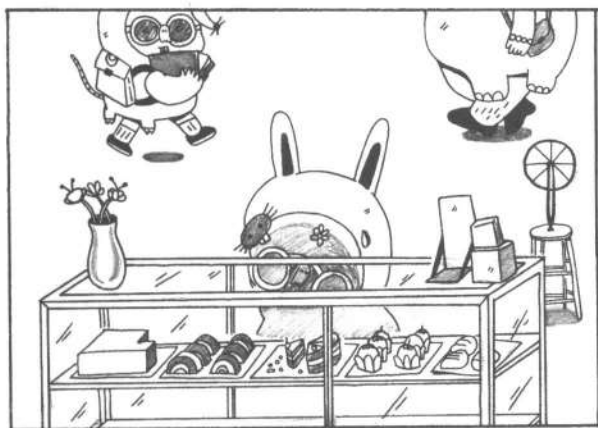
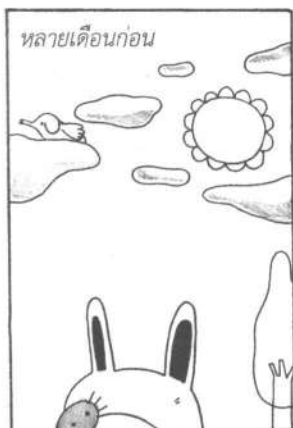
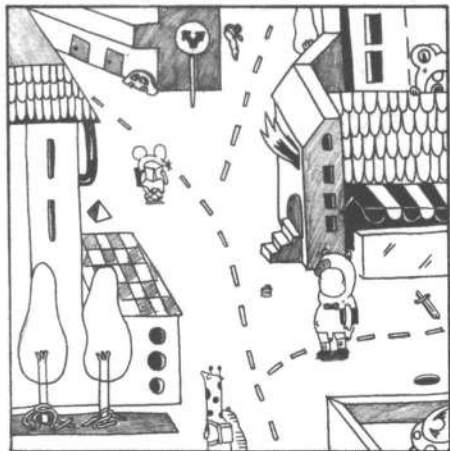


รองชนะเลิศอันดับ2

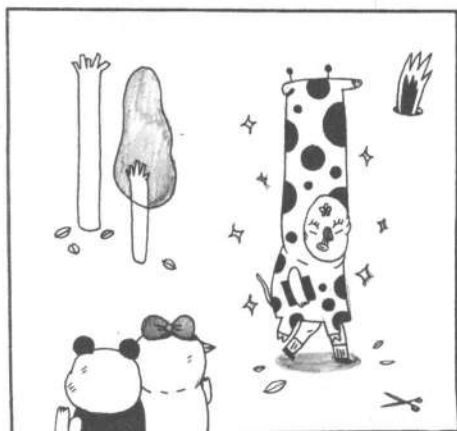
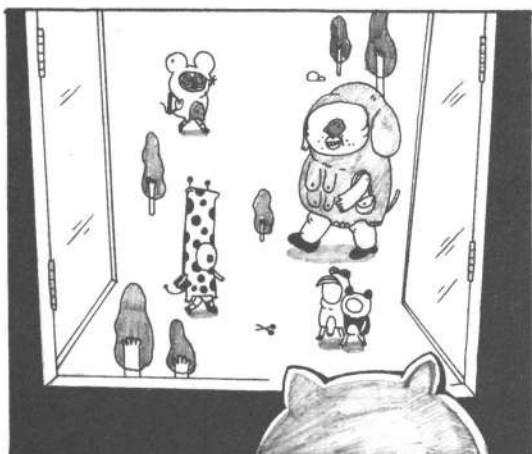
## Club Fat Day (ศาลาคนอ้วน)

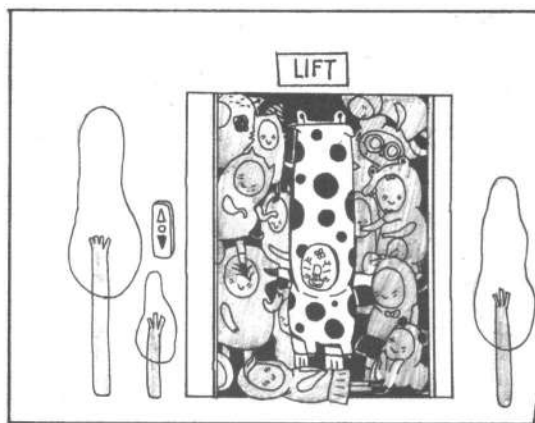
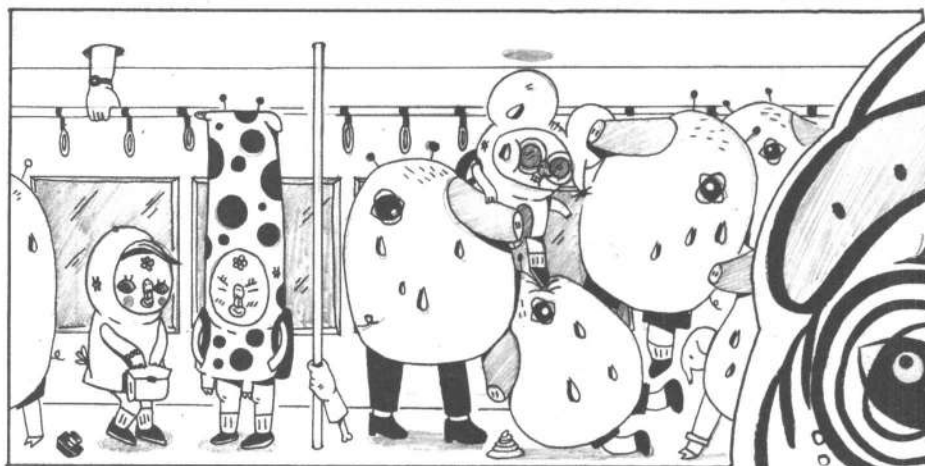
นายจตุรงค์ บุญวงศ์

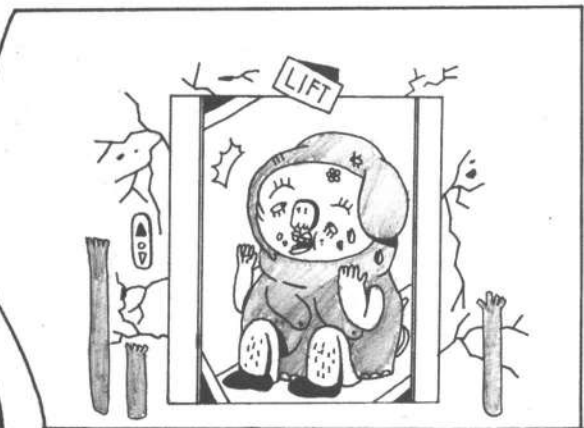
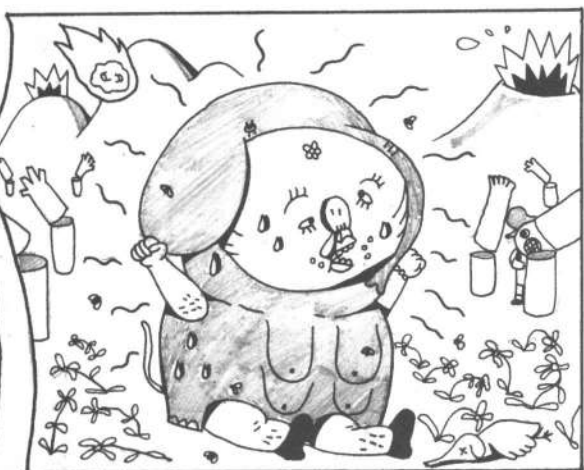
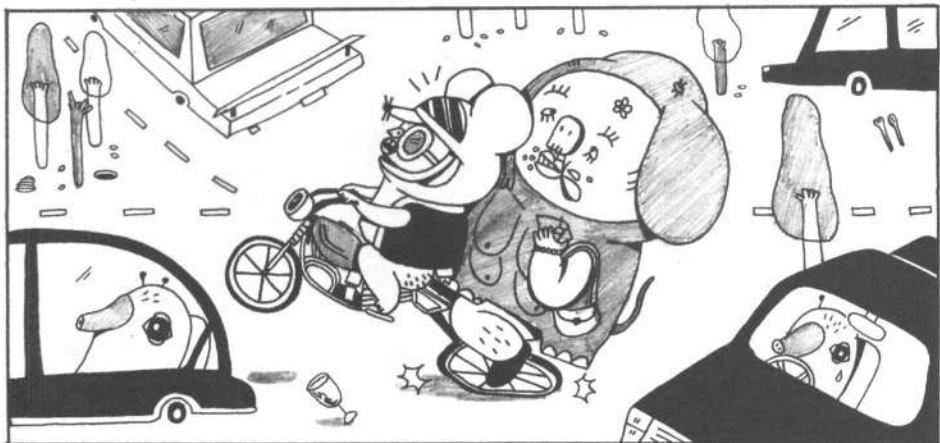
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



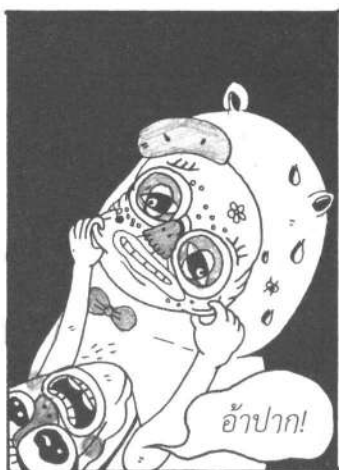
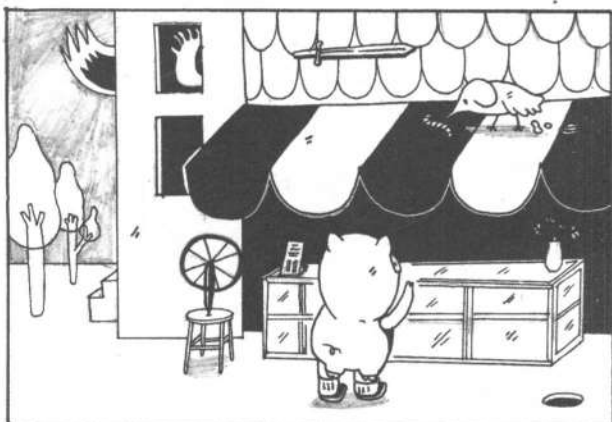
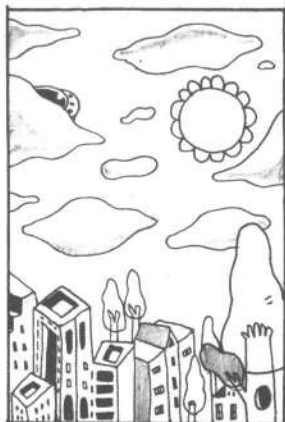


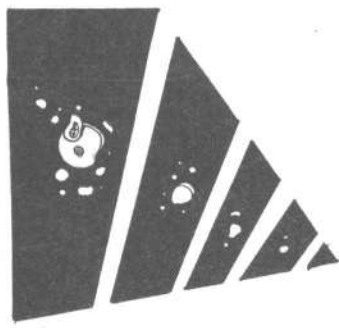
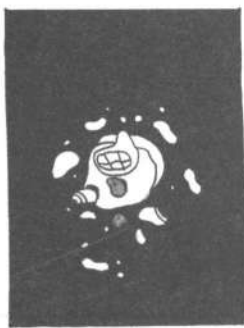
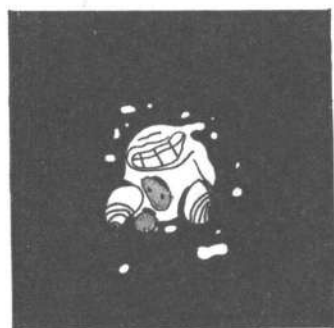
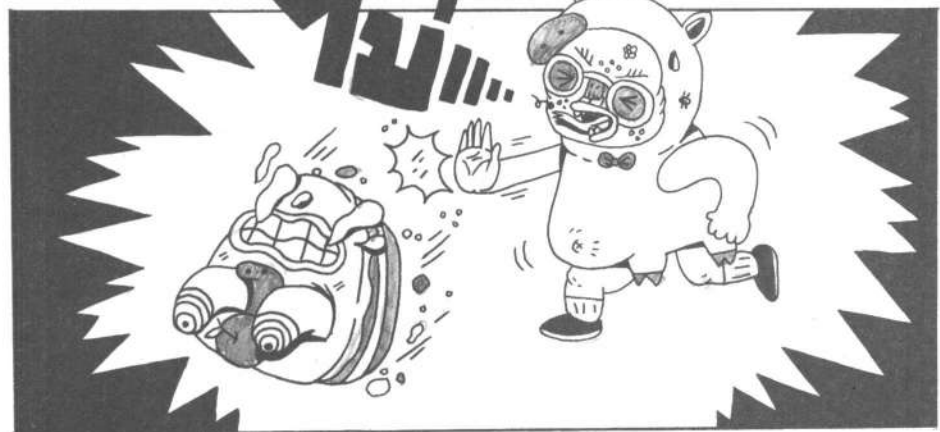
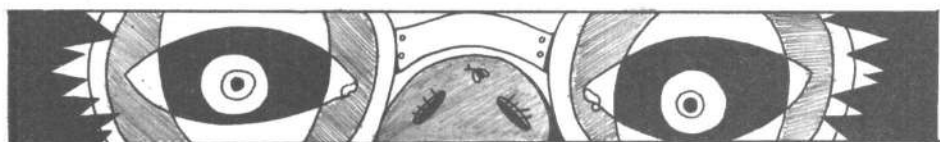
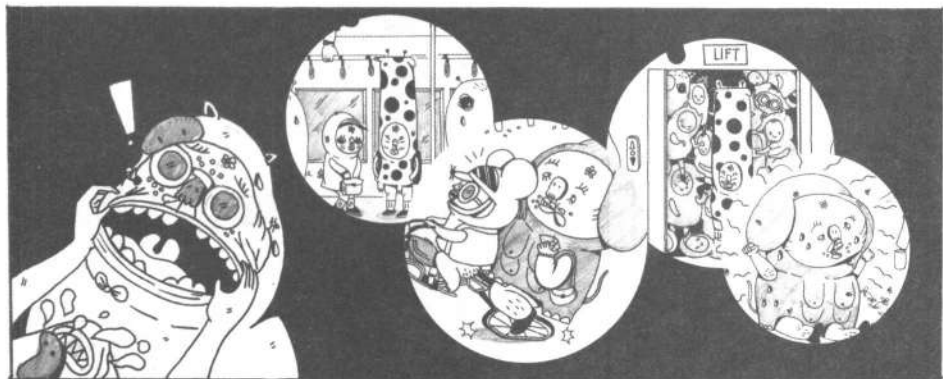


















ชมชย

## Fit me to the moon

นายภัทรพล อัมพะวา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# Fit me to the Moon

by Slothy



ณ หมู่บ้านกระต่าย  
อันไกลโพ้น มีตำนานเล่าขาน  
ถึงเทวดาแห่งดวงจันทร์ ผู้เดินทาง  
เพียงปีละครั้ง เพื่อลงมาคัดเลือก  
เด็กในหมู่บ้านขึ้นไปรับพร  
อันศักดิ์สิทธิ์จาก  
เทพเจ้ากระต่าย

มีเพียงตัวเดียว  
เท่านั้นที่จะได้รับพร  
เพื่อนำพาอายุยืนยาว  
มาสู่ชีวิตของตน



กระต่ายหนุ่มสาว  
ทุกตัวต่างก็เฝ้ารอ  
วันแห่งโชคชะตานี้  
อย่างใจจดใจจ่อ



และช่วงเวลานั้น  
ก็ใกล้จะมาถึงแล้ว...





ได้เวลามือตึกแล้วอ่า  
บ้านพวกชนมมาบ้างปะ ชันทิว

อดทนหน่อยดิเร้าบี !  
เดี๋ยวก็จบพีธแล้ว

ถึงเวลาแล้ว

!!!

เทวทูตแห่งดวงจันทร์

และผู้เทวทูต  
เลือกคือ !?



แฮร์รี่ !!





อ้าว !

เทวดาเปลี่ยนเป้าหมาย  
มาเป็นบันแทนซะงั้น !!

ง๊ะ~



บันแทน

บัน !!!





17



18

20

19



แอ๊ก แอ๊ก แอ๊ก แอ๊ก แอ๊ก แอ๊ก แอ๊ก แอ๊ก

พุงไม่เห็นจะยุบเลย ~



แอ๊ก แอ๊ก แอ๊ก

พลั๊ต



ลดพุงไปก็เชื่อว่าจะได้ไป  
ดวงจันทร์แน่นอนซะเมื่อไหร่  
เล็กดีมีชนะ ?



...พีร์รับปี้ครับ



พวกเราเป็นเด็กในหมู่บ้านครับ  
ผมกับเพื่อนเห็นพี่มีความตั้งใจดั่งใจ  
เลยเกิดแรงบันดาลใจอยากทำตามบ้าง



ปีหน้าพวกหนู  
ก็อายุถึงเกณฑ์กันแล้ว  
เลยอยากเตรียมตัว  
ตั้งแต่เนิ่นๆ ค่ะ



งั้นมาพยายาม  
ด้วยกันนะ !

นั่นสินะ เราจะมาต่อแท้มได้  
ยังมีเด็กๆ ที่น้ออีกหลายคนทีเห็นเรา  
เป็นแบบอย่าง ต้องสู้ให้ถึงที่สุดเท่านั้น !



พวกเราเองก็อยากไป  
ดวงจันทร์เหมือนกันครับ

6 เดือนผ่านไป

วอทซ์ไชว !  
ฉันกลับมาแล้ว

เออ ขอโทษครับ...  
เรีบข้อยู่บ้านรีเปลาครับ ?  
ผมเป็นเพื่อนของเขา

อ้าวมัน !  
เที่ยวดวงจันทร์สนุกมัย

ร..เรีบนี้ !?

ชาย ชั้นเอง

นายดูดีขึ้นนะ  
ทำได้อะไรงั้น ?



นายอาจจะตกใจที่ชั้นลดความอ้วน  
ได้ขนาดนี้ แต่ไม่ใช่เพราะความพยายาม  
ของชั้นเพียงตัวเดียวหรอกนะ  
แต่เป็นเพราะเด็กๆ ในหมู่บ้านต่างหาก  
ที่ทำให้ชั้นเห็นคุณค่าในตัวเองขึ้นมา

ที่สำคัญ ชั้นอยากจะ  
ขอบใจนายมากๆ เลย บัน  
นายคือแรงบันดาลใจ  
ของชั้น



เยี่ยมไปเลย  
رائبบี้ !



ไม่น่าเชื่อว่า  
แผนของท่านเทพจะได้  
ผลเกินคาดขนาดนี้

ฮะ...!



แต่...

ฮ๊ะ !

ช่างมันเถอะ





ชมชย

## A Piece of cake

นางสาวพนิดา รัตสาร


มหาวิทยาลัยศิลปากร



ไม่รู้  
ตั้งแต่  
เมื่อไร

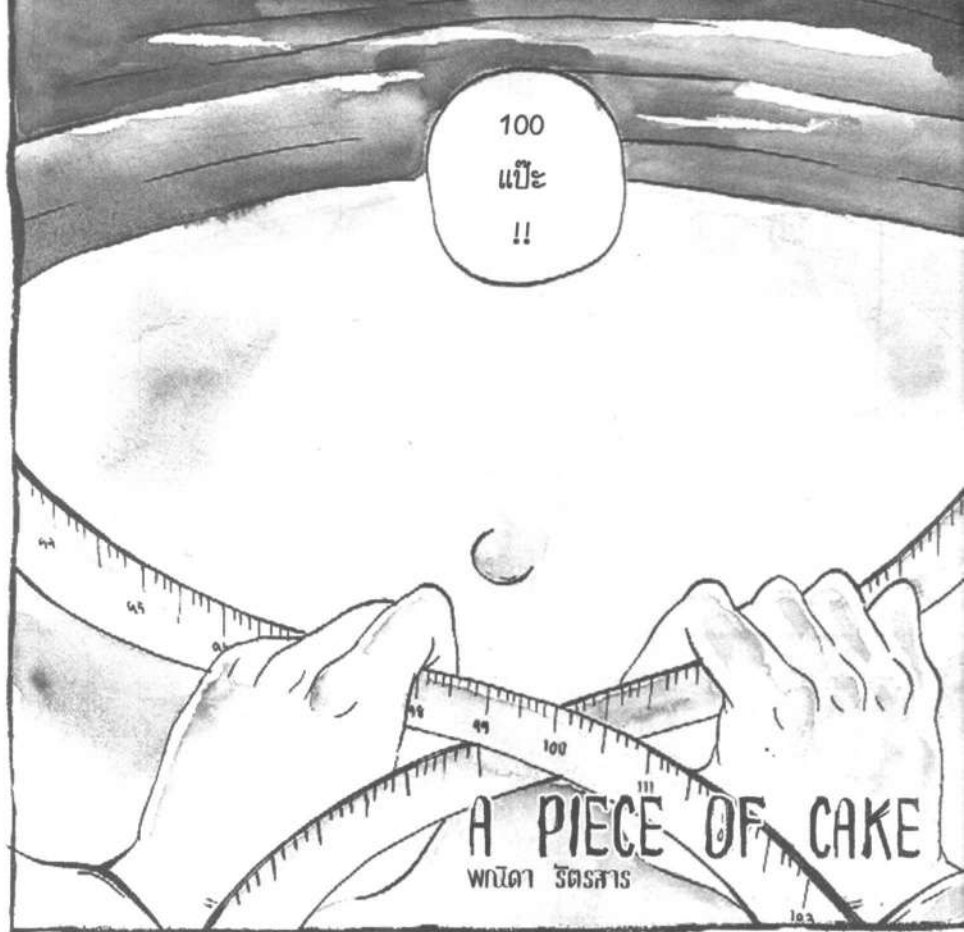


ท  
ร  
ปาก  
?

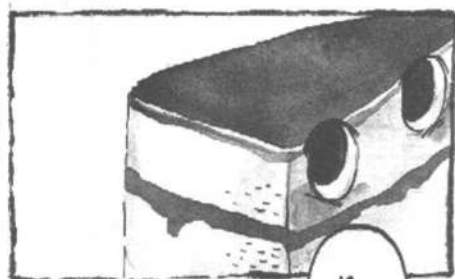


กิน  
เรา  
ได้  
นะ

ที่ได้  
ยินเสียง  
“อาหาร”



A PIECE OF CAKE  
พณิดา รัตสราร





วิภาาา! แ่จ้งเลย นายคงไม่ได้พูดจริง ทวอกนะ







ชีวิตที่ต้อง  
แบกน้ำหนัก  
กว่า 100 กิโล  
ไปมาทุกวัน  
โดนปฏิเสธรัก  
เพื่อน ฯลฯ  
!!!



เหนื่อยง่าย  
โรคก็เยอะ  
มันส์  
กับมองเท้  
ตัวเองก็ยังไม่เห็น

ฉาก่อน  
ความสุข  
จอมปลอม

รู้จัก  
ความสุข  
ที่แท้จริง  
หรือ  
?

ลืม  
ช่วงเวลา  
ที่  
อาหาร  
เข้าปาก

กลิ่น  
หอม  
เข้า  
ขวง

รสชาติ  
ที่กระจาย  
ไปทั่ว  
ปาก

ไปไหน

แล้ว

รอย

ยยย

ย

!!



ใน  
ที่  
สุด

ฝันที่  
จะได้  
ดูกัน

ขอ  
กัน

ดี

เดอ=

!!

ก็เป็น  
จริง  
สักที

อ่าม มุม ม -

อะ  
เมื่อ  
ไ้



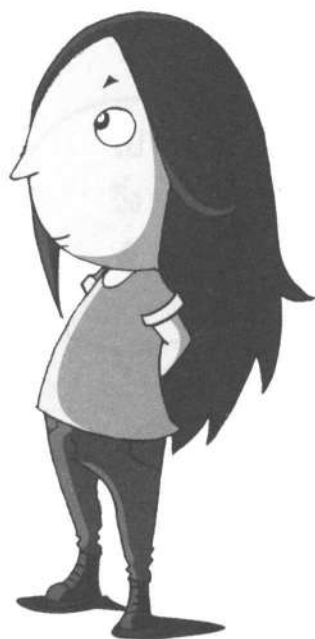
ไป  
จึง  
ดี  
กว่า



พบกับเยาวชน  
ผลงานเข้าตาน่าอ่าน  
ครับ







## Sweet city

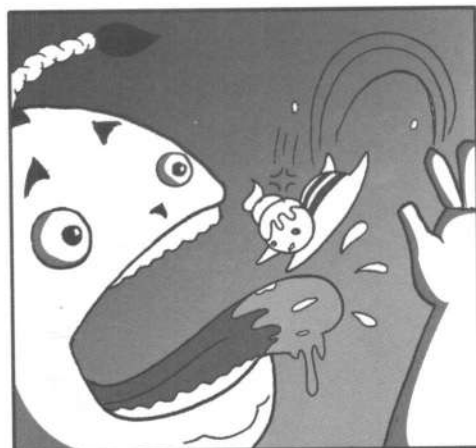
นางสาวปฐวีกานต์ พูลพานิช  
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี ลพบุรี

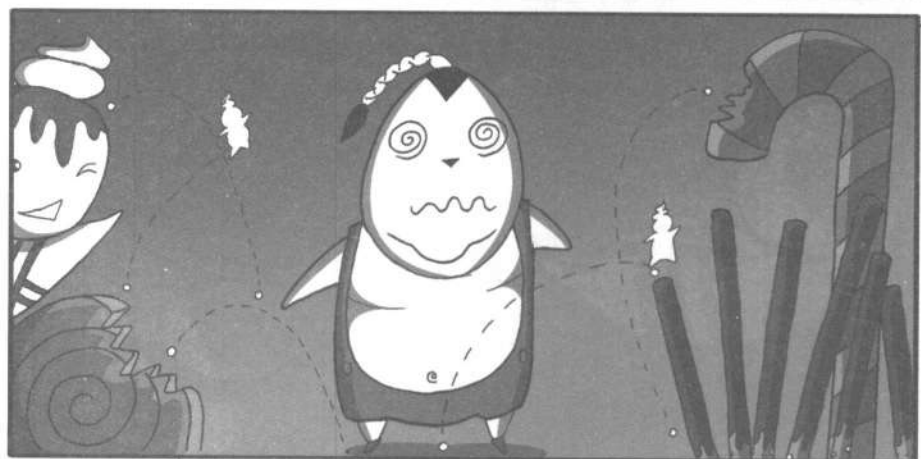
# Sweet city

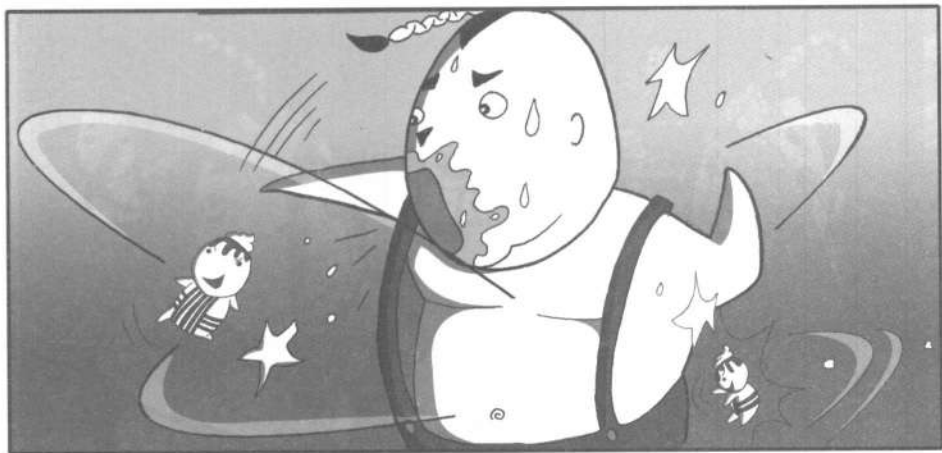
By Princess





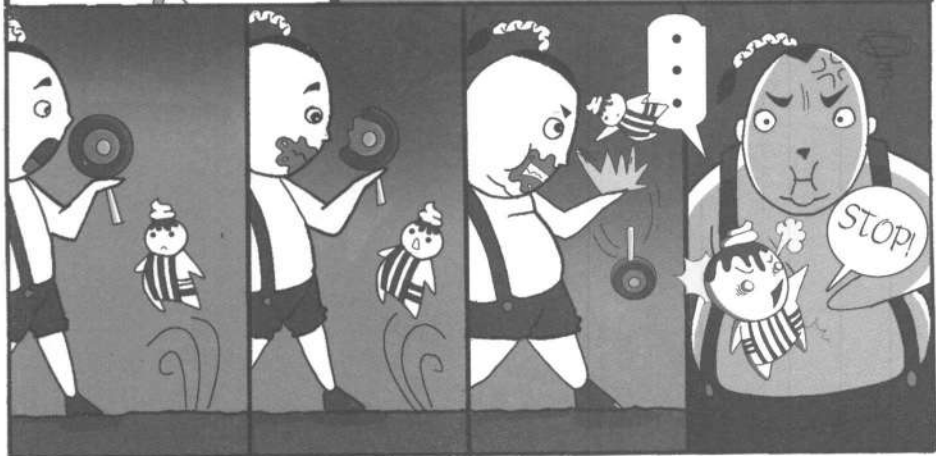


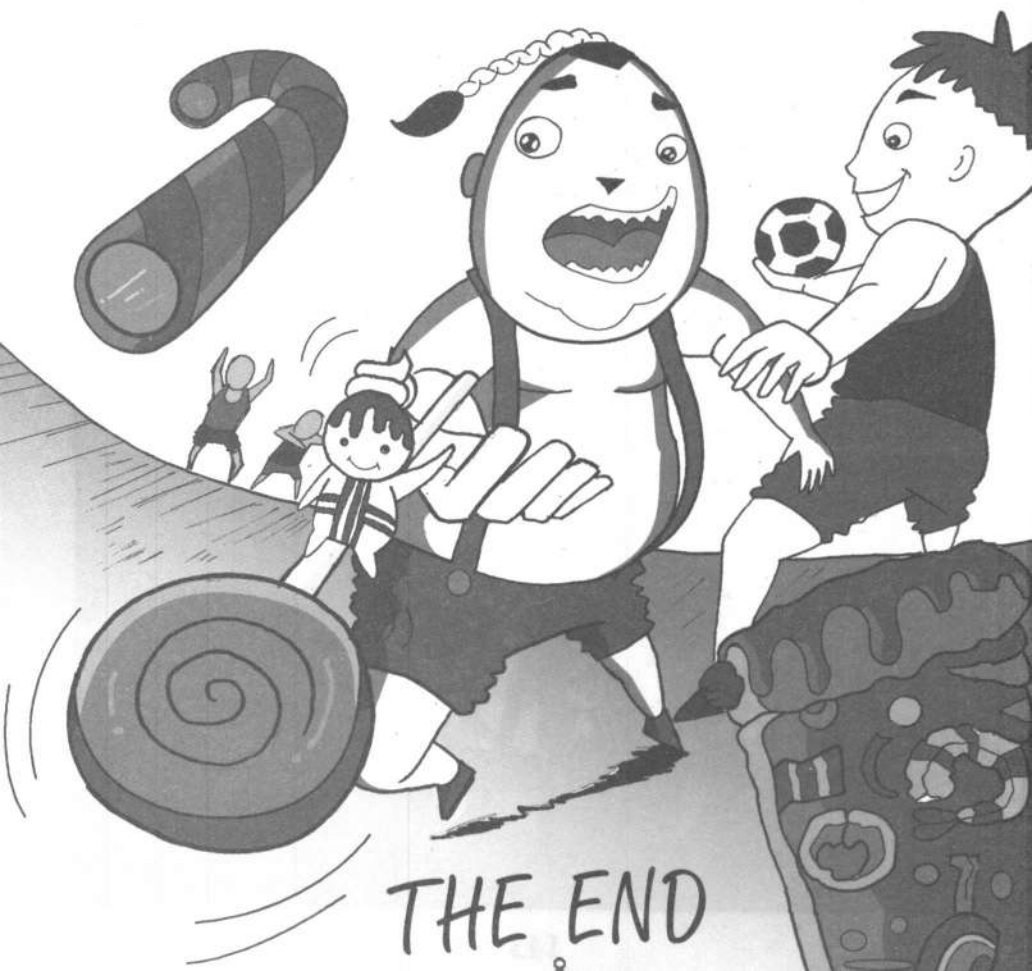












THE END

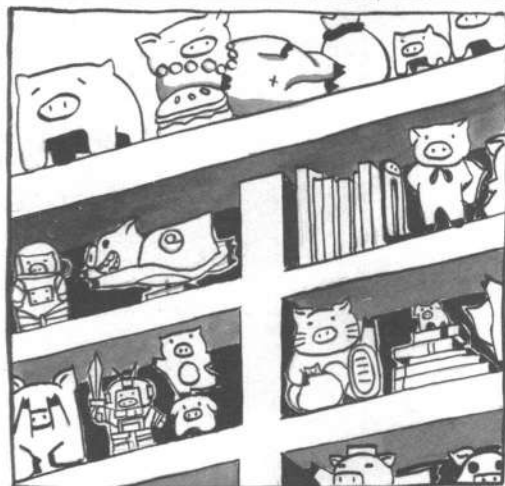
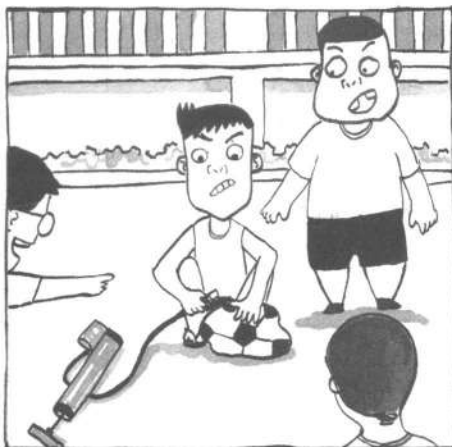




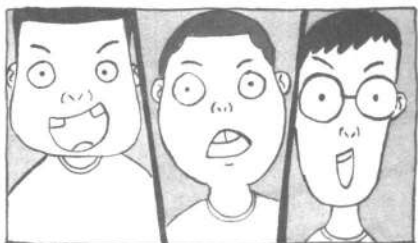
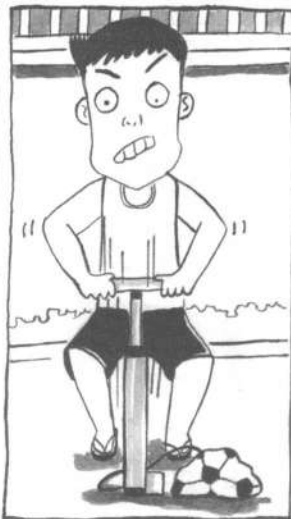
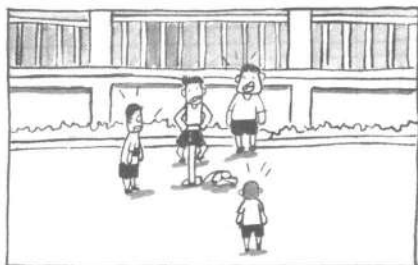
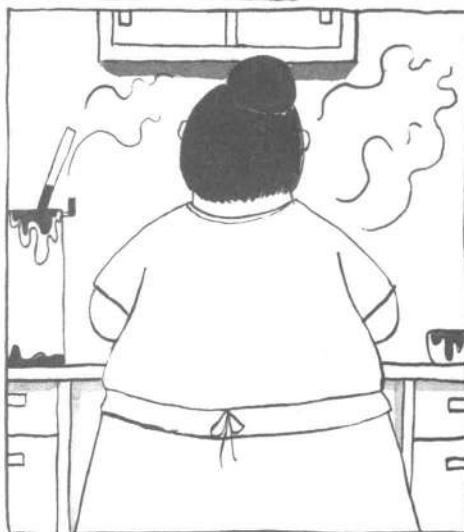
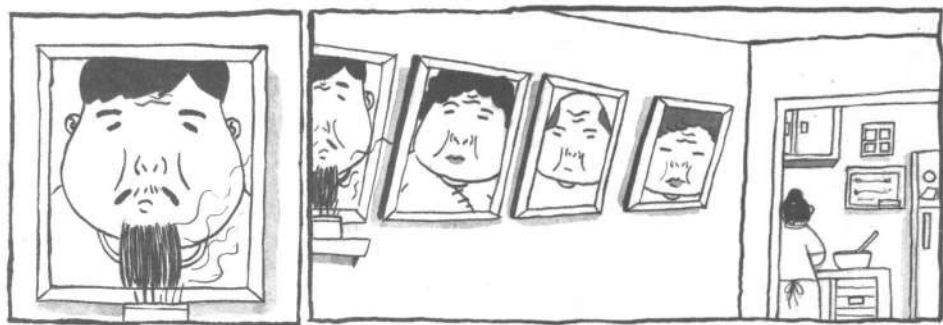
# กินเยอะๆสิลูก

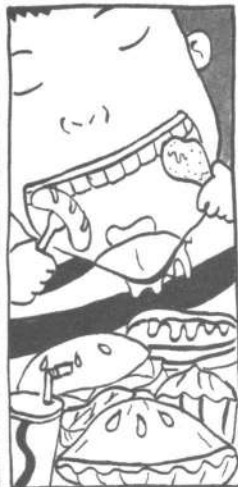
นางสาวศิริวรรณ สินเพิ่ม

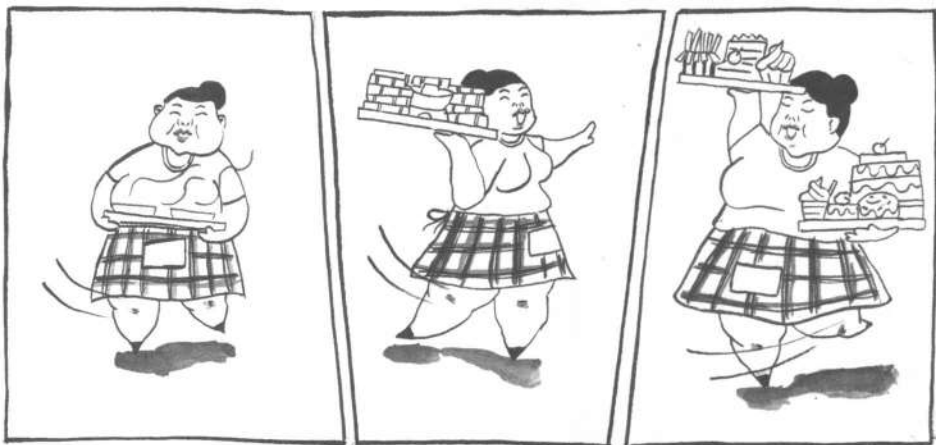
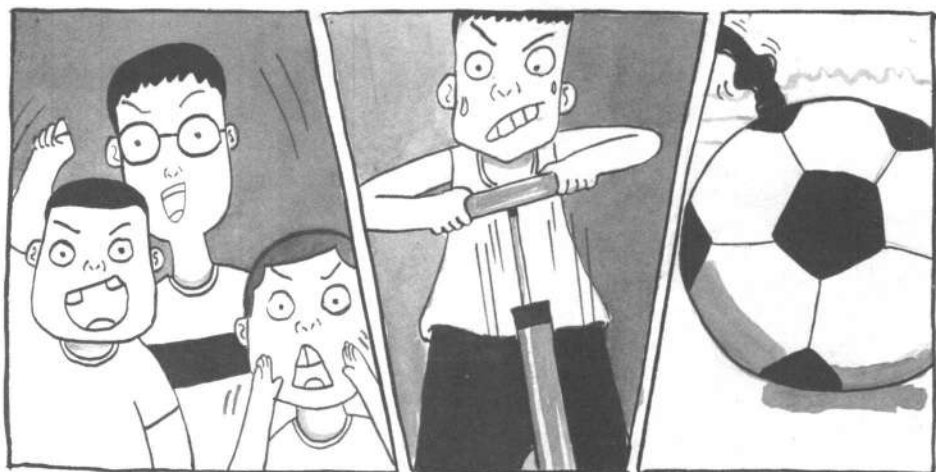
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

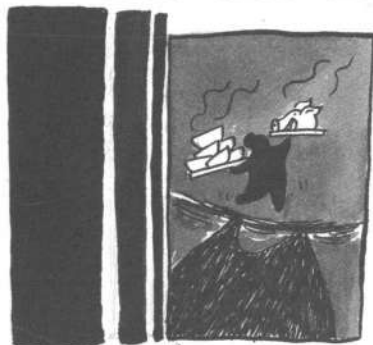
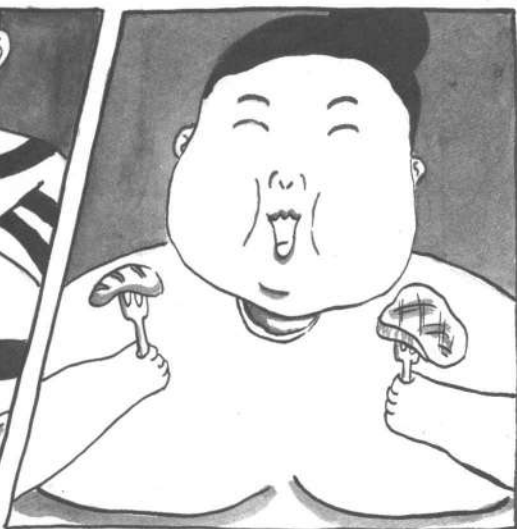
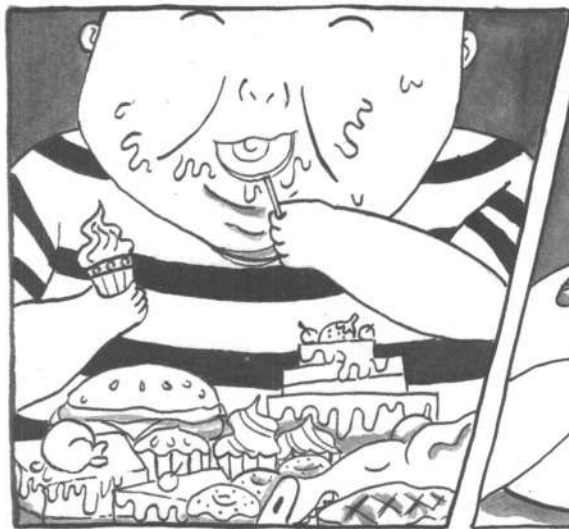
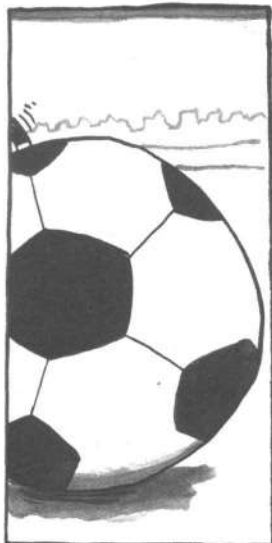
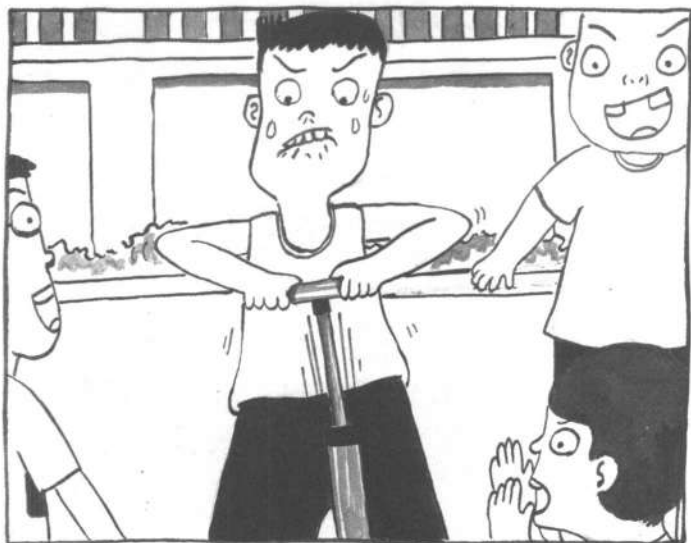


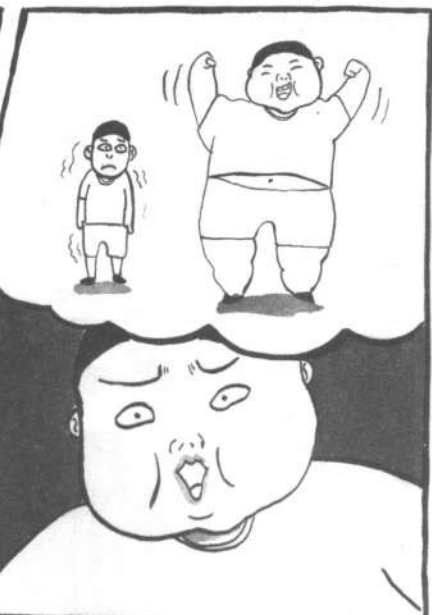






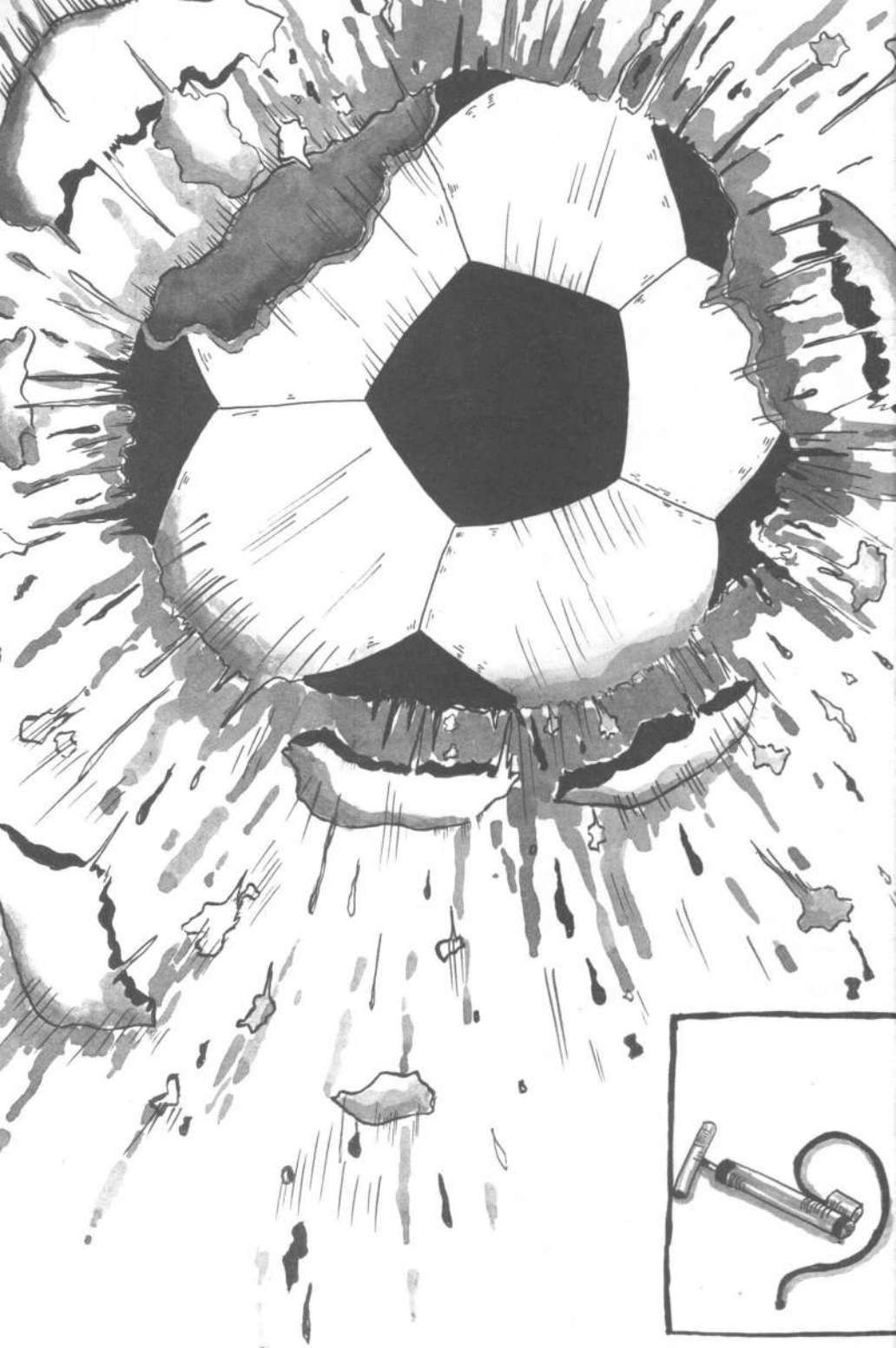










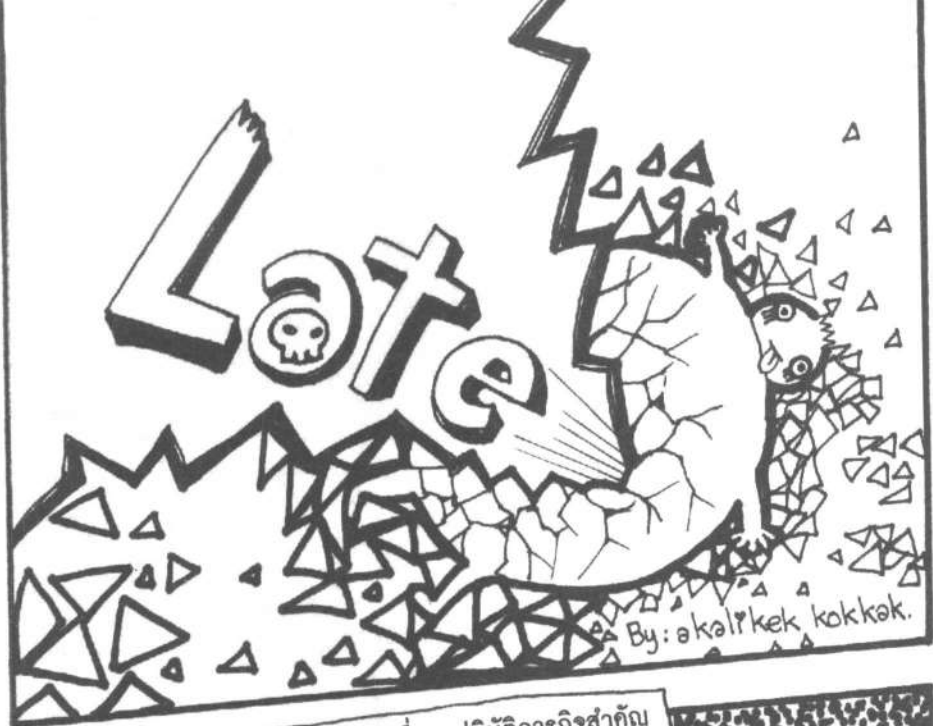






## Lote

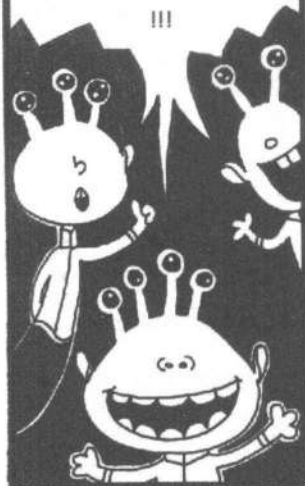
นางสาวปิยรัตน์ แวจะบก  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา





ภารกิจสำคัญก็คือ ...  
มาช่วยชาวโลกพิชิตโรคร้าย

!!!

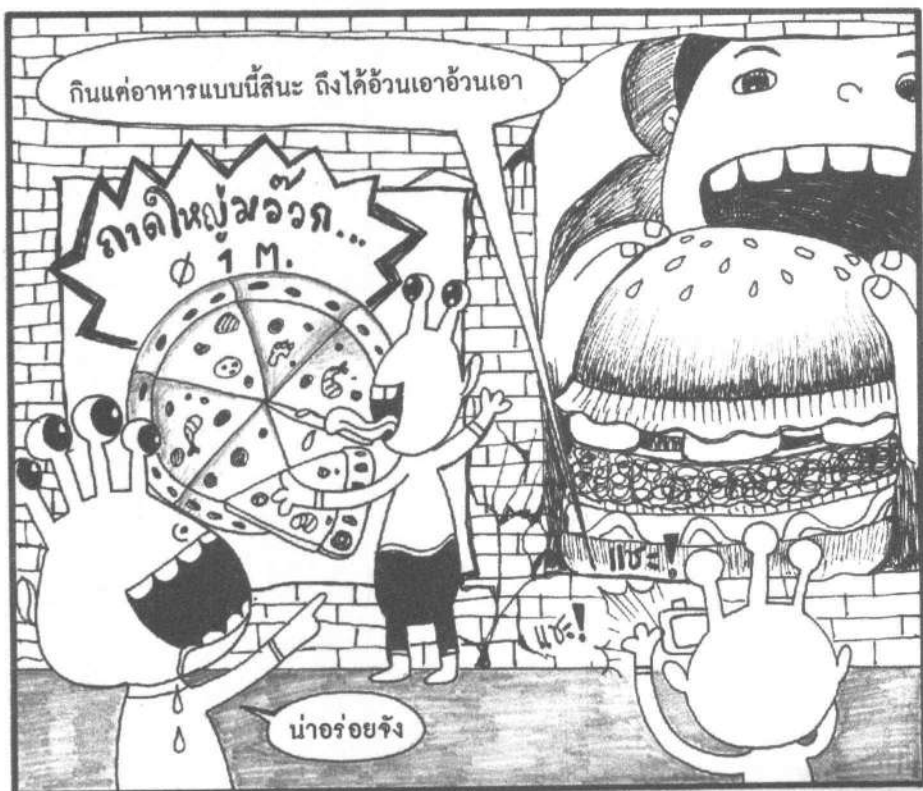


ทำไมมันถึงได้เจ็บอย่างนั้น ...

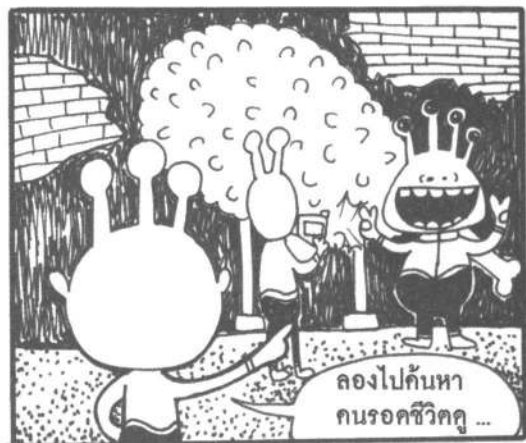
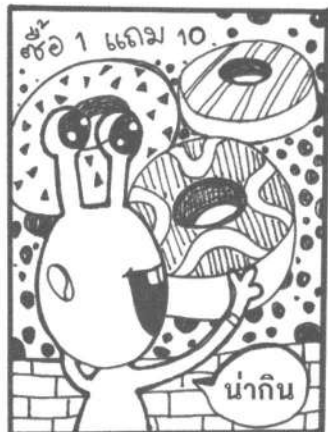


กินแต่อาหารแบบนี้สินะ ถึงได้อ้วนเอาอ้วนเอา

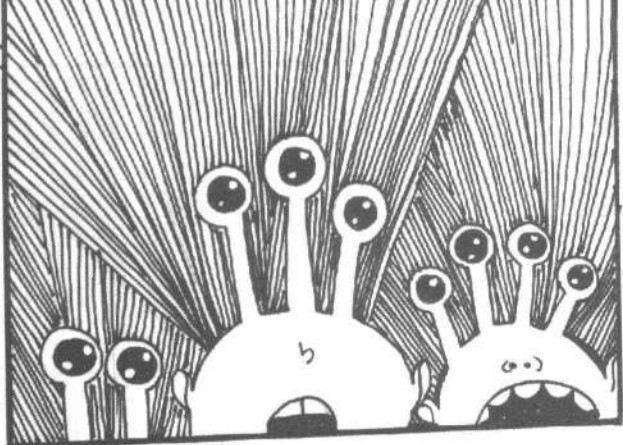
ภาคใหญ่สุด...  
Ø 1 ม.

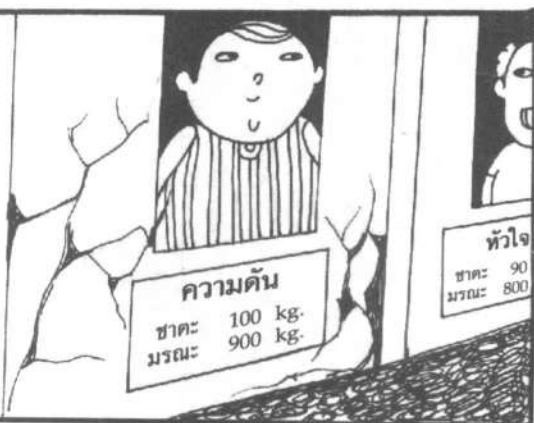
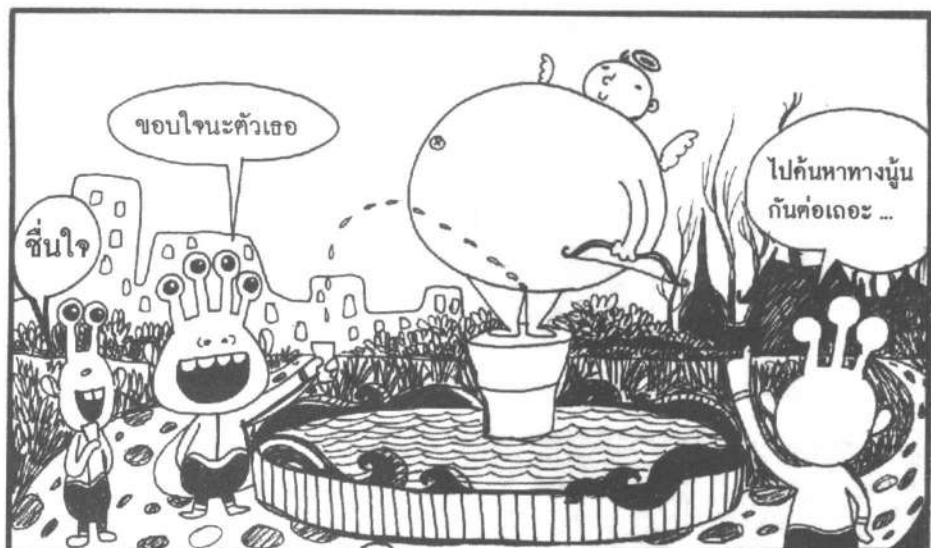






มาดูภาพผ่านงพวกนี้เร็ว













# อ้วนไม่ดี ดีที่ไม่อ้วน

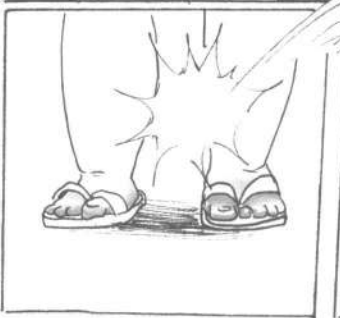
นายสุขสม เขียวคำ  
พุลจรรย์วิทยาคม



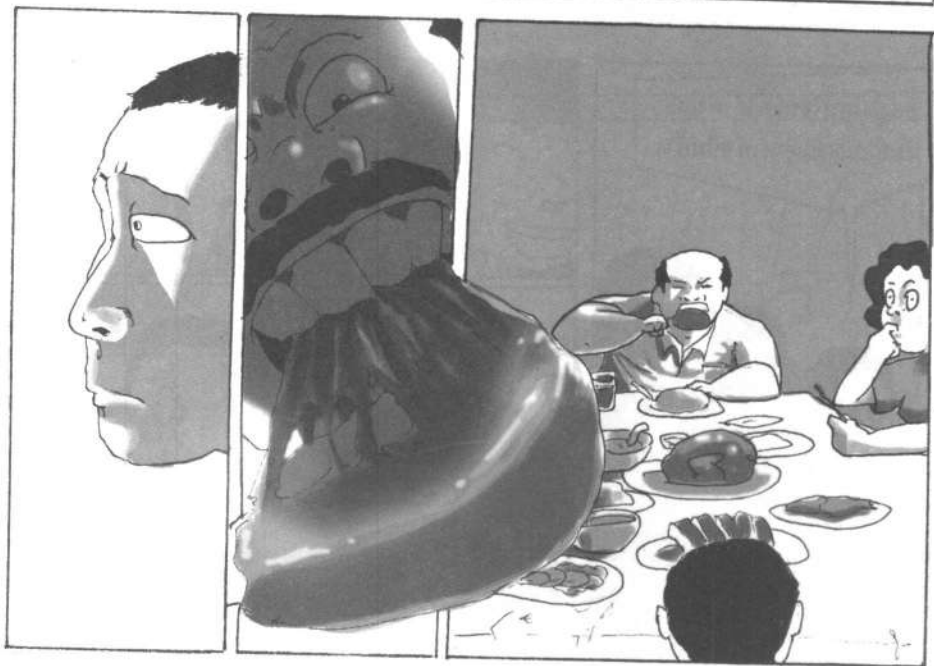
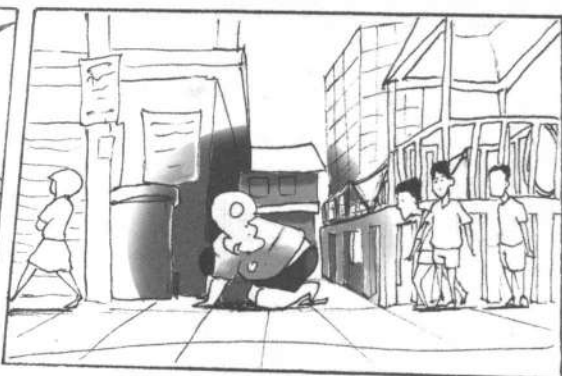
# อ้วนไม่ตี ตีที่ไม่อ้วน

โดย สุขสม เขียวคำ

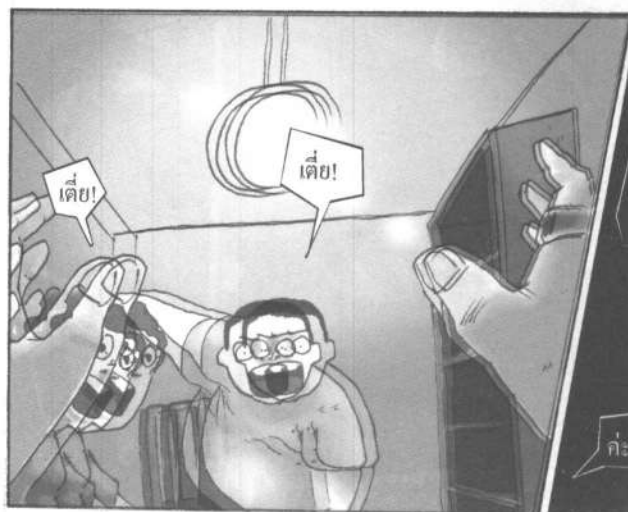
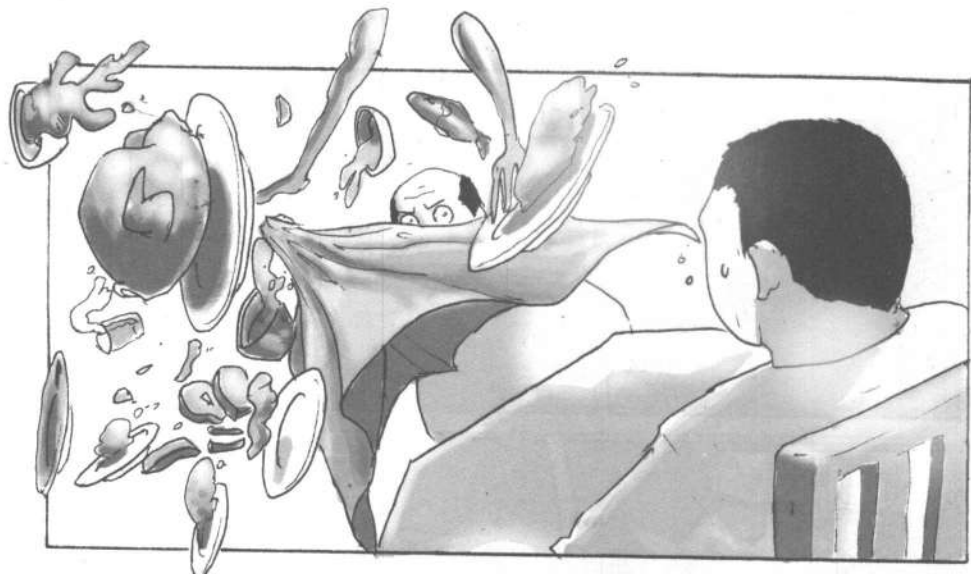






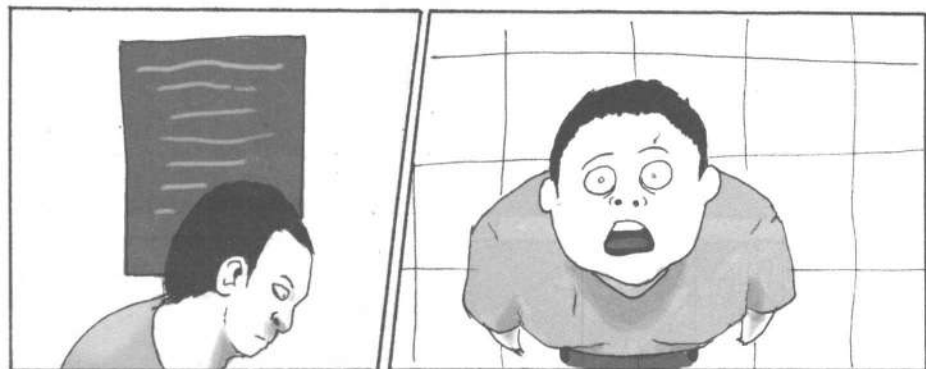






ควรหลีกเลี่ยงอาหาร  
ทอดๆ มันๆ แล้วยกอย่าเครียด  
เพราะมันจะทำให้ลาวมดันขึ้น  
เส้นเลือดแตกจะแย่นะ

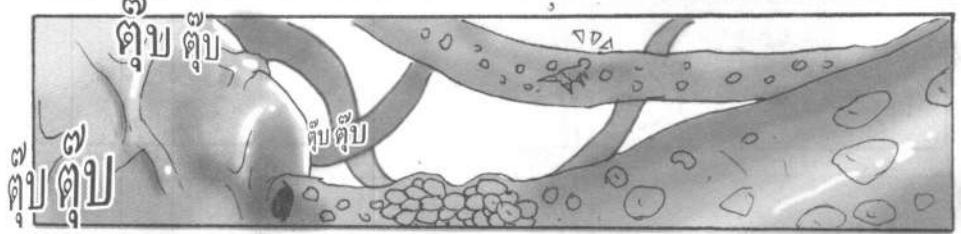
ค่ะ ชอบคุณหมอมมากนะคะ



โรคอ้วนกับความดันโลหิตสูง  
 ภาวะที่ความดันเลือดขึ้นสูงอย่างรุนแรง  
 คือตั้งแต่ 180 มิลลิเมตรปรอท  
 สำหรับความดันช่วงหัวใจบีบ หรือ  
 110 มิลลิเมตรปรอทสำหรับความดันช่วง  
 หัวใจคลาย เรียกว่าภาวะความดัน  
 โลหิตสูงวิกฤต (hypertensive crisis)  
 ซึ่งที่ระดับความดันเลือดดังกล่าวมี  
 ความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนได้  
 ผู้ป่วยที่ความดันโลหิตสูงระดับนี้อาจ  
 ไม่มีอาการ หรือมีรายงานว่า  
 ปวดศีรษะ และเวียนศีรษะมากกว่า  
 คนทั่วไป อาการอื่นๆที่เกิดกับความดัน  
 โลหิตสูงวิกฤต เช่น ตาพร่ามองภาพ  
 หรือหายใจเหนื่อยหอบหัวใจล้มเหลว












**"Change my world  
Chang my weight"**

นางสาวพิชญา ฟ้าอำนวยผล  
โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี



สวัสดีครับ  
ข้า "ทีโอ"  
เจ้าชายของ  
อาณาจักรแห่ง  
ความอุดม  
สมบูรณ์

มีเพียง  
หนทางเดียว  
ที่จะแก้  
ปัญหานี้  
ก็คือ



แต่ตอนนี้  
อาณาจักรของข้า  
กำลังตก  
ที่นั่งลำบาก  
เนื่องจาก  
ไม่มีผลผลิต



การแต่งงาน  
กับอาณาจักร  
ที่ร่ำรวย  
กว่า

**CHANGE MY WORLD !?**  
**CHANGE MY WEIGHT**

ให้ข้า  
แต่งงาน  
กับหมู  
หรือ  
!?

ท่าน  
พ่อ  
!!

ทีโอ  
!

นี่เป็น  
หนทางเดียว  
ที่จะช่วย  
ประชาชน  
ของเรา:

ครับ

เข้าใจ  
แล้ว  
ครับ

สุดท้าย  
ข้าก็ต้อง  
แต่งงาน  
อย่าง  
หลีกเลี่ยง  
ไม่ได้

ท่าน  
จะรัก  
เธอ

คุ้มครอง  
และ  
ให้เกียรติ  
ไม่ทอดทิ้ง

แม้ยาม  
ป่วยหรือ  
ยากทุกข์  
และจะ  
ครองคู่กัน

ตราบเท่า  
ชีวิตจะ  
หาไม่  
หรือไม่

.....  
ครับ

ข้ากล่าว  
คำสาบาน  
ส่ง ๗ ไปต่อ  
พระเจ้า

ข้า  
ช่าง....

ข้าลือเรื่อง  
ข้ากับเจ้าสาวหมู  
ก็แพร่กระจาย  
ไปอย่างรวดเร็ว  
แต่ก็ไม่ใช่ไร  
แค่ประชาชน  
ของข้าอยู่ที่  
ก็เพียงพอแล้ว

เจ้าชาย  
ทีโอคะ

ข้าไม่ได้  
รักนางเลย  
แม้แต่น้อย

เป็น  
คนบาป  
จริง ๆ

แต่



พอ  
พวกเรา  
ได้คุยกัน

ขอบใจ  
แต่ว่า  
ไม่ละ:

จินช้า  
ขอนั่ง  
ตรงนี้  
ด้วยนะคะ:

มาทาน  
คุกกี้ด้วยกัน  
ไหมคะ?  
?



มันทำ  
ให้ซารู้สึก  
ว่า



อาจจะ  
หลงรัก  
นางก็ได้



นางเป็น  
คนที่ฉลาด  
แล้วก็  
อ่อนโยน

จนไม่แน่ว่าช้า...

ช้าเข้าใจ  
ความรู้สึก  
ของท่านะคะ:  
ว่าการมี  
กรรมาเป็นหนู  
มันน่าอับอาย  
แค่ไหน





จู่ๆ นางก็พูดว่า แปลก ๆ ออกมา

เพราะฉัน เจ้าชาย ไม่ต้องห่วง นะคะ

แล้วก็ ยิ้ม ออกมา



ฉัน ขำขอดตัว ก่อน นะคะ



เป็น หมุกที่พิลึก จริง ๆ



พอดตกเย็น ข้าก็ได้ยิน พวกแม่บ้าน คุยกัน

น่าสงสาร เจ้าชายนะ มีหมูเป็นภรรยา ท่านคงลำบากใจ แน่นอน

แต่ว่า นะเธอ

เหมือนข้า ได้ยินมาว่า เมื่อก่อน เจ้าหญิงหมู ก็เคยเป็นคน มาก่อนนะ

ใช่ ๆ ข้าก็เหมือนกัน เหมือนจู่ ๆ ก็กลายเป็นหมู นะ

นี่ เรอกนนั้น คนสติของ เจ้าหญิงใช่ไหม? รุ้อ-ไรบ้างไหม?

ก็จริง ๆ แล้ว

ฉันก็ไม่รู้ เหมือนกัน ว่าทำไม ถึงกลายเป็นหมูนะ

แต่ เมื่อก่อน เจ้าหญิงนี่ ก็น่าเก่ง มากเลย ล่ะ



ข้าก็ชื่นชอบ การทำอาหาร เห็นเจ้าหญิง มีความสุข ข้าก็มีความสุข แต่....



ข้าที่อยู่กับ  
เจ้าหญิง  
มาตลอด  
ก็ไม่ทันสังเกต



ว่า  
เจ้าหญิง  
ตัวใหญ่  
ขึ้นทุกวัน

จน  
กระทั่ง  
วัน  
ต่อมา

ก็กลายเป็นอย่าง  
ที่เห็นนี้  
แหละค่ะ



พระราช  
พระราชินีเอง  
ก็หาทุกหนทางแต่ก็  
ไม่สำเร็จ  
ไม่ว่าจะเป็น  
พ่อมดหรือแม่มด  
คนไหน

ทั้งหมด  
เป็นความผิด  
ของข้าเอง



เพราะเงินเธอ  
ไม่ต้องโทษ  
ตัวเองหรอก

แต่  
ว่า  
ข้า  
!!

ทุกคน  
ไปนอนเถอะ  
นี่ก็ดึกแล้ว

เธอให้คนอื่น  
ไปนอน  
แต่เธอ  
ไม่ยอมนอน  
เนี่ยนะ



ห  
ห

ความจริง  
มันเป็น  
ความผิด  
ของข้าเอง



เจ้าหญิง  
!?

เจ้าชาย  
ด้วย



คะ...  
คะ

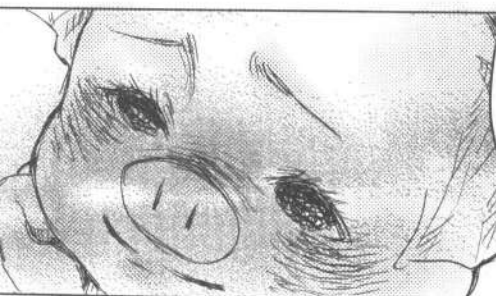


เจ้าชาย  
กราบไหม  
คะ?  
ว่าหนูอายุ  
เท่าไร?

เท่าไร  
ล่ะ?

ประมาณ  
25 ปี  
ค่ะ

แล้วเจ้า  
คิดจะยอม  
ให้เป็นแบบ  
นั้นหรือ?



เจ้าชาย  
คะ  
ส่วนใหญ่  
คนอ้วนจะมี  
อายุขัย  
ที่น้อยกว่า  
ปกติอยู่แล้ว

เพราะว่า  
มีโรคอื่น ๆ  
แทรกซ้อน

แต่  
ว่า  
.....

ตอนนั้นนะ  
ฉัน  
ไม่ใช่  
คน

เล็ก  
พูด  
แบบนั้น  
ซะที  
!!!

ตอนนี้  
เจ้าจะเป็น  
อะไรก็  
ช่างมันสิ  
!!

เจ้ายัง  
มีชีวิตอยู่  
การที่เจ้าจะ  
มายอมแพ้  
แบบนี้  
นะ  
!!

เข้าไปให้  
อภัย  
เด็ดขาด  
!!

พวกเรา  
สาบานว่า  
จะช่วยเหลือ  
กับใช้หีบละ  
!!?

เจ้าเองก็  
ไม่อยาก  
ตาย  
ไซโหมลละ  
!!?

เพราะฉัน  
มาพยายาม  
ด้วยกัน  
เถอะ

ค่ะ

ตอนนั้น  
ข้าก็รู้ว่า  
ทำไมถึงพูด  
แบบนั้น  
ออกไป

แต่ข้าแค่  
ไม่อยาก  
ให้นาง  
จากไป

ข้าก็ไม่รู้  
ว่าสิ่งที่ข้า  
ทำมันถูก  
หรือผิด

อย่างน้อย  
ข้าก็อยาก  
ให้นาง  
สุขภาพดี

ทั้ง  
กินอาหาร  
ที่มี  
ประโยชน์

ออก  
กำลัง  
กาย

ทำ  
ทุกอย่าง  
เพื่อให้  
นางอยู่  
นานขึ้น

ทำ  
ทุกอย่าง  
.....



เพื่อ  
รอยยิ้ม  
ของเธอ



ตอนแรก  
ข้าไม่เชื่อว่า  
เจ้าชายจะ  
ยอมแต่งงาน  
กับหมูนะเนี่ย

นั่นสิ  
ข้าก็  
ด้วย

ใช่ ๆ  
ก็ใครจะ  
ไปคิดล่ะ:

ว่า  
รักแท้  
จะมี  
อยู่จริง  
!

ทุกคน  
!!



เมื่อก็  
ข้าไปหา  
เจ้าหญิง  
มา



เจ้า  
หญิง  
นะ  
!!

จริง  
นะ  
?

จริง  
หรือ  
?



วันนี้  
พวกแม่บ้าน  
เสียงดังจัง  
นะ

นั่นสิ  
นะคะ







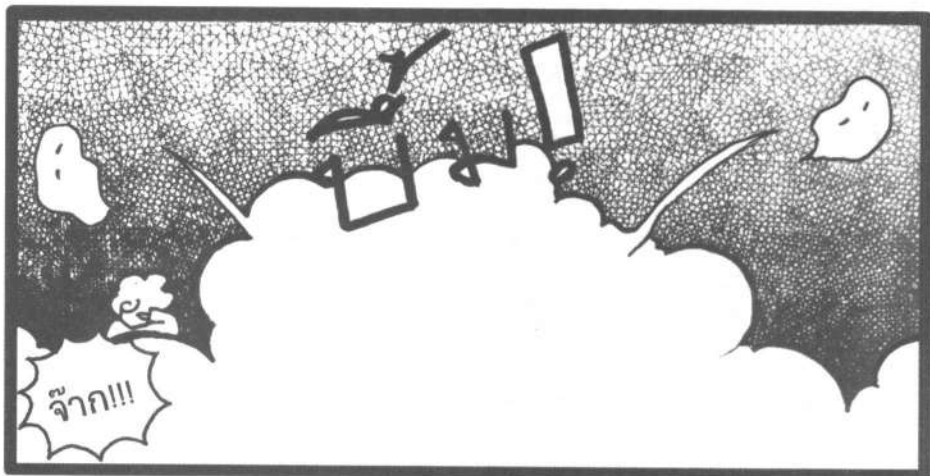
**คำเตือนเจ้าที่**  
นายกิตตินันท์ บุตะเทียน  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

# คำเตือนเจ้าที่

กิตตินันท์ บุตะเดียน











ข้าได้แอบกิน  
เพื่อช่วยแม่ให้  
เจ้าอ้วนนะซี



แหมา มีหน้าละ  
ของในตู้เย็นหายบ่อย ๆ



แม้ข้าจะกิน  
เพื่อช่วยเจ้า  
ไปมากเท่าไร



แต่เจ้าก็กินเป็นทวีคูณ  
อีกทั้งไม่ยอมออกกำลัง  
และยังกินจุบจิบอีกมหาศาล

ชินเป็นอย่างนี้ เจ้าต้องอ้วนไปเรื่อย ๆ



ความอ้วนนั้น จะทำให้เจ้าเดินทางลำบาก  
ป่วยกระเสาะกระแสะ และไม่ได้พบเนื้อคู่อีกด้วย

นี่คือเนื้อคู่ของเจ้า



เจ้าจะได้พบเธอ  
ที่สวนสาธารณะ  
ของหมู่บ้าน

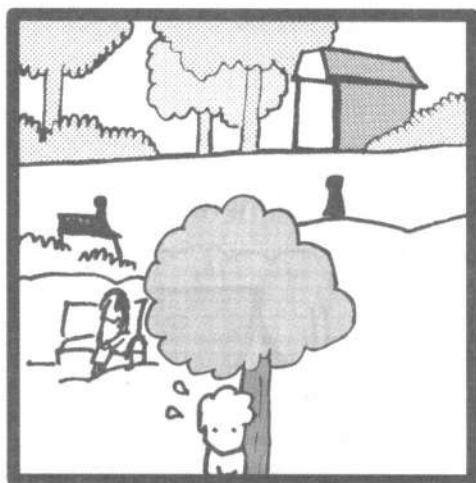
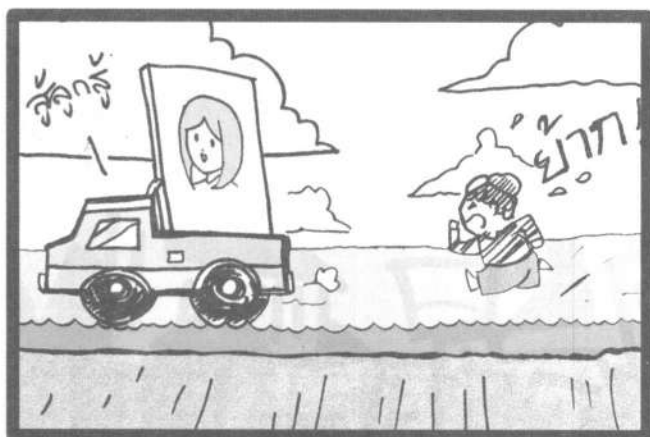


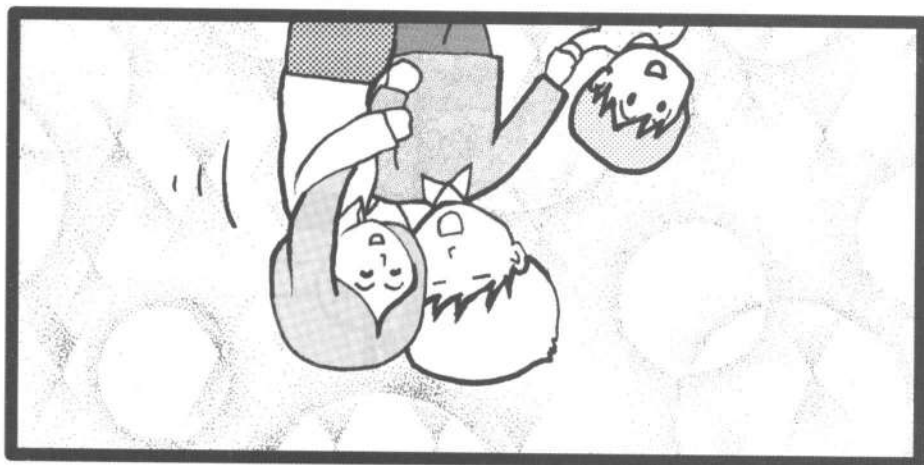
เพราะฉะนั้น



เจ้าต้องออกกำลังกาย กินอาหาร  
แคลพอประมาณ เลิกกินของจุบจิบ  
และเร่งลดความอ้วนโดยด่วน













## Pig Life

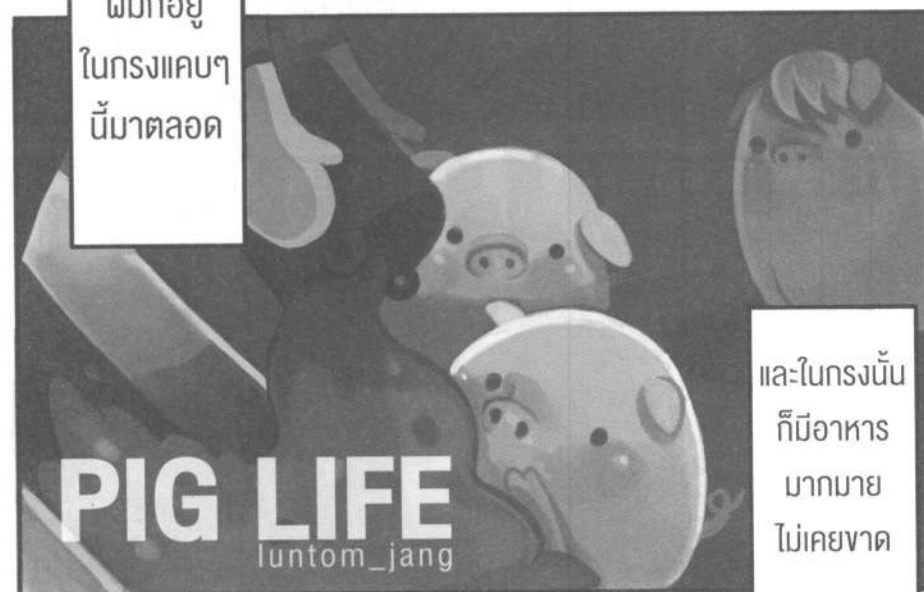
นางสาวอรุษา เป็งสูง  
มหาวิทยาลัยศิลปากร



ตั้งแต่  
จำความได้



ผมก็อยู่  
ในกรงแคบๆ  
นี้มาตลอด



และในกรงนั้น  
ก็มีอาหาร  
มากมาย  
ไม่เคยขาด



นี่ๆ

มัน  
.....  
ไม่ง่ายเลย

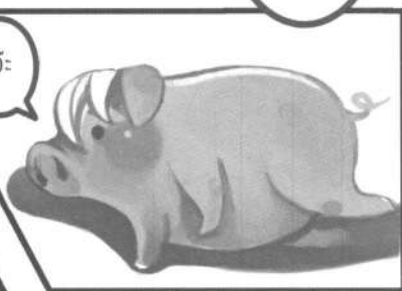


ไปวิ่งเล่น  
กันเถอะ

ไม่เอา  
...  
ขี้เกียจ

ที่จะชวน  
ใครสักคน  
ออกไป  
วิ่งเล่น



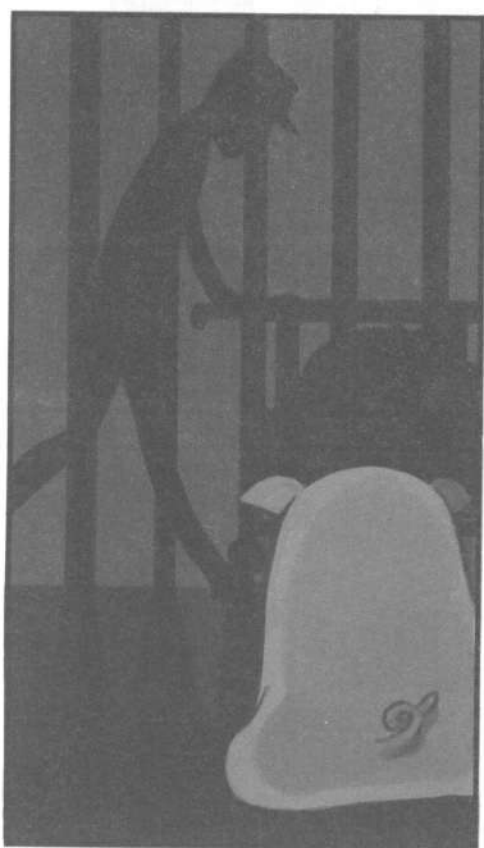
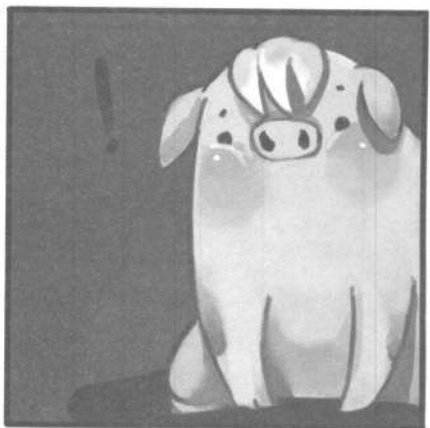




ในคืนนั้น


....

ผมเห็นหมู  
ตัวที่อ้วนที่สุด  
ถูกพาตัวไป





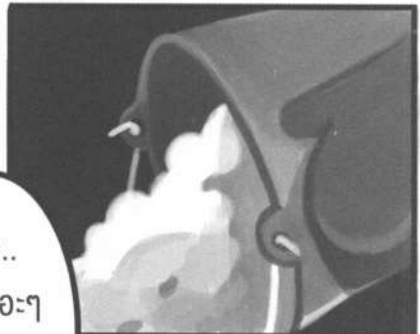
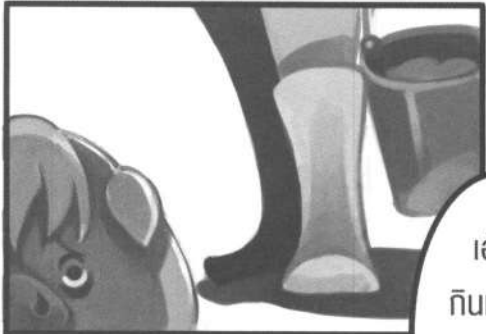
เอี  
จะเอาพี่หมู  
ไปไหน



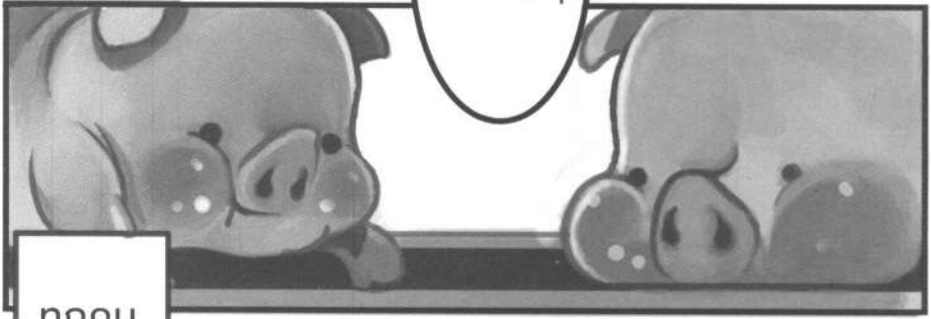
ผมได้ยื่น  
เสียงร้อง  
อย่างทุกข์ทรมาณ  
อยู่นาน



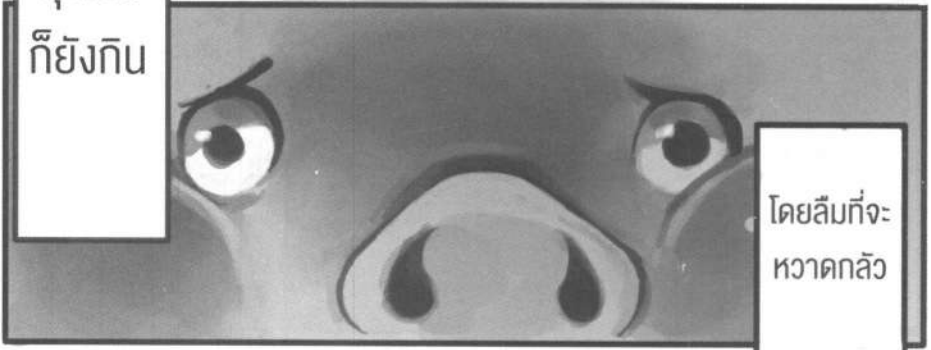
กั๊งๆที่  
เป็นแบบนี้



เฮ้อ..  
กินเยอะๆ  
จะได้ตัวโตๆ



ทุกคน  
ก็ยังมีกิน



โดยลืมนที่จะ  
หวาดกลัว

ทำไม

....



กินข้าว  
เยอะๆหน่อย  
สิลูก



จะได้ตัวโตๆ  
ไงจ๊ะ

สนับสนุนโดย



เนชั่นเอ็นดีดี  
สร้างเสริมสุขภาพ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ



•PUBLISHING•



เนชั่นเอ็นดีดี ประเทศไทย  
The National Endowment of Democracy



โกชนาการสมวัย



เด็กไทยไม่กินหวาน

โครงการ ปังส์ เด็กเฮ้ว

นักผลิตสื่อสร้างเสริมสุขภาพ: สร้างแรงบันดาลใจ

โดย แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ

ภายใต้การสนับสนุนของ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ร่วมกับ สมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย, กองทุนศรีบูรพา,

มูลนิธิสร้างเสริมศิลปวัฒนธรรมภาคประชาชน (สศป.)

และสำนักโกชนาการสมวัย



สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องทำเอง

ไม่ยากอ้วน  
กินอาหารให้พอประมาณ  
อย่าขาดผักผลไม้ตามฤดูกาล  
เลือกที่ไม่หวานเกินไป

ออกกำลังกายเบาๆ วันละ  
ไม่น้อยกว่า 30 นาทีขึ้นไป

ทำให้อารมณ์แจ่มใส  
ด้วยการมองโลกในแง่บวก

ทำนี้ก็มีสุขภาพที่ดี  
เป็นเพื่อนแล้วครับ



เราเคยพอม  
มาก่อนนะคะ





รวมผลงานประกวดการ์ตูนระดับเยาวชนและมีอาชีพ  
ในมุมมองของภัยซ่อนเงิบ  
“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”



ปิงส์



อ้วน



สัสส์



)?(  
เด็กอ้วนไม่ทอวน