

# InDesign

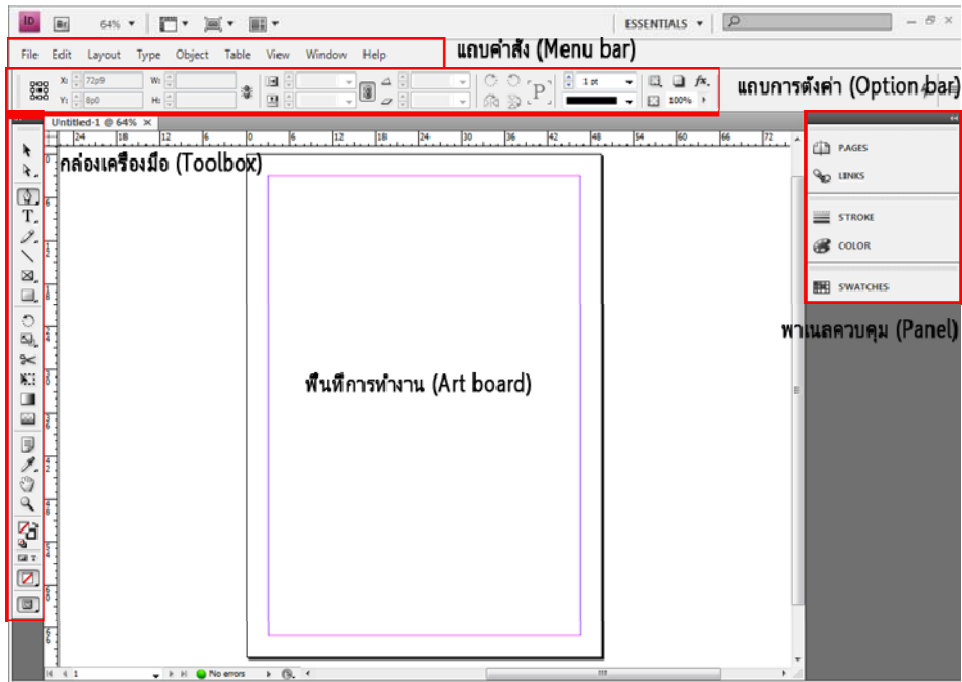


**InDesign** โปรแกรมที่ใช้สำหรับการออกแบบและสร้างสรรค์งานโดยเฉพาะด้านสิ่งพิมพ์ งานออกแบบเอกสารที่มีประสิทธิภาพสูง และได้รับความนิยมมากที่สุด ให้ความถูกต้องแม่นยำ สามารถควบคุมคุณภาพของงานและมีเครื่องมือพร้อมสำหรับตกแต่งในตัวรองรับการใช้ฟอนต์ภาษาไทย ซึ่งเวอร์ชันในปัจจุบันสามารถผสมผสานกับซอฟต์แวร์กราฟิกอื่นๆ ของ Adobe ได้ ผู้ใช้ควรจะต้องมี

ความรู้พื้นฐานของ Photoshop และ illustrator ด้วย เพราะขั้นตอนการทำงาน ต้องมีการเตรียมรูปภาพจาก Photoshop และจาก illustrator

สำหรับในคู่มือนี้ จัดทำขึ้นเพื่อแบ่งปันความรู้แก่บุคลากรให้มีความสามารถเข้าใจในการใช้โปรแกรม Adobe InDesign ในระดับพื้นฐาน โดยสามารถใช้ Tools ต่างๆ ในโปรแกรม Adobe InDesign ผสมผสานการทำงาน □ ระหว่าง □ Photoshop, InDesign การจัดวาง Character และ Paragraph เรียนรู้การ Export เพื่อเผยแพร่

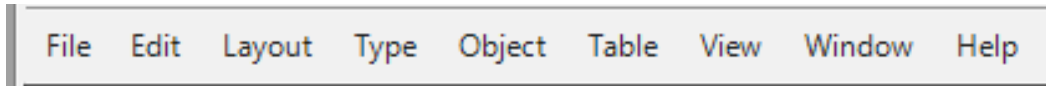
## หน้าจอของโปรแกรม InDesign



สำหรับการเริ่มต้นใช้โปรแกรม หน้าจอจะประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่จะต้องทำความเข้าใจก่อนใช้งาน เพื่อการใช้งานที่สะดวก รวดเร็ว โดยในโปรแกรม InDesign แบ่งส่วนประกอบตามการทำงานออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

1. แถบคำสั่ง (Menu bar)
2. กล่องเครื่องมือ (Toolbox)
3. แถบการตั้งค่า (Option bar)
4. พาเนลควบคุม (Panel)
5. พื้นที่การทำงาน (Art board)

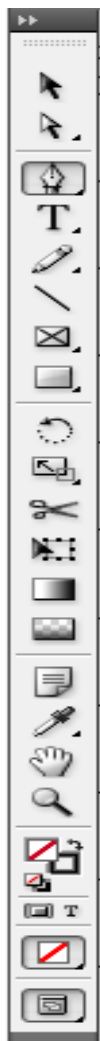
## แถบคำสั่ง (Menu bar)



ส่วนด้านบนสุดของโปรแกรม InDesign จะเป็นแถบรวมคำสั่งหลักของโปรแกรม หรือที่เรียกว่า Menu bar ซึ่งลักษณะการทำงานก็จะคล้ายๆ กับ Menu bar ของโปรแกรมอื่นๆ เช่น Photoshop, Illustrator เป็นต้น เมื่อคลิกที่หัวข้อที่ต้องการจะมี Dropdown Menu เปิดแสดงคำสั่งย่อย ขึ้นมาให้เลือกใช้งาน

## กล่องเครื่องมือ (Toolbox)

เป็นส่วนที่เก็บรวบรวมเครื่องมือที่ใช้ในการสร้าง ปรับเปลี่ยน โดยแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มเครื่องมือ



กลุ่มคำสั่ง Selection tools เกี่ยวกับการเลือกวัตถุ

















กลุ่มคำสั่ง Drawing and Type tools เกี่ยวกับการวาดภาพและใส่ตัวอักษร

กลุ่มคำสั่งพิเศษ Transform เกี่ยวกับการปรับแต่งรูปภาพ

กลุ่มคำสั่ง เกี่ยวกับการดูภาพ และปรับมุมมอง

กลุ่มคำสั่ง ในการเลือกสีและเส้นขอบ

กลุ่มคำสั่ง เกี่ยวกับการแสดงหน้าจอ

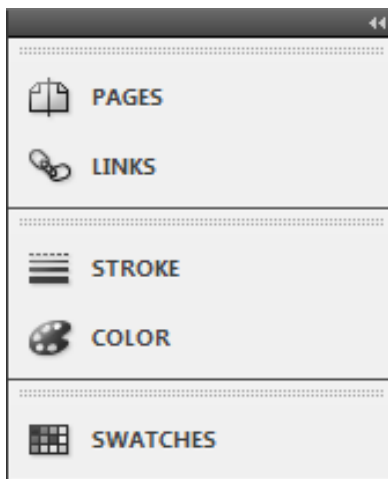
	<b>Selection</b> สำหรับคลิกเลือกวัตถุ
	<b>Direct Selection</b> สำหรับคลิกเลือกทำงานกับจุดบนเส้น Path
	<b>Pen</b> สำหรับวาดเส้น Path
	<b>Type</b> สำหรับสร้างตัวอักษร
	<b>Pencil</b> สำหรับวาดเส้น
	<b>Line</b> สำหรับวาดเส้น Path
	<b>Rectangle Frame</b> สำหรับสร้างเฟรมเพื่อใส่ตัวอักษร
	<b>Rectangle</b> สำหรับวาดภาพสี่เหลี่ยม
	<b>Rotate</b> สำหรับหมุนวัตถุ
	<b>Scale</b> สำหรับย่อขยายวัตถุ
	<b>Gradient</b> สำหรับไล่สีของสี
	<b>Transform</b> สำหรับย้ายตำแหน่ง ปรับขนาดวัตถุ
	<b>Note</b> สำหรับบันทึกการทำงาน
	<b>Eyedropper</b> สำหรับดูดค่าสี
	<b>Hand</b> สำหรับลากย้ายตำแหน่ง
	<b>Zoom</b> เครื่องมือสำหรับย่อขยายมุมมองพื้นที่การทำงาน

## แถบการตั้งค่า (Option bar)



เป็นแถบตัวเลือกสำหรับกำหนดค่าต่างๆของวัตถุ ปรับเปลี่ยนไปตามการใช้งานระหว่างการทำงานกับวัตถุ เช่น ใช้กำหนดค่าสี ขนาด ตำแหน่ง และคุณสมบัติต่างๆของวัตถุ

## พาเนลควบคุม (Panel)



พาเนล เป็นหน้าต่างย่อยที่รวบรวมคุณสมบัติการทำงาน โดยแต่ละพาเนลจะมีเมนูคำสั่งของตัวเองเพื่อควบคุมการทำงาน โดยไม่ต้องไปเปิดเลือกที่แถบคำสั่ง

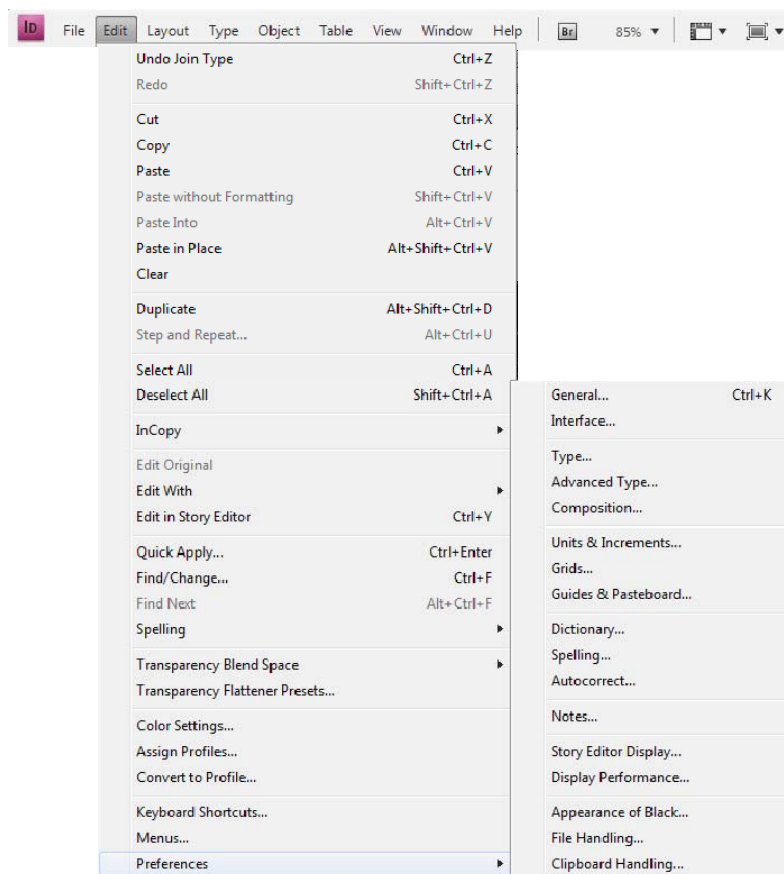
## พื้นที่การทำงาน (Art board)

เป็นส่วนแสดงพื้นที่การทำงาน ในการสร้างชิ้นงานแต่ละชิ้น

## วิธีการตั้งค่า Preferences ของ InDesign

การตั้งค่าพื้นฐานต่างๆ เพื่อใช้สร้างชิ้นงานต้องมีการปรับค่าให้เหมาะสม

เมื่อเปิดโปรแกรม InDesign ขึ้นมาแล้ว ให้เราไปที่คำสั่ง **Edit >> Preferences**



ใน Preferences จะมีเมนูย่อยให้เลือกในการปรับแต่งจะขออธิบายในส่วนที่ควรรู้เบื้องต้น

### - General

ใช้งานเวลาที่เรากำลังใช้งาน Master คือในส่วนของการตั้งค่า Page Numbering โดยที่ตรงคำสั่ง View จะมีให้เราเลือก 2 แบบ ซึ่งเราจะใช้คำสั่งนี้เวลาที่เรากำลังต้องการจะ Print File งานผ่าน Printer

1. **Absolute Numbering** คำสั่งนี้ ให้เลขหน้าของเราใน Palette Page รันต่อเนื่องโดยเริ่มจากหน้า 1 ไปจนหน้าสุดท้าย
2. **Section Numbering** เป็นการแสดงเลขหน้าตามปกติ

**- Type**

เข้ามาเลือกการใช้งานแบบ Drag & Drop Text เหมือนใน Microsoft Word

**- Unit & Increments**

สำหรับเปลี่ยนหน่วยตามที่เราต้องการ ซึ่ง หน่วยวัดของโปรแกรมจะถูกตั้งค่าพื้นฐานไว้ที่ Picas

**- Grids**

สำหรับการตั้งค่า Grids จะเหมือนกับการวางเส้นบรรทัดลงไปบนหน้าเอกสาร

**- Appearance of Black**

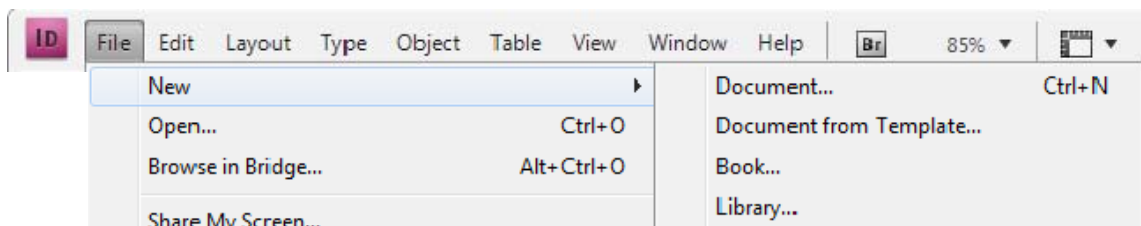
การตั้งค่าการแสดงผล สีดำ ในหน้าเอกสารเพื่อให้เห็นความแตกต่างระหว่างดำ 2 แบบ คือ สีดำสีเดียว และสีดำที่มีสีอื่นๆ ผสม

## การสร้างไฟล์งานจากไฟล์ต้นแบบ (Document from Template)

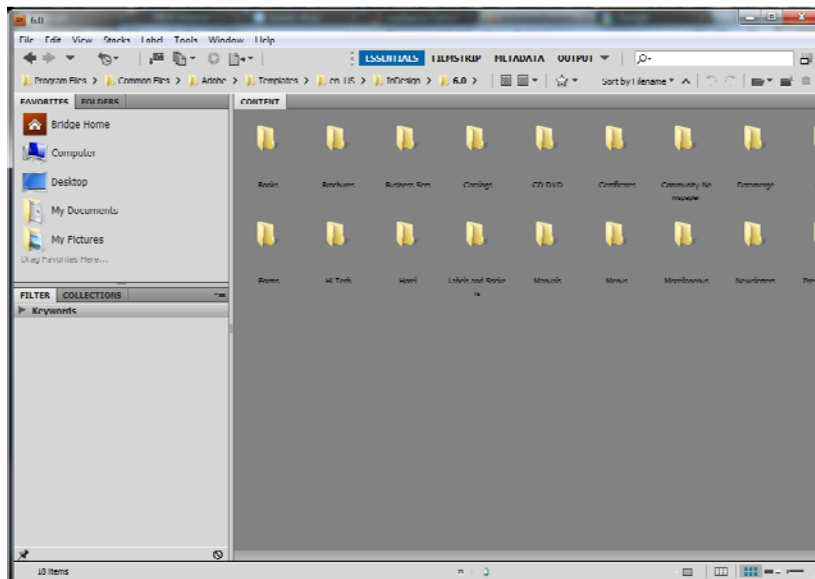
การสร้างไฟล์งานจากไฟล์ต้นแบบ (Document from Template) ซึ่งในโปรแกรม InDesign จะมี ไฟล์ต้นแบบ แบ่งเป็นหมวดต่างๆ ให้เลือกตามความต้องการใช้งาน

### ขั้นตอนการสร้างไฟล์งานจากไฟล์ต้นแบบ (Document from Template)

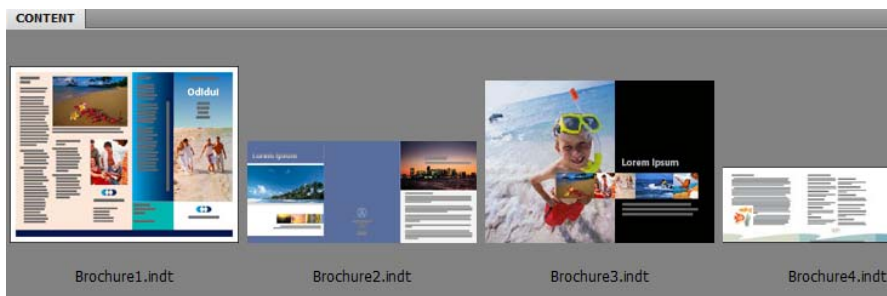
คลิกที่เมนู File>New>Document from Template



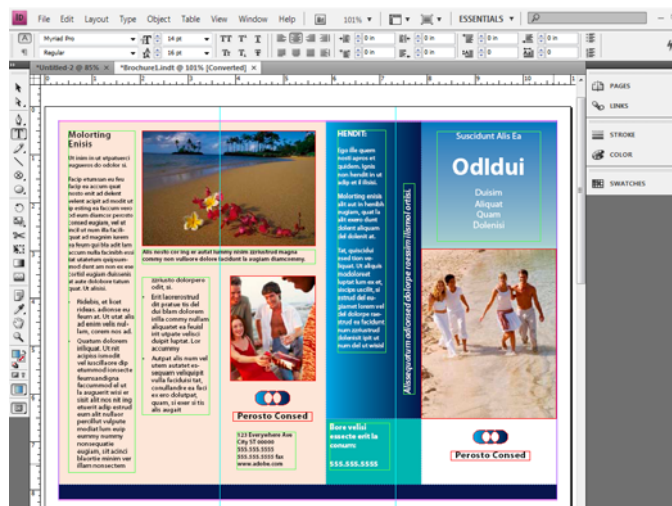
ปรากฏหน้าต่าง Adobe Bridge เลือกหมวดและรูปแบบงานที่ต้องการ



ปรากฏไฟล์งาน คับเบิลคลิกเพื่อเปิดใช้งานใน InDesign



ปรากฏภาพที่เลือก ซึ่งเราสามารถแก้ไขตามต้องการได้

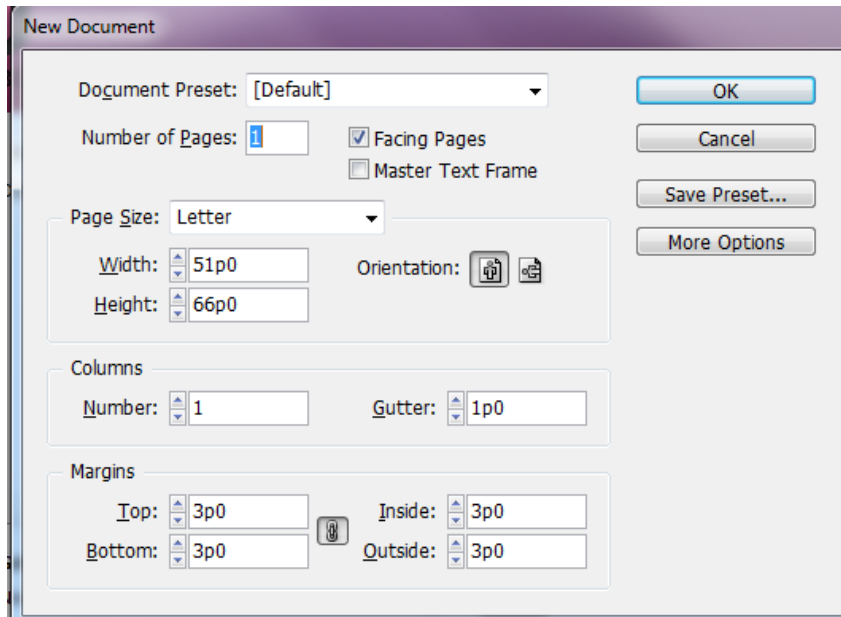




## การสร้างไฟล์งานจากการกำหนดเอง (Document Setup)

เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการรูปแบบที่สามารถสร้างสรรค์กราฟิก ขนาด องค์ประกอบเองได้

คลิกที่เมนู File>New>Document เพื่อสร้างไฟล์ใหม่ และกำหนดค่าเริ่มต้น



**Document Preset** เป็นการเลือกที่จะกำหนดค่าเอง หรือ แบบที่โปรแกรมกำหนดให้

**Facing pages** เป็นรูปแบบการแสดงผลหน้ากระดาษทั้งหมดที่กำหนดใน Number of Pages

**Page Size** การตั้งค่าขนาดกระดาษ เช่น A4, A5, Letter, Custom จะมีกรอบสีดำ

**Columns** ใช้กำหนดแนวสำหรับแบ่งพื้นที่การทำงานในหน้าเอกสาร

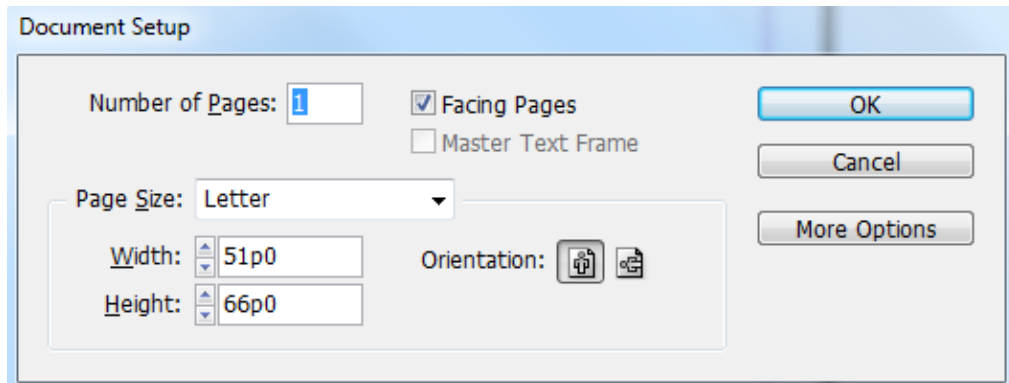
**Margins** ใช้กำหนดระยะขอบของหน้าเอกสาร ซึ่งจะแสดงเป็นเส้นสีแดง ในหน้ากระดาษ

**Bleed and Slug** กำหนดระยะตัด และ ระยะเพื่อเหลือ ส่วนใหญ่จะกำหนดค่า Bleed เป็น 3 mm ซึ่งจะแสดงเป็นเส้นสีแดง ด้านนอกหน้ากระดาษ

ข้อแนะนำการออกแบบชิ้นงานภายในเส้น Bleed เพื่อเวลา Print งานส่วนที่อยู่ตัวหนังสือที่ไม่ใช่ graphic แต่เป็น ตัวหนังสือ จำพวก text เอาไว้ให้คนอ่าน ควรจะอยู่ภายในเส้นสีดำเพราะเป็นส่วนที่ Print ออกมา ส่วนนอกเส้น page สีดำ จะถูกตัดออก

## การแทรกหน้ากระดาษ

เลือกคำสั่ง File>Document Setup



ปรากฏหน้าต่าง เพื่อตั้งค่า ในการเพิ่มหน้ากระดาษ

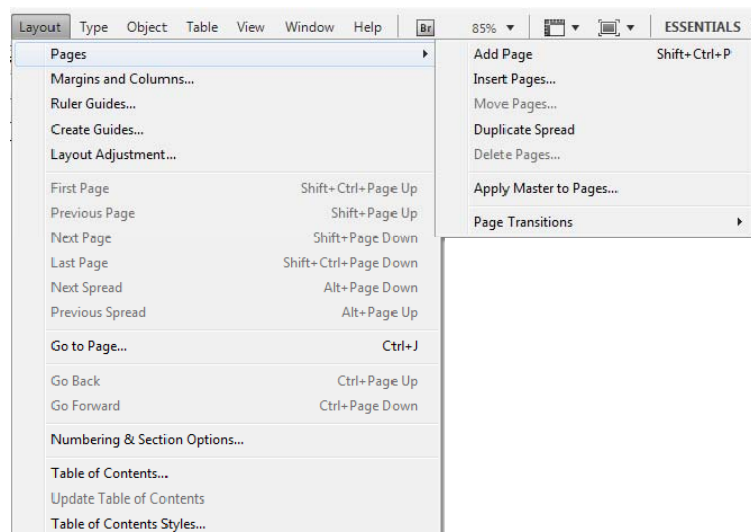
Number of Pages จำนวนหน้าที่ต้องการเพิ่ม

คลิกปุ่ม ตกลง เมื่อตั้งค่าเสร็จ สามารถดูหน้ากระดาษที่เพิ่มได้ใน Pages panel

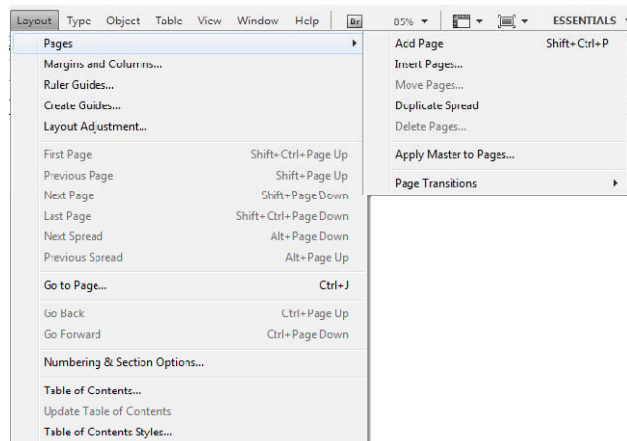
## การแทรกหน้ากระดาษ (แบบ Layout)

อีกวิธีหนึ่งในการจัดการหน้ากระดาษคลิกเลือกหน้ากระดาษที่ต้องเพิ่ม

เลือกคำสั่ง Layout>Pages>Insert Pages



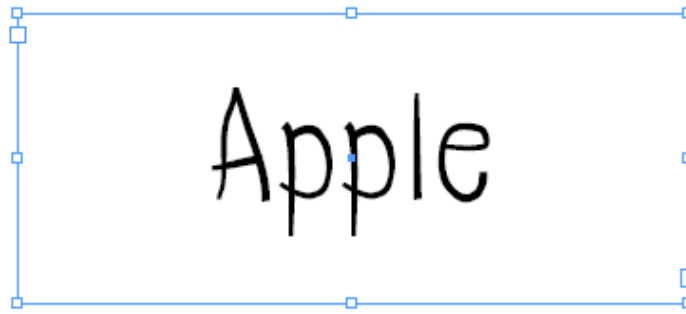
ซึ่งในเมนูย่อยนี้ยังสามารถเลือกที่จะลบหรือย้ายหน้ากระดาษ



คลิกเลือกหน้ากระดาษที่ต้องลบ Layout>Pages>Delete Pages

คลิกเลือกหน้ากระดาษที่ต้องย้าย Layout>Pages>Move Pages

## การสร้างตัวอักษรใน InDesign

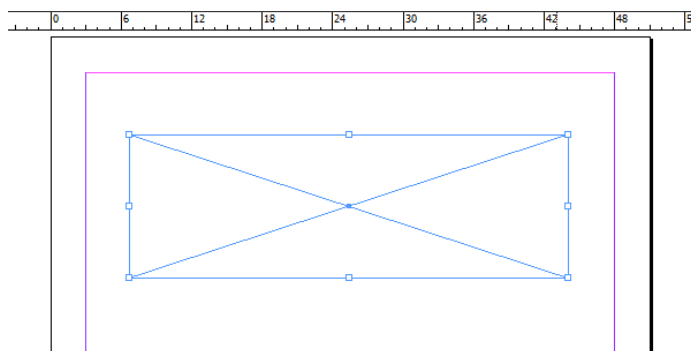


โปรแกรม InDesign หัวใจสำคัญนอกจากการจัดหน้ากระดาษ ก็คือการใส่ตัวอักษร และจัดวางองค์ประกอบรวม เพราะชิ้นงานส่วนใหญ่จะออกในรูปแบบงานพิมพ์เชิงเผยแพร่ ซึ่งตัวอักษรจะมีความสำคัญมาก โดยหลักโปรแกรม InDesign ตัวอักษรจะแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ กรอบตัวอักษร และตัวอักษร

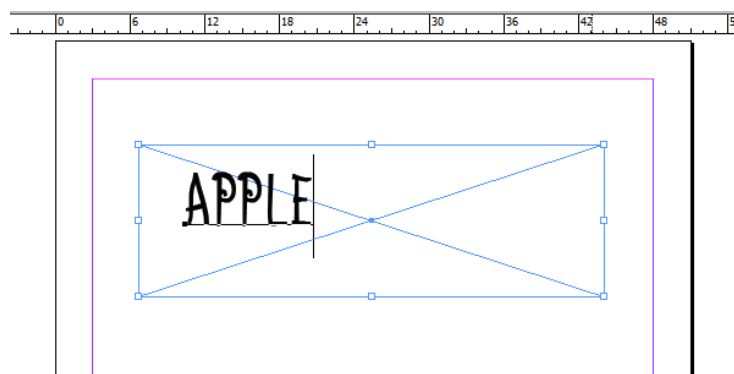
## การสร้างตัวอักษร

ใช้เครื่องมือ Text Frame  เลือกรูปแบบ Frame ที่ต้องการ

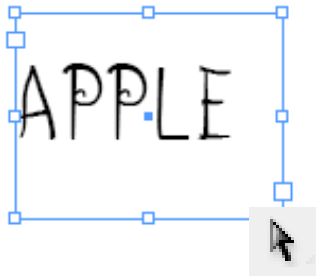
คลิกลาก ขนาดตามต้องการ



พิมพ์ข้อความ ใน Frame โดยใช้เครื่องมือ Type Tool 



ปรับขนาด Frame ให้พอดีกับข้อความ โดยใช้เครื่องมือ Selection



กรณีที่มีเครื่องหมาย บวก ที่ Frame แสดงว่าใน Frame นั้นยังซ่อนข้อความไว้อีก

## จัดตัวอักษรตามแนวรูป

สร้างรูปภาพโดยใช้เครื่องมือ Ellipse Tool

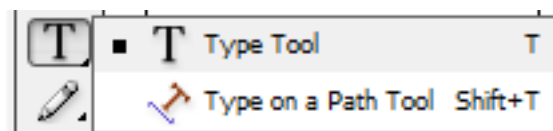


คลิกลาก ขนาดตามต้องการ

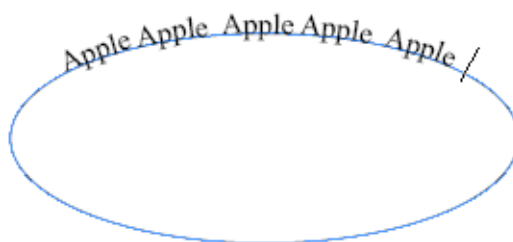
เลือกเครื่องมือ Type on a Path Tool



คลิกตำแหน่งเส้นของรูป ที่เราต้องการจัดแนวตาม



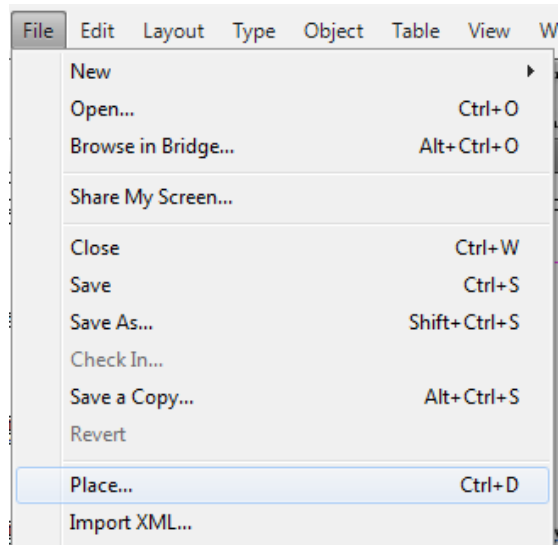
พิมพ์ข้อความ ข้อความที่ได้จะจัดแนวไปตามรูป



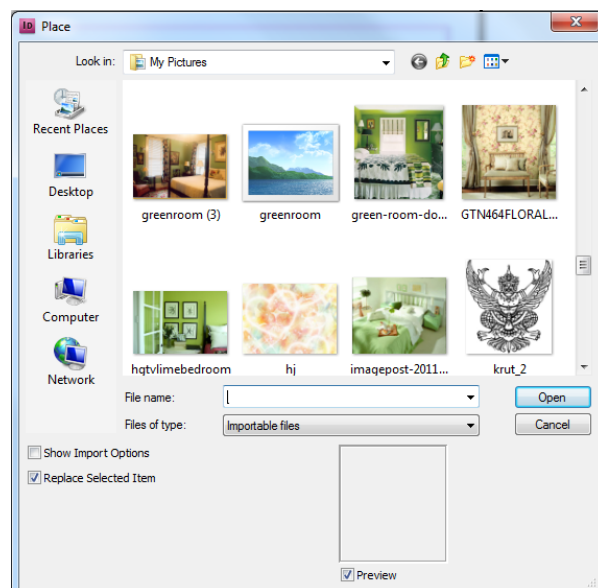
## การคัดลอกข้อความจากไฟล์โปรแกรมอื่น

โปรแกรมส่วนใหญ่ที่มักใช้ในการสร้างข้อความ คือ Microsoft Word ซึ่งใน โปรแกรม InDesign จะสามารถนำข้อความจาก Microsoft Word เข้ามาใช้งาน ได้ เพื่อความสะดวกมากยิ่งขึ้น

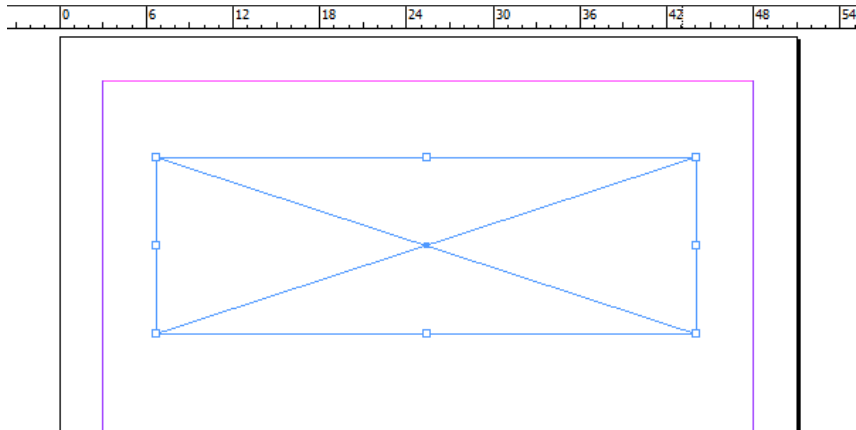
ไปที่คำสั่ง **File > Place...**



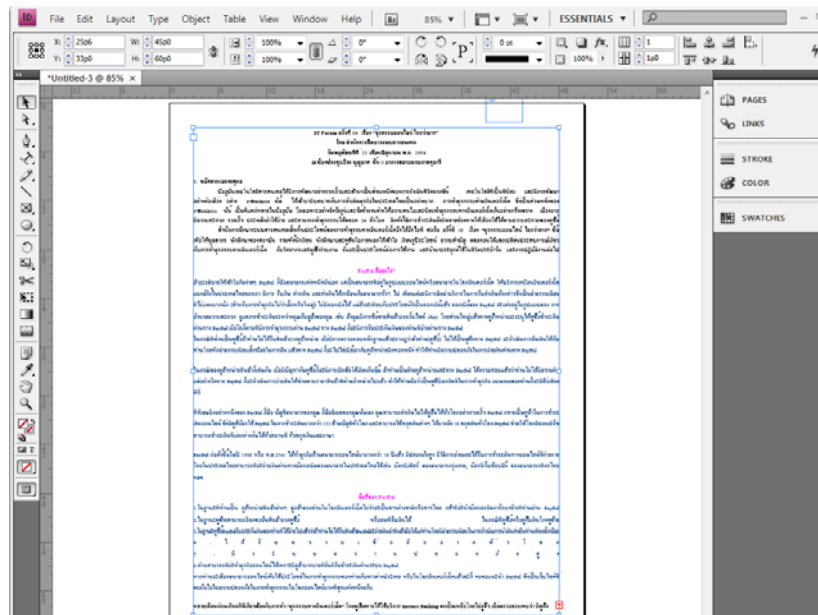
เลือกไฟล์ที่ต้องการ แล้วกด **Open**



## ลากเฟรมที่ต้องการวางข้อความ

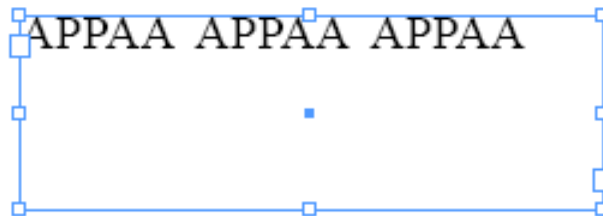


## ข้อความจากไฟล์ Microsoft Word จะถูกนำเข้ามาใน โปรแกรม InDesign

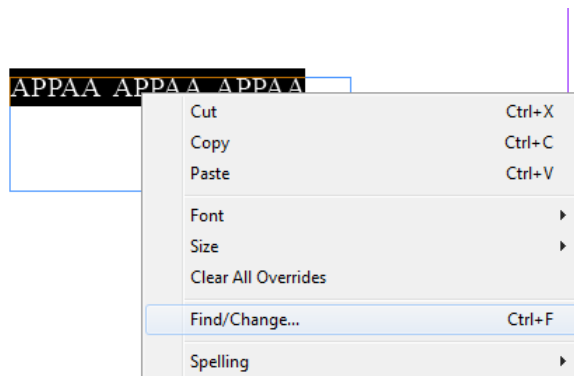


## การแก้ไขคำผิด

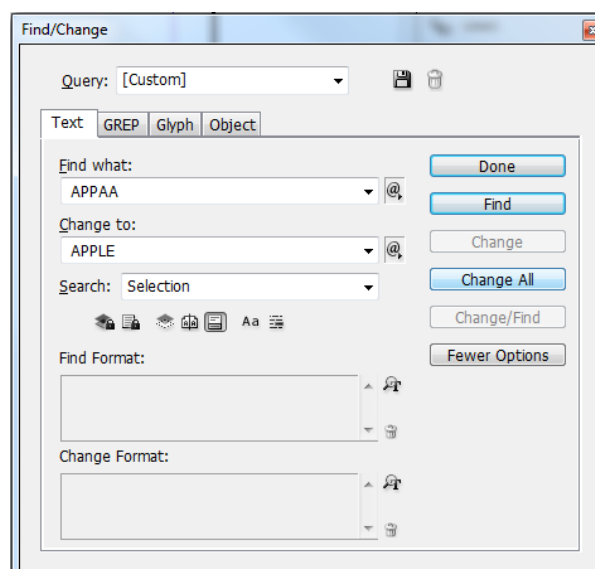
คลิกที่ข้อความที่ต้องการแก้ไข คลิกเมาส์ขวาเลือก Find/Change...



แก้ไข คลิกเมาส์ขวาเลือก Find/Change...



ปรากฏหน้าต่าง Find/Change





Find what: พิมพ์คำผิดที่ต้องการแก้ไข

Change to: พิมพ์คำที่ต้องการแทนที่

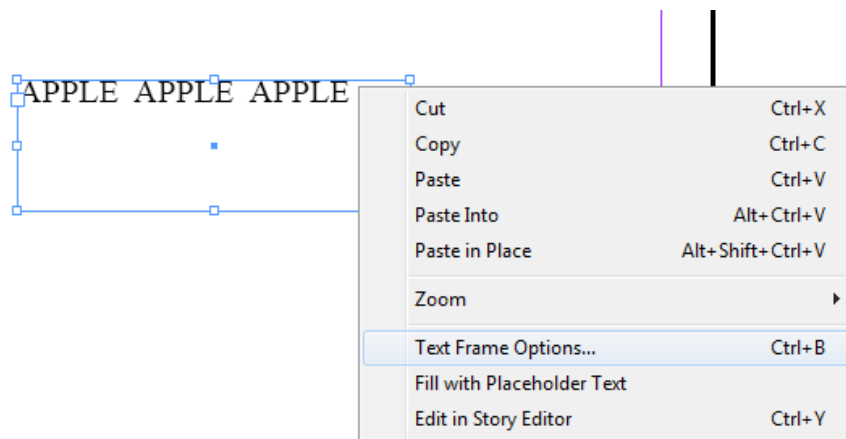
แล้วคลิกที่ Change All โปรแกรมจะบอกจำนวนของข้อความที่แก้ไข จึงคลิกที่ Done

APPLE APPLE APPLE

## การใช้งาน Text Frame Option

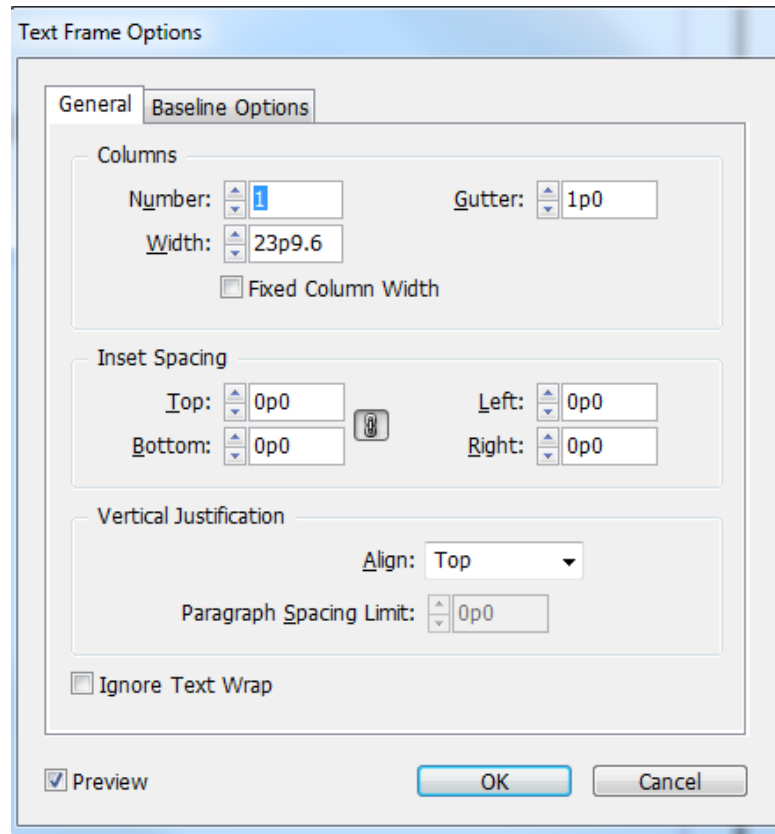
การใช้งาน Text Frame Option เป็นการปรับรายละเอียดของงานใน Frame ให้สมบูรณ์ตามต้องการ

คลิกที่ Frame ข้อความ จากนั้นไปที่คำสั่ง Object > Text Frame Options...



หรือคลิกขวาที่ Frame ข้อความ เลือก Text Frame Options...

ปรากฏหน้าต่าง Text Frame Options กำหนดค่าตามต้องการ



**Columns** คือ ใช้กำหนดจำนวนคอลัมน์ในเฟรม

**Width** ความกว้างของคอลัมน์

**Gutter** ระยะห่างระหว่างคอลัมน์

**Inset Spacing** คือ การเว้นวรรค และกำหนดระยะห่างในคอลัมน์

**Vertical Justification Align** คือ กำหนดรูปแบบการจัดวางตัวอักษรใน Frame

**Ignore Text Warp** คือการกำหนดให้ Text Warp ซ้อน Text Warp โดยไม่บังกัน

**Preview** การดูภาพตัวอย่างขณะปรับเปลี่ยน

คลิก OK เมื่อปรับค่าตามต้องการเรียบร้อยแล้ว

## การซ้อน Frame โดยใช้ Ignore Text Warp

ในหน้ากระดาษที่มีข้อความอยู่ คลิกรูปวงกลม หรือสี่เหลี่ยม สามารถสร้างได้จาก Ellipse Tool



หรือ Ellipse Frame Tool



APPLES REALLY ARE GOOD FOR YOU!

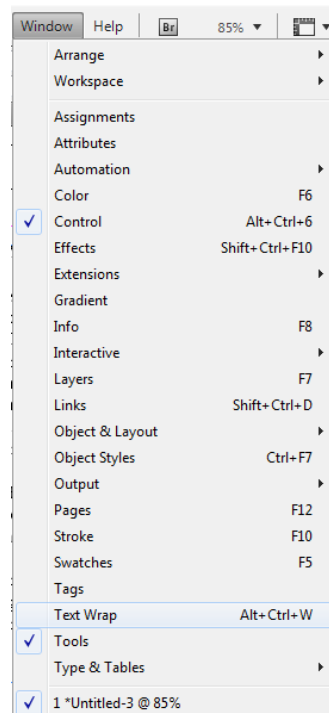
Eating fresh apples is always good for you, but to get the full nutritional benefits associated with eating apples you should eat at least one fresh apple every day. The average U.S. consumer eats about 19 pounds of fresh apples a year — about one apple per week. Ongoing consumer attitude tracking in nine major markets across the United States has shown that Washington apples remain number one as far as consumers are concerned. According to a one report, 56 percent of those surveyed named Washington as the brand they look for when buying apples.

### WHOLE-BODY HEALTH BENEFITS

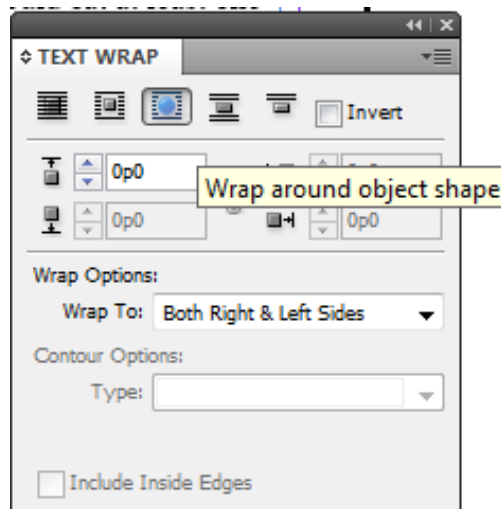
Lower blood cholesterol, improved bowel function, reduced risk of stroke, prostate cancer, type II diabetes and asthma.

The disease-fighting profile of apples provides a multitude of health benefits, including a potential decreased risk of cancer and heart disease. Several recent studies suggest apples may provide a “whole-body” health benefit.

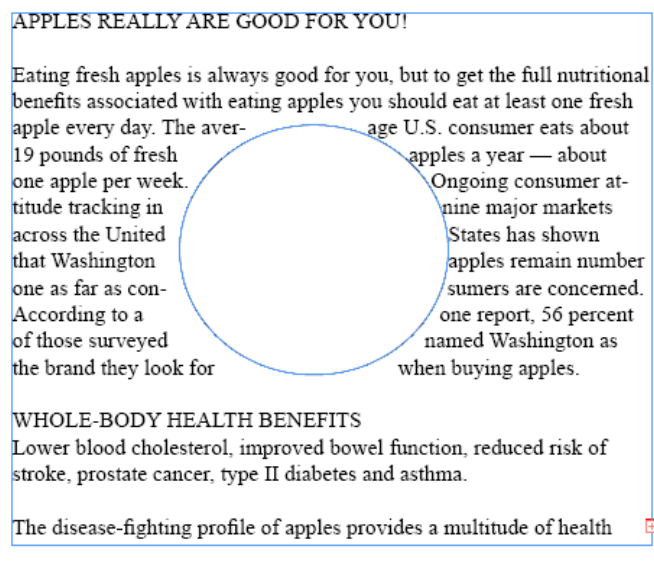
ไปที่คำสั่ง Window>Text wrap



เลือก Wrap around object shape ข้อความจะไหลตามรูปที่เราสร้าง



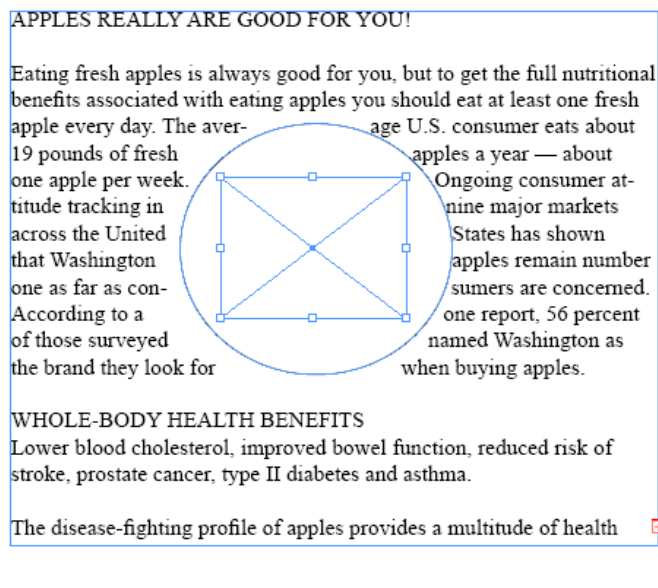
ข้อความจะไหลตามรูปที่เราสร้าง



สร้างเฟรมข้อความขึ้นมาอีกหนึ่งเฟรม

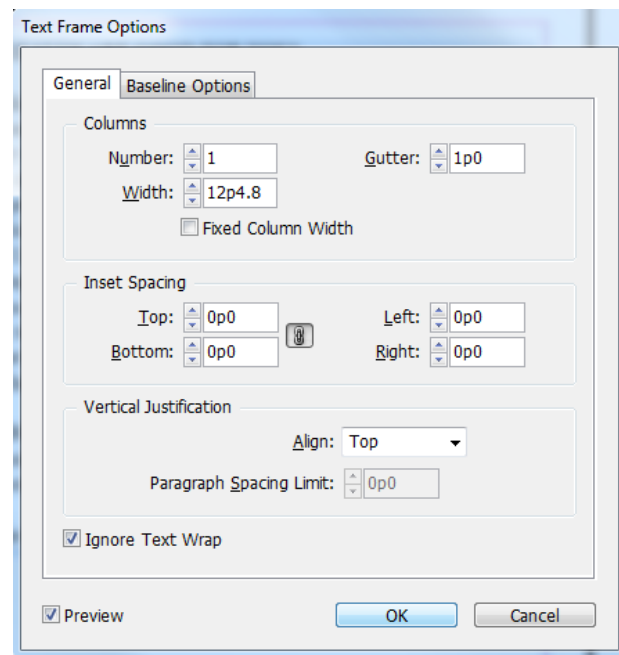


ลากไปวางไว้ตรงกลางรูปภาพ ซึ่งจะมองไม่เห็นตัวอักษรใน Frame

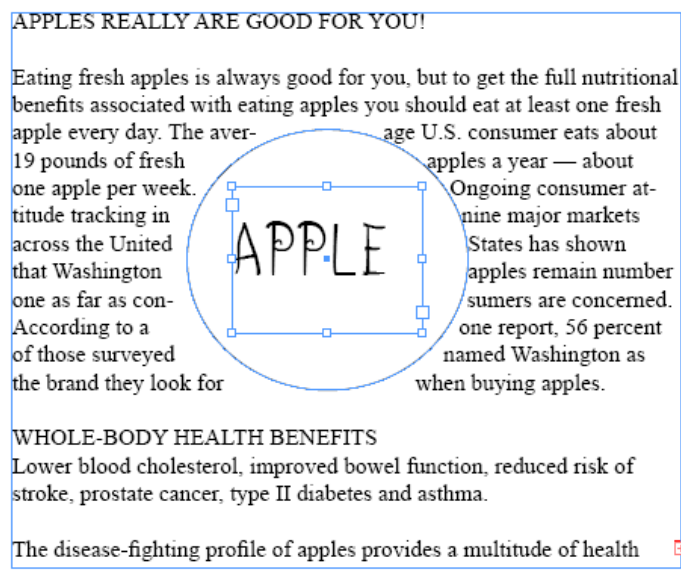


คลิกขวาใน Frame ที่สร้างขึ้น จากนั้นเลือก Text Frame Options...

ปรากฏหน้าต่าง Text Frame Options... เลือก Ignore Text Warp

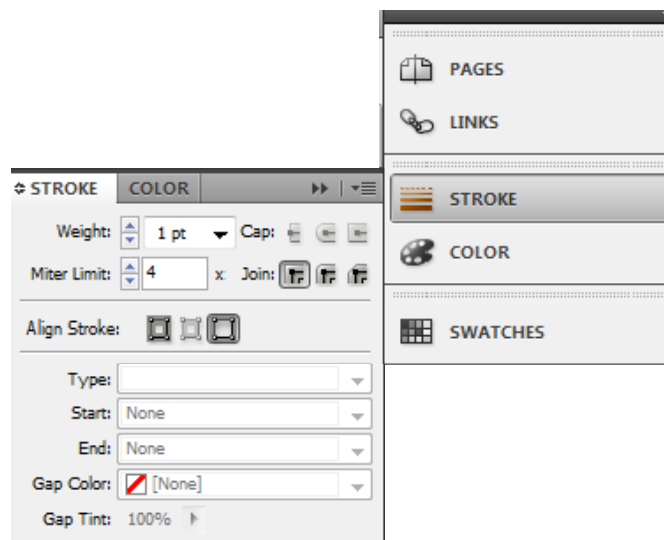


ข้อความที่ถูกซ่อนจะปรากฏขึ้น



## การใส่ Stroke ให้กับข้อความ

คลิกตัวอักษรที่ต้องการใส่ Stroke ไปยัง Panel STROKE



Weight ขนาดของเส้น

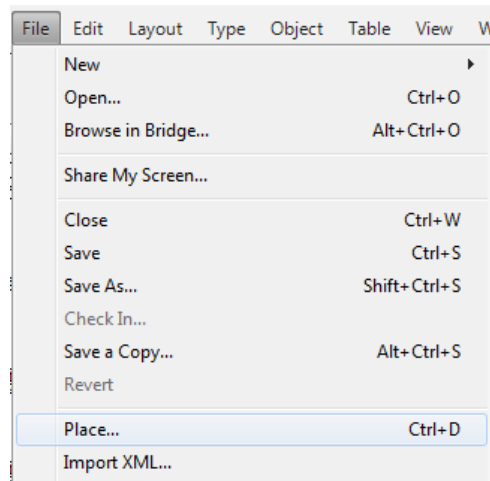
Miter Join ลดขนาดมุมเส้นขอบ

Round Join ปรับเส้นขอบให้โค้งมน

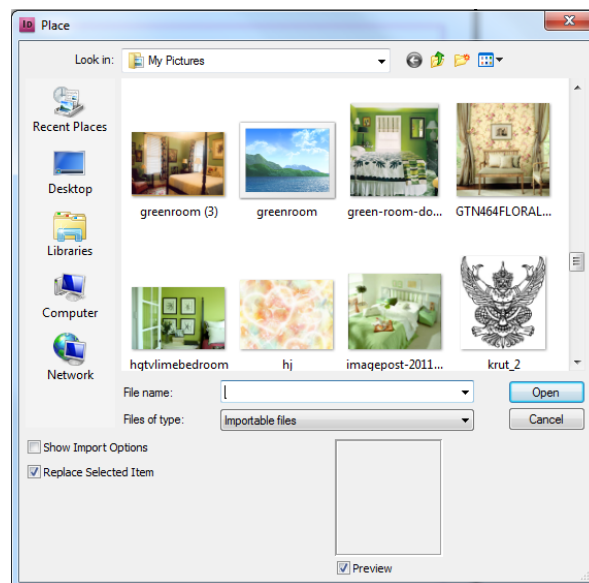
Bevel Join ปรับเส้นขอบให้มีมุมเอียง

## วิธีการนำภาพเข้ามาใช้งานในโปรแกรม InDesign

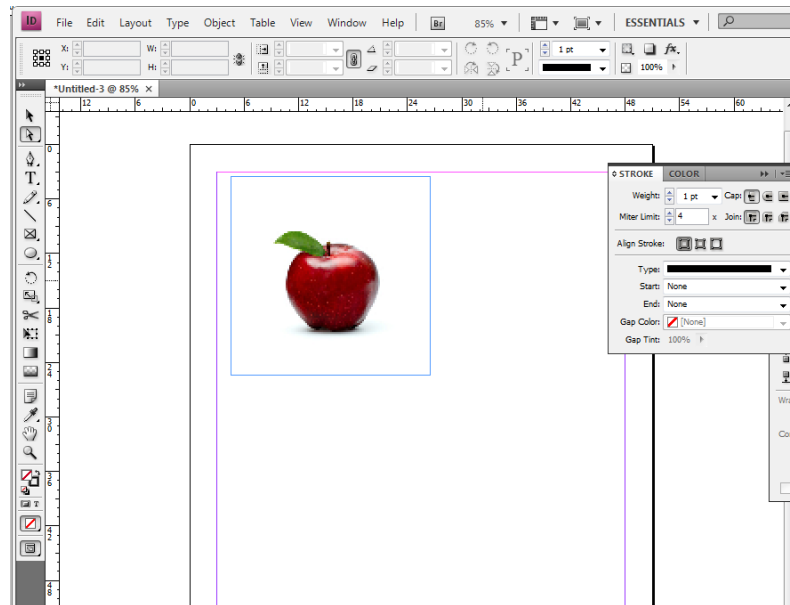
ไปที่ Menu File > Place



เลือกรูปภาพที่ต้องการแล้วกดตกลง

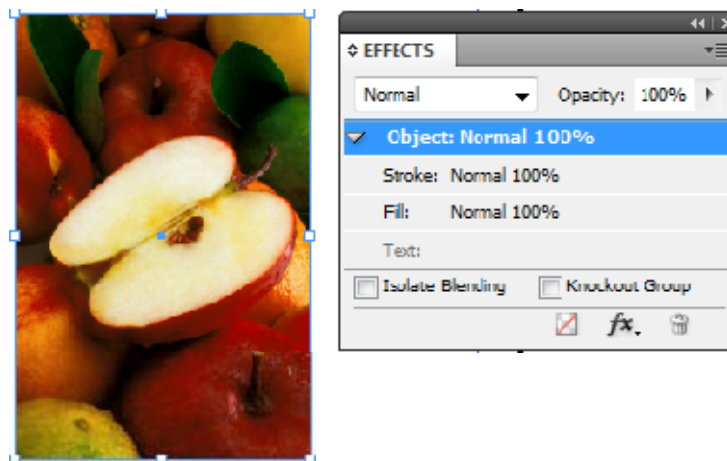


แล้วคลิกลงบนพื้นที่ที่ต้องการนำภาพมาวาง



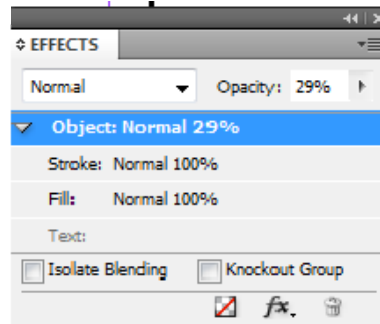
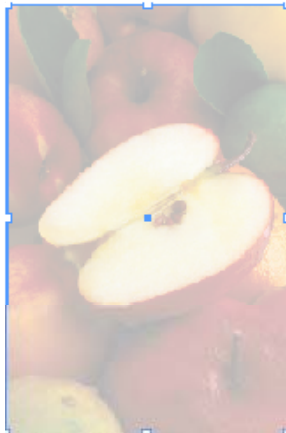
### การสร้างภาพโปร่งแสง

คลิกบนรูปภาพที่ต้องการสร้างภาพโปร่งแสง เลือกคำสั่ง Window>Effects





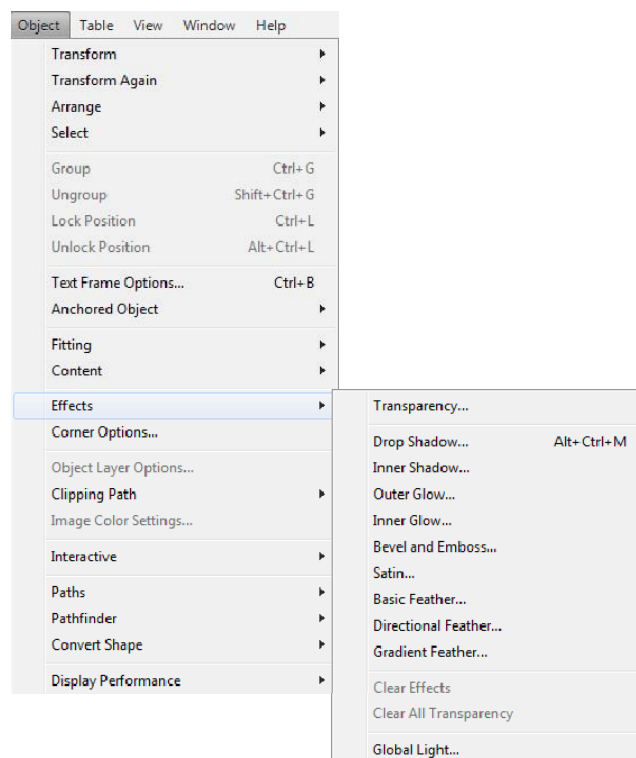
ปรับค่า opacity ให้ต่ำกว่า 100 ภาพจะโปร่งแสงขึ้นเรื่อยๆ



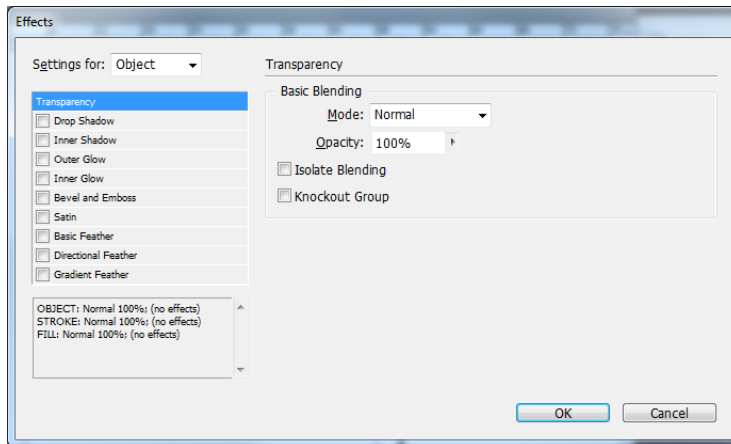
## การใส่ Effect ให้กับภาพ

ใช้ Selection tool  คลิกเลือกภาพที่เราต้องการปรับแต่ง

เลือกคำสั่ง Object > Effect > Transparency เพื่อเลือก effect ที่เราต้องการ



ปรากฏหน้าต่าง effect ขึ้นมาสำหรับปรับค่าต่างๆ



**Drop Shadow** สร้างเงาให้กับภาพ ด้านนอกของกรอบเฟรม

**Inner Shadow** สร้างเงาให้กับภาพ ด้านในของกรอบเฟรม

**Outer Glow** สร้างรัศมีบริเวณกรอบนอกวัตถุ

**Inner Glow** สร้างรัศมีบริเวณกรอบในวัตถุ

**Bevel and Emboss** สร้างมุมเหลี่ยมและลายนูน

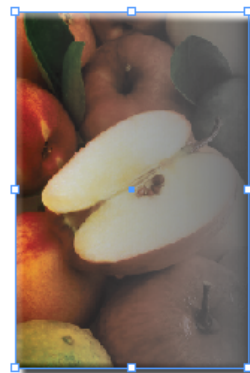
**Satin** สร้างเงาแบบหยาบด้าน

**Basic Feather** ไล่เฉดสีให้อ่อนลง มุมของวัตถุเป็นมุมโค้ง

**Directional Feather** ไล่เฉดสีให้อ่อนลง มุมของวัตถุเป็นมุมเหลี่ยม

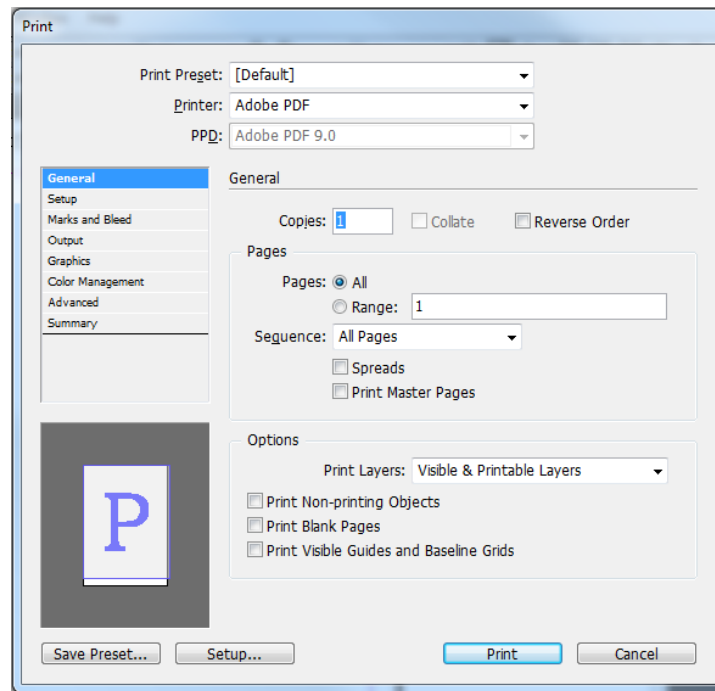
**Gradient Feather** ไล่เฉดสีให้อ่อนลงทั้งวัตถุ

ตัวอย่างภาพที่ปรับค่า **Drop Shadow** และ **Gradient Feather**



## การพิมพ์งานออกทางเครื่องพิมพ์

คลิกที่เมนู File>Print จะปรากฏหน้าต่าง Print



**Printer Preset** เลือกรูปแบบการพิมพ์

**Printer** เลือกเครื่องพิมพ์

สามารถกำหนดรายละเอียดการพิมพ์ได้ จะขออธิบายในส่วนที่จำเป็น

**General** กำหนดค่าทั่วไปในงานพิมพ์

**Copies** กำหนดจำนวนชุดของงานพิมพ์

**Collate** พิมพ์เรียงลำดับหน้า

**Reverse** พิมพ์เรียงจากหน้าท้ายมาหน้า

**Pages** กำหนดหน้าที่พิมพ์

<b>All</b>	พิมพ์ทุกหน้า
<b>Range</b>	พิมพ์เฉพาะหน้าที่ระบุ
<b>Spreads</b>	พิมพ์ 2 หน้าใน 1 แผ่น

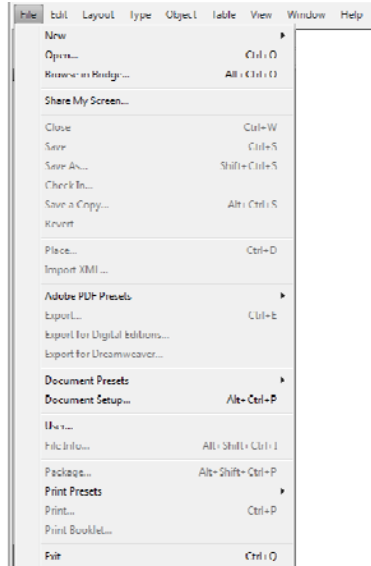
**Setup** ตั้งค่ากระดาษ

<b>Paper Size</b>	ขนาดกระดาษ
<b>Width Height</b>	ความกว้างและยาวของกระดาษ
<b>Orientation</b>	แนวกระดาษในการพิมพ์
<b>Scale Width/Height</b>	การย่อขยายเป็นเปอร์เซ็นต์
<b>Scale to Fit</b>	ปรับขนาดงานพิมพ์ให้พอดีกับกระดาษ
<b>Page Position</b>	ตำแหน่งงานที่ต้องการพิมพ์บนกระดาษ
<b>Thumbnail</b>	แสดงงานพิมพ์หลายๆหน้า

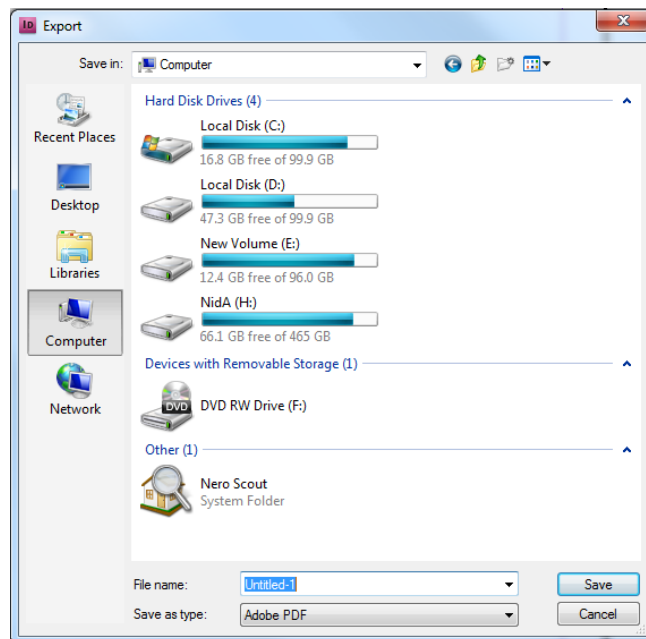
**Marks and Bleed** กำหนดให้พิมพ์พื้นที่ส่วนตัดตก และ ส่วนเผื่อเหลือ

## การ Export งานเป็น PDF

ไปที่คำสั่ง File>Export



ปรากฏหน้าต่าง Export



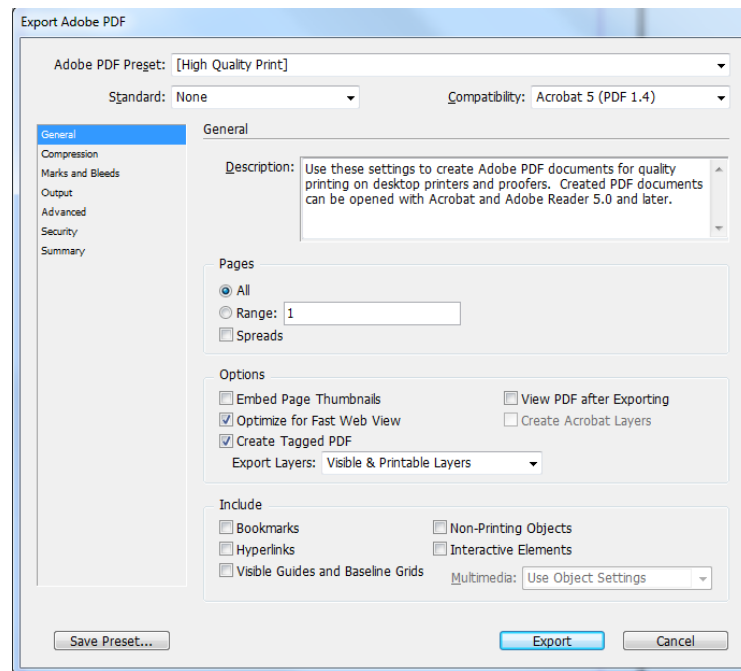
**Save in** ตำแหน่งบันทึกไฟล์งาน

**File name** ตั้งชื่อไฟล์งาน

**Save as type** เลือกรูปแบบ PDF

คลิกปุ่ม save

## ปรากฏหน้าต่าง Export Adobe PDF



**Adobe PDF Preset** แสดงรูปแบบการแปลงไฟล์

**Standard** มาตรฐานที่ใช้ในการแปลงไฟล์

**Compatibility** เวอร์ชันของ PDF ซึ่งจะมีผลในการเปิดด้วย

เราจะทำการปรับค่าที่ **General**

**Description** ใ้คำบรรยาย

**Pages** ขอบเขตหน้า

**Options** รายละเอียดในการแปลงไฟล์

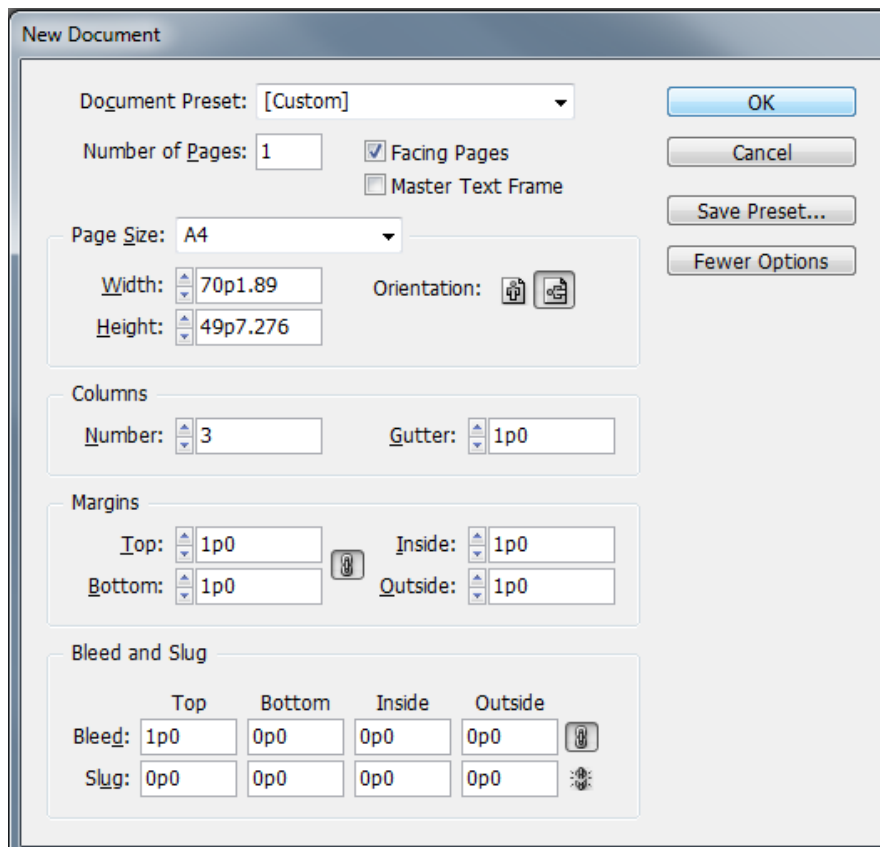
**Include** แปลงส่วนอื่นๆที่เลือกด้วย

จากนั้นคลิกปุ่ม Export

## ตัวอย่าง การออกแบบ แผ่นพับหรือ Brochure

เป็นตัวอย่างการสร้างงาน ซึ่งแผ่นพับ หรือ Brochure ส่วนใหญ่จะเป็นแบบสามส่วน มีรอยพับ โดยเราจะใช้การกำหนดขนาดเป็น A4

เลือกคำสั่ง File>New>Document เพื่อสร้างไฟล์ใหม่ และกำหนดค่าเริ่มต้น



ปรากฏหน้าต่าง New Document ค่าเดิมเป็นแนวตั้ง เปลี่ยนเป็นแบบแนวนอน

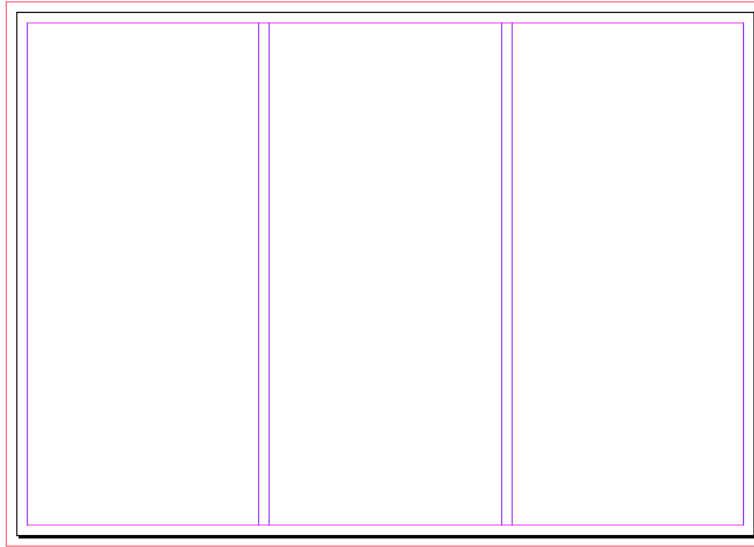
Columns กำหนดเป็น 3

Margins กำหนดเป็น 1

Bleed and Slug กำหนดเป็น 1

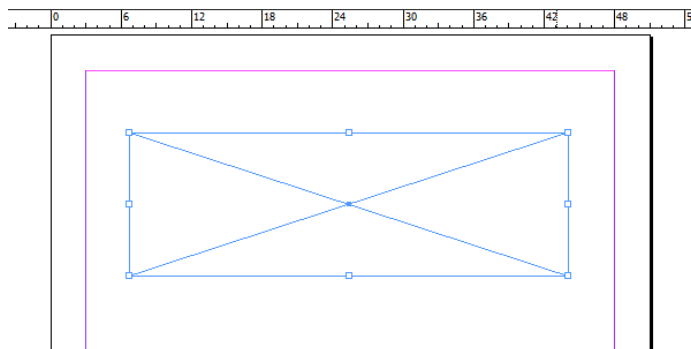
แล้วกด OK

ปรากฏหน้ากระดาษที่เราตั้งค่า ซึ่งจะมีเส้นแบ่งเป็น 3 ส่วน

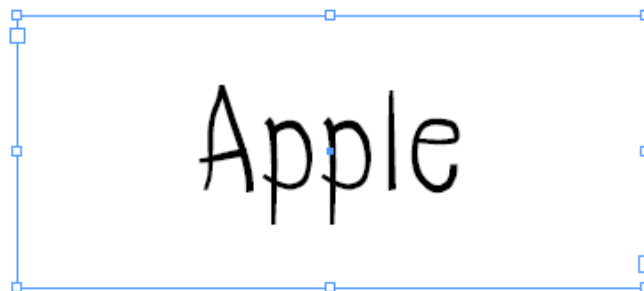


ใช้เครื่องมือ Text Frame  เลือกรูปแบบ Frame ที่ต้องการ

คลิกลาก ขนาดตามต้องการ

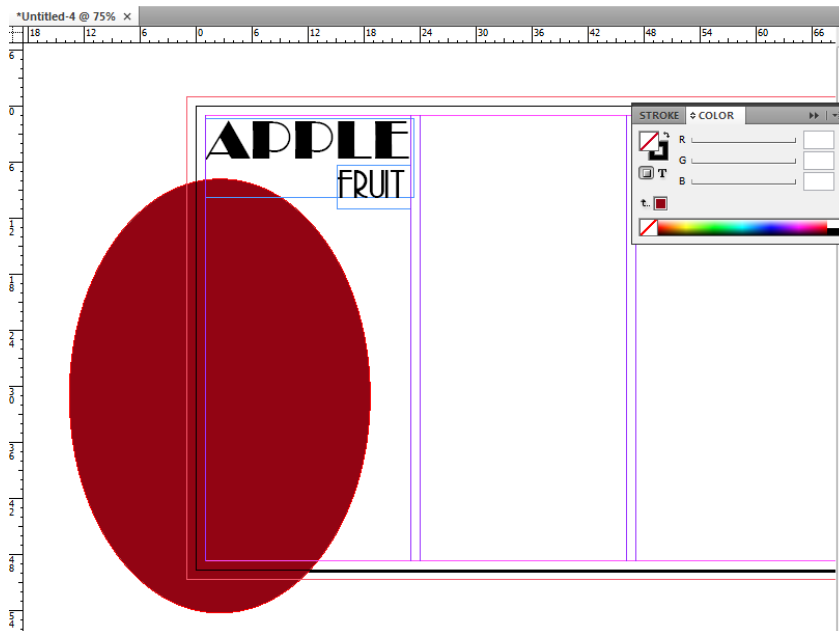


พิมพ์ข้อความ ใน Frame โดยใช้เครื่องมือ Type Tool 

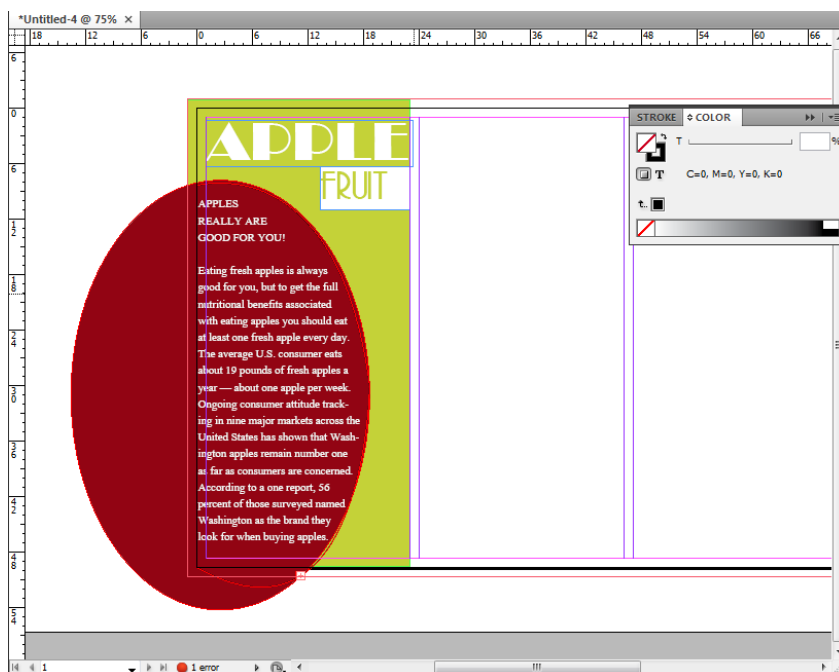




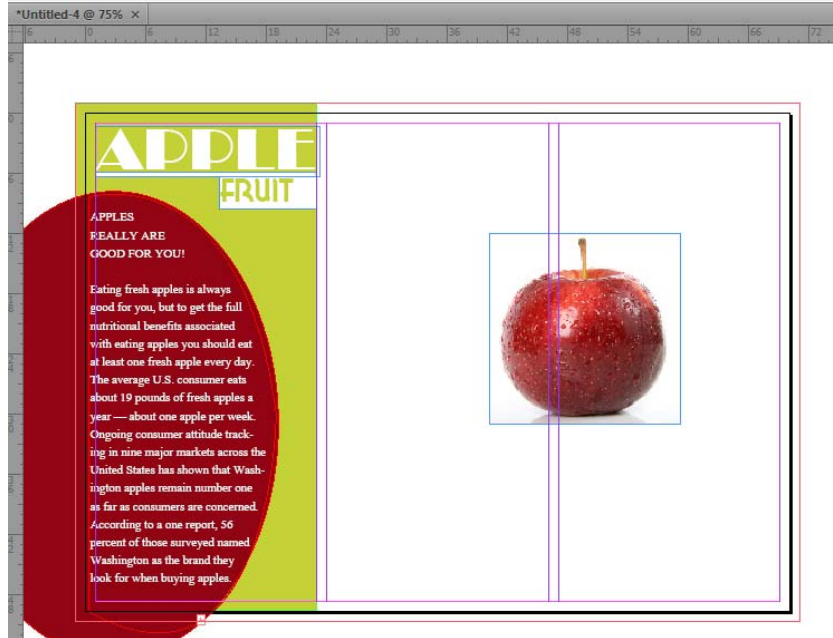
ปรับแต่งข้อความ เลือกรูปแบบตัวอักษรและสีที่ต้องการ จากนั้นแต่ง คอลัมน์แรกด้วยการสร้าง วงกลม



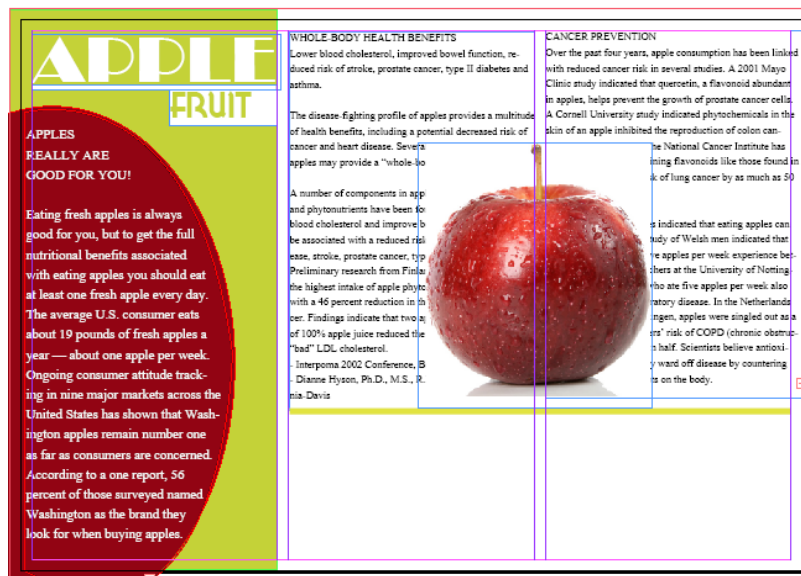
ใช้เครื่องมือ Pen สำหรับวาดเส้น Path วาดครึ่งวงกลมทับส่วนที่อยู่ด้านในกระดาษ จากนั้น Copy ข้อความมาได้



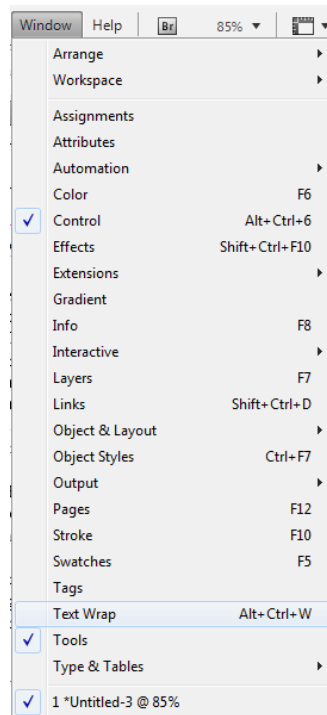
ตกแต่งแผ่นพับส่วนที่ 2 และ 3 รูปภาพไปที่ Menu File > Place เลือกรูปภาพที่ต้องการแล้วกดตกลง แล้วคลิกลงบนพื้นที่ที่ต้องการนำภาพมาวาง



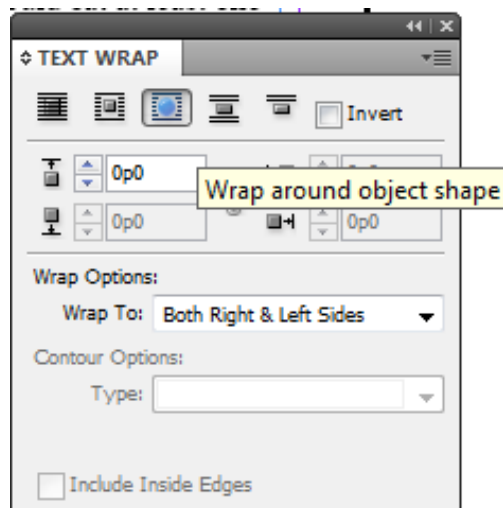
คลิกเลือก ใช้เครื่องมือ Text Frame วางเฟรมเพื่อนำข้อความ มาวางไว้ยังส่วนที่ 2 และ 3



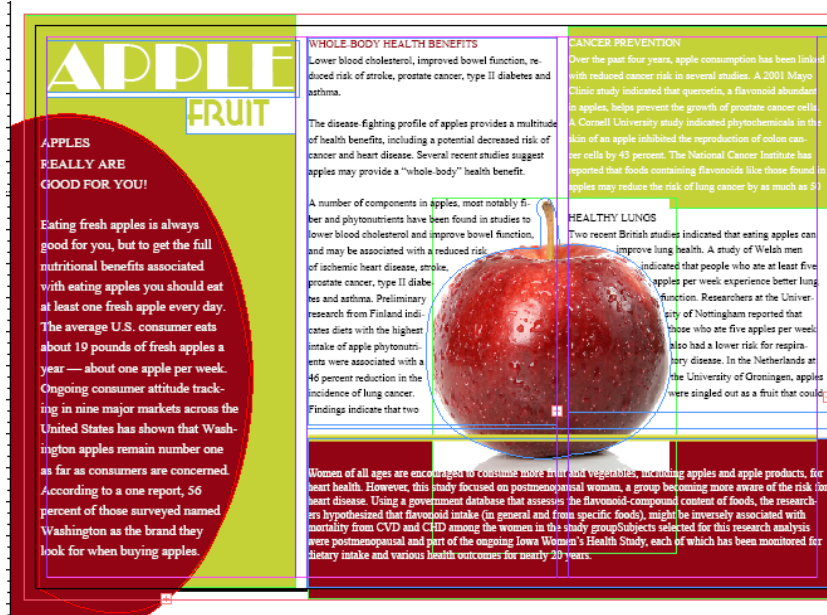
คลิกที่รูปภาพเลือก จากนั้นไปที่คำสั่ง Window>Text wrap



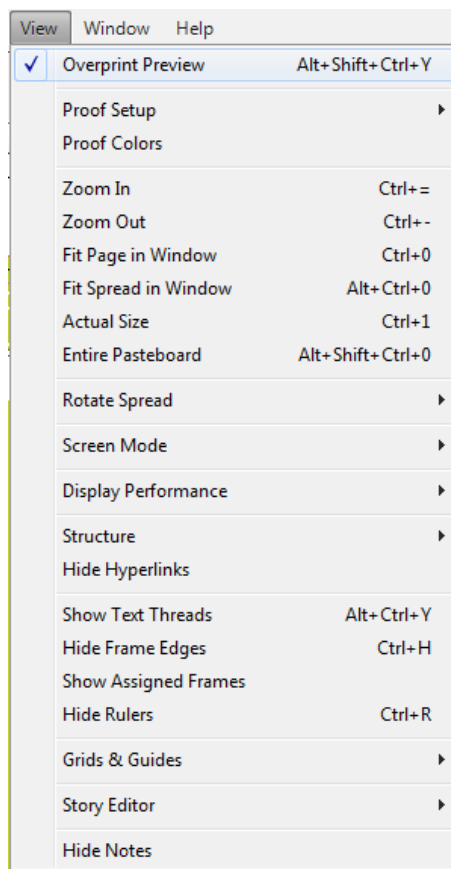
เลือก Wrap around object shape ข้อความจะไหลตามรูปที่เราสร้าง



ข้อความจะไหลตามรูปที่เราสร้าง จากตัวอย่างจะไหลตามรูปแอปเปิ้ล



ตกแต่งชั้นงานเพื่อความสวยงาม จากนั้นดูตัวอย่างก่อนนำไปใช้ไปที่คำสั่ง View > Overprint Preview



โปรแกรมจะแสดงตัวอย่างชิ้นงาน

## APPLE FRUIT

**APPLES  
REALLY ARE  
GOOD FOR YOU!**

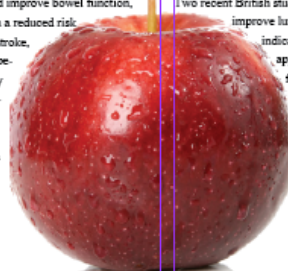
Eating fresh apples is always good for you, but to get the full nutritional benefits associated with eating apples you should eat at least one fresh apple every day. The average U.S. consumer eats about 19 pounds of fresh apples a year — about one apple per week. Ongoing consumer attitude tracking in nine major markets across the United States has shown that Washington apples remain number one as far as consumers are concerned. According to a one report, 56 percent of those surveyed named Washington as the brand they look for when buying apples.

**WHOLE-BODY HEALTH BENEFITS**

Lower blood cholesterol, improved bowel function, reduced risk of stroke, prostate cancer, type II diabetes and asthma.

The disease-fighting profile of apples provides a multitude of health benefits, including a potential decreased risk of cancer and heart disease. Several recent studies suggest apples may provide a “whole-body” health benefit.

A number of components in apples, most notably fiber and phytonutrients have been found in studies to lower blood cholesterol and improve bowel function, and may be associated with a reduced risk of ischemic heart disease, stroke, prostate cancer, type II diabetes and asthma. Preliminary research from Finland indicates diets with the highest intake of apple phytonutrients were associated with a 46 percent reduction in the incidence of lung cancer. Findings indicate that two



**CANCER PREVENTION**

Over the past four years, apple consumption has been linked with reduced cancer risk in several studies. A 2001 Mayo Clinic study indicated that quercetin, a flavonoid abundant in apples, helps prevent the growth of prostate cancer cells. A Cornell University study indicated phytochemicals in the skin of an apple inhibited the reproduction of colon cancer cells by 43 percent. The National Cancer Institute has reported that foods containing flavonoids like those found in apples may reduce the risk of lung cancer by as much as 93 percent.

**HEALTHY LUNGS**

Two recent British studies indicated that eating apples can improve lung health. A study of Welsh men indicated that people who ate at least five apples per week experience better lung function. Researchers at the University of Nottingham reported that those who ate five apples per week also had a lower risk for respiratory disease. In the Netherlands at the University of Groningen, apples were singled out as a fruit that could

Women of all ages are encouraged to consume more fruit and vegetables, including apples and apple products, for heart health. However, this study focused on postmenopausal women, a group becoming more aware of the risk for heart disease. Using a government database that assesses the flavonoid-compound content of foods, the researchers hypothesized that flavonoid intake (in general and from specific foods), might be inversely associated with mortality from CVD and CHD among the women in the study group. Subjects selected for this research analysis were postmenopausal and part of the ongoing Iowa Women’s Health Study, each of which has been monitored for dietary intake and various health outcomes for nearly 20 years.

## บรรณานุกรม

- brainy. โปรแกรม Indesign Graphic Design .ค้นวันที่ 5 มิถุนายน 2554.จาก <http://www.phpparty.com/>
- อติศักดิ์ คงศักดิ์. คัมภีร์ InDesign CS4 (คู่มือสร้างสื่อสิ่งพิมพ์อย่างมืออาชีพ). พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพฯ: โปรวิชั่น . 2552
- วรวิทย์ ไพฑูรย์รัตนชัย, ชลมารค พันธุ์สมบัติและนัฐ . InDesign CS3 ฉบับสมบูรณ์ . พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ชักเชส มีเดีย, บจก. 2551