

10 KM

ศิลปะสร้างสุข
 ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน
 เมื่อวันที่ 49 เดือนพฤศจิกายน - เดือนธันวาคม 2562
www.artculture4health.com



4 ก้าวสู่เส้นชัย โครงการวิ่งสู่อชีวิตใหม่ RunForNewLife Story จะปล่อย หรือ จะเปลี่ยน

6 พิชิต 10 กิโลเมตรแรกในชีวิต กับวิ่งสู่อชีวิตใหม่ RunForNewLife Story

14 หลังจบงานวิ่งระยะทางไกลๆ... จะเป็นรูปร่างอย่างไรในทุกวิธี?

15 เต็มอกบุลาฯ คำว่าด้วยพระราชทาน ประกวดหนึ่งสั้นด้วยโทรศัพท์มือถือ

18 รู้หรือไม่? วิทยุรุ่นไทยไม่โชว์ไปก็ดังได้!

21 ศิลปสร้างสุข วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน

เปิดบ้าน ศิลปะสร้างสุข

๗ วัสดุครีบกาศีเครือข่ายการทำงานและผู้ที่ติดตามกิจกรรมต่างๆของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพสำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เข้าใกล้วันสิ้นปี เพื่อส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่กันอีกปีแล้ว

ต้องขอขอบคุณทุกๆ เครือข่ายที่ทำงานร่วมกันขับเคลื่อนงานศิลปวัฒนธรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ มาด้วยกันอย่างดีเสมอมา ปีใหม่ พุทธศักราช 2563 ที่กำลังจะเข้ามาขอให้ทุกท่านพบเจอแต่สิ่งดีๆ ประสบความสำเร็จในทุกสิ่งอันที่วาดหวังและตั้งใจ ที่สำคัญที่สุดเรายังคงต้องฝึกนักกำลังเพื่อ ขับเคลื่อนงาน เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ค่านิยม ทักษะคิด และพฤติกรรมสุขภาวะ ที่เน้นจิต-ปัญญา สร้างระบบกลไกคุณค่าทางศิลปวัฒนธรรม อันเป็นรากฐานสำคัญของภาคี สุขภาวะ สังคมสุขภาวะ นำไปสู่การสร้างนโยบายกลไกความเข้มแข็ง ชีตความสามารถ สมรรถภาพ ในการจัดการดูแลสมรรถภาพของตัวเอง สังคม สิ่งแวดล้อม ที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะและสร้าง การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนร่วมกันต่อไปนะครับ

แม้ว่าจะใกล้สิ้นปีแล้วก็ตาม แต่เรายังคงทำงานต่อเนื่องมาตลอดและที่เพิ่งปิด โครงการไปนั้นก็คือ โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ : run for new life Story ระยะที่ 1 โครงการที่มี 8 บุคคลต้นแบบมาใช้การวิ่งเพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และมี 8 ทีม ผลิตสื่อสร้างสรรค์ที่เป็นเยาวชนมาถ่ายคลิปตามติดชีวิตนักวิ่งแบบกึ่งเรียลลิตี้แล้วนำมา เผยแพร่ต่อเพื่อการสร้างแรงบันดาลใจผ่านบุคคลต้นแบบในการวิ่งต่อเนื่องยาวนาน กว่า 3 เดือน (เดือนกันยายน - เดือนพฤศจิกายน 2562) มีการนำเสนอให้เห็นถึง การจัดการปัญหาและความพยายามของ 8 คนต้นแบบ ให้ลุกขึ้นมาออกกำลังกาย ดูแลตัวเอง เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนความท้อแท้ ให้มีแรงกายแรงใจ ตามมาด้วย ผลของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นต้นแบบต่อการลุกขึ้นมาเพื่อเริ่มต้น เปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อให้เป็นแนวทางกับคนอื่นฯ ต่อไปด้วยซึ่งสามารถติดตาม รายการในทุกๆ ตอนผ่านทางแฟนเพจ (Fanpage) : RunForNewLifeStory @RunfornewlifeStories มาเปลี่ยนไปพร้อมๆ กันนะครับ

และเมื่อไม่นานมานี้เองได้มีการประกาศรางวัลด้วยพระราชทาน สมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรม- ราชกุมารี จำนวน 2 ใบมอบให้กับเด็กและเยาวชนที่มีผลงานยอดเยี่ยมในโครงการ อย่างไม่ปล่อยให้เหล้ามาลงเรา และเยาวชนจากทีมผลิตสื่อสร้างสรรค์ที่ตามถ่ายคลิป ตามติดชีวิตนักวิ่งแบบกึ่งเรียลลิตี้ ในโครงการโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ : run for- new life Story ทั้งนี้เพื่อเป็นขวัญกำลังใจตอบแทนให้กับความมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงาน และเพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์สื่อสร้างสรรค์เพื่อสังคมต่อไป

ขอแสดงความยินดีด้วยครับ นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวที่น่าสนใจ อีกมากมายที่เราอยากนำมาส่งต่อให้กับทุกท่านทั้งผลงานในโครงการ สื่อเป็นโรงเรียนของสังคม และกิจกรรมดีๆ ที่เกิดขึ้นในโครงการภายใต้

นายคณิศ หวังบุญชัย

ผู้จัดการ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

การสนับสนุนของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. โดยทั้งหมดนี้สามารถติดตามได้ในฉบับนี้ครับและขอให้มีความสุข กับเรื่องราวที่เรานำมาฝากกันนะครับ...



CONTENTS

เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลปะสร้างสุข	2
เรื่องเด่นประจำฉบับ	4
ก้าวสู่สันชัย โครงการวิ่งสู่อชีวิตใหม่ RunForNewLife Story จะปล่อย หรือ จะเปลี่ยน	
ส่งต่อความสุข	6
พิชิต 10 กิโลเมตรแรกในชีวิต กับวิ่งสู่อชีวิตใหม่ RunForNewLife Story	
สื่อศิลปะสร้างสุข	14
หลังจบงานวิ่งระยะทางไกลๆ... จะฟื้นฟูร่างกายยังไงให้ถูกวิธี?	
บอกกล่าวเล่าสุข	15
เด็กอนุบาลฯ คว่ำถ้วยพระราชทานประกวด หนังสือด้วยโทรศัพท์มือถือ	
เก็บสุขมาเล่า	18
รู้หรือไม่? วิทยุรุ่นไทยไม่โชว์ไปก็ดึงได้!	
เก็บตกมาฝาก	21
ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมसानสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน	
ไขปัญหาประลองปัญญา	23
เสนอไอเดีย และบอกเล่าเรื่องราว	



ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปะสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

ชื่อ.....นามสกุล..... ชื่อหน่วยงานของท่าน.....
เบอร์โทรศัพท์.....เบอร์แฟกซ์.....อีเมล.....
ที่อยู่เพื่อจัดส่ง.....เลขที่.....ซอย.....ถนน.....
ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

(สามารถถ่ายสำเนาได้)

กรอกรายละเอียดแล้วกรุณาส่งกลับไปที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

เลขที่ 979/118 ชั้น 34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนนพหลโยธิน แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 หรือ โทร. 02-298-0988

เส้นชัย



ปิดตัวโครงการระยะที่ 1 ลงไปแล้ว สำหรับโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ RunForNewLifeStory โครงการที่สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกับคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลมหาวิทยาลัยมหิดล, มูลนิธิสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย, แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพโครงการปิ้งส์, นิตยสารไทยจ้อคกิ้ง, และแฟนเพจ ThaiRun อับความสุขนักวิ่ง เพื่อผลักดันให้เกิดกระแสการวิ่งขึ้นในกลุ่มคนที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ ทั้งน้ำหนักเกิน มีปัญหาทางด้านสุขภาพ ผู้พิการ ผู้มีอาการออฟฟิศซินโดรม เกิดแรงบันดาลใจมาเปลี่ยนตัวเองและส่งต่อเรื่องราวดีๆสู่สังคมในรูปแบบสารคดีที่ถึงเรียลลิตี้ที่ผลิตโดยเยาวชนซึ่งผลงานที่นำเสนอได้ยอดเยี่ยมที่สุดจะได้รับถ้วยพระราชทานไปครองพร้อมประกาศกิจกรรมเวอร์ชวลรัน ชวนคนเข้ามาร่วมใช้การวิ่งไปปรับเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองให้มีสุขภาพดีอย่างต่อเนื่องก่อนมีการประกาศรับสมัครบุคคลต้นแบบในระยยะที่ 2 ต่อไป

โดยดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม รักษาการผู้อำนวยการสำนักงานสร้างเสริมระบบสื่อและสภาวะทางปัญญา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. บอกว่าจากสถิติการเก็บข้อมูลของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดลและจำนวนนักวิ่งเพิ่มมากขึ้นอย่างก้าวกระโดดเป็น 15 ล้านคน

โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ RunForNewLife Story จบปล่อย หรือ จบเปลี่ยน

ทั้งยังมีกิจกรรมงานวิ่งกว่า 1,000 งานต่อปี หรือสัปดาห์ละ 20-30 งาน แต่จากจำนวนตัวเลขดังกล่าวจะเห็นได้ว่า

จำนวนตัวเลขของผู้ที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอยังคงเป็นตัวเลขนที่น้อยเมื่อเทียบกับอัตรา ประชากรในประเทศไทย และด้วยอัตราการเสียชีวิตของคนไทยจากปัญหาทางด้านสุขภาพที่เพิ่มสูงขึ้นทั้งจากโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง และโรคอ้วนลงพุง ที่ยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งสำคัญและริเริ่มให้เกิดโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ Run for New Life Story ขึ้น โดยมีการเปิดรับและการคัดเลือกบุคคลที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ น้ำหนักเกินเป็นผู้พิการออฟฟิศซินโดรม และ มีความฝันที่อยากจะเปลี่ยนตัวเองให้มีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้นมาเป็นแบบอย่างของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์แข็งแรงสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการวิ่งและเป็นแบบอย่างของการก้าวไปสู่สิ่งใหม่ๆของชีวิตเกิดกระตุ้นตัวเรื่องสุขภาพและกิจกรรมทางกายขึ้น



โดยนายณัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บอกว่า โครงการได้คัดเลือก 8 บุคคลต้นแบบ จากผู้สมัครจากทั่วประเทศจำนวนทั้งสิ้น 80 คน และนำเสนอผ่านการสื่อสารในรูปแบบ กิ่งคดีเรียลลิตี้ เพื่อให้เกิดการสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการกระตุ้นตัวเรื่องสุขภาพและกิจกรรมทางกาย ซึ่งจากการดำเนินงานตลอดระยะเวลา 85 วัน ทั้ง 8 คนนี้ได้รับการตรวจสุขภาพทั้งก่อนและหลังการดำเนินโครงการจากทีมแพทย์และผู้เชี่ยวชาญจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล นำโดย

ศ.นพ.กิริติ เจริญชลวานิช รองคณบดีฝ่ายสร้างเสริมสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พร้อมกับมีทีมโค้ชที่มีความชำนาญ คอยให้คำแนะนำ สร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เหมาะสมประกอบติดทุกขั้นตอนในการฝึกฝนและพัฒนาด้านการวิ่งเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง ควบคู่ไปกับการดูแลเรื่องโภชนาการจากนักโภชนาการ นำโดย ดร.สง่า ดามาพงษ์ ที่แนะนำและดูแลเรื่องโภชนาการ อาหาร พฤติกรรมการกิน เพื่อให้บุคคลต้นแบบจนสามารถควบคุมการกินได้อย่างเหมาะสม จนมีร่างกายที่ฟิตและพร้อมพิชิตระยะทาง 10 กิโลเมตรแรกในชีวิตได้สำเร็จ ในระยะเวลาเพียงแค่ 85 วันเท่านั้น



ซึ่งใน 85 วันนี้นายทองศักดิ์ ศุภทรัพย์ รองประธานสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย บอกว่าการนำบุคคลเหล่านี้มาเปลี่ยนชีวิตเรามีทีมโค้ชผู้เชี่ยวชาญนำโดย ครูดิน สถาวร จันทร่มองศรี มาเป็น Head Coach และมีโค้ชเดี่ยว ปฏิภากร เพชรศรีชา, โค้ชเป่า คุณอุ้มยศ กิจอุดม ซึ่งเป็นนักกีฬาทีมชาติ, โค้ชน้อย คุณสมศักดิ์ วัโรภาส จากจีทีเอสไอสอง และโค้ชเป็ง คุณสาธิต ธนะทักษ์ ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การวิ่งมานาน มาเป็นโค้ชผู้ฝึกสอนที่คอยดูแลและกำหนดการออกกำลังกายให้กับทั้ง 8 บุคคลต้นแบบ แล้วส่งต่อไปยังคนที่ติดตามดูเรียลลิตี้เพื่อสร้างความรู้และเข้าใจเรื่องการวิ่งมากขึ้นจนนำไปสู่เส้นชัยของการมีสุขภาพที่ดีไปพร้อมๆ กันผ่านแฟนเพจ RunfornewlifeStory เพียงแค่ 85 วันมีผู้ติดตามจำนวนทั้งสิ้นกว่า 8,079 คน ทั้งยังเกิดการกระจายข้อมูลข่าวสารและมีส่วนร่วมในเรียลลิตี้จำนวนกว่า 451,200 ครั้งอีกด้วย

และจากการผลิตสารคดีกึ่งเรียลลิตี้ให้กับทั้ง 8 บุคคลต้นแบบของเด็กและเยาวชนที่สมัครเข้ามานั้นนอกจากจะมีการสื่อสารลงแฟนเพจ RunfornewlifeStory ไปแล้วนั้นทางโครงการได้มีรางวัลพิเศษให้กับผลงานสื่อสร้างสรรค์ในครั้งนี้ด้วย ซึ่งนายคณัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) บอกว่า เพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์สื่อสร้างสรรค์เพื่อสังคมต่อไป ทางโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ Run for New Life Story ได้มีถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้ากรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี มอบให้กับทีมที่สามารถผลิตผลงานออกมาได้ยอดเยี่ยมด้วยซึ่งจากการตัดสินจากคณะกรรมการของโครงการซึ่งถือเป็นที่สุดผลปรากฏว่า ทีมที่สามารถคว้ารางวัลยอดเยี่ยมจากการผลิตสื่อสร้างสรรค์สารคดีกึ่งเรียลลิตี้ไปครอง พร้อมทุนสนับสนุนต่อยอดการทำงาน 30,000 บาท ได้แก่ ทีม MDIC ทีมที่ตามติดชีวิต THR7 นายเพาซี ยะชิง ส่วนรางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 1 รับประกาศนียบัตรพร้อมทุนสนับสนุนต่อยอดการทำงาน 20,000 บาท คือ ทีมหรรษา ทีมที่ตามติดชีวิต THR3 นางสาวยุวดี พันธนิคม และสุดท้ายรางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 2 รับประกาศนียบัตรพร้อมทุนสนับสนุนต่อยอดการทำงาน 10,000 บาท คือ ทีมวันนี้แม่ทำอะไรให้กิน ทีมที่ตามติดชีวิต THR5 นางสาวจรุงศรี ยินโรสง



ทั้งนี้เพื่อเป็นการทำงานอย่างต่อเนื่อง นายคณัย หวังบุญชัย บอกต่อว่าเพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจอย่างต่อเนื่องทางโครงการจะมีการรับสมัครแฟนคลับหรือบุคคลทั่วไปที่ได้ติดตามโครงการเข้ามีส่วนร่วมกับบุคคลต้นแบบทั้ง 8 คนด้วยกิจกรรม Virtual Run (เวอร์ชวลรัน) ตามคนต้นแบบ โดย 1 THR จะสามารถมีแฟนคลับได้ 25 คน รวมทั้งสิ้น 200 คน ซึ่งใครสมัครเข้ามาก่อนจะมีสิทธิ์ได้รับเสื้อที่เป็นรูปบุคคลต้นแบบที่เลือก (มีทั้งหมด 8 แบบ) โดย ลายของเสื้อมาจากการร่วมออกแบบโดย THR นั้นๆ แต่มีข้อแม้ว่า “1.บุคคลนั้นต้องวิ่งจริง 2.วิ่งแล้วถ่ายรูปถ่ายที่วิ่งส่งเข้ามาที่แฟนเพจ RunfornewlifeStory ทุกสัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันของการไปวิ่ง ไม่ว่าจะไปวิ่งที่ไหนก็ตาม อย่างน้อย 6-8 สัปดาห์ (ภายใน 2 เดือน) และ 3.ระยะเวลาเริ่มตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม 2563 – วันที่ 15 มีนาคม 2563” หากใครทำได้ตามนี้จะได้รับ 1.เสื้อ Limited

Edition (ลิมิเต็ด อิดิชั่น) รูป THR นั้นๆ และ 2.จะมีสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย Exclusive ที่คุณและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเท่านั้นที่จะสามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมทางการแบบสนุกๆ โดยบุคคลต้นแบบ, โค้ช และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ด้วย โดยสามารถติดตามและเริ่มสมัครได้ที่แฟนเพจ RunfornewlifeStory ในต้นเดือนมกราคม 2563 นี้ ซึ่งใครที่พลาดครั้งที่ผ่านๆ มา สามารถสมัครเข้าร่วมเป็นหนึ่งในบุคคลต้นแบบ “จะปล่อยหรือจะเปลี่ยน” กับโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ Run for New Life Story ระยะที่ 2 ได้ในช่วงเดือนเมษายน 2563 นี้แน่นอน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ @RunfornewlifeStories มาเริ่มต้นและเปลี่ยนตัวเองไปสู่การเป็นนักวิ่งหน้าใหม่ที่ใช้การวิ่งพาตัวเองไปสู่ชีวิตใหม่ไปด้วยกัน เราพร้อมจะเป็นแรงผลักดันนั้นให้คุณ.. บุคคลต้นแบบทั้ง 8 คนทำได้ คุณก็ทำได้...

พิชิต 10 กิโลเมตรแรกในชีวิต กับกั๊งสู่วิถีใหม่ *Run For New Life Story*

ตลอดระยะเวลากว่า 3 เดือน ก่อนที่จะถึงบททดสอบ 10 กิโลเมตรแรกในชีวิตของบุคคลต้นแบบทั้ง 8 คน นอกจากจะมีการตรวจเช็คสุขภาพโดยโรงพยาบาลศิริราชปิยะมหาราษฎรณั้ ทั้งก่อนและจบโครงการ ผลการตรวจพบว่าทั้ง 8 คน มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น “เพราะการออกกำลังกาย และฝึกซ้อมอย่างถูกวิธีจากโค้ชและการได้รับคำแนะนำในเรื่องการ

รับประทานอาหารที่เหมาะสมจากนักโภชนาการ ตลอดจนความรู้ต่างๆ ในการวิ่งจากโครงการ”

วันนี้เขาพิชิต 10 กิโลเมตรแรกได้แล้ว ซึ่งนั่นก็สามารถพิสูจน์ให้รู้อย่างชัดเจนได้ว่า ไม่ว่าจะใครก็วิ่งได้ จะป่วย จะพิการ จะเป็นโรคประจำตัว จะมีปัญหาสุขภาพที่หลากหลายก็ทำได้... ไปดูกันว่า “เขาทั้ง 8 เปลี่ยนอย่างไร?”

"อยากแข็งแรง" เพื่อจะได้อยู่กับทุกคนที่ "เรารักและรักเรา" ไปนานๆ

THR1 นายธีรวัฒน์ เถลิงสกุล (หน่ย)

อายุ 42 ปี สูง 175 ซม. น้ำหนัก 138 กก. เป็นโรคความดันโลหิตสูง



นายธีรวัฒน์ เถลิงสกุล ผ่านไปแล้วกับบทพิสูจน์สุดท้ายของโครงการ ‘วิ่งสู่วิถีใหม่สุดออร์ Run For New Life Story’ โดย THR1 สามารถวิ่งพิชิตระยะทาง 10 กิโลเมตร ได้ภายในเวลา 1 ชั่วโมง 52 นาที 42 วินาที ถือเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ชีวิตดีๆ ที่ได้จากความพยายามในการฝึกซ้อม และเลือกที่จะเปลี่ยนในครั้งนี่

จากเป้าหมายแรกที่วางไว้คือ “อยากแข็งแรง เพื่อจะได้อยู่กับคนที่เรารักไปนานๆ” ซึ่งตอนนั้นบอกได้เต็มปากเต็มคำเลยว่า เราก็คักตัวเอง ดูแลตัวเองมากขึ้น ซึ่งเป้าหมายต่อไปก็คือ การทำให้ตัวเองมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมากขึ้นกว่าเดิม พอร่างกายแข็งแรงขึ้นจะชวนคนอื่นมาออกกำลังกายและดูแลสุขภาพไปด้วยกัน

ผมมักจะพูดเสมอว่า “ไม่มีเวลา” มาข้ออ้างลำดับต้นๆ ที่ผมใช้เสมอก่อนหน้านี้ที่จะหันกลับมา “จัดการกับเวลา” เพื่อผมจะได้มีวิถีใหม่ด้วยการวิ่งด้วยการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการนี้ วันแรกที่เข้าโครงการ ตอนนั้นผมน้ำหนัก 138 กิโลกรัม จากการฝึกซ้อมและทำตามคำแนะนำของโค้ชเดี่ยว ปฏิภาณ เพชรศรีชานักวิ่งระยะไกลทีมชาติ โค้ชมีเข้าใจในความเป็นตัวเรา ซึ่งถ้าเปรียบเทียบกับรถ “โค้ชเหมือนคนที่ไปเทรนต์รถราคาแพงให้วิ่งได้ดี แต่ในวันหนึ่งทีโค้ชต้องมาเทรนต์เราที่เป็นเหมือน “รถถัง” โค้ชเก่งมากสามารถปรับตัวให้เข้าใจในความเป็นเราได้ว่าเราต้องการอะไร? เวลาที่โค้ชวิ่งไปพร้อมๆ กับเรา โค้ชจะไม่วิ่งนำหน้าเราเลย แต่ถ้าเมื่อไหร่ที่โค้ชวิ่งนำหน้าเราแสดงว่าเราต้องเพิ่มความเร็วให้ทันโค้ช” ตอนนี้น้ำหนักผมลดลงถึง 12 กิโลกรัม ร่างกายมีความกระชับขึ้น ไขมันลดลง ตรวจสุขภาพทุกอย่างอยู่ในเกณฑ์ปกติหมดเลย ดีใจมาก คำว่า “ไม่มีเวลา” หายไปจากชีวิตผมแล้ว

“ตารางที่โค้ชให้ในวันแรกๆ เริ่มจากการฝึกซ้อมเบาๆ ก่อน เช่น การยืดเหยียด การเดิน พอวิ่งได้แล้วก็เริ่มเปลี่ยนมาให้เดิน 1 กิโลเมตร และวิ่ง 1 กิโลเมตร สลับกันไปเรื่อยๆ จนครบ 6 กิโลเมตร อีกทั้งยังมีการฝึกระบบหายใจโดยการวิ่งให้เร็วที่สุด 100 เมตร สลับกับเดินให้เร็วที่สุด 100 เมตร ไปเรื่อยๆ จนครบ 10 รอบ เพื่อให้หัวใจ และปอดของเราแข็งแรงมากขึ้น จนกระทั่งตอนนี้ งานวิ่งจบไปแล้ว แต่ก็ยังขอตารางจากโค้ชซ้อมต่อตลอด และสำหรับใครที่อยากเริ่มวิ่ง แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร ลองเริ่มด้วยเดินก่อน ตามมาด้วยการขยับฝึกฝน การมีวินัยกับตัวเอง เพราะทุกอย่างก็ขึ้นอยู่กับใจถ้าใจไม่สู้มันก็ไม่สำเร็จ ดังนั้นสิ่งแรกที่ควรทำเลยคือการประกาศให้ทุกคนรู้ว่าเราจะเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองแล้ว ทุกคนจะได้ช่วยสนับสนุนเรา แต่ถ้าประกาศไปแล้วผลออกมาว่า มันล้มเหลวไม่สำเร็จ ไม่เป็นไปประกาศใหม่ ทำต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะสำเร็จ อย่าท้อครับ” THR1 นายธีรวัฒน์ เถลิงสกุล บอก



6 ศิลป์สร้างสุข

“อยากจะวิ่งออกกำลังกาย” เพื่อเป็นตัวอย่าง “ให้กับคนในครอบครัวและคนในหมู่บ้าน”

นางรรินภรณ์ ยาวุฒิ แม่หลวงแห่งตำบลแม่ทอง อำเภอดงขาง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้สามารถวิ่งพิชิตระยะทาง 10 กิโลเมตรได้ภายในเวลา 1 ชั่วโมง 26 นาที 42 วินาที ถือว่าเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ชีวิตดีๆ ที่ได้จากความพยายามในการฝึกซ้อมและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในครั้งนี้

“หลังจากจบงานวิ่งไปแล้วชีวิตกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม เพิ่มเติมคือการออกกำลังกาย ที่ยังคงออกไปวิ่งอยู่ จากเป้าหมายแรกของการเข้าร่วมโครงการคือการชวนคนในครอบครัว หรือคนรอบข้าง ออกมาวิ่งไปกับเรา ตอนนี่สำเร็จไปแล้วประมาณ 80% ส่วนอีก 20 % คือการจัดงานวิ่งเพื่อเชิญชวนคนในชุมชนให้ออกมาวิ่งและนั่นก็ทำสำเร็จไปแล้วเมื่อวันที่ 1 ธันวาคมที่ผ่านมา มีสนใจสมัครเข้ามา

จำนวนกว่า

1,000 คน

ทำให้สามารถ

พูดได้อย่างเต็มปาก

เต็มคำเลยว่า

“การวิ่งได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเราไปแล้ว” จากคนที่ไม่เคยวิ่ง ไม่เคยออกกำลังกาย โครงการนี้กลับทำให้เราอยากวิ่งและมีความสุขกับมันได้ หากวันใดวันหนึ่งไม่ได้วิ่ง เราจะรู้สึกเหมือนชีวิตขาดอะไรไปสักอย่างไปเลย... จะพัฒนาตัวเองไปเรื่อยๆ ไม่หยุดวิ่งแน่นอน

นางรรินภรณ์ ยาวุฒิ บอก

สำหรับการเตรียมตัวเพื่อวิ่ง 10 กิโลเมตรนั้น นางรรินภรณ์ ยาวุฒิ บอกว่า ก่อนวิ่งเราต้องเตรียมร่างกาย และเตรียมใจให้พร้อม มีความสุขกับการวิ่งโดยไม่ได้หวังว่าจะต้องเข้าเส้นชัยเป็นคนไหนๆ เพราะหากคิดถึงเรื่องเหล่านั้นมันจะกดดันตัวเอง วิ่งไปก็ไม่สนุกหลังจากวิ่งเสร็จอาจจะมึนตึ๋นและเกิดการบาดเจ็บได้ เพราะมันต้องกังวลกับการวิ่งเพื่อเข้าเส้นชัย ในทางกลับกัน หากเรารู้สึกมีความสุขกับการวิ่ง ตอนเข้าเส้นชัย เราจะรู้สึกภูมิใจที่ได้ทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ ผลพลอยได้จากทุกๆ ก้าวที่วิ่งไปนั่นคือเรามีเพื่อนเพิ่มขึ้น มีมิตรภาพหลายๆ อย่างที่เกิดขึ้นระหว่างการวิ่ง ตอนนี้พูดได้เลยว่า “รักการวิ่งมากๆ” ทั้งนี้ต้องขอขอบคุณโค้ชเป้ง สาธิก ณะทัษั มากๆ ที่ให้คำแนะนำดีๆ ครั้งแรกที่เจอกันโค้ชจะคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายของเราแข็งแรง โดยการให้เราเดินตามที่เรารอบ ประมาณ 2 สัปดาห์ ต่อมาโค้ชก็จะให้ตารางเพื่อปรับเปลี่ยนการเดินใหม่ คือให้ ยกเท้าให้เหมือนตาคุ่มเพื่อให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยมากขึ้น จากนั้นโค้ชก็จะเริ่มให้ลองวิ่ง เริ่มจากวิ่ง 30 นาที และเพิ่มระดับความเข้มข้นขึ้นเรื่อยๆ แม้ว่าจะจบงานวิ่งไปแล้ว ตอนนี้โค้ชก็ยังส่งตารางมาให้ซ้อมอยู่ โค้ชน่ารัก และใจดีมาก

แน่นอนว่า “ในเมื่อโค้ชเต็มที่เราก็คงเต็มที่ ไม่หยุดซ้อมแน่นอน” “โครงการนี้ให้อะไรเยอะมาก มีคำแนะนำดีๆ มากมาย จากคนที่ไม่เคยวิ่ง เปลี่ยนให้กลายเป็นคนที่รักการวิ่ง และเริ่มออกมาวิ่งเพื่อตัวเองได้ สำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ที่อยากเริ่มวิ่ง ในช่วงแรกๆ จะมีความรู้สึกท้อบ้าง (เราก็เป็น) แต่อยากให้ลองสูด เริ่มจากการเดินก่อนก็ได้ เดินไปเรื่อยๆ แล้วค่อยเปลี่ยนเป็นเดินสลับวิ่งถ้าสามารถอดทนเพื่อตัวเองได้ สิ่งดีๆ จะกลับมาหาเราแน่นอน” นางรรินภรณ์ ยาวุฒิ บอก



นางรรินภรณ์ ยาวุฒิ (หลัก)

อายุ 39 ปี สูง 157 ซม. หนัก 72 กก.

มีภาวะ: น้ำหนักเกิน

THR2



ตรวจร่างกาย ครบ 3 เดือน

ร่างกายก็ดีขึ้นน้ำหนักลด

ชวนเพื่อน ชวนแม่และ พี่อึ้ง

“ตั้งเป้าหมายไว้ “อยากวิ่ง 10 กิโลเมตรให้ได้”

นางสาวยุวดี พันธนิคม บอกว่า ที่ผ่านมาเรามีความคิดอย่างเดียวว่าเราเป็นคนพิการ ออกกำลังกายไม่ได้ คนพิการต้องรอรับความช่วยเหลือจากคนปกติเสมอ ซึ่งจริงๆ มันไม่ผิดที่จะคิดแบบนี้ คือมันคิดได้แต่บางครั้ง เราต้องลุกขึ้นมาช่วยตัวเอง มาดูแลให้ตัวเองแข็งแรงก่อน แล้วเราจะไปต่อได้ การได้มาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ RunForNewLife Story ออยคิดว่าที่นี่แหละที่จะทำให้คนพิการอย่างออยแข็งแรงได้ จากคนที่ไม่เคยวิ่ง นี้ออยสามารถวิ่งพิชิตระยะทาง 10 กิโลเมตรได้ด้วยเวลา 2 ชั่วโมง 1 นาที 40 วินาที ถือว่าเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ชีวิตดีๆ ที่ได้จากความพยายามในการฝึกซ้อมและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ซึ่งหลังจากจบงานวิ่ง ชีวิตก็กลับมาเป็นปกติ แต่หลังจากที่ได้หยุดพักไป 5 วัน เหมือนร่างกายมันต้องการการออกกำลังกาย รู้สึกอยากออกไปวิ่งถึงแม้ว่าผลที่เข้าจะยังไม่หายดีก็ตาม

“แม้ว่าในระยะเวลา 3 เดือน มีคำถามมาเรื่อยๆ ว่าแค่ใจมันจะพอจริงๆ เหรอ ยิ่งเรารู้สึกว่าต้นทุนไม่เท่าคนอื่น เราก็ยิ่งพยายามให้มากขึ้นๆ ในแบบที่เราคิดว่าเราทำได้ แล้วสุดท้ายก็ทำสำเร็จ ในเป้าหมายที่วางไว้ว่า “อยากวิ่ง 10 กิโลเมตรให้ได้” รู้สึกดีใจมาก ดีใจมากๆ ถึงขั้นร้องไห้ออกมาด้วยความภูมิใจกับตัวเอง ซึ่งมันไม่เคยคิดว่าจะสามารถทำได้ขนาดนี้ แต่สิ่งที่ภูมิใจไปมากกว่านั้นก็คือการที่มีคนออกมาวิ่งและออกกำลังกายตามเรา บางคนบอกว่า “พี่รู้ไหม? ว่าผมออกกำลังกายเพราะพี่นะ” “ขอบคุณที่มาเป็นกำลังใจ เป็นแรงบันดาลใจให้เขา” บางคนเมื่อเจอการบาดเจ็บ คิดจะล้มเลิก เมื่อมาเห็นเราเขารู้สึกว่าเขาล้มไม่ได้ “เขาหยุดไม่ได้” ...มาถึงตอนนี้การวิ่งมันเป็นความสุขอย่างหนึ่งที่เราอยากจะทำมันต่อไปเรื่อยๆ ไม่หยุดแน่นอน”

อีกมุมหนึ่งของความสำเร็จในครั้งนี้นั้นคือ โค้ชเป้า อ๋อมยศ กิจอุดม อดีตนักกรีฑาทีมชาติไทย โค้ชประจำตัวของ THR3 ซึ่ง THR3 บอกว่า “โค้ชเป็นคนอึดหวานและน่ารักมาก แต่ในขณะที่เดียวกัน โค้ชก็ชอบความโหดโหดเช่นกัน โค้ชจะตะโกนไล่เราว่า ไป ไป ไป ออยไป เพื่อกระตุ้นให้เราไปต่อ โค้ชสอนการเดิน การหายใจให้สามารถหายใจได้ดีตอนวิ่ง ที่ผ่านมาเวลาเดินออยไม่แฉ่งแฉน โค้ชบอกว่า “ต้องแฉ่งแฉนด้วยนะ” แล้วโค้ชก็สอนวิธีการแฉ่งแฉนทำให้ออยสามารถเดินและวิ่งได้ดีขึ้น และเพราะเราเป็นคนพิการตารางฝึกซ้อมจึงเป็นแบบวันต่อวัน ซึ่งโค้ชจะคอยติดตามเช็คสภาพร่างกาย อยู่ตลอดวันนี้เป็นอย่างนี้? ทำได้ไหม? เจ็บปวดตรงไหนหรือเปล่า? ซึ่งหลังจากจบงานวิ่งได้ 1 สัปดาห์ โค้ชก็ยังมีส่วนข้อความมาบอกว่า “คุณออยครับ เริ่มออกกำลังกายได้แล้วนะครับ แต่อย่าหักโหม

นะครับ เอาเท่าที่ไหว”

รู้สึกดีมากๆ มีพลังไปต่อ

“โครงการนี้ทำให้เราได้

เป็นทั้งผู้ให้ และผู้รับ

แรงบันดาลใจ เมื่อก่อน

THR3

นางสาวยุวดี พันธนิคม (ออย)

อายุ 34 ปี สูง 167 ซม. หนัก 62.5 กก.

พิการใส่ขาเทียมขาขวา, ถูกตัดปอด 1 ข้าง

เราเป็นเพียงคนพิการคนหนึ่งที่ต้องการรับแรงบันดาลใจจากผู้อื่น แต่ตอนนี้เราได้เป็นทั้งสองอย่างได้ในเวลาเดียวกันมันเป็นความรู้สึกที่พิเศษที่ไม่สามารถหาได้จากที่ไหนอีกแล้ว อยากฝากถึงนักวิ่งหน้าใหม่ที่ยอยากเริ่มวิ่งแต่ไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร? ลองเริ่มจากการรักตัวเองก่อน เพราะถ้าคุณรักตัวเองมากพอคุณจะทำมันต่อ เพราะคุณรู้อยู่แล้วว่าผลที่ได้มันมันดี และคุณรักตัวเองคุณก็จะสามารถทำได้แน่นอนนะ” ออย บอกทั้งท้าย เราเชื่อคุณทำได้



THR4

นายไพบูลย์ พดกษัฒนาเวช (เกือบ)
อายุ 41 ปี สูง 170 ซม. หนัก 108 กก
โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน

“ผมอยากมีโอกาสได้เปลี่ยนแปลงชีวิต ได้เรียนรู้การวิ่ง
การออกกำลังกายที่ถูกวิธี เพื่อมาสร้างแรงบันดาลใจ
ให้คนในชุมชน”

นายไพบูลย์ พดกษัฒนาเวช ผ่านบทพิสูจน์สุดท้ายของโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่
สตอรี่ Run For New Life Story ด้วยการวิ่ง 10 กิโลเมตรแรกในชีวิตได้ภายใน
เวลา 1 ชั่วโมง 39 นาที 32 วินาที ได้สำเร็จ ถือว่าเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ชีวิตดีๆ
ที่ได้จากเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในครั้งนี้ โดยหลังจากจบงานวิ่งสุขภาพก็ดีขึ้น
และทำให้เขายังคงมุ่งมั่นที่จะวิ่งต่อไป เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่ดีที่สุดในการ
การออกกำลังกาย และเป้าหมายต่อไป “เขาตั้งใจว่า 3 เดือนข้างหน้า เขาจะ
ลงแข่งวิ่ง ฮาล์ฟ มาราธอน ในระยะทาง 21 กิโลเมตร ให้ได้...”

“จากวันแรกที่เข้าร่วมโครงการตอนนั้นผมน้ำหนัก 108 กิโลกรัม ตอนนี้น้ำหนักผมลด
ไปถึง 10 กิโลกรัม เหลือเพียง 98 กิโลกรัมแล้ว ผมถือว่าประสบความสำเร็จเกินคาดครับ
ที่สำคัญผลตรวจสุขภาพล่าสุดที่ทางโรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ตรวจให้พบว่า ไชมัน
ในเลือดสูง มีประวัติเป็นโรคเบาหวาน มีความดันโลหิตสูง พบมีไขมันเกาะตับ และมีกรดยูริกสูง
เนื่องจากเคยเป็นเกาต์มาก่อน แต่ผลการตรวจล่าสุด พบว่า ผลทุกอย่างออกมาดี ทุกอย่าง
กลับมายุอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานแล้ว ซึ่งมันเป็นข่าวที่ดีมากๆ” นายไพบูลย์ พดกษัฒนาเวช
บอกด้วยหน้าที่ยิ้มแย้ม

“ความรู้สึกหลังจากที่วิ่ง 10 กิโลเมตรได้สำเร็จ คือ ดีใจมากๆ เพราะไม่เคยคิดว่าภายใน
ระยะเวลาเพียง 85 วันจะสามารถลุกขึ้นมาวิ่งได้สำเร็จ ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้จัดแต่งงานวิ่งให้คนออกมา
วิ่ง ยังไม่เคยได้ลองวิ่งจริงจังสักที พอได้เข้าร่วมโครงการนี้ ต้องฝึกซ้อม ต้องมีวินัย ต้องฟังการแนะนำ
จากโค้ช โดยเทคนิคของโค้ชแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน สำหรับโค้ชเปิง สาธิก ธนะทักษ์ จะวางแผน
การฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับตัวเรามากที่สุด ซึ่งการฝึกซ้อมจะไม่เน้นให้เหนื่อย แต่จะเน้นความต่อเนื่อง
เพื่อให้การฝึกซ้อมกลายเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต ช่องแรกๆ โค้ชยังไม่ให้วิ่งในทันที จะให้เดินไปก่อน
เพราะว่าคนไม่เคยวิ่งกล้ามเนื้อของเรายังไม่มีความแข็งแรงมากพอ ถ้าเริ่มต้นด้วยการวิ่งเลยจะทำให้บาดเจ็บ
และไม่อยากวิ่งต่อดังนั้นควรเริ่มจากการเดินก่อน ถ้าเดินได้ดีเราจะสามารถวิ่งได้... จากการฝึกซ้อมวันแรก
ผ่านไป วันที่สอง สาม สี่ จนตอนนี้ผมคิดว่าการวิ่งหรือการออกกำลังกายกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของเรา
ไปแล้ว หลังจากนี้ถึงแม้ว่าจะจบโครงการในระยะที่ 1 ไปแล้วผมก็พยายามวิ่งให้ได้ทุกวันครับ”

นายไพบูลย์ พดกษัฒนาเวช บอก

นายกฯ ท้อป บอกต่อว่า ตอนนี้นิยมกให้การวิ่งเป็นกิจกรรมของครอบครัวไปแล้ว เมื่อเรา
เปลี่ยนคนในครอบครัวก็เปลี่ยนแปลงไปด้วย ที่สำคัญคุณในที่ทำงานและในชุมชนเมื่อเขาเห็นเราทำได้ เขาก็
เริ่มพากันออกมารวิ่งด้วย พูดได้อย่างเต็มปากเต็มคำได้เลยว่า “โครงการนี้ให้ทั้งชีวิตใหม่ ให้สิ่งที่ติดกับผมและชุมชนเยอะมาก ซึ่ง
สิ่งที่สำคัญที่สุด ก็คือการเปลี่ยนความคิดของตัวเอง และตั้งเป้าหมายในชีวิตให้ดี เพราะบางคนไม่มีเป้าหมายที่แน่ชัด หรือมี
ความคิดที่ผิดๆ เกี่ยวกับการวิ่ง ทำให้การออกกำลังกายเหล่านี้ไม่ประสบความสำเร็จ อยากให้ทุกคนมีความมุ่งมั่นพยายามและอดทน
เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงชีวิตประสบความสำเร็จในวันข้างหน้า ขอเป็นกำลังใจให้ เพราะถ้าผมทำได้คุณก็ทำได้ วันนี้ผมเปลี่ยนได้
คุณก็เปลี่ยนได้ผมเชื่ออย่างนั้น”





THR5

นางสาวจรรยา ยืนโรส (กระต่าย)
อายุ 32 ปี สูง 163 ซม. หนัก 75 กก.
เป็นภูมิแพ้, แพ้เห็บ, ทำงานหนัก ไม่มีเวลา

“ตั้งเป้าหมายว่าต้องมีสุขภาพที่ดี รูปร่างดี สวยสดใส มีจิตใจที่เข้มแข็งและผ่านอุปสรรคในชีวิตไปได้ และให้คนที่แอบชอบคนนั้นหันมาสนใจเราบ้าง”

นางสาวจรรยา ยืนโรส THR5 (กระต่าย) ทำสำเร็จแล้วกับการวิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตรแรกในชีวิต ด้วยเวลา 1 ชั่วโมง 34 นาที 1 วินาที ถือว่าเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ชีวิตดีๆ ที่ได้จากความพยายามในการฝึกซ้อมและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ...หลังจากจบงานวิ่ง Thaihealth Day Run 2019 THR5 ก็กลับมาใช้ชีวิตเป็นปกติอีกครั้ง แม้ได้พักเพียง 3 วัน THR5 ก็เริ่มออกไปเดินและวิ่งเหมือนเดิม จนสามารถพูดได้อย่างเต็มปากเต็มคำว่า **“ถึงโครงการจบลงแล้วแต่เราจะไม่หยุดวิ่ง”**

“ตอนนี้ลืมไปแล้วว่าเป้าหมายแรกของตัวเองคืออะไร? เพราะเรามีเป้าหมายใหม่เข้ามา นั่นคือการทำให้เรามีสุขภาพที่ดีขึ้น รูปร่างกระชับ ร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดีขึ้น จากที่เคยเครียดในหัว คิดแต่เรื่องงาน งาน และงาน ตอนนี้ผ่อนคลายลงได้เยอะแล้ว และล่าสุดมีเพื่อนๆ ในบุคคลต้นแบบมาชวนไปวิ่งเก็บระยะทางเพื่อบริจาคทุนให้กับผู้ป่วยจึงตัดสินใจเข้าร่วมด้วยและนี่ก็เป็นเป้าหมายต่อไปที่จะทำให้ได้ และจากการฝึกซ้อมที่ผ่านมาทำให้คนรอบข้างเริ่มให้ความสนใจในสิ่งที่เราทำ เพราะเห็นเราเป็นคนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน พอมีความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีเกิดขึ้น ทำให้มีการรวมตัวกันเพื่อสร้างสังคมสำหรับคนรักสุขภาพขึ้นภายใต้ชื่อว่า **“วิ่งสู่อะไรก็ได้ใหม่หนองเสือ”** โดยในกลุ่มก็ได้มีนัดหมายเพื่อออกมาวิ่งพร้อมๆ กันทุกวัน อังคาร แน่นนอนว่าสิ่งนี้นอกจากจะเป็นการส่งต่อสิ่งดีๆ ที่เป็นการปรับเพื่อเปลี่ยนของคนรอบข้างได้เช่นกัน” นางสาวจรรยา ยืนโรส บอก

เบื้องหลังความสำเร็จนี้มาจาก **โค้ชเป่า อุ้มยศ กิจอุดม** ที่วางแผนการซ้อมจนทำให้ THR5 เข้าใจการวิ่งมากขึ้น ซึ่งนางสาวจรรยา ยืนโรส บอกว่า **โค้ชเป่า** เป็นโค้ชที่มีความเป็นครูสูง โค้ชเข้าใจเราไม่บังคับ ทุกครั้งที่ขอการบ้านจากโค้ช โค้ชจะคอยติดตาม ฝากถามอยู่เสมอว่า เป็นอย่างไรบ้าง? ทำได้ไหม? ซึ่งในการฝึกซ้อมนั้นโค้ชจะเน้นการสร้างความแข็งแรงของร่างกายตลอดเวลา ในช่วงแรกจะสอนทำยืดเหยียดร่างกายที่ถูกต้อง เพื่อให้สามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอ ก่อนออกวิ่ง และคัดค้านทุกครั้งหลังการวิ่ง เมื่อโค้ชเห็นว่า

ถึงเวลาที่เหมาะสมก็เริ่มให้เดินสลับวิ่งไปเลยๆ จนทำให้มีความเข้าใจการวิ่งมากขึ้น รู้สึกโชคดีมากที่มีโอกาสได้เข้าร่วมโครงการนี้ ได้ค้นพบอะไรหลายอย่างจากการวิ่ง อาทิ การมีสติและมีสมาธิอยู่กับตัวเองมากขึ้น, คนรอบข้างมีความเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับเราด้วย, มีสุขภาพที่ดี และมีชีวิตที่ดีตามมาด้วย

“อยากฝากถึงคนที่อยากวิ่งแต่ไม่เคยวิ่ง หรือวิ่งแล้วแต่บ๊วยไม่ถูกวิธี ให้ลองเปิดใจ และฝึกฝนการวิ่งดู ถ้าหากเราได้รับคำแนะนำดีๆ เราจะอยากวิ่งมากขึ้น”

ความสำเร็จที่เกิดขึ้นนอกจากจะทำให้เราสามารถวิ่งพิชิตระยะทาง 10 กิโลเมตรแรกในชีวิตได้แล้ว ยังมีมิตรภาพดีๆ เกิดขึ้นมากมายจนทำให้ได้รับรางวัล POPULAR VOTE จากโครงการมาด้วย สิ่งนี้นอกจากจะเป็นรางวัลให้เรแล้ว ยังเป็นเหมือนของขวัญชิ้นพิเศษที่ทำให้เรากันพบคุณค่าของการวิ่งจริงๆ” ทั้งยังทำให้เรารู้สึกว่า “การวิ่งให้แต่สิ่งดีๆ วันนั้นบอกได้อย่างเต็มปากเต็มคำเลยว่า **“รักการวิ่งเข้าแล้ว”** และ **“การวิ่งไม่ใช่หน้าที่ที่เราต้องทำอีกต่อไป แต่การวิ่งคือยาวิเศษที่เนรมิตสุขภาพดี และสิ่งดีๆ มาให้เรา”** ตีใจที่เป็นส่วนหนึ่งในโครงการนี้ **“วิ่งสู่อะไรก็ได้ใหม่ สตอรี่ RunfornewlifeStory”** สัญญาว่าจะไม่หยุดวิ่งแน่นอน... นางสาวจรรยา ยืนโรส บอก



THR6

นายสมเจตน์ เสาร์ (แสบ)
อายุ 40 ปี สูง 184 ซม. หนัก 87 กก.
โรคความดันโลหิตสูง, โรคเบาหวาน, โรคซึมเศร้า



“ผมทำหน้าที่ดูแลลูกชาย 2 คนเป็นหลักลูกชายคนเล็กเป็นออทิสติก พัฒนาการช้า ส่วนตัวผมเองมีปัญหาลูกชาย และความเครียด จนได้รับแรงบันดาลใจจากน้องสาว ทำให้ผมอยากมีสุขภาพที่ดี มีอายุยืน เพื่อจะได้อยู่ดูแลลูกชายที่รัก ทั้ง 2 คน ไปนานๆ”

THR6 (แสบ) สมเจตน์ เสาร์ ผู้ผ่านเข้าเส้นชัยเป็นคนแรกของ 8 บุคคลต้นแบบจากการวิ่งในงาน Thaihealth Day Run 2019 ที่ผ่านมา ด้วยระยะทาง 10 กิโลเมตร ภายในเวลา 1 ชั่วโมง 19 นาที 10 วินาที ถือว่าเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ชีวิตที่ดี ที่ได้จากความขยันฝึกซ้อมและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองครั้งนี้

“เป้าหมายแรกที่เข้าร่วมโครงการนี้ คือ ต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรงเพื่อจะได้มีชีวิตอยู่ดูแลลูกได้นานๆ ซึ่งตอนนี้ทุกอย่างสำเร็จหมดแล้ว ส่วนเป้าหมายต่อไปมีเยอะมากที่อยากจะทำเพื่อให้สุขภาพดีขึ้นกว่าเดิม และอยากจะแชร์ประสบการณ์แบ่งปันความรู้ที่ได้รับจากโครงการให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวานในหลายๆ โรงพยาบาลด้วย โดยเริ่มต้นจากจังหวัดอุดรธานีก่อนเป็นที่แรก และที่สำคัญที่สุดอยากเป็นกำลังใจให้กับพ่อ แม่ ที่มีลูกเป็นภาวะออทิสติกเหมือนกับผมให้เขามีแรงฮึดสู้เหมือนผม” สมเจตน์ เสาร์ บอก

สมเจตน์ เสาร์ บอกต่อว่า หลังจบงานวิ่ง 10 กิโลเมตร รู้สึกว่าชีวิตมีบางสิ่งหายไป อยากมีการบ้าน อยากมีตารางให้ฝึกซ้อมเหมือนเดิมทุกวัน เพราะรู้สึกว่าการวิ่งมันแทรกซึมเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตไปแล้ว ถึงแม้ทพิสุจน์ 10 กิโลเมตร เป้าหมายหลักของโครงการได้เสร็จสิ้นไปแล้ว ผมก็ยังมีการซ้อมวิ่งอยู่ ด้วยการนำตารางที่ได้ขียน้อย สมศักดิ์ วัโรภาส ได้ให้ไว้ใน 3 เดือน ที่ผ่านมา มาปรับใช้ และทำต่อไปอย่างต่อเนื่อง

สำหรับเป้าหมายในการวิ่งที่เพิ่งทำสำเร็จไปก็คือ งานวิ่งที่ตำบลแม่ฮ่อง อำเภอดงหลวง จังหวัดเชียงใหม่ งานที่แม่หลวงเหล่า THR2 เป็นผู้จัดขึ้น ครั้งนี้เป็นงานวิ่งในระยะทาง 10 กิโลเมตร ซึ่งก็ทำได้สำเร็จลงแล้ว ด้วยเวลา 1 ชั่วโมง 27 นาที 21 วินาที และสำหรับเป้าหมายต่อไปคือการวิ่งสะสมกิโลเมตรให้ได้ 100 กิโลเมตร ภายใน 1 เดือน ซึ่งตอนนี้กำลังทำอยู่อย่างต่อเนื่อง

“ตอนนี้การวิ่งมันก็เหมือน เสื้อผ้า อาหารวิตามิน ต่างๆ ที่ล้วนแล้วสำคัญ ซึ่งเราขาดไม่ได้ต้องเอา

มันมาเติมเต็มเต็มอยู่ตลอดเวลาซึ่งจากการวิ่งมาอย่างต่อเนื่อง ที่ผ่านมิมันเข้ามาทักว่า “หุ่นดีหน้าตาสดใสขึ้น” ส่วนคนในครอบครัว “ภูมิใจที่เรามีร่างกายที่แข็งแรงขึ้น จัดสรรเวลาไปทำสิ่งที่มีประโยชน์ได้ ไม่หมกมุ่นและจมปรักอยู่กับภาวะซึมเศร้าของตัวเอง” โครงการนี้ทำให้ผมเป็นคนใหม่ มีสุขภาพที่ดี และสามารถนำสิ่งดี ๆ ไปเผยแพร่ต่อให้กับคนอื่น ๆ ได้ ทั้งหมดนี้ถือว่าเป็นรางวัลชิ้นใหญ่ที่ผมได้รับเลยทีเดียว” สมเจตน์ เสาร์ บอก

THR6 บอกต่อว่า สำหรับใครที่เป็นนักวิ่งหน้าใหม่ เช่นเดียวกับผม เป็นคนที่เคยสองน้กวิ่งคนอื่น ๆ วิ่ง แล้วยังไม่เริ่มวิ่งเหมือนกับผม เมื่อก่อน ผมอยากบอกว่า “เริ่มเถอะ เพราะเวลาที่ออกวิ่งเราจะได้ความสุข” แต่หากไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร? ลองเข้ามาดูวิธีการวิ่งในแฟนเพจ Run For New Life Story ที่บุคคลต้นแบบทำก็ได้ ว่าการวิ่งแบบไหนแล้วมีความสุข ลองเอาไปทำตามอย่างผมมีความสุข เพราะมีใจหาย มีโค้ชคอยสนับสนุน ผมจึงทำได้วิ่งได้อย่างวันนี้



ไม่ก็ครับ



เพื่อจะเป็นของขวัญให้ลูกสะ



จะเข้าสู่วัน 10 กิโลเมตรแรกของชีวิต



THR7

นายเพาซี ยะซิง (แบซ)

อายุ 44 ปี สูง 159 ซม. หนัก 75 กก.

มีภาวะน้ำหนักเกิน, กระดูกสันหลังเริ่มคด 1 ข้อ

“ชีวิตติดเก้าอี้ กลัวนาคคนจะติดเตียง” ปัจจุบันผมทำงานด้านการสื่อสาร ด้วยชีวิตของคุณติดต่อกับติดเก้าอี้ คัดงานอยู่จนตึกเกือบทุกวัน ทำให้อ้วนลงพุง บางทีรู้สึกอึดอัด สุดท้ายผมคิดว่า “ผมต้องเปลี่ยน” ไมอย่างนั้น ผมคงติดเตียงหมดโอกาสอยู่ที่ทำงานที่ตัวเองรักแน่ๆ

บทพิสูจน์ 10 กิโลเมตร ของ THR7 (แบซ) เพาซี ยะซิง สำเร็จลงได้ภายในเวลา 1 ชั่วโมง 25 นาที 09 วินาที ถือเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ชีวิตที่ดีที่ได้จากความพยายามในการฝึกซ้อมและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในครั้งนี้ “ผมเชื่อว่าทุกคนสามารถวิ่งได้ ผมเองก็ไม่เคยวิ่งเหมือนกันแต่สุดท้ายผมก็สามารถพิชิตระยะทาง 10 กิโลเมตรได้ และมันเป็นการได้มาพร้อมๆกับรอยยิ้มแห่งความภาคภูมิใจของผมและครอบครัวที่ได้วิ่งไปพร้อมๆ กัน”

เพาซี ยะซิง บอก

การวิ่งหากเราหยาบรองเท้ามาสักคู่หนึ่งแล้ว ออกวิ่ง นั่นก็สามารถทำให้คุณ “วิ่งได้” ซึ่งนั่นก็คือว่าเป็นความสำเร็จอย่างหนึ่งที่คุณยอมหยาบรองเท้าคู่นั้นขึ้นมาใส่แล้วออกวิ่ง แต่ในความเป็นจริง “หลักที่ถูกต้องของการวิ่ง” ผมอยากให้คุณลองศึกษาวิธีการวิ่งที่ถูกต้องไปควบคู่กันด้วย เพราะเมื่อเรามีความรู้ที่ถูกต้องประกอบกันนอกจากจะทำให้เราไม่บาดเจ็บจากการวิ่งแล้ว การวิ่งที่ถูกต้องจะส่งผลทำให้เรามีร่างกายที่แข็งแรงพร้อมที่จะออกวิ่งได้ในทุกๆ วัน

“หลังจากจบงานวิ่งแล้ว ทุกวันผมคิดตลอดเลยว่าเมื่อไหร่จะถึงตอนเย็นเพื่อที่จะได้ออกไปวิ่ง เพราะการวิ่งมันกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว

ความสุขที่เกิดขึ้นนี้หาที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว วันนั้นถ้าผมไม่เลือกที่จะเปลี่ยน วันนั้นผมคงยังมีชีวิตที่ติดเก้าอี้ อนาคตผมคงมีชีวิตที่ติดเตียงแน่นอน... ผมเลือกที่จะเปลี่ยน เมื่อเปลี่ยนแล้วมันดีเกินคาดครับ...

ซึ่งตอนนี้ผมได้เริ่มหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิ่งเพื่อนำมาพัฒนาตัวเองอีกด้วย โดยการเริ่มวิ่งในครั้งแรกนั้นผมมีเป้าหมาย คือสามารถวิ่งได้ จากคนที่วิ่งไม่เป็นตอนนี้ผมวิ่งเป็นแล้ว เป้าหมายที่สองคือเรื่องของคุณภาพ หลังวิ่งผลการตรวจสุขภาพออกมาทุกอย่างดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความดัน หัวใจ และออฟฟิศซินโดรมดีขึ้นทุกอย่าง เป้าหมายต่อไปของผม คือ การเพิ่มประสิทธิภาพในการวิ่งของตัวเอง พัฒนาไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็ ร่างกาย ความเร็ว ลมหายใจ ส่วนเรื่องการลงวิ่งในงานต่างๆ ตอนนี้ผมยังไม่ได้คิดไว้ ขอพัฒนาตัวเองก่อน แต่สิ่งที่คิดไว้เสมอเลยก็คือ เราต้องวิ่งอย่างมีความสุข วิ่งไปยิ้มไปเรื่อยๆจากนั้นร่างกายของเราจะพัฒนาไปเอง”

เพาซี ยะซิง บอก

การฝึกซ้อมร่างกายที่ผ่านมาทั้งการทำตามตารางที่โค้ชให้ มีวินัยในตัวเอง และการวางแผนในการวิ่ง ซึ่งในการวิ่ง 10 กิโลเมตรของผมจะแบ่งเป็น 3 เซต คือ 4 - 4 - 2 กิโลเมตร และวิ่งในความเร็วที่แตกต่างกัน ซึ่งการวิ่งแบบนี้จะช่วยให้เราสามารถวิ่งไปถึงเส้นชัยได้อย่างปลอดภัยและทันตามเวลาที่กำหนดที่สำคัญทั้งบรรยากาศและลูกสาวเข้าเส้นชัยได้ เหยี่ยูรางวัลครั้งแรกในชีวิตด้วย รู้สึกภูมิใจมากที่ทำให้สำเร็จสามารถพิชิต 10 กิโลเมตรได้”



สิ่งที่รักทำ

เพื่อให้เราได้ออกกำลังกาย

วิ่งเพื่อสุขภาพดี (THR7) 10 กิโลเมตร 1 ชั่วโมง 25 นาที 09 วินาที



THR8

พญ.พนทิพย์ วัชรภรณ์ (ฝน)

อายุ 28 ปี สูง 163 ซม.หนัก 95 กก.

มีภาวะ: น้ำหนักเกิน, ภูมิแพ้

“อยากลดน้ำหนักได้สำเร็จตามเป้าหมาย แข็งแรงไม่ป่วยง่าย ไม่มีโรคประจำตัวเป็นแบบอย่างที่ดี ในการลดน้ำหนัก และปรับพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสมสามารถกระตุ้นและสร้างแรงบันดาลใจเชิงบวก ให้คนหันมาใส่ใจสุขภาพ”

ผ่านไปแล้วกับบทพิสูจน์สุดท้ายของโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ Run For New Life Story ในงานวิ่ง Thaihealth Day Run 2019 โดย THR8 (ฝน) พญ.พนทิพย์ วัชรภรณ์ สามารถวิ่งพิชิต ระยะทาง 10 กิโลเมตรได้สำเร็จภายในเวลา 1 ชั่วโมง 50 นาที 35 วินาที ถือว่าเป็นอีกหนึ่งประสบการณ์ชีวิตดีๆ ที่ได้จากความพยายามในการฝึกซ้อมและเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในครั้งนี้



...วินวิน พญ.พนทิพย์ วัชรภรณ์ บอกว่า การเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนวิ่งการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ และการพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะหากเราไม่พร้อม อาจจะทำให้การวิ่งในออกมาไม่ดีและ อาจจะทำให้มีอาการบาดเจ็บ หรือเกิดอันตรายระหว่างการวิ่งได้

“10 พฤศจิกายน 2562 เราทำได้แล้ว 10 กิโลเมตรแรกในชีวิต”

“หลังจบงานวิ่งรู้สึกเวลาผ่านไปเร็วมากจากเป้าหมายแรกที่ต้องการลดน้ำหนักและวิ่ง 10 กิโลเมตรแรกในชีวิตให้ได้ ตอนนั้นทำสำเร็จ

แล้วถึงน้ำหนักนั้นแม้ว่าจะลดไม่เยอะมากแต่ร่างกายก็มีความกระชับขึ้น และสำหรับเป้าหมายที่อยากเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนอื่น หลังจากที่ได้แชร์ประสบการณ์ออกไปว่าได้เข้าร่วมโครงการนี้เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง ทำให้มีคนเข้ามาสอบถามว่า “อยากเปลี่ยนแปลงตัวเองบ้าง ควรเริ่มต้นอย่างไร” ซึ่งเราก็ได้ให้คำแนะนำกับเขาไปตามที่ได้เรียนรู้จากโครงการและโค้ชเดี่ยวปฏิบัติการ เพชรศรีชา โค้ชที่ดูแลให้คำแนะนำในการวิ่งตลอดระยะเวลาของโครงการทำให้เป้าหมายในส่วนสุดท้ายนี้ก็ประสบความสำเร็จลงได้ค่ะ...” พญ.พนทิพย์ วัชรภรณ์ บอก

สำหรับเป้าหมายต่อไปนั้น พญ.พนทิพย์ วัชรภรณ์ บอกว่า อยากลองวิ่งให้ได้ในระยะทางที่ไกลขึ้นอยากทำให้ได้มากกว่า 10 กิโลเมตร ซึ่งจะลองปรึกษากับโค้ชเดี่ยวเรื่องการฝึกซ้อมว่าถ้าอยากวิ่งได้ไกลขึ้นควรทำอย่างไร? อนาคตจะลองทำได้แน่ๆ...

“วันนี้รู้สึกดีใจ และภูมิใจในตัวเองมาก เพราะที่ผ่านมากังวลมาตลอดว่า “จะทำได้ไหม?” เพราะตอนฝึกซ้อมเราไม่ได้สนใจในเรื่องของเวลาในการฝึกซ้อมมากนักแต่จะเน้นเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงมากกว่า ในตอนวิ่งแค่พยายามทำเท่าที่สามารถทำได้ไม่กดดันตัวเองจึงผ่านมาได้” พญ.พนทิพย์ วัชรภรณ์ บอก

“โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอรี่ ให้อะไรกับเราหลายๆอย่าง 1.คือให้กำลังใจดีๆ ว่าเราสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ 2.คือ

ได้รับแรงบันดาลใจดีๆ ทำให้คนที่ไม่ชอบออกกำลังกายอย่างเราหันมาออกกำลังกายได้ แลмыยังสามารถส่งต่อแรงบันดาลใจนี้ไปยังคนอื่นได้อีกด้วย 3.คือได้มิตรภาพดีๆ จากพี่ๆ เพื่อนๆ ที่เข้าร่วมโครงการด้วยกันรวมไปถึงคนรอบข้างที่คอยส่งกำลังใจมาให้ตลอด และสุดท้ายได้เปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของพฤติกรรมต่างๆ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และที่สำคัญได้รับความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการวิ่งจากโครงการนี้มากมาย อยากจะฝากถึงคนที่อยากออกมารunningแต่ไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร? ว่าอยากให้ลองเริ่มจากจุดเล็กๆ ไปก่อน ค่อยๆ ฝึกฝนตัวเอง วางพื้นฐานเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อน เช่น การยืดเหยียดร่างกายการเดินไปเรื่อยๆ เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพลองวางเป้าหมายใหญ่ๆ ไว้สัก 5 กิโลเมตร และระหว่างทางก่อนไปถึงเป้าหมายนั้น ให้วางเป้าหมายเล็กๆ ในแต่ละวัน และพิชิตมันให้ได้ ก่อนจะทำให้การวิ่งของเราสนุกขึ้น และมีกำลังใจที่จะทำต่อไปเรื่อยๆ สุดท้ายอยากให้ทุกคนเชื่อมั่นในตัวของเราเรามีศักยภาพมากพอที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ เชื่อมมันว่าสักวันเราก็ทำได้ แล้วทุกคนจะประสบความสำเร็จอย่างที่เราเจอ” พญ.พนทิพย์ วัชรภรณ์ บอก

วันนี้ถึงแม้ว่าโครงการจบโครงการในระยะแรกไปแล้ว แต่เขาทั้ง 8 คน ก็ยังฝึกฝนตัวเองไปเรื่อยๆ เพื่อสุขภาพที่ดีของตัวเองและเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้คนรุ่นใหม่หันมาใส่ใจรักษาสุขภาพปรับเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เกิดขึ้นต่อไปมาติดตามเรื่องราวดีๆ ที่จะเกิดขึ้นต่อไปได้เป็นระยะที่ Fanpage : Run-ForNewLifeStory @RunfornewlifeStories พื้นที่ที่จะตอบได้ว่า “การวิ่งไม่ได้ยากกว่าที่คิด” แคล้มมือทำ... วิ่งสู่ชีวิตใหม่ สตอรี่

หลังจบงานวิ่งระยะทางไกลๆ... จะมีแผนพรางกายอย่างไรให้ถูกวิธี?



หลังจากจบงานวิ่งระยะทางไกลๆ หลายคนอาจมีอาการเจ็บ ปวด เมื่อย เหนื่อย ช้ำหลังงานวิ่ง ซึ่งแท้ที่จริงแล้วถ้าเรามีวิธีการฟื้นฟูร่างกายที่ถูกต้องหลังการใช้ร่างกายอย่างหนักมาจากการวิ่ง ลองมาใช้เทคนิคการฟื้นฟูร่างกายหลังการวิ่งระยะไกลที่ถูกต้องนี้ไปใช้ ช่วยได้แน่นอน....



เมื่อเข้าเส้นชัย : อย่างเพิ่งนั่ง(นอน)พัก ให้เดินไปเรื่อยๆ ก่อน จะรับเหรียญ ถ่ายรูป เดินชิวๆ แต่อย่าเพิ่งนั่ง ควรยืดเหยียดร่างกายช้าๆ เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ Cool down (คุลดาวน์) ให้หัวใจจะค่อยๆ เต้นช้าลง ซึ่งวิธีการนี้ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตค่อยๆ กลับมาสู่ภาวะปกติ และขับกรดแลคติกออกจากกล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการปวดในวันรุ่งขึ้นได้



ห้ามกินเยอะ : โดยในช่วงชั่วโมงแรกหลังการวิ่งควรกินอะไรเล็กน้อยเท่านั้น (ไม่ควรให้เกิน 200 -300 Calories) พยายามหาของกินจำพวก คาร์โบไฮเดรต หรือ โปรตีนที่ย่อยง่ายๆ เพราะร่างกายต้องรักษาระดับน้ำตาลในเลือดเพื่อเติมไกลโคเจนเข้าสู่กล้ามเนื้อและรักษาเนื้อเยื่อในกล้ามเนื้อ ถ้างานวิ่งเค้จัดข้าวหมูกรอบ ข้าวมันไก่ ข้าวขาหมูไว้ให้ เลี่ยงหน่อยก็ดี



หลังงานวิ่ง : การอาบน้ำหรือแช่น้ำเย็นซัก 5 – 10 นาที จะช่วยลดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ และช่วยเร่งการฟื้นฟูได้เร็วขึ้นหลังจากนั้นแนะนำให้ทำโยคะวางขาบนกำแพง (Leg Up on the Wall Pose) เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด การพักผ่อน ควรนอนหลับให้เต็มที่เพื่อฟื้นฟูร่างกายให้หายจากอาการเหนื่อยล้า กลับมาสดชื่นเหมือนเดิมอีกครั้ง และลองใช้โปรแกรมการฟื้นฟูหลังงานวิ่งนี้ดู : วันแรกหลังวิ่งห้ามวิ่งในวันรุ่งขึ้นเด็ดขาด หรืออาจจะแค่เดินออกกำลัง ยืดเส้นยืดสาย หรืออาจจะนวดตัวก็ได้ และหากรู้ว่ามีอาการปวดเมื่อยให้ปวดคลึงเบาๆ ในบริเวณที่รู้สึกปวด เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่ง Paula Radcliffe ตำนานนักวิ่งหญิงเคยบอกว่า เธอจะให้เวลากับการฟื้นฟูประมาณ 1 เดือนหลังการวิ่งไปกับการเล่นโยคะ และ Cross-Train ธรรมดา

- จากนั้นอาทิตย์ที่ 1 หลังวิ่ง : อย่าหักโหมซ้อมวิ่งเลยนะครับช่วงวันแรกอาจจะแค่ Cross-training เบาๆ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนโลหิตและอบอุ่นกล้ามเนื้อก่อน ถ้าช่วงปลายๆอาทิตย์หายจากอาการปวดต่างๆ แล้ว ค่อยวิ่งเบาๆ (ประมาณ 30 นาที)
 - อาทิตย์ที่ 2 หลังวิ่ง : ถ้าไม่มีอาการบาดเจ็บ ค่อยกลับมาวิ่งปกติแต่ลดระยะทางให้น้อยลง (อาจจะประมาณ 30-60 นาทีเท่านั้น)
 - อาทิตย์ที่ 3 หลังวิ่ง : วิ่งด้วยระยะที่เพิ่มขึ้นและเร็วขึ้น และถ้าไม่มีปัญหาอาการบาดเจ็บอะไร ก็ค่อยกลับไปซ้อมตามโปรแกรมปกติ
- ทำได้แบบนี้หลังจากจบงานวิ่งไม่ว่าจะระยะเท่าไร ร่างกายก็จะไม่โอดโอย ไม้แงแง พร้อมทั้งจะออกวิ่งไปทุกๆงานที่เราต้องการแล้วหละ!...



เด็กอุบลฯ คว่ำถ้วยพระราชทาน ประกวดหนังสั้นด้วยโทรศัพท์มือถือ

ประเด็น กรู๊ปเลือดเมา = คุณ และหยุดโฆษณาแฝงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



หลังจากที่โครงการบิงส์ โดยแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กรมการขนส่งทางบก กองทุนเพื่อความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กรมประชาสัมพันธ์ สมาคมผู้กำกับภาพยนตร์ไทย และเครือข่ายคณาจารย์มหาวิทยาลัย ได้ชวนเยาวชนหรือบุคคลทั่วไปที่มีอายุ 15-25 ปี ประกวดคลิปสั้น สารคดีสั้น และหนังสั้น ที่ผลิตด้วยโทรศัพท์มือถือในโครงการ “อย่าปล่อยให้เหล้ามาลงเรา” ภายใต้โจทย์ กรู๊ปเลือดเมา = คุณ และหยุดโฆษณาแฝงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นั้นพบว่า มีเยาวชนส่งผลงานเข้ามาถึง 69 ทีม แต่มีเพียง 11 ทีมเท่านั้นที่ได้ลงมือผลิตคลิปสั้น โดยมีจำนวน 6 ทีมที่นำเสนอออกมาในประเด็นกรู๊ปเลือดเมา = คุณ และจำนวน 5 ทีมที่นำเสนอออกมาในประเด็นหยุดโฆษณาแฝงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

โดยผลงานที่ผ่านเข้ารอบในประเด็นหยุดโฆษณาแฝงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5 เรื่องนั้น มี 1.เรื่องLate Night Ads : ทีม The1310 จากผู้ทำงานอิสระ 2.เรื่องเรื่องเล่า(เหล้า) : ทีม Star Point จากโรงเรียนสภาราชินี จังหวัดตรัง 3.เรื่องหลง : ทีม อยากทำProduction จากมหาวิทยาลัยศรีปทุม 4.เรื่องความจริงที่ไม่ได้ยิน : ทีม Shawarma จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง และ 5.เรื่องติดคา(ม) : ทีม ATA จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น, วิทยาลัยนครราชสีมา และ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ซึ่งนายแพทย์นิพนธ์ ชินานนท์เวช ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข บอกว่า ทั้ง 5 เรื่องนี้ ตนเชื่อว่าเมื่อได้นำไปเผยแพร่ให้สังคมได้ชม ด้วยความเป็นสื่อที่เด็กและเยาวชนสร้างสรรค์ขึ้นจะเป็นเหมือนอีกช่องทางหนึ่งที่จะทำให้สังคมเข้าใจและตระหนักถึงความตั้งใจที่จะแฝงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาในโฆษณารูปแบบต่างๆ ได้

สำหรับผลงานคลิปสั้นในประเด็นกรู๊ปเลือดเมา = คุณ มีทั้งหมด 6 เรื่อง คือ 1.เรื่องที่ยังไหว : ทีม Dark จากมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย 2.เรื่องสืบจับกรู๊ปเมา : ทีม พเนจรจัด จากมหาวิทยาลัยมหาสารคาม และวิทยาลัยอาชีวศึกษา

อุบลราชธานี 3.เรื่องแคร่(เหล้า) : ทีม SJ Production จากโรงเรียนอุดรพิทยานุกูล จังหวัดอุดรธานี 4.เรื่องแถวตรง : ทีม ผู้หญิงใส่แว่นคนนั้น จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 5.เรื่องDrink and DriveStory : ทีม Art Gallery จากมหาวิทยาลัยศรีปทุม และ 6.เรื่องซาซี้ : ทีม Shin Young จากมหาวิทยาลัยศรีปทุม

โดยทั้ง 6 เรื่องนี้ นางนงนุช ตันติธรรม รองผู้อำนวยการสำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค บอกว่า เด็กและเยาวชนได้สร้างสรรค์ผลงานออกมาได้ดีมาก เป็นคลิปที่สนุก เนื้อหาเข้าใจง่าย ชาวบ้านดูแล้วเข้าใจ แฝมยังได้ความสนุกสนานไปด้วย สามารถแปรข้อกฎหมายที่ยากๆ ให้เข้าใจได้ง่ายๆ ในเวลาที่สั้น และยังสามารถเป็นกระบอกเสียงในการสื่อสารให้สังคมได้รู้ว่าหากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับรถเมื่อเกิดอุบัติเหตุจะต้องถูกตรวจแบบนี้

สำหรับการประกวดนายต๋นย์ หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) บอกว่า ผลงานคลิปสั้น สารคดีสั้น และหนังสั้นที่ผลิตจากโทรศัพท์มือถือหรือสมาร์ทโฟนในครั้งนี้มีความหลากหลายและน่าสนใจ ซึ่งจากการตัดสินและคัดเลือกจากคณะกรรมการโดยใช้เกณฑ์ใน



ชนะเลิศ

1



การตัดสินใจที่เหมือนกันว่า มีแนวความคิดมีความชัดเจนที่สามารถตอบโจทย์เชิงประเด็นได้ อีกทั้งไอเดียที่สื่อออกมามีความคิดสร้างสรรค์ แปลกใหม่ อาทิ วิธีการเดินเรื่อง วิธีการนำเสนอ วิธีการคิด มุมมอง แปลกใหม่ น่าสนใจ พบว่า ผลงานที่สามารถคว้ารางวัลชนะเลิศไปครองได้แก่ผลงานในหัวข้อกรู๊ปเลือดเมา = คุก เรื่องสี่ขับกรู๊ปเมา : ทีมพเนจรจัด จากมหาวิทยาลัยมหาสารคามและวิทยาลัยอาชีวศึกษาอุบลราชธานี ได้รับถ้วยพระราชทานสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี , โล่เกียรติคุณ , ประกาศนียบัตร และเงินรางวัล 30,000 บาท ไปครอง ส่วนรางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 1 เป็นผลงานในประเด็นกรู๊ปเลือดเมา = คุก เรื่องDrink And Drive Story ของทีม Art Gallery จาก มหาวิทยาลัยศรีปทุม รับเงินรางวัล 20,000 บาท โล่เกียรติคุณและประกาศนียบัตร สำหรับรางวัล



รองชนะเลิศอันดับ 1

2



รองชนะเลิศอันดับ 2

3

ชมเชย

รองชนะเลิศอันดับที่ 2 ได้แก่ผลงานในประเด็นหยุดโฆษณาแฝงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เรื่องLate Night Ads : ทีม The1310 จากผู้ที่ทำงานอิสระ รับเงินรางวัล 10,000 บาท โล่เกียรติคุณและประกาศนียบัตร และรางวัลสุดท้ายเป็นรางวัลชมเชย รับเงินรางวัล 5,000 บาท และประกาศนียบัตร ได้แก่ ผลงานในประเด็นหยุดโฆษณาแฝงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เรื่อง แถวดรง : ทีม ผู้หญิงใส่แว่นคนนั้น จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ซึ่งทีมพเนจรจัดเจ้าของรางวัลชนะเลิศจากการประกวดบอกว่า หนึ่งสั้นเรื่องสี่ขับกรู๊ปเมาเป็นเรื่องของนักสืบที่ออกตามล่าตัวคนร้าย เกี่ยวกับคดี “เมาแล้วขับ” ที่ผู้ต้องสงสัยได้ขับรถชนนักศึกษาคนหนึ่งเสียชีวิตเนื้อเรื่องจะสนุกในช่วงการไขปริศนา คือ นักสืบเองจะหาหลักฐานมาเพื่อจับคนร้าย ส่วนตัวคนร้ายเองก็พยายามหาหลักฐานมาเพื่อให้ตัวเองรอดคดีแต่สืบไปสืบมาสุดท้ายมาลงเอยด้วยการตรวจแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดคนร้ายหนีไม่รอดเพราะหลักฐานทั้งหมดมันฟ้องตัวกระแผลเลือดอยู่แล้ว คนร้ายเลยโดนจับ

“ความยากของการทำงานอยู่ที่การติดต่อ เพราะที่ผ่านมาทางทีมงานทำงานการติดต่อด้วยคอมพิวเตอร์เป็นหลัก แต่ สำหรับหนึ่งสั้นเรื่องนี้ต้องมาติดต่อด้วยโทรศัพท์มือถือ “มันยากมาก” เพราะไม่เคยติดต่อด้วยโทรศัพท์มือถือมาก่อน ต้องนั่งตัดไปด้วยคู่มือที่ทางวิทยากรประจำโครงการให้ไป

ประกอบเรื่อยๆ อีกทั้งหนึ่งสั้นเรื่องนี้เน้นใช้การพากย์เสียงเป็นหลัก จึงต้องมีการใส่ซับไตเติ้ลอยู่ตลอดเวลา “ยากมาก” แต่ก็ผ่านไปด้วยดี” ทีมพเนจรจัด บอก

ที่ผ่านมามีการตรวจ “เมาแล้วขับ” คนทั่วไปมักจะทราบเพียงคำว่าต้อง “เป่า” เพื่อตรวจเท่านั้น แต่ตอนนี้มีการ “ตรวจปริมาณแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดออกมาแล้ว” จึงเสนอเรื่องราวนี้ผ่านหนึ่งสั้นเรื่องสี่ขับกรู๊ปเมา เรื่องนี้ออกมาด้านทีม Art Gallery จากมหาวิทยาลัยศรีปทุม เจ้าของรางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 1 บอกเกี่ยวกับหนึ่งสั้นเรื่อง Drink And Drive Story ว่า เป็นเรื่องราวของผู้ชายคนหนึ่งที่ได้สติขึ้นมาแล้วพบว่าตัวเองอยู่ในห้องซังพร้อมกับเจ้าหน้าที่และ โทรศัพท์มือถือ 1 เครื่อง และเจ้าหน้าที่ได้เปิดไอจี สตอรี่ให้เขาดู ซึ่งในระหว่างที่ดูนั้นเขาก็เริ่มมีสติเริ่มจำได้ว่ามีอะไรเกิดขึ้น และรู้ว่าเขาและน้องสาวได้ไปเที่ยวด้วยกันแต่น้องสาว



“ที่นำเสนอหนังสือเรื่อง Drink And Drive Story นี้ออกมาเพราะเห็นว่าปัจจุบันนี้ อินสตาแกรมเป็นสื่อที่ได้รับความนิยมมากในกลุ่มวัยรุ่น และเมื่อได้ศึกษาเพิ่มเติมมา พบว่า เรื่องราวการเมาแล้วขับมันน่ากลัวจริงๆ เราจึงต้องการบอกต่อไปยังกลุ่มวัยรุ่นว่าผลลัพธ์ของการดื่มแล้วเมา เมาแล้วขับ มันเป็นอย่างไร ซึ่งในปกติทั่วไปในฐานะที่เราเป็นคนทำสื่อ ไม่สามารถบอกไปตรงๆ ได้ว่าการเมาแล้วขับมันดี ไม่ดี หรือส่งผลเสียอย่างไร แต่เราสามารถบอกผ่านหนังสือเรื่องนี้ให้เขาได้คิดตามว่า หากดื่มแล้วขับผลลัพธ์ที่ออกมามันจะเป็นอย่างไร?” **ทิม Art Gallery** บอก

“อยากให้คนในสังคมได้ชมหนังสือเรื่องนี้ เพราะเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นประโยชน์ และเป็นเรื่องใกล้ตัวของเขาจริงๆ คำตอบทั้งหมดมีให้ชมกันในหนังสือเรื่อง Drink And Drive Story แล้วอยากให้ลองชมกัน...”

สำหรับ **ทิม The1310** บอกเกี่ยวกับผลงานหนังสือเรื่อง **Late Night Ads** ผลงานรางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ 2 ว่าเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับจุดบอดของสังคมในเรื่องของจรรยาบรรณของคนผลิตสื่อกับคนรับสื่อ คือ คนผลิตสื่อทำหน้าที่ผลิตสื่อและนำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ออกมาโดยไม่ได้สนใจหรือไม่คำนึงถึงผลที่จะเกิดตามมากับคนรับสื่อ ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมา ทั้งโรคภัยร้ายต่างๆ และผลกระทบจากการดื่มแล้วขาดสติ

“หนังสือเรื่อง **Late Night Ads** ต้องการชี้ให้สังคมได้เห็นว่าในสังคมปัจจุบันมันมีเรื่องราวแบบนี้อยู่จริง และคนในสังคมกำลังมองข้ามมันอยู่” **ทิม The1310** บอก

และสำหรับ **ทิม ผู้หญิงใส่แว่นคนนั้น** จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เจ้าของรางวัลชมเชย ด้วยผลงานเรื่อง **แถวตรง** บอกว่า หนังสือเรื่องนี้เป็นเรื่องราวของคนที่ขับรถชน แล้วถูกสงสัยว่า “ดื่มเหล้ามา เมา แล้วก่อให้เกิดอุบัติเหตุ” แรงบันดาลใจของเรื่องนี้เพราะเราต้องการเล่าเรื่องในมุมมองที่ต่างออกไปจากปกติเพราะที่ผ่านมาหากมองถึงเรื่องขับรถชนคนส่วนใหญ่มักจะเล่าเรื่องของคนที่เมา ทะเลาะกัน ทางทีมเลยเปลี่ยนมุมมองในมุมมองของเลือดดูบ้าง ด้วยการเล่าเรื่องโดยใช้ตัวละครสมมติให้คนแต่งตัวเป็นกรู๊ปเลือด แล้วมีเหล่าเข้ามาโจมตีโดยในเรื่องราวที่นำเสนอไม่ได้พูดถึงวิธีการหรือเรื่องราวอุบัติเหตุแต่จะเน้นไปในเรื่องของการให้ความรู้และกฎหมายที่เกี่ยวข้องหากเกิดอุบัติเหตุแล้วสงสัยว่าคุณมีข้อพิพาทด้วยความมั่นใจหรือเปล่า? เป็นการเพิ่มสิทธิ์ให้คนในสังคมรู้หลักกฎหมายเพื่อปกป้องตัวเอง เพราะคนส่วนใหญ่ในสังคมอาจจะไม่เคยรู้มาก่อนว่าจริงๆ แล้วมีข้อกฎหมายข้อนี้อยู่

“สำหรับในเรื่องของการถ่ายทำและตัดต่อด้วยโทรศัพท์มือถือ ถือว่าเป็นความรู้ใหม่ที่ได้ศึกษา แม้ว่าอาจจะไม่ได้ใช้บ่อยครั้งมากนักแต่ทางโครงการก็ได้ให้ความรู้จนสามารถใช้งานได้ จึงเกิดเป็นหนังสือเรื่องนี้ขึ้นมา สำหรับใครที่สนใจก็ลองใช้โปรแกรมนี้ถ่ายทำและตัดต่อนี้ทำงานดู ง่ายและสะดวกดี ตอบโจทย์สังคมยุค 4.0 ได้ดีโปรแกรมหนึ่งทีเดียว” **ทิม ผู้หญิงใส่แว่นคนนั้น** บอก

นอกจากผลงานทั้ง 4 เรื่องที่ได้รับรางวัลในครั้งนี้แล้ว ยังมีผลงานที่น่าสนใจอีก 7 เรื่องด้วยกัน โดยผลงานทั้งหมดนี้จะถูกนำไปเผยแพร่เพื่อรณรงค์ สื่อสาร และกระจายออกสู่สังคมทุกช่องทาง เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสังคม กระตุ้นจิตสำนึกให้เกิดความตระหนักถึงอันตราย รู้เท่าทันอันตรายที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ ลดการดื่มแล้วขับ ลดการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนเพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็เปรียบเสมือนกับดักร้ายที่ล่อลวงเราให้หลงเข้าไปและยากที่จะถอนตัว เพราะปัญหาที่เกิดจากแอลกอฮอล์ยังมีอยู่อีกมากมายในสังคม โดยสามารถติดตามชมได้ที่เว็บไซต์ www.artculture4health.com และ www.Pings.in.th นอกจากนี้สำหรับสถานศึกษา และหน่วยงานที่สนใจต้องการไปใช้เผยแพร่และรณรงค์ต่อสามารถติดต่อมารับได้โดยตรงที่ **โครงการปิงส์ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. โทรศัพท์ 02-298-0988-9 ต่อ 102** ได้

มาสร้างความเข้าใจ ลดความสูญเสีย บาดเจ็บ และตาย และรู้เท่าทันน้ำเมา ด้วยการเป็นส่วนหนึ่งในการป้องกันสังคมจากภัยที่จะตามมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยกัน... เราทำได้คุณก็ทำได้....



รู้หรือไม?

วัยรุ่นไทยไม่โซเชียลก็ดังได้!



รู้หรือไม? วัยรุ่นไทยไม่โซเชียลก็ดังได้! ผลงานสร้างสรรค์ในประเด็น "รู้เท่าทันสื่อ" อีกหนึ่งเรื่องราวจากการผลิตสื่อสร้างสรรค์ โครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม ผลงานการเขียนจากเสาวลักษณ์ ศรีสรรค์ เรื่องสั้นที่จะทำให้คุณนึกถึงการสร้างผลงานอย่างสร้างสรรค์คือการสร้างกระแสนโลกออนไลน์ เพราะเรื่องราวของ "รู้หรือไม? วัยรุ่นไทยไม่โซเชียลก็ดังได้!" เป็นเรื่องสั้นที่น่าสนใจมาก ซึ่งหากไม่ได้อ่านเชื่อเลยว่า คุณต้องเสียดายอย่างแน่นอน เรื่องราวจะเป็นอย่างไร ติดตามได้ที่...



รู้หรือไม? วัยรุ่นไทยไม่โซเชียลก็ดังได้!

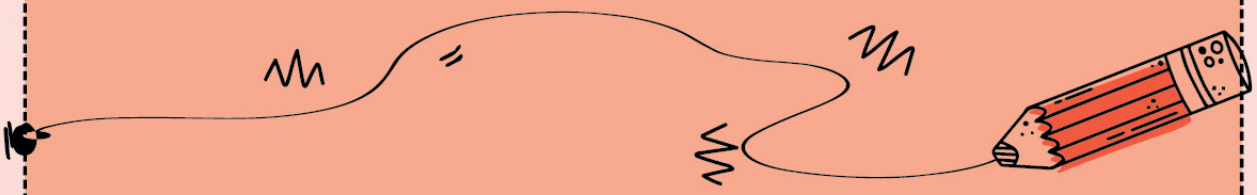
"ภาพเปลือย" หลายคนคงเคยเห็นปรากฏอยู่มากมายบน ติตเพชบุ๊กหรือตามโซเชียลมีเดียต่างๆ โดยเฉพาะการไลฟ์สดนับว่าเป็นที่นิยมของกลุ่มคนเหล่านี้มาก ไม่ว่าจะเป็นการโพสภาพอัลบั้ม นู้ดใส่เสื้อผ้าน้อยชิ้น การโชว์อกและของสงวน อย่างหลายกรณีที่ผ่านมาและเป็นข่าวโด่งดังหลายข่าว เช่น ข่าวเมื่อช่วงปลายเดือนสิงหาคม ปี 2560 เมญ่าและก๊กก๊ก 2 สาวไลฟ์สดโชว์วาบหวีเต้นถอดเสื้อผ้าขายสินค้าบนเว็บไซต์ฟุตบอลและเพจ Facebook เกือบ 30 คลิป ข่าวแม่อายุ 25 ปี ไลฟ์สดโชว์ลามกร่วมเพศกับสามี แลกเงิน 400 บาท ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อต้นเดือนธันวาคม ปี 2560

และข่าวแม่เบิ้ล สาวไลฟ์สดโชว์ถอดเสื้อผ้าทั้งตัว ใช้เวลา 1-2 ชม. มียอดวิวคนดูเกือบล้าน รวมไปถึงภาพถ่ายหรือคลิปอื่นๆอีกมากมาย ทั้งที่เป็นข่าวและเป็นข่าว อาทิ แม่ค้าขายครีมทาอวัยวะเพศทั้งนี้ได้มีการนำเสนอภาพที่ลามก เสียง สีหน้า และท่าทางสื่อเสียดถึงการมีเพศสัมพันธ์ โดยอนาจารลงบนโซเชียลมีเดีย ภาพพริตตี้โชว์เนียนอก วาบหวี ชายครีม เครื่องสำอาง หรือเรียกเรตตั้งยอดติดตามเพื่อให้มีผู้จ้างงานบางคนเป็นเพียงผู้ใช้เฟซบุ๊กธรรมดาแต่ภาพที่นำเสนอแต่ละภาพนั้นเปรียบเสมือนนางแบบปฏิบัติหน้าตาดาราตั้งหนึ่งเอวกันเลยทีเดียว

สิ่งเหล่านี้อาจพบเห็นได้จากการแนะนำบนฟีดเฟซบุ๊กการกดไลค์ ความชอบส่วนตัว หรือจากที่เพื่อนกดไลค์ กดแชร์มาเนื่องจากกรที่เราเข้าไปกดไลค์ กดแชร์บางอย่างจะมีส่วนช่วยในการเพิ่มการมองเห็น และจะเป็นตัวส่งเสริมให้โพสต์นั้นๆปรากฏบนฟีดนานยิ่งขึ้น ทั้งนี้ จะปรากฏให้เห็นบ่อยในกลุ่มของวัยรุ่นจนถึงวัยทำงาน โดยส่วนใหญ่ ภาพเหล่านี้มีให้พบเห็นจำนวนมากและเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นไทยหลายคนนิยมเรียกยอดไลค์ หรือยอดคนมีส่วนร่วมเพื่อยกย่อง เพราะการดังจะนำไปสู่ค่าโฆษณา และรายได้จำนวนมาก จึงก่อให้เกิดการตั้งกลุ่ม หรือเพจต่างๆมากมาย โดยเฉพาะเพจภาพโป๊เปลือย หรือวิดีโอไลฟ์สดโชว์ อาทิ กลุ่มคลับเอ คลับบี คลับซี หรือเพจสาธารณะที่เป็นชื่อส่วนบุคคล และอื่นๆอีกมากมาย ที่มี “เรท” กว่าที่กล่าวมาข้างต้น

การทำให้เสียคุณค่าในตัว รวมทั้งศักดิ์ศรีของความเป็นหญิงไทยแต่พฤติกรรมที่เกิดขึ้นกลับตรงกันข้ามกับค่านิยมเหล่านั้น โดยหลายคนไม่รู้เลยว่าการกระทำดังกล่าวอาจขัดต่อวัฒนธรรมไทยอันดี

ข้าพเจ้าเห็นว่าพฤติกรรมข้างต้นอาจได้เงินค่าจ้างจำนวนมหาศาล เรียกความสนใจ หรือเพิ่มยอด engagement เยอะพอสมควรก็จริง แต่ก็เชื่อว่าจะอยู่กับเราได้นานและยั่งยืนเหตุเพราะอะไร? ก็เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยภายนอกที่ใครๆก็ทำได้ ใครๆก็แย่งมาจากรเราได้ด้วยการโชว์ที่ดีกว่าทำอะไรที่ดูน่าตื่นเต้นเร้าใจกว่า ดังคำพูดที่ว่า “อากาศเปลี่ยนจิตใจคนนี้หรือจะไม่เปลี่ยนเช่นอากาศ” เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนแปลงความชอบของคนก็ย่อมเปลี่ยนไป คนเราเสพอะไรซ้ำซากไม่ได้นาน เมื่อเจออะไรใหม่ๆที่ดีกว่าก็ย่อมสนใจสิ่งนั้นและเลือกที่จะอยู่กับสิ่งนั้น



ยกตัวอย่างประเด็นที่เป็นวิพากษ์วิจารณ์ คือ กรณีของ “เฟิร์ส” แม้อ่านออนไลน์ที่ลงทุนวีวีวีคริมกันขาว โดยเปิดกันตนเองเพื่อสาธิตถึงการทาคริมยี่ห้อหนึ่งที่ทำให้ผิวขาวด้วยการไลฟ์สดผ่านเฟซบุ๊กพร้อมบอกสรรพคุณและเน้นทาบบริเวณกันโดยเฉพาะ การกระทำดังกล่าวทำให้เกิดเป็นเสียงวิพากษ์วิจารณ์ว่า การกระทำของคนนี้ไม่เหมาะสมต่อสังคม และบางคนก็ตั้งข้อสังเกตว่าการแข่งขันทางการตลาดมาถึงจุดๆนี้ได้อย่างไร ที่น่าตกใจคือกรณีของเฟิร์สนี้หลายคนมองว่า “ไม่ใช่เรื่องใหญ่และเป็นประเด็นที่ต้องเป็นเรื่องดราม่า ยอมรับว่าสิ่งที่ทำนั้นดูเปลืองตัวมากเกินไป แต่ยังไม่สุดทายนั่นคืองาน เพราะงาน เพราะเงิน เพราะการตลาดมันแข่งขันกันสูงจึงเลือกทำ” การมีคนแสดงความคิดเห็นขัดแย้งกันรวมทั้งผู้สร้างกรณีนี้อ้อดาวออกมาอ้างเหตุผลเอง ทำให้ต้องย้อนกลับไปพิจารณาถึงภาพของวัฒนธรรมไทยที่มีมาช้านาน อดีตแต่ก่อนนั้นสังคมไทยนับว่ามีความเคร่งครัดในเรื่องของวัฒนธรรมมีค่านิยมการรักษานวลสงวนตัวของหญิงไทย เนื่องจากหากเกิดการพลาดพลั้งทางเพศมาฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายเสียเปรียบ เพราะจะเป็นฝ่ายที่ตั้งครคร่ำ และหากโดนกระทำจะเป็นฝ่ายที่ได้รับความเสียหาย หรือส่งผลกระทบต่อชีวิตมากที่สุด เพราะต้องสูญเสียอะไรหลายๆ อย่างไม่ว่าจะเป็น

มากกว่า และอาจจะไม่สนใจสิ่งเดิมต่อไป แต่การขายรูปกายหรือหน้าตา เดินโชว์เปลือย ถ่ายรูปไปนั้นกลับส่งผลต่อชีวิตไปแสนนาน ดังนั้นเราควรจะทำในสิ่งที่อยู่ถาวรและไม่ส่งผลเสียต่อชีวิตสร้างผลงานอย่างสร้างสรรค์ เพราะผลงานการสร้างสรรค์ไม่สูญหายไปไหนมันจะอยู่กับตัวเราเสมอ เรียกว่า “เงินขโมยได้แต่สติปัญญาไม่มีใครขโมยไปจากเราได้” และยังเมื่อเราได้ลองคิดไต่เต้าดูซักเรื่องย่อมมีไอเดียใหม่ๆ เกิดขึ้นต่อไปเรื่อยๆ เสมอ ซึ่งก็มีหลายคนทำได้ อาทิ ผู้ใช้เฟซบุ๊กชื่อ “ThunyaOuttamchai” ได้โพสต์คลิปวิดีโอบัณฑิตป้ายแดงจากสถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ซึ่งได้เดินโคฟเวอร์โชว์หลังรับปริญญา เพียงคลิปเดินธรรมดาที่ไม่ได้มีอะไรพิเศษ ไม่มีการโชว์โป๊เปลือย แต่ก็เรียกยอดไลค์ได้จำนวนกว่าหลักหมื่นไลค์ จำนวนแชร์หลายกว่าพันแชร์และยอดคนมีส่วนร่วมอีกจำนวนมากมาย รวมไปถึงการได้ลงข่าวจากสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเมเนเจอร์ออนไลน์ ทูทไฟร์ยู เป็นต้น ทั้งนี้ยังเป็นการสร้างสีสันให้แก่มหาวิทยาลัย และเป็นไอเดียที่ดีสำหรับบัณฑิตมหาวิทยาลัย หรือสถาบันโรงเรียนต่างๆ ที่เมื่อจบแล้วอยากสร้างความทรงจำดีๆ ที่ตนเองเคยร่วมทำมาขณะเรียน หรือไอเดียดีๆ ในวันรับปริญญาหรือไปประกาศนียบัตรอีกด้วย หรือบล็อกเกอร์เว็บเพจบนโซเชียล-



มีเดียที่มีการสอนการแต่งหน้าลุดต่างๆ ที่ไม่ซ้ำใคร ภายในตัวเพจ มีการขายเครื่องสำอาง หรือครีมบำรุงต่างๆ ทั้งนี้ล้วนเป็นความสามารถที่ดูเหมือนขายหน้าตา แต่จริงๆ แล้วนั้นแทรกมาด้วยการสอนแต่งหน้าลุดต่างๆ ที่เป็นเทรนด์และคนนิยม ไม่ว่าจะเป็นการสอนทำผม การสอนเรื่องแฟชั่น การคิดแคปชั่น คำคมหรือมุกตลก ภาพวาดการ์ตูน การทำกราฟิกล้อเลียนชีวิตและอื่นๆ อีกมากมาย ที่มีให้เลือกซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความสามารถเฉพาะตัวที่ไม่มีใครขโมยไปจากผู้สร้างสรรค์ได้ และแสดงความเป็นตัวของตัวเอง ใครที่ชอบก็จะติดตาม และจะต้องอัปเดตข้อมูลหรือเคล็ดลับดีๆ ลงบนเพจ หรือหน้าฟีดอยู่บ่อยๆ เสมอ เพื่อให้คนดูที่ติดตามได้ทราบความเคลื่อนไหว และเพจไม่ดูร้างจนคนคิดว่าไม่ได้ทำเพจต่อแล้ว หรือเพจที่ชื่อว่า Toolmorrow เป็นเพจที่มีการสร้างเนื้อหาอย่าง

สร้างสรรค์และผลิตเนื้อหาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กและเยาวชนในเรื่องต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิต ปัญหาในด้านความรักของวัยรุ่น ต่างมีการให้คำแนะนำดีๆ และเสนอเนื้อหาคอนเทนต์ที่ประสพกับผู้รับสารโดยตรง

เพจ Greenpeace Thailand เพจที่ณรงค์และให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติการอนุรักษ์ป่า และการปลูกฝังให้คนหันมาสนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้นทั้งนี้การเล่าเรื่องเนื้อหาของแต่ละเพจแตกต่างกันไป แต่สิ่งที่น่าสนใจคือมีการเล่าเรื่องแบบ Story telling ควบคู่ด้วย

จากกรณีที่ยกตัวอย่างมา จะเห็นว่า น่าสนใจมากข้าพเจ้าจึงอยากแนะนำเคล็ดลับสำหรับผู้ที่อยากจะทำเนื้อหาเพื่อเรียกยอดไลค์ หรือยอด Engagement ดังนี้



การผลิตสื่ออย่างสร้างสรรค์ไม่เพียงแต่เป็นประโยชน์ต่อภาพลักษณ์ของตัวเรา แต่ยังเป็นประโยชน์ต่อสังคมรวมถึงเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยที่ดั้งเดิม

แต่ยังไม่เคยเปิดดังได้

สุดท้ายประเด็นที่สี่การเปรียบเทียบ สิ่งใดสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่งเพื่อใช้สิ่งนั้นช่วยทำให้คนเกิดความเข้าใจ Analogy ที่ดี จะทำให้คนเข้าใจคอนเซปต์ของเรื่องยากๆ ได้ในเวลาอันรวดเร็วในขณะที่ ถ้าเลือกการเปรียบเทียบที่ไม่ดี ก็อาจจะทำให้คนเกิดความเข้าใจผิด หรือรู้สึกไม่เห็นด้วยไม่เชื่อถือเราก็เป็นได้



ศิลปสร้างสรรค์

วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน



ศิลปะสร้างสรรค์ วัฒนธรรมสานสายใย ภูมิปัญญาไทยยั่งยืน เดิน
ทางมาถึงสิ้นปี กันอีก 1 ปีแล้ว ปีนี้เรามาส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่
กันด้วยโครงการย่อยของกลุ่มเครือข่ายสื่อศิลปวัฒนธรรม
กิจกรรมภายใต้เครือข่ายศิลปวัฒนธรรมชุมชนภาคเหนือ
ภาคอีสาน ภาคกลาง และภาคใต้ ทั้งส่วนของโครงการพื้นที่
ต้นแบบ “ชุมชน/เมือง 3 ดี วิถีสุข : สื่อดี พื้นที่ดี ภูมิดี และการ
ทำงานสื่อศิลปวัฒนธรรมเชิงประเด็นเพื่อการเปลี่ยนแปลง
สุขภาวะ ที่มุ่งเน้นการสร้างกระบวนการพัฒนา และสร้างการ

เปลี่ยนแปลงชุมชนอย่างมีส่วนร่วมของศิลปิน เยาวชน ผู้นำชุมชน
ผ่านกระบวนการสื่อศิลปวัฒนธรรม ฉบับนี้เราได้้นำโครงการที่น่า
สนใจมาฝากเริ่มที่ โครงการอัตลักษณ์ไทยศิลปะพื้นบ้านไทย ปี
2562 โดยมูลนิธิสมาพันธ์ศิลปินเพื่อสังคม ได้จัดกิจกรรมถอดบท
เรียนจากการทำโครงการที่ผ่านมา ซึ่งจะเห็นได้ว่าเยาวชนที่ผ่าน
การอบรมจะมีความรู้ตามวิชาที่เข้าอบรม และสามารถถ่ายทอด
ความรู้สู่เยาวชนแถว 2 ได้

“กิจกรรมที่เกิดขึ้นนี้นำไปสู่การเกิดพื้นที่สร้างในการแสดงศิลปวัฒนธรรมชุมชน เปิดพื้นที่ให้
เยาวชนทุกกลุ่ม รวมถึงกลุ่มเยาวชนด้อยโอกาส กลุ่มเด็กกำพร้า และเยาวชนกลุ่มเสี่ยง ได้เรียนรู้
ภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกัน และสร้างความรู้ความเข้าใจการรู้เท่าทันสื่อออนไลน์รวมถึงกิจกรรม
สร้างสรรค์ ที่ได้รับร่วมมือของชุมชนจนเกิดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในพื้นที่ชุมชน และสร้าง
ความร่วมมือ ระหว่าง บ้าน วัด และโรงเรียน ในการตระหนักถึงคุณค่าของงานศิลปวัฒนธรรม
และการสืบสานงานดนตรีและการขับร้องเพลงไทย ให้คงอยู่ต่อไป ที่โรงเรียนศิลปากรพิพัฒน์”
นายไพจิตร ศุภวารี บอก



ชาย เมื่อบสบัน



ต่อมาเป็น โครงการสินไซโมเดล (สวาระดีเมืองสามดีวิถีสุขยั่งยืน) โดยเครือข่ายสื่อศิลปวัฒนธรรมชุมชน
อีสาน จัดกิจกรรมสินไซเฟสติวล “รวมพลคนรักสินไซ” ณ วัดไชยศรี ต.สวาระดี อ.เมือง จ.ขอนแก่น ในกิจกรรม
มีการเสวนาเรื่อง “ทำไม? ต้องเป็นสินไซโมเดล” และเสวนาเรื่อง “สินไซในใจตน” ชมการแสดงการร้องเพลง
แร็ปสินไซ จากสปป.ลาว และการอ่านบทกวี สินไซ โดย พระไม้ ศิลปินมรดกอีสาน, การนำทัวร์ชุมชนสวาระดี
ที่พาไปสัมผัสกับแหล่งท่องเที่ยวของชุมชนสวาระดี 3 ที่ประกอบด้วย 1. แหล่งพระเจ้าสุทนต์มุนีที่ศักดิ์สิทธิ์ของหมู่บ้าน
2. พิพิธภัณฑ์ชุมชนสวาระดี แหล่งรวบรวมของเก่าของชุมชน (พร้อมเปิดศูนย์เรียนรู้สินไซ) และ 3. ลิมวัดไชยศรี
ลิมโบราณที่มีภาพวาดโบราณเรื่องสินไซ ในช่วงสุดท้ายมีกิจกรรมการแสดงการฟ้อนสินไซโดยโรงเรียนบ้านม่วงไป
การแสดงหมอลำสินไซน้อยร้อยปี โดยโรงเรียนบ้านสวาระดี การแสดงหนังประมอทัยสินไซ โดยโรงเรียนสวาระดี-
พิทยาสรรพ์ และการแสดงหมอลำสินไซ หมอลำกกาขาว โดยพ่อครูแม่ครูหมอลำบ้านค้อ นอกจากนั้นยังมี





การจัดนิทรรศการ เรื่องราวความเป็นมาของหมอลำสินไห้น้อยร้อยปี ฟ้อนสินไห หนังประโมทัยสินไห นิทรรศการ “กระจกมทอง” จากโรงเรียนบ้านจัว “กล่องข้าวน้อย” และเครื่องจักสาน ของโรงเรียนบ้านโคกลำม รวมไปถึง นิทรรศการ ก่อนจะมาเป็นมัคคุเทศก์ชุมชน และผลิตภัณฑ์ชุมชนบ้านสาวะถี อีกทั้งในกิจกรรมมีตลาดนัดของดี สาวะถีบ้านเฮา สินค้าชุมชน เพื่อร่วมสนับสนุนผลิตภัณฑ์ในท้องถิ่น และเป็นการกระจายรายได้ในชุมชนอีกด้วย



ตามด้วยโครงการอุปถัมภ์ดั่งบัง : สื่อศิลปวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาเยาวชนและชุมชน จ.มหาสารคาม โดยผศ.ดร. ทรงวิทย์ พิมพ์ภรณ์ บอกว่า “วัด” เคยเป็นแหล่งศรัทธา เป็นศูนย์รวมใจ เป็นที่พบปะ และเป็นแหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาชุมชนมาเป็นระยะเวลาช้านาน แต่ปัจจุบัน บทบาทของวัดที่มีต่อชุมชนได้ลดน้อยถอยลงไปทุกขณะ ซึ่งก็คงปฏิเสธไม่ได้ว่าแนวทางการพัฒนาสู่ความทันสมัยก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่มีส่วนลดบทบาทและแยกวัดออกจากชุมชน รวมถึงการศึกษาในระบบโรงเรียน จากโรงเรียนวัดมาเป็นโรงเรียนหลวงเน้นจัดการศึกษาแยกส่วนความรู้ กับบริบทชุมชน แยกความรู้ทางโลก ออกจากความรู้ทางธรรม มุ่งเน้นความทันสมัยที่ไกลตัว คุณค่าในวิถีวัฒนธรรมชุมชนที่วัดเคยเป็นศูนย์กลาง ก็ถูกละเลย มรดกภูมิปัญญาหลายอย่างที่มีอยู่ในวัดถูกละทิ้ง หันมามุ่งการแข่งขัน(ทุกอย่างคือการแข่งขัน) เป็นที่มาของการหลงลืมก้ำพิถีติมาราก



วันนี้หลายวัด หลายโรงเรียน หลายชุมชน เริ่มหันกลับมาให้ความสำคัญกับรากฐานตลอดถึงภูมิปัญญา ของตนมากยิ่งขึ้น มีการฟื้นฟู มีการอนุรักษ์ สืบสาน ต่อยอดมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของตนเพื่อสร้างคุณค่า ความภาคภูมิใจให้กลับมาอีกครั้ง เช่นเดียวกับวัดไชยศรี บ้านสาวะถี จ.ขอนแก่น ซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นวัดร้าง แต่วันนี้ได้กลับฟื้นขึ้นมาเป็นฐานของการเรียนรู้วัฒนธรรมชุมชนให้กับบ้าน และโรงเรียนตลอดถึงคนที่สนใจจาก ภายนอกชุมชน ปัจจุบันจึงมีผู้สนใจเข้ามาศึกษาอย่างต่อเนื่องมีได้ขาด

วันนี้ก็เช่นกัน คณะคุณครูรุ่นใหม่จากโรงเรียนเทศบาลบ้านโนนชัยได้นำลูกหลานนักเรียนมาเรียนรู้ “อุปถัมภ์” มรดกภูมิปัญญาของบ้านสาวะถี ที่ปรากฏบนผนังสิมวัดไชยศรี เพื่อศึกษาเรียนรู้ศิลปะ วัฒนธรรม ความเชื่อของคนอีสานผ่านอุปถัมภ์ ซึ่งเป็นการเรียนรู้แบบโครงการ โดยศึกษาจากบริบทจริงในชุมชน ก่อนจะสรุป การเรียนรู้ เป็นกิจกรรม “หยดน้ำ” ต่อไป นับเป็นแนวทางการเรียนรู้ที่เหมาะสมที่น่าชื่นชม โดยไม่ต้องแข่งขัน เอรารางวัล เอาหน้า เอาภาพ แต่เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ นำไปสู่ความตระหนักรู้ก่อนจะแปรคุณค่าในรูปแบบ ต่างๆต่อไป



ดร.ทรงวิทย์ พิมพ์ภรณ์

จัดกิจกรรมพัฒนาศูนย์เรียนรู้อุปถัมภ์และภูมิปัญญาดั่งบัง เกิดการเรียนรู้ ภูมิปัญญาการทอผ้า การจักสาน การทอสีดอก การทำขนมจิ้น จากพ่อแม่ ปู่ย่า ตายายชาวบ้านดั่งบัง ที่ได้รับการถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษในวิถี วัฒนธรรมชุมชน ซึ่งไม่มีสอนในห้องเรียน นับเป็น “ความรู้นอห้องเรียน” ที่เปิดโอกาสให้เยาวชนในชุมชน และ ผู้สนใจได้ตระหนักถึงคุณค่าของอัตลักษณ์ชุมชน และพัฒนาศักยภาพที่สามารถจะนำต้นทุนทางศิลปวัฒนธรรมของตนเอง มาใช้ในการ พัฒนาชุมชนบ้านดั่งบัง ตำบลดั่งบัง อ.นาตุณ จ.มหาสารคาม นำไปสู่การเรียนรู้ตนเอง และสามารถนำมาพัฒนาชุมชนในด้านต่างๆ ได้ ประกอบด้วยการพัฒนาด้านสังคม (เกิดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน) พัฒนาด้านวัฒนธรรม (ให้รู้จักภูมิปัญญาในอดีต) พัฒนาด้าน เศรษฐกิจ (สร้างผลิตภัณฑ์ชุมชน พัฒนาเป็นพื้นที่ท่องเที่ยวเพื่อสร้างรายได้) พัฒนาด้านสิ่งแวดล้อม (ให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่สวยงามเป็น ศรีสง่ากับชุมชน)

ทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา ซึ่งในอนาคตข้างหน้า ภาคราชการน่าจะสนับสนุนโครงการใด เกิดขึ้นบ้าง และแต่ละกิจกรรมจะเป็นอย่างไร น่าสนใจแค่ไหน ติดตามได้ที่นี้



ไขปัญหา ประลอง ปัญญา

ไขปัญหาประลองปัญญาฉบับนี้จะชวนเพื่อนๆ มาร่วมกันเสนอไอเดีย และบอกเล่าเรื่องราวกันหน่อยว่า... เพื่อนๆ มีความคิดเห็นอย่างไรกับโครงการ “วิ่งสู่อชีวิตใหม่ สตอรี่ : RunForNewLife Story” และเพื่อนๆ ชอบ “การวิ่ง” ไหม? และมีเป้าหมายในการวิ่งอย่างไร? เล่าให้ฟังหน่อย....

คิดเห็นอย่างไรกับโครงการ “วิ่งสู่อชีวิตใหม่ สตอรี่ : RunForNewLife Story”

เพื่อนๆ ชอบ “การวิ่ง” ไหม? และมีเป้าหมายในการวิ่งอย่างไร? เล่าให้ฟังหน่อย

ส่งคำตอบของคุณมาหาเราที่ แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่อยู่ 979/118 ชั้น34 อาคารเอสเอ็ม ทาวเวอร์ ถนน พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 (วงเล็บมุมซองว่า ไขปัญหาประลองปัญญา) หรือส่งอีเมลได้ที่ : ruethairat.jah@gmail.com

ซึ่งทีมงานจะสุ่มคัดเลือกเพียง 10 ท่านเท่านั้น เพื่อรับ “เสื้อวิ่ง วิ่งสู่อชีวิตใหม่ Story : Run For New Life Story” ซึ่งสามารถส่งคำตอบได้ถึงวันที่ 10 มกราคม 2563 เท่านั้น และสามารถดูรายละเอียดของกิจกรรมในฉบับที่ผ่านมาได้ที่ www.facebook.com/art.culture4h

*** รับส่งเข้ามาบน: ของรางวัลรออยู่ ***



เพราะการวิ่งไม่ได้เปลี่ยนแค่**สุขภาพ** แต่ “การวิ่ง”
ยังเปลี่ยน**ชีวิต**ของใครหลายๆ คน ให้สดใสขึ้น
มาวิ่งสู่ชีวิตใหม่ และตามติดชีวิตบุคคลต้นแบบไปกับเรา

จะ**ปล่อย**
หรือจะ**เปลี่ยน**



วิ่งสู่ชีวิตใหม่

STORY

ชมเร็วลลิตี ของโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ *Run For New Life Story* ได้ทุกช่องทางที่...

Fanpage : [RunfornewlifeStory](#)

Youtube : [วิ่งสู่ชีวิตใหม่ RunForNewLife Story](#)

WebSite : www.artculture4health.com/runfornewlifestory

