

RUN FOR NEW LIFE STORY

ศิลปะ สร้างสุข

ศิลปะสร้างสุข วัฒนธรรมผ่านสายใย คู่มือปัญญาไทยยั่งยืน

ฉบับที่ 50 เดือนกรกฎาคม - เดือนกุมภาพันธ์ 2563

www.artculture4health.com



VIRTUAL RUN

จะปล่อยหรือจะเปลี่ยน

4

Virtual Run เราทำได้คุณก็ทำได้!
RunForNewLife Story
จะปล่อย หรือ จะเปลี่ยน

10

ออกกำลังกาย
ทำไมต้อง 21 วัน ?...

12

Heart rate zone
จังหวังไหน ที่ใจใจที่สุด ?

14

บทวิจารณ์ใหม่ ฝึกซ้อมอย่างไร?
ให้วิ่งได้ จึงเป็น

16

สื่อศิลปะ SE
Social Enterprise

20

วิธีหนึ่งสปล่อยสใด ?

CONTENTS

เรื่อง	หน้า
เปิดบ้านศิลปะสร้างสุข	2
เรื่องเด่นประจำฉบับ	4
Virtual Run เราทำได้คุณก็ทำได้!! RunForNewLife Story จะปล่อย หรือ จะเปลี่ยน	
ส่งต่อความสุข	10
ออกกำลังกาย ทำไมต้อง 21 วัน?...	
เก็บตกมาฝาก	12
Heart rate zone วิ่งโซนไหน ดีต่อใจที่สุด?	
สื่อศิลปะสร้างสุข	14
นักวิ่งหน้าใหม่	
ฝึกซ้อมอย่างไร? ให้วิ่งได้ วิ่งเป็น	
บอกกล่าวเล่าสุข	16
สื่อศิลป์ SE - Social Enterprise	
เก็บสุขมาเล่า	20
รู้วิธีหนังสือปล่อยใคร?	
ไขปัญหาประลองปัญญา	23
เสนอไอเดีย และบอกเล่าเรื่องราว	



จะปล่อย หรือ จะเปลี่ยน Run For New Life Story

ใบสมัครสมาชิกจุลสารศิลปะสร้างสุข

กรุณากรอกรายละเอียดให้ครบทุกข้อ

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

(ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

(สามารถถ่ายสำเนาได้)



Virtual Run เราทำได้คุณก็ทำได้!!

Run For New Life Story จะปล่อย หรือ จะเปลี่ยน

VIRTUAL RUN คืออะไร?

Virtual Run (เวอร์ชวลรัน) หรือการวิ่งเสมือนจริงเป็นรูปแบบการวิ่งรูปแบบใหม่ ที่กำลังได้รับความนิยมทั่วโลก โดยที่ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถวิ่งที่ไหน เมื่อไหร่ก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องวิ่งจริงในงานซึ่งอาจเป็นข้อจำกัดของหลายๆ คน เมื่อสะสมระยะแล้วค่อยนำผลการวิ่งมารับรางวัลแห่งความสำเร็จ

รู้หรือไม่ โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ สตอรี่

Run For New Life Story ก็มี Virtual Run ??

งานจบแต่เราไม่จบ...

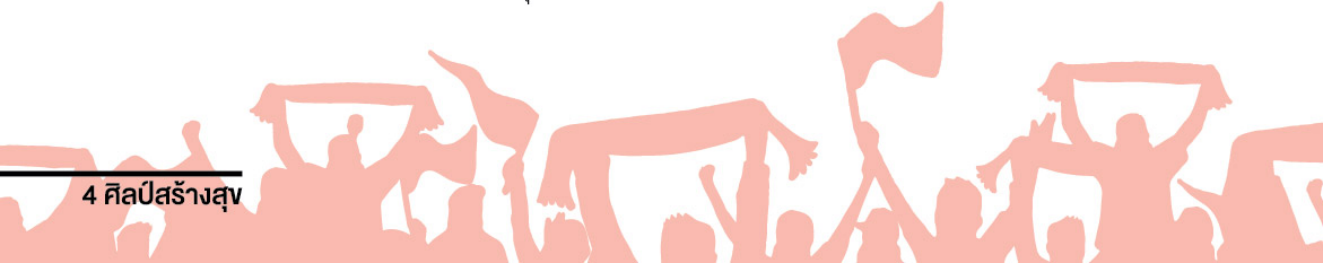
หลังจากโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ สตอรี่ Run For New Life Story ระยะที่ 1 สิ้นสุดลง เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องระหว่างรอโครงการระยะที่ 2 ในเดือนเมษายนนี้

นายดนัย หวังบุญชัย ผู้จัดการแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ผู้ริเริ่มโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ สตอรี่ Run For New Life Story บอกว่า แม้ระยะที่ 1 จะสิ้นสุดแต่เรายังคงมีเป้าหมายเดิมที่อยากผลักดันให้คนในสังคมหันมาดูแลสุขภาพ ซึ่ง “การวิ่ง” ก็ยังเป็นเครื่องมือที่สามารถทำได้ง่ายที่สุด และส่งผลให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ ซึ่งระหว่างรอนี้ กิจกรรม Virtual Run จึงเกิดขึ้นภายใต้การสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, มูลนิธิสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย, แผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ โครงการปิงส์, บริษัท เอ็น จีจี เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด บริษัท สิริมาร์เก็ตติ้ง, บานาน่า รัน, บริษัทดัชมิลล์จำกัด และนิตยสารไทยจ็อกกิ้ง โดยมีการเปิดรับสมัครบุคคลที่สนใจ

ร่วมกิจกรรมไปแล้วเมื่อวันที่ 1 มกราคม 2563 และเริ่มวิ่งส่งการบ้านตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม 2563 – วันที่ 15 มีนาคม 2563 ซึ่งกติกาในการวิ่งนั้น ง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก

- เพราะ >>> ไม่ต้องสะสมระยะทาง
- ให้ >>> ส่งรูป และบอกความรู้สึกที่ได้ออกวิ่งในวันนั้นๆ
- แต่ >>> ต้องวิ่งต่อเนื่องติดต่อกัน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3-5 วัน รวมให้ได้ 21 วัน

เพียงแค่นี้ก็มีสิทธิ์ 1.รับเสื้อ Limited Edition (ลิมิเต็ด-เอ디션) รูป THR ที่เลือก 2.จะมีสิทธิ์ร่วมลุ้นรับของรางวัลเพื่อส่งเสริมศักยภาพในการวิ่งอีกกว่า 50 รางวัล และ 3. จะได้รับสิทธิ์เข้าร่วมกิจกรรมทางกายแบบ Exclusive ที่คุณและเพื่อนสมาชิกในกลุ่มเท่านั้นที่จะสามารถเข้าร่วมทำกิจกรรมทางการแบบสนุกๆ ร่วมกับบุคคลต้นแบบ, โค้ชและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ(สสส.) ด้วยทั้งนี้เพราะเราอยากให้คุณลุกขึ้นมาเปลี่ยนตัวเองจากพฤติกรรมเดิมๆและเปลี่ยนข้ออ้าง บอกว่าไม่มีเวลา ไม่ว่าจะมาเป็นถ้าเราได้ลงมือทำไม่ว่าอะไรก็จะทำได้...



เสื้อ Virtual Run ของแต่ละ THR แตกต่างกันอย่างไรร?

- THR1 - นายธีรวัฒน์ เถลิงสกุล (หนุ่ม) แถบเสื้อสีครีม
มุมมองการวิ่ง มุมมองการวิ่ง มาสู้ไปด้วยกัน เพื่อทำความรู้จักกับหัวใจ และร่างกายของคุณอีกครั้ง
- THR2 - นางสาวรินภรณ์ ยาวุฒิ (หล้า) แถบเสื้อสีม่วง
มุมมองการวิ่ง ไม่มีสิ่งไหนที่ทำได้ ถ้าเรามุ่งมั่น และตั้งใจ
- THR3 - นางสาวยุวดี พันธุ์นิคม (ออย) แถบเสื้อสีเทา
มุมมองการวิ่ง “ถ้าใจมา” ทุกอย่างก็ได้
- THR4 - นายไพบุลย์ พฤกษ์พนาเวศ (ท็อป) แถบเสื้อสีส้ม
มุมมองการวิ่ง ผมทำได้ คุณทำได้
- THR5 - นางสาวจรุงศรี ยินโรสง
มุมมองการวิ่ง (กระต่าย) แถบเสื้อสีชมพูบานเย็น
ก้าวข้ามทุกข้อจำกัด ด้วยพลังบวกจากตัวเอง
- THR6 - นายสมเจตน์ เสาร์ (แสบ) แถบเสื้อสีเขียว
มุมมองการวิ่ง เชื่อและศรัทธา “วิ่ง” ทำให้จิตใจ กับร่างกายแข็งแรงไปพร้อมกัน
- THR7 - นายเพาซี ยะชิง (แบชี) แถบเสื้อสีเหลือง
มุมมองการวิ่ง แคคิดจะ “วิ่ง” ชีวิตคุณก็เปลี่ยน
- THR8 - พญ.ฝนทิพย์ วัชรารักษ์ (ฝน) แถบเสื้อสีชมพู
มุมมองการวิ่ง เชื่อ ตั้งใจ และมุ่งมั่น ทุกความฝันเป็นจริงได้



>>>> ภาพการวิ่งการบ้านกิจกรรม Virtual Run <<<<

ทั้งหมดนี้คือ Virtual Run (เวอร์ชวลรัน) ที่เกิดขึ้นซึ่งผู้สนใจสามารถเข้าไปให้กำลังใจและเชียร์ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดได้ที่แฟนเพจ @RunfornewlifeStories และหากใครที่พลาดกิจกรรมครั้งที่ผ่านๆ มาสามารถสมัครเข้าร่วมเป็นหนึ่งในบุคคลต้นแบบ “จะปล่อยหรือจะเปลี่ยน” กับโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ Run for New Life Story

ระยะที่ 2 ได้ในช่วงเดือนเมษายน 2563 นี้แน่นอน สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ แฟนเพจ @RunfornewlifeStories มาเริ่มต้นและเปลี่ยนตัวเองไปสู่การเป็นนักวิ่งหน้าใหม่ที่ใช่การวิ่งพาตัวเองไปสู่ชีวิตใหม่ไปด้วยกันเราพร้อมจะเป็นแรงผลักดันนั้นให้คุณ.. “บุคคลต้นแบบทั้ง 8 คนทำได้ คุณก็ทำได้..”

Supawit Ponchana ส่งการบ้านครบ “วิ่งเร็วเหมือนหินน้อย ผมทำได้ คุณก็ทำได้ครับ”



1:46:36 | 12.5 km | 12:50/km

Marisa Soisamrong วันรับลูกเสร็จ พาลมาชกออกมาวิ่ง... ได้เหงื่อแล้วสดชื่นมากค่ะ



1:06:04 | 5.56 km | 11:12/km

ถูกใจ คอมเมนต์ ส่งข้อความ - 1 สัปดาห์

Laos Inter ลำดับที่ 14 ส่งการบ้านครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 (15/01/63) THR 6

“จะปล่อย หรือจะเปลี่ยน #สุขภาพดีไม่มีขายอยากได้ต้องทำเอง”

วันวิ่งเบาๆเหมือนฝึกๆ เหงื่อออกจกแขนทุกบ้านครับ



75 sec | 1.00 km | 7:50/km

Pookpik Pooklik ส่งการบ้านแรกค่ะ THR1 ลำดับที่ 9 เข้าใจออกวิ่งเวลาตี 5.15 น. คุมหัวใจให้ไม่เกิน 140bpm มีผลตามใจค่ะ 😊



5:16 | 9:00 km | 37:44/km

Phongphak Chewakamol THR4 ลำดับที่ 28 ส่งการบ้าน Day 1 ระยะ 9.19 km ฝนเยอะมาก ภูมิใจกรุงเทพฯ



2:00:16 | 9.19 km | 21:56/km

Manop Kaliang NO21 ชีวิตดีดีเมื่อก้าวขาออกมาวิ่ง ไม่เชื่อก็ลองก้าวขาวิ่งชั๊ต



1:32:23 | 12.92 km | 13:06/km

Sawang Sengsae หัวใจทะลุโซน ลำดับที่ 12 THR1 ส่งงานครบ



21:11 | 10.21 km | 12:55/km

Monrudee Chankaew No.32 ฝึกวิ่งหนักๆ 15/01/20 5.22k สดชื่นค่ะ



5:22 | 5.22 km | 10:02/km

ปาฏิหาริย์ แห่งการวิ่ง

ทุกคนต้องมีจุดเริ่มต้นเสมอ ในการวิ่งก็เช่นกัน ก่อนที่ใครหลายๆ คนจะเริ่มออกวิ่งแรงบันดาลใจอะไร? เรื่องราวเรื่องไหน? เหตุผลอะไร? ที่ทำให้ลุกขึ้นมาเปลี่ยนตัวเองด้วย "การวิ่ง"....

...หลายคนคงมีคำถามในใจมากมาย ซึ่งก่อนจะเริ่มกิจกรรม Virtual Run (เวอร์ชวลรัน) ได้มีเพื่อนๆ และนักวิ่งหลายๆ คนแชร์เรื่องราวเหล่านี้มาบอกว่า ทำไม "เขา" ถึงลุกขึ้นมาวิ่ง เพราะอย่างที่เรารู้ๆ กันว่าวิ่งเป็นการดูแลตัวเองทั้งๆ ทำควบคู่ไปกับการดูแลอาหาร นอกจากการเดินแล้ว "การวิ่ง" ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ต้นทุนน้อยที่สุด และได้ประโยชน์มากที่สุดอย่างหนึ่งของมนุษย์

ทั้งเบิร์นไขมันส่วนเกินได้ไว - การวิ่งสามารถช่วยร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ช่วยในเรื่องของสุขภาพปอด, หัวใจ และเส้นเลือดอีกด้วย **ช่วงหลากหลายความเครียด** - เวลาที่กำลังวิ่ง คือช่วงเวลาที่จะได้ครุ่นคิดและทบทวนสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยที่ไม่ต้องไปสนใจตัวเลขจำนวนแคลอรี ระยะทาง หรือระยะเวลาในการวิ่ง หรือเมื่อเกิดอารมณ์เครียดสะสมจากงาน หรือความรัก การวิ่งช่วยให้เราลืมได้ **เป็นการฝึกฝนสมาธิอีกวิธีหนึ่ง** - การวิ่งต้องใช้ความมุ่งมั่น มองเป้าหมาย และขยับขาไปให้ถึงเส้นชัยต้องใช้สมาธิอย่างมากเพื่อบรรลุผล จึงถือเป็นการฝึกสมาธิอีกวิธีหนึ่ง **เพิ่มความแข็งแรง** - นอกจากจะเบิร์นไขมันส่วนเกินได้แล้วร่างกายยังสร้างกล้ามเนื้อที่แข็งแรง เพื่อรองรับการออกกำลังกายอีกด้วย ได้ทั้งกำลังขา กำลังแขน ทำให้ร่างกายมีพลังกำลัง ทำอะไรไม่ต้องกลัวไม่มีแรง **สร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรงขึ้น** - การวิ่งจะช่วยให้ระบบในร่างกายสมดุล ไม่ป่วยง่าย ช่วยบรรเทาอาการป่วยบางชนิด เช่น หวัดได้ **ดีต่อกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่น** - เพราะนักกีฬาทุกชนิดต้องวิ่งเพื่อวอร์มอัพร่างกาย พัฒนากล้ามเนื้อและความยืดหยุ่น จากการออกแรงวิ่ง สำหรับคนทั่วไปการวิ่งเป็นทางเลือกที่ดีและง่าย ในการรักษาความยืดหยุ่นให้ร่างกายแบบไม่ต้องไปแข่งกีฬาอื่นที่ไม่ถนัดได้ **เพิ่มความมั่นใจในตัวเอง** - คนที่วิ่งเป็นประจำจะได้ฝึกทั้งสมาธิ การตัดสินใจ ทุกครั้งที่วิ่งเข้าเส้นชัยหรือวิ่งได้ตามเป้าหมายจะเกิด

ความภูมิใจในตัวเอง จนนำไปสู่ความมั่นใจในตัวเองในที่สุดนอกจากนี้เมื่อร่างกายสมส่วนสุขภาพแข็งแรงใบหน้าแจ่มใสยังส่งผลต่อบุคลิกภาพโดยรวมอีกด้วย **ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ** - จะป่วยได้อย่างไรหากเราออกกำลังกายอยู่เสมอ ทั้งนี้โรคที่คนไทยเป็นเยอะ เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ สามารถลดความเสี่ยงได้ด้วย การวิ่ง เพราะร่างกายได้สร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงขึ้นทุกครั้งหลังออกกำลังกาย **ช่วงลดความวิตกกังวลได้** - การกล้าเผชิญหน้ากับความเหน็ดเหนื่อย การได้มุ่งสมาธิสู่จุดใดจุดหนึ่งจะช่วยให้เรามีสมาธิและคลายความวิตกกังวลได้ เพราะจิตเราอยู่กับการวิ่งไม่ได้มุ่งไปหาปัญหา เมื่อจิตนี้เราก็สามารถจัดการกับความวิตกได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น และสุดท้ายการวิ่ง **สามารถสร้างความสุขได้** - หลังจากการวิ่งที่เหน็ดเหนื่อย ในระยะหนึ่งร่างกายจะปล่อยสารเอ็นโดรฟินซึ่งเป็นสารแห่งความสุข แม้เหงื่อจะออกท่วมตัวแต่จะรู้สึกอุ่นๆ ในร่างกาย ยิ่งตอนที่วิ่งถึงเป้าหมายแล้วเดินคลายกล้ามเนื้อจะเป็นช่วงที่สมองหลั่งสารแห่งความสุขออกมาอย่างต่อเนื่องเป็นผลพลอยได้ที่สำคัญยิ่งของการวิ่ง นี่คือประโยชน์ของการวิ่ง แต่สำหรับเพื่อนๆ ที่ติดตามและเริ่มวิ่งไปพร้อมๆ กับโครงการวิ่ง **สู่ชีวิตใหม่ สตอรี่ Run For New Life Story** ได้แชร์เรื่องราวการเปลี่ยนชีวิตด้วย "การวิ่ง" ไว้ว่าอย่างไรบ้าง? ไปดูกัน...

 **Marisa Soisamrong**
16 นาที

กินๆ นอนๆ ไม่เคยคิดจะออกกำลังกายเลยคะ จนวันหนึ่งที่สาวชวนไปงานวิ่งงานหนึ่งด้วยความที่เราไม่เคยวิ่งเลยไม่รู้ว่าจะไหวแค่ไหน.. ลง11k ครั้งแรก...วิ่งไปก็ลืกลูกสาว ทั้งเหนื่อยทั้งหิว... แต่ใจสู้มากคะ.. เข้าเส้นชัยเกือบสุดท้ายเลย หลังจากนั้นออกวิ่งและซ้อมวิ่งมาตลอด และปลุกระดมทุกคนในครอบครัว มาร่วมวิ่งด้วย กลายเป็น "Soisamrongrunning" ไปแล้ว





ปลากระป๋อง ปุ่มปุ้ย

19 ชม.

เริ่มลดน้ำหนักเพราะหมอบอกว่าจะเข้าสู่ภาวะโรคกระดูกพรุนแล้วนะถ้ายังไม่ปล่อยให้ตัวอ้วนอวบมาๆ แบบนี้ต่อไปมีโอกาสที่หัวเขาจะรับน้ำหนักไม่ไหวแล้วกระดูกจะหักได้..หมอบอกให้เริ่มเดินไปก่อน ควบคุมอาหารไปด้วยกันเลย..เดินอยู่ได้ 7 เดือน จนน้ำหนักเริ่มลงมาเรื่อยๆ จากนั้นเริ่มวิ่งเหยาะๆ เบาๆ ก่อน ..ระหว่างนั้นต้องไปเช็คมวลกระดูกกับคุณหมอ ตลอด ผ่านไป 1 ปี มวลกระดูกเป็นปกติภาวะกระดูกพรุนไม่เกิดขึ้น..ร่างกายแข็งแรง ..ปัจจุบันนี้วิ่งตัวปลิวเลย ..จากน้ำหนัก 75 กิโลกรัม ตอนนี้เหลือแค่ 56 กิโลกรัม....



Eurngeiy Oryu August

19 ชม.

#หนูค้นพบยิวพิเศษ ช่วงแรกที่เริ่มวิ่งงานแรกๆ หนูใส่กางเกงขายาววิ่งตลอด สาเหตุคือ ขาหนูจะเป็นแผลตลอด ยุงกัด มดกัดก็เป็นแผลหนอง แผลพุพอง เป็นตลอดตั้งแต่เด็ก ๆ หนักสุดคือ แผลเหวอะที่ขาเมื่อตอน 4 ขวบ จำได้ว่าสะเก็ดที่แผลหลุดมีเลือดมีหนองออกมาเยอะจนต้องไปโรงพยาบาลตอนกลางคืน แผลแบบนี้อยู่กับหนูมาจนถึง 9 ขวบ เวลาเป็นแผลเหวอะ หนูอายเพื่อนมาก แล้วก็แสบทรมานมาก ทุกวันนี้ขาก็ยังลายจากรอยแผลเป็น

หลังจากไปร่วมงานวิ่งแบบสนุกๆ แค่อยากสะสมเหรียญ แต่ต้องมีการซ้อมวิ่งในช่วงเย็นของเกือบทุกๆ วัน จนหนูมารู้สึกว่า เดี๋ยวนี้ยิ่งกุดก็ไม่มีแผลเหมือนก่อน แผลที่ขาหายไปในหมัด เหลือแต่รอยแผลเป็น หลังจากนั่งประมวลผลดูแล้ว มันใจเกือบ 100% ว่า การที่ออกมาวิ่ง คือยารักษาชั้นเยี่ยม ตอนนี้หนูก็พอจะใส่กางเกงขาสั้นวิ่งเหมือนชาวบ้านเขาได้แล้ว มาวิ่งกันเถอะ



Teeraphan Sutthawas

21 ชม. · มีការแก้ไข

27 มกราคม 2561 เป็นการวิ่งรายการแรก 5 กิโลเมตรแรกในชีวิต ด้วยน้ำหนักตัว 104.4 กิโลกรัม **ก่อนหน้านั้น เราต้องแอดมิท icu ด้วยความดันสูงพุ่งไปที่ 190-200 หลังจากต้องนอนในห้อง icu แล้วต้องทำธุระหนัก-เบาอยู่บนเตียงคนไข้ ก็ปฏิญาณกับตัวเองเลยว่า “เรา” ต้องเปลี่ยนตัวเองได้แล้ว จะไม่กลับไปนอนในห้อง icu เป็นครั้งที่ 2 อีกเด็ดขาด

** ช่วงนั้นกระแสวิ่งมาแรงมากเพราะพี่ตูน ก็เลยเริ่มศึกษาวิธีการวิ่งสำหรับคนน้ำหนักตัวเยอะจะต้องวิ่งอย่างไรไม่ให้บาดเจ็บ โดยคลิปแรกที่ดูเป็นคลิปที่ครูดีนไปสอน แล้วฝึกจากการวิ่งสลับการเดินครั้งละ 1 นาที เพิ่มระยะการวิ่งต่อเนื่องให้ไกลมากขึ้น ประกอบกับมีน้องที่ชอบเชียร์บอลทีมเดียวกันคอยช่วยแนะนำการวิ่งให้ตลอดตั้งแต่เริ่มต้น แล้วเมื่อพบว่าการวิ่งโซน 2 มันเหมาะกับหมูสลอตอย่างเรามาก ไม่เหนื่อย ไม่เจ็บ แกรมดิงไขมันที่สะสมออกมาใช้เป็นพลังงานด้วย ก็วิ่งไปพร้อมกับการควบคุมอาหารจำพวก แป้ง ขนมหวาน น้ำอัดลม จาก 5 กิโลเมตร จนซ้อมวิ่งไประยะฮาล์ฟมาราธอนทันเวลาที่ออฟ (Cut Off Time = สิ้นสุดสภาพการแข่งขัน) ได้เมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2562 ที่ผ่านมา ได้อะไรกลับมาบ้าง น้ำหนักลดลงจาก 104.4 กิโลกรัมเหลือ 75 กิโลกรัม ภายในระยะเวลาประมาณ 1 ปีหน่อยๆ, ความดันสูงที่ไปหาหมอดามันดทุกครึ่งหลายสิบปีที่ผ่านมาจาก 150-180 มิลลิเมตรปรอท เหลือแค่ 112-120 มิลลิเมตรปรอท ในระยะ 2 ปีนี้, วิ่งต่อเนื่องได้ 21 กิโลเมตร, ไม่เคยมีอาการบาดเจ็บจากการวิ่งเลยซักครั้ง, ไม่กรนเวลานอนหลับตอนกลางคืน ทั้งหมดนี้เพราะเป้าหมายที่ว่า “อยากมีสุขภาพดีอยู่กับลูกได้นานๆ ดีใจมากๆ จากเคยทานยา 5 ตัว ตอนนี้คุณหมอลดให้เหลือ 2 ตัวแล้ว”





Wanwisa Nakpitak

19 ชม.

เพราะเคยอ้วนมากจนเจ็บหน้าอก หายใจไม่อิ่ม ไปหาหมอแนะนำว่าอยากหายจากการเจ็บหน้าอกใหม่?ลดความอ้วนสิ! คิดมาตลอด จะออกกำลังกายแบบไหน? เอาเวลาที่ไหนไปออกกำลังกายฉันเยอะมากจะไปออกกำลังกายเนี่ยนะ? แล้วก็ไปหาหมอคอนเดิมหน้าหนักไม่ลด อาการที่เคยถามไปก็ยังคงอยู่โดนหมอบ่นกลับบ้านเช่นเคย เลยคิดจะให้หมอบ่นแบบนี้ต่อไปไม่ได้ละตัดสินใจไปวิ่ง....แต่การวิ่งมันไม่ได้ง่ายเหมือนที่เราคิดศึกษาสี...สิ่งที่ควรทำก่อนที่เราวิ่งคือควรเดินก่อนเดินให้คุ้นชินกับการออกกำลังกายสิ แล้วลองหัดวิ่งดู ถึงวิ่งได้ไม่เร็วเหมือนคนอื่นเค้าแต่พอเรามาดูผลลัพธ์ก็น่าภูมิใจนะ...



Almera Chainat

21 ชม. · มีการแก้ไข



ผมป่วยเป็นโรคธาร์สซีเมีย หรือที่เรียกกันว่าโรคโลหิตจางตั้งแต่อายุ 8 ปี รักษาต่อเนื่องมาเรื่อยๆ จนตอนนี้อายุ 29 ปี ปรากฏว่าเมื่อกลางปี พ.ศ.2562 ผมมีอาการปวดท้อง แน่นท้อง เลยไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษาแพทย์แจ้งว่าอาการที่เกิดขึ้นนั้นเป็นอาการข้างเคียงของโรคธาร์สซีเมีย ก็คือทำให้ตับกับม้ามมีอาการโตขึ้นมาและมีอาการไขมันเกาะที่ตับหรือเรียกอีกอย่างว่าไขมันพอกตับ จึงทำให้เกิดอาการปวดท้องแน่นท้อง ผมได้พักรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลอยู่ประมาณ 2 อาทิตย์ ช่วงรักษาตัวมีแต่การกินยาและก็ฉีดยา จนมาเดือนสิงหาคม 2562 อาการที่เป็นอยู่นั้นไม่ทำให้ผมดีขึ้นเลย จนทำให้ผมคิดอยากจะจบชีวิตลง มาจนถึงเดือนกันยายน 2562 ทำให้ผมคิดได้ว่าเราต้องทำอะไรสักอย่างเพื่อให้ร่างกายกลับมาแข็งแรงเหมือนเดิม ในเมื่อร่างกายเรายังไม่แข็งแรง เราก็คงต้องลุกออกมาวิ่งเพื่อสู้กับโรคที่เป็นอยู่ จากวันที่ผมเริ่มวิ่งช่วงกลางเดือนกันยายน 2562 เป็นต้นมาทำให้ผมคิดอยากจะออกมาวิ่งทุกวันๆ จนวันนี้ผมก็ยังวิ่งเพื่อออกกำลังกายและเพื่อสู้กับอาการป่วยของผม #จนชีวิตของผมมีการเปลี่ยนแปลงไปจากวันนั้นที่คิดอยากจะจบชีวิตลง วันนี้การวิ่งนี้แหละสำคัญที่สุดทำให้เรามีชีวิตที่จะสู้กับอาการป่วยขอบคุณเพจดีๆ ที่ทำให้ผมเปลี่ยนแปลงชีวิตของผม....



Jamorn Jum Imsup

16 ชม.

ผมอยากดูแลลูกชายและลูกสาวผมไปนานๆ จนเค้าเติบโตเป็นคนดีคนเก่ง เมื่อ11เดือนที่แล้ว ผมเริ่มลดน้ำหนักอย่างจริงจัง เพราะผมคิดจะทำประกันชีวิตเพื่อให้ลูกสาว ผลคือประกันไม่อนุมัติ เพราะผมอ้วนเกินไป กับน้ำหนัก 137 กิโลกรัม ประกันก็ส่งผมไปตรวจร่างกาย พบมีความเสี่ยงเป็นโรคความดัน เบาหวาน และอื่นๆ ที่สำคัญ ตรวจพบ ไขมันเกาะที่ตับ จากนั้นมาจนถึงวันนี้ ผมลดน้ำหนักเหลือ 77 กิโลกรัม. มีเพื่อนๆ หลายคน ที่เห็นผมโพสต์ตามกลุ่มต่างๆ เพื่อให้กำลังใจคนที่กำลังลดความอ้วน เราก็ได้แชร์ประสบการณ์ของเรา สิ่งเดียวที่ทำให้เราลดน้ำหนักได้ ไม่ใช่เงินไกล คือ ใจเราล้วนๆ ถามว่าลดน้ำหนักเพื่ออะไร สุดท้ายคำตอบที่ได้ ก็คือตัวเราเอง กินเอง อ้วนเอง ผอมเอง ออกกำลังกายเอง สุขภาพแข็งแรง คนรอบๆ ข้างเห็นเราทำเขาก็ออกมาทำตาม ตัวเขาก็แข็งแรงขึ้นภูมิใจที่ได้ทำและเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นอ้วนออกมาทำตามอีกหลายๆ คน





Kung Wanida

17 ชม.



ต้องสู้ ต้องทำให้ร่างกายแข็งแรงต่อสู้กับโรคให้ได้ วันที่ 17 มกราคม 2563 หมอนัดตรวจพร้อมให้คีโมครั้งที่ 2 (ฉันทนมันไปด้วยดีบอกกับตัวเองทั้งทีกลัว)

ปกติเป็นคนดูแลสุขภาพและดูแลร่างกายอยู่แล้ว ทานอาหารที่สุกและวิ่งเป็นประจำ แต่มีความเครียดจากงานที่ทำ วันหนึ่งพบก้อนเนื้อที่หน้าอกเลยไปตรวจผลออกมาเมื่อวันที่ 26 กันยายน 2562 พบว่าเป็นเนื้อร้าย คุณหมอรักษาโดยการผ่าตัดพร้อมให้คีโม (ให้น้ำยาเคมี) จำนวน 4 ครั้ง ระหว่างการรักษาก็ยังออกกำลังกายและการผ่าตัดวันที่ 30 ตุลาคม 2562 รักษาตัวและพักฟื้นดูแลร่างกายพอวันที่ 2 ธันวาคม 2562 ก็เริ่มเดินออกกำลังกาย วันที่ 15 ธันวาคม 2562 ไปวิ่งสยามเทรล 13 กิโลเมตรได้ ดีใจมากได้อันดับที่ 20 ของรุ่นหญิงอายุ 40-49 ปี วันที่ 20 ธันวาคม 2562 หมอนัดตรวจให้คีโมครั้งที่ 1 ก็มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปากคอกแห้ง เวียนหัวอยู่ประมาณ 4 วัน หลังจากนั้นก็ออกเดินพอครบ 10 วันก็ออกวิ่ง



Gunniga Prajuckpana

2 ชม.



เริ่มแรกจากการช่วยสมทบทุนงานวิ่งเพื่อสร้างโรงอาหารของโรงเรียนชุมชนบ้านน้ำดิบ ซึ่งในตอนนั้นตั้งใจจะรับแต่เสื้อแล้วไม่วิ่ง เพราะมีข้ออ้างในการไม่ออกกำลังกายโดยคิดต้องเลี้ยงลูกเองหลังเลิกงาน ไม่มีคนช่วยดูแลให้ ในตอนซ้อมวิ่ง ประกอบกับ เป็นโรคแพ้อากาศ คัดจมูกอยู่ตลอดเวลา แพทย์แผนไทยบอกว่ามีอาการลมผืดเดือน (ลมผืดเดือนเป็นอาการที่เกิดกับสตรีหลังคลอดแล้วไม่ปฏิบัติตามข้อห้ามและข้อปฏิบัติ ซึ่งวัฒนธรรมล้านนาเรียกว่า "อยู่เดือน") ต้องไปพบแพทย์เป็นประจำ จึงหันมาสนใจที่จะออกกำลังกายโดยตั้งใจว่าจะเปลี่ยนจากแคริบเสื้อเป็น funrun (คือการเดินวิ่งเพื่อการกุศล ระยะทาง 3.5-5 กิโลเมตรเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่เริ่มต้นออกกำลังกายใหม่ๆ) หลังจากนั้นก็ซ้อมวิ่งโดยที่ไม่มีความรู้ใดๆ เลย ซ้อมจนข้อเท้าเคล็ดและหยุดซ้อมเป็นเดือน จึงไปศึกษาข้อมูลการซ้อมวิ่งในอินเทอร์เน็ต จนพบเทคนิคการวิ่งจากโค้ช เพจ 42.195 คลับ ไปวิ่งกัน : Running Hub และ Runfornewlifestory และมีคุณออย THR3 เป็นแรงบันดาลใจที่หันมาสนใจสุขภาพ และซ้อมวิ่งจนจบที่ 3.5 กิโลเมตรแรก และสมัครและซ้อมวิ่งต่อไปวิ่งแบบ Virtual Run ของโครงการก้าวคนก้าวจบที่ 10.2 กิโลเมตร ผลคืออาการคัดจมูก และลมผืดเดือนดีขึ้นมากๆ คิดว่าจะวิ่งต่อไปเพื่อสุขภาพ...

นี่เป็นเพียงแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้นที่มีสงเข้ามา
อยากรู้ว่าเนื้อหา คนอื่นๆ เริ่มวิ่งได้อย่างไร? สามารถติดตามอ่านได้ที่
เป็นเพจ @Runfornewlifestories มาเริ่มต้นและเปลี่ยนตัวเองด้วยบริการ "วิ่ง"
ไปร้อมๆ กันเถอะ.....

"เราทำได้
คุณก็ทำได้"

คิดสร้างสุข 9



ออกกำลังกาย



ทำไมต้อง 21 วัน?...

หลายคนคงเคยได้ยินทฤษฎี 21 วันของนักจิตวิทยาท่านหนึ่ง ที่เคยบอกไว้สำหรับการสร้างนิสัยโดยการทำติดต่อกันต่อเนื่องเป็นเวลา 21 วัน โดยทฤษฎีนี้มีประโยชน์ในการปลูกฝัง เสริมสร้างพฤติกรรมที่ต้องการ และเปลี่ยนแปลงบำบัดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการได้ โดยต้องทำต่อเนื่องห้ามขาด ห้ามเว้นว่าง ถ้าขาดช่วง ต้องเริ่มต้นนับใหม่ เช่นหากเราต้องการมีสุขภาพที่ดีเป็นคนรักสุขภาพ รักการออกกำลังกาย ก็ควรออกกำลังกายติดต่อกันต่อเนื่อง 21 วัน วันละไม่ต่ำกว่า 20 นาที มันจะช่วยสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายขึ้นมาได้



ทฤษฎี 21 วัน คืออะไร?

ทฤษฎี 21 วันนี้ คือทฤษฎี "21-Day Habit Theory" จากหนังสือ Psycho-Cybernetics โดย ดร.แมกเวล มอลท์ (Dr.Maxwell Maltz) ซึ่งได้พูดถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยการกระทำต่อเนื่องอย่างน้อย 21 วัน บนพื้นฐานความเชื่อและมีสติในการลงมือทำ จนกลายเป็นนิสัย และสามารถนำเรื่องนี้มาใช้ได้กับทุกๆ เรื่องในชีวิตเพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อสิ่งที่ดีกว่าเดิม

วิธีปรับพฤติกรรม เพื่อทดลองทฤษฎี 21 วัน

1.ตั้งเป้าหมายให้ชัด อย่างเช่นเราต้องออกกำลังกายให้ติดเป็นนิสัย เราต้องวิ่งได้ เราต้องทำได้

2.เตรียมสมุดจดบันทึก เช็กนิสัยว่าในวันนั้นวางแผนอะไรไว้บ้าง และพยายามทำให้ครบตามทีแพลนไว้ เช่น ตื่นไปวิ่ง ตื่นมาโยคะ เดินขึ้นบันไดหนีไฟ ลูกเดินระหว่างวัน เดินกลับบ้าน ฟิตเนส งดน้ำหวาน กินกาแฟดำไม่ใส่น้ำตาล งดของทอด และอีกสารพัดที่คุณจะตั้งขึ้นมาแนะนำว่าในช่วงสัปดาห์แรกเริ่มจากง่ายๆ ก่อน เช่นตื่นก่อนเวลาเดิมสัก 1 ชั่วโมง เพื่อไปออกกำลังกายหรือทำอาหารกินเอง

3.ออกกำลังกายในช่วงแรก อย่าเพิ่งเริ่มวิ่งเลยทันที

เพราะมือใหม่ที่ไม่เคยวิ่ง มาลองวิ่งครั้งแรกจะเหนื่อยมาก และอาจถอดใจได้ง่าย แนะนำให้เดินไปก่อน จะเดินบนลู่วิ่งหรือเดินที่สวนสาธารณะก็ได้ ฝึกให้ร่างกายคุ้นชินกับความเหนื่อย ปรับระบบทางเดินหายใจกันใหม่ แล้วค่อยฝึกวิ่งในโซน 2 การวิ่งโซนนี้จะเน้นความเร็วสม่ำเสมอ ไม่เน้นท่าเวลา เหมาะสำหรับคนลดน้ำหนัก เพราะเผาผลาญไขมันสะสมได้ดี

4.อาหารทำเองได้จะดีที่สุด เพราะสามารถคุมเครื่องปรุงและวิธีทำได้ สำหรับคนที่ไม่ค่อยมีเวลาแนะนำให้ซื้อของสดมาทำทีเดียวเป็นรายสัปดาห์ แล้วนำมาแช่แข็ง จะกินแต่ละครั้งก็หยิบมาเข้าไมโครเวฟสะดวกดี แต่ถ้าไม่ได้จริงๆ เวลาไปกินข้าวข้างนอก แนะนำให้สั่งแบบผัดน้ำ หรือจะเป็นสุกี้ น้ำ ก๋วยเตี๋ยวไม่ปรุงเพิ่ม ไม่ใส่กระเทียมเจียว และที่สำคัญน้ำหวานต่างๆ งดเด็ดไปก่อนเลย เพราะน้ำตาลเยอะมาก

5.อย่าลืมขอบคุณตัวเองทุกครั้งที่ทำตามแพลนได้สำเร็จ ไม่ต้องคาดหวังในระยะไกล โฟกัสกันที่วันต่อวัน วันนี้ทำได้ คุณเก่งมาก คุณต้องชมตัวเอง คุณชนะใจตัวเองได้ และให้กำลังใจกับตัวเองในวันถัดไป ทำแบบนี้ซ้ำๆ จนครบ 21 วัน เชื่อได้เลยว่าถึงวันนั้น คุณจะรู้สึกผืนที่ต้องตื่นมาออกกำลังกายอีกต่อไป



และสำหรับคนที่อยากลดน้ำหนัก อยากมีรูปร่างดีไปพร้อมกัน การสร้างนิสัยให้รักการออกกำลังกายแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินก็สำคัญด้วยเช่นกัน ทฤษฎี 21 วันนี่จึงต้องทำควบคู่กันไป เริ่มด้วย



1. ดื่มน้ำ ควรดื่มน้ำ 1 แก้วใหญ่ก่อนรับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อ นอกจากจะช่วยให้ไม่กระหายน้ำแล้วยังช่วยให้รู้สึกอิ่มและลดความอยากอาหารได้ด้วย



2. รับประทานอาหารให้ช้าลง วางช้อนและส้อมลงทุกครั้งหลังตักอาหารรับประทานการรับประทานอาหารช้าๆจะทำให้รู้สึกถึงรสชาติของอาหารมากยิ่งขึ้นแต่ทำให้รับประทานอาหารน้อยลงได้



3. รับประทานอาหารเพียงครั้งเดียว เรื่องนี้ถือว่าเป็นหัวใจสำคัญเพราะไม่ว่าอาหารที่อยู่ตรงหน้าจะเป็นของโปรดมากน้อยแค่ไหนแต่ต้องรับประทานเพียงครั้งเดียว

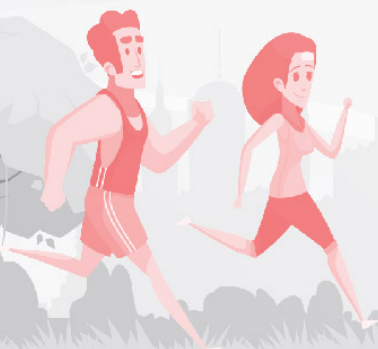


4. รับประทานผักหรือผลไม้เป็นอาหารว่างนอกจากอาหารหลัก 3 มื้อแล้ว รับประทานผักหรือผลไม้เป็นอาหารว่างเท่านั้น



การออกกำลังกายและทำทั้งหมดนี้ บางครั้งอาจจะยากและน่าเบื่อ สำหรับคนที่ไม่เคยทำมาก่อน แต่เชื่อเถอะว่า หากคุณสามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอติดต่อกันสัปดาห์ในรูปร่างที่หลังออกมาจะทำให้คุณติดใจการออกกำลังกายและในที่สุดคุณก็จะอยากทำทุกวันแน่นอน และหากคุณสามารถทำได้ต่อเนื่อง 21 วัน ติดต่อกัน นิสัยการกินและการออกกำลังกายนี้จะช่วยให้คุณรักการออกกำลังกายและช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างยั่งยืนและจะมีสุขภาพที่ดีต่อไป...

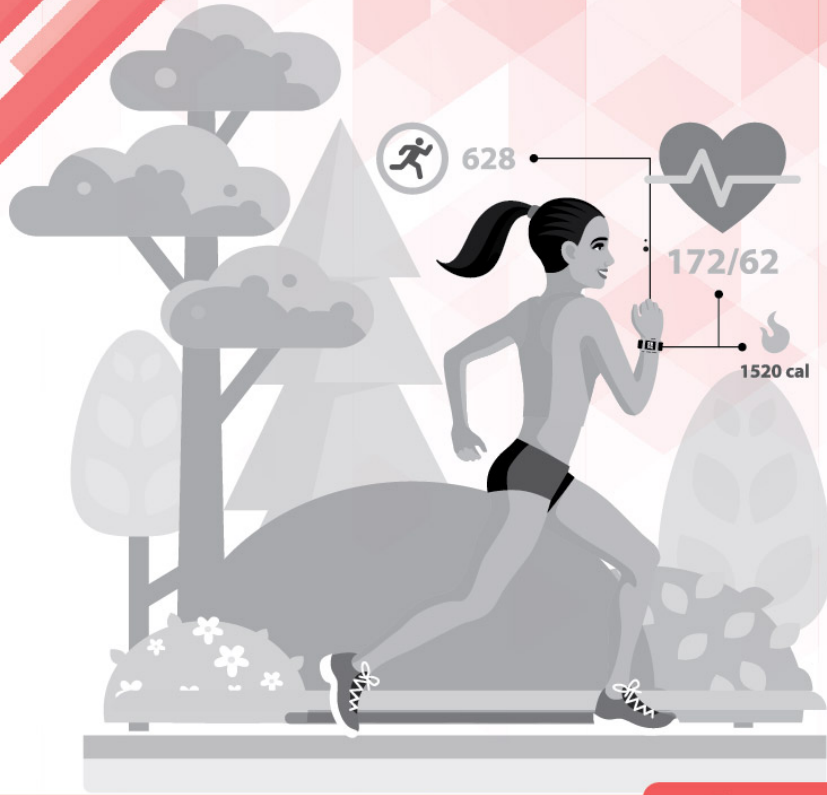
ออกมา
“วิ่ง”
กันเถอะ!



Heart rate

Zone

วิ่งโซนไหน ดีต่อใจที่สุด?



- >> รู้หรือไม่ว่าอัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวบ่งบอกว่าผู้ออกกำลังกายมีระดับของความเหนื่อยในระดับไหน?
- >> รู้หรือไม่ว่าอัตราการเต้นของหัวใจของคนเรานั้นช่วยกำหนดขอบเขตความเข้มข้นของการออกกำลังกายเพื่อให้ทำได้ตามเป้าหมายได้
- >> แล้วรู้หรือไม่ว่า ถ้าจะวิ่ง การวิ่งโซนไหน? เป็นอย่างไร?
- >> แล้วถ้าเราวิ่งการวิ่งของเราจัดอยู่ในโซนไหน?
- >> ไม่ยาก ที่นี้มีคำตอบ..... <<

Heart rate

Zone

Heart rate zone หรืออัตราการเต้นของหัวใจจะช่วยให้ได้ประโยชน์สูงสุดบรรลุเป้าหมายมากกว่าการออกกำลังกายเพียงให้เสียเหงื่อไปแต่ละวันเท่านั้น ซึ่งร่างกายแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน การคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดจึงขึ้นอยู่กับปัจจัยทางเพศและอายุ

ผู้ชาย : $MaxHR = 214 - (0.8 \times \text{อายุ})$
 ผู้หญิง : $MaxHR = 209 - (0.7 \times \text{อายุ})$

หรือสามารถคำนวณแบบง่าย ๆ โดยเอา 220-อายุ เช่น อายุ 30 ปี MaxHR จะอยู่ที่ 190 BPM จากนั้นจึงนำ 190 มาหาค่าอัตรา

เต้นของหัวใจในแต่ละโซน จากจำนวน % เช่น zone 1 (หัวใจเต้นในอัตรา 50-60% ของ maximum heart rate) = $190 \times 50 = 95$

ซึ่งโซนของหัวใจ นั้นเป็นตัวบ่งบอกว่าผู้ออกกำลังกายมีความเหนื่อยในระดับใดและช่วยกำหนดขอบเขตความเข้มข้นของการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ตามเป้าหมายของแต่ละคน ถ้าเรารู้จักแต่ละโซนของหัวใจ ในขณะที่ออกกำลังกาย ก็จะช่วยให้หัวใจแข็งแรงขึ้น และยังช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินอย่างมีประสิทธิภาพด้วย

Zone 1 Basic หัวใจเต้นในอัตรา 50–60% ของ Maximum Heart Rate หรือน้อยกว่า 105 ครั้งต่อนาที ต้องออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลาประมาณ 20–40 นาที เช่น วิ่ง เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ส่งผลให้หัวใจได้ออกกำลังกายสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้น การออกกำลังกายในโซนนี้ ทำเพื่อปรับปรุงความฟิตพื้นฐานของร่างกาย อีกทั้งยังช่วยให้รู้สึกสบายหลังจากการออกกำลังกาย แต่สำหรับคนที่ยังต้องการลดน้ำหนัก Zone 1 อาจยังไม่เพียงพอต่อการเผาผลาญไขมันส่วนเกินได้

Zone 2 Endurance Training หัวใจเต้นในอัตรา 60–70% ของ Maximum Heart Rate หรือ 105–123 ครั้งต่อนาที ต้องออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลาประมาณ 20–40 นาที ซึ่งระดับความเหนื่อยจะไต่ขึ้นมาสู่ขั้น Burn Fat หรือเผาผลาญไขมันได้อย่างดี ผู้เล่นจะรู้สึกเหนื่อย แต่ไม่ได้อยู่ในสภาวะเหนื่อยหอบ มีการเพิ่มระดับการเต้นของหัวใจ ให้เลือดไปสูบฉีดกล้ามเนื้อมากขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายส่วนใหญ่ควรดำเนินให้อยู่ในโซนนี้จะดีที่สุด

Zone 3 Aerobic Exercise หัวใจเต้นในอัตรา 70–80% ของ Maximum Heart Rate หรือ 122–140 ครั้งต่อนาที ต้องออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลาประมาณ 10–40 นาที นอกจากช่วยในการเผาผลาญไขมันได้ดีแล้วยังช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สร้างความแข็งแรงและอดทนให้ร่างกายได้ดี เป็นระดับกลางๆ ที่เหมาะสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี แต่สำหรับคนที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ แล้วข้ามมาโซนนี้จะรู้สึกทำได้ลำบาก แนะนำให้กลับไปเริ่มต้นที่ Zone 1 แล้วค่อยๆ ไต่ระดับขึ้นมาเพื่อปรับความสมดุลของร่างกาย และความปลอดภัยในขณะออกกำลังกายอีกด้วย

Zone 4 Tempo Exercise หัวใจเต้นในอัตรา 80–90% ของ Maximum Heart Rate หรือ 140–158 ครั้งต่อนาที ต้องออกกำลังกายต่อเนื่องเป็นเวลาประมาณ 2–10 นาที การออกกำลังมากขึ้นจนสามารถพูดคุยได้เพียงเล็กน้อย เป็นช่วงที่ต้องใช้แรงของหัวใจและกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ โซนนี้มีไว้สำหรับออกกำลังกายแบบเป็นช่วง ๆ เพื่อพัฒนาศักยภาพของร่างกาย แต่ไม่ควรทำบ่อยเกินไป อาจส่งผลให้มีอาการเหนื่อยหอบได้

Zone 5 Sprint หัวใจเต้นในอัตรา 90–100% ของ Maximum Heart Rate หรือ 157–175 ครั้งต่อนาที โดยส่วนใหญ่ใช้ในกิจกรรมของนักกีฬาอาชีพ หรือกลุ่มของผู้ที่ต้องการความเร็วมากๆ เช่น แข่งวิ่ง 100–400 เมตร ต้องซ้อมให้อัตราเต้นของหัวใจสูงถึง Zone 5 แต่สำหรับคนที่ร่างกายยังไม่แข็งแรงพอ อาจทำให้หน้ามืด เป็นลม ความดันขึ้น รวมถึงหัวใจเต้นผิดจังหวะและอาจทำให้หัวใจวายได้

แม้การออกกำลังกายใน zone 1-2 จะทำให้เหนื่อยน้อย และเผาผลาญไขมันไม่มาก แต่หลังออกกำลังกายแล้วจะรู้สึกสดชื่น แจ่มใส และนอนหลับได้ดีขึ้น สำหรับผู้ออกกำลังกายปกติเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงหรือต้องการลดน้ำหนัก ออกกำลังกายใน zone 3 ถึง zone 4 ก็เพียงพอแล้ว การออกกำลังกายใน zone 3-4 เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยควรทำให้ได้สัปดาห์ละ 3-5 วัน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสามารถลดน้ำหนักได้อย่างดี รวมถึงทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและเลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น

ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายจนมีอัตราเต้นของหัวใจสูงสุดใน zone 5 ควรอยู่ในการดูแลของแพทย์หรือโค้ชอย่างใกล้ชิด และเหมาะสำหรับกลุ่มนักกีฬาอาชีพหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ



การออกกำลังกายในแต่ละโซนนั้นมีข้อดี และข้อเสียแตกต่างกัน ดังนั้นผู้ออกกำลังกายควรเลือกใช้โซนที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และเป้าหมายของตัวเอง ไม่ควรหักโหมมากเกินไป เพราะการออกกำลังกายที่ดี ไม่ได้ขึ้นอยู่กับว่าเราออกกำลังกายได้มากเท่าไร แต่อยู่ที่ว่าเราออกกำลังกายแล้วได้อะไร ดังนั้นการเลือกโซนออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะส่งผลดีต่อร่างกายและส่งผลดีต่อใจของคุณอีกด้วย

นักวิ่งหน้าใหม่ ฝึกซ้อมอย่างไร? ใหวิ่งได้ วิ่งเป็น

“การวิ่ง” นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบัน เพราะทั้งไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ แล้วยังเป็นกิจกรรมที่ทำได้ในหลายสถานที่ ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง ช่วยควบคุมน้ำหนัก และเป็นกีฬาที่สร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายในทุกๆ ส่วน ยิ่งไปกว่านั้นยังเป็นการเอาชนะตัวเอง เพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายคือเส้นชัยได้เป็นอย่างดี

ในปัจจุบันคนส่วนใหญ่ให้ความสนใจกับการวิ่งมากขึ้นหลายๆ คนเริ่มวิ่งในระยะที่น้อยๆ ก่อนเพื่อฝึกให้ร่างกายคุ้นชินกับการวิ่ง แล้วค่อยๆ เพิ่มระยะทางเพื่อเป็นการเอาชนะตนเอง แต่ไม่ใช่ว่าใครอยากวิ่ง ก็ใส่รองเท้าแล้วออกไปวิ่งได้เลย “พื้นฐานการวิ่ง” เป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งระยะสั้นหรือระยะยาว ซึ่ง **โค้ชเดวิด ปฏิภากร เพชรศรีชา**

บอกไว้ว่า พื้นฐานของการวิ่งสำหรับนักวิ่งหน้าใหม่นั้นจะต้องเริ่มจากการวิ่งน้อยๆ ก่อน แล้วเริ่มการทำเบสิกการวิ่ง (Drills) ให้เยอะ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ได้เกิดการเคลื่อนไหว ซึ่งการเคลื่อนไหวนี้ก็เป็นออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ซึ่งการฝึกท่าเบสิกนี้มันจะค่อยๆ ซึมซับและเข้าไปปรับท่าวิ่ง การเคลื่อนไหวของนักวิ่งให้สมูทขึ้น คล่องตัวขึ้น ดีขึ้น ถูกต้องตามสรีระของนักวิ่งแต่ละคนเพราะท่าวิ่งแต่ละท่านั้นถูกออกแบบมาเพื่อคนบางคน แต่อาจจะไม่ได้เหมาะสมกับใครอีกหลายๆ คน เบสิกเหล่านี้จะเป็นท่าฝึกซ้อมที่จะเข้าไปปรับและหาท่าวิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมให้กับแต่ละคนได้ และจะค่อยๆ ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นจนมีความพร้อมที่จะออกไปวิ่งออกไปเคลื่อนที่ได้ ทำให้วิ่งได้เยอะขึ้นและลดการบาดเจ็บได้

ทั้งนี้โค้ชเดวิดได้แนะนำท่าวิ่งในการนำไปฝึกซ้อมวิ่งที่ถูกต้องเอาไว้ 5 ท่า แต่สำหรับการวิ่งจริงจะใช้แค่เพียง 3 ท่า คือ

วิ่งช้า = เข้าต่ำ + ดัดสัน **วิ่งเร็ว = เข้าสูง + ดัดสัน** ที่เหลือใช้ในการซ้อมเท่านั้น

1.ท่าเตะหน้า (ระยะทาง 20-30 เมตร) โดยปกติทั่วไปขณะวิ่ง เมื่อไหร่ที่ยกเท้าพ้นจากพื้น บางคนมักจะมีโน้มตัวหรือเอนตัวไปข้างหลัง ท่าเตะหน้านี้จะช่วยปรับลำตัวไม่ให้เอนไปข้างหลังขณะวิ่ง

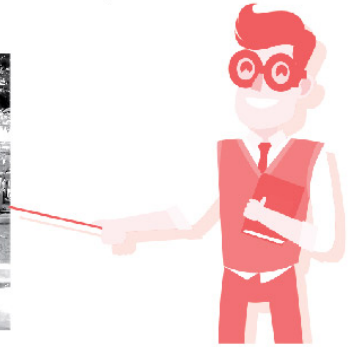
หลักการของ**ท่าเตะหน้า** (สลับซ้ายขวา) ทำได้ดังนี้ **1.ยกเท้าข้างไหนขึ้นพื้นพื้นให้ “ล็อกข้อเท้า” ขาจะตึง** (เพราะถ้าไม่ล็อกข้อเท้า เข่าจะงอ) **ท้ายสะโพกเคลื่อนขึ้นมา** **2.เมื่อกวางเท้าข้างนั้นลงใช้ข้อเท้าสัมผัสพื้น** ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ไม่เอนตัวไปข้างหลัง (เคลื่อนไปข้างหน้าสลับเท้าเตะพื้นซ้ายขวา เป็นระยะทาง 20-30 เมตร) ไม่ควรทำเร็ว ต้องมีจังหวะและความห่างเท่าๆ กัน โฟกัสเฉพาะตัวช่วงล่าง อย่าง**สะโพก** **อุ้งเท้า** (มือจับเอว) พยายามโน้มตัวไปข้างหน้า



2.ท่าเข้าต่ำ (ระยะทาง 20-30 เมตร) หลักการของ**ท่าเข้าต่ำ** ให้ล็อกข้อเท้า ยกข้อเท้าให้เท้าอยู่เหนือตาตุ่ม ความสูงของเข่าประมาณ 20-30 องศา (ยกเท้าหมุนสลับซ้ายขวาอยู่ในระดับเหนือตาตุ่ม ช้าๆ น่อง เคลื่อนไปข้างหน้าเป็นระยะทาง 20-30 เมตร) แต่ต้องเริ่มจากการเดินก่อน พอเริ่มจับจังหวะได้ ค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้น พยายามกดตัวไปข้างหน้า



3.ท่าเข้าสูง (ระยะทาง 20-30 เมตร) หลักการของท่าเข้าสูง ทำนี้ให้ยกเข้าขึ้นมาขนานกับพื้น 80-90 องศา ตำแหน่งของฝ่าเท้าจะอยู่ข้างหัวเข่า จากนั้นให้ลื้อคอเท้าให้ขนาดกับพื้นท่าสลับซ้ายขวา ลำตัวโน้มไปข้างหน้าเล็กน้อย ตอนเริ่มฝึกให้ฝึกด้วยการเดินก่อน เพราะการฝึกเดิน จะทำให้เราสามารถทบทวนท่าทางได้ง่ายและมีสมาธิในการทำ พอเริ่มจับจังหวะได้ ค่อยๆเพิ่มความเร็วขึ้น ท่าสลับซ้ายขวาไปข้างหน้าต่อเนื่อง 20-30 เมตร



4.ท่าติดสัน (ระยะทาง 20-30 เมตร) ข้อแตกต่างระหว่างท่าติดสันและท่าเข้าสูง มีข้อแตกต่างกันนิดเดียวบางครั้งมองด้วยสายตาแทบจะไม่ออก คือ ตำแหน่งของเท้าที่วางห่างกันแค่ฝ่ามือเดียว (ท่าเข้าสูงอยู่ข้างเข่า ส่วนท่าติดสันจะอยู่ใต้กันหรือให้มีความรู้สึกว่านอนไปชนกับแฮมสตริง (กล้ามเนื้อแฮมสตริง (Hamstring) เป็นกลุ่มกล้ามเนื้อของขาด้านหลังที่มีจุดเริ่มต้นมาจากกระดูกงูที่นั่ง (Sit Bones) ลากยาวมาจนถึงด้านหลังของหัวเข่า ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเราจะใช้แฮมสตริงในการงอเข่าและยืดสะโพก)



หลักการของท่าติดสัน มือจับเอว ตัวจะโน้มไปข้างหน้าเยอะกว่าทุกท่า น่องต้องชนกับแฮมสตริง ใช้ปลายเท้าเป็นตัวติดส่ง ลื้อคอเท้าติดขึ้นมาให้รู้สึกว่ามีน้ำหนักนอนมาชนกับแฮมสตริง ท่าสลับซ้ายขวาไปต่อเนื่อง 20-30 เมตร

5.ท่า "A" SKIPS (กระโดดตบได้เข้า) ที่เรียก เอ-สคิป เพราะเป็นท่าที่ต้องการให้ยกเข่าแหลม เป็นคล้ายๆ รูปตัว A สคิป คือการกระโดดสองเข่า

หลักการของ "A" SKIPS ยกเข่าขึ้นมาให้เป็นตัว A (เข่าแหลม) ลื้อคอเท้าให้ขนานกับพื้น มือจับเอวก็ได้ กระโดด SKIPS กระโดดเยาะๆ ทำนี้เป็นท่าที่ฝึกเปิดสะโพกและเคลื่อนที่ด้วยสะโพก เพราะเวลาวิ่งเราจะต้องเคลื่อนที่ด้วยสะโพก

ทั้ง 5 ท่า จะทำให้หน้าแข้งใหม่ที่ติดขึ้น แข็งแรงขึ้น และควบคุมกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น แต่จะเริ่มดีขึ้นได้ ก็จะต้องอาศัยการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ และมีวินัยด้วยจะได้ไม่บาดเจ็บ วิ่งแล้วสนุก พร้อมทั้งจะวิ่งในระยะต่างๆ ได้อย่างต่อเนื่อง....



“ หนึ่งในความภาคภูมิใจ กับโรจทย์แสนยากเพราะผมไม่เคยทำนักกีฬาที่มีน้ำหนักเยอะแบบนี้ และวันที่ 10 พฤศจิกายน 2562 มันพิสูจน์ผลงานออกมาสู่สังคมอีกขั้นครับ #THR1 พี่หนุ่ย #THR8 ฟัน ที่สู้ร่วมกันมา #ขอบคุณ สสส. ที่เลือกผมมาเป็นโค้ชกับโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่สตอร์รี่ 2019 #จะปล่อยหรือจะเปลี่ยน #วิ่งสู่ชีวิตใหม่ #RUNFORNEWLIFESTORY #COCAHปีที่2 ขอบคุณที่ที่ผมได้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างบุคคลต้นแบบครับ ”

” โสชัยเดี่ยว ปฎิการ เพชรศรีชา

... อะไรคือ **สื่อศิลป SE** ?? หลายคนยังคงสงสัยว่า **สื่อศิลป SE** คืออะไร?



สื่อศิลป SE มาจาก คำว่า Social Enterprise (SE) คือ การนำนวัตกรรมทางสังคมมาพัฒนาผ่านการบริหารจัดการแบบธุรกิจ เพื่อเป็นประโยชน์เชิงสินค้าและบริการที่มีแบบแผนและเป็นรูปธรรม ให้สามารถสร้างรายได้แล้วนำกำไรไปลงทุนซ้ำเพื่อพัฒนาสังคมต่อไปได้ ซึ่งสอดคล้องกับวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม ในแบบของแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ที่มีการนำนวัตกรรมที่เป็นอัตลักษณ์ของชุมชนมาพัฒนาเป็นสินค้าและบริการอย่างสร้างสรรค์ มาสร้างความเข้มแข็งด้านการพัฒนาและจัดการชุมชนให้อยู่บนรากฐานของภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นการสร้างสุขภาวะที่ดีและเป็นประโยชน์ให้กับชุมชนนั่นเอง

โดยในปีนั้นแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ได้นำโมเดลวิสาหกิจชุมชนมาใช้กับภาคีเครือข่ายที่ทำงานร่วมกันกับแผนงานสื่อศิลปวัฒนธรรมมาอย่างต่อเนื่องใน 4 ภูมิภาค 4 โครงการ ด้วยการทำงานในโครงการสื่อศิลปสร้างสุขสามมิติ เสริมพลังวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม โครงการใหม่ที่น่าสนใจ ที่ขับเคลื่อนงานด้วยการสร้างฐานสู่การจัดการตนเองอย่างยั่งยืน ด้วยวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม โดยบูรณาการตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงให้เกิดกลไกขับเคลื่อนการพัฒนาสู่ความยั่งยืนโดยมีเป้าหมายที่สำคัญหลายประการ เช่น 1. การพัฒนาขีดความสามารถของคนในครอบครัว และชุมชน จากการสร้างกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้สามารถพึ่งตนเองได้ 2. การพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมในชุมชนให้มีความเข้มแข็ง ตามศักยภาพของตนเอง ให้ประชาชนในชุมชนมีความอยู่ดี กินดี อย่างถ้วนหน้า 3. การฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของชุมชนให้ยั่งยืน รวมถึงการอนุรักษ์วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่นให้สามารถดำรงสืบไปจนถึงรุ่นลูกหลาน

โดยพื้นที่เหล่านี้ควรให้ความสำคัญและคำนึงถึงปัจจัยการผลิตสินค้าชุมชน ของดีชุมชน การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เศรษฐกิจ

สร้างสรรค์ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และผลตอบแทนทางสังคม (Social Return on Investment - SROI) รวมไปถึงกลยุทธ์ในการสร้างแบรนด์ (Branding) เพื่อเป็นการเพิ่มขีดความสามารถการแข่งขันให้กับองค์กร เพื่อผลประโยชน์ระยะยาว และยั่งยืนขององค์กร ถือเป็นกระบวนการสร้างชื่อเสียง ความน่าเชื่อถือ ความศรัทธาทางสังคม และให้กลุ่มเป้าหมายจดจำ และกลายเป็นทุนทางสัญลักษณ์ ทุนทางวัฒนธรรมขององค์กร และที่สำคัญ คือ **ต้องมีการเชื่อมโยงอัตลักษณ์ สถานที่ และการรับรู้ ภาพลักษณ์ของสังคม และชุมชนนั้นด้วย**

ในส่วนของผลิตภัณฑ์ที่เป็นรูปธรรมในการจัดจำหน่าย อาทิ ผลิตภัณฑ์ท้องถิ่น สินค้าชุมชน โครงการให้ความสำคัญในการส่งเสริมการตลาดและเรียนรู้ภูมิปัญญาของชุมชน พัฒนาศักยภาพ และบทบาทของเยาวชนและชุมชนให้มีความสอดคล้องกับวิถีอาชีพหลัก และทรัพยากรของชุมชนให้ต่อเนื่อง เป็นแนวทางในการอนุรักษ์ ประยุกต์ และขยายการสร้างองค์ความรู้ที่พัฒนาภูมิปัญญาของชุมชนอย่างยั่งยืนผ่านการผลิตภัณฑ์ โดยสร้างกลไกในการควบคุมคุณภาพ และพัฒนาศักยภาพการผลิตผลิตภัณฑ์แปรรูปให้มีความพร้อมออกสู่ตลาด และพัฒนาเอกลักษณ์ตราสินค้า (Brand Identity) ของผลิตภัณฑ์ เพื่อการสร้างคุณค่าให้กับผลิตภัณฑ์ที่มาจากทุนของชุมชน ผ่านกระบวนการอบรม วิจัย และสร้างสรรค์ นิยาม กำหนด กลุ่มเป้าหมาย การตลาด และแนวทางประชาสัมพันธ์ โดยที่ชุมชนมีส่วนร่วมเป็นหุ้นส่วนในกระบวนการคิด วิเคราะห์ สร้างสรรค์คุณค่า (Value Creation) ของผลิตภัณฑ์ในโครงการนั้นๆ ด้วยการเข้าอบรม ร่วมระดมความคิด และพัฒนาผลิตภัณฑ์ทุกขั้นตอน เพื่อการพัฒนา การจัดการตนเองด้วย วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม

ซึ่งโครงการที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็นโครงการต้นแบบ **วิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม 4 ภูมิภาค** มีทั้งหมด 4 พื้นที่ ดังนี้



วิสาหกิจชุมชน

ในแบบ

ชุมชนคนม่อนปิ่น

1.ภาคเหนือ คือ โครงการผลิตภัณฑ์จากภูมิปัญญา สุวิสาหกิจชุมชนคนม่อนปิ่น จ.เชียงใหม่

ตำบลม่อนปิ่นมีประชากรทั้งหมด 19,654 คน ที่มีความหลากหลายทางกลุ่มชาติพันธุ์ มีวัฒนธรรมประเพณีที่งดงาม มีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่งดงาม มีแหล่งเรียนรู้ มรดกภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีการสืบทอดสู่รุ่นลูกหลานของทุกคนเผ่าอาข่า กลุ่มชาติพันธุ์ คนเมืองล้านนา กลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ กลุ่มชาติพันธุ์ดาราอาง และ กลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่ มีความอุดมสมบูรณ์มีผลผลิตทางการเกษตรมากมายที่ทำให้เกิดการรวมตัวกันของกลุ่มคนเพื่อเรียนรู้ พัฒนาการสร้างอาชีพ มีเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันของคนวัยเดียวกัน คนต่างวัย ต่างสถานะ และต่างเผ่าพันธุ์ คนในชุมชนมารวมตัวกันเพื่อเปลี่ยนทุนทางวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่นไปสู่ผลิตภัณฑ์ของชุมชนที่จะก่อให้เกิดอาชีพรายได้ การพัฒนาต่อยอดเป็นวิสาหกิจชุมชน อย่างผลิตภัณฑ์เครื่องประดับของใช้จากหญ้าอูปแค ของชนเผ่าลาหู่ ดาราอาง ผลิตภัณฑ์เครื่องจักสานจากไม้ไผ่ ของกลุ่มคนพื้นเมืองล้านนา ผลิตภัณฑ์ลูกประคบสมุนไพรตำรับชาวไทใหญ่ของกลุ่มชาติพันธุ์ไทใหญ่ ที่สามารถส่งขายทั่วประเทศ ซึ่งหากจะนิยามคำว่าอัตลักษณ์ของตำบลม่อนปิ่น สามารถบอกเลยว่าเป็น “ดินแดนที่งดงาม มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์และวัฒนธรรม” นั่นเอง

ลักษณะพื้นที่



- เป็นที่ราบสลับเนินเขา
- เป็นพื้นที่เกษตรกรรม
- ติดกับเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าห้วยขาแข้ง
- มีลำน้ำยาวไหลผ่านกลางพื้นที่ทั้งปี

บ. ไร่หมื่นบ้าน
ประชากรทั้งหมด 19,654 คน







จุดแข็งด้านผลิตภัณฑ์

“หญ้าอูปแค”

- ✓ หนียว คงทน
- ✓ อยู่ได้นานถึง 10 ปี
- ✓ ชาวลาหู่เชื้อสายเขมรอูปแคเป็นสัญลักษณ์ของมิตรไมตรีและความซื่อสัตย์

รู้จัก วิสาหกิจชุมชน

เพื่อสังคมย่าน บางลำพู

ลักษณะพื้นที่



- เป็นเขตพระราชฐาน
- ใช้พื้นที่ดำเนินงาน 7 ชุมชน
- อยู่ใจกลางกรุงเทพฯ ภาะริศนโกสินทร์
- มี 3 พื้นที่สร้างสรรค์กิจกรรม
 - พิพิธภัณฑ์บางลำพู
 - ถนนข้าวสาร
 - สวนสันติชัยปราการ
- มี 20 ชุมชน

2.ภาคกลาง คือ โครงการนำร่องวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมในชุมชนย่านบางลำพู กรุงเทพมหานคร

ย่านบางลำพู ตั้งอยู่ใจกลางกรุงเทพมหานคร ในเกาะรัตนโกสินทร์ ประกอบไปด้วยความหลากหลายของชุมชนที่มีเรื่องราวตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ที่เต็มไปด้วยประวัติศาสตร์เรื่องราวทางวัฒนธรรม วิถีชีวิตที่น่าสนใจ ความหลากหลายทางชาติพันธุ์ก่อให้เกิดความแตกต่างในวิถีชีวิตของคนในย่านบางลำพู สภาพเดิมของย่านบางลำพูเป็นแหล่งท่องเที่ยวและย่านการค้าที่สำคัญ มีตลาดที่มีชื่อเสียง แหล่งศิลปวัฒนธรรม เพราะบริเวณนี้เป็นที่ตั้งเขตพระราชฐานและวังของพระบรมวงศ์หลายพระองค์อีกทั้งยังเป็นที่อยู่ของข้าราชการ ข้าราชการ ช่างฝีมือ และศิลปินที่รับใช้เจ้าขุนมูลนาย

ย่านบางลำพูได้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายภาพ เศรษฐกิจและสังคม โดยเห็นได้จากการคมนาคมที่สะดวกขึ้น การค้าที่ขยายตัว และการเข้ามาอยู่ของคน

เพื่อทำธุรกิจ หรือเป็นที่อยู่อาศัยใกล้สถานที่ทำงานและสถานศึกษา และจากภูมิปัญญาชาวบ้าน วิถีชีวิต ประวัติศาสตร์ ศิลปวัฒนธรรมที่สร้างสรรค์ของชุมชนที่เคารพแก่การอนุรักษ์ มีการส่งเสริมให้มีการท่องเที่ยวชุมชน ชุมงานศิลปะ STREET ART การนำเสนอของดีชุมชนต่างๆ อาทิ เข็มกลัด พวงกุญแจ ตุ๊กตากระดาษ แม็กเน็ต กระเป๋า สมุด ผ่านไกด์เด็กบางลำพู ใน 7 ชุมชน ประกอบด้วย **ชุมชนวัดสังเวช** ของดี คือ บ้านดนตรีไทยดุริยางค์ประณีต / โรงเรียนวัดสังเวช และวัดสังเวช **ชุมชนวัดสามพระยา** ของดี คือ ขนมหวานเครื่องช็อกชาวดม่น้ำวัน / บ้านโบราณ / วัดสามพระยา และท่าเรือริมน้ำ พระราม 8 **ชุมชนวัดใหม่อมตรส** ของดี คือ ศิลปะการแทงหยวก / การประกวด เทพีสงกรานต์วิสุทธิกษัตริย์ / การปลูกผักสวนครัวในชุมชน / การเชิดสิงโต / โรงเรียนวัดใหม่อมตรส และ วัดใหม่อมตรส / ประวัติหลวงพ่อโต **ชุมชนบ้านพานถม** ของดี คือ เครื่องถม การทำพาน / อาชีพ วิถีชีวิตชาวเขา / โรงเรียนวัดปริณายก และวัดปริณายก **ชุมชนมัสยิดจักรพงษ์** ของดี คือ การทำทอง วิถีชีวิตมุสลิม / ตรอกชอกชอย / โรงเรียนอนุบาลอิสลาม และมีมัสยิดจักรพงษ์ **ชุมชนเขียนนิวาสน** ตรอกไก่แจ้ ของดี คือ การปักชุดโขน **ชุมชนบวรรังสี** ของดี คือ การตีทองคำเปลว / วัดบวรนิเวศ และมีมัสยิดตึกดิน ซึ่งทั้งหมดนี้จะมีการนำมาปรับเพื่อผลิตสินค้าชุมชน ของดีชุมชน การท่องเที่ยว เชิงวัฒนธรรม เศรษฐกิจสร้างสรรค์ต่อยอดเป็นวิสาหกิจชุมชนต่อไป



จุดแข็งด้านผลิตภัณฑ์

ไกด์เด็กบางลำพู & ภูมิปัญญาบางลำพู

มีผลิตภัณฑ์ของชุมชน ที่ขึ้นชื่อที่ระลึก
 ผลิตสื่อ SOCIAL และสื่ออื่น ๆ ในการ์ปรีชาสัมพันธ์กิจกรรม
 ขับเคลื่อนชุมชน ด้านการท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม



“สินไชย สาวะดี”
 กับ **“วิสาหกิจยั่งยืน”**



3. ภาคอีสาน คือ โครงการสาวะดีเมืองสามมิติ

วิสาหกิจชุมชนยั่งยืน จ.ขอนแก่น
 ชุมชนบ้านสาวะดีเป็นชุมชนที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมายาวนานมากกว่า 1000 ปี มี “วัดไชยศรี” เป็นจุดศูนย์รวมของชุมชน และมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อาทิ กิจกรรมด้านศาสนา กิจกรรมด้านประเพณีตามฮีต 12 หรือ ประเพณี 12 เดือน ทั้งยังเป็นถูกพัฒนาเป็นเส้นทางแหล่งท่องเที่ยวของชุมชน ที่ได้นำเอาสถานที่สำคัญในชุมชนมาเป็นเส้นทางท่องเที่ยว ได้แก่ เหล่าพระเจ้า หรือดอนปู่ตาป่าชุมชน ที่เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวสาวะดีให้ความศรัทธา ชาวบ้านต้องไปประกอบพิธีทำบุญสักการะประจำปี, พิพิธภัณฑ์ชุมชน สถานที่เก็บรวบรวมของเก่าของชุมชนเอาไว้, โนนเมืองเก่า สถานที่เก่าแก่ของชุมชนที่มีลักษณะเป็นเมืองโบราณ มีเนินตรงกลางและมีคูน้ำล้อมรอบพร้อมกับการขุดพบใบเสมาและถ้วยชามวัตถุโบราณเป็นจำนวนมาก และวัดไชยศรี วัดที่มีสิม หรือ โบสถ์ อายุกว่า ๑๐๐ ปี มีอุปถัมภ์หรือจิตรกรรมฝาผนังที่เขียนเรื่องราววรรณกรรมอีสาน-ลาว เรื่อง “สินไชย” เอาไว้โดยรอบ

นอกจากนี้ “อุปถัมภ์” ยังถูกนำมาเพิ่มมูลค่าองค์ความรู้ด้วยการพัฒนาเป็นศิลปะการแสดง เช่น

ลักษณะพื้นที่

ชุมชน “สาวะดี”

- เป็นชุมชนสมัยทวารวดี
- เป็นแหล่งโบราณคดี
- มีวัดไชยศรี เป็นจุดศูนย์รวมของชุมชน
- มีกิจกรรมด้านประเพณี 12 เดือน



การแสดงหมอลำหุ่นสินไช้น้อยร้อยปี การแสดงหนัง
ประโมทัย การแสดงฟ้อนลิเก และผลิตภัณฑ์ชุมชน เช่น
กระจกมทอง เลื่อยยึด กระเป๋ายาว แก้วน้ำไม้ไผ่ เป็นต้น
ซึ่งทั้งหมดนี้ได้ถูกนำมาพัฒนาชุมชนโดยใช้สื่อศิลป-
วัฒนธรรมมาทำการขับเคลื่อน พัฒนาแบรนด์ให้เป็นสินค้า
ของชุมชนต่อไป

จุดแข็งด้านผลิตภัณฑ์ อุปถัมภ์

เพิ่มมูลค่าองค์ความรู้จาก "จิตรกรรมฝาผนัง" เป็น...

- การแสดง เรื่อง "สังข์ศิลป์ชัย"
- กระจกมทอง
- เลื่อยยึดและกระเป๋ายาว
- แก้วน้ำไม้ไผ่



ลักษณะพื้นที่

- เป็นชุมชนที่อยู่ร่วมกับระหว่าง
- ชาวไทยพื้นถิ่น
- ชาวจีน
- ชาวมุสลิม

เมืองสงขลา
อ.ปอ้อย่าง

จุดแข็งด้านผลิตภัณฑ์

"เมืองเก่าสงขลา"

มีบรรดกทางด้าน
ประวัติศาสตร์
ศิลปวัฒนธรรม

ผสมผสานวัฒนธรรม
หลากหลายรูปแบบ

เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม
เพื่อการอนุรักษ์เมือง

รู้จัก วิสาทิจชุมชน
ย่าน
เมืองเก่าสงขลา

4. ภาคใต้ คือ โครงการพัฒนาวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคมต้นแบบ "สงขลาเฮริเทจ" จ.สงขลา

เมืองเก่าสงขลา ตั้งอยู่ในตำบลปอ้อย่าง จ.สงขลา พื้นที่ภาคใต้ของประเทศไทย ที่มีทะเลอ่าวไทยขนานข้างทางทิศตะวันออก และทะเลสาบสงขลาขนานข้างทางทิศตะวันตก ทำให้เมืองสงขลาเป็นเมืองทำการค้าที่สำคัญตั้งแต่อดีตและเป็นเมืองที่มีมรดกวัฒนธรรมที่หลากหลายที่มีชุมชนโบราณ เมืองเก่าแก่ โบราณสถาน โบราณวัตถุ ประเพณี ภาษา การละเล่น และศิลปะพื้นบ้าน นอกจากนี้ยังพบสถาปัตยกรรม และประติมากรรมที่สำคัญ เช่น อาคารที่มีรูปแบบสถาปัตยกรรมจากประเทศจีน โปรตุเกส ฮอลันดา สถาปัตยกรรมแบบมุสลิม แผนผังเมืองสิงขรหรือนครมลายูสูงโยรา วาดโดยวิศวกรชาวฝรั่งเศส ซึ่งเป็นหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่าเมืองสงขลา มีความเชื่อมโยงด้านการติดต่อและการค้าระดับนานาชาติ เมืองสงขลา มีลักษณะสังคมแบบพหุวัฒนธรรม จากการอาศัยอยู่ร่วมกันของกลุ่มคน 3 ศาสนา คือ ชาวไทยพุทธ ชาวจีน และชาวมุสลิม

การผสมผสานวัฒนธรรมหลายรูปแบบเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความเจริญให้กับเมืองสงขลาในปัจจุบัน จึงมีการพัฒนาให้เป็นแหล่งมรดกทางวัฒนธรรม โดยใช้กลไกการบริหารจัดการประกอบการเพื่อสังคมในการเรียนรู้เชิงท่องเที่ยวสถาปัตยกรรมและวัฒนธรรมในเมืองเก่า เพื่อนำไปสู่การตระหนักถึงคุณค่าของแหล่งมรดกทางวัฒนธรรมของบ้านเมือง การรักษา พื้นฟู อนุรักษ์ อาคารทรงคุณค่าอย่างเป็นระบบ ด้วยความร่วมมือของคนในพื้นที่ ชุมชน ท้องถิ่น รัฐบาล นักวิชาการ และธุรกิจ จัดตั้งเป็นเครือข่ายผู้ประกอบการเพื่อสังคม สร้างแผนการบริหารจัดการเมือง สร้างรายได้บนฐานวัฒนธรรมของตนเอง ผ่านแนวความคิดการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เป็นการทำให้เกิดการอนุรักษ์และพัฒนาเมืองเก่าอย่างยั่งยืนต่อไป

ซึ่งทั้ง 4 โครงการนี้จะมีการพัฒนาและดำเนินโครงการ และมีกิจกรรมของแต่ละโครงการ ทั้ง 4 พื้นที่ ออกมาอย่างต่อเนื่องต่อจากนี้ ซึ่งสามารถติดตามข้อมูลข่าวสารได้ที่ Facebook : www.facebook.com/artculture4h และ Website : www.artculture4health.com

นี่เป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นในช่วงที่ผ่านมา ซึ่งในอนาคตข้างหน้าจะยังมีกิจกรรมไหน โครงการใดเกิดขึ้นบ้าง และแต่ละกิจกรรมจะเป็นอย่างไร น่าสนใจแค่ไหน ติดตามได้ที่นี้





รีวิวหนังสไปเดอร์?

รีวิวหนังสไปเดอร์? แล้วรีวิวละเล้านั้นคือการวิพากษ์วิจารณ์แบบตรงไปตรงมา หรือการทำการตลาดกันแน่! มาอ่านอีกมุมมอง การสร้างสรรค์ผลงานในประเด็น "รู้เท่าทันสื่อ" จาก อาจประณต สิงห์ทองไชย เยาวชนในโครงการสื่อเป็นโรงเรียนของสังคม !
เรื่องสั้นที่น่าสนใจอีกหนึ่งเรื่องของเยาวชน หากไม่ได้อ่านเชื่อเลยว่าคุณต้องเสียดายอย่างแน่นอน เรื่องราวจะเป็นอย่างไร ติดตามได้ที่นี้...

.... รีวิวหนังสไปเดอร์?

เมื่อก้าวเข้าสู่โลกแห่งโรงภาพยนตร์แห่งหนึ่ง กลิ่นข้าวโพดคั่วหอมๆ ฟูงกระจายไปทั่วห้องโรงซึ่งบรรจุด้วยเก้าอี้จำนวนมากที่เรียงรายอย่างเป็นระเบียบ ผมลัดตัวนั่งลงบนเบาะนุ่มๆ เบื้องหน้าเป็นจอภาพยนตร์ขนาดใหญ่ยักษ์ที่พร้อมจะฉายภาพยนตร์เรื่องที่ผมซื้อบัตรเข้ามาชม

สำหรับวันนี้ภาพยนตร์ที่ผมเลือกดูคือเรื่องกัปตันอเมริกา 3:ศึกฮีโร่ ระห่ำโลก (Captain America : Civil War) เป็นภาพยนตร์ที่ผมเฝ้ารอมากกว่า 2 ปี สำหรับมหรสบแนวมหากาพย์แอ็คชั่นที่มีตัวดำเนินเรื่องอย่าง สตีฟ โรเจอร์ พระเอกในตำนานสุดเท่แห่งผู้นำอเมริกา ทั้งนี้ ภายในโรงภาพยนตร์ก็เหนียวแน่นและหนาแน่นไปด้วยสาวกของจักรวรรดิหนึ่งมาเวลล์ (Marvel Universe) และเมื่อโฆษณาสิ้นสุดลง ภาพยนตร์ดังกล่าวก็ได้เริ่มขึ้น...

เมื่อโลกตกอยู่ใต้ภาวะการใช้ความรุนแรงถึงขีดสุด จึงทำให้หน่วยงานที่มีอิทธิพลโลกทำการลงนามสนธิสัญญาจากหลายประเทศทั่วโลก เกี่ยวกับข้อตกลงการจำกัดใช้ความรุนแรงจากการก่อการร้าย เพื่อลดความเสียหายและโศกนาฏกรรมที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งในภาคประชาชน ซึ่งแน่นอนว่าต้องส่งผลกระทบต่อเหล่าฮีโร่ อเวนเจอร์ส (Adventures) เข้าอย่างจัง แต่ด้วยเหตุการณ์ไม่คาดฝันที่อดีตเพื่อนรักของกัปตันอเมริกาได้ก่อเหตุความไม่สงบขนาดใหญ่ขึ้นอีกครั้ง แต่ในฐานะเพื่อนรักของสตีฟ โรเจอร์ (Steve Rogers) เขาจำเป็นต้องปกป้องเพื่อนคนนี้ของเขาไว้ให้ปลอดภัยมากที่สุด ตรงกันข้ามกับโทนี่ สตาร์ค (Tony Stark) หรือ ไอรอนแมน (Iron Man) ที่อยากให้โลกเกิดสันติและสงบสุข จึงไม่ยอมให้กัปตันอเมริกาปกป้องผู้ก่อการร้าย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เขทั้งคู่ต้องแบ่งพรรคพวกกัน และทำสงครามฮีโร่กันที่สุดในที่สุด แต่สุดท้ายผู้ที่พ่ายแพ้ให้กับสงครามก็คือไอรอนแมน เนื่องจากเขารู้ภายหลังว่าเพื่อนของกัปตันอเมริกาเป็นคนฆ่าพ่อของเขาและเขาก็เลือกที่จะใช้การแก้แค้นเป็นการทำสงครามซึ่งเป็นความคิดที่ผิดถนัด...

เมื่อภาพยนตร์จบลงผมก็ถอนหายใจยาวที่สุดในชีวิต... เพราะอะไรหรือครับ? เพราะคาดหวังกับภาพยนตร์เรื่องนี้เอาไว้มาก



แต่กลับผิดหวัง โดยก่อนหน้านี้ภาพยนตร์เรื่องนี้ได้ทำให้ผมประทับใจมาถึง 2 ภาค แต่กลับกลายเป็นไม่ทราบว่าจะเกิดอะไรขึ้นถึงทำให้ภาพยนตร์เรื่องนี้แทบจะไม่เดินไปไหนเลย เหมือนว่าเป็นเพียงภาพยนตร์ภาคคั่นเพื่อที่จะนำเสนอภาพยนตร์เรื่องอื่นๆ ที่จะเตรียมเข้าฉายอันดับถัดไปของค่ายหนังมาเวลล์ (Marvel studio) อย่างภาพยนตร์เรื่อง Guardians of the galaxy Vol. 2 หรือชื่อไทยรวมพันธมิตรนักสู้พิทักษ์จักรวาล ภาค 2 เป็นต้น ซึ่งผมก็เฝ้ารอภาพยนตร์เรื่องนี้ด้วยเช่นเดียวกัน

มาเข้าสู่สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผมเสียใจกันดีกว่า...การที่ผมไม่ประทับใจภาพยนตร์เรื่องนี้ก็มีสาเหตุมากอยู่นะ

มาเริ่มกันที่ความสร้างสรรค์ในการเขียนบทของนักสร้างสรรค์ (Creative Director) ในภาพยนตร์เรื่องนี้ สำหรับหนังสตูดิโอมาเวลล์ (Marvel Studio) เป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้เขียนบทจะมีการใส่ลูกเล่นหรือมุกต่างๆ ที่เก๋เรียนและตลกออกมาอยู่เสมอ แต่สำหรับผมมันน่าเบื่อมากครับ เพราะมันไม่ได้แตกต่างอะไรเลยครับ จากภาพยนตร์เรื่องก่อนๆ ที่เคยออกฉายมาแล้วก่อนหน้านี้ บอกตามตรงนะครับแทบไม่ได้มีความสร้างสรรค์เพิ่มเติมอะไรไปจากเดิมเลย (ตั้งมาเวลล์อย่าว่ากันนะครับ^^)

อีกส่วนหนึ่ง... มีการใช้ตัวนักแสดงจำนวนมากที่สุดเรื่องหนึ่งของค่าย ไม่ได้มีความคุ้มค่าเลย โดยเฉพาะในฉากสงครามบริเวณสนามบิน บอกรตรงๆ นะครับ ฉากนี้ไม่ค่อยสมจริงเท่าไร อีกทั้งยังขาดการให้ความสำคัญกับคุณสมบัติและความสามารถพิเศษของตัวละครที่แต่ละคนจะมีพลังพิเศษแตกต่างกันออกไป ซึ่งในตัวหนังไม่ได้ตั้งความสามารถของตัวละครเหล่านี้ออกมาใช้อย่างคุ้มค่าเท่าไรเลย ชัดแย้งมากๆ ครับกับชื่อเรื่อง (Captain America : Civil War) ที่สื่อถึงสงครามและความสูญเสีย แต่ในภาพยนตร์กลับมีการสะท้อนและเผยแพร่การตีความที่แตกต่างกันออกไป ทำให้ตัวภาพยนตร์ไม่ศักดิ์สิทธิ์เท่าไรนัก

แล้วทำไมผมต้องคาดหวังกับภาพยนตร์เรื่องนี้มากขนาดนั้นล่ะ? ก่อนอื่นผมต้องอธิบายก่อนว่าก่อนที่ผมจะตัดสินใจเข้าชมภาพยนตร์เรื่องนี้ ผมได้เข้าไปอ่านรีวิวภาพยนตร์ตามเพจ(Page) ต่างๆ บนสื่อสังคมออนไลน์ ที่กำลังเป็นที่นิยมของคนก่อนเข้าชมภาพยนตร์ ซึ่งผมก็เชื่อว่าหลายคนก็เคยเข้าไปอ่านรีวิวภาพยนตร์ก่อนตัดสินใจดูภาพยนตร์เรื่องใดเรื่องหนึ่งก่อนเช่นกัน...

“สำหรับภาพยนตร์เรื่องนี้ทางเพจจะให้คะแนนไปเลย 10/10” ประโยคดังกล่าวเป็นการให้คะแนนแก่ภาพยนตร์ตามระดับที่เจ้าของเพจ (แอดมิน/Admin) รีวิวภาพยนตร์ต่างๆ บนสื่อสังคมออนไลน์ ได้ตราค่าไว้ตามระดับความพึงพอใจของเขา สำหรับคนที่ชื่นชอบการชมภาพยนตร์เป็นอดิเรกมักจะคุ้นชินกันเป็นอย่างดี เนื่องจากบุคคลเหล่านี้โดยเฉพาะตัวผมเองจะนิยมเข้าไปอ่านรีวิวบนเพจเหล่านี้เพื่อดูว่าผู้ดูแลเพจ มีความคิดเห็นอย่างไรกับภาพยนตร์ที่เราอยากจะทำเข้าไปชมในโรงภาพยนตร์ หรือเจ้าของเพจมีการให้ระดับความพึงพอใจอยู่ที่เท่าใด... หากมาก เช่น คะแนน 10/10 หรือ หากน้อย เช่น คะแนน 5.5/10 ตัวเลขเหล่านี้ก็จะเป็นตัวกำหนดการตัดสินใจของผมก่อนที่จะไปชมภาพยนตร์เรื่องต่างๆ ...หลายๆ คนก็เป็นเหมือนผมเชื่ออย่างนั้นนะ

แต่สุดท้ายแล้ว... มีใครบ้างไหมครับที่รู้สึกว่าจะคะแนนหรือบทวิจารณ์ต่างๆ ที่เราได้เข้าไปอ่านกันบนสื่อสังคมออนไลน์เหล่านี้ เมื่อเราได้ชมภาพยนตร์จริงๆ กลับไม่ได้เป็นอย่างที่เพจเหล่านี้ได้กล่าวเอาไว้เลย... “ทุกคนเคยเป็นเหมือนกันใช่ไหมครับ (T_T)” ...ทำไมพอเราดูจบ สิ่งที่เราได้รับกลับมาแทบไม่เห็นเป็นเหมือนในสิ่งที่เพจเหล่านี้เขียนเอาไว้เลยสุดท้ายแล้วเราควรเชื่ออะไรหรือใครกันแน่...

ผมเป็นชอบอ่านสิ่งที่อยู่ในสื่อสังคมออนไลน์โดยเฉพาะการรีวิวหรือการวิจารณ์ภาพยนตร์ต่างๆ ที่กำลังฉายอยู่ในขณะนั้น... เพราะบางเพจจะมีลีลาการวิพากษ์วิจารณ์ และการใช้วาจาที่แตกต่างกันออกไปอย่างสนุกสนาน เช่น การด่าทอภาพยนตร์ด้วยคำหยาบคาย หรือแม้แต่การสปอยล์ (การนำเนื้อเรื่องมาเล่าโดยไม่สนใจว่าจะมีใครได้ดูหรือยัง) อย่างดูดีแต่ผิดมัน โดยที่การรีวิวเหล่านี้จะมีสิ่งหนึ่งนั่นก็คือการให้คะแนนภาพยนตร์ เป็นการให้

คุณค่าตามระดับความพึงพอใจของผู้ดูแลเพจเอง คะแนนและบทวิจารณ์เหล่านี้จะมีผลต่อการตัดสินใจของผู้อ่านได้ และเรามากจะพบว่ากรรีวิวที่มีความตื่นตาตื่นใจจะสามารถกระตุ้นเราให้เข้าไปซื้อบัตรชมภาพยนตร์ได้ในที่สุด

...เอ!!! นี่คือการวิพากษ์วิจารณ์หรือการทำการตลาดกันแน่ ? หรือว่าผมเป็นคนทีวีเคราะห์ข้อมูลไม่ค่อยเก่งครับ?

เคยสงสัยกันไหมครับที่เราจำเป็นต้องเชื่อการรีวิว หรือการวิพากษ์วิจารณ์ภาพยนตร์บนสื่อสังคมออนไลน์ด้วยหรือ?

...ก่อนอื่นผมจะเล่าก่อนว่าการรีวิวภาพยนตร์บนสื่อสังคมออนไลน์ คือ การเขียนบทความตีแผ่ประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวกับภาพยนตร์โดยที่เจ้าของเพจได้มีการเข้าไปรับชมมาก่อนหน้านี้ และได้เขียนตีแผ่สิ่งที่ตัวเองได้รับหลังชมมาไม่ว่าจะเป็นแง่บวกหรือแง่ลบ ผ่านการวิเคราะห์ที่เป็นความเห็นส่วนตัวลงบนเพจของตัวเอง ซึ่งอาจจะมีการวิพากษ์วิจารณ์ในส่วนประกอบต่างๆ ที่ปรากฏในภาพยนตร์ด้วย เช่น บทภาพยนตร์ นักแสดง เพลงประกอบ ผู้กำกับ ผู้เขียนบท หรือแม้แต่องานส่วนโปรดักชั่น (Production) โดยการรีวิวทั้งหมดจะเป็นในรูปแบบของความคิดเห็น (Opinion) ซึ่งส่วนใหญ่จะไม่ค่อยเป็นข้อเท็จจริง (Fact) มากนักดังนั้นการที่เราอ่านรีวิวภาพยนตร์บนสื่อสังคมออนไลน์จะเป็นการอ่านที่ได้สาระความคิดเห็นของผู้ดูแลเพจกว่าร้อยละ 50 นะครับ...

สังเกตว่าบางเพจจะมีลักษณะการแสดงออกในการเผยแพร่ข้อมูลที่ดึงดูดความสนใจที่แตกต่างกันออกไป เช่น มีการแจกบัตรชมภาพยนตร์รอบพิเศษต่างๆ โดยการให้ลูกเพจทุกคนที่สนใจเข้ามาเล่นเกมกับทางเพจ เพื่อลุ้นรับรางวัลดังกล่าว และเป้าหมายของแอดมินคือการสร้างปฏิสัมพันธ์ (Engagement) กับผู้อ่านใหม่มากที่สุด เพื่อเรียกยอดการแชร์ (Share) กดไลค์ (Like) หรือการแสดงความคิดเห็น (Comments) อันนำไปสู่จุดหมายสูงสุดของการเป็นเพจก็คือได้รับความนิยมและการเป็นกระแสให้ได้มากที่สุด ทั้งนี้เพจที่จัดกิจกรรมหรือแคมเปญ (Campaign) เพื่อแจกของรางวัล จะได้รับคำโฆษณาจากผู้ให้ของรางวัลมาแจกกับลูกเพจนั่นเอง... “พูดง่าย ๆ ก็คือเจ้าของเพจที่ทำการรีวิวภาพยนตร์จะได้ถึง 2 เด้ง คือได้ทั้งชื่อเสียงและคำตอบแทน” (มีแต่ได้กับได้เห็นๆ ...)

ผมเริ่มสงสัยแล้วนะครับที่เรากำลังอ่านโฆษณาหรือว่าเรากำลังอ่านรีวิวภาพยนตร์ แต่ถ้าผมลองให้สิกกว่านั้นสรุปแล้ว “เรากำลังถูกหลอกใช้ผ่านการเล่นเกมแจกของรางวัลกันอยู่หรือเปล่าครับ?”

ในอีกแง่มุมหนึ่งหากสังเกตจะพบว่าบางเพจมักนิยมนำภาพยนตร์ที่กำลังเป็นกระแสอยู่ในขณะนั้น หรือมีประเด็นดราม่าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นในกรณีของตัวนักแสดงหรือแม้แต่ผู้กำกับที่กำลังมีชื่อเสียง แอดมินเพจรีวิวภาพยนตร์ก็มักจะนำมาเล่ารีวิวก่อนให้เพจของตัวเองกลายเป็นกระแสตามไปด้วย ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งผลดีในด้านรายได้จากการโฆษณา ดังนั้นด้วยความไม่เป็นกลางจึงเกิด

ได้ทุกเมื่อ ซึ่งอาจส่งผลให้บางภาพยนตร์ที่มีคุณภาพสูงในแง่ของงานศิลปะ และมีชิ้นเชิงของการผลิตที่มีคุณค่า ซึ่งเป็นภาพยนตร์นอกกระแสอาจไม่ถูกพูดถึงได้ โดยจะมีผลกระทบโดยตรงกับผู้คนที่รักการชมภาพยนตร์ ด้วยความรู้ไม่เท่าทันเหนือการวิวาทเหล่านี้จึงทำให้พวกเขาพลาดที่จะได้รับชมมหรสปติฯ ที่มีอยู่มากมายเช่นกัน เนื่องจากพวกเขาได้หลงเชื่อและศรัทธาในเพจเหล่านี้ไปเรียบร้อยแล้ว

การถูกครอบงำเป็นเรื่องที่น่ากลัวนะครับแต่เชื่อว่าทุกคนจะไม่สามารถรู้เท่าทันมันได้ อย่างไรก็ตามก็ตีการอ่านวิวาทภาพยนตร์บนสื่อสังคมออนไลน์จะมีหลายประเด็นให้ขบคิดแต่หากลองกลับมาคิดคำนวณดูดีๆ การที่จะได้เป็นเจ้าของเพจวิวาทภาพยนตร์บนสื่อสังคมออนไลน์ ใครๆ ก็สามารถเป็นกันได้ทั้งสิ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความคิดสร้างสรรค์และการมีกลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน รวมไปถึงการสร้างภาพลักษณ์ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว (Branding) ที่สามารถเป็นที่จดจำของผู้คนได้ ดังนั้นเราจึงพบว่าเจ้าของเพจวิวาทภาพยนตร์จะเป็นใครก็ได้โดยในสังคมก็จะมีบุคคลหลายรูปแบบทั้งผู้จริงจังและผู้แอบอ้าง แต่ด้วยช่องโหว่ของสื่อสังคมออนไลน์จึงทำให้เราไม่สามารถทราบได้ว่าแท้จริงแล้วแอดมินผู้ดูแลเพจต่างๆ เป็นใครกันแน่ เรามักจะได้เห็นตัวตนของเขาเพียงตัวอักษรและรูปภาพ แต่เราไม่สามารถทราบข้อมูลส่วนตัวของบุคคลเหล่านั้นได้เลยว่าเขามีอาชีพและเชี่ยวชาญเรื่องใด หรือแม้แต่ทราบว่าเขามีระดับการศึกษาแบบใด โดยที่เขาอาจจะเป็นอย่างไรก็ได้ เช่น หมอนักข่าว ทนายความ กรรมกร เกษตรกร ฯลฯ

หึ่งๆ ที่เราไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับเขาเลย แต่ทำไมเราถึงเชื่อเขาละครับ? เป็นเพราะเราขาดความสามารถในการแยกแยะได้ใจครับว่าอะไรควรเชื่อ อะไรไม่ควรเชื่อ ผมก็เป็นคนหนึ่งที่เคยเป็นมาก่อน โดยเรามักแยกแยะไม่ได้ว่าสิ่งที่เราเห็นบนสื่อสังคมออนไลน์เป็นมายาหรือข้อเท็จจริง และเรามักหลงเชื่อไปเพียงเพราะเห็นจำนวนยอดไลค์จำนวนยอดแชร์ ที่คนส่วนมากเขาเชื่อๆ กันและเราก็เชื่อตาม ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎี Spiral of Silence หรือ แปลเป็นไทยได้ว่า "วงเกลียวแห่งความเงียบ" เป็นทฤษฎีโดย อลิซาเบธ โนเอลนอนยานันท์ที่ได้อธิบายเอาไว้ว่า บุคคลมักจะทำกล้าแสดงความคิดเห็นของตนก็ต่อเมื่อความคิดเห็นดังกล่าวสอดคล้องไปกับสาธารณมติหรือเสียงส่วนใหญ่ในสังคม ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีแนวโน้มที่จะไม่แสดงความคิดเห็นของตนที่แตกต่างจากเสียงส่วนใหญ่บุคคลนั้นจึงตกอยู่ในปรากฏการณ์วงเกลียวแห่งความเงียบและไม่แสดงเสียงที่แท้จริงของตนเองออกมา และใช้วิธีการกลบเกลื่อนเหมือนเป็นเสียงส่วนใหญ่จวบจนกระทั่งมีโอกาสที่ตนเองสามารถแสดงความคิดเห็นส่วนตัวได้อย่างปลอดภัย (KorrwuthMassComm : 19 ธันวาคม 2559 เข้าถึงได้จาก <http://bit.ly/2oXCGWP>) ซึ่งเป็นอย่างเดียวกัน

กับสิ่งที่เกิดขึ้นในการมีปฏิสัมพันธ์ ระหว่างลูกเพจกับเจ้าของเพจที่วิวาทภาพยนตร์บนสื่อสังคมออนไลน์ที่เกิดขึ้นแล้วในสังคมไทยปัจจุบัน

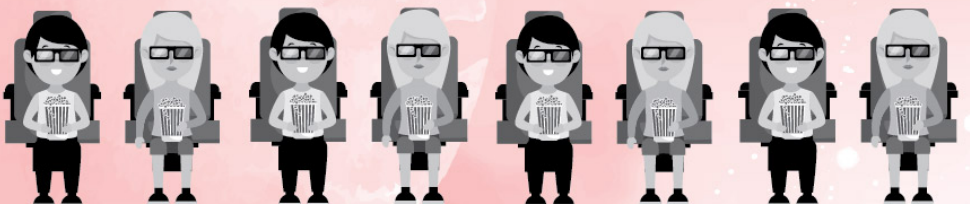
ไม่เพียงแต่เราจะเจ็บและคล้อยตามคนอื่นอย่างนั้นเท่านั้น แต่ยังมีอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้พวกเราเชื่อและใช้วิจารณญาณตามไปในที่สุดคือการที่เหล่าแอดมินมีภาวะผู้นำสูง (Leadership) เป็นภาวะผู้นำในเชิงปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้นำจะเป็นตัวแทนในการเปลี่ยนแปลง เป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อบุคคลอื่นๆ ในกลุ่มภาวะผู้นำจึงเกี่ยวข้องกับการใช้อิทธิพลและปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อมุ่งบรรลุเป้าหมายของกลุ่ม (ศิริโสภาคย์ บุรพาเดชะ, 2535 อ้างถึงใน มัลลิกา ต้นสอน, 2544: 47), (<http://bit.ly/2DeZtIw>) ซึ่งเหมือนกับภาวะผู้นำที่เกิดขึ้นกับผู้ดูแลเพจวิวาทภาพยนตร์ของเรานั้นเองครับ

ทั้งสองทฤษฎีที่กล่าวมาได้บ่งบอกว่าพวกเรายังมีความรู้ที่ไม่เท่าทันสื่อเหล่านี้ อีกทั้งเรายังตกอยู่ใต้อำนาจของผู้ที่มีความเป็นผู้นำสูงในด้านของความคิดเห็น ซึ่งเราก็ก่อนเชื่อและคล้อยตามสิ่งที่อ่านอย่างรวดเร็วโดยไม่ผ่านการไตร่ตรอง เพราะเราได้เห็นเพียงว่ายังมีอีกหลายคนที่เชื่อเขา โดยที่เราไม่กล้าที่จะแสดงออกด้วยการปฏิเสธ เนื่องจากเรากลัวว่าจะแปลกแยกจากคนอื่นเราจึงหลงเชื่อไปตามเขาไป

อย่างไรก็ตาม เราจะเห็นได้ว่าสิ่งที่ปรากฏบนบทความวิวาทภาพยนตร์ของสื่อสังคมออนไลน์ไม่ว่าจะเป็นคำแนะนำให้ตามระดับความพึงพอใจ หรือบทความวิเคราะห์ส่วนต่างๆ ของภาพยนตร์ด้วยอรรถรสที่น่าตื่นตาตื่นใจและคารมคมคายที่เฉียบแหลมอย่างมีศิลปะของแอดมิน ทำให้หลายคนรวมถึงตัวผมที่รักการชมภาพยนตร์เป็นชีวิตจิตใจคล้อยตามอย่างปฏิเสธไม่ได้ แต่ถึงกระนั้นสิ่งที่จะทำให้เราสามารถแยกแยะและรู้เท่าทันสื่อเหล่านี้คือการวิเคราะห์ไตร่ตรอง ซึ่งน้ำหนักกว่าเราควรเชื่อถือสิ่งที่ปรากฏขึ้นบนวิวาทภาพยนตร์มากน้อยเพียงใด... สุดท้ายการวิวาทหนึ่งสเปเชียลใครกันแน่ครับ?

ถึงที่สุดแล้วก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่เคยผ่านมาของแต่ละคนว่าได้เห็นได้พบ ได้อ่าน ได้ฟัง มากน้อยเพียงใดจึงจะสามารถวิเคราะห์จำแนกและไม่หลงเชื่อหรือคล้อยตามและตัดสินใจชมหรือสรรเสริญที่มีคุณค่าอย่างภาพยนตร์ไปเพียงเพราะได้อ่านวิวาทบนสื่อสังคมออนไลน์ทำให้ไม่เป็นการลุ่มหลงเข้าไปอยู่ในภาวะความเสี่ยงทางด้านความรู้สึก ดังนั้นหากคิดจะชมภาพยนตร์เรื่องใดแล้วละก็ เราก็สามารถที่จะอ่านวิวาทได้ก่อนตัดสินใจชมภาพยนตร์ แต่อย่าหลงเชื่อทั้งหมดเด็ดขาดนะครับ

เพราะหนทางที่ดีที่สุดอยู่ที่ตัวเรา ดังนั้น เราต้องออกไปหาประสบการณ์การชมภาพยนตร์ด้วยตัวของเราเอง และเราต้องมีความสุขกับทุกอย่างที่เราทำครับ^^ ...



ไขปัญหาประลองปัญญา

เริ่มต้นปีใหม่กันแล้ว เราอยากชวนเพื่อนๆ มาเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยการวิ่งด้วยกัน เจกเช่นเดียวกับเพื่อนๆ อีกหลายๆ คนที่เข้าร่วมกิจกรรม Virtual Run ในโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ Run For New Life Story ... แต่พิเศษไปกว่า เพราะในกิจกรรม Virtual Run นั้นทุกคนต้องออกมาวิ่งและส่งการบ้านมาหาเราตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม - 15 กุมภาพันธ์ 2563 ต่อเนื่องตลอด 8 สัปดาห์ ถึงจะได้รับเสื้อสุดเก๋จากเราไป แต่สำหรับวันนี้เรามีกติกาง่ายๆ เพียงแค่ เพื่อนๆ มาร่วมกันเสนอไอเดีย และบอกเล่าเรื่องราวว่า... เพื่อนๆ มีความคิดเห็นอย่างไรกับโครงการ “วิ่งสู่ชีวิตใหม่ สตอรี่ : RunForNewLife Story” และเพื่อนๆ ชอบ “การวิ่ง” ไหม? และมีเป้าหมายในการวิ่งอย่างไร? เล่าให้ฟังหน่อย....

คิดเห็นอย่างไรกับโครงการ “วิ่งสู่ชีวิตใหม่ 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 “เสื้อสีจาว วิ่งสู่ชีวิตใหม่ Story : Run For New Life Story” ซึ่งสามารถส่งคำตอบได้ถึงวันที่ 20 มีนาคม 2563 เท่านั้น และสามารถดูเฉลยของกิจกรรมในวันถัดมาได้ที่ www.facebook.com/art.culture4h

*** รับสงฆ์เข้ามา: ของรางวัลรออยู่ ***





มารู้จัก สื่อศิลป์ SE social enterprise กันเถอะ

รู้รึเปล่า?...

Social Enterprise (SE) คือ การนำนวัตกรรมทางสังคมมาพัฒนาผ่านการบริหารจัดการแบบธุรกิจ เพื่อเป็นประโยชน์เชิงสินค้าและบริการที่มีแบบแผนและเป็นรูปธรรม ให้สามารถสร้างรายได้แล้วนำกำไรไปลงทุนซ้ำเพื่อพัฒนาสังคมต่อไปได้



เรา... แผนวานสื่อศิลปวัฒนธรรมสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ก็มีโครงการแบบนี้...

อยากรู้ว่าโครงการพัฒนาต้นแบบวิสาหกิจชุมชนเพื่อสังคม (Social Enterprise) 4 ภูมิภาค ของเรา...
มีที่ไหนอย่างไรบ้าง??...

ติดตามได้ที่ : Facebook : www.facebook.com/artculture4h
และ Website : www.artculture4health.com

แล้วคุณจะเป็นใจ SE มากแค่ไหน

