THE STANDARD

ISSUE 19 | 20 NOVEMBER 2017

THAILAND

THE STANDARD

ISSUE 19 | 20 NOVEMBER 2017

THAILAND

WHAT'S YOUR WHY?

ค้นหาเหตุผลในการมีสุขภาพดีของ David Beckham กับแคมเปญ #WhatsYourWhy

#WHATSYOURWHY

1581 WHATSYOURWHY.AIA.COM

AIA Vitality

CONTENTS

VOL. 1 ISSUE 19 | 20 NOVEMBER 2017

RUN IT FORWARD

7 **GLOBAL CHANGE**
นิวซีแลนด์ตั้งเป้าภายในปี 2035 จะผลิตไฟฟ้าจากพลังงานทดแทน 100% / แอฟริกาสร้าง The Great Green Wall กำแพงต้นไม้พาดผ่าน 11 ประเทศ จากเซเนกัลทางตะวันตกไปยังโซมาเลียทางตะวันออก

12 **IN HISTORY**
20 พฤศจิกายน ค.ศ. 1929 ซัลวาดอร์ ดาลี เปิดแสดงนิทรรศการเดี่ยวครั้งแรก ก่อนที่ภายหลังจิตรกรชาวสเปนจะกลายเป็นศิลปินแนวเซอร์เรียลิสต์ที่โด่งดังที่สุดคนหนึ่งในทศวรรษที่ 20

35 **LIFESTYLE**
ปี 2018 ที่กำลังจะมาถึงนี้ หากคุณตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนใหม่ผู้มีสุขภาพดีขึ้น นี่คือเทรนด์สุขภาพมาแรงที่น่าจับตามอง

43 **CULTURE**
สร้างแรงบันดาลใจให้คนรักสุขภาพด้วยการดูหนังสารคดี ที่ผ่านขั้นตอนการค้นหาข้อมูล ทดลอง ทดสอบ ใช้ชีวิตอย่างเข้มข้นมาแล้ว และนี่คือหนังที่เราอยากแนะนำ

14 **COVER STORY**
นาทีนี้ไม่มีชายหนุ่มคนไหนจะเป็นที่จับตามองมากไปกว่า อาทิวราห์ คงมาลัย หรือ 'ตูน บอดี้สแลม' หนุ่มวัย 38 คนนี้กำลังปฏิวัติวงการสาธารณสุขของประเทศไทย ด้วยโครงการระดมทุน 700 ล้านบาท เพื่อมอบให้กับโรงพยาบาล 11 แห่งทั่วประเทศ ผ่านเส้นทางวิ่งจากเบตง จังหวัดยะลา ไปถึงเหนือสุดที่แม่สาย จังหวัดเชียงราย THE STANDARD ถ่ายทอดความคิดของหนุ่มที่ฝันไกลในบทสัมภาษณ์พิเศษ

ให้เรื่องบินเป็นเรื่องง่าย พักสบายก่อนเดินทางด้วย **RED CARPET**

เช็คอินก่อนใคร
Priority Check-in

บริการห้องรับรองพิเศษ
Access to premium lounge

ขึ้นเครื่องก่อนใคร
Priority Boarding

รับกระเป๋าก่อนใคร
Priority Baggage Delivery

airasia.com
Now Everyone Can Fly

จองได้ที่

เมนูจัดการบุ๊กกิ้ง
Manage My Booking

AirAsia

ข้อกำหนดและเงื่อนไข: บริการ Red Carpet พร้อมให้บริการสำหรับผู้โดยสารเที่ยวบิน AK FD QZ XT และ XJ ที่ออกเดินทางจาก กรุงเทพฯ - ดอนเมือง ภูเก็ต เชียงใหม่ (เที่ยวบินระหว่างประเทศเท่านั้น) และอุดรธานี (เที่ยวบินภายในประเทศเท่านั้น) ● สำหรับผู้โดยสารต่อเครื่อง (Fly Thru) จากสนามบิน ภูเก็ต และเชียงใหม่ คุณสามารถใช้บริการ ห้องรับรองพิเศษได้ที่สนามบินดอนเมือง อาคารผู้โดยสารขาออกระหว่างประเทศเท่านั้น ● การให้บริการอาหาร และ/หรือเครื่องดื่ม ในห้องรับรองพิเศษอาจแตกต่างกันในสนามบินแต่ละแห่ง ● ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.airasia.com หรือ โทร. 02-515 9999

2,191 KILOMETRES

ปฏิเสธไม่ได้ว่า ตอนนี้ข่าวสำคัญในแต่ละวันที่พวกเราต้องตามเกาะติดด้วยความสนใจและเอาใจช่วย คงหนีไม่พ้นข่าวของ พี่ตูน (คือทุกคนเรียกแกว่าพี่หมดไม่ว่าจะอายุเท่าไร) อาทิวราห์ คงมาลัย หรือพี่ตูน บอดี้สแลม ที่กำลังวิ่งทุกวัน วันละหลายกิโลเมตร ในโครงการ 'ก้าวคนละก้าว' เพื่อระดมทุนช่วยเหลือโรงพยาบาลและซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ ซึ่งเป้าหมายแรกๆ เขาตั้งใจเพียงให้คนไทย 70 กว่าล้านคน สมทบทุนกันคนละ 10 บาท รวมเป็น 700 ล้านบาท เพื่อช่วยเหลือโรงพยาบาล 11 แห่งทั่วประเทศ ที่ขาดแคลนอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็น และวันนี้ตัวเลขล่าสุดที่ตูนสามารถระดมทุนได้ก็เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนเข้าสู่หลัก 200 ล้านบาทแล้ว (ข้อมูล ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน 2560)

ตัวเลขบริจาคก็เรื่องหนึ่ง แต่ระยะทางที่ตูนต้องวิ่งกว่า 2,191 กิโลเมตร จากอำเภอเบตง จังหวัดยะลา ขึ้นเหนือไปถึงอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ก็ต้องยอมรับว่าเป็นระยะทางที่ชวนท้อถอยมากสำหรับใครหลายๆ คน

แต่ทั้งหมดทั้งปวง เมื่อดูสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันที่ผ่านไปกับทุกระยะทางที่ผ่านพ้นของการวิ่งครั้งประวัติศาสตร์ในวันนี้แล้ว บนเส้นทางอันยาวไกลนั้น มีเรื่องราวระหว่างทางเกิดขึ้นมากมายนับกันไม่หวาดไม่ไหว และผู้เขียนเชื่อว่ามันเกิดขึ้นแทบทุกขณะ แทบทุกลมหายใจเข้าออก แทบทุกย่างก้าวที่ตูนวิ่งไป จนดูเหมือนยิ่งตอกย้ำความเชื่อที่ว่า ความยิ่งใหญ่ใดๆ ในโลกนี้ ล้วนเกิดจากองค์ประกอบเล็กๆ เช่นนี้เอง และท้ายที่สุดแล้วความเปลี่ยนแปลงอันยิ่งใหญ่ก็ไม่ได้เกิดจากอะไรเลย นอกจากจุดเริ่มต้นเล็กๆ น้อยๆ แต่ทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

ก้าวทุกก้าวของนักวิ่งส่งผลกับร่างกายของเขาเองทั้งในทางที่ดีและแย่ ขึ้นอยู่กับการปรับตัวและแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในทุกครั้งที่ออกวิ่ง นักวิ่งที่ดีล้วนเริ่มต้นจากการเป็นนักวิ่งที่ไม่ได้เรื่องมาก่อน เหมือนตัวผู้เขียนเอง ที่ตอนเริ่มต้นวิ่งก็ลำบากยากเย็นเหลือเกินกว่าจะเคี่ยวเข็นตัวเองให้ผ่านแต่ละกิโลเมตรไปโดยไม่หยุดนั่งเสียก่อน แต่การลุกขึ้นมาวิ่งทุกวันให้ได้ ก็ไม่ต่างอะไรกับการเอาชนะใจตัวเองให้ได้ วันนี้ได้ 1 กิโลเมตร มันก็ต้องมีสักวันที่เราวิ่งได้มากกว่าเดิม เหมือนที่ตูนเองก็คงไม่ได้คาดคิดว่าวันนี้เขาจะทำลายสถิติตัวเองที่เคยวิ่งเมื่อครั้งหาเงินให้กับโรงพยาบาลบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เมื่อปีที่แล้ว

ซึ่งการทำลายสถิติเดิมนั้น แปลว่าเขาวิ่งผ่านหลัก 400 กิโลเมตร ไปเรียบร้อยแล้ว

ไม่น่าเชื่อว่ามนุษย์เราสามารถทำในสิ่งเหล่านี้ได้ ขณะเดียวกันก็ไม่น่าเชื่อว่าคนคนหนึ่งที่บอกเสมอว่าตัวเองไม่ใช่ฮีโร่ของใคร จะสามารถสร้างแรงบันดาลใจ สร้างรอยยิ้ม สร้างความเปลี่ยนแปลงในหัวใจคนได้มากมายอย่างที่แทบไม่เคยปรากฏมาก่อนเช่นนี้

แต่พูดกันตรงๆ ผู้เขียนก็ไม่ได้คิดว่าตูนเป็นมนุษย์ที่มีอะไรเหนือใคร เพราะกว่าจะมาเป็น ตูน บอดี้สแลม เขาก็ต้องใช้ความพยายาม ใช้เรี่ยวแรงและหัวใจต่อสู้ เพื่อยืนหยัดทำงานที่เขารักมาแล้วทุกวันตลอดหลายสิบปีที่อยู่ในวงการเพลง

เราไม่รู้หรอกว่าเขาเจออะไรมาบ้าง และกี่ครั้งที่ชีวิตทำให้เขาทดท้อ แต่ก็นั่นแหละ หากเขาไม่ยืนระยะ ไม่ใช้น้ำอดน้ำทน ไม่ใช้ความเข้มแข็งของหัวใจฝ่าฟันทุกความยากลำบาก พวกเราและแม้แต่ตัวเขาเอง ก็อาจไม่ได้เห็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ทุกวันนี้

ระยะทางรวม 2,191 กิโลเมตร ของตูนยังเหลืออีกยาวไกล แต่เขาก็ยังออกวิ่งทุกวันไม่เคยหยุด และวันนี้ จะว่าไปแล้วก็ไม่ใช่แค่ตูนเท่านั้นหรอกที่ออกวิ่ง แต่พวกเราทุกคนก็ทำเช่นกัน เพียงแต่ทำในเรื่องที่แตกต่างกันไป พวกเราล้วนมีหลักกิโลเมตรที่ตั้งใจจะเดินทางไปให้ถึง และเป็นระยะทางที่สั้น-ยาวไม่เท่ากัน ใช้เรี่ยวแรงไม่เหมือนกัน แต่หากเรามีเป้าหมายที่ต้องไป ก็ไม่มีเหตุผลอะไรที่จะหยุด มันไม่เกี่ยวหรอกว่าเราจะไปได้ไกลกว่าใครหรือเปล่า สิ่งเดียวที่เกี่ยวข้องก็คือ มันเป็นเส้นทางที่เรายากไปหรือไม่ และเราเก็บเกี่ยวอะไรได้ระหว่างทางที่ผ่านไป เพราะนั่นแหละคือคุณค่าของการออกวิ่ง ซึ่งแต่ละคนต่างก็เก็บเกี่ยวได้ไม่เท่ากันเลย

ไม่ใช่ทุกคนที่สามารถวิ่งไปบนระยะทาง 2,191 กิโลเมตรได้ แต่เชื่อว่าทุกคนมีเส้นขอบฟ้าของตัวเอง ที่ตั้งใจจะออกไปแตะด้วยมือของตัวเองทั้งสิ้น

แม้วันนี้เส้นขอบฟ้านั้นยังอาจยาวไกล และไม่มีใครรู้ว่าเราจะไปถึงหรือไม่ แต่หากอยากรู้ก็ต้องก้าวออกไป ไม่ว่าจะต้องใช้สักกี่ก้าว ก็ต้องลองดู เพราะที่แน่ๆ ไม่มีเส้นขอบฟ้าที่ใดในโลก ก้าวออกมาหาคนที่ยืนอยู่กับที่

VOL. 1 ISSUE 19
20 NOVEMBER 2017

วิไลรัตน์ เอมเอี่ยม
บรรณาธิการบริหาร
WILAIRAT.A@THESTANDARD.CO

CHIEF EXECUTIVE OFFICER วงศ์ทนง ชัยณรงค์สิงห์ **MANAGING DIRECTOR** นิติพัฒน์ สุขสวย **EDITOR-IN-CHIEF** วิไลรัตน์ เอมเอี่ยม **EDITOR-IN-CHIEF** (CULTURE SECTION) เจิมสิริ เหลืองศุภภรณ์ **EDITOR** ยศยอด คลังสมบัติ **WRITER** นิธินาฏ ปุโรทกานนท์ **DESIGN DIRECTOR** วีระยุทธ คงเทศน์ **ART DIRECTOR** อนงค์นาฏ วิวัฒนานนท์ **SENIOR GRAPHIC DESIGNER** พรวลี จ้วงพุฒซา **GRAPHIC DESIGNER** อรณัฐช์ สุขเกษม **PROOFREADERS** สราญรัตน์ ไว้เกียรติ, ภาวิกา ขันติศรีสกุล **MARKETING MANAGER** วิไลลักษณ์ โพธิ์ตระกูล **ASSISTANT MARKETING MANAGER** พิมพ์นารา มีฤทธิ์ **CREATIVE MARKETING** ชลธร จารุสุวรรณวงศ์ **MAGAZINE MANAGER** สุรเกตุ เรืองแสงระวี **PRODUCTION** ทศพล บุญคง **PHOTOGRAPHERS** นวลตา วงศ์เจริญ, วงศกร ยี่ดวง **ADVERTISING DIRECTOR** ศุภลักษณ์ เลิศกาญจนวัฒน์ **SENIOR ADVERTISING MANAGER** ธัญญ์นรี นิธิพัชรโรจน์ **ADVERTISING MANAGER** ภัทรวี ตั้งวิบูลย์กุล **ASSISTANT ADVERTISING MANAGERS** มาสสุภา เอี่ยมมงคลศิลป์, ภัทรลดา พุ่มเจริญ, สุกัญญา แก้วชิงดวง, สุรัตนา ทรรปณ์ทิพากร **MARKETING COORDINATOR** ศศิมา เหลืองศิริฉาย **DIGITAL MEDIA MANAGER** วิมลพร รัชตกนก

THESTANDARD.CO

THE STANDARD เป็นนิตยสารแจกฟรีรายสัปดาห์ ห้ามจำหน่าย สงวนลิขสิทธิ์ การนำส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหมดของนิตยสารไปใช้โดยไม่ได้รับการอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรถือว่ามีความผิดทางกฎหมาย
เจ้าของ บริษัท เดอะสแตนดาร์ด จำกัด เลขที่ 23/100-102 ซอยศูนย์วิจัย ถนนพระราม 9 แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310 โทรศัพท์ 02 203 1142
แฟกซ์ 02 203 1143 **เว็บไซต์** WWW.THESTANDARD.CO **ISSN** 2586-8586
แยกสี บริษัท คลาสิคสแกน จำกัด โทรศัพท์ 0 2291 7575 **พิมพ์** บริษัท โรงพิมพ์ตะวันออก จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2551 0533, 44
ภาพถ่าย AFP, SHUTTERSTOCK **ฟอนต์** KANIT โดย คัดสรร ดีมาก

ติดต่อกองบรรณาธิการ MAGAZINE@THESTANDARD.CO **ติดต่อฝ่ายโฆษณา** ศุภลักษณ์ เลิศกาญจนวัฒน์ 09 2964 1635, ธัญญ์นรี นิธิพัชรโรจน์ 09 9975 5878, ภัทรวี ตั้งวิบูลย์กุล 08 9675 3309, มาสสุภา เอี่ยมมงคลศิลป์ 08 5056 0083, ภัทรลดา พุ่มเจริญ 09 2365 6415, สุกัญญา แก้วชิงดวง 09 6156 3692, สุรัตนา ทรรปณ์ทิพากร 09 5516 2441, ศศิมา เหลืองศิริฉาย 08 3999 5484

NANA FRUIT

UNIQUELY HEALTHY SNACK

NO SUGAR ADDED

LINE ID : @nanafruit

Facebook : NanaFruitOfficial

Rimping supermarket | Gourmet market | HOME Fresh MART | ISETAN | THE MALL | วนัสนันท์ | ORGANIC SUPPLY

พบกับนิตยสาร
THE STANDARD
ได้ทุกวันจันทร์
เวลา 17.00 น.
ที่ **สถานีรถไฟฟ้า BTS** 11 สถานี

SIAM CEN
CHIT LOM E1
PHLOEN CHIT E2
ASOK E4
PHROM PHONG E5
VICTORY MONUMENT N3
ARI N5
MO CHIT N8
SALA DAENG S8
CHONG NONSI S3
SAPHAN TAKSIN S6

และที่ **ร้านกาแฟสตาร์บัคส์**
200 สาขาทั่วกรุงเทพฯ

FIND US AT

อ่าน THE STANDARD ออนไลน์ ได้ที่ **THESTANDARD.CO**

THESTANDARDTH THESTANDARDTH THESTANDARDTH.IG THESTANDARDTH

ภาพ inhabitat.com

NEWS

INSPIRING STORIES OF GREAT GLOBAL IMPACT

นิวซีแลนด์ตั้งเป้าผลิตไฟฟ้าจากพลังงานทดแทน 100% ภายในปี 2035 / แอฟริกาสร้าง The Great Green Wall กำแพงต้นไม้พาดผ่าน 11 ประเทศ

GLOBAL CHANGE

ภาพ inhabitat.com

UK

กระเป๋าเดินทางรูปหน้าเจ้าของป้องกันการหยิบผิด

ไม่ต้องกังวลเรื่องหยิบกระเป๋าผิด หรือโดนขโมยกระเป๋าจากสายพานกระเป๋าที่สนามบินอีกต่อไป เพราะ Firebox บริษัทสัญชาติอังกฤษที่เชี่ยวชาญเรื่องประดิษฐ์ของเก๋ๆ ได้ทำเรื่องน่าปวดหัวให้กลายเป็นเรื่องอมยิ้ม เพียงแค่อัพโหลดรูปใบหน้าของคุณเอง จะหน้ายิ้ม หน้าบึ้ง หรือแยกเขี้ยว อะไรก็แล้วแต่ ขอแค่เป็นรูปความละเอียดสูง เข้าไปที่ www.firebox.com ซึ่งจะรับหน้าที่ผลิตที่คลุมกระเป๋าด้วยวัสดุยืนหยุ่นและคงทน ความพิเศษอยู่ที่ทั้งสองด้านของผ้าคลุมกระเป๋านี้จะเป็นลายใบหน้าของคุณเอง ขนาดของผ้าคลุมก็มีให้เลือกตั้งแต่ เล็ก กลาง ใหญ่ ราคาก็ไม่แรงด้วย อยู่ระหว่าง 20-30 ปอนด์เท่านั้นเอง เป็นไอเดียขำๆ ที่เข้าท่า เพราะมอบความปลอดภัยในทรัพย์สินแก่นักเดินทางได้จริง

ภาพ firebox.com

USA

เรือนกระจกสีมาเจนตาช่วยเร่งพืชโตเร็ว และผลิตไฟฟ้าได้

ทีมนักวิจัยจาก Soliculture องค์กรที่คิดค้นเทคโนโลยีเพื่อการทำเกษตรกรรมโดยใช้พลังงานสะอาด เปิดเผยเทคโนโลยีล่าสุดในชื่อ Wavelength-Selective Photovoltaic Systems (WSPVs) ที่อาจจะเปลี่ยนการปลูกพืชในเรือนกระจกแบบเดิมๆ ไปตลอดกาล จากหลังคาของเรือนกระจก ซึ่งโดยทั่วไปเป็นแผ่นโซลาร์ใสๆ Soliculture เติมสีมาเจนตาหรือแดงแกมม่วงลงไปในแผ่นโซลาร์ที่มุงหลังคาเรือนกระจก และปลูกพืชผักผลไม้หลากหลายชนิดในเรือนกระจกสีสวยนั้น เช่น มะเขือเทศ แตงกวา พริก มะนาว สตรอว์เบอร์รี ฯลฯ โดยเปรียบเทียบผลกับการปลูกพืชแบบเดียวกันในเรือนกระจกใสแบบเดิม ผลที่ได้พบว่าการเจริญเติบโตของพืชผลต่างๆ ดีขึ้น และพืชบางชนิดยังลดปริมาณความต้องการน้ำลงกว่าเดิม เช่น มะเขือเทศที่ต้องการน้ำน้อยกว่าปลูกในเรือนกระจกใสถึง 5% ไม่เพียงส่งผลต่อการเติบโตของพืชเท่านั้น หากสีเข้มของหลังคายังดูดซึมคลื่นแสงสีน้ำเงินและเขียว เปลี่ยนเป็นพลังงานแสง เกิดเป็นพลังงานไฟฟ้าใช้งานในเรือนกระจก ทั้งพัดลมภายใน เครื่องคุมอุณหภูมิ ตลอดจนระบบการรดน้ำ ด้วยเทคโนโลยี WSPVs ที่ครบวงจร ทั้งเร่งพืชโตและผลิตไฟฟ้าใช้เองได้

MOST READ ON THE STANDARD.CO

1. 'ตูน บอดี้สแลม' ฉลองวิ่งผ่าน 400 กิโลเมตรแรก ทำลายสถิติวิ่งเดิม กรุงเทพ-บางสะพาน ของตัวเอง
เก้า มีนานนท์

2. 'ตูน บอดี้สแลม' จากก้าวแรกเพื่อชนะใจตัวเอง จนถึงก้าวล่าสุดคือชนะใจคนไทย
เก้า มีนานนท์

3. เคาะแล้ว! ราคาบุหรี่ใหม่ ปรับขึ้นเกือบทุกตัว
เอกพล บรรลือ

4. 'เดิมพัน 2,000 กิโลฯ' อาแอ๊ด คาราบาว แต่งเพลงส่งกำลังใจทุกก้าววิ่งให้ หลานตูน บอดี้สแลม ก่อนทิ้งท้าย "แล้วเจอกันบนถนน"
เก้า มีนานนท์

ภาพ independent.co.uk

UK

ลิเวอร์พูลเปิด 'ทางด่วนสำหรับคนเดินเร็ว'

ในมหานครใหญ่ที่ผู้คนหนาแน่น คนเดินช้าสามารถทำให้การจราจรด้านหลังติดขัด และยังเสี่ยงต่อเสียงก่นด่าจากมนุษย์เดินเร็ว เมืองลิเวอร์พูล ประเทศอังกฤษ จึงเปิด 'ทางด่วนสำหรับคนเดินเร็ว' ขึ้นที่ถนนเซนต์จอห์น ในย่านกลางเมือง หลังมีงานวิจัยเผยว่า 47% ของประชากรรู้สึกว่า การเดินช้าบนถนนสายช้อปปิ้งเป็นเรื่องที่สุดแสนจะน่ารำคาญ เลนเดินด่วนนี้ช่วยให้เหล่านักช้อปเร่งฝีเท้าได้อย่างใจต้องการ ผลการวิจัยชี้ว่า 69% ของหนุ่มสาวอายุ 16-24 ปี เห็นด้วยกับทางด่วนนี้ เพราะช่วยประหยัดเวลาที่ต้องเดินหลบเลี่ยงพวกที่ชอบเดินไปเล่นโทรศัพท์มือถือไป รวมถึงไม่ต้องหัวเสียกับพวกที่ชอบจับกลุ่มคุยกันขวางทางเดินอีกด้วย

ICELAND

ขวดน้ำกินได้ลดขยะพลาสติก

จะดีแค่ไหนถ้าหลังจากดื่มน้ำหมดแล้ว ขวดพลาสติกเหล่านั้นย่อยสลายตัวเองได้ ไม่เหลือซากกลายเป็นขยะ ความคิดเหล่านั้นไม่ใช่ฝันลอยๆ อีกต่อไป เมื่อมีการประดิษฐ์ขวดน้ำที่ทำจากวุ้นสาหร่าย ซึ่งจะคงสภาพในรูปขวดน้ำตราบใดที่ภายในมีของเหลวบรรจุอยู่ แต่เมื่อใดที่ภายในว่างเปล่า ขวดก็จะสลายรูปทรงพร้อมที่จะถูกโยนทิ้งและย่อยสลายไปตามธรรมชาติ หรือถ้าไม่อย่างนั้นก็มีอีกวิธีหนึ่งคือ 'กิน' มันเข้าไปซะ

ขวดน้ำย่อยสลายเองได้นี้เป็นผลงานการสร้างสรรค์ของนักศึกษาชาวไอซ์แลนด์ อารี ยอนส์สัน (Ari Jónsson) ผู้ซึ่งได้แรงบันดาลใจมาจากข้อมูลที่บ่งชี้ว่า มนุษย์เราเป็นตัวการผลิตขยะพลาสติกจำนวนมหาศาลแค่ไหนในแต่ละวัน ถึงขนาดที่ว่าภายในปี 2050 อาจมีขยะพลาสติกล่องลอยอยู่ในมหาสมุทรมากกว่าจำนวนปลาทั้งหมดเสียอีก เขาหวังว่าวัสดุที่ย่อยสลายและกินได้อาจจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เข้ามาแทนที่การใช้พลาสติก และจะทำให้ปริมาณขยะพลาสติกลดจำนวนลงได้บ้างในที่สุด

ภาพ dezeen.com

NEW ZEALAND

นิวซีแลนด์ตั้งเป้าภายในปี 2035 จะผลิตไฟฟ้าจากพลังงานทดแทน 100%

ภาพ inhabitat.com

แม้ว่าปัจจุบันประชากรนิวซีแลนด์ 4.7 ล้านคน ใช้ไฟฟ้ากว่าร้อยละ 80 จากแหล่งพลังงานยั่งยืน แต่นายกรัฐมนตรีเจซินดา อาร์เดิร์น ก็ยังคิดว่าสามารถทำได้ดีกว่านี้ คือทั้งประเทศต้องใช้ไฟฟ้าที่ผลิตจากพลังงานทดแทนทั้งหมดภายในปี 2035 และมีเป้าหมายสูงสุดที่จะให้นิวซีแลนด์เป็นประเทศที่ยุติการปล่อยก๊าซคาร์บอนภายในปี 2050 ปัจจุบันพลังงาน 60% ของประเทศมาจากน้ำ แต่ในฤดูแล้งปริมาณน้ำลดลง จึงต้องใช้แก๊สและถ่านหินมาจุนเจือ ถ้าหากไม่มีพลังงานฟอสซิลเหล่านี้ ค่าไฟฟ้าก็จะแพงขึ้นมาก อย่างไรก็ตาม นิวซีแลนด์ยังคงมุ่งสู่เป้าหมายดังกล่าว โดยฤดูหนาวปี 2016 สามารถผลิตพลังงานทดแทนได้สูงถึง 93% นายกฯ หญิงไฟแรงจะใช้แผนใดมารับมือ ต้องจับตาดูกันต่อไป

5. แก่เกิน 25 ปี จบสูงกว่า ป.ตรี ห้ามอยู่หอพัก! เมื่อกฎหมายขัด รธน.
ผู้ประกอบการลูกค้าหาย กำไรหด
ธนกร วงษ์ปัญญา

6. ภาคเอกชน เสนอ 'ตูน บอดี้สแลม' เป็นทูตการท่องเที่ยวและกีฬาไทย
ด้าน รมต. ท่องเที่ยว รับทราบแล้ว
ธนกร วงษ์ปัญญา

7. ผิดคาด! ครม. เด้ง ผู้ว่าฯ ชลบุรี-นนทบุรี เข้ากรุ ปฏิบัติหน้าที่สำนักนายกฯ
ธนกร วงษ์ปัญญา

8. บัตรคนจนมาแล้ว! แจกเงินติดบัตร ซื้ออะไรก็ได้เดือนละ 200-300 บาท เริ่มใช้ได้ 1 ต.ค. นี้
พลวุฒิ สงสกุล

9. ปิดแจ้งวัฒนะ ตั้งแต่วันนี้-สิ้นมิถุนาฯ ปีหน้า ต้อนรับรถไฟฟ้าสายสีชมพู
อรัณย์ หนองพล

10. หนาวแล้ว เช้านี้เด็กนักเรียนต่างสวมใส่เสื้อกันหนาว
ฐานิส สุดโต

อ่านบทความได้ที่ THESTANDARD.CO

JAPAN

การทิ้งอุปกรณ์ไฟฟ้าเป็นสิ่งผิดกฎหมาย

เราทราบกันดีว่าญี่ปุ่นขึ้นชื่อเรื่องการจัดระเบียบขยะอย่างเข้มงวดที่สุด รัฐบาลออกกฎและรณรงค์ให้ประชากรแยกขยะและนำวัสดุที่ยังอยู่ในสภาพดีกลับมาใช้ใหม่ และชาวอาทิตย์อุทัยตอบสนองอย่างจริงๆ จังๆ เรื่องหนึ่งที่ญี่ปุ่นเอาจริงเอาจังกว่าประเทศอื่น คือการออกกฎหมายห้ามทิ้งอุปกรณ์ไฟฟ้า เนื่องจากญี่ปุ่นไม่มีทรัพยากรธรรมชาติมากนัก จึงต้องการใช้ประโยชน์จากวัสดุทุกอย่างที่ยังอยู่ในสภาพดีพอจะนำกลับเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิล อุปกรณ์ไฟฟ้าจำพวก คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ เครื่องล้างจาน และอื่นๆ จะถูกแยกส่วนนำกลับเข้าสู่วงจรการผลิตอีกครั้งจนกลายเป็นวัฒนธรรมที่เข้มแข็งของประเทศ โดยมีอัตราการนำโลหะกลับมาใช้ใหม่ถึงร้อยละ 98 ขณะที่ขยะทั้งหมดในญี่ปุ่นมีเพียงร้อยละ 5 เท่านั้น ที่ลงเอยด้วยการนำไปฝังกลบ

ภาพ AFP

SOUTH KOREA

ภาพ AFP

BIG CHANGE

ภาพ AFP

GLOBAL NUMBERS

13.4 MILLION

จำนวนมหาศาลของไฟล์ข้อมูล พาราไดซ์ เปเปอร์ส รวบรวมโดยนักข่าว 381 คน จาก 67 ประเทศ ที่เปิดโปงข้อมูลการทุจริตของเหล่าคนดังและบริษัทยักษ์ใหญ่ทั่วโลก ที่หาทางหลีกเลี่ยงภาษีโดยการตั้งบริษัทใหม่บนหมู่เกาะในประเทศต่างๆ คนดังเหล่านี้รวมถึงสมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธที่ 2 คนสนิทนายกรัฐมนตรีแคนาดา และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงพาณิชย์สหรัฐอเมริกา

ภาพ AFP

21.2 MILLION

จำนวนนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาประเทศไทย ทำให้ไทยพุ่งสู่อันดับ 2 เมืองท่องเที่ยวยอดนิยมของโลกประจำปี ค.ศ. 2017 จากทั้งหมด 100 จุดหมาย ตามหลังฮ่องกงที่มีนักท่องเที่ยวมากถึง 26.6 ล้านคน เปิดเผยโดยยูโรมอนิเตอร์ บริษัทสำรวจข้อมูลทางการตลาดระดับโลก ในงานเวิลด์ทราเวลมาร์เก็ต ณ มหานครลอนดอน เมื่อต้นเดือนที่ผ่านมา

ระบบรถไฟใต้ดินควบคุมด้วยข้อมูลแบบเรียลไทม์

โสมขาวพัฒนาประเทศให้รุดหน้าเทียบเท่าชาติอุตสาหกรรม และสามารถผลักดันสินค้าเกาหลีไปตีตลาดโลกได้อย่างเป็นระบบ ในด้านเทคโนโลยีแดนกิมจิไม่เป็นรองใคร และมีการนำมาใช้ในการควบคุมการจราจร เพื่อให้การสัญจรในเมืองใหญ่อย่างโซลดำเนินไปอย่างราบรื่น กรุงโซลมีประชากรกว่า 10 ล้านคน ความหนาแน่นต่อพื้นที่มากกว่านิวยอร์ก 2 เท่า เครือข่ายรถไฟใต้ดินของเกาหลีใต้ที่ขนส่งผู้โดยสาร 7 ล้านคนต่อวัน ควบคุมด้วยข้อมูลแบบเรียลไทม์ ซึ่งสามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดการจราจรแบบคอขวดตรงจุดไหนก่อนที่จะเกิดขึ้นจริง เพื่อเตรียมรับมือได้ทันท่วงที มีกล้องวงจรปิดคำนวณข้อมูลผู้โดยสารที่ใช้บริการในแต่ละจุด นำข้อมูลการจราจรบนดินมาคำนวณเพื่อไม่ให้การจราจรติดขัดเกิดขึ้น จนเป็นปัญหาที่ทำให้การสัญจรของคนในเมืองต้องสะดุด จนปัจจุบันโซลเป็นหนึ่งในเมืองที่มีระบบการสัญจรที่ดีที่สุดในโลก

แอฟริกาสร้างกำแพงต้นไม้

ประเทศในทวีปแอฟริกากำลังเดินหน้าโครงการใหญ่ด้วยการสร้างกำแพงยักษ์พาดผ่านไปทั่วพื้นที่ภายในทวีปจากต้นไม้นับล้านๆ ต้น เพื่อต่อสู้กับผลกระทบด้านการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ กำแพงดังกล่าวมีชื่อเรียกว่า The Great Green Wall ซึ่งจะพาดผ่าน 11 ประเทศ จากเซเนกัลทางตะวันตกไปยังโซมาเลียทางตะวันออก เป็นระยะทางยาวกว่า 8,000 กิโลเมตร และกว้าง 15 กิโลเมตร โครงการนี้ริเริ่มมาตั้งแต่ 10 ปีที่แล้ว และมีการปลูกต้นไม้มาตั้งแต่ปี 2007 ถึงตอนนี้ ส่วนของประเทศเซเนกัลก้าวหน้ามากที่สุด โดยมีการปลูกต้นอาเคเชียที่ขึ้นได้ดีในภูมิประเทศแห้งแล้งไปแล้ว 11 ล้านต้น และปลูกเพิ่มปีละ 2 ล้านต้น รัฐบาลเสียงบประมาณไปแล้วกว่า 2 พันล้านเหรียญสหรัฐ แต่ผลที่ได้ทำให้คนในพื้นที่สามารถปลูกพืชผลในบริเวณที่เคยเป็นผืนดินแห้งแล้ง ถ้ากำแพงเสร็จสมบูรณ์ ว่ากันว่านี่จะเป็นโครงสร้างที่มีชีวิตที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก

พระชนมายุของเจ้าชายโมฮัมเหม็ด บิน ซัลมาน มกุฎราชกุมารแห่งซาอุดีอาระเบีย ผู้ทรงสร้างการเปลี่ยนแปลงมากมายแก่ประเทศในขณะนี้ ทั้งกวาดล้างหมู่ราชวงศ์ นักการเมือง มหาเศรษฐีที่คอร์รัปชัน ทรงเป็นรัฐมนตรีว่าการกระทรวงกลาโหมที่อายุน้อยที่สุด ทรงเดินหน้าพัฒนาเศรษฐกิจ ลดการพึ่งพิงรายได้จากน้ำมัน และยกเลิกกฎห้ามผู้หญิงขับรถ ผลการปฏิรูปประเทศโดยเจ้าชายหนุ่มพระองค์นี้จะเป็นอย่างไร ทั่วโลกกำลังเฝ้าจับตา

32

ภาพ AFP

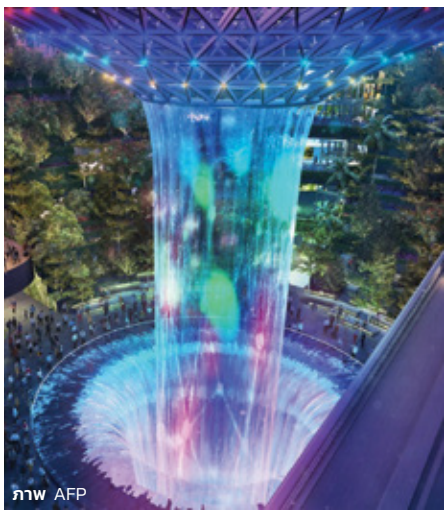
6,000

จำนวนโรงเรียนในกรุงนิวเดลีที่ปิดชั่วคราว เนื่องจากสภาพอากาศแย่กว่ามาตรฐาน 40 เท่า และยิ่งอุณหภูมิลด สารพิษก็ยิ่งอยู่ใกล้พื้นดิน หมอกควันหนาแน่นมากขึ้น จนเป็นอันตรายต่อสุขภาพ สายการบิน เช่น ยูไนเต็ดแอร์ไลน์ส ประกาศยกเลิกเที่ยวบินชั่วคราวไปนิวเดลีแล้ว

ภาพ AFP

SINGAPORE

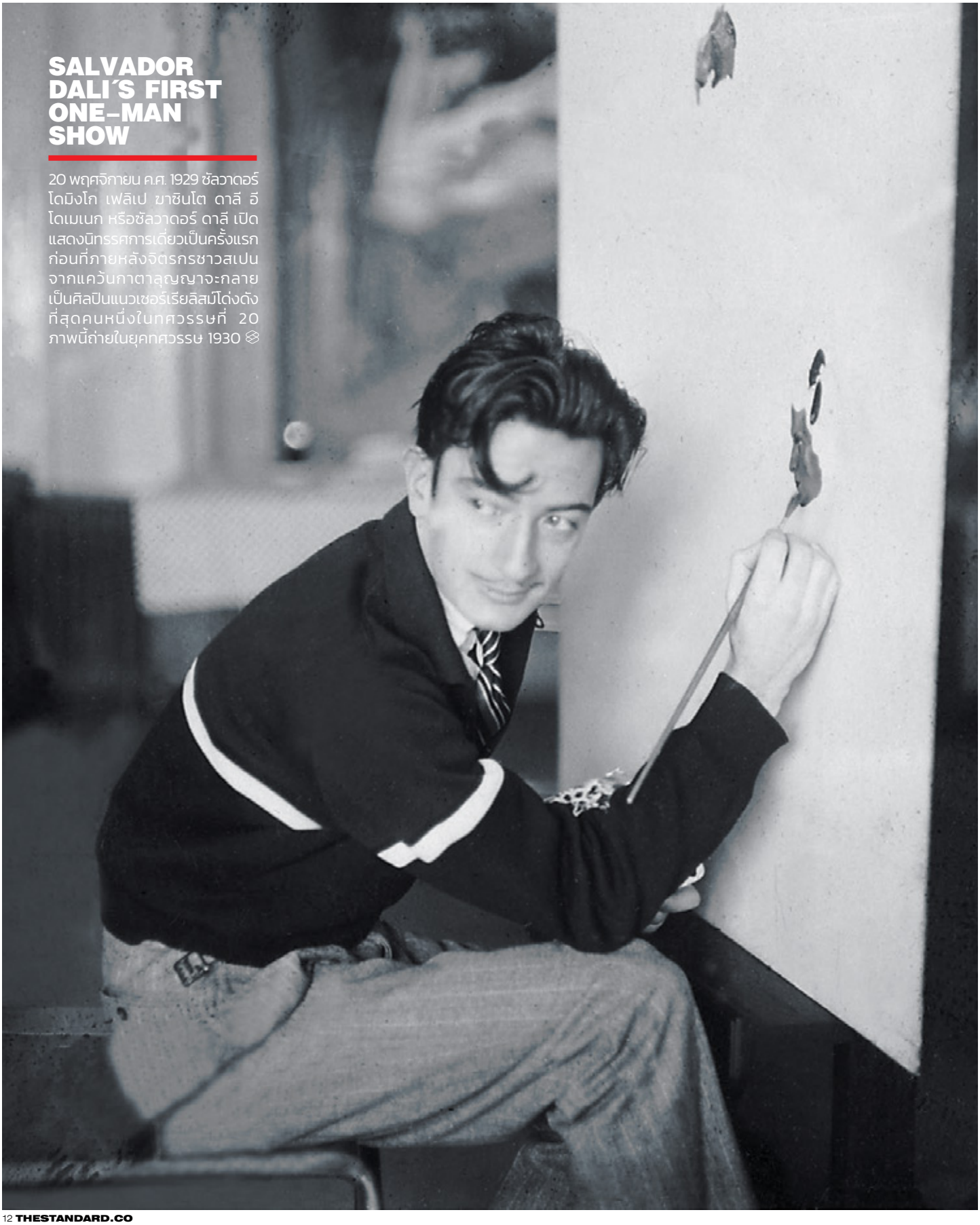
พื้นที่ป่าในอาคารผู้โดยสารใหม่ในสนามบิน



ภาพ AFP

Green & Clean คือแนวคิดในการพัฒนาประเทศสิงคโปร์จนกลายมาเป็นหนึ่งในชาติที่มีอัตราความเขียวต่อพื้นที่มากที่สุด ขณะเดียวกันสนามบินแห่งชาติยังได้รับการยอมรับว่าได้มาตรฐานติดอันดับต้นๆ ของโลกอยู่เสมอ สิงคโปร์กำลังนำจุดเด่นสองอย่างนี้มาไว้ด้วยกัน เพราะอาคารผู้โดยสารแห่งใหม่จะมีพื้นที่ป่าเป็นของตัวเอง โครงการนี้เริ่มต้นขึ้นในปี 2014 โดยการนำพื้นที่จอดรถเดิมมาเปลี่ยนให้เป็นโครงการมูลค่า 1.7 พันล้านเหรียญสหรัฐ ที่มีชื่อว่า Jewel ด้วยพื้นที่ 1.4 ล้านตารางฟุต ประกอบด้วย สวนป่า น้ำตก โรงแรม และร้านค้าต่างๆ คาดว่าโฉมใหม่ที่เป็นส่วนขยายของสนามบินชางงีจะเปิดตัวได้ในต้นปี 2019

ภาพ AFP



SALVADOR DALI´S FIRST ONE-MAN SHOW

20 พฤศจิกายน ค.ศ. 1929 ซัลวาดอร์ โดมิงโก เฟลิเป ฆาซินโต ดาลี อี โดเมเนก หรือซัลวาดอร์ ดาลี เปิดแสดงนิทรรศการเดี่ยวเป็นครั้งแรก ก่อนที่ภายหลังจิตรกรชาวสเปนจากแคว้นกาตาลุญญาจะกลายเป็นศิลปินแนวเซอร์เรียลิสม์โด่งดังที่สุดคนหนึ่งในทศวรรษที่ 20 ภาพนี้ถ่ายในยุคทศวรรษ 1930

VCOMMERCE
.CO.TH

E-COMMERCE ONE STOP SERVICE

HOW WE WORK

- MARKET RESEARCH
- PRODUCT DEVELOPMENT
- BRANDING
- WEBSITE DEVELOPMENT
- SOCIAL MEDIA MANAGEMENT
- CONTENT MARKETING
- ADS MANAGEMENT
- RESELLER MANAGEMENT
- CALL CENTER
- FULFILLMENT

WWW.VCOMMERCE.CO.TH
WWW.FB.COM/VCOMMERCE.CO.TH
093-1400565

COVER STORY

สัมภาษณ์ เก้า มีนานนท์ **ถ่ายภาพ** นวลตา วงศ์เจริญ

RUN IT F

ท้ายที่สุดแล้วสาระแห่งการ ‘วิ่ง’ แต่ละย่างก้าวนั่นคือ ‘เอาชนะใจตนเอง’ แต่นอกเหนือจากเอาชนะหัวใจและร่างกาย ดูเหมือนว่าก้าววิ่งตลอด 5 ปีที่ผ่านมาของ ‘ตูน บอดี้สแลม’ อาทิวราห์ คงมาลัย จะพาเขาไปได้ไกลว่านั้น นั่นคือการชนะใจผู้คนตลอดสองข้างทาง ต่างพื้นที่ ต่างสถานะ ต่างความเชื่อ ต่างศาสนา ฯลฯ และแน่นอนว่ามันกลายเป็นปรากฏการณ์ที่ชนะใจคนไทยที่ติดตามข่าวสารจากทั่วประเทศ

ฉะนั้นตลอดหลายสิบวันของการวิ่งระยะไกลกว่า 2,000 กิโลเมตร จากอำเภอเบตง จังหวัดยะลา เรื่อยไล่ขึ้นสู่อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ในโครงการก้าวคนละก้าว เพื่อ 11 โรงพยาบาลทั่วประเทศ

THE STANDARD ค้นพบว่าสาระสำคัญของการวิ่งครั้งนี้จึงไม่ใช่การเอาชนะสิ่งใด เพราะ

TORWARD

เป้าหมายที่แท้จริง คือการสื่อสารเชิงสัญลักษณ์ทางด้านสุขภาพกาย ที่ผู้ชายคนหนึ่งหวังเพียงส่งต่อแรงบันดาลใจจากก้าววิ่งของเขาไปถึงใครสักคนที่ติดตามข่าวสารจากที่ไหนสักแห่ง

ตกลง ‘ตูน บอดี้สแลม’ จะวิ่งไปทำไม

แท้จริงแล้วสำหรับเขา สาระของการวิ่งคืออะไร และผู้ชายที่ถ่อมตัว ขี้เกรงใจ ทำไมถึงตัดสินใจออกมาทำเรื่องที่เข้าขั้นบ้าระห่ำขนาดนี้

ย้อนรอยกลับไปทบทวนความคิดของเขาให้ลึกซึ้งขึ้น นับตั้งแต่ก้าววิ่งแรกจนกระทั่งถึงก้าววิ่งล่าสุด เพื่อให้การส่งเสียงเชียร์ระหว่างการวิ่งจากเบตงขึ้นไปถึงแม่สาย สูงสุดแดนสยามนั้นมีพลังมากยิ่งขึ้น

1.

เรียนรู้จาก ‘ก้าวแรก’ คือเอาชนะใจตัวเอง

ว่ากันว่าหัวใจของการวิ่งมาราธอน คือการแข่งกับหัวใจของตัวเองล้วนๆ อยากถามนักวิ่งที่ตอนนี้กำลังวิ่งจากใต้สุดขึ้นไปสู่เหนือสุดแดนสยามว่าจริงแค่ไหน มากไปกว่านั้นจุดเริ่มต้นที่ก้าวแรกของคุณ กว่าจะมาถึงภาพที่คนไทยทั้งประเทศเห็นในวันนี้ ตูน บอดี้สแลม ผ่านอะไรมาบ้าง

เริ่มต้นจากประมาณ 5 ปีก่อน ผมเป็นหมอนรองกระดูกเลื่อนที่คอ คุณหมอเลยห้ามเล่นกีฬาที่ผมชอบที่สุดคือฟุตบอล เพราะถ้าต่อไปจะโหม่งบอล หรือโดนปะทะหนักๆ อาจจะเป็นอัมพาตได้ แต่พื้นฐานแล้วเราเป็นคนชอบออกกำลังกาย พอหมอสั่งห้ามทำกิจกรรมที่ชอบก็เริ่มคิดว่าถ้าอย่างนั้นเราจะทำอะไรดี ช่วงหนึ่งเลยไปตีปิงปอง

จนกระทั่งวันหนึ่ง พี่เต็ด-ยุทธนา บุญอ้อม ชวนไปวิ่งรายการ *วิ่งสู่ชีวิตใหม่* เป็นรายการของ สสส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ) มันคือช่วงเดียวกับที่ภาพยนตร์เรื่อง *รัก 7 ปี ดี 7 หน* (พ.ศ. 2555) ของค่าย GTH กำลังเข้าฉาย เราก็ไปทั้งๆ ที่ไม่เคยวิ่งมาก่อน รายการนั้นเป็นมินิมาราธอน (ระยะทาง 10 กิโลเมตร) รายการแรกในชีวิตเลย

ก่อนออกวิ่งเราคิดแค่ว่าก็มาออกกำลังกาย ไม่เคยรู้ว่าสาระของการวิ่งคืออะไร คิดว่าเมื่อก่อนเตะบอลเป็นชั่วโมงยังไม่เหนื่อย อายุก็ยังไม่เยอะด้วย วิ่ง 10 กิโลฯ น่าจะจบได้สบายๆ แต่พอถึงเวลาวิ่งจริง ตอนจบกิโลเมตรแรกก็ยังวิ่งสบายนะครับ ใช้ความเร็วได้ แซงคนเยอะเลย (ยิ้ม) แซงทั้งเด็ก ผู้หญิง คนชรา แซงหมดเลย แต่พอถึงประมาณกิโลเมตรที่ 3 ความเร็วเริ่มลด แรงเริ่มหมด เริ่มกินน้ำ เพราะวิ่งแบบไม่ได้เผื่อแรงไว้ พอถึงกิโลเมตรที่ 5 เริ่มเดิน ข้างหน้ามีจุดให้กินน้ำ หยิบมาดื่มแล้วก็เดิน เหนื่อยว่ะ หลังจากนั้นก็ทยอยกันมาแล้ว เด็ก สตรี คนชราที่เคยแซงมาในช่วงแรก แล้วเขาก็เริ่มแซงเราไปด้วยสไตล์การวิ่งเนิบช้า แต่ไม่หยุด

“คนที่ต้องบังคับตัวเองให้ตื่นตอนเช้าๆ ทั้งที่ทำงานเหนื่อยมาตลอดสัปดาห์ พอวิ่งจบ วิ่งได้เวลาเท่าไรก็ได้ แต่ภูมิใจที่อย่างน้อยชนะใจตัวเอง เอาชนะความขี้เกียจ ผมเชื่อว่าคนที่ออกมาวิ่งส่วนใหญ่ภูมิใจตรงนี้”

RUNNING SHOES

แม้รองเท้าวิ่ง' (ที่ร่วมกับไนกี้) เพื่อพิชิตความฝันของตูนในครั้งนี้จะเป็นข่าวฮือฮาและดราม่าไปบ้าง แต่เป้าหมายแท้จริงเพื่อเพิ่มศักยภาพและลดการบาดเจ็บ โดยตูนได้รับคำแนะนำให้สลับใช้รองเท้าในระหว่างการวิ่งทั้งหมด 5 คู่ Nike Zoom Fly หรือ Nike Zoom Vaporfly 4% ตลอดการวิ่ง 55 วัน

เจอแบบนั้นช็อกเลยไหม

ตอนนั้นหลายอารมณ์ (ยิ้ม) คิดสภาพว่าวัยรุ่นคนหนึ่งที่คิดว่าเราแข็งแรงกว่า เพราะเล่นกีฬามาทั้งชีวิต เตะบอล ตูมตาม แต่ภาพตอนคุณน้า คุณป้าวิ่งแซงเราไปเรื่อยๆ ด้วยสเต็ปแบบก้าวช้า แต่ว่ามั่นคง ตอนนั้นเริ่มตั้งคำถามว่ามันคืออะไร เราแข็งแรงกว่าเขาไม่ใช่เหรอ แล้วนี่มันคืออะไร

ตั้งแต่กิโลเมตรที่ 5-6-7 ผมก็วิ่งช้าสลับเดิน สุดท้ายจบรายการที่เวลา 1.20 ชั่วโมง ซึ่งถือว่าเป็นเวลาที่แย่มาก แต่พอวิ่งเข้าเส้นชัยในรายการแรก มันเกิดหลากหลายอารมณ์รวมกัน แต่มีอารมณ์หนึ่งที่จำได้คือ 'ติดใจ' ทั้งที่อารมณ์ระหว่างทางปวดเท้ามากเลย มันทรมาน มันไปข้างหน้าช้า หรือมันจะอะไร แต่พอเข้าเส้นชัย ได้เหรียญ ได้เสื้อ เฮ้ย อยากวิ่งอีก

หลังจากจบรายการนั้น เรามองหาว่าครั้งต่อไปจะไปวิ่งที่ไหนดี ผมถามพี่นักวิ่งที่วิ่งอยู่ข้างๆ ว่ามันจะมีรายการวิ่งที่ไหนอีก เขาเปิดรับกันยังไง แล้วต่อจากวิ่งที่ระยะทาง 10 กิโลฯ มันคืออะไร (หัวเราะ) ห้าวด้วย แทนที่จะหยุดอยู่ที่ 10 กิโลฯ

พี่เขาก็ตอบผมกลับมาว่า อ๋อ เขาเรียกว่าฮาล์ฟมาราธอน มันจะวิ่งไกลเพิ่มขึ้นอีกเท่าหนึ่งของระยะนี้นะน้อง คิดในใจว่า ที่เพิ่งวิ่งมาก็หนักมากแล้วนะ นี่จะต้องวิ่งไกลเพิ่มขึ้นอีก 10 กิโลฯ เหรอเนี่ย แต่ก็ไม่วายถามเขาต่อไปอีกว่าที่ไหน พี่เขาก็บอกกลับมาว่าเดี๋ยวจะมีรายการ 'กรุงเทพ มาราธอน' อีกประมาณ 3 เดือนข้างหน้า พอรู้เราก็อยากไป ระหว่างนั้นก็คิดในใจด้วยว่าจะลงระยะ 10 กิโลฯ หรือจะซ้อมให้ดี แล้วเพิ่มระยะไปลงฮาล์ฟมาราธอนที่ 21 กิโลฯ เลยดีไหม คือเราเป็นคนแถวๆ นี้ บ้าบอ (หัวเราะ)

หลังจากผ่าน 10 กิโลเมตรแรกไปได้ ความคิดที่เคยมีต่อการวิ่งเปลี่ยนไปเลยไหม

มันไม่เปลี่ยน เพราะเราไม่ได้มีอะไร เราบริสุทธิ์มาก ไม่ได้คิดด้วยว่า ถ้าวิ่งไม่ไหวแล้วเราจะอายหรือเปล่า จบวันนั้น สิ่งที่เราเรียนรู้คือ สนามใครสนามมัน กีฬาใครกีฬามัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง อายุ เพศ ความแก่ ความเด็ก ไม่สามารถตัดสินได้เหมือนกันกับทุกกีฬา ทุกการกระทำ ทุกอาชีพ เมื่อวานเราคิดว่าตัวเองแข็งแรงกว่าเขา เราอาจจะงัดข้อชนะ แต่ถ้ามาวิ่งแข่งกัน มันไม่ใช่เลย เพราะมันคือกีฬาคนละอย่าง ใช้จินตนาการคนละอย่าง

"ถ้าพูดแบบโอเวอร์ ภาษาสวยงาม มันคือสิ่งสวยงามที่สุดที่ผมเจอในชีวิต เราเจอกีฬาที่ชอบและอยู่กับมันได้ทุกวัน รองเท้าคู่หนึ่ง กางเกงตัวหนึ่ง เสื้อตัวหนึ่ง ออกไปวิ่งได้แล้ว"

ตรรกะคนละแบบ ใช้กำลังร่างกายคนละแบบ ฝึกซ้อมมาคนละแบบ ได้ประสบการณ์คนละแบบ ฉะนั้นเราไม่สามารถนำทักษะความสามารถในสนามฟุตบอลมาใช้ในสนามวิ่งได้

กลับมาที่ความรู้สึกติดใจ ที่บอกว่าติดใจนี่คุณติดใจอะไร เพราะอยากวิ่งอีก หรือคาใจไม่ยอมแพ้ อยากทำให้ดีขึ้น

ไม่ได้คาใจนะครับ แต่มันติดใจจริงๆ ผมเชื่อว่าหลายคนที่เคยวิ่งจะรู้ ตอนวิ่งเหนื่อยจังเลย แต่พอเข้าเส้นชัยแล้วหน้าตาผ่องใส สดชื่น อยากวิ่งอีก มองหาว่ารายการหน้าจะมีที่ไหนอีก

คนที่เคยออกไปรายการวิ่งแล้วต้องบังคับตัวเองให้ตื่นตอนเช้าๆ ทั้งที่ตัวเองทำงานเหนื่อยมาตลอดสัปดาห์ แต่ถึงเวลาต้องตื่นตั้งแต่ตี 3 ตี 4 ออกไปวิ่ง แล้วพอวิ่งจบ วิ่งได้เวลาเท่าไรก็ได้ เดินจนจบก็ได้ แต่ภูมิใจที่อย่างน้อยชนะตัวเอง ลุกออกจากที่นอน เอาชนะความขี้เกียจ ผมเชื่อว่าคนที่ออกมาวิ่งส่วนใหญ่ภูมิใจตรงนี้

2.

ก้าวที่สอง ฮาล์ฟมาราธอนแรกในชีวิต

จบการวิ่งคราวนั้น 3 เดือนถัดมา ตูนไปงาน 'กรุงเทพมาราธอน' แล้วก็ลงวิ่งระยะ 21 กิโลเมตร ถือเป็นฮาล์ฟมาราธอนแรกของชีวิต ในสภาพที่เขาเล่าให้ฟังอย่างอารมณ์ดีว่าเป็นฮาล์ฟมาราธอนที่สะบักสะบอมที่สุด!

ผมเชื่อว่ามีหลายคนจำภาพการวิ่งของผมวันนั้นได้ คือเข้าเส้นชัยด้วยอาการตะคริวกินขาทั้งสองข้าง คือถ้าตะคริวกินแค่ขาเดียวมันยังพอที่จะวิ่งกระด๊อกกระแด๊กต่อไปได้บ้าง แต่สองขานี่ต้องเดินครับ แล้วเดินด้วยความทุเรศด้วย (หัวเราะ) สำคัญคือรายการกรุงเทพมาราธอน มันจะคราคร่ำไปด้วยผู้คนและกองเชียร์ แต่ที่เส้นชัยในวันนั้นทุกคนได้เป็นประจักษ์พยานการเข้าเส้นชัยของผมในสภาพที่แย่มาก

จำได้เลย ผมได้ยินเสียงคนตะโกนมา "ตูนวิ่งสิ ตูนวิ่งสิ" ใจผมตอนนั้นนี่อยากจะวิ่งเข้าเส้นชัยอย่างสง่างาม แต่สภาพตอนนั้นแค่เดินก็จะไม่ไหวแล้ว ตอบไปแค่ว่า "ครับผมๆ" มันเป็นช่วงเวลาที่ถูกจับจ้อง มีเสียงเชียร์ อาจจะมีการหยอกล้อ ประณามด้วยอีกนิดหนึ่ง แต่สุดท้ายก็วิ่งจบด้วยความสุข มีรอยยิ้ม

เรารู้แล้วว่าการวิ่งมันไม่ง่าย 21 กิโลฯ แรกในชีวิตจบลงอย่างเจ็บปวดร่างกาย แต่ว่าอิ่มใจ (ยิ้ม) จากนั้นก็ตั้งเป้าหมายใหม่ทันทีว่าอีก 1 ปีเจอกัน 'ฟูลมาราธอน' 42 กิโลฯ แรกในชีวิตที่รายการนี้ กรุงเทพ มาราธอน

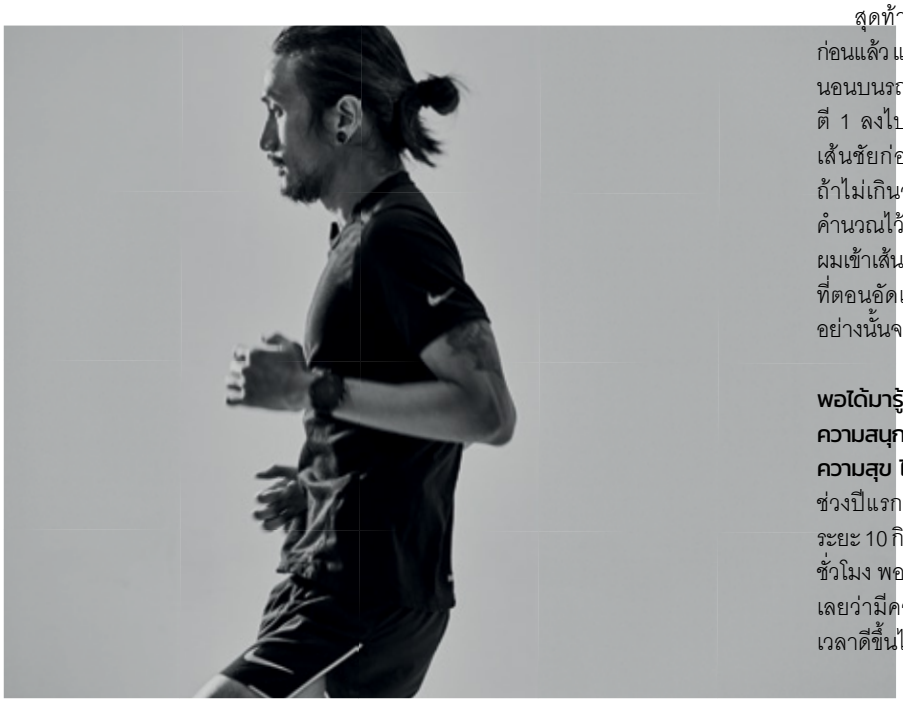
ดูเหมือนจะเป็นคนประเภทที่ถ้าติดใจ ตั้งใจทำอะไรแล้วต้องไปให้สุดนะ เช่น ทำวงดนตรีก็ต้องตั้งใจให้สุด เล่นปิงปองก็ไปจนถึงติดทีมชาติ การวิ่งนี่ติดใจแล้วก็ตั้งใจจะไปจนสุดด้วยเหมือนกัน

ผมจะเป็นคนประมาณว่า ถ้าตั้งเป้าอะไรจะตั้งเกินความคาดหวังของตัวเองไว้ก่อนครับ แล้วพอเราตั้งเป้าเกินไว้ เป้าหมายมันก็จะบอกให้เราฝึกซ้อม มีการวางแผนเพื่อให้ได้ตามเป้าที่ตั้งเกินไว้ แล้วพอเราลองไปทำมันจริงๆ ถึงแม้จะทำได้ไม่ถึงเป้านั้น แต่ผมเชื่อว่าอย่างน้อยมันก็คงออกมาไม่แย่สักเท่าไร

อย่างที่สอง ผมเป็นคนที่ถ้าพูดกับตัวเองหรือสัญญากับตัวเองไว้แล้ว จะพยายามทำให้เกิดขึ้นจริงให้ได้ เราไม่รู้หรอกว่าจะทำมันได้สำเร็จมากน้อยแค่ไหน แต่จะลองลงมือทำก่อน เช่นเดียวกัน พอตั้งเป้าว่าปีหน้าจะกลับมาวิ่งฟูลมาราธอน 42 กิโลฯ ซึ่งระยะเวลา 1 ปีนั้น ผมก็ไม่ได้มีเวลาฝึกซ้อมอย่างเดียว เพราะผมก็ต้องทัวร์คอนเสิร์ต พร้อมทั้งทำอัลบั้มใหม่ไปด้วย สุดท้ายคนทำงานจะรู้เลยว่าเวลา 1 ปี ผ่านไปอย่างรวดเร็ว

ผมจำได้เลยว่าวันนั้นผมอัดเพลงในอัลบั้ม *ดัม-มะ-ซา-ติ* อยู่ที่แกรมมี่ กรุงเทพ มาราธอน เริ่มวิ่งตอนตี 2 ผมอัดเพลงเสร็จตอนเที่ยงคืน ตอนนั้นเราเริ่มทะเลาะกับตัวเอง ยังไม่ได้นอน ซ้อมวิ่งก็ไม่ค่อยได้ซ้อม แล้วจะไปดีไหม วิ่งแล้วจะตายไหมเนี่ย งอแงกับตัวเอง ตัวขาวกับตัวดำตีกันใหญ่เลย (ยิ้ม)

สุดท้ายตัดสินใจไป เราเตรียมชุดมาจากบ้านอยู่ก่อนแล้ว แปลงร่างเป็นนักวิ่งตั้งแต่ที่แกรมมี่ ระหว่างทางนอนบนรถตู้ ไปถึงจุดสตาร์ทข้างวัดพระแก้วประมาณตี 1 ลงไปยืดเส้นยืดสาย ตั้งใจไว้ว่ายังไงจะวิ่งให้ถึงเส้นชัยก่อน 6 ชั่วโมง ตามเวลาที่เขากำหนดไว้ว่าถ้าไม่เกินจะได้เหรียญ ได้เสื้อ คือเราอยากได้ (ยิ้ม) คำนวณไว้ว่าถ้าเราวิ่งๆ หยุดๆ คุยๆ น่าจะทำได้ สุดท้ายผมเข้าเส้นชัยโดยใช้เวลา 5.40 ชั่วโมง รู้สึกขอบคุณมากที่ตอนอัดเพลงเสร็จไม่ตัดสินใจกลับบ้านไปนอน ไม่อย่างนั้นจะรู้สึกแพ้มาก



พอได้มารู้จักกับการวิ่ง เริ่มติดใจการวิ่ง คุณคิดว่าความสนุกของการวิ่งคืออะไร เพราะบอกเองว่าถ้าไม่มีความสุข ไม่สนุก ขอไม่ทำ

ช่วงปีแรกๆ มันจะเจอกับการวิ่งเพื่อท้าทายตัวเองในระยะ 10 กิโลฯ เรารู้แล้วว่ารายการแรกทำเวลาได้ 1.20 ชั่วโมง พอวิ่งต่อไป เวลาลดเหลือ 1.10 ชั่วโมง เรารู้สึกเลยว่ามีความสุข เราพัฒนาตัวเอง เราซ้อมวิ่งจนทำเวลาดีขึ้นได้นี่นา

สิ่งเหล่านี้คือกระบวนการเรียนรู้ที่เราเพิ่งรู้ว่าพอซ้อมแล้วเก่งขึ้น วิ่งแล้วทำเวลาได้เร็วขึ้น เรามีความสุข ถ้าเราไม่ซ้อม เราจะไม่เก่งขึ้น ตรงนี้เองที่สอนเราในชีวิตประจำวัน รวมไปถึงการทำงานได้ด้วยว่าทุกอย่างมันดีขึ้นได้ ถ้าเราให้เวลากับมัน ใส่ใจและทุ่มเทกับมัน จากสนามแรกในระยะ 10 กิโลฯ ที่ผมเคยทำเวลาได้ 1.20 ชั่วโมง จนถึงวันนี้เวลาดีที่สุดของผมคือ 43 นาที

ผมไม่รู้หรอกว่าสำหรับวงการนักวิ่งมันคือเวลาที่ดีแค่ไหน ผมแค่เห็นความแตกต่างของตัวเองจากการวิ่งครั้งแรกที่เกิดขึ้นจากการค่อยๆ ทำมันด้วยความสุขไปเรื่อยๆ ปุ๊บปั๊บผ่านไป 1 ปี 2 ปี 3 ปี จนตอนนี้ผ่านมา 5 ปี ลองมองย้อนกลับไปจากที่เคยวิ่งมาสักหน่อย โอ้โห มันมาไกลอย่างนี้เลยเหรอวะ แต่นี่แหละ ชีวิตผมที่ผ่านมามันไม่ใช่ว่าได้มาอย่างก้าวกระโดด เพราะของอย่างนี้มันก้าวกระโดดไม่ได้ ทุกเรื่องต้องใช้เวลา ทุกวันนี้เวลาออกทัวร์คอนเสิร์ตที่จังหวัดนี้ ผมมีชุดวิ่งอยู่ในกระเป๋า นั่งอยู่ในรถตู้ อีก 10 กว่ากิโลฯ จะถึงโรงแรมที่พัก ผมบอกพี่คนขับให้ปล่อยลงตรงนี้เลยครับ เปลี่ยนชุดในปั๊มน้ำมัน ผมขอวิ่งไปโรงแรม เดี๋ยวเราเจอกัน

ผมวิ่งอย่างสนุก ไม่มีใครมาบังคับ

ถ้าพูดแบบโอเวอร์ภาษาสวยงาม มันคือสิ่งสวยงามที่สุดที่ผมเจอในชีวิต เราเจอกีฬาที่ชอบและอยู่กับมันได้ทุกวัน เราไม่ต้องนัดเพื่อนเตะบอล ซึ่งกว่าจะว่างพร้อมกัน บางทีตั้งอาทิตย์หนึ่ง หรือถึงลงไปเล่นในสนาม เราก็เตะบอลแรงๆ ปะทะแรงๆ ไม่ได้แล้ว เพราะเคยมีอาการหมอนรองกระดูกเลื่อนที่คอ ถ้าอย่างนั้นเราวิ่งนี่แหละ มีความสุขดีแล้ว รองเท้าคู่หนึ่ง กางเกงตัวหนึ่ง เสื้อตัวหนึ่ง ออกไปวิ่งได้แล้ว

ทุกคนไม่ต้องวิ่งเร็วที่สุดหรือไกลที่สุด แต่ให้รู้ว่าตัวเองมีความสุขกับการวิ่งแค่นี้ก็พอแล้ว พอเห็นว่าน้ำหนักเยอะขึ้นหรืออะไรก็ตาม แค่เลือกจะออกไปวิ่ง 3 กิโลฯ หน้าหมู่บ้าน แทนที่จะเลือกกินขนมบนโซฟา ก็ชนะตัวเองได้

ทุกคนมีชัยชนะของตัวเองได้จากการวิ่ง โดยเลือกจะชนะตัวเองขั้นแรกคือ เลือกที่จะออกไปทำก่อน พอวิ่งแล้วติดใจ ต่อมาถึงค่อยเลือกวิ่งให้ไกลหรือเร็วกว่าเดิม เพื่อพัฒนาตัวเอง แล้วพอเห็นถึงพัฒนาการ เราอาจจะมองเห็นถึงความสุขจากการวิ่ง

HEALTH HELP

รถยนต์นำขบวน' ที่ใช้เป็นรถอเนกประสงค์ และไลฟ์สดในครั้งนี้ เป็นรถยนต์ประเภทไฮบริด ใช้พลังงานไฟฟ้า ซึ่งนอกจากจะประหยัดพลังงานยังไม่เกิดควันดำ ซึ่งก็เพื่อสุขภาพของนักวิ่งด้วย

3.

จากก้าวเพื่อตัวเอง กระทั่งก้าวเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้คน

จริงๆ แล้วมันเป็นการวิ่งเพื่อตัวเองเหมือนกันนะครับ คือวิ่งเพื่อให้ตัวเองมีความสุข อย่างที่ผมบอกว่าถ้าไม่สนุก ไม่มีความสุข ผมเลือกที่จะไม่ทำดีกว่า

การทำอะไรแบบนั้นในปีที่ผ่านมา ทำสิ่งนี้แล้วมีความสุข ทำแล้วน่าจะมีประโยชน์กับคนอื่น จากนั้นค่อยลงมือทำ คิดถึงปลายทางว่า ถ้าจะทำให้เกิดประโยชน์ที่สุดต้องทำยังไง

สุดท้ายต้องกลับมาตั้งเป้าจากความสุขและความสนุกก่อนว่า วิธีการที่เราคิดมาเนี่ย เมื่อเกิดขึ้นแล้วเราจะมีความสุข สนุกกับมันไหม แต่นั่นเป็นสเต็ปที่สอง สเต็ปแรกคือ เราออกมาวิ่งทุกวันไม่ว่าจะแดดร้อน หรือปวดขา หน้าตาเหยเก ต้องฝังเข็ม ต้องรับการรักษายังไง ทั้งหมดมันล้วนแต่เป็นขั้นตอนความสนุกของผมที่เราอยากจะพิชิตระยะทางวิ่งนี้ให้ได้ พิสูจน์ตัวเองให้ได้

ในเมื่อเป็นคนชอบความท้าทาย และเป้าหมายในการทำอะไรก็มักจะใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ถ้าสุดท้ายคุณวิ่งจากใต้สุดถึงเหนือสุดแล้ว เป้าหมายต่อไปคืออะไรจะใหญ่และไกลกว่านี้อีกไหม

บอกตามตรงว่าผมไม่ได้คิดอะไรเกี่ยวกับแง่นั้นเลยครับ ตอนนี้ผมขอแค่ให้ตรงนี้มันผ่านไปได้ก่อน เพราะอย่างตอน 400 กิโลฯ จากกรุงเทพฯ-บางสะพานครั้งที่แล้ว ผมก็ไม่รู้หรอกครับว่าจะสำเร็จไหม เพราะผมก็ไม่เคยวิ่ง 400 กิโลฯ มาก่อน (หัวเราะ) หรือแม้กระทั่งคนที่วิ่งข้ามอเมริกา เขาก็ไม่เคยวิ่งข้ามมาก่อน ก็เลยต้องพิสูจน์ไงว่าจะทำได้หรือเปล่า ถ้าเขาทำได้แล้วมันก็ไม่ท้าทาย

มันก็คงเป็นเสน่ห์มั้ง ในการทำอะไรสักอย่างหนึ่งแล้วคอยดูว่าผลของมันจะล้มเหลวหรือประสบความสำเร็จ แต่คำว่าล้มเหลว สำหรับผมมันคือความหมายแบบเดียวกับคำว่าล้มเหลวของคนอื่นหรือเปล่าไม่รู้นะ เพราะสำหรับผมไม่ว่าจะเป็นการวิ่งระยะไหน ผมคิดว่า

"ทุกคนมีชัยชนะของตัวเองได้จากการวิ่ง โดยเลือกจะชนะตัวเองขั้นแรกที่จะออกไปทำก่อน พอวิ่งแล้วติดใจ ถึงค่อยเลือกวิ่งให้ไกลหรือเร็วกว่าเดิม แล้วพอเห็นถึงพัฒนาการเราอาจจะมองเห็นถึงความสุขจากการวิ่ง"

มันคือความสำเร็จของผมว่ะ อย่างการวิ่งครั้งนี้ ถ้าผมวิ่งได้ไกลกว่า 400 กิโลฯ นั่นก็คือระยะไกลที่สุดเท่าที่ผมเคยวิ่งได้แล้ว มันคือความสำเร็จของผมแล้ว

สมมติว่าครั้งนี้ผมไปได้ไม่กี่กิโลฯ แต่อย่างน้อยเงินบริจาคมันเกิดขึ้นจริง มันไม่ใช่การเล่นเกมโชว์ที่ถ้าวิ่งไม่สำเร็จตามเป้า แล้วเงินมันจะสลายไปนะครับ ไม่ใช่ เงินยังมีอยู่ เพราะฉะนั้นเงินบริจาคตรงนั้นมันคือเรื่องจริงที่มันจะช่วยชีวิตคนได้จริงๆ หรือผมวิ่งไปไม่ถึง แต่กลายเป็นแรงบันดาลใจให้คนมาออกกำลังกายกันมากขึ้นได้ ดูแลสุขภาพตัวเองได้ นี่คือเรื่องจริง หรือวิ่งไปไม่ถึง แต่มีกำลังใจจากคนไทยระหว่างทางส่งมาให้คุณหมอ พยาบาล เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลของรัฐทั่วประเทศ เหล่านี้คือเรื่องจริง

ผมถึงบอกว่าจริงๆ แล้ว การวิ่งมันเป็นแค่เครื่องมือในการสื่อสาร สิ่งที่เราอยากจะบอกสู่สาธารณะให้เห็นภาพร่วมกัน ได้เห็นภาพเดียวกัน

ระหว่างวิ่งคนเดียวในชีวิตประจำวัน วิ่งในรายการมาราธอนที่แค่เอาชนะตัวเองกับวิ่งการกุศลที่ต้องพบเจอผู้คนตลอดสองข้างทางอย่างที่คุณกำลังทำอยู่ในตอนนี้ คุณมองเห็นความสุข ความสวยงามแตกต่างกันในมุมไหนบ้าง

ผมขอยกตัวอย่าง ครั้งที่แล้วผมเชิญเพื่อนๆ พี่น้องที่มีชื่อเสียง บางคนเป็นนักแสดง นักร้อง หรือใครก็ตามที่ออกมาวิ่ง เพื่อช่วยโปรโมตโครงการของปีที่แล้วมีหลายคนนะครับที่ไม่ได้มาแค่ครั้งเดียว แต่กลับมาอีก หรือมีอีกหลายคนที่เคยตั้งเป้าไว้ว่า เดี๋ยววันนี้มาวิ่งกับพี่ตูนสัก 10 กิโลฯ แต่สุดท้ายเขาวิ่งอยู่กับผมทั้งวัน วิ่งด้วยกัน 40 กิโลฯ เลย เขาบอกว่า เขามีความสุขเพราะเขาไปหารายการวิ่งที่มีภาพแบบนี้ไม่ได้จากที่อื่น เขาเลยอยากกลับมาอีก อยากอยู่กับมันนานๆ ซึ่งผมเองก็รู้สึกไม่ต่างจากพวกเขาเลย

“เราไม่ได้ออกมาทำอะไรตรงนี้เพื่อจะได้รับการชื่นชมแบบเกินจริง เราเป็นคนธรรมดาที่อยากจะใช้ส่วนเล็กๆ ที่พอจะทำได้ แล้วถ้ามันจะเกิดประโยชน์ต่อเนื่องกับคนอื่นได้ มันคงจะดีไม่น้อย”

RUNNING PLAYLIST

อยากรู้ไหมว่าตูนฟังเพลงอะไรระหว่างวิ่ง?

ตูนให้สัมภาษณ์ไว้ว่าในวันปกติที่เขาฝึกซ้อมการวิ่งตลอด 5 ปีที่ผ่านมา ถ้าเป็นวันที่ต้องการวิ่งเพื่อทำลายสถิติของตัวเอง หนึ่งในศิลปินที่เขามักจะเปิดฟังไปด้วยระหว่างการวิ่งคือ Foo Fighters ขณะเดียวกัน ถ้าเป็นการวิ่งเก็บระยะเพื่อฝึกความอดทน หนึ่งในศิลปินที่เขาจะเลือกฟังคือ John Mayer ก่อนที่จะทิ้งท้ายไว้ว่า “เพลย์ลิสต์ที่ถูกต้องก็คือเพลย์ลิสต์ที่เราอยู่กับมันได้”

ตูน บอดี้สแลม เป็นนักร้อง นักดนตรี อยู่บนเวทีคอนเสิร์ตคนชื่นชอบเราอีกแบบ แต่พอตอนออกวิ่ง คนก็ชื่นชอบชื่นชมในอีกแบบ คุณมองเห็นความต่างจากสองบทบาทที่ตัวเองทำอยู่ในตอนนี้อย่างไรบ้าง

(คิด) คือตอนที่คนมาชมว่าเพลงที่พี่เพิ่งทำเสร็จออกมาใหม่เพราะจัง หนูชอบจัง หรือได้แรงบันดาลใจดีๆ โอ้โห ผมมีความสุขมากเลยครับ ผมพูดได้เลยว่านี่เป็นสิ่งดีๆ ที่เราจะได้ระหว่างทาง

ผมไปนั่งกินข้าวในร้านอาหาร มีน้องผู้หญิงเขียนกระดาษโน้ตส่งมาให้ ในนั้นเขียนว่าขอบคุณพี่มากที่ทำเพลงดีๆ หนูได้รับพลังงานดีๆ จากเพลงพี่ค่ะ แล้วไม่ขอถ่ายรูปด้วย เพราะเกรงใจ พี่กินข้าวอยู่ เจออะไรแบบนี้ระหว่างทางแล้วเราดีใจมากเลย ภูมิใจมากที่สุดท้ายเพลงที่เราร้องเพื่อให้กำลังใจตัวเอง หรือเล่าเรื่องตัวเองด้วยซ้ำ แต่ไปกระทบสิ่งทำให้คนฟังมีกำลังใจมากขึ้น หรือไปสร้างประโยชน์ให้เขาได้

แต่กับการวิ่งเพื่อการกุศลทุกครั้งที่ผ่านมา ผมจะรู้สึกเขิน ไม่อยากได้รับคำชมมาก เพราะว่าเราไม่ได้ออกมาทำอะไรตรงนี้เพื่อจะได้รับการยกยอปอปั้น หรือชื่นชมแบบเกินจริง คือเราไม่ได้เป็นคนดีขนาดที่เขาบอก เราเป็นคนธรรมดา ที่อยากจะใช้ส่วนเล็กๆ ที่พอจะทำได้ บอกผ่านสิ่งที่เราไปเห็นมาเท่านั้นเอง แล้วถ้ามันจะเกิดประโยชน์ต่อเนื่องกับคนอื่นได้ มันคงจะดีไม่น้อย

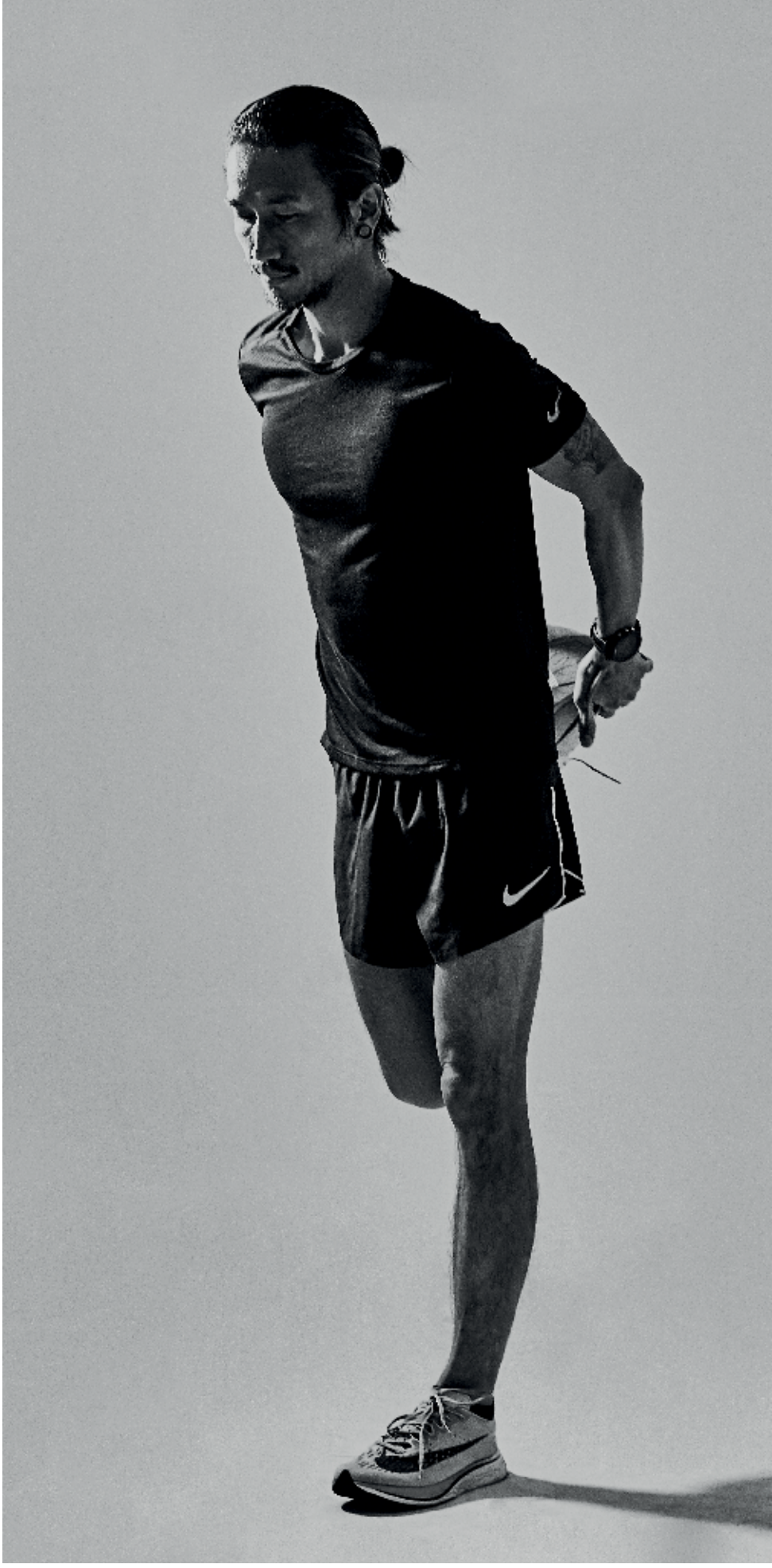
ถ้าพูดว่าไม่มากไม่น้อยเกินไป เกิดมีคนถามว่าที่ทำอยู่ทุกวันนี้มากเกินไปหรือเปล่า เทียบกับทางสายกลางของพระพุทธศาสนา คิดว่าตึงไปหรือหย่อนไป

ครั้งที่แล้วที่ผมบอกว่า ผมจะวิ่ง 400 กิโลฯ นั่นก็มากแล้วนะครับ ซึ่งผมก็ไม่รู้หรอกว่าจะทำได้หรือเปล่า คนอาจจะบอกว่าเยอะไปหรือเปล่า จะทำได้หรือเปล่า จะตายไหม โน่นนั่นนี่

ครั้งนี้ก็น่าจะเป็นความรู้สึกเดียวกัน คือตั้งคำถามไม่ใช่เฉพาะแค่คนข้างนอกรั้ว ผมเองก็ตั้งคำถามว่าเราจะทำมันได้ไหม จะสำเร็จไหม แต่สุดท้ายคือ เราอยากตั้งเป้าหมายให้สูง ฝึกซ้อม ท้าทายตัวเอง เพื่อไปถึงตรงนั้นให้ได้ โดยที่เรามีเหตุและผลจำนวนหนึ่งคอยรองรับ

เราเป็นนักวิ่งที่วิ่ง 10 กิโลฯ แล้วเรารู้สึกว่ายังชิลล์ๆ ถ้าอย่างนั้นเราอาจจะเป็นนักวิ่ง 10 กิโลฯ แบบนี้ 5 เซตต่อวัน เราค่อยๆ ก้าวไปทีละสเต็ป ทีละก้าว พอครบ 10 กิโลฯ แล้วพัก ร่างกายหายเหนื่อย ประคบน้ำแข็ง ได้ขาใหม่ แล้วออกไปวิ่งต่ออีก 10 กิโลฯ ต่อทุก 10 กิโลฯ ของเราให้มันนานขึ้นดูสิ ทั้งในการซ้อมก็ตาม ทั้งในการตั้งเป้าหมายก็ตาม

มันเป็นเหตุและผลส่วนตัวที่อาจจะฟังไม่ขึ้นสำหรับใครบางคน แต่ถ้าจะอธิบายว่าผมคิดอะไรอยู่ ผมมีก้อนความคิดอยู่ประมาณนี้ เป้าหมายมันอาจจะสำเร็จได้



ด้วยการวางแผน แล้วเราก็ใช้เวลาตลอด 4 วัน หยุดพัก 1 วัน เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายนั้น สุดท้ายจะสำเร็จหรือเปล่าไม่รู้ แต่อย่างน้อยมันเกิดขึ้นจากการวางแผน เราฝึกซ้อม เรียนรู้ แล้วออกไปซ้อมใหม่

ถ้ายังไม่สำเร็จ อย่างน้อยก็ได้เรียนรู้ ฝึกซ้อมใหม่ ตั้งเป้าหมายใหม่อีกไหม หรือจะไม่เอาแล้ว นั่นค่อยกลับมาทบทวน ผมเป็นคนในลักษณะนี้ มันคงไม่สำเร็จไปทุกครั้ง แต่อย่างน้อยก็อยากจะลองก่อน

ถึงตอนนี้แล้ว คุณคิดว่าตัวเองชอบบทบาทนักร้องหรือนักวิ่งมากกว่ากัน

อ้าว แน่นอนครับ ผมต้องชอบร้องเพลง ผมมีเป้าหมายกับบอดี้สแลมว่า อยากจะเป็นวงดนตรีแบบนี้ ร่วมกับพี่ๆ ร่วมวง 4-5 คนนี้ กระโดดโลดเต้นบนเวทีต่อไปเท่าที่แรงจะมี จนถึงอายุ 60-70 ปี ก็ยังอยากเป็นแบบนี้ เราอยากสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนอายุ 18-19 ปี ในตอนนั้นได้ ในตอนที่ขวบปีเราเยอะๆ อายุ 60 แต่เรายังมีอัลบั้มใหม่ เพลงใหม่ที่สามารถสื่อสารกับคนอายุน้อยๆ ได้ในเรื่องเดียวกัน เราไม่ได้อยากเป็นผู้ใหญ่ขี้บ่นกลุ่มหนึ่งที่ออกมาเล่นดนตรีแล้วพูดถึงอะไรที่เขาไม่เอาแล้ว เราอยากเป็นวัยรุ่นเสมอ

ทุกวันนี้เวลาไปไหนแล้วมีคนบอกว่าคุณเป็นฮีโร่ เป็นแรงบันดาลใจ คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง

ผมเขิน ไม่เอาอย่างนี้จริงๆ ผมไม่อยากเป็น เพราะผมรู้ว่าผมไม่ใช่คนดี ผมเป็นเหมือนคนทั่วไปที่เลือกทำใน

"ทุกคนไม่ต้องวิ่งเร็วที่สุดหรือไกลที่สุด พอเห็นว่าน้ำหนักเยอะขึ้น แค่เลือกจะออกไปวิ่ง 3 กิโลฯ หน้าหมู่บ้าน แทนที่จะเลือกกินขนมบนโซฟาก็ชนะตัวเองได้"

"สมมติว่าครั้งนี้ผมไปได้ไม่กี่กิโลฯ แต่อย่างน้อยเงินบริจาคมันเกิดขึ้นจริง ช่วยชีวิตคนได้จริงๆ หรือผมวิ่งไปไม่ถึง แต่กลายเป็นแรงบันดาลใจให้คนมาออกกำลังกายกันมากขึ้นได้ นี่คือเรื่องจริง"

BACK UP TEAM

ทุกแรงขับเคลื่อนของ ตูน บอดี้สแลม ล้วนมีครอบครัวและเพื่อนพ้องคอยสนับสนุนอยู่เสมอ หนึ่งในกำลังใจสำคัญที่ขาดไม่ได้ คือครอบครัว ซึ่งการวิ่งทุกครั้งนับตั้งแต่ปีที่แล้วอย่าง กรุงเทพ-บางสะพาน จนถึงครั้งนี้ เบตง-แม่สาย ที่จะมี 'คุณพ่อ' อนุรัตน์ คงมาลัย อายุ 64 ปี คอยขี่จักรยาน คอยเป็นกำลังใจอยู่ท้ายขบวนวิ่งไปตลอดเส้นทาง

สิ่งที่ตัวเองชอบ สิ่งที่ตัวเองรัก และถ้าจะไม่ทำ เราต่างก็มีเหตุผลส่วนตัว

ผมเชื่อว่า ทุกคนอยากจะทำประโยชน์ในสิ่งที่ตัวเองพอจะทำได้อยู่แล้ว และเราสามารถทำดีให้กับตัวเองได้ โดยเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ อย่างลดความอ้วน เลิกบุหรี่ เลิกเหล้า เป็นคนดีกับพ่อแม่ ให้เงินเดือนพ่อแม่ ทำตัวเองให้เขาอยู่อย่างไม่ต้องมาปวดหัวกับเรา ดูแลรับผิดชอบตัวเองได้อย่างมีความสุข แค่นี้ผมก็ถือว่าเป็นสิ่งที่คนคนหนึ่งจะทำได้ดีที่สุดแล้ว ไม่ต้องออกมาวิ่ง 400 กิโลฯ เหมือนผมทำหรอก เริ่มต้นจากจุดเล็กๆ แล้วค่อยๆ ต่อจุดมันไปเรื่อยๆ เลื่อนเป้าหมายใหม่ไปเรื่อยๆ

อย่างผมเอง ผมไม่ได้คิดหรอกว่าจะมาทำอะไรขนาดนี้ ด้วยความสัตย์จริงนะครับ ตอนแรกๆ ผมไม่กล้าคิดถึงตัวเลขเงินบริจาคระดับล้านเลยด้วยซ้ำ เราก็แค่ทำใครพอรู้จัก เราก็เข้าไปขอความช่วยเหลือ พอจะเริ่มวิ่ง เราก็บอกกันปากต่อปาก ใครรู้ก็มาช่วยกัน พอคนรู้เยอะขึ้นมันเหมือนงานขายตรงนะ คือจากหนึ่งเป็นสอง จากสองเป็นสี่ จากสี่เป็นแปด (ยิ้ม) เกิดขึ้นรวดเร็วมาก ทั้งที่ความจริงมันเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ เองครับ เกิดจากความคิดแค่ว่า เราจะทำอะไรที่พอจะช่วยเหลือคนอื่นได้บ้าง แล้วก็ทำสิ่งนั้นไป

แค่เป็นคนดีของพ่อแม่นี่ก็สุดยอดแล้ว เพราะสุดท้ายเมื่อทุกคนเป็นคนดีของพ่อแม่ ครอบครัวก็มีความสุข เมื่อครอบครัวที่มีความสุขมาประกอบกัน มันก็กลายเป็นสังคมที่มีความสุข พอสังคมที่มีความสุขมาประกอบกัน มันก็กลายเป็นหนึ่งจังหวัดที่มีความสุข ขยับไปเป็นหนึ่งภูมิภาคที่มีความสุข เราแค่ทำดีจากจุดเล็กๆ แล้วขยายตรงมันต่อไปเรื่อยๆ อย่าไปคิดใหญ่จนเกินตัวจนเราไม่อยากทำอะไร หรือทำมันอย่างไม่สนุก

เหตุผลเดียวที่ ‘เดวิด เบ็คแฮม’ รักษาความฟิต กับเบื้องหลังแคมเปญดัง

What's Your Why?

ไม่นานมานี้กลุ่มบริษัทเอไอเอได้เปิดตัว ‘เดวิด เบ็คแฮม’ ในฐานะแบรนด์แอมบาสเดอร์คนล่าสุด พร้อมกับเรียกเสียงฮือฮากับการนำอดีตนักฟุตบอลผู้เป็นไอคอนแห่งแวดวงกีฬาลัดฟ้าบินมาถึงกรุงเทพฯ เพื่อถ่ายทำแคมเปญโฆษณาชุดใหม่ ‘What's Your Why?’ กับการตั้งคำถามว่า ‘เหตุผลของคุณคืออะไร?’

เพราะว่าแต่ละคนมีความตั้งใจในการดูแลสุขภาพไม่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นเพราะต้องการมีสุขภาพดีเพื่อให้อยู่กับคนที่รักไปนานๆ หรือเพราะต้องการลดน้ำหนัก เพื่อจะให้ได้หุ่นที่แข็งแรงสมส่วน แคมเปญ What's Your Why? ของเอไอเอ กลุ่มบริษัทประกันชีวิตที่ใหญ่ที่สุดในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกจึงถือกำเนิดขึ้นด้วยจุดประสงค์ที่ต้องการให้คนหันมาดูแลเอาใจใส่ในเรื่องสุขภาพ ตลอดจนหันมามองการดำเนินชีวิตที่สามารถเบนเข็มไปในทิศทางที่ดีขึ้นต่อคุณภาพชีวิตได้ในระยะยาว แต่ก่อนอื่นคือการตั้งคำถามกับตัวเองว่าที่ทำทั้งหมดนี้ไปเพื่ออะไร และชวนให้คนมาแบ่งปันเป้าหมายที่เป็นเหตุผลต่างกันไปของการลุกขึ้นมาดูแลตัวเองให้ดียิ่งขึ้นไปพร้อมกัน

คนไทยกับเส้นชัยที่ต่างกัน

ดัชนีเฮลธ์ตี้ ลิฟวิ่ง อินเด็กซ์ ประจำปี 2559 ชี้ว่า คนไทยวัยทำงานกว่า 42% มีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคอ้วน โดยคนไทยวัยทำงานกว่า 76% รู้สึกว่าตนเองสุขภาพไม่ดีเหมือนเมื่อ 5 ปีก่อน และมีคนไทยจำนวนมากถึง 62% ที่ต้องการลดน้ำหนักโดยเฉลี่ยที่ 7.1 กิโลกรัม โดยเป็นน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นจากกิจกรรมการกินแบบผิดๆ เช่น อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ข้ามมื้อเช้าและกินมื้อดึก หรือมองอาหารสุขภาพว่าทั้งไม่อร่อยและมีราคาแพง รวมทั้งต้องเสียเวลาเตรียมมากกว่าอาหารแบบปกติ

ถึงแม้คะแนนคุณภาพการใช้ชีวิตของคนไทยจะอยู่ที่ 66 จากคะแนนเต็มร้อย ซึ่งเพิ่มขึ้นจาก 61 คะแนนในปีก่อน และจัดอยู่ในอันดับ 4 จากประเทศ ในการสำรวจทั้งหมด 15 ประเทศ แต่เมื่อเทียบกับจำนวนประชากรกว่า 10,000 คนจากประเทศในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก แล้วพบว่า ชาวไทยกลับมองว่าการออกแรงเสียเหงื่อไม่ใช่สิ่งสำคัญที่อยู่ใน 5 อันดับแรกของสิ่งที่มีส่วนทำให้มีสุขภาพดีเหมือนประเทศอื่นๆ ในการสำรวจ โดยใช้เวลาออกกำลังกายอยู่ที่ 3.2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์เท่านั้น

คุณณาตยา สุขุม ประธานเจ้าหน้าที่ฝ่ายการตลาด เอไอเอ ประเทศไทย เผยถึงจุดประสงค์ของแคมเปญนี้ว่า “เพราะทุกคนอยากสุขภาพดีด้วยเหตุผลต่างๆ กันไป เราหวังว่าแคมเปญนี้จะช่วยกระตุ้นให้คนไทยหันมามองหาเหตุผล หรือ Why? ของตัวเองว่า ทำไมเราถึงอยากมีสุขภาพที่ดี เช่น อยากดูดีเพื่อใส่ชุดแต่งงาน หรือเพื่อดูแลใครสักคน อยากสร้างแรงจูงใจ ผลักดันให้ลุกขึ้นมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและใส่ใจในสุขภาพเพิ่มขึ้น ทั้งออกกำลังกาย หรือรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อชีวิตที่ดีในระยะยาว”

Did You Know?

จากบทสัมภาษณ์พิเศษกับนิตยสาร *HUMAN RESOURCES* ของประเทศสิงคโปร์ ระหว่างร่วมกิจกรรม AIA HEALTHY LIVING TOUR เบ็คแฮมกล่าวถึงอาหารจานโปรดที่ขาดไม่ได้ที่บ้านคือสลัดผักนั่นเอง

“เด็กๆ ชอบกินสลัดมาก เชื่อไหมว่าขนาดฮาร์เปอร์ ซึ่งอายุแค่ 7 ขวบ ก็ชอบสลัดเหมือนกัน โดยเฉพาะครูช ชอบผักกาดแก้วกับน้ำสลัดบัลซามิคมาก” เบ็คแฮมกล่าว “อาหารอย่างเดียวซึ่งไม่ค่อยดีต่อสุขภาพที่เราชอบคือพาสต้า เด็กๆ ชอบสปาเกตตี้ซอสเนื้อมาก และพวกเขาแฮปปี้มากทุกครั้งที่เราทำรับประทานกันที่บ้าน” เบ็คแฮมกล่าว

ทำไมต้องเป็น เดวิด เบ็คแฮม?

เหตุผลที่เอไอเอตัดสินใจเลือกอัศวินลูกหนังชาวอังกฤษวัย 42 มาเป็นโฉมหน้าของแคมเปญนี้ในฐานะแบรนด์แอมบาสเดอร์ เพราะนอกจากจะเก่าในเกมกีฬาแล้ว เบ็คแฮมยังเป็นไอคอนของโลกกีฬา ผู้ที่โดดเด่นเรื่องการดูแลตัวเองตั้งแต่หัวจรดเท้า (กระทั่งสไตล์การแต่งตัวที่เนี้ยบ เฉียบสุดๆ จนคว้ารางวัลด้านแฟชั่นและสไตล์จากนิตยสารต่างๆ มาครองได้เพียบ)

นอกจากนั้นคนทั้งโลกยังจดจำเขาในฐานะคุณพ่อลูกสี่สุดฟิต และชายผู้รักครอบครัว ซึ่งตรงกับสิ่งที่แบรนด์สื่อถึงตลอดมา ทั้งนี้เบ็คแฮมยังเป็นกระบอกเสียงสำคัญที่สื่อถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดีคู่กับสุขภาพที่ดี อันเป็นหัวใจของเอไอเอ และเขายังสามารถทำให้คนหันมาสนใจการใช้ชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งตรงกับ AIA Vitality โครงการเพื่อสุขภาพแนวใหม่ ซึ่งพัฒนาขึ้นบนพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนให้คุณและคนในครอบครัวเปลี่ยนแปลงสุขภาพอย่างแท้จริงอีกด้วย

“ผมรู้สึกดีใจที่ได้มาเป็นส่วนหนึ่งของแคมเปญ ‘What’s Your Why?’ ซึ่งผมหวังว่าจะสามารถเป็นแบบอย่างให้กับคนทั่วไปในการดูแลสุขภาพ ส่วนตัวแล้วผมโชคดีที่อยู่ในอาชีพที่ทำให้ผมต้องดูแลสุขภาพและมีสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ ซึ่งโดยปกติแล้วคนส่วนใหญ่มักจะมีชีวิตที่ยุ่ง และไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกาย ซึ่งผมหวังว่าแคมเปญนี้จะเป็นจุดเริ่มต้นง่ายๆ จะช่วยสนับสนุนให้ทุกครอบครัวหันมาออกกำลังกายและมีสุขภาพดีได้” เบ็คแฮมกล่าว

เล่าเรื่องผ่านเลนส์ฝีมือฮอลลีวูด

แม้ว่าวิดีโอแคมเปญนี้จะเป็นโฆษณาสั้นๆ แต่กลับร้อยเรียงใจความได้อย่างสละสลวยผ่านมุมมองภาพอันเป็นผลงานชวนปรบมือของ วอลลี ฟิสเตอร์ ผู้กำกับมือทองที่เคยคว้ารางวัลออสการ์ และ BAFTA มากอดจากภาพยนตร์ดังชวนหมุนคอดูอย่าง *Inception* (2010) โดยดำเนินเรื่องด้วยการนำเสนอเรื่องราวของกลุ่มคนที่ใช้ชีวิตอย่างรักสุขภาพ ขณะที่เสียงนุ่มชวนฝันของเบ็คแฮมเริ่มตั้งคำถามเกี่ยวกับการกระทำต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น จะกินอาหารเพื่อสุขภาพไปเพื่ออะไร และสร้างความน่าค้นหาถึงเจตนารมณ์ส่วนตัวของเขา จากวิดีโอแคมเปญที่ได้รับการแชร์ไปอย่างกว้างขวาง เราได้เห็นนักกีฬาตลอดกาลอย่างเบ็คแฮมวิ่งไปตามถนนหนทางของกรุงเทพฯ เมืองที่เขาเป็นคนเลือกในการถ่ายทำทั้งหมด ทั้งที่ก่อนหน้านั้นตั้งใจจะถ่ายในประเทศอื่นๆ เขาเผยว่า “ผมเคยมาเมืองไทยบ้างแล้ว แต่แค่ไม่กี่ครั้ง ก็รู้สึกดีใจที่ได้มาถ่ายทำที่กรุงเทพฯ ได้ทำงานกับคนเก่งๆ ถึง 2 คน กับทีมงานที่น่าทึ่งของพวกเขา แต่ที่ตื่นเต้นที่สุดคือการได้กลับมาที่นี่อีกครั้ง”

เราเห็นเขาออกวิ่งผ่านตลาดสด สวนสาธารณะ และตั้งคำถามตลอดทางถึงพฤติกรรมรักสุขภาพต่างๆ ทั้งการกินอาหารดีๆ การตื่นเช้า และการเสียเหงื่อให้ความเหน็ดเหนื่อยไปมากมาย เขาจบลง ณ ดาดฟ้าของตึกสูง เผยให้เห็นวิวเมืองแสนสวย พร้อมเผยถึง

เหตุผลส่วนตัวที่ทำให้เขารู้สึกอยากปลุกตัวเองทุกเช้าขึ้นมารักสุขภาพในทุกๆ วัน แต่ถ้าคุณคิดว่า ‘เขาดูดีอยู่แล้ว’ แล้วเขาจะดูแลตัวเองมากมายไปเพื่ออะไรกัน เบ็คแฮมเผยว่า “สิ่งที่ปลุกให้ผมลุกขึ้นมาดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอก็คือการเป็นคุณพ่อที่ฟิตอยู่เสมอ”

สำหรับเทพบุตรลูกหนังอย่างเบ็คแฮมแล้ว แคมเปญนี้เป็นมากกว่าแค่การโฆษณา เพราะสำหรับผู้ชายคนนี้นี่ไม่ใช่แคมเปญ แต่มันคือชีวิตจริงของเขา และเป็นเส้นทางชีวิตที่เขาเลือกเดินตลอดมา “ตอนนี้ผมไม่ได้เป็นนักฟุตบอลอาชีพแล้ว แต่ผมมีลูก 4 คน และผมอยากให้พวกเขาคิดว่าพวกเขามีพ่อสุขภาพดี ผมอยากรักษามุมมองที่ลูกๆ มองผมแบบนั้นต่อไป เพื่อมีชีวิตที่ยืนยาวอยู่กับพวกเขา” คุณพ่อนักกีฬาเผยในวิดีโอเบื้องหลัง

วิธีดูแลตัวเองของเบ็คแฮม

เบ็คแฮมยังบอกเคล็ดลับการดูแลตัวเองของเขาในวิดีโอเบื้องหลังว่า “มันขึ้นอยู่กับว่าทุ่มเทให้กับการออกกำลังกายมากน้อยแค่ไหน คุณจัดลำดับความสำคัญในชีวิตอย่างไร มันอาจไม่ใช่การสมัครฟิตเนส หรือไปวิ่งมาราธอน อาจแค่การได้ออกไปเที่ยวนอกบ้านกับลูกๆ” เขาเผย “กิจกรรมโปรดของผมคือการใช้เวลากับลูกๆ ออกไปเดินเล่นในสวน พาสุนัขออกไปเดินเล่น หรือออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งกัน มันไม่จำเป็นต้องเป็นอะไรที่มีราคาแพงเลยด้วยซ้ำ”

แคมเปญ ‘What’s Your Why?’ เปิดตัวใน 18 ประเทศในเอเชียแปซิฟิก พร้อมกับการเดินทางของเบ็คแฮมเพื่อโปรโมตโปรเจกต์ดีๆ กับกิจกรรม AIA Healthy Living Tour ใน 4 ประเทศ คือ ฮ่องกง, เกาหลี, สิงคโปร์ และมาเลเซีย โดยเบ็คแฮมยังให้สัมภาษณ์พิเศษกับนิตยสาร *Human Resources* ของประเทศสิงคโปร์ระหว่างร่วมกิจกรรมว่า คนส่วนใหญ่ต่างก็มีงานและตารางชีวิตที่วุ่นวาย จนไม่มีเวลาหาเวลาออกกำลังกาย หรือรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ แต่การออกแรงเพียงเล็กๆ น้อยๆ ก็สามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน

“แทนที่คุณจะขับรถไปทำงานหรือไปรับประทานอาหารเที่ยงก็ลองเดินไปแทน เดินพาลูกๆ ไปโรงเรียน หากิจกรรมทำสนุกๆ กับพวกเขาในวันหยุดสุดสัปดาห์ พาพวกเขาไปปั่นจักรยาน เรื่องเล็กๆ พวกนี้ก็สามารถสร้างความแตกต่างให้คุณได้” เบ็คแฮมยกตัวอย่างโดยทุกเช้าหากไม่ต้องเดินทางไปไหน เขาจะรับหน้าที่ไปส่งลูกที่โรงเรียน จากนั้นออกกำลังกาย รับประทานอาหารเช้า (ที่มักจะเป็นอาหารเหลือจากลูก) ก่อนไปทำงาน และกลับไปรับลูกอีกครั้งหลังเลิกเรียน

“ผมชอบปั่นจักรยาน และผมก็ปั่นจักรยานในร่มอยู่เสมอ ต่อยมวยบ้างเป็นบางครั้ง เพราะผมไม่ค่อยชอบถูกต่อยเสียเท่าไร แต่ที่จริงแล้วผมชอบต่อยมวยนะ และก็วิ่งบ้างเล็กน้อย” เบ็คแฮมกล่าวในบทสัมภาษณ์เดียวกันว่าสมัยการเป็นนักกีฬา ตารางออกกำลังกายและการรับประทานอาหารเป็นส่วนสำคัญในการทำงาน แต่ในปัจจุบันเขามักจะหาสิ่งเขาที่ชอบ และสนใจเป็นพิเศษแทน

00:00 01:40

FYI

- คุณสามารถมีส่วนร่วมในการค้นหา Why? หรือเหตุผลในการมีสุขภาพดีของคุณ กับกิจกรรม ‘What’s Your Why?’ ผ่านทางเว็บไซต์ http://campaigns.aia.co.th/WhatsYourWhy

คลิกเพื่อเข้าสู่เว็บไซต์

เรื่อง ไอรดา รื่นภิรมย์ใจ **ภาพ** วงศกร ยี่ดวง

หลังจากกลุ่มบริษัทเอไอเอเปิดตัวแคมเปญใหม่ **‘What’s Your Why?’** แคมเปญที่ส่งเสริมให้คนมีสุขภาพดี ด้วยการหาแรงจูงใจสำคัญหรือหาเหตุผลว่า ‘ทำไม’ ต้องลุกขึ้นมารักษาสุขภาพ เราจึงชวนไปพูดคุยกับ **ณาตยา สุขุม** ประธานเจ้าหน้าที่ฝ่ายการตลาด **เอไอเอ ประเทศไทย** ผู้ซึ่งบอกเราว่าการออกกำลังกายแบบมีแรงจูงใจจะช่วยให้คุณลุกขึ้นมาดูแลตัวเองในระยะยาว

แคมเปญ What's Your Why? มีไอเดียมาจากไหน

มาจากคำมั่นสัญญาของแบรนด์เอไอเอคือ Live Longer, Healthier, Better Lives

คือสนับสนุนให้คนไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง และมีอายุที่ยืนยาว เราเห็นว่าเทรนด์ยุคใหม่คนหันมาสนใจสุขภาพมากขึ้นอยู่แล้ว ก็เลยอยากจะสื่อสารตอกย้ำให้คนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเองมากยิ่งขึ้น จึงเกิดเป็นแคมเปญ What's Your Why? ซึ่งตั้งคำถามกับคุณว่า 'ทำไม' อะไรคือความตั้งใจของคุณในการออกกำลังกาย เพราะเรามองว่าทุกคนอยากมีสุขภาพที่ดี และทุกคนก็มีเหตุผลในการมีสุขภาพที่ดีแตกต่างกัน มองหาว่าอะไรคือ Why? ของคุณ เช่น บางคนอาจจะกำลังมีความรัก ก็อยากจะมีสุขภาพที่ดี มีรูปร่างสวยงาม บางคนมีครอบครัว มีภาระ เพราะฉะนั้นก็อยากมีสุขภาพที่ดีเพื่อที่จะอยู่กับครอบครัวไปนานๆ เรามองว่าอยากให้คนมองหนังโฆษณาแล้วกลับมาฉุกคิดว่าอะไรล่ะคือสิ่งที่ทำให้คุณอยากจะรักษาสุขภาพ มันก็เหมือนเป็นการสร้างแรงจูงใจให้คนคนหนึ่งออกกำลังกายต่อเนื่องมากขึ้น

การหาแรงจูงใจทำให้คนลุกขึ้นมาออกกำลังกายได้จริงๆ หรือเปล่า

ใช่ เราคิดว่าการมีเหตุผล หรือมองเห็นว่าเราทำไปทำไม ก็จะทำให้คนคนนั้นลุกขึ้นมาออกกำลังกายและรักษาสุขภาพในระยะยาวได้จริงๆ เพราะเมื่อคนมีเหตุผลหรือเป้าหมายแล้วก็ทำให้เขารักษาสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพราะเมื่อเขาอยากอยู่กับคนที่รักไปนานๆ มันไม่ใช่แค่แป๊บเดียว แต่หมายถึงตลอดชีวิตแบบระยะยาว

ตอนนี้เทรนด์สุขภาพในเมืองไทยเป็นอย่างไรบ้าง

การออกกำลังกายในเมืองไทยเห็นได้ชัดเจนขึ้นมากคือคนไทยหันมาปั่นจักรยาน วิ่ง ง่ายๆ คือเราจะเห็นอีเวนต์วิ่งเยอะมาก อาทิตย์หนึ่งมีหลายอีเวนต์ด้วย คนลงทะเบียนวิ่งเป็นหลักพันหลักหมื่นคน ซึ่งคนที่จะไปวิ่งในงานเหล่านี้เขาไม่ได้ฝึกซ้อมในวันเดียว แต่ต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมาแล้ว

โปรแกรมหนึ่งของเอไอเอที่สนับสนุนให้ทุกคนออกกำลังกายคืออะไรบ้าง

AIA Vitality คือโปรแกรมที่เราเพิ่งเปิดตัวไปเมื่อปีที่แล้ว เป็นโปรแกรมดูแลสุขภาพแนวใหม่ ที่ช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพและค้นพบเป้าหมายด้านสุขภาพของตัวเอง พร้อมได้รับสิทธิประโยชน์ต่างๆ เมื่อสุขภาพดีขึ้นเพื่อเป็นแรงบันดาลใจในการก้าวไปสู่การใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดี ตามสโลแกนของ AIA Vitality ที่ว่า "สุขภาพดี คุณกำหนดเอง" เพราะเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องที่คุณหาซื้อไม่ได้ ดังนั้น เราก็เลยพยายามกระตุ้นให้คนหันมาดูแลสุขภาพ ซึ่งสมาชิก AIA Vitality นอกจากจะได้รับส่วนลดเบี้ยประกันแล้วยังจะได้รับสิทธิพิเศษจากพันธมิตรต่าง ๆ รวมทั้งได้รับคะแนนจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคะแนนจากการทานอาหารเพื่อสุขภาพ การตรวจสุขภาพ หรือการออกกำลังกาย ซึ่งยิ่งสะสมมากเท่าไร สถานะ AIA Vitality ของสมาชิกจะยิ่งสูงขึ้นและได้รับสิทธิประโยชน์เพิ่มมากขึ้น โดยสถานะของเรามีทั้งหมด 4 สถานะ เริ่มจาก Bronze, Silver, Gold และ Platinum

"เราคิดว่าการมีเหตุผลหรือมองเห็นว่าเราทำไปทำไม ทำให้คนคนนั้นลุกขึ้นมาออกกำลังกายและรักษาสุขภาพในระยะยาวได้จริงๆ"

ผลตอบรับของแคมเปญต่างๆ ที่เอไอเอทำเพื่อกระตุ้นเรื่องการรักษาสุขภาพเป็นอย่างไรบ้าง

แคมเปญ What's Your Why? ที่เพิ่งเปิดตัวไปจะเห็นได้ชัดเลยว่าได้รับการตอบรับที่ดีมาก ไม่ว่าจะเป็นยอดวิวของหนังโฆษณา หรือกิจกรรมที่ปล่อยออกไปอย่างกิจกรรมที่เราให้คนร่วมค้นหาเหตุผลหรือ Why? ในการมีสุขภาพดีของตัวเองก็มีคนเข้ามาโพสต์ภาพ หรือแชร์เป็นจำนวนมาก ซึ่งเรารู้สึกดีใจที่มีส่วนช่วยผลักดันให้ทุกคนหันมาค้นหาเหตุผลของการมีสุขภาพดีของตัวเอง เพื่อจะได้เป็นแรงจูงใจ ผลักดันให้ลุกขึ้นมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีในระยะยาว หรือแคมเปญล่าสุดของเรา AIA Vitality Active Challenge ก็เป็นอีกหนึ่งแคมเปญที่กระตุ้นให้คนออกกำลังกายมากขึ้น โดยสมาชิก AIA Vitality ที่สะสมคะแนนจากการออกกำลังกายครบ 500 คะแนน และ 1,000 คะแนนในแต่ละเดือน ก็จะได้รับสิทธิพิเศษที่แตกต่างกันในแต่ละเดือน เช่น ตั๋วหนังฟรี บัตรสตาร์บัคส์ฟรีบ้าง ซึ่งเราเห็นเลยว่าได้รับผลตอบรับที่ดีมาก สิ่งนี้เป็นเรื่องเล็กๆ ง่ายๆ ที่ทำให้เรามองเห็นสัดส่วนของคนที่ออกกำลังกายมากขึ้นหรือมีจำนวนก้าวเดินต่อวันที่เพิ่มขึ้นมากจริงๆ ซึ่งเราก็จะมีแคมเปญหรือจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพราะความมุ่งมั่นของเราคือต้องการสนับสนุนให้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง และมีอายุยืนยาว

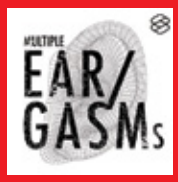
TIME FLIES

ใครๆ ก็เคยพูดว่า เวลาผ่านไป ไวเหมือนโกหก แต่มันเป็นเรื่องจริง!

WE NEED TO TALK
แคทรียา อิงลิช
(51.24)

ฟัง แคทรียา อิงลิช พูดเรื่องรายการ Kiddy Kat และชีวิตในวงการบันเทิงยุค 90s เมื่อ 20 กว่าปีที่แล้ว!

MULTIPLE EARGASMS
วง MILD
(41.45)



ฟังการเดินทางสายเพลงของวงดนตรีอารมณ์ดีที่ยังคงแอ็กทีฟ และออกผลงานใหม่อย่างต่อเนื่อง ทั้งที่ฟอร์มวงกันมาแล้วกว่า 10 ปี

นักเรียนนอก
ไปเรียนปริญญาตรี-โท-เอก ที่สหรัฐอเมริกา
(29.57)

12 ปี เป็นเวลาที่ ไปป์-รัฐภูมิ ตู้จินดา พาตัวเองเดินทางไปยังสหรัฐอเมริกา เพื่อเรียนปริญญาตรีถึงเอก ในสาขาวิชาที่อินเทรนด์มากของยุคนี้อย่างวิทยาการคอมพิวเตอร์

WE NEED TO TALK
น้อย กฤษดา
(47.17)

ฟัง น้อย กฤษดา หรือน้อย วงพรู คุยเรื่องชีวิตสมรสที่ยาวนานกว่า 20 ปี และการกลับมาฟอร์มวงทำอัลบั้มใหม่หลังจากพักการทำเพลงมายาวนานเกือบ 10 ปี

THE MONEY CASE BY THE MONEY COACH
FIRST JOBBER
(31.56)

วินัยทางการเงินอาจทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนไปเหมือนเหรียญคนละด้าน ภายในเวลาเพียงแค่ 5-10 ปี แรกของชีวิตการทำงาน

PODCAST PLAYLIST FOR YOU!

ฟัง THE STANDARD PODCAST ได้ที่ THESTANDARD.CO/PODCAST

PODCASTS PODBEAN PODCAST PLAYER PODCAST ADDICT SOUNDCLOUD

หรือเสิร์ชหาชื่อรายการจากแอปพลิเคชัน แล้วกด SUBSCRIBE รอติดตามฟังกันได้เลย

LIFESTYLE

IT'S ALL ABOUT LIVING YOUR LIFE TO THE FULLEST

ปี 2018 ที่กำลังจะถึง หากตั้งใจเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนใหม่ผู้มีสุขภาพดีขึ้น นี่คือเทรนด์สุขภาพมาแรงที่น่าจับตามอง

เรื่อง วรัญญู อินทรกำแหง, พฤภัทร ทรงเทียง, พลอยจันทร์ สุขคง
ภาพ วงศกร ยี่ดวง, Shutterstock

THE 2018 HEALTH TRENDS

เทรนด์สุขภาพที่กำลังจะมาในปี 2018

คำกล่าวที่ว่า 'การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ' นั้นช่างแสนจริงแท้ เราทุกคนต่างมุ่งหวังสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง แต่การจะนำมาให้ได้ซึ่งสิ่งนี้ เราจึงต้องพยายามดูแล เปลี่ยนแปลงวิถีในการใช้ชีวิตบางอย่างเพื่อให้สุขภาพดี ซึ่งส่วนสำคัญ 2 ประการ ที่ขาดไม่ได้นั่นคือ การออกกำลังกาย และวิถีการกินอยู่

ปี 2018 ที่กำลังจะมาถึงนี้ หากคุณตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองให้เป็นคนใหม่ ผู้มีสุขภาพดีขึ้น นี่คือเทรนด์สุขภาพมาแรงที่น่าจับตามอง ซึ่งคุณอาจจะสามารถเลือกนำไปใช้ให้เห็นผลกับตัวเองได้อย่างไม่ยากเย็นนัก หากคุณตั้งใจจริงและต่อไปนี้คือ **6 เทรนด์ฟิตน่าจับตามองในปี 2018**

1 **โยคะแปลก** ช่วงปี 2017 ที่กำลังจะผ่านไป เป็นปีแห่งโยคะแปลกก็ว่าได้ ไม่ว่าจะเป็นโยคะแพะ โยคะเบียร์ โยคะแบบเล่นกันเป็นคู่ จนถึง HIIT โยคะ และโยคะลอยน้ำบนแผ่นแพดเดิลบอร์ด ว่ากันว่าปีหน้าเทรนด์โยคะแปลกอาจจะยังคงมาแรงต่อไป

2 **การออกกำลังกายที่ผสมผสานการต่อยมวย** ที่ผ่านมาคุณอาจเคยได้ยินเรื่องการออกกำลังกายที่เรียกว่า 'Piloxing' ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ควบรวม Pilates และ Boxing ไว้ด้วยกันมาบ้างแล้ว คาดว่าในปีหน้าคลาสออกกำลังกายที่ผสมผสานการต่อยมวยเข้าไปน่าจะมาแรง ที่น่าจับตามองคือ 'Boxerina' ที่ผสมผสานเทคนิคการเต้นบัลเลต์และบาร์เอ็กเซอร์ไซส์เข้าด้วยกัน รวมทั้งการออกกำลังกายแบบ Virtual Boxing ที่ใช้ VR เข้ามาผสมผสาน ก็น่าจะมาแรงเช่นกัน

3 **เดินทรงตัวบนเชือก** (Slacklining) หลายคนรู้จักกับกีฬาเอ็กซ์ตรีมที่น่าหวาดเสียวชนิดนี้ในฐานะของการเดินทรงตัวไต่เชือก การเดินไต่เชือกแบบนี้มีประโยชน์หลายสถาน ทั้งช่วยในเรื่องของการฝึกการทรงตัว แล้วยังช่วยบริหารกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวด้วย แค่มีเชือกหรือลวดสักเส้นแล้วหาที่ยึดปลายทั้งสองข้าง ไม่จำเป็นต้องอยู่ในที่หวาดเสียวสูงๆ ให้ตกลงมาแล้วบาดเจ็บก็ได้

4 **ออกกำลังกายในน้ำ** (Water Workout) เนื่องจากน้ำนั้นมีข้อดีในการผ่อนคลาย ทั้งยังช่วยในการพยุงตัว จึงเป็นประโยชน์สำหรับผู้มีอาการบาดเจ็บหรือเซนซิทีฟตรงข้อต่ออย่างผู้สูงอายุ แต่ก็ใช่ว่าการออกกำลังในน้ำจะมีไว้เพื่อผู้สูงวัยเพียงอย่างเดียว ในปีที่ผ่านมาเราได้เห็นคลาสออกกำลังกายในน้ำอย่าง Aquafit, Water Cycling, และ Aqua Salsa คาดว่าการออกกำลังกายด้วยน้ำจะยังได้รับความนิยมต่อไปในปีหน้าแน่นอน

5 **มาราธอน ไตรกีฬา** ที่ท้าทายสมรรถนะทางกายและพลังใจยังคงจะได้รับความนิยมต่อไป เราจะสังเกตเห็นได้ว่าช่วงปีหลังๆ เมืองไทยเรามีการจัดแข่งขันวิ่งมาราธอนและไตรกีฬาถี่ขึ้นอย่างเห็นได้ชัด แถมยังมีการแข่งชาเลนจ์ใหม่ๆ อย่างมีการจัดแข่ง Spatan Race ขึ้นเป็นครั้งแรกในเมืองไทยเมื่อปี 2017 ทั้งผู้คนที่ลงแข่งนิยมโพสต์รูปอวดโชเชียลเน็ตเวิร์ก แถมฟิตเนสบางแห่งยังเปิดคลาสโปรแกรมเตรียมตัวให้พร้อมกับการแข่งสปาตัน ทำให้เกิดกระแสนิยมกีฬาในกลุ่มนี้กันมากขึ้น และคาดว่าจะยิ่งได้รับความนิยมขึ้นอีกในปีหน้า

6 **ฟิตเนสโปรแกรมสำหรับผู้สูงอายุ** อย่างที่เราทราบกันว่า หลายประเทศในโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ดังนั้นธุรกิจหลายอย่างจึงพุ่งเป้าไปที่ผู้สูงวัย รวมถึงธุรกิจเพื่อสุขภาพและการออกกำลังกายด้วย ต่อไปเราอาจจะได้เห็นคลาสออกกำลังกายใหม่ๆ ที่คิดค้นมาเพื่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะกันบ้าง และนี่ก็เป็นโอกาสอันดีที่จะชวนผู้ใหญ่ที่เราเคารพรักไปออกกำลังกายให้สุขภาพดีไปด้วยกัน

เทรนด์อาหารสุขภาพที่จะมาแรงในปี 2018

วิถีการกินอยู่เป็นเรื่องใกล้ตัวและสำคัญต่อสุขภาพที่สุดอีกเรื่อง ประโยคที่ว่า "You are what you eat" ช่างเป็นจริงที่สุด แต่การรับประทานอาหารนั้นก็มีเทรนด์ซึ่งมีรายละเอียดให้เราติดตาม เพื่อที่จะเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเราเอง สำหรับเทรนด์อาหารที่กำลังจะมาในปีหน้า ยูบีเอ็ม เอเชีย (ประเทศไทย) ได้เผยถึงผลการวิจัย และเทรนด์ในอุตสาหกรรมอาหารที่กำลังจะมาถึงเอาไว้ดังนี้

ผลสำรวจพบว่า ปัจจุบันนี้มีผู้บริโภคจำนวนไม่น้อยโดยเฉพาะกลุ่มผู้มีรายได้ระดับกลางขึ้นไป ยอมที่ใช้จ่ายเงินให้ผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดี และจะพิจารณาซื้อสินค้าจากคุณภาพมากกว่าราคา โดยผู้บริโภคจำนวนมากถึง 89% ต้องการซื้ออาหารและเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ, 84% ชื่นชอบอาหารที่หาซื้อได้ในท้องถิ่น, 84% ต้องการอาหารที่ไม่มีสารเคมี, 82% ชื่นชอบฉลาก Clean Label โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่มีรายได้ระดับกลางนั้นมักจะพิจารณาซื้อสินค้าจากคุณภาพมากกว่าราคา และมักตัดสินใจซื้ออาหารที่มีกระบวนการผลิตอย่างยั่งยืน ทำให้ผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มที่จะออกมาใหม่ในอนาคต มุ่งไปยังการนำส่วนผสมจากพืชพรรณธรรมชาติ เช่น โปรตีนจากพืช สีผสมอาหารจากพืชผักผลไม้ ที่ให้ทั้งสีสันควบคู่คุณค่าอาหารที่จะช่วยดูแลสุขภาพไปพร้อมกัน อย่างขมิ้นชัน มะพร้าว ผักผลไม้สีม่วง นอกจากนี้สาหร่าย เห็ด และสมุนไพรต่างๆ ก็เป็นเทรนด์ของส่วนผสมที่น่าจับตามอง

วัตถุดิบท้องถิ่นความเป็นพื้นบ้านกำลังจะมาแรง เพราะนิยามของคำว่า Localisation นั้นหมายถึงความสดใหม่ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณประโยชน์จากธรรมชาติที่ดีต่อสุขภาพ ส่งตรงจากผู้ผลิตถึงผู้บริโภค ใช้กำลังการผลิตในครัวเรือน ผลิตในปริมาณไม่มาก อยู่ไม่ไกลจากพื้นที่นัก

ความโปร่งใส จริงใจกับผู้บริโภค (Transparency) จะกลายมาเป็นสิ่งสำคัญในอนาคต ที่ผู้ผลิตจำเป็นต้องสื่อสารถึง เพราะผู้บริโภคสมัยใหม่อย่างเรามักจะมองหาข้อมูลของผลิตภัณฑ์ในทุกแง่มุม เพื่อประกอบการตัดสินใจซื้ออาหาร ไม่ว่าส่วนผสม สารประกอบที่สำคัญ แหล่งผลิต กระบวนการเพาะปลูก ราคาที่ชัดเจน กระบวนการผลิตที่ได้มาตรฐาน การรับประกันสุขภาพ และสืบย้อนถึงที่มาได้ ไปจนถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดคือ กระบวนการที่ได้มาตรฐานและความสะอาด จะกลายเป็นปัจจัยที่ทุกประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญ

อาหารยา เส้นแบ่งที่จางลงของยา อาหาร และอาหารเสริม เพราะยุคปัจจุบันมีนวัตกรรมอาหารและเครื่องดื่มที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ และยังใส่ส่วนผสมที่บำรุง ป้องกัน ตลอดจนถึงขั้นมีสรรพคุณรักษาโรคบางชนิด ในอนาคตโลกของเราก็จะยิ่งมีความต้องการอาหารเพื่อสุขภาพ ที่เป็น Nutraceutical อันเกิดจากการผสมระหว่างคำว่า Nutrition (โภชนาการ ซึ่งเน้นถึงอาหาร) กับคำว่า Pharmaceutical (ยา) เข้าด้วยกัน ผู้บริโภคอย่างเราก็ต้องพิจารณาเลือกกันในรายละเอียดให้ดี

สมดุลแห่งความหวานกับสุขภาพ อุตสาหกรรมอาหารเพื่อสุขภาพให้ความใส่ใจกับสารให้ความหวาน ทางเลือกที่มาจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นหญ้าหวาน เด็กซ์โตรส (Dextrose) คือ น้ำตาลกลูโคส (Glucose) ที่มีรูปแบบทางเคมี เป็น D-Glucose ซึ่งเป็นน้ำตาลที่พบได้ทั่วไปในธรรมชาติ เช่น ในผลไม้ น้ำผึ้ง ฯลฯ โดยมีจุดประสงค์ในการช่วยลดความแปรปรวนของระดับน้ำตาลภายในร่างกาย และระดับพลังงานให้สมดุลยิ่งขึ้น

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมานี้เราพบว่า ผู้ใส่ใจสุขภาพจำนวนไม่น้อยหันมาบริโภคธัญพืชที่เปี่ยมไปด้วยคุณประโยชน์อย่างเมล็ดเจียและควินัวกันมากขึ้น จึงกลายเป็นใบเบิกทางให้แก่เมล็ดพันธุ์อื่นๆ นำมาซึ่งรสชาติ สัมผัสของธรรมชาติที่หลากหลาย ให้ประโยชน์ต่อร่างกายและมีโปรตีนสูง จนทำให้มีการมองหาธัญพืชที่มีประโยชน์ชนิดอื่นๆ เข้าสู่ตลาด นำมาต่อยอดในรูปแบบต่างๆ เช่น สกัดเป็นน้ำมัน เป็นผง ตลอดจนแปรรูปเพื่อแทนที่อาหารแบบเดิม เช่น เส้นสปาเกตตี้ทำจากถั่ว แป้งเด็กทำจากธัญพืช เส้นพาสต้าที่ทำจากควินัว หรือข้าวกล้องแจสเบอร์รี่

สุขภาพที่ลงตัว ในยุคปัจจุบันผู้บริโภคหันมาเลือกสรรอาหารและเครื่องดื่มที่ให้คุณค่าทางโภชนาการและให้พลังงานอย่างเต็มที่แทนอาหารไขมันต่ำ หรืองดอาหารแบบเดิม แต่ยังคงใส่ใจอาหารที่ดีต่อสุขภาพอย่างยืดหยุ่น เช่น อาหารในกลุ่ม Low FODMAP (อาหารที่ปลอดภัยสำหรับคนที่มีอาการลำไส้แปรปรวน มักจะมีน้ำตาลบางชนิดน้อย) รวมถึงผู้บริโภคยังต้องการอาหารที่ออกแบบมาเพื่อช่วยดูแลสุขภาพของแต่ละคน อย่างอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน หรือผู้ที่มีปัญหากระดูกข้อต่อ เป็นต้น จนเราได้เห็นผู้ประกอบการที่ดำเนินธุรกิจอาหารสำหรับผู้ป่วยโดยเฉพาะ

"อยู่มาวันหนึ่งก็รู้สึกว่าร่างกายเราไม่เหมือนเดิม ทำอะไรก็เหนื่อยง่ายขึ้น ถ้าปล่อยไว้คงไม่ดี ผมเลยเริ่มหันมาดูแลตัวเองโดยงดอาหารหนักในช่วงเย็น งดแป้ง งดของมัน กินเนื้อไก่แทนเนื้อหมู ทำควบคู่กับการออกกำลังกายทำมาได้สักพักก็เริ่มรู้สึกว่าร่างกายดีขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก วิ่งได้นานขึ้น แข็งแรง สดชื่นขึ้น เหนื่อยน้อยลง จิตใจแจ่มใส เมื่อร่างกายดี คุณภาพชีวิตอื่นๆ ก็ดีตาม"

ปณชัย อารีเพิ่มพร
อายุ 23 ปี นักข่าว

"คุณพ่อเป็นมะเร็งและเสียชีวิตตอนอายุ 46 ปี และคุณย่าที่ไม่กินเนื้อสัตว์แต่มีอายุถึง 97 ปี เป็นแรงบันดาลใจในการกินมังสวิรัติของผม กินแล้วรู้สึกว่าตัวเบาสบาย การขับถ่ายก็ดีขึ้น ผิวพรรณก็ดีตาม ตั้งความหวังไว้ว่าปีหน้าจะลองกินมังสวิรัติอีกครั้ง ค่อยๆ ขยับจาก 6 เดือน เป็น 1 ปี ให้ได้ ไม่รู้ว่าทำได้ไหม เพราะยังชอบเนื้อสัตว์ แต่ก็ดีกว่าไม่ลองพยายามอะไรเลย"

อัฐกร เอ้งฉ้วน อายุ 34 ปี
Head of Public Relations

WHAT'S YOUR WHY

ฟิตไปทั้งหมดเพื่ออะไร

เทรนด์การออกกำลังกาย อวดความฟิต พิชิตหุ่นในฝัน ยังมาแรงแซงโค้งไม่มีแผ่ว แต่นอกเหนือจากเพื่อหุ่นน่ามอง สำหรับแชะลงอินสตาแกรมให้ไม่ต้องอายใคร แท้จริงแล้วอาจมีอะไรมากกว่านั้น เราพกคำถามนี้ไปถามหนุ่มสาวคนทำงานยุคใหม่ว่า พวกเขา 'ดูแลตัวเองไปเพื่ออะไร?'

"เรากินดีอยู่ดีมาตลอด ไม่เคยใส่ใจดูแลตัวเองจริงจังสักที เลยบอกกับตัวเองว่า ปี 2018 จะออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่ใช่ไปยิม 2 วัน แต่กินเต็มที่เลย 8 วัน ข้อสำคัญสุดคือ ปรับทัศนคติการใช้ชีวิตให้มีบาลานซ์ เรามาจากครอบครัวที่ติดงาน เลยไม่ค่อยใส่ใจตัวเองเท่าที่ควร เพราะถ้าวันหนึ่งตัดสินใจมีครอบครัว เราต้องมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เพราะชีวิตคงวุ่นวายกว่านี้"

คริสตอฟเฟอร์ สเวนซัน
อายุ 27 ปี บรรณาธิการแฟชั่น

"เริ่มวิ่งเพราะคนใกล้ตัวชอบวิ่ง พอเห็นคนอื่นทำได้เลยรู้สึกว่าตัวเองก็ต้องทำได้สิ แต่พอวิ่งสม่ำเสมอ ไม่ใช่ว่าผอมลง แต่เห็นชัดว่าร่างกายตัวเองดีขึ้น ถ้าพรุ่งนี้จะวิ่งตอนหกโมงเย็นก็ต้องวางแผนการใช้ชีวิตไว้เลยว่าต้องกินกี่โมง ตื่นกี่โมง ร่างกายจะเป็นระบบมาก อยากให้มันเป็นแบบนี้ไปเรื่อยๆ ไม่อยากเดินขึ้นบันไดสี่ห้าชั้นก็หอบ"

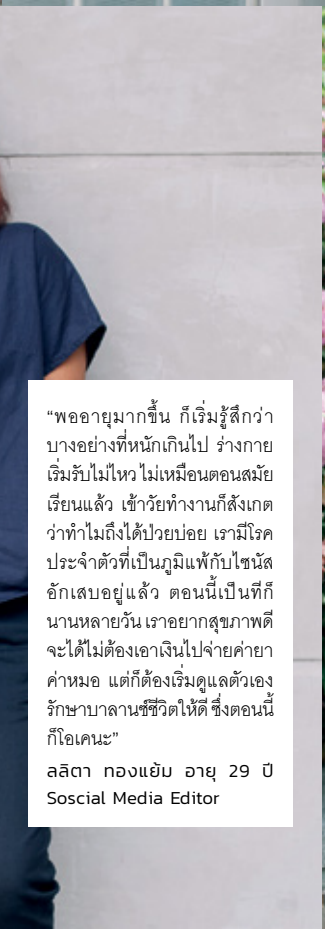
ชลธร จารุสุวรรณวงค์
อายุ 25 ปี นักการตลาด

"ผมเคยอ้วนจนน้ำหนักเกือบแตะร้อยกิโลฯ ต้องผ่าตัดจากภาวะหลอดเลือดหัวใจโป่งพอง สมัยที่ยังทำงานเอเจนซีอยู่ เราตั้งใจทำงานหนักมาก จนเข้าใจว่าร่างกายเป็นพาหนะที่จะทำให้เราเดินทางไปถึงฝัน แต่ความฝันของเราจะไม่มีทางเป็นจริงและสำเร็จได้หากปราศจากสุขภาพที่แข็งแรง"

ชญาน์ทัต วงศ์มณี อายุ 32 ปี
นักเขียนและเจ้าของธุรกิจ

"ผมทำงานเป็นดีเจ เคยใช้ชีวิตราวกับเป็นร็อกสตาร์ที่เคยลองทุกอย่างมาหมด แต่ในที่สุดผมก็ตัดสินใจเลิกหมด เพราะนอกจากจะมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตหน้าที่การงาน ยังมีผลต่อคนรอบข้าง ต่อจิตใจ และตัวของเราตอนนี้ปั่นจักรยานออกกำลังกาย ผมทำทั้งหมดไปเพื่ออะไร ก็เพื่อตัวของผมเอง เราจะรักคนอื่นเป็นได้อย่างไร ถ้าเราไม่เริ่มที่จะรักตัวเองก่อน"

ชาคริย์ ยุทธารักษ์ บุณยรัตพันธุ์
อายุ 33 ปี ดีเจ



"พออายุมากขึ้น ก็เริ่มรู้สึกว่าบางอย่างที่หนักเกินไป ร่างกายเริ่มรับไม่ไหว ไม่เหมือนตอนสมัยเรียนแล้ว เข้าวัยทำงานก็สังเกตว่าทำไมถึงได้ป่วยบ่อย เรามีโรคประจำตัวที่เป็นภูมิแพ้กับไซนัสอักเสบอยู่แล้ว ตอนนี้เป็นที่ก็นานหลายวัน เราอยากสุขภาพดีจะได้ไม่ต้องเอาเงินไปจ่ายค่ายาค่าหมอ แต่ก็ต้องเริ่มดูแลตัวเอง รักษาบาลานซ์ชีวิตให้ดี ซึ่งตอนนี้ก็โอเคนะ"

ลลิตา ทองแย้ม อายุ 29 ปี
Soscial Media Editor

"ผมไม่ชอบเข้าฟิตเนสแต่ก็ต้องเข้าบ้าง เพื่อให้ถอดเสื้อผ้าแล้วยังดูดี แต่ผมเล่นฟุตบอลอาทิตย์ละ 3 ครั้ง เราได้อยู่กับเพื่อน ได้สังคม ได้ทำอะไรตามประสาผู้ชาย จริงๆ ชอบเล่นสโนว์บอร์ดมาก เพราะเราได้อยู่กับตัวเองอยู่ในธรรมชาติ ทั้งหมดนี้มันช่วยเรื่องความมั่นใจในตัวเองซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตและหน้าที่การงาน เพราะช่วยให้เรามีความมุ่งมั่น พร้อมลุยกับอะไรก็ได้ที่เข้ามา"

เซบาสเตียน โสฬสจินดา อายุ 30 ปี
ผู้อำนวยการฝ่ายสื่อสาร
และการตลาด

"เป็นคนชอบสรรหาของอร่อยกิน อายุมากขึ้น น้ำหนักก็เลยลงยาก ไม่อยากให้โรคภัยถามหาเลยระวังมากขึ้นด้วยการออกกำลังกาย ลดอาหารแย่ๆ เหตุผลคือ เราเห็นผู้ใหญ่หลายๆ คนที่อายุมากขึ้น เดินไม่ไหว เหนื่อยง่าย ต้องคุมเรื่องการกินไปหมด เราไม่อยากเป็นแบบนั้น อยากกิน เที่ยวได้ แบบมีอิสระยันแก่กับลูก ดังนั้นต้องเริ่มตั้งแต่บัดนี้ ไม่ใช่แค่เพื่อหุ่นดี เพื่อเราจะได้มีแรงเที่ยว แรงกินไปนานๆ ลูกจะได้อยากไปกับเรา เพราะเรายังเป็นแม่ที่ลุยได้ ไม่ต้องดูแลมาก"

ภารวี ภราดร์นุวัฒน์ อายุ 32 ปี
แม่บ้าน

เรื่อง ไอรดา รื่นภิรมย์ใจ **ภาพ** วงศกร ยี่ดวง

DESIGN THAT MAT-TERS

โมเดลบ้านในคอนเซปต์ The New Normal กำลังจะเปิดขายครั้งแรกในโครงการ Verve เพชรเกษม 81

ไม่ใช่แค่เรื่องทำเลเท่านั้นที่สำคัญในธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ เพราะสิ่งที่จะโดนใจคนอยู่มากกว่าคือ ‘การออกแบบ’ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญที่ **SC ASSET** คิดใหม่เสมอ เพราะพฤติกรรมและไลฟ์สไตล์ของคนเปลี่ยนไปทุกวัน เราจึงชวนไปพูดคุยกับ **แบงค์-กานดิศักดิ์ รื่นใจชน** หัวเรื่องใหญ่จาก Product Design & Innovation Low Rise แห่ง SC ASSET ที่จะเล่าวิธีคิดและวิธีการออกแบบบ้านให้ตรงใจคนยุคนี้มากที่สุด

การออกแบบที่อยู่อาศัยของ SC ASSET มีคอนเซปต์อย่างไรบ้าง

ที่ผ่านมา SC ASSET จะมีแนวคิดเรื่องการออกแบบเป็นของตัวเอง คือเราจะปรับเปลี่ยนการออกแบบตลอดทุกโครงการ ไม่ใช่เพื่อความแตกต่าง แต่เป็นการสร้างคุณภาพของที่อยู่อาศัยให้มากกว่าเดิม เพราะบางครั้งการพัฒนาคุณภาพอาจกลายเป็นมาตรฐานใหม่ของตลาดก็ได้ ที่สำคัญเราต้องหาความต้องการของลูกค้าให้ได้ว่าเขาอยากได้อะไร ซึ่งวิธีคิดเหล่านี้เราจะเรียกว่า Human-centric

วิธีคิดในการออกแบบของคุณเป็นอย่างไร

หลังจากที่ออกแบบพื้นที่เพื่อคนส่วนมากแล้ว เราก็ดูต่อว่ามีคนกลุ่มไหนยังมีช่องว่างที่เราสามารถออกแบบให้คนกลุ่มนั้นได้ เช่น กลุ่ม Elder Care ก็มาจากข้อมูลฝ่ายการตลาดว่าทุกวันนี้คนที่อยู่บ้านหรือซื้อบ้าน ต้องการห้องนอนข้างล่างเพื่อให้พ่อแม่มาอยู่ด้วย ซึ่งเราออกแบบให้มากกว่านั้นคือ ออกแบบเพื่อผู้สูงอายุด้วย เช่น ทำพื้นทางเข้าที่ไม่มีบันได ห้องน้ำกว้างกว่าปกติ มีราวจับ ฯลฯ

ถ้าสังเกตจากคนที่อยู่อาศัย ทุกวันนี้เทรนด์หรือพฤติกรรมของคนเป็นอย่างไรบ้าง

พฤติกรรมคนวันนี้มีความหลากหลายและซับซ้อนขึ้น มันเกิดขึ้นเพราะช่วงวัยที่โตมาในสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน ทั้งเทคโนโลยี สภาพเศรษฐกิจสังคม การใช้ชีวิต สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ทำให้ผู้อยู่อาศัยทุกวันนี้ที่มาเลือกซื้อบ้านมีความต้องการเฉพาะกลุ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้นการออกแบบก็ไม่สามารถออกแบบอย่างหนึ่งให้ทุกคนชอบใจได้ กลุ่มคนที่ซื้อบ้านทุกวันนี้ ถ้าเป็นกลุ่มคนที่สร้างครอบครัวจะสังเกตเห็นเลยว่าครอบครัวจะมีขนาดเล็กลง อาจจะมีแค่สมาชิกในครอบครัวเพียงแค่ พ่อ แม่ และลูก 1 คน เท่านั้นเอง

ด้วยขนาดครอบครัวที่เล็กลง มีวิธีคิดออกแบบบ้านเพื่อคนกลุ่มนี้อย่างไร

มันเริ่มจากที่มีการตลาดเห็นประวัติของลูกค้าที่ซื้อว่าผู้ซื้อกลุ่มนี้มีขนาดเล็กลง ทางทีมการตลาดก็ให้โจทย์ทีมผมว่า ให้ลองทำบ้านคนโสดซึ่งพอเอามาตั้งเป็นโจทย์แล้วมันแคบไป เพราะมันจะตอบคนกลุ่มหนึ่งเท่านั้น เราก็เริ่มหารีเสิร์ชทางอินเทอร์เน็ต ถามข้อมูลการรีเสิร์ชที่ทีมมี เริ่ม focus group เพื่อถามคนว่าการไม่ได้อยู่เป็นครอบครัวใหญ่ จะมีใครมาอยู่ในบ้านบ้าง สิ่งที่เจอคือ เจอคน 4 กลุ่มย่อยจากรีเสิร์ชเลย กลุ่มแรก Double Income No Kid คือแต่งงานกันไม่มีลูก จะเป็นชายชายหรือหญิงหญิงก็ได้ กลุ่มสอง Single Income No Kid อันนี้คือโสดของแท้ ที่อาจตั้งใจหรือไม่ตั้งใจโสดก็ได้ กลุ่มสาม Single No kid คือพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว และกลุ่มที่สี่ Cross Gen คือลุงป้าอยู่กันสองคน มีหลานก็มาอยู่ในเมืองที่ให้หลานไปโรงเรียนด้วย เราก็เลยตั้งคำจำกัดความว่าเป็น The New Normal ซึ่งมันก็เป็นกลุ่มคนที่มีมานานแล้ว

“พฤติกรรมของคนวันนี้มีความหลากหลายและซับซ้อนมากขึ้น เพราะช่วงวัยที่โตมาในสิ่งแวดล้อมที่ต่างกัน ดังนั้นการออกแบบก็เปลี่ยนไป”

การออกแบบในคอนเซปต์ The New Normal เป็นอย่างไร

มันมีวิธีคิดที่ต่างออกไปเลยคือ เราไม่ต้องเอาโปรดักต์ที่มีในตลาดมาเปรียบเทียบ เพราะถ้าดูจากตลาด ทุกคนจะทำบ้าน 3 ห้องนอนชั้นบนกันหมด ซึ่งคนโสดหรือคนกลุ่มนี้เขาไม่ได้ต้องการ เขาอยากได้แค่ 2 ห้องนอนในคุณภาพที่ดีกว่า มีพื้นที่กว้างกว่า ลักษณะของ Floor Plan ที่ดีไซน์มามันก็จะเป็น Open Plan เพราะว่ามีคนอยู่กันไม่เยอะ ถ้าเราเปิดโล่งก็มองเห็นกันได้ นั่งกินข้าวก็ดูทีวีได้แล้วก็ไม่จำเป็นว่าต้องมีความเป็นทางการมาก คือคนกลุ่มนี้เขามีโลกส่วนตัวบางอย่าง เดินเข้าบ้านสบายๆ การเรียง sequence ของห้องก็จะเปลี่ยนไปเลย

ความพิเศษของการออกแบบครั้งนี้

เราออกแบบให้พื้นที่ของแต่ละห้องใหญ่ขึ้น ซึ่งก็ได้ฟังก์ชันที่เพิ่มขึ้น เราเตรียมพื้นที่ที่เก็บกระเป๋าเดินทางได้ พื้นที่ซักรีดแต่เดิมอยู่ชั้นหนึ่ง เราก็คิดใหม่ว่าเราจะเอาไปไว้ที่ชั้นสอง เพราะทำไมเราต้องเปลี่ยนเสื้อผ้าชั้นสองแล้วหิ้วเสื้อผ้ามาซักชั้นล่าง ซักเสร็จก็ต้องหิ้วขึ้นไปชั้นบนอีก เราอยากเสนออะไรที่แตกต่างจากเดิม หรือบางทีสัตว์เลี้ยงก็เป็นส่วนหนึ่งในครอบครัว เราก็เลยดีไซน์หน้าต่างที่อยู่ขอบพื้น เพราะหมาหรือแมวเฝ้าคอยเรากลับบ้านอยู่ ซึ่งการคิดนอกกรอบแบบนี้มันเหมาะกับไลฟ์สไตล์ของคนกลุ่มนี้

FOR GOOD MORNINGS

ภารกิจของ SC ASSET มุ่งมั่นที่จะมีเช้าที่ดีให้ลูกค้า ด้วยการพัฒนาบ้านที่รู้ใจผู้อยู่อาศัย เพื่อสื่อถึงแบรนด์ที่ตอบสนองคุณภาพชีวิตทั้งในวันนี้และวันข้างหน้า เพราะเชื่อว่าสังคมที่มีคุณภาพเริ่มต้นจากจุดนี้

TIMELINE

2546
จดทะเบียนเข้าตลาดหลักทรัพย์เปลี่ยนเป็น บริษัท เอสซี แอสเสท คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

2556
ประชาสัมพันธ์ด้วยสโลแกนใหม่อย่าง ‘For Good Mornings’ โดยมุ่งมั่นที่จะสร้างทุกเช้าที่ดีให้กับลูกค้าทุกคน เพราะทุกชีวิตเริ่มต้นขึ้นที่บ้าน

2558-2562
ดำเนินแผนธุรกิจ 5 ปี เช่น ยุทธศาสตร์เชิงรุกในการลงทุน การรักษาคุณภาพให้พรีเมี่ยม เน้นการพัฒนาบุคลากร ฯลฯ

2559
SC วางแผนยุทธศาสตร์เชิงรุกสำหรับการเติบโตอย่างยั่งยืนในยุค 4.0 เพื่อที่จะเชื่อมต่อกันด้วยระบบดิจิตอล

NEWS
CULTURE
LIFESTYLE
OPINION
VIDEO
PODCAST
MAGAZINE

THE STANDARD .CO

CULTURE

INSIGHTFUL & SOPHISTICATED ENTERTAINMENT REPORTS

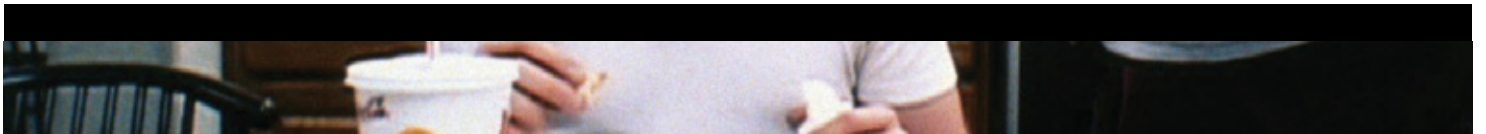
สร้างแรงบันดาลใจให้คนรักสุขภาพด้วยการดูหนังสารคดี ที่ผ่านขั้นตอนการค้นหาข้อมูล ทดลอง ทดสอบ ใช้ชีวิตอย่างเข้มข้นมาแล้ว

MOVIE

เรื่อง เจิมสิริ เหลืองศุภภรณ์

YOU ARE WHAT YOU WATCH

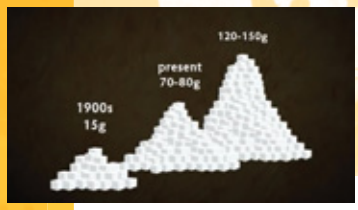
ในช่วงเริ่มต้นของสหัสวรรษใหม่ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2000 เป็นต้นมา ดูเหมือนว่าเทรนด์สุขภาพจะค่อยๆ สะสมคลื่น จนลูกใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ และที่เป็นจุดเปลี่ยนสำคัญอีกครั้ง มีจุดเริ่มต้นจากภาพยนตร์สารคดี *Super Size Me (2004)* ที่มอร์แกน สเปอร์ล็อก ทดลองกินอาหารฟาสต์ฟู้ดในการดำรงชีวิตทุกมื้อ ตลอดระยะเวลา 30 วัน ซึ่งผลของมัน ทำให้น้ำหนักตัวเขาพุ่งขึ้นราว 11 กิโลกรัม และคอเลสเตอรอลสูงขึ้นจาก 165 ไปสู่ 230 ผลที่เกิดขึ้นจริง ทำให้ภาพยนตร์เรื่องนี้กลายเป็นไวรัลที่ผู้คนทั่วโลกหันมาสนใจเรื่องอาหารการกินกันมากขึ้น ส่วนฟาสต์ฟู้ดร้านดังก็ถูกผลกระทบตามมาหลายอย่าง รวมถึงการปรับเปลี่ยนให้มีเมนูเพื่อสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

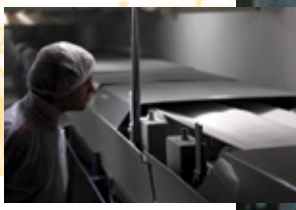


แรงกระทบของ *Super Size Me* ทำให้เกิดภาพยนตร์ในประเด็นเดียวกันอีกหลายเรื่องตามมา เช่น *Food, Inc. (2008)* สารคดีของผู้กำกับโรเบิร์ต เคนเนอร์ ที่เปิดโปงอุตสาหกรรมอาหารของสหรัฐอเมริกา ทำให้เห็นกันชัดๆ ว่าผู้ผลิตสนใจปริมาณมากกว่าคุณค่า และสนใจกำไรมากกว่าความปลอดภัยในอาหารที่ผู้คนกินเข้าไป

เรื่องของสุขภาพที่ดี ใครๆ ก็คิดได้ สนใจได้ แต่สิ่งที่ทำให้เราสนใจมันได้จริงๆ ก็คือการได้รับรู้ข้อมูล รู้เหตุและผลที่จะเกิดกับร่างกายเราเสียก่อน ซึ่งวิธีที่ง่ายที่สุดคือ การดูภาพยนตร์ โดยเฉพาะภาพยนตร์สารคดีเกี่ยวกับสุขภาพที่ผ่านการค้นหาข้อมูล ทดลอง ทดสอบมาแล้วให้เห็น และนี่คือภาพยนตร์ในช่วงไม่กี่ปีนี้ที่เราอยากแนะนำเป็นแรงบันดาลใจ เพียงแค่ได้ดูก็นับเป็นจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดีแล้ว

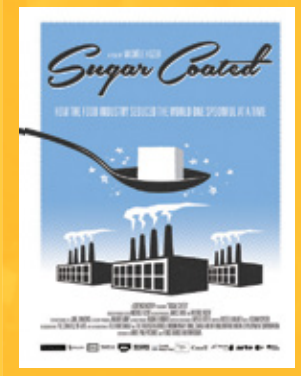
Food, Inc (2008)





YOU MAY LIKE THIS

ในภาพยนตร์ *Hungry for Change* ยังมีอีกข้อมูลหนึ่งที่น่าสนใจ คือมหันตภัยน้ำตาล ในโลกยุคหลังเรากินน้ำตาลกันมากเป็นประวัติการณ์ ตามข้อมูลแล้วปกติคนเราไม่ควรกินน้ำตาลเกินวันละ 6 ช้อนชา (25 กรัม) สำหรับผู้หญิง และไม่เกิน 9 ช้อนชา (38 กรัม) สำหรับผู้ชาย แต่ทุกวันนี้คนอเมริกันกินน้ำตาลกันราว 22 ช้อนชา! และด้วยมหันตภัยความหวานนี้เอง จึงมีสารคดีตามมาอีก 2 เรื่องคือ *Fed Up (2014)* และ *Sugar Coated (2015)*



HUNGRY FOR CHANGE (2012)

เจมส์ คอลคูณ และลอเรนทีน เทน บอสช์ ทั้งคู่เป็นที่ปรึกษาด้านโภชนาการอาหารที่ผันตัวมาเป็นผู้สร้างภาพยนตร์ ก่อนหน้านี้ทั้งคู่เคยทำสารคดีสะท้านวงการอาหารในชื่อ *Food Matters (2008)* มาแล้ว และผ่านมาอีกไม่กี่ปี ทั้งสองก็สร้าง *Hungry for Change* สารคดีว่าด้วยการลดน้ำหนัก และการดูภาพยนตร์เรื่องนี้จะช่วยให้เราไม่ตกหลุมพรางการลดน้ำหนักที่ผิดวิธี รวมถึงรู้จักการบริโภคที่ถูกต้องเพื่อร่างกายและสุขภาพที่ดี

สารคดีเรื่องนี้ใช้การสัมภาษณ์มาตัดสลับ โดยมีทั้งผู้เขียนหนังสือสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญด้านเภสัชกรรม รวมถึงผู้ที่ผ่านประสบการณ์ในการลดน้ำหนัก แน่นอนว่ามาพร้อมเรื่องเล่าที่ความอ้วนและโรคภัยเคยเป็นฝันร้ายของตน

เริ่มต้นฉากแรกด้วยข้อมูลจากมหาวิทยาลัยโคโลราโดพิมพ์ไว้ว่า “⅓ ของผู้หญิง และ ¼ ของผู้ชายในสหรัฐอเมริกากำลังลดน้ำหนัก” จากนั้นเป็นเส้นเรื่องของผู้หญิงวัยกลางคนที่อาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ เป็นภาพกิจวัตรประจำวันตั้งแต่ลืมตาตื่น เราจะเห็นว่า ขอบตาเธอช้ำ หน้าตาหมองคล้ำ แต่พยายามยิ้มปลอมให้ตัวเองในกระจก ที่ว่ามาทั้งหมดนี้ตัดสลับกับบทสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ที่มักมีคำคมๆ ฟังแล้วเจ็บๆ อย่าง “มนุษย์เราไม่ได้ถูกออกแบบมาให้นั่งทำงานอยู่กับที่ตลอดเวลา” หรือ “ที่ต้องลดน้ำหนักตลอดเวลา ก็เพราะเราเห็นในทุกๆ สื่อ ทีวี โฆษณา นิตยสาร มันเหมือนเป็นภาพซ้ำๆ ที่คอยบอกเราว่าต้องรูปร่างดี โดยที่หลายคนลืมไปว่ามันต้องเป็นสุขภาพที่ดีจากภายในสู่ภายนอก”

ถ้ายังเจ็บไม่พอ ภาพยนตร์ยังแทรกข้อมูลตัวเลขประกอบจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เช่น “⅔ ของคนที่ลดน้ำหนัก กลับมีน้ำหนักตัวมากกว่าตอนเริ่มต้นเสียอีก”

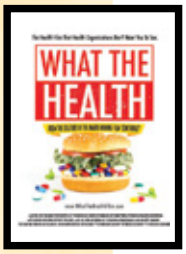
ดูเพิ่มเติมได้ที่

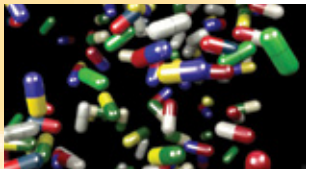
COWSPIRACY: THE SUSTAINABILITY SECRET (2014)

Cowspiracy สร้างโดย คีป แอนเดอร์สัน และคีแกน คุห์น ผู้เปิดเผยความจริงของอุตสาหกรรมการเลี้ยงสัตว์ที่มีต่อสิ่งแวดล้อมและโลกมนุษย์ ทั้งคู่ออกสืบค้นว่าเหตุใดองค์กรสิ่งแวดล้อมชั้นนำต่างๆ จึงไม่กล้าออกมาบอกเล่าความจริงที่เกิดขึ้นว่า อุตสาหกรรมการเลี้ยงสัตว์เพื่อการบริโภค เป็นสาเหตุหลักของการตัดไม้ทำลายป่า ก่อให้เกิดมลภาวะ และสูญเสียน้ำกินน้ำใช้ไปในปริมาณมหาศาล ทั้งยังมีส่วนให้เกิดก๊าซเรือนกระจก ภาวะโลกร้อน การตัดไม้ทำลายป่าทำให้สัตว์บางชนิดสูญพันธุ์ และทำให้มหาสมุทรบางส่วนเน่าเสีย นอกจากนี้พวกเขายังค้นคว้าว่า องค์กรสิ่งแวดล้อมอย่าง Greenpeace, Sierra Club, Surfrider Foundation, Rainforest Action Network มีนโยบายเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างไร

ข้อมูลจากสารคดีบอกว่า ในสหรัฐอเมริกา อุตสาหกรรมการเลี้ยงสัตว์มีผลต่อการเพิ่มก๊าซเรือนกระจก 18% มากกว่ามลพิษจากพาหนะทั้งหมดที่รวมกันแล้วเพิ่มก๊าซเรือนกระจกเพียง 13%, อุตสาหกรรมการเลี้ยงสัตว์ใช้น้ำราว 34 ล้านล้านแกลลอนต่อปี หรือเทียบเท่ากับคนธรรมดาใช้น้ำราว 5% แต่ปศุสัตว์ใช้น้ำราว 55% ต่อปี

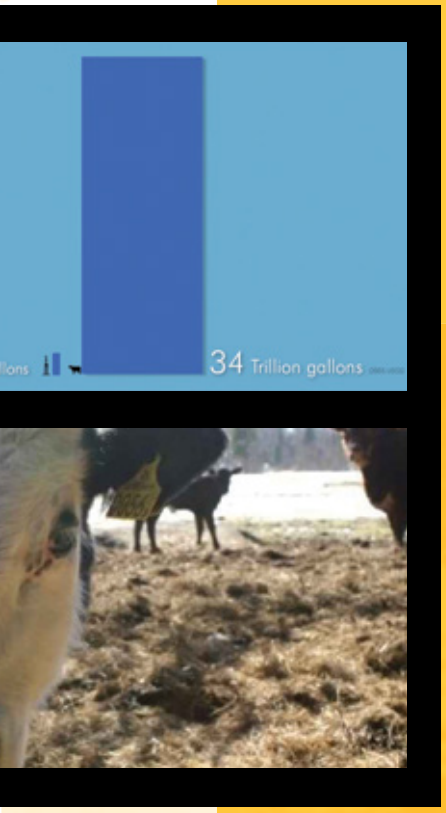
"มนุษย์ขโมยโลกใบนี้ไปจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ" คือถ้อยความตอนหนึ่งที่ *Cowspiracy* บอกกับเราว่ามนุษย์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างเห็นแก่ตัวเพื่อสร้างอาหารในการบริโภค ซึ่งน่าสนใจทีเดียวที่มีหลายคนชีวิตเปลี่ยนหลังจากชมสารคดีเรื่องนี้ด้วยการตัดสินใจเป็นวีแกน (Vegan คือไม่กินและไม่ใช้ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ทุกชนิด)





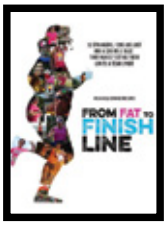
Cowspiracy เป็นสารคดีที่ระดมทุนจากคราวด์-ฟันดิ้งผ่าน IndieGoGo โดยได้รับเงินสนับสนุนจำนวน 117,092 เหรียญสหรัฐ ซึ่งมากกว่าที่ตั้งใจไว้กว่า 2 เท่าตัว และเมื่อได้รับการสนับสนุนมากกว่าที่คิด สารคดีเรื่องนี้จึงมีทั้งเสียงภาษาอังกฤษ สเปน และเยอรมัน รวมถึงการทำซับไตเติลมากกว่า 10 ภาษา เพื่อส่งต่อข้อมูลไปสู่ส่วนอื่นๆ ของโลก และในภายหลัง *Cowspiracy* ได้รับการปรับใหม่โดยผู้อำนวยการผลิตอย่าง ลีโอนาร์โด ดิคาปริโอ และฉายไปทั่วโลกผ่านทาง Netflix ตั้งแต่กลางเดือนกันยายน ปี ค.ศ. 2015 นอกจากนี้ทีมผู้สร้างก็ได้สร้างสารคดีเรื่องใหม่ในชื่อ *What the Health (2017)* ที่ยังเกาะติดเรื่องเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์นมที่ได้จากสัตว์

ดูเพิ่มเติมได้ที่



"มนุษย์ขโมยโลกใบนี้ไปจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ" คือถ้อยความตอนหนึ่งที่ภาพยนตร์สารคดี *Cowspiracy* บอกกับเราว่ามนุษย์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างเห็นแก่ตัวเพื่อสร้างอาหารในการบริโภค"

ดูเพิ่มเติมได้ที่



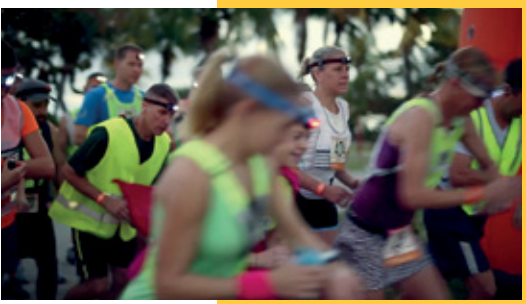
FROM FAT TO FINISH LINE (2015)

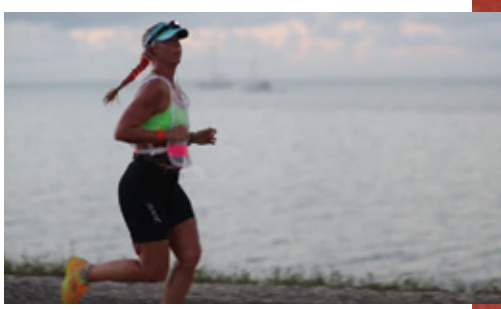
ไม่มีอะไรจะเป็นแรงบันดาลใจได้เท่ากับการเห็นคนอ้วนที่ไม่เคยใส่ใจสุขภาพลุกมาเปลี่ยนชีวิตตัวเอง

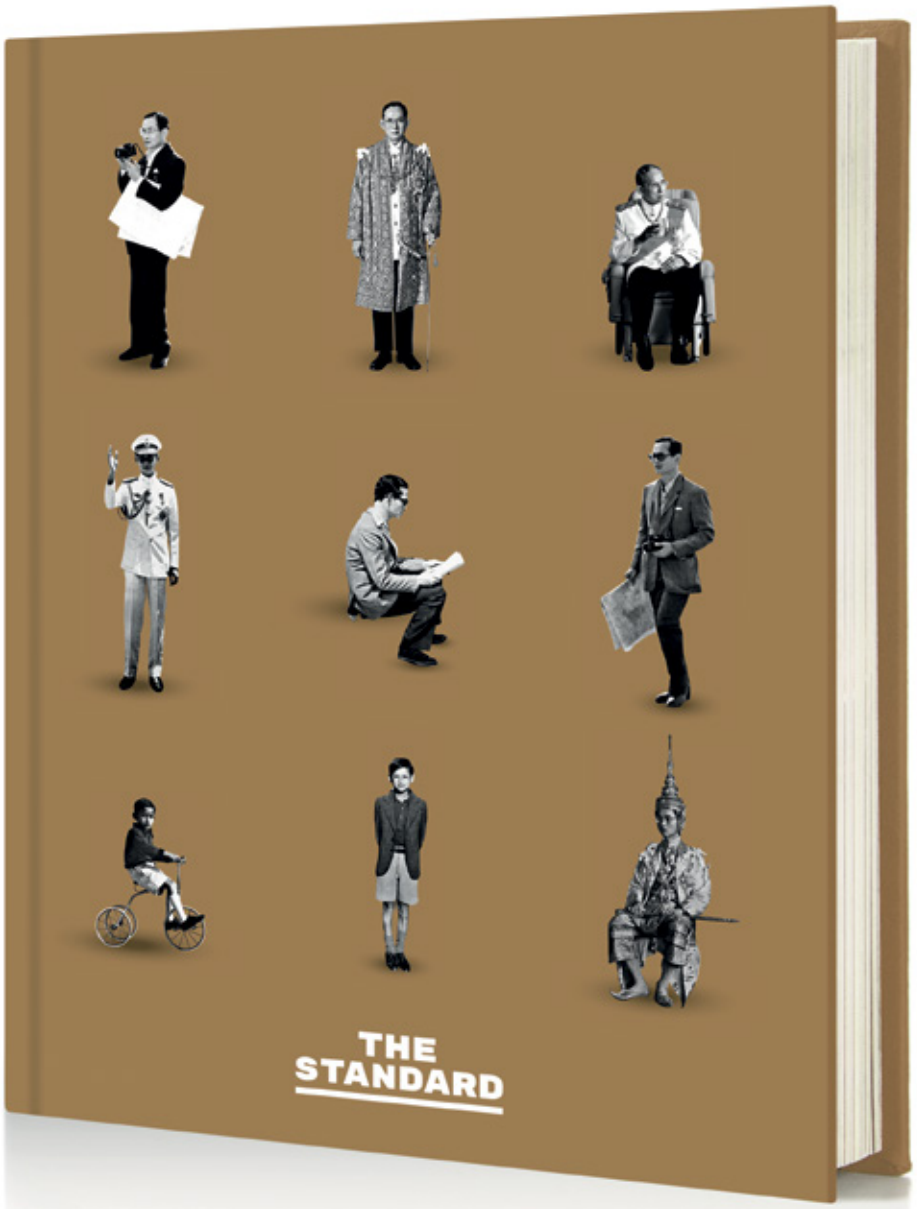
ตรงตามชื่อเรื่องทีเดียว *From Fat to Finish Line* เริ่มต้นจากภาพยนตร์สารคดีที่ติดตามชีวิต 12 คนอ้วน โดยพวกเขารวมทีมกันลดน้ำหนัก เพื่อจะวิ่ง 200 ไมล์ ในรายการ *Ragnar Relay Race* จากไมอามีไปยังคีย์เวสต์ ประเทศสหรัฐอเมริกา พวกเขาต้องวิ่งทั้งวันทั้งคืนเพื่อไปให้ถึงเส้นชัย เรื่องราวระหว่างการวิ่งว่าพีกจนเรียกน้ำตาได้แล้ว ระหว่างทางจาก 100 ปอนด์มาถึงวันที่วิ่งพลิ้วในการแข่งขันต้องบอกว่ามันช่างเป็นแรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่ยิ่งกว่า

ทีมนักวิ่งคนเคยอ้วน อย่างเช่น เคธี คุณแม่จากรัฐมิชิแกน ที่ต้องการลดน้ำหนักเพื่อลูกชาย, ลินดา จากนิวยอร์ก ที่น้ำหนักตัวทำให้เธอเบื่อโลกและเป็นคุณยายที่ไม่น่ารักสำหรับหลานๆ, จอห์น จากแคลิฟอร์เนีย ที่มักเป็นผู้ช่วยเหลือคนอื่น แต่เขาเองกลับรู้สึกว่าตัวเองไม่ดีพอ, เจนนิเฟอร์ จากนิวเจอร์ซี ที่กำลังต่อสู้กับเสียงและความคิดด้านลบภายในจิตใจ เป็นต้น

จะเรียกว่าเป็นภาพยนตร์สารคดีที่เพิ่มเติมเป็นชุมชนเพื่อคนที่อยากมีรูปร่างและสุขภาพดีก็ว่าได้ เพราะทุกวันนี้มีทั้งเพจเฟซบุ๊ก กลุ่มในเฟซบุ๊ก บล็อกโพสต์รวมเรื่องราวให้กำลังใจ และบอกเล่าว่าแต่ละคนกว่าจะมาถึงเส้นชัยของตัวเอง ต้องพยายามอย่างสุดแรงขนาดไหน กดเข้าไปหาแรงบันดาลใจได้ที่ www.fattofinish.com







THE LIFETIME OF KING BHUMIBOL ADULYADEJ

THE STANDARD จัดทำหนังสือเล่มพิเศษ รวบรวมพระราชประวัติพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

หนังสือขนาด 21 X 27 ซม.
ปกแข็ง เย็บกี่ พิมพ์ 4 สีทั้งเล่ม
บนกระดาษ 100 แกรมอย่างดี
ความหนา 304 หน้า
จัดพิมพ์จำนวนจำกัด

ราคาเล่มละ 990 บาท
เปิดให้สั่งจองจำนวน 3,000 เล่ม
ตั้งแต่วันนี้ ถึง
วันที่ 30 พฤศจิกายน 2560
ที่เว็บไซต์ thestandard.co

สอบถามเพิ่มเติมที่
thestandardbook@thestandard.co
หรือโทรศัพท์ 0 2203 1142
(วันเวลาทำการ วันจันทร์-วันศุกร์
09.30-17.00 น.)

หมายเหตุ: เริ่มจัดส่งหนังสือวันที่ 20 ธันวาคม 2560 เป็นต้นไป ไม่วางจำหน่ายตามร้านหนังสือ

krungsri
Credit Cards

เครือ MUFG หนึ่งใน
สถาบันการเงินที่ใหญ่ที่สุดของโลก

คะแนนกรุงศรี โบนัส เพิ่มมูลค่าสูงสุดที่ BTS

รูดบัตร
ก่อนกดแลก
นะครับ

เมื่อชำระเงินผ่านบัตรเครดิตกรุงศรี ที่สถานีรถไฟฟ้าบีทีเอส ตั้งแต่ 300 บาทขึ้นไป/เซลล์สลิป และแลกคะแนนสะสม กรุงศรี โบนัส 300 คะแนน ผ่านมือถือ

เฉพาะบัตรเครดิต กรุงศรี เอ็กซ์คลูซีฟ ซิกเนเจอร์
บัตรเครดิตกรุงศรี ซิกเนเจอร์ ,บัตรเครดิต กรุงศรี แพลทินัม
บัตรเครดิต กรุงศรี เจซีบี แพลทินัม
และบัตรเครดิต กรุงศรี เลดี้ ไทเทเนี่ยม

(จำกัดเครดิตเงินคืนสูงสุด 54 บาท/บัญชีบัตรหลัก/เดือน)

แลกรับเครดิตเงินคืน 18%*

เฉพาะบัตรเครดิต กรุงศรี ประเภทอื่นๆ

(จำกัดเครดิตเงินคืนสูงสุด 30 บาท/บัญชีบัตรหลัก/เดือน)

แลกรับเครดิตเงินคืน 10%*

กรุณาทำตามลำดับขั้นตอน
การแลกคะแนน
เพื่อรับเครดิตเงินคืน

1. **รูด**
เมื่อชำระเงินผ่านบัตรเครดิตกรุงศรี
ที่สถานีรถไฟฟ้าบีทีเอส
300 บาทขึ้นไป/เซลล์สลิป

2. **แลก**
แลกคะแนนสะสม 300 คะแนน
ผ่านมือถือ **หลังจากรูดบัตร**
โดยพิมพ์หมายเลขที่แสดงในสื่อประชาสัมพันธ์
ณ ห้องจำหน่ายตั๋ว **ภายในวันเดียวกัน**

3. **รับ**
ระบบจะส่ง SMS ยืนยัน
การหักคะแนน
และการรับเครดิตเงินคืน

เช็คคะแนนสะสมคงเหลือง่ายๆ เพียงส่ง SMS พิมพ์หมายเลขบัตรเครดิต 4 หลักสุดท้าย มาที่ **081-927-9999** (ค่าบริการขึ้นอยู่กับผู้ให้บริการ)

1 ก.ค. - 31 ธ.ค. 60

* เงื่อนไข : • สงวนสิทธิ์ในการรับเครดิตเงินคืนเฉพาะสมาชิกบัตรเครดิต กรุงศรี ที่มีการใช้จ่ายตรงตามเงื่อนไขและแลกคะแนนผ่านโทรศัพท์มือถือสำเร็จเท่านั้น • จำกัดการรับเครดิตเงินคืนสูงสุด 54 บาท/บัญชีบัตรหลัก/เดือน สำหรับบัตรเครดิต กรุงศรี เอ็กซ์คลูซีฟ ซิกเนเจอร์ , บัตรเครดิต กรุงศรี ซิกเนเจอร์ ,บัตรเครดิต กรุงศรี แพลทินัม, บัตรเครดิต กรุงศรี วีซ่า ดอกเตอร์การ์ด, บัตรเครดิต กรุงศรี เจซีบี แพลทินัม และบัตรเครดิต กรุงศรี เลดี้ ไทเทเนี่ยม มาสเตอร์การ์ด • จำกัดการรับเครดิตเงินคืนสูงสุด 30 บาท/บัญชีบัตรหลัก/เดือน สำหรับบัตรเครดิต กรุงศรี ประเภทอื่นๆ บัตรเครดิต โฮมโปร วีซ่า แพลทินัม, บัตรเครดิต เอไอเอ วีซ่า • เฉพาะบัตรเครดิต กรุงศรี เจซีบี แพลทินัม สมาชิกบัตรจะได้รับเครดิตเงินคืนภายใน 30 วัน นับจากวันที่ทำรายการสำเร็จ • สมาชิกบัตรต้องกดแลกคะแนน หลังจากมีการใช้จ่ายผ่านบัตรตามเงื่อนไข ภายในวันเดียวกัน • คะแนนสะสมกรุงศรี โบนัส จะถูกตัดออกจากคะแนนสะสมของสมาชิกบัตรตามจำนวนคะแนนที่ทำการแลก และไม่สามารถยกเลิก คืน แลก เปลี่ยน หรือ ทอนเป็นเงินสดได้ไม่ว่ากรณีใดทั้งสิ้น • หมายเลขโทรศัพท์มือถือที่สามารถแลกคะแนนเพื่อรับเครดิตเงินคืนได้ ต้องตรงกับหมายเลขโทรศัพท์มือถือที่อยู่ในระบบของบริษัทฯ เท่านั้น หากต้องการเปลี่ยนแปลง กรุณาติดต่อ Call Center ของแต่ละประเภทบัตร โดยสามารถตรวจสอบเบอร์โทร Call Center จากด้านหลังบัตรเครดิต • สงวนสิทธิ์ในการรับสิทธิ์เฉพาะบัตรหลักเท่านั้น • หากทำการแลกคะแนนไม่สำเร็จ ให้ทำรายการใหม่โดยให้ระยะเวลาห่างจากครั้งแรกประมาณ 1 นาที ค่าบริการขึ้นอยู่กับผู้ให้บริการ • ไม่สามารถใช้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นได้ • ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขและข้อกำหนดโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า • ให้บริการสินเชื่อโดย บริษัท บัตรกรุงศรีอยุธยา จำกัด • **การชำระเงินด้วยบัตรเครดิตเป็นไปตามเงื่อนไขที่บีทีเอสกำหนด**

สอบถามโทร. 0 2646 3555 | www.krungsricard.com

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ฮอตไลน์ บีทีเอส 0 2617 6000

BTS

แสนสิริ

SANSIRI LIFE COMES HOME 2017
24 – 26 พฤศจิกายนนี้ ชั้น 1 สยามพารากอน

พร้อมเปิดตัว 2 คอนโดใหม่

oka HAUS kawa HAUS

และพบกับ siri LIFETECH นวัตกรรมเพื่อชีวิตแนวใหม่ ให้ชีวิตคุณง่ายยิ่งขึ้น

บ้านและทาวน์เฮาส์ รับข้อเสนอพิเศษสุดที่โครงการ
วันนี้ - 31 ธันวาคมนี้

Call 1685
sansiri.com

SCB SB FURNITURE DAIKIN

SANSIRI LIFE COMES HOME 2017

เจ้าของโครงการ บจ.จิรภาส เรียลตี้ ทะเบียนเลขที่ 0105560029415 สนง.ใหญ่ 475 อาคารสิริภิญโญ ชั้น 8 ถ.ศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400 ทุนจดทะเบียน 10,000,000.00 บาท ทุนชำระแล้ว 10,000,000.00 บาท (ข้อมูลวันที่ 4 ส.ค. 2560) กรรมการผู้จัดการ นายเศรษฐา ทวีสิน โครงการ โอกะ เฮาส์ โฉนดเลขที่ 3054, 3056, 3058 , 3024, 3027, 2265, 3022, 3023 ประมาณ 5 ไร่ ตั้งอยู่ที่ ถ.พระรามา แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กทม. อาคารชุดสูง 47 ชั้น 1 อาคาร รวม 1,178 ห้อง (เพื่อพักอาศัย 1,178 ห้อง/ เพื่อการพาณิชย์ – ห้อง) ที่ดินและอาคารจะจำนองกับสถาบันการเงิน และขออนุญาตก่อสร้างต่อไป เริ่มก่อสร้าง ม.ค. 2561 จะแล้วเสร็จประมาณ ก.พ. 2564 และจดทะเบียนอาคารชุดต่อไป โดยเจ้าของห้องชุดต้องจ่ายเงินกองทุน ค่าส่วนกลาง ภาษี ค่าธรรมเนียม ตามที่เจ้าของโครงการ/นิติบุคคลอาคารชุดกำหนด ภายใต้กฎหมายอาคารชุด • เจ้าของโครงการ บจ.ทัช พร็อพเพอร์ตี้ ทะเบียนเลขที่ 0105550024054 สนง.ใหญ่ 163 อาคารรัชดาภิเษก ชั้น 14 ถ.สุขุมวิท 21 (อโศก) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กทม. ทุนจดทะเบียน 5,000,000.00 บาท ทุนชำระแล้ว 5,000,000.00 บาท (ข้อมูลวันที่ 4 ก.ย. 60) กรรมการ นายอุทัย อุทัยแสงสุข โครงการ คาวะ เฮาส์ โฉนดเลขที่ 1595 – 1600, 4287, 23577, 4288 (บางส่วน), 155401 – 155404 (บางส่วน) ประมาณ 6 ไร่ ตั้งอยู่ที่ ต.พระโขนงเหนือ อ.วัฒนา จ.กทม. อาคารชุดสูง 7 ชั้น 3 อาคาร รวม 546 ห้อง (เพื่อพักอาศัย 546 ห้อง/ เพื่อการพาณิชย์ – ห้อง) ที่ดินและอาคารจะจำนองกับสถาบันการเงิน และขออนุญาตก่อสร้างต่อไป เริ่มก่อสร้าง ส.ค. 2561 จะแล้วเสร็จประมาณ ธ.ค. 2563 และจดทะเบียนอาคารชุดต่อไป โดยเจ้าของห้องชุดต้องจ่ายเงินกองทุน ค่าส่วนกลาง ภาษี ค่าธรรมเนียมตามที่เจ้าของโครงการ/นิติบุคคลอาคารชุดกำหนด ภายใต้กฎหมายอาคารชุด *ระยะเวลาโปรโมชั่น 24–26 พ.ย. 2560 และเฉพาะยูนิตที่บริษัทฯ กำหนดเท่านั้น ภาพที่ปรากฏบนเอกสารเป็นภาพจำลอง หากมีข้อสงสัยเกี่ยวกับภาพหรือข้อความใดๆ สามารถสอบถามจากเจ้าหน้าที่ หรือเข้าเยี่ยมชมสถานที่จริง ณ โครงการ โทร.1685 * รับทันที iPhone X เมื่อทำสัญญา จองคอนโดโครงการใหม่ ภายในงานเท่านั้น *เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯกำหนด *บริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไข ราคา และโปรโมชั่น โดยมิต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า