

พิราบ "พิตแอนด์เฟิร์ม" ด้วยรักจากและห่วงใย จากสมาคมฯ ถึงสมาชิก

เขียนโดย กองบรรณาธิการเว็บ

วันจันทร์ที่ 21 กันยายน 2015 เวลา 00:00 น.

---

พิราบ "พิตแอนด์เฟิร์ม"

ด้วยรักจากและห่วงใย

จากสมาคมฯ ถึงสมาชิก

เสริมศักดิ์ สุกรวรรณ

“สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำเอง”

คำกล่าวที่ผู้คนได้ยินกันคุ้นหู หลายๆ คนเห็นด้วย แต่จะทำตามหรือเปล่าไม่ต่างกัน เพราะของอย่างนี้ถ้าเราไม่เห็น “คุณค่า” ว่าสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่สุดก็ป่วยการที่จะชักชวนให้ผู้คนดูแลสุขภาพของตัวเอง

อย่างตี๋ก็ตื่นเข้ามาแกว่งแขน ยกแขนยกขา 2-3 วัน พอเริ่มมีอาการปวดเมื่อยก็ไม่เอาแล้วโดยมีข้อแก้ตัวสารพัด ร้อนไป หนาวไป ฝนตก นอนตึกเลยตื่นสายออกมาบริหารร่างกายไม่ทัน ปวดหัว ปวดแขน ปวดขา ปวดเข่า ฯลฯ

สมาคมนักข่าวนักหนังสือพิมพ์แห่งประเทศไทย รู้ดีว่าอาชีพนักข่าวนั้นทำงานกันตั้งแต่เช้ายันดึก โดยเฉพาะช่วงเหตุการณ์ที่สำคัญๆ ต้องเกาะติดข่าวไม่ยอมห่าง ยามกินไม่ได้กิน ยามนอนไม่ได้นอน หรือแม้แต่นักข่าวที่นั้งโต๊ะยังตีวีเพราะนั่งไม่กับงานบนโต๊ะทั้งวัน ห่าอะไรใส่ปากใส่ท้องแล้วนั่งทำงานต่อบางทีก็งีบกันบนโต๊ะทำงานนั่นแหละ

พิราบ "ฟิตแอนด์เฟิร์ม" ด้วยรักจากและห่วงใย จากสมาคมฯ ถึงสมาชิก

เขียนโดย กองบรรณาธิการเว็บ

วันจันทร์ที่ 21 กันยายน 2015 เวลา 00:00 น.

---

ถึงแม้คุณนั้นนักข่าวไม่ได้มีสภาพเหมือนเพลงนกน้อยในไร่ส้มที่ว่า "มีเงินมีทองไม่ต้องคิดอะไร ซื้อเหล่าใส่ให้ไว้กิน" คืออาจจะไม่ได้ "ตี๋ม" หนักเหมือนนักหนังสือพิมพ์ยุคก่อน แต่ก็ต้องยอมรับว่า

นักข่าวก็ละเลยการดูแลสุขภาพไปมากเหมือนกัน

ฉันได้ก็ฉันเพล สมาคมนักข่าวฯ จึงได้จัดกิจกรรม "พิราบ ฟิตแอนด์เฟิร์ม (fit&firm)"

ขึ้นด้วยความหวังที่จะเห็นสมาชิกสมาคมได้รับคำแนะนำจากกูรูเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งอาหารการกิน

รวมทั้งการแปลงร่างนักข่าวเป็นเซฟกระทะเหล็กโซ่ฝีมือทำอาหารสุขภาพ (ส่วนจะกินได้หรือกินไม่ได้ค่อยว่ากันอีกที)

การได้รับคำแนะนำจากแพทย์ทั้งแผนไทยและแผนปัจจุบันในเรื่องการนวดตัวเอง การฝึกการหายใจให้ลึก การบริหารร่างกายด้วยโยคะ เพื่อที่สมาชิกจะได้นำความรู้ทั้งหลายทั้งปวงไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันเป็นการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองต่อไป

สมาคมนักข่าวฯ จัดกิจกรรมฟิตแอนด์เฟิร์มมา 6-7 ครั้งแล้ว (กิจกรรมจัดปีละ 1 ครั้ง) ผู้เขียนในฐานะสมาชิกของสมาคมมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ในช่วง 3 ปีหลัง โดยไปที่สวนสามพราน 2 ครั้ง ส่วนครั้งล่าสุดจัดกิจกรรมนี้เมื่อวันที่ 19-20 กันยายน 2558 ที่โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จังหวัดนครนายก ที่พักอยู่บนเนินเขามองเห็นเขาชะงอก และพื้นที่โรงเรียนนายร้อยได้อย่างชัดเจน

กิจกรรมแต่ละครั้งมีสมาชิกเข้าร่วม 50-60 คน แต่ครั้งนี้ก่อนหน้าจะจัดกิจกรรมมีฝนตกใหญ่ต่อเนื่องหลายวัน ทำให้สมาชิกไม่สะดวกเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีสมาชิกไปร่วมกิจกรรมประมาณ 30 คน ซึ่งแม้สมาชิกลดลงแต่กิจกรรมยังเข้มข้นเหมือนเดิม

กิจกรรมช่วงเช้าคุณหมอจากโรงพยาบาลอภัยภูเบศร์ มาช่วยไขข้อข้องใจเรื่องออฟฟิศ ซินโดรม คืออาการปวดเมื่อยต้นคอ หลัง เอว รวมทั้งสายตา ซึ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดจากการนั่งผิดท่า คือนั่งหลังโก่ง จุดที่วางจอคอมพิวเตอร์และแป้นพิมพ์สูงเกินไป การวางมือไม่ถูกต้อง และกรนั่งทำงานนานเป็นชั่วโมงโดยไม่มีกรพักสายตา คุณหมอมิภาพขึ้นหน้าจอบริการนั่งทำงานให้ถูกต้อง สมาชิกให้ความสนใจและยิงคำถามมอรวากับสัมภาษณ์นายภา ลุงตุ๋นเลยทีเดียว

นอกจากนี้คุณหมอยังมีทีมหมอนวดแผนไทยมาแนะนำกรนวดเพื่อช่วยคลายอาการปวดเมื่อยตามจุดต่างๆ พร้อมทั้งมอบหนังสือ "41 ท่า ศิลปะการนวดตนเองเพื่อสุขภาพ" ให้แก่สมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมไปฝึกนวดตัวเองด้วย และก่อนจบรายการคุณหมอยังมีผลิตภัณฑ์ของอภัยภูเบศร์ให้เลือกซื้อหากันด้วย

หลังจากทานอาหารเที่ยงกันแล้วเป็นรายการออกภาคสนาม โดยโรงเรียนนายร้อยได้จัดฐานกิจกรรมต่างๆ ไว้มากมาย

โดยเฉพาะฐานการฝึกใช้ความคิดและช่วยกันปฏิบัติเพื่อให้ภารกิจสัมฤทธิ์ผล โดยเป็นเหตุการณ์สมมุติว่ามีระเบิดอยู่กลางวงกลม

ทุกคนต้องช่วยกันคิดว่าทำอย่างไรจึงจะเข้าไปหยิบระเบิดมาถอดสลักให้ได้ โดยห้ามแตะถูกเส้นรอบวงกลม เหตุการณ์นี้สมาชิกสอบผ่านโดยหยิบระเบิดมาถอดสลักได้

ส่วนกรรมวิธีจะทำอย่างไร คงต้องขอให้ผู้อ่านไปพบเจอประสบการณ์นี้ช่วยคิดหาหนทางแก้ไขปัญหากันเอง

เหมือนดูหนังถ้าบอกตอนจบก่อนก็ดูหนังไม่สนุกกันพอดี

จากนั้นสมาชิกเข้าฐานยิงธนูมีครูสอนฝึกทำยิงธนู โดยครูย้ำว่าแค่นึกทำโอกาสยิงเข้าเป้ามีแน่นอน เมื่อลองปฏิบัติตามปรากฏว่าสมาชิกแปลงร่างเป็นโรบินฮูดยิงเข้าเป้าแทบทุกคน

ฐานถัดมาสมาชิกเข้าจักรยานขี่รอบบึง ระยะทางประมาณ 3 กิโลเมตร แม้จะมีแดดอยู่บ้าง แต่พื้นที่รอบบึงแวดล้อมด้วยต้นไม้ใหญ่ทำให้ไม่ร้อนเลย สมาชิกขี่จักรยานกันไปแฉะถ่ายรูปตามมุมที่สวยงามกันไป ถึงอย่างนั้นสมาชิกก็ได้เหงื่อตามๆ กัน

ฐานสุดท้ายสมาชิกได้กระโดดหอยที่ตัวเกี่ยวกับลวดสลิงลอยตัวข้ามน้ำไปได้ ทั้งขาไปและขากลับ ทุกคนกลับที่พักได้โดยไม่ขึ้นส่วนใดของร่างกายชำรุดแต่ประการใด

รอบค่ำ เป็นการพูดคุยอย่างเป็นกันเองตามประสาพี่ๆ น้องๆ โดยผู้ดำเนินรายการ คุณกานต์ เหมสมิตินขอให้มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำข่าวของนักข่าวอาวุโส และนักข่าวรุ่นปัจจุบัน

นักข่าวอาวุโสที่เดินทางไปด้วย มีคุณคณิต นันทวานิช อดีตหัวหน้าข่าวการเมือง หนังสือพิมพ์บ้านเมือง คุณบุศรดา ศรีเลิศชัย จากเดลินิวส์ คุณสวีย์ บำรุงสุข จากสยามรัฐ รวมทั้งตัวผมเองก็เข้าขานักข่าวอาวุโสด้วยเหมือนกัน ซึ่งแต่ละคนเล่าประสบการณ์ทำข่าวในยุคก่อนให้ฟัง โดยเฉพาะคุณสวีย์เล่าเรื่องการไปทำข่าวที่ขอยสวนพลูของท่านชื้อแม่ ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมทย์ อย่างสนุกสนานเพราะนักข่าวรุ่นใหม่ๆ ก็อยากรู้เรื่องราวของอาจารย์คึกฤทธิ์เหมือนกัน

กิจกรรมเข้าวันรุ่งขึ้น อาจารย์สุธีร์ พันคง จาก สุธีร์โยคะ เป็นวิทยากร โดยเบื้องต้นอาจารย์แนะนำเรื่องการหายใจที่ถูกต้อง ซึ่งจริงๆ ก็เป็นเรื่องน่าแปลกที่เราหายใจกันอยู่ทุกวัน แต่ไม่รู้วิธีการหายใจที่ถูกต้อง อาจารย์แนะนำให้ทุกคนหายใจเข้าให้เต็มปอด ใช้นิ้วโป้งปิดรูจมูกขวา หายใจออก จากนั้นใช้นิ้วนางปิดรูจมูกซ้าย หายใจเข้า แล้วใช้นิ้วโป้งปิดรูจมูกขวา หายใจออก ทำสลับกันไป 10 ครั้ง

การหายใจแบบนี้ทำให้เราหายใจได้ลึก และหายใจออกช้าๆ ช่วยให้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น เป็นการขับพิษออกจากร่างกายได้อีกทางหนึ่ง ทำให้ร่างกายสะอาด

จากนั้นจึงเริ่มสาธิตการทำโยคะโดยให้สมาชิกทำตาม หลายๆ ทำสมาชิกทำไม่ได้ เช่น การก้มตัวเอามือจับข้อเท้า อาจารย์จะบอกว่า “ร่างกายเราทำได้ แต่จิตมันบอกว่าทำไม่ได้ อย่าไปเชื่อมั่น ขอให้ลองทำดูทุกวันๆ ก็จะได้แน่นอน”

พิราบ "ฟิตแอนด์เฟิร์ม" ด้วยรักจากและห่วงใย จากสมาคมฯ ถึงสมาชิก

เขียนโดย กองบรรณาธิการเว็บ

วันจันทร์ที่ 21 กันยายน 2015 เวลา 00:00 น.

---

นอกจากเสียงอาจารย์พูดแล้ว จะมีเสียงร้องโอดโอยเป็นระยะๆ เมื่ออาจารย์ช่วยจับหรือช่วยตัดตัวให้ เพราะความที่นักข่าวไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย หรือฝึกฝนร่างกายกันเลยมันจึงเป็นเรื่องที่สุดแสนจะธรรมดาในการตัดตน

โยคะครั้งนี้ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง แต่ก็ทำเอาสมาชิกเหงื่อท่วมตัวตัวราวกับไปวิ่งมา

หลังจากกลับไปอาบน้ำ และทานอาหารเช้าแล้ว สมาชิกช่วยกันได้สรุปกิจกรรมในครั้งนี้ ทุกคนบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า พิราบฟิตแอนด์เฟิร์ม เป็นกิจกรรมที่ดีมาก น่าเสียตายนั่นสมาชิกที่ไม่ได้มา ขอให้สมาคมชักชวนๆ จัดกิจกรรมนี้ให้สมาชิกในปีต่อไป

ต่อมาสมาชิกโหวตเสียงเพื่อมอบรางวัลMiss&Mr. Fit and Firm โดยคัดจากนักข่าวที่มีสุขภาพดี 2 คน ได้แก่คุณพีคณิต นันทวานี และคุณบุศรดา ศรีเลิศชัย

สมาชิกที่ได้รับคำชื่นชมมากที่สุดคือ คุณพีคณิต นันทวานี อดีตบรรณาธิการข่าวการเมืองหนังสือพิมพ์บ้านเมือง พีคณิตวัย 85 แล้ว สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บไม่ไข้ บอกเคล็ดลับว่าทุกวันนี้ถือได้ว่าเป็นนักข่าวหน้าจ่อ คือจะติดตามข่าวทางโทรทัศน์ช่องต่างๆ ทุกวัน กิจกรรมประจำวันคือนอนไม่เกิน 4 ทุ่ม พอดี 3 ถึง 4 ก็ตื่นมาฟังวิทยุ ช่วงนี้จะมีพระชื่อดังพูดทางวิทยุหลายๆ องค์ ตอนเช้าได้ใส่บาตร เดินออกกำลังกายในหมู่บ้าน อยู่บ้านได้ทำงานบ้านเล็กๆ น้อยๆ ทำสวนครัวเล็กๆ ทำให้มีใบกะเพรา ใบโหระพา กินทุกวัน

“งานข่าวถึงแม้จะไม่ได้ทำข่าวแล้ว แต่ก็ยังติดตามข่าวทุกวัน เพราะเรารักงานข่าว ไม่ทั้งเรื่องของข่าวแน่ ก็แค่มีความสุขทุกวันกับการติดตามข่าว ดูแลรักษาสุขภาพตัวเองให้ดี เท่านั้นที่มีสุขภาพกายสุขภาพใจดีแล้ว”

การเข้าร่วมกิจกรรมมา 3 ครั้ง ทำให้ตัวเองตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ได้บริหารร่างกายทุกเช้า และจำคำที่อาจารย์สุธีกล่าวว่า “ร่างกายเราทำได้ แต่จิตมันบอกว่าทำไม่ได้ อย่าไปเชื่อมั่น ขอให้ลองทำดูทุกวันๆ ก็จะได้แน่นอน”

อยากจะบอกอาจารย์ว่า “ตอนนี้ผมก้มตัวจับข้อเท้าได้สบายๆ เลยครับ” ขอบคุณอาจารย์ ขอบคุณสมาคมนักข่าวฯ ที่รักและห่วงใยสุขภาพของสมาชิก

ปีนี้อาจให้สมาชิกร่วมกิจกรรม พิราบฟิตแอนด์เฟิร์มกันเยอะๆ สถานที่จัดกิจกรรมหากไม่เปลี่ยนแปลงน่าจะเป็นโรงเรียนเตรียมทหาร นครนายก ที่นายทหารหญิงฝ่ายต้อนรับบอกว่า “ตัวโรงแรมอยู่บนเขา และสร้างเป็นอาคารสูงขึ้นไปอีก 4 ชั้น ทำให้เห็นทิวทัศน์ได้โดยรอบ”

แค่ไปยืนสูดอากาศอย่างเดียว รับรองสุขภาพดีขึ้นทันตาเห็น” เรื่องจริงครับไม่ได้มั่ว

พิราบ "พิตแอนด์เฟิร์ม" ด้วยรักจากและห่วงใย จากสมาคมฯ ถึงสมาชิก

เขียนโดย กองบรรณาธิการเว็บ

วันจันทร์ที่ 21 กันยายน 2015 เวลา 00:00 น.

---