



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 17 เดือนธันวาคม พ.ศ.2566 หน้า 1,14 มูลค่าข่าว 1,432,404.-



'นุ่น ชุดิมา'

กับการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยไร้โรค

ใ ลกีสวยสุดสัปดาห์นี้ เรามี "นุ่น" ชุดิมา **พึ่งความสุข** ผู้ประกาศข่าวสาวสวยจาก ช่อง 9 MCOT HD มาเป็นแขกรับเชิญพิเศษ ซึ่งเชื่อเหลือเกินว่า คุณผู้อ่านหลายท่านน่าจะคุ้นหน้าคุ้นตากับสาวสวยมากความสามารถคนนี้กันเป็นอย่างดีอยู่แล้ว

วันนี้นอกจากจะมาพูดคุยเกี่ยวกับหน้าที่การงาน ความฝัน และความชอบของเธอแล้ว นุ่นยังจะมาแนะนำวิธีออกกำลังกายอย่างปลอดภัยไร้โรค ซึ่งช่วยให้เธอมีทั้งสุขภาพที่แข็งแรง และมีรูปร่างที่สวยงามกันอีกด้วย...

แนะนำตัวก่อนจ้า

"สวัสดีค่ะ "นุ่น" ชุดิมา พึ่งความสุข ปัจจุบันเป็นผู้ประกาศข่าวและพิธีกรอยู่ที่ช่อง 9 Mcot HD รับผิดชอบงานอ่านข่าวใน

พระราชสำนัก, จัดรายการฟังหัวใจ คู่กับ อ.วีระ อธิภัทร, รายการข่าวมีคำตอบ และรายการ Healthy Time ทาง FM 99 Active Radio ค่ะ"

กิจกรรมแล้วเป็นสาวดีตก

"นุ่นเป็นคนมีหลายบุคลิกค่ะ น้อยคนที่จะรู้ว่า แท้จริงแล้ว นุ่น เป็นคนที่ตก จำเริญ ชอบความสนุกสนาน แต่ด้วยคาแรกเตอร์ที่อยู่หน้าจอบ้างเป็นต้องดูน่าเชื่อถือทำให้หลายคนมองว่า ดูทรงภูมิ และน่าเชื่อถือมาก แต่เบื้องหลังเราก็เป็นคนตก จำเริญ อารมณ์ดีค่ะ"

จุดเริ่มต้นสู่เส้นทางผู้ประกาศข่าว

"เริ่มต้นจากการที่ช่อง 9 มีโครงการรับสมัครผู้ประกาศ

หน้าใหม่ ตอนที่ นุ่น เรียนอยู่ปี 3 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร เราก็เลยลองมาสมัครดูค่ะ จากนั้นก็ได้รับคัดเลือกให้เข้ามาเป็นผู้ประกาศข่าวของที่นี่ และเริ่มต้นเข้ามาทำงานที่ อสมท ประมาณปี พ.ศ. 2554 ค่ะ”

ฝันอยากเป็นผู้ประกาศข่าวในพระราชสำนัก

“นุ่นมีความฝันที่ชัดเจนมาตั้งแต่เด็กค่ะว่า อยากจะเป็นผู้ประกาศข่าว และอยากเป็นผู้ประกาศข่าวในพระราชสำนัก โดยทุกอย่างนั้นเริ่มต้นจากการที่เราอยากทำอาชีพที่ดูสวย และสง่างาม เราก็เลยอยากเป็นนางรำ อยากรับประทานอาหารอร่อยๆ รวมไปถึงผู้ประกาศข่าวด้วย”

“แต่เราน่าจะมาตกผลึกว่า เราอยากเป็นผู้ประกาศข่าวในช่วงเรียน ม.ปลาย ที่ลตศรีวิทยา 2 เพราะอาจารย์ไม่โอกาสเราเป็นพิธีกรของโรงเรียน จึงทำให้เราารู้ว่า เรามีทักษะที่โดดเด่นในด้านการเป็นผู้ประกาศข่าวหรือพิธีกร”

“ส่วนเหตุผลที่อยากเป็นผู้ประกาศข่าวในพระราชสำนักน่าจะมาเป็นเพราะจากการที่คุณแม่ท่านชอบเปิดดูข่าวในพระราชสำนักวันจนครบทุกช่อง และก็ทำให้เราได้ซึมซับมาตั้งแต่เด็กว่า ผู้ประกาศข่าวในพระราชสำนักดูสวยสง่า และภาษาที่ใช้สื่อสารสวยไพเราะ จนเราเองก็รู้สึกอยากจะเป็นเหมือนพวกเขาที่ ๆ เขานำบ้าง”

ไฮดอลของ นุ่น ชุตติมา

“จริงๆ นุ่นชื่นชอบผู้ประกาศข่าวรุ่นพี่อยู่หลายท่านเลยคะ แต่ที่ชื่นชอบมากที่สุด และยกให้ เป็นไฮดอลของเราคือ “พีโป” เกวลิน กังวานธนวัต และ “พีเจีย” โศภณ นวรัตน์นางพงษ์ ค่ะ”

ความแตกต่างระหว่างกรอ่านข่าวในพระราชสำนักกับข่าวประเภทอื่น

“ในมุมมองของนุ่น เราชอบอ่านข่าวในพระราชสำนักเพราะหลงใหลในความงดงามของสถานที่ และความงดงามของภาษาที่ใช้ คำราชาศัพท์ นอกจากนั้นวิธีการถ่ายทอดออกมาเป็นเสียงก็ยิ่งแตกต่างกับการอ่านข่าวประเภทอื่นด้วย”

“สำหรับข่าวในพระราชสำนักพื้นที่ที่เราเริ่มอ่านบ้างในของเราต้องรู้สึกว่ เรากำลังถ่ายทอดในสิ่งที่มีความงดงาม และสิ่งที่เรารู้สึกเทิดทูน เราจะอ่านออกมาแบบพรณนาโวหาร ซึ่งจะมีความสละสลวยงดงามอยู่ในตัวอยู่แล้วค่ะ”

ข่าวที่อ่านยากที่สุดแล้ว

“นุ่นเคยอ่านข่าวกีฬาคะ เพราะตอนเริ่มต้นเป็นผู้ประกาศข่าว รับผิดชอบทั้งในส่วนข่าวในพระราชสำนัก และข่าวต้นชั่วโมงด้วย นุ่นมองว่า ข่าวกีฬาอ่านยากที่สุดคะ แต่นุ่นชอบจริงๆ และสืลาในการอ่านข่าวกีฬาจะคะ มันดูสนุกตื่นเต้นดี”

“แต่ที่บอกว่ มันยากสำหรับนุ่น ก็เพราะตัวเองไม่ได้รู้เรื่องกฎกติกา และจากการที่เราเองไม่



ชื่อ : ชุตติมา พึ่งความสุข

ชื่อเล่น : นุ่น

วันเกิด : 6 ม.ค.

ภูมิลำเนา : ปทุมธานี

การศึกษา : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาหารโปรด : ชาบู

งานอดิเรก : จัดดอกไม้, ออกกำลังกาย

ช่องทางการติดตาม :

FB : Chutima Pungkhawmsook,

IG : noon_chutima9, TikTok :

noon_chutima9

ได้ติดตามดูกีฬาอย่างต่อเนื่อง มันก็ทำให้การอ่านข่าวนักกีฬาเป็นเรื่องที่ยากสุด ๆ ไปเลยคะ”

ชอบงานทุกข่าวที่ทำเพราะมีเสน่ห์แตกต่างกัน

“สมัยก่อนนุ่นอาจจะบอกได้ทันทีว่า ชอบงานไหนมากที่สุด แต่ถ้เป็นตอนนี้ นุ่นขอตอบว่า นุ่นชอบหมดเลยทุกงานเพราะเรารู้สึกว่าแต่ละงานมันมีเสน่ห์เฉพาะตัว ทุกงานจะมีลักษณะพื้นฐานที่คล้ายกัน แต่ก็มีความแตกต่างกันอยู่เหมือนกันคะ”

“อย่างการเป็นผู้ประกาศข่าวกับพิธีกรมันก็จะมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนเหมือนกัน อย่างงานผู้ประกาศจะเป็นลักษณะของการถ่ายทอด ส่วนพิธีกรเราจะมีโอกาสเป็นผู้ได้ซักถามบ้าง หรือบางครั้งผู้ประกาศข่าวจะมีโอกาสได้เป็นพิธีกรไปในตัว ดังนั้นแต่ละงานจึงสนุกและมีเสน่ห์คนละแบบคะ”

คำแนะนำสำหรับน้อง ๆ ที่อยากเป็นผู้ประกาศข่าว

“เริ่มต้นจากการออกจากเซฟโซนของตัวเองไปทำตามสิ่งที่เราชอบอย่างแท้จริงก่อนคะ อย่างนุ่นฝันอยากเป็นผู้ประกาศ และดีที่ครอบครัวอยากเป็นผู้ประกาศข่าวในพระราชสำนักด้วย แต่พอเอาเข้าจริง นุ่นมักจะคิดว่าทุกโอกาสที่ผ่านเข้ามา คือมีโอกาสรอเราไว้ทำไปก่อน”

“ถามว่า กลัวไหมกับการทำสิ่งที่ไม่ถนัด มันก็กลัว แต่ความกลัวมันมี 2 แบบ คือกลัวแล้วหนี และกลัวแล้วสู้ ซึ่งนุ่นเป็นคนกลัวแล้วสู้ ซึ่งก็ทำให้เราพร้อมรับทุกโอกาส และพร้อมลุยงานทุกอย่างที่ได้รับมอบหมาย”

“ดังนั้นเมื่อเราอยู่ในวัยนี้ และทำงานมานานขนาดนี้ เราจึงรู้ว่า บางอย่างเราต้องลองลงมือทำดูก่อนจึงจะสามารถให้คำตอบได้ว่า ชอบ หรือ ไม่ชอบ และมันจะทำให้เราได้รู้ว่ จริง ๆ แล้ว ตัวเราสามารถเป็นอะไรได้หลายอย่างเลยคะ”

อยากลองเล่นภาพยนตร์แนวย้อนยุค

“นุ่นอยากลองเล่นภาพยนตร์คะ และอยากลองเล่น

ภาพยนตร์แนวย้อนยุคอิงประวัติศาสตร์ ยากลองทำมากค่ะ”

“นอกจากนี้ นุ่นยังมีอีกหนึ่งงานที่กำลังทำอยู่ และยังไม่ค่อยมีใครทราบมากนักก็คือ การเป็นวิทยากรที่สอนด้านการสื่อสารค่ะ นุ่นเป็นคนที่พยายามแสวงหาโอกาสใหม่ ๆ ให้ตัวเอง อยู่เสมอ ตามสโลแกน กล้าลงมือแล้วชีวิตจะรุ่งค่ะ แต่ต้องกล้าในสิ่งที่ถูกต้องนะคะ”

พ่อนคลายจิตใจด้วยการจัดดอกไม้

“การจัดดอกไม้คืองานศิลปะแขนงหนึ่งค่ะ ดอกไม้มีความสวยงาม และสามารถเรียกรอยยิ้มของเราได้โดยไม่ต้องตีความอะไรเลย บางคนอาจจะชอบสร้างงานศิลปะด้วยการวาดภาพ แต่ นุ่นเลือกที่จะจัดดอกไม้ เวลาเรากับดอกไม้แต่ละดอกลงไป มันคือการรังสรรค์งานศิลปะค่ะ”

“การเป็นผู้ประกาศข่าวทำให้เราต้องรับข่าวสารที่หลากหลาย ซึ่งแน่นอนว่า มันย่อมมีข่าวเชิงลบที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และทำให้เราเครียดโดยไม่รู้ตัว”

“ดังนั้น นุ่นจึงเลือกใช้งานศิลปะช่วยเยียวยาจิตใจ ซึ่งหนึ่งในนั้นก็การจัดดอกไม้ ที่ทำให้เราได้อยู่กับตัวเอง และได้ทำสมาธิ ชัดเกล้าใจ โดยเมื่อเราจัดดอกไม้จนเสร็จแล้ว มันก็จะกลายเป็นงานศิลปะของเรามีอยู่เพียงชิ้นเดียวในโลกค่ะ”

รูปร่างดีด้วยการออกกำลังกาย

“นุ่นดูแลรูปร่างด้วยการออกกำลังกายค่ะ ไม่ได้ดูแลเรื่องอาหารอะไรมากนัก หากนับจนถึงวันนี้ นุ่นออกกำลังกายอย่างจริงจังมาได้ 3 ปีแล้ว ต้องบอกก่อนว่า ก่อนหน้านั้น นุ่นไม่ชอบออกกำลังกายเลย แต่มันมีจุดเปลี่ยนก็คือ นุ่นไปเห็นนางแบบของแบรนด์ บุลการี ซึ่งเธอถ่ายแบบนาฬิกาข้อมือของบุลการี ปรากฏว่า ตอนเขายกแขนขึ้นมาแล้ว แขนเขาสวยมาก มันมีสายเส้นของกล้ามเนื้อที่ชัดเจน แต่ไม่ได้มีกล้ามเนื้อขนาดนักเพาะกายนะคะ”

“นั่นจึงกลายเป็นแรงบันดาลใจที่ทำให้ นุ่นเริ่มลุกขึ้นมาออกกำลังกายเพราะอยากมีแขนสวย ๆ เหมือนนางแบบบุลการีบ้าง อีกทั้งสมัยก่อน นุ่นก็จะเป็นคนตัวผอม ๆ สิบ ๆ ไม่ได้มีกล้ามเนื้ออะไรเลย เราจึงตัดสินใจลุกขึ้นมาออกกำลังกายค่ะ”

ออกกำลังกายก็ไม่ต้องพลาดภัยไม่มีโรคเป็นของเทพ

“นุ่นเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยการวิ่ง โดยจะไปลงวิ่งตามสนามต่าง ๆ เหมือนที่เขานิยามกัน แต่สุดท้ายการวิ่งก็ไม่ใช่เรื่องที่เราชื่นชอบเท่าไร ดังนั้นจึงตัดสินใจหันมาเล่นเวทเทรนนิ่ง แต่เราก็ไม่มีทักษะหรือความรู้เรื่องนี้เลย เราจึงต้องอาศัยเทรนเนอร์”

“คำถามต่อมาก็คือเราจะไปออกกำลังกายที่ไหน ปัจจุบันมีฟิตเนสมากมาย แต่เราก็ต้องคัดกรองให้ดีทั้งเรื่องเทรนเนอร์ที่จะมาสอนเรา และสถานที่ที่เราจะไปออกกำลังกาย หลายครั้งที่ผมพบว่า แทนที่ออกกำลังกายแล้วจะสุขภาพดี แต่กลับได้โรคภัยไข้เจ็บกลับมาแทนเพราะเราไปออกกำลังกายผิดวิธี เช่น ยกน้ำหนักแบบหนักเกิน

กำลังจนกลายเป็นมีปัญหาที่กระดูกสันหลัง หรือ กระดูกคอ เป็นต้น”

“ดังนั้น นู่นจึงต้องระมัดระวังเรื่องนี้ และเลือกเทรนเนอร์ที่มีความรู้ความสามารถจริง ๆ เพื่อให้เราไม่ได้โรคกลับมาเป็นของแถม นู่นก็เลยเลือกไปออกกำลังกายที่ “ศิริราช ฟิตเนส เซ็นเตอร์” และใช้เทรนเนอร์ของเธอ ด้วยความที่ “ศิริราช” เป็นโรงพยาบาลที่มีชื่อเสียงอยู่แล้ว เราก็เลยมั่นใจว่า ถ้าเป็นฟิตเนสของโรงพยาบาลต้องไม่มีการแถมโรคให้เราแน่นอน ขณะที่ตัวเทรนเนอร์เองก็ต้องมีความรู้ และผ่านการฝึกอบรมมาเป็นอย่างดี”

ความเปลี่ยนแปลงหลังออกกำลังกาย

“ตอนนี้ นู่นออกกำลังกายอย่างจริงจังมาได้ 3 ปีแล้ว โดยจะออกกำลังกาย 3 วัน ใน 1 สัปดาห์ ครั้งละ 1 ชม.ขึ้นไป และส่วนใหญ่จะเน้นไปที่การเล่นเวตมากกว่าการคาร์ดิโอ หลังออกกำลังกายได้ 3 เดือน เราก็จะเริ่มมองเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเอง”

“อย่างแรกเลยก็คือเรื่องรูปร่าง จากที่เคยเป็นคนตัวผอม ๆ สิบ ๆ ก็จะมีกล้ามเนื้อ และมีทรวดทรงมากขึ้น แขนเราก็เริ่มมีมิติเวลายกขึ้นมาก็มองเห็นกล้ามเนื้อเป็นริ้ว ๆ เหมือนงานศิลปะ เหมือนรูปปั้นชาวกรีกในยุคประมาณนั้น เวลาเราใส่เสื้อผ้าเราก็จะมั่นใจมากขึ้น บุคลิกภาพดีขึ้น หลังเราตรงขึ้น โดยนู่นให้โจทย์กับเทรนเนอร์ไปเลยว่า อยากได้กล้ามเนื้อตรงไหล่ ตรงแขน และแก้เรื่องหลังให้หน่อย”

“นอกจากนี้ทางศิริราช ฟิตเนส ยังมีการวัดค่าดัชนีมวลกาย และมวลกล้ามเนื้อทั้งก่อน และหลังออกกำลังกายเพื่อให้ทราบผลลัพธ์เป็นตัวเลขด้วย ไม่ใช่แค่วัดกันด้วยความรู้สึกอย่างเดียว เมื่อภายนอกเราดูดีมันจะส่งผลต่อภายใน มันทำให้เราเกิดความมั่นใจ และยังส่งผลต่อการทำงาน เพราะเมื่อร่างกายเราสดชื่นก็จะทำงานได้มากขึ้น และมีประสิทธิภาพมากขึ้นค่ะ ส่วนเรื่องสุขภาพ มันก็ช่วยให้อาการปวดหัว ซึ่งมักจะเป็นหลังอ่านข้อมูลเยอะ ๆ หายไปด้วยค่ะ”

สุดท้ายฝากอะไรถึงแฟนคลับ และคุณผู้อ่านหน่อยครับ

“ขอบคุณแฟนคลับของนู่นทุกคนที่ชื่นชอบและติดตามผลงานของนู่นมาตลอด สุดท้ายนู่นขออวยพรให้แฟนคลับและผู้อ่านของเดลินิวส์ทุกคนมีความสุขมาก ๆ เห็นสิ่งอื่นใด ก็คือขอให้ทุกคนมีความสุขใจและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพราะนี่คือสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของมนุษย์แล้วค่ะ.

เรื่อง : ประพนธ์ ปัญหา/ภาพ : ชุติมา พึ่งความสุข