



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 14 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2567 หน้า 1,13 มูลค่าข่าว 1,267,380 .-



‘มินต์ เดอะ กลาสเกิร์ลส์’

กับเคล็ดลับหุ่นสวย

ไอ ลาสีสวย กลับมาพบกับคุณผู้อ่านพร้อมกับความสดใส่อีกครั้ง โดยเขารับเชิญคนพิเศษของเราในช่วงสุดสัปดาห์นี้คือ “มินต์ เดอะ กลาสเกิร์ลส์” โอดอลสาวผู้เต็มไปด้วยพลังบวก และพร้อมส่งความสุขให้กับแฟนคลับทุกคนอยู่เสมอ

วันนี้นอกจากเราจะไปทำความรู้จักกับน้องมินต์กันให้มากขึ้นแล้ว เธอยังจะมาเผยเคล็ดลับในการดูแลหุ่นสวย และการออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรงพร้อมส่งงานหนักในทุก ๆ วันอีกด้วย...

แนะนำตัวกับก่อนตามรรวมเขียน

“สวัสดีค่ะ มินต์ เดอะ กลาสเกิร์ลส์ นะคะ หนูเป็นคนจำเริญ คุยเก่ง และคุยได้กับทุกคนเลยคะ ภายนอกอาจจะดูนิ่ง ๆ จนหลายคนไม่กล้าเข้าหา แต่ถ้าได้รู้จักจะรู้ว่าหนูเป็นคนตลกคะ”

จากเด็กกิจกรรมสู่ออดอลสุดคิวท์

“เริ่มต้นจากเราเป็นเด็กกิจกรรม และชอบลงประกวดตามเวทีต่าง ๆ จากนั้นก็มีคนชวนไปอออดิชั่น ซึ่งตอนแรกหนูเข้าใจว่าเป็นการคัดเลือกนักร้องทั่วไป จนกระทั่งเราผ่านการคัดเลือกแล้วนั้นแหละถึงรู้ว่าเราต้องมาเป็นไอดอล ซึ่งต้องทั้ง



ร้องเพลง และเต้นด้วย”

“ตอนนั้นก็ต้องเตรียมตัวเตรียมใจเพราะเราไม่เคยรู้อะไรเกี่ยวกับไอดอลเลย ไม่เคยติดตามทั้งไอดอลไทย และต่างประเทศ แต่ก็ตัดสินใจว่าจะชอลองดูสักตั้ง และก็เป็นที่ไอดอลยาวมา 5 ปีแล้วค่ะ”

คำนิยามของ เดอะ กลาสเกอร์ลส์

“ถ้าพูดถึง เดอะ กลาสเกอร์ลส์ พวกเราเปรียบได้กับ “แก้วเปล่า” เราไม่ได้มองหาเฉพาะเด็กที่เก่งมาก ๆ แต่เราจะมองหาคนที่มีความน่ารัก มาฝึกฝนเพื่อพัฒนาทักษะทั้งการร้องเพลง และการเต้น รวมทั้งช่วยให้พวกเขาเปล่งประกายขึ้นเมื่อเข้ามาอยู่กับเรา โดยตอนนี้ เดอะ กลาสเกอร์ลส์ มีสมาชิก 3 รุ่นแล้วค่ะ”

ซิงเกิ้ลเดี่ยวเพลงแรก

“ซิงเกิ้ลเดี่ยวเพลงแรกของหนูชื่อ “ตามดูเฉย ๆ” ค่ะ เนื้อหาของเพลงก็ตามชื่อเลย โดยประโยคนี้เราจะใช้พูดกับคนที่เราแอบชอบเขาอยู่ แต่ไม่กล้าถามความรู้สึกเขาตรง ๆ เพราะกลัวคำตอบ และกลัวว่าถ้าทุกอย่างไม่เป็นอย่างที่หวัง เรายังจะเป็นเพื่อนกันได้อยู่ไหม”

ความรู้สึกมันเป็นยังไงนะเมื่อมีงานเดี่ยว

“หนูค่อนข้างกังวลมากกว่า ผลตอบรับจะเป็นอย่างไร เพลงนี้เราทำกันมานาน 2 ปี และมีการปรับเปลี่ยนเนื้อร้องมาเรื่อย ๆ แต่หนูก็ชอบมันตั้งแต่ได้ฟังครั้งแรกแล้ว”

“หนูซ้อมหนักมากจนเสียงแหบไปเหมือนกัน การเป็นศิลปินเดี่ยวยังมันต่างกับตอนที่เราขึ้นเวทีพร้อมๆกับเพื่อน ๆ เพราะแฟนคลับก็จะกระจายความสนใจไปตามสมาชิกที่แต่ละคนชื่นชอบ แต่พอต้องร้องคนเดียวทุกสายตา ก็จับจ้องมาที่เรา”

“สำหรับหนูการเป็นศิลปินเดี่ยวจะไม่มีการเดินมาช่วยหาร ทุกคนจะโฟกัสที่เสียงร้องของเรา โดยหนูพยายามใช้ประสบการณ์ 5 ปีของตัวเองในฐานะไอดอลเข้ามาช่วย ซึ่งจนถึงตอนนี้ต้องบอกว่า เสียงตอบรับจากแฟนคลับดีเกินคาดมาก ๆ ค่ะ”

มีเอ็มวีออกมาให้ชมแล้วค่ะพลาดด้วยประการทั้งปวง

“เพลงนี้มันพิเศษตั้งแต่ได้ พี่เอิร์ธ คัดดิษฐ์ ตูวิเชียร ซึ่งเป็นคนแต่งเพลง รางวัลลอบใจ ของ พี่ส้ม มารี ที่มีผู้ชมระดับ 100 ล้านวิว มาเป็นคนแต่งให้ นอกจากนี้ยังมี น้องมายยู กวิสรา สิงห์ปลอด (มายยู BNK48) มาช่วยดูแลเรื่องการร้อง และออกแบบการร้องในท่อนคอรัสให้ด้วย”

“ส่วนเอ็มวีก็ได้ พี่เมฆ จิรกิตติ์ ภารวรงค์ มาเป็นพระเอกคนแรกในการออกงานเดี่ยวครั้งแรกของหนู โดยเราเคยเจอ และทักทายกันในงานของ เดอะ กิตาร์ แม็ก จากนั้นทีมงานก็ติดต่อให้ พี่เมฆ มาเล่นเอ็มวีเพลงนี้ ซึ่งเขาก็ตอบรับทันทีเลย และทำให้เพลง รวมทั้งเอ็มวีมีความพิเศษมาก ๆ อยากให้ทุกคนได้ชมกันค่ะ โดยรับชมได้ทางช่องยูทูปของ IC45 Entertainment”



เก่ง แยกประสาทเก่งสามารถเซ็นชื่อ และคุยไปพร้อมกันได้ค่ะ แต่ถ้าพิเศษจริง ๆ ก็คืองานจับมือเพราะจะมีแค่ปีละครั้งเท่านั้น”

กลุ่มในสเปกเป็นแบบไหน:

“สมัยเด็ก ๆ เคยชอบหนุ่มดีค่ะ แต่ตอนนี้ไม่ได้ดูเรื่องหน้าตาแล้ว หนูชอบคนที่เข้าใจเรา อยู่ด้วยแล้วเรามีความสุข ปรึกษากันได้ทุกเรื่อง เป็นกำลังใจให้กันและกัน แต่ที่สำคัญก็คือพอเราเห็นแล้วต้องรู้ว่าใช่ ได้คุยกันแล้วรู้สึก ไอเคสามารถไปต่อได้ค่ะ”

ขอบคุณแฟนคลับทุกคนที่อยู่ด้วยกันมาตลอด 5 ปี

“หนูอยากขอบคุณแฟนคลับทุกคนที่เชื่อมั่นในตัวหนู อยู่กับหนูในทุกสถานการณ์ และอยู่กับหนูมาจนถึงวันนี้ หนูบอกไม่ได้ว่าจะยังอยู่ตรงนี้ไปถึงเมื่อไร แต่ถ้ายังมีแฟนคลับคอยสนับสนุนอยู่ก็ยังมีหนูอยู่ตรงนี้แน่นอนค่ะ อยากให้ทุกคนรักทั้ง มินต์ เดอะ กลาสเกิร์ลส์ และ มินต์ อรุณรัตน์ ตลอดไปค่ะ”

ขอฝากผลงานเดี่ยว และเดอะ กลาสเกิร์ลส์ ไว้ในอ้อมใจ

“สุดท้ายฝากงานเดี่ยวของหนูในนาม มินต์ อรุณรัตน์ นั่นก็คือเพลง “ถามดูเฉย ๆ” ซึ่งปล่อยให้ฟังกันทางสตรีมมิงไปแล้ว และมีเอ็มวีให้ดูแล้วเช่นกัน นอกจากนี้ก็ขอฝากวง เดอะ กลาสเกิร์ลส์ ด้วย ขอขอบคุณนะคะ”.

เรื่อง / ภาพ: ประพนธ์ ปัญญา

เคล็ดลับหุ่นสวยสไตล์มินต์

“หนูโชคดีที่เป็นคนระบบเผาผลาญดีคือกินแล้วไม่ค่อยอ้วนค่ะ แต่ก็จะมีช่วงที่รู้สึกว่ามีน้ำหนักมากขึ้นไปแล้วนะ โดยเฉพาะถ้ากินเยอะ ๆ เนี่ย มันจะไม่ออกตัว แต่จะมาออกที่หน้าและแขนแทนค่ะ”

“เมื่อรู้สึกว่าน้ำหนักเกินอย่างแรกที่ทำก็คือหุ้เริ่มคุมอาหาร โดยลดพวกของทอดของมัน ส่วนการออกกำลังกายก็จะเดินเป็นหลักเลย หนูเป็นคนชอบเดินค่ะ อยู่บ้านก็เดิน ซึ่งช่วยเผาผลาญได้ดีมาก มันก็เลยทำให้รูปร่างของเราดูดี และมีสุขภาพที่แข็งแรง ใครจะลองนำเคล็ดลับของหนูไปใช้ก็ได้ค่ะ ไม่หวง”

สุขภาพใจก็ต้องดูแลให้ดี

“หนูเป็นคนที่ทำงานหนักมากค่ะ แทบไม่ได้พักผ่อนเลย ดังนั้นนอกจากจะดูแลสุขภาพกายแล้วก็ต้องดูแลสุขภาพใจด้วย โดยหนูจะพยายามทำทุกอย่างที่เราู้สึกมีความสุข

ชื่อ : อรุณรัตน์ ศิริสานต์

ชื่อเล่น : มินต์

วันเกิด : 31 กรกฎาคม

ภูมิลำเนา : กรุงเทพฯ

กรุ๊ปเลือด : A

การศึกษา : คณะวิศวกรรมศาสตร์ มศว

งานอดิเรก : ดูซีรีส์, ฟังเพลง, เดิน, ตีปิงปอง

อาหารโปรด : ชาบู, บั๊งบ่าง, ไอศกรีม, เค้ก

ช่องทางการติดตาม : FB : Mint The Glass Girls,

IG : mint.theglassgirls, Tiktok : mint.tgg



สุขกับมัน เริ่มจากอะไรง่าย ๆ อย่างคุยกับเพื่อน หรือดูซีรีส์”

“ส่วนการดูแลสุขภาพกายหนูจะเน้นดูแลเรื่องการกินค่ะ โดยจะพยายามเลือกเติมของที่มีประโยชน์เข้าสู่ร่างกาย อย่างเช่นผักผลไม้ และลดของที่เราว่ามันทำให้ร่างกายของเราแย่ แต่ด้วยงานของเราที่หนัก และต้องใช้พลังงานเยอะมาก หนูก็จะมีวันพิเศษที่จะให้รางวัลกับตัวเอง ด้วยการกินทุกอย่างที่อยากกินค่ะ”

เล่นกีฬาได้หลายอย่างแต่ว่ายน้ำ

ขอมายค์:

“หนูเป็นคนชอบเล่นกีฬาค่ะ ที่ชอบเป็นพิเศษก็จะเน้นแบดมินตัน และปิงปอง แต่จะมีอย่างหนึ่งที่ไม่ได้เล่นก็คือว่ายน้ำ เคยพยายามลองว่ายดูแล้ว มันก็ยังจมก็เลยคิดว่า กีฬาชนิดนี้ไม่น่ารอดค่ะ”

ชอบทำกิจกรรมกับแฟนคลับที่สุด

“เดอะ กลาสเกิร์ลส์ มีกิจกรรมที่ทำร่วมกับแฟนคลับมากมาย ไม่ว่าจะเซท (ถ่ายรูปคู่), ไอทซ์ หรือ งานจับมือ สำหรับหนูจะชอบงานเซทมากที่สุดเพราะเป็นช่วงเวลาที่เราจะได้อยู่กับแฟนคลับ ได้แชร์เรื่องราวของกันและกัน”

“มันอาจจะเป็นเวลาแค่ 1 นาที แต่หนูก็ใช้มันร่วมกับแฟนคลับได้อย่างคุ้มค่าค่ะ เพราะหนูเป็นคนพูด



เก่ง แยกประสาทเก่งสามารถเซ็นชื่อ และคุยไปพร้อมกันได้ค่ะ แต่ถ้าพิเศษจริง ๆ ก็คืองานจับมือเพราะจะมีแค่ปีละครั้งเท่านั้น”

กลุ่มในสเปกเป็นแบบไหน:

“สมัยเด็ก ๆ เคยชอบหนุ่มดีค่ะ แต่ตอนนี้ไม่ได้ดูเรื่องหน้าตาแล้ว หนูชอบคนที่เข้าใจเรา อยู่ด้วยแล้วเรามีความสุข ปรึกษากันได้ทุกเรื่อง เป็นกำลังใจให้กันและกัน แต่ที่สำคัญก็คือพอเราเห็นแล้วต้องรู้ว่าใช่ ได้คุยกันแล้วรู้สึก ไอเคสามารถไปต่อได้ค่ะ”

ขอบคุณแฟนคลับทุกคนที่อยู่ด้วยกันมาตลอด 5 ปี

“หนูอยากขอบคุณแฟนคลับทุกคนที่เชื่อมั่นในตัวหนู อยู่กับหนูในทุกสถานการณ์ และอยู่กับหนูมาจนถึงวันนี้ หนูบอกไม่ได้ว่าจะยังอยู่ตรงนี้ไปถึงเมื่อไร แต่ถ้ายังมีแฟนคลับคอยสนับสนุนอยู่ก็ยังมีหนูอยู่ตรงนี้แน่นอนค่ะ อยากให้ทุกคนรักทั้ง มินต์ เดอะ กลาสเกิร์ลส์ และ มินต์ อรุณรัตน์ ตลอดไปค่ะ”

ขอฝากผลงานเดี่ยว และเดอะ กลาสเกิร์ลส์ ไว้ในอ้อมใจ

“สุดท้ายฝากงานเดี่ยวของหนูในนาม มินต์ อรุณรัตน์ นั่นก็คือเพลง “ถามดูเฉย ๆ” ซึ่งปล่อยให้ฟังกันทางสตรีมมิงไปแล้ว และมีเอ็มวีให้ดูแล้วเช่นกัน นอกจากนี้ก็ขอฝากวง เดอะ กลาสเกิร์ลส์ ด้วย ขอขอบคุณนะคะ”.

เรื่อง / ภาพ: ประพนธ์ ปัญญา