

คลอโรฟิลล์

พลังสร้างได้ในตัว

ทำไม จึงเป็น
“ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย”

เท้าขยับ...ปรับเคลอรี

จะเป็น เมืองจักรยาน
ก็ต้องมีชมรมจักรยาน

Magazine
Free

Chlorophyll

พลังสร้างได้ในตัว

เล่าสู่กันฟัง

“พลัง สร้างได้ ในตัว”

ตัวอย่างเด็กวงบี-บอยทั่วโลก ในยุคที่โลกเป็นหนึ่งเดียวไม่มีอาณาเขตวัฒนธรรม เราได้เห็นความเร็ว-แรง หนักแน่น มีความพล้ว-อ่อนช้อยที่แฝงในความบกพร่อง สะท้อนพลังวัยรุ่น อันเป็นวัยที่สภาพทางกายแกร่งที่สุดด้านชีวภาพของมนุษย์ ภาพของเด็กวัยรุ่นที่ออกค่ายอาสาพัฒนา ร่วมเคลื่อนไหวทางการเมือง เล่นกีฬา กระทั่งตีรันฟันแทงระหว่างสถาบัน ล้วนแสดงถึงพลังที่มีอยู่อย่างไม่จำกัดในมนุษย์ช่วงวัยนี้ พลังกาย พลังใจ พลังจิต(วิญญาณ) ล้วนมีส่วนผลักดัน-ขับเคลื่อนให้เด็กแต่ละคน เดินไปบนเส้นทางที่ต่างกันบนพื้นฐาน สิ่งแวดล้อม และแรงเหนี่ยวนำที่แตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นแบบบวกสุด ๆ จนถึงลบสุด ๆ ในทางตรงกันข้าม สร้างสรรค์หรือทำลาย ดีหรือชั่ว ได้หรือเสียล้วนเกิดจากแรงขับเคลื่อนของ “พลัง” ในตัวตนของคนแต่ละคน ครอบครัวยุคใหม่ และสังคมชีวิตที่ใช้สติปัญญา หาโอกาสเลือกเดินไปในทางสร้างสรรค์ ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แบบไม่ย่อท้อ ก็ย่อมต้องใช้พลังแบบหนึ่ง ชีวิตที่ขาดเหตุผล เอาแต่อารมณ์ ความรุนแรง และมักเดินไปในทางทำลายล้าง อ้างเหตุที่เกิดจากโน่นนี่ โทษฟ้าโทษดิน โทษคนอื่น ก็จะใช้พลังไปอีกแบบหนึ่ง สองทิศทาง บวกและลบของพลังสังคมโลก กำลังดำเนินต่อไปไม่หยุดนิ่ง พลังสังคมโลกที่ประกอบขึ้นจาก พลังชุมชน พลังครอบครัว และส่วนย่อยที่สุดคือ พลังบุคคลที่ผ่านทาง กาย ใจ และจิต(วิญญาณ)

“คลอโรฟิลล์” เป็นสารสังเคราะห์แสงในพืชที่ช่วยสร้างพลังงานให้แก่พืช เป็นตัวอย่างเตือนใจให้คนที่หลงลืมการสร้างและใช้ “พลังในตัว” ไปในทางที่ถูกที่ควร เพื่อความสุขเจริญก้าวหน้าทั้งมวล การกิจของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ใน “โครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานสู่นโยบายสาธารณะ” คือการเชิญชวนทุกท่านให้ใช้ “คลอโรฟิลล์ : พลัง (ที่มีอยู่และ) สร้างได้ ในตัว” ให้เกิดประโยชน์ อย่างน้อยที่สุดแก่ตัวเราเอง เพราะ “we are what we do” ครับ



ทพ.อนุดักดี ดงมาลัย

กรรมการอาวุโส

ประธานคณะกรรมการกำกับทิศ

โครงการผลักดันนโยบายการเดินและการใช้จักรยาน

บรรณาธิการ Chlorophyll

ส่งเมลมาคุย ตี-ชม ได้เนะครับ
nsk9199@hotmail.com



สารบัญ

เล่าสู่กันฟัง 02 | พลัง สร้างได้ในตัว

เกี่ยวกับชมรม 04 | ทำไม จึงเป็น “ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย”

เบ...เบ กับหมอน้อย 08 | จักรยาน คน(ไม่)จน

ชีวิตที่สมดุล 09 | ลากอันประเสริฐ...จากความไม่มีโรค

ชุมชนจักรยานและรักการเดิน 10 | จะเป็นเมืองจักรยาน ก็ต้องมีชุมชนจักรยาน

ภารกิจ 2 ล้อ 12 | เพื่อนใหม่ รอยยิ้ม และความสุขจาก สองล้อ

100% for day 14 | แท็กซี่...ปรับเดลอรี

ชุมชนจักรยานและรักการเดิน 16 | ทางเท้า (...ที่ไม่ใช่แค่ทางของเท้า) ที่น่าเดิน

Trip Report 18 | มนต์เสน่ห์ด้านข้าง

เดิน...ยังเดิน.ยังได้ 20 | การเดิน.....สิ่งที่พระพุทธรองค์ทรงแนะนำ มากกว่า ๒๕๐๐ ปี

จักรยานซีรีส์ 01 22 | ตอนที่ 1 จักรยานช่วยชาติ



ทำไม...? จึงเป็น “ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย”

ทพ.อนุศักดิ์ ดงมลัย
กรรมการอาวุโส ประธานคณะกรรมการกำกับทิศ
โครงการผลักดันนโยบายการเดินทางและการใช้จักรยานสู่นโยบายสาธารณะ
สมาชิกวุฒิสภา สสสท 2551-2554

ในสังคมประชาธิปไตยแบบไทยๆ มีการกระจายอำนาจลงสู่ท้องถิ่น ประชาชนทุกคนในชุมชนมีสิทธิมีเสียงมากขึ้น มีการส่งเสริมการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะเพื่อ ส่วนรวม - สังคม เราจึงได้เห็นวงจรความหลากหลาย ของ “ดอกไม้หลากหลาย” หรือ “ร้อยบุปผาบานพร้อมพริ้ว” ที่ “เติบโตแล้วแตก(หน่อ)” และ “แตกหน่อแล้วเติบโต” เกิดขึ้น แน่นนอน หากมีจุดมุ่งหมายเพื่อสังคมส่วนรวมแล้ว วงจรเหล่านี้ล้วนแต่ สร้างสรรค์ และเพิ่มเติมสิ่งดีๆ ใหม่ๆ ให้แก่สังคมได้มากยิ่งขึ้น

ในแวดวงชุมชน “คนรักจักรยาน” ก็เช่นกัน กว่ายี่สิบปีที่แล้ว ศ.กิตติคุณ ดร.องชัย พรธนะสวัสดิ์ ศาสตราจารย์ด้านวิศวกรรมสิ่งแวดล้อมแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เริ่มต้นรวบรวมผู้มีความคิดเดียวกัน ที่เล็งเห็นปัญหาความเสื่อมของสังคมเมือง ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ถูกทำลายด้วยน้ำมือของมนุษย์กันเอง แล้วหันกลับมาเอาใจใส่ต่อกิจกรรมในชีวิตประจำวันมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะเรื่องมลภาวะและภัยอันตรายจากยานยนต์ในเขตเมือง ซึ่งในต่างประเทศหลายแห่งสามารถควบคุมกำกับได้เป็นอย่างดี ด้วยการลดการใช้รถยนต์เดินทาง และหันมาใช้จักรยานให้มากขึ้น เมื่อคนจำนวนมากลงมือทำพร้อมๆ กัน ก็ย่อมมีผลต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมีนัยสำคัญ จึงร่วมกันจัดตั้งชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย เพื่อทำกิจกรรมรณรงค์การหันกลับมาใช้จักรยานให้มากขึ้นในทุกโอกาส นับเป็นการทำกิจกรรมที่สวนทางกับกระแสสังคมอย่างแท้จริง

ในฐานะเป็นนักวิชาการ ดร.องชัย ยังได้หาโอกาสเข้าร่วมประชุมระหว่างประเทศเกี่ยวกับนโยบายการลดปัญหาจราจร และปัญหาสิ่งแวดล้อมในเขตเมืองด้วยการสนับสนุนอำนวยความสะดวกให้ประชาชนหันมาใช้จักรยานและการเดินในระยะทางที่เหมาะสม เช่น การประชุม Velo City* เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการสร้างเครือข่าย

ระดับโลก ท่านจึงเป็นที่รู้จักกันดีในนามของ THAILAND CYCLING CLUB (TCC) จนเสมือนเป็นโลโก้กิจกรรมครั้งจักรยาน ประจำประเทศไปแล้ว

ด้วยประสบการณ์ที่หลากหลาย ท่านยังได้ประมวลและนำเสนอบทความทางวิชาการมากมาย ทำการค้นคว้าวิจัยต่างๆ เพื่อวิเคราะห์นำผลมาใช้ผลักดันเชิงนโยบายอย่างมีหลักการ ผลประการหนึ่งที่เป็นรูปธรรมที่เกิดขึ้นในเขตกทม.ในระยะที่ผ่านมาก็คือการสร้างทางจักรยานขึ้นในเขตต่างๆ จำนวนรวมนับร้อยกม.อย่างไรก็ดี เนื่องจากกระบวนการจัดการทางโครงสร้างมิได้หมายถึงความสำเร็จในทันที หากมิได้จัดทำขึ้นบนความต้องการหรือความจำเป็นที่แท้จริงของชุมชน ทางจักรยานจึงยังมิใช่ผลสัมฤทธิ์ของการผลักดันตามเป้าหมาย แต่ถึงอย่างไรก็ยังคงเป็นสัญลักษณ์ส่วนหนึ่งที่ต้องให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้วิพากษ์และลงมืออย่างจริงจังกันไป

ช่วงเวลานั้น เป็นวันที่การใช้จักรยานในต่างจังหวัดก็เริ่มโรยรา ยิ่งในเมืองใหญ่แบบกทม.ยิ่งไม่ต้องพูดถึง แม้แต่ถนนชานกรุงก็มีจักรยานในท้องถนนแบบนับคันได้ ทุกคนเคยชินและจำนนกับสภาพที่เปลี่ยนไป จนคิดว่า จักรยานเป็นเพียงยานพาหนะในอดีตเท่านั้น แต่ด้วยความที่จักรยานยังคงเป็นหนึ่งในกีฬาที่นิยมทั่วโลก มีธุรกิจที่เกี่ยวข้องเนืองมากมาย มีคนทั่วโลกสนใจ จึงยังคงมีการคิดค้นพัฒนาเทคโนโลยีเอื้อให้เกิดความน่าสนใจมากขึ้น ทั้งด้านคุณสมบัติ การออกแบบ อุปกรณ์ประกอบ รวมไปถึงธุรกิจสิ่งทอ คือเสื้อผ้าที่ใช้ ร่วมกับกระแสการตลาดที่เชิญชวนให้ผู้ที่มีกำลังซื้อเข้าไปได้อย่างคึกคัก จึงมีธุรกิจนำเข้าเกิดขึ้นใหม่มากมาย ขณะที่ธุรกิจอุตสาหกรรมจักรยานของประเทศไทยเองตกอยู่ในภาวะถูกบีบคั้นจากผู้ค้า แข่งขันตัดราคากันเอง คุณภาพต่ำลง บอบบางไม่ทนทาน เมื่อขาดการพัฒนาที่เล็งกิจการไปบ้าง ในที่สุด ก็ยังคงผลิตจักรยานราคาเพียงพ้นกว่าบาท (ขณะที่ราคาทองหนึ่ไปไกลเป็นสิบเท่า) เพื่อขายให้ชาวบ้าน แม้จะมีบางรายที่ถลุงทุนผลิตและทำการตลาดแข่งขัน แต่ผู้ใช้จักรยานจำนวนมากก็สนใจแต่จักรยานนำเข้าราคาระดับหมื่นหรือหลายแสนบาท

ในด้านดี พัฒนาการดังกล่าว ช่วยให้กลุ่มคนที่รักสุขภาพ (แก้ปัญหาสุขภาพ, ส่งเสริมความคล่องแคล่ว, หนีความชรา ฯลฯ) มีความสนใจจักรยานเพื่อสุขภาพมากขึ้นด้วย ส่งผลให้วงการนี้เติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง สมาชิกและกรรมการที่เข้มแข็งต่างเข้ามาช่วยกัน สร้างสรรค์ให้มีกิจกรรมประเภททริปต่างๆ อย่างหลากหลาย และได้นำเอากิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยวในชุมชนท้องถิ่นเข้ามาผนวก มีการสร้าง และประสานเครือข่ายออกไปสู่ต่างจังหวัดอย่างกว้างขวาง เป็นที่ประจักษ์ต่อสังคมทุกวงการ เมื่อมีกิจกรรมรณรงค์เฉลิมฉลองด้านอื่นๆ ก็มักเชิญชวนให้สมาชิกชุมชนคนจักรยานเพื่อสุขภาพไปเข้าร่วมด้วย จนชมรมฯ ได้รับรางวัลสินีรี ซึ่งเป็นรางวัลส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยว ถึง 3 ครั้ง จากการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย โดยในสองครั้งแรกคือปี 2540 และ 2545 ดร.องชัย เป็นผู้นำในฐานะประธานชมรมฯ ส่วนครั้งที่สามใน ปี 2551 เป็นช่วงที่ท่านห่างออกมาเนื่องจากมีภารกิจบริหารสถาบันสิ่งแวดล้อมไทยอยู่ รางวัลดังกล่าว นับเป็นที่ภาคภูมิใจของตัวท่านและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกคนตลอดมา



จากการเติบโตขยายตัวของสมาชิกที่สนใจปั่นจักรยานในกิจกรรมตามทริปและวาระต่างๆ มากยิ่งขึ้น จึงทำให้คณะกรรมการฯ ในช่วงถัดมาเห็นชอบและได้ดำเนินการจดทะเบียนองค์กรให้เป็น “สมาคม” ซึ่งถือเป็นความก้าวหน้าไปอีกขั้นหนึ่งและยังคงทำกิจกรรมต่อเนื่องไปอย่างเข้มแข็ง ตามแนวทางของกรรมการและความต้องการของสมาชิก

ต่อมาในปี 2553 กรรมการและสมาชิกผู้เคยร่วมผู้ก่อตั้งชมรมฯ จำนวนหนึ่ง โดยเฉพาะ ดร.ธงชัย เอง มีความเห็นว่ามีความจำเป็นจะต้องยังคงให้องค์กรที่ทำหน้าที่ขับเคลื่อนภารกิจ “การผลักดันการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน” ให้จริงจังยิ่งขึ้นต่อไปโดยเฉพาะการสนับสนุนให้เป็น “นโยบายสาธารณะ” ทั้งใน “ระดับชาติ” และ “ระดับท้องถิ่น” ซึ่งทั้งแนวคิด เป้าหมาย และประสบการณ์ตลอดจนการนำเสนอแผนงานโครงการเป็นไปอย่างรอบด้าน ครอบคลุมเป็นรูปธรรม ที่สำคัญที่สุดเป็นการส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) โดยตรงเช่นเดียวกับ การเดิน และวิ่ง “โครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานสู่นโยบายสาธารณะ” จึงได้รับการยอมรับและสนับสนุนจากสำนักงานคณะกรรมการกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ดำเนินการจัดตั้งตั้งแต่ปี 2554 เป็นต้นมา

การขับเคลื่อนภารกิจดังกล่าว ทั้งระดับชาติและระดับท้องถิ่น แม้จะมีเป้าหมายเดียวกันแต่ก็มียุทธศาสตร์ กลวิธี แผนงาน และโครงการต่างๆ ที่หลากหลายกันไป อันเป็นเจตนารมณ์ดั้งเดิมในครั้งก่อตั้งองค์กร อาทิเช่น การปรับปรุงและการบังคับใช้กฎหมายหรือข้อบัญญัติท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องการศึกษาความจำเป็น, ความต้องการและความเป็นไปได้ตลอดจนเงื่อนไขทางพฤติกรรม ด้านการใช้จักรยานของประชาชนในแต่ละชุมชนท้องถิ่น เป็นต้น

สิ่งที่สำคัญ มีความจำเป็นอย่างมากที่ต้องมุ่งเน้นการขี่จักรยานใน “ชีวิตประจำวัน” ซึ่งเป็นการเดินทางในระยะสั้นหรือปานกลาง ตามความสมัครใจอย่างปลอดภัย ผู้ร่วมทางอื่นให้ความสำคัญโดยไม่บังคับว่าต้องสวมชุดจักรยาน ใส่หมวกกันน็อก หรือใช้จักรยานราคาแพงจากต่างประเทศ ดังเช่นที่นักแข่งหรือนักขี่จักรยาน เพื่อสุขภาพ -

การท่องเที่ยว - หรือถึงการแข่งขัน ที่กำลังนิยมกัน นั่นคือต้องมีมาตรการครอบคลุมถึงการซื้อหาจักรยานและ อุปกรณ์ที่มีคุณภาพเหมาะสมกับราคา มีการซ่อมบำรุงที่เข้าถึงได้ การเห็นความสำคัญและมีส่วนร่วมของคนในชุมชนและองค์กรปกครองท้องถิ่น การจัดโครงสร้างและระบบจราจรที่เอื้อต่อการใช้จักรยาน (เพราะถือเป็นพาหนะที่ประหยัดค่าใช้จ่ายครัวเรือนเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมสูงสุด และใช้พลังงานสิ้นเปลืองน้อยที่สุด ทั้งยังมีผลพลอยได้ด้านสุขภาพ) รวมทั้งการใช้วิถีจักรยานเป็นเงื่อนไขในการปรับปรุงสภาวะของคนในชุมชนอย่างมีเป้าหมายที่ยั่งยืนอีกด้วย

สำหรับชื่อของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย (Thailand Cycling Club, TCC) ซึ่งดูเสมือนกลับไปใช้ชื่อองค์กรที่มีการปรับเปลี่ยนไปเป็นนิติบุคคลไปแล้ว แต่กลไกและเป้าหมายยังคงอยู่ในแนวทางเดิมที่เคยวางไว้แต่แรก ถือเป็นการต่อยอดภารกิจอันเป็นความรับรู้ที่เป็นสากล (International Recognition) แม้อาจมีความสับสนในชื่อบ้างแต่ก็มิได้ทำให้เกิดข้อขัดแย้งใดๆ เสมือนพี่น้องจากครอบครัวเดียวกัน ที่มุ่งไปทำภารกิจที่คล้ายกันแต่คนละบทบาท ในบางครั้งยังสามารถหนุนเสริมกันได้เป็นอย่างดี เพราะภารกิจนี้กว้างขวางครอบคลุม ทั้งสังคม เศรษฐกิจ แม้แต่การเมือง โดยเฉพาะสำหรับประชาชน และชุมชน นั่นคือ “วิถีชีวิต” และ “วิถีวัฒนธรรม” ของคนใน “ชุมชน” ทั้งชนบท และเมือง ที่เป็นเสมือน “ดอกไม้อะหลางสี” ที่เบ่งบาน ช่วยสร้าง คุณูปการ แก่สังคม ในระยะยาวอย่างมาก คุณค่าเช่นเดียวกัน

* Velo-city Global คือการประชุมนานาชาติชั้นนำเพื่อการวางแผนการใช้จักรยาน ในปี 2555 นี้จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 26 ถึง 29 มิถุนายน 2555 ที่เมืองเวเนซุเอลา การประชุมเปิดโอกาสให้สมาชิกจากทั่วโลกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เพื่อสร้างสรรคชุมชนหรือเมืองที่เป็นมิตรต่อการใช้จักรยานได้อย่างยั่งยืน โดยจักรยานจะมีคุณค่าต่อการเดินทางและการหย่อนใจในชีวิตประจำวัน (สนใจศึกษาได้จาก<http://www.velo-city2012.com>....ผู้เรียบเรียง)



ทำไม...? จึงเป็น
“ชมรมจักรยาน
เพื่อสุขภาพ
แห่งประเทศไทย”

จักรยานคน (ไม่) จน

หมอน้อย ตฤณิศา

พี่ป๊ายเป็นสาวโสดเชื้อสายจีนวัยใกล้ 60 ปี เธอเป็นพี่สาวคนโตของครอบครัวจึงต้องช่วยเตี้ยและแม่ทำงานร้านอาหารและรับทำโต๊ะจีนมาโดยตลอด แม้จะเรียนหนังสือไม่มากนักเพียงมัธยมต้นเพราะต้องเปิดโอกาสให้น้องๆ แต่ความเป็นคนกว้างขวางโอบอ้อมอารีเข้าสู่สังคมโดยไม่เคอะเขิน เธอจึงเป็นสมาชิกก่อตั้งและได้รับตำแหน่งนายกสโมสรโรตารี (สโมสรบำเพ็ญประโยชน์ที่เป็นสากลมีอยู่ทั่วโลก) แห่งหนึ่งในตัวจังหวัดเมื่อหลายปีมาแล้ว

แม้จะประสบความสำเร็จในการสร้างฐานะครอบครัว ส่น้องๆ เรียนจนได้เป็นข้าราชการก้าวหน้าซื้ออาคารบ้านช่องให้ทุกคนได้เป็นหลักเป็นฐาน พี่ป๊าก็ยังคงใช้ชีวิตเรียบง่ายในสังคมต่างจังหวัด เข้าๆ และเย็นๆ เธอชอบขี่จักรยานคันโปรด (แน่นอน...เก่าโบราณนั่นแหละ) ไปร่ำรวยเงินหรือไปตระเวนตลาดเป็นประจำ

"เตี้ยวันนี้ในตลาดรถเยอะจัง...หาที่จอดรถลำบาก เอาจักรยานไปสะดวก จอดง่าย ไม่ต้องกลัวหาย.." เธอบอกเราด้วยความสบายใจ

"ยังมีคุณหมอม มีใครต่อใครเอาจักรยานกลับออกมาขี่กันเยอะขึ้นเมื่อสิบกว่าปีนี่ ก็ยังอยากบอกกับทุกคนว่า มันได้สุขภาพคืนมาจริงๆ"

วันหนึ่ง เธอได้รับการขอความช่วยเหลือจากอาตุซึ่งอยู่ต่างอำเภอจะเข้ามาเบิกเงินหลักล้านที่ธนาคารในตลาดสดกลางเมือง เพื่อเอาไปจ่ายค่าที่ดินที่สำนักงานที่ดินโดยโอนเงินผ่านบัญชีของพี่ป๊ายและเธอจะต้องไปเซ็นเบิกให้กับอาตุถือเงินสดไป เรื่องแค่นี้ง่ายๆ สำหรับเธอ ด้วยความสะดวกเช่นเดิมเธอจึงเอาเช็คธนาคารใส่กระเป๋าผ้า (ใบโปรดและ...แน่นอน...สีเก่าคร่ำคร่า...) ขี่จักรยาน (ก็คันโปรดคันเดิมนั่นแหละ) ไปที่ธนาคาร

เจอกับอาตุที่จอดรถปิกอัพป้ายแดง เธอจูงจักรยานไปจอดใกล้ๆ ยกมือไหว้ "หวัดดีอาตุ" ก็ไม่ได้รับไหว้ตอบอย่างเคย เดินขึ้นไปธนาคารเบิกเงินจากบัญชีให้อาตุก็แทบจะไม่ได้คุยทักทายอะไรสักคำ ทั้งที่พนักงานธนาคารรู้สึกจ่อให้การดูแลลูกค้ารายใหญ่พาไปนั่งเก้าอี้รับแขก เสิร์ฟน้ำชากาแฟอย่างดีจนเสร็จเรียบร้อย อาตุเอาเงินสดใส่กระเป๋าใส่ตัวใหม่เอี่ยม เดินกลับมา ที่รถพร้อมกับพี่ป๊าย

เพิ่งมาถึงบางอ้อเอาตอนท้าย เพราะอาตุออกปากต่อว่า...

"ลื้อนี่ ไม่อายเขาเลยหรือไง รวยเสียเปล่า มีเงินในธนาคารตั้งเยอะเยะ นี่ก็มาเบิกเงินธนาคารเป็นล้านๆ ...แล้วลื้อยังขี่จักรยานมาอย่างเงี...ลื้อไม่อายเขาหรือไง"

พี่ป๊าย ยิ้ม...อ้าปากค้าง...หันไปมองพาหนะคู่ชีพ อ้อ...จักรยานคน(ไม่)จน คันนี้นี่เองเป็นต้นเหตุ



ออกวิ่งออกกำลังกาย - คงบันได



จักรยานคน(ไม่)จน คันนี้นี่เอง



ชีวิตที่สมดุล

"ลากอันประเสริฐ...จากความไม่มีโรค"...จริงไหมคะ?

เทศกาลปีใหม่ที่จะผ่านพ้นมาไม่นานนัก ด้วยอุณหภูมิที่ยังคงเย็นสบาย และบรรยากาศที่น่ารื่นรมย์ สำหรับใครหลายๆ คน ยังคงมีความสุขกับบรรยากาศของช่วงนี้ แม้จิตใจจะมีความสุขแค่ไหน แต่ถ้าร่างกายยังไม่แข็งแรงไปตามความสุขนั้น คงเป็นอะไรที่ทรมานและน่าเศร้า สุขภาพของเราแข็งแรงแค่ไหน ถึงจะกินอาหารที่ดีครบ 5 หมู่ และการนอนพักผ่อนที่เพียงพอ แต่สิ่งหนึ่งที่เรายังมองข้ามมาโดยตลอด คือ การออกกำลังกาย ซึ่งยังมีคนจำนวนมากไม่ได้ใส่ใจการออกกำลังกายเลย โดยมีข้ออ้างที่ได้อธิบายไว้ก็คือ ไม่มีเวลา, งานยุ่ง หรือโหย! ทำงานมาทั้งวันแล้วนะแค่นี้ก็เหนื่อยแล้ว รู้ไหมคะ? ว่าการออกกำลังกายนั้นมีหลากหลายรูปแบบ มันจะขึ้นอยู่กับความชอบ สุขภาพ ข้อจำกัดทางร่างกาย รวมไปถึงความเหมาะสมของสถานที่

จะว่าไปแล้ว คุณรู้สึกไหมว่าการออกกำลังกายไม่ควรถูกจำกัดด้วยเวลา ประเภทของกีฬาหรือแม้กระทั่งสถานที่ แค่นั่งบนเก้าอี้หรือออกกำลังกายในการใช้ชีวิตประจำวันของเรา ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้วละคะ หรือที่เขารู้อยู่ที่ว่า "กิจกรรมทางกาย" (Physical Activities) ซึ่งวันหนึ่งทำสัก 10 นาทีก็เพียงพอ ยกตัวอย่างเช่น การขึ้น-ลงบันได ก็เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ควรมองข้าม การออกกำลังกายโดยวิธีนี้ เริ่มนิยมในต่างประเทศ เพราะช่วยเพิ่มสมรรถภาพ ความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ หลอดเลือด หัวใจ และปอด ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคชนิดหนึ่ง ซึ่งจะช่วยให้เราลดความเสี่ยงของการเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจขาดเลือด การออกกำลังกายด้วยการเดินขึ้น-ลงบันไดนี้เหมาะกับคนที่ไม่มีอาการผิดปกติ สลับท่าต่อไปจึงค่อยเพิ่มจำนวนเป็น 2 ชั้น และ 3 ชั้น ตามลำดับ หากจะชวนเพื่อนมาเดินด้วยกันก็คงสนุกดีนะ สำหรับคนทำงานออฟฟิศส่วนใหญ่จะมีลักษณะการทำงาน ในท่านั่ง หรือทำยืน เป็นเวลานาน และยิ่งงานที่เกี่ยวข้องกับคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นการทำงานในท่าเดียวนานๆ จะทำให้เกิด อาการปวดกล้ามเนื้อและมีความเครียดได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการช่วยลดอาการดังกล่าวอาจจะแนะนำให้ลองปฏิบัติตามนี้ดูค่ะ

● **ควรเปลี่ยนอิริยาบถ** ทำการทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ ควรสลับด้วยงานที่แตกต่างกันออกไป เพื่อเป็นการหยุดพักและให้ร่างกายได้เปลี่ยนท่าลักษณะการทำงานอย่างน้อยทุกๆ ครึ่งชั่วโมง

● **ลงสายจากจอคอมพิวเตอร์บางโอกาส** และมองไปที่วัตถุที่อยู่ระยะไกลเพื่อพักสายตา หรือหาต้นไม้สีเขียวมาวางไว้ใกล้โต๊ะคอมพิวเตอร์ แล้วมองสลับกับมองจอคอมพิวเตอร์สัก 5 นาที สีเขียวของต้นไม้จะช่วยให้อาการปวดตาเรดขึ้นขึ้น (ลองทำดูค่ะ)

ส่วนการออกกำลังกายที่ต่างบอกกันว่าไม่มีเวลาหรือไม่มีสถานที่จริงๆ แล้วเราสามารถออกกำลังกายง่ายๆ ไม่จำเป็นต้องมีสถานที่กว้างใหญ่ แต่เราสามารถใช้พื้นที่เล็กๆ อย่างโต๊ะทำงานของคุณใช้เวลาไม่มากและง่ายดาย เราเริ่มทำไปพร้อมๆ กันเลยนะคะ มี 3 ท่า ดังนี้ค่ะ

1. **ท่ายืดแขน** ประสานนิ้วมือเข้าด้วยกัน ทยอยฝ่ามือขึ้นยืดแขนตั้งเหนือศีรษะ หลังตรง เป็นการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อหลังและแขน ให้มีความยืดหยุ่นมากขึ้น

2. **ท่าเอียงข้าง** ห้อยแขนไว้ข้างลำตัวเอียงไหล่ซ้าย-ขวา ขึ้นลงสลับกัน เป็นการยืดกล้ามเนื้อส่วนด้านเอวขึ้นมาถึงหลังและไหล่

3. **ท่ายกขา** นั่งเก้าอี้โดยหลังไม่พึ่งพนัก วางฝ่าเท้าทั้งสองราบไปกับพื้น ยกขาข้างหนึ่งขึ้นจากพื้น เหยียดตรง โดยให้ส้นเท้าสูงจากพื้นประมาณ 2-3 นิ้ว ค้างไว้สักครู่แล้ววางลง ทำซ้ำกับขาอีกข้างหนึ่ง เป็นการยืดกล้ามเนื้อขาและหลัง

ด้วย 3 ท่านี้ แม้จะเป็นการออกกำลังกายเบาๆ แต่สามารถใช้ได้จริงในที่ทำงาน ไม่เสียเวลาต้องออกเดินทางไกล แค่ออกกำลังกายด้วยตัวเองเพื่อจะเริ่มต้น อย่างน้อยแค่วันละ 10 นาที ทุกๆ วันให้เป็นนิสัยก็จะเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ และคุณจะไม่ค่อยมีอาการปวดกล้ามเนื้ออีกต่อไป แค่นี้ก็สุขภาพกายของคุณดีขึ้นแล้ว คำที่ว่า "ลากอันประเสริฐ...จากความไม่มีโรค" ก็จะเป็นของคุณ





ชุมชนจักรยานและรักการเดิน

กวัน ฤติมา เลขานุการชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย

จะเป็นเมืองจักรยาน ก็ต้องมี ชุมชนจักรยาน

จะให้เมือง (ประเทศ) ไทยเป็น "เมืองของผู้ใช้จักรยาน" (และ ผู้เดินเท้าด้วย) ได้ดังเช่นประเทศอื่นๆ หลายประเทศ เช่น เนเธอร์แลนด์ หรือเดนมาร์ก คงต้องมีองค์ประกอบหลายอย่าง แน่แน่นอนว่าส่วนบนสุดนั้น รัฐบาลที่ปกครองประเทศต้องมีนโยบาย ส่งเสริม สนับสนุนการเดินและการใช้จักรยาน อันเป็นที่มาของ "โครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานไปสู่นโยบาย สาธารณะของประเทศไทย" อันเป็นโครงการเชิงรุกที่ชมรม จักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทยดำเนินการและได้รับการ สนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริม สุขภาพ(สสส.) อยู่ในขณะนี้

สิ่งที่ทำให้นโยบายนี้เป็นจริงในทางปฏิบัติต้องมีกฎหมาย และมาตรการต่างๆ และมีหน่วยงาน (ซึ่งน่าจะเป็นองค์กรอิสระ ระดับกรม) ที่มีงบประมาณพอเพียง มีโครงสร้างพื้นฐาน รองรับหรือที่เราเรียกกันว่า "ระบบจักรยาน" (เช่นทางจักรยาน) และรัฐร่วมกับภาคส่วนต่างๆ สร้างหรือฟื้นฟูและขับเคลื่อน "วัฒนธรรมการเดินและการใช้จักรยาน" ซึ่งก็คือการที่คน ในประเทศนั้น เห็นประโยชน์ เห็นความสำคัญ รักชอบเดินและ ใช้จักรยานเป็นวิถีแห่งการดำเนินชีวิต แต่ฐานของทั้งหมดนี้ ก็คือชุมชนและเครือข่ายที่เข้มแข็งของประชาชนผู้เดินและใช้ จักรยานในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมหลักประการหนึ่งของโครงการผลักดันฯ ตั้งแต่แรก จึงไม่พ้นการสร้างชุมชนจักรยาน ในปี 2554 นี้ เราได้เพื่อนร่วม งานที่แข็งขันสามองค์ครมาเริ่มบุกเบิกงานนี้ คือ มูลนิธิโอกาส ซึ่งทำ "โครงการสร้างชุมชนจักรยานชุมชนสุขภาวะ" ในสาม พื้นที่คือ ชุมชนศาลเจ้าแม่ในเขตเทศบาลตำบลเขาพนม อ.เขาพนม จ.กระบี่, ชุมชนหน้าวัดโคกนอน แขวงบางหว้า เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร และชุมชนดงกลาง ในเขตเทศบาลตำบล ดงกลาง อ.เมือง จ.พิจิตร

เพื่อนร่วมงานองค์กรที่สองคือชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ จังหวัด กระบี่ โดย คุณพรเทพ ดิษยบุตร ประธานชมรม ดำเนินงาน สองโครงการคือ "โครงการสร้างชุมชนจักรยานเกาะกลาง" ที่ตำบล คลองประสงค์ อ.เมือง จ.กระบี่

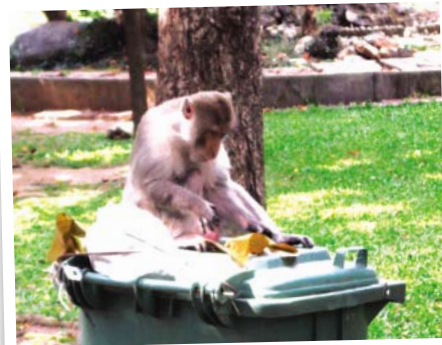
และ "โครงการสร้างวิทยาลัยเกษตรกระบี่สู่วิถีชุมชนจักรยาน" ที่วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีกระบี่ (วชท.กระบี่) อ.เหนือคลอง จ.กระบี่ และเพื่อนร่วมงานองค์กรที่สามคือมูลนิธิองค์กรเครือข่าย บริการธุรกิจภูมิภาค ดำเนินงาน "โครงการสร้างต้นแบบชุมชน จักรยาน-เมืองน่าอยู่ เทศบาลตำบลเขาพระ" ที่ อ.เดิมบางนางบวช จ.สุพรรณบุรี

ทั้งหกพื้นที่นี้ เป็นประจักษ์พยานที่น่าร่าเริงที่มีลักษณะทางกายภาพและ สภาพเงื่อนไขทางประชากร เศรษฐกิจ การเมือง สังคมและ วัฒนธรรม ปังจี้ยเกื้อหนุนและปังจี้ยที่เป็นอุปสรรคแตกต่างกัน ออกไป ซึ่งหากประสบความสำเร็จในการเป็น "ชุมชนจักรยาน" ก็จะได้ต้นแบบที่หลากหลายให้บทเรียน องค์ความรู้ที่ชุมชนอื่นๆ สามารถศึกษาเรียนรู้ได้เป็นต้นว่า ชุมชนศาลเจ้าแม่อยู่ในย่าน ตลาดใจกลางอำเภอ ที่มีทางหลวงแผ่นดินที่รถแล่นซวักซวักผ่ากลาง ส่วนชุมชนเทศบาลเขาพระ แม้จะอยู่ในย่านตลาดเช่นกัน การจราจร ก็ต่างกันมาก ชุมชนหน้าวัดโคกนอน เป็นชุมชนเมืองแบบที่เคย เรียกกันว่า "ชุมชนแออัด" ชุมชนดงกลาง เป็นชุมชนชนบท สองข้างคลองที่มีถนนรองหลักเลี้ยงถนนที่มีรถใหญ่ได้ ชุมชน สามชุมชนที่ตำบลคลองประสงค์ เป็นชุมชนมุสลิมดั้งเดิมแต่ก็เป็น แหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศ อยู่บนเกาะตรงข้ามกับใจกลางเมืองกระบี่ ที่ไม่มีสะพานและเรือขนานยนต์ข้ามฟาก จึงเป็นพื้นที่ปลอดภัย และอาจจะเป็น "เกาะจักรยาน" แห่งแรกของประเทศไทย คล้ายกับ วชท. กระบี่ ซึ่งอาจจะเป็น "วิทยาลัยจักรยาน" หรือสถาบัน อาชีวศึกษาจักรยานแห่งแรกของไทยขึ้นมาได้เช่นกัน

งานเบื้องต้นที่เริ่มมาแต่ช่วงกลางปี 2554 ในพื้นที่ทั้งหกที่ คล้ายคลึงกันคือ การเก็บข้อมูลพื้นฐาน การหาแกนนำในการ ขับเคลื่อน งานสร้างชมรม-กลุ่มผู้ใช้จักรยาน และการทำความเข้าใจ และสร้างความร่วมมือกับผู้บริหารท้องถิ่น (เทศบาล อบต. วิทยาลัย) ซึ่งในปลายเดือนมกราคม 2555 นี้ ทั้งหกชุมชน จะมีสัมมนาจัดการความรู้เรื่องการสร้างชุมชนจักรยานร่วมกัน ซึ่งคงจะได้องค์ความรู้และประสบการณ์ต่างๆ มากมายที่ CHLOROPHYLL จะเก็บมานำเสนอต่อไป

เพื่อนใหม่ รอยยิ้ม และความสุข จากสองล้อ

เด็กหญิงตัวโต



ในเช้าวันหยุดสุดสัปดาห์ที่อากาศแจ่มใส พวกเราได้มาพบกันที่จุดนัดหมาย เพื่อพบกับพี่ ๆ คุณลุงคุณป้านักปั่นจากชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ก่อนออกเดินทางมุ่งหน้าสู่จังหวัดราชบุรีสถานที่จัดค่ายจักรยานเยาวชนปิดเทอมสร้างสรรค์ในครั้งนี้นะ

ไม่นานนัก ประมาณสองชั่วโมงกว่า ๆ รถยนต์ที่พวกเรานั่งมาก็เลี้ยวเข้าสู่ประตูด้านหน้ามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง บรรยากาศร่มรื่นด้วยต้นไม้ใหญ่หลากหลายชนิด ฉันอ่านป้ายชื่อต้นไม้ใหญ่ต้นหนึ่งมีตัวอักษรเขียนไว้ว่า ต้นจามจุรี แหงนหน้ามองขึ้นไปตามลำต้นเห็นกิ่งหนึ่งแก่งไปมามองเห็นเพื่อนทางยาวอย่างเจ้าจ้อแวออกมาทักทาย เรียกรอยยิ้มจากพวกเราได้ไม่น้อย

หลังจากลงทะเบียนเรียบร้อยแล้ว คุณลุงหมอชัยณรงค์ สมชาติ นำทีมพี่ ๆ เจ้าหน้าที่ตรวจสภาพร่างกายให้กับพวกเรา พร้อมกับเริ่มต้นกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ แนะนำตัวทักทายกันและกัน ทำให้พวกเราที่มาจากต่างโรงเรียนได้รู้จักกันมากขึ้น เสียงหัวเราะดังขึ้นเป็นระยะ ๆ จนฉันรู้สึกได้ว่าเพื่อนที่ซื่อๆ หลายคนเริ่มพูดได้มากขึ้น

ต่อมาวิทยากร คือ ผศ.แช่ม บญลุ่ม หรือ คุณครูแช่ม เริ่มต้นเปิดโลกการเรียนรู้ “ความมหัศจรรย์ของจักรยาน” ด้วยการชวนพวกเราทำความเข้าใจกับประโยชน์ของจักรยานในชีวิตประจำวัน สามารถใช้ปั่นไปซื้อของให้แม่ได้ ปั่นเล่นออกกำลังกายในหมู่บ้านหรือไปไหน ก็ได้ใกล้ ๆ ช่วยประหยัดน้ำมัน และลดโลกร้อนได้อีกด้วย

คุณครูแช่มและคณะยังได้สอนให้รู้จักกับส่วนประกอบต่างๆ ของจักรยาน พร้อมทั้งสาธิตวิธีการใช้จักรยานให้ปลอดภัย ตั้งแต่การขึ้นลงจักรยาน การปรับเบาะให้เหมาะสมกับคนขี่ การวางเท้า การจับแฮนด์ การใช้เบรคแค่เพียงครึ่งวันพวกเราก็มีความรู้เกี่ยวกับจักรยานมากขึ้น

ขณะที่กำลังฟังอย่างตั้งใจ เสียงท้องของเพื่อนคนหนึ่งร้องขึ้นเป็นสัญญาณว่าถึงเวลารับประทานอาหารกลางวันแล้ว พวกเราเดินตามกันไปยังจุดรับประทานอาหาร พี่เลี้ยงตักอาหารแจกให้พร้อมกับบอกว่า หากไม่อิ่ม สามารถขอเพิ่มได้แต่ต้องรับประทานให้หมด ไม่กินทิ้งกินขว้าง

ช่วงบ่ายคุณครูแช่มให้ความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการปั่นจักรยานอย่างไรให้ปลอดภัย เมื่อเวลาปั่นเข้าโค้งควรทำอย่างไร หรือหากเผชิญปั่นจักรยานแล้วล้ม ควรล้มอย่างไรไม่ให้เป็นอันตรายหรือบาดเจ็บหนัก หรือแม้แต่เมื่อพบเห็นเพื่อนเกิดอุบัติเหตุ เราจะสามารถช่วยเหลือเพื่อนได้อย่างไร

ในที่สุดก็เข้าสู่ช่วงเวลาของการฝึกทักษะสร้างประสบการณ์จริงในสนาม พี่ ๆ ได้แบ่งกลุ่มพวกเราออกเป็นสี่ต่าง ๆ คือ สีเหลือง สีฟ้า สีเขียว และสีชมพู โดยแต่ละกลุ่มต้องปั่นจักรยานไปตามฐาน เรียนรู้สลับกันจนครบทุกฐาน

เพื่อนๆ ส่วนใหญ่ดูคึกคักเป็นพิเศษ เมื่อได้เรียนรู้ฐาน “วงล้อแห่งชีวิต” พวกเราได้ทดลองปะยาง และฝึกสังเกตยางรั่ว ฐานนี้พวกเราชอบมากๆ โดยเฉพาะ โอปอล ด.ช.ร อุทยรัตน์ อายุ 10 ปี เพื่อนรุ่นน้องของฉันที่มาไกลจากจังหวัดระยอง ส่วน ด.ช. ต้นข้าว มากมาย อายุ 11 ปี จากโรงเรียนบัวยั่ว จังหวัดสมุทรปราการ และ ด.ช. ณัฐพงศ์ น้อยโพธิ์ อายุ 10 ปี หรือเพื่อนๆ เรียกว่า รูป จากโรงเรียนพิบูลย์ประชาบาล จังหวัดสมุทรปราการ สนุกกับฐาน “หยุดได้ดังใจ” ได้รู้วิธีการปรับตั้งเบรค และการใช้เบรคอย่างถูกต้อง เมื่อมาถึงฐาน “ด้วยพลังสองน้อง” เป็นการฝึกใช้เกียร์ให้ปลอดภัย และฝึกหายใจให้ถูกวิธี ส่วนฐานสุดท้าย “รอบรู้สารพัด” เรียนรู้เทคนิคการปั่นจักรยานในทุกสภาพพื้นที่ พวกเราได้ทดลองฝึกปั่นขึ้นเนินลงเนิน สนุกและตื่นเต้นดี เพื่อนที่มาจากกรุงเทพฯ หลายคนออกอาการกลัวและเกร็ง ปั่นช่วงแรกๆ ล้มแล้วล้มอีก ได้แผลถลอกมานิดหน่อย พอช่วยให้เข้าใจวิธีใช้จักรยาน ได้มากขึ้น เพราะได้ทดลองมาแล้วด้วยตัวเอง ฮิ ฮิ

หลังจากรับประทานอาหารเย็น คุณลุงหมอชัยณรงค์ สมชาติ เปิดห้องเรียนถ่ายทอดความรู้สอนวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากเกิดการบาดเจ็บจากการปั่นจักรยาน ช่วยให้เรารู้จักดูแลตัวเอง และสามารถช่วยเหลือผู้อื่นยามฉุกเฉินได้

เช้าวันที่สอง พวกเราเริ่มต้นกิจกรรมยืดเส้นยืดสาย ออกกำลังกาย และฝึกสมาธิกันแต่เช้า จากนั้นก็ถึงช่วงเวลาออกไปปั่นจักรยานพร้อมกันเป็นกลุ่มใหญ่ บทเรียนวันนี้พวกเราได้เรียนรู้วิธีการปั่นจักรยานเป็นกลุ่มอย่างไรให้ปลอดภัย การกระะยะไม่ให้ล้อหน้าของเราไปชนเข้ากับล้อหลังของคันหน้า ซึ่งอาจเกิดอันตรายได้ พวกเรายังได้ทดลองใช้แผนที่ในการเดินทาง และฝึกสังเกตสิ่งต่างๆ รอบตัวขณะปั่นจักรยานออกไปเรียนรู้วิถีชุมชน

ช่วงบ่าย หลังจากที่ได้เรียนรู้วิธีการดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากสิ่งเสพติด ด้วยการออกกำลังกาย และกินอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงพักเติมพลังด้วยโยเกิร์ตและกล้วยหอมแสนอร่อยแล้ว พวกเราก็พร้อมตั้งแถวจักรยาน เพื่อฝึกทักษะการปั่นในสนามจริงกันอีกครั้ง โดยไม่หวั่นกับระยะทางที่ไกลขึ้น

และแล้วเช้าวันสุดท้ายก็มาถึง พวกเราได้ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดการเป็นตะคริว เป็นการเตรียมตัวเองให้พร้อม พวกเราหลายคนสนุกกับการปั่นจักรยานกลับไปกลับมาตามถนนด้านหน้าสถานที่จัดค่าย ฉันสังเกตว่า เพื่อนๆ จากกรุงเทพฯ หลายคนเริ่มคุ้นเคยกับจักรยานมากขึ้น มีเพื่อนคนหนึ่ง ซึ่งตัวเล็กกว่าฉันมาก ขาแทบไม่ถึงพื้นเมื่อเวลาขึ้นนั่งบนอานจักรยาน แรกๆ ก็ไม่กล้าปั่น กลัวๆ กลัวๆ แต่พอคุณครูแช่มมาฝึกให้ตัวต่อตัว เผลอแป๊บเดียวเพื่อนคนนั้นก็ปั่นจักรยานได้คล่องขึ้น จนดูเหมือนว่าคราวนี้จะไม่ยอมลงจากอานจักรยานง่ายๆ แล้ว

3 วันกับการเข้าร่วมค่ายจักรยานผ่านไปอย่างรวดเร็ว จบค่ายครั้งนี้ฉันได้รู้จักกับเพื่อนๆ น้องๆ จากโรงเรียนต่างๆ มากขึ้น และยังได้รู้ด้วยว่า ความสุขและความสนุก ที่เกิดจากสองขาปั่น ช่วยพาฉันไปเรียนรู้โลกรอบตัวได้อย่างไร



100% for day

เท้าขยับปรับแคลอรี

พรรณน์ วชิราชัย

"นารองเท้าคู่เก่ง แกว่งออกไปเดินเล่นกัน"



เคยไหมคะ นั่งทำอะไรอยู่ที่เดิมมานานๆ แล้วเหมือนรากจะงอกที่ก้นกบ ขยับคอ ไหล่ หลังเสียหน่อยก็มีเสียงก๊อ๊กๆ แก๊กๆ ให้ได้ยิน ถ้าเป็นอย่างนั้นแล้วละก็แปลว่า ร่างกายของเรา กำลังส่งเสียงเตือนว่า อยู่ในท่าเดิมๆ ที่เดิมๆ มากเกินไปแล้ว มีงานวิจัยหลายชิ้นกล่าวตรงกันว่า คนที่ทำงานนั่งโต๊ะนานๆ เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันเลือดสูง โรคหัวใจขาดเลือด ฉะนั้นเราจึงไม่อยากให้ท่านอยู่เฉย ชวนท่านผู้อ่านลุกขึ้นยืน หาวรีออกกำลังง่ายๆ ที่ประหยัด จะทำที่ไหน เมื่อไหร่ก็ได้ด้วยสองขาของเรา การเดินนั่นเอง

ย้อนกลับไปตอนที่เราเป็นเด็กน้อย ก้าวแรกที่เรารเริ่มเดินเป็นอย่างไร เราอาจจะลืมไปแล้ว แต่เมื่อสังเกตจากลูกๆ หลานๆ เราจะเห็นได้ว่า ก้าวแรกของพวกเขาก็จะเอะๆ งะๆ เสียหน่อย แต่พอเริ่มเดินได้ ก้าวต่อไปก็จะทำได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องใช้แรงมากนัก ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะ การเดินเป็นการเปลี่ยนจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายไปทางด้านหน้า หน้าที่ของขาและเท้าจึงคือการก้าวไปให้ทันก่อนที่จุดศูนย์ถ่วงจะตกออกนอกฐาน ดังนั้นเมื่อเราได้ขึ้น ร่างกายจึงปรับตัวให้ใช้พลังงานให้น้อยที่สุดด้วยการเดินในความเร็วที่เหมาะสม หากเราเดินช้าหรือเร็วกว่าความเร็วที่เหมาะสมนี้ เราจะใช้พลังงานมากขึ้น ถ้าไม่เชื่อ ก็อยากชวนให้ลองดูค่ะ

การเดินเร็วคือการออกกำลังกายง่ายๆ ที่ได้ผลดีมาก เพียงแต่ก้าวเท้าถี่ๆ แกว่งแขนแรงๆ เรา กำลังเดินเพื่อกระตุ้นระบบหัวใจ และหลอดเลือดให้ทำงานเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ สถาบัน The Surgeon General ของสหรัฐอเมริกาได้แนะนำให้เราก่อกำลังกายด้วยการเดินเร็ว เช่นอย่างน้อยวันละ 30 นาที ซึ่งจะเทียบได้กับประมาณ 3,000 ก้าว หรือการใช้พลังงานประมาณ 150-160 กิโลแคลอรีต่อวัน การเดินเช่นนี้จะช่วยให้การทำงานของหัวใจและปอดดีขึ้น ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มียาหรือสารอาหารชนิดไหนที่จะทำให้หัวใจและปอดแข็งแรงได้เท่าการออกกำลังกาย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะในวัยสูงอายุที่มักมีปัญหาระดูกบาง ช่วยเพิ่มคามยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆ ในร่างกาย ช่วยลดน้ำหนักให้กับผู้ที่น้ำหนักตัวมาก ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และที่สำคัญช่วยให้รู้สึกสบาย คลายเครียด เพราะเมื่อเราได้ออกกำลังกายร่างกายจะกระตุ้นให้สมองหลั่ง สารเอ็นโดฟินส์ ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมา

สิ่งสำคัญอีกอย่างคือ "เดินแล้วต้องรู้สึกเหนื่อย" ไม่ใช่เดินนอยขนาด โดยควรแบ่งช่วงเวลาการเดินเป็น 3 ส่วน เริ่มด้วยการเดินช้า ชัก 5 นาที จากนั้นเพิ่มความเร็วขึ้น และในช่วงสุดท้ายจึงค่อยๆ กลับมาเดินช้าอีกครั้ง ซึ่งหากเราหาเวลา 30 นาทีเพื่อเดินเร็วโดยเฉพาะไม่ได้ เราสามารถสะสมเวลาการเดินผ่านกิจวัตรประจำวันของเรา เช่น จากที่จอดรถไปห้างสรรพสินค้า จากบ้านไปตลาด จากตลาดไปร้านหนังสือ จากอาคารไปร้านอาหาร เป็นต้น

แต่ก่อนจะลองเดินจริง เราอาจจะต้องเตรียมตัวเสียหน่อย เริ่มจากยืดเส้นยืดสาย เอียงคอซ้าย เอียงคอขวา บิดลำตัวไปด้านซ้ายและขวา ยืดแขน ยืดขา หมุนข้อเข่า ข้อเท้า และข้อแขน เพื่อปลุกร่างกายให้ตื่นขึ้น ช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อ และยังช่วยให้เราเดินได้ทนและนานขึ้นอีกด้วย

ต่อไปต้องหารองเท้าสำหรับเดิน ควรเป็นรองเท้าผูกเชือกหรือรองเท้าที่สามารถปรับให้กระชับกับเท้าได้ พื้นรองเท้ายืดหยุ่นได้ดีและมีพื้นที่นูนเพื่อรับความโค้งของฝ่าเท้า สวมเสื้อผ้าสบาย ระบายเหงื่อและความร้อนได้ดี โดยระหว่างที่เดินขอให้เราเฝ้าสังเกตลมหายใจตัวเองอยู่เสมอ เพื่อให้เรามีสติในการเดิน ไม่หักโหมจนมากเกินไป

สำหรับส่วนตัวผู้เขียนเองเลือกเดินไปสถานที่ที่มีบริการรถสาธารณะที่ไม่ไกลมากเกินไป โดยเดินจากบ้านไปโรงเรียนที่มักไปว่ายน้ำ จากโรงเรียนไปร้านหนังสือการ์ตูน จากร้านหนังสือไปข้ามถนนไปเจ้าประจำ จากร้านข้ามถนนไปตลาดนัด จากตลาดนัดกลับบ้าน เผลอแป๊บเดียวก็เกือบชั่วโมงเสียแล้ว

แม้ว่าบรรยากาศเมืองหลวงจะไม่น่าอภิรมย์ เพราะมีทั้งรถ คิว และฝุ่นละออง แต่การได้เดินเล่นในละแวกบ้านจะทำให้เราได้รู้จักที่ทาง แถวบ้านมากขึ้น ทั้งร้านรวง ผู้คน และซอกซอย และมักสังเกตตัวเองว่า จะรู้สึกปลอดภัยมากขึ้นทุกครั้งที่ได้ออกไปเดินเล่น ตึกว่านั่งจิบเจ้าอยู่ในบ้าน (เวลาทำงานไม่ออก) หรือนั่งรถติดอยู่เป็นนานสองนาน เป็นไหนๆ ว่าแล้วก็ลุกขึ้น ปิดก้น แล้วออกไปเดินกันเถละละ

ชุมชนจักรยานและรักการเดิน

ทางเท้า (..ที่ไม่ใช่แค่ทางของเท้า) ที่น่าเดิน

สรุปและเรียบเรียงจาก โครงงานงานวิจัย เรื่อง "เกณฑ์มาตรฐานทางเท้าในย่านศูนย์กลางพาณิชย์กรรมเมือง ภูเก็ต ยานภูเก็ต" โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนิต ภูจันดาและคณะ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คุณรู้ไหมว่า...ทางเท้าไม่ได้มีบทบาทแค่เพียงเพื่อการเดินเท้าและการขี่จักรยาน แต่ยังเป็นพื้นที่กั้นระหว่างที่ดินกับถนน เป็นที่ตั้งของโครงสร้างด้านการคมนาคมและสาธารณูปโภคต่างๆ และเป็นพื้นที่โล่งว่างสำหรับทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ที่ตั้งร้านค้า แผงลอย การแสดง และการโฆษณา

คุณรู้สึกยังงกับการเดินบนทางเท้าในย่านศูนย์กลางเมือง ? วันนี้มีเรื่องมาเล่าสู่กันฟังเป็นผลวิจัยที่มีข้อค้นพบและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์กับผู้เกี่ยวข้อง และคุณทุกคนที่อยากจะช่วยกันผลักดันให้ทางเท้าทำหน้าที่หลักอย่างเต็มที่ ทำหน้าที่รองรับอย่างเหมาะสม เป็นทางเท้าที่ใครๆ ก็อยากเดิน

"เราทุกคนต้องร่วมกันสร้างเมืองให้น่าอยู่และปลอดภัยนะคะ"



ภาพโดย Patarapol Tulanak จาก fan page
มีคนเดินสยามจำนวนมากไม่ต้องการนั่งลอยหน้าบน BTS



อาจารย์พนิต ภูจันดา และ คณะจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ศึกษาแนวคิดและเกณฑ์มาตรฐาน สำหรับพฤติกรรมการใช้ทางเท้าและสัมภาษณ์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับทางเท้าในพื้นที่ที่มีกิจกรรมหนาแน่นและมีความต้องการใช้ทางเท้ามาก ว่าพึงพอใจหรือไม่และคาดหวังอะไรต่อรูปแบบและประสิทธิภาพของทางเท้าในพื้นที่ย่านภูเก็ต

บนถนนสี่ลม ถนนพญาไท และถนนพระรามที่ 1 เพื่อนำผลการศึกษามาใช้กำหนดแนวทางการใช้งานและเกณฑ์มาตรฐานสำหรับออกแบบทางเท้าที่เหมาะสม

ผลการศึกษาพบว่าผู้ใช้ทางเท้าแบบเร่งด่วนจะหลีกเลี่ยงเส้นทางที่มีอุปสรรคต่อการเดินทาง ส่วนผู้ที่ต้องการเดินเล่นหรือการจับจ่ายสินค้าจะพอใจทางเท้าที่เป็นพื้นที่กิจกรรมเมือง ในช่วงเร่งด่วนเช้า ทางเท้าใช้เพื่อสัญจรอย่างเดียวโดยเฉพาะบริเวณเชื่อมต่อจุดหยุดระบบขนส่งสาธารณะกับอาคารหรือพื้นที่ที่มีผู้ใช้งานมาก ส่วนตอนกลางวันมีการจับจ่ายสินค้าในระยะไม่เกิน 500 เมตรจากสำนักงานหรือสถานศึกษา ช่วงเร่งด่วนเย็นมีปัญหาการที่จอดรถเพราะมีความต้องการใช้ทางเท้าหลายรูปแบบบนพื้นที่เดียวกัน และตอนกลางคืนจะมีการใช้งานหนาแน่นในย่านการค้า สำหรับระยะที่เหมาะสมของทางเท้าที่ดี คือ ช่องทางสัญจรทางเท้า (3-4 คน) 1.80-2.40 เมตร โครงสร้างด้านสาธารณูปโภค หรือสิ่งที่ไม่รวมเงา 0.60 เมตร ร้านค้าหาบเร่แผงลอย 0.60-1.00 เมตร พื้นที่ยืนซื้อสินค้า 0.50 เมตร ป้ายหยุดรถ/ทางขึ้นลงสะพานลอย /ทางลงใต้ดิน 2.00 เมตร แต่ทางเท้าที่ศึกษา 3 แห่งในย่านภูเก็ต มีระยะเพียงพอสำหรับการสัญจรและโครงสร้างสาธารณูปโภคเท่านั้น แต่ไม่พอสำหรับร้านค้าหาบเร่แผงลอย นอกจากนี้ยังพบว่าวัสดุปูพื้น ส่วนใหญ่ทำจากบล็อกปูถนนขนาดเล็ก มีรอยต่อมาก ทำให้เดินสะดุด ลากรถเข็นหรือกระเป๋ามีล้อหรือขี่จักรยานก็ไม่สะดวก ระดับระหว่างพื้นทางเท้ากับถนน แตกต่างกันมากกว่าครึ่งฟุต ทำให้ก้าวขึ้นลงลำบาก ต้องคอยระวัง โครงสร้างพื้นฐานด้านการคมนาคมและสาธารณูปโภค ทั้งระบบไฟฟ้า ประปา การสื่อสาร โทรคมนาคม ระบบระบายน้ำ ป้ายหยุดรถประจำทาง ทางขึ้นลงของทางต่างระดับต่างๆ

สิ่งเหล่านี้บางส่วนทั้งที่ยังใช้งานอยู่และ ไม่ได้ใช้งานแล้วตั้งลำเข้ามาคิดขวางทางสัญจร

อาจารย์พนิตและคณะเสนอแนะว่า...

- การจัดสรรพื้นที่บนทางเท้า ต้องให้ความสำคัญกับช่องทางการสัญจรเป็นอันดับแรก รองลงมาคือพื้นที่สำหรับโครงสร้างพื้นฐานด้านการคมนาคมขนส่งและสาธารณูปโภค และสุดท้ายถ้ามีความต้องการและพื้นที่กว้างพอ จึงจะจัดพื้นที่ให้ร้านค้าหาบเร่แผงลอย
- การออกแบบก่อสร้าง ระดับทางเท้าต้องสูงกว่าระดับถนนเพื่อทำหน้าที่พื้นที่กั้นระหว่างถนนกับอาคาร แต่ไม่ควรสูงเกินครึ่งฟุตเพื่อให้ก้าวขึ้นลงสะดวก และวัสดุพื้นผิวสำหรับทางเท้าที่มีการสัญจรมาก ควรมีโครงสร้างคอนกรีตที่แข็งแรง พื้นผิวคงทนและปลอดภัยสูง
- การใช้จักรยานบนทางเท้าในย่านศูนย์กลางเมือง ไม่ควรมีช่องทางเฉพาะและไม่ควรสัญจรบนถนนสายหลัก ควรใช้ถนนสายรองเพื่อกระจายการสัญจรจากถนนสายหลักไปสู่จุดหมายที่ไกลกว่า การเดินเท้าจะไปได้ การขี่จักรยานบนทางเท้าไม่ควรมีปริมาณมาก และควรใช้ความเร็วต่ำจึงสามารถใช้ช่องทางร่วมกับการเดินเท้าได้
- การบริหารจัดการ ช่วงเร่งด่วนเช้าควรใช้เพื่อสัญจรอย่างเดียว ช่วงพักเที่ยงในย่านใกล้อาคารที่มีผู้ใช้งานมาก จะมีการสัญจรมาก ถ้าย่านนั้นมีพื้นที่รองรับการจับจ่ายแล้ว ไม่ควรให้มีร้านค้าบนทางเท้าอีก แต่ถ้าย่านนั้นไม่มี ก็ให้ตั้งร้านค้าชั่วคราว 1-2 ชม. เฉพาะร้านค้าประเภทซื้อขาย ไม่ต้องเลือกนาน ช่วงเย็นและกลางคืนมีการใช้งานมากที่สุด ทั้งสัญจรผ่านและสัญจรพร้อมเลือกซื้อของ ควรลดจำนวนร้านค้าให้เหลือเท่าที่จำเป็น การอนุญาตให้ตั้งร้านค้าชั่วคราวต้องคำนึงถึงมาตรฐานการจัดระเบียบที่เหมาะสมของทางเท้าที่ตัวอย่างเข้มงวด ควบคู่กับการบริหารจัดการพื้นที่ตามลำดับความสำคัญ ของบทบาททางเท้าความต้องการใช้งานและช่วงเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

ก่อนจะจบ อย่าลืมว่าเราทุกคนต้องร่วมกันสร้างเมืองให้น่าอยู่ และปลอดภัยนะคะ ด้วยความปรารถนาดี เดินทางปลอดภัยค่ะ

Trip Report : กริปสะอาด Dan Chang

Red Cannondale

มนต์เสน่ห์ด่านช้าง

24.12.54

ไปถึงด่านช้างเวลา 10:30 น. วันนี้ไม่มีแดด ท้องฟ้าปิด อุณหภูมิ 26-27 องศา ผู้ร่วมปั่นประมาณ 20 คน ออกปั่นไปทางเขื่อน ได้ชมงานก่อสร้างพลับพลาที่ประทับ(บูรณะใหม่) แล้วไปร่วมกันปล่อยปลาลงเขื่อนและมีบรรยายสรุป

DISTANCE
31.74 km

DURATION
02:01:11

DAY 1



ผู้ร่วมทริปครั้งนี้



ปั่นสาขางบนคันเขื่อน



ปล่อยปลาลงเขื่อน



Start

333

25.12.54

เริ่มต้นกันแต่เช้ามีตตอนตี 5 ครั้ง แวะชมวิวเมืองด่านช้างยามรุ่งสาง อากาศเย็น 23-24 องศา ทานอาหารเช้าและทำบุญใส่บาตรพระในตลาดแล้วจึงเริ่มออกปั่นไปตามทางหลวง จุดหมายแรกคือ ถ้ำเวฬุวนที่มีพระพุทธรูปสวยงามอยู่ในถ้ำหลายองค์ จากนั้นปั่นฝ่าไร่ไถ้อยไปชมวิวเขื่อนกระเสียว แล้วก็ถึงจุดไฮไลท์ของทริปคือปั่นผ่านป่าไผ่ที่สูงชันและบรรยายภาพหน้าแล้งที่มีสีสันสดสวย เป็นอย่างมาก ไปจบที่มือเที่ยงที่โรงเรียนด่านช้างทานข้าวพร้อมชมการแสดงโปงลางของน้องๆ นักเรียน ป.5 ที่น่ารักและมากความสามารถ

DISTANCE
46.14 km

DURATION
03:28:21

DAY 2



ถ้ำในถ้ำเวฬุวน



Off road ในป่าไผ่ อุณหภูมิสูง



ปั่นบนทางหลวงยาววาวว



ด่านผดของป่าไผ่ ทั้งสองข้างทาง



ถาดใช้ในมือของด่านช้าง

Start
Dan Chang

333

เดิน...ยิ่งเดิน..ยิ่งได้

การเดินทาง.....สิ่งที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำ มากกว่า ๒๕๐๐ ปี



ช่วงเช้า.....พระพุทธองค์ทรงบัญญัติให้ภิกษุต้องออกบิณฑบาตรทุกเช้า

หลังฉันอาหาร.....พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้ภิกษุออกเดินรุดงค์ เทียวจาริกไปตามที่ต่างๆ เพื่อแสวงหาสถานที่สงบ
เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม

ช่วงกลางคืน.....พระพุทธองค์ทรงสอนให้ภิกษุระทำความเพียรด้วยการเดินจงกรม เป็นประจำทุกวัน

จะเห็นได้ว่ากิจวัตรของพระภิกษุสงฆ์ในแต่ละวันนั้นล้วนมีความเกี่ยวข้องกับการเดินทั้งสิ้น การเดินของพระสงฆ์คือนอกจากจะเป็นการ
เผาผลาญกิเลสที่มีอยู่ในใจแล้ว ยังเป็นการเผาผลาญพลังงานที่ร่างกายได้เก็บสะสมไว้ในรูปของไขมันอีกด้วย

ข้อมูลจากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพจากหลายๆ ประเทศระบุว่า การเดินไปทำงานหรือไปโรงเรียนอย่างช้าๆ หนึ่งชั่วโมงที่ความเร็วเฉลี่ย
๓ กิโลเมตรต่อชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้ถึง ๑๖๐ แคลอรี และยังช่วยให้การทำงานของหัวใจและปอดดีขึ้น
ช่วยให้กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงและช่วยให้ข้อต่อต่างๆ มีความยืดหยุ่นมากขึ้นทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ อีกด้วย
แต่ถ้าคุณต้องการการออกกำลังกายด้วยการเดินจริง ๆ เพื่อเผาผลาญไขมันแล้วละก็คุณอาจต้องเดินเร็วขึ้นจนกระทั่งรู้สึกเหนื่อยและ
จะต้องทำอย่างต่อเนื่องเท่านั้นเอง

แม้ว่าการเดิน จะเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำเหล่าพระภิกษุมานานกว่า ๒๕๐๐ ปีแล้วก็ตาม แต่หลายๆ ประเทศเพิ่งมีการตื่นตัว
ทำโครงการส่งเสริมเรื่องการเดินทางกันไม่นานมานี้เอง เช่น ในประเทศอังกฤษถึงมีโครงการ ถนนปลอดภัยไปสู่โรงเรียน (Safe Route to
School) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้คนในประเทศรักการเดินตั้งแต่วัยเด็ก เมื่อเติบโตขึ้นจะได้เป็นผู้ใหญ่ที่รักการเดินและมีสุขภาพที่แข็งแรง
เป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศต่อไป เป็นต้น

แล้วเราที่เป็นประเทศที่มีคำสอนและตัวอย่างที่ดีจากพระพุทธศาสนายาวนานกว่าพันปี จะหันมาส่งเสริมการเดินทางอย่างจริงจัง
ได้หรือยัง?



ตอนที่ 1: จักรยานช่วยชาติ ...



ใช้จักรยานช่วยคุณและชาติได้อย่างไร ?

1. ไม่ใช้น้ำมัน ประหยัดพลังงาน ประหยัดเงิน
2. ได้ออกกำลังกาย สุขภาพดี จิตใจร่าเริง ไม่เครียด
3. ไม่ก่อให้เกิดมลพิษใดๆ ทั้งสิ้น
4. เพิ่มความแข็งแรงให้กับสถาบันครอบครัว เพราะได้ใช้จักรยานร่วมกัน

เปิดประเด็นมาก็น่าจะรู้ ไม่ต้องถามกันเลยว่าอะไรเป็นอะไรชีวิตของสาวเอวาราช เติบโตมากับคว้นพิษและรถติด อายุเหยียบสามสิบ เริ่มทนไม่ได้แล้วสิ...

วันนี้ วันอาทิตย์ ใส่ชุดเซอร์ ผ้าถุงสีโอรสกับสายเดี่ยวสีด้าออกแนวอินดี้มีสไตล์ชีวิตเป็นของตัวเอง แม่บ่นว่า แต่งตัวเหมือนคนใช้ข้างบ้านเลยวันนี้ ไปกวาดหน้าบ้านไป แม่ชอบ.. มีคนรับใช้คนใหม่ ใช้ได้ไม่ต้องจ่ายดังค์ด้วย

วันนี้ขับรถพาแม่ไปบ้านอีกหลังที่บางนา อากาศดี ๆ แวะรับญาติกลางทางเพราะว่า เขาอยากมาเยี่ยมพ่อที่เพิ่งรอดชีวิตจากหัวใจวาย พี่เซง เป็นสาวเชียงใหม่ หน้าตาหล่อ (อ้าว งงแต่น้อ) เป็นญาติสนิทที่รักกันมาแต่ก่อนแต่อก

อยู่ด้วยกันจนพลบค่ำ...ตกเย็นก็เลยขอขับรถไปส่งพี่เซงที่บ้าน...จากเอวาราช ไปสนามบินน้ำ

พี่เซง : เออ ... บ่ต้องไปส่งบ้านก็ด้ายเน้อ ...ประเดี๋ยวจะไปซื้อของดีโลดสักก่อนแล้วค่อยปึกเอง (ไม่ต้องไปส่งก็ได้แต่จะ ไปซื้อของแล้วค่อยกลับเอง)

น้องตาล : อืม... น้องไปโดย เน้อ จะแวะไปผ่อกักรยานจักน้อยก็ดว่าจะซื้อหมกกันหนึ่ง บิเค่ขับฮดระะ จ่ายโรงหมอไปนั้ (ไปด้วยนะ จะแวะไปดูจักรยานสักหน้อย ไม่อยากขับรถแล้ว จ่ายค่าหมอไปเยอะ)

เดินโลดสั้ในคราบคนรับใช้ของพี่เซง เนื่องจากเป็นผ้าถุงไม่มีกระเป๋ายเลยเอามือถือและหลุยส์ว็องโตนใส่กระเป๋าเป้พี่เซง เซ็นรถเซ็นตามต้อย ๆ ๆ ... แวะไปดูของใช้ส่วนตัวสองสามอย่างแล้วก็ไปดูจักรยานกัน... เอื้อมมือไปจับเทอร์โบรุ่นกลาง ๆ... 2xxx บาท อืม...แค่ลองขี่ก่อนว่าชอบไม่ชอบ ราคานี้ก็ใช้ได้แล้วละ เอาออกมาลองนั่งดีกว่า ...ปรากฏว่า ตาเหลือบไปเห็นอีกคันซึ่งอยู่ริมสุดก็แปลว่าราคาแพงสุดและคาดว่าคุณภาพน่าจะดีที่สดุ ทำพ่นเก้าร้อยกว่าบาท ลังเลอยู่สักครู่หนึ่งพนักงานขายบอกว่า ลองตัวนี้ดีกว่าครับ เอาละ.. ขึ้นไปนั่งเขย่า ๆ กระตุกกระตัก.. เออ เอาคันนี้แหละ ชื้อ ๆ ไปเหอะ ดูทนกว่าสองพันเยอะเลย

พาจักรยานมาถึงรถ ด้วยความไม่มีสติ ไม่ถามคนขายว่าจะเอาขึ้นรถอย่างไร ใช้เวลาหาทางยัดขึ้นรถ ซ้าย ขวา หน้า หลัง พับเบาะเลื่อนเบาะ ปรับพนักพิงคนขับลงไปเลย หลังจากพยายามอยู่เกือบครึ่งชั่วโมง ก็ได้เจ้าจักรยานเข้ามาในรถโดยดี น่องเน้าของเรา...แต่คราวนี้พี่เซงขึ้นนั่งไม่ได้ เธอก็เลยนั่งแท็กซี่กลับบ้านเองไปตามอัยยาศัย...ขับมาได้ครึ่งทาง...สกรรม...นึกได้ว่า ...มือถือ เอาหยอดไว้ในถุงข้อปั้งของพี่เซง

รีบเหยียบให้ถึงบ้านยืมมือถือคนงานมาโทรเข้ามือถือตัวเอง ... ตืด ๆ ๆ ๆ "ฮัลโหล ... บ่ต้องโทร เดินอยู่ปากซอยบ้านนี้ละแหละ..." ก้ากก พี่เซงใจดี ...เห็นมือถือเลยนั่งแท็กซี่ไล่หลังมา...เร็วมาก หนูตาลเลยต้องวนกลับไปส่งใหม่เป็นการทำโทษตัวเอง ...อะนะ..ก็ไม่ฉลาดนั้ ซี้ลิม

จักรยานคันนี้เราก็เลยตั้งชื่อว่า

"น้อง เซง เซง ...ภาษาจีนแปลว่า ขึ้นใจ ขึ้นใจ สบาย ๆ อะประมาณนั้น"

* จักรยานซีรีส์ : ติดตามได้ในเว็บไซต์ www.thaicyclingclub.org





ธนาคาร
ออมสิน
Government Savings Bank



ปั่นรับอากาศบริสุทธิ์



รวมพลก่อนออกเดินทาง



ปั่นกลับบ้าน...รับพรอาทิตย์ตก

โครงการ ด่ายจักรยานธนาคารโรงเรียน ครั้งที่ 1 ที่ราชบุรี

จัดขึ้นเมื่อวันที่ 14-16 ตุลาคม 2554 ได้รับการสนับสนุนจากธนาคารออมสิน เพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้การใช้จักรยานในชีวิต

ประจำวันและการดูแลสุขภาพทั้งกายใจ ทั้งยังปลูกฝังให้รักการออม รักสิ่งแวดล้อม ประหยัดพลังงาน และมีจิตอาสา....

ค่ายจักรยานธนาคารโรงเรียน ครั้งที่ 2 จะจัดขึ้นที่จังหวัดกระบี่ ด้วยการสนับสนุนของธนาคารออมสินอีกเช่นกัน

หน่วยงานใดสนใจกิจกรรมค่ายเรียนรู้การใช้จักรยาน ไม่ว่าจะเป็นการจัดให้เยาวชนหรือกลุ่มใดก็ตาม
กรุณาติดต่อ “ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย” โทรศัพท์ 02 618 4430
เว็บไซต์ : www.thaicyclingclub.org อีเมล : tcc@thaicyclingclub.org

