



www.thaicyclingclub.org

www.facebook.com/thaicycling

สมาชิกวิสาหมญสหพันธัฐใ้จักรยานยุโรป

An Associate Member of the European Cyclists' Federation



Magazine
Free

ดลอรฟิลล์

Chlorophyll

พลังสร้างได้ในตัว

Bike and Walk

สีดิงจะเก... มัวล้งเลอยูทำไ

-  ไปประชุมจักรยานโลก
-  คนพิการเสนอปรับปรุงมาตรฐานฯ
-  ทางเดินที่เดินได้
-  Heat เครื่องมือประเมินผลความคุ้มทุน

เล่าสู่กันฟัง....



Chlorophyll

พลังสร้างได้ในตัว

Green Society for Eco Life

สังคมสีเขียว เพื่อชีวิตนิเวศ

เมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2557 ผมได้รับเชิญจากทางการไฟฟ้าฝ่ายผลิต ให้ไปร่วมเสวนาวิชาการวันสิ่งแวดล้อม กฟผ. ในหัวข้อที่ผมเชื่อว่าเป็นยอดนิมิตด้านสิ่งแวดล้อม เพียงแต่เห็นหัวข้อแล้วก็ต้องนำมาตีความต่ออีกชั้นหนึ่งว่าสังคมสีเขียว คืออะไร และวลีที่ว่า **อีโคไลฟ์** ผมบ้างอาจแปลว่า **ชีวิตนิเวศ**นั้น ถูกต้องหรือไม่ และเป็นอย่างไร?

งานนี้ร่วมเสวนากับวิทยากรอีกสองท่าน ได้แก่ **คุณประเสริฐสุข จามรมาน** ผอ.องค์การก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) และ **ผศ.ดร.สิงห์ อินทรชูโต** อาจารย์และสถาปนิกนักออกแบบที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม โดยมี**คุณไอริน ดำรงมงคลกุล** พิธีกรชื่อดังจากช่อง 5 ดำเนินรายการ

วิทยากรท่านแรกได้กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมของโลกที่รณรงค์กันมานาน และยิ่งจำเป็นต้องค้นหาเครื่องมือระดับปฏิบัติขององค์กรจนถึงรายบุคคล เช่น **คาร์บอนออฟเซต** ซึ่งเป็นตัวชี้วัดจากการที่เราใช้พลังงานแล้วก่อให้เกิดคาร์บอนไดออกไซด์เพื่อการชดเชยด้วยการทำกิจกรรมลดคาร์บอนไดออกไซด์ หรือจ่ายชดเชยเป็นเงิน จึงมีองค์กรที่ตื่นตัวและจะนำลงมาสู่การปฏิบัติของสมาชิกในองค์กร ส่วนอาจารย์สิงห์ ท่านก็ได้เล่าถึงความพยายามในการออกแบบและรีไซเคิลเพื่อการใช้ทรัพยากรจากธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพสูงขึ้น ลดหรือชะลอการเพิ่มของคาร์บอนไดออกไซด์ในรูปของ**คาร์บอนเครดิต**

แน่นอนที่สุด ที่ทางเจ้าภาพเชิญมาทางชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย คงได้ทราบถึงภารกิจของชมรมฯ ในการเป็นกลไกหลักประสานงานและขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพแห่งชาติว่าด้วยการจัดระบบและโครงสร้างเพื่อการส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ร่วมกับสำนักงาน คสช. คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ ซึ่งน่าจะเป็น “วิถีแห่งการเดินทางระยะสั้นในชุมชน” ที่ถูกต้องที่สุดในสังคมยานยนต์ที่กำลังทำร้ายระบบนิเวศของสังคมโลกลงอย่างโหดร้ายทุกวัน

ดังนั้นเพื่อให้เป็นไปตามแนวทางของผู้จัด จึงต้องตะขิดตะขวงใจไปถึงคำว่า “สังคมสีเขียว” คงไม่ได้หมายถึงเพียงการเพิ่มต้นไม้ให้แก่โลกนี้อย่างจริงจังเท่านั้น แต่ยังคง “ปลูกจิตใจที่รัก



สิ่งแวดล้อม” ให้แก่คนในทุกสังคมด้วย ส่วนเป้าหมายก็คงมิใช่เพียงเพื่อ “ชีวิตนิเวศ” หรือการมีความสัมพันธ์อันดีกับสิ่งแวดล้อมเท่านั้น ถึงที่สุดแล้วมันก็คือการมี “สุขภาพดี-สุขภาวะดี” ที่ทุกคนสัมผัสและรับรู้ผลได้นั่นเอง และการที่ สสส. ได้ให้การสนับสนุน “เดิน-จักรยาน” ในชีวิตประจำวันให้มากขึ้นก็เพราะเป็น “กิจกรรมทางกาย - Physical Activity” ที่ให้ประโยชน์โดยตรงอย่างไม่อาจปฏิเสธได้

ผมจึงได้เล่าถึงภารกิจ “เดิน-จักรยาน” ที่จะต้องขับเคลื่อนความเป็นวาระแห่งชาติด้านสุขภาพไปแล้ว ให้เกิดกระบวนการต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมทุกระดับ ผ่านกระทรวงและองค์กรที่เกี่ยวข้องกว่า 10 แห่ง เพื่อสนับสนุนให้มีอัตราการเดินทางในชีวิตประจำวันโดยวิธี “เดิน-จักรยาน” เพิ่มขึ้น ขณะเดียวกันก็มีการส่งเสริมให้เกิด “ชุมชนจักรยานและรักการเดิน” ซึ่งต้องฟันฝ่าอุปสรรค โดยเฉพาะ “ค่านิยม - ความสะดวกสบาย - ความเคยชิน” ของคนในสังคมยุคใหม่ที่เคยชินและยอมจำนนกับการใช้ยานยนต์อย่างมั่งคั่ง-ไม่วางแผน จนก่อปัญหาต่อสุขภาพ-สุขภาวะ นำไปสู่ความเจ็บไข้ได้ป่วยของตนเองและสมาชิกในชุมชนและสูญเสียอย่างต่อเนื่อง

โชคดียังวันนั้น ท่านผู้ว่าฯ กฟผ. **คุณสุนชัย คำคุณเศรษฐ์** มานั่งฟังการเสวนาอยู่จนจบ ผมจึงเชิญชวนท่านและคณะผู้บริหารวางแผนให้ กฟผ.เป็นองค์กรร่วมสร้างชุมชนจักรยาน(และรักการเดิน) ที่เป็นรูปธรรม โดยการจัดตั้งคณะกรรมการชุมชนจักรยานและรักการเดิน กฟผ. และนำไปเผยแพร่ส่งเสริมกันให้กว้างขวางในพื้นที่ของ กฟผ. ทั่วประเทศ

แน่นอนครับ ชุมชนจักรยานและรักการเดิน เท่านั้นที่จะเป็นกลไกสำคัญของสังคมสีเขียว เพื่อชีวิตนิเวศ ที่ “มีสุขภาพและสุขภาวะ” ที่สมบูรณ์ที่สุด

กัณฑ์แพทยบัณฑิต คงมาลัย

- รองประธานชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย
- ประธานคณะกรรมการกำกับทิศโครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานไปสู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย

usssanikarn Chlorophyll

สงวนลิขสิทธิ์ - ชุม โต๊ะครู nsk9199@hotmail.com

CONTENT

ปฏิทินกิจกรรม เดินไป - ปั่นไป

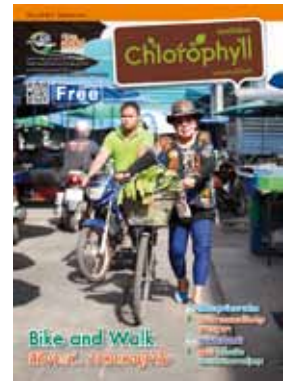


เดือน พ.ค. 2557 (เดือนของปุ๋ยใช้แรงงาน และวันสำคัญของพุทธศาสนิกชน)

- 1 - 4 พ.ค. • จัดนิทรรศการงาน Bangkok Bike 2014 ณ เอ็กซิบีชั่น ฮอลล์ 4 อิมแพค เมืองทองธานี
- 3 - 5 พ.ค. • TCC จัดทริปปะฮาด ครั้งที่ 14 “สองล้อ สองอำเภอ สองแผ่นดิน”
- 8 - 11 พ.ค. • จัดนิทรรศการงาน 50 Plus Fair 2014 ณ ชาเลนเจอร์ ฮอลล์ 2 อิมแพค เมืองทองธานี
- 21 - 22 พ.ค. • ประชุมชี้แจงแนวทางการดำเนินงานและพัฒนาข้อเสนอโครงการ “ชุมชน จักรยานเพื่อสุขภาพ” โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- 29 พ.ค. • ร่วมประชุมแลกเปลี่ยนติดตามมติ สข. ณ อิมแพค เมืองทองธานี
- 31 พ.ค. • จัดประชุมเครือข่ายผู้ใช้จักรยานและรักการเดิน ประจำภาคใต้(ตอนบน)

เดือน มิ.ย. 2557 (เดิน-ปั่น ร่วมรักษ์...สิ่งแวดล้อมโลก)

- 1 มิ.ย. • TCC จัดทริปปักรยาน (เฉพาะกิจ) ไหว้พระ 9 วัด จังหวัดนนทบุรี
- 4 - 6 มิ.ย. • จัดนิทรรศการวันสิ่งแวดล้อมของ กฟผ. ปี 2557 “Green Society for ECO-Life” ณ หอประชุม กฟผ. 1 สำนักงานกลาง จังหวัดนนทบุรี
- 17 - 18 มิ.ย. • TCC ร่วมงานประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 6 ณ อิมแพค เมืองทองธานี
- 21 - 22 มิ.ย. • จัดประชุมเครือข่ายผู้ใช้จักรยานและรักการเดิน ประจำภาคใต้(ตอนล่าง)
- 27 มิ.ย. • TCC จัดประชุมเชิงปฏิบัติการประเด็นกฎหมายเกี่ยวกับอุปกรณ์ขนจักรยานติดรถยนต์ (Bicycle rack) ณ โรงแรมมิโด้ กทม.



ภาพปกโดย...

Thamrongrat Duangkaew

- 4-5 **เบา...เบา กับหมอน้อย**
Bike and Walk สิ่ จิ้งจะเท...
มั่วล้งเลอยู่ทำไม
- 6 **Velo-City Global 2014...**
ไปประชุม...จักรยานโลก
- 7 **HEAT...**
เครื่องมือประเมินผลความคุ้มค่า
(ตอนจบ)
- 8-9 **ทางเดินที่เดินได้...**
“ทางเดิน” หรือ “ทางเท้า”
ที่ผู้คนใช้เดินได้...
- 10-11 **คนพิการเสนอปรับปรุง**
มาตรฐานอุปกรณ์...
- 12-13 **ถนนสีขาว...**
ปฏิบัติการอาสาซ่อม อาสาสอน
- 14-15 **1669...**
CPR...ปั๊มหัวใจ ยื้อชีวิต
- 16-17 **เดินต่อต้าน...อะไรหว่า**
เดิน...เพื่อต่อต้านโรคเรื้อรัง
- 18 **ทริปปะฮาด...**
ระหว่างทางสำคัญกว่าจุดหมาย...
- 19 **บทสัมภาษณ์...**
เจาะใจ...เครือข่ายผู้ใช้จักรยานฯ
ขอนแก่น
- 20 **สองล้อ...เต็มยืม...**
ลูกหลานทหารชายแดนใต้
- 21 **ชุมชนจักรยาน...**
มุมมอง ส่งเสริม ท่องเที่ยวชุมชน
- 22 **I bike I walk Report...**
ความเคลื่อนไหว Bike and Walk



เบา...เบา กับหมอน้อย

โดย... นว.อนุศักดิ์ กองม้าย
ประธานคณะกรรมการกำกับทิศโครงการผลักดันการเดิน
และการใช้จักรยานสู่นโยบายสาธารณะประเทศไทย



BIKE AND WALK **จึงจะ เท่า** **มัวล้งเลอยู่ทำไม !!!**

B & W ปั่นกับเดิน เป็นเรื่องไม่ง่าย
ในสังคมยานยนต์-สังคมหน้าตา ที่หาก
จะชวนใครออกมา “เดินเท่า” และ “ปั่น
จักรยาน” ในท้องถนน เพราะดูธรรมดา...
ธรรมดา... สามัญเดินดิน (กินข้าวแกง)
เหงื่อโชก หน้ามัน...มัน ใครที่ต้องปั่น-ถีบ
สองล้อ ดูจะไม่มีกะดั่งซื้อแมงกะไซค์
ใครที่เดินเท่า “ย่ำต๊อก” ต้องมองหัวจรดเท้า
จนคว่ำคิครอบเท้าฟองน้ำนั้นยางหรือเปล่า
เพราะที่อธิบายมาทั้งหมดคือภาพลักษณ์
ของความ “ต่ำต้อย”

อะอะ พวกที่ปั่นแข่ง-ปั่นเพื่อสุขภาพ
ก็สุดไปอีกซั้ว แต่งองค์ทรงเครื่องตั้งแต่
รองเท้า กางเกง เสื้อรัดรูป ถุงมือ หมวกผ้า
และหมวกกันน็อค รวมทั้งชุดอาจหลายพัน



ที่มา : <http://aomammathurin.blogspot.com/2014/02/blog-post.html>



ที่มา : [pinterest.com/pin/440719513504970320](https://www.pinterest.com/pin/440719513504970320)

จนเป็นหมื่นบาท ไม่รวมเจ้าสองล้อคู่ชีพ
สีส้นและโมเดลทันสมัยมูลค่านับหมื่น
นับแสนนับหลายแสนบาท พออยู่ในชุดนี้
ดูออกจะมั่นใจ แต่พอใส่ชุดธรรมดาถึงจะ
ให้ขี่ไปทำงานก็บอกกลัวไม่ปลอดภัย หรือ
กลัวร้อนเหงื่อออก สรุปลี่ยนองขาปั่นกลุ่มนี้
ยังต้องสอบถามกันอีกเยอะ กว่าจะให้เอา
มาใช้ในชีวิตประจำวันจนเป็น “วัฒนธรรม
เดิน-จักรยาน” ที่แพร่หลายได้

จะกลุ่มไหน จะขาปั่น ขาเดิน หาก
ลงมือทำจนเป็นกิจวัตรเป็นนิสัย (แหะๆ
ถาวรซะเลยยัยก็ไม่มีใครว่านะ) ล้วนแต่จะ
ได้ความเท่า มีไลฟ์สไตล์ แต่เหนือความเท่า
คือ ประโยชน์สุข ไม่เชื่อก็ลองมาทบทวน
กันทีละตัวอักษรดูสิครับ...

B = Benefit
I = Improvement
K = Keep-up
E = Energy

A = Active
N = Noble
D = Delight

W = Wealth,
Well Being

A = Authentic
L = Longevity
K = Key of Life

BIKE TO WORK



ที่มา : mobavatar.com

B Benefit คือคุณประโยชน์ที่ได้รับ
I Improvement เป็นการปรับปรุงที่ดีขึ้น
K Keep-up การกระทำและได้รับอย่างสม่ำเสมอ
E Energy พลังงาน พลังชีวิต
A Active ทำให้เกิดความกระตือรือร้น
J Joy สิ่งที่มีคุณค่า **D** Delight เป็นความสุขสว่างของชีวิต เพราะยอม
 ก่อให้เกิด **W** Wealth ความมั่งคั่ง หรือ Well Being ความเป็นอยู่ที่ดี เป็น **A**
 Authentic ของแท้ของจริงที่มีความ **L** Longevity ยั่งยืน และเป็น **K** Key of Life
 กุญแจแห่งชีวิต



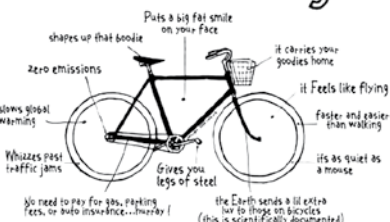
ภาพโดย : คุณเล็ก จันทบุรี



ที่มา : Hayaicyclingblogspot.com

เห็นความหมายดีๆ อย่างนี้ของการ
 เดินและปั่น ปั่นและเดิน BIKE AND WALK
 จะยังลังเลอยู่ทำไมคร้าบบบ??? 🚲

Benefits of a Bicycle



ที่มา : <http://www.blog.allthatwant.com/wp-content/uploads/2012/05/benefits1>



ภาพโดย : ช่างรัตน์ ดวงแก้ว

HEAT

เครื่องมือ ประเมินผล ความคุ้มค่า (ตอนจบ)



โดย...
กิตติศักดิ์ อินทรวิชญ์
รองประธานกรรมการกำกับทิศโครงการฯ

ฉบับก่อนหน้านี้ได้เคยกล่าวถึงเรื่องของเครื่องมือขององค์การอนามัยโลกที่ใช้ประเมินผลกระทบทางเศรษฐศาสตร์ที่เรียกว่า **Health Economic Assessment Tool (HEAT)** ทั้งถูกออกแบบมาสำหรับประเมินผลกระทบทางเศรษฐศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการเดินและการใช้จักรยานโดยเฉพาะเครื่องมือดังกล่าวจะสามารถนำไปตอบคำถามที่แสนจะง่ายดายที่มักพบกันบ่อยๆ คือ

ถ้าประชาชนจำนวน X คนใช้จักรยานหรือเดินเป็นระยะ y ในชีวิตประจำวัน มูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ที่คืนกลับมาอันเนื่องจากการมีกิจกรรมทางกายจะเป็นเท่าไร หรือพูดเป็นภาษาชาวบ้านให้เข้าใจง่ายคือ ถ้านาย ก ปั่นจักรยานเป็นระยะทาง y กิโลเมตรต่อวัน จะทำให้นาย ก มีสุขภาพดีและมีอายุที่ยืนยาวขึ้นเทียบกับมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์เท่าไรนั่นเอง

ในปัจจุบันมีหลายประเทศโดยเฉพาะในแถบยุโรป และทางฝั่งออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ ได้นำเครื่องมือดังกล่าวขององค์การอนามัยโลกไปใช้ในการวิเคราะห์ผลตอบแทนทางเศรษฐศาสตร์ในการลงทุนก่อสร้างสาธารณูปโภค เพื่อกระตุ้นให้ประชาชน



● Auckland Harbour Bridge สะพานที่นำเครื่องมือมาใช้



ในประเทศของตนหันมาเดินและใช้จักรยาน ตัวอย่างการนำเครื่องมือดังกล่าวไปใช้คือกรณีของ Auckland Harbour Bridge ที่ประเทศนิวซีแลนด์ สะพานดังกล่าวเป็นสะพานที่มีความใหญ่โตมหึมา คือมีความกว้างทั้งหมด 8 เลน และความยาวประมาณ 1 กิโลเมตร ก่อสร้างมาตั้งแต่ปี 1959 โดยเชื่อมอ่าว St Marys เข้ากับ North Shore City และนับว่าเป็น



สะพานที่มีความยาวเป็นอันดับสองของประเทศนิวซีแลนด์เลยทีเดียว ถึงแม้จะเป็นสะพานที่อำนวยความสะดวกสบายให้กับชาวนิวซีแลนด์เป็นระยะเวลานานแล้ว แต่ทางการนิวซีแลนด์กลับพบว่าสะพานดังกล่าวยังมีข้อเสียอย่างหนึ่งคือไม่ได้ออกแบบให้รองรับการเชื่อมต่อเส้นทางจักรยานระหว่าง

สองฝั่งของประเทศ ประชาชนที่ใช้จักรยานไม่สามารถปั่นจักรยานขึ้นไปบนสะพานได้ เพราะมีความอันตรายจากรถยนต์ที่วิ่งอย่างรวดเร็ว ด้วยเหตุนี้ทางนายกเทศมนตรีของเมือง Auckland คือ นาย Len Brown จึงได้มีแนวคิดร่วมกับทีมงานให้ออกแบบโครงสร้างที่ทำด้วยเหล็กหนักกว่า 900 ตัน เพื่อทำเป็นทางจักรยานและให้คนได้เดินและวิ่งเพื่อออกกำลังกายและเชื่อมต่อกับจักรยานที่มีอยู่แล้วในทั้งสองฝั่งของพื้นดินเทียบกับเงินลงทุนราว 23 ล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือคิดเป็นเงินไทยคือ 760 ล้านบาท สิ่งที่ได้คาดว่าจะได้รับคือการลดลงของการปลดปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์สู่บรรยากาศ

1,800 ตันต่อปี โดยประเมินว่าจะมีผู้เข้ามาใช้บริการทางจักรยานและทางเดินแห่งนี้ประมาณ 860 คนต่อวัน และยังคงคาดว่าจะจะเป็นแหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ที่จะเป็นจุดสนใจของนักท่องเที่ยวในอนาคตอีกด้วย และมีการประเมินกันว่าทุกๆ 1,000 คน ที่ใช้จักรยานผ่านสะพานแห่งนี้จะก่อให้เกิดมูลค่าทางเศรษฐกิจคือ 900,000 USD ซึ่งตัวเลขดังกล่าวนี้เป็นผลจากการคำนวณโดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยไอล์แลนด์ (University of Auckland) ซึ่งนักวิจัยที่ทำการคำนวณตัวเลขดังกล่าวได้ใช้ HEAT นี้แหละครับในการคำนวณ และทำให้การตัดสินใจลงทุนก่อสร้างทางจักรยานดังกล่าวมีความสมเหตุสมผลและคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์เป็นอย่างยิ่ง...🚲



ไปประชุม...จักรยานโลก



วงการจักรยานไทยแม้จะ
เริ่มทำมา 40 กว่าปีแล้ว ตั้งแต่
สมัยมีทางจักรยานแบบแยก

จากถนน แต่ใช้งานร่วมกับคนเดินเท้าบนทางเท้า แลถนน
รวมค่าแห่งบริเวณซอยแมนเขียนไปจนถึงหน้ามหาวิทยาลัย
รวมค่าแห่ง แต่ก็ยังนับว่าเราอนุบาลมากเมื่อเทียบกับสิ่งที่เกิดขึ้น
และเป็นไปในทางยุโรป สิ่งที่ผมเอาไปนำเสนอต่อที่ประชุม เช่น
ปัญหาจากตะแกรงระบายน้ำฝนบนพื้นถนน ที่ผมชอบเรียกว่า
กับดักจักรยาน หรือโครงการอาสาซ่อม-อาสาสอน หรือการรณรงค์
ขอทางจักรยาน หรือมีรถยนต์มาจอดทับทางจักรยาน หรือ
การรณรงค์ให้ชาวบ้านตัวจริงออกมาใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน
อย่างจริงจัง จังๆ ฯลฯ ปรากฏว่าไม่มีใครฮือ ไม่มีใครฮาเลย
เพราะเขาบอกว่าแต่ก่อนบ้านเขาก็เป็นแบบนี้ และมันต้องใช้
เวลากว่าที่จะพัฒนามาจนเห็นเป็นแบบนี้ในทุกวันนี้ และบอกได้
เลยว่ามันไม่ได้มาง่ายๆ ฟังแล้วก็ทำให้มีกำลังใจขึ้นมาโข เพราะ
บอกตรงๆ บางครั้งทำงานนี้มานานๆ แล้วก็ไม่เห็นผลสักที บางที
ก็เล่นเอาท้ออยู่เหมือนกัน

การประชุมครั้งนี้มีผู้มาเข้าร่วมประชุมประมาณ 500
คนเศษ จากทุกทวีปของโลก ตั้งแต่อเมริกาเหนือ อเมริกาใต้
แอฟริกา ยุโรป เอเชีย และออสเตรเลีย-นิวซีแลนด์ สำหรับชาติ
เอเชียที่ส่งคนไปมากที่สุดคือไต้หวัน ส่งไปเกือบ 20 คน ชะรอย
ว่าไปดูงานไว้เตรียมจัดงาน Velo-City Global Taipei 2016 ที่
กรุงไทเป ซึ่งคาดว่าจะจัดใกล้เคียงกับงานเวิร์กจักรยานซึ่งปกติจะ
เป็นงานที่ใหญ่ที่สุดในโลกอยู่แล้ว คือใครไปก็ได้ทีเดียวสองงานเลย

การประชุมที่ผมไปร่วมคราวนี้ เรียกว่า Velo-City Global
2014 Adelaide เป็นงานใหญ่มากของเมืองอาดีเลด ประเทศ
ออสเตรเลีย เพราะเมืองเองเข้ามาเป็นเจ้าภาพใหญ่ของงานด้วย
โดยมีองค์กรสมาพันธ์ผู้ใช้จักรยานยุโรป (European Cyclists'
Federation, ECF) เป็นเจ้าภาพร่วมในฐานะเจ้าของแบรนด์
ผู้ว่าฯ เมืองได้มากล่าวต้อนรับและเข้าร่วมประชุม รวมทั้ง
กล่าวลาและมอบภารกิจให้เจ้าภาพเมืองต่อไปอยู่เกือบทุกวัน
โดยผู้ว่าฯ ผู้นี้ไม่ใช่รายนต์ แม้จะมีรถประจำตำแหน่งและมี
คนขับรถ แต่ชอบที่จะขี่จักรยานไปทำงาน นั่งรถราง รถเมล์ ฯลฯ

ทำตัวแบบชาวบ้าน จึงเข้าใจถึงหัวใจจิตใจของคนเดินเท้าและ
คนใช้จักรยานได้ดี

ในช่วงระหว่างการประชุม ผู้จัดฯ ได้จัดทริปเล็กๆ ไปกันทีละ
20-30 คน อยู่ทุกวัน ใครบางคนเบื่อๆ เรื่องประชุมก็อาจแวบออก
ไปขี่จักรยานทัศนศึกษากับผู้จัดฯ ได้ แต่ที่ไปนี้ไม่ใช่เป็นการไปขี่เล่น
แต่เป็นการออกไปศึกษาดูงานว่าท้องถิ่นนั้นวางแผนออกแบบและ
จัดการอย่างไรเพื่อให้ผู้คนในเมืองนั้นออกมาใช้จักรยานและเดิน
กันมากขึ้น ทำอย่างไรให้ปลอดภัยมากขึ้นและสะดวกขึ้น อย่าง
เช่นเมืองนี้มีจักรยานให้ยืมใช้ฟรี เอาไปนานเท่าใดก็ได้ แต่ต้อง
ใช้เฉพาะในเขตเทศบาลหรือเมือง และห้ามเอาไปเก็บไว้ค้างคืน
เท่าที่สอบถามมาตอนนี้มีอยู่ประมาณ 500 คัน กระจายอยู่ทั่ว
เมืองซึ่งเป็นเมืองเล็กๆ ขนาดอาจเท่าแค่อำเภอหนึ่งของไทย คือ
หัวจรดท้าย ตะวันออกจรดตก ก็อาจประมาณ 3 ตร.กม. เท่านั้น
ซึ่งจักรยานได้สบายมาก เหนือไม่พ้นออกก็ถึงที่หมายในเมืองแล้ว

แต่การใช้จักรยานในเมืองนี้ก็ยังไม่มากเท่าที่ผู้บริหารอยาก
ให้เกิดขึ้น นายกเมืองจึงขอให้พวกเราช่วยออกไปขี่จักรยานรณรงค์
ชวนคนเมืองให้หันมาใช้จักรยานกันมากขึ้นด้วย

ในการประชุมมีหลากหลายประเด็นที่มาแลกเปลี่ยนกัน
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องหมวกกันน็อก (ประเทศออสเตรเลียบังคับให้ใส่
ตามกฎหมาย แต่คนใช้จักรยานกำลังรณรงค์ให้ยกเลิกกฎหมายนี้
ด้วยเหตุผลที่ว่าข้อมูลและสถิติชี้ให้เห็นว่าใส่หมวกฯ แล้วไม่ได้
ลดอันตรายลงจริง แต่กลับทำให้คนหันมาใช้จักรยานน้อยลง)
จักรยานปั่นปั่น (มีการพูดถึงโมเดลธุรกิจ) ความปลอดภัย
(การออกแบบถนนและจุดตัด และการใส่เสื้อสะท้อนแสง)
การเปลี่ยนพฤติกรรม ประสพการณ์จากประเทศต่างๆ ที่มีอะไร
ไม่เหมือนกัน และอีกเยอะแยะ

ที่น่าสนใจที่สุดคือ นายกเทศมนตรีจากหลายประเทศพูด
เป็นเสียงเดียวกันว่า การจะเปลี่ยนเมืองไม่ว่าเรื่องอะไรต้อง
มีคนค้ำหน้าเสมอ วิธีที่ดีที่สุดคือ คุย คุย แล้วก็คุย คุยจนกว่า
จะเข้าใจ แต่อย่าไปหวังให้ทุกคนเข้าใจและยอมรับ สุดท้าย
เมื่อต้องตัดสินใจเพื่อประโยชน์ของเมือง นักการเมืองที่ดีต้อง
มีภาวะผู้นำ แล้วต้องตัดสินใจเดินหน้า.....ลุย



โดย...กวิน สุติมา
กรรมการ ชมรมจักรยานจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย

คนพิการ เสนอปรับปรุง มาตรฐาน อุปกรณ์



กระทรวงอุตสาหกรรมได้มีการลงนามในบันทึกความเข้าใจกับ ชมรมฯ ไปเมื่อวันที่ 9 มกราคม 2557 นั้น ส่วนหนึ่งเกี่ยวกับการปรับปรุงมาตรฐานและส่งเสริมการผลิตอุปกรณ์เครื่องช่วยของ คนพิการ ชมรมฯ จึงได้จัด “การประชุมระดมความคิดเห็นของกลุ่มคนพิการ ต่อประเภทอุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการและการปรับปรุงมาตรฐาน อุปกรณ์” มีผู้เข้าร่วมเป็นตัวแทนจากศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพ การแพทย์แห่งชาติ, สถาบันสร้างเสริมสุขภาพคนพิการ กระทรวง สาธารณสุข, สำนักงานมาตรฐานอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม, และมูลนิธิ-สมาคม-สภาต่างๆ ของคนพิการตั้งแต่ระดับท้องถิ่นไปจนถึง ระดับประเทศและภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก ครอบคลุมผู้พิการทุกประเภท โดยเฉพาะทางกาย การมองเห็น และการได้ยิน ขึ้นเมื่อวันพฤหัสบดี ที่ 24 เมษายน 2557 ที่ห้องประชุม ชั้น 3 อาคารศูนย์พัฒนาและฝึก อบรมคนพิการแห่งเอเชียและแปซิฟิก (APCD) ถนนราชวิถี กรุงเทพมหานคร

เพื่อขับเคลื่อนให้มีการปฏิบัติตามมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 5 (พ.ศ. 2555) เรื่อง “การจัดระบบและโครงสร้างเพื่อสนับสนุน การเดินและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน” ซึ่งคณะรัฐมนตรีได้มี มติรับทราบและมอบหมายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปปฏิบัติแล้วนั้น ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย โดยโครงการผลักดันการ เดินและการใช้จักรยานไปสู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย ก็ได้เริ่ม ประสานงานกับหน่วยงานราชการต่างๆ อย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน 2556 ...



ภาพบรรยากาศการประชุมระดมความคิดเห็นของกลุ่มคนพิการต่อ ประเภทอุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการและการปรับปรุงมาตรฐานอุปกรณ์ ณ Conference room ชั้น 3 ตึก APCD เมื่อวันที่ 24 เมษายน 2557

การสะท้อนความคิดเห็นจากกลุ่มคนพิการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องประชุม สรุปประเด็นต่างๆ ดังนี้

- วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ไม่แข็งแรง อายุการใช้งานน้อย การออกแบบ Design ไม่พอดีกับคนใช้ ไม่มีขนาด (size S M L XL) ให้เลือก เช่น Wheelchair ขาเทียม เป็นต้น
- อุปกรณ์เครื่องช่วยฟังสำหรับคนพิการทางการได้ยิน ควรจะมีขนาดเล็ก น้ำหนักเบา
- ศูนย์ซ่อม/บำรุงอุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการ ไม่เพียงพอ
- การพัฒนาเทคโนโลยีหรืออุปกรณ์ที่เหมาะสมเพื่อสนับสนุนการพัฒนาทักษะผู้ป่วยออทิสติก
- การสร้างความร่วมมือระหว่างผู้ประกอบการเพื่อและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้ใช้ (คนพิการ) พัฒนาปรับปรุงวัสดุอุปกรณ์
- นอกจากนี้ คนพิการยังสะท้อนเรื่องราคาและคุณภาพของผลิตภัณฑ์ที่ต้องเหมาะสมกันด้วย
- หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและเข้าร่วมประชุมแสดงความคิดเห็น ได้แก่ สำนักงานมาตรฐานอุตสาหกรรม กระทรวงอุตสาหกรรม ศูนย์สิทธิบัตรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ ซึ่งเป็นศูนย์ที่จัดซื้ออุปกรณ์ฯ ตามระเบียบของกระทรวงสาธารณสุข
- ปัจจุบันมีข้อกำหนดมาตรฐานอุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการ (รวมทั้งของชิ้นส่วนจักรยานด้วย) โดยสำนักงานมาตรฐานอุตสาหกรรม แต่ผู้นำเข้า หรือผู้ประกอบการ หรือผู้จำหน่ายไม่ได้ขอรับรองมาตรฐาน
- อุปกรณ์ที่วางจำหน่ายจึงไม่ได้มีการรับรองมาตรฐาน ทำให้ผู้บริโภค (คนพิการ) ซื้ออุปกรณ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน
- แนวทางเพื่อปรับปรุงมาตรฐานอุปกรณ์ฯ เสนอให้มีการหารือร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา และกระทรวงพาณิชย์ร่วมด้วย เพราะเป็นหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับประเด็นดังกล่าวนี้



ความคิดเห็นข้างต้น สอดคล้องกับผลสำรวจความต้องการต่อการปรับปรุงอุปกรณ์เครื่องช่วยคนพิการจากกลุ่มคนพิการที่ชมรมฯ ได้สำรวจความคิดเห็นทางโทรศัพท์ พบว่านอกจากเรื่องคุณภาพและราคาของอุปกรณ์แล้ว คนพิการยังอยากให้ปรับปรุงการอำนวยความสะดวกเพื่อการสัญจรด้วย เช่น การจัดระเบียบทางเท้า ระบบเสียงบอกจุดที่จะถึงบนรถประจำทางแบบรถไฟฟ้าบีทีเอส และการจัดห้องน้ำให้เพียงพอ เป็นต้น

การหาหรือทำให้ข้อสรุปทางแก้ไขว่าจะต้องพิจารณาปรับราคากลางที่กำหนดไว้นานแล้วใหม่ให้สูงพอที่จะซื้ออุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน, แก้ไขระบบการจัดซื้อที่กระจายออกไป ซึ่งทำให้อุปกรณ์มีราคาสูงและมีคุณภาพต่ำกว่าที่ควร มารวมศูนย์ซื้อในปริมาณมาก ทำให้ซื้อได้ในราคาถูกและควบคุมมาตรฐานได้ สำหรับอุปกรณ์ทางการแพทย์ซึ่งรวมอุปกรณ์ช่วยเหลือคนพิการ และควบคุมให้นำเข้าได้แต่วัตถุดิบในการผลิตและอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน...





ทางเดิน ที่เดินได้



โดย... ศ.กิตติคุณ ดร.องชัย พรรณสวัสดิ์
ประธาน ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย

เจ้! มีตัวขนหัว ทางเดินที่เดินไม่ได้ บาง คนอาจถาม...

มีครับ... ทางเดินหรือทางเท้าที่ใช้เดินแต่เดินไม่ได้ ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายอย่าง เช่น มีหาบเร่มีแผงลอยมาตั้งวางจนเกือบเต็มพื้นที่ และมีคนมาหยุดยืนซื้อของกันแน่นไปหมด หากอยากเดินก็ต้องแทรกหรือเบียดตัวเข้าไป ถ้าใครมีธุระเร่งรีบก็มักจะลงไปเดินบนถนน ซึ่งดูจะเร็วและสะดวกกว่าทางเท้าหรือทางเดินที่มีไว้เดินแต่เดินไม่ได้ตั้งที่ว่า

แต่ก็เอาเถอะ ถึงแม้จะต้องลงไปเดินบนถนนซึ่งไม่ได้สะดวกและปลอดภัยนัก แต่มันก็เป็นวิถีชีวิตของสังคมไทย จะดีชั่วอย่างไรก็ต้องหาทางปรับแก้กันไป

หว่า...สิ่งที่ไม่น่าเป็นปัญหา แต่กลับเป็นปัญหาต่อการใช้ทางเท้ามาเป็นทางสำหรับคนเดินก็คือ ทางเท้าบางแห่งมันแทบเดินไม่ได้ เอาเสียเลย ไม่ว่าจะเป็นทรุด หรือเป็นปัญหาจากการเป็นหลุมเป็นบ่อ หรืออิฐตัวหนอนที่ปูเอาไว้มันกระเด็น เดินแล้วสะดุดหัวทิ่มหัวดำ เช่น บริเวณหน้าโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า



ใครเดินได้สะดวกกายสบายใจ เดินได้โดยไม่ต้องก้มลงมองแต่ละย่างก้าวของตัวเอง ไม่ตกหลุมไม่สะดุด ให้ไปบ่นรางวัลจากผมได้

หรือบางทีก็ทำไว้สูงจากพื้นถนนเป็นฟุต นัยว่าจะเอาไว้หนีน้ำท่วม (ซึ่งความจริงแล้วมันเป็นคนละเรื่อง วันหลังจะเขียนอธิบายว่ามันเป็นคนละเรื่องกันอย่างไร) ทำเอาคนแก่ คนพิการที่ตาบอด หรือใช้ล้อเลื่อน เดินหรือสัญจรไม่ได้

ปัญหานี้เป็นปัญหาปากคอก แก่ได้ไม่ยาก เพียงแต่ใส่ใจกับการทำแบบแปลนและการควบคุมงานก่อสร้างสักนิด แต่เนื่องจากทางเท้าเป็นงานวิศวกรรมโยธาที่ง่ายที่สุด และใช้งบประมาณน้อยที่สุด คนรับผิดชอบจึงมักไม่ค่อยสนใจในรายละเอียด คิดว่างานง่าย งานไม่แพง เป็นงานไม่สำคัญ ทั้งๆ ที่มันกระทบกับคนหมู่มากของสังคม

อันที่จริงงานทางเท้าควรได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษให้มากกว่าการทำถนนด้วยซ้ำ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการออกแบบ ควบคุม การก่อสร้าง การใช้งาน การบำรุงรักษา และการใช้งบประมาณ (ให้พอ)

ทางเดินที่เดินได้นี่ ผมไม่ได้หมายถึงทางเดินหรือทางเท้าที่ลุกขึ้นมาเดินเองได้ เพราะนั่นเป็นหนึ่งการ์ตูน ซึ่งจะจินตนาการอย่างไรก็ได้ แต่ผมหมายถึง “ทางเดิน” หรือ “ทางเท้า” ที่ผู้คนใช้เดินได้

ทางเท้าดีๆ ในเมืองไทยไม่ใช่ว่าจะไม่มี ทางเท้าตัวอย่างที่เรียบ เดินไม่สะดุด ไม่มีเสาไฟฟ้า ตู้โทรศัพท์ หัวดับเพลิง ป้ายรถเมล์ ป้ายโฆษณา มาขวางสลับไปมา เพราะ กทม. ได้ย้ายของพวกนี้และจัดวางใหม่ให้เป็นแนวเดียวกันคือถนนพหลโยธิน ตั้งแต่อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิไปจนถึงสะพานควาย แต่ก็ติดอยู่ได้ไม่นานเพราะมีหน่วยงานอื่นมาขุดวางท่อ ร้อยสายไฟฟ้าหรือสายโทรศัพท์ ก็ไม่รู้ว่าวางเสร็จแล้วทำไมไม่ทำของดีๆ ของเขากลับมาให้อีกเหมือนเดิมไม่ได้ แค่นั้นยังไม่พอ ยังมีกล่องคอนกรีตขนาดยักษ์สูงจากพื้นสองเมตร มาขวางทางเดินอีกเป็นระยะๆ ทำให้ทางเดินแคบลงเหลือประมาณเมตรเดียว

สงสัยว่าคนออกแบบจะไม่เคยลงมาเดินบนทางเท้าที่ตัวเองสร้างเสร็จ จึงไม่รู้ว่าสิ่งที่ตนทำไปนั้นได้ก่อให้เกิดความไม่สะดวก และเกิดทุกข์ภัยกับคนอื่นจำนวนมากเพียงใด แต่จะไปโทษคนออกแบบหรือก่อสร้างแต่ฝ่ายเดียวก็คงทำไม่ได้เต็มพื้นที่ ของแบบนี้มันต้องพูดกันถึงระดับนโยบาย ไม่ว่าจะเป็นนโยบายของผู้ว่า กทม. หรือนายกเทศมนตรีในการวางแผนเมือง หรือก่อสร้างเมืองหรือวางสาธารณูปโภค ที่ต้องให้ประชาชนเป็นตัวตั้ง เอาประโยชน์ของเขาเป็นใหญ่ ไม่ใช่เอาความสะดวกหรือความง่ายของเจ้าหน้าที่หรือขององค์กรตัวเองเป็นหลัก

ถ้าทำได้แบบนี้... ทางเดินก็จะเป็นทางเดินที่เดินได้ อย่างที่จั่วหัวไว้เป็นหัวเรื่อง แล้วทุกคนก็มีความสุข...

“ทางเดินที่เดินได้” นี้เป็นหนึ่งในหลายบทความที่อาจารย์รวบรวมไว้ในหนังสือชุด 4 เล่ม 2 เล่มแรกเกี่ยวกับ ปรัชญา I bike I walk และชุมชนไทย หัวใจจักรยาน ซึ่งใช้แก้ไขปัญหาลังคมได้ เช่น จะตั้งชมรมหรือจะสร้างชุมชนจักรยาน ต้องทำยังไง อีก 2 เล่ม เป็นเรื่องจักรยานสำหรับนักจักรยานจริงจังแบบสมัครเล่น และนักจักรยานสมัครเล่นแบบจริงจัง เช่น การแต่งกาย การเตรียมตัวออกทริปทางไกลหลายวัน เล่มละ 100 บาท อ่านสนุก แอบฮา ติดต่อซื้อได้ที่ชมรมฯ โทรศัพท์ 02 618 4430

ปฏิบัติการ

อาสาซ่อม อาสาสอน

เดินไป ปั่นไป



bike
walk

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย
โครงการการผลักดันการเดินและ
การใช้จักรยานไปสู่นโยบายสาธารณะ
ของประเทศไทย



“

การเดินทางด้วยการขี่จักรยานและ
การเดินเท้า ถือว่ามีประโยชน์มากๆ ทั้งช่วย
ประหยัด สร้างความแข็งแรงต่อร่างกาย
เกิดสันติภาพการระหว่างเดินทาง แต่หลัง
จากอุทกภัยครั้งใหญ่ปี 54 จักรยานจำนวน
มากก็กลายเป็นเพียงขยะรกรกบ้านของชาว
ชุมชนผู้ประสบภัย อีกทั้งเมื่อจักรยานชำรุด
สึกหรอตามอายุการใช้งาน ผู้ใช้จักรยาน
ไม่มีความรู้พื้นฐานในการซ่อมบำรุงเบื้องต้น
ร้านซ่อมเองก็มีน้อยและอยู่ไกลชุมชน
บางครั้งแม้เพียงแค่ยางแบน จักรยานก็จะ
ถูกทอดทิ้ง

”

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย
ได้จัดกิจกรรมอาสาซ่อม อาสาสอนขึ้น ภายใต้
โครงการการผลักดันการเดินและการใช้จักรยาน
สู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย เพื่อ
ช่วยให้ชาวบ้านชาวชุมชนได้ฟื้นฟู ช่อมแซม
จักรยานเก่า ผูกพัน ให้สามารถนำกลับมาใช้ได้
อีกครั้ง ซึ่งเป้าประสงค์หลักๆ ของกิจกรรม
คือ เพื่อทำให้ชาวชุมชนได้นำจักรยานที่มีอยู่
ออกมาใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ไม่ว่าจะขี่





ไปตลาด ซื้ไปปากซอย ซื้ไปต่อรถขนส่งมวลชน
ต่างๆ ทั้งยังสามารถสร้างสันถนาการร่วมใน
ชุมชนได้มากขึ้น โดยจะมีวิทยากรและทีม
ช่างอาสา พร้อมอุปกรณ์เข้าไปสอนให้ฟรี
กิจกรรมนี้ได้เริ่มต้นจาก 3 พื้นที่นำร่อง คือ
ชุมชนวัดโคกอน เขตภาษีเจริญ ชุมชนโกสุม
สามัคคี 1 เขตดอนเมือง และชุมชนบ้าน
จัดสรรสุกฤทัย เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร

ในฐานะที่ตัวเองเป็นวิทยากรอาสาซ่อม
อาสาสอน จากการได้ลงพื้นที่เริ่มต้นทั้ง 3
ชุมชนดังกล่าว ถือว่าได้รับความร่วมมือจาก
ผู้นำชุมชนและชาวชุมชนเป็นอย่างดี ทั้งการ
จัดสถานที่ ประชาสัมพันธ์กิจกรรมในชุมชน
อำนวยความสะดวกต่างๆ แต่สิ่งหนึ่งที่สื่อสาร
กันค่อนข้างจะไม่ตรงคือ การพยายามให้ผู้นำ
ชุมชนหรือชาวชุมชนเข้าใจว่าเราอาสาไปสอน
ซ่อมบำรุงรักษาจักรยาน ไม่ใช่การลงพื้นที่เพื่อ
ซ่อมจักรยานให้พี่น้องในชุมชน บางชุมชนดีใจ
มากๆ ต่างทั้งขนทั้งจูงจักรยานมาจอดรวมไว้
แล้วก็บอกทีมอาสาสอนถึงอาการที่เสียก่อนจะ
เดินทางไปยังทั้งท้ายอีกว่า บ่ายสามเสร็จไหม?
เล่นเอาฮากันไปทีเดียว ความจริงลึกๆ ทีมเรา
ฮาไม่ออกหรอกครับ เพราะตรงกลุ่มเป้าหมาย
จริงแต่ไม่ตรงวัตถุประสงค์

เราต้องใช้เวลาในการสื่อสารอย่างน้อยก็
สักหนึ่งชั่วโมงเพื่ออธิบายความ แต่ชาวชุมชน
ทุกชุมชนน่ารักกันทั้งนั้นครับ พอสื่อสารกัน
เข้าใจต่างลงมือลงมือซ่อมทั้งจักรยานตัวเอง
และของคนอื่นหลังจากได้เรียนรู้ทักษะ ซึ่งผู้
เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งจะมีความหลากหลาย
มากๆ ทั้งเด็กๆ ตั้งแต่ 9 ขวบ จนถึงผู้เฒ่า
ผู้แก่ 70 กว่าปีก็มี มีเรื่องฮาๆ ให้หัวเราะกัน
เช่นที่ชุมชนโกสุมสามัคคี 1 มีคุณป้าท่านหนึ่ง
ผมถามท่านว่าคุณป้าอายุเท่าไรแล้วครับ
ป้าบอก 64 จ๊ะหลาน ผมเลยประกาศเสียงดัง



ว่าคุณป้าอายุ 64 ปี ถอดล้อหน้าเป็นแล้ว
ผู้เข้าร่วมต่างหัวเราะสนุกสนานกันใหญ่

ชุมชนล่าสุดอย่างบ้านจัดสรรสุกฤทัย
ผมไปถึงก่อนทีมประมาณ 1 ชั่วโมง เห็นน้อง
ผู้หญิงคนหนึ่งจอดจักรยานทิ้งไว้ในเต็นท์
กิจกรรม และเธอยกออกไปนั่งทิ้งระยะห่าง
มากๆ ใบหน้าอันเปื้อนน้ำไม่รับแขกของเธอ
บอกถึงความไม่เต็มใจ ไม่อยากร่วมกิจกรรม
สอบถามภายหลังทราบว่าคุณพ่อเธอบังคับ
ให้เธอมาฝึกซ่อมแทนคุณแม่ เพื่อเธอจะได้
ซ่อมเป็น แต่ไม่น่าเชื่อนะครั้นน้องคนที่หน้า
ไม่รับแขกเหมือนถูกบังคับเมื่อแรกเจอ พอสัก
พักกลับคือผู้ร่วมเรียนรู้ที่น่ารักมากๆ เธอช่วย
กิจกรรมเราทั้งวันเลยเธอชื่อ “น้องฟาง” ยิ่งเรา
ฟังคุณแม่เธอพูดยิ่งขลุ่ย คุณแม่บอกว่า
จักรยานคันนี้ (คันที่เธอซ่อม) ส่งลูกๆ หลานๆ
เรียนจบมาแล้วถึง 3 คน

ถ้าถามว่ากิจกรรมอาสาซ่อม อาสาสอน
ให้อะไร ทีมเราจะมีอยู่ประมาณ 4 คนหลักๆ
คือ น้องไธ คักดา โมชิตเสวตธรากร ซึ่งเป็น
ผู้จัดการโครงการนี้ น้องไธต้นนที กิตติพงษ์
กองแก้ว พิกวิน ชูติมา และผม veenono
เราประชุมกันบ่อยๆ ก่อนและหลังการลง

พื้นที่ว่าในการลงพื้นที่แต่ละครั้งเราจะให้อะไร
ชาวชุมชนได้บ้าง ขาดอะไรควรเติม เกินอะไร
ควรตัด ด้วยการที่ทุกครั้งที่เราเข้าไปในชุมชน
ทีมเราไม่มีกั เราจึงไม่รู้หรอกว่าเราได้ให้อะไร
ไปบ้าง แต่ถ้าถามว่าเราได้อะไรจากในกิจกรรม
ทุกๆ ครั้ง ผมสามารถตอบได้เต็มปากว่า
เราได้ความสุข ความเป็นกันเอง ความอบอุ่น
ความใกล้ชิด ท่ามกลางสังคมที่คนต่างไกล
กันมากขึ้น ต่างสื่อสารกันด้วยเทคโนโลยีกัน
มากเกินไป และหากจะถามซ้ำอีกว่าแล้วกิจกรรม
นี้ให้อะไรละ คนที่ตอบคงไม่ใช่เรา คงต้องเป็น
ชาวชุมชนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกับเรา

**“อาสาซ่อม อาสาสอน ทำให้ชาวชุมชน
กล้าจับกล้าใช้เครื่องมือ”** อ.ธงชัย พรรณสวัสดิ์
ประธานชมรมฯ เรากล่าวในครั้งให้เกียรติเข้า
ร่วมสอนที่ชุมชนโกสุมสามัคคี 1

อย่างไรก็ตามหากพื้นที่หรือชุมชนใด
ต้องการให้ชมรมฯ ลงพื้นที่ของตน สามารถ
ติดต่อประสานงานได้...ชมรมจักรยานเพื่อ
สุขภาพแห่งประเทศไทย 02 618-4434 เพื่อ
จะได้ลงพื้นที่สอนซ่อมต่อไป แล้วอย่าลืมตาม
อ่านฉบับหน้านะครับ ว่าถนนนี้สีขาว จะมี
เรื่องอะไรมาเล่าสู่เพื่อนๆ อ่าน



1669



ปั๊มหัวใจ ยื้อชีวิต CPR



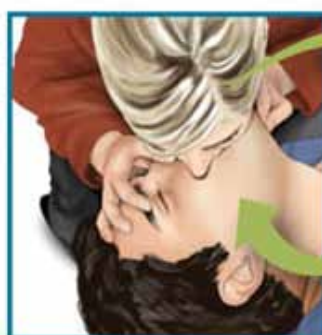
โดย... ว่าที่ร้อยตรีภรณ์ ศรัวัตน์บุรพา
หัวหน้างานสารนิเทศและประชาสัมพันธ์ สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ

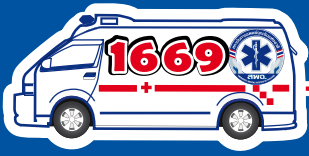
“ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ” ยังคงเป็นสำนวนที่ใครหลายๆ คน ฝากภวนาให้กับตัวเองในทุกๆ ครั้งที่มีโอกาสไปทำบุญสะเดาะเคราะห์ ให้ตัวเองพ้นจากโรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่งการนั่งอธิษฐานอย่างเดียวคงไม่ทำให้ร่างกายเราแข็งแรงขึ้นมาได้ คงต้องขึ้นอยู่กับ การปรับวิถีชีวิต การรับประทานอาหารและการออกกำลังกาย ซึ่งหากใครเกิดป่วยไข้ขึ้นมาแล้ว คงต้องไปพึ่งพาคุณหมอ หาหูกยามารับประทาน เข้ารักษาที่โรงพยาบาลให้อาการทุเลา

แต่ยังมีโรคร้ายไข้เจ็บที่อันตราย อย่างภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน หรือที่เรียกกันว่าอาการหัวใจวาย ซึ่งเป็นอาการป่วยฉุกเฉิน ซึ่งมักไม่ค่อยให้โอกาสผู้ที่เป็นได้เตรียมตัวเตรียมใจสังเสียร่ำลาเพื่อนฝูงญาติพี่น้อง หากเป็นแล้วไม่มีใครมาช่วยเหลือ น้อยคนที่จะมีโอกาสกลับมาเล่าเหตุการณ์ให้ลูกหลานได้ฟัง ซึ่งเจ้าโรคหัวใจที่ว่านี้ในแต่ละปีพาคนไปเกิดใหม่ มากเป็นอันดับต้นๆ ของโลก รองจากอุบัติเหตุและโรคมะเร็ง หากมีใครเกิดแจ๊คพอด โดนอาการหัวใจวายเล่นงาน ก็ไม่ใช่ว่าจะหมดโอกาสรอดชีวิตซะทีเดียว ระวังไว้ได้เลยว่ามีแต่คนใกล้ตัวคุณเท่านั้นที่จะช่วยชีวิตคุณได้ ด้วยการแจ้งขอความช่วยเหลือ และการปั๊มหัวใจหรือ CPR ซึ่งกลับกันหากคุณไปเจอคนหัวใจวาย นั่นหมายความว่า คุณคือคนสำคัญที่สุดในชีวิตของเขา ณ เวลานั้น

บทความนี้จะพาเรามาถึงวิธีการการปั๊มหัวใจ (CPR : Cardiopulmonary resuscitation) หมายถึง การปฏิบัติการเพื่อช่วยฟื้นการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดที่หยุดทำงานอย่างกะทันหัน เพื่อให้หัวใจกลับมาเต้นเองได้ตามปกติ โดยต้องรีบทำภายใน 4 นาที หลังจากหัวใจหยุดเต้น เพื่อเพิ่มโอกาสรอดชีวิตโดยไม่เกิดความพิการของสมอง มีขั้นตอนดังนี้

เมื่อพบผู้ป่วยหมดสติหรือไม่เคลื่อนไหวต้องสำรวจขั้นพื้นฐาน
โดย....





บาดเจ็บ ป่วยฉุกเฉิน โทร. 1669
โทรฟรี ตลอด 24 ชั่วโมง

1669

1. ตรวจสอบว่าผู้ป่วยหมดสติจริงหรือไม่ โดยการเขย่าตัวเบาๆ ซึ่งอาจพูดว่า “คุณๆ ตื่นๆ เป็นอะไรหรือเปล่า” หรือดูการขยับของหน้าอกกว่ายังหายใจอยู่หรือไม่

2. เรียกขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่นพูดว่า “ช่วยด้วยๆ มีคนหมดสติ” เพราะในการช่วยเหลือผู้ที่หยุดการหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นในระยะอันสั้น ควรมีคนมาช่วยมากกว่า 1 คน จากนั้นให้โทรขอความช่วยเหลือจากหน่วยกู้ชีพ ที่เบอร์ 1669

3. จัดท่าผู้ป่วยให้นอนหงายราบบนพื้นแข็งเพื่อความสะดวกในการกดหน้าอกหรือนวดหัวใจ การทำ CPR จะต้องให้ผู้ป่วยนอนหงายหลังตรงศีรษะจะต้องไม่สูงกว่าระดับหัวใจ จึงจะทำ CPR ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. วัดตำแหน่งที่ระจางวางมือ ตรงกลางหน้าอก ลากเส้นในแนวตั้ง หาจุดตัดกับแนวขวางระหว่างหัวนมทั้ง 2 ข้าง วางสันมือลงบนจุดดังกล่าว นำมืออีกข้างมาวางซ้อนกัน ล็อคนิ้วมือทั้ง 2 ข้าง แขนเหยียดตรง ให้ตั้งฉากกับตัวคนป่วย

5. ทำการกดลงไปตรงๆ ให้ลึกและเร็ว โดยเทียบกับอัตราการเต้นของหัวใจคน ที่ประมาณ 100 ครั้งต่อนาที หากมีผู้ช่วยเหลือควรเปลี่ยนกันทำเพื่อไม่ให้เหนื่อยจนเกินไป



การ CPR นี้ จะทำจนกว่าผู้ป่วยรู้สึกตัวหรือเมื่อทีมกู้ชีพมารับช่วงต่อและนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล นอกจากนี้ในหลายประเทศมีการติดตั้งเครื่อง AED หรือเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจอัตโนมัติที่ประชาชนทั่วไปสามารถใช้งานเองได้ อย่างง่ายๆ ตามที่สาธารณะต่างๆ จะช่วยเพิ่มโอกาสในการรอดชีวิตของผู้ป่วยหัวใจวาย ซึ่งในประเทศไทยทางสถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ หรือ สพฉ. กำลัง

ผลักดันให้มีการติดตั้ง และสอนให้ประชาชนเรียนรู้วิธีการใช้งาน

การ CPR ถ้าใครไม่เคยทำ พอถึงเวลาต้องทำอาจจะมองว่าเป็นเรื่องยาก แต่ก็ต้องเรียนรู้ไว้ อย่าลืมโทรเรียกรถกู้ชีพ 1669 ก่อนทำ CPR มีสติ ไม่ตื่นเต้น ลนลาน จนทำอะไรไม่ถูก จำไว้ว่ายิ่งการทำ CPR มีประสิทธิภาพ และทำได้รวดเร็วมากเท่าไร โอกาสที่ผู้ป่วยจะกลับมาเป็นปกติก็ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น...





โดย...นพ.นันทพงศ์ สมชาติ (หมอเขียว)
กรรมการ ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย

เดินต่อต้าน.... อะไรหว่า



เดิน ตามความหมายจากพจนานุกรม หมายถึง เป็นการเคลื่อนที่โดยใช้ขา ลักษณะการเดินเป็นการก้าวอย่างโดยก้าวไปทีละขา รูปแบบการเดินของสิ่งที่เดินได้แต่ละชนิดขึ้นอยู่กับลักษณะของขา

เดินสองขา แบบมนุษย์

เดินสี่ขา แบบแมว สุนัข ฯลฯ

เดินหกขา แบบมด แมลงอีกมากมาย

เดินแปดขา แบบแมงมุม (ไม่ใช่แมงดานะ)

การเดิน 2 ขา หลังตั้งตรงนั้น เป็นเอกลักษณ์ของมนุษย์ การเดินนั้นมีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน ตั้งแต่อายุ 4-5 เดือน จนถึงอายุ 3 ปี โดยมีการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนตามอายุ เด็กแรกเกิดสามารถเดินได้ถ้าคุณอุ้มลูกไถ่แขน แล้วยกให้เขาเขาสัมผัสพื้น เขาจะก้าวขาไปข้างหน้า เหมือนกับกำลังจะก้าวเดิน ลักษณะเช่นนี้เป็นการตอบสนองของระบบประสาทตามธรรมชาติ ซึ่งไม่ได้เป็นการเดินที่แท้จริง คุณจะพบลักษณะการเดินเช่นนี้ได้เป็นปกติในทารกแรกเกิด อายุประมาณ 8 เดือน จะเริ่มเกาะยันตัวยืนขึ้น เขาจะพยายามทรงตัว ประสานความสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อขา เท้า ขาบ้านเรียกกระยะนี้ว่า ตั้งไข่ ยังจำได้สมัยเด็กๆ (ตั้งไข่ล้ม ต้มไข่กินไข่ตกดิน อดกินไข่เนื้อ) อายุ 9-10 เดือน เด็กจะเริ่มเดินแข็งแรงขึ้น เขาจะเริ่มหัดงอเข่า และ

หัดนั่งจากการยืนอายุประมาณ 13 เดือน เด็กส่วนใหญ่ในวัยนี้จะสามารถเดินได้อย่างอิสระด้วยตนเอง กล้ามเนื้อที่ใช้ในการเดินใช้กล้ามเนื้อตั้งแต่นิ้วเท้า น่อง ต้นขา และสะโพก ซึ่งต้องใช้กล้ามเนื้อทั้งสิ้น 225 มัด การเดินถือว่าเป็นกิจวัตรประจำวันของคนเรา ยกเว้นผู้ที่มีความพิการจะเดินไปไหน ทำอะไรก็แล้วแต่ความต้องการของแต่ละคน บางคนเดินไปทำงาน ไปโรงเรียน ไปตลาด..... ฯลฯ

ขึ้นชื่อเรื่องการเดินต่อต้าน จุดประสงค์ของการเดินต่อต้าน ไม่ใช่เดินขบวนขับไล่ใครที่ไหน แต่เป็นการเดินต่อต้านโรคที่เกิดกับตัวเราเอง โดยเฉพาะโรคเรื้อรังซึ่งในปัจจุบันนี้ ประชากรของประเทศส่วนใหญ่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในหลอดเลือดสูง ข้อเข่าเสื่อม ชรากร่อนวัยเหล่านี้เป็นต้น การเดินต่อต้านเพื่อให้คุณภาพชีวิตของเราอยู่อย่างมีความสุข ไม่ทำให้คนรอบข้างเดือดร้อน แม้จะมีโรคดังกล่าวเกิดขึ้นก็ได้หมายความว่าเราต้องทนทุกข์ทรมานกับโรคที่เป็นอยู่ การเดินจึงเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญในการที่จะทำให้สุขภาพเราดีโดยที่ไม่ได้เป็นเรื่องที่ยากเย็น แต่ประการใดที่เราจะมาเดินเพื่อสุขภาพในชีวิตประจำวันของเรา

การเดินเพื่อสุขภาพ การเดินเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งการเดินที่ให้ผลดีกับร่างกายก็คือ การเดินเพื่อสุขภาพนั่นเอง การเดินเป็นการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานอย่างหนึ่งที่สามารถทำได้ทุกเพศ

ทุกวัย การเดินนี้มีทั้งการเดินธรรมดาและการเดินแบบแอโรบิก ซึ่งการเดินแบบแอโรบิกจะให้ผลดีต่อสุขภาพได้มาก เนื่องจากการใช้พลังงานมากขึ้น การทำงานของหัวใจแข็งแรงขึ้น ทั้งยังสามารถช่วยให้รูปร่างได้สัดส่วน และส่งผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น อย่างเช่น ความดันเลือดลดลง ปริมาณน้ำตาลในเลือดลดลง และยังสร้างความสมดุลให้กับปริมาณแคลเซียมรวมทั้งการสร้างสมดุลให้กับขบวนการเคมีในสมอง นอกจากนั้นการเดินยังช่วยป้องกันโรคอ้วน ควบคุมน้ำหนักได้ เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน เพื่อให้การเดินได้ประโยชน์และเป็นการต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บดังกล่าว จึงต้องรู้ลักษณะท่าทางการเดินที่ถูกวิธี อย่าลืม



1. สายตามองตรงไปข้างหน้า
2. ศีรษะและคอตั้งตรง
3. ไหล่ทั้งสองข้างอยู่ในระดับตรง
4. มือทั้งสองข้างกำแบบหลวมๆ
5. งอแขนทำมุม 90 องศา ระหว่างแขนท่อนบน-ล่างถ้าต้องการเดินให้เร็ว หรือเหยียดแขนตรงแกว่งไปตามจังหวะการเดินก็ได้
6. หลังตรงเวลาเดินขยับแต่ช่วงโค้งของเอว
7. เกร็งหน้าท้องให้บวมเข้าเวลาหายใจออก
8. ขาทั้งสองข้างเหยียดออกไปจากสะโพก
9. ขาหน้าเหยียดลงพื้นโดยให้ส้นเท้าลงก่อน
10. ขาหลังเหยียดออกไปด้านหลังปลายเท้ายันพื้น
11. ขณะเดินควรกางนิ้วเท้าออก จะทำให้กล้ามเนื้อขาทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ



ใส่รองเท้าด้วยนะ (หารองเท้าสำหรับวิ่งจะเหมาะสมเพราะช่วยลดแรงกระแทกที่

เท้า ใส่ถุงเท้าด้วยก็ดี แต่อย่าใส่รองเท้าแตะนะเดี๋ยวจะเจ็บส้นเท้า

อย่างไรก็ตามก่อนการเดินจำเป็นต้องเตรียมตัวโดยการอบอุ่นร่างกาย การเดินเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ซึ่งต้องมีการอบอุ่นร่างกาย ทั้งก่อนการเดินและหลังการเดิน การเริ่มอบอุ่นร่างกายโดยการ

เหยียดยืดจะทำให้กล้ามเนื้อได้ตื่นตัว และเลือดไหลเวียนได้ดียิ่งขึ้น และเมื่อเดินเสร็จแล้วต้องรู้จักผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยนั่งหรือยืนเหยียดยืดแข่งยืดขา ออกกายบริหารเบาๆ จนร่างกายหายเหนื่อย

เมื่อเริ่มต้นการเดินค่อยๆ เพิ่มการเดินทีละน้อย อาจจะเริ่มด้วยการเดินระยะเวลาไม่มากนัก เช่นประมาณ 10 นาทีก่อน หลังจากนั้นก็เพิ่มเป็น 15 นาที 20 นาที 25 นาที จนสามารถเดินได้ 30 นาทีต่อครั้ง ซึ่งในแต่ละช่วงอาจใช้เวลาประมาณ 1 อาทิตย์ โดยไม่มีอาการหอบ ให้สังเกตอาการเหนื่อยหอบด้วยตัวเราเอง ถ้าเดินไปพูดกับตัวเองหรือเพื่อนฟังกันรู้เรื่องแสดงว่ายังไม่มี ความ

ผิดปกติ แต่ถ้าพูดไม่ค่อยรู้เรื่องแสดงว่าหัวใจทำงานมากเกินไป หายใจไม่ค่อยทันให้ลดการเดินไว้ก่อนอย่าหยุดเดินทันที เมื่อเดินได้ 30 นาทีได้แล้วให้เดินอย่างน้อยอาทิตย์ละ 5 วัน รับรองได้ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อแต่ก็ต้องเชื่อเพราะเราทำด้วยตัวเราเอง

การเดินเพื่อสุขภาพช่วยป้องกันและต่อต้านโรคได้ ดังนี้

1. ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือดและสมองขาดเลือดไปเลี้ยง การออกกำลังกายโดยการเดินอยู่เป็นประจำนี้จะกระตุ้นให้เลือด



ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีสภาพแข็งแรงขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยลดระดับความดันโลหิต ช่วยกระตุ้นการสร้างไขมันดี HDL (High Density Lipoprotein) มากขึ้น ไขมันเลว LDL (Low Density Lipoprotein) และไขมัน Triglyceride ลดลงป้องกันภาวะหลอดเลือดเกาะตัวกันเป็นก้อน

ทำให้เลือดไหลเวียนในร่างกายได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อสมองขาดเลือด

2. เบาหวาน การเดินเร็วเป็นเวลา 30 นาทีต่อวัน สามารถป้องกันการเกิด หรือบรรเทาอาการเบาหวาน ชนิดที่ 2 (Type II Diabetes Mellitus) เนื่องจากมีการใช้น้ำตาลที่อยู่ในหลอดเลือดมากเกินไปเป็นพลังงาน ทำให้ระดับน้ำตาลลดลง โดยเฉพาะในผู้ที่น้ำหนักตัวมากกว่าปกติ

3. กระดูกพรุน และไขข้ออักเสบ การเดินเร็วนั้นนอกจากจะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้มากขึ้น ป้องกันภาวะกระดูกพรุน นอกจากนี้การเดินจะช่วยลดแรงกระแทกที่อาจเกิดขึ้นที่ข้อต่อได้ (ซึ่งการวิ่งจะทำให้ข้อต่อต้องรับการกระแทกที่มากกว่า) กล้ามเนื้อส่วนขาและกล้ามเนื้อรอบข้อต่อแข็งแรงขึ้น สามารถช่วยบรรเทาอาการปวดจากโรคไขข้ออักเสบได้ด้วย การเดินในสระน้ำก็เป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาอาการไขข้ออักเสบได้ (ควรเดินสัปดาห์ละ 5 - 6 วัน เพื่อให้เวลาพักแก๊ไขข้อบ้าง)

4. โรคอ้วนหรือน้ำหนักเกินมาตรฐาน การเดินเร็วเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที นอกจากจะช่วยให้เผาผลาญพลังงานได้ 200-300 แคลอรีแล้ว ยังสามารถกระตุ้นอัตราการเผาผลาญพลังงานในภาวะปกติได้มากขึ้นอีกด้วย และหากทำการเดินมากกว่า 30 นาที ร่างกายก็เริ่มจะมีการเผาผลาญไขมันที่สะสมอยู่ให้เป็นพลังงาน สามารถลดน้ำหนักได้ รับรองร้อยเปอร์เซ็นต์ถ้าปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

5. อาการท้องผูก การเดินเร็วนี้จะเป็นการกระตุ้นให้ระบบทางเดินอาหารโดยเฉพาะบริเวณลำไส้ มีการเคลื่อนไหวตัวมากขึ้น ทำให้สามารถขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายได้ง่ายขึ้น รวมถึงลดการสะสมของสารพิษตามเซลล์ไขมัน ดับ และไต ได้

ถึงเวลาแล้วที่เราต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเรื่องการออกกำลังกายโดยเฉพาะการเดิน เพื่อต่อต้านโรคเรื้อรังดังกล่าวแล้วตัวเราเองจะมีคุณภาพชีวิตที่ดีอยู่อย่างมีความสุขกับครอบครัวได้อีกยาวนานครับ...



๑๑

น้องใหม่ร่วมทริปไหนแรกมีนั่งสงสัย
ก่อนออกตัวปั่น

“อะไรคือทริปสะอาด แล้วทริป
สะอาดเป็นอย่างไร ทำไมถึงเรียก
ชื่อว่า ทริปสะอาด”

คิดเอาเองว่า สะอาดก็คือปั่นไป
แบบไม่ให้สกปรก อันนี้ท่าจะเถรตรง
ไปนิด

๑๑

ทราบแต่ว่าใครที่มาร่วมทริปสะอาด ห้ามดื่มเหล้า และห้ามสูบบุหรี่ตลอดระยะเวลาที่ร่วมทริป

นี่แหละเป็นสาเหตุที่ทำให้อยากเข้าร่วม
ทริปมาก จะสมัครเข้าร่วมก็เต็มตลอด รอบนี้
จองได้สำเร็จ จากนั้นนั่งนับวันรอที่จะได้ออกทริป
ปั่นสองล้อไปต่างแดน ในการเดินทางครั้งนี้มีผู้ร่วม
ทริปจำนวน 50 ท่าน

การมาร่วมทริปปั่นไม่ได้มาแบบตัวใครตัวฉัน
แต่เรามาเพื่อพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติ ซึ่งอาจ
นำไปเปลี่ยนแปลงอะไรให้ดีขึ้น อาจใช้วิธีเล่นเกมส์
หรือการทำเวิร์คชอป ไม่ใช่ต่างคนต่างแยกย้ายไป
พักผ่อนของตนเอง เข้าต้นมาแค้มและกล่าวสวัสดิ
หลังจากนั้นต่างคนต่างปั่นไปหาจุดหมายที่กำหนด
ไว้โดยไม่มีอะไรเกิดขึ้น เพื่อนที่ออกปั่นมาหลาย
ทริปเคยคิดบ้างไหมว่า หลังจากทริปทานได้อะไร
กลับไปบ้าง จำได้ว่าตอนปั่นอยู่คนเดียวท้ายๆ กลุ่ม
ในหลายๆ ทริปมีความคิดในใจว่าทำไมเพื่อนนักปั่น
บางคนถึงต้องพยายามรีบปั่นออกไปก่อนคนแรกๆ
โดยไม่รอกลุ่มหลังที่กำลังตามมา พวกคุณจะรีบไป
เพียงแค่นี้ถึงจุดหมายปลายทางเพื่อให้ถึงคนแรก
ของกลุ่มแรกแค่นั้นเองหรือ แล้วพอถึงจุดพักย่อย
เพียงแค่นี้คุณเห็นกลุ่มหลังตามมา คุณก็ต้องชิง
ออกตัวไปก่อนทุกครั้งไป คุณไม่ได้มาแข่งเอาถ้วย
หรือเหรียญรางวัลถึงต้องรีบขนาดนั้น ถ้าคุณ
ไม่ชอบพูดคุยกับใคร ชอบอยู่กับตนเองทำไมคุณ
ไม่ปั่นเทรนเนอร์อยู่ที่บ้านคนเดียวจะได้ไม่ต้องมา
รอใคร การปั่นจักรยานเป็นกลุ่มนอกเหนือจากการ
ออกกำลังกาย เรายังได้สร้างเพื่อนนักปั่นหน้าใหม่
เพิ่มขึ้นอีกด้วย



เห็นด้วยกับการจัดทริปสะอาดสองล้อ
สองอำเภอ สองแผ่นดินในครั้งนี้ ที่ได้นำเงินและ
สิ่งของไปบริจาคให้บ้านเด็กกำพร้าในกัมพูชา
เป็นการแบ่งปันน้ำใจเล็กน้อย สร้างมิตรไมตรี
ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศให้เข้มแข็งขึ้น
แถมได้สร้างรอยยิ้มแห่งความสุข ความภูมิใจที่
ได้รำไรไว้ เล่นดนตรีโชว์แก่ชาวต่างชาติ เป็นความ
ภูมิใจของเด็กๆ ที่เค้าจะจดจำไปนานแสนนาน
เป็นผลประโยชน์ทางอ้อมอีก

ขอพูดความในใจอีกสักหน่อยเกี่ยวกับการ
ช่วยกันยกจักรยานขึ้นรถใหญ่ ที่จริงสามารถแบ่ง
ทีมกันทำได้ ซึ่งจะทำให้ประหยัดเวลาไปมาก
การออกทริปหลายวันต้องขนจักรยานขึ้นลง
หลายหน ควรมีการแบ่งกลุ่มกันทำจะดีกว่า แต่
จากที่เห็นคนไหนอาสาเสนอตัวช่วยยก ก็ยกกัน
จนกลั่มขึ้น ยืนตากแดดตากฝนทำไป คนไหน
ไม่ทำก็ไปนั่งคุยอยู่ ถ้าเรามีการแบ่งกลุ่มกัน

กลุ่มแรกช่วยยกไป กลุ่มสองไปห้องน้ำทำธุระ
ส่วนตัว เสร็จมาพลัดเวลากับกลุ่มแรก ระหว่างรอ
ช่วยยกรถขึ้นรถ พวกเรายังสามารถสร้างมิตร
ต่อกันอีกด้วย เป็นความสนุกสนานในการทำงาน
ทางอ้อม

ขอเป็นตัวแทนนักปั่นทุกท่านที่ไปร่วมทริป
สะอาด ขอขอบคุณคณะกรรมการชมรมจักรยาน
เพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ที่ได้จัดทริปสะอาด
ขึ้น พาไปทำประโยชน์ให้กับสังคม และยังเกิด
ประโยชน์ต่อสังคมจักรยานให้เข้มแข็งยิ่งขึ้น
ไปอีกในอนาคต เราคิดว่าการมาท่องเที่ยวด้วย
การปั่นจักรยาน ควรจะมีความแตกต่างจากการ
ท่องเที่ยวแบบทัวร์ทั่วไป “ความเร็วไม่ใช่ตัว
กำหนดว่าคุณเป็นนักปั่นที่ดี นักปั่นที่ดีคือ นักปั่น
ที่สามารถทำความเร็วเกิน 30-40 เซนนั้นหรือ?”
“เรื่องราวระหว่างทาง สำคัญยิ่งกว่าจุดหมาย
ปลายทาง...” “สะอาด ด้วย กาย วาจา ใจ”...



การ “ขี่จักรยาน” อาจเป็นแค่อีก
หนึ่ง “ทางเลือก” ของการเดินทาง แต่
ถ้า “ขี่เป็นประจำ” จากหนึ่ง “ทางเลือก”
ก็จะกลายเป็นหนึ่ง “ทางหลัก” ได้

ประโยคบอกเล่า...บน Facebook ของ
คุณสุรพงศ์ ใจเมือง อ่านแล้วน่าสนใจอยากเจาะ
ประเด็นการทำจักรยานของชายหนุ่ม
คนนี้นัก มาติดตามอ่านกันค่ะว่าคุณเก่งเค้ามี
มุมมองอย่างไร

Q จุดเริ่มต้นการสร้างจักรยาน
ในขอนแก่น เป็นมาอย่างไร ใครเป็นคน
ริเริ่ม

ผมเองเป็นคนริเริ่มอยากทำจักรยาน
จักรยาน สมัยนั้นผมเป็นแค่ผู้ใช้จักรยานใน
จังหวัดขอนแก่น จำได้ว่าเริ่มต้นตอนปี 2551
ช่วงแรกเป็นแค่การพูดคุยกับตัวแทนชมรม
จักรยานต่างๆ ในจังหวัดขอนแก่น ที่ปั่น
และรู้จักกัน วัตถุประสงค์ก็เพื่อทำกิจกรรม
ร่วมกัน โครงการแรกที่ทำคือ “ใจเดียวกัน...
ปั่นเพื่อพ่อหลวง” เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติ
พระองค์ท่าน ได้กลุ่มจักรยานมาร่วม 20 กลุ่ม
ซึ่งการจัดงานช่วงแรกค่อนข้างลำบาก ต้องหา
ข้อมูลในการทำโครงการ พอเริ่มทำไปเรื่อยๆ
จนหลายๆ ภาคส่วนเห็นความสำคัญ ผมจึง
เชิญตัวแทนของแต่ละกลุ่ม เช่น เทศบาลนคร
ขอนแก่น องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น
และกลุ่มจักรยานในจังหวัดมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกัน
เพื่อส่งเสริมการใช้จักรยานอย่างยั่งยืนในจังหวัด
ขอนแก่น

Q จากการดำเนินงานมาเป็นระยะเวลา 7 ปี
ย่างเข้าปีที่ 8 ตอนนี้เครือข่ายครอบคลุมไป
ถึงไหน ใครเข้ามามีบทบาทช่วยเหลือบ้าง

การดำเนินงานโครงการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานไปสู่นโยบายสาธารณะของ
ประเทศไทย ได้รับอนุมัติทุนสนับสนุนจาก สสส. เพื่อขับเคลื่อนผลักดันให้สังคมไทย
หันมาเดินและใช้จักรยานในชีวิตประจำวันกันมากขึ้น โดยมียุทธศาสตร์การสร้างเครือข่าย
ความร่วมมือให้เกิดขึ้นเพื่อดำเนินการให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการทั้งระดับจังหวัด
และประเทศ ซึ่งในการสร้างเครือข่ายฯ สิ่งสำคัญ คือ แกนนำ เพื่อประสานงานของ
เครือข่าย ทั้งนี้บุคคลที่จะมาเป็นแกนนำต้องมีใจรักในจักรยาน คำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม
เป็นลำดับต้นๆ เพราะการทำงานด้านนี้ต้องมีความอดทน เสียสละ และมีเวลาพอสมควร
คุณสุรพงศ์ ใจเมือง (คุณเก่ง) ประธานเครือข่ายชมรมจักรยานจังหวัดขอนแก่น เป็นหนึ่ง
ในแกนประสานที่มีคุณสมบัติตามที่กล่าวมา
แล้วข้างต้น...

เครือข่ายของเราตอนนี้ค่อยๆ เพิ่มขึ้น เราได้
ขยายไปตามอำเภอที่สนใจ เริ่มมีการพูดคุยกับ
องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ผลตอบรับจาก
การขยายเครือข่ายดีมาก เพราะเริ่มมีสมาชิกปั่น
จักรยานรวมกลุ่มสร้างกิจกรรมกัน ซึ่งสมัยก่อนจะ
แค่ต่างคนต่างปั่น ออกกำลังกายบ้าง แข่งขันบ้าง
ซึ่งหน่วยงานผู้ที่มีบทบาทช่วยเหลือสนับสนุน
งบประมาณสร้างจักรยานจากท้องถิ่น คือ เทศบาล
นครขอนแก่น และองค์การบริหารส่วนจังหวัด
ขอนแก่น สำหรับเอกชนก็จะมี บริษัท True
Move / Cat Telecom

Q ผลการดำเนินงานของชมรมฯ มีอะไรที่
เห็นเป็นรูปธรรมแล้วบ้าง

อันดับแรกที่เราเห็นชัดเจนเลยคือคนเริ่มหัน
มาปั่นจักรยานกันมากขึ้นตามท้องถนน ตัวชี้วัดที่
สังเกตได้ คือ จำนวนสมาชิกใน Facebook ของ
ชมรมฯ ตั้งแต่ปี 2554 มีสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ
นอกเหนือจากนี้ผมได้ทำโครงการเพื่อขอทุน
สนับสนุนการทำจักรยานกับชมรม
จักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ส่วนทาง
ด้านสังคม ภาครัฐเอง หรือหน่วยงานอื่นๆ เริ่มมี
เสียงตอบรับในการช่วยเหลือเป็นรูปธรรมมากขึ้น
เช่น ทำที่จอดจักรยานในที่ทำงาน ทำช่องทาง
จักรยาน ตัวอย่างที่เห็นชัดเจนคือในมหาวิทยาลัย
ขอนแก่นทำช่องทางจักรยานให้นักศึกษาได้ใช้
เพิ่มขึ้น ในเขตเทศบาล สวนสาธารณะก็เริ่มมี
การทำช่องทางจักรยานมากขึ้นด้วย ผลจากการ
ประสานงานครั้งนี้ได้เชื่อมไปถึง อบต.ที่ยินดีและ
ต้องการผลักดันการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน
เช่น อบต.ภูเวียง, อุบลรัตน์ เทศบาลตำบลคือ,
อบต.บ้านขาม, อบต.โคกสี

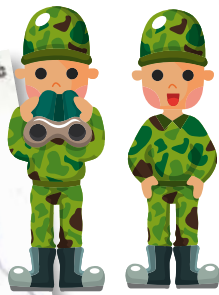
Q สุดท้ายอยากฝากบอกอะไรกับหน่วยงาน
หรือชุมชนคิดที่อยากจะทำเครือข่าย
ให้เป็นรูปธรรมเหมือนเครือข่ายจังหวัด
ขอนแก่น



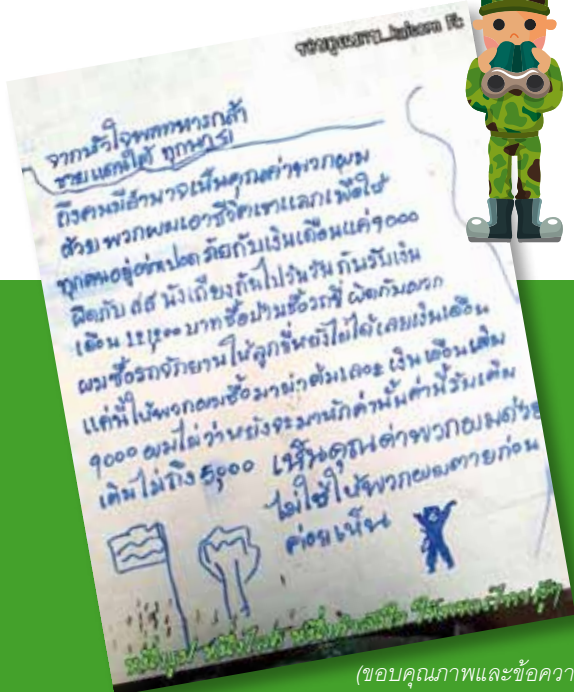
ผมอยากจะบอกว่าทุกอย่างจะเกิดขึ้นและ
เป็นไปได้ถ้าเราทุกคนไม่ยืนมือมาทำงานร่วมกัน
เครือข่ายเติบโตได้อยู่ที่เราทุกคนจะยอมเสีย
สละเวลา แต่ออกมาใช้จักรยานให้มากขึ้น เครือข่าย
ผู้ใช้จักรยานก็จะเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมาได้



เป็นอย่างไรบ้างคะ ได้อ่านบทสัมภาษณ์แบบ
เจาะใจของชายหนุ่มที่เสียสละ ทุ่มเทแรงกาย
แรงใจเพื่อสร้างสรรค์ สิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นในสังคม
เราคงจะได้เห็นเครือข่ายอีกหลายๆ จังหวัดใน
ไม่ช้านี้ค่อยๆ เพิ่มขึ้น การทำเครือข่ายอาจฟังดู
ยากสำหรับบางท่าน ในส่วนของโครงการฯ
โดยชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย
ขออาสาเป็นพี่เลี้ยงให้กับทุกๆ หน่วยงาน ชุมชน
ชมรมฯ ที่ต้องการทำเครือข่ายชมรมจักรยานคะ...



สองล้อเติมยิ้ม ลูกหลานทหารชายแดนใต้



(ขอบคุณภาพและข้อความจาก Kaisorn FC)

จากข้อความบนกระดานไวท์บอร์ดเก่าๆ ที่ถูกโพสต์และแชร์ต่อๆ กันมาบนเฟสบุ๊ค (Facebook) คุณอ่านแล้วรู้สึกอย่างไรไม่รู้ แต่ฉันอ่านแล้วน้ำตาซึม นึกเห็นภาพตามตัวอักษรไปด้วย (เอาไว้ใหม่ หาทุนมาซื้อจักรยานให้ลูกให้หลานเขาไหม ประธานชมรมฯ เกริ่น.....ปาดน้ำตา เอา) แล้วโครงการสองล้อเติมยิ้ม ลูกหลานทหารชายแดนใต้ก็เริ่มขึ้น ฉันมีโอกาสเป็นหนึ่งในคณะทำงานโครงการนี้ ในฐานะจิตอาสาของชมรมฯ

เพราะเราเป็นชมรมจักรยานฯ ที่ขณะนี้กำลังทำงานส่งเสริมให้คนทุกกลุ่มในสังคม เด็ก เยาวชน คนวัยทำงาน ประชาชนทั่วไปใช้จักรยานเดินทางไปไหนมาไหนระยะสั้นๆ ใกล้ๆ (ประมาณ 1-3 กิโลเมตร) ที่ทราบว่าจะมีกิจกรรม มีมติดมอบหมายให้กระทรวงต่างๆ ที่เกี่ยวข้องนำไปปฏิบัติให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมต่อไป จักรยานจึงเป็นเป็นสัญลักษณ์และคำตอบของการทำกิจกรรมนี้

Campaign สองล้อ เติมยิ้มลูกหลานทหารชายแดนใต้ จึงถูกประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อโซเชียลของชมรมฯ ซึ่งก็ได้รับการตอบรับในระดับหนึ่ง วัตถุประสงค์หลักคือ ชวนสังคมร่วมเติมสุขและรอยยิ้มให้ลูกหลานทหารที่เขาไปปฏิบัติภารกิจใน 3 จังหวัดชายแดนใต้ นราธิวาส

ยะลา และปัตตานี โดยที่ภูมิลำเนาพวกเขาเหล่านั้น อาจอยู่ไกลถึงเชียงราย แม่ฮ่องสอน หนองคาย สระแก้ว ฯลฯ ฉันทและคณะทำงานอาสาทำหน้าที่ประสานงานจัดหาจักรยานสภาพดี (ซึ่งอาจเป็นจักรยานมือสองก็ได้) ให้ลูกหลานของทหารหาญเหล่านั้น เรวางแผนกันว่าถ้าใกล้กรุงเทพฯ พวกเราจะเอาไปให้เอง แต่หากไกลไปเราจะประสานไปในพื้นที่นั้นๆ ไปที่ อบต. เทศบาล หรือครอบครัวของเขา แล้วโอนเงินให้เขาไปซื้อจักรยานให้ลูกให้หลานกันเอง ทีมงานไม่ต้องไปถึงพื้นที่ก็ได้ สะดวก รวดเร็ว และประหยัด (ไม่ต้องมีพิธีรีตองให้ยุ่งยากมากมาย) ระดมทุนผ่านมาช่วงหนึ่ง ได้ทุน (เงิน) มาจำนวนหนึ่ง และจักรยานอีก 25 คัน

และแล้ว ฉันทและทีมงานก็ได้เห็นรอยยิ้มของน้องๆ 4 คนที่จังหวัดสระแก้ว ตอนแรกคิดว่าใกล้กรุงเทพฯ (ฮา) ไปเข้าจริงไกลถึง อ.ตาพระยา และอรัญประเทศ ระหว่างทางก็คิดกันว่า “ทหารเหล่านั้นจากสระแก้วไปปฏิบัติภารกิจถึงนราธิวาส ไกลกว่าที่พวกเราที่ตั้งใจ” สระแก้วและกรุงเทพฯ จึงใกล้ขึ้นในความคิด ครอบครัวพวกเรารอพวกเขาตั้งแต่เช้า เราลุ้นเมื่อไรจะถึง พวกเขารอเมื่อไรจะมา สุดท้ายภารกิจก็เสร็จสิ้นลงของช่วงเย็นวันนั้น (25 พ.ค.57)



น้องๆ ที่ได้รับจักรยาน...มีดังนี้
(1) ด.ช.พัฒนศักดิ์ มุ่งดี (2) ด.ญ.ดวงพร และ (3) ด.ช. วีระพล รสแก่น (4) ด.ช.ประกอบชัย พิลาทอม

น้องๆ ยิ้ม พวกเรายิ้ม ชวนสังคมร่วมเติมยิ้มให้ลูกหลานและครอบครัว เป็นกำลังใจให้ทหารกล้าได้ที่...กิจกรรมสองล้อเติมยิ้มฯ เลขที่บัญชี 050-012-885-5 ธนาคารกรุงไทย สาขาประดิพัทธ์ 16 รายได้นำไปจัดซื้อจักรยานสภาพดี รวมถึงดำเนินการจัดส่งจัดส่งไปให้ลูกหลาน น้องสาวน้องชายที่ภูมิลำเนาของคนกล้าของเรา สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย โทรศัพท์ 02-618-4430...

ชุมชนจักรยาน...

มุมมองเพื่อส่งเสริม การท่องเที่ยวชุมชน

โดย... สภาวธ สืบศิริ

ประธานเครือข่ายอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยจีน บ้านสะแกกรัง



คณะสำรวจเส้นทางสายวัฒนธรรมไทยจีน

เครือข่ายอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยจีน บ้านสะแกกรัง ดัน 10 ขั้นตอน สานฝันสู่เป้าหมายชุมชนท่องเที่ยวบ้านสะแกกรังด้วยการใช้จักรยานและการเดิน

การเดินทางและการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ถือเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่ได้ออกกำลังกาย ทดแทนการใช้ยานพาหนะที่ทำมาจากยานยนต์ และยังเป็นนโยบายที่ สสส. ต้องการส่งเสริมอย่างจริงจัง เมื่อนำมาวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนของชุมชน จึงเป็นแนวคิดเบื้องต้นที่จะพาไปสู่การเป็นชุมชนท่องเที่ยว

“ชุมชนท่องเที่ยว” คืออะไร สำคัญอย่างไร ทำไมถึงต้องทำ คำเหล่านี้อาจจะยังไม่ตอบใจทยอยในใจของทุกคน แต่ด้วยอัตลักษณ์ และทรัพยากรของชุมชนที่พร้อมจะนำไปบริหารจัดการให้เกิดประโยชน์สูงสุด การดำเนินงานภายใต้รูปแบบชุมชนท่องเที่ยว จึงเป็นทางออกของเรื่องเหล่านี้ นอกจากนี้ภายในเมืองอุทัยธานียังมีปัญหาระยะการหาที่จอดรถ เนื่องจากถนนคับแคบ และเป็นเมืองเล็ก จึงต้องการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาใช้จักรยานและการเดินเท้า

ประกอบกับ สสส. ร่วมกับชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ได้ผลักดันการใช้จักรยานและการเดินในชีวิตประจำวันสู่ประชาชนทั่วประเทศ ส่งผลให้เครือข่ายพบทางออก จึงได้เสนอแนวคิดการพัฒนาชุมชนท่องเที่ยว ภายใต้โครงการริเริ่มก่อสร้างตัวสู่เป้าหมายชุมชนท่องเที่ยวด้วยจักรยานและการเดิน ที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก สสส. โดยมีแผนการ 10 ขั้นตอน เพื่อการพิชิตฝัน

อาทิ CBT-I 5. การประชุมประชาคมกลุ่มย่อย การกำหนดแผนงาน และการคัดเลือกคณะทำงาน คณะกรรมการ 6. ศึกษาประวัติชุมชนอย่างจริงจัง 7. ผลักดันความร่วมมือกับภาคส่วนอื่นๆ 8. พัฒนาศักยภาพของชุมชน ขั้นตอนนี้สามารถทำไปพร้อมกับขั้นตอนอื่นๆ ได้ และบางส่วนต้องรอให้มีข้อมูลที่สนับสนุนก่อน 9. ร่างระเบียบชุมชนท่องเที่ยว 10. ประกาศใช้ระเบียบและดำเนินการส่งเสริมการท่องเที่ยวชุมชนชาวอินบ้านสะแกกรัง



10 ขั้นตอน สู่การเปลี่ยนฝันให้เป็นชุมชนท่องเที่ยวบ้านสะแก คณะทำงานได้พบปะพูดคุยกับหลายภาคส่วนเพื่อหาข้อแนวคิด จนนำมาสู่ 10 ขั้นตอน ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ คือ 1. การระดมสมองสอบถามความเห็น 2. กำหนดแนวทางการทำงาน 3. สำรวจข้อมูลกลุ่มตัวอย่างประมาณร้อยละ 25 ของประชากรทั้งหมด โดยกระจายพื้นที่สำรวจ 4. ตั้งคณะทำงานเชิญชวนบุคคลภายนอกเข้าร่วมดำเนินการและศึกษาคู่มือการจัดทำชุมชนท่องเที่ยว

อย่างจริงจัง ซึ่ง (10) ขั้นตอนเหล่านี้เป็นเพียงทางให้เดินต่อไปเท่านั้น ในระหว่างดำเนินงานจะมีการปรับแก้ตามกระบวนการอีกครั้งหนึ่ง ภาพชุมชนท่องเที่ยววันนี้เริ่มแจ่มชัดมากยิ่งขึ้น เมื่อได้รับแรงการสนับสนุนจากสภาวัฒนธรรมจังหวัดอุทัยธานี ที่แต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อมาศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจัง ชุมชนท่องเที่ยว คงจะถือกำเนิดขึ้นในอีกไม่ช้านี้ การบริหารจัดการโดยชาวชุมชน และพร้อมที่จะต้อนรับผู้มาเยือนในอนาคต... 🚲



ECF Velo-City 2014

26-30 พฤษภาคม 2557 ศ.กิตติคุณ ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์ ได้รับเชิญเข้าร่วมประชุม Velo-City Global 2014 ที่เมืองอาติเลท ประเทศออสเตรีย พร้อมลงนามประกาศตัวอย่างเป็นทางการ WCA ที่อาจารย์ธงชัยเป็นหนึ่งในคณะกรรมการชุดแรก (จาก 5 ประเทศ) นับเป็นข่าวดีของผู้ใช้จักรยานว่าเรามีตัวแทนระดับประเทศไปสู่เวทีจักรยานโลกแล้ว



เครือข่ายใต้ (ตอนบน)

31 พฤษภาคม 2557 ทพ.อนุศักดิ์ คงมาลัย ประธานคณะกรรมการกำกับทิศทาง นำทีมสำนักงานจัดประชุมเครือข่ายผู้ใช้จักรยานและรักการเดินประจำจังหวัด ครั้งที่ 8 (ภาคใต้ตอนบน) มีผู้เข้าร่วมประมาณ 100 คน จาก 7 จังหวัด ที่ รร.พูนพิทยาคม อ.พุนพิณ จ.สุราษฎร์ธานี ร่วมกับเทศบาลเมืองท่าข้าม และเครือข่ายชมรมจักรยาน จ.กระบี่



เครือข่ายภาคเหนือ (ตอนล่าง)

26 เมษายน 2557 ชมรมฯ ร่วมกับเทศบาลเมืองนครสวรรค์ จัดประชุมเครือข่ายผู้ใช้จักรยานและรักการเดิน (ภาคเหนือตอนล่าง) ครั้งที่ 7 มีผู้เข้าร่วมประชุมประมาณ 120 คน จาก 8 จังหวัด การประชุมได้ดำเนินการขึ้นก็เพื่อสร้างเครือข่ายร่วมกันของผู้ใช้จักรยาน เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดประโยชน์สาธารณะต่อผู้เดินเท้าและผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศ



ร่วมประชุม คสช.

29 พฤษภาคม 2557 ทพ.อนุศักดิ์ คงมาลัย ร่วมนำเสนอเส้นทางถนน (Road Map) มติสมัชชาและความก้าวหน้าของมติ “เดิน-จักรยาน” ในภาพรวมของงานชมรมฯ ที่ผ่านมา ในการประชุมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การขับเคลื่อนมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 5 ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมอิมแพค เมืองทองธานี จัดโดยคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (คสช.)



รับฟังรายงานความก้าวหน้าของ 12 ชุมชน ใน กทม.

7 มิถุนายน 2557 กรรมการและเจ้าหน้าที่โครงการฯ ร่วมประชุมกับประธานและแกนนำชุมชนในเขตกรุงเทพมหานคร 12 ชุมชน ที่อยู่ในกระบวนการสร้างชุมชนจักรยานนำร่องใน “โครงการสนับสนุนการเดินและการสร้างชุมชนจักรยานสู่กรุงเทพฯ เมืองน่าอยู่” ซึ่งเป็นชุมชนที่ชาวบ้านและคณะกรรมการของชุมชนเห็นด้วย เพื่อร่วมมือกันสร้างให้เป็นชุมชนที่ส่งเสริมการเดินและการใช้จักรยาน ทั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากมูลนิธิโอกาสเป็นผู้ดำเนินการทำโครงการ กิจกรรมนี้จัดขึ้น ณ ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนบึงบัว เขตลาดกระบัง



“Corporate Social Responsibility (CSR)”



ความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมขององค์กร
ซึ่งคือการดำเนินธุรกิจภายใต้กฎหมาย หลักจริยธรรมและการจัดการที่ดี
โดยรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม ทั้งในระดับระดับภาค
และใกล้เคียงนำมาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน”

One Company One (Cycling) Community : คำตอบของ CSR ยุคปัจจุบัน



สุขภาพดี

จักรยาน การเดินทาง
ทางเลือกเพื่อ
สุขภาพกายที่แข็งแรง
จิตใจแจ่มใส
จากการได้ออกกำลังกาย



ฟรี

จักรยาน การเดินทาง
ทางเลือกที่ฟรี
ประหยัด ลดค่าใช้จ่าย
หลุดพ้นจากความอึดอัด
บนท้องถนน อีสระ



สะอาด

จักรยาน การเดินทาง
ทางเลือกที่ทำให้สังคม
และสิ่งแวดล้อมที่สะอาด
การเดินทางที่
ไม่สร้างมลพิษให้กับโลก



การเดินทางด้วยจักรยาน
ช่วยเพิ่มความมีชีวิตชีวา
ในชุมชน เพิ่มโอกาสการ
ทักทายระหว่างเดินทาง
ลดช่องว่างระหว่างกัน ลดอุบัติเหตุ
ส่งเสริมให้ชุมชนน่าอยู่ขึ้น

การสร้างร่วมมือ :

องค์กรธุรกิจ สนับสนุนงบประมาณ ร่วมดำเนินการ และติดตามประเมินผล

🚲 งบฯ เบื้องต้นเพื่อจุดประกายแนวคิด one company one (cycling) community 50,000 บาท (ไม่รวมการจัดการโครงการ)

🚲 งบฯ ระยะยาว บุคลากรขององค์กรธุรกิจและโครงการฯ ร่วมจุดประกายให้ชุมชนและสร้างเสริมการพัฒนาชุมชนจักรยาน
เพื่อความยั่งยืน

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย หน่วยงานประสาน ระหว่างองค์กรธุรกิจและชุมชน ค้นหาชุมชนที่สนใจ (หรือชุมชนที่
องค์กรธุรกิจสนใจ) สนับสนุนแนวคิด และกระบวนการการสร้างชุมชนจักรยาน หมู่บ้าน ชุมชนดำเนินการ One Company One
(Cycling) Community ในหมู่บ้าน ชุมชน

อีกทางเลือกหนึ่งที่จะก้าวสู่ธุรกิจของคุณ
ร่วมเป็นองค์กรที่รับผิดชอบต่อสังคม
และสิ่งแวดล้อมได้





ขอเชิญองค์กรธุรกิจ
ร่วมเป็นองค์กรรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม
ผ่านการสนับสนุนกิจกรรม

One **Company**
(Cycling) Community



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย

โครงการการผลักดันการเดินและการใช้จักรยานไปสู่นโยบายสาธารณะของประเทศไทย

เลขที่ 15 ซอยประดิพัทธ์ 17 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. 10400

โทร 02-618 4434 โทรสาร 02 618 4430

www.thaicyclingclub.org / facebook.com/thaicycling

E-mail : tcc@thaicyclingclub.org

