

ปีที่ 24

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนากีฬาท้องถิ่น
ปี 2540 2545 และ 2551



ฉบับที่ 299/พฤษภาคม 2559

วารสารสาร สองล้อ



“100 กิโลเมตรที่มีคุณค่า
และมีความหมาย”

จักรยาน..วิถีชีวิตที่อบอุ่นและพระพุทธรักษา

OMATA ONE คอมพิวเตอร์จักรยานสุดเก๋ ■ ยาทึ่กินอันตราย
เลือกขนาดให้เหมาะ...ก่อน ■ ปั่นเที่ยวขุนเขา
ถ้วยกาเพชรวงคนปั่นรู้ ■ 200 อัมพวา โฉมใหม่



ISSN 1513-6051

มูลค่า
ต่อบาท
สมาชิก...
รับฟรี!

f TCHATHaicycling
www.thaicycling.com

OMATA ONE

คอมพิวเตอร์จักรยานสุดเก๋



สะดวกไม่น้อยเมื่อเห็นเรือนไมล์พิมพ์เดียวกับนาฬิกาทรงบิกบิน หน้าปัดประกอบด้วยเข็มและมาตรวัดแปลกตา ว่านี่หรือคือ “คอมพิวเตอร์จักรยาน” ซึ่งผู้พัฒนา OMATA ONE บรรจงออกแบบด้วยแรงบันดาลใจที่เต็มเปี่ยม

คอมพิวเตอร์จักรยานทรงย้อนยุคสุดคลาสสิกนี้ถูกออกแบบโดย เรย์ นิวแมน และ จูเลียน เบคเกอร์ (พร้อมทีมงานอีกหลายชีวิต) จากข้อความกึ่งใจที่ได้

อ่านจากบทความหนึ่งว่า “ความเร็วของการรับรู้ในตัวมนุษย์อยู่ที่อัตรา 18 ไมล์ต่อชั่วโมง ซึ่งหมายถึงอัตราความเร็วที่ปลอดภัยต่อการเดินทางและรับรู้สิ่งต่างๆ ของโลกใบนี้”

ดูเหมือนจะเป็นความบังเอิญที่อัตราความเร็วระดับนี้ เป็นอัตราความเร็วของการปั่นจักรยานที่เหมาะสม (ประมาณ 28.9 กิโลเมตรต่อชั่วโมง) จนเกิดเป็นแรงบันดาลใจสู่การออกแบบอุปกรณ์



คอมพิวเตอร์จักรยานที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะเช่นนี้ ขึ้นมา

ด้วยระบบ GPS ที่แม่นยำภายในตัวเครื่อง ส่งผ่านข้อมูลสู่การแสดงผลบนหน้าจอ แสดงให้เห็น ความเร็ว ระยะทาง ระดับความสูง และเวลา ด้วยเข็ม พร้อมตัวเลขแบบเดียวกับนาฬิกาแนวผจญภัยยอดนิยม อีกทั้งยังใส่การออกแบบที่คำนึงถึงการใช้งานกลางแจ้ง ในขณะที่ขับเคลื่อน ด้วยการออกแบบรูปลักษณ์เฉพาะ

ของตัวอักษร เรียกว่า OMATA Numeral Regular ซึ่งมีลักษณะที่ทันสมัย อ่านง่าย ชัดเจน

น่าเสียดายที่ไม่มีระบบไฟส่องสว่างหรือแบ็คไลท์ ที่ตัวเรือน อันเนื่องมาจากเหตุผลและข้อจำกัดของการใช้พลังงานไฟฟ้าของแบตเตอรี่ อย่างไรก็ตาม คอมพิวเตอร์จักรยานตัวนี้มีการออกแบบร่วมกับวิศวกรของ SEIKO จึงอาจจะมีการติดตั้งระบบตัวเลขเรืองแสง เพื่อให้สามารถมองเห็นข้อมูลขณะปั่น



จักรยานยามค่ำคืนได้พอประมาณ และสามารถใช้งานได้นานถึง 24 ชั่วโมงต่อการชาร์จแบตเตอรี่ 1 ครั้ง ผ่านทางช่อง USB-C

แม้หน้าจอก็จะเห็นเพียงข้อมูลสำคัญอย่างระยะทาง ความเร็ว ความสูง และเวลา แต่ภายในของระบบนั้น ล้วนเก็บข้อมูลสำคัญอื่นๆ ของการปั่นจักรยาน เพื่อโอนถ่ายไปสู่ระบบของ Strava ได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ ซึ่งสามารถเลือกดูข้อมูลต่างๆ ได้บนเครื่องคอมพิวเตอร์

ภายในมีระบบเชื่อมต่อข้อมูลแบบ ANT+ และ BTLE จึงสามารถเชื่อมกับอุปกรณ์วัดอื่นๆ อาทิ ฮาร์ดเรท การเผาผลาญพลังงาน หรือ ความเร็วรอบขา ซึ่งจะมีอุปกรณ์เสริมเหล่านี้้ออกตามมาในอนาคต

นอกจากการออกแบบที่เน้นความสวยงามหรูหราระดับพรีเมียมแล้ว ยังได้เสริมความแข็งแรงด้วยการประกอบที่ป้องกันน้ำ ฝุ่น และปัจจัยแวดล้อมในการปั่นจักรยานกลางแจ้งได้เป็นอย่างดี

สนนราคาที่ระดมทุนใน *Kickstarter* คือ ชุดละ 499 ดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 17,400 บาท สนนราคาจำหน่ายหลังผ่านการระดมทุนไปแล้วคือ ชุดละ 599 ดอลลาร์สหรัฐ ประมาณ 20,900 บาท ทั้งนี้จะสามารถส่งสินค้าได้ประมาณ เดือนกุมภาพันธ์ ปี 2017 ☺

ที่มา www.omata.com

Enjoy ride

Enjoy life



FD2081A
20" Alloy Folding Bike 6 sp



FD2011S
20" Steel Folding Bike 6 sp

หมุนชีวิตให้ Enjoy ได้ทุกที่
ทุกเวลากับจักรยานพับ
LA NEO โดUBLE โดUBLE โดUBLE โดUBLE
คนรุ่นใหม่ ที่ต้องการจะนำ
จักรยานไปได้ทุกๆ ที่ ช่วยต่อ
การเดินทางในที่สาธารณะ
จะพับเก็บก็สะดวก
จะกางประกอบก็ง่าย

แต่มีจักรยานพับ LA NEO
ชีวิตก็ง่ายขึ้นเยอะ



ลงตัว โดUBLE โดUBLE โดUBLE โดUBLE



www.la-bicycle.com

f la bicycle



2 OMATA ONE คอมพิวเตอร์
จักรยานสุดเก๋ 7 แวดวงสองล้อ
12 ตารางกิจกรรม 2559
13 IKEA ขายจักรยานเพื่อคนเมือง
16200 อัมพวาใหม่ 18100 กม.
ที่มีคุณค่า 24 ยาคันทันอันตราย
28 เลือกขนาดให้เหมาะ 32 ปั่น
เที่ยวยาวนาน ตอนที่ 13 38 Fitness
Life Style 42 ถ้วยกาแฟของ
คนปั่นรุ่น 46 บริษัทจักรยาน
47 สินค้าสมาคม

สารสองล้อฉบับนี้ อยากให้อ่านบทความที่บันทึก
เรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์การปั่นจักรยาน ด้วย
ระยะทาง 100 กิโลเมตร อันเป็นประสบการณ์ในการ
ปั่นจักรยานทางไกล ซึ่งต้องใช้ทักษะในการปั่นจักรยาน
ตลอดจนทักษะในการเรียนรู้ ที่จะปั่นจักรยานระยะทาง
ไกลๆ ได้อย่างตลอดรอดฝั่ง โดยจะต้องมีความปลอดภัย
มีการควบคุมความเร็วที่เหมาะสม ข้อสำคัญคือการ
“เน้นพึ่งพาตนเอง”

ในบันทึกเรื่องราว 100 กิโลเมตรครั้งนี้ มากมาย
ไปด้วยเรื่องที่น่าสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การได้
พบปะกับเพื่อนนักปั่นหลากหลายวัย โดยเฉพาะน้องๆ
นักปั่นหน้าใหม่ ซึ่งมาร่วมทำทายทดสอบความสามารถใน
ครั้งนั้นด้วย

จนทำให้เกิดความภาคภูมิใจไปหลายคน อีกทั้ง
ยังได้รับ “ความสุข” ที่เกิดขึ้นเปี่ยมล้นบนใบหน้าของ
นักปั่นต่างวัย.. แต่หัวใจเดียวกันในกิจกรรมครั้งนี้..

น่าประทับใจมากครับ

บรรณาธิการสารสองล้อ



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิ เช่น เพื่อสุขภาพและพลาสมา กิจกรรมนันทนาการ การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกอยู่ในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิจรณะ บรรณาธิการ วรุฒิ วรวิทยานนท์ พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด
โทร. 02-214-4660, 02-214-4370 โทรสาร 02-612-4509 สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์) 15
แยก 14) ถนนรัชดาภิเษก-ราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 เว็บไซต์ www.thaicycling.com
Fan Page: [facebook.com/TCHAtaicycling](https://www.facebook.com/TCHAtaicycling) อีเมล tchataicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกรายปี 200 บาท (ต่ำกว่า 15 ปี 80 บาท)
สมาชิกตลอดชีพ 2,000 บาท ติดต่อได้ที่ โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>
อีเมล tchamember@gmail.com

Bike For All ชิงถ้วยพระราชทาน



ผ่านไปแล้วสำหรับการแข่งขัน เสือภูเขาทางเรียบใจเกินร้อย รายการ “Bike For All” ชิงถ้วยพระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี สนามที่ 2 จังหวัดชัยนาท ที่จัดขึ้นเมื่อวันที่ 12 มีนาคม 2559 ซึ่งเป็นการแข่งขันที่รวมเหล่านักกีฬาจากสำนักต่างๆ มาแข่งขันกันสร้างความตื่นเต็นให้กับผู้รับชมเป็นอย่างมาก

ในการแข่งขันครั้งนี้ OPTIMA THULE Cycling Team ได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วม และสามารถคว้ารางวัลมาได้ หลากหลายประเภท เริ่มต้นที่ ประเภทชายอายุไม่เกิน 15 ปี ได้แก่ ด.ช.วิศวรร

แก้วทอง คว่าอันดับที่ 6 มาได้ ด้านประเภทชาย อายุไม่เกิน 18 ปี นายอรชุน เพชรรัตน์ ก็สามารถคว้ารางวัลชนะเลิศอันดับ 3 มาครอบครองไว้ได้ ส่วนใน ประเภทหญิง อายุไม่เกิน 18 ปี OPTIMA THULE Cycling Team ก็สามารถคว้ารางวัลมาได้ถึง 4 อันดับ

เริ่มตั้งแต่ ชนะเลิศอันดับ 1 ได้แก่ น.ส.ชนิภรณ์ บัตรียะ, ชนะเลิศอันดับ 2 ได้แก่ น.ส.สุภาวดี ศรีมันตะ, ชนะเลิศอันดับ 3 ได้แก่ น.ส.เยาวเรศจิตมาตย์และชนะเลิศอันดับ 4 ได้แก่ ด.ญ.ภาสินี เจริญทรัพย์ยานนท์

นับเป็นความสำเร็จของเหล่านักกีฬาที่น่าแสดงความยินดี

อย่างยิ่ง แม้ว่าอากาศจะร้อน และถนนหนทางที่ไม่ค่อยเอื้ออำนวยนัก แต่นั่นก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อนักกีฬาแต่อย่างใด ยังสามารถแข่งขันกันอย่างสุดความสามารถจนคว้าเอาชัยชนะมาได้ ทางทีมงาน OPTIMA THULE Cycling Team ก็ขอแสดงความยินดี และขอส่งแรงเชียร์ให้ในการแข่งขันครั้งต่อไป ประสบความสำเร็จ คว้าเอารางวัลมาได้ตั้งเช่นนี้อีก!

สามารถรับชมข้อมูลข่าวสาร และกิจกรรมดีๆ ของ OPTIMA THULE Cycling Team ได้ที่ www.facebook.com/OptimaBike ☺

ปั่น...ปั่นน้ำใจเพื่อชุมชน Bike for sharing to community: BSC วันอาทิตย์ที่ 5 มิถุนายน 2559

กิจกรรมปั่นจักรยานการกุศล เพื่อจัดหารายได้ในการจัดซื้อเครื่องฟอกไตให้โรงพยาบาลหลวงพ่อดำ วัดศักดิ์ฯ จัดซื้อเครื่องกรองน้ำดื่มบริสุทธิ์ให้กับโรงเรียนในชนบทฯ โครงการฝึกอาชีพให้กับชุมชนฯ และจัดซื้อรถเข็นสำหรับผู้ด้อยโอกาส

ประเภทการเข้าร่วมปั่น เส้นทางสุดสวยเรียบคลองมหาสวัสดิ์

- รุ่นทั่วไประยะทาง 25 กิโลเมตร ภายในเวลา 2 ชั่วโมง ค่าสมัคร 500.-บาท
- รุ่นทั่วไประยะทาง 50 กิโลเมตร ภายในเวลา 3 ชั่วโมง ค่าสมัคร 500.-บาท
- รุ่น VIP ปั่นชิวๆ ชมบรรยากาศร่มรื่นภายในมหาวิทยาลัยฯ ระยะทาง 5 กิโลเมตร ไม่จำกัดเวลา ค่าสมัคร 1000.- บาท

ติดต่อขอทราบรายละเอียด, ลงทะเบียนการสมัคร, แจ้งการชำระเงิน ได้ที่ คุณชาติ LINE ID : BSCNongkhaem หรือโทร 099-625-9674 ☺



ปั่นจักรยานสู่พระธาตุดอยตุง ครั้งที่ 1 วันอาทิตย์ที่ 5 มิถุนายน 2559

ปั่นจักรยานการกุศลเพื่อหาทุนส่งเสริมสนับสนุนนักกีฬาจักรยานตัวแทนทีมจังหวัดเชียงรายเข้าร่วมการแข่งขันในระดับภาคและระดับประเทศ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมวัฒนธรรมประเพณีของชาวล้านนาไทย น้อมใจถวายสักการบูชาพระธาตุดอยตุง

จุดปล่อยตัวคือสถานีขนส่งท่องเที่ยวดอยตุง (ท่ารถม่วง) ปั่นจักรยานตามถนนดอยตุงสายใหม่ ระยะทาง 23 กิโลเมตร จุดเส้นชัยที่พระธาตุดอยตุง

ค่าสมัครคนละ 600 บาท ติดต่อได้ที่ คุณจิตติมา มณี LINE ID = jittimajj ☺

GRAND OPENING ร้านจักรยาน Bike and Living Bikenet Bowin II&: LIFE SPORT COMPLEX วันอาทิตย์ที่ 19 มิถุนายน 2559

งานปั่นจักรยานเปิดตัวร้าน Bike and Living Bikenet Bowin และ LIFE SPORT COMPLEX ด้วยระยะทางประมาณ 49 กิโลเมตร โดยจะได้ร่วมปั่นจักรยานกับนางฟ้านักปั่นหวานหวาน อรุณธิดา พาณิศจรรยา เป็นการปั่นจักรยานเชิงท่องเที่ยวและสันทนาการ ไม่ใช่การแข่งขัน

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมร่วมสนุก และรับรางวัลของที่ระลึก สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 089-935-5556 ☺



Yellow Jersey สวนพื้ง Road bike Challenge ใจเกินร้อย 2016

วันเสาร์ที่ 25 - อาทิตย์ที่ 26 มิถุนายน 2559

ครั้งหนึ่ง พิชิตเส้นทางทะเลหมอก โลดแล่น เพลิดเพลิน สนุกกับเส้นทางดงมธรรมชาติ ติดอันดับ โอโซนของเมืองไทย สวนพื้ง ในวันอาทิตย์ที่ 26 มิถุนายน 2016 มาร่วมสร้างประวัติศาสตร์ กับเส้นทาง อ่างดงม ธรรมชาติสองข้างทาง พิชิตเนินดับแตก กับระยะทาง 50 กิโลเมตร ไม่จำกัดความเร็ว พร้อม จัดอันดับ Top Ten Man & Woman ขึ้นถึงเส้นชัย ARISTO CHIC RESORT & FARM (ไม่จำกัดชนิด ของจักรยาน)

โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการปั่นจักรยาน ทั้งนี้เพื่อสมทบทุนซื้ออุปกรณ์ กีฬาให้กับโรงเรียนในพื้นที่ที่จัดกิจกรรม

ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่

081-914-9347 ☺



TOUR DE Pratin (Banrai) 2016

วันอาทิตย์ที่ 10 กรกฎาคม 2559

เทศบาลตำบลพระแท่น นำโดย นายทรวงศักดิ์ โชติฉินนิตวิวัฒน์ นายเทศมนตรีเทศบาลพระแท่น ร่วมกับ ทวินไบค์คลับกาญจนบุรี นำโดย นายสาทิตย์ (โอ) จินาภักดิ์ ประธานทวินไบค์คลับ และประชาชนชาวตำบลพระแท่นและตำบลใกล้เคียง

ขอเชิญร่วมงาน “ปั่นวัดใจ...แดนอารยธรรม พระแท่นดงรัง หล่อพระวัดบ้านไร่ ขอพรหลวงปู่ หลิววัดไร่แตงทอง” ใน รายการ “TOUR DE Pratin (Banrai) 2016”

สถานที่จัดงาน ณ วัดบ้านไร่ (ราษฎร์ศรีทธาธรรม) ตำบลพระแท่น อำเภอดำรงวิทยาคาร จังหวัดกาญจนบุรี

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม ปู่เปี้ยก ประธาน ที่ปรึกษาการจัดการงาน 086-140-4192

สท.ทศพร แก้วน้อย 089-200-5-777 ☺

PHITSANULOK CLASSIC CHALLENGE II 2016

อาทิตย์ที่ 10 กรกฎาคม 2559 ณ สวนสาธารณะบึงราชชนก พิษณุโลก



ศูนย์ฝึกจักรยาน พิษเซอร์แมนเฟรนด์ กองบิน 46 พิษณุโลก ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมแข่งขัน จักรยาน PHITSANULOK CLASSIC CHALLENGE II 2016

การแข่งขันเสือหมอบ ระยะทาง 80 กิโลเมตร
เสือภูเขาทางเรียบ ระยะทาง 80 กิโลเมตร
สมัครเล่น 50 กิโลเมตร Adventure ภายในพื้นที่รอบบึงราชชนก
ระยะทาง MTB CROSS 30 กิโลเมตร และวิ่งอีก 5 กิโลเมตร

ดำเนินการแข่งขันตามกติกาของสหพันธ์จักรยานนานาชาติ (UCI) ฉบับล่าสุด และ ข้อกำหนดเฉพาะกาลของคณะกรรมการจัดการแข่งขัน



สอบถามรายละเอียดได้ที่

1. คุณเนท 093-137-3751 / Line id: nest_topsecret (Line ใช้สมัครแข่งขัน)
2. คุณเอ (เสือเอ พิษณุโลก) 081-394-5511 / Line id: akaluck5511 (สอบถามรายละเอียดงานแข่ง / พื้นที่ร้านค้า)
3. คุณดอย (พ.ต.ท.ภาคภูมิ ปรปาศศรีภูมิ) 081-888-3223 / Line id: doy49 ☺



เปิดตัวทีมจักรยาน OPTIMA THULE CYCLING

เปิดตัวกันไปแล้วยังยิ่งใหญ่ กับ ทีมจักรยาน OPTIMA THULE CYCLING TEAM ในงาน The Bangkok International Motor Show 2016 ที่อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี เมื่อวันที่ 31 มีนาคมที่ผ่านมา โดยเป็นความร่วมมือของ บริษัท ราชาไซเคิล จำกัด ในนามจักรยานแบรนด์ OPTIMA และ บริษัท เทคโนโลยี (เฟรย์) จำกัด ในนาม ผลิตภัณฑ์ Thule จับมือร่วมกันสนับสนุน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร เพื่อเฟ้นหานักกีฬาจักรยานเยาวชนที่มีศักยภาพ เข้าร่วมทีม และพัฒนาเป็นทีมแข่งในระดับอาชีพต่อไปในอนาคต

ทั้งนี้ เป้าหมายหลักๆ ของ OPTIMA THULE CYCLING TEAM คือ การลงทำการแข่งขันในรายการทั่วประเทศ พร้อมตั้งเป้าคว้าชัยในรุ่นประเภทต่างๆ และทำให้ทีมเป็นที่รู้จักในระดับประเทศ และรวมไปถึง การผลักดันทีมให้ก้าวไปทำการแข่งขันในระดับนานาชาติ ☺



THAILAND ENDORU SERIES

ประเภทของความนิยมการปั่นจักรยานในปัจจุบัน หากจะแบ่งกันแบบหลักๆ เห็นจะไม่พ้น จักรยานถนนและจักรยานภูเขา ทั้งสองแนวทางล้วนกำลังได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ จึงมีกิจกรรมปั่นจักรยานภูเขาระดับมาตรฐานโลกเกิดขึ้นในเมืองไทย.. ชื่อว่า “THAILAND ENDORU SERIES”

ระหว่างวันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2559 นี้ในพื้นที่วนอุทยานเขาไฉ่ จังหวัดปราจีนบุรี จะมีกิจกรรมแข่งขันจักรยานเสือภูเขาในรูปแบบ เอนดูโร (Enduro) โดยใช้มาตรฐานการจับเวลาและกติกาการแข่งขันระดับโลก ด้วยอุปกรณ์จับเวลาและเส้นทางการแข่งขันของ SPORTident

ชุดอุปกรณ์ SPORTident MTB Enduro Set ใช้สำหรับบันทึกข้อมูลเส้นทาง ระยะทางการปั่นจักรยานเป็นรายบุคคลอย่างละเอียด เป็นมาตรฐานการแข่งขันจักรยานที่สมบูรณ์แบบระดับนานาชาติ

สำหรับการแข่งขันจักรยานรูปแบบ เอนดูโร (Enduro) นั้น เป็นลักษณะการปั่นจักรยานแข่งขันแบบผจญภัย โดยจะต้องใช้ทักษะในการควบคุมรถจักรยานไปตามเส้นทางที่ถูกกำหนดไว้หลากหลายรูปแบบ ทั้งยากและง่าย เส้นทางถูกแบ่งออกเป็นช่วงๆ เรียกว่า “เสตจ” มีการกำหนดเวลาตลอดเส้นทาง แต่ไม่ได้เป็นการปั่นจักรยานที่ยากเหมือนครอสคันทรี ซึ่งต้องปั่นไปตามภูมิประเทศที่ยากเกินคาดเดา และไม่ได้ปั่นแนวตั้งลงเขาด้วยความเร็วสูงแบบดาวน์ฮิลล์

สำหรับกิจกรรม THAILAND ENDORU SERIES ครั้งนี้ นอกจากจะได้ทดสอบความสามารถ สนุกสนานไปกับเส้นทางผจญภัย ยังได้มีโอกาสร่วมสนับสนุนชุมชนในพื้นที่ เพราะจะมีการมอบทุนสนับสนุนอุทยานแห่งชาติและกิจการการท่องเที่ยวของสถานที่แห่งนี้อีกด้วย

กิจกรรมนี้เกิดจากความตั้งใจของหม่อมเจ้าวันวพรรณ

ยุคล ซึ่งเป็นผู้ก่อตั้งและผู้ดำเนินการบริษัท 299 จำกัด ร่วมกับ TANKstore และ Trailhead Thailand ตลอดจนถึงงาน เพื่อต้องการผลักดันให้เกิดเป็นกีฬาผจญภัยเทียบเท่าระดับมาตรฐานโลก และเผยแพร่จนกลายเป็นที่นิยมของคนไทยต่อไป

การรับสมัคร

- รับสมัครวันที่ 1 เมษายน - 25 พฤษภาคม 2559
- ค่าสมัคร 2,400 บาท (ค่าสมัคร 2,000 บาท + *ค่ามัดจำอุปกรณ์ 400 บาท)
- ปิดรับสมัคร 25 พฤษภาคม 2559
**ค่ามัดจำอุปกรณ์ คืนครบตามจำนวน เมื่อส่งคืนอุปกรณ์ในสภาพสมบูรณ์*

โอนชำระที่

ธนาคารกรุงเทพ สาขาเซ็นทรัลเวสต์

เลขบัญชี 879 006 9010

ชื่อบัญชี อัญญา ยุคล ณ อุทรยา

หรือบัญชี Paypal: oakyugala@299thailand.com

หลังจากโอนแล้วให้ส่งหลักฐานการโอน และข้อมูลดังนี้ไปที่

E-mail: support1@tank299.com

1. สำเนาบัตรประชาชนหรือพาสปอร์ต
2. ชื่อ-นามสกุล (ภาษาไทย และ อังกฤษ)
3. สัญชาติ
4. เบอร์โทร/อีเมลล์
5. รุ่นที่จะลงแข่ง
6. ชื่อทีม (ภาษาอังกฤษ)

สอบถามเพิ่มเติม: โทร. 02-259-2799, 081-929-5844

Email: support1@tank299.com ©

ตารางกิจกรรมประจำปี 2559

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยจักรยานและการใช้จักรยาน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการใช้จักรยานอย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้ใช้จักรยานทั่วไป สามารถติดตามรายละเอียดและสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ได้ที่ โทร. 02-678-5470 หรือทาง Facebook.com/TCHAthacycling ☺

เดือนมีนาคม

- เสาร์ที่ 5 Audax เขาโจด จ.กาญจนบุรี 200 km.
- อาทิตย์ที่ 6 ปั่น ปั่น รัก (Bike for Breath)
- เสาร์ที่ 12 Highway Bike on Route 12 พิษณุโลก - หล่มสัก
- เสาร์ที่ 19 อบรม Bike Leader
- อาทิตย์ที่ 20 Audax สะพานแม่น้ำแคว จ.กาญจนบุรี 200 km.
- อาทิตย์ที่ 27 ทริปปอยสมาคมฯ

เดือนเมษายน

- อาทิตย์ที่ 3 ประชุมใหญ่สามัญประจำปี
- อาทิตย์ที่ 10 งานปั่น ปลอดภัย 100 กิโลเมตร
- เสาร์ที่ 23 Audax ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 200 km.
- เสาร์ที่ 30 Audax หาดทรายรี จังหวัดชุมพร 200 km.

เดือนพฤษภาคม

- อาทิตย์ที่ 8 ประชุมใหญ่สามัญประจำปี ครั้งที่ 2
- อาทิตย์ที่ 15 Audax อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
- อาทิตย์ที่ 22 ทริปปอย
- อาทิตย์ที่ 29 Test Run แก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี

เดือนมิถุนายน

- อาทิตย์ที่ 5 ทริปปอย
- อาทิตย์ที่ 19 Audax จอมบึง จังหวัดราชบุรี

เดือนกรกฎาคม

- อาทิตย์ที่ 3 ทริปปอย
- เสาร์ที่ 16 Audax สะพานข้ามแม่น้ำแคว จังหวัดกาญจนบุรี
- อาทิตย์ที่ 24 ทริปปอย

เดือนสิงหาคม

- อาทิตย์ที่ 7 ทริปปอย
- เสาร์ที่ 27 Audax ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

เดือนกันยายน

- อาทิตย์ที่ 4 ทริปปอย
- อาทิตย์ที่ 11 ทริปปอย
- เสาร์ที่ 24 Audax ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
- อาทิตย์ที่ 25 Car Free Day 2016

เดือนตุลาคม

- อาทิตย์ที่ 2 ทริปปอย
- อาทิตย์ที่ 30 Audax อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

เดือนพฤศจิกายน

- อาทิตย์ที่ 6 ทริปปอย

IKEA

ขาย..จักรยานเพื่อคนเมือง!

เมื่อร้านขายเครื่องเรือนและของใช้ภายในบ้านขนาดใหญ่สัญชาติสวีเดน
นามว่า IKEA เตรียมออกจำหน่าย “จักรยาน” เพื่อคนเมืองในยุโรป ต้องมีอะไร
ไม่ธรรมดาที่น่าสนใจแน่นอน

ในเดือนสิงหาคม 2559 ที่จะถึงนี้ร้าน IKEA ในประเทศแถบยุโรปจะวาง
จำหน่ายจักรยานซึ่งถูกออกแบบเฉพาะ เพื่อการใช้งานสำหรับคนเมือง เป็น
จักรยานที่ใช้ได้กับทุกเพศวัย ถูกสร้างสรรค์และออกแบบโดยสามนักออกแบบจาก
Veryday คือ ออสการ์ จูเลน (Oskar Juhlin), เจน พิวเรน (Jan Puranen)
และ คริสเตียน อีค (Kristian Eke) ซึ่งพัฒนาและสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์เพื่อผู้คน
มากมาย รวมถึงจักรยานที่กำลังเอยถึงรุ่นนี้.. มีชื่อว่า “Sladda”



เป็นจักรยานเฟรมอลูมิเนียมน้ำหนักเบา ผู้ใช้สามารถยกขึ้นลงบันไดหรือทางเท้าได้ง่าย การออกแบบโดยรวมเน้นที่คุณสมบัติการใช้งานสะดวก และใช้การดูแลน้อยที่สุด ระบบขับเคลื่อนใช้สายพานแทนโซ่แน่นอนว่านอกจากจะมีน้ำหนักเบาแล้ว ยังลดปัญหาเรื่องการบำรุงรักษาไปโดยปริยาย สายพานที่ใช้นี้ ทดสอบความทนทานแล้ว สามารถใช้งานต่อเนื่องได้ระยะทางมากกว่า 15,000 กิโลเมตร

ส่วนประกอบต่างๆ ตลอดทั้งคันของจักรยานคันนี้ ถูกออกแบบให้มีคุณสมบัติในการจับยึดเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริมต่างๆ ได้สะดวกง่ายดาย ไม่ว่าจะ

เป็นตระกร้า แรค หรืออุปกรณ์บรรทุกแบบพวงก็แน่นอนล่ะ.. มันถูกออกแบบมาเพื่อใช้งานโดยเฉพาะนี่นา

มีล้อให้เลือก 2 ขนาด คือรุ่นล้อขนาด 26 นิ้ว และล้อขนาด 28 นิ้ว

ที่สำคัญคือ..จักรยาน Sladda สามารถคว้ารางวัลประเภทการออกแบบยอดเยี่ยมจาก Red Dot Design มาประดับคุณค่าเป็นที่เรียบร้อย..

เตรียมออกจำหน่ายเฉพาะร้าน IKEA ในยุโรป สนนราคาปกติ 797 ดอลลาร์สหรัฐ และราคา 569 ดอลลาร์สหรัฐ สำหรับสมาชิก IKEA 😊





SHIMANO
XTR
11-SPEED

อะฮงพาณิชย์

เลขที่ 1 ถนนยุค 2 แขวงจตุจักรศรีนคร เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10100

โทร. 02-222-1638, 02-225-0485 แฟกซ์. 02-226-3030

Email: Hahhong@hotmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/hahhongth/>

HAH HONG

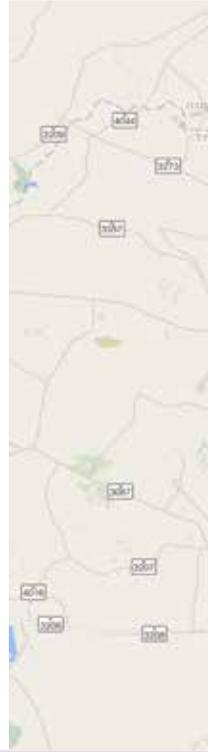
SINCE 1961

200 อัมพวา โฉมใหม่

โดย สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย



Designed by Freepik.com



200 อัมพวา โฉมใหม่ เป็นเส้นทางที่จักรยานสามารถจะปั่นอยู่บนถนนได้ปลอดภัยในระดับหนึ่งดีกว่าเส้นทางเดิมอย่างเทียบกันไม่ได้เลย แต่ทั้งนี้ไม่ได้ให้เครดิตผู้ออกแบบหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการก่อสร้างเส้นทางนี้ใดๆ ทั้งสิ้น เพียงแต่มันเกิดจากความอับจนหนทาง ที่จะหาถนนที่จะปั่นจักรยานได้จริงๆ นั่นเป็นเรื่องที่ยากในบ้านเรา จึงต้องหาทางมุดขึ้นมุดลงมุดๆ โผล่ๆ เหมือนพวกหลบเหลี่ยมอะไรสักอย่าง

แต่ก็จริงคือหลบเหลี่ยมความเสี่ยงอันตรายที่ต้องไปใช้ถนนร่วมกับพาหนะใหญ่มีเครื่องยนต์แรงม้าสูงๆ พวกเขาได้สิทธิ์อย่างเต็มที่จากบ้านนี้เมืองนี้เป็นผู้ที่ต้องได้รับความสะดวกที่สุด ดังเช่นถนนพระราม 2 อันเป็นเส้นทางเดิมของ 200 อัมพวา ฉบับอันตราย

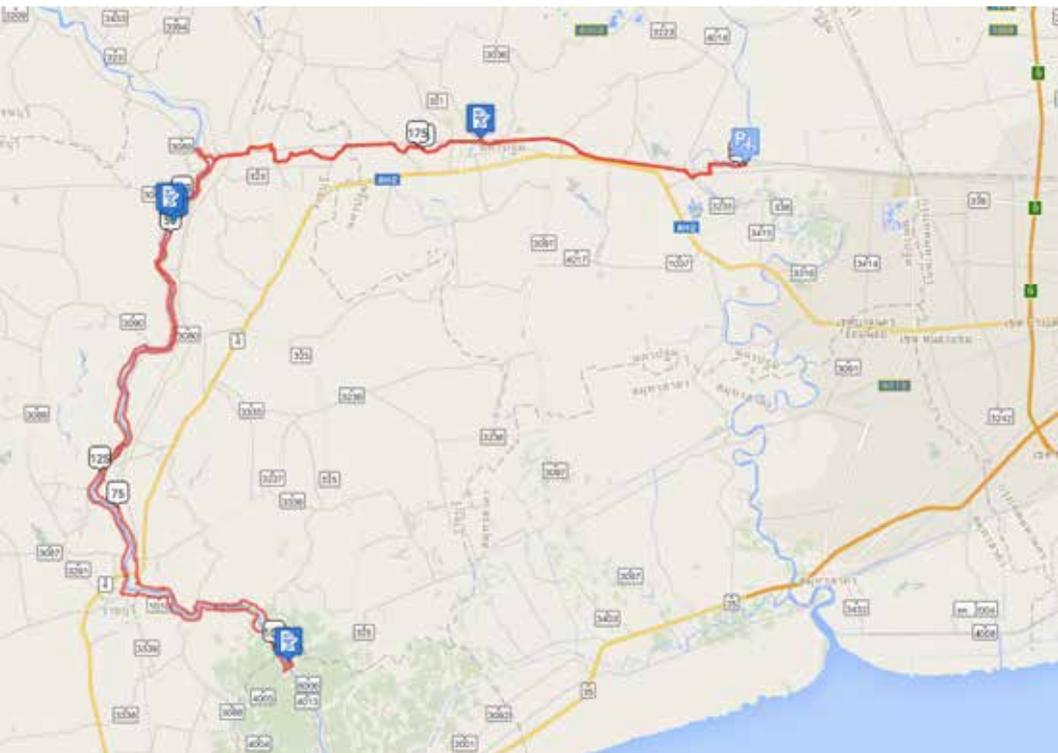
หากพื้นที่จะจัดต่อ ก็จะสร้างความวิตกกังวลให้กับผู้จัดมิใช่น้อยที่ต้องเสี่ยงกับความปลอดภัยของ

นักปั่นผู้ร่วมกิจกรรม

ตั้งนั้นใน 200 อัมพวาโฉมใหม่นี้ จึงเป็นการพานักปั่นเดินทางด้วยจักรยานจากย่านพุทธมณฑลสาย 4 แต่ลิกเข้าไปหน่อยสักประมาณ 10 กิโลเมตร เป็นจุดเริ่มต้นที่โรงเรียนวัดจรัลวรย อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

จะเป็นระยะทางจากจุดนี้ไปถึงจุดกลับตัวที่วัดแม่พระบังเกิด ที่มีอาสนวิหารเก่าแก่ที่สวยงามอายุ 120 ปี แล้วกลับมาที่เดิมจะได้ระยะ 200 กิโลเมตร พอดิบพอดีไม่ขาดไม่เกิน

จึงเป็นคำตอบอยู่ในว่าทำไมไม่ไปเริ่มที่นั่นที่นี้ขอทำความเข้าใจในระดับหนึ่งก่อนเพราะมีคำถามเข้ามามากมายเรื่องจุดเริ่มต้น เหตุผลอยู่ที่กล่าวมาแล้วจากข้างต้น เส้นทางนี้จะทับเส้นทาง 200 แม่น้ำแคว จากจุดเริ่มต้นไปที่แยกบางตาล 30 กิโลเมตร รวมจากกลับจะเป็น 60 กิโลเมตร เพื่อไปแยกเข้า



บ้านโป่ง-โพธาราม มาทางบ้านหนองกบ จะเป็นเส้นทางผ่านหมู่บ้านที่ปลอดภัยรถยนต์น้อย ต่อเนื่องไปจนถึงบ้านโป่งโพธาราม ตลอดเส้นทางจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม ไม่ได้ออกไปที่ถนนหลักเลยแม้แต่หน่อย

เป็นอีกหนึ่งเส้นทางที่ทีมงานผู้จัดชื่นชอบ โดยเฉพาะเส้นทางเลียบบ้านแม่กลอง 2 ฝั่งกว่า 100 กิโลเมตร ที่ผ่านหมู่บ้านและวัดชุมชนชาวมอญริมฝั่งแม่น้ำ ตลอดทางมีร่มไม้และรู้สึกสัมผัสได้จากไอเย็นของแม่น้ำแม่กลอง จึงเป็นเส้นทางระยะ 200 กิโลเมตรที่ปั่นจบแล้วดูเหมือนไม่เหนื่อย

กิจกรรมนี้จัดขึ้นกลางเดือนพฤษภาคม และเพื่อเป็นการบันทึกรายละเอียดสำหรับผู้สนใจ หรืออาจจะยังไม่เคยมาเลยในเส้นทางนี้ ให้รู้พิกัดจุดพักจุดระยะเลี้ยวช่วงต่างๆ เพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับการปั่นจักรยาน แม้ว่าอาจจะไม่ได้มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ก็ตาม

จุดต่างๆ มีดังนี้..

- **Start และ Finish 0/200km**
โรงเรียนวัดจรัญราย
- **CP1 / 49.2km** วัดใหญ่นครชุมน์
- **CP2 / 97.2km** วัดแม่พระบังเกิด
บางนกแขวก
- **CP3 / 147.7km** วัดมะขาม คุ่งพวยม
- **CP4 / 180km** CJ Express เหนืออวัง

หากสนใจกิจกรรมปั่นจักรยานทางไกลในลักษณะนี้ เชิญติดตามรายละเอียดของกิจกรรมครั้งต่อไป ได้หลายทางคือ

- วารสาร..สารสองล้อ ที่จัดส่งให้กับสมาชิกทุกเดือน
- เว็บไซต์ www.thaicycling.com
- Facebook.com/TCHAtaicycling ☺

100 กิโลเมตร ที่มีคุณค่าและมีความหมาย

TC100 สนามที่ 1 โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า
เขื่อนขุนด่านปราการชล เขากะอาง

(คำเตือน: วันนีพี่เทมส์ขาดยา ใครอ่านเรื่องนี้แล้วมีวินๆให้อ่าน
อีกครั้ง ถ้ายังมีวินๆให้เลิกอ่านซะ 5555)



“อะไรกันระดับพีเทมส์ ขี่จักรยานระยะทางแค่ 100 กิโลเมตรนี่มันขมหวานซัดๆ ง่ายๆ สบายๆ ไม่เห็นจะมีอะไรน่าปวดถึงเลยนี้น่า สนามนี้ที่เทมส์คงซีเบื่อกว่าแต่ทำไมถึงเข้าเส้นชัยจึ่งเกือบคนสุดท้ายเลยนะ”

“เออน่า แบบว่าประทับใจ มีความสุข อยากกล่าวชื่นชมอะ ส่วนเรื่องเบื่อก็ไม่ต้องห่วง เราทำทุกเรื่องให้สนุกได้เสมอละ 55”

สนาม TC100 สนามที่ 1 นี่ก็เป็นสนามแรกที่ TCHA จัดขึ้นในวันที่ 10 เมษายน 2559 เพื่อเชิญชวนนักปั่นมาสัมผัสบรรยากาศการปั่นแบบ Randonneurs ปั่นแบบชื่นชมธรรมชาติ ใช้ความเร็วที่เหมาะสม เน้นพึ่งพาตนเอง.....

“แล้วไง...ก็แค่ 100 กิโลเมตร ก็แคร์รี่ปั่น รีบจบรับเหรียญ ถ่ายรูปกลับบ้านโพส FB สบายดีไม่ร้อน”

“อย่าเพิ่งขัดได้ปะ...เสียจังหวะเล่าเรื่องหมด”
??? น้องพรอาจคงงว่าพีเทมส์ คู่กับใครบ้างเปล่า ???

นางเอกของเรื่องจ๊ำ 55

แล้วน้องพรว่าเป็นใคร? งงปะ น้องพรของเด็กผู้หญิงตัวน้อยๆ ที่ต้องพลัดพรากกับมารดา มาขี่จักรยานตากแดดตากลมช่างน่าสงสาร ฮือๆ..... เฮ้ย มะใช่ละ แค่ว่า พอเทมส์ปล่อยตัว เอ้อ... 8 โมง รอบสุดท้ายเลย เทมส์ก็แบบว่าๆ ตั้งใจจะปั่นตะลุยคุยทักทายกับเพื่อนๆ ให้ครบทั้ง 2,000 คน 555 เอาแค่มากที่สุดก็พอ....แต่เมื่อมาถึง กม. 8 (มันก็ไม่ใช่ กม. 8 จักรยาน ที่พวกคุณรู้จักหรอกนะ) เทมส์ก็ต้องพบกับภาพที่น่าตกตะลึงอย่างที่ สุด (เวออร์ฮะเวออร์) นักปั่นใส่ชุดสีขาสามคนนั่งอยู่ข้างทาง.... เทมส์



ขี่ผ่านเลยครับ... ก็ไม่ใช่อีกล่ะ... จอดสิครับรออัลโล คือ คุณแม่สิ้นลม มีแผลที่แขนกับขา เจ็บสะโพก ศีรษะ กระแทกมันงเล็กน้อย ขอ DNF เหมสัจประสาน ผู้จัดการให้ส่งรถมารับไป รพ....เสร็จแล้วเหมสก็ไปต่อ...ไม่ มันไม่ใช่อย่างนั้น 555

เมื่อสอบถามคุณพ่อและคุณลูกว่าจะ DNF ไปพร้อมคุณแม่หรือเปล่า...เหอๆ ไม่จ้าไปต่อจ้า ขอไปกับผมด้วยจ้า ไปก็ไป... ก็แนะนำตัวกันไป ผมชื่อ เหมส เป็นพยาบาล คุณพ่อแนะนำว่าตนเองเป็นสถาปนิก ส่วนคุณลูกชื่อ น้องพรราว 10 ขวบ เป็น เป็น ก็เป็น...นักเรียน 5555 นั่นสินะเป็นนักเรียน ฟังจะซีได้ 4-5 เดือน... ยังไม่เคยลงสนามระยะทางขนาดนี้ หลังจากนั้น..

คุณพ่อยังหนุ่ม55

ก็ตามที่ทุกท่านคงคาดได้ครับ การพูดคุยอย่างสนุกสนานก็เกิดขึ้น 555 (เหมสมันคุยอยู่คนเดียว) แต่คุณพ่อให้ความสนใจในการขี่แบบออกแฉกช้อยู่ครับ

คุณมีความสุขในการปั่นแบบนี้อย่างมาก.... ก็แนะนำให้ ความรู้การปฏิบัติตัวไปเรื่อยๆ คอยมองเจ้าน้องพรราวบ้าง ก็ไปซำๆ เรื่อยๆ คุณพ่อก็คอยให้กำลังใจลูกสาว ตลอดว่า “ซีไปเรื่อยๆเหนื่อยก็พักนะ” แล้วเรื่องราว คงจะจบที่ผมพาสองคนพ่อลูกเข้าเส้นชัยอย่างแฮปปี้ เอ็นดิงก็แค่นั้น มันไม่่ง่ายอย่างนั้นสินะ 555

ไม่จ๊ะเพราะ...CP1 ต้องขึ้นเชื่อนชุนด่านปราการชล ก็สอบถามคุณพ่อว่า น้องพรราวเคยขึ้นเนินชันระดับนี้ไหม... ยังไม่เคย แต่คุณพ่อบอกลูกได้ดีมาก “ค่อยๆไป ไม่ไหวก็เข็นนะลูก”

ถูกต้อง...มันต้องอย่างนี้ ก็ให้กำลังใจน้องพรราวไปค่อยๆ ขึ้นไป เปลี่ยนงานหน้าลงงานเล็ก พอน้องกำลังจะหมดแรง ก็แอบกระซิบ “น้องพรราว ลูกขึ้นยืน โยกลายน้อง555” จ้าเธอลุกขึ้นทันที โยกได้...สองครั้งหมดจ้า 555

พี่หนูได้แค่นี้...โอเคไม่เป็นไร แต่ก่อนที่หนูจะลงเข็น หนูมองไปที่พี่คนข้างหน้าที่กำลังเข็นอยู่นะ หนูเข้าไป





ใกล้ๆ แล้วบอกเขาว่า “พี่ๆ หนูเซ็นเป็นเพื่อนนะค่ะ”
จ้ะเธอจึงมีแรงฮึดหนึ่งรอบซี้เข้าไปใกล้ๆ แล้วพูดได้
นางเอกมีากกก น่ารักๆ พี่ชอบ555

ที่สุดท้ายก็ขึ้นเขื่อนขุนด่านได้อย่างไม่ยากลำบากนัก
ตอนลงมีคนบอกว่า อันตรายกว่าตอนขึ้น ด้วยความ
เป็นห่วง จึงแนะนำน้องพราวคร่าวๆ ถึงวิธีการลงอย่าง
ปลอดภัย น้องตอบว่า “หนูต้องลงให้ปลอดภัยอยู่แล้ว
หนวยังตายไม่ได้เพราะพรงี้หนูต้องเอากรบ้านไป
ส่งคุณครูค่ะ” 555 ถูกใจผมเป็นบ้าเลย (ปกติก็บ้า
อยู่แล้ว55) ก็ดูแลให้ลงมาถึงข้างล่างได้ปลอดภัย
สนุกสนาน

นางเอกกับจักรยานสีขาว55

“เห็นปะ สนุกจะตาย ไม่เห็นน่าเบื่อเลย”

“โห่ นั่นก็แค่ 30 กม. สาวน้อยตัวเล็กๆ จะไป
ได้แค่นี้ โดนแดดเผา เตัวก็คงเอาเป็น...เอาทิว555

เอาแดดด้วยคำด้วย55”

คุณพ่อเค้าเตรียมมาตีนะครับ ไม่ใช่แค่จะพาลูก
มาลำบากตากแดดร้อนๆ เฉยๆ มีการเตรียมที่ฉีดน้ำมา
คอยพรมลูกให้สดชื่นด้วย ไม่ธรรมดา ประมมือๆๆ
ชอบครับชอบ มีการเตรียมตัวมาด้วย บางครั้งคุณพ่อ
ก็บอกว่า “อย่างกับฉีดน้ำให้ไก่ชน 555

คุณพ่อยังมีทัศนคติที่ดีอีกด้วยคือ หลังจากลง
จากเขื่อนผมก็ขี่ไปม่ไป... มองซ้ายมองขวา รู้สึกว่า
จะ.... “หลง” 555

ก็ตามนั้นแหละครับ ตามชื่อ เทมส์ หลงทาง
ครับ แต่สิ่งที่คุณพ่อบอกลูกคือ เมื่อเราหลงเราก็ได้
ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่คนอื่นฯ ไม่ได้เจอ เอ้า คุณลูก
ก็บอก ดีค่ะได้ไปเห็นบ้านพักเจ้าหน้าที่ด้วยดีจัง โอ๊ย
ถูกใจเทมส์ น่ารักทั้งพ่อทั้งลูกเลย 555 ชอบๆ ดีใจ
เจอคนคอยเตือนกัน เอาละเทมส์จะพาทั้งคู่ไปให้จบ
ให้ได้...ฮือๆ

เรื่อง “หลง” ไร่ใจเทมส์ได้เสมอ 55

หลังจากกลับเข้าสู่เส้นทาง เราก็มุ่งไปสู่ CP2 วัดสันตยาราม คราวนี้คุณพ่อก็บอกลูกว่า น้องพราว ซึ่คุยกับพี่เขาก็ได้นะ ก็เหมือนเดิมจ้า พี่เทมส์ยังคงคุยอย่างสนุกสนาน (อยู่ข้างเดียว 555) จนน้องพราวเปิดขึ้นว่า พี่เทมส์มาเล่นทายปัญหากัน ได้สบายมาก... แต่ใจหยัดต้นเป็นเลขคณิต...ซึ่ไปด้วยคิดเลขไปด้วย... เกือบแย่ 555

เงยหน้ามาเจอสามแยก...T_T ไปทางไหนหว่า ชาย-ขวา...จอตตด ขอคิดก่อน 555 เอ้าแล้วขวาๆ ไปต่อๆ เกือบพาหลงเพราะใจหยัดคณิตแถมยังตอบผิดซะอีก 555 ฮากันอยู่สองคน หลังจากนั้นก็คุยกันถูกคอ เม้าท์มอยหยอแผลงภูนิวชีแลนด์ จนมาถึง CP2 เวลาที่เลยเที่ยงมาแล้ว ก็คิดว่าน้องน่าจะหิวก็เลยสอบถามกับคุณพ่อและคุณน้องว่า หิวไหมต้องแวะทานข้าวเที่ยงหรือจะแค่กินขนมปัง นม ไปเรื่อยๆ



....ปรากฏว่า คำตอบจากสองพ่อลูกคือ ไม่ค่อยหิวเท่าไร๋ กินเล็กๆ น้อยๆ ดีกว่ากินอิมมื่อใหญ่ เพราะจะจุกซึ่ไม่ออก....โอ้ยตอบแบบนี้ก็ถูกใจพี่อีกแล้วชอบบบ นั้นเราก็มุ่งหน้าไปให้ถึงน้ำตกกะอางละกัน

มาถึงจนได้ น้ำตกกะอาง

และเมื่อระบบ Cue sheet ที่มีก็รวนไปหมดแล้ว เราจึงต้องแสวงหาทางไปน้ำตกกะอางกันเอาเอง เมื่อเราซึ่สวนทางกับเพื่อนๆ นักปั่นไปเรื่อยๆ สายตาหลายคนก็เหมือนมีคำถามว่าทำไมเราซึ่ไปสวนทางไปอย่างนั้น ผมก็อึ้งมั่นใจว่าเรา... “หลง” อีกแล้วแน่ๆ 555 แต่ก็เานานๆ ยังไง ผมก็ไปจนถึง control point จนได้

หลังจากนั้นผมจึงโทรหาผู้จัดว่า ผมเหลือระยะทางอีก 15 กิโลเมตร พี่ซานจะยังรอผมอยู่ไหม ผมมีสองคนพ่อลูกและเจอเพื่อนๆ ที่เจออีกสองสามคน



พี่ชานลแจ้งว่า ยินดีๆ รออๆ เหมสัพาทุกคนกลับมา
ได้เลย เมื่อได้ยินอย่างนั้นจึงแจ้งสองพ่อลูกว่า ไปเข้า
เส้นชัยกันครับ ในระยะ 3 กิโลเมตรสุดท้าย น้องพราว
สาวน้อยจอมอึดขี่ได้ช้าลงๆ ผมจึงบอกว่า สู้ๆ น้องพราว
อีกแค่ 3 กิโลเมตร คิดซะว่าขี่ออกไปซื้อก๋วยเตี๋ยว
ปากซอยเองหนูสู้ๆ ส่วนอีก 90 กว่ากิโลที่ขี่มาก็ลืมๆ
มันไปซะสู้ๆ 555

สี่หน้ายังไหวๆ 55

แล้วในที่สุดเราก็มาถึงเส้นชัยที่.... คนส่วนใหญ่
กลับไปกันหมดแล้ว 555 ไม่สนใจ เราทำได้ก็พอแล้ว
รับเหรียญจากพี่หมื่นนายก TCHA เพื่อเป็นเกียรติ
ให้กับทั้งสองคน ส่วนตัวผมเอง แค่นี้ได้เห็นรอยยิ้มของ
เจ้าตัวเล็ก เห็นสี่หน้าที่มีความสุขของคุณพ่อ ได้สัมผัส
ความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองของทั้งสองคนพ่อลูก
การปั่นในวันนั้นก็มีความสุขมากเกินพอแล้วสำหรับ



ผมครับ...ขอบคุณทั้งสองคนนะครับที่ร่วมเดินทางไป
ด้วยกันกับผม ได้แสดงให้เห็นความรักของพ่อลูกที่
ผูกพันดูแลกัน ดีใจที่ได้พบเพื่อนที่ชื่นชอบการขี่แบบ
ออดแอกซ์เหมือนกัน และเมื่อคุณแม่หายดีแล้ว ขวนมา
ปั่นด้วยกันอีกนะครับ

อ้าว...ถึงเวลาทานยาพอดี ขอตัวไปก่อนนะครับ
สวัสดีครับ

“ไปกินยาๆ ได้เวลาแล้ว”

“รู้แล้วๆ เรียกอยู่ได้555”

พ่อลูกสุดเท่ๆ ถูกใจพี่เหมสัจริงๆ 55

“อยากไปอีกๆ” เสียงสาวน้อยลอยมาตามลม55
จ้าแล้วเจอกันนะจ๊ะ ☺



ยาตีกัน...อันตราย

คำถาม: “ยาตีกัน” คืออะไร ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร?

ยิ่งใช้ยามากชนิด ก็จะมียิ่งเพิ่มยาตีกัน

ทุกวันนี้มียาให้เลือกใช้มากกว่าในอดีตเป็นอันมาก ชนิดของยานับวันจะมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้มีทางเลือกให้แพทย์ได้สั่งจ่ายยาที่มีความเฉพาะเจาะจงและเหมาะสมกับผู้ป่วยมากขึ้น ทั้งยังครอบคลุมการรักษาโรคให้กว้างยิ่งขึ้น

ท่ามกลางการค้นพบยาใหม่ๆ เพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ป่วยก็มีโอกาสใช้ยาจำนวนมากขึ้นเช่นกัน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรัง ยิ่งถ้าผู้ป่วยเป็นหลายโรคก็ต้องใช้ยามากชนิดขึ้นตามอาการของโรคที่เป็น ทำให้มีแนวโน้มว่าคนจะมีการใช้ยากันมากขึ้น

การที่ต้องใช้ยาหลายชนิดในคราวเดียวกัน เพื่อรักษาโรคที่เป็นปัญหาอยู่นั้น อาจส่งผลให้ยาที่ใช้อยู่กันเกิด **“ผลต่อกันได้”** ซึ่งอาจจะเป็นคุณหรือโทษต่อผู้ใช้ยาก็ได้ และเราเรียกผลของยาชนิดหนึ่งที่ไปส่งผลต่อยาอีกชนิดหนึ่งนี้ว่า **“ยาตีกัน”**

คำว่า **“ยาตีกัน”** มาจากภาษาอังกฤษว่า **drug interaction** ซึ่งถ้าแปลตรงตัวจะให้ความว่า **ปฏิกิริยาระหว่างยา** ในที่นี้ขอเรียกให้เข้าใจตรงกันง่ายๆ ว่า **“ยาตีกัน”**

ยาตีกัน มีทั้งคุณและโทษ

เมื่อใช้ยาหลายชนิดร่วมกัน ก็อาจส่งผลกระทบต่อกันหรือยาตีกัน ซึ่งจะส่งผลบวกหรือลบต่อสุขภาพร่างกายได้ โดยด้านบวกหรือคือคุณ ก็จะช่วยเพิ่มคุณประโยชน์ของยา ช่วยลดขนาดของยาที่ใช้ลงได้ หรือเมื่อเกิดยาตีกันแล้ว

ทำให้ได้ผลการรักษาดีขึ้น

ขอยกตัวอย่างเช่น การใช้ยาเพนิซิลลิน (ยาปฏิชีวนะ) ร่วมกับยาโพรบะเนนซิด (ยารักษาโรคเกาต์) จะเกิด **“ยาตีกัน”** ขึ้น และทำให้ยาเพนิซิลลินถูกขับออกจากร่างกายได้ช้าลง เป็นผลให้ระดับยาเพนิซิลลินสูงขึ้นและอยู่ในร่างกายได้นาน เสมือนกับมีการยืดระยะเวลาการออกฤทธิ์ของยาให้นานยิ่งขึ้น ทำให้ไม่ต้องให้ยาในขนาดที่สูงๆ และ/หรือไม่ต้องให้ยาบ่อยๆ เป็นการเพิ่มความสะดวกในการใช้ยา และลดค่าใช้จ่ายของยา พร้อมกับคงประสิทธิภาพของยาได้เหมือนเดิมอีกด้วย

“ยาตีกัน” มักจะทำให้เกิดโทษมากกว่า

แต่ในทางตรงกันข้าม ยาตีกันชนิดที่ทำให้เกิดโทษ ซึ่งเป็นปัญหาจากการใช้ยาหลายชนิดร่วมกัน เป็นปัญหาที่พบบ่อย ก่อให้เกิดความสูญเสีย และเป็นอันตรายต่อผู้ใช้เป็นอันมาก ฉบับนี้ขอยกตัวอย่างยาตีกันที่พบบ่อยและทำให้เกิดโทษหรืออันตรายต่อผู้ใช้ยา ดังนี้

1. การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด ร่วมกับยาอะม็อกซิซิลลิน อาจทำให้ตั้งครรภ์ได้
2. การใช้ยาลดไขมันในเลือด กลุ่มสแตตินกับยาอิริโทรไมซิน อาจพาลให้ไตวาย
3. การใช้ยาลดน้ำตาลในเลือด ในโรคเบาหวานกับยาแก้ปวดข้อกลุ่มเอ็นเสด ทำให้ช็อกได้

ยาเม็ดคุมกำเนิด + ยาอะม็อกซิซิลลิน

การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดร่วมกับยาอะม็อกซิซิลลิน

อาจทำให้ตั้งครกรัได้

ตัวอย่างที่ 1 นี้ต้องขอยกให้กับคุณผู้หญิงที่แต่งงานหรือมีแฟนแล้วทุกคน เพราะวาระหว่างที่คุณกินยาเม็ดคุมกำเนิดเป็นประจำทุกวันนี้ ก็ด้วยความหวังที่จะใช้ชีวิตครอบครัวตามปกติ และยังไม่ประสงค์ที่จะมีบุตร จึงต้องกินยาเม็ดคุมกำเนิดติดต่อกันทุกวันเป็นประจำต่อเนื่องเป็นแรมเดือนแรมปี แต่ลัระหว่างนั้นมีเหตุจำเป็นที่จะต้องใช้ยาอะม็อกซิซิลลิน (amoxicillin) ซึ่งเป็นยารักษาอาการติดเชื้อ เช่น เจ็บคอร่วมด้วย เมื่อยาทั้ง 2 ชนิดมาเจอกัน ก็จะเกิดการตีกันของยาได้

โดยยาอะม็อกซิซิลลินจะไปมีผลต่อเชื้อจุลินทรีย์ที่อยู่ในทางเดินอาหาร ส่งผลรบกวนการดูดซึมของยาเม็ดคุมกำเนิดในทางเดินอาหาร ทำให้ปริมาณยาคุมกำเนิดที่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ลดน้อยลง เมื่อปริมาณยาคุมกำเนิดในเลือดลดน้อยลงกว่าปกติ ก็จะส่งผลทำให้ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดลดน้อยลงด้วย จนอาจทำให้ล้มเหลวไม่ได้ผลในการคุมกำเนิด และเกิดการตั้งครกรัขึ้นได้

กรณีนี้ อาจสังเกตด้วยตนเองได้ว่า ขณะนี้ระดับยาคุมกำเนิดในเลือดลดต่ำลง เพราะจะมีอาการเลือดออกกะปริดกะปรอยได้

ดังนั้น คุณผู้หญิงที่กำลังอยู่ในระหว่างการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดและมีความจำเป็นต้องใช้ยาอะม็อกซิซิลลิน จึงขอแนะนำให้ใช้วิธีการคุมกำเนิดประเภทอื่นร่วมด้วย (เช่น การใช้ถุงยางอนามัย) เพื่อช่วยให้คงการคุมกำเนิดได้ระหว่างที่ใช้ยาอะม็อกซิซิลลิน โดยเริ่มตั้งแต่วันแรกที่ใช้ยาอะม็อกซิซิลลิน จนกระทั่งหยุดใช้ยาไปแล้ว 1 สัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจจะตั้งครกรัได้

ยาลดไขมันในเลือด + ยาอีโรโทรไมซิน

การใช้ยาลดไขมันในเลือดกลุ่มสแตตินกับยาอีโรโทรไมซินอาจพาลให้ไตวายได้

ตัวอย่างที่ 1 แต่คุมกำเนิดไม่ได้ผล ทำให้เกิดการตั้งครกรัโดยไม่คาดฝัน และต้องเลี้ยงดูบุตรไปจนโต แต่ตัวอย่างที่ 2 ของยาตีกันนี้ ทำให้เกิดโรคไตวายได้ เรียกว่าเกิดอันตรายกับตัวผู้ใช้ยา และรุนแรงถึงแก่ชีวิตได้ เพราะโรคไตวายนี้มีอาจารย์แพทย์บางท่านจะผวนคำว่า “ตายไว” และนิยมพูดกันเล่นๆ ว่า “ไตวาย ทำให้ตายไว”

ยาตีกันตั้งตัวอย่างที่ 2 นี้ก็เป็นยาที่ได้รับความนิยมมากอีกชนิดหนึ่ง คือ ยาลดไขมันในเลือดกลุ่มสแตติน

(statins) ซึ่งเป็นยาที่ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจ

ตัวอย่างยากลุ่มนี้ เช่น ซิมวาสแตติน (simvastatin) อะโทรวาสแตติน (atorvastatin) โลวาสแตติน (lovastatin) เป็นต้น

จะสังเกตได้ว่า ชื่อยากลุ่มนี้จะลงท้ายว่า “สแตติน” ทุกตัว จึงเรียกกันติดปากว่า กลุ่มสแตติน ยากลุ่มสแตตินนี้ นิยมจ่ายให้กับผู้ป่วยที่มีไขมันในเลือดสูง และจะต้องใช้ยาติดต่อกันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเป็นประจำ เพื่อควบคุมลดปริมาณคอเลสเตอรอลให้อยู่ในระดับที่เป็นปกติ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้ยอดจำหน่ายยากลุ่มนี้ติดอันดับหนึ่งสูงกว่ายากลุ่มอื่นๆ ติดต่อกันหลายปีทีเดียว

แต่เมื่อไหร่ที่มีการใช้ยาอีโรโทรไมซิน (erythromycin) ร่วมกับยากลุ่มสแตติน ยาอีโรโทรไมซินซึ่งเป็นยาปฏิชีวนะอีกชนิดหนึ่งที่นิยมใช้ในผู้ที่แพ้ยาเพนิซิลลิน เมื่อยากลุ่มสแตตินมาพบกับยาอีโรโทรไมซิน ก็จะทำให้เกิดปฏิกิริยาระหว่างกัน หรือเกิดยาตีกัน

กรณีนี้ ยาอีโรโทรไมซินจะไปยับยั้งการทำลายยากลุ่มสแตติน ทำให้ปริมาณยาสแตตินไม่ถูกทำลายตามปกติ และคงอยู่ในร่างกายนานพร้อมทั้งมีปริมาณมากขึ้น และมีการสะสมตัวยากลุ่มสแตตินในเลือดมากขึ้น จนทำให้เกิดพิษ โดยมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อลึบ และเป็นพิษต่อไตได้

ดังนั้น ตัวอย่างที่ 2 นี้เป็นตัวอย่างของยาตีกันที่เป็นอันตรายถึงชีวิต จึงควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาทั้ง 2 ชนิดนี้ร่วมกัน ซึ่งแก้ปัญหานี้ได้ด้วยการเปลี่ยนจากยาอีโรโทรไมซินไปใช้ยาชนิดอื่นแทน หรืออาจจะเปลี่ยนไปใช้ยากลุ่มสแตตินอื่นที่ไม่เกิดผลต่อยาอีโรโทรไมซิน เช่น ฟลูวาสแตติน (fluvastatin) พรราวาสแตติน (pravastatin) เป็นต้น นอกจากนี้ ผู้ป่วยที่ใช้ยากลุ่มสแตตินอยู่ก็จะต้องคอยสังเกตอาการผิดปกติของตนเองด้วย โดยเฉพาะอาการผิดปกติของกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นต้น

ยาลดน้ำตาลในเลือด + ยาแก้ปวดช็อกกลุ่มเอ็นเสด

การใช้ยาลดน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวานกับยาแก้ปวดช็อกกลุ่มเอ็นเสด ทำให้ช็อกได้

ตัวอย่างที่ 3 เป็นกรณีของผู้ป่วยเบาหวานที่ใช้ยา

ลดน้ำตาลในเลือดกลุ่มซัลโฟนิลยูเรีย (sulfonylureas) เช่น ไกลเบนคลาไมด์ (glibenclamide) คลอโพรพามีด์ (chlorpropamide) เป็นต้น

ยาในกลุ่มนี้มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ซึ่งก็ทำนองเดียวกันกับ 2 ตัวอย่างแรกที่จะต้องใช้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อที่จะได้ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป เพราะถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงอยู่เป็นระยะเวลานานๆ จะไปทำลายระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้เกิดอาการชาปลายมือปลายเท้า ตาฝ้าฟาง และเป็นโรคไตได้

ถ้าผู้ป่วยได้รับยาแก้ปวดแก้อักเสบข้อและกล้ามเนื้อกลุ่มที่เรียกว่า เอ็นเสด (NSAIDs) เช่น ไดโคลฟีแนก (diclofenac) ไพโรกซิคแอม (piroxicam) ยาในกลุ่มเอ็นเสดเมื่อเจอกับยากลุ่มซัลโฟนิลยูเรีย ก็จะเกิดการตีกันของยา โดยยาเอ็นเสดจะส่งผลให้ปริมาณยากลุ่มซัลโฟนิลยูเรียในเลือดเพิ่มสูงมากขึ้น ทำให้ฤทธิ์การลดน้ำตาลในเลือดเพิ่มมากขึ้นตาม จนอาจไม่มีน้ำตาลเหลืออยู่ในเลือดเลย ผู้ป่วยก็อาจจะมีอาการอ่อนแรง เป็นลม หมดสติ และช็อกได้

กรณีนี้ก็เช่นเดียวกับตัวอย่างที่ 2 ที่จะต้องระวังตัวไม่ควรใช้ยากลุ่มเอ็นเสดร่วมกับยากลุ่มซัลโฟนิลยูเรีย เพื่อไม่ให้เกิดการตีกันของยา และทางที่ดีควรติดตามวัดระดับน้ำตาลในเลือด หรือลดขนาดของยากลุ่มซัลโฟนิลยูเรียลงให้เหมาะสมระหว่างที่มีการใช้ยากลุ่มเอ็นเสดร่วมด้วย

สมุดบันทึกยา : วิธีง่ายๆ ที่ช่วยป้องกันยาตีกัน

จากทั้ง 3 ตัวอย่างของ 3 คู่ของยาตีกัน ที่อาจส่งผลกระทบต่อการรักษา และ/หรือทำให้เกิดพิษ เกิดอันตรายจากการใช้ยาได้ ในที่นี้ขอแนะนำวิธีง่ายๆ ในการช่วยป้องกันยาตีกันก็คือสมุดบันทึกยา

สมุดบันทึกยาหรือบันทึกรายการยา ใช้บันทึกรายชื่อยาทั้งหมด ทั้งที่ใช้ประจำ และนานๆ ใช้ครั้งหนึ่ง รวมถึงผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร วิตามิน เกลือแร่ และสมุนไพรด้วย โดยนารายชื่อยาและสารอื่นๆ เหล่านี้ไปปรึกษาแพทย์ หรือเภสัชกร ว่าจะมีโอกาสเกิดยาตีกันหรือไม่ จะใส่ประวัติ ระวัง ป้องกัน และหลีกเลี่ยงตามลักษณะเฉพาะของยาแต่ละคู่แต่ละประเภท

กรณีที่จะไปพบแพทย์หรือเภสัชกร เพื่อรักษาโรคก็ขอเสนอให้พกสมุดบันทึกยา (หรือบันทึกรายการยา) ไปด้วยเสมอ และควรแสดงให้กับแพทย์ที่ตรวจรักษา

ได้รับรู้ และ/หรือแสดงให้เห็นเภสัชกรที่จ่ายยาได้ทราบ เพื่อจะจ่ายยาให้เหมาะสมไม่เกิดการตีกัน

คำว่า “ยาตีกัน” มาจากภาษาอังกฤษว่า drug interaction แปลตรงตัวคือ ปฏิกริยาระหว่างยา

ยาอะม็อกซิซิลลินรบกวนการดูดซึมของยามีเดคุมกำเนิดในทางเดินอาหาร ทำให้ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดลดน้อยลง

ยาอีริโทรไมซินยับยั้งการทำลายยากลุ่มสเตตินในเลือดมีการสะสมตัวยากลุ่มสเตตินมากขึ้นทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง ปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อลีบ และเป็นพิษต่อไตได้

ถ้าได้รับยาแก้ปวดแก้อักเสบข้อกลุ่มเอ็นเสด เมื่อเจอกับยากลุ่มซัลโฟนิลยูเรีย ก็จะเกิดการตีกัน ผู้ป่วยก็อาจจะอ่อนแรง เป็นลม หมดสติ และเกิดช็อกได้

การแพ้ยา

การแพ้ยาเกิดจากกระบวนการในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอย่างเฉียบพลันหลังจากได้รับยา เป็นการเกิดเฉพาะรายเฉพาะบุคคล จึงมีโอกาสนในการเกิดและระดับความรุนแรงของอาการแตกต่างกันไป และไม่สามารถทราบได้ล่วงหน้า อาการแพ้ยาที่รุนแรงและอาจถึงแก่ชีวิตมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เกิดขึ้นภายใน 1 ชั่วโมงหลังจากใช้ยา โดยมีโอกาสเกิดขึ้นได้แม้ว่าจะเคยมีประวัติใช้ยานี้มาก่อน
2. ประกอบด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้
ผื่นลมพิษ เปลือกตาบวม หน้าบวม หายใจมีเสียงผิดปกติ (เสียงหวีดหวิว) หายใจลำบาก หน้ามืดเป็นลม ความดันโลหิตต่ำ มีผื่นหรือผิวหนังลอกบริเวณปาก รอบทวารหนัก หรือรอบอวัยวะเพศ

อาการแพ้ที่กล่าวมาข้างต้นเป็นอาการแพ้ที่รุนแรงจัดเป็นภาวะฉุกเฉินที่ผู้ป่วยต้องไปรับการตรวจรักษาจากแพทย์ทันที ไม่ควรกินยาต่อเพราะจะทำให้อาการแพ้รุนแรงขึ้น และอาจทำให้เสียชีวิตได้ หลังจากประเมินอาการแพ้แล้ว จะต้องบันทึก “ประวัติการแพ้ยา” และแพทย์จะพิจารณาเปลี่ยนใช้ยากลุ่มอื่นทดแทน เพื่อควบคุมอาการของโรค หากหยุดยาเองโดยไม่ไปพบแพทย์และไม่ได้รับยาทดแทน โรคที่เป็นอยู่อาจกำเริบจนเป็นอันตรายได้

ผลข้างเคียงจากยา

โดยทั่วไปมักไม่จัดผลข้างเคียงจากยาเป็นภาวะฉุกเฉินที่ผู้ป่วยต้องรีบไปรับการรักษาจากแพทย์ แต่หากปล่อยทิ้งไว้ ก็อาจเกิดอันตรายต่อผู้ป่วยได้เช่นกัน เช่น ยาที่มีฤทธิ์กักระเพาะ อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร เสียเลือดจากแผล เกิดภาวะเลือดจาง และอาจทำให้เกิดภาวะหัวใจทำงานมากเกินไปจนเกิดภาวะหัวใจวายได้

อย่างไรก็ตาม ผลข้างเคียงอื่นๆ จากยา อาจไม่ส่งผลให้เกิดอันตรายร้ายแรงแก่ผู้ป่วย เพียงแต่ก่อให้เกิดความรำคาญ หรือเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ เมื่อหยุดยา อาการผิดปกตินั้นจะหายไปเองได้ หรือในยาบางชนิด ผลข้างเคียงอาจหายไปแล้วแม้ว่าจะไม่หยุดยากก็ตาม

เช่น ยาลดน้ำหนัก คลอร์เฟนิรามีน อาจทำให้ง่วงซึม แต่เมื่อกินยาติดต่อกันไประยะหนึ่ง อาการง่วงซึมจะลดลงหรือหายไป หรือเมื่อหยุดยาอาการง่วงซึมก็จะหายไปเช่นกัน

อาการง่วงซึมนี้ไม่เป็นอันตราย ยกเว้นกรณีที่กินยาแล้วไปขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักรกล ก็อาจทำให้การตัดสินใจขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักรกลผิดพลาดได้

อาการข้างเคียงบางอย่างอาจเป็นมากจนรู้สึกทนไม่ได้ ทำให้ผู้ป่วยหยุดยาเอง เช่น มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนมาก ไอรุนแรง ขาบวม เป็นต้น อาการเหล่านี้หากเกิดขึ้นควรบอกแพทย์เพื่อพิจารณาเปลี่ยนยาอย่างหยุดยาเองเพราะจะทำให้อาการของโรคกำเริบได้

ข้อแนะนำการใช้ยา

1. ก่อนใช้ยา ควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียด และไม่ควรกินยาของคนอื่น การไม่อ่านฉลากยา และใช้ยาผิด อาจทำให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

2. การกินยาหลังอาหาร หมายถึง กินยาหลังอาหารทันที ไม่จำเป็นต้องรอเวลา (30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง)

3. ยาส่วนใหญ่จะระบุให้กินหลังอาหารเพื่อให้จำง่าย ซึ่งผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มีภารกิจเร่งรีบจนไม่มีเวลากินอาหารตามมื้อควรกินยาในเวลาเดียวกันเป็นประจำ โดยไม่ต้องคำนึงถึงการกินอาหาร เพื่อผลในการควบคุมโรค เช่น ยารักษาโรคความดันโลหิตสูง ยาขับปัสสาวะ ที่ต้องกินตรงเวลาทุกเช้า

4. ยาบางชนิดจำเป็นต้องกินหลังอาหารทันทีหรือพร้อมอาหาร เนื่องจากมีฤทธิ์กักระเพาะ ดังนั้น หากถึงเวลากินยา ก็จำเป็นต้องกินอาหารรองท้องไว้ เพื่อป้องกัน

อันตรายที่เกิดจากยากักระเพาะจนอาจเป็นแผลเลือดออก ไม่ควรแก้ปัญหาดังกล่าวด้วยกรดยา เพราะจะทำให้ควบคุมอาการของโรคไม่ได้

5. ยาที่ต้องกินก่อนอาหาร หมายถึง กินก่อนมื้ออาหารครึ่งชั่วโมงขึ้นไป (30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง) เนื่องจากอาหารจะลดการดูดซึมของยา หรือเพื่อให้ยาออกฤทธิ์บรรเทาอาการได้ในเวลากินอาหาร เช่น ยาแก้คลื่นไส้อาเจียน หากลืมหากินยา และกินอาหารไปแล้ว ให้กินยาหลังอาหารมือนั้น 1 ชั่วโมงขึ้นไป เพื่อให้ท้องว่าง แต่ต้องระวังว่าเวลาที่กินอาหารจะไม่ใกล้กับยามื้อถัดไป

6. ผู้ป่วยโรคเบาหวานจะต้องกินยาก่อนอาหารเป็นนาที่ถึงครึ่งชั่วโมง แล้วแต่ชนิดของยา เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดจากการกินอาหาร จึงจำเป็นต้องกินอาหารหลังกินยาทุกครั้ง มิฉะนั้นจะเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป ทำให้หน้ามืด วิงเวียน เป็นลม และในทางกลับกัน หากงดยาเองเพราะไม่ยอมกินอาหารก็อาจทำให้ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

7. การกินยามีความสำคัญ ผู้ป่วยที่ไม่มั่นใจในการกินยาควรปรึกษาเภสัชกรที่ห้องจ่ายยาโรงพยาบาลหรือร้านยาทุกครั้ง เพื่อให้ใช้ยาได้อย่างปลอดภัย เภสัชกรสามารถจัดตารางการกินยาให้เหมาะสมและสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้ป่วย หรือแม้แต่ประสานกับแพทย์ เพื่อปรับเปลี่ยนยาที่ต้องกินวันละหลายๆ ครั้ง ซึ่งไม่สะดวก มาเป็นเพียงวันละ 1-2 ครั้ง ไม่ควรลดหรือเพิ่มขนาดยาเอง

8. การไปพบแพทย์หลายๆ โรงพยาบาล (หรือคลินิก) อาจทำให้ได้รับยาชนิดเดียวกัน ผู้ป่วยต้องกินยาซ้ำซ้อนหรือเกิด “การตีกัน” ของยา ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงรุนแรงแก่ผู้ป่วยได้ การไปพบแพทย์หรือเภสัชกรจึงควรมีรายการยาหรือนายาที่กำลังใช้อยู่ทุกชนิดไปด้วยทุกครั้ง เพื่อให้เภสัชกรพิจารณาว่ามียาซ้ำซ้อนกันหรือไม่ หรือยาตีกันหรือไม่ จะได้หาทางแก้ไขและป้องกัน เพื่อให้ผู้ป่วยปลอดภัยจากการใช้ยา

9. ผู้ป่วยที่มีภาวะตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ควรแจ้งเภสัชกรทุกครั้งที่ได้รับยา เพื่อให้เภสัชกรพิจารณาความเหมาะสมของยา และผลของยาที่อาจมีต่อบุตรในครรภ์หรือบุตรที่ได้รับนมแม่ 😊

เลือกขนาด..ให้เหมาะ ขนาดของก๊อบบ

อ บัพที่แล้ว ได้ทราบเกี่ยวกับการหาขนาดของ inseam หมายถึงระยะระหว่าง
เป้ากางเกงจนถึงพื้นที่ยืน จนทำให้เราได้ทราบขนาดความสูงของท่อนั่ง
เฟรมจักรยาน ซึ่งมีความเหมาะสมกับร่างกายของเราไปแล้ว

คราวนี้จะมาแนะนำการหาขนาดหรือระยะที่เหมาะสมของเฟรมบม ที่เชื่อมต่อ
ระหว่างท่อนั่งกับคอแฮนด์ ซึ่งมีความสำคัญเช่นเดียวกัน นั่นเพราะความพอดีที่ลงตัว
ของทุกส่วนประกอบ จะทำให้เราได้เฟรมจักรยานที่เหมาะสมกับตัวเรามากที่สุด และ
ได้ประโยชน์ต่อการปั่นจักรยานมากที่สุดเช่นกัน

การคำนวณหาระยะเฟรมบม

ระยะระหว่างจุดที่นั่งบนเบาะจนถึงคอเฟรมที่จับตะเกียบหน้า สามารถวัด
และคำนวณหาระยะได้ดังนี้



1. ยืนหลังตรงชิดกำแพงหรือผนัง



2. ใช้มือด้านหนึ่งกำดินสอเอาไว้



3. กางแขนออกให้ตึงและตรง



4. วัดระยะจากดินสอถึงช่วงหัวไหล่
นี่คือระยะของแขน หรือ C



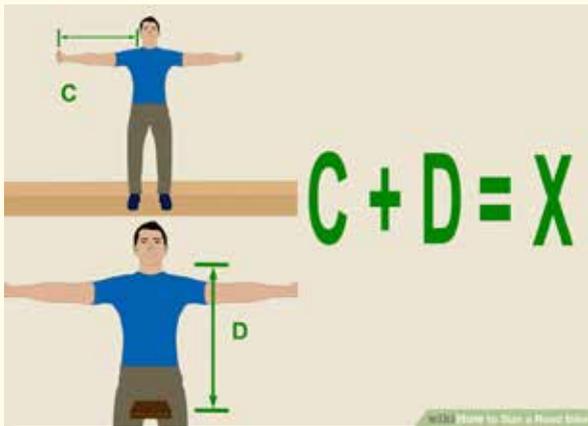
5. วางหนังสือเอาไว้ที่พื้นและยืนให้เท้า
ชิดกับขอบหนังสือ



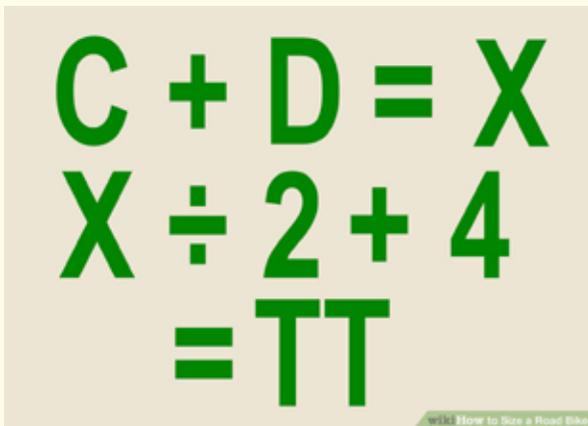
6. เลื่อนหนังสือขึ้นมาชิดเป้ากางเกง



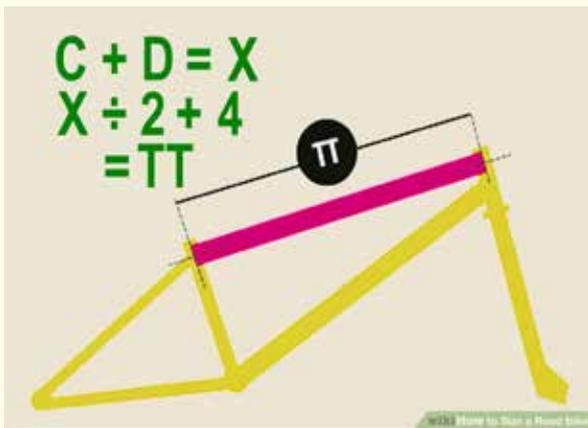
7. วัดระยะจากด้านบนของหนังสือถึง
ด้านบนของหัวไหล่ นี่คือระยะลำตัว
หรือ D



8. นำระยะแขน หรือ C บวกกับระยะลำตัว หรือ D ตัวอย่างเช่น $C = 24$ นิ้ว (61 ซม.) บวกกับ $D = 24$ นิ้ว (61 ซม.) รวมเป็น 48 นิ้ว (122 ซม.) ซึ่งจะแทนค่าเป็น X



9. นำระยะที่ได้คือ X หารด้วย 2 再加上 4 นิ้ว (61 ซม.)



10. นำค่าที่ได้บวกด้วย 4 นิ้ว (10.2 ซม.) ผลที่ได้เท่ากับ 28 นิ้ว (71.2 ซม.) คือระยะที่ควรจะเป็นของเฟรมบนแทนค่าด้วย TT เป็นการวัดระยะจากจุดศูนย์กลางของท่อนั่งถึงจุดศูนย์กลางของคอแฮนด์ ตัวอย่าง เท่ากับว่าเฟรมจักรยานที่มีขนาดเหมาะสมสำหรับผู้ปั่น คือขนาดที่ใกล้เคียงประมาณ 28 นิ้ว หรือ 71.2 ซม. ☺

เรื่องเล่าชาวสงขลา
เรื่อง/ภาพ จุรีก หลิวสวน

ปั่นสองเดือนที่ยวณนาน ตอนที่ 13

07.07.2013 11:48



07.07.2013 11:47



ปั่นจากเมืองคุนหมิง Kunming (昆明) สู่วะเลสาบลูฤดู Lugu lake (泸沽湖)

เข้าถึงย่านใจกลางเมืองพุมิน... เมืองใหญ่ขนาดถนนกว้างแปดเลน สร้างตึกแถวสูงหลายชั้นสองฝั่งถนน และยังมีถนนสายรองอยู่ด้านหลัง ทางด้านขวา ทำซอยแยกให้ปั่นลงไปหาผมปั่นหาโรงแรมนอน ลงไปหาซอยตรงครึ่งกลางเมือง ปั่นลงไป...เจอตึกแถวสูงหลายชั้นเรียงสองข้าง บางตึกแปลงหรือทำเป็นโรงแรมเรียงติดกันก็มี เว้นห่างหลายตึกหลายตึกก็มีเจอแค่ซอยเดียวที่สำรวจ ก็เจอโรงแรมสร้างใหม่แบบตึกแถวตั้งห้าหกแห่ง เดินเข้าไปสอบถามในแห่งแรก เจอชื่อเขาก็บอกราคาตกลงราคาได้ก็เตรียมขนของขึ้นไปพัก อาเฮียกลับจากทำธุระรู้เรื่องว่ารับแขกไม่พอท้าวเข้าพัก อาเฮียชูปชิบกะอาซ้ออยู่ชั่วคราว แล้วอาซ้อก็หันกลับ เดินมาจูงมือผมที่กำลังขยับจะขนของ ให้หันหน้ามาคุยก่อน คุยแบบเดียวที่รู้เรื่อง เขาเชิญออกจากโรงแรม ที่แห่งนี้ไม่รับคนต่างชาติ ก็ตาคงหน้าของว่างของฝากไว้ก่อนซีเกียงขน เพราะร้อปลดออกจากจักรยานลงมากองเตรียมขนแล้ว เดินสอบถามสองข้างถนนที่เป็นโรงแรมอย่างที่บอก สอบถามสี่ห้าแห่งล้วนโบกมือไม่รับให้นอนซะทั้งนั้น

วันนี้...ขนาดปั่นเข้ามาในเมืองที่ดูเป็นเมืองใหม่ และตึกที่สร้างโรงแรมก็ดูใหม่และใหญ่โตสูงหลายชั้น ลักษณะเป็นโรงแรมหลายห้องนอน แปลกจริงๆ ไม่รับคนต่างชาติเลย แต่ยังมีสบายใจครับ

เพราะเพิ่งจะบ่ายห้าโมงเย็น เรายังมีเหลือเพื่อ เดินกลับไปโรงแรมที่พักของ อาซอซักชวนให้กินผลไม้ที่อาซอซอกำลังกินกะสาวคงรุ่นหลาน ผมก็กินตามซอชวนก็เริ่มสนทนาภาษามือภูมิตรกะอาเอเชีย ถามอาเอเชียบอกหน่อยเออะ โรงแรมไหนเขาให้ผม...คนต่างชาติเข้าพักได้ แปลกจริงอาเอเชียไม่ตอบผมตรงๆ แต่ยื่นมือขอพาสปอร์ตจากผมไปเปิดดู เปิดดูไม่ดูเปล่า อาเอเชียหมุนโทรศัพท์ไปคุยกะใครซักคน เอาข้อมูลในพาสปอร์ตแจ้งไป คงจะปรึกษากะเจ้าหน้าที่ตำรวจ ซักครูถึงหันมาคืนพาสปอร์ตให้ผม อธิบายว่าได้เช็คกับตำรวจแล้ว มีประวัติผมผ่านเข้าเมืองจีนถูกต้องตามกฎหมาย ยืนยันโดยตำรวจที่แกโทรไปคุย ตำรวจแนะนำให้ผมไปพักที่โรงแรม เฮียแกซี...ไปฝั่งตรงข้ามของถนนใหญ่ ตรงข้ามกับปากซอยโรงแรมแกล ผมบอก...ผมก็เห็นแต่ผมเกี่ยมมันเป็นโรงแรมลักษณะเป็นรีสอร์ตหรูดูท่ามันหรูเกินผมจะมีเงินจ่าย เฮียแกก็ยืนยันทำนองยังงี้ๆ ในเมืองนี้ มีโรงแรมที่แกซี...ที่มีใบอนุญาตให้คนต่างชาติพักแค่แห่งเดียว

ยุ่งละครับ...ที่นี่ ดูท่าจะเลียงไม่ได้...งบค่าที่พักคืนนี้บานเออะแน่

ทำไงได้...สุดท้ายผมก็ต้องถลกถลก ร้าลาอาซอและอาเอเชียที่ใจดี ให้ผมฝากจักรยานช่วงออกเดินตระเวนหาโรงแรม ส่วนจานผลไม้ของซอที่ชวนผมกินตอนแรกเจอ ผมกลับเข้ามาแล้วก็กินต่อจนเกือบหมด ปลอ่ยให้เหลือนิดหน่อย พอพิสูจน์ได้เราใช้คนตะกละมีความคิดทางยังตรงตอนเขาชวนกิน เขา...อาจจะชวนพอเป็นมรรยาท ชินเรากินจริง...ถ่อของ เขาซะเกลี้ยงจาน เขานินทาได้ ก็เลยจำใจกินให้มันพอมีเหลือ...เผื่อคนชวนได้กินบ้าง

หลังจากใช้เวลานิดหน่อยจัดการบรรทุกของยึดติดกับตะแกรงจักรยานอีกครั้ง ก็ปั่นจากซอยไปยังโรงแรมระยะแค่ร้อยกว่าเมตร ที่เห็นอยู่ฝั่งตรงข้ามบนถนนใหญ่ เป็นโรงแรมกึ่งรีสอร์ต คงเคยทรูตอนสร้างเสร็จ ผ่านกาลเวลาหลายปี จนถึงวันที่ผมเดินเข้าไปจะเป็นลูกค้า สีเหลืองสีเปลือกไข่ไก่ที่ทำไว้อาจเคยสด

วันนี้ดูหมองลงหน่อยแถมมีรอยหลุคร่อน ตามสภาพของตึกคอนกรีตฉาบปูนเรียบทาสีทับโดยทั่วไป แต่ศักดิ์ศรีของรีสอร์ตเก่าแต่ดูหรูนี้สุดขมขม แค่มองผ่านประตูหน้าเข้าไปเห็นซัด...ทั้งรูสึกหนาว อนาคตค่าที่นอนคืนนี้ผมคงโดน...จ่ายหนักแน่

อาคารพักสร้างเป็นตึกสองชั้นหลังเล็กสองสามหลังเรียงห่างในพื้นที่กว้าง พื้นที่ว่างล่วนปลูกต้นไม้ใหญ่แผ่กิ่งใบร่มรื่นเต็มพื้นที่ สนามสว่นโล่งหญ้าขึ้นแน่นตัดเล็มดูเห็นงบจ่ายถึงการรักษา สภาพตึกจะดูเก่าแต่บรรยากาศสุดจะหลัง ผมเซ็นจักรยานหลุดเข้าในทางเดินปูแผ่นหิน ไตร่ร่มของใบไม้ใหญ่คลุม ผ่านรั้วที่จัดกางกันแดดวางโต๊ะนั่ง เซึ่งเป็นที่พักนั่งในสวนหลังคาฟังเสียงนกร้องในสวน ไปตามป้ายชี้ทางสู่ห้องติดต่อผู้เข้าพัก ก็ยอมรับหากมีตั้งค้พอในกระเป๋าค่าที่พักโรงแรมแบบนี้ซักคืน...สบายแน่ ก็ปลงใจ...เอาใจเอากัน ไปถามราคาเขาหน่อยขมใจตนอย่าเพิ่งแผ่นปลอบใจตัวเองอย่างนี้ละครับ ถึงมีมานะเดินตุ่มจูงจักรยานไปจอดตรงหน้าประตูห้องเล็กของส่วนติดต่อที่สร้างเป็นเรือนห้องอาหารส่วนงานจัดเลี้ยงดูมีส่วนนั่งพักผ่อนของลูกค้่า ก่อนผลักประตูห้องติดต่อเข้าไปคุย เดินตรงสู่โต๊ะติดต่อทรงยาวสูงท่วมอกยื่นพาสปอร์ตให้เจ้าหน้าที่หญิงหลังเค้าเตอร์ พร้อมบอกขอเปิดห้องนอนซักคืนครับ อ้าว...คนวัยกลางคนทำทางภูมิฐาน เหมือนนั่งเล่นอยู่ในห้องผมนี่ก็แรกเห็นว่าเป็นแขกของโรงแรม ผลุนลูกขึ้นเดินมาหาผมบอกเจ้าหน้าที่หญิงเป็นภาษาจีน ก่อนหันมาพูดกับผมบอกสั้นๆ ค่าห้องพักราคา ๖๐ หยวน ผมแทบไม่เชื่อหูราคาถูกกว่าโรงแรมเนา ที่ผมมีประวัติต้องยืนยันเปลือยเป็นเปรตโงๆ อาบน้ำในห้องเนา เมื่อคืนเมื่อคุณหมิงพร้อมผายมือชวนผมไปสำรวจห้อง โฮ้ย...สะดวกและง่ายสุดไม่มาเชื่อ

ผมตามชายแต่งกายภูมิฐานไปต่อๆ ท่านแนะนำให้ผมพักชั้นล่างของอาคารพักที่เป็นตึกสองชั้น แต่ละชั้นมีสี่ห้องเรียงแถวเดียว หน้าห้องเป็นระเบียง เป็นทางเดินคลอเคลียชมสวนหย่อมและต้นไม้ ผมเปิด



ห้องชะงักหน้าเข้าไปดู โยโฮ...อีกที่เจอห้องสุดสะอาด ผ้าปูที่นอนมีกลิ่นสะอาดเหมือนเขาโฆษณาผงซักฟอก ใช้ผ้าลินินสีขาวปูเตียงเปรี๊ยะ ตามมาตรฐานการปูผ้า โรงแรมใหญ่ ท่านผู้นำผมเข้าดูห้อง ยังนำผมเข้าดู ตลอดจนถึงชั้นทดสอบอุปกรณ์ทุกอย่างในห้องน้ำ ขาดอยู่หน่อยในชั้นตอนนั่งถ่ายและซักโครก ถือว่าเป็นสิ่งผมทำได้ ท่านเพียงช่วยผมเปิดเครื่องปรับอากาศ สุดท้ายท่านผายมือบอกผมพักตามสบาย รู้ภายหลังท่านเป็นเจ้าของโรงแรม ขับรถยนต์ยี่ห้อยุโรปคัน เบื่อเริ่มสีดำทรู

เล่าแบบนี้ เหมือนผมกำลังจะได้ขึ้นสวรรค์ ได้ที่ พักสุดสบายสุดสะอาดแถมราคาไม่แพงอย่างที่กลัว ไม่ทันแก้ผ้าอาบน้ำให้หายเหนื่อย แคนั่งพักแป๊บเดียว บนเตียงปูผ้าขาว ไม่ทันจะเอือมตัวไปเปิดดูไอทีวีที่วางอยู่ ได้ยินเสียงเคาะประตูเรียก ลูกขึ้นเปิดออกดู เจ้าหน้าที่หญิงที่เจอในออฟฟิศ มายืนก้มมือเชิญผม เดินตามเธอ

ผม...ก็มัน สงสัยถูกเรียกไปทำไม...แต่ก็ไปตามเธอ เดินตามไปต้อยๆ ครับ กลับไปที่เดิม ห้องติดต่อการ เข้าพัก

ครับจากสวรรค์...ก็ดูเหมือนจะตกนรก ทำไมมัน เร็วนัก คุณผู้ชายคนที่ใจดี ตอนนั้นผมเห็นนั่งหน้ามุ่มงม

ครึ่งตัว อยู่กะแก้อันวนนิมตัวที่ท่านนั่งประจำ ปีศาจ ตนที่โผล่มาดูตึงผมลงจากสวรรค์ รู้ภายหลังเธอเป็น ซ้อ...อ้อ...ภริยาของท่านผู้ชาย เป็นหญิงวัยสี่สิบต้นๆ หน้าตาเธอสวย รูปร่างทรวดทรงสูงงามออกอวบ ผิวขาวม่อง แต่งหน้าเข้ม ใส่เสื้อผ้าเป็นกระโปรงทันสมัย ดูหรูหราแบบคนมีกะตังค์ แต่หน้าตาเธอกำลังดู กำลัง ราวตืดตระโรสามิของเธอ ตอนผมโผล่เข้าไปเธอถึง ชัก ปากคุดยังค้างอยู่ สามิเธอยังมีหน้าเื่อนเงียมเงียม หลบตามผม เจ้าหน้าที่สาวที่นำผมมาเปียงตัวหลบ นายหญิง ไปยืนหลังเคาเตอร์ ทำนองยืนเฉยรอ...เรื่อง ที่เหลือข้อจัดการ

แล้วตานี้ล่ะครับ ซ้อเธอชักถามผม ขอพาสปอร์ตผม เธอยืนพลิกเปิดดู เปิดแล้วเปิดอีก ดูแล้วดูอีก ผมก็ไม่รู้ เธอจะดูหรือหาอะไร ยืนรอนจนเมื่อย เธอไม่ถามอะไรผม ผมก็เลยไปนั่งที่โซฟา ปล่อยให้เธอ...อาซ้อนะครับ ยืนพลิกยื่นเปิดไอ้สมุดของผม แล้วเพ่งมองแบบเอา เป็นเอาตายกะทุกสิ่งทุกหน้าในพาสปอร์ตผม

เธอเปิดดูพลิกกลับไปกลับมาคนเดียวยังไม่พอยังยื่นไอ้สมุดพาสปอร์ตของผม ให้สาวเสมียนช่วย เปิดพลิกดูอีกคน เวลาตอนนั้นนับจากที่เธอเริ่มเปิดสมุด พาสปอร์ต พลิกดูหน้าโน้นหน้านี้ น่าจะผ่านหลายหน้าที่ ผมนั่งรอเบื่อเต็มทีก็ทำแก๊งค์หลบบังอึกแก๊ง แล้วกลายเป็น

เป็นหลักจริง ส่วนจะส่งเสียงกรนหรือเปล่านั้นไม่รู้ นานทีก็ลืมตาเหลือบมอง เห็นสองคนก็ยังช่วยพลิกดู สมุดผมไม่วางมือ นานกว่าสิบนาทีแล้วล่ะครับ ที่ผม นั่งหลับคอย แล้วเหมือนจะเกิดความคิดอะไรขึ้นมา อาซ้อโทรศัพท์ไปคุยกับใครอีก เอาสมุดเปิดกางอ่าน อะไรก็ไม่รู้ ปากพูดลงในโทรศัพท์ แล้วก็เริ่มจิ้มกรอก ข้อมูล ลงเครื่องคอมพิวเตอร์ที่วางบนโต๊ะติดต่อกันโดย สาวเสมียน กรอกแล้วก็ดู จูจากจอแล้วก็พลิกสมุด พาสปอร์ต แล้วคุยกับทางโทรศัพท์ต่อ ทำกลับไป กลับมาอยู่แบบนี้ ถึงตรงนี้...ผมหลับไปจริงๆ คงจะ นานเป็นครึ่งชั่วโมงที่ผลอหลับไป อาซ้อถึงให้เสมียน เดินเอาพาสปอร์ตมาคืนผม แบบเขย่าวหัวไหล่ปลุกผม ให้ตื่น จังเจียรบพาสปอร์ตคืน

ผมมัน...ทำตัวเป็นทองไม่รู้ร้อน เลยไม่รู้จริงๆ ว่าทำไมเขากวดขันตรวจตราอะไรกันนักหนา ภาระ เข้าพักของคนต่างชาติ...ที่อาจจะมอมแมมหน่อย เพราะป็นช่วงนี้ลุยฝนแทบทุกวัน จักรยานก็สุดเนา ไอ้กระเป๋าทั้งคู่หน้าและคู่หลังกรำฝนลุยทางโคลนที่ มันแฉะ ล้อมันติดน้ำสกปรกเคลือบโคลนเลอะทุกชั้น ครับ มันมอมแมมจริงๆ ไม่รู้จะเหตุนี้หรือเปล่า ซ้อถึง ตรวจสอบตรวจทางพาสปอร์ตผมแบบจะเอากันตาย กว่าที่จะขอตอพอ ปล่อยผมกลับไปนอนต่อในห้องพัก

ถามผมว่าเจอเหตุแบบนี้ผมคิดยังไง ตอนนั้น ตอบได้คำเดียว เปื่อเมืองจีนแล้วละ ไม่เห็นสนุกเลย เปื่อเรื่องหาที่นอนในโรงแรม มันหายาก แบบที่เล่า ให้ฟังนี้แหละ

ครับเดินออกจากห้องตรวจสอบพาสปอร์ต ก็ ห้องที่ให้ลูกค้าเข้าไปติดต่อนั้นล่ะครับ แต่ผมเปลี่ยน ชื่อเรียกใหม่แล้วละ เพราะอารมณ์เปื่อของการรอ ออกมาจากห้องตรวจสอบพาสปอร์ตก็มีตชะแล้ว น่าจะเสียเวลาเป็นชั่วโมงล่ะครับ ช่วงที่ถูกกักตัว ตรวจสอบพาสปอร์ต เพราะก่อนเข้าไปยังมีแสงสว่าง มองเห็นทุกอย่างคืออยู่ กลับออกมาอีกที่...ตอนนี้ มีตสนิทชะแล้ว ก็เดินซุ่มงกลับห้อง อารมณ์เหี่ยว เกินจะเดินเที่ยว เปิดห้องพักอาบน้ำ...จบเรื่องชะ

ง่ายๆ ข้าวเข็ก็ซึ่เกียจหุงซึ่เกียจกิน นอนให้ห้องร้อง ชะหน่อย เตียวก็หลับ ที่จริง...ปั่นทริปนี้ทำงานชิน เรื่อง อดข้าวมือเย็น กลับถึงบ้านหลังจบการปั่นกะการเที่ยว งวดนี้ ตัวผมมจนเอวก็ว ก็ถือเป็นข้อดีของการอด มือเย็น ทนหิวข้าวก่อนนอน

เช้าที่ตื่นขึ้นมา ยังกังวลเกรงว่าซ้อจะมาไล่ให้ ออกจากโรงแรม เพราะมีเรื่องต้องซ่อมกระเป่าหน้า ที่วางยึดตัวเกี้ยวห้อยตะแกรงมันหลุดกระเป่าร่วง ระหว่างปั่น เมื่อคืนเข้านอนแบบเอาจักรยานจอดใน โรงรถ ทั้งทั้งกระเป่าและสิ่งของติดกับรถไม่ได้รื้อขน เข้าห้องพักเลยซักชิ้น เพราะมันเลอะโคลนมอมแมม เกิน เอาแต่อุปกรณ์เสื้อผ้านอน กะแปรงสีฟันติดตัว เข้าห้อง ตื่นเช้าต้องไปตามยามให้ช่วยเปิดโรงรถ เป็น โรงรถปิดเปิดประตูมันด้วยระบบไฟฟ้าเขยวนะครับ ทำเป็นเล่นไป

ได้ข้อจากรถมา ก็หุงข้าวกินในห้องเป็นเรื่องแรก จบเรื่องนี้ก็เอากระเป่ามานั่งดู หาวิธีจะยึดตัวเกี้ยว โชคดีที่พกพวกตัวสลักและตัวน็อตขันยึด ครบชุด สำรองติดตัวไปสิบกว่าชุด ขนาดเหมาะที่จะร้อยยึด ตัวเกี้ยวกระเป่าได้ ยอมเสียเวลาทำมันชะครั้งเดียว ทั้งสองใบของคู่หน้า ซ่อมแล้วดีกว่าของเดิมมันใจได้ ว่าจะทนทานแข็งแรงกว่าที่เราทำมาจากโรงงาน ของโรงงานมันบอบบาง ตัวยึดเขาใช้แค่ตัวหมุดย่ำ หัวบานบาง ใช้โหดแบบผมใช้มันเอาไม่อยู่ ไม่ว่ากัน... รู้ตัวครับผมใช้ของเขาโหดเกินเขานึก แค่นึกคำตัวเอง ...น่าจะแปลงปรับปรุงให้มันดีก่อนเดินทาง กระเป่า ร่วงครั้งนี้...ถือว่าโชคช่วยผม ไม่มีเรื่องจากเหตุจน คางเหลืออง

ซ่อมไป...ใจก็กลัว มีกังวลกลัวซ้อสั่งเด็กมาไล่ ออกจากที่พัก อ้าว...โน่นนี่ถึงอยู่ ซ้อเดินมาหาผม ชะแล้วชิ

แต่เอ๊ะ...ซ้อมาแปลก

ซ้อเดินมาหาผมพร้อมส่งรอยยิ้มหวาน ทักทาย สวัสดิยามเข้ากะผมเสียงแช่มชื่น เดินมาถึงผมแบบ ประชิดตัว แล้วซ้อก็ยื่นหูหัวแม่โป้งแบบชูยกย่อง



ยกย่องผม...ผมเดานะ ยกย่องชมเราเดินทางไกล
จนมอมแมม ตื่นเช้าพอจะเห็นเป็นเงาแฉะเปลือก
เห็นชัดผมตาแก่...อยู่ในวัยน่าจะหมดแรงนอนอยู่บ้าน
ข้อผมผมยังแข็งแรง เริ่มคุยกัน อ้อ...ผมเป็นไท้แก้ว
ป็นจักรยานคนเดียวลุลยมาจากเมืองไทย ซ้อยิ่งทั้ง
เห็นคนงานก็คน ซ้อแก้วมือเรียกให้เดินมาหา ลูกน้อง
มาถึงซ้อซูหัวแม่โป้งซ้า...บอกย้ายกะทุกคน พุดทำนอง
ชมผมให้คนงานฟัง การณ์พลิกกลับตาลปัตรจาก
เมื่อคืน

ที่นี้ทั้งคนงาน แม่บ้าน และเสมียนคนใหม่
คนนี้สวยกว่าคนเมื่อคืน ต่างหาเรื่องหาโอกาสเดิน
วนมาดูผม ดูผมนั่งซ่อมกระเป่า แบบส่งกำลังใจช่วย
ให้ผมซ่อมได้สำเร็จ เพราะดูท่ามันน่าจะเป็นเรื่อง
ตื่นเต้นสำหรับเขา ที่เห็นผมรื้อเครื่องมือออกมากอง
นับเกือบสามสิบชิ้น เพราะต้องเทรื่อออกมาค้นหาของ
และเครื่องมือ ขั้นตอนการซ่อมมันก็ยุ่งยากเอาเรื่อง
ผมต้องเอาตะไบที่เผอิญพกติดไปเป็นเครื่องมือ
เผื่อเหลือเผื่อขาด ถูตัดเอาตัวหัวสลักที่เขาคัดบาน
ให้ตัวสลักของเก๋าหลุดจากรูยึด แต่ละตัวใช้เวลา
ลูตะไปนานเอาเรื่อง ทำเรื่องกระเป่ากว่าชั่วโมง

พอได้ซ้อและสตาฟพนักงานเดินเกรมาเชียร์...
ก็สบายใจ นั่งซ่อมกระเป่าแบบหมดกังวลไม่ต้องกลัว
เขาไล่ ก็เลยลาม...อยากล้างกระเป่าทั้งสี่ใบที่สภาพ
มันสุดมอม เพราะเห็นก็ก๊อมน้ำสนมหมักนั่นสะดวก
จัดการเอากระเป่าทุกใบ เทของออกหมด กลาย

เป็นชาวจีนที่มุงคูยงตื่นเต้นในเครื่องใช้ไม้สอย ที่ผม
กองเต็มลานทางเดินหน้าห้องพัก โชคดีตึกที่ผมพัก
ไม่มีลูกค้าคนอื่นร่วมพักด้วย เลยสะดวกซะทุกอย่าง
ล้างกระเป่าฉีดด้วยน้ำจากสายยางของก๊อคนาม
ชะเรี่ยม แถมผึ่งแดดต่อ

จบเรื่องนี้ นั่งพักรอกระเป่าแห้ง แล้วจัดของลง
กระเป่าใหม่ กว่าจะได้เริ่มปั่นก็เกือบเที่ยง

ความน่ารักของสตาฟยังเล่าไม่จบ ตอนเขาเห็น
ผมเอาสายยางจากก๊อมน้ำสนมมาล้างขวดน้ำดื่ม
เสมียนคนสวยรีบเดินมาหามผม บอกน้ำจากก๊อคนาม
ใช้ดื่มไม่ได้นะ เธอซ้อบอกผมไปเติมน้ำดื่มในห้องทำงาน
ของเธอ ก็ห้องที่ผมถูกสอบสวนเรื่องพาสปอร์ตนั่น
ล่ะครับ

เข้านี้ทุกอย่าง กลับคืนเป็นโหมดความอบอุ่น
เป็นบรรยากาศชวนเชิญให้ผมปั่นต่อไปข้างหน้าด้วย
ความสุขใจ ไร้ความเบื่อเมื่อคืนหายหมดแล้ว ด้วยได้
รับโมติริจิดและมิตรภาพของชาวเงินทั้งเจ้าของและ
ลูกจ้าง ที่ทุกคนต่างแปลงตัวเป็นนางฟ้าและเทวดา
ละมือนางกรางงาน ออกมารวมตัวเป็นกลุ่ม ยืนส่งเสียง
อวยพร โบกมือเชียร์ผมให้เดินทางปลอดภัย ต่างมี
ใจร่วมความหฤหรรษ์ ใจคนแก่จรมมาจากถิ่นไกลสุด
จะฟู หลังโบกมือร่ำลาแสดงความอาลัยกัน ผมตัดใจ
เป็นหน้าตามันมุง เข็นรถผ่านออกแรงขายำบ้านไต่ปั่น
เดินทางต่อ...☺



จักรยาน..วิถีชีวิตในอินเดีย และพระพุทธศาสนา

ในเมืองใหญ่ๆ ทั่วโลก เราได้เห็นการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี เศรษฐกิจ การเมืองและวิถีชีวิตของผู้คน การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว มีพลวัตช้า-เร็ว แตกต่างกันไป ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวขับเคลื่อนและตัวแปรต่างๆ ปัจจัยสำคัญก็คือคน ความเชื่อ ค่านิยม ซึ่งฝังอยู่ในวิถีชีวิตของผู้คนเป็นวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น

อินเดียเป็นประเทศที่ยังคงรักษาวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ส่วนใหญ่มาจากฉบับปัจจุบัน อีกทั้งยังเป็นจุดกำเนิดของพระพุทธศาสนา ชาวพุทธจึงควรได้มีโอกาสไปกราบพุทธสถาน คือสังเวชนียสถาน 4 ตำบล ซึ่งผู้ใดจะบรรลุถึงความตั้งใจดังกล่าวได้ จำเป็นจะต้องมีองค์ประกอบ 4 อย่างพร้อมกันคือ ศรัทธา เวลา ปัจจัย และสุขภาพ ซึ่งหากจะขาดอย่างหนึ่งอย่างใดไป ก็คงมีอาจจะเดินทางไปจาริกแสวงบุญ ณ สังเวชนียสถานทั้ง 4 แห่งได้

เมืองลุมพินี (ประเทศเนปาล) สถานที่ประสูติของเจ้าชายสิทธัตถะตถะกุมาร พุทธอุทยาน มหามายา เทวีวิหาร

เมืองคยา สถานที่ตรัสรู้ ได้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ณ พุทธคยา คือสังเวชนียสถานที่ตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมืองพาราณสี สารนาถคือสถานที่แสดงปฐมเทศนา ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน โปรดปัญจวัคคีย์ทั้ง 5

เมืองกุสินารา ระยะทาง 270 กิโลเมตรทางถนนจากพาราณสี ศาละวโนทยาน สถานที่เสด็จดับขันธปรินิพพาน

ในการไปเยือน 4 สังเวชนียสถาน 4 ตำบล เดินตามรอยพระพุทธเจ้าในครั้งนี้ ได้ไปประสบพบเห็นวิถีชีวิตของชาวอินเดีย และการใช้รถจักรยานในชีวิตประจำวันของคนอินเดียกันทั้ง เด็ก ผู้ใหญ่ วัยชรา และการประยุกต์ทำ 3 ล้อเพื่อค้าขายและใช้บรรทุกของ แต่ส่วนที่บรรทุกจะอยู่ด้านหลังของคนขี่ ส่วนของไทย ส่วนที่บรรทุกของจะอยู่ด้านหน้า แต่ 3 ล้อบรรทุกคนนั้น จะเหมือนๆ กัน

เริ่มจาก *Fitness Lifestyle 64* นี้ จึงขอแบ่งปันภาพที่ได้บันทึกมา พร้อมทั้งอธิบายภาพเล่าสู่กันฟังถึงเรื่องราวต่างๆ



ประเทศอินเดีย (India) หรือชื่อทางการว่า สาธารณรัฐอินเดีย มีประชากร 1.13 พันล้านคน (มากเป็นอันดับ 2 ของโลก) มีพื้นที่ 3.2 ล้านตารางกิโลเมตร (ใหญ่เป็นอันดับ 7 ของโลก)

- **เมืองหลวง กรุงนิวเดลี (New Delhi)**
- **เมืองมุมไบ** เป็นศูนย์กลางทางการค้า การเงิน และการคมนาคม เป็นเมืองที่สำคัญ และเป็นแหล่งผลิตภาพยนตร์ฮินดีที่ใหญ่ที่สุด
- **เมืองบังกาลอร์** เป็นเมืองศูนย์กลางของอุตสาหกรรมที่ใช้เทคโนโลยีขั้นสูง โดยเฉพาะด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ อิเล็กทรอนิกส์ การบิน และอวกาศ
- **เมืองเจนไน** เป็นศูนย์กลางธุรกิจในภาคใต้ของอินเดีย อุตสาหกรรมหลัก คือ อุตสาหกรรมรถยนต์
- **เมืองกัลกัตตา** เป็นเมืองหลวงเก่าของอินเดีย และเป็นเมืองใหญ่อันดับ 2
- **ภูมิอากาศ** มีสภาพภูมิอากาศแตกต่างกันอย่างมาก เนื่องจากมีพื้นที่กว้างใหญ่ ตอนเหนืออยู่ในเขตหนาว ขณะที่ตอนใต้อยู่ในเขตร้อน อุณหภูมิเฉลี่ยในที่ราบช่วงฤดูร้อน ประมาณ 35 องศาเซลเซียส และฤดูหนาว ประมาณ 10 องศาเซลเซียส
- **ภาษา** ภาษาฮินดีเป็นภาษาที่ใช้โดยประชาชนส่วนใหญ่ ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่ใช้ในวงราชการ และธุรกิจ นอกจากนี้ยังมีภาษาท้องถิ่นอีกนับร้อยภาษา แต่ที่ใช้กันมากที่สุด 14 ภาษา คือ *อูรดู เตลูง เบงกาลี ทมิฬ และปัญจาบี*
- **ศาสนา** ฮินดู ร้อยละ 81.3 มุสลิม ร้อยละ 12 คริสต์ ร้อยละ 2.3 ซิกข์ ร้อยละ 1.9 อื่นๆ (พุทธ และเชน) ร้อยละ 2.5
- **วันสำคัญ** วันชาติ (Republic Day) วันที่ 26 มกราคม
- **ระบบการปกครอง** อินเดียเป็นประเทศสาธารณรัฐ ประชาธิปไตยในระบบรัฐสภา มีประธานาธิบดี เป็นประมุขของประเทศ แบ่งออกเป็นรัฐต่างๆ 28 รัฐ

ที่นี่เรามาเยี่ยมชมวิถีชีวิตของผู้คนในอินเดียกันครับ

ขณะเครื่องฯ จะลงที่เมืองคยา ยังเห็นพื้นดินที่ใช้สำหรับเกษตรกรรมอีกมาก (ภาพ 1)

ชาวอินเดียที่เสิร์ฟบนเครื่องฯ มีลักษณะเมื่อดูเรียวยาว ไม่นูนนักรคล้ายๆ ชาวเส้าไห้ของเรา ทำข้าวผัดดีเยี่ยม (ภาพ 2)

สนามบินนานาชาติ อินธิรา คานธี เมืองเดลีต้อนรับผู้มาเยือนด้วยสัญลักษณ์มือในลักษณะต่างๆ ดูคุ้นเคยกันดี (ภาพ 3)

คัทเอาท์โฆษณาโรงเรียนระดับก่อนชั้นอนุบาล-ชั้นสูงขึ้นไป สำหรับปีการศึกษา 2016-2017 ที่เมืองคยา ดูทันสมัยดี (ภาพ 4)

ลักษณะจักรยานที่ชาวอินเดียใช้ในชีวิตประจำวัน (ภาพ 5)

3 ล้อที่ใช้ในการขนของ/ขายของเป็นการประยุกต์ทำส่วนที่บรรทุกอยู่ด้านหลังของคนขี่ ต่างจากซาเล้งบรรทุกของในบ้านเราที่ส่วนบรรทุกของอยู่ด้านหน้า (ภาพ 6)

ระหว่างทางเมืองคยา 2 ฟากถนน เห็นชีวิตชาวอินเดีย ยังคงมีเอกลักษณ์ดั้งเดิม (ภาพ 7, 8, 9)

ร้านขายของกินของใช้เล็กๆ เต็มๆ บ้านๆ เห็นมีอยู่ทั่วไป มีเสหนี่ไปอีกอย่าง มองไม่เจอ 7-eleven หรือมินิมาร์ท (ภาพ 10)

มองเห็นอยู่ลิบๆ โนน ข้ามแม่น้ำเนรัญชรา (น้ำแห้งผาก เห็นแต่ทราย) ไปบนฝั่งตรงข้าม คือพระเจดีย์พุทธคยา มองเห็นลำบากหน่อย โกลจัด (ภาพ 11, 12)

3 ล้อรับจ้างบรรทุกคนที่อินเดีย ไม่ค่อยแตกต่างจากของบ้านเรา (ภาพ 13)

2 หมุม พอเห็นว่ากำลังถูกบันทึกภาพ ก็วางมาดซะดูใช้ได้เลย สังเกตดูจากจักรยานก็พอจะมีฐานะ (ภาพ 14)

ฉบับหน้า ยังมีสิ่งที่น่าสนใจอีกเยอะครับ...แล้วพบกันนะครับ ☺



10



11



12



13



14



Coffee Break Mug

ถ้วยกาแฟของคนปั่นรูปปั่น



ไม่ปฏิเสธหรอกนะ.. ว่าบ่อยครั้งที่ปั่นจักรยานออกทริปทางไกลในช่วงฤดูหนาว เมื่อได้ระยะ ได้เหงื่อ ได้อะดัมพ์ร้อนพอเหมาะพอเจาะ หากได้แวะพัก ได้รับความทักทายจากไออุ่นกรุ่นกลิ่นกาแฟ คงช่วยให้สดชื่นตื่นตัวไม่น้อย.. โดยเฉพาะจากถ้วยกาแฟของคนปั่นรูปปั่น แบบนี้

เรื่องมันเริ่มต้นเมื่อคราวที่กระต๊อชายนาย **เบน คลาร์ค** และ **ลิซ่า** ภรรยาสุดที่รัก ออกปั่นจักรยานท่องเที่ยวในพงไพร เพื่อไปแวะพักดื่มตำธรรมชาติคลุกเคล้ากาแฟหอมกรุ่น แต่เจ้ากรรม “ถ้วยกาแฟ” ที่พกพา มักจะสร้างวิรกรรม ด้วยการตกแตกสลาย ต้มหัก ร่วงพิการอยู่บ่อยครั้ง จนเป็นที่หงุดหงิดใจของนักปั่นทั้งคู่ผู้ติดพันกาแฟไม่แพ้กัน

ทั้งสองจึงกลับมาออกแบบ ถ้วยกาแฟเฉพาะกิจ ซึ่งทั้งคู่สามารถพกพาไปกับจักรยานคู่ใจได้อย่างสบายอารมณ์ ใช้เวลากว่าปี ปรับไปออกแบบไป จนได้ออกมาเป็นถ้วยกาแฟสุดแกร่ง ตามวิถีของคนรักจักรยาน เป็นถ้วยกาแฟขนาด 20 ออนซ์ พอเหมาะกำลังดี





ลักษณะเป็นถ้วยสองชั้น มีช่องสูญญากาศอยู่ด้านใน ช่วยในการเก็บอุณหภูมิของน้ำถ้วยได้เป็นอย่างดี

เสน่ห์อยู่ที่ด้ามจับซึ่งทำจากกันเบรคจักรยาน โลหะสีเงิน ยึดติดกับถ้วยกาแฟอย่างแข็งแรง ไม่แตกหักง่ายเหมือนถ้วยกระเบื้อง ด้านบนมีฝาปิดแน่นหนา พร้อมทั้งเปิดปิดช่องบนฝาด้านบน ไว้เปิดเพื่อเติมน้ำกาแฟ

จุดเด่นซึ่งทำให้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว คือ สัญลักษณ์ **COFFEE BREAK** ทำด้วยโลหะสลักไว้ อย่างสวยงามดูหรูหราไม่น้อย

ก่อนที่จะออกมาเป็นถ้วยกาแฟรุ่นที่ 4 อย่างที่เห็นนี้ เบนใช้เวลาออกแบบออกมาใช้ด้วยตัวเอง จนมีคนเห็นและสนใจ ขอให้เขาทำออกมาจำหน่าย มันจึงถูกบรรดานักปั่นผู้ชื่นชอบกาแฟ สั่งซื้อไปแล้วกว่า 27 ประเทศ เขาจึงนำเอาข้อดีของทั้ง 3 รุ่นที่ผ่านมา ใส่ลงไปในตัวถ้วยกาแฟรุ่นที่ 4 นี้ จนมันสมบูรณ์แบบอย่างมาก

และเพื่อให้เกิดความเป็นไปได้ของการผลิต

จึงได้นำแนวคิดนี้ไปเปิดระดมทุนในเว็บไซต์ **Kickstarter** ด้วยสนนราคา ดังนี้

สนนราคา

1 ชิ้น	ราคา 20\$
2 ชิ้น	ราคา 36\$
4 ชิ้น	ราคา 68\$
10 ชิ้น	ราคา 150\$
20 ชิ้น	ราคา 400\$

(\$ = ดอลลาร์สหรัฐ)

ออกแบบและผลิตโดย **เบน คลาร์ค** เจ้าของร้านจักรยาน **Scallywags Bike** ผู้มีโอกาสได้ร่วมโครงการออกแบบและผลิตจักรยานขนส่ง หรือ Cargo bikes จำนวน 1,500 คัน ให้กับเกษตรกรผู้ทำไร่กาแฟในสาธารณรัฐรวันดา ซึ่งเป็นประเทศเล็กๆ อยู่ระหว่างตอนกลางและตะวันออกของทวีปแอฟริกา ☺

ที่มา www.coffeebrakemug.com



เชิญทุกท่านที่สนใจจักรยาน รวมถึงความสนใจในการดูแลสุขภาพ และออกกำลังกาย ด้วยการขี่จักรยาน มาสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อโอกาสในการรับข่าวสาร ตลอดจนสิทธิประโยชน์มากมาย.. หรือสมัครผ่านระบบออนไลน์..ดังนี้

😊 สมาชิกประเภทบุคคล

1. อัตราค่าสมาชิกแบบรายปี 200 บาท
 2. อัตราค่าสมาชิกแบบตลอดชีพ 2,000 บาท (รับวารสาร สารสองล้อ แบบรูปเล่มทางไปรษณีย์)
- * กรณีต่ออายุสมาชิก ใช้อัตราเดียวกับแบบรายปี

😊 สิทธิประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ

1. ชำระค่าทริปในราคาสมาชิก
2. ชำระค่าสินค้าสมาคมฯ ในราคาสมาชิก
3. แสดงบัตรเพื่อรับส่วนลดร้านค้าร่วมรายการ เช่น ร้านจักรยาน ร้านอาหาร ฯลฯ
4. มีสิทธิในการเข้ารับเลือกเป็นคณะผู้บริหารกิจกรรมสมาคมฯ
5. มีสิทธิออกเสียงเลือกตั้งคณะบริหารกิจกรรมของสมาคมฯ



😊 การชำระค่าสมัครสมาชิก

สามารถชำระได้สองวิธีคือ

1. สมัครแบบออนไลน์

ด้วยการกรอกแบบฟอร์มผ่านทางเว็บไซต์ได้ที่ http://www.thaicycling.com/tcha/member_register/

หรือใช้สมาร์ตโฟน สแกน

QR Code ที่ปรากฏนี้

และทำการโอนเงินไปยัง..



ธนาคารกสิกรไทย สาขาเทสโก้ โลตัส พระรามที่ 3 ซื่อบัญชี สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย บัญชีเลขที่ 860-2-14222-2

2. ชำระด้วยเงินสด ณ ที่ทำการสมาคมฯ

2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธูประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ซ่องนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 02-678-5470 โทรสาร : 02-678-8589
เวลาทำการ 09:00 น. – 18:00 น.
email: member_tcha@gmail.com



ขอคุณสมาชิกทุกท่าน
ที่ร่วมประชุมสามัญประจำปี 2559
กับ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ณ หอประชุมศรีบูรพา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ท่าพระ-จันทร์
เมื่อวันอาทิตย์ที่ 8 พฤษภาคม 2559
ติดตามรายละเอียดสรุปการประชุม
ได้ใน “สารสองล้อ” ฉบับหน้า

พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่

- PRO BIKE ส่วนลด 15% โทร. 02-254-1077
- WORLD BIKE ส่วนลด 20% โทร. 02-944-4848
- THONGLOR BIKE ส่วนลด 10% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. 02-712-5425
- ZIP COFFEE (หมู่บ้านสัมมากร) ส่วนลดกาแฟ 10 บาท สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด 20 บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน
- TCHA ลายธงชาติ
- Steve Café & Cuisine ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร โทร. 081-904-8444



แอร์ดนล้ง ดา

www.pmpaccess.com

แอร์ดจักกรยาน

www.facebook.com/pmpaccess

Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

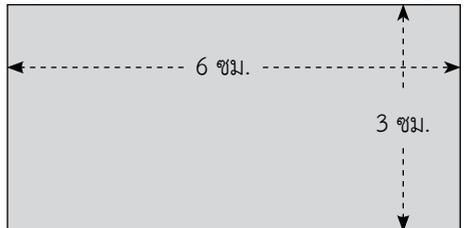


สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
 ได้จัดกิจกรรมเชิญชวนนักปั่นจักรยาน
 ผู้รักสุขภาพทุกท่าน
 มาร่วมสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมฯ
 ทั้งแบบรายปี หรือตลอดชีพ
 โดยได้นำรายชื่อสมาชิกที่สมัครตั้งแต่
 ช่วงเดือนมกราคม - เมษายน 2559
 มาจับสลาก เพื่อมอบรางวัลที่ระลึกเป็น
 กระติกน้ำจาก THULE
 ขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความสนใจมา ณ ที่นี้

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาอย่างเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่ายจักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประทานจักรยาน เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด 3 คูณ 6 เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาสเปิดพื้นที่ใหม่เพียง 1,000 บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน โทร. 02-678-5470 หรือทางเว็บไซต์ที่ <http://bit.ly/TCHAmiNIAD>



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



โครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อนำจักรยานเก่ามาบูรณะใหม่ และนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนตามที่ห่างไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังภายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาคจักรยานที่มิใช่แล้ว และยังคงอยู่ในสภาพที่สามารถซ่อมแซมขึ้นมาใหม่ได้ โดยสมาคมฯ มีกิจกรรมนัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง จากบรรดาอาสาสมัครมาช่วยกันซ่อมบำรุงให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ เป็นคืนชีพขึ้นมาใหม่ สามารถนำไปใช้งานได้อย่างเช่นปกติดังเดิม โดยมีโครงการนำจักรยานเหล่านี้ไปส่งมอบให้กับเยาวชน ณ โรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สตาร์ประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 เว็บไซต์ www.thaicycling.com

Fan Page: facebook.com/TCHAthaicycling อีเมลล์ tchathaicycling@gmail.com

สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เป็นสินค้าที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้จักรยาน จัดจำหน่ายในราคามิตรภาพ ผลิตจากวัสดุคุณภาพดี สามารถเลือกซื้อได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470

หรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์ ด้วยการโอนเงินเข้าบัญชีของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัสพระราม 3 เลขที่ 860-2-14222-2 แล้วกรุณาฝากชื่อในใบโอนเงินไปที่ โทรสาร 02-678-8589 หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



- | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|---|---|
| 01 หมวกคลุมหน้า (สีฟ้าและสีเขียว) ไบละ 130 บาท | 02 แแถบเสื้อ สะท้อนแสง ตัวละ 250 บาท | 03 เสื้อจักรยาน TCHA แขนสั้น ตัวละ 750 บาท | 04 เสื้อจักรยาน TCHA แขนยาว ตัวละ 950 บาท | 05 กางเกงขาสั้น SDL รุ่นมาตรฐาน ตัวละ 950 บาท |
| 06 กางเกงขยาว SDL รุ่นมาตรฐาน ตัวละ 1,100 บาท | 07 ถุงแขน สีดำ คู่ละ 120 บาท | 08 กางเกง ขาสั้น รุ่นใหม่ ตัวละ 450 บาท | 09 กางเกง ขาวยาว รุ่นใหม่ ตัวละ 690 บาท | 10 พวงกุญแจ โปสเตอร์วางจักรยาน ขึ้นละ 30 บาท |



FIRST = WIN

THE LATEST
R3000

SHIMANO
SORA
EMBRACE NEW CHALLENGES



ครั้งแรกในประเทศไทย
First in Thailand

TESLA R3000

International Bangkok Bike
28 April - 1 May 2016, Hall 3-4 Impact Arena