



พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
พระผู้เสด็จสู่สวรรคาลัย

น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้
ปวงข้าพระพุทธเจ้า สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

วารสารสาร สองล้อ

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี 2540 2545 และ 2551



ISSN 1513-6051

มูลค่า
๓๐ บาท
สมาชิก...
รับฟรี!

f TCHATHaicycling
www.thaicycling.com

ปั่นไกล..ไฟไม่หมด!



กระแสพลังงานใหม่อย่างเช่นพลังงานไฟฟ้า กำลังมาแรง อย่างที่ทราบกันว่าค่ายรถยนต์รายใหญ่ๆ จากฝั่งยุโรปและอเมริกา เริ่มประกาศแนวทางการพัฒนาและสร้างรถยนต์พลังงานไฟฟ้า ออกจำหน่ายอย่างจริงจัง ภายในช่วงไม่กี่ปีข้างหน้านี้ นั้นหมายความว่า ทิศทางของยานยนต์ที่ใช้พลังงานไฟฟ้า กำลังจะเกิดขึ้นอย่างจริงๆ จังๆ แล้ว

สำหรับ “จักรยานไฟฟ้า” นั้น ได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จนมีอุปกรณ์เสริมสำหรับประกอบกับจักรยานลักษณะเดิมออกมาจำหน่ายหลายรูปแบบ หรือแม้แต่การออกแบบจักรยานไฟฟ้าขึ้นมาโดยเฉพาะ ก็มีจำนวนไม่น้อย ทั้งที่เกิดจากการพัฒนาของค่ายยานยนต์รายใหญ่ ค่ายจักรยานที่มีชื่อเสียง หรือแม้แต่กลุ่มคนเล็กๆ ผลักจินตนาการของตนเอง ไปสู่โลกแห่งจักรยานไฟฟ้า ด้วยตัวเอง

อย่างเช่นจักรยานไฟฟ้าของ VELLO อันเป็นแบรนด์ผู้ผลิตจักรยาน ซึ่งเกิดขึ้นจากผลงานสร้างสรรค์ของนักออกแบบผลิตภัณฑ์นามว่า Valentin Vodev เขาสร้างสรรค์จักรยานภายใต้แนวคิด การออกแบบที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือ Green Design จนสามารถคว้ารางวัลจาก Red Dot Concept Award มาครอบครอง

ล่าสุดเขาและทีมงานได้ออกแบบจักรยานไฟฟ้า

รุ่น VELLO BIKE + (เวลโลไบค์พลัส) เป็นจักรยานไฟฟ้าซึ่งพัฒนาจากความสำเร็จของจักรยานรุ่นเดิมที่คว้ารางวัล โดยใส่ระบบขับเคลื่อนไฟฟ้าพร้อมระบบพลังงานที่สามารถชาร์จไฟฟ้าให้ตัวเองได้ในขณะปั่นจักรยาน ติดตั้งเอาไว้ที่คัมล้อหลัง

เป็นจักรยานพับที่มาพร้อมระบบดิสก์เบรก และควบคุมความสมดุลของการปั่นจักรยานด้วยระบบคอมพิวเตอร์ สามารถเสริมแรงขับเคลื่อนได้ในระดับความเร็ว 25 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ในการกำหนดความเร็วปกติ หรือที่ความเร็ว 30 - 50 กิโลเมตรต่อชั่วโมงในระบบเทอร์โบ โดยจะเลือกปั่นด้วยกำลังขาตนเอง หรือเลือกให้มีระบบช่วย หรือเลือกที่จะใช้ระบบไฟฟ้าล้วนก็ย่อมได้

ภายในมีเทคโนโลยีใหม่สำหรับการสร้างกระแสไฟฟ้าให้กับตัวเองในขณะปั่นจักรยาน จึงเป็นจักรยานไฟฟ้าที่ไม่จำเป็นต้องชาร์จไฟ และปั่นไปไกลแค่ไหน พลังงานไฟฟ้าก็ไม่หมดอย่างแน่นอน (แต่หากจอดทิ้งไว้นานๆ ก็สามารถชาร์จไฟฟ้าเข้าไปทดแทนได้ในเวลาไม่นาน)

นอกจากนี้ยังมีแอปบนโทรศัพท์มือถือ สำหรับใช้งานร่วมกับจักรยาน ด้วยการเชื่อมต่อผ่านระบบบลูทูธอีกด้วย

รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://vello.bike> ☺

ผลิตและประกอบในประเทศไทย

LAEbike
จักรยานไฟฟ้า

BUDDY (รถสามล้อไฟฟ้า 2 ที่นั่ง)
แบตเตอรี่ตะกั่ว 48V, สามารถถอยหลังได้



COLOR



20" EAZY (จักรยานสามล้อ)
20" EAZY-E (จักรยานสามล้อไฟฟ้า)
แบตเตอรี่ตะกั่ว 36V, สามารถปรับระดับความเร็วได้

COLOR



20" FREE (จักรยานไฟฟ้า)
24" FREE (จักรยานไฟฟ้า)
เฟรมอัลลอย 20", 24", แบตเตอรี่ลิเทียม 36V
ความเร็วสูงสุด 30 km/hr, ระยะทาง 25-30 km.
สามารถปรับระดับความเร็วได้

COLOR



SPEED (สกู๊ตเตอร์ไฟฟ้า)
แบตเตอรี่ตะกั่วกรด 48V
ความเร็วสูงสุด 30-35 km/hr
วิ่งได้ระยะทาง 35 km.
ไม่ต้องจดทะเบียน

COLOR



ONE (จักรยานไฟฟ้าพับได้)
แบตเตอรี่ตะกั่วกรด 24V
ความเร็วสูงสุด 25 km/hr
วิ่งได้ระยะทาง 25 km.

**EVERYONE
CAN RIDE**



สารสองล้อ ฉบับที่ 305 / พฤศจิกายน 2559
ISSN 1513-6051

5 แวดวงสองล้อ 10 Nexo ยาง
ไม่มีวันรั่ว! 12 ปั่นจักรยาน.. ได้
มากกว่าลดน้ำหนัก 17 ผู้สูงอายุ
อยู่อย่างไรให้ไกลโรค 21 ปั่นเที่ยว
ยูนิบา - ตอนที่ 19 27 Fitness
Life Style 31 สืบคำสาแมด



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วัตถุประสงค์ของสมาคมนักปั่นเพื่อสุขภาพไทย

1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์
อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพละานามัย การคมนาคม การ
ท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศ
และในระดับสากล
4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพ
ของมวลมนุษยชาติ
6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี
ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
ในหมู่นักปั่น ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือ
สังคมและส่วนรวม
7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมนักปั่นเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิจิระณะ บรรณาธิการ วรภูมิ วรวิทยานนท์ พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด
โทร. 02-214-4660 โทรสาร 02-612-4509 สำนักงาน สมาคมนักปั่นเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์ 15 แขวง 14)
ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ 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

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมนักปั่นเพื่อสุขภาพไทย 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

บรรณาธิการ

การที่จะสามารถทำงานหรือปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างแข็งแรง ถึง
แม้ว่างานที่ทำงานจะต้องบุกป่าฝ่าดง ขึ้นเขาลงห้วยเพียงใด ก็ต้องมี
ความตั้งใจอย่างเต็มที่ และการที่จะสามารถทำได้อย่างเต็มที่ ดังเช่น
ที่กล่าวไปแล้วนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความฟุ้งกายที่แข็งแรง
นั้นหมายความว่าต้องดูแลและหมั่นออกกำลังกาย เพื่อสร้างความ
แข็งแรงให้กับร่างกายอยู่เสมอ เช่นนี้แล้วจึงจะทำงานที่ได้อย่าง
เต็มความสามารถ

ดังที่ได้เห็นตัวอย่างจากการทรงงานอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย ของ
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ในถิ่นทุรกันดารทั่ว
ประเทศไทยเราอย่างต่อเนื่องยาวนาน และได้ทราบว่าพระองค์ท่านนั้น
ทรงดูแลสุขภาพและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้ขาด

การเจริญรอยตามเบื้องพระยุคลบาทเช่นเรื่องออกกำลังกายนี้
จึงทำให้ “เห็นภาพ” ได้อย่างชัดเจน ถึงผลของการออกกำลังกาย
อันเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่อาจจะมองข้าม ในฐานะที่เป็นสมาชิกของสมาคม
จักรยานเพื่อสุขภาพไทย จึงเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย
ใช้จักรยานอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างรากฐานของสุขภาพที่
แข็งแรงสำหรับร่างกายตนเองอย่างไม่ละเลย

จึงขอให้ผู้รักการปั่นจักรยาน ได้ปฏิบัติต่อไปอย่างสม่ำเสมอ เพื่อ
สุขภาพที่ดีของตัวเอง เฉกเช่นตัวอย่างที่พระองค์ท่านทรงปฏิบัติ
ให้เห็นเป็นแนวทาง และถึงแม้พระองค์ท่านจะเสด็จสู่สวรรคาลัยแล้ว
แต่ตัวอย่างที่ยังคงอยู่ในทุกสื่อทุกภาพ ยังคงเป็นต้นแบบและคำสอนให้
ทุกคนปฏิบัติตามได้ตลอดไป



ในนี้ขอประกาศข่าวถึงสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้
ทราบเกี่ยวกับการจัดทำและการผลิต “สารสองล้อ” อันเป็นจดหมายข่าว
ที่ถูกจัดทำและจัดพิมพ์ส่งถึงสมาชิกมาต่อเนื่องยาวนาน ในฉบับเดือน
ธันวาคม 2559 (ฉบับหน้า) ที่จะถึงนี้ จะเป็นฉบับที่จัดพิมพ์เป็นฉบับ
สุดท้าย ก่อนที่จะเปลี่ยนแปลงไปสู่รูปแบบอื่นๆ เพื่อให้สอดคล้องกับ
ค่าใช้จ่ายของการพิมพ์ ที่สมาคมฯ ต้องแบกรับภาระมาโดยตลอด

โดยฉบับหน้าจะมีรายละเอียดความชัดเจนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง
ให้สมาชิกทุกท่านได้ทราบเป็นลำดับต่อไป

บรรณาธิการสารสองล้อ

ปั่นเพื่อชีวิต พิชิตเนินสวรรค์ ครั้งที่ 2 เกิดไถ่จ้อวครำชน วันอาทิตย์ที่ 4 ธันวาคม 2559



ชมรมการท่องเที่ยวตำบล
สหกรณ์นิคม ร่วมกับ เทศบาล
ตำบลสหกรณ์นิคม ร่วมจัดงาน
โลกมหัศจรรย์เที่ยวท่อง 3 มิติ ผืน
ป่าตะวันตก ครั้งที่ 2 เพื่อส่งเสริม
การท่องเที่ยวตำบลสหกรณ์นิคม
และการแข่งขันจักรยาน ปั่นเพื่อ
ชีวิต พิชิตเนินสวรรค์ ครั้งที่ 2 เกิด
ไถ่จ้อวครำชน ด้วย โดยงานแข่งขัน
จักรยานในครั้งนี้ จะจัดขึ้นในวันที่

4 ธันวาคม 2559

แบ่งการแข่งขันออกเป็น

- เสือหมอบขาย - เสือ
หมอบหญิง ไม่จำกัดอายุ ระยะทาง
ประมาณ 42.3 กิโลเมตร จำนวน
150 คน
- เสือภูเขาขาย - เสือภูเขา
หญิง ไม่จำกัดอายุ ระยะทาง
ประมาณ 35.4 กิโลเมตร จำนวน
150 คน

• VIP ไม่จำกัดอายุ

ค่าสมัคร

• เสือหมอบและ เสือภูเขา

ค่าสมัคร 500 บาท

• VIP ค่าสมัคร 1,000 บาท

ติดตามรายละเอียดเพิ่ม

เต็มได้ที่ Facebook : [http://](http://www.facebook.com/ThesbalTabShkrmNikhm)

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/ThesbalTabShkrmNikhm)

ThesbalTabShkrmNikhm ☺



วัฒนานคร ใจเกินร้อย

วันอาทิตย์ที่ 11 ธันวาคม 2559

ขอเชิญร่วมงานปั่น “วัฒนานคร ใจเกินร้อย” ครบรอบ 60 ปี โรงเรียนวัฒนานคร สระแก้ว ปั่น 2 อำเภอ
ระยะทาง 70 กิโลเมตร ภายในเวลา 3 ชั่วโมง รับถ้วยรางวัลเกียรติยศทุกท่าน รับจำนวนจำกัด 560 ท่าน
สถานที่ START- FINISH ณ โรงเรียนวัฒนานคร อำเภอวัฒนานคร สระแก้ว ติดสถานีรถไฟวัฒนานคร

ค่าสมัครร่วมงาน 500 บาท

สมัครได้ที่ เสือตุ๊กตา โทร. 0868273772 ☺



ปั่นชมเมืองพระชนกจักรี ครั้งที่ 2

วันอาทิตย์ที่ 11 ธันวาคม 2559

ตามที่จังหวัดอุทัยธานีเป็นจังหวัดที่มียุทธศาสตร์ของจังหวัดด้านหนึ่งในด้านการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศของจังหวัด ประกอบกับจังหวัดอุทัยธานีมีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและน่าอยู่ การดำรงชีวิตด้วยการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งที่เหมาะสมเป็นอย่างยิ่ง

ชมรมจักรยานอุทัยธานีเล็งเห็นความจำเป็นในการกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมสนับสนุนให้มีการปั่นจักรยานเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นในระดับของการออกกำลังกาย ในระดับของการดำรงชีวิตประจำวันเพื่อการสัญจรไปมา หรือเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวภายในจังหวัด ล้วนเป็นกิจกรรมที่ชมรมฯ พยายามสนับสนุนให้เกิดขึ้น อีกทั้งยังเป็นการลดมลภาวะทางอากาศ ลดอุบัติเหตุทางการจราจรโดยรวม

ดังนั้นโครงการปั่นชมเมืองพระชนกจักรีครั้งที่ 2 จึงถือกำเนิดขึ้นเมื่อ ณรงค์นิตในด้านต่างๆ ที่เป็นประโยชน์กับสังคมโดยรวมในภาคประชาชนสมัครด้วยตัวเองได้ที่

ร้านเพชรกลมธรรม เยื้องธนาคารทหารไทยสาขาศูนย์ธานี โทร. 090-462-8951 หรือ 056-514-898 ☺



พ.พ.ปั่นรวมใจภักดิ์ รักสถาบัน

วันอาทิตย์ที่ 18 ธันวาคม 2559

สมาคมศิษย์เก่าโรงเรียนพนัสพิทยาคาร ขอเชิญนักปั่นร่วมกิจกรรม พ.พ. ปั่นรวมใจภักดิ์ รักสถาบัน ณ โรงเรียนพนัสพิทยาคาร อำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดชลบุรี

ติดต่อสอบถามเส้นทางปั่นและการเดินทาง (ตาบชาติ) เบอร์โทร 062-592-6546 ☺

ปั่นให้น้องได้ยิ้ม

วันอาทิตย์ที่ 18 ธันวาคม 2559

สโมสรโรตารี หลักห้า-ดำเนิน ร่วมกับ ชมรมจักรยานเจอราร์โบค ดำเนินสะดวก ขอเชิญชวนเหล่านักปั่นที่มีใจเอื้อเฟื้อร่วมปั่นจักรยาน ในโครงการ ปั่นให้น้องได้ยิ้ม เพื่อนำรายได้ไปซื้อของมอบให้โรงเรียนเพื่อเป็นต้นทุนอาหารกลางวันให้กับโรงเรียนในเขต อำเภอดำเนินสะดวก และอำเภอบ้านแพ้ว

สถานที่จัดงาน โรงเรียน ประสาทรัฐประชากิจ

สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. 081-995-0400 ☺



ปั่นจักรยานพิชิตภูเขาพ่อ ปันน้ำใจเพื่อน้อง วันอาทิตย์ที่ 18 ธันวาคม 2559

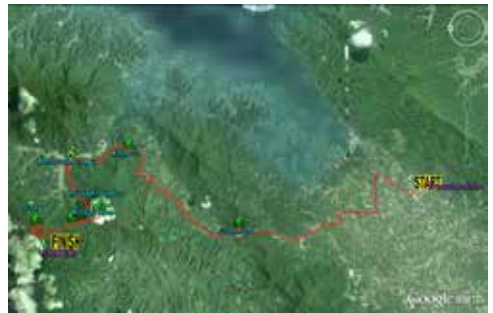
องค์การบริหารส่วนตำบลนางพญา ขอเชิญ
ร่วมโครงการ “ปั่นจักรยานพิชิตภูเขาพ่อ ปันน้ำใจ
เพื่อน้อง” วันอาทิตย์ที่ 18 ธันวาคม 2559 ตั้งแต่เวลา
06.30 น. เป็นต้นไป รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายนำไป
ปรับปรุงศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในพื้นที่

เส้นทางปั่น เริ่มปล่อยตัวจากหน้าที่ว่าการ
อำเภอท่าปลา (ไปตาม ทางหลวงหมายเลข 1163
และทางหลวงชนบท หมายเลข พร. 4001) ผ่าน
วนิดารีสอร์ท ไปถึงศาลพญาพ่อ ตำบลนางพญา ระยะ
ทางประมาณ 43 กิโลเมตร (ถนนลาดยางประมาณ
32.5 กิโลเมตร ถนนลูกรังบดอัดแน่นประมาณ 10.5
กิโลเมตร) ลักษณะขึ้น-ลงเขา เป็นช่วงทางเรียบ
ประมาณ 5 กิโลเมตร เส้นชัยสูงประมาณ 1,000 เมตร
จากระดับน้ำทะเล

สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร 089-856-5208 ☺



ขนาดเสื้อ	XS	S	M	L	XL	3L	4L
อก/คอ(นิ้ว)	30	32	34	36	38	40	42
อกยาว(นิ้ว)	24.5	25.5	26.5	27.5	28.5	29.5	30.5



ปั่นพิชิตมอหินขาว 2016

วันอาทิตย์ที่ 18 ธันวาคม 2559

หอการค้าจังหวัดชัยภูมิ ร่วมกับเทศบาลเมือง
ชัยภูมิ มีความยินดีเชิญท่านเข้าร่วม มหกรรม “ปั่นพิชิต
มอหินขาว 2016” (ครั้งที่ 3)



การแข่งขันจักรยานทางเรียบ แบบเส้นทางเขาจากเมืองชัยภูมิ ถึง
มอหินขาว ระยะทางรวม 42 กิโลเมตร ภายใต้การรับรองจาก สมาคมจักรยาน
แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

กิจกรรมนี้นอกจากจะมีการปั่นแบบพิชิตทั่วไปแล้ว ยังมีรางวัลพิเศษ
สำหรับผู้พิชิตโดยใช้ จักรยานล้อเล็ก จักรยานล้อโต หรือ แต่งกายแฟนซี
แถมพิเศษสุดๆ ยังมี รางวัลพิเศษสำหรับ ตำแหน่ง “นางฟ้าผู้พิชิต” ที่พวกเรา
จะร่วมโหวตเลือกกัน จัดเต็มให้สมกับความยิ่งใหญ่แห่งการปั่นพิชิตเขาที่
สวยงาม และมีเส้นทางที่สวยที่สุดในแดนอีสาน เป็นงานเฉลิมฉลองเพื่อชาวจักรยาน
อย่างแท้จริง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.chaiyaphumcycling.com>
หรือ Call Center: 044-103-033 (ขวัญ), 085-563-2651 (หลัก) ☺

ปันเสื้อช่วยช้างชองสะเดา ครั้งที่ 1

วันอาทิตย์ที่ 5 กุมภาพันธ์ 2560



องค์การบริหารส่วนตำบลชองสะเดา
กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และสภาองค์กรชุมชน
ตำบลชองสะเดา เชิญร่วมงาน ปันเสื้อช่วย
ช้างชองสะเดา ครั้งที่ 1 ตามรอยตำนาน
สงครามเก้าทัพ เพื่อร่วมอนุรักษ์ช้างไทย
ณ อุทยานประวัติศาสตร์สงครามเก้าทัพ
ติดตามรายละเอียดได้ที่ Facebook
ทวินไบค์คลับ กาญจนบุรี ☺



นาวาไบค์ เปิดตัว Tropix แบนด์นิวส์ใหม่ กีโมรรรมดา ไบงาน International Bangkok Bike ครั้งที่ 8

บริษัท นาวาไบค์ จำกัด ผู้นำ
เข้าจักรยานพับชั้นนำ Dahon ได้
เปิดตัวแบรนด์จักรยานน้องใหม่
Tropix ที่ได้ Miguel Martinez
นักปั่นฝรั่งเศสเจ้าของเหรียญทอง
โอลิมปิก ที่ซิดนีย์ และเหรียญทอง
World Championship เข้าร่วม
เป็นทีมออกแบบ โดย Tropix เป็น
จักรยานเพื่อการแข่งขันโดยจะ
เน้นที่ประสิทธิภาพและสมรรถนะ
เป็นหลัก

โดยในงาน International
Bangkok Bike ทางนาวาไบค์ เปิด

ให้ผู้สนใจได้จับจองเป็นเจ้าของ
จักรยาน Tropix เป็นครั้งแรก ซึ่ง
ได้รับความสนใจ มียอดจองถึงกว่า
100 คัน ซึ่งรุ่นที่ได้รับความนิยม
มากที่สุด คือรุ่น Paris จักรยาน
เสือหมอบคัมค้ำที่สุดในตลาด
ประเทศไทย ด้วยตัวถังคาร์บอน
ชุดขับเคลื่อน Shimano Ultegra
ที่จัดให้แบบเป็นกรุปเซตทุกชิ้น
พร้อมล้อ Vision Team 30 ในราคา
เพียง 45,900 บาท พร้อมกันนี้
ทางนาวาไบค์ ยังได้นำ Tropix รุ่น
Paris คันที่ไคซั่ม วิสุทธิ์ กฤษะพัท

ผู้ฝึกสอนนักปั่นจักรยานทีมชาติ
ไทย ได้นำไปใช้ทดสอบขี่มาแล้ว
มาจัดแสดงในงานอีกด้วย

สำหรับผู้ที่พักลาดการจอง
ในงาน สามารถติดต่อสั่งซื้อรถ
ได้ที่ Tropix shop ทั้ง 2 สาขา
ลาดพร้าว (โทร 092-297-9388)
และสำโรง (โทร 089-676-6802)
หรือติดตามสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
ได้ที่ Facebook: Tropixbike
thailand และ www.tropixbike-
thailand.com Tropix จักรยาน
ระดับแข่งขันในราคาที่จับต้องได้ ☺

Tropix

SHIMANO
ULTEGRA



PARIS
฿45,900

เฟรมคาร์บอนไฟเบอร์ AERODYNAMIC | ชุดขับเคลื่อน SHIMANO ULTEGRA ทุกชิ้น | ล้อ VISION TEAM 30

MILAN
฿34,900



เฟรมคาร์บอนไฟเบอร์ AERODYNAMIC
ชุดขับเคลื่อน SHIMANO 105 ทุกชิ้น
ล้อ SHIMANO RS11

MIG 17 T+
฿37,900



เฟรมคาร์บอนไฟเบอร์
ชุดขับเคลื่อน SHIMANO TIAGRA
โช๊ค MAGURA TS4
ดิสเบรก MAGURA MT-2

www.tropixbike-thailand.com

Facebook: Tropixbikethailand

นางนา 089-676-6802, ลาดพร้าว 092-297-9388

ละเชิงเทรา 082-215-6053, หาดใหญ่ 074-234-678

**2017
COLLECTION**



—NEXO—

ยางไม่มีวันรั่ว!

ปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งของนักปั่นจักรยาน คือ ความไม่สนุก เมื่อทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์ “ยางรั่ว” หรือ “ยางแบน” เพราะนั่นเท่ากับว่า มีเพียง 2 สิ่งเท่านั้นที่จะต้องทำ คือการ “ปะยาง” หรือ “แบกจักรยาน” กลับ

และการปะยางก็ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่ “ยุ่งยาก” สำหรับนักปั่นจักรยานผู้ไม่สันตติกรรมกับวิธีการแก้ไขปัญหานี้ในลักษณะนี้

แต่สำหรับยางจักรยานที่ชื่อว่า **เน็กซ์โอ (Nexo)** ปัญหาที่น่าเบื่อเหล่านี้จะไม่มีทางเกิดขึ้นได้เลย เพราะเป็นยางจักรยานซึ่งได้รับการออกแบบจนยางชนิดนี้หมดโอกาสที่จะแบนหรือรั่วได้เลย

จากความคิดสร้างสรรค์ของสามเกลอแสนสนธิ

อย่าง เดฟ, ไรอัน และเจค แห่งรัฐยูทาห์ในสหรัฐอเมริกา ผู้เติบโตมาด้วยกันจนกระทั่งมีโอกาสเปิดร้านจักรยานร่วมกันตั้งแต่ปี ค.ศ. 2009

ทั้งสามชื่นชอบการปั่นจักรยานเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งจักรยานเสือภูเขา แต่หลังจากที่มีโอกาสได้เปิดร้านจักรยาน พวกเขาพบว่าปัญหาใหญ่ๆ ที่มักเกิดขึ้นกับลูกค้านักปั่นจักรยานของเขาเสมอตลอดเวลาหลายปี นั่นคือปัญหาของ “ยาง” ซึ่งจะต้องส่งกลับมาให้เขาปะ ซ่อม เติมนลม หรือเปลี่ยนอยู่เสมอ ทำให้ยางเก่าๆ เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก

และแน่นอนว่า ยางที่ชำรุดเกินกว่าจะปะได้ แล้วนั้น กลายเป็นขยะที่สามารถสร้างปัญหามลภาวะได้ในอนาคต



ทั้งสามจึงหันมาค้นหาวิธีที่จะแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับยางจักรยาน จนในที่สุดพวกเขาสามารถคิดค้นยางจักรยานที่ไม่มีวันรั่วขึ้นมาได้จริงๆ

เป็นจักรยานที่มีเนื้อยางคล้ายๆ กับยางตัน แต่มีการเจาะรูรอบๆ เนื้อยางตลอดทั้งวงอย่างเป็นระเบียบสม่ำเสมอ รวมถึงการออกแบบระบบการจับยึดตัวยางกับขอบล้อ ได้อย่างแน่นหนา แข็งแรง สามารถใช้งานได้เช่นเดียวกับยางจักรยานแบบเดิมและมียางใน

ที่สำคัญ การออกแบบของทั้งสามนั้น ทำให้ได้ยางที่มีน้ำหนักเบากว่ายางจักรยานแบบเดิมๆ เกือบครึ่งหนึ่ง!

หลังจากการออกแบบและผลิตออกมาแล้วได้ทำการทดสอบยาง ด้วยการปั่นจักรยานสภาพถนนจริง

ที่ความเร็วสม่ำเสมอ 30 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ระยะทาง 5,000 กิโลเมตร

ยางเนื้อโฟมสอผ่านอย่างสบาย ได้ความรู้สึกเช่นเดียวกับการใช้ยางจักรยานแบบเดิมๆ ไม่ผิดเพี้ยน แต่หมดปัญหาเรื่องยางแตกยางแบนจากของแหลมบนท้องถนนอย่างสบายๆ

ยางถูกผลิตและออกแบบสำหรับการปั่นจักรยานบนถนน ด้วยขนาดล้อตั้งแต่ขนาด 12 นิ้ว จนถึง 26 นิ้ว และจักรยานเสือหมอบขนาดล้อ 700 x 25c

สนนราคาตั้งแต่ 76 - 105 ดอลลาร์สหรัฐ ขึ้นอยู่กับขนาดของวงล้อจักรยาน

สามารถดูรายละเอียดได้ที่ www.evertires.com ☺

ปั่นจักรยาน.. ได้มากกว่าลดน้ำหนัก

1. เลือกจักรยานของคุณ

การออกกำลังกายด้วยจักรยานนั้น มีให้คุณเลือกทั้งแบบในร่มและกลางแจ้ง ถ้าหากว่าคุณกลัวร้อน กลัวแดด และต้องการทำอย่างอื่นๆ ในเวลาเดียวกับที่กำลังปั่นจักรยานแล้วละก็ แนะนำให้ปั่นจักรยานออกกำลังกายในร่ม แบบติดตั้งอยู่กับที่

แต่ถ้าคิดว่าการออกสู่โลกภายนอก น่าจะถูกจริต และได้สัมผัสธรรมชาติมากกว่า ก็ต้องเลือกชนิดของจักรยานให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทางที่คุณชื่นชอบว่าจะปั่นขาลุยแบบเสือภูเขา หรือสายเร็วอย่างเสือหมอบ หรือสายชิลพวกรถขนาดเล็กหรือรถพับได้ เพื่อจะได้แจ้งความประสงค์กับผู้ชาย สำหรับการเลือกรูปแบบและขนาดของจักรยานที่เหมาะสมกับตัวของคุณ รวมถึงปัจจัยสำคัญคือเรื่องของราคาที่เหมาะสม



1



2

2. เลือกเสื้อผ้าให้เหมาะ

จากผลงานวิจัยของมหาวิทยาลัยคอร์เนล การสวมใส่เสื้อผ้าที่ผลิตจากเส้นใยไลคร่านั้น จะมีความเหมาะสมสำหรับการสวมใส่เพื่อการออกกำลังกาย และสำหรับการปั่นจักรยาน ไม่ควรเลือกเสื้อผ้าที่หลวมจนเกินไป ถ้าได้เสื้อผ้าที่มีขนาดพอเหมาะพอดีกับลำตัวและรูปร่าง จะยิ่งช่วยเสริมให้การออกกำลังกายด้วยจักรยานนั้น มีประสิทธิภาพอย่างยิ่ง เพราะเสื้อผ้าที่หลวมมีส่วนในการทำให้อัตราการเร็วของคุณนั้นมีอุปสรรค

เนื่องจากการปั่นจักรยานจะต้องร่วมใช้เส้นทางเดียวกับรถยนต์ทั้งหลาย จึงควรเลือกเสื้อผ้าที่มีสีสันสะดุดตา เพื่อให้ง่ายต่อการสังเกตเห็นของผู้ใช้รถยนต์ รมอเตอร์ไซด์ และช่วยป้องกันอุบัติเหตุได้เป็นอย่างดี

3. เลือกอุปกรณ์เสริมที่จำเป็น

อันดับแรกเลยก็คือ “หมวก” เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้ขณะปั่นจักรยานไปในท้องถนน ควรเลือกลักษณะของหมวกที่ระบายอากาศได้ดี แข็งแรง มีลักษณะป้องกันศีรษะได้เป็นอย่างดี มีขนาดและรูปทรงพอดีกับศีรษะของคุณ

อีกอย่างที่ขาดไม่ได้เลยคือ ชุดปะยาง พร้อมปั๊มลมหรือสูบลมขนาดพกพา เพราะเชื่อว่าไม่ว่าวันใดวันหนึ่งที่โชคร้าย ยางอาจจะไปเหยียบตะปู หรือสิ่งมีคมอื่นๆ ได้เช่นเดียวกัน

ถือจักรยาน... จัดว่าเป็นสิ่งสำคัญอันดับต้นๆ หากคุณคิดว่าจะใช้จักรยานไปยังสถานที่ต่าง และอาจจะต้องมีการจอดจักรยานเอาไว้ เพื่อความปลอดภัยจึงต้องถือไว้ให้แน่นหนาเมื่อจักรยานอยู่ห่างสายตา..

ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้นก็เป็นสิ่งจำเป็น รวมถึงยารักษาโรคประจำตัวของคุณเอง เพราะหากเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น จะสามารถช่วยเหลือหรือปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้อย่างทันท่วงที

น้ำกระเป๋านาฬิกาเหมาะสำหรับใส่สิ่งของจำเป็นไปด้วย อาทิ **บัตรประจำตัว กระเป๋าใส่ตังค์ โทรศัพท์มือถือ** ซึ่งควรบรรจุลงใน**ช่องพลาสติกชนิดซิปล็อค**เพื่อกันน้ำจะเป็นสิ่งที่ดีมาก เพราะถึงแม้ว่าจะไม่ได้ปั่นไปเจอฝนตกระหว่างทาง ก็ยังสามารถป้องกันของมีค่าจากเหงื่อที่เปียกชุ่มของคุณเอง



4. เลือกเส้นการระยะใกล้

สำหรับมือใหม่ที่เพิ่งเริ่มปั่นจักรยาน แนะนำให้เลือกเส้นทางปั่นในระแวกใกล้ๆ บ้าน เพื่อสร้างความคุ้นเคยสำหรับการปั่นจักรยานออกนอกบ้าน และการปั่นไปตามท้องถนนที่มีรถยนต์ไม่มากนัก ค่อยๆ เพิ่มเติมทักษะในการปั่นจักรยานอย่างระมัดระวังและปลอดภัย การปั่นจักรยานไม่ไกลจากบริเวณบ้านมากนัก สามารถทำให้ติดต่อกับคนที่บ้านได้อย่างสะดวก และหากเกิดปัญหาขึ้นก็จะสามารถได้รับการช่วยเหลืออย่างทันท่วงที



5. สลับการปั่นแบบช้าและเร็ว

จากสถิติที่ศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยจักรยาน พบว่า **การปั่นจักรยานแบบสลับกันทั้งแบบปั่นใช้ความเร็วและปั่นช้าแต่เกียร์หนักนั้น** เป็นการปั่นจักรยานออกกำลังกายที่ให้ผลต่อการเผาผลาญพลังงานได้เป็นอย่างดี

และการฝึกทักษะตลอดจนความอดทนระหว่างนั่งปั่นจักรยานและยืนปั่นจักรยาน ในระหว่างปั่นจักรยานขึ้นเนิน จะยิ่งช่วยเสริมความแข็งแรงและความอดทนของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ



6. สร้างสมดุลการป้อนและพักผ่อน

วางแผนการป้อนจักรยานออกกำลังกายให้มีความสมดุลระหว่างการออกกำลังกาย และการฟื้นฟูร่างกาย ด้วยการสลับอย่างต่อเนื่อง ระหว่างการป้อนจักรยานแบบเต็มทีในช่วงเวลาหนึ่ง และมีการป้อนจักรยานแบบค่อยๆ ฟื้นฟูในช่วงเวลาหนึ่ง สลับกันไป โดยไม่ลืมที่จะจัดช่วงเวลาหยุดพัก เพื่อเป็นการรักษากล้ามเนื้อให้ผ่อนคลาย ตลอดจนการจัดสรรเวลาเพื่อการนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่

การแบ่งเวลาให้เหมาะสมและทำอย่างสม่ำเสมอนี้ จะทำให้เกิดความสมดุลของการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพที่สุด บางวันอาจจะจัดให้ร่างกายได้ผ่อนคลายจากการรูดกลัมน้ำหนักอย่างถูกวิธี จะเป็นสิ่งที่ดีไม่น้อย



หากต้องการลดน้ำหนัก อาหารทุกมื้อจึงควรจะต้องมีผักสดและผลไม้ประกอบอยู่ด้วยในปริมาณที่พอเหมาะ สำหรับผักและผลไม้กระป๋องไม่ขอแนะนำ เพราะอาหารชนิดนี้มักจะมีส่วนผสมของน้ำตาลหรือโซเดียมเป็นจำนวนมาก

ส่วนอาหารประเภทโปรตีน แนะนำให้รับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ถั่ว หรือไข่



7. กำหนดเป้าหมายเพื่อไปให้ถึง

กำหนดและสร้างเป้าหมายสำหรับการป้อนจักรยานของคุณให้ชัดเจน เช่น เป้าหมายการลดน้ำหนัก ระยะทางกิโล เป็นต้น เพื่อทำให้เกิดความมุ่งมั่นอย่างสมดุล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการป้อนจักรยานเพื่อลดน้ำหนักนั้น อาจจะต้องอาศัยเวลานานเพื่อการลดน้ำหนัก แต่อย่างน้อยๆ การลดน้ำหนักลงได้สัปดาห์ละ 1 - 2 กิโลกรัมก็เป็นเรื่องที่เป็นไปได้แน่นอน ใช้ความพยายามแบบค่อยเป็นไปค่อย เป้าหมายที่ตั้งใจเอาไว้ย่อมเกิดขึ้นได้อย่างแน่นอน

8. รับประทานอาหารเข้า

ถึงแม้จะตั้งใจปั่นจักรยานเพื่อลดน้ำหนัก แต่การรับประทานอาหารเข้าก็เป็นสิ่งจำเป็นก่อนที่จะออกไปปั่นจักรยานหรือออกกำลังกาย เพียงแต่ควรที่จะเลือกชนิดของอาหารเข้าที่เหมาะสม เช่น อาจจะรับประทานอาหารเช้าจำพวกซีเรียลและเบคอน เพราะการปั่นจักรยานเราย่อมจะต้องเกิดการเผาผลาญ และ



9. กินอาหารระหว่างปั่นจักรยาน

อาจจะเป็นคำแนะนำที่ดูแปลก แต่ในที่นี้หมายถึงการเตรียมอาหารไว้กินระหว่างปั่นจักรยาน เช่น พวกกกล้วย หรืออาหารแห้งให้พลังงาน เพราะอาหารเหล่านี้จะช่วยให้พลังงานในระหว่างปั่นจักรยาน เพื่อที่จะสามารถปั่นจักรยานอย่างต่อเนื่องได้ระยะทางที่มาก และนานขึ้น อีกทั้งยังเป็นการหลีกเลี่ยงการกินอาหารมากเกินไปจนทำให้ท้องอืดหลังจากการปั่นจักรยานเสร็จแล้ว

เพราะการรับประทานอาหารหลังจากปั่นจักรยานเสร็จแล้วในปริมาณมากนั้น กลับกลายเป็นผลเสียต่อร่างกาย

10. เลือกกินอาหารให้ถูกต้องหลังปั่น

หลังจากปั่นจักรยานเสร็จแล้ว และใช้เวลาพักประมาณ 20 - 30 นาที จากนั้นจะเป็นช่วงเวลาที่ย่างกายต้องการฟื้นฟู ซ่อมแซมตัวเอง และต้องการทดแทนพลังงานที่สูญเสียไป

การรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตเพียงอย่างเดียว จะช่วยในการฟื้นฟูในระดับใกล้เคียง แต่การรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตร่วมกับโปรตีน จะเป็นผลดียิ่งขึ้น เนื่องจากโปรตีนจะช่วยซ่อมแซมและส่งเสริมกล้ามเนื้อในระหว่างพัก

สิ่งที่ดีที่สุดคือ การเตรียมอาหารที่เหมาะสมเอาไว้ล่วงหน้า ก่อนที่จะออกไปปั่นจักรยาน เพราะเมื่อถึงเวลาที่คุณปั่นจักรยานจนเหนื่อย คงจะไม่สนุกที่จะต้องมาจัดเตรียมอาหารสำหรับรับประทานในระหว่างนั้น แต่การเตรียมไว้ก่อนทำให้ไม่ยุ่งยาก และยังได้รับประทานอาหารชนิดที่ถูกต้องเหมาะสม



11. อย่าให้ร่างกายขาดน้ำ

พึงระลึกไว้อยู่เสมอว่า ในระหว่างการปั่นจักรยานนั้น จะต้องดื่มน้ำอยู่เสมอ อย่าให้ร่างกายต้องขาดน้ำจนไม่รู้ตัว จึงควรเตรียมน้ำใส่ขวดให้เต็มแล้วพกพาไปกับคุณด้วยตลอดเส้นทางปั่นจักรยาน และหมั่นดื่มน้ำอย่างต่อเนื่องเป็นระยะ

ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้ นอกจากจะไม่มีประโยชน์แล้ว ยังจะเป็นอุปสรรคต่อการทดแทนน้ำของร่างกายอีกด้วย

12. เก็บจักรยานให้เหมาะ:

เลือกสถานที่เก็บจักรยานให้เหมาะสม และในจุดที่คุณสามารถนำออกมาปั่นได้อย่างสะดวก เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจให้คุณอยากที่จะปั่นจักรยานอย่างสม่ำเสมอ เพราะหากนำไปเก็บเสียจนมิดชิด หรือนำออกมายาก ก็อาจจะกลายเป็นข้ออ้างให้หลีกเลี่ยงการปั่นจักรยานอย่างสม่ำเสมอไปได้เช่นกัน



13. เลือกเส้นทางที่แตกต่างกัน

การปั่นจักรยานไปบนเส้นทางเดิมๆ อาจจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และสุดท้ายความตั้งใจในการออกกำลังกายด้วยจักรยานก็อาจไม่เป็นผล จึงควรเลือกใช้เส้นทางปั่นจักรยานที่แปลกแตกต่าง สลับกันไป เพื่อจะได้มีโอกาสสัมผัสทัศนทัศน์ใหม่ๆ ไม่ซ้ำซาก การปั่นจักรยานก็จะเกิดความสุขได้ ตลอดจนทำให้เกิดความท้าทายได้เช่นกัน



14. เดินทางด้วยจักรยานบ้าง

ไม่จำเป็นต้องใช้จักรยานเพื่อออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว ควรเลือกปั่นจักรยานไปทำงาน หรือเพื่อการเดินทางในระยะทางที่เหมาะสมบ้าง เพราะนอกจากจะเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศแล้ว ยังจะเป็นการลดใช้พลังงานของโลกที่ไม่จำเป็น ลดการสร้างมลพิษในอากาศ และประหยัดเงิน

แต่การปั่นจักรยานไปทำงาน ต้องไม่ลืมที่จะวางแผนเส้นทาง เครื่องแต่งกาย สถานที่อาบน้ำหรือเปลี่ยนเสื้อผ้า และหลีกเลี่ยงการปั่นจักรยานจนเหงื่อออกมากเกินไป ที่สำคัญ วางแผนให้ดี อย่าให้การปั่นจักรยานต้องทำให้ไปทำงานสาย



15. สร้างมิตรภาพด้วยจักรยาน

เข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนๆ ที่ปั่นจักรยานด้วยกัน นอกจากจะเป็นการสร้างสังคมของการออกกำลังกายแล้ว ยังจะเป็นการสร้างมิตรภาพที่ดี ได้ทั้งการออกกำลังกายและการสร้างมิตรภาพไปในเวลาเดียวกัน ☺

ผู้สูงอายุ อยู่อย่างไรไกลโรค

“ผู้สูงอายุ” ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ได้ให้คำนิยามว่า
“ผู้สูงอายุ คือผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป”

ประเทศไทยใช้เกณฑ์เดียวกับขององค์การสหประชาชาติ แต่มีบางประเทศ
อาจใช้เกณฑ์ที่แตกต่างกัน เช่น สหรัฐอเมริกา ผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าจำนวนผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป)
เพิ่มขึ้นเป็นลำดับ จาก พ.ศ. 2548 (ร้อยละ 10.4) พ.ศ. 2549 (ร้อยละ 10.5) พ.ศ.
2550 (ร้อยละ 10.7) ประชากรไทยทั่วประเทศ 65.69 ล้านคน จำนวนผู้สูงอายุ
ร้อยละ 10.7 จาก 65.69 ล้านคน นั่นคือ ณ พ.ศ. 2550 มีผู้สูงอายุ 7 ล้านคน

(This Picture) Designed by
Pressfoto / Freepik

ทำไมต้องดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

สาเหตุการเสียชีวิตของผู้สูงอายุไทย พบตาม
ลำดับ 7 โรคดังนี้ โรคเมเร็ง โรคหัวใจ โรคไต โรค
ปอดอักเสบ โรคเบาหวาน โรคตับ และอัมพาต บรรดา
โรคร้ายไข้เจ็บที่เกิดกับผู้สูงอายุ มักมาจากปัจจัยหลัก
4 ประการ คือ ความเสื่อมของอวัยวะตามวัย พฤติกรรม
และ/หรือวิถีชีวิตที่ผ่านมา การเปลี่ยนแปลงของเซลล์
ร่างกาย และปัจจัยทางพันธุกรรม พบว่าโรคหลายโรค
ที่เกิดกับผู้สูงอายุสามารถป้องกันได้

โดยธรรมชาติแล้ว ผู้สูงอายุมีความเสื่อมของ

ร่างกาย การรักษามักไม่ทันเท่ากับวัยอื่น เกิดภาวะ
แทรกซ้อนง่าย เกิดภาวะทุพพลภาพได้สูง เสียค่า
ใช้จ่ายมาก เป็นภาระกับตัวผู้ป่วย ครอบครัว และ
เป็นปัญหาสังคมอย่างหนึ่ง

ความเสื่อมของอวัยวะผู้สูงอายุ เช่น

- ผิวหนังบางลง ความยืดหยุ่นลดลง เกิดเป็นจำได้ง่าย
- กระดูกพรุน เสี่ยงต่อกระดูกหักเมื่อได้รับบาดเจ็บ
- สายตายาว ต้อกระจก
- เซลล์ประสาทการได้ยินเสียง หูตึง
- น้ำตาลในเลือดเริ่มผิดปกติ เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

- หลอดเลือดแข็งตัว เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดส่วนปลาย หัวใจ และสมอง
- ตับ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- ไต การกำจัดของเสียออกจากร่างกายมีปัญหามากขึ้น
- เซลล์สมองและเนื้อสมองลดลง ความจำลดลง ดังนั้นการรู้ธรรมชาติของร่างกายที่เสื่อมตามวัย ดูแลตนเองให้ดี ตรวจสุขภาพก่อนเกิดอาการ รีบรักษา จะทำให้เป็นผู้สูงอายุที่สุขภาพดี มีคุณภาพ ชีวิตที่ดีขึ้น เป็นสิ่งที่ปรารถนาของทุกคน

ผู้สูงอายุกับการปฏิบัติตัว

การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุ เกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตใจ และปัจจัย 4

อาหาร

อาหารการกินของผู้สูงอายุ จะต้องครอบคลุมอาหารหลัก 5 หมู่ ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน ผัก ผลไม้ เป็นต้น

ผู้สูงอายุจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด มันจัด และเค็มจัด (ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม) และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และน้ำอัดลม)

มีแร่ธาตุหลายชนิดที่ผู้สูงอายุต้องการและมักขาด คือ แคลเซียม เหล็ก และสังกะสี

- อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม เต้าหู้ ถั่วเหลือง สาหร่ายทะเล เมล็ดงา ปลาตัวเล็ก ปลาป่น ผักใบเขียว
- อาหารที่มีสังกะสีได้แก่อาหารทะเล ปลาจุกข้าวสาหร่ายทะเล เมล็ดฟักทอง เมล็ดงา จมูกข้าวสาลี
- อาหารที่มีเหล็กมาก ได้แก่ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ สาหร่ายทะเล เมล็ดฟักทอง เมล็ดงา จมูกข้าวสาลี

การออกกำลังกาย

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สํารวจปี พ.ศ. 2550 พบว่าคนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 11 ขวบขึ้นไป มีเพียงร้อยละ 30 (16 ล้านคน) เท่านั้นที่ออกกำลังกาย

ส่วนอีกกว่า 38 ล้านคนไม่ได้ออกกำลังกาย การไม่ออกกำลังกายของคนเรา เสี่ยงต่อโรคหลายๆ โรคด้วยกัน เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคเครียดและซึมเศร้า โรคสมองเสื่อม โรคข้อเข่าเสื่อมและกระดูกพรุน

ผู้สูงอายุสามารถออกกำลังกายได้ตามความเหมาะสมของร่างกาย เช่น

- การทำกายบริหาร ช่วยให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อแข็งแรง ทรงตัวดีไม่หกล้มง่าย (รำมวยจีน ผักโยคะ)
- การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 3-5 นาทีขึ้นไป (การวิ่งเหยาะ การเดินเร็ว ซิ่งจักรยาน ว่ายน้ำ เดินแอโรบิก หรือการเดินบนสายพาน)
- การฝึกกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อต้นขาของผู้สูงอายุที่เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดอาการปวด และลดความเสี่ยงของโรค
- การเล่นกีฬาที่ชอบ ได้ความสนุกสนาน แต่ไม่หักโหมจนเกินไป

ออกกำลังกายอย่างไรได้ประโยชน์

- ถ้าไม่มีโรคประจำตัว การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้ประโยชน์มากที่สุด
- ค่อยๆ เริ่มยืดเส้นยืดสายก่อน เมื่อจะเลิกก็ค่อยๆ หยุด ให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว
- ระยะเวลาการออกกำลังกาย 30 นาทีต่อครั้ง และ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
- เป้าหมายเพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจเท่ากับร้อยละ 50-80 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ
- อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ = 220 ลบ อายุ (ปี) เช่น อายุ 70 ปี อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ ก็คือ $220 - 70 = 150$ ครั้ง/นาที ดังนั้นจะต้องออกกำลังกายให้ได้อัตราการเต้นของหัวใจระหว่าง 75-120 ครั้ง/นาที

ความอ้วน

รู้ได้อย่างไรว่าอ้วน

มีวิธีสังเกตง่ายๆ ก็คือ วัดรอบเอว ผู้ชายมีรอบเอวเกิน 36 นิ้วหรือ 90 เซนติเมตร ผู้หญิงมีรอบเอวเกิน 32 นิ้วหรือ 80 เซนติเมตรถือว่าอ้วนแบบลงพุง

อีกวิธีหนึ่งที่นิยมคือ การคำนวณดัชนีมวลกาย โดยใช้สูตร

“ดัชนีมวลกาย = น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) หารด้วย

ส่วนสูง (เมตร) ยกกำลังสอง”

โดยถ้าดัชนีมวลกาย ระหว่าง 23-24.9 กิโลกรัมต่อเมตร² ถือว่าน้ำหนักตัวเกิน แต่ถ้าตั้งแต่ 25 กิโลกรัมต่อเมตร² ขึ้นไปถือว่าอ้วน

ตัวอย่าง นาย ก. น้ำหนักตัว 67 กิโลกรัม ส่วนสูง 160 เซนติเมตร ดัชนีมวลกาย = 67 หารด้วย 1.6 ยกกำลังสอง = 26.17 กิโลกรัมต่อเมตร² ถือว่าอ้วน

ภาวะอ้วน น้ำหนักตัวเกิน ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความเสี่ยงเกิดโรคต่างๆ อีกหลายโรค เช่น เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือดข้อเข่าเสื่อม

นอกจากนี้ สัมพันธ์กับมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก

การตรวจสุขภาพร่างกาย

การสังเกตอาการผิดปกติของตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับผู้สูงอายุและวัยอื่นๆ พึงปฏิบัติ เช่น แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนหรือการย่อยอาหาร เบื่ออาหาร และมีน้ำหนักลด ไอเรื้อรัง ไข้เรื้อรัง เหนื่อยง่าย เจ็บหน้าอก ท้องเสียเรื้อรัง หรือมีท้องผูกสลับท้องเสีย เหล่านี้เป็นต้น จำเป็นจะต้องไปพบแพทย์

นอกจากนี้ ผู้สูงอายุมีปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง อ้วน ซึ่งพบได้บ่อย การตรวจสุขภาพสม่ำเสมอจะช่วยให้วินิจฉัยโรคได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ก่อนปรากฏอาการ

มีโรคที่ไม่ว่าผู้สูงอายุหรือคนวัยทำงานเมื่อได้ยืนได้ฟังแล้วเกิดอาการตื่นตระหนก หมดกាំងใจ ทั้งตัวผู้ป่วยและญาติ นั่นคือโรคมะเร็ง เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งในผู้สูงอายุ

ข้อมูลจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า โรคมะเร็งผู้สูงอายุที่พบมากก็คือ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม มะเร็งตับ และมะเร็งปอด

สำหรับโรคมะเร็งผู้สูงอายุที่พบมากก็คือ มะเร็งตับ มะเร็งปอด และมะเร็งลำไส้ การตรวจสุขภาพตั้งแต่ก่อนที่จะปรากฏอาการของโรคมะเร็งมีความสำคัญ เพราะการวินิจฉัยโรคตั้งแต่ระยะเริ่มแรก มักให้ผลการรักษาที่ดี

การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคหรือปัญหาที่พบบ่อยกับผู้ป่วยอายุ

ความจริงโรคหรือปัญหาที่พบบ่อยกับผู้สูงอายุหลายโรคสามารถป้องกันการเกิดได้ หรือหากเป็นโรคแล้ว ถ้ารู้วิธีดูแลตนเองที่ถูกต้อง จะสามารถลดความเสี่ยงหรือภาวะแทรกซ้อนลงได้ ตัวอย่างโรคหรือปัญหาที่ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเองได้ดังนี้

โรคข้อเสื่อม

- โรคข้อที่พบบ่อยที่สุด โดยเฉพาะผู้สูงอายุ
- มีการเปลี่ยนแปลงที่กระดูกอ่อนผิวข้อ โดยถูกทำลายแบบค่อยเป็นค่อยไป
- จะมีอาการปวดที่ตำแหน่งข้อ มักเป็นหลังจากใช้ข้อมากกว่าปกติ
- มักบวมที่ข้อไม่มาก ข้ออุ่นกว่าปกติเล็กน้อย เมื่อพักข้ออาการปวดจะลดลงหรือหายไป เมื่อใช้งานก็กลับมาปวดใหม่
- อาการจะเป็นๆ หายๆ ขึ้นกับการใช้งานข้อ
- ข้อฝืด เป็นหลังจากพักข้อ หรือหยุดการเคลื่อนไหวข้อเป็นเวลานาน เช่นหลังตื่นนอน อาการข้อฝืดมักไม่เกิน 15 นาที เมื่อขยับข้อสัก 2-3 ครั้งก็ดีขึ้น

การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันหรือลดความรุนแรงของโรคข้อเสื่อม

- ลดน้ำหนัก หรือควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน จะได้ผลดีกับข้อเข่า
- บริหารกล้ามเนื้อรอบข้อให้แข็งแรงสม่ำเสมอ
- ใช้ข้ออย่างระมัดระวัง ระวังการเคลื่อนไหวข้อเร็วๆ บิดข้อมากๆ ซ้ำๆ
- สำหรับข้อเข่า ให้หลีกเลี่ยงการนั่งพับเพียบ ขัดสมาธิคุกเข่า เพื่อลดแรงกระทำกับข้อ

การหกล้ม

การหกล้มของผู้สูงอายุและวัยอื่น ทำให้เกิดการบาดเจ็บต่ออวัยวะของร่างกาย เช่น ผลัดลูก กระดูกหัก ข้อพลิก เป็นต้น ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปในเมือง มีความชุกของการหกล้มร้อยละ 19.8 ในระยะเวลา 6 เดือน

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้ผู้สูงอายุหกล้ม ได้แก่ ปัญหาการได้ยินและการมองเห็น ความจำลดลง ภาวะขาดสารอาหาร โรคทางสมอง โรคข้อ และการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น

จะป้องกันการหกล้มได้อย่างไร

- ส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การฝึกเดินที่ถูกต้อง มีโภชนาการที่ดี หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่จำเป็นหรือมากเกินไป ใช้อุปกรณ์ช่วยเดิน ปรับพฤติกรรมส่วนตัว (เช่น ค่อยๆ ลุกขึ้นยืน มองหาวัสดุรอบตัวที่สามารถยึดจับได้)
- ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม เช่น ใช้วัสดุกันลื่นในห้องน้ำ ทางเดินมีราวจับตลอด ไม่เดินไปบริเวณที่เสี่ยงต่อการหกล้ม ไม่วางของระเกะระกะ หลีกเลี่ยงการเลี้ยงสุนัขในบ้าน มีแสงสว่างเพียงพอบริเวณทางเดิน เตียงนอน เก้าอี้ โถส้วม มีความสูงพอเหมาะ คือไม่เตี้ยหรือสูงเกินไป

ภาวะสมองเสื่อม

พบว่าหลังอายุ 60 ปี ความชุกของภาวะสมองเสื่อมจะเพิ่มเป็น 2 เท่าทุก 5 ปี เป็นความผิดปกติในความสามารถของสมอง เช่น ความจำ ความคิด การตัดสินใจ การคำนวณ การรับรู้ทิศทาง การใช้ภาษา ที่แสดงออกมามากกว่าในวัยเดียวกัน หรือมากกว่าการหลงลืมตามวัย ซึ่งจะมีผลกระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน หรือการเข้าสังคม มีการเปลี่ยนแปลงของบุคลิกภาพและพฤติกรรมได้ โรคที่พบบ่อยได้แก่ โรคอัลไซเมอร์ รองลงมาคือโรคหลอดเลือดสมอง

การป้องกันภาวะสมองเสื่อม สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- ป้องกันหรือรักษาโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ
- พยายามทำกิจกรรมที่มีการกระตุ้นให้มีการใช้งานสมอง โดยผ่านทางประสาทสัมผัสต่างๆ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยใช้สมองทุกส่วน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ มีการคิด แก้ไขปัญหา วางแผน การตัดสินใจ เช่น เข้าชมรมผู้สูงอายุ เรียนหนังสือ เล่นดนตรี ร้องเพลง ท่องเที่ยว ทำงานหลังเกษียณ
- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ขาดการใช้ทักษะ เช่น นั่งเฉยๆ นอนทั้งวัน ดูโทรทัศน์อย่างเดียว ไม่ยอมเข้าสังคม
- ทำจิตใจให้สดใสร่าเริง พบว่าความเครียดและอารมณ์ซึมเศร้าจะมีผลต่อสติ ความจำ ทำให้เสี่ยงต่อภาวะสมองเสื่อม
- งดสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

สุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่การได้มาซึ่งสุขภาพดีนั้น ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง อย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ☺

ปิ่นสองเดือนเกี้ยวยุบนาน

ตอนที่ 19

สูงขึ้น..หลังจากปิ่นออกจากรีสอร์ท ที่ผมเจอกลางทางกันดารเส้นทางมุ่งเที่ยวลู่ฮู่ โอกาสนี้ขอผมได้ตอบแทนคุณเขาหน่อย แบบขอโฆษณาให้เขาซักนิดครับ ว่าเป็นจุดพักสบายทั้งมีอาหารระดับเหลากินอร่อยบริการ แต่ค่าพักและค่ากินคงแพงอยู่เหมาะแก่พวกลูกค้าหมู่มนุษย์คนมีฐานะ พวกนิยมขับรถยนต์เที่ยว ส่วนผมตามสภาพจริงไม่อยู่ในสเปคจะเข้าข่ายเป็นลูกค้าของเขาได้ แต่ปลุกครับตามที่เล่าให้ฟังตอนที่แล้วเมื่อปิ่นมาถึง ผมเข้าใจผิดนึกว่าเป็นสถานปฏิบัติธรรมแบบตาเห็นใจคิด ไปแปลภาพเห็นศาลาให้ลูกค้านั่งเล่นในสวนเป็นศาลาเล็กพระอาศัย เช่นวัดป่าของบ้านเรา เป็นต้นเหตุเกิดมีใจกล้าๆ ออกปากขอๆ เขาหวังแค่ได้อาศัยกางเต็นท์นอนในโรงรถก็พอใจ กลับกลายเป็นรีสอร์ทเขาสร้างไว้เพื่อการทำมาหากินแต่เจ้าของและคนในครอบครัวล้วนมีใจเมตตา จัดที่พักให้ผมได้นอนสบาย ทั้งได้อาบน้ำร้อนในห้องน้ำสะอาดได้ฟอกตัวทั่วทุกซอกของร่างกายในห้องเปิดไฟแผ่รังสีร้อนไล่อากาศที่สดหนาว อีกทั้งเชิญผมเป็นแขกพิเศษ

เขาให้เกียรติจัดที่นั่งให้ผมร่วมโต๊ะ ให้ผมนั่งเทียบเคียงข้างย่าผู้เป็นประมุขวัยสูงสุดของครอบครัว ร่วมโต๊ะใหญ่กินอาหารมื้อเช้าพร้อมกันสมาชิกทั้งหมดของครอบครัว ผมเป็นแขกของเขาที่ทุกคนออกปากบอกผมว่าเขาล้วนชื่นชม เมื่อได้รู้ว่าผมเดินทางสัญจรเที่ยวไกลจากเมืองไทยถึงบ้านเขาเขตแดนทะเลสาบลูกุ๋แหล่งท่องเที่ยวที่เป็นที่นิยมของคนจีนท้องถิ่นและใกล้เคียง ด้วยการปั่นจักรยานแต่ผู้เดียว จึงเกิดมีใจศรัทธานับถือในสปิริตของผม

ผมยังต้องปั่นต่ออีกหนึ่งวันเต็ม ก็ยังไม่ถึงลูกุ๋ที่ได้ข้อมูลว่าเกือบถึงแล้วแต่เมื่อวาน ยังต้องพักกางเต็นท์นอนคนเดียวกลางคืนอีกหนึ่งคืน กลางทางเปลี่ยนแต่สุดเป็นที่สงบกลางทุ่งสดสวยด้วยทุ่งดอกไม้ป่า ที่ขึ้นเป็นกอกระจุกหลากสีกระจายเต็มทุ่ง มีลำธารน้ำใสไหลเอื่อยผ่านตลอดได้สะพานน้อยทางสัญจรของชาวบ้าน ครอบงำประกอบของพื้นที่กางเต็นท์ในอุดมคติที่อยากได้ ของจุดกางเต็นท์ริมทางอีกวันหนึ่งของการปั่นตะลอนเที่ยว

“ก๊วชะเกิ้ลูกุ๋”



คืนอีกเช้าหนึ่งเก็บเต็นท์เก็บของเสร็จ ผมปั่นต่อบนทางที่ออกจะสงบเกินปราศจากรถยนต์ด้วยคงจะยังเข้าอยู่ เหล่านักท่องเที่ยวชาวจีนผมมักจะเจอในตอนบ่ายถึงตกเย็นก่อนจะมีดี ที่ล้วนเป็นพวกขับรถเก๋งเรียงแถวเหาะตะบึงทำผมเสียกลัวโดนเฉี่ยว ผมปั่นเข้าร้านราวสองชั่วโมงก็เห็นซุ้มประตูอยู่ในลานกว้างสร้างยังไม่แล้วเสร็จดี ขวางดักทางถนนที่ตัดตรงคงเป็นสัญลักษณ์ใครลอดผ่านซุ้มนี้ แปลว่าเข้าสู่พื้นที่ลูกู้อยู่ ผมมีอาการโล่งใจผ่นดินจากการปั่นประมาณว่าถึงเขตที่..ลูกู้อยู่

ปั่นลอดซุ้มที่ว่าซึกสองร้อยเมตร มีปั้มน้ำมันใหญ่สร้างลานกว้างสมฐานะมีพื้นที่พอรองรับพวกขับรถมาท่องเที่ยว พอรับมือลูกค้าพวกรถเก๋งเอารถเข้ามาพักจอด รอรับบริการการเติมน้ำมัน ผมนึกอยากได้บริการบริการน้ำร้อนลวกหมี่สำเร็จรูปกินซึกห่อ ก็แฉะเข้าในออฟฟิศ ระบายน้ำหน้าทีสาว ๆ ที่นั่งหน้าคอมพิวเตอร์อยู่ บอกลุงชอนั่งในออฟฟิศพักเหนื่อยซึกครู่ละ สาวเจ้าใจดีพยักหน้าให้ ตาเผ่าก็ลามต่อขึ้นไปทีกระตักน้ำร้อน พร้อมชูของบะหมี่ที่ซื้อมีติดตัว สาวเจ้ามองของบะหมี่มองปลายนิ้วชี้ของตาเผ่าที่หมุนพลิกข้อมือแปรรูปเป็นหางมื่อทำรูปถ่าย สาวเจ้าก็เข้าใจความหมายที่ตาเผ่าขอเพิ่มเติมอยากได้ถ้วยเดินไปในส่วนห้องครัวของออฟฟิศ ไปหยิบชามกระเบื้องใบโตพร้อมตะเกียบแถมยื่นส่งให้ตาเผ่า ทำพิธีเติมน้ำร้อนลวกหมี่กินในออฟฟิศ

จบเรื่องมือเข้าในออฟฟิศเติมน้ำมัน นั่นละครับ แล้วก็ออกมาเดินเตร็ดเตร่ในลานเติมน้ำมันอยู่นานแบบเพลินใจด้วยบรรยากาศมันเป็นใจ สายตาทอดมองได้ไกลดูวิวสวย จนมีหนุ่มคนพื้นเมืองที่ผมเห็นตั้งแต่แกขับรถมอเตอร์ไซด์วิ่งออกจากถนนหลักแฉเข้าจอดหน้าแท่นเครื่องจ่ายน้ำมันในปั้ม ผมก็ยืนดูแบบหาเรื่องดูอะไรมาเวลาดีกว่ายืนเฉยๆ เบื่อดูวิวก็เดินมาดูขบวนการการเติมน้ำมันครับ หนุ่มแกจอดรถดับเครื่องเสร็จสรรพ พนักงานลูกู่อึงออกจากออฟฟิศมาบริการ เติมน้ำมันเสร็จชำระเงินแล้วหนุ่มแกก็เดินออกมาหาผม อาจจะเพราะด้วยเหตุที่เสื้อผ้าผมมันพิกลแปลกตามขอเติมที หรือว่ากระแสดิจมันกระทบกันด้วยผมยืนดูแกตลอดเวลาอย่างที่ไม่เผลอ

ออกว่าผมเป็นต่างแดนคนมาเที่ยว จึงไม่พูดพาลำทำเพลงควักนามบัตรชี้ให้ผมดูเบอร์โทรศัพท์แก ทั้งกำชับติดขัดปัญหาอะไรในการเที่ยวลูกู้อยู่ให้โทรหาแกโดยที่ผมไม่ได้อำปากพูดอะไรซักคำ ทั้งก่อนจะรำลាក់ันแกบอกผมว่าเขาเก็บค่าผ่านเข้าพื้นที่ท่องเที่ยวเขตลูกู้อยู่สุดโหดราคาแพง ทั้งแนะผมให้เดินจงกรยานหลบจุดตรวจลงไปบนเส้นทางเดินเท้าของชาวบ้าน แกเน้นบอกผมอย่าปั่นไปบนถนนที่เขาทำดักให้ต้องผ่านช่องทางต้องจ่ายเงิน เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียค่าผ่านเขตท่องเที่ยว

ผมตั้งหลักไม่ทันในสิ่งที่เด็กหนุ่มทั้งบอกทั้งยื่นนามบัตร แต่ก็นามบัตรแกเก็บในกระเป๋าเสื้อแบบมึนๆ หายมึนก็คิดไปทางร้าย หนุ่มคนนั้นคงเป็นพวกหาลูกค้า ถึงให้นามบัตรผม ผมเลยไม่ได้ใส่ใจหลังจากนั้น

มานึกเสียดายที่ไม่ใส่ใจคำแนะนำของเด็กหนุ่มเท่าที่ควร ตอนปั่นต่อจากปั้มน้ำมันแค่แป๊บเดียวก็ถึงด่านกันไม้ขวาง ผมไม่ทันสังเกตว่าอะไรเป็นอะไรแค่ความเผลอแค่แป๊บเดียวที่เผลอปั่นทำตัวปล่อยใจปั่นสบายเกิน สายตาและจิตใจมัวหลงดูวิวและถนนที่ทำมุ่งตรงไปกลุ่มสิ่งก่อสร้าง มันดึงดูดความสนใจปั่นไปดูไปมัวดูรูปแบบการจัดวางอาคารเป็นเหมือนศูนย์การค้า แต่รูปทรงสถาปัตยกรรมสิ่งก่อสร้างแต่ละอาคารสร้างตามรูปแบบบ้านคนท้องถิ่นที่ผมเห็นเริ่มคุ้นตา ตั้งแต่เริ่มเข้าเขตคนพื้นถิ่นสองสามวันก่อนหน้านี้อันเป็นลักษณะบ้านทั้งหลังสร้างด้วยท่อนซุงรูปแบบจำเพาะของเขชนกลุ่มน้อยชาวโมซัว (Mosuo) ซึ่งส่วนใหญ่ตั้งถิ่นฐานในแถบพื้นที่โดยรอบทะเลสาบลูกู ที่ผมกำลังดันจะเที่ยวอยู่ล่ะครับ ใจมันถึงเต้นตึกตักจนลืมคำเตือนแนะของหนุ่มที่เตือนผมในปั้มน้ำมัน เรื่องให้เลี่ยงเส้นทางหลัก

บ้านชนท้องถิ่นชาวโมซัวในถิ่นนี้ ที่ผมเห็นในช่วงการปั่นสองวันที่ผ่านมา ใช้ไม้ซุงจากต้นสนทั้งต้นทำในทุกส่วนของบ้าน เสาหลักของบ้านใช้ต้นสนใหญ่ถากเป็นเสาสี่เหลี่ยมปักเป็นหลัก ผังบ้านก็เอาต้นสนทั้งต้นกลมมาวางพาดตามแนวนอน บากหน้าไม้แค่ส่วนยึดติดโยงกับเสาหลักเรียงเป็นท่อนๆ จากพื้นดินจรดระดับของเพดาน เครื่องประกอบเป็นประตูและหน้าต่างล้วนสร้างถากมาจากลำต้นสนซะทั้งนั้น สีที่ทา

ก็ล้วนทาสีหลักด้วยสีเหลือง มีบ้างบางหลังทาสีแดง ออกเป็นสีแดงเลือดหมู ส่วนหลังคาส่วนใหญ่ปูด้วย แผ่นกระเบื้องสีหลักเป็นสีน้ำตาล

ผมสะดุ้งจากปืนเพลิงตอนมีไม้กั้นขวางทางรถ หล่นปลงขวางทาง ผมเจอไม้ตกกันอัตโนมัติ แต่ตอนที่ผมกำลังจะผ่านมันถูกควบคุมด้วยมือคนในป้อม ไม้กั้นมันหล่นขวางทางผม พร้อมทั้งมีเจ้าหน้าที่หนุ่ม เดินออกมาจากป้อมล้อมาหาผม พุดลั่งเล็งซึกพัก พอเกรว่าผมฟังแกไม่รู้เรื่อง แกก็ควักวิทยุมือถือพูดกรอกเสียงลงไป ซึกพักไม่ถึงสามนาทีก็เห็นสาวน้อยนางหนึ่ง เดินลือออกมาจากบ้านไม้หลังใหญ่ น่าจะเป็นสำนักงานมากกว่าบ้าน เดินมาถึงผมสาวน้อยก็ถามผมพูดภาษาอะไรได้บ้าง ผมก็บอกพูดไทย สาวน้อยทำตาโต..ไ้กั้ว คร้าบบ..เธอถามผม ประมาณว่าคนไทยเธอ แล้วเธอก็ลองถามผม หรืออาจจะเพราะเธอพูดไทยไม่ได้ เธอพูดกับผมใช้ภาษาอังกฤษอย่างคนพูดได้ดี ผมก็เลยต้องพูดแบบคนพูดไม่ค่อยจะเป็น เพื่อเธอจะเห็นใจ ว่าตีกว่าเธอคนพูดไม่รู้เรื่อง

สาระเรื่องที่พูดคุยกว่าห่านาที่มีเรื่องเดียว เธออธิบายผมว่าไอการที่ตัวผมจะเข้าไปในพื้นที่ลูกูู้ไม่ใช่จะปั่นเข้าไปได้เลยนะ มันต้องแวะไปที่ออฟฟิศเธอ ผมถามไปทำไม เธอตอบผมมากก็แทบจะหงายหลัง ว่าไปซื้อตั๋วค่าผ่านที่ท่องเที่ยว

ผมเป็นพวกไม่มีเหลี่ยมแค่เป็นพวกออกจะกลม ก็ตอบเธอตามตรง ไม่ได้จะมาเที่ยวแค่อยากปั่นไปลิเจียง เผอิญเส้นทางมันบังคับมา พุดยังงเธอก็ไม่ยอมให้ผมผ่านทางไปแบบไม่เสียตังค์ หลังจากยอมเดินตามเธอเข้าไปในออฟฟิศ สอบถามเธอจนรู้เรื่อง ค่าตั๋วที่ผมต้องจ่ายนั้นราคาผู้ใหญ่คือ แปดสิบบหวน คิดเป็นเงินไทยก็สี่ร้อยบาท ผมคำนวณเสร็จสรรพปากมันเพทุบายทันที โอ้..แปะไม่มีเงิน บพนี้ต้องเจรจาในมาดตาแก่ครับ ได้ผลอย่างทีคาด สาวน้อยถามแปะอายุเท่าไร ผมบอกเกินหกสิบแล้วนะ สาวน้อยบอกงั้นได้โอนโลมให้อาแปะซื้อตั๋วราคาคนแก่ ราคาครึ่งหนึ่งแค่สี่สิบบหวน ผมก็ยังอุทาน โยยย..แปะดั่งค์พกมาเที่ยวมีน้อย อยากจะจ่ายน้อยกว่านี้ ทำไรได้ช่วยหน่อยเออะ สาวน้อยตั้งใจ เอาตัวเด็กไปก็แล้วกัน ราคาแค่สิบบหวน คือสาวน้อยให้ผ่านฟรีไม่ได้ครับ

ประตูกั้นเขามีระบบนับจำนวนคนผ่านอยู่ สาวน้อยอธิบายผม ยังไงผมก็ต้องซื้อตั๋วเพื่อนับจำนวนตัวที่ขายให้สอดคล้องกับจำนวนคนที่ผ่านช่องสะกัตของเขา

ซื้อตั๋วเสร็จแล้วด้วยราคาตั๋วเด็ก ซึ่งเขามีของแจกแถมครบเช่นเดียวกับราคาตั๋วผู้ใหญ่ มีหนังสือและแผ่นวีดิทัศน์แถมให้ครับ แถมผมขอคำยืนยันจากสาวน้อยเรื่องการกางเต็นท์นอน สาวน้อยบอกจะกางตรงไหน กางได้เลยทุกที่ในพื้นที่แหล่งท่องเที่ยวลูกูู้พอจะรำลาจริง สาวน้อยนึกขึ้นมาได้ว่าผมจะปั่นไปลิเจียง ก็อุทานทำนองเอามือทาบอก บอกแปะรอเดี๋ยวมว่ามันจะเรื่องอะไรอีกละ แกถึงบอกขอเช็คข้อมูลให้แปะก่อน สองวันก่อนฝนตกหนักภูเขาล่ม มีทั้งดินและหินปิดหล่นปิดกั้นขวางถนน ถึงวันนี้เขายังปิดถนนอยู่รีเปล่าก็ไมรู้ รออยู่นานครับ กว่าสาวน้อยจะได้คำตอบยืนยันว่าถนนเส้นทางที่ผมจะใช้ปั่นลัดลงไปลิเจียงนั้นยังปิดไม่ให้รถผ่านอีกไม่น้อยกว่าหนึ่งสัปดาห์ สาวน้อยก็แนะนำทางอ้อม ซึ่งตรวจทานจากแผนที่ดูแล้วผมก็เข้าใจ จะต้องอ้อมร่วมห้าถึงหกสิบกิโลเมตร ก็ดีครับ ถือว่าได้ปั่นได้แต่เพิ่ม

ขอบใจสาวน้อยเรื่องข้อมูลถนนถูกปิด ทั้งผมได้รู้ว่าต้องใช้เส้นทางใหม่ที่ต้องปั่นอ้อม ทั้งมีตัวผ่านช่องกั้นพร้อมอยู่ในมือ ก็จูงรถผ่านเข้าสู่แดนแหล่งเสียตังค์เป็นค่าผ่าน เข้าไปแล้วทำท่าหันหลังกลับ แบบจะทำเทโบกมือลาสาวน้อย ตาเพ็งมองเห็นว่าข้างทางห่างซักแค่อีสิบบเมตรจากช่องกั้น เป็นถนนดินทำไว้ให้คนเดินลงจากถนนหลัก ผมเห็นคนท้องถื่นเดินลงจากขอบทาง เป็นทางเดินของชาวบ้านสู่หมู่บ้านคนพื้นที่ถึงนิกอ้อ เข้าใจในคำเตือนของหนุ่มน้อย คงแนะนำให้ผมใช้เส้นทางที่เห็นชาวบ้านกำลังเดินต่าหน้าผมอยู่ไม่ห่างก็ข้างสำนักงานขายตัวนั้นล่ะครับ



โธ่..เสียตายเงิน ตั้งยี่สิบหวน

ตัดใจไม่บนต่อ นึกทางดีถือว่าคุ้มเรื่องซื้อตัว
จึงได้พูดคุยกับสาวน้อยจนรู้ข้อมูลเรื่องทางปิด ดึกว่า
ปั่นเช่ซั่วเสียเวลา คิดแบบนี้ตำราว่าคิดบวกหัดบ่อย
ก็ชิน ชินบ่อยเกินอาจจะชู้ย ก็ดีครับเป็นวิถีอยู่ได้ง่าย
ในโลกนี้

เส้นทางถัดจากช่องกันแล้ว เขาทำถนนใหม่
เยี่ยมยังกะปั่นบนถนนสร้างบนสวรรค์ที่เทียบกับการ
ปั่นหลายวันก่อน ที่เจอถนนแยกว่าผิวโลกพระจันทร์
ไม่เสียหลายลงทูนซื้อตัวผ่านเข้ามา เงินที่ได้เขาคง
ใช้ในการทำทุกอย่างให้ดูดี เช่นผิวถนนลาดยางดำๆ
มะเมื่อมเป็นยางใหม่ ถนนยังนูนสวยเรียบไม่มีรอยยุบ
บุบซักนิด ทั้งแหวกลิ่วผ่านป่าสน ตามทางแยกมีป้าย
บอกแหล่งเที่ยว ดูเทียบกับคู่มือและแผนที่แนะนำ
แหล่งเที่ยวและเส้นทางที่สาวน้อยแจก ก็รู้ทิศจับทาง
ถูกอยากไปไหน วัตถุประสงค์แบบชีวิตนี้ผมยังไม่เคยเจอ
อยากเจออยากถ่ายรูปวัดพระแบบธิเบต ในคู่มือเขา
บอกว่ามี แค่นั่งลงไปบนเส้นทางมุ่งสู่ทะเลสาบหก
กิโลเมตร จากป้ายที่ปักบอกก็จะถึงวัดธิเบตครับ

ไปถึงจริง สภาพการณ์รอบตัวบอกในที มีรถ
มากมายหลายครับทั้งรถบัส รถเก๋ง จอดข้างทางใน
พื้นที่เขาทำเป็นลานจอดรถ รถกันเป็นระเบียบ ทั้ง
เป็นย่านมีร้านขายของที่ระลึกขายพวกนักท่องเที่ยว
มีเหล่าหมู่คนจีนนักท่องเที่ยวแต่งตัวสวยเดินชวักไขว่
เป็นกลุ่มบนถนน ปั่นมาถึงก็เห็นครับ ผมหาที่จอด
จักรยานได้ก็เดินเตร็ดเตร่ดู เจอป้ายแนะนำบอกเป็น
วัดและที่อาศัยของท่านลามะ ดูแค่นั้นครับ ไม่ได้ดู
ภายในวัดด้วยประตูเขาปิดใส่กุญแจ ทั้งไม่เจอพระ
ธิเบตเลย ตัดใจดูสภาพวัดเพียงภายนอกพอควรแก่
เวลา ก็ปั่นต่อลั้วๆ หวังให้ถึงจริงๆ จะได้ดูทะเลสาบ
เสียชั้กที่ลูกกู้อยู่

ปั่นไม่ถึงครึ่งชั่วโมงก็ถึงย่านชุมชนอีกชุมชน เห็น
แล้วนึกถึงตลาดเก่าในอำเภอสามชุก และอีกหลายแห่ง
ชุมชนตลาดเก่าบ้านเก่าบ้านเราริมลำน้ำ ย้อนนึกเห็น
ตลาดเก่าสามชุก สิบปีก่อนทั้งคนและทางการท้องถิ่น
ร่วมมือช่วยกันโปรโมทโฆษณาพัฒนาเป็นที่เที่ยว
จนปัจจุบันติดลมเป็นแหล่งเที่ยวที่ขึ้นชื่อ ชาวบ้าน
คนถิ่นเดิมล้วนมีรายได้เพิ่มขึ้นมากจากคนทั่วไทยแห่



ไปเที่ยวกัน พื้นที่ชุมชนถิ่นลูกกู้อยู่ที่เห็นนี้ก็คงเช่นกัน
ชาวบ้านคนพื้นที่ล้วนแปลงบ้านซุงเก่า เอาสีเหลือง
สีแดงสดไสมาทากีดูเป็นบ้านซุงสวย แปลงบ้านที่เดิม
คงแค่เป็นที่อยู่อาศัย มาทำเป็นร้านขายเสื้อผ้า ร้าน
ขายพวกสิ่งของที่ระลึก ร้านนั่งดื่มกินเล่น และร้านนั่ง
กินเอาอ่อมจริง ทั้งทำเป็นโรงแรมที่พัก คนท้องถิ่นเปิด
กิจการแต่ละชนิดแต่ละบ้าน แล้วแต่ใครจะถนัดให้
บริการในด้านใด เป็นช่องทางหารายได้เกิดแก่ชุมชน
ที่รวมกลุ่มร่วมมือเอาวัฒนธรรมและอารยธรรมของ
ชนตนกลุ่มโมโซเป็นจุดขาย เสริมกับธรรมชาติที่ฟัง
ว่าสดงดงามแต่ผมยังไม่ได้เห็น ผมแค่เริ่มเห็นหมู่คน
พื้นที่เขาสวมเสื้อผ้าแต่งกายแปลกตา คนมาเที่ยว
แบบผมเริ่มตื่นใจ เริ่มสนุกที่เข้าเยือนถิ่น ทั้งเริ่มเห็น
นักท่องเที่ยวหมู่คนจีนเดินชวักไขว่ ดูท่าไม่เสียเที่ยว
ได้มาเที่ยว อดสาห์ดินรนปั่นสิบกว่าวันมาจากเมือง
คุนหมิง แคที่อ่านเจอในแผนที่มีระบุดาวบอกตรงนี้
เขาแนะนำเป็นแหล่งเที่ยว

ปั่นท่ามกลางบรรยากาศของแหล่งร้านค้าและ
ที่พัก เป็นชุมชนจุดรับทรัพย์รับรายได้ของชาวบ้าน
จากนักท่องเที่ยวผู้ควักจ่าย ทั่วทุกอณูบรรยากาศของ
ชุมชนแหล่งนี้เป็นบรรยากาศการขายบริการแก่นัก
ท่องเที่ยว จากนั้นก็มาถึงริมลานโล่งกว้างข้างขอบ
ของทะเลสาบ ทะเลสาบส่วนนี้ผมดูๆ ไปแล้วเข้าช่วย
จัดเป็นบึงใหญ่ซะมากกว่า ด้วยมีวัชพืชเติบโตขึ้น
ในน้ำ เหมือนบึงบัวบังต้นกกแถวบ้านผม ไม่ได้เห็น
เป็นทะเลสาบที่กว้างใหญ่สุดลูกหูลูกตาไพศาลอะไร
หรอก พวกพังกมมันสูงท่วมบึงมมิดขวางลูกตา แต่
แค่ผมมองเห็นทำเลเหมาะน่าจะเป็นจุดกางเต็นท์ได้ ก็
จัดการรื้อเต็นท์ลงมือกางเต็นท์ บนฟุตบาทที่เขาปรับ
พื้นเรียบปูอิฐรูปกลองสีเหลือง ทำให้ฟุตบาทไม่แห้ง



แล้งแข็งกระด้างเกินไปนัก ด้วยอิฐปูพื้นรูปกลองมโหรีมีส่วนให้หญ้าขึ้นเป็นกระจุกๆ ในแต่ละก้อน ดูเข้าท่าใกล้ๆ ขอบบึงแถวนั้นมีประดาแม่ค้าแผงลอยหลายคนหลายแผง กำลังง่วนเก็บสินค้าเตรียมกลับบ้าน พอเห็นผมทำท่าจะกางเต็นท์ที่ต่างหยุดมือชั่วคราวส่งสายตามองมาดูผม บางคนทำท่าเหมือนจะทักท้วงคัดค้านแต่ผมหาสนใจไม่ ผมไม่ใส่ใจในกริยาทำท่าห้ามของแม่ค้า ด้วยมันใจถือภูมิรู้ว่าสาวน้อยคนขายตัวอนุญาตเข้าพื้นที่บอกผม ว่ากางได้ทุกที่ๆ อยากกาง

ระหว่างกางเต็นท์เกือบจะเสร็จ มีชายรูปร่างสูงใหญ่วัยแก่เกินผม แต่ท่าทางยังทะมัดทะแมงแถมใส่หมวกกันแดดแบบหมวกพวกควาบบอย ในหนึ่งฮอลลิวูดรุ่นโบราณเดินมาดูผมสนใจผม ดูท่านจะปรามผมว่าจุดกางเต็นท์ที่ผมเลือกมันกลางแจ้ง ท่านชี้ก่อนเมฆบนท้องฟ้าทำนองท่านายคีนี่ฝนท่าจะตก ผมจะลำบาก ให้เก็บเต็นท์ท่านจะพาไปหาที่ใหม่ แต่ผมคือ ด้วยเห็นทำเลที่ผมอยู่มันดีตรึมชอบทะเลสาบแถมมีศาลาโล่ง อยู่ใกล้ๆ มีกระโดดทอดทางลงถึงขอบน้ำดูมันท่าจะสบาย บรรยากาศมันให้ทั้งเสริมอารมณ์คนเดินทางกางเต็นท์นอน ท่านเห็นผมคือก็เดินผละจากผมไป

กางเสร็จไม่ทันถึงท่านาที่ มีผู้ชายวัยสูงใหญ่อีกคนก้าวลงจากรถเก๋งที่ขับมา ยี่ห้อรถยุโรปทำขายราคาแพงเดินลัดตรงมาหาผม คนนี้วัยสี่สิบขึ้นแต่งกายภูมิฐานสมราชากรที่ขับ เขาตั้งใจเดินตรงมาหาผมเลยละครับ คงเป็นคนไม่ชอบพูดมาถึงใช้วิธีชี้ท่านองบอกผม ตรงนี้กางเต็นท์นอนไม่ได้ ผมก็มิน ไหง..สาวน้อยบอกกางได้ทุกที่ มีจริงครับ ไม่ได้แกล้งทำ

ช่วงมินอยู่แบบนี้ไม่ออกควรจะทำไง แบบยังชี้เกียจรี้อเต็นท์ คุณนำท่านที่สวมหมวกควาบบอยก็โผล่มาอีกครั้ง มาพูดจากับคนแต่งตัวภูมิฐานอยู่ซึกครู่

แล้วท่านก็จูงมือผม ท่านอุตสาห์จูงมือผมไปดูทำเลที่ท่านชวนผมไปกางเต็นท์นอนแต่ที่แรก ครับเป็นสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นเขาเนแหละครับ ผมเดาเอาเพราะมีเสาธงชาติจีนปักซึกตรงสูงอยู่บนยอดหน้าที่ทำการนี้ ด้านหน้ามีชายคาและที่ว่างกว้างขวางพอที่จะเอาเต็นท์ลงไปกาง เห็นแล้วก็หมดต้องครับมันสบายกว่าแน่นอน แถมทั้งคืนที่นอนฝนก็ตกหนักเอางริงๆ ถึงรอดตัวได้นอนสบายเพราะคุณนำผู้ชายท่านนี้ ท่านมีใจดูแลผม คนปั่นจักรยานเที่ยว

พอย้ายเต็นท์ไปกางหน้าออฟฟิศ อบต.ประจำตำบลลูกูฮู้ ผมนึกอย่างนั้นจริงๆ ครับ คงเป็นสำนักงานที่ทำการของท้องถิ่นเขา นอกจากได้นั่งคุยแบบตาสบตาหัวใจสกันระหว่างผมกับคุณนำผู้ชายด้วยความรู้สึกรู้ว่าท่านมีใจเมตตาผม ระหว่างนั้นมีเพื่อนท่านเดินผ่านมาก็ค้นท่านเป็นต้องกักมือเรียกเพื่อน ให้มาทักร่วมคุยกันพร้อมยกหัวแม่มือโป้งให้ผมไม่ขาดระยะที่ผมนั่งกับท่านร่วมหัวโหม่ง เพื่อนท่านมาก็ค้นท่านก็ยกมือยกโป้งขึ้นชมผมให้เพื่อนท่านเห็นทุกคน โฮยยย...ผมสุดปลื้มครับ

ความปลื้มใจหายเหวี่ยงยังไม่จบเพียงแค่นี้คุณนำท่านยกหัวแม่มือโป้งอวดตัวผมกับเพื่อนๆ ท่าน นะครับ

จากที่ผมเล่าให้ฟังแล้วช่วงผมปั่นเส้นทางมุ่งสู่ลูกูฮู้ มีนักท่องเที่ยวชาวจีนขับรถเก๋งร่วมเส้นทางเดียวกัน ที่ต่างก็เร่งเครื่องเหยียบคันเร่งผ่านผมนับร้อยๆ คัน แบบไม่สนผมเหมือนไม่เห็นผมผู้ปั่นจักรยานตัวมเดียวร่วมถนนเดียวกับเขา ช่วงที่ถนนแคบสุดแถมน้ำฝนเจ็นอง ล้อรถยนต์ดีดน้ำโคลนละอะผมตัวมอมเป็นลูกหมาคลุกน้ำโคลน พวกนี้ก็มาสูมนอนพักอยู่ในตำบลนี้ ช่วงผมขอตัวจากการคุยกับคุณนำ มาเดินเที่ยวเตร่เล่นแถวที่ผมกางเต็นท์จุดเดิมคงจะเป็นจุดรวมนักท่องเที่ยวที่เดินเที่ยวเล่น

โฮยยย...พวกนักท่องเที่ยวชาวจีน คงจำผมได้ว่าเป็นคนเดียวกับนักปั่นมอมแมมกลางทางที่ตนขับรถดีดน้ำใส่ มันมาถึงลูกูฮู้แล้ว มีหลายสิบคนผลัดกันมารุมล้อมผม ต่างขอถ่ายรูปผมขุมลุลูกูฮู้ จากสภาพนักปั่นมอมแมมเป็นลูกหมาตกปลักโคลนควายหลายวันก่อน เย็นวันนั้นที่ริมขอบบึงลูกูฮู้ ผมเป็นดาราที่นักท่องเที่ยวชาวจีนรุมทั้งตัวขอถ่ายรูปครับ ทำเอา



อิมอกอิมใจมีแรงเดินเที่ยวต่อ เพื่อจะเจออาหารสวยสวย
จีนสวยๆ มาขอถ่ายรูปคู่กะผมเพิ่ม

ผมย้อนกลับไปโนที่ศทางมุ่งเดินเที่ยวชุมชนบ้าน
ซุงเก่า ที่แปลงทำเป็นจุดรับทรัพยากรนักท่องเที่ยว
ตกเย็นใกล้ค่ำช่วงเวลานี้รายได้หลักของชาวบ้านก็
คงเรื่องขายอาหารมื้อค่ำซะละครับ ริมถนนที่ผมเดิน
ผ่านเขาเริ่มจุดคบไฟให้น้ำมันส่งเปลวไฟเด่นระบำได้
เปลวควัน พอให้นักท่องเที่ยวคนรุ่นใหม่สัพย์อารมณ์
กลับคืนสู่ยุคเก่า ส่วนไฟประดับบ้านซุงที่เรียงราย
อยู่ข้างหนึ่งของถนนเขาล้วนต่างเปิดสวิตช์ ปลอ่ย
ไฟฟ้าจุดหลอดไฟดวงเล็กๆ ที่ทำเป็นสายพันรอบ
ต้นซุงทั้งได้ขายคา ให้มันเกิดแสงติดกระพริบระยิบ
ระยับ บ้างโยงสายหลอดสีขาวเล็กแต่แสงจากระพริบ
แป๊ปปๆ เหมือนแสงดาว หากตกตึกมืดสนิทคงยั่วตา
นักท่องเที่ยว ผมเดินดูสุดบรรยายการเที่ยวโหมด
ยามค่ำคืน เดินผ่านบ้านซุงที่เขาแปลงเป็นที่พักและ
ร้านอาหาร ลานกว้างด้านหน้าจากเดิมที่เห็นว่าเป็นเปล้า
ตอนนี้เขาอาจเีปะผู้ค้าขายล้อมด้วยเก้าอี้นั่ง เหล่าลูกค้า
นักท่องเที่ยวบนหลายร้อยนั่งหัวสลอนกินอาหารมื้อค่ำ
เขาบริการในที่โล่งหน้าบ้านซุงตามความยาวริมถนน
ที่ผมเดินผ่าน แต่สักครู่ที่ท้องฟ้าไม่เป็นใจเริ่มปรอยฝน
หุยมหิมาลงเป็นละออง ผมเกรงจะวิ่งกลับไม่ทันหาก
ช้อยู่เลยหันหลังกลับ เดินสาวเท้ารีบจ้ำกกลับที่ทำการ
อบต. ผมเรียกเองด้วยใจคิดเทียบช่วงเที่ยวไทยได้ขอ
นอนได้ขายคา อบต. อยู่ประจำ มาถึงลูฮูฮูถิ่นเมืองจีน
ยังได้กางเต็นท์นอนได้ขายคา อบต. ของเขาครับ

สักพักฝนก็ตกจริง นึกถึงเหล่าลูกค้ากินอาหาร
มื้อค่ำในกลางแจ้งคงกระเจิง ค่อนซัวโม่งจนมืดสนิท

จริงฝนจึงหยุด ผมนั่งในความเจียบมีแค่ไฟสว่างจาก
ไฟถนนสาดส่องพอเห็นทั่ว ทันได้เห็นการเตรียม
รายการลำดับต่อตามโปรแกรมที่เขาคงทำเป็นประจำ
ที่คนพื้นเมืองเตรียมนำเสนอเป็นชุดใหม่สู่สายตา
นักท่องเที่ยว

ครับเห็นเหล่าสาวๆ คนท้องถิ่นแต่งชุดประจำถิ่น
แต่โบราณสืดสววย เดินเรียงแถวเที่ยวหลายสิบคนคุย
ผสมหัวเราะเสียงดังมาแต่ไกล คงรวมพลเดินมาจาก
บ้านพักที่อยู่อาศัยของแต่ละคน เดินผ่าน อบต. ที่ผม
นั่งอยู่นอกเต็นท์รอเวลาและจะเข้านอน ตอนเห็นสาวๆ
เดินผ่านยังสงสัยเหล่าสาวๆ แต่งตัวสวยจะเดินไปไหน
ราวครึ่งชั่วโมงต่อมาถึงเข้าใจ ด้วยได้ยินเสียงดนตรี
จากลำโพงเปิดลั่น ดังมาจากทิศทางที่ผมเดินหนีฝน
จากมา ท่วงทำนองเป็นการละเล่นดนตรีแบบพื้นเมือง
น่าจะเป็นดนตรีประกอบให้เหล่าสาวๆ แสดงการ
รำรำประกอบเสียงดนตรี สืบต่ออวดวัฒนธรรมชน
กลุ่มตนแก่แกกพวกนักท่องเที่ยวที่มาเยือนและพก
ตั้งมาใช้จ่าย เป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของชุมชน ที่
สมาชิกทุกคนในหมู่บ้านร่วมแสดงและรับทรัพยากร ส่วน
ผมได้แต่คิดมิได้ขยันที่จะเดินไปดู แบบเสนอทภายใน
เต็นท์มันดังตัวผมตลอดให้เข้าไปนอนมีมากกว่า มุดเต็นท์
เข้าไปนอนฟังเสียงดนตรีพร้อมนึกท่วงท่ารำรำของ
สาวๆ ในชุดสวยที่เดินผ่าน ผลอดตัวหลับสบายอีกคืน
ได้สติอีกทีตอนนอนนึกคิดขอบคุณนำผู้ชายที่มีใจ
เมตตา จูงผมมาทางเต็นท์นอนได้หลังคา อบต.นี้
ช่วยผมมิได้ต้องเดือดร้อนตอนผลอดตื่นกลางดึกด้วย
ได้ยินเสียงฝนตกหนัก กระทบหลังคาค้างสนั่นเหนือ
เต็นท์ผม ☺

จักรยาน..วิถีชีวิตใน อินเดียและพระพุทธศาสนา (7)



ในการไปเยือนประเทศอินเดียและเนปาล 4 สัปดาห์ นิสถาน 4 ตำบลเดินตามรอยพระพุทธเจ้าในครั้งนี้ ได้ไปประสบพบเห็นวิถีชีวิตของคนอินเดีย และการใช้รถจักรยานในชีวิตประจำวันของคนอินเดียกันทั้ง เด็ก ผู้ใหญ่ ผู้ชรา และการประยุกต์ทำ 3 ล้อเพื่อค้าขาย และใช้บรรทุกของ แต่ส่วนที่บรรทุกจะอยู่ด้านหลัง

ของคนขี่ ส่วนซาเล้งของไทย ส่วนที่บรรทุกของจะอยู่ด้านหน้า แต่ 3 ล้อบรรทุกคนนั้น จะเหมือนกัน เป็นข้อสังเกตที่ได้พบเห็น

เริ่มจาก *Fitness Lifestyle 64* ได้แบ่งปันภาพถ่ายที่บันทึกมา พร้อมทั้งอธิบายภาพและเรื่องราวต่างๆ ที่ได้ประสบพบมาเล่าสู่กันฟัง

Fitness Lifestyle 65 จักรยาน..วิถีชีวิตในอินเดียและพระพุทธศาสนา (2) เราได้พาท่านไปยัง ลุมพินีวัน ประเทศเนปาล สถานที่ที่ประสูติเจ้าชาย สิทธัตถะกกุमार

Fitness Lifestyle 66 จักรยาน..ฯ (3) เรา ไปยังสถานที่ตรัสรู้ เมืองคยา ชมพระมหาโพธิ์เจดีย์ พุทธคยา

Fitness Lifestyle 67 จักรยาน..ฯ (4) ไป วัดเวฬุวนาราม วัดแห่งแรกของโลก ซึ่งเป็นสถานที่ เกิดเหตุการณ์ มาฆบูชา และเป็นสถานที่ที่ประทาน พระโอวาทปาติโมกข์

Fitness Lifestyle 68 (5) เราได้พาท่าน เดินทางไปยังเมืองพาราณสี สารนาถคือสถานที่ แสดงปฐมเทศนา ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน โปรด



ปัจจัยวัดครั้งที่ 5

Fitness Lifestyle 69 ตอน (6) เราไปเยือน เมืองกุสินารา สาละวินทยาน สถานที่ ประณีพพาน และเยี่ยมชมที่ชมฆาต สู่สานหินอ่อน หนึ่งในเจ็ด สิ่งมหัศจรรย์ของโลก และอัคราพอร์ท พระราชวังที่ยิ่งใหญ่สร้างขึ้นโดยใช้เวลาที่ยาวนานถึงสามยุคของ กษัตริย์แห่งราชวงศ์โมกุล

อันเป็นสิ้นสุดการจาริกแสวงบุญครบทั้ง 4 สังเวชนียสถาน 4 ตำบล

เมืองลุมพินี (ประเทศเนปาล) สถานที่ประสูติของเจ้าชายสิทธัตถะกุมาร พุทธอุทยาน มหามายา เทวีวิหาร

เมืองคยา สถานที่ตรัสรู้ ได้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ณ พุทธคยา สังเวชนียสถานที่ตรัสรู้ของพระสัมมา



สัมฤทธิ์เจ้า

เมืองพาราณสี สารนาถ คือสถานที่แสดง
ปฐมเทศนา ณ ปาอิสิปตนมฤคทายวัน โปรด
ปัญญาคคีย์ทั้ง 5

เมืองกุสินารา ระยะทาง 270 ก.ม. ทางถนน
จากพาราณสี สาลวโนทยาน สถานที่เสด็จดับขันธ
ปรินิพพาน

Fitness Lifestyle 70 ตอนนี้ เป็นการรวบรวม

ภาพ BICYCLES IN INDIA ILLUSTRATED การใช้
จักรยานในชีวิตประจำวันของชาวอินเดียกว่า 20 ภาพ
ที่สวยงาม น่าชม มีหลายภาพที่ยังไม่เคยนำมาลง
ตีพิมพ์มาก่อน

ฉบับหน้า เราไปดูการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน
ในญี่ปุ่น และไปเยี่ยมคูร้านขายจักรยานกันครับ.. ☺



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 แล้วกรุณาแฟกซ์สำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร 02-678-8589 หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



01 หมวกคลุมหน้า
(สีฟ้าและสีเขียว)
ใบละ 130 บาท

02 แถบเสื้อ
สะท้อนแสง
ตัวละ 250 บาท

03 เสื้อจักรยาน
TCHTA แขนสั้น
ตัวละ 750 บาท

04 เสื้อจักรยาน
TCHTA แขนยาว
ตัวละ 950 บาท

05 กางเกงขาสั้น SDL
รุ่นมาตรฐาน
ตัวละ 950 บาท

06 กางเกงขายาว
SDL รุ่นมาตรฐาน
ตัวละ 1,100 บาท

07 ถุงแขน
สีดำ
คู่ละ 120 บาท

08 กางเกง
ขาสั้น รุ่นใหม่
ตัวละ 450 บาท

09 กางเกง
ขายาว รุ่นใหม่
ตัวละ 690 บาท

10 พวงกุญแจ
โปรตระกูลจักรยาน
ชิ้นละ 30 บาท

FACTORY OUTLET SALE

ลดราคาพิเศษสิ้นปี

UP TO 70%

19 พฤศจิกายน - 24 ธันวาคม 2559

เวลา: 10.00-19.00 น. ทุกวัน



สอบถามเพิ่มเติม:

Call Center: 02 703 6826

Google Map:

Facebook:



บริษัท ราชไคเคิล จำกัด

417 หมู่ 2 ถ.บางพลี-ตำหรุ ต.แพรกษาใหม่ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10280

