

ปีที่ 25

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี 2540 2545 และ 2551



ฉบับที่ 307/มกราคม 2560

วารสารสาร สองล้อ

จาก
คุณแม่ปั่นปั่น..สู่
ครอบครัวจักรยาน
ปั่นเที่ยวป่า



๕๕ ปีกหัวด้งลงลื่นๆ จาก ลูกูฮู้ สู่..ล่ำจีย

จักรยานอัจฉริยะไฟฟ้าในนาม CES ■ รู้จัก..บางกะเจ้า ■ บันทึกกิจกรรมสมาคมฯ
สมัครโฟมกับสุขภาพ ■ ท่องญี่ปุ่น ส่องวิถีชีวิตกับจักรยาน



ISSN 1513-6051

FREE
COPY

f TCHAtaicycling
www.thaicycling.com

จักรยานอัจฉริยะ โพล์ในงาน CES



CES (Consumer Electronics Show) คือมหกรรมงานแสดงผลงานด้านเทคโนโลยีสำหรับผู้บริโภค จัดขึ้นประจำปีในช่วงเดือนมกราคม ณ เมืองลาสเวกัส รัฐเนวาดา ประเทศสหรัฐอเมริกา

และในปี 2560 นี้ ได้ปรากฏผลงานจักรยานอัจฉริยะของบริษัท **ลีอีโค (LeEco)** ซึ่งเป็นบริษัทผู้เชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ต และประสบความสำเร็จในการให้บริการวิดีโอสตรีมมิ่งในประเทศจีน ปี 2559 ที่ผ่านมาได้เปิดสำนักงานใหญ่ขึ้นในประเทศสหรัฐอเมริกา และสร้างสรรค์ผลงานเทคโนโลยีที่แตกต่างออกไปจากธุรกิจเดิม และหนึ่งในนั้นคือ “จักรยานอัจฉริยะ”

จักรยานสองรุ่นที่ถูกนำไปแสดงในงาน CES ครั้งล่าสุด เป็นจักรยานถนนและจักรยานเสือภูเขา ทั้งสองรุ่นนี้ผลิตด้วยเฟรมคาร์บอนไฟเบอร์รุ่น T700 ผลงานของ Toray ซึ่งเป็นผู้นำด้านการผลิตวัสดุคาร์บอนคุณภาพสูงให้กับยานกรรมระดับสูง ตั้งแต่ซูเปอร์คาร์จนถึงเครื่องบินอวกาศเลยทีเดียว

น้ำหนักของจักรยานถนนจึงมีน้ำหนักทั้งคันเพียง 8.4 กิโลกรัม (18.5 ปอนด์) ส่วนจักรยานเสือภูเขานั้นมีน้ำหนักเพียง 12.2 กิโลกรัม (26.9 ปอนด์)

จักรยานทั้งสองรุ่นนี้ใช้ชุดขับเคลื่อนของ SRAM 1x กรู๊ปเซต แบบ 11 สปีด แต่สิ่งสำคัญนอกเหนือจากนั้นคือ จักรยานทั้งสองรุ่นใช้ระบบปฏิบัติการ BikeOS ของ Android 6.0 ซึ่งค่าย Google ได้พัฒนาขึ้นเพื่อ



จักรยานอัจฉริยะโดยเฉพาะ ใช้หน่วยประมวลผลแบบควอดคอร์ สแนปดรากรุ่น 410 และแบตเตอรี่ขนาด 6000 mAh

จักรยานอัจฉริยะทั้งสองรุ่นจึงมีหน้าจอบแบบสัมผัสขนาด 4 นิ้ว ติดตั้งอยู่ที่ด้านบนของสเต็ม ประกอบไปด้วยแอปและฟังก์ชันการทำงานร่วมกับจักรยานครบครัน ไม่ว่าจะเป็น...

ระบบ GPS/GLONASS สำหรับนำทาง บันทึกเส้นทาง และข้อมูลต่างๆ โดยอิงกับแผนที่ของ HERE การสั่งงานด้วยเสียง เชื่อมทิศ ค่าความลาดชัน วัดความกดอากาศ แสงส่องสว่าง ความเร็ว รอบขา เชื่อมกับฮาร์ทเรทด้วย ANT+

มีไฟ LED ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ไฟเลี้ยว

รวมถึงไฟเลเซอร์กำหนดเส้นทาง ที่มีจอจับมีเซ็นเซอร์วัดอัตราการเต้นของหัวใจ ระบบเบรกด้วยไฟฟ้า สัญญาณเตือนภัย แตร ระบบแจ้งพิกัดไปยังสมาร์ทโฟนและป้องกันโจรกรรม

การเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ต เชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟน เล่นเพลงแบบออฟไลน์ มีระบบสื่อสารระหว่างจักรยานด้วยกัน และระบบบันทึกข้อมูลเต็มรูปแบบของเส้นทางการปั่นจักรยาน

มีกำหนดจำหน่ายในสหรัฐอเมริกาประมาณไตรมาสที่สามของปี 2560 ขณะนี้ยังไม่ได้กำหนดราคาจำหน่ายอย่างเป็นทางการ ☺



2 จักรยานอัจฉริยะ-โฟลในจาน CES
5 แวดวงสองล้อ 8 บันทึกกิจกรรม
สมาคมฯ 10 สمارค์โฟล กับสุขภาพ
13 ครอบคลุมจักรยาน..ปั่นเที่ยวป่า
19 รู้จัก.....บางกะเจ้า 22 ปักหัว
ตึกลงลือๆ จาก ลูกูฮู้ ฮู้..สี่เจียง 26
ท่องเที่ยวปั่น สองวิถีชีวิตกับจักรยาน
30 สโมสรสมาชิกสมาคมฯ 31 สิ้นค้า
สมาคมฯ

บทบรรณาธิการ

สุขภาพที่ดีนั้น..ไม่สามารถหาซื้อได้ด้วยเงินเพียงอย่างเดียว แต่สามารถสร้างให้ดีขึ้นได้ด้วยตัวเอง นั่นคือการเลือกที่จะใช้ชีวิตอย่างถูกต้อง การรับประทานอาหารอย่างถูกวิธี เลือกอาหารที่เป็นประโยชน์ ให้สารอาหารกับร่างกายครบถ้วน การเรียนรู้ที่จะฝึกฝนตนเองให้มีจิตใจที่แจ่มใส ไม่ฟุ้งซ่าน อมทุกข์ หรือหลงเลยไปกับอารมณ์รอบข้าง และการรู้จักออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศและวัย

กีฬาถือกิจกรรมออกกำลังกาย ที่สามารถช่วยเสริมสร้าง และกระตุ้นให้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายนั้น ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ แข็งแรง ไม่เหี่ยวเฉาไปกับกาลเวลาเร็วเกินไปนัก แต่ก็ควรที่จะเลือกเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัยของตัวเองด้วย

การขี่จักรยานคือหนึ่งในกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดได้ว่า มีความเหมาะสม แต่ต้องมีความรู้และขี่จักรยานอย่างถูกวิธี การขี่จักรยานเพื่อการออกกำลังกายนั้น จึงเป็นกีฬาระดับน้องๆ ที่ไม่ได้เน้นเรื่องของชัยชนะหรือการแข่งขัน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยทักษะกับอุปกรณ์ชนิดนี้ นอกจากจะเป็นการออกกำลังกายกับร่างกายส่วนต่างๆ แล้ว ยังมีผลไปถึงเรื่องของจิตใจ และความสุขทางใจกับการขี่จักรยานไปยังเส้นทางต่างๆ อันหลากหลาย ตามแต่จริตของตนเอง

เหมือนเช่นคุณเมทินี ปิ่นชู จักรยานที่เราंनाเรื่องราวของเธอมานี้ให้อ่านกันในสารสองล้อฉบับเริ่มต้นปี 2560 นี้ จากจุดเริ่มต้นของการรักกีฬาตั้งแต่วัยรุ่น จนกาลเวลาผ่านไปสู่การเป็นครอบครัว เธอยังได้นำเอาความรักกีฬามาปรับเปลี่ยนรูปแบบ ไปสู่การชักชวนให้กีฬาหรือกิจกรรมที่ตนเองชื่นชอบอย่างการปั่นจักรยาน กลายเป็นกิจกรรมที่ครอบครัวได้ทำร่วมกัน และยังขยายต่อยอดไปสู่คนอื่นฯ จนเกิดเป็นกิจกรรมปั่นจักรยานเที่ยวป่าท่องเที่ยวธรรมชาติ ที่ใครๆ ก็พาครอบครัวไปร่วมกิจกรรมด้วยกันได้อีกหนึ่ง

ลองอ่านดูแล้วจะรู้ว่า.. จักรยานให้อะไรกับเราได้มากมายไม่รู้จบ.. หากเรียนรู้ที่จะใช้อย่างถูกต้อง

บรรณาธิการสารสองล้อ



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพละการศึกษามัน การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลกันในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณาคนละ จีระระณะ บรรณาธิการ วราวุฒิ วรวิทยานนท์ ออกแบบรูปเล่มโดย บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. 02-214-4660 โทรสาร 02-612-4509 สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์ 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](https://www.facebook.com/TCHAThaicycling) อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรม 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

ขอบคุณฟอนต์ ชูเปอร์มาร์เก็ต จาก f0nt.com

แอดวอร์สวล้อ

สามารถส่งข่าวประชาสัมพันธ์ของท่านมาได้ที่
กองบรรณาธิการสารสวล้อ email: tchathaicycling
@gmail.com หรือโทรสาร 02-678-8589

ปั่นพิชิตดอยนางนอน เหนือสุดแห่งแดนสยาม 1

วันอาทิตย์ที่ 5 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560



สโมสรโรตารีแม่จัน อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย ได้ก่อตั้งมาเป็นเวลา 35 ปี และในช่วงระยะเวลาดังกล่าว ทางสโมสรโรตารีแม่จันได้ทำโครงการและกิจกรรมที่เป็นประโยชน์มากมายให้กับชุมชนในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ทางสโมสรโรตารีแม่จัน ได้แจกทุนการศึกษาให้กับนักเรียนเป็นจำนวนปีละ 500,000 บาท แต่ปีที่ผ่านมาจำนวนเงินทุนเหลือเพียง 300,000 บาท เพื่อเป็นการระดมทุนทางสโมสรโรตารีแม่จัน จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น และขอเชิญชวนชมรม สมาคม กลุ่มนักปั่น และนักปั่นผู้ที่ชอบความท้าทาย เพื่อมาทดสอบสมรรถนะของท่านในโครงการปั่นพิชิตดอยนางนอน เหนือสุดแห่งแดนสยาม

จุดเริ่มต้นเส้นทางคือที่โรงเรียนบ้านห้วยไคร้ ถึง สวนรุกขชาติแม่ฟ้าหลวงดอยช้างมูบ อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ระหว่างเวลา 06.00 น. - 14.00 น.

การสมัคร

1. สมัครผ่านเว็บไซต์ thaimtb ค่าลงทะเบียน 600 บาท
2. สมัครหน้างาน ค่าลงทะเบียน 650 บาท(รับเสื้อทางไปรษณีย์ ค่าส่ง 50 บาท)

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทรศัพท์ 090 3198175 ☺

รวมใจปั่น ธารน้ำใจสู่ ดาร์ลุฮาฮานีย์ คลอง 11

วันอาทิตย์ที่ 5 กุมภาพันธ์ 2560

กิจกรรมเพื่อนำรายได้ไปปรับปรุงสภาพสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกมัสยิด ตลอดจนซ่อมแซมอุปกรณ์ต่างๆ รวมถึงนำไปเป็นทุนการศึกษาสำหรับนักเรียนในเขตชุมชน

ระยะทางการปั่น 30 กิโลเมตร โดยใช้เส้นทางถนนคลองสิบ-คลองสิบสี่ ซอยคลองสิบ-คลองสิบสี่ 7

แขวงคลองสิบ เขตหนองจอก

ค่าสมัคร 300 บาท รับเสื้อที่ระลึก จำนวน 1 ตัว พร้อมอาหารว่างเช้าและอาหารกลางวัน รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายมอบให้มัสยิดทั้งหมด

สมัครได้ที่ คุณ มนตรี หวังเกษม โทร. 095-939-6539, 061-662-6542 ©



ปั่นด้วยกัน ปันน้ำใจให้ผู้พิการ

วันอาทิตย์ ที่ 12 กุมภาพันธ์ 2560

มูลนิธิสิริวัฒนา เซสเชียร์ ในพระบรมราชินูปถัมภ์ เชิญร่วมกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อเฉลิมพระเกียรติ พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ ทรงเจริญพระชนมายุ 60 พรรษา ในปี พ.ศ. 2560 นำรายได้สมทบทุนมูลนิธิฯ ในการพัฒนาและฝึกอาชีพผู้พิการ

ระยะทาง 61 กิโลเมตร โดย Start จาก แก่งกระจานคันทรี่คลับ จังหวัดเพชรบุรี-เขื่อนแก่งกระจาน-โครงการช้างหัวมัน-Finish แก่งกระจานคันทรี่คลับ

ค่าสมัคร 850 บาท ทุกท่านที่สมัครจะได้รับ เสื้อที่ระลึกและเหรียญรางวัล

สมัครได้ที่ LINE ID: cheshirebike หรือ โทร. 081-914-9347 ©





ปั่นเพื่อชีวิต พิชิตเนินสวรรค์ ครั้งที่ 2 เทิดไท้องค์ราชัน วันอาทิตย์ที่ 12 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2560



ชมรมกีฬาจักรยานจังหวัดกาญจนบุรี จัดงานการแข่งขันจักรยาน ปั่นเพื่อชีวิต พิชิตเนินสวรรค์ ครั้งที่ 2 เทิดไท้องค์ราชัน เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว ตำบลสหกรณ์นิคม ส่งเสริมให้เด็กเยาวชนและประชาชนในจังหวัดกาญจนบุรีหันมาใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน พัฒนากีฬจักรยานของจังหวัดกาญจนบุรี สู้นักกีฬามืออาชีพ

รับสมัครประเภทเสือหมอบ

(ชาย-หญิง) รับจำนวน 200 คน
ผู้สมัครจะได้รับถ้วยที่ระลึก เสื้อที่ระลึก (เสื้อจักรยาน) อาหารเช้า และอาหารกลางวัน

ค่าสมัคร เสือหมอบ / เสือภูเขา ค่าสมัคร 500 บาท, รุ่นพิเศษ รุ่นเทิดไท้องค์ราชัน ค่าสมัคร 500 บาท และ VIP ค่าสมัคร 1,000 บาท

ติดต่อได้ที่ LINE ID: annkung133 หรือ LINE ID: oilkhem ☺



AUDAX 2016 – 200 อัมพวา

ภาพกิจกรรม BRM ปิดท้ายฤดูกาล AUDAX 2016 กับ 200 อัมพวา 2 จบลงไปพร้อมๆ กับการชุมนุม
ของสายฝนสุดท้ายของปี พร้อมต้อนรับลมหนาวที่มาเยือน ด้วยผลงานภาพสวยๆ จาก “Kmcycle”
ผู้สนับสนุนกิจกรรม AUDAX TCHA
และสามารถชมวิดีโอสวยๆ ได้ทาง YouTube ที่ <https://youtu.be/5V9Aun0Z220> ☺





ในช่วงปีใหม่ที่ผ่านมานี้ ได้รับของขวัญจากเพื่อนชาวจักรยานใจดีเป็นอะไหล่จักรยานที่ไม่ได้ใช้แล้ว ส่งถึงเราเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไปหน้าจะมีเรื่องดีๆ ทำกันต่อ

โดยในปี 2559 ที่ผ่านมานี้ ได้ทำกิจกรรมสอนช่างอาสาเรือนจำพิเศษ 2 ครั้ง

และในปี 2560 จะมีกิจกรรมสอนซ่อมที่บึงหนองบอน ท่านใดสนใจอาสาสามารถช่วยซ่อมจักรยานด้วยกัน เพื่อไว้ส่งมอบจักรยานให้เด็กนักเรียนที่ห่างไกล

เตรียมตัวและติดตามกำหนดการรวมถึงรายละเอียดได้ที่ Facebook-@TCHAthaicycling

ขอบคุณ : Fb/tour de asia bicycle touring ☺



สมาร์ทโฟน กับสุขภาพ

ฉบับนี้ผู้เขียนขอเขียนถึงเรื่องที่กำลังฮิต นั่นคือเรื่อง **สมาร์ตโฟน** เนื่องจากแนวโน้มของการใช้งานโทรศัพท์เริ่มเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โทรศัพท์ที่เดิมมีการใช้งานเพียงแค่โทร.เข้า โทร.ออกมาเป็นรูปแบบของสมาร์ตโฟน ที่มีความทันสมัยมากขึ้น

ในความเป็นจริงสมาร์ตโฟนก็คือ โทรศัพท์มือถือที่มีความสามารถมากกว่าโทรศัพท์มือถือธรรมดา ถือว่าเป็นคอมพิวเตอร์ขนาดพกพาก็ได้ สามารถเชื่อมต่อ รับส่งข้อมูลได้ รองรับการใช้โปรแกรมที่ถูกออกแบบมาเฉพาะงานต่างๆ โดยอาศัยระบบปฏิบัติการคล้ายๆ กับวินโดวส์ที่เราคุ้นเคยกัน

ปัจจุบันนี้ ปริมาณการขายสมาร์ตโฟนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มีหลากหลายยี่ห้อและระบบปฏิบัติการ ดังเห็นได้จากยอดขาย iPhone 4 ของบริษัทแอปเปิล ซึ่งสามารถขายได้ถึง 1.7 ล้านเครื่องหลังจากเปิดขายได้เพียงแค่ 3 วัน ขณะที่สมาร์ตโฟนของบริษัทอื่นก็มียอดขายมากเช่นกัน ในปี พ.ศ.2552 พบว่ายอดขายสมาร์ตโฟนมีมากกว่า 170 ล้านเครื่อง ข้อมูลนี้เป็นตัวยืนยันว่ามีการใช้สมาร์ตโฟนกันมากจริงๆ

สมาร์ตโฟนกับการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น

การใช้งานสมาร์ตโฟนมีความจำเพาะแตกต่างจากการใช้โทรศัพท์ธรรมดา เนื่องจากต้องใช้นิ้วกดตัวอักษรมากขึ้น เช่น การตอบอีเมล การส่ง SMS และการแชต

การใช้นิ้วมีรูปแบบที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับออกแบบการใส่ตัวอักษรของแต่ละเครื่อง เช่น iPhone ใช้การใส่ตัวอักษรด้วยการใช้นิ้วชี้จิ้ม ต้องใช้มือข้างหนึ่งถือตัวเครื่องไว้ และใช้นิ้วชี้ของอีกข้างกดที่แป้นอักษร การกรอกใส่ตัวอักษรแบบนี้จะทำให้ช้ากว่าเครื่องอื่นที่ใช้รูปแบบการกดแป้นพิมพ์ตัวอักษร โดยใช้นิ้วโป้งของทั้งสองมือเป็นนิ้วคอยป้อนตัวอักษร ส่วนนิ้วอื่นใช้ถือประคองเครื่อง ดังเช่นเครื่อง BlackBerry

เครื่องสมาร์ตโฟนปกติกจะมีขนาดเล็ก หากต้อง

กดตัวอักษรด้วยนิ้วโป้ง จะต้องงอและเกร็งนิ้วโป้งทั้ง 2 ข้าง การกดลักษณะนี้บ่อยๆ อาจส่งผลทำให้เป็นโรคกลุ่มอาการอักเสบของเอ็นข้อมือโคนนิ้วโป้ง (De Quervain syndrome) และการอักเสบของเอ็นที่นิ้วมือจนทำให้เกิดอาการนิ้วโป้งล็อก (Trigger thumb) กลุ่มอาการทั้ง 2 ชนิดนี้พบได้บ่อย ถึงขนาดมีการให้นิ้วโป้งล็อกว่าเป็น BlackBerry Thumb ซึ่งหากทำการเสิร์ชในกูเกิลจะพบเว็บไซต์ที่กล่าวถึงค่านี้น่ากว่า 280,000 เว็บ ทั้งนี้ผู้เขียนได้เคยเขียนถึงกลุ่มอาการทั้ง 2 ลงในคอลัมน์นี้มาแล้ว โดยได้เล่าถึงลักษณะของอาการ ปัจจัยการเกิด และการดูแลรักษาเอาไว้ด้วย

นอกจากกลุ่มอาการทั้ง 2 แล้ว การถือสมาร์ตโฟนนานๆ ขณะใช้งาน ยังอาจส่งผลทำให้เกิดอาการปวดบ่าและคอ เนื่องจากกล้ามเนื้อบ่าจะทำงานในลักษณะเกร็งคงค้าง ทำให้มีการสะสมของเสียในกล้ามเนื้อจนกระทั่งกล้ามเนื้อเกร็งตัวมากขึ้น

ขณะเดียวกันตัวเครื่องสมาร์ตโฟนมีขนาดเล็ก ตัวอักษรก็มีขนาดเล็กด้วย ทำให้มองเห็นจอลำบากหลายคนจึงต้องก้มคอเพื่อให้มองดูตัวอักษรหรือหน้าจอได้ถนัดขึ้น ส่งผลทำให้กล้ามเนื้อคอและสายตาต้องทำงานหนัก ทำให้ปวดคอและตาได้

ความเครียดกับการใช้สมาร์ตโฟน

สมาร์ตโฟนอาจเป็นเครื่องมือที่ทำให้เกิดความสะดวกสบาย ใช้งานได้รวดเร็ว รับข่าวสารได้ทันใจหลายๆ คนอาจมองว่าเป็นอุปกรณ์ที่ลดภาระการทำงานของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ต้องติดต่อกับคนเป็นจำนวนมาก การเปิดออนไลน์ไว้ตลอดเวลาสามารถทำให้เราติดต่อกับคนอื่นที่ใช้เครื่องลักษณะเดียวกันได้ตลอดเวลา และยังเป็นการลดค่าใช้จ่ายโดยรวมด้วย

อย่างไรก็ตาม ลักษณะเช่นนี้อาจเป็นดาบ 2 คมได้ เนื่องจากการที่มีข้อมูลส่งมาบ่อยๆ อาจส่งผลต่อสมาธิในการทำงาน และทุกครั้งที่ที่มีข้อมูลเข้ามา ย่อมสงสัย



Designed by Freepik

สายเข้าไม่ได้ กลับไม่รู้สึกลงถึงความกังวลเท่าไร และอาจจะลืมเรื่องโทรศัพท์ที่ไปเลย ถ้าผู้อ่านมีลักษณะดังกรณีที่ 1 ถือว่าค่อนข้างเครียดกับการใช้โทรศัพท์

ใช้สมาร์ทโฟนอย่างปลอดภัย

คงเป็นเรื่องยากถ้าจะหลีกเลี่ยงการใช้สมาร์ทโฟน เพราะสังคมมีการใช้กันมากขึ้น ดังนั้น ควรรู้จักใช้ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดและห่างไกลจากการบาดเจ็บมากที่สุด ผู้เขียนขอแนะนำการใช้งานสมาร์

ทโฟนอย่างปลอดภัย ดังนี้

1. ใช้งานพิมพ์ด้วยนิ้วมือเท่าที่จำเป็น หากจำเป็นต้องพิมพ์มากให้พิมพ์โดยใช้แป้นพิมพ์ผ่านทางคอมพิวเตอร์
2. ใ้การพูดผ่านทางโทรศัพท์ หรือข้อความเสียงแทนการพิมพ์
3. หลีกเลี่ยงการใช้งานต่อเนื่องนานๆ อาจทำการพักบ้างเพื่อลดการทำงานของกล้ามเนื้อ
4. ใ้ยกสมาร์ทโฟนให้สูงขึ้นเพื่อลดการก้มคอและศีรษะ โดยอาจใช้หมอนหรือกระเป๋าคอยรองแขนเพื่อลดการเกร็งตัวของบ่า
5. หากต้องการใช้สมาธิในการทำงาน ควรปิดการสื่อสารชั่วคราว หรืออาจให้เหลือแค่การรับสายโทรศัพท์ เพื่อลดการดึงความสนใจเมื่อมีข้อความเข้ามา
6. ขณะพัก ให้ทำการยืดเหยียดนิ้วและแขนให้สุด สลับกับการกำมือแน่นๆ ซ้ำๆ สัก 10 ครั้ง หรืออาจทำการนวดคลายกล้ามเนื้อและเอ็นด้วยตนเองบ้าง ☺

ว่าข้อมูลนั้นคืออะไร เป็นเรื่องสำคัญหรือไม่ ทำให้ต้องเปิดดูและตอบสนองกับข้อมูลนั้น ถ้าไม่บ่อยครั้งนักก็คงไม่เป็นอะไร แต่ถ้าบ่อยมากขึ้น อาจเป็นการรบกวนสมาธิการทำงาน จนก่อให้เกิดความเครียดและการดึงตัวของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อบ่า ไหล่ และคอ

นอกจากกล้ามเนื้อแล้วสมาร์ทโฟนอาจส่งผลต่อการหายใจ ทำให้หายใจตื้นๆ เพราะเวลาเครียดคนเรามักหายใจด้วยการใช้กล้ามเนื้ออกส่วนบนและคอกว่าใช้กล้ามเนื้อกะบังลม ผลจากการหายใจลักษณะนี้บ่อยๆ อาจส่งผลต่ออาการเหนื่อยง่ายและกล้ามเนื้ออักเสบได้

ภาวะความเครียดกับสมาร์ทโฟนนี้ สามารถสังเกตได้ชัดว่าเราเป็นคนหนึ่งหรือเปล่าที่เครียด

กรณีที่ 1 ลืมโทรศัพท์ไว้ที่บ้าน มักจะกังวลว่าอาจมีคนติดต่อมา บางครั้งกังวลขนาดต้องกลับบ้านเพื่อไปเอาโทรศัพท์มา

กรณีที่ 2 ไปเที่ยวไกลๆ นอกเขตเมืองและไม่มีสัญญาณของโทรศัพท์เลย นั่นคือจะโทร.ออกหรือรับ



จากคุณแม่นักปั่น.. สู่ครอบครัว จักรยาน ..ปั่นเที่ยวป่า



กระแสนิยมการปั่นจักรยานจะเติบโตเป็นอย่างมาก แต่ส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นกิจกรรมของบรรดาหนุ่มน้อยหนุ่มใหญ่กันเป็นส่วนใหญ่ และถึงแม้ว่าในระยะหลังๆ จะกลายเป็นหนึ่งในกีฬายอดนิยมของบรรดาสาวๆ ซึ่งมักจะปรากฏภาพให้เห็นกันเป็นจำนวนมากในโลกของโซเชียลเน็ตเวิร์ค แต่ภาพ

ที่เราได้เห็นก็มักจะเป็นสาว ๆ กับจักรยานเสือหมอบ ทรงลู่ลมผู้นิยมความเร็วบนถนน หรือถนนที่ทำเป็นเส้นทางปั่นจักรยาน

แต่มีผู้หญิงคนหนึ่งที่ผมได้มีโอกาสร่วมปั่นจักรยานด้วยกันหลายต่อหลายครั้ง และเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างไปบ้างจากสาว ๆ ผู้รักในการ



ปั่นจักรยานหลายต่อหลายคน เธอคนนั้นคือคุณแม่ลูกสอง ผู้ผลักดันให้การปั่นจักรยานกลายเป็นกิจกรรมหลักของครอบครัวที่สามารถทำร่วมกันได้อย่างมีความสุข โดยมีพ่อบ้านคนสำคัญคอยเป็นกำลังเสริมอย่างเต็มตัว

คุณปุ้ม หรือ ปานใจ ปานมณี คุณแม่ผู้เชี่ยวชาญงานด้านไอทีได้เปิดโอกาสนั่งคุยถึงเรื่องราวจักรยาน การท่องเที่ยว และครอบครัว ให้ได้นำมาเผยแพร่กับผู้อ่าน เพื่อเป็นแนวคิดที่น่าสนใจสำหรับ ผู้หญิงซึ่งรักการปั่นจักรยานแนวผจญภัยแบบครอบครัว จนกลายเป็นแรงบันดาลใจให้กับแม่บ้านอีกหลายต่อหลายคนหันมารักจักรยานในอีกรูปแบบหนึ่ง

ครอบครัวรักกีฬา

ครอบครัวของปุ้มเป็นครอบครัวรักกีฬา รักการออกกำลังกาย เริ่มจากว่ายน้ำ แต่เราเป็นผู้หญิงก็จะ

ยุ่งยากหน่อย ต้องสระผม ต้องรอแห้ง อีกอย่างว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ขึ้นอยู่กับฤดูกาล เหมาะสำหรับหน้าร้อน พอหน้าฝนหรือหน้าหนาว ก็ไม่สามารถลงเล่นได้ตลอดเวลา เพราะเป็นคนขี้หนาวค่ะ

เลยเปลี่ยนเป็นตีเบด เล่นตั้งแต่วัยรุ่นจนถึงวัยกลางคน ก็เริ่มรู้สึกว่าคุณภาพของเราไม่เอื้ออำนวยกับการตีเบด ประกอบกับเป็นช่วงที่ต้องเว้นว่างไปนานสี่ห้าปี เนื่องจากมีลูกสาวสองคน แต่แพนปุ้มก็ยังเล่นเบดอยู่

การตีเบดนั้นเมื่อเล่นไปนานๆ จะมีปัญหาด้านข้อ โดยเฉพาะข้อเข่าและข้อแขน สนุกนะเวลากำลังตีอยู่ แต่พอกลับถึงบ้านก็รู้สึกเจ็บปวด พอช่วงหลังๆ จะเจ็บนานเป็นสัปดาห์ แต่เราก็ไม่หยุด ฝืนเล่นต่อด้วยการใช้ผ้าพันข้อแขนข้อเข่า สุดท้ายไปพบหมอ ได้รับคำแนะนำว่า อายุระดับเรานี้ ควรจะหยุดออกกำลังกายด้วยการตีเบด



คราวนี้ก็หยุดหัดละสิ เพราะเราเป็นคนชอบกีฬา
อยากทำโน่นอยากทำนี่..

ช่วงนั้นระหว่างที่ขับรถออกไปตามถนนหลังบ้าน
ซึ่งเป็นถนนเล็กๆ มีต้นไม้ร่มรื่นสองข้างทาง เห็นกลุ่ม
คนปั่นจักรยานสองสามคน เราก็มองตามแล้วคิดตาม
ไปว่า มันก็น่าสนุกดีเหมือนกันนะ ก็เลยคิดว่า.. นี่แหละ
กีฬาชนิดใหม่ของเรา

เริ่มต้นกับจักรยาน

เราไปที่ร้านจักรยาน ช่วงนั้นประมาณ 8-9 ปีก่อน
จักรยานราคาถูกที่สุดในร้านก็ประมาณหมื่นนิดๆ ก็คิด
ว่าโอโห.. ทำไม่แพงขนาดนั้น แต่ด้วยความอยากลอง
จึงซื้อมาปั่นดู ก็รู้สึกสนุกดี แล้วก็เริ่มไปเข้ากลุ่มกับ
เพื่อนๆ ที่เราเห็นพวกเขาปั่นกันตามถนนหลังบ้าน
นี่แหละ

ก็สนุกดีนะ แต่ยังไม่ค่อยอิสระเท่าไร เพราะมีลูก

เล็กๆ อยู่ 2 คน คนเล็ก 2 ขวบ คนโต 5 ขวบ ทำให้ทำ
มากลับกลายเป็นว่ากิจกรรมปั่นจักรยานทำให้ต้องห่าง
กับลูกๆ ก็เลยมาคิดใหม่ ว่าจักรยานตอบโจทย์เราจริง
หรือ และทำอะไรจะให้จักรยานกลายเป็นกิจกรรม
ที่สามารถทำร่วมกันกับครอบครัวได้จริงๆ

จักรยานกับครอบครัว

ลูกคนเล็ก 2 ขวบ ยังเล็กมาก การหาจักรยาน
ที่จะไปปั่นร่วมกันได้จึงเป็นเรื่องที่ยาก แต่พอไปค้นหา
ข้อมูล ก็ได้พบกับจักรยานที่เรียกว่า**เทรลเลอร์** เป็น
จักรยานพ่วงแบบล้อเดียว แต่สามารถปั่นและเปลี่ยน
เกียร์ได้ และโช๊คที่มีร้านแถวสวนลุมพินีชื่อว่า **โปรไบค์**
เขามีจักรยานแบบนี้อยู่ในสต็อก ซึ่งเก็บเอาไว้มานานแล้ว
คงเพราะช่วงเวลานั้นคนจะมีแนวคิดแบบเราน้อยมาก

จะบอกว่าเทรลเลอร์คันนั้นราคาแพงกว่าจักรยาน
ของเราเองเสียอีก แต่คิดว่าคุ้มค่าเพราะเป็นอุปกรณ์

ที่สามารถทำให้ลูกๆ ไปปั่นจักรยานและร่วมออกทริปกับเราได้

ส่วนลูกคนโต 5 ขวบ ก็ยังเล็กเกินกว่าที่จะปั่นจักรยานไปร่วมทริปในกลุ่ม การปั่นช้าเกินไปก็ไม่สนุก ครั้นปั่นกันเร็วเกินไปก็ไม่ใช่แหมมี้ เราจึงเริ่มมองหาว่าจะมีจักรยานหรืออุปกรณ์อะไรมาสนับสนุนในเรื่องนี้ได้

จึงได้พบกับจักรยานที่เรียกว่า **แทนดัม** ซึ่งเป็นจักรยานแบบสองตอนสามารถปั่นไปด้วยกันในคันเดียว

ตั้งแต่นั้นมาจึงเกิดเป็นการปั่นจักรยานแบบแหมมี้ที่มีความชัดเจนอย่างมาก กับกลุ่มจักรยานที่มีพ่อซึ่งจักรยานแบบมีลูกคนเล็กพ่วงท้าย และแม่ซึ่งปั่นจักรยานแบบสองตอน โดยมีลูกคนโตปั่นไปด้วยกันบนที่นั่งด้านหลัง

จุดเริ่มต้นของการพัฒนา

เวลาผ่านไปลูกคนโตมีประสบการณ์และเริ่มมีทักษะในการปั่นจักรยานมากขึ้น จึงค่อยๆ หลุดออกจากจักรยานแบบแทนดัม ไปสู่การปั่นจักรยานแบบตัวเองคนเดียวได้ ขณะที่ลูกคนเล็กซึ่งโตขึ้นก็มาแทนที่พี่สาวด้วยการปั่นไปกับแม่บนจักรยานแทนดัม

ความแตกต่างของจักรยานแทนดัมและเทรลเลอร์คือ การปั่นจักรยานแบบเทรลเลอร์นั้น ถ้าเด็กปั่นไม่ไหวก็สามารถพริชาไม่ต้องปั่นได้ แต่แทนดัมไม่สามารถพริชาได้ ดังนั้นรอบขาของลูกจะต้องสัมพันธ์กับรอบขาของแม่ จึงเท่ากับเป็นการฝึกรอบขาของลูกไปในตัว

อย่างเช่นน้องปานคนเล็กเมื่อพัฒนาจากเทรลเลอร์ไปสู่แทนดัม ก็จะต้องค่อยๆ เรียนรู้การใช้รอบขาที่สัมพันธ์กับการปั่นจักรยาน แรกๆ บันไดก็จะตีขาบ้าง แต่พอเริ่มจับจังหวะการปั่นของแม่ได้ เขาก็เข้าใจและรู้จังหวะในการปั่น การใช้รอบขาควบคุมความเร็วไปในตัว และยังรู้จักกับทักษะในการเอาตัวรอดในขณะที่ปั่นจักรยาน เรียนรู้ความอดทน

จากวันนั้นเราก็เริ่มหาเทคนิคที่พัฒนาขึ้นสำหรับลูกๆ นั่นคือเราหาจักรยานเสือภูเขาให้กับลูกๆ วันที่ลูกคนเล็กเริ่มปั่นจักรยานเสือภูเขาได้ตอนนั้นอายุ 6 ขวบแล้ว เค้าสามารถक्रमจักรยานและขี่จักรยานขนาดล้อ 24 นิ้วได้ด้วยตัวเองอย่างมั่นใจและคล่องแคล่ว

สู่เส้นทางป่าแบบครอบครัว

เราเริ่มพาเค้าขี่จักรยานเข้าเส้นทางป่า เริ่มกลายเป็นแหมมี้ทริปอย่างแท้จริง เมื่อเด็กทุกคนฟังคำสั่งขาของตัวเอง ปั่นไปพร้อมกับพ่อแม่ที่คอยดูแลอยู่ใกล้ๆ แล้วพากันปั่นไปตามเส้นทางตลอดทริป

แม้ว่าลูกของปุมจะเป็นเด็กผู้หญิง แต่เราเชื่อว่าผู้ชายกับผู้หญิงนั้นแทบจะไม่ได้แตกต่างกัน เด็กๆ ทุกคนมีความอยากรู้อยากลอง ถ้าเรามองว่าเด็กผู้หญิงทำได้.. เค้าก็จะทำไม่ได้อย่างที่เราคิด แต่ถ้าเรามองว่าเด็กผู้ชายหรือเด็กผู้หญิง มีโอกาสที่จะได้ออกกำลังกายเท่าๆ กัน เค้าจะทำได้

จุดเปลี่ยนที่เกิดขึ้นสู่การจัดกริบไปผจญภัยในป่า

ทุกครั้งที่ครอบครัวเราเข้าไปปั่นจักรยานในป่า มันตื่นเต้นทุกครั้ง ไม่มีอะไรที่เหมือนเดิมที่จะคาดเดาได้ เกิดจากพื้นที่หนึ่งที่บริษัทพาเราไปปั่นจักรยานในป่า ในเส้นทางที่แทบจะไม่สามารถเรียกได้ว่ามันคือถนน เราถามว่า “พี่.. นี่มันคืออะไร ถนนดี๊ๆ ไม่มีขี้กันหรือไง?”

แต่พอปั่นไปสักครึ่งทางมันเปลี่ยนจากความกลัวเป็นความสุข รู้สึกตื่นเต้นตลอดเวลา ไม่เหมือนกับถนน มันเดาได้ แต่ขี่จักรยานในป่ามันเดาอะไรไม่ได้เลย ต้องใช้ทักษะรอบตัว ใช้ทั้งการสังเกต ใช้พละกำลัง สุดท้ายที่เป็นโบนัสคือเราได้เห็นในสิ่งที่น้อยคนนักจะได้เห็น หลังจากปั่นจักรยานไปถึงปลายทาง แทบจะบอกได้เลยว่าทุกครั้งที่ไปปั่นปลายทางมักจะเป็นน้ำตก

หลังจากครั้งแรกนั้นแล้วก็เกิดความประทับใจ

เริ่มค้นหาเส้นทางแบบนี้อยู่แล้ว เริ่มสนุกกลายเป็นสิ่งที่
โหยหา เส้นทางเดินป่า ซึ่งสามารถปั่นจักรยานไปได้
แล้วสุดท้ายปลายทางที่น้ำตก

เวลาเราประสบการณตัวเองกับกิจกรรม
ที่เราไปปั่นจักรยานเที่ยวมา และมีคนที่อยากมา
ปั่นจักรยานแบบเราอีกเยอะ แต่เค้ายังต้องการ
ประสบการณ์ของเราเข้าไปช่วยเหลือเค้า แรกๆ เราก็
พาเพื่อนไปปั่นซึ่งปุ้มเองก็รู้สึกมีความสุขกับสิ่งเหล่านี้
บางครั้งอยากจะบอกว่า “เส้นทางเดิมกับเพื่อนใหม่..
สนุก” “เส้นทางเดิมกับคนกลุ่มเดิม.. ลักษณะเส้นทาง
จะเป็นความซ้ำซาก” และเราไม่สามารถหาเส้นทาง
ใหม่ๆ ในป่าได้ตลอดเวลา แต่เพื่อนใหม่สามารถหาได้
ตลอดเวลา ถ้าทราบใดที่เราไม่เอาเปรียบซึ่งกันและกัน
เพราะฉะนั้นปุ้มจึงแอบปีที่ี้จะพาเพื่อนใหม่ไปในเส้น
ทางเดิมที่เราไปมา

เส้นทางที่จบที่สุดของครอบครัว

ตอบยากเพราะแต่ละเส้นทางมันมีเสน่ห์ที่ไม่
เหมือนกัน ปุ้มขอแยกด้วยระยะทางดีกว่า อย่างระยะ
ทางสำหรับสองวันที่ควรจะดีสัมผัสคือ “บ้านพระกา”
อยู่จังหวัดราชบุรี ระยะห่างจากกรุงเทพฯ ไม่ไกลนัก
แต่หากว่ามีเวลามากกว่านั้น เช่นสักสามวัน มีเส้นทาง
อยู่ที่กาญจนบุรี เรียกว่า “บ้านอิทอง” บรรยากาศ
เหมือนเป็นเทวดานางฟ้า ปั่นจักรยานทะเลหมอก

ที่สุดของห้าวันน่าจะเป็นจังหวัดน่าน อาจจะมี
สถานที่ซึ่งเป็นที่สุดมากกว่านั้น แต่เงื่อนไขของเวลา
ที่นานทำให้ยังไม่ได้พบเจอกับสถานที่สวยเหล่านั้น

และยังมีที่สุดของทริปวันเดียว นั่นคือที่
“เขาไม้แก้ว”

แนะนำสำหรับคนที่สนใจอย่างเริ่

ถามตัวเองก่อนว่าชอบขี่จักรยานแบบไหน ถ้า
ชอบความเร็ว.. เสือหมอบตอบโจทย์เค้าได้ แต่ต้อง
ยอมรับกับเส้นทางที่ซ้ำๆ ได้ ไม่ได้สนใจบรรยากาศ
รอบข้างทางมากนัก แต่สนใจที่จะชนะตัวเอง ชนะ

ความเร็วที่เกิดขึ้น

แต่ถ้าชอบสโลว์ไลฟ์ ชอบลักษณะแบบแอมลี
ชอบการท่องเที่ยว แนะนำเสือภูเขา และถ้าชอบ
มากกว่านั้น ชอบสถานที่แบบอันซีน แนะนำเสือภูเขา
ชนิดฟูลซัส ทุกวันนี้ปุ้มใช้เสือภูเขาแบบฟูลซัสเพราะ
ตอบโจทย์เส้นทางได้ทุกรูปแบบ เพียงแต่ขอให้ทำ
ความรู้จักรับรถของตัวเองเป็นอย่างดี รู้จักการปรับ
แต่งให้เหมาะสมกับสภาพเส้นทางที่จะไป ซึ่งก็ไม่ได้
ยากเกินกว่าจะเรียนรู้ได้

อยากบอกให้คนที่ทุกวันนี้ทำงานเป็นบ้าเป็น
หลังแล้วบอกว่าไม่มีเวลา ให้ลองคิดเรื่องเวลากับ
สุขภาพ ไม่มีอะไรมาเติมเต็มชีวิตคุณได้นอกจาก
ตัวคุณเอง เงินที่คุณหามาทั้งชีวิตไม่ยากให้ไปทุ่มกับ
มันปลายทางการนำไปใช้ในท้องไอชียู เอามาใช้อย่างมี
ความสุขดีกว่า ไม่ได้บอกให้หยุดทำงาน แต่ให้รู้จักสร้าง
สมดุลอย่างเหมาะสม ทำงาน... ออกกำลังกาย..ทำ
พร้อมไปกับการใช้ชีวิตกับครอบครัวอย่างมีความสุข
เพราะทั้งสามสิ่งนี้จะต้องไปด้วยกัน แล้วคุณจะเป็น
คนหนึ่งที่มีความสุขที่สุดในสังคมปัจจุบัน

เมื่อถามคุณสามี “คุณหนุ่ม” ว่ารู้สึก อย่างไรกับภรรยา?

รู้สึกสบายใจครับ ไม่ต้องคอยเป็นห่วงว่า
เค้าจะอยู่บ้าน ต้องรีบกลับมาดูแลเค้า เราปั่น
จักรยานกลับมาเหนื่อย ก็ต้องรีบพาเค้าไปทำ
กิจกรรมกับครอบครัวอีก ในเมื่อการปั่นจักรยาน
คือกิจกรรมที่ท้าวร่ร่วมกันกับครอบครัวอยู่แล้ว พอ
ปั่นจบก็คือทุกคนจบ แสบปีด้วยกันทุกคน เป็น
ความโชคดีที่ครอบครัวของผม.. ปั่นจักรยานด้วย
กันทุกคน

ติดตามกิจกรรมจักรยาน ปั่นเที่ยวป่า แบบ
ครอบครัวนี้ ได้ที่ www.bikeforestcamp.com
com ☺



รู้จัก.....บางกะเจ้า

คู้้งน้ำบางกะเจ้า...เป็นชื่อของพื้นที่คล้ายกระเพาะหมู ซึ่งถูกโอบล้อมรอบโดยแม่น้ำเจ้าพระยา กว่า 85% มีเนื้อที่ประมาณ 11,819 ไร่ ประกอบด้วย 6 ตำบล คือตำบลทรงคนอง บางยอ บางกระสอบ บางกะเจ้า บางน้ำผึ้ง และบางกอบัว ของอำเภอพระประแดง สมุทรปราการ พื้นที่นี้ถูกประกาศให้เป็นพื้นที่สีเขียว ตั้งแต่ 14 กันยายน พ.ศ. 2520 โดยกฎหมายผังเมือง และกฎหมายควบคุมอาคาร ในแต่ละปีลมตะวันตกเฉียงใต้ จะพัดเอาออกซิเจน และความชุ่มชื้น จากโอเอซิสกลางทุ่งแห่งนี้เข้าสู่กรุงเทพมหานคร ถึง 9 เดือน มีระยะห่างจากสี่ลมเพียง 5 กิโลเมตร แม่น้ำเจ้าพระยาก็ตรงข้ามคือฝั่งสาธูประดิษฐ์ ถนนพระรามสามและคลองเตย

ในปี 2549 นิตยสาร Time Asia ได้ยกย่องให้พื้นที่คู้้งน้ำบางกะเจ้านี้เป็นปอดกลางเมืองที่ดี

ที่สุดในเอเชียแห่งหนึ่ง (The Best Urban Oasis of Asia 2006) ชาวบ้านแถวนั้นบอกว่าคู้้งน้ำแห่งนี้เคยเป็นพื้นที่สามน้ำ (เพราะมีทั้งน้ำทะเล, น้ำกร่อยและน้ำจืดสลับกันไป) แต่ทุกวันนี้สภาพแวดล้อมเปลี่ยนไป ทำให้ส่วนใหญ่เป็นน้ำเค็มและน้ำกร่อย

ที่สำคัญอีกอย่างบางกะเจ้ากำลังกลายเป็น “เส้นทางในฝัน... ที่น้ำล้นลง” ของนักปั่นจักรยาน ผมไม่มีข้อมูลมากนัก ในภาพรวมเกี่ยวกับการท่องเที่ยวของบางกะเจ้า แต่พื้นที่ดังกล่าวนี้มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาโดยเฉพาะการสนับสนุนจากส่วนราชการต่างๆ และภาคเอกชน (ปตท. และการท่าเรือ) ในการจัดทำแผนแม่บท และการพัฒนาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่สมบูรณ์ในหลายๆ ด้าน นับตั้งแต่การออกกฎหมายห้ามก่อสร้างตึกสูงเกิน 3 ชั้น ห้ามหมู่บ้านจัดสรร การเตรียมย้ายโรงงาน

แหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศ

Ecotourism Attractions

สภาพทั่วไปของพื้นที่

- สภาพแวดล้อมที่อุดมสมบูรณ์
- ภูมิทัศน์ที่สวยงาม สภาพที่ร่มรื่น
- ธรรมชาติ และวิถีชีวิตวิถี
- มีสัตว์
- สัตว์ป่าหายาก

General qualities :

- Clean & clean environment
- Charming Mayan (not modern, colonial suggest old times)
- Wildlife
- Bicycle friendly

การคมนาคมและที่พัก

- รถจักรยานยนต์
- รถจักรยาน
- รถยนต์
- ที่พัก



อุตสาหกรรมที่มีอยู่ตรงช่วงกระเพาะหมู และใกล้ๆ สะพานภูมิพล การพัฒนาสวนสาธารณะ การพัฒนา สวนป่า การปลูกต้นไม้ ขณะนี้กำลังมีการสร้างสวน พฤษภชาติใหม่อีกแห่งที่บริเวณวัดจากแดง เนื้อที่ 48 ไร่ นอกเหนือจากสวนศรีนครเขื่อนขันธ์ของเดิมซึ่งมีเนื้อที่ 200 ไร่อยู่เดิมแล้ว

สถานที่ท่องเที่ยวที่โดดเด่นของบางกะเจ้าคือ สวนศรีนครเขื่อนขันธ์ (ซึ่งสมบูรณ์มาก) ทราบมาว่าพระเจ้าหลานเธอฯ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เสด็จมาทรง ปันจักรยานแล้วหลายครั้งและนักท่องเที่ยวดังชาติ นิยม สวนป่าเขตน้อมเกล้า ที่มีเส้นทางมรดกไว้ปั่น จักรยาน พิพิธภัณฑ์ปลากัดไทย บ้านรูปหอม ใครที่ ชอบเข้าวัดและนั่งวัดโพชนตพลเสพย์ที่มีศิลปะ จีน มอญ ไทย ผสมผสานกัน ใครอยากดูคลองลัดโพธิ์ที่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ที่ดำริให้

ขุดลอก (ส่วนระยะทางน้ำไหลของแม่น้ำเจ้าพระยา) ก็ ไปอีกไม่กี่กิโล และที่ขาดเสียไม่ได้คือตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง ที่อลังการไปด้วยอาหารให้ลิ้มลองชิมมากมายในวัน เสาร์-อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

ผมขอพูดเรื่องการปั่นจักรยาน ที่กำลังเป็น กระแสแรงมากๆ บนคั้งน้ำบางกะเจ้าหน่อยแล้วกัน เพื่อท่านหลายท่านที่อ่านและสนใจเรื่องนี้

1. ร้านที่เช่าจักรยานมีมากมาย ราคาไม่แพง ส่วนใหญ่เป็นจักรยานแม่บ้าน แต่บางร้านก็มีเสือ ภูเขาด้วย จักรยานเสือหมอบไม่แนะนำ เพราะบาง พื้นที่ถนนขรุขระ และส่วนใหญ่ทำความเร็วไม่ได้ เท่าที่สังเกตประมาณ 50% เป็นจักรยานที่นำมาปั่น ไปเอง มีคนจูงจักรยานข้ามเรือจำนวนมากในช่วงวัน เสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

2. ถ้าอยากปั่นสบายๆ อยู่น้อยๆ ควรไปวันธรรมดา





เพราะเสาร์อาทิตย์จะเยอะหน่อยแต่ตลาดน้ำจะเปิดเฉพาะเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์เท่านั้น นอกจากนี้ถ้าหากหลายท่านไม่ยากปวดหัวกับที่จอดรถวันหยุดก็สามารถจอดรอไว้แถวท่าเรือวัดคลองเตยนอก หรือวัดบางนาคแล้วลงเรือข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาไปสะดวกดี

3. เส้นทางปั่นจักรยานมีหลายเส้นทางมาก ชมรมจักรยานบางกะเจ้าเคยทำไว้มี 3 ทางหลักให้เลือก (สนใจสามารถเปิด Web Site ของชมรม หรือติดต่อสอบถามที่ลุงกุล ประธานชมรมได้) เส้นทางมีทุกรูปแบบ แต่ 95% เป็นทางปูนและราดยาง ถ้าปั่นทั้งวันได้ 50-60 กิโลเมตร รอบคังน้ำ และจอดพักได้เป็นระยะ

4. สำหรับคนที่ปั่นจักรยานยังไม่แข็งไม่เก่ง อาจต้องระวังนิดหนึ่ง บริเวณสวนป่าและทางปูนเพราะค่อนข้างแคบ รถจักรยานต้องหลบกัน นอกจากนี้ บางช่วงมีคราบตะไคร่เขียวซึ่งอาจลื่นตกลงในป่าจากหรือตกน้ำได้

นับวัน....คนกรุงเทพฯ และคนที่ยื่น ไปเที่ยวบางกะเจ้ากันมากขึ้น สวนศรีนครเขื่อนขันธ์ ถือเป็นสวนสาธารณะที่มีความเป็นป่ากลางกรุงฯ ที่สมบูรณ์มาก เป็นธรรมชาติและร่มรื่นกว่าสวนจตุจักร สวนรถไฟ หรือสวนไหนๆ ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล ด้วยความจำกัดด้านภูมิศาสตร์และโครงสร้างพื้นฐานหลายอย่าง การรองรับนักท่องเที่ยวไม่ไหว น่าจะเป็นปัญหาส่วนใหญ่ของชุมชนในอนาคต ถนนหลายเส้นยังไม่ค่อยเหมาะกับการปั่นจักรยานนัก การจัดการกับขยะที่พอกพูนขึ้นทุกวัน ไปจนถึงวิถีชุมชนเกษตรสวนดั้งเดิมที่กำลังเปลี่ยนไป เพราะกระแสทุนนิยมที่กำลังหลั่งไหลเข้าไปในพื้นที่

เราต้องช่วยกันดูแล และใส่ใจคังน้ำบางกะเจ้ากันให้มากๆ เพราะเป็นของดีมีค่าที่ต้องหวงแหนอนุรักษ์กันอย่างเป็นระเบียบแผน และเอาจริงเอาจังจากทุกๆ ฝ่าย ☺

ปั่นสองเดือนที่ว่ายวนนาน

ตอนที่ 21

ปักหัวดิ่งลงลื่นๆ จาก ลูกูอู๋ สู่อู่ลี่เจียง

28.07.2013 11:18

ระยะจากลูกูอู๋ถึงเมืองอู่ลี่เจียงแค่สองร้อยสิบกิโลเมตร แต่ผมปั่นรอนแรมทางเดินที่นอนข้างทางห้าคืบกว่าจะถึง นอกจากเรื่องขาที่อ่อนยวบปั่นได้ช้าตามสภาพฯ ยังติดขัดมีอุปสรรคเพิ่มให้ช้าด้วย ไปปั่นในเดือนกรกฎาคมจัดว่าเป็นช่วงยังอยู่ในฤดูฝน กลางคืนฝนตกฟลายชืดคลุมเดินที่เปียกแฉะทุกคืบ ตัวเดินที่นอนที่ผมนำไปใช้มันเป็นประเภทน้ำหนักเบาใช้ได้ดี เหมาะแก่การใช้ในอาคารมีหลังคาคุ้มกันฝน วัสดุขึ้นทำพื้นมันไม่ถึงขั้นจะกันน้ำ ยังดีที่เลือกเตรียม

แผ่นปูรองเดินที่เอาอย่างที่กันน้ำได้ และตอนใช้งานจริงที่ทางเดินที่ในที่โล่ง ก็ยกขายขอบของแผ่นปูเป็นขอบยกสูงแล้วหนีบติดตัวเดินที่ด้วยก๊ีบหนีบตากผ้า นอนฟังเสียงฝนตกทุกคืนตื่นขึ้นมาส่องพื้นเดินที่แห่งสนิท ก็พอใจที่แผ่นปูกันน้ำที่ยกขอบสูงเป็นกระถางเป็นคอกล้อมเดินที่ มันทำหน้าที่ดักก้นน้ำที่อาจจะไหลนองหรือซึมเข้าพื้นเดินที่ได้ผลดีนอนหลับได้สนิท ไม่มีกังวล ยามกลางวันมีตักทั้งตักหนักสลับพรว้า ยังดีแม้แค่ชั่วครู่ที่พอจะมีแดดให้ลึกลงใจได้ว่าเห็นฟ้า



สวยตลอดขี้นเหมือนกาละมั่งสีน้ำเงินสว่างสดว่า
ครอบเทือกเขา บางวันฝนกระหน่ำหนักต้องหลบรอ
ฝนหยุดหรือซาลง มีบ้างที่ต้องรอที่เป็นครั้งวัน จะให้
ปั่นลุยกรำฝนไม่ไหวครับ ชุดเสื้อผ้าที่เตรียมไปมันเอา
ไม่อยู่ในเรื่องกันฝน ทั้งมันสุดหนาวเพราะเส้นทาง
ส่วนใหญ่อยู่ในเทือกเขา ปั่นผ่านข้ามเทือกเขาสูงสุด
ของลูกภูงิ้วแล้ว ยังมีอีกหลายเทือกที่ต้องปั่นขึ้นแล้ว
ลงซิวๆ อีกหลายครั้ง สภาพพื้นที่ภูมิประเทศแบบนี้
ขึ้นปั่นในสภาพกรำฝนแถมเจอความหนาวยามลง
เขาซิว มันจะโดนหลายदैงให้หนาวทรมาร่างกายเกิน
เลยหยุดหลบพักบ่อย ทั้งผมใช้เส้นทางที่ต้องอ้อม
เนื่องจากเส้นทางหลักทางการติดป้ายประกาศห้าม
รถทุกชนิดเข้า ด้วยเหตุหินและดินจากภูเขาถล่มลง
ปิดเส้นทาง ต้องใช้เส้นทางอ้อมเพิ่มขึ้นซักห้าหกสิบกิโลเมตร

หากจะเล่าให้ฟังถึงความสวยงามของเส้นทาง
เขียนหลายครั้งเล่าออกบ่อยในแทบทุกตอน ของการ
ปั่นยืนนานๆ สองเดือน พรรณนาได้ตามความรู้สึกที่รู้สึก
เกิดได้ซ้ำได้ทุกวันไม่เบื่อ แต่เกรงใจท่านผู้อ่านเต็มที่

จะเขียนเอี่ยมด้วยรับสัมผัสรสที่เขียนเล่าสื่อให้อ่านได้
ไม่ถึงรสที่ผู้เขียนได้รับรส ว่าธรรมชาติที่ล้อมตัวแต่ละ
วันยามตื่นมาแต่ละเช้า ด้วยความหนาวและความชื้น
ของฝนที่ฉ่ำนองบนพื้นดิน ทั้งบนฟ้าที่ฉ่ำด้วยเมฆฝน
พร้อมจะตกได้ตลอดเวลา ไอฝนหมอกขึ้น มันสุดสวย
แบบสงบทั้งด้วยอยู่ลำพังคนเดียว นั่งสงบเพลินเย็นใจ
ปิติเกิดจนหัวลูกกะตามีน้ำตาไหล มันเป็นความสงบใจ
สบายใจในทุกเช้า ที่ได้ตื่นมานั่งๆ ดูความสวยงามที่
ล้อมตัวพร้อมกาพร้อมที่ขงละเลียดกิน ดิดอารมณ์
ชักนำใจอยากไปอีก ไปซ้ำอีกก็ไม่เบื่อ แต่หากขึ้นเล่า
ซ้ำอย่างออกตัวมันจะซ้ำจนพาเอี่ยม

ส่วนจะเล่าให้ละเอียดในเส้นทางจนถึงขนาด
ให้ระบุหมายเลขถนน ตรองหลายตลบตกลงใจว่าไม่
จำเป็นเส้นทางมันไม่ซับซ้อน ใครอยากไปปั่นตามที่
เล่ามาว่าเส้นทางสวย แค่อ้อมแผนที่ไม่มีถือบอกจุด
เริ่ม Lugu hu จุดปลายทาง Lijiang มันก็ขึ้นเส้นทาง
ที่ผมปั่น ง่ายกว่าเขียนให้อ่านเยอะ ทั้งใช้สะดวกไม่ใช่
เส้นทางซับซ้อน ส่วนที่จะถามเส้นทางขึ้นไหนหรือไม่
ขอให้เชื่อมั่นผมคนขาอ่นสุดแถมแก่กั ยังปั่นเที่ยวได้

แค่คนเดียวไม่ต้องเซ็น เล่าจบง่าย ๆ เส้นทางปั่นมันก็ขึ้นแล้วก็ลงๆ แล้วก็ขึ้น เพียงแต่การขึ้นหรือลงแต่ละทีมันขึ้นลงกันทีละไม่ต่ำกว่าสิบกิโลเมตร เจียวสุดเป็นสามสี่สิบกิโลเมตรก็มีครับ แค่นั้นเอง เลยเล่าได้ง่ายจบได้ง่ายเป็นข้อมูลง่าย ๆ เพื่อมีใครสนใจไปปั่นเที่ยว

คิดสละแล้วปลงใจ เล่าเรื่องสนุกน่าขึ้นอาจจะมึนว่ามันน่าเวทนา ก็เรื่องแต่ละวันของช่วงนี้ที่ปั่นหิววันจากลูกลูกี่เจียง เจอแต่คนจีนใจดีดูแลคนแก่จากเมืองไทยปั่นไกลบ้าน หาข้าวปลาให้กินแทบทุกวันครบแทบทุกมื้อ มีแรงปั่นจากลูกลูกี่เจียงที่ว่าน่าเวทนาด้วยเขาให้กินจริงๆ เขาคงมีใจเวทนามากกว่าอย่างอื่น เป็นประสบการณ์ที่ไม่อยากเพราะบางครั้งมันฉิวเฉียดเสี่ยงลุดีไปทำทุเรศเขาให้กินหรือบางทีก็กินของเขากินเหลือที่ต่างแดน

อย่างวันแรก หลังจากทีหลุดออกจากการนอนกางเต็นท์ตกค้างนอนหนาวสั่นบนเทือกเขาถิ่นเมืองลูกี่กับลิเจียง ปั่นขีวลงมาถึงพื้นที่ราบราวเก้าโมงเช้าถึงเจอฝนตกโครมใหญ่แป๊บเดียวก็ล่อชะเปี้ยกมะลอกมะแลกแบบไม่มีทีจะหลบ ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นฟ้าสว่างมีแดดส่อง แต่แค่ครู่เดียวท้องฟ้าก็เริ่มมืดครึ้มลงอีกจนเปลี่ยนเป็นฟ้ามืดมืดในชั่วพริบตาใจ ยังดีที่เป็นเส้นทางช่วงปั่นผ่าเมือง เลยตัดสินใจหลบเข้าไปในป่าน้ำมันใหญ่ พอจอดจักรยานได้เรียบร้อยก็เดินเข้าไปขออนุญาตพนักงานในออฟฟิศ ว่าขออาศัยนั่งพักรอหลบฝนที่ตั้งแคมป์ดินหมื่น น่าจะตกหนักและนานครับ อีรอบนี้

ป่าน้ำมันในจีนมักจะมีห้องออฟฟิศที่เปิดโล่งไม่มีประตูกระจกกัน สะดวกที่พนักงานจะวิ่งออกมาบริการลูกค้า ภายในจะมีเก้าอี้ยาวจะนั่งสัคนก็สบายจะนอนเอกเขนกหนึ่งคนเหยียดยาวเต็มเก้าอี้ก็ไม่ผิดกติกา สบายอยู่ พร้อมตั้งทีวีเปิดทิ้งไว้หนึ่งเครื่อง

ส่วนผมผู้ขอพักหลบฝน นั้นเจียมตัว เมื่อพนักงานพนักงานออฟฟิศ ก็ออกมาเดินเกร็ดเกร็ดเดินไปมาได้หลังคาป่านอกออฟฟิศ อยู่ชั่วคราวก็มีพนักงานเดินออกมาจูงมือผมมาป็นิ่งที่เก้าอี้ยาว พอดูทีท่าว่าเขา

ยินดีให้เราพักแน่ แถมเค้าฝนท่าจะตกยาวทั้งผมก็เริ่มจะหนาวงักในชุดสวมที่เปียกอยู่ ผมก็จัดการถอดเสื้อเปียกปล่อยท่อนบนเปลือยอยู่ชั่วคราวก่อนใส่เสื้อแห้ง ทำตัวอุ่นขึ้นในทันใด ตาคันเห็นกาละมั่งวางอยู่บนโต๊ะทำงานเขา มีขนมคล้ายขนมบัวลอยแบบยัดไส้ด้วยงาตำบดที่แถวบ้านเราขายที่เยาวราชสามสี่ลูกในน้ำขิงร้อนๆ ราคาตกถ้วยละยี่สิบสามสิบบาท เป็นของกินเล่นค่อนข้างแพงของบ้านเราที่ผมสุดจะชอบกิน ยิ่งยามหนาววิงกักนี้ยิ่งนึกถึงรสชาติบัวลอยใส่งาตำร้อนๆ ใส่น้ำขิงน้ำตาลแดง เห็นแล้วน้ำลายดันออกมาล้นปากด้วยใจนึกอยากตามตาเห็น ต้องรีบคว้าเก้าอี้แบบมานั่งถนัดมือเดินออกมา ให้สายตาพ้นจากกาละมั่ง ออกมาหามุมนั่งสงบใจรอฝนตกอยู่แถวโคนเสาของปั้มครับ

แล้วฝนก็ตก ตกหนัก จนหนักจริงๆ ผมไม่เคยเจอฝนที่ตกหนักแบบนี้มานานแล้ว สมัยอยู่บ้านนอกถิ่นปักษ์ใต้เคยเห็นฝนตกหนักในวัยเด็ก ฝนตกหนักจนเม็ดฝนที่หล่นเป็นสายจากปลายใบหลังคาจากตกชะพื้นดินเป็นรูปพุน เห็นจินตา มานั่งดูสายฝนที่ตกหนักในยุคนาน มันตกหนักจนเสียงเม็ดฝนกระทบกระแทกหลังคางดังสนั่น ซ้อนกับเสียงเม็ดน้ำฝนตกกระทบพื้นลานคอนกรีตดังปังๆ สุดจะดัง ดังจริงๆ ผมรู้สึกดีใจที่คิดถึงดังหลังมารอหลบฝนได้หลังคาของปั้มนี่

ผมนั่งฟังโคนเสาค้าหลังคาข้างเครื่องเติมน้ำมันคงนาน นานขนาดที่เมื่อกี้ตัวหนึ่งซึ่งผมเห็นที่แรกตอนฝนออกมานั่งนอกออฟฟิศ แปลกใจที่มันยืนกรำฝนไม่ยอมหลบฝนเหมือนผม ชักพักมันร้อง ก็อๆ..ก็อๆ..กระดาก..กระดาก เวียนวนเป็นจังหวะอยู่ครู่หนึ่งผมนึกูจากเคยเห็นสมัยเด็กบ้านนอก มันร้องเพื่อจะออกไข่ จิ้งจิดังคาคด มันร้องก็อๆ..ก็อๆ..กระดาก..กระดาก เวียนวนอยู่อีกชั่วคราว มันก็ถึงวังกั้งกระพือปีกเข้าออฟฟิศแล้วกระโจนขึ้นไปนั่งยองท่ากักไขบนเก้าอี้ยาว ส่วนผมนั่งเพลินจนมีรถเป็นขบวนเข้ามาเติมน้ำมัน สะดุดตาที่มีป้ายติดข้างรถแต่ละคันบอกเป็นขบวนรถบรรเทาสาธารณภัย ประมาณเป็น



ขบวนรถหอบเครื่องมือเครื่องใช้ไปแจกจ่ายผู้ประสบภัย
โดนน้ำท่วม

ช่วงนี้ หากผมมีโอกาสได้ดูทีวี มักจะมีข่าวแทรก
ทำนองรายงานข่าวสดเขตพื้นที่ๆ มีน้ำป่าไหลท่วมบ้าน
เรือนครับ ข้าวน้ำท่วมไหลป่าผ่านบ้านผู้คน ท่วมถนน
มีให้ดูทุกวัน ได้แต่ภาวนาเราคงไม่โดนหรือปั่นเข้าไป
โดนในพื้นที่ๆ เจออุทกภัย เช่นในข่าว

ฝนตกอยู่ต่อเนื่องไม่มีท่าจะหยุด ผมเบื่อจนลูก
จากที่นั่งบนเก้าอี้เตี้ยข้างเครื่องเติมน้ำมันจะกลับ
เข้าป็นั่งในออฟฟิศ สัมเรื่องกาละมังใส่บัวลอยเสิร์ฟ
ร้อนๆ ใส่น้ำขิงน้ำตาลแดงไปแล้ว ทั้งเข้าไปก็ไม่เห็น เขา
คงกินหมดเอากาละมังไปเก็บแล้ว พนักงานหนุ่มหลัง
จากเสร็จเรื่องการเติมน้ำมันให้ขบวนรถบรรเทาทุกข์
ก็เดินกลับเข้าออฟฟิศ มาคว่าคุณแม่ไก่ที่นั่งท่ากโหล่ง
บนเก้าอี้หายใจโดยอีกมือตวัดซ่อนกัน ไวแบบดูไม่ทัน
แม่ไก่ร้องกระต๊ากๆ แบบตกใจก่อนจะโดนเหยี่ยวลงล้ง
กล่องกระดาศที่ซุกอยู่มุมห้อง พักเดียวเสียงกระต๊าก
ก็เงียบไป แม่ไก่คงนั่งทำท่าออกไข่ออกในกล่องที่สูงมืด
หวั่นๆ ผมก็แปลกใจทำไมแม่ไก่มันไม่ลงป็นั่งออกไข่ออก
ในกล่องซะแต่ที่แรก แบบรู้ที่ทาง เช่นแม่ไก่บ้านนอก
ที่ผมเห็น มันจะจำและใช้ที่เดิมทุกเช้าสำหรับออกไข่ออก
แปลกจริงไ้แม่ไก่จันทันนี้ ที่มันไม่จำที่

พนักงานหนุ่มน้อยคนนั้นพอเสร็จธุระจากที่
เหยี่ยวแม่ไก่ลงกล่องกระดาศไปแล้ว ก็เดินหายไป
ห้องเล็กถัดมา เดินมาอีกที่เดินมาหาผมที่นั่งบนเก้าอี้
ยาวแทนแม่ไก่ที่ถูกเหยี่ยวลงล้งกระดาศไปแล้ว พร้อม
ยื่นถ้วยข้าวและตะเกียบหนึ่งคู่ส่งให้ผม แคผมเอื้อม
รับถ้วยก็ปริ่มปาก ในถ้วยข้าวสะอาดมีลูกบัวลอย
สีขาวสุดเท่าที่ผมจะเคยเห็น สีสุกโตๆ ลอยอยู่ใน
น้ำใสท่วมลูกบัวลอยขาว ผมภาวนาขอให้ป็นน้ำขิง
รสหวานเหมาะปากเอละ

นั่งกินบัวลอยอร่อยสมหยาก ไม่ทันเอามือลูบ
ปากตอนยกถ้วยชดน้ำหมดกระดกถ้วย แคทำท่าจะ
วางถ้วยเปล่าลงข้างตัว หนุ่มพนักงานคงสยผมกิน
หมดซะเร็วไปคงจะหิวเพราะติดฝนนาน เขาก็เดินเข้า
ออกมาอีกที่ งวดนี้เป็นกาละมังใบเดิมที่ท่าผมอยาก
ครบหนุ่มน้อยผายมือส่งซิกให้ผมเป็นอาณัติให้ผม
จัดการลูกบัวลอยที่เหลือซะให้หมด ผมเข้าใจดีความ
ถูกลูกบัวลอยที่เหลือผมกินหมด สุดอร่อยบอกกับตัว
อีกที ฝนจะตกนานตกหนักตกไปเอละ ผมไม่รู้รู้สึกเดือด
ร้อนแล้วละครับ ในท้องได้ตุนบัวลอยลูกโตๆ เกือบ
สิบลูก แลมน้ำขิงไม่มีเหลือผมเผลอถ้วยข้าวยกชดหมด
ครบความอร่อยปากในวันแรกแค่เริ่มปั่นจากลูก
สู่สี่เจียง ☺



ท่องเที่ยวญี่ปุ่น

ส่องวิถีชีวิตกับจักรยาน

■ รื้อตั้งแต่ Fitness Lifestyle ตอนที่ 71 เราไปเที่ยวญี่ปุ่นกัน ไปดูการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน และไปเยี่ยมดูร้านขายจักรยาน ดูว่าเขามีการจัดร้าน วิถีชีวิตอย่างไร หรือไม่

เนื่องจากมีการโปรโมทการท่องเที่ยวไปยัง Hokkaido อีกทั้งได้ทราบว่ามีกลุ่มอสังหาฯ จากไทย ได้มีการไปซื้อสกีรีสอร์ท Kiroro จึงใช้โอกาสปลายฤดูหนาวราวต้นเดือนเมษายนไปเยี่ยมชมและพักที่ Kiroro Ski Resort สัก 4-5 วัน

เมื่อไปถึงที่ resort หลังจากจัดกระเป๋าเข้าห้องพักเรียบร้อยแล้ว ก็ไม่รีรอที่จะเดินออกสำรวจรอบๆ พบว่าหิมะเริ่มมีการละลายบ้างแล้ว เนื่องจากเป็นปลายฤดูหนาว ก็ได้แต่หวังว่าในช่วง 4-5 วันที่พักอยู่นี้ จะมีหิมะใหม่โปรยลงมาเพื่อความฝันที่จะได้เล่นสกีจะได้เป็นจริง

Kiroro ตั้งอยู่บนเกาะฮอกไกโด เป็น ski รีสอร์ทที่อยู่ใกล้เมืองซัปโปโรที่สุด ห่างจากสนามบินซัปโปโร ประมาณ 90 นาที จุดเด่นของ Kiroro คือ มีหิมะนุ่ม แบบเพาเดอร์สโนว์ ซึ่งเป็นหิมะที่มีคุณภาพยอดเยี่ยมระดับโลก มีบริการด้านสกี กิจกรรมพักผ่อน รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ โรงแรมอยู่ท่ามกลางภูมิประเทศที่สวยงาม เหมาะสำหรับการท่องเที่ยวในทุกฤดูกาล โดยหมู่บ้านอะโคโนะว่า ซึ่งเป็นที่ตั้งของโรงแรมยังได้รับการจัดอันดับเป็นหมู่บ้านที่มี



1



2

ความสวยงามเป็นลำดับ 2 ของญี่ปุ่นด้วย

บริษัทอสังหาฯ ไทย ได้เซ็นสัญญากับเชนโรงแรมชื่อดัง **สตาร์วูด โฮเทลแอนด์รีสอร์ทฯ** และบริษัทดำเนินธุรกิจสกีชั้นนำจากนิวซีแลนด์ ปรับรูปแบบห้องพักและบริการ ski ของรีสอร์ท เพื่อยกระดับให้เป็นมาตรฐานสากล ในชื่อ **The Kiroro, A Tribute Portfolio Hotel** (ภาพ 1) และมีโบสถ์อยู่ข้าง



โรงแรมที่พักนั่นเอง (ภาพ 2)

ราคา package รวมห้องพัก อาหารเช้าและอาหารค่ำ ประมาณคืนละ 1 หมื่นเยนต่อหัว มีอาหารหลากหลายให้เลือก (ภาพ 3, 4, 5) และมีคูปองออนเซนให้ใช้ได้ทั้งบ่อในห้องพักและ outdoor open air ได้บรรยากาศมากๆ ไม่กล้าเอากล้องเข้าไปถ่ายครับ มีอยู่หลายบ่อทีเดียว

การเล่นสกีมีครูคนไทยสอนและมีครูญี่ปุ่นที่พูดไทยได้เก่งพอควรทีเดียว เหมือนโชคเข้าข้าง ค่ะนั่นมีสโนว์ดัก เข้าวันรุ่งขึ้นเราจึงได้เล่นสกีสมใจ (ภาพ 6, 7, 8) ช่วงนั้นผอณูมีสโนว์ใหม่ตกลงมาเป็นระยะๆ สุดแสนจะดีใจ (ภาพ 9)

เมื่อได้แนะนำ ski resort ไปพอควรแล้วก็จะขอเล่าถึงเมือง Sapporo ซึ่งเป็นเมืองหลวงของเกาะ



10



13



11



14



12



15



16

ฮอกไกโด เป็นอีกเมืองที่วางผังเมืองได้สวยงาม เป็นระเบียบ และเข้าใจง่ายที่สุดในญี่ปุ่น

เดินเที่ยวที่นี้รับรองไม่มีหลง อากาศเย็นสบาย ผู้คนไม่เร่งรีบ ไม่หนาแน่น อีกทั้งเป็นเมืองที่ยังใช้จักรยานในชีวิตประจำวันกันมากมาย จะเห็นได้ว่าที่เมืองนี้นิยมจักรยานหลายแบบ เช่น เสือหมอบ นอกเหนือจากจักรยานแม่บ้านที่เห็นได้เป็นแบบพื้นฐาน (ภาพ 10)

ซัปโปโรเป็นเมืองใหญ่ที่มีชื่อเสียงในเรื่องอาหารและเบียร์ และเป็นเมืองที่เหมาะสมสำหรับการเที่ยวชมเกาะฮอกไกโด แต่ก่อนที่จะเริ่มชมธรรมชาติ อย่าลืมนำเวลาให้กับการเที่ยวชมเมืองที่ได้รับการออกแบบอย่างมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวซึ่งเต็มไปด้วยความหลากหลาย โดยการขี่จักรยานชมอย่างสบายๆ

การเช่ารถจักรยานเป็นวิธีที่สะดวกสบาย และไม่ต้องกังวลเรื่องที่จะจอดรถ สามารถวิ่งรอบถนนซัปโปโรได้อย่างอิสระ เหมาะกับการขี่รอบไม่กว้างนักและสามารถรับรถและคืนรถจักรยานได้ที่โรงแรมที่พัก

นอกจากนี้ 1 Day Pass ของ “ไบโรคุรุ” เป็นบริการ Cycle Share แบบใหม่ของซัปโปโร ที่สามารถยืมที่พอร์ตไหนก็ได้ในเมือง และสามารถคืนที่พอร์ตไหนก็ได้ในเวลาทำการ 8:30 น. - 17:00 น. มีบริการระหว่างเดือนเมษายน - เดือนตุลาคม (ไม่มีวันหยุด)

ค่าเช่า City Cycle 1,000 เยน/วัน

Compact Cycle (แบบพับ) 1,200 เยน/วัน

ที่เห็นจักรยานนอนแอ้งแม้งบนพื้นถนนมากมาย น่าจะเป็นเพราะลมพัด เนื่องจากสังเกตได้ว่าลมแรงมาก (ภาพ 11, 12, 13, 14, 15, 16)

ภาพ 17 รถพับนี้รูปร่างคุ้นๆ ใหม่นะครับ ลองเดายี่ห้อกันเองนะ ฉวัดเฉวียนดูบ้านเมืองดูจักรยานเสียเพลิน ก่อนจบเรื่องเล่าในฉบับนี้ มีภาพนักเรียนสาวญี่ปุ่นกำลังทำอะไรกัน คนหนึ่งกระโดดตัวลอยอยู่ (ภาพ 18)

ฉบับหน้า ส่องวิถีชีวิตชาวญี่ปุ่นกับจักรยานกันต่อนะครับ สวัสดี:) ☺



17



18



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

😊 สมาชิกประเภทบุคคล

1. อัตราค่าสมาชิกแบบรายปี 200 บาท
2. อัตราค่าสมาชิกแบบตลอดชีพ 2,000 บาท

* กรณีต่ออายุสมาชิก ใช้อัตราเดียวกับแบบรายปี

😊 สิทธิประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ

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



😊 การชำระค่าสมัครสมาชิก

สามารถชำระได้สองวิธีคือ

1. สมัครแบบออนไลน์

ด้วยการกรอกแบบฟอร์มผ่านทางเว็บไซต์ได้ที่ www.thaicycling.com และทำการโอนเงินไปยัง..

ธนาคารกสิกรไทย

สาขาเทสโก้ โลตัส พระรามที่ 3

ชื่อบัญชี สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

บัญชีเลขที่ 860-2-14222-2

2. ชำระด้วยเงินสด ณ ที่ทำการสมาคมฯ

2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ซอยนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 02-678-5470 โทรสาร : 02-678-8589
เวลาทำการ 09:00 น. - 18:00 น.

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



01 หมวกคลุมหน้า
(สีฟ้าและสีเขียว)
ใบละ 130 บาท

02 แถบเสื้อ
สะท้อนแสง
ตัวละ 250 บาท

03 เสื้อจักรยาน
TCHHA แขนสั้น
ตัวละ 750 บาท

04 เสื้อจักรยาน
TCHHA 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

เปิดตัวนาฬิกาอัจฉริยะ ของคนที่รักกีฬา



ในงาน CES 2017 ล่าสุดที่ผ่านมาต้นเดือนมกราคม 2560 ค่าย Garmin ได้เปิดตัวนาฬิกาอัจฉริยะตระกูล Fenix ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบของบรรดานักกีฬาและนักผจญภัยทุกรูปแบบ โดยเปิดตัวนาฬิการุ่นใหม่ถึง 3 รุ่นคือ Fenix 5, Fenix 5s และ Fenix 5X

เป็นการต่อยอดจากรุ่นยอดนิยมอย่าง Fenix 3 โดยในรุ่น 5 นั้นแยกออกเป็น 3 ความลงตัวสำหรับผู้ใช้งานในด้านสุขภาพและกีฬา รุ่น 5s ขนาดเล็กสุด เส้นผ่าศูนย์กลางหน้าจอ 42 มิลลิเมตร ซึ่งเล็กกว่ารุ่น 3 เกือบ 1 เซนติเมตร ส่วนรุ่น 5 คือขนาดปกติ มีหน้าจอนาฬิกาเส้นผ่าศูนย์กลาง 51.5 มิลลิเมตร และรุ่น 5X ใหญ่สุดมีระบบแผนที่และระบบนำทาง

กระจกมีให้เลือกทั้งแบบธรรมดาและกระจกแซฟไฟร์ ทุกรุ่นปรับการแสดงผลหน้าจอเป็น 64 สี และเพิ่มความละเอียดขึ้นเป็น 240x240 พิกเซล ทุกรุ่นมี gyroscope และแบตเตอรี่ใช้งานได้นานถึง 8 วัน

แน่นอนว่ามีฟังก์ชันครบครันสำหรับนักปั่นจักรยาน รวมถึงการเชื่อมต่อกับอุปกรณ์เสริมอย่างกล้อง Virb และอุปกรณ์ ANT +