ปีที่ 23
สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

# วารสารสารสองล้อ

รางวัลการส่งเสริมและพัฒนาการท่องเที่ยว ปี 2540 2545 และ 2551
ฉบับที่ 291/กันยายน 2558

## จากบึงรับน้ำหนองบอน สู่โครงการเส้นทางจักรยานเฉลิมพระเกียรติ

## พร้อมแล้ว..Car Free Day 2015

แวดวงสองล้อ ■ รถทัวร์บรรทุกจักรยาน ■ ปั่นเที่ยวยูนาน ตอนที่ 5
Fitness Life Style กับ Bike For Mom
เชิงช่างหนึ่ง 100km/2 ■ โครงการเส้นทางจักรยานเฉลิมพระเกียรติ

ISSN 1513-6051

มูลค่า ๓๐ บาท สมาชิก.. รับฟรี!

TCHAthaicycling
www.thaicycling.com

ช่างคิดช่างประดิษฐ์
เรื่อง zangzaew

# eBike ขาลุย เทคโนโลยี BMW

มักจะเป็นผลงานที่ปรากฏต่อสายตาของเราชาวจักรยานเสมอ สำหรับการคิดค้นและความร่วมมือกัน ระหว่างผู้ออกแบบจักรยาน กับบริษัทยานยนต์ยักษ์ใหญ่ระดับโลก ในการออกแบบจักรยานแห่งอนาคตออกมาอยู่ตลอดเวลา นอกจากจะเป็นความท้าทายสำหรับนวตกรรมใหม่ๆ เกี่ยวกับจักรยานแล้ว ยังจะเป็นผลงานที่สะท้อนถึงการเห็นความสำคัญต่อการหาทางออกให้กับการใช้พลังงานในอนาคต จากค่ายยักษ์ใหญ่แห่งโลกยานยนต์อีกด้วย

สามนักประดิษฐ์จากเยอรมันคือ **Michael Hecken, Karlheinz Nicolai** และ **Benjamin Börries** ผู้ออกแบบจักรยานสำหรับขาลุยรูปแบบ *Full Suspension* ซึ่งเป็นจักรยานที่พร้อมสำหรับการบุกป่าฝ่าดงแบบมหาโหดได้อย่างเหมาะสม โดยได้รับความร่วมมือทางด้านเทคโนโลยี และระบบขับเคลื่อนไฟฟ้า **'BMW i'** จากค่ายรถยนต์ **BMW** ทำให้เกิดเป็นจักรยาน **ebike HNF Heisenberg** จักรยานที่มาพร้อมระบบกันสะเทือนล้อหน้าและหลัง

จุดเด่นคือการใช้ระบบสายพานในการส่งพลังขับเคลื่อนจากมอร์เตอร์ซึ่งวางไว้ ณ ตำแหน่งชุดขับเคลื่อนที่กลางตัวรถจักรยานเช่นเดียวกับปกติ และระบบกันสะเทือนซึ่งมีจุดหมุนที่ถูกออกแบบให้นิ่งแต่รองรับการเคลื่อนไหวของเฟืองท้าย ซึ่งต้องเคลื่อนที่ตามแรงกระแทกที่เกิดขึ้น โดยสายพานยังคงสามารถทำงานอย่างมีประสิทธภาพเช่นเดิม และมีช่วงยุบของระบบโช้คระดับ 150 มิลลิเมตร ของ *RockShox Pik* สำหรับการใช้งานที่สมบุกสมบัน หรือขนาดช่วงยุบ 120 มิลลิเมตร สำหรับการใช้งานแบบปกติทั่วไปแต่ได้ความนุ่มนวล

นอกจากออกแบบจักรยานฟูลซัสฯ แล้ว ยังมีจักรยานแบบเสือภูเขาแบบทั่วไปซึ่งเป็นจักรยานไฟฟ้า eBike ให้เลือกได้อีกตามความเหมาะสมของการใช้งาน

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

**www.hnf-heisenberg.com** ■

# ขาตั้งพร้อมปั๊มลม

หนึ่งในอุปกรณ์จำเป็นสำหรับนักปั่นจักรยาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักปั่นจักรยานซึ่งใช้จักรยานในการออกทริปหรือเดินทาง ก็คือ **"อุปกรณ์สูบลมจักรยาน"** หรือที่เรียกกันย่อๆ ติดปากว่า *"สูบ"* เพราะเมื่อถึงเวลาจำเป็นที่ยางเกิดรั่ว สูบลมเป็นหนึ่งในอุปกรณ์ที่ช่วยให้เดินทางต่อไปด้วยจักรยานได้อย่างราบรื่น

ว่าแต่.. การพกอุปกรณ์จำนวนหลายชิ้นพร้อมๆ กัน อาจจะเกิดความไม่สะดวก และหลงลืมจัดเก็บได้อยู่บ้าง นักปั่นชาวเกาหลีอย่าง **Pil Ho Kim** จึงเกิดแนวความคิดประดิษฐ์อุปกรณ์ที่สามารถรวมเอาสูบลม อุปกรณ์งัดยาง ขาตั้ง และไฟท้าย เอาไว้ในชิ้นเดียวกันได้อย่างน่าทึ่ง

อุปกรณ์ชิ้นนี้มีชื่อว่า **LEEMAN KICKSTAND PUMP** ประกอบไปด้วยอุปกรณ์สี่ชนิดในหนึ่งเดียว นั่นคือ *ขาตั้งจักรยาน สูบลม อุปกรณ์งัดยาง และไฟท้าย* ทำให้น้ำหนักโดยรวมของอุปกรณ์นี้เหลือเพียง 196 กิโลกรัม และยังมีคุณสมบัติในการอัดลมในระดับ 80 PSI ได้ด้วยเวลาเพียง 1 นาที โดยสามารถอัดลมได้สูงสุดถึงระดับ 120 PSI

ผลิตภัณฑ์นี้เป็นโครงการระดมทุนอยู่ในเว็บไซต์ Kickstarter ตั้งเป้าหมายการระดมทุนเอาไว้ที่ 20,000 ดอลล่าร์สหรัฐ

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
http://kck.st/1hCa7IQ ■

# โปรแรง!!
## ปั่นสบาย 0%
**15 ก.ค. -31 ธ.ค. 58**

LA BICYCLE
www.la-bicycle.com

27.5 X-TRAIL 650B
2014 FULLSUS ALLOY 27sp
~~ปกติ 23,500 บาท~~
**เหลือ 20,000 บาท**

26" TERRANO 2012
FULLSUS ALLOY 24sp
~~ปกติ 13,500 บาท~~
**เหลือ 11,600 บาท**

26" X-TRAIL
2014 FULLSUS ALLOY 24sp
~~ปกติ 15,000 บาท~~
**เหลือ 13,450 บาท**

27.5 CRESTLINE
650B 2014 MTB ALLOY 30sp
~~ปกติ 24,500 บาท~~
**เหลือ 22,500 บาท**

27.5 BLACKBONE
650B 2014 MTB ALLOY 27sp
~~ปกติ 16,000 บาท~~
**เหลือ 14,640 บาท**

26" CRESTLINE B2.1
2012/13 MTB ALLOY 30sp
~~ปกติ 23,500 บาท~~
**เหลือ 21,300 บาท**

26" CRESTLINE B2.1
2013/14 MTB ALLOY 30sp
~~ปกติ 23,500 บาท~~
**เหลือ 21,300 บาท**

KBank Smart PAY 0% แบ่งจ่ายสูงสุด 6 เดือน

## แบ่งจ่าย 0% นาน 6 เดือน
**เมื่อซื้อจักรยาน LA ราคา 10,000 บาท ขึ้นไป พร้อมรับฟรี!**
**เสื้อ Ohio Jersey** สีฟ้าหรือสีเหลือง มูลค่า 1,450 บาท

### เฉพาะรุ่นและร้านที่ร่วมรายการ

CC SHOP ลุมพินี 02-651-4114 • CC SHOP พุทธมณฑลสาย 4 02-404-2185-6 • แอลเอ ช็อป สาขาพุทธมณฑลสาย 2 02-865-4191-2 • แอลเอ ช็อป สาขาเพชรเกษม 02-807-5300-1 • แอลเอ ช็อป สาขาถนนสิรินธร 02-886-5615-6 • แอลเอ ช็อป สาขาปากเกร็ด 02-962-3818 • แอลเอ ช็อป สาขาชลบุรี 038-275-740 • แอลเอ ช็อป ชลบุรี 038-275-740 • แอลเอ ช็อป สาขาลำปาง 054-222-496 • แอลเอ ช็อป สาขาเชียงใหม่ 053-213-404 • แอลเอ ช็อป สาขาเชียงราย 053-711-702 • แอลเอ ช็อป สาขาเพชรบูรณ์ 056-711-515 • แอลเอ ช็อป สาขาลพบุรี 036-411-182 • แอลเอ ช็อป สาขาน่าน 054-710-258 • แอลเอ ช็อป สาขาพะเยา 054-431-314 • แอลเอ ช็อป สาขาขอนแก่น 043-337-927 • แอลเอ ช็อป สาขาศรีสะเกษ 045-613-648 • หงษ์ฟ้า 081-871-4005 • สามชัย 056-711-515 • ดี เอ็น เค ชุมแพ 043-312-060 • เจ.เซอร์วิส 074-612-240 • จ.จักรยาน 039-311-159 • ฤทธิ์ไบค์ 081-668-6660 • สารคาม อะไหล่ 043-710-124 • จักรยานไทย 081-382-1936 • หัวหิน อะไหล่ยนต์ 032-530-479 • ช.กิตติชัย 089-845-3548 • แสงฟ้าจักรยาน 082-460-3306 • เดียหยูเฮง 02-5237229 • เวียงสระมอเตอร์เซลล์ 077-212-656 • แสงเจริญ 0-2393-2197 • OVERSEA SHOP 081-672-4051 • เสรีวัฒนา 2002 073-349-289 • แสงอรุณจักรยาน 036-211-331 • ซุ่นหลีจักรยาน 032-621-564 • อี๋พงษ์ 077-511-166 • ไฮไบค์ 073-241-632 • เมืองทองเซ็นเตอร์ไบค์ 081-737-9804 • ไพศาลจักรยาน 043-816-988 • อาหลั่ยกลการ 044-241-934 • วีระพานิช 045-691-299 • แสงอรุณจักรยาน 037-217-567 • อ.ประดับยนต์ 039-511-305

(จนกว่าสินค้าจะหมด)

www.la-bicycle.com  la bicycle

* ของแถมอาจมีการเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

**เฉพาะรุ่นและร้านค้าที่ร่วมรายการ มั่นใจคุณภาพและบริการหลังการขายโดย บริษัท แอลเอ ไบซิเคิ้ล (ประเทศไทย) จำกัด**

สารสองล้อ
ได้รับการสนับสนุนโดย
**สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**

**สารสองล้อ ฉบับที่ 291/กันยายน 2558**
**ISSN 1513-6051**

**7** แวดวงสองล้อ
**14** Bike For Mom
**16** Car Free Day 2015
**20** รถทัวร์บรรทุกจักรยาน
**24** ป้องกันเข่าเสื่อม
**28** เส้นทางปั่น บึงหนองบอน
**32** ปั่นเที่ยวยูนาน ตอนที่ 5
**37** Fitness Life Style
**42** เชิงช่างหนึ่ง
**44** สมัครสมาชิกสมาคม
**46** บริจาคจักรยาน
**47** สินค้าสมาคม

บรรยากาศเส้นทางปั่นจักรยาน "บึงหนองบอน"
ถ่ายภาพ @zangzaew

## บทบรรณาธิการ

ความประทับใจยิ่งใหญ่อลังการของชาวจักรยานและชาวไทยได้เกิดเป็นภาพแห่งประวัติศาสตร์อย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนในประเทศไทย ภาพขบวนปั่นจักรยานจำนวนมากมาย โดยสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร พร้อมด้วยพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงจักรยานนำขบวนพสกนิกรในกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติฯ "Bike for Mom ปั่นเพื่อแม่" จากพระลานพระราชวังดุสิต ไป-กลับ กรมทหารราบที่ 11 รักษาพระองค์ กลายเป็นความประทับใจอันยิ่งใหญ่แก่ปวงชนชาวไทยเป็นอย่างยิ่ง

เชื่อว่าทุกท่านที่ได้มีโอกาสไปร่วมกิจกรรมในวันนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในกรุงเทพมหานคร หรือในจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศไทย คงจะได้รับความปลื้มปิติยินดี และได้รับความอิ่มเอมใจกับการได้ร่วมปั่นจักรยานครั้งนั้นด้วยกัน ผู้เขียนเองได้มีโอกาสทำหน้าที่เป็นทีมงานอาสาสมัครตัวเล็กๆ ร่วมกับเพื่อนๆ ชาวจักรยานอีกหลายต่อหลายท่าน ทำหน้าที่ดูแลประชาชนผู้มาร่วมปั่นจักรยานในเหตุการณ์สำคัญครั้งนี้อย่างล้นหลาม จึงได้มีโอกาสซึมซับความร่วมแรงรวมใจ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของประชาชนชาวไทย โดยเฉพาะผู้ใช้จักรยานและผู้ปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพทุกๆ คน

แม้ว่ากระแสความสนใจปั่นจักรยานในประเทศไทย จะมีความตื่นตัวมาเป็นลำดับ แต่กิจกรรมดังกล่าวนั้น ยิ่งสร้างกระแสแห่งความสนใจอีกหลายเท่าตัว และยังจะมีโอกาสได้รับการสนับสนุน ส่งเสริม จากภาครัฐอีกหลายโครงการ สำหรับการทำให้เกิดเส้นทางจักรยาน หรือสถานที่ซึ่งเอื้อต่อการใช้จักรยานสำหรับคนไทยต่อไปในอนาคตอันใกล้นี้

**บรรณาธิการสารสองล้อ**

**วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย**

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

**เจ้าของ** สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย **ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา** มงคล วิจะระณะ **บรรณาธิการ** วรวุฒิ วรวิทยานนท์ **พิมพ์ที่** บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. 02-214-4660, 02-214-4370 โทรสาร 02-612-4509 **สำนักงาน** สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราธิวาส-ราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470 **โทรสาร** 02-678-8589 **เวบไซต์** www.thaicycling.com **Fan Page:** facebook.com/TCHAthaicycling **อีเมล์** tchathaicycling@gmail.com

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

**ขอบคุณฟอนต์ ซูเปอร์มาร์เก็ต จาก f0nt.com**

## OPTIMA 2016 PRODUCT PRE-LAUNCHED

เมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม - 5 สิงหาคม 2558 ที่ผ่านมา **OPTIMA** ได้ทยอยเปิดตัวสินค้า 2016 ปีใหม่ล่าสุดในงาน **The Mall Inter Bicycle Show 2016** ที่เดอะมอลล์บางแค โดยในงานมีการเปิดตัวจักรยาน*เสือหมอบปี 2016* หลักๆ จำนวน 2 รุ่น และ Product-Line ใหม่ของผลิตภัณฑ์ OPTIMA นั่นก็คือ*ชุดล้อคาร์บอน-ไฟเบอร์ (OPTIMA Carbon- Fiber Wheelset)* จำนวน 2 รุ่นได้แก่ PRO และ SPORT ที่มาพร้อมกับเทคโนโลยี OPTIMA Silent Motion Hub ที่ทั้งลื่นและเงียบสนิท เพิ่มประสิทธิภาพในความไหลลื่น สนใจดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.facebook.com/OptimaBike ■

## OPTIMA - WAC Cycling Team

แบรนด์จักรยาน **OPTIMA** สนับสนุนนักกีฬาจักรยานเยาวชน **WAC Cycling Team** จาก*วิทยาลัยวานิช บริหารธุรกิจ บางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี* โดยการสนับสนุนครั้งนี้ประกอบไปด้วยจักรยาน OPTIMA และอุปกรณ์ชุดล้อ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ในการแข่งขัน รวมไปถึงอุปกรณ์เทรนเน่อร์ *JETBLACK By CYCLOLIC* เป็นผู้ร่วมสนับสนุนสาหรับใช้ในการฝึกซ้อม โดยน้องเยาวชนทีมนี้ตั้งเป้าหมายเพื่อเป็นตัวแทนเยาวชนจังหวัดนนทบุรีไปแข่งระดับประเทศ ซึ่งเคยทำสำเร็จมาแล้วในปีที่ผ่านมา ■

## FORD BY DAHON

จักรยานพับได้ **FORD BY DAHON** เปิดตัวจำหน่ายอย่างเป็นทางการแล้วในเมืองไทย ภายในงาน **The Mall Inter Bicycle Show 2015** ที่เดอะมอลล์ บางแค ในเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา โดยปัจจุบันรุ่นที่มีจาหน่ายในประเทศไทยมี ทั้งหมด 3 รุ่น ได้แก่ C-MAX 20 นิ้ว, CONVERTIBLE 16 นิ้ว และรุ่น ESCAPE 20 นิ้ว ซึ่งมีเทคโนโลยีพับพิเศษที่ แตกต่างจากรุ่นอื่นๆ สาหรับท่านที่สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดตัวแทนจาหน่ายได้ที่ CALL CENTER 02- 703-6826 ■

## “บ่อวิน ใจเกินร้อย” ครั้งที่ 1

**อาทิตย์ที่ 4 ตุลาคม 2558**
**ณ โรงเรียนวัด พันเสด็จนอก**

**ชมรมจักรยานบ่อวิน ศรีราชา** ขอเชิญร่วมงานปั่น **“บ่อวิน ใจเกินร้อย” ครั้งที่ 1** เพื่อนำรายได้หลังจากหักค่าใช้จ่าย สมทบทุนสร้างลานกีฬาให้กับเยาวชนโรงเรียนวัดพันเสด็จนอก ตำบลเขาคันทรง อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยเป็นการปั่นในระยะทาง 55 กิโลเมตร แบ่งออกเป็นรุ่นหลักๆ คือ เสือหมอบ เสือภูเขา ล้อ 20 นิ้ว และเสือตะเกียบ โครโมรี่ FatBike ทั้งประเภทชายและหญิง

ค่าสมัคร ระดับ VIP 1,000 บาท รับถ้วยที่ระลึก +เสื้อปั่นจักรยานออกแบบสำหรับงานแบบมีกระเป๋าหลัง ระดับทั่วไป 370 บาท ได้รับ เสื้อปั่นจักรยานออกแบบสำหรับงานแบบมีกระเป๋าหลัง มีบริการอาหารเช้า เที่ยง พร้อมน้ำดื่ม ผลไม้

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ **หนุ่ย 086-9950115 หรือ Line ID : 0891603217** ■

## น้ำบ่อหลวงเสือภูเขาครั้งที่ 2

**วันอาทิตย์ที่ 4 ตุลาคม 2558**
**ณ วัดน้ำบ่อหลวง อำเภอสันป่าตอง**
**จังหวัดเชียงใหม่**

ขอเชิญร่วมการแข่งขันจักรยานเสือภูเขารายการ**น้ำบ่อหลวงเสือภูเขาครั้งที่ 2** เก็บคะแนนชิงแชมป์ภาคเหนือสนามที่ 5 รายละเอียดรุ่นการแข่งขันทั้งหมด 18 รุ่น จะได้รับถ้วยรางวัลทุกอันดับ

สอบถามรายละเอียดเรื่องการแข่งขันที่ **“อู๊ด จักรยานแม่แฝก” โทร. 082-1870932** สอบถามที่พัก เส้นทาง สนามการแข่งขันได้ที่ **เสธฯ แดง 089-8557899 และคุณอุทัย Dan Uthai 081-4924286** กิจกรรมครั้งนี้สนับสนุนโดย**บริษัท PSD SPORT จำกัด** และ**ร้านนครพิงค์ถ้วยรางวัล** ■

## ไลออนส์ชวนปั่นมหัศจรรย์เมืองสามอ่าว

**วันอาทิตย์ที่ 11 ตุลาคม 2558**
**ณ บริเวณสวนเฉลิมพระเกียรติ หน้าศาลากลาง จังหวัดประจวบคีรีขันธ์**

**สโมสรไลออนส์ประจวบคีรีขันธ์** ขอเชิญสมาชิกนักปั่นจักรยานร่วมงาน **"ไลออนส์ชวนปั่นมหัศจรรย์เมืองสามอ่าว"** ระยะทาง 70 กิโลเมตร เงินรายได้นำไปจัดกิจกรรมแข่งขันตอบคำถามจากหนังสือสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนระดับจังหวัด ลงทะเบียนล่วงหน้าพร้อมรับเสื้อที่ระลึก

สมัครได้ที่ **คุณธนพงษ์ ไลยยางกูร 081-8396550** หรือ **คุณกิตติ อนุสรณ์พานิช 081-4080107** ■

## ปั่นการกุศลสมทบทุนสร้างอาคารเรียน

**วันเสาร์ที่ 24 ตุลาคม 2558 ณ โรงเรียนวัดเกาะลันตา เกาะลันตาใหญ่ จังหวัดกระบี่**

การปั่นจักรยานจากอำเภอเมืองกระบี่สู่โรงเรียนวัดเกาะลันตา อำเภอเกาะลันตา จังหวัดกระบี่ รวมระยะทางประมาณ 100 กิโลเมตร โดยเริ่มปล่อยขบวนนักกีฬาปั่นจักรยานที่สนามกีฬากลางจังหวัดกระบี่ ถนนศรีตรัง ตำบลกระบี่ใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ ไปตามถนนเพชรเกษม มุ่งหน้าสู่อำเภอเหนือคลอง อำเภอคลองท่อมและหยุดพักรับน้ำและผลไม้ ที่วัดคลองท่อมประมาณ 15 นาที แล้วออกปั่นจากวัดคลองท่อมไปตามเส้นทางถนนเพชรเกษมถึงประมาณหลักกิโลเมตรที่ 64 แล้วเลี้ยวขวาเข้าทางหลวงหมายเลข 4206 สู่บ้านหัวหิน ซึ่งเป็นจุดลงแพขนานยนต์ไปยังเกาะลันตาใหญ่ ต้องลงแพขนานยนต์ 2 ครั้ง คือ บ้านหัวหิน-เกาะลันตาน้อย และเกาะลันตาน้อย-บ้านศาลาด่าน (ทางผู้จัดจะรับผิดชอบค่าบริการแพขนานยนต์ให้กับจักรยานเท่านั้น) และปั่นจากบ้านศาลาด่านมุ่งสู่โรงเรียนวัดเกาะลันตา ซึ่งเป็นจุดสิ้นสุดกิจกรรมการปั่นจักรยาน ผู้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับถ้วยที่ระลึกทุกท่าน ณ จุดเข้าเส้นชัย

กำหนดประเภทบุคคล 2 ประเภท คือ ประเภทบุคคลทั่วไป ค่าสมัครร่วมกิจกรรม 500 บาท ระยะทางปั่น 100 กิโลเมตร และประเภท V.I.P. ค่าสมัครร่วมกิจกรรม 1,000 บาท ระยะทางปั่น 15 กิโลเมตร

สมัครได้ด้วยตนเองที่**ร้านจักรยานอันดามันไซเคิลส์** เลขที่ 371 ถนนอุตรกิจ ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดกระบี่ **โทร.075-631039 มือถือ 085-8889580** ■

## PTTGC เกาะเสม็ด เสือภูเขา 2015
## ตอน "เสม็ดเสร็จเสือภูเขา"

**วันอาทิตย์ที่ 25 ตุลาคม 2558 ณ เกาะเสม็ด บ้านเพ จังหวัดระยอง**

PTTGC ร่วมกับ**ชมรมจักรยาน จังหวัดระยอง ชมรมจักรยานบ้านเพ ชมรมจักรยานเกาะเสม็ด** เชิญชวนร่วมแข่งขันจักรยานเสือภูเขาประเภทครอสคันทรี ในโครงการ *"PTTGC เกาะเสม็ด เสือภูเขา 2015 ตอน เสม็ดเสร็จเสือภูเขา"* แบ่งการแข่งขันเป็นหลายรุ่นด้วยกัน ตั้งแต่รุ่นเยาวชน บุคคลทั่วไป จนถึงรุ่นอายุ 50 ปีขึ้นไป และยังมีรุ่นตามน้ำหนัก รวมถึงรุ่น Open

เปิดรับสมัครแล้ว ผู้ที่สมัครล่วงหน้าจะได้รับเสื้อทีระลึกและถ้วยรางวัลพิชิตเส้นทางการแข่งขัน รับจำนวนจำกัดเพียง 400 ท่านเท่านั้น ค่าสมัคร 400 บาท (รุ่นอายุ 12 ปี ชาย หญิง ไม่เสียค่าสมัคร)

สมัครและดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ **http://goo.gl/bXT3Im** ■

## Thailand Bicycle Race 2015

**วันที่ 31 ตุลาคม - 1 พฤศจิกายน 2558 ณ ริมทะเลสาบ เมืองทองธานี**

**อิมแพ็ค เอ็กซิบิชั่น ออร์กาไนเซอร์** จับมือพันธมิตรจัดงาน **Thailand Bicycle Race 2015** เอาใจมหาชนคนพันธุ์ปั่น รวมสุดยอด 4 รายการแข่งขันที่ไม่ควรพลาด คือ เสือหมอบ เสือภูเขาครอสคันทรี่ บีเอ็มเอ็กซ์สตรีท โอสคูลบีเอ็มเอ็กซ์ พร้อมกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย

นอกจากนี้ท่านจะยังได้พบกับกิจกรรมมากมายภายในงาน อาทิ การแข่งยกล้อที่ไกลที่สุด ชิลคอนเสิร์ต ณ ริมทะเลสาบ มันส์ไปกับ DJ สแครชแผ่น โชว์จักรยานโอสคูลบีเอ็มเอ็กซ์ จักรยานมือสองสภาพเนี้ยบ โซนกูรู..รู้เรื่อง..มือใหม่อยากปั่น กิจกรรมประมูลจักรยาน เป็นต้น อีกทั้งภายในงานยังได้รวบรวมสินค้าและบริการที่เกี่ยวกับจักรยานแบบครบวงจรมากกว่า 100 ร้านค้าจากทั้งไทยและต่างประเทศ อาทิ อะไหล่และอุปกรณ์ความปลอดภัย อุปกรณ์เสริมสำหรับจักรยาน สินค้าแฟชั่นเสื้อผ้าและอุปกรณ์เสริมสำหรับนักปั่น และอื่นๆ มาให้นักปั่นและผู้ที่มีใจรักในการปั่นจักรยานได้มาเลือกสรรกันอย่างจุใจ โดยคาดว่าจะมีผู้ร่วมแข่งขันจักรยานมากกว่า 3,000 คน และผู้เข้าร่วมชมงานมากกว่า 10,000 คน จากทั้งในและต่างประเทศ

ติดต่อสอบถามการจองพื้นที่ได้ที่ **คุณตีรญา ชมภูนิตย์** ผู้จัดการอาวุโสโครงการ อิมแพ็ค เอ็กซิบิชั่น ออร์กาไนเซอร์ บริษัท อิมแพ็ค เอ็กซิบิชั่น แมเนจเม้นท์ จำกัด **เบอร์โทรศัพท์ 02-833-5118, 02-833-5312** อีเมล **tirayac@impact.co.th** ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ **https://www.facebook.com/Thailandbicyclerace** ■

## ปั่นชมทุ่งกุลาร้องไห้ ข้าวหอมมะลิโลก ครั้งที่ 2

**วันอาทิตย์ที่ 1 พฤศจิกายน 2558 ณ อำเภอเกษตรวิสัย จังหวัดร้อยเอ็ด**

**เทศบาลตำบลเกษตรวิสัย** ร่วมกับ**ชมรมจักรยานเมืองเกษ** ขอเชิญพี่น้องชาวเสือ ร่วมแข่งขันจักรยาน *"ปั่นชมทุ่งกุลาร้องไห้ ข้าวหอมมะลิโลก ครั้งที่ 2"* เส้นทางการแข่งขัน ผ่านทุ่งกุลาร้องไห้ ที่เต็มไปด้วยข้าวหอมมะลิโลกเหลืองอร่ามเต็มทุ่งนา ระยะทางประมาณ 70 กิโลเมตร มีการปรับรุ่นที่ใช้แข่งขันมากขึ้น เงินรางวัลมีมากขึ้น ถ้วยรางวัลยังมีเหมือนเดิม เสื้อที่ระลึกเป็นเสื้อแข่งจักรยานสวยงาม 300 ตัว *(เฉพาะที่สมัคร ONLINE เท่านั้น)*

สอบถามเพิ่มเติม **ผอ. ต้น 085-8585655** หรือ **ผอ. วรรณะ 081-9641346** ■

## กบินทร์บุรีใจเกินร้อย

**วันอาทิตย์ ที่ 15 พฤศจิกายน 2558**

**เส้นทาง กบินทร์ - เวโรน่า - อุทยานแห่งชาติทับลาน**

**องค์การบริหารส่วนจังหวัดปราจีนบุรี เทศบาลตำบลกบินทร์ ชมรมจักรยานกบินทร์บุรี** ร่วมกับ**บริษัทสิงห์ คอร์ปเปเรชั่น** ได้จัดการแข่งขันจักรยาน *"กบินทร์บุรีใจเกินร้อย"* เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติถวายพ่อหลวงเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 88 พรรษา เส้นทาง กบินทร์ - เวโรน่า - อุทยานแห่งชาติทับลาน ระยะทาง 78 กิโลเมตร มีเสื้อและถ้วยรางวัลให้ทุกท่าน ค่าสมัคร VIP 1,000 บาท ประเภทเสือหมอบและเสือภูเขา (ชาย-หญิง) 400 บาท

สนใจติดต่อ **กองการศึกษาเทศบาลตำบลกบินทร์ 037-283-172, คุณสมชาย 081-9461396, คุณภัททชิติ์ 081-5772182, ครูเปี๊ยก 086-111-0442, เสือโภช 089-091-5450** ■

## พิมานปั่นพิชิตอนุสรณ์สถานภูพานน้อย

**วันอาทิตย์ที่ 29 พฤศจิกายน 2558**

**ณ อนุสรณ์สถานแห่งความสงบภูพานน้อย ตำบลพิมาน อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม**

**องค์การบริหารส่วนตำบลพิมาน** อำเภอนาแก จังหวัดนครพนม ร่วมกับ**ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพอำเภอนาแก จังหวัดนครพนม** เชิญชวนปั่นจักรยานพิชิตอนุสรณ์สถานภูพานน้อย เพื่อเป็นการแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่ และมุ่งเน้นให้ประชาชนในพื้นที่หันมาออกกำลังกาย โดยไม่พึ่งยาเสพติด รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำกิจกรรมทางสร้างสรรค์ เพิ่มความสุขให้ตนเองและส่วนรวม ทั้งกิจกรรมดนตรี ศิลปะ การกีฬา เพื่อปลุกจิตสำนึกให้เยาวชน ประชาชน ได้มีส่วนร่วมทำสังคมให้เข้มแข็ง และน่าอยู่โดยการปั่นจักรยาน

สอบถามรายละเอียดและสมัครร่วมกิจกรรมได้ที่ http://goo.gl/o77fo4 ■

# สมาคมฯ กับ Bike For Mom

ผ่านพ้นไปด้วยความอิ่มเอิบกับการร่วมเป็นส่วนหนึ่งในประวัติศาสตร์ เมื่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้มีโอกาสเป็นส่วนหนึ่งของงาน **BIKE FOR MOM ปั่นเพื่อแม่** ซึ่งจัดให้มีขึ้นในวันที่ 16 สิงหาคม 2558 ที่ผ่านมา

ในครั้งนี้สมาคมฯ ได้จัดทำข้อมูลเพื่อแนะนำบรรดานักปั่นจักรยาน สำหรับการเตรียมตัวเตรียมความพร้อมปั่นเพื่อแม่ อย่างปลอดภัยและสมบูรณ์ เช่นการประชาสัมพันธ์ **"บัญญัติ 10 ประการ สำหรับนักปั่น Bike For Mom"** ซึ่งพร้อมด้วยข้อมูลสำคัญ และน่าสนใจ จึงขอนำมาลงในสารสองล้อนี้อีกครั้ง เนื่องจากเป็นข้อมูลการเตรียมตัวสำหรับการร่วมปั่นจักรยาน สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน หรือการร่วมปั่นจักรยานกับกิจกรรมต่างๆ ได้

## บัญญัติ 10 ประการ สำหรับนักปั่น Bike For Mom (คัดลอกและปรับปรุงบางส่วน)

1. เตรียมร่างกายให้พร้อม สามารถควบคุมรถได้ดี ใช้ความเร็ว 15 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ได้ทั้งเส้นทาง 40 กิโลเมตร

2. เตรียมเสื้อผ้า หมวกกันน็อค อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด ที่เหมาะสม

3. เตรียมจักรยานและอุปกรณ์ให้พร้อม ติดกระดิ่ง ไฟหน้า ไฟท้าย นำขวดน้ำดื่มไปด้วย

4. เผื่อเวลาให้กับการจารจรและแถวลงทะเบียน เพื่อพร้อมตามเวลานัดหมาย

5. ศึกษาจุดลงทะเบียน ณ จุดต่างๆ ให้ดี

6. หากเข้าร่วม แต่ไม่ได้ลงทะเบียนล่วงหน้า จะต้องไปพร้อมที่จุดลงทะเบียนแต่เนิ่นๆ

7. ปฏิบัติตามผู้นำขบวน ช่วยอธิบายและสื่อสารกับผู้ร่วมขบวนท่านอื่นๆ ช่วยดูแลผู้เข้าร่วมขบวนที่ไม่พร้อม

8. รักษารูปขบวนให้สวยงาม ไม่ปั่นออกนอกแถว ปั่นเร็ว แซง หรือพยายามแทรก

9. หากเจ็บ หรือมีปัญหาต้องปั่นช้า ให้อยู่ริมข้างทาง

10. รักษาความปลอดภัย และสนุกกับกิจกรรม

จะเห็นได้ว่าทั้ง 10 ประการนั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการร่วมกิจกรรมปั่นจักรยานกับหมู่คณะได้แทบทั้งสิ้น ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัย

DAHON
freedom unfolds

# Boardwalk D7

เฟรม SuperLite Chromoly ชุดขับเคลื่อน Shimano 7S
ล้อ 20" ชุดคอปรับระดับ เบาะ และปลอกแฮนด์ Velo
น้ำหนัก 12.3 kg.

# Route

อัพเกรดชุดขับเคลื่อน Shimano 7S ล้อ 20"
ชุดคอปรับระดับ พร้อมแม่เหล็ก น้ำหนัก 12.1 kg.

จัดจำหน่ายโดย บริษัท นาวาไบค์ จำกัด และตัวแทนจำหน่าย ทั่วประเทศ 02-898-6655 www.dahonthailand.com

ในช่วงเวลาเดียวกันนั้น สมาคมฯ ได้รับเชิญจากสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส เข้าร่วมรายการ “สถานีประชาชน” โดย**คุณสันติ โอภาสปกรณ์กิจ อุปนายกสมาคมฯ** ได้มีโอกาสร่วมสนทนาในรายการพร้อมกับ**คุณสุริยัน สุจริตพลวงศ์** ที่ปรึกษาพิเศษคณะกรรมการการจัดงานกิจกรรมจักรยานเฉลิมพระเกียรติ Bike For Mom พร้อมด้วย**คุณนนลนีย์ อึ้งวิวัฒน์กุล** ในฐานะตัวแทนนักปั่นจักรยาน

โดยคุณสันติได้บอกเล่าถึงความประทับใจในการให้ความร่วมไม้ร่วมมือกันของสมาชิกสมาคมฯ และชาวจักรยานเป็นจำนวนมากอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน อีกทั้งยังได้รับความร่วมไม้ร่วมมือกันเป็นหนึ่งเดียวอย่างน่าอัศจรรย์ โดยเฉพาะภาพของพี่น้องประชาชนที่คอยเฝ้ารอชมอยู่สองข้างทาง ล้วนแสดงความยินดีและส่งเสียงเชียร์ให้กับขบวนจักรยานอย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน ตั้งแต่ขบวนเริ่มปั่นไปจนกระทั่งสิ้นสุดกิจกรรมแม้จะเป็นว่าค่ำมืดแล้วก็ตาม ( สามารถชมวิดีโอได้ที่ https://youtu.be/Lku78Tl4IB0 )

และอีกหนึ่งรายการของสถานีโทรทัศน์เอ็นบีที ซึ่งได้จัดทำสกู๊ปรายการเป็นพิเศษ เกี่ยวกับคำแนะนำและข้อควรระมัดระวังในระหว่างปั่นจักรยานร่วมขบวน Bike For Mom ทั้งนี้**คุณมงคล วิจะระณะ** นายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้รับเกียรติเป็นผู้ให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการเตรียมตัว เตรียมความพร้อม และข้อควรระมัดระวัง สำหรับการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้อย่างเป็นประโยชน์ยิ่ง ( สามารถชมวิดีโอได้ที่ https://youtu.be/-tDP0sZ-vBw ) ■

# SHIMANO
## XTR 11-SPEED

ชุดขับเคลื่อนเสือภูเขาที่ทรงพลังและมีประสิทธิภาพสูงสุด
พร้อมให้คุณใช้งานในการขับขี่ทั้งแบบ Race และ Trail
ด้วยการใช้งานที่นุ่มนวล และแม่นยำ

**HAH HONG TRADING L.P.**
Tel : 02-225-0485, 02-222-1638
Fax : 02-226-3030
210 Luang Road, Pomprab,
Bangkok 10100
e-mail: junior12@truemail.co.th

**หจก. ฮะฮงพาณิชย์**
โทร : 02-225-0485, 02-222-1638
แฟกซ์ : 02-226-3030
210 ถนนหลวง แขวงป้อมปราบฯ
กรุงเทพมหานคร 10100
อีเมล์ : junior12@truemail.co.th

# BANGKOK CAR FREE DAY

สนใจร่วมสนับสนุนการปั่นจักรยาน
และกิจกรรมสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ติดต่อ 02-678-5470

มหานครแห่งความสุข

BANGKOK CAR FREE DAY 2015

เดินทางร่วมกัน วันพาหนะส่วนรวม

## 20 กันยายน 2558
## มหานคร "คาร์ฟรีเดย์"
## กรุงเทพเมืองน่าปั่น

พบกิจกรรมปั่นทุกวันที่
Night Trip 18:00 น.

SIAM SQUARE ONE

## สัปดาห์ลดใช้รถยนต์ ปั่นมาหรือมา BTS ก็ชิวไปด้วยกันได้

- พบไนท์ทริป น่าสนใจ Style คนกรุงนิทรรศการเมืองน่าปั่น ณ ลานกิจกรรมทางเชื่อม BTS SIAM SQUARE ONE

  อาทิตย์ 20 กันยายน 2558
- ทริปรณรงค์ 27 จุดรวมพลสู่ท้องสนามหลวง ร่วมกิจกรรม ปั่นลัดเลาะเที่ยวเกาะรัตนโกสินทร์ ปั่นเล่น เดินเที่ยว ชมวัด ชมวัง ตื่นตากับ ทิวทัศน์กรุงเทพที่คุณต้องหลงรัก
- เวทีแสดงพลัง คนกรุงเทพรักจักรยาน ณ ลาน Siam Squre One

หมายเหตุ มีบริการจักรยานยืมออกไนท์ทริป วันละ 20 คัน

# BANGKOK CAR FREE DAY 2015

20 ก.ย.นี้

รักกรุงเทพฯ

## เดินทางร่วมกัน วันพาหนะส่วนรวม

### ณ สยามสแควร์วัน

**17 - 20 กันยายน 2558**

| | |
|---|---|
| 10.00 - 22.00 | ชมนิทรรศการเรื่องสุขภาพและสิ่งแวดล้อมการใช้จักรยาน กิจกรรม การแสดง งานออกร้านเกี่ยวกับจักรยาน เพื่อชาวจักรยาน |

**16 - 19 กันยายน 2558 (Night Ride)**

| | |
|---|---|
| 18.00 | พบปะสังสรรค์กับผู้ร่วมทริปบริเวณ ซ. สยามสแควร์ 5 |
| 19.00 | ข้างอาคารสยามสแควร์วัน ออกเดินทาง |

### ณ สนามหลวง

**20 กันยายน 2558**

| | |
|---|---|
| 07.00 | รวมพลจักรยานและตั้งขบวนและตั้งขบวน ปล่อยขบวนจักรยานมุ่งสู่สยามสแควร์ |
| 08.00 | ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร กล่าวเปิดงาน และนำขบวนจักรยานปั่นรอบเกาะรัตนโกสินทร์ ระยะทาง 8 กิโลเมตร |
| 09.00 | ขบวนจักรยานปั่นกลับมาร่วมกิจกรรมเปิดถนนคนเดิน |

**บริเวณถนนหน้าพระราชวัง**

| | |
|---|---|
| 12.00 | การแสดงโชว์จาก พัน.ร.มทบ.11 กองทัพบก |
| 13.00 | การแสดงดนตรีวงเพทาย |
| 14.00 | การแสดงจักรยานพาดโพน (จากสมาคมจักรยานฯ) และการแสดงโชว์จาก พัน.ร.มทบ.11 กองทัพบก |
| 15.00 | การแสดงจากศิลปิน นักแสดงช่อง 7 |
| 16.00 | การแสดงดนตรี TU Band |
| 17.00 | การแสดงดนตรีศิลปินที่มีชื่อเสียง อาทิ ตู่ ภพรร/ลิปตา/Room 39 |
| 20.00 | ปิดเวที |

### ภูมิปัญญาย่านเก่า

1. ปักชุดโขน /พิพิธภัณฑ์บางลำพู
2. ถนตรีไทยดุริยปราณีต / ตรอกลำพู
3. มวยไทย / วัดสามพระยา
4. ข้าวต้มน้ำวุ้น / วัดสามพระยา
5. ทำหัวสิงโต / วัดใหม่อมตรส
6. แทงหยวก / วัดใหม่อมตรส
7. ขนมบาเยีย / มัสยิดจักรพงษ์
8. การทำเครื่องถม / ห้างไทยนคร บ้านพานถม
9. ยาดมและของประดิษฐ์ / ป้อมมหากาฬ
10. ทำบาตร / บ้านบาตร
11. ยาแผนโบราณ /บ้านหมอหวาน

ปั่นจักรยานเยี่ยมชมแหล่งภูมิปัญญาย่านเก่า 09.30-14.00 น.

### แรลลี่ประวัติศาสตร์กรุงรัตนโกสินทร์

จุดแสดงปิ๊พาสปอร์ต

1. หอปฏิมากรรมต้นแบบ ศิลปากร
2. วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ราชวรมหาวิหาร พระเจดีย์ทองศรีรัตนมหาธาตุ
3. วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรมศิลปากร (เดิม)
4. พิพิธภัณฑ์บางลำพู อาคารโรงเรียนช่างพิมพ์คุรุสภา
5. วัดบวรนิเวศวิหาร / พระเจดีย์ใหญ่
6. อนุสาวรีย์ประชาธิปไตย หลักกิโลเมตรที่ 0 ของประเทศไทย
7. แพร่งภูธร /สุขุมาลนามัย
8. วัดราชประดิษฐ์สถิตมหาสีมารามชวรวิหาร
9. พิพิธภัณฑ์พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว
10. ท่าเตียน ศาลเจ้า 300 ปี

* สามารถปั่นเที่ยวชมแหล่งประวัติศาสตร์กรุงรัตนโกสินทร์ที่น่าสนใจด้วยตนเอง

### กินย่านเก่ารัตนโกสินทร์

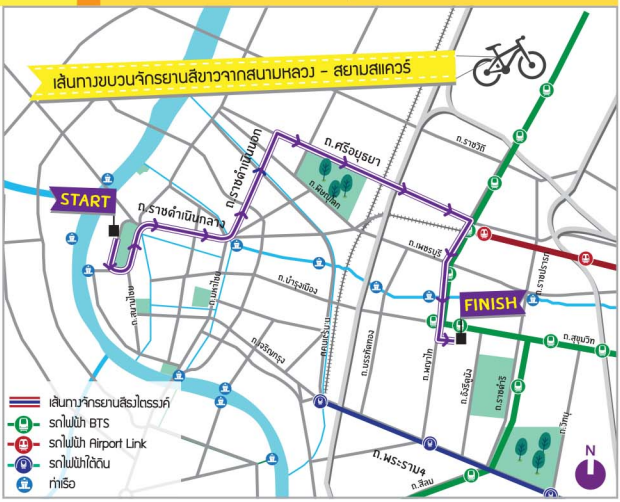
**ย่านท่าพระจันทร์** อาคุงเต้าฮวย/คุลิบเคียว ส้มตำ น้ำตก/นายเอกอาหารตามสั่ง ก๋วยเตี๋ยวต้มยำซอยกลาง / ขนมปังอบเนย/มันริ้วนท่าพระจันทร์ ไท่ทอดกระเทียมท่าพระจันทร์ มะตะบะท่าพระจันทร์

**ย่านบางลำพู** แดง ก๋วยจั๊บญวน/ขนมเบื้องแม่ประภา/ร้านไกรสีห์ โกหย่วนสุกี้ขนมไทยหน้า ร.ไทยพาณิชย์ /ถั่วทอด ถนนพระสุเมรุ ขนมจีนน้ำยาข้างตั้งฮั่วเส็ง/ลูกชิ้นปิ้ง / ขนมถ้วยจีนหน้าตั้งฮั่วเส็ง ขนมปังพรชัย/อาอีซะ:หอาหารมุสลิม /ก๋วยจั๊บอาม่า ข้าวเหนียวปิ้งข้างร.ก.สิกรไทย/บะหมี่เกี๊ยววัดบวร ขนมไทยแม่อุดม/ผัดไทยเจ้าเก่าตลาดนานา

**ย่านเสาชิงช้า** ครัวอัปษร/ข้าวหมูแดงตรอกศิลป์/มนต์ถนมสด/นันฟ้าเป็ดย่าง มิตรโกหย่วน/กาแฟาเก็ต/มิตรโกชนาภระเพาะปลา/เย็นตาโฟนายอ้วน

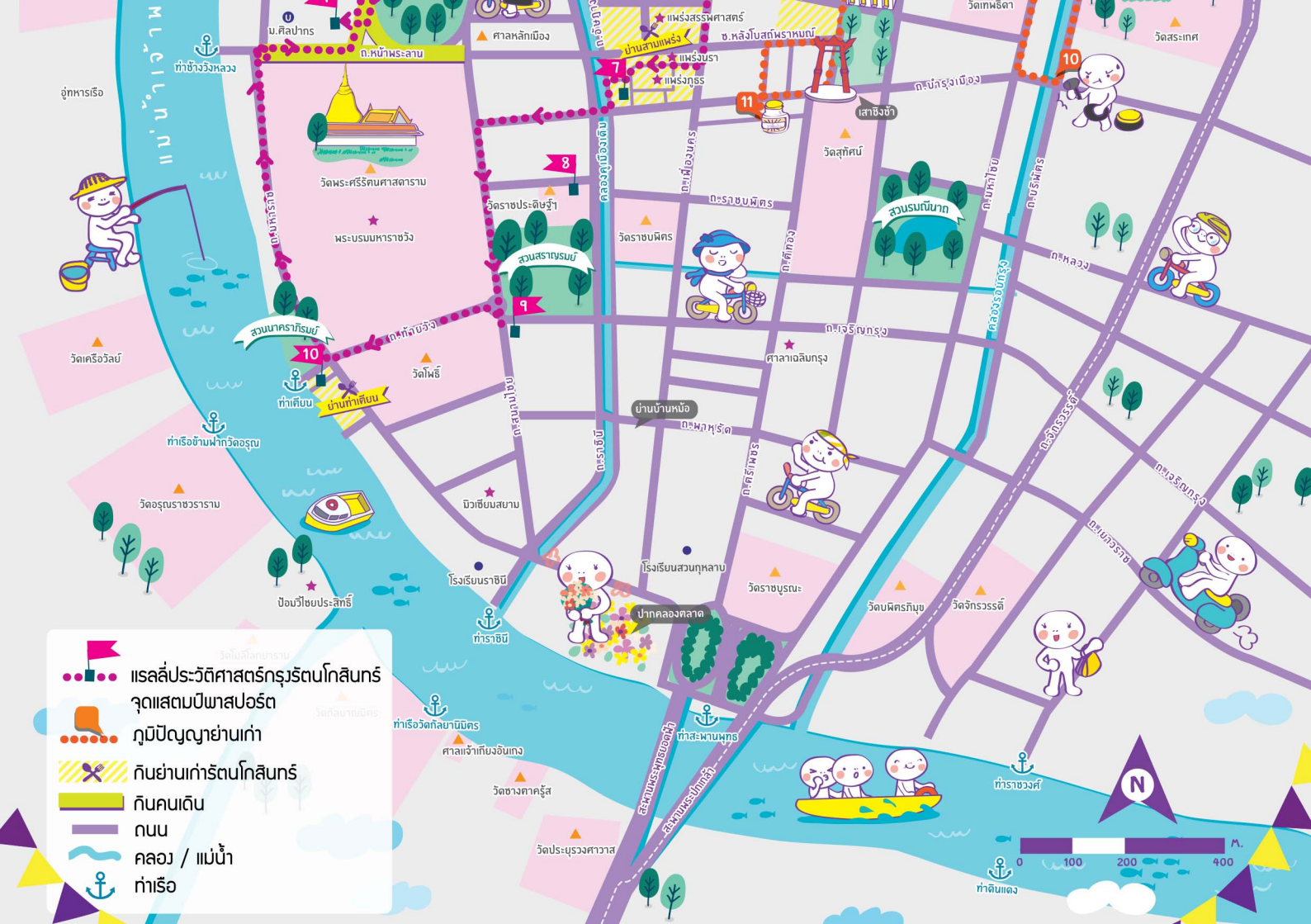
**ย่านสามแพร่ง** ผัดซีอิ๊วแพร่งสรรพศาสตร์/ปาท่องโก๋เสวย ขนมเบื้องแพร่งนรา /กระเพาะปลาแห้งแพร่งสรรพศาสตร์ / โชติจิต ก๋วยจั๊บแพร่งนรา/ก๋วยเตี๋ยวต้มยำแพร่งนรา /อาหารไทย โกชน์สภาคาร กระเพาะปลาผัดแห้ง / ไอศกรีมบัฐพร

**ย่านท่าเตียน** โค้โคนัท ปาลม์ ก๋วยเตี๋ยวสุโขทัย/ข้าวคลุกกะปิ/ต้มยำกุ้งน้ำข้น ขนมจีนซาวน้ำ / รับอรุณ ชา กาแฟ



# เปิดเมืองปั่น

## เกาะรัตนโกสินทร์


แม่น้ำเจ้าพระยา
ม.ศิลปากร
ท่าช้างวังหลวง
ถ.หน้าพระลาน
อู่ทหารเรือ
วัดพระศรีรัตนศาสดาราม
พระบรมมหาราชวัง
ถ.หน้าพระธาตุ
ศาลหลักเมือง
ย่านสามแพร่ง
แพร่งสรรพศาสตร์
แพร่งนรา
แพร่งภูธร
ซ.หลังโบสถ์พราหมณ์
เสาชิงช้า
วัดเทพธิดา
วัดสระเกศ
ถ.บำรุงเมือง
วัดสุทัศน์
คลองคูเมืองเดิม
ถ.เฟื่องนคร
ถ.ราชบพิธ
วัดราชประดิษฐ์
วัดราชบพิธ
สวนสราญรมย์
สวนรมณีนาถ
ถ.มหาไชย
ถ.บริพัตร
ถ.หลวง
คลองรอบกรุง
ถ.ตีทอง
ถ.เจริญกรุง
ศาลาเฉลิมกรุง
ถ.ตักศิลา
สวนนาคาภิรมย์
ถ.ทัศไนย
วัดเครือวัลย์
วัดโพธิ์
ท่าเตียน
ย่านท่าเตียน
ท่าเรือข้ามฟากวัดอรุณ
ย่านบ้านหม้อ
ถ.พาหุรัด
ถ.สนามไชย
ถ.ตรีเพชร
ถ.จักรวรรดิ์
ถ.ยุวราช
วัดอรุณราชวราราม
มิวเซียมสยาม
โรงเรียนราชินี
โรงเรียนสวนกุหลาบ
วัดราชบูรณะ
วัดบพิตรภิมุข
วัดจักรวรรดิ์
ป้อมวิไชยประสิทธิ์
ท่าราชินี
ปากคลองตลาด
ท่าเรือวัดกัลยานิมิตร
ศาลเจ้าเกียงอันเกง
ท่าสะพานพุทธ
สะพานพระพุทธยอดฟ้า
สะพานพระปกเกล้า
วัดกัลยาณมิตร
วัดราชวงศ์
วัดประยุรวงศาวาส
ท่าดินแดง
N
0 100 200 400 ม.
แรลลี่ประวัติศาสตร์กรุงรัตนโกสินทร์
จุดแสตมป์พาสปอร์ต
ภูมิปัญญาย่านเก่า
กินย่านเก่ารัตนโกสินทร์
กินคนเดิน
ถนน
คลอง / แม่น้ำ
ท่าเรือ

เรื่อง เติมศิริ ไชยเรืองศิริกุล

# ปั่นยกแก๊ง กับรถทัวร์บรรทุกจักรยาน

พราะใจรักในการปั่น เรื่องดีๆ จึงเกิดขึ้นกับผองเพื่อนสังคมนักปั่น เมื่อ**คุณพงษ์สวัสดิ์ จันทรสาธิต** หรือ**คุณเด่น** เจ้าของรถทัวร์ให้เช่า **โคล่าทรานส์แอนด์เซอร์วิส** คิดค้นรถทัวร์บรรทุกจักรยาน ให้ความสะดวก สบายและปลอดภัยทั้งนักปั่นและที่สำคัญจักรยานสุดหวง ได้ออนทัวร์ใกล้ไกลกันยกแก๊ง

## อยากทราบจุดเริ่มต้นของรถทัวร์บรรทุกจักรยาน

"ผมเป็นคนหนึ่งที่ปั่นจักรยาน ตอนแรกก็ไม่สนใจเรื่องจักรยานเลย มันร้อน เราไม่ชอบออกกำลังกายด้วย ไปๆ มาๆ ตอนนั้นมีปัญหาหัวเข่า เพื่อนก็บอกว่ามาปั่นจักรยานสิหาย เราก็ไม่เชื่อหรอก เขาบอกน่าจะลองดู ก็เลยลอง ตอนแรกคิดว่าจะซื้อคันละ 1-2 หมื่น ไปดูมาแล้วไม่ถูกใจ เพื่อนเลยบอกให้เล่นดีๆ ไปเลย จะได้ทีเดียวจบ คันแรกผมก็จับคาร์บอนเลย เป็นเสือหมอบ แต่ผมซื้อมือสองมา เป็นของผู้หญิงคนหนึ่งที่ผมไปเสิร์จหาในอินเตอร์เน็ต เขาขี่แล้วไม่ชอบ เราเจอโพสต์วันนั้นก็ไปที่บ้านเขาที่อุทัยธานีวันนั้นเลย พอลงทุนไปครึ่งแสนแล้วก็เอาซะหน่อย ซื้อมาแล้วก็ต้องขี่ เลยขี่ไปเรื่อยๆ 3-4 เดือนหัวเข่าก็

ดีขึ้น ก็เริ่มมีการออกทริป คราวนี้ได้เห็น นักปั่นทุกคนเดินทางแต่ละครั้งลำบ๊ากลำบาก เอาจักรยานใส่ท้ายรถบ้าง ใส่รถตู้บ้าง ถ้าไปเจอพุ่มไม้เตี้ยๆ รถคาร์บอนนี่เราก็เสียวนะ ตอนนั้นรถเมล์ รถทัวร์ยังไม่มีใครทำ เราก็ลองดู เริ่มคิดตอนปลายตุลา ต้นพฤศจิกาปีที่แล้ว คิดอยู่ 2 วันก็เริ่มเลย”

## ช่วยเล่ารายละเอียดหน่อย

“ผมทำธุรกิจรถทัวร์อยู่แล้ว (โคล่าทรานส์แอนด์เซอร์วิส) ทำมา 20 กว่าปี เราเป็นรถไม่ประจำทาง คล้ายๆ แท็กซี่ ใครจ้างมาเราก็ไป เราก็มานั่งเอ็กซเรย์ดูว่าพื้นที่รถเรามันก็มีพื้นที่คล้ายรถตู้ ผมก็ออกไอเดียว่าถ้าเรารื้อเบาะออกแล้วมาทำเป็นแร็คไปใส่ดูสิว่ามันจะใส่ได้กี่คัน ผมให้ลูกน้องลองรื้อชั้นล่างของรถบัสเลย ตอนนั้นไม่คิดล่ะครับว่าจะออกมาดีหรือไม่ดี ทำเพราะใจรัก ถ้าไม่ดีเราก็โยนโปรเจ็กต์นี้ทิ้งไป ห้องข้างล่างของรถบัสมีพื้นที่แค่ 3 x 2.3 เมตร สูง 180 ซม. แล้วผมก็ไปแบกจักรยานที่มีอยู่ในบ้านทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นเสือหมอบ เสือภูเขา มินิ ไฮบริด ทัวร์ริ่ง มาลองใส่ดู แล้วคำนวณระยะห่างของแต่ละคันออกมาให้ได้มากที่สุด โดยไม่ให้จักรยานแต่ละคันชนกันแล้วเกิดรอย ตอนนั้นยังไม่มีแร็ค ดูสิจะตั้งท่าไหน นอนตะแคงยังไงถึงจะใส่จักรยานได้เยอะที่สุดและไม่เป็นรอย ลองผิดลองถูกพอสมควร สุดท้ายผมเลยลองจับจักรยานยืนดู ผมคิดว่าวิธีนี้ปลอดภัยที่สุดแล้วให้ลูกน้องลองเชื่อมโน่นนี่มา ผมหมกตัวอยู่แต่ในอู่ทำอย่างนี้ 2 สัปดาห์เต็ม พอจับยืนมันใส่ได้เยอะจริงได้ 28 คัน ลิ้นชักข้างล่างใส่ได้ 11 คัน รวมเบ็ดเสร็จ 39-40 คัน ไม่ว่ารถจะตกหลุมหรือเข้าโค้ง ไม่มีผลกับจักรยาน ส่วนฐานด้านล่างสามารถล็อคไม่ให้จักรยาน

ขยับได้อย่างถาวร มีโฟมกันรอย เพราะล้อบางคันเป็นล้อคาร์บอน อาจจะเสียหายได้

ทีนี้รถแต่ละคันก็มีความยาวไม่เท่ากันอีก เลยทำระบบรางเลื่อนสำหรับรถไซส์นี้ รถไซส์นั้น ทุกช่องมีรางเลื่อนหมด ปรับได้ไม่ว่าจะเสือหมอบ เสือภูเขา จะไปอยู่ท่าไหนก็ได้ งานแรกที่ออกรับลูกค้า เช็คอินได้ช้ามาก หมดไปชั่วโมงกว่า พอใส่คันที่ 1 มีนัมเบอร์ติดที่รถ คันแรกต้องไปอยู่ช่องที่ 1 แต่เอาลงได้เร็ว 15 นาทีก็เสร็จ ขากลับก็ไวมาก 20-30 นาที พอเราใช้วิธีนี้สัก 5-6 ทริป เราก็เห็นใจลูกค้าเพราะเขาอุตส่าห์ตื่นเช้ามาก็อยากจะไปปั่นเช้าๆ ก็เลยมาลองคิดว่างั้นลองระบบกระเป๋าดูจะปลอดภัยไหม ปรากฏว่าระบบกระเป๋าเร็วมากตั้งแต่ครั้งแรกที่ลอง ตอนนั้นเรายังไม่รู้จำนวนก็ลองใส่ไปก่อน ปรากฏได้ 30 คันกำลังสวย แต่เดี๋ยวนี้คนเรียงเขาเก่งแล้ว เขารู้มุมทั้งจักรยานเสือภูเขา เสือหมอบ ยิ่งรถพับนี่หวานเลย”

## ช่วยเล่าตอนเริ่มต้นทำกระเป๋า

“ผมไปซื้อถุงใส่จักรยานมาเป็นต้นแบบ จ้างเพื่อนที่เรียนมาด้วยกันให้ทำกระเป๋าใบนี้ ผมสั่งเขาทำ 100 ใบ การลงทุนตอนนั้นหลายแสนเหมือนกัน ลูกค้าให้การตอบรับดีมาก ตอนนั้นธันวามีงาน ผมต้องสั่งกระเป๋าให้ทัน 100 ใบก็ไม่พอ เพราะพอเราเอากระเป๋าไป มีคนขอซื้อในงานเพราะมันไม่แพง ผมขายแค่พันสามพันสี่ ขายได้ 40 กว่าใบ ทุกวันนี้เหลือ 60 กว่าใบ แต่ไม่ทำเพิ่ม เพราะเพื่อนเอามาฝาก เราก็ให้เป็นค่าเช่า ไปๆ มาๆ วิธีนี้ลูกค้าที่กลับมาใช้รอบสองเจอวิธีกระเป๋าเขาบอกว่าใช้วิธีนี้เลย เร็ว จักรยานปลอดภัย คนอยากปั่นเขาก็ได้ปั่นเลย เขาเข้ามาแล้วก็เอาไปเลย ไม่ต้องมานั่งรอแร็คถอดทีละคัน มันช้า ต้นแบบจริงๆ ผมจะจดสิทธิบัตร ไปๆ มาๆ ไม่จดแล้ว เพราะมันช้า เอาวิธีนี้ดีกว่า แต่วิธีนี้ลงทุนมากกว่าวิธีแร็ค วิธีแร็คคือเราซื้อเหล็กทำเอง แต่ตัวนี้ทำกระเป๋าต้นทุนเป็นพัน แต่เราก็ใช้ระบบกระเป๋ามาตลอด พอมาเจอระบบกระเป๋า ไม่เอาแร็คเลย บางคนเห็นที่ผมโพสต์ลงเฟสบ้าง ไลน์บ้าง เห็นแร็คอลังการดีก็อยากได้แร็ค ผมบอกว่าผมให้ได้นะพี่ แต่พี่ต้องยอมรับสภาพว่ามันใช้เวลาชั่วโมงกว่านะ เขาไปเช้าเย็นกลับก็ไม่สนุก เลยเอาระบบกระเป๋าดีกว่า”

## ถ้าไปปั่นเลอะเทอะมาล่ะ

“ไม่มีปัญหา ใส่กระเป๋าได้เลย กระเป๋าเห็นอย่างนี้มันไม่อมฝุ่นนะ สะบัด 2 ทีฝุ่นไปหมด”

## มีคนถามเรื่องประกันภัยไหมคะ

“มีครับ แต่ไม่มีบริษัทประกันภัยรองรับสักที่เลย ที่เคยได้ยินมามีเฉพาะประกันจักรยานส่วนบุคคล ผมว่าไอเดียนี้ยังใหม่ มันยังไม่แพร่หลาย บริษัท

ประกันเขาคงยังไม่รู้ว่ามีประกันแบบนี้ด้วย แต่เท่าที่เราทำมาทั้งหมด 20-30 ทริป อุบัติเหตุยังไม่มี มีแต่เรื่องที่วางไมค์หลุด กระจกข้างหลุดบ้างนิดหน่อย ก็จะแนะนำลูกค้าว่า ก่อนแพ็คให้ถอดอุปกรณ์เก็บไว้ก่อน เพื่อความปลอดภัย”

## เท่าที่ทำมาผลตอบรับเป็นอย่างไร

“ดีครับ ดีเกือบทุกกรุ๊ปเลย ตอนนี้ที่บริษัทก็เอารถทัวร์มาบรรทุกจักรยาน 3 คันจะมีก็แค่เรื่องราคา ช่วงแรกราคาผมสูงมาก คือเรายังไม่รู้ว่าหัวก้อยคืออะไร ก็ต้องคิดแบบนี้ไปก่อน ลงทุนค่าเจ้าหน้าที่แพงมาก เพราะต้องจ้างชั่วคราว ลูกค้าเช่าเฉพาะเสาร์หรืออาทิตย์ ตอนหลังผมก็ลดราคาลงมาพอสมควร”

## ถ้ามองในแง่ธุรกิจ

“ถามว่าคุ้มไหม ไม่คุ้มแน่นอน เราทำเพราะเราสนุก รักมันแล้วเราเองก็เป็นคนปั่นจักรยานด้วย ทำแล้วตอบโจทย์หลายๆ คนที่รักจักรยานด้วยกัน แต่ถ้าผมเป็นนักธุรกิจ ผมไม่ทำ คือถ้ารถลูกค้าเป็นรอยจะทำอย่างไร รถเราเป็นรอยจะทำอย่างไร คุ้มไหมกับการลงทุนนี้ ไม่คุ้มไม่ทำดีกว่า เรารับอย่างอื่นดีกว่าที่มีอยู่ก็ดีอยู่แล้วไม่ต้องไปดิ้นรน แต่บังเอิญโชคดีที่เป็นคนปั่นจักรยานและเป็นคนทำธุรกิจทางด้านนี้ ต่อให้มีทุกเดือน อาทิตย์ละ 2 วันก็ไม่คุ้ม ค่าใช้จ่ายสูง แต่รถทัวร์เป็นอาชีพของเราอยู่แล้ว จักรยานเป็นเหมือนมาเสริม ก็ไปได้เรื่อยๆ ตราบใดที่ลูกค้ายังให้การตอบรับ ถามว่าเคยมีปัญหาไหม ก็มีบ้างครับ ที่เราไปเอารถข้างนอกมาซัพพอร์ตงานเรา แล้วเขาไม่เข้าใจหัวใจคนปั่น คนปั่นเขาต้องการ จบจากทริปมาขึ้นรถที่เปิดแอร์เย็นๆ สบายๆ ซึ่งพอขึ้นมาในรถแล้วยังไม่เปิดแอร์ กว่าจะเย็นเป็นชั่วโมง แล้วก็เรื่องที่จอดรถรับส่ง ช่วงกลางวันรถใหญ่หาที่จอดยาก บางทริปผู้จัดเอาใจสมาชิกมากไป เคยเจอทริปสองทริปที่ให้แวะรับ 6-7 จุด ซึ่งมันจะไปเสียเวลากับการปั่นปลายทาง แล้วก็เรื่องทริปที่มือใหม่มาปั่น บางทริปไม่มีรถเซอร์วิส กลายเป็นรถบัสเซอร์วิส เราก็ถือว่าเราไปบริการก็ต้องไปรับ อีกเรื่องก็ของหาย ซึ่งถ้าเราเจอก็ส่งคืนให้ทางไปรษณีย์ ผมว่ายิ่งเราเจอปัญหาเรายิ่งเก่งขึ้น”

## ถ้าให้ฝากถึงคนที่สนใจ

“มันเป็นประสบการณ์ของนักปั่น ลองสัมผัสรูปแบบของความสบาย ปลอดภัย ถ้าเคยลองรถสาธารณะ มาลองวิธีนี้ดู เรื่องราคาคุยกันได้ครับ ผมไม่ใช่นักธุรกิจ ผมเป็นนักปั่น อย่างชมรมจักรยานสรรหาที่ผมเป็นสมาชิก เขามาใช้ผมครั้งแรก ผมยอมรับผมเรียกไปแพง แต่ทุกวันนี้เรากลายเป็นเพื่อนกัน ผมเป็นส่วนหนึ่งในทีมของคุณ ถามว่าเรามีค่าใช้จ่ายไหม เราก็มี แต่เราไม่เน้นเอากำไร ถ้าไม่มีงบ มาคุยกันได้ แค่โทรมาแจ้งความจำนง เสนอราคา สรุปราคา เซ็นสัญญา วางมัดจำ ง่ายๆ บางคนก็สัญญาปากเปล่าก็ได้ เอาง่ายๆ ครับ พิธีรีตรองก็ไม่ได้เป็นทางการอะไรมากมาย” ■

**หมายเหตุ** ติดต่อรถทัวร์บรรทุกจักรยานได้ที่ 414-415 ถนนสุขสวัสดิ์ 62/2 ต.บางพึ่ง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ โทร. 081 921 1282 หรือ facebook ชื่อ รถทัวร์บรรทุกจักรยาน และหากใครสนใจบริการนี้สามารถเข้าไปชมตัวอย่างได้ทาง Youtube โดยเสิร์จคำว่ารถทัวร์บรรทุกจักรยานเช่นกัน

เรียบเรียงจากข้อมูลของ
มูลนิธิหมอชาวบ้าน (Folk Doctor Foundation)
www.doctor.or.th

# ป้องกันเข่าเสื่อม ด้วยตนเอง

ในฐานะนักกายภาพบำบัด ผู้เขียนต้องรักษาผู้ป่วยเข่าเสื่อมอยู่เป็นประจำ

เข่าเสื่อมเป็นอาการที่รักษาไม่หายขาด และมักจะมีอาการปวดเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ ถึงแม้ว่าจะเป็นอาการที่ไม่ร้ายแรงถึงชีวิต ผู้ป่วยมักทุกข์ทรมาน ไม่สามารถทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบ เช่น การนั่งกับพื้น การนั่งขัดสมาธิ ทำกิจกรรมทางศาสนาบางอย่างไม่ได้ ฉบับนี้ผู้เขียนอยากนำเสนอวิธีการดูแลเข่าไม่ให้เสื่อม โดยเฉพาะคนทำงานวัยที่เข่ายังไม่เสื่อม จะได้ใช้เข่าโดยไม่ปวดได้นานๆ

## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เข่าเสื่อม

ปัจจัยหลักที่ทำให้เข่าเสื่อมคืออายุ เมื่ออายุมากขึ้นย่อมมีอาการเสื่อมเป็นธรรมดา เช่นเดียวกับกรรมพันธุ์ ปัจจุบันมีการพบยีนที่มีส่วนทำให้เข่าเสื่อม ปัจจัยทั้ง 2 อย่างจะแก้ไขได้ยาก แต่ปัจจัยต่างๆ ข้างล่างต่อไปนี้ จะเป็นปัจจัยที่สามารถแก้ไขได้ ถ้าแก้ไขได้ก็สามารถป้องกันอาการเข่าเสื่อมได้ในอนาคต

### 1. ความอ้วน

ความอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่จะทำให้เป็นโรคข้อเข้าเสื่อมโดยเฉพาะในผู้หญิง น้ำหนักตัวที่มากจะทำให้กระดูกอ่อนเข่าสึกกร่อนและทำให้เอ็นรอบเข่าไม่แข็งแรง ทุกๆ ครึ่งกิโลกรัมที่เพิ่มขึ้นของ

น้ำหนักตัว จะทำให้น้ำหนักลงไปที่เข่าเพิ่มขึ้น 1 - 1.5 กิโลกรัม เพราะขณะที่เดินน้ำหนักจะลงที่ขาข้างที่เหยียบอยู่ รวมทั้งมีแรงของกล้ามเนื้อช่วยเสริมให้มีแรงกดที่เข่ามากขึ้น การศึกษาในผู้มีอาการปวดเข่าพบว่าอาการปวดจะดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญถ้าน้ำหนักตัวลดลง

**2. ผู้หญิงมากกว่าชาย**

ผู้หญิงมีโอกาสเป็นข้อเข่าเสื่อมมากกว่าชาย โดยเฉพาะผู้หญิงวัยทอง เชื่อว่าอิทธิพลของฮอร์โมนเพศที่ลดลง นอกจากนี้ พบว่าผู้หญิงที่เล่นกีฬามีโอกาสที่จะมีการฉีกขาดของเอ็นเข่าได้มากกว่า 2 เท่าของผู้ชาย การขาดของเอ็นจะทำให้ข้อเข่าเสื่อมได้ง่ายในอนาคต

**3. การเรียงตัวของเข่า**

ผู้ที่มีเข่าชิดกันมากกว่าปกติ (valgus knee) เข่าโก่ง (varus knee) หรือมีเข่าแอ่นมาก (Knee hyperextension) จะมีโอกาสเป็นโรคข้อเข่าเสื่อมมากกว่า

**4. มีประวัติบาดเจ็บของเข่า**

เช่น กระดูกแตกบริเวณข้อเข่า หมอนรองกระดูกเข่า (meniscus) หรือเอ็นเข่าฉีกขาด จากอุบัติเหตุหรือการเล่นกีฬา การบาดเจ็บเหล่านี้จะ

ทำให้ข้อสบกันไม่สนิท อาจมีบางส่วนของข้อที่มีการกดมากกว่าปกติจะทำให้ข้อเสื่อมได้ ลองนึกถึงบานพับประตูที่บิดเบี้ยว แรงที่กดไปที่บานพับจะไม่สม่ำเสมอ ทำให้บานพับสึกกร่อนได้ง่าย

**5. ท่าทาง งานหนัก และงานซ้ำซาก**

ท่าทาง งานหนัก และงานซ้ำซาก มีผลทำให้เข่าเสื่อม ซึ่งคนทำงานที่ต้องคุกเข่า นั่งยอง ยืนนาน หรือต้องยกของหนักจะมีอัตราการเกิดข้อเสื่อมได้ง่ายกว่าคนที่ทำงานเบา

นอกจากนี้ การบิดหมุนของเข่าขณะทำงาน เช่น การหมุนตัวขณะยกของหนักจะทำให้เข่าเสื่อมง่ายขึ้น จากงานวิจัย Framingham พบว่า งานเหล่านี้มีผลร้อยละ 15 - 30 ที่ทำให้เข่าเสื่อมโดยเฉพาะผู้ชายทำงาน

สำหรับผลของการเดินขึ้นบันไดหลายชั้น การเดินมาก หรือ นั่งนานๆ วันละหลายชั่วโมงต่อภาวะข้อเข่าเสื่อมยังไม่ชัดเจนนัก

**6. การเล่นกีฬา**

กีฬาที่มีการแข่งขันจะมีผลทำให้ข้อเสื่อมมากขึ้น นักกีฬาฟุตบอลมีความเสี่ยงจะเกิดข้อเข่าเสื่อมได้ง่ายกว่าคนทั่วไป เพราะมีอาการบาดเจ็บสะสมจากการกระโดดและการบิดของเข่าเป็นประจำ การที่ผู้สูงอายุมีกิจกรรมทางกายที่มากเกินไป เช่น การเดินระยะทางไกล การทำสวน (ต้องนั่งยองหรือเก้าอี้ต่ำบ่อย) มีความเสี่ยงที่จะเกิดข้อเข่าเสื่อมมากกว่าผู้สูงอายุทั่วไป

มีการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการวิ่งกับข้อเข่าเสื่อม พบว่าถ้าไม่มีประวัติบาดเจ็บของข้อเข่ามาก่อน มีโอกาสที่จะเป็นข้อเข่าเสื่อมเท่าๆ กับคนที่ไม่ได้วิ่ง

**8. ความยาวขาไม่เท่ากัน**

ความยาวของขาที่ไม่เท่ากันมีความสัมพันธ์กับอาการเข่าและสะโพกเสื่อม พบว่าถ้าความยาวของขาทั้ง 2 ข้างห่างกันเกิน 1 เซนติเมตร จะมีโอกาสเกิดเข่าเสื่อมได้มากกว่าคนที่ขายาวเท่ากันทั้ง 2 ข้าง ประมาณร้อยละ 40

**9. กล้ามเนื้อหน้าขาอ่อนแรง**

กล้ามเนื้อหน้าขามีหน้าที่เหยียดข้อเข่า ลองนั่งห้อยขาและเตะขาขึ้น กล้ามเนื้อกลุ่มนี้จะทำงาน พบว่าผู้หญิงที่มีกล้ามเนื้อหน้าขาอ่อนแรง (เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว) จะมีโอกาสที่เข่าเสื่อมได้มากกว่าคนที่กล้ามเนื้อแข็งแรง ยังไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการอ่อนแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstrings) กับ อาการเข่าเสื่อม

**นอกจากนี้ อาหารการกินยังมีผลทำให้ข้อเข่าเสื่อมได้ การขาดวิตามินดีและซีลีเนียม จะทำให้ข้อเข่าเสื่อมได้ง่ายขึ้น**

## ป้องกันไม่ให้เข่าเสื่อมได้อย่างไร?

จากความรู้เกี่ยวปัจจัยเสี่ยงข้างต้น สามารถนำมาประยุกต์กับการใช้ชีวิตไม่ให้เข่าเสื่อมในอนาคตได้ดังนี้

**1. อย่ากินและนั่งมากจนอ้วน**

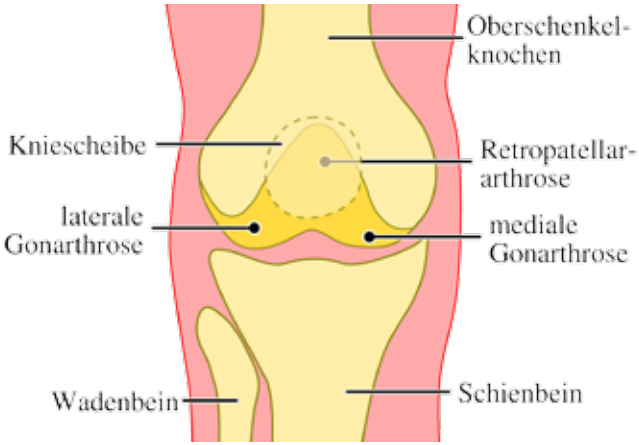
พบว่าถ้าลดน้ำหนักตัวลงได้ประมาณ 5 กิโลกรัม สามารถลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเข่าเสื่อมได้ถึงร้อยละ 50 มีหลักฐานยืนยันในผู้มีอาการปวดเข่า พบว่าอาการปวดจะดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญถ้าน้ำหนักตัวลดลง

ออกกำลังด้วยการเดินเร็วปานกลางอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง ร่วมกับการควบคุมอาหารจะช่วยลดความอ้วนได้ดี

**2. โครงสร้างเข่าผิดปกติ**

ลักษณะของโครงสร้างเข่าปกติมีหลายชนิด (เข่าโก่ง เข่าชิด หรือเข่าแอ่น) ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาทางแก้ไขตั้งแต่อายุยังน้อย เช่น การเสริมรองเท้า การใส่อุปกรณ์ช่วยพยุง หรือถ้าไม่สามารถทำอะไรได้

ควรใช้เข่าอย่างระมัดระวัง ไม่เสี่ยงเล่นกีฬาหนักที่ใช้เข่ามาก เช่น แบดมินตัน เทนนิส ฟุตบอล ไม่นั่งยอง หรือนั่งพื้นนานๆ




**3. หลีกเลี่ยงการเล่นกีฬาปะทะที่จะนำมาซึ่งอาการบาดเจ็บของเข่า**

ควรเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ไม่ใช่เอามัน ไม่ควรเสี่ยงปะทะ เอาชนะกันอย่างเอาเป็นเอาตาย

**4. ไม่ควรอยู่ในท่าคุกเข่า นั่งยอง ยืน เป็นเวลานาน**

ผู้ที่ต้องคุกเข่าทำงานอาจต้องหาวัสดุที่นิ่มมารองบริเวณเข่าเพื่อกระจายแรงกด ถ้าจำเป็นอยู่ในท่าเหล่านี้นานๆ ให้พยายามเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เพื่อให้แรงกดที่ข้อสลับเปลี่ยนที่ไปเรื่อยๆ ในกิจกรรมทางศาสนาที่ต้องนั่งพับเพียบกับพื้นเป็นเวลานาน ให้สลับนั่งพับเพียบซ้าย-ขวาบ่อยๆ ไม่ควรรอจนเข่าปวดแล้วจึงขยับ

**5. เลี่ยงกิจกรรมที่มีแรงกระแทกหรือแรงบิดต่อข้อเข่าสูง** เช่น การกระโดดซ้ำๆ การยกของหนักเกินกำลัง การหมุนตัวด้วยการใช้หัวเข่า

**6. ลองวัดความยาวขาดู**

นอนหงาย ปล่อยขาตามสบายแต่ไม่กาง ให้เพื่อนคลำปุ่มกระดูกบริเวณที่เท้าสะเอว (anterior superior iliac spine, ASIS) และกลางตาตุ่มของเท้าด้านใน วัดระยะห่างจากทั้ง 2 จุดในขาข้างหนึ่ง ถ้าขาสองข้างยาวไม่เท่ากันเกิน 2 เซนติเมตร ต้องเสริมรองเท้าในระยะที่ขาด

**7. ออกกำลังกล้ามเนื้อหน้าขาให้แข็งแรง**

อาจใช้วิธีการที่ทำกันทั่วไป คือ ถุงทรายน้ำหนัก 1-2 กิโลกรัม มาผูกกับข้อเท้า นั่งห้อยขาแล้วยกขึ้น-ลง ช้าๆ ถ้าได้ 10 ครั้ง แล้วเมื่อยพอดี ให้ทำซ้ำอีก 2 เซท ถ้ายังง่ายไปก็เพิ่มน้ำหนักถุงทรายทีละ 0.5 กิโลกรัม จนได้น้ำหนักที่ยกได้ 10 แล้วเมื่อยพอดี หรือจะออกกำลังด้วยการยืนย่อเข่าทั้ง 2 ข้าง ประมาณ 20 องศา ค้างไว้ 1 วินาที แล้วเหยียดเข่า ทำซ้ำประมาณ 10 ครั้ง ถ้ารู้สึกว่าง่ายไป อาจยืนขาเดียวพิงฝา ปรับจนทำได้ประมาณ 10 ครั้ง แล้วเมื่อยพอดี ทำซ้ำอีก 2 เซท

**8. ถ้ามีอาการบาดเจ็บของเข่า มีอาการบวม ต้องทำการรักษา** และงดการทำกิจกรรมที่ทำให้มีอาการปวดมากขึ้น เมื่อหายยังไม่สนิทต้องระวังไม่ให้เป็นซ้ำและอย่าปล่อยให้มีอาการเรื้อรัง

**9. ไม่ควรใส่ส้นสูง จะทำให้เข่าแอ่น มีโอกาสที่เข่าจะเสื่อมได้ง่าย**

สวมใส่รองเท้าที่เหมาะกับกีฬาแต่ละประเภท เช่น รองเท้าวิ่งก็ควรมีส้นรองเท้าที่นิ่มรับแรงกระแทกได้ดี รองเท้าสำหรับใส่เล่นแบดมินตันหรือเทนนิสควรมีพื้นบางเพื่อไม่ให้พลิกได้ง่าย เป็นต้น

ถ้าดูแลเข่าของเราให้ดีวันนี้ จะปราศจากอาการปวดในวันหน้า ■

---

**เอกสารอ้างอิง**

*ZhangY, Jordan J. Epidemiology of osteoarthritis. Rheum Dis Clin N Am 2008;34: 515–29.*

เรื่อง/ภาพ zangzaew

# เส้นทางปั่น บึงหนองบอน

หลังจากใช้เป็นสถานที่ปั่นจักรยานออกกำลังกายกับเพื่อนๆ นักปั่นมาเป็นเวลายาวนานภายในศูนย์กีฬาทางน้ำบึงหนองบอน ซึ่งแต่เดิมนั้นใช้เป็นบึงรับน้ำตามโครงการแก้มลิงอันเป็นแนวทางจัดการน้ำตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ได้เห็นการเปลี่ยนแปลงขนานใหญ่ในช่วงเดือนที่ผ่านมา นั่นคือการปรับปรุงถนนเส้นทางรอบขอบบึงรับน้ำ ซึ่งแต่เดิมนั้นเป็นถนนลาดยางที่ถูกใช้งานมาเป็นเวลานาน จึงมีความชำรุดเสียหายไปบ้างตามกาลเวลา อีกทั้งยังมีเส้นทางที่ไม่ครบบรรจบรอบขอบบึงรับน้ำอย่างสมบูรณ์ ทำให้การปั่นจักรยานออกกำลังกายต้องเป็นไปในลักษณะปั่นไปแล้วปั่นกลับในเส้นทางเดิม

แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ความสะดวกสบายในการปั่นจักรยานออกกำลังของบึงแห่งนี้ ยังเป็นสถานที่ซึ่งผมและเพื่อนๆ ใช้กันเป็นประจำ เพราะเป็นเส้นทางที่ประกอบไปด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่ร่มรื่น และมีทิวทัศน์ของธรรมชาติแห่งผืนน้ำที่สงบสวยงาม อีกทั้งยังเป็นที่อยู่ที่หากินของบรรดานกหลากหลายชนิด จนพวกเราเรียกกันติดปากว่า *“สวนนก”*

และในเวลานี้ทางกรุงเทพมหานครได้จัดสรรงบประมาณปรับปรุงเส้นทางและพื้นที่ภายใน

บึงรับน้ำหนองบอน ตามโครงการเส้นทางจักรยานเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ 12 สิงหามหาราชินี ทำให้พื้นที่กว่า 1,600 ไร่ของบึงแห่งนี้กลายเป็นศูนย์กีฬาที่สมบูรณ์แบบทั้งด้านกีฬาทางน้ำ กีฬาจักรยาน ลานออกกำลังกาย ตลอดจนแหล่งข้อมูลความรู้อันสำคัญ

สำหรับเส้นทางจักรยานนั้น ได้มีการปรับพื้นผิวลาดยาง ตีเส้นจารจรโดยมีการแบ่งช่องทางสำหรับผู้ปั่นจักรยานด้วยความเร็วปกติ และช่องทางสำหรับผู้ปั่นจักรยานด้วยความเร็วสูงกว่า ด้วยการปั่นจักรยานไปในทิศทางเดียว ไม่มีการสวนทางกัน เพื่อความปลอดภัย พร้อมด้วยป้ายสัญลักษณ์ต่างๆ ตลอดเส้นทาง และยังได้เพิ่มเติมแนวรั้วบริเวณริมถนนใกล้แนวตลิ่งอีกด้วย

อีกทั้งยังเพิ่มเติมเส้นทางเข้าไปยังส่วนที่เป็นแหลมทั้งสองแห่ง ซึ่งแต่เดิมนั้นปั่นจักรยานเข้าไปไม่สะดวก เนื่องจากมีต้นไม้ขึ้นปกคลุมพื้นถนนจนเดินทางไม่ได้ และยังได้ปรับปรุงภูมิทัศน์บริเวณสองข้างทาง

ตลอดจนปลายสุดของแหลม ให้กลายเป็นส่วนหย่อมสวยงามไปด้วยไม้ดอกไม้ประดับน่ารื่นรมย์

ในส่วนของที่ทำการศูนย์กีฬาทางน้ำบึงหนองบอน ได้จัดให้มีนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเพื่อแสดงพระอัจฉริยภาพด้านการทรงเรือใบ การประดิษฐ์เรือใบ รวมถึงนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถโดยใช้หัวข้อตามพระราชดำรัสของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ความว่า **"พระเจ้าอยู่หัวเป็นน้ำ ฉันจะเป็นป่า..."** อีกด้วย

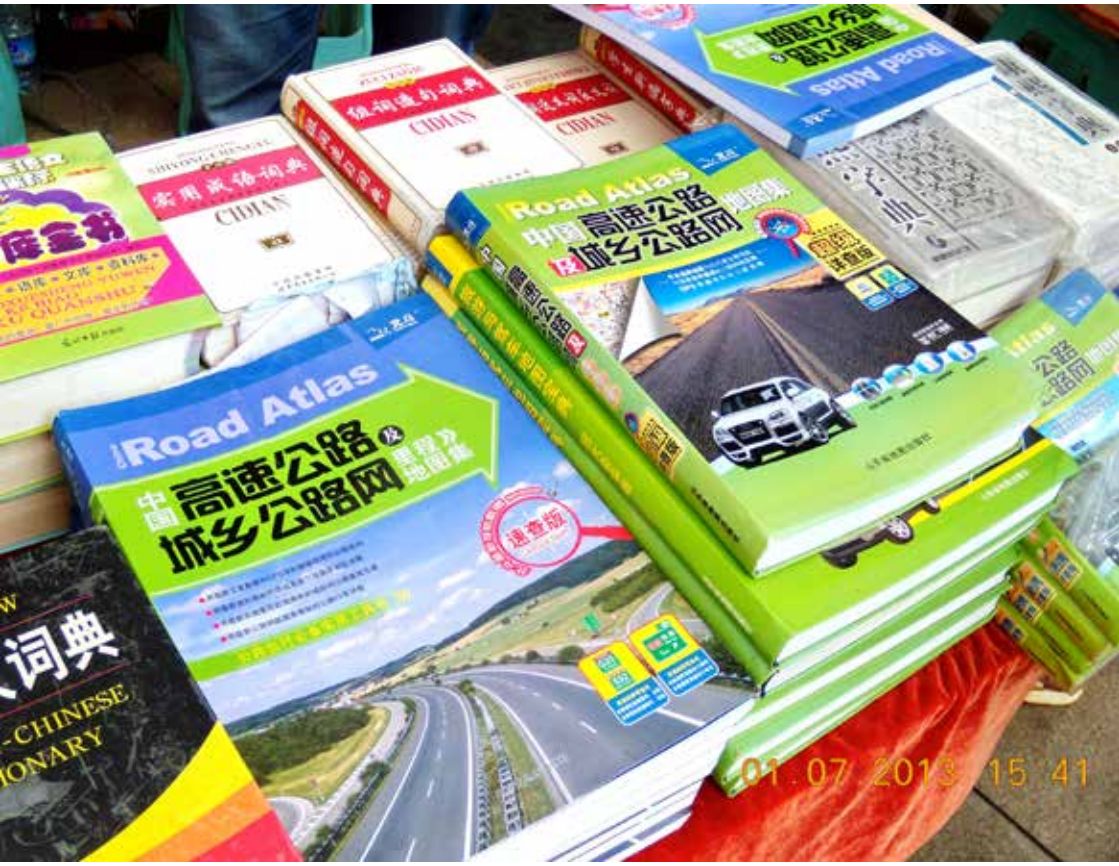
ศูนย์กีฬาทางน้ำบึงหนองบอนจึงกลายเป็นสถานที่ออกกำลังที่หลากหลาย และแหล่งเรียนรู้ที่น่าสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวจักรยานผู้มองหาสถานที่ปั่นจักรยานออกกำลัง ซึ่งไม่ต้องเดินทางไปไกล เพราะอยู่ในเขตกรุงเทพมหานครเรานี่เอง..

หากมีโอกาสแวะไปปั่นจักรยานด้วยกันนะครับ.. เข้าทางถนนเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ซอย 43 เขตประเวศ อยู่ติดกับสวนหลวง ร.9 นี่เอง ■

เรื่อง/ภาพ จารึก หลังสวน

# ปั่นสองเดือนเที่ยวยูนนาน
## ตอนที่ 5

***หมายเหตุ*** *บทความเรื่องเล่าต่อเนื่องจากตอนที่ 4 ซึ่งลงในสารสองล้อฉบับเดือนเมษายน 2558*




## จากหยวนหยางมุ่งเจียนชุ่ย

เกือบแปดโมงเช้ากว่าผมจะตัดใจบ๊ายบายสองสาวน้อย ผมเริ่มปั่นออกจากตำบลโตยี่ซุ ซึ่งจีนเขาทำจุดขายตั๋วให้เดินชมวิวดูนาขั้นกระได ว่ากันว่าเป็นจุดที่สวยสุดหากดูช่วงพระอาทิตย์ขึ้น ผมนอนพักสองคืนด้วยสุดจะติดใจที่พักสบายราคาประหยัดในโรงแรมเยาวชน แต่สุดขี้เกียจไม่ได้ตื่นมาดูวิว เพราะไปเที่ยวช่วงหน้าฝน ทุ่งนามีแต่สีเขียวท้องฟ้ามีแต่หมอกขาวและเมฆฝนสีทึมเทา บรรยากาศมืนซึมชวนนอน

ตอนปั่นมาไม่เห็น หรือไม่ได้มอง หรือไม่ทันสังเกตจุดขายตั๋วชมวิวที่ว่านี้ครับ สงสัยใจมัวนึกกังวลกลัวมืดค่ำ เพิ่งเห็นตอนขากลับที่เส้นทางบังคับต้องปั่นย้อนกลับตามเส้นทางเดิม ปั่นซักแค่หนึ่งกิโลเมตรหลังจากโบกมือบ้ายบายสองสาว ก็เห็นแนวรั้วที่เขาทำกั้นขนานชิดติดริมถนน ทั้งปลูกต้นไม้ทึบทำเป็นบังตา คงจะใช้ป้องกันคนพวกไม่ซื้อตั๋วกระเย้อเขย่งตัวแอบดูฟรี เห็นแนวรั้วทีแรกยังนึกว่าเขาตั้งใจทำกั้นกันวัวควายเดินหล่นตกเขา ปั่นซักพักถึงเข้าใจเมื่อถึง เขาอุตส่าห์ทำดูโอ่อ่า มีรั้วสเตนเลสสูงท่วมหัวคนแบบหีบเพลงซัก ซักปิดซักเปิดบนรางเลื่อน ตามกำหนดเวลาปิดเปิด ตอนผมปั่นผ่านยังซักยืดปิดกั้นคล้องโซ่ล่ามใส่กุญแจ เป็นด่านขวางกั้นถนนทางลงลานจอดรถ ที่ปรับพื้นเรียบเป็นลานคอนกรีตกว้างโล่ง รองรับรถยนต์คนมาเที่ยวน่าจะเกินร้อยคัน ศูนย์บริการนักท่องเที่ยวอยู่ถัดปลายทางลานจอดรถเป็นศาลาใหญ่ ออกแบบสวยงามก่อสร้างปราณีต ไอ้คน

01.07.2013 18:40

01.07.2013 17:26

ตาไม่มีแววดันมองไม่เห็นจุดขายตั๋วให้คนเดินเข้าไปดูวิวแปลงนา ที่ว่ากันดูสวยงามยามพระอาทิตย์ขึ้นตอนปั่นขามา

ครับก็แปลว่าปั่นเที่ยวแบบผม ที่ได้ปั่นมา ผ่านจุดชมแปลงนาขั้นกระไดสวยตามที่ลือกัน ทั้งจุดชมพระอาทิตย์ตกและจุดชมพระอาทิตย์ขึ้น แต่ผมไม่ได้ซื้อตั๋วเข้าไปดูทั้งสองแห่ง คิดในใจเก็บไว้แก้ตัวโอกาสหน้า ต้องจัดเวลาปั่นไปเที่ยวให้เหมาะกับช่วงที่วิวสวย ไม่ใช่มีแต่วิวเขียวเช่นครั้งนี้

ช่วงที่พักหนึ่งวันเต็มใน**ตำบลโตยี่ซุ** ไม่ได้นอนขี้เกียจเสียทั้งวัน แต่ขยันนั่งใช้เน็ตฟรีในที่พัก ค้นหาแหล่งเที่ยวที่น่าสนใจแถวนี้ ตั้งโจทย์ในหัวจะเลือกเมืองที่จะปั่นผ่านที่ควรเลือกแวะเที่ยว บนเส้นทางที่จะปั่นขึ้นเหนือ มุ่งเข้าพื้นที่ด้านใต้ของเมืองคุนหมิง

ผมตัดสินใจจะปั่นไปเที่ยว**เมืองเจียนชุ่ย** ด้วยอยู่ใต้เมืองคุนหมิงเด๊ะๆ ไม่ต้องปั่นย้วยไปย้วยมาเป็นปูเดินไต่ และด้วยนึกถึงคำแนะนำจากเพื่อนพูดให้ฟังกว่าห้าหกปีมาแล้ว บอกผมใครที่อยากดูเมืองเก่าของจีน แต่ไม่มีเวลาถ่อไปถึงเมืองต้าลี่ ให้ไปเที่ยวเมืองเจียนชุ่ยแทน

เมืองเจียนชุ่ยอยู่ใกล้ๆ บ้านเราใต้เมืองคุนหมิง หากเข้าจีนที่เมืองเหอโค่ว ปั่นไม่กี่วันก็ถึง ผมจำได้เพื่อนพูดให้ฟัง ประมาณนี้

จากตำบลโตยี่ซุถึงเมืองเจียนชุ่ย ระยะทางไม่น่าจะเกินร้อยห้าสิบกิโลเมตร ขาแกร่งขาแข็งเขาปั่นสองวันสบาย แต่ผมคนขาอ่อนซ้ำปั่นหน่อมแน้ม แถมทำตัวปั่นสบายไม่รีบร้อน ใช้เวลาปั่นสามวันกว่าจะถึง

ครับตอนนี้ละครับ ขอผมเล่าถึงเรื่องปั่นจากตำบลโตยี่ซุสู่เมืองเจียนชุ่ย ที่ผมปั่นสามวัน นอนพักในโรงแรมหนึ่งคืน กางเต็นท์หนึ่งคืน เริ่มคุ้นและไม่ได้มีความหวาดกลัวการตกค้างกลางคืนอยู่กลางทางเช่นแรกๆ แล้วละครับ อารมณ์งี้สุดเบิกบานกับการปั่นนอนกางเต็นท์ในในจีน หลังเรียนรู้ว่ายามค่ำคืนกางเต็นท์นอนริมทางสุดสบาย

ครับ...กว่าเดือนครึ่งของวีซ่าที่เหลืออยู่ ผมใช้วิธีกางเต็นท์นอนริมทางเป็นส่วนใหญ่แล้วละครับผม

ผมปั่นจากตำบลโตยี่ซุ ผ่านศูนย์ท่องเที่ยวจุดขายตั๋วดูวิวพระอาทิตย์ขึ้น ปั่นย้อนทางกลับถึงทางแยกของถนน 214 ที่เคยเข้าไปนั่งคุยกับเจ้าหน้าที่การท่องเที่ยวชาวไท แล้วตั้งลำปั่นดิ่งทางไหลลงลิ่วๆ มา 18 กิโลเมตร ต้องรีบเบรคหยุดรถ ทั้งที่กำลังเพลินและมันกะความเร็ว บนถนนสร้างเสร็จใหม่เอี่ยมขยายสองเลนกว้าง ที่สุดเรียบกริ๊บ เพราะเจอทางแยกต้องหยุดศึกษาป้าย หากปั่นตรงลงไปทางมันดิ่งลงเขาเห็นเมืองอยู่ก้นหุบลึก ป้ายที่ปากทางชี้บอกทางเข้าเมืองหยวนหยาง ครับไม่อยากลงไปครับ เกิดรู้สึกขี้เกียจทันทีที่จะปั่นลงไปและปั่นไต่กลับขึ้นมา เพราะจากที่ค้นข้อมูล ตัวเมืองหยวนหยางที่ผมกำลังเห็นอยู่ข้างล่าง ก็เป็นแค่ตัวเมือง ไม่ใช่พื้นที่ทำนาขั้นกระไดไอ้ส่วนแหล่งเที่ยวดูนาขั้นกระไดนั้นปั่นผ่านมาพอควรแล้ว รวมทั้งจุดชมพระอาทิตย์ขึ้นและตกที่เล่ามาแล้ว

พิจารณาอ่านป้ายรู้เรื่องแล้ว เส้นทางจะไปต่อจะไปเมืองหน่านชา ก็หักลำตั้งหลักมุ่งถนนซ้ายของทางแยก ดิ่งลงไปอีก ยังดีที่คนทำถนนเมืองจีนเขามีน้ำใจเขียนป้ายตัวเบ้อเริ่มให้รู้ตัว ว่าถนนที่ท่านกำลังมุ่งหน้าจะไปเป็นถนนดิ่งชันยาวม้ากกกกก...มากเขาเขียนบอกชัดเจนครับ 21 กิโลเมตร

ผมเห็นป้ายก็เข้าใจทันทีครับ รีบหยุดรถเปิดกระเป๋าหาเสื้อกันหนาวตัวเก่งสำหรับปั่นฝ่าลมหนาวเอาสวมทับอีกชั้น แล้วปั่นต่อออกแรงนิดเดียว รถมันก็ลิ่วๆ เพิ่มความเร็วได้ทันที เป็นถนนดูจากแผนที่ก็หมายเลข S214 แต่เป็นช่วงขยายทำเสร็จใหม่เอี่ยมครับ เขาสร้างถากเขาปรับความชันลาดน้อยสุดๆ แล้วนะครับ แต่รถจักรยานผมก็ยังลิ่วๆ แบบฟรีแรงด้วยความเร็วสูง ผ่านทิวทัศน์สวยงามมาก บางครั้งผ่านส่วนที่เขาทำผนังกันดินพังตามหน้าเขา เขาก็ทำสวยจริงส่วนที่กั้นเป็นผนังกันรถตกตรงทางโค้ง ก็ทำสวยไม่อุจาดตาให้เสียบรรยากาศวิวธรรมชาติที่สวยเลย

สุดปลายทางของการลิ่วลงมา ดูป้ายแนะนำทางเข้าเมืองซะหน่อย เพราะตามแผนที่ผมต้องปั่น

ผ่าน**เมืองหน่านชา** ปั่นเข้าไปถึงเขตเมือง เห็นชัดครับว่าคงจะเป็นเมืองสร้างขึ้นมาใหม่ ถนนเป็นถนนระดับผ่านกลางเมืองใหญ่ จำไม่แม่นแต่น่าจะสักสี่เลน สองฝั่งของถนนสร้างอาคารรุ่นใหม่สูงหลายชั้น ต้องหงายคอมองสร้างเรียงเป็นแถว สงสัยจะเป็นเมืองหน่านชาที่สร้างใหม่ เป็นแหล่งศูนย์กลางการค้าการขาย รวมทั้งศูนย์กลางการทำงานของหน่วยงานรัฐ

ปั่นต่ออีกหน่อย ถนนหดลดเหลือช่องรถยนต์วิ่งไปกลับสองช่องปรกติจนถึงเมืองต่อเนื่องถัดจากเมืองหน่านชา คงจะเป็นส่วนเมืองเก่าที่ผู้คนตั้งบ้านเรือนอยู่กันนานแล้ว เป็นเมืองใหญ่ครับ เวลาแค่บ่ายโมงผมเจอของกินอร่อยแบบฟลุ้ค จากที่สั่งคิดว่าเป็นอะไรก็ได้ตามแต่แม่ค้ามีหรือทำให้ กะแค่พอให้ท้องมันหายหิว ได้หมี่น้ำมาชามเบ้อเริ่ม ลักษณะเส้นเช่นหมี่เหลืองแต่เส้นกลมโต ดูเหมือนเขาจะตักเครื่องปรุงให้สองช้อน ใส่กองพูนทับหน้าเส้นในชาม พิจารณาดูมีถั่วลิสงซีกเป็นหลัก เหมือนเขาจะตุ๋นกับเครื่องเทศจนสีถั่วกลายเป็นสีน้ำตาล พอเอาช้อนกับตะเกียบพุ้ยกวนให้เครื่องปรุงกับน้ำซุปผสมคลุกกันดี ลองตักน้ำซดคำแรก อร่อยแหะ นึกยังงั้นครับ กลิ่นหอมอร่อยน่าจะเป็นเพราะถั่วลิสงตุ๋นกับเครื่องเทศที่แม่ค้าโปะมาให้สองช้อน เป็นตัวปรุงรสและกลิ่นน้ำในชามหมี่มีกลิ่นหอม ทั้งเคี้ยวถั่วกรุบฟันอร่อย สุดติดใจนั่งขอดเส้นขอดน้ำกินจนหมดชาม ราคารู้ตอนเขาเก็บตังค์หลังกินเสร็จแค่เจ็ดหยวน จึงเข้าใจทำไมเขาไม่มีพวกชิ้นเนื้อหรือชิ้นหมู

สารภาพครับ วันนั้นที่นั่งกินหมี่ชามนี้นึกไม่ออก...ว่าอร่อยแบบไหน เพิ่งนึกออกตอนเขียนนี่ล่ะครับว่าหมี่ชามนั้นอร่อยแบบน้ำเงี้ยวอาหารทางเหนือบ้านเราครับ ที่ต่างกันแค่เขาใส่ถั่วลิสงซีกที่ตุ๋นกะเครื่องเทศให้เคี้ยวกรุบหอมขึ้น โธ่...

กินหมี่อิ่มยังนึกขยันจะปั่นต่อ อ้าว...ฝนตกและท้องฟ้าก็มืดคลุมพื้นที่ไกล เลยตัดสินใจยอมครับยอม พอฝนซาก็หาที่พัก นอนในโรงแรมมอซอเดินท่อระบายน้ำท่อชักโครกแขวนลอยใต้เพดานเหนือเตียงนอน ให้เรานอนเห็นท่อเขรอะแล้วเสียวไส้ กลัวน้ำมันแหมะหยดลงบนหัว ก็ราคาสี่สิบหยวนเป็นค่านอนคืนแรกของการปั่นช่วงนี้

วันนี้จ่ายเงินค่าโรงแรม ก็ต้องหาทางประหยัดเรื่องการกิน ลงทุนหุงข้าวกินในห้องพัก อยากจะหาซื้อข้าวสารมาตุนซักหน่อย โรงแรมที่พักอยู่ใกล้ตลาดสด เดินหาร้านที่เขาขายข้าวแบบแบ่งย่อยไม่เจอเลย มีแต่ร้านที่ขายแบบยกกระสอบขนาดประมาณถุงปุ๋ย ยอมแพ้ครับกลับมาโรงแรมบุกเข้าไปในครัว ขอแบ่งซื้อข้าวสารกับเจ้าของโรงแรม ได้มาหนึ่งกิโลกรัมจ่ายเงินไปตามราคาที่ควรครับ ■

# “ปั่นเพื่อแม่ Bike for Mom 2015”

Fitness Lifestyle 56
เรื่อง วชิรุฬ จันทรงาม

กิจกรรมจักรยานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 83 พรรษา 12 สิงหาคม 2558 ตามพระราชปณิธานของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ที่ทรงแสดงความกตัญญูกตเวที แด่องค์สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และเปิดโอกาสให้ประชาชน ได้เข้าร่วมกิจกรรมฯ กำหนดจัดงานในวันที่ 16 สิงหาคมนี้ เวลา 15.00 น. พร้อมกันทั่วประเทศนั้น

*ถ่ายภาพโดย ณรงค์ศักดิ์ รุ่งพุฒิพงศ์*

ได้เปิดให้มีการลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม ตั้งแต่เวลา 09:00 น.ในวันที่ 1 กรกฎาคม 2558 ถึงวันที่ 9 สิงหาคม 2558 แต่ในเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมง ก็ได้มีผู้ที่สนใจเข้าลงทะเบียนครบเต็มตามจำนวนสำหรับในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด ทั้งทาง on-line และที่สำนักงานเขตหรือศาลากลางจังหวัดทั่วประเทศพร้อมๆ กันเป็นจำนวนมาก

ส่วนการมารับเสื้อและเข็มกลัดพระราชทานสำหรับผู้ที่ลงทะเบียนในกรุเทพฯ ในวันที่ 25-26 กรกฎาคม 2558 ณ สนามกีฬากองทัพบก ถนนวิภาวดีนั้น มีผู้ไปเข้าคิวรอรับกันตั้งแต่เช้าตรู่ โดยผู้ที่ไปตั้งแต่ก่อนตี 5 ครึ่ง ได้เริ่มเข้ารับเข็มกลัดและเสื้อพระราชทานตั้งแต่เวลาประมาณ 9 นาฬิกากว่าเป็นต้นไป ส่วนผู้เขียนได้ไปเข้าคิวตั้งแต่เวลา 7 นาฬิกา ก็ได้รับในเวลาประมาณเวลา 10:45 น. เป็นคิวที่ 4,400 กว่า การดำเนินการมีการเตรียมการดีมาก มีระบบอำนวยความสะดวก มีการแจกอาหารเครื่องดื่ม มีกิจกรรมและการแสดงดนตรี ฯลฯ

ในกรุงเทพฯ มีการซ้อมการปิดถนนและซ้อมปั่นตามเส้นทางในวันที่ 2 สิงหาคม ซึ่งดำเนินไปอย่างเรียบร้อย ช่วยให้ทราบถึงจุดที่จะต้องปรับปรุงต่างๆ บรรยากาศการเตรียมพร้อมจัดกิจกรรมปั่นเพื่อแม่เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ตามจังหวัดต่างทั่วประเทศ ก็เป็นไปอย่างคึกคัก มีประชาชนจากอำเภอต่างๆ ทยอยเดินทางมาเตรียมร่วมกิจกรรมกันอย่างเนื่องแน่น ซึ่งกิจกรรมปั่นเพื่อแม่ จะเริ่มปล่อยขบวนพร้อมกันกับกรุงเทพมหานคร ไปตามเส้นทางตามที่ได้กำหนดไว้

ในวันจริงของกิจกรรม Bike For Mom ปั่นเพื่อแม่ 16 สิงหาคม 2558 ได้มีประชาชนทยอยเดินทางไปลงทะเบียนกันอย่างคึกคักในจุดที่รับลงทะเบียน และสแกนบาร์โค้ดเพื่อบันทึกสถิติโลกลงในกินเนสส์บุ๊ค

*ถ่ายภาพโดย ณรงค์ศักดิ์ รุ่งพุฒิพงศ์*

ซึ่งพบว่าหลายๆ คนเดินทางกันมาเป็นครอบครัว พ่อแม่ลูก มีทั้งเด็กเล็กและผู้สูงอายุ ที่มาร่วมปั่นจักรยานเพื่อแม่ในครั้งนี้ หลายคนบอกว่านอกจากจะได้ร่วมกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ แล้ว ยังได้ออกกำลังกายกันอีกด้วย มีการแจกน้ำดื่ม เครื่องดื่มและอาหารว่างตั้งแต่ขณะไปลงทะเบียนและระหว่างกิจกรรมอย่างเพียงพอ

เมื่อถึงเวลา 15:00 น. สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วยพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงเปิดกิจกรรมจักรยานเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ Bike For Mom ปั่นเพื่อแม่ ณ ลานพระราชวังดุสิต พระบรมรูปทรงม้า เขตดุสิต

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร และพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงจักรยานนำผู้เข้าร่วมกิจกรรมปั่นจักรยานเฉลิมพระเกียรติ ไปในเส้นทางจากพระบรมรูปทรงม้าถึงกรมทหาราบที่ 11 รักษาพระองค์ เขตบางเขน ทั้งไป-กลับเป็นระยะทางรวม 43 กิโลเมตร

ขบวนของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เป็นขบวน A ประกอบด้วยคณะบุคคลสำคัญ อาทิ พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี และคณะรัฐมนตรี พล.อ.วรพงษ์ สง่าเนตร ผู้บัญชาการทหารสูงสุด (ผบ.สส.) ผู้บัญชาการเหล่าทัพ พล.ต.อ.สมยศ พุ่มพันธุ์ม่วง ผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ (ผบ.ตร.) รวมทั้งภาคเอกชนและประชาชน

พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงนำขบวน B ประกอบด้วยบุคคลสำคัญอาทิ หัวหน้าส่วนราชการระดับอธิบดีหรือเทียบเท่า หัวหน้าหน่วยงานระดับผู้บัญชาการกองพล รวมทั้งภาคเอกชนและประชาชน

ส่วนขบวนที่ 3 หรือขบวน C เป็นขบวนของประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรม Bike For Mom ปั่นเพื่อแม่ นอกจากนี้ ในอีก 76 จังหวัดยังได้เข้าร่วมจัดกิจกรรมปั่นจักรยานเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถโดยพร้อมเพรียงกันทั่วประเทศ

ตลอดเส้นทางที่ทั้ง 2 พระองค์ ทรงจักรยานผ่าน เหล่าพสกนิกรต่างเปล่งถ้อยคำถวายพระพร "ทรงพระเจริญ" ขณะเดียวกัน สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร และพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงโบกพระหัตถ์ทักทายเป็นระยะๆ นำความปลื้มปิติมายังผู้เข้ารับเสด็จเป็นอย่างยิ่ง

เมื่อขบวนจักรยานถึงกองบังคับการกรมทหารราบที่ 11 มหาดเล็กรักษาพระองค์ฯ เขตพญาไท สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงวางพุ่มดอกไม้ถวายราชสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

จากนั้น ทรงปั่นจักรยานนำขบวนไปตามถนนวิภาวดีรังสิต โดยเมื่อมาถึงจุดพักในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วงดนตรี KU Wind Symphony ได้บรรเลงเพลงพระราชนิพนธ์และเพลงความรักความผูกพันกับแม่ และเมื่อทรงปั่นจักรยานถึงกรมทหารราบที่ 11 รักษาพระองค์ เขตบางเขน พระองค์ทรงวางพุ่มดอกไม้ถวายราชสักการะ พระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

เวลา 17:40 น. สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร พร้อมด้วย พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ทรงปั่นจักรยานนำขบวนกลับไปยังลานพระบรมรูปทรงม้าถึงประมาณเวลา 19:10 น. โดยใช้เวลาในการทรงจักรยานประมาณ 4 ชั่วโมง

จากนั้น ได้ทรงทอดพระเนตรนิทรรศการเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ บริเวณสนามเสือป่า ภายใต้แนวคิดแห่งการรวมพลังทุกภาคทุกส่วน และประชาชนชาวไทยทั้ง 77 จังหวัด และได้ทรงพระราชทานจักรยาน

*ถ่ายภาพโดย ณรงค์ศักดิ์ รุ่งพุฒิพงศ์*

ส่วนพระองค์ ให้ประชาชนได้ชมอย่างใกล้ชิด พร้อมกันนี้ ได้ทรงทอดพระเนตรการแสดงคอนเสิร์ตบทเพลงเพื่อแม่ โดยวงออร์เคสตรา 3 เหล่าทัพ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ และกรมศิลปากร

จากกิจกรรม Bike for Mom ปั่นเพื่อแม่พร้อมกันทั่วประเทศ นางลูเซีย ซีนิแกกไลซี กรรมการตัดสินกินเนสส์ บุ๊ก เวิลด์ เรคคอร์ด ได้มาทำการตรวจสอบผลการบันทึกสถิติโลกรายการ Bike for Mom ปั่นเพื่อแม่ และได้ให้การรับรองจำนวนผู้เข้าร่วมในการปั่นจักรยานในครั้งนี้ที่จำนวน 136,411 คน ซึ่งทำลายสถิติที่ไต้หวันเคยทำไว้ 72,919 คน

จึงถือว่าประเทศไทยเป็นเจ้าของสถิติโลกรายใหม่ ที่มีคนร่วมปั่นจักรยานพร้อมกันมากที่สุดในโลก และเป็นการประกาศให้ชาวโลกรู้ว่าคนไทยรักแม่ของแผ่นดินมากเพียงใด ■

พล.อ.ประยุทธ์ นายกรัฐมนตรี รับรางวัล “กินเนสส์ บุ๊ก เวิลด์ เรคคอร์ด” ปั่นเพื่อแม่ Bike for Mom ซึ่งมีจำนวนผู้เข้าร่วมในการปั่นจักรยานมากสุดโลก 136,411 คน ทำลายสถิติที่ไต้หวันเคยทำไว้ 72,919 คน และได้กล่าวชื่นชมว่า เราได้รางวัลนี้มา เพราะการร่วมแรงร่วมใจจากประชาชนทุกคน ที่ทำเพื่อสถาบันพระมหากษัตริย์ ถ้าไม่มีสถาบันพระมหากษัตริย์ ก็คงเกิดวันนี้ขึ้นไม่ได้ ■

## กิจกรรมนิทรรศการ Bike for Mom

**ซุ้มที่ 1** เส้นทางแห่งรัก..และความผูกพัน
**ซุ้มที่ 2** เส้นทางแห่งคำสอน..ก่อเกิดพระราชกรณียกิจ
**ซุ้มที่ 3** เส้นทางแห่งสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ
**ซุ้มที่ 4** เส้นทางร้อยรวมใจ..แห่งความภักดี
**ซุ้มที่ 5** เส้นทางประทับใจ..บันทึกไว้ในความทรงจำ
**ซุ้มที่ 6** เส้นทางจักรยาน...สู่กิจกรรมปั่นเพื่อแม่
**ซุ้มที่ 7** เส้นทางจักรยาน..เส้นทางแห่งความสำเร็จ
**ซุ้มที่ 8** เส้นทางรักและห่วงใย..สู่จุดหมายอย่างปลอดภัย ■

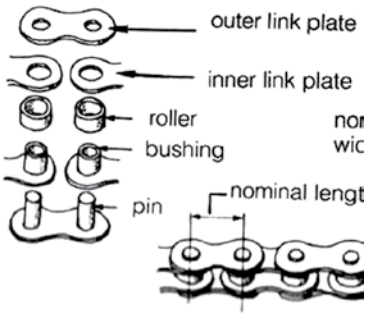
## ประกวดภาพถ่าย Bike for Mom ปั่นเพื่อแม่

Bike for Mom ปั่นเพื่อแม่ทั่วแผ่นดิน เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 83 พรรษา 12 สิงหาคม 2558 เปิดโอกาสให้เยาวชนและประชาชนชาวได้ร่วมถ่ายภาพเหตุการณ์ทางประวัติศาสตร์ ร่วมแสดงออกถึงความจงรักภักดี ส่งเสริมความตระหนักรู้ในพระคุณของแม่และแม่ของแผ่นดิน และสร้างนักถ่ายภาพรุ่นใหม่

คณะกรรมการตัดสินภาพถ่ายฯ จะคัดเลือกภาพที่สื่อความหมายใน 5 ประเภท ได้แก่ ความรัก ความสามัคคี ความกตัญญู ลูกทำเพื่อแม่ และความมุ่งมั่น โดยภาพถ่ายที่ถูกคัดเลือกจำนวน 1,000 ภาพ จะได้รับเกียรติบัตรและยังได้รับการเผยแพร่ในหนังสือบันทึกความทรงจำในประวัติศาสตร์ Bike for Mom ปั่นเพื่อแม่ ที่จะจัดพิมพ์พร้อมกับหนังสือราชสดุดีพระมิ่งมาตาของแผ่นดิน 83 พรรษา กิจกรรม Bike for Mom ปั่นเพื่อแม่ อย่างละ 10,000 เล่ม และจะรวบรวมข้อมูลจากหนังสือทั้ง 2 เล่ม จัดพิมพ์เป็นหนังสือบันทึกความทรงจำในประวัติศาสตร์ Bike for Mom ปั่นเพื่อแม่ ฉบับประชาชน อีก 100,000 เล่ม ■

เชิงช่างหนึ่ง
เรื่อง ช่างหนึ่ง

# 100km /

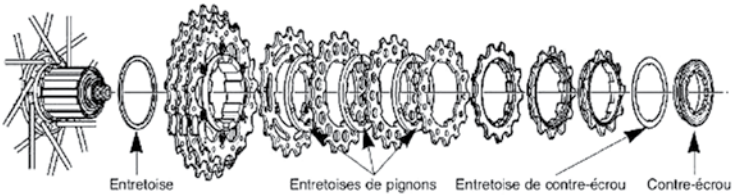


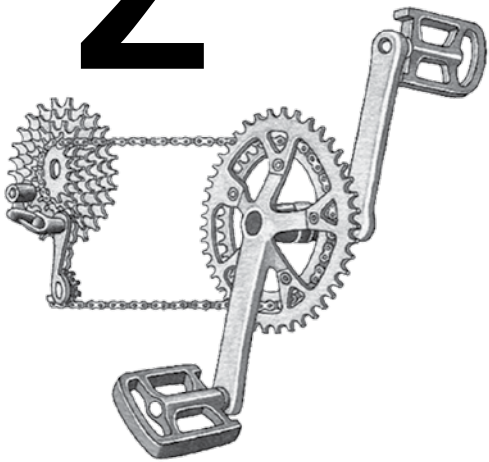
ในฉบับเดือนสิงหาคม 2558 ได้กล่าวไปบ้างแล้ว เรื่องของยางในการปั่นระยะไกลว่า เราควรตรวจเช็คอะไรบ้าง ฉบับนี้ก็ยังคงเป็นเรื่องราว 100 km ตอน 2 จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับ ชิ้นส่วนตัวต่อไปนั่นคือ โซ่ จาน และเฟือง ว่าทำไมเราต้องตรวจ ประการแรกเลยนะครับ ชุดขับเคลื่อนที่ใช้ในขณะที่ปั่นอยู่เนี่ย มันก็มีการใช้งานมานานพอสมควรจริงมั้ยครับ เพราะถ้าเราจะออกไปปั่น 100 km ได้ แสดงว่าเราต้องซ้อมก่อนไปปั่นแน่ๆ ความสึกหรอมันต้องมี ก่อนที่เราจะไปออกทริปคราวหน้า เราจะทราบได้อย่างไรว่ามันสึกหรอ

ทุกท่านคงทราบว่าเราใช้จักรยานของเรามานานแค่ไหน ปั่นหนักอย่างไร เช่น เวลาเปลี่ยนเกียร์ได้ผ่อนแรงลงมานิดนึงหรือเปล่า หรือชะลอรอบขาลงเล็กน้อยหรือไม่ ในขณะขึ้นเนินเวลาเปลี่ยนเกียร์เปลี่ยนตรงตามเวลาที่เหมาะสมมั้ย **อันนี้ขออธิบายละเอียดหน่อย ในขณะที่เราขึ้นทางลาดชัน ถ้าเราขึ้นไปแล้ว รถมีการเคลื่อนที่ช้าถึงช้ามาก เราเปลี่ยนเกียร์ช่วงเวลานั้น ความเสียหายจะมากกว่า ถ้าเราปั่นขึ้นไปแล้ว ขณะที่ความเร็วรถยังเร็วอยู่แล้วเปลี่ยนเกียร์ความสึกหรอจะน้อยกว่า** อันนี้เป็นเรื่องละเอียดอ่อน ถามว่าทำอย่างแรกหรืออย่างที่สองก็แล้วแต่ท่านผู้ใช้ผมคงไปห้ามไม่ได้ เพราะบางทีผมก็ใช้ความรุนแรงในการเปลี่ยนเกียร์บ้างบางเวลาเหมือนกัน กลับมาที่ประเด็น เรื่อง ชุดขับเคลื่อนหมดสภาพตอนไหน เราจะแยกเป็นสี่ระดับนะครับ

**1. ชิ้นส่วนแรก คือ ชุดจาน** มีสึกหรอด้วยหรือ? ตอบแบบยืนยันว่าใช่ครับ มีการสึกหรอได้ ประการแรกเราไม่หยอดน้ำมันหยอดโซ่เลย ก็ไม่ต้องบอกอะไรมากนะครับ แรงเสียดสีเป็นร้อยๆ รอบความร้อนที่เกิดจากการเสียดสีจากโซ่ มันก็จะไปกัดใบจานได้ สังเกตจากสีของใบจาน ชุดจานใหม่ๆ ฟันเฟืองจะดำหรือสีเงินทั้งฟัน ถ้าสังเกตให้ดีเลยเวลาใช้งานไปสีมันจะหายไปนั่นแหละครับ การสึกหรอที่มันเกิดขึ้นกับฟันของใบจานนั่นเอง กรณีที่สึกหรอลักษณะนี้ผมเรียกว่าขั้นที่ 1 แล้วขั้นที่ 2 ล่ะ ขั้นนี้แหละครับเป็นขั้นที่เสียหายหนัก จนต้องเปลี่ยนสถานเดียว นั่นคือมันกัดกินเนื้ออลูมิเนียมของฟันจานลงไป มันจะสีจนเป็นสีอลูมิเนียม สถานการณ์ตอนนี้คงไม่พ้น 1000-2000 km ฟันจานจะไม่ล็อกกับโซ่แล้ว อาการคือ มันจะ **"วืด"** เวลาเราออกแรงกดที่บันไดปั่น

/2



*ภาพประกอบจาก wiki How*

นั่นแสดงว่าใบจานของท่านหมดสภาพแล้ว

**2. ไหนๆ ก็กล่าวถึงใบจานมาแล้ว ตัวที่ติดกันคือ โซ่** ซึ่งมักจะสึกหรอตามใบจาน อาการสาหัสเช่นกัน เพราะโซ่มีความยาว หรือข้อโซ่หลายร้อยข้อ การสึกหรอก็เป็นร้อย เริ่มงง *5555* อย่าเพิ่งงง ครับ เอาเป็นว่าโซ่ 1 ชิ้นจะเรียงต่อกันเป็นชุดแล้วต่อๆ กันด้วยสลักของโซ่นั่นเอง ถ้าไม่มีสารหล่อลื่นในตัวข้อแต่ละข้อ โซ่ก็จะไปกัดฟันใบจาน กัดไปเรื่อยๆ จนฟันใบจานเล็กลงนั่นเอง โซ่สึกมั้ย? สึกหรอแน่นอน แต่จะสึกหรอบริเวณลูกรอกเล็กๆ ในแต่ละข้อโซ่ มันจะเล็กลงเรื่อยๆ ฟันใบจานก็จะเล็กลงเรื่อยๆ เราจะเรียกว่า จานฟันหรอไงครับ หรือถ้าจะป้องกันแก้ไขก็ต้องตรวจสอบโดยใช้เครื่องมือ ตรวจความยืดของโซ่ ซึ่งตรวจได้ตามร้านจักรยานนะครับ

**3. ยังไม่จบแค่นั้น ใบจาน โซ่ ถ้าขาดชุดเฟืองไป ระบบขับเคลื่อนก็จะไม่สมบูรณ์** เฟืองก็จะสึกคล้ายๆ ชุดฟันใบจาน ส่วนที่สึกหรอมากที่สุดคือเฟืองที่ใช้บ่อยๆ สภาพเฟืองของแต่ละท่านจะสึกหรอไม่เหมือนกัน เนื่องจากการปั่นบนสภาพถนนที่ต่างกัน เป็นทางเรียบหรือเป็นเนินเขา จะสึกหรอต่างกันโดยสิ้นเชิง ถ้าเป็นทางราบเรียบ ชุดเฟืองก็จะสึกหรอตั้งแต่เฟืองที่ 17 ลงมาจนถึง 12 หรือ 11 แต่ถ้าเป็นคนที่ใช้ทางเนินเขาบ่อยๆ จะสึกหรอที่ 17 ขึ้นไปจนใหญ่สุด เป็นส่วนใหญ่

**4. ทั้งสามส่วนที่สึกหรอ ยังมีอีกหนึ่งชิ้นที่จะสึกหรอตามๆ กันมา นั่นคือ ลูกรอกตีนผี** ซึ่งมักจะขาดการดูแล จะสึกหรอโดยเราไม่ได้ทราบเลย อาการที่เกิดคือ โซ่มักจะตกเวลาเราใช้เฟืองตัวเล็กสุด แล้วการเปลี่ยนเกียร์จากจานใหญ่ลงมาจานเล็ก ขาตีนผีจะดีดไปด้านหลัง ขณะจังหวะนั้น โซ่จะถูกดีดออกไปตกร่องระหว่างลูกรอกกับตัวประกอบลูกรอก อาการนี้จะมาจากสาเหตุลูกรอกสึก บางกรณีลูกรอกแตกเลยยิ่งหนัก โซ่จะล็อคตีนผี ถ้าเราปั่นเดินหน้า มันจะทำให้ตีนผี Drop outs หักได้

ที่กล่าวมานั้น ถือว่าระบบขับเคลื่อนเป็นสิ่งสำคัญแล้วมีผลต่อเนื่องกับหลายชิ้นส่วน ทางที่ดีก่อนและหลังการปั่น หมั่นตรวจสอบควรดูแลรักษาให้ดีแล้ว ไม่ว่าจะระยะ 0-100-1000-2000 ก็สบายใจในทุกเส้นทาง ■

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

## ☺ สมาชิกประเภทบุคคล

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

(รับวารสาร สารสองล้อ แบบรูปเล่มทางไปรษณีย์)

* กรณีต่ออายุสมาชิก ใช้อัตราเดียวกับแบบรายปี

## ☺ สิทธิประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ

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

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
Thai Cycling for Health Association

## ☺ การชำระค่าสมัครสมาชิก

สามารถชำระได้สองวิธีคือ

**1. สมัครแบบออนไลน์**

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

หรือใช้สมาร์ทโฟน สแกน QR Code ที่ปรากฏนี้

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 ช่องนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทรศัพท์ 02-678-5470 โทรสาร : 02-678-8589
เวลาทำการ 09:00 น. – 18:00 น.
email: membertcha@gmail.com

Total Bicycle Life Support and Service
LOUIS GARNEAU GIANT BRUNO
GIOS CHEVROLET FUJI DAHON
MIYATA
トンローバイク
Thonglor Bike
49 Soi 55 Sukhumvit Road Bangkok Tel. 0-2712-5425

PMP
ROOF RACKS & BIKE RACKS
แร็คหลังคา
แร็คจักรยาน
www.pmpaccess.com
www.facebook.com/pmpaccess
Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

## รับสมัครทีมงาน "สารสองล้อ"

หากคุณมีความสนใจในการจัดทำสื่อ และสนใจในกิจกรรมเกี่ยวกับจักรยาน.. มาร่วมเป็นส่วนในการสร้างสรรค์ "สารสองล้อ" กับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยด้วยกัน

**ตำแหน่งกองบรรณาธิการ**

- วุฒิปริญญาตรี ขึ้นไป หรือเทียบเท่า
- ถ่ายภาพได้เป็นอย่างดี
- ถนัดเขียนบทความ
- มีพื้นฐานเข้าใจงานหนังสือ นิตยสาร และเว็บไซต์
- สามารถเดินทางไปต่างจังหวัดได้
- รักการใช้จักรยาน

**ส่งข้อมูลประวัติ และตัวอย่างผลงานของคุณไปที่**
email: tchathaicycling@gmail.com

## พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่

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

## 20 กันยายน 2558 มหานคร "คาร์ฟรีเดย์" กรุงเทพเมืองน่าปั่น

พบกิจกรรมปั่นทุกวันที่ Night Trip 18:00 น. SIAM SQUARE ONE

มหานครแห่งความสุข BANGKOK CAR FREE DAY 2015 เดินทางร่วมกัน วันพาหะส่วนรวม

**16-20 กันยายน 2558**

### สัปดาห์ลดใช้รถยนต์ ปั่นมา หรือมา BTS ก็ชิวไปด้วยกันได้

- พบไนท์ทริป น่าสนใจ Style คนกรุง นิทรรศการเมืองน่าปั่น ณ ลานกิจกรรม ทางเชื่อม BTS SIAM SQUARE ONE

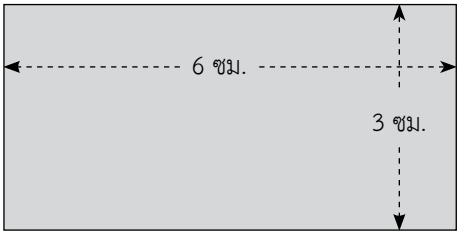
  อาทิตย์ 20 กันยายน 2558
- ทริปรณรงค์ 27 จุดรวมพลสู่ท้องสนามหลวง ร่วมกิจกรรม ปั่นลัดเลาะเที่ยวเกาะรัตนโกสินทร์ ปั่นเล่น เดินเที่ยว ชมวัด ชมวัง ตื่นตากับ ทิวทัศน์กรุงเทพที่คุณต้องหลงรัก เวทีแสดงพลัง คนกรุงเทพรักจักรยาน ณ ลาน Siam Squre One

หมายเหตุ มีบริการจักรยานยืมออกไนท์ทริป วันละ 20 คัน

## จองด่วน!

## โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

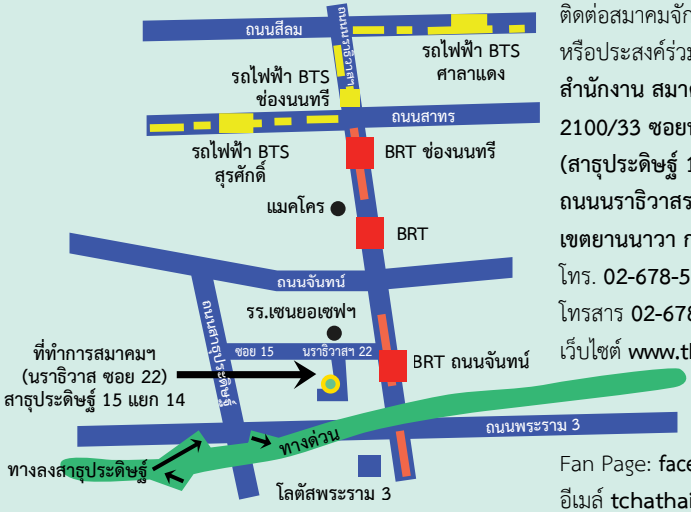
เปิดพื้นที่โฆษณาย่อยเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่ายจักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด 3 คูณ 6 เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาสเปิดพื้นที่ใหม่เพียง 1,000 บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน โทร. 02-678-5470 หรือทางเวบไซต์ที่ http://bit.ly/TCHAminiAD




**โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!**

โครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อนำจักรยานเก่ามาบูรณะใหม่ และนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนตามที่ห่างไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับการกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาคจักรยานที่ไม่ใช้แล้ว และยังอยู่ในสภาพที่สามารถซ่อมแซมขึ้นมาใหม่ได้ โดยสมาคมฯ มีกิจกรรมนัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง จากบรรดาอาสาสมัครมาช่วยกันซ่อมบำรุงให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ ฟื้นคืนชีพขึ้นมาใหม่ สามารถนำไปใช้งานได้อย่างเช่นปกติดังเดิม โดยมีโครงการนำจักรยานเหล่านี้ไปส่งมอบให้กับเยาวชน ณ โรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ




ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่
**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
อีเมล์ tchathaicycling@gmail.com

## สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

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

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

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01 | หมวกคลุมหน้า (สีฟ้าและสีเขียว) ใบละ 130 บาท | 02 | แถบเสื้อสะท้อนแสง สินค้าหมดชั่วคราว | 03 | เสื้อจักรยาน TCHA แขนสั้น ตัวละ 750 บาท | 04 | เสื้อจักรยาน TCHA 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 โปรดระวังจักรยาน ชิ้นละ 30 บาท |

# Ford ESCAPE

## • 20” ESCAPE

*12 kg.*

Price **24,300 THB.-**

## • 20” C-Max

*14 kg.*

Price **9,300 THB.-**

## • 16” ST

*12 kg.*

Price **13,300 THB.-**

* Weight included pedals.

## ส่วนลดโปรโมชั่นสอบถามได้ที่ตัวแทนจำหน่าย :

OFFICIAL DEALER

| | | | |
|---|---|---|---|
| แสงเจริญ | บางนา | กรุงเทพฯ | 02-393-2197, 081-938-0153 |
| TOPGEAR CYCLING | อ.บางพลี | สมุทรปราการ | 095-796-0111, 02-751-0396 |
| แสงอรุณ | อ.เมือง | สระบุรี | 036-211-331, 081-371-6608 |
| อะคลั่ยกลการ | อ.เมือง | นครราชสีมา | 044-241-934 |
| วิระพาณิช | อ.อุทุมพรพิสัย | ศรีสะเกษ | 081-876-3486 |
| น้ำอ่วมเฮง | อ.เมือง | สุรินทร์ | 081-976-4361, 094-310-9754 |
| เซ็นเตอร์ไบค์ | อ.เมือง | สุราษฎร์ธานี | 081-677-7728, 077-221-884 |
| ซีพองซ์จักรยาน | อ.เมือง | ระนอง | 081-891-4811, 077-832-888 |
| U-BIKE | อ.หาดใหญ่ | สงขลา | 089-197-1799, 087-042-6479 |
| ยอดวิทย์ | อ.เมือง | ภูเก็ต | 076-256-164 |

*Available at:*

Robinson

MEGA

Ford

BY DAHON®