

วารสาร สาร สองล้อ

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี ๒๕๔๐ ๒๕๔๕ ๒๕๕๐



๘
๒๕๕๕

ฉบับที่
๒๕๔
สิงหาคม



สนับสนุนโดย



สนับสนุนโดย

Bike to Work
ปั่นไปทำงาน..
สบายขนาดนั้น
เลยหรือ!?

สร้างฝัน..ทางจักรยาน..

- The Mall Inter Bicycle Show ○ บทสรรเสริญจักรยาน
- ปั่นไปกินฯ ย่านประชาชนเวสต์ ○ ปิดโครงการ ๒๖ วัน “ทำ-มะ”
- ติดต่อจูนอัพ ○ ลดไขมันให้ฟิตแอนด์เฟิร์ม ○ ปั่นสู่โรค

ISSN 1513-6051



facebook.com/TCHAtaicycling
www.thaicycling.com



BIG.NINE – BIG WHEELS, BIG KNOW-HOW

MTB 29" เลือกเขาเทรนด์ใหม่มาแรง MERIDA ไม่หยุดยั้งที่จะค้นคว้าวิจัย เพื่อให้ได้รถที่สมบูรณ์แบบที่สุดในปี 2011 MERIDA รุ่น TWENTY NINE LITE ได้รับคะแนนทดสอบสูงสุดระดับ "SUPER" จากนิตยสารจักรยานชื่อดังของเยอรมัน "BIKE" และยังเป็นอาวอร์ดที่ทีม Multivan MERIDA คว้าชัยชนะมาแล้วมากมายตลอดฤดูกาลแข่งขันที่ผ่านมา

เฟรมที่ได้รับการออกแบบให้มีความแข็งแรง มีน้ำหนักเบา สมรรถนะการทรงตัวดีเยี่ยม ให้ความนุ่มนวลกว่า ไม่ว่าจะเป็นมือใหม่ หรือมือระดับพระกาฬ สำหรับผู้ที่เพื่อการพักผ่อน ออกกำลังกาย จนถึง นักแข่งระดับอาชีพ สามารถเลือกใช้ได้ทุกรูปแบบ



BIG NINE TFS 900 [30 สปีด] เฟรม อลูมิเนียม BIG NINE TFS 6061 ตะเกียบโช๊ค Manitou 29" Tower Air มือ
เกียร์ Shimano SLX ดินผี Shimano XT สับจาน Shimano Deore ชุดจานหน้า Shimano M552 42-32-24T เบรค ดิสเบรค
Avid Elixir 1 แฮนด์คอป MERIDA Pro ยางนอก Schwalbe Racing Ralph 29*2.25



BIG NINE TFS 300 [27 สปีด] เฟรม อลูมิเนียม BIG NINE TFS 6061 ตะเกียบโช๊ค SR Suntour XCM HLO มือ
เกียร์ Shimano Alivio ดินผี Shimano XT สับจาน Shimano Acera ชุดจานหน้า Shimano Alivio M430 44-32-22T เบรค
ดิสเบรค Tektro Draco แฮนด์คอป MERIDA Comp ยางนอก Maxxis Crossmark 29*2.10

MERIDA EUROPE GmbH
BLUMENSTRASSE 51 71106
MAGSTADT GERMANY
WWW.MERIDA.DE



ติดตามรายละเอียดได้ที่
facebook.com/MERIDA.IN.TH
บจก.ไซเคิลสปอร์ต โทร 02-6217225



MOUNTAIN BIKE 29"



ออกแบบปก ZangZaew



บรรณาธิการ



ความตื่นตัว.. ความคึกคัก ของการใช้จักรยานในประเทศไทย โดยเฉพาะในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีความชัดเจนมากขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่ตนเองพยายามพิจารณาว่า เป็นเพราะเราเข้ามาอยู่ในแวดวงของผู้ใช้จักรยาน จึงทำให้สัมผัสกับความตื่นตัวในกลุ่มผู้ใช้จักรยาน หรือเป็นเพราะว่ามันมีความตื่นตัวเกิดขึ้นจริงๆ ในสังคม..

คำตอบคือ.. มีความตื่นตัวของกระแสการใช้จักรยาน เกิดขึ้นจริงในสังคมไทยเวลานี้ สังเกตได้จากการเกิดขึ้นของกิจกรรมต่างๆ ที่จักรยานกลายเป็น “ฮีโร่” สำคัญ หรือแม้แต่ส่วนประกอบที่สำคัญ ในกิจกรรมนั้นๆ แม้แต่บรรดานักกิจกรรมส่งเสริมการตลาดก็ยังนำจักรยานมาเป็นหนึ่งในส่วนสำคัญ เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้คน จึงทำให้แน่นอนใจได้ว่า กระแสจักรยาน..คือของจริง ที่กำลังค่อยๆ มีเสียงดังขึ้นเรื่อยๆ ไปสู่สังคมส่วนใหญ่

และเชื่อว่า..ไม่ว่าใครก็ตาม ที่ได้มีโอกาสขับก้าวส่วนใดส่วนหนึ่งของชีวิต มาสู่โลกของการใช้จักรยาน จะพบว่า.. ความรักที่เกิดขึ้นกับพาหนะสองล้ออันน่าอัศจรรย์นี้ ได้ก่อตัวขึ้นในหัวใจโดยไม่รู้ตัว จนพบว่า..จักรยานกลายเป็นความผูกพันอันกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ที่เอื้อประโยชน์ต่อกายและใจอย่างไม่น่าเชื่อ..

บรรณาธิการสารสองล้อ

แวดวงสองล้อ	๖
ทริปเดือนสิงหาคม	๘
ทริปเดือนกันยายน	๑๐
ปฏิทินทริป ๒๕๕๕	๑๒
โครงการ ๒๖ วัน “ทำ-มา-ะ”	๑๓
สร้างฝัน..ทางจักรยาน (๑)	๑๔
ปั่นไปกับฯ ย่านประชาชนเวสต์	๑๖
The Mall Inter Bicycle Show	๑๗
ปั่นสู่โรค	๑๘
Bike to work	๒๐
บทสรรเสริญจักรยาน	๒๒
ลดไขมันให้พิตแอนด์เฟิร์ม	๒๔
ติดต่อจูนอัพ	๒๖
บริจาคจักรยาน	๒๘



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

- ส่งเสริมการใช้จักรยานในทกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพ และพละการ การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
- ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถจักรยานด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
- เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
- อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
- ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
- เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกอยู่ในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
- ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิจิระระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทย์ยานนท์ กองบรรณาธิการ กำพล ยุทธไตร, ศักดิ์ทรงศักดิ์ เกรียงพิชิตชัย, กัญญพัฒน์ บัณฑกุล พิสูจน์อักษร วิมา ยุคตเวทย์ ประสานงานและบัญชี วิภาดา ภิธานชิตพงษ์ ส่วนทะเบียนเรืออากาศตรีลิขิต กลุสสันเทียะ ฝ่ายโฆษณา กัญญพัฒน์ บัณฑกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๒๑๔-๔๖๖๐, ๐-๒๒๑๔-๔๓๓๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๒-๔๕๐๙ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐-๒๒๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๒๑๗-๕๔๗๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๗-๕๕๕๙ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: [facebook.com/TCHAtaicycling](https://www.facebook.com/TCHAtaicycling) อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกอายุ ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่ โทร. ๐-๒๒๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๒๑๗-๕๔๗๐ โทรสาร ๐-๒๒๑๗-๕๕๕๙ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>



ประเทศไทยใช้พลังงานมากกว่า 2 ล้านบาร์เรล/วัน ปตท. เป็นเจ้าของแหล่ง พลังงานเพียง 1 ใน 7 ของความต้องการ อนาคตทางพลังงาน จะมาจากไหน?

ทุกวันนี้...พลังงานมีความสำคัญมากขึ้น

ก๊าซธรรมชาติและน้ำมันถูกใช้มากขึ้น เพื่อขับเคลื่อนชีวิตและเศรษฐกิจ ปริมาณการใช้พลังงานของประเทศเวลานี้ มีจำนวนสูงถึง 2.1 ล้านบาร์เรลต่อวัน* เปรียบเทียบกับแหล่งพลังงานที่ ปตท. เป็นเจ้าของอยู่ มีเพียง 1 ใน 7 ของความต้องการ จะเห็นได้ว่ายังขาดอยู่เป็นจำนวนมาก จึงต้องจัดหาส่วนที่เหลือจากต่างประเทศ ทำให้ประเทศประสบปัญหาขาดดุลการค้า จากการนำเข้าพลังงานถึงปีละประมาณ 1 ล้านล้านบาท** วันนั้น... สิ่ง ที่ ปตท. ต้องทำอย่างเร่งด่วน คือการวางแผนเพื่อสร้างความมั่นคงทางพลังงานในอนาคต ทั้งการลงทุนในธุรกิจพลังงานกับหลายประเทศทั่วโลกทุกภูมิภาคของโลก และการพัฒนาพลังงานรูปแบบใหม่ๆ ไม่ว่า

จะเป็นการลงทุนกับปาล์มน้ำมันในอินโดนีเซีย Oil Sand หรือปิโตรเลียมที่ได้จากทรายน้ำมันในแคนาดา รวมถึงด้านหินและก๊าซธรรมชาติเหลว และในอีก 5 ปีข้างหน้า เราต้องลงทุนอีกกว่า 300,000 ล้านบาท ซึ่งนำมาจากที่ไหนดี*** และการระดมทุนจากแหล่งต่างๆ เพื่อเพิ่มแหล่งพลังงานให้ได้มากกว่า 50% ของการใช้พลังงานรวมของประเทศในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นการออกไปลงทุนไกลแค่ไหน แสวงหาพลังงานในประเทศที่ถูกรังการเพียงใด ปตท. ถือเป็นหน้าที่ต้องก้าวไปนำเสถียรภาพทางด้านการเงินมาให้กับประเทศ เพื่อขับเคลื่อนประเทศสู่อุณหภูมิที่ดีกว่า ให้กับลูกหลานของเรา



* ที่มา: สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน กระทรวงพลังงาน

** ที่มา: ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงพาณิชย์

*** ตั้งแต่ปี 2544-2554 กลุ่ม ปตท. ส่งรายได้ให้รัฐในรูปแบบเงินปันผลและกำไรเงินได้ดิบคิดโดยรวมประมาณ 461,878 ล้านบาท ที่มา : รายงานประจำปี ปตท.



ที่ทำการถาวร “สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย”

ตั้งแต่เดือนสิงหาคม ๒๕๕๕ นี้เป็นต้นไป สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือ TCHA ได้ย้ายไปอยู่ที่ทำการถาวรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ดังที่อยู่ต่อไปนี้

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA

๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สาธุประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔)

ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๔-๕๕๗๐ โทรสาร ๐-๒๖๗๔-๘๕๘๘

สมาชิกทุกท่านและเพื่อนชาวจักรยานสามารถติดต่อกับสมาคมฯ ได้นับแต่นี้เป็นต้นไป 

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ กรมขนส่งทางอากาศ

อีกหนึ่งชมรมจักรยานที่เชิญชวนเข้าไปแวะชม โดยเฉพาะผู้ที่รักจักรยาน ซึ่งทางชมรมฯ จะชวนกันปั่นจักรยานทุกวันพุธ เวลา ๑๓.๐๐ น. (บ่ายโมงตรง) เนื่องจากวันพุธตอนบ่ายเป็นเวลาออกกำลังกายของข้าราชการทหารอากาศ ใช้เส้นทางตามสวนราชการต่าง ๆ ในที่ตั้งดอนเมือง รวมถึงสนามกอล์ฟ ทอ., เขตบ้านพักอาศัย และสวนสุขภาพ ทอ. รวมระยะทางประมาณ ๓๐ กม. สำหรับ วันอื่น ๆ ก็แล้วแต่สมาชิกจะตกลงกันเอง ว่าจะมีทริปพิเศษไปที่ไหนบ้าง

สนใจร่วมกิจกรรม ติดตามข่าวกิจกรรมต่างๆ เข้าชมได้ทางเว็บไซต์ bit.ly/trans_rtat 



ออกรายการคนสู้โรค

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้รับเชิญไปร่วมออกรายการ “คนสู้โรค” เกี่ยวกับเรื่องของกิจกรรมสมาคมฯ และตัวแทนผู้ขี่จักรยาน มาร่วมถ่ายทอดประสบการณ์การขี่จักรยานจนสามารถหายจากอาการของโรคที่เป็นอยู่เดิม ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจข้อเข่า โรคหมอนรองกระดูกคอ และโรคภูมิแพ้ โดยออกอากาศไปเมื่อวันอังคารที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๕ และสามารถชมเทปบันทึกการถ่ายทอดทางเว็บไซต์ ที่ <http://clip.thaipbs.or.th> เลือกรายการ “คนสู้โรค” ของวันที่ ๑๐ ก.ค. ๒๕๕๕ เวลา ๗.๓๐ น. 





ยาดมเปปเปอร์มินท์ ฟิลด์
“ยาดมของเรา”



bn. 464/2555

มีจำหน่ายที่:

ยาสามัญประจำบ้าน : อ่านคำเตือนในฉลากก่อนใช้ยา



เปปเปอร์มินท์ ฟิลด์

PEPPERMINT Bike

... ขอแนะนำ PEPPERMINT Bike

Page สำหรับ คนรักการปั่นจักรยาน
รักสุขภาพ และห่วงใยสิ่งแวดล้อม



ฉันเป็นผู้โชคดีเพียงคนเดียว



PEPPERMINT BIKE

<http://www.facebook.com/PeppermintBike>





TCHA ชวนปั่น เดือนสิงหาคม ๒๕๕๕

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม
เกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่
โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

๒ - ๕ สิงหาคม ๒๕๕๕ เช่าเหมาววกลม...เขาใหญ่

เส้นทางววกลม กรุงเทพฯ - นครนายก - เขาใหญ่ -
น้ำตกสามหลั่น สระบุรี - กรุงเทพฯ กับการปั่นจักรยาน
สี่วันสามคืน รวมระยะทางประมาณ ๔๓๐ กม. จาก
ที่ทำการสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยมุ่งสู่โรงเรียน
นายร้อย จปร. นครนายกในวันแรก วันที่สองปั่นไปพัก
ที่อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ วันที่สามปั่นไปพักกางเต็นท์
ที่น้ำตกสามหลั่น วันที่สี่ปั่นกลับเส้นทางสระบุรี วังน้อย
รังสิต กรุงเทพฯ

ค่าใช้จ่ายตลอดทริปคนละ ๙๐๐ บาท เป็นค่าบ้าน
พักบนเขาใหญ่ ค่ากางเต็นท์ที่พัก ค่าอาหาร ๔ มื้อ ค่าน้ำ
ดื่มบริการระหว่างเส้นทาง ค่าประกันอุบัติเหตุ และค่า
รถบริการบรรทุกเต็นท์และสัมภาระติดตาม

๑๑ - ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๕ รีไซเคิลจักรยานโคราช นครราชสีมา

กิจกรรมรีไซเคิลครั้งที่สามไปมอบจักรยานในท้องถิ่น
ที่โรงเรียนบ้านพุทรา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา
ประถมศึกษานครราชสีมา แบ่งเป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มที่
ร่วมปั่นจักรยาน ออกเดินทาง วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๕
เวลา ๘.๐๐ น. ณ สวนรถไฟ และอีกกลุ่มเดินทางโดย

รถบัส ออกเดินทาง วันจันทร์ที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๕
ที่โถงสะพาน ๓ เวลา ๐๕.๐๐ น. ออกเดินทางสู่
จังหวัดนครราชสีมา

ค่าทริปท่านละ ๘๐๐ บาท รวมค่าธรรมเนียม, อาหาร
๓ มื้อ และ ประกันอุบัติเหตุ รับประทานอาหาร ๔๐ ท่าน
คืนวันศุกร์ที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๕
ปั่นไปชิมอาหารอร่อยย่านพระราม ๕
กับทริปอื่นๆ ภู

๑๙.๐๐ น. นัดพบ ณ ที่ทำการสมาคมจักรยานเพื่อ
สุขภาพไทยแห่งใหม่ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒

๑๙.๓๐ น. ล้อหมุน ออกจากสมาคมฯ เพื่อปั่น
ไปทดสอบความกล้าทำความหลอน แล้วหาของอร่อย
ทานกันที่ย่านพระราม ๕

อาทิตย์ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๕ ตลาดน้ำคลองลัดมะยม เล่นทาวเวอร์

๗.๓๐ น. รวมพลหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
แห่งใหม่ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒

๘.๐๐ น. ล้อหมุน ลัดเลาะไปตามถนน เข้าสู่เขต
ตลิ่งชัน วิ่งไปตามฉิมพลี ไปตามถนนสวนผัก เส้นทาง
ร่มรื่น แล้วไปออกถนนชัยพฤกษ์ ออกถนนพุทธมณฑล
สาย ๑ เข้าสู่ถนนคลองบางระมาด ไปจนถึงตลาดน้ำ
คลองลัดมะยม พักรับประทานอาหารกลางวันตามอัธยาศัย
แล้วปั่นกลับถึงสมาคมฯ ประมาณ ๑๕.๐๐ น. รวมระยะทาง
ประมาณ ๕๕ กม. 



เสาเข็มเจาะ ระบบครนหัวเจาะ บริการทั่วราชอาณาจักร

บริษัท ปาริวรรณ์ วิศวรรรม จำกัด
081-919-2989
www.pariwat.info





ผู้ผลิตชุดแบ่งคุณภาพระดับสากล เทคโนโลยีสปอร์ตแวร์เพื่อสิ่งแวดล้อม

NEW
COLLECTION 2010



Color of Chains
Blue

Color of Chains
Green

Color of Chains
Red

Highlighter
Blue

Highlighter
red

Color of Chains
Green

Horizon

EASTERN
COWBOY

ENERGY



รับผลิตเสื้อทีม เสื้อกีฬาทุกชนิด

www.sdlwonga.com

ทาลายาดีไซน์ ขอต้อนรับทุกท่านสู่ปีแห่งความรื้อฟื้น

เรามีผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬา ที่มีคุณภาพของสินค้าในราคา ด้วยกระบวนการผลิตที่ทันสมัย
ด้วยเทคโนโลยีสปอร์ตแวร์ เพื่อสิ่งแวดล้อม เป็นที่นิยมของวงการกีฬา และด้วยทีมงาน
ระดับในกีฬาสีไทยแลนด์ และ โอลิมปิก ปีเตอร์สันส์ และ ทีมระดับโลกทุกประเภท
เพื่อตอบสนองความต้องการของลูกค้าทุกท่าน

หจก.ทาลายาดีไซน์ 36/115-116 ม.5 ต.ไร่ขิง อ.สามพราน จ.นครปฐม 73210

Tel.: 02-4297246-7 Fax: 02-4290349 Mobile: 085-4291490, 081-9103592

salayadesign@yahoo.com anuphon_w@yahoo.com

TCHA ชวนปั่น เดือนกันยายน ๒๕๕๕

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับกริ๊ปต่างๆ และการชำระค่ากริ๊ป ได้ที่ โทร. ๐-๒๖๖๒-๔๗๔๗ หรือ ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐

ในเดือนกันยายน ๒๕๕๕ นี้ จะเป็นเดือนที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ร่วมกับองค์กรและหน่วยงานต่างๆ จัดกิจกรรมประจำปีครั้งยิ่งใหญ่ สำหรับชาวจักรยานและผู้ที่ให้ความใส่ใจกับสิ่งแวดล้อมขึ้น พร้อมๆ กับอีกหลายประเทศต่างๆ ทั่วโลก นั่นคือการจัดงาน Car Free Day 2012

โดยทุกสัปดาห์ในเดือนกันยายนนี้ จะมีกิจกรรมชวนปั่นจักรยานตั้งแต่วันที่ต้นเดือนจนถึงปลายเดือนดังนี้

อาทิตย์ที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๕ นำร่อง Car Free Day 2012

อาทิตย์ที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๕ นำร่อง Car Free Day 2012

คืนวันศุกร์ที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๕ ปั่นไปกินชิมอาหารเทศกาลอาหาร

อาทิตย์ที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๕ นำร่อง Car Free Day 2012

อาทิตย์ที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๕ งานใหญ่ Car Free Day 2012

อาทิตย์ที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๕ สัรวจเส้นทางจักรยานวงแหวน 

Car Free Day 2012

รวมพลคนใช้จักรยาน 13 จุดทั่วกรุงเทพฯ

ร่วมรณรงค์ส่งเสริมการใช้จักรยาน

สร้างขบวนจักรยานสีธงไตรรงค์ที่ยาวที่สุดในโลก!!!

กำหนดการ

กรุงเทพมหานคร

๐๖.๐๐ น. ลงทะเบียนรับเสื้อโครงการ พร้อมอาหารเช้าตามจุดที่ลงทะเบียนกระจายตามสะดวกทั่วกรุงเทพฯ และปริมณฑล ตั้งขบวนปั่นรณรงค์ด้วยขบวนจักรยานสีธงไตรรงค์มุ่งสู่ ลานพระบรมรูปทรงม้า

๐๘.๐๐ น. ณ ลานพระบรมรูปทรงม้า (สวนอัมพร) ร่วมร้องเพลงชาติพร้อมกันทั่วประเทศอีก ๗๖ จังหวัดซึ่งจัดกิจกรรมรณรงค์ในท้องถิ่นของตนเองพร้อมกันทั่วประเทศ

๐๘.๓๐ น. พิธีปล่อยขบวนเคลื่อนตัวขึ้นถนนบรมราชชนนี ด้วยขบวนจักรยานสีธงไตรรงค์ที่ยาวที่สุดในโลก มุ่งสู่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร

๑๐.๐๐ น. พิธีเปิดโดยกรุงเทพมหานคร ปิดถนนสี่ลม สาทร ให้เป็นถนนปลอดรถยนต์ ทำการตรวจวัดคุณภาพอากาศ และเสียงบันทึกลงเป็นสถิติ ขบวนปั่นเข้าสู่ถนนเมืองจักรยาน(ตัวอย่าง) ROAD-CHARING รอบสวนลุมพินี ร่วมกิจกรรมนิทรรศการความรู้ สันทนาการต่างๆ ภายในสวนลุมพินี



๑๒.๐๐ น. ร่วมรับประทานอาหารกลางวัน ร่วมกิจกรรมต่างๆ ตามอัสยาศัย

๑๕.๐๐ น. กลุ่มต่างๆ ร่วมตั้งขบวนปั่นกลับจุดรวมพลต่างจังหวัดทั่วประเทศ

๑๘.๐๐ น. ร่วมร้องเพลงชาติพร้อมกันทั่วประเทศ ร่วมรณรงค์ในท้องถิ่นของตนเองด้วยขบวนจักรยานสีธงไตรรงค์เช่นกันทั่วประเทศ และกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับกลุ่มและองค์กรภายในท้องถิ่น

ส่วนต่างจังหวัดทั่วประเทศ แจ้งความประสงค์ร่วมจัดกิจกรรมในท้องถิ่นของตนเอง

กรุณาติดต่อ

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ E-mail : tchathaicycling@gmail.com

เชิญสมัครร่วมกิจกรรมได้ทางเว็บไซต์

<http://www.thaicycling.com/node/123>

หมายเหตุ: รายละเอียดกำหนดการอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ 

SHIMANO

www.shimano.com

NEW SLX 2013



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

ทงก. อะฮงพาณิษย์

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

210 ถนนหลวง แขวงป้อมปราบฯ กรุงเทพมหานคร 10100

อีเมล : junior12@truemail.co.th



ข่าวประชาสัมพันธ์

ปฏิทินทริป

เดือนสิงหาคม-ตุลาคม ๒๕๕๕

๒ - ๕ สิงหาคม ๒๕๕๕	2 - 5 August 2012
ช้างเหมาวงกลมเขาใหญ่	Trip from Bangkok to Kao Yai
๑๑ - ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๕	11 - 13 August 2012
รีไซเคิลจักรยานโคราช นครราชสีมา	Recycle bicycle trip to Nakhonratchasima
ดินวันศุกร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๕	Friday 17 August 2012
ปั่นไปชิมอาหารอร่อยย่านเยาวราช	After Work Trip to Taste Delicious Food
อาทิตย์ที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๕	Sunday 26 August 2012
ตลาดน้ำคลองลัดมะยม เส้นทางอะเมซิง	Amazing trip to Ladmayom Floating Market
อาทิตย์ที่ ๒ กันยายน ๒๕๕๕	Sunday 2 September 2012
นำร่อง Car Free Day 2012	Pre Car Free Day 2012
อาทิตย์ที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๕	Sunday 9 September 2012
นำร่อง Car Free Day 2012	Pre Car Free Day 2012
ดินวันศุกร์ที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๕	Friday 17 September 2012
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย	After Work Trip to Taste Delicious Food
อาทิตย์ที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๕	Sunday 16 September 2012
นำร่อง Car Free Day 2012	Pre Car Free Day 2012
อาทิตย์ที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๕	Sunday 23 September 2012
Car Free Day 2012 รณรงค์พร้อมกันทั่วประเทศ	Car Free Day 2012
อาทิตย์ที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๕	Sunday 30 September 2012
สำรวจเส้นทางจักรยานวงแหวน	Survey bicycle routes
อาทิตย์ที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕	Sunday 14 October 2012
เกาะเกร็ด	Trip to Kokrad Nonthaburi
ดินวันศุกร์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๕	Friday 19 October 2012
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย	After Work Trip to Taste Delicious Food
อาทิตย์ที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕	Sunday 28 October 2012
ซ่อมจักรยานเด็กบ้านราชวิถี	Bicycle repair at Rajavithi home
อาทิตย์ที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕	Sunday 4 November 2012
ปั่นเยี่ยมชมโรงงานผลิตเครื่องกีฬา ลาดกระบัง	Trip to Manufacturers of sports at Lat Krabang
ดินวันศุกร์ที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕	Friday 16 November 2012
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย	After Work Trip to Taste Delicious Food
อาทิตย์ที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๕	Sunday 18 November 2012
นัดซ่อมจักรยาน	Bicycle repair
๒๔ - ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๕	24 - 25 November 2012
รีไซเคิลจักรยานจังหวัดเลย	Recycle bicycle trip to Loei
ดินที่ 28 พฤศจิกายน ๒๕๕๕	28 November 2012
ลอยกระทง พระประแดง	Trip to Loy Kratong Festival

หมายเหตุ: รายการต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ email: tchathaicycling@gmail.com

หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com, [Facebook.com/TCHATHaicycling](https://www.facebook.com/TCHATHaicycling)

Remarks: Trips can be changed as appropriate, English information, call Bob Tel. 081-555-2901, email: bobusher@ksc.th.com



“ทำมะ ลอว์ทำ” โครงการ ๒๖ วัน เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนเมืองให้น่าอยู่ด้วย...จักรยาน จักรยานเพื่อเมื่อน่าอยู่



นับตั้งแต่เริ่มโครงการฯ มี
เพื่อนสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อ
สุขภาพไทย เพื่อนชาวจักรยาน
นิสิตนักศึกษา รวมทั้งประชาชน
ทั่วไปให้ความสนใจเข้าร่วมโครงการ
อย่างต่อเนื่อง



จากประชากรในประเทศ ที่นับวันจะเพิ่มจำนวนมากขึ้น
การขยายตัวในการใช้พาหนะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว
มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ระบบนิเวศ และพลังงานที่สูญเสียไป
อย่างไร้ค่า สิ้นเปลืองโดยใช่เหตุ จากปัญหาโลกร้อน อากาศมีมลพิษ
มากขึ้น ป่าไม้ลดลง ไม่มีใครมาสนใจ สิ่งเหล่านี้คิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว
ไม่เห็นคุณค่า ความสำคัญ จนลืมไปว่า เราเป็นส่วนหนึ่งของ
สังคมที่เราอยู่ ที่เรามีส่วนช่วยให้สภาพแวดล้อม ระบบนิเวศ
และพลังงาน ให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีระเบียบ มีความพอดี และ
สามารถประหยัดพลังงานได้ โดยเริ่มจากตัวเราเอง

หลักของศาสนาพุทธ ก็สอนให้เราใช้ชีวิตความเป็นอยู่ให้
สอดคล้องกับธรรมชาติมากที่สุด ในวาระพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี
ของการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การตระหนักรู้ และการ
ใส่ใจธรรมชาติรอบๆ ตัวเราเป็นพื้นฐาน ในการเริ่มต้นก้าวแรกที่
สำคัญ ในการพัฒนาพื้นที่สาธารณะต่างๆ เสริมสร้างคุณภาพชีวิต
การสัญจรอย่างสะดวก ปลอดภัยสำหรับทุกคน โครงการนี้จึง
มุ่งหวังกระตุ้นให้บุคคลทั่วไปที่เข้าร่วมโครงการโดยใช้จักรยานเป็น
สื่อกลาง ได้ใส่ใจ รับรู้ ร่วมแก้ไข ปัญหา และ ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมของตนเอง ไปในทางที่ดีขึ้น โดยให้หลักของธรรมะ เข้า
มาช่วยในการพัฒนา ให้เมื่อน่าอยู่ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
เพื่อให้ขณะตนเอง สร้างนิสัยที่จำเป็นต่อการอาศัยร่วมกัน
ในสังคมเมือง เช่นการลด ละ เลิก อบายมุข การเสียสละ การให้อภัย การรู้จักหาความสงบในชีวิต การเห็นคุณค่าของเพื่อนมนุษย์
ด้วยกัน และความสามัคคี ประจวบคณ

ประชาชนทั่วไปใส่ใจในเรื่องสุขภาพกันมากขึ้น ทั้งสุขภาพ
กาย สุขภาพใจและสุขภาพเมือง ร่วมตั้งปณิธานทำสิ่งต่างๆ เช่น
การใช้จักรยาน การไม่ใช้รถยนต์ส่วนตัว ลดมลภาวะ ลดโลกร้อน
การออกกำลังกายติดต่อกัน, การไม่ใช้ถุงพลาสติก, การอาสาทำ



ประโยชน์อะไรให้สังคม, การไม่ทำผิดกฎจราจร, การตั้งสมาธิ,
การอ่านหนังสือติดต่อกัน, รักษาศีลเช่นทานมังสวิรัต, จดตัมเหล้า,
งดการสูบบุหรี่ และถือศีล ๕ ต่อเนื่องเป็นเวลา ๒๖ วัน

ทำไม่ต้อง ๒๖ วัน นับตั้งแต่วันที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้
และบำเพ็ญกุศลสั่งสอนชาวโลกจวบจนวันปรินิพพาน จวบจน
ถึงปัจจุบันเป็นเวลา ๒๖๐๐ ปี คำสั่งสอนของพระองค์ยังได้รับการ
เผยแพร่ และนำมาปรับใช้ในชีวิตของชาวโลกมากกว่า ๒๖๐๐ ปี
หากวันนั้น เราลองทำตั้งปณิธานทำสิ่งดีๆ ซักอย่างหนึ่งอย่างต่อเนื่อง
สิ่งดีๆ เหล่านั้นย่อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีให้แก่เราได้ เพียงแค่
๒๖ วัน เชื่อแน่ว่าคงจะพอเพียงพอสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ประโยชน์ตกอยู่แก่ผู้กระทำแน่นอน เช่นหากท่านตั้งปณิธานว่าจะ
ออกกำลังกายต่อเนื่อง ๒๖ วัน ร่างกายที่แข็งแรงคือสิ่งตอบแทน
การกระทำของท่าน

การใช้จักรยานต่อเนื่อง ๒๖ วัน ยังผลให้ผู้กระทำมีสุขภาพ
ร่างกายที่แข็งแรง ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ช่วยลด
มลพิษทางอากาศ ทางเสียง ช่วยลดการใช้พลังงาน มีพลังงาน
เหลือเฟือซึ่งนับวันจะเหลือน้อยเหลือสำหรับใช้ในยามจำเป็นได้
ยาวนานขึ้น ช่วยลดปัญหาจราจร ช่วยแก้ปัญหาโลกร้อน และ
ช่วยให้ทำเมืองเป็นเมืองที่น่าอยู่...ด้วยจักรยาน...

ด้วยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อผลักดัน
ส่งเสริม และสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี ผู้ร่วมโครงการ
ทุกท่านจะได้รับของที่ระลึกคือกระเป๋าน้ำดื่มจักรยานเพื่อเมื่อน่าอยู่
ซึ่งได้ทำการแจกจ่ายและจัดส่งให้ตามที่อยู่ของผู้ร่วมกิจกรรมแจ้ง
ความประสงค์ไว้ รวมทั้งการกระตุ้นให้เกิดความร่วมมือในภาค
ประชาชนผู้ให้การแนะนำเพื่อนฯ ครบ ๑๐ คนจะได้รับหมวกที่ระลึก
จนบรรลุโครงการฯ คณะทำงานขอขอบคุณสมาชิกสมาคมจักรยาน
เพื่อสุขภาพไทย ผู้ใช้จักรยานทุกกลุ่ม/ชมรม นิสิตนักศึกษา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต และประชาชนทุกท่าน
มา ณ โอกาสนี้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าการตั้งมั่นปฏิบัติตามปณิธานของ
ทุกท่านจะเป็นสิ่งที่จุดประกายการเริ่มต้นนำสิ่งดีๆ เข้ามาใน
ชีวิตของทุกท่านตลอดไป 





สร้างฝัน..ทางจักรยาน (๑)

ถอดความจากบทสัมภาษณ์ คุณมงคล วิจิระระณะ
อุปนายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ความโชคดีอย่างหนึ่งของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย คือการได้มีสมาชิกผู้ใช้จักรยานที่มีความสามารถ เข้ามาช่วยเหลืองานด้านต่างๆ ของสมาคมมากมาย เพราะต่างเห็นว่าเป็นสิ่งที่ก่อเกิดประโยชน์กับส่วนรวม แต่อย่างไรก็ตาม.. ความร่วมมือเหล่านี้ ย่อมต้องมีการกำหนดเป้าหมาย เพื่อให้เดินไปตามเส้นทางที่วางไว้

“ทางจักรยาน” คือเป้าหมายหลักหนึ่งเดียวที่ผู้ใช้จักรยานต่างเห็นพ้องต้องกัน

แต่การที่จะเดินทางไปให้ถึงเป้าหมายที่ว่านี้ค่อนข้างมีอุปสรรคพอสมควร ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของบุคลากร งบประมาณ กฎหมาย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ซึ่งตัวสมาคมฯ เองนั้น เป็นองค์กรเอกชนไม่ใช่หน่วยงานของรัฐ จึงไม่มีงบประมาณที่จะมาบริหารจัดการ อีกทั้งยังไม่มีกฎหมายที่จะสนับสนุนกิจกรรมลักษณะนี้เลย จึงยากที่จะทำเส้นทางจักรยานขึ้นมาได้ด้วยตัวเอง ..เรามีแต่ความคิด!

ดังนั้น..จึงต้องนำความคิดเหล่านี้ไปหาหน่วยงานที่รับผิดชอบ เช่น กทม. หรือหน่วยงานที่สนับสนุนได้ อาทิ สสส. ซึ่งได้มีการพูดคุยกันมานาน และทำกิจกรรมร่วมกันตลอดต่อเนื่องเป็นเวลากว่า ๒๐ ปี จนถึงปัจจุบัน

และหนึ่งในความรู้ทางด้านโอกาสในการสร้างฝันคือครั้งที่ได้มีโอกาสไปร่วมอบรมเกี่ยวกับการออกแบบเส้นทางจักรยานของ GTZ ซึ่งมีการศึกษารณนี้



“ทางจักรยาน” คือเป้าหมายหลักหนึ่งเดียวที่ผู้ใช้จักรยานต่างเห็นพ้องต้องกัน





ผลสรุปจากทฤษฎีวิจัยชี้ชัดว่า
ไม่ว่าจะมีคนออกมาใช้จักรยานมากน้อยเพียงใด
ออกแบบเส้นทางดีขนาดไหน ร่มรื่น สะดวกสบายทุกอย่าง
แต่หากอำนาจรัฐไม่สนับสนุนด้วย แผนงานนี้จะไม่มีความสำเร็จได้เลย..

ไปทั่วโลก และได้ข้อสรุปออกมาว่า การจะเกิดเส้นทาง
จักรยานได้นั้น ต้องประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ คนที่
จะมาใช้ คนที่ออกแบบทางจักรยาน และสุดท้าย
ซึ่งสำคัญมากคือ อำนาจอรัฐ

พลสรุปจากการวิจัยชี้ชัดว่า ไม่ว่าจะมีคนออก
มาใช้จักรยานมากน้อยเพียงใด ออกแบบ
เส้นทางดีขนาดไหน ร่มรื่น สะดวกสบายทุกอย่าง
แต่หากอำนาจรัฐไม่สนับสนุนด้วย แผนงานนี้จะไม่
มีทางสำเร็จได้เลย..

กรณีตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมอย่างมาก คือ
เมืองโบโกตาเมืองหลวงของสาธารณรัฐโคลอมเบีย
ซึ่งผู้ว่าการรัฐของที่นี่ มองเห็นถึงปัญหากับความ
ต้องการที่จะประหยัดน้ำมัน พัฒนาสุขภาพประชาชน
ทำชุมชนให้แข็งแรง ปลอดภัยจากยาเสพติด ปลอดภัย
อาชญากรรม จนได้ข้อสรุปออกมาว่า “เส้นทาง
จักรยาน” นี่แหละ ที่จะทำให้สิ่งเหล่านั้นเป็นจริงขึ้น
มาได้ รัฐจึงลงมือทำทันที แม้ว่าจะมีการต่อต้านใน
ระยะแรกๆ แต่ก็ไม่ย่อท้อ.. จนในที่สุด เมืองโบโกตา
ได้กลายเป็นเมืองแห่งจักรยานอันดับที่สามของโลก

ไปแล้วในเวลานี้

มีผู้ใช้จักรยานประมาณ สามถึงสี่แสนคนต่อวัน
ปัญหาทุกอย่างลดลงอย่างเห็นได้ชัด ประชาชนมี
สุขภาพที่ดีขึ้น ที่สำคัญ.. เมืองนี้มีจำนวนประชากร
ประมาณ ๗ ล้านคนใกล้เคียงกับกรุงเทพฯ ปัญหา
ต่างๆ ก็มีคล้ายๆ กัน หากหน่วยงานรัฐอย่าง กทม. มอง
เห็นตัวอย่างของเมืองโบโกตาที่ประสบความสำเร็จ
มาแล้วเช่นนี้ แล้วตัดสินใจศึกษา และดำเนินรอย
ตาม.. ละก็..

เชื่อได้ว่า ปัญหารอบด้านของ กทม. จะสามารถ
แก้ไขได้ไม่ยากเลยแม้แต่น้อย ไม่ว่าจะเป็นด้าน
พลังงานที่จะประหยัดขึ้น สภาพแวดล้อมดีมีภาวะ
ลดลง สุขภาพกายและใจของประชาชนดีขึ้น ปัญหา
ยาเสพติด อาชญากรรม จะลดลง..

เมื่อประชาชนมาใช้จักรยาน บนเส้นทางจักรยาน
สู่เมืองแห่งจักรยาน ที่รัฐเป็นผู้ดำเนินการ...

แต่เมื่อหน่วยงานของรัฐยังไม่เห็นถึงวิธีแก้ปัญหาดังกล่าว.. เราจะมีวิธีช่วยและผลักดันเรื่องนี้กันอย่างไร...
“สารสองล้อ” ฉบับหน้าเรามาคำตอบ!



สรุปทริป

วันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕ • เรื่อง/ภาพ หลิน

ปั่นไปกิน ชิมอาหารอร่อย ย่านประชาณีเวศน์



หลายวันก่อนที่ทริปจะเริ่ม เราได้แต่นั่งลุ้นแล้วว่า ทริปในคืนนี้จะมาโดนฝนมัยน้า ทีมงานเราได้ตกลงกันไว้ว่า ถ้าเกิดฝนตกลงมากองที่ทริปจะเริ่ม อาจจะต้องยกเลิกแน่ๆ แต่เมื่อใกล้เวลาล้อหมุน เพื่อนๆ ต่างมากันไม่ขาดสายไม่หวั่นแม้ฝนจะเริ่มโปรยแล้วก็ตาม

ไม่ยากทำให้แฟนฯ กว่า ๖๐ ชีวิตต้องผิตห้วงเลยจริงๆ และแล้ว วิตดดด..... เสียงนกหวีดของเสียมือ ผู้นำของเรา ได้เป็นเสียงยาวแสดงว่าได้เวลาล้อหมุนแล้ว ทุกๆ คันปั่นออกตามกันไป กับอากาศที่กำลังเย็นสบายท่ามกลางสายฝนที่เริ่มตกลงมาเบาๆ

เส้นทางปั่นวันนี้ทุกๆ คนระมัดระวังกันพิเศษ ก่อนข้างจะสิ้นเพราะน้องฝน ไปกับเราด้วยตลอดทาง แป๊ปเดียวก็ถึงประชาชีน ใครคนหนึ่งบอกว่า ถึงเร็วจัง มั่วแต่ระวังดูทางเลยลืมเรื่องเวลาไป

ทุกอย่างดูจะดำเนินไปด้วยความราบรื่น ถ้าไม่เกิดเสียงโหวกเหวกของคนที่ปั่นข้างหน้าซะก่อน แป๊ปเดียวชาวจักรยานก็มุงดู น้องแคท คนสวยเสื้อชมพู สมาชิกใหม่ของเรา

ล้มหายอยู่กลางถนน ด้วยความที่ถนนไม่เรียบ น้องเขาไม่ทันระวังตัว เลยล้มซะงั้น น้องเขานิ่งๆ อยู่ครู่เดียวก็ลุกขึ้นได้แล้วค่อยๆ เหย่งเดินไปมา แล้วก็กลับไปปั่นต่อได้ในที่สุด ภายหลังน้องแกบอกว่าต้องนิ่งๆ ไว้สักพักตั้งสติ ดูว่าเป็นไรหรือปล่าว เอ้อออ..... โส่อกไปที

เมื่อถึงจุดหมายปลายทางที่ประชาณีเวศน์ ๓ ฝนก็ยังตกปร่าๆ อยู่ หลายท่านเลยยึดเอาร้านอาหารน่านกินบริเวณใกล้ๆ กับที่จอดจักรยาน จีบเป็นกลุ่มใหญ่ มุงรวมกันเป็นโต๊ะใหญ่หลายโต๊ะทีเดียว ไม่นั่งคงได้เดินสำรวจไกลออกไปกระจายรายได้ให้ทั่วถึง

อืมหนาสำหรับวันนี้แล้ว ก็ได้เวลาปั่นกลับ ถ้าฝนไม่ตกคงมีรายการแถมพาไปดูวิว แวะเวียนสถานที่ที่น่าสนใจในบริเวณนั้นอีกเป็นแน่ จากนั้น พวกเราก็รีบปั่นตรงกลับสมาคมฯ เลย บางท่านก็แยกย้ายกลับก่อนระหว่างทาง มีบางคนที่นัดให้ทางบ้านมารับที่ จุดแวะทานข้าว สำหรับท่านที่ยังต้องปั่นกลับคนเดียว ได้รวมกลุ่มนั่งปั่นที่อยู่ใกล้กับย่านเดียวกันกับบ้านตัวเอง แล้วแยกกันปั่นกลับไปเป็นกลุ่มๆ

สำหรับทริปวันศุกร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๕ ทริปปั่นไปกินชิมอาหารย่านพระราม ๕ กับ ทริปปิกนิก ภู สนุกแน่นอนค่ะอย่าลืมนะค่ะ

ขอขอบพระคุณ

- สมาชิกวันทริปทุกๆ ท่านที่ช่วยเหลือดูแลกันเป็นอย่างดี
- เสียมือ and the gang COFFEE BIKE ดูแลอำนวยความสะดวกทาง
- สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA สรรสร้างสิ่งดีๆ แต่สังคมชาวจักรยาน

ไฟฉายระดมพระกาฬ..

..ไฟจักรยานทันเทพ!

แหล่งค้าปลีก-ส่งไฟฉายและไฟจักรยาน ในราคาเบา เบา
www.dknygroups.com
www.facebook.com/dknygroups
089-2589856, 084-9286996

The Mall Inter Bicycle Show 2012



สิ้นสุดลงไปแล้วกับงาน The Mall Inter Bicycle Show 2012 ที่จัดโดยเป็นความร่วมมือกันระหว่าง ศูนย์การค้าเดอะมอลล์ และ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๕-๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕ ที่ผ่านมา บริเวณ ลานกิจกรรม Event Hall ชั้น G ศูนย์การค้า เดอะมอลล์บางแค

วันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เป็นวันเปิดงาน ท่านนายกฯ ของเราได้รับเกียรติ ร่วมกับผู้บริหารของเดอะมอลล์ กรุ๊ป ร่วมเปิดงาน โดยมี ณเดช คูกิมยะ และเพื่อนศิลปิน ร่วมงาน Cycling Fashion Show 2012

และกิจกรรมภายในงานได้มีการรวบรวมจักรยาน ทุกแบบทุกสไตล์อาทิเช่น Fixed Gear, BMX, Mountain, Road Bike, Street Bike และมีจักรยานโบราณอายุกว่า ๑๐๐ ปี จักรยานของอาจารย์ ปริชา พิมพันธ์ ใช้ปั่นไปเรียน ที่อเมริกาเมื่อ ๔๐ ปีที่แล้ว เป็นต้น ซึ่งภายในงานได้มีการ เปิดบูธเพื่อจัดจำหน่ายสินค้า และนำจักรยานมาจัดแสดงให้ ผู้ที่มาร่วมภายในงานได้ชม และเลือกซื้ออีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอีกมากมายภายในงาน อาทิ การ ประมูลหมวกจักรยานซึ่งแพ้ทั้งโดย ดารา นักร้อง และนักปั่น จักรยานที่มีชื่อเสียง อาทิ หมวกของ ณเดช คุณอนุพล

แห่งศัลยาดีไซด์ ได้ประมูลไปในราคา ๙,๐๐๐ บาท

มีการเสวนา โดยมีนักจักรยานผู้มีชื่อเสียง เช่น คุณอลัน เบท นักจักรยานที่ปั่นจักรยานรอบโลก, คุณเจริญ - คุณวรรณ โอทอง, คุณวิเชียร ปิ่นเพชร

มีการรับบริจาคจักรยานเก่าและเงิน เข้าโครงการ จักรยานไร้ขีดเคิลได้รับบริจาคจักรยานจำนวน ๘ คัน กิจกรรม การปั่นจักรยานเพื่อปลูกป่า ในวันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ ที่พุทธมณฑล ซึ่งมีผู้เข้าร่วมงานจำนวนมาก มีการปลูกต้นไม้ พายาสัตบัน อินทนิลน้ำ

ในนามสมาคมฯ โดยท่านนายกฯ และสมาชิก ได้ร่วม ปลูกต้นไม้เพื่อฟ้า ที่หน้าตึกหน้ากรมเจ้าพระสังฆราช จำนวน ๓๐๐ ต้น และช่วงบ่ายมีการจำหน่ายสินค้าจักรยานมือสอง มีชาวจักรยานสนใจเป็นจำนวนมาก พอถึงช่วงเย็นมี Mini Concert แนวสุดๆกับศิลปินค่าย Believe และ Smallroom นำความสนุกโดย Ten To Twelve, Sunny Parade, Lomasonic และ The Jukks

และขอแสดงความยินดีกับคุณ Joris Milo Chen ที่ ได้รับรางวัลเป็นจักรยาน Ferrari มูลค่า ๓๐,๘๐๐ บาท

ขอขอบคุณ The Mall บางแค, กรรมการสมาคม จักรยานเพื่อสุขภาพไทยทุกท่าน 



จักรยาน.. ยานพาหนะมหัศจรรย์
ที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น ใช้เพียง
เพื่อการเดินทางที่เร็วกว่าเดิน
เท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่เป็นหนึ่งใน
อุปกรณ์รักษาโรคได้ชะงัดนัก

ปั่นสู่โรค

สำนวนที่ว่า “เริ่มช้า..ดีกว่าไม่เริ่มเลย” น่าจะ
ใช้ได้กับ “ไชยยศ ปิติपालะ” ชายหนุ่มวัยเกษียณที่
เกือบจะต้อง เป็นชายผู้นอนป่วยด้วยโรคอัมพฤกษ์
แถมด้วยมะเร็งไทรอยด์ อีกหนึ่งโรค

“เมื่อก่อน ผมก็เล่นกีฬานะ ผมตีกอล์ฟ ๓๖ หลุม
นี่ก็ ๓ รอบเดินกันวันนึงเลยละ แต่ว่าผมตี้มเหล้า
สูบบุหรี่ด้วย ตี้มเยอะเหล้าวันละ ๒ กลม บุหรี่วันละ
๒ ซอง ปี ๕๑ ที่เริ่มเป็น ผมเป็นชักขวา แขน ขา
เคลื่อนไหวไม่ได้ แล้วปากก็เบี้ยวด้วย ที่นี้ที่บ้านก็
มีจักรยานอยู่ คือผมชอบขี่จักรยานบ้างอยู่แล้ว แต่
ขี่เรื่อยๆ ผมก็เอาจักรยานมาจูงเพื่อให้เราเดินได้
ขึ้นขี่ด้วยตอนขี่พอบั่นไกได้ไปได้ แต่ว่าพอจอดรูป
ก็ล้มเลย เพราะว่าผมไม่มีแรงที่จะพยุงตัวเองได้ ผมก็
ตั้งใจพยายามประคองรถขึ้นมา เอาใหม่ไปเรื่อยๆ”

ในที่สุดก็เข้าโรงพยาบาลเพื่อรักษาอัมพฤกษ์
แต่ทว่ากลับพบอีกโรคหนึ่ง แถมขึ้นมามีอีก

“พอผมรู้สึกตัวว่าผิดปกติ ก็ไปตรวจทันทีเลย
หมอก็จับตัวเอาเข้าแอดมิตเลย เพราะสังเกตเห็นว่า
ปากเบี้ยวแล้วด้วย ก็ให้น้ำเกลือ แล้วก็ให้ยารักษา ที่นี้
ระหว่างที่รักษาอัมพฤกษ์ หมอเขาสังเกตเห็นว่าคอผม
ดูบวมๆ ก็เลยตัดก้อนเนื้อไปตรวจ ผลปรากฏว่าเป็น
มะเร็งที่ต่อมไทรอยด์ แต่ว่าเป็นระยะเริ่มต้น สรุปว่า



ที่เริ่มเป็น ผมเป็นชักขวา แขน ขา เคลื่อนไหวไม่ได้
แล้วปากก็เบี้ยวด้วย ทันทีที่บ้านก็มีจักรยานอยู่
ดัดผมขอบจักรจักรยานบังอยู่แล้ว แต่ที่เรื่องๆ
ผมก็เอาจักรยานมาวิ่งเพื่อไถ่บาปได้
ทันชั่ววูบตอนหัวค่ำปั่นไปไกลไปไกล
แต่ว่าพอจอดรถปั๊บก็ล้มเลย
เพราะว่าผมไม่มีแรงที่จะพุงตัวเองได้ ผมก็แจ้งใจ
พามาชมประดองรถขึ้นมา เอาใหม่ไปเรื่องๆ...
...ผมก็กลับมาบ้าน
มาถ่ายภาพตัวเองเรื่องอัมพฤกษ์ชั่ววูบการขี่จักรยาน
ขี้อยู่เกือบปีจนเริ่มเข้าที่เข้าทาง ไม่ล้มแล้ว



ต้องฝ่าเอาเนื้อร้ายออก

ผมก็กลับมาบ้าน มาถ่ายภาพตัวเองเรื่องอัมพฤกษ์ชั่ววูบการขี่จักรยาน ขี้อยู่เกือบปีจนเริ่มเข้าที่เข้าทาง ไม่ล้มแล้ว ระหว่างนั้นก็ไปหาหมอแล้วก็นัดเรื่องผ่าไทรอยด์”

ในที่สุดก็ได้เวลาเตรียมตัว เตรียมใจเพื่อเข้าผ่าตัดครั้งใหญ่ในชีวิต

“ช่วงแรกๆ ที่พอขี่ได้ดีขึ้นแล้ว ผมก็ขยับปั่นไปคนร่ายไปเขาใหญ่ เลยทำให้มันใจขึ้นว่า เราปั่นออกทางไกลได้ พอรู้วันเวลาว่าจะต้องผ่าตัด ผมเอาจักรยานขึ้นรถทัวร์ไปกระบี่ ไปเที่ยวเกาะพีพี ไปปั่นจักรยานเที่ยวให้สบายใจ ไปคนเดียววันละครั้ง ไปขอเช่ากางเต็นท์นอนที่รีสอร์ต เขาก็ใจดีให้กางให้ใช้ห้องน้ำได้ กินข้าวแกงจานละ ๓๐ - ๔๐ บาท ไปตั้งเดือนหนึ่งนะครับ

พอใกล้วันนัดผ่า ผมก็กลับมาจักรยานเก็บที่บ้านเรียบร้อย แล้วนั่งรถมาโรงพยาบาล มาตั้งชุดปั่นจักรยานเลย พยาบาลถามว่าผมมาเยี่ยมใคร ผมบอกเปล่า.. นี่ผมมาเข้าโรงพยาบาลผ่าตัดมะเร็ง เขาขงกันใหญ่ บอกว่าไอ้..นี่ผมใจสู้ขนาดนี้เลยหรือ ผมบอกว่าผมพร้อมแล้ว ผมว่ามันอยู่ที่ใจมาก ๆ ครับ”

การผ่าตัดผ่านไปด้วยดี เย็บที่คอไป ๔๐ กว่าเข็ม

พักฟื้นอยู่ที่โรงพยาบาลหนึ่งสัปดาห์ ทุกวันนี้ ทานยาเพื่อรักษาโรคไทรอยด์ กับขยายยาลดเลือด และ..ไปพบแพทย์ทุก ๔ เดือน เพื่อตรวจร่างกาย และ..กิจกรรมประจำวันคือ ปั่นจักรยานออกกำลังกายวันละ ๓๐ - ๕๐ กิโลเมตร และกิจกรรมพิเศษคือ ออกทริปร่วมกับ ‘สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย’

“ปีที่แล้ว ผมปั่นไปบ้านครูจุฬาลงที่เชียงรายมานะครับ ล้อหมุนจากกรุงเทพฯ ทั้งหมดพันกว่ากิโล ต่อจากทริปนั้นก็ทริป ‘ภูผา ลุ่มหานที่’ ระยะทาง ๑,๒๔๕ กิโลเมตร เอาจักรยานขึ้นไปที่เมืองน่าน เริ่มปั่นมาจากอำเภอท่าวังผา ลงมาที่จังหวัดชลบุรี ผมออกเดินทางก่อนกลุ่ม ๑ วันเพื่อที่จะมีเวลาขี่เที่ยวเล่นในเมืองน่าน สนุกมากครับ ผมขี่ขึ้นไปที่สูงๆ ฟ้าเพราะว่ามีเพื่อน ๆ อยู่ที่นั่น”

นี่กำลังจะมีทริป จากชายทะเล สู่ ชายแดน ผ่าน ๕ จังหวัด สมุทรปราการ ฉะเชิงเทรา นครนายก ปราจีนบุรี สระแก้ว รวมเส้นทาง ประมาณ ๓๐๐ กิโลเมตรกว่าๆ”

จักรยาน.. ยานพาหนะมหัศจรรย์ที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น ใช้เพียงเพื่อการเดินทางที่เร็วกว่าเดินเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่เป็นหนึ่งในการอนุรักษ์โรคได้ชะงัดนัก 

Bike to Work



‘ของพกกะจุกกระจิก และความรักสวยรักงามนั้น อยู่เคียงคู่กับผู้หญิงเสมอ แล้ว จะลำบากมากไหม ถ้าผู้หญิง อยากเดินทางด้วยจักรยาน’

เราเลือกพูดคุยกับคุณ

ฉันทลักษณ์ อาจหาญ หรือคุณจ๋า ผู้ช่วยนักวิจัย (UGP) ของสถาบันคลังสมองแห่งชาติ ด้วยประเด็นนี้ เพราะเธอคือผู้หญิงที่แต่งตัวสวยงามตามแบบฉบับ สาวออฟฟิศ มีของกระจุกระจิกมากมายที่ต้องพกติดตัวไปด้วยเสมอ ทั้งพกจากบ้าน ทั้งแว่นซีกระหว่างทาง แต่ก็ยังเลือกเดินทางไปทำงานด้วยจักรยาน ซึ่งน่าจะสร้างความยุ่งยากให้กับเธอไม่น้อย แต่หลังจากได้พูดคุยกัน ประเด็นสงสัยข้างต้นของเราก็ถูกแทนที่ด้วยประเด็นใหม่

‘มันสบายขนาดนั้นเลยเหรอ’

ผู้หญิงมักมีของกระจุกระจิกเยอะ การจะเลือกเดินทางด้วยจักรยานต้องจัดการอย่างไร?

ก็ถึงส่งตระกร้าใหญ่ติดรถนี่ไง (หัวเราะ) เป็นคนชอบปิ้งเยาะอยู่แล้ว ชอบเข้าตลาด แล้วยังมาปั่นจักรยานนี่ยังแะได้เรื่อยๆ เลย

คุณจัดการตัวเองขั้นตอนการเลือกจักรยานเลย?

คือจริงๆ ตอนเลือกรถเราก็ไม่ได้หาข้อมูลไม่ได้ อะไรเลยนะ เผอิญคอนโดฯ ที่เราอยู่เนี่ยห้องตรงข้ามเขามีจักรยานอยู่ หลานเขาประกอบเอง คือพวก

อะไหล่เขามาจากญี่ปุ่น เราก็ออ ทำให้หน้อยได้มัย คั่นึง เขาก็บอกได้ๆ ก็เลยได้มาเป็นคันนี้แหละ ขอเขาเป็นพิเศษอย่างเดียวคือขอตะกร้าหน้าใหญ่ๆ แต่หลายๆ คนก็บอกไม่กลัวมีจมาชีพตึงกระเป๋ไปหรือวิธีการง่ายๆ ของเราก็คือ เอาของหนักๆ ที่ไม่เป็นจุดสนใจนะวางทับไว้ข้างบน แต่จริงๆ ก็ตั้งใจจะเย็บผ้าใส่ตะกร้าแล้วเย็บเป็นที่รัดปิดข้างบนอยู่แล้วนะ ก็ปิดไปเลย จบ เก๋ๆ หน้อย เราดีใจไว้เรียบร้อยแล้ว (หัวเราะ) คือดูแล้วเราโอเคกับมัน ปั่นได้ ตรงกับการใช้งานของเรา ก็แค่นั้น เพราะเราก็ดูได้ปั่นไกลมาก แค่อ่านแผนที่ไปแถวแยกราชปรารถน์เอง ก็ไม่ได้ต้องปั่นเร็วอะไรด้วย

อะไรทำให้คุณตัดสินใจเดินทางไปทำงานด้วยจักรยาน?

คือจริงๆ คิดไว้นานแล้ว แต่จุดที่คิดว่าต้องเริ่มต้นจริงจังเลยคือการที่เราได้ไปเนเธอร์แลนด์ ปั่นจักรยานกันทั้งเมืองเลย ดูชิลล์มาก แล้วมันมีความรู้สึกถ้าบ้านเราเป็นอย่างนี้น้ำมันคงจะไม่มีเรื่องรถติด มลภาวะ เรื่องกลิ่น เรื่องควั่น คือมันเห็นแล้วมันคลื่นดิ้นนะ แล้วต่อมาก็มีโอกาสดูไปญี่ปุ่น คราวนี้ได้ปั่นเลยเพราะน้องที่อยู่ที่นี่เขาขี่ขวนปั่น ก็เข้ามาปั่นแล้วก็รู้สึกว่าการขี่มาก คือเมืองเขามีทุกอย่างที่อำนวยความสะดวกให้จักรยานอยู่แล้ว ก็เลยรู้สึกดีมากเลย ที่นี้ก็ติดใจแล้ว กลับมาก็เจอจักรยานตรงข้ามห้องอีก ชื้อได้ง่าย มีคนหามาให้ ก็เอาซะหน้อย คือเรามองไว้ว่าคันนี้ไม่ใช่คันสุดท้ายแน่ๆ นะ

ครั้งแรกที่เอาลวดถนนเมืองไทยล่ะ รู้สึกยังไงบ้าง?

ต้องมีสต็อกอย่างเดียวเลย เรื่องทางก็มีวางแผนนิดหน่อย คือเราค่อยๆ ปั่นอยู่แล้ว ถ้าปั่นขึ้นฟุตบาทได้ก็ขึ้น บางช่วงไม่ได้ก็ต้องลง แล้วก็ต้องระวังมากหน่อยพอปั่นๆ ไปก็เออ รู้สึกว่ามันก็ไม่ได้ยากอะไรนี่ ปั่นไปเรื่อยๆ ชิลล์มาก แวะร้านนุ่นร้านนี้ ซื้อผลไม้อะไรไปฝากที่ออฟฟิศ คือเราเป็นคนชอบมองสิ่งรอบๆ ตัว ก็ไปซ้มาๆ ขอเก็บรายละเอียดนิดนึง ไม่ต้องรีบ

แล้วเรื่องการแต่งตัวไปทำงานล่ะ?

เราก็ใส่ทั้งกระโปรง กางเกงนะ แต่หลังๆ ก็จะไม่ใส่กางเกงมากกว่าเพราะมันทึบมันดกมันบัง กระโปรงมันกลัวจะเปิดอะไรใส่กระโปรงก็ต้องคว่ำไม่สั้นไป แล้วเราก็จะมีกางเกงกระโปรงแบบผ้าต่างๆ นะ สบายเลย ถ้ากลัวจะเข้าไปพันโซ่ก็ขมวดมัดปลายไปเลยแล้วพอถึงออฟฟิศค่อยจัดแต่งกันอีกที ไม่คิดว่าอะไรเป็นอุปสรรคเลยนะ ก็สวยได้หลายๆ สไตล์ (หัวเราะ)

ได้เอะใจจากการเดินทางด้วยวิธีนี้บ้าง?

ก็ได้นะเห็นน้ำใจคนนะ เจอกันก็ติดกระดิ่งทักกัน เราเห็นคนซื้ออยู่ข้างหน้าที่ปั่นต่อเขาไป ไปด้วยกันได้เลยนะ ได้เพื่อนร่วมทางเพิ่ม แต่ที่น่ายกย่องคือรถเมล์เนี่ยแหละ ไม่ค่อยมีน้ำใจ จะเบียด แต่เราก็หันไปขอโทษคะ แล้วก็ไป คือทำให้เขารู้ว่าเราก็พยายามหลบแล้วนะ แล้วก็หลบเขาไป แล้วก็ที่สำคัญคือ เรา รู้สึกว่ามันมีเวลาทำอย่างอื่นมากขึ้นนะ ได้แะนุ่นนี้ได้คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจริงๆ นะ

สำหรับเรื่องจักรยาน คุณมีความคาดหวังกับกรุงเทพฯ อย่างไรบ้าง?

อ้อ... กลัวผิดหัวนะ (หัวเราะ) เอาเป็นสิ่งที่ถ้ามีก็ดีกว่า ก็คือน้ำใจบนถนนนะ การปั่นจักรยานเนี่ยเลนมันก็มีได้ใหญ่มาก แต่มันอยู่ที่น้ำใจคนมากกว่าจริงๆ เมืองไทยเนี่ยถ้าน้ำใจเนี่ยมันมี แต่ไม่ได้มีเผื่อแผ่ไปตลอดเส้นทาง ถ้าอยากให้มันก็ต้องทุกคนแหละ



ช่วยกัน อย่างเรื่องที่จะอดเนี่ยเริ่มจากห้างใหญ่ๆ มีทีวีให้สักนิดนึง ช่วยดูแลให้หน่อย มันไม่ได้เปลืองที่จอดมาก แขนงได้ด้วยซ้ำ อยู่กับการดีไซน์ สุดท้ายมันอาจจะเป็นเอกลักษณ์ของคุณ เป็นแคมเปญของคุณ มันเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทำได้เลยจริงๆ

ในส่วนของทางกรุงเทพมหานครเราก็มีอะไรเล็กๆ น้อยๆ มาเรื่อยๆ ก็ดูน่ารักดีนะ ถ้าเราเริ่มปลูกฝังให้เด็กก็คิดว่าน่าจะทำได้นะ เราต้องเริ่มจากจุดเล็กๆ ผู้ใหญ่ให้ความสำคัญ มีคนเริ่ม ถ้าดี อีกหน่อยก็มีคนต่อยอด

สุดท้ายมีอะไรจะแนะนำคนที่อยากเริ่มต้นเดินทางแบบคุณบ้าง?

ใจแหละสำคัญ แล้วก็หาข้อมูลสักหน่อยก่อนซื้อจักรยาน คือเราโชคดีที่ข้อมูลมันง่ายต่อการเข้าถึง คุณก็ดูก่อนว่ามันมีแบบไหนยังไงบ้าง มันหาไม่ยากหรอก แต่พอคุณได้มันมาแล้วคุณจัดการยังไม่มากกว่า เราอาจจะเป็นคนนิสัยไม่เหมือนคนอื่นด้วยแหละ คือชิลล์ๆ คิดอะไรทำเลย แต่ไม่ใช่ทุนหันหลังแกล้งนะ คือเราว่าการเดินทางด้วยจักรยานเนี่ย ถ้าเราทำแล้วคนอื่นเห็นด้วยก็น่าดีใจแล้ว ถ้าเราไม่เริ่มต้นมันก็ไม่จำเป็นต้องทำอะไรแล้วแหละ ถ้าอยากช่วยกันลดพลังงานง่ายที่สุดก็คือแรงตัวเองนี่แหละ ถ้าไม่เริ่มวันนี้ก็ไม่รู้เมื่อไหร่จะไปเริ่ม มัวแต่ไปดูคนอื่นเออๆ อายากจะทำ แต่ตัวเองไม่ทำซะทีก็ไม่ต้องทำกันพอดี 





บทความ

บทสรรเสริญจักรยาน



มีประดิษฐกรรมบางชนิดเท่านั้นที่มนุษย์ใช้อย่างต่อเนื่องยาวนาน

อายุของสิ่งประดิษฐ์มีสั้นมียาวไม่เท่ากัน บางชนิดใช้กันยาวนานหลายร้อยปี เช่น

จักรยาน บางชนิดใช้กันไม่กี่ปี เช่น Pager

เมื่อกล่าวถึงจักรยาน จะพบว่า ตั้งแต่มันถูกประดิษฐ์คิดค้นขึ้นมาหลายร้อยปีแล้ว แต่มันยังไม่เคยพ้นสมัย คนเรายังใช้มันอยู่ แม้จะมีพัฒนาการขนส่งและสะดวกรวดเร็วเพียงใด มนุษย์ก็ยังคงการใช้จักรยานอยู่

ในด้านรูปทรง ในร้อยกว่าปีหลังสุด จักรยาน (ทั่วไป) แทบจะไม่เปลี่ยนรูปทรงเอาเลย เป็นแบบขึ้นขี่คร่อมออกแรงขาที่ปั่นเป็นกลัมนื้อขึ้นใหญ่และทรงพลังที่สุดของร่างกาย ด้วยการตกลง โดยใช้แรงโน้มถ่วงของโลกช่วยจัดสรรกำลังงานได้นั่นเองยิ่งขึ้น สองแขนที่กางออกในลักษณะจิ้งก่า ในขณะที่สองตาจ้องอยู่กับภูมิประเทศที่กำลังผันแปรไปเบื้องหน้า เป็นลักษณะพื้นฐานของกิริยาระวังภัย กำลังจะบอกว่ามันเป็นประดิษฐกรรมที่สอดคล้องกับจิตของมนุษย์ แม้กาลเวลานี้จะเคลื่อนคล้อยไปนานแล้ว และมีจักรยานรูปทรงแปลกใหม่ถูกคิดค้นขึ้นมา เช่น จักรยานนอนป็น (Recumbent) หรือทรงอื่นๆ แต่ปรากฏว่าไม่ได้รับความนิยมเท่าแบบดั้งเดิม

อีกตัวอย่างหนึ่งที่มีอายุใช้งานอยู่ทุนก็คือ ไม้หนิผ้าและคิลปีหนิกระตาด คุณลักษณะที่โดดเด่นของมันก็คือ การประกอบขึ้นส่วนด้วยกลไกที่ไม่ซับซ้อน มีราคา

ถูก สามารถหาได้ง่าย (Affordability) รับใช้เราได้ดี ตอบสนองความต้องการที่ไม่ให้ผ้าหลุดจากราวลวดได้

โดยที่ตราบนทุกวันนี้ โลกยังไม่สามารถคิดค้นอะไรใหม่ที่ทำหน้าที่แทนมันที่ครบถ้วนในคุณสมบัติเดิมๆ ได้

ประดิษฐกรรมที่กล่าวมาเป็นตัวอย่าง ดำรงอยู่ในโลกศตวรรษที่ ๒๑ อย่างที่ผู้ประดิษฐ์ในสมัยแรกๆ ไม่อาจคิดได้ว่า มันจะมีอายุรับใช้ยืนยาวจนถึงขนาดนี้ได้จริงอยู่.....เราผลิตได้ทั้งนั้น จรวดไปดาวดวงอื่นและเทคโนโลยีนาโนที่เล็กจนมองไม่เห็น หรือพันธุวิศวกรรมศาสตร์ เราทำเข้าถึงได้ นับประสาอะไร การคิดค้นอะไรใหม่ๆ ที่สามารถมาทดแทนไม้หนิผ้าจะทำได้

แต่ประเด็นสำคัญของเรื่องมันอยู่ที่ราคาที่แสนถูกและหาได้ง่าย มีกลไกที่ง่ายต่อการทำความเข้าใจต่างหากที่ประดิษฐกรรมใหมเหล่านี้ไม่อาจทำได้ เราจะคิดค้นสิ่งที่ตรึงติดผ้าไม่ให้หล่นจากราวที่ราคาแพงและซับซ้อนเพื่ออะไร หากไม้หนิแบบเดิมๆ ตอบโจทย์เหล่านี้ได้ครบถ้วนแล้ว จักรยานสองล้อก็เช่นกัน ประดิษฐกรรมใหม่ที่เป็น Personal Transportation อย่าง Segway สองล้อ อาจทำได้ดีกว่า แต่ไม่ได้รับความนิยมกว้างขวางเพราะอะไร

ผู้เขียนเข้าใจว่า มาจากเพราะหลายๆ สาเหตุ เช่น ราคาแพง ที่นอกจากจะต้องจ่ายมูลค่าที่ตัวของมันแล้วยังต้องมีรายจ่ายพลังงานแบบเดียวกับรถยนต์อีกต่างหากหาซื้อแล้วใช้เลยแบบจักรยานไม่ได้

จักรยานเป็นพาหนะที่ “อุดช่องว่าง” ระหว่างรถยนต์ และการเดิน คือหากต้องการเคลื่อนที่ตนเอง



ในระยะทางยาวไกล ก็จะใช้รถยนต์ หากเป็นระยะที่ใกล้ ก็จะเดินไป แต่จะมีอยู่ระยะกึ่งๆ อยู่ระยะหนึ่งที่จะเรียกว่าไกลก็ไม่ไกล และใกล้ก็เรียกว่าใกล้ไม่ได้ ที่จักรยานทำหน้าที่ เข้ามาให้เราเลือกใช้ที่สะดวกยิ่งขึ้น

จักรยาน ไม่แต่เพียงตอบสนองต่อ Life Style ของผู้ที่เลือกใช้ หากโลกยุคใหม่ อย่างที่เห็นอยู่กำลังมุ่งไปสู่ความเติบโตที่เติบโตทางเศรษฐกิจและทรัพยากรแล้ว เรายังต้องการประดิษฐ์กรรมใหม่ที่มีอัจฉริยะภาพในการคลี่คลายโจทย์ร่วมของมนุษยชาติว่าด้วยเรื่องความยั่งยืนอยู่รอด ที่จักรยานธรรมดาสามารถตอบโจทย์ได้ท่ามกลางความอับจนด้านต่างๆ

ย้อนกลับเข้ามาในประเด็นของเราว่า ลักษณะสำคัญของประดิษฐ์กรรมอายุยืนจะมีลักษณะร่วมที่สำคัญคือ มี Simplicity, Affordability และ Cheap price and easy maintenance

สำหรับนักประดิษฐ์ที่ปรารถนาจะได้ชื่อว่ามีนวัตกรรมเป็นของตนเองจะเดินทางทะลุปรุการแห่งเวลา ดำรงความเป็นตัวตนของผู้ประดิษฐ์ให้ยืนยาวนานกว่าร่างกายของเขา ควรประดิษฐ์อะไรก็ตามที่มีลักษณะสำคัญดังกล่าวข้างต้น

เมื่อชุมเลนส์ เข้าหาจักรยานอีกสัณนิท จะพบ 6 ลักษณะที่โดดเด่นอีก ๒ - ๓ ประการที่จักรยานตอบโจทย์กับมนุษย์ได้นั้นก็คือ Independence และ Freedom อย่างที่ผู้ประดิษฐ์และพัฒนาจักรยานสมัยแรกๆจินตนาการไม่ถึง พวกเขาคงนึกไม่ออกว่า มนุษย์ในศตวรรษข้างหน้า (ปัจจุบัน) ได้พากันสูญเสียลักษณะสำคัญในชีวิตบางประการไป อันเป็นส่วนประกอบของชีวิตที่ดีและเต็มอิม เมื่อคนเราขาดอิสระและต้องพึ่งพาคนเราจึงเข้าถึงสำนักแห่งความพ่ายแพ้

จักรยานที่เขาคิดว่าเป็นเพียงแค่ประดิษฐ์กรรมชั่วคราว กลับสามารถตอบใจ ทยานามธรรมนี้ได้ อย่างน้อยที่สุด ก็ทำให้ผู้ขี่มัน กลับมาพึ่งตนเองได้มากขึ้น แม้จะไม่หมดทุกอย่าง แต่จนกว่าเราจะมิอะไรที่ใหม่กว่ามาเติมเต็มให้ชัดเจนกว่านี้

ผู้เขียนไม่อาจอ้างว่า จักรยานสามารถตอบสนอง Independence และ Freedom ได้อย่างสมบูรณ์ เรื่องที่เป็นนามธรรมเหล่านี้ ควรจัดอยู่ในบทของกระบวน

การคิดไตร่ตรอง อันเป็นหน้าที่แห่งระบบคิดปรัชญา หรือศาสนาธรรมต่างหาก

จักรยานไม่หาญกล้าที่จะเป็นผู้เฉลยทางออกแห่งการรอดพ้นเหล่านี้

จักรยานเป็นเพียงแค่สารอย่างหนึ่งที่ถูกส่งเคราะห์ ขึ้นมาจากวิสดและเชื่อมประสานกันด้วยคอนเซ็ปส์ชุดหนึ่ง ที่ผ่านมาได้พิสูจน์แล้วว่ามันทำหน้าที่ได้อย่างดี จนอาจจะเรียกได้ว่าเกินหน้าที่เสียด้วยซ้ำ เกินหน้าที่ประดิษฐ์กรรมพื้นฐานที่คาดหวังว่าจะทำได้

ผู้ขี่ขึ้น มันอาจจะใช้มันเพื่อค้ำค้ำอาบกินแสงระวีแห่งเสรีภาพ หรือใช้มันเพียงแค่ว่าปัญหาจราจรธรรมดา หรืออำนวยความสะดวกซื้อของหน้าปากซอย ก็ย่อมได้ แล้วแต่คุณจะถูกเลือก มันเพียงแต่ก้มหน้าทำหน้าที่ทุกครั้ง ที่ผู้ใช้งานเรียกร้อง อย่างมีได้ธรรม์ใดๆ

หรือใครจะหาญคิดใหญ่โตทำการใหญ่ ใช้จักรยานเดินทางไปต่างประเทศหรือรอบโลก มันก็ทำได้ ประจักษ์มาแล้วนับไม่ถ้วน

จักรยาน มันไปพ้นจากแค่ “การอุดช่องว่าง” เยอะเลย มันกลับตรงดิ่งเข้าสู่เนื้อหาสาระภายในที่ตอบใจโดยไม่เพียงแต่การเดินทางท่องเที่ยว แต่เป็นสารัตถะสำคัญที่มนุษย์คิดต่อโลก และตระหนักต่อตนเองทีเดียว 

๑๑.๒๕ น. / ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๕





Fitness Lifestyle 19

ลดไขมันให้ฟิตแอนด์เฟิร์ม



จากนี้ไป เรามาตั้งใจกัน
แปลงโฉมให้ฟิตแอนด์เฟิร์มด้วย
การลดไขมัน ก่อนที่จะควบน้ำหนักตัว
กันไม่อยู่ดีไหม

เมื่อน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

ขนาดของเซลล์ไขมันจะใหญ่ขึ้นและจำนวนเซลล์ไขมัน
ก็จะเพิ่มมากขึ้น ฉะนั้นการลดความอ้วนที่ถูกต้อง ก็คือ
การลดขนาดและปริมาณของเซลล์ไขมัน แล้วน้ำหนักตัว
ก็จะลดลง และหากจะให้ฟิตแอนด์เฟิร์มด้วย ก็จะต้องมี
การออกกำลังกายกระชับกล้ามเนื้อและสร้างกล้ามเนื้อ
ไปในเวลาเดียวกัน

ให้ลองสังเกตกันดูว่าเนื้อหมูล้วนๆ ๑ กก. กับ
ไขมันหมู ๑ กก. มีขนาดต่างกันเพียงใด

จะเห็นได้ว่าแม้น้ำหนักจะเท่ากัน แต่ไขมันจะมี
ปริมาณที่มากกว่าและขนาดก็ใหญ่กว่ามาก จึงขอให้จำ
ภาพนี้ไว้ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจได้เลยว่า ทุกๆ ๑ กิโลกรัม
ที่เราลดไขมันลงได้ ตัวเราจะผอมลงและหุ่นดีขึ้นได้
เพียงใด



แต่ในความเป็นจริงนั้น เมื่อลดน้ำหนักลงมา
๑ กิโลกรัม เราก็จะสูญเสียทั้งไขมันและกล้ามเนื้อไปด้วย
ดังนั้นเราจึงต้องสร้างกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ด้วยการ
ออกกำลังกาย แต่ก็ยังคงลดไขมันด้วยควบคู่กันไป
โดยปฏิบัติตามนี้

๑. Weight training

การเล่น Weight นั้นสามารถเพิ่มอัตราการเผา
ผลาญของร่างกายให้สูงขึ้นได้มากกว่าเดิมถึง ๒๐ - ๓๐ %
ปกติร่างกายจะเผาผลาญวันละ ๒,๐๐๐ - ๓,๐๐๐ Calories
เท่านั้น แต่ถ้าเล่น Weight เราจะสามารถเพิ่มอัตราการ
เผาผลาญได้มากขึ้นถึง ๔๐๐ - ๖๐๐ Calories ต่อวัน
หรือเทียบเท่ากับการเดินบนลู่วิ่งวันละ ๑ - ๒ ชั่วโมง
ทีเดียว เราจึงสามารถเผาผลาญไขมันไปในเวลาเดียวกัน
กับการสร้างกล้ามเนื้อ

การเล่น Weight อย่างถูกหลัก ยังจะสามารถ
กระชับกล้ามเนื้อและสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงดูฟิต
แอนด์เฟิร์มอีกด้วย จึงอยากจะเชิญชวนทั้งหญิงและ
ชายให้หันมาสนใจเล่น Weight กัน สำหรับหญิงไม่ต้อง
กังวลว่าจะมีกล้ามเนื้อใหญ่เป็นมัดๆ เพราะไม่มีฮอร์โมน
Testosterone ที่จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อ แต่จะช่วย
กระชับกล้ามเนื้อที่ย่อยนานให้ดูฟิตแอนด์เฟิร์ม จึง
จะดู Healthy กว่าการมีไขมันล้นๆเสียยิ่งนัก ผู้ชายเขา
ชอบหญิงที่ดูฟิตแอนด์เฟิร์มจริงๆ นะขอบอก

๒. ควบคุมอาหาร

รายการอาหารที่เราไม่ควรรับประทานหรือทาน
ได้แต่น้อยนั่นคือ

น้ำตาลไม่ว่า เพราะมีน้ำตาลชื่อว่า Fructose ซึ่งแม้

จะไม่เป็นตัวร้ายมากนัก แต่ก็ทำให้อ้วนได้

น้ำตาล ๑ กระป๋อง มีน้ำตาล ๑๓ ช้อนต่อ
กระป๋อง (เท่ากับทานข้าว ๑ มื้อ)

ผลไม้ที่ถือว่าต้องห้ามขณะที่ควบคุมอาหาร ทาน
ได้แต่น้อย เช่น ทุเรียน แคนตาลูป มะม่วง ลำไยเพราะ
มีน้ำตาลมาก ควรกินผลไม้พวกที่มีกากใยสูงอย่างเช่น
แอ๊ปเปิ้ลเขียว แดง ฝรั่ง และทานไม่เกินวันละ ๒ ลูก

แป้ง หลายคนคิดว่าหากจะลดน้ำหนักได้นั้น
เราจำเป็นต้องงดแป้ง แต่เราไม่ควรงดแป้ง เรายังต้อง
ทานอยู่บ้างโดยควรเปลี่ยนชนิดแป้งที่ทาน จากข้าวขาว
เป็นข้าวกล้อง จากขนมปังขาวเป็นขนมปังโฮลวีท เพราะ
ว่ามี “ใยอาหาร” ซึ่งช่วยเรื่องการขับถ่ายของร่างกาย
ทำให้เรารู้สึกอิ่ม และไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดพุ่งขึ้นสูง
อย่างรวดเร็ว

ไขมันนั้นจำเป็นสำหรับร่างกายในหลายๆ ด้าน
แต่ควรเลือกทานไขมันที่ไม่อิ่มตัว

ไขมันไม่อิ่มตัว ได้จากผักผลไม้ เช่น พริก
Avocado น้ำมันมะกอก Flaxseed oil น้ำมันปลา

ไขมันอิ่มตัวจากเนื้อสัตว์ร่างกายต้องการเพียง
ปริมาณน้อยเท่านั้น

โปรตีนจากเนื้อสัตว์เช่น ไก่ วัว หมู ปลา ไข่ อาหาร
พวกนั้นถ้าเราพยายามเอาไขมันออกแล้วทานแต่ส่วน
ที่เป็นเนื้อ ก็จะทำให้เราได้โปรตีนที่ดี ช่วยเสริมสร้าง
กล้ามเนื้อ ส่วนที่สีกห่อและทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่ม

๓. การพักผ่อน

มีความสำคัญมาก เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกาย
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างกล้ามเนื้อ หากเรา
นอนไม่พอ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนที่ชื่อว่า Cortisol
ออกมา เจ้าฮอร์โมนตัวนี้จะ “ทำลายกล้ามเนื้อ” และ
“สะสมไขมัน” เราจึงควรนอนอย่างน้อย ๘ ชั่วโมงต่อวัน
โดยประมาณ ในระหว่างนอนหลับจะมีฮอร์โมนชื่อว่า
Growth Hormone หลั่งออกมา ซึ่งจำเป็นต่อร่างกาย
ช่วยในการซ่อมแซมและสร้างเซลล์ใหม่ และที่สำคัญคือ
จะช่วยให้การลดไขมัน

๔. การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเพื่อลดไขมัน

คาร์ดิโอ คือการออกกำลังกายต่อเนื่อง เช่น เดิน
วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน แต่จะลดไขมันได้หรือไม่ขึ้น

ขึ้นอยู่กับอัตราการเต้นหัวใจของเรานั้นอยู่ที่เท่าไร
เราจะต้องเหนื่อยพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ปอด
ทำงานมากขึ้น การสูดฉีดโลหิตเพิ่มขึ้น การทำงานของ
อวัยวะภายในเพิ่มขึ้น

หลักการคำนวณคร่าวๆ ก็ตามนี้ครับ ให้คำนวณ
ที่ ๘๐% โดยประมาณ คือเอา ๒๒๐ ลบอายุของเราเอง
แล้วคิดที่ ๘๐%

เช่น อายุ ๔๐ ปี ลบออกจาก ๒๒๐ ได้ ๑๘๐ แล้ว
คูณด้วย ๘๐% เท่ากับ ๑๔๔ ครั้งต่อนาที

ฉะนั้น หากเราจะออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอให้ได้ผล
ในการลดไขมัน ก็ควรจะให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นถึง ๑๔๔ ครั้ง
ต่อนาที จึงจะเกิดประสิทธิภาพครับ



สรุปคือ

๑. ร่างกายเราหุ่นจะดีหรือไม่ดี อยู่ที่ % อัตราส่วน
ระหว่างมวลไขมันและมวลที่ไม่ใช่ไขมัน

๒. กล้ามเนื้อไม่สามารถเปลี่ยนเป็นไขมันได้ และ
ไขมันก็ไม่สามารถเปลี่ยนเป็นกล้ามเนื้อได้ สองสิ่งนี้เป็น
คนละสิ่งกันโดยสิ้นเชิง

๓. หากร่างกายมีกล้ามเนื้อมากขึ้น ก็จะเผาผลาญ
สูงขึ้นและทำให้อ้วนได้ยากขึ้น เพราะร่างกายเผาผลาญ
มากขึ้นตลอดเวลา

๔. การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอโดยมีอัตรา
การเต้นหัวใจที่เหมาะสม จะช่วยเผาผลาญไขมัน ซึ่งจะ
ทำให้ขนาดของเซลล์ไขมันเล็กลง ทำให้น้ำหนักตัวลดลง
เราจึงลดน้ำหนักได้

เมื่อไขมันลดลง เราก็จะมีหุ่นดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นสุด
ยอดปรารถนาของทุกคนที่นิยม Fitness Lifestyle

“หุ่นดีแบบถาวร ทำอย่างไร” แล้วพบกันในตอน
ต่อไปครับ 

ตัดต่อจุลอป



ถึงช่วงครึ่งปีหลังแล้ว
นะครับ อีกไม่กี่เดือนก็จะสิ้นปี
๒๕๕๕ แล้ว รวดเร็วจริงๆ ยัง
ปั่นจักรยานไม่ถึงไหนเลย อีก

ครึ่งปีหลังจะออกไปปั่นให้มากกว่านี้ แล้วท่านสมาชิก
ละครับสะสมกิโโลไปถึงไหนกันแล้ว บางคนคงพาเข้าไป
หมื่น บางท่านพันหรือหลักร้อยก็ไม่ว่ากัน อย่างไรก็ตาม
เสือจักรยานก็ยังเป็นเสือจักรยานอยู่วันยังค่ำ

กลับมาในเรื่องราวเชิงช่างกันอีกครั้ง เรื่องคราวนี้..
บางท่านอาจจะหลงลืมไปก็น่ากลับมาแนะนำ
กันใหม่ในเรื่อง “ตัดต่อจุลอป” เป็นการตัดต่อโซ่และ
ปรับตั้งระยะเกียร์ ในหัวข้อนั้นจะเป็นการเปลี่ยนโซ่ใหม่
รวมถึงการตัดต่อโซ่ใหม่ และปรับตั้งตัวสับจานหน้า
และตัวเปลี่ยนเกียร์หลัง (ตีนผีหลัง) สิ่งที่จะขาดเสีย
ไม่ได้คือต้องเตรียมอุปกรณ์เหล่านี้ก่อนเลย

๑. ผ้าสะอาด
๒. ขาตั้งที่สามารถหมุนล้อได้
๓. เครื่องมือตัดโซ่ และเครื่องมือพิเศษ
๔. โซ่ควมแนก
๕. ประแจหกเหลี่ยม ๕ มิลลิเมตร
๖. ตีนผี สับจานหน้า โซ

เมื่อเตรียมเครื่องมือเรียบร้อยแล้วเริ่มต้นในการ
ประกอบกันเลย นำรถขึ้นแท่นซ่อมหรือขาตั้ง จากนั้น
ประกอบตีนผีหลังเข้าไปที่ตัวรถตรงส่วนท้าย หลังจาก
ประกอบตีนผีหลังเข้าไปที่ตัวรถแล้วใช้ประแจแอล ๕ มิล
ลิเมตรขันให้แน่น จากนั้นมาประกอบสับจานหน้าเข้าไปที่ตัว
รถ ตรงกลางเฟรม วิธีการประกอบจะค่อนข้างยากซัก
หน่อย หลักการง่ายๆ ครับ ประกอบเข้าไปแล้วขันพอ
แน่นเพื่อสามารถปรับไปมาได้



จากนั้นสังเกตที่ตัวสับจานหน้า จะมีพลาสติกเล็กๆ สีส้มแผ่นนี้แหละครับ ที่เป็นตัวบ่งบอกชี้ชัดให้เราทราบว่าใส่สับจานถูกต้องหรือไม่ ใช้นิ้วสอดเข้าไปที่ตรงกลางสับจานกดแผ่น พลาสติกให้ชนานกับตัวไบจานให้ดูมุมมอง ด้านข้างก่อนตามแบบ ตัวพลาสติกจะมีภาพพื้นของไบจาน ๒ อัน พยายามปรับให้ระยะของตัวพลาสติกที่สับจานตรงกับไบจาน อย่าเพิ่งลืกล็อกน็อตสับจาน

ให้มองจุดต่อไปคือมุมมองจากด้านบนลงมา ด้านล่าง มองเพื่อให้ตัวแผ่นสับจาน ตรง และชนานกับตัวไบจานหน้า ปรับให้ตรงทั้งสองมุมแล้วล็อกน็อตยึดสับจานหน้าได้เลย เป็นยังไงบ้างครับ ค่อยๆ ลองปรับดูนะครับ

ขั้นตอนต่อไปเป็นการใส่โซ่เข้าไปในตัวรถ เริ่มจากสอดโซ่บริเวณด้านบนไปด้านหลังรถ จากนั้นวางโซ่ลงไปที่บนเฟืองตัวเล็กสุดด้านหลัง ใส่โซ่ตามภาพดูตามแนวลูกศร



จากนั้นเตรียมเครื่องมือตัดโซ่ เพื่อจะตัดโซ่ที่เกินออกไปโดยการวัดระยะความตึงโซ่ ให้ดูจากตัวตีนผีหลัง สังเกตที่ภาพ ตรงดาวสีขาว โซ่จะต้องชนานกับแนวโซ่ด้านบนเมื่อวัดระยะได้แล้ว ใช้เครื่องมือพิเศษ เกี่ยวโซ่ทั้งสองด้านเพื่อให้ต้อโซ่สะดวกขึ้น เมื่อพร้อมในการต้อโซ่ก็นำ สลักโซ่ใหม่มาเพื่อต้อโซ่



ไล่ตามขั้นตอนเลยนะครับ ตัดโซ่ที่ยาวเกินออก จากนั้นนำสลักโซ่ใหม่มาใส่เข้าไป ใช้เครื่องมือพิเศษ ตัวเกี่ยวโซ่ มาเกี่ยวโซ่ไว้เพื่อให้สะดวกในการต้อ จากนั้นใช้เครื่องมือตัดต้อโซ่ มาดันสลักโซ่เข้าไป

หลังจากดันสลักโซ่เข้าไปแล้ว ตัวสลักโซ่ที่เป็นตัวนำร่อง ให้หักออก แล้วปรับแต่งความคล่องตัวของโซ่ด้วย

เนื่องจากการต้อโซ่แผ่นประกอบทั้งสองด้านจะถูกบีบเข้าหากัน ทำให้โซ่ไม่คล่องตัว หรือขยับขึ้นลงไปน้อย ต้องมาปรับจูนโซ่เล็กน้อยโดยใช้เครื่องมือตัดต้อโซ่มาปรับแต่ง ให้ใช้ช่องปรับแต่งของตัวตัดต้อโซ่ โดยจะใช้ช่องตรงกลางของตัวตัดต้อโซ่ ด้วยการวางโซ่ลงไปแล้วหมุนปรับเครื่องมือหมุนตรงสลัก ออกแรงประมาณ ๕% แล้วคลายออก



จากนั้นทดลองขยับโซ่ขึ้นและลง โซ่ต้องขยับขึ้นลงได้อย่างดีจึงจะถูกต้อ แต่ถ้ายังมีความฝืดอยู่ ก็ให้ใช้เครื่องมือปรับแต่งอีกครั้งหนึ่ง เมื่อจบขั้นตอนนี้แล้ว โซ่เราก็พร้อมใช้งาน

ฉบับนี้พอแค่นี้ก่อนครับ ในฉบับหน้าเรามาดูในการปรับช่องว่างของตัวสับจานและตีนผีหลังกันอีกครั้ง 

“โครงการริ้วเคลจกรยาน”

ขอขอบคุณผู้บริจาคจักรยานเพื่อเข้าร่วม
“โครงการริ้วเคลจกรยาน”

๑. นิติบุคคลอาคารชุด ลุมพินี คอนโดทาวน์
บดินทรเดชา-รามคำแหง มอบจักรยานจำนวน ๘ คัน



๒. คุณวลัยพรรณ วชิรานรัตน์
มอบจักรยานจำนวน ๒ คัน



*ผู้สนใจร่วมโครงการบริจาคจักรยาน ติดต่อได้ที่
โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๗๘-๕๕๗๐ 

สารสอวลอ จบบอนไลน

สำหรับผู้สนใจติดตามอ่านวารสาร “สารสอวลอ”
ในรูปแบบ e-book สามารถติดตามอ่าน หรือ
ดาวน์โหลดมาอ่านได้ โดยอาศัยเครื่องคอมพิวเตอร์
หรืออุปกรณ์ต่างๆ ดังนี้

ระบบขอ ebook.in.th

ใช้อุปกรณ์โทรศัพท์
มือถือหรือแท็บเล็ตในระบบ
iOS อาทิ iPhone, iPad,
iPod touch หรือ ระบบ
Android อ่าน QR-CODE
ด้านข้างนี้ หรือเข้าไปที่เว็บไซต์
<http://www.ebooks.in.th>
/Thaicycling หรือดาวน์โหลด
App ebook.in.th



- สำหรับระบบ iOS ได้ทาง App Store
- สำหรับระบบ Android ได้ที่
<https://play.google.com>



ระบบขอ issuu.com

ใช้อ่านผ่านเครื่อง
คอมพิวเตอร์ PC ในระบบ
Window หรือเครื่อง Apple
ในระบบ MacOS หรือ
ระบบอื่นที่มีเว็บเบราว์เซอร์
ใช้เข้าอินเทอร์เน็ตได้ หรือ
เข้าไปที่เว็บไซต์ [http://](http://issuu.com/tcha)
issuu.com/tcha



Bikes for healthy life and green environment !
 FIXED GEAR ROAD BIKE トンローバイク
 FOLDING BIKE MTB
Thonglor Bike
 49 Soi 55 Sukhumvit Road Bangkok Tel. 0-2712-5425



PMP
 ROOF RACKS & BIKE RACKS



แอนด์ ลว ค
แอนด์ ักษาน

www.pmpaccess.com
 www.facebook.com/pmpaccess
 Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

Domino รับทำเสื้อหมอม กลุ่ม งานแข่ง ฯลฯ
 คุณภาพเยี่ยม ราคาสมิตรภาพ
089-487-8789
 Dominowear@hotmail.com




อุปกรณ์GPS สำหรับการท่องเที่ยวและกีฬา
 SUANTHON BIKE PLUS เชื้อย 0 2462 8404 , 08 1899 6223

พื้นที่โฆษณา

พื้นที่โฆษณา

พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่

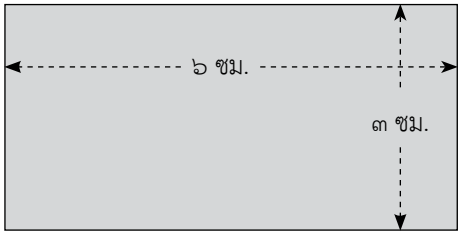
PRO BIKE ส่วนลด ๑๕% โทร. ๐ ๒๒๕๔ ๑๐๗๗
WORLD BIKE ส่วนลด ๒๐% โทร. ๐ ๒๙๔๔ ๔๘๔๘
THONGLOR BIKE ส่วนลด ๑๐% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 โทร. ๐ ๒๗๑๒ ๕๔๒๕
ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มตำ) ส่วนลดกาแฟ ๑๐ บาท สำหรับผู้ถือบัตรฯ และ
 ลด ๒๐ บาท สำหรับผู้ร่วมเสื่อจักรยาน TCHA ลายธงชาติ



จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาย่อยเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่าย
 จักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน
 เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ
 เชิญจับจองด่วน พื้นที่ขนาด ๓ คูณ ๖ เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาส
 เปิดพื้นที่ใหม่เพียง ๑,๐๐๐ บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน
 โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ หรือทางเว็บไซต์ที่
<http://bit.ly/TCHAMiniAD>



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



Edge Series : Touchscreen GPS สำหรับผู้ชื่นชอบการขี่จักรยาน
เพื่อความสุขสนุกสนาน ความปลอดภัย และสุขภาพของคุณ



Edge 800



Edge 500

Accessories



Soft strap heart rate monitor



Speed / cadence
bike sensor (GSC 10)



Foot pod

Edge® 800 Touchscreen with maps for touring, training and trails.



การนำทาง



เพื่อนร่วมทาง
เสมือนจริง



หน้าข้อมูล



การค้นหา
จุดสนใจ



GPS Map62s



New eTrex
Series



Forerunner
610



Forerunner
910XT



nuvi 40



nuvi 2465



nuvi 2565



nuvi 2575



nuvi 3790V

Handheld GPS

Fitness GPS

PND GPS



www.facebook.com/GPSSociety



มาถึงแล้ว
เมาท์ไบค์
ที่มียอดขาย
สูงสุดของ Trek
Trek 3900 Disc

**ALL
NEW
2013**



Frame Alpha Silver Aluminum / SR Suntour XCM 100mm travel / Shimano Altus and Acera 24 spd
Tektro Novela mechanical disc brakes / Rack & fender mounts

พิสูจน์ความคุ้มค่า ที่ได้รับการยืนยัน
เป็นหนึ่งในจักรยานกึ่งจักรยานทั่วโลก

สุดคุ้มด้วยคอนเซ็ปต์การออกแบบ
Trail Ready พร้อมอยู่ในทุกเส้นทาง ด้วย
เฟรมอลูมิเนียมอัลฟาสีวเข้มแกร่ง ซีรีส์ฟ
ปรับความแข็งอ่อนได้จาก SR Suntour
หยดอย่างปลอดภัยด้วยดิสก์เบรกแบบแคบ
คอแฮนด์ และแฮนด์ขนาดโอเวอร์ไซส์อุปกรณ์
ติดรถคุณภาพจาก Shimano และ Bontrager
ใช้งานได้หลากหลาย ด้วยจุดยึดเกาะ
และบังโคลน พร้อมใส่ล้อให้หลากหลาย
พอดีกับรูปร่างของคุณ

สัมผัสความคุ้มค่า เหมือนคนทั่วไป
กับ Trek 3900 Disc ได้ทั่วประเทศ
และตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ



Shimano 24 สปีด



คอแฮนด์ และแฮนด์ แบบไฮดรอลิก
แข็งแรง สวยงาม



ขอบล้ออลูมิเนียม แบบ Double Wall
แกร่ง ทน เมา



ดิสก์เบรกแบบแคบ



ออกแบบพร้อมลุย

Trek 3900 Disc ความคุ้มค่าที่ค้นทั่วโลกยอมรับ

www.facebook.com/probike100k www.twitter.com/probike100k www.probike100k.com

20 YEARS OF QUALITY SERVICE

กรุงเทพฯ และปริมณฑล-นครไทย: 02-378-1900, 02-377-1701-สหพันธ์ 02-879-4259, 02-447-0169, 081-205-0814-แม่ทองใบ & พาร์ท 02-525-1789, 085-593-5599-เวโล ไทยแลนด์
02-628-8628, 089-201-7782-ทองเอก 02-451-9437-เอ็นบี-เอ็น 02-992-3149 ภาคกลาง-อะนิเมชั่น 034-291-377 034-261-742, 081-830-5801-เอมิชั่น (ราชบุรี) 032-211-270
หัวหิน 032-530-292, 032-531-089-แสงอรุณจักรยาน 036-211-331, 081-371-6606-ฯ, ราชบุรี 081-831-6168-เจ้าหญิงนิธ 036-566-076, 081-756-9605-เอมิชั่น สมุทร 02-482-1637, 02-482-
1187, 081-564-6996-กาจบุรีไบค์ แอนด์ วิสิส ออซูรา โทร 086-136-6766-บี โซลูชั่น สุพรรณบุรี 72130 โทร 035-571-380 เคียวกุศล เพชรบุรี 032-425-480 ธารน้ำใจ 02-523-7229,
081-011-0874 ภาคตะวันออก-ราชาจักรยาน 038-770-097, 085-121-819 จักรยานจับคู่ 039-313-081, 311-159, 086-328-5716-C.SPORTS 038-816-563, 081-940-0098-สตาร์ 081-292-4570
สิงห์บุรี 038-300-378, 086-384-2240-แสงอรุณจักรยาน (ปทุมธานี) 037-217-567, 089-804-8282-อ.ประทีป 039-511-305, 081-627-3906-กันกระแทก (ระยอง) 081-723-7401, 038-622-565
วันโป่ง 039-324-960 ภาคตะวันออก-เอมิชั่น เอ็ม ที ไบค์ 045-263-292, 081-593-6404-สองล้อ 081-679-1318, 081-548-3343-เอ็ม ที ไบค์ 045-720-201, 084-007-7738-ชาติดิษฐ์ 044-612-586,
089-845-3548-ที่จิมฮอทดาวน์ 043-711-275-ฮอลล์ไบค์ 042-511-262, 081-670-1145-ไพฑูริจักรยาน 043-816-977, 085-850-7999-นายจันทน์ไบค์ (ชลบุรี) 043-224-284, 081-545-2181,
089-153-1594-ไพฑูริจักรยาน ร้อยเอ็ด 043-511-425 จงเจริญเทรค หอมคาย 086-456-3015 ภาคเหนือ-ไม่เดินไบค์ (นครสวรรค์) 056-222-572, 081-972-5970-พินิจาณ 056-613-017
อุทัยธานี 035-702-564, 081-330-2268-ซิติส 053-279-990, 081-426-2990-ผดุงไบค์ 053-225-278, 089-755-7910-ก.วิเศษพานิช 054-222-490, 227-226, 086-194-0131-เจม-ไบค์ 057-377-065,
081-887-5254-ไพฑูริไบค์ (เชียงใหม่) 053-611-313-โล รอร์ ซี 054-710-258, 054-773-108, 081-882-9362-พินิจพานิช 055-518-836, 081-326-7349-เอมิชั่น 055-720-216, 089-646-5055
พิษณุโลก บิ๊ก พิกเกอร์ โทร 055-336-050 ภาคใต้-ชัยวัฒน์ 073-212-949, 081-699-5002-ริชาไบค์ 077-812-220, 077-823-652, 081-891-3315-เอพิทซ์ 2077-502-040 -ทพคัง 076-421-237,
081-893-8180-อ.ทวีวิทยจักรยาน 076-256-164-5, 089-728-8181-ดาวจักรยาน 076-274-352, 081-891-9795-พันศรไบค์ 077-221-883-4, 081-569-4214-มีละสาฟัทไบค์ 073-611-803-61-088,
081-599-6356-ทพไพฑูริไบค์ 074-355-055, 084-198-9394-ไฟ เทอร์ริส 074-612-240 -แซมไบค์ไบค์ 075-631-766, 083-987-3161-อมไบค์ 075-330-882, 081-537-4268-ปัทมาไบค์ไบค์ไบค์
081-599-6807-จ.พิชิต 24 -ภาคสุพรรณ โทร 086-479-930



**We believe
in a healthy world.**

0 2 - 2 5 4 - 1 0 7 7
0 2 - 2 5 3 - 3 3 8 4
WWW.PROBIKE.CO.TH



**RIDE LIFE.
RIDE GIANT.**



สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ WORLD BIKE และตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศ
DISTRIBUTED BY WORLD BIKE www.worldbike.co.th 02-944-4848