

วารสาร สาร สองล้อ

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี ๒๕๔๐ ๒๕๔๕ ๒๕๕๐



๕
๒๕๕๕

ฉบับที่
๒๕๑
พฤษภาคม

หัวเข้าเสีย
จนแทบเดินไม่ได้..
แต่.. “จักรยาน”
เปลี่ยนชีวิตเขา
อย่างน่าอัศจรรย์

🚲 ปั่นท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ กับ ททท.ตราด

- ประชุมใหญ่สามัญประจำปี ○ ทริปป่าเหมา กทม. - อัมพวา
- ปั่นไปกินฯ ย่านตรอกจันทร์ ○ ขวนปั่นไปวัดบรมราชาฯ
- เชิงช่างหนึ่ง กับสงครามที่ผ่านมา ○ Bike to Work

ISSN 1513-6051



facebook.com/TCHAtaicycling
www.thaicycling.com



BEST BUY

FREE

ตั้งแต่ วันที่ 1 เมษายน เป็นต้นไปจนกว่าสินค้าจะหมด



ชุดไฟหน้า-หลัง TP-1001 มูลค่า 300.-



XT 26012-A
26" X-TRAIL 27sp



BL 26012
26" BLACK LINE 30sp



MI 26012 V.2
26" MIRAGE 24sp V.2



BU 26011/12
26" BLUE LINE 27sp



EL 26011/12
26" ELITE 24sp



RT 26012 LADIES
26" URBAN RETRO LADIES 7sp



RT 26012 GENT
700C RETRO MEN 16sp

"เฉพาะรุ่นที่ระบุเท่านั้น"

ของแถมอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้าหรือจนกว่าสินค้าจะหมด

WU LA PROLINE SERIES ได้ที่ร้าน LA Sale & Service Shop ใกล้บ้าน

สอบถามรายละเอียด Service Line 0-2865-4191-2

(เปิดทำการ 10.00 น.-19.00 น. หยุดวันจันทร์)

AVENUE

www.avenuecycles.com



700C AIRBASE XM : 9 speed , Alloy Street Bike with Shimano Sora components.



RED



GREEN



WHITE



BLACK



มั่นใจคุณภาพและบริการหลังการขาย โดย บริษัท แอลเอ ไบซีเคิล (ประเทศไทย) จำกัด
โทร 02-819-4488 (8.00 น.-17.00 น. จันทร์-เสาร์)

www.la-bicycle.com



บทบรรณาธิการ



ผ่านพ้นวาระสำคัญของสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ไปอีกครั้งหนึ่ง กับการประชุมสามัญประจำปี ที่มีวาระสำคัญในการเลือกตั้งนายกสมาคมฯ และอุปนายกสมาคมฯ บรรดาสมาชิกต่างมาร่วมประชุมกันอย่างคับคั่ง และขอแสดงความยินดีกับคุณพิชิต เอื้อสกุลเกียรติ ผู้ได้รับเลือกให้เป็นนายกสมาคมฯ อีกวาระหนึ่ง รวมถึงอุปนายกสมาคมฯ อีก ๓ ท่าน ที่ได้รับเลือกตั้งในครั้งนี้ ทุกท่านล้วนแต่เสียสละเวลา กำลังกาย พลังความคิด ในการสร้างสรรค์และนำพากิจกรรมของสมาคมฯ ให้ดำเนินไปได้ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้อย่างเต็มที่ และนับจากนี้ไป เป็นอีกช่วงเวลาหนึ่งที่สมาคมฯ จะเดินทางต่อไปสู่จุดหมายเพื่อสร้างสรรค์หมู่เหล่าของผู้ใช้จักรยาน ให้มีความเข้มแข็งกลมเกลียวยิ่งขึ้นต่อไป

อีกกิจกรรมหนึ่งที่สร้างความประทับใจต่อชาวจักรยานเป็นอย่างมาก คือคณะทำงาน ผู้จัดงาน Bangkok Bicycle Show 2012 จนประสบผลสำเร็จ สามารถนำรายได้ไปจัดซื้อจักรยานได้ตามเป้า และเตรียมำรายได้ขึ้นทูลเกล้าฯ ถวาย สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี โดยเสด็จพระราชกุศลตามพระราชอัธยาศัย ยังความภาคภูมิใจมาสู่สมาชิกสมาคมฯ และผู้ใช้จักรยานอย่างถ้วนหน้า

บรรณาธิการสารสองล้อ



ออกแบบปก ZangZaew

สารสองล้อ

ฉบับที่ ๒๕๑ / พฤษภาคม ๒๕๕๕
ISSN ๑๕๑๓-๖๐๕๑

แฉดวงสองล้อ	๖
กรีนเดือนพฤษภาคม	๘
กรีนเข้าหน้า กรุงเทพฯ - อัมพวา	๙
บันบีสถการวัดบนราชาฯ	๑๐
บันบีสกษา ย่านตรอกจันทร์	๑๐
ปฏิทินกรีน ๒๕๕๕	๑๑
ประมุขโกลาบันบีสกษา	๑๒
จักรยานเปลี่ยนชีวิต	๑๔
Bike to work	๑๘
บันทอองเทียวบนบันบีสกษา กับ กกท. ตราร	๒๐
บันบีสกษา ย่านตลาดบางเขน	๒๒
สมัครที่นา ยอนบีสถการวัดบนราชาฯ	๒๔
บันบีสกษา ย่านตลาดบางเขน	๒๖
Fitness Lifestyle 16	๒๘
เข่งข้างหนึ่ง...สองกรีนที่ฟ้านา	๒๘



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี
สมาชิกรายปี ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่
โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิจิระระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทย์ยานนท์ กองบรรณาธิการ
นันทิยา วิริยวัฒน์, กัญญาพัฒน์ บัณฑิตกุล, นนลนีย์ อังวิวัฒน์กุล ประธานงานและบัญชี วิภาดา กริณชิตพงษ์ สมาชิก สุทธิชัย สุคันสนีย์
ฝ่ายโฆษณา กัญญาพัฒน์ บัณฑิตกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐๒-๒๑๔-๔๖๖๐, ๐๒-๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร
๐๒-๖๑๒-๔๕๐๕ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เลขที่ ๑๙๖๙, ๑๙๗๑ ถนนบรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน
กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗ โทรสาร ๐๒-๖๑๑-๖๔๔๗ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page:
facebook.com/TCHAtaicycling อีเมล tchathaicycling@gmail.com





ผู้ผลิตชุดแข่งคุณภาพระดับสากล เทคโนโลยีสปอร์ตแวร์เพื่อสิ่งแวดลอม

NEW
COLLECTION 2010



Color of Chains
Blue

Color of Chains
Green

Color of Chains
Red

Highlight
Blue

Highlight
red

Color of Chains
Green

Horizon

EASTERN
COWBOY

ENERGY



รับผลิตเสื้อทีม เสื้อกีฬาทุกชนิด
www.sdlwonga.com

ทาลายาดีไซน์ ขอต้อนรับทุกท่านสู่ปีแห่งความร้อนแรง

เราเป็นผู้นำด้านเสื้อกีฬาทุกชนิด (ไม่เว้นทุกประเภทของเสื้อกีฬา) ด้วยกระบวนการผลิตที่ควบคุม
ด้วยเทคโนโลยีระดับโลก เพื่อให้ระบบสีที่ชัดเจน เป็นที่พอใจของลูกค้าทุกท่าน และด้วยเนื้อผ้า
ระดับไมโครไฟเบอร์ เนื้อเบา และ ไม่ร้อน จึงเป็นที่นิยมใช้ทั่วโลก สำหรับกีฬาทุกประเภท
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



Bangkok Bicycle Show 2012 ประสบผลสำเร็จ!

จากการจัดงาน Bangkok Bicycle Show 2012 เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ ณ หอศิลป์วัฒนธรรม กรุงเทพฯ คณะทำงานได้สรุปผลของการจัดงาน โดยมีรายได้ทั้งหมดเพื่อนำไปซื้อจักรยาน จำนวน ๑๐๐ คัน แบ่งออกเป็นจักรยานที่มอบเข้าโครงการริเชคเคิล จำนวน ๑๖ คัน และอีก ๘๔ คันพร้อมเงินรายได้อีกจำนวน ๑๐๐,๐๐๐ บาท เตรียมมาขึ้นทูลเกล้าฯ ถวาย สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เพื่อมอบแก่ประชาชนโดยเสด็จพระราชกุศลตามพระราชอัธยาศัย



ทั้งนี้สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้จัดทำหนังสือเพื่อแจ้งต่อราชเลขาฯ ในการในพระองค์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี คือ คุณหญิงอารยาพิบูลย์นครินทร์ เพื่อให้ท่านได้กรุณานำความกราบบังคมทูลขอพระราชทาน พระราชวโรกาสเข้าเฝ้าทูลเกล้าฯ ถวายเงินและจักรยานจำนวน ๘๔ คัน โดยเสด็จพระราชกุศลตามพระราชอัธยาศัย

กิจกรรมไขปริศนาผู้สววัย

โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์อินเตอร์เนชั่นแนลจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพให้ผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไปที่สนใจ รับบริการตรวจสุขภาพเบื้องต้น ฟรี!!! เช่น

- ตรวจวัดความดัน
- ตรวจสายตา
- ตรวจระดับน้ำตาลและไขมันในเลือด
- ตรวจระดับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
- ตรวจมวลกระดูก
- ประเมินความเสี่ยงต่อภาวะเส้นเลือดหัวใจตีบ พร้อมปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
- รับข้อมูลการตรวจหามะเร็งระบบทางเดินอาหาร
- รับคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องอาหาร ยา และการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละวัย

และยังมีกิจกรรมพิเศษ

- การบรรยายจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
- กิจกรรมเพื่อสุขภาพจากสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
- ชมนิทรรศการไขปริศนาผู้สววัย ซึ่งผู้ร่วมงานจะได้ร่วมค้นหาคำตอบเพื่อการดูแลสุขภาพ

จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๔ - ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา

๑๐.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. ณ Eden Zone ชั้น ๑ ห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ถนนราชดำริ

“ทำ-มะ” ลอว์ทำ เปลี่ยนเมืองให้น่าอยู่ด้วย...จักรยาน

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ขอเชิญทุกท่านร่วมตั้งปณิธานแสดงเจตนารมณ์ ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการนี้ ด้วยการตั้งมั่นด้วยการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันหรือเลือกทำตามเมนูต่อไปนี้ต่อเนื่องกันเป็นเวลา ๒๖ วัน

๑. ใช้จักรยานในการเดินทาง
๒. ไม่ใช้รถยนต์ส่วนตัว
๓. ออกกำลังกายติดต่อกัน
๔. ไม่ใช้ถุงพลาสติก
๕. อาสาทำประโยชน์อะไรให้สังคม
๖. อ่านหนังสือติดต่อกัน
๗. ไม่ทำผิดกฎจราจร
๘. ไม่ดื่มเหล้า
๙. ไม่สูบบุหรี่
๑๐. ทานมังสวิรัต
๑๑. ถอดเสื้อ ๕

ทำต่อเนื่องครบ ๒๖ วัน รับของที่ระลึก กระเป๋าเป้จักรยานเพื่อเมืองน่าอยู่ ๑ ใบ หรือแนะนำเพื่อน ๆ ร่วมโครงการ (อย่าลืมกรอกชื่อผู้แนะนำด้วย) เมื่อเพื่อนร่วมทำครบ ๒๖ วัน ครบ ๑๐ คน ผู้แนะนำจะได้รับหมวกกันน็อกของเมืองน่าอยู่ ๑ ใบ เริ่มตั้งแต่วันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๕

สมัครเข้าร่วมโครงการได้ทาง... เว็บไซต์ bit.ly/tum-ma โทร.

๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)





เพปเปอร์มินท์ ฟیلด์ ขอแนะนำ
**Page สำหรับคนรักการปั่นจักรยาน
รักสุขภาพ และห่วงใยสิ่งแวดล้อม**

เพียงแค่คุณกด



Like

PEPPERMINT Bike

คุณเป็นผู้โชคดี
รับกระเป๋าเป้ Peppermint Bike

จำนวน 5 รางวัล และ
เสื้อยืด Peppermint Bike

อีก 5 รางวัล

ป้อน "สบบาง สบบาง...
สัปดาห์...เพปเปอร์มินท์ ฟิลด์"



กระเป๋าเป้ และเสื้อยืดสุดเท่
จาก Peppermint Bike



PEPPERMINT Bike



จันราจวัลทุกเดือน หมวดเซตกันยายน 2555
<http://www.facebook.com/PeppermintBike>



TCHA ชวนปั่น เดือนพฤษภาคม ๒๕๕๕

เดือนพฤษภาคมนี้มีกิจกรรมปั่นจักรยานที่สนุกได้สุขภาพ ซึ่งสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือ TCHA เตรียมไว้สำหรับสมาชิกและผู้รักการปั่นจักรยานทั่วไป ได้มีโอกาสใช้จักรยานเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน โดยสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๑-๖๒๖๗ และ ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗

ปั่นชมห้วยร้อย ชิมอาหารอร่อย ย่านบ้านบางกระสอบ

อาทิตย์ที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ชวนปั่นไปสัมผัสความประทับใจอีกครั้ง กับทริปชมห้วยร้อยย่านบ้านบางกระสอบ ควบคู่ไปกับการชิมอาหารเพื่อสุขภาพแสนอร่อย น้ำดื่มสมุนไพรชื่นใจ จากกลุ่มอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม "ลำพูบางกระสอบ" และจัดกลุ่มเข้าชมห้วยร้อยแบบไม่รบกวนธรรมชาติ

เวลาและระยะทาง

๑๙.๐๐ น. นัดรวมพลเวลาหน้าสมาคมฯ ปากซอยจุฬา ๓๔ ถนนบรรทัดทอง ปทุมวัน ตรงข้ามภัตตาคารฮอกกี้

๑๙.๓๐ น. ล้อหมุน ออกจากสมาคมฯ

ระยะทางประมาณ ๕๐ กิโลเมตร

ค่าใช้จ่าย ทริปนี้มีค่าใช้จ่ายท่านละ ๗๐ บาท เพื่อเป็นค่าจัดเตรียมอาหาร โดยจัดเป็นคูปองให้กับทุกท่านที่ชำระเงิน หากต้องการใบเสร็จให้ชำระกับทางสมาคมฯ รายได้ทั้งหมดมอบเป็นค่าใช้จ่ายให้กับชุมชนฯ

ปั่นเที่ยวไหว้พระกอดคำ - เทียวเขาหิน

อาทิตย์ที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยจะพาทุกท่านย้อนกลับไปทบทวนอดีตกันอีกครั้งหนึ่ง กับการเที่ยวเขาดินในแบบรักษ์สิ่งแวดล้อม ...ด้วยจักรยาน

เวลาและระยะทาง

๗.๐๐ น. รวมพลหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

๘.๐๐ น. ล้อหมุนจากหน้าสมาคมฯ

สิ้นสุดกิจกรรมประมาณ ๑๕.๐๐ น.

ระยะทางไป-กลับ ประมาณ ๒๐ กิโลเมตร

ค่าใช้จ่าย เป็นค่าผ่านประตูของเขาดิน ดังนี้ ผู้ใหญ่ ๗๐ บาท เด็ก ๑๐ บาท ผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป สำหรับค่าอาหารเชิญตามอัธยาศัย

สอคล้องอ่าวบางกระสอบ พาปั่นไปพายเรือคายัคที่พระประแดง

อาทิตย์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยร่วมกับกลุ่ม Coffee Bike และชมชุมชนชาวบางกระสอบ เชิญปั่นไปร่วมทำสิ่งดีๆ ให้แก่ชุมชน กับกิจกรรมพายเรือคายัค ชิมอาหาร และเครื่องดื่มสูตรธรรมชาติ และเยี่ยมชมวัดบางกระสอบที่เก่าแก่มียาวกว่า ๗๐๐ ปี

เวลาและระยะทาง

๗.๐๐ น. พบกัน ณ ที่ทำการสมาคมฯ จุฬาซอย ๓๔

๘.๐๐ น. ล้อหมุน...มุ่งสู่ วัดบางกระสอบ พระประแดง

๑๕.๓๐ น. ได้เวลากลับ

๑๗.๐๐ น. ถึงที่ทำการสมาคมฯ

ระยะทางไป-กลับ ประมาณ ๗๐ กิโลเมตร

ไม่มีค่าใช้จ่าย สำหรับอาหารกลางวัน เชิญตามอัธยาศัย เป็นการสนับสนุนชุมชน



เสาเข็มเจาะ ระบบเครนหัวเจาะ บริการทำรื้ออาคารฉาจักร

บริษัท ปาริวรรณ์ วิศวกรรม จำกัด

081-919-2989

www.pariwat.info



ซ่าเหมา กรุงเทพฯ-อัมพวา

ชุมชนอัมพวา ตั้งอยู่บนที่ราบลุ่มแม่น้ำแม่กลอง ถือว่ามีระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติที่มีลักษณะเฉพาะตัว มีคลองอัมพวาซึ่งแยกจากแม่น้ำแม่กลองไหลผ่านกลางพื้นที่ชุมชนต่างๆ สภาพพื้นที่ได้รับอิทธิพลจากน้ำทะเลหนุน ทำให้มีน้ำไหลขึ้นลงตลอดปี จึงได้ชื่อว่าเป็นเมืองสามน้ำ นอกจากนี้ยังมีประวัติศาสตร์และสถาปัตยกรรมที่มีคุณค่า ตลอดจนวิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ซึ่งเป็นชุมชนที่เราจะพาไปสัมผัสกับแบบซ่าเหมากันในทริปนี้

กำหนดการ

เสาร์ที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๕

๘.๐๐ น. ออกเดินทางจากสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย จุฬา ขอย ๓๔ ใช้เส้นทางถนนพระราม ๔ แยกมหาราช ถนนเจริญราษฎร์ ถนนพระราม ๓ สะพานกรุงเทพ ถนนสุขสวัสดิ์ เข้าสู่ถนนพระราม ๒ (กม. ๓๑) แวะสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ๓ ศาสนสถาน ที่ท่าลอม จังหวัดสมุทรสาคร ได้แก่นักบุญอันนา พระโพธิสัตว์กวนอิม และสักการะพระบรมราชานุสาวรีย์ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

๑๒.๐๐ น. รับประทานอาหารกลางวัน (คคจ.) ร้านอาหารแนะนำ ร้านดี โขนนา ท่าลอม โทร. ๐-๓๔๔๙-๗๔๘๓ หรือร้านชมอ่าว โทร. ๐-๓๔๘๑-๘๓๓๑ หลังจากนั้นออกเดินทางสู่อัมพวา แวะชมวัดกุฎีจันทร์กฐิทอง เยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์เก่าแก่โบราณ วัดบางแค่น้อย เยี่ยมชมโบสถ์ไม้แกะสลักศิลปะอันงดงามและล้ำค่า

๑๗.๐๐ น. ถึง บ้านบน โขมสเตย์ เข้าที่พัก เก็บสัมภาระ

๑๘.๐๐ น. ทานอาหารบุฟเฟ้ พักผ่อนตามอัธยาศัย (ระยะทาง ๘๐ กม.)

อาทิตย์ที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕

๘.๐๐ น. รับประทานอาหารเช้า ชมบรรยากาศริมแม่น้ำแม่กลอง ยามเช้า

๙.๐๐ น. ออกเดินทาง ชมค่ายบางกุ้ง ชมโบสถ์ปรกโพธิ์ (UNSEEN 2) ที่ถูกค้นพบ ๔ ชนิด คือ โพธิ์ ไทร ไกร กร่าง ปกคลุมโบสถ์ไว้ทั้งหลัง นมัสการขอพรหลวงพ่อนิมณี พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์ ถึงตลาดน้ำบางน้อย ชิมขนมบรรยากาศตลาดริมน้ำเย็นสบาย และสัมผัสวิถีชีวิตเรียบง่ายของชุมชนบางน้อย

เดินทางไปอาสนวิหารแม่พระบังเกิด โบสถ์คริสต์สไตล์โกธิค ชมและรับฟังการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับโบสถ์เก่า ๑๒.๐๐ น. ถึงตลาดเก่าร้อยปีบางนกแขวก รับประทานอาหารกลางวัน (คคจ.) กระจายรายได้

เดินทางไปชุมชนพอเพียงบ้านบางพลับ ชมฐานเรียนรู้ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ชมอุทยานประวัติศาสตร์สวนพลูชาติ พันธุ์ไม้ในวรรณคดี และอื่นๆ อีกมาก ณ อุทยานประวัติศาสตร์ (อุทยาน ร. ๒)

เดินทางไปตลาดน้ำยามเย็นอัมพวา เลือกซื้อของฝากของที่ระลึก ชมโครงการอัมพวา ชัยพัฒนานุรักษ์ซึ่งสำนักงานมูลนิธิชัยพัฒนานำหลักการพัฒนาในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว “ภูมิสังคม” และพระราชดำริ “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นแนวทางและหลักการดำเนินงาน เดินชมสวนยกร่องบ้านครุเอื้อ เรือนแถวไม่มีคลองอัมพวา

๑๙.๓๐ น. ล่องเรือชมทิวทัศน์

๒๑.๐๐ น. พักผ่อนตาม อัธยาศัย (ระยะทาง ๓๐ กม.)

วันจันทร์ที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕

๗.๐๐ น. ทานอาหารเช้า

๘.๐๐ น. เดินทางกลับกรุงเทพฯ เส้นทางเดิมหรืออาจจะกลับทางัดเลาะตามความเหมาะสม

๑๖.๐๐ น. ถึงสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (ระยะทาง ๘๐ กม.)

รับสมัครจำนวน ๕๐ ท่าน

ค่าทริป ท่านละ ๙๐๐ บาท รวมทั้งพัก ๒ คืน อาหาร ๓ มื้อ ค่าเรือชมทิวทัศน์ ค่าประกันอุบัติเหตุ

มีรถยนต์บริการตลอดเส้นทาง

ดูแลทริปโดย พี่อานหน้าขบวน ปิดท้ายอลิซิตเจ้าเก่า และสมาชิกสมาคมฯ ดูแลตลอดเส้นทาง

สมัครและชำระค่าทริป

๑. บัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาบรรทัดทอง ชื่อบัญชี “สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย” เลขที่บัญชี ๐๖๓-๒๕๒-๒๗๖-๑ ส่งหลักฐานการโอนเงินไปที่ โทรสาร ๐๒-๖๑๑-๔๘๔๗ หรือ email: tchathaicycling@gmail.com กรุณารับใบเสร็จทุกครั้งที่ใช้ชำระเงิน

๒. ที่ทำการสมาคมฯ โทร. ๐-๒๖๑๑-๖๒๖๗ และ ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗



รหัสทริป ๕๒๙ • วันศุกร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕

ปั่นไปกินชิมอาหารอร่อย ย่านตรอกจันทรี่ สะพาน ๓

ขอแนะนำปั่นไปชิมอาหารอร่อยที่ย่านตรอกจันทรี่ สะพาน ๓ กันอีก จะพาท่านลัดเลาะไปตามซอยเล็กซอยน้อย ผ่านชุมชนหลายแห่ง บางแห่งเป็นซอยที่เล็กมาก ๆ เข้าได้เฉพาะ แท้จริงแล้วและมอเตอร์ไซด์เท่านั้น ที่แน่ ๆ งานนี้เราจะพาท่าน ปั่นผ่านไปย้ง สุสานจีนและป่าช้าแขก ไปแวะนมัสการ ท้าวเวสสุวรรณ หรือโฉงเอี้ยะ เป็นเทพแห่งความมั่งคั่ง

จากนั้นจะนำท่านปั่นไปชิม ของอร่อยๆ กันในย่านสะพาน ๓ บริเวณนี้มีของอร่อยลือชื่อหลายอย่าง ก๋วยเตี๋ยวหลอดตึงต้อง จ่ายะหมี่เกี๊ยว ข้าวขาหมูเห็ดหอม ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา เย็นตาโฟ มีชื่อหลายเจ้า ผัดไทย อาหารตามสั่งอันหลากหลาย น้ำผลไม้ปั่น ข้าวเหนียวมะม่วง ข้าวเหนียวทุเรียน ต้องมาลองด้วยตัวเอง ล้วนแต่ชวนน้ำลายหกทั้งสิ้น

กำหนดการ ศุกร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕

๐๙.๐๐ น. นัดรวมพลหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

๐๙.๓๐ น. ล้อหมุน ปั่นไปผ่านแยกมเหล็ก - ผ่านแยกสลิ้ม - ถึงแยกสารตรงไปวิ่งเข้าซอยเล็กข้างทางด่วน - ผ่านชุมชน - ผ่านป่าช้าแขก - เข้าเส้นหลุยส์ - วิ่งเข้าชุมชนกุศลทอง (ช่วงนี้จะเป็นซอยเล็กๆ ที่มีชาวบ้านอยู่กันอย่างหนาแน่นมาก ซอยนี้เข้าได้เฉพาะรถจักรยานและมอเตอร์ไซด์เท่านั้น) - ผ่านศูนย์การค้า

วรรัตน์ - เข้าซอยเล็กผ่านสุสานจีนและ ลัดเลาะไปจนถึงซอย เจริญกรุง ๑๐๓ ในซอยนี้จะเป็นชุมชนของชาวมุสลิม เราจะ ได้เห็นมัสยิดและที่เป็นจุดเด่นของเราจะได้แวะเข้าไปสักการะ ท้าวเวสสุวรรณองค์ใหญ่มาก - เข้าซอยแฉล้มมิตร ปั่นไปจนถึง ถนนสารบุรี - สะพาน ๓ เราจะแวะทานอาหารกันที่นี่

ขากลับ ปั่นเข้าถนนจันทน์ ไปตามซอยทะเลอวกถนน พระราม ๔ - สวนลุมฯ จนกระทั่งถึงที่ทำการสมาคมฯ

บริการทุกระดับประทับใจ โดยทีมงาน สมาคมจักรยาน เพื่อสุขภาพไทย TCHA และสมาชิกคนหนุ่มกลุ่ม COFFEE BIKE **การเตรียมตัว**

๑. ต้องตรวจเช็คสภาพรถให้พร้อมใช้งาน
๒. ไฟส่องสว่าง ไฟหลัง และอุปกรณ์สะท้อนแสง
๓. หมวกกันกระแทก เพื่อความปลอดภัย
๔. จักรยานฟิสิกส์เกียร์ ขอแนะนำให้ติดเบรคอย่างน้อย หนึ่งข้าง

หมายเหตุ รายละเอียดอาจเปลี่ยนแปลงได้เพื่อความเหมาะสม ติดตามอ่านรายละเอียดปฏิทินทริปสมาคมฯ

ได้ที่ www.thaicycling.com

หรือแฟนเพจที่ [facebook.com/TCHATHaicycling](https://www.facebook.com/TCHATHaicycling) 



รหัสทริป ๕๓๐ • วันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๕

ปั่นไปสักการะวัดบรมราชา กาญจนากิเชกอนุสรณ์ (แล้วเน้ย ๒)

๐๖.๓๐ น. รวมพลกันหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย จุฬา ๓๔ ถนนบรรทัดทอง เขตปทุมวัน กทม.

๐๗.๐๐ น. ล้อหมุนออกจากหน้าสมาคมฯ เส้นทางตรงไป แยกเจริญผล เลี้ยวซ้าย เข้าถนนพระราม ๑ ตรงไป เลี้ยวขวาเข้าถนนพระราม ๖ ตรงไปแยกอรุณฯ ตรงไปผ่านหน้า โรงพยาบาลรามธิบดี แยกตึกชัย ตรงไปแยกประดิษฐ์พัทธ์ ถนนกำแพงเพชร มุ่งหน้าสวนรถไฟ พบกับเพื่อนๆ

๐๗.๓๐ น. จุดรวมพลที่ ๒ สวนรถไฟ บริเวณป้อมยามด้านหน้า มีร้านค้าขายของ

๐๘.๐๐ น. เคารพธงชาติ เรียบร้อยแล้ว ล้อหมุนออกจากสวนรถไฟ มุ่งหน้าไปสะพานพระราม ๗ เส้นทาง เข้าบางกรวยวิ่งเลียบริมถนน

บางกรวย-ไทรน้อย ลัดเลาะไปตามสวนผลไม้เก่า ไปออกถนน บางบัวทอง ตัดกับถนนรัตนธิเบศร์ ระยะทางประมาณ ๓๐ กม.

๑๑.๐๐ น. ถึงวัดแล้วเน้ย ๒ พักผ่อนตามอัธยาศัย ประมาณ ๑ ชั่วโมง พักรับประทานอาหารเที่ยงที่วัดและบริเวณใกล้เคียง

๑๓.๐๐ น. เตรียมออกเดินทางกลับ ไปทางเส้นทางไทรมาเหนือ ลอดข้ามสะพานพระนั่งเกล้า ขนานเส้นทางเดิม

๑๖.๐๐ น. กลับถึงสวนรถไฟ

๑๗.๐๐ น. ถึงหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ระยะทางไปกลับจากสมาคมฯ ประมาณ ๘๐ กม. จาก

สวนรถไฟไปกลับ ประมาณ ๖๐ กม.

นำทริปโดย พี่อานนท์ เจ้าเก่า คุณอลิซิด ปิดท้าย 



ข่าวประชาสัมพันธ์

ปฏิทินทริป

เดือนพฤษภาคม – กรกฎาคม ๒๕๕๕

๕ – ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕

รีไซเคิลจักรยาน จังหวัดพะเยา

คืนวันศุกร์ที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ปั่นไปชิมอาหารอร่อย ย่านบ้านบางกระสอบ

อาทิตย์ที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ปั่นเที่ยวเขาดิน นานแค่ไหนแล้วที่คุณไม่ได้ไปเขาดิน..

อาทิตย์ที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕

ปั่นท่องบางกระสอบ พายเรือคายัคที่พระประแดง

๒ – ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕

ข้าเหมา กทม. - อัมพวา โฮมสเตย์

คืนวันศุกร์ที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๕

ปั่นไปชิมอาหารอร่อย ย่านตรอกจันทน์สะพาน ๓

อาทิตย์ที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๕

ปั่นไปสักการะวัดบรมราชาณานิกะกอนุสรณ์

(เล่งเน่ยยี่ ๒)

อาทิตย์ที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๕

อาสาซ่อมจักรยานฟื้นฟูจักรยานยืมเรียน ม.ธรรมศาสตร์

ศูนย์รังสิต

๗ – ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ข้าเหมามือใหม่ กทม. - นครนายก

คืนวันศุกร์ที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ปั่นไปชิมอาหารอร่อย ย่านประชาธิปไตย ๓

อาทิตย์ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ปั่นไป.. สู้แค่มด

อาทิตย์ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๕

นัดซ่อมจักรยาน

5 – 7 May 2012

Trip Recycle Bicycle at Payao

Friday 18 May 2012

After Work Trip to Taste Delicious Food

Sunday 20 May 2012

Trip to Dusit Zoo

Sunday 25 May 2012

Trip to Bang Krasob and paddle the kayak at

Phra Pradaeng Town

2 – 4 June 2012

Trip from Bangkok to homestay at Amphawa

Floating Market

Friday 15 June 2012

After Work Trip to Taste Delicious Food

Sunday 17 June 2012

Trip to Wat Boromracha Kanchanapisek

Anusorn (The Chinese Buddhist temple)

Sunday 24 June 2012

Repair Bicycle at Thammasat University

Rangsit

7 – 8 July 2012

Trip from Bangkok to Nakon Na Yok

Friday 13 July 2012

After Work Trip to Taste Delicious Food

Sunday 22 July 2012

Trio to Suu Kae Mod

Sunday 29 July 2012

Repair Bicycles

หมายเหตุ : รายการต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. ๐-๒๖๑๑-๖๒๖๗ และ ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗ email: tchathaicycling@gmail.com

หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com หรือ Facebook.com/TCHATHaicycling

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

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประชุมสามัญประจำปี ๒๕๕๕



อาทิตย์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕ ณ ห้องประชุม ศุภลาศัย สยามกีฬาแห่งชาติ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยดำเนินการประชุมสามัญประจำปี ๒๕๕๕ ซึ่งในปีนี้มีควมพิเศษกว่าปีที่ผ่านมา เนื่องด้วยเป็นการครบวาระการบริหารงานของคณะกรรมการชุดเดิมซึ่งนำโดยคุณพิชิต เอื้อสกุลเกียรติ นายกสมาคมฯ มาหลายสมัยติดต่อกัน นับตั้งแต่เข้ารับตำแหน่งประธานชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย ในวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๔๖ จวบจนได้มีมติในที่ประชุมใหญ่เมื่อวันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๓ ให้ดำเนินการจดทะเบียนเป็นนิติบุคคลในนาม สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ปีนี้มีสมาชิกซึ่งมีทั้งที่คุ้นหน้าคุ้นตาพบปะกันบ่อยๆ และสมาชิกที่ห่างหายไปนาน บางท่านมุ่งมั่นตั้งใจที่จะมาร่วมงานประชุมทั้งที่อยู่ในส่วนต่างจังหวัด บางกลุ่มมาเป็นครอบครัว บางท่านเป็นเพื่อนของสมาชิก ได้รับการชักชวนมาร่วมประชุม และได้สมัคร

เข้าเป็นสมาชิกภายในวันนี้อยู่ ซึ่งยอดสมัครสมาชิกใหม่ในวันประชุมสามัญ มีจำนวน ๔๖ ท่าน จากยอดสมาชิกฯ วันอาทิตย์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕ จำนวน ๖,๐๖๗ ท่าน เป็นสมาชิกซึ่งต่ออายุอย่างสม่ำเสมอประจำปี ๖๔๗ ท่าน สมาชิกเยาวชน ๒๓ ท่าน สมาชิกตลอดชีพ ๔๑๖ ท่าน รวมเป็นสมาชิกซึ่งมีสมาชิกภาพ ๑,๐๘๖ ท่าน

จากเริ่มแรกเปิดการประชุม มีสมาชิกเข้าร่วมประชุม ๑๓๑ ท่าน ต่อมาเพิ่มขึ้นอีก เป็น ๑๖๓ ท่าน โดยมีข้อสรุปตามวาระการประชุมสามัญประจำปี ๒๕๕๕ ดังนี้

๑. รับรองรายงานการประชุมสามัญประจำปี ๒๕๕๔ ครั้งที่ ๑/๒๕๕๔ วันอาทิตย์ที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔

๒. เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

๒.๑ ประธานที่ประชุม คุณพิชิต เอื้อสกุลเกียรติ แจ้งเรื่องการย้ายที่ทำการสมาคมฯ จากจุฬาซอย ๖ ซึ่ง



หมดสัญญาเช่า ไปยังที่ทำการชั่วคราว จุฬา ซอย ๓๔ และได้เสนอมอบกองทุนสำหรับจัดซื้อที่ทำการแห่งใหม่อย่างถาวร พร้อมค่าตกแต่งสถานที่เป็นเงินรวมมูลค่าไม่เกินหกล้านบาท โดยจัดซื้อในนามมูลนิธิจิตเอื้อสกุลเกียรติ และจัดทำหนังสือเพื่อส่งมอบให้สมาคมฯ ใช้เป็นที่ทำการตลอดไปจนกว่าจะเลิกใช้ต่อไป

๒.๒ รายงานผลการดำเนินกิจกรรม มิ.ย. ๒๕๕๔ - เม.ย. ๒๕๕๕ โดยคุณมงคล วิจะระณะ

๒.๓ รายงานฐานะทางการเงินสำหรับปีสิ้นสุด ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๔ โดยมี คุณสวัสดิ์ พุ่มภักดี ผู้สอบบัญชีของสมาคมฯ ประจำปี ๒๕๕๔ มารายงาน และได้รับเกียรติจากกรมบัญชีกลางมอบหมายเจ้าหน้าที่มาร่วมสังเกตการณ์การประชุมด้วย ๒ ท่าน สรุปรายงานงบการเงิน (สำหรับปีสิ้นสุด วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๓) รวมรายได้สูงกว่าค่าใช้จ่ายสุทธิ ๑๕๒,๓๒๐.๐๖ บาท มีรายการสำคัญดังนี้ รายได้รวม ๖,๐๑๖,๐๕๐.๔๕ บาท รายจ่ายรวม ๕,๘๖๓,๗๓๐.๓๙ บาท แต่เนื่องจากมีข้อความบางจุดซึ่งทำให้เกิดความคลาดเคลื่อนในงบการเงินที่ต้องแก้ไข ที่ประชุมจึงมอบหมายคณะบัญชีให้นำไปแก้ไข เพื่อนำรายงานต่อสำนักงานเขตและสรรพากรต่อไป

๓. เรื่องพิจารณา

๓.๑ พิจารณานอมนิติรับรอง งบการเงินสำหรับปีสิ้นสุด ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๔

๓.๒ พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน ประจำปี ๒๕๕๕ โดยที่ประชุมเห็นชอบให้คุณสวัสดิ์ พุ่มภักดี ผู้สอบบัญชีฯ เป็นผู้สอบบัญชีของสมาคมฯ และได้รับค่าตรวจสอบบัญชี หนึ่งหมื่นห้า-

พันบาทต่อปี

๓.๓ พิจารณาเลือกตั้งนายกสมาคมฯ อุปนายกสมาคมฯ ตามวาระ ได้ผลสรุปคือ

นายกสมาคมฯ คือ คุณพิชิต เอื้อสกุลเกียรติ

อุปนายกสมาคมฯ คนที่ ๑ คือ คุณมงคล วิจะระณะ

อุปนายกสมาคมฯ คนที่ ๒ คือ คุณศรัชัย ลิ้มวรารัตน์

อุปนายกสมาคมฯ คนที่ ๓ คือ คุณเกตุ วรกำธร (Bob Uhser)

๔. เรื่องอื่นๆ จากการร่วมเสวนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ได้มีคุณนิพนธ์ บุญญภัทร ประธานคณะที่ปรึกษา และ ทพญ. จินตนา โพคะรัตนศิริ กรรมการที่ปรึกษา เสนอขอมติให้คณะกรรมการชุดต่อไป นำเรื่องการขอเปลี่ยนชื่อจาก สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เป็น สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย โดยที่ประชุมพิจารณาเห็นชอบตามเรื่องที่เสนอ

จากนั้นจึงมีการปิดประชุมในเวลาประมาณ ๑๕.๓๐ น. และปิดท้ายด้วยการจับสลากเพื่อรับของที่ระลึกจากสมาคมฯ



ขอขอบคุณคณะกรรมการทุกท่าน ทุกคณะที่ร่วมบริหารมาตั้งแต่เริ่มก่อตั้งจนปัจจุบันทุกท่าน ล้วนเสียสละเวลา ความรู้ ความสามารถ กำลังทรัพย์ และเวลาที่มีค่า เพื่อร่วมกันบริหารทุกกิจกรรมของสมาคมฯ นับแต่ก่อตั้ง โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนอื่นใด แม้แต่การแสดงข้อเท็จจริงทำให้การที่ได้รับความร่วมมือจากทุกท่านในทุกกิจกรรม เป็นผลตอบแทนที่มีค่าต่อคณะกรรมการทุกท่านตลอดไป



จักรยานเปลี่ยนชีวิต



อดีตชายหนุ่มผู้รักการเล่นกีฬาเป็นชีวิตจิตใจ ต้องเผชิญกับฝันร้าย หัวเข่าเกือบพิการจนแทบเดินไม่ได้ เป็นอุปสรรคต่ออาชีพกอล์ฟที่ใช้เลี้ยงครอบครัว ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อแห่งชีวิตที่ต้อง

พลิกผัน จักรยานกลายเป็นจุดเปลี่ยนชีวิต ให้เขาคณนี้.. แซม “สิริพงศ์ รวยดีเลิศ” พบกับโลกใหม่และกลายเป็นแม่เหล็กเหนี่ยวนำให้ผู้คนอีกมากมายหันมาปั่นจักรยานเช่นเดียวกับเขา..

จากวัยเด็กที่สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง ด้วยเหตุพกลโรคภูมิแพ้ติดตัวมา จึงพยายามสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเองด้วยการเล่นกีฬา

“ผมเข้ามาทำงานที่กรุงเทพฯ มาเจอเขาเล่นฟุตบอลกันก็ชอบ แบบค่อนข้างบ้ามากเลย เล่นถึงขั้นขยับไปเล่นชิงถ้วย ก. ถ้วย ข. อะไรแบบนั้น แล้วมันติดกับโรคภูมิแพ้ที่เราเป็น ตอนหลังมาเล่นทุกอย่าง แบดก็ตี ปิงปองนี่ชอบมาก เล่นจนเกิดอาการเข่าเจ็บ ซึ่งมันสะสมจากเล่นบอล ที่นี้ผมเป็นภูมิแพ้ไม่อยากหยุดเล่นกีฬา ก็เล่นต่อไปเรื่อยๆ”

แต่กีฬาสุดท้ายที่ทำให้ชีวิตต้องพลิกผัน..

“วันมาราธอน คือผมไปเห็นเขาวิ่งกัน เพื่อนๆชวนลองไปวิ่งดู ชอบอึก แล้วไปวิ่งกับเขา ที่นี้ไปได้ยินเขาคุยกันมาในกลุ่มว่า ถ้าเราเจ็บเข่า แล้ววิ่งไปเรื่อยๆ มันจะหายได้ ตอนนั้นไม่รู้ละ ผมก็เชื่อ ยังวิ่งไปเรื่อยๆ เพื่อนชวนลงสนามแข่งก็ไป พอลงสนามมันเกิดความอยากชนะ ก็เต็มที่วิ่งจนท้ายที่สุด เข่าที่แย่มากอยู่แล้ว

มันบวมขึ้นมาทั้งสองข้างบวมและปวดมาก”

วิธีการคือใช้เข็มเจาะดูดน้ำรักษาอาการอักเสบเป็นระยะ จนมีคำแนะนำจากแพทย์ให้เลิกเล่นกีฬาหรือไม่ก็ต้องผ่าเปลี่ยนหมอนรองกระดูกที่หัวเข่าทั้งสองข้าง แต่ความรักในกีฬาทำให้เขาพยายามที่จะเล่นต่อไป จนหัวเข่าเกินจะรับได้..

สองปีเต็มที่ต้องทุกซะหมดกับอาการเจ็บปวดจนเตรียมใจรับโชคชะตาที่จะส่งผลกระทบเพื่อประกอบอาชีพช่างตัดผมเลี้ยงครอบครัว

แต่แล้ว.. ความบังเอิญก็เกิดขึ้น..

“วันหนึ่งผมอยากกินกล้วยเตี้ยมากเลย วันนั้นไม่มีใครอยู่บ้านผมมองไปเห็นจักรยานแม่บ้านคันเก่าๆ ผมจับรถออกมาจะขี่ไปกินกล้วยเตี้ยๆ คือมันเดินไม่ไหว แต่ปั่นจักรยานมันพอไปได้”

ผมปั่นไปยังไม่ถึงร้านกล้วยเตี้ยวางมันรั้ว (หัวเราะ) พออยากทำอะไรไม่ได้เลย ด้วยความโชคดีไปรั้วหน้าบ้านอาจารย์นิยม อิมอุดม ผมไม่รู้จักอาจารย์หรือมาตอนหลังถึงรู้ว่า อาจารย์เป็นนักปั่นจักรยาน

อาจารย์กรุณาปะยางให้ เสรีจอาจารย์มองสภาพผมแล้วถามว่า หัวเข่าเป็นอะไร ผมเล่าให้ฟัง



อาจารย์บอกว่า เพื่อนเขาเป็นแบบนี้ พอมาปั่นจักรยาน มันหาย ลองดูสิ... ตอนนั้นในใจผมคิดว่า มันจะหายได้ไง

ที่นี้ระหว่างรอผ่าตัด หมอบอกว่า ถ้าผ่าคุณต้องหยุดงานข้างละเป็นปี แล้วไม่ได้รับประกันว่าจะหาย ร้อยเปอร์เซ็นต์ ผมคิดหนักเลยเครียดมาก หลังจากเจออาจารย์นิยม ผมนั่งคิด เออ..มันไม่มีอะไรจะเสียแล้วนะ..ลองดูสิ”

“ผมลองปั่นวันแรกตั้งใจจะ ๕ กิโลเมตร แทบตาย (หัวเราะ) เพราะน้ำหนักตัวเยอะ มันปั่นรถจักรยานแม่บ้านเหนื่อยมากๆ แต่สู้ ปั่นไปเรื่อยๆ ผมเอาจักรยานไปให้อาจารย์ช่วยเช็คช่วยดูสภาพให้อาจารย์ก็ทำให้ ซิปไป ซี่มา ก็เอ๊ะ.. ๕ กิโลเมตรได้ ลองเพิ่ม ๑๐ กิโลเมตร ๑๕ กิโลเมตร เริ่มดีไม่ค่อยเหนื่อย ปั่นไปเรื่อยๆ ประมาณสัก ๓ - ๔ เดือนรู้สึกได้ว่า กล้ามเนื้อมันแข็งแรงขึ้น มันช่วยพยุงเข่าเวลาปั่น เริ่มยืดตืดผมได้ คือไม่รู้สึกล้มเหมือนเคย

ผมคิดว่าน่าจะมากถูกทาง มีคนบอกให้ไปหาจักรยานมือสองมา ไม่รู้จักเลือกว่าอะไรทั้งนั้น พอได้รถมาปั่นออกไปขึ้นวงแหวนกาญจนาภิเษก ตอนนั้นยังไม่มียางตันตัว ปั่นขึ้นสะพานข้ามแม่น้ำ ปั่นข้ามไป ปั่นข้ามมา ประมาณ ๖ เดือนกลายเป็นว่าเข่าหายบวม ไม่ต้องผ่าตัด”

จากนั้นมา “แซม” หรือ “ลุงหมวด” กลายเป็นนักปั่นจักรยานตัวยง ที่ชักนำผู้คนอีกมากมายมาสู่เส้นทางสายนี้

“ผมเป็นช่างตัดผม คนที่รู้จักและเห็น หลายคนง่วนว่าผมกลับมาเดินได้อย่างไร ลูกค้าคนหนึ่งถาม เอ๊ยช่างไปทำอะไรมา ผมบอกนี่ไง..ทุกเช้าผมปั่นจักรยาน ผมเล่าเรื่องให้เขาฟัง ปรากฏว่าผมสามารถพาให้คนมาปั่นจักรยานหลายคน”

จักรยานเป็นสิ่งมหัศจรรย์ และทำให้ชีวิตของเขาเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง.. ในทางที่เปี่ยมไปด้วยความสุข

“ผมพูดเสมอว่า ชี้อจักรยาน ชี้อมีความสุข อย่าไปชี้อมีความสุขทุกซ์ ชี้อเพื่อสุขภาพและท่องเที่ยว ถ้าเพื่อสุขภาพก็ชี้อให้มันได้สุขภาพ ไม่ต้องอะไรมาก

“ผมพูดเสมอว่า ชี้อจักรยาน ชี้อมีความสุข อย่าไปชี้อมีความสุขทุกซ์ ชี้อเพื่อสุขภาพและท่องเที่ยว ถ้าเพื่อสุขภาพก็ชี้อให้มันได้สุขภาพ ไม่ต้องอะไรมาก สิ่งที่ได้ตามมาก็คือ การท่องเที่ยวตามจังหวะเวลา และ โอกาสที่เหมาะสม แล้วมันจะไม่ทุกซ์”



สิ่งที่ได้ตามมาก็คือการท่องเที่ยวตามจังหวะเวลา และ โอกาสที่เหมาะสม แล้วมันจะไม่ทุกซ์”

แม้ว่าจักรยานจะไม่ใช่ว่าตอบสนองสำหรับการรักษาทุกโรค แต่การปั่นจักรยานอย่างเหมาะสม ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การออกกำลังกายนั้นมีผลพวงมากมาย ทั้งสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และการได้เดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ อย่างคาดไม่ถึง คุณละ..ลองรักษาสุขภาพด้วยจักรยานดูหรือยัง?



ป้องกันจักรยานหาย.. ทำไฉน?

โจร..ก็คือโจร มิฉะพเหล่านี้อยู่จะต้องมีวิธีการพิทักษ์ เพื่อที่จะฉกฉวยจักรยานคันโปรดของใครที่ปล่อยเปลือยไปรอบครอง แม้ว่าหลายท่านจะล็อคไว้อย่างดี จะมาลองตักเตือนกันหน่อย เผื่อว่าจะช่วยเหลือหรือป้องกันการโจรกรรมได้ดีขึ้นอีกสักนิด

มีคำแนะนำสำหรับผู้ที่ใช้จักรยานเพื่อการเดินทาง เกี่ยวกับวิธีป้องกันจักรยานถูกโจรกรรม บางครั้งจักรยานอาจจะถูกโจรกรรม หรือเป็นเป้าหมายได้ง่าย เพราะความเปลือยหรือความประมาทเพียงน้อยนิดก็เป็นได้..

วิธีล็อคจักรยาน

๑. หมั่นจดจำและฝึกให้เป็นนิสัย ว่าจะต้องล็อคจักรยานเสมอ ไม่ว่าจะจอดที่ใด เสียเวลาเพียงนิด แต่ดีว่าล่อตาล่อใจผู้อื่น (เคยเจอบ่อย เมื่อนำไปจอดใกล้ ปรก. พอจะล็อค เขาจะบอกว่า..“ผมอยู่ไม่หาย ร้อง” จงอย่างเชียว !)



๒. ล็อคกับสถานที่หรือสิ่งที่ยึดมั่นใจได้ว่า จะไม่แตกหัก กระชากหลุด หรือตัดออกได้ง่ายๆ ข้อ

สำคัญเสาเหล็กที่ล็อคไว้นั้น ต้องมั่นใจว่าจักรยานจะไม่ถูกยกออกจากเสาดังนั้นได้เพราะปลายมันเปิดนะ

๓. ล็อคไว้ในสถานที่ซึ่งมองเห็นได้ง่าย ทั้งสายตาเรา และสายตาผู้อื่น (แต่อย่าวางใจ..เพราะใครจะรู้ หรือใครจะจำว่าจักรยานคันนี้.. มันเป็นคนไหน หน้าตาอย่างไร)

๔. ล็อคร่วมกับสถานที่จอดจักรยานคันอื่นๆ เพราะมีโอกาสเป็นเป้าหมายได้น้อยกว่าจอดโดดโดดอยู่หนึ่งเดียว

๕. หากใช้ ยูล็อค (U-Lock) ต้องล็อคในตำแหน่งที่สามารถรวมทั้งล้อและเฟรมได้พร้อมกัน เช่นล้อหลังกับเฟรม และต้องไม่เลือกตำแหน่งที่ตัวยูล็อคอยู่ใกล้พื้นเกินไป เพราะมันจะกลายเป็นการช่วยให้หัวขโมยตัดได้ง่าย

๖. เมื่อจอดและล็อคจักรยานแล้ว พยายามเก็บอุปกรณ์เสริมต่างๆ ให้หมด เช่น ไฟ, ไมล์, กระดิ่ง, หมวก และอื่นๆ ที่ปลดออกไปได้ง่ายๆ

๗. อย่าล็อคจักรยานเพียงตัวของมันเองลำพังเด็ดขาด.. เห็นมาบ่อยใช้สายล๊อคล๊อคกับเฟรม เพราะเข้าใจว่ามันไม่สามารถปั่นออกไปได้.. แต่ว่า..สามารถยกมันไปทั้งคันได้ง่ายๆ นะสิ



แบบอย่างระบบป้องกันและติดตามการโจรกรรมจักรยาน

ที่สหรัฐอเมริกาได้มีโครงการที่ก่อตั้งขึ้นโดย สภาป้องกันอาชญากรรมแห่งชาติแห่งสหรัฐอเมริกา หรือ National Crime Prevention Council (NCPC) ได้ก่อตั้งระบบ National Bike Registry หรือ NBR ขึ้นเพื่อทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางข้อมูลของผู้ใช้จักรยาน โดยจัดระบบให้มีการบันทึกข้อมูลของจักรยานและเจ้าของ โดยมีการทำงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ ในการป้องกันหรือติดตามจักรยานที่ถูกโจรกรรม

เงื่อนไขของผู้เข้าร่วมโครงการนี้ จะต้องสมัครเป็นสมาชิก โดยผู้สมัครจะต้องชำระค่าสมาชิกในการใช้บริการ มีอยู่ ๓ ประเภทด้วยกันคือ

ค่าสมัคร ๑๐ เหรียญฯ (ประมาณ ๓๐๐ บาท) กับระยะเวลาคุ้มครอง ๑๐ ปี

ค่าสมัคร ๓๐ เหรียญฯ (ประมาณ ๙๐๐ บาท) กับระยะเวลาคุ้มครอง ๓๐ ปี

ค่าสมัคร ๒๕ เหรียญฯ (ประมาณ ๗๖๐ บาท) เป็นแบบครอบครัว คุ้มครองจักรยาน ๕ คัน ในระยะเวลา ๑๐ ปี

การคุ้มครอง

จักรยานที่เข้าสู่ระบบนี้ จะได้รับการประกันว่า เจ้าหน้าที่ตำรวจจะพยายามติดตามและนำกลับคืนมาภายในระยะเวลา ๖ เดือน หากยังไม่ได้ ทาง NBR จะยกเว้นค่าสมัครสำหรับจักรยานคันต่อไป ขณะเดียวกันนี้ ข้อมูลในระบบจะยังทำหน้าที่ติดตามจักรยานคันที่ถูกขโมยจนกว่าจะพบ

แถบรับประกัน

เมื่อลงทะเบียนแล้วจะได้รับแถบ NBR พร้อมหมายเลขประจำจักรยาน นำไปติดลงในตำแหน่งที่เห็นชัดเจน โดยแถบดังกล่าวนี้จะติดกับเฟรมด้วยความร้อน (ใช้เครื่องเป่าลมได้ โดยไม่มีผลกระทบกับสีของเฟรม) ทั้งไว้ภายใน ๒๔ ชั่วโมง แถบ NBR จะติดแน่นกับเฟรมโดยไม่สามารถขูดหรือลอกออกได้

ข้อมูลของจักรยานพร้อมหมายเลขจะถูกบันทึกในระบบ เพื่อความสะดวกในการค้นหา และเชื่อมต่อกับระบบการใช้งานของเจ้าหน้าที่ตำรวจซึ่ง NBR เริ่มบันทึกข้อมูลของจักรยานที่ลงทะเบียนไว้ตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๘๔

ยามใดที่จักรยานถูกโจรกรรม ให้รีบแจ้งเข้าไปยังศูนย์กลางของ NBR เจ้าหน้าที่จะเริ่มติดตาม และสืบหาจักรยานคันที่ถูกโจรกรรมตามแหล่งต่างๆ อาทิ แหล่งซื้อขายมือสอง เป็นต้น วิธีนี้อาจจะช่วยสร้างความอบอุ่นใจได้ประมาณหนึ่ง แต่นั่นต้องขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของการทำงานที่จริงจังของหน่วยงาน โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ตำรวจ ในการเตรียมความพร้อมและการหาข่าวหลายๆ ด้าน

อาจจะเป็นแบบอย่างหรือกรณีศึกษาสำหรับระบบป้องกัน หรือติดตามจักรยานถูกโจรกรรมในประเทศไทยเราได้บ้าง สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับระบบนี้ได้ที่ National Bike Registry www.nationalbikeregistry.com



๘. อย่าล้อลอคหรือจอดจักรยานไว้ที่เดิมเป็นประจำ หัวขโมยจะรู้และเล็งจักรยานของคุณก่อนเลยเป็นอันดับแรก เพราะรู้ช่วงเวลาและสถานที่

๙. อย่าจอดหรือล้อลอคจักรยานไว้ ณ สถานที่ซึ่งไม่ได้รับอนุญาต

๑๐. ตรวจสอบให้แน่ใจก่อนนะว่า ได้ล้อลอคจักรยานแน่นหนาดีแล้ว ก่อนเดินจากไป

๑๑. ควรเลือกใช้อุปกรณ์ล้อลอคมากกว่าสองชนิด

เพื่อไม่ให้ง่ายต่อการตัดหรือปลดมันในคราวเดียว

๑๒. บันทึกข้อมูลเกี่ยวกับจักรยานของตัวเองเอาไว้ด้วยเมื่อซื้อเข้ามา เช่น หมายเลขเฟรม เป็นต้น

แต่ข้อว่า ๑๒ ข้อนี้ แข็งแรงพอที่จะทำให้จักรยานของคุณไม่ถูกโจรกรรม นั่นเพราะว่า..วิวัฒนาการกลวิธีโจรกรรมนั้น พัฒนาขึ้นได้เสมอ... ดังนั้นควรพยายามให้จักรยานอยู่ใกล้ตาของเรา หรือผู้ที่ไว้ใจ มีเวลาที่จะเฝ้าดูให้เราได้มากที่สุด..จะดีกว่า

มุมมองดีๆ มิได้เพราะจักรยาน



“มุมมองดีๆ มิได้เพราะจักรยาน”

วลีนี้คิดขึ้นได้ระหว่างฟัง โจ-สุพจน์ เทศคามถ้วน ผู้ช่วยหัวหน้าแผนกควบคุมการผลิต และ โลห์-ปิยะพงษ์ อ่วมงามขำ เจ้าหน้าที่แผนกควบคุมคุณภาพการผลิต ของบริษัท สยาม

สตีลอินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด ที่เล่าประสบการณ์ดีๆ ระหว่างทางขึ้น

แม้หลายสิ่งทีพุดคุยกันดูเป็นปัญหามากกังวล แต่ทั้งโจและโลห์ กลับเห็นเรื่องเหล่านั้นจากบนอานในมุมมอง

ทำไมไม่เริ่มคิดอยากเดินทางด้วยจักรยาน

โจ: ตอนที่ยังขี่มอเตอร์ไซด์อยู่เส้นสุขุมวิท ก็เห็นคนใช้จักรยานตลอดนะ มองดูว่า ความเร็วมันก็โอเค ชокแซกได้เหมาะกับในเมืองมาก เลยคิดว่ามันน่าจะเป็นทางเลือกที่ดี แล้วตอนนั้นทำงานตลอด ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย รู้สึกว่าสุขภาพไม่ค่อยดี คิดว่าตรงนี้นั้นได้ทั้งสองอย่างคือเดินทางมาทำงานแล้วได้ออกกำลังกายด้วยเลยสนใจ

โลห์: ส่วนผมขี่บ้างอยู่แล้ว พอตีมีจักรยานของพ่อ เอามาซ่อมแล้วก็ลองใช้ แต่ไม่ได้ถึงกับออกถนนใหญ่ จนพี่โจเขาเริ่มมีโปรเจกต์จริงจัง เลยไปคุยกับเขาด้วย เพราะเริ่มจากไม่รู้อะไรเลยจริงๆ

ความไม่รู้อะไรเลย พอต้องเริ่มต้นรู้สึกยากมั๊ย

โจ: ไม่ยากนะ ลองเปิดเว็บดูหน้าตา ไม่ได้รู้จักใครด้วย ก็ศึกษาค้นจากในเว็บว่าจักรยานแบบไหนเหมาะกับเรา แล้วก็ยืมรถพับของพี่ที่รู้จักกันมาลองขี่ดูสองสามวัน เส้นทางไปกลับที่ทำงานกับบ้าน คือบ้านอยู่คลองเตยที่ทำงานอยู่ปทุมธานี ก็ปั่นไป แล้วรู้สึกว๊า เออ..โอเคนะ ถ้าล้อใหญ่กว่านี้ เกียร์ดีกว่านี้หน่อยก็น่าจะไปได้เร็วขึ้นไม่เหนื่อยมาก

โลห์: เรื่องรถจักรยานพี่โจเขาต้องดูเยอะกว่าผมเพราะอยู่ไกลกว่า ส่วนผมใช้ถนนเส้นนี้อยู่แล้ว เลยตัดสินใจไม่นาน แต่นานก็ตรงเลือกสวอยไม่สวอยนี้แหละครับ (หัวเราะ)

โจ: เราปั่นมาเจอกันที่ร้านกาแฟก่อนเข้าออฟฟิศ แล้วที่นั้นก็ปั่นเข้ามาด้วยกัน

มีความกลัวอะไรบนถนนกันบ้างไหม

โจ: ก่อนหน้านี้ ขี่มอเตอร์ไซด์อยู่แล้วเลยไม่ค่อยกลัวเท่าไร แต่เราต้องเตรียมอุปกรณ์ป้องกันตัวเองดีๆ ถ้าจะขี่ปั๊บต้องมีหมวกก่อน แล้วอุปกรณ์อื่นๆ ก็ตามมาเรื่อยๆ

พอเริ่มมีอุปกรณ์เยอะๆ คนชอบมอว่าเราประหลาด

โจ: ธรรมดาอะนะ อะไรที่แตกต่าง เมื่อก่อนตอนยังไม่ปั่นเราก็มองแบบนั้น ทางเก๊งนี้ โอ้โห...(หัวเราะ) ถ้าไม่ได้ปั่นยังงี้ก็ต้องคิด เห็นชุดแล้วมัน โห...อวาคา ดูแปลกแยก ขนาดผมไม่ได้แต่งเต็มยังโดนมองเลย

รู้สึกอาย เชน ?

โจ: (ยิ้ม) เราไม่ได้ไปทำอะไรเขาเนี่ย เราเซฟตัวเอง บางทีโดนแซงก็มี ลดโลกร้อนหรือ เรา ก็ อ้อ พักหน้ารับไปแต่หลังๆ เริ่มมีคนมาถาม สนใจอยากปั่นบ้างเยอะเหมือนกันนะ

พอเริ่มปั่นมากว่านานแล้วเป็นยั้วไรบ้าง

โลห์: สนุก สนุกเลยนะ ปั่นขึ้นฟุตบาท ชอกแซกได้ รู้สึกมีความสุข มันเพลิน ทั้งที่แค่ปั่นจักรยานธรรมดา แล้วก็มาทำงานเหมือนเดิม แต่มีความสุขนะ

วันหยุดละ ได้ใช้จักรยานกันไหม

โจ: มีครับถ้าไปเที่ยว คือจริงๆ ตั้งใจปั่นมาทำงานเป็นหลัก แต่พอซื้อเป็นทัวร์ริงแล้ว ไม่เที่ยวได้ไง ก็ปั่นไปกันกับ

เพื่อนๆ ที่ออฟฟิศ เพราะหยุดไม่ค่อยตรงกับชาวบ้าน นัดไปกันเองง่ายกว่า ที่ออฟฟิศผมปั่นกันเยอะเหมือนกัน รวมได้เป็นกลุ่มก็เดินสายปั่นไปกินกัน แต่พอไปถึงจริงๆ บางทีก็กินไม่ลงนะ (หัวเราะ)

โลห์: ส่วนใหญ่ปั่นตอนกลางคืน บางทีไม่ได้กะเกณฑ์ว่าจะต้องไปไหน อยากไปไหนก็ไปกินเลย มันไปได้หมดอยู่แล้ว

สิ่งที่คุณคิดว่า คนไม่เดินทางด้วยจักรยานไม่มีทางได้เห็นแน่นอนคือ

โจ: คงเป็นเรื่องการตกท้าย มันรู้สึกตึ๊นๆ คนขี่มอเตอร์ไซค์คงไม่บอกมือใส่กันหรือก หรือรถเก๋งก็คงไม่เปิดกระจกมาทักกัน แะย ว๊ออสเหมือนกันเลย ไข่ม้อย แล้วได้เรื่องนี้เสีย การขอบคุณด้วย เห็นใครจอด ใครกันทางให้เราก้ขอบคุณ ขอขอบคุณตลอดทางเลย ซึ่งตอนขี่มอเตอร์ไซค์ไม่มีเลยนะ มันทำให้เรามองหลายด้านมากขึ้น เวลากลับไปขี่มอเตอร์ไซค์.. (หัวเราะ) ก็ติดนิสัยนี้ไป

ด้านที่ไม่สวยงามล่ะ

โลห์: เรื่องท่อน้ำนี้แหละ ตกมาแล้ว นั่งรถเราไม่ค่อยเห็นกันหรือก มันไม่ได้ส่งผลกับเรา แต่พอขี่จักรยานนี่เห็นทุกท่อเลย

โจ: ฝาท่อใน กทม. ไม่รู้ใครออกแบบนะ จริงๆ อยากบอกว่าถ้าอยากได้คนออกแบบฝาท่อที่ปลอดภัยต่อจักรยาน สามารถแบบเขียนให้ได้เลยนะ (หัวเราะ) พอเราขี่หลบท่อออกไป คนขับรถเขาก็มองว่ารถคันนี้ติดเดียวไปซึกกลางถนนทำไม ซึ่งจริงๆ เราไม่ได้อยากทำแบบนั้นนะ แต่จะหลบยังไงละ

อีกเรื่องเป็นพวกพฤติกรรมการขับรถนี้แหละ ตอนหลังๆ นี่อาจจะเพราะเห็นว่ามีคนขี่จักรยานกันเยอะขึ้น รีเปลาไม่รู้ ดูมีการระวังกันมากขึ้น อย่างในซอยบ้านผม

รถบรรทุกเยอะ แต่เขาน่ารัก เห็นเราหลบท่ออะไรนี้ เขาก็ขับช้าลงเพื่อให้เราไปก่อน ไม่มีแรงไม่มืออะไร บางทีก็จอดกันให้ก้มี

โลห์: ส่วนของผมเป็นเรื่องน้องหมา คือไม่ได้ไล่นะ แต่มางงๆ ถอยหน้าถอยหลังอยู่

หน้ารถ รถมผมนี่รอยเยอะมาก ลงไปเพราะหมาย้ายคิย้าทำนี้แหละ (หัวเราะ)

โจ: จั่นของพีเจอบบ ออกกำลังกาย คือวิ่งกวดมาเลย

กรณีนี้คุณทำยว้ไวกัน

โจ: ผมตะโกนทักเลย แะย เป็นไง สบายดีมัย เสียขงดัง

ใส่มัน หยุดเลยนะ แต่ไม่ใช่แค่หมาที่หยุด คนแถวนั้นด้วย (หัวเราะ) หรืออิกวิธีใช้กระตักน้ำนี้แหละ เห็นไกลๆ เตรียมเปิดจุกไว้เลย พอมันวิ่งมาใกล้ก็ฉีดใส่ มันก็หยุดวิ่งไป แต่จริงๆ ถ้าเจอแล้วขี่ช้าๆ มันไม่ค่อยเล่นะ อาจจะรู้สึกไม่สมศักดิ์ศรี แต่วันไหนรีบๆ นี่มาเลย

อยากแนะนำคนที่จะเริ่มปั่นอย่างไรบ้าง

โจ: อุปกรณ์เซฟตี้สำคัญมาก หมวก ถุงมือ แล้วอย่าไปกลัวมาก แคคิดไว้เสมอว่าเราเล็กที่สุดในถนนแล้ว หลบได้หลบเสียจะได้เสีย เราชอกแซกได้อยู่แล้ว

โลห์: หูตาดองไวชนิดนี้ เป็นการศึกษาฝึกหัดเหมือนกันนะ ต้องมีสติ แล้วลองคำนวณเวลาเดินทางให้ช้ได้ช้าหน่อยจะได้ไม่เหนื่อยมาก

โจ: ใช้จักรยานเดินทางมาทำงาน ถ้าไม่บ้าพลังมากเซ็ดๆ ตัวเปลี่ยนเสื้อผ้าก็โอเคแล้วนะ ส่วนใหญ่ตอนเช้ามาทำงานผมจะไม่ค่อยบ้าพลัง แต่ถ้าหากกลับนี่ใส่เต็มที่ (หัวเราะ)

ตอนนี้เริ่มมีคนหันมาปั่นจักรยานกันเยอะขึ้น คิดเห็นอย่างไรบ้าง

โจ: มีความหวังนะ คนที่กลัวก็เริ่มเห็นตัวอย่างว่า เออ เขาปั่นกันเยอะแยะ เข้าใจอะไรมากขึ้น เขาจะรู้สึกว่ามันก็ไม่อันตรายนี่ แล้วพอคนขี่เยอะขึ้น สินค้ามีมากขึ้นจะได้ถูกลงๆ (หัวเราะ)

โลห์: ตึนะครับ อยากให้ปั่นกันเยอะๆ อยู่แล้ว จริงๆ อยากไปปั่นเที่ยวกับกลุ่มใหญ่ๆ บ้างเหมือนกันแต่ว่างไม่ตรงสักที

โจ: สรุปลแล้วไม่เห็นข้อเสียของการปั่นจักรยานเลยนะ ถ้าเห็นเมื่อไหร่เราเองก็จะเลิก 





สรุปทริป



วันที่ ๖ - ๘ เมษายน ๒๕๕๕
• เรื่อง/ภาพ Printer, Tanapath, น้าเอก รพท.

ปั่นท่องเที่ยวแบบโฮมสเตย์ กับ ททท. ตราด



พ...ก่อนข้างจะได้เปรียบกว่าคนอื่น เพราะบ้านอยู่ไม่ไกลจากสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) ดังนั้นเช้าวันที่หกเมษา.. จึงแบกของและนำรถจักรยานไปแพคที่สมาคมฯ ได้อย่างสะดวก เพื่อร่วมทริปไปปั่นจักรยานท่องเที่ยวที่จังหวัดตราดพร้อมกับครอบครัว

แปดโมงเช้าเริ่มออกเดินทาง มีแฉะกินข้าวเช้าแถวมอเตอร์เวย์ และแฉะอีกครั้งที่ร้านอาหารเพื่องพ้า ก่อนถึงจุดหมายหะยอนำรถจักรยานลงจากรถบรรทุก เพื่อเริ่มกิจกรรมการปั่น..

ที่หมายของวันแรกคือ “วัดคลองขุด” เป็นที่ตั้งของศูนย์ท่องเที่ยวเชิงนิเวศ ตำบลห้วยแร้ง ระยะทางปั่นประมาณ ๒๖ กิโลเมตรตลอดเส้นทางมีรถเซอร์วิสและรถตำรวจท่องเที่ยวนำทาง ทางมีเนินอยู่บ้าง ขณะที่เหล่าเพื่อนนักปั่นจ้าวถิ่นบอกว่า “เนินสุดท้ายแล้ว!” แต่ไหนปั่นไปยังเจออีกหลายเนินละเนี่ย ยังดีที่ไม่ใช่เนินชันมากปั่นกำลังพอสนุก จึงถึงที่หมาย

หลังจากพักพอหายเหนื่อย เจ้าหน้าที่พาไปชมการผลิตสินค้า OTOP อาทิ สบู่เปลือกมังคุด น้ำมันมะพร้าว ชาวบ้านยังได้ทำอาหารเลี้ยงพวกเราอีกด้วย

อาหารอร่อยมากบรรยากาศก็เยี่ยม จากนั้นแยกย้ายกันไปยังที่พักแบบโฮมสเตย์ พวกเรายกสัมภาระใส่ท้ายรถกระบะของเจ้าบ้าน และปั่นจักรยานตามไปอีกกว่า ๕ กิโลเมตร เมื่อถึงที่พักมองหาลำเล เจอห้องครัว มีทีวีพัดลมพร้อม ขอเลือกกางมุ้งที่ห้องนี้เลยทันที

เช้าวันที่ ๗ เมษายน เราปั่นไปรวมตัวกันที่วัดคลองขุด เพื่อออกเดินทางไปยังตำบลบ่อพลอยทางเป็นเนินตลอดแต่ไม่ชันมาก ประมาณ ๔๕ กิโลเมตรแต่แดดนี้สีร้อนแรงไม่ต่างจากเมื่อวานเลย

๑๑ โมงเราถึงที่หมาย จัดการกับมือที่แย่งผมปั่นวนดูเจอกว๊ายเตี้ยวน้ำตกธารเม้ง เห็นชื่อดูน่าสนใจสั่งมาคนละสอง! ที่แท้ก็คือเส้นมาม่ามันเอง (ฮา) ตบท้ายด้วยน้ำแข็งใสเย็นชื่นใจ ก่อนจะไปรวมตัว ณ จุดนัดหมายที่ศาลเจ้าพ่อบ่อไร่ เป้าหมายสุดท้ายของวันนี้คือ อุทยานแห่งชาติน้ำตกคลองแก้ว เส้นทาง





ความประทับใจ Trip แรก กับ TCHA

เป็นครั้งแรกที่ได้ร่วมเดินทางไปกับ TCHA ซึ่งที่ผ่านมาได้ติดตามข่าวสารจากหน้า Web Site ตลอด จนกระทั่งสถานที่ และเวลาของ Trip นี้เหมาะสมและลงตัวกับครอบครัวที่สุด จึงได้สมัครร่วมเดินทาง

ก่อนการเดินทางก็มีความกังวลอย่างมากว่าลูกชายวัย ๗ ขวบจะปั่นไหวหรือไม่ แต่ก็ได้รับการดูแลและความช่วยเหลือจากทุกท่านเป็นอย่างดีที่สุด.. ที่สำคัญการเดินทางท่องเที่ยวด้วยจักรยานทำให้เราสามารถเก็บรายละเอียดต่างๆ ของสองข้างทางได้ทุกๆ วงรอบของล้อที่หมุนผ่านไป...

ขอขอบคุณ...คุณบ๊อง, คุณหลิน, คุณหล่อ, ป้าแหม่ม และพี่ๆ ลูกๆ ป๊าๆ ทุกท่าน ท่าน ผอ.ททท. จังหวัดตราด, คุณเพชร และเจ้าหน้าที่ ททท. จังหวัดตราดทุกท่าน ที่ดูแลอย่างดีตลอดเส้นทาง

สมควร + สิริวรรณ = ผนอก มโนธิรกุล



ก่อนถึงทางเข้าประมาณ ๒ กิโลเมตร เป็นทางที่ชันมากเล่นเอาเหนื่อยพอดู เสือเจ้าถิ่นชวนให้ไปต่ออีก ๑๐ กิโลเมตรเป็นเนินน้อยๆ ดอยอินทนนท์ ผมตอบแบบไม่ต้องคิดเลยว่า “ไม่!!” ขอไปเล่นน้ำตกดีกว่าครับ..

เล่นน้ำตกที่เย็นฉ่ำได้ไม่นาน ปรากฏว่าฝนตกต้องรีบกลับลงมา เดี่ยวทางเดินลงจะลื่นเมื่อฝนตก ป้าจึงออกไฉเดียวว่า “เราอาบน้ำเลยไหม?” เพราะที่ศาลามีรางน้ำ ทำให้น้ำฝนไหลผ่านตกลงมาราวกับฝักบัว พวกเราจึงได้อาบน้ำฝนท่ามกลางธรรมชาติเป็นครั้งแรก ทั้งเย็นสบายและสนุกมาก คืนวันนี้เรากางเต็นท์กันที่ใกล้ศาลาซึ่งมีระเบียง ตั้งวงกินขนมชมดาวได้สักครู่ อยู่ๆ ดาวหาย! ทุกคนรีบเก็บของเข้าเต็นท์เพราะดูเหมือนฝนจะมาอีกรอบ

เช้าวันรุ่งขึ้น เราเก็บเต็นท์และนำสัมภาระขึ้นรถบรรทุกพร้อมจักรยาน วันนี้ไม่มีปั่นแล้ว แต่เดินทางด้วยรถบัสไปชมโรงงานกลั่นน้ำมันหอมระเหยไม้กฤษณา ต่อด้วยวัดหนองบอนซึ่งอดีตเป็นภูเขา มีนายทุนมาขอฉีดพลอยและบริจาคเงินให้วัดประมาณ ๔๐ ล้านบาท เมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว

หลังมือเที่ยงเราแวะร้านของฝากชื่อ สวนสวรรค์ ตะวันออก ที่นี้เป็นโรงงานทำทุเรียนทอด จากนั้นไปชมสวนสละ สวนสมโภชน์ ก่อนออกเดินทางกลับกรุงเทพฯ เป็นอีกทริปที่สนุกสนาน แม้จะปั่นน้อย แต่ได้รสชาติของการนอนเต็นท์ อาบน้ำฝน เล่นน้ำตกธรรมชาติและน้ำตกจากหลังคา และได้ลุยฝนกลับบ้าน.. 



ปั่นไปกินชิมอาหารอร่อย ย่านตลาดบางแค



ผมได้ทราบข่าวว่ามีทริปปั่นไปตลาดบางแค จากพี่ที่รู้จักกัน จึงชวนพี่ๆ นักปั่นมาร่วมกลุ่มด้วยหนึ่งในนั้นเป็นคุณหนู ซึ่งเป็นเพื่อนที่ทำงานของคุณแม่ที่ร้านลาการปั่นมานานได้มาร่วมทริปด้วยกัน

ครั้งนี้มีมือใหม่มากขึ้นหลายคัน

เมื่อเวลา ๑๙.๒๐ น. ที่หน้าสมาคมฯ ครั้งนี้ได้เจอกับจักรยานตั้งแต่รถพับคันเล็กจนถึงเสือหมอบคันใหญ่ มีรถมินิมาด้วย ประมาณ ๗ - ๘ คัน และกลุ่มรถสไตรด้าเกือบ ๑๐ คัน ได้เห็นว่าแต่ละคันขแรงซี่แฮงรถใหญ่ MTB ได้สบายๆ ทุกคนต่างตรวจความเรียบร้อยของจักรยาน ลมยาง น้ำ และที่สำคัญไฟติดรถ มีการสนทนาระหว่างรอเพื่อนร่วมทริปที่ยังมาไม่ถึง เรื่องที่มีคนพูดถึงมากที่สุดคือ การจราจรที่หนาแน่นในวันนี้น่าจะมีผลมาจากจำนวนรถที่เพิ่มขึ้นและเป็นวันศุกร์ยามเย็น แต่ก็ไม่ได้เป็นอุปสรรคสำหรับชาวจักรยาน

เช่นเดียวกับทุกเดือน... นำทีมโดยเสี้ยม้อ CoffeeBike & คุณหลิน TCHA ออกไปทางถนนบรรทัดทอง พระรามสี่ ช่วงนี้ยังมีรถหนาแน่นมากถึงถนนสีลมผ่านสี่แยกสาทร มีการหยุดรอนักปั่นร่วมทริปเพื่อจะได้ไปพร้อมๆ กัน ตรงยาวเรื่อยๆ บนถนนราธิวาส มีการทิ้งระยะห่างกันพอสมควร แต่ยังมีชาวเสือส้มอำนวยความสะดวกและดูแลความปลอดภัยให้เสมอ ทำให้เราได้เห็นความสวยงามยามค่ำคืน

พร้อมแสงไฟเล็กๆ สีแดงกระจายเต็มท้องถนน

ผู้คนที่สัญจรผ่านไปผ่านมามองเห็นชาวจักรยานได้มากขึ้น อ้าว!!! ถึงตลาดพลูแล้วรู้สึกใช้เวลาไม่น้อยจนไม่อยากจะเชื่อ แต่นี่ไม่ใช่จุดหมายของเรา呀 มีการลัดเลาะบนถนนเทอดไทเป็นเส้นทางซอยเล็กซอยน้อยขึ้นลงข้ามคลองต่างๆ ผ่านแนวแดนของชาวบ้าน (แนวแดนคือภาษาที่ใช้เรียกตามสุดเขตของพื้นที่) ผมถามพี่ๆ ร่วมทริปว่า “จะถึงหรือยังครับ?” ได้ยินเสียงตอบกลับมาว่า “ใกล้ถึงแล้ว” ไม่นานนักก็ถึงตลาดบางแคใช้เวลาประมาณ ชั่วโมงเศษ ทุกคนต่างเลือกร้านที่ใช้ร้านที่ชอบกัน

ส่วนผมเลือกไปร้านสุกี้ แล้วคุณแม่สั่งสุกี้แห้งมาอวด ผมจึงเดินสำรวจดูว่ามีอะไรน่าสนใจอีกบ้าง มีขนมหวานเป็นขนมปังสังขยาาราคาย่อมเยา ตรงข้ามเป็นร้านข้าวหน้าเป็ด แต่น่าเสียดายที่ไม่ได้ทาน ถ้าใครผ่านมาแถวตลาดบางแคมาอุดหนุนแทนด้วยนะครับ





ประมาณสี่สิบนาทีผ่านไป เสียงเรียกร้องพล
 ดั่งขึ้นทุกคนเตรียมออกเดินทาง แต่มีเหตุอย่างแตก
 ทุกคนต่างรอเพื่อจะได้ไปด้วยกันเป็นหมู่คณะ ปั่นมา
 เรื่อยๆ สบายๆ ยามดึก แวะพักทานน้ำเก็บบรรยากาศ
 เอเชียทีค (Asiatique The Riverfront)

นับเป็นบรรยากาศแปลกใหม่สำหรับผมเพราะ
 มีความรู้สึกเหมือนไปต่างประเทศ ทุกคนต่างพากัน
 เก็บภาพคู่กับจักรยานคันโปรดและต่างจูงจักรยาน
 เข้าไปชมความสวยงามของสถานที่ เมื่อเก็บรูปกันเป็น
 ที่เรียบร้อยก็ปั่นกลับกันอย่างปลอดภัย

ปั่นสนุก อิ่มกาย สบายใจ สนใจร่วมเดินทางไป
 กับความสุขในการปั่นจักรยาน สามารถติดตามข้อมูล
 ทริปได้ในเว็บของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
 นะครับ (www.thaicycling.com) 





สัมภาระที่เบาย่อมไม่สามารถ เอื้อให้นักเดินทางประหยัดได้



ยิ่งต้องไปไกลแค่ไหน และยิ่งต้องไปนานเพียงใด เมื่อลองคูณตัวเลขราคาที่พัก ต่อคืนกับจำนวนวันดู จะเป็นตัวเลขที่ไม่มีนักเดินทางท่องเที่ยวไหนทำได้ สุดท้าย นักขี่ปั่นท่องเที่ยวต้องเลือกเอาสิ่งของที่จะช่วยให้เขาประหยัดในการเดินทางไปด้วย ยิ่งเขาซั่มงวดกับค่าใช้จ่ายในการเดินทางเท่าไร เขายังต้องดัดแปลงตัวรถและ กระเป๋าให้สามารถ ยัด ผูก ห้อย มัด แหวน ได้อย่างน่ามหัศจรรย์ และลงทุนในความ แข็งแรงแน่นเหนียวไปกับตะกรงและกระเป๋าที่ต้องทนทานเป็นพิเศษโดยอัตโนมัติ

ความเป็นจริงเสมอที่ยังไม่เคยเปลี่ยนสำหรับนักเดินทาง คือ “สัมภาระที่เบาย่อมไม่สามารถเอื้อให้นักเดินทางประหยัดได้” ความจริงข้อนี้เป็นจริงมาทุกยุคทุกสมัยตราบนานทุกวันนี้ และยังขยายขอบเขตความเป็นจริง เข้ามาในวิถีของนักจักรยานท่องเที่ยวอีกด้วย

สัมภาระที่เบาย่อมเป็นสิ่งที่ผู้เดินทางทุกคนปรารถนา พวกเขายพยายามอย่างยิ่งที่จะลดน้ำหนักกระเป๋าทุกทาง ที่ต้องหิ้วเอาไปเท่าที่จำเป็นเท่านั้น บางคราวถึงต้องปรับพฤติกรรมชั่วคราว เพื่อสอดคล้องกับของบางชิ้นที่จะไม่เอาไป

จะเป็นอย่างนี้ก็ต่อเมื่อเป็นการเดินทางแบบธรรมดา แต่ถ้าเมื่อไรเขาเดินทางแบบท่องเที่ยวที่มีความยาวไกลเกินที่ผู้คนปกติเขาไปกัน และยาวนานจนเลยระดับความคิดถึงบ้านแบบคำสามัญจะให้คำอธิบายได้ นักขี่ปั่นแบบท่องเที่ยวย่อมไม่สามารถประหยัดได้เลย หากเขาเอาของไปน้อย

การปรับลดพฤติกรรม เพื่อความสะดวกเดินทาง ย่อมทำได้เป็นบางวาระโอกาส แต่ไม่ใช่ทุกวัน เป็นเดือนๆ เป็นปีๆ

กาแฟที่ผมเตรียมเองจากวัตถุดิบที่นำมาด้วย ย่อมให้ความกระชุ่มกระชวย และเอร็ดอร่อยทุกเช้าตรู่ พร้อมกับกระตุ้นงานเขียน มีผลลัพธ์ที่ดีกว่ากาแฟจากมือบริการร้านอาหาร ที่เป็นคนละรสชาติกับที่ตัวเองต้องการ ความกรุณหอมที่ผ่านลิ้นและลำคอจะเต็มรสชาติก็ต่อเมื่อเป็นกาแฟที่ร้อน ไม่ใช่กาแฟที่อุ่น ที่ผมมักจะไม่นับจากร้านกาแฟได้เลย อีกทั้งราคาก็ไม่ถูกนัก

ผมจึงต้องยอมละเว้นกาแฟในวันเดินทางเพื่อให้อสัมภาระได้เบาลง ต่อเมื่อทริปเดินทางที่ยาวไกลออกไปทุกทีๆ ย่อมหมายความว่าผมต้องวางแผนหาหวานตอนกลางวันและรู้สึกอับเฉานานเพียงนั้น เป็นเรื่องที่น่าคิดว่า ในเมื่อชีวิตคนเราไม่แน่นอน ประสบการณ์ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอะไร ตอกย้ำสั่งจรรยาบรรณประการนี้

เขียนๆ อยู่วันนี้ พรุ่งนี้เราอาจขาขาดไปแล้วก็ได้ ยังหายใจอยู่ชั่วโมงนี้ ชั่วโมงหน้าอาจหยุดหายใจไปแล้วก็ได้เสมอ กาแฟถ้วยของเช้าวันนี้ เราจะรู้ได้อย่างไรว่า มันจะเป็นถ้วยสุดท้ายในชีวิตหรือเปล่า

เพียงเท่านี้ ก็เป็นเหตุผลให้ผมตัดสินใจเลือกที่จะแบกเอาอุปกรณ์ทำกาแฟสำหรับของตัวเองไปด้วยในทริป “ท่องเที่ยว” แบบที่บางคนอาจจะแปลกใจว่าอุตส่าห์แบกเอามาด้วยเสียหรือ?

เมื่อนักเดินทางขึ้นตัดสินใจนอนสบาย ด้วยการเลี้ยวรถจักรยานเข้าโรงแรมในทริปใด สัมภาระของเขากองโตจะถูกลดทอนลงตั้งแต่ เต็นท์, ถุงนอน, แผ่นปูรองนอน, ผ้าเช็ดตัว, สบู่, ยาสีฟัน ฯลฯ แต่ละถ้าจะแลกเปลี่ยนด้วยการถือบัตรเครดิตที่เอมบ้างฯ เพียงใบเดียว เขาจะต้องจ่ายเป็นเงินไม่ใช่เงินน้อยเลย

ยิ่งท่องเที่ยวไกลแค่ไหน และยิ่งท่องเที่ยวไปนานเพียงใด เมื่อลองคูณตัวเลขราคาที่พักต่อคืนกับจำนวนวันดูจะเป็นตัวเลขที่ไม่มันักเดินทางท่องเที่ยวไปคนไหนทำได้

สุดท้าย นักขี่ปั่นท่องเที่ยวต้องเลือกเอาสิ่งของที่จะช่วยให้เขาประหยัดในการเดินทางไปด้วย ยิ่งเขาเข้มงวดกับค่าใช้จ่ายในการเดินทางเท่าไร เขายังต้องตัดแปดตัวรถและกระเป๋าให้สามารถ ยัด ผูก ห้อย มัด แหว่น ได้อย่างนามหัศจรรย์ และลงทุนในความแข็งแรงแน่นเหนียวไปกับตะกรงและกระเป๋าที่ต้องทนทานเป็นพิเศษโดยอัตโนมัติ

สำหรับขาปั่นแข่งขัน หรือขาปั่นแบบอื่นที่ไม่ใช่ภารกิจท่องเที่ยวใครจะซื้อหาอะไหล่ติดรถ น้ำหนักย่อมถูกยกเป็นสิ่งต้นๆ ในการพิจารณาเลือกใช้ แต่พฤติกรรมเยี่ยงนี้ย่อมไม่ใช่สำหรับรายท่องเที่ยว แม้เขาอาจมีเงินทองใช้จ่ายไม่อนาทรยามปกติ แต่เมื่อใดที่เลือกขึ้นนั่งคร่อมอานประจำตำแหน่งขี่ปั่นบนยานเอนเตอร์ไพรซ์ มุงกาเหล็กซีโกลโฟ้น ย่อมหลีกเลี่ยงน้ำหนักไม่พ้น 

๐๘.๐๐ น. / ๒ กันยายน ๒๕๕๔
บรรณไพชยวนที่ ๑๑๒ ในฤดูน้ำเปี่ยมตลิ่ง



Fitness Lifestyle 16

Jack LaLanne...

The First Fitness Superhero



ฉบับที่แล้วเกริ่นไว้ว่าเราจะทำความรู้จักกับ Jack LaLanne... เขามีความสำคัญต่อวงการ Fitness อย่างไร?

Jack เป็นชาวอเมริกัน เกิดเมื่อวันที่ ๒๖ กันยายน ค.ศ. ๑๙๑๔ ที่ San Francisco, California

สหรัฐอเมริกา เขาได้รับสมญานามให้เป็น “The Godfather of Fitness” และ “The First Fitness Superhero”

Jack มีความเชื่อว่าสุขภาพของประเทศขึ้นอยู่กับสุขภาพของประชาชน และเขาได้เป็นผู้ที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจให้กับผู้คนทั่วโลกนับล้านๆ คนให้หันมาใส่ใจในการดูแลสุขภาพและออกกำลังกาย

ตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๓๖ นั่นคือเมื่อ ๗๖ ปีมาแล้ว Jack ได้เปิดยิมซึ่งนับเป็นยิมแห่งแรกๆ ใน Oakland, California ซึ่งเขาเป็นผู้ฝึกสอนการยกน้ำหนัก การออกกำลังกายและให้คำแนะนำด้านโภชนาการอาหาร

ในช่วงปี ค.ศ. ๑๙๕๐ เขาได้เริ่มทำรายการ “Jack LaLanne Show” ซึ่งเป็นรายการโทรทัศน์เกี่ยวกับ

การออกกำลังกายที่ออกอากาศในสหรัฐอเมริกา ยาวนานที่สุดถึง ๓๔ ปี

ตั้งแต่ปี ค.ศ. ๑๙๕๔ (อายุ ๔๐ ปี) จนกระทั่งปี ค.ศ. ๑๙๘๘ (อายุ ๗๐ ปี) Jack ได้แสดงการว่ายน้ำเป็นระยะทางไกลหลายกิโลเมตรที่ Golden Gate Bridge และที่ Alcatraz Island หลายครั้งหลายหน บางครั้งเขาวว่ายน้ำโดยการใส่กุญแจมือไว้ บางครั้งเขาวว่ายน้ำโดยมีการลากเรือหนักเป็นต้น ซึ่งแสดงถึงทักษะของการว่ายน้ำและความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อของเขา

ปี ค.ศ. ๑๙๕๖ (อายุ ๔๒ ปี) Jack แสดงการวิดพื้นได้ถึง ๑,๐๓๓ ครั้งภายในเวลาเพียง ๒๓ นาที ซึ่งออกอากาศทางรายการโทรทัศน์ You Asked For It

ปี ค.ศ. ๑๙๕๙ (อายุ ๔๕ ปี) เขากะโดด jumping jacks ๑,๐๐๐ ครั้ง และโหนบาร์เดี่ยว chin-ups ๑,๐๐๐ ครั้งในเวลา ๑ ชม. ๒๒ นาที ในรายการ “The Jack LaLanne Show” ทางโทรทัศน์ ซึ่งแพร่ภาพทั่วสหรัฐอเมริกา





Jack ได้ค้นคิดประดิษฐ์เครื่อง ออกกำลังกายหลายชนิดซึ่งเป็นต้นแบบ ของ Smith Machine ที่ใช้กันอย่างแพร่ หลายมาจนทุกวันนี้

เขาคิดวิธีออกกำลังกายในน้ำ ซึ่งมี ประโยชน์มากสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่บาดเจ็บ และต้องการทำกายภาพบำบัด ซึ่งเราได้ พุดถึงเรื่อง Hydronastics ๙ ท่าจาก ๑๘ ท่าเมื่อฉบับที่แล้ว

Jack เขียนหนังสือและทำวิดีโอเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายหลายเรื่อง เช่น “Live Young Forever” “Face-A-Tonics” “Back to Basic” “The Jack LaLane Way” “Hydronastics Water Exercise” ฯลฯ

Jack เป็นผู้ที่ให้ความสำคัญแกโภชนาการมาก เขาแนะนำให้หลีกเลี่ยงอาหารต่างๆ ที่ผ่านขบวนการ แต่สนับสนุนการรับประทานผัก ผลไม้ และเนื้อปลา เขาส่งเสริมให้ใช้เครื่องปั่น ซึ่งเรียกว่า Power Juicer นานมาแล้ว ตั้งแต่ผลไม้ปั่นในบ้านเรายังไม่เป็นที่ นิยมกันมากเช่นในปัจจุบัน

Jack เสียชีวิตด้วยโรค นิ่วโมเนีย (ปอดบวม) เมื่อวันที่ ๒๓ มกราคม ค.ศ. ๒๐๑๑ ขณะที่ยาได้ ๙๖ ปี ถึงแม้เขาได้



จากไปแล้ว แต่สิ่งต่างๆที่เขาสร้างสรรค์ไว้ให้กับการ ออกกำลังกาย ยังคงถูกต่อยอดไปอีกไม่รู้จบ

ประโยชน์ที่เขาได้เคยพูดไว้... เป็นสิ่งที่น่าคิดและ เป็นตัวอย่างที่ดี ...

“ผมรู้จักผู้คนมากมายในวัยเพียง ๘๐ กว่าปี เป็นโรคสมองเสื่อม หรือไม่ก็ต้องนั่งรถเข็น ผมไม่ ต้องการมีชีวิตอย่างนั้น ผมไม่ต้องการเป็นภาระให้กับ ครอบครัว” Jack จึงออกกำลังกายทุกๆ วัน จนกระทั่งถึงวาระสุดท้ายในวัย ๙๖ ปีของชีวิตเขา

แล้วคุณล่ะ? อาจจะเคยพูดเองว่า

.... “เดี๋ยวพุงนี้ ฉันจะเริ่มออก กำลังกาย...” 



สกรานต์ที่ผ่านมา

สกรานต์ปีใหม่ไทย ช่วงที่ชาวไทยได้หยุดกันหลายวัน หลายๆ ท่านเดินทางกลับภูมิลำเนาเพื่อพบปะครอบครัว หลายๆ ท่านอาจจะใช้วันหยุดนี้ท่องเที่ยวตามที่ต่างๆ ไม่ต่างกับผมที่ได้ไปตากอากาศแถบภาคเหนือ ที่จังหวัดตาก

ไปทั้งที่เราชนกันก็ต้องแบกจักรยานไปด้วย ๑๓ เมษายน แดดจ๋าๆ ออกไปปั่นได้บรรยากาศธรรมชาติ พอใหญ่ๆ เข้าไปในตัวเมือง ความเงียบหายไป ว้าว..ผู้คนมากหน้าหลายตา เสื้อผ้าสีสับสน ลายดอกหน้าตาขาวไปด้วยแป้งดินสอพอง น้ำที่ล่องลอยบนปากฟ้า สาดเข้าหากันอ้าว.. สนุกแล้วเรางานนี้เปียกเป็นเปียก ไม่ทันไรน้ำก็เข้ามาเต็มตัวซะแล้ว

๑ วันผ่านไป ตื่นมาสูดอากาศยามเช้า เหลือไปดูจักรยาน เฮ้ย...ไรเนีย? โซสีทองอร่ามเลยร้ายแล้วเรา 555 โถ..ที่แท้สนิมขึ้นโซเสียแล้วเรา จูงจักรยานออกมา อ้าว..เบรกก็ค้างด้วย แบบนี้ไม่ดีแล้วต้องแก้ไข

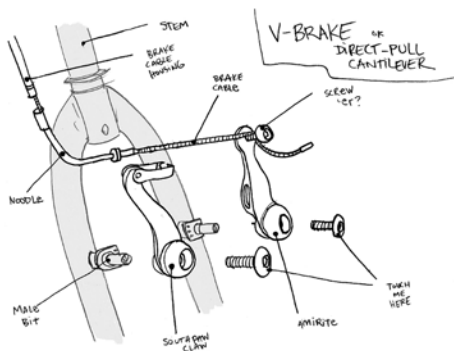
ด่วนเลยงานนี้

ก่อนอื่นต้องเตรียมเครื่องมือและสิ่งที่จะต้องเป็นอันดับแรก WD40, ผ้า ๑ ผืน, ประแจ แอล ๖ เหลี่ยม ๔ มิล และ ๕ มิล, ไขควงแบน ๑ อัน, จารระเบิด, ขาตั้ง, แปรทองเหลืองเล็กที่สามารถหมุนล้อได้

เตรียมอุปกรณ์เสร็จก็เอาจักรยานมาจอดบนขาตั้ง จากนั้นเปลี่ยนเกียร์ด้านซ้ายให้ขึ้นไปที่จานใหญ่สุด แล้วทางขวาให้เปลี่ยนเกียร์ไปที่จานใหญ่สุด จากนั้นกดขี่เบรคทั้งสองข้างแต่อย่าหมุนบันได หรือปั่นขางานนะครับ

เมื่อกดขี่เบรคเสร็จลงไปแล้วสายเบรคจะหย่อนตรงนั้นแหละที่เป็นจุดสำคัญทำให้เราสามารถถอดสายเบรคทั้งสองเส้นออกมาจาก จุด Stop ของตัวล้อคสายได้ทั้งสองเส้น แล้วสามารถทำการหล่อลื่น สายเบรคได้อย่างสบายไม่ต้องถอดอะไรมากมายรวมถึงไม่ต้องปรับตั้งความตึงสายใหม่ด้วย





เมื่อดึงสายออกมาเรียบร้อยแล้ว ให้ดึงหัวปิดปลายสายเกียร์แยกออกกับบล็อกสายเกียร์ จากนั้นก็นำ WD40 มาฉีดพ่นเข้าไปในสายหัวและท้ายของสายเกียร์ อย่างหมุนๆจนกระทั่งเสียงงานเข้า ฉีดพ่นสายทั้งสองเส้น ในขณะที่ฉีดพ่นให้ชักสายในเข้าออกเพื่อให้ WD40 ไหลซึมเข้าไปภายในสายเกียร์ ทำทั้งสองเส้นแล้วเอาผ้าเช็ดให้แห้ง

จากนั้นลูบจาระบีที่สายในเกียร์ แล้วชักสายเกียร์ไปมา เพื่อให้จาระบีเข้าไปในสายมากที่สุด แต่ก็อย่าเยอะไปนะครับ เมื่อแน่ใจว่าสายลื่นแล้วเช็ดอีกครั้ง เช็ดสายเกียร์กลับเข้าไปในตัวรถทั้งสองเส้น เมื่อเรียบร้อยแล้ว หมุนขาจานไปด้านหน้า โช้จะเลื่อนจากจานใหญ่สุดลงมาจานเล็กสุดทั้งสองชุด ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง

สุดท้ายทดสอบการเปลี่ยนเกียร์ทุกส่วน เกียร์ต้องลื่นคล่องตัว จากนั้นก็ไปหล่อลื่นสายเบรก ซึ่ง

สายเบรคนั้นมันจะปิดบริเวณ Noodle เป็นส่วนใหญ่ ดึง Boot ยางเลื่อนออกไปด้านข้าง จากนั้นปลด Noodle ออกมาจากตัวปลดเบรก ภายใน Noodle จะมีพลาสติก อันนี้แหละครับตัวดีเลย เศษฝุ่นทรายอะไรต่อมิอะไรจะไปสะสมอยู่ตรงนี้

นำผ้ามาเช็ดก่อนจากนั้น พ่นด้วย WD40 ล้างเศษสิ่งสกปรกอีกครั้งแล้วเช็ดออกให้หมด นำจาระบีมาลูบแล้วเลื่อนไปมา และอย่าลืมพ่นในตัวสายเบรกด้วยนะ ทำเหมือนกับสายเกียร์ เท่านั้นเบรกและเกียร์เรา ก็ลื่นปรือแล้ว

คราวนี้มาดูตัวที่หนักที่สุด โช้ทองอู๊...ไม่ใช่...สนิมชัดๆ สนิมจับอย่าตกใจไป นำแปรงทองเหลืองมาขัดบริเวณด้านล่างค่อยๆ ขัด แล้วฉีดพ่น WD40 ไปด้วย แล้วขัดจนครบรอบ เท่านั้นเราก็จัดสนิมที่ติดอยู่บนโช้ได้แล้ว จากนั้นเช็ดด้วยผ้าสะอาด โช้ของเราจะใสปิ๊ง จักรยานของเรา ก็ผ่านพ้นช่วงหนักๆ มาอย่างสบายๆ 



“โครงการริโซเคิลจักรยาน” ๕๐ ไร่ ๕๐ ปี ๕๐ ปี ๕๐ ปี ๕๐

ขอขอบคุณผู้ร่วมโครงการริโซเคิลจักรยาน ด้วยการบริจาคจักรยานดังต่อไปนี้

คุณกุลวัฒน์ เปี่ยมทองคำ บริจาคจักรยานญี่ปุ่น ๑ คัน

คุณพรศักดิ์ คูชัยยานนท์ บริจาคจักรยาน ๓ คัน เสือภูเขา ๒ คัน จักรยานเด็ก ๑ คัน

คุณวีระ เตชะวงศ์ธรรม บริจาคจักรยาน ๒ คัน จักรยาน ๒๔ นิ้ว ๑ คัน จักรยานเด็ก ๑ คัน

ผู้สนใจร่วมโครงการบริจาคจักรยาน ติดต่อได้ที่ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๑-๖๒๖๗



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

พื้นที่โฆษณา

สู่สายตากลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน

พื้นที่โฆษณา

สู่สายตากลุ่มเป้าหมายที่ชัดเจน

พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยาน
เพื่อสุขภาพไทย รับส่วนลดได้ที่

PRO BIKE (๑๕%) โทร. ๐๒-๒๕๕๔-๑๐๗๗

WORLD BIKE (๒๐%) โทร. ๐๒-๕๕๕๔-๕๕๕๔

Thonglor Bike (๑๐%) ค่าอาหาร ยกเว้นเครื่อง
ดื่มแอลกอฮอล์ โทร. ๐๒-๗๐๒-๕๕๒๕



เสื้อยืดจักรยานจากสมาคมจักรยาน
เพื่อสุขภาพไทย

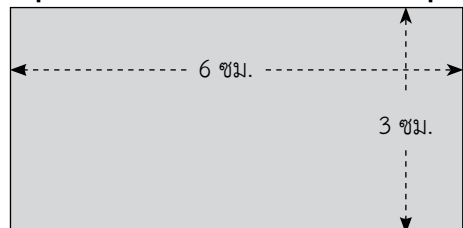
ผ้าคอทตอนอย่างดี สวมสบาย ไม่ร้อน
สีขาว มีให้เลือก ๒ แบบ แบบ A และ
แบบ B ขนาด S - M - L ราคาตัวละ
๑๐๐ บาท และขนาด XL - XXL ราคา
ตัวละ ๑๒๐ บาท



จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาอย่างเป็นพิเศษ 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!



Need For Speed ?



SPRINT 700C

สี
ตัว

- ตัวถัง Hydro-formed Hi-Ten ขนาด 47cm.
- ตะเกียบ Hi-ten 700C

- ชุดเกียร์ 14 speed Shimano
- ยาง KENDA 700x23C



www.meadowbike.com

MEADOW® สิวางจำหน่ายที่



มีที่ สาขา พิวเจอร์พาร์ครังสิต, แฟชั่นไอส์แลนด์, พระราม 2, สุขสวัสดิ์, บางพลี
มีที่ เอ็มเคดี, สาขาพระราม 4, รัชดาภิเษก, เพชรเกษม, บางบอน, บางใหญ่, เชียงใหม่, ภูเก็ต
และ ร้านค้าจักรยานทั่วไป



02 703 6824

... ภาพถูกตกแต่ง เพื่อให้ใช้ในการโฆษณาเท่านั้น

GIANT.



**RIDE LIFE.
RIDE GIANT.**



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