



20 years

วารสารสาร สองล้อ

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพ

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี ๒๕๕๐ ๒๕๕๑ ๒๕๕๒



ทริปเส้นทางอันซีน
อะเมซิง..สู่บาวปู
กับกลุ่มบาวแก้วไขค์

Bike to Work

“ขี่จักรยาน..มันไม่ต้องเสียค่าเดินทาง”
โตโต้..ทีมกราฟิกนิตยสาร a day

🚲 **ทริปชนหัวลูก กูก กูก ภู ภาค ๕**

- ทริปปั่นไปกินๆ ย่านเจริญกรุง • ปั่นไปนอนกอดเขา..ที่สวนผึ้ง
- จักรยานกับน้ำท่วม • โม่งยามอันน่านมหัศจรรย์ริมถนนรายทาง
- วิถีตาสร้างนักประดิษฐ์ จักรยานลุยน้ำ! • วิถีวัดดัดขีมีมวลกาย

9
๒๕๕๕

ฉบับที่
๒๔๗
มกราคม

ISSN 1513-6051



facebook.com/TCHAthacycling
www.thaicycling.com

AVENUE

www.avenuecycles.com



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

เปิดตัว 14 มกราคม 2555 ในงาน LA JOY OF PERFORMANCE ที่ THE HOUSE เขาใหญ่



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

www.la-bicycle.com



เปิดตัว 14 มกราคม 2555 ในงาน LA JOY OF PERFORMANCE ที่ THE HOUSE ภาษีใหญ่

Wilier Triestina S.p.A. Via Fratel Venzo, 11-36028 Rossano Veneto (VI) ITALY - T +39 0424 540442 - F +39 0424 540441



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

www.la-bicycle.com



สวัสดีปีใหม่ ๒๕๕๕



ในปีใหม่ ๒๕๕๕ นี้ ผมขอตั้งจิตอธิษฐานขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ท่านเคารพนับถือ ได้โปรดดลบันดาลให้เพื่อน

สมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยทุกท่าน จงมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีความสุขในการทำงาน มีครอบครัวที่อบอุ่น มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน ประสบความสำเร็จสมหวังดังที่ได้ตั้งใจไว้ทุกประการ ตลอดปีใหม่ ๒๕๕๕ และตลอดไป

ปีที่ผ่านมา สมาคมฯ ได้รับความร่วมมือจากสมาชิกทุกท่าน รวมทั้งคณะทำงานคณะกรรมการทุกท่าน ร่วมสร้างสรรค์กิจกรรมส่งเสริมการใช้จักรยานและกิจกรรมเพื่อสังคมตามวัตถุประสงค์ของสมาคมฯ เป็นอย่างดียิ่งเช่นเคย สมาคมฯ ได้มีการพัฒนาในหลายๆ ส่วน แม้ว่าจะมีอุปสรรคอยู่บ้าง แต่ด้วยความตั้งใจและความมุ่งมั่นของจิตสาธารณะของมวลหมู่คณะกรรมการ คณะสมาชิก ได้ช่วยกันฟันฝ่าและนำพาความก้าวหน้ามาสู่สมาคมฯ

ปี ๒๕๕๕ นี้ ถึงวาระครบรอบที่จะมีการเลือกตั้งคณะบริหารชุดใหม่ในวันประชุมสามัญประจำปี ซึ่งได้กำหนดไว้คือวันอาทิตย์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕ ขอให้สมาชิกทุกท่านพร้อมใจมาร่วมใช้สิทธิโดยพร้อมเพรียงกัน เพื่อเลือกคัดสรรคณะบริหารเพื่อความก้าวหน้าของสมาคมฯ ต่อไป

ขอขอบคุณและขอความสุขสวัสดิ์ดังบังเกิดแก่ทุกท่านเทอญ

พิชิต เอื้อสกุลเกียรติ

นายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย



ผมภูมิใจมากที่ได้รับโอกาสให้มีส่วนร่วมเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำแก่คณะกรรมการบริหารฯ ของสมาคมฯ

สมาคมฯ ของเราได้ก่อร่าง

สร้างตัวขึ้นมาจากชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพแห่งประเทศไทย บัดนี้...สมาคมฯ ของเราได้กลายเป็นสถาบันที่เป็นนิติบุคคลตามกฎหมาย มีคณะกรรมการบริหาร คณะกรรมการที่ปรึกษา มีข้อบังคับ มีกฎเกณฑ์ มีเจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานร่วมกัน

เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีกว่าเดิม (CHANGE FOR THE BETTER) เพื่ออนาคตที่ดีสดใส เป็นที่ยอมรับและมีส่วนร่วมของสมาชิกทุกคน ผมได้เสนอแนะให้มีการเปลี่ยนแปลงรวม ๒๐ ข้อ อาทิ ควรเชิญชวนให้ชมรม กลุ่ม และผู้ใช้จักรยาน ผู้รักจักรยานเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารสมาคมฯ ให้มากขึ้นกว่าเดิม ควรประชาสัมพันธ์ให้คนทั่วไป รู้จักสมาคมฯ ของทุกคนมากยิ่งขึ้น ทุกคนจะต้องทำงานด้วยความโปร่งใส และมีจรรยาบรรณในด้านการเงิน ต้องมีจิตอาสาและเสียสละอย่างแท้จริง

ผมได้เสนอยุทธศาสตร์ในการพัฒนาสมาคมฯ เช่น การเปลี่ยนชื่อสมาคมฯ เป็นสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพและการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สมาคมฯ จะต้องแสดงรายรับ รายจ่ายในทุกกิจกรรม และต้องเสนอรายรับ รายจ่ายประจำปี ในการประชุมสามัญใหญ่ประจำปี และเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามได้

ผมได้เสนอวิสัยทัศน์ของสมาคมฯ ไว้ว่า

๑. สอเมือ สองล้อ สองเท้า ก้าวไกล สู่เมืองที่นาอยู่
๒. คนสร้างจักรยาน จักรยานสร้างคน คนสร้างเมือง

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ๒๕๕๕ ผมขออำนวยการให้พวกเราเหล่าบรรดาหมู่สมาชิกทุกคน จงมีความสุข ความเจริญ มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และท่องเที่ยวให้สนุกทุกประการ

นายนิพนธ์ บุญญภัทร

ประธานที่ปรึกษาสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

[ข้อมูลสำคัญ] "ลอยหายไปกับสายน้ำ"

เหตุร้ายอาจคาดไม่ถึง แต่ข้อมูลของคุณจะไม่มีวันสูญหาย

เก็บรักษาข้อมูลในคอมพิวเตอร์ ข้อมูลเอกสารธุรกิจ ทรัพย์สินทางปัญญา เพื่อรองรับเหตุการณ์ที่คาดไม่ถึง ด้วยมาตรการเก็บรักษาในมาตรฐานระดับโลก ให้คุณ **มั่นใจกว่า** **สะดวกกว่า** **ปลอดภัยกว่า** **คุ้มค่ากว่า**

มั่นใจกว่า

ถึงกลักรับประกันความเสียหาย
ของข้อมูลด้วยมูลค่าสูงถึง **12** เท่า

สะดวกกว่า

ให้บริการคุณตลอด **24** ชั่วโมง

ปลอดภัยกว่า

สำหรับการเก็บรักษาข้อมูล
ด้วยระบบป้องกันสูงสุด
ตลอด **24** ชั่วโมง
ตามมาตรฐานที่ได้รับการยอมรับ
จากธนาคารแห่งประเทศไทย

คุ้มค่ากว่า

เมื่อเทียบกับความสูญเสีย
ที่อาจเกิดขึ้นกับข้อมูลสำคัญของคุณ
เริ่มต้นเพียง **1,500** บาท / เดือน

ปรึกษาฟรี Call Center (66)2 753 5340
Email : recallthailsales@recall.com

Recall for SME ด้วยโปรแกรม **SME**  **BLOSSOM**
ฝากข้อมูลสำคัญไว้ให้เราดูแล...เพราะเราแคร์คุณไม่แพ้ใคร



บทบรรณาธิการ



สวัสดีปีใหม่ ๒๕๕๕ มิตรรักนักปั่นทุกท่าน

ปีแห่งความสับสนวุ่นวาย ทุกข์สุขคละเคล้ากัน ผ่านไปแล้ว.. หลายสิ่งหลายอย่างควรแก่การจดจำเพื่อนำไปเป็นบทเรียน ปรับแก้ไขการใช้ชีวิตเรียนรู้เพื่ออยู่คู่กับธรรมชาติ เพราะทุกวันนี้โลกเปลี่ยนแปลงไปมาก “คน” มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น การใช้สิ่งต่างๆ ในธรรมชาติจึงมากมายขึ้นเป็นเงาตามตัว.. หนึ่งในสิ่งที่ธรรมชาติถูกใช้ไปคือ.. “พลังงาน” และพลังงานที่ใช้มากที่สุดในขณะนี้คือ.. “น้ำมัน” การเผาผลาญเพื่อทำให้เกิดพลังงานไม่ว่าจะรูปแบบใดก็ตาม กำลังทำให้โลกใบนี้.. ร้อนขึ้น..

หนึ่งในหนทางที่สามารถช่วยลดการเผาผลาญพลังงานได้ นั่นคือการเลือกที่จะหาโอกาสลดการใช้พลังงานโดยไม่จำเป็น การขี่จักรยานเป็นสิ่งที่กล่าวได้อย่างเต็มภาคภูมิว่า เป็นการเดินทางอันเป็นมิตรอย่างที่สุดกับสิ่งแวดล้อม มีอันตรายน้อยที่สุด เสริมสร้างสุขภาพได้ดีที่สุด และเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

นับแต่ปีแห่งความหรรษา ๒๕๕๕ นี้เป็นต้นไป เรามาหาโอกาสขี่จักรยานเพื่อการเดินทาง ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย หรือเดินทางท่องเที่ยว ด้วยกันนะครับ.. เพื่อช่วยเราช่วยโลก ด้วยสองขาปั่นเล็กๆ คู่นี้..

บรรณาธิการสารสองล้อ



ภาพปก ครอบครัวยานแม่ คุณมนตรี คุณปานใจ และ ค.ญ. ปวรรรณ (น้องสายป่าน) ถ่ายภาพ ZangZaew

สารสองล้อ

ฉบับที่ ๒๔๗ / มกราคม ๒๕๕๕

ISSN ๑๕๑๓-๖๐๕๐

แอดวสองล้อ	๗
ปั่นกับฯ ย่านเจริญกรุง	๙
ปั่นบนนอกดงเขา ลอว์ฟิง	๑๐
ปฏิกิริยา ๒๕๕๕	๑๑
Bike to Work	๑๒
วิกฤตสร้างนักประดิษฐ์	๑๔
เส้นทางอมชิ่ง..สู่บางปู!	๑๖
ชนวิธลูก กูก กูก กูก ๕	๑๓๐
Fitness Lifestyle 12	๑๓๒
การวัดดัชนีมวลกาย	๑๓๔
โยโย่นอันน่ามหัศจรรย์บนทรายขาว	๑๓๖
จักรยานกับน้ำท่วม	๑๔๘



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกรายปี ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๒-๕๕๑๐ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา มงคล วิจารณ์ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทย์นันท์ กองบรรณาธิการ นันทิยา วิริยวัฒน์, กัญญาพัฒน์ บัณฑิตกุล, นนลนีย์ อึ้งวิวัฒน์กุล ประธานงานและบัญชี วิภาดา กิรานุชิตพงษ์ สมาชิก สุทธิชัย สุคันสนีย์ พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐๒-๒๕๔-๔๖๖๐, ๐๒-๒๕๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๑๒-๕๕๐๙ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๘๔๙/๕๓ จุฬาลงกรณ์ ๖ ถนนบรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๒-๕๕๑๐ โทรสาร ๐๒-๖๑๒-๕๕๑๑ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: facebook.com/TCHAtaicycling อีเมล tchataicycling@gmail.com





กริปประจำปิยขอ สวนสน GoldCity

ทีมงานสวนสน GoldCity ได้กำหนดวันในการจัดทริปประเพณีกรุงเทพฯ-หัวหิน ในวันอาทิตย์ที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เส้นทางที่จะใช้ในปี (ระยะทางประมาณ ๒๐๐ กิโลเมตร) เริ่มต้นที่ศูนย์เยาวชนเฉลิมพระเกียรติบางมด->ถนนสุขสวัสดิ์->ถนนพระราม ๒->ผ่านสมุทรสาคร->ผ่านสมุทรสงคราม->ตรงไปแยกวังมะนาว->เขาย้อย->เพชรบุรี->ชะอำ->หัวหิน เส้นทางปีนี้จะใช้เส้นทางหลัก เปลี่ยนแปลงจากปีที่แล้ว

ผู้ที่มาร่วมงานหากนำรถมารับส่ง ขอความร่วมมือให้นำรถเข้าจอดในหลายเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี โดยทางประตูหน้าไม้อเนกประสงค์ให้เข้าในศูนย์เยาวชน

กติกาการยกยอสำหรับผู้ร่วมทริป

1. ผู้ร่วมงานทุกท่านจะต้องแต่งกายให้เหมาะสม สวมใส่อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย อย่างน้อยที่สุดต้องสวมหมวกนิรภัย (หมวกกันน็อก)
2. โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ควบคุมเส้นทาง
3. ขับด้วยความระมัดระวัง รักษาแนว ความเร็ว ระยะห่าง ให้เหมาะสม

ทริปนี้... สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้จัดรถรับ-ส่งหน้าสมาคมฯ วันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

- ๖.๐๐ น. รวมพลหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย จุฬารอย ๖ แท็คจักรยานขึ้นรถ ๒ แถว
- ๖.๓๐ น. ล้อหมุนจากหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
- ๗.๐๐ น. ถึงศูนย์เยาวชนเฉลิมพระเกียรติบางมด
- ๗.๓๐ น. ขบวนจักรยานเริ่มออกเดินทาง เส้นทาง สุขสวัสดิ์ พระราม ๒ วังมะนาว เพชรบุรี
- ๑๒.๐๐ น. พักรับประทานอาหารเที่ยงที่ โรงเรียนพรหมานุสรณ์ อ.เมือง เพชรบุรี
- ๑๗.๓๐ น. เตรียมแท็คจักรยานขึ้นรถ ๒ แถวออกเดินทางกลับ
- ๑๘.๐๐ น. ออกเดินทางกลับ
- ๒๑.๐๐ น. ถึงสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

รับจำนวน ๓๐ ท่าน รถตู้ ๒ คัน ค่าใช้จ่ายท่านละ ๔๐๐ บาท ค่าโดยสารรถตู้ + ค่าบรรทุกจักรยาน + ค่าประกันอุบัติเหตุ

โอนเงินเข้าบัญชี สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาบรรทัดทอง เลขที่บัญชี ๐๖๓-๒-๕๒๒๗๖-๑ กรุณาแจ้งชื่อ อายุ เบอร์ติดต่อกลับด้วย ชำระเงินก่อนวันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๕ กรณีโอนเงิน กรุณาฝากใบสลิปโอนเงินมาที่ ๐-๒๖๑๒-๕๕๑๑ หรือโทรแจ้งให้ทราบด้วย ถ้าจำนวนคนไม่ครบตามจำนวน อาจจะเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม 

ซ่อมจักรยานที่ธรรมชาติ

เสาร์ที่ ๗ และอาทิตย์ที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๕ เชิญชวนชาวจักรยานผู้มีจิตอาสา ช่วยกันร่วมกิจกรรมซ่อมแซมจักรยานเพื่อน้องๆ ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยมีนักศึกษาเข้าร่วมดำเนินการซ่อมแซม และคณะสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพ จะ



จัดเตรียมอะไหล่ รวมถึงทำหน้าที่เป็นที่เลี้ยงสอนการซ่อมให้กับนักศึกษา สอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๑๒-๕๕๑๐ 

Bike Special ร้านจักรยานคนรุ่นใหม่ย่านรามอินทรา

เปิดแล้ว.. Bike Special ร้านจักรยานแห่งใหม่ย่านรามอินทรา ตัวแทนจำหน่ายอย่างเป็นทางการของจักรยานแบรนด์ดังอย่าง SPECIALIZED เปิดตัวอย่างเป็นทางการในวันอาทิตย์ที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๕ ลดราคาพิเศษ ๓๐-๕๐% พร้อมกิจกรรมและของรางวัลสำหรับผู้มาร่วมงาน ที่น่าสนใจคือ.. บัตรสมาชิกพิเศษสำหรับทุกคน เพื่อใช้บริการเช่าจักรยานและอื่นๆ บริการให้กับผู้ใช้จักรยานทุกแบรนด์ไม่ว่าจะติดสอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๕๑๐-๑๐๔๑, ๐-๒๕๑๐-๙๘๗๒ หรือที่ www.bike-specials.com 



เสาเข็มเจาะระบบคอนกรีตหัวเจาะ บริการทั่วราชอาณาจักร

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



LA E-RIDE จักรยานไฟฟ้าจาก LA

การกลับมาருทตลาดครั้งใหญ่ของจักรยาน LA โดย นายสุรสิทธิ์ ตียะวัชรพงศ์ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท แอล เอ ไบซิเคิล (ประเทศไทย) จำกัด ได้เปิดเผยว่าในปี ๒๕๕๕ นี้ บริษัทได้ทุ่มงบประมาณเพื่อปรับภาพลักษณ์ของบริษัทและสินค้าใหม่ทั้งหมดในรอบ ๑๔ ปี และเตรียมเปิดตัวจักรยานไฟฟ้าอัจฉริยะ ภายใต้ชื่อ “LA E-RIDE” ที่พัฒนาขึ้นเอง โดยติดตั้งระบบที่สามารถเชื่อมโยงกับอุปกรณ์ไอโฟน และไอแพดได้นับเป็นรายแรกของโลก เป็นรถจักรยานไฟฟ้าที่ใช้แบตเตอรี่ลิเทียม 24V และ 36V พร้อมโปรแกรมอัจฉริยะ “Quad-EV” สมองกลเชื่อมการสื่อสารระหว่างผู้ขี่กับจักรยาน โดยจะมีการเปิดตัวสินค้าใหม่พร้อมๆ กันอีกหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นจักรยานระดับตลาดโลกภายใต้แบรนด์ INFINITE พร้อมเทคโนโลยีเฟรมแบบคาร์บอน และจักรยานแบรนด์อื่นๆ อาทิ LOOK และ AVENUE

โดยจะมีการจัดงานใหญ่ชื่อว่า Joy Of Performance ขึ้นที่เขาใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา ในวันที่ ๑๔ มกราคม ถึง ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ นี้ 

โครงการจักรยานท่องเที่ยว จังหวัดหนองบัวลำภู

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานเลย ร่วมกับสภาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว สมาคมธุรกิจท่องเที่ยว จังหวัดหนองบัวลำภู และชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ จังหวัดหนองบัวลำภู จัดโครงการจักรยานท่องเที่ยว “สองน่องท่องเที่ยว ตามรอยสหาย ทักทายไดโนเสาร์ ภูเก้าเขาคีรีวงกต” ระหว่างวันเสาร์-อาทิตย์ที่ ๒๑ - ๒๒ มกราคม ๒๕๕๕ ณ จังหวัดหนองบัวลำภู และเชิญชวนนักปั่น ร่วมมอบอุปกรณ์การเรียนรู้ อุปกรณ์กีฬา พร้อมถวายจุดปัจจัยสำหรับพระภิกษุสงฆ์ ณ วัดพระพุทธบาทภูเก้า ค่าสมัครคนละ ๙๐๐ บาท รวมค่าที่พัก (เต็นท์) ๑ คืนอาหาร ๕ มื้อ น้ำดื่มตลอดเส้นทางและบริการอื่นๆ สอบถามรายละเอียดได้ที่ คุณธนวิทย์ ๐๘-๙๔๒๒-๙๙๓๐ 



เทศกาลปั่นเมือง

Cycle-lizing Bangkok Fest

เนื่องในโอกาส ๒๐ ปีมูลนิธิโลกสีเขียว เชิญร่วมเปลี่ยนเมืองให้น่าอยู่ด้วยพลังปั่นเปลี่ยนกรุงเทพฯ ในเทศกาล “ปั่นเมือง” พบกับคอนเสิร์ตพลังจักรยาน ช่วยกันออกแรงปั่นไฟให้ศิลปิน ที่โบน (อคูสติค), ฮิวโก้, อพาร์ตเมนต์คุณป้า, ก้อ ณัฐพล ศรีจอมขวัญ, Squeez Animal พร้อมกิจกรรมอื่นๆ ให้รู้จักกรุงเทพฯ ในมุมใหม่อีกมากมาย ผู้สนใจเข้าร่วมงานโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย (แต่ต้องลงทะเบียนรับบัตร) เพียงคุณพกถุงผ้า กระติกน้ำดื่ม และเดินทางด้วยจักรยานหรือขนส่งมวลชน มาร่วมงานในวันเสาร์ที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ เวลา ๑๕.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. ณ อาคารปั้นเท่ง สวนลุมพินี 



ทริปกลางคืน



ปั่นไปกินชิมอาหารอร่อย ย่านเยาวราชฝั่งเจริญกรุง (ผดุงด้าว) ปี ๒

จากเหตุการณ์ภัยพิบัติ มหาอุทกภัยปลายปีที่ผ่านมา ทำให้ทริปของเราเรียบเรียงทางหายไปหลายเดือน เส้นสายนักปั่นอย่างเราพากันยึดไปตามๆกัน และพลอยเรียบเรียงหายไปด้วย มาในปีใหม่นี้ทริปปั่นไปกินฯ เดือนมกราคมที่ผ่านมาของเรามีสมาชิก และเพื่อนๆ มาร่วมกันปั่นไปกินฯอย่างคึกคักหันมาตามกับที่หยุดไปนาน และในเดือนแห่งความรักนี้.. เราจะวนไปหาของอร่อยๆ ทานกันในบริเวณเจริญกรุง

เพราะที่นี่เป็นย่านขายอาหารยามราตรีที่มีมากมายหลากหลายชนิด แม้แต่ผู้คนแถวนั้น ต่อให้เลือกทานกันทั้งเดือนก็ยังไม่จ้จ้านเลย แถมน้ำดื่มแต่ละชนิดนั้นล้วนแต่ขึ้นชื่อเป็นเจ้าดังที่มีตำนานและมีฝีมือที่ตกทอดกันมาหลายรุ่น เหมาะสำหรับท่านที่ไม่ค่อยได้มีโอกาสเข้ามาในย่านนี้นัก เช่น ก๋วยเตี๋ยวหลอดทรงเครื่อง (อันนี้จองเมนูไว้ก่อน) โจ๊กฮ่องกง (ไม่ต้องบินไปฮ่องกงก็ได้กิน) สะเต๊ะหมู สะเต๊ะไก่ สะเต๊ะตับ (อันนี้ยังไม่เคยลอง) เกาเหลาเครื่องในหมู ก๋วยจั๊บ ข้าวขาหมู ขนมกุยช่าย รับรองไม่ผิดหวังแน่นอน

ทริปนี้ยังเหมาะสำหรับมือใหม่ หรือจะนำเพื่อนๆ ที่เป็นชาวต่างประเทศ ได้มาท่องเที่ยวยามค่ำกับพวกเราด้วยได้ ถึงแม้ว่าเราจะพาท่านมาทานยังสถานที่ที่ไม่ไกลไปจากสมาคมฯ จุดเริ่มต้นของเราสัก แต่เราก็ต้องพาท่านปั่นไปยังเส้นทางที่จะเรียกเหงื่อ และเรียกน้ำย่อยของท่านกันก่อน

ทริปนี้ไม่เสียค่าใช้จ่าย มาตามเวลานัดได้เลย ขอให้ตรวจสอบสภาพรถจักรยานให้พร้อมใช้งาน และที่สำคัญเตรียมไฟหน้าและไฟท้าย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทริปกลางคืนแบบนี้ เรามีทีมงานอาสาสมัครที่จะมาคอยดูแล

ทุกท่านตลอดเส้นทาง รับประกันความประทับใจดูแลทริปโดย ทีมงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ COFFEE BIKE กลุ่มจักรยานพลัสส์ที่มีแสนจะเจิดจ้า

กำหนดการ

คืนวันศุกร์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

๑๙.๐๐ น. นัดรวมพล หน้าสมาคมฯ ถนนบรรทัดทอง จุฬารอย ๖ ข้าง สนามกีฬาแห่งชาติ

๑๙.๓๐ น. ล้อหมุนออกจากสมาคมฯ ไปเส้นถนนบรรทัดทอง->ถนนพระรามสี่->ประตูมิตรภาพไทย-จีน->ถนนทรงวาด->ถนนวานิช ๑->ถนนพาหุรัด->ถนนตรีเพชร->ถนนมหาธาตุ->ถนนหน้าพระลาน->สนามไชย->ถนนเจริญกรุง->มูลนิธิก้องสิริ เราจะหยุดเลือกหาอาหารทานกันในบริเวณนี้ (กรุณารอทีมงานแจ้งนัดเวลากลับก่อนที่จะแยกย้ายกันไปหมด)

ขากลับ เข้าแยกหมอมือ->ถนนมิตรพันธ์->ถนนมิตรวงศ์->ถนนรองเมือง->ถนนเจริญเมือง->กลับเข้าถนนบรรทัดทอง->กลับถึงสมาคมฯ

การเตรียมตัว

๑. ต้องตรวจเช็คสภาพรถให้พร้อมใช้งาน
๒. ไฟส่องสว่าง ไฟหลัง และอุปกรณ์สะท้อนแสง
๓. หมวกกันกระแทก เพื่อความปลอดภัย
๔. จักรยานฟิคซ์เกียร์ ขอแนะนำให้ติดเบรคอย่างน้อยหนึ่งข้าง

สำหรับสถานที่ซึ่งเราจะปั่นไปชิมอาหารอร่อยกันนั้น ขอให้ทุกท่านติดตามได้จากเว็บไซต์ของสมาคมฯ www.thaicycling.com หรือแฟนเพจที่ [facebook.com/TCHAThaiCycling](https://www.facebook.com/TCHAThaiCycling) หรือโทร. ๐-๒๖๑๒-๔๗๔๗, ๐-๒๖๑๒-๕๕๑๐





ทริปหลวงวัน



รหัสทริป ๕๑๖ • วันที่ ๒๕ - ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

ปั่นพาเพื่อน นอนกกอดเขา เล่นน้ำตก แช่น้ำอุ่น สวนพืชม

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ขอมอบความสนุกสนานวันหยุดพักผ่อนที่แสนประทับใจสำหรับทุกท่าน ด้วยการจัดทริปสายๆ สัมผัสอากาศหนาวเย็นที่ใกล้จะลจากช่วยไปนอนกกอดเขา ขบไอนเย็นของธรรมชาติ อบอุ่นด้วยไอน้ำร้อนจากบ่ออุ่นๆ เริงร่าสดใสจากสายน้ำกระเซ็นจากน้ำตกเย็นฉ่ำ สนุกด้วยการปั่นจักรยานระยะทางกำลังสบายๆ

กำหนดการ

วันเสาร์ที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

๖.๐๐ น. นัดพบกันหน้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย นำจักรยานขึ้นรถบรรทุกจักรยาน

๗.๐๐ น. ผู้ร่วมทริปนั่งรถบัสปรับอากาศ ออกจากหน้าสมาคมฯ มุ่งสู่สวนผึ้งราชบุรี

๘.๓๐ น. และทานอาหารเช้าแถวนครปฐม (คคจ.)

๑๐.๐๐ น. ถึงราชบุรี ภูโยนแคมป์ สวนผึ้งราชบุรี นำรถจักรยานลงจากรถ เก็บสัมภาระเตรียมตัวออกปั่น

๑๐.๓๐ น. เตรียมปั่นจักรยานท่องเที่ยว ชมวิวทัศน์ที่สวยงามไปน้ำตก ๙ ชั้น เล่นน้ำตกให้ฉ่ำใจ

๑๒.๐๐ น. พักทานอาหารกลางวันบริเวณน้ำตก ๙ ชั้น และปั่นไปนอนแช่น้ำอุ่นสบายๆ ให้ตัวเบาที่ธารน้ำร้อนบ่อคลึง

๑๖.๐๐ น. กลับถึงที่พักกางเต็นท์

๑๘.๐๐ น. ร่วมทานอาหารเย็น เสวนาเฮฮากับเพื่อนร่วมทริป ด้วยสากาแฟประจำสมาคมฯ หรืออยากจะแอบไปนอนนับดาว...กับคนรู้ใจ.. ก็ไม่ว่ากัน...

ระยะทางวันนี้ ประมาณ ๓๐ กิโลเมตร ชิว...ชิว...ลั่นลา

วันอาทิตย์ที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

สูตรสมาคมฯ ๖-๗-๘

๖.๐๐ น. ตื่นนอนแต่เช้า...ออกมารับอากาศเย็นสบาย ชมแสงอาทิตย์สวยๆ สูดอากาศบริสุทธิ์

๗.๐๐ น. ทานอาหารเช้าขนมปัง หมูแฮม ไข่ดาว บริเวณที่พัก

๘.๐๐ น. พร้อมแล้วเตรียมออกเดินทางปั่นจักรยานท่องเที่ยวเส้นทางธรรมชาติ ชมบ้านริมทางแปลกๆ สวยๆ แบบสบายๆ สวยงามมาก บรรยากาศเหมือนเมืองนอก มีกังหันลม

โซล่าเซลล์ ลำธาร เลี้ยงแพะ ฯลฯ หาดถ่ายภาพเก็บเป็นที่ระลึกและชื่นชมกันแบบไม่รีบร้อน ให้สมกับวันหยุดเพื่อเก็บเกี่ยวความสุข

๑๐.๐๐ น. ถึงแก่งส้มแมวที่สวยงาม มีสัตว์ป่า และพืชพรรณมากมาย เข้าไปหาที่นั่งนอนพักผ่อน กินอาหารว่าง ที่นี้จัดไว้ค่อนข้างสวยงามทางเดินสะดวก ร่มรื่น กลิ่นหอมของดอกจำปี มีนกยูงมาร่าแพนให้ชม นั่งแช่น้ำที่อุ่นสบายๆ มีปลาตัวเล็กๆ คอยว่ายมาตอดนิ้วเท้าเล่นเพลินๆ...

๑๒.๐๐ น. ทานอาหารกลางวัน (คคจ.)

๑๓.๐๐ น. เตรียมตัวปั่นกลับที่พัก

๑๔.๓๐ น. ถึงที่พักนำจักรยานขึ้นรถบรรทุก อบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า ออกเดินทางกลับกรุงเทพฯ

๑๘.๐๐ น. และทานอาหารเย็นระหว่างทาง (คคจ.)

ประมาณ ๒๐.๐๐ น. ถึงหน้าสมาคมฯ

ระยะทางวันนี้ ประมาณ ๕๐ กิโลเมตร

ข้อมูล

- ระยะทางทั้งหมดประมาณ ๘๐ กิโลเมตร
- ค่าสมัครทริป สมาชิกท่านละ ๙๙๐ บาท บุคคลทั่วไป ๑,๒๐๐ บาท รวมค่ารถบัสปรับอากาศ ค่ารถบรรทุกจักรยาน ค่าที่พักกางเต็นท์ อาหารเย็น ๑ มื้อ อาหารเช้า ๑ มื้อ ค่าประกันอุบัติเหตุ (ไม่รวมค่าธรรมเนียมเข้าชมสถานที่)
- ชำระค่าทริปโดยเงินสดที่สมาคมฯ หรือจะโอนเข้าบัญชีออมทรัพย์ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาบรรทัดทองใน “สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย” เลขที่ ๐๖๓-๒-๕๒๒๗๖-๑
- กรุณาพกข้อสำเนาไปนอนมาที่ โทร. ๐-๒๖๑๒-๕๕๑๑
- เตรียมเต็นท์ ถุงนอน (ที่ทักมีให้เช่า)
- เตรียมยางในอะไหล่ ชุดปะยาง ครีมกันแดด ไฟหน้า ไฟท้าย สัมภาระที่จำเป็นจริงๆ
- ควรตรวจเช็คสภาพรถจักรยานคู่ใจให้พร้อมก่อนออกเดินทาง
- สนใจสมัครร่วมทริป สมัครได้ที่สมาคมฯ ๐-๒๖๑๒-๕๗๕๗ หรือ ๐-๒๖๑๒-๕๕๑๐
- รับจำนวนจำกัด เพียง ๔๐ ท่านเท่านั้น!!!!
- รายละเอียดอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม





ข่าวประชาสัมพันธ์

ปฏิทินทริป เดือนมกราคม-เมษายน ๒๕๕๕

คืนวันศุกร์ที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๕
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย
๑๔ - ๑๕ มกราคม ๒๕๕๕
กทม. - พัทยา - ระยอง ทริปการกุศลเพื่อเด็กมูลนิธิ Camillian
อาทิตย์ที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๕
ไหว้พระแก้ววัด
อาทิตย์ที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕
กรุงเทพฯ - ชะอำ ทริปประเพณีสวนธน ๒๐๐๐
อาทิตย์ที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕
นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้องจังหวัดน่าน
คืนวันศุกร์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย
๑๘ - ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕
รีไซเคิลจังหวัดน่าน
๒๓ กุมภาพันธ์ - ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๕
ทริปต่างประเทศ แอฟริกาใต้ สวรรค์หัตถ์จรรยาของมมโลก
๒๕ - ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕
สวนผึ้งราชบุรี
อาทิตย์ที่ ๔ มีนาคม ๒๕๕๕
สองน้องท่องอยุธยา
อาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕
รดพบ เมืองโบราณ
คืนวันศุกร์ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๕
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย
อาทิตย์ที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๕
สอนซ่อมจักรยาน สวนลุมพินี+ ท่องฟ้าจำลองเส้นทางอะเมซิ่ง
๖ - ๘ เมษายน ๒๕๕๕
แก่งกระจาน เพชรบุรี ชมทะเลหมอก
๑๓ - ๑๗ เมษายน ๒๕๕๕
นครพนม - ลาว - มุกดาหาร (ทริปต่างประเทศ)
คืนวันศุกร์ที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๕
ปั่นไปชิมอาหารอร่อย
อาทิตย์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕
ประชุมใหญ่สามัญประจำปี ๒๕๕๕
อาทิตย์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๕
นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง

Friday Night 13 January 2012
After Work Trip to Taste Delicious Food
14-15 January 2012
Trip Bangkok - Pattaya - Rayong for Camillian Social
Center Rayong
Sunday 29 January 2012
Trip Cycling to make a merit at 9 Temple
Sunday 5 February 2012
Trip Bangkok to Ch-am with Suan Thon 2000
Sunday 12 February 2012
Repair Bicycle for Kids for Nan
Friday 17 February 2012
After Work Trip to Taste Delicious Food
18 - 19 February 2012
Trip Recycle Bicycle at Nan
23 February to 10 March 2012
Cycling Holiday in South Africa
25 - 26 February 2012
Trip Suan Phung in Ratchaburi
Sunday 4 March 2012
Trip Ayuttaya
Sunday 11 March 2012
Folding bicycle trip to Ancient City
Friday 16 March 2012
After Work Trip to Taste Delicious Food
Sunday 18 March 2012
Repaire bicycle course at Lumpini Park and amazing
route to Bangkok Planetarium
6 - 8 April 2012
See the mist at Kaeng Kra Jan, Phetchaburi.
13 - 17 April 2012
Foreign trip to Nakhon Phanom, Lao and Mukdahan.
Friday 20 April 2012
After Work Trip to Taste Delicious Food
Sunday 22 April 2012
The Annual General Meeting 2012
Sunday 29 April 2012
Repair Bicycle for Kids

หมายเหตุ : รายการต่างๆ อาจจะเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๒-๕๕๑๐ โทรสาร ๐๒-๖๑๒-๕๕๑๑ email: tchathaicycling@gmail.com
หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com หรือ [Facebook.com/TCHAtaicycling](https://www.facebook.com/TCHAtaicycling)

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





บทความ

เรื่อง วาริณี • ภาพ ศิวะภาค

Bike to Work

ความเร่งรีบในเมืองหลวงทำให้คนทำงานต้องเก็บเงินซื้อรถยนต์ให้ได้สักคันด้วยความเชื่อเรื่องความสะดวกสบาย และเมื่อเชื่อเหมือนกันหมดถนนทุกสายในกรุงเทพฯ จึงมีสภาพที่ไม่ต่างกันนัก

ตื่นเช้าเพื่อเวลา กินข้าวบนรถ ฟังรายงานการจราจร มองไฟแดงให้เลข ๓ หลักค่อยๆ ลดลงจนเปลี่ยนเป็นเขียวเพียงไม่กี่วินาทีเพื่อเหยียบคันเร่งพุ่งผ่านไปให้ทัน ไม่นานก็ทำใจนั่งมองอีกรอบ

สมพงษ์ ผูกพานิช หรือ โต กราฟิกดีไซน์เนอร์จากนิตยสาร a day เลือกเดินทางอีกแบบแม้จะมีรถยนต์ส่วนตัว ยานพาหนะสองล้อที่รับรองว่าได้จุดหนึ่งๆ ติดไฟแดงแค่รอบเดียวเสมอ หรือถ้าไม่ยอกติดเลยก็ลงจูงข้ามได้สบายใจ แถมรับรองได้ว่าไม่ต้องขี่เหงาๆ เพราะคนทำงานปัจจุบันก็เริ่มหันมาพึ่งพาจักรยานกันมาก โตยืนยันว่า ได้เจอเพื่อนร่วมทางนะ

ทำไมถึงมีความคิดที่จะขี่จักรยาน?

จริงๆ ก็ขี่มาตั้งแต่เด็กนะ ชอบมาก แล้วพอเริ่มมาเรียนที่เพาะช่างก็พอดีมาเจอเพื่อนที่ชอบจักรยานเหมือนกัน ก็คุยกันแล้วบอกว่า เออ อยากปั่นจักรยานวะ แล้วเขาพูดดีมาก เขาบอกว่า เราปั่นจักรยานไปข้างหน้า แต่เหมือนเราย้อนอดีตไปสนุกแบบเด็ก ซึ่งมันจริงนะ ก็เลยเริ่มปั่นกันจริงจัง ออกถนนเล็กๆ ก่อน ลองเบรก ลองเปลี่ยนเกียร์ จนเริ่มรู้สึกว่เออ มันก็ปั่นไปไกลๆ ได้ขึ้นหว่า ที่นั้ก็เลยเกิดกระทั้งขี่มาทำงาน

การซื้อออกถนนใหญ่ลำบากล้วยมัย แล้วต้องเผื่อเวลาในการเดินทางมาทำงานยั้วไว้วั้ว?

ก็ไม่ได้น่ากลัวนะ หาอุปกรณ์เซฟตัวเองดีๆ ก็โอเคแล้ว ส่วนเรื่องเวลาเนี่ย การเดินทางในเมืองรถติดผมว่าจักรยานสบายสุด ชิลล์เลาะไปได้เรื่อยๆ เรานั่งรถเมล์มาก็พอๆ กันนะ





มาท้าวออฟฟิศไมโครมเลยเหรอ?

จริงๆ ออฟฟิศเราดีหน่อยมีที่อาบน้ำ เราก็จะเอาเสื้อมาเปลี่ยน ยังไงอย่างน้อยต้องเปลี่ยนเสื้อ ถ้าไปที่ที่อาบน้ำไม่ได้มีผ้าชุบน้ำเช็ดตัวหน่อย ล้างหน้าให้สดชื่น อาจจะมีน้ำหอมอะไรสักชนิดให้เราอยู่กับเพื่อนร่วมงานได้ครับ (หัวเราะ)

ปัญหาที่ต้องเจอแน่นอน?

เรื่องระบบรถเรายังแย่นะ รถดัดหน้า คนร่วมสัญญา เราจะไปเนจเขาไม่ได้ เราต้องมีสติ เคาให้ถูกฟังเสียงเยอะๆ ว่าอะไรอยู่ข้างหลังเรา ปลอดภัยมัย ถ้ารู้สึกไม่ปลอดภัยก็หลบ ถ้าขี่กลางคืนก็ต้องหาไฟกะพริบติดไว้ด้วยให้รถเห็นเรา ส่วนอีกเรื่องคือเด็กแว้น ไม่น่าเกี่ยวกับเนอะ (หัวเราะ) วิธีแก้ไขก็อย่าไปยุ่ง หลบได้ก็หลบไปทางอื่น เรากี่ขี้นๆ ของเราแต่แปลกนะ คือมีรุ่นพี่หลายคนบอกว่าถ้าเราทำตัวแบบขี่จักรยานจริงจัง ใส่หมวก ใส่ถุงมือ ติดไฟ มันจะไม่ยุ่ง แล้วก็ยุ่งจริงๆ นะ แต่ถ้าจะให้ดีที่สุด

ก็อาจจะต้องหากลุ่มเพื่อนปั่นไปด้วยกัน

นอกจากขี่ไปทำงาน เราจะขี่ไปไหนได้บ้าง?

ถ้าขี่ไปทำงานชินแล้วที่อื่นก็สบาย ไปได้เหมือนรถแหละ อาจจะมีกังวลเรื่องที่จอด เราก็หาตัวล็อคคีย์ จอดตรงที่มีคนมองเห็นเยอะๆ ถ้าตามห้างมันก็จะมีที่จอดมอเตอร์ไซค์อยู่แล้ว เราก็จอดได้ แล้วประหยัดขึ้นมากเลยนะ พอขี่จักรยานมันก็ไม่เสียค่าเดินทาง แต่อาจจะไปเสียตรงความชนของเราที่ขอบแตงนูนนี้ (หัวเราะ)

ในฐานะที่ขี่จักรยานมานาน ลอวประมวลงประโยชน์ที่คุณได้ให้พอหน่อย?

ผมว่ามันเป็นชีวิตที่อิสระดีนะ ไม่ต้องสนใจเรื่องรถติด จักรยานตอบโจทย์ทุกอย่าง เดินทางไปได้ทุกที่ แล้วผมว่ามันทำให้ผมมองอะไรเรียบง่ายขึ้น เยอะนะ ใจเย็นขึ้น ใช้สติยิ่งกว่าขับรถอีก ขี่ไปไหนที่นี่ถือว่าได้ฝึกสมาธิอย่างเข้มข้นเลยนะ 





บทความ

เรื่อง/ภาพ โดย แนน

วิกฤตสร้างนักประดิษฐ์



น้ำท่วมครั้งนี้ไม่เสียใจเลย เพราะเห็นนักประดิษฐ์ผุดขึ้น เป็นดอกเห็ด เห็นไอเดียดีดัดแปลง จักรยานลุยน้ำในเฟสบุ๊กแทบ ทุกวัน

ตั้งแต่ก่อนน้ำท่วมก็คิดอยากจะมียักรยานปั่น ลุยน้ำสักคัน สอบถามราคามาแล้วประมาณสี่หมื่นบาท กลับมาตัดสินใจว่าจะซื้อหรือไม่ซื้อดี จนกระทั่งน้ำท่วมและต้องอพยพย้ายไปอยู่ระยอง

แม้ในเวลานี้..ยังอยากได้อยู่ แต่ไม่รู้ว่าจะมีโอกาส ได้ใช้เมื่อไร เพราะคลองในกรุงเทพฯ นั้นไม่น่า จะปั่นได้ ถ้าต้องการปั่นจริงละก็ อยากเอาไปปั่นริม ภูเขาทางภาคใต้ คิดดูแล้วจะมีเวลาสักกี่วันที่จะได้ไป ปั่น อีกอย่าง..การปั่นเพียงคนเดียวจะสนุกได้อย่างไร ถ้าเพื่อนไม่มีกับเราด้วย ความคิดนี้จึงถูกพับเก็บใส่ ลิ้นชักไปโดยปริยาย

วันหนึ่ง.. จำได้ว่าเห็นในเฟสบุ๊กของพี่ Arun Wasi ซึ่งมีเพื่อนมาโพสต์ไว้บนวอลล์ว่า จะมีการจัด ประกวดสิ่งประดิษฐ์ลุยน้ำ เท่านั้นแหละ..ตาลุกวาว รอเวลาบ่ายเพื่อจะไปดูให้เห็นกับตา แต่ว่าหาถุงแขน ไม่เจอ แดดก็ร้อนมาก จนบ่ายสามโมงไปตามหาถุง แขนกลับมาได้ จึงรีบขอลาไปดูงานนี้ทันที

ใช้เวลาปั่นแบบรวดเร็ว ๒๐ นาทีจากพระราม ๓ ไปถึงสวนลุมฯ

เมื่อไปถึงที่งาน ครั้นจะสอบถามที่ละคันดู ทำทางจะไม่ทัน จึงคิดจะเลือกคันที่ดูถูกใจ แล้วขอให้ พี่เขาสาธิตวิธีปั่นให้ เล็งไปเห็นลำที่ถูกใจ อย่างไม่ ต้องขอลองให้ได้

มีโอกาสนั่งคุยกับทีมผู้จัดที่เราชอบจักรยานมาก เขาบอกให้ทดลองปั่นจักรยานของเนคเทค (ศูนย์ เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ) ซึ่งผลิตขึ้นมาเอง รับรองได้ว่าแข็งแรงไม่คว่ำ แต่เรา





มองแล้วมีขนาดใหญ่เหอะทะเกินไปหน่อย ขอไม่ลองดีกว่า

สะหว่างดูการประดิษฐ์และออกแบบแต่ละคัน สะดุดเข้ากับคันที่ดูคล่องตัวน่าใช้งาน แล้วยังเป็นสีส้มโดนใจ รูปทรงน่าใช้เหมือนของต่างชาติที่จะซื้อมา ต่างกันตรงวัสดุ เห็นพี่เขาปั่นไม่หยุด ถ้าเราขอปั่นบ้างจะได้ไหมนะ ต้องลองขอ ค่อยๆ เข้าไปใกล้ๆ พร้อมกับคำชื่นชมมากมาย จนพี่เขาบอกว่า “ลองไหมละ?” โอภาสมาแล้ว..มีหรือจะปล่อยไป

“ฝากมือถือพี่ไว้ก่อนนะ ที่จริงพี่ก็กำลังหาตัวแทนมาปั่นอยู่เหมือนกัน อยากจะปั่นให้คนเห็นเหมาะเลยถ้าแน่นอนอยากปั่น” พี่เจ้าของผลงานก็ควักโอกาสนี้ทันทีเช่นเดียวกัน

เมื่อเริ่มปั่น..กลัวจะคว่ำแทบแย่ แต่ก็อยากลองพอได้ลองแล้วรู้สึกดีเกินคาด มั่นใจว่าไม่คว่ำแน่ ขนาดเหยียบด้านเดียวเพื่อขึ้น ยังไม่มีทีท่าจะเอนไปข้าง

เดียวเลย ลองปั่นให้เร็ว พยายามแล้วก็เร็วได้แค่นี้ คาดว่าความเร็วเฉลี่ยอยู่ที่ ๑๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง

คิดว่าจะปั่นรอบเดียวแล้วส่งคืน พี่เขาก็ใจดีบอกปั่นไปจนกว่าจะเบื่อ จึงซัดไปเสียสามรอบเห็นจะได้ ถ้าน้ำท่วมตลอดปี คงจะสั่งของพี่เขาสักลำเพื่อปั่นไปทำงานแทนละ

เห็นแล้วตะลึง..ว่าไบพัดเล็กแค่นี้เองหรือ!? ทำไมมันปั่นพัดพาไปได้คล่องตัวขนาดนี้

ช่วงจังหวะเวลาแล้วยังไม่ค่อยได้ตั้งใจนัก ลองหมุนแฮนด์มาซ้ายสุด หรือขวาสุดแล้วปั่น แต่กลับไม่เลี้ยวตาม เมื่อลองผ่อนจังหวะหนอยกับปั่นเลี้ยวได้ง่ายกว่า ส่วนการปั่นทางตรงนะ..กินขาดเลย

ทราบว่พี่เขาจะนำกลับไปพัฒนาต่อ โดยออกแบบให้ไม่ต้องถอดล็อกก็สามารถต่อเข้ากับอุปกรณ์ลุยน้ำได้ เผื่อใครสนใจ ลองติดต่อสอบถามได้ที่ พี่ศักดิ์ดา ๐๘๒๒๔๙-๑๐๑๖ ค่ะ 



เล่นทาวอะเมซิ่ง..สู่บางปู !



กลุ่มบางแก้วโบ้คี่ที่มาต้อนรับ นำสู่เส้นทางอะเมซิ่ง



จากแผนเดิมของการชวนปั่นจักรยานสู่บางปู กับทริปปั่นคลายเครียด..เที่ยวสะพานสุทธา ศาลาสุขใจ ซึ่งสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) จัดขึ้นในวันอาทิตย์

ที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๔ กลายเป็นที่สนใจของเหล่านักปั่นผู้อดอันมานานหลังจากเหตุการณ์น้ำท่วม โดยกลุ่มจักรยาน “บางแก้วโบ้คี่” ได้เชิญชวนให้เปลี่ยนเส้นทางสู่บางปูแบบอะเมซิ่งอันซีน..

คณะของ TCHA ออกเดินทางไปตามถนนพระรามสี่ เลี้ยวเข้าถนนสุขุมวิทที่พระโขนง จากนั้นตรงดิ่งไปเลี้ยวซ้ายเข้าถนนบางนา-ตราด เพื่อไปขึ้นสะพานววกเข้าถนนศรีนครินทร์บริเวณวัดศรีเอี่ยม ไปยังจุดนัดพบกับกลุ่มบางแก้วโบ้คี่และเพื่อนๆ นักปั่นอีกหลายกลุ่มในย่านจังหวัดสมุทรปราการ ณ ห้างแมคโคร



นักปั่นจำนวนมากที่มาร่วมในทริปนี้



ปั่นสบายๆ ไม่กับครอบครัว





สะพานไม้ชมวิวยาวสุดทะเลแถววัง



นายกอบต. บางแก้วให้เกียรติถ่ายภาพร่วมกัน



เส้นทางเป็นทุ่งนาเขียวขจี

ลำพังกลุ่ม TCHA กว่าร้อยคน เมื่อมาสมทบกับนักปั่นท้องถิ่นที่ออกมาต้อนรับอีกนับร้อย.. ทริปนี้จึงมีนักปั่นจักรยานร่วมแล้วกว่าสามร้อยคน!

นักปั่นได้รับการต้อนรับจากทีมบางแก้วไบค์และเพื่อนๆ โดยมีบริการน้ำดื่มและอาหารว่างจากร้านแอปเปิ้ลไบค์ ปากน้ำ พร้อมรถกระบะทำหน้าที่ให้บริการดูแลตลอดเส้นทาง เป็นหนึ่งในน้ำใจงามของชาวจักรยานเมืองปากน้ำโดยแท้

เคลื่อนขบวนเป็นแถวยาวปั่นเข้าสู่ซอยศรีด่าน ๒๒ เพื่อตรงไปตามเส้นทางชุมชนสู่ถนนวันครินทร์ สัมผัสกับถนนของนักปั่นบางแก้วที่มีธรรมชาติสวยงาม ทั้งสระบัวขนาดใหญ่ บ่อปลา และทุ่งนาเขียวขจีที่ยังมีให้เห็น

ที่นี่ยังเป็นที่ตั้งขององค์การบริหารส่วนตำบลบางแก้ว (อบต.) ซึ่งได้จัดเตรียมรับแขกต่างบ้านเป็นพิเศษ ด้วยข้าวต้มร้อนๆ กาแฟหอมกรุ่น และขนม



การรับรองอย่างอ้อมหน้าจากเจ้าหน้าที่ อบต. บางแก้ว

อรรย โดยได้รับความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจาก ดร.ภัทรพล จำปารัตน์ นายก อบต. บางแก้ว และยัง กรุณาแวะมาพบปะทุกท่านด้วยตัวเอง สร้างความประทับใจกันถ้วนหน้า

จากนั้นปั่นเข้าสู่ซอยวัดหนามแดงและตรงไปยัง วัดบางพลีใหญ่ใน เพื่อเยี่ยมชมตลาดโบราณ ๑๕๐ ปี สักการะหลวงพ่อโต ใช้เวลาที่นี่ประมาณ เกือบชั่วโมง โดยไม่พลาดที่จะแวะชมห้องน้ำไฮเทค สุดหรูร่วมกับโรงแรม ๕ ดาว ก่อนออกเดินทางต่อ

เส้นทางไม่ได้ซับซ้อนมาก แต่สัมผัสต้องถิ่นอย่าง เต็มที่ กับถนนเลียบริมคลองตรงตลอดแนว เชื่อมต่อกับถนนใหญ่ที่ประกบคู่ไปกับคลองส่งน้ำในพระราช ดำริ ชวนให้นักปั่นที่ได้เห็นถึงกลับตะลึงและหลงใหล กับความ “น่าปั่น” ของเส้นทางนี้เป็นอย่างมาก

ปั่นไปจนถึงสุดทาง ณ จุดตัดถนนสุขุมวิท สายเก่า เป็นสะพานส่งน้ำขนาดใหญ่ยกตัวข้ามถนน



กลุ่มพระราม ๘ บนสะพานไม้กลางทะเล

เพื่อทำหน้าที่ผลักดันน้ำลงสู่ทะเล คณะจึงปั่นย้อนกลับ ตามถนนสุขุมวิท เพื่อแวะเข้าไปยังชุมชนบางเสาธง ซึ่งอยู่ติดทะเล มีสะพานไม้ทอดไกลไปสู่ทะเลให้ชื่นชม ธรรมชาติ และได้โอกาสซื้อสินค้าทะเลสดใหม่จาก ชาวบ้านที่นั่นเยอะทีเดียว

จุดสุดท้ายหลังจากออกจากชุมชนแห่งนี้ คือ สถานที่ตากอากาศบางปู เป้าหมายสำคัญของทริปนี้ บนสะพานสุขตา ศาลาสุโข ครัวครัวไปด้วยนักปั่น และนักท่องเที่ยว ที่มาชมบรรดานกมากมายในบริเวณ นี้ โดยยังมีนักปั่นส่วนใหญ่พลาดที่จะเข้าชมสะพาน ขาวยาว ๓๐๐ เมตร ซึ่งสร้างขึ้นใหม่ เพื่อเดิน ชมนกและธรรมชาติอย่างใกล้ชิด ด้วยเพราะเวลาไม่ เอื้ออำนวย

โอกาสนี้..เราปั่นไปชมกันใหม่ ในเส้นทางอะเมซิ่ง ที่แตกต่างไปอีกแน่นอน.. นักปั่นบางแก้วโบคี้ให้คำมั่น สัญญาไว้เป็นการทิ้งท้าย 



คุณพ่อปั่นนำโดยพี่น้องสายป่านจัดตามติดบนสะพานข้ามคลอง



ซ้ายมือคือสะพานส่งน้ำขนาดมหึมา

สะพานแขวนชมธรรมชาติทอดยาวกว่า ๓๐๐ เมตร

อาหารทะเลจาก
ชาวบ้านบางเสาธง

ไอศกรีมมะพร้าวอ่อนที่วัดบางพลีใหญ่ใน

หนุ่มน้อยนักปั่นจากบางแก้วโม้

คุณดานักปั่นแรงไม่ตกเลย

ริมทะเลบ้านบางเสาธง

ขอขอบคุณ

บางแก้วโม้, Noble Bike, ชมรมจักรยานสมุทรปราการ และเพื่อนนักปั่นเมืองสมุทรปราการทุกท่าน
ร้านจักรยานแอปเปิ้ลไค้ ปากน้ำ สำหรับบริการ เครื่องดื่มและอาหารว่าง
อบต.บางแก้ว สำหรับข้าวต้ม เครื่องดื่มและอาหารว่าง
และเพื่อนนักปั่นที่มาร่วมทริปทุกท่าน ทุกกลุ่ม ทุกชมรม





สรุปทริป

ปั่นหัวลูก กูก กูก กู! ๕



กลุ่มใหญ่ มีการแจกยาตมน้ำเพื่อเก็บไว้สุดตมเวลาจะเป็นลม...

เอ..เอจริงหรือนี่...

มีหลายคนถามไปถึงเส้นทางที่จะไป เสือแก่ผู้นำทริปก็กั๊วไม่ยอมมปริปากบอก.. ให้ไปลุยเอง...แล้วจะหนาววว... ใจชักหวิว.. พอได้เวลาเริ่มออกเดินทาง พี่ๆ บอกว่ามีประมาณ ๕๐ คน กลุ่มใหญ่พอดู.. เริ่มอุ่นใจขึ้นบ้าง...

เริ่มออกเดินทาง รถเยอะเหมือนเดิมไม่เสียชื่อเมืองกรุง ปั่นตามกันไม่ยอมห่าง พอติดไฟแดงกลุ่มหน้าก็หยุดรอ ดิจัง... พอข้ามสะพานซังฮี้ เสือแก่บอกเริ่มเลยนะ... เท่านั้นแหละ เกะกันเป็นพวงเลย ไม่มีใครยอมทิ้งห่าง กลัวหลง..

เส้นทางลัดเลาะเข้าสวนทางเริ่มแคบลง แคบลง บางช่วงเป็นทางปูน มีบางคนเดินจูง แต่ก็ไม่ได้ทิ้งกัน เกะกันแฉ ฮ่าๆๆๆ กลัวหลง มีตมมาก ได้บรรยากาศสวยๆ ผ่านวัดหลายวัดมากจำไม่ได้ว่ามีกี่วัด เสือแก่วิทยุส่งข่าวในกลุ่มคนดูแลทริป (พี่เขามัวยุกันหลายคน) ว่าหากหลงสังเกตเส้นสีขาวบนทาง สำรวจพันสีไว้ตามทางเลี้ยวไว้แล้ว.. พี่.. มันมีตมครับ แต่ก็พอเห็น...

ปั่นไปพอได้เหงื่อ ก็เจอปัญหา ตำรวจเต็มเลย เขาปิดทางไปไม่ได้ กำลังรื้อซ่อมสะพานที่ชำรุดเพราะน้ำท่วมอยู่ ต้องเปลี่ยนเส้นทางกันใหม่ เสือแก่พาลัดเลาะไปอีกทาง อ้าว...พี่ทางตันนน.... ย้อนกลับมานิด



พังหายไปเสียนานสำหรับ ทริปปั่นหัวลูก กูก กูก กู..... เป็นเหตุให้เราต้องเติดร่อนหาเส้นทางเพื่อให้เพื่อนๆ ได้ “ลองของ” หลายคนคงยังไม่เคยได้มีโอกาสร่วมโกยขนหัวลูก ทั้ง ๔ ภาคที่ผ่านไปแล้ว มาครั้งนี้เราได้รับคำท้าทายจาก “เสือแก่ลานคนเมือง” เจ้าสำนักเดิม รับหน้าที่พา โกย กูก กูก กู ครั้งนี้มีเสียวนะๆ เพราะเส้นทางเลี้ยวลัดคดเคี้ยว เลี้ยวผิดมีหวังหลงทาง ขนหัวลูก โกยอ้าวตามหัวขบวนแทบไม่ทัน.. เกะติดสถานการณ์ไว้ให้มัน ตามหลังกันให้ติดๆ อย่าให้หลงแล้วจะรู้!!

จะพาไปโกยที่ไหนไม่บอก มาแล้วจะรู้เอง.. รับประกันขนหัวลูก แถมมีไฟไปอ้อมท้องก่อนหนึ่งตาหย่อน โอ๊ะ...!!! แค่อ่านการประชาสัมพันธ์ทริปปั่นตะลุย ท่องราตรีแบบขนหัวลูก ทำเอาความฮึกเหิมพุ่งกระชูด... คราวนี้เป็นไงเป็นกัน ต้องลองของกันหน่อยแล้ว....

หลังเลิกงานเตรียมจักรยานพร้อมสะท้อนแสงและไฟหน้า ไฟท้ายเต็มพิกัด... สิ่งที่ไม่เคยลืมคือหมวกกันน็อค ขอลอดถ้ยไว้ก่อน แวะหาของอร่อยๆ ย่านสวนหลวงถิ่นเก่าที่แวะเวียนมาทานสมัยเรียน... ไม่ได้มาซะนาน มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปเยอะเลย... ตึกแถวร้านต่างๆ ที่เคยคุ้นเคยหายไปหลายแถว ดูวิวกว้างเวงต้อนรับเข้าบรรยากาศทริปคำคืนนี้ซะจริงๆ

เมื่อมาถึงหน้าสมาคมฯ มีพี่ๆ เพื่อนๆ รวมตัวกัน



ก็ลัดเข้าซอก ...ต้องเรียกว่าซอกครับ เพราะมันแคบมาก
กำแพงเกือบติดไหล่ทั้งสองข้าง.....

เจอทางปูนแคบๆ อีกแล้ว สองข้างทางมืดมาก
ไม่รู้ว่ตอนนี้อยู่จุดใดของกรุงเทพฯ พอหลุดออกมาได้
เจอทางรถไฟ เห็นชาวบ้านเดินอยู่ งามพี.. ที่นี้ที่ไหน?
บางบำหรุ เอ..มันอยู่จุดไหนของกรุงเทพฯ หนอ..
พอหลุดออกมาได้ ก็ขึ้นสะพานสูง บางคนต้องจูง
พอลงสะพาน โอ๊ะ!! น้ำท่วมพี!!! อ้าวยังไม่หมดอีกหรือนี
ลุยน้ำกันพอหอมปากหอมคอ มองเข้าไปในซอยมีน้ำ
ท่วมอยู่หลายซอย รอยคราบน้ำที่กำแพง เสไฟฟ้า
ตู้โทรศัพท์ สูงมากเกือบถึงอก กองเศษขยะน้ำท่วมมี
ให้เห็นเป็นระยะ มีเสียงบอกว่ามีการแจกโซฟา พุก
กลับบ้านใครอยากได้อะไรไปได้เลย... มีมุขเยอะ ทำให้
คลายเครียดได้พอดู..

แล้วก็ออกมาเจอถนนใหญ่ ถนนราชพฤกษ์
พอคุ้นอยู่ แวะทานข้าวผัดปูกัน เสียตายกระเพาะปลา
เจ้าอร่อยวันนี้ไม่มาขาย มีการแจกเสื้อด้วย ที่แก่วัก
มาตัวหนึ่ง ใครมีเหรียญห้าบาท ๔ เหรียญรับไปเลย..
หาเหรียญกันใหญ่ มีคนโชคดีได้ไป

Wอ้อมกันก็พร้อมออกเดินทางต่อ พี่แกบอก
ที่ผ่านมาแค่น้ำจิ้ม ต่อไปนี่ของจริง! เตรียมไฟ
ให้พร้อม ใครเอามาก็ดวงเปิดให้หมด!! น้ำเสียงท่าทาง
เอาจริง.. มาถึงตรงนั้นแล้วไม่มีถอย...

เริ่มล่อหนุม ได้นิดหนึ่งก็เลี้ยวซ้ายเข้าไปในสวน..
มืดมาก ๆ ๆ ๆ เส้นทางได้ใจมาก ทุกสชาติ วันนี้มีทั้ง
เสือภูเขา เสือหมอบ พิกเกียร์ รถพับมากันเพียบ
ลุยกันไม่คิดชีวิต ยิ่งความมืด มืดสนิท ปั่นตามกันไป
ไม่มีทาง มันส์สุดๆ มีทั้งห้อยเปล่งแสงเป็นระยะ สวยมาก



ตัวโตมาก ลัดเลาะอยู่ในสวน แว่เสียงจากพี่แกบอก
ว่าไม่เป็นไร ขออนุญาตเจ้าของไว้แล้ว ไม่ต้องห่วง..
มีเสียงหมาเห่าเป็นระยะ แต่ไม่มีกระโดดกัด มันคงง
พวกนี้มาทำอะไรกัน...

Wอหลุดออกมาสวนมา.. อ้าวกลุ่มหลังไปไหน หายไป
เกือบครึ่ง พี่แกต้องย้อนกลับไปรับ ออกมาพร้อม
กันแล้วแฉะเขว่นตึมน้ำกันให้หายเหนื่อย ค่อยลัดเลาะ
มาเจอวัดใหญ่ มีตฯ ไม่รู้วัดอะไร รวมตัวกันถ่ายภาพ
เป็นที่ระลึกกันหน่อย จากนั้นก็ปั่นตามกันมา รู้ตัวอีก
ครั้งอยู่ไฟฟ้าบางกรวย สะพานพระรามเจ็ด ค่อยคุ้น
เส้นทางหน่อย

มีหลายคนรวมกลุ่มแยกกลับเป็นกลุ่มๆ ปั่นตาม
กันมาหยุดรวมตัวกันที่แมคคา อนุสาวรีย์ประชาธิปไตย
แฉะตึมน้ำแล้วค่อยแยกย้ายกันกลับ เห็นมีจักรยาน
หลายกลุ่มขี่กันเยอะมาก มากันไม่ขาดระยะ พิกเกียร์
วินเทจ เสือภูเขา ปั่นชมกรุงกันเยอะ อากาศเย็นสบาย
รถเริ่มน้อย กว่าที่จะปั่นถึงบ้านก็เลยเที่ยงคืนนิดหนึ่ง

สนุกเราใจสมคำว่ ทริปชนหัวลูก กึก กึก กู่..
คราวหน้าหากจัดอีกจะตามมาปั่นด้วย สนุกมากครับ
ได้อารมณ์แตกต่างกับการปั่นกลางวันมาก





Fitness Lifestyle 12

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๕๕...

ท่านให้ของขวัญกับตัวเองแล้วหรือยัง??



สวัสดีปีใหม่ ๒๕๕๕ นะครับ พี่น้องๆ เพื่อนๆ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย และผู้ที่รักการออกกำลังกาย ผู้ที่รักวิถีชีวิต

Fitness Lifestyle ทั้งหลาย

(แบ่งปัน-แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ email: happiness.millionaire@gmail.com)

บอววยพรให้ปีใหม่ เป็นปีที่ดีกว่าปีซึ่งเพิ่งผ่านไป ดีกว่าในทุกๆ ด้านนะครับ ทั้งสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพการเงินการงาน และสุขภาพสังคม-ความเป็นอยู่

Fitness Lifestyle นี่เป็นตอนที่ ๑๒ ครบรอบการตีพิมพ์ ๑๒ เดือน เต็ม ๑ ขวบ มีจุดมุ่งหมายที่จะแบ่งปัน-แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์ เพื่อสังคมให้น่ารัก อ่อนนุ่ม ส่งเสริมสุขภาพร่างกาย จิตใจ ในวิถี Fitness Lifestyle ให้มีความสุข...เอียงเศรษฐิความสุข หรือ Happiness Millionaires ผู้ดำเนินวิถีชีวิตที่พอดีและดีพอ และพร้อมที่จะแบ่งปันความสุขให้กับผู้อื่น

ในตอนที่แล้ว (ฉบับที่ ๒๔๖ เดือนธันวาคม ๒๕๕๔) เราได้คุยกันถึงเรื่องให้ของขวัญกับตัวเอง..... ซัยชนะ (คืออะไร) ซึ่งหมายถึงการตั้งเป้าหมาย ตั้ง New Year's Resolutions โดยยึดถือเอาวันขึ้นปีใหม่เป็นวันตั้งต้นสำหรับการเริ่มทำอะไรๆ เพื่อให้ชีวิตของตัวเองและรวมไปถึงชีวิตผู้อื่นที่อยู่รอบข้างเรา ดีขึ้นกว่าในปีที่ผ่านมาไป

เราได้พูดถึง ๗ วิธี ที่จะช่วยให้เราทำตามเป้าหมายได้สำเร็จดังใจหวัง เพราะสถิติแสดงไว้ว่าเพียง ๑ ใน ๑๐ เท่านั้นที่จะทำได้สำเร็จ

ท่านที่เป็น ๑ ใน ๑๐ ที่ทำได้สำเร็จ ด้วยวิธีการที่แตกต่างจากที่ได้กล่าวไว้ใน ๗ ข้อ หากท่านจะแบ่งปันมาทาง E-mail ที่ระบุไว้ข้างต้น ก็จะเป็นวิทยาทานที่ดีเยี่ยม ซึ่งจะได้แบ่งปันกับผู้อ่านท่านอื่นๆ ในโอกาสต่อไป

หากท่านยังเป็นผู้ที่อยู่ในกลุ่ม ๙ ใน ๑๐ ก็คงต้องทบทวนวิธีที่จะชนะตัวเอง...

ชนะใจตัวเอง อย่างกลับหลัง ขอให้เดินต่อไป

สักวันคงต้องถึงจุดหมายที่เรอดังใจเอาไว้

เพื่อให้รู้ว่าเราจะชนะตัวเองได้ไหม

(จากเนื้อเพลง "ซัยชนะ" ซึ่งเนื้อเพลงได้นำลงตีพิมพ์ในฉบับที่แล้ว)

อบับนี่จึงได้ตั้งคำถามว่า "ท่านให้ของขวัญกับตัวเองแล้วหรือยัง?" ซึ่งหมายถึง New Year's Resolutions นะครับ

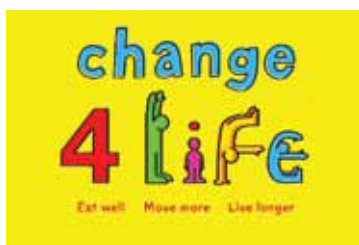
จึงขอเป็นกำลังใจ ให้ทุกๆ ท่านทำสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สมปรารถนา ขอให้เปลี่ยนวิธีคิดเสียใหม่ เพราะการคิดแบบเดิมๆ ก็จะนำไปสู่การกระทำแบบเดิมๆ การใช้วิถีชีวิตแบบเดิมๆ ซึ่งไม่มีการเปลี่ยนแปลง และท่านก็จะไม่สามารถที่จะบรรลุเป้าหมายได้

การเปลี่ยนวิธีคิดเสียใหม่ จะทำให้ท่านทำสิ่งต่างๆ แตกต่างออกไปจากเดิม ซึ่งจะนำไปสู่การกระทำใหม่ๆ

การเปลี่ยนแปลงและวิถีชีวิตใหม่ๆ เมื่อท่านเอาชนะใจตัวเองได้ การเปลี่ยนแปลงก็จะไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป

ขอยกตัวอย่าง...ท่านควรจะทำอะไร อย่างไรบ้าง หากเป้าหมายของท่านคือ "การเริ่มออกกำลังกาย"

แรกเริ่มเลย ท่านจะต้องมี



ความเชื่อเสียก่อนว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีสำหรับตัวท่านและครอบครัวของท่านเอง เพราะเพียงมีคนป่วยในบ้านเพียงหนึ่งคน อีกหลายๆ คนในบ้านก็จะเป็นสุขไปด้วย ฉะนั้นตัวท่านเองจะต้องทำให้มีสุขภาพดี แข็งแรง เพื่อที่จะได้ไม่เป็นภาระของผู้อื่น และท่านก็จะยังสามารถดูแลผู้อื่นในครอบครัวได้อีกด้วย

การออกกำลังกาย ควรจะต้องทำให้สม่ำเสมอ ๔ - ๕ วันในหนึ่งอาทิตย์ โดยใช้เวลา ๓๐ - ๔๕ นาทีต่อหนึ่ง และควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก และออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อทำให้หัวใจ ปอด และการสูบฉีดโลหิตแข็งแรง

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ควรจะให้หัวใจท่านเต้นเร็วขึ้นถึง ๗๕% - ๘๕% ของการเต้นสูงสุด คิดได้โดยเอาอายุของท่านลบออกจากเลข ๒๒๐ เช่นอายุ ๕๐ ปี (๒๒๐ - ๕๐) อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจจะเท่ากับ ๑๗๐ ครั้งต่อนาที ฉะนั้น ๗๕% - ๘๕% ของ ๑๗๐ จะเท่ากับ ๑๒๗ ครั้ง ถึง ๑๔๔ ครั้งต่อนาที

ท่านก็ควรจำไว้ว่า จะออกกำลังกายแบบแอโรบิกให้ได้ประโยชน์ ท่านจะต้องทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นจนถึงประมาณ ๑๒๗ - ๑๔๔ ครั้งต่อนาที

เนื่องจากการออกกำลังกายจะต้องทำต่อเนื่องตลอดชีวิต ท่านจึงควรหากีฬาชนิดที่ท่านมีความสุขในการเล่น เช่น การปั่นจักรยาน สลับกับการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ สลับกับการว่ายน้ำ เป็นต้น

เมื่อได้ตัดสินใจเลือกชนิดของกีฬาแล้ว ก็ขอให้เขียนเป้าหมายลงในกระดาษ และกำหนดระยะเวลา ลงรายละเอียด ซึ่งสามารถทำได้เช่น

- วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ปั่นจักรยานหลังเลิกงานเป็นเวลา ๓๐ - ๖๐ นาที สลับกับการว่ายน้ำ
- วันเสาร์ อาทิตย์ เข้า เดิน-วิ่งเหยาะๆ กับเพื่อนที่สวนลุมฯ ๖.๓๐ - ๗.๓๐ น.

กิจกรรมเหล่านี้ท่านอาจไม่เคยทำมาก่อน จึงต้องใช้พลังใจอย่างมากจึงจะสามารถเริ่มและทำได้อย่างต่อเนื่อง

เพราะท่านจะต้องเปลี่ยนจากวิถีการดำเนินชีวิตที่ท่านเคยทำอยู่

จากนั้นให้ท่านทำการบินที่ความเปลี่ยนแปลง และผลที่เกิดขึ้นเพื่อการพัฒนาของท่านเช่น

เสาร์ที่ ๒๔ ธันวาคม เริ่มวิ่งต่อเนื่องได้ ๓๐ นาที พักเดิน ๓ นาที แล้ววิ่งต่ออีก ๓๐ นาที วอร์มอัพकुลดาวน ๑๐ นาที รู้สึกดีมาก แต่ยังหอบหายใจไม่ทัน ต้องลดความเร็วลงจาก ๑๐ กม./ชม. เหลือ ๘ กม./ชม.

หลังจากकुลดาวนแล้ว ไม่รู้สึกปวดขา-สะโพกเท่ากับอาทิตย์ที่ผ่านมา

การที่ได้อยู่ในกลุ่มผู้ที่มีความสนใจเดียวกันกับท่าน จะเกิดพลังกลุ่มซึกกันต่อไป คอยให้กำลังใจกัน คอยปรึกษาหารือพูดคุยกัน ขวนกันไปออกกำลังกาย ในสถานที่ต่างๆ ทำให้ชีวิตมีรสชาติ สนุกและไม่จำเจ

นอกจากเป้าหมายการออกกำลังกายแล้ว เป้าหมายที่เป็นยอดนิยม สำหรับ New Year's Resolutions ยังรวมถึง

- การลดความอ้วน
- การลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ท่านละครับ...ให้ของขวัญกับตัวเองแล้วหรือยัง? ถ้ายัง...ขอให้ตั้งเป้าหมาย แล้วทำให้สำเร็จ นั่นแหละ...คือการให้ของขวัญกับตัวเองที่ดีที่สุดครับ ขอให้ทุกท่านโชคดี.....

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๕๕ นะครับ
(ปีแห่งความสุข แม้แต่ปีก็ยังหัวเราะดัง ๕๕๕ เลยจิมิ) 



สยามยูนิค
เราห่วงใยทุกหยดน้ำ

Tel. 02 532 4882, 08 9678 9960 WE PRODUCE WATER IN YOUR BRANDS
SIAMUNIX@HOTMAIL.COM

DRINKING WATER

SIAMUNIX

How Water Delivery Works



การวัดดัชนีมวลกาย

ฉบับนี้ขอพูดถึงเรื่องสุขภาพที่เคยแนะนำการวัดดัชนีมวลกาย (Body Mass Index หรือ BMI)

จากสูตรคำนวณ..

น้ำหนัก (กิโลกรัม) ÷ ส่วนสูง (เมตร)

ค่าปกติ (๘.๕ – ๒๒.๙)

ถ้าเกิน (๒๓ ถึง ๒๔.๙) ต้องเริ่มควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

ถ้าอ้วน (มากกว่า ๒๕) ต้องลดน้ำหนัก และออกกำลังกายอย่างเข้มงวดจริงจัง

ปัจจุบันไม่ใช่อ้วนอย่างเดียวยังมีอาการ..อ้วนลงพุง คนที่อ้วนลงพุงคือ มีรอบพุงตั้งแต่ ๘๐ เซนติเมตรขึ้นไปในผู้หญิง และ ๙๐ เซนติเมตรขึ้นไปในผู้ชาย

วิธีการวัดเส้นรอบพุง ให้ยืนเท้าสองข้างห่างกันประมาณ ๑๐ เซนติเมตร คลำหาขอบบนสุดของกระดูกเชิงกราน ใช้สายวัดวัดรอบพุงโดยวัดขอบบนของกระดูกเชิงกรานทั้งสองข้างวัดในช่วงหายใจออกโดยไม่ให้สายวัดแนบกับลำตัวไม่รัดแน่น และให้ระดับของสายวัดที่วัดรอบพุงวางอยู่ในแนวขนานกับพื้น



ถึงตอนนี้เราจะเริ่มรู้แล้วว่าอ้วนลงพุงหรือไม่ แต่เท่านี้ยังไม่พอเพราะยังมีคำว่า "โรคอ้วนลงพุง" ซึ่งการที่จะวินิจฉัยว่าเป็นโรคอ้วนลงพุงหรือไม่นั้น ต้องมีความผิดปกติปัจจัยเสี่ยงอย่างน้อย ๒ ใน ๔ อย่างต่อไปนี้

๑. ความดันโลหิตตั้งแต่ ๑๓๐/๘๕ มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป

๒. น้ำตาลในเลือดขณะอดอาหารสูงตั้งแต่ ๑๐๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป

๓. ระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์สูงตั้งแต่ ๑๕๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรขึ้นไป

๔. ระดับไขมัน HDL ในผู้ชายต่ำกว่า ๔๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร หรือในผู้หญิงต่ำกว่า ๕๐ มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

สาเหตุของภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงเกิดจากการขาดสมดุลระหว่างพลังงานที่ได้รับและพลังงานที่ใช้ไป ส่วนกรรมพันธุ์เป็นปัจจัยพื้นฐานส่งเสริมให้อ้วนหรือผอม

ถ้ายังบริโภคเกินความต้องการของร่างกายทำอะไรก็อ้วน เพราะว่าถ้าเราได้รับพลังงานสะสมเพิ่มวันละ ๕๐๐ กิโลแคลอรี เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ จะทำให้น้ำหนัก เพิ่มขึ้นครึ่ง กิโลกรัม

เปรียบเทียบอย่างเช่นไอศกรีม
ช็อคโกแลต (๑๐๐ กรัม) ให้พลังงาน
๑๖๐ กิโลแคลอรี ส่วนการออกกำลังกาย
ด้วยการปั่นจักรยาน ๓๐ - ๔๐ นาที จะ
ใช้พลังงานไปประมาณ ๑๕๐ กิโลแคลอรี

มีคำขวัญว่า ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร
ยิ่งตายเร็วเท่านั้น ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
คนที่อ้วนลงพุงจะมีไขมันสะสมในช่อง
ท้องปริมาณมาก ไขมันที่สะสมนี้จะแตก
ตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้
อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี เกิดเป็นโรคอ้วน
ลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ
เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง
โรคไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน โรค
หลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง

โรคทั้งหลายเหล่านี้เป็นแล้วไม่หาย
มีแต่จะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงตามมา ส่วน
เกิดขึ้นเมื่อไหร่ขึ้นอยู่แต่ละบุคคล ว่าจะดูแลเรื่อง
การกินอาหารและการออกกำลังกายได้มากน้อยและ
สม่ำเสมอขนาดไหน



สำหรับนักปั่นจักรยานเช่นพวกเรา สามารถ
พิชิตอ้วน พิชิตพุงได้โดยใช้หลัก ๓ อ. คือ อาหาร
ออกกำลังกาย อารมณ์ 





โมยยานอนนำมาห้ศจรรย ริมถนนรยทว



มีนักขี่ปั่นจำนวนไม่น้อย
ควบปั่นด้วยความเร็วจน
เคยชิน ออกทริปที่ไรเป็น
โดยน่บ รวกับว่ากำลัง
ไล่กวตหรือหนีอะไรบางอย่าง

ออก...ตั้งแต่เช้าตรู

บางคนตั้งแต่มยังไม่ทันสว่าง นัยว่าเพื่อหลบแดด
บอกว่าอากาศดีไม่ร้อน หรือตอนท้ายของวันกว่าจะ
่วงยังมีเวลาอีกหลายชั่วโมง สามารถเก็บระยะได้อีก

ผิดร?...ไม่ผิดเลย อยากไปอย่างไร ก็ไปแบบนั้น
แต่ขอให้ผมเอย่เตือนอะไรบางอย่าง ให้รู้จักพักบ้าง
อย่างน้อยๆ ถ้าออกเช้าจนมืด กลางวันก็หลบแดด
ด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ

การขี่ปั่นท่องเที่ยวไปมีเรื่องที่น่าสนใจรอเราอยู่
มากมาย การจมอยู่กับความคาดหวังระยะทาง
ไม่ว่าบนานหน้ หรืออานสังเคราะห์ แม้คุณจะได้
ระยะทางจริง แต่คุณย่อมพลาดในสิ่งต่างๆ ที่ต้อง
อาศัยแสงในเวลากลางวัน ถ้าจะท่มนให้ได้ดี เช่น
การเลือกทำเลกางเต็นท์ การปรุงอาหารแคมป์ การ
เลือกซื้อของกินและของใช้ การเที่ยวดูเมืองที่ผ่านไป
การทำความสะอาดรถ ปะยาง การซักเสื้อผ้า แม้
กระทั่งมิตรสัมพันธ์ที่อ่กกันบ่อยๆ ที่คุณเคยไผ่ฝัน
ว่า เมื่อเดินทางท่องเที่ยว จะได้พบปะกับผู้คน ดูจิตดูใจ

เรียนรู้ธรรมเนียมวัฒนธรรม เราย่อมต้องอาศัย
แสงสว่างในเวลากลางวันเสมอไป

ลักษณะอย่างหนึ่งของการขี่ปั่นท่องเที่ยวก็คือ
การถูกค่าใช้จ่าย ซึ่งย่อมต้องมีสสัมพันธ์กับการ
ดำเนินไปอย่างช้าๆ ค่อนข้างจะแน่นอน

เมื่อเราพยายามจะดำเนินไปอย่างให้ถูกค่า-
ใช้จ่าย แต่ย้งต้องเร่งทำเวลา คุณก็ต้องจ่ายอยู่ดี
ในการชดเชยความเร็วที่ได้มา ในส่วนหนึ่งส่วนใด
เสมอ ไม่เคยได้มาฟรี

มันแปลก.. ที่เมื่อเราวางแผนก่อนเดินทาง
เราค่อนข้างจะชัดเจน มุ่งหวังอันใดบ้าง จะเก็บ
รูปถ่าย จะศึกษาผู้คน จะอ่านหนังสือโปรด จะแต่ง
บทกวี จะดื่มด่ำธรรมชาติ แต่พอไปเข้าจริงๆ เรามัก
จะตัดสินใจที่คิดจะทำออกทีละอย่าง แทนที่จะเพิ่มเข้า
มาเมื่อพบเห็น เพื่อเอาเวลาไปทำระยะ

แน่นอนที่สุด ถ้าคุณจมบนานเป็นเวลานาน
นอกจากจะสิ้นเรี่ยวแรงหมดสภาพขึ้นชมกับสรรพสิ่ง
และความเป็นไป สิ่งเดียวที่คุณต้องการก็คือ เบียงที่
เย็นๆ (แอร์) และอาหารที่เริ่มก็ตักเข้าปากเลย ไม่ใช่
เริ่มที่หาพิน แล้วคุณก็จะเลี้ยวเข้าโรงแรมงายมากกับ
ข้ออ้างที่น่าเห็นใจตัวเอง พอเพลียจัด อะไรต่างๆ
มันก็ง่ายมากที่จะผัดเลื่อนไป

แต่ละทริปผ่านไป อย่างผ่านเลย ให้จับสังเกต



“บันแปลก.. ที่เมื่อเราวางแผนก่อนเดินทาง เราค่อนข้างจะชัดเจน
มุ่งหวังอันใดบ้าง จะเก็บรูปถ่าย จะศึกษาผู้คน
จะอ่านหนังสือโปรด จะแต่งบทกวี จะดื่มด่ำธรรมชาติ
แต่พอไปเข้าจริง ๆ เรามักจะตัดสินใจที่คิดจะทำออกทีละอย่าง
แทนที่จะเพิ่มเข้ามาเมื่อพบเห็น เพื่อเอาเวลาไปทำระยะ”

มันได้ดำเนินเคลื่อนคล้อยไปอย่างไร พฤติกรรม
แต่ละอย่างก่อให้เกิดผลลัพธ์อะไรบ้าง จดจำ ถ้าชอบ
ก็ทำอีก ถ้าไม่ก็งดเว้น

เป้าหมายการเดินทางสมควรที่จะหมั่นทบทวน
อยู่เสมอ เป้าหมายในที่นี้ไม่ใช่สถานที่ ผมหมายถึง
เนื้อหา ที่ทำไม่คุณตัดสินใจมาซึ่งปีนมาทั้งๆ ที่คุณ
สามารถเดินทางด้วยรถเมล์ รถไฟ หรืออะไรที่สะดวก
กว่า นั่นคืออะไรเล่าที่ขับเคลื่อนคุณมาจนถึงตรงนี้นั่นเอง
อย่าพลาดโมงยามอันน่ามหัศจรรย์ ณ ริมถนน
รายทาง ไม่ว่าจะเป็นดอกผกาขาม ไม่ว่าจะเป็น
ร้านอาหารที่อร่อยมีชื่อ ไม่ว่าจะเป็นผู้คนที่น่าสนใจ
หรือแม้แต่เจ้ากบเขียดตัวน้อยที่น่าซึ้ง ต่างตัวละคร
ย้อนเป็นแต่ละสำเนียงตัวโน้ต ในมหกรรมคีตลีลา
บนเวทีมหิหารที่เราร่วมติดสปีรลงด้วยกัน

ไม่ว่าฉากตอนของแต่ละรายซึ่งปีนท่องไปจะ
คลี่คลายไปเป็นอย่างไร แต่ขอให้นั่นใจได้เลยว่า
มันมิได้ถูกร้อยรัดจากโมงยามมากมายบนหลังอาน
หรือกับตัวเลขดิจิตอลบนจอหน้าปัทม์แคทอย

ถ้าเรามีได้ต้องการช่วงโง่งนที่มากมายในการซึ่งปีน
แต่ละวันบนหลังอานแล้ว ดังนั้น อานที่ใช้อาจจะไม่
จำเป็นจะต้องเป็นอานบรรจุสัมภาระของแฉกก็ได้

สุดท้ายยกกลับมาบ้านแล้ว เราอาจไปซื้อ รุ่น B
17 เพียงเพื่อกำหนดตัวเองเป็นรางวัลเสมือนดังถ้วย

เกียรติยศเชิดชูอะไรบางอย่าง ที่ไม่จำเป็นต้องให้ใครรู้
ความหมายที่แท้จริงนอกจากตัวเราเอง และนั่นคือ
เนื้อหาที่แท้จริงของการซึ่งปีนแบบท่องไปนั่นเอง

๑๒.๓๐ น. / ๒ กันยายน ๒๕๕๔
สถานีรถไฟบ้านหม้อวันที่ทัวร์จักรดีเซลหยุดทำงาน



จักรยานกับน้ำท่วม

หลังจากในช่วงที่ประเทศไทยได้ประสบกับอุทกภัย น้ำท่วม ภาครัฐและภาคเอกชนรวมถึงน้ำใจจากประชาชนชาวไทย ที่ได้ร่วมกัน Big Cleaning ในสถานที่ต่างๆ อีกไม่นานก็จะกลับสู่สภาวะปกติ มาดูเรื่อง Big Cleaning จักรยานของเราบ้างดีกว่า

จักรยานที่จอดไว้แล้วน้ำท่วม มักจะพบปัญหามากมาย อาทิเช่น ล้อไม่หมุน สายเบรคตาย เกียร์ค้าง สนิมในส่วนต่างๆ ของจักรยาน ชุดคอหมุนไม่ได้ ฯลฯ จะต้องทำอย่างไรดี ก่อนอื่นควรจะรีบส่งหมอละครับ ส่งช่างเลย เนื่องจากปล่อยทิ้งยืงนานวัน น้ำที่ซึมเข้าไปด้านในระบบต่างๆ จะสร้างความเสียหายจากน้อยไปหามาก

เริ่มมาดูความเสียหายเป็นลำดับกัน เริ่มต้นที่ **ปลอกแฮนด์** รับประทานได้เลยมันต้องหมุนได้ และหลุดออกมาง่าย หรือไม่ก็เปื่อยจนไม่สามารถใช้งานได้

ไหลมาขึ้นต่อไป **มือเกียร์**ที่ต้องออกแรงกดมากขึ้นกว่าปกติ หรือไม่สามารถกดมันลงได้เลย อาการแบบนี้ต้องทำความสะอาดภายในมือเกียร์ใหม่ บริเวณจุดนี้ค่อนข้างจะมีชิ้นส่วนเล็กๆ มากมาย ด้านในจะเป็นกลไกเล็กๆ ทำให้การซ่อมแซมยากสักหน่อย

ไหลมาขึ้นส่วนต่อไปนั่นคือ..**ชุดคอ** บริเวณนี้เป็นจุดสำคัญเนื่องจากเป็นจุดบังคับทิศทางของจักรยาน ไปด้วยด้านซ้ายและด้านขวา หรือเลี้ยวซ้ายเลี้ยวขวา ถ้าเกิดไม่ได้มีการดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพปกติ จะเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เนื่องด้วยหากในขณะที่ใช้งาน แล้ว

ไม่สามารถเลี้ยวได้จะเกิดอะไรขึ้น.. อุบัติเหตุจากการเลี้ยวไม่ได้ อาจทำให้ท่านเจ็บเนื้อเจ็บตัว ดังนั้นเราควรจะมีการดูแลรักษาชุดคอด้วย ส่วนใหญ่ลูกบิดด้านในจะเป็นสนิม แล้วจะลูกกลามไปที่ถ้วยลูกบิด ทำให้ถ้วยเป็นร่อง เวลาเลี้ยวแล้วจะรู้สึกไม่ค่อยดี ถ้าสึกมาเวลาเลี้ยวอาจจะติดแล้วบิดเลี้ยวไม่ได้เลย ควรจะตรวจสอบและแก้ไขด่วนมากๆ ถ้าเกิดอาการหนักมากๆ เปลี่ยนไปเลยนะครับ

ไหลลงไปที่ด้านล่างกันหน่อย ไปดู**ระบบเบรค**ของเรา ก่อนอื่นตรวจสอบสภาพผ้าเบรค การที่ผ้าเบรคเปื่อยและหมดสภาพ ควรทำการเปลี่ยนใหม่เลย ปัญหาที่พบบ่อยๆ คือสนิมที่ตัวบูทบริเวณที่ยึดตัวเบรคของวีเบรค ส่วนนี้เป็นส่วนที่สำคัญมากในการเบรค โดยเบรคจะนิ่มหรือฝืดนั้น ตัวทอพลาสติกที่อยู่ใต้อันนี้ ถ้าดึงออกมาดูแล้วมีรอยแตกหรือขาดก็เปลี่ยนใหม่เราจะได้เบรคที่นุ่มกลับมาอีกครั้ง เบรคส่วนใหญ่ก็จะไม่ค่อยพบกับปัญหาหนักๆ

มาดูใจกลางของจักรยาน**ชุดกระโหลก**ซึ่งเป็นตัวปัญหาเลยทีเดียว ไหนจะกินแรงไว้อย่างเวลาเราปั่น หาเรื่องให้เราเสียเงินตลอด ชุดกระโหลกที่โดนแช่น้ำ รับประทานเลยว่าการหนักกว่าเพราะชุดคอเสียอีก เพราะการใช้งานที่หนักหน่วงนั้นกระโหลกรับแรงสองด้าน ทั้งแรงกระทำโดยการหมุน แล้วยังรับแรงจัด จากการโยกรถไปด้านซ้ายขวาอีก ถ้าเป็นคนกินนมหละครับ



ชุดกระโหลกส่วนใหญ่ไม่ค่อยจะมีการปรับหรือล้างทำความสะอาดมากนัก เนื่องจากการผลิตที่ปิดมิดชิด แถมยังทำการซ่อมแซมลำบากเนื่องจากการล้างคราบสิ่งสกปรกนั้นลำบาก ช่องในการล้างสิ่งสกปรกนั้นเล็กมากและใช้ระยะเวลานาน ส่วนใหญ่จะยกเปลี่ยนกันเลย แต่ถ้าใจเย็นไม่รีบก็ค่อยๆ ทำไปได้ช้าๆ กันตัวอุปกรณ์ต่อไปชุดจานไม่ค่อยจะเสียหายมากนัก เพียงแต่มีสนิมขึ้นให้รู้สึกเกาๆ เท่านั้น ให้น้ำมันโซลุมพอจะใช้ได้แล้ว

แต่โซ่ขึ้นนานวันเข้าแช่น้ำเป็นเดือนๆ ข้อต่อพิน สลักตายหมด ลองแช่น้ำมันทิ้งไว้ซักสองคืน ใช้แปรงลวดขัดสีฉะหรืวีวีหน่อย แต่ถ้าขยับแล้วไม่คล่องตัว ก้ออย่าไปใช้เลยเดี๋ยวจะเสียพิวลในการเปลี่ยนเกียร์ มันจะกระโดดขึ้นบ้างลงบ้างสะดุดอีกต่างหาก ตัวที่มีผลกระทบกับโซ่ก็ไม่ใช้ใครตืนผี.. ผมก็สงสัยทำไมเรียกตืนผีในอ่ะไม่รู้খনอะไรหรือชิงขนาดนั้น โอ้ย... กลับมาเข้าเรื่องดีกว่า 5555 **ตืนผี**จะมี

บุทเล็กๆ ซึ่งอยู่ในลูกกลิ้ง ทั้งสองตัวบางรุ่นก็อาจจะ เป็นลูกปิ่น จุดไหนที่มันหมุนได้ขยับได้เคลื่อนที่ได้ถ้า มีอะไรมารัดขวางมันก็จะไม่ทำงาน ให้ถอดลูกกลิ้งออกมาล้างทำความสะอาดแล้วลงจาระบีเคลือบไว้ก็กลับมาใช้ได้เหมือนเดิมแล้ว

ชิ้นส่วนต่อไปคือ**ดุมล้อ** โห..ตัวนี้ก็เป็นหัวใจเหมือนกัน ส่วนที่จะหนักหนาสาหัส เห็นจะเป็นตัวโม้ที่มีกลไกเล็ก เพื่อทำให้เวลาฟรีดุมสามารถหมุนได้ ลองตรวจเช็คดูว่า เราออกแรงกดบันไดแล้วมันดั่งแกร๊กๆ หลายๆ ทีมั้ย ตัวนี้ใช้เลย งานนี้ค่อนข้างจะซ่อมแซมลำบากมากหน่อยนะครับ แนะนำหาช่างดีกว่า ไหนจะต้องค่อยๆ แกะซิด ล้างโม้ด้านใน ล้างลูกปิ่น ปรับจูน แต่ถ้ามีความชำนาญก็ดีครับ จะได้ยิ่งเพิ่มประสบการณ์อีกชั้น

หนาวแล้วนะครับช่วงหนาวๆ แบบนี้ลมแรงมากๆ รถแทบหยุดแต่ก็อากาศดีออกมาปั่นกันบ้างนะครับ ...สวัสดี 

เชิญร่วมบริจาคกับ “โครงการรีไซเคิลจักรยาน”

สำหรับผู้ที่สนใจร่วมบริจาคจักรยาน อุปกรณ์ หรืออื่นๆ เพื่อนำไปใช้ในโครงการรีไซเคิลจักรยานของสมาคมฯ สามารถติดต่อได้ที่ทำการสมาคมฯ ถนนบรรทัดทอง จุฬาซอย ๖ ข้างสนามกีฬาแห่งชาติ โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๒-๔๕๑๐

เก็บตก..ปั่นไปแข่งกินเบอร์เกอร์!!

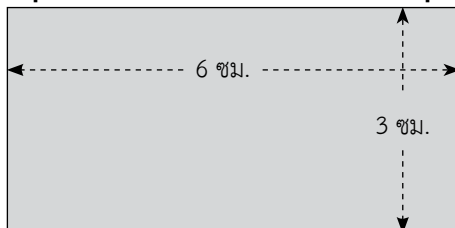


เมื่อวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้เชิญชวนกันปั่นจักรยานไปร่วมกิจกรรม Heaven : For Burger Devils จัดการแข่งขันทานเบอร์เกอร์ขึ้น ณ บริเวณ ลาน K Oval ศูนย์การค้า K Village สุขุมวิท ๒๖ เพื่อค้นหาผู้ที่สามารถทานเบอร์เกอร์ได้เยอะที่สุดในเวลา ๑๐ นาที ของแต่ละประเภท คือ นักเรียนนักศึกษา ประเภทชาย และประเภทหญิง และนี่คือบรรยากาศสนุกสนาน ที่เหล่านักปั่นได้ไปร่วมกิจกรรมแสนสนุกในวันนั้น ซึ่งทำให้เหล่าสมาชิก TCHA รู้สึกเด็กลงหลายสิบปีทีเดียว! 

จองด่วน!

เปิดพื้นที่โฆษณาอย่างเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่ายจักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ เชิญจองด่วน พื้นที่ขนาด ๓ คูณ ๖ เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาสเปิดพื้นที่ใหม่เพียง ๑,๐๐๐ บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน โทร. ๐๒-๖๑๒-๔๗๔๗, ๐๒-๖๑๒-๕๕๑๐ หรือทางเว็บไซต์ที่ <http://bit.ly/TCHAMiniAD>

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



ULTIMATE 26" ^{V.2}

เกียร์ Shimano
Index 21 Speed
พร้อมชุดมือเบรกและสับสปีด
EZFire EF51

MTB Hardtail
ตัวถังอัลลอย 6061

โช๊คหน้าแบบ Coil Spring
พร้อม Alloy Crown

ระบบ Disc Brake
หน้า/หลัง

*** ภาพถูกตกแต่งเพื่อใช้ในการโฆษณาเท่านั้น

 MEADOW® มีวางจำหน่ายที่



บิ๊กซี สาขา ฟิวเจอร์พาร์ครังสิต, แฟชั่นไอส์แลนด์, พระราม 2, สุขสวัสดิ์, บางพลี
บิ๊กซีเอ็กซ์พรี สาขาพระราม 4, รัชดาภิเษก, เพชรเกษม, บางบอน, บางใหญ่, เชียงใหม่, ภูเก็ต
และ ร้านค้าจักรยานทั่วไป



บริษัท ราชโชเคิล จำกัด
417 หมู่ 2 ถ.บางพลี-ตำหรุ ด.แพรกษาใหม่ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10280
โทร 02-703-6818-22 แฟกซ์ 02-703-6823 Email : info@meadowbike.com



02 703 6824



www.meadowbike.com

GIANT



**RIDE LIFE.
RIDE GIANT.**



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