

ปีที่ 23

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

วารสารสาร

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนากายภาพท่องเที่ยว
ปี 2540 2545 และ 2551



ฉบับที่ 290 / สิงหาคม 2558

สิ่งใหม่



Jean-Michel
Basquiat

ปั่นไปวาดกับโครงการ.. 'ปั่นจักรยานรูเ วาดทะเลสองฝั่ง'

๕๕ เตรียมตัวปั่นทางไกล..ไม่ใช่เรื่องยาก

Leg&Go Bike ■ TO THE FORE ปั่นวัดใจ..สู่ชัยชนะ ■ เข็มชั่วโมง..100km

เติมความฟินอยากปั่นเที่ยว ■ Zombies, Run! ออกกำลังกายสนุกกระตึก

Luamos หมวกปลอดภัย..โดนใจนักปั่น ■ การจักรยานใหม่ ที่ต้องลอง



ISSN 1513-6051

มูลค่า
๓๐ บาท
สมาชิก..
รับฟรี!

f TCHATHaicycling
www.thaicycling.com



ทศายกา ไทต มหาราชน
ขอพระองค ทรงพระเจริญ
ดวยเกล้าดวยกระหม่อมขอเดชะ

สเมาะคมาจกรยานเพื่อสุขภาพไทย



กิจกรรมจักรยานเฉลิมพระเกียรติ
สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ

สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เสด็จเป็นองค์ประธาน

เส้นทางขาไป

- พระลานพระราชวังดุสิต - กรมทหารราบที่ 11 รักษาพระองค์

เส้นทางกลับ

- กรมทหารราบที่ 11 รักษาพระองค์ - พระลานพระราชวังดุสิต
รวมระยะทาง 43 กิโลเมตร

รายละเอียดกิจกรรม

- ส่วนลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2558
ที่ www.bikeformom2015.com หรือจุดลงทะเบียน
- ป้ายรหัสที่ได้จากการลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมผ่านเว็บไซต์
มาเริ่มขึ้นกิโล แลเสื้อจักรยานพระราชทาน
ในวันที่ 25-26 กรกฎาคม 2558
ที่สนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดรังสิต (จำนวนจำกัด)
- ไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ



bike for MOM ปั่นเพื่อแม่



16 สิงหาคม 2558 เวลา 15.00 น.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร.1122 | www.bikeformom2015.com

FUNDRAISING TO PBP 2015

AUDAX 100 BY TCHA



ประมวลภาพบางส่วนจากการปั่นจักรยาน Audax 100 by TCHA มหัศจรรย์เส้นทางในฝัน 1 ใน 5 ของประเทศไทย หาดแหลมเทียน หาดเตยงาม หาดสอ หาดปลา หาดพูน หาดเทียนทะเล หาดดงตาล วันที่ 26 กรกฎาคม 2558 จัดโดยสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ■



โปรแรง!! รับเดือนเม

15 ก.ค. -31 ส.ค. 58



www.la-bicycle.com



27.5 X-TRAIL 650B
2014 FULLSUS ALLOY 27sp

ปกติ 23,500 บาท
เหลือ 20,000 บาท

26" TERRANO 2012
FULLSUS ALLOY 24sp

ปกติ 13,500 บาท
เหลือ 11,600 บาท



26" X-TRAIL
2014 FULLSUS ALLOY 24sp

ปกติ 15,000 บาท
เหลือ 13,450 บาท



27.5 CRESTLINE
650B 2014 MTB ALLOY 30sp

ปกติ 24,500 บาท
เหลือ 22,500 บาท



27.5 BLACKBONE
650B 2014 MTB ALLOY 27sp

ปกติ 16,000 บาท
เหลือ 14,640 บาท



26" CRESTLINE B2.1
2012/13 MTB ALLOY 30sp

ปกติ 23,500 บาท
เหลือ 21,300 บาท



26" CRESTLINE B2.1
2013/14 MTB ALLOY 30sp

ปกติ 22,500 บาท
เหลือ 21,300 บาท



แบ่งจ่าย 0% นาน 6 เดือน

เมื่อซื้อจักรยาน LA ราคา 10,000 บาท ขึ้นไป **พร้อมรับฟรี!**

เสื้อ Ohio Jersey สีฟ้าหรือสีเหลือง มูลค่า 1,450 บาท



(จนกว่าสิ้นค้าจะหมด)

เพอะรุ่นและร้านที่ร่วมรายการ

CC SHOP ลุมพินี 02-651-4114 • CC SHOP พุทธมณฑลสาย 4 02-404-2185-6 • แอลเอ ชีปป์ สาขาพุทธมณฑลสาย 2 02-865-4191-2 • แอลเอ ชีปป์ สาขาพชรเกษม 02-807-5300-1 • แอลเอ ชีปป์ สาขาทนบุรี 02-886-5615-6 • แอลเอ ชีปป์ สาขาปากเกร็ด 02-962-3818 • แอลเอ ชีปป์ สาขาชลบุรี 038-275-740 • แอลเอ ชีปป์ ชลบุรี 038-275-740 • แอลเอ ชีปป์ สาขาสาป่าบาง 054-222-496 • แอลเอ ชีปป์ สาขาเชียงใหม่ 053-213-404 • แอลเอ ชีปป์ สาขาเชียงใหม่ 053-711-702 • แอลเอ ชีปป์ สาขาพุทธมณฑล 056-711-515 • แอลเอ ชีปป์ สาขาพชรบุรี 036-411-182 • แอลเอ ชีปป์ สาขาบ้าน 054-710-258 • แอลเอ ชีปป์ สาขาพะเยา 054-431-314 • แอลเอ ชีปป์ สาขาขอนแก่น 043-337-927 • แอลเอ ชีปป์ สาขาศรีสะเกษ 045-613-648 • พงษ์ทิพย์ 081-871-4005 • สามชัย 056-711-515 • ดี เจ็น อี ซูบแพ 043-312-060 • จ.เพชรบุรี 074-612-240 • จ.จันทบุรี 039-311-159 • ฤทธิโชค 081-668-6660 • สารคาม อะไหล่ 043-710-124 • จักรยานไทย 081-382-1936 • หัวหิน อะไหล่ 032-530-479 • ข.กิตติชัย 089-845-3548 • แสงฟ้าจักรยาน 082-460-3306 • เตยหยง 02-5237229 • เรียงระบะมอเดอร์เซลล์ 077-212-656 • แสงเจริญ 0-2393-2197 • OVERSEA SHOP 081-672-4051 • เสรีวัฒนา 2002 073-349-289 • แสงอรุณจักรยาน 036-211-331 • ชุมพลจักรยาน 032-621-564 • อีพจน์ 077-511-166 • ไอโน้ท 073-241-632 • เมื่อกองถิ่นเตอร์โนค 081-737-9804 • ไทฟาลจักรยาน 043-816-988 • อาสยการ 044-241-934 • วีระพาณิชย์ 045-691-299 • แสงอรุณจักรยาน 037-217-567 • อ.ป.ดิษยนต 039-511-305



www.la-bicycle.com

f la bicycle

* ของแถมอาจมีการเปลี่ยนแปลง โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

เพอะรุ่นและร้านคำที่ร่วมรายการ บันโจคุณภาพและบริการหลังการขายโดย บริษัท แอลเอ ไบซิเคิล (ประเทศไทย) จำกัด



- 4 ประมวลภาพ Audax 100
- 7 แอดวองสองล้อ
- 12 กริปและกั๊กกรู
- 14 TO THE FORE movie
- 16 Leg&Go Bike
- 19 บันไดพา
- 24 Lumos หมวกปลอดภัย..โดนใจนักปั่น
- 26 เตรียมตัวปั่นทางไกล
- 28 เติบโตขึ้นอย่างยากเย็น
- 32 ออกกำลังกายบนท่าคอม
- 34 ย่อยอาหารอาหารมือเย็น
- 37 App Update
- 38 Fitness Life Style
- 42 เชิงช่างหนึ่ง
- 44 สบิรสบาฮิลสบาค
- 46 บริจาคจักรยาน
- 47 สืบคำสบาค



ประสา บัรณประเสริฐ ศิลปิน 'ปั่นจักรยานวาดกะเลอฝัน'
 ถ่ายภาพ @zangzaew

บทบรรณาธิการ

ตลอดเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา หันมองไปทางใด จะได้รับรู้
 รับทราบถึงกิจกรรมใหญ่ อันจะเกิดขึ้นในเดือนสิงหาคม นั่นคืองาน
BIKE FOR MOM ปั่นเพื่อแม่ จัดว่าเป็นงานมหกรรมปั่นจักรยาน
 ระดับชาติ ซึ่งมีการระดมพลคนรักการปั่นจักรยาน รักสุขภาพ
 มารวมกันเป็นส่วนหนึ่งในงานยิ่งใหญ่ทั่วประเทศนับล้านคน

ทำให้กระแสความนิยมการปั่นจักรยานยิ่งแพร่ขยาย
 ออกไปอย่างกว้างขวาง ประชาชนในทุกส่วนของประเทศ ต่างให้
 ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมนี้กันมากมาย ทั้งในส่วนที่เป็นนักปั่น
 ซึ่งได้สมัครเข้าร่วมกิจกรรมกันอย่างล้นหลาม ตลอดจนในส่วนของ
 ผู้คอยชมความสวยงามของขบวนนักปั่น บนเส้นทางต่างๆ ทั้งใน
 กรุงเทพมหานครและในทุกจังหวัด

จัดได้ว่าเป็นนิมิตหมายอันดี ต่อการส่งเสริมประชาชนให้
 ตื่นตัวกับการหันมาดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะ
 อย่างยิ่งกับการออกกำลังกายด้วยจักรยาน นอกจากจะได้สุขภาพ
 ร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ยังได้สุขภาพทางจิตใจที่เข้มแข็ง ตลอดจน
 มิตรภาพต่างๆ จากมิตรใหม่ๆ ที่มาร่วมปั่นจักรยานด้วยกันอย่าง
 เป็นกลุ่มก้อน

ขอให้คงความนิยมชมชอบเช่นนี้สืบไป เพราะสุดท้ายแล้ว
 ผลแห่งสุขภาพที่ดีนั้น ก็ตกอยู่กับตนเองซึ่งผู้ปั่นจักรยานทุกคน

บรรณาธิการสารสองล้อ

วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพละการ
 การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถราด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่องให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือ
 เกื้อกูลกันในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา มงคล วิจิระณะ บรรณาธิการ
 วราวุฒ วรวิธานนท์ พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. 02-214-4660, 02-214-4370 โทรสาร
 02-612-4509 สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22
 (สาธุประดิษฐ์ 15 แขวง 14) ถนนนราธิวาส-ราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
 โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page:
[facebook.com/TCHAtaicycling](https://www.facebook.com/TCHAtaicycling) อีเมล tchathaicycling@gmail.com

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

ขอบคุณพอนด์ ชูเปอร์มาร์เก็ต จาก f0nt.com

เมนทาแกรมเปิดตัว 2 กล้องโกโปรใหม่ HERO4 Session กล้องโกโปรที่เล็กและเบาที่สุด

บริษัท เมนทาแกรม จำกัด ผู้นำเข้าและจัดจำหน่ายกล้องสปอร์ตแอคชั่น “โกโปร” อย่างเป็นทางการแต่เพียงรายเดียวในประเทศไทย เปิดตัว GoPro HERO4 Session และ GoPro HERO+ LCD สองกล้องโกโปรใหม่ GoPro HERO4 Session (โกโปร ฮีโร่4 เซสชั่น) เป็นกล้องโกโปรที่เล็กที่สุด เบาที่สุด และใช้งานสะดวกที่สุดเท่าที่เคยมีมา

HERO4 Session – กล้องโกโปรที่เล็กที่สุด เบาที่สุดและสะดวกที่สุดเท่าที่เคยมีมา

ด้วยขนาดที่เล็กลง 50% และเบากว่าเดิม 40% เมื่อเทียบกับกล้องที่ขายดีที่สุดอย่าง GoPro HERO4 Black และ Silver กล้อง HERO4 Session มาในดีไซน์กันน้ำที่ช่วยให้ไม่จำเป็นต้องใช้กล่องกันน้ำอีกต่อไป ลงน้ำได้ลึกถึง 33 ฟุต (10 เมตร) ทั้งยังใช้งานง่ายด้วยปุ่มกดเพียง

ปุ่มเดียว สามารถใช้งานร่วมกับ mount ทุกรุ่นของโกโปรที่วางจำหน่ายอยู่ในปัจจุบัน

โดยกล้อง GoPro HERO4 Session จะจำหน่ายในราคา 14,800 บาท ณ ตัวแทนจำหน่ายอย่างเป็นทางการ



HERO+ LCD สะดวกครบเครื่องด้วยหน้าจอสัมผัสและการเชื่อมต่อผ่านระบบ Wi-Fi

บันทึกภาพวิดีโอด้วยความละเอียดสูงถึง 1080p60 และภาพนิ่ง 8 เมกะพิกเซล กล้อง HERO+ LCD มาพร้อม

หน้าจอสัมผัสเพื่อให้การถ่ายภาพเป็นไปอย่างง่ายดาย ทั้งยังช่วยในการตั้งค่าและเข้าถึงฟีเจอร์ตัดวิดีโอใหม่ล่าสุดอีกด้วย HERO+ LCD มาพร้อมกับกล่องกันน้ำในตัว (housing) เช่นเดียวกับกล้อง HERO รุ่นปกติ ด้วยการออกแบบที่ครบในหนึ่งเดียวพร้อมผนึกพีเจลอร์ที่มากขึ้นช่วยให้การบันทึกช่วงเวลาที่น่าจดจำแห่งชีวิตได้สะดวกและง่ายยิ่งขึ้นกว่าเดิม

ทนทาน กันน้ำได้ถึง 131 ฟุต (40 เมตร) HERO+ LCD ได้รวมพีเจลอร์ขึ้นสูงอย่าง HiLight Tag และพีเจลอร์ตัดวิดีโอในตัวกล้อง ระบบ Wi-Fi และ Bluetooth ในตัวช่วยเชื่อมต่อ HERO+ LCD กับแอปโกโปรบนสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ต วางจำหน่ายแล้วในราคา 10,999 บาท

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.mentagram.com ■



KATHU MOUNTAIN BIKE ครั้งที่ 1

วันอาทิตย์ที่ 6 กันยายน 2558

เทศบาลเมืองกะทู้ ร่วมกับ
ชมรมจักรยาน HANGMAN
และเขื่อนบางวาด เชิญชวนร่วม
กิจกรรมแข่งขันจักรยานเสือภูเขา
ครั้งที่ 1 ประจำปี 2558 เป็นการ
สมัครแข่งขันเพื่อชิงถ้วยเกียรติยศ
จาก นายกเทศมนตรีเมืองกะทู้
นายชัยอนันต์ สุทธิกุล ณ สนาม
เขื่อนบางวาดมีแข่งด้วยกันทั้งหมด

13 รุ่น ตั้งแต่อายุไม่เกิน 12 ปี ไปจนถึง อายุ 60 ปีขึ้นไป และยังมีรุ่นระบำน้ำหนัก 85 กิโลกรัมขึ้นไป
รวมถึงรุ่นมือใหม่และรุ่น Open ทั้งชายและหญิงอีกด้วย

ค่าสมัครรุ่นทั่วไป 350 บาท รุ่น VIP 800 บาท สามารถสอบถามรายละเอียดและสมัครได้ที่
คุณนิกร จำสอง 081-539-8370 หรือ คุณธรรมสรณ์ วิศรุตศิลป์ 081-970-6456 ■



อุดร ออน ทัวร์ 122 ปี แชมป์เปี้ยนชิพ 2015

เสาร์ที่ 12 และอาทิตย์ที่ 13 กันยายน 2558

ขอเชิญร่วมงานแข่งขันจักรยานทางเรียบกับมหกรรมความมันส์ ดันตำหรับการจัดงานแข่งขัน

จักรยานประเภททีม - ประเภท
บุคคล “อุดร ออน ทัวร์ 122 ปี
แชมป์เปี้ยนชิพ 2015” ซึ่งแบ่ง
ออกเป็นสองวันคือ ในวันเสาร์ที่
12 กันยายน 2558 เป็นการแข่งขัน
ประเภททีม และวันอาทิตย์ที่
13 กันยายน 2558 เป็นแข่งขัน
ประเภทบุคคล งานนี้จัดโดยชมรม
จักรยานจังหวัดอุดรธานี

ติดตามรายละเอียดได้ที่
<http://goo.gl/2H5xIS> ■





ศูนย์ศิลปาชีพ บางไทรฯ ป็นรวมใจถวายสมเด็จพระเทพฯ

ศูนย์ศิลปาชีพบางไทรฯ ป็นรวมใจถวายสมเด็จพระเทพฯ

วันอาทิตย์ที่ 20 กันยายน 2558

ศูนย์ศิลปาชีพบางไทรฯ ขอเชิญนักปั่นทุกท่าน เข้าร่วมมหกรรมการปั่นจักรยานครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดบนเส้นทางข้ามแม่น้ำสายประวัติศาสตร์เจ้าพระยา เส้นทางสาย 347 เมืองอยุธยา อดีตเมืองหลวงอันรุ่งเรืองของไทย ระยะทางทั้งสิ้น 85 กิโลเมตร พร้อมด้วยทีมมาแสดคุณภาพจากทีมงาน LRT ดูแลและรักษาความปลอดภัยตลอดเส้นทาง ร่วมกับเจ้าหน้าที่ทุกภาคส่วน บริการอาหาร เครื่องดื่ม เต็มพิกัด ท่านจะตื่นตาตื่นใจกับขบวนจักรยานที่ยาวเหยียด ได้สัมผัสบรรยากาศของการปั่นจักรยานที่มีการคุมความเร็ว เพื่อให้ท่าน ได้เดินทางถึงจุดหมายโดยพร้อมเพรียงกัน

เพื่อนำรายได้หลังหักค่าใช้จ่าย สมทบทุนในการจัดตั้งมูลนิธิพระโพธิสัตว์กวนอิมพันพระหัตถ์สำหรับจัดสร้างพระตำหนักถาวรหินอ่อน โดยแบ่งประเภทการปั่นจักรยานดังนี้ ประเภทวีโอพี ระยะทาง 25 กิโลเมตร ค่าสมัคร 1,500 บาท และประเภททั่วไป ระยะทาง 110 กิโลเมตร ค่าสมัคร 500 บาท รับจำนวนจำกัดเพียง 2,000 คน

ส่งใบสมัครพร้อมชำระค่าสมัครได้ที่ศูนย์ศิลปาชีพบางไทรฯ โดยโอนเงินเข้าบัญชีศูนย์ศิลปาชีพบางไทรฯ เติมนพระเกียรติสมเด็จพระเทพฯ ธนาकारไทยพาณิชย์จำกัด (มหาชน) สาขาบางปะอิน ประเภทออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 574-429223-6

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หมายเลขโทรศัพท์ 086 090 9122, 089 449 0630 ■

แข่งกันบันฯ วันคาร์ปฟรีเดย์ เขา
จากคลาสสิก ครั้งที่ 2 สระแก้ว
วันอาทิตย์ที่ 20 กันยายน 2558

กิจกรรมจัดขึ้นในเวลา 13.30 น.

จะมีการแข่งขันจักรยานเสือภูเขา
ทั้งหมด 7 ประเภท คือ ชายทั่วไป,

หญิงทั่วไป, FATBIKE, อายุ 60 ปีขึ้นไป, น้ำหนัก 85 กิโลกรัม, เยาวชนชายอายุไม่เกิน 15 ปี และเยาวชนหญิงอายุไม่เกิน 15

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายประดิษฐ์ ฝั่งพิบูลย์ โทร. 081 762 9557 ■



นครปฐมคาร์ฟรีเดย์ 2015 โรงเรียนการบินกองทัพอากาศ กำแพงแสน วันอาทิตย์ที่ 20 กันยายน 2558

ชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพนครปฐม ร่วมกับ โรงเรียนการบินกองทัพอากาศ กำแพงแสน เชิญร่วมโครงการ “นครปฐม Car Free Day 2015” ณ โรงเรียนการบินกองทัพอากาศ (กำแพงแสน) จุดปล่อยตัวโรงเรียนการบินกองทัพอากาศกำแพงแสน ระยะทาง 50 กิโลเมตร เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติฯ และสนองตามพระราชดำริส เศรษฐกิจพอเพียง เป็นแนวพระราชดำรินพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่พระราชทาน มานานกว่า ๓๐ ปี และเป็นการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายโดยปั่นจักรยาน
ติดตามรายละเอียดและสมัครได้ที่ <http://goo.gL/J0CkKJ> ■

ปั่น เพื่อรักษาสีงแวดล้อม

วันอาทิตย์ที่ 27 กันยายน 2558

มหาวิทยาลัยมหิดลอินเตอร์ ร่วมกับชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพนครปฐม ขอเชิญร่วมงานปั่นเพื่อรักษาสภาพแวดล้อม “โครงการ ปั่นเพื่อโลกสีเขียว” (คาร์ฟรีเดย์ 2015 # 2) ในวันที่ 27 กันยายน 2558 ณ หอประชุมใหญ่นานาชาติ มหาวิทยาลัย มหิดลอินเตอร์ เปิดรับสมัคร ทาง npbike.com วันที่ 14 กรกฎาคม 2558 เวลา 09.00 น.

ท่านที่สนใจ เตรียมรายชื่อสมัครเดี่ยวหรือเป็นทีมได้ โดยรับแค่ 2000 เท่านั้น มีเสื้อและเลี้ยงอาหาร 2 มื้อ ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

ติดตามรายละเอียดและสมัครได้ที่ <http://goo.gL/2ooMw9> ■



บ่อวิน ใจเกินร้อย ครั้งที่ 1

วันอาทิตย์ที่ 4 ตุลาคม 2558

ชมรมจักรยานบ่อวิน ศรีราชา ขอเชิญร่วมงานปั่น “บ่อวิน ใจเกินร้อย” ครั้งที่ 1

ณ โรงเรียนวัดพันเสด็จนอก เพื่อนำรายได้สมทบทุนสร้างลานกีฬาให้กับเยาวชน โรงเรียนวัดพันเสด็จนอก ตำบลเขาคันทรง อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
แบ่งรุ่นออกเป็น การแข่งขัน เสื้อหมอบไฮบริด หมอบแฮนด์ตรง เสื้อภูเขา ล้อ 20 นิ้ว เสื้อตะเกียบ ไครโมรี และ FatBike

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หนู่ย 086 995 0115, Line ID : 0891603217 ■





Bunny Curve

พอม สวย ใส
ใสใจคุณ ด้วย...บันนี่ เคิร์ฟ

อาหารเสริม สำหรับควบคุมน้ำหนัก

สวยใส ในขั้นตอนเดียว ไม่เพี้ยน

ไม่รบกวนชีวิตการใช้ชีวิตประจำวัน

เป็นสมุนไพรแท้ 100%

รับประทานก่อนอาหาร หรือหลังอาหารก็ได้ ในทุกมื้ออาหาร ใช้หลักการเผาผลาญพลังงานกำ
วลีอกแข็ง ไขมัน ในอาหารใหม่ ทำให้การควบคุมน้ำหนักได้ผลดี มีสารอาหารช่วยบำรุงผิวพรรณ

Mee Mie มีมี มีทุกสิ่ง...ที่ผู้หญิง ต้องการ

ปรับสมดุลร่างกายสตรี กลับสบาย

อกตึง น้องสาวพีตเฟิร์ม

ลดอาการตกขาว ปวดประจำเดือน

ช่องคลอดสะอาด เลือดลมไหลเวียนดี

ลดสิว ฝ้า กระ ป้องกั้นกระดูกพรุน

ผิวขาวสวย ใส แลดูอ่อนกว่าวัย



Promotion Buy 2 Get 1



ราคากล่องละ 1,260 บาท
จัดส่งทางไปรษณีย์ ฟรี (ทั่วประเทศ)

สนใจติดต่อ & สั่งซื้อ ได้ที่ DD Pharmacy : 089 898 5260

Thanwa Pharmacy : 081 841 8717

Line ID : bodydesign

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนกันยายน 2558

AUDAX BY TCHA จอมบึง - ห้วยน้ำขาว AUDAX 200km อาทิตย์ที่ 13 กันยายน 2558

จากความคึกคักของกิจกรรม Mini AUDAX อันเป็นระยะทางที่น้อยกว่า 200 กิโลเมตร เพื่อเป็นการฝึกฝนและเตรียมความพร้อมสำหรับมือใหม่และผู้สนใจทดสอบประสิทธิภาพของตัวเอง เพื่อพัฒนาความสามารถไปสู่การปั่นจักรยานระยะ 200 กิโลเมตรได้ โดยในเดือนที่ผ่านมา กับเส้นทางฐานทัพเรือสัตหีบ เลาะเลียบชายหาดที่ยังคงธรรมชาติสวยที่สุดในระดับต้นๆ ของประเทศไทย ด้วยระยะทาง 100 กิโลเมตร ผ่านไปอย่างน่าประทับใจ

ในเดือนกันยายน 2558 นี้ เตรียมความพร้อมไว้สำหรับ เส้นทางจอมบึง-ห้วยน้ำขาว AUDAX 200km

เริ่มต้นที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏ จอมบึง จังหวัดราชบุรี ในวันอาทิตย์ที่ 13 กันยายน 2558 เวลา 7 โมง เส้นทางเลียบชายแดนพม่าไปครึ่งทาง 100km ที่บ้านห้วยน้ำขาว ชายแดน ไทย-พม่า เขตกาญจนบุรี แล้ววนกลับจอมบึงได้ 200km เส้นทางมีทั้งทางเรียบ

เนินและเขา ครบรสชาติ วิสวาสยามมาก

สามารถตรวจสอบได้จาก facebook: TCHAthacycling หรือที่เว็บไซต์ thaimtb.com ในหัวข้อจัดทริป ชวนปั่น TCHA Randonneurs ของเดือนกันยายน 2558 ■



Car Free Day 2015

20 กันยายน 2558

วันเวลาของอีกหนึ่งกิจกรรมสำคัญ เวียนมาอีกครั้ง.. นั่นคือกิจกรรมยิ่งใหญ่ประจำปี Car Free Day ซึ่งปีนี้กำหนดจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ 20 กันยายน 2558 โดยจะมีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเข้าร่วมกิจกรรมนี้กันอย่างมากมาย สำหรับรายละเอียดต่าง ๆ นั้น กำลังอยู่ในระหว่างดำเนินการซึ่งคาดว่าจะมีรายละเอียดออกมภายในเดือนสิงหาคมนี้ ทุกท่านสามารถติดตามได้ทาง Facebook.com ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

คาดว่าในปีนี้จะเน้นไปที่ความปลอดภัยในการใช้จักรยาน ตลอดจนการจัดกิจกรรมปั่นจักรยานก่อนถึงวันกิจกรรมใหญ่อย่างต่อเนื่อง และสิ่งสำคัญสำหรับความพร้อมคือ จะใช้ระบบฐานข้อมูลของผู้สมัครกิจกรรมตั้งแต่ปีที่แล้ว โดยสามารถลงทะเบียนได้ทั้งกลุ่มและเดี่ยว และผู้ที่เคยลงทะเบียนไว้แล้วจะสามารถใช้ฐานข้อมูลเดิมได้ทันที โดยไม่ต้องลงทะเบียนซ้ำ ■

LitePro ชุดยอดของแต่งรถพับสำหรับ Dahon
และรถพับอื่นๆ ชินงานหลากหลาย ทั้งของแต่ง
และของอู่ปรกติ เสริมบาร์ให้รถพับคู่ใจของท่าน



จัดจำหน่ายโดย นาวาไบค์ โทร 02-898-6655 www.navabike.com และร้านจักรยานชั้นนำทั่วประเทศ

Bike Monster (รามอินทรา) 089-441-2591 Aim Bike (เมืองทองฯ) 02-984-0427 Bird Bike (สุกฤษ) 083-304-0497
B.M. Bike (พระราม 2) 02-417-6031 นายกณโฑ (บางนา) 089-043-6262 บั๊นบับโฑ (ลาดพร้าว) 083-6050-303 CG
Bike cafe (เสียบตัวรวมอินทรา) 092 390 5522 กวีวงศ์ยานยนต์ (ประจวบฯ) 02-585-2266 เทพเจริญไบค์ (เชคชัย 4)
02-538-5435-6 งานจักรยาน (อุดมสุข) 02-393-0349 N Cycle (รัชดาภิเษก) 088-498-3105 Bike Room (เอกชัย)
081-481-7868 เรือกว่าเดิน (สำราญราษฎร์) 081-933-3541 Bike Concept (ลาดปลาเค้า) 02-907-5989 My 80
(เทพารักษ์) 089-676-6802 Bike Garden (บางกรวย) 085-862-4242 Bike Bike Ride (บางใหญ่) 080-077-0246
Play Bike (ตรีนครินทร์) 02-758-5969 น้าโชค (บางนา) 038-272016 Mod X (ราชบุรี) 086-364-8050



แน่นอนว่าดารารทุกคนต้องเข้าคอร์สฝึกการปั่นจักรยานอย่างจริงจังๆ เพื่อให้การแสดงมีความสมจริง สมจิ่งอย่างที่สุด ภาพยนตร์ใช้ระยะเวลาถ่ายทำนาน 6 เดือน ในหลายประเทศด้วยกัน อาทิ ฮองกง เซี่ยงไฮ้ ไต้หวัน อิตาลี เกาหลี และเขตทะเลทรายเงิงเกอลีในมองโกเลีย นั่นทำให้ดารารแต่ละคนต้องผ่านการปั่นจักรยานมากกว่า 100,000 กิโลเมตรในระหว่างการถ่ายทำภาพยนตร์!!

ภาพยนตร์เรื่องนี้เข้าฉายแล้วในฮ่องกงและจีนแผ่นดินใหญ่ สำหรับในประเทศไทยมีกำหนดฉายในวันที่ 20 สิงหาคมนี้เช่นเดียวกัน

สำหรับแฟนๆ จักรยานยี่ห้อ**เมอร์ริดา**จัดว่ามีเฮ.. เพราะหนึ่งในจักรยานยี่ห้อดังของเอเชียรายนี้ คือ สปอนเซอร์หลักอย่างเป็นทางการของภาพยนตร์ ผู้ให้การสนับสนุนจักรยานมากกว่า 300 คัน เพื่อการถ่ายทำภาพยนตร์เรื่องนี้ โดยมีจักรยานหลัก ๆ จำนวน 5 รุ่น ซึ่งมีทั้งเสือหมอบและเสือภูเขาในภาพยนตร์ ดังนี้

REACTO 5000

REACTO 400

SCULTURA 400

2016 PRO WIND จำนวนสองรุ่น

สำหรับเอ็ดดี้ เฝิง ตัวละครเอกของเรื่องใช้จักรยานรุ่น Merida Reacto 5000 ในการแข่งขันที่เซี่ยงไฮ้ และจักรยานรุ่นนี้เพิ่งว่าจำหน่ายไปเมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา นับเป็นรุ่นยอดนิยมที่นักปั่นให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะเป็นจักรยานที่ออกแบบได้อย่างสวยงาม รวมถึงสมรรถนะอันยอดเยี่ยม ■

To The Fore

หนังที่คนจักรยานต้องดู

To The Fore เป็นภาพยนตร์ผลงานของผู้กำกับแนวบู๊แอ็คชั่นชื่อดังของฮ่องกงนามว่า **แดนเต้ แลม (Dante Lam)** เขาคือหนึ่งในศิษย์คนสำคัญของจอห์น วู ผู้กำกับและนักสร้างภาพยนตร์ฟอร์มยักษ์ที่ฮอลลีวูดให้การยอมรับ และภาพยนตร์เรื่อง To The Fore นี้ยังได้พระเอกหนุ่ม **เฝิง อวี้เยียน** หรือ **เอ็ดดี้ เฝิง (Eddie Peng)** พระเอกหนุ่มสุดร้อนแรงของฮ่องกง มารับบทเป็นนักปั่นจักรยานหนุ่มเลือดร้อน ผู้เข้าร่วมการแข่งขันจักรยานถนนเพื่อมุ่งหวังชัยชนะสูงสุด

นอกจากนี้ยังมีดารานำอีกหลายคนอาทิ **Shawn Dou** และ **ชเวชีวอน (Choi Si Won)** ศิลปินดังจากซูเปอร์จูเนียร์ของเกาหลีใต้ มาร่วมรับบทนักแข่งจักรยานระดับโปรในครั้งนี้ด้วย

SHIMANO *ULTEGRA*

11-SPEED



HAH HONG TRADING L.P.

Tel : 02-225-0485, 02-222-1638

Fax : 02-226-3030

210 Luang Road, Pomprab,
Bangkok 10100

e-mail: junior12@truemail.co.th

ทอจ. อะฮงพาณิชย์

โทร : 02-225-0485, 02-222-1638

แฟกซ์ : 02-226-3030

210 ถนนหลวง แขวงป้อมปราบฯ
กรุงเทพมหานคร 10100

อีเมล : junior12@truemail.co.th

คันเดียว..คุ้ม!





หนึ่งใน “ของเล่น” สุดโปรดสำหรับหนูน้อย คือของเล่นที่เรียกว่าจักรยาน แต่หากสังเกต คุณจะพบว่า.. จักรยานสำหรับหนูน้อยที่จำหน่ายในปัจจุบันนี้ค่อนข้างจำกัดในรูปลักษณ์และคุณสมบัติที่สอดคล้องกับ “วัย” ของเจ้าตัวน้อยได้เล่นได้ชน.. เนื่องจากเด็กจะเติบโตและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว จักรยานคันเดิมจึงมักจะถูกจอดทิ้งไว้ให้เหงาหงอยอย่างน่าเสียดายเมื่อวัยของเด็กๆ เปลี่ยนผ่านไป

แต่สำหรับ Leg&Go คันนี้ ทำให้สถานการณ์ข้างต้นนั้น.. เปลี่ยนไป!

ด้วยการออกแบบจากทีมวิศวกรที่ยอดเยี่ยม ช่างฝีมือที่ปรารถนา การเลือกใช้วัสดุที่แข็งแรงปลอดภัย และการออกแบบที่คำนึงถึงการใช้งานสำหรับเด็ก วัยตั้งแต่ 8 เดือน จนถึง 6 ขวบ ทำให้เจ้าจักรยาน Leg&Go เต็มไปด้วยความน่าทึ่ง

โครงสร้างของเฟรมผลิตจากไม้อัดคุณภาพสูง ซึ่งใช้ไม้เอล์กในการอัดขึ้นรูปเป็นชิ้น ๆ แข็งแรง





สวยงาม มีความยืดหยุ่นสูง และจากการออกแบบตามรูปทรงที่เห็น สามารถปรับเปลี่ยนลักษณะของเฟรมได้หลากหลายรูปแบบ ขณะที่คงไว้ซึ่งความยืดหยุ่น เช่นเดียวกับระบบการขับเคลื่อนกระทกรรวกับมีระบบข้อต่อพนักกระเือนไปในตัว

รูปทรงนั้นสามารถปรับเปลี่ยนด้วยการถอดประกอบจุดเชื่อมต่อด้วยสกรู ทำให้่ายดาย และกลายเป็นจักรยานให้เลือกใช้งานสำหรับหนูน้อยได้ถึง 8 รูปแบบด้วยกัน ตั้งแต่ จักรยานหัดการทรงตัวสำหรับเด็กเล็ก จักรยานเข็นข้างน้อย จักรยานเด็ก จักรยานแบบขับเคลื่อนกระทกรรว จักรยานดาวน์ฮิลล์ จักรยานพร้อมชุดขับเคลื่อน จักรยานสามล้อ จักรยานพร้อมรถพ่วง หรือแม้แต่จักรยานสกี

ต้องยกนิ้วให้กับนักออกแบบ ซึ่งสามารถใช้รูปทรงโค้งของตัวเฟรมเพียงแบบเดียว จำนวนสองชิ้นประกอบกัน แต่สามารถปรับได้สารพัดรูปแบบ ทั้งซ้อนกัน เหลื่อมกัน คว่ำหงาย กลายเป็นจักรยานชนิดต่าง ๆ สำหรับหนูน้อยได้เพลิดเพลิน และใช้คุ้มค่างตั้งแต่วัยเริ่มเดินจนถึงสิงหนักปั่นตัวน้อย

ผลิตภัณฑ์นี้อยู่ในโครงการระดมทุน Kickstarter ซึ่งตั้งเป้าเอาไว้ที่หกหมื่นเหรียญสหรัฐ แต่เวลานี้ได้ผู้ร่วมลงทุนทะลุเป้าหมายเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

<http://leggobike.com/> ■

ปั่นไปวาด

มันิทรศการ ในโครงการศิลปะ ‘ปั่นจักรยานเร่วาดทะเลสองฝั่ง’ ของ ประสาท นิรันดร์ประเสริฐ ที่หอศิลปวัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานครจะจบไปแล้วเมื่อกลางเดือนกรกฎาคม แต่ความน่าสนใจของศิลปินที่ใช้จักรยานเป็นพาหนะพาเขาไปท่องเที่ยวธรรมชาติ ชมวิถีชีวิตผู้คนนำมาเป็นแรงบันดาลใจสร้างสรรค์งานในเชิงสิ่งแวดล้อมยังคงประทับใจ

งานของคุณประสาทเป็นภาพวาดสีน้ำ สีนํ้ามัน และภาพลายเส้น จำนวน 200 กว่าภาพ ที่เขาเก็บความประทับใจจาก 11 จังหวัดภาคใต้เลยฝั่งทะเลอันดามันและอ่าวไทย (เว้น 3 จังหวัดชายแดนใต้) ใช้เวลาปั่นจักรยานทั้งสิ้น 6 เดือน 3,638 กิโลเมตร โดยภาพวาดสีน้ำที่เขาวาดปลาที่อุดมสมบูรณ์จาก

ทะเลได้ ภาพเด็กๆ ในหมู่บ้านชาวประมง ฯลฯ นำเสนอด้วยการฉีกเป็น 3 ส่วนแล้วปะติดบนกระดาษ เพื่อต้องการให้คนหันมาสนใจประเด็นสิ่งแวดล้อมทางทะเล

จุดเริ่มต้นนิทรรศการครั้งนี้

“ผมมองว่าพื้นที่ทะเลของไทยมีมากกว่าพื้นที่ป่าเสียอีก เวลาป่าถูกทำลาย มันกระทบชัดเจน เราเห็นได้ด้วยตา แต่ทะเลเรามองไม่เห็น เพราะมองไปยังไงก็เห็นแต่น้ำกับฟ้า สิ่งที่เรารู้ได้คือความอุดมสมบูรณ์ที่หายไป ทุกคนมองว่าทะเลเป็นเรื่องผ่อนคลายท่องเที่ยว ผมอยากให้คนท่องเที่ยวด้วยแต่อยากให้มองทะเลให้ลึกซึ้งกว่านั้น เลยอดดลใจว่าผมจะวาด



รูปทะเลภาคใต้ ตั้งใจไปให้ทั่วตำบลริมทะเลภาคใต้
เริ่มเมื่อปีที่แล้ว และคิดว่าเดินทางด้วยจักรยาน
เหมาะสมที่สุด เราจะได้สัมผัสผู้คน ได้บรรยากาศ
และประหยัดด้วย เริ่มเดินทางจากกระบี่ พังงา
ภูเก็ต วังประนอง ไปเป็นบางเกาะ เช่น เกาะพยาม
เกาะน้อย เกาะหมาก เกาะหมากน้อย เกาะยาว ฯลฯ
ย้อนมาสุราษฎร์ นครศรีธรรมราช พัทลุง ไปสุดที่
อำเภอสะเตาะ สงขลา แวะเข้ามาเลเซียเดินทางต่อ
ถึงปีนัง แล้วกลับไทยทางสตูล ย้อนไปจังหวัดตรังและ
มาสิ้นสุดการเดินทางที่กระบี่”



หลังจิตวามนิกรศการมีคนสนใจมากไหม

“ก็มีคนเข้ามาคุยเยอะ คนที่เขาไม่เข้าใจก็มี
แต่ไม่เป็นไร เราก็เป็นประสบการณ์อีกด้านของเขา
อย่างน้อยๆ เขาก็เข้ามาทักว่าจักรยานสวยดี ซื้อที่ไหน
อย่างน้อยๆ เขาก็ซื้อจักรยาน เขาก็ต้องรักธรรมชาติ
บ้างล่ะ”

คุณเริ่มปั่นจักรยานมาตั้งแต่เมื่อไร

“ผมปั่นมาเกือบ 20 ปีแล้ว ตั้งแต่นั้นยังไม่เป็น
ที่นิยม เริ่มปั่นเพราะว่าผมอยากใช้จักรยานไปทำงาน
ส่วนรถมอเตอร์ไซด์จะให้มันขี่”

จักรยานคันแรกของคุณ

“เสื้อภูเขาของ Gary Fisher ตอนแรกผมไม่รู้
เรื่องหรอก ผมไปร้านที่เขาขายรถจักรยานสวยๆ





แล้วไปเจอคนที่เขาเล่นรถ ตอนแรกผมเห็นจักรยาน KHS รถญี่ปุ่นธรรมดา สีส้มสวย แต่เขาแนะนำให้ผมซื้อ Gary Fisher ตัวถึงมันประกอบด้วยมือ เป็นอะลูมิเนียมอย่างดี ซื้อมันนั้นก็หั่นทก ด้วยฐานะของผมก็ถือว่าเยอะมาก ซื้อมาตั้งแต่ปี 97 ตั้งแต่ผมยังหนุ่มๆ แน่นๆ เราก็ใช้ปั่นไปทำงาน ตอนนั้นก็ยังอยู่คุณภาพดี มีคนขอซื้อ ราคาเท่าเมื่อ 20 ปีที่แล้ว แต่ผมไม่ขาย มันเป็นคันแรกของเรา ยี่ห้อนี้เลิกผลิตไปเมื่อไม่กี่ปี รถมันสวย เป็นเสือภูเขายุคแรกๆ ผมได้ขี่ไปเที่ยว ไปเขาใหญ่ไปโน่นไปนี่ เลยกลายเป็นคนปั่นจักรยานตั้งแต่นั้นมา”

แล้วคนที่ใช้เดินทางล่ะ

“ก่อนปั่นออกทริปได้ไม่กี่เดือนก็ได้คันนี้มา ผมต้องเดินทางไกลก็เลยมองหาจักรยาน เป็นรถได้ห่วยยี่ห้อ Giant ไม่ได้แพงอะไร ถ้าเขาปล้นก็พร้อมจะให้เขาได้ ส่วนคันโน้นที่ไม่เอาไปเพราะมัน

เป็นเสือภูเขา อายุมันมากแล้วผมไม่แน่ใจว่าถ้าต้องเดินทางยาวนานมันจะโอเคไหม พอดีรู้น้องที่สนิทกัน เขาทำร้านขายจักรยาน เขาก็ให้สπονเซอร์ผม คือขายราคาต่ำกว่าทุน ไม่เข้าเนื้อมาก เราก็จ่ายดั่งค์เขาแล้วไปช่วยทาสีหรือทำงานฝีมือแลกเปลี่ยนกัน ส่วนพ่วงหลังนี้ผมไปต่อเอง ก่อนเดินทางผมขี่มันได้ร้อยกิโลเองแล้วก็ไปเลย ถือว่าน้อยมาก ร้อยกิโลนี้บางคนปั่นวันเดียว”

เตรียมตัวก่อนออกทริปอย่างไร

“ช่วงก่อนปั่นผมวิ่ง 3 เดือน วันละ 5 กิโลเมตรนั้นผมยังยากลำบาก ช่วงแรกร่างกายปรับตัวไม่ได้ยังท้อเลย วันแรกผมถามตัวเองเลยว่า มาทำอะไร กลับบ้านดีกว่า แล้ววันแรกที่ขี้นานี้แล้ว กว่าจะจบไม่รู้กี่เดือน แต่โปรเจกต์ผมตั้งไว้ 3 เดือนน่าจะจบแต่มันเพิ่มเป็น 2 เท่าคือ 6 เดือน แต่เราไม่ยอมแพ้พอเราไปเรื่อยๆ ร่างกายมันก็ปรับตัว”



คุณบรรทุกอะไรไปบ้าง

“มีกระเป๋า 4 ใบ ผมไปสอนศิลปะเด็กระหว่างทางด้วย เราเดินทางอย่างนี้ เราไปตามเกาะ เด็กจะสนใจเรื่องวาดรูป ผมมีตลับสีสำหรับเด็ก พู่กัน กระดาษวาดสีน้ำร้อยๆ แผ่น ซึ่งกระดาษเป็นอะไรที่หนักที่สุด ก็แพ็กอย่างดีกันน้ำ

โครงหลังที่ผมตอนี่ผมคิดถูกเลย ตอนแรกจะทำเป็นพวง แต่พวงจะรกรุงรังเกินไป แต่ช่วงแรกพอเราบรรทุกหนัก ช่วงของล้อที่ยาวขึ้น มันทำให้ตัวล้อลื่นหน้ามันสายเวลาขี่ ประมาณ 2 อาทิตย์เราถึงปรับตัวได้ ตอนแรกผมหนักใจมาก ถ้ามันเป็นอย่างนี้ไปตลอดทาง ผมต้องโดนรถชนแน่ๆ แต่ผมก็ต่อไปเรื่อยๆ ไปถึงภูเก็ติดคิดว่าจะจัดการถ่ายน้ำหนักไปล้อหน้า แต่เขาบอกว่าต้องรออะไหล่ 1 อาทิตย์ แล้วสิ่งที่ผมลังก็ไม่ว่าจะใส่กับตัวนี้ได้ไหม ผมเลยช่างมัน ซี่ไปอาทิตย์หนึ่งก็หาย เพราะผมปรับตัวกับรถได้แล้ว และกำลังของเรามาดีขึ้น ทีนี้ก็พลีเลย”

คิดว่าการเดินทางด้วยจักรยานสนุกตรงไหน

“เราได้ไปในอัตราส่วนของมนุษย์ ไม่ใช่เครื่องจักร เวลาผมเดินทาง ผมจะรู้เส้นทางหมดเลย เพราะขี่จักรยานมันจะไปแบบช้าๆ แต่ถ้าเราขับรถเราจะไปโดยเครื่องจักรมันจะเร็วมาก ผมไม่รู้ไม่ทันเราจะเหนื่อย จะเพลีย แต่จักรยานไม่ใช่ เราได้สัมผัสอุณหภูมิของโลก เรารู้ว่าถนนเอียงอยู่หรือเปล่า มันขึ้นหรือลง ถนนทางใต้ไม่ได้ตรงแบบกรุงเทพฯ



มันขึ้นเนินลงเนินตลอด เราได้จากตรงนี้ด้วยแรงกายของเราไปถึงตรงนี้จะใช้เวลาก็ชั่วโมง พอเราอยู่อย่างนี้ปั๊บ มันทำให้เรารู้จักตัวเอง รู้จักโลก ผมคุยกับรุ่นน้องว่า ภาคใต้ไม่ใหญ่นะเว้ย มันเล็กนิดเดียว แต่ขับรถเราไม่รู้ เราคิดว่าพินิจโลกลด ใช้เวลาคืนหนึ่ง แต่ขี่จักรยานใช้เวลา 1 อาทิตย์ แต่สำนึกของ... จะเรียกว่าอะไรละ มันเหมือนมีจิตเฝ้าอยู่ในสมอง เราจะได้ด้วยตัวเราเองว่ามันใกล้ไกลยังงั้น ผมพูดไม่ถูก มันต้องสัมผัสเอง สำนึกผมบอกเลยว่าไม่ใหญ่ ช้ามจากอันดามันมาอ่าวไทย ถ้าช่วงสั้นๆ ใช้เวลาแค่แป๊บเดียวเองด้วยจักรยานนะครับ ถ้าเราใช้รถ เราได้จากเข็มไมล์มันบอก เราสัมผัสจากเครื่องจักรบอกเรา แต่จักรยานเราสัมผัสจากตัวเรา

ที่สำคัญ การเดินทางด้วยจักรยานมันเป็นมิตรกับผู้คน ถ้าผมขับรถหรือขี่มอเตอร์ไซด์ ชาวบ้านจะไม่ทัก แต่พอผมขี่จักรยานไปจอด เขาเห็นของเราเยอะ เขาจะเดินมาถามมาจากไหน ชวนคุย เด็กๆ จะตะโกนทักทาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะไม่มีการเดินทางแบบอื่น ผมไปมาเลเซีย คนมาเลย์ขับรถผ่านผมไปเปิดกระจกมายกหัวแม่มือโป้งให้ ถ้าอยู่ที่ไหนผมติดธงไทย ให้เขารู้ว่าคนไทย เราขี่มอเตอร์ไซด์ไม่มีใครมายกนิ้วให้ นี่คือการแตกต่างที่พิเศษมาก”

มีเรื่องราวทางก้นน้ำดำใจไหม

“ผมได้รู้ว่าท้องทะเลไทยอุดมสมบูรณ์มาก ชาวบ้านก็ใจดีมีน้ำใจ ชวนผมไปอาบน้ำที่บ้าน ชวนกินข้าว



ผมอยู่บ้านกับพี่น้องเครือข่าย อยากกินอะไรก็ไปซื้อกับชาวบ้านราคาชาวบ้าน ถูกกว่ากรุงเทพฯ เยอะ มีปลาที่ผมไม่รู้จักก็เยอะ ปูก็เยอะ สดๆ ทั้งนั้น ผมไปเกาะบุโหลนเลที่สุดเลย มีชาวบ้านมาจากทางฝั่งไปตั้งกระท่อมที่เกาะนี้เพื่อหาปลา อยู่กันปีละ 6-7 เดือน บางคนอยู่ทั้งปีเลย ก็จะได้ของสดๆ ได้ปู ได้ปลาหมึกมาของสดที่เขาให้ผมมากิน ผมกินไม่หมด อร่อยมาก ขึ้นมาจากอวนเลยสดๆ ไม่ต้องมีน้ำจิ้มซีฟู้ด ก่อไฟริมหาดแล้วก็เอากิ่งไม้สตมวาวแล้วเอาปูวางเลย พอสุกก็กินได้เลย

และตอนแรกผมจินตนาการว่า การเดินทางมันจะลำบาก ต้องมีซ้อน ต้องเอา जानไปด้วย แต่มันไม่จำเป็นเลย ผมซื้อข้าวห่อผมก็ใช้ซ้อนกินจากจุก जानไม่ได้ใช้เลย ผมขี่เกียจล้ง ตลาคันต์ตามหมู่บ้าน มีอาหารถุง ผมซื้อมาก็กินในถุงนั้นแหละ มันไม่ได้ยากอะไรเลย แล้วที่ผมไปมาเลย์ ผมไปช่วงรอมฎอน คือช่วงที่เขาก็อีสลอดกัน ร้านค้าร้านอาหารปิด เราจะกินก็ต่อเมื่อผ่านร้านที่เป็นคนจีนเท่านั้น บางวันนี่บ่าย 3 ผมยังไม่ได้กินอะไรเลย แต่ต้องขี่จักรยาน มันจะตายจะหมดแรงเอา แต่หลังบ่ายสามเขาก็ออกมาจ่ายตลาดกัน เพราะเขาจะละศีลอดหลัง 6 โมงเย็น เราก็ไปหาซื้อของ แต่เราก็ไปนั่งกินตรงนั้นไม่ได้ เพราะคนอิสลามเขากำลังถือศีลอดกัน เราจะไปนั่งกินมันน่าเกลียด เราซื้อมา เราหิวเกือบตาย แต่ต้องขี่หลบไปกินที่อื่น ซึ่งผมว่าเราก็ต้องเคารพเขาเคารพวิถีที่เขาเป็นอยู่”

เรื่องความปลอดภัยละ กังในมาเลย์และไทย

“ที่มาเลย์ ผู้คนมีวินัยดีมาก ถ้าเป็นในเมืองไทยผมขี่มาตามทางหลัก อีกฝ่ายมาทางรอง เขาจะขับเฉียดหน้าผมไปเลย ผมต้องเป็นฝ่ายเบรก แต่ของมาเลย์ไม่ใช่ ผมขี่มาตามทางหลัก คนมาเลย์อยู่ทางรอง เขาเห็นผม เขาจอดให้เราไปก่อน ช่วงที่เราจะผ่านไปเขาก็ถอยเบรก บี๊ดๆ ทักทาย ผมไม่เคยเจอปัญหาความปลอดภัยในมาเลย์ ส่วนในไทย ผมเลี่ยง ไม่ขี่เส้นหลังถ้าไม่จำเป็น ผมจะขี่เลียบทะเล ใกล้ชาวบ้าน ใกล้หมู่บ้าน มันก็อุ่นไอราย ปั่นจักรยานในไทยผมเชื่อว่าปลอดภัย ก็ผมปลอดภัย ผมไม่เคยมีเหตุการณ์ไม่เกิดขึ้นเลยตลอดการเดินทาง 6 เดือน”

ทุกวันนี้การปั่นจักรยานสำหรับคุณคืออะไร

“เป็นการเดินทาง ผมไม่ได้ปั่นออกกำลังกายมานานแล้ว ผมไม่มีเวลา พอกลับมาผมทำงาน แสดงงาน ไม่ได้ปั่นเลย ผมเลยถือว่าผมใช้จักรยานเดินทาง สำหรับคนอื่นผมว่าปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ มันก็ดีนะ แต่ต้องดูด้วยว่าปั่นที่ไหนปลอดภัยไหม คนขี่จักรยานเกเรก็มี ทำให้คนขับรถใหญ่เขาารู้สึกหมั่นไส้”

หลังจากนี้คุณจะไป Giant ไทริปไหนอีก

“ก็จะไปปั่นแถบอิสานริมฝั่งแม่น้ำโขง ว่าจะทำเรื่องแม่น้ำโขงอีกสักปี หลังจากนั้นผมคงทำงานศิลปะต่อไป” ■



LUMOS

หมวกปลอดภัย..

โดนใจนักปั่น

ผลงานหมวกจักรยานเพื่อความปลอดภัยของนักปั่น อันเกิดจากความคิดสร้างสรรค์ของ **อุเวิน, เจฟ และ ปีเตอร์** ที่ต้องการสร้างสรรค์หมวกจักรยานซึ่งเพิ่มเติมความปลอดภัยให้กับนักปั่นมากที่สุด

โดยเฉพาะในยามค่ำคืน ด้วยแนวคิดในการบรรจุสัญญาณไฟเอาไว้ที่หมวกของนักปั่น

หมวกปั่น Lumos เป็นงานออกแบบที่เปิดตัวมาระดมทุนในเว็บไซต์ Kickstarter ด้วยเป้าหมาย

ต้นทุนที่ 125,000 ดอลลาร์สหรัฐ และเพียงเปิดตัวระดมทุนไม่นานปรากฏว่ามียอดผู้สนใจร่วมสมทบทุนทะลุไปกว่าสี่แสนดอลลาร์สหรัฐอย่างรวดเร็ว

หมวก Lumos มีคุณสมบัติที่น่าทึ่งคือ การใส่แถบไฟส่องสว่าง ไว้ทั้งด้านหน้าและด้านหลังของหมวก โดยด้านหน้าจะมีไฟสีขาว และด้านหลังหมวกเป็นไฟสีแดง และยังมีระบบรีโมทคอนโทรล ควบคุมระบบไฟ





จากแฮนด์จักรยาน ซึ่งสามารถกำหนดให้แสดงไฟ
เลี้ยวซ้ายหรือขวาได้อย่างชัดเจน

สำหรับไฟเบรคนั้น เป็นแบบอัตโนมัติ ทันทีที่
คุณชะลอการปั่นจักรยานให้ช้าลง ไฟเบรคจะติดขึ้น
มาให้เห็นอย่างชัดเจนทันที ซึ่งทำให้ไม่ต้องกังวลเกี่ยว
กับการเปิดสัญญาณไฟเบรคแต่อย่างใด

พลังงานไฟฟ้าภายในหมวกเป็นแบตเตอรี่ชาร์จ
ผ่านทางช่องสัญญาณไฟฟ้าแบบ USB และไม่ต้อง
กังวลเรื่องน้ำหรือความเปียกชื้นจากเหงื่อ เพราะ
ระบบซีลป้องกันน้ำ 100% คุณจึงสามารถใช้หมวก
ในการปั่นได้ทุกสภาพอากาศ แม้ในยามฝนตกพรำๆ

ผู้ที่สนับสนุนและร่วมลงทุน จะได้รับสินค้า
ที่เป็นหมวก พร้อมอุปกรณ์เสริมต่างๆ ตั้งแต่เดือน
เมษายนปี 2559 เป็นต้นไป

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

<https://goo.gl/bSvFXF> ■



เตรียมตัวปั่นระยะทางไกลๆ

หลังจากเริ่มมีความมั่นใจในฝีเท้าการปั่นจักรยาน เชื่อว่าทุกคนคงปรารถนาที่จะออกปั่นระยะทางไกลมากขึ้นกว่าที่ซ้อม หรือที่เคยปั่นออกกำลังกายในระยะทางและเส้นทางเดิมๆ นั่นคือการปั่นในระยะทางที่ไกลมากขึ้น

การเตรียมตัวสำหรับปั่นในระยะทางไกลเป็นสิ่งจำเป็น ที่นักปั่นควรเตรียมความพร้อมไม่ว่าจะเป็นมือใหม่หรือมือเก่าและที่เก่าแล้วก็ตาม นั่นเพราะว่าร่างกายของเรานั้น มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดูแลเพื่อให้ความสามารถในการปั่นจักรยานระยะทางไกลๆ เป็นไปได้อย่างสมบูรณ์พร้อม



1. สวมหมวกนิรภัย

สำคัญอย่างมากสำหรับการปั่นจักรยาน ไม่ว่าจะเป็นระยะทางใกล้หรือไกล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปั่นจักรยานออกถนนใหญ่ ยังต้องเพิ่มความระมัดระวัง และจะต้องป้องกันศีรษะอันอาจจะเกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิดได้

2. สวมแว่นป้องกันสายตา

การปั่นจักรยานนั้น ดวงตาจะต้องปะทะกับลมที่กระหน่ำผ่านด้วยความเร็ว รวมถึงแสงแดดที่แผดจ้า ตลอดจนถึงรังสี UV ซึ่งสามารถทำร้ายดวงตาได้ จึงควรเลือกใช้แว่นตาที่มีคุณสมบัติป้องกัน UV ได้ 100%





3. ตรวจสอบสภาพจักรยาน

ต้องตรวจทุกอย่างที่สำคัญ ไม่ว่าจะเป็น ลมยาง ระบบเบรก เกียร์ ระบบขับเคลื่อน ว่าอยู่ในสภาพดีพร้อมใช้งานได้ อย่างสมบูรณ์ หากพบว่าผิดปกติ จะต้องรีบ ปรับแก้ไข ก่อนที่จะนำออกไปปั่น

4. สัมภาระที่จำเป็น

ใช้เป้ขนาดพอเหมาะ ไม่ใหญ่จนเกินไป สำหรับบรรจุสิ่งของจำเป็นต้องพกพาไปด้วย สิ่งสำคัญไม่ควรลืมเลย คือโทรศัพท์มือถือไว้สำหรับการติดต่อ หากเกิดกรณีฉุกเฉิน และไม่ลืมกระติก พร้อมน้ำดื่มบรรจุไว้เต็ม



5. ดื่มน้ำอย่าให้ขาด

ตลอดการปั่นจักรยานในระยะทางไกลๆ ต้องไม่ลืมที่จะเตือนตัวเองให้ดื่มน้ำเป็นระยะๆ เพราะขณะปั่นร่างกายจะสูญเสีย น้ำเป็นจำนวนมาก จำเป็นต้อง ดื่มน้ำเข้าไปเพื่อทำให้ร่างกาย ไม่ขาดน้ำ และมีความรู้สึกที่ สดชื่น ■

ขอบคุณข้อมูลจาก **wikiHow**



เต็มความฝัน...อยากปั่นเที่ยว

ตอนที่ 7

จากทริปแรกที่ปั่นเที่ยว นอกจากเรื่องพวกเสื้อผ้า ที่เรียนรู้เอาทางเองในออกจากชุดปั่น มันปั่นสบายกว่าใส่มัน จนติดนิสัยเลิกใช้มันทั้งชีวิตที่เหลือมาถึงวันนี้ ปรับแต่งทางเก่งขึ้น เลิกใช้แบบโปร เหลือเป็นทางเองโล่งโปร่งสบาย ทำนองไหนชอบ ใช้เที่ยว และใช้ปั่น ใช้ทางเก่งร่วมกันแค่ตัวเดียว แต่จริงๆ ไปสามตัวแค่สลับการใช้งาน เลิกใส่เสื้อฝ้ายปั่น เพราะมันชุ่มโชกเหงื่อสุดจะร้อน เป็นใส่เสื้อรับแจกจากงานปั่น แต่อุปกรณ์มาตรฐานอื่น ซื้อมีครั้งเดียวจบ แค่เปลี่ยนเพราะชำรุด หรือมีเหตุอื่นแบบลืมนำมาต้องซื้อใหม่

ตอนออกปั่นเที่ยวครั้งแรก มีครูตีฟ้าซื้ออุปกรณ์มาตรฐานให้ใช้ปั่นครบเริ่มแต่เริ่มต้น พวกหมวกจักรยาน



ถุงมือ แวนกันแดด แอมแวนสีเหลือง เพื่อนแนะนำ ให้มีติดตัว เพื่อนเขารู้แต่มะโไว้ผมเลยพลอยรู้ไปกะเขา ด้วย ว่าพวกแวนสีเหลือง หรือสีออกสีแสด มันช่วยให้มองเห็นภาพตอนมั่งมึง ตะวันโพล่ใกล้กลับค่ำ หรือปั่นโดยติดไฟฉาย ได้คมและชัดเจนดีกว่าแวนใสซะอีกครับ ทั้งยังคอยป้องกันพวกแมลง คนเคยปั่นตอนใกล้ค่ำจะเคยเจอ แมลงบินมาป่วน เข้าปาก บางทีชนโป่งใส่ลูกตา ถึงขั้นน้ำตาเล็ด ก็เพราะพวกแมลงมันรุม บินชนเราได้แวนใสหรือตามที่คุณวิทยานแนะนำผมเลือกแวนสีอำพัน หรือสีส้มอมแดงที่เรียกว่าสีอำพันติดตัวไปอีกอัน ควักมาใช้ตอนพลบตีจริงๆ

ปรากฏเกิดการเรียนรู้เพิ่มเติมในเรื่องนี้ ปั่นเที่ยวยุคแรก ทั้งหมดทั้งถุงมือ รวมทั้งแวนตา ต้องซื้อใหม่หลายครั้ง มันชอบไปวางลืมน ตอนแวะกินข้าวหรือจอดพัก แบบจอดจักรยานเสร็จก็เดินไปร้านข้าว หรือหาห้องน้ำ ระหว่างทางก็แกะถอดถุงมือ ถึงร้านข้าวหรือห้องน้ำ ก็ถอดหมวก ถอดถุงมือ วางแวนตา วางทุกอย่างที่ถอดออก กองบนโต๊ะ หรือวางข้างอ่างล้างมือ กินข้าวทำธุระเสร็จสรรพ ออกปั่นต่อ ปั่นไปหลายกิโล หรือครึ่งวัน เพิ่งนึกออก ว่าถอดของวาง

แล้วล้มหีบ เป็นหลายครั้ง ที่ต้องซื้อใหม่ เพราะ
ผลอลืม

พอเรียนรู้ว่าล้ม ก็แก้สียทำใหม่ ผักก้นใหม่
จอตกรที่ไหน จะไม่เดินไปไหนจนกว่าจะถอดหมวก
เอาแขนห้อยกับแฮนดรัล ถอดแว่นตาและถุงมือใส่
รวมในหมวก ต้องทำนีสยถอดเก็บพวกนี้แขวนกับ
แฮนดรัลให้จบก่อน ถึงจะเดินไปทำเรื่องที่จะทำ แบบ
ยอมเสี่ยงให้คนหยิบฉวยไปใช้ แต่ปั่นมากกว่าสิบปี
ทำมาแบบนี้ ก็ไม่เคยโดนใครถือวิสาสะหยิบไปเลย
การหลงลืมสูญหายก็น้อยลง

ยกเว้นหมวกซะอย่างเดียว ปั่นสิบกว่าปี นอกจาก
จะต้องซื้อใหม่เพราะถอดแล้วผลอลืมทั้ง ยังมีเหตุใช้
หมวกพังเพราะปั่นล้มไปห้าหกใบ ตอนปั่นล้มหัวฟาด
กับถนน หมวกมันทำหน้าที่ป้องกันหัว ฟังเขาว่าหมวก
ที่ดี ล้มทีไรหากล้มแบบเอาหัวลงฟาด หมวกที่ดีต้อง
แตก ทั่วไปเลยใช้ต่อไม่ได้ เหตุที่มันแตก เขาวามันทำ
หน้าที่รับแรงกระแทกแล้วต้องแตก เป็นขบวนการรับ
แรงกระแทก ขึ้นหมวกไม่แตก แรงกระแทกที่มาก
เกินก็จะกระเทือนกันไปถึงหัว...สมองเรา เขาวางัน

ครับ ปั่นเกิดเหตุหรือพลั้งพลาดล้ม หัวโขกไปก็
กะถนนทีไร หมวกแตกทุกที ต้องซื้อใหม่ ไม่กล้าใช้
หมวกที่มีรอยแตกแล้ว ถึงจะเซียมในเรื่องใด แต่กับ
เรื่องซื้อหมวกนี้ จำเป็นครับที่ต้องซื้อ

ส่วนถุงมือเคยทนใช้งานแทบจะเน่า แอ้ย...แทบ
จะขาดไปทุกนิ้ว ก็ผืนได้ ของถูก ๆ คู่ละสองสามร้อย
ก็ใส่ปั่นใช้ได้เป็นห้าหกพันกิโลเมตร ยอมรับไม่เคย
ซื้อคู่เกินห้าร้อยบาท เลยบอกไม่ได้ มันจะต่างกัน
มากมายขนาดไหน ไว้เขียนเล่าเรื่องนี้จบลง หากได้
ค่าเขียนเรื่อง จะเอาไปเป็นทุนซื้อถุงมือราคาแพง
มาลองใช้ ได้ผลอย่างไร จะเอามาบอกต่อกันอีกที

ครับ ก็เล่าประมาณแบบว่า ถึงมันจะเป็นการ
ปั่นทริปแรก แต่เพราะได้คนแนะนำแบบครบเครื่อง
เราก็พลอยครบไปกับเขาด้วย ทั้งวิธีการปั่น การอยู่
การเที่ยว การหาของที่ต้องใช้

ปั่นช่วงแรกช่วงปีกว่า จะด้วยนิสัยผมชอบ

ทำอะไร ต้องใช้ของที่มันให้การใช้งานมันถูกต้อง
เหมาะสมงาน ปั่นทริปแรกล่อรองเท้าวิ่งที่คิดว่าหมด
อายุจากงานวิ่ง เอามาปั่นก็ไม่ซีเหร์ ปั่นไปซักทริปจบ
กลับถึงบ้าน เริ่มค้นต่อจากพวกเว็บที่เขาเขียนแนะนำ
อุปกรณ์การปั่น เริ่มรู้หากคิดปั่นจริงจัง เขาแนะนำให้
ปั่นด้วยรองเท้าที่ทำจำเพาะ เขابอกมันมีตัวยึดติด
กับกระดอ ช่วยการปั่นทำได้เนียนหมุนสะดวกกระดอ
เป็นวงกลม นั่งนึกหลับตา อ้อ...เขาหมายถึงสมมติ
เรานั่งยอง เอามือไปจับกระดอหมุน มือมันออกแรง
หมุนกระดอเป็นวงกลมได้ฉับไฉ การปั่นด้วยเท้าหาก
ทำเท้าหมุนกระดอวนวงกลมได้เขาวาดิ

ก็เห็นด้วยกับเขาว่า ลงทุนซื้อรองเท้าซื้อเฉพาะ
ว่ารองเท้าเสือภูเขา มีแป้นเหล็กติดใต้เท้า ตรงพื้น
รองเท้า ในการนี้ต้องลงทุนซื้อกระดอคู่ใหม่ ที่เขาทำ
ที่ยึดเกาะแป้นเหล็กตรงพื้นรองเท้า

ก่อนใช้ของเล่นใหม่ คนขายเขาชู้หนักหนา มัน
ต้องล้มซะสามที สมอมันถึงจะจำ ว่าปั่นอยู่ดีๆ ก่อน
จะเบรคให้รถหยุด ต้องปลดเท้าที่ติดกระดอออกมาชะ
ข้างหนึ่งก่อน จะได้คาร์ดตอนหยุดสนิท ไอ้สามครั้งที่
ต้องล้ม เขาอธิบายว่า คนซื้อไปใช้ ลืม ลืมทุกที พอรถ
เจอไฟแดงก็เบรคชะลอไหลจนหยุด ตายท่า...ไวยยย
ร้องตอนรถมันตะแคงล้ม เท้าสองข้างมันติดอยู่กระดอ
ลืมลปลดมันเพราะติดกะนั้นเสียเท้าที่แค่เลื่อนรองเท้า
ผ้าใบธรรมดา ในขั้นตอนการจอตกร

ผมรู้จักคนขายเขาแนะนำ ก็คิดทำกลับท่า
แทนจะปั่นจริงตามสถานการณ์จริง ให้ต้องล้มสามที
ตามตำรา เลี้ยงเป็นไอวีวี เอจักรยานไปฟังจอตข้าง
ต้นมะพร้าวกลางสนามหญ้า ขึ้นไปนั่งทำปั่น เอามือ
ข้างหนึ่งโอบต้นมะพร้าว ทำนองรักษามันเสียนักหนา
อีกข้างจับแฮนดรัลจกรยานพร้อมกำเบรคให้รถนิ่ง
ทำทำนี้แล้วสองเท้าที่ใส่รองเท้าปั่นคู่ใหม่ หัดถอดเข้า
ออก แบบรถจอตนิ่งเสียก่อนจนคุ้นเท้า ปั่นจริง ก็คอย
หัดถอดเข้าออกระหว่างปั่น จนเนียนเท้า ต่อด้วยท่า
หัดขึ้นหัดลง ด้วยการถอดและปลด ย้อนรอยท่าหัด
ขึ้นปั่นครั้งแรกที่หัดปั่น เพียงแต่วัดนี้ใช้รองเท้าปั่น

ติดตัวลือคะกระได ทำให้คล่องและคั่น แน่ใจแล้ว
ถึงเอาไปปั่นจริง ทำแบบนี้ครับ

หลุดรอดพ้นคำสาป “ต้องล้มสามที” ถึงจะเป็น
ไปได้ครับ

แต่อีกสถานะ พุดโยงเกี่ยวกับการใช้รองเท้าปั่น
แบบที่ว่า แบบติดกับกระไดหรือไม่ใช้ ขออ้างพาดพิง
ถึงเพื่อนนักปั่นที่ผมเรียกเป็น “เสือร้ายพัทลุง” อดีต
เป็นเก๊าท์ ท่านคุยว่าหายจากเก๊าท์เพราะปั่นจักรยาน
ปั่นจริงจังระดับมีถ้วยประดับตู้ ผมชวนท่านให้ลอง
ใช้รองเท้าแบบที่ว่า ท่านบอกแถมทำผม ว่าไม่เห็น
จำเป็นจะต้องใช้ ปั่นด้วยรองเท้าผ้าใบแบบท่านชอบ
ก็ได้ด้วย

ครับ แบบต่างจิตต่างใจ ใครชอบหรือไม่ชอบ
ผมเองก็สารถภาพ ปั่นจักรยานโดยการใช้รองเท้าที่ว่า
ปั่นแข่งกะเพื่อน “เสือร้ายพัทลุง” ก็แพ้ทุกที แปลว่า
ใส่รองเท้าก็ใช้จะทำให้เราปั่นชนะเพื่อน ทั้งมันเรื่อง
ก่อนจะไข่มันก็ต้องฝึก ต้องทบทวนควรครับ ถึงจะติด
และชอบมัน แต่ส่วนตัวขอยืนยัน พอตัดและชอบมัน
ปั่นโดยใช้รองเท้าธรรมดาไม่มีตัวยึดเท้ากับกระไดมัน
ไม่สบายใจครับ ภาษาโปรว่าตัวไม่กลืนเป็นชิ้นเดียว
กับจักรยาน แต่อึดทนล้มตม ก็เบื่ออึดทนตัวมันกลืน
กับจักรยานเสียเกินไป

ผมเคยเจอเหตุกะตัว ล้มลงไปกองกับถนน
ผิดท่าทาง แกรมรองเท้าก็สุดใหม่ หนึ่งมันยังแข็ง ตรง
สันมันหุ้มรัดเท้าชะมันคง ล้มขาบิดผิดท่า ขา มันจึงไม่มี
แรงจะจัดเอาเท้าออกจากกระไดครับ ต้องตะโกนเรียก
ให้เพื่อนมาช่วยปลด ภายหลังใช้รองเท้าชะจนเก่า
สุดเน่า จนหนึ่งส่วนที่หุ้มห่อสันเท้ามันนุ่มแล้ว เกิด
เหตุล้มแล้วตะแคงนอนบางทีไม่มีแรงจัดรองเท้าให้
หลุดจากกระได ก็ถอดดึงเท้าออกจากรองเท้า รองเท้า
มันเน่าแล้ว ดึงออกได้ง่ายครับ เหตุขยาหน้าแบบที่
ต้องเรียกเพื่อนช่วยอึดทนล้ม ก็หมดไป ข้าภายหลัง
รู้จักวิธีตั้งตัวลือคะติดกระไดให้มันอ่อนสุด เอาแค่
พอยึดรองเท้าไม่ให้หลุดจากกระไดระหว่างปั่น แต่
ให้หลุดง่ายอึดทนล้ม ทั้งจังหวะดึงจัดให้รองเท้ามัน

หลุดออกมันทำได้ง่ายขึ้น แบบนี้ในภายหลังล้มก็ที
มันก็หลุด ปลดได้ง่าย แบบยิ่งไข่มันก็ยิ่งคั่นกับมัน
อยากแนะนำอยากปั่นเกี่ยวกับจริงจัง ใส่ให้ติดจน
ติดมัน ก็ดีครับ

ยิ่งช่วงหลังผมผันตัว ไปหาประสบการณ์การปั่น
เพื่อแข่งขัน คุยชะหนอย ปล่อยนานหนอยจะไม่มี
โอกาสคุย ช่วงนั้นก็กว่าสิบห้าปีแล้ว ผมเกิดไปนิยม
ชมชอบการเล่นกีฬา ก็เป็นส่วนหนึ่งของการล่า...
ความฝัน อย่างที่เคยบอกสมัยเด็กเป็นเด็กอ่อนแอชื่อโรค
ครูจับนั่งแต่ในร่มได้ดันไม้ดูเพื่อนซ้อมหรือเล่นกีฬา
ไม่ยอมให้เราเล่น สมัยโบราณเด็กชื่อโรคเขาไม่ให้
โดนแดด กลัวจะป่วยเจ็บไข้ไม่สบาย ก็เลยแค่น
แถมตั้งฝัน...ตั้งความหวัง อยากเล่นกีฬา

เรื่องวิ่งได้ทำก่อนแก่เกิน ตอนวัยเริ่มเข้าห้าสิบ
มีโอกาสดังวิ่งไ้ความฝันอยากเป็นนักกีฬามันกระตุ้น
ก็ไปวิ่งแข่ง ก็พอจะได้ถ้วยสนามชนบทติดมือกลับบ้าน
ช่วงหนุ่มมีโอกาสดูประเพณีวิ่งวัว ในยุคพาลูกๆ เด็กๆ
ไปหัดว่ายน้ำ เขาจัดกิจกรรมชวนผู้ปกครองจัดทีม
แข่งว่ายน้ำ ก็ได้แข่งว่ายน้ำเล่นสนุกในหมู่ผู้ปกครอง
ต่างชมรม ต่างสโมสร พอปั่นจักรยานเที่ยวได้ซึกปี
ก็จับพลัดจับผลูไปเล่นกีฬา ที่ยุคโบราณเรียกปั่นเล่น
แบบเอาฮาว่าไปเล่นโกสามอย่าง แกรมลงเล่นแค่ครั้งแรก
ก็คว้าถ้วย ตอนนั้นปั่นจักรยานไปเที่ยว และลงเล่น
ไตรกีฬาว่าถ้าวัยรุ่นอายุเกินห้าสิบปี ที่ระนองครับ
ก็แหกคนแข่งมีแค่ห้าคนในรุ่นที่ผมลง ทั้งรายการมี
คนลงเล่นทั้งหมดเกินร้อยก็ไม่ถึงสิบ ในรุ่นผมมันก็
เหลือถ้วยใบที่ห้า ให้ผมที่ประคองสังขารเข้าเส้นชัย
หอบถ้วยกลับบ้านไปอวดเมีย ยุคนั้นเป็นยุคที่นายก
สมาคมไตรกีฬา นายวิจิตร ตระเวนไปปลุกกระแสการ
เล่นไตรกีฬา แลสวนตามต่างจังหวัดที่มีแม่น้ำ ลำคลอง
เช่นแถวระนอง แลวนครพนม ผมไปเจอรายการแข่งนี้
ช่วงปั่นเที่ยวพอดิ และไปคว้าถ้วยแบบมวยโนเนมไป
เที่ยวต่างถิ่น ที่ไปเที่ยวงานวัดเจอโฆษณาประกาศ
หานักมวยขึ้นชก ก็งะจะสะละอะไปเล่นกะเขาด้วย
อย่างทีบอก ไม่น่าครั้งนี้ก็ไม่วูจะมีโอกาสไม่



ครั้งไหน ว่าเล่นไตรกีฬาครั้งแรกก็ได้ด้วย ด้วยยุคนี้การเล่นไตรกีฬากลายเป็นกีฬาสุดฮิต แต่ละสนามคนลงเล่นนับพันคน ค่าใช้จ่ายในการลงเล่น แค่ค่าสมัครคนหนึ่งก็หลายพันบาท ไม่นับในเรื่องรถก็ต้องจำเพาะของอย่างเหมาะก็ต้องของประเภทกีฬามัน เสื้อผ้าก็ต้องจำเพาะมัน ยุคผมเล่น ยังล่อผ้าขะม้าไปยีนผลัดเปลี่ยนจากชุดว่ายน้ำเป็นชุดปั่นอยู่เลย สมัยปัจจุบันชุดเดียวเขาใช้เล่นครบรายการ ทั้งกระแสน้ำพุจากอกทำนองผู้เล่นเป็นมนุษย์เหล็ก สร้างกระแสคนหนุ่มสาวคนทำงานรายได้สูง นิยมเล่นกันมากมาย

ก็ถือเป็นเรื่องสนุกที่ผมมีโอกาสตระเริงเริงไปเล่นได้ประสบการณ์สนุกของกีฬานี้ที่มีคนจัดให้เล่นในยุคโบราณ แต่ก็ไม่มีโบราณระดับอ้างถึงพระเจ้าเขาแค่เกือบยี่สิบปีที่ผ่านมาแค่นั้นเอง เลยเอามาเล่าสู่แถมกันฟังครับ แบบทำนองได้เต็มผืน...ครั้งยังเด็กอีกเรื่องหนึ่ง

ครับเพราะดันไปนิยมชมชอบการปั่นหมอบรถถนนก็พลอยไปติดใจรองเท้าปั่นแบบใช้ปั่นกะหมอบแท้ได้ความรู้สึก แน่นนอนรองเท้าปั่นของพวกหมอบแท้มันเบากว่ารองเท้าปั่นของพวกเสือภูเขา เบามาก

แถมตัวจับเกาะกับกระโถ มันเลือกได้ว่าจะเอาแบบมีมูมบิตข้อเท้า หรือแบบตายตัวไม่มีมูมบิต หากเลือกตัวลือตแบบนี้ ตอนติดปรับตำแหน่งของตัวลือตเข้ากระโถงเท้า ต้องทำแบบพิถีพิถัน ไม่ให้แนววางเท้าบนกระโถยเพี้ยน เพราะตัวลือตแบบนี้ไม่มีมูมให้เท้ามันส่ายซ้ายขวาได้ มันยึดเปะอยู่กับที่เลย ผมละชอบแบบนี้ปั่นแล้วข้อเท้ามันไม่แกว่ง ก็กลายเป็นติดรองเท้าหมอบแท้ แต่ดันเอาไปใส่ตอนปั่นเที่ยว เพราะรู้สึกปั่นได้มันกว่า แต่หากถามว่าแล้วไอ้ข้อเสียของรองเท้าหมอบแท้ มันใส่ดีก็อึดทนใส่เพื่อปั่น แต่ตอนหยุดปั่น แล้วต้องเดิน เดินไปดี เดินไปนิดหน่อย ก็พอทนเดินลากกุกกับทนหน่อย แต่หากเป็นการหยุดพักยาวผมก็ถือโอกาสเป็นช่วงถอดรองเท้า ลากอึดแต่ที่พกพาแขวนติดรถให้ปลดหยิบออกมาใช้สะดวก ถือโอกาสถอดรองเท้าปั่น เพื่อพักเท้ามันด้วยครับ แบบมันถูกบิบกดในรองเท้า ใส่แรงปั่นมันก็เหนื่อยเป็นนะครับให้มันได้พักเต็มที่ ก็ติดนิสัยที่จะถอดรองเท้า นวดเท้าระหว่างพัก

ค่อยมาเขียนต่อหลัง ขอตัวไปปั่นเที่ยวเส้นทางเหินตู-ลาซา ซักสามสี่เดือนกลับครับผม ■

ออกกำลังอย่างไร ในคนทำงานคอมพิวเตอร์

คอมพิวเตอร์ช่วยให้คนทำงานได้เร็วและมากขึ้น เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงใช้พลังงานเพียงน้อยนิดแต่ได้ผลงานออกมามาก การเคลื่อนไหวไปมาระหว่างแป้นพิมพ์หรือการใช้เมาส์ การเคลื่อนไหวของศีรษะ ไปมาขณะทำงานใช้พลังงานน้อยมาก แต่ในแง่ของระบบร่างกายนั้น มนุษย์ต้องมีการเคลื่อนไหวไมให้อยู่นิ่งเหมือนขณะใช้คอมพิวเตอร์ ยิ่งถ้ามีความเครียดมาประกอบกับงานที่ทำแล้ว อาการปวดตามส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องอยู่นิ่งเกือบตลอดทั้งวันจะเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย

อาการปวดที่พบบ่อย

อาการที่พบบ่อยในคนทำงานที่ใช้คอมพิวเตอร์ คืออาการปวดต้นคอ ปวด คอ ข้อมือ ข้อนิ้วมือ บางคนอาจมีปวดหลังร่วมด้วย สาเหตุที่เกิดขึ้นคือคนทำงานจะพยายามให้ศีรษะอยู่นิ่ง เพื่อช่วยในการมองเห็นจอ แป้นพิมพ์ และต้นฉบับ การทำเช่นนี้แม้จะไม่ใช่งานที่หนักของกล้ามเนื้อบริเวณคอและเอ็นของข้อกระดูกสันหลัง แต่เป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อแบบ

คงที่ มีผลทำให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณกล้ามเนื้อที่คอและปวดตลง ส่วนของเอ็นที่อยู่ด้านหลังของคอจะถูกยืดทำให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณนั้นน้อยลง ดังนั้นการก้มคออยู่เป็นเวลานานโดยไม่เปลี่ยนมุมหรือเปลี่ยนน้อยมากย่อมทำให้เกิดอาการปวดของกล้ามเนื้อ และด้านหลังคอ บางท่านอาจมีอาการปวดศีรษะ ยิ่งถ้าเครียดอาการเหล่านี้จะมากขึ้น

การป้องกันอาการปวดด้วยการจัดสภาพงาน

การป้องกันไม่ให้เกิดอาการเหล่านี้ทำได้ไม่ยาก ด้วยการจัดสถานที่ทำงานให้เหมาะสม เช่น ความสูงของขอบจอด้านบนควรอยู่ในระดับสายตา การวางต้นฉบับอยู่ตรงหน้าไม่วางอยู่ด้านข้าง เพื่อลดการเอียงหรือก้มคอที่มากเกินไป การพักการทำงานทุก 1 ชั่วโมง เหล่านี้เป็นการจัดการทางกายศาสตร์ หรือการจัดสภาพแวดล้อมการทำงานให้เหมาะสมกับตัวคนทำงาน เมื่อจัดสภาพงานให้เหมาะสมแล้ว การออกกำลังกายที่นำเสนอนี้จะมีส่วนส่งเสริมป้องกันไม่ให้มีอาการปวดที่ได้ อย่าลืมว่าการออกกำลังกายมีส่วนช่วย

การออกกำลังกายสำหรับคนทำงานคอมพิวเตอร์ (ดูประกอบ)

ท่าที่ ๑ นั่งหลังตรง มือทั้งสองข้างจับขอบเก้าอี้ค้อยๆ เอียงคอไปด้านใดด้านหนึ่งช้าๆ เมื่อเริ่มรู้สึกตึงที่บ่า ด้านตรงข้ามให้ค้างไว้ประมาณ ๑๐ วินาที จะรู้สึกว่า กล้ามเนื้อที่ตึงคลายตัว อย่างเพิ่งเอียงคอกลับมาที่เดิมให้เอียงเพิ่มไปอีกเล็กน้อยจนรู้สึกตึงเท่าตอนต้น แล้วค้างไว้อีก ๑๐ วินาที แล้วเอียงคอกลับมาในท่าตรง



ท่าที่ ๓ ยึดไหล่เส้นเอ็นที่ค้างไว้ ๕ วินาที แล้วปล่อยไหล่ลง จะรู้สึกว่า กล้ามเนื้อบริเวณบ่ามีการผ่อนคลาย ทำซ้ำอีก ๒-๓ ครั้ง



ท่าที่ ๔ ไข่มือซ้ายจับที่ นิ้วบริเวณฝ่ามือขวา ชูมือทั้งสองข้างขึ้นทาง ด้านหน้าเหยียดศอกให้ตรง ดัดข้อมือขวาเข้าหาตัว จะรู้สึกตึงบริเวณศอกขวา ด้านใน ค้างไว้ ๑๐ วินาที สลับไปทำอีกข้าง ถ้าทำด้านแล้วมีอาการชาที่ฝ่ามือ พักประมาณ ๕ นาที สองทำซ้ำ ถ้ายังมีอาการอยู่ควรปรึกษาแพทย์ หรือนักกายภาพบำบัด



ท่าที่ ๕ นวดฝ่ามือซ้าย ด้วย นิ้วโป้งมือขวา ด้วยการกดลงไม่ตรงๆ บนฝ่ามือแล้วหมุนนิ้วโป้งเป็นวงกลม (ไม่ใช่การถูที่ผิวหนัง) ๓ รอบ เลื่อนนิ้วโป้งไปทีละจุดอื่นๆ ฝ่ามือซ้ายจนครบทั้งฝ่ามือ สลับไปทำอีกข้าง



ท่าที่ ๖ ใช้มือขวาดึงนิ้วโป้งมือซ้ายเข้าหาตัวจะรู้สึกตึงบริเวณอุ้งมือและข้อนิ้วโป้งค้างไว้ ๕ วินาที สลับไปทำอีกข้าง



ท่าที่ ๗ ฝ่าสองมือพร้อมกัน กำมือให้แน่นที่สุด ๕ วินาที คลายออกช้าๆ เหยียดและกางนิ้วออกให้มากที่สุด ๕ วินาที แล้วกลับมาอยู่ในท่าปกติ ทำซ้ำอีก ๒-๓ รอบ จะรู้สึกผ่อนคลายบริเวณนิ้วและฝ่ามือ



ท่าที่ ๘ ยืนหันหน้า เข้าหาผนังห้อง เอาฝ่ามือวางไว้ที่ผนังแต่ละข้างในระดับอก ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหลังหน้าค้อยๆ ในระดับเข่าหามุมห้องจนศอกชนกำแพง จะรู้สึกตึงบริเวณหน้าอกทั้งสองข้าง ค้างไว้ ๑๐ วินาที ทำซ้ำอีก ๒-๓ รอบ



แต่เพียงบางส่วน ถ้าคอของท่านยังก้มมากเกินไป เอียงคอตลอดการทำงานและไม่หยุดพักเมื่อปวด ไม่ว่าจะออกกำลังกายอย่างไร ท่านมีโอกาสปวดคอ บ่า ศอก นิ้ว ได้มากกว่าคนทำงานที่จัดสภาพงานที่เหมาะสมกับตัวเอง

การพักและการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ควรพักเมื่อเริ่มรู้สึกปวดหรือเมื่อยบริเวณใด บริเวณหนึ่งของร่างกาย หรือถ้าไม่มีอาการปวดเลย ควรพักทุก 1 ชั่วโมง ขณะพักควรทำการออกกำลังกายที่ทำให้นาเสนอมานี้ ไม่จำเป็นต้องทำครบทุกท่าในแต่ละช่วงการพัก เพียงแต่ทำให้ครบทุกท่าใน 1 วัน บางท่านที่มีอาการปวดเมื่อย คอ บ่า ให้เน้นทำในท่าที่ 1-3 ข้อมือและศอก ใช้ท่าที่ 4 นิ้วมือให้ใช้ท่าที่ 5-7 เป็นต้น สำหรับท่านที่มีอาการปวดเมื่อยหลัง ลองเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการยืนแอ่นหลัง 5 วินาที 2-3 ครั้ง

คนทำงานคอมพิวเตอร์นั่งนาน มีกิจกรรมทางกายน้อยมีอัตราเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดันเลือดสูง เบาหวาน และมะเร็งสูง ต้องพยายามเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มากขึ้นในการทำงาน เช่น เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ จอดรถห่างที่ทำงานและเดินเร็วไปทำงาน การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การวิ่ง เดิน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน ที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง ถึงหนักอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นสิ่งที่จำเป็นในคนทำงานคอมพิวเตอร์ แต่ถ้าท่านอายุเกิน 40 ปี ไม่เคยออกกำลังกายแบบแอโรบิกมาก่อน หรือมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ประจำตัวของท่าน

อย่าลืมว่าคนทำงานคอมพิวเตอร์ต้องปรับสภาพการทำงานให้เหมาะกับตัว ออกกำลังกายเมื่อยหรือเครียดจนพักเสียหน่อย เท่านั้นท่านจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปราศจากอาการปวดเมื่อยจากงานคอมพิวเตอร์ ■

เรื่อง นพ. พัด้า ลัษทุคบุรี
เรียบเรียงจากข้อมูลของ
มูลนิธิหมอชาวบ้าน
(Folk Doctor Foundation)
www.doctor.or.th



อย่าอดอาหารมือเย็น

เห็นชื่อเรื่องอย่างนี้คงมีหลายคนที่เกิดความรู้สึกขัดแย้ง เพราะเป็นการสวนกระแสความเชื่อเรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะการลดความอ้วนและการมีชีวิตยืนยาว ซึ่งส่วนใหญ่เชื่อว่าอาหารมือเย็นไม่จำเป็นเนื่องจากร่างกายจะได้พัก ไม่จำเป็นต้องกิน ต่างกับมือเช้าและมือกลางวันที่ต้องกินให้มากเพื่อเติมพลังไว้สำหรับการทำงานหนัก

แนวคิดของผู้เขียนที่อยากนำเสนอในอีกมุมมองหนึ่งซึ่งชวนให้แย้งว่า การเติมพลังควรเติมล่วงหน้าก่อนการใช้งานนานที่ขี้โม่ง หรือเติมไปใช้ไป เพราะหากพิจารณากันง่ายๆ อย่างรถยนต์ ในขณะที่วิ่งอยู่เราก็ไม่ได้เติมน้ำมัน แต่ใช้พลังงานจากน้ำมันที่เก็บไว้ในถัง

ถ้าสังเกตสรีรวิทยาของร่างกายจะพบว่า ขณะพักและขณะตึงเครียด จะมีประสาทอัตโนมัติ 2 ระบบที่ทำงานตรงข้ามกันคอยควบคุม โดยจะยกตัวอย่างให้เข้าใจง่ายขึ้นดังนี้

เวลาที่สัตว์ (เช่น กวาง) รู้สึกปลอดภัย ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติกจะทำให้ทางเดินอาหารและการขับถ่ายทำงาน โดยที่สมอง กล้ามเนื้อลาย และหัวใจได้พัก กวางจะตาปรี๋ มานตาเล็ก ขนเรียบ เหงื่อแห้ง กินไปถ่ายไปอย่างมีความสุข แต่ถ้าอยู่ในสภาพไม่ปลอดภัย เกิดสัญญาณอันตราย ระบบซิมพาเทติกจะทำให้

สมอง กล้ามเนื้อลาย และหัวใจทำงานเพิ่มขึ้น ตาเบิกโพลง มานตาขยาย ขนตั้งชัน เหงื่อซึม และหยุดกินหยุดถ่าย เป็นสภาพที่ตึงเครียด

ร่างกายคนเรานั้นมีกลไกที่น่าทึ่งมาก ถ้าเรายอมรับความจริงเรื่องระบบประสาทอัตโนมัตินี้ก็จะทำให้เกิดความคิดว่า การอดอาหารมือเย็นสุดคลั่งหรือขัดแย้งกับสภาวะธรรมชาติ

มีคำกล่าวที่ว่า “หนึ่งท้องตึง หนึ่งตาหย่อน” สะท้อนว่า เวลาอึดจะง่วง ตรงข้ามกับ “หนึ่งท้องหย่อน หนึ่งตาตึง” หมายถึงเวลาหัว ตาจะสว่าง

ถ้าอย่างนั้นหากเราต้องการเรียนหนังสือ หรือต้องสอบแข่งขัน ซึ่งสมองจะทำงานหนักมากขึ้น เราควรกินให้เต็มที่ก่อนเข้าสอบจะดีไหม หรืออย่างพวกนักกีฬา กรรมกร เขาต้องกินมือเช้าและมือกลางวันอย่างเต็มที่แล้วจึงทำงานหนัก พอตักเย็นก็กินน้อยหรือไม่กินเลย อย่างนั้นใช่หรือไม่

ร่างกายมีกลไกของระบบพัก และระบบตึงเครียด ซึ่งเป็นไปโดยธรรมชาติ ระบบทางเดินอาหารจะทำงานหนักขณะพัก ตรงข้ามกับอวัยวะอื่นโดยเฉพาะสมอง กล้ามเนื้อลาย (กล้ามเนื้อแขนขา ลำตัว) และหัวใจ ที่ทำงานหนักขณะตึงเครียด โดยมีตับ กล้ามเนื้อลาย และเนื้อเยื่อไขมัน เป็นที่เก็บสำรองสารอาหาร เสมือนถังเชื้อเพลิงของรถยนต์

ในทางชีวเคมีของร่างกาย จะมีฮอร์โมน 2 กลุ่ม



ดังนี้

1. ระบบพัก จะมีฮอร์โมนเจริญเติบโต หลั่งออกมาเพื่อเสริมสร้างเนื้อเยื่อ และมีอินซูลินทำหน้าที่เปลี่ยนสารอาหารที่กินเข้าไปเก็บไว้เป็นเชื้อเพลิงสำรอง

2. ระบบตื่นเครียด จะมีฮอร์โมนได้แก่ คอร์ติซอล กลูคาгон เอพิเนพรีน ออกมาเปลี่ยนเชื้อเพลิงสำรองให้เป็นเชื้อเพลิงสำเร็จรูป ใช้งานได้ทันที

เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย เวลาทำงานจะต้องการเลือดมาเลี้ยงเพิ่มมากขึ้น ขณะที่ปริมาณเลือดในร่างกายคงที่ จึงต้องมีการแบ่งกันใช้แบบถ้อยทีถ้อยอาศัย ดังนั้นขณะอิมจึงควรพัก เพราะระบบทางเดินอาหารต้องการเลือดไปเลี้ยงมาก ส่วนขณะทำงานก็ไม่ควรกิน เพื่อให้เลือดที่ไปเลี้ยงทางเดินอาหารลดลง นำไปให้ที่อื่น (เช่น สมอ่งกล้ามเนื้อ) ใช้บ้าง

ที่กล่าวมานี้เป็นธรรมชาติของผู้เขียนที่ต้องการมองอีกมุมหนึ่งว่า เราไม่จำเป็นต้องอดอาหารมื้อเย็น เพราะคิดว่าเป็นจำเป็นต้องใช้พลังงาน แต่การกินมื้อเย็นจะทำให้พักผ่อนสบาย สมอ่ง หัวใจได้พัก ส่วนระบบทางเดินอาหารก็ทำงานไป พลังงานก็เก็บสำรองไว้ใช้วันต่อไปได้ ขณะที่มือเช้าและมือกลางวันก็กินให้พอดี ไม่อิมเกิน โดยเฉพาะถ้าต้องทำงานที่ใช้สมอ่ง หรือกำลังร่างกายมาก

สำหรับคนที่ต้องการลดความอ้วน ก็ไม่จำเป็นต้องอดอาหารมื้อเย็น แต่ปรับเปลี่ยนเป็นอาหารที่ให้พลังงานไม่สูงมาก กินพอไม่ให้รู้สึกหิว จะได้พักผ่อนสบาย การลดน้ำหนักไม่ควรอดอาหารแต่ควรคำนึงถึงพลังงานรวมที่ได้ในแต่ละวันมากกว่า ถ้าใช้ไปมากกว่าที่ได้รับก็ลดได้ แต่ต้องค่อยเป็นค่อยไป ถึงจะไม่อันตราย

ทั้งนี้ ให้ยึดหลักทางสายกลางไว้ จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ■

Zombies, Run!



Android App Interface

iOS App Interface

การออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งหรือปั่นจักรยานนั้น แม้จะมีความน่าสนใจสนุกสนานตื่นเต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการออกวิ่งหรือออกทริปไปในเส้นทางใหม่ๆ อาทิเช่น สถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ อันสวยงาม

แต่ก็อาจจะเกิดความหนำเบื่อได้บ้าง หากมีแต่เส้นทาง หรือสถานที่ซึ่งซ้ำๆ กัน..

แนะนำให้ลองสัมผัสแอปฯ **Zombies, Run!** แอปฯ ซึ่งนำเอาเกมผจญภัยวิ่งหนีซอมบี้ มาผสมผสานกับการวิ่งหรือเดินเพื่อการออกกำลังกายจริง จนกลายเป็นความน่าตื่นเต้นท้าทาย ชวนให้สนุกสนานไปกับการออกกำลังกาย แต่กลับมีผลและเกี่ยวข้องกับเนื้อหาภายในเกม

เกมในเบื้องต้นนั้นจะมีภาค (Season) ต่างๆ ให้ดาวน์โหลดมาเล่นซึ่งแรกสุดมีถึง 4 ภาคด้วยกัน และในแต่ละภาคนั้นต่างมีการฝึกมากมายที่ต้องเผชิญ

โดยหลังจากที่ติดตั้งแอปฯ ตัวนี้ และเลือกภาคที่ต้องการเล่น ระบบจะนำเสนอ “เนื้อเรื่อง” เป็นเสียงพากษ์และเสียงประกอบซึ่งสามารถฟังได้กับชุดหูฟัง ราวกับเราคือหนึ่งในตัวละครซึ่งอยู่ในเหตุการณ์นั้น และการที่เราเดิน วิ่งด้วยความเร็วแตกต่างกัน ระบบจับพิกัด GPS จะนำระยะทางไปเป็นผลต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในเกม รวมถึงการจะได้มาซึ่งอุปกรณ์อาวุธต่างๆ อีกด้วย

หากรวมทั้ง 4 ภาคแล้ว มีการฝึกที่เกิดจากเนื้อเรื่องต่างๆ

มากกว่า 200 รายการ และยังสามารสดาวน์โหลดเพิ่มขึ้นมาอีกเรื่อยๆ

ทั้งนี้ระบบภายในจะบันทึกความเร็ว เส้นทาง และอื่นๆ เหมือนกันกับแอปฯ บันทึกข้อมูลการวิ่งตัวอื่นๆ รวมถึงความสามารถในการแบ่งปันข้อมูลผ่านระบบออนไลน์

แอปฯ มีให้ดาวน์โหลดไปเล่นได้ฟรี และมีแบบระดับ Pro ซึ่งจะเสียเงินค่าบริการ โดยจะได้เนื้อหาและส่วนประกอบอื่นๆ เพิ่มขึ้นมากมาย

ใช้ได้กับ iOS และ Android
รายละเอียดเพิ่มเติมที่ <https://zombiesrungame.com>

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

ก่อนอื่นขอ up-date กิจกรรมจักรยานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เนื่องในโอกาสสมทวงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 83 พรรษา 12 สิงหาคม 2558

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000

ตามพระราชปณิธานของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ที่ทรงแสดงความกตัญญูทวดแต่ต้องสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ และเปิดโอกาสให้ประชาชน ได้เข้าร่วมกิจกรรมฯ กำหนดจัดงานในวันที่ 16 สิงหาคมนี้ เวลา 15.00 น. พร้อมกันทั่วประเทศนั้น ได้เปิดให้มีการลงทะเบียนเพื่อเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่เวลา 09:00 น. ในวันที่ 1 กรกฎาคม 2558 ถึงวันที่ 9 สิงหาคม 2558

ปรากฏว่าในวันแรกเพียงไม่กี่ชั่วโมง ก็ได้มีผู้สนใจเข้าลงทะเบียนครบเต็มตามจำนวนสำหรับในเขตกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด ทั้งทาง on-line และที่สำนักงานเขตหรือศาลากลางจังหวัดทั่วประเทศ พร้อมๆ กันเป็นจำนวนมาก จนระบบติดขัด ต้องมีการเพิ่มจำนวน server ให้มากขึ้น



ลำดับ โดยแสดงรหัสที่ได้จากการลงทะเบียนป็น เพื่อแม่ พร้อมบัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรที่ทางราชการออกให้ ต่อเจ้าหน้าที่ลงทะเบียน ผู้เข้ารับเสื้อและเข็มกลัดที่ระลึกพระราชทาน ต้องมารับพระราชทานต่อหน้าพระบรมฉายาลักษณ์ด้วยตนเองเท่านั้น และมีสิทธิได้รับคนละ 1 ชุด

กรณีที่ผู้ที่ได้รับเสื้อจักรยานพระราชทานครบตามจำนวน ผู้ที่อยู่ในลำดับถัดไปจะได้รับเฉพาะเข็มกลัดพระราชทาน ผู้ที่ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมแต่ไม่ได้รับเสื้อจักรยานพระราชทาน สามารถใช้เสื้อสีฟ้าสวมใส่เข้าร่วมกิจกรรมได้

ในวันที่ 25 กรกฎาคม จัดให้มีนิทรรศการและการแข่งขันฟุตบอลระหว่างทีมArmy Unitedกับช่อง3 และทีม True กับ ช่อง 7 และมีการแสดงคอนเสิร์ตจากกรมดุริยางค์ทหารบกในวันที่ 26 กรกฎาคมด้วย ส่วนในวันที่ 16 สิงหาคม 2558 หลังจากปั่นจักรยานเสร็จสิ้นแล้ว ยังมีกิจกรรมดีๆ ให้เข้าร่วม ณ บริเวณสนามด้านหน้าสำนักพระราชวัง อาทิ

- **คอนเสิร์ตเฉลิมพระเกียรติ (คอนเสิร์ตบทเพลงเพื่อแม่)** เริ่มแสดงหลังกิจกรรมจักรยานเฉลิมพระเกียรติ เวลาประมาณ 19.00 น. โดยวงออร์เคสตรา 3 เหล่าทัพ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ และกรมศิลปากร ณ บริเวณสนามด้านหน้าสำนักพระราชวัง

- **นิทรรศการพระราชกรณียกิจและนิทรรศการเกี่ยวกับจักรยานและภาพรวมการจัดกิจกรรม Bike for Mom ทั่วประเทศ** ซึ่งจัดแสดงผ่านนิทรรศการที่สวยงามและน่าตื่นตาตื่นใจ เปิดโอกาสให้ประชาชนทุกหมู่เหล่าได้เข้าชม

- **การแสดงดนตรีและขับร้องเพลงโดยศิลปินนักร้องและศิลปินรับเชิญ** จากค่ายจีเอ็มเอ็ม แกรมมี่/อาร์เอส/เดอะวอยซ์ไทยแลนด์/ทรูอะคาเดมี แฟนเทเชีย

ดังนั้นในวันที่ 16 สิงหาคม 2558 เตรียมตัวและเตรียมรถจักรยานกันให้พร้อมนะครับ ■

ในส่วนของการจักรยานใหม่ ที่ต้องลอง (รอ)

โครงการปั่นพยุ่านรึมนั้ยานนาวา แบบพหุภาคี

ด้วยสภาพปัญหาของพื้นที่ริมน้ำ ศูนย์ออกแบบและพัฒนาเมือง ภายใต้การสนับสนุนของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้จัดทำโครงการรึมนั้ยานนาวาเพื่อพัฒนาพื้นที่ย่านยานนาวา ให้เป็นพื้นที่รึมน้ำที่สำคัญของกรุงเทพมหานคร เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีศักยภาพสูงในการเป็นพื้นที่นาร่องการพัฒนาพื้นที่รึมน้ำของกรุงเทพมหานครและประเทศไทย

ที่ตั้งโครงการที่ต่อเนื่องกับย่านศูนย์กลางธุรกิจใจกลางเมือง บางรัก-สีลม-สาทร และติดริมแม่น้ำเจ้าพระยา พื้นที่โครงการครอบคลุมพื้นที่ตั้งแต่เชิงสะพานตากสิน จนถึงโรงแรมชาเทรียม คิดเป็นระยะทางยาวกว่า 1.2 กิโลเมตร

ผลการสำรวจแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้คนย่านยานนาวาที่มีต่อพื้นที่รึมน้ำจำนวน 200 คนพบว่าประมาณร้อยละ 20 ของผู้ตอบแบบสอบถาม “ไม่ทราบถึงการมีอยู่ของพื้นที่รึมน้ำ” แม้ว่าพวกเขาเหล่านั้นจะอยู่อาศัย เดินทาง ใช้ชีวิตห่างจากแม่น้ำไปประมาณ 200-300 เมตรเท่านั้นเอง

และพบว่าคนส่วนใหญ่ต้องการพื้นที่รึมน้ำประเภทสวนสาธารณะมากที่สุด รองลงมาเป็นทางเดินหรือทางจักรยาน และอันดับสามเป็นลานกีฬาหรือสนามเด็กเล่น

การประชุมคณะทำงานเฉพาะกิจฯ ได้รับความร่วมมือจากตัวแทนจากส่วนต่างๆ ดังนี้

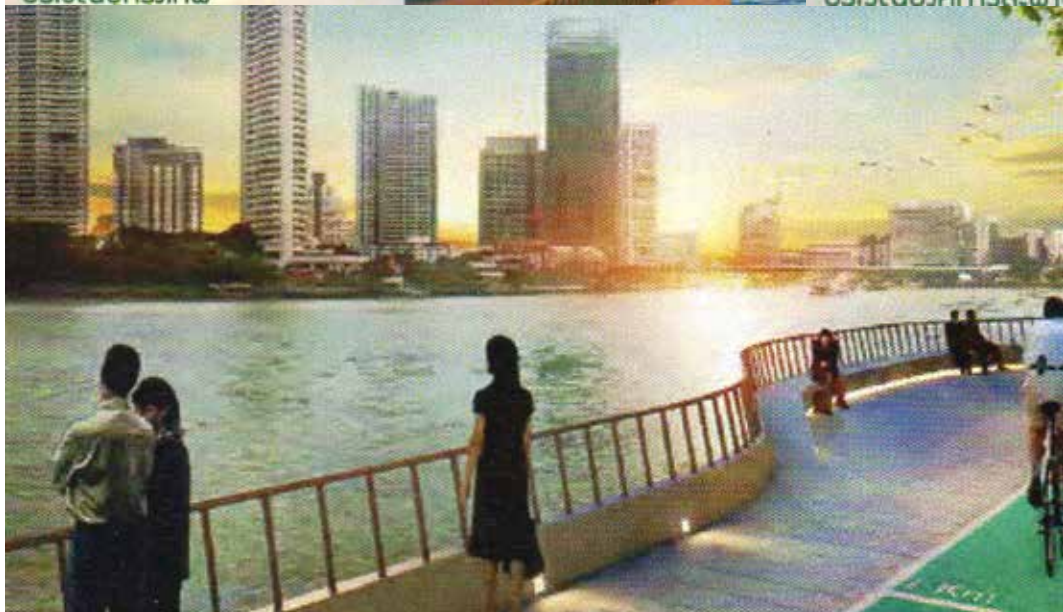
1. **ตัวแทนเจ้าของกรรมสิทธิ์ที่ดิน** ได้แก่ กรมทางหลวงชนบท วัดยานนาวา บริษัท อู่กรุงเทพ จำกัด เจ้าของที่ดินรายย่อย กรมธนารักษ์ องค์การ-



บริเวณอู่เกรงเทพ



บริเวณองค์การสะพาน



บริเวณวัดยานนาวา





ปลา



บริเวณเอกชนรายย่อย

สะพานปลา วัดสุทธวราราม บริษัท คันทรี กรุป
ดีเวลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)

2. **สำนักผังเมือง** และสำนักการระบายน้ำ
กรุงเทพมหานคร

3. กรมเจ้าท่า

จากการประชุมทั้งหมด 5 ครั้ง คณะทำงาน
เฉพาะกิจฯ ได้ข้อสรุปแนวทางในการดำเนินโครงการ
ริมน้ำยานนาวา และการออกแบบพื้นที่ริมน้ำยานนาวา
ดังนี้

แนวคิดในการดำเนินโครงการ

พื้นที่สาธารณะ ทางเดิน ทางจักรยานริมน้ำ
คุณภาพสูงเพื่อสุขภาวะที่ดียาวต่อเนื่องกัน 1.2 กิโลเมตร
ใจกลางกรุงเทพมหานคร

พื้นที่สาธารณะที่ออกแบบเพื่อคนทุกกลุ่ม
(inclusive & universal design)

รูปแบบเขื่อนริมน้ำออกแบบประโยชน์ที่บูรณาการ
เงื่อนไขทางวิศวกรรมประโยชน์สาธารณะและการ
สร้างสรรค์ภูมิทัศน์

การพลิกฟื้นและพัฒนาพื้นที่พยุยานนาวา
ซึ่งเป็นประวัติศาสตร์หน้าสำคัญของกรุงเทพฯ

การกระตุ้นการพัฒนาเศรษฐกิจสังคมภายใน
ของย่าน

การเพิ่มความหลากหลายให้กับย่านท่องเที่ยว
ของกรุงเทพฯ

การกระตุ้นการพัฒนาพื้นที่ของย่านในระยะยาว

การสร้างกลุ่มพลเมืองที่กระตือรือร้น (Active
citizen) และสร้างเครือข่าย (Institutionalized
network) ในการพัฒนาพื้นที่เมือง ที่จะช่วยขับเคลื่อน
โครงการในอนาคต

ลองดูภาพให้ชินๆ ใจกันไปก่อนนะครับ
อีกไม่นานเราจะได้สัมผัสสถานที่จริง และมีทาง
จักรยานใหม่ๆ ให้เราได้ทดลองกำลังและชื่นชม
กันอีก...■



100km



สวัสดีครับ กลับมาพบกันเช่นเคยทุกๆ ฉบับ เดียวนี้ผมสังเกตว่า นักปั่นหลายๆ ท่านปั่นกันเก่งขึ้นมาก แลผมมีเรื่องราวข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องจักรยานมากขึ้น ซึ่งในคอลัมน์ **เชิงช่างหนึ่ง** นี่ก็เป็นทางหนึ่งที่ผมนำเสนอข้อมูลบางส่วนให้นักปั่นทั้งหลายได้ทราบกัน

บางทีเราปั่นจักรยานกันก็มักจะหลงลืมการดูแลรักษาจักรยานที่เรารัก เวลาเราใช้จักรยานมากน้อยเท่าไร ก็ต้องหมั่นดูแลรักษาจักรยานของเราบ้าง มาเริ่มต้นกับสิ่งที่เราทำได้เป็นสิ่งแรกๆ เลย คือ

ลมยาง

บางท่านไม่เคยตรวจเช็คลมยางเลย จริงๆ แล้วเราต้องตรวจเช็คทุกครั้งก่อนปั่นเสมอนะครับ เนื่องจากเราอาจจะไม่ได้ใช้จักรยานทุกวัน จอดทิ้งไว้หลายวัน ลมยางอาจจะมียื่นออกไปบ้าง เหตุใดลมยางถึงลดลงได้ จักรยานของบางท่านเดิมนั้นปั๊มจนหมดแล้ว

ลมออกหมดเลย ตามมาตรฐานส่วนใหญ่ลมยางจะอยู่ในล้อประมาณ 1 สัปดาห์ ถ้าลมออกหมดมีแค่ไม่กี่สาเหตุ

1. วาล์วมีปัญหา

1.1 วาล์วทลม

สาเหตุนี้มักเกิดขึ้นกับยางที่มีไม่ได้อุณหภูมิ เนื่องจากวาล์วที่นำมาใช้นั้นคุณภาพไม่สูง ก็จะมีปัญหาค่อนข้างเยอะ ส่วนวาล์วที่นำมาใช้นั้น บางทีตัววาล์วที่ปิดกันลมไม่ให้รั่วออกมานั้นอาจจะเกิดลมซึมออกมา หรือบางเส้นไม่ขันตัวล้อควาล์วมาเลย ถ้าเกิดสาเหตุตรงนี้ก็ตรวจสอบขันวาล์วให้แน่น แล้วดูอาการอีกที

1.2 จู๊ปรั่วซึม

บางทีก็เส้นผมบังภูเขา สาเหตุเล็กๆ ที่เราอาจไม่ทราบ ที่อื่นไม่รั่วมารั่วที่รอยต่อระหว่างยางกับตัวจู๊ปวาล์ว หรือบางทีจู๊ปขาดออกจากตัวยางในเลย ส่วนใหญ่ปัญหาจู๊ปขาดมักจะเป็นกับวาล์วเล็กเป็นส่วนใหญ่ สาเหตุมาจากการขันตัวล้อคันท่างของวาล์วแน่นเกินไป แล้วอีกเรื่องหนึ่งคือเวลาเติมลม



ถ้าเรามีมือไม่เพียงพอเวลาสูบไปโยกควาล์วไป ก็จะเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ควาล์วหลุดออกมา บางคนเรียกว่าจ๊ับขาด ถ้าเราออกทริบยาวๆ ปั่นไปปั่นมา แรกๆ รถก็วิ่งดี พอผ่านไปประมาณ 50 กิโลเมตร ทำให้เราอดหนึ่ดๆ ลองมาดูอย่างเราหน้อยอาจจะขางนี้ก็เป็นได้

2. ยางรั่ว

ยางรั่วคือยางไม่มีลม ลมไม่มีในยาง งงมั้ยครับ (ฮาๆ) เอาเป็นว่ายางแบนก็แล้วกัน สาเหตุมักมีหลากหลายปัญหาที่ทำให้ยางรั่ว โดนตะปู แก้วบาด เราไม่สามารถบอกได้ว่าเราจะพบเจออะไรบ้างเวลาเราปั่นอยู่บนถนน ผมเนี่ยเจอบ่อยมาก โดยเฉพาะเศษแก้วบนถนนในเมืองไทย ผมก็ไม่ทราบว่ามันทำไมต้องมีเศษแก้วเยอะขนาดนั้นบนถนนบ้านเรา อันนี้เราก็คงทราบกันดี อีอิอิ.....

ยางในใส่ไม่ติ ปัญหานี้เกิดขึ้นได้เนะครับ เพราะว่าเวลาเราใช้ยางในไปนานนานนนนนน ยางมีการยืดตัวขยายตัว รูปทรงยางก็เปลี่ยนไป คิดตามผมนะ ถ้าเคยเห็นงู กินสัตว์ เข้าไปท้องจะป่องๆ ไขมันยึ่ครับ รูปแบบจะเป็นแบบนั้นเลย

ดังนั้นเวลาเราใส่ยางในเข้าไป ตรงบริเวณที่มันอ้วนๆ มันจะไม่ลงไปอยู่ด้านในยางนอก หรือบางทีเวลาเราใส่ยางแล้วยางมันบิดตัว มันก็เลยไม่เข้าไปอยู่ภายในอ้อมกอดของยางนอกนั่นเอง

ยางนอกกัดยางใน ปัญหานี้ก็เป็นปัญหาโลกแตกบางทีเราตรวจสอบแล้วตรวจสอบอีก แก้วแล้ว แก้วอีก ยางก็แตกกระเบิด เราอาจจะลืมนิดด้านในของยางนอก ถ้าเกิดด้านในยางนอกมีปัญหา ยางแตก ลายยาง หรือแผ่นยางเคลือบผิวด้านในยางนอก เสื่อม ยางนอกจะไปขีดหรือเสียดสีกับยางใน ใส่ไปทีแรกอาจไม่มีอาการอะไร แต่พอปั่นไปซัก 1 กิโลเมตรขึ้นไป **ยางระเบิดหรือแตกเลย** สาเหตุนี้ก็มี

คิดดูสิครับ วันนี้เราเอาใจมาปั่น 100km แต่เรา



ปั่นได้แค่ 10km คงเสียอารมณ์ใช้ไหมครับ

จ๊ับขาด อาการนี้ไม่อยากเลยถ้าเราสูบลมแล้วไม่ขันล้อคัตวล้อควาล์วแน่นไป อาการนี้จะไม่เกิดขึ้นนะจ๊ะ

ยางนอกเสื่อมสภาพ บางท่านไม่เคยผ่านสภาพนี้ เพราะเปลี่ยนจักรยานก่อน อีอิอิ แต่ถ้าสายปั่นจริงจัง ต้องเจออาการนี้แน่นอน ยางนอกเสื่อมสภาพ จริงๆ ดูด้วยสายตาได้เลยนะ มาลองดูกันครับ ให้หมุนล้อที่จะตรวจ ยางมาตรฐานเวลาหมุนยางจะกลมนิ่ง แต่ถ้ายางมีการบิดเบี้ยว เอาเป็นว่าเบี้ยวมากกว่า 1 ซม. ให้รีบเปลี่ยนยางนอกไปเลย อาการนี้คือแผ่นใยด้านในของยางนอก ที่อยู่ด้านในมีปัญหา เกิดความห่างของแผ่นใยยางนอก ถ้าฝืนใช้ไปโยจะค่อยๆ กว้างขึ้นเรื่อยๆ ความแข็งแรงของยางนอกก็จะน้อยลง

จะเกิดอะไรขึ้น มันเกิดแน่ๆ ครับ ยางระเบิด โดยเราไม่ทันตั้งตัว อ่าาา เสียตายเลย เปลี่ยนละนะครับ

ปั่นทางไกลอะไรๆ ที่ไม่ชัวร์ เราเปลี่ยนไว้ก่อนดีกว่าสบายใจ ปั่นสนุก ครบระยะทาง จริงมั้ยครับ

พบกันฉบับหน้าคร้าบ ■



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

😊 สมาชิกประเภทบุคคล

1. อัตราค่าสมาชิกแบบรายปี 200 บาท
 2. อัตราค่าสมาชิกแบบตลอดชีพ 2,000 บาท (รับวารสาร สารสองล้อ แบบรูปเล่มทางไปรษณีย์)
- * กรณีต่ออายุสมาชิก ใช้อัตราเดียวกับแบบรายปี

😊 สิทธิประโยชน์ที่สมาชิกได้รับ

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



😊 การชำระค่าสมัครสมาชิก

สามารถชำระได้สองวิธีคือ

1. สมัครแบบออนไลน์

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

หรือใช้สมาร์ตโฟน สแกน

QR Code ที่ปรากฏนี้

และทำการโอนเงินไปยัง..



ธนาคารกสิกรไทย สาขาเทสโก้ โลตัส พระรามที่ 3
ชื่อบัญชี สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย บัญชีเลข
ที่ 860-2-14222-2

2. ชำระด้วยเงินสด ณ ที่ทำการสมาคมฯ

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

Total Bicycle Life Support and Service

LOUIS GARNEAU GIANT BRUNO
GIOS CHEVROLET FUJI DAHON

トンローバイク

Thonglor Bike

49 Soi 55 Sukhumvit Road Bangkok Tel. 0-2712-5425

mybaba



แอนด์ ล้าง ดา

แอนด์ จักรยาน

www.pmpaccess.com

www.facebook.com/pmpaccess

Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2

รับสมัครทีมงาน “สารสองล้อ”

หากคุณมีความสนใจในการจัดทำสื่อ และสนใจ
ในกิจกรรมเกี่ยวกับจักรยาน.. มาร่วมเป็นส่วนในการ
สร้างสรรค์ “สารสองล้อ” กับสมาคมจักรยานเพื่อ
สุขภาพไทยด้วยกัน

ตำแหน่งกองบรรณาธิการ

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

ส่งข้อมูลประวัติ และตัวอย่างผลงานของคุณไปที่
email: tchathaicycling@gmail.com

พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่

PRO BIKE ส่วนลด 15% โทร. 02-254-1077

WORLD BIKE ส่วนลด 20% โทร. 02-944-4848

THONGLOR BIKE ส่วนลด 10% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม

ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. 02-712-5425

ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มแมกร) ส่วนลดกาแฟ 10 บาท

สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด 20 บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน

TCHA ลายธงชาติ

Steve Café & Cuisine ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร

โทร. 081-904-8444

On The Road Come Back

by TCHA Randonneurs

จอมบึง --
-- ห้วยน้ำขาว

AUDAX 200 km.

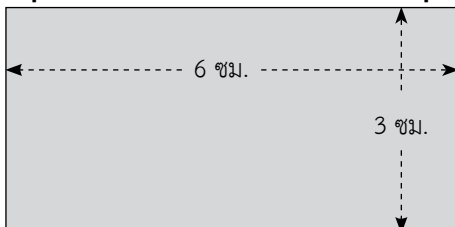
อาทิตย์ที่ 13 กันยายน 2558



จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาอย่างเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่าย
จักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน
เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ
เชิญจองด่วน พื้นที่ขนาด 3 คูณ 6 เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาส
เปิดพื้นที่ใหม่เพียง 1,000 บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน
โทร. 02-678-5470 หรือทางเว็บไซต์ที่ <http://bit.ly/TCHAMiniAD>

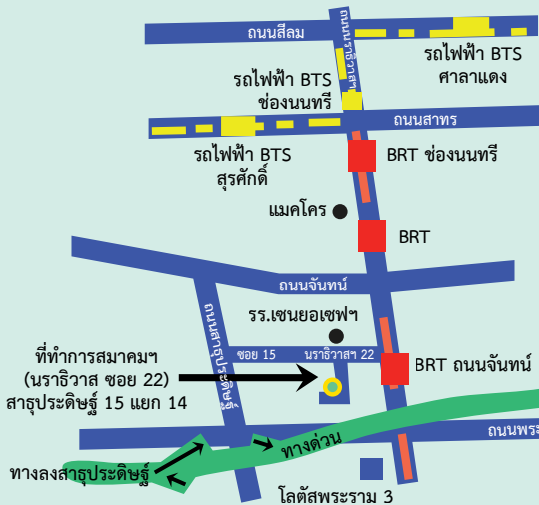


โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



โครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อนำจักรยานเก่ามาบูรณะใหม่ และนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนตามที่ห่างไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจอื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาคจักรยานที่ไม่ใช่แล้ว และยังอยู่ในสภาพที่สามารถซ่อมแซมขึ้นมาใหม่ได้ โดยสมาคมฯ มีกิจกรรมนัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง จากบรรดาอาสาสมัครมาช่วยกันซ่อมบำรุงให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ ฟื้นคืนชีพขึ้นมาใหม่ สามารถนำไปใช้งานได้อย่างเช่นปกติดังเดิม โดยมีโครงการนำจักรยานเหล่านี้ไปส่งมอบให้กับเยาวชน ณ โรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่
สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย
2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22
(สาธุประดิษฐ์ 15 แยก 14)
ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี
เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120
โทร. 02-678-5470
โทรสาร 02-678-8589
เว็บไซต์ www.thaicycling.com

Fan Page: facebook.com/TCHAthaicycling
อีเมล tchathaicycling@gmail.com

สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

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

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



01 หมวกคลุมหน้า
(สีฟ้าและสีเขียว)
ใบละ 130 บาท

02 แถบเสื้อ
สะท้อนแสง
สินค้าหมดชั่วคราว

03 เสื้อจักรยาน
TCHHA แขนสั้น
ตัวละ 750 บาท

04 เสื้อจักรยาน
TCHHA แขนยาว
ตัวละ 950 บาท

05 กางเกงขาสั้น SDL
รุ่นมาตรฐาน
ตัวละ 950 บาท

06 กางเกงขายาว
SDL รุ่นมาตรฐาน
ตัวละ 1,100 บาท

07 ถุงแขน
สีดำ
คู่ละ 120 บาท

08 กางเกง
ขาสั้น รุ่นใหม่
ตัวละ 450 บาท

09 กางเกง
ขายาว รุ่นใหม่
ตัวละ 690 บาท

10 พวงกุญแจ
โปรตระกูลจักรยาน
ชิ้นละ 30 บาท

FIRST LOOK 2016



TESLA
RACE MACHINE

OFFICIAL PARTNER



san
marco

Please follow:



CALL CENTER 02 703 6826

OPTIMABIKE