

ปีที่ 24

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

# วารสารสาร

รางวัลการส่งเสริม  
และพัฒนากายท่องเที่ยว  
ปี 2540 2546 และ 2551



ฉบับที่ 297/มีนาคม 2559

# สองล้อ

App มือถือ  
เครื่องมือ  
นักปั่นผจญภัย

🚴 เริ่มต้นอย่างไรดีนะ... กับ MTB

เชิญประชุมประจำปี 2559 ■ Bike Tree Bike Tour

ปั่นกับคนเมืองบ้าน ■ ราคาสื่อตัวดูแลสื่อ ■ ปั่นเที่ยวขุนนาง (ตอนที่ 11)

กระดุกพรุบ ■ เกาะเหมือ นิวซีแลนด์ สวรรค์นักปั่น



ISSN 1513-6051

มูลค่า  
ต่อบาท  
สมาชิก...  
รับฟรี!

f TCHATHAICYCLING  
www.thaicycling.com

จักรยานฟูลซัสเน้นความเร็วและการแข่งขัน

team elite TE01



# เริ่มต้นอย่างไรดีนะ..กับ MTB

foursucke FS01



จักรยานฮาร์ดเทลเน้นความเร็วและการแข่งขัน

จะเห็นกันว่า จักรยานซึ่งมีจำหน่ายในขณะนี้ มีหน้าตาและลักษณะหลากหลายมาก สำหรับมือใหม่แล้วอาจจะสับสนหรือทำให้เลือกกันไม่ถูกว่าจะซื้อจักรยานแบบไหนมาปั่นกันดี ถ้าหากว่าคุณเป็นคนที่มีความสนใจปั่นจักรยานเพื่อออกกำลังกายและใช้ปั่นออกทริปท่องเที่ยวธรรมชาติ แล้วละก็.. ขอแนะนำเบื้องต้นว่า ควรมองหาจักรยานแบบ MTB ไว้เป็นคู่ใจสักคัน

## แล้วจักรยาน MTB มันคืออะไรล่ะ?

จักรยาน MTB คือจักรยาน Mountain Bike หรือที่รู้จักกันดีว่า “เสือภูเขา” เป็นจักรยานซึ่งมีระบบขับเคลื่อนที่ตะเกียบหน้า เรียกกันให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า *โซ๊คหน้า*

และ MTB ยังแยกออกเป็นสองลักษณะหลักๆ คือ แบบ Hardtrial คือมีโซ๊คที่ตะเกียบล้อหน้าเท่านั้น อีกแบบคือ Full Suspension (ในที่นี้ขอ

เรียกสั้นๆ ว่า *ฟูลซัส*) คือมีโซ๊คที่ตะเกียบหน้าเช่นเดียวกับแบบแรก แต่มีโซ๊คที่ล้อหลังอีกชุดหนึ่งด้วย

## อ้าว.. แล้วจะเลือกแบบไหนดีล่ะ?

ก่อนตัดสินใจซื้อต้องตั้งคำถามไปที่ตัวคุณเองก่อนว่า คุณนั้นเป็นนักปั่นจักรยานพันธุ์ไหน

พิจารณาจากความชื่นชอบเป็นสิ่งสำคัญ ว่าคุณต้องการปั่นจักรยานเพื่อความตื่นเต้น เน้นการขับสารอะดีนาลีนให้พุ่งพล่าน หรือให้ความสำคัญกับความอดทนอดทน สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยในการเลือกซื้อจักรยาน MTB ที่ถูกต้องเหมาะสม

ผู้คนที่ส่วนใหญ่ที่หันมาปั่นจักรยาน มักจะเลือกจักรยาน MTB แบบฮาร์ดเทรลสำหรับการเริ่มต้นจักรยานชนิดนี้ใช้ปั่นได้หลากหลายลักษณะของเส้นทาง โดยเฉพาะเส้นทางในชนบท ถนนในป่าเขา และยังไม่ถึงกับต้องใช้เทคนิคอะไรเป็นพิเศษมากนัก แต่หากว่าสนใจปั่นไปในเส้นทางที่สร้างความ



จักรยานฟูลซัสเน้นการปั่นเส้นทางแบบดาวน์ฮิลล์



สนุกสนานได้มากกว่า เช่น ทางซิงเกิ้ลแทรค หรือ ทางในป่าซึ่งไม่ใช่ถนน มีเพียงร่องรอยทางเดินเท้า และ ปกคลุมไปด้วยต้นไม้สองข้างทาง เส้นทางลักษณะนี้ ต้องใช้เทคนิคมากยิ่งขึ้น แม้ว่าจะใช้จักรยานแบบ ฮาร์ดเทรลได้ แต่จะปั่นได้อย่างสนุกสนานและมี ประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เมื่อใช้จักรยานแบบฟูลซัสซา เพราะในเส้นทางที่มีความท้าทายเช่นนี้ การเลือก จักรยานที่มีประสิทธิภาพสูงเหมาะสมกับสภาพ ภูมิประเทศและเส้นทาง สามารถสร้างความมั่นใจได้ สมบูรณ์แบบมากกว่า

อย่างไรก็ตาม จักรยานฟูลซัสซา ยังแยกประเภท ออกไปอีกตามลักษณะการใช้งาน เช่น สำหรับขึ้น เริ่มต้น และสำหรับเส้นทางที่เพิ่มเติร์ความสุขขึ้น ไปอีก เช่น *ดาวน์ฮิลล์* หรือการปั่นขึ้นเขาลงเขาใน ทางชัน บนเส้นทางดินและหินลอย

อีกหนึ่งปัจจัยในการเลือกซื้อจักรยาน MTB คือ **“ขนาดของวงล้อและยาง”** จะเห็นว่าปัจจุบันนี้มี ขนาดของล้อออกมาให้เลือกถึง 3 ขนาดด้วยกัน คือ

แบบดั้งเดิมขนาด 26 นิ้ว, 27.5 นิ้ว และ 29 นิ้ว แต่ จากคำอ้างอิงถึงกรณีศึกษาวิจัยการใช้ล้อจักรยานให้ เหมาะสมกับจักรยานแบบ MTB ของค่าย BMC พบว่า..

**ล้อขนาด 27.5 นิ้ว คือขนาดล้อที่เหมาะสม สำหรับจักรยาน MTB ทั้งแบบฮาร์ดเทรลและ ฟูลซัสซา** สามารถเคลื่อนที่ผ่านเส้นทางอุปสรรคได้ อย่างมีประสิทธิภาพ มีวงล้อขนาดใหญ่เหมาะสม เพียงพอสำหรับการปั่น ขณะเดียวกันก็เล็กพอสำหรับ ความเบา ความว่องไว

นอกจากนี้ สิ่งสำคัญซึ่งไม่อาจจะมองข้ามของ การเลือกซื้อจักรยาน คือเลือกขนาดจักรยานที่เหมาะสม กับตัวเอง **วัดขนาดความสูง หลักรถ ระยะแฮนด์** ลงบ่นและจับความรู้สึกในการควบคุม ว่าสามารถ สร้างความมั่นใจได้ขนาดไหน

เชื่อว่าพื้นฐานในการวิเคราะห์ เลือกหาจักรยาน MTB ให้เหมาะสมกับตัวเองนั้น คงจะช่วยให้คุณได้ จักรยานคู่ใจไปออกผจญภัยในเส้นทางสนุกสนาน ท่ามกลางธรรมชาติได้อย่างเพลิดเพลินแน่นอน ☺

# LA NEO VINTAGE

## ย้อนยุค สุดเก๋



VINTAGE 26"  
7 SPEED



VINTAGE 26"  
7 SPEED



VINTAGE 26"  
SINGLE SPEED



จักรยานแนววินเทจย้อนยุคที่เก๋แต่ยังเก๋า ด้วยขนาดล้อ 26" เหมาะสำหรับคนที่อยากได้จักรยานในรูปแบบที่ไม่ซ้ำใคร สไตล์ย้อนยุค ด้วยคุณภาพจากรอย เชื่อมมือที่ประณีต รูปแบบที่ขับชิวสบาย และองศาที่ขับขี่ที่หลังตรงทำให้หมด ปัญหาเรื่องการปวดหลัง คุณจึงสนุก อย่างมีสไตล์สักการปั่นจักรยานในเมือง



VINTAGE 26"  
SINGLE SPEED



ลงตัว โดนใจ ไปกับ LA NEO



www.la-bicycle.com

la bicycle



ขอบคุณภาพจาก ViewRanger®

2 เริ่มต้นอย่างไรดีนะ..กับ MTB  
7 แควดวงสองล้อ 12 ตารางกิจกรรม  
2559 14 เชิญประชุมประจำปี 2559  
16 Bike Tree Bike Tour 18 ปั่นกับ  
คนเมืองน่า 22 รักเสือต้องดูแลเสือ  
28 กระตุกพฤษ 32 ปั่นเที่ยวยูนิาน  
- ตอนที่ 11 38 Fitness Life Style  
42 Viewranger 46 บริษัทจักรยาน  
47 สิ้นค้าสมาคม

ก่อนอื่น.. ต้องกราบขออภัยสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อ  
สุขภาพไทยเป็นอย่างสูง ที่เกิดความล่าช้ากับ “สารสองล้อ” ใน  
การส่งถึงมือท่านสมาชิก อันเกิดจากอุปสรรคในการจัดเตรียม  
ต้นฉบับ และกำลังอยู่ในขั้นตอนการปรับปรุงการทำงาน เพื่อ  
ให้เกิดความสอดคล้องต้องกันกับเงื่อนไขเวลา

อย่างไรก็ตาม สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้กำหนด  
ให้มีการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2559 ขึ้น ในวันอาทิตย์ที่  
3 เมษายน 2559 ที่จะถึงนี้ โดยกำหนดให้มีขึ้นในเวลา  
09.00 น. ณ หอประชุมศรีบูรพา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
ท่าพระจันทร์ อันมีระเบียบวาระต่างๆ ที่สำคัญ เป้าหมายเพื่อ  
ปรับปรุงพัฒนากิจกรรมของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย  
ให้มีประสิทธิภาพและสามารถทำงานสร้างสรรค์ ธารรงค์  
ให้การปั่นจักรยานในประเทศไทยนั้น มีการเติบโต ขยับขยาย  
มากยิ่งขึ้น เพื่อเป้าหมายให้คนไทยได้มีสุขภาพที่ดีจากการ  
ออกกำลังกาย อาทิเช่น การปั่นจักรยาน

ขอเชิญสมาชิกทุกท่าน หรือผู้สนใจเข้าสมัครเป็นสมาชิก  
สำรองที่นั่งผ่านลิงค์นี้ [www.goog.gl/nBSO8H](http://www.goog.gl/nBSO8H) หรือสำรอง  
ที่นั่งที่เบอร์ 02-678-5470

สองขาปั่น สองมือร่วมสร้าง เกื้อหนุนกันผลักดันการปั่น  
จักรยานเพื่อสุขภาพ ให้คนไทยได้หันมาปฏิบัติตามแต่ความถนัด  
และโอกาสที่เอื้ออำนวย เพื่อให้คนไทยได้มีสุขภาพดีกันถ้วนหน้า  
ร่วมกันครับ

บรรณาธิการสารสองล้อ



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



#### วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

1. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพและพลาสมาฯ การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
2. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหาจราจรด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
3. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
4. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
5. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
6. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกอยู่ในหมู่สมาชิก ที่ประกอบคุณงามความดี ช่วยเหลือ  
สังคมและส่วนรวม
7. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิจิระระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทยานนท์ พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด  
โทร. 02-214-4660, 02-214-4370 โทรสาร 02-612-4509 สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์) 15  
แยก 14) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 เว็บไซต์ [www.thaicycling.com](http://www.thaicycling.com)  
Fan Page: [facebook.com/TCHAthaicycling](https://www.facebook.com/TCHAthaicycling) อีเมล [tchathaicycling@gmail.com](mailto:tchathaicycling@gmail.com)

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



### Tour of Korat “ฉลองชัยก้าวสู่นารี”

วันอาทิตย์ ที่ 27 มีนาคม 2559

จังหวัดนครราชสีมา ร่วมกับ - สำนักงานการท่องเที่ยวและกีฬาจังหวัดนครราชสีมา เทศบาลนครนครราชสีมา สโมสรกีฬาจักรยานจังหวัดนครราชสีมา บริษัท ซีทีเอช นครราชสีมา จำกัด จัดแข่งขันจักรยาน Tour of Korat “ฉลองชัยก้าวสู่นารี” เส้นทางเรียบ ระยะทาง 109 กิโลเมตร และใจเกินร้อย 50 กิโลเมตร โทรสอบถามรายละเอียดได้ที่ 044-295555 ☺

### Buriram Bike Festival ปั่นสองปราสาท

วันอาทิตย์ที่ 27 มีนาคม 2559

เพื่อมุ่งเน้นให้จังหวัดบุรีรัมย์เป็นศูนย์กลางในการสร้างมาตรฐาน และพัฒนากีฬาสู่สากลของโลกในปี 2559 จึงได้มีโครงการจัดการแข่งขันจักรยานภายใต้ชื่องาน Buriram Bike Festival 2016 ขึ้น

เส้นทางแข่งขันมีสองรูปแบบคือ

1. พนมรุ้งคลาสสิก ระยะทาง 140 กิโลเมตร จากสนามช้างเซอร์กิต ไปพนมรุ้ง และวนกลับ
2. เซอร์กิต ไรด์ ระยะทาง 45.54 กิโลเมตร ปั่นในสนามช้างเซอร์กิต จำนวน 10 รอบ

ค่าสมัครท่านละ 500 บาท

ข้อมูลการติดต่อ คุณศักดิ์สิทธิ์  
 ประหยัดรัตน์ 081-458-6077, หอการค้า  
 จังหวัดบุรีรัมย์ 044-612-811 ☺





## อ่าวเก็บน้ำบางพระ Challenge 2016

วันอาทิตย์ที่ 3 เมษายน 2559

กิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อหารายได้ซื้ออุปกรณ์กีฬาให้กับโรงเรียนที่ขาดแคลน และส่งเสริมการท่องเที่ยวอ่าวเก็บน้ำบางพระ โดยจะได้สนุกไปกับเส้นทางงดงามตามธรรมชาติ ระยะทาง 50 กิโลเมตร ค่าสมัครท่านละ 1,000 บาท \*ไม่จำกัดชนิดของจักรยาน\*

สอบถามรายละเอียดได้ที่ คุณมีศักดิ์ 081-914-9347 ☺

**ชมรมจักรยานฯ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ**

**ชมรมปั่นการกุศล**

**มจพ. ปั่น ปั่น บ้านให้น้องหมา (Ride Renew#2)**

เพื่อสนับสนุนน้องหมา น้องแมวที่ไร้เจ้าของที่ขาดแคลน ทั้งสุนัขจรจัด และสุนัขหาย

**อาทิตย์ที่ 27 มีนาคม 2559**  
**ระยะทางไป-กลับ 70 กม.**  
**ปั่นรายได้มอบให้น้องหมา-น้องแมว**

**กิจกรรม**

ลงทะเบียน 300 ท่านแรก (ในสีต่างจากเดิม) รับของฟรีอีก เช่น พายุกอง หรืออาหารว่าง และอาหารกลางวัน (บริจาคเงินสนับสนุนได้ตามใจสมัคร) **ขอเชิญ:**

**ส่งงานประชาสัมพันธ์ได้ที่**

คุณกัญญา วัฒนวิเศษ (โทร) โทร. 089-1662-1773  
 คุณกมลวรรณ แสนอนันต์ (โทร) โทร. (081)-959-8447

**ลงทะเบียนล่วงหน้าได้ฟรี!** <https://goo.gl/forms/4B0e2YjSp>

ชมรมจักรยาน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ | Page : Kmitlb Bike Club | Group : KMITLB Bike Club

## มจพ. ปั่น ปั่น บ้านให้น้องหมา (Ride Renew#2)

อาทิตย์ 27 มีนาคม 2559

จัดต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 แล้ว ระดมทุนเพื่อนำเงินไปซื้อเหล็กกล่องขนาด 2" x 2" และ 1" x 3" นำไปมอบให้กับเกาะสุนัข พุทธมณฑล เพื่อใช้ซ่อมและสร้างบ้านของน้องหมา ให้ได้มีที่พักพิง หลบแดด หลบฝน กิจกรรมครั้งนี้ไม่มีการเก็บค่าใช้จ่าย แต่จะเป็นการบริจาคเงิน รับสมัครไม่จำกัดจำนวน แต่ผู้ที่สมัคร 300 คน แรกจะได้รับของที่ระลึกเป็นเป้หูชุด

ลงทะเบียนร่วมกิจกรรมได้ที่ <http://goo.gl/forms/4B0e2YjSp> ☺





## Maxxis Speed Fighter

อาทิตย์ 27 มีนาคม 2559

ศึกดวลเดือด Maxxis Speed Fighter ค้นหาผู้ที่ระเบิดพลังได้เร็วที่สุดของแต่ละกลุ่มรอบคัดเลือก เข้าสู่รอบลึกๆ ไปถึงรอบชิงชนะเลิศ กิจกรรมนี้ไม่จำกัดขนาดล้อ ขนาดยาง 1.9 ขึ้นไป และรับจำนวนจำกัด ค่าสมัครท่านละ 150 บาท

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 092-249-6967 ☺

## Drive To Ride @ Phetchaburi

เสาร์ที่ 2 - อาทิตย์ที่ 3 เมษายน 2559

กิจกรรมที่จะพาทุกคนไปเที่ยวสถานที่ที่ไม่ควรพลาด เรียนรู้ประวัติศาสตร์เมืองเพชร ชมความสวยงามของพระราชวังบ้านปืน อุทยานประวัติศาสตร์พระนครคีรี ภาพเขียนโบราณ Unseen Thailand ที่วัดเกาะ พร้อมทำทนายชาแรงด้วยสายลมแห่งเส้นทางนาเกลือ ด้วยการบินไป-กลับที่สะพานเฉลิมพระเกียรติบางตะพูน รวมระยะทางกว่า 70 กิโลเมตร พร้อมทั้งพักระดับ 4 ดาวและอาหารมีออร์อินในบรรยากาศ Exclusive สบายๆ ที่ Tara Resort & Spa

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่โทร. 02-616-4690 ☺



สมัครได้แล้ววันนี้  
พิเศษ ราคา EARLY BIRD 11 - 16 มีนาคม



## CyCling CLASS สัจจร ตอนพิเศษ ปันทางไกล อุทัยธานี

เสาร์ที่ 2 เมษายน 2559

กิจกรรมร่วมปั่นทางไกลไปยังจังหวัดอุทัยธานี ร่วมกับร้าน SP Bikes งานนี้สมัคร ฟรี ไม่จำกัดยี่ห้อ จำกัดเพียง 80 คันเท่านั้น

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.facebook.com/sport.bicycle> ☺

## TC100 กับ TCHA Randonnuers

อาทิตย์ที่ 10 เมษายน 2559

การท่องเที่ยว จ.นครนายก โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้าฯ และสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ชวนปั่น TC100 กับ TCHA Randonnuers เตรียมมุ่งสู่ถนนสายนักปั่น Audax สนามที่ 1 ฤดูกาล 2016

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) สร้างกิจกรรมนี้ขึ้น เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนนักจักรยานไทยให้รู้จักการปั่นจักรยานแบบ Randonnuers เพื่อรับทราบถึงวิธีการเสริมสร้างความมั่นใจ พร้อมเปิดสนามทดสอบใหม่ๆ เพื่อให้มีสนามปั่นจักรยานในแนวนี้ทั่วประเทศ และขยายไปสู่ประเทศเพื่อนบ้านในโอกาสต่อไป

กิจกรรมในครั้งนี้เป็นแบบพิเศษ มีเวลาให้เลือกออกจากจุดเริ่มต้นได้ โดยการกำหนดจำนวนคนไว้ในระบบ ไม่เกินจำนวนที่โปรแกรมได้ตั้งไว้ เพื่อให้การออกตัวเป็นไปอย่างไหลลื่นและไม่แน่นมากจนเกินไป จนดูเหมือนการแข่งขัน โดยนักปั่นทุกท่านต้องใช้เวลาจบภายใน 6.40 ชั่วโมง ซึ่งนักปั่นทุกท่านต้องบริหารเวลาเข้าได้ในเวลาที่กำหนดทุกจุด จะได้รับการประทับตราให้เป็นประกาศนียบัตรที่ระลึกทุกท่าน (ประกาศนียบัตรการปั่นจักรยานทางไกล รับรองโดย สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ฝ่ายกิจกรรม TCHA Randonnuers)

ค่าสมัครเข้าร่วมกิจกรรมสนามที่ 1 นครนายก เขาชะงอก เขื่อนขุนด่านปราการชล เขาชะอาง คนละ 400 บาท ☺



## HATYAI TOUR OF SONGKHLA

อาทิตย์ที่ 24 เมษายน 2559

ขอเชิญร่วมงานจักรยาน ส่งเสริมการท่องเที่ยวจังหวัดสงขลา “HATYAI TOUR OF SONGKHLA” หาดใหญ่ชวนปั่น มหาสนุก ใจเกินร้อย เพื่อส่งเสริมให้จังหวัดสงขลาเป็นเมืองแห่งการปั่นจักรยาน และเป็น การสร้างเสริมรายได้ให้แก่ท้องถิ่น สร้างความเชื่อมั่นในการเดินทางมาท่องเที่ยวในพื้นที่อำเภอหาดใหญ่และอำเภออื่นๆ ในจังหวัดสงขลา

ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ผู้จัดงาน 087-474-9141 ☺



## นาวาไบค์ ร่วมกับ Bike Center นำคณะตัวแทนจำหน่าย จากทั่วประเทศ ท่องเที่ยวประเทศญี่ปุ่น

วันที่ 11-16 กุมภาพันธ์ ที่ผ่านมา บริษัท นาวาไบค์ จำกัด ตัวแทนจำหน่าย จักรยานพับ Dahon และ จักรยาน Gios ร่วมกับ ไบค์เซ็นเตอร์ ผู้แทนจำหน่าย จักรยาน Java ได้นำคณะตัวแทนจำหน่าย จากทั่วประเทศ กว่า 80 คน เดินทางท่องเที่ยวประเทศญี่ปุ่น เพื่อเป็นการขอบคุณสำหรับการสนับสนุน และมิตรภาพที่ดีตลอดมา

โดยการเดินทางครั้งนี้ ทางนาวาไบค์ และไบค์เซ็นเตอร์ ได้มีโอกาสพูดคุย และเปลี่ยนความคิดเห็นกับร้านค้าต่างๆถึงคุณภาพสินค้า การบริการ การตลาด ปัญหา คำแนะนำดีชมจากลูกค้าในจังหวัดต่างๆ และทิศทางของวงการจักรยานในประเทศไทย เพื่อนำทุกความเห็นไปปรับปรุง และพัฒนา เพื่อให้ได้สินค้าที่มีคุณภาพ และมีการบริการที่ดีขึ้น สำหรับลูกค้าทุกๆท่าน

สนใจสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมของจักรยานพับ Dahon ติดต่อ บริษัท นาวาไบค์ จำกัด 02-898-6655 [www.navabike.com](http://www.navabike.com) [facebook.com/navabike](https://facebook.com/navabike) จักรยาน Java bike ติดต่อคุณภักค์วัฒน์ 086-231-1110 [facebook.com/javabikeclub](https://facebook.com/javabikeclub) ☺

# ตารางกิจกรรมประจำปี 2559

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยจักรยานและการใช้จักรยาน เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในการใช้จักรยานอย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อผู้จักรยานทั่วไป สามารถติดตามรายละเอียดและสอบถามเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ได้ที่ โทร. 02-678-5470 หรือทาง Facebook.com/TCHAthaicycling ☺

## เดือนมีนาคม

- เสาร์ที่ 5 Audax เขาโจด จ.กาญจนบุรี 200 km.
- อาทิตย์ที่ 6 ปั่น ปั่น รัก (Bike for Breath)
- เสาร์ที่ 12 Highway Bike on Route 12 พิษณุโลก - หล่มสัก
- เสาร์ที่ 19 อบรม Bike Leader
- อาทิตย์ที่ 20 Audax สะพานแม่น้ำแคว จ.กาญจนบุรี 200 km.
- อาทิตย์ที่ 27 ทริปย่อยสมาคมฯ

## เดือนเมษายน

- อาทิตย์ที่ 3 ประชุมใหญ่สามัญประจำปี
- อาทิตย์ที่ 10 งานปั่น ปลอดภัย 100 กิโลเมตร
- เสาร์ที่ 23 Audax ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 200 km.
- เสาร์ที่ 30 Audax หาดทรายรี จังหวัดชุมพร 200 km.

## เดือนพฤษภาคม

- อาทิตย์ที่ 8 ทริปย่อย
- อาทิตย์ที่ 15 Audax อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
- อาทิตย์ที่ 22 ทริปย่อย
- อาทิตย์ที่ 29 Test Run แก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี

## เดือนมิถุนายน

- อาทิตย์ที่ 5 ทริปย่อย
- อาทิตย์ที่ 19 Audax จอมบึง จังหวัดราชบุรี

## เดือนกรกฎาคม

- อาทิตย์ที่ 3 ทริปย่อย
- เสาร์ที่ 16 Audax สะพานข้ามแม่น้ำแคว จังหวัดกาญจนบุรี
- อาทิตย์ที่ 24 ทริปย่อย

## เดือนสิงหาคม

- อาทิตย์ที่ 7 ทริปย่อย
- เสาร์ที่ 27 Audax ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

## เดือนกันยายน

- อาทิตย์ที่ 4 ทริปย่อย
- อาทิตย์ที่ 11 ทริปย่อย
- เสาร์ที่ 24 Audax ไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
- อาทิตย์ที่ 25 Car Free Day 2016

## เดือนตุลาคม

- อาทิตย์ที่ 2 ทริปย่อย
- อาทิตย์ที่ 30 Audax อัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

## เดือนพฤศจิกายน

- อาทิตย์ที่ 6 ทริปย่อย



# banian



## จักรยานคุณภาพ ตอบโจทย์ทุกความต้องการ ในราคาสมายกระเป๋

### R20 20"



### Life 14"



### Vit V7 16"



### Vit V7 20"



### Air Speed 20"



### Mini Velo 451



### XO 24"



จักรยาน Banian เปิดรับตัวแทนจำหน่าย โทร 089-790-0099 [www.ccnvgroup.com](http://www.ccnvgroup.com) FB:ccnvgroup

Aim Bike (เมืองจันทบุรี) 02-984-0427 Bird Bike (ฉะเชิงเทรา: 29) 083-304-0497 B.M. Bike (ท่าช้าง) 02-417-6031 เทพเจริญโชค (เชียงใหม่ 4) 02-538-5435 ไทยทศน์โชค (บางนา) 089-043-6262 วิชวลอินเตอร์โชค (สายไหม) 081-816-9479 Sun Bike (ราชพฤกษ์ 6) 089-939-7329 My-80 (ลำโพง) 089-676-6802 108 Bike (ลำลูกกา) 089-695-8449 สมาร์ทโชค (รังสิต) 02-523-7229 Bike Bike Ride (บางใหญ่) 080-077-0246 Bike Garden (บางกรวย) 085-862-4242 บางนาจักรยาน (อู่ทอง) 02-393-0349 Bike Concept (ลาดพร้าว) 0-2907-5989 Onnut 39 BIKE (อ้อมน้อย) 083-809-8993 CrazyBike (รามคำแหง) 087-004-5188 JR Bike shop (ราชพฤกษ์) 089-666-2356 Yoko Bike (พระราม) 086-904-3236 T-Bike (สาย 2) 083-075-7756 Mod x bike (ราชบุรี) 086-364-8050 น้าโชค จักรยาน (ชลบุรี) 086-677-1016 รวยองซีทีโชค (ระยอง) 089-666-0305 จักรยานธรรมเท็ง (ลำปาง) 054-322-390 ทาปโชค (สุราษฎร์ธานี) 081-787-8747 TYROBIKE (หาดใหญ่) 084-553-6888 Bike Avenue (ภูเก็ต) 088-753-3874



CCNV GROUP



เลขที่ สจสท.079/59

วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2559

เรื่อง ขอเชิญร่วมงานประชุมสามัญประจำปี 2559

เรียน ท่านสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เนื่องด้วยสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ได้จัดให้มีการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2559 ขึ้นเพื่อชี้แจงการดำเนินงานปีที่ผ่านมา ใคร่ขอเชิญท่านสมาชิกเข้าร่วมประชุม วันที่ 3 เมษายน 2559 เวลา 09.00 น. ณ หอประชุมศรีบูรพา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ ดังมีระเบียบวาระประชุมดังนี้

ระเบียบวาระที่ 1 เรื่องที่ท่านประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ

1.1 แนะนำกรรมการใหม่

ระเบียบวาระที่ 2 รายงาน

2.1 รายงานงบการเงินปี 2558

2.2 รายงานกิจกรรมในปีที่ผ่านมา

2.3 รายงานผลการดำเนินการเปลี่ยนชื่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ระเบียบวาระที่ 3 เรื่องเพื่อพิจารณา

3.1 แก้ไขข้อบังคับสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

ระเบียบวาระที่ 4 เรื่องอื่นๆ

จึงเรียนเชิญสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยทุกท่านเข้าร่วมงานครั้งนี้โดยพร้อมเพรียง

ขอแสดงความนับถือ

มงคล วิจิระธนะ

นายกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

หมายเหตุ

1. สำรองที่นั่งผ่านลิงค์นี้ [www.goo.gl/nBSO8H](http://www.goo.gl/nBSO8H) หรือสำรองที่นั่งที่เบอร์ 02-678-5470  
ตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 31 มี.ค. 59

สองขาปั่น สองล้อหมุน เกื้อหนุนกัน สร้างสรรค์สังคม

2100/33 ขอนนราธิวาสราชนครินทร์ 22 (สาธุประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ ซอยนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ 10120  
โทรศัพท์ 02-612-4747, 02678-5470 โทรสาร : 02-678-8589 E-mail : [tchathaicycling@gmail.com](mailto:tchathaicycling@gmail.com) [www.thaicycling.com](http://www.thaicycling.com)



Facebook



# WHEN TRAILS CROSS OPTIONS OPEN

## TRAIL



SHIFTING | DRIVETRAIN | BRAKING

No matter how you earn your descent, ripping corners and launching into the void is where you find your zen. You are XTR Trail.

## RACE



SHIFTING | DRIVETRAIN | BRAKING

You conquer from the bottom up, never satisfied with only the descent. You are XTR Race.

SHIMANO  
**XTR**

ENGINEERED FOR THE WAY YOU RIDE.

visit [www.ridextr.com](http://www.ridextr.com)

**ฮะฮงพาณิชย์** เลนที่ 1 ถนนยุค 2 แขวงวัดเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100  
โทร.02-222-1638, 02-225-0485 แฟกซ์.02-226-3030  
Email: Hahhong@hotmail.com Facebook: <https://www.facebook.com/hahhongth/>

# Love Tree Bike Tour

เดือนกุมภาพันธ์ถือว่าเป็นเดือนแห่งความรักของทุกปี และในช่วงเดือนที่ผ่านมา สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้ร่วมกับหลายหน่วยที่เห็นความสำคัญของ “ต้นไม้” ในกรุง ซึ่งประกอบด้วย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสิ่งแวดล้อม ดินแดง กรุงเทพมหานคร สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย คาเฟ่โลโดม Once Again Hostel และ Bangkok Bicycle Campaign





ได้ร่วมกันฉลองวันแห่งความรัก ด้วยการ  
รักซัณฑ์ไม้ นำพาสมาชิกนักปั่นผู้สนใจไปช่วยกันแกะ  
ลวด ตะปู ลูกแมงกิ้ง ที่พันธนาการต้นไม้ ที่สนามหลวง  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ แล้วแวะไป  
เยี่ยมต้นไม้ใหญ่ทรงคุณค่า รอบเกาะรัตนโกสินทร์  
จำนวน 50 คน

ขบวนจักรยานเริ่มต้นที่ร้านกาแฟโลโดม ปั่น  
รอบสนามหลวง และถนนตะนาวที่ต้นมะขาม จากนั้น  
ปั่นจักรยานไปยังสวนสันติชัยปราการ เพื่อเยี่ยมชม  
ต้นลำพู ก่อนที่จะไปยังสวนสราญรมย์ ซึ่งมีผู้อำนวยการ  
**วีณา วงศ์ลินเชาว์** แห่งสำนักงานสวนสาธารณะ และ  
หัวหน้าสวนให้การต้อนรับ นำพาเยี่ยมชมต้นไม้ที่ได้  
รับรางวัล 100 ต้นไม้มหานครโดยกรุงเทพมหานคร

และกลุ่มบ็ททรี

นอกจากนี้ยังได้ปั่นจักรยานไปยังสถานที่ต่างๆ  
อาทิ มิวเซียมสยาม เพื่อเยี่ยมชมต้นไม้ใหญ่ วัด  
พระเชตุพนวิมลมังคลารามหนึ่งในองค์กรที่เข้าร่วม  
โครงการ 60 สวนถวายสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา  
โดยกลุ่มบ็ททรีและเครือข่าย และสวนนคราภิรมย์  
หนึ่งในสวนที่เข้าร่วมโครงการ 60 สวนถวายสมเด็จพระ  
เทพรัตนราชสุดา โดยกลุ่มบ็ททรีและเครือข่าย  
เช่นเดียวกัน

กิจกรรมยังได้ปิดท้ายด้วยความสนุกจากผลการ  
แข่งขันผู้ชนะการแข่งขันถนนตะปูและลูกแมงกิ้ง  
อีกด้วย 😊



# ปั่นกับคนเมืองน่า





มีเพื่อนำขึ้นชื่อว่าเป็นสวรรค์อีกแห่งของนักปั่นที่ชอบออกแรงน่องขึ้นเนินไปชมเส้นทางธรรมชาติอันงดงามและชิมซัปปะประเพณีวัฒนธรรมดั้งเดิม ปัจจุบัน **ลุงปี ร้อยตรีเมธี เทพเสนา** ข้าราชการบำนาญวัย 65 ซึ่งปั่นจักรยานมา 10 กว่าปี กำลังรวบรวมกลุ่มจักรยานเมื่อนานในฐานะประธานชมรมคนต้นน้ำน่าน บ้านรถถีบเมื่อนาน

ลุงปีเป็นชื่อที่คนในวงการจักรยานเรียกขานกัน ลุงเป็นคนน่านโดยกำเนิด เป็นข้าราชการบำนาญกรมส่งเสริมการเกษตร สาเหตุที่มาเริ่มปั่นจักรยาน เพราะช่วงต้นของวัยทำงานเคยมุงานหนัก มารู้ตัวอีกทีก็มีโรคภัยรุมเร้า จึงเลือกจักรยานเป็นกีฬาที่นำมาปฏิบัติสุขภาพของตัวเอง

“ผมรับราชการมทำงานจนเข้าเลข 5 ลืมดูแลสุขภาพตัวเอง น้ำหนักตัวก็เพิ่มเป็นร้อยกว่ากิโล เริ่มมีอาการหน้าแดง ปวดหัว ไปหาหมอ หมอก็บอกความดัน 200 กว่า เลยจับผมนอนโรงพยาบาล หมอบอกเป็นความดัน หัวใจเริ่มโต ไขมันคอเลสเตอรอลก็ผกก็เลยเริ่มหันมาปฏิบัติสุขภาพตัวเอง งดแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายตามที่หมอแนะนำว่าจะเลือกว่ายน้ำ จ็อกกิ้ง จักรยาน ตอนแรกผมกะว่าจะเดิน แต่น้ำหนักตัวมันเยอะ ทำให้ปวดข้อเท้าและหัวเข่า ทีนี้มาเห็นที่น่านเขาปั่นจักรยานเป็นกลุ่มๆ เราก็ไปหาข้อมูล แล้วก็ลงทุนซื้อจักรยานคันแรก LA ราคา 7-8 พัน ซึ่งเราก็อ้วแพง เพราะเราไม่เคยทราบเรื่องจักรยานมาก่อน เอามาปั่นเต็มกำลังก็ยังไม่ทัน เลยไปหาซื้อลูกลูกี คราวนี้ซื้อจักรยานเสือภูเขาใหม่ เริ่มบังคับตัวเองให้ปั่นสม่ำเสมอ ทีนี้จากน้ำหนักร้อยกิโลลดเหลือ 75 ความดันก็ลดเหลือปกติ ระบบทุกอย่างในร่างกายรู้สึกดีขึ้น”

ตั้งแต่นั้น ลุงปีออกปั่นจักรยานเป็นกิจวัตรวันละ 40-80 กิโลเมตร เสาร์อาทิตย์ก็นัดปั่นทางไกลกับเพื่อนๆ ทั้งปั่นในน่าน ปั่นจนทั่วประเทศและยังไปปั่นต่างประเทศรอบเมืองไทยเกือบทั่ว เมื่อมีการเลือกประธานชมรมจักรยานคนต้นน้ำน่าน สมาชิกทุกคนลงความเห็น ว่า ลุงปีนี่แหละนักปั่นจักรยานตัวจริง ปั่นอย่างจริงจังมากกว่า 10 ปีจนโรคภัยไข้เจ็บหายให้หมดตะลึงมาแล้ว อีกทั้งยังเป็นคนกว้างขวาง มีเพื่อนจักรยานทั่วประเทศ จึงสมควรดำรงตำแหน่งประธานชมรมผู้สูงอายุที่เกษียณแล้ว

“คนน่านที่ปั่นจักรยานจะแบ่งกันเป็นกลุ่มๆ อย่างกลุ่มผม กลุ่มจักรยานคนต้นน้ำน่าน บ้านรถถีบเมืองน่าน แล้วก็กลุ่มนครน่าน กลุ่มงาช้างดำ กลุ่มเทศบาลเมืองน่านซึ่งจะเยอะหน่อย เพราะเขารวม 15 ชุมชนมาปั่น ผมก็ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ประธานชมรม เพื่อรวบรวมกลุ่มที่มีอยู่ในพื้นที่อำเภอเมืองและกลุ่มที่แยกไปแต่ละอำเภอ จุดมุ่งหมายของผมคืออยากเน้นให้ทุกคนปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ เบื้องต้นก็คิดว่า ทุกวันอาทิตย์เราจะต้องมาพบกันที่ช่วงเมืองน่าน (ลานโล่งขนาดใหญ่กลางเมือง) ใจกลางศูนย์ท่องเที่ยว โดยเอาจักรยานมาปั่นด้วยกัน ผมจะเน้นให้ข้อมูลเรื่องจักรยาน อุปกรณ์เสริม กิจกรรมประจำสัปดาห์ว่าควรปั่นไปไหน เน้นระยะทางอย่างน้อย 1 ชั่วโมงให้ปั่นได้สัก 20-25 กิโลเมตรนี้กำลังดี ปกติกลุ่มบ้านรถถีบเมืองน่าน คนต้นน้ำน่านจะรวมกลุ่มกันทุกวันอาทิตย์อยู่แล้ว เราเน้นปั่นทางไกล อย่างน้อยต้อง 100 กิโลเมตร ส่วนมากปั่นออกไปอำเภอเชียงกลาง ไปทะเลสาบอำเภอบัว วกมาอำเภอท่าวังผา มาถึงน่าน”

ด้วยน่านเป็นจังหวัดในฝันของนักปั่นจักรยาน องค์การพัฒนาพื้นที่เพื่อความมั่นคงของน่านได้จัดพิมพ์โบรชัวร์ 10 เส้นทางปั่นจักรยานในเมืองและนอกเมือง ซึ่งมีทั้งเนินและพื้นราบสลับกันไป ลุงบีใน

ฐานะคนน่านที่ปั่นจักรยานมาจนทั่วน่านแล้วให้คำแนะนำว่า “น่านเป็นเมืองภูเขา ภาพรวมของจังหวัดน่านมีพื้นที่ภูเขา 90% พื้นราบแค่ 10% ถ้านักปั่นต่างถิ่นอยากมาลองปั่น ถ้าชอบขึ้นเนินก็ต้องปั่นที่ใจกลางเมืองน่านไปศูนย์ราชการ 3-4 กิโลเมตร ขึ้นศูนย์ราชการก็เป็นเนินหน่อย ขึ้นพระธาตุเขาน้อยใกล้ๆ อีกจุดก็ดอยเขาแก้ว พระธาตุแช่แห้ง ถ้าจะเอาแบบมีเนินมากๆ ก็ต้องไปอำเภอท่าวังผา ระยะทางไปอย่างเดียว 40 กิโลเมตร หรือถ้าชอบเนินมากกว่านี้ก็ไปอำเภอแม่จริม 40 กิโลเมตร เฉพาะขึ้นอย่างเดียวก็ 30 กิโลเมตร ไหลลงเพลินๆ 10 กิโลเมตร หรือไปอำเภอสันติสุข 30 กิโลเมตร”

หากคุณอยากมาลองปั่นจักรยานที่น่าน ต้องการข้อมูลหรือความช่วยเหลือใดๆ ลุงบีย้ำว่า “กลุ่มพวกผม บ้านรถถีบเมืองน่าน คนต้นน้ำน่าน สามารถให้ข้อมูลหรือสนับสนุนกิจกรรมของเพื่อนนักปั่นได้ตลอด ที่ผ่านมาระยะก็ได้ต้อนรับกลุ่มจักรยานที่มาจากเชียงใหม่ อุบลราชธานี กลุ่มลำปาง ซึ่งปั่นไปภูเขา ดอยขุนสถาน ดอยเสมอดาวมาแล้ว น่านเป็นเมืองน่าเที่ยว บรรยากาศและภูมิประเทศสงบ เรายังรักษาธรรมชาติและประเพณีเก่าแก่ของคนน่านไว้ได้ ยิ่งได้มาปั่นจักรยานจะยิ่งซึมซับบรรยากาศดีๆ เหล่านี้ได้ ถ้าผ่านมาทางนี้ยินดีต้อนรับครับ” ☺



บ้านรถถีบเมืองน่าน ตั้งอยู่ที่ 12/3 ถนนรอบกำแพงเมืองด้านทิศใต้ ตำบลในเมือง จังหวัดน่าน จุดสังเกตคือ เมื่อมาถึงช่วงเมืองน่าน ให้สอบถามคนแถวนั้นว่าเรือนจำจังหวัดน่านอยู่เส้นทางไหน เมื่อมาถึงเรือนจำมีสามแยกก็ให้มาตามถนนรอบกำแพงเมืองทางทิศใต้ ประมาณ 200 เมตร ซ้ายมือจะเป็นร้านซ่อมจักรยานชื่อ บ้านรถถีบเมืองน่าน เบอร์ติดต่อ คุณสาธิต พันแก้ว เจ้าของร้าน (ญาติลุงบี) โทร. 081 784 8099 หรือติดต่อเบอร์ลุงบี โทร. 081 796 8134 หรือติดต่อผ่านเฟซบุ๊กลุงบี ชื่อ เมธี เทพเสนา และเฟซบุ๊กจักรยานคนต้นน้ำน่าน



# รักเสือต้องดูแลเสือ

บรรดาจักรยานชนิดที่มักถูกนำไปปั่น “ลุย” อยู่เสมอ คงจะหนีไม่พ้นเจ้าเสือภูเขา หรือ Mountain Bike เพราะเป็นจักรยานที่สามารถปั่นได้หลากหลายสภาพเส้นทาง โดยเฉพาะเส้นทางถนนดิน หินล่อย ผ่านน้ำผ่านโคลนสารพัด จักรยานชนิดนี้หากเจ้าของหมั่นดูแลทุกครั้งก็นำไปปั่น จะช่วยให้เสือที่รักของเราคันนี้ มีสุขภาพดีอยู่กับเราได้ไปอีกนาน

## 1. ปลดอุปกรณ์ต่างๆ บนแฮนด์ออก

ถอดอุปกรณ์เสริมที่ติดตั้งบนแฮนด์ออกก่อน เช่น เรือนไมล์ ไฟส่องสว่าง กระดิ่ง หรืออื่นๆ ที่สามารถถอดออกได้ ถ้าจักรยานเป็นระบบวีเบรค ให้ปลดสายเคเบิลของเบรคออกจากชุดวีเบรคทั้งสองล้อ



## 2. จับจักรยานหงายขึ้น

เพื่อป้องกันมือจับและเบาะจักรยาน จะต้องหาพื้นที่ราบที่ไม่แข็งกระด้าง เช่น พื้นหญ้า แต่ถ้าจำเป็นต้องวางหงายบนพื้นแข็ง อาจใช้ผ้ามารองที่พื้นตรงตำแหน่งของแฮนด์และเบาะ และจะต้องวางให้แฮนด์อยู่ตรง เพื่อรักษาสมาดุลย์ เป็นจุดสามเหลี่ยมของแฮนด์และเบาะนั่ง จะได้เกิดความมั่นคง แต่หากว่าคุณมีอุปกรณ์จับยึดจักรยานสำหรับบำรุงรักษา สามารถใช้อุปกรณ์ดังกล่าวได้เลย



### 3. กอดล้อออก

ปลดชุดแกนปลดที่คุมล้อออก เพื่อปลดชุดวงล้อออกทั้งล้อหน้าและล้อหลัง กรณีล้อหลังต้องระมัดระวัง และศึกษาวิธีถอดให้ถูกต้องก่อน เนื่องจากล้อหลังจะมีชุดเฟืองซึ่งมีโซ่คล้องอยู่ด้วย จะต้องจับชุดตีนผีให้เลื่อนโซ่ ออกห่างจากดุม เพื่อที่จะสามารถปลดและดึงล้อออกได้



### 4. ทำความสะอาดระบบขับเคลื่อน

ใช้น้ำยาทำความสะอาดโซ่ ทั้งด้านนอกและด้านใน ควรเลือกน้ำยาที่สามารถล้างคราบน้ำมัน และฝุ่นสกปรกออกได้ง่าย โดยตัวน้ำยานั้นไม่ทำอันตรายต่อส่วนประกอบอื่นๆ อาทิ สีของเฟรม หรือส่วนประกอบที่เป็นยางและพลาสติก เป็นต้น จากนั้นล้างส่วนที่เป็นชุดขับเคลื่อน เช่น ตีนผี เฟืองหน้าและหลัง

เมื่อล้างโซ่ด้วยน้ำยาและน้ำเปล่าแล้ว ให้เช็ดด้วยผ้าแห้งที่สะอาดอีกครั้ง



### 5. ทำความสะอาดเฟรม

ให้เริ่มทำความสะอาดตั้งแต่ส่วนของเฟรมบนลงมา ด้วยน้ำหรือแชมพูล้างรถ ไส้เรียงมาที่เฟรมล่าง ตะเกียบหน้าและหลัง ชุดเบรค และต้องไม่ลืมล้างด้านใต้ของเบาะนั่งด้วย จากนั้นล้างด้วยน้ำเปล่าอีกครั้ง



## 6. ล้างล้อและยาง

วิธีล้างล้อที่สะดวกคือ ถอดล้อออกจากตะเกียบ แล้วนำออกมาล้างต่างหาก แต่ถ้าไม่อยากเสียเวลา ก็ไม่ต้องถอดออกจากเฟรมก็ได้ จากนั้นล้างทำความสะอาดขอบล้อ ซีลวด ดุมล้อ และชุดเฟือง บริเวณดอกยาง ให้สังเกตและเช็ยเศษก้อนกรวดเล็กๆ ออกจากร่องของดอกยาง จากนั้นใช้น้ำล้างทำความสะอาด



## 7. ตรวจสอบล้อ

หลังจากล้างเสร็จแล้ว ควรตรวจสอบความสมบูรณ์ของซีลวดทั้งหมดของล้อ หากพบสิ่งผิดปกติ มีอาการคดงอ หลวม ขอบล้อเบี้ยว ต้องรีบทำการปรับแก้ไขซีลวด

ลองใส่ล้อที่เฟรม แล้วหมุนล้อ เพื่อสังเกตลักษณะของล้อ กรณีเป็นวีเบรค ขณะที่ล้อหมุนให้สังเกตว่า ผ้าเบรคจะไม่ได้สัมผัสกับขอบล้อ ยกเว้นตอนที่บีบก้านเบรคเท่านั้น





## 8. ตรวจสอบระบบขับเคลื่อน

ตรวจสอบบันไดปั่นจักรยานด้วยการหมุน เพื่อความมั่นใจว่าหมุนได้ลื่นไม่ติดขัด ลูกปืนเป็นปกติ หากพบว่ามีเสียงสะดุดผิดปกติ อาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับลูกปืน และต้องตรวจสอบ

ตรวจสอบความแม่นยำการปรับของระบบเกียร์ ด้วยการหมุนบันไดปั่นจักรยาน และค่อยเปลี่ยนเกียร์ไปตามจิ้งหะ สังเกตดูว่าโซ่เคลื่อนตัวเข้าเฟืองในช่วงเกียร์ต่างๆ ได้อย่างราบรื่นดีหรือไม่ หากมีความผิดปกติติดขัด ไม่ราบรื่น จำเป็นต้องปรับตั้งเกียร์ ต้องนำไปให้ช่างเป็นผู้ปรับตั้งจะดีที่สุด



## 9. ทำความสะอาดส่วนบนจักรยาน

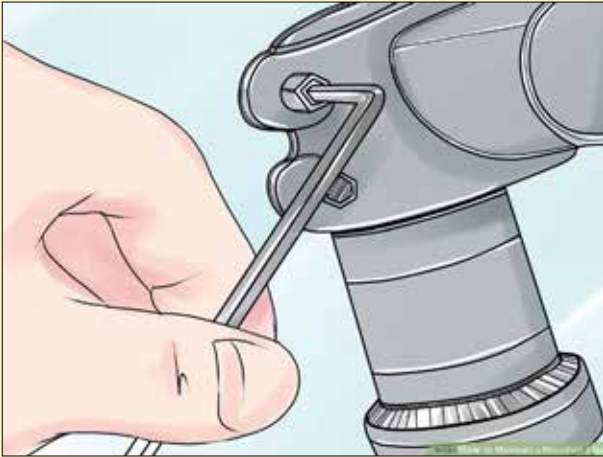
ขั้นตอนนี้จำเป็นต้องตั้งจักรยานกลับขึ้นมาเหมือนปกติ และทำความสะอาดส่วนต่างๆ ของแฮนด์ ไม่ว่าจะเป็นจุดมือจับ ชุดเบรค ชุดเกียร์ สเต็ม คอแฮนด์ เพื่อกำจัดฝุ่นและสิ่งสกปรกออก จากนั้นทำความสะอาดเบาๆ ด้านบนและด้านล่าง ควรถอดหลักอานออกจากจุดยึดเฟรมและหลักอาน จากนั้นทำความสะอาดด้านในของช่องสวมหลักอาน แล้วจึงประกอบเข้าไปอีกครั้งเหมือนเดิม



## 10. ตรวจสอบระบบเบรก

ยื่นด้านข้างของจักรยาน จับแฮนด์ และทดสอบด้วยการกำและบีบเบรกเหมือนกับตอนที่กำลังปั่นจักรยาน ทดสอบเบรคล้อหน้าและล้อหลัง เมื่อบีบเบรกแล้ว ให้พยายามดันจักรยานไปข้างหน้า หากล้อใดล้อหนึ่งเกิดการหมุนตามแรงดัน ให้ทำการปรับแก้ไขระบบเบรกที่ล้อนั้นทันที

ทั้งนี้ ระบบเบรคนั้นมีหลายชนิด คือ ดิสก์เบรก วีเบรก เบรกปีกผีเสื้อ เบรกแบบเสื่อหมอบ ควรสังเกตการทำงานหน้าสัมผัสของผ้าเบรก หากพบว่าบีบเบรกและดันจักรยานแล้ว ล้อยังสามารถเคลื่อนตัวหมุนได้ ต้องทำความสะอาด ปรับตั้ง หรือเปลี่ยน



## 11. ตรวจสอบชุดสแตม

ตัวยึดระหว่างคอแฮนด์กับตัวแฮนด์คือสแตม ทดสอบด้วยการจับแฮนด์ให้แน่น แล้วลองโยกไปมา หากพบว่ามีการโยกคลอน ให้ไขประแจหกเหลี่ยมจนแน่นและแข็งแรง



## 12. กำความสะอาดโซ่

ใช้น้ำยาล้างคราบน้ำมันทำความสะอาดโซ่แบบสเปรย์พ่นโซ่ทั้งเส้น แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด จากนั้นเช็ดให้แห้งด้วยผ้าสะอาด แล้วใช้น้ำมันหล่อลื่นโซ่ หยอดทุกข้อต่อของโซ่ตลอดทั้งเส้น ด้วยการหมุนบันไดปั่นจักรยานไปตามจังหวะ



## 13. ตัดตัวและทดสอบอุปกรณ์เสริม

เมื่อทำความสะอาดจักรยานในทุกจุดเรียบร้อยแล้ว นำอุปกรณ์เสริมต่างๆ ซึ่งถอดออกตั้งแต่แรก ติดตั้งกลับเข้าไปอีกครั้งตามตำแหน่งเดิม จากนั้นทดสอบการทำงานของอุปกรณ์นั้นๆ เช่น การทำงานของไฟหน้า ไฟท้าย กระดิ่ง หรือเรือนไมล์ หากอุปกรณ์ใดไม่ทำงาน ให้ตรวจเช็คแบตเตอรี่หรือระบบ แล้วเปลี่ยนหรือปรับแก้ไขให้ทำงานได้เช่นเดิม ☺

# กระดูกพรุน

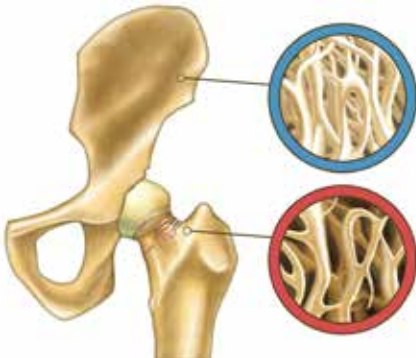
โรคกระดูกพรุน คือภาวะที่ปริมาณแร่ธาตุ (ที่สำคัญคือแคลเซียม) ในกระดูกลดลง ร่วมกับความเสื่อมของเนื้อเยื่อที่ประกอบเป็นโครงสร้างภายในกระดูก ทำให้เนื้อหรือมวลกระดูกลดความหนาแน่น จึงเปราะบางแตกหักง่าย บริเวณที่พบการหักของกระดูกได้บ่อย ได้แก่ ข้อมือ สะโพก และสันหลัง

โรคนี้สามารถป้องกันได้ด้วยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานแคลเซียมเป็นประจํา ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุราจัด เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้ ควรเริ่มตั้งแต่วัยเด็กหรือวัยหนุ่มสาว

ชื่อภาษาไทย โรคกระดูกพรุน  
ชื่อภาษาอังกฤษ Osteoporosis

## สาเหตุ

กระดูกประกอบด้วย โปรตีน คอลลาเจน และแคลเซียม โดยมีแคลเซียมฟอสเฟตเป็นตัวทำให้กระดูกแข็งแรง ทนต่อแรงดึงรั้ง



กระดูกมีการสร้างและสลายตัวอยู่ตลอดเวลา กล่าวคือ ขณะที่มีการสร้างกระดูกใหม่โดยใช้แคลเซียมจากอาหารที่กินเข้าไป ก็มีการสลายแคลเซียมในเนื้อกระดูกเก่าออกมาในเลือดและถูกขับออกมาทางปัสสาวะและอุจจาระ ปกติในเด็กจะมีการสร้างกระดูกมากกว่าการสลาย ทำให้กระดูกมีการเจริญเติบโต มวลกระดูกจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนมีความหนาแน่นสูงสุด เมื่ออายุประมาณ 30-35 ปี หลังจากนั้นจะเริ่มมีการสลายกระดูกมากกว่าการสร้าง ทำให้กระดูกค่อยๆ บางตัวลงตามอายุที่มากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้หญิงช่วงหลังวัยหมดประจำเดือน ซึ่งมีการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนอย่างรวดเร็ว ฮอร์โมนชนิดนี้ช่วยการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกายและชะลอการสลายของแคลเซียมในเนื้อกระดูก เมื่อพร่องฮอร์โมนชนิดนี้ก็จะทำให้กระดูกบางตัวลงอย่างรวดเร็ว จนเกิดภาวะกระดูกพรุน

ดังนั้น โรคกระดูกพรุนส่วนใหญ่จึงเกิดจากภาวะหมดประจำเดือนในผู้หญิง (ซึ่งจะเริ่มมีอัตราเร่งของการสลายตัวของกระดูกในช่วง 10-20 ปี หลังหมดประจำเดือน) และความเสื่อมตามอายุที่มีการสะสมอย่างค่อยเป็นค่อยไปและยาวนานของการเสียสมดุลระหว่างการสร้างและการสลายของกระดูก (พบได้ทั้งชายและหญิงที่มีอายุมากกว่า 75 ปี)

นอกจากนี้ ยังอาจพบร่วมกับภาวะอื่นๆ เรียกว่า โรคกระดูกพรุนชนิดทุติยภูมิ (secondary osteoporosis) เช่น ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานเกิน โรคคุชชิง (ภาวะต่อมหมวกไตทำงานเกินหรือมีฮอร์โมนสเตียรอยด์มากเกินไป) ต่อมพาราไทรอยด์ทำงานเกิน เบาหวาน โรคปวดข้อ-

รุมมาตอยด์ โรคตับเรื้อรัง น้ำหนักน้อย (ผอม) ภาวะขาดสารอาหารและแคลอรี ภาวะขาดแคลเซียม มะเร็ง (เต้านม เม็ดเลือดขาว ต่อม้ำเหลือง) การใช้ยาสตีรอยด์ ยาขับปัสสาวะ (เช่น ฟุโรซีไมด์) หรือเฮพารินนานๆ หรือใช้ฮอร์โมนไทรอยด์มากเกินไป การไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย นานๆ (เช่น ผู้ป่วยที่นอนแบริอยู่บนที่นอนตลอดเวลา) การสูบบุหรี่ (ทำให้เอสโตรเจนในเลือดลดลง) การเสียด แอลกอฮอล์ เป็นต้น

บางครั้งอาจพบในคนอายุไม่มาก โดยไม่ทราบสาเหตุชัดเจนก็ได้ นอกจากนี้ ยังพบว่าโรคนี้มีความสัมพันธ์กับกรรมพันธุ์อีกด้วย

## อาการ

ส่วนใหญ่มักจะไม่มีการแสดง จนกระทั่งเกิดภาวะกระดูกหัก ก็จะเกิดอาการเจ็บปวด หรือความผิดปกติของโครงสร้างกระดูก เช่น ปวดข้อมือ สะโพก หรือหลัง (เนื่องจากกระดูกข้อมือ สะโพก หรือสันหลังแตกหัก) ส่วนสูงลดลงจากเดิม (เนื่องจากการหักและยุบตัวของกระดูกสันหลัง ซึ่งอาจเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว เป็นต้น)

ถ้าเป็นโรคกระดูกพรุนชนิดทุติยภูมิก็อาจมีอาการแสดงของโรคที่เป็นสาเหตุ

## การแยกโรค

เมื่อมีอาการปวดกระดูก เนื่องจากกระดูกหัก นอกจากภาวะกระดูกพรุนตามวัยสูงอายุแล้ว ก็ควรคิดถึงสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้กระดูกพรุนก่อนวัย เช่น โรคไทรอยด์ โรคพาราไทรอยด์ โรคปวดข้อรูมาตอยด์ โรคคุชชิง (จากภาวะต่อมหมวกไตทำงานเกิน) โรคมะเร็งที่แพร่กระจายไปที่กระดูก การใช้ยาติดต่อกันนานๆ (ที่สำคัญคือ ยาสตีรอยด์ ซึ่งอาจอยู่ในรูปของยาชุด หรือ ยาลูกกลอน) เป็นต้น

## การวินิจฉัย

แพทย์จะทำการวินิจฉัยด้วยการเอกซเรย์กระดูก ตรวจความหนาแน่นของกระดูก (bone mineral density) ด้วยเครื่องตรวจโดยเฉพาะ เช่น การตรวจด้วยวิธี DXA (dual-energy X-ray absorptiometry) ซึ่งเป็นวิธีที่ง่าย ให้ผลเร็วและแม่นยำ)

นอกจากนี้ ถ้าสงสัยมีสาเหตุอื่นที่เป็นต้นเหตุของกระดูกพรุน ก็อาจทำการตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะและตรวจพิเศษอื่นๆ

## การดูแลตนเอง

1. ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้สูงอายุ หญิงวัยหมดประจำเดือน (วัยทอง) ผู้ที่ใช้ยาสตีรอยด์นานๆ ผู้ที่มีโรคที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุน เป็นต้น ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจกรองโรคกระดูกพรุน

2. ผู้ที่ตรวจกรองโรคพบว่าเริ่มมีภาวะกระดูกพรุน จะต้องระมัดระวังอย่าให้หกล้มหรือเกิดอุบัติเหตุ ทำให้กระดูกหัก เช่น แก้ไขภาวะความดันตกในท่ายืน หรือ สายตามัว (เช่น ต้อกระจก) หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ทำให้ง่วงนอน หรือกล้ามเนื้ออ่อนแรง (เช่น ยาแก้ลมประสาธ) และควรจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย (เช่น บันไดที่ชันลง แสงสว่าง ท้องน้ำ พื้นต่างระดับ ราวเกาะยึด เป็นต้น)

3. ผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุนที่รุนแรง หรือมีภาวะแทรกซ้อน (เช่น กระดูกหัก) ควรติดตามรักษากับแพทย์ และกินยาอย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้กระดูกแข็งแรงขึ้น และป้องกันภาวะแทรกซ้อนต่างๆ

## การรักษา

แพทย์จะมีแนวทางการดูแลรักษาผู้ที่มีภาวะกระดูกพรุน ดังนี้

สำหรับผู้ป่วยที่มีกระดูกพรุน โดยไม่มีภาวะแทรกซ้อน แพทย์จะให้กินแคลเซียม เช่น แคลเซียมคาร์บอเนต ครั้งละ 600-1,250 มก. วันละ 2 ครั้ง และอาจให้วิตามินดีวันละ 400-800 มก. ร่วมด้วยในรายที่อยู่แต่ในร่ม (ไม่ได้รับแสงแดด) ตลอดเวลา

สำหรับหญิงหลังวัยหมดประจำเดือน แพทย์อาจพิจารณาให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนทดแทน เช่น conjugated equine estrogen (ชื่อทางการค้า เช่น Premalin) 0.3-0.625 มก. หรือ micronized estradiol 0.5-1 มก. วันละครั้ง ในรายที่มีข้อห้ามใช้ หรือมีผลข้างเคียงมาก อาจให้ร่าล็อกซิเฟน (raloxifene) แทนในขนาดวันละ 60-120 มก. ยานี้ออกฤทธิ์คล้ายเอสโตรเจน แต่มีผลข้างเคียงน้อยกว่า

สำหรับผู้ชายสูงอายุที่มีภาวะฮอร์โมนเทสโทส-

เทอโรนร่วมด้วย อาจต้องให้ฮอริโมนชนิดนี้เสริม

นอกจากนี้ อาจพิจารณาให้ยากระตุ้นการดูดซึมแคลเซียม และ/หรือยาลดการสลายกระดูกเพิ่มเติมแก่ผู้ป่วยบางราย เช่น

- ยากลุ่มบิสฟอสเฟต (bisphosphonate) ที่นิยมใช้ได้แก่ อะเลนโดรเนต (alendronate) 10 มก. ให้กินวันละ 1 ครั้ง หรือ 70 มก. สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ยานี้ช่วยลดการสลายกระดูก และเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก ป้องกันการแตกหักของกระดูกสันหลังและสะโพก เหมาะสำหรับผู้ป่วยชาย ผู้ป่วยหญิงที่ไม่ได้รับฮอริโมนทดแทน และใช้ป้องกันภาวะกระดูกพรุนในผู้ที่ต้องกินยาสเตียรอยด์นานๆ

- แคลซิโทนิน (calcitonin) มีทั้งชนิดพ่นจมูกและฉีดเข้าใต้ผิวหนัง ยานี้ช่วยลดการสลายกระดูก และมีประโยชน์ในการใช้ลดอาการปวด เนื่องจากการแตกหักและยุบตัวของกระดูกสันหลังอีกด้วย

ผู้ป่วยจำเป็นต้องใช้ยาเป็นประจำ แพทย์จะนัดมาตรวจเป็นระยะ อาจต้องทำการตรวจกรองมะเร็งเต้านมและปากมดลูก (สำหรับผู้ที่กินเอสโตรเจน) ปีละ 1 ครั้ง ตรวจความหนาแน่นของกระดูกทุก 2-3 ปี เอกซเรย์ในรายที่สงสัยมีกระดูกหัก เป็นต้น

ในรายที่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น กระดูกหัก ก็ให้การรักษา เช่น การเข้าเฝือก การผ่าตัด การทำกายภาพบำบัด เป็นต้น

ในรายที่มีโรคหรือภาวะที่เป็นสาเหตุของโรคกระดูกพรุนชนิดทุติยภูมิ ก็ให้การรักษาไปพร้อมๆ กัน

## ภาวะแทรกซ้อน

ที่สำคัญคือ กระดูกหัก อาจทำให้เกิดความพิการ เดินไม่ได้ หรือหลังโกงหลังค่อม

ในรายที่กระดูกสะโพกหัก ซึ่งมักพบในผู้สูงอายุ ถ้าจำเป็นต้องรักษาด้วยการผ่าตัด อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่ร้ายแรงหลังผ่าตัดได้

## การดำเนินโรค

ถ้าหากได้รับการดูแลรักษาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง ก็สามารถทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น และลดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ลงได้ แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้ ก็อาจทำให้กระดูกหัก อาจทำให้เกิดความพิการได้

## การป้องกัน

1. กินแคลเซียมให้พอเพียงทุกวัน อาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม เนยแข็ง ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก (เช่น ปลาไส้ตัน) กุ้งแห้ง เต้าหู้แข็ง ถั่วแดง ผักสีเขียวเข้ม (เช่น คื่นช่าย ใบชะงอก) งาดำคั่ว

แนวทางปฏิบัติ สำหรับเด็กและวัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว ผู้ใหญ่และผู้สูงอายุดื่มนมวันละ 1-2 แก้วเป็นประจำ จะทำให้ได้รับแคลเซียมร้อยละ 50 ของปริมาณที่ต้องการ ส่วนแคลเซียมที่ยังขาดให้กินจากอาหารแหล่งอื่นๆ ประกอบ

ผู้ใหญ่บางคนที่มีข้อจำกัดในการดื่มนม (เช่น มีภาวะไขมันในเลือดสูง อ้วน เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด) ให้เลือกกินเนยแข็ง นมเปรี้ยว นมพร่องมันเนย แทน หรือบริโภคน้ำดื่มที่มีแคลเซียมสูงในแต่ละมื้อให้มากขึ้น

2. ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การออกกำลังกายที่มีการถ่วงหรือต้านน้ำหนัก (weight bearing) เช่น การเดิน การวิ่ง เต้นแอโรบิก กระโดดเชือก รำมวยจีน เต้นรำ เป็นต้น ร่วมกับการยกน้ำหนัก จะช่วยให้มีมวลกระดูกมากขึ้น และกระดูกมีความแข็งแรง ทั้งแขน ขา และกระดูกสันหลัง

3. รับแสงแดด ช่วยให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดี ซึ่งเป็นฮอริโมนกระตุ้นการสร้างกระดูก ในบ้านเรา คนส่วนใหญ่จะได้รับแสงแดดเพียงพออยู่แล้ว นอกจากนี้ในรายที่อยู่แต่ในบ้านตลอดเวลา ก็ควรจะออกไปรับแสงแดดอ่อนๆ ยามเช้าหรือยามเย็น วันละ 10-15 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน ถ้าอยู่แต่ในที่ร่ม ไม่ถูกแสงแดด อาจต้องกินวิตามินดีเสริมวันละ 400-800 มก.

4. รักษาน้ำหนักตัวอย่าให้ต่ำกว่าเกณฑ์ (ผอมเกินไป) เพราะคนผอมจะมีมวลกระดูกน้อย เสี่ยงต่อกระดูกพรุนได้

5. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะกระดูกพรุน เช่น

- ไม่กินอาหารประเภทโปรตีนหรือเนื้อสัตว์มากเกินไป เพราะอาหารพวกนี้จะกระตุ้นให้ไตขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะมากเกินไป

- ไม่กินอาหารเค็มจัดหรืออาหารที่มีโซเดียมสูง เพราะเกลือโซเดียมจะทำให้ลำไส้ดูดซึมแคลเซียมได้น้อยลง และเพิ่มการขับแคลเซียมทางไตมากขึ้น

- ไม่ดื่มน้ำอัดลมปริมาณมาก เพราะกรดฟอสฟอริกในน้ำอัดลมทำให้เกิดการสลายแคลเซียมออกจากกระดูกมากขึ้น
  - หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ ซ็อกโกแลต ในปริมาณมาก เพราะแอลกอฮอล์และกาเฟอีนในเครื่องดื่มเหล่านี้จะขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมของลำไส้เล็ก (กาแฟไม่ควรดื่มเกินวันละ 3 แก้ว แอลกอฮอล์ไม่เกินวันละ 2 หน่วยดื่ม ซึ่งเทียบเท่าแอลกอฮอล์สุทธิ 30 มล.)
  - งดการสูบบุหรี่ เพราะบุหรี่กระตุ้นให้เกิดการสลายแคลเซียมออกจากกระดูกมากขึ้น (เนื่องจากลดระดับเอสโตรเจนในเลือด)
  - ระวังการใช้ยาบางชนิด เช่น ยาสเตียรอยด์ ซึ่งจะเร่งการขับแคลเซียมออกจากร่างกาย
6. รักษาโรคหรือภาวะที่ทำให้เป็นโรคกระดูกพรุน เช่น ต่อมไทรอยด์ทำงานเกิน โรคคุชชิง

### ตัวอย่างอาหารที่มีปริมาณแคลเซียมสูง

ชนิดอาหาร	ปริมาณที่บริโภคต่อครั้ง	ปริมาณแคลเซียมที่ได้รับต่อครั้ง (มก.)
นมสด	1 แก้ว (200 มล.)	236
ปลาไส้ตัน (แห้ง)	5 ซ้อนโต๊ะ (25 กรัม)	226
กุ้งฝอย	2 ซ้อนโต๊ะ (14 กรัม)	187
เต้าหู้แข็ง	1/2 ก้อน (75 กรัม)	152
เนยแข็ง	1 แผ่น (22.7 กรัม)	145
กุ้งแห้ง	1 ซ้อนโต๊ะ (6 กรัม)	138
ถั่วแดงหลวง (ดิบ)	3 ซ้อนโต๊ะ (30 กรัม)	124
ผักคะน้า	5 ซ้อนโต๊ะ (45 กรัม)	110
ผักโขม	5 ซ้อนโต๊ะ (25 กรัม)	85
กะปิ	1 ซ้อนชา (5 กรัม)	78
ปลาร้าผง	1 ซ้อนชา (3 กรัม)	72
ใบชะพลู	10 ใบ (10 กรัม)	60
ยอดแค	5 ซ้อนโต๊ะ (15 กรัม)	59
งาดำคั่ว	1 ซ้อนชา (3 กรัม)	43
นมถั่วเหลือง	1 แก้ว (200 มล.)	36

### ความชุก

โรคนี้พบบ่อยมากในคนสูงอายุ พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย 2 เท่า ผู้ที่มีพ่อแม่พี่น้องเป็นโรคกระดูกพรุน หรือมีรูปร่างผอม ตัวเล็ก จะมีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าคนทั่วไป

นอกจากนี้ ยังอาจพบได้มากขึ้นในกลุ่มคนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ขาดการออกกำลังกาย สูบบุหรี่ ดื่มสุราจัด กินยาสเตียรอยด์ (เช่น ยาชุด ยาลูกกลอน) เป็นประจำ เป็นต้น ☺

# ปิ่นสองเดือนที่ยาวนาน

## ตอนที่ 11







ส่งเข้าที่ปั่นตอ ถึงรู้ครึ่งเมือง Jiangchuan  
นี้เป็นเมืองใหญ่ โรงแรมที่ผสมพักนั้น  
อยู่ไกลเป็นชานเมือง ปั่นผ่านจตุรัส  
ที่ทำให้ใหญ่โตถนนแปดเลนมาตรฐานสม  
เมืองใหญ่ หลังหาของกินมือเข้าแล้ว  
ปั่นเกือบยี่สิบนาทีถึงจะพ้นเขตเมืองนี้  
คืนกลับสู่เส้นทางเรียบ

ปั่นตออีกกว่าสองชั่วโมง ชักราว  
ก่อนเที่ยงก็ผ่านอีกหนึ่งเมืองใหญ่ ดูเป็น  
บ้านเมืองที่สร้างตึกใหญ่สวยสองข้าง  
ถนน ตามรูปแบบเมืองใหญ่ทันสมัย ถนน  
หนทางกว้างสะอาดปราศจากขยะ ผ่าน  
พื้นเมืองซีกครู่เดียว เอ๊ะใจ...เริ่มเจอ  
ขอบทะเลสาบสงบสวย ดูจากแผนที่ชื่อ  
ทะเลสาบ Xingyuan ช่วงนี้เงินเกือบป้าย  
สองโม่ง ได้ปั่นบนถนนเลาะชายน้ำขอบ  
ทะเลสาบ ถนนเรียบทั้งปราศจากอาคาร  
สิ่งก่อสร้าง องค์ประกอบของทิวทัศน์ที่เห็น  
ฝั่งขอบน้ำเบื้องหน้าที่เห็นไกลลิบ เป็น  
เทือกเขายาวโอบล้อมเป็นวงรอบขอบ  
แอ่งของทะเลสาบ ถนนทำเรียบไปตาม  
ขอบน้ำด้านยาวอีกด้านของถนนเป็น  
ริมเขา ดูเป็นผืนน้ำยาวสุดลูกหูลูกตา  
ไม่เห็นฝั่ง เห็นสวยจริงๆ สวยทั้งถนน  
และทิวทัศน์ของทะเลสาบ ไม่มีบ้านรกร  
รุงรังให้เห็นตามขอบน้ำของทะเลสาบเลย  
ช่วงปั่นเลาะทะเลสาบข้างริมเขาช่วงนี้จึง  
เพลินตา คงจะเป็นทะเลสาบแห่งนี้ซะ  
มากกว่าที่อาจารย์เอกชัยแนะนำให้ผม  
ปั่นไปดู ไม่ใช่ทะเลสาบที่เจอเมื่อวานที่  
เห็นแล้วผิดหวัง มีบ้านช่องผู้คนมันรุงรัง  
ตามชายขอบทะเลสาบมากเกินไป ตรง  
จุดสวยสุด ถนนปักหัวดิ่งลงเขาสู่จุดใกล้  
สุดขอบน้ำ มีรถบัสนักท่องเที่ยวจอดข้าง  
ถนนเป็นสลับคัน เห็นนักท่องเที่ยวชาวจีน  
ซะทั้งนั้น ส่วนใหญ่เห็นเข้าคิวเตรียมลงเรือ  
ทำกิจกรรมนั่งเรือเที่ยวไปในทะเล เรือที่มี  
บริการนำจะนั่งได้มากกว่าสิบคนต่อลำ มี  
เป็นร้อยลำ ทั้งจอดทิ้งลอยลำในอ่าวของ  
ทะเลสาบ คอยให้บริการแก่นักท่องเที่ยว

มีคนเรียกเชิญนักท่องเที่ยวตะโกนहाลูกค้า ตั้งจุดเรียก รถโบราณให้เข้าจอดหลายจุดครับ

ผมทำแคปชั่นชมความงามของสิ่งที่เห็นระหว่างปั่น นึกในใจ...วันนี้ตอนนั่งเขียนเรื่องเล่ากันฟัง หากได้ไปอีก ชักครั้ง จะหาที่เหมาะตรงจุดเจียบส่งดีตลอดผู้คน จะกาง ดันท่อนอนเล่นซักคืนแถวริมทะเลสาบ Xingyuan ปั่นครั้งนี้ แคปั่นผ่าน ที่เล่าแค้ใช้ตามอง นั่งมองบนอานที่ปั่นผ่าน เห็นความสวยงามแค้แวบเดียวที่เล่าไป

บ้นต่อ...หวังไปเก็บทะเลสาบอีกแห่งในพื้นที่แถวนี้ ที่อาจารย์เออซัยแนะนำให้ลองปั่นไปดู ชื่อทะเลสาบ Fuxian ในพื้นที่เมือง Chengjiang (Chengjiang) ต้องเขียนซ้ำเมือง ซ้ำซ้ำชื่อหลายครั้งหน่อย กันเขียนมั่ว ไอ้เมืองโน้นชื่อ เจียงช้วน แต่เมืองนี้ Chengjiang มันมีตัวเจียงสลับหัวทาง กันอยู่ครับ

การจะไปดูทะเลสาบฟูเซียง ต้องตั้งใจมันครับ ก็ถนน สายเดิมที่เริ่มปั่นมาแต่เมืองเจียนซุ่ยหมายเลขถนน S214 จากเดิมที่เจอป้ายชี้ทางตามแยกเขียนแค่ภาษาจีน แต่พอ เลยเมืองกุยเฟิงเซียง (Cuifengxiang) เริ่มจะมีป้ายกำกับ ภาษาอังกฤษ ผมเจอป้ายแรกที่จีนเขาเขียนภาษาอังกฤษ กำกับสุดจะตื้นตัน แถมป้ายแรกที่เจอ ดันชี้ทางตรงนั้น มุ่งหน้าสู่เมืองคุนหมิง ส่วนอันการเรานั้นตั้งใจจะไปเมือง Chengjiang (Chengjiang) เพื่อหวังไปดูทะเลสาบฟูเซียง (Fuxiang Lake) ต้องเลี้ยวโค้งไปทางขวา แลมนถนนที่ทำ โค้งไปทางขวา ตามองเห็นขนาดถนนนั้นเล็กกว่าถนนทาง ตรงมุ่งเมืองคุนหมิง วันนั้นเวลานั้นที่เห็น หากใจไม่มัน ...คงถือแฮนด์ตรงให้รถมุ่งไปเมืองคุนหมิง ตามป้ายบอก เป็นภาษาอังกฤษสุดซัดซะแล้วสิ จะได้ถึงเมืองคุนหมิง จบข่าวไปเลยของตอนนี้

เรื่องปั่นเที่ยวตามอารมณ์นี้ เป็นเรื่องตัดสินใจ เปลี่ยนแปลงได้บ่อย ยังนึกดีใจที่ปั่นทางเลี้ยวขวา ถนนที่เห็นถึงจะดูว่าเล็ก เล็กกว่าทางมุ่งตรงไปคุนหมิง ปั่นเข้าไปจริงก็เอาจะ เป็นถนนสร้างเสร็จใหม่เอี่ยม ผิวถนน เรียบกริบเหมือนผิวกันทารถน้อย แต่รถราไม่ค่อยจะมี เอ...มันซัดจะยังใจ แลมนปั่นเข้าไปเจอทางแยกก็อีกหลาย ป้ายเขียนบอกชื่อตันเป็นป้ายภาษาจีนซะอย่างเดียวซะ อีกแล้ว ภาษาอังกฤษที่เห็นตรงแยกใหญ่อย่างที่เคย เห็น ดันไม่มี แปลว่ายังปั่นเข้าเส้นนี้ ยิ่งย้วยออกสู่ชนบท แทนการเข้าเมืองคุนหมิง ก็ท่นปั่น ตั้งใจมันจะไปทะเลสาบ

สารภาพจริงๆ ว่าจะได้เห็นหรือแปลากับทะเลสาบ ฟูเซียงที่อุตสาห์ปั่นไป จำไม่ได้จริงๆ แต่ทว่าจะไม่ได้เห็น

อะไรซะมากกว่า น่าจะเป็นเพราะโหมตอารมณ์อยากเที่ยว มันหดไป ตอนปั่นๆไปซักสามสิบลีก็โลเมตร เริ่มสังเกต เห็นว่าเริ่มเข้าสู่พื้นที่พัฒนาทำเป็นเมืองใหม่แหล่งท่องเที่ยว ช่างหน้าเริ่มเห็นชัดว่าเป็นแหล่งโรงแรมที่ล้วนสร้างแบบหรู ผมเป็นพวกแพ้อากาศที่แหล่งหุรหุรา แต่ก็ลองเดินเข้าไป สอบถามราคาโรงแรม เห็นป้ายราคาค่าพักคืนหนึ่งกิน พันบาท ไม่น่าทรมาก็หันหลังกลับ ทำนอง...ดูเท่กว่า ประมาณนั้น ผมหันหลังไม่ทันหันประตู หมวยริเซฟซันก็ เดินมาประกบตักหน้าก่อนจะเดินผ่านประตูที่ผลักค้าง ถามผมจะไปไหน ผมบอกจะไปคุนหมิง แล้วผมก็ชี้ไปทาง ที่มุ่งตรงไปข้างหน้าของเส้นทางเดิมที่ปั่นมา หมวยบอก ผิดทางคะ เส้นทางจะไปคุนหมิงมันผ่านมาแล้ว แปะต้อง เลี้ยวซ้ายก่อนถึงที่ตรงนี้ซักสองสามกิโลเมตร

ครับ นึกไม่ออกจริงๆ ว่าปั่นผ่านเส้นทางที่จะไป คุนหมิงได้ไง เพราะตลอดช่วงที่ปั่นสามสิบลีก็โลเมตร นับจากผ่านสามแยกใหญ่มาแล้ว ก็ปั่นบนถนนเนียนเรียบ กรีกเป็นผิวกันทารถอย่างที่บอก ยังไม่เห็นแยกตรงไหน จะเป็นแยกของถนนใหญ่ระดับจะแยกเป็นถนนไปเมือง คุนหมิงแถวตรงนี้ ที่ผ่านมาก็เป็นแยกเล็กแยกน้อยแถม ไม่มีป้าย ไม่แน่ใจว่าตรงไหนแน่ ก็ซักถามหมวยสาวอยู่นาน หมวยยืนยันยังไม่แน่ก็ต้องย้อนกลับ ไปหาทางแยกเอา ข้างหน้า หากไม่เชื่อปั่นต่อตามเส้นหลักที่ติดใจอยู่ว่ามัน เรียบเนียนตูดนั้น ผิดทางแน่นอน ได้ยินหมวยยืนยันทำเอา หมดอารมณ์สำรวจทะเลสาบซะแล้วครับ นึกไม่ถึงจะปั่น แบบมีหลง แบบไม่รู้จะไปยังต่อ ไม่ได้เตรียมใจไว้ก่อน คนปั่นหลงทางโดยทั่วไปคงจะมีอาการแบบนี้กระมังครับ ปั่นกระดึ่กระด้าอยู่ดีๆ พอมีคนทักเราปั่นผิดเส้นทาง มัน มินเลย ผมยืนตั้งหลักอยู่หน้าโรงแรมริมถนนแบบมินๆ อยู่พักใหญ่ ก่อนจะล้วงแผนที่ออกมาดูอีกที คุณานก่อนรู้ ร้องขอต่อพอ เขาทาดถนนใหม่เอี่ยมเพื่อรองรับ การสร้าง เมืองท่องเที่ยวล้นทะเลสาบ เส้นทางที่ทำโดยจำเพาะนี้ มันโค้งวนเกือบรอบทะเลสาบเป็นเกือบกัมา จุดที่ผมแวะ เข้ามาสอบถามในโรงแรม เริ่มเป็นการปั่นตรงกลางโค้ง ของเกือบกัมา ขึ้นปั่นต่อก็จะเป็นการปั่นวนกลับเส้นทางขา เกือบกัมาอีกด้านของขอบทะเลสาบล่ะครับ

ครับนึกไม่ถึงจริงๆ คงจะอารมณ์นี้ละครับที่เข้่งตัวเอง หมดความอยากปั่นสำรวจรอบขอบทะเลสาบแห่งนี้ ใจอยากปั่นเข้าคุนหมิงให้จบหมดเรื่องซะมากกว่า

ครับก็หันหลังปั่นกลับ หาทางแยกที่จะพาเข้าสู่ เส้นทางปั่นไปคุนหมิง ไม่ได้ดูทะเลสาบซักกะนิด ขอบกัย

ท่านอาจารย์เอกชัยด้วยนะครับ ที่อุตสาหกรรมออกปากให้ไป  
ดูเมื่อท่านหน่วย

จบขบดื้อๆ เรื่องปั่นเที่ยวทะเลสาบ Fuxiang  
Lake...

ตอนนี้ใจผมไปอยู่คุณหมิงแล้ว ยากปั่นเข้าถึงเมือง  
คุณหมิงโดยเร็ว เพราะคืนที่พักในโรงแรมที่ลูกชายเขาใจดี  
ให้ผมใช้อินเตอร์เน็ต ผมเขียนจดหมายส่งข่าวบอก  
หลานสาวสองคน ที่ได้เจอในโรงแรมเยาวชน ตอนที่ผม  
ปั่นเที่ยวในเมืองหยวนหยาง เธอทั้งสองบอกผมให้ไปเจอ  
ทีมมหาวิทยาลัย พวกเธอกำลังศึกษาเรียนปริญญาตรีอยู่ใน  
ในเมืองคุณหมิง เมื่อคืนผมอีเมลแจ้งไปว่าน่าจะถึงคุณหมิง  
วันพรุ่งนี้ เป็นเหตุส่วนหนึ่งทำเอาใจผมตอนนั้นไม่ค่อยสน  
ทะเลสาบฟูเซียง ซะแล้วครับ

ทันรถปั่นย้อนกลับทางเดิม ซักสองกิโลเมตรเกิน  
นิดหน่อยเพราะประมาณ เจอเป็นทางแยก ทางสามแยก  
เล็กๆ ถนนที่ตัดแยกออกไปเป็นถนนคอนกรีตแคบนิดเดียว  
กว้างแค่รถยนต์หนึ่งคันวิ่ง เส้นทางวิ่งตรงเข้าสวนเข้าไร่นา  
ผมลงทุนหยุดรถคน เจอชานาเดินกลับบ้าน ขอถามเส้นทาง  
กะท่าหกคนที่เขาเดินผ่าน คนสุดท้ายถึงมีใจหยุดตอบผม  
ผมถามเส้นทางไปหาเมืองแถวนี้ที่พอจะมีที่พัก ต้องหา  
ที่พักแล้วละครับ เรื่องปั่นเข้าคุณหมิง ต้องเป็นเรื่องของ  
วันพรุ่งนี้

การปั่นช่วงนี้ของผม ยังไม่บรรลุจุดความกล้า จุดที่ว่า  
อยากกางเต็นท์ตรงไหนก็กางเลยยังไม่เกิต ยังต้องมองหา  
โรงแรม เพราะสภาพพื้นที่แถวนี้ มันดูเป็นทุ่งนาหรือไร่ของ  
ชุมชน ดูว่ามันจะประเจิดประเจ้อไป กลัวถูกกวน

ปั่นไปตามทางแยกที่เห็น เพราะได้คำตอบแบบ  
ประมาณได้ว่า ช้างหน้าเป็นเมืองมีโรงแรมแน่นอน ปั่น  
ลึกเข้าไปบนแนวไร่สวน ก็เริ่มเห็นชุมชน บ้านช่องเล็กๆ  
เรียงรายแต่เป็นระเบียบ เป็นชุมชนที่เขาตั้งหลัก สะสม  
ทรัพย์สินสร้างบ้านเป็นห้องแถวเรียงสองข้างถนน เหมือน  
ชุมชนแถวต่างจังหวัดของบ้านเรา ปั่นผ่านหลายตำบล  
ผ่านหลายสี่แยกในระยะปั่นไม่ถึงสิบกิโลเมตร ชุมชนแถวนี้  
แผ่กว้างตามสภาพของพื้นที่ ต่างเชื่อมถึงติดต่อกันด้วย  
ถนนคอนกรีตสายแคบ ให้ผมไปอีกทีก็ไม่แน่ใจจะไปซ้ำ  
เส้นเดิมได้ เพราะตอนปั่นจริง ตั้งคำถามเดียวถามชาวบ้าน  
ที่นั่นพักนอนอยู่หน้าบ้าน จะหาโรงแรมพัก เขาก็ชี้ไปข้างหน้า  
ก็ไปต่อ จนถึงชุมชนใหญ่ระดับเป็นเมือง เห็นตึกสองข้าง  
ถนนเป็นตึกแถวหลายชั้น ถึงได้เจอยานที่มีโรงแรม ขอเล่า  
เรื่องโรงแรมเพิ่มอีกนิดหนึ่ง ทุกครั้งที่มีโอกาสเข้าโรงแรม

หากใหญ่หน่อยเขามักจะมีป้ายบอกราคาห้อง โรงแรม  
ที่ผมเจอเย็นวันนี้ก็เช่นกัน แต่ที่ผมขำ คือราคาที่เขียน  
นั้นแพง เขียนราคาห้องชั้นต่ำตั้ง 150 หยวน ทุกแห่งที่  
ผมเคยพักหากมีป้ายราคา มักเขียนราคาสูงๆ กันทั้งนั้น  
ผมก็ต่อรองตามปรกติ...เพราะต่อรองได้ครับ วันนั้น...ผม  
บอกอาสาสมัครผมของจ่ายแค่ 50 หยวน ก็สองร้อยห้าสิบบาท  
อาเสี่ยก็โอเค ที่ผมขำเพิ่ม...ก็เรื่องบุคลิกของอาสาสมัคร  
แก็เป็นคนพูดจากระโชกโฮกฮากเสียงดังยังกะหมาเห่า  
ภาษาเราเรียกว่าพูดจา “หมาไม่แตก” ขวนผมพูดหรือ  
พาผมขึ้นไปดูห้อง แก็พูดจาออกทางคำรามดูเหมือนจะ  
ทำตีหรือทำตอย แต่ที่พูดบอกว่าอาสาสมัครผมพูดจา “หมา  
ไม่แตก” ล้วนเป็นคำพูดจาประจบการทำให้บริการผม  
แก็ช่วยผมชนห้องไปเก็บในห้อง ช่วยเปิดประตูห้องผายมือ  
ให้ผมเดินเข้าไปก่อน แนะนำวิธีเปิดทีวีวิธีใช้รีโมทหาช่องดู  
แนะนำการใช้ห้องน้ำ การใช้ก็อกน้ำอุ่น แก็บอกจนมั่นใจ  
ว่าผมนั้นรู้เรื่องใช้ข้าวของแก็เป็น จนแก็มั่นใจว่าผมไม่ทำ  
ข้าวของในห้องพังของแก็พัง แก็ถึงได้ขอตัวบอกผมให้  
พักตามสบาย เพิ่งรู้ในกริยาพูดจา “หมาไม่แตก” แก็แฝง  
ความเป็นห่วงผมซะเต็มตัว โบราณถึงสอนเราอย่าไปมอง  
คนแค่พูดจา ให้มองกริยามองข้างในเขา...ทำให้เรา

ตื่นเช้าก็เรื่องง่าย สอบถามเส้นทางปั่นเข้าคุณหมิง  
อาสาสมัครที่ชี้ข่งผมแล้วเมื่อคืนก่อนนอน เช้านี้แค่ออกไป  
หาของกินรองท้อง เจอของอร่อยสุดต่างๆ ปาท่องโก๋กินกะ  
น้ำเต้าหู้ของชอบผม ขอเล่าให้ฟังเถอะ จะหาปาท่องโก๋กั  
กรอบก่อน แล้วเจอเนื้อในนิ่มกินนุ่มลิ้น หากินในบ้านเรา  
หายากซะเหลือเกินของอร่อยแบบนี้ จ่ายเรื่องนี้ไปสามหยวน  
แล้วแกรหามือหลักกินกล้วยเตี้ยน้ำซุไปใส่ร้อนเส้นใหญ่ห้าหยวน  
จ่ายเสียบงทักกับข้าวเผือกกินข้างหน้า แล้วเดินทาง ปั่นนาน  
พอควรจึงพ้นเขตเมืองที่เข้าไปนอนพัก ปั่นซึกพักถึงเจอ  
ป้ายชี้ทางไปคุณหมิง เห็นแนวเทือกเขากันขวางก็กังวลใจ  
กลัวปั่นไม่ถึงคุณหมิงในเย็นนี้ ปั่นจริงเขาทำเป็นเส้นทางตัดเขา  
ปั่นแคสปีเอ็ดกิโลเมตรแบบปั่นสบายไม่โหดเลย ก็พ้น  
สันเขา ไหลลงจนเข้าสู่ทางราบ เจอทางแยกก่อนบรรจบ  
กับถนนหลัก ดูเป็นชุมทางรถผ่านเยอะ มีพวกแม่ค้านั่ง  
ขายพวกผลไม้ ก็ทำฟาร์มจระเข้เดินตรงไปตั้งใจจะซื้อกิน  
แม่ค้าฉวยถุงเตรียมยื่นให้ ผมอีหอบเต็ม..หอบหนึ่งลูก  
พร้อมยื่นตังค์ แม่ค้าถึงเข้าใจเหตุที่เราไม่เอาถุง จะซื้อแค่  
ลูกเดียว เขาโบกมือให้ฟรี เอาไปเลย ครับ...เรื่องขอแม่ค้า  
กินฟรีวิธีนี้เล่าให้ฟังหลายครั้งแล้ว ที่เล่านี้ก็เพื่อเป็นการ  
รำลึกบุญคุณเขาที่เขามักใจเอื้อเพื่อแปะแก็ๆ นะครับ ผม



ไม่ได้มีเจตนาเอาความอยากกินฟรีมาปรจานตัวเอง  
หาмиได้ครับ

พอจะปั่นเข้าทางหลักซึ่งมีป้ายชี้เข้า**คุณหมิง** คนขับ  
รถบรรทุกที่นั่งพักมีใจช่วยบอกเส้นทางหลักที่ผมตั้งท่าจะ  
เข้าไปเขาไม่ให้จักรยานใช้ เขาชี้ให้ไปใช้บันในถนนสายใหญ่  
ที่เห็นอีกเส้นหนึ่ง สารภาพครับ จุดที่ผมยืนไม่มีป้ายหรือ  
คำแนะนำอะไรให้ตัดสินใจได้เลยว่า ถนนเส้นที่เห็นเขา  
ห้ามไม่ให้ปั่น ก็ปั่นตามไปในถนนที่คนขับรถบรรทุกเขา  
ชี้บอก กลายเป็นปั่นไปซึกพัก...มั่วละครับ เพราะเจอทาง  
กำลังรื้อกำลังทำใหม่ แถมเจอเป็นทางแยกไม่มีป้ายบอก  
ปั่นกลับไปกลับมามั่วไปหมด เพราะเจอแต่ถนนที่เขาซ่อม  
กำลังทำซะทั้งนั้น ชี้ก็งงละอะครับ เป็นการปั่นที่มั่วชั่ว  
พอควรครึ่งหนึ่ง ปั่นๆ อยู่เจอนักปั่นจีนมีเครื่องอุปกรณ์  
ทัวริงเต็มยศแบบมัดติดตะแกรงท้ายรุงรังปั่นผ่านผม คุยกัน  
เขาก็จะเข้าเมืองคุณหมิง ก็ปั่นตามเขา ให้เขานำทาง แต่  
แค่รู้เดี่ยวผมสอบถามชาวบ้านอีกที ชาวบ้านว่าผิดทาง  
ก็ไม่ได้กวดตามนักปั่นจีน ตัดสินใจแยกทางกันดีกว่า  
แบบว่าทั้งจีนทั้งไทยหลงทางเข้าคุณหมิงครับ

ปั่นแบบมั่วๆ วันนี้หากถามผมให้ไปอีกแบบทำให้  
ไปซ้ำเส้นเดิม ยอมแพ้ครับ...จำไม่ได้ ยังตีปั่นไปเรื่อยเกือบ  
เที่ยงถึงถนนสวย ปั่นต่อ โอโยโชคดี...ได้ปั่นผ่านมหาวิทยาลัย  
ยูนนาน อ่านเจอนานแล้วว่าเป็นมหาวิทยาลัยที่สร้างและ  
ทำผังพื้นที่สวยมาก เห็นแล้วเป็นสวน เป็นต้นไม้ครึ้มไปหมด  
อาคารสิ่งก่อสร้างที่มองเห็นก็เห็นว่าสร้างสวยออกแบบงาม  
ผมได้รู้ภายหลังจากพวกปั่นเที่ยว รู้ช่วงอยู่ในลิเจียงผมเล่า  
ให้นักปั่นชาวจีนฟัง ผมปั่นผ่านมหาวิทยาลัยแห่งนี้ เขาต่าง  
บอกพื้นที่ในมหาวิทยาลัยนี้ เขาอนุญาตให้แคมป์ปิ้งได้ครับ  
วันหลังหากปั่นผ่าน จะลองกางเต็นท์นอนแถวนี้ซึกคืน

ปั่นเพลินต้องหยุดชะลอ มีหนุ่มน้อยปั่นแข่งผมแล้ว  
โบกมือส่งสัญญาณให้ผมชะลอ ผมจอดรอเขาเข้ามาคุย

ผมก็บอกละเอียดเลยครับจะปั่นรถเข้าคุณหมิง นั้ตพรค  
พวกที่จะเจอกัน ผมเอาที่อยู่ให้หนุ่มดู หนุ่มบอกเป็น  
นักศึกษาอีกมหาวิทยาลัย ไม่ใช่มหาวิทยาลัยยูนนานที่  
ผมปั่นผ่าน เขาพักหอพักในมหาวิทยาลัยที่เรียนอยู่ วันนี้  
จะปั่นกลับบ้าน เขาดูที่อยู่ที่ผมจะไป บอกผมว่าหมูครับ  
บ้านเขาอยู่ละแวกพื้นที่ๆ ผมจะไป

กลายเป็นง่ายเลยทีนี้ ผมปั่นตามหนุ่มลูกเดียว ปั่น  
ผ่านสถานีขนส่งสายใต้ของเมืองคุณหมิง จำได้งายครับ  
เงินเขาสร้างระบบรถไฟฟ้าใต้ดิน มีทั้งส่วนที่วิ่งเหนือพื้นดิน  
และใต้ดินจริง ส่วนที่อยู่นอกเมืองนับจากสถานีรถบัส  
สายใต้ กว่าจะถึงเมืองเป็นระบบรางเหนือดิน ปั่นจนเกือบ  
จะถึงเข้าเขตพหลกผ่านของเมืองคุณหมิงโน่นละครับ ถึง  
จมนุดวิ่งใต้ดิน ตอนที่ผมกลับจากลิเจียง ผมอาศัยนั่งรถ  
จากลิเจียงกลับคุณหมิง ช่วงปั่นหาสถานีรถบัสสายใต้  
ก็อาศัยเส้นทางรถไฟฟ้าใต้ดินเส้นนี้ละครับ นำทางให้ปั่น  
ถึงสถานีรถไฟสายใต้ได้

เริ่มจะเข้าใจธรรมเนียมคนจีนมากขึ้นครับ ปั่นๆ อยู่  
ผมออกปากบอกน้องหนุ่มผมอยากจะทำร้านแวะกินข้าว  
มือเที่ยง หนุ่มก็พาผมไปกินร้านอาหารตามสั่ง กินเสร็จผม  
จะจ่ายตังค์ หนุ่มบอกเขาจ่ายไปแล้ว แอบไปจ่ายตอนผม  
นั่งกินอยู่ ช่วงหลังปั่นเที่ยวจีนต่ออีกเดือนกว่า เจอทั้งหนุ่ม  
ทั้งสาวชาวจีน เขาทำตัวเป็นเจ้าของบ้านเลี้ยงดูแลผม แบบ  
ไม่ยอมให้ผมควักซึกแดงเดียว เป็นวัฒนธรรมของเขาครับ  
ในการดูแลแขกของเขา

ผมเจอหนุ่ม...ชื่อเขาน้องเขา ก็ก่อนเที่ยง น้องเขา  
พาปั่นจนถึงมหาวิทยาลัยที่สองหลานสาวเรียน เป็นมหาวิทยาลัย  
ตั้งอยู่แถวขอบบนด้านเหนือของตัวเมืองคุณหมิง ผมนั่นปั่น  
จากใต้ขึ้นไป ก็แปลว่าปั่นผ่านกลางเมืองจากใต้ขึ้นเหนือ  
ถึงจุดนัดหน้ามหาวิทยาลัยก็เกือบสี่โมงเย็น ปั่นกันเกือบ  
สามชั่วโมง หากปั่นคนเดียวคงจะยอมแพ้ หลงทางแน่



ไปยื่นหน้ามหาวิทยาลัย แล้วก็ออกปากให้หนุ่มเขา โทรศัพทตามเจ้าหลานสองคนออกมา รอซักครึ่งชั่วโมง เดาตอนเจอกันว่าเจ้าหลานสองคนคงใช้เวลาอาบน้ำแต่งตัว เพราะหน้าตาเสื้อผ้าดูเป็นชุดใหม่ เจ้าหลานสาวสองคน แทะจะกอดผมตอนเจอกัน แล้วก็ทำตามสัญญาพาผม ไปหาที่กิน แถวหน้ามหาวิทยาลัย ผมชวนหนุ่มเขาไป ร่วมวงกินด้วยกัน กินเฮฮาเริ่มจากหกโมงเย็นถึงสามทุ่ม แล้วความลำบากของชีวิตคนแก่ยังหาที่นอนไม่ได้ก็เกิดขึ้น เจ้าหลานมันโทษผมไม่ส่งข้าวจะมาเมื่อไหร่ จะได้หาที่พัก หาโรงแรมให้ไว้ก่อน แปลว่าที่ผมส่งอีเมลบอกมัน มันไม่ได้ อ่าน มันขอโทษบอกนานที่ถึงจะเปิดกล่องอีเมล บีะ...แล้ว มันจะมีอีเมลทำลิงก์ที่ไหนกัน

ช่วงเจอเจ้าหลานในเมืองคุนหมิง ผมผลอเล่า ครั้งหนึ่งแล้วตอนติดลมเล่าว่าเจอสองคนนี่ในช่วงปั่นเข้าไป ดูหวนหยาง แต่ที่ยังไม่ได้เล่าก็ไอ้สภาพโรงแรมสุดเน่า ที่คืนนั้น ผมและเจ้าหลานสองคนตระเวนเดินทางกัน ส่วนหนุ่มเขาขอตัวกลับบ้านไปซะก่อนแล้วหลังกินจบ

คุนหมิงโรงแรมมีเยอะแยะ แต่ผมพลาดทำไป เทียวเดินหาเอายามสามทุ่ม ทั้งคงจะเป็นแหล่งชานเมือง ที่พวกคนต่างจังหวัดพัก โรงแรมมันถึงเน่าสุด แลผมไม่รับ คนต่างชาติ สุดท้ายไอ้หลานสาวสองคนมันเต็มผม..บอก แป๊ะห้ามพูดให้เขาจับได้ว่าไม่มีชคนจีน เจ้าหลานสองคน มันหลงทกหกอาเซีย ผมนั้นลุงมันมาจากต่างจังหวัด ผม นั้นยืนเฉยปล่อยให้มันเจรจา สุดท้ายได้ที่พักราคาแปดสิบ หยวน...สี่ร้อยบาท เราสามคนช่วยกันขนของพวกกระเป๋า ผมขึ้นไปนอนเล่าเต็ง ผมทั้งจักรยานไว้ชั้นล่าง ชั้นล่างมัน ไม่ได้มีสภาพเป็นล้อบั้งของโรงแรมหรอกครับ เป็นแค่ ทางเดินคับแคบสกปรกที่วางสุ่มพลัดสินค้า ตอนกลางวัน ขนเอาออกไปขายบนทางเท้า

เจ้าหลานสองคนดูผมได้ที่นอนแล้ว ก็ล่ำลาเดิน

กลับหอพักในมหาวิทยาลัย เหลือผมคนเดียว ก็เดินสำรวจ ห้องน้ำห้องท่า เสียตั้งแต่ตั้งสี่ร้อยบาทคันได้โรงแรมแบบ โรงแรมจังหวัด มีห้องน้ำรวมอยู่ปลายแถวของห้องพัก ดู อีกที่คืนมีห้องน้ำโทรมาๆ ห้องสามๆห้องๆ ที่สำคัญล้วน แต่ไม่มีบานประตู มันคงมีแต่ชำรุดหลุดหายไปนานแล้ว ผมก็ว่า...นึกในใจ มันจะให้ผมแก้ผ้าอาบน้ำเป็นซีเปลือย ก็เอวาะ โรงแรมเน่าๆ แบบนี้ ก็ทำตัวเนาไปตามสภาพ โรงแรม ยืนแก้ผ้าอาบน้ำในความมืดสลัวจากไฟข้างนอก สอดส่องมา เพราะมันไม่มีไฟ มีแต่ขี้หลอด ตัวหลอดคง ถูกถอดโยนทิ้งไปนานแล้ว โยแมงมุมถึงจับขี้หลอดแน่น เห็นนะครับ...ถึงมืดก็เออะ แบบตามันหาเรื่อง เสียตาย ตั้งตั้งสี่ร้อยบาท ทำได้

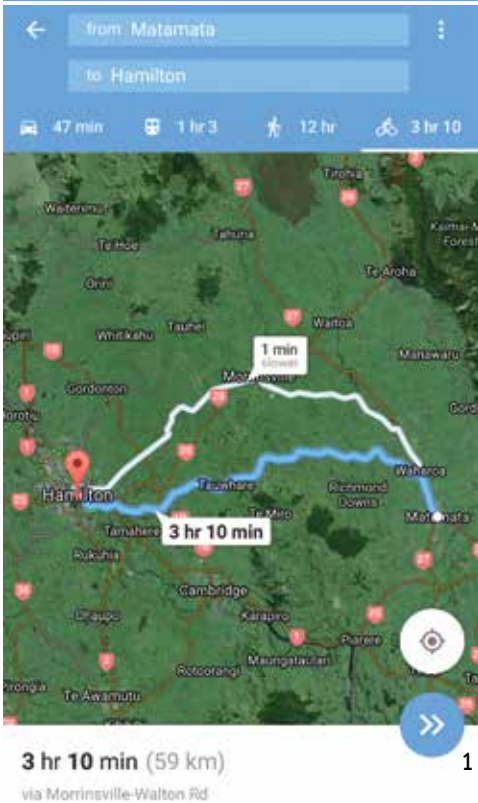
ยืนอาบน้ำเปลือย ลืมไปด้วยซ้ำว่าตัวเองกำลังแก้ผ้า เป็นซีเปลือย จู๋ๆ ได้ยินเสียงหวีดร้อง พร้อมเสียงวิ่งตึงๆ ลงกระได ผมเองก็ตกใจเสียงร้อง วิ่งครับ...วิ่งกึ่งวิ่งกึ่งจ้ำ พรวดรีบกลับห้องผม

ต่างคนต่างตกใจ ไอ้เสียงหวีดมันเสียงเด็กรุ่นสาวร้อง คงตกใจนึกว่าเจอผีเปรตยืนอาบน้ำ เด็กมันตกใจ...วิ่งลงลาน ลงกระไดไป ไอ้ผม...กลัวมันจะลงไปตามไอ้หนุ่มมา เหยียบผม ฐานก่อเรื่องชาวบ้านเขาตกใจ วิ่งกลับห้องปิด ประตูอยู่เงียบๆ นานพอควร ใส่เสื้อผ้าเรียบร้อย เดินย้อน กลับไปเอาของที่ทิ้งไว้ตอนอาบน้ำ

ชีวิตลำบากสุด ปั่นเที่ยวเงินงวดนี้ ก็อีต่อนพักโรงแรม จังหวัดแห่งนี้ในคุนหมิงละครับ

ตื่นเช้า ผมเผ่นออกจากคุนหมิงทันที ไม่อยู่มันต่อ แล้วละครับ สองสามวันถัดต่อมามีโอกาสเข้าเน็ตอีกที่ เจ้าหลานสองคนมันห้วงผม ทำนองถามผมเรื่องอะไรต้อง รีบเผ่น ไม่กล้าบอกมันตามจริงครับ ว่าได้ทำตัวเป็นเปรต ยืนเปลือย มีเด็กสาวมันเห็น...มันหวีดร้อง ถึงต้องเผ่นทันที ในตอนเช้า ☺

# เกาะเหนือ นิวซีแลนด์ สวรรค์นักปั่น (6)



ใน 4 ตอนที่แล้ว เราได้ไปเยือนเกาะเหนือ ประเทศนิวซีแลนด์กัน (Fitness Lifestyle 57) ซึ่งเป็นดินแดนแห่งผลไม้กีวี ตัวกีวี แม้แต่ผู้คนก็เรียกว่ากีวี และเป็นประเทศเดียวในโลกที่มีประชากรแกะจำนวนมากว่าประชาชนพลเมืองหลายเท่าตัวนัก

ตอน 2 (Fitness Lifestyle 58) เราได้ไปปั่นจักรยานและท่องเที่ยวบนถนนเลียบทะเลสาบ Taupo ที่แสนงดงามด้วยธรรมชาติ ไปดูทิวทัศน์เรือยอร์ชที่น่าทึ่งและน่าประทับใจมากที่สุด คือความสะอาดและความใสมาก ๆ ของน้ำ ไสจันเห็นท้องทราย และที่สำคัญที่สุด ไม่มีขยะลอยน้ำให้เห็นเลย ไม่มีแม้กระทั่งกันบูหรือลี้กซ์ขึ้น ทุกๆ คนคงจะช่วยกันเก็บและไม่ทิ้งขยะกัน สิ่งแวดล้อมจึงได้สะอาดเพียงนี้

ตอน 3 (Fitness Lifestyle 59) เราได้ปั่นขึ้นไปทางเหนือของเมือง Taupo ไปที่ Huka Falls, Waikato Craters MTB Park ที่ Wairakai Forest และเลยไปดู Craters of the Moon geothermal walk

ตอน 4 (Fitness Lifestyle 60) เราไปแวะซื้อผลิตภัณฑ์จากผึ้งที่มีชื่อของ นิวซีแลนด์ เช่น น้ำผึ้ง Manuka ที่ Huka Honey Hive และไปเที่ยวดูโคลนเดือดที่ Wai-O-Tapu กัน

ตอน 5 (Fitness Lifestyle 61) เราไปดูสถานที่ถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง The Lord of the Rings



3



4

กันที่เมือง Matamata ซึ่งอยู่ห่างจาก Wai-O-Tapu ประมาณ 102 กิโลเมตร ใช้เวลาขึ้นจักรยานประมาณ เกือบ 7 ชั่วโมงเนื่องจากภูมิประเทศเป็นเนินเป็นภูเขา การไปเยี่ยมชมสถานที่ถ่ายทำ The Lord of the Rings นับเป็นหนึ่งในจุด highlight ที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาด ในตอนนี้เราจะปั่นกลับไปทางทิศตะวันตก

เป็นระยะทางเพียง 59 กิโลเมตร แต่จะใช้เวลา กว่า 3 ชั่วโมง (ภาพ 1) เมืองนี้เรียกว่า Hamilton เป็นเมืองใหญ่ขนาดที่มีประชากรอยู่อาศัยมากเป็น อันดับ 4 ของเกาะนิวซีแลนด์

ที่ใช้ความเร็วประมาณ 20 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ก็เนื่องจากภูมิประเทศมีลักษณะเนินเขาและถนน



5



6



7



8



9

ไม่ค่อยจะกว้างนัก

เมื่อเข้าตัวเมืองมาก็เผชิญผ่าน mall ที่กำลังมีงานออกร้าน มีของน่าชิมน่าดื่มหลายร้าน ก็ต้องแวะชิมเป็นธรรมดาตามทำเนียบอาคันตุกะจากต่างแดนก็ต้องจึกหนักซะ (ภาพ 2, 3, และ 4)

หลังจากใช้เวลาปั่นมากกว่า 3 ชั่วโมงกับระยะทางเกือบ 60 กิโลเมตร ถึงแม้ว่าอากาศจะเย็นสบายประมาณ 15 องศา C แต่เมื่อเห็นไอศกรีมพื้นเมือง concept *New Zealand Natural* (ภาพ 5) ก็ต้องจัดซะ 2 รส รสกีวี เปรี้ยวหวานกำลังเหมาะ เนื้อผลกีวีเป็นก้อนเขียว อร่อย สดชื่น ฟิ้นพลังได้สมใจครับ

ระหว่างทางจะเข้าโรงแรมที่พัก ซึ่งได้จองผ่านเน็ต on-line เรียบร้อยแล้ว ก็ผ่านทางจักรยานและทางคนเดิน มีป้ายเขียนว่า “*Begin Share with Care*” (ภาพ 6) นัยว่าเป็นการเตือนสติผู้ใช้ทางร่วมให้ใช้ความระมัดระวังเพิ่มขึ้น และมีการเตือนสติเป็นระยะๆ เพราะจากจุดนั้นมาอีกไม่มากนัก ก็จะเจอ

ป้ายเตือนอีก “*Share with Care*” (ภาพ 7) เพียงในป้ายนี้ไม่มีคำว่า “*Begin*” นำหน้าเท่านั้นเอง

ปั่นต่อไปตามทาง ปลายทางเห็นมีคนปั่นจักรยานอยู่ลิบๆ ตา (ภาพ 8) ไหนๆ รีบปั่นแข่งไปดูหน้าขอดักถ่ายภาพซักหน่อยซิ (ภาพ 9) เห็นหนุ่มปั่นแยกแยกๆ อยู่ โดยมีสาวนั่งอยู่บนแฮนด์ด้านหน้าไม่ได้แนะนำให้เลี้ยวแบบนะครับ แต่ก็ขอเก็บภาพไว้เป็นที่ระลึกมาแชร์ดูกันครับ ฝรั่งก็ชอบเล่นอะไรแปลกๆ เหมือนกัน

เข้าที่พักอาบน้ำและเอนหลังพักผ่อนสักครู่ใหญ่ คืนนี้มีไฮไลต์ที่ไปดู Brewery เล็กๆ ของเมืองนี้ที่ชื่อว่า **Good George** ซึ่งเป็นทั้งโรงผลิตและเป็นร้านอาหารตั้งอยู่ที่เดียวกัน (ภาพ 10)

ไหนๆ ก็มาถึงที่แล้ว ต้องขอเข้าไปชมไปชิมสักหน่อยพอชื่นใจ

ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2011 ที่ **Frankton** เมือง **Hamilton** ยังมีโบสถ์เก่าแก่ชื่อ **Saint George**





ซึ่งถูกแปลงมาเป็นโรงงานผลิต ale และ cider (ภาพ 11) เราสามารถเข้าไปทัวร์ดูภายในได้โดยเสียเงินนิดหน่อยและจะได้ชิมผลิตภัณฑ์ 4 ชนิดตามแต่จะเลือกครับ

เริ่มกันเล่นนะครับ ก่อนอื่นเขาจะให้เสื้อก็มาสวมใส่ทับเข้าไป ซึ่งด้านหลังเขียนว่า “Beer Judge” (ภาพ 12) คือจะให้เราเป็นผู้ตัดสินในรสชาติและคุณภาพเอง ว่ามันเออะ

ช่วงนี้จะขอเล่าเร็วๆ คร่าวๆ นะครับ เดี่ยวจะกลายเป็นการโฆษณาไปซะ

(ภาพ 13) เป็นถังบ่มทำด้วยสแตนเลส ซึ่งมีคุณสมบัติสูงถึงชนิดดั้งเดิมแบบทองแดงไม่ได้ แต่ใช้เงินลงทุนถูกกว่าและทนทานมากกว่า

(ภาพ 14) เครื่องบรรจุกระป๋อง เล็กๆ นะครับ

(ภาพ 15) เครื่องบรรจุขวด ก็เล็กๆ นิดเดียว

(ภาพ 16) ตัวอย่างวัตถุดิบที่ใช้ในการผลิต ale และ cider

(ภาพ 17) เมื่อบ่มเสร็จซึ่งจะใช้เวลา 60 วันขึ้นไปแล้วแต่ละประเภท ก็จะมีบรรจุกระป๋อง/ขวด ออกมาจำหน่ายกันเลย มีการส่งออกไปจำหน่ายหลายแห่งด้วยกัน

(ภาพ 18) บรรยากาศภายในร้าน ซึ่งมีผู้เข้ามาอุดหนุนกันหนาตาพอสมควร

(ภาพ 19) มีการให้เลือกทดสอบผลิตภัณฑ์ได้ 4 ชนิด 4 แก้วก็เดินไปแล้วครับ เลยสั่งไก่ทอดมาเคี้ยวไปพลางๆ ด้วย รสชาติไม่ค่อมจะคุ้นลิ้น เปรี้ยวน้ำส้มสายชูครับ

ดูๆ แล้วซักก็อยากจะทำ micro หรือ ultra micro brewery ไว้แปรูปน้ำผลไม้ของเราบ้างดูๆ แล้วก็น่าทำครับ เล็กๆ มีอย่างละเอียดเรื่องก็ผลิตได้แล้ว มีใครสนใจบ้างไหมละครับ :)

ฉบับหน้า มุ่งหน้ากลับไปยัง Auckland เกาะเหนือก่อนที่จะเหิรฟ้ากลับเมืองไทย แล้วพบกันใหม่นะครับ ☺

# View Ranger



## เครื่องมือให้นักผจญภัย

ถูกจัดให้เป็นหนึ่งใน App ที่ควรมีไว้สำหรับนักปั่นจักรยาน นั่นคือ ViewRanger® แอปพลิเคชันซึ่งถูกออกแบบมาเพื่อการใช้งานของนักผจญภัยในรูปแบบต่างๆ สามารถใช้งานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักปั่นจักรยานผู้รักการผจญภัยในป่ากว้าง

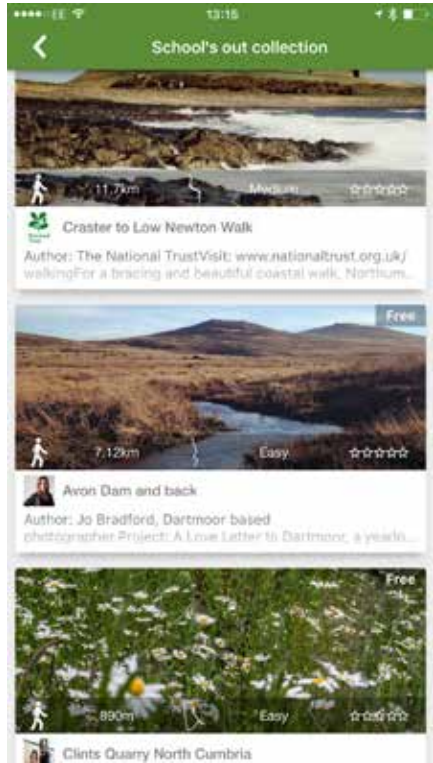
ViewRanger® เป็น app ที่สามารถโหลดใช้งานได้ฟรีทั้ง iOS และ Android ไม่ว่าจะป็นสมาร์โฟนหรือแท็บเล็ต ล่าสุดถูกพัฒนาเป็นเวอร์ชันที่ 6 มีคุณสมบัติที่น่าสนใจหลากหลายคือ

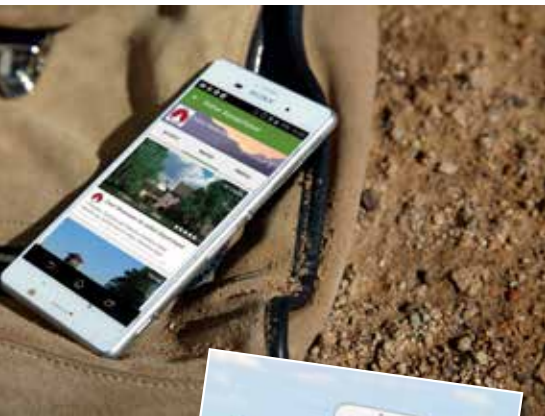
สามารถเข้าไปค้นหาเส้นทางผจญภัยได้ทั่วโลก ทั้งจากการแบ่งปันของผู้ใช้ app ซึ่งเป็นนักปั่นจักรยานผจญภัย และยังมีข้อมูลจากบรรดาผู้เชี่ยวชาญการปั่นจักรยานผจญภัยระดับมืออาชีพอีกด้วย

ด้วยระบบ GPS คุณภาพสูง ทำให้การค้นหาและบันทึกข้อมูล เป็นไปด้วยความสะดวก ง่าย และรวดเร็ว

ครอบคลุมกิจกรรมผจญภัยทั้ง การเดินป่า ปั่นจักรยาน หรือขี่ม้า

ได้มีการเพิ่มเติมแท็บหัวข้อใหม่ สำหรับการค้นหาเส้นทางผจญภัยพร้อมคำแนะนำจากนักผจญภัยทั่วโลก





คัดกรอง ค้นหา เพื่อเลือกเฟ้น รูปแบบเส้นทางผจญภัย  
อย่างมีประสิทธิภาพ จากนักผจญภัยกว่า 500 ราย  
ตลอดจนข้อมูลจากสื่อแนวผจญภัยกลางแจ้งอีกสารพัด  
ยี่ห้อ

มีระบบการทำงานแบบออฟไลน์ สามารถใช้งาน  
ได้แม้ในสถานที่ไร้สัญญาณโทรศัพท์มือถือ

ส่วนพื้นที่ซึ่งมีสัญญาณโทรศัพท์มือถือ ภายใน  
app มีระบบ BuddyBeacon สำหรับการเชื่อมโยง  
กับเพื่อนๆ และแบ่งปันประสบการณ์ ข้อมูล ภาพถ่าย  
ได้ในช่วงเวลาเดียวกัน

นอกจากรองรับสมาร์ตโฟนแล้ว app ตัวนี้  
ยังรองรับการทำงานบน สมาร์ทวอทช์ อเมซอน  
คินเดิล และพีซี ซึ่งสามารถเข้าไปใช้งานได้ที่เว็บไซต์  
my.viewranger (<http://my.viewranger.com>)

เชื่อว่า น่าจะเป็นหนึ่งใน app โดนใจสำหรับ  
นักปั่นจักรยานผู้รักการผจญภัย 😊



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. ชำระค่าทรัพย์สินในราคาสมาชิก
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/](http://www.thaicycling.com/tcha/member_register/)

หรือใช้สมาร์ตโฟน สแกน

QR Code ที่ปรากฏนี้

และทำการโอนเงินไปยัง..



ธนาคารกสิกรไทย สาขาเทสโก้ โลตัส พระรามที่ 3 ซื่อบัญชี สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย บัญชีเลขที่ 860-2-14222-2

#### 2. ชำระด้วยเงินสด ณ ที่ทำการสมาคมฯ

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

## Total Bicycle Life Support and Service

LOUIS GARNEAU GIANT BRUNO  
GIOS CHEVROLET FUJI DAHON

MIYABA

トンローバイク

# Thonglor Bike



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



นัดนั้ง ดา

www.pmpaccess.com

นัดจ้กักรยาน

www.facebook.com/pmpaccess

Tel : 02 589 2614 , 02 591 5220-2



## ขอเชิญร่วมงาน ประชุมสามัญ ประจำปี 2559

วันที่ 3 เมษายน 2559 เวลา 09.00 น.

ณ หอประชุมศรีบูรพา  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์  
สำรองที่นั่งผ่านลิงค์นี้

[www.goo.gl/nBSO8H](http://www.goo.gl/nBSO8H)

หรือสำรองที่นั่งที่เบอร์ 02-678-5470

ตั้งแต่วันนี้ถึงวันที่ 31 มี.ค. 59

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 (หมู่บ้านสัมมากร) ส่วนลดกาแฟ 10 บาท  
สำหรับผู้ถือบัตรฯ และลด 20 บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน  
TCHA ลายธงชาติ

Steve Café & Cuisine ส่วนลด 10% สำหรับค่าอาหาร  
โทร. 081-904-8444



## TC100 กับ TCHA Randonneurs

อาทิตย์ที่ 10 เมษายน 2559

เตรียมมุ่งสู่ถนนสายนักปั่น Audax

สนามที่ 1 ฤดูกาล 2016

สนามที่ 1 นครนายก เขาชะโงก

เชื่อนขุนด่านปราการชล เขาชะอาง

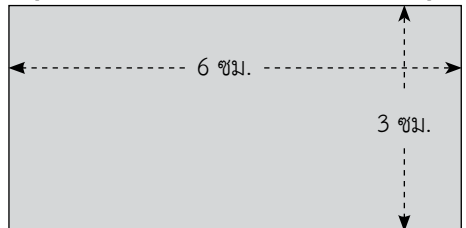
ติดต่อ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. 02-678-5470

## จองด่วน!

## โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาอย่างเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่าย  
จักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประทานจักรยาน  
เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ  
เชิญจับจองด่วน 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 ตลอดจนออกกำลังภายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาคจักรยานที่มิใช่แล้ว และยังคงอยู่ในสภาพที่สามารถซ่อมแซมขึ้นมาใหม่ได้ โดยสมาคมฯ มีกิจกรรมนัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง จากบรรดาอาสาสมัครมาช่วยกันซ่อมบำรุงให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ เป็นคืนชีพขึ้นมาใหม่ สามารถนำไปใช้งานได้อย่างเช่นปกติดังเดิม โดยมีโครงการนำจักรยานเหล่านี้ไปส่งมอบให้กับเยาวชน ณ โรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือประสงค์ร่วมโครงการรีไซเคิลจักรยานได้ที่ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 2100/33 ซอยนราวิลาสราชนครินทร์ 22 (สารุประดิษฐ์ 15 แยก 14) ถนนนราวิลาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120 โทร. 02-678-5470 โทรสาร 02-678-8589 เว็บไซต์ [www.thaicycling.com](http://www.thaicycling.com)

Fan Page: [facebook.com/TCHAthaicycling](https://facebook.com/TCHAthaicycling) อีเมลล์ [tchathaicycling@gmail.com](mailto: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 แล้วกรุณาฝากชื่อสำเนาไปรษณีย์ โทรสาร 02-678-8589 หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



- |  |                                      |  |   |   |
|--|--------------------------------------|--|---|---|
| 01 หมวกคลุมหน้า (สีฟ้าและสีเขียว) ไบละ 130 บาท | 02 แแถบเสื้อ สะท้อนแสง ตัวละ 250 บาท | 03 เสื้อจักรยาน TCHA แขนสั้น ตัวละ 750 บาท | 04 เสื้อจักรยาน TCHA แขนยาว ตัวละ 950 บาท | 05 กางเกงขาสั้น SDL รุ่นมาตรฐาน ตัวละ 950 บาท |
| 06 กางเกงยาว SDL รุ่นมาตรฐาน ตัวละ 1,100 บาท   | 07 ถุงแขน สีดำ คู่ละ 120 บาท         | 08 กางเกง ขาสั้น รุ่นใหม่ ตัวละ 450 บาท    | 09 กางเกง ขาว รุ่นใหม่ ตัวละ 690 บาท      | 10 พวงกุญแจ โปสเตอร์วางจักรยาน ขึ้นละ 30 บาท  |



มาร่วมเป็นหนึ่งในสมาชิก  
สังคมผู้ใช้จักรยาน  
เพื่อการเดินทางและเพื่อสุขภาพ  
พร้อมร่วมกิจกรรม  
เพื่อสังคมที่ดีขึ้น



[www.thaicycling.com](http://www.thaicycling.com)



TCHAtaicycling



02-678-8589

