

20 years

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA

รางวัลการส่งเสริม
และพัฒนาการท่องเที่ยว
ปี ๒๕๔๐ ๒๕๔๕ ๒๕๕๐



วารสารสาร สองล้อ

ฉบับที่
๒๖๘
ตุลาคม
๒๕๕๖

**CAR
FREE
DAY 2013**
THAILAND



รวมพลชาวจักรยาน
ยิ่งใหญ่ทั่วประเทศ



LEARN TO RIDE โครงการเพื่อนักปั่นมือใหม่!!

- สองล้อรวมใจ..ใส่ทีล่อซู • ปั่นจักรยานบริจาคห่วงอูลิมเปีย
- ปั่นสองล้อท่องตลาดบางน้ำผึ้ง • ปั่นล่องน่าน • Friday Night Ride
- ถึงที่สุดแล้ว..นักปั่นอย่างเราต้องการอะไร? • เรื่องของตะแกรงหัววัง



ISSN 1513-6051

มูลค่า
๓๐ บาท
สมาชิก...
รับฟรี!

f TCHATHAICycling
www.thaicycling.com



Friday



Monday

THULE®

SWEDEN

Safe, Easy to use and Stylish

› All you have to do
is enjoy the ride.

Sunday

Bring your life
thule.com

บริษัท เทคโนโลย (เพรย) จำกัด

ผู้นำเข้าและจัดจำหน่ายอย่างเป็นทางการแต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย
www.thule.com, www.facebook.com / Thulesociety 1

โทร.02-422-2345

เปิดแล้ว!...ตั้งแต่ 22 กันยายน เป็นต้นไป

CULTURE CYCLISTE สาขา 2 พุทธมณฑล สาย 4

จุดศูนย์รวมแห่งใหม่ของคนรักจักรยานที่ครบวงจรที่สุด
ศูนย์รวมจักรยาน และอะไหล่จากแบรนด์ชั้นนำระดับโลก
ครบวงจรด้วยศูนย์บริการ ศูนย์ฝึกจักรยานทั้งในร่ม และฝึกภาคสนาม
โดย bike trainer ระดับนักแข่งทีมชาติ
มั่นใจ...รู้จริง...ด้วยทีมงานมืออาชีพ



CULTURE CYCLISTE

ถนนอุทยาน

@IMAGE MALL Phutthamonthon Sai 4

AVENUE®

ecommencal
PRINCIPAL & AUTHORIZED RETAILER OF OPENROAD BIKE

CUBE

infinite®
Ride To Future and Beyond



CULTURE CYCLISTE CO., LTD

Branch 1 : G Floor, Indosuez House, 152 Wireless Road,
Lumpini, Pathumwan, Bangkok 10330
Tel : +66 2651 4114 Fax : +66 2651 4115

Branch 2 : 2/388 Image Mall, Phutthamonthon Sai 4 Rd.,
Moo 8, Krathum Lom, Sam Phran, Nakhon Pathom 73220
TEL : +66 2404 2185-6 FAX : +66 2404 2187

www.culturecycliste.com

www.facebook.com/CultureCycliste

Keo 2 Max Colored Limited Edition*



Color outside the lines.

Optimal power transfer and great pedalling stability thanks to its large and wide stainless steel platform. Adjustable tension from 9 to 15 Nm. Pedal weight: 130g (328g per pair with cleat and hardware).

* Limited edition available in white/red lever, black/grey lever and black/acid green

INVENTOR OF THE CLIPLESS PEDAL



INVENTOR OF THE CLIPLESS PEDAL

More information: www.lookcycle.com

MULTIPLE TALENTS UNIQUE POWER

modèle officielle scarlett



Multiple talents, unique power. Cross-country, Enduro, All Mountain, the S-Track is the first multi-purpose and modular MTB pedal, thanks to the innovative, removable Cage concept. With its large surface area (460mm²), its light weight (122g in Carbon Ti version), its new engagement and release system, and its new cleat (Dynamic Cleat System), the S-Track is a completion of LOOK's know-how and will endure any conditions, bringing you optimal power transfer, efficiency and precision.

Available in 3 versions : S-Track Carbon Ti, S-Track Race, S-Track.

Made in France.

ติดต่อตัวแทนจำหน่ายทั่วประเทศไทย โทร. 02-819-4488 (8.00 น.-17.00 น. จันทร์-เสาร์)

มีใบคุณภาพและบริการหลังการขายโดย บริษัท แอลเอ ไซเคิล(ประเทศไทย) จำกัด www.la-bicycle.com





ภาพโดย คุณรัตน์ Coffee Bike Club ออกแบบ zangzaw



บรรณาธิการ



เป็นอีกครั้งหนึ่งของความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ เมื่อชาวจักรยานจำนวนมากมาย มาร่วมแสดงพลังแห่งแนวคิดในการ “ใช้จักรยาน” เพื่อการเดินทางในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย หรือเพื่อการท่องเที่ยว จนกลายเป็นกระแสแห่งความสนใจที่ขยายตัวไปอย่างกว้างขวาง ซึ่งเกิดขึ้นในกิจกรรมของงาน CAR FREE DAY 2013 เมื่อเดือนกันยายนที่ผ่านมา ต้องขอขอบคุณในการให้ความสนับสนุนและความร่วมมือ ของทั้งภาครัฐและเอกชน ที่เล็งเห็นถึงความสำคัญตลอดจนประโยชน์อันจะตกแก่ประชาชนโดยส่วนรวม ไม่ว่าจะในเมืองใหญ่อย่างกรุงเทพมหานคร หรือจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ ไทย ทำให้วันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๖ ที่ผ่านมา กลายเป็นสัญลักษณ์แห่งการเริ่มต้นสู่ “วิถีจักรยาน” อีกครั้ง แสดงให้เห็นว่า...เพียงสองขาปั่นสองล้อหมุนจากคนเล็กๆ หนึ่งคน มาร่วมกันเป็นกลุ่มก้อน สามารถขับเคลื่อนจิตสำนึกและแนวความคิด ปลุกให้เกิดความสนใจในธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อันเป็นผลพวงที่ติดตามมา โดยอัตโนมัติ จากการลดใช้พลังงานอื่นๆ ในการเดินทาง แล้วหันมาใช้พลังงานของตนเอง นอกจากจะได้ร่วมกันลดการใช้พลังงานสิ้นเปลืองแล้ว ยังได้ผลตอบแทนเป็นกำไรจากสุขภาพที่ดีอีกด้วย

จากนี้ไป... เราจะได้เห็นผู้ใช้จักรยานเพิ่มมากขึ้นแน่นอน..

บรรณาธิการสารสองล้อ

ประชาสัมพันธ์	๐๘
ข่าวกิจกรรม	๑๐
ปฏิทินทริป	๑๒
ทริปเดือนตุลาคม	๑๔
ทริปเดือนพฤศจิกายน	๑๖
ทริปเดือนธันวาคม	๑๘
CAR FREE DAY 2013	๒๐
นม... พระเอกหรือผู้ร้าย	๒๙
เทคนิคการขี่จักรยานเป็นกลุ่ม	๓๐
ทัวร์ลง ทัวร์วัง “ตะแกรง”	๓๔
ถึงที่สุดแล้ว...เราต้องการอะไร	๓๖
เรื่องเบาะๆ	๓๘
World Carfree Network	๔๐
โซ่หลุด!	๔๒
บริจาคจักรยาน	๔๓
สินค้าสมาคมฯ	๔๔



สารสองล้อ ได้รับการสนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



วัตถุประสงค์ของสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

๑. ส่งเสริมการใช้จักรยานในทุกกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ อาทิเช่น เพื่อสุขภาพ และพละการ การคมนาคม การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และนันทนาการ
๒. ส่งเสริมการแก้ไขปัญหารถจักรยานด้วยการใช้จักรยานทั่วประเทศ
๓. เป็นองค์กรประสานงานระหว่างผู้ใช้จักรยานทั่วประเทศและในระดับสากล
๔. อนุรักษ์ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
๕. ร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสาธารณะประโยชน์ และสันติภาพของมวลมนุษยชาติ
๖. เป็นศูนย์กลางในการสื่อสาร ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดี ยกย่อง ให้กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ตกอยู่ในหมู่สมาชิก ที่ประสบกับคุณงามความดี ช่วยเหลือสังคมและส่วนรวม
๗. ไม่ดำเนินกิจกรรมทางการเมือง

เจ้าของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา มงคล วิจะระณะ บรรณาธิการ วรวิทย์ วรวิทย์นันท์ กองบรรณาธิการ กำพล ยุทธไตร, ศักดิ์ทรงศักดิ์ เกียรติพิชิตชัย, สุปรียา ฉันทะเหลา พิสูจน์อักษร วิภา ยุกตเวทย์ บัญชี วิชาดา กิรานิชิตพงษ์ การเงิน วิภา ยุกตเวทย์ ส่วนทะเบียน เรืออากาศตรีลลิตา กลุสสันเทียะ ฝ่ายโฆษณา กัญญพัฒน์ ปันขกุล พิมพ์ที่ บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด โทร. ๐๒-๒๑๔-๔๖๖๐, ๐๒-๒๑๔-๔๓๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๑๒-๔๕๙๙ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สาธุประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๖๓๘-๕๔๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๓๘-๘๕๘๙ เว็บไซต์ www.thaicycling.com Fan Page: [facebook.com/TCHAtaiaicycling](https://www.facebook.com/TCHAtaiaicycling) อีเมล tchathaiaicycling@gmail.com

สนใจสมัครสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย เพื่อสิทธิพิเศษในการร่วมกิจกรรมและรับสารสองล้อฟรี สมาชิกอายุ ๒๐๐ บาท (ต่ำกว่า ๑๕ ปี ๘๐ บาท) สมาชิกตลอดชีพ ๒,๐๐๐ บาท ติดต่อได้ที่ โทร. ๐๒-๖๓๘-๕๔๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๓๘-๘๕๘๙ หรือสมัครออนไลน์ได้ที่ <http://www.thaicycling.com/member>

上標油

ยาหม่องน้ำ

เซียงเพียวอี

ทา ถู นวด ในขวดเดียว

ใหม่ ชนิดลูกกลิ้ง



สูตรผสม หรือทาแก้มีน
เมารถ หน้ามืด ปวดเมื่อย
ยุ่งกั๊ด มดกั๊ด



25 cc.

7 cc.

3 cc.



SIANG PURE OILTM
FORMULA I



Since 1958



“เป๊ปเปอร์มินท์ ฟรสด์” ร่วมรณรงค์ลดใช้พลังงาน ที่งานคาร์ฟรีเดย์ 2013

เป๊ปเปอร์มินท์ ฟรสด์ นำโดยคุณสุวรรณา เอี่ยมพิกุล (ที่ ๓ จากขวา) กรรมการผู้จัดการ ฝ่ายการตลาด บริษัท เบอร์แทรมเคมีคอล (1982) จำกัด ผู้ผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาตาม “เป๊ปเปอร์มินท์ ฟรสด์” นำทีมนักปั่น เข้าร่วมกิจกรรมคาร์ฟรีเดย์ (Car Free Day 2013) เพื่อร่วมรณรงค์ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว ให้หันมาใช้รถสาธารณะ รถจักรยานแทน โดยมีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมงานมากมาย ณ ลานกิจกรรมหน้าเซ็นทรัลเวิลด์ 

TCHA รับมอบโล่จากกรมควบคุมมลพิษ

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยเข้าร่วมพิธีรับมอบ โล่จากกรมควบคุมมลพิษ ในการให้การสนับสนุนโครงการ เรียกคืนวัสดุอลูมิเนียม เพื่อจัดทำขาเทียมพระราชทาน เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๖ ที่ผ่านมา โดยมีคุณ Bob Usher (เอกอัครราชทูต) อุปนายกสมาคมฯ เป็นตัวแทนในการรับมอบ และขอเชิญชวนสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยและชาวจักรยานทุกท่าน รวมเก็บสะสมวัสดุอลูมิเนียม เพื่อเตรียมไปร่วมบริจาคกับกิจกรรม “ปั่นจักรยานบริจาคห่วงอลูมิเนียม” ในวันอาทิตย์ที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ นี้ 





ต้องซ่า ต้องกล้า
ส่ง**โค้ก**ให้



ร่วมบอกเรื่องราวที่
#ShareaCokeTH



Run & Ride for Children's Chance

โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์ ขอเชิญร่วมปั่นจักรยานการกุศล ครั้งใหญ่ Run & Ride for Children's Chance รายได้ทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่าย เพื่อนำเข้ากองทุน New Life ในการช่วยเหลือผู้ป่วยเด็กโรคหัวใจและผู้ป่วยเด็กโรคมะเร็งที่ต้องรับการปลูกถ่ายไขกระดูก แต่ยังขาดโอกาสการรักษา ในวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๖ นี้ ที่โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์ ร่วมปั่นจักรยานระยะทางประมาณ ๓๐ กิโลเมตร และ ๑๒.๕ กิโลเมตรสำหรับนักวิ่ง ลงทะเบียนตั้งแต่ ๐๕.๐๐ น. ค่าสมัคร ๓๐๐ บาท โดยผู้สมัครจะได้รับเสื้อ T-Shirt จำนวน ๑ ตัว และ Thumb Drive 2 GB จำนวน ๑ อัน มีอาหารเลี้ยงตลอดงาน สอบถามรายละเอียดได้ที่ คุณจูน email: waseenat.so@samitivej.co.th หรือโทร. ๐๒-๓๓๘-๙๔๑๒๒ 



เตรียมพบกับ The Paseo Town

ศูนย์การค้า The Paseo เตรียมเปิดตัว Community Mall สาขาใหม่ย่านรามคำแหง-สุขุมวิท ๓ ในนาม The Paseo Town บนพื้นที่กว่า 30 ไร่ นอกจากร้านค้า ร้านอาหาร แหล่งรวมแฟชั่น และ ธนาคารต่างๆ รวมกว่า 500 ร้านค้า ยังเตรียมพื้นที่จัดตั้งเป็นศูนย์รวมร้านค้าจำหน่ายจักรยานและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับจักรยานทุกชนิดแบบครบวงจร ภายใต้แนวคิด “The Paseo Town Bike Center ที่เดียวจบครบเครื่องเรื่องจักรยาน” เพื่ออำนวยความสะดวกแก่สมาชิกชาวจักรยาน ผู้ที่สนใจเริ่มหรือขยายธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับจักรยาน สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ ๐๒-๓๒๙-๘๘๘๘, ๐๘๐-๓๗๘-๕๒๗๗ หรือ www.thepaseomall.com 



ปั่นรอบเลสาบสงขลา ๒๐๑๔

สโมสรโรตารีสงขลา อ.บ.จ.สงขลา และชมรมจักรยานจังหวัดสงขลา ขอเชิญร่วมแข่งขันการกุศล “ปั่นรอบเลสาบสงขลา ๒๐๑๔” ตอนจักรยานเพื่อน้อง ปีที่ ๒ วันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๗ ทั้งนี้สโมสรโรตารีสงขลาได้เคยกิจกรรมครั้งแรกมาแล้ว โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมประมาณ ๒,๕๐๐ คน และได้ส่งมอบรถจักรยานให้กับน้องๆ เป็นจำนวนทั้งสิ้น ๒๐๕ คัน จึงขอเชิญชวนทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรมอีกครั้งในปีนี้อาสาสมัครได้ที่ คุณธงชัย (ปาเบิร์ต) นายกสโมสรโรตารีสงขลาและประธานชมรมจักรยาน จังหวัดสงขลา โทร. ๐๘๖-๔๘๘-๒๕๐๐ 



BIKEPRO

สุดยอด Insole สำหรับนักปั่นจักรยาน



การันตีด้วยรางวัลมากมาย



- เพิ่มสมรรถนะในการปั่น
- เพิ่มพลังกล้ามเนื้อขา / เข่า
- นุ่ม สบายเท้า



currexSole www.CurrexFootdisc.com

ศูนย์ชีวภาพการเคลื่อนไหว : สาขาที่ 1 เซ็นทรัล-บางนา ชั้น 3

สาขาที่ 2 ศูนย์การค้าปัญญาวิไลเจม งามอินทรา

สาขาที่ 3 ระยอง

091-247-3361, 089-202-0698, footdisc-currex-thailand@hotmail.com



ปฏิกินทริป

ปฏิกินทริป

เดือนตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๕๖

อาทิตย์ที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๖

นัดซ่อมจักรยานเพื่อน้อง

๑๒ - ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๖

รีไซเคิลจักรยานครั้งที่ ๕๑ ที่ น้ำโสม อุดรธานี

คืนวันศุกร์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride ลาดพร้าว ๑๐๑

ระยะทาง ๗๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๖

LEARN TO RIDE ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อาทิตย์ที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

ปั่นจักรยานบริจาคห่วงอลูมิเนียม

๘ - ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

ปั่นล่องน่าน

ศุกร์ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

Friday Night Ride ทำน่านนท์

ระยะทางประมาณ ๗๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

LEARN TO RIDE ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๖ - ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๖

ปั่นชมซากุระบานที่ ห้วยน้ำดัง-

ปาย-ปางมะผ้า-แม่ฮ่องสอน

ศุกร์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๖

Friday Night Ride ร้าน Chocolate Ville

ระยะทางประมาณ ๘๐ กม.

อาทิตย์ที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๖

LEARN TO RIDE ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อังคารที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖

ปั่นชมไฟวันคริสต์มาส

Sunday 6 October 2013

Bicycle repair for kids.

12 - 13 October 2013

Recycle bicycle trip to Namsome Udonthani.

Friday Night 18 October 2013

Friday Night Ride, Cycling to Ladpro about 70 km.

Sunday 27 October 2013

LEARN TO RIDE at Chulalongkorn University.

Sunday 3 November 2013

Cycling trip to aluminum ring donations.

8 - 10 November 2013

Cycling trip to Nan.

Friday Night 15 November 2013

Friday Night Ride, Cycling to Nonthaburi pier about 70 km.

Sunday 17 November 2013

LEARN TO RIDE at Chulalongkorn University.

6 - 10 December 2013

Cycling trip to see the Sakura flowering at Mae Hong Son.

Friday Night 13 December 2013

Friday Night Ride, Cycling to Chocolate Ville about 80 km.

Sunday 22 December 2013

LEARN TO RIDE at Chulalongkorn University.

Tuesday 24 December 2013

Cycling to see the Christmas lights.

หมายเหตุ: รายการต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้ สอบถามรายละเอียดหรือสมัครร่วมทริปได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โทร. ๐-๒๖๗๘-๕๔๗๐ email: tchathaicycling@gmail.com หรือติดตามรายละเอียดได้ที่ www.thaicycling.com, Facebook.com/TCHAthaicycling

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

SHIMANO

www.shimano.com

OPTBAL OptBal Spoke System

The new OptBal rear wheel spoke system features 21 spokes—14 on the drive side and 7 on the non-drive side. Cassette spacing in today's wheels produces unbalanced tension in traditional 1:1 spoke systems. This unbalance is intensified with the new 11-speed cassette, producing nearly double the tension on the drive side spokes. Generally high and low tension spokes have respectively tendency toward breaking down and coming loose spoke nipples. Unbalanced tension affects durability and strength. The OptBal design rebalances spoke tension, enhancing wheel rigidity and strength for a more durable wheel.

Equipped: WH-9000-C75 / WH-9000-C50 / WH-9000-C35



WH-9000-C35-TU

WH-9000-C35-CL



NEW

DURA-ACE

The Pro-four's race day choice
WH-9000-C35-TU Carbon Tubular

- Optical Spoke System enhances wheel rigidity and durability
- Extra-wide hub flange for maximizing lateral rigidity
- 115g ultra light rear rim boosts acceleration performance
- Extra-wide hub flange maximizes lateral rigidity
- Proprietary SHIMANO carbon-construction process
- High strength, lightweight stainless steel hub body
- Digital cone-bearing adjustment for smooth rotation performance
- SHIMANO angular contact bearings and oversize A7075 alloy axle



NEW

DURA-ACE

The most versatile wheel; everyday reliability or race day performance
WH-9000-C35-CL Carbon Tubular

- Optical Spoke System enhances wheel rigidity and durability
- Extra-wide hub flange maximizing lateral rigidity
- Proprietary SHIMANO carbon alloy construction process
- High strength, lightweight titanium freehub body
- Digital cone-bearing adjustment for smooth rotation performance
- SHIMANO angular contact bearings and oversize A7075 alloy axle

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

สอบถามรายละเอียดหรือสั่งซื้อสินค้าทางโทรศัพท์
โทร. 02-225-0485, 02-222-1638 โทรสาร : 02-226-3030

210 ถนนลาดพร้าว แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10100 อีเมล : junior12@truemail.co.th

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนตุลาคม ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๕๗๐ หรือ ๐๘๑-๙๐๒-๒๙๘๙



นัดซ่อมจักรยานเพื่อมือ

อาทิตย์ที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๖

ขอเชิญสมาชิกจิตอาสา สละเวลาไปร่วมกันซ่อมแซมจักรยาน เพื่อนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนในอำเภอน้ำโสม จังหวัดอุดรธานี สามารถร่วมกิจกรรมได้ตั้งแต่วันที่ ๐๘.๐๐ น. ที่ โรงงานของน้ำหมึก ตั้งอยู่ที่ พุทธิบูชา ซอย ๓๖ เข้าซอยประมาณ ๓ กิโลเมตร สอบถามเส้นทางได้ที่สมาคมฯ หรือ โทร. ๐๘๑-๙๐๒-๒๙๘๙

หมายเหตุ : สมาคมฯ จะนำจักรยานที่ซ่อมแซมเสร็จแล้ว ไปมอบให้กับเยาวชนในอำเภอ น้ำโสม จังหวัดอุดรธานี วันที่ ๑๒ - ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๖ 

Friday Night Ride ลาดพร้าว ๑๐๐ ระยะทางประมาณ ๗๐ กม.

คืนวันศุกร์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ Coffee Bike นำพาปั่นจักรยานยามราตรี บนเส้นทางฝั่งลาดพร้าว บริเวณซอยลาดพร้าว ๑๐๑ ขอเชิญผู้สนใจร่วมทริปเตรียมความพร้อมของกำลังและอุปกรณ์สำคัญ สำหรับการปั่นจักรยานยามค่ำคืน นัดหมายเวลา ๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓ 

สอกล่อ รวมใจ...ใส่ทีลอสู

วันที่ ๑๙ - ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ร่วมกับการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานจังหวัดตาก และมูลนิธิโรงพยาบาลอุ้มผางเพื่อนมนุษย์ธรรม ชวนร่วมกิจกรรมสอกล่อ รวมใจ...ใส่ทีลอสู มอบรายได้สู่มูลนิธิโรงพยาบาลอุ้มผางเพื่อนมนุษย์ธรรม โดยเป็นการปั่นจักรยานทางไกลและแวะพักค้างคืนระหว่างทางเป็นระยะจากกรุงเทพฯ สู่ อุทยานแห่งชาติน้ำตกทีลอซู รวมระยะทางกว่า ๗๐๐ กิโลเมตร รวม 9 วัน ขากลับเดินทางจากอำเภอแม่สอดถึงกรุงเทพฯ โดยรถบัส รับจำนวนจำกัด ร่วมทริปฟรี มีค่าใช้จ่ายเฉพาะท่านที่ไปเที่ยวที่ทีลอซูและค่ารถเดินทางกลับกรุงเทพฯ เท่านั้น ติดต่อได้ที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ด่วน! 



VINTAGE

เฟรม 4130 Cr-Mo Special Tubing For GIOS
ตะเกียบ GIOS ORIGINAL CR-MO FORK 1"
ชุดขับเคลื่อน SHIMANO TIAGRA ยาง PACERA 700X23C
ไซส์ 480 / 500 / 520 / 540 น้ำหนัก 10.0 kg.



SPAZIO FLAT

เฟรม GIOS ORIGINAL 4130 CR-MO SPECIAL TUBING
ตะเกียบ GIOS ORIGINAL CR-MO FORK 1"
ชุดขับเคลื่อน SHIMANO จานหน้า Sugino
ไซส์ 490 / 520 / 550 น้ำหนัก 11 kg.



SIERA

เฟรม ALLUMINUM D.B SPECIAL TUBING FOR GIOS
ตะเกียบ GIOS ORIGINAL CARBON FORK
ชุดขับเคลื่อน SHIMANO ยาง VITTORIA ZAFFIRO 700X23C
ขนาด 460 / 490 / 520 น้ำหนัก 10 kg.
สี น้ำเงิน ดำ ขาว



ANTICO

เฟรม GIOS ORIGINAL 20" CR-MO SPECIAL TUBING
ตะเกียบ GIOS ORIGINAL CR-MO FORK 1"
ชุดขับเคลื่อน SHIMANO ยาง KENDA K-WEST 20x1-1/8
ขนาด 480 ล้อ 20" (451) เบรก TEKTRO RL340

สนใจเป็นตัวแทนจำหน่าย หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ นาวาไบค์ ถนนพระราม 2 Tel: 02-898-6655 www.navabike.com
Aim Bike (เมืองทองฯ) 080-595-5573 Bike Monster (รามอินทรา) 089-441-2591 Bike Station (พัฒนาการ) 02-722-9999 Bird Bike (สุทธิสาร) 083-304-0497
สมาร์ทไบค์ (ปทุมธานี) 02-523-7229 เทพเจริญ (โชคชัย 4) 081-695-3327 Sabuy D Bike (กรุงเทพฯ-นนทบุรี) 086-669-9449 Thonglor Bike (ทองหล่อ)
02-712-5425 Street Bike (นนทบุรี) 02-583-4287 Forest Home Bike (บางนา) 081-495-4544 Bike House (พุทธมณฑลสาย 4) 086-059-2000

TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๔๗๐ หรือ ๐๘๑-๙๐๒-๒๙๘๙

ปั่นจักรยานบริจาคหัวออลูมิเนียม

อาทิตย์ที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

กิจกรรมประจำปีที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA ร่วมกับชุมชนวัดอนงค์ และชาวจักรยานทุกท่าน ด้วยการร่วมเก็บสะสมหัวหรือกระป๋องอลูมิเนียม เพื่อปั่นจักรยานไปร่วมส่งมอบให้แก่บริษัทบางกอกแคน แมนูแฟคเจอร์ จำกัด ซึ่งเป็นสถานที่รับเก็บรวบรวมอลูมิเนียมที่ได้รับบริจาค และนำมาคัดแยกเกรด เข้าสู่โรงงานหลอมทำชิ้นส่วน จากนั้นนำส่งมอบมูลนิธิขาเทียมฯ ที่เชียงใหม่เพื่อทำขาเทียมต่อไป ครั้งนี้จะมีการนัดรวมพลตามจุดต่างๆ เพื่อปั่นจักรยานไปสมทบกันแล้วมุ่งสู่บริษัทบางกอกแคนฯ รวมระยะทางไปกลับประมาณ ๗๐ กิโลเมตร 



Friday Night Ride ก้านันท

ระยะทางประมาณ ๗๐ กม. คืนวันศุกร์ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ Coffee Bike นำพาปั่นจักรยานยามราตรี บนเส้นทางสู่ท้านันท แหล่งตลาดและร้านค้าของอร่อยมากมาย ขอเชิญสนใจร่วมทริปเตรียมความพร้อมของกำลังและอุปกรณ์สำคัญ สำหรับการปั่นจักรยานยามค่ำคืน นัดหมายเวลา ๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓ 

Learn to Ride #2

โครงการสอนผู้ปั่นจักรยานไม่เป็น ครั้งที่ ๒

อาทิตย์ที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

ณ สนามกีฬาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (บริเวณสนามจูป)

Learn to Ride โครงการฝึกสอนแนะนำความรู้เกี่ยวกับการปั่นจักรยานสำหรับผู้เริ่มต้นจนปั่นได้อย่างปลอดภัย โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเรื่องจักรยานคอยแนะนำ ฝึกสอน และการตอบคำถามต่างๆ จากผู้ผลิตจักรยานโดยตรง บริหารโครงการโดยสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

วิทยากรและดูแลโดย ทีมงาน Coffee Bike และจากความสำเร็จในการรับสมัครกิจกรรมครั้งที่ ๑ สำหรับเดือนตุลาคมไปแล้ว จึงได้เปิดรับสมัครกิจกรรมครั้งที่ ๒ ขึ้น และรับสมัครจำนวน ๑๐๐ ท่าน ติดต่อสมัครด่วนที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย 



MASKED RIDER

© I and T.



CYCLING JERSEY COLLECTION
BY BOMBBIKE



ไอ้แมดแดงอละวาด
...พร้อมออกปฏิบัติการณ์แล้ววันนี้ !!!

ลิขสิทธิ์ถูกต้อง

© Intemal Production Inc. and TOEI COMPANY, LTD.

: ติดต่อสอบถามได้ที่ บอมบี้ไบค์ หรือร้านตัวแทนจำหน่ายเท่านั้น

กรุงเทพฯ และ ปริมณฑล >>> BOGBOGBIKE : บางเขน , CYCLE SQUARE : พระราม 3 , BIKE i AM : รัชดา , PLAYBIKE : สุนทรปราการ
BIKE HOUSE : พุทธมณฑล สาย 4 , BIKE HOUSE : บางใหญ่ * ภาคกลาง >>> K-SIAM BIKE : สุนทรปราการ , SP BIKES : ปทุมธานี อุทัยธานี
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ >>> TWINBIKE : จันทบุรี * ภาคตะวันออก >>> อัญญา ไชยศิลป์ : อุดรธานี , BIG MOUNTAIN : น่าน
ภาคใต้ >>> ภูเก็ตโรดถึงเกียรติ : ภูเก็ต , สวนสำราญ : หาดใหญ่ สงขลา

*** สำหรับ MASKED RIDER "Saber" ขอสงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย และ © 1995 TOEI COMPANY, LTD. TIGA บริษัทตัวแทนจำหน่ายในประเทศไทย

TEL : 086 170 1557-085 533 0385
FACEBOOK : Bombbike-Cycling-Jersey

www.bombbikestore.com



TCHA ชวนปั่นและร่วมกิจกรรม เดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม ๒๕๕๖

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับทริปต่างๆ และการชำระค่าทริป ได้ที่ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๕๗๐ หรือ ๐๘๑-๙๐๒-๒๙๘๙

ปั่นล่องน่าน

๗ - ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่พิเศษเมืองเก่า น่าน ชวนปั่นจักรยานท่องเที่ยวเปิดประตูสู่ น่าน ตั้งแต่อำเภอเวียงสา ปั่นจักรยานแคววัดชมเวียง เือนเหนือรถถีบ อนุสรณ์แห่งชีวิตและแหล่งเรียนรู้ของคนรุ่นหลัง ซึ่งเต็มไปด้วยเรื่องราวของจักรยานในอดีตมากมาย จากนั้นมุ่งสู่เมืองเก่า น่าน ชมโบราณสถาน นมัสการพระธาตุแช่แห้ง สัมผัสวิถีเกษตรพอเพียง ปั่นจักรยานเลาะแม่น้ำน่าน สู่แหล่งโบราณคดีนาข้าว ร่วมกิจกรรมชุมชน แล้วปั่นไปชิมข้าวหอมมะลิที่ไร่ชาบ้านนา และเข้าพักที่โฮมสเตย์บ้านนา



จังหวัดน่านในเช้าวันศุกร์ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ และเริ่มกิจกรรมปั่นจักรยานท่องเที่ยว แคววัด ชมเวียง และเยือน “เหนือรถถีบ” จากนั้นปั่นมุ่งสู่เมืองเก่า น่านในช่วงบ่าย เยี่ยมชมโบราณสถาน และสถานที่สำคัญๆ ตามเส้นทางแผนที่จักรยานเมืองน่าน พักคืนแรกที่ตัวเมืองน่าน

ออกเดินทางคืนวันพฤหัสบดีที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ เวลา ๒๐.๐๐ น. ด้วยรถบัสปรับอากาศ VIP และรถบรรทุกจักรยาน

ถึงอำเภอเวียงสาประตูสู่จังหวัดน่าน

วันเสาร์ที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ปั่นไปนมัสการพระธาตุแช่แห้ง เยี่ยมชมชุมชนเกษตรพอเพียง แลกเปลี่ยนทัศนะเกษตรวิถีกับปราชญ์ชาวบ้าน ปั่นชมแม่น้ำน่าน มุ่งหน้าสู่ตำบลบ่อสวก สัมผัสวิถีชีวิตชุมชน แหล่งเตาเผาโบราณ บ้านจามน์ส พระธาตุทันใจ ดอยภูสะจิด กลุ่มทอผ้าพื้นเมือง ร่วมกิจกรรมผูกข้อมือรับขวัญ รับประทานอาหารเย็นพร้อมชมการแสดงพื้นบ้าน ฟ้อนล่องน่าน ฟ้อนแง้น และขับซอ พักคืนที่สองแบบโฮมสเตย์แท้ๆ กับชาวบ้านในชุมชน



วันอาทิตย์ที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๖ ปั่นกลับสู่ตัวเมืองน่านรับประทานอาหารกลางวัน แล้วมุ่งสู่หอศิลป์ริมน่าน พบอาจารย์วินัย ปราบริปู ผู้อำนวยการหอศิลป์ริมน่าน ชมผลงานศิลปะเมืองน่าน พักผ่อนริมแม่น้ำน่าน รับประทานอาหารเย็น เก็บสัมภาระและรถจักรยานขึ้นรถบรรทุกจักรยาน เดินทางกลับ..ถึงกรุงเทพฯ เช้าตรู่วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

ค่าธรรมเนียมกิจกรรมทริป ท่านละ ๓,๐๐๐ บาท เป็นค่ารถบัส VIP รถบรรทุกจักรยาน ประกันอุบัติเหตุ ที่พัก สำหรับอาหารเช้าในบางมื้อจะเป็นการใช้จ่ายกับชุมชนในท้องถิ่นตามอัธยาศัย

รับจำนวนจำกัดเพียง ๔๒ ท่านเท่านั้น!! สมัครด่วนที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือ www.thaicycling.com

Friday Night Ride ร้าน Chocolate Ville ระยะทางประมาณ ๘๐ กม.

คืนวันศุกร์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๖

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย (TCHA) และ Coffee Bike นำพาปั่นจักรยานยามราตรี บนเส้นทางสู่ Chocolate Ville แหล่งร้านของอร่อยอินเทรนด์ สนใจร่วมทริปเตรียมความพร้อมของกำลังและอุปกรณ์สำคัญ สำหรับการปั่นจักรยานยามค่ำคืน นัดหมายเวลา ๑๙.๐๐ น. รวมพล ณ ที่จอดรถ โลตัสพระราม ๓

ปั่นชมไฟวันคริสต์มาส คืนวันอังคารที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๖

ชวนปั่นชมแสงสีของไฟประดับช่วงเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่ ชมความงามของโบสถ์อัสสัมชัญที่สวยงามอายุเก่าแก่กว่า ๒๐๐ ปี โบสถ์กาลหว่าริมเจ้าพระยา และโบสถ์ข้างตาคูส ล้อหมุนเวลา ๑๙.๐๐ น. ที่ลานจอดรถโลตัสพระราม ๓

DD PHARMACY



ปั่นจักรยานมา
ลดราคาพิเศษ!



ร้าน DD Pharmacy สถานที่ตั้ง จากแยกอภัยภูธรมุ่งหน้าเข้าทางถนนสุรวงศ์
เลี้ยวทางเข้าถนนอินทนิลมาประมาณ 20 เมตร โทรศัพท์ 089-898-5260

Car Free Day 2013

งานแถลงข่าว Car Free Day 2013

วันปลอดรถ ลดโลกร้อน Car Free Day 2013 กรุงเทพมหานครจัดงานแถลงข่าวขึ้น ณ ศาลาว่าการกรุงเทพมหานครในวันพุธที่ ๔ กันยายน และสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยได้จัดงานแถลงข่าวเมื่อวันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๖ ณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

กิจกรรมวันปลอดรถ ลดโลกร้อน Car Free Day 2013 มีการจัดขึ้นอย่างต่อเนื่องมาเป็นปีที่ ๑๐ และได้การตอบรับจากประชาชนที่เปลี่ยนมาใช้จักรยานเป็นพาหนะเพิ่มมากขึ้นทุกปี และในปีนี้ซึ่งมีการขยายกลุ่มของผู้ใช้จักรยานมากยิ่งขึ้น ทำให้เห็นว่าในอนาคตจักรยานจะเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญบนท้องถนน และสร้างเมืองให้น่าอยู่มากขึ้น 



นำร่อง Car Free Day 2013 ครั้งที่ ๒ (โลตัสพระราม ๓) และครั้งที่ ๓ (สวนลุมพินี)

กิจกรรมปั่นนำร่อง Car Free Day 2013 ครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ จุดรวมพลโลตัสพระราม ๓ และหน้าบริเวณโรงเรียนสวนลุมพินี เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ ๘ และ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๖ ตามลำดับ ...การปั่นรณรงค์เส้นทางจักรยานวงแหวนรอบในแต่ละครั้งได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากเพื่อนฯ นักปั่นครั้งละไม่ต่ำกว่า

๕๐๐ ท่าน เป็นการรวมพลนำร่องก่อนงาน Car Free Day 2013 ในเดือนเดียวกัน กระตุ้นให้เกิดทางจักรยานในผืนบนถนนวงแหวนรอบใน ซึ่งเป็นเส้นทางที่โอบล้อมกรุงเทพฯ สามารถเชื่อมต่อขนส่งมวลชนอื่นๆ

ขอขอบคุณ

เทศบาลโตตัส สาขาพระราม ๓, สวนลุมพินี, บั้ม ปตท. สาขานนทบุรีสนทวงศ์, น้ำดื่มสยาม, ผัสด้านและเพื่อนๆ นักปั่นทุกๆ ท่าน 



AERORACK

2 set / 4.4 cuft /
16 kgs / 19.5 kgs



EVEREST TOURING
3 sets / 9.7 cuft /
20.6 kgs / 24.8 kgs

Ranger Pro

3 sets / 8.6 cuft /
19.3 kgs / 25.3kgs



AEROGUARD PRO
4 set / 6.3 cuft /
14.4 Kgs/ 19.5 Kgs

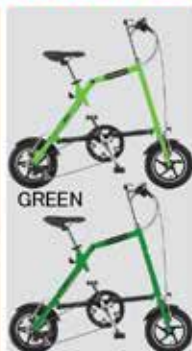


12" FOLDING BIKE นานู รถพับขนนวัตกรรมใหม่ กดกอด 7 สี พบตัวจริงได้แล้ววันนี้



SPECIFICATION

ITEM NO : FD-1207
FRAME : ALLOY 6061
HANDLEBAR : ALLOY / FOLDBLE
DERAILLEUR : SHIMANO 7SP
CHAINWHEEL : FULL ALLOY 52T
FREEWHEEL : CASSETTE 7SP 11/24T
WHEEL : 12" ALLOY WHEELS
BREAK : F/R V-BEAK
WEIGHT : 12KG
MAX LOAD : 95KG
MADE IN TAIWAN



BLACK



SILVER



RED



YELLOW



WHITE

ตัวแทนนำเข้าแต่เพียงผู้เดียวในประเทศไทย



**BIKE
SPECIALS**

www.bike-specials.com

www.facebook.com/bike.special

สนใจติดต่อเป็นตัวแทนจำหน่าย **Tel. 02-943-2177-9**
Tel. 086-302-7848

บริษัท ไบต์-สเปเชียล จำกัด 427,429 รามอินทรา ก.ม.8 หมู่ 14 ภาควิชา รามอินทรา 75 ถนนพญาไท กรุงเทพฯ

Car Free Day 2013



วันปลอดรถ ลดโลกร้อน หรือ Car Free Day ตรงกับวันที่ ๒๒ กันยายน ของทุกปี องค์กรในประเทศต่างๆ ทั่วโลก จะรณรงค์ให้ประชาชนลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล หันมาใช้รถขนส่งมวลชน และรถจักรยานเพิ่ม ขึ้น เพื่อลดปริมาณรถยนต์ในท้องถนน อันส่งผลถึงการลดปัญหามลพิษทางอากาศจากยานพาหนะ และยกระดับคุณภาพอากาศให้ดีขึ้น รวมทั้งลดปัญหาการจราจรติดขัด การเกิดอุบัติเหตุ ช่วยประหยัดเวลาในการเดินทาง และจะส่งผลต่อการประหยัดพลังงานน้ำมัน ไม่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศ รวมทั้งช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเดินทาง การรณรงค์จะจัดขึ้นในวันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๖ และทุกวันนี้อาทิตย์ตลอดเดือนกันยายน

โดยในครั้งนีใช้ชื่อว่า Car Free Day 2013 มีผู้เข้าร่วมรณรงค์กว่า ๑๐๐,๐๐๐ คน จากจุดรวมพลทั้ง ๒๓ จุดทั่วกรุงเทพฯ และภาคอีกทั้ง ๗๖ จังหวัดทั่วประเทศ ตั้งขบวนจักรยานเป็นริ้วขบวนธงไตรรงค์

ในส่วนกรุงเทพมหานคร จัดจุดรวมพลบริเวณท้องสนามหลวง ครคร่ำไปด้วยนักปั่นหน้าเก่าหน้าใหม่ คนไทยต่างชาติหลากหลายวัย ซึ่งทุกคนพร้อมใจกันมาเพื่ออยากจะรณรงค์ให้ทุกคนเปลี่ยนมาใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ซึ่งก็แน่นอนค่ะว่ากรุงเทพฯ ยังไม่มีเส้นทางที่เหมาะสม แต่หากพวกเราออกมาปั่นกันมากขึ้น สักวันเส้นทางจักรยานที่ใฝ่ฝันอาจจะกลายเป็นความจริง....





(มหาชน), บริษัท โคคา-โคล่า (ประเทศไทย) จำกัด, บริษัท เซ็นทรัลพัฒนา จำกัด (มหาชน) CPN, บริษัท แอลเอ ไบซิเคิล (ประเทศไทย) จำกัด, บริษัท เทคโนเซล (เพอร์) จำกัด Thule, บริษัท ทีทีซี น้ำดื่มสยาม จำกัด, WorldBike, Deuter, Fuji, Bike Special, One Fine Day, Dahon, Keen & Chrome, Optima & Meadow, WCI Bike, Sleeve Fit, Focus 2 Cycle, Vincita, Peppermint, Merida, M2F, บริษัท เอ็กแซ็กท์ จำกัด, Thai MTB.com, Bangkok Bicycle Campaign, Big Tree, มูลนิธิโลกสีเขียว ผู้ร่วมสนับสนุนสร้างสรรค์กิจกรรม

ขอขอบคุณสื่อมวลชนทุกแขนง

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกทุกท้องที่

ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่เทศกิจทุกเขต

ผู้สนับสนุนจัดรวมพลและผู้นำร่อง กองบังคับการปราบปราม (บก.ป.) สวนลุมพินี, Lotus พระราม ๓, The Mall ท่าพระ

ผู้สนับสนุนจัดรวมพลและผู้นำกลุ่ม

จุดที่ ๑ ท้องสนามหลวง จัดรวมพลใหญ่ นำโดยทีมอาสา สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA

จุดที่ ๒ สุขุมวิท สวนเบญจสิริ ดี เอ็มโพเรียม นำทีมโดย เสียมื้อ ชมรม Coffee Bike + Peppermint Field

จุดที่ ๓ เดอะมอลล์บางแค นำทีมโดย คุณแฟลช และ ก๊วนน้องอ่อน

จุดที่ ๔ ลาดพร้าว (สนามกีฬาหัวหมาก) นำทีมโดย ทีมชมรมจักรยานคนเสรีไท

จุดที่ ๕ เซ็นทรัลพระราม 2 นำทีมโดย คุณสุวิทย์ พิสุทธิพร TCHA

จุดที่ ๖ พหลโยธิน ตลาดประตูกรุงเก่า นำทีมโดย นาวาเอก สุนทร บัวเทศ ขส. ทอ.

จุดที่ ๗ พุทรมณฑล ถนนอักษะ นำทีมโดย คุณศิริพงษ์ ฉิมโฉม (เต๋ล) TCHA

จุดที่ ๘ TOT แจ้งวัฒนะ หลักสี่ นำทีมโดย คุณทรงศักดิ์ แต่สุวรรณ TOT

ขอขอบคุณเพื่อนๆ ชาวจักรยานทุกท่าน ทุกกลุ่มทุกชมรม และประชาชนทั่วไปทุกท่าน

ขอขอบคุณคณะทำงานทุกท่าน

ขอขอบคุณชมรมจักรยานฯ ภาคร่วม ๗๖ จังหวัดทั่วประเทศเข้าร่วมกิจกรรม CAR FREE DAY 2013 พร้อมกันทั่วประเทศ

ขอขอบคุณผู้สนับสนุน กระทรวงคมนาคม, กรุงเทพมหานคร, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.), สำนักงานการจราจรขนส่งกรุงเทพมหานคร, กรมควบคุมมลพิษ, บริษัท ระบบขนส่งมวลชนกรุงเทพ จำกัด (มหาชน), การรถไฟแห่งประเทศไทยแห่งประเทศไทย (รฟม.), สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย, บริษัท ปตท. จำกัด



(อ่านต่อหน้า ๒๖)

CAR FREE DAY 2013



THAILAND

ร่วมทางทั่วไทย ร่วมใจลดใช้พลังงาน

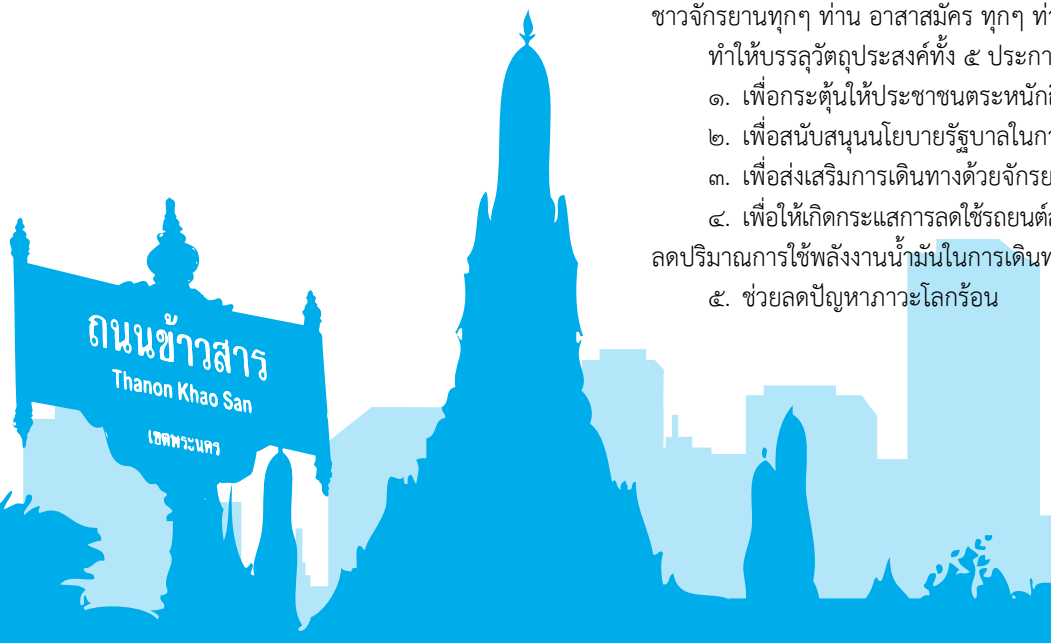
ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ของชาวจักรยาน

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยในฐานะ
ขอขอบคุณทุกภาคส่วนที่ร่วมทำให้กิจกรรม

ขอขอบคุณผู้สนับสนุนทั้งองค์กรภาค
ภาคร่วม ๗๖ จังหวัดทั่วประเทศ สื่อมวลชน
จตุรรวมพลณรงค่นำร่อง กองบังคับการปราชญ์
ท่าพระ และผู้สนับสนุนจตุรรวมพลตลอดจนผู้
ชาวจักรยานทุกๆ ท่าน อาสาสมัคร ทุกๆ ท่าน

ทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ทั้ง ๕ ประการ

๑. เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนตระหนัก
๒. เพื่อสนับสนุนนโยบายรัฐบาลในการ
๓. เพื่อส่งเสริมการเดินทางด้วยจักรยาน
๔. เพื่อให้เกิดกระแสการลดใช้รถยนต์
- ลดปริมาณการใช้พลังงานน้ำมันในการเดินทาง
๕. ช่วยลดปัญหาภาวะโลกร้อน



MANAGED BY



PROPERTY
DEVELOPMENT
& INVESTMENT

A Member of Central Group

สยาม
ปัทม ศราสขาม



Sleeper
スリーパー

บุญ จากการร่วมแรงร่วมใจ และผู้สนับสนุนทุกทิศทาง

คณะผู้ดำเนินโครงการกิจกรรม CAR FREE DAY 2013
ครั้งนี้ประสบความสำเร็จ

รัฐและเอกชน ตลอดจนบริษัทห้างร้าน ชมรมจักรยานฯ
ในทุกแขนง เจ้าหน้าที่จราจร เจ้าหน้าที่เทศกิจ ผู้สนับสนุน
สปรม (บก.ป.) สวนลุมพินี, Lotus พระราม ๓, The Mall
นำกลุ่มทั้ง ๒๓ จุดทั่วกรุงเทพฯ และปริมณฑล อีกทั้งสมาชิก
งาน
รคือ

ถึงปัญหามลพิษในอากาศ มลพิษทางเสียง

การร่วมแรงร่วมใจประหยัลดพลังงาน

งาน ซึ่งจะทำให้ได้สุขภาพที่แข็งแรง

ส่วนบุคคลซึ่งจะเป็นการลดมลพิษทางอากาศจากยานพาหนะ
ทางและขนส่ง



BIKE
SPECIALS



DAHON
freedom unfolds





(ต่อจากหน้า ๒๓)

จุดที่ ๙ งามอินทรา-อาจณรงค์ world bike นำทีม โดย คุณเรียว ทีมงามอินทรา

จุดที่ ๑๐ ปี๋ซี่ งามอินทรา กม.๓ นำทีมโดย คุณจักรพันธ์ ไหลหลัง (ตัน) ทีมสิงห์สลัดตัน

จุดที่ ๑๑ เดอะมอลล์ท่าพระ นำทีมโดย คุณชมทวี ทวีโลก (แดง) TCHA

จุดที่ ๑๒ เดอะมอลล์งามวงศ์วาน นำทีมโดย คุณศุภชัย เทียงกลม TCHA

จุดที่ ๑๓ TOT พระรามสี่ นำทีมโดย คุณธีระพันธ์ ภูเหล็ก ขมรมจักรยาน TOT พระรามสี่

จุดที่ ๑๔ รพ.สมิติเวช ศรีนครินทร์ นำทีมโดย ขมรม จักรยานเพื่อสุขภาพโดยด้า

จุดที่ ๑๕ สนามบินดอนเมือง นำทีมโดย พ.ต.นพเก้า เดชอุดม ขมรมกีฬาจักรยาน สโมสรท่าอากาศยาน

จุดที่ ๑๖ สำนักงานการบินไทย วิทยาดี นำทีมโดย คุณทินกร พิทักษ์ ทีมขมรมจักรยานการบินไทย

จุดที่ ๑๗ ม.เทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (มจธ.) นำทีมโดย เฮียจ้อย ทีมสวนธนโกลด์ซิตี้นำปั่น ธนบุรี Car Free Day ครั้งที่ ๑ มจธ. -ป้อมพระจุล ระยะทาง ๖๗ กม.

จุดที่ ๑๘ กองบังคับการปราบปราม (บก.ป.) ถนน พหลโยธิน นำทีมโดย ร.ต.ต.ธนู คงพืช TCHA + กลุ่มเสือแฉม

จุดที่ ๑๙ ธนาครแห่งประเทศไทย สะพานพระราม ๘ นำทีมโดย ขมรมจักรยานธนาครแห่งประเทศไทย

จุดที่ ๒๐ ศูนย์การค้าฟอร์จูนทาวน์ รัชดา นำทีม โดย BKK Wheels ทีมผู้บริหารและทีมกิจกรรมศูนย์การค้า ฟอร์จูนทาวน์

จุดที่ ๒๑ Bike Specials งามอินทรา กม.๘ นำทีม โดย Bike ๙๙ เสือเมืองเสือจิว และทีม Bike Specials

จุดที่ ๒๒ เดอะมอลล์ บางกะปิ นำทีมโดย ทีม นูทูกหนาน

จุดที่ ๒๓ บางกอกโพสต์ นิตยสาร CYCLING PLUS คลองเตย นำทีมโดย Coffee Bike + Cycling Plus

ขอขอบคุณผู้ร่วมกิจกรรมทุกท่าน
ขอขอบคุณคณะดูแลขบวน คณะอาสางานทะเบียน งานเตรียมการทุกส่วน

ขอขอบคุณหัวหน้ากลุ่มทุกกลุ่ม พร้อมคณะทีม Staff ทุกท่าน ร่วมนำขบวนจาก ๒๓ จุด และดูแลขบวนรณรงค์

ขอขอบคุณน้ำเอก และชมรมนักวิทยุสมัครเล่นเพื่อ การศึกษา คณะทีมวิทยุ VR

ขอขอบคุณรพพยาบาลดูแลและห่วงใย

ขอขอบคุณ เดลินิวส์ ร่วมสนับสนุนลดพิเศษเพื่อ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์อนุเคราะห์ประสานงานโดยน้ำแวน

ขอขอบคุณผู้บริหารสถานีโทรทัศน์ วิทยุ หนังสือพิมพ์ และสื่อต่างๆ ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์การประชา- สัมพันธ์กิจกรรม

ขอขอบคุณ <http://www.thaimtb.com> อนุเคราะห์ การประชาสัมพันธ์

ขอบคุณ คุณตึก ผู้สนับสนุนน้ำจุดหัวหมาก และคุณ ทิวากร จาณานิ้ม Proton สนับสนุนน้ำดื่มจุดประตูกรุงเทพ

ขอขอบคุณคณะกรรมการ ฟังงาน อาสาทุกท่าน สมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทยทุกท่าน ตลอดจน ผู้เกี่ยวข้องทุกท่าน ด้วยความจริงใจ

Domino
บริษัท โดมิโนแอร์ จำกัด



เราเป็นโรงงานผลิตและจำหน่าย
เสื้อคอกลม เสื้อโปโล สีน้าพรีเมียม
ด้วยประสบการณ์กว่า 20 ปี
งานด่วนสั่งได้ ราคาเป็นกันเอง

Ins. 089-487-8789

กานิดา เหมรัตนาก



VELOCE

CORSA

STELLAR

MERCURY

TITAN

NOVA



CORSA
ROAD CHALLENGE
HDF
HYDROFORM TECHNOLOGY



White Tone

พิเศษ 13,900 บาท -จากปกติ 17,500 บาท

BEST OFFER

>> Promotion พิเศษเปิดตัวสินค้าใหม่

* ส่วน I สินค้าจำนวนจำกัด สำหรับรุ่น CORSA 2400 และ TITAN 4000 เฉพาะร้านที่ร่วมรายการ :

วันที่ - 30 พฤศจิกายน 2556 เท่านั้น

กรุงเทพฯ และปริมณฑล

Bike Troop	ห้วยขวาง	กรุงเทพฯ	088-677-1133, 081-931-3133
ส.จักรยาน 2	ลาดพร้าว	กรุงเทพฯ	02-538-6652, 084-900-3737
โซ่จุ่ม Sanook Bike	ลาดพร้าว	กรุงเทพฯ	082-416-2916
แสงเจริญ	บางนา	กรุงเทพฯ	02-393-2197, 081-938-0153
วิธ จักรยาน	สวนหลวง	กรุงเทพฯ	081-256-4860
วี เอส ไบค์	อ.เมือง	นนทบุรี	02-191-9889, 089-112-7668
จักรยานทรินเนอส์ไคท์	บางบัวทอง	นนทบุรี	081-445-3336
เอ็นบีเอ ไบค์	อ.เมือง	สมุทรปราการ	081-842-0081
บ้านจักรยาน	อ.บางพลี	สมุทรปราการ	02-706-4994, 081-908-8291

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

แสงฟ้าจักรยาน	อ.บ้านฉาง	ชลบุรี	038-211-159, 081-576-8486
Rayong City Bike	อ.เมือง	ระยอง	038-443-005, 081-399-3221
เพชรเจริญ	อ.แกลง	ระยอง	038-615-618, 089-666-0305
จ.จักรยาน	อ.เมือง	จันทบุรี	038-674-664

และเทย์ลเลอร์	อ.เมือง	นครราชสีมา	044-241-934
ศรีสะเกษจักรยาน	อ.เมือง	ศรีสะเกษ	045-613-684
สุราษฎร์จักรยาน	อ.เมือง	อำนาจเจริญ	045-451-094, 089-280-5414
อำนาจชัยจักรยาน	อ.เมือง	หนองคาย	042-413-685, 086-837-6681
พงษ์พิบูลย์ศักดิ์	อ.เมือง	อุตรดิตถ์	042-222-614, 086-458-6195

ภาคเหนือ

เพ็ญศรี	อ.เมือง	เชียงใหม่	053-752-532, 089-755-6676
ช่วงสิทธิ์ไบค์	อ.เมือง	เชียงใหม่	053-226-487, 089-433-6181
ศิลา 1	อ.เมือง	ลำปาง	053-511-865, 081-796-3202
นงะโพธิ์	อ.ป่างิ้ว	ลำปาง	053-520-285, 081-992-6959
บี.ไบค์	อ.เมือง	น่าน	054-772-680, 081-288-8334
ภรตสิงห์	อ.เมือง	ตาก	056-511-184, 081-929-2918
วรวิภา	อ.ละพูน	พิจิตร	056-623-619, 089-676-4921
สายชัย	อ.เมือง	เพชรบูรณ์	056-711-515, 081-532-2715
ริ้นวัชร	อ.พหลโยธิน	เพชรบูรณ์	056-746-262, 081-972-1936
อิม อิม ไบค์โฮป	อ.เมือง	นครสวรรค์	085-539-8237

โชนชาวด	อ.เมือง	นครสวรรค์	056-314-345, 081-675-6110
สหพงษ์การค้า	อ.เมือง	สิงห์บุรี	056-511-241, 081-947-6298
จริยชัยยาน	อ.ชัยนาท	อ.ชัยนาท	036-461-248
แสงอรุณ	อ.เมือง	สระบุรี	036-211-331, 081-371-6806
ทนายพันธ์	อ.แก่งคอย	สระบุรี	036-244-038, 081-981-6279

ภาคตะวันออก, ภาคใต้

ซูเปอร์ไฮทิส	อ.บ้านโป่ง	ราชบุรี	032-221-915, 085-177-9728
เจริญจักรยาน	อ.เมือง	ราชบุรี	032-338-551, 089-761-8189
ไบท์ไบค์ (ไทยแลนด์)	อ.เมือง	กาญจนบุรี	034-611-449, 034-611-444
ซันไค-ปาวานี	อ.บ้านโป่ง	ประจวบ	032-401-564, 081-480-3107
อดิเชน	อ.เมือง	สุราษฎร์ธานี	081-677-7728
เร็นเดอร์ไบค์	อ.หาดใหญ่	พัทลุง	074-612-942
บุญเลิศจักรยาน	อ.หาดใหญ่	สงขลา	074-238-412, 081-857-3111
ไท่ง	อ.หาดยาว	ตรัง	075-281-404
เจ็มจักรยาน	อ.เมือง	ศรีสะเกษ	075-218-701, 075-212-679
เจ็มพนาชัย	อ.เมือง	กระบี่	075-621-176
บ้านจันทน์	อ.เมือง	พังงา	076-422-258, 089-690-3625
ฟิล์ม	อ.เมือง	ระนอง	077-811-614, 081-620-0050
เสรีวัฒนา	อ.เมือง	ปัตตานี	073-348-289



พิเศษ 12,900 บาท -จากปกติ 16,500 บาท

Yellow / Black Frame



Blue Frame

OPTIMA



OptimoBike



optimacycle.com

E-mail: info@optimacycle.com

Call Center: 02-703-6826



สุขภาพนักปั่น

เรียบเรียงจากข้อมูลของ
มูลนิธิหมอชาวบ้าน (Folk Doctor Foundation)
www.doctor.or.th

นม...พระเอกหรือผู้ร้าย

ปัจจุบันนี้มีการกล่าวอ้างจากกลุ่มคนที่ต่อต้านการดื่มนมว่าเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ หลายชนิด เช่น โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจและภูมิแพ้ โรคหัวใจ และหลอดเลือด เป็นต้น ซึ่งสร้างความสับสนให้กับผู้บริโภค จนทำให้บางคนมีความคิดว่า จะเลิกดื่มนมกันไปเลย ดังนั้น เรามาตามล่าหาความจริงกันว่า “Is milk bad for you?” “นม” ไม่ได้ต่อสุขภาพของคุณจริงหรือ

นมกับโรคมะเร็ง

มีการกล่าวอ้างว่านมทำให้เกิดมะเร็งในกลุ่มคนทางตะวันตก เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก เนื่องจากมีงานวิจัยชิ้นหนึ่ง ทำการศึกษาพบว่าผู้ป่วยมะเร็งต่อมลูกหมากมีความสัมพันธ์กับการดื่มนม อย่างไรก็ตาม นักวิจัยพบว่ากลุ่มผู้ป่วยมะเร็งมีการกินอาหารที่มีไขมันปริมาณสูง รวมถึงผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์อื่นๆ ที่ติดมัน และตอนท้ายของรายงานนี้ยังสรุปอีกด้วยว่า ไม่ยืนยันว่านมทำให้เกิดมะเร็งต่อผู้บริโภคจำเป็นต้องศึกษาวิจัยเพิ่มเติมหลังจากนั้น มีงานวิจัยใหม่ออกมาหลายฉบับ ได้ข้อสรุปคือปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานยืนยัน ทั้งงานวิจัยทางด้านระบาดวิทยา และงานวิจัยในห้องปฏิบัติการ ว่านมเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่างๆ หากแต่ในทางตรงกันข้ามพบว่านมมีผลต่อการลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยสารอาหารที่เป็นพระเอกในการป้องกันคือ แคลเซียม

นอกจากนี้ เคซีน (casein) เวย์โปรตีน (whey) และ โบไวน์ แล็กโทเฟอริน (bovine lactoferrin) ก็มีส่วนช่วยป้องกันมะเร็ง โดยโบไวน์ แล็กโทเฟอริน มีฤทธิ์กระตุ้นเซลล์ระบบภูมิคุ้มกัน (Natural killer cell) ให้ทำงานได้ดียิ่งขึ้น และสามารถกระตุ้นให้เซลล์มะเร็งเกิดการตายแบบ Apoptosis ในเซลล์มะเร็งเต้านม เซลล์มะเร็งลำไส้ และเซลล์มะเร็งกระเพาะอาหาร โดยแล็กโทเฟอรินสามารถควบคุมการแสดงออกของยีนที่ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ มีรายงานวิจัยเพิ่มเติมจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติของประเทศญี่ปุ่นว่าแล็กโทเฟอรินสามารถกระตุ้น

การทำงานของเอนไซม์ Caspase-1 และ สาร interleukin-18 (IL-18) ส่งผลสำคัญในการยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง และแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง

นอกจากนี้ มีรายงานวิจัยพบว่าการใส่ไขมันลงในนมสามารถช่วยเพิ่มฤทธิ์ยับยั้งการเกิดมะเร็งลำไส้และมะเร็งเต้านมในหนู

นมกับโรคหัวใจและหลอดเลือด

มีการกล่าวอ้างว่าการดื่มนมมีผลต่อระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และส่งผลทำให้เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ

ข้อเท็จจริงคือ ปัจจุบันยังไม่มีรายงานวิจัยทางระบาดวิทยาใดๆ ที่ยืนยันว่านมทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นจนผิดปกติและทำให้เกิดโรคหลอดเลือดและหัวใจ

ในทางตรงกันข้ามกลับมีรายงานว่า นมและผลิตภัณฑ์นมประเภทนมเปรี้ยวชนิดครีมและนมเปรี้ยวพร้อมดื่ม สามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ซึ่งส่งผลให้ลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสมองตีบตันได้

นอกจากนี้ นมยังมีไขมันชนิดหนึ่งที่พบมากในเยื่อหุ้มเซลล์ ชื่อ Sphingomyelin รายงานว่าสารนี้สามารถช่วยเพิ่มระดับของคอเลสเตอรอลชนิดดีหรือเอชดีแอลคอเลสเตอรอล (HDL cholesterol) ได้แล้วช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดเลวหรือแอลดีแอลคอเลสเตอรอล (LDL cholesterol) ลงได้

ยังมีหลักฐานยืนยันอีกว่าหากให้อาสาสมัครที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ดื่มนมไขมันต่ำร่วมกับนม ทำให้ค่าลิพิดโปรไฟล์ของอาสาสมัครดีขึ้น โดยมีค่าเอชดีแอลที่สูงขึ้น และแอลดีแอลต่ำลงเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับเครื่องดื่มไขมันต่ำเพียงอย่างเดียว

นอกจากสารดังกล่าวแล้ว สารอาหารพระเอกที่พบมากอย่างแคลเซียมจากผลิตภัณฑ์นม ยังส่งผลดีมากในเรื่องของการลดน้ำหนักและการลดปริมาณไขมันในร่างกายได้เช่นกัน ซึ่งจะต่างจากแคลเซียมที่อยู่ในผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร



นมกับโรคมะเร็ง

มีการกล่าวอ้างที่ว่านมเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็ง ไชนีสอ๊ากเสบ หอบหืด ลำไส้ใหญ่อักเสบเป็นผลข้างเคียง

ข้อเท็จจริงคือ นมเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการแพ้ แต่อาการแพ้เกิดจาก อากการแพ้ น้ำตาลแล็กโทสที่อยู่ในนม เนื่องจากร้อยละ ๘๐ ของคนเอเชียขาดเอนไซม์แล็กโทสที่ย่อยน้ำตาลแล็กโทส เมื่อดื่มนมเข้าไป จุลินทรีย์ที่อยู่ในลำไส้จะนำน้ำตาลแล็กโทสไปใช้ เกิดการสร้างกรดและแก๊ส ทำให้เกิดอาการปวดท้อง เสียท้อง แน่นท้อง และท้องเสียหลังจากดื่มนม ซึ่งเป็นคนละเรื่องกับโรคมะเร็ง เนื่องจากอาการเกิดโรคมะเร็งเกี่ยวข้องกับเซลล์ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการแพ้ คือ โปรตีนที่อยู่ในนม มักพบเด็กทารกเนื่องจากทารกมีน้ำย่อยที่ยังไม่สมบูรณ์ อาจทำให้โปรตีนโมเลกุลใหญ่ของนมถูกดูดซึมไปได้ก่อให้เกิดอาการแพ้โปรตีนของนม เช่น เป็นผื่นคัน ท้องเดิน อาเจียน หรือหอบ จึงเป็นเหตุผลว่า ทำไมเด็กทารกควรดื่มนมแม่ดีที่สุด อาการแพ้โปรตีน จะเกิดขึ้นในเด็กทารกช่วง ๑-๒ ปีแรก เมื่อเด็กโตขึ้น ระบบน้ำย่อย จะเข้าสู่ภาวะสมบูรณ์ อาการเหล่านี้จะหายไปเมื่อเข้าสู่วัยเรียนและไม่ค่อยพบในวัยผู้ใหญ่

ส่วนการกล่าวอ้างว่าการดื่มนมทำให้เกิดการสร้างเมือก (Mucus) มากขึ้นที่ลำไส้และทางเดินหายใจ ขณะนี้ยังไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันในคนปกติ สำหรับผู้ป่วยโรคหอบหืด มีรายงานวิจัยกล่าวว่า ถ้าดื่มนมอาจจะทำให้เกิดการสร้างเมือกมากขึ้นได้ และมีรายงานวิจัยที่ตีพิมพ์ขัดแย้งกันเป็นจำนวนมาก จนยังหาข้อสรุปไม่ได้ อย่างไรก็ตาม สภาโรคหอบหืดแห่งชาติของออสเตรเลียรายงานว่า ปัจจุบันยังไม่มีงานวิจัยที่ยืนยันได้ว่าเมื่อผู้ป่วยโรคหอบหืดดื่มนมจะช่วยลดอาการหอบได้ อีกทั้งยืนยันว่าไม่ได้ทำให้เกิดเมือกในระบบหายใจเพิ่มขึ้น

สำหรับสาเหตุที่ทำให้ผู้บริโภคบางกลุ่มเชื่อว่านมทำให้มีการผลิตเยื่อเมือกมากขึ้น National Dairy Council กล่าวว่าเกิดจากความรู้สึก (Sensory perceptions) ของผู้บริโภค คือเมื่อดื่มนมเข้าไปแล้วจะรู้สึกลิ้น เหมือนมีอะไรมาเคลือบลิ้น เพราะหลังจากดื่มนมเข้าไปแล้ว milk emulsion จะเข้าไปเคลือบลิ้นและภายในลำคอของเราชั่วคราวเท่านั้น เพียงแค่ดื่มนมไปแล้วตามความรู้สึกก็จะหายไป ซึ่งพบว่าไม่มีความเกี่ยวข้องกับปริมาณการสร้างเยื่อเมือกในร่างกายแต่อย่างใด

นอกจากโรคที่กล่าวมาแล้วยังมีการกล่าวอ้างที่ว่านมทำให้เกิดโรคอื่นๆ อีกเช่น โรคกระดูกพรุน สิวอักเสบ สมารถสัน



กระตุ้นให้เด็กสาวเข้าสู่ภาวะวัยรุ่นเร็วขึ้น เนื่องจากได้รับฮอร์โมนที่อยู่ในนมวัวมากเกินไป ทั้งนี้เมื่อสืบหาข้อมูลจากงานวิจัยที่นำเชื่อถือได้ ส่วนได้ข้อสรุปที่ว่าขาดหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันการกล่าวอ้างดังกล่าว

ทั้งนี้ การเกิดโรคในคน อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญก็จริง แต่มีปัจจัยอื่นที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ได้แก่ พันธุกรรม เพศ อายุ สิ่งแวดล้อม รูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งการกล่าวหาว่านมเพียงอย่างเดียวเป็นตัวการที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ เป็นเรื่องที่ไม่ถูกต้อง ขอแนะนำว่า การดื่มนมปริมาณที่เหมาะสมกับร่างกายของคนไทย ตามที่ในธงโภชนาการระบุไว้ จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย และไม่ควรดื่มมากเกินไป ควรมีการกินอาหารให้หลากหลายด้วย และถ้าจะดื่มนมขอแนะนำให้เลือกชนิดของนมที่ดื่มด้วย 

เอกสารอ้างอิง

1. รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล. ดื่มนมตอนท้องว่าง. หมอชาวบ้าน. เล่มที่ ๒๒๕ เดือนปี ๑๒/๒๕๔๐.
2. PARODI, P. W. 2012. Impact of cows' milk estrogen on cancer risk. *International Dairy Journal*, 22, 3-14.
3. TSUDA, H., SEKINE, K., USHIDA, Y., KUHARA, T., TAKASUKA, N., IIGO, M., HAN, B. S. & MOORE, M. A. 2000. Milk and dairy products in cancer prevention: focus on bovine lactoferrin. *Mutation Research/Reviews in Mutation Research*, 462, 227-233.
4. WEISBURGER, J. H., RIVENSON, A., GARR, K. & ALIAGA, C. 1997. Tea, or tea and milk, inhibit mammary gland and colon carcinogenesis in rats. *Cancer Letters*, 114, 323-327.





รอบรู้สองล้อ

การขี่จักรยานเป็นเรื่องสนุกซึ่งคนที่ขี่เป็นประจำจะทราบดีอยู่แล้ว แต่การปั่นคนเดียวมันทุกคนก็ทราบดีอีกว่ามันน่าเบื่อขนาดไหน และเหงาอย่างมหาเวทย์ร้าย และแม้ว่าคุณจะชอบปั่นคนเดียวอย่างไรก็ตามจะต้องมีสักวันแน่ๆ ที่คุณจะต้องปั่นกับเพื่อนร่วมก๊วน การขี่เป็นกลุ่มไม่ได้ง่ายเหมือนกับการเฮลโพากันตามกันไปเป็นโขยงโดยไม่มีหลักการอะไรเลยแล้วเหตุที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้นหากไม่มีการป้องกันตั้งแต่เบื้องต้นแล้วละก็ ความสูญเสียที่ทุกคนไม่อยากให้เกิดก็จะตามมา

เครื่องป้องกันตัวพร้อม

อันดับแรกก็คือเครื่องแต่งกายของนักปั่นที่บรรดาชาวเสือทราบดีว่าควรมีอะไรบ้าง เสื้อ กางเกง ต้องเฉพาะสำหรับจักรยานและไม่รุ่มร่าม ถุงเท้า รองเท้าต้องเหมาะกับการปั่นจักรยานที่ต้องการความคล่องแคล่วว่องไว ถุงมือต้องใส่เพื่อความกระชับและมั่นคงในการจับแฮนด์ ที่ไม่ควรมองข้ามเลยก็คือหมวกป้องกันศีรษะต้องใส่ทุกครั้งที่คุณขึ้นคร่อมบนเบาะของเสือคู่ใจคุณ

อย่าเปลี่ยนทิศทางกะทันหัน

การทรงตัวอยู่บนจักรยาน ๒ ล้อเป็นการยากอยู่แล้ว แต่ต้องมาชี้นำกับเพื่อนๆ นี่ยิ่งยากมากขึ้น เพราะจะต้องคอยสังเกตเอาทักปฏิกิริยาของคนที่อยู่ข้างๆ คนที่อยู่ข้างหน้า และบางครั้งก็จะต้องมองข้างหลังว่า



แต่ละคนเขาก็กำลังทำอะไรกันอยู่ การเหม่อลอยคือหนทางของการเจ็บตัว การเปลี่ยนทิศทางกะทันหัน การลดความเร็วอย่างทันทีทันใด การเพิ่มความเร็วจันทันที...ไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง หากต้องการเปลี่ยนทิศทางจะต้องดูให้แน่ใจว่าไม่มีใครอยู่ในทิศทางที่เราต้องการจะไป แล้วส่งสัญญาณว่าเราต้องการเปลี่ยนทิศทางอาจจะด้วยการยกมือก็ได้ หากเปลี่ยนทิศทางกะทันหันโอกาสที่จะเกี่ยวกันล้มมีสูงมาก



เทคนิคการขี่จักรยานเป็นกลุ่ม



ขอบคุณภาพจาก www.cyclosport.org

วิธีการลดความเร็วขณะปั่นเป็นกลุ่ม

ก็คือลดแรงกดที่บันไดให้น้อยลงไม่ใช่การหยุดปั่น การหยุดปั่นจะทำให้ความเร็วลดลงเร็วเกินไป เป็นปัญหากับคนที่ขี่ตามหลังเพราะเขาจะต้องเบรก แล้วออกแรงอีกรอบเพื่อทำความเร็วให้เท่ากับเราที่ปั่นอยู่ข้างหน้า แน่นอนว่าเขาจะใช้แรงมากกว่าซึ่งเปลืองพลังงานมาก การลดแรงกดลงที่ลูกบันไดจะทำให้ความเร็วของจักรยานลดลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป

คนที่ขี่ตามหลังจะรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงนี้และลดความเร็วได้ทันโดยไม่ต้องใช้เบรก สำหรับการเพิ่มความเร็วก็นำทำได้โดยการเพิ่มแรงกดขึ้นอีกเล็กน้อยที่ลูกบันได ความเร็วก็จะเพิ่มแบบค่อยเป็นค่อยไปซึ่งผู้ที่ขี่ตามหลังจะรับรู้ความเปลี่ยนแปลงนี้ได้ทันเช่นกัน

นักขี่ที่ยังใหม่ต่อแนวการขี่เป็นแนวตรงจะกลัวอยู่อย่างก็คือ กลัวว่าตนเองจะขี่ตามเพื่อนๆ ไม่ทันจึงพยายามแทรกขึ้นมาอยู่ด้านหน้าๆ ซึ่งไม่ถูกต้อง ที่ถูก



คือขี่ตามกลุ่มไปเรื่อยๆ รักษาความเร็วไว้ปล่อยให้คนอื่นมานำแทนบ้าง แนวความคิดนี้ก็คือจะไม่มีใครเก่งคนเดียวเมื่อขี่รวมกลุ่มกัน นั่นหมายความว่าคุณกับเพื่อนรวมกันเป็นทีม และต้องสลับเปลี่ยนหน้าที่กันให้เพื่อนผลักดันมานำบ้าง ถ้าอยากจะพิสูจน์ว่าตนเองมีความเร็วเหนือกว่าคนอื่น ยังมีโอกาสที่จะแสดงความสามารถนั้น แต่ในการขี่รวมกลุ่มต้องช่วยกันทำหน้าที่เมื่อออกจากตำแหน่งต้องเคลื่อนตัวในทิศทางเดียวกันก่อนการขี่ถ้าเป็นไปได้ให้ตกลงกันก่อนว่า เมื่อต้องการเปลี่ยนตำแหน่งจากผู้นำกลุ่มมาเป็นผู้ตามจะเคลื่อนตัวออกทางใด โดยให้สังเกตทิศทางลม เช่นถ้าลมมาทางซ้าย ให้เปลี่ยนลงไปทางซ้ายถ้าลมมาทางขวาให้เปลี่ยนไปทางขวาแล้วลงมาต่อท้ายขบวน แต่ถ้าลมมาตรงหน้าให้เปลี่ยนไปทางซ้ายซึ่งมันจะปลอดภัยไม่ต้องกังวลรถที่ตามมา

กรณีทีมเปลี่ยนทิศ

ให้คนที่อยู่ในกลุ่มแจ้งคนข้างหน้าด้วยว่าลมเปลี่ยนทิศให้เปลี่ยนทิศทางการลง ตามหลังเพื่อนอย่างมีหลัก

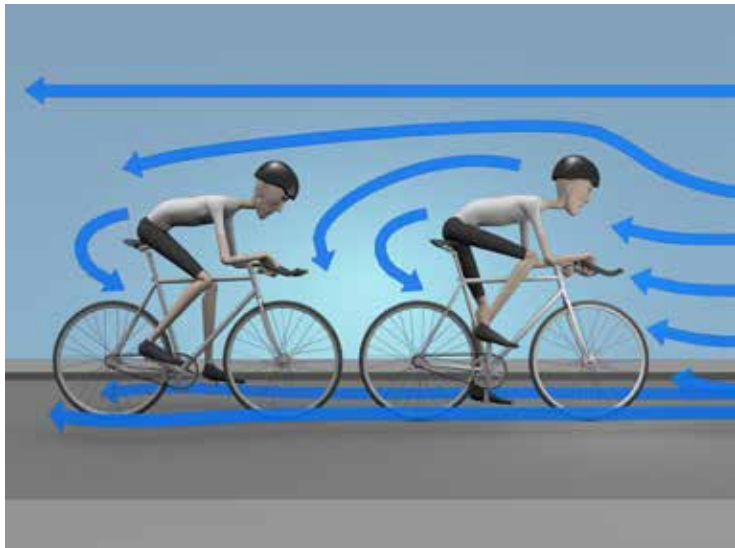
การขี่ตามหลังเพื่อนนั้นไม่ใช่เรามีฝีเท้าแย่มากที่สุดในกลุ่ม แต่ที่ขี่ตามหลังเขาก็เพื่อให้เขาลาก นั่นคือคนข้างหน้าจะทำหน้าที่บังลมให้กับคนที่อยู่ข้างหลัง แล้วคนที่อยู่ข้างหลังจะประหยัดพลังงานได้มากเพราะไม่ต้องปะทะกับลมโดยตรง การขี่ตามหลังก็ต้องมีหลักปฏิบัติคือต้องตามให้ชิดพอเหมาะ ล้อหน้าของเราต้องอยู่ห่างจากล้อหลังของเพื่อนในระยะปลอดภัย (ไม่ควรต่ำกว่า ๑๒ นิ้ว) ไม่ควรให้เหลือ้มกับล้อหลังของเพื่อน เพราะหากเขาเปลี่ยนทางนิดเดียวคุณก็คว่ำไม่เป็นท่าแบบไม่รู้ตัวเลยด้วยซ้ำ

เปิดช่องให้เพื่อนที่ลงมาพักได้เข้าก่อนหน้า



ขอบคุณภาพจาก www.wikihow.com

กรณีที่คุณไม่ขึ้นผลัดนำจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม แต่ คุณควรจะเว้นช่องให้เพื่อนที่ลงมาพักได้เข้าไปในขบวนอย่างสะดวกไม่ควรกักไว้ การส่งเสียงบอกก็เป็นเรื่องที่ดีมาก ๆ เช่น “เข้าก่อน” “เข้าเลย” เพื่อนจะได้เร่งความเร็วและเข้ามาในขบวนโดยไม่เสียจังหวะ การฝึกขี่ไปเรื่อยๆ แต่พอถึงคิวตัวเองนำแล้วไม่ทำหน้าที่จะทำให้ความเร็วของกลุ่มตกลง ซึ่งก็อาจเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้



ขอบคุณภาพจาก www.wikihow.com

ชี้ให้ฮิดกลุ่มเมื่อเปลี่ยนตำแหน่ง

เมื่อคุณปล่อยให้เพื่อนขึ้นมาแทนคุณแล้ว ตัวเองจะต้องลดความเร็วลงตีวงออกด้านซ้าย หรือ ขวามือของกลุ่มพอประมาณ (ประมาณ ๑ เมตร) ไม่ต้องออกห่างมากเพราะอาจถูกยานพาหนะอื่นที่ร่วมทางมาชนเอาก็ได้

เมื่อมีสิ่งผิดปกติส่งสัญญาณให้เพื่อนรู้ด้วย

ในการขี่เป็นกลุ่มผู้ที่อยู่หน้าสุดจะเห็นสถานการณ์ข้างหน้ามากที่สุด นั่นคือมีทัศนวิสัยที่ดีที่สุดในกลุ่ม แล้วจะลดลงตามลำดับในตำแหน่งที่ลดหลั่นลงมา

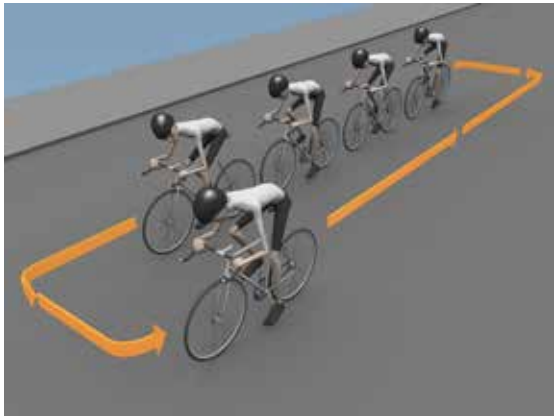
เมื่อเห็นสิ่งผิดปกติเช่นรถจอดข้างทางก็อาจส่งสัญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง ก่อนที่จะถึงจุดเกิดเหตุเป็นระยะพอควร เช่นตะโกนบอกเพื่อนที่อยู่ถัดมาให้ได้ยินชัดเจน เพื่อเขาจะได้หลบหลีกทัน หรือใช้มือชี้ไปที่จุดต้นเหตุนั้นๆ ก็ได้

ใช้เบรคให้น้อยที่สุด

เหตุผลก็คือเบรคจะทำให้ความเร็วลดลงอย่างรวดเร็ว ถ้าเราเบรคทันทีทันใดหรือเบรคบ่อยๆ คนที่อยู่หลังเราต่อไปเขาอาจจะชนเราหรือกระแทกเราได้โดยไม่ตั้งใจ หรืออย่างน้อยที่สุดเขาก็อาจจะหงุดหงิด (แล้วถ้าเราในใจก็ได้) ถ้าคุณอยากเสียเพื่อนโดยวิธีต่างๆ ละก็ได้เลย

อย่ากร만ตัวเองโดยการลากกลุ่มนานเกินไป

การขี่เป็นคนแรกของกลุ่มไม่ได้หมายความว่า คุณเป็นคนเก่งที่สุด แต่หมายความว่าขณะนั้นคุณกำลังลากกลุ่มทั้งกลุ่มอยู่ ถ้าคุณเป็นคนแข็งแรงก็ไม่จำเป็นต้องแสดงว่าแข็งแรงออกมาตอนนี้เหนื่อยเปล่า เมื่อเห็นควรแก่เวลาก็ปล่อยให้คนอื่นเขาขึ้นมาแทนบ้าง เมื่อคุณไม่ไหวก็ไม่มีใครว่าเพราะในกลุ่มจะรู้ว่าใครมีศักยภาพแค่ไหน และต้องตระหนักว่าคุณอยู่หน้าสุดมีหน้าที่ในการควบคุมรอบขาของทั้งกลุ่ม ดังนั้นต้องรักษารอบขาเอาไว้ให้คงที่เสมอ



ขอบคุณภาพจาก www.wikihow.com

อย่าเร่งความเร็วโดยไม่จำเป็น

เพราะคุณไม่ได้มาแข่งขัน แต่มาเป็นเป็นกลุ่มอย่างสนุกสนาน

อย่ายุ่งกับขวดน้ำหรือโทรศัพท์เมื่อนำกลุ่ม

การละมือจากแฮนด์ไปหยิบอุปกรณ์ต่างๆ ขณะที่จักรยานยังอยู่ในความเร็วนั้น โอกาสที่มีจะหลุดจากแฮนด์มีค่อนข้างสูงแล้วนั่นก็คืออุบัติเหตุจะตามมา หากต้องการหยิบขวดน้ำหรือโทรศัพท์ตั้งขึ้นจะต้องออกจากตำแหน่งนำหรือออกจากกลุ่มทันที ให้มาหมกอยู่หลังกลุ่มค่อยกินน้ำ หรือรับโทรฯ

... ..

แรกๆ ของการปั่นเป็นกลุ่มอาจจะมีปัญหาบ้างหรือไม่เข้าใจในบางสิ่งบางอย่างบ้างเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อนานเข้าก็ชำนาญเองโดยอัตโนมัติ

เทคนิคนี้ได้จากตำราบ้าง จากประสบการณ์บ้าง นำมาผสมกันเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ และแน่นอนว่าไม่ใช่ข้อบังคับที่จะต้องปฏิบัติโดยเคร่งครัดเสมอไป หากแต่ต้องการการปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม โดยมีวัตถุประสงค์คือความปลอดภัยและความสนุกจากกีฬาชนิดนี้ และหากบทความนี้เป็นประโยชน์ก็ขอยกประโยชน์นี้ให้กับคนจักรยานทุกท่าน ขอให้สนุกจากการปั่นทุกท่านนะครับ

I ♥ wikiHow



ตะแกรง

ถ้าเอาเรื่องเอกลักษณ์และเสน่ห์ของรถทัวริงเป็น ที่ตั้งแล้วละก็ “ตะแกรง” นี่ละถือว่าเป็นอุปกรณ์ เฉพาะทางทัวริงเลยก็ว่าได้ ถ้าเฟรมเรามีจุดยึดต่างๆ พร้อมติดตั้ง ตะแกรงนี่ละเป็นจุดกำเนิดของเหตุการณ์ ที่จะตามมาเลยนะคุณเชื่อไหม

ผมเคยถามเพื่อนหลายๆ ท่านว่าติดตะแกรง จะไปไหนเนี่ย? คำตอบที่ได้ส่วนใหญ่นอกจากความ อยากส่วนตัวและคำว่าสวยแล้ว คำตอบคือ “เผื่อว่า จะไปเที่ยว” จุดเริ่มต้นของเสน่ห์ปลายตะแกรงมันเริ่ม ที่นี่ละ “ตะแกรง”

ไม่รู้จะแบ่งประเภทของตะแกรง อย่างไร รถแม่บ้านก็มีตะแกรง ตะแกรง มันมีมานานแล้ว รถวินเทจก็มีตะแกรง ประโยชน์การใช้สอยก็มากมายต่างกัน ผม คงแบ่งตามประเภทการใช้งานได้ดังนี้ครับ



ตัวอย่างตะแกรง



ตะแกรงหลัง

ตะแกรงหลังสำหรับวีเบรคและเบรคผีเสื้อ ตะแกรงชนิดนี้ยอดนิยมที่สุดครับมันก็ตามความ ต้องการซื้อ ความต้องการขายนั่นละ ตะแกรงส่วนใหม่ จะมีหน้าตาและการติดตั้งคล้ายๆ กัน ยึดที่ทางหลัง บริเวณซุ้มดุมล้อ และบริเวณทางหลังช่วงใกล้เดือย วีเบรค วัสดุที่นำมาผลิตส่วนใหญ่มีอยู่สองประเภทคือ อลูมิเนียมและโครโมรี ควรจะติดตั้งให้ขนานกับพื้นให้ มากที่สุดครับ ถ้าให้ร้านจักรยานทัวริงติดตั้ง ทางร้าน ก็จะใช้ “ระดับน้ำ” วางบนตะแกรงแล้วค่อยๆ ปรับ แต่งไปจนขนานกับพื้น

การติดตั้งตะแกรงดูเหมือนเป็นเรื่องเล็กๆ แต่ว่า “ยาก” ในเรื่องรายละเอียดครับ เช่นปัญหาเรื่อง น็อตส่วนใหญ่จะเป็นขนาด M5 แต่แนะนำเทคนิค นิดนึงครับ น็อตฝั่งที่ต้องยึดกับเฟรมฝั่งที่มีเฟือง ควรจะใช้แหวนรองชักหน้อย หรือใช้ความยาวน็อต ขนาดสั้นลง เพราะว่าถ้าใช้ความยาวปรกติมันจะโดน เฟืองทำให้ชีพเกียร์ไม่ได้

ตะแกรงหลังดิสก์เบรค

ตะแกรงหลังนั้นรถที่มีระบบเบรคที่เป็นดิสก์

เบรคอย่าเพิ่งน้อยใจครับ เพราะเค้ามีตะแกรงสำหรับ
ดิสก์ด้วยหน้าตาเป็นเช่นนี้ครับ



ตะแกรงท้ายที่ใช้กับดิสสนั้นสังเกตให้ดูด้านล่าง
จะยื่นออกมาเล็กน้อยเพื่อหลบใบดิสก์

แต่คำถามที่มีทุกพบมากที่สุดครับคือ เรื่อง
ขนาดล้อครับ ตะแกรงที่ดีก็สามารถใช้ได้ทุกขนาดล้อ
แต่ไม่มีคำตอบอะไรตายตัวต้องลองติดตั้งและ
พิจารณาเป็นขั้นๆ ไปครับว่าติดตั้งได้หรือไม่ได้อย่างไร

ตะแกรงหน้า

ส่วนตะแกรงหน้านั้นจุดประสงค์จริงๆ แล้วแต่
ประเภทของตะแกรงเลยครับว่าสร้างมาเพื่ออะไร โดย
ประสบการณ์แล้วตะแกรงหน้าติดตั้งยาก และใช้เวลา
นานมากถึงจะหาอะไรที่ลงตัวกับรถเราครับ จุดยึดที่
ตะเกียบก็ต้องครบ ตะเกียบบางรุ่นบางยี่ห้อรูตะแกรง
ตรงกลางตะเกียบก็ทะลุ บางรุ่นก็ไม่ทะลุ

จุดประสงค์หลักๆ คือเอาไว้แขวนกระเป๋าน้ำ
รูปทรงจะมีต่างๆ แล้วความชอบ



สำหรับรถที่ใช้โซ่คอปก็มียะแกรงหน้าที่ใช้กับ
โซ่คอปมีให้ได้เลือกใช้งานจริง ๆ ครับ



“อุปกรณ์ทุกอย่างให้อยู่ที่ความต้องการของเรา”
ให้พอไหม หรือว่าไม่พอสำหรับเราเล่นนี้ผมคงแนะนำ
ได้คร่าวๆ เรื่องอุปกรณ์ทัวร์ริ่ง เป็นเรื่องของความ
“จำเป็น” ครับ เพราะว่าเวลาไปเที่ยวแล้วเราต้องนำ
สิ่งจำเป็นติดรถไปครับ



ซึ่งเล่นนี้ผมขออนุญาตยกตัวอย่างเพียงเท่านั้น
มีรถติดตะแกรงอีกเพียบ ไปก่อนละ ขอทั้งท้ายเป็น
เกร็ดความรู้ไม่ว่าล้อ ๗๐๐ซี ล้อ ๒๖ นิ้ว ล้อ ๒๐ นิ้ว
สามารถติดตะแกรงตัวเดียวกันได้ครับ

หาเวลาไปเที่ยวกันบ้างนะครับ 

“จบป็นสุข
ป็นสุข...เกิด”

ชเดช.....
อุดมสุขการจักรยาน



090 564 6447
จบป็นสุข ป็นสุข...เกิด

อดมสข
การจักรยาน





บทความ

ถึงที่สุดแล้ว ...เราต้องการอะไร

ต่อไปนี้เป็นเรื่องราวเพื่อเจือส่วนตัวของผู้เขียน
ที่มีประสบการณ์ซึ่งปั่นท้องไปนํามาเล่าสู่กันฟัง
มิใช่เป็นเรื่องข้อเท็จจริงที่จะสามารถนำไปอ้างอิง
หรือให้ความเชื่อถือใดๆ

... ..

พวกเราคนไทยจำนวนหนึ่งมักมีจิตชอบทำอะไร
ทำด้วยกัน ชอบไปเที่ยวก็ไปด้วยกัน ไปดูหนัง
ด้วยกัน หรือไปขึ้นจักรยานด้วยกัน ที่ค่อนข้างแตกต่าง
จากชาติอื่นๆ พอสมควร

เคยเจอไหม.... ใครที่นิยมไปคนเดียว ไม่ว่าจะไป
กินข้าวคนเดียว หรือการบันเทิงใดๆ โดยลำพัง มักถูก
สายตามองว่า “เป็นคนแปลกๆ” กระทั่งอาจถูกเรียก
แรงๆ ว่า “ไม่เอาผู้คน” ที่มีนัยเป็นลบลัญญชนควร
หลีกเลี่ยงคบหา ที่แสดงว่าภายในลึกๆ น่าจะเป็นคนที่มี
ปัญหาทางพฤติกรรมด้านหนึ่งด้านใด หรือปรับตัวไม่เป็น

เมื่อนิยมมองกันอย่างนี้แล้ว สายตาต่างๆ ก็เริ่ม
เพ่งโทษที่จะพยายามลากเอาพฤติกรรมของเขานั้น
เขาไปโยงกับเรื่องผลประโยชน์ส่วนบุคคล กลายเป็นว่า
เป็นคนตระหนี่เห็นแก่ตัว เป็นต้น

ทั้งๆ ที่แนวสรุปแบบเหมาหมดเช่นนี้ ให้ผลลัพธ์
รวบยอดที่ผิดพลาดมากกว่าถูกต้อง แต่วิธีการคิดเช่นนี้
ก็ยังได้รับความนิยมอยู่ทั่วไป

คนไทยส่วนใหญ่เวลาไปเที่ยวต่างแดน นิยมไป
แบบกรุ๊ปทัวร์ แม้ว่าปากจะบอกว่ากรุ๊ปทัวร์เรื่องมาก
ฝืนไปเที่ยวในที่ที่ตัวเองไม่ยอมไป แต่ก็ยังไม่มีใคร
จะแสวงหาเดินทางส่วนตัวใดๆ แต่ก็ไปกับทัวร์เขาจนได้

การเดินทางโดยลำพัง หรือการไปเที่ยวคนเดียว
เป็นบาปหนักหนาในสายตาคนไทย (ส่วนใหญ่) เราหวั
เกรหยาที่จะได้รับการยอมรับจากผู้อื่น แล้วปรารถนาที่
จะให้กลุ่มต้อนรับตนเองเข้าเป็นสมาชิกอยู่ทุกลมหายใจ

เมื่อไม่เคยฝึกฝนความสามารถที่จะเป็นไททาง
ความรู้สึก ในการจัดการกับจิตใจและอารมณ์ของตนเอง
จึงน้อยใจอย่างน่าใจหาย ไม่เพียงแต่ด้านวัฒนธรรม แต่
เมื่อว่าลึกลงไปถึงแนวคิด ใครที่คิดไม่เหมือนชาวบ้าน
มักจะถูกโดดเดี่ยว ปราศจากผู้คนที่ตั้งใจฟังเขาอย่าง
จริงใจเพื่อรับสารและร่วมสืบค้นความหมาย หากเขา
ต้องมีสังกัดกลุ่มก่อนเสมอไป การคิดหรือการลงมือ
กระทำด้วยตนเองเป็นเรื่องพิลึกเกินกว่าสังคมจะรับได้

การเขียนโครงการขอความสนับสนุนในโครงการ
ใดๆ ด้วยตนเอง ย่อมยากที่จะได้รับการสนับสนุน
ราวกับว่าปัจเจกเป็นสิ่งมีชีวิตที่คิดไม่เป็นถ้าไม่ได้ผ่าน
การรวมหมู่ ต้องไปเป็นสมาชิกกลุ่มและขอลายเซ็น
หัวหน้ากลุ่มยอมรับว่าเราทำโครงการในนามกลุ่ม ไม่ใช่
ในนามตนเอง อย่างนี้เขาจะได้รับความสนับสนุนง่าย
กว่ามาก

เมื่อสังคมเป็นกันอย่างนี้ นักเดินทางขึ้นจักรยาน
ท้องไปลำพัง ทำเรื่องขอสปอนเซอร์จึงมีที่ยืนในสังคม
น้อยมาก

ผู้พบเห็นหรือผู้สังเกตการณ์พยายามจับเราเข้าไป
สังกัดไม่กลุ่มใดก็กลุ่มหนึ่งเสมอ เห็นได้จากการพยายาม
ถามเราว่าเป็นนักข่าวหรือ? หรือเป็นนักหนังสือพิมพ์
ที่กำลังออกภาคสนามหาข่าว หรือไม่เราปลอมตัวเป็น
นักจักรยานแต่แท้จริงแล้วเป็นสายของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง



แสวงหาข่าวเพื่อไปรายงานเบื้องต้นในการกำหนดนโยบาย และยุทธศาสตร์ ไม่ใช่เป็นสายของขบวนการยาเสพติด ไปโนน

ดูเหมือนสังคมจะประกอบด้วยผู้คนจำนวนหนึ่งที่พร้อมจะจัดคนที่คิดไม่เหมือนใคร เข้าไปในลัทธิเดียวกับคนพยานหรือคนบ้า ในเมื่อคนส่วนใหญ่ต้องเดินทางปั่นจักรยานกันไปเป็นหมู่ ดังนั้นการเดินทางมาคนเดียวนี้แสดงว่าแข็งแกร่งแล้ว

เพื่อพิสูจน์ ก็ให้มาลองเดินทางจักรยานทางไกล โดยลำพังดูซิ คุณจะเจอความคาดหวังของผู้คนที่มองเราเป็นหลายอย่าง ยกเว้นเดินทางขึ้นไปด้วยความพึงพอใจส่วนตัว มันจะเป็นไปได้อย่างไร เหนื่อยก็เหนื่อย ร้อนก็ร้อน มาทราบข่าวสาร ทำได้ก็ต้องบ้าแล้ว

เมื่อสังคมมีความคาดหวัง ก็จะมีผลกระทบกับผู้เดินทางด้วย

ยังมีผู้คนอีกส่วนหนึ่ง พวกเขาบ่นซึ่งกับการเดินทาง มีความเข้าใจความหมายแฝงเร้น แต่กลับมีการท้วงติงตัวเองเพียงในฝัน ตัวตนแท้จริงมีสังกัดกลุ่ม ดำเนินชีวิตแต่ละวันอย่างตลบอบอวลราวกับฝูงปลาคาร์พ สิ่งที่เขาแตกต่างจากเหล่าสมาชิกอื่นๆ ก็คือ เขากลับมาลึกลับเหมือนผีเสื้อที่บินหนีมือ และปราศจากที่จะเปิดเผยสู่โลกกว้าง แต่ไม่กล้าลงมือ ไม่กล้าหมั่นลอ และไม่กล้าเสี่ยงใดๆ พวกเขากลัวความล้มเหลว ได้แต่แอบซ่อนซุกซ่อนรอคอยจังหวะและโอกาสอย่างเงียบๆ ด้วยบุคคลิกที่ระแวดระวังตัว

บ้างเป็นข้าราชการมีชั้นมีสูง มีหัวโขนเป็นเกียรติ ศักดิ์ศรีเพียบ แต่ข้างในกลับหิวกระหายการตรึงตึงเหวี่ยงไปในสภาพที่ปราศจากความคาดหวังล่วงหน้าใดๆ บ้างก็เป็นนักธุรกิจที่ผูกมัดตัวเองกับงานประจำ ไม่กล้าที่จะเปลี่ยนแปลงของชีวิตตัวเองมีและสิ่งที่ตัวเองเป็น กับเงินตราและการสูญเสียโอกาสทางธุรกิจใดๆ ยามที่เป็นตัวของตัวเอง เขาจึงได้ใช้เวลาแค่เพียงนั่งฝันที่จะได้ไปในที่ที่เคยไป เพื่อดู เพื่อรู้ เพื่อเห็น และได้กลับมาบ้านพร้อมกับประสบการณ์เต็มกระเป๋าราวกับนักผจญภัยขุมทองจากโลกลับแล โลกที่เขาสังกัดไม่อนุญาตให้เขาเผยตัวตนที่แท้จริงออกมา จะแยมพรายก็แต่กับคนบางคนที่เขาคิดว่ามีอะไรบางอย่าง

ที่สามารถเข้าใจหัวอกคนเขาได้อย่างเขา

พวกเขารอคอยสิ่งที่เขาเรียกว่า “โอกาส” อย่างน่าสงสาร ที่ผู้เขียนบอกได้คำเดียวว่า พวกเขาจะมีโอกาสนั้นอย่างยิ่ง เป็นการรอคอยโอกาสให้เกิดขึ้นเอง โดยไม่ได้สร้างโอกาสใดๆ เลย ย่อมทำให้ได้แต่ความชราภาพที่ค่อยๆ แม้ประตูก้าวเข้ามาในชีวิตจริง จนกระทั่งถึงจุดๆ หนึ่งที่สิ้นสภาพ และตระหนักที่ตระหนักว่า ความหวังนั้นได้เลยผ่านไปแล้ว ได้แต่นั่งรอคอยรอความตายอย่างเปลี่ยวเหงา เงินตราที่หามาได้หาประโยชน์กับตัวเองไม่ สิ้นโอกาสที่จะทำตามความฝันขึ้นสำคัญลงไป

เมื่อชีวิตหลังเกษียณ ต้องก้มหน้าเดียวดายในยามอัสดงมันเงียบงันและเหงาหงอยอย่างที่สุด สิ่งที่มีและสิ่งที่หาได้มา กลับกลายเป็นสิ่งที่เขาไม่ต้องการอีกต่อไป แต่ที่โหยหากลับไม่มีอยู่เลย ทั้งๆ ที่ไม่ได้มีราคาแลกเปลี่ยนที่สูงมากมายใดๆ จะมีเพียงน้อยรายมากที่หายกล้าเดินออกมาจากสังกัดอย่างองอาจ กล้าที่จะกลับไปให้คำนิยามสิ่งเดิมด้วยความหมายใหม่ กล้าที่จะคิดแตกต่าง เขาจึงปราโมทย์เมื่อได้ผลลัพธ์ให้ชื่นชม

Brian Tracy พระรณาสุนัขที่ตอบสนอง “เสียงเรียกร้องจากถนน” ว่าเป็นกลุ่มคนที่มีความสุขที่สุดในโลกใบนี้ พวกเขาไม่จำเป็นต้องสิ้นชีพเสียก่อน เพื่อจะรู้ว่าการมีชีวิตจริง ขณะที่คนอีกจำพวกหนึ่งที่ขาดที่จะละทิ้งความมั่นคงปลอดภัยและพันธะทางสังคมไว้เบื้องหลัง จะแบกความรู้สึกอันคลุมเครือไว้กับตัวเองตลอดเวลา ว่าพวกเขาได้พลาดบางสิ่งบางอย่างที่สำคัญตลอดชีวิตของพวกเขา พวกเขาได้รับความยุ่งยากลำบากจากความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นซ้ำซากเป็นระยะๆ โดยไม่อาจอธิบายให้ตัวเองหรือใครอื่นเข้าใจได้ พวกเขาไม่จำเป็นต้องตายก่อนเพื่อลี้ภัยสุขุมรกร (ข้อความนี้มาจาก หนังสือ Long Way Round ที่ทราย เจริญปุระ กล่าวถึงการเดินทางของ Ewan McGregor และ Charley Boorman)

คำว่าไม่มีทรัพย์สินใดๆ จะมีความหมายที่ศักดิ์สิทธิ์สูงกว่าคำว่า อิสระ และ เสรีภาพ อีกแล้ว 

๑๒.๒๐ น. / ๕ มีนาคม ๒๕๕๕



เรื่องเบาๆ

ไม่รู้ว่่าพระอาทิตย์ขึ้นลงเร็วไปม๊ย วันเวลา
ช่างผ่านไปรวดเร็ว เผลอแวบเดียว! จะเดือน
ธันวาคมแล้ว

เดือนกันยายนที่ผ่านมา งาน Car free day
2013 พี่น้องชาวจักรยานทั้งมือเก่ามือใหม่ ครอบครั
วนักปั่น และนักปั่นสายต่างๆ เช่น สายฟิสิกส์เกียร์
สายโหด สายสปีด สายแพชั่น มารวมตัวกันที่สนาม
หลวงอย่างล้นหลาม ดูแล้วซาบซึ้งมากถือเป็นช่วง
เวลาเฟื่องฟูของวงการจักรยานจริงๆ

ปัญหาใหญ่ๆ ของจักรยานก็ไม่มีเยอะเท่าไร
แต่ปัญหาหลักๆ จากที่ได้ยินมา คือ... ปั่นแล้วนั่งจะ
ใหญ่ม๊ย เจ็บตูดเจ็บก้น ประมาณนี้

ฉบับนี้เรามาดูเรื่องเจ็บก้น (เจ็บ...ตูด) กันดีกว่า

... ..

เรื่องเบาๆ จริงๆ มันเป็นเรื่องใหญ่เลยนะครับ
เนื่องจากจุดที่นักปั่นขาแว่นแบบเราๆ จะสัมผัส
กับจักรยานสามจุด คือ หนึ่ง... มือตรงจุดวางแฮนด์
สอง...เบาะ...ที่เราต้องนั่ง และสาม..จุดที่เราต้องปั่น
คือตรงบริเวณบันได

ดังนั้นสามจุดยุทธศาสตร์นี้เป็นจุดสำคัญที่ทำให้
เราปั่นจักรยานอย่างมีความสุข เรื่องเบาะจริงๆ เป็น
ปัญหาโลกแตก ถ้าเรานั่งแล้วรู้สึกเจ็บก้นให้ทดลอง
ปรับเบาะ เช่นเลื่อนไปด้านหน้า เลื่อนไปด้านหลัง
ปรับเบาะก้มหน้า เงยหน้า ทั่วๆ ไปเมื่อเราซื้อจักรยาน
มาจากร้านค้าส่วนใหญ่จะปรับเบาะขนานกับพื้นมาให้

ดังนั้น สรีระของกันแต่ละท่านอาจจะไม่เหมือนกัน
บางท่านถึงกับเลิกปั่นเพราะเรื่องเบาะๆ เนี่ยแหละ
ความทรมานมันทำให้อารมณ์ในการปั่นหดหายไป

การเลือกเบาะก็เหมือนกัน บางท่านเลือกเบาะ
แข็งเกินไป แข็งเหมือนหิน เรามาดูลำดับการ
เลือกเบาะกันก่อน เบาะที่เหมาะสมบางรุ่นก็ไม่เหมาะ
สมกับเรา เนื่องด้วยเบาะจะมีแบบด้านบนแบนราบ
ด้านบนโค้ง บริเวณด้านหน้าเรียวยาว และบางรุ่นด้าน
หน้าหนา ดังนั้นการเลือกให้จึงเป็นอันดับแรกที่เราต้อง
ทราบ คือ เราจะใช้ในลักษณะไหน เช่นเราเป็นพวกใช้
งานปั่นยาวๆ ก็ควรเลือกที่ด้านบนหนาซึกเล็กน้อย
หรือเลือกเบาะที่ดูแล้วเข้ากับสรีระเรา คือเข้ากับ
กันเราเป็นต้น

เป็นนักปั่นมาเท่นโบค์ เบาะก็ควรจะหนาขึ้นมา
อีกนิดนึงความหนาของโฟมหรือเจลด้านบนประมาณ



ซัก ๖๐ - ๗๐ % เนื่องด้วยการใช้งานของเราในเส้นทางขรุขระ จะเกิดการกระแทกค่อนข้างมากกว่าแบบใช้ทางราบ

มาดูเบาะอีกแบบ เป็นเบาะที่มีด้านหน้าหนา ด้านหลังหนา เบาะแบบนี้จะใช้ในรถ Time trail เนื่องจากประเภท Time trail นี้การปั่นบนเบาะส่วนใหญ่จะนั่งด้านหน้าของเบาะ นักปั่นต้องการเพิ่มแรงกดที่ตัวบันไดปั่น จะได้ประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะนักไตรกีฬา (Triathlon) มักจะเลือกใช้จักรยานประเภทนี้ เนื่องจากท่าทางการปั่นจะใกล้เคียงกับท่าวิ่ง และหลังจากการปั่นจักรยานนักไตรกีฬาจะต้องลงมารวิ่ง ดังนั้นท่าทางการปั่นจึงต้องเลื่อนมาด้านหน้า แต่ตามกฎหมายของ UCI ซึ่งห้ามนักกีฬาเลื่อนระยะเบาะด้านหน้าเกินตำแหน่งของชุดเกสโกลก ดังนั้นนักกีฬาและทีมต่างๆ ต้องคำนึงถึงกฎข้อนี้ก่อนทำการเซทระยะเบาะ

จะสังเกตว่ารถจักรยานแม่บ้านและจักรยานที่อยู่ในสถานออกกำลังกาย หรือสถานฟิตเนส เบาะจะมีความกว้างและหนาเนื่องจากจักรยานประเภทนี้ใช้งานอยู่กับที่ จะใช้พลังกำลังเพื่อปั่นออกกำลังกาย



มาดูการปรับเบาะไปด้านหน้าด้านหลังกัน ให้ท่านสมาชิกสังเกตรางเบาะ ในส่วนด้านล่างจะมีขีดเพื่อแสดงระยะ จะมีตัวเลขคล้ายไม้บรรทัดปรากฏอยู่ คือ ๐ - ๓๐ มิลลิเมตร ตัวเลขนี้ใช้ในการปรับเบาะว่าเราเลื่อนไปมากน้อยแค่ไหน การตรวจเช็คระยะที่ถูกต้องให้ท่านสมาชิกขึ้นไปบนจักรยาน เหยียบบันไดด้านใดด้านหนึ่งให้ขนานกับพื้น เช่นวางเท้าด้านขวาไปด้านหน้า วางเท้าด้านซ้ายไปด้านหลัง แล้วขาจะขนานกับพื้น



จากนั้นใช้ลูกดิ่งทาบจากหัวเข่าดึงลงมาให้แนวเส้นมาพาดด้านหน้าของแกนบันไดในแนวตั้ง ทำการตรวจเช็คทั้งสองด้าน ตรงจุดนี้ถ้าวัดแล้วสายดิ่งเกินแกนออกไปด้านหน้าเท่าไรให้จำค่าไว้ จากนั้นให้เลื่อนเบาะมาด้านหลังตามระยะห่างที่เราวัดได้ ตรวจสอบทั้งสองด้าน เราจะได้ระยะการปั่นที่เหมาะสม



ยังไม่จบแค่นั้นเมื่อเราได้ระยะแนวตั้งแล้ว คราวนี้เรื่องต้นไม้นั้นต้องปรับอีกครั้ง เรื่องต้นไม้นั้นนักปั่นคงเข้าใจอารมณ์นะครับ เวลาขี่ลงมันดันๆ น้องชายน้องสาว อันนี้จะต้องปรับกันๆ ง่ายๆ ประมาณนั้น



เบาะบางใบด้านบนแบนตลอดใบ เราก็ปรับได้ง่ายด้วยการปรับให้แนวระดับหน้าอยู่ตรงกลางได้ แต่เบาะที่ตรงกลางเว้าเราจะปรับเซทแบบนี้ไม่ได้ เนื่องจากส่วนที่จะใช้วัดนั้นเราไม่สามารถทราบเลยว่าถูกต้องหรือไม่ บางครั้งจุดเล็กๆ ตรงนี้ก็ทำให้ความมั่นใจในการปั่นหายไปตลอดกาล





กรมสุขภาพ

เรื่อง วชิรพ จันทรวงาม

Fitness Lifestyle 32

World Carfree Network



ในวันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๖ เป็นวัน Bangkok Car Free Day ซึ่งพวกเราผู้ใช้จักรยานทุกคนคงทราบดีว่า เป็นวันที่พวกเราพร้อมกันรณรงค์ทั่วประเทศไทย เพื่อให้มีการใช้รถยนต์ส่วนตัวน้อยลงแล้วหันไปใช้ขนส่งมวลชน และทางเลือกอื่นเช่นการเดิน การใช้จักรยานเพื่อลดมลภาวะและลดการใช้พลังงาน โดยใช้นนร่วมกันให้มากขึ้น

“Share the Road” หรือ “เดินทางร่วมกันวันพาหนะส่วนรวม” คือแนวคิดเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความตื่นตัว พร้อมใจกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเดินทางใหม่ ด้วยการลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล และหันมาใช้บริการขนส่งมวลชนเพิ่มขึ้น

ในทุกๆ ปี ประมาณวันที่ ๒๒ กันยายน ทั่วโลก



จะได้ร่วมกันรณรงค์ให้เป็น วันคาร์ฟรีเดย์โลก World Car Free Day ข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง จะสามารถหาได้จาก www.worldcarfree.net และ email : infocarfreeday@gmail.com





WCN หรือ World Carfree Network จะเป็นผู้ให้ข้อมูลและรวบรวมกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวกับการรณรงค์ในรูปแบบต่างๆ เช่นการส่งเสริมให้มีการขับเคลื่อนไปสู่เขตปลอดรถยนต์ ซึ่งอาจจะเป็นเพียงบางส่วนของเมือง บางเขต หรือบางถนน จะอนุญาตเพียงแต่รถสองล้อหรือในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น บางกรณีจะถึงกับมีการสนับสนุนให้ใช้สินค้าท้องถิ่น เพื่อหลีกเลี่ยงการขนส่งข้ามประเทศ ข้ามเมือง และเป็นการช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจในท้องถิ่นเป็นต้น

ในประเทศไทย เราได้มีการรณรงค์ Bangkok Car Free Day กันอย่างเป็นรูปธรรมต่อเนื่องกันมาโดยตลอดตั้งแต่

ปี ๒๕๔๓ ซึ่งในปีนี้นับเป็นปีที่ ๑๓ ที่เห็นผลเป็นรูปธรรมคือมีผู้ที่สนใจหันมาใช้จักรยานเพิ่มมากขึ้นมา โดยตลอดในแต่ละปี จะเห็นได้จากการใช้จักรยานกันมากขึ้น และผู้ที่มาร่วมรณรงค์ในวัน Bangkok Car Free Day ก็เพิ่มมากขึ้นทุกปี และที่สำคัญคือ ทางรัฐบาลได้ให้ความสำคัญที่จะพิจารณาการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันให้เป็นวาระแห่งชาติแล้ว



เราคงจะได้ใช้ทางจักรยานที่ดีตามมาตรฐานสากลกันเพิ่มมากขึ้นในเร็ววัน ขอขอบคุณ กทม. และทุกรัฐบาลที่ได้ให้การสนับสนุน...จนฝันของเราเป็นจริง..

“ขอบคุณครับ” 

โซ่หลุด!

ที่มา www.wikihow.com

อุปกรณ์ที่มักจะเกิดขึ้นบ่อยกับนักปั่นในระหว่างเดินทาง นอกจากยางรั่วแล้วก็เห็นจะเป็นอาการ “โซ่หลุด” นี่แหละที่มักจะเป็นปัญหา ส่วนใหญ่แล้วมักจะเกิดในช่วงจังหวะของการเปลี่ยนเกียร์ที่ผิดจังหวะ โดยเฉพาะในระหว่างปั่นขึ้นเนินหรือสะพาน ซึ่งเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้เสมอ

อาการโซ่หลุดแล้วติด

หากโซ่ที่หลุดออกมาจากเฟืองของจานหน้านั้น เข้าไปขัดอยู่ในช่องระหว่างดุมกับส่วนของเฟรม ต้องค่อยๆ ปลดออกอย่างระมัดระวัง แต่ถ้าเป็นโซ่ที่หลุดในส่วนหลังของเฟืองสามารถคลายแกนปลดดุมล้อหลังออก เพื่อให้โซ่ที่เข้าไปติดขัดกับดุมนั้นหลุดออกได้ง่าย



การใส่โซ่ที่เฟืองท้าย

ในการใส่โซ่คืนกลับเข้าเฟืองที่ล้อหลัง ให้จับโซ่สวมเข้ากับเฟืองหลังจากทางด้านล่าง แล้วจึงค่อยๆ หมุนล้อไปข้างหน้าเพื่อให้เฟืองดึงโซ่กลับเข้าที่จนเรียบร้อย หากกรณีที่มีหลายเฟือง ก่อนใส่โซ่กลับคืน ต้องเปลี่ยนเกียร์ไปยังเฟืองตัวเล็กที่สุดก่อน และใช้เฟืองตัวเล็กสุดนั้นสำหรับการใส่โซ่

การใส่โซ่ที่เฟืองหน้า

หากกรณีโซ่หลุดที่ส่วนของเฟืองหน้า จะต้องสวมโซ่จากทางด้านบน และค่อยๆ หมุนเฟืองไปทิศทางเดียวกับล้อหน้า เช่นเดียวกับการปั่นจักรยานไปข้างหน้าตามปกติ จนโซ่เข้ากับเฟืองหน้าเป็นที่เรียบร้อย



ตรวจสอบก่อนปั่น

หลังจากสวมโซ่กลับเข้าที่เรียบร้อยแล้ว ต้องตรวจสอบการใช้งานด้วยการหมุนบันไดเพื่อสังเกตการทำงานของโซ่ สำหรับจักรยานที่มีเกียร์ ให้ทดสอบเปลี่ยนเกียร์จนครบในการตรวจสอบ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยเมื่อบั่นจักรยานต่อไป 



บริจาควัจักรยาน

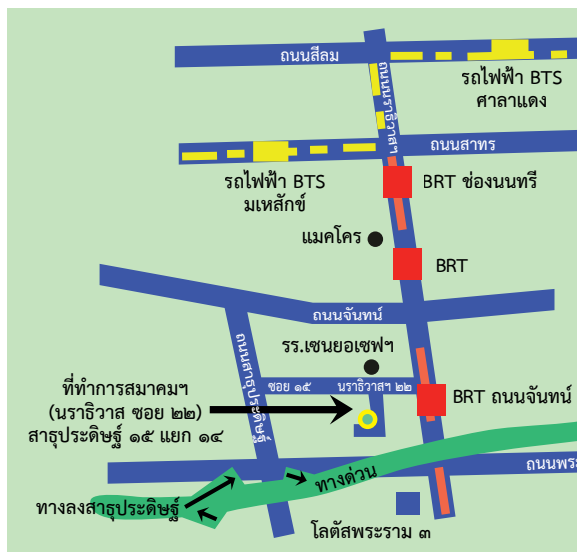
บริจาควัจักรยาน

โครงการต่อเนื่องที่สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย TCHA จัดขึ้นเพื่อนำจักรยานเก่ามาบูรณะใหม่ และนำไปมอบให้กับน้องๆ เยาวชนตามที่ห่างไกล เพื่อใช้ในการเดินทางสัญจรไปโรงเรียน หรือสำหรับภารกิจ



อื่นๆ ตลอดจนออกกำลังกายในครอบครัวได้ โดยไม่ต้องพึ่งพาพลังงานสิ้นเปลืองด้านอื่น

ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมบริจาควัจักรยานที่ไม่ใช้แล้ว และยังอยู่ในสภาพที่สามารถซ่อมแซมขึ้นมาใหม่ได้ โดยสมาคมฯ มีกิจกรรมนัดซ่อมจักรยานเพื่อน้องทุกๆ เดือน จากบรรดาอาสาสมัครมาช่วยกันซ่อมบำรุงให้จักรยานที่ได้รับบริจาคเหล่านี้ฟื้นคืนชีพขึ้นมาใหม่ สามารถนำไปใช้งานได้อย่างเช่นปกติดังเดิม โดยมีโครงการนำจักรยานเหล่านี้ไปส่งมอบให้กับเยาวชน ณ โรงเรียนต่างๆ ทั่วประเทศ 🚲



ติดต่อสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย หรือประสงค์ร่วมโครงการใช้เคลจักรยานได้ที่ สำนักงาน สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ (สาทรประดิษฐ์ ๑๕ แยก ๑๔) ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๕๗๐ โทรสาร ๐๒-๖๗๘-๘๕๘๙ เว็บไซต์ www.thaicycling.com

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



สินค้าสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

เป็นสินค้าที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้จักรยาน จัดจำหน่ายในราคามิตรภาพ ผลิตจากวัสดุคุณภาพดี สามารถเลือกซื้อได้ที่ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ๒๑๐๐/๓๓ ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ ๒๒ ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๕๗๐

หรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์ ด้วยการโอนเงินเข้าบัญชีของ สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ประเภทบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาโลตัสพระราม ๓ เลขที่ ๘๖๐-๒-๑๔๒๒๒-๒ แล้วกรุณาแฟกซ์สำเนาใบโอนไปที่ โทรสาร ๐๒-๖๗๘-๘๕๘๘ หรือส่งทาง email: tchathaicycling@gmail.com



๐๑ (เขียว)



๐๑ (ฟ้า)



๐๒



๐๕



๐๖



๐๗



๐๓ (หน้า)



๐๓ (หลัง)



๐๔ (หน้า)



๐๔ (หลัง)

รายการสินค้า

- ๐๑. หมวกคลุมหน้า มีสีเขียว สีฟ้า ราคาใบละ ๑๒๐ บาท
- ๐๒. แอบเสื้อสะท้อนแสง ราคาตัวละ ๑๕๐ บาท
- ๐๓. เสื้อ TCHA แขนสั้น ราคาตัวละ ๗๕๐ บาท
- ๐๔. เสื้อ TCHA แขนยาว ราคาตัวละ ๙๕๐ บาท
- ๐๕. กางเกงขาสั้น SDL ราคาตัวละ ๙๕๐ บาท
- ๐๖. กางเกงขายาว SDL ราคาตัวละ ๑,๑๐๐ บาท
- ๐๗. ถุงแขนสีดำ ราคาตัวละ ๑๒๐ บาท



Total Bicycle Life Support and Service

LOUIS GARNEAU BRUNO
PRIMAVERA SHIMANO
MERIDA FUJI GIANT

Thonglor Bike

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

トンローバイク



ค่ายผู้นำสุขภาพ

ล้างพิษตับ

ธรรมชาติบำบัด
สบาย สบาย

081-923-7912 เปิ้ล

สวนรอบโบว์พลัส Suanthon Bike Plus

519/694-695 ประชาอุทิศ กรุงเทพฯ (ตรงข้ามสำนักงานเขตทุ่งครุ)

จัดจำหน่ายจักรยานและอุปกรณ์ชั้นนำจากทั่วโลก

Trek, Specialized, Merida, Fuji, Bianchi,
Lapierre, Shimano, Scram

ดำเนินการโดยเอชจีย โทร 024628404, 081 899 6223

Email: Suanthonbikeplus@hotmail.com

Friday Night Ride

ทริบจักรยานยามค่ำกินของ วันศุกร์ที่ ๑๕
พฤศจิกายน ๒๕๕๖ นี้ >>>>>>>>..

ชวนกันไปทำนันทน์

สนใจโทร. ๐๒-๖๗๘-๕๕๗๐

Learn to ride

สมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย

โครงการสอนผู้ที่ปั่นจักรยานไม่เป็น
ด้วยหลักสูตรสากล โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

เรียนสมัครที่เว็บไซต์ของสมาคม
www.thaicycling.com

ด่วน ! รับสมัครเพียง ๑๐๐ ท่าน
รายละเอียดเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ
คุณวิวัฒน์ : ๐๘๑-๕๕๖๖-๑๘๑๗
วันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๖



OPTIMA



TCHAthaicycling



พิเศษ! บัตรสมาชิกสมาคมจักรยานเพื่อสุขภาพไทย ใช้สิทธิส่วนลดได้ที่

PRO BIKE ส่วนลด ๑๕% โทร. ๐๒-๒๕๕-๑๐๗๗

WORLD BIKE ส่วนลด ๒๐% โทร. ๐๒-๕๕๕-๕๕๕๕

THONGLOR BIKE ส่วนลด ๑๐% ค่าอาหาร เครื่องดื่ม

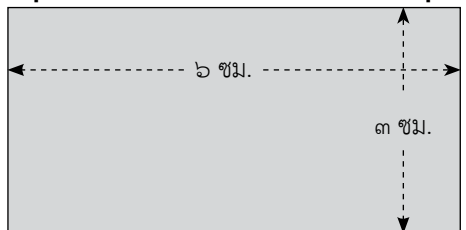
ยกเว้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทร. ๐๒-๗๑๒-๕๕๒๕

ZIP COFFEE (หมู่บ้านส้มแมกร) ส่วนลดกาแฟ ๑๐ บาท สำหรับผู้ถือ
บัตรฯ และลด ๒๐ บาท สำหรับผู้สวมเสื้อจักรยาน TCHA ลายธงชาติ

จองด่วน!

โฆษณาที่ตรงกลุ่มเป้าหมายเหล่านักปั่นมากที่สุด!

เปิดพื้นที่โฆษณาอย่างเป็นพิเศษ สำหรับร้านค้าย่อยที่จำหน่าย
จักรยาน บริการซ่อมบำรุง จำหน่ายอะไหล่ รับประกอบจักรยาน
เสื้อผ้า ร้านอาหารสินค้ามือสอง ของส่วนตัว บริการท่องเที่ยว หรืออื่นๆ
เชิญจองด่วน พื้นที่ขนาด ๓ คูณ ๖ เซนติเมตร ราคาพิเศษในโอกาส
เปิดพื้นที่ใหม่เพียง ๑,๐๐๐ บาทต่อครั้งต่อเล่มเท่านั้น ติดต่อด่วน
โทร. ๐๒-๖๗๘-๕๕๗๐ หรือทางเว็บไซต์ที่ <http://bit.ly/TCHAMiniAD>



โฆษณาตรงเป้าหมายและยังได้ร่วมสนับสนุนสมาคมฯ อีกด้วย!



๕๕

ร้านจักรยาน One Fine Day

<http://www.facebook.com/onefineday.b>

02-7444-077



ตัวแทนจำหน่าย Brompton และ Strida อย่างเป็นทางการในประเทศไทย



BROMPTON



BROOKS
ENGLAND





Trek Bicycle
AUTHORIZED DISTRIBUTOR



รอบประเทศ
รอบโลก
ที่รอบ?

TREK 520 สำหรับคนหัวใจอิสระ



**NEW 2014 TREK 520 /
THE TOURING STANDARD**

TREK 520 จักรยานทัวร์ริ่งสายพันธุ์แท้

ปีก...ที่จะพานักปั่นทัวร์ริ่ง ทะยานข้ามพื้นทวีปไปสู่ทุกจุดหมายทั่วโลก / เฟรมโครโมลลี่ ให้ความนุ่มนวล / องค์การนั่งสบายกับสรีระแม้จะผ่านทางนับร้อยกิโลเมตร / ช่วงล่างยาว จุดศูนย์ถ่วงต่ำ มั่นคงเมื่อบรรทุกน้ำหนักสัมภาระมาก / จุดยึดต่างๆที่จำเป็นต่ออุปกรณ์ในการเดินทางครบ / แกร่งด้วยล้ออัลลอยสวิต 36 ซี่ / ไปไหนในทุกเส้นทางกับชุดเกียร์ Shimano Deore 27 สปีด และอุปกรณ์สุดแกร่งจาก Bontrager

กรุงเทพมหานคร-Probikeไทยจักรยาน 02-378-1900, 02-377-1701-สหพันธ์ 02-879-4259, 02-447-0169, 081-205-0814-แมททอไบท์ & พาร์ท 02-525-1789, 085-593-5599-ทอแอล 02-451-9437
เชียงใหม่ 02-992-3149-สมาร์ทไบท์ 02-523-7229, 081-011-0874-รามาไบท์ 02-462-8404, 081-899-6223-มินิคอร์รี่ ไบท์ ซุป (น่านนาบ) 081-456-5559-ภาคทาง-ระโนดแมลง 034-291-377, 034-261-742
081-830-5801-หัวหินไบท์ 032-530-292, 032-531-089-เจริญพาณิชย์ 034-566-076, 081-756-9605-ทูลหรีไบท์ แอนด์ มิคิโด ออโยธา 086-136-6766-ไบท์ ไส่ซุ่น สุพรรณบุรี 035-571-380-ดีไทยสูง เพชรบุรี
032-425-480-ภาคตะวันออก ราชภัฏจันทรเกษม 038-770-097, 085-121-1819-จ.จักรยานจันทบุรี 039-313-081, 311-159, 086-328-5716-C.SPORTS 038-816-563, 081-940-0098-ดอกไม้ 081-292-4570
สรวงาญไบท์ 038-300-378, 086-384-2240-อ.ประจันตชัย 039-511-305, 081-627-3906-คันชิ่งไบท์ (ระยอง) 081-723-7401, 038-622-5659-หัวหินไบท์ จันทบุรี 039-324-960-ภาคตะวันออกเมืองเหนือ
เริ่ม ที่ ไบท์ 045-263-292, 081-593-6404-สตอ-อ.ประจันตชัย 081-879-1318, 081-548-334-เอ็ม ที ไบท์ 045-720-201, 086-007-7738-ช.กิตติชัย 044-612-586, 089-845-3548-คลังสินทรัพย์ไบท์ 043-711-275-สตอไบท์
086-321-0566, 042-511-262-นายจันทรไบท์ไบท์ 043-224-284, 081-545-2181, 089-153-1594-จ.เจริญพรตลิ่ง ทนอหาย 086-456-3015-ภาคเหนือ ไบท์ไบท์ (นครสวรรค์) 056-222-572, 081-972-5970
วิทยาพาณิชย์ 056-613-017-นอร์เทิร์นไบท์ 053-702-564, 081-530-2269-ชัยบุรี 053-279-890, 081-626-2590-ฉีกไบท์ 053-225-278, 089-755-7910-ก.เจริญพาณิชย์ 054-222-496, 227-226,
086-196-4313-ม.ทอไบท์ 055-377-065, 081-887-5256-โอ เวอร์ ซี 054-710-258, 054-773-108, 081-882-9362-รัตนจักร 055-514-836, 081-324-7348-สยามไบท์ 055-720-216, 089-644-5055
ไพเตอเมเย่ พิจญญโร 055-211-898-ภาคใต้ ชัยวัฒน์ 073-212-949, 081-699-5002-รียาไบท์ 077-812-220, 077-823-652, 081-891-3315-บิ๊กทซ์ 2077-502-040-จ.ทอไบท์ 076-421-237, 081-893-8180
ยอดวิทย์จักรยาน 076-256-1645, 089-728-8181-ฉางจักรยาน 076-274-352, 081-891-9795-เซ็นเตอร์ไบท์ 077-221-883-4, 081-569-4214-นิสแซทไบท์ไบท์ 073-611-803, 611-488, 081-599-6356
ทาคิใหญ่ไคมาทไบท์ 074-355-055, 084-198-9394-ง. ตอริวิท 074-612-240-สยามไบท์ไบท์ 075-631-766, 083-987-3161-สยามไบท์ 075-330-882, 081-537-4268-ปิตักไนท์ไบท์ไบท์ 081-5996807
เรซซิ่งไรด์ ภาคอุบล 086-479-9330



สาขา
ก.สารสิน 02-254-1077
NEW! สาขา 02-294-9434
ก.พระราม3 ก. 37
www.probike.co.th

 **GIAANT®**



**RIDE LIFE.
RIDE GIANT.**



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