MiC | MATICHON INFORMATION CENTER

Subject Heading : 59236232

Source : เดลินิวส์

Date : 23 W.A. 2559 Page : 12

No :

ปั่นเพื่อขาเทียม นครปฐม-เชียงใหม่

12

ไบค์ฟอร์ไลฟ์

ทริป ปั่นจักรยานการกุศลนครปฐม-เชียงใหม่ ของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ จ.นครปฐม นำห่วงอะลูมิเนียมไปมอบให้มูลนิธิขาเทียม ในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ พร้อมเดินทางวันที่ 30 พ.ค. นี้

นายธวัชชัย เอกธุระประคัลภ์ หรือ "เฮียฮ้อ" ประธานชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ จ.นครปฐม เล่าว่า กิจกรรมนี้จัดเป็นครั้งที่ 2 แล้วมีสมาชิกของชมรมเข้าร่วมประมาณ 50 คน คาดว่าเมื่อรวมกับสมาชิกรายทางแต่ละจังหวัดแล้วประมาณ 1,000 คนจะนำห่วงอะลูมิเนียมประมาณ 1 คันรถกระบะ รวบรวมมาจากสมาชิกและประชาชนใน จ.นครปฐม ไปบริจาคที่ จ.เชียงใหม่

ขบวนจักรยานการกุศลจะเริ่มออกตัวตั้งแต่เช้าตรู่ เวลา 05.30 น. วันที่ 30 พ.ค. จากจุดนัดพบบริเวณหน้าพระร่วงโรจนฤทธิ์ องค์พระปฐมเจดีย์ เพื่อเอาฤกษ์เอาชัย มีจุดพักแรก อ.สองพี่น้อง อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี เดินทางต่อไป จ.อุทัยธานี รวม 201 กม. วันที่ 31 พ.ค. จากอุทัยธานี มุ่งหน้า อ.ลาดยาว จ.นครสวรรค์ จ.กำแพงเพชร จ.ตาก รวม 209 กม. วันที่ 1 มิ.ย. จากตาก มุ่งหน้า จ.ลำปาง เช้าวันที่ 2 มิ.ย. ปั่นจากลำปาง แวะนมัสการพระธาตุลำปางหลวง ศาลเจ้าพ่อขุนตาล ปั่นไป จ.ลำพูน แวะนมัสการพระธาตุหริภุญชัย ปั่นต่อในเส้นทางเก่าแก่ สายต้นยางอายุกว่า 100 ปี แวะมอบห่วงอะลูมิเนียมและกระป๋องอะลูมิเนียมให้มูลนิธิขาเทียมในสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี พักผ่อนใน จ.เชียงใหม่ จากนั้นวันที่ 3 มิ.ย. ปั่นไปตามสถานที่ท่องเที่ยวใน จ.เชียงใหม่ ปิดทริปเวลา 17.30 น. ขึ้นรถไฟด่วนกลับเมืองยอดแหลม จ.นครปฐม

ปกติแล้วทริปปั่นจักรยานของชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพ จ.นครปฐม มีกิจกรรมปั่นออกนอกเมืองเป็นประจำ โชคดีว่าใน จ.นครปฐมยังมีพื้นที่เป็นสวนผลไม้ ทำให้ร่มรื่น และเพลิดเพลิน

"วิธีปั่นจักรยานไม่ให้น่าเบื่อ ต้องพยายามจัดทริปท่องเที่ยวตามสวน พื้นที่ชนบท ให้คนเมืองได้ชมความร่มรื่นเขียวขจี ส่วนใหญ่ปั่นไปเป็นกลุ่ม มีรถกระบ ปิดท้ายขบวน เจอร้านก๋วยเตี๋ยวข้างทางก็แวะ ช่วยกระจา รายได้" เฮียฮ้อบอกเล่าเทคนิคการปั่นจักรยาน ในฐานะคลุกคลีกับวงการน่องทองมาแล้วถึง 19 ปี

ย้อนไปในวันที่จักรยานยังไม่ฮิตทั่วบ้านทั่วเมือง เ ฮ้อหันมาปั่นจักรยานเพราะร่างกายกลายเป็นรังของโ หลายสิบชนิด ทั้งไตวายเรื้อรัง ต้องฟอกเลือดนานกว่า 3 ต้องเปลี่ยนไตตัดม้ามทิ้ง อีกทั้งเผชิญกับโรคมะเร็งต่อม เหลือง มะเร็งต่อมลูกหมาก วัณโรคในปอด หัวใจโต

หัวใจมีปัญหา สุดท้ายต้องนอน รพ. ก่อให้เกิดความเครียดกับตัวเองและคนในครอบครัว

ประธานชมรมจักรยานเพื่อสุขภาพเมืองส้มโอหวาน เล่าอีกว่า หลังกลับจาก รพ. ได้รับคำแนะนำจากแพทย์ให้ออกกำลังกายบ้าง จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อายุยืนยาว ช่วงแรก ๆ ทดลองอยู่หลายวิธี ค่อย ๆ เดินรอบบ้าน วิ่งเบา ๆ หรือว่ายน้ำ แต่รู้สึกไม่ค่อยเข้ากับตัวเอง สุดท้ายลองปั่นจักรยาน เริ่มจากระยะสั้น ๆ 3–5 กม. และก็ขึ้นรถปิกอัพกลับ

พยายามอยู่นานหลายปี ค่อย ๆ ปั่นได้ไกลขึ้น ปั่นไปกับพวกพ้อง ไปทำบุญที่วัด ไปตลาดน้ำ ไปสถานที่ท่องเที่ยว ปั่นไปทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน และทุกวันอาทิตย์จะมีนัดกัน หน้าองค์พระปฐมเจดีย์ ปั่นวนรอบตลาดนครปฐม ปลุกกระแส การออกกำลังกาย ให้ทุกคนเห็นว่าการปั่นจักรยานมีแต่ความสุข สนุกสนาน ว่าง ๆ ก็นัดกันไปท่องเที่ยว ปั่น 2 ล้อขึ้นเหนือหรือลงใต้ จนเพื่อน ๆ ตั้งฉายาให้ว่า เฮียฮ้อ 100 โล"

...ถึงวันนี้ผ่านไปกว่า 19 ปี แม้จะถูกเรียกว่าผู้สูงวัย 66 ปี แต่พิสูจน์ให้เห็นว่าจักรยานคืนชีวิตใหม่ให้เฮียฮ้อ. จึงบอกต่อเคล็ดลับ "ฟิตปึ๋งด้วยการปั่น" แบบไม่สงวนลิขสิทธิ์ สนใจร่วมเดินทางหรือโทรฯ สอบถามรายละเอียดและเทคนิคแบบส่วนตัวได้ โทร. 09-1724-9828, 08-1843-0155.