

รวมใจลดโลกร้อน
ด้วยการ
ปั่นจักรยาน



จัดทำโดย

งานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลจำปาโมง

อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี

โทร. 042-151066

โลกของเราทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการ
เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรม
ของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse
Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน ไนตรัสไดออกไซด์ ฯลฯ
ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก
(Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และ
ส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน
ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดจากกิจกรรมของ
มนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่าง
ย้งการผลิตของเสีย ได้แก่ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจน
การใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมามุ่ง
เน้นให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญ
ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลด
ปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการ
สร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้ง
ประชาชนทั่วไป



การปั่นจักรยานได้อย่างไร

- 1. ประสิทธิภาพสมอง :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้น
การสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึก
ความทรงจำ
- 2. ลดอาการปวดหลัง :** การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วย
กระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
- 3. เพิ่มสรรพภาพทางเพศ :** ผลการวิจัยจาก
มหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสรรพภาพทางเพศ
เหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
- 4. กล้ามเนื้อแข็งแรง :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใ้
งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
- 5. สุขภาพจิตดี :** การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล
ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
- 6. หัวใจ :** การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุ
ของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
- 7. ขับถ่ายง่ายขึ้น :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใ้
อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัว
ของลำไส้
- 8. ข้อต่อกระดูก :** การเคลื่อนที่เป็นวงกลมของข้อต่อ
ช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม

การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การขี่จักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่าง ๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการขี่จักรยานเพียง 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรีเลยทีเดียว และหากยังขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วล่ะก็ ยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่าตัว



♡ ปั่นจักรยานรักษ์โลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้! ♡

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องง้อน้ำมัน พลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแค่ใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

😊 หันมาปั่นจักรยานกันเถอะ! 😊

5 วิธีลดภาวะโลกร้อน

1. ขี่จักรยาน ประหยัดพลังงาน แถมได้สุขภาพดี

รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้านบ้างก็ได้ แล้วออกมาขี่จักรยาน ใช้รถโดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้อง ไปทำกิจกรรม หรือธุระใกล้ๆ บ้าน เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลง และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย

2. เติมน้ำมันชีวภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม

เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล เอทานอล ให้มากขึ้นเพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน แลมน้ำมันราคาถูกกว่าด้วย

3. Eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ

เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อโลก และตัวคุณเอง

4. ทางเดียวกัน ไปด้วยกัน

บ้านใกล้กันไปด้วยกันสิ ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อม แลมนที่สำคัญ ยังได้เพื่อนใหม่ด้วยนะเออ (แต่อย่าเล่นโทรศัพท์ขณะขับรถนะครับ โดนจับปรับไม่รู้ละ)

5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ก็ปิดซะ

ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี