**ร่วมใจลดโลกร้อนด้วย การปั่นจักรยาน**



**โดยสำนักปลัด**

**องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านใหม่**

**โทร. 034-979289-90**

[**www.banmai-sao.go.th**](http://www.banmai-sao.go.th)

**โลกของเราทุกวันนี้สิ่งแวดล้อมมีการ เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก**

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรม ของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก(Greenhouse Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์มีเทนไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก (Greehouse Effect)รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติและ ส่งผลให้อุณหภูมิพ้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่าภาวะโลกร้อน ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศเกิดจากกิจกรรมของ มนุษย์นั้น ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่าง ยิ่งการผลิตของเสียได้แก่มูลฝอย สิ่งปฏิกลูน้ำเสีย ตลอดจน การ ใช้สารเคมีเป็นต้นและจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมุ่งเน้น ให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลักทำให้ต้องเผชิญปัญหา ด้านสิ่งแวดและสุขภาพตามมาแนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหา ดังกล่าวคือการร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติิและการสร้าง การมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งระชาชนทั่วไป



**การปั่นจักรยานดีอย่างไร**

1. ประสิทธิภาพสมอง :การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้น การสร้างเซลลส์ มองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ

 2. ลดอาการปวดหลัง:การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วย กระตุ้น เพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง

 3. เพิ่มสรรถภาพทางเพศ : ผลการวิจัยจาก มหาวิทยาลัย คอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสรรถภาพทางเพศ เหมือนกับคนที่อายุน้อยกว่า 4-5 ปี

4. กล้ามเนื้อแข็งแรง :การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการใช้ งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย

5. สุขภาพจิตดี: การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ

 6. หัวใจ: การปั่นจักรยานเป็นประจา ช่วยลดต้นเหตุ ของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%

 7. ขับถ่ายง่ายขึ้น :การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้ อาหารผ่านลำ ไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้

8. ข้อต่อกระดูก:การเคลื่อนที่เป็นวงกลมของข้อต่อ ช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม

**การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก**

การขี่จักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญ แคลอรี่ได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและขจัดไขมีนส่วนเกินออกจากร่างกายโดยที่ไม่ต้องไปเสียเงิน เข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่าง ๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการขี่จักรยานเพียง 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้ มากกว่า600 แคลอรี่ เลยทีเดียวและหากยิ่งขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วล่ะ ก็ยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่าตัว





ปั่นจักรยานรักษ์โลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้!“จักรยาน”เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้อง้อน้ำมัน พลังจาก สองขาปั่นสองล้อด้วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแค่ใช้ พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลด การปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับ พลเมืองเพราะฉะนั้น เราควรลด เมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการ ปล่อยก๊าซเรือนกระจกรวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่ม แหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

**หันมาปั่นจักรยานกันเถอะ**

**5 วิธีลดภาวะโลกร้อน**

1. ขี่จักรยาน ประหยัดพลังงาน แถมได้สุขภาพดี รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้านบ้างก็ได้ แล้วออกมาขี่จักรยาน ใช้ รถโดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้องไปทา กิจกรรม หรือธุระ ใกล้ๆ บ้าน เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมัน ลดลงและลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย

 2. เติมน้ำมันชีวภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซลเอทานอลให้มากขึ้นเพื่อลดกาใช้รพลังงานประเภทน้ำมัน แถมราคาถูกกว่าด้วย

3. eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัวและ ประโยชนในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับ สิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อโลกและตัวคุณเอง

4. ทางเดียวกัน ไปด้วยกัน บ้านใกล้กันไปด้วยกันสิร่วมกัน ประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วย ลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางออ้ม แถมที่สำคัญยังได้ เพื่อนใหม่ด้วยนะเออ(แต่อย่า เล่นโทรศัพท์ขณะขับนะครับ โดนจับ ปรับไม่รู้นะ) 5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ก็ปิดซะ ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียงและเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลด คาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี