

# รวมใจลดโลกร้อน ด้วยการ ปั่นจักรยาน



โดยสำนักงานปลัด  
เทศบาลตำบลดอนขมิ้น  
โทร. 034-566692

โลกของเราทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการ  
เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรม  
ของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse  
Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทนไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ  
ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก  
(Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ  
และส่งผลกระทบต่ออุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน  
ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดจากกิจกรรม  
ของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะ  
อย่างยิ่งการผลิตของเสีย ได้แก่ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย  
ตลอดจน การใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศ  
ที่ผ่านมามุ่งเน้นให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้  
ต้องเผชิญปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนว  
ทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ใน  
การลงมือปฏิบัติ และการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายใน  
หน่วยงาน รวมทั้งประชาชนทั่วไป



## การปั่นจักรยานดีอย่างไร

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

## การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การขี่จักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่าง ๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการขี่จักรยานเพียง 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรี เลยทีเดียว และหากยิ่งขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วล่ะก็ ยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่าตัว



### 🌿 ปั่นจักรยานรักษ์โลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้! 🌿

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องง้อน้ำมัน พลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแคใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

😊หันมาปั่นจักรยานกันเถอะ!😊



## 5 วิธีลดภาวะโลกร้อน



### 1. ขี่จักรยาน ประหยัดพลังงาน แถมได้สุขภาพดี

รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้านบ้างก็ได้ แล้วออกมาขี่จักรยาน ใช้รถโดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้อง ไปทำกิจกรรม หรือช้อปปิ้งบ้าง บ้าน เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลง และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย

### 2. เต็มน้ำมันชีวภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม

เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล เอทานอล ให้มากขึ้นเพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน แถมราคาถูกกว่าด้วย

### 3. eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ

เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อโลก และตัวคุณเอง

### 4. ทางเดียวกัน ไปด้วยกัน

บ้านใกล้กันไปด้วยกันสิ ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อม แถมที่สำคัญ ยังได้เพื่อนใหม่ด้วยนะเออ (แต่อย่าเล่นโทรศัพท์ขณะขับรถนะครับ โดนจับปรับไม่รู้ละ)

### 5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ก็ปิดซะ

ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี