

รณรงค์ใช้จักรยาน
เพื่อลดการใช้รถยนต์



จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลเหล่า
อำเภอโกสุมพิสัย จังหวัดมหาสารคาม
โทรศัพท์/โทรสาร 0-4375-0400
<https://www.laolocal.go.th>

สิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไป

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทนไนโตรเจนออกไซด์ ฯลฯ ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้น เป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก (Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อนปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตของเสีย ได้แก่ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจน การใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมามุ่งเน้นให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติและการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชนทั่วไป



การปั่นจักรยานดีอย่างไร

1. ประสิทธิภาพสมอง : การปั่นจักรยาน ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ
2. ลดอาการปวดหลัง : การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
3. เพิ่มสุขภาพทางเพศ : ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสุขภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
4. กล้ามเนื้อแข็งแรง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
5. สุขภาพจิตดี: การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
6. หัวใจ : การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
7. ชับถ่ายง่ายขึ้น : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้
8. ข้อต่อกระดูก : การเคลื่อนที่เป็นวงกลมของข้อต่อช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อ



การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การขี่จักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่าง ๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการขี่จักรยานเพียง 1 ชั่วโมงสามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรีเลยทีเดียว และหากยิ่งขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วละก็ยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่าตัว



ปั่นจักรยานรักษ์โลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้!

จักรยาน เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องจ้อน้ำมันหลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแค่ใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงานลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียว เพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

4 วิธีลดภาวะโลกร้อน

1. ขี่จักรยาน ประหยัดพลังงาน แถมได้สุขภาพดี รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้านบ้างก็ได้ แล้วออกมาขี่จักรยาน ใช้รถโดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้องไปทำกิจกรรม หรือธุระใกล้ๆ บ้าน เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลงและลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย
2. เติมน้ำมันชีวภาพ รักษาสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล เอทานอลให้มากขึ้น เพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน แถมราคาถูกกว่าด้วย
3. Eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติเลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อโลก และตัวคุณเอง
4. ทางเดียวกัน ไปด้วยกัน บ้านใกล้กันไปด้วยกัน ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อมแถมที่สำคัญยังได้เพื่อนใหม่ด้วยนะเออ (แต่อย่าเล่นโทรศัพท์ขณะขับรถนะครับ โดนจับปรับไม่รู้ล่ะ)