รวมใจลดโลกร้อน ด้วยการ ปั่นจักรยาน



โดย...กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

เทศบาลตำบลเขื่อนบางลาง

อำเภอบันนังสตา จังหวัดยะลา

โทร. 073281012

โลกของเราทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทนไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก (Greehouse Effect)รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตของเสีย ได้แก่มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจน การใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมามุ่งเน้นให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหาด้านสิ่งแวดและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชนทั่วไป



การปั่นจักรยานดีอย่างไร

1. **ประสิทธิภาพสมอง** : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ
2. **ลดอาการปวดหลัง** : การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
3. **เพิ่มสรรถภาพทางเพศ** : ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสรรถภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
4. **กล้ามเนื้อแข็งแรง** : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
5. **สุขภาพจิตดี** : การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
6. **หัวใจ** : การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
7. **ขับถ่ายง่ายขึ้น** : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้
8. **ข้อต่อกระดูก** : การเคลื่อนที่เป็นวงกลมของข้อต่อช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม

การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การขี่จักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรี่ได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่าง ๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการขี่จักรยานเพียง 1ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรี่ เลยทีเดียว และหากยิ่งขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วล่ะก็ 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 แถมราคาถูกกว่าด้วย

3. eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ

เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อโลก และตัวคุณเอง

4. ทางเดียวกัน ไปด้วยกัน

บ้านใกล้กันไปด้วยกันสิ ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อม แถมที่สำคัญ ยังได้เพื่อนใหม่ด้วยนะเออ (แต่อย่าเล่นโทรศัพท์ขณะขับรถนะครับ โดนจับปรับไม่รู้นะ)

5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ก็ปิดซะ

ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี