



☆ บ้านจักรยานรักษะโลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้ ☆

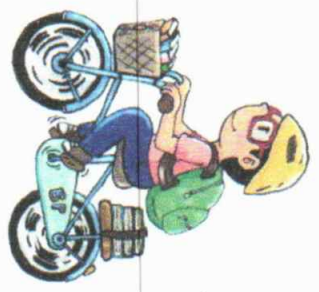
“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องใช้น้ำมัน พลังจากสองขาเป็นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแต่ใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

😊 หันมาปั่นจักรยานกันเถอะ! 😊

จักรยาน ประหยัดพลังงาน ลดโลกร้อน

รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้าน แล้วออกมาจักรยาน ไปทำกิจกรรม หรือธุระใกล้ๆ บ้าน เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลง และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย

รวมใจลดโลกร้อน
ด้วยการ
ปั่นจักรยาน



โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลเขาทอง
อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่
โทร.075-664584

โลกของเราทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจาก

กิจกรรม

ของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน และตรัสออกไซด์ ฯลฯ

ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก (Greenhouse Effect)รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศเกิดจากกิจกรรมของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับ การดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตของเสีย ได้แก่ แก๊สเรือนกระจก สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจน การใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมามุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนาอย่างรวดเร็วเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหาทางด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชนทั่วไป

การปั่นจักรยานตัวอย่างไร

การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

๑. ประสิทธิภาพสูง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ

๒. ลดอาการปวดหลัง : การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง

๓. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ : ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนกับชายอายุอ่อนกว่า ๔-๕ ปี

๔. กล้ามเนื้อแข็งแรง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย

๕. สุขภาพจิตดี : การออกกำลังกายช่วยลดความกังวลความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ

๖. หัวใจ : การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง ๕๐%

๗. ชับถ่ายง่ายขึ้น : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้

๘. ข้อต่อกระดูก : การเคลื่อนที่บนวงกลมของข้อต่อช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม

