

รวมใจลดโลกร้อน  
ด้วยการ  
ปั่นจักรยาน



โดย

สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลบางมะเดื่อ

อ.พุนพิน จ.สุราษฎร์ธานี

โทร. 077443034

โลกของเราทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการ  
เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรม  
ของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse  
Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน ไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ  
ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก  
(Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และ  
ส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน  
ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดจากกิจกรรมของ  
มนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่าง  
ย่งการผลิตของเสีย ได้แก่ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจน การ  
ใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมา มุ่งเน้น  
ให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหา  
ด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหา  
ดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้าง  
การมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชน  
ทั่วไป



การปั่นจักรยานคืออะไร

- 1. ประสิทธิภาพสูง :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้น  
การสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึก  
ความทรงจำ
- 2. ลดอาการปวดหลัง :** การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วย  
กระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
- 3. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ :** ผลการวิจัยจาก  
มหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศ  
เหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
- 4. กล้ามเนื้อแข็งแรง :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้  
งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
- 5. สุขภาพจิตดี :** การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล  
ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
- 6. หัวใจ :** การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุ  
ของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
- 7. ขับถ่ายง่ายขึ้น :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้  
อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัว  
ของลำไส้
- 8. ข้อต่อกระดูก :** การเคลื่อนไหวที่เป็นวงกลมของข้อต่อ  
ช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้ออักเสบ

## การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

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



## ♡ ปั่นจักรยานรักษ์โลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้! ♡

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องใช้น้ำมัน 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. 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 โดนจับปรับไม่รู้นะ)

### 5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ก็ปิดซะ

ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี