

การปั่นจักรยานคืออะไร

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

โลกของเราทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน ไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก (Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่าภาวะโลกร้อน ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศเกิดจากกิจกรรมของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตของเสีย ได้แก่ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจน การใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมามุ่งเน้นให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือการร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชนทั่วไป

 สุขภาพดี จักรยาน การเดินทางเลือกเพื่อสุขภาพกายที่แข็งแรงจิตใจแจ่มใสจากการได้ออกกำลังกาย	 ฟรี จักรยาน การเดินทางเลือกที่ฟรีประหยัด ลดค่าใช้จ่ายหลุดพ้นจากความอึดอัดบนท้องถนน อิสระ
 สะอาด จักรยาน การเดินทางเลือกที่ก่อให้เกิดมลพิษน้อยและสิ่งแวดล้อมที่สะอาดการเดินทางที่ไม่สร้างมลพิษให้กับโลก	 การเดินทางด้วยจักรยานช่วยเพิ่มควมมีชีวิตชีวาในชุมชน เพิ่มโอกาสการทักทายระหว่างเดินทางลดช่องว่างระหว่างกัน ลดอุบัติเหตุส่งเสริมให้ชุมชนน่าอยู่ขึ้น

รวมใจลดโลกร้อน
ด้วยการ
ปั่นจักรยาน



องค์กรบริหารส่วนตำบลโพไร่หวาน

โทร. 032-493149

การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การขี่จักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่าง ๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการขี่จักรยานเพียง 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรี เลยทีเดียว และหากขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วล่ะก็ ยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่าตัว



ปั่นจักรยานรักษโลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้!

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องจ้อน้ำมัน พลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแต่ใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมือง เพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

😊หันมาปั่นจักรยานกันเถอะ!😊



ลดภาวะโลกร้อน



1. ขี่จักรยาน ประหยัดพลังงาน แอมได้สุขภาพดี

รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้านบ้างก็ได้ แล้วออกมาขี่จักรยานใช้รถโดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้องไปทำกิจกรรมหรือธุระใกล้ๆ บ้าน เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลง และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย

2. เต็มน้ำมันชีวภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม

เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล เอทานอล ให้มากขึ้นเพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน แอมราคาถูกกว่าด้วย

3. eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ

เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อโลก และตัวคุณเอง

4. ทางเดียวกันไปด้วยกัน

บ้านใกล้กันไปด้วยกันสิ ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อม แอมที่สำคัญ ยังได้เพื่อนใหม่ด้วยนะเออ (แต่อย่าเล่นโทรศัพท์ขณะขับรถนะครึบ โคนจับปรับไม่รู้นะ)

5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ก็ปิดซะ

ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์

