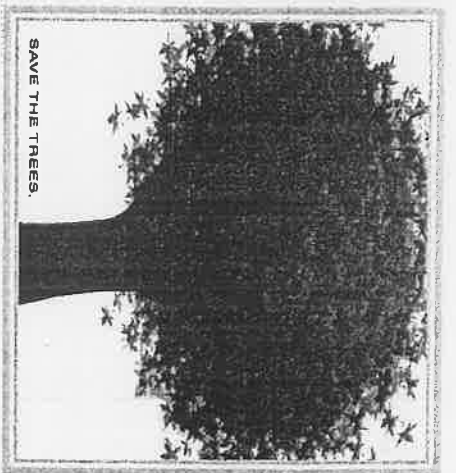
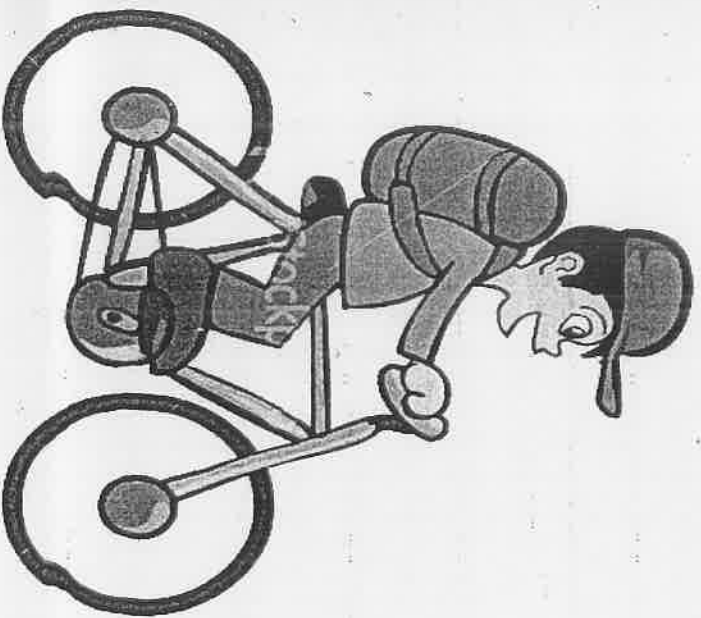


## การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การจักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่างๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการขี่จักรยานเพียง 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรีเลยทีเดียว และหากขี่ซึ่งขึ้นภูเขาด้วยแล้วละก็ ยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่าตัว



### ปั่นจักรยานรักษารักโลกช่วยแก้ปัญหาโลกร้อนได้!

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องใช้น้ำมัน พลังจากสองขาเป็นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแต่ใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

😊 หน้ามาปั่นจักรยานกันเถอะ! 😊

## วิธีลดภาวะโลกร้อน

1. จักรยาน ประหยัดพลังงาน แถมได้สุขภาพดี  
รถยนต์ส่วนตัวมีเยอะใช้กันมากก็ทำให้เกิดมลพิษที่จักรยานใช้รถโดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้องไปทำกิจกรรม หรือธุระใกล้ๆ บ้าน เพราะการขับรถยนต์ปล่อยมลพิษออกมาถึงการใช้น้ำมันลดลง และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย

2. เต็มน้ำมันสุขภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม  
เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไข่ โอตัสเชล เอทานอล ให้มากขึ้นเพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน แลมนราคาถูกกว่าด้วย

3. eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ  
เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อโลก และตัวคุณเอง

4. ทางเดียวกัน ไปด้วยกัน  
บ้านใกล้กันไม่ต้องกินลิ่วร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อม แลมนที่สำคัญยิ่งได้เพื่อนใหม่ด้วยนะเออ (แต่อย่าเล่นโทรศัพท์ขบขันขบขันนะ)  
โดนจับปรับไม่รู้อะ)

5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ประหยัด  
ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี

# รวมใจลดโลกร้อน

## ด้วยการ ปั่นจักรยาน



โดยสำนักงานปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะเคียน

อำเภออินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี

โทร. 037-210304

### โลกของเราทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการ เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรม  
ของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse  
Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน ไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ  
ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก  
(Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และ  
ส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน  
ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดจากกิจกรรมของ  
มนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับภาคการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่าง  
ซึ้งการผลิตของเสีย ได้แก่ แก๊สปล่อย ส่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจน การ  
ใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมานี้  
ให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหา  
ด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหา  
ดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้าง  
การมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชน  
ทั่วไป

### การปั่นจักรยานดีอย่างไร

1. ประสิทธิภาพสูง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้น  
การสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึก  
ความทรงจำ
2. ลดอาการปวดหลัง : การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วย  
กระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
3. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ : ผลการวิจัยจาก  
มหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศ  
เหมือนกับคนทั่วไปอายุต่ำกว่า 4-5 ปี
4. คล้ามเนื้อแข็งแรง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้  
งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
5. สุขภาพจิตใจดี : การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล  
ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
6. หัวใจ : การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุ  
ของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%

7. ขับถ่ายง่ายขึ้น : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้

8. ข้อต่อกระดูก : การเคลื่อนที่เป็นวงกลมของข้อต่อช่วยผลัดต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้ออักเสบ

