

ใช้จักรยาน แทน การใช้รถยนต์



กิจกรรมการเดินทางของคนยุคนี้หันมาใส่ใจโลกใบนี้มากขึ้น เนื่องจากได้สัมผัสของจริงที่เป็นผลกระทบจาก “ภาวะโลกร้อน” ซึ่งก่อความเดือดร้อนต่อการดำเนินชีวิต จนแม้กระทั่งฤดูกาลตามปกติก็เปลี่ยนแปลง

เหตุผลของ “คนปั่นจักรยานในเมือง” ต้องการรณรงค์ลดการใช้พลังงาน ลดปัญหามลพิษทางอากาศ บรรเทาปัญหาการจราจร และลดการเกิดอุบัติเหตุที่เป็นปัญหาใหญ่ของสังคมเมืองทั่วโลก ที่สำคัญยังทำให้สุขภาพของเขาแข็งแรง และยังมีผลพลอยได้ ช่วยลดค่าใช้จ่ายของครอบครัว และช่วยโลกลดปัญหาภาวะโลกร้อน



ในปีนี้สังคมเมืองใหญ่ทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทย จึงยกระดับการคาดหวังจาก “ปั่นจักรยาน” เพราะเชื่อว่า ถ้าสามารถจูงใจให้คนทำงานลดใช้รถยนต์ส่วนตัวเพิ่มขึ้น ย่อมจะช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และก๊าซเรือนกระจกอื่นๆ ผู้ชั้นบรรยากาศด้วย

จากข้อมูลของประเทศสหรัฐอเมริกา (OECD, 2010) พบว่ารถยนต์ส่วนบุคคลเป็นตัวการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มากถึงร้อยละ 65 ของภาคคมนาคมขนส่ง โดยเมื่อเทียบกับรถยนต์ 1 คัน จะสามารถปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ระดับเฉลี่ย 271 กรัมต่อการเดินทางระยะ 1 กิโลเมตร ซึ่งหากนำมาคำนวณกับปริมาณการใช้รถยนต์ที่เพิ่มขึ้น (โดยเฉพาะในประเทศที่มีนโยบายส่งเสริมการใช้รถคันแรก) ย่อมทำให้แนวโน้มการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สูงขึ้นไปอีกมาก



ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน ที่เห็นได้ชัดเจนและมีการยืนยันจากนักวิจัยชั้นนำ คือ

คนที่ปั่นจักรยานอย่างน้อย 30 นาที เป็นเวลา 5 วัน ต่อสัปดาห์ มีโอกาสป่วยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายเลยกว่าเท่าตัว ส่งผลโดยรวมให้เรามีอายุยืนยาว ช่วยพัฒนาระบบเลือดและระบบหายใจ ลดโรคความดัน โรคอ้วน มะเร็งประเภทต่างๆ โดยรวมร่างกายจะมีประสิทธิภาพในการฟื้นฟูรักษาตัวเองมากขึ้น ช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจได้กว่า 50%

ช่วยให้หน้าตาดูอ่อนวัยกว่าเดิม ช่วยกระตุ้นการผลิตสารคอลลาเจน ลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า หากปั่นเป็นประจำหน้าตาอึมเิบและผิวพรรณสดใส ยังช่วยให้ระบบขับถ่ายได้ง่ายขึ้น และป้องกันโรคมะเร็งลำไส้

เพิ่มประสิทธิภาพสมอง ผลวิจัยพบว่า คนที่ปั่นจักรยานเป็นประจำทำคะแนนการทดสอบสมองได้ดีกว่าปกติถึง 15% เพราะว่าการปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองในส่วน Hippocampus เป็นส่วนที่ใช้บันทึกความจำ ซึ่งจะเสื่อมอย่างรวดเร็วหลังอายุ 30 และช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้เป็นอย่างดี



ช่วยให้นอนหลับลึกกว่าเดิม หากออกไปปั่นในตอนเช้า มีผลยืนยันจากแพทยศาสตร์ได้ทดลองให้คนที่มึปัญหาอนหลับยาก (Insomnia) ออกไปปั่นจักรยานตอนเช้า ทุก ๆ วัน วันละ 20-30 นาที ผลปรากฏว่าคนที่มึปัญหาการนอนไม่หลับสามารถนอนหลับสนิทได้เร็วขึ้นเกือบ 1 ชั่วโมง

เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ การศึกษาจาก พบว่า นักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี ในขณะที่นักกีฬาหญิงเลื่อนอาการวัยหมดประจำเดือน (menopause) ออกไปได้กว่า 5 ปี และผู้ชายที่อายุมากกว่า 50 ปีที่ปั่นจักรยานเป็นประจำ ช่วยลดความเสี่ยงอาการ “นกเขาไม่ขัน” ได้กว่า 30%

ลดความอ้วน เป็นที่ทราบกันดีว่าการปั่นจักรยานช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย ซึ่ง “ไม่ได้เผาผลาญแค่เฉพาะตอนที่เรปั่น ผู้เชี่ยวชาญบอกว่า ร่างกายของคนปั่นจักรยานเป็นประจำจะมีสภาวะ “After Burner” หรือเผาผลาญไขมันส่วนเกินต่อเนื่องหลังจากลงจากจักรยานแล้ว ต่อไปอีก 2-3 ชั่วโมง ซึ่งโดยรวมแล้ว การเผาผลาญหลังการปั่นอาจจะมากกว่าระหว่างปั่นอีกด้วยซ้ำ



การศึกษาพบว่า พนักงานที่ออกกำลังกายก่อนเช้าหรือหลังทำงาน มักจะทำงานได้มีประสิทธิภาพดีกว่าคนปกติที่ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความมั่นใจ ความมุ่งมั่นในการทำงาน และช่วยให้รับความเครียดจากการทำงานได้ดีขึ้นด้วย นอกจากนี้ พนักงานที่ออกกำลังกายเป็นประจำมักจะใช้เวลาพักน้อยกว่าคนอื่นทำงานเสร็จได้ตามกำหนด และมีอรรถาศัยดีกว่าคนอื่น ๆ



ปั่นจักรยานรักษ์โลกช่วยลดปัญหาโลกร้อน

“ จักรยาน ” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องจ้อน้ำมัน พลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแต่ใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์



ร่วมใจใช้รถจักรยาน

แทนการใช้รถยนต์



เทศบาลตำบลยะลา

อำเภอยะหา จังหวัดยะลา

โทร. 073-291171