

รวมใจลดโลกร้อน
ด้วยการ
ปั่นจักรยาน



โลกของเราทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการ
เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรม
ของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse
Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน ไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ
ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก
(Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และ
ส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน
ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดจากกิจกรรมของ
มนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่าง
ยั้งการผลิตของเสีย ได้แก่ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย คลอจอน การ
ใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมามุ่งเน้น
ให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหา
ด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้าง
การมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้ง ประชาชน
ทั่วไป



การปั่นจักรยานได้อย่างไร

1. ประสิทธิภาพสมอง : การปั่นจักรยานช่วยกระ
การสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้
ความทรงจำ
2. ลดการปวดหลัง : การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วย
กระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
3. เพิ่มสรีระภาพทางเพศ : ผลการวิจัยจาก
มหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสรีระภาพทา
เหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
4. กล้ามเนื้อแข็งแรง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้น
งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
5. สุขภาพจิตใจ : การออกกำลังกายช่วยลดความ
เครียดและปัญหาด้านจิตใจ
6. หัวใจ : การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นตอ
ของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
7. ขับถ่ายง่ายขึ้น : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใ
อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัด
ของลำไส้
8. ข้อต่อกระดูก : การเคลื่อนไหวที่เป็นวงกลมของข้อ
ช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม

การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การขี่จักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถานความงามต่างๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการขี่จักรยานเพียง 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรี เลยทีเดียว และหากยังขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วละก็ ยิ่งเผาผลาญได้มากยิ่งขึ้นหลายเท่าตัว



ปั่นจักรยานรักษโลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้!

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องรื้อน้ำมัน พลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแต่ใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

😊หันมาปั่นจักรยานกันเถอะ!😊

5 วิธีลดภาวะโลกร้อน



1. ขี่จักรยาน ประหยัดพลังงาน แถมได้สุขภาพดี
รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้านบ้างก็ได้ แล้วออกมาขี่จักรยานรดโดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้อง ไปทำกิจกรรม หรือไปซื้อของ เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้เชื้อเพลิงลดลง และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย

2. เติมน้ำมันชีวภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม
เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล เอทานอล ให้ขึ้นเพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน แก๊สราคาถูกกว่าดี

3. eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ
เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อโลกและตัวคุณเอง

4. ทางเดียวกัน ไปด้วยกัน
บ้านใกล้กันไปด้วยกันดี ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนน ลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อม แถมที่สำคัญ ยังเพื่อนใหม่ด้วยนะเออ (แต่อย่าเล่นโทรศัพท์ขณะขับรถนะคนไหนจับปรับไม่รู้ละ)

5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ก็ปิดซะ
ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี



ประกาศองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองพาน
เรื่อง ประชาสัมพันธ์โครงการรณรงค์ลดการเผา และแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองพาน ได้จัดทำโครงการรณรงค์ลดการเผา และแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อลดการเผาทุ่งนาหลังฤดูเก็บเกี่ยว, เพื่อลดมลพิษจากการเผาทุ่งนาหรือตอซัง พางข้าวในสิ่งแวดล้อม และเพื่อลดภาวะโลกร้อนที่เกิดขึ้น และสอดคล้องตามพระราชบัญญัติสภาพัฒนาและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ และที่แก้ไขเพิ่มเติม ฉบับที่ ๕ พ.ศ. ๒๕๔๖ มาตรา ๖๗ (๗) กำหนดให้องค์การบริหารส่วนตำบล มีหน้าที่ตาม พรบ.สภาพัฒนาและองค์การบริหารส่วนตำบล ตามมาตรา ๖๗ กล่าวคือ องค์การบริหารส่วนตำบลมีหน้าที่ที่ต้องทำในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล ข้อ (๗) คุ้มครองดูแลและบำรุงรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งโครงการดังกล่าวเป็นการป้องกันโรค และเป็นการแก้ไขมลพิษทางสิ่งแวดล้อมในพื้นที่ตำบลเมืองพาน

ในการนี้ เพื่อปฏิบัติให้สอดคล้องตามพระราชบัญญัติข้อมูลข่าวสารราชการ พ.ศ. ๒๕๔๐ และเป็นการประชาสัมพันธ์โครงการรณรงค์ลดการเผา และแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ ปึงประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๒ รายละเอียดโครงการปรากฏแนบท้ายประกาศฉบับนี้

จึงประกาศให้ทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๓๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

(นายเอกพล ศรีทอง)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเสือหึง