



อบต.บางพลับ
รวมใจรณรงค์ลดภาวะโลกร้อน
ด้วยการใช้รถจักรยานในชีวิตประจำวัน



โดยสำนักงานปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลบางพลับ
โทร. 035-472490 ต่อ 101
โทรสาร 035-472491

โลกของเราทุกวันนี้
สิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไป
เป็นอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลกที่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน ไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก (Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศเกิดจากกิจกรรมของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่

เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตของเสีย ได้แก่ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจนการใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมามุ่งเน้นให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชนทั่วไป

การปั่นจักรยานดีอย่างไร

- 1. ประสิทธิภาพสูง :**
การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์

สัสมองส่วน Hippocampus

ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ

2. ลดอาการปวดหลัง :

การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง

3. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ :

ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนลพบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี

4. กล้ามเนื้อแข็งแรง :

การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย

5. สุขภาพจิตดี :

การออกกำลังกายช่วยลดความกังวลความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ

6. หัวใจ :

การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%

7. ขับถ่ายง่ายขึ้น :

การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้

8. ข้อต่อกระดูก :

การเคลื่อนที่เป็นวงกลมของข้อต่อช่วยส

งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม

การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การขี่จักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่งซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกายโดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถานความงามต่าง ๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใดซึ่งการขี่จักรยานเพียง 1 ชั่วโมงสามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรีเลยทีเดียว และหากยิ่งขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วละก็ยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่าตัว



♻️ ปั่นจักรยานรักษโลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้! ♻️

“จักรยาน”เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องจ่อหน้า
ม้ น

หลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแต่ใช้พลังงานจากสองขา
ข อ ง เ ร า
จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา
โดย การลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

แล้วออกมาขี่จักรยาน ใช้รถโดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้องไปทำกิจกรรม หรือธุระใกล้ๆ บ้าน เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลง และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย

2. เต็มน้ำมันชีวภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม

เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล เอทานอล ให้มากขึ้นเพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน แถมราคากว่าด้วย

3. eco-car

ประหยัดพลังงานช่วยชาติ

เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อโลก และตัวคุณเอง

4. ทางเดียวกันไปด้วยกัน

บ้านใกล้กันไปด้วยกันสิ
ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool
ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อม แถมที่สำคัญ
ยังได้เพื่อนใหม่ด้วยนะเออ
(แต่อย่าเล่นโทรศัพท์ขณะขับรถนะครับ โดนจับปรับไม่รู้ละ)

5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้

ก็ปิดซะ

ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี

😊หันมาปั่นจักรยานกันเถอะ!



5 วิธีลดภาวะโลกร้อน



1. ขี่จักรยาน ประหยัดพลังงาน แคมได้สุขภาพดี

รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้านบ้างก็ได้