



โดยสำนักงานปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลโป่งแดง

อำเภอขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา

โทร. 044-333082 , 044-333455

โลกของเราทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

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

สุขภาพดี
จักรยาน การเดินทางทางเลือกเพื่อสุขภาพกายที่แข็งแรงจิตใจแจ่มใสจากการได้ออกกำลังกาย

ประหยัด
จักรยาน การเดินทางทางเลือกที่ประหยัด ลดค่าใช้จ่ายหลุดพ้นจากความอึดอัดบนท้องถนน อีจระ

การปั่นจักรยานได้อย่างไร

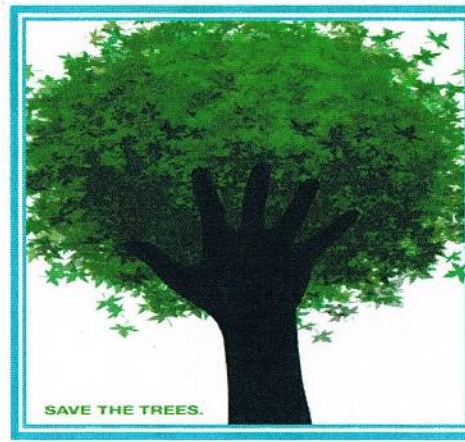
- 1. ประสิทธิภาพผสมอง:** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ
- 2. ลดอาการปวดหลัง:** การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
- 3. เพิ่มสรรรภาพทางเพศ:** ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสรรรภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
- 4. กล้ามเนื้อแข็งแรง:** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
- 5. สุขภาพจิตดี:** การออกกำลังกายช่วยลดความกังวลความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
- 6. หัวใจ:** การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
- 7. ขับถ่ายง่ายขึ้น:** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้
- 8. ข้อต่อกระดูก:** การเคลื่อนไหวที่เป็นวงกลมของข้อต่อช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม

สุขภาพดี
จักรยาน การเดินทางทางเลือกที่ใส่ใจสังคมและสิ่งแวดล้อมที่สะอาด การเดินทางที่ไม่สร้างมลพิษให้กับโลก

สุขภาพดี
การเดินทางด้วยจักรยานช่วยเพิ่มความมีชีวิตชีวาในชุมชน เพิ่มโอกาสการพักหย่อนระหว่างเดินทาง ลดช่องว่างระหว่างกัน อดสูปฏิบัติส่งเสริมให้ชุมชนน่าอยู่ขึ้น

การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

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



ปั่นจักรยานรักษ์โลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้!

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องง้อน้ำมัน พลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแค่นี้ พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมือง เพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

😊หันมาปั่นจักรยานกันเถอะ!😊



5 วิธีลดภาวะโลกร้อน



- 1. ขี่จักรยาน ประหยัดพลังงาน แคมป์ได้สุขภาพดี**
รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้านบ้างก็ได้ แล้วออกมาขี่จักรยานใช้รถโดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้อง ไปทำกิจกรรมหรือธุระใกล้ๆ บ้าน เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลง และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย
- 2. เต็มน้ำมันชีวภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม**
เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล เอทานอล ให้มากขึ้นเพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน แคมราคาถูกกว่าด้วย
- 3. eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ**
เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อโลก และตัวคุณเอง
- 4. ทางเดียวกัน ไปด้วยกัน**
บ้านใกล้กันไปด้วยกันสิ ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อม แคมที่สำคัญ ยังได้เพื่อนใหม่ด้วยนะเออ (แต่อย่าเล่นโทรศัพท์ขณะขับรถนะครี๊บบ โจนจับปรับไม่รู้ละ)
- 5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ก็ปิดซะ**
ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี