

ปั่นจักรยานรักษโลก

ช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้อง
ใช้น้ำมัน พลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้
เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแค่นี้ใช้พลังงานจาก
สองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลด
การปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัด
ค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมือง
เพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา
โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซ
เรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อ
เพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์



5 Idea ลดภาวะโลก

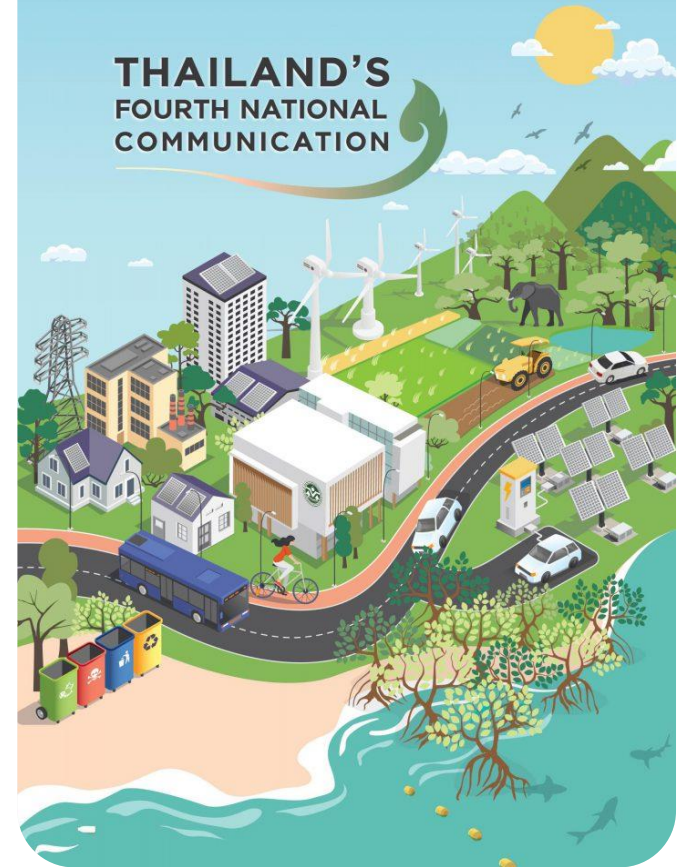


1. ใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก
เพราะถุงผ้าเมื่อนำไปใช้แล้วก็สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้
โดยไม่ก่อให้เกิดมลพิษและเป็นอันตรายต่อสัตว์น้ำ และที่
สำคัญลดปริมาณขยะได้เป็นอย่างดี เมื่อปริมาณขยะลดลงก็
ย่อมส่งผลให้จำนวนก๊าซพิษที่เกิดจากกระบวนการทำลาย
ขยะลดลงไปด้วยเช่นกัน
2. ใช้แก้วส่วนตัวที่สามารถใช้ซ้ำได้แทน
การใช้แก้วพลาสติกที่ใช้แล้วทิ้ง
การใช้แก้วส่วนตัว สามารถทำให้เราลดการสร้างขยะ จึง
สามารถลดการใช้พลังงานในการกำจัดขยะ
3. ใช้กระดาษให้ครบทั้ง 2 หน้า
ช่วยลดการตัดต้นไม้ ที่นำมาทำกระดาษ เพื่อรักษาพื้นที่สี
เขียวให้กับสิ่งแวดล้อม
4. ปิดไฟและถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อไม่ได้ใช้งาน
ช่วยประหยัดพลังงานและลดคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเป็น
ตัวการที่ทำให้โลกร้อน
5. ขึ้นรถโดยสารแทนรถส่วนตัว
การใช้รถยนต์ส่วนตัวไม่เพียงแต่จะช่วยลดการใช้จ่ายจากค่า
น้ำมันที่แพง แต่ยังช่วยในการลดการปล่อยก๊าซ
คาร์บอนไดออกไซด์ที่เป็นตัวการทำโลกร้อน

ชวนลด Carbon Footprint ด้วย Foot ปั่น



THAILAND'S FOURTH NATIONAL COMMUNICATION



รณรงค์ใช้จักรยาน เพื่อลดการใช้รถยนต์



จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลลาดงา

ตำบลลาดงา อำเภอเสนา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทนไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้น เป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก (Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้ อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดจาก กิจกรรมของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตของเสีย ได้แก่ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจน การใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมามุ่งเน้นให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลักทำให้ต้องเผชิญปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติและการสร้างการมีส่วนร่วม ให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชนทั่วไป



การปั่นจักรยานได้อย่างไร...?

1. ประสิทธิภาพสมอง : การปั่นจักรยาน ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ไว้บันทึกความทรงจำ
2. ลดอาการปวดหลัง : การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
3. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ : ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
4. กล้ามเนื้อแข็งแรง : การปั่นจักรยานช่วย กระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
5. สุขภาพจิตดี: การออกกำลังกายช่วยลด ความกังวล ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
6. หัวใจ : การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วย ลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
7. จับถ่วงง่ายขึ้น : การปั่นจักรยานช่วย กระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อม เพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้
8. ข้อต่อกระดูก : การเคลื่อนที่เป็นวงกลม ของข้อต่อช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลด อาการข้อเสื่อม