



อบต.วัด

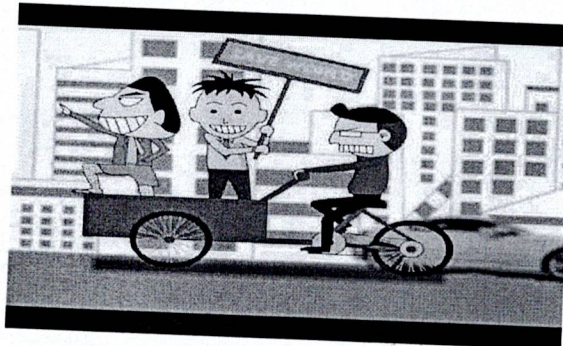
รวมใจณรงคัลดภาวะโลกร้อน ด้วยการใช้รถจักรยานในชีวิตประจำวัน



โดยสำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลวัด
โทร. ๐ ๗๓๔๗ ๒๒๕๐

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 ตลอดจน การ
ใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมามุ่งเน้น
ให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหา
ด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหา
ดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้าง
การมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชน
ทั่วไป



การปั่นจักรยานได้อย่างไร

1. ประสิทธิภาพสมอง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้น
การสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึก
ความทรงจำ
2. ลดอาการปวดหลัง : การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วย
กระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
3. เพิ่มสรรพภาพทางเพศ : ผลการวิจัยจาก
มหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสรรพภาพทางเพศ
เหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
4. กล้ามเนื้อแข็งแรง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้
งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
5. สุขภาพจิตดี : การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล
ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
6. หัวใจ : การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุ
ของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
7. ขับถ่ายง่ายขึ้น : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้
อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัว
ของลำไส้
8. ข้อต่อกระดูก : การเคลื่อนไหวที่เป็นวงกลมของข้อต่อ
ช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม

รวมใจลดโลกร้อน

ด้วยการ
ปั่นจักรยาน

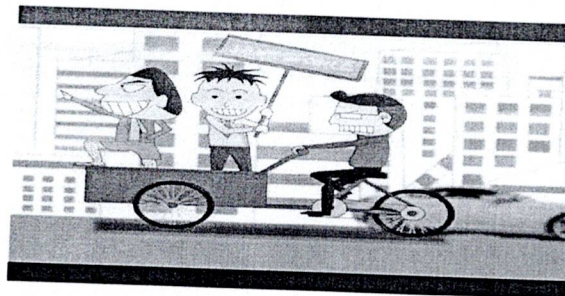


โดยสำนักงานปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลวัด

โทร. 073-472250

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 ตลอดจน การ
ใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมามุ่งเน้น
ให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหา
ด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้าง
การมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชน
ทั่วไป



การปั่นจักรยานได้อย่างไร

1. ประสิทธิภาพสมอง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้น
การสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึก
ความทรงจำ
2. ลดอาการปวดหลัง : การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วย
กระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
3. เพิ่มสรรพภาพทางเพศ : ผลการวิจัยจาก
มหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสรรพภาพทางเพศ
เหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
4. กล้ามเนื้อแข็งแรง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้
งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
5. สุขภาพจิตดี : การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล
ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
6. หัวใจ : การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุ
ของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
7. ขับถ่ายง่ายขึ้น : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้
อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัว
ของลำไส้
8. ข้อต่อกระดูก : การเคลื่อนที่เป็นวงกลมของข้อต่อ
ช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม

เป็นวิธีง่ายๆ ในการคัดแยกขยะมูลฝอยโดยไม่
ต้องมีกฎเกณฑ์ แต่เป็นการดำเนินการที่ต้อง
สร้างจิตสำนึกในการลดปริมาณและการคัดแยก
ขยะ โดย...เริ่มต้นที่ต้นทาง (ที่บ้าน)

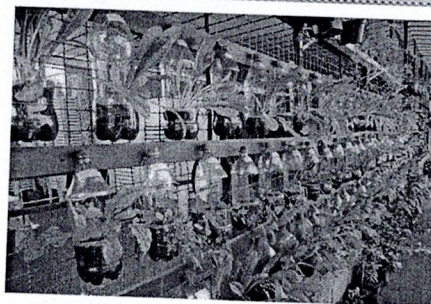
R1 Reduce

การลดปริมาณขยะมูลฝอย คือการเลือกใช้
สินค้า ที่ไม่ก่อให้เกิดขยะหรือเกิดน้อยที่สุดเช่น
ใช้สินค้าที่ใช้ ภาชนะรีไซเคิลได้ การใช้ถุงผ้าใน
การจับจ่ายสินค้าการใช้ปิ่นโตใส่อาหารแทน
กล่องโฟม หรือถุง ใช้สินค้าชนิดเติม เลือกซื้อ
สินค้าที่ใช้บรรจุภัณฑ์น้อยชิ้น



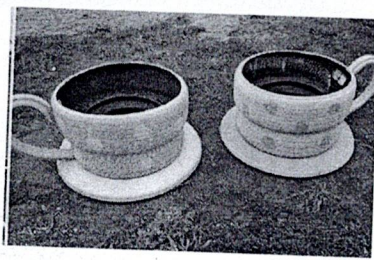
R2 Reuse

การใช้ คือการนำสิ่งของ(ขยะ) ที่ต้องทิ้งกลับมา
ใช้ใหม่ในรูปแบบอื่น เช่น การนำขวดน้ำอัดลม
มาปลูกต้นไม้ การนำกล่องเครื่องสำอางมาใช้ใส่
ดินสอ อุปกรณ์เครื่องเขียน หรือการนำยาง
รถยนต์เก่ามาทำถังใส่ขยะ



R3 Recycle

การนำกลับมาใช้ใหม่ คือการนำเอาสิ่งของหรือ
วัสดุ(ขยะ)ที่จะทิ้ง ไปแปรรูปในกระบวนการ
อุตสาหกรรม เช่นการนำแก้วแตกไปหลอม แล้ว
นำกลับมาใช้ใหม่



การคัดแยกขยะที่ต้นทาง
และการจัดการขยะ



โดย.....สำนักปลัด.....
องค์การบริหารส่วนตำบลวัด
อำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี
โทรศัพท์ ๐-๗๓๔๗๒-๒๕๐

กิจกรรมรณรงค์เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงการเกิดอัคคีภัย



กิจกรรมปลูกต้นไม้บริเวณสวนสาธารณะ





กิจกรรมรักษาความสะอาดสถานที่สาธารณะ



กิจกรรมทำความสะอาดกุโบร์



กิจกรรมทำความสะอาดมัสยิด



กิจกรรมแจกแผ่นพับรณรงค์การลดภาวะโลกร้อน

