



ที่ สฎ ๘๒๒๐๑/ว๙๓

ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน
หมู่ที่ ๕ ตำบลมะลวน อำเภอบุพผิน
จังหวัดสุราษฎร์ธานี ๘๔๑๓๐

๒๗ มกราคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอเชิญร่วมกิจกรรมการรณรงค์การใช้จักรยานเพื่อลดการใช้รถยนต์

เรียน ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ ๑ - ๙

ด้วยองค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน จะดำเนินกิจกรรมการอบรมให้ความรู้การรณรงค์การใช้จักรยานเพื่อลดการใช้รถยนต์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์การใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน เพื่อลดการใช้น้ำมันเชื้อเพลิง เป็นการประหยัดพลังงานของประเทศชาติ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่ดี ลดการเกิดโรค และเพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกและคนในหมู่บ้านชุมชน มีกิจกรรมร่วมกัน

ดังนั้นเพื่อให้การดำเนินการบรรลุตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และโครงการอย่างมีประสิทธิภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน จึงขอเรียนเชิญท่าน เข้าร่วมการอบรม พร้อมทั้ง รับฟังประชุม ชี้แจง การดำเนินกิจกรรมการรณรงค์การใช้จักรยานเพื่อลดการใช้รถยนต์ ในวันอังคารที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ตั้งแต่เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน อำเภอบุพผิน จังหวัดสุราษฎร์ธานี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและเข้าร่วมกิจกรรม ตามวันและเวลาดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ


(นอยจักรา วรกุล)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลมะลวน

สำนักปลัด

โทรศัพท์ ๐-๗๗๙๕-๑๑๑๒ ต่อ ๑๓

โทรสาร ๐-๗๗๙๕-๑๑๑๓

“ชื่อสัตย์ สุจริต มุ่งผลสัมฤทธิ์ของงาน ยึดมั่นมาตรฐาน บริการด้วยใจเป็นธรรม”

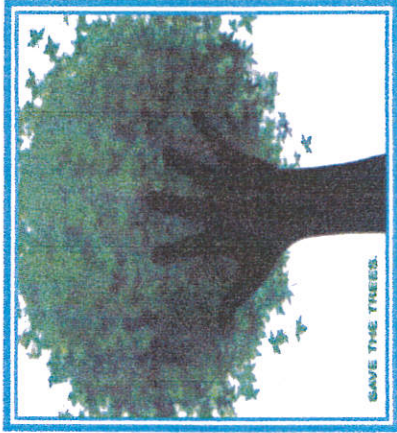
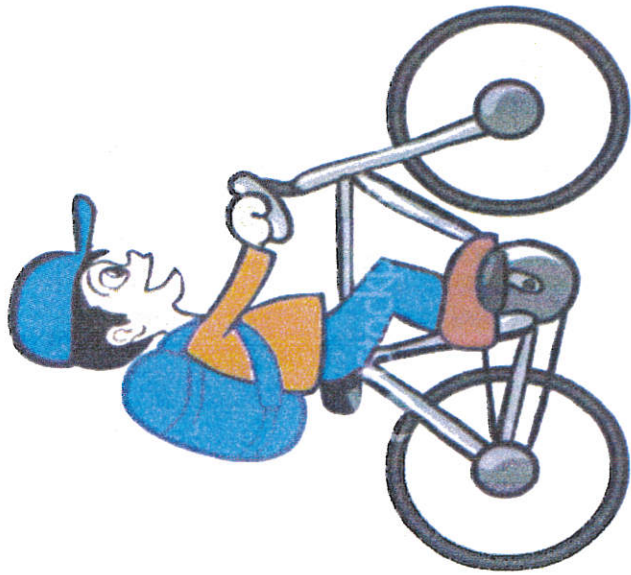
รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้จักรยานเพื่อลดการใช้รถยนต์
วันที่ อังคารที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567
ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลบ่อพลอย

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
1	นายทศกร อรรถ	นายก อบต. บ่อพลอย	
2	นายวัชรินทร์ ใจดี	รองนายก อบต. บ่อพลอย	
3	นางกรรณิกา นงนิจนิต	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	นางกรรณิกา
4	นาย ศิโรจน์ อ่อนพวย	นายก อบต. บ่อพลอย	
5	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
6	นายสุวิทย์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
7	นายวิรัตน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
8	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
9	นายสุวิทย์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
10	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
11	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
12	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
13	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
14	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
15	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
16	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
17	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
18	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
19	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
20	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
21	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
22	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
23	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
24	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
25	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
26	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
27	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	
28	นายวิวัฒน์ อ่อนพวย	สมาชิก อบต. บ่อพลอย	

ลำดับ	ชื่อ-นามสกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
29	พราหมณ์ สมศักดิ์	ครู	พราหมณ์
30	ศิริพันธ์ ทองปลั่ง	ผู้ดูแลเด็ก	ศิริพันธ์
31	ธวัชชัย วัฒนศิริ	ครู	ธวัชชัย
32	พัชรี วัฒนศิริ	ผู้ดูแลเด็ก	พัชรี
33	พิชญ์ประภา วัฒนศิริ	แม่บ้าน	พิชญ์ประภา
34	ประติมากร วัฒนศิริ	คนทำครก	ประติมากร
35	เลิศวิทย์ วัฒนศิริ	คนทำครก	เลิศวิทย์
36	ศิริพร วัฒนศิริ	คนทำครก	ศิริพร
37	ไพรัช วัฒนศิริ	แม่บ้าน	ไพรัช
38	อานนท์ วัฒนศิริ	แม่บ้าน	อานนท์
39	ทองแดง วัฒนศิริ	พ.อ. วัฒนศิริ	ทองแดง
40	ทองแดง วัฒนศิริ	พ.อ. วัฒนศิริ	ทองแดง
41	ทองแดง วัฒนศิริ	พ.อ. วัฒนศิริ	ทองแดง
42	ทองแดง วัฒนศิริ	พ.อ. วัฒนศิริ	ทองแดง
43	ทองแดง วัฒนศิริ	พ.อ. วัฒนศิริ	ทองแดง
44	ทองแดง วัฒนศิริ	พ.อ. วัฒนศิริ	ทองแดง
45	ทองแดง วัฒนศิริ	พ.อ. วัฒนศิริ	ทองแดง

การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การปั่นจักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถานพยาบาลแพงๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการปั่นจักรยานเพียง 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรีเลยทีเดียว และหากยังขี่เป็นประจำด้วยแล้วละก็ ยิ่งเผาผลาญได้มากยิ่งขึ้นไปอีก



ปั่นจักรยานรักษ์โลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้!

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องใช้น้ำมัน พลังจากสองขาเป็นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแต่ใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

😊หันมาปั่นจักรยานกันเถอะ!😊

วิธีลดภาวะโลกร้อน

1. จักรยาน ประหยัดพลังงาน แถมได้สุขภาพดี
รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้านบ้างก็ได้ แก้ออกมาซื้อจักรยาน ใช้รถโดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้องไปทำกิจกรรม หรือธุระใกล้ๆ บ้าน เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลง และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย
2. เติมน้ำมันชีวภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม
เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล เอทานอล ให้มากขึ้นเพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน แกมราคากว่าด้วย
3. eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ
เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกกลุ่มที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อโลก และตัวคุณเอง
4. ทางเดียวกัน ไปด้วยกัน
บ้านใกล้กัน ไปด้วยกันดี ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อม เกมที่สนุกๆ ยังได้เพื่อนใหม่ด้วยนะเออ (แต่อย่าเล่นโทรศัพท์ขณะขับรถนะครับ โดนจับปรับไม่รู้ละ)
5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ก็ปิดซะ
ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี

รวมใจลดโลกร้อน

ด้วยการ

บ้านจักรยาน



โดย

สำนักปัดดอกกับการบริหารส่วนตำบลมะเดวน

โทร. ๐๗๗-๙๕๑๑๒ ต่อ ๑๓

โลกของเรทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการ เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gases) ได้แก่ คาร์บอน ไดออกไซด์ มีเทน ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก (Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการค้ามนุษย์สัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตของเสีย ได้แก่มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจน การใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมานี้ ทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชนทั่วไป



การปั่นจักรยานได้อย่างไร

1. **ประสิทธิภาพตนเอง** : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ
2. **ลดอาการปวดหลัง** : การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
3. **เพิ่มสภาพทางเพศ** : ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
4. **กล้ามเนื้อแข็งแรง** : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
5. **สุขภาพจิตดี** : การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
6. **หัวใจ** : การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
7. **ยับยั้งยุงกัด** : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้เร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้
8. **ข้อต่อกระดูก** : การเคลื่อนไหวที่เป็นวงกลมของข้อต่อช่วยส่งผลต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม