

004

Vol.11 JULY 2011



GREEN LIVING gives an inspiration to your alternative ways of living an earth-friendly lifestyle.

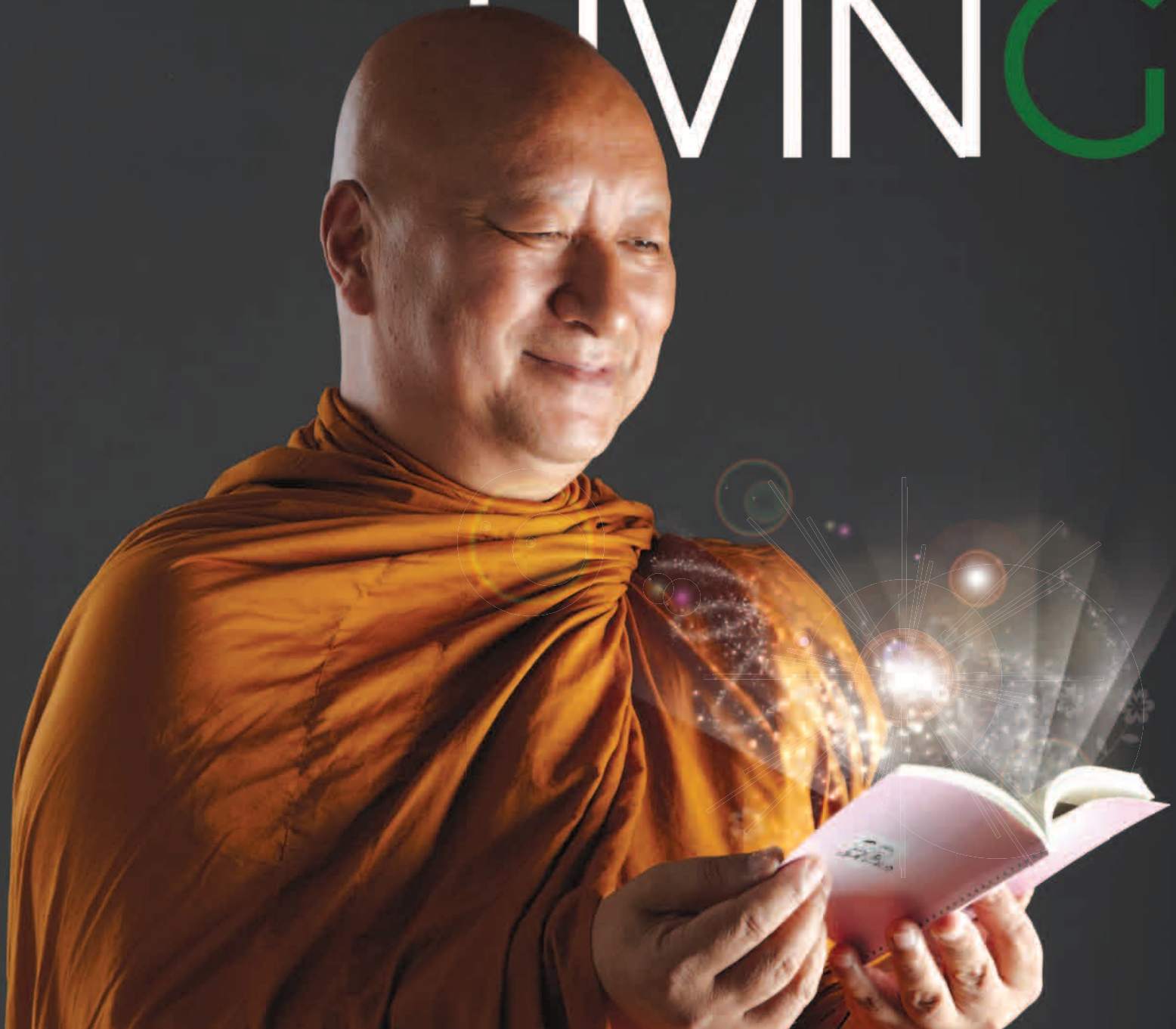
www.green-lv.com

www.facebook.com/greenlivingfreemagazine

Do a little thing. Make a better world.

ISSN 2229-0788

GREEN LIVING



Green Idol

หลวงพ่อมิตซูโอะ คเวสโก
โลกาได้ร่มธรรม

พลิกใจ เปลี่ยนชีวิต
ความสุขซ่อนตัวอยู่ภายใน

Green Mind

พระเจ้าให้ทนอนแก่นกทุกตัว
เพียงแต่ท่านไม่ได้โยนมาให้ที่รัง
สุภาวิชต์ สวีเดน

หากจะถามว่า โอกาสหน้าตาเป็นอย่างไร
อาจได้คำตอบเช่นนี้...

Green Behavior

สังคมนี เกิดจากการให้การศึกษาที่ดี
ดร. อาจอง อนุสาข น อยุธยา

ธรรมชาติของคนเก่งมักจะมีปัญหาคือ ไม่ชอบให้คนอื่น
มาเก่งเท่า ซึ่งเราไม่ต้องการคนเก่งอย่างนั้น
เราควรทำให้เขาเป็นคนดีเสียก่อน



“ธุรกิจวันนี้
ต้องเล่นกับไฟ”

สุทัศน์ ปัทมสิริวัฒน์
ผู้จัดการ กฟผ.

“ลงทุนต้อง
มองการณ์ไกล”

ดร. อนุสรณ์ แสงนิ่มนวล
กรรมการผู้จัดการใหญ่
บมจ. บางจากปิโตรเลียม



“ธุรกิจ..ไม่ใช่แค่คิดใหญ่
ต้องคิดเล็กด้วย”

ภัทร ล้ำชา
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ธนาคารกสิกรไทย



เปลี่ยนมาใช้หลอดฟลูออโรไลต์ 5 ฟอมกว่า สว่างกว่า ประหยัดไฟฟ้าได้ถึง 30% คู่ค้าด้วยอายุการใช้งานที่นานกว่า

ไฟหลอดฟลูออโรไลต์ 5 เปลี่ยนเพื่อโลกธุรกิจของคุณ เปลี่ยนเพื่อโลกของเรา



กฟผ.



กระทรวงพลังงาน
MINISTRY OF ENERGY



“กล้ามั๊ย?”

ขอสักกล้า เพื่อป่าต้นน้ำ
9 เขื่อนที่ได้รับพระราชทานนาม
เพื่อแม่ น้ำ 9 สายหลัก
ที่หล่อเลี้ยงคนไทยทั้งประเทศ

ขอเชิญร่วมโครงการ

“ปลูกต้นกล้า ป่าต้นน้ำ กวายเป็นพ่อ”

ร่วมปลูกทาง www.egat.co.th และ www.kapook.com หรือ call center 0 2436 4699
กฟผ. ปลูกจริง! เชื้อคัพักัดได้จริง 984,000 ต้น เริ่ม 1 กรกฎาคม 2554



เขื่อนภูมิพล

เขื่อนสิริกิติ์

เขื่อนศรีนครินทร์

เขื่อนวชิราลงกรณ

เขื่อนสิรินธร

เขื่อนจุฬาภรณ์

เขื่อนอุบลรัตน์

เขื่อนรัชชประภา

โรงไฟฟ้าลำนาคองชลภาวัฒนา

หนึ่งในโครงการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554
โดย การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย ร่วมกับคนไทยทั่วประเทศ



6
Green Info
 ● คนไทย 63 ล้านคนผลผลิตขยะ

Green?
 ● เราจะเปลี่ยนให้บ้านมีสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้นได้อย่างไร

8-12
Green Update
 ● ผลงานความรื้อฟื้นได้พิภพอีกหนึ่งทางออกของมนุษยชาติ
 ● กรีน...กับบทเรียนแก่ผู้เฝ้ามอง

Green Society
 ● นักศึกษาเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ชนะเลิศ โครงการ “Green Innovative House”

14-15
Green Effect
 ● คีรีบาสน์ แผ่นดินที่กำลังจะสาบสูญ

16-17
Green Technology
 ● 8 แนวคิดเพื่ออาคารกินพลังงานน้อยที่สุด

18-19
Green Automobile
 ● เครื่องปรับอากาศกับภาวะโลกร้อน

20-24
Green Idol
 ● หลวงพ่อมิตซูโอะ คเวสโกโลกาได้ธรรม

25
Green Behavior
 ● สังคมดี เกิดจากการให้การศึกษที่ดี

26-27
Green Explorer
 ● Beautiful Borneo

28
Green Health
 ● เริ่มมือด้วยผลไม้ เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

30
Green Home
 ● อาคารรักษ์โลก ใส่ใจสิ่งแวดล้อม

32
Green Living Project
 ● มือใหม่หัดปลูก

34
What's Green want?
 ● สมดุลของ ดิน น้ำ ลม ไฟ



Giving an inspiration to your alternative ways of living an earth-friendly lifestyle.

บทบรรณาธิการ

บรรณาธิการผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา / บรรณาธิการอำนวยการ วิริตา สินธุยนต์
 บรรณาธิการบริหาร เอกภรินทร์ วาสนาส่ง
 บรรณาธิการ ปรินุญวัฒน์ วิชระภาภากร
 กองบรรณาธิการ ชลธิ์ กนกมณี, ณัฐกรณ์ ด้านแก้ว, ธรณ์ อ่างรณาวาสวัสดิ์, ศศิชนม์ ศรีเกษมวงค์, สมบูรณ์ จันทร์รั้วลาตวน, ดร.ทวารัฐ สุตะบุตร, จิรัฐริ์ สิริเฉลิมพงศ์, คุณหญิงณัฐสุนทร ทวีสิน
 บทความสัมภาษณ์ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล, ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา
 กราฟฟิคดีไซน์ พีรพงษ์ เสริมศิริมันคง
 ช่างภาพ ปราโมทย์ มหาวงศ์ (บริษัท ชอเทิล สตูดิโอ จำกัด)
 ผู้ช่วยช่างภาพ รัตนาโชติ สุวรรณบุญ
 ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กับบนาทวฤทัย กิจดำรงดี
 ฝ่ายสมาชิก ธัญญรัตน์ ทองภิลดา
 ฝ่ายบัญชี ปทุม สารวารีรัน
 พิมพ์ที่ บริษัท สิริวัฒนา อินเทอร์เน็ต จำกัด (มหาชน)
 สำนักงาน บริษัท สีนุศรีเอช จำกัด
 12/1 ซ.เจริญสนิทวงศ์ 72 ถ.เจริญสนิทวงศ์ แขวง/เขต บางพลัดกทม. 10700
 โทร +66 2880 0187-9 โทรสาร +66 2880 0189
 E-mail: info@green-lv.com
 www.green-lv.com
 www.facebook.com/greenlivingfreemagazine

ในห้วงเวลาที่ผ่านมานับเดือน หลายๆ คนอาจรู้สึกอึดอัดกับข้อมูลข่าวสารการเมืองอยู่บ้าง บางคนอาจสับสนว่าสิ่งที่แต่ละพรรค (แต่ละสี) นำเสนอนั้น สรุปแล้วจะมีสักกี่ข้อที่สามารถนำมาปฏิบัติจริงได้ แต่ถึงจะเกิดอะไรขึ้นประเทศไทยก็คงต้องเดินหน้าต่อไป คำถามคือว่าจะไปทางไหน? และ คำว่าเล่นการเมือง ก็ยังคงเป็นคำที่เราใช้กันอย่างติดปาก ทั้งๆ ที่จริงๆ แล้ว การเมืองไม่ใช่ของเล่น แต่เป็นเรื่องของความเป็นอยู่ของคนทั้งชาติ แต่ก็แปลกใจที่เรามักใช้คำว่าเล่นการเมืองอยู่ตลอดเวลาสิ่งที่ยากจะสะกดนักการเมืองไทยกันสักหน่อย สืบเนื่องมาจากโทษของสำนักข่าวต่างๆ ที่ออกมาในช่วงก่อนการเลือกตั้งซึ่งขัดเจนนั่นคือ แทบจะไม่มีพรรคการเมืองพรรคไหนเลยที่สนใจและให้ความสำคัญกับปัญหา “สิ่งแวดล้อม” ทั้งๆ ที่ “สิ่งแวดล้อม” นี้แหละคือปัจจัยที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกษตรกรรม การค้า การขาย การดำเนินธุรกิจต่างๆ จะประสบความสำเร็จได้ก็ต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม แต่น่าแปลกใจที่ไม่มีพรรคการเมืองสักพรรคเดียวที่มีนโยบายที่ชัดเจนด้านสิ่งแวดล้อม สำหรับข่าวสารด้านสิ่งแวดล้อมที่ดังกระฉ่อนประเทศ คงหนีไม่พ้นกรณีเรือน้ำตาลล่มในแม่น้ำเจ้าพระยาและทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย เริ่มจากการที่ปลาตายจำนวนมากเพราะแบคทีเรียที่กินน้ำตาลเป็นอาหารใช้ออกซิเจนในกระบวนการย่อยน้ำตาลจนปลาไม่มีออกซิเจนจะหายใจ ตายกันเกลื่อน ตามมาด้วยปัญหาการกัดเซาะตลิ่งเพราะเรือไปขวางทางน้ำจนต้องมีการรื้อบ้านย้ายหนี เพราะตลิ่งโดนกัดเซาะเข้ามาเป็นลิบเมตร จนผ่านไปกว่า 10 วัน ก็ยังไม่สามารถกู้เรือขึ้นมาได้ นี่ก็แสดงให้เห็นถึงความพร้อมของหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งคงต้องปรับปรุงประสิทธิภาพโดยด่วน ทั้งเรื่องเครื่องมือเครื่องไม้เครื่องจักรที่สำคัญที่สุดคือ ความทันต่อเหตุการณ์ ก็คงต้องหวังพึ่งคณะรัฐมนตรีชุดใหม่ดูว่าจะใส่ใจในสิ่งแวดล้อมแค่ไหน สำหรับข่าวสิ่งแวดล้อมในต่างประเทศที่ดูแล้วแปลกตักก็เห็นจะเป็นข่าวที่บริษัทนอร์เวลส์ในออสเตรเลียยื่นข้อเสนอต่อรัฐบาลออสเตรเลียขอค่าเงินมาตรวจการช่วยลดโลกร้อนด้วยการฆ่าอูรูปูในออสเตรเลียเรียกว่า 1.2 ล้านตัว โดยอ้างว่าอูรู 1 ตัวปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ประมาณ 1 ตันต่อตัว ดังนั้นการจัดการอูรูกว่าล้านตัว เป็นการลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์สู่บรรยากาศโลกผลพลอยได้คือ แปรรูปเนื้ออูรูที่ฆ่าส่งออกขาย... ฟังแล้วก็ขำๆ และอยากจะถามว่ามนุษย์อย่างพวกเราปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ปีละกี่ตัน ถ้าอูรูตามได้ คงอยากถามว่า ลดจำนวนประชากรมนุษย์ลงไปก่อนจะดีกว่าไหม?

ดร.เอกภรินทร์ วาสนาส่ง บรรณาธิการบริหาร Twitter: @DiEkarin

Green Mind

พระเจ้าให้หนอนแก่คนทุกคน เพียงแต่ท่านไม่ได้โยนมาให้ที่รัง (สุกษิต สวีเดน)
 หากจะถามว่า โอกาสหน้าตาเป็นอย่างไร อาจได้คำตอบเช่นนี้
 บ้างก็ว่าโอกาสเป็นเรื่องของโชค วาสนา
 บ้างก็ว่าโอกาสเหมือนดาวหาง ที่นานๆ ปีจะมาโผล่โงมสักครั้ง
 บ้างก็ว่าโอกาสที่ต้องเหมือนคนโง่พร้อมเข้าอยู่ ที่แค่หัวกระเป๋ามาก็อยู่ได้เลย
 บ้างก็ว่าโอกาสคือการรอคอยที่ไม่รู้ว่ามาเมื่อไหร่
 บ้างก็ว่าโอกาสขึ้นอยู่กับตาพิที่ สามารถเห็นสิ่งพิเศษที่คนทั่วไปไม่สามารถเห็นได้
 บ้างก็ว่าโอกาสเหมือนรักแท้ ที่เชื่อว่ามียูจิง แต่ไม่มียูจิง
 บ้างก็ว่าโอกาสมีฝ่าแผ่นดินที่ขลุ่ยสรรคที่มีจะพร้อมกันเสมอ เจอโอกาสก็เจออุปสรรค เจออุปสรรคก็เจอโอกาส
 บ้างก็ว่าโอกาสอยู่ที่สองมือของเรา ที่สามารถสรรสร้างขึ้นได้เองทุกที ทุกเวลา
 แล้วโอกาสของคุณหน้าตาเป็นอย่างไร เจอกันบ่อยไหม และจะได้เจอกันอีกทีเมื่อไหร่

ชีวิตคือทางเลือก และเราเลือกได้เสมอ
 ศศิชนม์ ศรีเกษมวงค์



Where to find

แจกโดยพนักงาน GREEN LIVING

- ณ อาคารสำนักงานต่างๆ ในกรุงเทพมหานคร
- บริเวณทางเข้ารถไฟฟ้า BTS / MRT

จุดวาง

- ร้านซีอีดี 390 สาขาทั่วประเทศ
- ร้านท่ามขมูล 10 สาขาของหล่อ สีคอน บางกะปิ พระราม 3 รัชดา อัมรินทร์พลาซ่า สยาม รัชโยธิน แจ้งวัฒนะ แฟชั่นไอแลนด์
- ร้านประดับยนต์ 64 แห่งทั่วประเทศ
- Coffee World สาขาเซ็นทรัลปิ่นเกล้า เดอะมอลล์ท่าพระ
- ร้านกาแฟสด ทำเนียบรัฐบาล
- ร้านอาหารครัวคุณกึ่ง 3 สาขา ราชนาวิลโลส พรานนก และบางใหญ่

ฝากกระจาย

- จัดส่งถึงลูกค้าร้านเรียนดี (คำสั่งเครื่องเขียนขนาดใหญ่) ในเขตจังหวัดนครสวรรค์ ชัยนาท อุทัยธานี พิษณุโลก กำแพงเพชร

Free Down Load from www.green-lv.com / www.bookdose.com



เครือข่ายคุณภาพที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เอไอเอสก้าวไปอีกขั้นกับการพัฒนาเครือข่ายคุณภาพตอบรับกระแสภาวะโลกร้อน ประหยัดพลังงาน และไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้เอไอเอสจะมุ่งมั่นพัฒนาเครือข่ายอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การใช้งานเป็นไปอย่างไร้ข้อจำกัด ในทุกพื้นที่แล้ว เรายังคงให้ความสำคัญในการช่วยกันบรรณรงค์ลดภาวะโลกร้อน ด้วยการสรรหาเทคโนโลยีประหยัดพลังงาน พัฒนาเครือข่ายมือถือได้แนวคิด **“Green Network”**

เอไอเอสได้นำแนวคิดที่จะศึกษาการนำพลังงานสะอาดหรือพลังงานทดแทนจากธรรมชาติมาผสมผสานและประยุกต์ใช้อย่างเหมาะสม โดยยังคงให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นเดิม รวมถึงลดการใช้พลังงานไฟฟ้าเกินความจำเป็น โดยปัจจุบันแนวทางที่เราเริ่มนำมาใช้ในการพัฒนาเครือข่ายประกอบด้วย



สถานีฐานพลังงานลม

เอไอเอสพัฒนาเครือข่ายโดยการนำเอาพลังงานลมที่มีอยู่ในธรรมชาติมาใช้ผลิตไฟฟ้าจ่ายให้อุปกรณ์สื่อสารของระบบโทรศัพท์เคลื่อนที่ในสถานีฐาน นับเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยประหยัดพลังงานเพื่อให้คุณมั่นใจเสมอว่า...“เอไอเอสจะมุ่งมั่นพัฒนาเครือข่ายคุณภาพที่พร้อมอยู่เคียงข้างคุณตลอดไป”



สถานีฐานพลังงานแสงอาทิตย์

โดยการใช้โซลาร์เซลล์หรือที่เรียกอย่างเป็นทางการว่า **AIS Photovoltaic System** ด้วยหลักการเปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์ มาใช้เป็นกระแสไฟฟ้าเพื่อจ่ายไฟให้อุปกรณ์สื่อสารที่ติดตั้งภายในสถานีฐาน



ชุมสายพลังงานต่ำ

โดยติดตั้งผนังประหยัดพลังงาน (Insulated Wall) เพื่อให้สามารถรักษาอุณหภูมิในชุมสายได้นานกว่าเดิมโดยไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ เป็นพัดลมคุณภาพสูงในบางพื้นที่ ซึ่งสามารถใช้ระบายความร้อนและรักษาการทำงานของอุปกรณ์เครือข่ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ



โครงการ “เอไอเอส คืบเบต คืบโลก”

รณรงค์ให้ประชาชนร่วมกันรักษาสิ่งแวดล้อมด้วยการทิ้งเบตเตอรีเสื่อมสภาพที่ไม่ใช้แล้วอย่างถูกวิธี เพื่อความปลอดภัยจากขยะอันตรายไม่ให้เป็นบ่อนลงในดิน น้ำ และอากาศ เนื่องจากเบตเตอรีโทรศัพท์มือถือประกอบด้วยโลหะหนักที่เป็นสารเคมีอันตรายต่อร่างกายและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเอไอเอสจะเป็นผู้รับเบตเตอรีดังกล่าวนำไปเข้ากระบวนการรีไซเคิลโดยบริษัทที่ได้รับรองมาตรฐานในการรีไซเคิล พร้อมเชิญชวนให้ประชาชนนำเบตเตอรีโทรศัพท์เคลื่อนที่ที่เสื่อมสภาพหรือไม่ได้ใช้งานแล้วมาทิ้งลงกล่องที่จัดไว้ให้ ณ สำนักงานบริการเอไอเอส ทุกสาขา ทั่วประเทศ





คนไทย 63 ล้านคน



ผลิตขยะที่เป็นของแข็ง 63 ล้านกิโลกรัมต่อวัน
วันผลิตน้ำเสีย 3,780 ล้านลิตรต่อวัน
ผลิตก๊าซจากการเผาไหม้ 764 กิโลกรัมต่อวัน



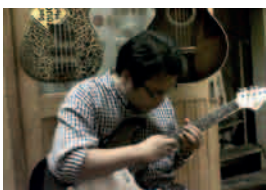
ภายใน 1 วันเราจะได้ตึกใบหยก 2
ถึง 3 แห่งจากของเสียที่คนไทยผลิต

คนไทย 63 ล้านคนผลิตขยะที่เป็นของแข็ง 63 ล้านกิโลกรัมต่อวัน ผลิตน้ำเสีย 3,780 ล้านลิตรต่อวัน ผลิตก๊าซจากการเผาไหม้ 764 กิโลกรัมต่อวัน ถ้าเอาของเสียที่เป็นขยะ ทั้งของแข็ง น้ำเสีย ก๊าซ ที่เราผลิตได้มาเรียงต่อกันเป็นตึกใบหยก 2 ที่สูงที่สุดในประเทศไทย (สูง 310 เมตร กว้าง 50 เมตร ยาว 100 เมตร) ของเสียที่เราผลิตจะสามารถสร้างตึกใบหยก 2 ได้เสร็จภายใน 8 ชั่วโมง นั่นคือภายใน 1 วันเราจะได้ตึกใบหยก 2 ถึง 3 แห่งจากของเสียที่คนไทยผลิตออกมา

Green ? GREEN LIVING ISSUE 4, JULY 2011

เราจะเปลี่ยนให้บ้านมีสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้นได้อย่างไร

Do a little thing. Make a better world.



เปลี่ยนพฤติกรรมให้ใส่ใจสิ่งที่ดีต่อส่วนรวม
ครอบครัวร่วมใจสร้างสิ่งที่ดีร่วมกัน
คงพันธุ์ คุณนาม (สารสนเทศ)



จัดบ้านใหม่ มีสวนอยู่ในบ้าน
Attapon Burawat-Sale



ปลูกต้นไม้
Pongphakkrasa (เจ้าหน้าที่ปกครอง)



คือดี ในแง่ของจิตใจ เช่น เป็นสิ่งแวดล้อมที่อยู่
แล้วสบายใจ อีกอันคือ ดีในมุมมองทั่วไป เช่น
เป็นธรรมชาติ อากาศบริสุทธิ์ มีต้นไม้ แต่สอง
มุมมองนี้เอื้อกัน ส่งเสริมกันแต่ผมคงเริ่มจาก
อันที่สองก่อนคือ เริ่มปรับให้สิ่งแวดล้อมรอบตัว
บ้าน มีพื้นที่ว่างมากขึ้น มีความเป็นธรรมชาติ
มากขึ้นจากนั้น เอาพื้นที่ว่างที่สวยงาม ที่เราจัด
ไว้แล้วเนี่ย มาใช้ทำกิจกรรมที่เราทำแล้วสบายใจ
เพื่อผลทางจิตใจ

สรุปว่า "หาพื้นที่ว่าง ไว้จัดมุมทำ
กิจกรรมที่เราสบายใจ"

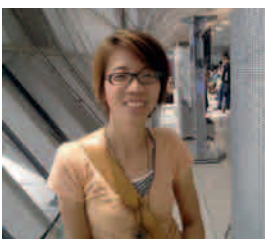


รีดผ้าครั้งละมาก ๆ จะช่วยประหยัดไฟค่ะ
จินตนา โทดขุนทด (ลูกจ้างของรัฐ)



นอนกางมุ้งกลางบ้าน เปิดหน้าต่างรับลม ดู
โทรทัศน์ที่บ้านเพื่อน ชักผ้าแล้วสับเตียง ๆ
จะได้รีดผ้าง่าย ๆ ไปทำงานกับเพื่อนประหยัด
น้ำมัน (เรา)

วิลาส แก้วชิงดวง (ไปรษณีย์เพชรบุรี)



เวลาไปทำงานที่สถานีวิทยุก็จะเชิญชวนให้
ข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม และใช้ป็นโมเดลในการให้
แม่บ้านไปซื้ออาหาร แคมซื้อบันไดแกกเพื่อน ๆ
น้อง ๆ นี่ยาเชิญชวนให้ทำกัน ก่อนซื้อมีถาด
ถ้วยกระดาษคั่วหั่ว (คนไปซื้อ) ซอแบบไหน
หัวแบบไหนไม่ขายคน และอีกหลายเรื่องค่ะ
Max Pattanaprasitpom (สื่อชุมชนลุ่มน้ำโขง)



ปลูกต้นไม้ จัดบ้านให้เป็นระเบียบ เรียบร้อย
ชิงชัย เชิดกลิ่น (ศูนย์ข่าวเดลินิวส์ ศูนย์ระยอง)



ปลูกต้นไม้ ใช้น้ำซ้ำ ลดการใช้พลังงานให้
น้อยลง คงไว้ซึ่งความสะอาด
BowornSae-Eaw (Projectman.CC.)



จัดบ้านให้สะอาด เป็นระเบียบ มีมุมปลูกต้นไม้
เพิ่มโอโซนในบ้าน
Nuthakorn Nimpamich (ธุรกิจส่วนตัว บริษัททัวร์)



ไม่ต้องเปลี่ยนกะก็ดูแลให้มันคงอยู่และหา
กิจกรรมเพิ่มเติมจากที่มีอยู่เพื่อให้มันยั่งยืน
คำปิ่น อักษร (ชาวบ้าน)



ส่วนใหญ่ทราบกันอยู่แล้วว่าการแยกขยะเป็นการ
รักษาสิ่งแวดล้อมที่ดีมากอย่างหนึ่งเพราะ
สามารถนำขยะบางอย่างไปรีไซเคิลเป็นการลด
การใช้และทำลายทรัพยากรธรรมชาติ การกำจัด
ขยะตามประเภทที่แยกแล้วก็จะช่วยลดการสร้าง
มลภาวะ ที่อยากแนะนำเพิ่มก็คือ การหาทอง
จากขยะ เพราะขยะเหลือใช้บางชนิดเราสามารถ
นำมาแปรรูปใช้ประโยชน์ช่วยลดค่าใช้จ่ายและ
สร้างรายได้เพิ่มเช่น การหมักปุ๋ยชีวภาพจากขยะ
อินทรีย์ หรือทำน้ำยากำจัดกลิ่นจากเศษผลไม้รส
เปรี้ยวเช่น มะกูด มะนาว ใช้เป็นน้ำยาทำความสะอาด
สะอาดนอกประรด ง่าย ๆ เริ่มได้ทันทีครับ
ดร. สุเมธ แซ่มะประสิทธิ์
(สาขาวิชาการบำบัดเศษซากของเสีย)

กฎแห่งกำ



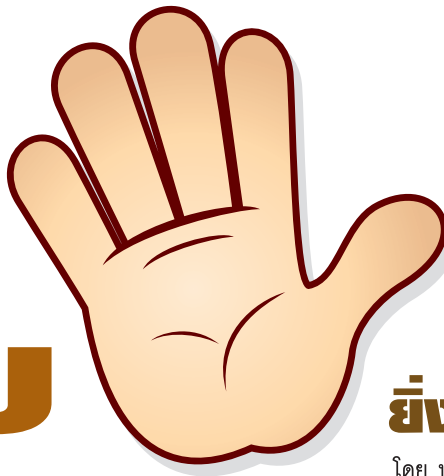
ยิ่งหวง ยิ่งหาย

กฎแห่งกำ



ยิ่งซ้ำ ยิ่งมี

กฎแห่งแป



ยิ่งให้ ยิ่งได้

โดย ปริญญาวัฒน์ วัชรอากาศกร



จากเหตุฝนตกหนักต่อเนื่องโดยเฉพาะในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกของประเทศในช่วงเดือน มิ.ย. ที่ผ่านมา ส่งผลให้จังหวัดจันทบุรีประสบปัญหาน้ำท่วมและน้ำทะเลเอ่อล้นในหลายพื้นที่ ทำให้ชาวสวนผลไม้ต้องใช้เรือเข้าเก็บผลไม้อีกก่อนที่ผลผลิตจะเสียหาย เกษตรกรในหลายพื้นที่ได้รับความเดือดร้อนอย่างหนัก

ภาพจาก <http://thairecent.com>



ภาพท้องถนนเมืองหล่านซี มณฑลเจ้อเจียงของจีน ที่น้ำท่วมหนักหลังจากฝนตกหลายวัน ตั้งแต่ต้นเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตไม่ต่ำกว่า 175 คน รวมถึงบ้านเรือนและเศรษฐกิจที่ได้รับความเสียหายซึ่งคิดเป็นมูลค่าไม่ต่ำกว่า 4.9 พันล้านยูเอสดอลลาร์

ภาพจาก <http://www.globalpost.com>



โรงไฟฟ้านิวเคลียร์พอร์ตคัลฮาวนในรัฐเนบราสก้าของสหรัฐฯ ยังคงปิดดำเนินการเนื่องจากเหตุ น้ำท่วมจากระดับน้ำในแม่น้ำมิสซูรีที่เพิ่มสูงขึ้นและไหลท่วมทะเลสาบที่ส่งพลังโดยโรงงานนิวเคลียร์ดังกล่าวได้ปิดให้บริการตั้งแต่เดือนเมษายนเพื่อเติมเชื้อเพลิงงานและปรับปรุง ทั้งนี้เจ้าหน้าที่ยืนยันว่าเตาปฏิกรณ์นิวเคลียร์ในโรงไฟฟ้ายังไม่เป็ยิกน้ำแต่อย่างใด

ภาพจาก <http://www.usatoday.com>



ไฟไหม้ป่าในนิวเม็กซิโก สหรัฐอเมริกาเผาผลาญพื้นที่กว่า 176 ตารางกิโลเมตร ลามเข้าใกล้ศูนย์วิจัยนิวเคลียร์ ในเมืองลอส ออลาโม ทำให้ต้องปิดศูนย์เป็นการชั่วคราว และอพยพประชาชนในเขตพื้นที่เสี่ยงกว่า 100 คน ออกจากบ้านเรือนไปยังที่ปลอดภัย

ภาพจาก <http://www.scientificamerican.com>



เจ้าหน้าที่สาธารณสุขเยอรมนียืนยัน ตรวจพบการระบาดของเชื้ออีโคไลจากคนสู่คนเป็นครั้งแรก จากการที่หญิงซึ่งทำงานอยู่ในห้องครัวของบริษัทแห่งหนึ่งเกิดล้มป่วยลงด้วยฤทธิ์เชื้ออีโคไล และเธอได้แพร่เชื้อไปยังคนอื่นๆ อีก 20 คน ที่เธอเป็นคนทำอาหารให้

ภาพจาก <http://chinapressphoto.org>



เมื่อปลายเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา สหประชาชาติหรือยูเอ็นได้ออกมาเปิดเผยว่า ประชาชนราว 9 ล้านคนที่อาศัยอยู่ในแถบแอฟริกาต้องการความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมจากวิกฤติภัยแล้งครั้งเลวร้ายที่สุดในรอบ 60 ปี ซึ่งทำให้หลายประเทศในพื้นที่ดังกล่าวต้องประสบปัญหาอาหารราคาแพงส่งผลให้ผู้คนจำนวนมากกำลังอดอยาก ทั้งนี้ประเทศที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาดังกล่าวรุนแรงที่สุดได้แก่ จิบูตี เอธิโอเปีย เคนยา โซมาเลียและซูดานดา

ภาพจาก <http://www.terradaily.com/>



เกิดน้ำท่วมในหลายอำเภอของจังหวัดน่าน และอำเภอที่ได้รับผลกระทบหนักได้แก่ อำเภอเชียงกลาง อำเภอปัว อำเภอท่าวังผา และเขตเทศบาลเจ้าหน้าที่ต้องเร่งระดมกำลังช่วยเหลือหลังเกิดฝนตกติดต่อกันหลายวันในช่วงปลายเดือนมิถุนายน ที่ผ่านมา

ภาพจาก <http://www.nandailynews.com>



ชาวประมงสูญหาย 10 คนและประชาชนอีกหลายพันคนต้องอพยพออกจากบ้านเรือนในฟิลิปปินส์ เหตุจากพายุโซนร้อนเมารี (Tropical Storm Meari) กระทบน้ำในช่วงปลายเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ทำให้เกิดน้ำท่วมในหลายพื้นที่และเกิดฝนตกประชาชนต้องอพยพจากที่อยู่อาศัยกว่า 7,000 คน

ภาพจาก <http://society.ezineark.com>



แมท เดมอน (Matt Damon) ดาราฮอลลีวูดชื่อดังลงปกสัปดาห์ในแมกกาซีนฟาสต์คอมพานี (Fast Company) ประจำเดือน ก.ค. - ส.ค. เกี่ยวกับการช่วยเหลือองค์กรการกุศลด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำ ในการหาเงินบริจาคกว่า 10 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ซึ่งตัวเขาเองก็เป็นผู้บริจาคกว่า 1 ล้านดอลลาร์สหรัฐ เพราะน้ำคือปัจจัยแห่งชีวิต เขาจึงให้ความสำคัญในด้านนี้ตลอดมา

ภาพจาก <http://www.ecorazzi.com>



เลือกกันฟู เรียกสาว

คงไม่ติแน่ถ้าดูที่ารั้วนี้คุณต้องเดินตัวเปียกจากสายฝนหลังเลิกงาน แล้วมันจะดีแค่ไหนถ้าคุณไม่ต้องเปียก แดมยังช่วยสร้างบรรยากาศสีเขียวให้ผู้คนรอบข้างแบบต่างๆในเวลาเดียวกัน บางทีเสื้อโค้ทกันฝนตัวนี้อาจจะทำให้วันฝนตกเฉอะแฉะของคุณ เป็นวันสีเขียวที่แสนสนุกขึ้นมาได้

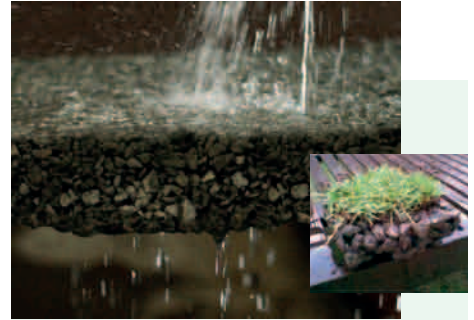
จากการดีไซน์ที่ได้รับแรงบันดาลใจจากสถาปัตยกรรมสีเขียว ที่แปลงโฉมมาอยู่บนเรือนร่าง ด้วยแนวคิดที่ว่า "ทำไมจะเปียกไม่ได้ ตอนเปียกฝน" ดีไซน์เนอร์ชื่อดังแอร์ไอโซด้า (Airilsoda) จึงออกแบบเสื้อโค้ทกันฝนที่ทำจากไทเวค (Tyvek) ซึ่งเป็นเส้นใยที่มีคุณสมบัติคล้ายกับเส้นใยพอลิเอทิลีน ที่มีความหนาแน่นสูงทำให้ไม่สามารถซึมผ่านได้ซึ่งสามารถกันน้ำและรองรับน้ำได้ 100% รวมถึงเป็นวัสดุที่สามารถนำไปรีไซเคิลได้อีกต่างหาก โดยเสื้อโค้ทกันฝนดังกล่าวจะมีกระเป๋าลิเล็กๆ ที่ออกแบบมาเป็นพิเศษ เพื่อให้สามารถนำเอาต้นไม้เล็กๆ มาปักไว้ตามแบบที่ชอบ และสามารถรองรับน้ำฝนเพื่อเก็บน้ำไว้ให้กับพืชสีเขียวเมื่อคุณต้องถอดเสื้อแขนไว้ที่บ้าน เพียงเท่านั้นคุณก็สามารถแบ่งปันธรรมชาติให้กับคนรอบข้างแบบต่างๆ ทุกครั้งที่เจอฝนตกหรือใส่เทเพื่อเรียกความสนใจสาว ๆ ให้เข้ามาลองจัดลองชมก็เป็นได้สร้างมิตรใหม่แบบกรีนๆ ได้อีกด้วย

ข้อมูลจาก www.ecouterre.com

เนเจอร์มิลล์ เครื่องผลิตปุ๋ยในบ้าน ที่เห็นแล้วต้องอยากได้ Go Green in the kitchens

พอกันทีกับการเสียเงินค่าปุ๋ยให้กับสวนสวยที่บ้านของคุณ เมื่อคุณสามารถทำปุ๋ยเองได้จากขยะอินทรีย์และเศษอาหารในบ้าน ด้วยเครื่องหมักปุ๋ยขนาดเล็กภายในครัวเรือน เนเจอร์มิลล์ (Naturemill Compost Bin) ที่ไร้ซึ่งกลิ่นและแมลง แดมไร้ซึ่งเสียงรบกวนจากระบบการทำงาน และแน่นอนประหยัดพลังงานไฟฟ้า เพียงแค่เศษอาหารเหลือทิ้งแบบไม่เปียกที่เกิดขึ้นในแต่ละวันเข้าเครื่องแล้วเสียบปลั๊กและปล่อยให้เครื่องทำงานภายในสองอาทิตย์ คุณก็จะได้ปุ๋ยธรรมชาติเพื่อต้นไม้ของคุณแบบไม่ต้องเดินออกไปซื้อปุ๋ย แดมยังช่วยลดปัญหาสิ่งแวดล้อม และเพิ่มคาร์บอนเครดิตให้กับครอบครัวของคุณ ราคาเริ่มต้นที่ 299\$ หรือประมาณ 8,970 บาท เห็นแล้วอดใจไม่ไหวจริงๆ

ข้อมูลเพิ่มเติม <http://www.naturemill.com>



คอนกรีตซึมน้ำ ลากันก็กับความเฉอะแฉะ เพราะน้ำยังในหน้าฟู

หนึ่งในสิ่งที่สร้างความรำคาญให้กับผู้คนที่เดินอยู่ตามท้องถนนในทุกหน้าฝนก็คงหนีไม่พ้นน้ำท่วมและน้ำขังตามพื้นถนน ทางเดินหรือลานจอดรถหลายท่านอาจจะเกิดคำถามในใจเหมือนผมว่า ทำไมเขาไม่ทำให้พื้นคอนกรีตที่มีน้ำท่วมขังแบบเดิมๆ กลายเป็นพื้นคอนกรีตที่น้ำสามารถซึมผ่านได้ พวกเราจะได้ไม่ต้องเสียอารมณ์กับการเดินทางกลับบ้านที่ต้องเจอกับความเฉอะแฉะ เมื่อผมค้นข้อมูลไปมาสุดท้ายก็ได้มาพบกับอินทรี ทูกริต (INSEE ThruCrete) ผลิตภัณฑ์ของปูนตราอินทรีที่พวกเรารู้จัก ซึ่งเป็นคอนกรีตที่มีลักษณะเฉพาะตัว มีน้ำหนักเบา มีรูพรุน น้ำไหลซึมผ่านได้ ทำให้ไม่มีน้ำขังที่ผิว แม้พื้นจะเรียบแบนไม่ลาดเอียงทำให้สามารถลดปัญหาน้ำท่วมขังเมื่อนำไปใช้ในงานพื้นลานจอดรถหรือถนน เนื่องจากมีความสามารถในการระบายน้ำได้ดี โดยมีอัตราการซึมผ่านของน้ำประมาณ 200 ลิตร/ตร.ม./นาที่ และยังสามารถเพิ่มอัตราการซึมผ่านของน้ำได้โดยการเพิ่มช่องว่างในเนื้อคอนกรีต แดมคอนกรีตชนิดนี้ดูดซับความร้อนน้อยกว่า ดูดซับเสียงได้ดีกว่าคอนกรีตทั่วไป อีกทั้งเป็นวัสดุที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เนื่องจากการเติมน้ำให้กับดินช่วยลดการหลุดตัวของพื้น หรือแม้แต่เพิ่มพื้นที่สีเขียวบนพื้นคอนกรีตชนิดนี้โดยการปลูกหญ้าลงไปก็ยิ่งได้

ข้อมูลเพิ่มเติม www.siamcitycement.com

พลังงานความร้อนใต้พิภพ

อีกหนึ่งทางออก ของมนุษยชาติ

ณัฐกรณ์ ด่านแก้ว



Do a little thing. Make a better world.

คาดการณ์ว่าในปี พ.ศ. 2593
ความต้องการพลังงาน
จะเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัวนับจากปัจจุบัน

การประชุมสุดยอดระดับนานาชาติ “อิควินอกซ์ ซัมมิต เพื่อวิสัยทัศน์ด้านพลังงานสู่ปี พ.ศ. 2573” (Equinox Summit: Energy 2030) ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 5-9 มิถุนายน ที่ผ่านมามีโดยมหาวิทยาลัยวอเตอร์ลู (University of Waterloo, Waterloo Global Science Initiative; WGSi) ประเทศแคนาดาเป็นเจ้าภาพ ซึ่งนับเป็นการประชุมสุดยอดระดับนานาชาติด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อการพัฒนาและสรรหาแนวทางร่วมด้านพลังงานสำหรับอนาคต โดยมีนักวิทยาศาสตร์ วิศวกร ผู้ประกอบการ และผู้นำในอนาคตจากทั่วโลกมารวมตัวกัน

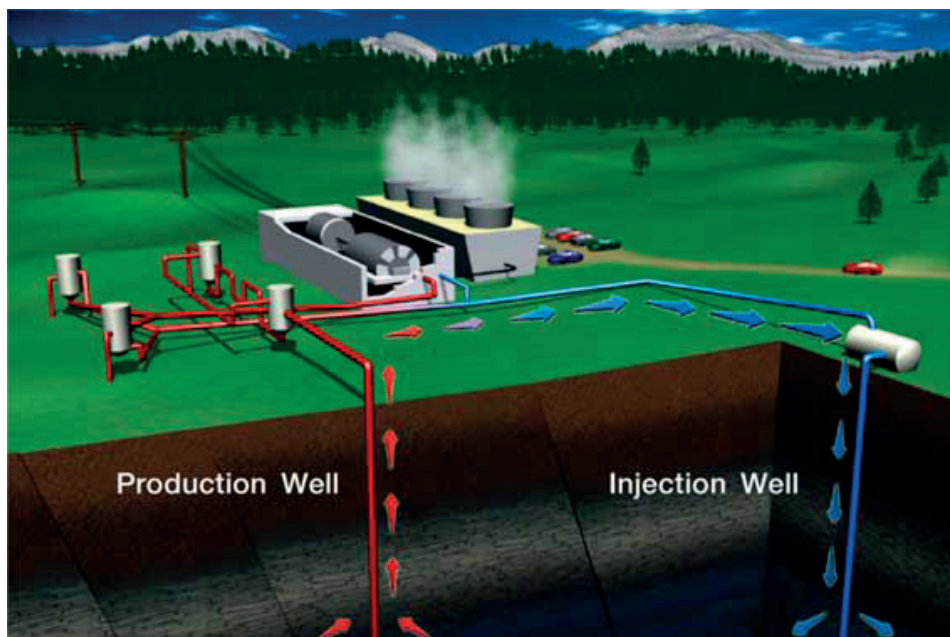
เพื่อแลกเปลี่ยนถึงความเป็นไปของสถานการณ์ด้านพลังงานในภูมิภาคต่างๆ ของโลก รวมถึงกำหนดแนวทางร่วม และวิสัยทัศน์ในการพัฒนาเทคโนโลยีทางด้านพลังงานในกรอบปี พ.ศ. 2573 เพื่อรองรับความต้องการของมนุษยชาติในอนาคต ซึ่งคาดการณ์กันว่าในปี พ.ศ. 2593 ความต้องการพลังงานจะเพิ่มขึ้นอีกเท่าตัวนับจากปัจจุบัน การประชุมดังกล่าวได้ปิดฉากลงพร้อมด้วยการเผยแพร่แถลงการณ์พลังงานสู่ปี พ.ศ. 2573 ประจำการประชุมโดยหนึ่งในหัวข้อที่ได้รับการกล่าวถึง

เป็นอย่างมากคือ เรื่องของพลังงานความร้อนใต้พิภพ (Geothermal Energy) ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งพลังงานที่มีศักยภาพสูงและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เมื่อกาลล่วงถึงพลังงานความร้อนใต้พิภพ หลายท่านอาจจะไม่คุ้นเคยกับแหล่งพลังงานชนิดนี้ซักเท่าไร แต่จริงๆ แล้วพลังงานความร้อนใต้พิภพนี้ได้นำมาใช้อย่างเป็นทางการ ตั้งแต่ พ.ศ. 2454 โดยมีการตั้งโรงงานไฟฟ้าที่ใช้พลังงานความร้อนใต้พิภพขึ้นเป็นแห่งแรกในประเทศอิตาลี ซึ่งความร้อนตามธรรมชาติดังกล่าวนี้ถูกกักเก็บอยู่ใต้ผิวโลก และโดยปกติแล้ว อุณหภูมิภายใต้ผิวโลกจะเพิ่มขึ้นตามความลึก นั่นก็คือยิ่งลึกลงไป อุณหภูมิจะยิ่งสูงขึ้น โดยที่ระดับความลึกประมาณ 25-30 กิโลเมตร อุณหภูมิจะมีค่าอยู่ในเกณฑ์เฉลี่ย ประมาณ 250 ถึง 1,000 องศาเซลเซียส ในขณะที่ตรงจุดศูนย์กลางของโลก อุณหภูมิอาจจะสูงถึง 3,500 ถึง 4,500 องศาเซลเซียส ซึ่งพลังงานความร้อนใต้พิภพนี้มักจะส่งได้ง่ายในบริเวณที่มีการแผ่กระจายของความร้อนจากภายในโลกขึ้นมาสู่ผิวดินมากกว่าปกติ ดังที่ปรากฏให้เห็นในรูปของบ่อน้ำร้อน น้ำพุร้อน ใต้น้ำร้อน เป็นต้น ซึ่งเมืองไทยเราเองก็มีอยู่หลายแห่งและเชื่อว่าผู้อ่านหลายท่านก็อาจจะเคยไปสัมผัสและเคยเอาไปใช้ต้มมาแล้ว แหล่งพลังงานดังกล่าวได้นำมาใช้อย่างเป็นทางการในหลายประเทศ โดยการเจาะท่อเข้าสู่ชั้นดินที่ความลึกสามกิโลเมตรขึ้นไป และใช้พลังงานความร้อนที่ได้จากใต้พื้นโลกในการผลิตไอน้ำ และนำไอน้ำดังกล่าวมาหมุนกังหันเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้า ทำให้วิธีการดังกล่าวก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมต่ำเมื่อเทียบกับการใช้พลังงานเชื้อเพลิงจากฟอสซิล หรือแม้กระทั่งไม่มีกากของเสียอันตรายแบบการใช้พลังงานนิวเคลียร์

ปัจจุบันการใช้พลังงานความร้อนใต้พิภพทั่วโลกในการผลิตกระแสไฟฟ้า คิดรวมกันแล้วมีเพียงร้อยละ 0.3 ของพลังงานไฟฟ้าที่ใช้กันอยู่ทั่วโลก นั่นก็หมายความว่าแหล่งพลังงานดังกล่าวยังคงมีศักยภาพอีกมากและมีนักลงทุนรายใหญ่หลายรายที่หันมาให้ความสนใจในธุรกิจดังกล่าว รวมถึงกูเกิ้ลเอง (กูเกิ้ลแคลิฟอร์เนีย - California's Google) ก็ได้สนับสนุนทุนวิจัยกว่า 11 ล้านดอลลาร์สหรัฐในเทคโนโลยีการขุดเจาะเพื่อใช้ประโยชน์จากพลังงานดังกล่าวและเมื่อมนุษยชาติสามารถก้าวข้ามความท้าทายหลักของการใช้แหล่งพลังงานดังกล่าวให้เกิดประโยชน์ ซึ่งก็คือเรื่องของเทคโนโลยี และต้นทุนที่สูงกว่าแหล่งพลังงานอื่นและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับธรรมชาติ เช่น การเกิดแผ่นดินไหว รวมถึงรัฐบาลแต่ละประเทศจะต้องให้ความสำคัญกับนโยบายการเพิ่มต้นทุนของการปล่อยก๊าซเรือนกระจก มิเช่นนั้นแล้วการนำเอาแหล่งพลังงานใต้พิภพนี้มาใช้ ก็คงจะเกิดเป็นจริงไม่ได้ จนกว่าพลังงานที่เราใช้อยู่ในปัจจุบันจะหมดไป

ใช้พลังงานความร้อนที่ได้จากใต้พื้นโลกในการผลิตไอน้ำ และนำไอน้ำดังกล่าวมาหมุนกังหันเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้า ทำให้วิธีการดังกล่าวก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมต่ำ



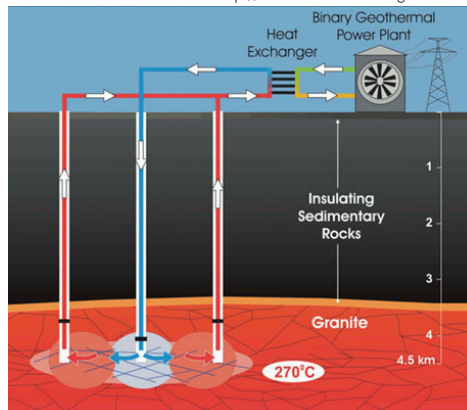
ภาพจาก <http://www.energy-green.net>



ภาพจาก <http://www.conserve-energy-future.com>



ภาพจาก <http://www.solarthermalmagazine.com>



ภาพจาก <http://dvice.com>



Tips ลดโลกร้อน : พึ่งลำแข้ง

ร่างกายของมนุษย์ถูกออกแบบมาเพื่อเดิน เราจึงควรใช้ลำแข้งเดินยาไปบนโลกอย่างสม่ำเสมอ เดินให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที จะเผาผลาญไขมันได้ 144 แคลอรี เพียงเท่านี้เราก็จะช่วยลดโลกร้อนด้วยการพึ่งตนเองเพลินใจในการเดิน





กรีซ....กับบทเรียนแก่ผู้เฝ้ามอง

ณัฐกรณ์ ด่านแก้ว

วิกฤติที่กรีซในครั้งนี้อาจเป็นสัญญาณบอกพวกเราว่าระบบเศรษฐกิจของโลกเราจำเป็นต้องเปลี่ยน

เหตุการณ์ประท้วงที่ประเทศกรีซท่ามกลางฝูงชนนับหมื่นและนักเคลื่อนไหว รวมถึงการใช้กำลังเข้าควบคุมสถานการณ์ของตำรวจในกรุงเอเธนส์ จากการที่รัฐสภากรีซลงมติเห็นชอบมาตรการรัดเข็มขัดครั้งใหญ่ของรัฐบาลในวันที่ 29 มิถุนายนที่ผ่านมา โดยการหั่นงบประมาณมูลค่ากว่า 28,400 ล้านยูโร (ราว 1 ล้านล้านบาท)

มาตรการรัดเข็มขัดนี้เป็นเงื่อนไขเพื่อรับเงินกู้ฉุกเฉิน 12,000 ล้านยูโร จากทั้งหมด 110,000 ล้านยูโร เพื่อป้องกันไม่ให้อียูกลายเป็นชาติแรกของกลุ่มยูโรโซนที่ผิดนัดชำระหนี้ โดยประเทศยูโรโซนและไอเอ็มเอฟเรียกร้องให้กรีซเริ่มใช้แผนดังกล่าวภายในกลางเดือนกรกฎาคมนี้

ถึงแม้เหตุจลาจลที่กรีซในครั้งนี้ดูแล้วยังห่างไกลกับเรื่องของภาวะโลกร้อน และภัยธรรมชาติที่เราพบเห็นได้บ่อยขึ้น แต่ไม่ว่าจะเป็นประท้วงที่กรีซหรือการประท้วงที่เกิดขึ้นในหลายๆ ประเทศในแถบตะวันออกกลางหรือแอฟริกาต่างก็มีสาเหตุมาจากการที่ประชาชนไม่พอใจเพราะเรื่องปากท้อง การตกงาน ปัญหาคอร์รัปชัน ซึ่งทำให้ประชาชนที่ท้องไม่อิ่มต้องออกมาเรียกร้องโดยใช้ความรุนแรงแทบทั้งสิ้น สิ่งเหล่านี้เมื่อดูกันให้ถี่ เหตุปัจจัยนั้นก็ล้วนแล้วแต่เกี่ยวข้องกับเรื่องของวิกฤติราคาอาหารที่เพิ่มสูงขึ้นในหลายๆ ประเทศ รวมถึงราคาน้ำมันซึ่งเป็นปัจจัยหลักในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของแต่ละประเทศ ได้

ขยับตัวสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ปัญหาที่ทั้งอาหารและน้ำมันมีราคาแพงสาเหตุส่วนหนึ่งนั้นมาจากการแก่งแย่งในทรัพยากรที่พวกเราต้องใช้ และมันกำลังจะหมดไป รวมถึงปัญหาภัยธรรมชาติจากภาวะโลกร้อนทำให้ผลผลิตของพืชอาหารบนโลกขาดแคลน จะเห็นได้ว่าไม่ว่าจะเป็นปัญหาจากภัยแล้ง น้ำท่วม ไฟไหม้ พื้นที่ป่า พายุทอร์นาโด และอีกหลายๆ เหตุการณ์นั้นต่างก็มีผลกระทบต่อพวกเราแทบทั้งสิ้น วิกฤติที่กรีซในครั้งนี้ อาจเป็นสัญญาณบอกพวกเราว่าระบบเศรษฐกิจของโลกเราจำเป็นต้องเปลี่ยน เปลี่ยนจากระบบเศรษฐกิจที่คำนึงถึงอัตราการเติบโตของตัวเลขทางเศรษฐกิจ ไปเป็นระบบเศรษฐกิจที่ต้องให้ความสำคัญกับราคาของการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกควบคู่กันไป เพื่อชะลออุณหภูมิโลกที่เพิ่มสูงขึ้น และการหันมาให้ความสำคัญกับคาร์บอนเครดิตของทุกๆ ประเทศในโลกเพื่อแบ่งปันความรับผิดชอบต่อโลกกันอย่างเท่าเทียมเพื่อการเติบโตของประเทศอย่างยั่งยืน และที่สำคัญคือ เพื่อคนรุ่นต่อไป

เพื่อป้องกันการผิดนัดชำระหนี้ตามที่อียูและไอเอ็มเอฟเรียกร้อง เพื่อแลกกับความช่วยเหลือทางการเงิน

Green Society

GREEN LIVING
ISSUE 4, JULY 2011

นักศึกษาเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เสนอเลิศโครงการ “Green Innovative House”

Do a little thing. Make a better world.



ประกาศผลชนะเลิศกันไปเรียบร้อยแล้วสำหรับโครงการดีๆ ของนิสิตสาย B-1 ที่ชื่อว่า “Green Innovative House” จะเก็บไอเดียเจ๋งๆ ไร้ท่าไม้...มาตี CAD รั้งโลกชิงรางวัลกันดีกว่า ซึ่งมีขึ้นเป็นปีแรก มีเป้าหมายเพื่อเป็นเวทีให้นิสิตนักศึกษาสาขาสถาปัตยกรรมได้แสดงความสามารถ ซึ่งล่าสุดได้ตัดสินไปเรียบร้อยแล้วเมื่อปลายวันพฤหัสบดี ที่ 28 กรกฎาคมที่ผ่านมา โดยตัดสินจาก 10 ทีมจาก 10 มหาวิทยาลัยที่ผ่านเข้ารอบทั้งประเภททีมและประเภทเดี่ยว ผ่านคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งผู้ที่ชนะเลิศอันดับที่หนึ่ง ได้แก่

นายสุทธิกร เมืองแมน นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยธัญบุรี กับผลงานที่ชื่อว่า F O₂ Rest อันดับ 2 มณฑกานต์ มะโนสงค์ พิรพล การุณวิวัฒน์ อาชวินท์ เลหาวิชัยรัชต์ นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี กับผลงาน Symbiosis Living อันดับ 3 ได้แก่ ธนพร พันธธราสุพรรณรัฐ ธาแก้ว นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ กับผลงาน Trismo

โครงการดีๆ แบบนี้ เราขอปรบมือให้ดังๆ และอยากให้ทุกคนช่วยกันสนับสนุน

เราอาจไม่ต้องรู้เรื่องมันมาก แต่ต้องเข้าใจมันให้มาก.....ตัวเราเอง

โดย ปริญญาวัฒน์ วัชรอากาศกร



คิริบาส แผ่นดินที่กำลัง จะสาบสูญ

จิรัญญ์ สิริฉลิมพงศ์

“ดอกไม้ประตุ แจกัน ดินทราย
ต้นไม้ใหญ่ แก้วน้ำจานชามบันได
โคมไฟที่สวยงาม ขอบริ้วและริม
ทางเดินต้นหญ้าอยู่ในสนาม บ้าน
นี่จะมีความงามได้ถ้ามีเธอ”

(เพลง “บ้าน” โดย บัน โปษุเดชเกียรติ เขียวแก้ว)

ถ้าเพลง “บ้าน” ได้ถูกแปลเป็นภาษาอังกฤษ เชื่อว่าชนชาติหนึ่งก็คงเข้าใจถึงเนื้อหาที่พูดไว้ในเพลงมากที่สุดตอนนี้ คือ “ชาวคิริบาส” แห่งสาธารณรัฐคิริบาส (Republic of Kiribati) ชื่อคิริบาส เป็นภาษาท้องถิ่นที่ทับศัพท์คำว่ากิลเบิร์ต (Gilberts) เนื่องจากว่าชื่อเดิมในภาษาอังกฤษ คือ หมู่เกาะกิลเบิร์ต (Gilbert Islands)

Do a little thing. Make a better world.



คิริบาส ตั้งในมหาสมุทรแปซิฟิกหมู่เกาะปะการังจำนวน 33 แห่ง กระจายทั่วพื้นที่ 3,500,000 ตารางกิโลเมตร ตั้งอยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร โดยมี 3 เกาะหลัก คือ เกาะกิลเบิร์ต (ซึ่งเป็นที่ตั้งเมืองหลวงชื่อตาระวา) เกาะฟีนิช และเกาะไลน์ คิริบาสได้รับอิสระภาพจากสหราชอาณาจักรในปี พ.ศ. 2522 บนโลกใบกลมๆ ในวันนี้เป็นประเทศแรกที่ได้เห็นแสงอาทิตย์ในวันขึ้นปีใหม่ของทุกปี

ประเทศที่สูงจากระดับน้ำทะเลเพียง 6 ฟุตแห่งนี้ ถูกคาดการณ์ว่า จะเป็นประเทศแรกที่โดนลบหายไปจากแผนที่โลก ในระยะเวลาที่คิดว่าคนไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ที่อ่านนิตยสารเล่มนี้จะเห็นได้เห็นกัน ลองทายสิครับว่ากี่ปี คำตอบคือ 25 ปีเท่านั้นครับ ที่ร้ายกว่านั้นบางแหล่งกล่าวว่าอาจจะจมหายภายในปี 2568 ด้วยซ้ำไป น่าใจหายไม่มั้ยครับ กับประเทศที่ถูกจัดอยู่ในกลุ่มประเทศที่ยากจนที่สุดประเทศหนึ่งในโลก ดังนั้นเราคงเดาได้ไม่ยากว่าน่าจะเป็นประเทศที่มีส่วนในการทำให้เกิดภาวะโลกร้อนน้อยที่สุดประเทศหนึ่งในโลกด้วย เพราะความร่ำรวยของประเทศมักจะสัมพันธ์โดยตรงกับการเผาผลาญพลังงานซึ่งเป็นเหตุหลักที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน คำถาม คือ มัณยุติธรรมแล้วหรือที่ผู้ทำลายโลกน้อยที่สุดกลับต้องเป็นผู้รับผลกระทบมากที่สุด

แม้ว่าในปัจจุบัน ชาวคิริบาสจะยังมีพื้นที่อยู่อาศัยอยู่บ้าง แต่การทำมาหากินก็ลำบากมากขึ้นเรื่อยๆ เนื่องเป็นประเทศที่เป็นหมู่เกาะ น้ำจืดจึงไม่ใช่สิ่งที่มีเหลือจะกินเหลือจะใช้เหมือนอย่างบ้านเรา วิธีการปลูกพืชแบบดั้งเดิมของชาวคิริบาสคือ จะใช้วิธีการขุดลงไปใต้ดินเพื่อหาบริเวณที่มีน้ำจืด แต่วิธีการนี้ก็แทบจะทำได้แล้วในปัจจุบัน เพราะระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นได้ทำให้น้ำใต้ดินเค็มไปเสียหมด และตอนนี้พืชพันธุ์แทบจะเหลือเพียงต้นมะพร้าว แต่ต้นมะพร้าวก็กำลังทยอยตายลงไปเรื่อยๆ แหล่งน้ำจืดก็มีการปนเปื้อนเกลือจากทะเล ทำให้น้ำดื่มหายากและก็ขาดแคลนขึ้นเรื่อยๆ นอกจากผลกระทบที่มาจากระดับน้ำทะเลที่สูงขึ้นแล้ว คิริบาสก็ได้ผลกระทบจากภัยธรรมชาติทั้งพายุและน้ำท่วมทำให้ประชากรบางส่วนต้องอพยพไปที่อื่นบ้างแล้ว



ประธานาธิบดีอาโนโต ทง ประธานาธิบดีสาธารณรัฐคิริบาส



จริงอยู่ ที่ทุกคนต้องผ่านความสูญเสียในชีวิตมากน้อยต่างกรรมต่างวาระ แต่การสูญเสียแผ่นดินที่ยืนที่แทบไม่มีวันจะได้คืน สูญเสียแผ่นดินที่ชนรุ่นต่อไปจะไม่มีวันได้เห็น ชาวคิริบาสส่วนใหญ่เป็นชาวคริสต์เขาจึงมีความเชื่อที่แข็งแกร่งว่า “พระเจ้าผู้ทรงพลานุภาพอันยิ่งใหญ่จะไม่ทำลายสิ่งที่พระองค์เป็นผู้สร้างขึ้นมาเอง” ประธานาธิบดีอาโนโต ทง กล่าวว่า “วันนี้เขาไม่มีทางเลือกอื่นใด นอกจากเชื่อในวันพรุ่งนี้” แต่ขณะเดียวกันเขาก็ต้องเรียกร้องให้ประชาคมโลกหันมามองปัญหาของชาวคิริบาสอย่างเร่งด่วน เพื่อหาที่อยู่ใหม่และอพยพชาวคิริบาสให้เร็วที่สุด

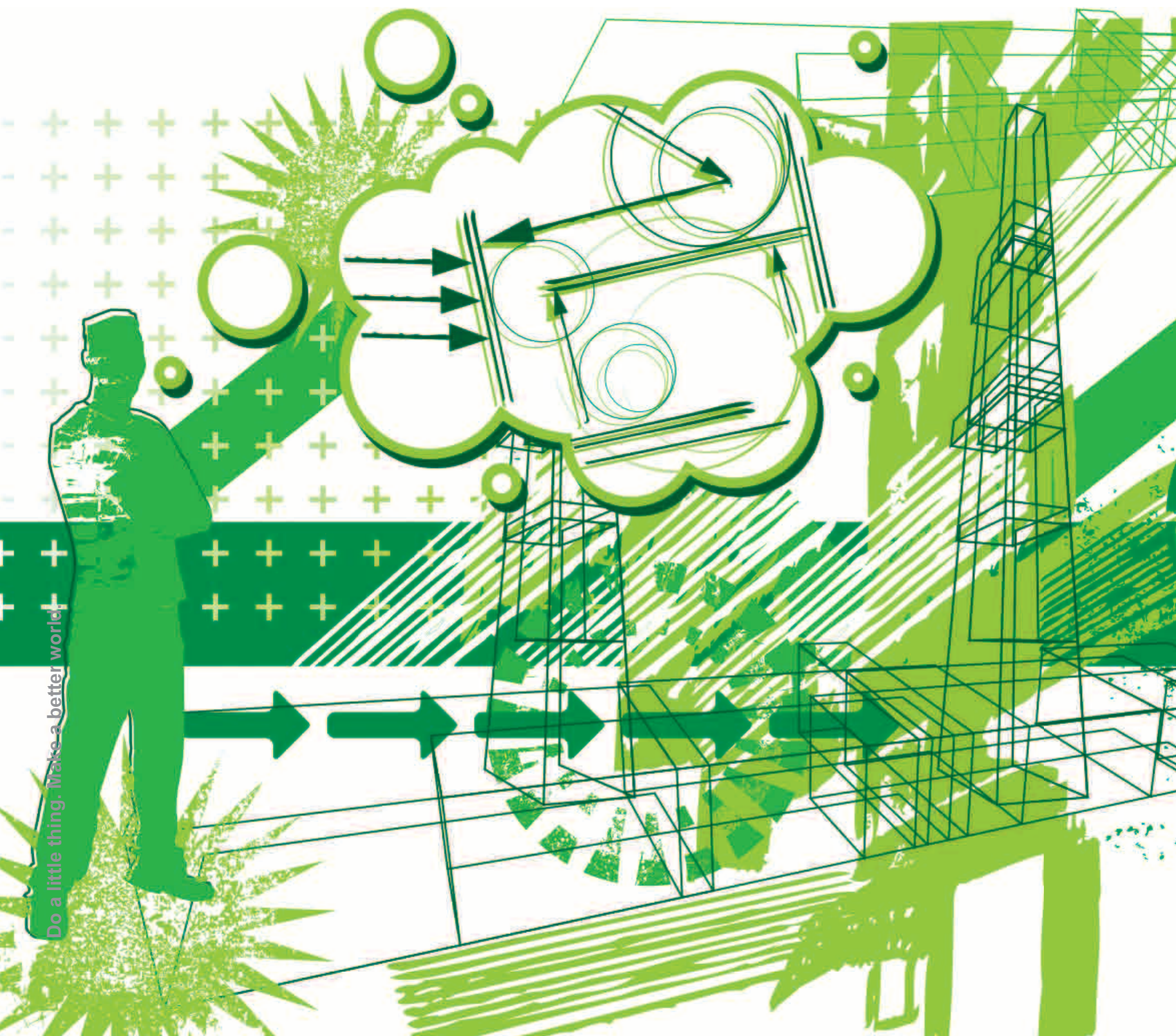


ในอีก 100 ปี หรือ 1,000 ปีข้างหน้า ถ้าโลกสิ้นน้ำเงินใบนี้อย่างคงอยู่ รอดพ้นการลงทัณฑ์ของธรรมชาติไปได้ คิริบาสก็จะถูกกล่าวขานเป็นอีกหนึ่งตำนานของดินแดนที่เคยมีอยู่ ดินแดนที่เคยเป็นสถานที่อันบริสุทธิ์ สถานที่ที่มองเห็นแสงแรกของโลกใบนี้ สถานที่ที่มนุษย์จะแกล้งลืมว่าได้ทำอะไรลงไป เคยเกิดอะไรขึ้นที่นี่ และทำไมมันจึงถูกลบหายไปจากแผนที่โลก

8 แนวคิดเพื่ออาคาร กินพลังงานน้อยที่สุด

8 Concepts to Near Zero Energy Building

โดย ดร.ทวารัฐ สุตะบุตร รองอธิบดีกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.)



Do a little thing. Make a better world!

คนทำงานโดยส่วนมากคิดอะไรในช่วงเวลาทำงาน? เมื่อเจ้านาย งานหนัก เมื่อไหร่จะพัก เล่นเกมส์ดีกว่า แต่หากเราเปลี่ยนวิธีคิดเสียใหม่ ที่ปกติจะมองแต่ความต้องการของตนเอง มาเป็นใส่ใจผู้อื่น มองทุกอย่างให้เป็นปกติ ใส่ใจกับสิ่งรอบตัว



วันนี้เลยอยากชวนทุกท่านหันมามองลงสิ่งเกตุ อึกมุ่มที่น่าจะทำให้ไอเดียบรรเจิดได้นั้นคือ ภายในอาคารหรือตึกสูงที่เรา นั่งทำงานอยู่ทุกวัน มันปล่อยพลังงาน ของเสีย และสูบน้ำร้อนที่อาจจะไม่ใช่ของเราแต่เป็นเจ้าของตึก หรือคนที่เราพึ่งพึ่งอยู่ ไม่ว่าจะดีดีมันจะใช้พลังงานงานไปเท่าไรแต่ในอนาคตอันไม่ไกลไม่ไกลนี้ อาคารที่ทำงานของเราจะสามารถผลิตพลังงานขึ้นมาใช้เองได้ด้วย (มันเป็นไปได้!!!)

หลักการของแนวคิด ที่อาคารสามารถผลิตพลังงานขึ้นมาใช้เองได้นั้น เป็นการจัดการพลังงานรูปแบบใหม่ที่จะนำร่องปรับปรุงอาคารขนาดใหญ่ หรืออาคารก่อสร้างใหม่ให้เป็นอาคารที่มีพลังงานสุทธิเหลือทิ้งน้อยที่สุด หรือ Near Zero Energy Building ที่มีอยู่ 8 แนวคิด ได้แก่

- 1.) **ด้านแสงสว่างในตัวอาคาร** จะใช้แสงสว่างจากธรรมชาติเป็นหลัก การผลิตไฟฟ้าด้วยแผงพลังงานแสงอาทิตย์ (Solar Cell) และใช้เทคโนโลยีที่นำแสงธรรมชาติ รวมถึงการใช้ผ้าม่านและมู่ลี่
- 2.) **ระบบกรอบอาคาร** จะติดตั้งผนัง 2 ชั้น ที่มีฉนวนหรือมีช่องว่างอากาศภายใต้แนวคิด “ไม่ให้ความร้อนเข้าและความเย็นไม่ระบายออก” โดยพื้นที่ผนังด้านนอกก็จะติดตั้งโซล่าเซลล์เช่นกัน
- 3.) **เทคโนโลยีกระจก** ที่มีฟิล์มกรองแสงประสิทธิภาพสูง 2 ชั้น ซึ่งจะช่วยให้เรื่องการประหยัดพลังงานในอาคาร
- 4.) **ระบบปรับอากาศ** ที่ใช้เทคโนโลยีทำความเย็นไล่จากพื้นของอาคารแต่ละชั้น ซึ่งจะใช้พลังงานลดลงและมีประสิทธิภาพทำความเย็นได้มากกว่าเทคโนโลยีระดับปรับอากาศแบบเดิม ที่ปล่อยความเย็นจากช่องแอร์บนเพดาน
- 5.) **ระบบสมองกลควบคุมอุปกรณ์ไฟฟ้าในอาคาร** หรือ BEMS ซึ่งถือเป็นหัวใจหลักของระบบประหยัดพลังงานทั้งหมดในอาคาร เพราะสมองกลนี้จะควบคุมการทำงานของอาคารไม่ให้เกิดการรั่วไหลของพลังงาน และยังช่วยให้เกิดการใช้พลังงานที่มีประสิทธิภาพสูงสุดอีกด้วย
- 6.) **ระบบโค-เจนเนอเรชัน (Co-generation)** ที่จะมีการติดตั้งเพื่อนำก๊าซธรรมชาติเข้ามาใช้ภายในอาคาร ซึ่งนอกจากจะช่วยในเรื่องระบบความเย็นในอาคารแล้ว ยังจะมีส่วนสำคัญทำให้อาคารสามารถผลิตไฟฟ้าจากก๊าซธรรมชาติไว้ใช้ได้เลย
- 7.) **ระบบนำน้ำร้อนแสงอาทิตย์** หรือ Heat pump System ซึ่งจะเป็นการบริหารความร้อนจากพลังงานแสงอาทิตย์ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และอาคารจะได้ใช้ประโยชน์จากน้ำร้อนแสงอาทิตย์ในแต่ละด้าน เพื่อลดการใช้เครื่องทำความร้อนที่ใช้พลังงานสูงมาก

8.) **ระบบแบตเตอรี่** เพื่อใช้กักเก็บและสำรองพลังงานไว้ใช้ในอาคาร โดยเฉพาะในช่วงที่มีการใช้ไฟฟ้าสูงสุด (Peak) ของแต่ละวันก็จะสามารถผลิตไฟฟ้าไว้ใช้ได้เลย เพื่อลดความต้องการพลังงานและลดต้นทุนค่าใช้จ่าย

ภายใต้แนวคิดอาคาร Near Zero Energy ดังที่กล่าว ได้เริ่มนำร่องในภาคเอกชนแล้ว อาทิ อาคารของโรงแรมอมารี วอเตอร์เกท และอาคารปาร์คเวเนเจอร์ หลังสวน ซึ่งถือเป็นอาคารประหยัดพลังงานแบบครบวงจร

สำหรับในอนาคต เชื่อว่าจะมีการติดตั้งและสาธิตอาคารประหยัดพลังงาน ในอาคารของภาครัฐเพิ่มมากขึ้น เช่น อาคารของศูนย์ราชการ โรงพยาบาล และในท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ เป็นต้น หนึ่งในปัจจัยที่จะทำให้การประหยัดพลังงานนั้นประสบความสำเร็จมากที่สุดนั้นก็คือ ผู้ใช้งานนั่นเอง อย่านำไปเสียพลังงานกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เพื่อตัวคุณเอง เพื่อสิ่งแวดล้อมรอบที่ทำงานของเรา และเพื่อโลกของเรา 🌱



เครื่องปรับอากาศ กับภาวะโลกร้อน

สมบูรณ์ จันทรธรมลำนวน



ทุกวันนี้ ทุกสถานที่ที่เราไป ส่วนมากก็จะต้องมีระบบปรับอากาศไม่ว่าจะเป็นในอาคารบ้านเรือนหรือสถานที่สำคัญต่างๆ ห้างสรรพสินค้า และรถยนต์ที่วิ่งอยู่ตามท้องถนนสิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อนทั้งนั้น ดังนั้นเราทุกคนอย่างน้อยที่สุด ควรมีความรู้ก่อนว่าโลกร้อนขึ้นจากระบบปรับอากาศเพราะอะไร?

ในระบบปรับอากาศจะมีส่วนประกอบของน้ำยาแอร์ซึ่งน้ำยาแอร์ที่ใช้อยู่ในจะมีสารเคมีบางจำพวกประกอบไปด้วยสารซีเอฟซี (CFC) ซึ่งมีผลต่อการทำให้โลกร้อน ทีนี้ซีเอฟซีหรือสารคาร์โบไดออกไซด์คาร์บอนเป็นสารที่ถูกสังเคราะห์ขึ้นตั้งแต่ปี พ.ศ.2474 มีองค์ประกอบเป็นคลอรีนฟลูออไรด์และฟลูออรีนที่ใช้กันอย่างแพร่หลายทั่วโลกมีแหล่งกำเนิดจากโรงงานอุตสาหกรรมและอุปกรณ์เครื่องใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น ตู้เย็นเครื่องปรับอากาศในรถยนต์และจากสเปร์ยฉีดฟัน

แม้ว่าซีเอฟซีจะมีประโยชน์มากมายมหาศาลต่อชีวิตประจำวันของมนุษย์ แต่ในปี พ.ศ. 2517 กลับมีการพบว่าสารซีเอฟซีนั่นถ้าถูกปล่อยออกมามันจะไม่สามารถย่อยสลายในชั้นบรรยากาศทั่วไป แต่จะลอยขึ้นไปสะสมในชั้นสตราโทสเฟียร์ (Stratosphere) และถูกเปลี่ยนแปลงด้วยรังสีจากดวงอาทิตย์กลายเป็นอนุภาคคลอรีนและไปทำลายโอโซนที่เป็นตัวปกป้องโลกจากความร้อน (พบว่าคลอรีน 1 อะตอมสามารถทำลายโอโซนได้ถึง 100,000 โมเลกุล) นอกจากนี้ยังพบว่าสารซีเอฟซี คงอยู่ในชั้นบรรยากาศได้นานถึงเกือบ 100 ปี การที่ชั้นโอโซนถูกทำลายจะทำให้รังสียูวีบีจากแสงอาทิตย์สามารถส่องลงมาถึงผิวโลกได้มากขึ้น ทำให้โลกร้อนขึ้นเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่า **ปฏิกิริยาเรือนกระจก (Green House Effect)** และที่น่ากลัวคือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนังและโรคต่อกระดูก

สารซีเอฟซี ในน้ำยาแอร์หรือที่เราเรียกว่าสารทำความเย็นที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันเป็นสารจำพวก CFCs (ChloroFluoro Carbons) ซึ่งมีความปลอดภัยคือ ไม่มีพิษไม่มีกลิ่นและความถ่วงจำเพาะของสารในสถานะก๊าซจะหนักกว่าอากาศ โดยสารเหล่านี้จะมีจุดเดือดที่ต่ำกว่าสารทั่วไป จึงถูกนำมาใช้ในการทำความเย็น โดยที่สารทำความเย็นที่มีจุดเดือดต่ำจะถูกใช้ในการทำความเย็นที่อุณหภูมิต่ำและสารทำความเย็นที่มีจุดเดือดสูงจะถูกใช้ในการทำความเย็นที่อุณหภูมิสูง ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการใช้งาน สำหรับน้ำยาแอร์ที่นิยมใช้กันมากที่สุดคือ R22 (Freon-22) โดยมีจุดเดือดอยู่ที่ -40.8°C

ดังนั้นในปัจจุบันนี้จึงมีการคิดค้นน้ำยาแอร์ชนิดใหม่คือ R410A ซึ่งมีความปลอดภัยคือ ไม่มีพิษ ไม่มีกลิ่นเช่นกัน จึงถูกนำมาใช้ในการทำความเย็นโดยคุณสมบัติเด่นของตัวน้ำยาแอร์นี้จะไม่มีส่วนผสมของสารเคมีที่ทำลายชั้นบรรยากาศโลก อีกทั้งเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมเพราะน้ำยาแอร์ R410A ไม่ปล่อยสารซีเอฟซีที่ทำลายสิ่งแวดล้อมคือ ไม่ทำลายชั้นโอโซนและมีการแลกเปลี่ยนความร้อนที่ดี มีความเสถียรของสัดส่วนและคุณสมบัติ ใช้ปริมาณน้ำยาน้อยลงและช่วยให้ระบบปรับอากาศมีประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพของเสียงที่ดีขึ้น

ส่วนในระบบเครื่องปรับอากาศรถยนต์แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ 1) ประเภทที่ใช้สารซีเอฟซี -12 เป็นน้ำยาแอร์ซึ่งเป็นสารซีเอฟซี ทำลายชั้นบรรยากาศโอโซนใช้กับรถยนต์ที่ผลิตก่อนปีพ.ศ. 2538 และ 2) ประเภทที่ใช้สารเฮกซะเฟลอร์เอท-134เอ เป็นน้ำยาแอร์ซึ่งเป็นสารที่ผลิตขึ้นมาเพื่อทดแทนสารซีเอฟซี -12 ซึ่งไม่ทำลายชั้นบรรยากาศโอโซน

เห็นไหมครับว่าทุกสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นนั้นล้วนมีทั้งคุณและโทษทั้งสิ้น เพื่อแลกกับความสะดวกสบายที่เราได้รับ เมื่อเรารู้ดังนี้แล้วผมว่าเราทุกคนก็มีส่วนช่วยในเรื่องของมลภาวะได้ทั้งนั้นละครับไม่จำเป็นการลดการใช้พลังงานดูและระบบเครื่องปรับอากาศเลือกซื้อเครื่องปรับอากาศที่ไม่ใช้สารซีเอฟซี ไม่จำเป็นที่บ้านหรือในรถยนต์ที่เราใช้แน่ครับ

“ป่าเป็นป่า เพราะมีต้นไม้ ไม่ใช่เพราะมีสัตว์
โลกเป็นโลก เพราะมีต้นไม้ ไม่ใช่เพราะมีมนุษย์”

ฟ้า พูลวรลักษณ์





Do a little thing. Make a better world.

หลวงพ่อมิตซูโอะ: กเวสโก
โลกาไต้ร่มธรรม

เรื่อง ปริญญาวัฒน์ วีระอาภากร

“พลิกใจ เปลี่ยนชีวิต”

ธรรมชาติคือ สภาวะความเป็นอยู่อันหลากหลายของสรรพสิ่ง que เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อน สภาวะธรรมชาติในปริบทของความ เป็นมนุษย์ มีทั้งธรรมชาติของสรรพสิ่งรอบตัว อันหมายถึงสิ่งแวดล้อมต่างๆ และธรรมชาติภายในตัวที่มีทิศทางจิตวิญญาณซึ่งต่างมีความเชื่อมโยงของเกี่ยวกัน กล่าวอย่างที่สุดมนุษย์เป็นตัวแปรสำคัญต่อการดำรงอยู่ของธรรมชาติ เมื่อใดที่เราคิดและทำแบบแยกส่วน เมื่อนั้นจะนำไปสู่การเสียสมดุลและตามมด้วยวิกฤตการณ์เสมอ กลับกันหากเราได้ตระหนักและเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวกันกับโลก ทำที่ของเราจะส่งผลต่อธรรมชาติได้เช่นกัน

ในทัศนะพุทธศาสนา มองเห็นธรรมชาติและสรรพสิ่งทั้งหลายว่า เป็นเพื่อนร่วมกฎธรรมชาติเดียวกัน ไม่ว่าคุณ จะเชื่อว่ามันมีอยู่หรือไม่ กฎธรรมชาติเหล่านั้นก็ไม่เคยยี่หระ เพราะมันให้ผลตามความเป็นจริงเสมอ ปรัชญาการณทั้งหลายล้วนเป็นอยู่ตามธรรมดา เป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้นๆ ธรรมชาติของมนุษย์ก็ต้องเป็นไป

ตามกฎแห่งธรรม กล่าวคือมีหน้าที่อยู่ตามธรรมชาติ และพร้อมรับผลจากธรรมชาติ ตามทัศนะที่เกื้อกูลต่อกันเช่นนี้เอง จึงช่วยให้เราได้มองกลับเข้ามาในจิตใจตนเอง ขยายปริบทภายในให้กว้างออกไปจนเกิดเป็นคุณค่าของการกระทำที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์และทุกสรรพสิ่งบนโลกใบเดียวกัน

ผู้คนจำนวนไม่น้อย ที่สัญจรไปมาด้วยรถไฟฟ้า บีทีเอสหรือตามทีสาธารณะต่างๆ ในกรุงเทพฯ คงเคยได้มีโอกาสสลับตา กับหนังสือธรรมะของพระภิกษุชาวญี่ปุ่น พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก พระปากล้นอายุเซ็น ที่ได้สร้างสรรค์ธรรมะผ่านตัวหนังสืออารมณ์กำลังดี ด้วยรูปเล่มสีสันสดใส เนื้อหาคะทัดรัด ง่ายต่อการเข้าใจ มีเสน่ห์ของถ้อยคำที่จับใจ และขนาดพอดีฝ่ามือหยิบจับพกติดไปมาง่าย จนเป็นที่นิยมของผู้คนกลุ่มวัยทำงานจำนวนมาก จากข้อความหนึ่งของพระอาจารย์มิตซูโอะ สื่อสารกับเราว่า

“ปัญหาทุกอย่าง ล้วนเกิดมาจากใจ เราเองทั้งนั้น การจะมีความสุขได้ ต้องเริ่มจากมีจิตใจที่ดี จิตใจที่ดีย่อมาจากสุขภาพใจที่เข้มแข็ง และสิ่งเดียวในโลกที่จะช่วยให้สุขภาพใจดีก็คือ ธรรมะของพระพุทธเจ้า”

Green Idol ฉบับนี้จึงขอนำเสนอเรื่องราวมุมมอง แง่คิด และท่าทีปฏิบัติในวิถีพุทธต่อการใช้ชีวิตให้ดำเนินไป อย่างสอดคล้องกับธรรมชาติจาก พระญี่ปุ่นใจดี มากรอยยิ้ม พระอาจารย์मितซูโอะ คเวสโก มาฝากกัน

ท่าทีต่อธรรมชาติ

วิถีแบบญี่ปุ่น และสินามิ

ไม่นานมานี้พระอาจารย์मितซูโอะ เคยเล่าถึงชีวิต
ครั้งยังเด็กผ่านหนังสือเล่มหนึ่งว่า แถวบ้านเกิดอำเภอ
ชิสุโอกิชิในฤดูร้อน ท่านกับพี่สาวเอาเตงกามาแช่ใน
น้ำพุธรรมชาติที่เย็นจัดแล้วนำมาจิ้มกินกับมิโสะ มันก็
อร่อยมีความสุขกันแล้ว ที่นั่นไม่มีอาชญากรรม ไม่มี
การลักขโมย ตำรวจมีโรงพักแต่ก็ไม่มีงานจะทำ แม่พูด
กับท่านเสมอว่าชีวิตในชนบทดีที่สุด มีข้าวปลาอาหาร
พออยู่พอกินไม่ต้องเครียดอะไร แม่ไม่เคยบอกให้ลูก
เรียนหนังสือสูงๆ หรือต้องรวย ต้องมีตำแหน่งสูงๆ

บรรยายภาคแวดล้อมเช่นนี้เองกระมัง ที่ทำให้คน
ญี่ปุ่นในสังคมชนบทส่วนใหญ่ค่อยๆ ซึมซับ จนทำให้
รู้จักพอในสันโดษ พอใจในความเรียบง่าย “ประเทศ
ญี่ปุ่นเป็นเกาะ นับถือศาสนาชินโต มีชินโตอยู่ในหัวใจ มี
วัดอยู่ที่ไหน เกิดตรงนั้นก็เป็นชินโต วัดก็เป็นวัดที่
อบอุ่นเป็นธรรมชาติ วัฒนธรรมชินโตก็จะเกี่ยวสัมพันธ์
กับธรรมชาติ เช่น ทำสวน การแสดงดนตรีเพื่อแสดง
ความขอบคุณต่อธรรมชาติ ชีวิตอยู่กับธรรมชาติ และรัก
ธรรมชาติ คนญี่ปุ่นมีลักษณะชาตินิยมเข้มข้น มีการ
ปลูกฝังคนในด้านการศึกษาและการให้คุณค่าทาง
วัฒนธรรมมายาวนาน ประชาชนได้รับการศึกษาอย่าง

ทั่วถึงและมีนิสัยรักการอ่าน ซึ่งเริ่มกันตั้งแต่เด็กๆ ขนาด
คนไร้บ้านอยู่อาศัย ที่นอนข้างถนนหากเข้าไปดูใน
กระโจมของเขาก็จะเห็นว่ามีหนังสือติดไว้ด้วยหนังสือ
วิถีแบบ
ญี่ปุ่นมีส่วนช่วยรับมือกับภัยธรรมชาติครั้งร้ายแรงที่ผ่านมา
มาได้มาก เพราะเราได้รับการอบรมมาตั้งแต่เด็กๆ ว่า
ต้องมีวินัย มีความเข้มแข็ง อดทน ไม่รบกวนผู้อื่น มีสติรู้
ว่าภัยธรรมชาติมันเกิดขึ้นได้ ต้องพร้อมที่จะรับมือ มีการ
ถ่ายทอดจากการบอกเล่ารุ่นสู่รุ่น”

“ภัยธรรมชาติต่างๆ เช่น แผ่นดินไหว สึนามิ มัน
เกิดขึ้นแน่นอนอยู่แล้ว ส่วนใหญ่เขาก็พยายามป้องกัน
เตรียมตัวกัน รัฐบาลก็จะสอน อบรมประชาชน เมื่อเกิด
เหตุการณ์ เด็กๆ เราจะพาเขาไปที่ไหน อย่างประมาณ
38 อำเภอ ที่โดนสึนามิ เด็กๆ ที่เรียนอยู่ชั้นอนุบาลเขา
จะอพยพได้ทันที ไม่มีใครเสียชีวิตตอนเกิดสึนามิ คนที่
ออกจากบ้านไปทำงานส่วนใหญ่ก็รอดชีวิตกันมาได้ คนที่
เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นคนที่ยังบรอลอยู่บนถนน และพวกคน
แก่ที่อยู่บ้าน ฟังวิทยุประกาศว่าสึนามิจะมา อีกก็หนีที่จะ
มาถึง ก็คิดว่าจะซัก 5-6 เมตร ก็หนีขึ้นบันไดไปอยู่ที่สูง
แต่จริงๆ มา 10-17 เมตร เป็นเพราะเขาไม่คิดว่ามันจะ
มาแรงถึงขนาดนี้ และไม่คิดว่ามันจะเคลื่อนตัวมาได้ถึง
จุดนั้น แต่มันเกิดขึ้น 3 หนติดต่อกัน ไม่ได้เกิดแค่หน
เดียว ทำให้มันรุนแรงมากกว่าที่คิดไว้ เป็นภัยพิบัติ
ร้ายแรงที่ 1,000 ปี จะเกิด 1 ครั้ง อย่างไรก็ตาม
ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นจะทำให้เราพัฒนาขึ้น”

พลิกใจ เปลี่ยนชีวิต

ชีวิตวัยหนุ่ม เป็นช่วงเวลาแห่งการแสวงหา
ความหมาย พระอาจารย์मितซูโอะ เริ่มใช้ชีวิตเดินทาง
พร้อมๆ ไปกับเริ่มตั้งคำถามต่อความหมายของชีวิต

“อาตมาอยู่ที่ญี่ปุ่น ตามบัญชีทะเบียนบ้านเป็นพุทธ
นิกายเซ็น เคยเข้าวัดบ้าง พอพาไปเสียด่าบางรัฐสมาชิก
วัดปีละหน ตั้งแต่อยู่ที่ญี่ปุ่นอาตมาเองก็สงสัยมาก ๆ ว่า
ชีวิตคืออะไร ก็ไม่มีคำตอบ ชอบเดินทางท่องเที่ยว
ตามธรรมชาติ ชอบปีนเขามาตั้งแต่เด็ก ชอบภูเขา
อยากจะเป็นภูเขาสูงๆ เป็นความฝันหนึ่ง อยากจะไปให้
ได้ อยากจะขึ้นไปดู ไปให้ถึงบนยอดเขาจนเมื่ออายุ 20
ก็เริ่มออกเดินทางไกลท่องโลก ประเทศแรกที่เดินทางไป
ไปถึงคือ อินเดีย แล้วก็เดินทางไปอีกหลายประเทศ
ในทวีปเอเชีย จนไปถึงทวีปยุโรป แล้วก็ย้อนกลับมาที่
อินเดียอีกครั้ง”

“การเดินทางมาประเทศอินเดียในครั้งที่ 2 เมื่อไปที่
พุทธคยา มองดูพระพุทธรูปเมตตาที่ประดิษฐานอยู่ใน
มหาเจดีย์แล้วก็ระลึกถึงประวัติพระพุทธรูปเจ้า เกิดจุดคิด
ได้ว่าสิ่งที่แสวงหานั้นอยู่ภายใน อยู่ที่จิตใจ จึงหยุด
ท่องเที่ยว และตั้งใจฝึกฝนเจริญกรรมฐานกับโยคีที่
อินเดีย ฝึกนั่งสมาธิ และได้ประสบการณ์สมาธิที่ทำให้
เข้าใจความหมายที่ว่าที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความสุข
ยิ่งกว่าความสงบไม่มี” รู้สึกว่าการนั่งสมาธิเป็นสิ่งที่เรา
ต้องการ หุ่นชีวิตจิตใจทั้งหมดเพื่อสิ่งนี้ ทำให้รู้สึก
อยากอยู่อินเดียไปตลอดชีวิต แต่มีปัญหาเรื่องการขอ
ต่อวีซ่า จึงต้องออกมา จนกระทั่งเส้นทางแห่งโชคชะตา
นำพาชีวิตมุ่งหน้าสู่ได้ร่มกาสาวพัสตร์ที่เมืองไทย ที่มี
พุทธศาสนาเป็นคำตอบแก่ชีวิต”

“จากนั้นก็มาเมืองไทย โดยพระชาวฝรั่งเศสเป็นผู้
แนะนำว่าที่เมืองไทยคนต่างชาติสามารถบวชพระได้
สามารถปฏิบัติสมาธิได้ เติบงกรรมได้ จึงมาบวชเป็น
สามเณรที่วัดเบญจมบพิตร ได้ 3 เดือน ก็อยากหาที่
สงบปฏิบัติธรรม ตอนนั้นก็มิพระชาวอินเดียพาไปที่วัด
หนองป่าพง อุบลราชธานี จึงได้มีโอกาสพบกับหลวง
พ่อชา คำสอนแรกที่หลวงพ่อบอกคือ เราต้องอดทน
จึงได้อุปสมบทได้รับฉายาว่า คเวสโก แปลว่า ผู้
แสวงหาสัจธรรม บวชมาจนถึงวันนี้ 36 พรรษา”

หากเข้าถึงธรรม
มันจะเป็นประสบการณ์
พิเศษ เป็นความ
ไม่ธรรมดา
อย่างอัศจรรย์ที่เราจะได้
พบในชีวิต

ความสุข ซ่อนตัว อยู่ภายใน

พุทธศาสนา กับธรรมชาติ

“เวลาเราอยู่ใกล้ชีวิตธรรมชาติทำให้จิตใจผ่อนคลาย เสียงป่า เสียงของธรรมชาติ ทำให้คนสงบ การสอนธรรมส่วนมากจึงอยู่ตามป่าเขา พระพุทธเจ้าท่านก็เกิดในป่า ตรัสรู้ในป่า สอนธรรมในป่า อยู่ในป่า นิพพานในป่า ดูจากธรรมวินัยพระองค์ก็สอนตั้งแต่การห้ามตัดต้นไม้ ตันหญ้า ให้อยู่ร่วมกับป่า อยู่ร่วมกับธรรมชาติ จิตใจจะสงบได้ อาตมาชอบอยู่ในป่า ป่าทำให้จิตใจสงบ ทำให้วัตรปฏิบัติของเรามีความสำรวม ทั้งกายและใจ รู้จักประมาณตนในการบริโภคปัจจัยสี่ มีน้อยใช้น้อย ช่วยให้เราใช้ธรรมชาติเท่าที่จำเป็น ปัจจุบันคนเราบริโภค เอามากเกินไปใช้มากเกินไป จนธรรมชาติขาดสมดุล”

ราวกว่า 20 ปีมาแล้วพระอาจารย์มิตซูโอะได้เป็นผู้บุกเบิกพื้นที่ที่ผ่านการทำไร่ไถมาช้านาน ก่อตั้งเป็นสำนักสงฆ์ จนต่อมากลายสภาพเป็นวัดป่าที่ร่มรื่น สงบเย็น เป็นแหล่งพำนักพิงของผู้คนและสรรพสัตว์มากมาย ภายใต้ชื่อ วัดสุนันทวาราม ที่มีวัตรปฏิบัติตามแนวทางสายวัดหนองป่าพง ของหลวงพ่อชาอย่างเคร่งครัด เผยแผ่ธรรมแก่ศาสนิกชนที่เลื่อมใสศรัทธาตลอดจนทำงานร่วมกับคนในละแวกข้างเคียงฟื้นฟูสภาพป่าให้ฟื้นคืนความสมดุลตามธรรมชาติ

“วัดสุนันทวาราม ก็เป็นวัดที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ทำให้เหมาะต่อการใช้ชีวิตแบบสันโดษ ช่วยให้เกิดจิตใจของเรามองเห็นกระบวนการตามธรรมชาติ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง พื้นที่วัดเป็นเขตอภัยทาน บริเวณไม่ไกลจากวัดมีสาขาของวัด เป็นสำนักสงฆ์แม่บ้านน้อย ช่วงหน้าร้อนข้างจะลงมาหากินแถวๆ นี้เป็นประจำ เรายังมีการปลูกป่าบุญจพรอดเพิ่มพื้นที่ป่าทุกปี คนที่มาที่ปฏิบัติธรรมที่วัดสุนันทวาราม ก็มีกิจกรรมให้เดินจงกรมรอบวัดได้ ใกล้ชีวิตธรรมชาติ แล้วก็มีกิจกรรมทำบุญ ตักบาตร ให้ฝึกนั่งสมาธิ เหมือนวัดต่างๆ ไป คนที่มาเขาก็จะสัมผัสกับต้นไม้ ป่าที่สมบูรณ์ เมื่อกลับไปจะมีจิตใจผ่องใส ช่วงวันสำคัญ เช่นวันสงกรานต์ปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ปีนี้ ก็มีคนมาปฏิบัติธรรมกว่า 1,000 คน”



“การเป็นฆราวาส ก็หาความสุขสงบได้ ขอให้ตั้งใจวางใจไว้ให้เป็นประธาน ให้เฝ้าดูใจ เฝ้าดูคำพูด เฝ้าดูความประพฤติของตัวเองก่อน แล้วจะมองเห็นทุกอย่างชัดเจนขึ้น ภาหะทุแห่งทุกข์ได้จางขึ้น”

ความสุขซ่อนตัวอยู่ภายใน

“อาตมามองว่า ความสุขอยู่ที่ใจ เป้าหมายของชีวิตก็คือ ใจมีความสุข มีธรรมะรักษาใจ หากเข้าถึงธรรม มันจะเป็นประสบการณ์พิเศษ เป็นความไม่ธรรมดาอย่างอัศจรรย์ที่เราจะได้พบในชีวิต อาตมาเองเจริญกรรมฐานเจริญสติปัญญา 4 ได้ผลแล้ว เมื่อทำสมาธิจึงรู้ว่าไม่มีความสุขใดๆ จะเทียบเสมอความสุขสงบนั้นได้ ตามที่พระพุทธองค์ตรัสว่า นิพพานเป็นบรมสุข สติปัญญา 4 ทำให้เรารู้เท่าทันจิต ทำให้รู้จักตัวเอง อันเป็นแนวทางแห่งความสุขที่แท้จริง

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความรักเสมอต้นไม่มี” หมายความว่า เราต้องรู้จักรักและเมตตาแก่ตัวเอง ซึ่งก็หมายถึงรู้จักทำจิตใจตัวเองให้มีความสุข สบายใจ การหาความสุขให้แก่จิตใจ จึงไม่ใช่แสวงหาจากบุคคลภายนอก สิ่งภายนอก แต่คือการรักษาจิตใจตัวเองให้มีความสุขสบายใจ รู้จักคิดดี คิดถูก ปล่อยวางอารมณ์ที่ไม่สบายใจต่างๆ ด้วยการเจริญสติ สัมผัสปัญญาชีวิตนี้ ให้มีใจเป็นประธาน”

“การเป็นฆราวาส ก็หาความสุขสงบได้ ขอให้ตั้งใจ วางใจไว้ให้เป็นประธาน ให้เฝ้าดูใจ เฝ้าดูคำพูด เฝ้าดูความประพฤติของตัวเองก่อน กำหนดใจให้เป็นประธานของชีวิต เฝ้าดูจิตของตนเอง แล้วจะมองเห็นทุกอย่างชัดเจนขึ้น หาเหตุแห่งทุกข์ได้ง่ายขึ้น ทุกข์ทั้งหลายก็มาจากใจเรานี้แหละ ความรู้สึกต่างๆ ขึ้นน้อยใจ ชี้กังวล ชี้อิจฉา ชี้กลัว ชี้โกรธ ฯลฯ คำตอบจะเกิดขึ้นได้จากการสังเกตตัวเอง พัฒนาจิตใจ ใช้สติปัญญาตามปกติเสถียรค้นหาความสำเร็จในชีวิต จึงอยู่ที่เราทำใจได้ดีต่อทุกสถานการณ์ เจอปัญหา เจอวิกฤต เราต้องรู้จักใช้สติปัญญา รู้จักคิดดีคิดถูก ก็จะผ่านพ้นอุปสรรคได้ มองว่าการเอาชนะอุปสรรคได้ก็เป็นการช่วยสร้างบารมีของชีวิต”



Do a little thing. Make a better world.

Idol มอชสู

“หลวงพ่อบุชา เป็นพระอุปัชฌาย์และเป็นครูบาอาจารย์ของอาตมา หลวงพ่อบุชา ท่านมาจากฆราวาสชาวไร่ ไม่ได้เรียนจบสูง แต่ท่านปฏิบัติธรรมจนเข้าใจชีวิต และสามารถสอนทุกคนให้เข้าใจธรรมะจากธรรมชาติได้จริงๆ วิธีสอนของท่านก็คือการปฏิบัติในอิริยาบถตามธรรมชาติ อยู่กับป่า อยู่กับธรรมชาติ เน้นการรักษาศีลและอุคตศีลวัตร เน้นให้ดูกายดูใจของตัวเอง เพื่อให้มองเห็นความเป็นจริงของกายและใจ ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่เคร่งครัดในวัตรปฏิบัติ สามารถสอนได้ทุกวัย ทุกวรรณะ ทุกระดับการศึกษา แม้ชาวต่างชาติที่ไม่รู้ภาษาไทย ท่านก็สอนได้ด้วยภาษาธรรม”

หนังสือธรรมะบำบัดใจ
ใครมีทุกข์ลองหามาอ่าน
ธรรมะช่วยให้เกิดปัญญา
ในการแก้ปัญหาได้

หนังสือธรรมะบำบัดใจ

พระอาจารย์มิตชูโอะมองว่า ปัญหาทางโลกทั้งปวงล้วนเกิดจากใจ หน้าที่ของพระคือ การทำให้โลกดีขึ้น ด้วยการให้ธรรมะเป็นเครื่องนำทาง ท่านจึงเรียบเรียงหนังสือธรรมะเล่มเล็ก พกติดไปมาง่าย ออกเผยแพร่อีกเป็นจำนวนมาก เนื้อหาส่วนใหญ่เป็นการประยุกต์หลักธรรมเข้ากับเรื่องใกล้ตัว ทำให้เข้าใจง่าย ผู้อ่านเข้าถึงได้ง่าย หยิบจับพกติดตัวไปอ่านได้ง่าย ได้อ่านก็จะได้ฝึกทบทวนความคิด เหมือนกับได้ใช้ธรรมะบำบัดอาการป่วยไข้ทางใจด้วยตนเอง ดังหลักปฏิบัติในชีวิตประจำวันที่ท่านได้ถ่ายทอดไว้ในหนังสือ ชั่วโมงแห่งความคิดดี

ข้อปฏิบัติ 7 ประการ เพื่อสุขภาพใจดี

1. ลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร: ระลึกได้เมื่อไร กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อนั้น
2. ลมหายใจยาวๆ เป็นปฐมพยาบาลทางจิตใจ: เมื่อมีทุกข์ ไม่สบายใจเกิดขึ้น ให้หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ มีสติสัมปชัญญะกับลมหายใจ ไม่ปล่อยให้คิดไปตามอารมณ์
3. เจริญอานาปานสติ อย่างน้อยวันละ 20 นาที: ให้มีสติสัมปชัญญะกับลมหายใจเข้า ออก ลึก ยาวๆ เป็นการชำระจิตใจ
4. มีสัมมาวาจา: สำรวมระวังในคำพูด เว้นจากการพูดไม่จริง พูดไม่ให้เกิดโทษแก่ผู้อื่น
5. พยายามแก้ไขตนเอง: ดูตนเอง 90% ดูคนอื่น 10% สำรวมตนเอง แก้ไขข้อบกพร่อง
6. ทำความดีเพิ่ม อย่างน้อยวันละ 1 อย่าง: ลองคิดว่าจะทำดีอะไรบ้าง เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ให้มีความตั้งใจและสร้างสรรค์สิ่งดีให้คนอื่น
7. กำหนดชั่วโมงแห่งความคิดดี: แต่ละวัน พักอิริยาบถสบายๆ คอยติดตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รักษาไว้ซึ่งความคิดดี ความคิดถูก

เราอยู่บนโลกที่ช่างหมุนเวียน
และเปลี่ยนแปลงแต่
ธรรมะในโลก
เป็นสัจธรรมที่ไม่เคยเปลี่ยน
และพร้อมอยู่กับเรา
อย่างยืนหยัดและดงทน





สังคมดี

เกิดจากการให้การศึกษาที่ดี

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา

ธรรมชาติของคนเก่งมักจะมีปัญหาคือ ไม่ชอบให้คนอื่นมาเก่งเท่า ซึ่งเราไม่ต้องการคนเก่งอย่างนั้น

ทุกคนคงมีความเข้าใจร่วมกันนะครับ ว่าการศึกษาเป็นพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ทุกคน การเรียนรู้เริ่มต้นตั้งแต่เด็ก จากครอบครัว จากโรงเรียน ที่สำคัญคือครู ซึ่งถือเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญมาก เราเรียกครูว่าเป็นแม่พิมพ์ของชาติใช่ไหมครับ นั่นหมายความว่าต้องการให้เด็กเป็นคนอย่างไร ตัวแม่พิมพ์ที่จะผลิตเด็กออกมาก็ยิ่งสำคัญมากทีเดียว หน้าที่การงานของอาชีพครู เป็นอาชีพที่ยิ่งใหญ่ ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อเด็กได้มาก เด็กส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียนนานหลายชั่วโมงต่อวัน เด็กจึงมักจะเรียนรู้จากตัวคุณครูทั้งพฤติกรรม และการมีท่าทีต่อสิ่งต่างๆ รอบตัว

ขณะเดียวกัน ในระบบการศึกษาของเรา ก็มีความจำเป็นต้องบูรณาการคุณธรรมและความเมตตาเข้าไปในการเรียนการสอน รวมทั้งควรนำสิ่งดีงามจากปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เข้าไปสอดแทรกไปด้วย โดยหากเราช่วยๆ กันทำควบคู่กันไปเช่นนี้ การเปลี่ยนแปลงที่ดีต่อตัวเด็ก ก็จะเกิดขึ้น ที่สำคัญระบบการศึกษาไม่ควรมุ่งเน้นแต่การสร้างคนเก่งอย่างเดียว ธรรมชาติของคนเก่งมักจะมีปัญหาคือ ไม่ชอบให้คนอื่นมาเก่งเท่า ซึ่งเราไม่ต้องการคนเก่งอย่างนั้น เราควรทำให้เขาเป็นคนดีเสียก่อน แล้วคนดีจะเป็นคนที่มีปัญญา แล้วเขาก็จะไม่เอาเปรียบสังคม

ฉะนั้นแล้ว การสร้างผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต เราควรเริ่มจากระบบการศึกษา ใช้โรงเรียนสร้างเด็กให้เป็นคนดี แล้วเด็กก็จะเป็นตัวช่วยสำคัญในการเปลี่ยนแปลงสังคม เริ่มจากการมีพฤติกรรมและจิตใจที่ดีรอบครั้วพ่อแม่ ก็จะมีความสุข ประทับใจในตัวลูกและอาจจะอยากรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปกับลูก และสุดท้ายก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในทุกระดับของสังคม สังคมจะเปลี่ยนแปลง ต้องเริ่มจากความเปลี่ยนแปลงของระบบการศึกษาในการมุ่งสร้างคน ให้เป็นคนดี



Beautiful Borneo

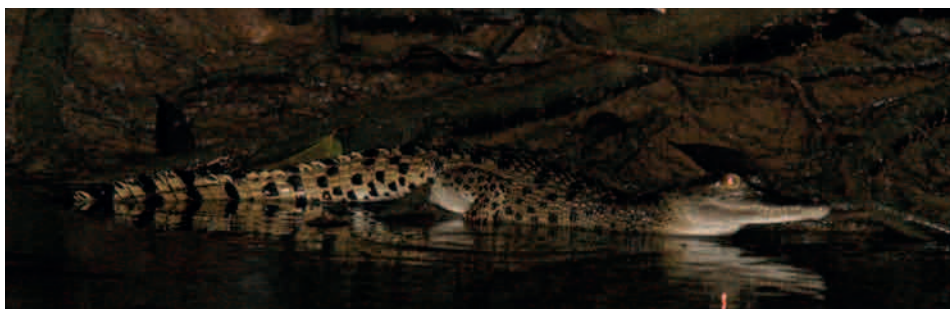
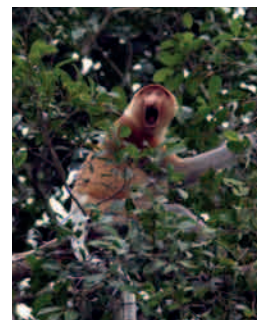
ธรรณิ์ รำรงนาวาสวัสดิ์

Do a little thing. Make a better world.



เกาะบอร์เนียว (Borneo) เป็นเกาะใหญ่ที่สุดของทวีปเอเชีย ตอนกลางและตอนล่างเป็นของอินโดนีเซีย ด้านเหนือเป็นของมาเลเซีย แยกเป็นซาราวัคกับซาบะห์ (Sabah) แต่บอร์เนียวที่คนนิยมไปเที่ยวคือ ซาบะห์ จุดหมายอยู่ที่โคตากินาบาลู (Kota Kinabalu-KK) เมืองหลวงของรัฐนี้

KK เป็นเมืองริมมหาสมุทร มีคนอาศัย 40,000 คน ในทะเลอุดมสมบูรณ์ด้วยกุ้งหอยปูปลา ยังมีแหล่งท่องเที่ยวชั้นยอด เช่น อุทยานทางทะเลต้นกู้อับดุลราห์มาน (Tunku Abdul Rahman) ใช้เวลานั่งเรือเพียง 20 นาที รอบหมู่เกาะใหญ่น้อย เต็มไปด้วยปะการังน้ำตื้นงดงาม และหลากหลายไม่แพ้แนวปะการังในทะเลอันดามันของบ้านเรา แต่นอกจากบรรยากาศทะเล จุดเด่นของ KK ยังเป็นป่าดิบและดงดอย เพราะห่างจากเมืองแค่ร้อยกิโลเมตร คือ เขาคินาบาลู (Mount Kinabalu) ภูเขาสูงที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (ไม่นับเทือกเขาในพม่า)




การเที่ยวเขาคินาบาลูจะไปแบบวันเดียวกลับหรือค้างคืนก็ได้ แต่ผมอยากให้อนอนที่นั่นสัก 1-2 คืน จุดท่องเที่ยวสำคัญมี 2 แห่ง เริ่มจาก บ่อน้ำพุร้อนเซิงเขา (Poring Hot Springs) มีเส้นทางเหยียบย่างยอดไม้ (Canopy Walkway) เป็นทางเดินไม้กระดานแผ่นเดียวแต่ซึ่งตาข่ายไว้รอบด้าน ระยะทาง 157 เมตร มีจุดให้พัก 3 ช่วง บางจุดอยู่สูงกว่าพื้นถึง 41 เมตร ตลอดเส้นทางมีนกมีกิ่งกำบิน เคะระห์ดีอาจได้เห็นถึงแต่ถึงจะไม่เห็นอะไรเลย แคได้เดินเฉยๆ ก็สนุกแล้วครับ

รอบบ่อน้ำพุร้อนยังเป็นดินแดนแห่งบัวผุด (Rafflesia) ดอกไม้ใหญ่ที่สุดในโลก มีอยู่ 15 ชนิด ในเมืองไทยมีแค่ชนิดเดียว เป็นชนิดที่ใหญ่เหมือนกัน แต่ต้องไปแถวป่าคลองพนมเขาสก เดินป่าอีกเป็นชั่วโมงหรือกว่านั้น แต่ที่นี่ เค้ามีบัวผุดตั้ง 7 ชนิด บ้างก็ยักษ์ใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลางเกิน 90 เซนติเมตร บัวผุดพวกนี้อยู่ในสวนยาง ข้อดีคือไปง่าย เดินไม่กี่ก้าวก็ถึงแล้ว ข้อเสียคือ ต้องจ่ายตังค์ค่าสถานที่ 10-20 เหรียญต่อคน

จุดน่าเที่ยวอันดับสองชื่อ เมอสิเลา (Mesilau) เป็นรีสอร์ทอยู่บนยอดเขาสูง 2,000 เมตร อากาศเย็นถึงใจ แต่กิจกรรมที่เป็นไฮไลต์คือ เดินตามเส้นทางชมต้นหม้อข้าวหม้อแกงลิงบน Nepenthes trail หม้อข้าวหม้อแกงลิงในโลกนี้มีทั้งหมด 80 ชนิด เมืองไทยพบแค่ 5 ชนิด บนบอร์เนียวพบ 36 ชนิด เราจึงมีโอกาสเจอพันธุ์แปลกตา รวมถึงราชาแห่งหม้อข้าว (Nepenthes rajah Hook.f.) ยาวคอเศษ น้ำ 4 ลิตร ทั้งโลกนี้จะมีให้เห็นก็เฉพาะที่นี่

เส้นทาง Nepenthes สามารถเดินไปกลับใน 2 ชั่วโมง เขาจะเปิดเป็นรอบ มีนักสื่อความหมายธรรมชาติคอยอธิบายตลอดทาง ใครอยากไปต้องรีบไปถึงแต่เช้า หรือมิฉะนั้นก็นอนค้างที่เมอสิเลา ที่นี่ยังเป็น

จุดตั้งต้นของเส้นทางสู่ยอดเขาโลว์ส พีค (Low's Peak) จุดสูงสุดบนยอดเขาคินาบาลู 4,095 เมตร เหมาะสำหรับคนที่เคยพิชิตภูกระดึงแล้วบอกว่าอ่อน ลองมาเดินตามเส้นทางนี้ คงมีความสุขเป็นแน่ แต่ต้องขอใบอนุญาตล่วงหน้า และนอนพักค้างคืนระหว่างทาง

ในบอร์เนียวยังมีแหล่งเที่ยวของคนรักป่าอีกมาก เช่น ไปดูอุรังอุตังที่หมู่บ้านดานัม (Danum Valley) ไปนั่งเรือซาฟารีล่องแม่น้ำคินาบatangan เพื่อดูลิงจอมูกยาว (Proboscis Monkey) แหล่งอนุรักษ์และกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงนิเวศเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงวิสัยทัศน์ของอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนในมาเลเซีย ที่เมืองไทยสมควรศึกษาและหาทางทำให้เกิดขึ้นให้ได้ในบ้านเราครับ 

คู่มือท่องเที่ยว

นั่งเครื่องบินไป KK ส่วนใหญ่จะต้องไปเปลี่ยนเครื่องที่ KL ซื้อแพคเกจที่พักรับไปตายคาบหน้ที่นั่นก็ได้ คนไทยไม่ต้องใช้วีซ่า ค่าโรงแรมและค่าครองชีพใกล้เคียงกับบ้านเรา



เริ่มมือด้วยผลไม้ เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

คุณหญิงณัฐนาท กวีสิม

การจะมีสุขภาพดีขึ้นนั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงความเคยชินของตัวเอง หนึ่งในนั้นคือ การเลือกอาหาร รวมถึงของหวาน พืช และผลไม้ ในฉบับนี้ ดิฉันจะขอพูดถึงเฉพาะเรื่องผลไม้ เป็นผลไม้สด 100% ไม่ผ่านความร้อน การหมักดอง หรือการปรุงรสใดๆ เพราะร่างกายจะนำไปใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดเมื่ออยู่ในสภาพธรรมชาติเท่านั้น แต่ผลไม้ที่ผ่านความร้อน ปรุงหรือดัดแปลงเป็นอาหาร จะสูญเสียคุณค่าในตัวออกไปหมดแล้ว

ผลไม้ส่วนใหญ่มีน้ำประกอบอยู่ประมาณ 80-90% ทั้งมีกากใย สารอาหารที่เป็นประโยชน์ จึงช่วยกวาดล้างพิษต่างๆ ซึ่งค้างคั่งในร่างกายนั่นออกไปโดยการขับถ่าย แต่ต้องทานอย่างถูกต้อง ถูกเวลาและเหมาะสมจริงๆ ทว่า ด้วยความเคยชินของคนจำนวนมากไม่น้อย รวมถึงดิฉันเองที่คิดเหมือนกันว่า หลังอิมมูมหนักแล้วก็ต่อด้วยผลไม้จริงๆ แล้วร่างกายจะไม่ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่จาก

ผลไม้ที่เราทานหลังอาหารเลย เวลาทานผลไม้และให้ประโยชน์กับร่างกายสูงสุดคือ ต้องก่อนมื้ออาหารอย่างน้อย 20-30 นาที หรือทานผลไม้ขณะท้องว่าง เพื่อให้ผลไม้ที่ทานเข้าไป ตกสู่ลำไส้เล็กและดูดซึมสารอาหารจากผลไม้เข้าสู่ร่างกายได้อย่างเต็มที่

ดิฉันต้องยอมรับว่า เมื่อได้เปลี่ยนความเคยชิน ทานผลไม้ช่วงท้องว่างก่อนมื้ออาหารภายใน 3 วันก็ได้เห็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลง เรื่องแรกคือ ไม่มีอาการแน่นท้อง หรืออึดมากไปแบบที่เคยทานผลไม้หลังอาหาร ประโยชน์ที่เห็นได้ชัดอีกเรื่องคือ ระบบการกำจัดของเสียของร่างกายดีขึ้นมาก สิ่งตามมาเป็นเรื่องความรู้สึกที่สดชื่นในการทำงานตลอดทั้งวันมากขึ้น ปัจจุบัน เวลาทานอาหารในไลน์บุฟเฟต์ ดิฉันจะกลับคนละด้านกับคนส่วนใหญ่ที่เดินไปเข้าคิวตักข้าวก่อน ส่วนตัวจะเดินไปเลือกผลไม้มาทานก่อน แล้วสักพักค่อยไปทานอาหารมื้อหนัก!

จากข้อมูลด้านสุขภาพพบว่า การทานผลไม้ที่ใช้พลังงานในการย่อยต่ำจะช่วยให้เรามีพลังงานเหลือเฟือไว้ใช้ประโยชน์กับกิจกรรมอื่นๆ ของชีวิต และดูดซึมสารอาหารที่ควรจะได้รับอย่างเต็มที่ รวมทั้งได้กากใยช่วยขับ

ของเสียที่ สะสมมาจากวันก่อน ทั้งมีส่วนช่วยให้น้ำหนักลดลง โดยที่ในช่วงเวลาดังกล่าว สามารถทานผลไม้ได้มากและหลายชนิดเท่าที่อยากทาน

ส่วนน้ำผลไม้ นั้น ไม่ต่างจากผลไม้ ควรเลือกดื่มชนิดคั้นสด 100% จะดีกว่าชนิดที่ผ่านกระบวนการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน หรือน้ำผลไม้ที่ผสมจากหัวเชื้อเข้มข้น แต่อย่างไรก็ตาม บางทีการซื้อน้ำส้มคั้นที่เราเห็นคั้นกันสดๆ โดยมีเปลือกส้มที่ผ่านการคั้นตั้งอยู่หน้ารถเข็นเป็นเครื่องหมายการันตีว่าสดนั้น อาจจะต้องระวังเชื้อแบคทีเรียที่อยู่นบนเปลือกส้มซึ่งอันตรายมากเพราะเวลาที่คั้น ไม่ได้แยกเนื้อส้มออกจากเปลือกส้ม อาจจะทำให้ท้องเสียได้

เรื่องของผลไม้และน้ำผลไม้ มีหลายทฤษฎีและมาก ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร ต่างพูดเหมือนกันว่า ถ้าเป็นไปได้ ควรทานผลไม้สดๆ เลยจะดีกว่าดื่มน้ำผลไม้ เพราะคุณค่าสารอาหารจากเนื้อผลไม้ กากใยต่างๆ ในเนื้อผลไม้ มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก

ลองเปลี่ยนความเคยชินแบบเดิมๆ นะคะ แล้วจะพบว่า คุณจะไม่เรอ ไม่รู้สึกแน่นท้อง หรืออึดมากไปเมื่อเปลี่ยนเวลาทานผลไม้ก่อนมื้ออาหาร

Do a little thing. Make a better world.



BIONAIRE™

ฟอกอากาศมลพิษ ฟอกชีวิตให้สดใส

Bonaire คือเครื่องฟอกอากาศ เครื่องฟอกอากาศคือ Bonaire

กว่า 20 ปี นับตั้งแต่ Bonaire เครื่องแรกที่เข้ามาในประเทศไทย

- บริษัท กิบบอง 2000 จำกัด คือผู้บุกเบิกเครื่องฟอกอากาศที่ใช้ในบ้านอย่างแท้จริง
- ให้บริการ Service Plus อุุ่นใจผู้บริโภค บริการฟรีตลอดอายุการใช้งานของอุปกรณ์
- เจ้าแรก ที่ผสมการยับยั้งเชื้อโรคที่แผ่นกรอง (Microban)

ไซ้แผ่นกรอง
ระบบ ULPA
กรอง 0.1 Micron
ได้ 99.999

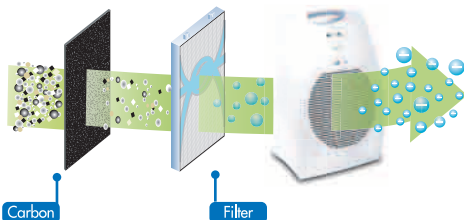
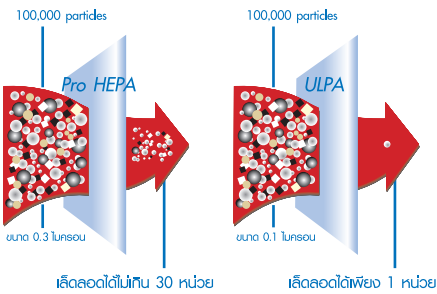


BAP - 1560

HOT

ระบบการกรอง และการส่งอากาศ

ULPA เทคโนโลยีที่เกี่ยวกับแผ่นกรองเหนือกว่า HEPA



คาร์บอน Activated กรองกลิ่น
ก๊าซ และแก๊สพิษ ฆ่าและ
ทำหน้าที่ยกรองฝุ่นหยาบ

แผ่นกรอง ULPA กรองละเอียด
0.1 ไมครอน แมดทีเรีย สปอร์ รา ไรรัศ ฆ่า
แผ่นกรองผสม Microban
ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค



BAP - 1560



BAP - 9424-FE

HOT



BAP - 625



BAP - 9240



BAP - 706



อาคารรักโลก ใส่ใจสิ่งแวดล้อม

ชลธิ์ กนกมณี

ช่วงเดือนที่ผ่านมาพบได้พบปะพูดคุยกับเพื่อนสถาปนิกหลายคน ทำให้ทราบว่าในช่วงปีที่ผ่านมา มีการก่อสร้างโครงการขนาดใหญ่ขึ้นมากมาย อาจเป็นเพราะเศรษฐกิจที่ฟื้นตัวขึ้นมาบ้างแล้ว มีการคุยกันอย่างมากในเรื่องของการหาวัสดุที่นำมาใช้ ทำให้ผมคิดว่าการสร้างบ้านหนึ่งหลังก็ต้องใช้ทรัพยากรในการผลิตมากมายเช่นกัน ยิ่งเป็นโครงการหมู่บ้านจัดสรรที่ฟุดกันเป็นดอกเห็ด น่าคิดไม่น้อยว่า มีการคำนึงในการเลือกใช้วัสดุหรือวัตถุดิบเพื่อสิ่งแวดล้อมกันแค่ไหน

ในแวดวงการก่อสร้าง ปัจจุบันมีการกำหนดมาตรฐานเรื่องของอาคารที่ต้องคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมขึ้นมาเรียกว่า ลีด (LEED-Leadership in Energy and Environmental Design) ประกอบด้วย

1. การเลือกที่ตั้งที่ยั่งยืนและเหมาะสม (Sustainable sites) คือ การสนับสนุนการเอาอาคารที่มีอยู่เดิมกลับมาใช้
2. ประสิทธิภาพการใช้น้ำ (Water Efficiency) มีจุดมุ่งหมายในการลดการใช้น้ำ และเทคโนโลยีกำจัดน้ำเสีย
3. พลังงานและสภาพของบรรยากาศ (Energy and Atmosphere) มุ่งลดมลภาวะในอาคาร ปรับปรุงความสะดวกสบาย อากาศภายในอาคาร และคุณภาพของแสงสว่าง


4. วัสดุก่อสร้างและแหล่งที่มา (Materials and Resources) มุ่งลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมระยะยาว และการลดของเสีย

5. คุณภาพและสิ่งแวดล้อมในอาคาร (Indoor Environment Quality) มุ่งลดมลภาวะในอาคาร ปรับปรุงความสะดวกสบาย อากาศภายในอาคาร และคุณภาพของแสงสว่าง

6. กระบวนการออกแบบอย่างมีนวัตกรรมและมีขั้นตอน (Innovation and Design Process)

มาตรฐานดังกล่าวนี้เกิดจากที่ประเทศอเมริกา และเริ่มเข้ามามีบทบาทในบ้านเรามากขึ้น หากได้เอามาโยงไว้กับระบบเศรษฐกิจอื่นๆ ด้วย เช่นอาคารที่ได้รับ LEED AP จะได้รับการยกเว้นหรือได้สิทธิพิเศษทางการค้าบางอย่าง

หรือถ้าเราจะนำหลักเกณฑ์ต่างๆ ของ LEED มาปรับใช้กับการสร้างบ้านเราเองก็คงดีไม่น้อย เช่น ถ้าบ้านหนึ่งหลังเราช่วยกันเลือกวัสดุก่อสร้างที่มีการทำลายสิ่งแวดล้อมน้อย อันได้แก่ผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากการนำวัตถุดิบเก่ามาใช้ หรือกระบวนการผลิตที่ไม่ปล่อยของเสียมาทำลายสิ่งแวดล้อม ลองคิดดูเล่นๆ ว่า หากบ้านหนึ่งหลังใส่ใจใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยสิ่งแวดล้อมทั้งหลังตั้งแต่หลังคา ผนัง วัสดุกรุผิว สุขภัณฑ์ บ้านหลังนั้นก็คงเป็น Green House ได้ไม่ยาก

คราวหน้าเราลองมาดูกันว่ามาตรฐานแต่ละข้อของ LEED เราเอามาปรับใช้ในการออกแบบและตกแต่งกับบ้านของเราได้ยังไงบ้าง ช่วยกันคนละนิด ใส่ใจกันให้มากกับที่พักอาศัยเพื่อโลกที่ยั่งยืนกันเถิดครับ 

“จับไม่ได้ทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ จับทำสิ่งเล็กๆ
แต่ทำด้วยความรักอันยิ่งใหญ่”

แม่ชิตเรซ่า



มือใหม่หัดปลูก พืชสวนครัว รั้วได้กิน

ปริญญวัฒน์ วัชรอาภากร




Do a little thing. Make a better world.

เคยลองคิดไหมครับว่า ชีวิตประจำวันของเราถูกล้อมไว้ด้วยความมากที่เกินพอดี ประดาข้าวของที่เสาะหามากมายจนบางครั้งก็ล้นเกิน ล้วนแลกมากับรายจ่ายที่มากมาย เข้าทำนองยิ่งซื้อมากมาย ต้องจ่ายไปเยอะจนนำคิดไม่น้อยว่า เราทำสังติดกับตัวของการเป็นพุนิยมบริโภคอย่างสุดขั้ว ทั้งๆ ที่ตัวเราเองมีศักยภาพในการเป็นพุนผลิตอยู่ด้วยไม่น้อยไปกว่ากัน

ใครบางคนว่าไว้ เราเปลี่ยนโลกเปลี่ยน สำหรับคนเมือง ที่มีพื้นที่เล็กๆ เพียงสำหรับพ้านักอาศัย ลองมาร่วมลงแรงกันเป็น "มือใหม่หัดปลูก" กันดูหน่อยก็น่าสนใจดีนะครับ ผักสวนครัวที่เราต้องใช้ต้องกินกันทุกวัน ขอเพียงมีดินใส่กระถาง หรือแค่กะละมังที่แตกร้าว มีน้ำนิด แดดหน่อย และรดความใส่ใจเต็มลงไป เพียงเท่านี้ ต้นไม้ก็พร้อมหยั่งราก เราก็จะมีผักสดที่เก็บจากต้นไว้กินเอง ส่งตรงเข้าครัวเป็นเมนูเลิศรสไร้สารเคมี เพิ่มพูนคุณค่าทางอาหารแก่ครอบครัวในทุกวันนี้

เมื่อคุณเริ่มปลูก ประสบการณ์ที่จะพลอยได้ตามมาด้วยคือ ความสุขที่ได้มีบางสิ่งบางอย่างให้รอคอย หวังพัก

บนอาคารสูงหรือตึกแถวก็ปลูกได้ ปลูกแล้วแบ่งปันสู่เพื่อนบ้าน หรือหากอยู่ในละแวกหมู่บ้านจัดสรร ลองชักชวนกันสร้างสวนผักแปลงโตในพื้นที่ว่างของหมู่บ้าน แบ่งกินแบ่งใช้ก็ไม่เลว

หากคุณอยากเริ่มต้น คลังความรู้จากโซเชียลเน็ตเวิร์ค (Social Network) มีไว้ใช้สอยมากมาย หากใช้เฟสบุ๊ค (Facebook) ลองแวะไปที่หน้า สวนผักคนเมือง หรือ City Farm News แล้วเริ่มต้นเป็นมือใหม่หัดปลูกกันนะครับ ประสบการณ์ดีดีที่จะเปลี่ยนชีวิต กำลังรอพบคุณอยู่ 



“โลกก็ใหญ่เท่าเดิม แต่มิน่าอยู่น้อยลง”

กับตันแจ็ก สแปโรว์
ไพเรตส์ ออฟ เดอะ คาร์ิบเบียน 3

สมดุลของ ดิน น้ำ ลม ไฟ



หากจะบอกว่า โลกของเรา ประเทศของเรา จังหวัดของเรา ชุมชนของเรา เราควรดูแลรักษา เอาไว้ให้ดี พังดูอาจเป็นนามธรรม พังดูสวยเสนาะหู แต่จับต้องไม่ได้ แต่ข้อความข้างต้นนั้น ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล บอกเราว่า แท้จริงแล้ว มันเป็นเรื่องที่แสดงถึงรูปธรรม อย่างที่สุด “มันเป็นรูปธรรมอย่าง ถูกต้อง โลก หรือกระทั่งชาติ บ้านเมือง แท้จริงแล้วก็คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่เป็นส่วนประกอบกันอย่าง สมดุล ชีวิตของเราเอง ก็อยู่ในนั้น ถ้าเราไม่รักษาไว้ให้ดีแล้ว โลกก็อยู่ไม่ได้ เราเองก็อยู่ไม่ได้”

“ถ้าหากเราไม่รักษาธรรมชาติไม่รักษาแผ่นดินไว้แล้ว เราจะอยู่ที่ไหน เพราะความจริงมันก็คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อย่างที่บอกมันหล่อเลี้ยงชีวิตเราอยู่ทุกวี่ทุกวันแล้ว เราก็ทำลายมันทุกวันโดยไม่รู้ตัว ทำลายทุกลมหายใจ หายใจเข้าไป เอาออกซิเจนของดีเก็บไว้ แล้วก็คายขยะออกมา ของเหลวคือน้ำไป อีก 2-3 ชั่วโมงก็ไป ปัสสาวะเอาน้ำเสียออกมา โตะเก้าอี้ เอาไม้มาใช้ ถึงกาลเวลาพังสลาย ก็ไปเอามาใหม่ เรากินเราบริโภค เราทำลายออกมาเป็นขยะ มันมีทุกลมหายใจเลย เรา คำนึงถึงข้างหรือเปล่า ทำอะไรให้กลับคืนข้างหรือ เปล่า”

“พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงทำให้ดูเป็นตัวอย่าง ที่แหลมผักเบี้ย จังหวัดเพชรบุรี บำบัดน้ำเสียโดย วิธีการธรรมชาติ ไม่เห็นต้องสร้างโรงงานบำบัดน้ำเสีย สีสันห้าพันล้าน ใช้ธรรมชาติหมด สายลม แสงแดด ต้นหญ้า ป่าชายเลน บำบัดน้ำเสียของจังหวัดเพชรบุรี ส่งต่อตามท่อมา 18 กิโลเมตร แล้วบำบัดมาด้วยวิธีการ ตามธรรมชาติมีตัวอย่างทำให้ดูแล้วทำไมไม่ทำกัน”

“ขอที่เถอะ อย่าคิดทำลายชีวิตตัวเอง ตัดต้นไม้ทิ้งขยะทิ้งใส่ตัวเองทั้งนั้นเขาเรียกคนโง่ ทุกครั้งที่ทิ้ง ขยะลงแผ่นดินนี้ ไม่โง่งก็บ้าเหมือนโยนใส่หน้าตัวเอง ฉลาดกันหน่อยเถอะ”



- สมาชิกธรรมดา**
- 1 ปี 1 เล่มต่อเดือน รวม 12 ฉบับ 180 บาท (ต่อที่) เริ่มตั้งแต่ฉบับที่.....ประจำเดือน.....
 - 1 ปี 5 เล่มต่อเดือน รวม 60 ฉบับ 700 บาท (ต่อที่) เริ่มตั้งแต่ฉบับที่.....ประจำเดือน.....
 - 1 ปี 10 เล่มต่อเดือน รวม 120 ฉบับ 1,300 บาท (ต่อที่) เริ่มตั้งแต่ฉบับที่.....ประจำเดือน.....

จัดส่งไปยัง

ชื่อผู้รับ.....วันเดือนปีเกิด.....
ที่อยู่.....
เบอร์ติดต่อ.....อีเมล.....

- วิธีการชำระเงิน :**
- โอนเงินเข้าบัญชี บริษัท สำนักพิมพ์ สีนรุ ครีเอชั่น จำกัด ธนาคารยูโอบี สาขาพระปิ่นเกล้า บัญชีกระแสรายวัน เลขที่ 049-1-01850-3 ธนาคารยูโอบี
 - ออกใบเสร็จในนาม
 - ตามรายละเอียดดังนี้ ชื่อ.....ที่อยู่.....
 - เบอร์โทร.....E-Mail.....
 - ตามที่อยู่ด้านบน

- สมาชิกอุปถัมภ์**
- เพื่อให้ทางนิตยสารจัดส่งไปยังสถานศึกษาในถิ่นทุรกันดารหรือขาดแคลนที่มีอยู่ มากมายหรือจัดส่งไปยังสถานที่ที่ท่านต้องการอุปถัมภ์
- 1 ปี 1 เล่มต่อเดือน รวม 12 ฉบับ 150 บาท (ต่อที่) เริ่มตั้งแต่ฉบับที่.....ประจำเดือน.....
 - 1 ปี 5 เล่มต่อเดือน รวม 60 ฉบับ 500 บาท (ต่อที่) เริ่มตั้งแต่ฉบับที่.....ประจำเดือน.....
 - 1 ปี 10 เล่มต่อเดือน รวม 60 ฉบับ 1,100 บาท (ต่อที่) เริ่มตั้งแต่ฉบับที่.....ประจำเดือน.....

จัดส่งไปยัง

- สถานศึกษาในถิ่นทุรกันดารหรือขาดแคลน (ทางนิตยสารจะแจ้งไปยังท่านอีกครั้งว่าท่านได้ให้การอุปถัมภ์สถาบันใด)
- ยังสถานที่ที่ท่านต้องการ ชื่อสถานที่.....
- ที่อยู่.....

- กรุณาส่งสำเนาใบโอนเงินพร้อมรายละเอียดของท่านผ่านช่องทางดังนี้**
- E-mail: Info@green-lv.com
 - MMS (ใบโอน) / SMS (ที่อยู่จัดส่ง) มายัง 085-5598598
 - แฟกซ์มาที่ 02-8800187-9 ถึงคุณตูน
 - ส่งไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์ สีนรุ ครีเอชั่น จำกัด (สมัครสมาชิก) 12/1 ซ.จรัญสนิทวงศ์ 72 แขวง/เขต บางพลัด กทม. 10700



“ความเมตตา คือภาษาที่คนหูหนวกได้ยิน และคนตาบอดมองเห็น”
มาร์ค ทเวน

สมัครสมาชิกอุปถัมภ์วันนี้
เพื่อให้เด็กๆ ได้มีโอกาสเปิดโลกทัศน์
ในราคาสบายเพียง 150 บาทต่อปี

โรงเรียนมาตรฐานสิ่งแวดล้อม เส้นทางความร่วมมือ สู่สังคมไทยสดใสยั่งยืน



ด้วยความมุ่งมั่นของน้องๆ เยาวชนไทย ที่ได้รื้อมนำแนวพระราชดำริด้านการจัดการ ชยะ น้ำ และพลังงาน มาสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่ดีในโรงเรียนกับ **โครงการโรงเรียนสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม เฉลิมพระเกียรติ ครั้งที่ 5** ภายใต้แนวคิด **“ตามรอยเท้าพ่อ...กับสอนต้า”** วันนี้ โรงเรียนมาตรฐานสิ่งแวดล้อมทั้ง 21 แห่งทั่วประเทศ ที่ผ่านการประเมินจากหน่วยงานร่วมดำเนินโครงการฯ พร้อมแล้วที่จะประสานพลังความร่วมมือร่วมใจ เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมสดใสให้กับชุมชนและสังคมอย่างยั่งยืนต่อไป

รายชื่อโรงเรียนมาตรฐานสิ่งแวดล้อม โครงการโรงเรียนสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม เฉลิมพระเกียรติ ครั้งที่ 5

- **ระดับประถมศึกษา :** ร.ร.ด่านแม่คำมัน อุดรดิตต์ / ร.ร.บ้านน้ำมิน พะเยา / ร.ร.บ้านสันป่าไร่ ตาก / ร.ร.อนุบาลแจ้ห่ม ลำปาง / ร.ร.วัดหนองหล่ม ลำพูน / ร.ร.บ้านหนองกา “ประชารัฐ” สุรินทร์ / ร.ร.บ้านหนองผักชี ชัยภูมิ / ร.ร.คลองพิทยาลงกรณ์ กรุงเทพฯ / ร.ร.บ้านท่าขาม ประจวบคีรีขันธ์ / ร.ร.วัดหนองคัน (ใจ พิตยาคร) จันทบุรี / ร.ร.บ้านพรจูด ตรัง / ร.ร.บ้านมะพร้าวต้นเดียว ปัตตานี / ร.ร.วัดประเจียด สงขลา
- **ระดับมัธยมศึกษา :** ร.ร.ฝางชนูปถัมภ์ เชียงใหม่ / ร.ร.โพธิ์ตากพิทยาคม หนองคาย / ร.ร.ราชประชานุเคราะห์ 32 อุบลราชธานี / ร.ร.ศึกษาสงเคราะห์วชิบุรี ร้อยเอ็ด / ร.ร.หนองก่พิทยาคม บุรีรัมย์ / ร.ร.วัดเสม็ดเหนือ (ชิตประชาสรรค์) ฉะเชิงเทรา / ร.ร.สัตยาไส ลพบุรี / ร.ร.นิคมสงเคราะห์ ระนอง

ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.hondagreenschool.com

ที่ปรึกษาโครงการ



มูลนิธิอุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร

หน่วยงานร่วมดำเนินโครงการ



สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ



กระทรวงศึกษาธิการ



กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



กระทรวงเกษตรและสหกรณ์



กระทรวงพลังงาน
MINISTRY OF ENERGY



สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย
Thailand Environment Institute



10 ปี
พัฒนาสิ่งแวดล้อมเพื่อคนไทย