

005

Vol.1 | AUGUST 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



การบริหารน้ำ
ก็เหมือนบริหารถนน
ถ้ารถติดก็น้ำท่วม
น้ำก็ต้องมีบายพาส

Green Idol

ดร. รอยล จิตรดอน
ได้เวลา คิดการใหม่ ประเทศไทย

“อ่านเพื่อให้เกิดความฝัน
คณิตศาสตร์สอนให้คนฝัน
คือโลกไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนี้”

Green Behavior

เปลี่ยนนิสัย แก้ววิกฤต

อ.ปัญญา ภูริเวทินทร์

เราต้องเปลี่ยนแปลง มาสู่การเรียนรู้
ไม่ตกอยู่ในความประมาท

Green Health

โปรแกรม “มนุษย์เป็นสัตว์กินพืช”

“การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่
เริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนแปลงในเรื่องเล็กน้อย
แต่ทำอย่างสม่ำเสมอ”



80 พรรษา สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ

“ผู้พระราชทาน กำไรให้แก่แผ่นดิน”

สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจนานัปการ ทรงตราครุฑพระวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าสุทธสิริโสภา เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเยี่ยมเยียนราษฎรในพื้นที่ทุรกันดาร ทรงติดตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเพื่อสนองพระราชดำริในโครงการพัฒนาต่างๆ ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ รวมทั้งได้พระราชทานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ เพื่อประโยชน์สุขของราษฎรอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด ทรงพลิกฟื้นผืนป่าให้คืนสู่ความอุดมสมบูรณ์เป็นป่ารกน้ำ แหล่งเก็บน้ำตามธรรมชาติที่จะรักษาความชุ่มชื้นของแผ่นดิน ทรงสร้างบ้านเล็กในป่าใหญ่ให้คนอยู่ร่วมกับป่าโดยดูแลรักษาป่าและใช้ประโยชน์จากป่าอย่างสมดุลและยั่งยืน พระบารมีแผ่ไพศาลคุ้มครองชีวิตสัตว์ป่า ตลอดจนไปถึงทรัพยากรชายฝั่งทั้งปวงที่เป็นแหล่งอาหารสำคัญ ทรงเป็น**พระผู้สร้าง พระผู้พระราชทานชีวิตที่ดีขึ้นแก่ปวงพสกนิกร ประดุจตั้งผู้พระราชทาน กำไรให้แก่แผ่นดิน**

ภาพที่เห็นเจเนตาในสื่อต่างๆ คือ ภาพที่ประทับอยู่ท่ามกลางประชาชนและทรงงานอย่างไม่ถือพระองค์ โดยมีราษฎรนั่งอยู่รายรอบ หรือไม่ก็เป็นภาพขณะที่พระองค์กำลังเยี่ยมพระสรวล ยามที่ทรงทักทายไต่ถามทุกข์สุขของชาวบ้าน หรือไม่ก็เป็นภาพพระพักตร์ที่ทรงแสดงออกถึงความห่วงใยเมื่อทรงได้รับฟังปัญหาของราษฎร

จากพระราชดำรัส ที่ได้พระราชทานไว้ในหลายโอกาส ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความห่วงใยในทรัพยากรธรรมชาติของประเทศ ที่นับวันจะลดน้อยถอยลง และความเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะต้องเร่งจรรโลงและฟื้นฟูให้ดิน น้ำ ป่า สามารถคงอยู่ และอำนวยประโยชน์ได้ตลอดไปไม่สิ้นสุด

“ข้าพเจ้ามีความภูมิใจในทรัพยากรธรรมชาติป่าไม้และสัตว์ป่าของไทยมาก ข้าพเจ้าเห็นว่าเราควรจะใช้ทรัพยากรธรรมชาติเหล่านี้อย่างระมัดระวัง และทำนุบำรุงให้คงอยู่ตลอดไป มิใช่ให้ประวัติศาสตร์จารึกได้ว่า ทรัพยากรเหล่านี้ถูกทำลายหมดสิ้นในระยะเวลาอันสั้นแค่อายุของเรา ทรัพยากรธรรมชาตินับเป็นสมบัติล้ำค่าของชาติ และเป็นมรดกตกทอดจากบรรพบุรุษสมควรที่เราทั้งหลายจะช่วยกันรักษาไว้ให้คงเป็นประโยชน์สืบไปชั่วลูกชั่วหลาน”

พระราชดำรัส เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2526

ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

Contents

- 6 **Green Info**
 - ต้นทางของจุฬาลงกรณ์
- Green?**
 - ข้อดีของภาวะโลกร้อน
- 8-12 **Green Update**
 - ภาพข่าว
 - วิถีชีวิตอาหารกับการบริโภคเกินจำเป็น
 - มาเลเซียออกมาตรการควบคุมอุณหภูมิ 24 องศาเซลเซียส
- 13 **Green Society**

- 14-15 **Green Effect**
 - โลกมะเร็งปอดที่ป่าอะเมซอน
- 16-17 **Green Technology**
 - ก้าวไปให้ทันโลกกับ 3G โซลาร์เซลล์

- 18-19 **Green Automobile**
 - Hybrid?
- 20-24 **Green Idol**
 - ดร. รอยล จิตรดอน ได้เวลา คิดการใหม่ ประเทศไทย
- 25 **Green Behavior**
 - เปลี่ยนนิสัย แก้ววิกฤต

- 26-27 **Green Explorer**
 - Travel to Andes
- 28 **Green Health**
 - โปรดทราบ "มนุษย์เป็นสัตว์กินพืช"

- 30 **Green Home**
 - บ้านนี้มี...รักษ์
- 32 **Green Living Project**
 - ได้เวลาพัก.....การจับจ่าย ลด-งด-ซื้อ
- 34 **What's Green want?**
 - นำปัญหาด้วยปัญญา



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

บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา / บรรณาธิการอำนวยการ วิธิตา สินสุยนต์
 บรรณาธิการบริหาร เอกรินทร์ วาสนาสง
 บรรณาธิการ ปรวิญญ์วัฒน์ วีระอากาศการ
 กองบรรณาธิการ ชลธิ์ กนกมณี, ณัฐกรณ์ ตานแก้ว, ธรณ์ อ่างงามาวาสวัสดิ์, ศศิขณัม ศรีเกษมวงศ์, สมบูรณ์ จันทร์ร่วมคำตวน, ดร.ทวารัฐ สุตะบุตร, จิรัฐ สิริเฉลิมพงศ์, คุณหญิงณัฐนนท์ ทวีสิน
 บทความสัมภาษณ์ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล, ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, อ.ปัญญา ปุณฺณวิศนท
 กราฟฟิคดีไซน์ พีรพงษ์ เสริมศิริมันคง
 ช่างภาพ ปราโมทย์ มทาวงค์ (บริษัท ชอเทิล สตูดิโอ จำกัด)
 ผู้ช่วยช่างภาพ รัตนโชติ สุวรรณภู
 ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กัมปนาทวัลย์ กิจดำรงค์
 ฝ่ายขาย สิทธิพร โพธิสิทธิ์
 ฝ่ายสมาชิก ัญญ์อรรัตน์ ทองภิลลา
 ฝ่ายบัญชี ปทุม สารวรัตน์
 พิมพ์ที่ บริษัท สิริวัฒนา อินเทอร์เน็ต จำกัด (มหาชน)
 สำนักงาน บริษัท สิริวัฒนา อินเทอร์เน็ต จำกัด
 12/1 ซ.เจริญสนิทวงศ์ 72 ถ.เจริญสนิทวงศ์ แขวง/เขต บางพลัด กทม. 10700
 โทร +66 2880 0187-9 โทรสาร +66 2880 0189
 E-mail: info@green-lv.com
 www.green-lv.com
 www.facebook.com/greenlivingfreemagazine

บทบรรณาธิการ

ในระหว่างเขียนบทบรรณาธิการเล่มนี้ ตัวผมเองอยู่ระหว่างการเดินทางมาประเทศอังกฤษ แลกใจที่ประเทศไทย ไม่มีเที่ยวบินตรงถึงกรุงบูดาเปสต์ประเทศฮังการี ดังนั้นก่อนจะมาบูดาเปสต์ ผมจึงต้องแวะเข้าไปเปลี่ยนเครื่องที่กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรียก่อน สิ่งที่สังเกตเห็นและค่อนข้างขัดแย้งระหว่างบินอยู่บนฟ้าก็คือ ออสเตรียและฮังการี มีพื้นที่ที่ใช้ในการทำการเกษตรเยอะมาก มองไปด้านล่างจะเห็นแปลงเพาะปลูกเป็นบล็อกๆ สวยงามดูเป็นระเบียบ และเกษตรกรจะเป็นเมืองเกษตรกรรมที่ผลิตธัญพืช นม และชีส อันเลื่องชื่อได้นั้น สิ่งที่ต้องมีคือ ระบบชลประทาน และการบริหารจัดการน้ำที่ดี มองกลับไปที่บ้านเราท่านผู้อ่านก็พอจะมองเห็นได้ว่า ปัญหาเรื่องน้ำ ถือได้ว่าเป็นปัญหาที่ใหญ่มาก เวลาหน้าน้ำ น้ำก็หลากท่วมพื้นที่ทั้งบ้านเรือนและพื้นที่เพาะปลูกเสียหายนับล้านไร่ มีประชาชนเสียชีวิตกันทุกปี โดยเฉพาะพื้นที่ภาคเหนือตอนล่างอย่าง พะเยา อุตรดิตถ์ พิษณุโลก นครสวรรค์ เรียกว่าท่วมกันทุกปี และในที่สุดน้ำปริมาณมหาศาลเหล่านี้ก็จะไหลผ่านลงมา ออยุธยา และกรุงเทพฯ ทำให้เกิดปัญหาน้ำท่วมซ้ำซากอยู่เป็นประจำ จนบ้านที่อยู่ริมน้ำต้องปรับตัวให้รับสถานการณ์ดังกล่าวจนเป็นเรื่องปกติ แน่แน่นอนว่าประมาณช่วยเหลือผู้ประสบภัย ก็จะมีการใช้จ่ายกันจนแทบจะเป็นงบประมาณประจำอยู่แล้ว ส่วนจะถึงผู้ลำบากจริงๆ สักก็เปอร์เซ็นต์คงตอบยาก ส่วนในหน้าแล้ว น้ำก็แล้ง สมชื่อ ในหลายพื้นที่ที่ต้องประกาศภาวะภัยแล้งเพื่อจะได้นำงบประมาณจากส่วนกลางเข้าไปช่วยเหลือเยียวยา เอาจริงๆ ขนน้ำไปแจกจ่ายประชาชนจนเราเห็นเป็นเรื่องชินตา ออกตามข่าวคนไทยที่ได้รับผลกระทบซ้ำซาก จะคิดแต่จะรอภาครัฐมาช่วยแค่นั้นจริงๆ หรือ? ควรหรือไม่ที่จะเริ่มคิด ปรับตัว และแก้ปัญหาเพื่อให้อยู่ในโลกที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืน สิ่งที่น่าสังเกตคือ เราทราบปัญหาว่าต้นเหตุอยู่ที่การบริหารจัดการน้ำที่ไม่สมบูรณ์ แต่การแก้ไขแบบบูรณาการก็ยังไม่เคย สมบูรณ์เสียที สาเหตุหลักๆ มันก็คงไม่พ้นเรื่องของคนหลายกลุ่มที่คิดไม่ตรงกัน บางกลุ่มที่โดนผลกระทบบ่อยๆ ก็อยากให้สร้างเขื่อน สร้างฝายชลอน้ำ ส่วนฝ่ายอนุรักษ์ก็ไม่อยากให้สร้างเพราะจะไปกระทบพื้นที่ป่า วิถีชีวิตสัตว์ หรือแม้แต่วิถีชุมชน ก็คงไม่มีใครบอกได้ว่าใครผิดใครถูกร้อยเปอร์เซ็นต์ เพราะไม่ว่าจะสร้างอะไรขึ้นมาสักอย่าง ก็ย่อมมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นในบางครั้ง ก็คงต้องมีคนเสียสละเพื่อส่วนรวมบ้าง เพราะการไม่สร้างหรือพัฒนาอะไรเลยประเทศก็คงก้าวต่อไปไม่ได้เช่นกัน ดังนั้นถ้าเราจะเดินทางพัฒนาประเทศ สิ่งที่ต้องพิจารณาให้มากที่สุดคือ พัฒนาอย่างไรให้กระทบสิ่งแวดล้อมให้น้อยที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องน้ำ หรือเรื่องอื่น คงต้องใส่คำว่า Green Development ไว้ในใจเสมอ เพื่อโลกที่น่าอยู่ของเรา

ดร.เอกรินทร์ วาสนาสง บรรณาธิการบริหาร Twitter:@DrEkarin

Green Mind

หากเปรียบปัญหาเหมือนน้ำหนักที่คั่งแบกใส่หลัง เมื่อปัญหาเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ คุณจะทำอย่างไร ยังคงแบกไว้ที่หลัง หรือคุณกำลังคิดหาวิธีในการรับมือรูปแบบใหม่ๆ คุณอาจจะยังคงแบกปัญหาไปกับคุณทุกที แต่มีรถเข็นมาช่วยแบกน้ำหนัก คุณอาจจะนำปัญหาออกจากตัว และไปเก็บไว้ในห้องเก็บของ เปิดมาดูบ้างเป็นครั้งคราว และทยอยจัดการออกไป คุณอาจจะหาผู้ช่วย ที่สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ แทนคุณ คุณอาจจะเปลี่ยนมุมมอง แล้วเปลี่ยนชื่อซะใหม่ว่า "โอกาส" ความเจริญทุกวันนี้ มาจากปัญหาในอดีตทั้งสิ้น หากไม่มีปัญหา การพัฒนาและความคิดสร้างสรรค์ย่อมไม่มีทางเกิดขึ้น ปัญหาจะยังคงเป็นปัญหา หรือจะกลายร่างเป็นอย่างอื่นย่อมอยู่ที่ตัวเราเอง

"It's not the load that breaks you down. It's the way you carry it."

Lena Home
 ศศิขณัม ศรีเกษมวงศ์

Where to find

แจกโดยพนักงาน GREEN LIVING

- ณ อาคารสำนักงานต่างๆ ในกรุงเทพมหานคร
- บริเวณทางเข้ารถไฟฟ้า BTS / MRT

จุดวาง

- ร้านซีเ็ด 390 สาขาทั่วประเทศ
- ร้านท่ามม ชลาชล / Q CUT / SALON DU GURU / Salon de BKK
- ร้านประดับยนต์ 64 แห่งทั่วประเทศ
- Coffee World สาขาเซ็นทรัลปิ่นเกล้า
- ร้านกาแฟสด ทำเนียบรัฐบาล
- ร้านอาหารครัวคุณกึ่ง 3 สาขา ราชนาวิสิมสร พรานนก และบางใหญ่

ฝากกระจาย

- จัดส่งถึงลูกค้าร้านเรียนดี (คำสั่งเครื่องเขียนขนาดใหญ่) ในเขตจังหวัดนครสวรรค์ ชัยนาท อุทัยธานี พิษณุโลก กำแพงเพชร

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



HONDA
The Power of Dreams



โรงเรียนมาตรฐานสิ่งแวดล้อม เส้นทางความร่วมมือ สู่สังคมไทยสดใสยั่งยืน



ด้วยความมุ่งมั่นของน้องๆ เยาวชนไทย ที่ได้รื้อมนำแนวพระราชดำริด้านการจัดการ ชยะ น้ำ และพลังงาน มาสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมที่ดีในโรงเรียนกับ **โครงการโรงเรียนสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม เฉลิมพระเกียรติ ครั้งที่ 5** ภายใต้แนวคิด “ตามรอยเท้าพ่อ...กับฮอนด้า” วันนี้ โรงเรียนมาตรฐานสิ่งแวดล้อมทั้ง 21 แห่งทั่วประเทศ ที่ผ่านการประเมินจากหน่วยงาน ร่วมดำเนินโครงการฯ พร้อมแล้วที่จะประสานพลังความร่วมมือร่วมใจ เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อม สดใสให้กับชุมชนและสังคมอย่างยั่งยืนต่อไป

รายชื่อโรงเรียนมาตรฐานสิ่งแวดล้อม โครงการโรงเรียนสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อม เฉลิมพระเกียรติ ครั้งที่ 5

- **ระดับประถมศึกษา :** ร.ร.ด่านแม่คำมัน อุดรดิตต์ / ร.ร.บ้านน้ำมัน 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 พืษาคาร) จันทบุรี / ร.ร.บ้านพรจูด ตรัง / ร.ร.บ้านมะพร้าวต้นเดี่ยว ปัตตานี / ร.ร.วัดประเจียด สงขลา
- **ระดับมัธยมศึกษา :** ร.ร.ปางขุนพลแม่ริม เชียงใหม่ / ร.ร.โพธิ์ตากพิทยาคม หนองคาย / ร.ร.ราชประชานุเคราะห์ 32 อุบลราชธานี / ร.ร.ศึกษาสงเคราะห์วชิษบุรี 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



สำนักงานคณะกรรมการพิเศษเพื่อประสานงาน
โครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ



กระทรวงศึกษาธิการ



กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและ
สิ่งแวดล้อม



กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กระทรวงพลังงาน
MINISTRY OF ENERGY



สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย
Thailand Environment Institute



www.thailandenvironment.com

ต้นทางของถุงพลาสติก คือ เชื้อเพลิงฟอสซิล



Green ? GREEN LIVING ISSUE 5, AUGUST 2011

ข้อดีของภาวะโลกร้อน

Do a little thing. Make a better world.



ทำให้ประเทศแถบเมืองหนาวอากาศอุ่นขึ้นครับ ^^
ทรงชัย บุญมาก (FTI Chemical Public Co.,Ltd.)



ทำให้เราสนใจ รักโลก ดูแลห่วงใยโลกกันมากขึ้นครับ
ธีธธา สังขเทพาภรณ์ (Art / Freelance)



ทำให้ประหยัดค่าไฟฟ้าที่บ้านเพราะไปอยู่ในห้างฯ ทั้งวันเลยครับ
ชานันท์ภัทร ลิขิตศิริชากรณ์ (เจ้าของกิจการ และกรรมการองค์กรกตกรพทศ)



มีความคิดเห็นดีๆ ให้แก่โลก เพิ่มขึ้นรักโลกมากขึ้น
SandoudomMalithong



ทำให้คนตื่นตัวขึ้นมั้จครับเพราะกลัวไม่มีโลกจะอยู่กันอะครับ
ศุภชัย เทพสุธี (ช่างสรรหาอาวุโส ราชานาวีไทย)



โลกร้อน ทำให้อาบน้ำบ่อยขึ้นครับ
Chao-wongKibangkokWatercolor (ลูกจ๊อ)



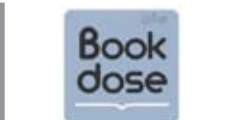
เมืองไทยมีโอกาสเกิดหิมะตก เราจะได้เล่นสโนว์บอร์ดกันแล้ว...เฮ้ย
NiratKhamkam (www.bookdose.com)



เป็นประโยชน์กับอาหารตากแห้งนะแค่ตาก 1-2 แดกก็ใช้ได้แล้ว ไม่ต้องรอหลายแดด ฮ่าๆ
Panatda



เห็นแต่ผลเสีย จะตอบข้อดี ก็คือที่มีประโยชน์ต่ออุณหภูมิของโลกในเขตร้อนอาจจะมีพายุบ่อยครั้งและรุนแรง...ค่ะ ท่วมไม่เอานะจะเป็นผลเสีย หุหุ
Patty Pat (ภัทรภาพ)



เอาคำตอบไป 2 โทมคะครับ แบบซีเรียส คือ แอดมินเคยทำงานด้านเทคโนโลยีพลังงานมาบ้าง รู้สึกว่าพลังงานทางเลือกแต่ก่อนพัฒนาได้ช้าแต่ตั้งแต่มีกระแสโลกร้อน เทคโนโลยีพลังงานด้านนี้ถูกเอามาปรับและวิจัยอย่างจริงจังอีกครึ่งหนึ่งแบบไม่ซีเรียสและออกทะเล คือ โลกร้อนขึ้นแล้วแอดมินหวังว่าผู้หญิงจะรุ่งสั้นขึ้นครับ ผู้หญิงต้องอย่าหยุดสั้น เฮ้ย! สวยครับ :P
Admin (www.bookdose.com)



ทำให้คนงานบริษัทผลิตแอร์มีงานทำ...และได้โบนัสหลาย ๆ เดือน
สพช พันธ์ชก



- 1. ประหยัดเวลาในการตากผ้า
- 2. ช่วยลดค่าใช้จ่ายในการอบขนานผ้า



ทำให้ที่ๆ ไม่เคยเห็นหิมะก็ได้เห็น
LexJeampradikul



...ว่าแต่มีข้อดีด้วยหรือครับเนี่ย!!! เอ้าลองดูนะครับ...ถ้าจะมีข้อดี ก็คงน่าจะได้พื้นที่เพาะปลูกเพิ่มบนเกาะกรีนแลนด์กระมัง... เพราะแต่เดิมเป็นน้ำแข็งกับหิมะ...ส่วนพื้นที่อื่นที่ชายฝั่งติดทะเลก็เจอน้ำท่วมไป...อืมมม! ดูเหมือนจะไม่คุ้มนะครับ แฮ่ แฮ่ แฮ่ :-)
ศิวิทย์ภัทรชชาติไทย ธงใจธรรม (www.thaiflag.org)



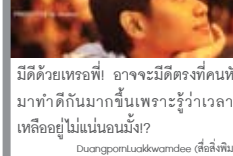
โลกร้อนไม่ดีหรอกค่ะ แต่ทำให้ผ้าแห้งเร็ว หละมั้งคะ
Panatda



พบเจอสิ่งมีชีวิตสายพันธุ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ บนพื้นที่เดิม ๆ ที่ไม่เคยเจอ
Teerapattist (Sripakorn University)



ทำให้คนปลูกป่าและเห็นความสำคัญของธรรมชาติมากขึ้นค่ะ
NutsudaThamjaroenpon



มีดีด้วยหรือพี่! อาจจะมีดีตรงที่คนหันมาทำดีกันมากขึ้นเพราะรู้ว่าเวลาที่เหลืออยู่ไม่แน่นอนมั้ง?
DuangpornLudkwandee (ชื่อสิ่งพิมพ์)



วันนี้คุณดื่มน้ำหมดแก้ว
แล้วหรือยัง?



“รินเท่าที่ดื่ม... เพียงคุณดื่มน้ำหมดแก้ว
นอกจากจะช่วยรักษาทรัพยากรน้ำแล้ว
ยังช่วยให้คุณสุขภาพดีด้วย”

น้ำประปาดื่มได้

โทร.1125 บริการ 24 ชั่วโมง
www.mwa.co.th

เพราะน้ำทุกหยดมีต้นทุน
ในการผลิต จากแหล่งน้ำดิบธรรมชาติ
สูบส่งด้วยกระแสไฟฟ้า เข้าสู่โรงงาน
ผลิตน้ำประปา ผ่านกระบวนการผลิต
ที่ทันสมัยและตรวจสอบคุณภาพน้ำโดย
นักวิทยาศาสตร์ทุกขั้นตอนอย่างพิถีพิถัน จนได้
มาตรฐานน้ำดื่มขององค์การอนามัยโลก ก่อนส่ง
ไปบริการทุกครัวเรือน ได้ใช้ตลอด 24 ชั่วโมง
เพราะทุกหยดคือคุณค่า มากกว่าที่คุณคิด

ดื่มน้ำให้หมดทุกครั้งก่อนที่จะทิ้งเพื่อโลกและตัวคุณเอง



การประปานครหลวง
METROPOLITAN WATERWORKS AUTHORITY

ประปา
เพื่อประชาชน
Quality Water for Quality Life



ชายหาดเมืองชิงเต่าของจีนถูกสาหร่ายทะเลเลื้อยปกคลุมเต็มชายหาดยาวเกือบครึ่งกิโลเมตร ทำให้นักท่องเที่ยวต้องเดินฝ่าสาหร่ายลงไปว่ายน้ำ นอกจากนี้สาหร่ายยังได้ส่งกลิ่นเหม็น คลุ้งไปทั่วชายหาด ผู้เชี่ยวชาญกล่าวว่า อุณหภูมิที่เพิ่มสูงขึ้นในช่วงฤดูร้อนช่วยทำให้สาหร่ายเติบโตอย่างรวดเร็ว ถึงแม้จะไม่ใช่เป็นอันตราย แต่จะไปแย่งออกซิเจนและเป็นภัยคุกคามต่อสัตว์ทะเล

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



ซีลีต้องเผชิญกับสภาพอากาศหนาวจัดจากหิมะตกหนักส่งผลให้สภาพอากาศหนาวเย็นที่สุดในรอบหลายสิบปี ในหลายพื้นที่ของประเทศ เจ้าหน้าที่ต้องปิดการจราจรบนถนนสายหลักที่เชื่อมระหว่างกรุงซานตากับพื้นที่ทางตอนเหนือของประเทศเพื่อความปลอดภัย โดยถนนสายนี้ปกติไม่มีหิมะตก สร้างความเสียหายให้กับหลังคาบ้านเรือนหลายร้อยหลัง เนื่องจากรับน้ำหนักไม่ไหว

ภาพจาก <http://today.msnbc.msn.com>



ยูเนสโก เลือกภาพเศียรพระที่อยู่ในรากไม้ต้นโพธิ์ วัดมหาธาตุ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นหนึ่งในภาพแหล่งมรดกโลกจากทั้งหมด 936 แห่ง เพื่อนำมาติดไว้บริเวณรั้วของสำนักงานใหญ่ บริเวณประตูใหญ่ ด้านหน้าทางเข้าสำนักงานใหญ่ยูเนสโก

ภาพจาก <http://www.matichon.co.th>



พบปลาฉลามสายพันธุ์ใหม่ (New Species) ในตลาดปลาที่ไต้หวัน ซึ่งอยู่ในตระกูลเดียวกับปลาฉลามหู (Dogfish Shark Family) นักวิทยาศาสตร์คาดว่าปลาสายพันธุ์ใหม่ดังกล่าวสามารถพบได้เฉพาะในเขตทะเลแถบประเทศญี่ปุ่นและไต้หวันเท่านั้น

ภาพจาก <http://www.allvoices.com>



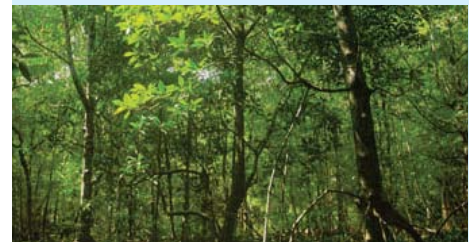
อินเดียเกิดน้ำท่วมหนักจากฝนตกต่อเนื่องตั้งแต่ วันที่ 19 ส.ค. ที่ผ่านมา และทำให้มีผู้เสียชีวิตรวมแล้วกว่า 47 ราย พื้นที่เกษตรได้รับความเสียหายเป็นวงกว้าง ขณะที่ประชาชนกว่า 67,000 คนต้องอพยพไปอยู่ตามศูนย์รองรับผู้ประสบภัยทั้ง 413 แห่ง

ภาพจาก <http://english.cntv.cn>



หน่วยงานด้านพลังงานทดแทนในรัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา ประกาศการเปิดใช้งานของโรงพลังงานแสงอาทิตย์ที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในโลก ซึ่งสามารถรองรับการใช้งานในภาคครัวเรือนได้กว่า 32,000 ครอบครัวย

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



เมื่อ 20 ส.ค. 54 คณะกรรมการโครงการปลูกป่าชายเลนสร้างจิตสำนึกเยาวชนรักถิ่นและสิ่งแวดล้อมฯ วุฒิสภา นำเด็กนักเรียนชั้นมัธยมต้นและมัธยมปลายร่วม 120 คน ออกแรงขุดชักชวนคนกรุงเทพฯ ปลูกป่าด้วยการแจกสติ๊กเกอร์และแผ่นพับ “ปลูกป่าในใจคน” ชักชวนชาวกรุงเทพฯ ให้ตระหนักถึงความสำคัญของป่าไม้และป่าชายเลน



พายุเฮอริเคนไอรีนพัดขึ้นฝั่งที่รัฐนอร์ธแคโรไลนา เมื่อปลายเดือน ส.ค. ที่ผ่านมา และได้เข้าถล่มนิวยอร์ก ทำให้ทางการต้องประกาศปิดสนามบิน 3 แห่ง ต้องยกเลิกเที่ยวบินมากกว่า 8,000 เที่ยวบิน ผู้คนมากกว่า 1 ล้านคน ไม่มีไฟฟ้าใช้ ประชาชนหลายพันคนในรัฐลุยเซียนาและมิสซิสซิปปีต้องเผชิญกับอิทธิพลของพายุไอรันลี ทำให้ทางการต้องเตรียมความพร้อมด้านการกู้ภัยและการบรรเทาทุกข์ให้แก่ผู้ที่ได้รับความเสียหาย

ภาพจาก <http://www.ibtimes.com/>



“มูนชาร์จ ไอโฟน 4” เพื่อกิจกรรมของขาลุย

“มาพร้อมลุยกับกิจกรรม
นอกบ้านไปทุกที่ โดยไม่
ต้องกลัวแบตเตอรี่หมดอีก
ต่อไป”

ด้วยความสามารถที่สามารถตอบสนองต่อผู้
ใช้งาน ไอโฟน 4 โดยเฉพาะของเคสมูนชาร์จ
(The Mooncharge Solar Battery Case) ที่
นอกจากจะสามารถปกป้องไอโฟนเครื่องโปรด
ของคุณจากรอยขีดข่วนที่ไม่พึงประสงค์แล้ว ยัง
สามารถชาร์จแบตเตอรี่ไปในตัวด้วย แผง
โซลาร์เซลล์ที่อยู่ด้านนอกของเคส ทำให้สามารถ
ชาร์จแบตเตอรี่ได้ทุกที่ และนอกจากนี้ยังสามารถ
ชาร์จแบตเตอรี่ผ่านสายยูเอสบี (USB
Cable) ซึ่งเจ้าเครื่องดังกล่าวสามารถเก็บสะสม
พลังงานให้กับเครื่องโทรศัพท์ได้เทียบเท่ากับ
แบตเตอรี่ขนาด 2,400 แอมแปร์ต่อชั่วโมงซึ่ง
ทำให้สมาร์ตโฟนของคุณสามารถอยู่ได้ถึง 315
ชั่วโมง ในโหมดสแตนด์บายหรือ 5 ชั่วโมง ในการ
คุยโทรศัพท์ต่อเนื่อง และ 27 ชั่วโมง ในการฟัง
เพลง นอกจากนี้ยังมีไฟแอลอีดีแสดงระดับ
พลังงานของตัวเครื่อง และสามารถต่อสมาร์ต
โฟนเข้ากับเครื่องคอมพิวเตอร์ของคุณโดยไม่ต้อง
ถอดออกจากเคสอีกต่างหาก เพียงเท่านั้น ไอโฟน
ของคุณ ก็สามารถประหยัดพลังงาน เป็นมิตรกับ
สิ่งแวดล้อม และพร้อมลุยกับกิจกรรมนอกบ้าน
ของคุณในทุกที่โดยไม่ต้องกลัว แบตเตอรี่หมด
อีกต่อไป

ข้อมูลเพิ่มเติม <http://www.tuow.com>



สร้อยคอสุดเก๋ จากเศษรังไหม

“สวยแจ่มแบบเป็นมิตรกับ
สิ่งแวดล้อม”

เสื้อผ้าชุดสวย จะขาดเครื่องประดับเก๋ๆ
ไปได้อย่างไร และที่สำคัญคือ ยิ่งเป็น
เครื่องประดับที่เรียกได้ว่าเป็นมิตรกับ
สิ่งแวดล้อมชิ้นนี้แล้วละก็ ยิ่งช่วยเพิ่มดีกรี
ความเท่ไปในตัว ด้วยการออกแบบ
เครื่องประดับจาก วิว่า เทอรา (Viva Terra)
ที่สามารถเข้ากับเสื้อผ้าในวันสบายๆ ของคุณ
ผู้หญิง ออกแบบโดยใช้วัสดุเหลือใช้อย่างเศษ
รังไหม มาทำเป็นสร้อยคอสุดเก๋ แดมด้วย
ลูกเล่นเล็กน้อยให้คุณผู้หญิงสามารถปรับ
ความยาวได้ตามต้องการ เท่านั้นคุณผู้หญิงก็
สามารถสวยแจ่มออกจากบ้านแบบเป็นมิตร
กับสิ่งแวดล้อมได้แล้ว สำหรับท่านที่สนใจ
เครื่องประดับชิ้นนี้ก็มีราคาประมาณ 2,000
บาท (68 USD) ถ้าของที่บ้านมีเยอะแล้วก็ใช้
ให้คุ้มไปก่อนละกัน เป็นอีกเทรนด์ที่ช่วยลดโลกร
ร้อนได้เป็นอย่างดีนั่นคือ การประหยัด

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



ใช้ไฟฟ้าคุ้มค่ากับ “อีโค-เพาส์ (Eco-pulse)”

“มาเป็นคุณหมอเพื่อโลก
สีเขียวไปกับ เครื่องตรวจ
อุปกรณ์ไฟฟ้าแสนสนุก”

อยากรู้ไหมว่าเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้านของ
เรากินไฟแค่ไหน ทวีของเราดูคิดเงินในกระเป๋า
เราไปกับค่าไฟมากน้อยเท่าไรเวลาเราปิด
สวิตช์แต่ไม่ชั๊กปลั๊ก

ด้วยเครื่อง “อีโค-เพาส์” ที่มีหน้าตาคล้าย
สเตโทสโคป (Stethoscope) ของคุณหมอ
ในโรงพยาบาลชิ้นนี้ จะช่วยให้คุณสนุกไปกับ
การตรวจสอบการไหลของกระแสไฟฟ้า ไม่ว่า
ขณะที่คุณเปิดหรือเปิดสวิตช์ ด้วยการวัดสนาม
แม่เหล็กไฟฟ้าที่แผ่ออกมาจากเครื่องใช้ไฟฟ้า
แต่ละชิ้น และสามารถบอกถึงปริมาณการใช้
ไฟฟ้าของอุปกรณ์แต่ละชนิดในเวลาปกติได้
อย่างแม่นยำ รวมถึงสามารถถ่ายโอนข้อมูลไป
ยังเครื่องคอมพิวเตอร์ของคุณเพื่อเก็บบันทึก
เป็นข้อมูลทางสถิติ ด้วยขั้นตอนง่ายๆ เพียง
แค่ต่อสายยูเอสบี (USB Cable) เข้ากับเครื่อง
คอมพิวเตอร์รวมถึงสามารถชาร์จแบตเตอรี่ที่
อยู่ในตัวเครื่องผ่านยูเอสบีได้อีกด้วย
เท่านั้นคุณก็สามารถวางแผนวิธีการประหยัดไฟ
ในบ้านได้อย่างสบาย ด้วยวิธีสนุกๆ ที่ทุก
คนในครอบครัวสามารถร่วมด้วยช่วยกัน

<http://www.envirogadget.com/>

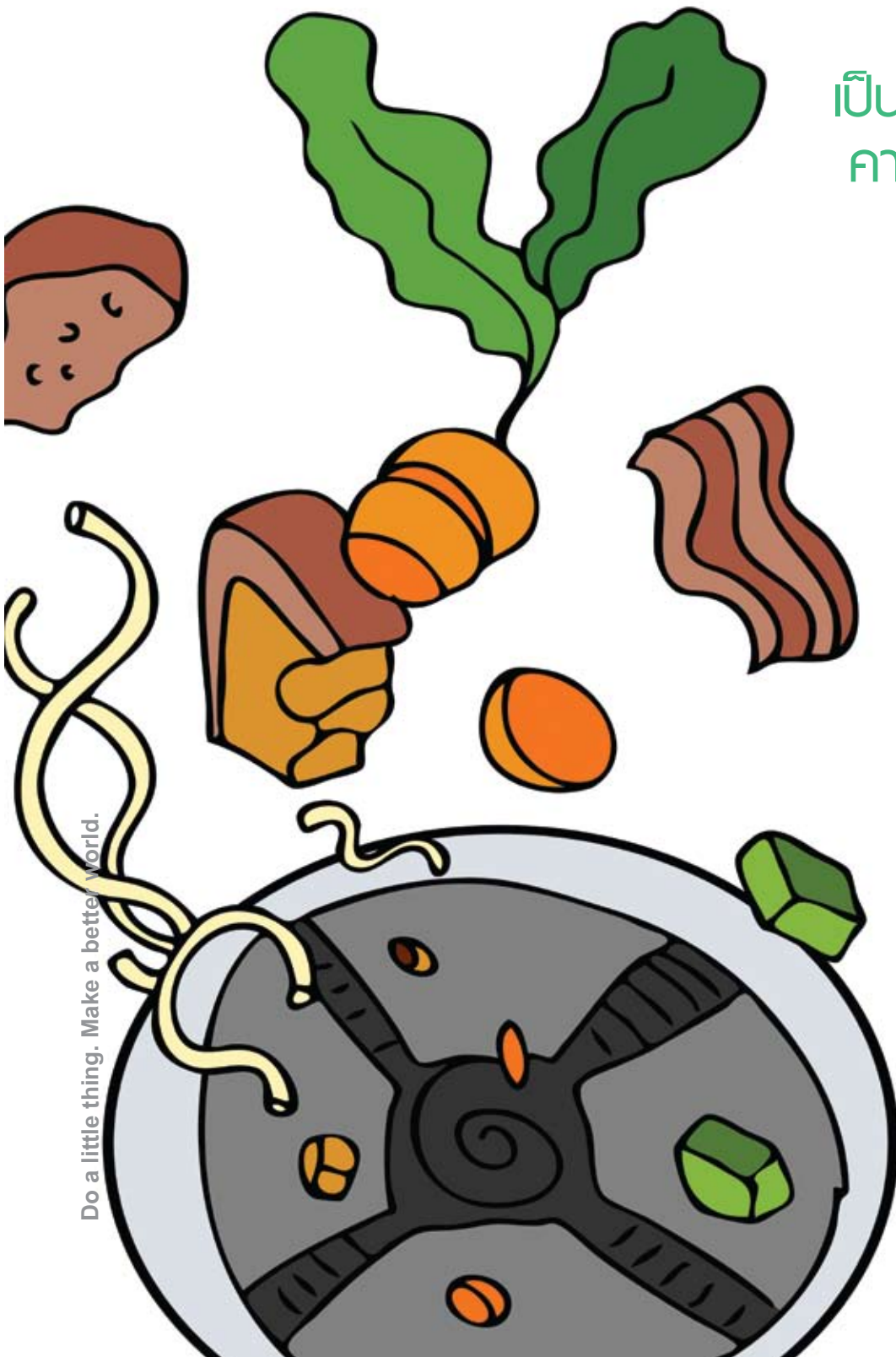
วิกฤติอาหาร กับการบริโภคเกินจำเป็น

ณัฐกรณ์ ด่านแก้ว

“วิกฤติอาหารโลก
เป็นภัยคุกคามใหม่ที่ไม่มีการ
คาดคิดว่าก่อนได้กลายเป็น
วิกฤติที่สร้างความตื่น
ตระหนกไปทั่วโลก”

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าด้วยวัฒนธรรม
การบริโภคในปัจจุบันที่อาจเรียกได้ว่า
เกินพอดีของคนบนโลกนั้น มีส่วน
เกี่ยวข้องกับการเสพติดในการใช้น้ำมันและทรัพยากรธรรมชาติอื่นๆ
ซึ่งส่งผลไปถึงการสร้างมลภาวะสู่
โลกของเราในที่สุด นักวิจัยได้ทำการ
ศึกษาออกมาว่าแนวโน้มความ
ต้องการสิ่งของต่างๆ มาไว้ใน
ครอบครองของมนุษย์ อาจจะถูกฝัง
รากลึกอยู่ในดีเอ็นเอของพวกเขา

โดยมีงานวิจัยที่บ่งชี้ว่ามนุษย์เรานั้นมีจิตใต้สำนึกในการ
อยู่รอด การสร้างขอบเขตอำนาจและการขยายพันธุ์ ซึ่ง
ทำให้สามารถอธิบายได้ว่าทำไมมนุษย์ถึงให้ความสำคัญ
กับการขยายตัวทางเศรษฐกิจ และจุดนี้เองที่นักการ
ตลาดใช้ในการจับทิศทางและสร้างความต้องการให้เกิด
ขึ้นกับผู้บริโภคโดยการเชื่อมโยงสินค้าเข้ากับ
สัญชาตญาณดังกล่าวของมนุษย์ ศาสตราจารย์ วิลเลียม ลี



Do a little thing. Make a better world.



ภาพจาก <http://www.foreignpolicy.com>

(Prof. William Rees) แห่งมหาวิทยาลัยบริติชโคลัมเบีย (The University of British Columbia) รายงานว่าสังคมมนุษย์กำลังอยู่ในช่วงที่บริโภคอย่างเกินกำลัง มนุษย์เราทุกวันนี้บริโภคทรัพยากรธรรมชาติ เกินกำลังของโลกที่จะผลิตให้ได้ไปกว่าร้อยละ 30 และเขายังกล่าวเพิ่มเติมอีกว่า ยังมี 85 ประเทศทั่วโลก ที่บริโภคจนเกินกำลังของทรัพยากรในประเทศตนและต้องชดเชยด้วยการอาศัยการบริโภคทรัพยากรจากสต็อกของประเทศอื่น สิ่งเหล่านี้ได้นำพามาซึ่งวิกฤติต่างๆ ที่เกิดขึ้น อาทิ วิกฤติอาหารโลก ซึ่งเป็นภัยคุกคามใหม่ที่ไม่มีใครคาดคิดว่าก่อนกลายเป็นวิกฤติที่กำลังรุนแรงกว้างขวางมากขึ้นอย่างรวดเร็ว จนสร้างความตื่นตระหนกไปทั่วโลก ประเทศไทยในฐานะประเทศผู้ส่งออกอาหารและสินค้าเกษตรติดอันดับ 1 ใน 10 ของโลกและยังถูกจัดอยู่ในกลุ่มของประเทศที่ผลิตอาหารมากเป็นพิเศษ ซึ่งน่าจะได้อิโกลาสจากราคาสินค้าเกษตรขาขึ้น แต่จริงๆ แล้วจะมีเพียงเศรษฐกิจมหภาคเท่านั้นที่จะได้อิโกลาสจากราคาสินค้าเกษตรขาขึ้น ขณะที่

ความมั่นคงทางอาหารของครัวเรือนขนาดเล็กจะสั่นคลอนลง การที่ประเทศไทยหันมาใช้พลังงานทดแทนมากขึ้นทำให้มีการขยายตัวของกรนำพืชอาหารมาเป็นพืชพลังงาน ส่งผลให้เกิดการแย่งชิงพื้นที่ระหว่างพืชอาหารและพืชพลังงาน จะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็นปัจจัยที่สืบเนื่องเชื่อมโยงกันมา แน่แน่นอนว่าทุกคนสามารถร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งในการแก้ไขเรื่องนี้ได้ โดย

การจำกัดการซื้อเฉพาะเท่าที่จำเป็น รับผิดชอบต่อสิ่งที่เราซื้อมา ด้วยการใช้ให้คุ้มค่า ไม่เหลือทิ้ง เพื่อคนในรุ่นต่อไป

Tips ลดโลกร้อน :

ลดมรสุมใจ

ให้อภัยทุกสิ่งทุกอย่างทุกกรณี: เหตุสมควรโกรธในโลกไม่มี (สาธุ...)

ไม่ว่าสถานการณ์จะดีหรือเลวแค่ไหนเดี๋ยวมันก็ผ่านไป: ความแน่นอนคือ ความไม่แน่นอน

เรื่องบางเรื่องสิ่งที่ดีที่สุดที่เราต้องทำคือ ทำใจ

มาเลเซียออกมาตรการควบคุมอุณหภูมิ 24 องศาเซลเซียส

ณัฐกรณ์ ด่านแก้ว

เมื่อเร็วๆ นี้รัฐมนตรีว่าการกระทรวงพลังงาน เทคโนโลยีเพื่อธรรมชาติ และทรัพยากรน้ำ ดาตี: เซอรี ปีเตอร์ ชิน ฟากุย (Datuk Seri Peter Chin FahKui) ได้ออกมาประกาศมาตรการประหยัดพลังงาน มาตรการใหม่ โดยกำหนดให้สถานที่ราชการทุกแห่งต้องปรับอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้ไม่ต่ำกว่า 24 องศาเซลเซียส

Do a little thing. Make a better world.

ยกเว้นสถานที่บางแห่งที่ต้องควบคุมให้อุณหภูมิต่ำเป็นพิเศษ อาทิ ห้องทดลอง หรือ โรงพยาบาล เป็นต้น ทั้งนี้ไม่เพียงแต่สถานที่ทำงานของภาครัฐเท่านั้นที่ต้องทำตามคำสั่งดังกล่าว สถานที่ทำงานของภาคเอกชนเองก็ต้องปฏิบัติตามด้วย ซึ่งคำสั่งดังกล่าวอยู่ระหว่างการผ่านเข้าสภา โดยนโยบายนี้ได้รับความเห็นชอบจากนายกรัฐมนตรีเรียบร้อยแล้ว นอกจากนี้เขายังได้เสริมว่า พลังงานกว่าร้อยละ 40 ที่ถูกใช้ในสำนักงานนั้นมาจากการใช้เครื่อง

“มาตรการประหยัดพลังงานง่ายๆ ที่ทำได้ทันที”

ปรับอากาศนี้เอง ซึ่งรัฐบาลคาดว่าในทุกๆ หนึ่งองศาของอุณหภูมิที่ปรับขึ้นจะช่วยลดค่าใช้จ่ายต่อบิลได้ถึงร้อยละ 4-7 และที่อุณหภูมิดังกล่าวยังเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมซึ่งไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป จะเห็นว่ามาตรการลักษณะนี้ที่จีนเองก็ได้นำมาใช้นานแล้วตั้งแต่ปี 2550 โดยให้สถานที่ทำงานของทั้งราชการและเอกชนต้องปรับอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้ไม่ต่ำกว่า 26 องศาเซลเซียส หรือที่ญี่ปุ่นเองที่รัฐบาลออกมาขอความร่วมมือทั้งภาครัฐและเอกชนในการประหยัดพลังงานจากวิกฤติโรงไฟฟ้า

นิวเคลียร์ โดยการปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศไว้ไม่ต่ำกว่า 28 องศาเซลเซียสในสำนักงาน และปรับเปลี่ยนเวลาทำงานในช่วงฤดูร้อนมาเป็น 7:30-16:15 น. เพื่อใช้ประโยชน์จากแสงสว่างในช่วงระหว่างวันอย่างเต็มที่ หรือการใส่เสื้อยืดแขนสั้นไปทำงาน แคมาตรการง่ายๆ และปฏิบัติได้ทันที เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ประหยัดพลังงานให้กับประเทศไปได้อีกมากโข และหากเปิดพร้อมกันพร้อมกันก็จะช่วยลดอุณหภูมิไปได้อีกประมาณ 2 องศาเซลเซียสเชียว ดูแล้วบ้านเราน่าจะเอามาเป็นแบบอย่างบ้างนะครับ



กฟผ. จัดงาน “จักรยานเขื่อนภูมิพลเสื้ภูเขานานาชาติ” ครั้งที่ 9

เมื่อวันที่ 21 สิงหาคม 2554 นายสุรศักดิ์ ศุภวิฑิต พัฒนา รองผู้อำนวยการผลิตไฟฟ้า การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) เป็นประธานเปิดการแข่งขัน “จักรยานเขื่อนภูมิพลเสื้ภูเขานานาชาติครั้งที่ 9 ประจำปี 2554” โดยมีคณะผู้บริหารเขื่อนภูมิพลร่วมในพิธีพร้อมที้จักรยานสมานฉันท์ร่วมกับ น.ส.ธรรมรส ใจชื่น และ น.ส.นิถกยา ดุลยา อติติมิสไทยแลนด์เวิลด์ ปี 2007 และ 2004 สร้างสีสันภายในงานได้เป็นอย่างมาก

กฟผ. จัด เดิน-วิ่งเฉลิมพระเกียรติแม่เมาะฮาล์ฟมาราธอน ครั้งที่ 20

กฟผ. แดลงข่าวความพร้อมงาน เดิน-วิ่งเฉลิมพระเกียรติฯ แม่เมาะฮาล์ฟมาราธอน ครั้งที่ 20 ซิงด้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวันที่ 7 สิงหาคม 2554

การแข่งขันเดิน-วิ่ง เฉลิมพระเกียรติฯ แม่เมาะฮาล์ฟมาราธอน มีวัตถุประสงค์เพื่อเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา 12 สิงหาคม 2554 ซิงจัดต่อเนื่องเป็นปีที่ 20 นับเป็นตำนานการจัดฮาล์ฟมาราธอนที่เก่าแก่เป็นอันดับที่ 5 ของประเทศไทย โดยรายได้จากการดำเนินงานมอบให้กองทุนสงเคราะห์และพัฒนาจังหวัดลำปาง และอำเภอแม่เมาะ สำหรับเป็นทุนในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ และส่งเสริมการศึกษา ซิงได้รับความสนใจจากชาวไทยและชาวต่างชาติเข้าร่วมแข่งขันจำนวนมากกว่า 5,000 คนทุกปี และมีผู้สนใจร่วมงานปีละกว่าหมื่นคน นอกจากนี้ยังได้รับการจัดอันดับจากนิตยสารแพทรันนิ่ง โดยการโหวตจากนักวิ่งทั่วประเทศให้เป็นการจัดการแข่งขันที่ดีที่สุดของประเทศ ด้วยจุดเด่นที่ไม่เหมือนการแข่งขันวิ่งแห่งอื่นคือ สนามแข่งขันเป็นเนินเขา ซิงเป็นสิ่งที่ท้าทายนักวิ่ง และยังมี ความสวยงามของธรรมชาติ อากาศบริสุทธิ์เย็นสบาย



กปน. มอบคอมพิวเตอร์ “โรงเรียนในฝัน”

นายภิรมย์ สิงห์หรั่ง รองผู้ว่าการการประปานครหลวง (เลื้อขาวคนกลาง) เป็นตัวแทน มอบคอมพิวเตอร์ จำนวน 13 เครื่อง พร้อมติดตั้งระบบเครือข่าย ให้แก่โรงเรียนวัดดอนแสลบ และ มอบอุปกรณ์ซ่อมเครื่องดนตรีไทย และเครื่องกรองน้ำพร้อมตู้ทำน้ำเย็น ให้แก่โรงเรียนอนุบาลห้วยกระเจา จ.กาญจนบุรี ตามโครงการ “โรงเรียนในฝัน” ซิงเป็นกิจกรรมช่วยเหลือสังคม เนื่องในโอกาสครบรอบวันสถาปนา 44 ปี กปน.



องค์การสวนสัตว์จับมือ บริษัท เอบีฟู้ด แอนด์ เบฟเวอร์เรจส์ (ประเทศไทย) จำกัด

จัดทำกิจกรรมเพื่อเด็กและเยาวชนผู้ด้อยโอกาสได้ศึกษาเรียนรู้สัตว์ป่าและธรรมชาติ

ภายในสวนสัตว์ ทั้ง 6 แห่ง ได้แก่ สวนสัตว์ดุสิต สวนสัตว์เปิดเขาเขียว สวนสัตว์เชียงใหม่ สวนสัตว์นครราชสีมา สวนสัตว์สงขลา และอุทยานสัตว์ป่าอีสานตอนบน ขอนแก่น โดยบริษัท เอบี ฟู้ด แอนด์ เบฟเวอร์เรจส์ (ประเทศไทย) ได้มอบเงินสนับสนุนจำนวน 1,000,000 บาท เพื่อเป็นการสนับสนุนค่าเข้าชมสวนสัตว์ทั้ง 6 แห่งดังกล่าวให้กับเด็กและเยาวชนผู้ด้อยโอกาส 20,000 คน เมื่อวันที่ 10 สิงหาคม ที่ผ่านมา



สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สน.) ร่วมกับเมืองหัวหิน ทำโครงการทำดีเพื่อแผ่นดิน: รักรักษ์หัวหิน รักรักษ์สิ่งแวดล้อม ขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554 โดยจัดกิจกรรมนำร่องทั้งสิ้น 3 กิจกรรม ได้แก่ “ถนนร่มรื่นเมืองป่าอยู่” “ถนนสวย ด้วยมือเรา” ในวันที่ 20, 25 สิงหาคมที่ผ่านมา และกิจกรรม “เที่ยวชมเมืองสวย ด้วยจักรยานและสามล้อ” ในวันที่ 23 กันยายน ซิงจะถึงนี้ ทั้ง 3 กิจกรรมได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนกว่า 70 หน่วยงาน ซิงถือได้ว่าเป็นการทำงานแบบบูรณาการของการประกอบการดีจริงๆ ผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อ กองสิ่งแวดล้อมชุมชนและพื้นที่เฉพาะ สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โทร. 0 2265 6570

โลกมะเร็งปอด ที่ป่าอะเมซอน

จิรัญญ์ สิริเวสสัมพงษ์



คุณรู้หรือไม่ว่าประเทศไทยมีพื้นที่ขนาดเท่าไร? คำตอบคือประมาณ 5 แสนตารางกิโลเมตรที่ต้องบอกขนาดของประเทศไทย ก็เพื่อให้คุณจินตนาการความกว้างใหญ่ของ ป่าพวนเขตร้อน “อะเมซอน” ได้ง่ายขึ้น โดยพื้นที่ป่าแห่งนี้มีพื้นที่กว้างใหญ่กว่า 5.5 ล้านตารางกิโลเมตร หรือมันมีขนาดประมาณ 11 เท่าของประเทศไทยเท่านั้นเอง

Do a little thing. Make a better world.

“เวลาดีที่สุดสำหรับการปลูกต้นไม้คือ เมื่อ 20 ปีที่แล้ว
เวลาที่ดีเป็นอันดับ 2 ของการปลูกต้นไม้คือ เดียวนี้”

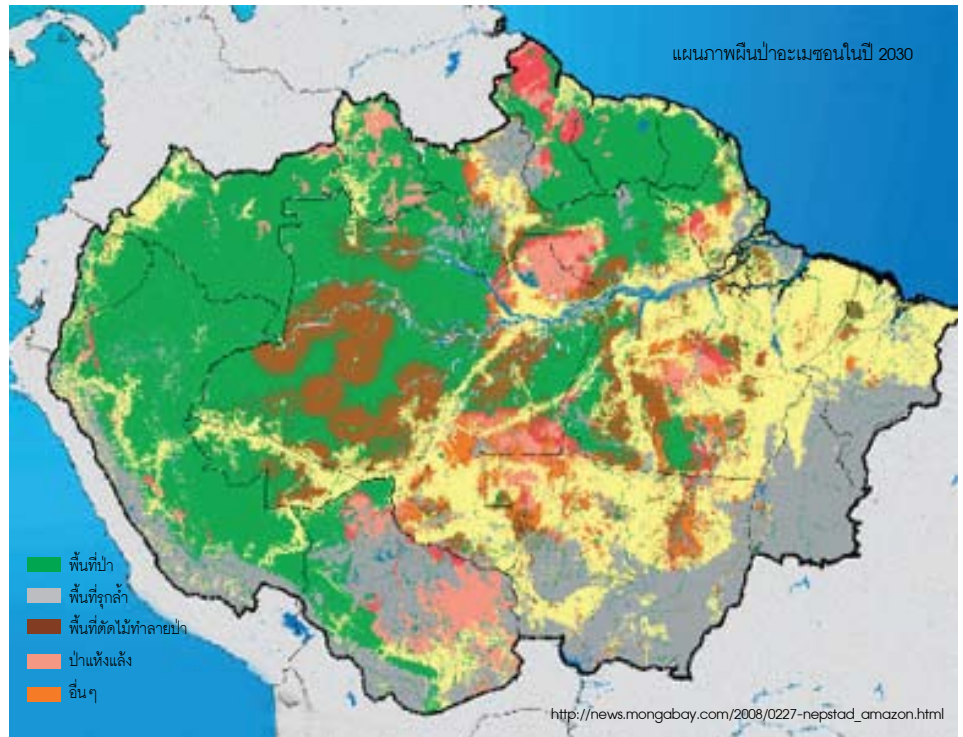
(สุภาวิชิต)

อะเมซอนเป็นปอดใหญ่แห่งหนึ่งของโลกที่คอยดูดและกักเก็บก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากบรรยากาศของโลกหรือที่เรียกว่าเป็น “อ่างกักเก็บคาร์บอน” (คาร์บอนซิงค์-Carbon Sink) ประมาณกันว่ามีป่าอะเมซอนได้เก็บกักก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้โลกเป็นประมาณถึงกว่า 1,500,000,000 ตัน เราคงเคยท่องจำมาตั้งแต่ชั้นประถมมา แม่ป่าอะเมซอนเป็นแม่น้ำที่ยาวที่สุดเป็นอันดับที่สองของโลก แต่ถ้าวัดกันที่ปริมาณน้ำ นี่คือน้ำที่ใหญ่ที่สุดของโลก แม้จะดูว่าอะเมซอนเป็นผืนป่าที่แสนอุดมสมบูรณ์ แต่นั่นก็ไม่เพียงพอที่จะทำให้ผืนป่าแห่งนี้รอดพ้นการคุกคามจากสภาวะโลกร้อนไปได้ โดยในปี 2548 ป่าอะเมซอนประสบภาวะแห้งแล้งที่สุดในรอบ 100 ปี ทำให้ต้นไม้ตายลงจำนวนมาก ยิ่งไปกว่านั้น

เมื่อปีที่ผ่านมาก็ได้เกิดความแห้งแล้งขนาดรุนแรงขึ้นอีกครั้ง ขนาดที่ว่าระดับแม่น้ำริโอเนโกร (Rio Negro) ลดลงถึงระดับต่ำสุดเท่าที่เคยบันทึกมา สภาวะแห้งแล้งอย่างผิดปกติที่เกิดขึ้นถึง 2 ครั้งในรอบทศวรรษ ได้สร้างความกังวลให้เกิดขึ้นกับปอดของโลกใบนี้ ที่มีมะเร็งเกาะกินจนทำให้ทำอะไรจะอ่อนแอลงเรื่อยๆ และสภาวะแห้งแล้งที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ จนถึงขนาดที่นักวิทยาศาสตร์กังวลว่า จากที่เคยเป็นผืนป่าที่เป็นที่ดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ ผืนป่าแห่งนี้จะกลายเป็นที่ปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่อากาศโลกแทน เพราะการตายและเน่าเปื่อยของต้นไม้เป็นแหล่งสร้างก๊าซเรือนกระจกจำนวนมาก และถ้าเป็นเช่นนั้นจริง มันจะเป็นการเร่งผลกระทบของสภาวะโลกร้อนให้เกิดเร็วและรุนแรงขึ้น



http://en.wikipedia.org/wiki/Amazon_Rainforest



แผนภาพผืนป่าอะเมซอนในปี 2030

http://news.mongabay.com/2008/0227-nepstad_amazon.html



<http://www.telegraph.co.uk/earth/environment/climatechange/8302568/Amazon-rainforest-could-start-contributing-to-global-warming-after-droughts.html>

Do a little thing. Make a better world.

มีการวิเคราะห์กันว่าอุณหภูมิโลกที่สูงขึ้น สามารถทำลายล้างผืนป่าอะเมซอนได้มากกว่าที่คุณกล้าจะเดา กันเลยทีเดียวครับ เพราะมีการวิเคราะห์กันว่ามันอาจจะทำลายผืนป่าอะเมซอนให้หลงได้ถึงร้อยละ 85 ภายในปี 2693 หรือประมาณคร่าวๆ ว่าอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกที่สูงขึ้น 3 องศาเซลเซียส สามารถทำลายป่าอะเมซอนไปได้ ร้อยละ 75 และจะมากถึงร้อยละ 85 ถ้าอุณหภูมิเฉลี่ยสูง ขึ้นถึง 4 องศาเซลเซียส หรือเอาแต่แบบๆ ที่เป็นตัวเลข ที่เรายอมรับกันว่าน่าจะได้เห็นในชีวิตเรา คืออุณหภูมิ

เฉลี่ยสูงขึ้น 2 องศาเซลเซียส เท่านั้นก็สามารถลดขนาดผืน ป่าแห่งนี้ลงได้ถึงร้อยละ 20-40 เข้าให้แล้ว

ทุกวันนี้ นักวิทยาศาสตร์ถกเถียงกันว่า ณ วินาทีนี้ เจ้าป่าอะเมซอนมันเป็นอ่างเก็บกักคาร์บอน หรือ มันพ่น คาร์บอนออกสู่อากาศโลกกันแน่ เพราะสถิติที่ ประมาณกันว่าการตัดไม้ ไฟไหม้ป่า และสาเหตุอื่นๆ ได้ ทำให้ป่าอะเมซอนแห่งนี้ถูกทำลายลงเฉลี่ยปีละ 8,000 ตารางไมล์ หรือขนาดประมาณประเทศอิสราเอล

หากคุณอ่านมาถึงตรงนี้ คุณคงได้เห็นถึงผลกระทบ

จากสภาวะโลกร้อนกันบ้างแล้ว ลองมาเริ่มช่วยกันคนละ ไม้คนละมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่สิ้นเปลือง และลงมือปลูกต้นไม้กันคนละนิดคนละหน่อย หากไม่ เช่นนั้น นิทานของคนรุ่นต่อไป ก็จะมีต้นขึ้นด้วย ประโยคที่ว่า

“กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว โลกสีฟ้าใบนี้เคยมีสิ่งมีชีวิตสีเขียวที่เรียกว่า.....ต้นไม้” 🌱

ก้าวไปให้ทันโลก กับ 3G โซลาร์เซลล์

ดร.กวางรัฐ สุตะบุตร รองอธิบดี กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.)

ทันทีที่ผมได้ฉีกปฏิทินเดือนกรกฎาคมทิ้งไปเพื่อเข้าสู่เดือนสิงหาคม ก็พบว่าภาพรวมของปี 2554 นี้ผ่านไปไวเหลือเกิน อาจด้วยเทคโนโลยีด้านการสื่อสารที่รุดหน้าอย่างหยุดไม่อยู่ จนทำให้การขับเคลื่อนของโลกใบนี้ต้องติดโอสปิดตามไปด้วย ทั้งจากระบบ 3G ที่ใกล้จะมีใช้ในประเทศไทยอย่างสมบูรณ์แบบ กำลังจะก้าวไปสู่ระบบ 4G และ 5G ในอนาคต ซึ่งถือเป็นอีกเรื่องสำคัญที่ต้องติดตาม และจำเป็นต้องก้าวให้ทัน หากเราไม่ยอมตกขบวนรถไฟ (ด่วน) แห่งโลกการสื่อสาร

แต่ในวันนี้ ผมก็มีอีกเรื่องสำคัญซึ่งเกี่ยวกับเรื่อง 3G แต่เป็น 3G ของโลกโซลาร์เซลล์ ส่วน 3G นี้จะเป็นอย่างไร ก่อนอื่นต้องขอขออนุญาตถึงประวัติความเป็นมาของ โซลาร์เซลล์ก่อน โซลาร์เซลล์ หรือที่เรารู้จักว่า เซลล์แสงอาทิตย์ คืออุปกรณ์ที่ใช้เปลี่ยนพลังงานแสงอาทิตย์เป็นพลังงานไฟฟ้า พลังงานจากแสงอาทิตย์เป็นเทคโนโลยีสะอาด และเป็นพลังงานหมุนเวียนชนิดหนึ่งที่ได้รับการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจากกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน หรือ พพ. ตัวเซลล์แสงอาทิตย์นี้ มีการพัฒนามาอย่างยาวนานเกือบ 60 ปี หรือมีอายุพอๆ กับเทคโนโลยีทีวีสี ที่ถือกำเนิดขึ้นบนโลกของเรานั้นเอง โดยทั่วไป คนในวงการโซลาร์เซลล์จะแบ่งเทคโนโลยีเซลล์แสงอาทิตย์ออกเป็น 3 ยุค (เจนเนอเรชัน / Generation-G) คือ เจนเนอเรชันที่ 1, 2 และ 3 (หรือ 3G นั้นเอง)

How Solar Works



Do a little thing. Make a better world.



เจนเนอเรชั่นแรก หรือ 1st Generation (1G)
เป็นแบบที่เรียกว่า Crystalline หรือแบบผลึก ทำจากซิลิกอน (Silicon) ซึ่งเป็นธาตุที่มีมากที่สุดบนเปลือกโลกเป็นอันดับสอง ตัวเซลล์จะมีลักษณะเป็นแผ่นสี่เหลี่ยม มีสีฟ้าถึงสีน้ำเงิน เราจะนำเซลล์หลายๆ เซลล์มาเรียงต่อกันและเชื่อมต่อกันทางไฟฟ้าเพื่อทำเป็นแผงเซลล์แสงอาทิตย์ ที่ให้ค่ากระแสและความต่างศักย์ตามต้องการ เซลล์ชนิดนี้เป็นเซลล์ที่มีประสิทธิภาพค่อนข้างสูง มีความคงทน แต่ในขณะที่เดียวกันก็จะมีราคาสูงตามไปด้วย เทคโนโลยีนี้จะใช้ในระบบผลิตไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์ทั่วไป ตั้งแต่ระบบขนาดเล็กไม่กี่กิโลวัตต์ ถึงขนาดใหญ่หลายๆ เมกะวัตต์ เช่น โซลาร์ฟาร์ม

เจนเนอเรชั่นที่สอง หรือ 2nd Generation (2G)
เป็นแบบที่เรียกกันว่า Thin-film หรือแบบแผ่นฟิล์มบาง ลักษณะภายนอกจะเห็นเป็นแถบยาวๆ เรียงติดกัน

แถบหนึ่งก็คือ หนึ่งเซลล์ สีของเซลล์จะมีตั้งแต่สีน้ำตาลเข้มจนถึงสีดำ เนื่องจากเป็นแผ่นฟิล์มบางวัสดุที่ใช้น้อยกว่าและมีขบวนการผลิตที่ไม่ซับซ้อนราคาจึงถูกกว่า แต่ประสิทธิภาพจะต่ำกว่าแบบแรก เซลล์ชนิดนี้ยังมีบางที่ใช้ในระบบการผลิตไฟฟ้าขนาดใหญ่ นอกจากนี้ก็ยังถูกใช้เป็นแหล่งผลิตพลังงานในอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่อยู่ใกล้ๆ ตัวเรา เช่น เครื่องคิดเลข นาฬิกาพลังงานแสงอาทิตย์ เป็นต้น

เจนเนอเรชั่นที่สาม หรือ 3rd Generation (3G)
ถือเป็นเทคโนโลยีเซลล์แสงอาทิตย์ที่ถูกพัฒนาขึ้นมาใหม่ โดยมีความพยายามที่จะทำให้เซลล์แสงอาทิตย์นั้นมีราคาถูกลงแต่ในขณะเดียวกันก็มีประสิทธิภาพมากขึ้น จุดมุ่งหมายก็คือ ทำให้สามารถผลิตไฟฟ้าได้ในราคาที่ถูกลงนั่นเอง หลักการทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่และเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าถูกนำมาประยุกต์ใช้

ในการออกแบบและการผลิต เช่น การประยุกต์ใช้นาโนเทคโนโลยีในการออกแบบ การทำให้เซลล์มีหลายชั้นเพื่อที่จะสามารถใช้ประโยชน์จากแสงอาทิตย์ให้มากที่สุด หรือการใช้วัสดุที่มีราคาถูก เช่น โพลีเมอร์ เป็นต้น เซลล์แสงอาทิตย์เจเนอเรชั่นที่ 3 นี้มีการผลิตออกมาสู่ตลาดอยู่บ้างแต่ยังไม่มากนัก บางชนิดสามารถทำได้หลายสี สามารถใช้เป็นของประดับตกแต่ง หรือบางชนิดใช้กับอุปกรณ์พกพา เป็นต้น

โดยตลาดของเซลล์แสงอาทิตย์จะไม่เหมือนกับตลาดของคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ ที่พอมีรุ่นใหม่ออกมา รุ่นเก่าก็ตกหรือหายไปเกือบจะในทันที การพัฒนาเซลล์แสงอาทิตย์รุ่นใหม่ๆ ออกมาจะเป็นการเพิ่มความหลากหลายในการใช้ประโยชน์มากกว่า เพราะเซลล์แต่ละแบบจะถูกใช้ในลักษณะที่แตกต่างกันตามความเหมาะสม ปัจจุบันเจนเนอเรชั่นที่ 1 มีส่วนแบ่งตลาดอยู่ประมาณร้อยละ 85 - 90 ในขณะที่เจนเนอเรชั่นที่ 2 มีส่วนแบ่งอยู่ประมาณร้อยละ 10 - 15 ผมหวังว่า ในไม่ช้าไม่นาน เซลล์แสงอาทิตย์เจเนอเรชั่นที่ 3 จะได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเรามากขึ้น รวมทั้งจะมีบทบาทสำคัญ เช่นเดียวกับโลกแห่งการสื่อสารที่มีระบบเครือข่าย 3G ที่ทำให้การขับเคลื่อนของโลกใบนี้หมุนไปไวขึ้น ส่วน 3G แห่งโลกโซลาร์เซลล์ จะช่วยให้โลกแห่งการพัฒนาพลังงานทดแทนไทย หมุนไปไวด้วยหรือไม่นั้น คงต้องติดตามขอขอบคุณ ข้อมูลจาก ดร.พงศ์พันธุ์ วรสายันท์ สำนักกำกับและอนุรักษ์พลังงาน กรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.)

Hybrid?

สมบูรณ์ จันทรสุบลำดวง

ไฮบริด (Hybrid) ในความหมายคือ ลูกผสม เป็นการผสมผสานระหว่างการทำงานของเครื่องยนต์ซึ่งจะทำงานร่วมกับมอเตอร์ไฟฟ้า เหตุผลที่ต้องใช้ทั้งเครื่องยนต์และพลังงานไฟฟ้าร่วมกันนั้นก็เพราะว่า การขับเคลื่อนด้วยพลังงานไฟฟ้านั้นยังมีข้อจำกัดในหลายๆ เรื่อง

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของระยะทางที่ค่อนข้างน้อยต่อการชาร์จแบตเตอรี่หนึ่งครั้งและยังต้องใช้ระยะเวลาในการชาร์จแบบเตอรี่ค่อนข้างนานประมาณ 4-7 ชั่วโมง ซึ่งทำให้ไม่ค่อยสะดวกกับการใช้งานมากนัก แต่รถไฮบริดนั้นได้ถูกออกแบบมาเพื่อเพิ่มขีดจำกัดในการใช้งานให้กว้างขึ้นและสะดวกขึ้น ถึงแม้ว่าจะต้องใช้เครื่องยนต์มาร่วมด้วย ซึ่งอาจจะทำให้ยังมีมลพิษจากการใช้งานอยู่แต่ก็อยู่ในระดับที่ต่ำมาก

การทำงานของรถยนต์ Hybrid นั้นแบ่งได้เป็นสองประเภทด้วยกัน

1. ซีรีส์ไฮบริด (Series Hybrid) จะใช้มอเตอร์ไฟฟ้าเพื่อทำหน้าที่ขับเคลื่อนตัวรถและใช้เครื่องยนต์เป็นตัวปั่นไฟส่งให้กับตัวมอเตอร์ไฟฟ้า ซึ่งเครื่องยนต์จะไม่มีหน้าที่ในการขับเคลื่อนเลย

2. พาราเรลไฮบริด (Parallel Hybrid) จะใช้เครื่องยนต์ในการขับเคลื่อนเป็นหลักและใช้มอเตอร์ไฟฟ้าช่วยเสริมแรงบิดให้กับเครื่องยนต์ ในขณะที่มีการเร่งเครื่องหรือขณะที่ต้องการแรงบิดในการออกตัวมากๆ เพื่อลดการเร่งเครื่องยนต์โดยไม่จำเป็น เพราะในขณะที่เร่งเครื่องยนต์นั้นจะสิ้นเปลืองน้ำมันเชื้อเพลิงสูงและมลพิษที่เกิดขึ้นก็สูงตามไปด้วย แต่ประเภทที่เหมาะสมกับการใช้งานและมีความคล่องตัวมากที่สุดก็คือ แบบพาราเรลไฮบริดที่ใช้เครื่องยนต์ขับเคลื่อนเป็นหลักเนื่องจากมีสมรรถนะที่ไม่ต่างจากการใช้เครื่องยนต์เพียงอย่างเดียว

ยกตัวอย่างระบบการทำงานแบบพาราเรลไฮบริด การขับเคลื่อนในช่วงความเร็วต่ำนั้นจะเป็นหน้าที่ของมอเตอร์ไฟฟ้าเพราะว่ามีจุดเด่นในเรื่องของแรงบิดในช่วงรอบต่ำ แต่ถ้ามีการกดคันเร่งเพิ่มขึ้นเครื่องยนต์ก็จะทำหน้าที่เข้ามาเสริมในการขับเคลื่อนร่วมกับมอเตอร์ไฟฟ้า เพื่อเพิ่มอัตราเร่งรถยนต์ให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น ซึ่งถ้าหากเทียบกับรถยนต์ในระดับเดียวกันนั้นสามารถทำได้ดีกว่า และเมื่อจอดนิ่งอยู่กับที่ระบบจะตัดการทำงานของเครื่องยนต์และมอเตอร์ไฟฟ้าโดยอัตโนมัติเพื่อลดความสิ้นเปลืองและมลพิษซึ่งมักจะมีสูงมากที่รอบการทำงานของเครื่องยนต์ขณะเดินเบา และเมื่อเราเริ่มเหยียบคันเร่งเพื่อออกตัว มอเตอร์ไฟฟ้าก็จะกลับมาทำงานอีกครั้ง ส่วนในขณะที่มีการเบรกหรือลดคันเร่งตัวระบบก็จะมีการปรับเปลี่ยนการทำงานของมอเตอร์ไฟฟ้าให้เป็นตัวชาร์จกระแสไฟเข้าไปเก็บในแบตเตอรี่และ

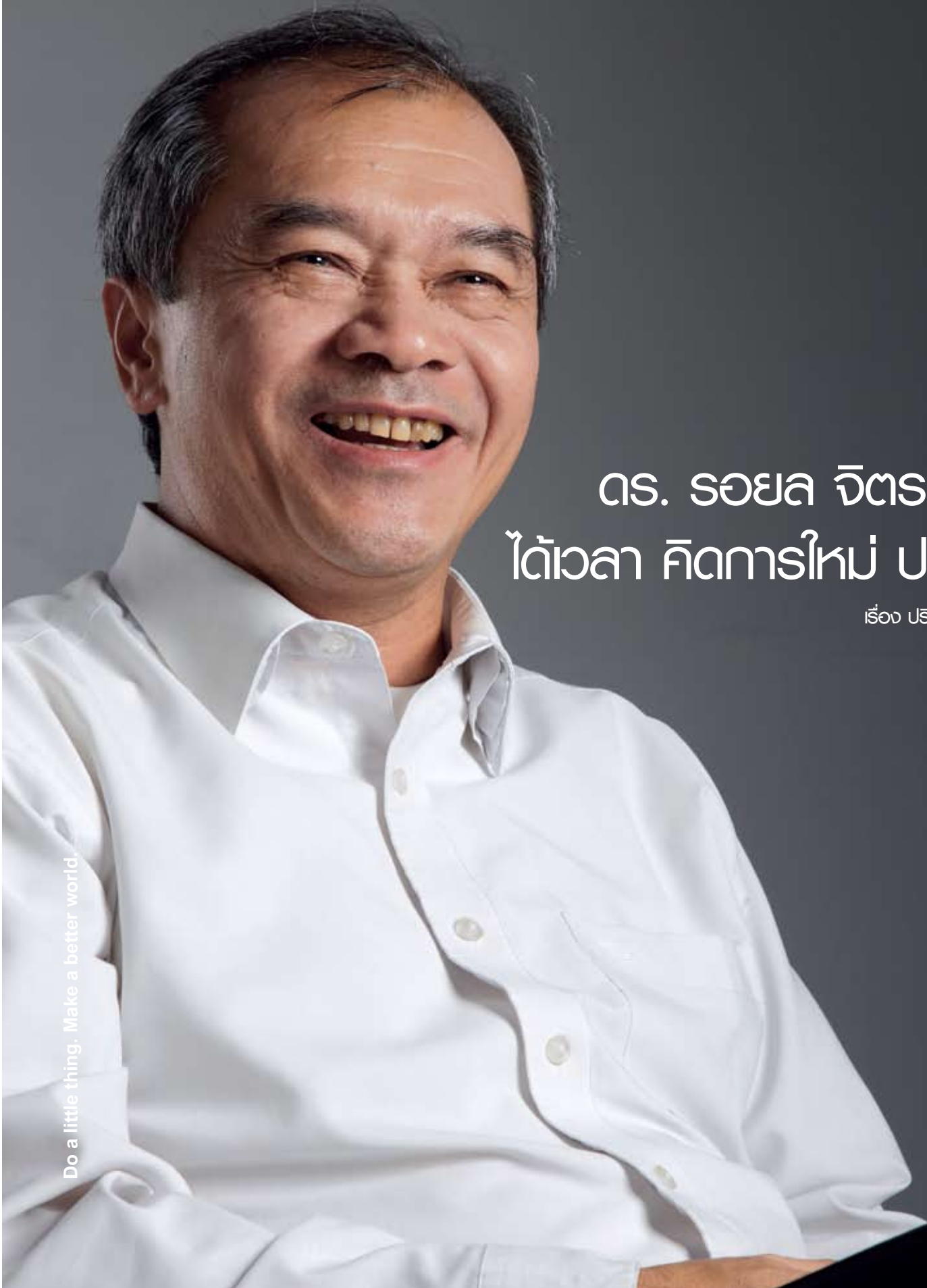
อีกเหตุผลที่รถลูกผสมประเภทนี้มีความเหมาะสมกับการใช้งานในชีวิตประจำวันมากกว่ารถยนต์พลังงานไฟฟ้าเนื่องจากความเหมาะสมในการใช้งานและข้อจำกัดที่น้อยกว่ารถยนต์พลังงานไฟฟ้า ทำให้สามารถลดขนาดความจุของเครื่องยนต์ลงมาได้มากกว่าตัวอย่างเช่น ในรถที่จำหน่ายปกติใช้เครื่องยนต์พิกัด 1.7 ลิตร แต่เมื่อใช้มอเตอร์ไฟฟ้ามาช่วยในการขับเคลื่อนนั้นสามารถลดขนาดความจุของเครื่องยนต์ลงไปได้เหลือเพียง 1.3 ลิตร แต่ยังไม่ให้ความสามารถในเรื่องของสมรรถนะที่ไม่ต่างจากเดิมแต่สิ่งที่แตกต่างกันก็คือ เรื่องของความสิ้นเปลืองและมลพิษที่ต่ำกว่าเดิมมาก แม้ว่าเครื่องยนต์ที่ใช้จะเป็นเครื่องยนต์เล็กพิกัด 1.3 ลิตรเท่านั้น แต่สมรรถนะนั้นแทบไม่ได้แตกต่างจากรุ่นปกติ

ซึ่งในอนาคตข้างหน้าเราหวังว่าทางบริษัทรถยนต์หลายๆ ค่ายคงจะมีการพัฒนาระบบการทำงานของเครื่องยนต์ลูกผสมให้มีความโดดเด่นในเรื่องของพลังกำลังและความสิ้นเปลืองที่ต่ำแต่สิ่งที่เป็นหัวใจหลักของการคิดค้นนั้นก็คือเรื่องการลดปริมาณการใช้เชื้อเพลิงและมลพิษที่ปล่อยออกมาที่จะต้องลดน้อยลงไปด้วย

ยอมรับความพ่ายแพ้ แต่ไม่ใช่ยอมแพ้

ปริญญวัฒน์ วัชรอากาศ

สนใจลงโฆษณาติดต่อ 0-2880-0187-9



ดร. รอยล จิตรดอน
ได้เวลา คิดการใหม่ ประเทศไทย

เรื่อง ปริญญวัฒน์ วีระอาภากร

Do a little thing. Make a better world.

“อ่านเพื่อให้เกิดความฝัน คณิตศาสตร์สอนให้คนฝัน คือโลกไม่จำเป็นต้องเป็น อย่างนี้”

ช่วงขวบปีที่ผ่านมามีสังคมไทยต้องเผชิญกับสถานการณ์ความไม่มั่นคงของน้ำ ทั้งน้ำที่ทะเลาะกันจนมีมากเกินพอดี และน้ำที่มีเก็บสะสมน้อยจนมีใช้ไม่พอดี แน่นอนที่สุดจากนี้ไป การบริหารจัดการน้ำอย่างสมดุลจะเป็นโจทย์ใหญ่ที่ท้าทายเราอยู่ พร้อมๆกันนั้น ชื่อของนักวิชาการคนหนึ่งก็ปรากฏตัวขึ้นตามพื้นที่สื่อสาธารณะ ด้วยชุดข้อมูลที่แม่นยำ มีคลังความรู้จากเทคโนโลยีที่ทันสมัย พร้อมคำอธิบายวิเคราะห์สถานการณ์น้ำแบบหนักแน่น ไม่อ้อมค้อม จนเป็นนักวิชาการที่ใครหลายคนรู้จักและชื่นชมในผลงาน

Green Idol ฉบับนี้ ขอนำเสนอพื้นที่ชีวิต ความคิด ตัวตนและผลงานของ ดร.รอยล จิตรดอน ผู้อำนวยการสถาบันสารสนเทศทรัพยากรน้ำและการเกษตร (องค์การมหาชน) นักวิชาการผู้ที่ใครหลายคนต่างกล่าวขวัญ หากจะมีใครสักคนที่สามารถวิเคราะห์สถานการณ์น้ำและมองไปข้างหน้าได้อย่างแม่นยำ ว่ากันว่านาฬิกานี้เขาผู้นี้คือเบอร์หนึ่ง เช่นนี้แล้ว เรามาเริ่มสำรวจ ทำความรู้จักชีวิต และวิถีคิด มุมมองที่มีต่อเรื่องราวต่างๆ ของเขาไปพร้อมๆ กัน

วัยเด็ก สรรพสิ่งล้วนเชื่อมโยง

“ผมเกิดที่โคราช เกิดเมื่อปี 2496 แม่ผมเป็นครูที่จบคณิตศาสตร์ พ่อเป็นทหาร แม่เป็นคนเรียนเก่ง พยายามให้ผมเรียนตลอด ชอบเรียนหนังสือ ชอบทดลองทำอะไรเอง แต่ไม่ชอบทำการบ้าน ชอบคิด ชอบฝัน ตอนนั้นอยากจะได้เรียนวิศวะ จะทำคะแนนคณิตศาสตร์ได้ดีหมด ที่ชอบอีกอย่างก็ประวัติศาสตร์ แต่ทำคะแนนไม่ได้ดี ผมเป็นคนค่อนข้างปิดตัว มีเพื่อนน้อย แต่ก็ดีเพื่อนดีๆ หมด ผมเป็นเด็กเงียบๆ ตัวเล็กไม่ได้เล่นกีฬา แต่ชอบการขี่จักรยาน อย่างขี่จักรยานก็ต้องมาศึกษาวิธี มาคำนวณวิธีการวางเท้านะ เชื่อมโยงมาสู่คณิตศาสตร์ การวางตำแหน่งขา จะวางอย่างไร ผมตัวเล็ก ทำอย่างไร ผมจะขี่ให้ทันเพื่อน ตอนเด็กๆ ถูกสอนให้คิดแบบนั้น และก็ขี่จักรยานเองด้วย ต้องมาหัดจับเครื่องมือ ว่าจับอย่างไรให้ถูกต้อง จะได้เกิดประสิทธิภาพและมีแรงมากพอด้วย มันก็เกิดการปลูกฝังในเรื่องชอบทำ ลงมือทำเอง แล้วตอนนั้นจะว่าไป จากความชอบก็มีส่วน”

เรียนเพื่อหวังความรู้ ไม่ใช่เพื่อหวังคะแนนสอบ

“จนตอนสอบเข้ามหาวิทยาลัย เราสอบเข้าวิศวะไม่ได้ ก็สอบเข้าคณะวิทยาศาสตร์ที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ตอนแรกก็รู้สึกว่าย่ำแล้ว เพราะสมัยนั้นทุกคนมองว่าไม่น่าจะดี การงานอาจไม่ท้าทาย แต่ปรากฏว่าอาจารย์รุ่นนั้นเป็นอาจารย์ทุนจบเมืองนอกทั้งนั้น สอนพวกผมเต็มที่แล้ว คุณสอบเข้ามาเกรดไม่ดีไม่เป็นไร แต่ผมเชื่อว่า พวกคุณทำได้ เป็นการให้โอกาสเรา สอนแบบตั้งคำถามให้เราตลอดเวลา เวลาเราไม่เข้าใจพยายามถาม เขาจะไม่ตอบ เพื่อให้เรากลับไปคิด คิดแล้วตั้งคำถามใหม่ที่ดีขึ้น สมมติฐานอะไร ตรรกะของมันคืออะไร อีกอย่างหนึ่ง ความที่แม่ชอบอ่านนิยายดีๆ



ผมไม่ได้ไปเรียนเพื่อจะสอบ ผมไปเรียนเพื่อหา ประสบการณ์ ความรู้ มันต่างกัน

ผมอ่านสตรีสาร สกุลไทย นิตยสารเต็มไปหมดเลย ทำให้ได้เห็นภาษาไทยเพราะๆ อย่างโรสราเรน ทำให้เห็นมุมมองจากคนอื่น ไม่ใช่มองจากเราแค่นั้น เป็นการอ่านเพื่อให้เกิดความฝัน คณิตศาสตร์สอนให้คนฝัน คือโลกไม่จำเป็นต้องเป็นอย่างนี้ อาจจะเพราะพ่อแม่ผม ไม่ได้ตั้งหวังที่คะแนนสอบ พ่อแม่ผมตั้งความหวังที่ความรู้ ผมไม่ถูกฝึกมาให้ทำคะแนน ผมถูกฝึกมาให้หาความรู้ พ่อสอนผมมาตั้งแต่เด็กๆ วิธีทำว่า ถูกสอนว่าต้องวัดสัดส่วนเท่าไร ตรงนี้ต้องผูกอย่างไร เราต้องลองทำ บมเพาะจากประสบการณ์ ไม่ใช่เรียนวิชาจากตำราอย่างเดียว แต่เป็นการสอนประสบการณ์ด้วย ผมไม่ได้ไปเรียนเพื่อจะสอบ ผมไปเรียนเพื่อหาประสบการณ์ ความรู้ มันต่างกัน"

การเรียนรู้อแบบ 60 : 40

"เรื่องการเรียนรู้ ผมคิดว่าควรจะเข้าใจประมาณ 60 แล้วควรจะสงสัย 40 เปอร์เซ็นต์ ความสงสัยจะเร้าให้เราไปหาต่อ สิ่งแวดล้อมสมัยนี้กับสมัยก่อนแตกต่างกันมากนะ เด็กสมัยนั้นถูกฝึกให้เข้าใจ ทำให้มีวิธีการที่ไปสู่คำตอบหลายอย่าง แต่สมัยนี้เด็กหาคำตอบเลย ไม่หาวิธีการ สมัยผมครอบครัวทานข้าวพร้อมกัน พ่อแม่ก็ถ่ายทอดความคิดให้ ชีวิตครอบครัวมันมีจริง แต่เด็กสมัยนี้อยู่กับตัวเอง อยู่กับคอมพิวเตอร์บ้างอะไรบ้าง จนไม่ได้ออกไปแสวงหาประสบการณ์ด้วยตนเอง ผมพบอยู่เรื่องหนึ่ง อาจารย์ยังยุทธ ยุทธวงศ์ ท่านให้ผมไปเป็นกรรมการโครงการเด็กอัจฉริยะ สิ่งที่เราพบก็คือ เด็กที่ได้เกรด 4 ไม่กล้าคิดเชิงสร้างสรรค์ จะทำตามตำราหมด ส่วนเด็กที่เกรดสามกว่า สองกว่า กล้าที่จะทดลองผิด-ถูก แล้วผมก็พบจากประสบการณ์ที่ทำงานที่ สวทช. เจอเด็กเก่งๆ เยอะ เด็กเก่งๆ มักกลัวผิด จนไม่กล้าคิดนอกกรอบ"

จากนั้น ดร.รอยล เรียนต่อปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยมหิดล ได้เริ่มใช้คณิตศาสตร์มาประยุกต์กับงานวิจัยวางแผนการขนส่งของประเทศ แล้วเรียนต่อปริญญาเอกที่ออสเตรเลีย เขียนซอฟต์แวร์คำนวณแก้ไขปัญหาอุโมงค์รถไฟใต้ดิน

แล้วกลับมาเป็นอาจารย์สอนหนังสือในระยะเวลาหนึ่ง จนผันตัวมาทำงานที่ Nectec ที่นับเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของชีวิต ที่ชีวิตนักคณิตศาสตร์ต้องมาทำงานเรื่องน้ำอย่างเต็มตัว ดร.รอยลขยายความให้ฟังว่า

"เริ่มจากใจทัยในปี 2539 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงรับสั่ง เรื่องแล้งกับท่วม 2 ปีติดกันเลย ก็มีการประชุมรวมตัวกันเป็นมูลนิธิศึกษาพัฒนาว่าจะเปลี่ยนรูปแบบการทำงานเรื่องน้ำอย่างไร มีการประชุมหารือกัน Nectec ก็ส่งผมไปประชุม ก็คุยกับ MIT ว่าใจทัยคือ การบริหารจัดการน้ำ ซึ่งจะบริหารจัดการได้ก็ต้องรวบรวมข้อมูลให้สำเร็จเป็นระบบจัดการเครือข่ายประเทศไทย จึงสร้างความรู้ทำฐานข้อมูลเรื่องน้ำขึ้นมา ทำระบบแอปพลิเคชันบนเว็บที่จะแยกดูข้อมูลได้แล้วทำระบบแผนที่จีเอสเอ็มบนเว็บ ที่จะแสดงข้อมูลได้ จนปี 2544 ในหลวงรับสั่งลงมา ให้เรารวบรวมข้อมูลของประเทศขึ้นมา มองย้อนกลับไป ถึงวันนี้เรารู้แล้วว่าประเทศไทยมีข้อมูลดี ได้เห็นภาพออกมาเป็นระบบข้อมูลน้ำ วันนั้นก็เริ่มชัดเจน อย่างกรณีภัยแล้งปี 2548 น้ำท่วม ปี 2549 แก้น้ำท่วม น้ำท่วมปี 2553 ระบบเราก็ตอบได้ ระบบมันบอก มันชี้ แต่ปัญหาคือ การตัดสินใจสั่งการ ยังตื้อต้อมๆ เหมือนเดิม ก็คือ ทราบว่าน้ำจะท่วม แต่มีขนาดการสั่งการในการบริหารจัดการน้ำที่แท้จริง"

"อย่างปี 2549 นี้โชคดี คือว่าท่านพลเอกสุรยุทธ์ ท่านลงมาบัญชาการเอง โดยใช้ข้อมูลของหน่วยงานเราที่ร่วมมือกันอย่างดีมากๆ กับกรมชลประทาน ทำให้ลดความเสียหายลงไปได้เยอะมาก ทั้งที่ปีนั้นหนักมากๆ แล้วพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ก็ทรงให้คำแนะนำต่างๆ ทำให้แก้ไปได้เยอะ พิสูจน์ให้เห็นว่าการมีเทคโนโลยีของตนเอง ดังที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพยายามทำมาตลอด ไม่ว่าจะเรื่องไบโอดีเซล ไม่ว่าจะเรื่องอะไร ถึงวันนี้ผมเริ่มจะเข้าใจที่พระองค์ท่านพยายามทำ คือประเทศจะเจริญได้ต้องมีเทคโนโลยีของตัวเอง มีความรู้ของตัวเอง ไม่ใช่ไป ก้อบปีคนอื่น เพราะคนอื่นเขาไม่ให้เราหมด และเทคโนโลยีของเขาเหมาะกับสิ่งแวดล้อมของเขาไม่ใช่ของไทย"

โลกร้อน วิกฤติโลก และ โอกาสประเทศไทย

"วันนี้ใจทัยมันเปลี่ยน คือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การมองของฝรั่งเศสเมื่อ 4 ปีที่แล้ว ทั่วโลกจะต้องทำการลดก๊าซเรือนกระจก แต่มีข้อมูลว่าประเทศเรามีผลกระทบต่ำที่สุด เพราะฉะนั้นประเทศไทยควรจะใช้โอกาสจากตรงนี้ จากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่ทั่วโลกเจอหนักเลย แต่ไทยจะเจอผลกระทบต่ำ ดังนั้นการที่เรามีความรู้ของตัวเอง ทำให้เราเชื่อมั่นพอจะลุกขึ้นมายืนยันว่า เราควรจะปรับตัวเข้ากับสภาพภูมิอากาศที่กำลังเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่การหนี การลดก๊าซเรือนกระจกคือการหนี เป็นการหลีกเลี่ยง แต่ประเทศ

คนเมืองก็ต้องบริหารจัดการที่ไม่เอาเปรียบคนอื่น มีการหาความรู้อย่างดองแก่

ไทยต้องมุ่งสู่การปรับตัว อย่างเช่น ย้อนกลับไปบ้านบริเวณน้ำท่วม คุณยกสูงได้ไหม ถ้าน้ำท่วมอย่างนี้คุณเปลี่ยนฤดูเพาะปลูกได้ไหม แทนที่จะไปตามฝรั่ง ทำอะไรเราก็ทำตาม”

“ถ้าในแง่ของน้ำ เรามีข้อมูลแล้ว แต่ทิมวิเคราะห์ ทิมใช้ข้อมูลของประเทศไทยยังไม่ค่อย ที่สำคัญเรายังชอบใช้วิธีที่ผิดอยู่เยอะ อย่างเช่นเวลาเราแก้ปัญหา เราไปแยกน้ำท่วมออกจากน้ำแล้งนะ ฝรั่งเขาบริหารดี โครงสร้างดี ถ้าพื้นที่ไหนท่วมก็ท่วมอย่างเดียว พื้นที่ไหนแล้งก็แล้งอย่างเดียว แต่ของเรามี 2 อย่างเลย แล้วเราไปเปิดตำราทำงาน เรียงกันมาแบบนั้น ใช้วิธีของฝรั่ง ซึ่งฝรั่งไม่เจอปัญหา มันก็แก้ปัญหาเขาไม่ได้ อนาคตที่จะเกิดขึ้นและน่าเป็นห่วง คือสินค้าเกษตรแพงขึ้นแน่ๆ และผลผลิตทางการเกษตรในอีก 10 ปีข้างหน้าทั่วโลกมันจะลดลงร้อยละ 20 ซึ่งสินค้าเกษตรที่ค้าขายกันระหว่างประเทศ จะมีอยู่แค่ร้อยละ 10 คิดดูถ้ามันหายไปร้อยละ 20 สินค้าที่จะวิ่งค้าขายในตลาดโลกแทบจะไม่เหลือ ซึ่งตอนนั้น ถ้าเราบริหารจัดการน้ำได้ดี ก็จะกลายเป็นโอกาสเป็นจุดแข็ง แต่ถ้าเราบริหารจัดการน้ำ โดยไม่หาวิธีของเราเอง ไม่ไปดูสิ่งที่ในหลวงทรงรับสั่ง มันก็จะกลายเป็นวิกฤติ”

“ความที่โชคดีของเราในเรื่องของความเปลี่ยนแปลงสภาพทางภูมิอากาศ (Climate Change) ที่มีผลกระทบต่ำ การลงทุนจากทั่วโลกจะเยอะ อย่างญี่ปุ่น ลงทุนไปก็เสี่ยง ฐานการผลิตส่วนหนึ่งก็คงมาอยู่ในไทย ที่เวียดนามก็เจอสินค้าที่ต้องย้ายฐานการผลิตเข้ามาในไทย แต่ถ้าเราบริหารไม่ดีมันก็จะเกิดปัญหา แทนที่จะเป็นโอกาส ก็จะสร้างปัญหา ในขณะที่สินค้าภาคการเกษตรของเราใช้น้ำเพิ่มขึ้น เพราะราคาสินค้าเกษตรดี การเพาะปลูกแต่เดิมเคยเพาะปลูกเฉพาะฤดูฝน หรือฤดูแล้งเคยปลูกแค่ 6-7 ล้านไร่ ก็เพิ่มขึ้นเป็น 10 กว่าล้านไร่ ซึ่งอาจจะกลายเป็นข้อขัดแย้ง ทั้งๆ ที่มันควรจะเป็นโอกาส เพราะน้ำในประเทศไทยมันควรจะพอ ถ้าบริหารจัดการให้ดี ให้ออก ปัญหาใหญ่คือ การใช้ข้อมูล ผู้บริหารในประเทศไทยบอกว่าข้อมูลของรัฐบาลไทย หน่วยราชการไทย ที่เสนอเข้าไปควรจะเป็นข้อมูลชุดเดียวเหมือนกันหมด ซึ่งผมไม่เห็นด้วย ผมถามผู้เชี่ยวชาญของเนเธอร์แลนด์ หรือเดนมาร์ก ที่เก่งที่สุดทางด้านน้ำ ว่าข้อมูลของประเทศคุณเวลาเกิดปัญหามีกี่ชุด เขาบอก 10 ชุด มันก็เป็นหน้าที่ของผู้บริหารต้องมาวิเคราะห์ว่า ตรงนี้สมมติฐานมันคืออะไร ควรจะวิเคราะห์อย่างไร ควรจะเชื่อชุดไหน หรือบริหารตามชุดไหน ผมคิดว่าข้อมูลที่ไม่เหมือนกันกลับคิดเสียอีก แสดงว่าเราไม่ได้ลอก แต่กลับกลายเป็นสิ่งไม่ดี”

คิดการใหม่ บริหารจัดการน้ำ

“การจัดการเรื่องน้ำ ควรจะมีการจัดการภาพใหญ่ เหมือนที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเคยรับสั่งกับผมเวลาเข้าเฝ้า การบริหารน้ำก็เหมือนบริหารถนน ถ้ารถติดก็น้ำท่วม น้ำก็ต้อมมีบายพาส เพราะฉะนั้น เมื่อถนนมีซูเปอร์ไฮเวย์ มันก็ต้องมีอ่างขนาดใหญ่เป็นเส้นทางสายหลัก ถนนมีรองคือ อ่างขนาดกลาง ขนาดเล็ก มีซอย ทางลัดคือ การจัดการน้ำชุมชน เวลาน้ำท่วมต้องคิดถึงเวลาน้ำแล้งด้วย ไม่ใช่ท่วมก็ปั๊มออกหมด อย่างเช่นเวลาน้ำท่วมเราจะไปแก้ที่อุบลราชธานี ในขณะที่น้ำท่วมมาตั้งแต่ชัยภูมิ ถ้าเราหาที่เก็บน้ำไว้ตั้งแต่ชัยภูมิ น้ำท่วมที่อุบลก็เลยน้อยลง แต่ถ้าเราคิดที่จะแก้ที่น้ำท่วมแบบผันน้ำลงมาให้เร็วที่สุด ที่อุบลก็ท่วมหนักขึ้น เหมือนปีที่แล้ว (2553) ถ้าเราหวังน้ำไว้ทั้งชีและมูล อุบลก็ไม่ท่วม ทุกเมืองต้องมีแหล่งน้ำเป็นของตัวเอง ในเขตเมืองต้องปลูกต้นไม้เยอะๆ จะช่วยลดการระเหย เวลาฝนตกในกรุงเทพฯ ตกที่ไหนเยอะ มหาลภัยเกษตรศาสตร์ เพราะมีต้นไม้ วิธีการที่ญี่ปุ่นเขาเสนอสำหรับคนในเมืองคือ ต้องเอาน้ำฝนมาเก็บ หรือถ้าไม่เก็บอย่างน้อยๆ ที่สุดก็คือ ทำบ่อเล็กๆ ให้น้ำมันซึมลงไปเพื่อให้หน้าดิน ทำให้น้ำดินไม่ทรุด”

“หากจะให้แนะนำปฏุนคนธรรมดาว่าควรทำตัวอย่างไร ถ้าเป็นเกษตรกรก็ให้ขุดสระ อย่างกรณีที่เราไปทำเมื่อก่อนคนมองว่าขุดสระเสียพื้นที่ แต่ถ้าเราขุดสระรูปร่างเนี่ย ปีๆ หนึ่งให้คนมาประมูลปลูกก็ได้แล้วไร่ละหมื่นกว่าบาท ดีกว่าทำนาอีก และที่ค้นพบอีกอย่างหนึ่งคือเขาสามารถปลูกผักในหน้าแล้งได้ซึ่งมันมีราคาแพง เขาก็มีรายได้ ส่วนคนในเมืองอย่างน้อยก็มีตุ่ม หาที่วางตุ่มไม่ได้ก็ขอให้ปลูกต้นไม้ แต่เดิมเวลาขุดคลองเขาก็ต้องให้ฉาบปูน เขาก็เสนอว่าไม่ต้องฉาบปูนได้ไหมราคาเหลือ 1 ใน 5 หรือ 1 ใน 6 ต้องซ่อมบ่อยก็จริงแต่คุณปลูกต้นไม้ได้ ต้นไม้ก็ออกดอกออกผลไปขายได้ กันการระเหยได้ ลอกคลองมาก็เป็นปุ๋ย คลองไม่ร้อนปลาก็เยอะ”

“ผมตั้งคำถามง่ายๆ พื้นที่เกษตรในประเทศไทยมีอยู่ประมาณ 150-160 ล้านไร่ อยู่ในพื้นที่ชลประทานอยู่ประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ ส่วนพื้นที่ที่ไม่มีโครงสร้างน้ำมี 130 ล้านไร่ ย้อนกลับไปเมื่อ 70-80 ปีที่แล้ว ทุกหมู่บ้านมีโครงสร้างน้ำของตัวเอง คือจะรวมกันอยู่แปลงละงานมีสระใหญ่ๆ มีสวน นาก็มีสระ แต่ถึงวันนี้เราเลิกทำระบบเหมืองฝาย คิดว่าคลองชลประทานตอบปัญหาได้หมด แต่มันตอบไม่ได้ ไม่เหมาะสมกับทุกพื้นที่ เช่น พื้นที่อีสานที่เป็นลอนสูงต่ำ จะไปทำได้อย่างไร ต้องเป็นโครงสร้างเล็กๆ กระจายอยู่ทั่ว จะให้ข้าราชการจากส่วนกลางไปบริหารหรือ ก็ทำไม่ได้ ต้องใช้ตำบล หมู่บ้าน ใช้เงิน อบต. ท้องถิ่นที่ได้ ปีละ 400,000 กว่าล้าน มาแบ่งบริหารชี้ มาแบ่งทำชี้ ปัจจุบันเค้าใช้เงินอย่างไร รู้ไหมครับ จาก 400,000 ล้าน ใช้ในการพัฒนาเพียงร้อยละ 2 กว่า ใช้ในการแก้ปัญหาหน้าท่วม-น้ำแล้งร้อยละ 7 กว่า แล้วมันก็เหมือนประเทศที่ใช้งบในการพัฒนา 30,000 กว่าล้าน ต่อปี ใช้ในการแก้ปัญหาหน้าท่วมน้ำแล้งปีทีแล้วเท่าไรไรเกินแสนล้าน บนความเสียหาย”

“กรุงเทพฯ ต้องมีวิธิตดบริหารจัดการไม่ใช่แบบแห่งนี้ต้องบริหารแบบมีน้ำ ต้องหันมาพัฒนาแหล่งน้ำในกรุงเทพฯ ได้ไหม แล้วเลิกแก้ปัญหาหน้าในกรุงเทพ ไปแก้ที่บึงบอระเพ็ดได้ไหม เพราะปีละ 4,000-5,000 ล้านในกรุงเทพฯ ถ้าเราไปลงเพียงปีละ 500 ล้าน เปลี่ยนไปแก้ที่ปทุมธานีได้ไหม ที่สวนส้มร้าง พัฒนาขึ้นเป็นสวนปาล์มได้ไหม ให้เป็นแหล่งเก็บกักน้ำ ให้เหมือนแก้มลิง ตอนนี้อยู่สวนส้มเกิดปัญหาโรคระบาดเขาก็เลิก ดินมันเปรี้ยว ก็มีการทดลองโดยกรมส่งเสริมการเกษตร มูลนิธิทรัพยากรสิ่งแวดล้อมฯ และบางจาก ทดลองมา 6 ปี ปลูกปาล์ม ได้ผลดีชาวบ้านก็เริ่มขยาย จาก 1,200 ไร่ ก็เป็น 12,000 ไร่ มันเกิดประโยชน์และประหยัดงบประมาณมากกว่า”

“การจัดการน้ำที่ดีทำให้เกิดความมั่นคงและเป็นธรรมในชีวิตคน การสร้างโครงสร้างน้ำที่ดี อันที่ 1 เราพบว่าโครงสร้างน้ำในประเทศไทยกระจายตัวได้ไม่ดี คำว่าความเป็นธรรมหมายถึงธรรมชาติ ความเป็นธรรมมันหมายถึงหน้าที่ กฎของธรรมชาติ เราไม่ได้เข้าใจธรรมชาติ การลงทุนเรื่องโครงสร้างน้ำของเราไปลงที่ภาคเหนือเยอะมากเลย ภาคเหนือตอนล่างเราไม่มี เราไปลงไว้ภาคเหนือตอนบน เราทำระบบเพื่อมาจ่ายภาคกลางสิ่งที่เกิดขึ้นตอนนี้ก็คือ พอฝนตกภาคเหนือตอนล่างมันไม่มีโครงสร้างเลยมันวิ่งจุดมาเลย ก็เราออกแบบอย่างนั้นก็มาเข้าสู่ภาคกลางซึ่งมีระบบจ่ายที่ดี ก็จ่ายให้ท่วมกันท่วมเมืองท่วมหน้า ผลสุดท้ายภาคกลางก็ไม่ได้ประโยชน์ เวลาสถานการณ์มันเปลี่ยนไป”

กรุงเทพฯ กำลังจะจมจริงไหม?

“ตัวเลขที่เราได้จากกรมอุทกศาสตร์ กองทัพเรือ ยืนยันว่าน้ำทะเลไม่สูงขึ้นในอีก 30 ปีข้างหน้า ปัจจุบันนี้ ย้อนกลับไป 30 ปี น้ำมันไม่สูงขึ้น แต่ปัญหาคือแผ่นดินทรุด ถามว่าทำไมทรุด เกิดจากการใช้น้ำบาดาล แต่ที่สำคัญกว่าคือ บริเวณที่เติมน้ำบาดาล อย่างเช่น บึงบอระเพ็ด บึงแถวๆ สิงห์บุรี อ่างทอง เกิดตะกอนทับถมหมด จนน้ำใต้ดินซึมเข้าไปไม่ได้ ประกอบกับการกัดเซาะชายฝั่ง ถามว่าเกิดอะไรขึ้น ป่าชายเลนมันพังอย่างสมบูรณ์การกร ทำไม่มันเซาะเข้าไปอย่างนั้น ก็เพราะใช้น้ำบาดาล กับป่าชายเลนมันหาย”

คิดแบบรอยล อนาคตโลก โอกาสไทย

“ย้อนกลับมารวมชาติของโลกที่มันพังอยู่ทุกวันนี้ มันก็อยู่ที่การเอาเปรียบ ตัวเองคือเจอบัญชีที่สหรัฐ ที่ยุโรป ก็ย้ายฐานลงทุนไปที่อื่น ทั้งๆ การลงทุนที่ดี ทำได้ไม่ให้เกิดเรื่องปัญหาสิ่งแวดล้อมก็ทำได้ วันนี้ผมคิดว่า ผลกระทบไม่ว่าจะทำที่ไหนในโลก ก็กระทบถึงกันหมด เราจะสร้างคุณภาพคนได้อย่างไรมากกว่า เพราะว่าถึงวันนี้ ถ้าเรายังมีรูปแบบการใช้ทรัพยากรแบบนี้ มันไม่รอด เราต้องคิดว่าจำนวนประชากรจะทำให้เกิดคุณภาพได้อย่างไร รวมทั้งเรื่องของการใช้ทรัพยากร สุดท้ายคือ การสร้างความรู้”

ความเข้าใจธรรมชาติ ที่แล้วมาเราไปมองด้านเทคโนโลยี เราไม่ได้มองในเชิงความรู้ ผมมองว่ามันกำลังเกิดหายนะแล้วนะ จากสถานการณ์ต่างๆ แล้วถ้าเรายังไม่หยุดยั้ง ก็จะแรงขึ้น เราต้องมองโอกาส ว่าภาวะการเปลี่ยนแปลงสภาพทางภูมิอากาศ (Climate Change) นี่คือนโยบายที่เป็นโอกาสของประเทศไทย แต่เราไม่เข้าใจปัญหา เราเลยไม่สร้างความเข้มแข็งให้กับโอกาส เรายังไม่เข้าใจว่า Climate Change ของประเทศไทยคืออะไร เรารู้แต่ Climate Change ของโลก การแก้ปัญหาของประเทศไทย ดูจากข้อมูลที่เรา มี แล้วมาช่วยกันคิด ข้อมูลต่างๆ มีครบหมดแล้ว ที่ www.thaiwater.net”

ร่วมเกิดพระเกียรติ ด้วยการกระทำ

“ผมคิดว่าสิ่งที่คนไทยในฐานะเป็นพลนิกรของในหลวง ผมคิดว่าคงต้องหันไปดูว่าพระองค์ท่านทรงงานอะไรเกี่ยวกับคนไทย แล้วเราควรจะทำอะไร ทำอะไรแบบช่วยกัน เราลองหันไปดูศูนย์ศึกษาการพัฒนาตามพระราชดำริ แล้วลองดูว่า มาทำงานถวายกันดีกว่า การหาความรู้ก็คือ การสร้างเทคโนโลยีของคนไทย มันถึงจะอยู่ได้ แล้วจะมั่นคง ชาวบ้านก็ทำได้ อย่างการจัดการน้ำชุมชน อันนี้ก็คือ การทำงานถวายฯ ผมทำเรื่องจัดการน้ำกับชุมชน ได้ผลน่าพอใจ สิ่งที่ผมเห็นคือ พอเราแก้ปัญหาเรื่องน้ำ ฝนทิ้งช่วง แก้ปัญหาน้ำไม่มี ให้มีพอเพียงรายได้เขาเพิ่มขึ้น 3 เท่า เขามีเงินออม แล้วสิ่งแรกที่ชาวบ้านลงทุนคือ เรื่องการศึกษาของลูกหลาน เสร็จแล้วสิ่งที่เริ่มเห็นภาพ เขาเรียนจบแล้วกลับมาทำการเกษตร เพราะว่าชีวิตมันดีกว่าในเมือง สิ่งที่เราเห็นคืออุตสาหกรรมเริ่มไวย ขาดแคลนแรงงาน ยกตัวอย่างหมู่บ้านลิ้มทอง หมู่บ้านหนองบึงไก่อ และอีกหลายที่ครับ แล้วก็เริ่มขยายกันเอง คนเมืองก็ต้องบริหารจัดการที่ไม่เอาเปรียบคนอื่น มีการหาความรู้อย่างถ่องแท้”


Thailand Stand Up

“การที่จะกำหนดทิศทางของประเทศไทยอย่างพอเพียง ยืนหยัดอย่างมั่นคง อยู่บนฐานของความเป็นไทย ไม่ใช่เราพึ่งต่างประเทศตลอด เราจะเกิดความมั่นคงได้อย่างไร ถามว่าทำไมพึ่งต่างประเทศ ผลผลิตของเราทำเพื่อขายต่างประเทศร้อยละ 70 ทำไมเราไม่ทำเพื่อความมั่นคงของคนไทย อย่างเช่นง่าย ๆ ปีๆ หนึ่งเราใช้จ่ายพลังงานร้อยละ 30 ของ GDP ถ้าเราหันมาทำไบโอดีเซล ไบโอดีเซลที่พระองค์ทรงทำไว้ จากร้อยละ 30 จะจ่ายเหลือเพียงร้อยละ 10 ของ GDP อาจจะมีล้านล้านล้าน เราอาจจะประมาณทดแทนการนำเข้า

พวกนี้ 2 ล้านล้าน ก็ออกมาเป็นไบโอดี 2 ล้านล้าน มันเกิดการหมุนเวียนของวงจรการผลิต เพราะทำให้การเกษตรเป็นการผลิตที่ใช้ในไทยทั้งหมด เพราะฉะนั้นมันเกิดตัวคูณ 1.6 ถึง 2 เท่า มันจะทำให้ประเทศไทยขยายตัว โดยการขยายการพึ่งพาตนเอง แล้วมันจะเกิดความมั่นคง เหมือนกับที่จีน จีนเจริญเติบโตจากการส่งออกร้อยละ 10 ของ GDP ปัจจุบันส่งออกร้อยละ 40 จีนประกาศนโยบายชัดเจนเลยว่า จะลดการส่งออกการพัฒนาประเทศต้องขยายการบริโภคในประเทศ สหรัฐส่งออกแค่ร้อยละ 30 ต่อการบริโภคในประเทศ ยุโรปส่งออกแค่ไม่เท่าไร เน้นการบริโภคในประเทศ คุณภาพมันถึงจะเกิด ถ้าเราจะเริ่มขยาย ตอนนี้น่าจะที่สุดคือ พืชพลังงานพื้นที่ 160 กว่าล้านไร่ แต่ใช้ได้จริง 60-70 ล้านไร่ก็เอาพื้นที่ที่มันใช้ไม่ได้ผล มาทำโดยการเพิ่มผลผลิต ไม่ต้องไปเพิ่มพื้นที่”

มองให้เห็นโอกาส ที่อยู่รอบตัวเรา

ผมไม่คิดว่าผมคือ idol ถามว่าถึงวันนี้ ไม่เคยคาดหวัง ได้มีโอกาสถวายงานพระองค์ท่าน ถือว่าสูงสุดแล้ว เป้าหมายตอนนี้คือ ทำอย่างไรจะเกิดผู้บริหารระดับกลาง คนที่จะรับต่อไม่รุ่นต่อไป หรืออีก 10 รุ่นต่อไป จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ที่ผมเองมาถึงจุดนี้ได้ เราควรมองว่าตัวเราคือใคร โอกาสที่อยู่รอบตัวเราคืออะไร ผมเห็นภาพของประเทศไทยที่มีทั้งโอกาสและความเข้มแข็ง แต่ปัญหาคือ เราไม่เข้าใจตัวเอง เราคิดเพียงจะซื้อความรู้ แต่เราไม่คิดจะสร้างความรู้ มีอีกเรื่องหนึ่ง ซึ่งด้วยความเป็นคนช่างฝัน ทำให้เราคิดยาว จะคิดถึงงานอีก 6-7 ปีข้างหน้า ลูกน้องผมเคยบอก ว่า สิ่งที่เราจะกำลังทำ สิ่งที่เราจะกำลังคิดเนี่ย มันจะมีคนเข้าใจและเอาไปใช้ก็ต่อเมื่ออีก 6-7 ปี ข้างหน้า ตัวตนของผมนะ หรือ? น่าจะช้อย ไม่ชอบอะไรในที่สาธารณะ เป็นคนชอบนั่งคิด นั่งฝัน แต่เขียนน้อย แต่ก็โชคดี ที่ฟังแล้วทำได้ ถึงได้ทำได้ แล้วเป็นคนที่ถูกฝึกให้ทำอะไร พยายามทำให้ดีที่สุด เพราะฉะนั้นความคิด ความฝัน เป็นแรงผลักดันช่วยให้เราทำงานได้ดีขึ้น”

นี่คือ สิ่งที่เป็นและสิ่งที่เห็น ของนักวิชาการมืออาชีพ ที่พยายามขบคิด หาโอกาสที่ซุกซ่อนอยู่ในปัญหา แล้วสื่อสารกับเราจนเป็นความอึดอ้อมทางปัญญา แต่กระนั้น สิ่งสำคัญยิ่งกว่าคงอยู่ที่ตัวเรา ที่ฟังมองโลกด้วยสายตาใหม่ๆ คำถามใหม่ๆ แล้วสร้างสรรค์สู่การกระทำ มิเช่นนั้น มันอาจเป็นแค่ช่วงเวลาที่ผ่านมาเลยไป ทั้งที่ช่วงชีวิตของเรา เราควรจะกระทำอะไรได้บ้าง แต่กลับไม่ได้ทำ 



Do a little thing. Make a better world.

เปลี่ยนนิสัย แก้วิกฤต

อ.ปัญญา ปุสิวคินทร์

นิสัยรักสบาย หรือการพำ
พูดแต่คำประเภทว่า ไม่เป็นไร เดี่ยว
ค่อยทำ อันเป็นวิธีคิดของคนไทย
หลายคน เป็นควรเป็นสิ่งที่จะต้อง
เปลี่ยนแปลงอย่างยิ่ง เพราะเวลา
เกิดวิกฤตจะทำให้เกิดความ
เดือดร้อนไปหมด เพราะจะไม่คิด
เตรียมการอะไร เชื่อในความสบาย
เคยตัว ว่าไม่มีอะไร ไม่เป็นไรหรอก
แต่ที่สุดก็จะนำพาเราไปสู่ความ
ล่มจมกันหมด

เราต้องเปลี่ยนแปลง มาสู่การเรียนรู้ ไม่ตกอยู่ในความประมาท

เราต้องเปลี่ยนแปลง มาสู่การเรียนรู้ ไม่ตกอยู่ใน
ความประมาท ต้องเรียนรู้การเอาตัวรอดในขณะเกิดภัย
พิบัติต่างๆ อาจจะทำกันเป็นเครือข่าย ตั้งกลุ่ม ลงขัน
กันเอง แบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ แลกเปลี่ยนกัน
ฝึกฝนกันเอง ไม่จำเป็นต้องรอดความช่วยเหลือจากภาครัฐ
ฝ่ายเดียว จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้น เราควรเริ่มต้นกันเอง
แบ่งปันกันเอง และฝึกฝนกันเอง

ตัวเราเอง ก็ควรเริ่มต้นด้วยการเปลี่ยนนิสัยให้เป็น
คนเรียนรู้ เสาะหาข้อมูลความรู้ต่างๆ การอนุรักษ์
สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ น้ำท่วม แผ่นดินไหว หรือโรค

ระบาดต่างๆ แล้วแบ่งปันสู่ครอบครัว เพื่อนบ้าน ให้รู้ตัว
เตรียมการให้พร้อมรับกับสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้
ตลอดเวลา

หรือในภาวะปกติ เราควรปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ทำตัว
ให้อยู่ในสถานะที่พึ่งตนเองให้ได้มากที่สุด ถ้าเศรษฐกิจ
มันแย่ ช้ำวของแพง ต้องลองคิดว่าทำอย่างไรจึงจะอยู่ได้
ทำข้าวของเครื่องใช้ต่างๆ เอง แชมพูสระผม สบู่
สมุนไพร การกดจุด ง่ายมาก เรียนรู้ได้เอง มีสอนกัน
เกลื่อน เดี่ยวนี้ในอินเทอร์เน็ตก็มีช่องทางความรู้มากมาย
ต้องนำความรู้เหล่านั้นมาใช้ เพื่อตนเอง 🌱

Travel to Andes

รรณ รำรงนาวาสวัสดิ์

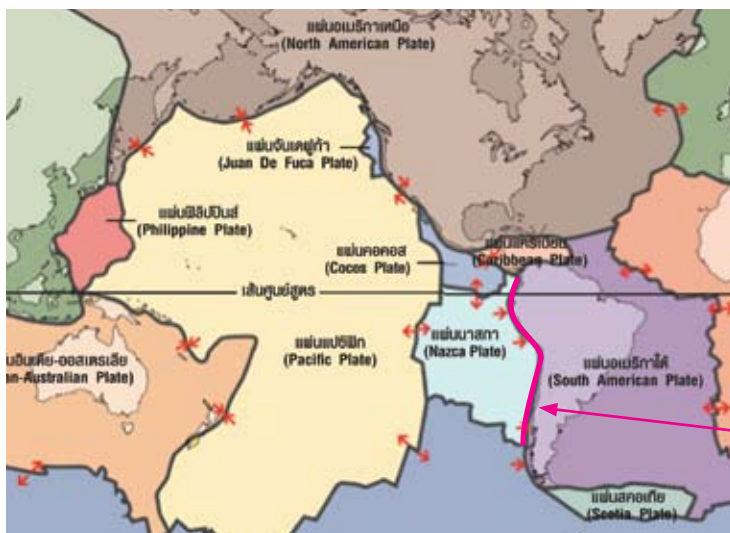
แอนดิส (The Andes) คือเทือกเขาใหญ่ที่สุดของโลก ข้อความนี้อาจน่าสงสัย คุณคงทราบว่ เทือกเขาสูงที่สุดในโลกชื่อหิมาลัย บนนั้นมียอดเขาสูงเกิน 7,000 เมตร มากกว่า 100 ยอด ในขณะที่ยอดเขาสูงสุดของแอนดิสชื่อ อะคอนคาเกว (Aconcagua) สูงไม่ถึง 7,000 เมตร แต่ความหมายของพมคือ ความใหญ่ เทือกเขาแอนดิสยาว 7,000 กิโลเมตร กว้าง 500 กิโลเมตร หิมาลัยยาวแค่ 2,400 กิโลเมตร ส่วนกว้างสุดเท่ากับ 400 กิโลเมตร ขนาดจึงพิดกันหลายเท่า

เทือกเขาแอนดิสเกิดจากแผ่นเปลือกโลกนาซกา (Nazca Plate) ในมหาสมุทรแปซิฟิก เคลื่อนมาชนกับแผ่นเปลือกโลกอเมริกาใต้ (South America Plate) การชนดังกล่าวเกิดขึ้นตลอดแนวชายฝั่ง ทำให้เทือกเขาแอนดิสกลายเป็นกำแพงสูงชันตลอดฝั่งตะวันตกของอเมริกาใต้ หมู่เมฆข้ามเทือกเขามหิมาลัยไม่ได้ ฝนจึงตกใจกลางทวีป ก่อเกิดลุ่มน้ำใหญ่ที่สุดในโลกชื่อ อะเมซอน (Amazon) แต่บนเทือกแอนดิสกลับแห้งแล้งจนบางส่วนกลายเป็นทะเลทรายแห้งที่สุดในโลก (ที่ราบสูงของชิลี)

ภูมิประเทศและภูมิอากาศพิศดาร ทำให้แอนดิสกลายเป็นดินแดนที่มีสิ่งมีชีวิตหลากหลายมากที่สุดบนผืนพิภพ ยังรวมถึงภูมิประเทศแปลกพิศดาร ต่อเนื่องถึงศิลปวัฒนธรรมของชนเผ่าบนที่สูง ก่อเกิดสิ่งก่อสร้างมหัศจรรย์ เช่น มาชูปิกชู นครสาบสูญของชาวอินคา ณ ประเทศเปรู


ด้วยเหตุนี้ แอนดิสจึงเป็นเสมือนความฝันของคนอยากเห็นโลก ผมแนะนำว่า ในบรรดา 7 ประเทศแห่งแอนดิส เปรูคือ ประเทศที่น่าไปสุดสำหรับพวกเราชาวไทย เพราะเปรูมีทั้งอะเมซอน มีทั้งเทือกเขาสูง ทั้งศิลปวัฒนธรรม และทั้งวิถีชีวิตและแหล่งของบั้งไม่ธรรมดา คนไทยไปเปรูโดยไม่ต้องขอวีซ่า โดยไปตั้งต้นที่ลิมา (Lima) นครหลวงของเปรู ก่อนนั่งเครื่องบินไปเที่ยวตามสถานที่

Do a little thing. Make a better world.





ต่างๆ โดยเฉพาะเมืองคอสโก (Cusco) บนเทือกเขาแอนดิส อย่างไรก็ตาม แม้ค่าครองชีพในเปรู จะใกล้เคียงกับประเทศไทย แต่การเดินทางข้ามโลกต้องจ่ายค่าเครื่องบินกว่าแสนบาท ยังหมายถึงช่วงเวลาท่องเที่ยวที่ควรมีอย่างน้อย 10 วัน

สำหรับกิจกรรมแบบกรีนทริป เตรียมใจไว้ได้กับการท่องเที่ยวย้อนประวัติศาสตร์ที่ มาชูปิกชู สิ่งมหัศจรรย์ของโลก ตามด้วยการเดินผจญภัยบนอินคา ทริล (Inca Trail) ที่มีชื่อเสียงก้องโลก ยังหมายถึงการถีบจักรยานเที่ยวตามจัตุรัสและโบราณสถานรอบเมือง ใครรักการผจญภัย แวะนี้มีทั้งป่าสูงเมืองหนาวสำหรับดูนกหายาก และกิจกรรมล่องแก่งตะลุยลำธารที่เกิดจากการละลายของธารน้ำแข็งครับ 



โปรดทราบ

“มนุษย์เป็นสัตว์กินพืช”

ศศิชนม์ ศรีเกษมวงศ์

โปรดทราบ “มนุษย์เป็นสัตว์กินพืช” ด้วยลักษณะโครงสร้างของฟันที่สันที่เหมือน สัตว์กินพืช และลำไส้ที่ยาวมากเหมือนสัตว์กินพืชชั้นสูง ทั้งนี้สัตว์กินเนื้อจะมีโครงสร้างที่ สามารถย่อยและขับเนื้อให้ออกจากร่างกายได้เร็วที่สุด ไม่ให้ก้อนเนื้อที่กินเข้าไปเน่าหมักหมม ในร่างกาย และเพื่อกำจัดคอเลสเตอรอลออกจากร่างกาย แต่ระบบการย่อยของมนุษย์ เริ่มต้นตั้งแต่ในปาก โดยต่อน้ำลายขับเอนไซม์เพื่อแยกสลายเซลล์ที่ซับซ้อนของพืช สัตว์ กินเนื้อจะไม่มีเอนไซม์ชนิดนี้จะไม่มี เอนไซม์ ยูริคเอส ซึ่งมีหน้าที่แยกสลายกรดยูริกในเนื้อสัตว์ ซึ่งมนุษย์ไม่มี

นอกจากนั้นเราต่างเคยได้ยินมาพ่อแม่พร่ำสอน มาตั้งแต่เด็กๆ ว่าให้กินผัก ผลไม้ให้มากๆ เพราะดีต่อ สุขภาพ แต่ในความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะใน อาหารแต่มีผักจะอุดมไปด้วยแป้งและเนื้อสัตว์ มากกว่าที่จะเป็นผักและผลไม้ ก่อนหน้านี้ดิฉันเป็นคนที่ไม่รับประทานเนื้อวัวอยู่แล้ว และเมื่อไม่นานมานี้ก็มี เหตุให้ต้องไปใช้ชีวิตอยู่กับกลุ่มคนที่ทานมังสวิรัต จึง ทำให้เกิดความกระตือรือร้นหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพตัว เองมากขึ้น โดยเริ่มจากจุดเล็กๆ ง่ายๆ ด้วยการลด เนื้อสัตว์ในแต่ละมื้อให้เหลือแค่ไม่กี่คำ เพิ่มการทานผัก และผลไม้ให้มากขึ้น ซึ่งการปรับเปลี่ยนเล็กน้อยครั้งนี้ เป็นไปอย่างราบรื่น ต่อมาจึงเพิ่มระดับเป็นการลองงด เนื้อสัตว์ทุกมื้อ พบว่าการงดเนื้อสัตว์เป็นเรื่องง่ายกว่าที่ คิดไว้ตอนแรกมาก และไม่ได้ส่งผลกระทบต่อการใช้ ชีวิตประจำวัน เพราะทุกร้านอาหารสามารถปรับ รายการอาหารให้เป็นมังสวิรัตได้อย่างง่ายดาย การร่วม ทานอาหารนอกบ้านกับเพื่อนฝูงและครอบครัวก็ทำได้ ตามปกติ โดยเลือกสั่งรายการที่เน้นผัก และเต้าหู้ หาก อาหารจานใดมีทั้งผักและเนื้อสัตว์ ก็เลือกตักเฉพาะผัก เท่านั้น

หลังจากเดือนแรก พบว่าสบายท้องมาก เพราะไม่เคยมีภาวะอึดจมนั่นท้อง และระบบขับถ่ายทำงานได้ ดีมากขึ้น ตอนนี้อดิฉันกำลังเพลิดเพลินกับการเสาะหา และตระเวนชิมร้านอาหารมังสวิรัตใหม่ๆ ซึ่งน่าแปลก

ใจเป็นอย่างมากว่ารายการอาหารมังสวิรัตทุกวันนี้มี ความหลากหลาย และรสชาติดีมาก ทำให้คิดว่าควร รับประทานมังสวิรัตไม่ใช่เรื่องยากและจะทำต่อไปได้ เรื่อยๆ จึงอยากเชิญชวนทุกท่านลองจดทานเนื้อสัตว์สัก 1 มื้อ จะเป็น 1 มื้อต่อวัน หรือ 1 มื้อต่ออาทิตย์ ก็ได้ แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนมื้อในการงดเนื้อสัตว์ตามความ พอใจของแต่ละท่าน แล้วท่านจะเห็นว่าสุขภาพของ ท่านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างไร แดงมพบบุญ ติดตัวไปด้วยในทุกๆ มื้ออีกด้วย หาก

“การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่เริ่มต้นด้วย การเปลี่ยนแปลงในเรื่องเล็กน้อย แต่ทำ อย่างสม่ำเสมอ”

Do a little thing. Make a better world.



BIONAIRE™

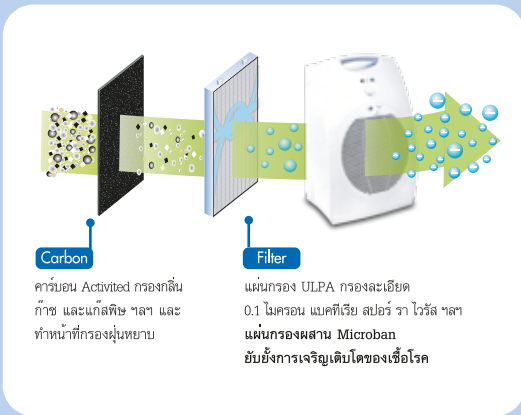
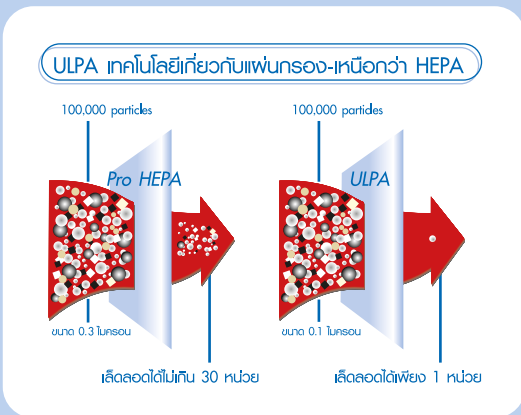
ฟอกอากาศมลพิษ ฟอกชีวิตให้สดใส

Bonaire คือเครื่องฟอกอากาศ เครื่องฟอกอากาศคือ Bonaire

กว่า 20 ปี นับตั้งแต่ Bonaire เครื่องแรกที่เข้ามาในประเทศไทย

- บริษัท กิบบอง 2000 จำกัด คือผู้บุกเบิกเครื่องฟอกอากาศที่ใช้ในบ้านอย่างแท้จริง
- ให้บริการ Service Plus อุ่นใจผู้บริโภค บริการฟรีตลอดอายุการใช้งานของอุปกรณ์
- เจ้าแรก ที่พัฒนาการยับยั้งเชื้อโรคที่แผ่นกรอง (Microban)

ใช้แผ่นกรอง
ระบบ ULPA
กรอง 0.1 Micron
ได้ 99,999



ระบบกรองและการฟอกอากาศ



BAP - 1560



BAP - 1560



BAP - 9424-FE

HOT



BAP - 625

New Arrival



BAP - 9240

New Arrival



BAP - 706

บ้านนี้มี...รักรักษ์

เบลล์ กนกนที

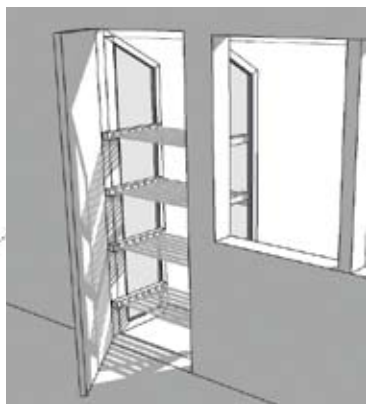
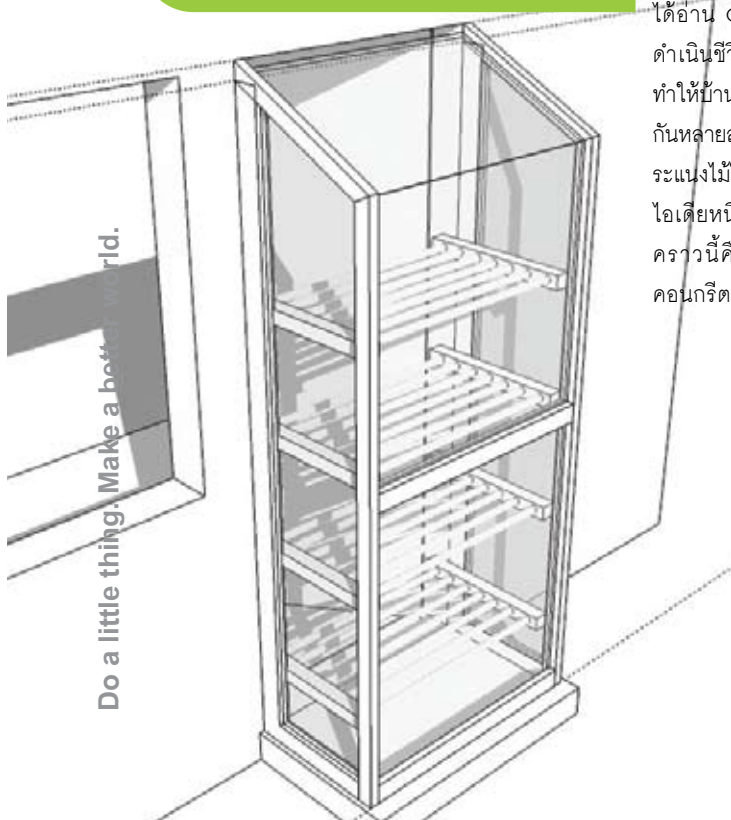
ในคราวก่อนผมเคยให้ข้อมูลของมาตรฐานการออกแบบและก่อสร้างอาคารที่ต้องคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมที่เรียกว่า ลีด (LEED-Leadership in Energy and Environmental Design) ข้อกำหนดดังกล่าวเป็นเรื่องของก่อสร้างอาคารเป็นหลักเป็นข้อกำหนดที่ดูจริงจังและเป็นเรื่องการลงทุนขนาดใหญ่ ในข้อกำหนดต่างๆ ของลีดมีข้อหนึ่งที่ผมอยากหยิบยกมาปรับใช้กับบ้านคือ

ข้อที่ว่าด้วยกระบวนการออกแบบอย่างมีนวัตกรรม และมีขั้นตอน (Innovation and Design Process) ซึ่งผมว่าเป็นข้อที่น่าสนใจและเอามาปรับใช้กับการออกแบบบ้านได้อย่างดี (แต่ขอเป็นแค่ไอเดียแบบเล็กๆ นะครับ) เพราะจริงแล้วเค้าต้องมีกระบวนการคิดที่เป็นระบบระเบียบอย่างมีประสิทธิภาพกว่านี้มาก การปลูกบ้านสถาปนิกจะทำงานตอบโจทย์ที่มีเงื่อนไขต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของพื้นที่ ข้อกฎหมาย หรือความต้องการของเจ้าของบ้านที่อาจจะลืมมองเรื่องระยะยาวอย่างการรักษาสิ่งแวดล้อมไปบ้าง

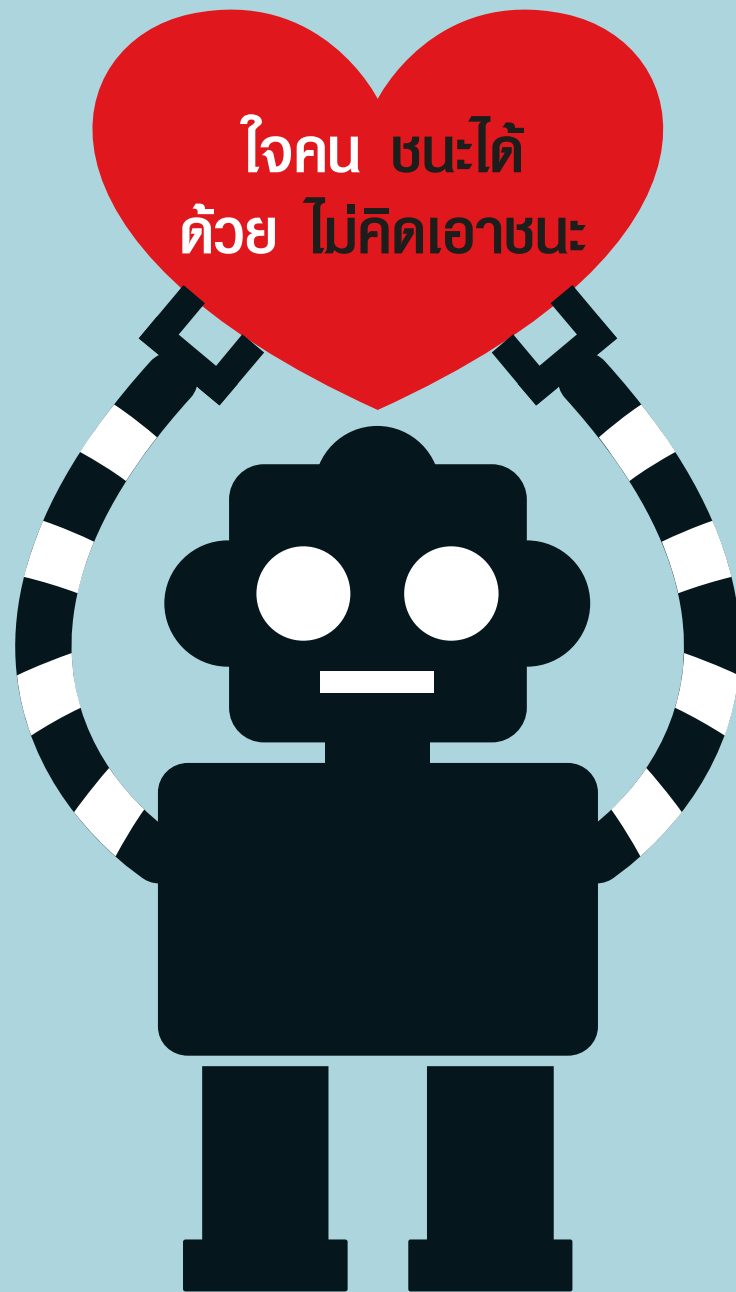
ผมอยากจะเสนอให้เราลองมาดูพลังงานต่างๆ ที่มีอยู่แล้วรอบตัวเราอย่างมหาศาล เอามาปรับใช้กับบ้านเพื่อจะได้บ้านที่ประหยัดการใช้พลังงานมากขึ้นหรืออย่างน้อยๆ ก็เอาพลังงานที่ต้องเสียไปเปล่านำกลับมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับบ้านเรามากขึ้น เช่นแสงแดดหรือพลังงานความร้อนที่ปล่อยออกมาจากบ้านเรา ช่วงที่ผ่านมาผมได้ไปปรับปรุงบ้านของรุ่นพี่ท่านหนึ่ง ที่เมื่อได้อ่าน GREEN LIVING แล้วคิดไว้ในแนวทางการดำเนินชีวิตที่เราได้นำเสนอ จึงมีแนวคิดต่างๆ ที่จะทำให้อาคารลดการใช้พลังงานลง เราตกลงดัดแปลงบ้านกันหลายส่วนครับ เช่น การทำช่องหน้าต่างเพิ่ม การทำระแนงไม้ในแนวตั้งเพื่อกันแดด (Screen Wall) และอีกไอเดียหนึ่ง ที่ผมอยากพูดถึงและหยิบยกมาเขียนในคราวนี้คือ บริเวณห้องครัวหลังบ้านนี้มีผนังเป็นคอนกรีตหนาอยู่เดิมหันไปทางทิศตะวันตก ในช่วง

บ่ายผนังนี้จะต้องรับแสงแดดแรงมาก ทำให้ผนังร้อนภายในบริเวณนั้นเจ้าของบ้านวางตู้เก็บจานและที่คว่ำแก้วรวมทั้งภาชนะทำอาหารอีกหลายชนิด หลายครั้งเราจะเห็นตู้เก็บจานที่อับชื้นและมึนกลิ่นอับ เนื่องจากบางครั้งต้องรีบนำจานใส่ตู้ก่อนที่จะแห้งดี และถูกนุกรุกด้วยมดหรือแมลงสาบ ผมจึงขอตัดแปลงกับผนังเล็กน้อยเพื่อให้พลังงานแดดที่มีอยู่ภายนอกได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เราจึงตกลงที่จะปรับผนังบริเวณนั้นเป็นผนังกระจก (Glass House) เล็กๆ ยื่นออกไปรับแสงแดด จัดวางชั้นต่างๆ เป็นตู้เก็บจานชามและสิ่งของต่างๆ ที่มีแสงแดดคอยฆ่าเชื้อโรคให้ตลอดเวลาภายในห้องครัวก็มีเนื้อที่เพิ่มมากขึ้น สิ่งที่ได้จากตรงนี้คือ จานที่สะอาดและในตู้เก็บก็ไม่มีกลิ่นอับและพวกมดหรือแมลงสาบมารบกวน

อีกแนวคิดที่เรานำมาใช้กับบ้านนี้คือ เราย้ายราวตากผ้าไปไว้หน้าตู้คอมเพรสเซอร์แอร์ ที่จะต้องปล่อยลมร้อนออกมาตลอดเวลาที่ใช้งาน เราติดกันสาดที่ใช้หลังคาเป็นลอนคู่แบบพลาสติกใส เพื่อให้แสงแดดส่องถึงแต่กันน้ำฝนได้ เราเอาผ้าไปตากบริเวณนั้น ผ้าก็แห้งไวขึ้น ถ้าเป็นช่วงกลางคืนยิ่งดีเนื่องจากจะทำให้ผ้าไม่เหม็นอับอีกด้วย อีกทั้งผ้าที่เปียกนี่ยังจะช่วยลดความร้อนที่ปล่อยออกมาจากคอมเพรสเซอร์ได้อีกด้วย ซึ่งถ้าเป็นบ้านที่ออกแบบใหม่เราอาจจะจัดวางให้เหมาะสมได้มากกว่านี้ เรื่องนี้ทำให้ผมคิดต่อไปว่าถ้าสามารถเอาลมร้อนจากคอมเพรสเซอร์แอร์ในทุกที่มารวมกันได้ เช่น อพาร์ทเมนต์ที่ต้องใช้แอร์เป็นจำนวนมาก หรืออาคารสำนักงาน ผมว่าพลังงานพวกนั้นคงเอามาทำอุตสาหกรรมอะไรได้อีกมากมาย เช่น อาหารอบแห้ง รุกริกช็อกโกแลต เป็นต้น อันนี้อาจเป็นเพียงแค่การทดลองทำกันของคนกลุ่มเล็กๆ แต่ผมว่าในการมองสิ่งเล็กๆ รอบตัวที่เราละเลยเช่น พลังงานต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวเราเอามาเป็นต้นทุนของการอนุรักษ์โลกใบนี้ ในบ้านแต่ละหลังหากช่วยกันคนละนิด ในแบบ "บ้านนี้มี...รักรักษ์" คงทำให้โลกใบนี้เป็นที่พึ่งของเราไปอีกนานครับ



Do a little thing. Make a better world.



ปรัชญวัฒน์ วัชรอากาศ

ได้เวลาพัก..... การจับจ่าย ลด-งด ซื้อ

ปริญญวัฒน์ วิธระอาภากร

หากตั้งต้นจากสิ่งที่เห็นและสิ่งที่ป็นชีวิตของเราล้วนรายล้อมไปด้วยสิ่งของประตามี หลายคนมีรถหลายคัน ของใช้ในบ้านหลายอย่าง โทรศัพท์มือถือหลายรุ่น เสื้อผ้าหลายชุด นาฬิกาหลายเรือน รองเท้าหลายคู่ เครื่องประดับหลายชุด คอมพิวเตอร์หลายรุ่น หรือกระทั่งบัตรหลายใบ บัตรเครดิต บัตรเดบิต บัตรเอทีเอ็ม บัตรสะสมแต้ม บัตรส่วนลด บัตรสมาชิกนาฬิกาสารพัน

การสั่งสมวัตถุมากๆ จะค่อยๆ กล่อมเกลாதอมเรา ให้กลายเป็นผู้วัฒนธรรมของความคิดแบบ “ยิ่งเกายิ่งคัน” ยิ่งจ่ายมาก ได้ของมามาก เราก็ยิ่งทักท้อเอาว่าเป็นความสุขที่ได้มามากจากความเพลิดเพลินในการจับจ่ายไป กระทั่งกลายเป็นพฤติกรรมแบบจ่ายเท่าไรไม่ว่า ขอแค่ดูดีมีรสนิยมหรือสนองความสบายเป็นพอ จนหลงลืมไปแล้วว่า

ประดาสิ่งของที่หามา มีค่าเท่ากับ ต้องใช้เงินจับจ่ายออกไปมาก
ประดาข้าวของที่มีเก็บไว้มาก มีค่าเท่ากับ ต้องมีการดูแลมาก

ลองมาตั้งใจชีวิตกันใหม่ดีไหม? บริโภคแต่พอดี ร่วมลดงดซื้อ มีความสุขด้วยการไม่จ่าย ไม่ครอบครองกันดูบ้าง วิธีง่ายๆ มีให้ลอง เริ่มตั้งสติ ไม่ใช่สตางค์กันดีกว่า

ติดเบรกรายจ่าย ด้วยการจดบันทึกรายการสิ่งของและรายจ่ายที่ใช้ไปในรอบสัปดาห์ หรือรอบเดือน ตัวเลขจะฟ้องบอกเรา ให้เฝ้าระวังและกระตุ้นเตือนให้เราปรับเปลี่ยน ชะลอการบริโภค

กำหนดวันไม่ซื้อ ลองงดซื้อดูสักหนึ่งในรอบสัปดาห์ หรือกำหนดวันงดซื้อในรอบหนึ่งเดือน ตั้งใจให้ได้ตามสะดวก ไตร่ตรองดูว่าจะไรบ้างที่จะไม่ซื้อ แล้วใช้เวลาไปกับสิ่งดีๆ ที่อยู่รอบข้างบ้าง

ขยับขยายการงดซื้อ ชักชวนเพื่อนๆ ตั้งกลุ่มทำกิจกรรม หรือร่วมกันส่งต่อของดีที่ไม่ใช้แล้ว ให้เพื่อนร่วมสังคมที่ยังไม่มีแต่จำเป็นต้องมีไว้ใช้ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ผู้อื่น

การตั้งต้นคือ การลงมือ ร่วมลงมือ ลด-งดซื้อ กันนะครับ 

Do a little thing. Make a better world.



“ให้อายแต่สิ่งที่มันเป็นบาป ไม่เป็นบาปไม่ต้องอาย”

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า



นำปัญหาด้วยปัญญา

ฉบับนี้ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล ได้ฝากสาระดีดีที่มีแง่คิดไว้ให้เรามาถ่ายทอดสู่ผู้อ่านทุกท่าน เพื่อช่วยกันนำไปขบคิดพิเคราะห์ต่อ ในประเด็นที่เป็นเรื่องใกล้ตัวและการใช้ชีวิตของเราให้เป็นวิถีทางที่ถ่ายทอดเสียสละไปพร้อมๆ กับโลกแบบเราสุขได้โลกก็สุขด้วย ดังว่า

“ปัญหาใหญ่ๆ ที่เกิดขึ้น ทางออกต้องมีปัญญาเป็นเครื่องนำทาง การใช้แต่อารมณ์ กิเลส ความสะดวกสบาย ทำได้แค่บรรเทาอาการเฉพาะหน้าแล้วจะไม่มีที่ยืน การใช้ชีวิตของเราในแต่ละวันควรได้ครุ่นคิดกันถึงการดำเนินชีวิตด้วยการใช้ปัญญาอยู่ตลอดเวลา อย่างเรามีไฟใช้กันตลอดทั้งปี เราแค่มาประหยัการใช้เสียบ้างได้ไหม? หรืออยู่บ้านวันหยุด ซักผ้า ตากผ้า ใช้สายลม แสงแดดให้เป็นประโยชน์ ผ้าก็แห้งได้ ไม่เห็นจำเป็นต้องไปทำผ้าให้แห้งด้วยเครื่องอบผ้า อย่าคิดแค่จะใช้เงินจ่ายอย่างเดียว ชยะที่เกิดขึ้น เราก็ควร

หาวิธีการจัดการให้ถูกหลัก ไม่ไปทิ้งขว้างเกลื่อนกลาด น้ำเสียก็ไม่ควรปล่อยลงลำน้ำ และควรปลูกต้นไม้กันมากๆ”

“เราต้องช่วยกันสร้างความเข้าใจ ช่วยกันปลูกฝังให้เกิดจิตสำนึก ค่อยๆ ทำกัน ก็จะไม่ค่อยๆ เกิดการกระทำที่เป็นบวกร เกิดพลังการกระทำที่เป็นความคิดสร้างสรรค์ต่างๆ ขึ้นมา พยายามมองทุกสิ่งให้เชื่อมโยงกัน ที่สำคัญต้องช่วยกันสื่อสาร ทำความเข้าใจ ให้ขยายวงกว้างออกไป แล้วเราจะอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างเป็นสุข”



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 สีนธู ครีเอชั่น จำกัด ธนาคารยูโอบี สาขาพระปิ่นเกล้า บัญชีกระแสรายวัน เลขที่ 049-1-01850-3 ธนาคารยูโอบี
- ออกใบเสร็จในนาม
- ตามรายละเอียดดังนี้ ชื่อ.....ที่อยู่.....
- เบอร์โทร.....E-Mail.....
- ตามที่อยู่ด้านบน

สมาชิกอุปถัมภ์

เพื่อให้ทางนิตยสารจัดส่งไปยังสถานศึกษาในถิ่นทุรกันดารหรือขาดแคลนที่มีอยู่ ภายใต้งบประมาณที่ทางนิตยสารอุปถัมภ์

- 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 (ทางนิตยสารจะแจ้งไปยังท่านอีกครั้งว่าท่านได้ให้การอุปถัมภ์สถานใด)
- 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 สีนธู ครีเอชั่น จำกัด (สมัครสมาชิก) 12/1 ซ.เจริญสนิทวงศ์ 72 แขวง/เขต บางพลัด กทม. 10700

ช้างไทยไม่อด เพราะคนไทยใจดี



มาช่วยกันปลูกพืชเพื่อเป็นอาหารช้าง
ไม่ต้องบุกรุกที่ทำกินของชาวบ้าน
ลดการเบียดเบียนและการสูญเสียชีวิต

ร่วมบริจาคเงินสมทบทุนโครงการโดยโอนเข้าบัญชี
ธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีออมทรัพย์ สาขาเอกมัย
ชื่อบัญชี มูลนิธิพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
เลขที่บัญชี 250-2-06727-5



ช้างมีอาหาร ชาวบ้านมีที่อยู่



สอบถามข้อมูลและเข้าดูรายละเอียดได้ที่ :

มูลนิธิพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เลขที่ 3 ถนนกรุงเทพกรีฑา 20 แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ โทร.0-2368-3991
www.watpahsunan.org www.facebook.com/aj.mitsuo.gavesako

Energy for life

อยู่ร่วมอย่างกลมกลืน เพื่อเสียงแห่งความสุขที่ยั่งยืนของบ้านเรา

เสียงจากความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชน และเสียงจากความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ คือเสียงแห่งความสุขที่เราจะร่วมรักษาไว้ตลอดไป เพราะเออีโก กรุ๊ป คิดเสมอว่า ทุกที่ที่เราไปเปรียบเสมือนบ้าน เราจึงให้ความสำคัญกับการรักษาวิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมรอบโรงไฟฟ้า เพื่อเป็นต้นแบบของการอยู่ร่วมกับชุมชน และสิ่งแวดล้อมอย่างกลมกลืน



www.egco.com



ต้นแบบ ต้นทาง โรงไฟฟ้าสีเขียว