



ปีที่ 3 ฉบับที่ 9 ประจำวันที่ 16-31 สิงหาคม 2550

1

## บทความพิเศษ

0

### วิธีการช่วยลดภาวะโลกร้อน

1. สาเหตุของโลกร้อนเกิดจากเราทุกคนบนพื้นผิวโลก เป็นต้นเหตุให้เกิดภาวะโลกร้อน เพราะการใช้ชีวิตประจำวันของเราไม่ว่าจะเป็นการใช้ไฟฟ้า การเดินทาง การซื้อของ ล้วนมีส่วนสำคัญในการปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศ
2. ประหยัดการใช้พลังงานทุกชนิดโดยเฉพาะไฟฟ้าเพราะเชื้อเพลิงสำคัญในการผลิตไฟฟ้า คือน้ำมัน ถ่านหิน และก๊าซธรรมชาติ ล้วนแต่ปลดปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่ก่อภาวะเรือนกระจกทั้งสิ้น เลือกอุปกรณ์ประหยัดไฟฟ้า เช่นเปลี่ยนมาใช้หลอดประหยัดพลังงาน และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดเมื่อเลิกใช้งาน
3. หลีกเลี่ยงการใช้รถยนต์ส่วนตัว เพื่อเป็นการประหยัดการใช้น้ำมัน ถ้าไม่จำเป็นควรหลีกเลี่ยงโดยสารเครื่องบิน ดังที่รายงานของสถาบันสิ่งแวดล้อมระหว่างประเทศแนะนำว่าควรใช้บริการรถไฟสำหรับการเดินทางในระยะทางไม่เกิน 640 กม. ซึ่งจะช่วยลดจำนวนเที่ยวบินลงได้ถึงร้อยละ 45
4. คิดก่อนซื้อสิ่งของเพราะการผลิตและการขนส่งสินค้าเกือบทุกชนิดล้วนแต่ใช้พลังงานทั้งสิ้น หรือลองเปลี่ยนจากการซื้อของใหม่เป็นการซ่อมหรือใช้ของมือสองแทน
5. ลดการกินทิ้งกินขว้างเพราะเศษอาหารและของที่บูดเน่าเมื่อไปทับถมอยู่ที่กองขยะจะกลายเป็นแหล่งผลิตก๊าซมีเทนซึ่งเป็นก๊าซเรือนกระจกที่สำคัญอีกตัวหนึ่ง
6. ควรบริโภคของที่ผลิตในประเทศ เพราะสินค้าจากต่างประเทศย่อมต้องสิ้นเปลืองพลังงานในการขนส่ง การกินอาหารท้องถิ่นจึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ เพราะนอกจากราคาถูกแล้วทำให้เงินทองไม่รั่วไหลออกนอกประเทศ ยังช่วยลดภาวะโลกร้อนได้อีกด้วย
7. พกขวดน้ำติดตัวไปด้วยระหว่างการเดินทาง ขวดน้ำพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวสิ้นเปลืองพลังงานในการผลิตมหาศาล แถมยังทำให้เกิดขยะล้นโลกและในการกำจัดขยะก็ต้องใช้พลังงานอีกต่างหาก
8. หลีกเลี่ยงการใช้ถุงพลาสติกเพราะการผลิตถุงพลาสติกใช้พลังงานอย่างมหาศาลถ้าให้ดีนำถุงผ้าจากบ้านติดตัวไปด้วยเวลาซื้อของตามร้านค้า หากไม่จำเป็นควรบอกพนักงานขายว่าไม่เอาถุงพลาสติก
9. ประหยัดการใช้กระดาษอุตสาหกรรมการผลิตกระดาษใช้พลังงานมากเป็นอันดับ 4 ทั้งยังก่อมลพิษทางน้ำเป็นต้นเหตุของการทำลายป่าไม้ซึ่งเป็นตัวดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่สำคัญด้วย
10. สนับสนุนการซื้อสินค้าจากบริษัทผู้ผลิตที่สนใจปัญหาสิ่งแวดล้อมหรือลงทุนซื้อหุ้นในบริษัทที่มีส่วนในการรักษาสิ่งแวดล้อม และเลิกสนับสนุนสินค้าของบริษัทที่ก่อมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม

ที่มา : สารคดี ปีที่ 23 ฉบับที่ 265 มีนาคม 2550



# คลายเครียด

เทคโนโลยีแบบไร้สาย

นักโบราณคดีอังกฤษได้ไปขุดพื้นดินที่อังกฤษลงไปลึก 1,500 ฟุต พบเศษทองแดง กระจายกระจายเต็มไปหมด ก็เลยสันนิษฐานว่าคนอังกฤษเมื่อ 1,000 ปีที่แล้วมีการใช้ โทรศัพท์กันแล้วอย่างแพร่หลาย นักโบราณคดีฝรั่งเศสได้ขุดก็เลยไปขุดในประเทศของตน บ้าง ขุดไปราว 1,500 ฟุตก็ยังไม่พบอะไร พอขุดไปเรื่อย ๆ ลงไปถึง 2,500 ฟุต พบเศษแก้ว เต็มไปหมด ก็เลยข่มอังกฤษไปว่าคนฝรั่งเศสเมื่อ 3,000 ปีที่แล้วมีการใช้สายใยแก้วนำแสง แล้ว

นักโบราณคดีไทยอยู่เฉยไม่ได้เสียแล้วลงมือขุดบ้าง ขุดลึกเท่าไรก็ไม่พบอะไรซักที แม้จะขุด ลึกถึง 3,000 ฟุตแล้ว อย่างไรก็ตามนักโบราณคดีไทยก็สรุปว่าคนไทยมีการใช้เทคโนโลยี แบบไร้สายมาตั้งแต่สมัยบ้านเชียงโน่นแล้ว คือใช้แบบ “โทรจิต”!!!



ฟิลิปดา 100 คำถามสร้างนักเขียน :

นิยาย คุณเขียนได้ด้วยตนเอง 2549 พิมพ์ครั้งที่ 2  
ชบา พับ ลิขซึ่ง เวอร์กส์ : นนทบุรี , 2549.

808.3 พ37

## แนะนำหนังสือ

ผู้คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า การเขียนเป็น ความสามารถส่วนบุคคล เป็นพรสวรรค์ที่ ติดตัวมาแต่กำเนิด เป็นสิ่งที่สอนกันไม่ได้ ถ้าพูดถึงการเขียนนวนิยาย หนังสือเล่มนี้

ที่มา : ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์ ไอทีในยุคโลกาภิวัตน์ 2546

บริษัทแซทไฟร์ พรินติ้ง จำกัด กรุงเทพฯ. 68 หน้า

เป็นขุมคลังความรู้ชั้นยอดสู่การเป็นนักเขียน 100 คำถามภายในเล่ม ทำให้ผู้อ่านเข้าใจหลักของการเขียนนวนิยาย โครงสร้าง องค์ประกอบ วิธีการวางพล็อต การสร้างตัวละคร การดำเนิน เรื่อง กลวิธีและเทคนิคต่าง ๆ ที่จะทำให้ใครก็ได้สามารถเป็นนักเขียนที่ ประสบความสำเร็จได้อย่างง่าย หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงเหมาะสำหรับคนอยากเขียนเท่านั้น แต่ยังอ่านสนุกสำหรับคนที่ชอบอ่าน เพื่อที่จะ รู้ทันนิยายทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในโลก



## สาระ...น่ารู้

ต้นฉบับป้องกัน

ผู้ชายที่เห็นว่าการตีมนมดูไม่เป็นผู้ชาย อาจกำลังมองข้ามปัจจัยที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน และหัวใจ

ผลการวิจัยจากอังกฤษซึ่งติดตามศึกษาผู้ชาย 2,375 คนเป็นเวลากว่า 20 ปีพบว่า ผู้ชายที่ตีมนมหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม เช่น โยเกิร์ต ชีส เป็นประจำ มีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคดังกล่าวต่ำกว่าผู้ที่เห็นว่าการตีมนมเป็นเรื่องของเด็กและเยาวชนเท่านั้น

นักวิจัยแนะนำว่าคุณผู้ชายที่เห็นว่าสุขภาพสำคัญกว่าภาพพจน์ควรตีมนมพร้อมมันเนยวันละประมาณ 20 ออนซ์ หรือโยเกิร์ตหนึ่งถ้วย หรือชีสขนาดเท่ากำล่อมไม่ขีดเป็นประจำทุกวัน แค่นี้ก็ช่วยลดความเสี่ยงได้แล้ว

ที่มา : แพรว ปีที่ 28 ฉบับที่ 672 สิงหาคม หน้า 26

<http://arc.skru.ac.th>

ที่ปรึกษา ผศ.สุรัชย์ ฉายศิริพันธ์, ผศ.สมบุญ คงกับพันธ์, อาจารย์สุกานดา จันทวิ อาจารย์ทวีรัตน์ นวลช่วย กองบรรณาธิการ นางจาริก คงขวัญ, นางศรณญา ยินดี,นางสาวรัชณี จีระกาญจน์, นายกอบศักดิ์ ณ นคร, นางพรพิมล คงอินทร์, นางสาวอารีย์ ปูนยัง,นางสาวสมศรี หวันจิตนาย ฝ่ายพิมพ์ นางสาวสุภัททิรา ทอดทึง, นายสมโชค ณ กลาง ฝ่ายพิสูจน์อักษร นางสาวนันท์นภัส สินจรรยาศักดิ์,นางสาวอารีย์ ปูนยัง ฝ่ายศิลป์ นางสาวณปภัช ไชยถาวร,นางศรีัญญา ยินดี ฝ่ายเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ นายจรูณ สังข์สวัสดิ์ นางบุญจิรา เผ่าชู

“ แหล่งวิชาการ ก้าวทันเทคโนโลยี บริการมีมนุษยสัมพันธ์ ร่วมสร้างสรรค์ท้องถิ่น ”