



บทความน่ารู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สังกะสีฉบับที่กสาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ลำนำบันทึก (๔)
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ลอยกระทงกลับมากลายเป็นประเพณี “สร้างขยะ” จริงหรือ



“วันเพ็ญเดือนสิบสอง น้ำก็นองเต็มตลิ่ง” เพลงนี้เวียนมาถึงเมื่อไร เราก็ต้องกลับมาพูดเรื่องเดิมๆ วรรณคดีเรื่องเดิม ๆ กันทุกที ไม่ว่าจะเป็นกระทงแบบไหนดีที่ไม่ทำลายธรรมชาติ ใบตองหรือวัสดุแบบอื่นอะไรดีกว่ากัน แบบไหนทำลายแม่น้ำ แหล่งน้ำน้อยกว่ากัน

กระทงไม่ว่าจะทำจากวัสดุอะไรก็ตาม ต่างส่งผลกระทบต่อแหล่งน้ำทั้งนั้น ไม่ด้านใดก็ด้านหนึ่ง กระทงที่ทำจากขนมปัง หรือโคนไอศกรีม ที่เคยนิยมกันอยู่ช่วงหนึ่ง เพราะคิดกันเอาเองว่าปลาและสัตว์ในน้ำจะได้กินเป็นอาหาร แม้จะมีเวลาในการย่อยสลายเร็วที่สุดเพียง ๓ วัน แต่กลับกลายเป็นว่าเป็นวัสดุที่ทำลายแหล่งน้ำมากที่สุด เพราะเป็นสารอินทรีย์ โดยธรรมชาติหากสารอินทรีย์พวกนี้อยู่ในแม่น้ำ ก็จะมีจุลินทรีย์อย่างแบคทีเรียมากินเป็นอาหาร เปลี่ยนแปงไปเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ ดึงออกซิเจนในน้ำมาใช้ เมื่อใช้ออกซิเจนในน้ำมากไปจะกลายเป็นสาเหตุของน้ำเน่าเสีย

ในขณะที่ต้นกล้วย ใบตอง กะลามะพร้าว ซึ่งเป็นวัสดุจากธรรมชาติ ใช้เวลาย่อยสลายประมาณ ๑๔ วัน แต่เนื่องด้วยเป็นอินทรีย์สารเช่นเดียวกัน ก็ย่อมมีสิทธิทำให้เกิดน้ำเน่าเสียได้ แม้จะไม่รุนแรงเท่ากับขนมปังก็ตาม ส่วนกระทงกระดาษใช้เวลาย่อยสลายประมาณ ๒ - ๕ เดือน และกระทงโฟมใช้เวลาย่อยสลายประมาณ ๕๐ ปี ซึ่งไม่ว่ากระทงจะทำมาจากอะไร เมื่อลอยเสร็จแล้ว ก็ต้องถูกเก็บขึ้นมาในฐานะ “ขยะ” เพื่อไม่ให้ส่งผลทำลายต่อแหล่งน้ำทั้งนั้น

ดังนั้นการลอยกระทงไม่ว่าจะยุคไหนสมัยนั้น มันไม่เคยตอบโจทย์วัตถุประสงค์ของประเพณีที่กล่าวอ้างได้เลยว่า “เป็นการขอขมาแม่น้ำ” แต่มันยังเป็นการ “ฆ่า” แม่น้ำแหล่งน้ำเสียมากกว่า

โดย รุ่งรวี ศิริธรรมไพบุลย์



บทความน่ารู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สังกะสีฉบับที่กสาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ลำนำบันทึก (๔)
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ความอ้วนสำคัญไฉน!

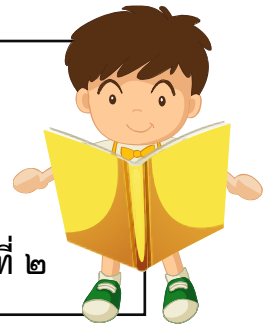


ในสมัยโบราณอาจมีความเชื่อว่าความอ้วนเป็นการแสดงถึงความสมบูรณ์และความมั่งคั่ง แต่ปัจจุบันมีหลักฐานทางการแพทย์อย่างชัดเจนแล้วว่า ความอ้วนเป็นความผิดปกติชนิดหนึ่งของร่างกายและถือว่าเป็นโรคชนิดหนึ่งที่เรียกทับศัพท์ว่า "โรคอ้วน" ทั้งนี้เพราะความอ้วนหรือโรคอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญทำให้เกิดโรคต่าง ๆ หลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจในถุงน้ำดี โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น ซึ่งพบว่าผู้ที่มีน้ำหนักเกินปกติจนถึงอ้วนจะมีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้ได้มากกว่าคนที่มีน้ำหนักปกติ และยังพบอีกว่าเมื่อลดความอ้วนลงได้จะส่งผลดีทำให้อาการความรุนแรงของโรคเหล่านี้ลดลงหรือบรรเทาอย่างเด่นชัด

ปัจจุบันการใช้ยาลดความอ้วน ได้รับความนิยมในหมู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นความคิดที่ผิด การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร โยอาหาร สมุนไพร วิตามิน และยาบางชนิดเชื่อกันว่าช่วยทำให้รู้สึกอิ่มลดการดูดซึมอาหาร ช่วยระบายหรือบำรุงร่างกาย แต่ไม่มีหลักฐานการศึกษาทางการแพทย์ที่ยืนยันว่าได้ผลดีในการลดความอ้วน ประกอบกับราคาค่อนข้างแพง และอาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้

ดังนั้น การตัดสินใจเลือกใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์เหล่านี้จึงพิจารณาเฉพาะเท่าที่จำเป็นและที่ได้ผลดีอย่างชัดเจนเท่านั้น ไม่ควรเชื่อคำโฆษณา หรือผลการรักษาจากคำบอกเล่าของคนบางคน บางกลุ่ม ซึ่งมุ่งผลทางการค้ามากกว่าเรื่องสุขภาพ ขอให้ทุกคนดูแลตนเอง และรู้จักตัวเองว่าอย่างไรหนพอดี อย่างไรหนเกิน แล้วทุกคนจะปลอดภัย และประสบความสำเร็จกับการลดความอ้วน

นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ ๓๓๒ : ภก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด



บทความนำรู้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง สังเกตสื่อบันทึกสาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๒ เรื่อง ลำนำบันทึก (๔)
รายวิชา ภาษาไทย รหัสวิชา ท ๒๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

“ขยะทะเล” ขยะที่ไม่ได้มาจากทะเล



ร้อยละ ๘๐ ของขยะทะเลมีต้นทางมาจากบนบก หากเปรียบเทียบเส้นทางขยะบกสู่ทะเล คงเทียบได้กับการจัดการตั้งแต่ต้นน้ำถึงปลายน้ำ ที่ต้นทางมาจากครัวเรือนและคนไทยทุกคน ระหว่างทางคือ การบริหารจัดการขยะทั้งกระบวนการจัดเก็บ และการทำลายโดยองค์กรท้องถิ่น ส่วนปลายทางคือแม่น้ำ ลำคลอง ซึ่งเป็นเสมือนสายพานลำเลียงขยะที่เล็ดลอดออกมาจากระหว่างทางลงสู่ทะเลและมหาสมุทร

ข้อมูลในปี ๒๕๖๑ ประเทศไทยสร้างขยะมูลฝอย ๒๗.๘๒ ล้านตัน เพิ่มขึ้นจากปี ๒๕๖๐ ราว ๑.๖๔% ในจำนวนนี้เป็นขยะพลาสติกประมาณ ๒ ล้านตัน ซึ่งถูกนำกลับมาใช้ประโยชน์เพียง ๐.๕ ล้านตันเท่านั้น นั่นหมายความว่าขยะพลาสติกจำนวนหนึ่งไหลลงสู่ทะเลทุกวัน กลายเป็นมลพิษต่อระบบนิเวศ และเป็นต้นเหตุให้สัตว์ทะเลเสียชีวิตจำนวนมาก รวมทั้งพลาสติกเหล่านี้ยังแปรสภาพกลายเป็นไมโครพลาสติกที่ย้อนกลับสู่ห่วงโซ่อาหารของมนุษย์ จนเกิดกระแสต่อต้านขยะพลาสติกไปทั่วโลก

ฉะนั้น การสร้างความตระหนักรู้และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมยังจะต้องดำเนินการต่อไปอย่างต่อเนื่อง การรณรงค์การคัดแยกขยะอย่างถูกวิธีจะต้องได้รับการขยายผลให้ครอบคลุมพื้นที่ชุมชนทั่วประเทศมากยิ่งขึ้น เพราะการเก็บเท่าไรก็ไม่หมด แต่การหยุดทิ้งและหยุดใช้ถุงพลาสติกอาจจะเป็นทางออกการแก้ปัญหาที่ยั่งยืน

กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม