



กุมภาพันธ์ 2552



พบกับอีกเช่นเคยกับ BIC LIBRARY ที่จะพาทุกท่านเยี่ยมชมหนังสือที่น่าสนใจของห้องสมุดและศูนย์เอกสารนานาชาติ ซึ่งตั้งอยู่บริเวณชั้น 3 อาคารรัชมิ่งคลาสสิก สำหรับ BIC LIBRARY ฉบับนี้ เราขอแนะนำหนังสือเรื่อง "The Green Book" โดยเอลิซาเบธ โรเจอร์ส (Elizabeth Rogers) และ โทมัส เอ็ม. คอสติเจน (Thomas M. Kostigen) โดยหนังสือเล่มนี้กล่าวถึงข้อแนะนำและวิธีการในการรักษาสิ่งแวดล้อมที่ทุกคนสามารถทำได้

เอลิซาเบธ โรเจอร์ส และ โทมัส เอ็ม. คอสติเจน ได้กล่าวถึงวิธีการง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อม

1. ในบ้าน

- ❖ ออบน้ำให้เร็วขึ้น ถ้าออบน้ำให้เร็วขึ้น 2 นาที คุณจะประหยัดน้ำได้มากกว่า 10 แกลลอน
- ❖ ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศให้สูงขึ้นหนึ่งองศา ถ้าใช้เครื่องทำความร้อนก็ลดลงหนึ่งองศา
- ❖ รีไซเคิล โดยแยกขยะที่เป็นกระดาษ พลาสติก แก้ว และอะลูมิเนียม

2. ความบันเทิง

- ▣ ใช้กระดาษทิชชูให้น้อยลง-ไม่ว่าที่ไหน
- ▣ ชื้อแบตเตอรี่แบบชาร์จไฟได้ ซึ่งจะประหยัดเงินได้ในระยะยาว
- ▣ ถอดปลั๊กโทรทัศน์เวลาไม่ได้ใช้ ซึ่งจะประหยัดเงินและพลังงานได้ แม้ปิดเครื่องแล้ว

แต่ถ้าเสียบปลั๊กอยู่ จะมีการใช้พลังงานร้อยละ 10 – 15 ของเวลาเปิดโทรทัศน์

3. การท่องเที่ยว

- ▣ ใช้ผ้าปูที่นอนและผ้าเช็ดตัวในโรงแรมชุดเดียวกันตลอดการพัก การลดการใช้น้ำที่จะนำมาซักผ้าปูที่นอนและผ้าเช็ดตัวช่วยประหยัดน้ำได้ถึงร้อยละ 40
- ▣ เดินทางเป็นกลุ่ม ให้โดยสารแท็กซี่ 4 คน แทนที่จะเป็นสอง หรือตีขึ้นไปอีกถ้าใช้รถประจำทาง
- ▣ อย่าให้กระเป๋าหนัก น้ำหนักกระเป๋าที่เพิ่มขึ้นทุก ๆ สิบปอนด์ต่อนักท่องเที่ยวหนึ่งคน จะต้องใช้น้ำมันเติมเครื่องบินเพิ่มขึ้นถึง 350 ล้านแกลลอนต่อปี

4. การสื่อสาร/เทคโนโลยี

- ✦ รีไซเคิลมือถือของคุณ โดยบริจาคมือถือของคุณกับองค์กรการกุศลหรือขายให้คนอื่น
- ✦ ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า ร้อยละ 10 ของไฟฟ้าในบ้านถูกเผาผลาญโดยเครื่องมือเครื่องใช้ในการติดต่อสื่อสารทั้ง ๆ ที่มันปิดอยู่ แต่ไม่ได้ถอดปลั๊ก ไม่ว่าจะเป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ หรือเครื่องชาร์จโทรศัพท์มือถือ
- ✦ ดาวนโหลดซอฟต์แวร์มาใช้ ซอฟต์แวร์ส่วนใหญ่มาในรูปแบบของแผ่นดิสก์ เมื่อรวมทุกรูปแบบแล้ว จะมีแผ่นดิสก์ออกขายในแต่ละปีมากกว่าสามหมื่นล้านแผ่น

5. โรงเรียน

- ◆ ห่ออาหารกลางวันปลอดขยะไปทาน อย่าใช้ถุงพลาสติก ซ้อนส้อมพลาสติก ภาชนะที่ใช้แล้วทิ้ง ให้ใช้กล่องอาหาร ภาชนะบรรจุเครื่องดื่มที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้
- ◆ เดินไปโรงเรียน ใช้จักรยานไปโรงเรียน หรือนั่งรถประจำทางไปโรงเรียน
- ◆ ใช้กระดาษทั้งสองด้าน และรีไซเคิล



6. งาน

- ✦ ใช้กระดาษทั้งสองด้าน ไม่ว่าจะเป็นกระดาษพิมพ์หรือถ่ายเอกสาร
- ✦ ใช้รถร่วมกัน
- ✦ กดปุ่มพักเครื่องถ่ายเอกสารหรือสแตนด์บายหลังการใช้งาน จะทำให้กินไฟน้อยลงร้อยละ 70

7. ช้อปปี้ง

- ✦ พยายามซื้อของโดยให้มีบรรจุภัณฑ์น้อยที่สุด หรือไม่มีเลย
- ✦ ใช้กระดาษชำระที่ผลิตจากกระดาษรีไซเคิล

8. สุขภาพและความงาม

- ◇ นำครนํ้าที่เติมใหม่ได้ใส่นํ้ากรองจากบ้านติดมือไปฟิตเนสด้วยทุกครั้ง
- ◇ ซ้อมิตโกนคุณภาพดีที่สามารถเปลี่ยนใบมีดได้
- ◇ ถ้าอากาศเป็นใจ ลองเก็บลู่วิ่งออกกำลังกายไว้ แล้วหันไปเดินหรือวิ่งนอกบ้านบ้าง

9. กีฬา

- ✦ ให้เช่าอุปกรณ์กีฬาในการใช้แต่ละครั้ง
- ✦ ซื้อรองเท้ากีฬาและรองเท้าปั่นเขาที่สั่งรองเท้าทำจากยางรีไซเคิล เพื่อช่วยลดขยะและปริมาณพลังงาน
- ✦ เลือกกระเป๋าและเป้ที่ทำจากวัสดุรีไซเคิล

10. เงินและการเงิน

- ◇ อย่ารับใบบันทึกรายการจากตู้เอทีเอ็ม
- ◇ ให้ขอให้โอนเงินเข้าธนาคารแทนที่จะรับเป็นเช็ค
- ◇ ให้ขอคำรับรองสถานะทางการเงินจากธนาคารแบบไม่ใช่กระดาษ

11. อาคาร

- ✦ ซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ได้รับการรับรองว่าประหยัดไฟ
- ✦ ติดตั้งระบบประปาที่มีประสิทธิภาพ
- ✦ ติดพัดลมเพดาน แล้วใช้แทนเครื่องปรับอากาศ

12. ลดการปล่อยคาร์บอน

- ✦ ล้างและปรับตั้งเครื่องปรับอากาศอยู่เสมอ
- ✦ เปลี่ยนมาใช้รถที่มีประสิทธิภาพในการใช้พลังงานมากกว่าการใช้น้ำมัน
- ✦ เปลี่ยนหลอดไส้มาเป็นหลอดประหยัดไฟ



ถ้าเราทั้งหมดทำเช่นนี้ เราจะช่วยรักษาโลกใบนี้ได้

จัดทำโดย กลุ่มสารสนเทศต่างประเทศ สำนักความสัมพันธ์ต่างประเทศ สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
 ชั้น 3 อาคารรัชมิ่งคลาสิก โทร 02 628 5649 หรือ 02 628 5646-8 ต่อ 121-124
www.bic.moe.go.th ผู้สนใจสมัครรับวารสารฯ ได้ที่ bic.book@yahoo.com