

ชุดที่ 7 เล่มที่ 10

กุญแจใจ

นิทานสารคดีที่ปลื้มใจคุณ!

เรียนรู้ที่จะ
เห็นคุณค่าโลกรอบตัว

อย่าฟุ่มเฟือย
แล้วจะไม่ขาดแคลน

10 วิธีในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
และการใช้อย่างประหยัด

วิธีค่อยๆ ดำเนินชีวิตบนโลก
และประหยัดเงินในขณะเดียวกัน



- 3 ความเปลี่ยนแปลง
ในทางที่ดีขึ้น
- 4 เรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่า
โลกรอบตัว
- 6 อย่าฟุ่มเฟือย
แล้วจะไม่ขาดแคลน
- 8 10 วิธีในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
และการใช้อย่างประหยัด
วิธีง่ายๆ ดำเนินชีวิตบนโลก
และประหยัดเงินในขณะเดียวกัน
- 10 ทำความสะอาดชายหาด
สร้างสรรค์ผลงานชิ้นเอก
- 11 จากใจผู้ปกครอง
ปลุกเวลาชั่วขณะเพื่อชื่นชม
ความงามของธรรมชาติ
- 12 ข้อควรคิด
โลกที่แสนวิเศษของเรา

วันเกิดของฉันคือวันแรกของฤดูใบไม้ผลิ ฉันชื่นชอบฤดูนี้ มีชีวิตใหม่้งอกงามทุกหนทุกแห่ง ภายหลังจากฤดูหนาวที่เย็นยะเยือกและหม่นหมอง ฉันชื่นชมที่ได้เห็นสีสันสดใสของต้นไม้ที่แตกหน่อและผลิดอกชูช่อ

เราอาศัยอยู่ในโลกที่งดงาม ทว่าทุกสิ่งเร่งรีบอยู่รอบข้างเรา มีข้อเรียกร้องมากมายที่เราต้องใช้เวลาและความสนใจ บ่อยครั้งเราจึงไม่ได้หยุดนานมากพอที่จะชื่นชมความงามของธรรมชาติรอบตัว ในชีวิตที่ต้องก้าวไปอย่างรวดเร็ว เราคงไม่ได้ใส่ใจกับสิ่งแวดล้อม เพื่อสงวนรักษาไว้อย่างที่ควรเช่นกัน

มีหลายพื้นที่ในโลกซึ่งขาดแคลนอาหารและน้ำ อันเป็นแหล่งปัจจัยสำคัญที่บางครั้งปล่อยให้สูญเปล่าไปโดยไม่ได้ตั้งใจ การไม่กำจัดขยะอย่างถูกต้องด้วยการรีไซเคิล จะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

เราทุกคนต้องได้รับการเตือนใจให้ชลดฝึเท้าลง และ “อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม” ดังนั้นฉันจึงค้นหาคำแนะนำและข้อมูลที่เหมาะสมบางประการ เพื่อช่วยให้สังเกตเห็นความงดงามของสิ่งสร้างสรรค์รอบข้าง โดยทำให้ดีขึ้นในการปกป้องและทะนุถนอมไว้

ฉันหวังว่าบทความในกฎแจจใจฉบับนี้จะช่วยเราทุกคนให้เห็นคุณค่าพิภพของเรามากขึ้น และกลายเป็นผู้ที่มึบทบาทแข็งขันในการสงวนรักษาไว้ อย่าถือว่าโลกอันงดงามของเราเป็นสิ่งปกติธรรมดาเพื่อเราและคนรุ่นหลังจะได้ชื่นชมอย่างเต็มที่

คณะผู้จัดทำ กฎแจจใจ

ฉบับ
ออกแบบ

ชุดที่ 7 เล่มที่ 10
ยูเอ็ม กราฟ

อีเมลล์

info.thaifamily@gmail.com

Copyright © 2016 by Motivated
สงวนลิขสิทธิ์

ความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

โดย มาร์ค เซอร์นอฟ

ทุกเช้าวันอาทิตย์ ผมจะวิ่งเหยาะๆ รอบสวนสาธารณะใกล้บ้าน มุมหนึ่งของสวนมีทะเลสาบ แต่ละครึ่งที่ผมวิ่งไปใกล้ทะเลสาบแห่งนี้ ผมเห็นหญิงชราคนหนึ่งนั่งอยู่ริมฝั่งน้ำ มีกรงเล็กวางอยู่ข้างๆ

วันอาทิตย์ที่แล้ว ผมอยากรู้เหลือเกิน จึงหยุดวิ่งและเดินไปหาเธอ เมื่อเข้าไปใกล้ ผมตระหนักว่ากรงเป็นกับดักเล็กๆ มีเต่าสามตัวเดินอยู่ในกับดัก โดยที่ไม่เป็นอันตรายอะไร เต่าตัวที่ลื้ออยู่บนดักของเธอ เธอค่อยๆ ถูกระดองเต่าด้วยแปรงฟองน้ำ

“สวัสดีครับ” ผมกล่าว “ผมเห็นคุณที่นี่ทุกเช้าวันอาทิตย์ ถ้าไม่ขัดข้อง ผมอยากทราบว่า คุณทำอะไรกับเต่าพวกนี้ครับ”

เธอยิ้ม “ฉันทำความสะอาดกระดองของมัน” เธอตอบ “สิ่งที่ติดอยู่บนกระดอง เช่นตะไคร่น้ำหรือคราบ จะทำให้เต่าซึมซับความร้อนได้น้อยลง และขัดขวางไม่ให้ว่ายน้ำอย่างคล่องตัว นอกจากนี้ นานไปยังทำให้กระดองกร่อนและอ่อน”

“ว้าว! คุณใจดีจริงๆ!” ผมร้องอุทาน

เธอกล่าวต่อว่า “ฉันใช้เวลาสองชั่วโมงทุกเช้าวันอาทิตย์ พักผ่อนหย่อนใจข้างทะเลสาบ และช่วยดูแลเต่าน้อยพวกนี้ เป็นวิธีแปลกๆ ของ

ฉันเองที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น”

“ทว่าเต่าน้ำจืดส่วนใหญ่อยู่กับตะไคร่น้ำและคราบบนกระดองตลอดชีวิตไม่ใช่หรือครับ” ผมถาม

“ใช่จ๊ะ นำแคร่ที่เป็นเช่นนั้น” เธอตอบ ผมเกาศีรษะ “เอ้อ ถ้าฉันคุณน่าจะใช้เวลากับสิ่งอื่นที่ดีกว่านี้ ผมคิดว่าคุณมีน้ำใจที่พยายามช่วยเต่า แต่มีเต่าน้ำจืดอาศัยอยู่ในทะเลสาบทั่วโลก เต่า 99% ไม่มีคนใจดีเช่นคุณช่วยทำความสะอาดกระดองของมัน อย่างนั้นอย่างนี้เลยนะครับ... การที่คุณพยายามทำเช่นนี้จะสร้างความเปลี่ยนแปลงจริงๆ ได้อย่างไร”

หญิงผู้นั้นหัวเราะคิกๆ แล้วก็มองเต่าตัวที่อยู่บนดัก เธอถูตะไคร่น้ำขึ้นสุดท้ายออกจากกระดองของมัน และกล่าวว่า “พ่อหนุ่ม ถ้าเต่าน้อยตัวนี้พูดได้ มันคงบอกคุณว่าฉันเพิ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นให้กับมัน”

คุณเปลี่ยนโลกได้ อาจไม่ใช่ทั้งหมดเลยทีเดียว แต่เปลี่ยนทีละคน ลัทธิทีละตัว และการทำดีแต่ละครั้ง ทุกเช้าขอให้แสรังทำเป็นว่าสิ่งที่คุณทำนั้นสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เพราะเป็นเช่นนั้นจริง ■



เรียนรู้ที่จะเห็นคุณค่า โลกรอบตัว

โดย แคเธอรีน เฮสท์ ปรับเปลี่ยน

เมื่อชีวิตคุณเต็มไปด้วยพันธะหน้าที่ และกิจกรรมที่จัดตารางไว้แล้ว ก็ยากที่จะหาเวลาหยุดพักชั่วขณะ และตรึงตรองถึงความงามของโลกรอบตัว อย่างไรก็ตาม การปลูกฝังความสามารถในการชื่นชมสิ่งที่อยู่รอบตัว จะช่วยให้คุณอารมณ์ดีขึ้น และมีทัศนคติเชิงบวกต่อไปนี้เป็นกิจกรรมสำคัญที่ลองทำได้ และบางสิ่งที่คุณมุ่งมั่น เพื่อช่วยคุณให้ใส่ใจมากขึ้นกับของขวัญอันงดงามในชีวิต

ใช้เวลาอยู่กลางแจ้ง

ขณะที่คนจำนวนมากใช้เวลาหลายชั่วโมงเดินทางไปกลับจากบ้านถึงที่ทำงานทุกวันอย่างเหน็ดเหนื่อย หรือบ่อยครั้งเดินไปซื้อของที่ร้าน ทว่าอย่างน้อยคนที่ให้ความสนใจกับโลกธรรมชาติที่งดงามเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นการเดินเล่นตามชายหาดเงียบสงบ เดินป่า หรือเดินเล่นที่สวนสาธารณะ เป็นการยากที่จะมองโลกในแง่ร้ายหรือหดหู่ใจ เมื่อรายล้อมด้วยทิวทัศน์ที่งดงาม

คำนึงถึงผู้อื่น

มีความแล้งน้ำใจมากมายในโลก ยามที่มีดমনเช่นนี้ ก็ยากที่จะต่อต้านความคิดที่ว่าผู้คนเห็นแก่ตัวโดยพื้นฐาน อย่างไรก็ตาม ควรค่าที่จะคำนึงถึงคนที่แสดงออกถึงความไม่เห็นแก่ตัวอย่างแท้จริง โดยการสละเวลา เงิน แม้แต่ความปลอดภัยในบางครั้ง เพื่อช่วยผู้ที่ขัดสน การคำนึงถึงผู้อื่นและน้ำใจมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง การสร้างนิสัยที่จะบันทึกการ

กระทำที่ไม่เห็นแก่ตัว และการทำบางสิ่งด้วยความสนใจ จะช่วยให้สังเกตเห็นแง่มุมในโลกนี้

ปลูกพืชผักผลไม้ หรือสมุนไพร

การปลูกอาหารทานเองบางส่วน ช่วยให้เห็นคุณค่าของดิน น้ำ และอากาศ และเตือนใจคุณถึงสิ่งแสนวิเศษที่ผุดขึ้นมาจากพื้นดิน นอกจากนี้ คนจำนวนมากพบว่า การดูแลพืชผักและช่วยให้มันงอกงาม ส่งผลทั้งในแง่บำบัด และให้ผลตอบแทน แม้แต่พืชผักสองสามกระถางในบ้าน หรือที่ระเบียงก็นำมาเป็นอาหารทานได้บางส่วน

ถ่ายภาพ

บางครั้งการถือกล้องเดินเที่ยวไปตามที่ต่างๆ จะช่วยให้คุณเห็นสิ่งเล็กๆ ที่น่าทึ่ง ซึ่งหาไม่แล้ว คงเล็ดลอดความสนใจของคุณไปเสีย คุณอาจได้รับผลประโยชน์จากการเริ่มโครงการใหม่ที่เกี่ยวเนื่องกับการถ่ายภาพที่ให้แรงบันดาลใจหรือนำมาซึ่งใจ ในแต่ละสัปดาห์ รวมทั้งมุ่งมั่นความงามในช่วงหนึ่ง ท้ายสุดคุณสร้างสรรค์กรอบรูปที่แสดงผลงานภาพทั้งหมด ซึ่งเป็นเครื่องเตือนใจอย่างต่อเนื่องถึงการนึกคิดเชิงบวก

ผูกมิตรกับสัตว์

สัตว์ไร้เดียงสาและไม่หมกมุ่นกับความซับซ้อนของมนุษย์ เช่น ความผิด ความละเอียด และการนึกถึงตัวเอง การใช้เวลากับลูกแมวที่เล่น หรือเฝ้าดูความภักดีที่จริงใจของสุนัข

อาจทำให้รู้สึกอึดอัด และจุดแรงบันดาลใจ
ความตื่นเต้นที่ไร้กังวล ซึ่งเห็นได้ในสัตว์
อาจเตือนใจคุณถึงการที่คุณเองก็เล่นสนุกได้
เช่นกัน

ตรึงตรองถึงความเรียบง่ายของชีวิต

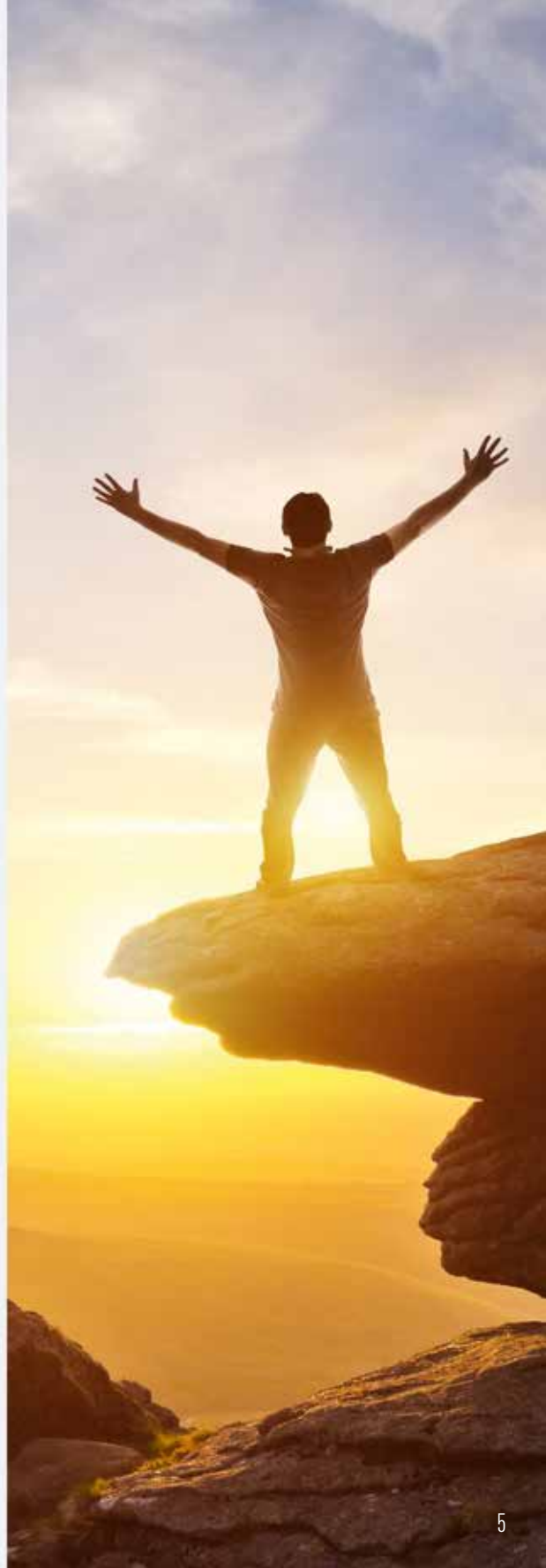
เรามุ่งหน้าไปสู่ความเข้าใจที่รอบรู้มากขึ้นเกี่ยวกับจักรวาล ทว่าแม้แต่ผู้เชี่ยวชาญก็ยอมรับว่ายังมีอะไรอีกมากมายที่ต้องอธิบาย
เมื่อนึกถึงสิ่งสร้างสรรค์ ธรรมชาติในจิตสำนึก
ของมนุษย์ และความเป็นไปได้ที่ว่ามีชีวิตอยู่บน
ดาวเคราะห์ดวงอื่นๆ อาจเตือนใจคุณ
ว่าโลกของเราน่าตื่นตาตื่นใจอย่างไม่มีที่สิ้นสุด
ธรรมชาติเรียบง่าย และจักรวาลอันลึกลับซับซ้อน
คือสิ่งที่ควรค่ากับการชื่นชมอย่างแน่นอน

อย่าลืมมีใจขอบคุณ

เมื่อพยายามเห็นคุณค่าโลกรอบตัว อย่า
ลืมที่จะมองดูใกล้ตัว โดยเฉพาะระลึกถึงคนดี
ทุกคนในชีวิตคุณ ผู้ซึ่งช่วยให้ประสบการณ์
ของคุณอุดมยิ่งขึ้น ในทางใดทางหนึ่ง
นับจากปู่ย่าตายายผู้ที่ทำให้คุณหัวเราะอย่าง
สนุกสนาน เรื่อยไปจนถึงคุณครูที่คุณพึ่งพาได้
ทุกคนในชีวิตคุณมอบบางสิ่งที่มีค่า ซึ่งช่วยให้
คุณมาถึงจุดที่ยืนอยู่ในปัจจุบัน

ทำสมาธิ

ประการสุดท้าย ส่งผลคัมภีร์ที่จะสังเกตว่า
มีแนวโน้มมากขึ้นที่จะรู้จักเห็นคุณค่า ถ้าคุณ
พยายามใส่ใจมากขึ้น การฝึกหายใจและนึก
ภาพง่ายๆ ช่วยให้ความคิดปรับเข้าสู่ชั่วขณะ
ปัจจุบัน ซึ่งเปิดโอกาสให้เห็นคุณค่า ได้สัมผัส
มากขึ้นกับรายละเอียดปลีกย่อยที่งดงามหรือ
ให้แรงบันดาลใจ ในประสบการณ์ของชีวิต
ประจำวัน ■



อย่าฟุ่มเฟือย แล้วจะไม่ขาดแคลน



เอิร์ล เวเบอร์ ลาศัยอยู่ที่ฟาร์มเล็กๆ ในระหว่างภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่ อันเป็นช่วงเวลาที่ยากลำบากมากทางด้านเศรษฐกิจ

โดย เอิร์ล เอ็ม เวเบอร์ ปรับเปลี่ยน

สมัยที่ผมเติบโตขึ้นมาตอนทศวรรษ 1930 ช่วงเกิดภาวะเศรษฐกิจตกต่ำครั้งใหญ่ ผมไม่คิดว่าครอบครัวของเราจะจน ถึงแม้ว่าจะดูเหมือนเราไม่ค่อยมีเงิน ผมอาศัยอยู่ที่ฟาร์มเล็กๆ ในเพนซิลวาเนีย กับคุณพ่อคุณแม่ พี่สาวสองคน และน้องชายหนึ่งคน เรามีม้าแกะๆ วัว ไก่ เล้าหนึ่ง และสวนกว้างใหญ่ อาหารไม่ใช่ปัญหา เรามีแหล่งนม เนื้อสัตว์ ไข่ และผักสดของเราเอง คุณแม่ทำขนมปังทานเอง แต่เงินหายาก

สัปดาห์ละครั้ง คุณแม่จะให้เงินเราแต่ละคน สองเพนนี ท่านค่อยๆ ผูกเงินสองเซ็นต์ของผมไว้ที่มุมผ้าเช็ดหน้า ท่านยื่นให้ผม และเตือนว่า “ระวังอย่าทำหายนะ” ปัจจุบันเงินสองเพนนีซื้ออะไรได้ไม่มากนัก แต่ในทศวรรษ 1930 ทุกเพนนีสี่ค่า

ในฐานะเด็กชายวัยเก้าขวบ ผมเข้าใจแค่กลางเลือนว่าการดำเนินชีวิตในช่วงที่ยากลำบากเป็นอย่างไร หนังสือพิมพ์ประจำสัปดาห์ลงรูป

คนเข้าแถวรับขนมปัง และข่าวภาคค่ำทางวิทยุ ตั้งโต๊ะยี่ห้อครอสเลย์ บอกเล่าถึงผู้คนจำนวนมากที่ตกงาน และความยากลำบากของเขา ทว่ารายงานเหล่านี้กล่าวถึงผู้คนในเมือง ส่วนเราอาศัยอยู่ในชนบท เราไม่เคยเข้านอนด้วยความหิวโหย เราไม่ต้องเข้าแถวรอรับขนมปัง

ถึงแม้ว่าคุณพ่อจะผมโซคดี มีงานทำที่โรงงานอาหารสัตว์ แต่ค่าจ้างล้าหลังล้าหลังแปดดอลลาร์แทบไม่พอชำระเงินกู้สำหรับฟาร์ม ค่าไฟฟ้า และข้อปัจจัยที่จำเป็น เช่น แป้งและยีสต์ที่คุณแม่ต้องใช้ขอขนมปัง

คุณแม่ทำเงินได้ไม่กี่ดอลลาร์จากการอบขนมพายและขนมปัง ซึ่งท่านขายที่ตลาดท้องถิ่น ขนมพายราคายี่สิบเซ็นต์ และขนมปังก้อนละสิบเซ็นต์! บางครั้งผมไปช่วยที่ตลาด ถ้าเราขายดี คุณแม่ก็จะให้เศษสตางค์ผมไปซื้อไอศกรีม

คุณแม่ใช้เงินจากการขายของที่ตลาดซื้อเสื้อผ้าสำหรับคนในครอบครัว เมื่อต้องจัดหาเสื้อผ้าให้เด็กสี่คนและผู้ใหญ่สองคน ท่านก็แทบไม่ได้ซื้อเสื้อผ้าใหม่ใส่เอง วันหนึ่งเมื่อผมเดินไปที่ตู้ไปรษณีย์สุดถนน ผมตื่นเต้นที่เห็นพัสดุจากห้างเซียร์ส โรบด์และคอมพานี นั่นมักจะหมายความว่าพวกเรากันใดคนหนึ่งได้เสื้อผ้าใหม่ ปรากฏว่าผมเป็นคนโชคดีคราวนี้ ได้กางเกงขาสวมส่วนสีน้ำตาลตัวใหม่เอี่ยม ถึงแม้ว่าชุดนักเรียนของเราดูสะอาดเรียบร้อยเสมอ ทว่าเสื้อผ้าของเราส่วนใหญ่มีรอยปะชุน ดังนั้นสำหรับผม กางเกงขาสวมส่วนตัวใหม่ก็เป็นสิ่งพิเศษมาก

คริสต์มาสก็พิเศษเช่นกัน เพราะเราได้รองเท้าคู่อใหม่ และเราไม่ต้องใส่รองเท้าปะที่

สิ้นเท้าและนิ้วเท้าอีกกระยะหนึ่ง

คุณแม่ตัดเสื้อผ้าบางส่วนให้เราใส่ โดยใช้จักรเย็บผ้าแบบเท้าปั่น ท่านตัดชุดนอนโดยใช้ผ้าฝ้ายจากกระสอบอาหารไก่ ผมใส่ชุดนอนมิตรา “อาหารไก่แพรตต์” ตัวใหญ่พิมพ์อยู่ด้านหลัง (อีกหลายปีตอนที่ชั้นมัธยมปลายของผมไปพักค้างคืน ผมถึงได้ใส่ชุดนอนที่ซื้อจากร้านเป็นครั้งแรก) บริษัทบางแห่งบรรจุอาหารสัตว์ในกระสอบผ้าดิบที่มีผลละลายหลากสี คุณแม่ชอบเอาวัสดุนี้มาตัดทำผ้ากันเปื้อนและชุดกระโปรง พอเสื้อผ้าเก่าแล้ว ก็ไม่ได้โยนทิ้งไป ก่อนอื่นจะเลาะกระดุมทุกเม็ดออก คัดขนาดและสี แล้วเอาใส่กระป๋องหรือขวดแก้วไว้ แล้วก็ตรวจสอบเสื้อผ้าชิ้นนั้น ส่วนที่ดีที่สุดจะตัดออกเป็นชิ้นๆ เพื่อทำพรม

แทบจะไม่มีอะไรในบ้านเราที่ถูกโยนทิ้ง กล่องพัสดุมักจะผูกเชือกไว้ เราเก็บเชือกโดยขุดเป็นก้อนกลมๆ หน้าที่หนึ่งของผมคือล้างกระป๋องที่ใช้แล้ว และทาบให้แบน เราใช้แผ่นสังกะสีเหล่านี้ปะรูหลังคาโรงนา เพื่อไม่ให้รั่ว และอุดรูรางเก็บข้าวโพด เพื่อกันไม่ให้หนูมากินข้าวโพด

ถึงแม้จะมีราคาแพง เรามักจะแกะออกเป็นชิ้นๆ สำหรับโครงการในอนาคต โดยระมัดระวังไม่ให้แผ่นไม้แตก เราตีตะปูทิ้งให้ตรง และเก็บไว้ในกระป๋อง

ถึงแม้ว่าเราจะคิดว่าการรีไซเคิลเป็นอะไรที่ค่อนข้างใหม่ ทว่าในทศวรรษ 1930 นั้นเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน “อย่าฟุ่มเฟือยแล้วจะไม่ขาดแคลน” เป็นประโยคที่คุ้นหู และได้ยินกันบ่อยๆ ในช่วงหลายปีที่ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ■

10 วิธีในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และการใช้อย่างประหยัด

วิธีค่อยๆ ดำเนินชีวิตบนโลก และประหยัดเงินในขณะเดียวกัน

ปรับเปลี่ยนจากเว็บปริ๊นทร์

มีข่าวเรื่องภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง ดูเหมือนว่าทุกคน “อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม” โขคิดที่ว่ามีหลายอย่างที่เรทำได้ เพื่อหยุดการเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศ ซึ่งจะช่วยให้ชีวิตเราดีขึ้น หลานและเหลนของเราจะขอบคุณที่เราดำเนินชีวิตแบบยั่งยืนยิ่งขึ้น ขอให้ขึ้นขอบข้อแนะนำต่อไปนี้ และดูว่าคุณทำอะไรได้บ้าง

1. ประหยัดพลังงานเพื่อประหยัดเงิน

- ตั้งอุณหภูมิให้ต่ำลงสองสามองศาในฤดูหนาว และสูงขึ้นสองสามองศาในฤดูร้อน เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายสำหรับเครื่องปรับอากาศ
- ติดตั้งหลอดประหยัดไฟ เมื่อหลอดไฟนีออนเก่าเสีย
- ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า เมื่อไม่ใช้งาน หรือใช้รางปลั๊กไฟ “อัจฉริยะ” เมื่อปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า ก็จะตัดไฟเอง
- ซักผ้าโดยใช้น้ำเย็น เมื่อใดก็ตามที่

เป็นไปได้ เครื่องซักผ้าที่ใช้ทำน้ำอุ่นต้องใช้พลังงานถึง 85 เปอร์เซ็นต์

- ตากผ้าเพื่อประหยัดพลังงานที่ใช้ในเครื่องปั่นผ้าแห้ง

2. ประหยัดน้ำเพื่อประหยัดเงิน

- อาบน้ำให้เร็วขึ้นเพื่อลดการใช้น้ำ นี่จะช่วยลดบิลค่าน้ำและค่าไฟด้วย
- ติดตั้งฝักบัวที่ไหลไม่แรง ซึ่งไม่แพงมาก เมื่อประหยัดน้ำและพลังงาน ก็จะประหยัดเงินที่ลงทุนค่าติดตั้งได้อย่างรวดเร็ว
- ขอให้แน่ใจว่ามีตัวอัดลมในก๊อกน้ำทุกจุด เครื่องใช้ที่ราคาไม่แพงนี้ช่วยประหยัดพลังงานและน้ำ ในขณะที่รักษาระดับความดันน้ำให้สูง

3. ใช้น้ำมันรถน้อยลง = มีเงินมากขึ้น (และสุขภาพดีขึ้น!)

- เดินหรือขี่จักรยานไปทำงาน ช่วย

ประหยัดค่าน้ำมันรถ บางทีก็ประหยัดค่าจอดรถ ขณะที่สุขภาพของหัวใจดีขึ้น และลดปัจจัยเสี่ยงเป็นโรคอ้วน

- ลองพิจารณาการทำงานที่บ้าน ถ้าคุณพักอยู่ไกลจากที่ทำงาน หรือย้ายไปอยู่ใกล้ๆ ถึงแม้จะหมายความว่าต้องจ่ายค่าเช่าสูงขึ้น เพราะอาจช่วยให้คุณประหยัดเงินในระยะยาว

4. ฉลาดตาม

- ถ้าคุณทานเนื้อสัตว์ เพิ่มมือที่ไม่ต้องใช้เนื้อสัตว์สัปดาห์ละครั้ง เนื้อสัตว์ราคาสูง และจะสูงมากขึ้นอีก เมื่อพิจารณาค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ

- ซื้อเนื้อ ไก่ และนมที่เป็นผลิตภัณฑ์อินทรีย์ในท้องถิ่น ซึ่งผู้ผลิตคำนึงถึงหลักมนุษยธรรม เมื่อใดก็ตามที่ทำได้ การซื้อจากชาวไร่ชาวนาในท้องถิ่น ช่วยรักษาเงินไว้กับเศรษฐกิจในท้องถิ่น

5. งดดื่มน้ำที่บรรจุขวด

- ใช้เครื่องกรองน้ำเพื่อทำให้น้ำสะอาดบริสุทธิ์ แทนที่จะซื้อน้ำบรรจุขวด น้ำบรรจุขวดไม่เพียงแต่ราคาแพง ทว่าสร้างขยะจากขวดจำนวนมาก

- มีขวดน้ำที่ใส่ซ้ำได้ติดตัวขณะเดินทาง หรือในที่ทำงาน ขวดอลูมิเนียมจะดีกว่าขวดพลาสติก

6. คิดก่อนซื้อ

- มองหาผลิตภัณฑ์ใหม่หรือมือสองที่ผ่านการใช้งานไม่มาก ทางออนไลน์ ไม่ว่าคุณเพิ่งจะย้ายบ้านหรือหาเครื่องตกแต่งใหม่ ค้นจากอินเทอร์เน็ตหรือสอบถามดู เพื่อหาเฟอร์นิเจอร์ เครื่องใช้ไฟฟ้า และสิ่งของอื่นๆ ที่ราคาถูกหรือให้ฟรี

- ดูการขายเลหหลัง ตลาดมือสอง และร้านขายส่ง เพื่อหาเสื้อผ้าและของใช้ประจำวันอื่นๆ

7. ขยับแผนการซื้อ

- ขอยืมจากห้องสมุด แทนที่จะซื้อหนังสือและภาพยนตร์ นี่จะช่วยประหยัดเงิน โดยไม่ต้องกล่าวถึงหมึกและกระดาษที่ใช้ในการพิมพ์หนังสือเล่มใหม่

8. ฉลาดซื้อ

- การซื้อของที่ละมากๆ อาจช่วยประหยัดเงินและการบรรจุหีบห่อ

- สวมเสื้อผ้าที่ไม่ต้องซักแห้ง จะช่วยประหยัดเงิน และลดการใช้สารเคมีที่เป็นพิษ

- ลงทุนกับผลิตภัณฑ์คุณภาพสูง และทนนาน คุณอาจจะต้องจ่ายมากกว่าในตอนี้ แต่คุณจะไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนของใช้บ่อยๆ (นี่หมายถึงการมีขยะน้อยลง!)

9. ไม่ทิ้งอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ลงถังขยะ

- ใช้มือถือ คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ ให้นานเท่าที่จะทำได้ บริจาคหรือรีไซเคิลอย่างมีความรับผิดชอบ เมื่อถึงเวลาทิ้ง ขยะอิเล็กทรอนิกส์มีสารปรอทและสารพิษอื่นๆ ซึ่งเป็นปัญหาต่อสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มพูนขึ้น

- รีไซเคิลมือถือของคุณ

10. กำบังก้าความสะอาดใช้เอง

- เคล็ดลับสำคัญคือ คุณสามารถทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดปลอดสารพิษที่มีประสิทธิภาพสูง เมื่อใดก็ตามที่จำเป็น คุณเพียงต้องมีส่วนประกอบง่ายๆ สองสามอย่าง เช่น เบคกิ้งโซดา น้ำส้มสายชู มะนาว และสบู่

- การทำผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดใช้เอง จะประหยัดเงิน เวลา และการบรรจุหีบห่อ โดยไม่ต้องเฝ้าถึงคุณภาพอากาศภายในบ้าน และสุขภาพโดยทั่วไป ■

ทำความสะอาดชายหาด สร้างสรรค์ผลงานชั้นเอก

โดย โอเชียนโซล เดอะฟิลิปพลอปรีโซคคิงคอมพานี

เพื่อให้มีใจรักต่อท้องทะเล ระบบนิเวศน์ และสัตว์น้ำ เรานำร่องเท้าแตะที่พบเกลื่อนกลาดบนชายหาดและท่อระบายน้ำในเคนย่ามาริไซเคิล

ผลิตภัณฑ์ทุกชิ้นของโอเชียนโซลทำขึ้นเพื่อปกป้องท้องทะเล และสอนชาวโลกเกี่ยวกับภัยคุกคามจากขยะในทะเล

เป็นเรื่องแปลก และเป็นปรากฏการณ์อย่างมากจริงๆ ที่ร่องเท้าแตะหลายพันคู่ถูกพัดพาลงสู่ชายฝั่งทะเลทางตะวันออกของแอฟริกา ซึ่งสร้างภัยพิบัติต่อสิ่งแวดล้อม โดยที่ไม่เพียงทำลายความงามของชายหาดและทะเล ทว่าปลาและสัตว์น้ำอื่นๆ กลืนกินและสำลักสั้นยง

ทั้งยังกีดขวางเต่าจากการฟักไข่เพราะไปไม่ถึงทะเล นี่เป็นภัยอันตรายที่มนุษย์สร้างขึ้นมาต่อระบบนิเวศน์ที่บอบบาง

ทีมช่างฝีมือผู้สร้างสรรค์ของเรา เปลี่ยนร่องเท้าแตะที่ถูกทิ้งขว้าง เป็นรูปช้าง ยีราฟ ลิงโต แรด ปลาโลมา ฉลาม เต่า และอื่นๆ อีกมากมาย ผลงานชิ้นเอกหลากสีเหล่านี้ถูกสร้างสรรค์ขึ้นมา พร้อมกับข่าวสารสำคัญเกี่ยวกับการอนุรักษ์ทะเล ขณะที่น้ำรอขยี้มมาสู่ผู้คนทั่วโลก

ขอให้เป็นส่วนหนึ่งในวิธีแก้ไขปัญหามลภาวะ มาร่วมมือกันสร้างซาฟารีร่องเท้าแตะกับเรา! ■



ถ้าหากประสงค์รายละเอียดเพิ่มเติม กรุณาเยี่ยมชมที่ <http://www.ocean-sole.com/>

ปลิกเวลาช่วยณะ

จากใจ
ผู้ปกครอง



เพื่อชื่นชมความงามของธรรมชาติ

โดย เซลซี ที สมิธ ปรับเปลี่ยน

เราทุกคนต่างก็มีความเชื่อที่ดูเหมือนว่าเป็น
กังวล เรา รู้สึกว่าปัญหาบางอย่างประดัง
เข้ามาจนทำอะไรไม่ถูก เรา รู้ว่าควรจะปลิก
เวลาช่วยณะเพื่อปรับศูนย์ใหม่ ทว่ามีหลายสิ่ง
ที่ต้องทำ จึงหาเวลาได้ยาก อย่างน้อยฉันก็เป็น
เช่นนั้น

ในช่วงสุดสัปดาห์ที่ผ่านมา ฉันมัวยุ่งกับ
การเตรียมหาทุนทรัพย์ที่บ้าน ดังนั้นพอถึงวัน
จันทร์ ฉันก็หมดเรี่ยวแรง แถมยังก่ลัดกลุ่มเรื่อง
โครงการอื่นอีกหลายอย่าง ระดับความเครียด
พุ่งปรืด จากการที่ก่ลัดเนื้อหลังเคล็ด แถมยัง
ต้องทำความสะอาดหลังเลิกงาน... คุณคง
นึกภาพออก

ฉันต้องการใช้เวลาอยู่กับลูกชายสักครู่ เพื่อ
ขัดเกลานิถัยลูๆ เหมือนที่ทำเป็นประจำทุกวัน
แต่ฉันไม่มีกะจิตกะใจในการสร้างสรรค์ หรือ
แข็งขันมากนัก แล้วก็นึกขึ้นมาได้ว่าจะพาออกไป
เดินเล่น และพูดคุยถึงความงามของธรรมชาติ
รอบตัว ดูเหมือนเป็นเรื่องง่ายดาย เราจึงออกไป
ข้างนอกกัน ปรากฏว่าลูกชายสนใจที่จะเล่น
มากกว่า ทว่ากิจกรรมดังกล่าวขยายขอบเขต
มุมมองของฉันให้กว้างขึ้น ฉันจะนำมาใช้อีก
แน่นอน เมื่อต้องหาทางให้อารมณ์ที่หดหู่
หมดสิ้นไป

กิจกรรมดังกล่าวเรียบง่ายมาก เราเพียง
ออกไปข้างนอก ฉันขอให้เด็กๆ มองหาสิ่งที่เขา
คิดว่างดงาม ลูกชายคนโตบอกทันทีว่า “ต้นไม้”
เมื่อฉันถามว่าทำไม เขาตอบว่าเพราะมีสีส้ม

สวยงาม แล้วลูกชายคนเล็ก (เพิ่งอายุครบสอง
ขวบเมื่อสองเดือนก่อน) ซี่ไปที่ถึงน้ำสีน้ำเงิน
และบอกว่า “สีน้ำเงิน” “หนูชอบสีน้ำเงินหรือ”
“ครับ” เขาได้ยินคำว่า “สีส้ม” จากพี่ชาย และ
คงคิดว่าฉันถามเกี่ยวกับสี

ฉันบอกเขาว่าฉันคิดว่าท้องฟ้างดงาม
โดยซี่ให้ดูก่อนเมฆ และอธิบายว่าเมื่อมองดู
ก็เตือนใจฉันให้เห็นคุณค่าทุกสิ่งในโลกธรรมชาติ
รอบตัว (จากประเด็นดังกล่าวก็งดงามจริงๆ)
พอมาถึงจุดนี้ลูกชายก็ไม่ยอมฟังแล้ว แต่ฉัน
มองดูรอบตัวต่อไปเรื่อยๆ และปลิกเวลาช่วยณะ
เพื่อชื่นชมรายละเอียด สูดหายใจลึกๆ ตั้งใจกับ
ความสลับซับซ้อน และความสมบูรณ์แบบของ
สิ่งสร้างสรรค์

ฉันคิดที่จะพูดคุยกับลูกชายว่าเราได้รับพร
มากแค่ไหน ในการที่ได้เห็นและเรียนรู้จากสิ่ง
งดงามรอบตัว แต่วันนี้ฉันขอคิดคำนึงให้เพลิน
เป็นชั่วขณะที่มีคุณค่า

ฉันตระหนักว่าถ้าฉันรู้จักใส่ใจ และอึ้งมอก
อึ้งมอก ไม่ว่าจะสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันจะ
เป็นเช่นไร และเลิกอารมณ์เสีย โดยหันมา
ชื่นชมกับโลกที่แสนวิเศษรอบข้าง ลูกชายคง
จะเสียนแบบฉัน ถ้าฉันต้องการให้ลูกใส่ใจและ
เห็นคุณค่าสิ่งต่างๆ ฉันต้องเป็นแบบอย่างถึง
คุณสมบัตินี้ก่อน

คุณมีเคล็ดลับอะไรไหม ในการฝึกใส่ใจ และ
เห็นคุณค่าเด็กๆ ■

โลกที่แสนวิเศษของเรา

ข้อควรคิด



อย่าลืมว่าผืนดินปิตินิดีที่ได้สัมผัสเท้าเปล่าของคุณ และสายลมปรารถนาที่จะวิ่งเล่นกับเส้นผม หัวไร้วาสของคุณ — คาสึส กิแบรน

ผู้ที่ตรึงตรองถึงความงามของโลก ค้นพบพลังกำลังสำรองที่จะยังยืนนานตราบชั่วชีวิต มีพลังการเยียวยารักษาอย่างไม่รู้จบ ในท่วงทำนองของธรรมชาติที่บรรเลงอย่างต่อเนื่อง เป็นความรู้สึกอุ่นใจว่าจะถึงรุ่งอรุณภายหลังค่ำคืน ถึงฤดูใบไม้ผลิภายหลังฤดูหนาว — เรเซล คาร์สัน

โลกจะบรรเลงดนตรีสำหรับผู้ที่ได้รับฟัง
— จอร์จ ซานตาเยนา

การพบว่าองค์ประกอบในจักรวาลเพียงพอ การพบว่าอากาศและน้ำน่าเบิกบานใจ ความสดชื่นจากการเดินเล่นตอนเช้า หรือการเดินทางตอนเย็น...การตื่นต้นกับดวงดาวยามค่ำคืน ปิตินิดีกับรั้งนกหรือดอกไม้ป่าในฤดูใบไม้ผลิ สิ่งเหล่านี้คือส่วนหนึ่งของบำเหน็จรางวัลจากชีวิตที่เรียบง่าย — จอห์น เบอร์โรส

ป่าเขาไม่ใช่ความฟุ่มเฟือย ทว่าคือปัจจัยที่จำเป็นต่อจิตวิญญาณมนุษย์
— เอ็ดเวิร์ด แอ็บบี

ดำเนินชีวิตในแต่ละฤดูกาลที่ผ่านพ้นไป
สู่อากาศบริสุทธิ์ ต้มเครื่องต้ม ลืมรสผลไม้ และยินยอมต่อแรงโน้มถ่วงของโลก
— เอนรี เดวิด โธรว์

มองดูธรรมชาติให้ลึกซึ้ง แล้วคุณจะเข้าใจ
ทุกสิ่งดีขึ้น — อัลเบิร์ต ไอสไตน์

แสงแดดมีรสชาติ ฝนให้ความสดชื่น สายลม
ซูกำลัง หิมะน่าเบิกบานใจ อากาศไม่ได้ไม่มี
หรรษา มีแต่อากาศดีหลากหลายประเภท
— จอห์น รัสคิน

ธรรมชาติไม่เร่งรีบ ทว่าทุกสิ่งบรรลุผล
— เล่าจื๊อ

มีดอกไม้ขუ่ขอเสมอสำหรับผู้ที่ต้องการจะเห็น
— เฮนรี มาทิสเซ

บนโลกไม่มีสวรรค์ ทว่ามีส่วนต่างๆ จากสวรรค์
— จูสท์ เรนาร์ต

ป็นป่วยภูเขา และรับฟังข่าวดี สันติสุขจาก
ธรรมชาติจะพร่างพรมมาสู่คุณ ดุจแสงแดด
สาดส่องต้นไม้ใบหญ้า สายลมจะพัดพาความ
สดชื่นมาสู่คุณ ส่วนพายุจะพัดพาพลังงาน
ของมันมา ขณะที่ความวิตกกังวลหมดสิ้นไป
ดุจใบไม้ในฤดูใบไม้ร่วง — จอห์น มัวร์

