

Plearn

Play & Learn

Vitamin Sea



FREE

Vol.7 Issue 2, Mar-Apr, 2023

Chiang Mai Rajabhat University Library

ช่องทางการติดต่อ



0-5388-5911

0-5388-5900



www.lib.cmru.ac.th



สำนักหอสมุด

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่



lib@cmru.ac.th

lib@g.cmru.ac.th

สำนักหอสมุดรักษ์โลก ร่วมใจ Library Go Green

Green collection

Seppo Kellomäki · Antti Kilpeläinen
Ashrafal Alam *Editors*

Forest BioEnergy Production

Management, Carbon sequestration and
Adaptation

 Springer



Read Me

Plearn

Play & Learn CONTENTS

Vol.7 Issue 2, Mar-Apr, 2023

PUBLISHER

Chiang Mai Rajabhat University Library

EDITORIAL STAFF MEMBERS

Asst. Prof. Dr. Charochinee Chaimin

Dr. Sujira Ammarukleart

Dr. Wasana Santiteerakul

Piyawadee Nilsonthi

Thitiga Asakit

Ratchadaporn Moonmark

Thaya Tantiwarapa

Suthus Khiao-nin

Waratta Kuatrakul

Phattharaphorn Saengpanya

Shitima Khomson

Surada Pathawiwichit

Ornwara Saikham

Nittaya Tongna

GRAPHIC DESIGNER

Jitrada Mankeet

Mongkon Autamakaew

PHOTOGRAPHER

Ornwara Saikham

Waratta Kuatrakul

Shitima Khomson

Suthus Khiao-nin



สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
เลขที่ 202 ถ.ช้างเผือก ต.ช้างเผือก อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ 50300

โทรศัพท์: 0-5388-5911

โทรสาร: 0-5388-5900

www.lib.cmru.ac.th

06

Press & Release

08

Reading Plearn

10

Tips

11

New Service in CMRU LIB.

12

Feature in Plearn

15

Green @ Heart

16

Eating Plearn

18

Interview

20

Watching Plearn

22

Do You Know?

EDITORIAL

72

ร่างกายต้องการทะเล
ร่วมด้วย ช่วยรัก(ษ์)ทะเล



I need vitamin sea

78



22

รู้ไหมว่า...ครีมกันแดด
ทำร้ายปะการัง?



"ร่างกายต้องการทะเล" อาจจะฟังดูเหมือนวลีซ้ำ ๆ แต่แท้ที่จริงแล้ว การได้ยินเสียงคลื่น ได้มองเห็นสีของน้ำทะเล ทำให้เรารู้สึกอารมณ์ดีและช่วยเยียวยาจิตใจได้ ในเมื่อทะเลให้คุณแก่เรา เมื่อเราไปเที่ยว หรืออยู่อาศัยในพื้นที่ที่อยู่ติดกับทะเล เราสามารถมีส่วนร่วมในการรัก(ษ์)ทะเลได้ เช่น การไม่ทิ้งเศษขยะตามชายหาด หรือตามสถานที่ท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเห็นทะเลหรือที่ใด ๆ ก็ตาม

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เป็นหน่วยงานที่ได้รับการรับรองการผ่านการตรวจประเมินตามเกณฑ์มาตรฐานห้องสมุดสีเขียว จากสมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ฯ จึงเป็นองค์กรที่ให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ในโอกาสนี้จึงขอเชิญชวนผู้อ่านทุกท่าน ได้เข้าถึงสารสนเทศด้านการอนุรักษ์พลังงาน รัก(ษ์)สิ่งแวดล้อม ในนิตยสารฉบับนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านของเราจะช่วยกันรัก(ษ์)โลกใบนี้เพื่อให้เกิดความสวยงามและเป็นของขวัญอันล้ำค่าสำหรับคนรุ่นต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชโรชินีย์ ชัยมินทร์

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุด

สำนักหอสมุดจัดกิจกรรม Mini workshop จากหนังสือสู่การลงมือทำ



วันพุธที่ 1 มีนาคม พ.ศ. 2566 สำนักหอสมุดจัดกิจกรรม Mini workshop จากหนังสือสู่การลงมือทำ เรื่อง The bag Creator : กระเป๋าผ้าไวนิลสุดชิค สารพัดของปักปักก็ใส่ได้ ณ Learning Space ชั้น 1 สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งในโครงการส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ อีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมกิจกรรมห้องสมุดสีเขียว การจัดกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สำนักหอสมุดเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้ปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน ผู้ใช้ได้เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติจริง และส่งเสริมการใช้ห้องสมุดให้แก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ วิทยาการ โดยคุณเสาวนีย์ สุริยะเจริญ หัวหน้างานบริหารทั่วไป และทีมงานบุคลากร สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

สำนักหอสมุดเข้าร่วมสัมมนาเครือข่ายห้องสมุดสีเขียว ประจำปี 2566



วันที่ 22-23 มีนาคม 2566 อาจารย์ปิยวดี นิลสนธิ รองผู้อำนวยการ และคุณศรัญญา ไชยวงศ์ รักษาการในตำแหน่งหัวหน้าสำนักงานผู้อำนวยการ สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ เข้าร่วมโครงการสัมมนาความร่วมมือทางวิชาการด้านการพัฒนาเครือข่ายห้องสมุดสีเขียว ครั้งที่ 9 ประจำปี 2566 ณ สำนักทรัพยากรการเรียนรู้คุณหญิงหลง อรรถกระวีสุนทร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จังหวัดสงขลา ในหัวข้อ "สมดุลธรรมชาติ สู่วิถีชีวิตที่ยั่งยืน (Balance of Nature to Sustainable Way of Life)" การสัมมนาดังกล่าวได้มีการบรรยายทางวิชาการ และเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์สถานธรรมชาติวิทยา 50 พรรษา สยามบรมราชกุมารี แหล่งศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพของแหล่งมีชีวิตด้านธรรมชาติ ศึกษาความสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมกับชีวิต เพื่อต่อยอดองค์ความรู้ในการบริหารจัดการห้องสมุดสีเขียว การศึกษาดูงานด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจด้านการอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม และเกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม

สำนักหอสมุดเข้าร่วมการประชุมทางวิชาการระดับชาติ เรื่อง การพัฒนาห้องสมุดสู่ความยั่งยืน และรับเกียรติบัตรผ่านการตรวจประเมินตามเกณฑ์มาตรฐานห้องสมุดสีเขียว ปี พ.ศ. 2565



วันที่ 31 มีนาคม 2566 รองศาสตราจารย์ ดร.กัลติมา พิชัย รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ และ อาจารย์ปิยวดี นิลสนธิ รองผู้อำนวยการสำนักหอสมุด เข้าร่วมการประชุมใหญ่สามัญ ประจำปี พ.ศ. 2565 และการประชุมทางวิชาการระดับชาติ เรื่อง การพัฒนาห้องสมุดสู่ความยั่งยืน (Library Development Towards Sustainability) พร้อมทั้งรับเกียรติบัตรผ่านการตรวจประเมินตามเกณฑ์มาตรฐานห้องสมุดสีเขียว ปี พ.ศ. 2565 โดยกรรมการตรวจประเมินจากชมรมห้องสมุดสีเขียว ภายใต้การดำเนินงานของสมาคมห้องสมุดแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ณ โรงแรมแอมบาสซาเดอร์ กรุงเทพมหานคร

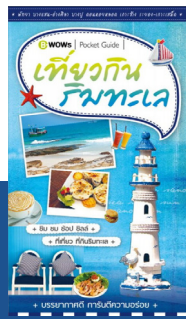
สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ พัฒนาห้องสมุดสีเขียวภายใต้วิสัยทัศน์ "Green CMRU Library: Green Learning Society" สำนักหอสมุดเป็นแหล่งเรียนรู้ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม จัดทำแผนพัฒนาระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2561-2565) อย่างเป็นรูปธรรมและมีทิศทางที่ชัดเจน สอดคล้องตั้งแต่ระดับนโยบายสู่แผนปฏิบัติงานด้านการพัฒนาห้องสมุดสีเขียว ส่งผลให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมายตามยุทธศาสตร์ทั้ง 3 ด้าน คือ การเป็นแหล่งเรียนรู้ พลังงาน สิ่งแวดล้อม ส่งเสริมการเรียนรู้ของบุคลากร และการบริหารจัดการห้องสมุดที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม จัดกิจกรรมส่งเสริม รมรณรงค์และสร้างการรับรู้ให้กับบุคลากร และผู้ใช้บริการผ่านการจัดทำชุดข้อมูลการจัดการขยะ เส้นทางขยะ อธิบายขั้นตอนและรายละเอียดที่ง่ายและชัดเจน ทำการจัดหาและติดตั้งแผ่นกรองอากาศ PM 2.5 รวมถึงการนำระบบเทคโนโลยีสารสนเทศเข้ามาสนับสนุนการบริหารจัดการสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพของบุคลากรและผู้ใช้บริการ โดยมีการติดตั้งระบบเฝ้าระวังและแจ้งเตือนคุณภาพอากาศแบบ Real-time ภายในอาคาร มีการตรวจสอบและบริหารจัดการปริมาณการใช้ไฟฟ้า มีการนำนวัตกรรมมาใช้ในการวัดปริมาณการใช้น้ำในอาคาร และทำการประดิษฐ์เครื่องฟอกอากาศ DIY เพื่อใช้งานในอาคาร กรองอากาศ PM 2.5 ทุกชั้น

สำนักหอสมุดจัดกิจกรรม Mini workshop จากหนังสือสู่การลงมือทำ



วันพุธที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2566 สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จัดกิจกรรม Mini workshop จากหนังสือสู่การลงมือทำ เรื่อง ตอกลายภูมิปัญญาเชิงช่างเชียงใหม่ ณ Learning Space ชั้น 1 ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งในโครงการส่งเสริมการอ่านและการเรียนรู้ การจัดการกิจกรรมมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สำนักหอสมุดเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สามารถถ่ายทอดความรู้ ปลูกฝังนิสัยรักการอ่าน ผู้ใช้ได้เรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติจริง และส่งเสริมการใช้ห้องสมุดให้แก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ วิทยากรโดยคุณมานุช สุรินทวงศ์ (สล่าอ่อง) และทีมงานชุมชนวัวลาย

NEW RELEASES! in CMRU LIB BY รศญา ตันติวรากา



ผู้แต่ง : บิววาร์ แพมิลี่
ชื่อหนังสือ : เที่ยวกินริมทะเล
พิมพ์ลักษณ์ : กรุงเทพฯ: บิววาร์, 2554
เลขเรียกหนังสือ : 915.93 บ37ท
สถานที่จัดเก็บ : สำนักหอสมุด ชั้น 5 / สำนักหอสมุด ศูนย์แอมริม 2 ภาษาไทย 500-999 ภาษาอังกฤษ 000-999 / วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน มจร.ชม.

สาระสังเขป :
 เที่ยวกินริมทะเล ฉบับนี้ นำเสนอแหล่งท่องเที่ยวอดฮิตประชิดทะเลและร้านอาหารบรรยากาศชิล ๆ ริมชายหาดที่ยกพลชั้นภมาประกาศความสดใหม่ฉบับเอาใจคนชอบเที่ยว ใครอยากมีหัวใจฟอง ๆ ความสุขล้น ๆ อย่างนี้ พลิก “เที่ยวกินริมทะเล” เล่มนี้ โดยด่วน แล้วเตรียมใจไปเที่ยวเตรียมพุงไปเล่นระบำกับความอร่อยล้ำริมทะเลใกล้กรุงฯ อย่างพทยา นั้งร้านอาหารบรรยากาศเยี่ยม ๆ แบนขิดติดฟองคลื่นทำซิมซีฟู้ดรสแซบเต็มพิกัด ส่วนสาย-แอทแวนเจอร์เล็ก ๆ นอกจากงานเด็ดสุดจิตตอนหอยหลอดยังเตรียมกิจกรรมกลางแจ้งไว้ให้ประลองยุทธ์ ใครอยากเปลี่ยนบรรยากาศ จะแอบไปติดเกาะข้าง เกาะเสม็ดหรือเดินชมฝูงนกนางนวล บินหอยก๊อกลมหนาวที่บางปู ก็อุ่นใจ อิ่มพุงไม่แพ้กัน



ผู้แต่ง : ตะวัน พันธุ์แก้ว
ชื่อหนังสือ : โอกินาวา: เยือนเกาะสวรรค์ที่ได้ชื่อว่า "ฮาวายแห่งญี่ปุ่น"
พิมพ์ลักษณ์ : กรุงเทพฯ: โปรวีชั่น, 2557
เลขเรียกหนังสือ : 915.2 ต117อ
สถานที่จัดเก็บ : สำนักหอสมุด ศูนย์แอมริม 2 ภาษาไทย 500-999 ภาษาอังกฤษ 000-999

สาระสังเขป :
 "โอกินาวา" เกาะที่ได้ชื่อว่าเป็น "เกาะสวรรค์" ที่ใคร ๆ ก็คุ้นหูกันดี สัมผัสมนเสน่ห์ของเกาะที่อยู่ใต้สุดและได้ชื่อว่า เป็นฮาวายแห่งประเทศญี่ปุ่น เดินย่ำบนหาดทรายสีขาว น้ำทะเลใสสะอาด หินงอกหินย้อย ย้อนรำลึกถึงอนุสรณ์สถานและวีรกรรมของผู้กล้าในช่วงสงคราม ขึ้นเหนือไปชมโลมาแสนรู้และอลามาวาฬที่ใหญ่ของท้องทะเล ที่พิพิธภัณ์ท์ทางทะเลที่ใหญ่ติดอันดับโลก และลิ้มรสชาติความอร่อยของอาหารที่นี่ที่ได้ชื่อว่าเป็นอาหารอายุวัฒนะ เกาะแก่งหลายแห่งมีทะเลที่สวยงามและเป็นจุดดำน้ำชื่อดัง ลงทุกข้อจำกัดการเดินทางด้วยการเช่ารถขับให้สะดวกไปทั่วเกาะแบบไม่ต้องจ้อรอลเมล์ อัดแน่นด้วยข้อมูลครบทุกเรื่องราวที่นักเดินทางควรรู้พร้อมด้วยภาพประกอบสีสวย ชวนตารูปเล่มกะทัดรัด เหมาะแก่การพกพาในการเดินทางเป็นอย่างยิ่ง



ผู้แต่ง : DPlus Guide Team
ชื่อหนังสือ : ทริปสุดสัปดาห์ ธรรมชาติ 5 เกาะสวรรค์ทะเลใต้
พิมพ์ลักษณ์ : กรุงเทพฯ: โปรวีชั่น, 2556
เลขเรียกหนังสือ : 915.9396 ท173
สถานที่จัดเก็บ : สำนักหอสมุด ชั้น 5 / สำนักหอสมุด ศูนย์แอมริม 2 ภาษาไทย 500-999 ภาษาอังกฤษ 000-999

สาระสังเขป :
 หนักร้อนชวนเธอตีมน้ำมะพร้าวชื่นใจ ริมทะเล หน้าฝนชวนเธอหลบมูมหมำกึ่ง หอย ปู ปลา สดกริบ ริมทะเลหน้าหนาว จมมือเธอเดินเปลือยเท้าบนทรายชมตะวันตกลับ ริมทะเล ไม่ว่าจะหน้าไหนก็ซิดติดชอบริมทะเล เล่มเดียวเที่ยวได้ทั้งปี ทั้งสนุกสนาน ผจญภัย เที่ยว กิน พัก หลากอารมณ์ รวม 5 เกาะธรรมชาติ ทริปสุดสัปดาห์ที่ไม่ควรพลาด ไม่ว่าจะเกาะสมุย ทรูหรา ขอนฝืน เกาะพังันสนุกสนาน ผจญภัย หมู่เกาะอ่างทอง งดามอัครจรย เกาะเต่า มัทจักรยแหล่งน้ำลึกและเกาะนางยวน สวรรค์กลางอ่าวไทย

Most Popular Book CMRU LIB BY สุรดา ปู่วิวิจิต

ปลา ชีววิทยาและอนุกรมวิธาน



โดย : วิมล เหมะจันทร์

เลขเรียกหนังสือ : 597 ว367ป 2556

สถานที่จัดเก็บ : สำนักหอสมุด ชั้น 3

ตำราเล่มนี้เหมาะสำหรับนักศึกษาที่เรียนวิชาสัตววิทยาวิชาการเพาะเลี้ยงปลา ชีววิทยา และอนุกรมวิธานของปลา รวมถึงผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับปลา เนื้อหาประกอบด้วยลักษณะรูปร่าง โครงสร้าง การทำงานและสรีรวิทยาของระบบอวัยวะของปลา รวมถึงพฤติกรรม นิเวศวิทยา การกระจายและการจัดเรียงลำดับอนุกรมวิธานตามแบบลำดับของเนลสัน มีภาพประกอบมากกว่า 250 ภาพ

ที่อยู่กึ่งยื่นของเจ้าอู๊ดชิตตะกะ

ผู้แต่ง : โยชิโอะ โคอิซุมิ

ผู้แปล : นันทวัฒน์ สกลกุล

เลขเรียกหนังสือ : 741.5 ค819ท 2558

สถานที่จัดเก็บ : สำนักหอสมุด ชั้น 4

หนังสือการ์ตูนขายดีเป็นเรื่องราวที่กล่าวถึงความไม่สมเหตุสมผลของวิถีคิด และการแยกแยะสิ่งต่าง ๆ โดยแบ่งเป็น 24 หัวข้อ เช่น "สายตาคนอื่นกับตัวเอง" "ความรักกับการพูดคุย" "อิจฉาริชยา"



Money 101 เริ่มต้นนับหนึ่งสู่ชีวิตการเงินอุดมสุข



โดย : จิตพงษ์ เมฆพันธุ์

เลขเรียกหนังสือ : 332.024 จ111ม 2562

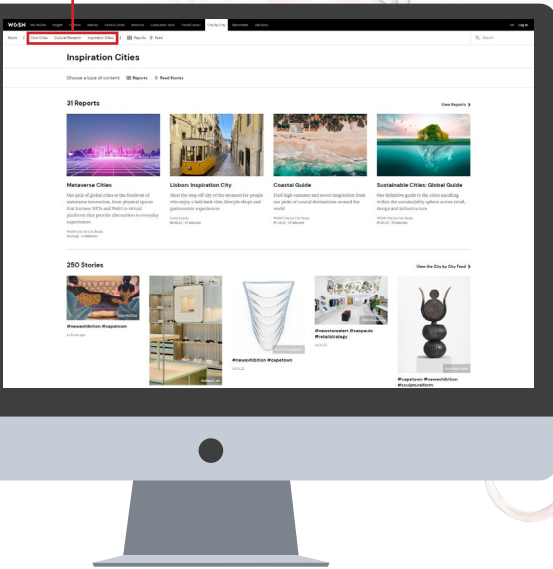
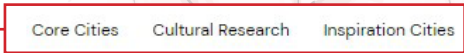
สถานที่จัดเก็บ : สำนักหอสมุด ชั้น 2

เหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นศึกษาเรื่องการเงิน หนังสือเล่มนี้จึงเน้นไปที่การเงินส่วนบุคคล ให้หลักคิด หลักปฏิบัติอย่างง่ายมากกว่าที่จะลงลึกรายละเอียดที่ซับซ้อน และมีการแนบคู่มือศึกษาเพิ่มเติมสำหรับผู้อ่านที่ต้องการต่อยอดความรู้เรื่องการเงินในระดับที่สูงขึ้น

สวัสดีผู้อ่านที่น่ารักทุกท่านคะ สำหรับคอลัมน์ Tips ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 นี้ ขอนำเสนอเรื่องราวภาคต่อจากฉบับที่แล้วค่ะ ตามมาอ่านกันเลย

เรายังคงอยู่กับเรื่องราวของ Mini TCDC ที่ทางสำนักหอสมุดได้รับความอนุเคราะห์จากศูนย์สร้างสรรค์การออกแบบ หรือ Thailand Creative & Design Center (TCDC) สาขาเชียงใหม่ มาจัดตั้งมุม Mini TCDC ไว้ที่บริเวณ Plearn Zone ชั้น 1 ของสำนักหอสมุด เพื่อให้บริการฐานข้อมูลเกี่ยวกับการออกแบบ

ซึ่งในวันนี้ เราจะนำเสนอต่อเกี่ยวกับฐานข้อมูล WGSN (World Global Style Network) โดยจะสอนวิธีที่ 2 การสืบค้นจากหัวเรื่อง (Search by Category) โดยฐานข้อมูล WGSN มีการแบ่ง Category ที่หลากหลาย ได้แก่ Insight, Fashion, Beauty, Food & Drink, Interior, Consumer Tech, TrendCurve+, City by City, Barometer และ Advisory ซึ่งทางศูนย์สร้างสรรค์การออกแบบ (TCDC) ได้บอกรับข้อมูล ดังนี้



ภาพที่ 1 ตัวอย่างข้อมูลใน Category Inspiration Cities

2.3 City by City

ในส่วนนี้เป็นข้อมูลแนะนำเมืองที่น่าสนใจ เพื่อศึกษาเกี่ยวกับนวัตกรรมด้านสร้างสรรค์ไลฟ์สไตล์และแฟชั่น อาหารและวัฒนธรรมที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับผู้อ่าน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มเนื้อหา ได้แก่

- Core Cities - ข้อมูลเกี่ยวกับเมืองสร้างสรรค์
- Culture Research - บทความเกี่ยวกับวัฒนธรรมที่น่าสนใจ
- Inspiration Cities - บทความสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อ่านจากเมืองต่าง ๆ

ยังไม่หมดเพียงเท่านี้คะ สำหรับฐานข้อมูล WGSN นักอ่านท่านใดที่สนใจ โปรดติดตามต่อในฉบับหน้าคะ สวัสดีค่ะ

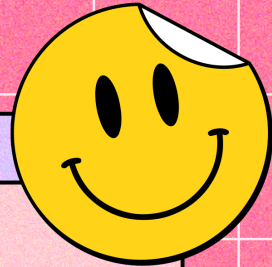
บรรณานุกรม

TCDC. (2565). Database. สืบค้นจาก <https://www.tcdc.or.th/tcdc-bangkok/service/resource-center/database> สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) เชียงใหม่. (ม.ป.ป.) คู่มือการใช้งานฐานข้อมูลออนไลน์ WGSN.

สืบค้นจาก https://drive.google.com/file/d/1NqDFcDnX5Sg35GTipNjyebMS5YdmlcOW/view?usp=share_link

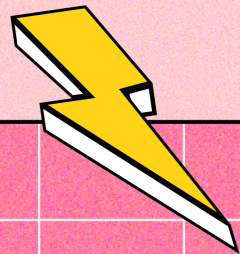
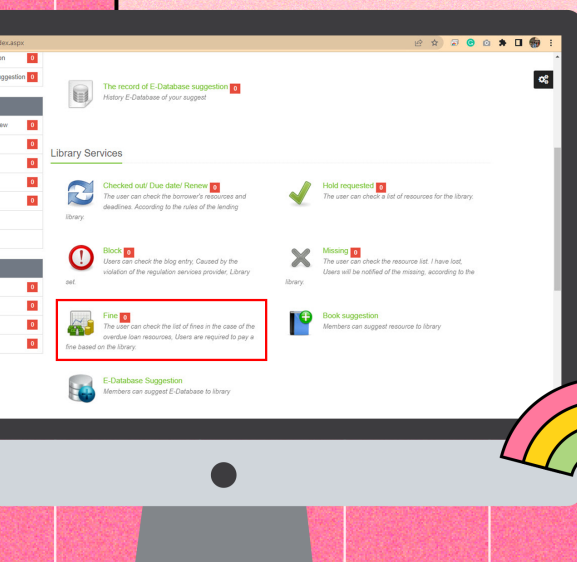
ใครค้างชำระค่าปรับหนังสือ

❖ อย่าลืมมาจ่ายที่สำนักหอสมุดน้า ❖



วิธีการตรวจสอบค่าปรับด้วยตนเอง

- 1 เข้าไปที่ <https://opac.cmru.ac.th/>
- 2 LOGIN โดยใช้ Username และ Password เพื่อเข้าสู่ระบบ
* Username และ Password เดียวกันกับที่ใช้ Wi-Fi มหาวิทยาลัย
- 3 เลือกรายการค่าปรับ หรือ Fine
- 4 สามารถชำระค่าปรับได้ที่ เคาน์เตอร์บริการยืม - คืน ชั้น 1 สำนักหอสมุด



ร่วมด้วย ช่วยรัก(ษ์)ทะเล

ภาพและเรื่องโดย อาจารย์ ดร.สุจิรา อัมรักเลิศ



ภาพที่ 1 เกาะหลีเป๊ะ

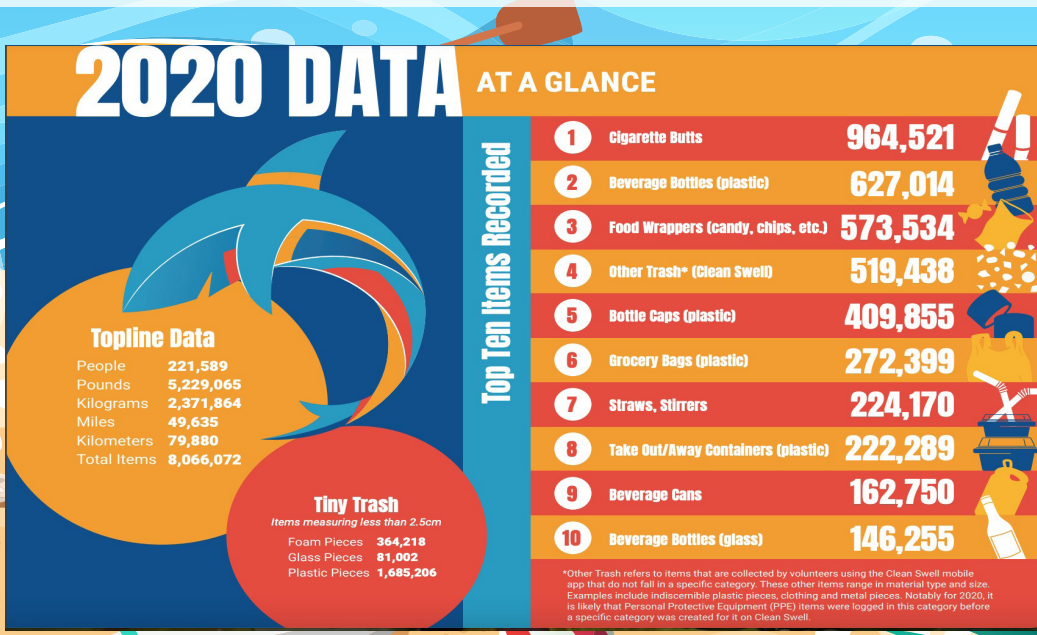
เกาะหลีเป๊ะเป็นเกาะอันดับต้น ๆ ของไทยที่นักท่องเที่ยวไม่ว่าจะเป็นชาวไทยหรือชาวต่างชาติไม่ฝันจะไปเยี่ยมเยือนสักครั้งเนื่องจากเป็นเกาะที่ขึ้นชื่อเรื่องความงดงามของหาดทรายสีขาวบริสุทธิ์ น้ำทะเลสีเขียวมรกต ตัดกับท้องฟ้าสีฟ้าครามสดใส จนมีคนขนานนามเกาะแห่งนี้ว่า “มัลดีฟเมืองไทย”

ปลายเดือนมีนาคมที่ผ่านมาผู้เขียนได้มีโอกาสดูกลับไปที่เกาะหลีเป๊ะอีกครั้งในรอบหลายปี เกาะแห่งนี้ยังคงงามเหมือนเดิม แต่...ก็มีบางสิ่งซึ่งเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาด้วยเช่นกัน ร้านค้า รีสอร์ท โรงแรมที่ผุดขึ้นมาเป็นดอกเห็ด เรือนำเที่ยวที่จอดเต็มเกือบทุกหาด บ่งบอกถึงความนิยมที่เกาะแห่งนี้ได้รับมากขึ้นเรื่อย ๆ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือ “ขยะ” ซึ่งยากที่จะจัดการ เนื่องจากพื้นที่เป็นเกาะขนาดเล็กและระยะทางก็ห่างไกลจากชายฝั่งถึง 67 กิโลเมตร การที่จะนำขยะกลับไปทิ้งบนฝั่งมันดูเหมือนเรื่องเหนือจินตนาการ

ตกเย็นแดดเริ่มลมตกล...ผู้เขียนเดินเล่นจากที่พักต้นหาดซันไรซ์ (Sunrise Beach) ไปร้านดำน้ำซึ่งอยู่บนประมาณต้น ๆ หาดซันไรซ์ ด้วยความอยากขิวเลยคิดว่าน่าจะเดินเล่นเท้าเปล่า เพราะไม่ได้เดินบนชายหาดนานแล้ว แต่...คิดผิดนัด! ตลอดทางสิ่งที่ผู้เขียนเจอคือขยะเศษแก้วจากขวดเครื่องดื่ม การเดินระยะทางเกือบหนึ่งกิโลบนชายหาดด้วยเท้าเปล่าเลยไม่ใช่เรื่องชิล ๆ อย่างที่คิด เพราะต้องกังวลกับเศษแก้วตลอดทาง

“เศษแก้วบนพื้นทราย” อันตรายกว่าที่คิด ผู้เขียนเลยลองเช็คข้อมูลขยะทะเลจากองค์กรอนุรักษ์ท้องทะเล (Ocean Conservancy) พบว่าขวดแก้วและเศษแก้วเป็นหนึ่งในสิบขยะในทะเลที่พบมากที่สุดรองจากกันบูหรือ (อันดับหนึ่ง) ขวดน้ำพลาสติก ห่อ/ซองขนม (พลาสติก) ขยะอื่น ๆ ฝาขวดน้ำ (พลาสติก) ถังพลาสติก หลอด ภาชนะบรรจุอาหาร (พลาสติก) กระจัง เครื่องดื่ม (Ocean Conservancy, 2021) เศษขยะเหล่านี้มาจากไหน...มาจากเราทุกคนโดยที่ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม เคยหรืออาจจะไม่เคยไปเยือนเกาะหลีเป๊ะเลยก็ได้ เราทุกคนมีส่วนในการสร้างขยะทางทะเล (Marine debris) กันทั้งนั้น

ขยะทางทะเล (Marine debris) ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและระบบนิเวศทางทะเลโดยเฉพาะสิ่งมีชีวิตทางทะเล ซึ่งจะได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพความเป็นอยู่ อันตรายต่อชีวิต ตลอดจนการขยายพันธุ์ นอกจากนี้ยังส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจโดยเฉพาะอย่างยิ่งประเด็นด้านการท่องเที่ยว (United States Environmental Protection Agency, 2022) คงไม่มีใครอยากเดินทางมาเกาะหลีเป๊ะถ้าเป็นเกาะที่เต็มไปด้วยขยะ รายงานของกรมควบคุมมลพิษปี 2563 ระบุว่าในพื้นที่ 23 จังหวัดชายฝั่งทะเลมีขยะทะเลทั้งสิ้น 34,318 – 51,477 ตัน (0.03-0.05 ล้านตัน) โดยมีปริมาณเพิ่มขึ้นจากปี 2562 ประมาณร้อยละ 25.6 (คลังความรู้ทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง, 2565) ถ้ามองภาพรวมมันดูเป็นปัญหาที่เราอาจจะช่วยอะไรไม่ได้ แต่...ช่วยไม่ได้จริงหรือไม่???



ภาพที่ 2 10 อันดับขยะทะเลในปี 2020 (Ocean Conservancy, 2021)

แล้วเรา...ในฐานะนักเดินทางตัวเล็ก ๆ ช่วยอะไรเกาะแห่งนี้หรือท้องทะเลได้บ้าง ช่วยเท่าที่เราช่วยได้ ทำเท่าที่เราทำได้ เย็น ๆ แดดร้อนลมตกหรือตอนเช้าเวลาเราไปทะเล สละเวลาเล็ก ๆ น้อย ๆ ร่วมด้วยช่วยกันแสดงความรัก(ษ์)ต่อทะเล ด้วยการเดินเก็บขยะ ขยะประเภทไหนก็ได้ไม่จำเป็นต้องเป็นเศษแก้ว แต่ผู้เขียนเลือกเก็บเศษแก้วเพราะมันเป็นภัยเงียบบนชายหาดสำหรับทุกคน แค่นิดว่าถ้าเกิดเด็ก ๆ วิ่งเล่นบนชายหาดแล้วพลาดลั้งเหยียบเศษแก้วพวกนี้ ทริปซัมเมอร์แสนสุขจะต้องจบลงทันที ยังมีพวกที่ชอบวิ่งออกกำลังกายบนชายหาดโดยไม่สวมรองเท้าอีก แค่นิดก็พาลจะหมดสนุกแล้ว



ภาพที่ 3 ขยะเศษแก้วสิ่งแปลกปลอมบนชายหาด

เช้าวันรุ่งขึ้นผู้เขียนตื่นเช้าเพื่อไปรอดูพระอาทิตย์ขึ้น... ระหว่างรอก็เดินเก็บขยะเศษแก้วจากต้นหาดชั้นไรซ์ ไปจนถึงหาดชั้นไรซ์ฝั่งตรงข้ามเกาะอาดังหรือที่เรียกว่า นอร์ทพอยท์บีชไปกลับน่าจะประมาณ 2 กิโลเมตรกว่า ๆ เก็บขยะเศษแก้วซึ่งส่วนใหญ่จะมีขนาดเล็กกว่า 2.5 เซนติเมตรได้ ทั้งหมด 71 ชิ้น ระหว่างทางได้เจอพวกที่อุดมการณ์เดียวกัน ตื่นมาเก็บขยะเหมือนกันอยู่บ้างแต่ส่วนใหญ่เป็นนักเดินทางชาวต่างชาติ เพลินฉบับนั้นนอกจากจะเชิญชวนทุกคนไปเที่ยวเมืองไทย ไม่ไปไม่รู้แล้ว ยังขอเชิญชวนเป็นอาสาสมัคร ช่วยรัก(ษ์)ทะเล กันด้วยนะคะ



ภาพที่ 4 พระอาทิตย์ขึ้นที่หาดชั้นไรซ์ เกาะหลีเป๊ะ จังหวัดสตูล

บรรณานุกรม

คลังความรู้ทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง. (2565). สถานการณ์ขยะทะเลปี 2564.

สืบค้นจาก https://km.dmcr.go.th/c_260/d_19461

Ocean Conservancy. (2021). *We clean on: 2021 Report*. Retrieved from

https://oceanconservancy.org/wp-content/uploads/2021/09/2020-ICC-Report_Web_FINAL-0909.pdf

United States Environmental Protection Agency. (2022). *Learn about aquatic trash*.

Retrieved from <https://www.epa.gov/trash-free-waters/learn-about-aquatic-trash#:~:text=Once%20in%20the%20environment%2C%20trash,once%20it%20reaches%20the%20ocean.>

เที่ยวทะเลอย่างไร กำลายสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

สวัสดิ์ค่ะคุณผู้อ่านทุกท่าน ในช่วงนี้บรรยากาศในหลาย ๆ พื้นที่ถูกปกคลุมไปด้วยฝุ่นควัน PM 2.5 ทุกคนอยากได้บรรยากาศดี ๆ หายใจได้สะดวกไม่มีอันตรายต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัวใช่ไหมคะ แนนอนค่ะทุกคนต้องนึกถึงการไปท่องเที่ยวจังหวัดที่มีทะเล Green at Heart ฉบับนี้เราจะมาแนะนำ How To ไปเที่ยวทะเลอย่างไรให้ทำลายสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด วิธีการเหล่านี้อาจจะช่วยได้ไม่มากก็น้อยนะคะ



1. ลดการใช้พลาสติก

พลาสติกถือว่าเป็นตัวการใหญ่ที่ทำร้ายสัตว์ทะเลเลยก็ว่าได้ เพราะเป็นสิ่งที่ย่อยสลายยากและทุกปีจะมีพลาสติกจำนวนกว่า 8 ล้านตันไหลลงสู่ทะเล ถึงเข้าไปทำลายธรรมชาติใต้น้ำสัตว์ทะเลไปนับหมื่นตัว โดยเฉพาะวาฬ โลมา พะนง เต่าทะเล กระเบนและสัตว์ชนิดอื่น ๆ ที่ถูกคร่าชีวิตไปโดยไม่รู้อะไรเลย หากพวกเราสามารถลดการใช้พลาสติกได้โดยการหันมาใช้ถุงผ้า แก้วน้ำพกพา หลอดใช้ซ้ำ หรือหลีกเลี่ยงการใช้ Single Use Plastic ให้ได้มากที่สุดก็จะสามารถเจฟฟิตสัตว์น้ำเหล่านี้ให้ได้อยู่ทะเลให้นานขึ้นได้นะคะ



2. ใช้ครีมกันแดดปลอดภัย

อากาศที่ร้อน น้ำทะเลก็อยากเล่น ไปทะเลทั้งทีจะมัวมานั่งอยู่แต่ในร่มไปทำไม สาวๆ หลายคนจึงเลือกใช้วิธีทาครีมกันแดด แต่รู้ไหมว่าในครีมกันแดดหลาย ๆ ยี่ห้อนั้นมีส่วนผสมของสารเคมีหลายชนิดที่ทำให้แนวปะการังเสื่อมโทรมลง โดยที่เราอาจไม่รู้ตัวก็ได้ อย่างงานวิจัยจากหลาย ๆ แห่งพบว่า ครีมกันแดดที่มีส่วนผสมของ Oxybenzone มีส่วนทำลายแนวปะการังสูง หากเรามีจิตสำนึกต้องเลือกซื้อครีมกันแดด หรือเลือกครีมกันแดดที่ปลอดภัยต่อแนวปะการังหรือ Reef Safe ซึ่งในไทยมีอยู่หลายยี่ห้อ สามารถดูที่ฉลากได้ หรือจะใช้ครีมกันแดดแบบกันน้ำและครีมกันแดดที่สามารถย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติ (Biodegradable) เพียงแค่ที่ลิ้นในในการเลือกซื้อสักนิด เท่านั้นก็จะสามารถลดการทำลายปะการังได้แล้ว



3. การประมงที่รับผิดชอบ

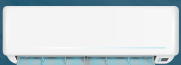
แน่นอนว่าการไปเที่ยวตามเกาะ ตามหาดต่าง ๆ หรือการดำน้ำ จะต้องมีการจับสัตว์น้ำบ้าง อย่างเช่น ไม่เหยียบปะการัง ไม่ให้อาหารปลา ไม่ตกปลาในเขตอนุรักษ์ ไม่คุกคามสัตว์ทะเล ทั้งขยะให้เป็นที่เป็นทาง ไม่สร้างมลภาวะทางน้ำ และอื่น ๆ ซึ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เราควรมีความรับผิดชอบที่สำคัญควรปฏิบัติตามเคร่งครัด หากอยากออกไปเที่ยวทะเลอย่างสบายใจ ต้องไม่ลืมกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ขึ้นนะคะ

4. เลือกรับประทานอาหารทะเล

ปัจจุบันทรัพยากรทางทะเลกำลังอยู่ในภาวะวิกฤต เนื่องจากมีการจับสัตว์น้ำในปริมาณที่เยอะเกินไป รวมถึงการประมงที่ไม่มีประสิทธิภาพ และไม่มีควมรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม นั่นอาจเป็นสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ แต่คุณสามารถกำหนดทิศทางของการประมงได้ไม่มากนักน้อย อย่างการเลือกกินสัตว์ทะเลที่ไม่อยู่ในกลุ่มที่ถูกคุกคาม อย่างเช่นไม่กินหูลาม เนื้อปลา คิริบปลากระเบน ปลาฉลามแก้ว หรืออื่น ๆ ซึ่งในปัจจุบันก็เริ่มมีการรณรงค์เกี่ยวกับเรื่องนี้บ้างแล้ว สิ่งสำคัญคือจะต้องลงมือทำเลย หรือสนับสนุนการบริโภคอาหารทะเลจากประมงท้องถิ่นที่สามารถช่วยได้นะคะ

5. ลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์

หลายคนคงเคยได้ยิน "ปรากฏการณ์ทะเลกรด" ที่เกิดมาจากปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในชั้นบรรยากาศเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องส่งผลให้น้ำทะเลดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์จากชั้นบรรยากาศมากขึ้น จนเกิดปฏิกิริยาทางเคมี ซึ่งมีผลกระทบต่อการลดลงของโครงสร้างเชิงภายนอกของสัตว์ทะเล อย่างหอย กุ้ง แมงทะเล หรือแม้แต่ปะการัง ที่ไม่สามารถสร้างและบำรุงรักษาเปลือกและโครงสร้างเชิงภายนอกของตัวเองได้ ทำให้สัตว์ทะเลและปะการังอ่อนแอลง หากใครได้ติดตามข่าวสารก็จะเห็นว่าสัตว์ในมหาสมุทรกำลังติดอยู่ในอันตรายเพราะสภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลงรูปร่างนี้แล้วเราจึงควรที่จะลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์จากรถยนต์ให้น้อยลง เปลี่ยนมาใช้วิธีทางเดียวกันไปด้วยกัน ลดการใช้เครื่องปรับอากาศหรือปรับอุณหภูมิให้เหมาะสม และการเลือกใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีประสิทธิภาพ เพื่อลดคาร์บอนไดออกไซด์ที่มีผลกระทบต่อทะเลให้ได้มากที่สุด



25° C

บรรณานุกรม

ต้องเหนือExpress, (2563). 5-วิธีไปเที่ยวทะเลอย่างไรให้ทำลายสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด.

สืบค้นจาก <https://www.tripgether.com/ข่าวประชาสัมพันธ์/5-วิธีไปเที่ยวทะเลอย่างไรให้ทำลาย>

สิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด/



The.cofreze (เดอะ-โค ฟรีซ)

The.cofreze คาเฟ่ย่านทองหล่อ 41 คาเฟ่สไตล์มินิมอล เจ้าของคนเขาบอกว่า "น้อยแต่มาก เรียบแต่โก้" ด้วยพื้นที่บริเวณโดยรอบกว้างขวางและภายในร้านที่ปลอดโปร่ง ให้ความรู้สึกสบาย และอบอุ่น สามารถเลือกได้ว่าจะมานั่งจิบกาแฟและทำงานไปด้วยก็ได้ หรือจะมานั่งชิลๆ นุดคุยกับเพื่อนหรือคนรู้จักก็ได้

The.cofreze ถือเป็นตัวเลือกร้านกาแฟที่เหมาะสำหรับผู้ที่ชื่นชอบ และหลงใหลในการดื่มกาแฟ เพราะว่าการร้านมีเมล็ดกาแฟหลากหลายสายพันธุ์ สามารถ mix & match เลือกเมล็ดกาแฟและประเภทกาแฟที่ต้องการได้เอง แต่หากใครที่ไม่รู้จะเลือกเครื่องดื่มอะไร ทางร้านก็มีเมนู Signature ให้เลือก และหนึ่งในเมนูที่น่าสนใจที่เราอยากแนะนำในวันนี้ คือ "Peanut Butter" กาแฟเนยถั่วนั่นเอง ใครที่ชอบกาแฟแต่ไม่ชอบรสชาติที่หนักหรือขมจนเกินไปก็ต้องไม่พลาดเมนูนี้ นอกจากจะหอมกลิ่นกาแฟที่ผสมกับเนยถั่วแล้วยังได้รสสัมผัสจุกจุกจอบจากเนยถั่วอีกด้วย เมนูนี้เด็ดยกให้เป็นเมนูเด็ดที่สุดในใจเลยก็ได้ หากใครได้ลองแล้วเชื่อว่าต้องอยากกลับมาซั้อย่างแน่นอน







แต่สำหรับใครที่ไม่ชอบกาแฟที่มีส่วนผสมของนม ทางร้านก็มีเมนู Signature อื่น ๆ เช่น เมนู "Beth" โดบรูวเชด น้ำเสาวรสผสมกาแฟสกัดเย็น ดื่มแล้วให้ความรู้สึกสดชื่นมาก ๆ และสำหรับฤดูร้อนที่กำลังจะมาถึงทางร้าน ก็ไม่พลาด ออกเมนูใหม่ที่มีชื่อว่า "Summer Fresh" มาเป็นตัวเล็กให้ดื่ม คลายร้อนกันถึง 3 เมนู ได้แก่

- เมนู Orange juice (น้ำส้มแท้ 100%)
- เมนู Orange espresso (น้ำส้มแท้ กับ espresso shot)
- เมนู Yuzu Kombucha shake with espresso

 กองบิน ๘

 ทุกวัน เวลา 07.00 - 17.00 น.

 มีที่จอดรถบริเวณหน้าร้านและบริเวณโดยรอบ



/Cr.รูปภาพ/
Jeep Jikkaro
/เรียบเรียง/
Ornwaru Saikham

I need vito



ภาพที่ 1 อ่าวในเกาะเสม็ด จังหวัดระยอง

และแล้วก็วนกลับมาในช่วงเดือน
มีนา-เมษา อีกแล้วนะคะ ช่วงนี้หลาย ๆ คน
อาจจะตึกคักเป็นพิเศษเพราะว่าเป็นช่วง
ซัมเมอร์ Summer is calling ฟीलหน้าร้อน
มันก็ต้องไปทะเลอยู่แล้วเนอะ ไปให้น้ำทะเล
และท้องฟ้าสวย ๆ ช่วยชาร์จพลังใจกัน
เพลินฉบับนี้จะขอพาตามสาวออฟฟิศท่าน
หนึ่ง รับบทเป็นไกด์สาวพาเที่ยวทะเลใส ๆ
หาดทรายสวย ๆ อ่าวในเกาะเสม็ด จังหวัด
ระยอง



ภาพที่ 2 อ่าวนวล



ภาพที่ 3 อ่าวลุงดำ

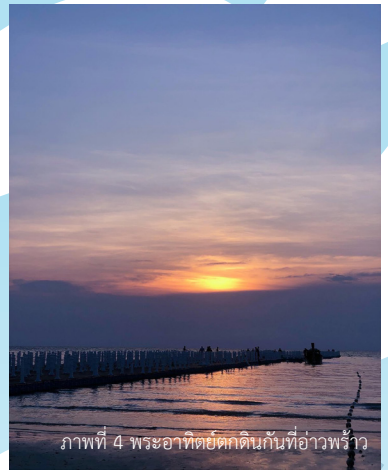
amin sea

เริ่มต้นที่อ่าวฉลวงกันก่อนเลย อ่าวนี้เล็ก คนน้อย สงบ มีต้นไม้ใหญ่ให้หลบแดด นอนชิลสบาย ใครชอบความเป็นส่วนตัว น่าจะชอบอ่าวนี้

มาต่อกันที่อ่าวลุงดำ อ่าวนี้คนเยอะ คึกคัก เพราะมีสะพานไม้ยื่นไปในทะเล เป็นจุดเช็คอินที่ทุกคนมาถ่ายรูป สวยมาก อ้อ! ยังมีคาเฟ่ ที่พักให้เลือกเยอะแยะ

สุดท้ายของวัน ไปดูพระอาทิตย์ตกดินกันที่อ่าวพร้าว อ่าวนี้ค่อนข้างสงบอยู่นะ ส่วนใหญ่เป็นรีสอร์ทหรูน้าใส คลื่นไม่แรง

อ่านปุ๊บ ก็อยากไปทะเลบ้าง ว่าแล้วก็ขอไปวางแผนทริปทะเลปีนี้ก่อนนะคะ ขอให้ทุกคนมีช่วงเวลาที่ดีในหน้าร้อนค่า Happy Summer 😊



ภาพที่ 4 พระอาทิตย์ตกดินกันที่อ่าวพร้าว



ภาพที่ 5 พระอาทิตย์ตกดินกันที่อ่าวพร้าว



ภาพที่ 6 พระอาทิตย์ตกดินกันที่อ่าวพร้าว



ชื่อเรื่อง : The Sea Beast อสูรทะเล

ผู้กำกับ : ดริส วิคเคียมส์

จากบริการ Netflix ของค่ายนักชกหมัด

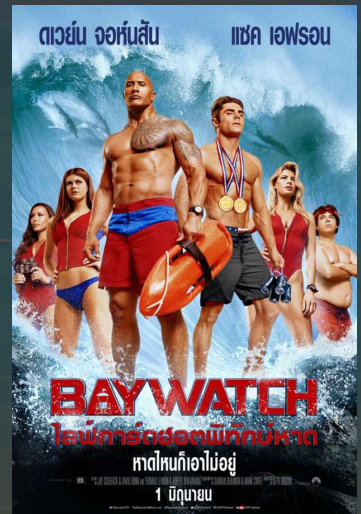
เรื่องราวของตัวละครเด็กหญิงกำพร้าชื่อว่า Maisie ที่หลงใหลในการเป็นนักล่าอสูรทะเล เนื่องจากมี Jacob Holland ลูกเรือของกัปตัน Crow หนึ่งในนักล่าอสูรมือฉมังเป็นไอดอล โดยในวันหนึ่ง Maisie ได้แอบขึ้นเรือของเหล่านักล่าอสูรเพื่อหวังจะไปติดตามการล่า “เจ้าแดงคาราม” อสูรทะเล ในตำนานที่ดูร้าย แต่เมื่อเรือเริ่มออกจากท่า เรื่องการผจญภัยของเด็กหญิงกับชายหนุ่มนักล่าอสูรก็เริ่มต้นขึ้น ซึ่งท้ายที่สุดแล้วเรื่องกลับพลิกผันไปในทางที่ไม่มีใครคาดถึง.....

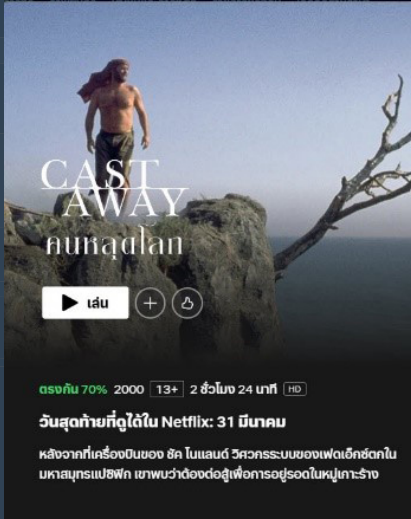
ชื่อเรื่อง : Baywatch ไทฟ์การ์ดชายหาดพิทักษ์ขาด

ผู้กำกับ : เซธ กอร์ดอน

เคาะเรียก : DVD 1756

ที่หาดเอมเมอร์ลด์เบย์ไม่มีภัยใดเกินฝีมือหัวหน้าทีมไลฟ์การ์ดเบย์วอช อย่าง ผู้หมวดมิตซ์ บูแคนนอน และลูกทีมไปได้ แต่ตำแหน่งขาใหญ่กลับสั่นคลอนหลังการมาถึงของ แมทท์ โบรดี เจือกหนุ่มตีกีรีแซมบีตักอับที่คอยขัดข้อกับเขาแทบทุกเรื่อง แต่เมื่อพบว่าชายขอมบี้ยานรกตัวใหม่กำลังระบอบทั่วหาด คู่กัดจึงขอสงบศึกชั่วคราวเพื่อมาต่อกรกับ วิคตอเรีย ลีตส์ อาชญากรสาวพราวเสน่ห์ในภารกิจที่จะสอนให้พวกเขาช่วยกันกำจัดภัยพร้อมทีมไลฟ์การ์ดสุดฮอตระห่ำในนาม เบย์วอช





Cast Away: คนซุกโลก

ผู้กำกับ : โรเบิร์ต เซเม็กคิส

จากบริการ Netflix ของค้ำหนักชอสมุด

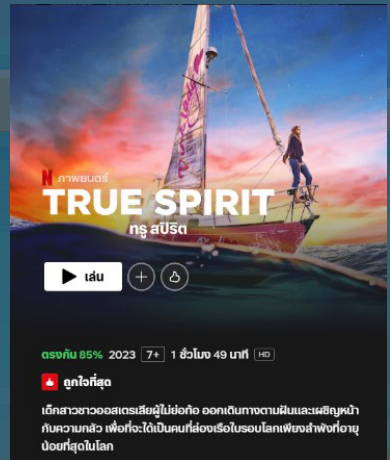
ซัด โนแลนด พนักงานของบริษัทส่งของของ Fedex ที่ยึดติดกับเรื่องเวลา ในทุกนาทึในชีวิตของเขาคือการสร้างงานให้มากที่สุด เร็วที่สุด จนลเลยเวลาที่มิให้กับแฟนสาวของเขา แต่แล้วเหมือนเวรกรรมก็ตามทัน เมื่อเขาขึ้นเครื่องบินแล้วเกิดอุบัติเหตุ จนรอดขึ้นมาได้บนเกาะร้างแห่งหนึ่งที่ไม่มื่ออะไรเลย เขาต้องเผชิญกับสถานการณ์ทุกอย่างโดยลำพัง มีเพียงแค่ลูกวอลเลย์บอล 1 ลูกเท่านั้นที่อยู่เป็นเพื่อน จนทำให้เขาต้องเรียนรู้ที่จะเอาตัวรอดคนเดียว และหาทางกลับไปสู่โลกที่เขาจากมาให้ได้

True Spirit : ทรุกบิริต

ผู้กำกับ : ซาราห์ สบิคเคน

บริการ Netflix ของค้ำหนักชอสมุด

สร้างมาจากเหตุการณ์จริงโดยการติดตามเรื่องราวของ Jessica Watson เด็กสาวชาวออสเตรเลียวัย 16 ปีที่มีความฝันจะเดินทางรอบโลกด้วยเรือใบเพียงลำพัง ซึ่งความฝันของเธอคือเป็นคนเดินทางรอบโลกด้วยอายุน้อยที่สุดในโลก ทว่าการเดินทางของเธอไม่ได้ง่ายเช่นนั้น เพราะการออกทะเลเพียงลำพังนั้นมีความเสี่ยงและอันตรายอย่างมาก ทำให้เธอต้องตกเป็นจำเลยสังคมและต่างพากันออกมาวិพากษ์วิจารณ์การกระทำในครั้งนี้ของเธอ เธอเลือกที่จะทำตามเสียงของหัวใจตัวเองและตัดสินใจออกเดินทางตามความฝัน ท้ายที่สุดแล้วเธอจะทำสำเร็จดังที่หวังไว้หรือไม่ และเธอจะต้องพบกับอุปสรรคอะไรบ้าง ต้องไปปรับชมด้วยตัวเอง True Spirit





รู้ไหมว่า...ครีมกันแดด ทำร้ายปะการัง?

ครีมกันแดดที่คุณสมบัติปกป้องผิวจากการถูกรังสียูวีแผดเผา แน่นอนว่าการปกป้องผิวให้ปลอดภัยจากรังสียูวี เราจึงต้องทาครีมกันแดด ยิ่งสัมผัสกับแสงแดดโดยตรงเมื่อไปเที่ยวทะเล หลายคนยิ่งกังวลในเรื่องผิวคล้ำ ดำไหม้ ทำให้เลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูง ๆ และทาซ้ำหลายครั้ง ซึ่งในทางกลับกันสารเคมีในครีมกันแดดก็เป็นตัวการทำร้ายปะการังเช่นกัน

ในแต่ละปีมีครีมกันแดดถึง 6,000 ตัน ตกค้างอยู่ในทะเลทั่วโลก โดยจะกระจุกตัวอยู่ในบริเวณที่นักท่องเที่ยวมาว่ายน้ำหรือดำน้ำดูปะการังเป็นส่วนใหญ่

งานวิจัยโดย Downs และคณะ เพื่อองค์กร National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA) และองค์กรอื่น ๆ ในสหรัฐฯ พบว่า สารเคมีหลายชนิดที่พบในครีมกันแดด มีส่วนทำให้ให้ปะการังเสื่อมโทรมลง เนื่องจากสารเคมีเหล่านั้น “ทำลายตัวอ่อนปะการัง ขัดขวางระบบสืบพันธุ์ และทำให้ปะการังฟอกขาว” ติดเชื้อง่ายและไม่สามารถรับสารอาหารได้อย่างเต็มที่ นอกจากนี้ยังสร้างความเสียหายต่อ DNA และทำให้โครงสร้างปะการังเจริญเติบโตผิดปกติด้วย

กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช ได้ออกประกาศทางเว็บไซต์ราชกิจจานุเบกษา เผยแพร่ประกาศ ห้ามนำและใช้ครีมกันแดด ที่มีส่วนผสมของสารเคมี 4 ชนิด เข้าอุทยานแห่งชาติ ได้แก่

1. Oxybenzone (Benzophenone-3, BP-3)
2. Octinoxate (Ethylhexyl Methoxycinnamate)
3. 4-Methylbenzylid Camphor (4MBC)
4. Butyl paraben

ครีมกันแดดทำร้ายปะการัง

ห้ามนำและใช้ครีมกันแดดที่มี 4 สารเคมีนี้



Oxybenzone



Octinoxate



Butylparaben



4-Methylbenzylid
Camphor

หากผู้ใดฝ่าฝืนมีความผิดตามมาตรา 20 ประกอบมาตรา 47 แห่ง พ.ร.บ. อุทยานแห่งชาติ พ.ศ.2562 ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 100,000 บาท ดังนั้น ต้องระวังและเลือกใช้ครีมกันแดดอย่างเหมาะสม และเป็นมิตรต่อปะการัง สามารถสังเกตได้ตามฉลากของครีมกันแดด ถ้าหากมีสารต้องห้าม ไม่ควรใช้หรือควรเลือกแบรนด์ที่มีตราสัญลักษณ์ “Protect Land + Sea” เป็นตรารับรอง Reef -Safe Sunscreen หรือแบรนด์ที่มีคำว่า Ocean Friendly, Non-Nano Zinc Oxide และ Non-Nano Titanium Dioxide

บรรณานุกรม

สำนักอุทยานแห่งชาติ. (ม.ป.ป). *รู้หรือไม่ว่า ครีมกันแดดทำร้ายปะการังได้.*

สืบค้นจาก <https://portal.dnp.go.th/Content/nationalpark?contentId=25456>

พรีมาแคร์. (ม.ป.ป) . *ครีมกันแดดไปทะเล เลือกอย่างไรไม่ทำร้ายปะการัง.*

สืบค้นจาก <https://www.premacare.co.th/บทความสร้างแบรนด์ทำแบรนด์/9/1032/ครีมกันแดด>

ไปทะเล-เลือกอย่างไรไม่ทำร้ายปะการัง

FM88.5

Chiangmai Live FM



ติดตามรับฟัง

ข่าวสาร กิจกรรม และหนังสือที่น่าสนใจจากสำนักหอสมุด
ทางสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ **FM 88.5 MHz**

รายการส่งเสริมการอ่าน

ทุกวันพุธ เวลา 11.00 น. - 12.00 น.

รายการ CMRU Library News

ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 11.00 น. - 12.00 น.