



ภาพ : www.inhabitat.com

## การใช้ชีวิตประจำวันของเรา ช่วยลดโลกร้อนอย่างไรบ้าง ?

**ป**ัญหาวิกฤติโลกร้อนได้สร้างกระแสให้ผู้คนทั่วโลกไม่เว้นสังคมไทย เริ่มต้นตัวเพราะเกรงกลัวภัยจากผลกระทบที่จะมาถึงตัวเราอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงหรือหาที่หลบภัยที่ไหนได้พ้น หากไม่ปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ค่อนข้างสะดวกสบายไปเสียทุกอย่างแบบที่เคยชินมาทั้งชีวิต ตลอดปีที่ผ่านมา จึงมีหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนพากันจัดกิจกรรมรณรงค์ลดโลกร้อนกันอย่างคึกคัก แต่อีกด้านหนึ่งกลับมีการโทษกระแสโลกร้อนเพื่อการค้าอย่างที่เราก็นึกไม่ออกเหมือนกันว่าช่วยลดโลกร้อนอย่างไร คือ การที่ห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ ชูโลแกนหยุดโลกร้อนด้วยการช้อปปิ้ง ส่วนกระแสที่มาแรงมาก ๆ คงหนีไม่พ้นแฟชั่นใช้ถุงผ้าแทนถุงพลาสติก โดยเฉพาะเมื่อดีไซเนอร์ระดับโลกได้ออกแบบถุงผ้าร่วมรณรงค์ลดภาวะโลกร้อน แต่กลับกลายเป็นว่าบรรดานักช้อปปิ้งที่นิยมของแบรนด์เนมถึงกับแย่งกันซื้อถุงผ้าจุนสินค้าขาดตลาด ไม่เพียงเท่านั้นมีการสั่งซื้อและส่งข้ามทวีปให้สิ้นเปลืองพลังงานเชื้อเพลิงในการขนส่งทางเครื่องบินกันเลยทีเดียว ...ในไทยเองก็ไม่น้อยหน้า สื่อบางแห่งได้ไปสัมภาษณ์พ่อค้าแม่ค้าในสวนจตุจักรพบว่าแต่ละร้านที่ขายถุงผ้ามีดีไซเนอร์ทั้งหลายต่างขายดีกันถ้วนหน้า

คงจะเป็นเรื่องน่ายินดี หากกระแสตอบรับต่อเรื่องโลกร้อนมาจากความตระหนักถึงภัยที่กำลังเกิดขึ้นกับเราและผู้คนทั่วโลก จึงหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเท่าที่เราแต่ละคนจะสามารถทำได้ มิใช่เพียงฮือฮาตามกระแสเพียงชั่วครู่ชั่วยาม แล้วก็ใช้ชีวิตแบบเดิม ๆ ต่อไปจนกว่าจะหมดลมหายใจ แต่จะดีกว่าไหม? ก่อนเราจะหมดลมหายใจจากโลกนี้ไปจริงๆ อย่างน้อยก็ยังภาคภูมิใจได้ว่า เราได้พยายามกระทำสิ่งที่มีส่วนช่วยลดการใช้พลังงานอันมีผลต่อการเพิ่มขึ้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ สาเหตุที่เพิ่มปริมาณก๊าซเรือนกระจกตัวการที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อนกันอย่างเต็มที่แล้ว!

### ✓ ตรวจสอบดูซิ คุณรักษ์โลกจริงหรือเปล่า?

- เปลี่ยนมาใช้ถุงผ้าให้เข้าเทรนด์โลกร้อน แต่เวลาไปซื้อของยังต้องใส่ถุงพลาสติก
- วันไหนอยากใส่ชุดอะไรก็ค่อยรีดผ้าแล้วกัน
- ไม่ชอบความมืดเลย ต้องเปิดไฟสว่างไสวทั้งบ้าน มีก็ดวงเปิดให้หมด
- ถึงขยะที่บ้านและที่ทำงาน ขยะเปียก ขยะแห้งก็ทิ้งรวมในถังเดียวกันนั่นแหละ ง่ายดี

- ขณะอยู่ที่ทำงาน ถึงเวลาพักเที่ยง ...แค่ชั่วโมงเดียวเอง ไม่ต้องปิดหอก ทั้งไฟทั้งแอร์นะ
- วันหยุดขอไปช้อปปิ้งรับแอร์เย็นๆ ในห้างสรรพสินค้า
- ให้ทีวีกล่อมนอนทุกคืน
- ปล่อยให้น้ำไหลตลอดเวลาตอนล้างหน้า แปรงฟัน โกนหนวด และถูสบู่ตอนอาบน้ำ
- เสียบปลั๊กกาน้ำร้อนตั้งแต่เข้ายันเย็น
- กินข้าวเหลือก็ทิ้งเสียชีวะจะไปเสียดายอะไรกัน

## อีกด้านหนึ่งซึ่งคุณอาจยังไม่รู้ !!

### ห้างสรรพสินค้า ๑ แห่ง ใช้ไฟฟ้ามากกว่า ๑ อำเภอ

จากข้อมูลขององค์กรที่ศึกษาเรื่องพลังงานระบุว่า ห้างสรรพสินค้าห้างหนึ่งๆ นั้น มีการใช้ไฟฟ้ามากกว่าการใช้ไฟฟ้าใน ๑ อำเภอ มีประมาณการในเชิงตัวเลขสถิติระบุว่า ห้างๆ หนึ่งจะใช้ไฟฟ้าประมาณ ๕๐ เมกกะวัตต์ หรือใช้ไฟฟ้าไปประมาณ ๒ เชื้อนอบลูบริตัน หรือเท่ากับเชื้อนแมงจัด ๕ เชื้อนกว่าๆ (เชื้อนอบลูบริตัน ที่จังหวัดขอนแก่นจะผลิตไฟฟ้าได้ = ๒๕ เมกกะวัตต์ และเชื้อนแมงจัดที่เชียงใหม่จะผลิตไฟฟ้าได้ = ๙ เมกกะวัตต์) มีหน้าข้าราชการที่คึกคักกันเข้าห้างก็เป็นตัวการให้รถติดหนักขึ้น ผลาญน้ำมันที่ราคาขึ้นไม่หยุดจุดไม่อยู่ (ราคาน้ำมัน ๑ ลิตร กินข้าวราดแกงหรือถ้วยเดียวได้ ๑ มื้อ!) และเป็นการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นไปบนชั้นบรรยากาศทำให้โลกร้อนขึ้น



ภาพ : กรีนพจนานุกรมสีเขียว

### ลดการใช้ถุงพลาสติกช่วยลดโลกร้อนอย่างไร?

ในเรื่องของการรณรงค์ลดใช้ถุงพลาสติกนั้น พลาสติกไม่ใช่ต้นเหตุโดยตรงของก๊าซเรือนกระจก แต่ทำให้ขยะเพิ่มขึ้นและทำให้โอกาสในการเกิดสภาพอากาศออกซิเจนในพื้นดินมีสูง อันเป็นสาเหตุของการเกิดก๊าซมีเทน สำหรับกระบวนการผลิตพลาสติกนั้น ส่วนมากจะใช้เม็ดพลาสติก ๑๐๐ % หรือเม็ดพลาสติกที่ผลิตขึ้นใหม่เป็นวัตถุดิบสำคัญในการผลิต เม็ดพลาสติกที่วันนี้จะสังเคราะห์ได้จากอุตสาหกรรมปิโตรเคมีซึ่งมีปิโตรเลียมเป็นส่วนประกอบสำคัญ ซึ่งในแต่ละปีเราต้องนำเข้าวัตถุดิบบางส่วนจากต่างประเทศเป็นปริมาณมหาศาล นอกจากนั้นในขั้นตอนของการหลอมละลายเม็ดพลาสติกก็ต้องใช้ความร้อนสูงมากและเครื่องจักรต่างๆ ยังต้องใช้ไฟฟ้าเป็นพลังงานสำคัญในการขับเคลื่อน นั่นหมายถึงว่าถ้าเราจะได้ภาชนะพลาสติกใช้กัน เราต้องใช้พลังงานไฟฟ้าไปจำนวนมหาศาล กว่าร้อยละ ๘๐ ของเม็ดพลาสติกที่เราผลิตได้ในประเทศ จะถูกนำมาใช้ผลิตเป็นผลิตภัณฑ์พลาสติกประเภทใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง ถุงพลาสติก ๑ ใบ ต้องใช้เวลาย่อยสลายถึง ๔๕๐ ปี หากนำไปเผาก็ทำให้เกิดสารประกอบไฮโดรคาร์บอน ซึ่งทำให้เกิดมลภาวะทำให้โลกร้อน แม้แต่การนำมารีไซเคิลก็ต้องใช้พลังงานมาก ซึ่งนำไปสู่การเกิดก๊าซเรือนกระจกโดยไม่จำเป็น

นายอภิรักษ์ โภชะโยธิน ผู้ว่ากรุงเทพมหานคร ซึ่งรณรงค์การใช้ถุงผ้าบอกว่า หากทุกคนหันมาใช้ถุงผ้าเพียง สัปดาห์ละ ๑ วัน จะช่วยลดการใช้ถุงพลาสติกได้มากกว่า ๑๐๐ ล้านถุง/ปี และจะช่วยลดค่าใช้จ่ายในการเก็บขยะ วันละ ๑.๗๔ ล้านบาท/วัน หรือ ๖๕๐ ล้านบาท/ปี

### แยกขยะช่วยประหยัดพลังงาน

ใน ๑ วันเราทิ้งขยะไปมากมายแค่ไหน เราทิ้งอะไรไปบ้าง เราสามารถช่วยลดปริมาณเจ้าขยะกองโตเหล่านี้ได้ถึง ๔๐% หากเราช่วยกันแยกขยะก่อนทิ้ง โดยเฉลี่ยแล้วในขยะต่างๆ จะมีขยะประเภทเศษแก้วปะปนอยู่ถึง ๕.๕% พลาสติก ๑๒% และเศษกระดาษอีก ๑๕% หากนำเศษแก้วที่ถูกทิ้งเป็นขยะ กลับเข้าสู่กระบวนการรีไซเคิลเป็นส่วนผสมในการผลิตขวดแก้วใหม่ เพิ่มขึ้นเพียง ๑๐% ในการผลิตขวดแก้ว ๑ ตัน จะช่วยลดปริมาณเศษแก้วในขยะมูลฝอยได้ถึง ๑๐๐,๐๐๐ ตันต่อปี และประหยัดพลังงานได้ถึง ๓%



ภาพ : กรีนพีซเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

สำหรับการผลิตกระดาษจำนวน ๑ ตัน นั้น เราต้องตัดต้นไม้ถึง ๑๗ ตัน และใช้น้ำในกระบวนการผลิตไม่น้อยกว่า ๑๐๐,๐๐๐ ลิตร ซึ่งหากนำกระดาษเก่ามารีไซเคิลเพื่อผลิตกระดาษใหม่จะช่วยประหยัดน้ำได้ถึงครึ่งหนึ่งและไม่จำเป็นต้องตัดต้นไม้เลย ส่วนพลาสติกเก่าเราก็สามารถนำมาหลอมใช้ใหม่ได้ทั้งหมด

### ปิดไฟวันละ ๑ ดวง ช่วยชาติประหยัดเงินได้ตั้ง ๓,๒๑๒ ล้านบาทต่อปี

หากแต่ละครอบครัวช่วยกันปิดไฟ ๑ ดวง (หลอดไส้ ๖๐ วัตต์) เป็นเวลา ๑ วัน เราจะประหยัดไฟได้ ๔ กิโลวัตต์/ชั่วโมง/วัน  $= (๖๐ \text{ วัตต์} \times ๖ \text{ ชม} \times ๑๒ \text{ ล้านครัวเรือน})$  ครอบครัวหนึ่งเปิดหลอดไส้ ประมาณ ๖ ชั่วโมงต่อวัน ค่าผลิตและจำหน่ายไฟฟ้า ๑ หน่วย (กิโลวัตต์/ชั่วโมง) คือ ๒.๒ บาท (รวมค่าพลังงานที่ใช้และการก่อสร้างโรงไฟฟ้า) การประหยัดไฟ ๔ ล้านหน่วย/วัน จึงคิดเป็นมูลค่าทั้งสิ้น ๘.๘ ล้านบาท/วัน หรือ ๓,๒๑๒ ล้านบาทต่อปี  $= (๘.๘ \text{ ล้านบาท} \times \text{วัน})$

### ลดการใช้น้ำ ๑ แก้วทุกวัน จะประหยัดเงินได้ ๙๔.๖ ล้านบาท/ปี

การลดการใช้น้ำคนละ ๑ แก้ว/วัน ประเทศไทยจะสามารถประหยัดน้ำได้ ๓๐,๐๐๐ ตัน/วัน  $= (๐.๕ \text{ ลิตร} \times ๖๐ \text{ ล้านคน})$  หรือเท่ากับน้ำ ๑๑,๐๐๐ ล้านลิตร/ปี เนื่องจากต้นทุนการผลิตน้ำประปาคือ ๘.๖๐ บาท/ลูกบาศก์เมตร (หรือ ๘.๖๐ บาท/ ๑,๐๐๐ ลิตร) การลดการใช้น้ำ ๑ แก้วทุกวัน จะประหยัดเงินได้ ๙๔.๖ ล้านบาท/ปี  $= (๑๑ \text{ ล้านตัน} \times ๘.๖ \text{ บาท/หน่วย})$

### ดินสอ เขียนง่าย ลบง่าย แต่ทำไม่ง่าย

การผลิตดินสอในบ้านเรานั้นต้องใช้ไม้จากต่างประเทศทั้งหมด ๑๐๐% ไม้ไม่เจลุต้องจากประเทศ อินโดนีเซีย หรือไม้ซีดาร์จากสหรัฐอเมริกา เพราะการทำดินสอต้องใช้ไม้ที่เนื้อไม้อ่อนหรือแข็งจนเกินไป แล้วก็ใช้เฉพาะไม้ส่วนกลางของลำต้นเท่านั้น และยังคงเป็นต้นไม้ที่มีอายุ ๑๒ - ๑๕ ปีขึ้นไป แม้แต่ไส้ดินสอก็ต้องนำเข้ามาจากจีนและไต้หวันด้วยเหมือนกัน เวลาผลิตก็ใช้เครื่องจักรเป็นหลัก โดยเฉลี่ยแล้วในแต่ละเดือนต้องเสียค่าไฟฟ้าถึง ๑๕๐,๐๐๐ บาท ต่อโรงงาน ตลอดจนต้องใช้น้ำมันหล่อลื่นอีกจำนวนไม่น้อยด้วย

## ซักผ้าบ่อยขึ้นเสียค่าไฟเท่ากับหลายชิ้น

การซักผ้าเพียงไม่กี่ชิ้นต่อครั้งจะทำให้เราต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นไม่น้อย เพราะในการซักผ้าแต่ละครั้ง ถ้าเราเปิดน้ำไหล ๔๕ นาที จะใช้น้ำ ๔๐ - ๑๐๐ ลิตรต่อครั้ง ยิ่งสำหรับคนที่ใช้เครื่องซักผ้า การซักผ้าแต่ละครั้งจะกินไฟโดยเฉลี่ย ๓๗๐ หน่วยต่อปี คิดเป็นเงิน ๙๒๕ บาทต่อปี ขนาดเครื่องซักผ้าที่ใช้ก็สำคัญ เช่น เครื่องซักผ้าขนาด ๖.๕ กิโลกรัม หรือ ๔๔๐ วัตต์ ซักผ้าในเวลา ๒ ชั่วโมง ต้องเสียเงินมากกว่าใช้เครื่องซักผ้าขนาด ๔.๕ กิโลกรัม หรือ ๓๓๐ วัตต์ ถึง ๖๐ หน่วยต่อปี คิดเป็นเงินก็ต้องจ่ายเพิ่มขึ้นอีก ๑๕๐ บาทต่อปี

และหากใครต้องใช้เครื่องแบบอบแห้งด้วยแล้วจะทำให้เปลืองไฟฟ้ามากขึ้นไปอีก แม้คุณจะใช้ซักผ้าเพียงไม่กี่ชิ้น แต่คุณก็ต้องเสียค่าไฟเท่ากับการซักผ้า ๑ ครั้ง อยากรู้ก็ตามควรใส่ผ้าให้มีปริมาณที่เหมาะสมไม่น้อยหรือไม่อัดแน่นจนเต็มเครื่องเกินไป

## กินข้าวเหลือค้างจาน คือพลังงานที่เสียเปล่า

เป็นที่รู้กันดีอยู่แล้วว่าข้าวแต่ละเม็ดที่เรารับประทานนั้นหมายถึงหยาดเหงื่อแรงกายของชาวนาไทย แต่น้อยคนนักจะนึกถึงพลังงานจำนวนมากที่ต้องใช้ไปในการปลูกข้าว เริ่มตั้งแต่การไถนาเตรียมดิน เจ้าควายเหล็กหรือรถไถนาก็ต้องกินน้ำมัน พอจะเกี่ยวข้าว ชาวนาสมัยใหม่ก็ใช้รถเกี่ยวข้าวแทนการลงแขก ต้องเสียค่าน้ำมันอีก เก็บเกี่ยวเสร็จแล้วก็ต้องสีข้าวจากข้าวเปลือกไปเป็นข้าวกล้อง แล้วก็ต้องขัดให้เป็นข้าวขาวอีก ซึ่งส่วนใหญ่ในทุกขั้นตอน



จะต้องใช้พลังงานไฟฟ้าขับเคลื่อนเครื่องจักร วันหนึ่งๆ โรงสีข้าวจึงต้องใช้พลังงานไฟฟ้าจำนวนมาก สุดท้ายก่อนจะเป็นข้าวสวยร้อนๆ ก็ต้องหุงข้าวกันก่อน หม้อหุงข้าวไฟฟ้าที่เราใช้อยู่โดยมากจะกินไฟตั้งแต่ ๔๕๐ - ๘๐๐ วัตต์ วันหนึ่งเราต้องหุงข้าวและอุ่นข้าวประมาณ ๓ มื้อ ถ้าคิดถึงพลังงานไฟฟ้าที่ต้องใช้หุงข้าวในครัวเรือนทั่วประเทศแล้วก็ไม่ใช่น้อยเลย ข้าวที่เหลือค้างจานจึงหมายถึงพลังงานที่เสียเปล่ามากมายขนาดนี้

## ลดการให้ดอกไม้วันรับปริญญา เท่ากับลดการใช้พลังงาน

ดอกไม้วันรับปริญญา ดอกไม้สวยๆ ส่วนใหญ่เป็นดอกไม้เมืองหนาว ในบ้านเราจะปลูกกันมากบนดอยสูง ทราบไหมว่า กว่าจะเป็นดอกไม้ช่องามอย่างนี้ต้องหมดพลังงานไปมากมายขนาดไหน เริ่มตั้งแต่พลังงานไฟฟ้าที่ใช้ในการสูบน้ำจากลำห้วยมาเก็บไว้ในบ่อพัก เฉลี่ยแล้ว ๑ โรงเรือนต้องใช้น้ำ ๖๐๐ - ๑,๐๐๐ ลิตรต่อวัน บางสวนนั้นมีเป็น ๑๐๐ โรงเรือนเลยทีเดียว และถ้าต้องการให้ดอกไม้มีลำต้นสูงแข็งแรง แสงธรรมชาติอย่างเดียวไม่เพียงพอ ต้องเปิดไฟฟ้าช่วยให้แสงสว่างเพิ่มอีกวันละ ๓ ชั่วโมง ซึ่งกว่าจะตัดดอกได้ต้องใช้เวลาปลูกนานกว่า ๕ - ๖ เดือน ซึ่งนั่นก็ต้องใช้ไฟฟ้ารวมกันไม่น้อยกว่า ๔๕๐ ชั่วโมง

## ต้นไม้กับโรงไฟฟ้า

โรงไฟฟ้าขนาดเล็กประมาณ ๕๐๐ เมกะวัตต์ ๑ โรง ปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ถึง ๓ ล้านคิวบิกเมตร ไม่สามารถชดเชยด้วยการปลูกต้นไม้ ๓๐๐,๐๐๐ ต้น เพราะตลอดชีวิตของพวกมันสามารถดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ได้ไม่เกิน ๑๐ วัน ของการเดินเครื่องโรงไฟฟ้าเท่านั้น!

## Google หน้าดำ ช่วยประหยัดพลังงาน

การใช้งานคอมพิวเตอร์บางอย่างสามารถช่วยบรรเทาเรื่องโลกร้อนได้ เว็บไซต์ <http://blackgle.blogspot.com> ซึ่งแตกต่างจาก Google ปกติที่หน้าตาสีขาว ข้อมูลระบุว่า หน้าเว็บเพจขาวๆ นั้นจะใช้พลังงานไฟฟ้าในการแสดงผลเร็วกว่าแบบสีดำ โดยสีขาวจะใช้กำลังไฟ ๗๔ วัตต์ ส่วนสีดำนั้นจะใช้เพียง ๕๙ วัตต์ สำหรับจอแบบ CRT วันหนึ่งๆ นั้น มีคนใช้ Google ตั้ง ๒๐๐ กว่าล้านครั้ง ในการค้นหาข้อมูลต่อวัน ซึ่งแต่ละครั้งมีการใช้งาน ๑๐ วินาที เท่ากับว่า จะมีการใช้งาน ๕๕๐,๐๐๐ ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งเป็นค่าใช้จ่ายของค่าไฟที่มหาศาล และหากมีการใช้ <http://blackgle.blogspot.com> แทน ลองคิดถึงส่วนต่าง จะทำให้ใช้พลังงานไฟน้อยลง ๑๕ วัตต์ (๗๔ - ๕๙) เท่ากับว่า สามารถลดได้ ๘.๓ เมกะวัตต์ ต่อวัน หรือ ๓,๐๐๐ เมกะวัตต์ต่อปี

ยังมีข้อมูลที่เราอาจยังไม่รู้อีกมากมายสะท้อนให้เห็นว่าชีวิตประจำวันของเรานั้นมีส่วนในการเพิ่มหรือลดการใช้พลังงานซึ่งมีผลต่อวิกฤติโลกร้อนเพียงใด จากหนังสือคู่มือวิถีวิถีสุขภาพภูมิอากาศของกรีนพีซระบุว่า นักวิทยาศาสตร์ได้ค้นพบว่า ความตระหนักเรื่อง การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและผลกระทบที่เกิดขึ้นมีส่วนเพิ่มเจตจำนงของคนในการทำอะไรมากมายเกี่ยวกับเรื่องนี้ เมื่อได้รับรู้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แล้วจึงเริ่มลงมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้พลังงานของเราตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจากง่ายไปหายาก และจะได้ประสิทธิภาพมากขึ้นหากเราปฏิบัติด้วยจิตใจและวิญญาณเริ่มจากตัวเรา ครอบครัว เพื่อนฝูง แล้วจึงพยายามจูงใจให้ผู้อื่นทำตาม เพราะทุกสิ่งที่เราทำ “เปลี่ยนแปลง” โลกได้เสมอ ! 🌱



ภาพ : dilbray.acu.edu.au

### ข้อมูลอ้างอิงจาก

- กองทุนเพื่อส่งเสริมการอนุรักษ์พลังงาน สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน กระทรวงพลังงาน
- จาก <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=115024>
- หมายเหตุสังคม <http://www.sac.or.th/downtoearthsocsc/>
- “เคล็ดลับประหยัดพลังงาน” กรมเชื้อเพลิงธรรมชาติ กระทรวงพลังงาน [http://www.dmf.go.th/kid/chap03\\_03.htm](http://www.dmf.go.th/kid/chap03_03.htm)
- หนังสือ “โลกร้อน-มหันตภัยหรือเข้าใจผิด” โดย ดร.อานนท์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา สำนักพิมพ์มาร์ส พับลิชชิง
- หนังสือคู่มือวิถีวิถีสุขภาพภูมิอากาศ กรีนพีซเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ <http://www.greenpeace.org/seasia/th/>