

## การทำลายธรรมชาติ (natural degradation)

การทำลาย (degradation / deterioration) สิ่งแวดล้อม (environment) คือ การใช้ทรัพยากร (resource) จนหมดสิ้น (depletion)

- การทำลาย (destruction) ระบบนิเวศ (ecosystem)
- การสูญพันธุ์ (extinction) ของสัตว์ป่า (wildlife)
- การเปลี่ยนแปลง (change) หรือการรบกวน (disturbance) สิ่งแวดล้อม
- สิ่งเหล่านี้ถือเป็นอันตราย (deleterious) และไม่มีใครอยากให้เกิด (undesirable)
- ผลกระทบ (impact) ของการทำลายสิ่งแวดล้อม เกิดจาก
  1. ประชากรมากขึ้น (increasing human population)
  2. ความเจริญทางเศรษฐกิจ (economic growth)
  3. เทคโนโลยีที่เร่งการใช้ทรัพยากรจนหมด (depleting) ก่อมลภาวะ (pollution) และที่อยู่ของสัตว์ (habitat)

ถูกทำลาย

โรงงานปล่อยสารเคมีที่เป็นอันตราย (harmful chemicals) ของเสียที่เป็นพิษ (toxic waste) ยาฆ่าแมลง (pesticide) ปุ๋ย (fertilizer) น้ำดื่มปนเปื้อน (contaminated water)

นอกจากนี้การทำลายธรรมชาติยังก่อให้เกิดการขาดอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ (nutritious food)

อากาศเปลี่ยนแปลง (weather change) การขาดแคลนน้ำ (water shortage)

ชาวไร่ชาวนาต้องหันมาใช้เชื้อเพลิงทดแทน (alternative fuel)

ผลเสีย (bad consequences) มีมหาศาล (tremendous)

ทรัพยากรทางทะเล (marine resource)

ปลาที่เคยหาได้ (available) กลายเป็นลดน้อยลง (declining)

ชาวประมงขาดรายได้ (income)

วิธีหยุดการทำลายธรรมชาติ

- ซื้อ (purchase) ผลิตภัณฑ์ (product) ที่นำกลับมาใช้ใหม่ (recycled)
- อนุรักษ์ (conserve) น้ำ
- ไม่ทิ้งขยะ (litter) หรือโยน (toss) ของเสีย (waste) ในสถานที่ที่ไม่ควรทิ้ง (inappropriate places)
- อนุรักษ์ (conserve) พลังงานที่ใช้แล้วหมดไป (nonrenewable energy)

- เข้าร่วม (join) กลุ่มที่ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ (awareness group)
- พูดคุยเกี่ยวกับผลกระทบ (impact) ที่เกิดจากการทำลายธรรมชาติ
- สนับสนุน (advocate) ที่จะรักษา (save) โลกใบนี้ (planet) ต่อไป

### สิ่งคุกคาม (threats) ต่อสิ่งแวดล้อม

#### 1. ประชากร (human population) และมลภาวะ (pollution)

ทอมนี่มีทฤษฎี (theory) ที่ยังเป็นโต้แย้ง (debatable / controversial)

โลกมีความต้องการ (demand) มากเกิน ทำให้เกิดความโกลาหล (chaos) ต่อสิ่งแวดล้อม

โลหะหนัก (heavy metals) ที่ปนเปื้อน (contaminate) ดิน น้ำ และอากาศ

#### 2. การเปลี่ยนแปลงของโลก (earth changes)

ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง (climate change)

ธารน้ำแข็ง (glacier) ละลาย เกิดพายุ (hurricane), สึนามิ (tsunamis)

แผ่นดินไหว (earthquake) น้ำท่วม (floods) การระเบิดใหญ่ในชั้นบรรยากาศของดวงอาทิตย์ (solar flare) ภาวะโลกร้อน (global warming)

#### 3. การตัดไม้ทำลายป่า (deforestation)

ภูมิภาค (region) ขาดความหลากหลายทางชีวภาพ (biodiversity)

โลกอ่อนแอ (vulnerable)

การทำลายป่าจะไปรบกวน (disrupt) สมดุลของธรรมชาติ (natural balance) ของระบบนิเวศ (ecological systems)

ผลผลิตไม้ไม่สามารถเก็บเกี่ยว (harvest) ได้ตามปกติ เกิดภาวะแห้งแล้ง (drought) การสึกกร่อน (erosion)

#### 4. การทำลาย (deterioration) ชั้นบรรยากาศ ozone

ส่งผลถึงอุตสาหกรรม (industry) และเกษตรกรรม (agriculture)

ผลเสีย (negative impact) คือ มลพิษ (pollutant)

เหตุการณ์เช่นนี้เกิดเพราะ การขาด (lack) การบังคับใช้กฎหมายอย่างเข้มงวด (strict enforcement of laws) ไม่เช่นนั้นจะทำให้มีการใช้สารประกอบ (compound) ที่เป็นสารมลพิษ (pollutant) อันเป็นอุปสรรค (impede) ในการฟื้นสภาพ (recovery) ของชั้นบรรยากาศโอโซน (ozone layer)

#### 5. ฝนกรด (acid rain)

ฝนกรดเกิดจากรดซัลฟูริกและไนตริกที่มีมากเกินไป (excessive)

ฝนกรดเป็นผลที่เกิดตามมา (byproduct) ของกระบวนการธรรมชาติ (natural process) จากพืชที่เน่าเปื่อย (decaying vegetation) รวมถึงเรื่องของภูเขาไฟ (volcanic activity)

วิกฤตการณ์ในปัจจุบัน (current crisis) เกิดจากการเผาไหม้ (burning) ของเชื้อเพลิงฟอสซิล (fossil fuels)

น้ำเริ่มเป็นพิษ (toxic) และฝนกรดทำให้น้ำมหาสมุทร (ocean) เต็มไปด้วย (imbue) สารพิษและคุณสมบัติของน้ำจะดูดซับ (absorb) สารออลูมิเนียม ซึ่งจะทำลายพืชน้ำ (aquatic plant) ตลอดจนสัตว์น้ำ (marine life)

#### 6. บริเวณอันตรายถึงชีวิต (dead zone) ในมหาสมุทร (ocean)

เพราะไนโตรเจนที่มากเกินไป (excessive) ถูกทิ้ง (dumped) ลงมหาสมุทร

เพราะการเกษตร (agriculture) ใช้ปุ๋ยมากเกินไป (overfertilizer)

ระบบนิเวศ (ecosystem) ต้องอาศัย (dependent on) กระบวนการธรรมชาติ (natural process)

อินทรีย์สารในมหาสมุทร (organic ocean matter) ที่เรียกว่า phytoplankton ซึ่งเป็นตัวเปลี่ยนคาร์บอนให้เป็นออกซิเจน แต่มีการใช้ออกซิเจนเร็วเกินไป แผลงตอนจึงไม่สามารถผลิตออกซิเจนได้ทัน จึงทำให้พืชและสัตว์น้ำหลายสายพันธุ์ตายไป

#### 7. การสูญพันธุ์ (species extinction)

การสูญพันธุ์เกิดขึ้นในอัตราที่น่าตกใจ (alarming rate) มากกว่าปกติถึง 1,000 เท่า

จึงจำเป็นต้องใช้กลยุทธ์ (tactics) กลยุทธ์ (strategies) ในการอนุรักษ์ (preservation)

โดยใช้กฎหมายป้องกันมลภาวะอันเกิดจากมนุษย์ (manmade pollution) ผู้กระทำผิด (culprit) โดยการบุกรุก (encroachment) จากการเรียกตนเองว่า เป็นนักพัฒนา (developer) ทำให้ที่อยู่ของสัตว์ (habitat)

สูญหายไปเพราะความต้องการ (demands) ในการตัดวงจรทรัพยากรโดยอ้างว่าเพื่อผู้บริโภค (consumers)

สายพันธุ์สัตว์ที่กำลังจะสูญพันธุ์ (endangered species) และอยู่ในการอนุรักษ์ (preservation) ได้แก่

นกอินทรีพันธุ์ bald eagle ที่เป็นสัญลักษณ์ของอเมริกาที่กำลังจะสูญพันธุ์ (the brink of extinction)

## การเสพติดสมาร์ทโฟน (Smartphone Addiction)

ปัจจุบันมนุษย์จะต้องพึ่งพา (dependent) smartphone

ไม่ได้ตระหนัก (fail to realize) ถึงการเสพติด (addiction) ที่ขยายตัวไปทั่วโลก

ผู้ใช้นั้นยอมรับ (admit) ว่าติดการใช้มือถือซึ่งถือเป็นปัญหาใหญ่มาก (enormous problem) เพราะตัวเลข (figures) ที่ใช้ smartphone สูงในระหว่างการจับชี่ยานพาหนะด้วย

เหตุผลที่ติดกันมากเพราะความต้องการ (demand) และการเข้าถึง (access) มือถือ (handset) ได้ง่ายขึ้น  
Nomophobia เป็นคำย่อ (abbreviation) มาจาก (no + mobile + phobia)

ความกลัวนี้ส่งผลต่อการเกิดโรคซึมเศร้า (depression) จนถึงความผิดปกติในการย้ำคิดย้ำทำ (obsessive-compulsive disorder)

smartphone กลายเป็นสิ่งจำเป็น (crucial part) ของชีวิต ตอนนี้จึงมีโรค Nomophobia คือโรคกลัวการไม่มีมือถือใช้ กลัวเชื่อมต่อผู้อื่นไม่ได้ (disconnect) เป็นเรื่องของอารมณ์และจิตใจ (emotional and psychological issue)

การใช้มากเกินไป (overuse) จะทำให้เกิดโรคเครียดหลังภาวะสะเทือนใจ (post-traumatic stress)

การขาดสมาธิ (attention deficit) ตลอดจนความกังวลทางสังคม (social anxiety)

การติด smartphone ยังเปลี่ยนแปลง (alter) วิธีในการมีปฏิสัมพันธ์ (interact) กับผู้คน

พบว่า จากการสัมภาษณ์เด็กพบว่า ใช้มือถือมากกว่าพูดคุยกับญาติ

พบความแตกต่างที่น่ากังวลใจ (disturbing gap) ของการใช้เวลากับ smartphone มีมากกว่าการสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้คน (human interaction)

ทั้งๆ ที่ human interaction จะช่วยพัฒนา (develop) ด้านอารมณ์ (emotionally) และด้านพฤติกรรม (behaviorally) ในการสื่อสาร (communication)

ระหว่างการพูดคุยเราจะเห็นปฏิกิริยาทางอารมณ์ (emotional reaction) และสามารถแยกแยะ (distinguish) ระหว่างการกระทำ (action) ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด

ฉะนั้นเราต้องรู้ (acknowledge) ว่าเราติด smartphone และต้องชี้ (identify) ได้ว่าใช้เวลาไปมากแค่ไหน เราจึงจะเห็นผลเสียของการใช้ smartphone

เราจะเกิดอาการ phantom cell phone vibration คือ เป็นอาการติดโทรศัพท์ เชื่อมโยงเสียงกับการอยากสื่อสาร จนเวลาอยู่เฉยๆ ก็นึกว่าโทรศัพท์สั่น ร่างกายถูกวางเงื่อนไข (conditioned) และมีความรู้สึก (sensation) ถึงการสั่น (vibration) ของมือถือ ซึ่งเป็นอาการคิดไปเอง

ในเกาหลีใต้จึงได้จัดให้มีการสอนเรื่องการเสพติดอินเทอร์เน็ต (internet addiction) โดยเน้นไปที่ smartphone เพื่อให้เด็กดึงตัวเองออกมา (detach) จากการติดการใช้ smartphone

และพบว่าเป็นเรื่องยากที่จะรบ (combat) ชนะ เพราะการใช้เทคโนโลยีนี้อยู่ที่ปลายนิ้ว (fingertips) และเป็นการใช้เพื่อการสื่อสาร (communication) หรือความบันเทิง (entertainment) และปัจจุบันพบว่าคนเราชอบคุยกับเพื่อนในทวิตเตอร์ (twitter friends) มากกว่าเพื่อนจริงๆ (actual friends) และทำให้เราสามารถใช้เวลาอยู่กับเกมส์ (engross ourself with games) มากกว่าชีวิตจริง (real life)

## การรักษามะเร็งแบบธรรมชาติ (Potent Natural Cancer Cures)

การรักษาที่ได้ผล (potent) ซึ่งเป็นวิธีธรรมชาติ (natural)

หรือการรักษาทางเลือก (alternative treatments)

หรือวิธีการเยียวยาแบบธรรมชาติ (natural remedies)

ความสำเร็จ (success) ในการใช้เคมีบำบัด (chemotherapy) เริ่มมีดราม่า (dismal)

และการรักษาโดยการฉายรังสี (radiation therapy) จริงๆ แล้วอาจก่อให้เกิด (cause) มะเร็ง (cancer)

กลายเป็นว่า ผู้ป่วยมะเร็งที่ไม่ได้รับการรักษา (untreated cancer patients) ไม่ได้เสียชีวิตเร็วเท่ากับ

ผู้ที่ได้รับเคมีบำบัด การฉายรังสี และการผ่าตัด (surgery) บางกรณีศึกษา (case) กลับอยู่ยาวนานกว่า

Dr.Otta Warburg ผู้ได้รับรางวัล Nobel Prize ที่ได้พบวิธีการรักษาแบบธรรมชาติ

ถ้าทำให้ร่างกายเป็นด่าง alkaline

ผู้ที่มีเลือดที่มีค่า PH 7.35-7.45 จะมีสุขภาพดี หากค่า PH ไม่ได้สมดุลย์ (imbalance) สามารถทำให้เกิดการเจ็บไข้ได้ป่วย

การศึกษามากมาย (numerous studies) บ่งชี้ว่า (indicate)

ประโยชน์มากมายทางสรีระวิทยา (physiological benefits) ของการทำสมาธิ (meditation) มีมากมาย

นักวิจัย (researcher) ทำการศึกษา (conduct a study) ที่ MGH พบว่า การทำสมาธิสามารถซ่อมแซม (rebuild) สารสีเทาในสมองได้ภายใน 8 สัปดาห์

การฝึกสมาธิ (practice of meditation) สัมพันธ์กับ (associated with) ความสงบสุขใจ (peacefulness) และการผ่อนคลายของสรีระ (physical relaxation)

ผู้ฝึก (practitioner) กล่าวว่า การทำสมาธิมีประโยชน์มากมายต่อกระบวนการคิด และจิตใจ (cognitive and physical benefits)

การศึกษานี้ได้แสดง (demonstrate) ให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในโครงสร้างสมอง ผู้ฝึกสมาธิจะรู้สึกดีขึ้น และได้พักผ่อนอย่างแท้จริง โดยดูจากผล MRI (magnetic resonance images)

หลังการทำสมาธิพบความหนาแน่น (density) ของสารสีเทา (grey matter) ใน hippocampus ซึ่งเป็นสมองส่วนเรียนรู้ (learning) และความจำ (memory) เกี่ยวข้องกับ (associated with) การมีสติรู้ตัว (self-awareness) ความเมตตา (compassion) และการใคร่ครวญ (introspection)

เมื่อฝึกสมาธิพบว่า น่าสนใจมาก (fascinating) ที่เห็นการเปลี่ยนแปลงรูป (plasticity) ของสมอง ที่ช่วยให้คุณภาพชีวิต (quality of life) ดีขึ้น ช่วยทำให้อาการต่างๆ (symptoms) มีการพัฒนาดีขึ้น (improvement)

ความคิดที่ผิด (misconception) ของการทำสมาธิ คือการนั่งในท่าเฉพาะ (particular position) แต่จริงๆ ให้นั่งตามสบาย (comfortable) นั่งขัดสมาธิ (sitting cross-legged) หรือนอนบนเตียง หรือนั่งบนเบาะนุ่มๆ ได้

แค่ปล่อยความคิดว่างๆ (empty your mind) ไม่มีความรู้สึกในการตัดสิน (non-judgmental awareness of sensations) นั่นคือความรู้สึกใดเกิดขึ้นไม่ต้องตัดสิน (judge)

## Ebola Virus Disease (EVD)

### Ebola Virus disease (EVD)

- คือ การเจ็บป่วย (illness) ที่รุนแรง (severe) และถึงแก่ชีวิต (fatal)
- ไวรัสติดต่อ (transmitted) จากสัตว์ป่าสู่มนุษย์ แล้วจึงแพร่ (spread) เข้าไปในมนุษย์กลายเป็น การติดต่อมนุษย์สู่มนุษย์ (human-to-human transmission)

- อัตราคนตาย (fatality rate) ประมาณ 50% เมื่อโรคนี้อุบัติขึ้น (break out) การอุบัติ (outbreaks) ของ EVD เกิดใน Central Africa

เมื่อเกิดแล้วต้องทำการรักษาโดยการคืนน้ำ (rehydration) คือ รักษาภาวะขาดน้ำ (hydration) รักษาตามอาการ (symptomatic treatment) การรักษาโดยยาและระบบภูมิคุ้มกัน (immunological therapy)

การติดต่อ (transmission) เกิดจากการสัมผัส (contact) กับเลือด (blood) สารคัดหลั่ง (secretions) อวัยวะ (organs) หรือของเหลวจากร่างกาย (bodily fluid) ของสัตว์ที่ติดเชื้อ (infected animals) เช่น ลิง ค้างคาว กวางในป่าฝน (rainforest)

- อาการ (symptoms)

อาการอย่างกะทันหัน มีไข้ (sudden onset of fever fatigue) ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ (muscle pain) อาการปวดหัว (headache) อาการเจ็บคอ (sore throat) อาเจียน (vomit) ท้องเสีย (diarrhoea) ผื่น (rash) อาการเกิดจากการทำงานของไตและตับมีปัญหา (impaired kidney and liver function)

บางรายมีเลือดออกภายในและภายนอก (internal and external bleeding) เลือดซึม (oozing) จากเหงือก (gums) เลือดในอุจจาระ (stool) เซลล์เม็ดเลือดขาวและเกร็ดเลือดต่ำ (low white blood cell and platelet) เอนไซม์ในตับสูง (elevated liver enzymes)



A large rectangular area with horizontal dotted lines for writing notes.