

100 วิธีดูแลรักษาสีงแวดล้อม



1. ใช้ผ้าแทนกระดาษทิชชู

มหาศาล ช่วยกันลดการใช้กระดาษทิชชูด้วยการวางผ้ามือไว้ใกล้อ่างล้างมือ แล้วใช้ผ้าเช็ดโต๊ะแทนการใช้กระดาษทิชชูเช็ด

2. ใช้ถุงพลาสติกซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

ประหยัดถุงพลาสติกได้โดยการใช้ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง หากถุงพลาสติกสกปรก ก็ให้ทำความสะอาด แล้วแขวนไว้ให้แห้ง เพื่อส่งกลับเข้าโรงงานสำหรับผลิตใหม่

3. แยกทิ้งเศษกระดาษจากขยะอื่น

โปรดหลีกเลี่ยงการทิ้งเศษกระดาษลงในถังกับขยะอื่น ๆ เพราะจะทำให้กระดาษเปราะเปื้อนไขมัน และเศษอาหารจะทำให้เศษกระดาษนั้นนำไปผลิตใหม่อีกไม่ได้

4. กระดาษที่นำไปรีไซเคิลไม่ได้

กระดาษที่ไม่สามารถนำไปเข้ากระบวนการผลิตใหม่เป็นกระดาษใช้ได้อีก ได้แก่ กระดาษที่เคลือบด้วยสี กระจกที่เข้าเล่มด้วยกรรมวิธีการละลายโดยใช้ความร้อน เช่น สมุดโทรศัพท์ นิตยสารต่าง ๆ ตลอดจนกระดาษที่ถูกเปราะเปื้อนด้วยการชนิดที่ไม่ละลายน้ำ

5. หนังสือพิมพ์สามารถแก้ไขปัญห ขยะกระดาษ

แหล่งสร้างขยะกระดาษที่สำคัญก็คือหนังสือพิมพ์ หน้าที่เป็นขยะกระดาษโดย ผู้อ่านไม่ได้อ่าน ก็คือหน้าโฆษณาธุรกิจ ซึ่งมีอยู่ฉบับละหลาย ๆ หน้า ซึ่งแม้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับหนังสือพิมพ์ แต่ควรคำนึงว่า นั่นคือ การทำลายกระดาษสะอาด และสร้างขยะกระดาษให้เกิดขึ้นจำนวนมหาศาลในแต่ละวัน

6. เศษหญ้ามีประโยชน์

เศษหญ้าที่ถูกทิ้งอยู่บนสนามนั้น สามารถให้ประโยชน์ต่อสนามหญ้าได้มาก เพราะในเศษหญ้านั้นมีธาตุอาหาร ที่มีคุณค่าเทียบเท่ากับปุ๋ย ที่ใส่ให้หญ้าที่เขียว

7. วิธีตัดกิ่งไม้

วิธีการตัดกิ่งก้านของต้นไม้ ไม้พุ่มใบไม้ ควรตัดให้เป็นเศษเล็กเศษน้อย เพื่อช่วยลดเศษขยะให้กับสวนได้ และทั้งยังช่วยให้เกิดการเน่าเปื่อยขึ้นกับเศษใบไม้นั้นเร็วขึ้นด้วย

8. ใช้เศษหญ้าคลุมไม้ใหญ่

เศษหญ้าที่ตัดจากสนามและสวนนั้น สามารถนำไปคลุมต้นไม้ใหญ่ได้ การใช้เศษหญ้าปกคลุมพืชในสวนจะช่วยให้การกำจัดวัชพืชได้เพราะวัชพืช จะไม่สามารถแทงลำต้นผ่านเศษหญ้าได้

นอกจากนี้เมล็ดของวัชพืชที่ร่วงหล่นก็ไม่อาจหยั่งรากทะลุผ่านเศษใบไม้ได้ด้วย

9. ประโยชน์ของพลาสติกช่วยถนอมอาหาร

พลาสติกทุกชนิดหากถูกไฟไหม้ จะก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศที่เป็นอันตราย ได้มีการรณรงค์ให้เลิกใช้พลาสติก แต่จริง ๆ แล้ว พลาสติกยังคงมีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะพลาสติก มีประโยชน์ในการถนอมอาหารให้สดอยู่ได้ เป็นเวลานาน ๆ

10. พลาสติกรีไซเคิล

ปัจจุบันมีบริษัทกว่า 200 แห่ง ในอุตสาหกรรมการผลิตพลาสติกได้ทำการรีไซเคิลพลาสติก จำนวน 20% จากขวดเครื่องดื่ม พลาสติกที่ทำจาก Polyethylene Terephthalate หรือ PET จะถูกนำไปรีไซเคิล เป็นด้ามเครื่องจับไฟฟ้า กระเบื้องปูพื้น เส้นใยสังเคราะห์ในหมอน ถูนอน หรือใช้บุเสื้อแจ็คเก็ต

11. พลาสติกรีไซเคิล (2)

ภาชนะพลาสติกที่ใส่น้ำผลไม้และนมที่ทำมาจากพลาสติกชนิด Polyethylene ที่มีความเข้มข้นมาก เมื่อใช้แล้วได้ถูกนำมารีไซเคิลทำเป็นท่อพลาสติก กระถางต้นไม้ แก้วพลาสติก

12. วิธีเก็บขวดแก้วที่ใช้แล้ว

ขวดแก้วทุกชนิดที่บรรจุของเมื่อใช้แล้วควรทำความสะอาด และแยกชนิดของแก้ว และแยกสีของแก้วด้วย

13. วิธีเก็บกระป๋องอลูมิเนียมที่ใช้แล้ว

นำกระป๋องอลูมิเนียมที่ใช้แล้วมาบีบให้แบนก่อนทิ้ง หรือขายแก่คนรับซื้อเศษโลหะ

14. น้ำสะอาดมาจากน้ำใต้ดิน

น้ำสะอาดที่เราใช้ประโยชน์ดื่มกิน ส่วนใหญ่ มาจากน้ำใต้ดิน การทิ้งขยะบนพื้นผิวดินทำให้มีผลถึงน้ำใต้ดิน เพราะน้ำฝนจะชะความเป็นพิษและความสกปรกให้ซึมลงไปถึงชั้นน้ำใต้ดินทำให้น้ำใต้ดินเน่าเสียและเป็นพิษได้

15. วิธีล้างรถยนต์

ล้างรถยนต์ด้วย ฟองน้ำ และใช้ถังน้ำจะใช้น้ำเพียง 15 แกลลอน แต่ถ้าล้างด้วยสายยางจะต้องสูญเสีย น้ำถึง 150 แกลลอน

16. ดูแลรักษารถด้วยการเปลี่ยนน้ำมันเครื่อง

การดูแลรักษารถจะต้องทำอย่างสม่ำเสมอได้แก่ การเปลี่ยนน้ำมันเครื่อง ตามระยะเวลาที่ระบุไว้ในคู่มือและทุกครั้งที่เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่อง ควรเปลี่ยนไส้กรองด้วย

17. รักษา รถ ด้วยการเปลี่ยนไส้กรอง

ไส้กรองอากาศที่สกปรก จะทำให้การไหลของอากาศที่สะอาดทำได้น้อยลง มีผลต่อการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ด้วย

18. รักษา รถ ช่วยลดมลพิษ

การดูแลรักษารถจะทำให้รถสามารถวิ่งได้เพิ่มขึ้นอีก 10% ของจำนวนไมล์ ซึ่งเท่ากับสามารถลด

ราคาเชื้อเพลิงลงได้ถึง 10% เช่นกัน การลดการใช้เชื้อเพลิงลงก็เท่ากับเป็นการช่วยลดมลพิษทางอากาศให้กับโลกได้ด้วย

19. ยางรถยนต์ ช่วยประหยัดน้ำมัน

การเติมลมยางรถ ให้พอดีและขับรถตามข้อกำหนดความเร็ว จะช่วยในการประหยัดน้ำมันได้

20. วิธีป้องกันการรั่วไหลของน้ำมันเครื่อง

การป้องกันการรั่วไหลของน้ำมันเครื่องจากตัวถังรถยนต์ สามารถทำได้ด้วยการปิดสลักเกลียวในเครื่องยนต์ทุกตัวให้แน่น โดยเฉพาะในส่วนที่ซึ่งน้ำมันเครื่องรั่วไหลออกไปได้

ช่วยป้องกันการรั่วไหลของน้ำมันเพื่อลดมลพิษให้กับอากาศของเรา

21. ควรเปลี่ยนน้ำมันเครื่องเมื่อไหร่

ควรเปลี่ยนน้ำมันเครื่องเมื่อขับรถได้ทุก ๆ ระยะ 3,000-4,000 ไมล์ และควรเลือกใช้ไส้กรองที่ดีที่สุดด้วย

22. การเพิ่มออกซิเจนในน้ำมัน

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดมลพิษให้กับรถยนต์ ก็คือ การเพิ่มส่วนผสมของออกซิเจนในน้ำมัน ซึ่งจะช่วยลดปริมาณการเกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ได้เป็นจำนวนมาก

23. อันตรายจากก๊าซเรดอน

ก๊าซเรดอน เป็นก๊าซกัมมันตภาพรังสี มักพบแทรกอยู่ในดินและหิน มีคุณสมบัติที่สามารถซึมผ่านชั้นมาบนผิวดิน และกระจายออกสู่อากาศได้โดยผ่านทางรอยร้าวและโพรงของคอนกรีตบล็อก ตามท่อ ก๊าซเรดอนเป็นก๊าซที่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ

24. พิษของก๊าซเรดอนต่อร่างกาย

ก๊าซเรดอนเป็นอันตรายต่อเนื้อเยื่อของปอด การได้รับสารกัมมันตภาพรังสีจากก๊าซเรดอนติดต่อกันนานกว่า 20-30 ปี จะทำให้เกิดเป็นมะเร็งที่ปอดได้

25. วิธีป้องกันอันตรายจากก๊าซเรดอน

การป้องกันอันตรายจากก๊าซเรดอน ทำได้โดยการไม่สูบบุหรี่ในบ้าน หรือในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้น้อย เปิดหน้าต่างให้มีการถ่ายเทระหว่างอากาศภายในบ้านกับอากาศนอกบ้านทุก ๆ วัน

26. ปลุกต้นไม้ในห้องช่วยลดมลพิษ

ปลุกต้นไม้ในห้อง โดยปลูกไม้กระถางผสมถ่านกับดิน ถ่านจะเป็นตัวช่วยดูดซับสารมลพิษและจุลินทรีย์ภายในห้องได้

27. พิษภัยของฝุ่นฝ้าย

ฝุ่นฝ้ายในโรงงานอุตสาหกรรมเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคปอดอักเสบ โดยฝุ่นฝ้ายจะเข้าไปทำให้เกิดอาการแน่นหน้าอกและหัวใจ โปรดป้องกันตนเองจากฝุ่นฝ้ายด้วยการใช้อุปกรณ์ป้องกันในการหายใจ

28. **วิธีใช้น้ำยาทำความสะอาดครัวเรือน**

มีสารเคมีมากกว่า 63 ชนิด ที่ใช้เป็นส่วนผสมอยู่ในน้ำยาทำความสะอาดครัวเรือน เช่น น้ำยาถูพื้น น้ำยาขัดห้องน้ำ โปรดอ่านคำแนะนำในฉลากก่อนใช้ทุกครั้ง เพื่อป้องกันตัวเองให้พ้นจากพิษภัยอันตราย

29. **เก้าอี้พลาสติกรีไซเคิล**

เก้าอี้พลาสติกส่วนใหญ่ผลิตขึ้นใหม่จากพลาสติกที่ใช้แล้ว เช่น เก้าอี้พลาสติกที่มีขนาดความยาว 6 ฟุต นั้น ทำมาจากถังพลาสติก ที่ใช้บรรจุนมเป็นจำนวนถึง 1050 ใบ

30. **รักษาสีแวต้อมเริ่มต้นที่ใกล้ตัว**

ในการอนุรักษ์สีแวต้อมนั้น เราไม่จำเป็นต้องเดินทางไปจนถึงพื้นที่ป่าใหญ่ เพื่อปลูกป่า แต่เราสามารถเริ่มต้นอนุรักษ์สีแวต้อมที่ถูกทำลายได้ในพื้นที่ใกล้บ้านเราเอง

31. **พืชท้องถิ่นมีความสำคัญต่อสีแวต้อม**

พืชดั้งเดิมของท้องถิ่นมีความสำคัญต่อระบบนิเวศวิทยา และมีความเหมาะสมกับสภาพอากาศและดินมากกว่าพืชที่นำเข้ามาจากที่อื่น ๆ ดังนั้น เราจึงควรต้องช่วยกันป้องกันและอนุรักษ์พืชท้องถิ่นไว้ไม่ให้สูญพันธุ์

32. **รถยนต์ผลิตคาร์บอนไดออกไซด์**

ทุก ๆ ปี รถยนต์คันหนึ่ง ๆ จะผลิต ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ออกมาสู่บรรยากาศโลกได้ในปริมาณที่มีน้ำหนักเท่ากับตัวรถเอง

33. **น้ำมันก๊าซโซลีนเผาไหม้เกิดเป็นคาร์บอนไดออกไซด์**

ทุก ๆ แกลลอน ของก๊าซโซลีนในรถยนต์ที่ถูกเผาไหม้จะทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ จำนวนถึง 9000 กรัม กระจายขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศโลก

34. **ปรากฏการณ์เรือนกระจก**

การเผาไหม้เชื้อเพลิง จากเชื้อเพลิงฟอสซิล เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิด ภาวะปรากฏการณ์เรือนกระจกขึ้น หากสามารถเปลี่ยนไปใช้พลังงานจากแหล่งอื่น เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ ก็จะช่วยลดอุณหภูมิความร้อนที่เกิดขึ้นกับโลกได้

35. **ผลิตภัณฑ์ที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์**

ผลิตภัณฑ์ที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ที่แพร่หลายมากที่สุด คือ เครื่องคิดเลขที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ ซึ่งในแต่ละปี ผลิตออกจำหน่ายถึงกว่า 2,000,000 เครื่อง

36. **การลดการใช้สำคัญกว่าการผลิตใช้ใหม่**

การนำของที่ใช้แล้วมาผลิตใช้ใหม่ อาจไม่ใช่การแก้ปัญหาที่สำคัญเพราะความสำคัญไม่ได้อยู่ที่วิธีการนำพลาสติกที่ใช้แล้วกลับมาผลิตใช้ใหม่ได้อีก แต่สำคัญตรงที่เราควรหาวิธีลดการใช้พลาสติกให้น้อยลงต่างหาก

37. ผักปลอดสารพิษ

เมื่อใดก็ตามที่ได้ลงมือทำสวนครัวด้วยตนเอง เมื่อนั้นเราจึงจะเชื่อมั่นได้อย่างแน่นอนว่าเรากำลังมีโอกาสได้กินพืชผักที่ปลอดจากยาฆ่าแมลงแล้วจริง ๆ

38. สวนสาธารณะของเมือง

สวนสาธารณะนอกจากจะช่วยรักษาพื้นที่สีเขียวแล้วยังทำให้มีพื้นที่โล่งว่างขึ้นในท่ามกลางตึกอาคารสิ่งก่อสร้างที่เติบโตอย่างแออัดในเมืองใหญ่ สวนสาธารณะไม่เพียงจะช่วยให้อากาศบริสุทธิ์แต่ยังเป็นสัญลักษณ์จากธรรมชาติให้ผู้คนได้ตระหนักว่าเมืองมิใช่เป็นที่ตั้งของถนน อาคารระฟ้า และรถยนต์เท่านั้น แต่ควรจะเป็นที่อยู่ของธรรมชาติด้วย

39. ดื่มน้ำสะอาดให้หมดแล้ว

ดื่มน้ำสะอาดให้หมดแก้วทุกครั้งอย่าเหลือทิ้ง เพราะน้ำสะอาดมีเหลืออยู่น้อยในโลกนี้ และกระบวนการทำน้ำให้สะอาดก็ต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายมากขึ้นอยู่ตลอดเวลา

40. สมุนไพรแก้กลิ่นอับ

ในห้องที่มีกลิ่นอับ ให้ใช้สมุนไพรแห้ง หรือเครื่องหอมจากดอกไม้แห้ง ห่อด้วยเศษผ้าที่โปร่งบางแขวนไว้ในห้องที่มีกลิ่นอับ จะช่วยให้ห้องหายจากกลิ่นอับได้

41. ปิดเตาอบก่อนอาหารสุก

ทุกครั้งที่ปรุงอาหารด้วยเตาอบ ให้ปิดเตาอบก่อนอาหารสุกประมาณ 2-3 นาที เพราะความร้อนในเตาอบจะยังคงมีอยู่อย่างเพียงพอที่จะทำให้อาหารสุก

42. วิธีดูแลรักษาพรม

ดูแลรักษาพรมที่ปูพื้นให้สะอาดด้วยการดูดฝุ่น อย่างสม่ำเสมอ และในการกำจัดกลิ่นพรม ก็จะต้องใช้ผงเบกกิ้งโซดา (Baking Soda) โรยให้ทั่วพื้นพรม แล้วทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที จึงทำการดูดฝุ่นจะทำให้พรมปลอดจากกลิ่นได้

43. การทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์

การทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์ ทำได้ด้วยวิธีง่าย ๆ โดยใช้ผ้าบาง ๆ ชุบน้ำผสมสบู่ บิดให้หมาดแล้วใช้เช็ดถูเฟอร์นิเจอร์ จากนั้นใช้ผ้าแห้งซ้ำอีกครั้ง

44. กระดาษใช้แล้วนำมาผลิตใช้ใหม่

การนำกระดาษที่ใช้แล้ว กลับมาผลิตใช้ใหม่ ในจำนวนทุก ๆ 1 ตันนั้น เป็นการช่วยอนุรักษ์ต้นไม้ได้ถึง 17 ต้น

45. หมั่นปิดผุ่นจากหลอดไฟ

ให้หมั่นปิดผุ่นจากหลอดไฟเสมอ ๆ เพราะผุ่นและความสกปรกบนส่วนที่เป็นแก้ว จะลดความสว่างของแสงที่ส่องจากหลอดไฟ ลงไปถึง 33 เปอร์เซ็นต์ทำให้แสงจากหลอดไฟไม่สว่างเท่าที่ควร

46. คุณค่าของต้นไม้ที่มีอายุกว่า 50 ปี

ต้นไม้ทุกต้นที่มีอายุมากกว่า 50 ปี ขึ้นไป มีคุณค่าในการทำให้อากาศบริสุทธิ์ ควบคุมการกัดเซาะผิว

ดินและน้ำป่า ปกป้อง คุ้มครองชีวิตของสัตว์ป่าและสามารถควบคุมมลภาวะ ในอากาศได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง

47. **ต้นไม้ดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์**

ต้นไม้ที่อยู่ในสภาพสถานะสมบูรณ์ สามารถดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ จากอากาศได้ถึง 40 ปอนด์ ในเวลา 1 ปี

48. **พลังงานจากแก้วรีไซเคิล**

พลังงานที่ได้จากการนำแก้วที่ใช้แล้วมาผลิตใช้ใหม่ 1 ใบ นั้น เทียบได้เท่ากับพลังงานของหลอดไฟ 60 วัตต์ ที่ส่องสว่างได้เป็นเวลานานถึง 4 ชั่วโมง

49. **พลังงานจากกระป๋องรีไซเคิล**

พลังงานที่ได้จากการนำกระป๋องอะลูมิเนียมที่ใช้แล้วมาผลิตใช้ใหม่ 1 ใบนั้น เทียบเท่ากับพลังงาน แสงสว่างที่ใช้กับทีวีเป็นเวลานานถึง 3 ชั่วโมง

50. **เวลาที่ควรรดน้ำต้นไม้**

การรดน้ำต้นไม้ระหว่างเวลา 9 โมงเช้า จนถึง 5 โมงเย็น ปริมาณน้ำที่รดจะสูญเสียไปในการระเหย มากถึง 60 เปอร์เซ็นต์ ของจำนวนน้ำที่รด ดังนั้นเวลาที่ควรรดน้ำต้นไม้ที่ดีที่สุด คือ เวลา หลัง 6 โมง เย็น หรือก่อน 9 โมงเช้า

51. **เงาต้นไม้ประหยัดพลังงาน**

เงาของต้นไม้ช่วยลดความต้องการเครื่องปรับอากาศลงได้ถึง 50 เปอร์เซ็นต์ และในฤดูร้อนต้นไม้ จะทำให้เมืองเย็นลงถึง 15 เปอร์เซ็นต์

52. **คุณทำอย่างไรกับใบไม้ที่กวาดแล้ว**

การเผาเศษใบไม้ทุก ๆ 1 ตัน จะทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ถึง 117 ปอนด์ ผุ่น 41 ปอนด์ และคาร์บอนเจน 7 ปอนด์ หรือมากกว่านั้น เศษใบไม้ที่กวาดแล้วควรนำมาทำปุ๋ยหมักหรือสุมไว้ โคนต้นไม้ เพื่อให้ย่อยสลายเป็นปุ๋ย ต่อไป

53. **หลอดไฟฟ้าประหยัดพลังงาน**

การใช้หลอดไฟฟ้าแบบประหยัดพลังงาน 1 หลอด แทนการใช้หลอดไฟฟ้าแบบฟลูออเรสเซนต์ จะ ช่วยประหยัดพลังงานได้เป็นปริมาณเท่ากับ ถ่านหินหนัก 600 ปอนด์ ตลอดชั่วอายุของหลอดไฟฟ้า ตลอดนั้น

54. **วิธีลดมลพิษจากรถยนต์**

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดมลพิษจากรถยนต์ ก็คือการเพิ่มส่วนผสมของออกซิเจนในน้ำมัน การเพิ่ม ออกซิเจนในน้ำมันก็เพื่อช่วยลดปริมาณการเกิดของก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ให้ลดน้อยลง

55. **ทำอย่างไรกับน้ำมันเครื่องที่ใช้แล้ว**

น้ำมันเครื่องที่ใช้แล้วจากรถยนต์ จะก่อมลภาวะให้เกิดกับแหล่งน้ำ และผิวดินได้หากมีการกำจัดที่

ไม่เหมาะสม ทุกครั้งที่เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่อง ให้ถ่ายเทน้ำมันเครื่องที่ใช้แล้วลงในภาชนะที่ปิดฝา แล้วส่งคืนให้กับสถานบริการ

56. **มลพิษจากเตาแก๊ส**

แหล่งมลพิษของอากาศในบ้านที่สำคัญ ก็คือ เตาแก๊สในห้องครัวที่ไม่มีช่องหรือระบบระบายอากาศ จะเป็นแหล่งสะสมของก๊าซไนโตรเจนออกไซด์ และคาร์บอนมอนอกไซด์ที่เกิดจากเตาแก๊ส สารมลพิษในห้องครัวจะลดลงได้ด้วยการระบายอากาศที่ดี

57. **วิธีปลูกต้นไม้ในอาคาร**

การปลูกต้นไม้ไว้ในอาคาร วิธีการที่เหมาะสมคือ การปลูกลงในกระถางที่ผสมถ่านกับดินไว้ด้วยกัน ถ่านจะเป็นตัวช่วยดูดซับสารมลพิษ และจุลินทรีย์ได้

58. **ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ**

ในอาคารที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ จะต้องทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศบ่อย ๆ และไม่ควรใช้ยากำจัดกลิ่นหรือแอร์เฟรชเชอเนอร์

59. **ถอดรองเท้าก่อนเข้าบ้าน**

ทุกครั้งก่อนจะเข้าบ้าน ต้องถอดรองเท้าไว้ที่หน้าประตูบ้าน จะต้องไม่ใส่รองเท้าเข้าบ้าน เพราะพื้นรองเท้าเป็นที่รวมของสารพิษทั้งหลาย ที่เราไปเหยียบย่ำมาจากที่ต่าง ๆ

60. **ส่วนของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในอากาศ**

โดยส่วนความสมดุลของธรรมชาติ จะมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ อยู่เป็นประมาณ 0.03% ของบรรยากาศ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทำหน้าที่ดูดซับพลังงานจากดวงอาทิตย์ไว้ ทำให้โลกมีความอบอุ่นที่พอเหมาะ

61. **ทำไมโลกจึงร้อนขึ้น**

กิจกรรมทั้งหลายของมนุษย์ได้เป็นสาเหตุของการเพิ่มความร้อนให้กับโลก ได้แก่ การเผาผลาญน้ำมันเชื้อเพลิง การเผาป่าเขตร้อนของโลก ได้ทำให้ปริมาณของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้นจำนวนมาก ในบรรยากาศ โลกจึงร้อนขึ้น

62. **วิธีหยุดความร้อนให้กับโลก**

เราสามารถหยุดยั้งการเพิ่มขึ้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ด้วยการลดการใช้พลังงานที่ก่อให้เกิดความร้อนให้น้อยลง และต้องหยุดการเผาทำลายป่าลงให้ได้ ณ ทุกหนทุกแห่งของพื้นพิภพนี้

63. **ปลูกป่าเพื่อให้โลกร่มเย็น**

เพื่อให้โลกเย็นลง เราทุกคนจะต้องช่วยกันปลูกป่าคลุมพื้นที่ว่างเปล่าให้ได้มากที่สุด เพราะป่าเป็นแหล่งดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ที่ดีที่สุดของโลก

64. **สารอันตรายในถ่านอัลคาไลน์**

ถ่านอัลคาไลน์เป็นถ่านที่ใช้ใส่กล้องถ่ายรูป ไฟฉาย นาฬิกา เครื่องคิดเลขที่ใช้ได้เพียงครั้งเดียวแล้ว

ทั้งจัดเป็นของเสียที่เป็นอันตรายเพราะมีส่วนประกอบของสารอันตราย ได้แก่ เมงกานีส สังกะสี และปรอท

65. การเลือกใช้ถ่านแคดเมียมแทนถ่านอัลคาไลน์

ควรเลือกใช้ถ่านแคดเมียมแทนการใช้ถ่านอัลคาไลน์ เพราะถ่านแคดเมียมเมื่อใช้หมดแล้วสามารถนำมารีไซเคิลไฟไหม้ใช้ได้ อีก ในขณะที่ถ่านอัลคาไลน์ใช้ได้เพียงครั้งเดียวก็ต้องทิ้ง

66. อ่านคำอธิบายก่อนใช้

ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของสารเคมีอันตราย ควรอ่านคำอธิบายให้เข้าใจก่อนใช้ทุกครั้ง และต้องปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้อย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยต่อชีวิต ของตัวเอง

67. การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง

ทุกครั้งที่เลือกซื้ออาหารกระป๋อง จะต้องตรวจหาวันหมดอายุที่บอกไว้บนภาชนะบรรจุสินค้านั้น ๆ และควรซื้ออาหารกระป๋องที่ยังไม่หมดอายุเท่านั้น

68. อันตรายจากอาหารกระป๋องที่หมดอายุ

อย่าซื้ออาหารกระป๋องที่หมดอายุแล้ว เพราะอาหารกระป๋องที่หมดอายุแล้วจะเป็นสาเหตุของพิษภัยอันตรายต่อร่างกาย เช่น มะเร็งที่ตับ โป๊ตมะเร็งกระเพาะอาหารทุกครั้งที่คุณซื้ออาหารกระป๋อง เพราะที่หมดอายุแล้ว มักถูกนำมาลดราคาให้ถูกนำชวนซื้อ

69. แอมโมเนียในน้ำยาซักล้าง

ในน้ำยาซักล้างทุก ๆ ชนิด เช่น น้ำยาล้างกระจก น้ำยาขัดผม น้ำยาทำความสะอาดห้องน้ำ จะมีส่วนประกอบของแอมโมเนียอยู่ด้วย โปรดใช้อย่างระมัดระวังทุกครั้ง เพราะแอมโมเนียมีผลโดยตรงต่อระบบทางเดินหายใจ

70. สารฟอร์มัลดีไฮด์

ในไม้อัด เสื้อผ้าใหม่ ๆ และน้ำยาล้างเล็บ จะมีสารฟอร์มัลดีไฮด์ เป็นสารประกอบอยู่ด้วย สารฟอร์มัลดีไฮด์จะมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ฉะนั้นโปรดระวังทุกครั้งที่ใช้

71. บรรจุภัณฑ์ถนอมอาหาร

มีอาหารไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ที่ต้องอาศัยบรรจุภัณฑ์ ที่ช่วยในการถนอมอาหารเพื่อรักษาความกรอบของอาหารบรรจุภัณฑ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการห่อหุ้มอาหาร

72. บรรจุภัณฑ์ที่ฟุ่มเฟือย

ปัจจุบันบรรจุภัณฑ์ได้ถูกนำมาใช้อย่างฟุ่มเฟือยจนเกินความจำเป็น และได้กลายเป็นขยะจำนวนมาก ฉะนั้นโปรดช่วยกันลดขยะจากบรรจุภัณฑ์ด้วยการไม่ซื้อสินค้าที่ใช้บรรจุภัณฑ์ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

73. ผลิตภัณฑ์เข้มข้นช่วยลดขยะบรรจุภัณฑ์ได้

ผลิตภัณฑ์บางชนิดที่พัฒนาการผลิตให้เข้มข้น ซึ่งผู้บริโภคสามารถนำไปเจือจางก่อนใช้เป็นการช่วยลดปริมาณขยะจากบรรจุภัณฑ์ได้

74. ใช้บรรจุภัณฑ์กระดาษแทนการใช้พลาสติกและโฟม

ปัจจุบันมีการผลิตบรรจุภัณฑ์ที่เป็นกระดาษ เพื่อใช้บรรจุอาหารแทนบรรจุภัณฑ์พลาสติกและโฟม เช่น กล่องบรรจุน้ำผลไม้ นม เป็นต้น

75. บรรจุภัณฑ์ที่รีไซเคิลได้

ควรเลือกซื้อสินค้าที่บรรจุในภาชนะที่สามารถนำกลับไปผลิตใช้ได้ใหม่ ดีกว่าบรรจุภัณฑ์ที่ใช้ได้เพียงครั้งเดียวแล้วต้องทิ้ง

76. ควรเลือกซื้อสินค้าที่บรรจุกระป๋องอลูมิเนียมและแก้ว

ควรเลือกซื้อสินค้าที่บรรจุในกระป๋องอลูมิเนียมหรือแก้ว แทนสินค้าที่บรรจุในภาชนะพลาสติกและโฟม เพราะอลูมิเนียมและแก้วสามารถนำกลับไปผลิตใช้ได้ใหม่อีก

77. การเลือกซื้อ

ไม่ควรเลือกซื้อสินค้าที่ถูกบรรจุหรือห่อหุ้มด้วยบรรจุภัณฑ์ ที่ฟุ่มเฟือยมากเกินไป

78. ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ชนิดเข้มข้น

ควรซื้อผลิตภัณฑ์ชนิดเข้มข้นแล้วนำไปเจือจางเอง โดยการเติมน้ำก่อนใช้เป็นการประหยัดภาชนะบรรจุได้

79. ซื้อสินค้าเท่าที่จำเป็น

ควรเลือกซื้อสินค้าเท่าที่ต้องการและใช้ให้หมด

80. สินค้าปลอดสารพิษ

ควรเลือกซื้อสินค้าที่ปลอดสารพิษเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของชีวิตและสุขภาพร่างกายของตัวเอง

81. คุณสมบัติของสารละลาย

สารละลายเป็นสารที่มีคุณสมบัติในการละลายวัตถุอื่น ๆ โดยปกติแล้วสารละลายนี้จะอยู่ในรูปของเหลว เช่น ผสมอยู่ในทินเนอร์ที่ใช้ผสมสีและอยู่ในแลกเกอร์

82. วิธีป้องกันอันตรายจากสารละลาย

ส่วนประกอบของสารเคมีในสารละลาย เป็นอันตรายโดยตรงต่อดวงตา ผิวหนังและปอด ทุกครั้งที่ต้องใช้สารละลายควรจะต้องแต่งกายด้วยเสื้อแขนยาว สวมถุงมือ ใส่แว่นตา และใช้สารละลายในที่ที่เปิดโล่งเท่านั้น

83. ในห้องปรับอากาศควรระบายอากาศ

ในห้องปรับอากาศควรเปิดหน้าต่างให้อากาศระบายได้ในบางช่วง และควรเปิดพัดลมดูดอากาศด้วยทุกครั้งที่เปิดแอร์

84. ผลิตภัณฑ์อันตรายไม่ควรทิ้งลงแม่น้ำ

ผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายได้แก่ผลิตภัณฑ์ที่ติดไฟ น้ำมันเชื้อเพลิง น้ำยาละลายสี ผลิตภัณฑ์ที่เป็น

กรด น้ำยาทำความสะอาด ผลิตภัณฑ์ที่เป็นพิษ เช่น ยากำจัดศัตรูพืช เมื่อใช้แล้วต้องมีวิธีกำจัดที่ถูกต้องและต้องไม่ทิ้งลงแม่น้ำ

85. สารอันตรายไดออกซิน

สารพิษที่มีอันตรายมากที่สุดที่เป็นส่วนประกอบของยาฆ่าแมลงคือ ไดออกซิน ไดออกซินแม้เพียงจำนวนเล็กน้อย ก็เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งได้ จึงไม่ควรใช้ยากำจัดศัตรูพืชที่มีส่วนผสมของไดออกซิน

86. อันตรายจากเบนซิน

เบนซินเป็นตัวทำลายที่มีพิษต่อร่างกายที่รุนแรงที่สุด คือ เป็นต้นเหตุของการป่วยเป็นโรคโลหิตเมียและทำลายไขกระดูก

87. ช่วยกันปลูกต้นไม้อีก 5 เท่าจึงจะเพียงพอ

ในปริมาณการใช้ไม้และจำนวนพื้นที่ป่าไม้ที่ลดลง ในปัจจุบันนั้นสามารถแก้ไขได้ด้วยการปลูกต้นไม้ได้เร็วกว่าที่ปลูกอยู่ในปัจจุบันมากถึง 5 เท่า จึงจะเพียงพอกับการใช้ประโยชน์ในอนาคต

88. ไฮโดรเจนคือพลังงานทดแทน

ไฮโดรเจนเป็นพลังงานทดแทนที่ได้มาจากการแยกสลายสาร เช่น ไฟฟ้าจากน้ำ ไฮโดรเจนจัดเป็นเชื้อเพลิงที่สะอาดและไม่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศด้วย

89. รถยนต์พลังงานไฟฟ้า

โลกได้ผลิตรถยนต์ชนิดใหม่เพื่อลดมลพิษให้กับท้องถนน รถยนต์ที่ผลิตขึ้นใหม่นี้ขับเคลื่อนโดยขบวนการเปลี่ยนไฮโดรเจนเหลว ให้เป็นพลังงานไฟฟ้าโดยไม่ต้องผ่านขบวนการเผาไหม้

90. ลักษณะของรถยนต์พลังงานไฮโดรเจนเหลว

รถยนต์พลังงานไฮโดรเจนเหลวนี้อาจมีลักษณะเดียวกับรถไฟฟ้า แต่แตกต่างกันตรงที่มีถังเก็บไฮโดรเจนเหลวแทนแบตเตอรี่ ปัจจุบันพลังงานไฮโดรเจนเหลวกำลังได้รับการพัฒนารูปแบบเพื่อที่จะนำมาใช้บนท้องถนนแล้ว

91. รถยนต์พลังงานไฮโดรเจนเหลวไม่ก่อมลพิษ

รถยนต์พลังงานไฮโดรเจนเหลวไม่ก่อให้เกิดมลพิษต่อสภาพแวดล้อม เพราะไฮโดรเจนเหลวที่ใช้กับตัวรถได้มาจากแหล่งที่สะอาด

92. หลอดไฟฟลูออเรสเซนต์

หลอดไฟฟลูออเรสเซนต์เป็นหลอดไฟฟ้าที่สามารถประหยัดพลังงานไฟฟ้าได้ถึง 75% และมีอายุการใช้งานที่ยาวนานกว่าหลอดแบบขดลวดถึง 10 เท่า

93. วิธีลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้กับโลก

หากเราเผาถ่านให้น้อยลงและเผาฟอสซิลน้ำมันให้น้อยลง ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และก๊าซอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดภาวะเรือนกระจกขึ้นกับโลกก็จะลดน้อยลง

94. ขยะกระดาษ

ทุก ๆ อาทิตย์เราทิ้งกระดาษลงตระกร้าขยะมากถึง 1,000 ตัน แต่มีเพียงไม่ถึงร้อยละ 10 ที่กระดาษเหล่านั้นถูกนำกลับมาผลิตใช้ได้ใหม่อีก

95. อันตรายจากสีทาบ้าน

ในสีน้ำมันที่ใช้ทาบ้านนั้นมีส่วนประกอบของแคดเมียมและไททาเนียมออกไซด์ ไฮโดรคาร์บอน ซึ่งเป็นสารที่มีอันตราย ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากสารอันตรายควรใช้สีน้ำในการทาสีบ้าน

96. การเติมลมยางรถช่วยประหยัดน้ำมัน

ในการบำรุงรักษารถ การเติมยางรถที่พอดีจะช่วยในการประหยัดน้ำมันได้ การเติมลมยางรถถ้าเติมอ่อนเกินไปจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมันเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 5 ตามการหมุนรอบของวงล้อที่เพิ่มขึ้น

97. เติมลมยางรถช่วยยืดอายุยางรถยนต์

การเติมลมยางรถยนต์ที่พอเหมาะพอดีจะช่วยยืดอายุการใช้งาน ช่วยป้องกันไม่ให้ยางรถยนต์สึกขาดได้ง่ายจากสาเหตุที่เติมลมอ่อนหรือแข็งเกินไปอีกด้วย

98. เต้าไมโครเวฟประหยัดไฟกว่าเตาอบ

การใช้เต้าไมโครเวฟ จะช่วยประหยัดพลังงานจากไฟฟ้ามากกว่าเตาอบถึง 1-2 เท่า

99. ถ่านไฟฉายที่ชาร์ตไฟใหม่ได้ประหยัดกว่าถ่านไฟฉายธรรมดา

ถ่านไฟฉายที่ชาร์ตไฟได้ใหม่นั้นแม้จะมีส่วนประกอบของแคดเมียม แต่ก็มียุการใช้งานได้นานกว่าถ่านไฟฉายแบบธรรมดาถึง 500 เท่า และช่วยลดปริมาณการใช้ถ่านธรรมดาได้มากที่สุด

100. อันตรายจากน้ำยาปรับอากาศ

ในน้ำยาปรับอากาศแอร์รีเฟรชเชอร์นั้น มีส่วนประกอบของสารเคมีประเภทโอโซนอลไซลีน ซึ่งเป็นสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์

<http://www.dek-d.com/board/view.php?id=993656>

