

ร้อยวิธีดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

1. ใช้ผ้าแทนกระดาษทิชชู

เราใช้กระดาษทิชชูเช็ดมือ เช็ดหน้า ปัดหลายล้านฟุต ซึ่งหมายถึง การโค่นต้นไม้ลงจำนวนมหาศาล ช่วยกันลดการใช้กระดาษทิชชูด้วยการวางผ้ามือไว้ใกล้อ่างล้างมือ แล้วใช้ผ้าเช็ดโต๊ะแทนการใช้กระดาษทิชชูเช็ด

2. ใช้ถุงพลาสติกซ้ำหลาย ๆ ครั้ง

ประหยัดถุงพลาสติกได้โดยการใช้ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง หากถุงพลาสติกสกปรก ก็ให้ทำความสะอาดแล้ว แวนไว้ให้แห้ง เพื่อส่งกลับเข้าโรงงานสำหรับผลิตใหม่

3. แยกทิ้งเศษกระดาษจากขยะอื่น

โปรดหลีกเลี่ยงการทิ้งเศษกระดาษลงในถังกับขยะอื่น ๆ เพราะจะทำให้กระดาษเปราะเปื้อนไขมัน และเศษอาหารจะทำให้เศษกระดาษนั้นนำไปผลิตใหม่อีกไม่ได้

4. กระดาษที่นำไปรีไซเคิลไม่ได้

กระดาษที่ไม่สามารถนำไปเข้ากระบวนการผลิตใหม่เป็นกระดาษใช้ได้อีก ได้แก่ กระดาษที่เคลือบด้วยสีฉ่ำ กระดาษที่เข้าเล่มด้วยกรรมวิธีการละลายโดยใช้ความร้อน เช่น สมุดโทรศัพท์ นิตยสารต่าง ๆ ตลอดจนกระดาษที่ถูกเปราะเปื้อนด้วยการชนิดที่ไม่ละลายน้ำ

5. หนังสือพิมพ์สามารถแก้ไขปัญหา ขยะกระดาษ

แหล่งสร้างขยะกระดาษที่สำคัญก็คือหนังสือพิมพ์ หน้าที่เป็นขยะกระดาษโดยผู้อ่านไม่ได้อ่าน ก็คือ หน้าโฆษณาธุรกิจ ซึ่งมีอยู่ฉบับละหลาย ๆ หน้า ซึ่งแม้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับหนังสือพิมพ์ แต่ควรคำนึงว่า นั่นคือ การทำลายกระดาษสะอาด และสร้างขยะกระดาษให้เกิดขึ้นจำนวนมหาศาลในแต่ละวัน

6. เศษหญ้ามีประโยชน์

เศษหญ้าที่ถูกทิ้งอยู่บนสนามนั้น สามารถให้ประโยชน์ต่อสนามหญ้าได้มาก เพราะในเศษหญ้านั้น มีธาตุอาหาร ที่มีคุณค่าเทียบเท่ากับปุ๋ย ที่ใช้ใส่หญ้าทีเดียว

7. วิธีตัดกิ่งไม้

วิธีการตัดกิ่งก้านของต้นไม้ ไม้พุ่มใบไม้ ควรตัดให้เป็นเศษเล็กเศษน้อย เพื่อช่วยลดเศษขยะให้กับสวนได้ และทั้งยังช่วยให้เกิดการเน่าเปื่อยขึ้นกับเศษใบไม้นั้นเร็วขึ้นด้วย

8. ใช้เศษหญ้าคลุมไม้ใหญ่

เศษหญ้าที่ตัดจากสนามและสวนนั้น สามารถนำไปคลุมต้นไม้ใหญ่ได้ การใช้เศษหญ้าปกคลุมพืชในสวนจะช่วยในการกำจัดวัชพืชได้เพราะวัชพืช 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)

ภาชนะพลาสติกที่ใส่น้ำผลไม้และนมนั้นทำมาจากพลาสติกชนิด Polyethylene ที่มีความเข้มข้นมากเมื่อใช้แล้วได้ถูกนำมารีไซเคิลทำเป็นท่อพลาสติก กระถางต้นไม้ แก้วพลาสติก

12. วิธีเก็บขวดแก้วที่ใช้แล้ว

ขวดแก้วทุกชนิดที่บรรจุของเมื่อใช้แล้วควรทำความสะอาด และแยกชนิดของแก้ว และแยกสีของแก้วด้วย

13. วิธีเก็บกระป๋องอลูมิเนียมที่ใช้แล้ว

นำกระป๋องอลูมิเนียมที่ใช้แล้วมาบีบให้แบนก่อนทิ้ง หรือขายแก่คนรับซื้อเศษโลหะ

14. นำสะอาดมาจากน้ำใต้ดิน

น้ำสะอาดที่เราใช้ประโยชน์ดื่มกิน ส่วนใหญ่ มาจากน้ำใต้ดิน การทิ้งขยะบนพื้นผิวดินทำให้มีผลถึงน้ำใต้ดิน เพราะน้ำฝนจะชะความเป็นพิษและความโสโครกให้ซึมลงไปถึงชั้นน้ำใต้ดินทำให้น้ำใต้ดินเน่าเสียและเป็นพิษได้

15. วิธีล้างรถยนต์

ล้างรถยนต์ด้วย ฟองน้ำ และใช้ถังน้ำจะใช้ น้ำเพียง 15 แกลลอน แต่ถ้าล้างด้วยสายยางจะต้องสูญเสียน้ำถึง 150 แกลลอน

16. ดูแลรักษารถด้วยการเปลี่ยนน้ำมันเครื่อง

การดูแลรักษารถจะต้องทำอย่างสม่ำเสมอได้แก่ การเปลี่ยนน้ำมันเครื่อง ตามระยะเวลาที่ระบุไว้ในคู่มือ และทุกครั้งที่เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่อง ควรเปลี่ยนไส้กรองด้วย

17. รักษา รถ ด้วยการเปลี่ยนไส้กรอง

ไส้กรองอากาศที่สกปรก จะทำให้การไหลของอากาศที่สะอาดทำได้น้อยลง มีผลต่อการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ด้วย

18. รักษา รถ ช่วยลดมลพิษ

การดูแลรักษารถจะทำให้รถสามารถวิ่งได้เพิ่มขึ้นอีก 10% ของจำนวนไมล์ ซึ่งเท่ากับสามารถลดราคาเชื้อเพลิงลงได้ถึง 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 มีคุณสมบัติที่สามารถซึมผ่านขึ้นมาบนผิวดิน 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. แก้วีพลาสติกกรีไซเคิล

เก้าอี้พลาสติกส่วนใหญ่ผลิตขึ้นใหม่จากพลาสติกที่ใช้แล้ว เช่น เก้าอี้พลาสติกที่มีขนาดความยาว 6 ฟุต นั้น ทำมาจากถังพลาสติก ที่ใช้บรรจุนมเป็นจำนวนถึง 1050 ใบ

30. รักษาสิ่งแวดล้อมเริ่มต้นที่ใกล้ตัว

ในการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมนั้น เราไม่จำเป็นต้องเดินทางไปจนถึงพื้นที่ป่าใหญ่ เพื่อปลูกป่า แต่เราสามารถเริ่มต้นอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมที่ถูกทำลายได้ในพื้นที่ใกล้บ้านเราเอง

31. พืชท้องถิ่นมีความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อม

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 เครื่องคิดเลขที่ใช้พลังงานแสงอาทิตย์ซึ่งในแต่ละปี ผลิตออกจำหน่ายถึงกว่า 2,000,000 เครื่อง

36. การลดการใช้สำคัญกว่าการผลิตใช้ใหม่

การนำของที่ใช้แล้วมาผลิตใช้ใหม่ อาจไม่ใช่การแก้ปัญหาที่สำคัญเพราะความสำคัญไม่ได้อยู่ที่วิธีการนำพลาสติกที่ใช้แล้วกลับมาผลิตใช้ใหม่ได้อีก แต่สำคัญตรงที่เราควรจะหาวิธีลดการใช้พลาสติกให้น้อยลงต่างหาก

37. ผักปลอดสารพิษ

เมื่อใดก็ตามที่ได้ลงมือทำสวนครัวด้วยตนเอง เมื่อนั้นเราจึงจะเชื่อมั่นได้อย่างแน่นอนว่า เรากำลังมีโอกาสได้กินพืชผักที่ปลอดจากยาฆ่าแมลงแล้วจริงๆ

38. สวนสาธารณะของเมือง

สวนสาธารณะนอกจากจะช่วยรักษาพื้นที่สีเขียวแล้ว ยังทำให้มีพื้นที่โล่งว่างขึ้นในท่ามกลางตึกอาคารสิ่งก่อสร้างที่เติบโตอย่างแออัดในเมืองใหญ่

สวนสาธารณะไม่เพียงจะช่วยให้อากาศบริสุทธิ์ แต่ยังเป็นสัญลักษณ์จากธรรมชาติให้ผู้คนได้ตระหนักว่า เมืองมิใช่เป็นที่ตั้งของถนน อาคารระฟ้า และรถยนต์ เท่านั้น แต่ควรจะเป็นที่อยู่ของธรรมชาติด้วย

39. คัดน้ำสะอาดให้หมดแล้ว

คัดน้ำสะอาดให้หมดแก้วทุกครั้งอย่าเหลือทิ้ง เพราะน้ำสะอาดมีเหลือน้อยในโลกลนี้ 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 จึงทำการดูดฝุ่น จะทำให้พรมปลอดจากกลิ่นได้

43. การทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์

การทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์ ทำได้ด้วยวิธีง่าย ๆ โดยใช้ผ้าบาง ๆ ชุบน้ำผสมสบู่ บิดให้หมาดแล้วใช้เช็ดถูเฟอร์นิเจอร์ จากนั้นใช้ผ้าแห้งซ้ำอีกครั้ง

44. ระบายใช้แล้วนำมาผลิตใช้ใหม่

การนำกระดาษที่ใช้แล้ว กลับมาผลิตใช้ใหม่ ในจำนวนทุก ๆ 1 ตันนั้น เป็นการช่วยอนุรักษ์ต้นไม้ได้ถึง 17 ต้น

45. หมั่นปิดฝู่นจากหลอดไฟ

ให้หมั่นปิดฝู่นจากหลอดไฟเสมอ ๆ เพราะฝู่นและความสกปรกบนส่วนที่เป็นแก้ว จะลดความสว่างของแสงที่ส่องจากหลอดไฟ ลงไปถึง 33 เปอร์เซ็นต์ทำให้แสงจากหลอดไฟไม่สว่างเท่าที่ควร

46. คุณค่าของต้นไม้ที่มีอายุกว่า 50 ปี

ต้นไม้ทุกต้นที่มีอายุมากกว่า 50 ปี ขึ้นไป มีคุณค่าในการทำให้อากาศบริสุทธิ์ ควบคุมการกัดเซาะผิวดิน และน้ำป่า ปกป้อง คุ้มครองชีวิตของสัตว์ป่าและสามารถควบคุมมลภาวะ ในอากาศได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง

47. ต้นไม้ดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

ต้นไม้ที่อยู่ในสภาพสภาวะสมบูรณ์ สามารถดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ จากอากาศได้ถึง 40 ปอนด์ ในเวลา 1 ปี

48. พลังงานจากแก้วรีไซเคิล

พลังงานที่ได้จากการนำแก้วที่ใช้แล้วมาผลิตใช้ใหม่ 1 ใบ นั้น เทียบได้เท่ากับพลังงานของหลอดไฟ 60 วัตต์ ที่ส่องสว่างได้เป็นเวลานานถึง 4 ชั่วโมง

49. พลังงานจากกระป๋องรีไซเคิล

พลังงานที่ได้จากการนำกระป๋องอลูมิเนียมที่ใช้แล้วมาผลิตใช้ใหม่ 1 ใบนั้น เทียบเท่าได้กับพลังงานแสงสว่างที่ใช้กับทีวีเป็นเวลานานถึง 3 ชั่วโมง

50. เวลาที่ควรรดน้ำต้นไม้

การรดน้ำต้นไม้ระหว่างเวลา 9 โมงเช้า จนถึง 5 โมงเย็น ปริมาณน้ำที่รดจะสูญเสียน้ำไปในการระเหยมาก ถึง 60 เปอร์เซ็นต์ ของจำนวนน้ำที่รด ดังนั้นเวลาที่ควรรดน้ำต้นไม้ที่ดีที่สุด คือ เวลา หลัง 6 โมงเย็น หรือก่อน 9 โมงเช้า

51. เอาจนน้ำประหยัดพลังงาน

เงาของต้นไม้ช่วยลดความต้องการเครื่องปรับอากาศได้ถึง 50 เปอร์เซ็นต์ และในฤดูร้อนต้นไม้จะทำให้เมืองเย็นลงถึง 15 เปอร์เซ็นต์

52. คุณทำอย่างไรกับใบไม้ที่กวาดแล้ว

การเผาเศษใบไม้ทุก ๆ 1 ตัน จะทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ถึง 117 ปอนด์ ฟลูน 41 ปอนด์ และคาร์บอนเจน 7 ปอนด์ หรือมากกว่านั้น เศษใบไม้ที่กวาดแล้วควรนำมาทำปุ๋ยหมักหรือสุมไว้โคนต้นไม้ เพื่อให้ย่อยสลายเป็นปุ๋ย ต่อไป

53. หลอดไฟฟ้าประหยัดพลังงาน

การใช้หลอดไฟฟ้าแบบประหยัดพลังงาน 1 หลอด แทนการใช้หลอดไฟฟ้าแบบฟลูออเรสเซนต์ จะช่วยประหยัดพลังงานได้เป็นปริมาณเท่ากับ ถ่านหินหนัก 600 ปอนด์ ตลอดชั่วอายุขัยของหลอดไฟฟ้าตลอดนั้น

54. วิธีลดมลพิษจากรถยนต์

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดมลพิษจากรถยนต์ ก็คือการเพิ่มส่วนผสมของออกซิเจนในน้ำมัน การเพิ่มออกซิเจนในน้ำมันก็เพื่อช่วยลดปริมาณการเกิดของก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ให้ลดน้อยลง

55. ทำอย่างไรกับน้ำมันเครื่องที่ใช้แล้ว

น้ำมันเครื่องที่ใช้แล้วจากรถยนต์ จะก่อมลภาวะให้เกิดขึ้นกับแหล่งน้ำ และผิวดินได้หากมีการกำจัดที่ไม่เหมาะสม ทุกครั้งที่เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่อง ให้ถ่ายเทน้ำมันเครื่องที่ใช้แล้วลงในภาชนะที่ปิดฝา แล้วส่งคืนให้กับสถานบริการ

56. มลพิษจากเตาแก๊ส

แหล่งมลพิษของอากาศในบ้านที่สำคัญ ก็คือ เต้าแก๊สในห้องครัวที่ไม่มีช่องหรือระบบระบายอากาศ จะเป็นแหล่งสะสมของก๊าซไนโตรเจนออกไซด์ และคาร์บอนมอนอกไซด์ที่เกิดจากเต้าแก๊ส สารมลพิษในห้องครัวจะลดลงได้ด้วยการระบายอากาศที่ดี

57. วิธีปลูกต้นไม้ในอาคาร

การปลูกต้นไม้ไว้ในอาคาร วิธีการที่เหมาะสมคือ การปลูกลงในกระถางที่ผสมถ่านกับดินไว้ด้วยกัน ถ่านจะเป็นตัวช่วยดูดซับสารมลพิษ และจุลินทรีย์ได้

58. ทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศ

ในอาคารที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ จะต้องทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศบ่อย ๆ และไม่ควรใช้ยา กำจัดกลิ่นหรือแอร์เฟรชเชอเนอร์

59. ถอดรองเท้าก่อนเข้าบ้าน

ทุกครั้งก่อนจะเข้าบ้าน ต้องถอดรองเท้าไว้ที่หน้าประตูบ้าน จะต้องไม่ใส่รองเท้าเข้าบ้าน เพราะพื้นรองเท้าเป็นที่รวมของสารพิษทั้งหลาย ที่เราไปเหยียบย่ำมาจากที่ต่าง ๆ

60. สัดส่วนของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในอากาศ

โดยสัดส่วนความสมดุลของธรรมชาติ จะมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ อยู่เป็นประมาณ 0.03% ของบรรยากาศ

ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ทำหน้าที่ดูดซับพลังงานจากดวงอาทิตย์ไว้ ทำให้โลกมีความอบอุ่นที่พอเหมาะ

61. ทำไมโลกจึงร้อนขึ้น

กิจกรรมทั้งหลายของมนุษย์ได้เป็นสาเหตุของการเพิ่มความร้อนให้กับโลก ได้แก่ การเผาผลาญน้ำมัน เชื้อเพลิง การเผาป่าเขตร้อนของโลก ได้ทำให้ปริมาณของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้นจำนวนมาก ในบรรยากาศ โลกจึงร้อนขึ้น

62. วิธีหยุดความร้อนให้กับโลก

เราสามารถหยุดยั้งการเพิ่มขึ้นของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ด้วยการลดการใช้พลังงานที่ก่อให้เกิดความร้อนให้น้อยลง และต้องหยุดการเผาทำลายป่าลงให้ได้ ณ ทุกหนทุกแห่งของพื้นพิภพนี้

63. ปลูกป่าเพื่อให้โลกร่มเย็น

เพื่อให้โลกเย็นลง เราทุกคนจะต้องช่วยกันปลูกป่าคลุมพื้นที่ว่างเปล่าให้ได้มากที่สุด เพราะป่าเป็นแหล่งดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ที่ดีที่สุดของโลก

64. สารอันตรายในถ่านอัลคาไลน์

ถ่านอัลคาไลน์เป็นถ่านที่ใช้ใส่ถ่านกึ่งถ่ายรูป ไฟฉาย นาฬิกา เครื่องคิดเลขที่ใช้ได้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้ง จัดเป็นของเสียที่เป็นอันตรายเพราะมีส่วนประกอบของสารอันตราย ได้แก่ แมงกานีส สังกะสี และปรอท

65. การเลือกใช้ถ่านแคดเมียมแทนถ่านอัลคาไลน์

ควรเลือกใช้ถ่านแคดเมียมแทนการใช้ถ่านอัลคาไลน์ เพราะถ่านแคดเมียมเมื่อใช้หมดแล้วสามารถนำมาชาร์ตไฟใหม่ใช้ได้ อีก ในขณะที่ถ่านอัลคาไลน์ใช้ได้เพียงครั้งเดียวก็ต้องทิ้ง

66. อ่านคำอธิบายก่อนใช้

ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของสารเคมีอันตราย ควรอ่านคำอธิบายให้เข้าใจก่อนใช้ทุกครั้ง และต้องปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้อย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยต่อชีวิต ของตัวเอง

67. การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง

ทุกครั้งที่เราเลือกซื้ออาหารกระป๋อง จะต้องตรวจหาวันหมดอายุที่บอกไว้บนภาชนะบรรจุสินค้านั้น ๆ และควรซื้ออาหารกระป๋องที่ยังไม่หมดอายุเท่านั้น

68. อันตรายจากอาหารกระป๋องที่หมดอายุ

อย่าซื้ออาหารกระป๋องที่หมดอายุแล้ว เพราะอาหารกระป๋องที่หมดอายุแล้วจะเป็นสาเหตุของพิษภัยอันตรายต่อร่างกาย เช่น มะเร็งที่ตับ

โปรดระมัดระวังทุกครั้งที่เราซื้ออาหารกระป๋อง เพราะที่หมดอายุแล้ว มักถูกนำมาลดราคาให้ถูกนำชวนซื้อ

69. แอมโมเนียในน้ำยาซักล้าง

ในน้ำยาซักล้างทุก ๆ ชนิด เช่น น้ำยาล้างกระจก น้ำยาย้อมผม น้ำยาทำความสะอาดห้องน้ำ จะมีส่วนประกอบของแอมโมเนียอยู่ด้วย โปรดใช้อย่างระมัดระวังทุกครั้ง เพราะแอมโมเนียมีผลโดยตรงต่อระบบทางเดินหายใจ

70. สารฟอร์มัลดีไฮด์

ในไม้อัด เสื้อผ้าใหม่ ๆ และน้ำยาล้างเล็บ จะมีสารฟอร์มัลดีไฮด์ เป็นสารประกอบอยู่ด้วย สารฟอร์มัลดีไฮด์จะมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ฉะนั้น โปรดระมัดระวังทุกครั้งที่ใช้

71. บรรจุภัณฑ์ถนอมอาหาร

มีอาหารไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ที่ต้องอาศัยบรรจุภัณฑ์ ที่ช่วยในการถนอมอาหารเพื่อรักษาความกรอบของอาหารบรรจุภัณฑ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการห่อหุ้มอาหาร

72. บรรจุภัณฑ์ที่ฟุ่มเฟือย

ปัจจุบันบรรจุภัณฑ์ได้ถูกนำมาใช้อย่างฟุ่มเฟือยจนเกินความจำเป็น และได้กลายเป็นขยะจำนวนมาก ฉะนั้น โปรดช่วยกันลดขยะจากบรรจุภัณฑ์ด้วยการ ไม่ซื้อสินค้าที่ใช้บรรจุภัณฑ์ฟุ่มเฟือย เกินความจำเป็น

73. ผลิตภัณฑ์เข้มข้นช่วยลดขยะบรรจุภัณฑ์ได้

ผลิตภัณฑ์บางชนิดที่พัฒนาการผลิตให้เข้มข้น ซึ่งผู้บริโภคสามารถนำไปเจือจางก่อนใช้เป็นการช่วยลดปริมาณขยะจากบรรจุภัณฑ์ได้

74. ใช้บรรจุภัณฑ์กระดาษแทนการใช้พลาสติกและโฟม

ปัจจุบันมีการผลิตบรรจุภัณฑ์ที่เป็นกระดาษ เพื่อใช้บรรจุอาหารแทนบรรจุภัณฑ์พลาสติกและโฟม เช่น กล่องบรรจุน้ำผลไม้ นม เป็นต้น

75. บรรจุภัณฑ์ที่รีไซเคิลได้

ควรเลือกซื้อสินค้าที่บรรจุในภาชนะที่สามารถนำกลับไปผลิตใช้ได้ใหม่ ดีกว่าบรรจุภัณฑ์ที่ใช้ได้เพียงครั้งเดียวแล้วต้องทิ้ง

76. การเลือกซื้อสินค้าที่บรรจุกระป๋องอลูมิเนียมและแก้ว

ควรเลือกซื้อสินค้าที่บรรจุในกระป๋องอลูมิเนียมหรือแก้ว แทนสินค้าที่บรรจุในภาชนะพลาสติกและโฟม เพราะอลูมิเนียมและแก้วสามารถนำไปผลิตใช้ได้ใหม่อีก

77. การเลือกซื้อ

ไม่ควรเลือกซื้อสินค้าที่ถูกบรรจุหรือห่อหุ้มด้วยบรรจุภัณฑ์ ที่ฟุ่มเฟือยมากเกินไป

78. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ชนิดเข้มข้น

ควรซื้อผลิตภัณฑ์ชนิดเข้มข้นแล้วนำไปเจือจางเอง โดยการเติมน้ำก่อนใช้เป็นการประหยัดภาชนะบรรจุได้

79. ซื้อสินค้าเท่าที่จำเป็น

ควรเลือกซื้อสินค้าเท่าที่ต้องการและใช้ให้หมด

80. สิ้นค้าปลอดสารพิษ

ควรเลือกซื้อสินค้าที่ปลอดสารพิษเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของชีวิตและสุขภาพร่างกายของตัวท่านเอง

81. คุณสมบัติของสารละลาย

สารละลายเป็นสารที่มีคุณสมบัติในการละลายวัตถุอื่น ๆ โดยปรกติแล้วสารละลายนี้จะอยู่ในรูปของเหลว เช่น ผสมอยู่ในทินเนอร์ที่ใช้ผสมสีและอยู่ในแลคเกอร์

82. วิธีป้องกันอันตรายจากสารละลาย

ส่วนประกอบของสารเคมีในสารละลาย เป็นอันตรายโดยตรงต่อดวงตา ผิวหนังและปอด ทุกครั้งที่ต้องใช้สารละลายควรจะต้องแต่งกายด้วยเสื้อแขนยาว สวมถุงมือ ใส่แว่นตา และใช้สารละลายในที่ที่เปิดโล่งเท่านั้น

83. ในห้องปรับอากาศควรระบายอากาศ

ในห้องปรับอากาศควรเปิดหน้าต่างให้อากาศระบายได้ในบางช่วง และควรเปิดพัดลมดูดอากาศด้วยทุกครั้งที่เปิดแอร์

84. ผลกระทบอันตรายไม่ควรทิ้งลงแม่น้ำ

ผลกระทบที่เป็นอันตรายได้แก่ผลกระทบที่ติดไฟ น้ำมันเชื้อเพลิง น้ำยาละลายสี ผลกระทบที่เป็นกรด น้ำยาทำความสะอาด ผลกระทบที่เป็นพิษ เช่น ยากำจัดศัตรูพืช เมื่อใช้แล้วต้องมีวิธีกำจัดที่ถูกต้องและต้องไม่ทิ้งลงแม่น้ำ

85. สารอันตรายไดออกซิน

สารพิษที่มีอันตรายมากที่สุดที่เป็นส่วนประกอบของยาฆ่าแมลงคือ ไดออกซิน ไดออกซินแม้เพียงจำนวนเล็กน้อย ก็เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งได้ จึงไม่ควรใช้ยากำจัดศัตรูพืชที่มีส่วนผสมของไดออกซิน

86. อันตรายจากเบนซิน

เบนซินเป็นตัวทำละลายที่มีพิษต่อร่างกายที่รุนแรงที่สุด คือ เป็นต้นเหตุของการป่วยเป็นโรคลูคีเมียและทำลายไขกระดูก

87. ช่วยกันปลูกต้นไม้อีก 5 เท่าจึงจะเพียงพอ

ในปริมาณการใช้ไม้และจำนวนพื้นที่ป่าไม้ที่ลดลง ในปัจจุบันนั้นสามารถแก้ไขได้ด้วยการปลูกต้นไม้โตเร็วมากกว่าที่ปลูกอยู่ในปัจจุบันมากถึง 5 เท่า จึงจะเพียงพอกับการใช้ประโยชน์ในอนาคต

88. ไฮโดรเจนคือพลังงานทดแทน

ไฮโดรเจนเป็นพลังงานทดแทนที่ได้มาจากการแยกอะตอมของน้ำ ไฮโดรเจนจัดเป็นเชื้อเพลิงที่สะอาดและไม่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศด้วย

89. รถยนต์พลังงานไฟฟ้า

โลกได้ผลิตรถยนต์ชนิดใหม่เพื่อลดมลพิษให้กับท้องถนน รถยนต์ที่ผลิตขึ้นใหม่นี้ขับเคลื่อนโดยขบวนการเปลี่ยนไฮโดรเจนเหลว ให้เป็นพลังงานไฟฟ้าโดยไม่ต้องผ่านขบวนการเผาไหม้

90. ลักษณะของรถยนต์พลังงานไฮโดรเจนเหลว

รถยนต์พลังงานไฮโดรเจนเหลวนี้อาจมีลักษณะเดียวกับรถไฟฟ้า แต่แตกต่างกันตรงที่มีถังเก็บไฮโดรเจนเหลวแทนแบตเตอรี่ ปัจจุบันพลังงานไฮโดรเจนเหลวกำลังได้รับการพัฒนารูปแบบเพื่อที่จะนำมาใช้บนท้องถนนแล้ว

91. รถยนต์พลังงานไฮโดรเจนเหลวไม่ก่อมลพิษ

รถยนต์พลังงานไฮโดรเจนเหลวไม่ก่อให้เกิดมลพิษต่อสภาพแวดล้อม เพราะไฮโดรเจนเหลวที่ใช้กับตัวรถได้มาจากแหล่งที่สะอาด

92. หลอดไฟฟลูออเรสเซนต์

หลอดไฟฟลูออเรสเซนต์เป็นหลอดไฟที่สามารถประหยัดพลังงานไฟฟ้าได้ถึง 75% และมีอายุการใช้งานที่ยาวนานกว่าหลอดแบบหลอดถึง 10 เท่า

93. วิธีลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้กับโลก

หากเราเผาถ่านหินให้น้อยลงและเผาพลาญน้ำมันให้น้อยลง ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และก๊าซอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดภาวะเรือนกระจกขึ้นกับโลกก็จะลดน้อยลง

94. ขยะกระดาษ

ทุก ๆ อาทิตย์เราทิ้งกระดาษลงตระกร้าขยะมากถึง 1,000 ตัน แต่มีเพียงไม่ถึงร้อยละ 10 ที่กระดาษเหล่านั้นถูกนำกลับมาผลิตใช้ได้ใหม่อีก

95. อันตรายจากสีทาบ้าน

ในสีน้ำมันที่ใช้ทาบ้านนั้นมีส่วนประกอบของแคดเมียมและโททานีียมออกไซด์ ไฮโดรคาร์บอนซึ่งเป็นสารที่มีอันตราย

ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากสารอันตรายควรใช้สีน้ำในการทาสีบ้าน

96. การเติมลมยางรถช่วยประหยัดน้ำมัน

ในการบำรุงรักษารถ การเติมยางรถที่พอดีจะช่วยในการประหยัดน้ำมันได้

การเติมลมยางรถถ้าเติมอ่อนเกินไปจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมันเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 5 ตามการหมุนรอบของวงล้อที่เพิ่มขึ้น

97. เติมลมยางรถช่วยยืดอายุยางรถยนต์

การเติมลมยางรถยนต์ที่เหมาะสมพอดียังช่วยยืดอายุการใช้งาน ช่วยป้องกันไม่ให้ยางรถยนต์สึกขาดได้ง่ายจากสาเหตุที่เติมลมอ่อนหรือแข็งเกินไปอีกด้วย

98. เต้าไมโครเวฟประหยัดไฟกว่าเตาอบ

การใช้เต้าไมโครเวฟ จะช่วยประหยัดพลังงานจากไฟฟ้ามากกว่าเตาอบถึง 1-2 เท่า

99. ถ่านไฟฉายที่ชาร์ตไฟใหม่ได้ประหยัดกว่าถ่านไฟฉายธรรมดา

ถ่านไฟฉายที่ชาร์ตไฟได้นั้นแม้จะมีส่วนประกอบของแคดเมียม แต่ก็มีการใช้งานได้นานกว่าถ่านไฟฉายแบบธรรมดาถึง 500 เท่า และช่วยลดปริมาณการใช้ถ่านธรรมดาได้มากที่สุด

100. อันตรายจากน้ำยาปรับอากาศ

ในน้ำยาปรับอากาศแอร์รีเฟรชเชอเนอร์นั้น มีส่วนประกอบของสารเคมีประเภทโอโซนอลไซคลิน ซึ่งเป็นสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์