**100 วิธีดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม**

1. ใช้ผ้าแทนกระดาษทิชชู
เราใช้กระดาษทิชชูเช็ดมือ เช็ดหน้า ปีละหลายล้านฟุต ซึ่งหมายถึง การโค่นต้นไม้ลงจำนวนมหาศาล ช่วยกันลดการใช้กระดาษทิชชูด้วยการวางผ้ามือไว้ใกล้อ่างล้างมือ แล้วใช้ผ้าเช็ดโต๊ะแทนการใช้กระดาษทิชชูเช็ด
2. ใช้ถุงพลาสติกซ้ำหลาย ๆ ครั้ง
ประหยัดถุงพลาสติกได้โดยการใช้ซ้ำหลาย ๆ ครั้ง หากถุงพลาสติกสกปรก ก็ให้ทำความสะอาดแล้วแขวนไว้ให้แห้ง เพื่อส่งกลับเข้าโรงงานสำหรับผลิตใหม่
3. แยกทิ้งเศษกระดาษจากขยะอื่น
โปรดหลีกเลี่ยงการทิ้งเศษกระดาษลงในถังกับขยะอื่น ๆ เพราะจะทำให้กระดาษเปรอะเปื้อนไขมัน และเศษอาหารจะทำให้เศษกระดาษนั้นนำไปผลิตใหม่อีกไม่ได้
4. กระดาษที่นำไปรีไซเคิลไม่ได้
กระดาษที่ไม่สามารถนำไปเข้ากระบวนการผลิตใหม่เป็นกระดาษใช้ได้อีก ได้แก่ กระดาษที่เคลือบด้วยขี้ผึ้ง กระดาษที่เข้าเล่มด้วยกรรมวิธีการละลายโดยใช้ความร้อน เช่น สมุดโทรศัพท์ นิตยสารต่าง ๆ ตลอดจนกระดาษที่ถูกเปรอะเปื้อนด้วยการชนิดที่ไม่ละลายน้ำ
5. หนังสือพิมพ์สามารถแก้ไขปัญหา ขยะกระดาษ
แหล่งสร้างขยะกระดาษที่สำคัญก็คือหนังสือพิมพ์ หน้าที่เป็นขยะกระดาษโดย ผู้อ่านไม่ได้อ่าน ก็คือหน้าโฆษณาธุรกิจ ซึ่งมีอยู่ฉบับละหลาย ๆ หน้า ซึ่งแม้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับหนังสือพิมพ์ แต่ ควรคำนึงว่า 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 พลาสติกยังคงมีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวันโดยเฉพาะพลาสติก มีประโยชน์ในการถนอมอาหารให้สดอยู่ได้ เป็นเวลานาน ๆ
10. พลาสติกรีไซเคิล
ปัจจุบันมีบริษัทกว่า 200 แห่ง ในอุตสาหกรรมการผลิตพลาสติกได้ทำการรีไซเคิลพลาสติก จำนวน 20% จากขวดเครื่องดื่ม พลาสติกที่ทำจาก Polyethylene Terephthalate หรือ PET จะถูกนำไปรีไซเคิล เป็นด้ามเครื่องจับไฟฟ้า กระเบื้องปูพื้น เส้นใยสังเคราะห์ในหมอน ถุงนอน หรือใช้บุเสื้อแจ็คเก็ต
11. พลาสติกรีไซเคิล (2)
ภาชนะพลาสติกที่ใส่น้ำผลไม้และนมนั้นทำมาจากพลาสติกชนิด Polyethylene ที่มีความเข้มข้นมากเมื่อใช้แล้วได้ถูกนำมารีไซเคิลทำเป็นท่อพลาสติก กระถางต้นไม้ เก้าอี้พลาสติก
12. วิธีเก็บขวดแก้วที่ใช้แล้ว
ขวดแก้วทุกชนิดที่บรรจุของเมื่อใช้แล้วควรทำความสะอาด และแยกชนิดของแก้ว และแยกสีของแก้วด้วย
13. วิธีเก็บกระป๋องอลูมิเนียมที่ใช้แล้ว
นำกระป๋องอลูมิเนียมที่ใช้แล้วมาบี้ให้แบนก่อนทิ้ง หรือขายแก่คนรับซื้อเศษโลหะ
14. น้ำสะอาดมาจากน้ำใต้ดิน
น้ำสะอาดที่เราใช้ประโยชน์ดื่มกิน ส่วนใหญ่ มาจากน้ำใต้ดิน การทิ้งขยะบนพื้นผิวดินทำให้มีผลถึงน้ำใต้ดิน เพราะน้ำฝนจะชะความเป็นพิษและความโสโครกให้ซึมลงไปถึงชั้นน้ำใต้ดินทำให้น้ำใต้ดินเน่าเสียและเป็นพิษได้
15. วิธีล้างรถยนต์
ล้างรถยนต์ด้วย ฟองน้ำ และใช้ถังน้ำจะใช้น้ำเพียง 15 แกลลอน แต่ถ้าล้างด้วยสายยางจะต้องสูญเสียน้ำถึง 150 แกลลอน
16. ดูแลรักษารถด้วยการเปลี่ยนน้ำมันเครื่อง
การดูแลรักษารถจะต้องทำอย่างสม่ำเสมอได้แก่ การเปลี่ยนน้ำมันเครื่อง ตามระยะเวลาที่ระบุไว้ในคู่มือและทุกครั้งที่เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่อง ควรเปลี่ยนไส้กรองด้วย
17. รักษารถ ด้วยการเปลี่ยนไส้กรอง
ไส้กรองอากาศที่สกปรก จะทำให้การไหลของอากาศที่สะอาดทำได้น้อยลง มีผลต่อการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ด้วย
18. รักษารถ 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 และกระจายออกสู่อากาศได้โดยผ่านทางรอยร้าวและโพรงของคอนกรีตบล็อค ตามท่อ ก๊าซเรดอนเป็นก๊าซที่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ
24. พิษของก๊าซเรดอนต่อร่างกาย
ก๊าซเรดอนเป็นอันตรายต่อเนื้อเยื่อของปอด การได้รับสารกัมมันตภาพรังสีจากก๊าซเรดอนติดต่อกันนานกว่า 20-30 ปี จะทำให้เกิดเป็นมะเร็งที่ปอดได้
25. วิธีป้องกันอันตรายจากก๊าซเรดอน
การป้องกันอันตรายจากก๊าซเรดอน ทำได้โดยการไม่สูบบุหรี่ในบ้าน หรือในห้องที่มีอากาศถ่ายเทได้น้อย เปิดหน้าต่างให้มีการถ่ายเทระหว่างอากาศภายในบ้านกับอากาศนอกบ้านทุก ๆ วัน
26. ปลูกต้นไม้ในห้องช่วยลดมลพิษ
ปลูกต้นไม้ในห้อง โดยปลูกไม้กระถางผสมถ่านกับดิน ถ่านจะเป็นตัวช่วยดูดซับสารมลพิษและจุลินทรีย์ภายในห้องได้
27. พิษภัยของฝุ่นฝ้าย
ฝุ่นฝ้ายในโรงงานอุตสาหกรรมเป็นต้นเหตุของการเกิดโรคปอดอักเสบ โดยฝุ่นฝ้ายจะเข้าไปทำให้เกิดอาการแน่นหน้าอกและหัวใจ โปรดป้องกันตนเองจากฝุ่นฝ้ายด้วยการใช้อุปกรณ์ป้องกันในการหายใจ
28. วิธีใช้น้ำยาทำความสะอาดครัวเรือน
มีสารเคมีมากกว่า 63 ชนิด ที่ใช้เป็นส่วนผสมอยู่ในน้ำยาทำความสะอาดครัวเรือน เช่น น้ำยาถูพื้น น้ำยาขัดห้องน้ำ โปรดอ่านคำแนะนำในฉลากก่อนใช้ทุกครั้ง เพื่อป้องกันตัวเองให้พ้นจากพิษภัยอันตราย
29. เก้าอี้พลาสติกรีไซเคิล
เก้าอี้พลาสติกส่วนใหญ่ผลิตขึ้นใหม่จากพลาสติที่ใช้แล้ว 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 เรากำลังมีโอกาสได้กินพืชผักที่ปลอดจากยาฆ่าแมลงแล้วจริง ๆ
38. สวนสาธารณะของเมือง
สวนสาธารณะนอกจากจะช่วยรักษาพื้นที่สีเขียวแล้ว ยังทำให้มีพื้นที่โล่งว่างขึ้นในท่ามกลางตึกอาคารสิ่งก่อสร้างที่เติบโตอย่างแออัดในเมืองใหญ่ สวนสาธารณะไม่เพียงจะช่วยให้อากาศบริสุทธิ์ แต่ยังเป็นสัญญลักษณ์จากธรรมชาติให้ผู้คนได้ตระหนักว่า เมืองมิใช่เป็นที่ตั้งของถนน อาคารระฟ้า และรถยนต์ เท่านั้น 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 จึงทำการดูดฝุ่น จะทำให้พรมปลอดจากกลิ่นได้
43. การทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์
การทำความสะอาดเฟอร์นิเจอร์ ทำได้ด้วยวิธีง่าย ๆ โดยใช้ผ้าบาง ๆ ชุบน้ำผสมสบู่ บิดให้หมาดแล้วใช้เช็ดถูเฟอร์นิเจอร์ จากนั้นใช้ผ้าแห้งซ้ำอีกครั้ง
44. กระดาษใช้แล้วนำมาผลิตใช้ใหม่
การนำกระดาษที่ใช้แล้ว กลับมาผลิตใช้ใหม่ ในจำนวนทุก ๆ 1 ตันนั้น เป็นการช่วยอนุรักษ์ต้นไม้ได้ถึง 17 ต้น
45. หมั่นปัดฝุ่นจากหลอดไฟ
ให้หมั่นปัดฝุ่นจากหลอดไฟเสมอ ๆ เพราะฝุ่นและความสกปรกบนส่วนที่เป็นแก้ว จะลดความสว่างของแสงที่ส่องจากหลอดไฟ ลงไปถึง 33 เปอร์เซ็นต์ทำให้แสงจากหลอดไฟไม่สว่างเท่าที่ควร
46. คุณค่าของต้นไม้ที่มีอายุกว่า 50 ปี
ต้นไม้ทุกต้นที่มีอายุมากกว่า 50 ปี ขึ้นไป มีคุณค่าในการทำให้อากาศบริสุทธิ์ ควบคุมการกัดเซาะผิวดินและน้ำป่า ปกป้อง คุ้มครองชีวิตของสัตว์ป่าและสามารถควบคุมมลภาวะ ในอากาศได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง
47. ต้นไม้ดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์
ต้นไม้ที่อยู่ในสภาพสภาวะสมบูรณ์ สามารถดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ จากอากาศได้ถึง 40 ปอนด์ ในเวลา 1 ปี
48. พลังงานจากแก้วรีไซเคิล
พลังงานที่ได้จากการนำแก้วที่ใช้แล้วมาผลิตใช้ใหม่ 1 ใบ นั้น เทียบได้เท่ากับพลังงานของหลอดไฟ 60 วัตถ์ ที่ส่องสว่างได้เป็นเวลานานถึง 4 ชั่วโมง
49. พลังงานจากกระป๋องรีไซเคิล
พลังงานที่ได้จากการนำกระป๋องอลูมิเนียมที่ใช้แล้วมาผลิตใช้ใหม่ 1 ใบนั้น เทียบเท่าได้กับพลังงานแสงสว่างที่ใช้กับทีวีเป็นเวลานานถึง 3 ชั่วโมง
50. เวลาที่ควรรดน้ำต้นไม้
การรดน้ำต้นไม้ระหว่างเวลา 9 โมงเช้า จนถึง 5 โมงเย็น ปริมาณน้ำที่รดจะสูญเสียไปในการระเหยมากถึง 60 เปอร์เซ็นต์ ของจำนวนน้ำที่รด ดังนั้นเวลาที่ควรรดน้ำต้นไม้ที่ดีที่สุด คือ เวลา หลัง 6 โมงเย็น หรือก่อน 9 โมงเช้า
51. เงาต้นไม้ประหยัดพลังงาน
เงาของต้นไม้ช่วยลดความต้องการเครื่องปรับอากาศลงได้ถึง 50 เปอร์เซ็นต์ และในฤดูร้อนต้นไม้จะทำให้เมืองเย็นลงถึง 15 เปอร์เซ็นต์
52. คุณทำอย่างไรกับใบไม้ที่กวาดแล้ว
การเผาเศษใบไม้ทุก ๆ 1 ตัน จะทำให้เกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ถึง 117 ปอนด์ ฝุ่น 41 ปอนด์ และคาร์ซิโนเจน 7 ปอนด์ หรือมากกว่านั้น เศษใบไม้ที่กวาดแล้วควรนำมาทำปุ๋ยหมักหรือสุมไว้โคนต้นไม้ เพื่อให้ย่อยสลายเป็นปุ๋ย ต่อไป
53. หลอดไฟฟ้าประหยัดพลังงาน
การใช้หลอดไฟฟ้าแบบประหยัดพลังงาน 1 หลอด แทนการใช้หลอดไฟฟ้าแบบฟลูออเรสเซนต์ จะช่วยประหยัดพลังงานได้เป็นปริมาณเท่ากับ ถ่านหินหนัก 600 ปอนด์ ตลอดชั่วอายุของหลอดไฟฟ้าตลอดนั้น
54. วิธีลดมลพิษจากรถยนต์
วิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดมลพิษจากรถยนต์ ก็คือการเพิ่มส่วนผสมของออกซิเจนในน้ำมัน การเพิ่มออกซิเจนในน้ำมันก็เพื่อช่วยลดปริมาณการเกิดของก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ให้ลดน้อยลง
55. ทำอย่างไรกับน้ำมันเครื่องที่ใช้แล้ว
น้ำมันเครื่องที่ใช้แล้วจากรถยนต์ จะก่อมลภาวะให้เกิดกับแหล่งน้ำ และผิวดินได้หากมีการกำจัดที่ไม่เหมาะสม ทุกครั้งที่เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่อง ให้ถ่ายเทน้ำมันเครื่องที่ใช้แล้วลงในภาชนะที่ปิดฝา แล้วส่งคืนให้กับสถานีบริการ
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
โดยส่วนความสมดุลย์ของธรรมชาติ 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 เครื่องคิดเลขที่ใช้ได้เพียงครั้งเดียวแล้วทิ้งจัดเป็นของเสียที่เป็นอันตรายเพราะมีส่วนประกอบของสารอันตราย ได้แก่ แมงกานีส สังกะสี และปรอท
65. การเลือกใช้ถ่านแคดเมี่ยมแทนถ่านอัลคาไลน์
ควรเลือกใช้ถ่านแคดเมี่ยมแทนการใช้ถ่านอัลคาไลน์ เพราะถ่านแคดเมี่ยมเมื่อใช้หมดแล้วสามารถนำมาชาร์ตไฟใหม่ใช้ได้อีก ในขณะที่ถ่านอัลคาไลน์ใช้ได้เพียงครั้งเดียวก็ต้องทิ้ง
66. อ่านคำอธิบายก่อนใช้
ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของสารเคมีอันตราย ควรอ่านคำอธิบายให้เข้าใจก่อนใช้ทุกครั้ง และต้องปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้อย่างเคร่งครัดเพื่อความปลอดภัยต่อชีวิต ของตัวเอง
67. การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง
ทุกครั้งที่เลือกซื้ออาหารกระป๋อง จะต้องตรวจหาวันหมดอายุที่บอกไว้บนภาชนะบรรจุสินค้านั้น ๆ และควรซื้ออาหารกระป๋องที่ยังไม่หมดอายุเท่านั้น
68. อันตรายจากอาหารกระป๋องที่หมดอายุ
อย่าซื้ออาหารกระป๋องที่หมดอายุแล้ว เพราะอาหารกระป๋องที่หมดอายุแล้วจะเป็นสาเหตุของพิษภัยอันตรายต่อร่างกาย เช่น มะเร็งที่ตับ โปรดระมัดระวังทุกครั้งที่ซื้ออาหารกระป๋อง เพราะที่หมดอายุแล้ว มักถูกนำมาลดราคาให้ถูกนำชวนซื้อ
69. แอมโมเนียในน้ำยาซักล้าง
ในน้ำยาซักล้างทุก ๆ ชนิด เช่น น้ำยาล้างกระจก น้ำยาย้อมผม น้ำยาทำความสะอาดห้องน้ำ จะมีส่วนประกอบของแอมโมเนียอยู่ด้วย โปรดใช้อย่างระมัดระวังทุกครั้ง เพราะแอมโมเนียมีผลโดยตรงต่อระบบทางเดินหายใจ
70. สารฟอร์มาลดีไฮด์
ในไม้อัด เสื้อผ้าใหม่ ๆ และน้ำยาล้างเล็บ จะมีสารฟอร์มาลดีไฮด์ เป็นสารประกอบอยู่ด้วย สารฟอร์มาลดีไฮด์จะมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ฉะนั้นโปรดระมัดระวังทุกครั้งที่ใช้
71. บรรจุภัณฑ์ถนอมอาหาร
มีอาหารไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ที่ต้องอาศัยบรรจุภัณฑ์ ที่ช่วยในการถนอมอาหารเพื่อรักษาความกรอบของอาหารบรรจุภัณฑ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการห่อหุ้มอาหาร
72. บรรจุภัณฑ์ที่ฟุ่มเฟือย
ปัจจุบันบรรจุภัณฑ์ได้ถูกนำมาใช้อย่างฟุ่มเฟือยจนเกินความจำเป็น และได้กลายเป็นขยะจำนวนมหาศาล ฉะนั้นโปรดช่วยกันลดขยะจากบรรจุภัณฑ์ด้วยการไม่ซื้อสินค้าที่ใช้บรรจุภัณฑ์ฟุ่มเฟือย เกินความจำเป็น
73. ผลิตภัณฑ์เข้มข้นช่วยลดขยะบรรจุภัณฑ์ได้
ผลิตภัณฑ์บางชนิดที่พัฒนาการผลิตให้เข้มข้น ซึ่งผู้บริโภคสามารถนำไปเจือจางก่อนใช้เป็นการช่วยลดปริมาณขยะจากบรรจุภัณฑ์ได้
74. ใช้บรรจุภัณฑ์กระดาษแทนการใช้พลาสติกและโฟม
ปัจจุบันมีการผลิตบรรจุภัณฑ์ที่เป็นกระดาษ เพื่อใช้บรรจุอาหารแทนบรรจุภัณฑ์พลาสติกและโฟม เช่น กล่องบรรจุน้ำผลไม้ นม เป็นต้น
75. บรรจุภัณฑ์ที่รีไซเคิลได้
ควรเลือกซื้อสินค้าที่บรรจุในภาชนะที่สามารถนำกลับไปผลิตใช้ได้ใหม่ ดีกว่าบรรจุภัณฑ์ที่ใช้ได้เพียงครั้งเดียวแล้วต้องทิ้ง
76. ควรเลือกซื้อสินค้าที่บรรจุกระป๋องอลูมิเนียมและแก้ว
ควรเลือกซื้อสินค้าที่บรรจุในกระป๋องอลูมิเนียมหรือแก้ว แทนสินค้าที่บรรจุในภาชนะพลาสติกและโฟม เพราะอลูมิเนียมและแก้วสามารถนำกลับไปผลิตใช้ได้ใหม่อีก
77. การเลือกซื้อ
ไม่ควรเลือกซื้อสินค้าที่ถูกบรรจุหรือหุ่มหุ้มด้วยบรรจุภัณฑ์ ที่ฟุ่มเฟือยมากเกินไป
78. ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ชนิดเข้มข้น
ควรซื้อผลิตภัณฑ์ชนิดเข้มข้นแล้วนำไปเจือจางเอง โดยการเติมน้ำก่อนใช้เป็นการประหยัดภาชนะบรรจุได้
79. ซื้อสินค้าเท่าที่จำเป็น
ควรเลือกซื้อสินค้าเท่าที่ต้องการและใช้ให้หมด
80. สินค้าปลอดสารพิษ
ควรเลือกซื้อสินค้าที่ปลอดสารพิษเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อความปลอดภัยของชีวิตและสุขภาพร่างกายของตัวท่านเอง
81. คุณสมบัติของสารละลาย
สารละลายเป็นสารที่มีคุณสมบัติในการละลายวัตถุอื่น ๆ โดยปรกติแล้วสารละลายนี้จะอยู่ในรูปของเหลว เช่น ผสมอยู่ในทินเนอร์ที่ใช้ผสมสีและอยู่ในแลคเกอร์
82. วิธีป้องกันอันตรายจากสารละลาย
ส่วนประกอบของสารเคมีในสารละลาย เป็นอันตรายโดยตรงต่อดวงตา ผิวหนังและปอด
ทุกครั้งที่ต้องใช้สารละลายควรจะต้องแต่งกายด้วยเสื้อแขนยาว สวมถุงมือ ใส่แว่นตา และใช้สารละลายในที่ที่เปิดโล่งเท่านั้น
83. ในห้องปรับอากาศควรระบายอากาศ
ในห้องปรับอากาศควรเปิดหน้าต่างให้อากาศระบายได้ในบางช่วง และควรเปิดพัดลมดูดอากาศด้วยทุกครั้งที่เปิดแอร์
84. ผลิตภัณฑ์อันตรายไม่ควรทิ้งลงแม่น้ำ
ผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายได้แก่ผลิตภัณฑ์ที่ติดไฟ น้ำมันเชื้อเพลิง น้ำยาละลายสี ผลิตภัณฑ์ที่เป็นกรด น้ำยาทำความสะอาด ผลิตภัณฑ์ที่เป็นพิษ 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
ไฮโดรเจนเป็นพลังงานทดแทนที่ได้มาจากการแยกละลายสาร เช่น ไฟฟ้าจากน้ำ ไฮโดรเจนจัดเป็นเชื้อเพลิงที่สะอาดและไม่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศด้วย
89. รถยนต์พลังงานไฟฟ้า
โลกได้ผลิตรถยนต์ชนิดใหม่เพื่อลดมลพิษให้กับท้องถนน รถยนต์ที่ผลิตขึ้นใหม่นี้ขับเคลื่อนโดยขบวนการเปลี่ยนไฮโดรเจนเหลว ให้เป็นพลังงานไฟฟ้าโดยไม่ต้องผ่านขบวนการเผาไหม้
90. ลักษณะของรถยนต์พลังงานไฮโดรเจนเหลว
รถยนต์พลังงานไฮโดรเจนเหลวนี้มีลักษณะเดียวกับรถไฟฟ้า แต่แตกต่างกันตรงที่มีถังเก็บไฮโดรเจนเหลวแทนแบตเตอรี่ ปัจจุบันพลังงานไฮโดรเจนเหลวกำลังได้รับการพัฒนารูปแบบเพื่อที่จะนำมาใช้บนท้องถนนแล้ว
91. รถยนต์พลังงานไฮโดรเจนเหลวไม่ก่อมลพิษ
รถยนต์พลังงานไฮโดรเจนเหลวไม่ก่อให้เกิดมลพิษต่อสภาพแวดล้อม เพราะไฮโดรเจนเหลวที่ใช้กับตัวรถได้มาจากแหล่งที่สะอาด
92. หลอดไฟฟ้าฟลูออเรสเซนต์
หลอดไฟฟ้าฟลูออเรสเซนต์เป็นหลอดไฟฟ้าที่สามารถประหยัดพลังงานไฟฟ้าได้ถึง 75% และมีอายุการใช้งานที่ยาวนานกว่าหลอดแบบขดลวดถึง 10 เท่า
93. วิธีลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้กับโลก
หากเราเผาถ่านให้น้อยลงและเผาพลาญน้ำมันให้น้อยลง ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และก๊าซอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดภาวะเรือนกระจกขึ้นกับโลกก็จะลดน้อยลง
94. ขยะกระดาษ
ทุก ๆ อาทิตย์เราทิ้งกระดาษลงตระกร้าขยะมากถึง 1,000 ตัน แต่มีเพียงไม่ถึงร้อยละ 10 ที่กระดาษเหล่านั้นถูกนำกลับมาผลิตใช้ได้ใหม่อีก
95. อันตรายจากสีทาบ้าน
ในสีน้ำมันที่ใช้ทาบ้านนั้นมีส่วนประกอบของแคดเมี่ยมและไททาเนี่ยมออกไซด์ ไฮโดรคาร์บอนซึ่งเป็นสารที่มีอันตราย ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายจากสารอันตรายควรใช้สีน้ำในการทาสีบ้าน
96. การเติมลมยางรถช่วยประหยัดน้ำมัน
ในการบำรุงรักษารถ การเติมยางรถที่พอดีจะช่วยในการประหยัดน้ำมันได้ การเติมลมยางรถถ้าเติมอ่อนเกินไปจะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมันเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 5 ตามการหมุนรอบของวงล้อที่เพิ่มขึ้น
97. เติมลมยางรถช่วยยืดอายุยางรถยนต์
การเติมลมยางรถยนต์ที่พอเหมาะพอดียังช่วยยืดอายุการใช้งาน ช่วยป้องกันไม่ให้ยางรถยนต์ฉีกขาดได้ง่ายจากสาเหตุที่เติมลมอ่อนหรือแข็งเกินไปอีกด้วย
98. เตาไมโครเวฟประหยัดไฟกว่าเตาอบ
การใช้เตาไมโครเวฟ จะช่วยประหยัดพลังงานจากไฟฟ้ามากกว่าเตาอบถึง 1-2 เท่า
99. ถ่านไฟฉายที่ชาร์ตไฟใหม่ได้ประหยัดกว่าถ่านไฟฉายธรรมดา
ถ่านไฟฉายที่ชาร์ตไฟได้ใหม่นั้นแม้จะมีส่วนประกอบของแคดเมี่ยม แต่ก็มีอายุการใช้งานได้นานกว่าถ่านไฟฉายแบบธรรมดาถึง 500 เท่า และช่วยลดปริมาณการใช้ถ่านธรรมดาได้มากที่สุด
100. อันตรายจากน้ำยาปรับอากาศ
ในน้ำยาปรับอากาศแอร์รีเฟรชเชอเนอร์นั้น มีส่วนประกอบของสารเคมีประเภทอเทอนอล ไซลีน ซึ่งเป็นสารที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์