

100 วิธีรักษาสິงแวดลอม

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ค. 2552

100 วิธีรักษาสິงแวดลอม

Save Energy project

1. ใช้ผ้าแทนกระดาษทิชชู เราใช้กระดาษทิชชู เช็ดมือ เช็ดหน้า ปีละหลายล้านฟุต ซึ่งหมายถึง การโค่นต้นไม้ลงจำนวนมหาศาลช่วยลดการใช้กระดาษทิชชู โดยการ วางผ้าเช็ดมือไว้ใกล้อ่างล้างมือ และใช้ผ้าเช็ดโต๊ะแทนการใช้ กระดาษทิชชูเช็ด
2. ใช้ถุงพลาสติก ซ้ำหลายๆ ครั้ง ประหยัดถุงพลาสติกได้ โดยการใส่ซ้ำหลายๆ ครั้ง หากถุงพลาสติกสกปรก ก็ให้ทำความสะอาด แลวแขวนไว้ให้แห้ง เพื่อส่งกลับเข้าโรงงาน สำหรับผลิตใหม่
3. แยกทิ้งเศษกระดาษ จากขยะอื่น โปรดหลีกเลี่ยงการทิ้ง เศษกระดาษลงในถังเดียว กับขยะอื่นๆ เพราะจะทำให้ กระดาษเปราะเป็อนู ไขมัน และเศษอาหารจะทำให้ เศษกระดาษนั้นนำไปผลิตใหม่อีกไม่ได้
4. กระดาษที่นำไป รีไซเคิลไม่ได้ กระดาษที่ไม่สามารถ นำไป เขากะบวนการผลิต ใหม่เป็น กระดาษใช้ได้อีก ได้แก่ กระดาษที่เคลือบด้วยซีฟิ่ง กระดาษที่เขาเล่มด้วยกรรมวิธี โทรศัพท นิตยสารต่างๆ ตลอดจนกระดาษที่ถูก เปราะเป็อนดวยกาวชนิดที่ไม่ละลายน้ำ
5. หนังสือพิมพ์ สามารถแก้ไขปัญหุ ขยะกระดาษ แหล่งสร้างขยะกระดาษที่สำคัญก็คือ หนังสือ พิมพ์ หน้าที่เป็นขยะ กระดาษโดยผู้อ่านไม่ได้อ่าน ก็คือ หน้าโฆษณาธุรกิจ ซึ่งมีอยู่ฉบับละหลายๆ หน้า ซึ่งเมวาเป็นสิงจำเป็น

สำหรับหนังสือพิมพ์ แต่ควรคำนึงว่านั่นคือ การทำลายกระดาษสะอาด และสร้างขยะกระดาษให้เกิดขึ้นจำนวน มหาศาลในแต่ละวัน

6. เศษหญ้ามีประโยชน์ เศษหญ้าที่ถูกทิ้งอยู่ บนสนามนั้น สามารถให้ประโยชน์ต่อสนามหญ้า ได้มาก เพราะในเศษ หญ้านั้นมีธาตุอาหาร ที่มีคุณค่าเทียบเท่ากับปุ๋ย ที่ใช้ใส่หญ้าทีเดียว

7. วิธีตัดกิ่งไม้ วิธีการตัดกิ่งก้าน ของต้นไม้ ไม้พุ่มใบไม้ ควรตัด ให้เป็น เศษเล็กนอย เพื่อช่วยลด เศษขยะให้กับ สวนได้ และยังช่วยให้เกิดการเนาเปียกขึ้นกับเศษ ใบไม้ที่แห้งเร็วขึ้นด้วย

8. ใช้เศษหญ้าคลุมไม้ใหญ่ เศษหญ้าที่ตัดจาก สนามและสวนนั้น สามารถนำไปคลุมต้นไม้ใหญ่ได้ การใช้เศษหญ้าปกคลุมพืช ในสวนจะช่วยในการกำจัดวัชพืชได้ เพราะเศษ หญ้าได้ นอกจากนี้ เมล็ดของวัชพืชที่ร่วงหล่นก็ ไม่อาจหยั่งรากทะลุผานเศษใบไม้ได้ด้วย

9. ประโยชน์ของพลาสติก ช่วยถนอมอาหาร พลาสติกทุกชนิดหากถูก ไฟไหม้จะก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศที่เป็น อันตราย ได้มีการรณรงค์ให้ เลิกใช้ พลาสติก แต่จริงๆ แล้ว พลาสติกยังคงมี ความจำเป็นต่อชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะ พลาสติก มีประโยชน์ในการถนอมอาหารให้สด อยู่ได้ เป็นเวลานานๆ

10. พลาสติกรีไซเคิล ปัจจุบันมีบริษัทกว่า 200 แห่ง ในอุตสาหกรรมการผลิต พลาสติกได้ทำการ รีไซเคิล พลาสติก จำนวน 20% จากขวดเครื่องดื่ม พลาสติกที่ทำจาก Poly - Ethylene Terephthalate หรือ PET จะถูกนำไปรีไซเคิลเป็น ตามเครื่องจับไฟฟ้า กระเบื้องปูพื้น เสนอใยสังเคราะห์ในหมอน ถูนอน หรือใช้บุเสื้อแจ็คเก็ต

11. . พลาสติกรีไซเคิล 2 ภาชนะพลาสติก ที่ใส่น้ำผลไม้ และนมนั้น ทำมาจากพลาสติกชนิด Polyethylene ที่มีความเข้มข้นมาก เมื่อใช้แล้วได้ถูกนำมารีไซเคิลทำเป็นท่อ พลาสติก กระถางต้นไม้ แก้วพลาสติก

12. วิธีเก็บขวดแก้ว ที่ใช้แล้ว ขวดแก้วทุกชนิดที่ บรรจุของเมื่อใช้แล้ว ควรทำความสะอาด และแยกชนิดของแก้ว และแยกสี ของแก้วด้วย

13. วิธีเก็บกระป๋อง อลูมิเนียมที่ใช้แล้ว นำกระป๋องอลูมิเนียม ที่ใช้แล้วมาบีบแบน กอนทิ้ง หรือขายแก่คนรับซื้อ เศษโลหะ

14. น้ำสะอาดมาจาก น้ำใต้ดิน น้ำสะอาด ที่เราใช้ประโยชน์ ต้มกิน

ส่วนใหญ่มาจากน้ำใต้ดิน การทิ้งขยะ บนพื้นผิวดินทำให้มีผล ถึงน้ำใต้ดิน เพราะน้ำฝนจะชะควมโสโครกซึม ลงไปถึงชั้นน้ำใต้ดินทำให้น้ำใต้ดินเน่าเสียและ เป็นพิษได้

15. วิธีล้างรถยนต์ ล้างรถยนต์ด้วยฟองน้ำ และใช้ถังน้ำจะใช้น้ำ เพียง 15 แกลลอน แต่ถาล้างด้วยสายยาง จะต้อง สูญเสียน้ำถึง 150 แกลลอน

16. ดูแลรักษารถ ด้วยการเปลี่ยน น้ำมันเครื่อง การดูแลรักษารถ จะต้องทำอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ การเปลี่ยน น้ำมันเครื่อง ตามระยะเวลา ที่ระบุไว้ในคู่มือ และทุกครั้งที่เปลี่ยนถ่าย น้ำมันเครื่อง ควรเปลี่ยนไส้กรองด้วย

17. รักษา รถ ด้วยการเปลี่ยนไส้กรอง ไส้กรองอากาศที่ สกปรกจะทำให้ การไหลของ อากาศที่สะอาด ทำได้น้อยลง มีผลต่อการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ด้วย

18. รักษา รถช่วยลดมลพิษ การดูแลรักษารถ จะทำให้รถ สามารถวิ่งได้เพิ่มขึ้น อีก 10% ของจำนวนไมล์ ซึ่งเท่ากับสามารถลด ราคาเชื้อเพลิงลงได้ถึง 10% เช่นกัน การลดการ ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงลงก็เท่ากับ เป็นการช่วยลดมลพิษทาง อากาศให้กับโลกได้ด้วย

19. ยางรถยนต์ ช่วยประหยัดน้ำมัน การเติมลมยางรถ ให้พอดี และขับรถตามขอ กำหนดความเร็ว จะช่วยในการ ประหยัดน้ำมันได้

20. วิธีป้องกันการรั่วไหล ของ น้ำมันเครื่อง การป้องกัน การรั่วไหลของ น้ำมันเครื่องจากตัวถัง รถยนต์สามารถทำได้ โดยการปิด สลักเกลียวใน เครื่องยนต์ทุกตัวให้แน่น โดยเฉพาะในส่วนที่ซึ่ง น้ำมันเครื่องรั่วไหลออกไปได้ ช่วยป้องกันการรั่ว ไหลของน้ำมันเพื่อลดมลพิษ ให้กับอากาศของเรา

21. ควรเปลี่ยน น้ำมันเครื่องเมื่อไหร่ ควรเปลี่ยนน้ำมันเครื่อง เมื่อขับรถได้ทุกๆ ระยะ 3,000 - 4,000 ไมล์ และควรเลือกใช้ไส้กรอง ที่ดีที่สุดด้วย

22. การเพิ่มออกซิเจน ในน้ำมัน วิธีการหนึ่ง ที่จะช่วยลดมลพิษ ให้กับรถยนต์ก็คือ การเพิ่มส่วนผสมของ ออกซิเจนในน้ำมัน ซึ่งจะ ช่วยลดปริมาณ การเกิดก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ ลงได้เป็นจำนวนมาก

23. อันตรายจาก ก๊าซเรดอน ก๊าซเรดอน เป็นก๊าซ กัมมันตภาพรังสี มักพบ แทรกอยู่ในดินและหิน มีคุณสมบัติ ที่สามารถ ซึมผ่านมาบนผิวดิน และกระจายออกสู่อากาศได้ โดยผ่านทางรอยร้าวและโพรงของ คอนกรีตบดอัด

ตามท่อก๊าซเรดอน เป็นก๊าซที่เป็นอันตรายต่อ ระบบทางเดินหายใจ

24. พิษของ ก๊าซเรดอน ต่อร่างกาย ก๊าซเรดอน เป็นอันตราย ต่อเนื้อเยื่อของปอด การได้รับสาร กัมมันตภาพรังสี จากก๊าซเรดอนเป็น เวลานานกว่า 20 - 30 ปี จะทำให้เกิดเป็นมะเร็งที่ปอดได้

25. วิธีป้องกันอันตราย จากก๊าซเรดอน การป้องกันอันตราย จากก๊าซเรดอน ทำได้โดย การไม่สูบบุหรี่ ในบ้าน หรือในห้องที่มีอากาศถ่าย เทไถ่น้อย เปิดหน้าต่างให้มีการถ่ายเทระหวาง อากาศภายในบ้านกับอากาศนอกบ้านทุก ๆ วัน

26. ปลุกต้นไม้ในห้อง ช่วยลดมลพิษ ปลุกต้นไม้ในห้องโดย ปลุกไม้กระถาง ผสมถ่าน กับดิน ถ่านจะเป็นตัวช่วย ดูดซับ สารมลพิษและ จุลินทรีย์ภายในห้องได้

27. พิษภัยของฝุ่นฝ้าย ฝุ่นฝ้ายในโรงงาน อุตสาหกรรมเป็น ต้นเหตุของการเกิด โรคปอดอักเสบ โดยฝุ่นฝ้ายจะเข้าไปทำ ให้เกิดอาการแสบหน้าอกและหัวใจ โปรดป้องกัน ตนเองจากฝุ่นฝ้าย ด้วยการใช้อุปกรณ์ป้องกันใน การหายใจ

28. วิธีใช้น้ำยา ทำความสะอาดครัวเรือน มีสารเคมีมากกว่า 63 ชนิดที่ใช้เป็น ส่วนผสมอยู่ในน้ำยาทำความสะอาด ครัวเรือน เช่น น้ำยาถู พื้น น้ำยาขัดห้องน้ำ โปรดอ่านคำแนะนำใน ฉลากก่อนใช้ทุกครั้ง เพื่อป้องกันตัวเองให้พ้นจาก พิษภัยอันตราย

29. แก้วีพลาสติก รีไซเคิล แก้วีพลาสติก ส่วนใหญ่ ผลิตขึ้นใหม่จาก พลาสติกที่ใช้แล้ว เช่น แก้วีพลาสติกที่มีขนาด ความยาว 6 ฟุต นั้น ทำมาจากถังพลาสติก ที่ใช้ บรรจุนมเป็นจำนวนถึง 1,050 ใบ

30. รักษาสิ่งแวดล้อม เริ่มต้นที่ใกล้ตัว ในการอนุรักษ์ สิ่งแวดล้อมนั้น เราไม่จำเป็นต้อง เดินทาง ไปจนถึงพื้นที่ป่าใหญ่ เพื่อปลูกป่า แต่เราสามารถเริ่มต้น อนุรักษ์สิ่งแวดล้อมที่ถูกทำลายได้ในพื้นที่ ใกล้บ้านเราเอง

31. พืชท้องถิ่น มีความสำคัญ ต่อสิ่งแวดล้อม พืชดั้งเดิมของท้องถิ่น มีความสำคัญต่อระบบ นิเวศวิทยา และมีความเหมาะสม กับสภาพ อากาศและดิน มากกว่าพืช ที่นำเข้ามาจากที่อื่น ๆ ดังนั้น เราจึงควรต้องช่วยกันป้องกันและอนุรักษ์ พืชท้องถิ่นไว้ไม่ให้สูญพันธุ์

32. รถยนต์ผลิต คาร์บอนมอนนอกไซด์ ทุก ๆ ปี รถยนต์คันหนึ่ง ๆ จะผลิตก๊าซ คาร์บอน มอนนอกไซด์ออกมาสู่อากาศโลกได้ในปริมาณที่มีน้ำหนัก เท่ากับตัวรถเอง

33. น้ำมันก๊าซโซลีน เผาไหม้เกิดเป็น คาร์บอนไดออกไซด์ ทุกๆ แกลลอน ของก๊าซโซลีน ในรถยนต์ที่ถูกเผา ไหม้จะทำให้เกิดก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ จำนวนถึง 9000 กรัม กระจายขึ้นสู่ ชั้นบรรยากาศโลก

34. ปรากฏการณ์ เรือนกระจก การเผาไหม้เชื้อเพลิง จากเชื้อเพลิงฟอสซิล เป็น สาเหตุสำคัญ ที่ทำให้เกิดภาวะ ปรากฏการณ์เรือน กระจก หากสามารถเปลี่ยนไปใช้ พลังงานจาก แหล่งอื่น เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ก็จะช่วยลด อุณหภูมิความร้อนที่เกิดขึ้นกับโลกได้

35. ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ พลังงานแสงอาทิตย์ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ พลังงานแสงอาทิตย์ ที่แพร่หลาย มากที่สุด คือ เครื่องคิดเลขที่ใช้พลังงานแสง อาทิตย์ ซึ่งในแต่ละปี ผลิตออกจำหน่ายถึงกว่า 2,000,000 เครื่อง

36. การลดการใช้ สำคัญกว่าการผลิต ใช้น้ำมัน การนำของที่ใช้แล้ว มาผลิตใช้ใหม่ อาจไม่ใช้การ แก้ปัญหาที่สำคัญ เพราะ ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่ วิธีการนำพลาสติก ที่ใช้แล้วกลับมาผลิตใช้ใหม่ได้ อีก แต่สำคัญตรงที่เราควรจะหาวิธีลดการใช้ พลาสติกให้น้อยลงต่างหาก

37. ผักปลอดสารพิษ เมื่อใดก็ตามที่ได้ลงมือ ทำสวนครัวด้วยตนเอง เมื่อนั้นเราจึงจะเชื่อมั่น ได้อย่างแน่นอนว่า เรา กำลังมีโอกาสได้กิน ผักผักที่ปลอดจากยาฆ่า แมลงแล้วจริง ๆ

38. สวนสาธารณะของเมือง สวนสาธารณะ นอกจากจะช่วย รักษาพื้นที่สีเขียวแล้ว ยังทำให้มีพื้นที่โล่ง วางขึ้นในท่ามกลาง ตึกอาคารสิ่งก่อสร้างที่เติบโต อย่างแออัดในเมืองใหญ่ สวนสาธารณะไม่เพียงจะช่วยให้อากาศ บริสุทธิ์ แต่ยังเป็นสัญลักษณ์จากธรรมชาติให้ผุ้ คนได้ตระหนักว่า เมืองมิใช่เป็นที่ตั้งของถนน อาคารระฟ้า และรถยนต์เท่านั้น แต่ควรจะเป็นที่อยู่ของธรรมชาติด้วย

39. ดื่มน้ำสะอาด ให้หมดแก้ว ดื่มน้ำสะอาด ให้หมดแก้วทุกครั้ง อย่าเหลือทิ้ง เพราะน้ำสะอาด มีเหลืออยู่น้อยในโลกนี้ และ กระบวนการทำน้ำให้สะอาด ก็ต้องเพิ่มค่าใช้จ่าย

40. สมุนไพรแก้กลิ่นอับ ในห้องที่มีกลิ่นอับ ให้ใช้สมุนไพรแห้ง หรือเครื่องหอมจาก ดอกไม้แห้ง หอด้วยเศษผ้าโปร่งบาง แหวนไว้ในห้องที่มีกลิ่นอับ จะช่วยให้ห้องหายจากกลิ่นอับได้

41. ปิดเตาอบ ก่อนอาหารสุก ทุกครั้งที่ปรุงอาหาร ด้วยเตาอบ ให้ปิดเตาอบก่อน อาหารสุกประมาณ 2 - 3 นาที เพราะความร้อน ในเตาอบจะยังคงมีอยู่อย่างเพียงพอ ที่จะทำให้อาหารสุก

42. วิธีดูแลรักษาพรม ดูแลรักษาพรมที่ปูพื้น ให้สะอาดด้วยการดูดฝุ่น อย่างสม่ำเสมอ และในการ กำจัดกลิ่นพรมก็จะ ต้องใช้ผงเบกกิ้งโซดา (Baking Soda) โรยให้ทั่ว พรมแล้วทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที จึงทำการ ดูดฝุ่น จะทำให้พรมปลอดจากกลิ่นได้

43. การทำความสะอาด เพอร์นิเจอร์ การทำความสะอาด เพอร์นิเจอร์ ทำได้โดยวิธี ง่ายๆ โดยใช้ผ้าบางๆ ชุบน้ำสบู่ บิดให้หมาด แล้ว ใช้เช็ดถูเพอร์นิเจอร์ จากนั้นใช้ผ้าแห้งถูซ้ำอีกครั้ง

44. กระจกใช้แล้ว นำมาผลิตใช้ใหม่ การนำกระจกที่ใช้แล้ว กลับมาผลิตใช้ใหม่ ในจำนวนทุกๆ 1 ตัน นั้น เป็นการช่วยอนุรักษ์ต้นไม้ ได้ถึง 17 ตัน

45. หมั่นปิดผุ่นจากหลอดไฟ ให้หมั่นปิดผุ่น จากหลอดไฟเสมอๆ เพราะผุ่นและ ความสกปรก บนส่วน ที่เป็นแก้ว จะช่วยลดความ สว่างของแสงที่ส่องจากหลอดไฟ ลงไปถึง 33 เปอร์เซ็นต์ ทำให้แสงจากหลอดไฟไม่สว่าง เท่าที่ควร

46. คุณค่าของต้นไม้ ที่มีอายุกว่า 50 ปี ต้นไม้ทุกต้น ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี ขึ้นไป มีคุณ ค่าในการทำให้อากาศ บริสุทธิ์ ควบคุมการกัก เชาะผิวดินและน้ำป่า ปกป้อง คุ้มครองชีวิตของ สัตว์ป่าและสามารถควบคุม มลภาวะในอากาศ ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง

47. ต้นไม้ดูดซับก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ ต้นไม้ที่อยู่ในสภาพ สภาพะสมบูรณ์ สามารถดูด ซับก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ จากอากาศได้ถึง 40 ปอนด์ ในเวลา 1 ปี

48. พลังงานจากแก้วรีไซเคิล พลังงานที่ได้จาก การนำแก้วที่ใช้ มาผลิตใช้ใหม่ 1 ใบ นั้นเทียบได้เท่ากับ พลังงานของหลอดไฟ 60 วัตต์ ที่ส่องสว่างได้เป็นเวลานานถึง 4 ชั่วโมง

49. พลังงานจาก กระจกใสเคลือบ พลังงานที่ได้จาก การนำกระจกป้อง
อลูมิเนียมที่ใส แลวมวลผลิต ใช้งานใหม่ 1 โบนันเทียบเท่าได้กับ
พลังงานแสงสว่างที่ใสกับทีวีเป็นเวลานาน ถึง 3 ชั่วโมง

50. เวลาที่ควรรดน้ำต้นไม้ การรดน้ำต้นไม้ ระหว่างเวลา 9 โมงเช้า จนถึง 5
โมงเย็น ปริมาณน้ำที่รด จะสูญเสียน้ำ ไปในการระเหยมากถึง 60%
ของจำนวนน้ำที่รด ดังนั้น เวลาที่ควรรดน้ำต้นไม้ที่ดีที่สุดคือ เวลาหลัง 6
โมงเย็น หรือก่อน 9 โมงเช้า

51. เกาต้นไม้ ประหยัดพลังงาน เกาของต้นไม้ ช่วยลดความ ต้องการ
เครื่องปรับอากาศได้ถึง 50% และในฤดูร้อนต้นไม้ จะทำ ให้เมืองเย็นลงถึง
15%

52. คุณทำอย่างไรกับใบไม้ที่กวาดแล้ว การเผาเศษใบไม้ ทุกๆ 1 ต้น
จะทำให้เกิดก๊าซ คาร์บอนมอนนอกไซด์ ถึง 117 ปอนด์ ฟัน 41 ปอนด์
และคาร์บอนเจน 7 ปอนด์ หรือมากกว่านั้น เศษใบไม้ที่กวาดแล้ว
ควรนำมาทำปุ๋ยหมักหรือ สุมไว้โคนต้นไม้ เพื่อให้ย่อยสลายเป็นปุ๋ยต่อไป

53. หลอดไฟฟ้า ประหยัดพลังงาน การใช้ หลอดไฟฟ้า แบบประหยัด พลังงาน
1 หลอดแทนการใช้ หลอดไฟฟ้า แบบฟลูออเรสเซนต์ จะช่วยประหยัด พลังงาน
ได้เป็นปริมาณเท่ากับ ถ่านหินหนัก 600 ปอนด์ ตลอดชั่วอายุ
ของหลอดไฟฟ้าหลอดนั้น

54. วิธีลดมลพิษ จากรถยนต์ วิธีการหนึ่ง ที่จะช่วย ลดมลพิษจาก รถยนต์
ก็คือ การเพิ่ม สวนผสมของ ออกซิเจน ในน้ำมัน การเพิ่ม ออกซิเจนในน้ำมัน
ก็เพื่อช่วยลดปริมาณ การเกิด ของก๊าซ คาร์บอนมอนนอกไซด์ ให้ลดน้อยลง

55. ทำอย่างไรกับ น้ำมันเครื่องที่ใช้แล้ว น้ำมันเครื่องที่ใช้แล้ว
จากรถยนต์จะก่อ มลภาวะ ให้เกิดกับแหล่งน้ำ และผิวดินได้ หากมีการกำจัดที่
ไม่เหมาะสม ทุกครั้งที่เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่อง ให้ ถ่ายเทน้ำมันเครื่อง
ที่ใสแล้วลงใน ภาชนะ ที่ปิดฝา แล้วส่งคืนให้กับสถานบริการ

56. มลพิษจากเตาแก๊ส แหล่งมลพิษของ อากาศในบ้าน ที่สำคัญก็คือ เตาแก๊ส
ในห้องครัวที่ไม่มีช่อง หรือระบบระบาย อากาศ จะเป็นแหล่งสะสมของก๊าซ
ไนโตรเจนออกไซด์ และคาร์บอนมอนนอกไซด์ที่เกิด จากเตาแก๊ส
สารมลพิษในห้องครัวจะลดลงได้ด้วยการ ระบายอากาศที่ดี

57. วิธีปลูกต้นไม้ในอาคาร การปลูกต้นไม้ ไว้ในอาคาร วิธีการที่เหมาะสม คือ

การปลูกลงในกระถาง ที่ผสมถ่านกับดิน ไว้ด้วยกัน ถ่านจะเป็นตัวช่วยดูดซับสารมลพิษ และจุลินทรีย์ได้

58. ทำความสะอาด เครื่องปรับอากาศ ในอาคารที่ติดตั้ง เครื่องปรับอากาศ จะต้องทำความสะอาด แผ่นกรองอากาศบ่อยๆ และไม่ควรรีไย่ยก้าจัดกลิ่น หรือแอร์เพรชเชอเนอร

59. ถอดรองเท้าก่อนเข้าบ้าน ทุกครั้งก่อนจะเข้าบ้าน ต้องถอดรองเท้า ไว้ที่หน้าประตูบ้าน จะต้องไม่ใส่รองเท้า เข้าบ้าน เพราะพื้นรองเท้าเป็นที่รวม ของสารพิษทั้งหลายที่เราไปเหยียบย่ำ มาจากที่ต่างๆ

60. สัดส่วนของก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ ในอากาศ โดยสัดส่วนความสมดุล ของธรรมชาติจะมีก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ อยู่เป็นประมาณ 0.03% ของบรรยากาศ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ทำหน้าที่ดูดซับพลังงานจากดวงอาทิตย์ไว้ ทำให้โลกมีความอบอุ่นที่พอเหมาะ

61. ทำไมโลกจึงร้อนขึ้น กิจกรรมทั้งหลาย ของมนุษย์ได้เป็น สาเหตุของการเพิ่ม ความร้อนให้กับโลก ได้แก่ การเผาผลาญน้ำมัน เชื้อเพลิง การเผาป่าเขตร้อนของโลก ได้ทำให้ปริมาณของ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เพิ่มขึ้นจำนวนมากในบรรยากาศ โลกจึงร้อนขึ้น

62. วิธีหยุดความร้อน ให้กับโลก เราสามารถหยุดยั้ง การเพิ่มขึ้นของก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ ด้วยการลดการใช้ พลังงาน ที่ ก่อให้เกิดความร้อน ใ้หน้อยลง และต้องหยุดการ เผาทำลายป่าลงให้ได้ ณ ทุกหนทุกแห่งของพื้น พืนพิภพนี้

63. ปลูกป่า เพื่อให้โลกร่มเย็น เพื่อให้โลกเย็นลง เราทุกคนจะต้อง ช่วยกัน ปลูกป่าคลุม พื้นที่ว่างเปล่า ให้ได้มากที่สุด เพราะป่า เป็นแหล่งดูดซับ คาร์บอนไดออกไซด์ ที่ดีที่สุดของโลก

64. สารอันตราย ในถ่านอัลคาไลน์ ถ่านอัลคาไลน์เป็นถ่าน ที่ใช้ใส่กล่องถายรูป ไฟ ฉาย นาฬิกา เครื่องคิดเลข ที่ใช้ได้เพียงครั้งเดียว แล่วทิ้ง จัดเป็นของเสีย ที่เป็นอันตรายได้แก่ แมงกานีส สังกะสี และปรอท

65. การเลือกใช้ ถ่านแคดเมียมแทน ถ่านอัลคาไลน์ ควรเลือกใช้ ถ่านแคดเมียม แทนการใช้ ถ่านอัลคาไลน์ เพราะถ่านแคดเมียม เมื่อใช้หมดแล้ว สามารถนำมาชาร์ตไฟใหม่ใช้ได้อีก ในขณะที่ถ่านอัลคาไลน์ ใช้ได้เพียงครั้งเดียว ก็ต้องทิ้ง

66. อ่านคำอธิบายก่อนใช้ ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ ที่มีส่วนประกอบของ สารเคมีอันตราย ควรอ่านคำอธิบาย ให้เข้าใจก่อนใช้ทุกครั้ง และต้องปฏิบัติตาม คำแนะนำการใช้ อย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัย ต่อชีวิตของตัวเอง

67. การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ทุกครั้งที่เลือกซื้อ อาหารกระป๋อง จะต้องตรวจหา วันหมดอายุ ที่บอกไว้บน ภาชนะบรรจุสินค้า นั้นๆ และควรซื้อ อาหารกระป๋อง ที่ยังไม่หมดอายุเท่านั้น

68. อันตรายจาก อาหารกระป๋องที่หมดอายุ อย่างซื้ออาหารกระป๋อง ที่หมดอายุแล้ว เพราะอาหารกระป๋อง ที่หมดอายุแล้ว จะเป็นสาเหตุของพิษภัย อันตรายต่อร่างกาย เช่น มะเร็งที่ตับ โปรดระมัดระวังทุกครั้งที่ใช้ อาหารกระป๋อง เพราะที่หมดอายุแล้ว มักถูกนำมาลดราคาให้ชวนซื้อ

69. แอมโมเนีย ในน้ำยาซักแห้ง ในน้ำยาซักล้างทุกๆ ชนิด เช่น น้ำยาล้างกระจก น้ำยาอมผม น้ำยาทำความสะอาด หองน้ำ จะมีส่วนประกอบของ แอมโมเนียอยู่ด้วย โปรดใช้อย่างระมัดระวังทุกครั้ง เพราะแอมโมเนียมีผลโดยตรงต่อระบบ ทางเดินหายใจ

70. สารฟอรัมาลดีไฮด์ ในไม้อัด เสื้อผ้าใหม่ๆ และน้ำยาล้างเล็บ จะมีสารฟอรัมาลดีไฮด์ เป็นสารประกอบอยู่ด้วย สารฟอรัมาลดีไฮด์ จะมีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ฉะนั้น โปรดระมัดระวังทุกครั้งที่ใช้

71. บรรจุภัณฑ์ ถนอมอาหาร มีอาหารไม่น้อยกว่า ร้อยละ 50 ที่ต้องอาศัย บรรจุภัณฑ์ ที่ช่วยในการ ถนอมอาหาร เพื่อรักษาความกรอบ ของอาหาร บรรจุภัณฑ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับ การห่อหุ้มอาหาร

72. บรรจุภัณฑ์ที่ฟุ่มเฟือย ปัจจุบันบรรจุภัณฑ์ ได้ถูกนำมาใช้ อย่างฟุ่มเฟือย จนเกิน ความจำเป็น และได้กลายเป็นขยะ จำนวนมหาศาล ฉะนั้นโปรดช่วยกัน ลดขยะ จากบรรจุภัณฑ์ด้วยการ ไม่ซื้อสินค้า ที่ใช้บรรจุภัณฑ์ ฟุ่มเฟือยเกินความจำเป็น

73. ผลิตภัณฑ์เข้มข้น ช่วยลดขยะบรรจุภัณฑ์ได้ ผลิตภัณฑ์บางชนิด ที่พัฒนาการผลิต ให้เข้มข้น ซึ่งผู้บริโภค สามารถนำไป เจือจางก่อนใช้เป็นการ ช่วยลดปริมาณขยะ จากบรรจุภัณฑ์ได้

74. ใช้บรรจุภัณฑ์กระดาษ แทนการใช้พลาสติกและโฟม ปัจจุบันมีการผลิต บรรจุภัณฑ์ที่เป็น กระดาษ เพื่อใช้ บรรจุอาหารแทน บรรจุภัณฑ์พลาสติก และโฟม เช่น กล่องบรรจุผลไม้ นม เป็นต้น

75. บรรจุก๊าซที่รีไซเคิลได้ ควรเลือกซื้อสินค้าที่ บรรจุในภาชนะ ที่สามารถ นำกลับไปผลิตใช้ใหม่ ดีกว่าบรรจุก๊าซ ที่ใช้ได้เพียงครั้งเดียวแล้วต้องทิ้ง

76. ควรเลือกซื้อสินค้าที่ บรรจุกระป๋อง อลูมิเนียมและแก้ว ควรเลือกซื้อสินค้าที่ บรรจุในกระป๋อง อลูมิเนียมหรือแก้ว แทนสินค้าที่บรรจุ ในภาชนะพลาสติก และโฟม เพราะอลูมิเนียมและแก้ว สามารถนำไปผลิตใช้ใหม่อีก

77. การเลือกซื้อ ไม่ควรเลือกซื้อสินค้า ที่ถูกบรรจุก๊าซ หรือหุ้มด้วยบรรจุก๊าซ ที่ฟุ้งเฟ้อมากเกินไป

78. ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ ชนิดเข้มข้น ควรซื้อผลิตภัณฑ์ ชนิดเข้มข้น แลวนำไปเจือจางเอง โดยการเติมน้ำก่อนใช้ เป็นการประหยัด ภาชนะบรรจุได้

79. ซื้อสินค้าเท่าที่จำเป็น ควรเลือกซื้อสินค้า เท่าที่ต้องการ และใช้ให้หมด

80. สินค้าปลอดสารพิษ ควรเลือกซื้อสินค้าที่ ปลอดสารพิษเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อ ความปลอดภัยของชีวิต และสุขภาพร่างกาย ของตัวท่านเอง

81. คุณสมบัติ ของสารละลาย สารละลายเป็นสาร ที่มีคุณสมบัติ ในการละลาย วัตถุอื่นๆ โดยปกติแล้ว สารละลายนี้ จะอยู่ในรูป ของเหลว เช่น ผสมอยู่ในทินเนอร์ที่ไซผสมสีและ อยู่ในแลคเกอร์

82. วิธีป้องกันอันตราย จากสารละลาย ส่วนประกอบของ สารเคมีในสารละลาย เป็นอันตรายโดยตรง ตูดวงตา ผิวหนังและปอด ทุก ครั้งที่ต้องใช้สารละลาย ควรจะต้องแต่งกายด้วย เสื้อแขนยาว สวมถุงมือ ใส่แว่นตา และใช้สาร ละลายในที่ที่เปิดโล่งเท่านั้น

83. ในห้องปรับอากาศ ควรระบายอากาศ ในห้องปรับอากาศ ควรเปิดหน้าต่าง ในอากาศระบายได้ ในบางช่วง และควรเปิดพัดลม ดูดอากาศด้วยทุกครั้งที่เปิดแอร์

84. ผลิตภัณฑ์อันตราย ไม่ควรทิ้งลงแม่น้ำ ผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตราย ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ที่ติดไฟ น้ำมันเชื้อเพลิง น้ำยาละลายสี ผลิตภัณฑ์ที่เป็นกรด น้ำยาทำความสะอาด ผลิตภัณฑ์ที่เป็นพิษ เช่น ยากำจัดศัตรูพืช เมื่อใช้แล้วต้องมีวิธีการกำจัดที่ถูกต้อง และต้องไม่ทิ้งลงแม่น้ำ

85. สารอันตรายไดออกซิน สารพิษที่มีอันตราย มากที่สุด ที่เป็น ส่วนประกอบของ ยาฆ่าแมลง คือ ไดออกซิน ไดออกซิน แมเพียง

จำนวนเล็กน้อยก็เป็นสาเหตุของการ เกิดโรคมะเร็งได้
จึงไม่ควรใช้ยากำจัดศัตรูพืช ที่มีส่วนผสมของ ไดออกซิน

86. อันตรายจากเบนซิน เบนซินเป็นตัวทำลาย ที่มีพิษต่อร่างกาย
ที่รุนแรงที่สุด คือ เป็นต้นเหตุของการป่วย เป็นโรคลูคีเมีย
และทำลายไขกระดูก

87. ช่วยกันปลูกต้นไม้อีก 5 เท่าจึงจะเพียงพอ ในปริมาณการใช้ไม้
และจำนวนพื้นที่ป่าไม้ ที่ลดลงในปัจจุบันนั้น สามารถแก้ไขได้
ด้วยการปลูกต้นไม้ โตเร็ว มากกว่าที่ปลูกอยู่ในปัจจุบันมากถึง 5 เท่า
จึงจะเพียงพอกับการใช้ประโยชน์ใน

88. ไฮโดรเจนคือ พลังงานทดแทน ไฮโดรเจนเป็นพลังงาน
ทดแทนที่ได้มาจากการแยกละลายสาร เช่น ไฟฟ้าจากน้ำ
ไฮโดรเจนเป็นเชื้อเพลิงที่สะอาด และไม่ก่อเกิดมลพิษทางอากาศด้วย

89. รถยนต์พลังงานไฟฟ้า โลกได้ผลิตรถยนต์ ชนิดใหม่เพื่อลดมลพิษ
ให้กับท้องถนน รถยนต์ที่ผลิตขึ้นใหม่นี้ ขับเคลื่อนโดย
ขบวนการเปลี่ยนไฮโดรเจนเหลว ให้เป็นพลังงานไฟฟ้า
โดยไม่ต้องผ่านขบวนการเผาไหม้

90. ลักษณะของรถยนต์ พลังงานไฮโดรเจนเหลว รถยนต์พลังงาน
ไฮโดรเจนเหลวนี้ มีลักษณะเดียวกับ รถไฟฟ้า แต่แตกต่างกันตรงที่มี
ถังเก็บไฮโดรเจนเหลว แทนแบตเตอรี่ ปัจจุบันพลังงาน ไฮโดรเจนเหลว
กำลังได้รับการพัฒนารูปแบบ เพื่อที่จะนำมาใช้บนท้องถนนแล้ว

91. รถยนต์พลังงาน ไฮโดรเจนเหลว ไม่ก่อมลพิษ รถยนต์พลังงาน
ไฮโดรเจนเหลว ไม่ก่อให้เกิด มลพิษ ต่อสภาพแวดล้อม เพราะไฮโดรเจนเหลว
ที่ใช้กับตัวรถได้มาจากแหล่งที่สะอาด

92. หลอดไฟฟ้า ฟลูออเรสเซนต์ ประหยัดไฟ หลอดไฟฟ้า ฟลูออเรสเซนต์
เป็นหลอดไฟที่สามารถ ประหยัดพลังงานไฟฟ้า ได้ถึง 75%
และมีอายุการใช้งานยาวนานกว่าหลอด แบบขดลวดถึง 10 เท่า

93. วิธีลดก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ ให้กับโลก หากเราเผาถ่าน ให้น้อยลง
และเผาพลาสติกน้ำมัน ให้น้อยลง ก๊าซคาร์บอน ไดออกไซด์ และก๊าซอื่นๆ
ที่ก่อให้เกิด ภาวะเรือนกระจกขึ้นกับโลก ก็จะน้อยลง

94. ขยะกระดาษ ทุกๆ อาทิตย์ เราทิ้งกระดาษ ลงตระกร้าขยะมากถึง 1,000

ตัน แต่มีเพียงไม่ถึงร้อยละ 10 ที่กระดาษเหล่านั้น
ถูกนำกลับมาผลิตใช้ได้ใหม่อีก

95. อันตรายจากสีทาบ้าน ในสีน้ำมัน ที่ใช้ทาบ้าน มีส่วนประกอบของ
แคดเมียม และไททาเนียมออกไซด์ ไฮโดรคาร์บอน ซึ่งเป็นสารที่มีอันตราย
ดังนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย จากสารอันตราย ควรใช้สีน้ำในการทาสีบ้าน

96. การเติมลมยางรถ ช่วยประหยัดน้ำมัน ในการบำรุงรักษา การเติมยางรถ
ที่พอดีจะช่วยในการ ประหยัดน้ำมันได้ การเติมลมยางรถ ถ้าเติมอ่อนเกินไป
จะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมันเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 5
ตามการหมุนรอบของวงล้อที่เพิ่มขึ้น

97. เติมลมยางรถ ช่วยยืดอายุยางรถยนต์ การเติมลมยางรถยนต์
ที่พอเหมาะพอดี ยังช่วยยืดอายุ การใช้งาน ช่วยป้องกันไม่ให้
ยางรถยนต์ฉีกขาดได้ง่าย จากสาเหตุที่เติมลมอ่อนหรือแข็ง เกินไปอีกด้วย

98. เต้าไมโครเวฟ ประหยัดไฟกว่าเตาอบ การใช้เต้าไมโครเวฟ
จะช่วยประหยัด พลังงานจากไฟฟ้า มากกว่า เตาอบถึง 1 - 2 เท่า

99. ถ่านไฟฉายที่ชาร์ต ไฟใหม่ได้ ประหยัดกว่า ถ่านไฟฉายธรรมดา
ถ่านไฟฉายที่ชาร์ต ไฟได้ใหม่นั้น แม้จะมีส่วนประกอบ ของแคดเมียม
แต่ก็มีอายุการใช้งาน ได้นานกว่าถ่านไฟฉาย แบบธรรมดาถึง 500 เท่า
และช่วยลดปริมาณ การใช้ถ่านธรรมดา ได้มากที่สุด

100. อันตรายจาก น้ำยาปรับอากาศ ในน้ำยาปรับอากาศ แอร์รีเฟรชเซอร์
นั้นมีส่วนประกอบของ สารเคมีประเภท เทอโนลไซลีน
ซึ่งเป็นสารที่เป็นอันตราย ต่อร่างกายมนุษย์