

**Foresight Knowledge Article**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Title / ชื่อเรื่อง :** | 10 วิธีลดโรคร้อน | | |
| **Reference / ข้อมูลอ้างอิง :** | http://www.greentheearth.info | | |
|  | | |
|  | | |
| **Author / ผู้เขียน :** | นายสมชาย มณีวรรณ | **Position / ตำแหน่ง :**  รอง ผอ.ชช.3 |  |
| **E-mail :** | somchay@nha.co.th | **Date / วันที่เขียน :** | **31/12/59** |

**สรุปสาระสำคัญ**

1. **ปรับ Desktop Wallpaper** ของท่านให้เป็นสำเข้ม ยิ่งเป็นสีดำเลยยิ่งดี เพราะว่ามันจะประหยัดไฟมากกว่า รวมไปถึง Screen Saver ก็ให้ตั้ง Blank ไว้ มันจะเป็นหน้าจอดำสนิท ปิดคอมพิวเตอร์เมื่อไม่ได้ใช้งาน เช่น ตอนพักเที่ยง และตอนกลับบ้าน

2. **พกผ้าเช็ดหน้า** แทนที่จะใช้กระดาษทิชชู สมัยนี้มีกระดาษทิชชูห่อสวยๆพกง่ายๆออกมา หลายคนใช้มันแทนผ้าเช็ดหน้า เพราะว่ามันสะดวกและห่อมันก็น่ารักด้วย แต่กระดาษทิชชูผลิตมาจากต้นไม้ ยิ่งใช้มากก็ยิ่งต้องตัดมาก ถ้าไม่จำเป็นก็ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าดีกว่าครับ เก็บต้นไม้ไว้เป็นปอดให้กับโลกเราบ้างเถอะนะ

3. **การชาร์ตแบตมือถือ**การชาร์ตแบตมือถือของคนทั่วๆไปเสียพลังงานไปโดยเปล่าประโยชน์ถึง 95% เพราะว่ามักจะเสียบสายค้างไว้ทั้งๆที่แบตเต็มแล้ว ท่านรู้ไหมว่าถึงแบตจะเต็มแล้วแต่ว่าถ้าไม่ถอดออกมันก็จะยังกินไฟอยู่ ฉะนั้นเวลาแบตเต็มแล้วก็ให้ถอดสายออก แต่ถ้ายังเสียบหม้อแปลงกับเต้าเสียบค้างไว้มันก็ยังกินไฟอยู่ดี เพราะฉะนั้นก็ให้ถอดออกให้หมด

4. **ประหยัดน้ำ**อย่าใช้น้ำแบบสิ้นเปลือง ถ้ามีโอกาสได้เปลี่ยนก๊อกที่บ้าน ก็ให้ใช้ก๊อกน้ำแบบเพิ่มฟองอากาศ น้ำที่ไหลออกมาจะมีฟองอากาศออกมาด้วยทำให้ดูเหมือนมีน้ำเยอะ แต่จะประหยัดกว่าก๊อกธรรมดาถึงครึ่งหนึ่ง ถ้านึกไม่ออกให้ดูห้องน้ำตามห้าง น้ำที่ไหลออกมาจะเป็นแบบนั้น และเวลาใช้น้ำที่อื่นที่ไม่ใช่บ้านเราก็ควรจะประหยัดด้วย ไม่ใช่คิดว่าของฟรี หรือเวลาไปพักตามโรงแรมก็อย่าคิดว่าใช้ให้คุ้ม เพราะว่าทำแบบนี้แหละโลกถึงร้อน

5. **ประหยัดไฟ**ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้และถอดปลั๊กด้วย รวมไปถึงหลอดไฟด้วย ถ้ามีโอกาสก็เปลี่ยนหลอดไส้เป็นหลอดประหยัดไฟ CFL ซะ ที่มันเป็นเกลียวๆ ถึงหลอดพวกนี้จะแพงกว่า แต่ก็ประหยัดไฟกว่ามาก แถมอายุการใช้งานก็ยาวกว่าเยอะ ซึ่งในระยะยาวก็จะคุ้มกว่าแน่นอน

6. **ลดใช้ถุงพลาสติก**ถุงพลาสติกทำให้เราสะดวกขึ้นก็จริง แต่มันเป็นภัยต่อโลกอย่างมากมาย กว่าถุงที่เราใช้จะย่อยสลายไป ตัวเรานั้นย่อยสลายก่อนมันไปนานแล้ว เพราะฉะนั้นเวลาที่ไม่จำเป็นก็ไม่ต้องใช้ แต่ถ้าต้องใช้จริงๆก็ให้เก็บไว้เพื่อนำไปใช้ครั้งต่อไปได้อีก เวลาจ่ายตลาดก็ให้ใช้ถุงผ้าแทน ถุงผ้าสวยๆก็มีออกมาขายกันเยอะแยะ

**สรุปสาระสำคัญ**

7. **ลดอาหารแช่แข็ง**อาหารแช่แข็งตอนนี้กำลังมีมากขึ้นเรื่อยๆ และก็เห็นมีคนนิยมบริโภคมากขึ้นเหมือนกัน แต่ท่านรู้ไหมว่าขั้นตอนการผลิตนั้นทำให้สิ้นเปลืองพลังงานอย่างมาก เพราะว่ากล่องที่ใส่ก็เป็นพลาสติก ขั้นตอนในการขนส่งก็ต้องเก็บไว้ในที่เย็นตลอดเวลา รวมไปถึงตอนที่อยู่ในร้านด้วย แม้กระทั่งตอนจะกินยังต้องใช้พลังงานในการอุ่นอีก เพราะฉะนั้นถ้าไม่จำเป็นก็อย่ากินเลยครับ มันสิ้นเปลืองพลังงาน กินของสดอร่อยกว่าอีก

8. **ใช้จักรยาน**เวลาที่ท่านไปทำธุระใกล้ๆบ้าน อาจจะไปซื้อของ จ่ายตลาด นอกจากจะประหยัดน้ำมันในยุคที่น้ำมันแพงแล้ว ยังช่วยให้ท่านได้ออกกำลังกาย มีสุขภาพที่ดีอีกด้วย ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าฟิตเนสแพงๆ

9. **ลดการ Shopping**หลายคนนั้นการ Shopping เป็นอะไรที่มีความสุขเหลือเกิน แต่ก็ขอให้ลดการซื้อแบบสิ้นเปลืองลงบ้าง บางทีก็ซื้อๆไปอย่างนั้นแหละ แต่ก็ได้ใส่แค่ครั้งสองครั้ง บางชิ้นอาจไม่ได้ใส่ด้วยซ้ำ แต่อยากซื้อ..อะไรที่คิดว่าไม่จำเป็นก็ไม่ต้องซื้อหรอกครับ เอาแค่อันที่เราจะใส่จริงๆ เพราะว่ามันต้องใช้พลังงานมากมายในอุตสาหกรรมพวกนี้

10. **ปลูกต้นไม้**ผมว่ามนุษย์ทุกคนชอบธรรมชาติ เวลาที่เราได้เห็นสถานที่ที่มีธรรมชาติงดงาม ไม่ว่าจะเป็นป่าไม่ที่เขียวชอุ่ม น้ำใสๆ ชายหาดที่ขาวสะอาด เราจะรู้สึกสบายใจและชอบมัน แต่ว่าพวกเราก็ไม่ได้ช่วยกันรักษามัน เพราะฉะนั้นถ้ามีเวลาก็ให้ช่วยกันปลูกต้นไม้ อาจจะเป็นที่สวนหน้าบ้านได้ หรือมีเนื้อที่ตรงไหนก็ปลูกตรงนั้น ใส่กระถางไว้ก็ได้ นอกจากจะทำให้บ้านดูสวยขึ้นแล้ว ยังจะช่วยลดก๊าซพิษในอากาศได้อีกด้วย

มีผลต่อการเคหะแห่งชาติอย่างไร (ถ้ามี)

หมายเหตุ : ประมาณ 2-3 หน้าเท่านั้น