

2003-07-01

สร้างโลกสวย

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/cuej>



Part of the [Environmental Sciences Commons](#)

Recommended Citation

(2003) "สร้างโลกสวย," *Environmental Journal*: Vol. 7: Iss. 27, Article 10.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/cuej/vol7/iss27/10>

This Article is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Environmental Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.



ขายอาหาร อย่างไร? ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

คนทำมาค้าขาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งขายอาหาร คงเข้าใจถึงความสำคัญในการเผชิญกับคราบไขมัน จากเศษอาหารของร้านที่เกิดขึ้นซ้ำซากไม่รู้จักจบ คราบไขมันเป็นสารอินทรีย์ที่ย่อยสลายได้ยากยิ่ง และถ้าปล่อยลงท่อระบายน้ำโดยไม่ดักไว้ก่อน ก็จะทำให้เกิดมลพิษทางน้ำได้ อีกทั้งไขมันจะเกาะติดอยู่ภายในท่อ ทำให้พื้นที่ระบายน้ำเล็กลงจนอุดตันในที่สุด

บ่อดักไขมัน จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับแยกไขมันออกจากน้ำเสียก่อนปล่อยทิ้ง บ่อดักไขมันจะทำงานโดยรับน้ำเสียที่มีไขมันมาทางท่อน้ำเข้า ความเร็วของน้ำที่ไหลเข้าจะถูกลดจนอยู่ในสภาพนิ่งไม่น้อยกว่า 10 นาที ไขมันจึงแยกตัวและลอยขึ้นผิวน้ำ ส่วนน้ำที่ผ่านการดักไขมันแล้วก็จะออกทางท่อน้ำออกต่อไป

การติดตั้งบ่อดักไขมันในร้านอาหาร ไม่เพียงแต่จะสามารถขจัดปัญหาเรื้อรังของคราบไขมันที่สกปรกซึ่งเกาะอยู่ตามท่อตามอ่างล้างจานแล้ว การติดตั้ง บ่อดักไขมัน ยังแสดงถึงความรับผิดชอบที่มีต่อสังคมในการร่วมแก้ไขปัญหาน้ำเสียอีกด้วย วิธีเลือกบ่อดักไขมัน มีหลายแบบ ทั้งแบบฝังดิน และแบบตั้งพื้น ตลอดจนมีจำหน่ายหลายขนาด เพื่อตอบสนองความต้องการของร้านจำหน่ายอาหารที่มีหลายประเภทซึ่ง ในการเลือกใช้มีข้อควรคำนึงถึงคือ ปริมาณและลักษณะน้ำเสียที่เกิดจากร้านจำหน่ายอาหาร ระยะเวลาที่น้ำอยู่นิ่งไม่ควรน้อยกว่า 10 นาที สถานที่ติดตั้ง ราคาไม่แพงจนเกินไป และต้องสะดวกในการดูแลและบำรุงรักษา

การดูแลรักษาบ่อดักไขมันควรทิ้งเศษอาหารที่ติดอยู่กับตะแกรงทุกวัน เพื่อไม่ให้เศษอาหารเกิดการบูดเน่า ต้องระบายไขมันออกทุก ๆ 7-10 วัน หรือตามความจำเป็น และควรล้างบ่อดักไขมันทุก ๆ 6 เดือน หรือบ่อยตามต้องการ ส่วนการกำจัดไขมันคือการผสมกับเศษอาหารที่นำไปเป็นอาหารสัตว์ หรือตากแดด ให้แห้ง นำใส่ถุงขยะให้รถขนนำไปกำจัด

อย่าคิดว่าร้านขายอาหารเป็นแค่ร้านขายของกิน เพราะไขมันจากการประกอบอาหารจะเกาะติดอยู่ตาม ท่อระบายน้ำและสร้างปัญหาน้ำเน่าเสีย ในฐานะคนขายอาหารสามารถทำได้นอกจากการปรุงแต่งรสชาติอาหารแล้วการสร้างคุณค่าให้กับสังคมก็เป็นสิ่งจำเป็นด้วย

ลดฝุ่นละอองในอากาศ ด้วยวิธีง่าย ๆ

หากลองสังเกตดู สิ่งก่อสร้างที่อยู่ในย่าน อากาศเสีย จะเห็นว่าสีของตัวอาคารเก่าคร่ำ ความเก่านั้น นอกจากกาลเวลาพาไปแล้ว ยังมีสาเหตุอื่นอีก นั่นคือ ผลกระทบจากสารเคมี และฝุ่นละออง ที่แขวนลอยอยู่ในอากาศ กระแสลมที่พัดพาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (Dust) และขนาดใหญ่ (Grit) ฝุ่นละออง และอนุภาคที่แขวนลอยอยู่ในอากาศ จะกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตไว้ได้ จนทำให้เมืองที่มีปัญหาฝุ่นละออง ในบรรยากาศต่าง ๆ ได้รับแสงอาทิตย์น้อยกว่าปกติ นอกจากนี้ ฝุ่นและไอน้ำ จะทำให้เกิดหมอก เพราะฝุ่นจะเป็นแกน ที่จะทำให้อไอน้ำมารวมตัวกัน เป็นอนุภาคใหญ่ขึ้น ทำให้มีน้ำหนักมากขึ้น จึงลอยต่ำปกคลุมพื้นดิน ทำให้เขตเมือง เกิดหมอกได้มากกว่าชนบท และเมื่อหมอกรวมกับควันพิษในบรรยากาศ ก็จะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้

ฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 2-3 ไมครอน จะสามารถเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง และบางส่วนเก็บกักไว้ในถุงลมปอด ทำลายความยืดหยุ่น และความสามารถ ในการแลกเปลี่ยนก๊าซของปอด อนุภาคของมวลสารที่แหลมคม จะทำให้ระคายเคืองเนื้อเยื่อปอด ฝุ่นละอองที่เข้าสู่ระบบหายใจในระยะยาว จะทำลายสมรรถนะของระบบทางเดินหายใจ แต่เราสามารถช่วยกันลดฝุ่นละอองในอากาศได้ด้วยวิธีการที่เราทุกคนทำได้ง่าย ๆ เช่น

เปลี่ยนจากการใช้เตาถ่าน เป็นเตาแก๊ส เพราะการปรุงอาหาร ด้วยเตาถ่าน จะทำให้เกิดฝุ่นละออง และ เขม่าควัน ซึ่งเป็นมลพิษอากาศ และมีผลกระทบต่อร่างกาย นอกจากนี้ ยังเป็นการช่วยอนุรักษ์ต้นไม้อีกด้วย ใครที่ชอบสูบบุหรี่พยายามเลิกสูบบุหรี่ให้ได้ เพราะควันบุหรี่ประกอบด้วย สารนิโคติน ชีเก้ และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ทำร้ายทั้งตัวผู้สูบเอง และผู้อยู่ใกล้ และคุณแม่บ้าน ควรใช้ผ้าชุบน้ำถูบ้าน แทนการปัดกวาด พร้อมทั้งซักผ้าปูที่นอน และปลอกหมอน สัปดาห์ละครั้ง หลีกเลี่ยงการเผาขยะ เป็นการทิ้งลงถัง ให้รถเทศบาล ใช้ผ้าคลุมรถขนดิน ทราย หรือวัสดุก่อสร้างต่าง ๆ ที่สร้างมลพิษ ให้แก่บุคคลทั่วไป รวมทั้งกันรั้ว และปิดผ้าใบรอบอาคาร ที่กำลังก่อสร้าง ตามที่กฎหมายกำหนด

วิธีการเหล่านี้ จะเป็นการช่วยป้องกันมลพิษและฝุ่นละอองฟุ้งไปในอากาศได้ หากในบรรยากาศปลอดโปร่ง และไม่ฟุ้งไปด้วยฝุ่นละออง บ้านเมืองเราก็จะสวยงามไม่เปรอะเปื้อน ลมหายใจที่เราสูดเข้าสู่ปอด ก็จะสะอาดขึ้นสุขภาพร่างกายแข็งแรง เพราะได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ มาช่วยกันดูแลบ้านเมืองให้ปลอดฝุ่น เพื่อสุขภาพร่างกาย ของพวกเราทุกคนกันเถอะ



เคล็ดลับการประหยัดไฟฟ้า (เครื่องปรับอากาศ)

มีวิธีง่าย ๆ ในการประหยัดไฟฟ้าในอาคารบ้านเรือนที่ติดตั้งเครื่องปรับอากาศ มาฝากกันดังนี้ วิธีการง่าย ๆ คือโดยเราควรลดละ เลิก วิธีปฏิบัติผิด ๆ ที่ทำกันมานานแล้วหันมาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพร้อมทั้งดูแลรักษาอย่างถูกวิธีกันดีกว่า

อันดับแรก ไม่ควรตั้งตู้เย็น ไม่รัดผ้า และไม่ควรถ่มน้ำในห้องที่มีการปรับอากาศ และควรตั้งอุณหภูมิที่ระดับร่างกายรู้สึกสบายโดยไม่ต่ำกว่า 25 °C และทุกอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้น 1 °C จาก 25 °C จะช่วยประหยัดไฟได้ร้อยละ 10 แต่ไม่ควรปรับเกิน 28 °C ขึ้นไป เพราะจะไม่รู้สึกเย็น แต่เครื่องยังทำงานอยู่ และหากไม่มีคนอยู่ในห้องมากกว่า 1 ชม. ควรปิดเครื่องปรับอากาศ ที่สำคัญคือ ไม่ควรปลุกต้นไม้หรือตากผ้าในห้องที่มีการปรับอากาศเพราะจะไปเพิ่มความชื้นทำให้เครื่องทำงานหนักมากขึ้น

ควรดูแลรักษาเครื่องปรับอากาศโดยการทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศอย่างสม่ำเสมอไม่ควรให้มีฝุ่นเกาะ เพราะสามารถประหยัดไฟได้ถึงร้อยละ 5-7 และไม่ควรนำสิ่งของไปวางขวางทางลมเข้า-ออก ของชุดระบายความร้อนที่อยู่นอกบ้านเพราะจะทำให้เครื่องระบายความร้อนไม่ดี และยังเปลืองไฟโดยใช่เหตุอีกด้วย พร้อมทั้งไม่ควรติดตั้งชุดระบายความร้อนใกล้ผนังเกินไป เพราะเครื่องจะใช้ไฟมากขึ้นร้อยละ 15-20 แต่ควรตั้งให้ห่างผนังอย่างน้อย 15 เซนติเมตร จะทำให้เครื่องระบายความร้อนได้ดี นอกจากนี้ ควรเลือกขนาดเครื่องปรับอากาศให้เหมาะสมกับห้อง และหาวิธีฉนวนกันความร้อนเพื่อสะท้อนความร้อนไม่ให้เข้าสู่อาคาร

ที่สำคัญ หากสามารถปิดเครื่องปรับอากาศขนาด 1 ตัน (หรือ 1,2000 บีทียู) เร็วขึ้นวันละ 1 ชั่วโมง จะลดไฟได้ถึง 21 หน่วยต่อเดือน และประหยัดไฟได้ 52.50 บาทต่อเดือน และถ้าปิดเร็วขึ้นวันละ 1 ชั่วโมง 1 ล้านเครื่อง จะประหยัดไฟให้ประเทศได้เดือนละ 52.50 ล้านบาทต่อปี

สิ่งที่เป็น



ที่ปนเปื้อน
อาหาร

อาหารที่เราซื้อรับประทานกันอยู่ทุกวันนี้ ล้วนแล้วแต่ถูกทำขึ้นให้มีสีกลิ่นและน้ำรับประทาน ซึ่งอาหารเหล่านั้นหากคนทำไม่ใส่ใจในเรื่องของความสะอาดแล้วเราผู้บริโภคก็ต้องรับเอาสารพิษเข้าสู่ร่างกายได้โดยง่ายและโดยเฉพาะแม่บ้านยุคปัจจุบัน แน่แน่นอนว่าต้องการความสะดวกรวดเร็ว วิธีการซื้ออาหารสำเร็จรูปมาอุ่นรับประทานจึงเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้เลย และที่แน่ ๆ อาหารเหล่านั้นย่อมมีสิ่งปนเปื้อนตามมามากมาย

สิ่งปนเปื้อนที่ปนเปื้อนอาหาร ซึ่งเกิดจากมลภาวะของสิ่งแวดล้อมและเป็นที่สนใจของทั่วโลก ประกอบด้วยสิ่งปนเปื้อนทั้งที่เป็นสิ่งมีชีวิต สารเคมี และสารกัมมันตรังสี มีมากมายหลายประเภทได้แก่

จุลินทรีย์ ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็ก โดยปกติไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า จุลินทรีย์มีอยู่มากมายหลายชนิด แต่ละชนิดมีขนาดลักษณะและการดำรงชีพต่าง ๆ กัน ได้แก่

ไวรัส เป็นจุลินทรีย์ที่มีขนาดเล็กที่สุด แต่เดิมมาเมื่อมีผู้ป่วยด้วยโรคทางเดินอาหาร มักมุ่งสาเหตุไปที่เชื้อแบคทีเรีย ในระยะหลังจึงพบว่าอาการที่เกิดขึ้นบางครั้งมีสาเหตุจากไวรัสบางชนิด เช่น ไวรัสโรตา (rota) เป็นสาเหตุโรคท้องร่วงในเด็กเล็กเนื่องจากการล้างขวดนม จุกนมหรือภาชนะบรรจุนมไม่สะอาด และพบว่าอาการท้องร่วงเนื่องจากบริโภคหอยดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ นั้นไม่จำเป็นต้องเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เพราะไวรัสที่ชื่อ นอร์วอล์ก (norwalk) ก็อาจเป็นสาเหตุของอาการนี้เช่นกัน

แบคทีเรียและรา เป็นจุลินทรีย์ที่มีความสามารถในการแพร่ขยายพันธุ์สูง ประกอบกับสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติมีส่วนในการแพร่กระจาย ทำให้มีแบคทีเรียและราอยู่ทั่วไปเกือบทุกหนทุกแห่ง ไม่ว่าจะเป็นในน้ำ ในดิน ในอากาศ ในสัตว์และพืช แบคทีเรียและราจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ ดังนั้นจุลินทรีย์จากแหล่งต่าง ๆ จึงมีโอกาสดังปนเปื้อนอาหารสูงมาก