



15 วิธี

รักษาเงิน รักษาโลก

นี่คือ 15 วิธีง่ายๆ ที่เริ่มได้จากตัวคุณ ซึ่งนอกจากจะช่วยประหยัดเงินในกระเป๋าแล้ว ยังช่วยรักษาสภาพแวดล้อมของโลกอีกด้วย

1. ปิดไฟและเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดเมื่อไม่ใช้งาน โดยถอดปลั๊กออกด้วย เพราะเครื่องใช้ไฟฟ้าส่วนใหญ่ยังคงใช้ไฟอยู่แม้จะกดปิดแล้ว
2. ควรใช้เครื่องปรับอากาศตามความจำเป็น พร้อมกับตั้งอุณหภูมิให้เหมาะสม (อุณหภูมิที่เหมาะสมประมาณ 25 องศา) หรือในช่วงที่อากาศเย็น ลองปรับอุณหภูมิขึ้นสัก 1 - 2 องศา
3. ใช้หลอดประหยัดไฟ และเครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีประสิทธิภาพ
4. หากไม่มีความจำเป็นควรงดใช้เครื่องทำน้ำอุ่นขณะอาบน้ำ
5. ควรเลือกวิธีการเดินทางที่ใช้พลังงานน้อยที่สุด เช่น การเดิน ขี่จักรยาน หรือใช้บริการรถขนส่งมวลชน แทนการใช้รถยนต์ส่วนตัว ประหยัดทั้งเงิน พลังงาน และยังได้ออกกำลังกาย
6. ปรับเปลี่ยนนิสัยการขับรถเพื่อลดการใช้น้ำมัน เช่น ลดความเร็วในขณะที่ขับรถ ตรวจสอบเช็คลมยางก่อนออกเดินทาง และหมั่นรักษาระดับลมยางให้เหมาะสม
7. พยายามบริโภคอาหารที่ผลิตและปลูกในท้องถิ่น เพราะนอกจากมีราคาถูกแล้ว ยังช่วยลดการใช้น้ำมันของยานพาหนะที่ใช้ขนส่ง
8. ลดจำนวนชั่วโมงการดูโทรทัศน์หรือฟังวิทยุ แล้วหันไปทำกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ในครอบครัว เช่น นำเศษวัสดุ

เหลือใช้ประดิษฐ์เป็นของเล่น ประหยัดทั้งค่าไฟ และค่าของเล่น แถมยังได้ใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว

9. คิดให้รอบคอบก่อนซื้อ เลือกสินค้าที่มีอายุการใช้งานนาน และควรใช้อย่างคุ้มค่า บางชิ้นสามารถนำกลับมาซ่อมแซมแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้
10. เลี่ยงซื้อสินค้าที่ใช้บรรจุภัณฑ์สิ้นเปลือง และลดการใช้ถุงพลาสติกโดยนำถุงติดมือไปด้วย หรือสินค้าบางชิ้นใส่ถุงใบเดียวกันได้
11. ใช้กระดาษทั้งสองหน้า คิดก่อนสั่งพิมพ์งาน นำกระดาษที่ไม่ใช้แล้วมาทำเป็นสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ ร่วมกับลูก ช่วยลดขยะและประหยัดเงิน
12. พยายามใช้ผ้าเช็ดหน้าแทนกระดาษทิชชู
13. ใช้น้ำอย่างประหยัด เช่น ปิดน้ำขณะแปรงฟันและดูทีวี ไม่เปิดน้ำแรงเกินไปขณะอาบน้ำหรือล้างมือ เป็นต้น
14. เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และผ่านกระบวนการผลิตที่ไม่ซับซ้อน เช่น กินข้าวสวยหรือข้าวต้ม กินผลไม้สด และหลีกเลี่ยงอาหารกระป๋อง เป็นต้น
15. เมื่อเริ่มลงมือทำข้อใดข้อหนึ่งแล้วอย่าล้มเลิกไปยังเพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน หรือคนรู้จัก 🌱