

การบริโภคอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ปัจจุบันการณรงค์ที่เกี่ยวข้องกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นที่น่าสนใจแก่ประชาชนทั่วโลกนั้น ปัจจัยที่สำคัญมิใช่เฉพาะธุรกิจเท่านั้นที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม แต่ ด้านประชาชนผู้บริโภคก็มีส่วนก่อให้เกิดปัญหาด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ดังนั้น ผู้บริโภคที่จะช่วยอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม จึงต้องมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคที่ยั่งยืน ทุกคนจึงมีภาระกิจในการใช้ชีวิตตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน ในการบริโภค การใช้ทรัพยากรอย่างเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมการใช้ชีวิตส่วนใหญ่แล้วจะทำให้ต้องฝืนกับความสบายและความฟุ่มเฟือยที่เป็นอยู่ เครื่องมือสำคัญของการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต คือ ความมีเหตุผล การมีสติในการใช้ชีวิต ที่สำคัญได้แก่ ทุกช่วงชีวิตที่ผ่านมาเราได้ใช้ทรัพยากรอย่างมหาศาล สำหรับคนหนึ่งคน ตั้งแต่เกิดจนตาย โดยไม่คำนึงถึงคนในรุ่นลูกหลาน การตอบสนองต่อการณรงค์ต่าง ๆ เกี่ยวกับปัญหาด้านสิ่งแวดล้อม พลังงานเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ แล้วก็จางหายไป

แนวคิดการใช้ชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ความหมายของการใช้ชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม คือการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ จากกระแสการบริโภคแบบฟุ่มเฟือย สู่การบริโภคที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือการบริโภคที่ยั่งยืน โดยมีมุมการปรับเปลี่ยนจากวิถีการบริโภคที่แตกต่างตามวัฒนธรรมของแต่ละภูมิภาคของโลก ประเทศไทยใช้หลักการเศรษฐกิจพอเพียงในการใช้ชีวิต การบริโภคที่พอดี พอประมาณ ตามความจำเป็นพื้นฐานและนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยคำนึงถึงความสามารถที่รองรับได้ของระบบนิเวศน์ ซึ่งก่อให้เกิดความสมดุลระหว่างความสุขในการดำเนินชีวิตที่สามารถพึ่งตนเองได้ มีการแบ่งปันให้กับสังคมรอบข้าง และรักษาทรัพยากรให้สามารถใช้ในกิจกรรมการผลิตและบริการอย่างต่อเนื่องไปถึงรุ่นอนาคต

**สำนักงานนโยบายและแผนพลังงาน (สนพ.) มีเคล็ดลับ “ ๑๐ วิธีง่ายๆ รักษาพลังงาน ทั่วโลก ร้อน ” มาแนะนำ ดังนี้**

๑. เปลี่ยนหลอดไฟจากหลอดไส้เป็นหลอดตะเกียบ และเปลี่ยนหลอดผอม ( T8 ) เป็นหลอดผอมใหม่เบอร์ 5 ( T5 ) ซึ่งกินไฟเพียง 28 วัตต์ โดยหากเราเปลี่ยนมาใช้หลอด T5 แทนหลอด T8 ซึ่งมีอยู่ 200 ล้านหลอดทั่วประเทศ จะประหยัดไฟได้ปีละ 9,000 ล้านหน่วย หรือ 25,000 ล้านบาทต่อปี ลดการนำเข้าเชื้อเพลิง 15,000 ล้านบาทต่อปี ลดการปล่อย Co2 ได้ถึง 4,600 ล้านตันต่อปี
๒. แอร์ เป็นเครื่องใช้ไฟฟ้าที่กินไฟสูงถึง 40% ของปริมาณการใช้ไฟฟ้าของบ้าน 1 หลัง การปรับอุณหภูมิแอร์ให้อยู่ที่ 25 องศาเซลเซียส ช่วยลดการใช้พลังงานลงได้ 5-10% และช่วยลด Co2
๓. คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะทั่วไป กินไฟประมาณ 400-500 วัตต์ โดยตัว CPU กินไฟประมาณ 150 วัตต์ ส่วนจอมอนิเตอร์ ที่ปัจจุบันนิยมใช้เป็นจอ LCD กินไฟประมาณ 300 วัตต์ หากต้องการหยุดใช้งานคอมพิวเตอร์ชั่วคราว ควรปิดสวิตซ์หน้าจอทุกครั้ง จะช่วยประหยัดพลังงาน และช่วยลด Co2
๔. ปลุกต้นไม้ นอกจากจะช่วยเพิ่มความสดชื่น กรองฝุ่น กรองเสียง ยังช่วยบังแดดเป็นฉนวนกันความร้อนอย่างดี โดยต้นไม้ สามารถดูดซับ Co2 ตลอดอายุของต้นไม้

๕. การขับรถ ควรใช้ความเร็วที่สม่ำเสมอ หรือตามที่กฎหมายกำหนด จะช่วยประหยัดน้ำมัน รวมทั้งยังช่วยเพิ่มความปลอดภัยและป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการเดินทาง โดยหากขับรถด้วยความเร็วไม่เกิน 90 กม./ชม. จะช่วยลดปริมาณ Co2 ได้

๖. การเปิดช่องหน้าต่าง ประตู จะทำให้ลมพัดผ่านเข้า - ออกตัวบ้าน ทำให้บ้านเย็นสบาย โดยในแต่ละห้องในบ้านควรเปิดทางให้ลมมีทางเข้า และทางออกเพื่อให้อากาศภายในถ่ายเทสะดวกและระบายความร้อนได้ดี ช่วยลดการใช้แอร์ลงได้

๗. งดใช้ถุงพลาสติก ในแต่ละปีมีถุงพลาสติกถูกผลิตออกสู่ตลาดมากกว่า 50,000 ล้านถุง และมีเพียง 3% ของถุงพลาสติกที่ถูกนำไป “ รีไซเคิล ” กลับมาใช้ใหม่อีกครั้ง โดยถุงพลาสติกแต่ละใบต้องใช้เวลารวมถึงพันปีกว่าจะย่อยสลายหมดไปจากโลก

๘. ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้งานทุกครั้ง เพราะเครื่องใช้ไฟฟ้าที่เสียบปลั๊กทิ้งไว้ แม้จะปิดสวิตซ์ไปแล้ว ยังคงเกิดแรงดันไฟฟ้าอยู่ การถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้งานช่วยลด Co2 ได้

๙. หมั่นตรวจเช็คคลมยาง ให้ตรงตามความต้องการของรถ เพราะหากยางสึกหรอหรือลมอ่อนจะทำให้การทรงตัวของรถไม่ดี และสิ้นเปลืองน้ำมัน ( ความดันลมยางต่ำกว่ามาตรฐานทุก 1 ปอนด์ต่อตารางนิ้ว จะทำให้สิ้นเปลืองน้ำมันเพิ่มขึ้น 2% ) และควรตรวจเช็คความดันลมยางอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง หรือทุกๆ ระยะทาง 500 กิโลเมตร

๑๐. บริโภคให้น้อยลง เน้นนโยบาย 4RS (Rethink, Reduce, Reuse, Recycle) ทำได้หลายวิธี อาทิ การใช้กระดาษให้มีประสิทธิภาพสูงสุด จะช่วยลดการตัดต้นไม้ลงได้ การกินอาหารก็ควรกินให้หมดไม่เหลือให้เป็นขยะเน่าเสีย ซึ่งการรีไซเคิลขยะในบ้าน จะช่วยลด Co2

ดังนั้น เพื่อเป็นการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะการบริโภคอย่างเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ประชาชนผู้บริโภค ต้องปรับพฤติกรรมการบริโภคที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมของตน เองให้เป็นนิสัย และเมื่อสามารถปรับพฤติกรรมได้แล้ว ก็ช่วยเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์เป็นแบบอย่างให้กับบุคคลทั่วไป และสังคม พร้อมทั้งร่วมรณรงค์ลดกิจกรรมที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม อย่างเช่นการใช้ของที่มีฉลากสีเขียว หรือวัสดุที่ทำมาจากธรรมชาติ