



หยุดยาวติดกัน 4 วัน หวังว่าสมาชิกฯ ทุกท่านคงจะได้พักผ่อนกันเต็มอิ่มนะคะ ในช่วงนี้ถ้าหากทุกท่านได้ติดตามรับฟังข่าวสาร คงจะทราบได้ถึงถึงการการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศที่ทำให้เกิดมหัตภัยในหลาย ๆ ประเทศทั่วโลก อย่างเช่นน้ำท่วมที่ประเทศจีน หรือ แผ่นดินไหวที่ประเทศญี่ปุ่น เพราะโลกเราร้อนขึ้นทุกสิ่งจึงเกิดขึ้นตามมา

สำหรับจดหมายข่าว FOT ฉบับนี้ เราขอนำเสนอวิธีการ**คัดแยกขยะ** ซึ่งการคัดแยกขยะนั้น จะเป็นจุดเริ่มต้นของการ Reuse และ การ Recycle ต่อไปคะ . . . การคัดแยกขยะจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นขั้นพื้นฐานในการที่จะช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้อีกทาง

การ **“คัดแยกขยะ”** ซึ่งแบ่งได้อย่างง่าย ๆ เป็น 3 ประเภท

1. **“ทิ้ง”** : ขยะที่ทิ้งทันที หลังจากใช้งานแล้ว หรือของสิ่งนั้นที่ไม่มีค่ากับเราแล้ว เช่น เศษอาหาร, น้ำมันพืช, แก้วกระดาบ, ลูกท้อ, ขยะมูลฝอย, เศษวัตถุก่อสร้าง และ อื่นๆ
2. **“จะทิ้ง”** : คือสิ่งของที่เราไม่ได้ใช้แล้ว แต่เราอาจจะยังไม่ได้ทิ้งในทันที ซึ่งรวมไปถึงสิ่งที่เรายังใช้ได้ เช่น เสื้อผ้าเก่าๆ ขวดโหล กล่องนม ขงขนม โทรศัพท์มือถือที่เสียแล้ว และ อื่นๆ
3. **“ต้องทิ้ง”** : ขยะมีพิษต่างๆ ที่ “ต้องทิ้ง” เท่านั้น ไม่สามารถนำกลับมารีไซเคิล หรือ รีユสได้อีก เช่น เข็มฉีดยา ถ่านไฟฉาย ยาหมดอายุ หลอดไฟ กระป๋องยาฆ่าแมลง ขวดน้ำยาล้างห้องน้ำ และอื่นๆ

สร้างถังแยกขยะได้เองง่ายๆ ที่บ้าน

สิ่งที่ทำให้เรารู้ได้ว่าขยะไหนสมควรกำจัดอย่างไรนั้น วิธีที่ดีที่สุดก็คือ การแบ่งถังขยะและจำแนกขยะให้ถูกต้อง...เพื่อจัดการกับขยะแต่ละถังได้ถูกวิธี และประสิทธิภาพมากขึ้น

ยกตัวอย่างในโครงการ G2G [Go to Green] ของทางสถาบันฯ เราได้จำแนกขยะออกเป็น 6 ประเภท ดังต่อไปนี้

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. ขยะทั่วไป (ขยะที่ปนเปื้อนและไม่สามารถรีไซเคิลได้) | 2. กล่องนม / กล่องน้ำผลไม้ |
| 3. ขวดพลาสติก / ขวดอลูมิเนียม | 4. อุปกรณ์เครื่องใช้สำนักงาน |
| 5. คลิป/ลวดหนีบ | 6. เศษอาหาร |

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น การจำแนกขยะก็ขึ้นอยู่กับความสะดวกของแต่ละบ้าน แต่ละองค์กร หรืออาจจะลดหรือเพิ่มการจำแนกขึ้นได้อีก อย่างเช่น ถังใส่ขยะมีพิษ ถังใส่สิ่งของบริจาค เป็นต้น

ก่อนทิ้งลงถังขยะ

1. กระป๋องอาหาร เครื่องดื่ม ทำความสะอาดก่อนทิ้ง กระป๋องสเปรย์ต่างๆ ทำการเจาะรูด้านนอก ก่อนทิ้ง ลงถังแยกออกก่อน
2. แยกฝาที่เป็นโลหะ หรือพลาสติก ทำความสะอาดก่อนทิ้ง ลงถังแยกออกก่อน
3. แยกหนังสือพิมพ์ นิตยสาร กระดาษพิมพ์งานอื่นๆ โดยมัดรวมแต่ละประเภท
4. แยกถ่านไฟฉาย หรือแบตเตอรี่ออก แยกส่วนพลาสติกที่สามารถแยกออกได้ แยกส่วนที่เป็นโลหะที่สามารถแยกออกได้ ลงถังแยกออกก่อน
5. พยายามแยกพลาสติก กระดาษ โลหะที่สามารถแยกได้

ขยะที่ถูกคัดแยกแล้ว...จะไปไหน?

ขยะที่เรานำมาคัดแยกเป็นแต่ละประเภทนั้น จะถูกดำเนินการต่อไปไม่ว่าจะเป็นการฝังกลบ, การเผา, การนำกลับมาใช้ใหม่ (Reuse) และการแปรรูป (Recycle)

แต่ทุกๆ กระบวนการกำจัดขยะนั้น หากไม่มีการจัดการที่ดี ก็ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมได้ทั้งสิ้น แต่การจัดการขยะที่ยั่งยืนและส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมให้น้อยที่สุดนั้นคือการไม่สร้างขยะนั่นเอง

การกำจัดขยะโดยการเผา การกลบ และวิธีการอื่นๆ นั้นจะเป็นอย่างไร ติดตามต่อไปในฉบับหน้าคะ

อ้างอิง : 1. โครงการ G2G : Go to Green (สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย)
2. หนังสือ Reuse; สิงห์ อินทรชูโต. Reuse. กรุงเทพฯ: ส่นพ. พานุกุม จักัด ., 2552

ช่วงดูแลสุขภาพ

ฉบับนี้ทางสถาบันฯ ขอแนะนำผลไม้ประจำจังหวัดสระแก้ว นั่นก็คือ ต้น “มะขามป้อม” นั่นเอง หรือที่เรียกอีกอย่างว่า ต้น “อะมะลา”

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข รายงานสารอาหารของลูกมะขามป้อมสดผลสด มีวิตามินซี ร้อยละ ๑-๑.๘ นับว่ามีปริมาณมากและปริมาณค่อนข้างแน่นอน (วิตามินซีในน้ำคั้นจากผลมะขามป้อม มีมากประมาณ ๒๐ เท่าของน้ำส้มคั้น มะขามป้อม ๑ ผล มีปริมาณวิตามินซีเทียบเท่าที่มีในผลส้ม ๑-๒ ผล) ผลมะขามป้อม มีวิตามินซีสูงมากที่สุดในบรรดาพืชทุกชนิดที่มีในโลก ในผลมีสารป้องกันการเกิดออกซิไดซ์วิตามินซี ทำให้วิตามินซีคงตัวอยู่ได้นาน มะขามป้อมเป็นสมุนไพรที่คนอินเดียใช้เป็นพันธุ์ ปี ในฐานะเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงสายตา บำรุงสมอง ซึ่งคนอินเดียเรียกมะขามป้อมว่า Amla หรือ Amalaka แปลว่า พยาบาลหรือแม่ ซึ่งสะท้อน สรรพคุณทางยาอันมากมายของมะขามป้อมได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันอินเดียมีการเก็บเกี่ยวมะขามป้อมเป็นสมุนไพรส่งออกในรูปแบบต่างๆ ทั้งมะขามป้อมแห้ง มะขามป้อมสด น้ำมะขามป้อมเข้มข้นหรือมะขามป้อมที่ผสมกับสมุนไพรตัวอื่น ทั้งยังมีการ จัดสิทธิบัตรผลิตภัณฑ์มะขามป้อมทั้งในและต่างประเทศ

นอกจากนี้มะขามป้อมยังมีสรรพคุณในการช่วยรักษาโรคต่างๆ ผลมะขามป้อมมีสรรพ-คุณแก้หวัด แก้ไอได้ดี เป็นที่รู้จักในทุกประเทศที่มีมะขามป้อม จนปัจจุบันมีสิทธิบัตรจดทะเบียนในสหรัฐอเมริกา

กิ่ง ก้าน ใบ และส่วนต่างๆ ของต้นมะขามป้อมนั้น สามารถรักษาไข้หวัดเปลี่ยน แก้ไอ เจ็บคอ มีเสมหะ บำรุงเสียง บำรุงผม แก้ผื่นคัน ขับพยาธิ และรักษาโรคต่างๆ ได้

ปัจจุบันในต่างประเทศมีผลิตภัณฑ์มะขามป้อมมากมายจำหน่ายในรูปแบบของชา อาหารสุขภาพ เครื่องสำอาง ซึ่งเป็นตำรับบำรุงสุขภาพ ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอความแก่ เพิ่มภูมิคุ้มกัน และต่อสู้กับการหลุดร่วงของเส้นผม ลบรอยจุดด่างดำ ซึ่งในประเทศไทยโรง-พยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรได้ริเริ่มพัฒนาผลิตภัณฑ์จากมะขามป้อม โดยพัฒนาเป็นยาแก้ไอ น้ำมันหมักผสมมะขามป้อมสมุนไพรเพื่อบำรุงผม น้ำมะขามป้อมเพื่อบำรุงสุขภาพและอยู่ระหว่างการทำเป็นครีมลบรอยด่างดำบนใบหน้า

อ้างอิง : นิตยสารหมอชาวบ้าน [http://www.doctor.or.th/node/1901]

สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย (สสท.) Thailand Environment Institute (TEI) Website: www.tei.or.th

เลขที่16/151 เมืองทองธานี ถ.บอนด์สตรีท ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี รหัสไปรษณีย์ 11120

☎ 02-503-3333 ต่อ 104,105 ติดต่อ สวรรยา ดั่งงสาราญ [sawanya@tei.or.th]

ชื่อที่อยู่ผู้ฝาก:

สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย 16/151 เมืองทองธานี
ตำบลบางพูด ปากเกร็ด นนทบุรี 11120

ชำระค่าบริการเป็นเงินเชื่อ
ใบอนุญาตพิเศษเลขที่ 01/2546
ไปรษณีย์ปากเกร็ด

เหตุขัดข้องที่หน้าจ่ายผู้รับไม่ได้

1. ☐ จ่าหน้าซองไม่ชัดเจน
 2. ☐ ไม่มีเลขที่บ้านตามจ่าหน้า
 3. ☐ ไม่ยอมรับ
 4. ☐ ไม่มีผู้รับตามจ่าหน้า
 5. ☐ ไม่มารับภายในกำหนด
 6. ☐ เลิกกิจการ
 7. ☐ ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
 8. ☐ อื่นๆ.....
- ลงชื่อ