

สร้าง

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ส.บ

ปีที่
8

ฉบับที่ 125
มีนาคม 2555

บ้านปลอดภัย ไร้ ‘แร่ใยหิน’

- >> รู้จัก ‘แร่ใยหิน’ มัจจุราชใกล้ตัว
- >> น้ำมันทอดซ้ำ อันตราย
- >> ตามติดประชุมนโยบายสุราโลกครั้งแรก
- >> ป้องกันน้ำท่วม แค่สิ่งก่อสร้างเอา (ไม่) อยู่



แจกฟรี



สวัสดีครับ เพื่อนร่วม สร้างสุขทุกท่าน

วิสัยทัศน์ของ สสส.

“คนไทยมีสุขภาพจะอย่างยั่งยืน”

สสส.มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่งซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

วันที่ 15 มีนาคมของทุกปีเป็นวันคุ้มครองผู้บริโภคสากล ที่กำหนดขึ้นเพื่อระลึกถึงการมีปฏิญญาสากลของสหประชาชาติที่ว่าด้วยแนวทางการคุ้มครองผู้บริโภคที่ได้รับการรับรองจากประเทศสมาชิกเพื่อสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการคุ้มครองผู้บริโภค ที่ปัจจุบัน ผู้บริโภคยังคงถูกคุกคามรอบด้านจากสินค้าและบริการที่ไม่ปลอดภัย ไม่เป็นธรรม

ผู้บริโภคไทยทุกวันนี้ต้องเผชิญกับสินค้ามากมายที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และอันตรายบางอย่างก็อยู่ใกล้ตัวเสียจนเราคาดไม่ถึง ตัวอย่างหนึ่งของผลิตภัณฑ์อันตรายที่อยู่ใกล้ตัวคนเราอย่างมาก แต่ความตระหนักรู้ยังน้อยก็คือ ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบจาก ‘แร่ใยหิน’ หรือแอสเบสตอส ที่มักเป็นส่วนประกอบของกระเบื้องมุงหลังคา ท่อระบายน้ำ ฝ้าเพดาน ฝาผนัง ฉนวนกันความร้อน ฝาเบรก ผ้าคลัตช์รถยนต์ อุปกรณ์ในโดรป่าผม

ทั่วโลกมีงานวิจัยถึงอันตรายของแร่ใยหินอย่างชัดเจน ว่ามีส่วนเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเยื่อหุ้มปอดและมะเร็งปอด ส่งผลให้หลายสิบประเทศยกเลิกการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของแร่ใยหินแล้ว ขณะที่ประเทศไทยมีมติ ครม. ปี 2554 ที่เห็นชอบตามมติสมัชชาสุขภาพครั้งที่ 3 ในมาตรการเพื่อสังคมไทยไร้แร่ใยหิน โดย ครม. มอบให้กระทรวงอุตสาหกรรมศึกษาและวางแผนแนวทาง เพื่อยกเลิกการนำเข้าและยุติการใช้แร่ใยหิน แต่ข้อมูลที่พบ กลับสวนทางกัน คือ ประเทศไทยมีการนำเข้าแร่ใยหินเพิ่มมากขึ้น จาก 7.9 แสนตันในปี 53 เป็น 8.1 แสนตันในปี 54

จึงเป็นเรื่องสำคัญ ที่นอกจากจะต้องกระตุ้นให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเร่งดำเนินการเพื่อให้เป็นไปตามตามมติ ครม. แล้ว สสส.จะร่วมรณรงค์ให้ประชาชนตระหนัก ไม่ใช่ และไม่ซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีแร่ใยหิน รวมถึงการสร้างความรับรู้ถึงแนวทางการรื้อถอนสิ่งปลูกสร้างอย่างปลอดภัย เพราะเป็นเรื่องของภัยร้ายแรงที่อยู่ใกล้ตัวมาก

ภัยใกล้ตัวอีกเรื่องหนึ่ง ที่ผู้บริโภคยังไม่มี ความตระหนักอย่างกว้างขวางเพียงพอคือ “น้ำมันทอดซ้ำ” หรือน้ำมันทอดอาหารที่ถูกใช้ซ้ำต่อเนื่องจนเสื่อมสภาพ ก่อให้เกิดสารพิษก่อมะเร็งในน้ำมันที่แทรกซึมอยู่ในอาหาร ซึ่งเป็นอันตรายมาก ผู้บริโภคไม่มีทางรู้ว่าของที่ถูกกินเข้าไปผ่านการทอดด้วยน้ำมันอะไรมา ส่วนผู้ค้าเองก็รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่คิดว่าการใช้น้ำมันทอดซ้ำเสื่อมสภาพจะเป็นอันตรายรุนแรงทั้งต่อผู้บริโภคและต่อตนเอง เพราะผู้ปรุงจะเป็นผู้สูดดมสารก่อมะเร็งจากควันของน้ำมันเสื่อมสภาพเข้าไป

ทั้งสองเรื่องเป็นเพียงส่วนหนึ่งของภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพของผู้บริโภคไทยอย่างช้า ๆ แม้ผลร้ายจะไม่แสดงตัวให้เห็นในวันนี้พຽງนี้ แต่มันจะสะสมในร่างกายและก่อให้เกิดโรคร้ายแรงในที่สุด จึงไม่อาจเพิกเฉย เพราะไม่คุ้มกับการสูญเสียสุขภาพของคนไทยในระยะยาว

ซึ่ง สสส. และภาคีเครือข่ายมุ่งเชื่อมโยงให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงภาคเอกชน และภาคส่วนต่างๆในสังคม ได้มาทำงานร่วมกัน เพื่อเป็นพลังสร้างความตระหนักให้สังคม รวมทั้งพัฒนาพื้นที่ต้นแบบการคุ้มครองผู้บริโภคในเรื่องนี้ เพื่อมุ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีต่อผู้บริโภค เชื่อว่าคงจะได้มีความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับประเด็นเหล่านี้มากขึ้นในปีนี้

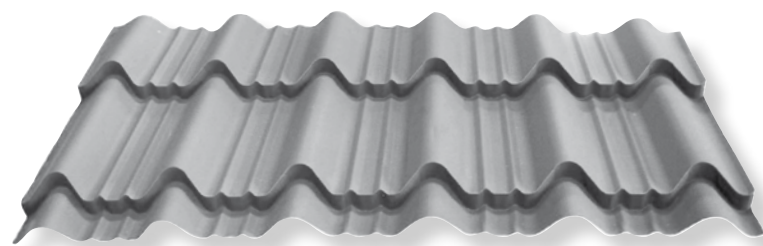
ซึ่งผมจะนำความคืบหน้ามาบอกกล่าวกันเป็นระยะเช่นเคยครับ ***

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
‘สุข’ ประจำฉบับ.....	4
‘แร่ใยหิน’ มัจจุราชที่มองไม่เห็น	
เกร็ดความ ‘สุข’.....	9
น้ำมันทอดซ้ำอันตรายถึงเวลา ต้องจัดการ!	
‘สุข’ สร้างได้	12
ไทยประเดิมเจ้าภาพประชุมนโยบายสุราโลก	
‘สุข’ สร้างได้	14
ป้องกันกันน้ำท่วมซ้ำแค่สิ่งก่อสร้างเอา (ไม่) อยู่	
‘สุข’ รอบบ้าน	16
‘สุข’ ไร้ควัน	18
‘สุข’ เลิกเหล้า.....	19
คนดัง ‘สุข’ ภาพดี	20
‘มีน-มณฑิตา’ สวดมนต์ดูแลใจ	
คลิกสร้าง ‘สุข’.....	21
ห้องเว็บไซต์ Thaihealth เพื่อคนพิการ	
‘สุข’ ลับสมอง	22
คนสร้าง ‘สุข’	23

อย่าลืมเข้ามาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันได้ตามช่องทางเดิม ดังนี้

Facebook : www.facebook.com/kunkris Twitter : www.twitter.com/kunkris



แร่ใยหิน

มัจจุราชมองไม่เห็น

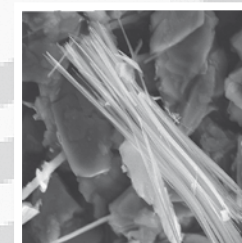
12 เมษายน 2554 คณะรัฐมนตรี (ครม.) มีมติเห็นชอบ ห้ามนำเข้าแร่ใยหินโครซิโทล์ และผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของแร่ใยหินโครซิโทล์เฉพาะกรณี และห้ามผลิตผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของแร่ใยหินโครซิโทล์ที่ใช้วัตถุดิบอื่นหรือใช้ผลิตภัณฑ์อื่นทดแทนได้

ผ่านไปเกือบ 1 ปีเต็ม ปริมาณการนำเข้าแร่ใยหินสู่ประเทศไทยกลับเพิ่มขึ้น จากข้อมูลการนำเข้าปี 2554 พบว่า มีปริมาณการนำเข้าแร่ใยหิน 81,411 ตัน มากกว่า ปี 2553 ที่มีจำนวน 79,250 ตัน และยังพบว่าราคาแร่ใยหินต่อตันลดลง จากปี 2553 อยู่ที่ 14,150 บาทต่อตัน เหลือเฉลี่ย 13,660 บาทต่อตัน

นั่นหมายความว่า คนไทยยังคงต้องเผชิญอยู่กับ ‘ภัยร้าย’ ที่เรียกว่า แร่ใยหิน นี่อยู่ใครอาจสงสัยว่า แร่ใยหินคืออะไร แล้วทำไมเราถึงต้องกลัวมันนัก?

แร่ใยหิน...สารก่อมะเร็งใกล้ตัว

“ประชาชนส่วนใหญ่ไม่รู้จักว่าแร่ใยหินคืออะไร และมาใกล้ชิดกับเราได้อย่างไร ทั้งที่ความจริงเป็นเรื่องใกล้ตัวผู้บริโภคมก เพราะสินค้าที่มีส่วนประกอบของแร่ใยหินถูกใช้ในหนึ่งในปัจจัย 4 ของมนุษย์ ซึ่งก็คือที่พักอาศัย” นั่นคือคำอธิบายที่เข้าใจง่าย ๆ จาก ‘รศ.ดร.วิทยา กุลสมบูรณ์’ แผนงานคุ้มครองผู้บริโภค ด้านสุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยการสนับสนุนของ สสส.



ปัจจุบันแร่ใยหินที่ใช้เป็นส่วนประกอบผลิตสินค้า ถูกนำไปใช้ในอุตสาหกรรมวัสดุก่อสร้างมากที่สุด โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์กระเบื้องหลังคา ซึ่งพบว่ามีส่วนผสมของแร่ใยหินถึง 80% ฝ้า และเพดาน รองลงมาคือ ผลิตภัณฑ์ผ้าเบรกและคลัตช์ และมีใช้อยู่บ้างสำหรับ สลิง และชุดกันเพลิง

อันตรายของแร่ใยหิน

อันตรายสำคัญที่เกิดจากแร่ใยหิน คือ การที่อนุภาคของแร่ใยหินสามารถฟุ้งกระจายสู่อากาศ ทำให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับปอด เช่น โรคปอดอักเสบจากแร่ใยหิน มะเร็งปอด และมะเร็งเยื่อหุ้มปอด ซึ่งล้วนเป็นโรคร้ายแรง รักษาไม่หายและเกิดตอนอายุมาก เพราะการเกิดโรคจะเกิดหลังได้รับแร่ใยหินประมาณ 20-30 ปี ซึ่งจะทำให้ชีวิตสูงวัยพบความทุกข์ทรมานสาหัสก่อนตาย

ในประเทศไทย เริ่มมีการพบผู้ป่วยโรคมะเร็งเยื่อหุ้มปอดและโรคปอดอักเสบจากแร่ใยหินเพิ่มขึ้น คาดว่าจะมีผู้ป่วยมะเร็งเยื่อหุ้มปอดจำนวนมากถึงกว่า 1,000 รายต่อปีในอนาคตอันใกล้ หากจำนวนการใช้แร่ใยหินมีปริมาณมากอย่างปัจจุบัน



มันเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร

การใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่มีแร่ใยหินอย่างไม่ระวัง เช่น การตัด เลื่อย กระเบื้อง และวัสดุก่อสร้างที่มีแร่ใยหินที่อาจมีการฟุ้งกระจายของอนุภาคแร่ใยหิน รวมทั้งการรื้อถอน ทับ ทำลาย ล้วนส่งผลให้เกิดโอกาสจากมะเร็งเยื่อหุ้มปอดและมะเร็งปอดได้ทั้งสิ้น

ไทยนำเข้าอันดับ 4 สวมทาบกระแสดังโลก

เครือข่ายยกเลิกการใช้แร่ใยหินเอเชีย ประเทศญี่ปุ่น ได้เปิดเผยข้อมูลที่น่าตกใจว่า ประเทศไทยเป็นประเทศที่นำเข้าแร่ใยหินมากเป็นอันดับ 4 ของโลก ซึ่งจะเป็นปัญหาที่สำคัญด้านสุขภาพ และมีค่าใช้จ่ายอย่างมหาศาลในระยะอันใกล้

ในขณะที่ประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น สหภาพยุโรป ญี่ปุ่น แคนาดา สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ เกาหลี ได้ประกาศห้ามนำเข้าและยกเลิกการใช้แร่ใยหินในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ และอีกหลายประเทศที่มีการจำกัดการใช้

ความพยายามยกเลิกแร่ใยหินของไทย

>> พ.ศ.2549 ในการประชุมนานาชาติในประเทศไทย มีการจัดทำประกาศกรุงเทพเพื่อยกเลิกการใช้แร่ใยหิน และขจัดโรคจากแร่ใยหิน จัดโดยกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงแรงงาน และองค์กรระหว่างประเทศ เช่น องค์การอนามัยโลก และองค์กรแรงงานระหว่างประเทศ มีมติที่สำคัญคือ “ให้มีการยกเลิกการใช้แร่ใยหินในทุกประเทศทั่วโลก”

>> มีนาคม 2553 ออกประกาศว่าด้วยฉลาก โดยกำหนดให้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของแร่ใยหินเป็นสินค้าที่ควบคุมฉลาก ต้องติดคำเตือนที่ผลิตภัณฑ์ ข้อความว่า “ระวังอันตรายผลิตภัณฑ์นี้มีแร่ใยหินเป็นส่วนประกอบ การได้รับสารนี้เข้าสู่ร่างกาย อาจก่อให้เกิดมะเร็งและโรคปอด”

>> กุมภาพันธ์ 2554 มติสภชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 3 หนุนมาตรการทำให้สังคมไทยไร้แร่ใยหินในปี 2555 พร้อมส่งให้คณะรัฐมนตรีพิจารณา

>> เมษายน 2554 คณะรัฐมนตรี มีมติเห็นชอบ ห้ามนำเข้าแร่ใยหินโครโซไทล์ และผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของแร่ใยหินโครโซไทล์ เฉพาะกรณี และห้ามผลิตผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของแร่ใยหินโครโซไทล์ ที่ใช้วัตถุประสงค์อื่นหรือใช้ผลิตภัณฑ์อื่นทดแทนได้

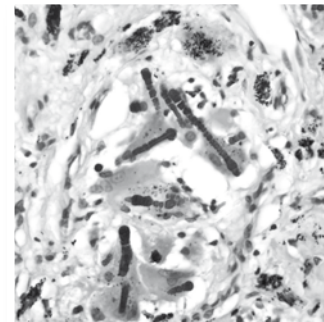
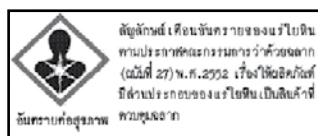
ถึงแม้จะมีความพยายามยกเลิกการใช้และนำเข้าแร่ใยหิน กระนั้น ยังไม่เกิดนโยบายและมาตรการระดับประเทศที่เด่นชัด ที่จะนำไปสู่หลักประกันว่าประชาชนจะไม่ได้รับอันตรายจากแร่ใยหิน

สินค้า ต้องมีฉลากคำเตือนแร่ใยหิน

ก่อนหน้านี้ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.) ได้ให้มีการกำหนดให้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของแร่ใยหินเป็นสินค้าที่ควบคุมฉลาก โดยจะต้องระบุชื่อและแนะนำการใช้ คำเตือน รวมทั้งแสดงตราสัญลักษณ์เป็นรูปสี่เหลี่ยมด้านเท่า ยาวด้านละ 3 เซนติเมตร และข้อความเตือนว่าอาจก่อให้เกิดมะเร็งและโรคปอด ตัวอักษรขนาดไม่ต่ำกว่า 5 มิลลิเมตร ใช้สีต่างจากสีพื้นผิวผลิตภัณฑ์ เพื่อเป็นการให้ข้อมูลเบื้องต้นแก่ผู้บริโภคในการเลือกซื้อสินค้า ถ้าผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าไม่ปฏิบัติตามไม่ปฏิบัติตามต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับไม่เกิน 1 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ส่วนผู้ขายต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือ ปรับไม่เกิน 5 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

แต่เมื่อลองไปสำรวจยังร้านค้า ก็พบว่า ผู้ผลิตสินค้าวัสดุก่อสร้างบางรายไม่ติดฉลาก หรือ

จุดที่ติดก็ไม่ชัดเจนพอที่จะทำให้ผู้บริโภคสังเกตได้ สคบ. จึงอยู่ระหว่างการแก้ไขเรื่องการติดฉลากผลิตภัณฑ์คำเตือนให้โดดเด่น รวมถึงการเตรียมออกสื่อโฆษณาทั้งสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อโทรทัศน์ เพื่อให้ผู้บริโภคทั่วประเทศรับรู้ถึงอันตรายของการใช้สินค้าที่มีส่วนประกอบแร่ใยหิน กระทั่งเลิกใช้สินค้าดังกล่าวในที่สุด



ไม่มีแร่ใยหิน ไม่ทนทาน ความเชื่อผิดๆ

จากข้อมูลของ ‘ดร.ไพฑูรย์ ช่วงทอง’ ภาควิชาวิศวกรรมอุตสาหการ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ยืนยันว่ากระเบื้องที่ไม่มีใยหิน ยังคงมีความคงทนตามมาตรฐานสินค้าที่กำหนด และคงทนเกินการใช้งานจริงอยู่แล้ว เห็นได้จากในประเทศยุโรป โดยเฉพาะในเยอรมัน ที่เลิกใช้กระเบื้องที่มีแร่ใยหิน ก็พิสูจน์เห็นว่า มีความคงทนดี สามารถทนทานต่อสภาวะอากาศที่มีฝนตกเกือบทั้งปี และรับแรงกดทับจากหิมะได้เป็นระยะเวลานาน ๆ และมีอายุการใช้งานโดยเฉลี่ยมากกว่าข้อสมมุติฐานว่ากระเบื้องที่ไม่มีแร่ใยหินจะมีอายุการใช้งานสั้น

สำหรับการผลิตสินค้าทดแทน และการส่งออกในอนาคต ประเทศไทยถือว่ามีโอกาสเป็นผู้นำในการผลิตสินค้าที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค และสิ่งแวดล้อมได้ เพราะประเทศไทยมีความพร้อมสูงในแง่ผู้ผลิตที่พร้อมรองรับผลิตสินค้าดังกล่าวรองรับตลาดอยู่แล้ว เมื่อเปรียบเทียบกับเวียดนามและมาเลเซีย ที่อยู่ระหว่างกำลังศึกษาพัฒนาผลิตภัณฑ์ด้านนี้

หยุด! ซื้อสินค้าที่มีแร่ใยหิน

หลังน้ำท่วม ยามที่ผู้คนต้องซ่อมบ้าน หากไม่ดูฉลากคำเตือนให้ดี ก็จะเป็นว่า พวกเขาเหล่านั้น กำลังอยู่ท่ามกลาง “วงล้อมแร่ใยหิน”

ยิ่งราคาของแร่ใยหินถูกลง ก็ยิ่งทำให้ผู้ผลิตบางรายที่ไม่ตระหนักอันตราย เลือกที่จะใช้กลยุทธ์ด้านราคาเพื่อดึงดูดให้ผู้บริโภคที่ขาดความรู้ความเข้าใจ

ดังนั้น หากต้องเลือกซื้อกระเบื้องมุงหลังคาหรือวัสดุก่อสร้างไม่ว่าจะต้องซ่อมบ้านหลังน้ำท่วม หรือ สร้างบ้านใหม่ สิ่งแรก ต้องดูฉลากให้ดี และหรือถามร้านค้านั้น ๆ ว่า สินค้าไหนที่ไม่มีแร่ใยหิน หรือถามหาผลิตภัณฑ์ทดแทน ซึ่งสินค้าหลักที่มีการใช้แร่ใยหิน เช่น กระเบื้อง ฝ้า ท่อน้ำ เบรค คลัทช์ ปัจจุบันมีสินค้าที่ไม่ใช้แร่ใยหินและสามารถใช้วัสดุอื่นทดแทนได้หมดแล้ว และราคาไม่แตกต่างกันมากนักจนซื้อหาไม่ได้

แค่เพียงซื้อวัสดุทดแทนกระเบื้องมุงหลังคาที่ไม่มีแร่ใยหิน ก็เท่ากับว่า 80% ของผู้ซื้อมีโอกาสปลอดภัยจากแร่ใยหินแล้ว

รีอบ้านอย่างไร ปลอดภัยจากแร่ใยหิน?

การรื้อถอนอุปกรณ์ทั้งที่เกิดจากภาชนะน้ำท่วม หรือ หากต้องซ่อมแซมบ้าน วิธีป้องกันที่ง่ายที่สุด คือ ทำให้วัสดุที่จะรื้อถอนเปียกน้ำเสียก่อน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดฝุ่นฟุ้งกระจาย เพราะหากฟุ้งกระจายในระหว่างการรื้อถอน หรือ มุงหลังคาแล้วสูดดมเข้าไป ร่างกายก็จะสะสมจนก่อให้เกิดมะเร็งปอดได้



รู้หรือไม่ว่า

ให้ปลอดภัยจากแร่ใยหิน



คนงานรื้อถอนวัสดุที่มีแร่ใยหินในอเมริกา

รู้หรือไม่ว่า? การรื้อหลังคาอาคาร บ้านเรือนด้วยวิธีการที่ผิดๆ โดยการทุบทำลายให้กระเบื้องมุงแตกเพื่อประหยัดเวลา ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเยื่อหุ้มปอด เพราะในกระเบื้องมุงหลังคามีสวนผสมของแร่ใยหิน แร่เส้นบางๆ มองด้วยตาไม่เห็น แต่เข้าสู่ร่างกายได้ด้วยการหายใจ

‘ผศ.พญ.ดร. พิษญา พรหมทองสุข’ อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อธิบายว่า แร่ใยหินมีลักษณะเป็นเส้นใยขนาดเล็ก ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า โดยจะฟุ้งกระจายในอากาศและจะสามารถเข้าทางระบบน้ำเหลืองจนถึงเยื่อหุ้มปอด ที่สำคัญส่งผลให้ผู้ได้รับแร่ชนิดนี้มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งเยื่อหุ้มปอด และผังผืดที่ปอด ซึ่งผลิตภัณฑ์ที่มีแร่ใยหินเป็นส่วนประกอบ เช่น กระเบื้องยาง กระเบื้องแผ่นเรียบ ท่อน้ำ ฝ้าเบรค โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระเบื้องมุงหลังคา

วิธีการรื้อกระเบื้องมุงหลังคาที่ทำได้ง่ายและปลอดภัยจากการได้รับแร่ใยหิน มี 3 ขั้นตอนง่าย ๆ เริ่มจาก

เก็บเศษใส่ถุง

สำรวจกระเบื้องมุงหลังคาหรือวัสดุที่จะทำการรื้อถอนว่ามีส่วนใดชำรุดแตกหรือไม่ หากมีให้เก็บส่วนที่แตกใส่ถุงขยะพลาสติก พับปากถุงและมัดให้แน่นหนาด้วยเทปกาว ติดฉลาก ระบุ ‘ขยะอันตราย’

หากเป็นขยะที่มีขนาดใหญ่ไม่สามารถบรรจุในถุงขยะได้ให้ใช้พลาสติกหนาอย่างน้อย 200 ไมครอน ห่อหุ้มให้มิดชิด และติดฉลากวัตถุอันตรายเช่นกัน นำไปกำจัดในบริเวณที่ได้รับอนุญาตให้กำจัดวัตถุอันตราย

ฉีดน้ำให้เปียก

ฉีดน้ำ หรือทำให้กระเบื้องมีความชื้นหรือเปียก เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการฟุ้งกระจายของแร่ใยหิน



ใช้วิธี ‘ทุบ’ แทน ‘ทุบ’

ตัดตะปูที่ยึดกระเบื้องหลังคาติดกับไม้หรือชั้นเกลียวออก หากเป็นตะปูเกลียว จากนั้นค่อย ๆ ยกกระเบื้องออกทีละแผ่นและส่งลงมาด้านล่าง

บ่อควรระวัง!

หัวใจสำคัญอยู่ตรงที่ต้องพยายามอย่าให้กระเบื้องแตก เนื่องจากเส้นใยแร่ใยหินที่จะเป็นอันตรายต่อปอดจะเป็นส่วนผสมอยู่ด้านในกระเบื้อง แต่หากเกิดความผิดพลาดทำให้กระเบื้องแตก อย่าปล่อยให้กระเบื้องแห้ง และอย่าใช้ไม้กวาดกวาด เศษเล็กเศษน้อย ต้องใช้ผ้าเปียกเช็ดทำความสะอาด ***

ถึงเวลาปรับเปลี่ยนวิธีการรื้อหลังคา เลิกทุบทำลาย ถ้าไม่อยากเสี่ยงโรคจากแร่ใยหิน!!!



น้ำมันทอดซ้ำอันตราย! ถึงเวลา ต้องจัดการ

ได้ยื่นกันมาบ้างแล้ว ถึงพิษภัยของ ‘น้ำมันทอดซ้ำเสื่อมสภาพ’ ที่มีสารก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและมะเร็ง ซึ่งนับเป็นความเสี่ยงสำหรับคนไทย ซึ่งมีผลสำรวจออกมาว่าเรานิยมรับประทานอาหารประเภททอดกันมากเป็นอันดับต้นๆ เลยทีเดียว



ไม่ว่าจะเป็นไก่ทอด ลูกชิ้นทอด ปาท่องโก๋ กลัวยทอดแสนอร่อย ล้วนต้องใช้น้ำมันในการทอด และดูเหมือนว่าความเสี่ยงจากพิษภัยอันตรายจะได้รับความสนใจน้อยกว่าความอร่อย มีการสำรวจพบว่า ในแต่ละปีคนไทยบริโภคน้ำมันพืชกว่า 800,000 ตัน! นี่ยังไม่นับรวมน้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมู หรือน้ำมันโกด้วยซ้ำ

เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ประเด็นเรื่อง ‘ความปลอดภัยทางอาหาร และการจัดการน้ำมันทอดซ้ำเสื่อมสภาพ’ ถูกนำเสนอในที่ประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ เพราะนี่คือวาระเร่งด่วนของประเทศเลยทีเดียว

รู้หรือไม่ว่า?

>> การกิน เป็นสาเหตุสำคัญก่อโรคที่เป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของคนไทย เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดสมอง ไขมันในเลือด

>> โรคมะเร็ง พบว่าอาหารเป็นสาเหตุที่มีสัดส่วนมากที่สุดถึง 35% เทียบกับปัจจัยอื่น ๆ



เกาะไหนๆ ก็เสี่ยงเจอน้ำมันทอดซ้ำ

การซื้ออาหาร ไม่ว่าจะเป็นจากร้านค้าตามข้างทาง ร้านของทอดในตลาด หรือตามศูนย์การค้าต่างๆ พบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้น้ำมันทอดอาหารของผู้ประกอบการทุกระดับ เป็นน้ำมันที่นำกลับมาทอดซ้ำไปเรื่อย ๆ จะเปลี่ยนหรือเติมน้ำมันใหม่ก็ต่อเมื่อเห็นว่าน้ำมันเก่าชักทำให้อาหารดูไม่น่าทาน เช่น น้ำมันมีสีดำคล้ำ ควันดำ หนืด เหม็นไหม้ และเป็นฟองเมื่อไรจึงได้เวลาเปลี่ยนน้ำมันเมื่อนั้น

จากรายงานของสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภายใต้การสนับสนุนของแผนงานคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) ศึกษาพบว่า ในช่วงที่น้ำมันทอดอาหารมีราคาปกติและไม่ขาดแคลนพบมีการนำน้ำมันทอดอาหารเสื่อมสภาพ 34% ขณะที่ช่วงเวลาที่น้ำมันทอดอาหารแพงและหาซื้อได้ยาก ในเดือนกุมภาพันธ์ 2554 พบว่ามีการใช้น้ำมันทอดซ้ำเสื่อมสภาพมากกว่า 60% เลยทีเดียว!



มีอะไร อยู่ในน้ำมันทอดซ้ำ

นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่เกิดขึ้นกับสี และกลิ่นของน้ำมันเมื่อใช้ทอดซ้ำเป็นเวลานาน ๆ ยังเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีโดยน้ำมันทอดซ้ำที่เสื่อมสภาพจะมีสารพิษอันตรายเกิดขึ้น 2 ตัว คือ

>> โพลาร์ (Polar compounds) เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

>> โพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (PAHs) เป็นสารที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

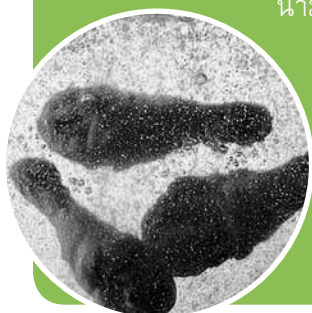
น้ำมันทอดซ้ำ อันตรายยิ่งกว่า?

สารพิษทั้ง 2 ตัวที่พบในน้ำมันทอดซ้ำเสื่อมสภาพ มีผลทำให้อัตราการตายของเซลล์เพิ่มขึ้นและแสดงผลต่อความผิดปกติของเซลล์อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้น อาหารที่ทอดจากน้ำมันทอดซ้ำเสื่อมสภาพทำให้ผู้บริโภคมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้ายสูงขึ้นด้วย

สาร PAHs ยังพบได้ในไอที่ระเหยขณะทอดอาหาร เป็นอันตรายต่อตัวผู้ประกอบการอาหารเองที่สุดดมเข้าไปด้วย สอดคล้องกับรายงานทางระบาดวิทยาที่ศึกษาพบว่าแม่บ้านหญิงชาวจีนใต้หวันที่ไม่สูบบุหรี่ แต่ประกอบอาหารที่ใช้ น้ำมันและเกิดควันคลุ้งกระจายเป็นประจำและต้องสูดดมเป็นเวลานาน มีอุบัติการณ์เป็นโรคมะเร็งปอดสูงอย่างมีนัยสำคัญ

รู้ได้อย่างไร เมื่อใดควรเปลี่ยนน้ำมัน?

สำหรับประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุขออกประกาศกระทรวงฯ กำหนดปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอด หรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย ให้มีได้ไม่เกิน 25% ของน้ำหนัก กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้พัฒนาชุดทดสอบสารโพลาร์ในน้ำมันทอดซ้ำอย่างง่าย เพื่อให้ประชาชนและผู้ประกอบการได้ตรวจสอบว่า ควรจะต้องเปลี่ยนน้ำมันใหม่เมื่อไร



ชุดทดสอบที่มีชื่อเรียกกันว่า 'ซูเปอร์จิว' นี้มีความแม่นยำถึง 99.2% รู้ผลได้ภายใน 3 นาที นักเรียนหรืออาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) ก็สามารถทำได้ ที่สำคัญคือราคาประหยัด เพียง 20 บาท ต่อการทดสอบแต่ละครั้งเท่านั้น



น้ำมันทอดซ้ำ เอาไปทำอะไร?

ที่ผ่านมา การสำรวจพฤติกรรมของประชาชนที่ประกอบอาหารทอด พบว่ามีการทิ้งน้ำมันที่ไม่ใช้แล้วลงในท่อระบายน้ำ ทำให้ท่ออุดตัน ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ส่วนผู้ประกอบการ มีการนำน้ำมันเสื่อมสภาพไปขายให้กับผู้รับซื้อน้ำมันเก่า ซึ่งหลายครั้งน้ำมันเสื่อมสภาพเหล่านี้ถูกนำไปใช้ในทางที่ไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการนำไปพอกสีให้สีใส่ถุงพลาสติกไม่ฉลาก ซึ่งรู้จักกันในชื่อ "น้ำมันลูกหมู" แล้วนำกลับมาจำหน่ายให้กับผู้บริโภคตามตลาดนัด และตลาดสด หรือน้ำมันเสื่อมสภาพที่มีสีดำและความหนืดมาก จะถูกนำไปทาเส้นก๋วยเตี๋ยว ย้อนกลับมาเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภคเอง

การจัดการให้น้ำมันเสื่อมสภาพไปผลิตเป็นไบโอดีเซล จะช่วยลดวงจรน้ำมันเสื่อมสภาพไม่ให้เข้ามาในวงจรอาหาร ยังเป็นพลังงานทดแทน ซึ่งมีการประมาณว่า หากน้ำมันเสื่อมสภาพทั้งหมดของประเทศถูกจัดการด้วยแนวทางนี้ จะมีแหล่งพลังงานทดแทนใช้เป็นเชื้อเพลิงในเครื่องยนต์การเกษตรที่ีรอบต่ำได้ดี ไม่น้อยกว่า 100 ล้านลิตรต่อปี!

การดำเนินการเพื่อให้ผู้บริโภคได้รับความปลอดภัยจากพิษภัยของน้ำมันทอดซ้ำที่ดีที่สุดคือ ผู้ประกอบการเปลี่ยนน้ำมันทอดอาหารก่อนเสื่อมคุณภาพ ซึ่งจะทราบได้โดยรู้รอบระยะเวลาเปลี่ยนน้ำมันใหม่ที่ใช้ทอดและการจัดการกับน้ำมันทอดเสื่อมสภาพแล้วอย่างเหมาะสม มีให้กลับสู่วงจรอาหารอีก นับเป็นเรื่องจำเป็นและเร่งด่วนของประเทศอย่างยิ่ง

ใช้น้ำมันทอดซ้ำ มีความผิด!

กระทรวงสาธารณสุขออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 283) พ.ศ. 2547 กำหนดปริมาณสารโพลาร์ในน้ำมันที่ใช้ทอดหรือประกอบอาหารเพื่อจำหน่าย ให้มีได้ไม่เกิน 25% ของน้ำหนัก ผู้ประกอบการที่ฝ่าฝืน ถือเป็นการจำหน่ายอาหารผิดมาตรฐาน ฝ่าฝืนมาตรา ๒๕(๓) ของพระราชบัญญัติอาหาร พ.ศ. 2522 มีโทษปรับไม่เกิน 50,000 บาท ***



ระวัง! ความเข้าใจผิดๆ

ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การแพทย์พบว่า การเติมน้ำมันใหม่ลงในน้ำมันทอดอาหารที่ใกล้เสื่อมสภาพ จะยิ่งเร่งให้น้ำมันเสื่อมสภาพเร็วขึ้น ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย จึงต้องเปลี่ยนน้ำมันใหม่ทุกครั้งที่พบว่าน้ำมันทอดซ้ำใกล้เสื่อมสภาพ โดยห้ามเติมน้ำมันใหม่ลงไปอีก

ไทยประเดิม เจ้าภาพประชุมนโยบายสุราโลก



นำไปสู่การร่วมประกาศเจตนารมณ์เพื่อการดำเนินนโยบายตามยุทธศาสตร์โลกในการจัดการปัญหาจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อลดอันตรายจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีข้อเสนอแนะเพื่อนำไปสู่การขับเคลื่อนนโยบายต่อไปในประเทศต่าง ๆ ดังนี้

ทุกวันนี้ มีคนทั่วโลกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถึงกว่า 2,000 ล้านคน หรือคิดเป็น 1 ใน 3 ของประชากรโลก!

กว่า 2,500,000 คน ต้องเสียชีวิตจากการดื่มในแต่ละปี!!

เพราะการดื่มเป็นสาเหตุการเกิดโรค และปัญหาสังคมตามมาหลายประเด็น เช่น เป็นสาเหตุเกิดโรคตับแข็งสูงถึง 20-50% โรคติดต่อที่สำคัญ เช่น การเชื้อเอชไอวี/โรคเอดส์ วัณโรครวมทั้งโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอาทิ เบาหวาน โรคหัวใจ

ดังนั้นปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์คือปัญหาที่คุกคามสุขภาพของประชากรโลก ที่ทั่วโลกไม่อาจอยู่เฉยๆ และต้องลุกขึ้นมาร่วมมือกันเพื่อจัดการกับปัญหานี้

การจัดประชุมนโยบายแอลกอฮอล์ระดับโลก หรือ Global Alcohol Policy Declaration (GAPC) จึงเกิดขึ้นเป็นครั้งแรกของโลก โดยประเทศไทยได้รับคัดเลือกจากนานาชาติให้เป็นเจ้าภาพ!

เพราะประเทศไทย ถือเป็นประเทศที่มีการทำงานขับเคลื่อนเพื่อควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการยอมรับจากหลายประเทศ

การประชุม GAPC ครั้งแรก มีนักวิชาการ ตัวแทนภาคประชาชน ภาคสาธารณสุข ภาครัฐ นักรณรงค์ และสื่อมวลชนจาก 59 ประเทศทั่วโลก เข้าร่วมประชุมกว่า 1,200 คน มีการแบ่งแยกหัวข้อการประชุม เปิดโอกาสให้คนทำงานจากทั่วโลกได้แลกเปลี่ยนความรู้ และเสนอแนะแนวทางการแก้ไขปัญหาร่วมกัน

สนับสนุน สร้างความเข้มแข็ง และผสมผสานมาตรการที่มีหลักฐานเชิงประจักษ์ในยุทธศาสตร์โลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งมาตรการที่มีประสิทธิภาพของความคุมค่า และควรผนวกเข้าไปในกระบวนการวางแผนทางด้านสาธารณสุขและนโยบายการพัฒนาสังคม และเศรษฐกิจ

ส่งเสริมให้องค์กรภาคประชาสังคมที่ไม่มี ความเกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน มีบทบาทสนับสนุนภาครัฐ เพื่อให้เกิดนโยบายการควบคุมแอลกอฮอล์ที่มีประสิทธิภาพ

สนับสนุนด้านทรัพยากรที่เพียงพอและยั่งยืนผ่านช่องทางทางการเงิน รวมถึงการขึ้นภาษี หรือ การเก็บเงินพิเศษสำหรับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแบ่งรายได้ที่จัดเก็บได้ให้แก่แผนงานรณรงค์เพื่อลดอันตรายที่เกิดจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พัฒนาและสร้างความเข้มแข็งของระบบติดตาม ตรวจสอบ และประเมินผลทั้งสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความเข้มแข็งของนโยบาย

การประชุมครั้งแรกในเวทีระดับโลกนี้ แม้ว่ายังไม่สามารถออกเป็นอนุสัญญาใด ๆ ร่วมกันได้ แต่เปรียบเสมือนเป็นหลักไมล์แรก ที่ทั่วโลกจะจริงจัง ทำงานร่วมกันในการร่วมท่ายุทธศาสตร์เกี่ยวกับ การ ควบคุม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว



สื่อสร้างสรรค์ เพื่อสังคมปลอดเหล้า



เสียงโป๊วกลาง และการร้องรำทำเพลง ที่คึกคักอยู่ในห้องอาหาร ฮอลล์ 9 อิมแพคเมืองทองธานี ในงานประชุมนโยบายแอลกอฮอล์ระดับโลก คือ ส่วนหนึ่งของแสดงพื้นบ้านจากเยาวชนไทยที่กำลังสร้างสีสันให้บรรยากาศระหว่างพักเที่ยงไม่เคร่งเครียดจนเกินไปนัก

และยังเป็นการแสดงให้เห็นว่าชาวต่างชาติได้รับรู้ ถึงการใช้เวลาทำกิจกรรมยามว่างของเยาวชนไทย เพื่อให้ทางไกลเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติดด้วย

ผู้เข้าร่วมประชุมจากต่างชาติหลายคนให้ความสนใจ หยิบดู และได้ถามว่าการละเล่นนี้คืออะไร

และพวกเขามาจากหน่วยงานใด คำตอบที่ได้รับก็คือ พวกเขาเป็น 'เครือข่ายองค์กรงดเหล้า'

หลังจากเสร็จสิ้นการแสดงผู้ชมชาวต่างชาติพากันเดินเข้าไปหยิบเอกสารที่ระบุถึงการรณรงค์งดเหล้าในเทศกาลประเพณีของไทยทุกภาค ทำให้เยาวชนกลุ่มนี้รู้ว่า การละเล่นของพวกเขาไม่ได้สูญเปล่า มันทำให้งานของเครือข่ายฯ ได้เผยแพร่ออกไปสู่สายตาชาวโลกอย่างแท้จริง

"แฟต" สรรพศิลป์ แสนธิจักร นักแสดงวงโป๊วกลาง จากโรงเรียนนาครีพิทยาสรรพ์ จ.กาฬสินธุ์ เล่าว่า การแสดงโป๊วกลางและรำผู้ไท จะเน้นที่การอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้าน

และการแสดงเพื่อสร้างรายได้ ที่ผ่านมามีเพื่อนหลายคนก็เข้าใจว่าต้องดื่มเหล้าก่อนแสดง ซึ่งไม่จริง เพราะถ้าเมาการแสดงก็ล้มเหลว ตนและเพื่อนร่วมทีมจึงไม่เคยจะต้องแอลกอฮอล์ หลังจากทุ่มเทกับการแสดงจนชำนาญ ก็หันมาแสดงในกิจกรรมรณรงค์งดเหล้า ซึ่งทุกที่มีการแสดงก็จะมีคนพูดเชิญชวนมาให้คนในพื้นที่ร่วมรณรงค์ ด้วยกันโดยปราศจากเหล้า หากพบเห็นการดื่มก็จะหยุดแสดงทันที เพื่อสะท้อนให้เห็นว่า แอลกอฮอล์ขัดขวางความบันเทิง

ละสายตาจากการละเล่นพื้นบ้าน มองออกมานอกที่ลานกิจกรรมของสคส. ยังพบเครือข่ายของ สสส. อีกหลายองค์กรที่มีการแสดงเพื่อรณรงค์งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างการแสดงของเครือข่ายละครรณรงค์งดเหล้า (ดีดีดี) ที่นำเสนอละครชุด "โคกนาฏกรรมให้เหล้าเท่ากับแข่ง" ที่ให้เยาวชนได้มีโอกาสร่วมคิดแนวทางการดำเนินเรื่องภายใต้แนวคิดที่ว่า "ให้

เหล้าเท่ากับแข่ง" โดยพยายามสื่อความหมายของการงดอบของชีวิตเป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากเป็นภัยต่อสุขภาพ ซึ่งเยาวชนที่มาร่วมต่างก็เต็มที่กับการถ่ายทอดสื่อสารในรูปแบบเพื่อรณรงค์ให้สังคมไทยลด เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เช่นกัน

'ธีระ วัชรปรางค์' ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า บอกว่า เหตุผลที่ต้องสื่อสารผ่านการแสดงที่หลากหลาย ก็เนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคมใหญ่ รักกันเหมือนเครือญาติ การจะออกแบบแนวความคิดเพื่อสร้างสรรค์สื่อ ก็จำต้องจับประเด็นของการรักและทะนุถนอมครอบครัว อย่างพ่อ แม่ ครอบครัวยุคใหม่ เพื่อน คนรัก เพื่อมาเป็นตัวกระตุ้นให้คนมีแรงใจที่จะเลิกดื่ม ซึ่งวิธีนี้ใช้ได้ผล ทำให้แต่ละปีมีการขยายเครือข่ายเพื่อทำกิจกรรมมากขึ้นส่งผลให้คนในชุมชนเริ่มห่างจากเหล้าเบียร์ และเข้ามามีส่วนร่วมรณรงค์กิจกรรมต่อไป เกิดเป็นความเข้มแข็งที่สมบูรณ์ ***

ป้องกันน้ำท่วมซ้ำ แค่สิ่งก่อสร้างเอา (ไม่) อยู่



มหาอุทกภัยที่เกิดขึ้นในช่วงปลายปี 2554 สร้างความเสียหายต่อคนไทย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่อยู่ในพื้นที่เส้นทางน้ำผ่าน ทั้งทรัพย์สิน เงินทอง ร่างกาย และสภาพจิตใจ การเดินทางร่นทางแนวทางป้องกันเพื่อไม่ให้ปัญหาเกิดขึ้นซ้ำ จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

เสียงสะท้อนหนึ่งที่สำคัญและควรจะถูกนำมาใช้ ประกอบการวางแผนป้องกันน้ำท่วมซ้ำคือ ความคิดเห็นจากชาวบ้านผู้ประสบภัย ข้อมูลจากแผนงานสร้างเสริมนโยบายสาธารณะที่ดี (นสธ.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทำการสำรวจความคิดเห็นของประชาชนจำนวน 3,048 คน ใน 3 จังหวัด ได้แก่ ปทุมธานี นนทบุรี และกรุงเทพฯ ที่มีต่อการจัดการอุทกภัยที่เกิดขึ้นในเขต กทม. และปริมณฑล ปี 2554

สำหรับแนวทางการแก้ปัญหาในอนาคต กลุ่มตัวอย่างมากกว่า 60% เห็นด้วยกับมาตรการด้านการลงทุนและก่อสร้าง เช่น สร้างระบบแก้มลิง ระบบระบายน้ำขนาดใหญ่ระบบคลองย่อย

แม้ชาวบ้านมากกว่าครึ่งจะเห็นว่าการสร้างสิ่งก่อสร้างจะช่วยป้องกันน้ำท่วมซ้ำได้ แต่ในความเป็นจริงการอาศัยเพียงสิ่งเหล่านี้ไม่เพียงพอ!

‘ศ.ดร.มิ่งสรรพ ขาวสะอาด’ ผู้อำนวยการ นสธ. ให้ความเห็นว่า มาตรการที่ต้องใช้ในการแก้ไขปัญหาน้ำท่วมในอนาคต ในส่วนที่เป็นมาตรการที่ไม่ใช่สิ่งก่อสร้างสำคัญกว่า โดยรัฐควรดำเนินการอย่างน้อย 3 เรื่องหลัก

“มาตรการป้องกันน้ำท่วมที่เป็นสิ่งก่อสร้าง ต้องใช้เงินลงทุนเยอะถึง 4 แสนล้านบาท แต่หากไม่ดำเนินการกักเก็บพฤติกรรมของประชาชนด้วยมาตรการป้องกันน้ำท่วมซ้ำไม่มีทางสำเร็จ เงิน 4 แสนล้านบาทก็จะกลายเป็นเงินที่ละลายไปกับน้ำ เช่น ทำแก้มลิง แต่ยังปล่อยให้คนเข้าไปอยู่ในพื้นที่ เมื่อน้ำท่วมก็ต้องชดเชยค่าเสียหายให้คนเหล่านี้ เพราะฉะนั้น มาตรการที่ไม่ใช่สิ่งก่อสร้างต่าง ๆ จึงเป็นเงื่อนไขสำคัญในการนำไปสู่ความสำเร็จที่จะป้องกันน้ำท่วม”
: ศ.ดร.มิ่งสรรพ ขาวสะอาด

ต้องการควบคุมการใช้ที่ดิน

หากเป็นพื้นที่ต่ำ ลุ่ม หรือน้ำท่วมซ้ำซากไม่ควรให้เข้าไปอยู่อาศัย ถ้าเป็นที่ดินที่มีกรรมสิทธิ์ต้องกำกับที่ตั้งและลักษณะของอาคารในพื้นที่ โดยจัดทำแผนการใช้ประโยชน์ที่ดิน และไม่ควรเปลี่ยนแปลงๆ ตามผู้มีอำนาจ แต่ควรเปลี่ยนเมื่อเห็นว่าแผนหมดยุค นอกจากนี้ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) ควรศึกษาพื้นที่ของตนเองว่าพื้นที่บริเวณใดควรทำเป็นแก้มลิง เพราะเป็นองค์กรที่รู้สภาพพื้นที่ดีที่สุด

ต้องจัดการความขัดแย้ง

เมื่อมีข้อมูลพื้นที่ รู้ว่าพื้นที่ที่ถูกน้ำท่วมมีลักษณะเป็นอย่างไร เป็นพื้นที่ที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงน้ำท่วมหรือไม่ รวมถึงควรรู้ว่า ประชาชนได้รับความเสียหายอย่างไร จากนั้นจึงจะเข้าไปเจรจากับคนในพื้นที่ เพื่อให้ตั้งประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินการมาตรการต่าง ๆ เช่น เก็บสวะ ขุดลอกคูคลอง ต้องทำให้ประชาชนเข้าใจว่า การจัดการปัญหาเรื่องน้ำท่วมเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องมีส่วนร่วม

ต้องมีองค์กรอิสระด้านน้ำ

องค์กรนี้ ต้องปลอดจากการเมือง ขึ้นตรงกับนายกรัฐมนตรีเพียงคนเดียว และจะต้องเปิดเผยข้อมูลต่อประชาชนให้มากที่สุด และตลอดเวลา เหตุที่ต้องมีองค์กรอิสระด้านน้ำ เนื่องจากที่ราบภาคกลางของประเทศไทยสภาพพื้นที่ต่างจากที่อื่น คือน้ำเดินทางช้า จึงมีเวลาร่วมเดือนในการบริหารจัดการน้ำกว่าที่น้ำจะเดินทางถึงกรุงเทพฯ

เขาลำร่วพบะไรอีก?

>> กลุ่มตัวอย่างเห็นตรงกันว่า ‘หน่วยงานทหาร’ มีประสิทธิภาพในการดูแลประชาชนมากที่สุด ขณะที่กลุ่มตัวอย่างในจ.ปทุมธานี มีความเห็นว่าองค์ปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) มีประสิทธิภาพในการดูแลประชาชนมากที่สุด

>> กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ 35-49% ไม่ต้องการจ่ายเงินในการสนับสนุนการก่อสร้างเพื่อป้องกันน้ำท่วม แต่เห็นด้วยกับแนวทางการระดมทุน และรับบริจาค

>> กลุ่มตัวอย่างมากกว่า 55% เห็นว่าภาครัฐควรให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยตามหลักเกณฑ์ที่ว่า ผู้ที่ถูกน้ำท่วมนานกว่าควรได้รับการสงเคราะห์มากกว่า

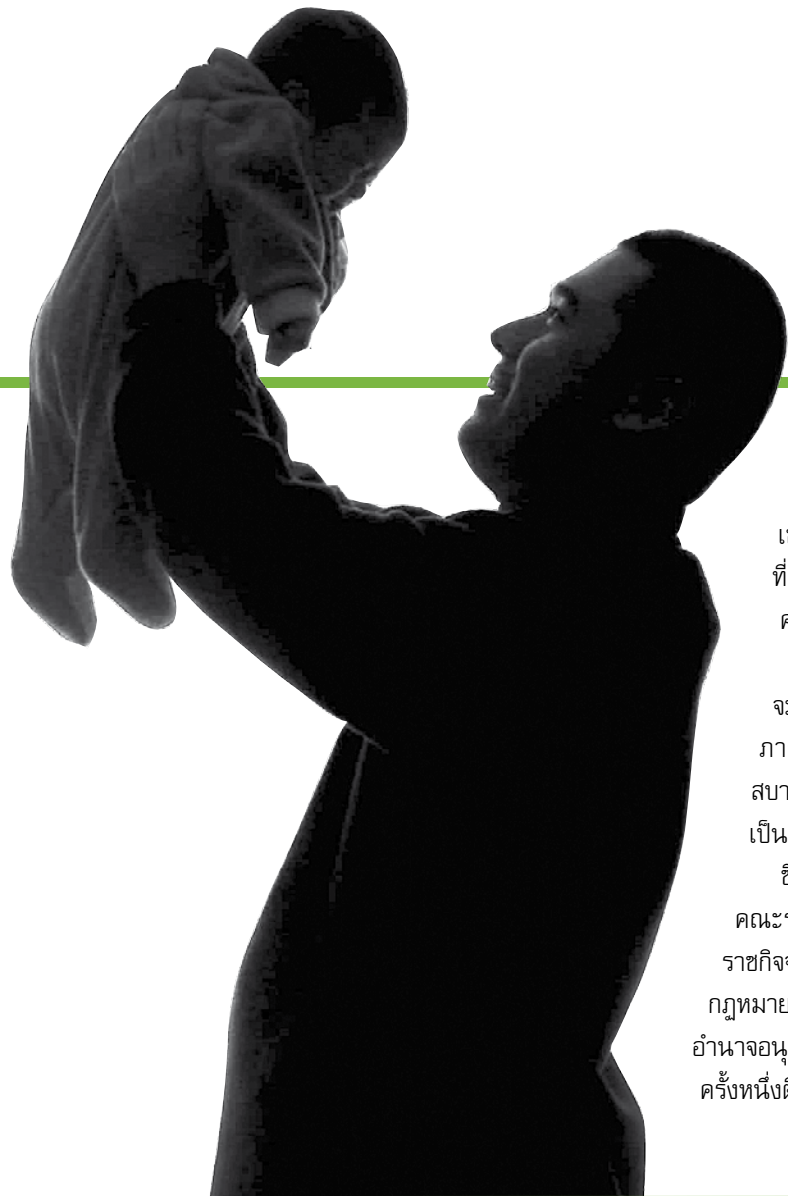
เรามีข้อเสนอแนะ อะไรกัน?

1. รัฐบาลควรให้ความสำคัญกับการสนับสนุนอปท. ให้มีบทบาทสูงในการเตรียมการป้องกันน้ำท่วมในระดับท้องถิ่นให้มากขึ้น เนื่องจากเป็นหน่วยงานที่ใกล้ชิดประชาชนมากที่สุด

2. รัฐบาลควรให้ความรู้ความเข้าใจถึงความสำคัญในการป้องกันพื้นที่กรุงเทพฯ ขึ้นในว่าไม่ใช่เป็นเรื่องของเศรษฐกิจ แต่เป็นเรื่องของการคุ้มครองชีวิตคน 5-6 ล้านคน

3. เพิ่มช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับน้ำท่วมนอกจากโทรทัศน์ โดยเฉพาะพื้นที่ห่างไกล เช่น การส่งข้อความผ่านโทรศัพท์มือถือ หรือการสื่อสารโดยตรง

4. สื่อมวลชนควรให้ความรู้ความเข้าใจเรื่องมาตรการป้องกันน้ำท่วม โดยเฉพาะมาตรการที่ไม่ใช่สิ่งก่อสร้าง เช่น การควบคุมการใช้ประโยชน์ที่ดิน การออกข้อบัญญัติของ อปท. ในการควบคุมอาคารในเขตน้ำท่วมซ้ำซาก เน้นการสร้างร่วมมือของชุมชนในชุมชนเพื่อลดความขัดแย้ง นอกเหนือจากให้ความสำคัญเรื่องสิ่งก่อสร้าง ***



เมื่อ 'คุณพ่อ' ขอลาคลอด

หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า คุณแม่ขอลาคลอด แต่ที่จริงแล้วในเวลาที่คุณแม่เพิ่งคลอดลูก คุณพ่อเองก็มีบทบาทสำคัญในช่วงเวลานี้เช่นกัน เพราะมีผลงานวิจัยชี้ชัดว่า คุณพ่อที่ได้อุ้มลูกตั้งแต่ชั่วโมงแรก ที่คลอด ได้ช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อม หรือแม้แต่จับนิ้วมือให้ลูกเล่น จะมีความผูกพันกับลูกมากกว่าคุณแม่ที่พลาดโอกาสดังกล่าว

การที่มีคนใกล้ชิด เช่นคุณพ่อ มาช่วยแบ่งเบาภาระการเลี้ยงดูลูก จะทำให้ครอบครัวมีความสุข คุณแม่ที่เพิ่งคลอดลูกมีเวลาพักผ่อนมากขึ้น ภาระงานคุณแม่น้อยลง มีเวลาอยู่กับลูกมากขึ้น สามารถให้นมลูกอย่างสบายใจ เห็นว่าคุณพ่อเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่ง ที่สามารถช่วยให้ครอบครัวเป็นครอบครัวที่อบอุ่น

ซึ่งตอนนี้ แนวคิดเรื่อง คุณพ่อลาคลอด กำลังเกิดขึ้นจริงแล้ว เมื่อมติคณะรัฐมนตรีที่มีไว้เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ปี 2553 ได้รับการประกาศในราชกิจจานุเบกษา ให้ข้าราชการซึ่งประสงค์จะลาไปช่วยเหลือภริยาโดยชอบด้วยกฎหมายที่คลอดบุตร เสนอหรือจัดส่งใบลาต่อผู้บังคับบัญชาตามลำดับ จนถึงผู้มีอำนาจอนุญาต ก่อนหรือในวันที่ลาภายใน 90 วัน นับตั้งแต่วันที่คลอดบุตร ครั้งหนึ่งติดต่อกันได้ไม่เกิน 15 วันทำการนั่นเอง ***

จะ จริงแบบ

ยาฆ่าแมลงร้าย 4 ชนิด!



ไม่นานมานี้ เครือข่ายประชาสังคมได้ยื่นข้อเรียกร้องต่อกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ เพื่อยื่นข้อเรียกร้องไม่ให้ขึ้นทะเบียนสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่มีพิษร้ายแรง 4 ชนิด คือ คาร์โบฟูราฟ ไดโครโตฟอส เมโทมิล และอีพีเอ็น หลังพบแนวโน้มว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะอนุญาตให้มีการขึ้นทะเบียนสารเคมีอันตรายร้ายแรงเหล่านี้



รถเมล์สายสุขภาพ 'ขุนหาญ'

เป็นไอเดียที่สร้างสรรค์ และน่าชื่นชมจริง ๆ สำหรับ โครงการบริการสุขภาพไร้รอยต่อด้วย "รถเมล์สายสุขภาพขุนหาญ" ที่โรงพยาบาลขุนหาญ จ.ศรีสะเกษ นำมาแนะนำในงานมหกรรมสุขภาพชุมชน ครั้งที่ 2 ที่จัดขึ้นภายใต้แนวคิด "จากความรู้สู่ระบบการจัดการใหม่ จินตนาการเป็นจริงได้ไม่รู้จัก : ประตุสู่การพัฒนา ชุมชนท้องถิ่นสุขภาพ" เมื่อปลายเดือนมกราคมที่ผ่านมา

ซึ่งโครงการนี้เริ่มมาจาก แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลขุนหาญ สำรวจพบว่าผู้ป่วยถึงกว่า 13% ที่ไม่ยอมไปรับการตรวจรักษาที่จำเป็น ณ โรงพยาบาลศรีสะเกษ และสถานพยาบาลอื่น ๆ ที่มีแพทย์เฉพาะทาง ซึ่งโรงพยาบาลขุนหาญได้ส่งต่อไปรักษา โดยมากเป็นผู้ป่วยสูงอายุ ตั้งแต่ 70 ปีขึ้นไป ด้วยเหตุผลว่า ไม่สามารถเดินทางไปยังโรงพยาบาลศรีสะเกษได้เอง เพราะติดปัญหาค่าเดินทาง ความหวาดกลัวในการไปยังสถานที่ไกลบ้าน ไม่อยากห่างไกลลูกหลาน

โรงพยาบาลขุนหาญ จึงได้ริเริ่มการเดินทางรถเมล์สายสุขภาพ โดยการนัดหมายผู้ป่วยไม่ฉุกเฉิน แต่ต้องส่งต่อเพื่อพบแพทย์เฉพาะทาง มาขึ้นรถเมล์ประจำทางที่โรงพยาบาลจันทะมาไว ซึ่งด้วยงบประมาณจำกัด จึงมีเฉพาะแค่ทุกวันพุธ โดยการเดินทางแต่ละครั้งจะมีพยาบาลคอยดูแลตลอดการเดินทาง ซึ่งใช้เวลาราว 1 ชั่วโมง พร้อมกับการรับทุกคนกลับในตอนเย็น ทำให้ในปี 2554 มีผู้ป่วยที่ไม่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพเพียง 0.8% เท่านั้น

นับว่าน่าชื่นชม และน่าเอาเป็นแบบอย่างจริง ๆ ***



โดยขอให้ตัดสินใจเรื่องการไม่ขึ้นทะเบียน และยกเลิกสารพิษเหล่านี้ภายใน 3 เดือน

เนื่องจาก ผลการศึกษาทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์ยืนยันชัดเจนว่าสารเคมีกำจัดศัตรูพืชทั้ง 4 ชนิดมีผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมอย่างร้ายแรง มีการตกค้างสูงในพืชผักและหลายประเทศได้เลิกใช้แล้ว

'นายจิรากร โกศัยเสวี' อธิบดีกรมวิชาการเกษตร กล่าวว่า ทางกรมวิชาการเกษตรเห็นพ้องที่จะเสนอให้มีการแบนสารเคมีกำจัดศัตรูพืชทั้ง 4 ชนิดนี้ แม้ว่าอำนาจการตัดสินใจสุดท้ายอยู่ที่คณะกรรมการวัตถุอันตราย โดยจะเตรียมเปิดเผยข้อมูลการขึ้นทะเบียนตามที่ภาคประชาชนเรียกร้อง ***



Bicycle Diary 'ถีบ' ที่ทำให้โลกน่าอยู่

ออกอากาศไปแล้วหลายตอน สำหรับรายการดี ๆ ที่จะทำให้โลกน่าอยู่ขึ้นด้วยจักรยาน อย่าง Bicycle Diary ซึ่งเป็นเรื่องราวของจักรยาน ทั้งในมุมมองด้านบุคคล และมุมมองด้านสังคม ที่สอดแทรกสาระที่เป็นประโยชน์ไปพร้อม ๆ กัน

ในรายการยังนำเสนอเส้นทางของการใช้จักรยานตามสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งจะเปลี่ยนไปในแต่ละตอน แถมด้วยการกิจสำหรับพิธีกร "เจฟฟรี เบญจกุลวิวัฒน์" ที่จะต้องทำในแต่ละตอน โดยมีอุปกรณ์หลักของการทำภารกิจคือจักรยาน ที่แสดงให้เห็นว่า การใช้จักรยานในชีวิตประจำวันนั้นเป็นไปได้ และคุณผู้ชมก็สามารถใช้จักรยานของตัวเองทำภารกิจเหล่านี้ได้เช่นกัน

ติดตามได้ทางไทยพีบีเอส ทุกวันเสาร์ เวลา 10.30-11.00 น. หรือแวะไปติดตามเรื่องราวของรายการเพิ่มเติม พร้อมชมรายการย้อนหลังได้ที่ facebook เพจ 'รายการ Bicycle Diary' และ www.thaibps.or.th/BicycleDiary





ม.ซิดนีย์ประกาศตัวเป็นเขตปลอดควันบุหรี่



และแล้วมหาวิทยาลัยแห่งซิดนีย์ ในประเทศออสเตรเลียก็ประกาศอย่างเป็นทางการแล้วว่า ต่อไปมหาวิทยาลัยจะเป็นเขตปลอดบุหรี่ โดยมีผลบังคับใช้มาตั้งแต่สิ้นเดือนมกราคม หลังจากได้รับการอนุมัติจากสภามหาวิทยาลัยเป็นที่เรียบร้อยแล้วในเดือนธันวาคมปีที่ผ่านมา ผู้อำนวยการฝ่ายทรัพยากรบุคคล **โคลิน สตรีเตอร์** ระบุว่า การตัดสินใจครั้งนี้ของมหาวิทยาลัยแห่งซิดนีย์ สอดคล้องกับความเคลื่อนไหวในมหาวิทยาลัยอื่นๆ เกี่ยวกับเรื่องการปกป้องทั้งนักศึกษาและบุคลากรจากควันบุหรี่มือสอง

สำหรับมหาวิทยาลัยที่ได้ประกาศตัวเป็นเขตปลอดควันบุหรี่ไปแล้ว ณ วันที่ 1 มกราคม ได้แก่ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์นออสเตรเลีย มหาวิทยาลัยเคอร์ดิง มหาวิทยาลัยอีดิธ โควาน ขณะที่มหาวิทยาลัยเมอร์ด็อค ให้คำมั่นสัญญาว่าจะดำเนินนโยบายตามอย่างกันในปีหน้าแน่นอน มหาวิทยาลัยเอเดเลด ได้ค่อยๆ เปลี่ยนตัวเองให้เป็นเขตปลอดควันบุหรี่ได้สำเร็จล่วงหน้าในเวลา 2 ปีที่ผ่านมาแล้ว มหาวิทยาลัยแมคควอรี บอกว่าปีนี้จะทบทวนแผนที่ว่าไว้ว่าจะผันตัวเองให้กลายเป็นสถานศึกษาปลอดบุหรี่ให้ได้ภายในปี ค.ศ. 2015 สำหรับมหาวิทยาลัยแห่งซิดนีย์ ได้เริ่มปูทางมาตั้งแต่เดือนตุลาคมปีกลาย โดยได้สั่งห้ามการจำหน่ายบุหรี่ในรั้วมหาวิทยาลัยก่อนเป็นอันดับแรก ***

เสนอประกันสุขภาพภาครัฐอเมริกา เก็บค่าธรรมเนียมจากสิงห์อมควัน



ในเมื่อบริษัทประกันสุขภาพเอกชนสามารถชำระผู้สูบบุหรี่เพิ่มได้ แล้วทำไมโครงการหลักประกันสุขภาพของภาครัฐ อย่าง **'เมดิแคด'** ของสหรัฐอเมริกาจะไม่เรียกเก็บค่าธรรมเนียมจากคนไข้ที่เป็นผู้สูบบุหรี่บ้างไม่ได้ ประเด็นนี้กำลังเป็นที่ถกเถียงกันอย่างกว้างขวางในสหรัฐฯ มีทั้งที่สนับสนุน และไม่เห็นด้วย จนถึงขั้นที่มีการเสนอร่างกฎหมายเข้ามาสู่การพิจารณาของสภาแล้วสาระสำคัญว่าด้วยผู้ประกันตนที่เป็นผู้สูบบุหรี่จะถูกเรียกเก็บค่าธรรมเนียมในอัตราที่สูงขึ้นกว่าปกติ บนพื้นฐานที่ว่าพวกเขามีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ไม่ดี และมีแนวโน้มเป็นภาระแก่ระบบหลักประกันสุขภาพของรัฐ

สมาคมโรคปอดอเมริกัน เป็นฝ่ายข้อมูลว่า คนสูบบุหรี่ในระบบหลักประกันสุขภาพเมดิแคดมีอยู่ประมาณ 60% ของทั้งหมด ซึ่งถือว่ามียอดร่ำส่วนมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่เสียอีก แค่ในรัฐยูทาห์แห่งเดียว ปีๆ หนึ่ง การสูบบุหรี่ทำให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของโครงการเมดิแคดมากถึง 104 ล้านเหรียญสหรัฐฯ อย่างไรก็ตามสมาคมโรคปอดอเมริกัน กลับเสนอว่าการขึ้นภาษีบุหรี่น่าจะสมเหตุสมผลมากกว่าวิธีการเชิงลงโทษเช่นนี้ ***



แคว.เมืองผู้ถูกจับฐานเมาแล้วกอดหนูแฮมสเตอร์เป็นๆ



นักศึกษาวัย 20 ปี ในเมืองยอร์ก ประเทศอังกฤษ ถูกตำรวจจับดำเนินคดี เพราะต้องสงสัยว่าพ่อหนุ่มคือคนที่ปาร์ตี้กับเพื่อนที่หอพักจนเมาและ ก่อนเล่นแผลง ๆ ด้วยการจับเอาหนูแฮมสเตอร์ของเพื่อนร่วมห้องโยนเข้าไปในกระทะใส่น้ำมันร้อน ๆ ทำให้หนูน้อยที่น่าสงสารต้องตายอย่างทรมาน

เรื่องทั้งหมดถูกเปิดเผยเมื่อมีคนโทรไปแจ้งตำรวจให้มาตรวจสอบห้องพักนักศึกษาดังกล่าว เนื่องจากพบว่ามีการจัดปาร์ตี้แล้วส่งเสียงดังก่อความรำคาญ เมื่อตำรวจมาถึงที่เกิดเหตุ ก็เจอซากหนูแฮมสเตอร์เคราะห์ร้าย สอบไปสอบมา ดูเหมือนว่าหนูถูกทอดทิ้งที่ยังเป็น ๆ หนูเมื่อนักศึกษาค้นดังกล่าวเลยโดนจับในข้อหาทรมานสัตว์คุ้มครอง ***

เวอร์จิเนียเล็งออกกฎหมายบังคับติดเครื่องล็อกกันคนเมาขับรถ



ที่รัฐเวอร์จิเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา กำลังมีการพิจารณาร่างกฎหมายใหม่ที่จะมีผลบังคับใช้คนที่เคยต้องโทษในคดีเมาแล้วขับมาก่อน ต้องเป่าเครื่องตรวจวัดปริมาณแอลกอฮอล์ในลมหายใจก่อนที่ระบบจะยินยอมให้สตาร์ทเครื่องยนต์ได้ กล่าวคือหากเคยมีประวัติเมาแล้วขับ จะถูกบังคับให้ติดตั้งชุดล็อกกันคนเมาขับรถในรถของตัวเอง เพื่อเป็นการพิสูจน์ในทุกครั้งไปว่า เขาไม่ได้เมา ก่อนจะออกสู่ท้องถนนและเสี่ยงไปก่ออุบัติเหตุ

แนวคิดนี้ได้เสียงสนับสนุนอย่างท่วมท้นจากองค์กรแม่ต่อต้านคนเมาขับรถ หรือ แมดด์ ที่ออกมาระบุว่า ปัจจุบันนี้รัฐทั้งสิ้น 15 รัฐได้เริ่มบังคับให้ผู้เคยถูกดำเนินคดีเมาแล้วขับมาก่อนต้องติดเครื่องอุปกรณ์ตรวจวัดแอลกอฮอล์ก่อนสตาร์ทเครื่องยนต์ ***

สกอตแลนด์ออกแอปพลิเคชัน 'ไทม์แมชชีนสำหรับนักดื่ม'



รัฐบาลสกอตแลนด์ ออกแอปพลิเคชันสำหรับสมาร์ทโฟน ที่เรียกชื่อว่า **'ไทม์แมชชีนสำหรับนักดื่ม'** ที่สามารถสร้างภาพจำลองใบหน้าของผู้ใช้ในอนาคตอีก 10 ปีข้างหน้า ว่าจะเป็นสภาพไหนหากยังดื่มแอลกอฮอล์อยู่อย่างปัจจุบัน โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นผู้หญิง

โอเคทีเดียว ๆ แบบนี้เป็นส่วนหนึ่งของความพยายามของรัฐบาลสกอตแลนด์ที่มุ่งมั่นรณรงค์เปลี่ยนพฤติกรรมเรื่องการดื่มหน้าเมาของประชากรในประเทศ วิธีใช้โปรแกรมก็แสนง่ายเพียงถ่ายรูปใบหน้าของตัวเองลงไป ใส่ข้อมูลเรื่องปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มจากนั้นเครื่องจะสร้างภาพจำลองขึ้นมาให้คุณ

แอปฯนี้น่าจะมีให้ใช้ในประเทศไทยบ้าง ***

'มึน-มึนทิตา' สวดมนต์ดูแลใจ



พอเข้าสู่หน้าร้อน อากาศในบ้านเราก็ยิ่งทวีความอบอ้าวขึ้นทุกที อารมณ์คนเราก็พลอยร้อนไปด้วย วันนี้เรามีเคล็ดลับการดูแลรักษาอารมณ์ให้เย็นอยู่เสมอ และทำสุขภาพใจให้แข็งแรง จากนักร้อง นักแสดงสาว 'มึน-มึนทิตา วัฒนกุล' มาฝาก

"มึนจะไม่ปล่อยให้ตัวเองเครียดนาน เพราะสังคมปัจจุบันนี้มีอะไรให้เราเครียดมากมาย จึงต้องหาความพอดีให้ตัวเอง และพิจารณาว่าเราทำงานมากเกินไปหรือเปล่า หรือหากมีปัญหา มีอุปสรรคเข้ามาในชีวิต และสุดท้ายแล้วหาคำตอบไม่ได้ ก็ใช้ธรรมะมาเรียนรู้กับมัน"

มึนบอกว่า ปกติแล้วเธอจะใช้วิธีการนั่งสมาธิ หายใจยาว ๆ ซ้ำ ๆ ให้จิตสงบมากที่สุด เมื่อจิตสงบขึ้นก็จะสบายใจ วิธีการดูแลสุขภาพใจที่ดีอีกวิธีหนึ่งคือ การมองโลกในแง่ดีไว้ก่อน ไม่ว่าจะเกิดอะไรที่เลวร้ายก็ตาม

การต้องทำงานกับคนหมู่มาก ทำให้เธอต้องเตรียมใจว่าจะต้องเจอคนที่มีความคิดเห็นแตกต่างกัน จึงต้องรู้จัก "ปล่อยวาง" เธอแนะนำให้ใช้การสวดมนต์ ซึ่งเป็นการเพิ่มสติ ยิ่งสวดแบบนับจบ ก็เหมือนการเพิ่มสมาธิให้กับตัวเองด้วย

เธอฝากว่า อยากให้คนไทยมองโลกในแง่ดี และไม่เครียด เพราะแม้ว่าประเทศไทยจะเจอกับวิกฤตการณ์ภัยธรรมชาติที่ร้ายแรง แต่ทุกคนต่างก็มีน้ำใจและผ่านเหตุการณ์เลวร้ายมาได้ คงไม่มีอะไรที่เราจะผ่านมันไปไม่ได้ ถ้าทุกคนใช้สติ และช่วยเหลือกัน ***

ท่องเว็บไซต์ Thaihealth เพื่อคนพิการ



อย่างที่ 'สร้างสุข' ได้นำมาเกริ่นเอาไว้ตั้งแต่ฉบับที่แล้ว เรื่องที่ สสส. ได้เปิดตัวเว็บไซต์ Thaihealth.com ที่รองรับ

คนพิการทุกประเภท รวมถึงผู้สูงอายุ สามารถเข้ามาค้นหาข้อมูลความรู้สุขภาพได้โดยไร้ข้อจำกัด



วันนี้ เราจะพาไปดูว่า เจ้าเว็บไซต์ที่รองรับคนพิการนี้ มันทำงานอย่างไร...

สำหรับผู้คนธรรมดาอาจจะคิดไม่ออกว่า คนพิการเขาท่องเว็บกันอย่างไร และลำบากแค่ไหน เช่น ผู้พิการทางสายตา จะไม่สามารถอ่านเนื้อหาในเว็บไซต์ได้ ต้องอาศัยการฟังเสียง ซึ่งเว็บไซต์ที่คนตาบอดจะใช้ได้ จึงต้องมีการใส่โปรแกรมเพื่อให้สามารถฟัง และเข้าถึงหัวข้อต่าง ๆ หรือคนพิการทางการได้ยิน แม้สามารถอ่านได้ แต่ไม่สามารถเข้าใจสื่อประเภทวิดีโอต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องมีการถอดคำอธิบายในวิดีโอเพื่อให้ผู้พิการทางการได้ยินเข้าใจได้

สสส. จึงร่วมกับ สมาคมคนตาบอดแห่งประเทศไทย บริษัทโอเพ่นดรีม จำกัด และสถาบันเซนจีพีพี จัดโครงการ "พัฒนาเว็บไซต์รองรับผู้พิการ" เพื่อการยกระดับชีวิตที่ดีขึ้น รวมทั้งพัฒนาเว็บไซต์ของ สสส. www.thaihealth.or.th รวมทั้งเว็บไซต์ของภาคีเครือข่าย เพื่อรองรับการใช้งานของผู้พิการได้อย่างแท้จริง

ซึ่งการพัฒนาปรับปรุงเว็บไซต์ให้เหมาะสมกับผู้พิการโดยหลัก ๆ แบ่งเป็น

กลุ่มผู้พิการทางสายตา

จะมีการใส่โปรแกรมช่วยอ่านออกเสียงบนหน้าจอ หรือ Screen Reader ซึ่งจะเป็นโปรแกรมสังเคราะห์เสียงสำหรับคนตาบอด ทำให้คอมพิวเตอร์อ่านออกเสียงไปตามเนื้อหาเว็บไซต์ สำหรับโปรแกรมที่ใช้ชื่อว่า JAWS การอ่านออกเสียงภาษาไทยอาจต้องลงโปรแกรมเสริม ชื่อว่า PPA Tatip และโปรแกรม Microsoft text to speech version 5.1 ซึ่งปัจจุบันโปรแกรมอ่านออกเสียงภาษาอังกฤษมีการพัฒนาไปอย่างมาก ทำให้เสียงที่ได้ยินจะใกล้เคียงกับเสียงคนจริง ส่วนภาษาไทย ปัจจุบันยังมีเสียงคล้ายหุ่นยนต์ ซึ่งยังต้องการพัฒนาโปรแกรมต่อไป

ผู้ที่มีสายตาเลือนรางหรือผู้สูงอายุ

มีการสร้างเมนูเพื่อให้ผู้ใช้สามารถปรับขนาดตัวอักษรการแสดงผลให้เล็ก หรือใหญ่ได้ สามารถเปลี่ยนสีตัวอักษร และพื้นหลังให้มีสีที่ตัดกันเพื่อให้เห็นได้ชัดเจน ใช้สีแสงสว่างให้เพียงพอ และเหมาะสม

ผู้พิการทางการได้ยิน

ผู้พัฒนา/ผู้ดูแลเนื้อหาเว็บไซต์ จะสร้างเนื้อหาทดแทนเสียงให้กับผู้พิการเพื่อการรับรู้ โดยสร้างคำบรรยายได้ภาพในวิดีโอ เพื่ออธิบายเพิ่มเติมให้กับมัลติมีเดียอื่น เช่น วิดีโอ ไฟล์เสียง หรือมีเอกสารไฟล์แนบสำหรับให้ดาวน์โหลดคำอธิบายเพิ่มเติม หรือสามารถอ่านคำอธิบายออนไลน์ได้

ผู้พิการที่ไม่สามารถใช้อุปกรณ์เมาส์ (mouse)

จะต้องมีเครื่องมือพิเศษเพื่อใช้ปากหรือศีรษะในการบังคับเพื่อเลื่อนหน้าจอได้ ปัจจุบันเว็บไซต์ สสส. มีผู้เข้าชมถึงวันละ 15,000 คน ส่วนใหญ่เข้ามาดูข้อมูลด้านสาระสุขภาพ และข่าวที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งเป็นข้อมูลเกี่ยวกับการให้ความรู้ คำแนะนำเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพในมิติต่าง ๆ การพัฒนาโครงสร้างเว็บไซต์เพื่อรองรับการใช้งานจากผู้พิการนี้ จึงจะช่วยให้ผู้พิการสามารถเข้าถึงข้อมูลสุขภาพเหล่านี้ได้เท่าเทียมกับคนทั่วไปนั่นเอง ***



'ซูโดกุ' เลขคู่-เลขคี่

ท้าทายกันไปนานสำหรับเกมลับสมองที่นิยมกันทั่วโลกอย่าง 'ซูโดกุ' แต่กลับมาคราวนี้ไม่ธรรมดา เพราะเป็นซูโดกุ ที่มีเลขคู่-เลขคี่มากำกับ วิธีการง่ายๆ คือ ใส่เลข 1-9 ห้ามซ้ำกันในแนวนอน แนวตั้ง และกลุ่มย่อยเหมือนเดิม แต่มีข้อแม้ว่าถ้าช่องไหนมีแรเงา จะต้องเป็นเลขคู่ ส่วนช่องที่ไม่แรเงา ต้องเป็นเลขคี่

พร้อมแล้ว ก็ไปลุยกันเลย!

					8			1
	1	9		4				
7	8						2	
	9		2			7		8
	3	7			6			4
		8		7		5	6	2
				5				
		1			7			
8		2	6			3		7

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 โทร. 0-2679-7766 หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 เมษายน 2555 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย 'ชุดเครื่องเขียนลดโลกร้อน' จาก สสส.

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th ***

แบ่งปันเมล็ดพันธุ์สู่ชาวสวนผักคนเมือง : พี่นุปลูกผักหลังน้ำลด

โครงการสวนผักคนเมือง ร่วมกับเครือข่ายเกษตรทางเลือก และเครือข่ายอิสรภาพทางพันธุกรรม ร่วมระดมเมล็ดพันธุ์พื้นบ้านจากเกษตรกรที่อยู่ต่างจังหวัดและสามารถเก็บเมล็ดพันธุ์เองได้ มาแบ่งปันให้ชาวสวนผักคนเมืองเพื่อช่วยฟื้นฟูแปลงผักให้ฟื้นคืนชีพกลับมาอีกครั้งภายหลังเหตุการณ์อุทกภัยที่เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 29 มกราคม 2555 ที่ลานอเนกประสงค์ชุมชนเคหะทุ่งสอง ท้อง 304

ภายในงานนอกจากมีการแบ่งปันเมล็ดพันธุ์และต้นกล้า ยังเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการและเทคนิคการทำสวนผักคนเมือง ซึ่งมีสมาชิกโครงการสวนผักคนเมืองที่ได้รับทุนเมื่อปี 2553 และสมาชิกใหม่ที่เพิ่งได้รับทุนในปี 2554 รวมถึงผู้สนใจเข้าร่วมงานจำนวนมาก



"ไทยโรดส์" เผยผลสำรวจอัตราการใช้รถจักรยานยนต์ในประเทศไทย ปี 53-54

มูลนิธิไทยโรดส์ และ สสส. เปิดเผยผลสำรวจอัตราการสวมหมวกนิรภัยของผู้ใช้รถจักรยานยนต์ในประเทศไทย ปี 2553 และ 2554 โดยภาพรวมของผู้ขับขี่และผู้โดยสารทั้งประเทศ พบว่า สวมหมวกนิรภัย 46% (จาก 44% ในปี 2553) เฉพาะผู้ขับขี่สวมหมวกนิรภัย 54% (จาก 53% ในปี 2553) และเฉพาะผู้โดยสารสวมหมวกนิรภัย 24% (จาก 19% ในปี 2553)



เปิดตัวแอปพลิเคชัน "DoctorMe" บน Android

แผนงาน ICT เพื่อการเรียนรู้ดิจิทัล และสนับสนุนภาคีเครือข่าย ได้พัฒนาแอปพลิเคชัน DoctorMe บน Android เพื่อเพิ่มช่องทางเข้าถึงแอปพลิเคชันสำหรับผู้ที่มีมือถือในระบบปฏิบัติการ Android ที่กำลังได้รับความนิยม

การพัฒนา DoctorMe รุ่น Android เปิดตัวให้ดาวน์โหลดฟรีแล้วตั้งแต่วันที่ 17 มกราคม ใน Android.Market ซึ่งถือว่าเป็น แอปพลิเคชันด้านสุขภาพบน Android ตัวแรกของไทย มีรูปแบบนำเสนอและเนื้อหาเหมือน DoctorMe บน Iphone ทุกประการ



"ยาเส้นอันตราย สูบแล้วตาย-มะเร็ง"

แผ่นสื่อสารสุขภาพและสื่อสารการตลาดเพื่อสังคม ร่วมกับ มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ผลิตภาพยนตร์โฆษณาชุด "วัด" เพื่อสร้างความเข้าใจกับประชาชน เรื่อง ยาเส้นอันตราย สูบแล้วตาย เป็นมะเร็งเหมือนบุหรี่ซอง โดยเน้นกลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนในต่างจังหวัด ที่มีความเชื่อว่า ยาเส้นมาจากธรรมชาติและไม่อันตราย

“ในความต่างทางวัฒนธรรม เราอยู่ร่วมกันด้วยความเข้าใจ”

สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน  สสค.

ร่วมกับชุมชนคนรักการถ่ายภาพ shutterism.com

เชิญชวนส่งภาพเข้าร่วมประกวดในโครงการ **Think ASEAN**: คิดอย่างอาเซียน

ชิงรางวัลเงินสดและของรางวัลกว่า 200,000 บาท พร้อมเกียรติบัตร

ภาพของท่านจะเป็นส่วนหนึ่งที่จุกประกายความคิดสังคมแห่งการเรียนรู้



**ทุกภาพที่ส่งเข้าประกวด สสค. จะนำไปเผยแพร่ใน Gallery ออนไลน์ เปิดให้ประชาชนทั่วไป และองค์กรที่ไม่แสวงหาผลกำไรนำไปใช้งานเพื่อเผยแพร่การเรียนรู้



เปิดรับ 1 กุมภาพันธ์ – 31 พฤษภาคม 2555

อ่านกติกาและเงื่อนไข ได้ที่ www.QLF.or.th

ผู้ที่สนใจส่งรูปเข้า ประกวดได้ที่ : gallery.qlf.or.th

สอบถามรายละเอียด : photo@QLF.or.th

หรือที่ www.facebook.com/learningsharing

