



รูปปรับแผนเดือนกัยรับมือ ดินถล่ม-น้ำท่วม-มรสุม



พื้นที่ที่มีโอกาสดินถล่มอันดับ1 เมื่อมีปริมาณน้ำฝน 100 มิลลิเมตรต่อวัน

พื้นที่ที่มีโอกาสดินถล่มอันดับ2 เมื่อมีปริมาณน้ำฝน 200 มิลลิเมตรต่อวัน

พื้นที่ที่มีโอกาสดินถล่มอันดับ3 เมื่อมีปริมาณน้ำฝน 300 มิลลิเมตรต่อวัน

ที่มา กรุงเทพมหานคร ปีที่ ๒1 ฉบับที่ 7174 วันที่ 14 เดือน พ.ศ. ปี ๒551 หน้า ๕

ที่มา.....ปีที่.....ฉบับที่.....วันที่.....เดือน.....ปี.....หน้า.....



สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

รูปแบบออกกำลังกาย มีผลกับกล้ามเนื้อ-กระดูก

น พ.เอก อักษรานุเคราะห์ ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู สภากาชาดไทย มีคำแนะนำสำหรับการออกกำลังกายที่มีผลต่อกล้ามเนื้อและกระดูกในบางท่าดังนี้

การฝึกโยคะมีผลดีต่อการฝึกกลมหายใจและได้สมาธิ แต่ไม่ถือเป็นการออกกำลังกาย และบางท่าจะเป็นการเคลื่อนไหวที่เสี่ยงอันตรายต่อกระดูก เพราะเกินกว่าธรรมชาติ เช่น การทรงตัวบนพื้นด้วยศีรษะ การแอ่นหลัง ทำให้กระดูกหลังเสื่อมมาก

ให้แกก เป็นการออกกำลังกายที่เยี่ยมมากกับผู้สูงอายุ เคยมีวิจัยเกี่ยวกับ ชีงก ได้ผลคือเหงื่อออกและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นมาก นอกจากนี้ อาจารย์มีโครงการจะทำวิจัยกับคนกลุ่มใหญ่ขึ้น โดยเน้นผลในเรื่องหัวใจ ความดันโลหิต และชีพจร

จ็อกกิ้งและแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่หนัก มีผลต่อกระดูกมาก ทำให้ข้อเสื่อมได้ง่ายกว่าการเดิน เช่น การเดิน น้ำหนักขาที่เรววางบนพื้น

เท่ากับน้ำหนักขา เช่น ขาหนัก 10 กก. เวลาเดินจะเกิดแรงกระแทกเท่ากับ 10 กก. ถ้าวิ่ง น้ำหนักตัว 60 กก. วิ่ง 3 กม./ชม. ขณะวิ่งไปข้างหน้า 2 ขาจะลอยจากพื้นแรงกระแทกจะคูณ 3 เท่ากับ 180 กก. การวิ่งทำให้กระดูกเสื่อมมากกว่าการเดิน ถ้าอยากถนอมกระดูกและข้อให้เดินดีกว่า การวิ่งมีข้อดีทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง แต่มีข้อเสียคือขาพังเข้าพัง ขณะวิ่งห้ามหยุดทันที เพราะเลือดจะตกไปที่ขาทำให้หัวใจวายได้ ดังนั้น ออกกำลังกายต้องเลือกทำบริหาร พื้นลู่วิ่งและรองเท้าที่เหมาะสม

ท่าออกกำลังกายโดยการก้มเอามือแตะเท้า เป็นท่าที่อันตราย ทำให้กระดูกสันหลังเสื่อม จึงต้องคำนึงถึงวัยและความเหมาะสมกับตัวเรา วัยหนุ่มสาววิ่งออกกำลังกายได้ แต่เมื่ออายุมากขึ้นต้องเปลี่ยนให้เบาลง เป็นว่ายน้ำ เดิน พออายุ 80-90 ปี แคนยีนแกว่งแขน หรือรำมวยจีนก็พอ ให้คำนึงถึงสายกลางเพื่อสุขภาพ

นั่งสมาธิไม่จำเป็นต้องนั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิ นั่งอย่างไรก็ได้ที่ทำให้เกิดสมาธิที่สุด ควรนั่งเก้าอี้ดีที่สุด

'ม.ราม'-วช.วิจัยผึ้งจิ๋ว อีก40ปีสูญพันธุ์



วันที่ 16 พฤษภาคม ผศ.ดร.สมนึก บุญเกิด สาขาวิชาเทคโนโลยีการเกษตร คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กล่าวว่า ม.รามฯ ร่วมกับสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.) ศึกษาสถานภาพผึ้งจิ๋วหรือผึ้งชันโรง (Stingless bees) ในวนอุทยานแห่งชาติ 11 จังหวัดภาคใต้ พบว่าผึ้งจิ๋วเป็นแมลงที่มีประโยชน์ต่อระบบนิเวศป่ามาก เนื่องจากการผสมเกสรที่ดีที่สุด ทำให้พืชพรรณต่างๆ เจริญเติบโตอย่างเต็มที่ แต่ขณะนี้ผึ้งจิ๋วมีแนวโน้มใกล้สูญพันธุ์เนื่องจากจำนวนรังของผึ้งตามโครงการธรรมชาติ และการผสมเกสรในธรรมชาติเริ่มลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ไม่เว้นแม้แต่วนอุทยานแห่งชาติเขาคอก จ.สุราษฎร์ธานี หรือในพื้นที่ จ.ระนอง ซึ่งเดิมเคยเป็นแหล่งรวมของผึ้งจิ๋วมากที่สุดกลับพบเห็นผึ้งเหล่านี้น้อยลง

ผศ.ดร.สมนึกกล่าวว่า สาเหตุเกิดจากเมื่อปี 2526 รัฐได้ให้สัมปทานตัดไม้หอมโรด ซึ่งไม่มีค่าทางเศรษฐกิจ แต่เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของผึ้งจิ๋ว การตัดไม้หอมโรดทำให้จำนวนประชากรผึ้งลดลง เมื่อต้นคาคาดการณ์ว่า หากยังมีการตัดไม้หอมโรดต่อไปอีก 40 ปี หรือประมาณปี 2566 ผึ้งจิ๋วจะสูญพันธุ์แน่นอน นอกจากนี้ยังพบว่ามี การบริโภคผึ้งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทำให้ประชากรผึ้งลดลงอย่างรวดเร็ว ประกอบกับมีการใช้ยาฆ่าแมลงในพืชผลต่างๆ

ที่มา..... มติฯ..... ปีที่ 31 ฉบับที่ 11,014 วันที่ 6 เดือน พ.ค. ปี 2551 หน้า 96
ที่มา..... มติฯ..... ปีที่ 31 ฉบับที่ 11,025 วันที่ 17 เดือน พ.ค. ปี 2551 หน้า 9



สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ภายหลังพายุไซโคลนนาร์กิสถล่มพม่า ส่งผลให้มีประชาชนเสียชีวิตและสูญหายกว่าแสนราย ระยะเวลาเพียงไม่ถึงสัปดาห์ แผ่นดินไหวขนาด 7.78 ริกเตอร์ ก็เขย่ามณฑลเสฉวนของจีน ทำให้มีผู้เสียชีวิตเฉียดหมื่นราย

ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นหลายครั้งและแต่ละครั้งมีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้นักวิชาการออกมาเรียกร้องระบบการเตือนภัยที่มีประสิทธิภาพเพื่อเตรียมรับมือกับภัยพิบัติแบบคาดไม่ถึงซึ่งเชื่อว่านับจากนี้มนุษยชาติต้องรับมือภัยพิบัติที่รุนแรงเพิ่มขึ้นอันเป็นผลมาจากความแปรปรวนของโลกหรือที่สื่อโครบอกว่าภาวะโลกร้อนกำลังส่งแรงกดดัน

รศ.ดร.ธวัชณ์ จารุพงษ์สกุล ภาควิชาธรณีวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเปิดเผยว่าการเกิดแผ่นดินไหวในจีนและพื้นที่อื่นๆ ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยครั้งในช่วงที่ผ่านมา น่าจะเกี่ยวข้องกับภารกิจที่แกนของโลกบิดตัวน้อยลง อย่างที่ทราบกันดีว่า โลกเรามีสัดส่วนเหมือนผลส้มและแกนแข็ง 23.5 องศา แต่ตอนนี้กำลังขยับเข้าใกล้ 22 องศา อันเป็นกลไกการปรับตัวของโลก ดังนั้นคาดว่าน่าจะเกิดแผ่นดินไหวทั่วโลกได้อีกมากขึ้น โดยต้องจับตารอยเลื่อนขนาดใหญ่ที่นักวิทยาศาสตร์จับตามองอยู่ เช่น รอยเลื่อนในสหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น ไต้หวัน และ จีน

“ไทยจะไม่ต้องเป็นห่วงในเรื่องแผ่นดินไหวมากนัก แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงมากกว่าสำหรับประเทศไทย คือ พายุ น้ำท่วม และ ดินถล่ม เนื่องจากภาวะโลกร้อน ทำให้อุณหภูมิผิวน้ำในมหาสมุทรทั่วโลกสูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการเกิดพายุไซรอนที่เพิ่มขึ้นในหลายพื้นที่ ทั้งสหรัฐอเมริกา ฟิลิปปีนส์และคาดว่าจะมีโอกาสเกิดพายุทางทะเลจีนใต้เข้าไทยมากขึ้นในระยะต่อไปเช่นเดียวกัน” รศ.ดร.ธวัชณ์ กล่าว

สิ่งที่ รศ.ดร.ธวัชณ์ เรียกร้องคือต้องการให้ประชาชนติดตามข่าวสารและการพยากรณ์

อากาศอย่างใกล้ชิด โดยมั่นใจว่าเครื่องมือติดตามการเคลื่อนที่พายุของประเทศไทยมีประสิทธิภาพสามารถรู้ล่วงหน้าได้เป็นสัปดาห์ จึงน่าจะอพยพคนได้ทัน ในส่วนของดินถล่มนั้นไทยมีพื้นที่จุดเสี่ยงกว่า 2,000 แห่ง ซึ่งต้องอาศัยการเฝ้าระวังและการเตือนภัยที่มีประสิทธิภาพก็จะลดโอกาสเสี่ยงต่อความสูญเสียชีวิตของประชาชนได้

เมื่อนักวิชาการคาดการณ์ว่า ภัยพิบัติที่กำลังจะมาถึงอาจรุนแรงและสร้างความเสียหายหากไม่มีระบบป้องกัน ลองสำรวจระบบ “เตือนภัย” ของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในประเทศไทย

เริ่มจาก**นายสมิทธ ธรรมสโรช** ประธานอำนวยการเตือนภัยพิบัติแห่งชาติกล่าวถึงการเกิดแผ่นดินไหวครั้งใหญ่ในจีน ว่า รอยเลื่อนในประเทศไทยมีทั้งหมด 14 แห่ง การเกิดแผ่นดินไหวในประเทศจีน อาจส่งผลกระทบต่อบริเวณเปรียบเหมือนแก้วที่เกิดรอยร้าว รอยแตก หากมีอะไรไปกระทบกระเทือน แก้วก็จะยิ่งแตกมากขึ้น

โดยเฉพาะการเกิดแผ่นดินไหวใหญ่ในทะเลและเกิดสึนามิ เมื่อวันที่ 26 ธันวาคม 2547 ทำให้รอยเลื่อนที่มีพลังในประเทศไทยมีปฏิกิริยาต่อการเกิดแผ่นดินไหวมากขึ้น สามารถวัดรอยเลื่อนที่เชียงใหม่และเชียงรายได้ เช่น ที่ อ.แมริ่ม แผ่นดินไหวที่เกิดมีขนาดและความรุนแรงมากขึ้น รวมถึงเหตุแผ่นดินไหวรอยเลื่อนสะแกงในพม่า ที่มีขนาด 8.0 ริกเตอร์ ซึ่งรอยเลื่อนสะแกงมีแขนงเข้ามาในไทย คือ รอยเลื่อนศรีสวัสดิ์ จ.กาญจนบุรี ที่อาจมีผลกระทบต่อเขื่อนศรีนครินทร์ เขื่อนวชิราลงกรณ์ และถึงกรุงเทพมหานคร

นายสมิทธบอกว่า ศูนย์เตือนภัยต้องเตรียมพร้อมการเตือนภัยและระบบช่วยเหลือผู้ประสบภัยในพื้นที่เสี่ยงภัย เพราะประเทศไทยตั้งอยู่ในแผ่นดินที่สามารถได้รับผลกระทบจากภัยธรรมชาติได้ตลอดเวลา ซึ่งเชื่อว่าระบบเตือนภัยที่มีอยู่จะสามารถเตือนภัยล่วงหน้าได้

ขณะที่ **นายอภิชัย จาเจริญพันธ์** อธิบดีกรมทรัพยากรธรณี กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (ทส.) ซึ่งดูแลการเตือนภัยดินถล่ม กล่าวได้ว่า ได้เตรียมนัดประชุมหน่วยงานในสังกัดคือ กรมทรัพยากรธรณี กรมป่าไม้ กรมอุทยานแห่งชาติสัตว์ป่าและพันธุ์พืช กรมทรัพยากรน้ำ สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.) ในวันที่ 15 พ.ค. นี้ เพื่อเตรียมจัดทำแผนที่เสี่ยงภัยพิบัติทั่วประเทศ โดยจะกำหนดพื้นที่เสี่ยงภัย ครอบคลุมเขตเสี่ยงภัยดินถล่ม น้ำป่าไหลหลาก น้ำท่วม และเขตเสี่ยงภัยต่อแผ่นดินไหวเนื่องจากที่ผ่านมาแต่ละหน่วยงานได้จัดทำรายละเอียดในแต่ละส่วนไว้แล้ว แต่ถ้าสามารถนำพื้นที่เสี่ยงภัยในด้านต่างๆ มาจัดทำเป็นแผนที่เดียวกันก็จะช่วยให้เกิดความเชื่อมโยงและมีความชัดเจนมากขึ้น และที่สำคัญจะลดความเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สินของชาวบ้านในพื้นที่เสี่ยงด้วย

นายอภิชัย กล่าวว่า ในส่วนของแผนที่เสี่ยงภัยจะบูรณาการแผนตั้งแต่ต้นน้ำ คือกรมป่าไม้ กรมอุทยานฯ ส่วนกรมทรัพยากรธรณีรับผิดชอบกลางน้ำ และมุ่งเน้นหมู่บ้านเสี่ยงภัยที่ตั้งอยู่ในเขตเสี่ยงภัยที่ลาดชันหุบเขาและปัจจุบันมีการสำรวจหมู่บ้านเสี่ยงเอาไว้ 2,370 หมู่บ้าน และมีการทำรายละเอียดแผนที่แล้วเสร็จ 1,100 หมู่บ้าน ขณะที่กรมทรัพยากรน้ำจะรับผิดชอบในท้ายน้ำที่อาจจะเสี่ยงต่ออุทกภัย น้ำแล้ง เป็นต้นทั้งนี้ถือเป็นการบูรณาการ การแผนรับมือต่อภัยพิบัติร่วมกันเป็นครั้งแรก

ส่วนการรับมือกับน้ำป่าไหลหลากและดินถล่มนั้น ทางกรมทรัพยากรธรณี ก่อนช่วงมรสุมเจ้าช้าวบ้านในพื้นที่เสี่ยงภัย 22 จังหวัด ที่เสี่ยงต่อปัญหาระดับสูงมาก โดยเฉพาะที่ จ.เชียงใหม่ เชียงราย แม่ฮ่องสอน อุตรดิตถ์ ลำปาง น่าน ที่กรมฯ ได้สร้างเครือข่ายในการเฝ้าระวังในพื้นที่แล้วจะช่วยทำหน้าที่ในการระมัดระวังภัยพิบัติได้ดีโดยในช่วงที่ผ่านมากรมฯ ได้เข้าไปซักซ้อม และตรวจอุปกรณ์ที่ส่งมอบไว้ รวมทั้งตรวจเช็คว่ามีผู้นำเครือข่ายหมู่บ้านยังทำหน้าที่ได้ดี จึงมั่นใจว่าหากมีปัญหาก็สามารถเตือนภัยได้ทันทั่วทั้ง