



โลกยังร้อน โรคร้อนยังกลับมา

Global warming: Causes and effects

Earth's temperature has risen about 1 degree Fahrenheit in the last century. The past 50 years of warming has been attributed to human activity.

Burning fuels such as coal, natural gas and oil produces greenhouse gases in excessive amounts.

Greenhouse gases are emissions that rise into the atmosphere and trap the sun's energy, keeping heat from escaping.

The United States was responsible for 20 percent of the global greenhouse gases emitted in 1997.

Most of the world's emissions are attributed to the United States' large-scale use of fuels in vehicles and factories.

During the past 100 years global sea levels have risen 4 to 8 inches.

Some predictions for local changes include increasingly hot summers and intense thunderstorms.

Damaging storms, droughts and related weather phenomena cause an increase in economic and health problems. Warmer weather provides breeding grounds for insects such as malaria-carrying mosquitoes.

ว นที่ 28-30 พฤษภาคม เป็นการระดมพลผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการทั้งหลายมารวมกันอยู่ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เพื่อแสดงผลงานวิจัย และประสบการณ์ความเชี่ยวชาญในความก้าวหน้าด้านชีววิทยาศาสตร์ ซึ่งศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ของประเทศไทย หรือทีเซลส์ (TCELS) เป็นเจ้าภาพ ในชื่อ TCELS Day ภายใต้แนวคิด "ชีววิทยาศาสตร์ ชีวิตคุณภาพ"

งานนี้มีประเด็นที่น่าสนใจ ซึ่งนักวิชาการไทยแถวหน้าจะนำเสนอ โดยเฉพาะเรื่องของ "โลกร้อน" ที่พูดถึงกันหนาหูช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา และยังต้องกล่าวขานกันอีกหลายปี

แต่ผลกระทบเรื่อง "โรค" ซึ่ง ศ.ดร.สุธี ยก้าน ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาวัคซีน มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายว่า หากเกิดภาวะโลกร้อนจริงจะทำให้ไข้เลือดออกที่ประมาณการว่าจะมีผู้ป่วยประมาณ 1,200 ล้านคน เพิ่มขึ้นเป็น 2,500 ล้านคน เพราะไข้เลือดออกจะระบาดไปในทวีปต่างๆ ทั่วโลก รวมทั้งยุโรปด้วย

ด้านความคืบหน้าในการวิจัยวัคซีนไข้เลือดออกนั้น ขณะนี้ ได้พัฒนาวัคซีนต้นแบบ 1 เข็ม ป้องกันได้ 4 สายพันธุ์สำเร็จแล้ว อยู่ระหว่างการสร้างโรงงานผลิตวัคซีนมูลค่า 60 ล้านบาท

คาดว่า 1 เดือนต่อจากนี้มหาวิทยาลัยมหิดลจะอนุมัติ จากนั้นจะใช้เวลาก่อสร้าง 1 ปี คาดว่าจะมีการผลิตวัคซีนออกมาจำหน่ายได้ประมาณปี 2555 วัคซีนดังกล่าวต้นทุนประมาณ 200-400 บาท ฉีดให้เด็กอายุตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป โดยวัคซีน 1 เข็ม สามารถป้องกันได้ตลอดชีวิต ซึ่งหากมีวัคซีนป้องกันโรคไข้เลือดออกจะทำให้ลดจำนวนผู้ป่วยที่มีปีละประมาณ 50,000 คน เหลือประมาณ 5,000 คน และลดจำนวนผู้เสียชีวิตจากปีละ 200-400 คน เหลือเพียงปีละ 20 คนเท่านั้น

แม้แต่ ดร.วิเชียร กิรตินิจกาล กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ และอาจารย์คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ยังเป็นห่วงว่า อุณหภูมิที่สูงขึ้นเกิดจากก๊าซเรือนกระจกที่อยู่รอบบรรยากาศโลก 90% เกิดจากการกระทำของมนุษย์ นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกพยายามหาหนทางป้องกันไม่ให้อุณหภูมิเฉลี่ยของโลกสูงเกิน 2 องศาเซลเซียส หากเลยจุดนี้ไปแล้ว ความปลอดภัยของมนุษย์จะไม่มีหลักประกันอีกต่อไป

หนทางในการป้องกันภาวะโลกร้อนจะต้องไม่ให้คาร์บอนไดออกไซด์สะสมในชั้นบรรยากาศเกิน 450 พีพีเอ็ม นักวิทยาศาสตร์

ที่มา..... 5/1/98..... ปีที่ 31..... ฉบับที่ 11037..... วันที่ 29 เดือน พ.ค. ปี 2551 หน้า 26

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



สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



ศาสตร์ทั่วโลกตั้งเป้าหมายให้หยุดอุณหภูมิที่สูงขึ้นไว้ที่ 2 องศาเซลเซียส ในปี พ.ศ.2558 ซึ่งเหลือเวลาเพียง 7 ปีเท่านั้น โอกาสที่จะหลีกเลี่ยงอุณหภูมิ 2 องศาเซลเซียส มีถึงร้อยละ 93

หากมนุษย์สามารถลดการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ร้อยละ 60 ในช่วง 10 ปีข้างหน้า โดยมนุษย์ต้องลดใช้พลังงานอย่างเต็มที่ทั่วโลก หากเลยจุด 2 องศาเซลเซียส มนุษย์ต้องเตรียมรับมือภัยพิบัติต่างๆ พายุจะเพิ่มความเร็วกลายเป็นความรุนแรงระดับต่างๆ มากขึ้น เช่น เฮอร์ริเคนระดับ 3 เป็น 4, 5 และ 6 เป็นผลจากโลกร้อนขึ้น

ปัจจุบันแม้เพียง 0.8 องศาเซลเซียส ก็ส่งผลกระทบต่อมวลมนุษย์ โดยมีสัญญาณเตือนให้เห็นทั่วโลก เช่น ในอดีตที่ผ่านมา ความร้อนทำให้ชาวยุโรปเสียชีวิตกว่า 30,000 คน อินเดียกว่า 1,500 คน ปากีสถานมีอุณหภูมิสูงจนทำลายสถิติที่ 52 องศาเซลเซียส มีพายุเฮอร์ริเคน ไชโคลน ได้ฝุ่นมากขึ้น ล่าสุดคือ ไชโคลนนาร์กิสที่พม่า นักวิทยาศาสตร์คาดการณ์ว่าประมาณ 25-35 ปี น่าจะท่วมกรุงเทพฯ จากที่ผลวิจัยชี้ว่า 48 ปี กรุงเทพฯ จะจมน้ำ ดังนั้น ไม่ควรซื้อบ้านริมชายหาดอย่างเด็ดขาด และคาดว่าในอีก 3-4 ปีข้างหน้าไทยอาจจะเจอพายุไต้ฝุ่นที่รุนแรงได้

ไต่เวลาโบกมือลา 'บุหรี่'



ที่มา..... เดลินิวส์ปีที่..... ฉบับที่..... 21415วันที่..... 3เดือน..... พ.ค..... ปี..... 2551หน้า..... 34

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



สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

องค์การอนามัยโลกกำหนดให้ วันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปีเป็น “วันงดสูบบุหรี่โลก” ซึ่งตรงกับวันนี้พอดีพอดี โดยในปีนี้ได้กำหนดประเด็นการรณรงค์ไว้ว่า “Tabacco - Free Youth : เยาวชนรุ่นใหม่ ร่วมใจต้านภัยบุหรี่”

วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันเยาวชนไม่ให้เริ่มสูบบุหรี่ และไม่ให้กลายเป็นนักสูบประจำที่ทุกประเทศสามารถทำได้คือ การห้ามโฆษณาบุหรี่ทุกรูปแบบทั้งทางตรงและทางอ้อม รวมไปถึงกลยุทธ์การตลาดทุกรูปแบบ เช่น การส่งเสริมการตลาด หรือการให้ทุนสนับสนุนกิจกรรมของบริษัทบุหรี่”

เมื่อสัปดาห์ที่แล้ว “กูรู” ได้นำเสนอ 10 เคล็ดลับเลิกบุหรี่ไปแล้ว คราวนี้เรามีเรื่องราวดี ๆ ต่อเนื่องมานำเสนอ เริ่มต้นกันที่

“นับถอยหลัง 7 วัน... ก่อนมอกลาบุหรี่”

ไม้แทน และควรวางแผนล่วงหน้าว่าจะแก้สถานการณ์อย่างไร หากคุณมีความจำเป็นที่จะต้องเข้าไปอยู่ในสถานที่ที่ทำให้คุณอยากสูบบุหรี่

5. บอกคนที่คุณรัก... - บอกคนที่คุณรักหรือเพื่อนของคุณให้

ทราบว่าคุณจะเลิกบุหรี่ เพราะในช่วงของการเลิกบุหรี่ ความรักความห่วงใยและความเข้าใจจากคนรอบข้าง เป็นกำลังใจที่จะช่วยให้คุณฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ ไม่ได้

4. เตรียมคิดล่วงหน้า... - ลองเตรียมตัว หรือคิดไว้ในสัปดาห์หน้า เมื่อคุณไม่สูบบุหรี่แล้วคุณจะอย่างไรที่จะไม่นึกถึงบุหรี่อีก หรือจะทำอย่างไรให้มือไม่วาง

3. เตรียมของขบเคี้ยว... - เตรียมผลไม้หรือของขบเคี้ยวไว้ เช่น ฝรั่ง มะม่วงดิบ

2. ฝึกผ่อนคลาย... - ฝึกการผ่อนคลายความเครียด เช่น หายใจลึก ๆ หรือออกกำลังกาย ซึ่งนอกจากจะช่วยคลายเครียดแล้ว ยังช่วยทำให้ระบบการทำงานในร่างกายของคุณฟื้นตัวเร็วขึ้นด้วย

1. สำรวจรอบตัว... - ขณะนี้คุณพร้อมแล้ว สำรวจให้แน่ใจว่า รอบ ๆ ตัวคุณไม่มีบุหรี่ และเข้าร้านอย่าลืมทั้งไฟแช็กและที่เขี่ยบุหรี่ไปให้หมดด้วย

“เคล็ดลับหลังจากทิ้งบุหรี่”

วิธีปฏิบัติ...

1. พยายามอยู่ในที่ห้ามสูบบุหรี่
2. ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้ที่ออกกรดเปรี้ยว เพื่อขับสารนิโคตินออกจากร่างกาย

3. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ชอบดื่มคู่กับการสูบบุหรี่ เช่น ชา กาแฟ เหล้า เบียร์

4. พูดคุยกับเพื่อนหรือผู้ที่สามารถจะให้กำลังใจเราได้แทนการสูบบุหรี่

5. นำปากกา ดินสอ หนังสือ ฯลฯ มาถือไว้แทนการคิบบุหรี่

6. ทานผลไม้หลังอาหาร เพื่อลดความอยากบุหรี่

7. หลีกเลี่ยงสถานที่ที่เคยสูบบุหรี่ประจำ

8. ปฏิเสธบุหรี่จากผู้อื่น โดยบอกให้

ทราบถึงความตั้งใจจริงที่จะเลิกสูบบุหรี่

9. สูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ เพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียด

10. พยายามออกกำลังกาย เช่น วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ กระโดดเชือก หรือแม้แต่ การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์

11. หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดที่ทำให้อยากสูบบุหรี่ตามมา หากเคยชินกับการสูบบุหรี่หลังอาหาร ให้แปรงฟันหลังอาหารแทนการสูบบุหรี่

12. ให้กำลังใจตนเอง อย่ายอมแพ้ต่อความอยากลำบาก เพราะนี่คือการวัดใจตัวเราเองว่าเรามุ่งมั่นแค่ไหนที่จะเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้

กูรู ขอเป็นกำลังใจให้คนที่อยากเลิกบุหรี่ทุกคนนะครับ เลิกบุหรี่ไทย. 1600 สายนี้ปลอดภัย.

GURU

7. ทบทวนเหตุผล... - ลอง

ทบทวนเหตุผลที่คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ แล้วเก็บไว้เป็นข้อเตือนใจ เช่น คุณจะมีเงินมากขึ้น สุขภาพจะแข็งแรงขึ้น ลมหายใจและเสื้อผ้าไม่เหม็นอีกต่อไป ลูกของคุณจะแข็งแรงไม่ซีไรต์ ที่สำคัญคุณจะเป็นคนรุ่นใหม่กับเขาเสียที

6. ปรับเปลี่ยนนิสัย... - คุณ อาจจะต้องปรับเปลี่ยนนิสัยบางอย่าง เพื่อให้ความเคยชินที่ทำให้อยากสูบบุหรี่หมดไป เช่น หากชอบสูบบุหรี่ ขณะดื่มกาแฟ ให้เปลี่ยนเป็นน้ำผลไม้

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

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