|  |  |
| --- | --- |
| คำนำ | ภัยใกล้ตัวบนท้องถนน  ขณะนี้ในโลกออนไลน์เริ่มแชร์โพสต์เตือนภัยคนที่ขับรถส่วนตัว ให้ระวังโจรเดินมาเปิดประตูด้านหลัง ถ้าลืมล็อกมีหวังถูกตบทรัพย์ ขโมยรถ  ที่ร้ายกว่านั้น สาว ๆ ที่มาเดี่ยว ๆ อาจโดนข่มขืนถ้ายคลิปแบล็กเมล์ได้ เตือนภัยวันนี้ ขอเป็นอีกกระบอกเสียงชี้ชวนให้คนมีรถระมัดระวังกัน เรื่องนี้เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นระหว่างที่จอดรถติดไฟแดง มีชาย 2 คน เดินมาจับประตูหลังรถคนล้านด้าน เมื่อเห็นว่าประตูล็อกก็ออกแรงดึงมากขึ้น เมื่อเห็นว่ายังไงก็เปิดไม่ออกก็รีบเผ่นหนีเข้ากลีบเมฆไปอย่างรวดเร็ว เหตุการณ์แรก เกิดขึ้นขณะหญิงสาวคนหนึ่งกำลังจอดรถจัดของอยู่ได้มีชาย 2 คนเดินลงจากรถเก๋งมาที่รถเธอแล้วพยายามจะเปิดประตูหลัง โชคดีที่เธอกดเซ็นทรัลล็อก ทั้งก่อนสตาร์ดและดับเครื่องไว้ รถจึงล็อกพวกเขาจึงเดินกลับไปขึ้นรถเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น |
| ภัยร้ายแรงอีกประการในโลกออนไลน์คือ การแชร์ข้อมูลที่บิดเบือนความ  จริง หรือมีเนื้อหาที่ทำให้ผู้อื่นตื่นตระหนกทั้งโดยตั้งใจและไม่ตั้งใจ เพราะบางครั้ง  ข้อมูลที่แชร์มักคลุมเครือ หลายครั้งได้สร้างความแตกตื่นจนเกินความเป็นจริง  ระบบบัญชีเพื่อนในเฟซบุ๊ก ก็กลายเป็นเครื่องมือโจมตีรูปแบบใหม่ที่ใช้  แชร์ลิงก็ไวรัสได้เช่นกัน ดังจะเห็นว่ามีลิงก์ชวนดูคลิปโป๊ซึ่งเป็สแปมแชรฺ์ไวรัส  อัตโนมัติลงหน้าวอลล์ของผู้อื่นโดยที่เจ้าของไม่รู้ตัว ไวรับเฟซบุ๊กนี้จะแพร่ทันที  ที่เราไปเผลอกดรับแอพพลิเคชั่น  เมื่อสื่อใหม่ไม่ได้ปลอดภัยอย่างที่คิด จึงต้องระวังทุกครั้งที่คลิกเม้าส์  ควร Log in และ Log Out ทุกครั้ง ป้องกันไม่ให้ใครแอบนำแอกเคาต์ไปใช้  หมั่นอัพเดตซอฟต์แวร์ในเครื่องให้เป็นเวอร์ชั่นปัจจุบัน เช่น โปรแกรม Antivirus,  Firewall อัพเดต Internet Browser ให้ทันสมัยอยู่เสมอ เลี่ยงการติดตั้ง  ซอฟต์แวร์ Crack โปรแกรม ซอฟต์แวร์เจาะระบบ ซอฟต์แวร์ซ่อน IP Address  หรือ ซอฟต์แวร์โนเนมทั้งหลาย  เท่านี้ก็มีทางรอดเงื้อมมือ  แฮกเกอร์ไปได้ไกลแล้ว | **สารพัดวิชามาร โจรตู้เอทีเอ็ม**             ยุคเทคโนโลยีติดจรวด ตู้กดเงินสด หรือ ตู้เอทีเอ็ม นอกจากจะเป็นตู้กดเงินที่รวดเร็วทันใจแล้ว หากกดแบบไม่ระมัดระวัง อาจกลายเป็นตู้ดูดเงินให้กลุ่มมิจฉาชีพได้  "โจรตู้เอทีเอ็ม" ที่เนียนแฝนตัวจ้องหากินในหลากหลายวิธี เช่น แอบติดตั้งกล้องขนาดจิ๋วซ่อนไว้ในจุดที่คาดไม่ถึง อาทิ กล่องใส่เอกสารบริการต่าง ๆ เมื่อลูกค้าเข้าไปใช้บริการตู้เอทีเอ็ม กล้องจะบันทึกการกดรหัสเอาไว้            รวมไปถึงการสร้างเครื่องอ่านรหัสบัตรเอทีเอ็ม และเอาไปสวมไว้ที่ช่องเสียบบัตร เมื่อลูกค้าเอาบัตรมาถอนเงินสด เครื่องก็จะอ่านค่าทั้งหมดในบัตร  และไม่ได้มีเฉพาะเครื่องมือไฮเทคที่หากินได้เท่านั้น "ไม้จิ้มฟัน" ก็ถูกนำมาเป็นเครื่องมือหากินได้ วิธีการก็แสนง่าย  เพียงใช้ไม่จิ้มฟันเสียบไว้ตามตู้เอทีเอ็ม เมื่อเหยื่อมากดเงินคนร้ายก็จะทำทีไปยืนต่อคิวที่ด้านหลังเพื่อคอยแอบดูรหัส   ไม้จิ้มฟันทำให้บัตรเอทีเอ็มค้างอยู่ในตู้ คนร้ายก็จะเฝ้าสังเกตการณ์จนกระทั่งเจ้าของบัตรเดินทางกลับไป คนร้ายก็จะแคะเอาบัตรเอทีเอ็มออกมา และกดเงินสดไปจนหมดบัญชี วิธีการแสนง่ายแบบนี้ก็มีมาแล้ว |
| คิดก่อนคลิก ภัยโลกไซเบอร์ยุค 2012  ยุคโลกไร้พรมแดนใครไม่มีแอกเคาต์ส่วนตัวในโซเชียลมีเดียอย่าง เฟซบุ๊ก ทวิตเตอร์ หรือไม่รู้จัก BB Messenger, Whatsapp,Line จะเชยเอาสียมาก ๆ แรก ๆ ดูเหมือนจะฮิตเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงานที่ใช้อินเทอร์เน็ตขยายไปถึงเกือบทุกวัย ทำให้ผู้บริโภคทุกระดับสามารถเข้าถึงสิอใหม่แบบเต็มตัว ในทางกลับกันก็อาจเป็นบูมเมอแรงหมุนกลับมาทำร้ายตัวเอง โดยเฉพาะเปิดโอกาสให้อาชญากรโลกออนไลน์ฉกข้อมูลสำคัญไปสูบเงินจากบัญชีคุณโดยไม่รู้ตัวนักท่องเน็ตหน้าใหม่จำนวนมาก เพิ่งสัมผัสลูกเล่นสื่อใหม่ อาจไม่ทันระแวดระวังหลุมพรางเรื่องการมีตัวตนบนอินเทอร์เน็ต(Internet Identity)  เว็บไซต์กองบังคับการปราบปรามการกระทำความผิดเกี่ยวกับอาชญากรรมทางเทคโนโลยี (TCSD) คาดการณ์แนวโน้มความมั่นคงปลอดภัยในโลกไซเบอร์ของนาย  คริส แอสตาซิโอ | หัวหน้าแผนกวิจัยความปลอดภัยคอมพิวเตอร์ บริษัท Websense  ว่าในปี 2555 ภัยคุกคามที่อันตรายที่สุดสำหรับผู้ใช้อินเทอร์เน็ตคือ ข้อมูลส่วนบุคคล  (Personal Data) ที่ปรากฎในโซเชียลมีเดียนั่นเอง  เพราะข้อมูลทุกอย่างที่คุย-โพสต์-แชร์ กลายเป็นขุมทองล้ำค่าและเป็น  ที่ต้องการมากกว่าข้อมูลบัตรเครดิต จากเดิมโจรออนไลน์จะใช้วิธีซื้อขายข้อมูลบัตร  เครดิต จะเปลี่ยนไปเป็นการซิ้อขายข้อมูลบุคตคล เพราะรวบรวมได้ง่ายจากคอมเมนต์  บล็อกส่วนตัว เว็บบอร์ด เพื่อต่อยอดทำธุรกรรมออนไลน์ด้วยข้อมูลปลอม  ผศ.ดร.ณรงค์ ขำวิติตร์ หัวหน้าภาควิชาวารสารสนเทศ คณะนิเทศศาสตร์  จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เตือนว่า สื่อใหม่อย่างเฟซบุ๊กมีระบบการเปิดเผยข้อมูล  ส่วนตัว แต่ก็สามารถตั้งค่าเลือกให้ผู้อื่นเข้าถึงข้อมูลของเราได้ โดยเฉพาะในระบบ  Timeline  เราจะเห็นผู้ใช้ที่เป็นเพื่อนของเพื่อนโผล่ใน Timeline ของเรา ถ้าเรา  ไม่ได้ตั้งค่าความเป็นส่วนตัวเอาไว้ ใคร ๆ ก็ย่อมเข้าถึงข้อมูลคุณได้ง่าย |
| การเอาตัวรอดจากการจมน้ำและการป้องกันอุบัติภัยทางน้ำ  โดยธรรมชาติแล้ว ร่างกายของคนเรานั้นลอยน้ำได้ถ้าในปอดมีอากาศ แต่เหตุที่คนจมน้ำก็เพราะความตื่นตระหนกตกใจกลัวจะจมน้ำตาย จึงพยายามดิ้นรนเอาชีวิตรอด ตะเกียกตะกายดันตัวเองให้ลอยอยู่ที่ผิวน้ำ เพื่อที่จะหายใจ ซึ่งกลับเป็นการเร่งให้จมน้ำเร็วขึ้น เพราะไม่นานก็จะหมดแรง และยิ่งส่วนของร่างกายโผล่พ้นน้ำขึ้นมามากเท่าไร ก็จะยิ่งมีน้ำหนักกดลงให้จมน้ำมากยิ่งขึ้นเท่านั้น                วิธีการเอาตัวรอดจากการจมน้ำที่ถูกต้อง ก็คือ การลอยตัวอยู่นิ่งๆ พยายามลอยอยู่ที่ผิวน้ำโดยใช้กำลังให้น้อยที่สุด จะได้ไม่เหนื่อย ไม่หมดแรง เมื่อหายใจเอาอากาศเข้าไปในปอด ปอดก็จะเป็นเสมือนชูชีพพยุงเราไว้ไม่ให้จมน้ำ | ทุกคนสามารถลอยตัวในน้ำได้ เพราะความหนาแน่นของร่างกายมีน้อยกว่าน้ำ การที่บางคนไม่สามารถลอยตัวได้ ก็เป็นเพราะมีการเกร็งส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย สำหรับบางคนอาจมีกระดูกและกล้ามเนื้อใหญ่ มีน้ำหนักมาก ทำให้ลอยตัวลำบากกว่าปกติ ช่วงขาอาจจะจมน้ำ แต่ให้ช่วงอกลอยไว้ก็แล้วกัน        การลอยตัวมี 2 แบบ คือ จะนอนหงายให้ปากและจมูกโผล่พ้นน้ำเพื่อหายใจก็ได้ หรือนอนคว่ำลำตัวลอยปริ่มน้ำและเงยหน้าขึ้นมาหายใจก็ได้  การลอยหงายจะเก็บแรงได้มากกว่า บางคนอาจลอยได้ทั้งวัน แต่หากมีคลื่นลมแรงอาจต้องเปลี่ยนเป็นลอยคว่ำ ซึ่งจะปลอดภัยกว่า  กรณีที่ตัวเราเองเป็นผู้ประสบภัยทางน้ำ ไม่สามารถว่ายน้ำเข้าฝั่งได้ ในขณะที่รอความช่วยเหลืออยู่นั้น ประการแรก ควรตั้งสติให้ดี อย่าตื่นตระหนก พยายามปลดเปลื้องเสื้อผ้าหรือเครื่องประดับที่หนาหนักออกไป เพราะจะพาให้เราจมน้ำเร็วยิ่งขึ้น |
| อยู่ในท่านอนหงาย ให้ใบหน้าพ้นน้ำไว้ ปล่อยตัวตามธรรมชาติ ที่สำคัญคือ อย่าเกร็งตัว หายใจเอาอากาศเข้าปอด ถีบขาคล้ายๆ ท่ากบ และใช้มือพุ้ยน้ำเบาๆ จะช่วยให้ลอยตัวอยู่ในน้ำและเคลื่อนที่ไปได้                อีกวิธีหนึ่งคือ การลอยตัวอยู่กับที่ โดยใช้แขนกดลงน้ำแล้วกวาดออก ดึงแขนกลับมาแล้วกดลงน้ำซ้ำอีก ลักษณะคล้ายๆ วาดเลขแปดในน้ำ ทำซ้ำไปเรื่อยๆ ถีบขาเบาๆ คล้ายท่ากบ ไม่ต้องพับเข่าเข้ามามากนัก พยายามให้ศีรษะอยู่พ้นน้ำไว้ ท่านี้จะสามารถใช้มือโบกขอความช่วยเหลือได้ | อย่างไรก็ตาม สิ่งที่กล่าวมาเป็นเพียงคำแนะนำเบื้องต้น ซึ่งหากตกอยู่ในสถานการณ์จริงอาจจะทำได้ยาก การที่จะทำความเข้าใจ หรือปฏิบัติได้จริงดังที่กล่าวมา ควรจะได้รับการฝึกสอน แต่การเรียนการสอนว่ายน้ำในบ้านเราส่วนใหญ่จะเน้นไปที่ทักษะการว่ายน้ำ 4 ท่ามาตรฐาน ทำให้เราเข้าใจผิดว่าเราว่ายน้ำเป็นแล้วและไม่จมน้ำแล้ว ทั้งที่จริงควรเรียนรู้ทั้งเรื่องความปลอดภัยทางน้ำ การเอาชีวิตรอดจากอุบัติภัยทางน้ำ การช่วยเหลือผู้ประสบภัยทางน้ำ รวมทั้งการปฐมพยาบาล การกู้ชีพด้วยการผายปอดและนวดหัวใจ                สำหรับการป้องกันอุบัติภัยทางน้ำนั้น ทำได้โดย                - สำรวจบริเวณบ้านและใกล้บ้านว่ามีจุดเสี่ยง เช่น คู หรือรางระบายน้ำ บ่อน้ำ หรือแหล่งน้ำที่น่าจะมีอันตรายอยู่ตรงไหนบ้าง        - หาทางป้องกันอุบัติภัยทางน้ำ เช่น ทำรั้วรอบสระว่ายน้ำหรือแหล่งน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้เด็กเข้าไปเล่นคนเดียว        - อย่าปล่อยให้เด็กว่ายน้ำ หรืออยู่ใกล้แหล่งน้ำตามลำพัง หากมีสระน้ำอยู่ใกล้ๆ แล้วเด็กหายไป ให้รีบไปดูที่สระน้ำก่อน |
| กระแสหวาดหวั่นว่า "คลื่นและรังสี" ที่แผ่ออกจาก "โทรศัพท์มือถือ" อาจทำอันตรายต่อสมองและอวัยวะภายในศีรษะ เริ่มแผ่ขยายวงกว้างขึ้นตามลำดับ ภายหลังจากปริมาณผู้ใช้มือถือทั่วโลก พุ่งทะลุหลัก 4,000 ล้านคน  ที่สำคัญ พฤติกรรมการใช้มือถือของคนทั่วโลกมีแนวโน้ม "คุยนาน" หรือ ใช้งานนานมากกว่าในอดีต  ล่าสุด นางแอนเดรีย โบแลนด์ ส.ส.รัฐเมนของสหรัฐ กำลังต่อสู้อย่างหนัก เพื่อผลักดันให้สภาท้องถิ่น ผ่านกฎหมายกำหนดให้บรรดาผู้ผลิตมือถือต้องเขียนป้ายคำเตือนประทับลงบนเครื่องมือถือ ว่า | "อุปกรณ์นี้แผ่นคลื่นแม่เหล็กและรังสี ซึ่งอาจก่อให้เกิดมะเร็งสมอง"   และ "ผู้ใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่อยู่ในวัยเด็กและสตรีมีครรภ์ ไม่ควรนำมือถือวางใกล้กับศีรษะและลำตัว"  **ความเคลื่อนไหวของโบแลนด์เกิดขึ้นหลังจากการรับฟังผลการทดลอง-ศึกษาจากหลายสถาบัน ซึ่งตั้งสมมติฐานว่า คลื่นมือถือส่งผลกระทบต่อเซลล์มนุษย์จริง**  สำหรับโบแลนด์เอง ทุกวันนี้ไม่นิยมใช้มือถือรุ่นใหม่ๆ ซึ่งมีกำลังรับ-ส่งสัญญาณแรงๆ เหมือนกับนักการเมืองอเมริกันส่วนใหญ่   **แต่พอใจที่จะเปิดมือถือในช่วงที่คิดว่าจะมีคนโทร.เข้ามาหา และจำเป็นต้องโทร.ออกติดต่อธุระเท่านั้น!** |
| - อย่าปล่อยให้เด็กเล็กเล่นน้ำในอ่างคนเดียวแม้เพียงชั่วครู่ก็ตาม เด็กเล็กๆ สามารถจมน้ำในอ่างได้แม้น้ำจะมีความสูงแค่ไม่กี่นิ้ว เพียงแค่จุ่มหัวหรือคว่ำหน้าลงไปในน้ำเท่านั้น ก็จมน้ำเสียชีวิตได้แล้ว        - แม้แต่ผู้ใหญ่ก็ไม่ควรเล่นน้ำตามลำพัง หรือดำน้ำลึกๆ ในที่ที่ไม่คุ้นเคย และไม่ควรเล่นน้ำในที่ลึกๆ หากร่างกายไม่สมบูรณ์หรือเป็นตะคริวง่าย          - หากเป็นโรคลมชัก ควรระมัดระวังหากอยู่ใกล้แหล่งน้ำ และไม่ควรลงเล่นน้ำ        - ไม่ควรเล่นน้ำในระยะเวลา 1 ชั่วโมง หลังจากเพิ่งรับประทานอาหาร        - อย่าดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ระหว่างว่ายน้ำ หรืออยู่บนเรือ และไม่ควรเล่นน้ำเมื่อรู้สึกมึนเมา แม้จะมีอาการเพียงเล็กน้อย        - หากจะว่ายข้ามแม่น้ำหรือว่ายไปยังเรือที่จอดอยู่ ให้ระมัดระวังให้มาก เพราะเรือที่จอดหรือฝั่งตรงข้าม จะอยู่ไกลกว่าที่คิดหรือที่มองเห็น โดยเฉพาะในน้ำที่ค่อนข้างเย็น จะทำให้เหนื่อยง่ายขึ้น    - หากเล่นน้ำในทะเล ควรว่ายขนานไปกับฝั่งจะปลอดภัยกว่าว่ายออกจากฝั่ง ขณะว่ายก็ควรมองฝั่งเป็นครั้งคราว เพราะอาจถูกกระแสน้ำพัดออกนอกฝั่งได้ หากจะว่ายน้ำออกจากฝั่ง ควรมีเพื่อนไปด้วย หรือมีเรือตามไปด้วย        - เมื่อเดินทางทางน้ำ รอให้เรือจอดเทียบท่าให้เรียบร้อย จึงค่อยก้าวขึ้น-ลง        - มองหาชูชีพทุกครั้งเมื่ออยู่บนเรือและเรียนรู้วิธีการใช้ สำหรับเด็กเล็กควรใส่เสื้อชูชีพทุกครั้งที่ลงเรือ | "โทรศัพมือถือ" ผู้ช่วยหรือภัยใกล้ตัว?  นิตยสาร "ไทม์" สื่อทรงอิทธิพลของสหรัฐอเมริกาฉบับล่าสุด เขียนบทความตั้งคำถามดังๆ ถึงความปลอดภัยจากการใช้ "โทรศัพท์มือถือ" ว่าส่งผลกระทบต่อสุขภาพมาก-น้อยขนาดไหนในห้วงเวลาเดียวกับที่ส.ส.อเมริกันกำลังผลักดันให้มีการออกกฎหมายบังคับผู้ผลิตมือถือต้องติด "ป้ายคำเตือน" ระดับการแผ่คลื่น-รังสีลงบนมือถืออย่างชัดเจน   เนื่องจากทุกวันนี้ "มือถือ" ได้กลายเป็นเสมือนปัจจัยที่ 5 ของพลเมืองโลกไปแล้ว "ข่าวสดหลาก&หลาย" ขอนำข้อมูลของไทม์ฉบับดังกล่าวมาสรุปเรียบเรียงรายงานต่อสังคมไทย ซึ่งมีสถิติผู้ใช้มือถือหลายสิบล้านหมายเลข! |
| ปัจจุบัน มีบางประเทศประกาศคำแนะนำด้านการใช้มือถือเพื่อให้ประชาชนรับทราบข้อเท็จจริง   **อาทิ ฟินแลนด์ ชาติผู้ผลิตมือถือรายใหญ่, อิสราเอล และฝรั่งเศส**  นายเกวิน นิวสัน นายกเทศมนตรีมหานครซานฟรานซิสโกของสหรัฐ กล่าวว่า เริ่มศึกษาข้อมูลการแผ่รังสีของมือถืออย่างจริงจัง เมื่อภรรยาตั้งครรภ์ลูกคนแรก  และเป็นที่มาทำให้ตนเรียกร้องให้นักการเมืองท้องถิ่นสนับสนุนการออกกฎหมาย บังคับให้ผู้ผลิตมือถือต้องพิมพ์ข้อมูลการแผ่รังสีเอาไว้บนบรรจุภัณฑ์มือถืออย่างชัดเจน | นอกจากนั้น ตรงจุดขายจะต้องมีป้ายแสดงรายละเอียดระดับการแผ่รังสีเอาไว้ด้วยเช่นกัน ข้อกังวลของทั้งโบแลนด์และนิวสัน จริงๆ แล้วถือว่าไม่ได้เข้าข่ายวิตกจริตจนเกินไป  **เพราะว่ากันตามเทคนิคนั้น มือถือทุกยี่ห้อล้วนแผ่รังสีคลื่นวิทยุ (อาร์เอฟ) ในระดับต่ำ แต่แรงกว่าคลื่นวิทยุเอฟเอ็มทั่วๆ ไป** อย่างไรก็ตาม ที่ผ่านมา อุตสาหกรรมมือถือยืนยันว่า คลื่นอาร์เอฟดังกล่าวมีความแรงแค่ 1 ใน 1,000 ล้านส่วน เมื่อเทียบกับคลื่นรังสีซึ่งกระตุ้นให้เกิดเซลล์มะเร็ง เช่น รังสีเอ็กซ์ (เอกซเรย์)  **บทสรุปของฝ่ายนี้ ก็คือ จนถึงปัจจุบันไม่เคยมีหลักฐานเชื่อมโยงจะจะว่า "มือถือก่อมะเร็ง" หรือ คลื่นมือถือจะอุ่นสมองมนุษย์ได้แต่อย่างใด!** |
| แพ้ผ้าอนามัย ภัยใกล้ตัว  ก่อนอื่นเจ้าขอกระทู้บอกเลยนะค่ะว่า ตอนที่เจ้าของกระทู้ "แพ้ผ้าอนามัย" เจ้าของกระทู้ พยายามหาบอร์ดต่างๆ วิธีแก้วิธีรักษา แต่ทำยังไงก็ไม่หาย ไม่ว่าจะทาครีม มันก็แค่ได้แค่บรรเทาอาการเจ็บเท่านั้นสำหรับใครที่เป็นอยู่นะค้่ะ แนะนำให้อ่านกระทู้นี้ค่ะ เพราะหายไวมากกก หากไม่อยากเจ็บบริเวณนั้นๆนะค่ะ ให้ซื้อ ครีมทาค่ะ ตามร้านขา่ยยาทั่วไปตัวครีมชื่อว่าดราโพลีนครีม    ราคาตกประมานกล่องละไม่เกิน 150 บาท  55 กรัม ค่ะ หลอดใหญ่มากมันจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บได้ดีมาก  แต่ต้องกินยา อีกตัวเข้าไปด้วยนะค้ะ ดีมากๆ ยาตัวนี้ชื่อว่า ทีซี-มัยซิน  ค่ัะ  ราคาตกกล่องละประมานไม่เกิน 30 บาทค่ะ  กินให้ตรงเวลา ตามนั้นนะค่ะ รับรองแปปเดียวหายค่ะ  เจ้าของกระทู้เคยเป็นแล้วทำด้วยวิธีนี้หายได้ทันใจมาก | รถเมล์เมืองไทย : สารพัดภัยติดจรวด  รถเมล์เมืองไทย : สารพัดภัยติดจรวด  รถเมล์ในตำนานขับรถน่าใจหายใจคว่ำที่สุด บางคันขับไปบีบแตรไป  เสียงดังลั่นแถมปาดหน้าสามเลนซ้อน เล่นเอาผู้โดยสารนั่งตื่นระทึกอยู่ตลอดทาง  ถ้าวันไหนสวรรค์ไม่เข้าข้างก็เกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดฝันได้ทุกเมื่อ  รถเมล์ทั่ว กทม. ทั้งรถในบริการของ ขสมก.รวมถึงรถเอกชนร่วมบริการ  ควรวิ่งรับส่งประชาชนให้ถึงที่หมายอย่างปลอดภัยและประทับใจที่สุด บางคนเจอ  พนักงานขับรถและกระเป๋ารถเมล็บริการดีก็ดีไป แต่รายไหนเจอนักซิ่งตีนผีหรือเจอ  กระเป๋ารถเมล์ขี้โกง ทอนเงินไม่ครบบ้าง ไม่ทอนเหรียญ 50 สตางค์บ้าง หรือ  ต่อว่าด่าทอลูกค้าให้อับอาย เหล่านี้ไม่ควรเกิดขึ้นกับผู้ใช้บริการ  โอภาส เพชรมุณี ผู้อำนวยการองค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ (ขสมก.)  เผยว่า หากใครพบพนักงานขับรถหรือกระเป๋ารถเมล์บริการไม่สุภาพ ไม่ว่าจะเรื่องเล็ก ๆ  อย่างบริการด้วยใบหน้าไม่ยิ้มแย้ม ทอนเงินไม่ครบจำนวน พูดตะคอกด้วยน้ำเสียง  ไม่น่าฟัง ไม่ตอบคำถามเส้นทางเดินรถว่าลงป้ายไหน |
| ร้องเรียนพฤติกรรมโปรดแจ้งทางนี้  ผกายมาศ พัฒนาวิจารย์ หัวหน้างานบริการประชาชนและผู้โดยสารสัมพันธ์  ขสมก.แนะประชาชนให้ร้องเรียนบริการมาได้ที่ 184, 1584, 1111 หรือทาง  184@bmta.co.th โดยระบุชื่อ-นามสกุล เบอร์โทรศัพท์ติดต่อกลับ แจ้งทะเบียนรถ  เลขสายรถเมล์ เวลาและสถานที่เกิดเหตุให้ชัดเจน  ทั้งนี้ทาง 184 จะรวบรวมข้อร้องเรียนส่งกลับไปยังหน่วยงานต้นสังกัดของ  รถเมล์สายนั้น ๆให้สอบสวนภายใน 15-30 วัน จากนั้น 184 จะเป็นผู้โทรแจ้งความ  คืบหน้ากลับมายังผู้ร้องเรียนทางโทรศัพท์ทันที | ข้อเสียของสีผสมอาหาร ในปัจจุบัน จะพบว่าอาหารส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นอาหารสด อาหารสำเร็จรูป และเครื่องดื่มต่างๆ ที่ขายอยูทั่วไป มักมีสีสันสดใสสวยงามดึงดูดใจชวนรับ ประทาน ทั้งสีแดง สีเขียว สีเหลือง ฯลฯ แต่คุณรู้บ้างหรือไม่ว่ามันแฝงด้วย อันตราย เนื่องจากผู้ผลิตมักใส่สีสังเคราะห์ทางเคมีลงไป โดยคาดหวังว่าอาหาร เครื่องดื่มที่มีอาหารสดใส สวยงาม จะเป็นที่ดึงดูดความสนใจของผู้บริโภคได้ดี โดยเฉพาะเด็กๆ ซึ่งจะช่วยให้ขายดี และได้กำไรมากมาย ทำให้ผู้ผลิตมองข้ามพิษภัย ที่อาจจะเกิดขึ้นไป ดังนั้นในการเลือกซื้ออาหาร และเครื่องดื่มจำเป็นต้องคำนึงถึงอันตรายที่อาจเกิดจาสีผสมอาหารให้มากๆ และควรเลือกที่ปลอดภัยให้มากที่สุด เพราะสีผสมอาหารที่สังเคราะห์ทางเคมี จะมีส่วนผสมของโลหะหนัก ทั้งตะกั่ว ปรอท สารหนู โครเมียม และสังกะสี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีผลเสียต่อร่างกายทั้งสิ้น |
| รวมไปถึงเรื่องใหญ่ ๆ อย่างด่าทอลูกค้าให้อับอาย ไล่ผู้โดยสารลงจากรถ  ทะเลาะตบตีกับผู้โดยสาร หรือขับรถเร็วจนเป็นเหตุให้มีคนล้มหัวคะมำได้รับบาดเจ็บ  ของให้ร้องเรียนมาได้ เพราะในฐานะผู้ให้บริการ ต้องจัดระบบให้ผู้ใช้มีความพึงพอใจ  สูงสุด ไม่ใช่ไปสู้รบปรบมือกับลูกค้า  ทั้งนี้ มีสถิติการร้องเรียนการบริการของรถบริการสาธารณะ ปี 2554  ได้รับร้องเรียนเกี่ยวกับพนักงานขับรถถึง 10,640 ครั้ง โดยขับรถประมาท น่าหวาด  เสียวพบสูงสุด 4,062 ครั้ง ขับรถช่องขวาไม่หยุดรับ 1,850 ครั้ง ขับรถช่องทางขวา  ไม่จอดส่ง 1,144 ครั้ง และขับรถเร็วปาดซ้ายขวา เบรกแรง 925 ครั้ง  รวมถึงรับร้องเรียนเกี่ยวกับกระเป๋ารถเมล์รวม 3,124 ครั้ง โดยพูดจาไม่  สุภาพพบสูงสุด1,754 ครั้ง เก็บค่าโดยสารเกินราคา 673 ครั้ง ให้ผู้โดยสารลงก่อน  ถึงจุดหมาย 289 ครั้ง  นอกจากนี้ยังพบกรณีกระเป๋ารถเมล์จงใจทอนเงินไม่ครบ ฉีกตั๋วเก่าขาย  ไล่ผู้สูงอายุลงจากรถ เก็บเงินเด็กเล็กทุกคนที่ขึ้นรถ เอากระบอกเก็บเงินเขี่ยผู้โดยสาร  รวมถึงพนักงานขับรถเมล์ที่บ่อยครั้งเรียกแล้วไม่ยอมจอดรับทำเมินผู้โดยสาร ชอบวิ่ง  นอกเส้นทางหลบไฟแดง | วิ่งตัดหน้าแย่งรับลูกค้า เบรกรถกะทันหันทำให้ผู้โดยสารล้มระเนระนาด  ออกรถทั้งที่ผู้โดยสารขึ้น-ลงไม่หมดทุกคน โดยเฉพาะรถเมล์ฟรี เมื่อวิ่งตามหลังรถเมล์  คันอื่น ๆ แล้วมักตีออกทางขวา ไม่รับผู้โดยสารเหล่านี้เป็นภาพประจำวันที่ยังคงพบเห็น  ได้บนรถเมล์ไทย  เพื่อป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนน ผู้ใช้บริการทุกคนจึงควรร่วมเฝ้าระวังภัย  หากพนักงานคนไหนขับรถซิ่งหวาดเสียว ให้แจ้งเตือนไปยังพนักงานโดยตรง ยิ่งถ้ามี  การหยุดรถกะทันหันแล้วคนล้มลงไปกองกับพื้น ต้องเตือนให้ผู้ขับระมัดระวังมากขึ้น  ไม่ควรนิ่งเฉยเพราะยิ่งเสริมให้เขากระทำซ้ำ รวมถึงปัญหารถเมล์ปล่อยควันดำ  สภาพรถดูเก่าไม่แข็งแรง ผู้ใช้บริการสามารถร้องเรียนได้เช่นกันเพราะกระทบต่อ  คุณภาพชีวิตของสังคมส่วนรวม  สิ่งเหล่านี้เรา ๆ ท่าน ๆ ในฐานะผู้รับบริการจากรัฐก็ต้องช่วยกันเป็นหูเป็นตา  แจ้งสิ่งที่ไม่ดีให้ ขสมก.ได้ปรับปรุงแก้ไขถือว่าช่วยกันครับ |
| **อันตรายจากสารพิษ**  โลกของเราเต็มไปด้วยสีสันทั้งที่เป็นสีสันจากธรรมชาติ เช่น ดอกไม้ ต้นไม้ สี ของสิ่งมีชีวิตต่างๆ ตลอดจนสีที่มนุษย์ปรุงแต่ง หรือสังเคราะห์ขึ้นเพื่อใช้ในกิจกรรมต่างๆ รวมไปถึงการแต่งสีสันให้อาหาร ที่เรารับประทานอยู่ทุกวัน เพื่อสร้างบรรยากาศที่สดใสมีชีวิต ชีวา สีผสม อาหารที่ใช้ปรุงแต่งอาหารให้สวยน่ารับประทานสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้            1.       สีอินทรีย์ที่ได้จากการสังเคราะห์ ได้แก่            สีแดง ปองโซ 4 อาร์และ เออริโธรซิน            สีเหลือง -  ตาร์ตาซีน, ซันเซ็ต เย็ลโลว์ เอฟ ซี เอฟ            สีเขียว    -  ฟาสต์ กรีน เอฟ ซี เอฟ            สีน้ำเงิน  -  อินดิโกคาร์มีน            2.       สีอนินทรีย์  ได้แก่ ผลถ่านที่ได้จากการเผาพืช เช่น สีดำจากผงถ่านที่ได้จากการเผากาบมะพร้าวใช้ใส่ในขนมเปียกปูนให้มีสีดำ | **อันตรายจากสีผสมอาหาร**               อันตรายที่เกิดจากการใช้สีผสมอาหารนั้นเกิดมาจากตัวสีเอง เนื่องจากในสีผสมอาหารแต่ละชนิด หรือแต่ละสีนั้นจะมีส่วนผสมของโลหะหนักอยู่ ในปริมาณที่กฎหมายกำหนด เช่น ตะกั่ว สารหนู โครเมียม สังกะสี ซึ่งหากผู้ผลิตอาหารใช้สีผสมอาหารในปริมาณที่กฎหมายกำหนด เช่น ตะกั่ว สารหนู โครเมียม สังกะสี ซึ่งหากผู้ผลิตอาหารใช้สีผสมอาหารในปริมาณที่มากเกินไป และผู้บริโภครับประทานอาหารที่ผสมสีดังกล่าวเป็นประจำอาจทำให้ร่างกายได้รับปริมาณโลหะหนักเป็นจำนวนมาก และเกิดการสะสมในร่างกาย   พิษภัยจากโลหะหนักที่มีผสมอยู่ในสีผสมอาหารนั้น มีดังนี้ สารหนูเมื่อเข้าไปในร่างกายจะสะสมอยู่ตามกล้ามเนื้อ กระดูก ผิวหนัง ตับและไต |
| การที่มีสารหนูสะสมในร่างกายมากจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย กล้ามเนื้ออ่อนแรง เกิดความผิดปกติของระบบทางเดินอาหาร โลหิตจาง ส่วนตะกั่ว จะมีพิษต่อระบบประสาททั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง อาจทำให้ถึงกับชีวิตใน 1-2 วัน ส่วนอาการพิษเรื้อรังนั้นจะพบเส้นตะกั่วสีม่วงคล้ำที่เหงือก มือตก เท้าตก เป็นอัมพาต เกิดอาการผิดปกติของทางเดินอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน และอาจพบอาการทางระบบประสาทได้ ฉะนั้นก่อนจะรับประทาน ลูกกวาด ขนมหวาน หรืออาหารจำพวกที่ต้องเติมแต่งสีสันให้สวยงาม ควรต้องเพิ่มความระมัดระวังในการเลือก และปริมาณที่บริโภคให้เหมาะสม เพื่อความปลอดภัยของชีวิต | **อันตรายจากการใช้สี**  สีสังเคราะห์เป็นสารแปลกปลอม เมื่อผสมอาหารและรับประทานเข้าไป ในร่างกาย ก็จะเกิดอันตรายได้ ทั้งนี้เนื่องจากสาเหตุ 2 ประการ คือ    **1. อันตรายจากสีเอง** เพราะสีทุกชนิดถ้าใช้มากเกินไป จะเป็นอันตรายต่อ ผู้บริโภคไม่มากก็น้อย เนื่องจากเป็นสารแปลกปลอมเข้าไปในร่างกาย หากร่างกาย ขับถ่ายออกไม่ทัน ก็จะสะสมอยู่ในร่างการแล้วอาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ เช่น สีพวกโรห์ตามีน บี (Rhodamine B) เอารามีน (Auramine) มาลาไคท์ กรีน (Malachite green)และไวโอเลท บี เอ็น พี (Violet BNP) อาจทำให้เกิดผื่นที่ผิวหนัง หน้าบวม อาเจียน ท้องเดิน อาการชา เพลีย และอ่อนแรงคล้ายเป็นอัมพาต การทำงาน ของระบบทางเดินอาหาร ไต และตับเสีย สีบางอย่างอาจทำให้เกิดมะเร็งที่ต่อมน้ำเหลือง และอวัยวะอื่น ๆ สีตาร์ตราซีน (สีเหลือง) ถ้ารับประทานเกิน 7.5 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม จะจับอู่ตามเยื่อบุกระเพาะอาหาร และลำไส้ ทำให้การดูดซึมของอาหาร บกพร่องไป สำหรับสี ซันเซ็ต เย็ลโลว์ เอ็ฟ ซี เอ็ฟ (สีเหลือง) ถ้ารับประทานเกิน 5.0 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม จะทำให้ท้องเดิน น้ำหนักลด |
| ผศ.นพ.วิเชียร ศรีมุนินทร์นิมิต สาขาวิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องโรคมะเร็งจิสต์ว่า "ในส่วนของประเทศไทยยังไม่มีสถิติที่แน่ชัด เนื่องจากโรคมะเร็งที่เพิ่งพบในประเทศไทยไม่นานนัก จึงถือเป็นโรคมะเร็งชนิดใหม่ที่ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุใด อีกทั้งในอดีตมักถูกวินิจฉัยผิดว่าเป็นมะเร็งชนิดที่เรียกว่ามะเร็งกล้าม เนื้อเรียบ แต่ต่อมาด้วยวิวัฒนาการทางการแพทย์  มีการวินิจฉัยโดยการย้อมพิเศษ ทำให้ทราบถึงกลไกการเกิดขึ้นของมะเร็งเนื้อเยื่อขึ้น โดยพบในส่วนของระบบทางเดินอาหารเป็นส่วนมาก โดยสามารถพบมะเร็งจิสต์นี้ได้ตั้งแต่ระดับหลอดอาหารไปจนถึงลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย แต่ตำแหน่งที่พบบ่อยที่สุดคือ กระเพาะอาหาร ประมาณ 40-60 เปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือ ลำไส้เล็ก ประมาณ 20-40 เปอร์เซ็นต์ มักพบในเพศชายและเพศหญิงในอัตราส่วนเท่าๆ กัน อายุเฉลี่ยที่พบประมาณ 60 ปี ส่วนอายุต่ำกว่า 40 ปี ค้นพบค่อนข้างน้อย" | จิสต์จึงจัดเป็นโรคมะเร็งชนิดหนึ่งที่ยากต่อการวนิจฉัยและการรักษา เนื่องจากในช่วงแรกจะตรวจพบเนื้องอกอยู่บริเวณใดบริเวณหนึ่งในช่องท้อง และมักจะไม่แสดงอาการให้เห็น เช่น ที่กระเพาะอาหาร ซึ่งจิสต์ที่ยังคงอยู่บริเวณเดิมนั้น เราเรียกว่าการเกิดเนื้องอกเฉพาะที่ (Local Tumor) และเมื่อจิสต์เกิดการลุกลามขึ้น จะเกิดการแพร่กระจายของโรคไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย จนกลายเป็นจิสต์ระยะแพร่กระจาย ซึ่งบ่อยครั้งที่จิสต์เจริญเติบโตจนมีขนาดใหญ่ ก่อนที่จะถูกตรวจพบและเกิดการแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นๆ เช่น ตับ และเยื่อบุช่องท้อง |
| **2. อันตรายจากสารอื่น** ที่ติดมาเนื่องจากการสังเคราะห์ หรือจากกระบวน การผลิตที่แยกเอาสารเจือปนออกไม่หมดสารดังกล่าว ได้แก่ โลหะหนักต่าง ๆ เซ่น โครเมียม แคดเมียม ปรอท ตะกั่ว สารหนู พลวง และเซเสเนียม เป็นต้น ซึ่งมีอยู่กับ สีย้อมผ้า แพร เสื่อและสีทาบ้าน โลหะหนักเหล่านี้จะเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ แม้ได้รับเพียงปริมาณเล็กน้อย อาการอาจเป็นทั้งอย่างฉับพลันและเรื้อรัง ซึ่งพิษ ของโลหะหนักนี้ถ้าเป็นมากอาจเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้ นอกจากนั้นยังเป็นสาเหตุ ของมะเร็งที่อวัยวะอื่นๆ อีกด้วย จะเห็นได้ว่าสีผสมอาหารนั้นไม่ให้คุณค่าอะไรแก่ร่างกาย และก็ไม่มีความ จำเป็นใด ๆ ที่จะต้องใช้เลย กลับทำให้เกิดอันตรายได้อีกด้วย ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยง การใช้และบริโภคอาหารที่ไม่ได้ผสมสีเท่านั้น ข้อควรระวังคือ : ถ้ามีสีผสมอาหารอยู่ อาจทำให้เกิดเรื้อรังและเป็นพิษได้ ทั้งๆที่มีสาเหตุอื่นๆ ด้วย ข้อดีสำคัญคือ : 01. ควรเลือกซื้ออาหารที่ไม่ผสมสี | มะเร็งจิสต์ โรคใหม่ แต่เป็นภัยใกล้ตัว ในปัจจุบันโรคมะเร็ง ถือเป็นโรคร้ายแรงที่คร่าชีวิตมนุษย์เป็นลำดับต้นๆ โดยโรคมะเร็งนั้นสามารถเป็นได้กับทุกส่วนของร่างกาย และด้วยวิวัฒนาการทางการแพทย์ที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ทำให้มีการค้นพบการเกิดมะเร็งของระบบทางเดินอาหารชนิดหนึ่งที่มีโอกาสพบได้ ไม่บ่อยนัก ที่เรียกว่า "มะเร็งของเนื้อเยื่อในระบบทางเดินอาหาร"  (Gastrointestinal Stromal  Tumor) หรือมะเร็งจิสต์ (GIST) ซึ่งมีสถิติพบในต่างประเทศประมาณ 0.5 เปอร์เซ็นต์ ของโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหารทั้งหมด โดยในประเทศสหรัฐอเมริกาพบประมาณ 2,000-5,000 รายต่อปี |
| ความคิดเห็น | ความคิดเห็น |
| ความคิดเห็น | ความคิดเห็น |
| ความคิดเห็น | บรรณานุกรม   1. <http://www.dek-d.com/article/23966/> 2. <http://www.dek-d.com/article/20091/> 3. <http://www.dek-d.com/article/14917/> 4. <http://www.dek-d.com/article/15460/> 5. <http://www.dek-d.com/article/14349> 6. http://www.stou.ac.th/study/sumrit/7-53(500)/page1-7-53(500).html 7. http://hilight.kapook.com/view/9003 |