



วารสารสิ่งแวดล้อม อาชีวอนามัยและความปลอดภัย Environment , Occupational Health and Safety News

ฉบับที่ 9 เดือนธันวาคม 2558/Vol.9 December 2015



Safety News

Vol.9 Dec. 15

จากใจเซฟตี้ทีม...

สวัสดีพี่น้องชาวสีดาทุกท่านเช่นเคย...สำหรับวารสารสิ่งแวดล้อม ประจำเดือนธันวาคม ก็เป็นฉบับที่ 9 ส่งท้ายปีมะแม แยกแ้ว...เรามีสาระดีดี ดิดเทรณมาฝากไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิตแบบ slow life ซึ่งบางคนอาจจะเคยได้ยินแต่ยังไม่ทราบว่าเป็นอะไร หรือจะเป็น eco product ผลิตภัณฑ์ที่มุ่งเน้นสิ่งแวดล้อม ที่หลายคนกำลังให้ความสนใจในขณะนี้...เชิญทุกท่าน..มา slow life กันได้เมยจร้า...



Target 2015 : Accident not over 40 Case

Accident Case of 2015

Month	HOF	BKK	GTW	BWN	MTP	AYT	PTN	Total
Jan	2	1	0	0	0	1	3	7
Feb	3	0	0	3	0	0	1	7
Mar	3	1	0	1	1	0	0	6
Apr	1	2	0	1	2	0	0	6
May	2	1	0	0	0	0	0	3
Jun	3	1	0	1	0	0	4	9
Jul	2	1	1	1	0	1	2	8
Aug	0	0	1	1	0	1	0	3
Sep	1	0	0	0	0	1	4	6
Oct	2	1	1	0	0	0	0	4
Nov	1						1	2
Dec				1				1
Total	20	8	3	9	3	4	15	62

วางแผนสัปดาห์..ชีวิตปลอดภัย

1. พักผ่อนให้พอ และเช็คสภาพรถก่อนออกเดินทาง
2. หลีกเลี่ยงการใช้ถนนที่ยังสั่น - หกโมงเช้า
3. หยุดพักทุก 2 ชั่วโมง หรือ 160 กิโลเมตร
4. เว้นระยะห่างจากรถคันหน้า ถ้าขับ 80 กม.ต่อชั่วโมง ควรเว้นระยะห่างประมาณ 5 คัน
5. รอให้รถคันหน้าขับผ่านเครื่องหมายหยุด สะพานไปก่อน 2 วิค่อยแซง
6. มีสติ!! ไม่ขับชิวระหว่างเมา ง่วง หรือกำลังใช้โทรศัพท์

Environment

ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือ **Eco-Products** คือผลิตภัณฑ์ที่มุ่งเน้นการประหยัดพลังงาน และรักษาสิ่งแวดล้อม โดยในระหว่างการผลิตจะมีการใช้พลังงานและน้ำอย่างประหยัด รวมถึงลดของเสียและ มลพิษในช่วงระหว่างการใช้งาน นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมยังถูกออกแบบมาเพื่อให้สามารถนำวัสดุดิบและส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์มารีไซเคิลหรือคืนสภาพได้ (recovered) ดังนั้น ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ยังรวมถึงการบริการที่มีการปรับปรุงให้มีประสิทธิภาพและนิเวศเศรษฐกิจที่ดีอีกด้วย

เรามาดูกันเถอะ..ว่า Eco Product มีอะไรบ้าง..



Health



ถ้าต้องการให้ระดับพลังงานที่หย่อนยานลงให้กลับคืนมาอย่างรวดเร็วไม่มีอาหารว่างใดดีไปกว่ากล้วย อุดมด้วยน้ำตาลธรรมชาติ 3 ชนิด คือ ซูโครส ฟรุคโทส และกลูโคส รวมกับเส้นใยและกากอาหาร กล้วยจะช่วยเสริมเพิ่มพลังงานให้กับร่างกายทันทีทันใด จากงานวิจัยพบว่ากินกล้วยแค่ 2 ผล ก็สามารถเพิ่มพลังงานได้อย่างเพียงพอ กับการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ได้นานถึง 90 นาที จึงไม่น่าแปลกใจที่กล้วยเป็นผลไม้อันดับหนึ่งของนักกีฬาชั้นนำระดับโลก ไม่ใช่เพียงแค่เพิ่มพลังงานเท่านั้นยังช่วยเอาชนะและป้องกันโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดกับร่างกายได้อีกหลายโรค

- โรคโลหิตจางช่วยในกรณีที่มีภาวะขาดธาตุเหล็ก**: ให้กินกล้วยเป็นประจำ
- โรคท้องผูก**: ปริมาณเส้นใยและกากอาหารในกล้วย ช่วยให้การขับถ่ายเป็นปกติ
- กำลังสมอง**: สามารถช่วยเพิ่มสมาธิและความตื่นตัว
- โรคความดันโลหิตสูง**: กล้วยมีธาตุโพแทสเซียมสูงที่สุด ช่วยรักษาความดันโลหิต
- ความรู้สึกไม่สบายในคอนเร้า**: การกินกล้วย เป็นอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร จะรักษาความชื้นในเส้นเสียงให้คงที่
- ยุงกัดเมื่อกำลังพักผ่อน**: สามารถแก้เมื่อกำลังพักผ่อนที่เกิดจากยุงกัดได้
- ระบบประสาท**: กินกล้วยทุก 2 ชั่วโมง เพื่อรักษาปริมาณน้ำตาลให้คงที่ตลอดเวลา
- โรคซึมเศร้า**: กล้วยช่วยผ่อนคลาย ปรับปรุงอารมณ์ให้ดีขึ้นได้
- อาการเสียดท้อง**: ถ้ามีปัญหากับอาการเสียดท้อง ลองกินกล้วยสักผล คุณจะรู้สึกผ่อนคลายจากอาการเสียดท้องได้
- อาการเมาค้าง**: วิธีที่ดีที่สุดที่จะแก้การเมาค้าง คือ การดื่มน้ำพร้อมกับกล้วย

Slow Life (สโลว์ไลฟ์) คือ การใช้ชีวิตแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างมีสาระ ที่เน้นการสร้างสมดุลแห่งช่วงเวลาในชีวิตให้เหมาะสม ละเมียดละไมกับสิ่งต่างๆ และลดความเร่งรีบในชีวิตลงบ้าง

การทำชีวิตให้เป็นแบบ Slow Life มีแนวทางดังนี้

1. จัดลำดับความสำคัญ เลือกรับทำสิ่งสำคัญที่สุดก่อน
2. อยู่กับปัจจุบัน มีสติกับสิ่งที่ทำอยู่
3. เด็กจ้องจอบ้าง จดจ่อหน้าจอให้ใจได้พัก
4. ใส่ใจคนรอบข้าง ให้ความสำคัญกับพวกเขา
5. ซึมซับธรรมชาติ ไปทำกิจกรรมกลางแจ้งบ้าง
6. กินให้ช้าลง ละเมียดความอร่อยจากอาหาร
7. ขับรถให้ช้าลง มีน้ำใจบนท้องถนน
8. ปรับมุมมอง มองหาสิ่งที่สวยงามแทนสิ่งแย่ๆ
9. ทำทีละอย่าง ค่อยเป็นค่อยไป ทำบ้าง พักบ้าง
10. ทานใจเล็กๆ อยู่นิ่งๆ ทานใจเข้า-ออกช้าๆ บ้าง

...สำหรับวารสาร ฉบับนี้ก็ถึงฉบับส่งท้ายปี 58 ทางคณะ คปอ.ส่วนกลาง ขออวยพรให้ทุกท่านมีความสุข สมหวังกับปีใหม่ที่即将来临 และสำหรับหลายท่านที่เดินทางกลับ ดจว. ก็ขอให้เดินทางโดยสวัสดิภาพทุกท่านคะ... แล้วเจอกันหน้าฟ้าใหม่

ฉบับที่ 10 เดือนมกราคม 59 นะคะ

