



สาระสาร สอน.

ปีที่ 2 ฉบับที่ 3

เดือนกันยายน - ธันวาคม 2557

การมีส่วนร่วมของประชาชน
(Public Participation)



สารบัญ



3-10

การมีส่วนร่วมของประชาชน

11-12

ผลงานที่ผ่านมา : โครงการอนุรักษ์ฟื้นฟูแหล่งน้ำหนองบัวพระเจ้าหลวง
จังหวัดเชียงใหม่

13

สอน. พาทีเยว : บ้านแม่กลางหลวง อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

14

สอน. แะนนำร้านอร่อย : ไร่ทอดเที่ยงคืน จังหวัดเชียงใหม่

15-16

นานาสาระ : ประชุมทำไม

17-18

สาระสุขภาพ : จับสัญญาณ
เตือน 5 มะเร็ง

19

กิจกรรม สอน.

20

หน้านี้มีรางวัล



ที่ปรึกษา : นายสมนึก สุขช่วย ผู้อำนวยการสำนักอนุรักษ์และฟื้นฟูแหล่งน้ำ, นายอำมาตย์ สุธรรมจรัส ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านระบบอนุรักษ์แหล่งน้ำ, ผู้อำนวยการส่วนฯ หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป

กองบรรณาธิการ : นายสมนึก สุขช่วย หัวหน้ากองบรรณาธิการ และคณะทำงานฯ ประกอบด้วย นางวลิตา ชวนขยัน, นางภาวดี พลับแก้ว, นายคมสัน สัจจะวรรณคุณ, นางสาวพุทธิกุล ทองเนื้อสูง, นายภาสกร คอนสาย, นางสาวอังคณา รุ่งอุทัย, นายศุภณัฐ คำแพง

พิมพ์ที่ : สำนักอนุรักษ์และฟื้นฟูแหล่งน้ำ กรมทรัพยากรน้ำ 180/3 ถนนพระรามที่ 6 ซอย 34 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร./โทรสาร 0 2298 6603



การมีส่วนร่วมของประชาชน



การมีส่วนร่วมของประชาชน หมายถึง กระบวนการซึ่งประชาชน หรือผู้มีส่วนได้เสียได้มีโอกาสแสดง ทัศนะ แลกเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็น เพื่อแสวงหา ทางเลือก และการตัดสินใจต่างๆ เกี่ยวกับโครงการที่เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับร่วมกัน



องค์ประกอบของการมีส่วนร่วมของประชาชน

- 1) การมีส่วนร่วมของประชาชนเป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่อง มีการเรียนรู้ร่วมกันของผู้ที่ เกี่ยวข้องทั้งฝ่ายรัฐ องค์กรเอกชน และประชาชนทั่วไป โดยเน้นการสื่อสารสองทาง ทั้งช่องทางที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ไม่ใช่ครั้งเดียวจบและควรเกิดขึ้นตลอดโครงการ
- 2) เป้าหมายของการมีส่วนร่วมไม่ใช่เพียงการจัดให้มีการรับฟังความคิดเห็นตามกฎหมายหรือ การทำให้ไม่มีความขัดแย้ง หากแต่กระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนควรมุ่งให้ประชาชนเข้ามา มีส่วนร่วมอย่างกว้างขวางและเป็นวิธีการเพื่อทำให้ตัดสินใจของรัฐดีขึ้นและเป็นที่ยอมรับร่วมกัน

ประโยชน์ของการมีส่วนร่วมของประชาชน

- ❖ เพิ่มคุณภาพการตัดสินใจ ช่วยให้เกิดการพิจารณาทางเลือกใหม่ ทำให้การตัดสินใจรอบคอบขึ้น
- ❖ การลดค่าใช้จ่ายและการสูญเสียเวลา เมื่อการตัดสินใจนั้นได้รับการยอมรับ จะช่วยลดความขัดแย้ง ระหว่างการนำไปปฏิบัติ
- ❖ การสร้างฉันทามติ ลดความขัดแย้งทางการเมืองและเกิดความชอบธรรมในการตัดสินใจของรัฐ
- ❖ การเพิ่มความง่ายในการนำไปปฏิบัติ สร้างให้ประชาชนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของและมีความ กระตือรือร้นในการช่วยให้เกิดผลในทางปฏิบัติ
- ❖ การมีส่วนร่วมตั้งแต่ต้นสามารถลดการเผชิญหน้าและความขัดแย้งที่รุนแรงได้
- ❖ ช่วยทำให้เจ้าหน้าที่ของรัฐมีความใกล้ชิดกับประชาชนและไวต่อความรู้สึกห่วงกังวลของประชาชน และเกิดความตระหนักในการตอบสนองต่อความกังวลของประชาชน
- ❖ การพัฒนาความเชี่ยวชาญและความคิดสร้างสรรค์ของสาธารณชน ถือว่าเป็นการให้การศึกษาชุมชน เพื่อเรียนรู้กระบวนการตัดสินใจ และเวทีฝึกผู้นำชุมชน
- ❖ ช่วยทำให้ประชาชนสนใจประเด็นสาธารณะมากขึ้น เป็นการเพิ่มทุนทางสังคม และช่วยเสริมสร้าง ให้ประชาชนเป็นพลเมืองที่กระตือรือร้น สอดคล้องกับการปกครองตามหลักประชาธิปไตยแบบ มีส่วนร่วม



หลักการพื้นฐานของการจัดการ

มีส่วนร่วมของประชาชน



หลักการพื้นฐานของการจัดการมีส่วนร่วมของประชาชน

(หลัก 4 S) คือ



1. **Starting Early (การเริ่มต้นเร็ว)** ต้องเริ่มต้นตั้งแต่

ระยะแรก มีการให้ข้อมูล กระตุ้นให้เกิดความคิดเห็น และให้มีการรับฟังความคิดเห็นของประชาชนก่อนการตัดสินใจ นอกจากนี้ การให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการตั้งแต่ต้น ช่วยให้ประชาชนมีเวลาคิดถึงทางเลือกหรือแนวทางแก้ปัญหาของชุมชนที่เหมาะสมมากขึ้น และเป็นข้อมูลในการพัฒนาโครงการ



2. **Stakeholders (ครอบคลุมผู้ที่เกี่ยวข้อง)** ผู้ที่ได้รับผลกระทบหรือ

ผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่ายไม่ว่าโดยตรงหรือโดยอ้อมถือว่าเป็นผู้มีส่วนได้เสีย ควรมีโอกาสเข้าสู่กระบวนการมีส่วนร่วม แต่กลุ่มที่ได้รับผลกระทบโดยตรงอาจถือว่าต้องรับฟังข้อมูลหรือปรึกษาหารือเป็นอันดับแรกๆ

3. **Sincerity (ความจริงใจ)** หน่วยงานเจ้าของโครงการหรือผู้มีอำนาจอนุมัติต้องจัด

กระบวนการอย่างจริงจัง เปิดเผย ซื่อสัตย์ ปราศจากอคติ และมีการสื่อสารสองทางอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะการให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเพียงพอ ตอบสนองต่อความสงสัยของผู้มีส่วนได้เสีย รวมทั้งแจ้งความก้าวหน้าหรือการเปลี่ยนแปลงของโครงการอย่างต่อเนื่อง

4. **Suitability (วิธีการที่เหมาะสม)** โดยพิจารณาจากประเภทและขนาดของโครงการ

ความหลากหลายและลักษณะที่แตกต่างกันของพื้นที่และของกลุ่มผู้มีส่วนได้เสีย ตลอดจนความแตกต่างด้านวัฒนธรรม สังคม และค่านิยม ระดับความสนใจของชุมชนในประเด็นหรือโครงการ ความสามารถและความพร้อม รวมทั้งข้อจำกัดของหน่วยงานที่รับผิดชอบในการจัดกระบวนการมีส่วนร่วม



ขั้นตอนการวางแผน



การมีส่วนร่วมของประชาชน



ขั้นตอนเตรียมการ

1. กำหนดทีมงานหรือผู้รับผิดชอบ
2. ตรวจสอบสถานการณ์ภายในหน่วยงานรับผิดชอบในการตัดสินใจ
3. ประเมินสถานการณ์สาธารณะหรือชุมชน



ขั้นตอนวางแผนการมีส่วนร่วม



1. ระบุผู้มีส่วนได้เสียและประเด็นที่ห่วงกังวล
2. คาดการณ์ระดับของการโต้เถียงและความไม่ลงรอยของประเด็นหรือโครงการ
3. ระบุวัตถุประสงค์ของการมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการตัดสินใจ
4. ระบุเงื่อนไขพิเศษของชุมชนหรือประเด็นที่อาจกระทบต่อรูปแบบการมีส่วนร่วม
5. การเลือกเทคนิคและกิจกรรมการมีส่วนร่วมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ตามขั้นตอนการตัดสินใจ
6. เขียนแผนการมีส่วนร่วมของประชาชน



ขั้นตอนการนำสู่การปฏิบัติ

วางแผนการดำเนินงานของแต่ละกิจกรรมการมีส่วนร่วม



ลักษณะเทคนิคการ

มีส่วนร่วม



เทคนิค
การมี
ส่วนร่วม
ในการให้
ข้อมูล

เทคนิคการ
มีส่วนร่วม
ในการรับฟัง
ความคิดเห็น

เทคนิคการ
มีส่วนร่วม
แบบปรึกษา
หารือ

- เอกสารข้อเท็จจริง
- จดหมายข่าว
- รายงานการศึกษา
- การจัดทำวิดีโอทัศน์
- การจัดตั้งศูนย์ข้อมูลข่าวสาร
- การแถลงข่าว
- เวทีนำเสนอข้อมูล
- การสื่อสารผ่านวิทยุกระจายเสียง
- การจัดสัมมนาวิชาการให้กับสื่อมวลชน
- หอกระจายข่าวชุมชน
- ทัศนศึกษา/การเยี่ยมชมโครงการ
- การนำเสนอ
- การชี้แจงให้ประชาชนในการประชุมของทางราชการ

- การสัมภาษณ์รายบุคคล
- การสนทนากลุ่มย่อย
- การแสดงความคิดเห็นผ่านเว็บไซต์
- การสำรวจความคิดเห็น
- สายด่วนสายตรง
- การรับฟังความคิดเห็นอย่างเป็นทางการ (ประชาพิจารณ์)



- เวทีสาธารณะ
- การพบปะแบบไม่เป็นทางการ
- การจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของประชาชนแก่ชุมชน
- การประชุมเชิงปฏิบัติการ
- คณะที่ปรึกษา





เทคนิคการมีส่วนร่วม

ประโยชน์

ข้อจำกัด



การให้ข้อมูล

- 1) การจัดทำเอกสาร
- เอกสารข้อเท็จจริง
 - จดหมายข่าว
 - รายงานการศึกษา

- ไม่มีข้อจำกัดด้านเวลาการนำเสนอ
- ชี้แจงข้อเท็จจริงในรูปเอกสาร
- เป็นหลักฐานประกอบอ้างอิงในการดำเนินงาน

- จำนวนการเขียนมักเป็นทางการหรือศัพท์ทางเทคนิค
- ถ้าไม่สะดุดตา จะไม่มีผู้สนใจ
- เป็นการสื่อสารทางเดียว
- จำกัดเฉพาะผู้อ่านออก

2) การจัดทำวีดิทัศน์



- ใช้ได้หลายครั้ง
- มีความสมจริง ทั้งภาพและเสียงประกอบ
- ไม่มีความซับซ้อนในการทำงาน
- นำเสนอให้ผู้รับได้ครั้งละจำนวนมาก
- มีอายุการใช้งานยาวนาน

- ต้นทุนสูง
- ต้องใช้มืออาชีพ
- เปลี่ยนแปลงข้อมูลได้ยาก
- ต้องใช้ร่วมกับอุปกรณ์อื่นๆ
- ใช้ได้เฉพาะในสถานที่ที่มีไฟฟ้า

3) การจัดตั้งศูนย์ข้อมูลข่าวสาร

- ช่วยอำนวยความสะดวกในการเป็นแหล่งข้อมูลและข่าวสารที่มีให้บริการ

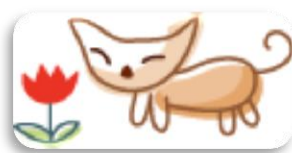
- เป็นการสื่อสารเพียงทางเดียว
- การหาสถานที่ให้เหมาะสมกับการเป็นศูนย์กลาง
- ข้อมูลที่จะต้องทันสมัยตลอดเวลา

4) การสื่อสารผ่านสื่อมวลชน

- แดลงข่าว
- การพบสื่อแบบไม่เป็นทางการ
- การสัมมนาทางวิชาการให้สื่อมวลชน
- วิทยุกระจายเสียง
- หอกระจายข่าว

- กระจายข้อมูลได้กว้างและรวดเร็ว
- สื่อมวลชนได้ข้อมูลเพื่อไปเผยแพร่ได้อย่างถูกต้อง
- กรณีผ่านวิทยุกระจายเสียงหรือหอกระจายข่าวชุมชนทำให้เข้าถึงคนทุกระดับ และไม่เสียเวลา

- การเตรียมข้อมูลที่มีความถูกต้อง เพราะสื่อมวลชนต้องนำไปเสนอประชาชนผู้สนใจไม่ได้เข้าร่วมในกรณีเฉพาะกลุ่มสื่อมวลชน
- การสื่อสารผ่านวิทยุไม่สามารถเสนอรายละเอียดที่ซับซ้อนได้
- ช่วงเวลาในการสื่อสารผ่านวิทยุต้องสอดคล้องกับผู้ฟังที่มีเวลาพอที่จะฟังได้
- การใช้ภาษาในการสื่อสารต้องให้เหมาะสม เช่น ภาษาดั้น เป็นต้น





เทคนิคการมีส่วนร่วม	ประโยชน์	ข้อจำกัด
5) การให้ข้อมูลข่าวสารโดยตรงจากเจ้าของโครงการ - ทัศนศึกษา - การนำเสนอ - การชี้แจงในการประชุมของราชการ	<ul style="list-style-type: none"> ● ผู้เข้าร่วมมีประสบการณ์โดยตรงด้วยตนเอง ● ใช้ได้กับผู้ฟังหลายกลุ่ม ● รับรู้อย่างทั่วถึง และรวดเร็ว ● กรณีการทัศนศึกษาจะสร้างความเพลิดเพลินพร้อมไปกับการเรียนรู้ และจูงใจผู้เข้าร่วม 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ผู้นำเสนอต้องมีการเตรียมตัวมาอย่างดี ○ ไม่สามารถคุมคนที่ไม่สนใจได้ในกรณีการทัศนศึกษา ○ ค่าใช้จ่ายสูงในการทัศนศึกษาและการจัดประชุมชี้แจง ○ ต้องคำนึงถึงข้อจำกัดของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วม

ในการรับฟังความคิดเห็น

1) การสัมภาษณ์รายบุคคล



- ได้สังเกตพฤติกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
 - เก็บข้อมูลเป็นลายลักษณ์อักษรได้ กรณีผู้ให้สัมภาษณ์อ่านไม่ออก เขียนไม่ได้
 - เป็นการพูดคุยตัวต่อตัวให้รายละเอียดที่ลึกซึ้งกว่า
- ค่าใช้จ่ายค่อนข้างสูง ใช้เวลาและจำนวนผู้ให้สัมภาษณ์ในปริมาณที่เหมาะสม
 - ผู้สัมภาษณ์ควรฝึกฝนมาก่อน

2) การสนทนากลุ่มย่อย

- ค่าใช้จ่ายน้อย ท่าง่าย
 - เรื่องอ่อนไหวหรือเรื่องที่จะก่อให้เกิดขัดแย้ง จะใช้ได้ดี
 - มีความยืดหยุ่นในการค้นหาประเด็นหรือข้อมูล
 - คนเข้าร่วมเท่าเทียมกัน ช่วยลดความกลัวเกรง
- ควรเลือกผู้ดำเนินการสัมมนาที่มีบุคลิกเชิญชวนให้คนพูด
 - ข้อมูลจะประมวลผลและวิเคราะห์ยาก เพราะมีความหลากหลาย
 - ผู้เข้าร่วมมักถือความสะดวกมากกว่าเป็นตัวแทนชุมชน

3) การแสดงความคิดเห็นผ่านเว็บไซต์



- คิดตั้งที่ใดก็ได้
 - แสดงความคิดเห็นจากที่ใดก็ได้ ซึ่งมี อินเทอร์เน็ต อยู่ในบริเวณนั้นๆ
- ต้องอาศัยเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต และช่องทางโทรคมนาคม
 - ใช้ได้เฉพาะประชาชนที่มีความรู้ความเข้าใจ





เทคนิคการมีส่วนร่วม	ประโยชน์	ข้อจำกัด
4) การสำรวจความคิดเห็น 	<ul style="list-style-type: none"> • ข้อมูลเจาะกลุ่มเฉพาะได้ดี • ผู้ไม่ประสงค์ออกนามในแบบสอบถาม สามารถทำได้เต็มที่และสบายใจ • วัตถุประสงค์ได้ • การสอบถามทางโทรศัพท์ที่ได้รับความเห็นทันที 	<ul style="list-style-type: none"> ○ แบบสอบถามอาจไม่ได้แสดงความเห็นของชุมชนอย่างแท้จริง ○ ผลที่ได้ ขึ้นอยู่กับสัดส่วนการตอบแบบสอบถาม ○ ใช้เวลามาก ต้องสุ่มตัวอย่าง ○ การแปลผลที่ได้อาจคลาดเคลื่อน ○ เป็นการสื่อสารทางเดียว ○ การสอบถามทางโทรศัพท์ไม่ค่อยโปร่งใส
5) สายด่วนสายตรง	<ul style="list-style-type: none"> • สะดวก รวดเร็ว ถ้ามีโทรศัพท์ • ลดการเผชิญหน้า • ได้ข้อมูลจากหลากหลายคน • ค่าใช้จ่ายไม่มากในการดำเนินการ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ใช้ได้เฉพาะพื้นที่ที่ติดตั้งโทรศัพท์ ○ ค่าใช้จ่ายสูงในระยะแรกเป็นภาระของทีมงานมากในการตอบคำถามที่รวดเร็ว
6) การปรึกษาหารืออย่างไม่เป็นทางการ 	<ul style="list-style-type: none"> • เปิดโอกาสให้ประชาชนแสดงความคิดเห็นอย่างเป็นทางการ ประชาชนมั่นใจว่าความคิดเห็นถึงผู้ตัดสินใจ • เปิดโอกาสให้มีการซักถามได้ถึงข้อสงสัย • เกิดระบบการตรวจสอบการใช้ดุลยพินิจของผู้มีอำนาจ • ต้องมีการบันทึกความคิดเห็นเป็นลายลักษณ์อักษร 	<ul style="list-style-type: none"> ○ มีความเป็นทางการสูง ○ เป็นการโต้แย้งแบบเผชิญหน้า อาจนำไปสู่ความขัดแย้ง ○ ใช้เงิน บุคลากร และเวลาสูงมาก ○ ควรทำร่วมกับเทคนิคการมีส่วนร่วมอื่นๆ
 แบบปรึกษาหารือ 1) เวทีสาธารณะ	<ul style="list-style-type: none"> • ยืดหยุ่นและเปิดกว้างสำหรับทุกคน • เปิดโอกาสให้ซักถาม ได้ตอบ • มีเจ้าหน้าที่ประจำโต๊ะข้อมูล เพื่อให้และรับข้อมูลเพิ่มเติม 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ถ้าในพื้นที่โครงการมีความขัดแย้ง เวทีนี้อาจทำให้เกิดความขัดแย้งเพิ่มขึ้น ○ ต้องคำนึงถึง วัน เวลา สถานที่ต้องสัมพันธ์กับด้านอาชีพ ศาสนา วัฒนธรรม





เทคนิคการมีส่วนร่วม	ประโยชน์	ข้อจำกัด
2) การพบปะ แบบไม่เป็นทางการ	<ul style="list-style-type: none"> ● ช่วยสร้างความไว้วางใจ และสายสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพราะไม่เป็นทางการ ● รู้สึกผ่อนคลายและติดต่อสื่อสารได้สะดวกและง่ายยิ่งขึ้น 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ต้องใช้เวลาที่ยาวนานในการวางแผนและดำเนินการของเจ้าหน้าที่ ○ ประชาชนเข้าร่วมค่อนข้างน้อย
3) การจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วมของประชาชนแก่ชุมชน	<ul style="list-style-type: none"> ● มีความใกล้ชิดและทราบปัญหาที่แท้จริง ● สามารถดำเนินกิจกรรมย่อยให้สอดคล้องกับสถานการณ์ได้ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ใช้เวลาและบุคลากรจำนวนมาก ○ มีความยากในการสื่อสารต่อชุมชนให้เข้าไปในแนวทางเดียวกัน
4) การประชุมเชิงปฏิบัติการ	<ul style="list-style-type: none"> ● เลือกกลุ่มเฉพาะที่สนใจ และที่เกี่ยวข้องได้ดี ● ประชาชนมีส่วนร่วมในระดับสูง มีปฏิสัมพันธ์กันตลอดเวลา ● ใช้จัดลำดับความสำคัญของปัญหา ● ใช้ทบทวนแผนหรือการพัฒนาแผนปฏิบัติงาน 	<ul style="list-style-type: none"> ○ การกระจายข้อมูลไม่ค่อยดี ○ จัดเวลาที่เหมาะสมได้ยาก ○ ค่าใช้จ่ายสูง ○ ใช้เวลาเตรียมการมาก ○ ผู้นำการประชุมต้องชำนาญ ○ ข้อมูลอาจเบี่ยงเบนตามผู้นำการประชุม
5) คณะที่ปรึกษา	<ul style="list-style-type: none"> ● สร้างกลไกการมีส่วนร่วมจากตัวแทนผู้มีส่วนได้ส่วนเสียอย่างต่อเนื่อง ● เกิดมุมมอง ประสิทธิภาพ และความเชี่ยวชาญรอบด้านสำหรับสมาชิกในคณะที่ปรึกษา ● สมาชิกในคณะที่ปรึกษาช่วยเป็นกระบอกเสียงในการประชาสัมพันธ์โดยอัตโนมัติ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ การประชุมไม่สามารถทำได้อีกครั้ง เพราะนัดหมายยาก ○ มักตั้งอยู่ในความสนใจส่วนบุคคลหรือหน่วยงานที่ตนสังกัด ทำให้ขาดเป้าหมายร่วมกันได้



ผลงานที่ผ่านมา :



โครงการอนุรักษ์ฟื้นฟูแหล่งน้ำ

หนองบัวพระเจ้าหลวง จังหวัดเชียงใหม่

ความเป็นมาของโครงการ

หนองบัวพระเจ้าหลวง เดิมในอดีตมีชื่อว่าหนองบัว ครั้นต่อมา เมื่อวันที่ 20 มกราคม 2505 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและ สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จพระราชดำเนินพร้อมด้วย พระเจ้ากรุงธนบุรีและพระราชินีอินดริก พระราชอาคันตุกะ เพื่อประทับสำราญพระราชหฤทัยและ อิริยาบถ ณ หนองบัวแห่งนี้ นับแต่นั้นเป็นต้นมาชาวบ้านจึงเรียกชื่อใหม่ว่า “หนองบัวพระเจ้าหลวง”

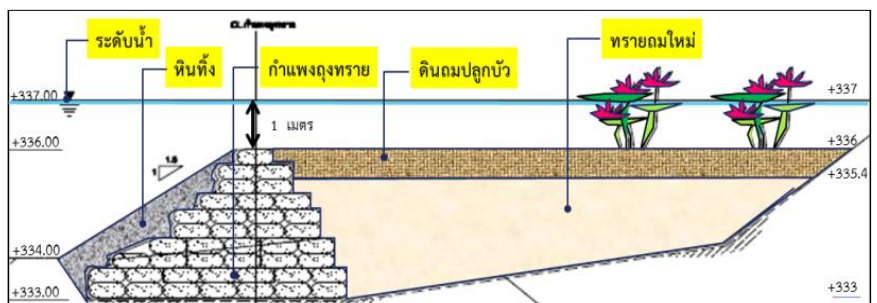
หนองบัวพระเจ้าหลวง เป็นหนองน้ำสาธารณะธรรมชาติ ในพื้นที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำปิง สภาพหนองบัว พระเจ้าหลวงมีสภาพเสื่อมโทรม และใช้ประโยชน์ได้ไม่เต็มที่ ประกอบกับขาดการบริหารจัดการและการดูแล บำรุงรักษา ดังนั้น กรมทรัพยากรน้ำจึงดำเนินการ โครงการอนุรักษ์และฟื้นฟูแหล่งน้ำหนองบัวพระเจ้าหลวง ตำบล เจริญคอย อำเภอคอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อฟื้นคืนสภาพของแหล่งน้ำให้มีความเหมาะสมของระบบนิเวศและ สิ่งแวดล้อม และเป็นแหล่งเก็บกักน้ำสำหรับการใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆของชุมชน

ที่ตั้งโครงการ

ตั้งอยู่ในเขตบ้านปทุมนิเวศน์ (หมู่ที่ 12) เทศบาลตำบลเจริญคอย อำเภอคอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ หรือแผนที่ มาตรฐาน 1 : 50,000 ที่พิกัด 47 QNA 516300E , 2086700N แผนที่ระวาง 4846 IV ลำดับชุด L7018 (WGS 84)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อปรับปรุงฟื้นฟูคืนสู่สภาพที่เหมาะสมของพื้นที่ชุ่มน้ำ สามารถเก็บกักน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. เพื่อให้ประชาชนมีน้ำเพียงพอต่อการอุปโภค บริโภคและการเกษตรตลอดปี
3. เพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพระบบส่งน้ำและระบายน้ำหนองบัวพระเจ้าหลวง
4. เพื่อเป็นพื้นที่แก้มลิงรับน้ำในช่วงฤดูน้ำหลาก
5. เพื่อปรับภูมิทัศน์ให้เป็นที่ประทับใจของนักท่องเที่ยวที่เข้ามาเที่ยวชมธรรมชาติเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยวเชิงระบบนิเวศ และสถานที่พักผ่อนของชุมชน





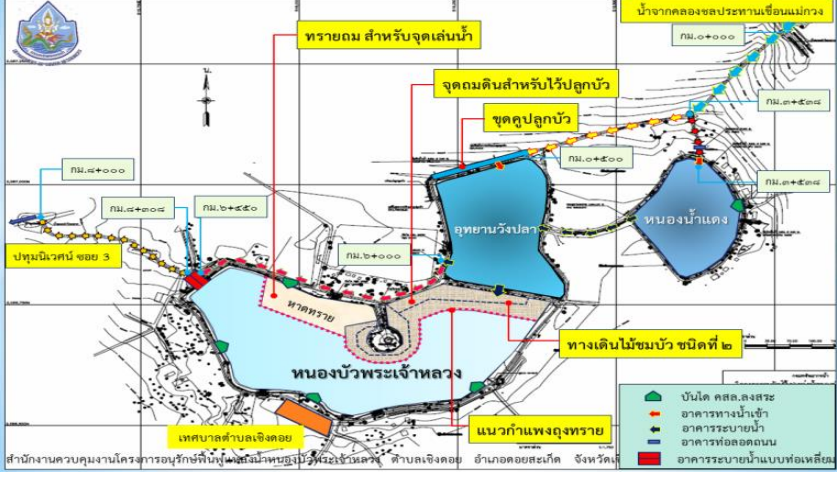
ผลประโยชน์โครงการ

1. สามารถฟื้นฟูคืนสู่สภาพที่เหมาะสมของพื้นที่ชุ่มน้ำ สามารถเก็บกักน้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ประชาชนมีน้ำอุปโภคและบริโภคในโครงการได้ตลอดปี
3. สนับสนุนการเพาะปลูกในเขตโครงการได้ จำนวน 200 ไร่
4. เป็นพื้นที่ที่แก้มลิง, มีความจุเก็บกักน้ำได้ 400,000 ลบ.ม.
5. เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เพาะพันธุ์ปลาน้ำจืด เป็นแหล่งส่งเสริมการประมง เป็นแหล่งอนุรักษ์นก เป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ



รายละเอียดโครงการ

ปีงบประมาณ	2555	2556	2557	วงเงินทั้งโครงการ
งบประมาณ (ล้านบาท)	12.0000	27.9000	8.7742	48.6742



ก่อนดำเนินการ



ระหว่างดำเนินการ



หลังการดำเนินการ



สอน. พาเที่ยว



“บ้านแม่กลางหลวง”



ภาพยนตร์เรื่อง หนึ่งใจเดียวกัน ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ที่ทรงอำนวยการสร้าง ประพันธ์บทภาพยนตร์ และทรงแสดงนำ นอกจากจะสร้างความประทับใจแล้ว เสน่ห์อีกอย่างหนึ่งในภาพยนตร์เรื่องนี้ก็คือ ฉาก โลเคชั่น อันงดงาม โดยเฉพาะ โรงเรียนเพียงหลวง ฉากไฮไลท์สำคัญของเรื่องที่ตั้งโดดเด่นอยู่ท่ามกลางนาขั้นบันไดอันสวยงาม

ในเรื่องหนึ่งใจเดียวกัน (สมมติ) ให้โรงเรียนเพียงหลวง ตั้งอยู่ที่บ้านเพียงหลวง หมู่บ้านเล็กๆ กลางป่าใหญ่ ในอำเภอห้างฉัตรของจังหวัดเชียงราย แต่กับสถานที่จริงโลเคชั่นถ่ายทำโรงเรียนบ้านเพียงหลวงนั้น ตั้งอยู่ที่บ้านแม่กลางหลวง ต. บ้านหลวง อ. จอมทอง จ. เชียงใหม่ เชียงดอยอินทนนท์ ดินแดนสูงสุดแห่งสยาม แม่กลางหลวงเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวชุมชนเชิงนิเวศ อันสงบเงียบท่ามกลางป่าใหญ่ ที่ยังคงไว้ด้วยวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อแบบอดีต อีกทั้งชาวชุมชนยังผูกพันแน่นกับธรรมชาติ ป่า ดิน น้ำ ต้นไม้

“บ้านแม่กลางหลวง” ตั้งอยู่ในหุบเขา อันเป็นพื้นที่ลุ่มน้ำชั้น 3 เชียงดอยอินทนนท์ ในเขตการปกครองของหมู่ 17 ต.บ้านหลวง อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ การเดินทางสู่บ้านแม่กลางหลวงโดยทางรถยนต์ จากตัวเมืองเชียงใหม่ ขับตามเส้นทางหลวงหมายเลข 108 (เชียงใหม่-ฮอด) มายัง อ.จอมทอง แล้วแยกขวามาตามทางหลวงหมายเลข 1009 (จอมทอง-อินทนนท์) จนถึง กม.26 จึงเลี้ยวซ้ายเข้าสู่บ้านแม่กลางหลวง ส่วนจุดเริ่มต้นของเส้นทางเดินเท้าต้องขับลงมาประมาณ กม.30 ทางลงจะอยู่ซ้ายมือ

สำหรับค่าบริการไกด์ท้องถิ่นในการพาเดินในเส้นทางศึกษาธรรมชาติฯ มีค่าใช้จ่าย 200 บาท ต่อไกด์ 1 คน (ดูแลนักท่องเที่ยวไม่เกิน 10 คน) ผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ บ้านแม่กลางหลวง โทร.08-1021-8927, 08-1020-3615, 08-9952-0983, 08-1960-8856 และสามารถสอบถามสถานที่ท่องเที่ยวระหว่างบ้านแม่กลางหลวง เชื่อมโยงกับสถานที่ท่องเที่ยวอื่นๆ ในจังหวัดเชียงใหม่ได้ที่ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานเชียงใหม่ โทร.0-5324-8604, 0-5324-8607



ที่มา : <http://2g.pantip.com/cafe/blueplanet/topic/E11062870/E11062870.html>



สอน. แนะนำร้านอร่อย



ไก่ทอดเที่ยงคืน

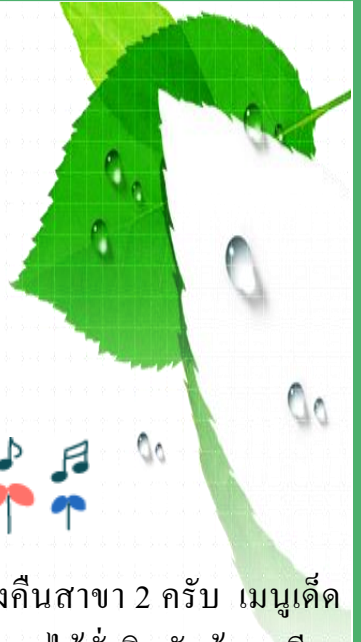
ไก่ทอดเที่ยงคืน กับไก่ในตำนาน

ไก่ทอด เที่ยงคืน ยืนรอคิว

หิวก็หิว รอนาน ด้วยความหิว

มีไก่ทอด เที่ยงวัน ฉันทเลยชิว

ถ้าคุณหิว ก็มาชิว ไก่ทอดเที่ยงคืน สาขา 2 3 และ 4 แล้วนะครับ



ฉบับนี้ สอน.จะพาไปเยี่ยมร้านไก่ทอดในตำนาน ไก่ทอดเที่ยงคืนสาขา 2 ครับ เมนูเด็ดที่นี่ มีหลากหลายให้เลือกทานเช่น ไก่ทอด, หมูสามชั้นทอด, ไข่ทอด, ปลาทุทอด, ไข่อั่วกินกับข้าวเหนียวร้อนๆ และ ที่ห้ามพลาดก็น้ำพริกนุ่ม นอกจากนี้ยังมีเมนูเด่นๆ อย่าง ส้มตำ ปลาทุ ไข่อั่ว ตับทอด ไข่ต้ม ไข่ทอด ที่เลือกอร่อยได้ไม่แพ้กัน ร้านข้าวหนึ่งไก่ทอดเที่ยงคืน เปิดบริการ 11.00-22.00 น. โทร. 088-251-4550



ที่มา : <http://www.wongnai.com/restaurants/135238wh-ข้าวหนึ่ง-ไก่ทอดเที่ยงคืน-2>

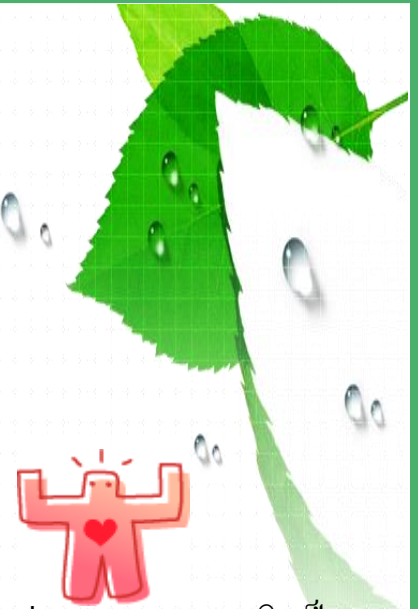


นานาสาระ : ประชุมทำไม



บ้านเรามีการประชุมจำนวนมากเกิดขึ้นทุกวัน จนกระทั่งเป็นที่น่าสงสัยว่าการประชุมส่วนใหญ่ทำให้คนทำงานเสียเวลาทำงานตรงหน้าโดยไม่จำเป็นเสียมากกว่า

การประชุมกลุ่มส่วนใหญ่เป็นการประชุมระดมสมอง อย่างที่เรียกว่า brain storming นั่นคือให้บุคลากรมาระดมของที่มีอยู่ในสมอง คือ ความคิด ความเห็น หรือข้อเสนอแนะ แต่บางครั้งก็อดไม่ได้ที่จะเสริมคำบ่น แยกว่านี่คือคำต่อว่า แยกที่สุด คือ คำด่า



ความคิด หมายถึง กรอบความคิดหรือความคิดสำเร็จรูป การประชุมระดมความคิดเป็นการประชุมที่ดีหากที่ประชุมมีเสรีภาพที่จะให้ระดมความคิดอย่างเปิดกว้างและไม่เป็นภัย จะเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่าการต่อยอดทางปัญญา หมายความว่า ตอนที่เริ่มเปิดประชุมแต่ละคนมีความคิดชุดหนึ่ง ระหว่างประชุมจะเกิดความคิดใหม่ๆ และหลังประชุมจะเกิดปรากฏการณ์ที่เรียกว่าทุกคนและองค์กรมีปัญญา (wisdom) สูงขึ้นอีกระดับหนึ่ง กลับไปทำงานด้วยวิธีใหม่ที่ชาญฉลาดและได้ผลมากกว่าเดิม

แต่การประชุมระดมสมองในประเทศไทย โดยเฉพาะในระบบราชการมักมีปัญหา สาเหตุเพราะประเทศไทยมีชั้นอำนาจมาก ผู้น้อยไม่กล้าระดมสมอง ผู้ที่ระดมสมองก็มักได้รับบทเรียนหรือเรียนรู้ว่าเงียบไว้ปลอดภัยกว่า ผู้บริหารมักมีคำตอบในใจแล้วจึงทำให้การประชุมไร้ความหมาย การจัดกระบวนการกลุ่มประเภทให้บุคลากรระบายความในใจก็ประสบชะตากรรมเดียวกัน นั่นคือระบายแล้วก็แล้วไป ทั้งหมดนี้ทำให้การระดมสมองหรือระดมความคิดไม่เกิดผลอะไรมากนักในประเทศไทย การระดมความเห็นโดยไม่มีข้อมูล เป็นที่ทราบว่ามีประโยชน์เช่นกัน การให้ข้อเสนอแนะที่ไม่เหมาะสมกับบริบทของการทำงาน มักส่งผลให้คนทำงานทำท่าฟังไปเช่นนั้นเอง เพราะรู้ว่าเป็นข้อเสนอแนะประเภทเอาแต่ใจ ตัวคนเสนอแนะ คนเสนอมิใช่คนทำ

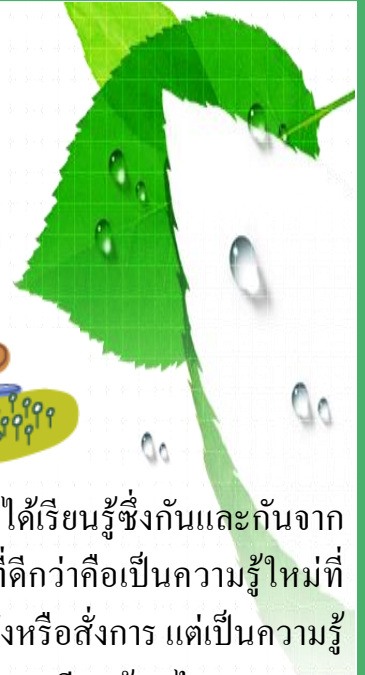
คำบ่น คำด่า มีประโยชน์ในแง่การระบาย แต่ไม่มีประโยชน์ต่อการพัฒนา ปัญญาการจัดการกระบวนการที่เปิดโอกาสให้บุคลากรได้เล่า “วิธีทำงานของตนเอง” เป็นการประชุมอีกลักษณะหนึ่ง แตกต่างจากการประชุมระดมสมองอย่างสิ้นเชิง หลักการคือทำให้บุคลากรรู้สึกภาคภูมิใจกับงานที่ตนเองทำอยู่ทุกวัน ดังนั้นเรื่องเล่าจึงควรเป็นเรื่องเล่าความสำเร็จ หากเป็นคุณหมอหรือพยาบาลอาจจะเล่าเรื่องที่ตนเองได้ช่วยเหลือผู้ป่วยคนหนึ่งอย่างดีที่สุด ทั้งทางร่างกาย จิตใจ ครอบครัว แม้กระทั่งด้านจิตวิญญาณ หากเป็นคุณครูอาจจะเล่าเรื่องที่ตนเองช่วยเหลือนักเรียนคนหนึ่งให้หยุดยาเสพติดและผลการเรียนดีขึ้นวิธีคือเตรียมเรื่องเล่าให้ดี เตรียมกลุ่มที่สนใจเรื่องราวคล้ายกันมาเป็นผู้ฟังและ



ประชุมทำไม (ต่อ)



จะเป็นผู้เล่าในลำดับถัดไปด้วยพุงง่ายๆ ว่านี่คือวงประชุมที่มีผู้เล่าและผู้ฟังการฟังอย่างตั้งใจฟังหรือฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) เป็นทักษะสำคัญที่ผู้เข้าร่วมกลุ่มจะได้ฝึกฝนจากการแลกเปลี่ยนเรื่องเล่าที่ดีจะทำให้เกิดปรากฏการณ์สองอย่าง หนึ่งคือ “แลกเปลี่ยนเรียนรู้” สองคือ “พัฒนาจิต”



แลกเปลี่ยนเรียนรู้หมายความว่า ผู้เล่าและผู้ฟังได้แลกเปลี่ยนวิธีทำงาน และได้เรียนรู้ซึ่งกันและกันจากทักษะตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้ง ทำให้ทุกคนได้ความรู้ใหม่กลับไปทำงานของตน ที่ดีกว่าคือเป็นความรู้ใหม่ที่เหมาะสมกับบริบทขององค์กรและหน่วยงานของตนเอง ไม่มีใครบีบบังคับให้ฟังหรือสั่งการ แต่เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นเองจากการตั้งใจฟัง ระหว่างประชุมผู้เข้ากลุ่มทุกคนจะได้พูดว่า “ตนเองเรียนรู้อะไร” การพูดออกมาว่าตนเองเรียนรู้อะไรเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการที่เรียกว่าการสะท้อน (reflection) นำไปสู่ปรากฏการณ์ที่สองคือ “พัฒนาจิต” พัฒนาจิตเป็นคำกว้างๆ หมายรวมถึงแต่คนทำงานภูมิใจในงานของตนเอง เห็นคุณค่าของงานที่ตนเองทำ นำไปสู่คุณค่าของตนเอง นำไปสู่คุณค่าของงาน นำไปสู่คุณค่าของอาชีพหรือวิชาชีพ นำไปสู่ความรู้สึกเป็นสุขกับการทำงาน สนุกกับการทำงาน ไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่เบื่องาน ตัวกระบวนการกลุ่มเหนี่ยวนำให้เกิดเสรีภาพในการพูดและการฟัง เพราะเรื่องที่พูดมิใช่เรื่องของคนอื่น มิได้วิพากษ์วิจารณ์ใครหรืออะไร แต่เป็นเรื่องเล่าการทำงานของตนเองล้วนๆ



ส่วนผู้ฟังอย่างตั้งใจมีโอกาสเจริญสติระหว่างการฟังโดยไม่รู้ตัว เหล่านี้ทำให้ผู้เล่าและผู้ฟังได้เรียนรู้จักใจตนเอง มีการพัฒนาจากภายใน มีการพัฒนาจิต มากกว่านี้คือพัฒนาทางจิตวิญญาณ จะเห็นว่าสิ่งที่ได้จากการประชุมแบบนี้แตกต่างจากการประชุมระดมสมองที่ไม่มีเสรีภาพจริงๆ ให้ระดม การประชุมที่ไม่มีเสรีภาพมักทำให้เกิดผลตรงข้ามกับที่พยาม คือ ทำให้เหนื่อยหน่าย รู้สึกว่างานประจำเป็นภาระ ไม่เห็นคุณค่าของงาน ไม่เห็นคุณค่าของตนเอง หลงลืมอุดมการณ์ทางวิชาชีพของตนเอง ท้อแท้ง่าย และหมดไฟเร็ว การประชุมที่เปิดโอกาสให้เล่าเรื่องการทำงานที่ได้ผลดีและการตั้งใจฟังอย่างลึกซึ้ง มีเนื้อหาที่อิงกับการทำงานของคนทุกคน เป็นประสบการณ์ตรง มิได้อิงกับเรื่องอื่นใด หากจัดกระบวนการดีๆ สามารถแปลงเรื่องเล่ากลายเป็นปัญญา



การประชุมที่ดีควรช่วยให้บุคลากรค้นพบตนเอง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และได้รับความสุขทางปัญญา (spiritual health) พบว่าตนเองเป็นบุคคลมีศักยภาพที่จะสร้างนวัตกรรม (innovation) หรือคิดค้นวิธีทำงานใหม่ๆ ในการทำงานประจำให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีกว่าเดิม ที่เรียกว่า “การพัฒนามนุษย์ที่มีค่าสูงคือพัฒนาปัญญา”

ที่มา : นพ.ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์ หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที 16 มิถุนายน 2555

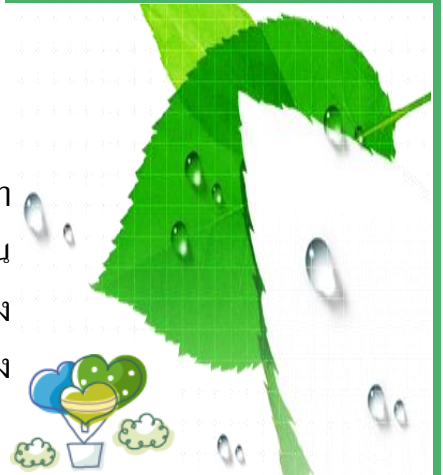


สาระสุขภาพ :



จับสัญญาณเตือน 5 'มะเร็ง'

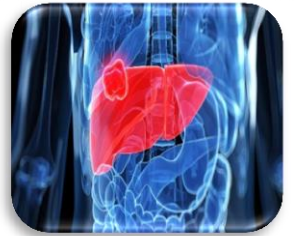
ข่าวคนดังเป็น "มะเร็ง" มิให้เราเห็นอยู่เป็นระยะๆ ไม่ว่าจะ เป็นนักแสดงแถวหน้าของฮอลลีวูดอย่าง แองเจลินา โจลี ที่ต้องเนียน เต้านมทั้งสองข้างอย่างกะทันหัน เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง เต้านม ส่วนในวงการแฟชั่นไทย ไม่นานมานี้ เมคอัพอาร์ทิสต์มือทอง 'เป็ด' อภิชาติ นรเศรษฐาภรณ์ ก็เพิ่งเสียชีวิตจาก "มะเร็งลำไส้"



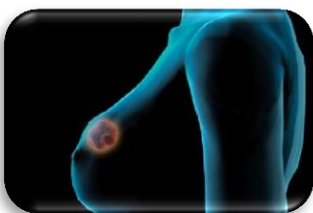
ทั้งๆ ที่ก่อนหน้านี้ รักษาจนหาย แต่จากการโหมงานอย่างหนัก พักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้อาการทรุดและเสียชีวิตลงด้วยโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง หลายคนแทบไม่อยากจะเชื่อ แต่คนจำนวนไม่น้อยก็เริ่มวิตกกังวล สรรหามาขยายฉบับนี้จึงขอนำอาการเตือน 5 มะเร็งที่คนเป็นกันบ่อย มาบอกต่อ เพื่อส่งสัญญาณเตือนให้ผู้อ่านได้ไหวตัวทันก่อนที่เนื้อร้ายจะเข้ามาแฝงในร่างกายโดยที่ตนเองไม่รู้ตัว

มะเร็งตับ

"ตับ" เป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย มีน้ำหนักเฉลี่ย 1.5 กิโลกรัม ทำหน้าที่สร้างสารอาหารและจัดการของเสียในร่างกาย ซึ่งโรคที่ร้ายแรงที่สุดที่จะเกิดขึ้นกับตับคือ "โรคมะเร็งตับ" โรคเงียบที่คนไทยมีอัตราการเสียชีวิตสูงที่สุด และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ส่วนใครที่ชอบบ่นว่าอ่อนเพลีย หมดแรง เบื่ออาหาร จุกเสียด แน่นท้อง ท้องบวมขึ้น หายใจลำบาก น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว นั่นก็เป็นเพราะสมรรถภาพการทำงานของตับค่อยๆ ลดลง เนื่องด้วยพฤติกรรมการกินของคนไทยเปลี่ยนไป คนนิยมบริโภคอาหารตะวันตก จำพวก แป้ง น้ำตาล ไขมัน มากขึ้น จึงกระตุ้นให้เกิดไขมันพอกตับ อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดตับอักเสบเรื้อรังและพัฒนาการเป็นตับแข็ง ขณะที่ผู้ป่วยบางกลุ่มที่ได้รับสารอะฟลาทอกซินที่สร้างขึ้นจากเชื้อราในอาหารจำพวก ถั่วลิสงบด พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม องุ่นแห้ง ปลาตากแห้ง เหล่านี้เป็นจำนวนมาก ก็อาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซี อันนำไปสู่โรคมะเร็งตับในอนาคตได้เช่นกัน

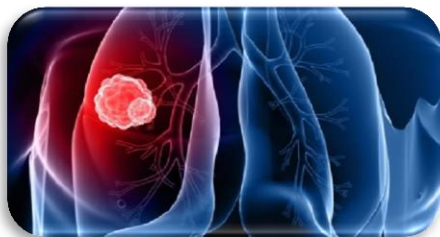


มะเร็งเต้านม



เป็นมะเร็งที่ผู้หญิงเป็นมากอันดับ 1 ข้อเสียของโรคมะเร็งเต้านมจะไม่มีสัญญาณใดๆ เตือนให้ทราบล่วงหน้าเลย และเมื่อไรที่มีการตรวจพบว่ามีก้อนโตแข็งๆ ที่บริเวณใดบริเวณหนึ่งของเต้านม กดแล้วรู้สึกเจ็บ หรือมีอาการอื่นๆ เช่น มีเลือดออกที่หัวนม เต้านมบวมเป็นเปลือกส้ม นั่นก็หมายความว่าโรคร้ายได้มาเยือนแล้ว ดังนั้นสิ่งที่รับมือได้ดีที่สุดในการรู้เท่าทันโรคนี้นี้ คือ การตรวจเต้านมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ทราบว่าเรามีโรคร้ายแฝงอยู่หรือไม่ ทั้งนี้หากตรวจพบไว ก็จะยิ่งเพิ่มโอกาสในการรักษามากยิ่งขึ้น





มะเร็งปอด

มะเร็งปอดเป็นโรคที่มักไม่มีสัญญาณเตือนในระยะแรก จึงทำให้ร้อยละ 90 ของผู้ที่เข้ารับการตรวจพบว่าเป็นโรคมะเร็งปอดและเสียชีวิตภายใน 1-2 ปี แต่ถึงแม้ว่าระยะเริ่มแรกจะไม่มีอาการใดๆ ที่บ่งบอกได้อย่างชัดเจนเลยก็ตาม เราสามารถรู้ทันโรคนี้นี้ด้วยการสังเกตจากอาการ เช่น หากรู้สึกร่างกายมีแรงน้อยลงขณะเดินขึ้นที่สูง นั่งหอบ เจ็บแปลบๆ ตรงซี่โครง เสียงแหบ มีอาการระคายเคือง ไอเรื้อรัง ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุของอาการเหล่านั้น ไม่ควรปล่อยปะละเลยและคิดว่าเป็นเพียงแค่อาการเล็กๆ น้อยๆ ทานยาปะเด็ยก็หาย เพราะถ้าคิดเช่นนั้น วันข้างหน้าเราอาจมีก้อนมะเร็งที่กำลังขยายตัวขึ้นในปอดอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะคนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงจากการสูบบุหรี่

มะเร็งปากมดลูก

มะเร็งปากมดลูก เป็นมะเร็งที่พบบ่อยเป็นอันดับ 2 ของมะเร็งทั้งหมดในสตรีไทย และพบบ่อยในช่วงอายุ 35 - 60 ปี โดยสาเหตุหลักนั้นเกิดจากไวรัส Human Papilloma Virus หรือ HPV แพร่กระจายผ่านการสัมผัสทางผิวหนังระหว่างการใช้เพศสัมพันธ์ จึงทำให้เกิดอาการตกขาวออกมาผิดปกติ มีเลือดปนและมักมีกลิ่นเหม็น มีประจำเดือนไม่ปกติ กะปริบกะปรอย หรือบางครั้งออกมาก มีเลือดออกขณะหรือหลังร่วมเพศ มีเลือดออกหลังวัยหมดประจำเดือน อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เหล่านี้หากตรวจพบในระยะแรกเริ่มที่เซลล์มะเร็งยังอยู่ภายในชั้นเยื่อเมือกปากมดลูกและยังไม่ลุกลามเข้าไปในเนื้อปากมดลูกจะสามารถป้องกันการกลายเป็นมะเร็งปากมดลูกได้



โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่



มะเร็งลำไส้ใหญ่ในระยะแรกมักไม่แสดงอาการ ผู้ป่วยสามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติทานอาหารได้ปกติ แต่ที่มีอาการแสดงว่ามะเร็งลุกลามไปแล้ว ซึ่งการลุกลามของมะเร็ง หากเป็นระยะแรกจะอยู่เฉพาะผิวของลำไส้ ระยะสองพื่นผนังลำไส้ ระยะสามแพร่กระจายไปที่ต่อมน้ำเหลือง และระยะสี่แพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นๆ โดยมากจะไปยังตับ และปอด ซึ่งแต่ละระยะถือว่าใช้เวลานานหลายปี ดังนั้น การจะทราบว่ามีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่หรือไม่ สามารถทำได้ด้วยวิธีการตรวจคัดกรองเพื่อตรวจหาความผิดปกติเบื้องต้นที่โรคมะเร็งจะลุกลามกลายเป็นมะเร็ง ทั้งนี้หากใครเคยมีพฤติกรรมกำขยับเปลี่ยนแปลงไป เช่น ท้องผูกสลับท้องเสีย อุจจาระก้อนเล็กกลอง อุจจาระมีมูกเลือดปน หรือมีอาการถ่ายอุจจาระไม่สุด ให้รู้ไว้ว่าเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณเตือนจากมะเร็งลำไส้ใหญ่



รู้อย่างนี้แล้วก็อย่าลืมตรวจเช็คสุขภาพอย่างสม่ำเสมอหมั่นออกกำลังกายควบคู่ไปกับดำเนินชีวิตที่ถูกต้องและหากพบเจอสิ่งผิดปกติในร่างกายอย่างนังงอนใจ ควรเข้ารับการตรวจคัดกรองโดยแพทย์ เพื่อที่เราจะได้มีชีวิตอยู่กับคนที่เรารักไปอีกนาน



กิจกรรม สอน.



สำนักอนุรักษ์และฟื้นฟูแหล่งน้ำ ได้ดำเนินการจัดโครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การศึกษาความเหมาะสมเบื้องต้นและจัดทำโครงการอนุรักษ์ฟื้นฟู และพัฒนาแหล่งน้ำ พื้นที่ชุ่มน้ำ” เมื่อวันที่ 2 – 5 กันยายน 2557 ณ กรมทรัพยากรน้ำ และโรงแรมหัวหินแกรนด์ แอนด์ พลาซ่า อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และจัดกิจกรรมปลูกป่าชายเลน ณ อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมฯ ประกอบด้วย ข้าราชการกรมทรัพยากรน้ำ ตำแหน่งวิศวกรโยธา และนักวิเคราะห์นโยบายและแผน ระดับปฏิบัติการ ที่ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และพัฒนาแหล่งน้ำ ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค และผู้สังเกตการณ์ รวมจำนวน 55 คน

วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและเสริมสร้างความเข้าใจของบุคลากรในวิธีการพิจารณาวางโครงการพัฒนาอนุรักษ์และฟื้นฟูแหล่งน้ำ ได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ
- 2) เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจในการวางแผนบริหารจัดการทรัพยากรน้ำอย่างเป็นระบบและนำไปใช้ในการปฏิบัติงานตามภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 3) เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่า บทบาทและหน้าที่ของพื้นที่ชุ่มน้ำ และแนวทางการใช้ประโยชน์พื้นที่ชุ่มน้ำอย่างชาญฉลาด โดยเข้าใจถึงกระบวนการการมีส่วนร่วมของท้องถิ่นในการจัดการและการใช้ประโยชน์พื้นที่ชุ่มน้ำอย่างยั่งยืน โดยมีความรู้ในการจัดการพื้นที่ชุ่มน้ำอย่างบูรณาการ
- 4) เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและระบบนิเวศ โดยกระบวนการการมีส่วนร่วม



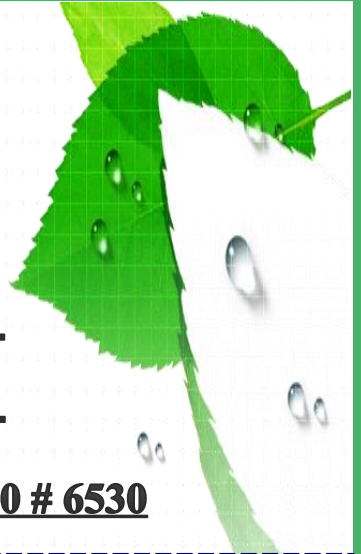
หน้านี้มีรางวัล



ประกาศผลผู้โชคดีในการตอบความคิดเห็นกับวารสาร สอน.

ฉบับที่ 2 ปีที่ 2

เดือนพฤษภาคม – สิงหาคม 2557



คุณพงษ์ลัดดา เทียนกริม สอน. คุณสุพรรณิ พันทอง สอน.

คุณปภาดา กรณวงศ์ สอน. คุณสวรรยา ดีภาพร สอน.

ติดต่อรับรางวัลได้ที่คุณวลิตา ชั้น 5 สอน. โทร. 02 271 6000 # 6530

ร่วมแสดงความคิดเห็นต่อสาระสาร สอน.

**** ใครส่งก่อน มีสิทธิ์ได้รางวัลใหญ่ก่อน... ได้รับรางวัลทุกความคิดเห็น**

ชื่อ.....นามสกุล.....

หน่วยงาน.....โทร.....



สำนักอนุรักษ์และฟื้นฟูแหล่งน้ำ ขอเชิญท่านผู้อ่านแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุง “สาระสาร สอน.” ให้เป็นประโยชน์และเกิดความพึงพอใจสูงสุดต่อท่านผู้อ่าน ต่อไป



โปรดแสดงความคิดเห็น / คำติชม / ข้อเสนอแนะ / ข้อควรปรับปรุง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

สามารถถ่ายเอกสารส่วนนี้แล้วแสดงความคิดเห็น เพื่อชิงรางวัลได้ และส่งได้ที่กล่องรับชิ้นส่วนชิงรางวัล ชั้น 5 สอน./ทน. หรือโทรสาร 02 298 6603 หรือ E-mail : sarasarn.son@gmail.com , sarasarn_son@hotmail.com ภายใน 30 มี.ค. 2558)

