

# ຄູ່ມືຊຸມຊົນເພື່ອ ສຸຂະພາບສິ່ງແວດລ້ອມ

ໂດຍ: ເຈຟ ຄອນນັນທ໌ ແລະ ແພມ ແຟເດັມ  
by Jeff Conant & Pam Fadem



ມູນນິທິເຮັດສເປຣຽນ

ຄູ່ມືເພື່ອສຸຂະພາບ

Berkeley, California, USA

[www.hesperian.org](http://www.hesperian.org)

Copyright © 2008 by Hesperian Foundation. All rights reserved.  
First edition: May 2008  
Printed in Canada on recycled paper  
ISBN: 978-0-942364-56-9

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Conant, Jeff.

A community guide to environmental health / by Jeff Conant and Pam Fadem.

p. cm.

Includes bibliographical references and index.

ລວມມີພາກເອກະສານອ້າງອີງ ແລະ ດັດສະນີ

ສະຫຼຸບເນື້ອໃນລວມ: “ບັນດາຫົວຂໍ້ໃນປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ມີຄື: ການລະດົມຊຸມຊົນ, ການປົກປັກຮັກສາແຫຼ່ງນໍ້າ, ການເຮັດໃຫ້ນໍ້າສະອາດ ແລະ ພະຍາດຕ່າງໆທີ່ມາກັບນໍ້າ; ສຸຂາພິບານ, ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກຍຸງ, ການຕັດໄມ້ທໍາລາຍປ່າ ແລະ ການຟື້ນຟູປ່າໄມ້, ການກະສິກໍາ, ຢາຂ້າສັດຕູພືດ ແລະ ສານພິດເຄມີ, ຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ຂີ້ເຫຍື້ອໂຮງໝໍ; ອັນຕະລາຍຈາກການຂຸດຄົ້ນບໍ່ແຮ່ ແລະ ການຂຸດເຈາະນໍ້າມັນ. ນອກນີ້ຍັງລວມມີກິດຈະກຳເປັນກຸ່ມ ແລະ ຄຳແນະນຳໃນການໃຊ້ເທັກໂນໂລຊີທີ່ເໝາະສົມຕ່າງໆ.”

ISBN 978-0-942364-56-9 (alk. paper)

1. Environmental health--Popular works. 2. Community leadership. I. Fadem, Pam. II. Title.


RA566.C666 2008

362.196'98--dc22

2008015042

ທາງມູນນິທິເຮັດສເປຣຽນ (Hesperian Foundation) ແມ່ນສິ່ງເສີມໃຫ້ນຳເອົາບາງສ່ວນ ຫຼື ທັງໝົດ ປຶ້ມເຫຼົ່ານີ້ ເຊິ່ງລວມທັງຮູບພາບຕ່າງໆນຳໄປຖ່າຍເອກະສານ, ເຮັດຂຶ້ນມາໃໝ່ ຫຼື ປັບປຸງແກ້ໄຂ ຕາມທີ່ເຫັນສົມຄວນ ເພື່ອໃຫ້ເໝາະກັບສະພາບຄວາມຕ້ອງການຂອງແຕ່ລະທ້ອງຖິ່ນ, ໂດຍມີ ຕົວອັກສອນໄຂວາ ສິ່ງ ຫຼື ພາກສ່ວນທີ່ເຮັດຂຶ້ນມາໃໝ່ນັ້ນ ແມ່ນໃຫ້ນຳໄປແຈກຢາຍໃຫ້ຜູ້ອື່ນໆ ໂດຍບໍ່ຄິດຄ່າ ຫຼື ຖ່າຄິດໄລ່ລາຄາກໍ່ແມ່ນໃຫ້ຄິດໄລ່ເອົາແຕ່ຕົ້ນທຶນທີ່ຜະລິດມາເທົ່ານັ້ນ ບໍ່ໃຫ້ເຮັດເພື່ອຫາຜົນກຳໄລ. ຖ້າຫາກອົງກອນ ຫຼື ບຸກຄົນໃດ ມີຄວາມປະສົງທີ່ຈະນຳເອົາປຶ້ມນີ້ໄປຖ່າຍເອກະສານ, ເຮັດຂຶ້ນມາໃໝ່ ຫຼື ປັບປຸງແກ້ໄຂບາງພາກສ່ວນ ຫຼື ທັງໝົດທຸກພາກໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ເພື່ອຈຸດປະສົງທາງການຄ້າ ແມ່ນ ຕ້ອງໄດ້ຮັບອະນຸຍາດຈາກມູນນິທິເຮັດສເປຣຽນ (Hesperian Foundation) ກ່ອນ.

ກ່ອນທີ່ຈະລົງມືແປ ຫຼື ປັບປຸງແກ້ໄຂເນື້ອໃນຕ່າງໆຂອງປຶ້ມເຫຼົ່ານີ້, ແມ່ນໃຫ້ຕິດຕໍ່ມູນນິທິ ເຮັດສເປຣຽນ (Hesperian Foundation) ກ່ອນ ເພື່ອຂໍຄຳແນະນຳ, ຂໍ້ມູນໃໝ່ຫຼ້າສຸດຂອງປຶ້ມ ແລະ ເພື່ອເປັນການຫຼີກເວັ້ນການເຮັດວຽກຊ້າຊ້ອນກັນ. ຂໍຄວາມກະລຸນາຊ່ວຍສົ່ງຜົນງານທີ່ທ່ານເຮັດຂຶ້ນມາ ໂດຍໄດ້ນຳໃຊ້ເນື້ອໃນບາງຕອນ ຫຼື ຮູບພາບຈາກປຶ້ມເຫຼົ່ານີ້ ມາໃຫ້ມູນນິທິເຮັດສເປຣຽນ (Hesperian Foundation) ຫນຶ່ງສະບັບ ຕາມທີ່ຢູ່ຂ້າງລຸ່ມນີ້:

	1919 Addison Street, #304	hesperian@hesperian.org
	Berkeley, California 94704, USA	www.hesperian.org

**ມູນນິທິເຮັດສເປຣຽນ**  
ຄູ່ມືເພື່ອສຸຂະພາບ

# CREDITS

ຫົວໜ້າກອງບັນນາທິການ: Sarah Shannon

ຈັດການບັນນາທິການ ແລະ ກວດແກ້:

Pam Fadem, Todd Jailer

ກວດແກ້ຕົ້ນສະບັບ: Todd Jailer, Jane

Maxwell, Susan McCallister

ຄົ້ນຄວ້າ ແລະ ຂຽນເພີ່ມ:

Pratap Chatterjee, Ann Hawkins, Todd Jailer, Elaine Knobbs, Cynthia Knowles, Susan McCallister, Tracy Perkins, Sarah Shannon, Elizabeth Shapiro

ປະສານງານການແຕ່ມຮູບປະກອບ:

Mary Israel, Elaine Knobbs, Tracy Perkins, Susan Quass, Leana Rosetti

ປະສານງານກວດເນື້ອໃນໆຂັ້ນຊຸມຊົນ:

Jeff Conant, Pam Fadem, Mary Israel, Elaine Knobbs, Tracy Perkins, Susan Quass

ສະໜັບສະໜູນ ໂຄງການ:

Mary Israel, Elaine Knobbs, Elena Metcalf, Tracy Perkins, Susan Quass, Leana Rosetti, Maya Shaw

ຊ່ວຍສະໜັບສະໜູນ ໂຄງການເພີ່ມເຕີມ:

Kay Alton, John Balquist, Shipra Bansal, Amy Cantor, Kris Carter, Frances Chung, Erin Donnelly, Deanne Emmons, Leslie Fesenmyer, Rachel Freifelder, Scott Friedman, Yuri Futamura, Rachel Golden, Kate Hahner, Sonja Herbert, Sarah Hill, Casey Jackson, Lea Joans, Liz Johnson, Aparna Kollipara, Leana Kwon, Sherin Larijani, Sara Mahdavi, Sandy McGunegill, Sumi Mehta, Patricia Navarro, Liv Nevin, Victor M. Polanco, Gregory Rowe, Devon Shannon, Frederick Shaw, Sarah Shulman, Sara Sloan, Jeremy Weed, Agnes Wierzbicki, Tse-Sung Wu, Kirby Zeligowski, and Kytja Weir, ຊຶ່ງຢູ່ສຸດທ້າຍ ແຕ່ເປັນຜູ້ອາສາ

ສະໝັກຄົນທຳອິດຂອງພວກເຮົາ.

ກວດອັກສອນ: Sunah Cherwin

ດັດສະນີ: Victoria Baker

ຈັດການໆພິມ: Todd Jailer

ອອກແບບ ແລະ ພິມ:

Iñaki Fernández de Retana, Jacob Goolkasian, Shu Ping Guan, Leana Rosetti, C. Sienkiewicz

ອອກແບບໜ້າປົກ: Jacob Goolkasian

ແຕ່ມຮູບປະກອບ:

Roberto “Galo” Arroyo, Sara Boore, Heidi Broner, Barbara Carter, Rossina Cazali de Barrios, Gil Corral, Raza Do, Regina Faul-Doyle, Victoria Francis, Sandy Frank, Jesse Hamm, Haris Ichwan, Mary Israel, Anna Kallis, Delphine Kenze, Susan Klein, Elizabeth López, June Mehra, Mabel Negrete, Jane Norling, Gabriela Núñez, Leana Rosetti, Petra Röhr-Rouendaal, C. Sienkiewicz, Chengyu Song, Yoly Stroeve, Oran Suta, Sally Sutton, Ryan Sweere, Yakira Teitel, Arunadha Thakur, Kjell Torstensson, Bambi Tran, Yors de Waard, Sarah Wallis, David Werner, Christine Wong, Leah Wong, Mary Ann Zapalac

ພາບໜ້າປົກ:

ສິນຈຳຕາມ: © Don Mason/Brand X/Corbis; ຂຽວ : © Datacraft/Getty Images; ຟາ : © Bloomimage/Corbis; ພາບຂາງຊ້າຍ : GEF Small Grants Programme, Vietnam; ພາບກາງ : People’s Grocery, Oakland, CA USA; ພາບຂາງຂວາ : GEF Small Grants Programme, Montañoso de Guamuhaya, Cuba

ການອະນຸຍາດໃຫ້ນຳໃຊ້ຮູບພາບ:

ສຳລັບການອະນຸຍາດໃຫ້ນຳໃຊ້ຮູບພາບປະກອບໃນປຶ້ມນີ້, ພວກເຮົາຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈມາຍັງ : Aquamor, IRC International Water and Sanitation Centre, CODEL/VITA, EAWAG/ SANDEC, PAN Asia/Pacific, People’s Workbook Collective, Proyecto Zopilote, Solidarity Center/ AFL-CIO, Training for Transformation, Urban Resource Systems, Inc., World Neighbors, Zimbabwe Natural Farming Network, Unicef Nepal

ພາຍຫຼັງໄດ້ນຳພາດຳເນີນການປະເມີນເບິ່ງຄວາມຕ້ອງການຮ່ວມກັບມູນນິທິເຮັດສເປຣຽນ ໃນປີ 1996-97, Todd Jailer ກໍ່ໄດ້ວາງລະດັບຄາດໝາຍ ແລະ ວາງຮ່າງໂຄງການນີ້ຂຶ້ນມາ ແລະ ນຳພາປະຕິບັດບັນດາຂັ້ນຕອນຕ່າງໆໃນໄລຍະເລີ່ມຕົ້ນໂຄງການ ແຕ່ປີ 2000, ການທຸ່ມເທົ່າໃຫ້ກັບຄວາມເປັນທຳໃນສະພາບແວດລ້ອມ ແລະ ສັງຄົມ, ແລະ ສະຫຼະເວລາທັງໝົດໃຫ້ກັບການຂຽນປຶ້ມຄູ່ມືນີ້ຂອງ Jeff Conant

ໄດ້ກາຍເປັນພະລັງຂັບເຄື່ອນໂຄງການນີ້ໃຫ້ກ້າວໜ້າໄປໄດ້. ເມື່ອໄດ້ກຳລັງ, ຄວາມທຸ້ມເທເອົາໃຈໃສ່ ແລະ ຄວາມມີວິໄນໃນການເຮັດວຽກຂອງ Pam Fadem ມາຕື່ມໃນປີ 2004, ແມ່ນໄດ້ເຮັດໃຫ້ໂຄງ ການກ້າວໜ້າໄປໄດ້ເຖິງຂັ້ນເຮັດໃຫ້ປື້ມຄູ່ມືນີ້ເປັນຮູບຮ່າງຂຶ້ນມາໄດ້. ຈາກນັ້ນ Todd Jailer ກໍໄດ້ ກັບເຂົ້າມາເຮັດໂຄງການນີ້ຈົນສຳເລັດໃນປີ 2007-08. ການຈັດວາງເນື້ອໃນປື້ມທີ່ກວດແກ້ແລ້ວ ຂອງບັນດາພະນັກງານທີ່ເຕັມໄປດ້ວຍພອນສະຫວັນຂອງມູນນິທິເຮັດສເປຣຽນ (ພະນັກງານທຸ້ມທໍ່, ພະນັກງານອອກແບບ, ພະນັກງານກວດແກ້ ແລະ ສິ່ງເສີມການຂາຍ, ຜູ້ຂົນຂວາຍຊອກຫາທຶນຮອນ ແລະ ຜູ້ບໍລິຫານ) ກໍໄດ້ປະກອບສ່ວນໃນທຸກຂັ້ນຕອນຂອງການເຮັດໃຫ້ປື້ມເຫຼົ່ານີ້ເປັນຮູບເປັນຮ່າງ ຂຶ້ນມາໄດ້.

## ຜູ້ກວດແກ້ຂັ້ນຊຸມຊົນ ແລະ ເພື່ອນຮ່ວມງານຂັ້ນຮາກຖານ

ປື້ມຫົວນີ້ໄດ້ພັດທະນາຂຶ້ນມາໂດຍການຮ່ວມມືກັບບັນດາອົງກອນຂັ້ນຮາກຖານ ແລະ ກຸ່ມຊຸມຊົນ ຕ່າງໆຈາກທົ່ວໂລກ. ພວກເຮົາຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈຢ່າງສຸດຊຶ້ງຕໍ່ບັນດາທ່ານຜູ້ທີ່ໂດຍປະກອບ ສ່ວນທາງດ້ານເວລາ, ປະສົບການ ແລະ ຄວາມທຸ້ມເທໃຫ້ກັບການສົ່ງເສີມສຸຂະພາບຊຸມຊົນໂດຍ ການອ່ານຜ່ານ ແລະ ກວດສະບັບຮ່າງຂອງປື້ມເຫຼົ່ານີ້ ແລະ ປະກອບຄຳເຫັນໃສ່ເພື່ອປັບປຸງໃຫ້ດີຂຶ້ນ. ຄວາມພະຍາຍາມທຸ້ມເທດັ່ງກ່າວຈະເປັນສິ່ງຮັບປະກັນວ່າ ປື້ມເຫຼົ່ານີ້ຈະເປັນປະໂຫຍດຢ່າງຍິ່ງສຳລັບ ປະຊາຊົນທີ່ດຳລົງຊີວິດຢູ່ໃນເງື່ອນໄຂທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນປະເທດຕ່າງໆທົ່ວໂລກ.

### Argentina:

El Alamo Cooperative

### Bangladesh:

Center for Environmental Protection and Arsenic Free Water  
Gonoshastaya Kendra (People's  
Health Centre)

### Cameroon:

Mbingo Baptist Hospital  
Mutengene Tiko Health District

### China:

Greenpeace  
Pesticida Eco-Alternatives Center

### Ecuador:

Acción Ecológica  
Community of Amazanga  
Frente por la Defensa de la Amazonia  
Guacamayo Bahiatours  
Intag Solidarity Network  
Salud para el Pueblo

### El Salvador:

Peace Corps El Salvador, Agroforestry  
and Environmental Education  
Program and Rural Health and  
Sanitation Program

### Ethiopia:

Bale Region Dalo Health Center

### Ghana:

Community Partnerships for Health  
and Development  
Ghana Coalition Against Water  
Privatization  
Sunkwa Clinic

### Guatemala:

Association of Community Health  
Services  
Remedios

### Guinea:

Rural Women Health Care Project

### Honduras:

Community of Guadalupe Carney  
Movimiento Campesino del Aguan  
Pastoral Social de la Diócesis de  
Trujillo

**India:**

Centre for Resource Education  
CHESS  
Christian Medical Association  
Community Health Cell  
Community of Plachimada  
Comprehensive Rural Health Project  
Forum for Corporate Accountability and  
Environmental Health  
Foundation for Ecological Security  
India Centre for Human Rights and Law  
Gravis Centre for People's Science for  
Rural Development  
HEDCON  
K.E.M. Hospital Community Project  
Manavi  
Mumbai MedWaste Action Group  
Occupational Health and Safety Center  
Orissa Mines Area People's Action  
Network  
SAMATA  
Santulan  
Sarvodaya Youth Organization  
Shri J.G. Co-operative Hospital and  
Research Institute LTD  
Shrishti  
Solutions in Action  
St. Xavier's Hospital  
Thanal  
Tibetan Community-in-Exile  
Vipra Clinic  
Zero Waste Kovalam

**Indonesia:**

Community IPM Program, Southeast  
Asia  
Jatam Mining Advocacy Network  
The Institute for Coastal and Hinterland  
Community Development  
Tropical Forest Trust, Sulawesi Program  
World Neighbors

**Karakalpakstan:**

Karakalpak Center for Reproductive  
Health and Environment  
Perzent

**Kyrgyzstan:**

Tree of Life Human Development Center

**Kenya:**

Akyona Women's Group  
Green Towns  
Ilima  
Jasho Village Health Center  
Kiambiu informal settlement, Nairobi  
World Agroforestry Center

**Malawi:**

Kaluluma Rural Hospital  
Kasungu District Hospital

**Mali:**

Association pour le développement  
des activités de production et de  
formation (ADAF Galle)

**Mexico:**

Centro de Innovación en Tecnología  
Alternativa, A.C.  
Centro de Investigación y Capacitación  
Rural, A.C.  
Community of Vicente Guerrero  
Desarrollo Economico y Social de los  
Mexicanos Indígenas  
Huicholes Contra Plaguicidas  
Proyecto Zopilote  
Sasar Transformacion, S.C.

**Mozambique:**

ESTAMOS  
United Nations Food and Agriculture  
Organization, Junior Farmer Field  
Schools

**Nepal:**

Asha/Nepal  
Centre for Public Health and  
Environment Development  
NGO Forum for Urban Water and  
Sanitation

**Nigeria:**

Environmental Rights Action  
Atiem Coalition for Environment

**Pakistan:**

Shirkat Gah Women's Resource Centre

**Philippines:**

Barangay Health Workers, Mindanao  
Cabubuhan Rural Water and Sanitation  
Association  
CHESTCORE  
Davao Doctors Hospital  
EcoWaste Coalition  
GAIA, Philippines  
Mother Earth Foundation  
The Philippine Center for Water and  
Sanitation – International Training  
Network Foundation (PCWS-ITNF)  
Save the Abra River Movement  
Streams of Knowledge Foundation

**Somalia:**

Horn of Africa Relief and Development  
Organisation

**South Africa:**

Capetown Department of Public Health  
GroundWork  
University of Capetown

**Tanzania:**

Safina Group  
Tanzania Compassion Society

**Thailand:**

Green Empowerment  
Images Asia  
Mea Tao Clinic

**Togo:**

COGESTEN

**Uganda:**

Centre for Environment, Technology, and  
Rural Development  
Climate and Development Initiatives  
Gwalimutala Women's Development  
Group  
Nakonte Community Development  
Organization  
Pro-biodiversity Conservationists

**USA and other North America:**

California Rural Legal Assistance

**CHAMACOS**

Clear Lake Pomo Tribe  
International Indian Treaty Council  
Migrant farmworkers, Arvin,  
California  
Migrant Health Promotion  
People's Grocery  
Pit River Tribe  
University of New Mexico  
Wintu Tribe  
Yukon River Intertribal Watershed  
Council

**Vietnam:**

National Institute of Occupational and  
Environmental Health

**Zimbabwe:**

Aquamor

**ຄຳຂອບໃຈ**

ພວກເຮົາຂໍສະແດງຄຳຂອບໃຈເປັນຢ່າງສູງມາຍັງບັນດາທ່ານທີ່ມີລາຍຊື່ຂ້າງລຸ່ມນີ້ ທີ່ໄດ້ສະໜະເວລາ, ປະກອບຄຳຄິດຄຳເຫັນ, ໃຫ້ຄຳແນະນຳ ແລະ ຂໍ້ມູນສຳຄັນຕ່າງໆ, ອຸ້ມຊຸຂວຍເຫຼືອ ແລະ ຂີ້ແນະແນວທາງໃຫ້ພວກເຮົາໃນເວລາທີ່ພວກເຮົາລົງຢູ່ມຢາມໂຄງການຕ່າງໆໃນທົ່ວໂລກ, ພ້ອມນີ້ກໍຍັງໄດ້ໃຫ້ກຳລັງໃຈ ແລະ ສະໜັບສະໜູນພວກເຮົາ ຈົນພວກເຮົາສາມາດຂຽນປັ້ມຄູ່ມືນີ້ໄດ້ສຳເລັດ:

Hilary Abell	Patrick Apoya	Shenyu Belsky	Alejandra
Al-Hassan Adam	Shobha Arole	Peter Berg	Caballero
Ferrial Adam	Francisco Arroyo	Wen Bo	Francisco
Anu Agarwal	Oral Atanyazova	Asa Bradman	Caballero
Ravi Agarwal	Shailendra Awale	Daniel Breneman	Sandy Cairncross
Brahm Ahmadi	S.A. Azad	Lindsey Breslin	Manny Calonzo
Azuibuke Akaba	Christine Bachman	Ned Breslin	Chris Canaday
Cecilia Allen	Sarita Bahl	Kenny Bruno	Lyn Capistrano
Laura Allen	Catherine Baldi	Jacinto Buenfil	Joy Carlson
Marceline Almojera	Davis Baltz	Robert Tumwesigye	Andrea Carmen
Miguel Altieri	Rolando Barillas	Baganda	Ryan Case
Anton Alvarez	Robin Barr	Roland Bunch	Robert Chambers
Ingvar Andersson	Andrew Kang	Beth Burrows	N.M.
Annu	Bartlett	Timothy Byakola	Chandrashekar
Cesar Añorve	Nnimmo Bassey	Jayakumar C.	Prabir Chatterjee

Eric Chaurette	Kristen Graser	Timothy Krupnik	Leslie Minot
Zafrullah	Abebe Gulma	Rongping Kuang	Zini Mokhine
Chowdhury	Cheryl Hackworth	Dennis Kuklo	Kalia Moldogazieva
Enrique Cifuentes	Ross Hagan	Satomi Lander	Robert Mollel
Tony Clarke	Robert Hamm	Shanna Langdon	Rita Monroy
Mary Coalter	Eva Harris	Denny Larson	Julio Monsalvo
Gary Cohen	Alden Henderson	Allen Lassey	Alicia Montoya
Carol Colfer	Jennifer Hinton	Anne Leonard	Roger Moody
Joana N. Cooper	Wilbur Hoff	Stephen Lester	Monica Moore
Gilles Corcos	Philan Horo	Ana Leung	Robert Moran
Ramon Coyle	Robert Hrubes	John Limo	Peter Morgan
Mr. Daromar	O. O. Imediegwu	Elizabeth Linder	Marion Moses
Darlana David	Aviva Imhof	Chun Long	Cynthia Muang
Gopal Dayaneni	Regina P. Ingente	Jesús Lopez	Santos Nelida
Dick de Jong	Gloria Iñiguez	Simone Lovera	Murga-Gutierrez
David de Leeuw	Balu Iyer	Art Ludwig	Catherine Murphy
V. Ramana Dhara	Sarah Janssen	Wanjira Maathai	Innosanto Nagara
Russ Dilts	Selene Jaramillo	James MacNeil	Anil Naidoo
Carol Djeddah	Ravi Jayakaran	Firuzeh Mahmoudi	Shibu Nair
Catherine Doe	Nityanand	Siti Maimunah	Pratep Nayak
Brock Dolman	Jayaraman	Paul Maina	Joseph Ndong
Amity Doolittle	Harry Jeene	Hugh Mainzer	Ashley Nelsen
Brendan Doyle	Manas Jena	Irma Makalinao	Kara Nelson
Valentine Doyle	Matt Jeschke	Kelly Malahy	Margaret Nelson
Deepika D'Souza	Apolonio Jiménez	Adolfo Maldonado	Dan Nepstad
Madhumita Dutta	Tunkamingire	Deepak Malik	Gila Neta
Jorge Emmanuel	John	Gnana Surabhi	Nguyen Ngoc Nga
Robert Engleman	Paul Joicey	Mani	Lisa Nichols
Jeroen Ensink	David Kaimowitz	Shyamala Mani	Sherri Norris
Rico Euripidou	Bhanumathi	M.A. Mansur	Ms. Meher
Ianto Evans	Kallurim	Esperanza Martinez	Noshirwani
Yael Falicov	Dennis Kalson	Jacqueline Mason	Mrs. Nyirenda
Karl Flecker	Rachel Kamande	Jakesh May	Mae Ocampo
Shirley Fronda	Laila Iskandar	Kathy McAfee	Odigha Odigha
Ndong Joseph Fuoh	Kamel	John McCracken	Elly Ongola Ogweno
Gene Gallegos	Vijay Kanhere	Patrick McCully	C. Obichukwu
Linthoin Gambi	Assetou Kanoute	Chris McGahey	Onwudiwe
Karen Garfinkle	Nalini Kant	Toby McGrath	George Odindo
Anna Garwood	Godfrey Kasozi	Sandy McGunegill	Opiyo
Carmelo Gendrano	Susan Kegley	Anne McKinnon	Peter Orris
Ginger Gibson	Christie Keith	James McNeil	Rikki Ott
Mickey Gimmel	Kate Kelly	Glenn McRae	Erlinda Palaganas
Tracy Glynn	Mamta Khanna	Nicola Meares	Cindy Parker
Lisa Goldman	Sayokl'a Kindness	Regula Meierhofer	Prashant Pastore
Chris Graecen	Misa Kishi	Hanna Melnitsky	Bobby Peek
Nelly Gram	Eckhard Kleinau	Atutambire Melone	Rebecca Perlmutter
Liza Grandia	Jamie Kneen	Sonia Mendoza	Valentin Post
Reuben Granich	Ram Babu Koirala	Gustavo Merten	Dario Proano-



Leroux	Saldamando	Singh	Angel Valencia
L. D. Puranik	Payal Sampat	Jo Smet	Arnold van de Klundert
Rob Quick	Flavio Santi	Kirk Smith	Isaac Vanderburg
Romeo Quijano	Rafael Santi	David Sohail	Marcello Veiga
Cresenciano G. Quintos	Jorge Santiago	Gina Solomon	Kathleen Vickery
Ausaf Rahman	Santiago	Kevin Starr	Rory Villaluna
Narendra Rana	Feliciano dos Santos	Dean Still	Yerome Wambura
Y.E.C. Ratsma	Satinath Sarangi	Ginés Suarez	Tom Watson
Ravi Rebbapragada	Atanu Sarkar	Sally Sutton	Martin Wegelin
D. Narasimha Reddy	Alicia Sawyer	Brent Swallow	Merri Weinger
Margaret Reeves	Ron Sawyer	Susan Sykes	Emily West
Diana Reiss-Koncar	Anne Scheinberg	Rhoda Bafowna Takyi	Andy Whitmore
Bastu Rege	Alexa Schirtzinger	Fe Tan-Cebrian	Dave Williamson
Pallavi Rege	Steve Scholl-Buckwald	Anelle Taylor	Monica Wilson
Sarojeni Rengam	Cassandra Scott	Michael Terry	Scott Wittet
Maggie Robbins	Briony Seoane	Abou Thiam	Hannah Wittman
Kim Rodrigues	Shalini Shah	Abou Thiam	Agung Wiyono
Mario Rodríguez	Shalini Shah	Felix Thomson	Cleo Woelfle-Erskine
Marni Rosen	Sarah Shamos	Beverly Thorpe	Kevin Woods
Rob Rosenfeld	Devinder Sharma	Hope Traficante	Stephanie Wright
Fred Rosensweig	Lonny Shavelson	Bambi Tran	Maglo Yao
Andrea Rother	Ang Rita Sherpa	Circe Trevant	Angelina Zamboni
Rosario Rubio	Bob Shimeck	Mrs. Shashi Tyagi	Jeffrey Zayach
Ram Charitra Sah	Mira Shiva	John Urness	
Alberto	Marco Simons	Nora Urrutia	
	Ratna Singh	Aditi Vaidya	
	Subrat Kumar		

**ບັນດາອົງການຕໍ່ໄປນີ້ໄດ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອອັນລ້ຳຄ່າໃນຫຼາຍໆດ້ານແກ່ການພັດທະນາບ້ານເຫຼົ່ານີ້ຂຶ້ນມາ:**

APROVECHO Research Institute, CARE International, Center for Health, Environment, and Justice, Cob Cottage Company, DESMI, Global Alliance for Incinerator Alternatives (GAIA), HealthCare Without Harm, Indigenous Environmental Network, International Campaign for Justice in Bhopal, International Development Exchange (IDEX), London School of Hygiene and Tropical Medicine, Pesticide Action Network, People’s Health Movement, Population Action International, Program for Appropriate Technology in Health (PATH), Project Underground, Public Health International, Sambhavna Trust, SANDEC, Solar Cookers International, Tearfund, WASTE-Netherlands, Water Aid UK, WELL, World Neighbors

**ພວກເຮົາຂໍສະແດງຄວາມຂອບໃຈ ແລະ ຮູ້ບຸນຄຸນມາຍັງບັນດາມູນນິທິ ແລະ ບັນດາບຸກຄົນຕໍ່ໄປນີ້ ທີ່ໄດ້ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອສະໜັບສະໜູນທາງດ້ານການເງິນແກ່ໂຄງການພັດທະນາບ້ານເຫຼົ່ານີ້:**

Arntz Family Foundation, Christensen Fund, Conservation, Food and Health Foundation, Edward S. Moore Foundation, Ersa S. and Alfred C. Arbogast Foundation, Ford Foundation,



Goldman Environmental Prize, Grousbeck Family Foundation, Harris and Eliza Kempner Fund, Homeland Foundation, International Foundation, Jenifer Altman Foundation, Laura Jane Musser Fund, Lawson Valentine Foundation, Marisla Foundation, Mitchell Kapor Fund, Moriah Fund, Mulago Foundation, Overbrook Foundation, Panta Rhea Foundation, Public Welfare Foundation, Rockefeller Brothers Fund, Solidago Foundation, Summit Foundation, Swedish International Development Agency, The Flora Family Foundation, The Summit Foundation, United Nations Development Program, Unitarian Universalist Service, Water Aid, West Foundation



# ສາລະບານ

<b>1. ການສົ່ງເສີມສຸຂະອະນາໄມຂອງຊຸມຊົນ</b> . . . . .	1
ຜູ້ສົ່ງເສີມສຸຂະພາບເພື່ອຢຸດຢັ້ງໂລກອະຫິວາ . . . . .	2
ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ . . . . .	3
ແມ່ນຫຍັງທີ່ພາໃຫ້ມີຜົນສໍາເລັດໃນການຈັດຕັ້ງສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ? . . . . .	4
ດ້ວຍເຫດໃດຈິດສໍານຶກກ່ຽວກັບສຸຂະອະນາໄມຈຶ່ງໄດ້ເລີ່ມຕົ້ນເຕີບໃຫຍ່ . . . . .	5
ຊອກຫາຕົ້ນປາຍສາເຫດຂອງບັນຫາ . . . . .	7
ຮຽນຮູ້ເພື່ອກາຍເປັນຜູ້ສົ່ງເສີມສຸຂະອະນາໄມທີ່ມີປະສິດທິພາບ . . . . .	8
<b>2. ສ້າງຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະ ການປຸກລະດົມການເຄື່ອນໄຫວເພື່ອສຸຂະພາບຊຸມຊົນ</b> . . . . .	11
ການປຸກລະດົມການເຄື່ອນໄຫວເພື່ອສຸຂະພາບຊຸມຊົນ . . . . .	12
ການປ່ຽນແປງແມ່ນຕ້ອງໃຊ້ເວລາ . . . . .	13
ກິດຈະກຳເພື່ອການຮຽນຮູ້ ແລະ ປຸກລະດົມການເຄື່ອນໄຫວ . . . . .	14
ສຽງຂອງເພດຍິງ . . . . .	14
ຄໍາແນະນຳໃນການດຳເນີນກິດຈະກຳແຕ່ລະຢ່າງໃນເມື່ອໃດ . . . . .	20
<b>3. ການປົກປັກຮັກສາຊັບພະຍາກອນທຳມະຊາດໄວ້ເພື່ອທຸກໆຄົນ</b> . . . . .	23
ຄວາມບໍ່ສະເໝີພາບ: ຕົ້ນເຫດ ແລະ ຜົນກະທົບຂອງບັນຫາສຸຂະອະນາໄມ . . . . .	24
ການທີ່ບໍລິສັດຍັກໃຫຍ່ມາທາຜົນປະໂຫຍດຈາກແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນນັ້ນ ມັນເປັນການບັນທອນສຸຂະພາບຂອງພວກເຮົາ . . . . .	26
ສ້າງອົງການຈັດຕັ້ງຊຸມຊົນຂຶ້ນ . . . . .	27
ພັດທະນາຊຸມຊົນຂອງພວກເຮົາແບບຍືນຍົງ . . . . .	29
ເຄົາລົບສາຍໃຍແຫ່ງຊີວິດ . . . . .	30
ການນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນຕ່າງໆ ມະນຸດເຮົາກໍ່ສາມາດເຮັດຄືກັບລະບົບທຳມະຊາດໄດ້ . . . . .	36
ໃນການນຳໃຊ້ຊັບພະຍາກອນຕ່າງໆ ອຸດສະຫະກຳກໍ່ສາມາດເຮັດຄືກັບລະບົບທຳມະຊາດໄດ້ . . . . .	36
ການປ້ອງກັນໄພຮ້າຍຈາກມົນລະພິດ . . . . .	37
ຫຼັກການປ້ອງກັນລ່ວງໜ້າ . . . . .	38
ພາວະໂລກຮ້ອນ . . . . .	39
<b>4. ສິດທິ ແລະ ຄວາມເປັນທຳໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ດີ</b> . . . . .	41
ຄວາມຫາຍຍະນະຈາກອາຍພິດໃນໂບປາລ໌ . . . . .	43
ວິທີທີ່ສານພິດເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຮົາ . . . . .	48
ສະຖານີອະນາໄມທີ່ຊ່ວຍປົກປ້ອງສະພາບແວດລ້ອມ . . . . .	49
ການຕໍ່ສູ້ຮຽກຮ້ອງສິດທິ ແລະ ຄວາມເປັນທຳໃນການມີຊີວິດໃນສະພາບແວດລ້ອມທີ່ດີ . . . . .	50
ຄວາມສຽງທີ່ຮັບໄດ້? ແລະ ສຳລັບໃຜ? . . . . .	52

<b>5. ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກນ້ຳທີ່ບໍ່ປອດໄພ.</b>	55
ມີນ້ຳພຽງພໍມັນມີຄວາມສຳຄັນເທົ່າກັບນ້ຳສະອາດ	56
ໜ້າທີ່ຮັບຜິດຊອບຂອງແມ່ຍິງ	56
ຍ້ອນຫຍັງເຊື້ອພະຍາດ ແລະ ແມ່ທ້ອງຈຶ່ງແຜ່ລະບາດ	61
ພະຍາດຖອກທ້ອງ	62
ພະຍາດຖອກທ້ອງ ແລະ ນ້ຳເກືອ	63
ແມ່ທ້ອງຈິເນຍ	67
ພະຍາດໃບໄມ້ໃນເສັ້ນລືອດ (ພະຍາດໃບໄມ້ໃນຕັບ, ພະຍາດກາຝາກ, ພະຍາດໄຂ້ຫອຍ).	68
ສານພິດໃນນ້ຳ	71
ສິດທິຂອງການເຂົ້າເຖິງນ້ຳສະອາດຢ່າງພຽງພໍ.	76
ສິດທິໃນການຂາຍນ້ຳຂວດ.	77
<b>6. ການປົກປັກຮັກສາແຫຼ່ງນ້ຳໄວ້ໃຫ້ຊຸມຊົນ</b>	80
ນ້ຳກັບສຸຂະພາບຊຸມຊົນ	81
ປັບປຸງລະບົບນ້ຳປະປາ	86
ແມ່ຍິງແມ່ນມີສ່ວນສຳຄັນໃນການວາງແຜນການ	88
ອຸປະສັກຕ່າງໆໃນການປັບປຸງລະບົບສະໜອງນ້ຳ	90
ການປົກປັກຮັກສາແຫຼ່ງນ້ຳ.	92
ການປົກປັກຮັກສານ້ຳສ້າງ	93
ການບຳລຸງຮັກສານ້ຳສ້າງ	100
ວິທີເລືອກຈັກດູດນ້ຳ	101
ການຮັກສານ້ຳບໍ່ຂອງທ່ານ	102
ການເກັບນ້ຳຝົນໄວ້ໃຊ້	104
ການຂົນສົ່ງນ້ຳທີ່ປອດໄພ.	107
ເກັບນ້ຳໄວ້ໃຫ້ສະອາດປອດໄພ	109
ການເຮັດໃຫ້ນ້ຳສະອາດປອດໄພໃນການດື່ມ	112
ການຕອງນ້ຳ.	114
ການຂ້າເຊື້ອໃນນ້ຳ	118
ນ້ຳເສຍ (ນ້ຳເປື້ອນ): ມັນເປັນບັນຫາ ຫຼື ເປັນແຫຼ່ງນ້ຳ?	121
<b>7. ການສ້າງວິດຖ່າຍ</b>	126
ການສົ່ງເສີມສຸກຂະອະນາໄມ	127
ການວາງແຜນການເຮັດວິດ	129
ເຮັດວິດທີ່ງ່າຍໃນການໃຊ້	135
ສຸຂາພິບານສຳລັບພາວະສຸກເສີນ	137
ສຸຂາພິບານສຳລັບເມືອງນອຍ ແລະ ເມືອງໃຫຍ່	138

ບັນຫານໍ້າເປື້ອນ . . . . .	.140
ຕົວເລືອກວິດຊະນິດຕ່າງໆ . . . . .	.143
ວິດທີ່ເປັນມິດກັບສະພາບແວດລ້ອມ. . . . .	.151
ວິດຊຸມຜຸ່ນໝັກ ແລະ ວິດແຫ້ງແບບແຍກຍຸ່ງ. . . . .	.152
ການເຮັດວິດແຫ້ງ. . . . .	.159
ຜຸ່ນຍຸ່ງ. . . . .	.163
ວິດຊີມ . . . . .	.165
<b>8. ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ມາຈາກຍຸ່ງ . . . . .</b>	<b>.171</b>
ສາເຫດທີ່ຍຸ່ງເຮັດໃຫ້ເກີດໂລກໄພໄຂ້ເຈັບຕ່າງໆ . . . . .	.173
ໂລກມາເລເລຍ . . . . .	.174
ໄຂ້ເລືອດອອກ . . . . .	.177
ໄຂ້ໝາກເຫຼືອງ . . . . .	.178
ການກຳຈັດຍຸ່ງໃນຊຸມຊົນ . . . . .	.179
ການໃຊ້ຢາຂ້າແມງໄມ້ . . . . .	.181
<b>9. ການປົກປັກຮັກສາອ່າງໂຕ່ງ (ແຫຼ່ງນໍ້າ) . . . . .</b>	<b>.186</b>
ໜ້າທີ່ຂອງອ່າງໂຕ່ງ . . . . .	.187
ບັນຫາສຸຂະພາບແມ່ນຜົນຈາກຜົນກະທົບຈາກການທຳລາຍອ່າງໂຕ່ງ. . . . .	.191
ການປົກປັກຮັກສາ ແລະ ການພົ້ນພ່ອ່າງໂຕ່ງ . . . . .	.192
ການວາງແຜນໂຄງການອ່າງໂຕ່ງຂອງຊຸມຊົນ . . . . .	.196
ການຈັດການທາງນໍ້າໄຫລ . . . . .	.199
ເຂື່ອນໃຫຍ່ຕ່າງໆທີ່ເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສຸຂະພາບ . . . . .	.202
ທາງເລືອກເພື່ອເຮັດເຂື່ອນຂະໜາດໃຫຍ່ . . . . .	.205
<b>10. ປ່າໄມ້. . . . .</b>	<b>.207</b>
ປ່າໄມ້ ແລະ ສຸຂະພາບ. . . . .	.210
ປ່າໄມ້, ອາຫານ, ເຊື້ອໄຟ ແລະ ຢາປົວພະຍາດ . . . . .	.213
ພາລະໜ້າທີ່ຂອງເພດຍິງ . . . . .	.213
ປ່າໄມ້ ແລະ ການດຳລົງຊີວິດ . . . . .	.214
ການເຮັດນາໃສ່ໃນປ່າ . . . . .	.215
ການທ່ອງທ່ຽວເພື່ອອະນຸລັກສິ່ງແວດລ້ອມ. . . . .	.216
ການທຳລາຍປ່າໄມ້ . . . . .	.218
ຄວາມຂັດແຍ່ງຕ່າງໆເລື່ອງປ່າໄມ້ . . . . .	.219
ການຊົມໃຊ້ປ່າໄມ້ແບບຍືນຍົງ. . . . .	.224
ອານຸລັກປ່າໄມ້ . . . . .	.230
ການປູກປ່າຄືນໃໝ່ . . . . .	.232

<b>11. ການພື້ນພູດິນ ແລະ ການປູກຕົ້ນໄມ້</b> . . . . .	.236
ການປ້ອງກັນການເຊາະເຈື່ອນຂອງດິນ . . . . .	.237
ການພື້ນພູດິນເສື່ອມໂຊມ . . . . .	.239
ດິນພື້ນພູເອງຕາມທຳມະຊາດ . . . . .	.240
ການປູກຕົ້ນໄມ້ . . . . .	.244
ການເລືອກແກ່ນໄມ້ ຫຼື ກິ່ງໄມ້ທີ່ຈະປູກ . . . . .	.245
ການປູກຕົ້ນໄມ້ໃນສວນກ້າຍ້ຍໄມ້ . . . . .	.247
ດິນປູກຝັງ . . . . .	.249
ການເອົາເຍ້ຍໄມ້ໄປປູກ . . . . .	.251
ການປູກໄມ້ໃນພື້ນທີ່ກັນດານ . . . . .	.253
ການບົວລະບັດຮັກສາຕົ້ນໄມ້ອ່ອນ . . . . .	.253
ການພື້ນພູທາງນ້ຳ ແລະ ພື້ນທີ່ບຶງໜອງຕ່າງໆ . . . . .	.254
ການພື້ນພູຊີວິດພືດພັນຕ່າງໆ . . . . .	.255
<b>12. ການຮັບປະກັນອາຫານຢູ່ໃນຊຸມຊົນ</b> . . . . .	.257
ການຮັບປະກັນສານອາຫານ ແລະ ອາຫານ . . . . .	.262
ການປັບປຸງການຮັບປະກັນອາຫານການກິນຢູ່ທ້ອງຖິ່ນ . . . . .	.266
ໂຄງການອາຫານຂອງຊຸມຊົນ . . . . .	.267
ການຈັດເກັບອາຫານຢ່າງປອດໄພ . . . . .	.269
ການຮັບປະກັນອາຫານຢູ່ໃນຕົວເມືອງຕ່າງໆ . . . . .	.271
ບັນຫາທາງສັງຄົມ ແລະ ການເມືອງເປັນສາເຫດຂອງຄວາມອຶດຫິວ . . . . .	.273
ການອົບພະຍົບ . . . . .	.277
ການແບ່ງປັນອາຫານແມ່ນສິດທິມະນຸດ . . . . .	.278
<b>13. ຄວາມຜິດພາດຂອງອາຫານທີ່ໄດ້ຈາກການປ່ຽນແປງທາງພັນທຸກຳ</b> . . . . .	.281
ການຂະຫຍາຍພັນພືດຕາມວິທີແບບດັ້ງເດີມ . . . . .	.284
ພືດພັນທີ່ປ່ຽນແປງພັນທຸກຳ (GE) ແຕກຕ່າງໆຈາກພືດພັນທີ່ມີມາແຕ່ດັ້ງເດີມຄືແນວໃດ? . . . . .	.284
ພືດພັນທີ່ຖືກສ້າງຂຶ້ນຈາກການປ່ຽນແປງພັນທຸກຳ (GE) ແລະ ສຸຂະພາບ . . . . .	.286
ພູມແພ້ . . . . .	.286
ບັນຫາສະພາບແວດລ້ອມທີ່ເກີດຈາກພືດພັນທີ່ມີການປ່ຽນແປງພັນທຸກຳ (GE) . . . . .	.289
ອາຫານທີ່ໄດ້ມາຈາກພືດພັນທີ່ມີການປ່ຽນແປງພັນທຸກຳ (GE) . . . . .	
ແມ່ນຖືກນຳໄປເປັນອາຫານໃນການຊ່ວຍເຫຼືອ . . . . .	.291
<b>14. ຢາຂ້າສັດຕູພືດແມ່ນຢາພິດ</b> . . . . .	.296
ເປັນຫຍັງຈຶ່ງໃຊ້ຢາຂ້າສັດຕູພືດ? . . . . .	.297
ຢາຂ້າສັດຕູພືດພາໃຫ້ເກີດບັນຫາສຸຂະພາບຫຼາຍຢ່າງ . . . . .	.299
ເດັກນ້ອຍ ແລະ ການໄດ້ຮັບພິດຈາກຢາຂ້າແມງໄມ້ . . . . .	.300

ເມື່ອຢາຂ້າສັດຕູພືດຖືກຜິວໜັງ . . . . .	303
ຖ້າກິນຢາຂ້າສັດຕູພືດລົງໄປ . . . . .	304
ເມື່ອສູດດົມຢາຂ້າສັດຕູພືດເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍ . . . . .	307
ຜົນກະທົບໄລຍະຍາວຕ່າງໆຂອງຢາຂ້າສັດຕູພືດຕໍ່ສຸຂະພາບຄົນເຮົາ . . . . .	310
ຜົນກະທົບຂອງຢາຂ້າສັດຕູພືດຕໍ່ສຸຂະພາບການສືບພັນມີຄື . . . . .	313
ອາການຈາກພຶດຢາຂ້າສັດຕູພືດແມ່ນຄ້າຍຄືກັບການເຈັບເປັນອື່ນໆ . . . . .	314
ວິທີການຫຼຸດຜົນກະທົບອັນຕະລາຍຈາກການໃຊ້ຢາຂ້າສັດຕູພືດ . . . . .	318
ເຄື່ອງນຸ່ງປ້ອງກັນຢາຂ້າສັດຕູພືດ . . . . .	320
ການເກັບຮັກສາຢາຂ້າສັດຕູພືດ . . . . .	321
ຂົນຍ້າຍຢາຂ້າສັດຕູພືດດ້ວຍຄວາມລະມັດລະວັງ . . . . .	322
ຖ້າຫາກເຈົ້າເຮັດຢາຂ້າສັດຕູພືດເຮັ່ຍ . . . . .	323
ຢາຂ້າສັດຕູພືດຕົກຄ້າງໃນອາຫານ . . . . .	324
ຢາຂ້າສັດຕູພືດມີຜົນເສຍຕໍ່ສະພາບແວດລ້ອມ . . . . .	325
ການດື່ຢາຂອງສັດຕູພືດ . . . . .	326
ສຶກສາໃຫ້ທຸກຄົນເຂົ້າໃຈເຖິງຜົນຮ້າຍຂອງການໃຊ້ຢາຂ້າສັດຕູພືດ . . . . .	327
ວິທີອ່ານ ແລະ ເຂົ້າໃຈສະຫຼາກຂ້າງຂວດຢາ (ເອກະສານກຳກັບຢາ) . . . . .	330

<b>15. ການກະສິກຳແບບຍືນຍົງ . . . . .</b>	<b>334</b>
ຫຼັກການການກະເສດແບບຍືນຍົງ . . . . .	337
ປັບປຸງດິນປູກຝັງໃຫ້ສົມບູນ . . . . .	338
ພືດຜຸ່ນຂຽວ ແລະ ພືດປົກຄຸມໜ້າດິນຕ່າງໆ . . . . .	342
ວັດສະດຸປົກຄຸມດິນ . . . . .	344
ຜຸ່ນໝັກ . . . . .	345
ການປ້ອງກັນດິນປູກຝັງຈາກການເຊາະເຈື້ອນ . . . . .	347
ການໃຊ້ນ້ຳຢ່າງມີປະສິດທິພາບ . . . . .	353
ການຈັດການກັບສັດຕູພືດ ແລະ ພະຍາດຂອງພືດ . . . . .	356
ປູກພືດໝູນວຽນ . . . . .	363
ພະຍາດພືດ . . . . .	364
ການຮັກສາແກ່ນແນວປູກ . . . . .	367
ບ່ອນເກັບສະບຽງອາຫານ (ເລົ້າ ຫຼື ສາງ) ທີ່ປອດໄພ . . . . .	370
ການລ້ຽງສັດ . . . . .	373
ການລ້ຽງປາ . . . . .	375
ການເຮັດການກະເສດແບບຍືນຍົງໃນເມືອງໃຫຍ່ . . . . .	377
ການຕະຫລາດຂອງຜະລິດຕະພັນກະສິກຳ . . . . .	381
ການຮຽນຮູ້ຈາກຕົວຈິງ . . . . .	385

<b>16. ອັນຕະລາຍຈາກສານພິດເຄມີ</b> . . . . .	389
ສານພິດເຄມີເປັນອັນຕະລາຍກັບພວກເຮົາໄດ້ແນວໃດ . . . . .	391
ສານເຄມີເປັນອັນຕະລາຍກັບເດັກນ້ອຍແນວໃດ . . . . .	392
ບັນຫາສຸຂະພາບການຈະເລີນພັນ . . . . .	396
ໂລກມະເຮັງ . . . . .	399
ບັນຫາປອດ (ການຫາຍໃຈ) . . . . .	403
ບັນຫາລະບົບປະສາດ . . . . .	406
ບັນຫາຜິວໜັງ . . . . .	406
ໂລກ Multiple Chemical Sensitivity (MCS) . . . . .	407
ສານເຄມີສະສົມໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນເຮົາ . . . . .	408
ສານພິດເຄມີປະສົມ . . . . .	408
ສານພິດເຄມີຍ້າຍໄປຕາມສະພາບແວດລ້ອມໄດ້ແນວໃດ . . . . .	409
ທາດໂລຫະໜັກ . . . . .	412
ພິດຈາກທາດບາຫຼອດ . . . . .	413
POPs ຫຼື ສານມົນລະພິດອິນຊີຕິກຄ້າງຍາວນານ . . . . .	416
ລັງສີ . . . . .	417
ການຮັກສາການບາດເຈັບຈາກສານພິດເຄມີ . . . . .	421
<b>17. ເຮືອນທີ່ຖືກສຸຂະອະນາໄມ</b> . . . . .	426
ມົນລະພິດທາງອາກາດພາຍໃນເຮືອນ . . . . .	430
ຄວັນຢາສູບ . . . . .	433
ວັນນະໂລກ . . . . .	434
ໂລກພູມແພ້ . . . . .	436
ເຕົາປະຢັດເຊື້ອໄຟຕ່າງໆ . . . . .	438
ເຊື້ອໄຟສຳລັບຄົວກິນ ຫຼື ໃຫ້ຄວາມອົບອຸ່ນ . . . . .	443
ຄວາມປອດໄພໃນການໃຊ້ໄຟ . . . . .	446
ການຄວບຄຸມສັດ ແລະ ແມງໄມ້ທີ່ລົບກວນຕາມບ້ານເຮືອນ . . . . .	447
ສານພິດເຄມີພາຍໃນເຮືອນ . . . . .	450
ພິດສານກົວ . . . . .	450
ແອສເບດສໂຕສ (ໄຍຫີນທາດແຮ) . . . . .	454
ສານພິດໃນເຄື່ອງເພີນິເຈີ້ ແລະ ແຜ່ນແພ . . . . .	455
ຜະລິດຕະພັນທຳຄວາມສະອາດຕາມບ້ານເຮືອນ . . . . .	456
ການກະກຽມອາຫານຢ່າງປອດໄພ . . . . .	460
ການຫຼຸດຜ່ອນການເຈັບເປັນຈາກອາຫານໃນບ້ານ . . . . .	460
ບໍ່ໃຫ້ນຳສານພິດອັນຕະລາຍຈາກບ່ອນເຮັດວຽກກັບມາເຮືອນ . . . . .	461
ການສ້າງບ້ານເຮືອນທີ່ຖືກສຸຂະອະນາໄມ . . . . .	462
ຮ່ວມວາງແຜນກັບຊຸມຊົນ . . . . .	471



<b>18. ຂີ້ເຫຍື້ອ: ການປ່ຽນແປງຄວາມສ່ຽງທາງດ້ານສຸຂະພາບເປັນຊັບພະຍາກອນ</b> . . . . .	475
ຂີ້ເຫຍື້ອບາງຊະນິດທີ່ຍ່ອຍສະຫລາຍບໍ່ໄດ້. . . . .	477
ການຈັດການຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ບໍ່ໄດ້ຮັບຜົນດີ ແລະ ການປົນກັນຂອງຂີ້ເຫຍື້ອ . . . . .	478
ອະນາໄມຊຸມຊົນ ແລະ ການຟື້ນຟູແຫຼ່ງຊັບພະຍາກອນ . . . . .	480
ໂຄງການ ທຳລາຍຂີ້ເຫຍື້ອຂອງຊຸມຊົນ . . . . .	486
ການເຮັດຝຸ່ນບົ່ມ . . . . .	491
ການປ່ຽນຮູບຂີ້ເຫຍື້ອມາເປັນຊັບພະຍາກອນ . . . . .	497
ການເກັບຂີ້ເຫຍື້ອ, ການນຳສົ່ງຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ການຈັດເກັບຂີ້ເຫຍື້ອ . . . . .	499
ການກຳຈັດຂີ້ເຫຍື້ອຢ່າງປອດໄພ. . . . .	503
ຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ເປັນພິດ . . . . .	504
ບ່ອນຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ສະອາດຖືກສຸຂະອະນາໄມ . . . . .	506
ການເຮັດໃຫ້ຂີ້ເຫຍື້ອພົດໄປ . . . . .	511
ຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ກິດໝາຍ . . . . .	512
<b>19. ສິ່ງເສດເຫຼືອຈາກໂຮງພະຍາບານ</b> . . . . .	515
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກສິ່ງເສດເຫຼືອຈາກໂຮງພະຍາບານ . . . . .	516
ບັນຫາຕ່າງໆຂອງການຈູດຂີ້ເຫຍື້ອ . . . . .	519
ການປ້ອງກັນອັນຕະລາຍຈາກສິ່ງເສດເຫຼືອຈາກໂຮງພະຍາບານ . . . . .	520
ການຂ້າເຊື້ອໂລກຈາກສິ່ງເສດເຫຼືອ. . . . .	522
ການຂ້າເຊື້ອໂລກດ້ວຍການໃຊ້ສານເຄມີ . . . . .	526
ການຂ້າເຊື້ອໂລກດ້ວຍສານຟອກຂາວ . . . . .	528
ການບຳບັດ ແລະ ກຳຈັດສິ່ງຂອງແຫຼມຄົມ. . . . .	533
ການກຳຈັດສິ່ງເສດເຫຼືອທີ່ກຳໃຫ້ເກີດການຕິດເຊື້ອໂລກ. . . . .	536
ໂຄງການສັກຢາປ້ອງກັນພະຍາດ. . . . .	537
ການຝັງສິ່ງເສດເຫຼືອຈາກໂຮງພະຍາບານ . . . . .	538
ວິທີກຳຈັດສິ່ງເສດເຫຼືອທີ່ມີສານເຄມີຢ່າງປອດໄພ. . . . .	541
ການປະເມີນສິ່ງເສດເຫຼືອຈາກໂຮງພະຍາບານ . . . . .	545
<b>20. ການປ້ອງກັນ ແລະ ການຫຼຸດຜ່ອນອັນຕະລາຍຈາກສານພິດ.</b> . . . . .	551
ການຫຼີກເວັ້ນ ແລະ ການກຳຈັດສານພິດ. . . . .	552
ພວກເຮົາສາມາດບັງຄັບໃຫ້ບັນດາບໍລິສັດຕ່າງໆກຳຈັດສານພິດທີ່ເຂົາເຈົ້າສ້າງຂຶ້ນມາ . . . . .	553
ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍເຊື່ອງຊ່ອນ ແລະ ໃຜເປັນຜູ້ຮັບຜິດຊອບຄ່າໃຊ້ຈ່າຍ . . . . .	554
ມົນລະພິດທາງອາກາດ. . . . .	557
ການຜະລິດທີ່ເປັນມິດກັບສຸຂະພາບຂອງຄົນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ . . . . .	562
ການສົ່ງເສີມຫົວໜ່ວຍທຸລະກິດຂະໜາດນ້ອຍໃຫ້ມີການຜະລິດທີ່ເປັນມິດຕໍ່ກັບຄົນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ . . . . .	564
ການຖິ້ມຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ມີພິດແບບບໍ່ປອດໄພ . . . . .	568

ການຄ້າຂາຍສານເຄມີ ຫຼື ສານອື່ນໆທີ່ເປັນພິດ . . . . .	571
ສິນທິສັນຍາສາກົນວ່າດ້ວຍການກຳຈັດຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ເປັນພິດ . . . . .	574
<b>21. ການຂຸດແຮ່ ແລະ ສຸຂະພາບ</b> . . . . .	579
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຂຸດຄົ້ນບໍ່ແຮ່ . . . . .	580
ບັນຫາຕ່າງໆຂອງສັງຄົມ . . . . .	582
ການປົກປ້ອງເດັກນ້ອຍ . . . . .	583
ພະຍາດຕ່າງໆທີ່ເກີດຈາກຂີ້ຝຸນ . . . . .	585
ວັນນະໂລກປອດ . . . . .	591
ນ້ຳປືນເປື້ອນ . . . . .	592
ການລະບາຍນ້ຳເສຍຂອງບໍ່ແຮ່ . . . . .	594
ບັນດາທາດເຄມີທີ່ນຳໃຊ້ໃນການຂຸດຄົ້ນບໍ່ແຮ່ . . . . .	595
ທາດໂລຫະໜັກ . . . . .	597
ການແຜ່ລັງສີຂອງແຮ່ຍູລານຽມ . . . . .	601
ການຮັບປະກັນຄວາມປອດໄພໃນບໍ່ແຮ່ . . . . .	602
ເວລາການຂຸດບໍ່ແຮ່ຖືກປິດ . . . . .	605
ການຂຸດຄົ້ນບໍ່ແຮ່ທີ່ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ . . . . .	607
<b>22. ນ້ຳມັນ, ໂລກໄພໄຂ້ເຈັບ ແລະ ສິດທິມະນຸດ</b> . . . . .	609
ນ້ຳມັນ ແລະ ບັນຫາສຸຂະພາບຂອງຊຸມຊົນ . . . . .	610
ການສຶກສາບັນຫາສຸຂະພາບກ່ຽວກັບຊຸມຊົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກນ້ຳມັນ . . . . .	610
ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ຮ່າຍແຮງທີ່ເກີດຈາກນ້ຳມັນ . . . . .	617
ການເຜົາໄໝ້ແກ້ດທຳມະຊາດເພື່ອແຍກອອກຈາກນ້ຳມັນ . . . . .	619
ໂຮງງານກັ່ນນ້ຳມັນ . . . . .	625
ການວາງແຜນເພື່ອຄວາມປອດໄພໃນກໍລະນີເກີດເຫດສຸກເສີນ . . . . .	632
ການຟື້ນຟູດິນທີ່ຖືກທຳລາຍໂດຍນ້ຳມັນ . . . . .	634
ຄວາມຍຸຕິທຳຕໍ່ກັບສິ່ງແວດລ້ອມ . . . . .	635
<b>23. ພະລັງງານສະອາດ</b> . . . . .	639
ແຫຼ່ງທີ່ມາຂອງພະລັງງານໄຟຟ້າ . . . . .	640
ບັນຫາສຸຂະພາບຈາກການຜະລິດພະລັງງານ . . . . .	641
ປະໂຫຍດ ແລະ ມູນຄ່າຂອງພະລັງງານສະອາດ . . . . .	643
ການແຈກຈ່າຍພະລັງງານ . . . . .	645
ການໃຊ້ພະລັງງານໄຟຟ້າໃຫ້ມີປະໂຫຍດທີ່ສຸດ . . . . .	647
ການຂົນສົ່ງ . . . . .	649
ພະລັງງານລົມ . . . . .	650
ພະລັງງານແສງຕາເວັນ . . . . .	654
ແກ້ດຊີວະພາບ . . . . .	658
ພະລັງງານລົດຖີບ . . . . .	660

<b>ພາກເພີ່ມເຕີມ ກ:</b> ຄວາມປອດໄພ ແລະ ເຫດການສຸກເສີນຕ່າງໆ . . . . .	.662
ສ້າງແຜນຄວາມປອດໄພສຳລັບເຫດສຸກເສີນ. . . . .	.663
ເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານຂັ້ນພື້ນຖານ . . . . .	.664
ຊຸດເຄື່ອງນຸ່ງ ແລະ ອຸປະກອນປ້ອງກັນ. . . . .	.666
ໜ້າກາກປ້ອງກັນ . . . . .	.668
ການຕົກເຮັ່ຍຂອງສານເຄມີ . . . . .	.670
ການຮັກສາການບາດເຈັບຈາກສານເຄມີ . . . . .	.672
ການປິ່ນປົວບາດຖືກໄໝ້ . . . . .	.673
ການຊັກ . . . . .	.674
ການຊ່ວຍການຫາຍໃຈ (ການຊ່ວຍການຫາຍໃຈແບບເປົ່າປາກ) . . . . .	.675
<b>ພາກເພີ່ມເຕີມ ຂ:</b> ການໃຊ້ກົດໝາຍຕໍ່ສູ້ເພື່ອສິດທິທາງສະພາບແວດລ້ອມ . . . . .	.677
ການປະເມີນຜົນກະທົບທາງສະພາບແວດລ້ອມພື້ນຖານໂດຍຊຸມຊົນ . . . . .	.683
ການດຳເນີນຄະດີຄວາມ . . . . .	.684
ການໃຊ້ກົດໝາຍສາກົນ. . . . .	.688
ກອງປະຊຸມປຶກສາຫາລືສາກົນ ແລະ ລະບຽບການພິເສດ . . . . .	.691
ຄຳສັບ . . . . .	.692
ແຫຼ່ງຂໍ້ມູນ . . . . .	.706
ພາກເພີ່ມເຕີມ. . . . .	.721
ປຶ້ມອື່ນໆຈາກກິມູນນິທິເຮັດສເປຣຽນ (Hesperian Foundation)	

# ເລື່ອງຕົວຢ່າງ

ຜູ້ສິ່ງເສີມສຸຂະພາບເພື່ອຢຸດຢັ້ງໂລກອະທິວາ . . . . .	2
ຄວາມຫາຍຍະນະຈາກແກ້ດພິດໃນໂບປາລ໌ . . . . .	43
ເລື່ອງຂອງທີໂມທີ . . . . .	58
ເລື່ອງລາວຂອງການແຜ່ລະບາດຕົວຂອງເຊື້ອພະຍາດ . . . . .	59
ສານໝູໃນນ້ຳທີ່ປອດໄພ . . . . .	74
ທຸນສ່ວນໃນການພັດທະນານ້ຳປະປາ . . . . .	76
ໂຮງງານອຸດສະຫະກຳຍາດເອົານ້ຳຂອງຊຸມຊົນໄປ . . . . .	82
ພູມປັນຍາຊາວບ້ານທີ່ນັກພັດທະນາໄດ້ຮຽນຮູ້ນຳ. . . . .	91
ການເກັບຮັກສານ້ຳຝົນໃນທະເລຊາຍ. . . . .	106
ການປົກສາຫາລືເລື່ອງຄວາມຈຳເປັນໃນການໃຊ້ນ້ຳຂອງຍິງ ແລະ ຊາຍ . . . . .	108
ເປັນຍ້ອນວິດບໍ່? . . . . .	131
ສຸຂາພິບານຂອງຊຸມຊົນເມືອງ . . . . .	139
ປະຊາຊົນພາກັນສ້າງທ່າລະບາຍນ້ຳເປື້ອນຂຶ້ນມາເອງ . . . . .	142
ວິດແຫ່ງຊ່ວຍສ້າງເສດຖະກິດທ້ອງຖິ່ນ . . . . .	153
ໄຂ້ມະເລເລັຍຢູ່ທາງຫຼວງຂ້າມປ່າອະມາຊອນ . . . . .	172
ຢຸດໄຂ້ເລືອດອອກໂດຍການຢຸດຍູງ . . . . .	183
ອາງໂຕ່ງໃນແມ່ນ້ຳອາແກນໄດ້ຖືກທຳລາຍ . . . . .	190
ດ້ວຍສາເຫດໃດເຂື່ອນໃຫຍ່ຈຶ່ງເຮັດໃຫ້ຊາວເມືອງຢາກີເກີດເຈັບເປັນ . . . . .	202
ການຮ່ວມມືກັນລະຫວ່າງຊົນເຜົ່າໃນການປົກປັກຮັກສາແມ່ນ້ຳຢູ່ກ່ອນ . . . . .	206
ການເຄື່ອນໄຫວເພື່ອປູກປ່າສີຂຽວ . . . . .	209
ການປົກປັກຮັກສາປ່າໄມ້ ແລະ ການດຳລົງຊີວິດ . . . . .	215
ການເກັບຢາປິ່ນປົວພະຍາດຈາກປ່າ . . . . .	217
ການເຮັດວຽກຮ່ວມກັນ ເພື່ອປົກປັກຮັກສາປ່າໄມ້ອາເມຊອນ . . . . .	229
ການປົກປັກຮັກສາປ່າໄມ້ຮັກສາໄວ້ຄວາມຕ້ອງການຂອງຄົນ ແລະ ຕົ້ນໄມ້ . . . . .	231
ພະນັກງານເອັນຈີໂອ (NGO) ໄດ້ບິດຮຽນກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນການເຊາະເຈື່ອນຂອງດິນ. . . . .	238
ການຊ່ວຍໃຫ້ຕົ້ນໄມ້ເກີດຂຶ້ນເອງ. . . . .	243
ການປ່ຽນແປງໃນການເຮັດນາ. . . . .	258
ການປ່ຽນແປງການກິນມີຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນພື້ນເມືອງຢູ່ອາເມລິກາ . . . . .	265
ໂຮງຮຽນກະເສດສຳລັບເດັກກຳພ້າທີ່ຕິດເຊື້ອເອດ/ເປັນໂລກເອດ . . . . .	270
ຄົນຂາຍຜັກ . . . . .	271
ການຖິ້ມແກ່ນພິດເພື່ອຊ່ວຍຕ້ານຄວາມແຫ້ງແລ້ງ. . . . .	274
ວາຍ ແຄມເປສີນາ. . . . .	278

ຊາວນາຕໍ່ຕ້ານຝ້າຍທີ່ສ້າງຂຶ້ນໃໝ່ໂດຍການປ່ຽນແປງພັນທຸກຳ (GE) . . . . .	282
ເຂົ້າທອງຄຳໃນອາຊີ “Goldren Rice” . . . . .	287
ແກ່ນພັນທີ່ດີຕໍ່ຢາຕ່າງໆ . . . . .	291
ຊາວບ້ານຈັດຕັ້ງການແລກປ່ຽນແກ່ນພືດພັນ . . . . .	293
ບ້ານແຫ່ງໜຶ່ງພະຍາຍາມຕໍ່ສູ້ກັບພຶດໄພຂອງຢາຂ້າສັດຕູພືດ . . . . .	302
ບໍ່ແມ່ນວ່າທ່ານໝໍທຸກຄົນຈະມີຄຳຕອບໃຫ້ໄດ້ກັບພຶດທຸກບັນຫາສະເໝີໄປ . . . . .	315
ຊາວໂຮນາຮວມຕົວກັນຕໍ່ສູ້ເພື່ອຄວາມເປັນອິດສະຫຼະພາບຈາກນາຍທຶນ . . . . .	328
ທ້າວ ຈວນ, ທ້າວ ເປໂຄ ກັບພາຍຸເຮືອເຄນມິດຈ໌ . . . . .	335
ກຳແພງທຶນຊ່ວຍປ້ອງກັນການເຊາະເຈື່ອນຂອງດິນ ແລະ ປະຢັດນ້ຳ . . . . .	355
ການກະສິກຳໃນຕົວເມືອງກຳລັງເຕີບໃຫຍ່ . . . . .	380
ຊາວກະສິກອນນຳຜະລິດຕະພັນໄປວາງຕະຫຼາດແບບລວມໝູ່ . . . . .	384
ການຮຽນຮູ້ຈາກຕົວຈິງສ້າງໃຫ້ຊາວກະສິກອນມີຄວາມຊຳນານ ແລະ ຄວາມໝັ້ນໃຈ . . . . .	386
ການຈັດຕັ້ງຕໍ່ສູ້ຕ້ານກຳມັນຕະພາບລັງສີ . . . . .	421
ປັບປຸງການລະບາຍອາກາດພາຍໃນເຮືອນຊ່ວຍແກ້ບັນຫາໄດ້ຫຼາຍຢ່າງ . . . . .	431
ບັນດາແມ່ຍິງໄດ້ເຮັດເຕົາດັງໄຟທີ່ປະຢັດພືນ ແລະ ຊ່ວຍໃຫ້ສະພາບແວດລ້ອມ . . . . .	439
ການອະນາໄມບ້ານເຮືອນດ້ວຍຜະລິດຕະພັນທຳມະຊາດຊ່ວຍປ້ອງກັນສຸຂະພາບ . . . . .	459
ໄວໜຸ່ມຜະລິດວັດສະດຸກໍ່ສ້າງທີ່ດີມີຄຸນະພາບ . . . . .	467
ສ້າງບ້ານເຮືອນ ແລະ ຊຸມຊົນ . . . . .	472
ວິທີຂອງທ້າວອີເຊັງທີ່ເຮັດໃຫ້ມີສຸຂະພາບດີຂຶ້ນ ແລະ	
ຍັງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຄົນມີຄວາມເຄົາລົບນັບຖືລາວອີກດ້ວຍ . . . . .	476
ຊຸມຊົນສາມາດເຮັດໃຫ້ຂີ້ເຫຍື້ອກາຍເປັນເງິນ . . . . .	485
ການປະກາດຫ້າມໃຊ້ຖົງຢາງ . . . . .	488
ຊຸມຊົນເຮັດຜຸ່ນບົ່ມ ແລະ ການປ່ຽນຮູບຂີ້ເຫຍື້ອກັບມາໃຊ້ຄືນໃໝ່ . . . . .	492
ສູນພື້ນຟູຊັບພະຍາກອນ . . . . .	502
ຄວາມພະຍາຍາມຂອງເມືອງໃນການກຳຈັດຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ການເອົາຂະນະມັນ . . . . .	511
ປະເທດຟິລິບປິນໄດ້ອອກກົດໝາຍຫ້າມຈູດຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ	
ເຮັດໃຫ້ກົດໝາຍກ່ຽວກັບຂີ້ເຫຍື້ອໃຫ້ເຄັ່ງຄັດຂຶ້ນ . . . . .	513
ນາງຊານກູ. . . . .	517
ການກວດສອບອາກາດດ້ວຍຄູຂອງກຸ່ມອາສາສະໝັກກຣາວເວີກ (GroundWork) . . . . .	559
ການຜະລິດທີ່ເປັນມິດຕໍ່ກັບຄົນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມຂອງອຸດສະຫະກຳຟອກໜັງ . . . . .	565
ຄວາມສາມາດໃນການເລືອກເຟັ້ນການຜະລິດທີ່ເປັນມິດຕໍ່ກັບຄົນ ແລະ ສິ່ງແວດລ້ອມ . . . . .	567
ໂຄງການທຳຄວາມສະອາດຂີ້ເຫຍື້ອໃນບັນດາປະເທດອາຟຼິກກາ . . . . .	569
ຈິງນຳເອົາຂີ້ເຫຍື້ອສານເຄມີ ຫຼື ສານອື່ນໆທີ່ເປັນພິດຄືນໄປປະເທດຂອງທ່ານເທີນ . . . . .	572
ການເປັນເຈົ້າພາບທີ່ດີຕໍ່ກັບບັນຫາສຸຂະພາບ . . . . .	573
ການຂຸດຄົ້ນບໍ່ແຮ່ ແລະ ການເຈັບເປັນທີ່ເກີດກັບເຜົາດີເນ (Dineh) . . . . .	581

ໃຫ້ເຕັກນິກໄດ້ເຂົ້າໂຮງຮຽນ ແລະ ມີອາຫານທີ່ອຸດົມສົມບູນ . . . . .	584
ການປິ່ນປົວຮັກສານັກຂຸດແຮ່ທີ່ຕິດໂລກປອດຊິລິໂກສິດ (silicosis) . . . . .	589
ການເຄື່ອນໄຫວຂອງຊຸມຊົນໃນການຮັກສາແມ່ນ້ຳ . . . . .	593
ນັກຂຸດບໍ່ແຮ່ເພດຍິງໄດ້ຈັດຕັ້ງກຸ່ມສະຫະກອນໜຶ່ງຂຶ້ນ . . . . .	603
ໃນທີ່ສຸດຄົນງານຂຸດແຮ່ແອັສເບັສທອສ (Asbestos) ໄດ້ຮັບໄຊຊະນະຢູ່ໃນສານ . . . . .	604
ການສຶກສາບັນຫາສຸຂະພາບກ່ຽວກັບຊຸມຊົນທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກນ້ຳມັນ . . . . .	611
ການເຜົາໄໝ້ແກ້ດສາມາດຍຸຕິໄດ້ . . . . .	624
ການກຳຈັດນ້ຳມັນທີ່ຮົ່ວໄຫຼໄດ້ເຮັດໃຫ້ຄົນງານຫຼາຍຄົນລົ້ມປ່ວຍ . . . . .	629
ວິທີໃໝ່ທີ່ໃຊ້ກຳຈັດນ້ຳມັນທີ່ຮົ່ວໄຫຼ . . . . .	634
ການປະທ້ວງການຂຸດນ້ຳມັນຂອງແມ່ຍິງຊາວໄນຈີເຣຍ . . . . .	635
ກໍລະນີການຕໍ່ສູ້ກັບບໍລິສັດ Texaco . . . . .	637
ສະຖານປິ່ນປົວສຸຂະພາບໃນຊົນນະບົດດ້ວຍພະລັງງານແສງຕາເວັນ . . . . .	647
ເຂື່ອນໄຟຟ້ານ້ຳຕົກຂະໜາດນ້ອຍ ສ້າງຊຸມຊົນໃຫ້ມີຄວາມເປັນໜຶ່ງ . . . . .	651
ກອງທຶນກູ້ຢືມຂະໜາດນ້ອຍ ຊ່ວຍເຫຼືອເງິນທຶນໃນການສ້າງພະລັງງານແສງຕາເວັນ . . . . .	656
ແກ້ດຊີວະພາບໃຫ້ພະລັງງານແກ່ຊີວິດໃນຊົນນະບົດ . . . . .	659
ພະລັງງານລົດຖີບມາຍາ . . . . .	661

## ກິດຈະກຳ

ຍ້ອນຫຍັງໂລກຖອກທ້ອງຈຶ່ງແຜ່ລະບາດ . . . . .	61
ຢຸດຍັງການແຜ່ລະບາດໂລກຖອກທ້ອງ . . . . .	66
ສານພິດໃນນ້ຳ . . . . .	72
ນ້ຳທີ່ເບິ່ງໃສສະອາດຈະບໍ່ແມ່ນນ້ຳສະອາດ . . . . .	85
ວົງມົນສອງອັນ . . . . .	89
ເລື່ອງຕົວຢ່າງ: ນ້ຳດື່ມເກີດມີການປົນເປື້ອນໄດ້ແນວໃດ? . . . . .	110
ການກຳຈັດອຸປະສັກຕ່າງໆທີ່ຂັດຂວາງແມ່ຍິງຈາກການໃຊ້ທ້ອງນ້ຳ . . . . .	134
ການເລືອກວິດທີ່ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການ . . . . .	168
ເຮັດອ່າງໂຕ່ງ . . . . .	188
ກິດຈະກຳ: ການວາງແຜນໂຄງການອ່າງໂຕ່ງຂອງຊຸມຊົນ . . . . .	196
ລະຄອນເວທີເພື່ອສັງຄົມ . . . . .	219
ໃຊ້ຄວາມຮູ້ຂອງທຸກໆຄົນ, ຄຳນຶງເຖິງຄວາມຕ້ອງການຂອງທຸກຄົນເຊັ່ນດຽວກັນ . . . . .	226
ທີ່ໃຊ້ແກນພິດ 10 ເມັດ. . . . .	261
ຢາຂ້າສັດຕູພິດເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍລາວໄດ້ແນວໃດ? . . . . .	309
ແຕ້ມແຜນວາດຈຸດຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ . . . . .	317
ແຕ້ມຮູບຫາທາງແກ້ໄຂບັນຫາຂອງຢາຂ້າສັດຕູພິດ . . . . .	329
ການຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບດິນປູກຝັງ . . . . .	340

ຜົນກະທົບຂອງຝົນຕໍ່ກັບໜ້າດິນທີ່ບໍ່ມີຫຍັງປົກຫຸ້ມ . . . . .	347
ການເຊື່ອມຕໍ່ທີ່ອັນຕະລາຍເຖິງຊີວິດ: ສານພິດເຄມີຈາກສັດສູດຄົນ. . . . .	410
ຍ່າງເກັບຂີ້ເຫຍື້ອໃນຊຸມຊົນ . . . . .	480
ການປະເມີນສິ່ງເສດເຫຼືອຈາກໂຮງພະຍາບານ. . . . .	545
ເກມງູ ແລະ ຂັ້ນໄດ . . . . .	575
ນໍ້າມັນ ແລະ ນໍ້າປະສົມກັນໄດ້ບໍ່? . . . . .	626

## ວິທີການ...

ວິທີການເຮັດນໍ້າເກືອ . . . . .	64
ວິທີການເຮັດເຄື່ອງຈັບແມງວັນ . . . . .	70
ວິທີການເຮັດທີ່ລ້າງມືດ້ວຍກະຕຸກນໍ້າຢາງ . . . . .	71
ວິທີເຮັດຝາປິດນໍ້າສ້າງ . . . . .	97
ວິທີການເຮັດເຄື່ອງຕອງນໍ້າໃຊ້ຖ່ານ. . . . .	116
ວິທີເຮັດເຄື່ອງຕອງນໍ້າໃຊ້ໃນເຮືອນແບບໃຊ້ຊາຍ . . . . .	117
ວິທີການຂ້າເຊື້ອໂລກໃນນໍ້າໂດຍໃຊ້ແສງຕາເວັນ. . . . .	119
ວິທີເຮັດແທ່ນອັດປາກຊຸມວິດດ້ວຍຊີມັງ. . . . .	147
ການເຮັດຂອບປາກຊຸມວິດດ້ວຍຊີມັງ. . . . .	148
ການເຮັດວິດແຫ້ງທີ່ແຍກຍູ່ງວມີ 3 ວິທີ . . . . .	159
ການເຮັດກ້ອນແນວຕົ້ນໄມ້ . . . . .	242
ວິທີການກ້າເບ້ຍ ຫຼື ຊຳກິ່ງໃນພາຊະນະບັນຈຸຕ່າງໆ . . . . .	250
ວິທີອ່ານ ແລະ ເຂົ້າໃຈສະຫຼາກຂ້າງຂວດຢາ (ເອກະສານກຳກັບຢາ) . . . . .	330
ວິທີເຮັດໄມ້ເອ (ໄມ້ຈັບລະດັບ) . . . . .	349
ວິທີການຕັ້ງສູນໄມ້ເອ (ໄມ້ທ່ຽງ) . . . . .	350
ວິທີໝາຍແລວກັນການເຊາະເຈື່ອນດິນ . . . . .	351
ວິທີການເຮັດຜູ້ເຢັນທຳມະຊາດ . . . . .	372
ວິທີການເຮັດສະປາ . . . . .	376
ວິທີການເຮັດໜານຜັກໂດຍຂຸດປັ້ນດິນພື້ນຂຶ້ນ ແລ້ວເອົາດິນເທິງຖິມລົງ . . . . .	378
ວິທີກວດຫາມະເຮັງເຕົ້ານົມ . . . . .	402
ວິທີເຮັດນໍ້າຢາອະນາໄມ . . . . .	438
ວິທີເຮັດກັບດັກແມງສາບແບບງ່າຍດາຍ . . . . .	450
ວິທີເຮັດນໍ້າຢາອະນາໄມທີ່ປອດໄພກວ່າ . . . . .	458
ວິທີເຮັດດິນໂບກຝາເຮືອນ . . . . .	469
ວິທີເຮັດຝຸ່ນປົ່ມດ້ວຍໂຕຂີ້ກະເດືອນ . . . . .	492
ວິທີການເຮັດຝຸ່ນປົ່ມແບບຊ້າ . . . . .	493
ວິທີປົ່ມຝຸ່ນແບບໄວ . . . . .	494
ການຂ້າເຊື້ອໂລກດ້ວຍການໃຊ້ສານເຄມີທີ່ປອດໄພ . . . . .	528



ວິທີຜະລິດນ້ຳຢາຂ້າເຊື້ອທີ່ມີປະລິມານສານຟອກຂາວ . . . . .	.529
ວິທີຜະລິດຄູ່ໃສ່ສານຟອກຂາວ . . . . .	.530
ວິທີທີ່ແນ່ໃຈເພື່ອທົດສອບວ່າສິ່ງຂອງຕ່າງໆຖືກຂ້າເຊື້ອ . . . . .	.531
ວິທີຜະລິດກ່ອງທີ່ມີຮູກະແຈສຳລັບເກັບມ້ຽນເຂັມສັກຢາ . . . . .	.534
ວິທີທຳຄວາມສະອາດ ແລະ ຂ້າເຊື້ອສະແລັງສັກຢາ ແລະ ເຂັມສັກຢາທີ່ຈະນຳມາໃຊ້ຄືນ . . . . .	.535
ວິທີສ້າງຂຸມໃສ່ຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ມີຝາປິດທີ່ເຮັດດ້ວຍຊີມັງ . . . . .	.540
ວິທີປິດພາຊະນະບັນຈຸສິ່ງຂອງແຫຼມຄືມດ້ວຍຊີມັງ . . . . .	.540
ວິທີເກັບມ້ຽນສານບາຫຼອດທີ່ຕົກເຮ້ຍ . . . . .	.543
ການກຳຈັດຢາທີ່ໝົດອາຍຸຢ່າງປອດໄພ . . . . .	.544
ວິທີຜະລິດຖ້ວຍເກັບສານບາຫຼອດຄ້າຍຄືຖ້ວຍ . . . . .	.600
ວິທີຜະລິດເຄື່ອງຫຼໍ່ເປັນທໍ່ທີ່ເຄືອບດ້ວຍສັງກະສີ . . . . .	.600
ສິ່ງທີ່ເກັບໄວ້ໃນເຄື່ອງມືປະຖົມພະຍາບານ . . . . .	.664
ວິທີເຮັດໜ້າກາກຜ້າ ແລະ ໜ້າກາກຜຶງຖ່ານ . . . . .	.669