

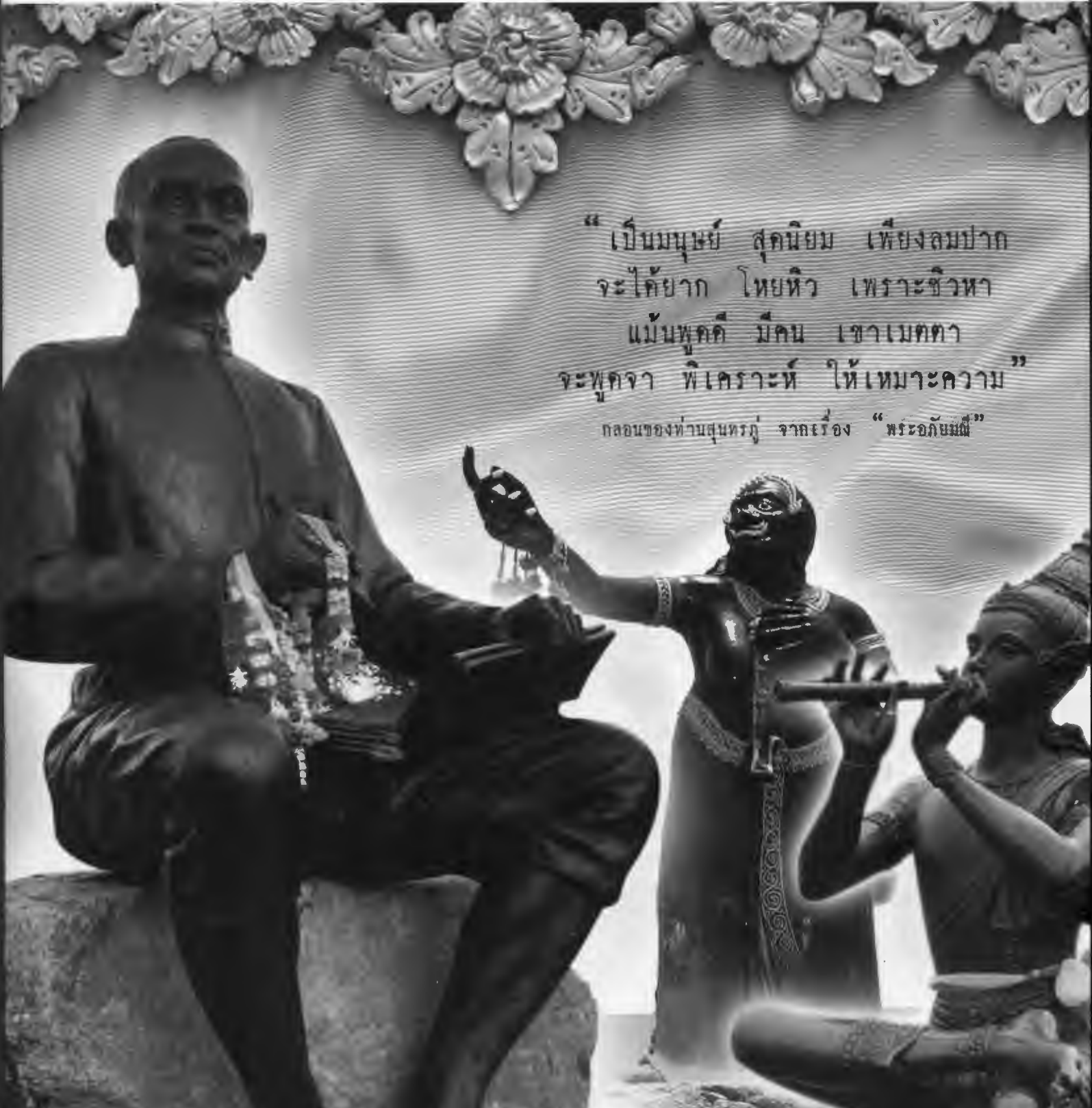


วารสาร

นิตมอุตสาหกรรมเพื่อชุมชน

มาบตาพุดคอมเพล็กซ์ (MAP TA PHUT COMPLEX)

ปีที่ 4 ฉบับที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย. 2557)



“เป็นมนุษย์ สุกนียม เพียงลมปาก
 จะไต่ยาก ไทยทิว เพราะชีวหา
 แม้นพูดดี มีคน เขาเมตตา
 จะพูดจา พิเคราะห์ ให้เหมาะสม”
 กลอนของท่านสุนทรภู่ จากเรื่อง “พระอภัยมณี”



สวัสดิคุณผู้อ่านทุกท่าน พบกับฉบับที่ 3 ของวารสารนิคมอุตสาหกรรม เพื่อชุมชนอีกครั้ง ฉบับนี้คงเปี่ยมไปด้วยเนื้อหาของภาคอุตสาหกรรมที่ได้มีการดำเนินการสอดคล้องกับบทบาทภารกิจของนิคมอุตสาหกรรมในการเป็น “เป็นองค์กรนำสร้างเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ ที่มีคุณภาพและยั่งยืน”

อย่างที่กล่าวถึงการพัฒนาอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ กนอ. ได้มีแนวทางในการพัฒนา 5 มิติ 22 ด้าน อาทิเช่น มิติกายภาพ มิติเศรษฐกิจ มิติสิ่งแวดล้อม มิติสังคม มิติการบริหารจัดการ เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนอย่างแท้จริง อีกทั้งยังมีโครงการส่งเสริมให้กับผู้ประกอบการอย่างต่อเนื่อง เช่น โครงการธงชาวดาวเขียว ที่ได้สร้างการมีส่วนร่วมทั้งภาครัฐ เอกชน และชุมชน หรือโครงการ EIA MONITORING เป็นต้น

สิ่งที่กล่าวมา กนอ. ยังคงเดินหน้าเพื่อแสดงถึงเจตนารมณ์ที่ชัดเจนของการอยู่ร่วมกันได้ ด้วยแนวทางเชิงนิเวศที่สัมผัสได้...ก้าวอย่างยั่งยืน สู่อนาคต

นายประทีป เอ่งฉ้วน

ผู้อำนวยการสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด

วันสิ่งแวดล้อมโลก 2557 World Environment Day 5 มิ.ย. ของทุกปี

ในวันที่ 5 มิถุนายน ของทุกปีนั้น เป็นวันสิ่งแวดล้อมโลก ซึ่งเป็นวันที่เราควรจะทำอะไรสักอย่างเพื่อสภาพแวดล้อมของเราที่ย่ำแย่ลงทุกวัน สิ่งเกิดได้จากปรากฏการณ์ต่างๆ ทั้งหิมะขั้วโลกเหนือละลาย น้ำท่วมแผ่นดินไหว หรืออากาศร้อนขึ้น ซึ่งผลเหล่านี้ล้วนมาจากการที่มนุษย์เป็นคนทำลายธรรมชาติ ทำลายสิ่งแวดล้อมดีๆ นั้นเอง ทำให้หน่วยงานของโลกจัดตั้งวันสิ่งแวดล้อมโลกขึ้น

สำหรับจุดเริ่มต้นของ วันสิ่งแวดล้อมโลก หรือ World Environment Day นั้นจัดทำขึ้นเพื่อให้เกิดความตื่นตัวในด้านวิกฤตการณ์สิ่งแวดล้อมขึ้นทั่วโลก จึงมีมติให้จัดประชุมใหญ่ที่กรุงสตอกโฮล์ม ระหว่างวันที่ 5-16 มิถุนายน พ.ศ. 2515 ที่มีรัฐบาลของสวีเดนเป็นเจ้าภาพ โดยเรียกการประชุมนี้ว่า "การประชุมสหประชาชาติเรื่องสิ่งแวดล้อมของมนุษย์" หรือ "UN Conference on the Human Environment" ซึ่งมีผู้เข้าร่วมประชุมกว่า 1,200 คน จาก 113 ประเทศ รวมถึงมีผู้สังเกตการณ์อีกกว่า 1,500 คน จากหน่วยงานของรัฐ องค์การสหประชาชาติ และสื่อมวลชนแขนงต่างๆ



CONTENT

สารบัญ

- | | | | |
|-----|-------------------|----|-------------------------|
| 2 | จากใจคณะผู้จัดทำ | 8 | ตารางกิจกรรมสิ่งแวดล้อม |
| 3 | เรื่องเล่าจากปก | 9 | สุขภาพ/ธรรมะ |
| 4 | รักษ์สิ่งแวดล้อม | 10 | กฎหมาย...ได้ประโยชน์ |
| 5 | ข่าวประชาสัมพันธ์ | 11 | ก้าวทันเทคโนโลยี |
| 6-7 | กิจกรรมชุมชน | 12 | พาเที่ยวพาชม |



คณะที่ปรึกษา

ดร.วีระพงษ์	ไชยเพิ่ม	ผู้อำนวยการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
นายพีระวัฒน์	รุ่งเรืองศรี	รองผู้อำนวยการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (ท่าเรืออุตสาหกรรม)
นายวิฑูรย์	อยู่ทิพย์	ผู้ช่วยผู้อำนวยการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
นายประทีป	เอ่งฉ้วน	ผู้อำนวยการสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด
นายธาดา	สุนทรพันธุ์	ผู้อำนวยการสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมเหมราชตะวันออก (มาบตาพุด)
นายจำรัส	เนรทอง	ผู้อำนวยการสำนักงานท่าเรืออุตสาหกรรมมาบตาพุด

กองบรรณาธิการ

นายพิทักษ์	เมธานันท์
นายสิปปภาส	สมุทรภา
นางบุปผา	บุญมาเลิศ
นายอนุชิต	สวัสดิ์
นางสาวอริศยา	แสงเจริญ
นายกานต์	กาญจนวิจิตร
นางนวลจันทร์	ทาร์กซ์

บรรณาธิการ

ETC IDEA

แนวคิดโดย : ทีมงานศูนย์วิจัย สีสี่ โยเดีย



กนอ. ยกระดับเดินหน้าสู่ความโปร่งใส...ด้วยธรรมาภิบาลสิ่งแวดล้อม

นิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุดคอมเพล็กซ์ ถือเป็นหนึ่งในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ ที่เพียบพร้อมไปด้วยกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี เกล็ด ก๊าซ เคมีภัณฑ์ ถ่านหิน น้ำมัน และไฟฟ้า โดยอาศัยหลักการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน ตามวิสัยทัศน์ กนอ. "เป็นองค์กรนำสร้างเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ ที่มีคุณภาพและยั่งยืน"

ปัจจุบัน กนอ. ให้ความสำคัญในการบริหารจัดการอย่างโปร่งใส "Good Governance" ในการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆ เช่น หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และชุมชน เข้ามามีบทบาทในการพัฒนาอุตสาหกรรม สิ่งแวดล้อมร่วมกัน โดย กนอ. ได้มีโครงการที่สร้างการมีส่วนร่วม ซึ่งในฉบับนี้จะขอกกล่าวถึงโครงการธรรมาภิบาลสิ่งแวดล้อม หรือธงขาวดาวเขียว ที่มีการทำงานร่วมกันของทุกภาคส่วน สร้างความโปร่งใสและการมีส่วนร่วมอย่างชัดเจน

โครงการธรรมาภิบาลสิ่งแวดล้อม หรือธงขาวดาวเขียว ตามโครงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการกำกับดูแลประกอบกิจการ ในนิคมอุตสาหกรรมและท่าเรืออุตสาหกรรม ซึ่งดำเนินโครงการมาเมื่อปี พ.ศ. 2550 จนถึงปัจจุบัน จากการประชุมหารือจากหน่วยงานภาครัฐและชุมชนในการจัดตั้งหลักเกณฑ์การประเมินตรวจประเมินโรงงานในพื้นที่ 10 หลักเกณฑ์ ได้แก่ ด้าน

การจัดการน้ำ การจัดการด้านขยะและกากของเสียอุตสาหกรรม การจัดการไอระเหยสารเคมีและสารอินทรีย์ระเหยง่าย ความปลอดภัยของสถานที่ทำงาน การจัดการอุบัติเหตุ อุบัติภัยและข้อร้องเรียน การจัดทำพื้นที่สีเขียว การสนับสนุนส่งเสริมชุมชนและการมีส่วนร่วมกับภาคสังคม การจรรยาบรรณส่ง และสุดท้ายความครบถ้วนถูกต้องของข้อมูลที่เกี่ยวข้อง/ระบบการจัดการมาตรฐานสากล และได้มีการอบรม/สัมมนาเชิงปฏิบัติการ ยกระดับผู้เข้าตรวจประเมินโรงงาน เพื่อสร้างความเข้าใจถึงหลักเกณฑ์ก่อนที่จะเข้าตรวจโรงงานจริง ในเดือนมิถุนายน 2557 โดย กนอ. ได้จัดกิจกรรมตรวจประเมินโรงงาน ครั้งที่ 1 เริ่มตั้งแต่วันที่ 5 มิถุนายน 2557 ซึ่งเป็นวันสิ่งแวดล้อมโลก จนถึงวันที่ 4 กรกฎาคม 2557 ซึ่งแบ่งทีมตรวจโรงงาน จำนวน 6 ทีม เพื่อเข้าตรวจสอบโรงงาน จำนวน 124 โรงงาน ในพื้นที่มาบตาพุดและบ้านฉาง ตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้

ตลอดระยะเวลา 7 ปี ที่ กนอ. มุ่งมั่นสร้างกระบวนการการมีส่วนร่วมอย่างเป็นรูปธรรม สามารถนำตัวแทนทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วม และยกระดับ สร้างความเข้าใจด้วยการเข้ามาสัมผัสของจริง ที่พร้อมจะพิสูจน์ให้เห็นถึงความโปร่งใสในการประกอบกิจการของโรงงานอุตสาหกรรม นิคมอุตสาหกรรมพื้นที่มาบตาพุดและบ้านฉาง อย่างแท้จริง





วันฉลองสงกรานต์ กับ กษอ. ประจำปี 2557





► อบรมยกระดับตรวจโรงงาน รุ่นที่ 1

กนอ. พัฒนาระดับผู้ตรวจโรงงาน ประจำปี 2557 รุ่นที่ 1 โดยมี นายประทีป เอ่งฉ้วน ผู้อำนวยการสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด กล่าวรายงาน และนายวิฑูรย์ อยู่ทิพย์ ผู้ช่วยผู้ว่าการการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย กล่าวเปิดการอบรม โครงการยกระดับการตรวจประเมินโรงงานอุตสาหกรรมในกลุ่มนิคมอุตสาหกรรมและท่าเรืออุตสาหกรรม พื้นที่มาบตาพุด คอมเพล็กซ์ ตามโครงการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน ในการกำกับดูแลการประกอบกิจการในนิคมอุตสาหกรรม หรือที่เรียกว่า ธงดาวเขียว ให้กับพนักงาน กนอ. ณ ห้องประชุมสมเจตน์ สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2557



► คณะจากประเทศเวียดนาม

สทร. รับผิดชอบเยี่ยมชม บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ นำคณะจากกระทรวงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ประเทศเวียดนาม เข้าเยี่ยมชม ในวันที่ 2 พฤษภาคม 2557



► ยิ่งปั่นบู๊ตตั้ง 1/57

นายสิปภาส สมุทรธา เจ้าหน้าที่สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด ร่วมงานและสนับสนุนกิจกรรมการแข่งขันกีฬาฟายิ่งป็น ชุมชนซอยศิรีฐิตตั้ง ครั้งที่ 1/2557 ณ สนามฝึกยิงป็น กองการบิณฑการเรือ วันที่ 10 พฤษภาคม 2557 และชุมชนจะนำรายได้จากการจัดกิจกรรมเป็นทุนการศึกษาแก่โรงเรียนชากลูกหญ้า โรงเรียนวัดห้วยโป่ง โรงเรียนระยองวิทยาคม



► มอบทุน การศึกษา

นายอัศริน เหล่าศิริลือชาไกล ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด ร่วมงานทุนการศึกษาแก่โรงเรียนชากลูกหญ้า โรงเรียนวัดห้วยโป่ง โรงเรียนระยองวิทยาคม นิคมอุตสาหกรรม จากการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาฟายิ่งป็น ชุมชนซอยศิรีฐิตตั้ง ครั้งที่ 1/2557 ณ สนามฝึกยิงป็น กองการบิณฑการเรือ วันที่ 15 พฤษภาคม 2557



► สำนักงานกิจการยุติธรรม

นายสิปภาส สมุทรธา เจ้าหน้าที่สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด ต้อนรับผู้เข้าอบรมในโครงการต้นกล้ากระบวนการยุติธรรม (หลักสูตรประกาศนียบัตร) และเจ้าหน้าที่สำนักงานกิจการยุติธรรม ในการเข้ารับฟังบรรยายสรุปภาพรวมการบริหารจัดการนิคมอุตสาหกรรม และเข้าชมศูนย์เฝ้าระวังและควบคุมคุณภาพสิ่งแวดล้อม (EMCC) วันที่ 21 พฤษภาคม 2557

► สถาบัน จิตวิทยา ความมั่นคง

นายประทีป เอ่งฉ้วน ผู้อำนวยการสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด ต้อนรับคณะอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และผู้เข้าอบรมพัฒนาสัมพันธ์ ระดับผู้บริหาร กองบัญชาการกองทัพไทย รุ่นที่ 5 และนักศึกษาลูกศิรีฐิตจิตวิทยาความมั่นคง รุ่นที่ 114 สถาบันจิตวิทยาความมั่นคง สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ ในการเข้ารับฟังบรรยายสรุปภาพรวมการบริหารจัดการนิคมอุตสาหกรรม และเข้าชมศูนย์เฝ้าระวังและควบคุมคุณภาพสิ่งแวดล้อม (EMCC) วันที่ 23 พฤษภาคม 2557





▶ ปลอยพันธุ์ สัตว์น้ำ

สำนักงานท่าเรือ อุตสาหกรรมมาบตาพุด เข้าร่วมกิจกรรมปลอยย พันธุ์สัตว์น้ำ เฉลิมพระเกียรติฯ ปีที่ 12 จัดขึ้นครั้งที่ 3 ณ หาดพลา ได้รับเกียรติจาก นายสมพร เหลือลั่น (นายกเทศบาลพลา) เป็นประธานพิธีเปิดงาน โดยในครั้งนี้จำนวนพันธุ์สัตว์น้ำที่ปลอยลงสู่ทะเลประกอบด้วย หอยหวาน จำนวน 30,000 ตัว ปูม้า จำนวน 399 ตัว ในวันที่ 5 มิถุนายน 2557



▶ ตรวจโรงงาน

นายประทีป เอ่งฉ้วน ผู้อำนวยการสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด นายธาดา สุนทรพันธุ์ ผู้อำนวยการสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมเหมราชตะวันออก (มาบตาพุด) และ นายจรัส เฌรทอง ผู้อำนวยการสำนักงานท่าเรืออุตสาหกรรมมาบตาพุด และคณะทำงานตัวแทนทุกภาคส่วน เดินทางตรวจโรงงาน ครั้งที่ 1 ประจำปี 2557 และเนื่องในโอกาสวันสิ่งแวดล้อมโลก ในวันที่ 5 มิถุนายน 2557



▶ พวจ. ระยอง เยี่ยมชมมาบตาพุด

นายพีระวัฒน์ รุ่งเรืองศรี รองผู้ว่าการการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย พร้อมคณะผู้บริหารมาบตาพุดคอมเพล็กซ์ ให้การต้อนรับ นายธานี สามารถกิจ ผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง ในการมาเยือน ณ สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด พร้อมรับฟังการบรรยายสรุปการบริหารจัดการนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด และเข้าชมศูนย์เฝ้าระวังและควบคุมคุณภาพสิ่งแวดล้อม วันที่ 11 มิถุนายน 2557



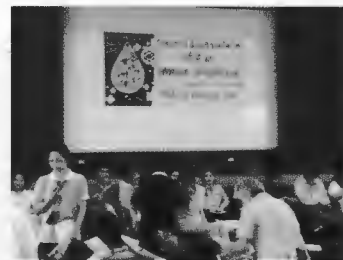
▶ คณะคุณกฤษฎะ

นายวีรพงศ์ โดยเพิ่ม (ผู้ว่าการการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย) นายพีระ รุ่งเรืองศรี (รองผู้ว่าการการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย) นายวิฑูรย์ สิมะโชคดี และคณะ

ผู้บริหารมาบตาพุดคอมเพล็กซ์ ต้อนรับนายคุณกฤษฎะ ละไล และคณะชุดอารยสถาปัตยกรรมย์เข้าเยี่ยมชมศูนย์เฝ้าระวังและควบคุมคุณภาพสิ่งแวดล้อม จากนั้นได้เดินทางไปยังศูนย์ควบคุมการจราจรทางน้ำ (VTMS) และพื้นที่ภายในสำนักงานนิคมฯ มาบตาพุด และท่าเรือฯ มาบตาพุดที่ดำเนินการปรับปรุงด้วยการใช้หลักอารยสถาปัตยกรรมย์ วันที่ 13 มิถุนายน 2557

▶ คณะนักเรียน เสนาทหารอากาศ

นายจรัส เฌรทอง (ผู้อำนวยการสำนักงานท่าเรืออุตสาหกรรมมาบตาพุด) ให้การต้อนรับคณะอาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักเรียนเสนาทหารอากาศ จำนวน 150 คน เข้าเยี่ยมชมการบริหารจัดการท่าเทียบเรืออุตสาหกรรมมาบตาพุดและศูนย์ควบคุมการจราจรทางน้ำ (VTMS) พร้อมทั้งรับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน วันที่ 18 มิถุนายน 2557



▶ บริจาคโลหิต ครั้งที่ 40

สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด และเหล่ากาชาดจังหวัดระยอง ประสานใจจัดโครงการ รับผิดชอบต่อสังคม ครั้งที่ 40 ณ ห้องประชุมสมเด็จฯ สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด โดยรับบริจาคโลหิตจากกลุ่มผู้ประกอบการจำนวน 201 คน ได้รับปริมาณโลหิตจำนวน 67,650 ซี.ซี. วันที่ 19 มิถุนายน 2557

▶ งานวันสุนทรภู่

นายสิปปภาส สมุทรธา และนางนุชนารถ ภัทรบุญญากุล เจ้าหน้าที่สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด สนับสนุนและเข้าร่วมกิจกรรมวันสุนทรภู่ อำเภอแกลง จังหวัดระยอง เพื่อเป็นการสืบสานประเพณีวัฒนธรรมจังหวัดระยอง ทั้งนี้ นายธานี สามารถกิจ (ผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง) รับมอบเงินสนับสนุนกิจกรรมดังกล่าว เมื่อวันที่ 26 มิถุนายน 2557



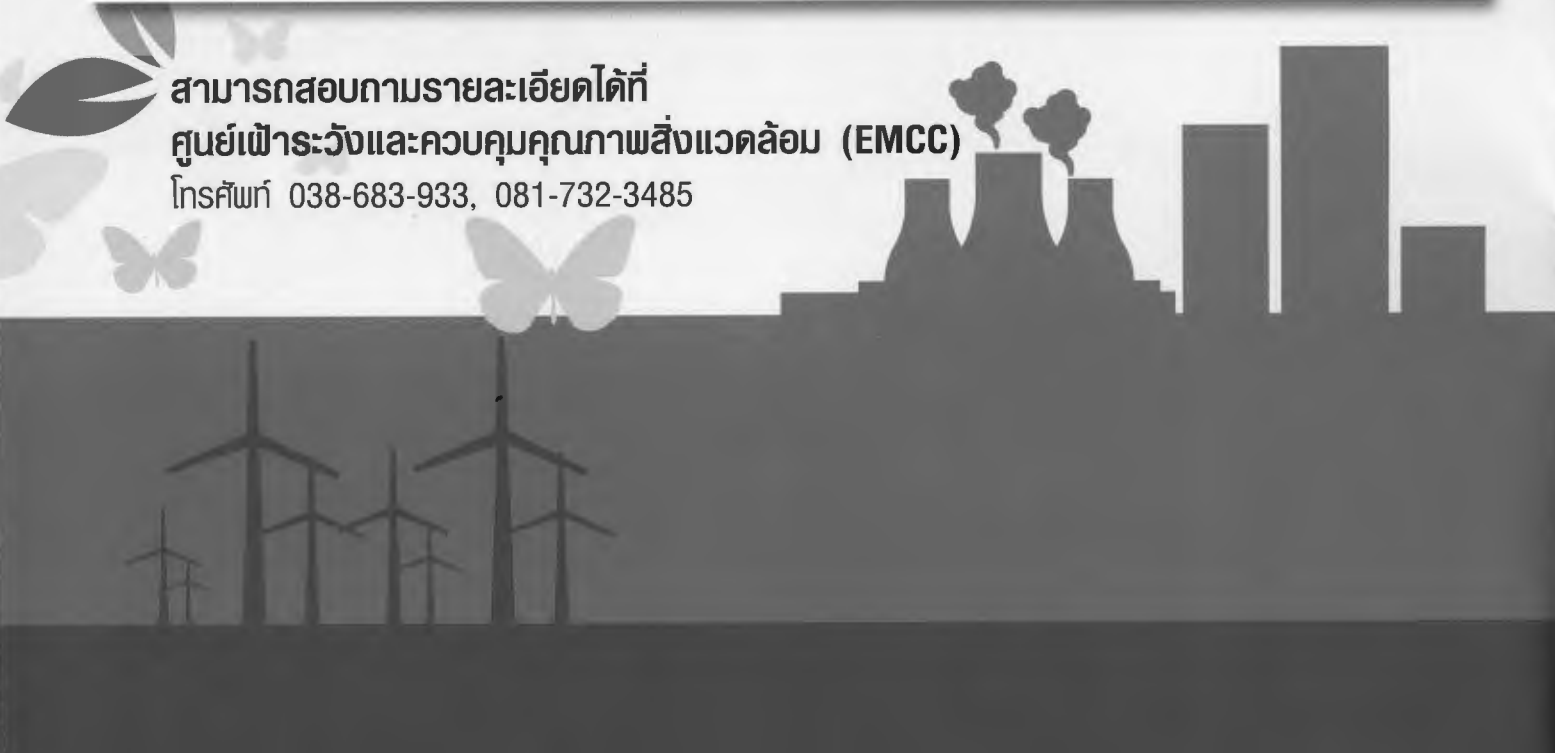
กิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับโรงงานในพื้นที่มาบตาพุดคอมเพล็กซ์

ลำดับที่	ว/ด/ป	บริษัท	การดำเนินงาน	มาตรการป้องกันและแก้ไข
1	1 เม.ย. - 31 ส.ค. 57	บมจ. สตาร์ปิโตรเลียม รีไฟน์นิ่ง	ตรวจสอบ / ซ่อมบำรุงถังบรรจุน้ำมันเตา (Fuel Oil Tank)	มีเจ้าหน้าที่เฝ้าระวังตลอดเวลา ปฏิบัติงาน และจะดำเนินการให้แล้วเสร็จโดยเร็วที่สุด
2	1 มิ.ย. - 3 ส.ค. 57	บมจ. พาแดงอินดัสทรี	ตรวจเช็ค และทำการซ่อมบำรุงเครื่องจักร	มีเจ้าหน้าที่เฝ้าระวังตลอดเวลา ปฏิบัติงานและจะดำเนินการให้แล้วเสร็จโดยเร็วที่สุด
3	8 ก.ค. - 15 ส.ค. 57	บจก. สยามโพลีเอทิลีน	หยุดระบบการผลิต ซ่อมบำรุงเครื่องจักร	<ul style="list-style-type: none"> - ตรวจสอบสาร ไฮโดรคาร์บอน ตกค้าง ตามมาตรฐานก่อนทำการเปิดอุปกรณ์ ตรวจสอบวัดปริมาณสารเคมีก่อนและขณะปฏิบัติงาน - วางแผนฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงาน ให้ความรู้ถึงผลกระทบและหาแนวทางการป้องกันและแก้ไข - ระบายก๊าซไปยังหอเผาด้วยอัตราจำกัด เพื่อลดโอกาสการเกิดควัน เพิ่มปริมาณไอน้ำในการเผาไหม้ เพื่อลดการเกิดควัน - ขอบเสีย รวบรวมและส่งกำจัดยังหน่วยงานที่ได้รับอนุญาตจากทางราชการที่เกี่ยวข้อง

สามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่

ศูนย์เฝ้าระวังและควบคุมคุณภาพสิ่งแวดล้อม (EMCC)

โทรศัพท์ 038-683-933, 081-732-3485





วิธีปฏิบัติ หายจากโรค แพ้ากาศ

อาการจาม น้ำมูกไหล คัดจมูก มีเสมหะ ระคายคอ ไอเรื้อรังนาน 1-2 เดือน อาการเหล่านี้พึงระวังว่าเป็นโรค "แพ้อากาศ" แน่แน่นอน ซึ่งถ้าใครมีอาการเหล่านี้ควรรีบพบแพทย์ เพื่อเช็คว่าเป็นหนักแค่ไหน ไม่เช่นนั้นอาจจะเรื้อรัง

โรคแพ้อากาศนี้ หลายคนอาจคิดว่าเป็นแค่เบาๆ แค่เลี้ยงฝุ่น ก็คงหาย แต่ที่จริงแล้วไม่... เพราะการที่เป็นโรคแพ้อากาศแล้วไม่ยอมรักษาหรือรักษาไม่ถูกต้อง ก็อาจนำไปสู่โรคแทรกซ้อน เช่น ไซนัสอักเสบเรื้อรัง ริดสีดวงจมูก ซึ่งโรคเหล่านี้อาจจำต้องผ่าตัดให้ต้องเจ็บตัวได้ในภายหลัง เสียเวลาและสิ้นเปลืองเงินอีกต่างหาก เพราะฉะนั้นแล้ว เราจึงมีวิธีปฏิบัติของคนไข้แพ้อากาศมาฝาก เพื่อรักษาให้ถูกวิธี

1. หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้

การหลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้คือวิธีปฏิบัติที่ดีที่สุด และจำไว้ว่าต้องเคร่งครัด อย่างคนที่แพ้ฝุ่นในอากาศ ก็ต้องเลี้ยงฝุ่น ไม่ว่าจะทั้งนอกบ้านและในบ้าน สำหรับในบ้าน หากมีผู้ป่วยโรคแพ้อากาศ ก็ไม่ควรปูพรม หรือมีสิ่งของในบ้านมากเกินไป เพราะจะเป็นตัวเก็บฝุ่น อีกทั้งทำความสะอาด

2. หลีกเลี่ยงสารระคายเคือง

น้ำหอมกลิ่นแรงๆ สเปรย์ต่างๆ ควันธูป ควันบุหรี่ ควันรถ ล้วนเป็นสารระคายเคืองที่มีส่วนทำให้อาการแพ้อากาศเป็นหนักขึ้นได้ ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาด รวมถึงเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิและความชื้นอย่างเฉียบพลัน เพราะจะทำให้โรคกำเริบได้

3. ออกกำลังกาย

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อ ว่าการออกกำลังกายจะบรรเทาอาการของโรคมุมแพ้แพ้อากาศ ให้ค่อยๆ หายได้ เพราะนอกจากจะช่วยกระตุ้นการทำงานของอวัยวะในร่างกาย ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพกายดี แถมสุขภาพจิตก็ยิ่งดีตามอีกด้วย

4. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

อาหารที่มีประโยชน์ นอกจากจะดีต่อร่างกายยังเป็นภูมิคุ้มกันให้กับโรคได้ โดยเฉพาะอาหารจำพวกโปรตีน ผักและผลไม้ ยิ่งทานยิ่งดีต่อสุขภาพ

5. นอนหลับพักผ่อน

การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ คือยารักษาโรคตัวหนึ่งที่คนมักมองข้าม คนเราในหนึ่งวันใช้พลังงานในร่างกายแบบหักโหมทำงานกันแทบทั้งวัน ร่างกายก็ต้องการการชาร์จแบตเตอรี่ ร่างกายอ่อนเพลีย ขาดการพักผ่อน ก็เหมือนเป็นการเปิดช่องให้โรคเข้ามาอย่างง่ายดาย เพราะฉะนั้น การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอไม่ต่ำกว่าวันละ 6-8 ชั่วโมงนี้ ได้ผลดีกับคนทุกคนเลยทีเดียว

6. ปรึกษาแพทย์สั่ง

สำหรับผู้ป่วยที่แพ้อากาศควรปรึกษาแพทย์ เพื่อให้แพทย์วินิจฉัย และจ่ายยา แพทย์จะวินิจฉัยอาการและรักษาตามแต่ละบุคคล ได้ดีกว่าตัวเราเองเสมอ ไม่ควรซื้อยามาใช้เอง เพราะอาจเป็นอันตรายต่อเยื่อจมูกได้

7. มาตรฐานแพทย์นัดทุกครั้ง

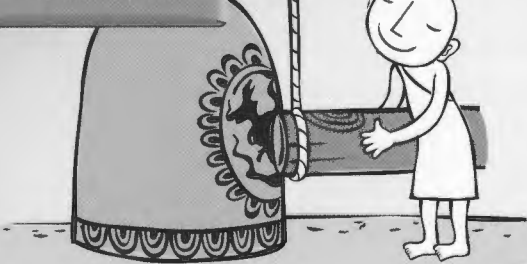
ผู้ป่วยที่ต้องรักษาโดยวิธีฉีดยากระตุ้นสร้างภูมิคุ้มกัน ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากผู้ป่วยมาตรวจตรงตามที่นัด จะทำให้ผลการรักษาดีขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก : emaginfo.com

พุทธวจน

ธรรมวินัยจากพุทธวจน

watnapp.com
faq.watnapp.com



ความอยากเป็นเหตุแห่งความทุกข์

ภิกษุ ท. ! เราจักแสดงธรรม (สิ่ง) ที่มีต้นเหตุเป็นมูล ๔ อย่าง.

๔ อย่าง อย่งไรเล่า ?

๔ อย่าง คือ :-

เพราะอาศัยต้นเหตุ จึงมี การแสวงหา (ปริยเสนา); เพราะอาศัยการแสวงหา จึงมี การได้ (ลาโภ); เพราะอาศัยการได้ จึงมี ความปลงใจรัก (วินิจฺฉโย); เพราะอาศัยความปลงใจรัก จึงมี ความกำหนดด้วยความพอใจ (ฉนฺทราโศ); เพราะอาศัยความกำหนดด้วยความพอใจ จึงมีความสยบมัวเมา (อชฺโฌसानฺ); เพราะอาศัยความสยบมัวเมา จึงมี ความจับอกจับใจ (ปริคฺคโท); เพราะอาศัยความจับอกจับใจ จึงมี ความตระหนี่ (มจฺฉริย); เพราะอาศัยความตระหนี่

จึงมี การหวงกั้น(อารกฺโข); เพราะอาศัยการหวงกั้น จึงมี เรื่องราวอันเกิดจากการหวงกั้น (อารกฺขาธิกรณฺ) ; กล่าวคือ การใช้อาวุธไม่มิดม การใช้อาวุธมีคม

การทะเลาะ การแก่งแย่ง การวิวาท การกล่าวคำหยาบว่า "มึง ! มึง !" การพูดคำส่อเสียด และการพูดเท็จทั้งหลาย ; ธรรมอันเป็นบาปอกุศล เป็นอนงก ย่อมเกิดขึ้นพร้อม.

ภิกษุ ท. ! เหล่านี้แล ชื่อว่าธรรม (สิ่ง) ที่มีต้นเหตุเป็นมูล ๔ อย่าง.

นวก. อ. ๒๓/๔๑๓/๒๒๗. , (มหา. ที. ๑๐/๖๙/๕๙).



กฎหมายที่ใช้ในชีวิตประจำวัน... ที่ควรทำความรู้จัก



1. การทะเบียนราษฎร

- บุตรเกิด** ถ้าเกิดในบ้าน ให้เจ้าบ้านแจ้ง ถ้าเกิดนอกบ้าน ให้มารดาแจ้งภายใน 15 วัน นับแต่วันเกิด
- ชื่อบุตร** ให้เจ้าบ้าน บิดา หรือมารดาแล้วแต่กรณี แจ้งชื่อบุตรพร้อมกับการแจ้งเกิด ถ้าจะเปลี่ยนชื่อให้แจ้งภายใน 6 เดือนนับแต่วันแจ้งชื่อครั้งแรก
- ย้ายบ้าน** ให้ผู้ย้ายหรือผู้ที่เจ้าบ้านมอบอำนาจแจ้งออกจากบ้านเดิมภายใน 15 วัน และเมื่อไปอยู่บ้านใหม่ให้แจ้งภายใน 15 วันเช่นกัน
- คนตาย** ถ้าในบ้าน ให้เจ้าบ้านแจ้ง ถ้าตายนอกบ้านให้ผู้ที่ไปกับผู้ตาย หรือผู้ที่พบศพเป็นผู้แจ้ง ภายใน 24 ชม. นับแต่เวลาตายหรือเวลาพบศพ
- แจ้งที่โศก** กรณีบุตรเกิด ตั้งชื่อบุตร ย้ายบ้านหรือคนตาย ให้แจ้งดังนี้
 - ในเขตเทศบาล :** ให้แจ้งที่สำนักงานท้องถิ่นซึ่งตั้งอยู่ที่สำนักงานเทศบาล
 - นอกเขตเทศบาล :** ให้แจ้งที่สำนักทะเบียนตำบล (บ้าน กำนัน) หรือสำนักทะเบียนที่ผู้ว่าราชการจังหวัด แต่งตั้ง (เช่น เขตกรมทหาร)

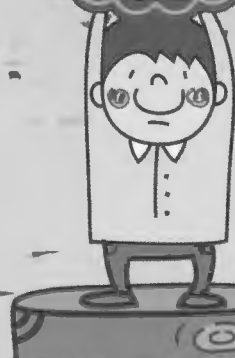
ความผิด

- ถ้าไม่แจ้งเกิดภายในกำหนดเวลา มีความผิดตามกฎหมาย มีโทษปรับไม่เกิน 200 บาท
- ถ้าไม่แจ้งการตายภายในกำหนดเวลา มีความผิดตามกฎหมาย มีโทษปรับไม่เกิน 200 บาท

2. บัตรประจำตัวประชาชน

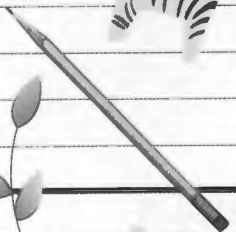
- คนไทยซึ่งมีอายุตั้งแต่ 15 ปีบริบูรณ์ขึ้นไปจนถึง 70 ปีบริบูรณ์ ต้องไปขอทำบัตรที่อำเภอหรือที่ว่าการเขตภายใน 60 วัน นับตั้งแต่วันที่อายุครบ 15 ปีบริบูรณ์
- บัตรประจำตัวประชาชนชำรุดหรือสูญหาย ต้องยื่นคำร้องขอมีบัตรใหม่ภายใน 30 วัน นับตั้งแต่วันที่บัตรเดิมชำรุดหรือสูญหาย (ต้องไปแจ้งบัตรหายที่สถานีตำรวจ)
- อายุของบัตร** กำหนดใช้ได้ 6 ปี เมื่อถึงกำหนดสิ้นอายุบัตร ต้องไปติดต่อขอทำบัตรใหม่ภายใน 60 วันนับตั้งแต่วันสิ้นอายุ ณ อำเภอท้องที่มีชื่อในทะเบียนบ้าน
- ความผิด**
 - ผู้ถือบัตรผู้ใดไม่อาจแสดงบัตรได้ในเมื่อเจ้าพนักงานขอตรวจ มีโทษปรับไม่เกิน 100 บาท
 - ผู้ไม่มีสัญชาติไทยยื่นคำร้องขอมีบัตร โดยแจ้งข้อความเท็จต่อเจ้าพนักงานว่าตนมีสัญชาติไทย มีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาทหรือจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือทั้งจำทั้งปรับ
 - ไม่ยื่นคำร้องขอมีบัตรภายในกำหนดเวลา มีโทษปรับไม่เกิน 500 บาท
 - บัตรหมดอายุไม่ต่อบัตรภายในกำหนด มีโทษปรับไม่เกิน 200 บาท

ขอขอบคุณแหล่งที่มา : <http://kanyatas.exteen.com>



ขายที่กึ่งต้องชอบ

- มีมนุษย์ชายอยู่ 5 ประเภท ที่ผู้หญิงจะต้องปฏิบัติตามคำสั่งด้วยความยินดี
- หมอ = ถอดเสื้อผ่าอกสี
- หมอฟัน = ซักล้างๆ หนองสี
- คนสงวนม = ประตุน้ำหรือประตูลังครีบ
- นักตกแตงภายใน = ถ้าคุณเอาใจนี้เข้าไปแล้ว คุณจะชอบมันแน่ๆ
- นายธนาคาร = ถ้าคุณถอนออกตอนนี้ คุณจะได้เงินเร็วๆ นี้



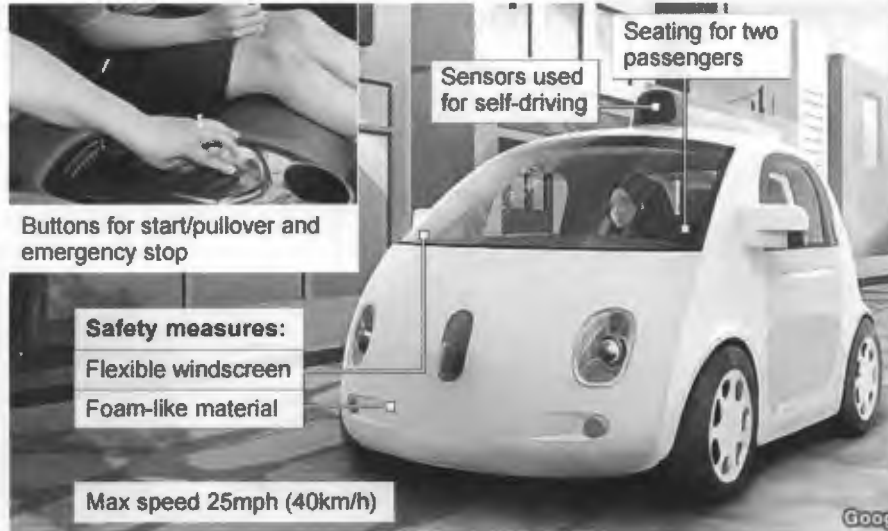
ต่างหวงดี

- มีเด็กคนหนึ่งแม่สั่งให้ไปซื้อขนมปังตอนเช้าทุกๆ วัน มีอยู่วันหนึ่ง เด็กคนนั้นไปซื้อขนมปังเช้าที่อื่น
- เด็ก : ทำไมวันนี้น้ำมันปังเบากว่า
- คนขาย : ลุงใส่น้อยๆ หนูจะได้ไม่หนักใจ
- เด็กจึงให้เงินคนขายไป 3 บาท
- คนขาย : ทำไมหนูให้เงินลุงแค่ 3 บาทละ ปกติต้องให้ 5 บาทไม่ใช่หรือ
- เด็ก : ก็ลุงจะได้มันเร็วๆ ใจครับ

จดหมาย จาก ดุ๊กแวน

มิสเตอร์แวน เป็นหมอกที่ถูกส่งไปทำงานในยุโรป พอไปถึงที่ เขาก็ส่งโทรเลขถึงภรรยาที่อยู่ถึงอเมริกา แต่บังเอิญบุรุษไปรษณีย์ส่งผิด เขานำโทรเลขไปส่งให้บ้านคุณนายแวนอีกคนหนึ่งซึ่งสามีเพิ่งเสียชีวิตไปเมื่อวานนี้เองทันทีที่เปิดโทรเลขอ่าน คุณนายแวนก็แทบจะหัวใจวาย เนื่องจากโทรเลขมีข้อความว่า "ถึงที่หมายโดยปลอดภัยในวันนี้อะ หวังว่าคุณคงจะตามผมมาเร็วๆ นี้"

self-driving Cars โดย Google



ทำงานยังไง?

เซ็นเซอร์บนหลังการจะตรวจจับวัตถุรอบตัวและตัดสินใจว่าจะวิ่งหรือจะเบรก ในเรื่องเส้นทางนั้น Google เองก็มีแผนที่อยู่ในมือพร้อมแล้ว เพราะเราก็ค้นเคยกกับ Google Maps กันเป็นอย่างดี ถ้าเป็นในเมืองใหญ่ๆ การใช้งาน self-driving cars ก็ไม่น่าเป็นปัญหาอะไร

เวลาเกิดอุบัติเหตุใครจะเป็นคนรับผิดชอบ? เจ้าของรถหรือบริษัทที่ทำ?

อันนี้ยังไม่มีการยืนยันหรือเขียนเป็นกฎหมายเพราะยังเป็นเทคโนโลยีใหม่อยู่ ถ้าอิงตามกฎหมายทั่วไป ยังไงเจ้าของรถก็น่าจะเป็นฝ่ายรับผิดชอบ แต่ที่โหดสุดๆ ก็คือการที่มีเซ็นเซอร์ติดไว้บนหลังคา ทำให้เรามีหลักฐานยืนยันชัดเจนว่าใครผิด ซึ่งรถที่วิ่ง 40 กม./ชม. คงยากที่จะเป็นฝ่ายก่อเหตุเองอยู่แล้วแหละ ถ้าใครชนเรา ทีนี้ก็หลักฐานมัดกับประกันได้เต็มที่ซัวร์ๆ



ราคาเท่าไร? ค่ายรถยนต์ค่ายไหนที่ผลิตให้ google?

ราคายังไม่ประกาศออกมา และพาร์ทเนอร์ที่มีโอกาสผลิตให้กับ Google ก็ยังไม่มีความรู้ว่าเป็นใคร แต่ที่แน่ๆ มีหลายบริษัทเลยที่สนใจ เพราะถ้า Google ทำออกมาเป็นเจ้าแรกแล้วฮิตติดลมบน โอกาสที่จะได้ผลิตขายให้กับ Google เก็บกินยาวๆ นี่มาแน่นอน

Source : BBC

self-driving cars หรือรถยนต์ไร้คนขับ เป็นโปรเจกต์ที่เราเห็น Google พัฒนากันมาได้ซักพักแล้ว และในที่สุดอีกไม่เกินปีนับจากนี้ เราจะได้เห็นเจ้า self-driving cars ลงมาโลดแล่นในท้องถนนเช่นเดียวกับรถยนต์ธรรมดาที่มีคนขับแล้ว!

หน้าตาเป็นแบบไหน? ทำจากวัสดุอะไร?

หน้าตาของเจ้า self-driving cars ก็ตามที่เห็นด้านบนเลย ดูน่ารักคิกขอย่างบอกไม่ถูก เพราะตามที่ BBC สัมภาษณ์เห็นบอกว่าทำหน้าตาออกมาแบบนี้จะได้ดูไม่มีพิษภัย และเพื่อนร่วมทางจะได้เปิดใจรับเจ้ารถไร้คนขับมาอยู่บนถนนเดียวกันได้ง่ายขึ้น

วัสดุกระจก รถไม่ได้ทำจากกระจก ในเนื้อขาวเห็นว่าใช้วัสดุใสที่มีความยืดหยุ่น นัยว่าเพื่อลดอันตรายเวลาเกิดอุบัติเหตุที่นั่นแหละ และตัวรถก็ทำจากวัสดุที่มีความยืดหยุ่นคล้ายโฟม นั่นก็เพื่อลดความเสียหายกับรถและตัวผู้ใช้งานเวลาเกิดอุบัติเหตุเช่นเดียวกัน

นั่งได้กี่คน? ความเร็วเท่าไร? ปลอดภัยแค่ไหน?

รุ่นแรกที่จะเปิดตัวออกมารองรับผู้โดยสารได้ 2 คน ความเร็วสูงสุดคือ 40 กม./ชม. (ฟังแล้วหลายคนคงเซ็ง) ซึ่งเหตุผลที่วิ่งได้เร็วเท่านี้ก็เพราะมันยังเป็นรุ่นแรกอยู่ และอาจมีปัญหาด้านความปลอดภัยได้ การใช้ความเร็วสูงสุดเพียงเท่านี้ทำให้ยากที่จะเกิดอุบัติเหตุ ต่อให้เกิดขึ้นจริงก็ไม่น่าเป็นอันตรายถึงชีวิต และเพื่อความซัวร์มันยังมีปุ่มหยุดฉุกเฉินไว้ให้ด้วย

อ่าวไข่ แหลมตาล อ่าวมะขามป้อม อ.แกลง จ.ระยอง



แหลมตาล อ่าวไข่ อ่าวมะขามป้อม เป็นกลุ่มสถานที่ท่องเที่ยวที่อยู่ใกล้เคียงกัน และอยู่ห่างจากหาดแม่พิมพ์เพียงประมาณ 3 กม. เท่านั้น จึงเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ไม่ควรพลาด

อ่าวไข่ เป็นอ่าวเล็กๆ ที่มีหาดทรายสีขาวนวลทอดตัวเป็นระยะทางไม่ไกลมากนัก ประมาณ 500 เมตรเท่านั้น เราจึงเดินได้อย่างสบายๆ จุดเด่นของ **อ่าวไข่** คือ มีบรรยากาศที่เงียบสงบ จำนวนนักท่องเที่ยวบริเวณนี้แม้จะเป็นวันหยุดก็ไม่มากนัก ทำให้สามารถสัมผัสกับบรรยากาศที่สดชื่นได้เต็มที่แบบปลอดมลพิษทางเสียง การเดินทางมายังอ่าวไข่นั้นสามารถเดินลัดเลาะมาตามแหลมแม่พิมพ์ ระยะทางจะใกล้กว่ามาทางรถยนต์ จากริมหาดทรายเมื่อมองออกไปยังท้องทะเลที่กว้างใหญ่ จะสามารถเห็นหมู่เกาะมันที่อยู่ห่างออกไป เมื่อเกิดความประทับใจของอ่าวไข่ลงหน่วยความจำแล้ว

เราก็พากันย้ายสำมะโนครัวขึ้นรถเพื่อไปยังแหลมตาล และอ่าวมะขามป้อมที่อยู่ใกล้ๆ กัน

แหลมตาล เป็นจุดที่มีความสำคัญสำหรับนักท่องเที่ยวไม่น้อยทีเดียว เนื่องจากเป็นจุดจอดเรือประมงของชาวบ้านภายในหมู่บ้านชาวประมงที่ยึดอาชีพเสริมจับเรือนำนักท่องเที่ยวไปเที่ยวเกาะมันใน (เกาะมันใน เกาะมันกลาง และเกาะมันนอกนั้นจะกล่าวถึงในการท่องเที่ยวเกาะมันในต่อไป) สามารถสังเกตเห็นได้จากบริเวณหน้าบ้านจะมีป้ายประกาศนำเที่ยวเกาะมันใน พร้อมเบอร์ติดต่อให้โทรสอบถามได้

บริเวณใกล้ เคียงอีกแห่งหนึ่งคือ **อ่าวมะขามป้อม** เดินถัดจากแหลมตาลไปเล็กน้อย ถ้ามาถึงในช่วงเช้าหรือกลางวัน จะไม่สามารถเดินเล่นเที่ยวชมได้ จึงควรรมาในช่วงเย็นๆ หลังจากท่องเที่ยวเกาะมันในก็จะใกล้เคียงเวลาที่น้ำลดจนสามารถมองเห็น

เห็นอ่าวมะขามป้อม และลงไปเดินเล่นชายหาดหอย และเยี่ยมชมหลักเลี้ยงหอยนางรม ลักษณะคล้ายราวไม้ มีเชือกผูกห้อยลงมาคล้ายมู่ลี่ นอกจากนี้บนพื้นทรายจะมีสิ่งมีชีวิตทั้งปูเล็ก หอยตัวน้อยๆ โผล่หน้ามาทักทาย แล้วรีบหนีลงรูด้วยความรวดเร็ว แต่เมื่อพระอาทิตย์ลับขอบฟ้าไป การท่องเที่ยวในวันนี้ก็สิ้นสุด ได้เวลาที่ทีมงานของเราต้องกลับที่พักเช่นกัน

การเดินทาง

อ่าวไข่ แหลมตาล และอ่าวมะขามป้อม ไปเส้นทางเดียวกัน จากหาดแม่พิมพ์ไปตามเส้นทางถนนเลียบชายหาด มีป้ายบอกทางถึงทางแยก ด้านซ้ายป้ายบอกทางไปแหลมตาลและอ่าวมะขามป้อม ตรงไปสุดถนนจะเห็นหาดทรายขาวและร้านอาหารเป็นอ่าวไข่

ที่มา : <http://www.thongteaw.com>



สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด
เลขที่ 1 ถนนปอ-1 ตำบลมาบตาพุด อำเภอเมือง
จังหวัดระยอง 21150
โทร : 038-683930-6

สำนักงานท่าเรืออุตสาหกรรมมาบตาพุด
เลขที่ 1 ถนนปอ-1 ตำบลมาบตาพุด อำเภอเมือง
จังหวัดระยอง 21150
โทรศัพท์ 0-3868-3305-6

สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุดตะวันออก
(มาบตาพุด)
เลขที่ 18 ถนนประจักษ์วงศาที่ราชบุรี ตำบลห้วยโป่ง
อำเภอเมือง จังหวัดระยอง 21150