



# วารสารนิคมอุตสาหกรรม เพื่อชุมชน

## นิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาคร

### ฉบับที่ 1 (ต.ค 56- มี.ค. 57) ประจำปี 2557

### สวัสดิคัก่านผู้อ่านวารสารทุกก่าน

สวัสดิคักับมา ถอนรับคักกราชใหม่ 2557 วารสารเล่มนี้เป็นเล่มแรกของปีคักำนักงานนิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาคร(สนส.)ได้ออกมาสู่สายตาใคัก่านใคักำนักกรานข่าวสารข้อมูลคักเป็นประโยชน์ วารสารฉบับนี้อ่าล่าเข้าเนื่องจากนิคมฯ จะนำเสนอวารสารปีละ 2 ครั้งเพื่อคักจะรวบรวมข้อมูลคักมีสาระและยังบรรจุสิ่งดีคักให้แกผู้อ่านใคักวันกมายเช่นเดิม คักนี้ สนส.ต้องการคักจะสื่อสารใคักำนักผู้อ่านทุกก่านใคักำนักกรานคักกิจกรรมของ สนส.คักมุ่งเน้น คุมก และมุ่งหวังใคักำนักกับผู้อ่านกรานในนิคมฯ และชุมชนโดยรอบ ได้อ่านกรานคักกิจกรรมต่างคักที่พวกเราใคักำนักมือกรานอากัเช่น งานทอดกรานสามัคคี, การตรวจเยี่ยมกราน, การบริจาคโลหิต และงานวันเด็กแห่งชาติเป็นต้น อักกักยังใคักำนักกรานร่วมมืออย่างต่อนองใคักำนักกรานเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการต่างคักเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ การมีส่วนร่วมใคักำนักกรานดูแลทุกภาคส่วนใคักำนักอยู่ด้วยกันอย่างเป็นมิตรแก่ออกุคักำนักในทุคักำนักด้าน แบ่งปันความสุข ร่วมกิจกรรมต่างคักมากมาย เช่น กายัใคักำนักแนวคิดเข้าสู่เมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ หลักการมุ่งพาอากัศยกัน เพื่อมุ่งสู่การเป็นเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ อักกักยังเป็นส่วนหน่งใคักำนักกรานพัฒนาสังคม สิ่งแวดล้อม เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างพาสุกและยังยืน

คักนี้ สนส. ได้อะหนักถักการเป็นเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ ที่พวกเราชาวนิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาคร จะต่อนองมุ่งเน้นและต่อนองใคักำนักกรานปฏิบัติตามหลักกรานของการเป็นเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศอย่างต่อนองตลอดไป

กายัสุดนี้ คักงานวารสารขอส่งความปรารถนาดีใคักักำนักกราน จงประสบแต่ความสุขใคักำนักกรานประการพร้อมทั้งมีพาสักกาย พาสักใจใคักำนักกรานพัฒนาพาสักกรานต่างคักไปใคักำนักด้วยดี

บรรณาธิการ



เมื่อวันอาทิตย์ที่ 10 พฤศจิกายน 2556  
 ทำกรานรูงผู้ว่ากรานการนิคมฯ  
 (นายพืระวัฒน์ รูงเรองศรี, นายจักรัฐ เลิศโสภาส)  
 และผู้ช่วยผู้ว่ากรานฯ (นางนงนุช ศรีประเสริฐ,  
 นางสุพรรณิ ทิวถนอม,นางสาววนิดา ตันประเสริฐ)  
 พร้อมด้วย ผู้อ่านวยการสำนักกรานนิคมฯ สมุทรสาคร  
 (นางสาวพิมานพัชร ส้มมาจิวกรล)  
 รวมทั้งผู้บริหารและพนักงานกรานการนิคมฯ  
 ได้ร่วมเป็นเจ้าภาพกรานทอดกรานสามัคคี ที่วัดศิริมงคล  
 ต.บ้านเกาะ อ.เมือง จ.สมุทรสาคร



ผู้อ่านวยการสำนักกรานนิคมฯสมุทรสาคร  
 (นางสาวพิมานพัชร ส้มมาจิวกรล)  
 พร้อมด้วยเจ้าหน้าที สนส.  
 ได้ร่วมกับผู้นำชุมชนเข้าตรวจเยี่ยมชมมกรานของ  
 บริษัท เค.เอช.ไอ อุตสาหกรรม จำกัด  
 บริษัท น้ำมันปิโตรเลียมไทย จำกัด  
 (โครงการชงขาวดาวเขียว) เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2557

## สารบัญ

กักกาย	1
ปฏิทินข่าว/กิจกรรม.	1
รักษ์สิ่งแวดล้อม	2
ชุมชนสัมพันธ์	3
สรรสาระ:	4
มุขเสนอ	4



## ปฏิทินข่าว / กิจกรรม

1. สนส. จะจัดกิจกรรมโครงการ บริจาคโลหิตใคักำนักวันที่ 29 เมษายน 2557
2. สนส. จะจัดกิจกรรมพิธีรดน้ำคักหัวเนื่องใคักำนักวันสงกรานถใคักำนักวันที่ 11 เมษายน 2557 ณ อาคารห้องประชุมสำนักกรานนิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาคร

# รู้จักสิ่งแวดล้อม

## หลักการอนุรักษ์ธรรมชาติ

ปัจจุบันเราราบค้แล้วว่า สิ่งแวดล้อมของโลกได้ถูกมนุษย์ทำลายลงเป็นอย่างมาก เช่น การ ตัดไม้ทำลายป่า การกระทำของมนุษย์ที่ก่อให้เกิดภาวะเรือนกระจก (green house effect) การใช้ สารเคมีในการเกษตรมากเกินไป ทำให้เกิดพลาตามา เช่น แมลงคือยา ดินเสื่อมสภาพ เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของสิ่งแวดล้อมดังกล่าว ย่อมส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิต ทุกชนิดบนโลก รวมทั้งมนุษย์ด้วยอย่างแน่นอน ดังนั้นเราจึงหันมาให้ความสนใจในการที่จะดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมให้อยู่ในสภาพที่ต้ออย่างยั่งยืน โดยมีหลักการพัฒนาที่นำไปสู่ความยั่งยืน คือ



## การรักษาสิ่งแวดล้อมโดยคำนึงถึง

การอนุรักษ์ทรัพยากร  
ควบคุมการปล่อยของเสียสู่ธรรมชาติ

การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ และเห็นคุณค่า

ควบคุมจำนวนประชากร เพื่อลดความต้องการการใช้ทรัพยากรของมนุษย์

ลดการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช โดยใช้วิธีทางธรรมชาติในการกำจัดศัตรูพืชแทน

ในการอนุรักษ์และจัดการทรัพยากรธรรมชาติให้เหมาะสมและได้รับประโยชน์สูงสุด ควรคำนึงถึงหลักต่อไปนี้

1. การอนุรักษ์ และการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ ต้องคำนึงถึงทรัพยากรธรรมชาติอันควมคู่กันไป เพราะทรัพยากรธรรมชาติต่างก็มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์และส่งผลกระทบต่อกันอย่างแยกไม่ได
2. การวางแผนการจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างชาญฉลาด ต้องเชื่อมโยงกับการพัฒนา สังคม เศรษฐกิจ การเมือง และคุณภาพชีวิตอย่างกลมกลืน ตลอดจนรักษาไว้ซึ่งความสมดุลของระบบนิเวศควบคู่กันไป
3. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ต้องร่วมมือกันทุกฝ่าย ทั้งประชาชนในเมือง ในชนบท และ ผู้บริหารทุกคนควรตระหนักถึงความสำคัญของทรัพยากร และสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา โดยเริ่มต้นที่ตนเองและท้องถิ่นของตน ร่วมมือกันทั้งภายในประเทศและทั่วโลก
4. ความสำเร็จของการพัฒนาประเทศ ขึ้นอยู่กับความอุดมสมบูรณ์และความปลอดภัยของทรัพยากรธรรมชาติ ดังนั้นการทำลายทรัพยากรธรรมชาติจึงเป็นการทำลายมรดก และ อนาคตของชาติด้วย
5. ประเทศมหาอำนาจที่เจริญทางด้านอุตสาหกรรม มีความต้องการทรัพยากรธรรมชาติเป็นจำนวนมาก เพื่อใช้ป้อนโรงงานอุตสาหกรรมในประเทศของตน ดังนั้นประเทศที่กำลังพัฒนาทั้งหลายจึงต้องช่วยกันป้องกันการแสวงหาผลประโยชน์ของประเทศมหาอำนาจ
6. มนุษย์สามารถนำเทคโนโลยีต่างๆ มาช่วยในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติได้ แต่การจัดการนั้นไม่ควรมุ่งเพียงเพื่อการอยู่ดีกินดีเท่านั้น ต้องคำนึงถึงพลวัตทางด้านจิตใจ ด้วยการใชทรัพยากรธรรมชาติในสิ่งแวดล้อมแต่ละแห่งนั้น จำเป็นต้องมีความรู้ในการรักษาทรัพยากรธรรมชาติที่จะให้ประโยชน์แก่มนุษย์ทุกแห่งทุกมุมทั้งข้อดีและข้อเสีย โดยคำนึงถึงการสูญเสียไปอันเกิดจากการในทรัพยากรธรรมชาติด้วย
7. รักษาทรัพยากรธรรมชาติที่จำเป็นและหายาก ด้วยความระมัดระวังพร้อมทั้งประโยชน์และการทำให้อยู่ในสภาพที่เพิ่มทั้งทางด้านกายภาพ และเศรษฐกิจเท่าที่ทำได้ รวมทั้งจะต้องตระหนักเสมอว่าการใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มากเกินไปจะไม่เป็นการปลอดภัยต่อสิ่งแวดล้อม
8. ต้องรักษาทรัพยากรที่ทดแทนได้ โดยให้มีอัตราการผลิตเท่ากับอัตราการใช้ หรืออัตราการเกิดเท่ากับอัตราการตายเป็นอย่างน้อย หากทางปรับปรุงวิธีการใหม่ๆ ในการผลิต และการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งพยายามค้นคว้าสิ่งใหม่มาใช้ทดแทนให้การศึกษาเพื่อประชาชนเข้าใจถึงความสำคัญในการรักษาทรัพยากรธรรมชาติ



รักษ์สิ่งแวดล้อม



# ชุมชนสัมพันธ์ CSR

นิคมฯ สมุทรสาครได้ดำเนินกิจกรรมด้านชุมชนสัมพันธ์ เพื่อเป็นการส่งเสริมดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม เพื่อให้อุตสาหกรรมสามารถอยู่ร่วมกับสังคม และชุมชนด้วยความเกื้อกูลได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน



สนส. ได้ร่วมกับผู้ประกอบการจัดตลาดนัดจำหน่ายสินค้าราคาถูกตั้งแต่ วันที่ 4 พฤศจิกายน 2556 ถึงวันที่ 9 พฤศจิกายน 2556 ณ บริเวณนิคมฯ สมุทรสาคร ซอย 2



สนส. ได้จัดกิจกรรมโครงการบริจาคโลหิต ร่วมกับ โรงพยาบาลศิริราช เนื่องในวันพ่อแห่งชาติ ในวันที่พฤหัสบดีที่ 28 พฤศจิกายน 2556 ณ อาคารลานอเนกประสงค์ สำนักงานนิคมฯ สมุทรสาคร



สนส.ได้ร่วมกิจกรรมเนื่องในวันเด็กแห่งชาติโดย พอ.สนส.พร้อมด้วย พนักงานนำของขวัญไปมอบให้แก่ ศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดสมุทรสาคร (เด็กพิการ), โรงเรียนบ้านอ้อมโรงฟิบ และโรงเรียนบ้านยกกระบัตร ในวันที่ 10 มกราคม 2557



สนส. ร่วมกับบริษัท GUSCO ได้จัดโครงการอาหารกลางวันเด็ก ให้แก่เด็กนักเรียน โรงเรียนบ้านดำเนินสะดวก จ.สมุทรสาคร เมื่อวันที่ 15 มกราคม 2557



สนส. ร่วมกับคณะทำงานดำเนินโครงการส่งเสริม ECO for Life จัดการประชุมสัมมนาแนวทางการเข้าร่วมประกวดโครงการส่งเสริม Eco for Life โดยได้เชิญผู้ประกอบการ และชุมชนในนิคมฯสมุทรสาคร เข้าร่วมรับฟัง ในวันที่ 16 มกราคม 2557 ณ ห้องประชุมสมมนานนิคมฯสมุทรสาคร



สนส.ได้ร่วมกับผู้ประกอบการจัดตลาดนัดจำหน่ายสินค้าราคาถูก ครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2557 ถึงวันที่ 8 มีนาคม 2557 ณ บริเวณนิคมฯสมุทรสาคร ซอย 2



เมื่อวันที่ 29 มกราคม 2557 พอ.สนส และพนักงาน ได้ร่วมเป็นเจ้าภาพในงานแต่งพิธีเสก



สนส.และผู้ประกอบการนิคมฯ สมุทรสาคร ได้ร่วมเป็นเจ้าภาพทอดผ้าป่า สาธุศึเพื่อสมทบสร้างศาลาโถงคลุมสนามในวันเสาร์ 8 มีนาคม 2557

## อาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเวลาป่วย

สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยอาจทำให้ร่างกายคนเราไม่สบาย ซึ่งก็ต้องรักษาด้วยการพักผ่อนและกินยา แต่ทราบหรือไม่ว่า อาหารก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ วันนี้จะพาไปพบกับอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงเวลาป่วยอาหารที่ควรหลีกเลี่ยงยามป่วยใช้ประเภทแรกที่อาจหลีกเลี่ยงได้ยากเหลือเกิน คือ "ขนมหวาน" เพราะอาหารจำพวกนี้ มักมีไขมันอิ่มตัวในปริมาณสูง ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร ประเภทต่อมาคือ "เนื้อแปรรูป" จะด้วยวิธีรมควัน หรือปรุงรสด้วยน้ำตาลและเกลือก็คล้ายตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเช่น "เบคอน" ที่มีสารในกลุ่มไนเตรทสูง การบริโภคในปริมาณมากอาจสะสม และทำให้เกิดมะเร็ง นอกจากนี้ ยังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแออีกด้วย ถัดมาคือ "น้ำส้ม" ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องที่น่าแปลกใจมาก เพราะคนส่วนใหญ่รับรู้มาตลอดว่าน้ำส้มมีประโยชน์มาก แต่ที่น้ำส้มที่รับประทานกันส่วนใหญ่มีน้ำตาลมาก ซึ่งน้ำตาลนี่เองที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และยังมีสภาพเป็นกรด เมื่อดื่มในขณะที่ท้องว่างก็จะกัดกระเพาะอาหาร จะยิ่งทำให้ปวดท้องมากขึ้น? อาหารประเภทต่อมาที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ "ถั่ว" เพราะถั่วทำให้เกิดเสมหะในลำคอ และอาจทำให้ท้องผูก ซึ่งแม้จะไม่มีผลโดยตรงต่อระบบร่างกาย แต่ก็จะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกแย่ ไม่สบายเนื้อสบายตัวได้ "เนื้อแดง" ก็เป็นอาหารอีกประเภทที่ส่งผลต่อร่างกายคล้ายกับ "ถั่ว" คือ ทำให้เกิดน้ำมูกและเสมหะ นอกจากนี้ ไขมันในเนื้อยังทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานหนักด้วย? "แอลกอฮอล์" เป็นอีกสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยง เพราะมีฤทธิ์หักล้างกับตัวยาทุกอย่าง ทำให้การรักษาโรคไม่เกิดผล และตัวแอลกอฮอล์เองยังมีฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ต่อมาคือ "คาเฟอีน" ซึ่งเป็นสิ่งที่ร่างกายสามารถย่อยได้ยาก การเลิกดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มคาเฟอีนอื่นๆ จะทำให้หายป่วยได้เร็วยิ่งขึ้น อาหารอีกชนิดที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่ "อาหารเผ็ดร้อน" เพราะอาหารที่มีรสเผ็ดจะทำให้เกิดแก๊ส ซึ่งจะก่อให้เกิดอึดอัดแน่นท้อง ไม่สบายเนื้อสบายตัว "อาหารที่ไมผ่านการปรุง" ก็เป็นอาหารต้องห้ามอีกอย่างสำหรับคนป่วย ทั้งผักสดและอาหารอื่นๆ เพราะนอกจากจะย่อยยาก ร่างกายต้องทำงานหนักมากขึ้นแล้ว ยังเพิ่มความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อแบคทีเรียมากยิ่งขึ้น? "ผลิตภัณฑ์นม" ต่างๆ ก็เป็นอาหารที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะเต็มไปด้วยไขมันโมเลกุลหนักและซับซ้อน ทำให้ย่อยยาก และนอกจากนี้ บางคนยังมีอาหารแพ้ระหว่างที่ป่วยด้วย? จากประเภทอาหารทั้งหมดที่กล่าวไปนี้ แสดงให้เห็นว่าอาหารการกินเป็นเรื่องสำคัญกว่าที่คิด เพราะฉะนั้น อาการป่วยก็ไม่ควรเป็นข้ออ้างที่จะทำให้คนเราตามใจปากอีกต่อไป



### คณะผู้จัดทำ

### มุมเสนอข้อใจใต้ถาม

สำหรับท่านผู้อ่านที่มีคำถาม หรือเสนอแนะ: ดิษมาวารสารนิคมอุตสาหกรรมเพื่อชุมชน กรุณาแจ้งมาที่สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาคร โทร. 034-490066 ต่อ 113



กองบรรณาธิการ

นายจตุรงค์ เจริญสุขทนอ  
นายปุระเชษฐ์ สารตา

นางรจนา พงษ์ไสว  
นางณัฐกมล รุจีโมระ

### คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา ดร.วิมลพงศ์ ไชยเพิ่ม ผู้ว่าราชการ กอ.



สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมสมุทรสาคร  
39/5 หมู่2 ต.บางกระเจ้า อ.เมือง จ.สมุทรสาคร

