



# วารสารนิคมอุตสาหกรรม เพื่อชุมชน

วารสารนิคมอุตสาหกรรมเพื่อชุมชน  
นิคมอุตสาหกรรมบางพลี

ฉบับที่ 11 ไตรมาส 1-2 (ต.ค. 2556 - มี.ค. 2557) ประจำปี 2557

## กัททาย

สวัสดีครับ พี่น้องชาวนิคมนอุตสาหกรรมบางพลีที่รักทุกท่าน มาพบกันอีกเช่นเคยกับวารสารนิคมอุตสาหกรรมเพื่อชุมชน ฉบับนี้ขอแนะนำ ผู้อำนวยการสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลี คนใหม่ “นางพจณี ศิลารัตน์” พวกเราชาวนิคมนฯ บางพลี ขอกล่าวต้อนรับท่านอย่างเป็นทางการอีกครั้ง และรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ท่านให้เกียรติเข้ามาเป็นหัวแรงหลักในการขับเคลื่อนนโยบายต่างๆ ของการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย เพื่อพัฒนานิคมนฯ บางพลีต่อไป

บรรณาธิการ

## ประวัติและตำแหน่งผู้อำนวยการ สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลีคนใหม่



ชื่อ : นางพจณี ศิลารัตน์

ตำแหน่ง : ผู้อำนวยการสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลี

ดำรงตำแหน่งตั้งแต่วันที่ : 11 มีนาคม 2557

ประวัติการศึกษา : นิติศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ประวัติการทำงานล่าสุด : ปี 2550-2557 ดำรงตำแหน่งพนักงานบริหารงานทั่วไป 8 กองบริการธุรกิจ อนุญาตผู้ประกอบการฝ่ายบริการ เบ็ดเสร็จครบวงจร 1 สำนักงานใหญ่ กนอ.

### นโยบายในการบริหารงานสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลี

ดิฉันจะสานต่อนโยบายและผลักดันให้นิคมนอุตสาหกรรมบางพลี เป็นเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศน์ เพื่อสร้างความเจริญเติบโตในภาคอุตสาหกรรมและบริการของประเทศให้เจริญเติบโตพร้อมทั้งสร้างความสมดุลในการพัฒนานิคมนฯ บางพลี จากการมีส่วนร่วมและประสานหน่วยงานต่างๆ เพื่อสร้างความเจริญเติบโตร่วมกันของภาคอุตสาหกรรม สังคม และชุมชน ให้มีความผาสุก มีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีมาตรฐานสิ่งแวดล้อม

## ปฏิทินข่าว/กิจกรรมที่ดำเนินการในไตรมาสต่อไป

1. โครงการอบรมพุทธบุตร เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล
2. โครงการธงชาวดาวเขียว
3. โครงการมอบทุนการศึกษา
4. โครงการอนุรักษ์วัฒนธรรมไทยห่วงใยผืนผืนผืนผืน ประจำปี 2557

## โครงการเกษตรแนวใหม่และสมุนไพรไทยเพื่อพัฒนา คุณภาพชีวิตคนในชุมชน

เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2557 สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลี ร่วมกับศูนย์ 3 วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว บางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการฯ จัดโครงการเกษตรแนวใหม่และสมุนไพรไทย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตคนในชุมชน ภายใต้โครงการส่งเสริมอาชีพ ยกระดับสนับสนุนสินค้าและบริการชุมชน เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเรียนรู้ เรื่องการทำสวนครัวลอยฟ้ารูปแบบสวนครัวที่เหมาะสมสำหรับชุมชน เมืองที่มีพื้นที่จำกัดหรือการใช้เนื้อที่น้อยให้เกิดประโยชน์สูงสุด ตลอดจนส่งเสริมให้ประชาชนน้อมนำเอาหลักการเรียนรู้เรื่องเศรษฐกิจพอเพียง มาใช้ในการดำรงชีวิต รวมทั้งยังใช้เป็นสวนครัวประดับที่ดูสวยงาม และประโยชน์ทางอ้อมที่ได้ คือ การสร้างจิตสำนึกในการรักและใกล้ชิดกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเกิดความรักความสามัคคีของคนในชุมชน ณ ศูนย์ 3 วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว บางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการฯ



## สารบัญ

	หน้า
โครงการเกษตรแนวใหม่และสมุนไพรไทย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตคนในชุมชน.....	1
โครงการกำกับกำกับการดำเนินงานติดตามตรวจสอบ	
คุณภาพสิ่งแวดล้อม (EIA Monitoring).....	2
โรงงานสีขาว.....	2
การประชุมคณะกรรมการเครือข่าย CSR ในนิคมอุตสาหกรรมบางพลี.....	2
กิจกรรมบริจาคโลหิต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล.....	3
กิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ.....	3
โครงการธนาคารความดี.....	3

## โครงการกำกับการดำเนินงานติดตามตรวจสอบ คุณภาพสิ่งแวดล้อม (EIA Monitoring)

ในวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2557 คณะกรรมการโครงการกำกับการดำเนินงานติดตามตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อม ร่วมประชุมและดำเนินการติดตามตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อม (EIA Monitoring) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ชุมชนในระแวกใกล้เคียงกับนิคมอุตสาหกรรม เกี่ยวกับการตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อม และได้ให้ชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการด้านสิ่งแวดล้อมของนิคมฯ รวมถึงติดตามตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อมของโรงงานให้ปฏิบัติตามมาตรการ รายงานผลกระทบสิ่งแวดล้อม และมาตรการติดตามตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อมตามที่กฎหมายกำหนดโดยได้รับการสนับสนุนจาก บริษัท คอนทิเนนทอลปิโตรเคมีคอล (ประเทศไทย) จำกัด เข้าร่วมโครงการในปี



## โรงงานสีขา

เมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2557 สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลี และสำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดสมุทรปราการ จัดกิจกรรมโรงงานสีขา เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจให้ผู้ประกอบการในการป้องกันโรคที่คุกคามอย่างชอนเร้นและบั่นทอนสุขภาพแรงงานในภาคอุตสาหกรรม และเพื่อเป็นกิจกรรมในการรณรงค์จัดทำมาตรฐานการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานประกอบการ ณ ห้องประชุมสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลี



## การประชุมคณะกรรมการเครือข่าย CSR ในนิคมอุตสาหกรรมบางพลี

เมื่อวันที่ 16 มกราคม 2557 คณะกรรมการเครือข่าย CSR ในนิคมอุตสาหกรรมบางพลี ได้จัดประชุมเครือข่าย CSR เพื่อปรึกษาหารือร่วมกัน ถึงการดำเนินงานที่ผ่านมา รวมถึงแผนการดำเนินงานต่อไป เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อทุกภาคส่วนไม่ว่าจะเป็นส่วนราชการท้องถิ่น ชุมชน

## กิจกรรมบริจาคโลหิต เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล

เมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2557 ผู้บริหารและพนักงานสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลี ร่วมกับผู้ประกอบการอุตสาหกรรมและชุมชนโดยรอบนิคมอุตสาหกรรมบางพลีได้ร่วมกันบริจาคโลหิตเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล โดยให้สภากาชาดไทยนำโลหิตไปช่วยเหลือผู้ป่วยต่อไป ณ สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลี



## กิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ

เมื่อวันที่ 12 มกราคม 2557 สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลี ร่วมกับศูนย์ 3 วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว บางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ เทศบาลบางเสาธง และผู้ประกอบการในนิคมฯ จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ณ ศูนย์ 3 วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัวบางเสาธง จังหวัดสมุทรปราการ โดยในงานมีกิจกรรมมอบของขวัญ เล่นเกมส์ และการแสดงความสามารถของเด็กๆ ในชุมชนตำบลบางเสาธง ในการนี้ได้รับเกียรติจาก นายวันชัย คงเกษม รองผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรปราการ ให้เกียรติเป็นประธาน

## โครงการรณรงค์ด้านความดี

ในวันที่ 7 มีนาคม 2557 สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลีร่วมกับโรงเรียนรัตนโกสินทร์ 9 ได้จัดทำโครงการรณรงค์ด้านความดี ณ โรงเรียนรัตนโกสินทร์ 9 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนมีคุณธรรม จริยธรรม และมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของนักเรียน นักเรียนได้รับการพัฒนา บุคลิกภาพ ระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ ความอดทน ความซื่อสัตย์ ความกตัญญู และการเห็นประโยชน์ส่วนรวม เสียสละ พร้อมทั้งปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อสังคม และยังเป็นการสร้างจิตใต้สำนึกการทำความดีให้แก่เยาวชน เพื่อนำไปปฏิบัติควบคู่กับการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ถึงแม้การกระทำดังกล่าวอาจเป็นจุดเล็กๆ แต่เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้คนไทยร่วมกันสร้างความดีอันจะก่อให้เกิดความรัก ความสามัคคีของคนในชาติ โดยภายในงานมีกิจกรรมมอบทุนการศึกษาให้กับเด็กนักเรียนที่เรียนดีและประพฤติปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดี



# สาระ

ขึ้นชื่อว่าน้ำ ดื่มยังงั้ ยังไงก็ยอมเป็นน้ำ แต่ถ้าดื่มแบบดับกระหายและได้สุขภาพพวงมาด้วย ก็ต้องมาดูกันละว่าดื่มอะไร แคะไหน และอย่างไร ปกติร่างกายคนเราแต่ละคนต้องการน้ำปริมาณแตกต่างกันไปตามอายุ น้ำหนักตัว กิจกรรมที่ทำ ชนิดอาหาร ปริมาณเครื่องปรุงรสที่กิน รวมถึงสภาพอากาศ แล้วต่อวันเราควรได้รับน้ำเท่าไรถ้าให้ง่ายก็ยึดหลักสมดุลเอาไว้คะ คือปริมาณน้ำที่รับเข้าต้องสมดุลและไม่น้อยกว่าปริมาณน้ำที่ร่างกายสูญเสียไป อย่างถ้าวันไหนที่อากาศร้อนจัดๆ หรือวันที่เราออกกำลังกาย เป็นไข้ ท้องเสีย อาเจียน เราควรดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ เป็นต้น นอกจากเรื่องปริมาณแล้ว ยังมีทริคเล็กๆ ของการดื่มแบบไม่ลืมิสุขภาพดังนี้คะ

**น้ำเปล่า...ราชินีเครื่องดื่ม :** น้ำเปล่าธรรมดาๆ นี่แหละ สุดยอดเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่ควรดื่มเป็นประจำ แต่ถ้าอยากเปลี่ยนรสชาติให้ชีวิตบ้าง น้ำผลไม้สดๆ ไม่แยกกาก ไม่เติมน้ำตาลเหมาะเป็นตัวเลือกอันดับหนึ่งคะ ส่วนบรรดาน้ำอัดลม น้ำหวาน น้ำชาพร้อมดื่ม ถ้าอดใจไม่ไหวจะดื่มดับกระหาย เพิ่มความสดชื่นเป็นครั้งคราวบ้างก็ได้ แต่ระวังอย่าให้มากเกินไป เพราะไตต้องทำงานหนัก แล้วยังได้ของแถมเป็นพลังงานส่วนเกินจากน้ำตาล เป็นไขมันเกาะตามร่างกายอีกด้วย

**จิบบ่อยๆ :** อย่าเห็นความสำคัญหรือนึกถึง "น้ำ" แคช่วงหลังมื้ออาหาร และตอนกระหายเท่านั้น และไม่ว่าสูตรของคุณจะเป็น 6 แก้ว 8 แก้ว 10 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อวัน คุณไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำปริมาณขนาดนั้นแบบรวดเดียวหรือคราวละมากๆ เพราะร่างกายยังไม่ทันได้ดูดซึม น้ำก็ไหลรวดเดียวไปเป็นปัสสาวะออกจากร่างกายไปแล้ว และยังอาจเกิดอาการท้องเสีย อึดอัดท้องได้ ทางที่ดีมีน้ำอยู่ใกล้ๆ มือไว้จิบทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง โดยไม่จำเป็นต้องรอให้กระหายน้ำ

**อุณหภูมิก็สำคัญ :** น้ำอุ่นหรือน้ำอุณหภูมิห้องเหมาะสกับกระบวนการภายในร่างกายคนเราเป็นที่สุด ทั้งช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ทำให้อุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ช่วยเอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงสภาวะต่างๆ เป็นพลังงาน และถ้าดื่มน้ำอุ่นยังช่วยละลายเสมหะและบรรเทาอาการเจ็บคอให้เราได้ในยามที่หวัดมาเยือน

**เรื่องสำคัญยามเช้า :** ยามเช้าเป็นเวลาที่ร่างกายขับสารพิษได้ดีที่สุด ดังนั้นหลังตื่นนอนก่อนแปรงฟัน ควรดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำอุณหภูมิปกติอย่างน้อย 1 แก้ว และก่อนนอนไม่ควรดื่มน้ำมากๆ เพราะจะมีผลให้นอนหลับไม่สนิท

**สำหรับวิธีที่รู้ว่าร่างกายขาดน้ำหรือไม่ :** ระดับน้ำในตัวเองเพียงพอหรือเปล่านั้นของน้ำจากร่างกายคุณบอกได้ ถ้าปัสสาวะเป็นสีเหลืองอ่อนๆ ปริมาณมากแสดงว่าปริมาณน้ำในร่างกายเพียงพอแล้ว แต่ถ้าปัสสาวะออกมาน้อยสีเหลืองเข้ม มันก็ฟ้องว่าร่างกายคุณกำลังขาดน้ำคะ ไม่ยากเลยใช่ไหมคะ แต่ที่ยากคือทำยังไงไม่ให้ลืมิ เพื่อให้การดื่มน้ำของคุณเป็นดื่มเพื่อสุขภาพดีคะ

ขอบคุณสาระดีๆ จาก : <http://health.kapook.com/view67837.html>

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

ดร.วิระพงศ์ ไชยเพิ่ม

นายพีระวัฒน์ รุ่งเรืองศรี

นางนงนุช ศรีประเสริฐ

นางสาวสุลี จิตรระวีटना

ผู้ว่าการ กนอ.

รองผู้ว่าการ (ปฏิบัติการ 1)

ผู้ช่วยผู้ว่าการ

ผู้อำนวยการฝ่ายอำนวยการ

สำนักงานนิคมอุตสาหกรรม

### บรรณาธิการ

นางพจณี คิลารัตน์

ผู้อำนวยการ

สำนักงานนิคมอุตสาหกรรม

### กองบรรณาธิการ

นายศุภมูข ดุลย์มณี

นายสุเทพ ชมันทอง

นางสายฝน เพราพันธ์

นางสาวมณธิรา นีวาโต

นายเทียนชัย วัชรอดิศัย

นายมณฑวิชัย ชนมพร

นายพงศ์พัฒน์ พลบเดช

## ชมรมสุขภาพ

ร่วมตอบคำถามกับวารสารนิคมอุตสาหกรรมเพื่อชุมชน นิคมอุตสาหกรรมบางพลี โดยฉบับนี้ขอถามว่า สำนักงานนิคมฯ บางพลี จัดโครงการกำกับกับการดำเนินงาน ติดตามตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อม (EIA Monitoring) เมื่อวันที่เท่าไร

ก. 24 กุมภาพันธ์ 2557 ข. 26 กุมภาพันธ์ 2557

ค. 25 กุมภาพันธ์ 2557

ร่วมส่งคำตอบ มาร่วมสนุกได้ที่

สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลี

Fax. 02-315-1498

หรือทาง E-Mail : [bangplee.1@est.go.th](mailto:bangplee.1@est.go.th)

สำหรับ 5 ท่านที่ส่งคำตอบที่ถูกต้อง รอรับของรางวัล น่ารักๆ จากทีมงานได้เลยคะ

## มุมนะนอ

หากท่านผู้อ่านมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะใดๆ สามารถส่งมาได้ที่

สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมบางพลี

โทรศัพท์ 02-7050697-8 แฟกซ์ 02-3151498