ฉบับที่ 2 ไตรมาสที่ 2
ประจำเดือนมกราคม - มีนาคม ประจำปี 2556

วารสาร

นิคมอุตสาหกรรม เพื่อชุมชน

www.Phichit-ie.Go.th Email : phichit.1@ieat.go.th
สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือตอนล่าง (พิจิตร) 79 หมู่ที่ 1 ตำบลหนองหลุม อำเภอวชิรบารมี จังหวัดพิจิตร โทร. 056-692191-2 โทรสาร 056-692793



สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือตอนล่าง (พิจิตร)
79 หมู่ที่ 1 ตำบลหนองหลุม อำเภอวชิรบารมี จังหวัดพิจิตร
โทร. 056-692191-2 โทรสาร 056-692193 www.Phichit-ie.Go.th/Email:phichit.1@ieat.go.th

Contents

2 คำทักทาย *[จาก พอ.สนจ.]*
2 บทความด้านสิ่งแวดล้อม *[อิสระทางความคิดเนรมิตสิ่งแวดล้อม]*
3 ชุมชนสัมพันธ์ CSR.
3 ปฏิทินข่าว
4 สาระน่ารู้ *[วิธีป้องกัน "โรคอัลไซเมอร์" ด้วยวิธีอย่างง่าย 4 วิธี]*
4 มุมสนุก *[ตอบปัญหาชิงรางวัล]*

คำทักทาย... จาก...ผอ. สนจ.

สวัสดีครับ พบกับวารสารฉบับที่ 2 และเป็นไตรมาสที่ 2 อีกเช่นกัน ซึ่งเป็นวารสารของนิคมฯ พร้อมทั้งทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการดำเนินงานด้านประชาสัมพันธ์ในเรื่องของ กิจกรรมต่างๆ รวมทั้งสาระ ความรู้ เพื่อมอบให้ท่านผู้อ่านอย่างต่อเนื่อง และกิจกรรมที่ผ่านมาของนิคมฯ พิจิตร โดยร่วมกับ ส่วนราชการ และชุมชน ในพื้นที่โดยรอบนิคมฯ พิจิตร ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมฯ พิจิตร ร่วมงานวันเด็กแห่งชาติของ อบต. หนองหลุม โดยการนำไอศครีม แจกให้กับเด็กๆ ซึ่งมีโรงเรียน ในพื้นที่ทั้ง 12 ตำบล เข้าร่วมงาน ในอำเภอวชิรบารมี

กิจกรรมที่ 2 สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมฯ พิจิตร จัดประชุม EIA Mornitoring และ ธงขาวดาวเขียว โดยการพาผู้นำชุมชนเยี่ยมชมโรงงาน บริษัทอินเว (ประเทศไทย) จำกัด ในนิคมฯ พิจิตร และ ในช่วงเวลาช่วงบ่าย เดินทางไปดูงาน ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อม บริษัท อัคราไมนิ่ง จำกัด (เหมืองแร่ทองคำ) ซึ่งทำให้คณะกรรมการได้รับความรู้ทางด้านจัดการสิ่งแวดล้อมเพิ่มมากขึ้น

กิจกรรมที่ 3 สนจ. ร่วมกับ บริษัทอินเว (ประเทศไทย) จำกัด ทำการฝึกซ้อมแผนการดับเพลิง กรณีเกิดเหตุอัคคีภัย ภายในโรงงานอินเวฯ เพื่อเตรียมความพร้อมในเบื้องต้น ก่อนการฝึกซ้อมจริง

จากการที่ดำเนินงานที่ผ่านมา ในทุกๆ กิจกรรม นิคมอุตสาหกรรมฯ พิจิตร ได้รับความร่วมมือในทุกๆ ด้านเป็นอย่างดี ของทุกภาคส่วน เช่น ชุมชนทุกหมู่บ้าน/หน่วยงานท้องถิ่น/รวมถึงผู้ประกอบการในนิคมฯ เป็นต้น นิคมฯพิจิตร ขอขอบคุณทุกหน่วยงาน ที่เป็นกำลังใจให้กับพวกเราชาวนิคมฯ พิจิตร ในครั้งต่อไป ขอบคุณครับ...



บทความด้านสิ่งแวดล้อม

โดย...ASTV ผู้จัดการออนไลน์ 9 มกราคม 2556 14:50

อิสระทางความคิด เนรมิตสิ่งแวดล้อม

สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร ร่วมกับมหาวิทยาลัยอีก10 แห่ง เปิดตัวโครงการ "อิสระทางความคิดเนรมิตสิ่งแวดล้อม" โดยเป็นกิจกรรมประกวดผลงานด้านสิ่งแวดล้อม โดยแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1. สิ่งประดิษฐ์เนรมิตสิ่งแวดล้อม 2. ธุรกิจเพื่อสิ่งแวดล้อมและ 3. การบริหารจัดการเพื่อสิ่งแวดล้อม

ดร.กลางพล กมลโชติ ผอ. สำนักบริการวิชาการมหาวิทยาลัยศิลปากร ตัวแทนผู้ประสานงานซึ่งได้รับมอบหมายจากสำนักสิ่งแวดล้อมกรุงเทพฯ กล่าวว่า ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นปัญหาส่วนรวมที่มีความรุนแรงมากขึ้นทุกขณะและส่งผลต่อสภาพแวดล้อมโดยรวมทำให้การดำเนินชีวิตของประชากรโลกในทุกวันนี้ขาดสุนทรียะและจากโครงการการประกวดที่จัดขึ้นก็หวังว่าจะได้ระดมแนวความคิดการดำเนินการที่เป็นนวัตกรรมใหม่ๆ เพื่อสร้างความตื่นตัวให้กับประชากรในการรักษาสิ่งแวดล้อม

ด้านนางสุวรรณา จุงรุ่งเรือง ผอ. สำนักสิ่งแวดล้อมกรุงเทพฯ และประธานในพิธี กล่าวว่าโครงการนี้เป็นควรได้รับการส่งเสริมในวงกว้างอย่างมาก เพราะปัจจุบันกรุงเทพฯ มีการขยายตัวของเมืองที่เป็นผลพวงจากเศรษฐกิจ ทำให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อมมากขึ้นเช่น สิ่งแวดล้อมทั่วไป การใช้พลังงานหรือการเปลี่ยนแปลงทางสภาพภูมิอากาศที่ควบคุมไม่ได้และคาดการได้ยาก ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ และคุณภาพชีวิตของคนกรุงเทพฯ

"ที่ขาดไม่ได้ในกระบวนการจัดการสิ่งแวดล้อมคือการมีส่วนร่วมของประชาชน เพื่อให้ทราบว่าคนเป็นต้นเหตุของปัญหาฉะนั้นเมื่อไหร่ที่คนมีความตระหนักคนจะเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหานี้" นางสุวรรณากล่าวเสริม

จากนั้นกรุงเทพฯ และตัวแทนทั้ง 10 สถาบันร่วมกันปักกิ่งไม้เพื่อขึ้นรูปเป็นต้นไม้ใหญ่แสดงถึงสัญลักษณ์สนับสนุนโครงการดังกล่าว จากนั้นมีการเสวนาว่าด้วยหัวข้อ "ความคิดสร้างสรรค์กับสิ่งแวดล้อมของกรุงเทพมหานคร" โดยมีวิทยากรรับเชิญได้แก่ ผศ.ดร.กนกศักดิ์ เอี่ยมโอภาศหัวหน้าโครงการศูนย์วิจัยและพัฒนาพลังงานและสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยมหิดล ผศ.ดร.พิทักษ์ศิริวงศ์ คณบดีคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร และ คุณอภิวัฒน์ วังวิวัฒน์ เจ้าของธุรกิจมโนราห์ เข้าร่วมพูดคุย

วิทยากรทั้ง 3 คนให้ความเห็นว่าตรงกันว่าความคิดสร้างสรรค์มีความจำเป็นมากกับการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในปัจจุบันเพราะการระดมความคิดเป็นส่วนหนึ่งของการสรรหาไอเดียดีๆ ที่จะนำมาต่อยอดเพิ่มความรู้ในการบริหารจัดการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม ทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่ที่ประชาชนทุกคนต้องร่วมมือกันเริ่มจากการปลูกจิตสำนึกต่อตนเองในเรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม และจะส่งผลไปถึงสังคมได้ในที่สุด





1-2 สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมฯ พิจิตร ร่วมงานวันเด็กแห่งชาติ โดยการนำไฮศครีมแจกให้กับเด็กๆ ซึ่งมีโรงเรียน ในพื้นที่ทั้ง 12 ตำบล ในอำเภอวชิรบารมี ร่วมงานจำนวนมาก เมื่อวันที่ 11 มกราคม 2556...❐





3-4 สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมฯ พิจิตร จัดประชุม EIA Morintoring และ ธงขาวดาวเขียว โดยการพาผู้นำชุมชนเยี่ยมชมโรงงาน บริษัทอินเว (ประเทศไทย) จำกัด ในนิคมฯ พิจิตร และ ในช่วงเวลา เดินทางไปดูงาน บริษัท อัคราไมนิ่ง จำกัด (เหมืองแร่ทองคำ) และรับข้อมูลด้านสิ่งแวดล้อม ร่วมถึง การบริหารจัดการ และ การมีส่วนร่วมกับผู้นำชุมชนในพื้นที่ เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2556...❐





5-6 สนจ. ร่วมกับ บริษัทอินเว (ประเทศไทย) จำกัด ฝึกซ้อมแผนการดับเพลิงกรณีเกิดเหตุอัคคีภัย ภายในโรงงานโดยเพื่อเตรียมความพร้อมในเบื้องต้นก่อนการฝึกซ้อมจริง เมื่อวันที่ 17 มกราคม 2556...❐

ปฏิทินข่าวด้านสิ่งแวดล้อม

1. กิจกรรมซ้อมแผนป้องกันตอบโต้กาวะฉุกเฉิน ปีละ 1 ครั้ง (ระดับที่ 2)
2. กิจกรรมสื่อสารและเผยแพร่การดำเนินงานด้านสิ่งแวดล้อม CSR.
3. กิจกรรมห้องเรียนรู้ด้านสิ่งแวดล้อม

สาระน่ารู้

วิธีป้องกัน "โรคอัลไซเมอร์" ด้วยวิธีอย่างง่าย 4 วิธี





การศึกษาค้นคว้าจากวิจัยหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าเมื่อคนที่ขี้เกียจออกกำลังกายหันกลับมาเล่นฟิตเนส และออกกำลังอย่างจริงจัง ไม่เพียงที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข่น และขาแข็งแรงขึ้น แต่ยังช่วยกระตุ้นระบบส่วนสำคัญของสมองให้ทำงานได้ฉับไวมากขึ้น โดยดอกเตอร์ แกรี สมอล ผู้อำนวยการสำนักงานวิจัยและดูแลด้านความเป็นอยู่ให้ยาวนาน ของมหาวิทยาลัยยูนิเวอร์ซิตี้ออฟ แคลิฟอร์เนีย วิทยาเขต ลอสแองเจลิส หรือ ยูซีแอลเอ เปิดเผยว่า การออกกำลังกายจะช่วยให้คุณสามารถสร้างความแข็งแรงของสมองไม่ให้เป็นโรคอัลไซเมอร์ได้ คุณไม่จำเป็นต้องโหมออกกำลังกายอย่างหนัก เหมือนกับนักไตรกีฬา เพียงแต่คุณค่อยๆ เริ่มสร้างมันอย่างช้าๆ และค่อยๆ เพิ่มขึ้น...



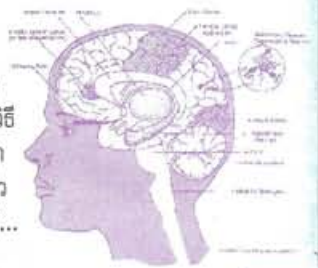
การฝึกปัญญาอาจทำให้สมองของคุณได้รับการกระตุ้นให้ทำงานดีขึ้นบ่อยครั้งบางคนกล่าวว่าการเล่น "ครอสเวิร์ด" หรือเกมส์ปริศนาอักษรไขว้ จะช่วยในเรื่องการเพิ่มสมาธิ แต่การออกกำลังกายด้านจิตใจจะช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้ดีกว่า ดอกเตอร์ สมอล แนะนำให้ใช้เวลาคุยกับเพื่อนให้มากขึ้นไม่ว่าจะเป็นในเรื่องใดก็ตาม เช่น สังคม การเมือง หรือบันเทิง ยิ่งคุณหลีกเลี่ยงการอยู่คนเดียวมากเท่าไร คุณจะห่างไกลจากโรคอัลไซเมอร์ โดยการศึกษาระบุว่า การมีสังคมและได้อยู่กับเพื่อนฝูงจะช่วยให้คุณลดความเสี่ยงเป็นโรคซึมเศร้าได้มากถึงร้อยละ 60...

การกินอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อสมอง แต่ไม่ได้หมายความว่าต้องกินให้มาก โดยเฉพาะ หากคุณมีน้ำหนักมาก และอยู่ในช่วงวัยกลางคน จะส่งผลให้มีความเสี่ยงมากถึง 2 เท่าที่จะเป็นโรคซึมเศร้า ยิ่งไปกว่านั้นหากคุณเป็นโรคอ้วนอยู่แล้ว คุณอาจมีความเสี่ยงมากถึง 4 เท่า ที่จะเป็นโรคดังกล่าวได้ง่าย ดอกเตอร์ สมอล แนะนำให้คุณควรกินอาหารให้พอเหมาะ รวมถึงหาอาหารที่สดใหม่หรือพวกปลา ซึ่งจะช่วยให้คุณลดความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน เนื่องจากเป็นสาเหตุสำคัญในการเป็นโรคอัลไซเมอร์...





การบริหารจัดการความเครียดให้ดีอาจเป็นหนึ่งปัจจัยที่ทำให้เลี่ยงการเป็นโรคอัลไซเมอร์ได้ โดยการศึกษาระบุว่าคนที่เป็นโรคเครียดได้ง่ายจะมีอัตราที่เป็นโรคดังกล่าวได้มากถึง 2 เท่า โดยใช้เวลาไม่เกิน 5 ปี ทางผู้วิจัยแนะนำว่า การนั่งสมาธิจะช่วยให้คุณสามารถควบคุมระบบความจำได้ดีขึ้นหรืออาจจะเล่นไทเก็ก หรือแม้กระทั่งการเดินออกไปคุยกับเพื่อน หลังอาหารค่ำ จะทำให้ลดความเครียดลงได้ อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าคุณจะเริ่มต้นด้วยวิธีไหน ก็อย่าเพิ่งไปเครียดกับวิธีที่แนะนำมาข้างต้น เพียงแต่คุณค่อยๆ ทำวันละนิด แล้วสุขภาพคุณก็จะห่างไกลจาก โรคอัลไซเมอร์ ได้...



มุมสนุก ขอเชิญร่วม "ตอบปัญหาชิงรางวัล"

ถามว่า **ไอแซกนิวตันรู้อะไร เมื่อแอปเปิ้ลตกลงมายังที่ๆ เขานั่ง**

ได้คำตอบแล้ว ติดต่อไปที่ : คุณณัฐปภณ เพชรไทย
โทร. 056-692191-2 หรือ Email : nut_ieat15@hotmail.com

มุมเสนอ **ผู้ใดมีคำถามที่ตอบเองไม่ได้**
ติดต่อมาที่ นิคมอุตสาหกรรมพิจิตร
โทร. 056-692192

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

ดร.วีรพงศ์ ไชยเพิ่ม	*ผู้ว่าการการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย*
นายสมคิด แท่นวัฒนกุล	*รองผู้ว่าการสายปฏิบัติการ 1*
นางสุพัณณี ทิวถนอม	*ผู้ช่วยผู้ว่าการฯ (สายปฏิบัติการ 1.1)*
นางนงนุช ศรีประเสริฐ	*ผู้ช่วยผู้ว่าการฯ (ปฏิบัติการ 1.2)*
นางสาวสุลี จิตรวะรัตนา	*ผู้อำนวยการฝ่ายฯ (ฝอน.)*

บรรณาธิการ

นายสาธิต เกียรติกำจร

กองบรรณาธิการ

นายธนะวัฒน์ พรหมมณี นายณัฐปภณ เพชรไทย
นางวิชชุดา แก้วถม

สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมภาคเหนือตอนล่าง (พิจิตร)
79 หมู่ที่ 1 ตำบลหนองหลุม อำเภอวชิรบารมี จังหวัดพิจิตร
โทร. 056-692191-2 โทรสาร 056-692193 www.Phichit-ie.Go.th/Email:phichit.1@ieat.go.th

MOODY INTERNATIONAL CERTIFICATION ISO 14001 014 UKAS
MOODY INTERNATIONAL CERTIFICATION ISO 9001 014 UKAS