



ชุมชนสารสัมพันธ์

ฉบับที่ 32 / พฤษภาคม - สิงหาคม 2557

กักตายน

แอปไลน์ชุมชนสารสัมพันธ์ มาพบกับพี่น้องสมาชิกชุมชนเป็นครั้งที่ 2 ของรอบปีด้วยความคิดถึงเช่นเดิมค่ะ ก่อนอื่นต้องขอขอบคุณพี่น้องที่ให้ความสนใจร่วมส่งตอบคำถามท้ายเล่มกันมาอย่างหนาแน่น ย้ำอีกนิดค่ะ ต้องตอบปัญหาให้ครบถ้วน จะได้มีสิทธิลุ้นรางวัลกันค่ะ ฉบับนี้ดูรายชื่อผู้โชคดีกันได้ที่ท้ายเล่ม

ช่วงเทศกาลสงกรานต์ที่ผ่านมา ทีมงานได้มีโอกาสเดินสายลงพื้นที่เพื่อรดน้ำดำหัวญาติผู้ใหญ่ในชุมชน ตามธรรมเนียมประเพณีไทยที่งดงาม ปีนี้ทีมงานแนวท่อเราเดินสายรดน้ำดำหัวสมาชิกที่ จ.ปทุมธานี และพระนครศรีอยุธยา สงกรานต์ที่ป็นหน้าทีมงานก็วางแผนกันว่าจะได้มีโอกาสไปรดน้ำดำหัวพี่น้องสมาชิกกันที่จังหวัดอื่นอีก 5 จังหวัดให้ครบถ้วนกันเลยทีเดียว

เรื่องราวภายในเล่ม คุณกันฉันท์เพื่อน พาไปพบกับเรื่องราวของเกษตรพอเพียง ศูนย์เรียนรู้ด้านเกษตรที่ทางแอปไลน์มีส่วนสนับสนุนเพื่อให้เป็นศูนย์เรียนรู้ของสมาชิกชุมชนเพื่อนสุขภาพ ว่าด้วยเรื่องของรองเท้าน้ำ เลือกรองอย่างไรให้ใส่สบาย ทับทิมต้นไม้ใกล้ตัวบ้านของเรา กับประโยชน์ที่มากมาย ติดตามอ่านกันได้เล่มละ

ช่วงนี้อากาศร้อนมาก รักษาสุขภาพกันด้วยนะค่ะ รับประทานอาหารที่สะอาด กินร้อน ช้อนกลาง สุขภาพแข็งแรงกันถ้วนหน้า

สวัสดิ์ดีค่ะ

แอปไลน์เสริมความรู้น้องโรงเรียนแนวท่อและรอบคองน้ำมัน ครั้งที่ 1 ประจำปี 2557



บริษัท ท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด (แอปไลน์) จัดกิจกรรม “เสริมความรู้น้องโรงเรียนแนวท่อ ครั้งที่ 1 ประจำปี 2557” เมื่อวันที่ 27 กุมภาพันธ์ ที่ผ่านมา ณ โรงเรียนวัดประทุมราษฎร์ อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี โดยคณะผู้บริหารและเพื่อนพนักงานเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัยของการขนส่งน้ำมันผ่านระบบท่อและคลังน้ำมัน ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ปิโตรเลียม พร้อมสนับสนุนชุดเครื่องคอมพิวเตอร์จำนวน 2 ชุด พร้อมอุปกรณ์เพื่อการศึกษาให้กับโรงเรียน เริ่มต้นกิจกรรมด้วยการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากผู้อำนวยการโรงเรียน อ.เนเวศ กุลจันทร์ พร้อมคณะอาจารย์ และน้องๆ เด็กนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวนประมาณ 70 คน ที่ตั้งใจมารับฟังการบรรยายและร่วมสนุกกับเกมกิจกรรมจากพี่ๆ วิทยากรจากแอปไลน์ กับการให้ความรู้เรื่องชนิดผลิตภัณฑ์กำเนิดปิโตรเลียม และความปลอดภัยของการขนส่งน้ำมันผ่านระบบท่อ รวมถึงการแนะนำป้ายสัญลักษณ์ ขั้นตอนการแจ้งเหตุฉุกเฉินให้แก่น้องๆ ได้รับทราบ พร้อมนำเสนอระบบการป้องกันเหตุฉุกเฉินของคลังน้ำมันลำลูกกา ปิดท้ายด้วยเกมตอบคำถามทบทวนความรู้ความเข้าใจ ซึ่งน้องๆ คนเก่งก็สามารถคว้ารางวัลจากพี่ๆ แอปไลน์ไปได้พร้อมรอยยิ้มและความประทับใจ

คุยกัน ฉันทน์เพื่อน

คนของชุมชน...บวัตวิพอเพียง “ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ชุมชน อบต. คลองนา”



บริษัท ท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด ได้น้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นต้นแบบแนวคิดของการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน นับตั้งแต่การริเริ่ม โครงการ “อาหารกลางวันแบบยั่งยืน (เศรษฐกิจพอเพียง)” ซึ่งเป็นโครงการต้นแบบขึ้นที่ โรงเรียนด่านช้างวิทยา จ.สุพรรณบุรี เมื่อปี พ.ศ. 2555 มีจุดมุ่งหมายให้เกิดเป็นศูนย์เรียนรู้ทางการเกษตรแบบพอเพียง ในปี 2556 จากแรงกาย แรงใจ และความเสียสละของเพื่อนพนักงานบริษัทฯ และพี่น้องสมาชิกในชุมชน ผลักดันให้โครงการนี้เป็นรูปธรรมขึ้นมา โดยได้ดำเนินโครงการต่อเนื่องเป็นปีที่ 2 ที่ ชุมชนตำบลคลองนา ฉะเชิงเทรา ภายใต้ชื่อโครงการ “ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ชุมชน อบต. คลองนา” และได้มีพิธีส่งมอบให้กับ อบต.คลองนา เมื่อวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2557 ที่ “ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง ชุมชน อบต.คลองนา” นอกจากนี้จะมีคณะผู้นำชุมชน นายอบต.คลองนา เจ้าหน้าที่ที่ช่วยเหลือและพัฒนาศูนย์แล้วบุคคลสำคัญอีกท่านหนึ่งที่เป็นกำลังหลักของศูนย์ ก็คือ **ผู้ใหญ่ สุเทพ ปุยเปรม**

คอลัมน์คุยกันฉันทน์เพื่อนฉบับนี้ ขอพาท่านผู้อ่านไปพบกับผู้ใหญ่สุเทพ ปุยเปรม ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 5 ต.คลองนา อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา ประวัตีคร่าวๆ ผู้ใหญ่มีอาชีพค้าขายและดำรงตำแหน่งผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 5 เป็นระยะเวลากว่า 5 ปี ผู้ใหญ่เทพเล่าให้ทีมงานฟังว่าเดิมทีมีแนวความคิดเพื่อพัฒนาพื้นที่ว่างบริเวณศาลาประชาคมเพื่อให้เป็นพื้นที่ที่มีประโยชน์และอยากให้เป็นแหล่งความรู้ด้านการเกษตรสำหรับชุมชนชาวตำบลคลองนา และละแวกใกล้เคียง และในปี 2555 ทีมงานชุมชนสัมพันธ์ของบริษัท ท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประเมินความพร้อมเรื่องสถานที่และบุคคลากร โดยทางเทพไลน์ได้พิจารณาเลือกพื้นที่นี้เพื่อพัฒนาให้เป็นศูนย์เรียนรู้

“ผมมีแนวคิดในการปลูกมะนาวนอกฤดูเป็นทุนเดิม ซึ่งผมตระหนักดีว่าการทำมะนาวนอกฤดูกลายเป็นการสร้างรายได้จากการนำผลผลิตไปจำหน่าย และกำหนดแผนบริหารจัดการรายได้จากการเพาะปลูกมาเป็นทุนเพื่อหมุนเวียนในการต่อยอดพัฒนาพื้นที่แปลงเกษตรแห่งนี้ให้มีความยั่งยืนต่อไปในอนาคต และที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใด ผมต้องขอขอบคุณบริษัทท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด (เทพไลน์) ในการริเริ่มและสนับสนุนต้นทุนแห่งความรู้ งบประมาณ และทรัพยากรบุคคลจากทางบริษัทฯ ในการขับเคลื่อนโครงการ ผลักดันให้ศูนย์การเรียนรู้เกษตรพอเพียง ชุมชน อบต.คลองนาเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์แบบและเป็นรูปธรรม ... ในช่วงที่รอผลผลิตจากแปลงมะนาว ก็สามารถปลูกพืชผักสวนครัวอื่นๆ เป็นพืชหมุนเวียน เช่น พริก มะเขือ โหระพา เพื่อให้เป็นการสร้างรายได้ระหว่างรอผลผลิตจากต้นมะนาว ที่ศูนย์เรียนรู้นี้ เรายังมีระบบรดน้ำอัตโนมัติ ซึ่งประหยัดเวลาและแรงงาน รวมถึงการผลิตปุ๋ยน้ำชีวภาพและสารกำจัดแมลงที่ไม่พึ่งพาสารเคมีมาใช้ที่แปลงเกษตรแห่งนี้”

สำหรับท่านสมาชิกที่มีสนใจ ต้องการเยี่ยมชมและศึกษาดูงานก็สามารถติดต่อประสานงานไปที่ ผู้ใหญ่สุเทพ ที่เบอร์ 081-428-2963 หรือผ่านทางเทพไลน์ที่เบอร์ 02-991-9130 ต่อ 1114 ได้ตลอดเวลาครับ

สรุปพิเศษ

รู้ไว้ใช้ว่า... ถ้ายามน้ำอัดลม อันตรายใกล้ตัว

น้ำอัดลมเป็นเครื่องดื่มที่ประชาชนนิยมดื่มในช่วงกลางวัน โดยเฉพาะในช่วงอากาศร้อน เครื่องดื่มประเภทนี้จะอัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลงไปในช่วง เพื่อให้มีความซ่าและเพิ่มความสดชื่นแก่ร่างกาย เมื่อขวดน้ำอัดลมถูกแดดหรืออยู่ในอากาศที่ร้อนจัด ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ภายในขวดจะขยายตัวดันฝาขวดและขวดแก้วแตก โดยเฉพาะไซดากจะมีปริมาณก๊าซสูงกว่าน้ำอัดลมชนิดอื่นๆ จึงมีโอกาสเสี่ยงเกิดการระเบิดได้ง่ายกว่า

วิธีการป้องกันอันตรายดังกล่าว มีข้อแนะนำให้เก็บวางตั้งน้ำอัดลมไว้ในที่ร่ม ถ้าแช่ขวดน้ำอัดลมขวดแก้วในตู้เย็นที่เย็นจัด ให้วางลักษณะตั้งขวด แต่หากวางขวดในลักษณะนอน ให้หันด้านที่มีฝาขวดไว้ด้านใน หันกันขวดออกด้านนอก ในช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าว อย่าเปิดฝาขวดโดยใช้มือหรือใช้ฝาขวด 2 ขวดมาจัดกัน และอย่าเปิดฝาทันที เพราะอาจทำให้ฝาขวดกระเด็นโดนตา มือ หรืออวัยวะอื่นๆ จนเกิด



การบาดเจ็บได้ วิธีที่ดีที่สุดคือให้ใช้อุปกรณ์เปิดขวด ก่อนเปิดให้ใช้ผ้าขนหนูพันที่เปิดขวด และค่อยๆ เปิดฝาขวดทีละน้อย เพื่อให้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ค่อยๆ ไหลออกมาลดแรงดันของก๊าซในขวดลงก่อน

ที่มา : หนังสือพิมพ์ข่าวสด



เพื่อนสุขภาพ

รองเท้า ต้องเลือกให้เหมาะสม



อาการปวดส้นเท้า ปวดเข่า และหลังส่วนล่างที่พบบ่อยๆ ในหลายคนมักเกิดมาจากหลายสาเหตุเช่น ออกกำลังกายอย่างหนัก หรือจากเคยประสบอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับกระดูก เส้นเอ็น หรือกล้ามเนื้อ หรืออาจจากรองเท้าที่สวมใส่ แต่ว่ามีสาเหตุหนึ่งที่อาจคาดไม่ถึงคือ มาจากภาวะเท้าแบน ซึ่งแก้ไขได้โดยวิธีเลือกรองเท้าให้เหมาะสม



เมื่อสมัยก่อนเราจะเดินบนพื้นหญ้า ดิน หรือทราย ซึ่งพื้นผิวธรรมชาติเหล่านี้จะช่วยรองรับอุ้งเท้า แต่ปัจจุบันเราเดินบนพื้นปูนแข็งๆ แบนราบทำให้อุ้งเท้าและข้อเท้าต้องรับน้ำหนักร่างกาย เมื่อเดินทำ กระทบกับพื้นราบแบนแข็งนานๆ เข้าก็ทำให้เกิดอาการปวดส้นเท้า และลูกกลมทำให้เกิดอาการปวดมากไปถึงหัวเข่าและหลังส่วนล่างได้ ทุกวันนี้มีนวัตกรรมการผลิตรองเท้าสำหรับการปรับสรีระเท้าให้เลือก ใช้มากมาย การเลือกรองเท้าก็เป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยลดสาเหตุปัญหา ที่เกิดกับเท้าได้ ดังนั้น ไม่ควรเลือกรองเท้าเพียงเพราะความสวยงาม อย่างเดียว แต่ควรเลือกรองเท้าที่ดูแลสรีระเท้าป้องกันไม่ให้เกิดบาดเจ็บ หรือแบนลงได้ หรือเลือกรองเท้าที่มีพื้นนุ่มและรองรับแรงกระแทกได้ดี ช่วยกระจายน้ำหนัก รวมถึงรองเท้าที่มีปุ่มนวดเท้าสำหรับช่วยผ่อนคลายเท้า และรองเท้าที่ใส่แล้วเหมือนได้ออกกำลังกายขณะใส่ คือ พื้นรองเท้าที่มีความนุ่มของพื้นรองเท้าไม่เท่ากัน ประโยชน์ก็คือเวลา เดินจะใช้กล้ามเนื้อขามากขึ้น และช่วยให้กล้ามเนื้อขากระชับอีกด้วย

ที่มา : ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลกรุงเทพ

ภาพข่าวกิจกรรม



1. คณะผู้บริหารและทีมงาน บริษัท ท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด (แทปไลน์) ลุงพื้นที่บริเวณแนวท่อเพื่อรณรงค์ช่วยเหลือผู้สูงอายุและผู้พิการในพื้นที่แนวท่อน้ำมัน จังหวัดปทุมธานี และพระนครศรีอยุธยา ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ที่ผ่านมา
2. แทปไลน์ จัดกิจกรรม "บิรรอยยิ้ม...อ้อมใจอุ่น" เนื่องในโอกาสครบรอบก่อตั้งบริษัทฯ ก้าวสู่ปีที่ 24 เพื่อสนับสนุนสิ่งของอุปโภคบริโภคที่จำเป็นให้กับศูนย์พัฒนาการจัดสวัสดิการสังคมผู้สูงอายุ จังหวัดปทุมธานี
3. แทปไลน์ คลังน้ำมันสระบุรี สนับสนุนฟุตบอลเสาให้ศพครั้งที่ 35 ประจำปี 2557 เพื่อส่งเสริมเยาวชนพื้นที่เสาให้ ให้ห่างไกลยาเสพติด โดยมีคุณสมควร ตาดทอง รองนายกเทศมนตรีตำบลเสาให้ให้เกียรติรับมอบ
4. แทปไลน์ คลังน้ำมันสระบุรี มอบคอมพิวเตอร์และอุปกรณ์การพิมพ์ เพื่อสนับสนุนงานจราจรชุมชนพื้นที่อำเภอเสาให้ ให้แก่ สภ.เสาให้ โดยมี พ.ต.อ.สุพล บุญมา ผู้กำกับการสถานีตำรวจภูธรเสาให้ ให้เกียรติรับมอบ



เกร็ดความรู้... กับทีม...ปลูกไว้ได้ประโยชน์



“ทับทิม” ไม้ยืนต้น ที่หลายครัวเรือนนิยมปลูกไว้เนื่องจากมีรูปทรงที่สวยงาม และมีความเชื่อว่าเป็นไม้มงคล แต่ทราบหรือไม่ครับว่า ผลของทับทิมนั้นยังมีคุณประโยชน์อย่างมากมายอีกด้วย ผลของทับทิมที่นิยมรับประทานเนื่องจากเนื้อ (เมล็ด) มีรสหวาน หรือเปรี้ยวหวาน ยังอุดมไปด้วยวิตามินซีและแร่ธาตุหลายชนิด ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน และบำรุงฟันให้แข็งแรง ส่วนต่างๆ ของต้นทับทิมนั้นมีสรรพคุณทางยา อาทิ ใบ ใช้หมกแก้ปวด ทำยาล้างตา ดอก ใช้ห้ามเลือดได้ เปลือกและผลแห้ง ใช้เป็นยาแก้ท้องร่วง ท้องเดิน แก้บิด แก้โรคลักปิดลักเปิด เปลือกต้นและเปลือกราก ใช้เป็นยาขับพยาธิตัวตืด พยาธิตัวกลม ส่วนเมล็ด สามารถนำมารักษาโรคลักปิดลักเปิดได้อีกด้วย จากสรรพคุณจะเห็นว่า “ทับทิม” ผลไม้ติดรั้วบ้านนั้นมีประโยชน์มากมายจริงๆ

ข้อมูลจาก www.rspg.or.th

รายชื่อผู้โชคที่ร่วมสนุก ตอบคำถามชุมชนสารสนเทศฉบับที่แล้ว

รายชื่อผู้โชคติดบับที่แล้ว ที่ได้รับของรางวัลจากแอปไลน์

- | | | |
|----------------|------------|------------|
| 1. คุณเนตรพงศ์ | ทองแก้ว | จ.อยุธยา |
| 2. คุณสุกัญญา | พุ่มท่วง | จ.อยุธยา |
| 3. คุณวิรดา | น้อมทอง | จ.อยุธยา |
| 4. คุณแก้วยา | แซ่ลิ้ม | จ.อยุธยา |
| 5. คุณอุลลัย | เสียงเสนาะ | จ.สระบุรี |
| 6. คุณวรากุล | สุทัศน์ | จ.ปทุมธานี |

ข่าวดี...เชิญตอบคำถาม และส่งมาร่วมสนุก

จับรางวัล (กติกา : จับฉลากรายชื่อผู้โชคที่ส่งคำตอบ
เข้าร่วมลุ้นรางวัลบัตรของขวัญเทสโก้โลตัส มูลค่า 500
บาท 6 รางวัล)

หมายเหตุ ทางเราจะส่งบัตรของขวัญให้ทางไปรษณีย์
ตามที่อยู่ที่ท่านได้ระบุไว้ หากไม่ได้รับโปรดแจ้งที่
คุณนนท์นภัส วัฒนสานนท์ ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กร
มือถือ 081 409 0229)

แผนกสื่อสารองค์กรและกิจการสัมพันธ์

บริษัท ท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด

2/8 ม.11 ถ.ลำลูกกา ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12150

- โปรดส่งภายในวันที่ 20 สิงหาคม 2557 สามารถส่งคำตอบร่วมสนุกได้ท่านละ 1 ใบเท่านั้น
- ขอสงวนสิทธิ์เฉพาะชุมชนที่อาศัยอยู่ในเขตแนวท่อส่งน้ำมัน และคลังน้ำมันเท่านั้น
- เฉลยคำตอบ และประกาศชื่อผู้โชคดีในชุมชนสารสนเทศ ฉบับที่ 33/ กันยายน - ธันวาคม 2557

ชื่อ.....นามสกุล.....โทรศัพท์.....
ที่อยู่.....

เฉลยคำตอบฉบับที่แล้ว

คำถาม แอปไลน์จัดกิจกรรม "พลังวัยใส ด้านภยยาเสพติด ครั้งที่เท่าไร
และที่ไหน?"

คำตอบ ครั้งที่ 1 สถานที่ หน่วยบัญชาการนาวิกโยธิน อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี

บริษัท ท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด

2/8 ม.11 ถ.ลำลูกกา ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12150 โทรศัพท์ 0-2991-9130-59 www.thapline.co.th

เหตุขัดข้องนำจ่ายผู้รับไม่ได้

- 1. จำนวนของไม่ชัดเจน
- 2. ไม่มีเลขที่บ้านตามจำนวน
- 3. ไม่ยอมรับ
- 4. ไม่มีผู้รับตามจำนวน
- 5. ไม่มารับภายในกำหนด
- 6. เลิกกิจการ
- 7. ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
- 8. อื่น ๆ

ลงชื่อ.....