



ชุมชนสารสัมพันธ์

ฉบับที่ 64 / มกราคม - เมษายน 2568

PIPELINE NEWS

กัททภย

แทปไลน์ชุมชนสารสัมพันธ์ ฉบับเดือนมกราคม-เมษายน 2568 นี้ ทีมงานขอเริ่มต้นด้วยการสวัสดีปีใหม่ 2568 ขออวยพรให้ทุกท่านมีสุขภาพที่แข็งแรงทั้งกาย-ใจ และโชคดีตลอดปีมะเส็งนะคะ ในปีนี้เชื่อว่าหลายๆ ท่านน่าจะวางแผนให้กับตนเองเพื่อก้าวสู่สิ่งใหม่ๆ ในปี 2568 กันแล้ว และแทปไลน์ชุมชนสารสัมพันธ์ขอเคียงข้างทุกท่านไม่ว่าจะตั้งใจทำอะไรก็ตาม หากเหงาๆ หันมาก็จะเจอชุมชนสารสัมพันธ์เสมอเล็กๆ ที่จะช่วยให้คลายเหงาได้ เพราะเรามีทั้งสาระน่ารู้ ความบันเทิงและข่าวสารที่ตั้งใจคัดสรรมามอบให้ทุกท่านคะ

ในฉบับที่ 64 นี้ ขอเริ่มต้นด้วยข่าวสารการสนับสนุนกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2568 ที่แทปไลน์ยังคงส่งมอบโอกาสให้กับน้องๆ เยาวชนในพื้นที่แนวท่อส่งน้ำมัน และคลังน้ำมันมาอย่างต่อเนื่อง คอลัมน์ คุยกันฉันท์เพื่อน ขอพาไปสัมผัสบรรยากาศงานเลี้ยงขอบคุณตัวแทนหน่วยงานราชการ ผู้นำชุมชน และสมาชิกชุมชน ที่เข้าร่วมกิจกรรมแทปไลน์ สายใยสัมพันธ์ชุมชนแนวท่อและคลังน้ำมัน ครั้งที่ 18 ประจำปี 2567 ปีนี้เราไปจัดกันที่ จ.ปราจีนบุรี และยังมีข่าวสาร สาระน่ารู้ ภายในฉบับที่ตั้งใจนำมาฝากให้กับทุกท่าน สามารถติดตามอ่านกันได้นะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีคะ

สนับสนุนกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2568

บริษัท ท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด (แทปไลน์) เริ่มต้นกิจกรรมปี 2568 โดยการ “สนับสนุนกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2568” ให้กับโรงเรียน ชุมชน และหน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่นในพื้นที่แนวท่อส่งน้ำมัน รอบคลังน้ำมันลำลูกกาและคลังน้ำมันสระบุรี นำโดยคุณทศพร ว่องวิไลรัตน์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการด้านปฏิบัติการ คุณนันทน์ภัส วิณิชานันท์ ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กรและกิจการสัมพันธ์ และทีมงาน เป็นตัวแทนบริษัท เพื่อส่งมอบความสุขให้กับน้องๆ ในครั้งนี้คะ



แทปไลน์ขอเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนน้องๆ เยาวชน เพื่อเป็นกำลังใจในการศึกษาเล่าเรียน และเป็นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไปในอนาคต

คุยกัน
ฉันท์เพื่อน

ไทย .. มิตรสัมพันธ์

แทปไลน์

สายใยสัมพันธ์ชุมชนแนวท้อและคลังน้ำมัน ครั้งที่ 18 ประจำปี 2567

สวัสดิ์ปีมะเส็งครบพี่น้องสมาชิกชุมชนแนวท้อและคลังน้ำมันทุกท่าน ขอให้พี่น้องของเราสุขภาพแข็งแรง เฮงๆ ปังๆ ตลอดปีเลยนะครับ

คอลัมน์ คุยกัน..ฉันท์เพื่อน ฉบับนี้ ผมอยากจะพาทุกท่านไปชมบรรยากาศความสนุกสนานและความประทับใจในกิจกรรม “แทปไลน์ สายใยสัมพันธ์ชุมชนแนวท้อและคลังน้ำมัน ประจำปี 2567” ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งที่ 18 แล้วนะครับ เชื่อว่าหลายท่านน่าจะเคยเข้าร่วมกิจกรรมนี้กันบ้างแล้ว หวังว่าความสนุกสนานและความประทับใจจะยังตราตรึงอยู่ในความทรงจำของท่านนะครับ

สำหรับปีนี้แทปไลน์ได้คัดสรรสถานที่สำหรับจัดกิจกรรม และสถานที่ท่องเที่ยวให้กับผู้ร่วมงานอย่างตั้งใจที่สุดเช่นเคย เพื่อเป็นการขอบคุณหน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชนและสมาชิกชุมชน ที่คอยสนับสนุนกิจกรรมและดูแลแนวท้อส่งน้ำมันของแทปไลน์ด้วยดีเสมอมา ซึ่งครั้งนี้เราไปกันที่จังหวัดปราจีนบุรีครับ โดยกิจกรรมจัดขึ้นเมื่อวันที่ 29-30 พฤศจิกายน 2567 ที่ผ่านมา วันแรกเริ่มต้นด้วยการพาไปสักการะหลวงพ่อกษัยวงศ์ หรือ หลวงพ่อกษัย ซึ่งประดิษฐาน ณ วัดแก้วพิจิตร พระอารามหลวง



ในช่วงบ่ายได้รับเกียรติจาก คุณวิศน สุนทรอาจารย์ กรรมการผู้จัดการ กล่าวเปิดงานและทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและทีมงานเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้อย่างพร้อมเพรียง ต่อด้วยให้ความรู้เรื่องความปลอดภัยจากทีมงานสายตรวจแนวท้อฯ จากนั้นส่งไม้ต่อให้กับทีมวิทยากรที่มาช่วยสร้างบรรยากาศความสนุกสนานกับกิจกรรมสนทนาการตลอดช่วงบ่าย ณ โรงแรมทวาราวดี รีสอร์ท



ต่อด้วยงานเลี้ยงยามค่ำคืนที่มีชื่องานว่า “Thappline night party” ผูกพันด้วยใจ สายใยสัมพันธ์” มาพร้อมกับธิดาควบอย ดูจากภาพแล้วจะรู้ว่าจัดเต็มกันมากครับ



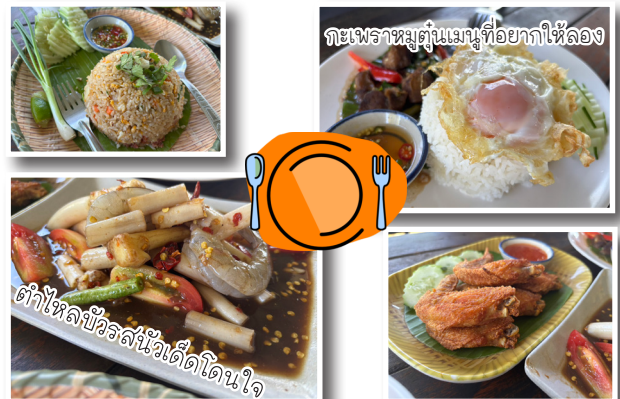
นี่คือโฉมหน้าของผู้โชคดีบางส่วนที่ได้รับรางวัลในค่ำคืนแห่งความสุข ก่อนกลับบ้านในวันที่ 2 พาไปชมพิพิธภัณฑ์เจ้าพระยาอภัยภูเบศรพร้อมซื้อปิ้งที่ศูนย์สมุนไพร และปิดท้ายทริปด้วยรับประทานอาหารกลางวันร่วมกันที่ร้านริมบ้านชานเมือง ร้านอาหารชื่อดังประจำจังหวัดที่ใครไปปราจีนก็ห้ามพลาดครับ



ภาพบรรยากาศในครั้งนี่เต็มไปด้วยรอยยิ้มที่มีความสุข สนุกสนาน และจะเป็นกำลังใจให้ทีมงานมีแรงจัดกิจกรรมดีๆ ให้ทุกท่านต่อไปอย่างแน่นอนครับ แล้วพบกับผมได้ใหม่ในฉบับหน้า
BYE BYE



สวัสดิ์ค่ะทุกท่าน.... ได้เวลาหิวกับคอลัมน์ มุมอร่อย โดย ปิ่นโตสีฟ้า กันแล้วคะ ฉบับนี้จะพาทุกท่านไปรู้จักร้านลับ บรรยากาศสบายริมคลองบ้านสวนที่อำเภอบ้านโพธิ์ จ.ฉะเชิงเทรา ร้านนี้ชื่อว่า ร้านริมคลอง 111/1 ค่ะ ขับรถจากทางเข้าก็ไม่แน่ใจว่ามาถูกไหมเพราะเหมือนกำลังเข้าไปในหมู่บ้าน พอมาถึงร้านเท่านั้นแหละคะ โอ้โฮ บรรยากาศดีมาก ที่จอดรถกว้างขวาง ภายในร้านก็สบายๆ แล้วบรรยากาศที่วาดแล้ว อาหารรสชาติดีไม่แพ้กันนะคะ ที่ร้านมีทั้งอาหารตามสั่ง ส้มตำ ผัดไท รสชาติอร่อยเด็ดทุกเมนูคะ



ใครสนใจร้านอาหารอร่อยๆ บรรยากาศดี ฟิลร้านลับ ก็ไปตามกันได้นะคะ ร้านอยู่ที่ ต. บ้านโพธิ์ อ.บ้านโพธิ์ จ.ฉะเชิงเทรา หรือปักหมุดที่ google map ไปได้เลย “ร้านริมคลอง 111/1” เบอร์โทรศัพท์ 095-249-3947 ... แล้วพบกับร้านออ้อยๆ ได้ใหม่ฉบับหน้าคะ

เพื่อนสุขภาพ

ปรับพฤติกรรมลดเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูงเป็นหนึ่งในโรคที่ค่อนข้างอันตรายเป็นอย่างมาก เพราะสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัยหากไม่มีการป้องกัน ในฉบับนี้จึงอยากนำข้อมูลที่เป็นประโยชน์มาฝากทุกท่าน เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคนี้ค่ะ

1. การลดน้ำหนัก โดยให้ดัชนีมวลกายเท่ากับ 18.5 ถึง 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร จะมีประสิทธิภาพการลดความดันโลหิตได้ 5 ถึง 20 มิลลิเมตรปรอท ต่อน้ำหนักตัว 10 กิโลกรัม
2. การรับประทานอาหารประเภท DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) โดยให้รับประทานผัก ผลไม้ ให้มาก ลดปริมาณไขมันในอาหาร โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว จะมีประสิทธิภาพการลดความดันโลหิตได้ 8 ถึง 14 มิลลิเมตรปรอท
3. การจำกัดเกลือในอาหาร โดยให้รับประทานเกลือโซเดียมให้น้อยกว่า 100 มิลลิโมลต่อวัน หรือ 6 กรัมของโซเดียมคลอไรด์ต่อวัน จะมีประสิทธิภาพการลดความดันโลหิตได้ 2 ถึง 8 มิลลิเมตรปรอท

4. การออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายชนิดแอโรบิค อย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดินเร็วๆ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน และเกือบทุกวัน จะมีประสิทธิภาพการลดความดันโลหิตได้ 4 ถึง 9 มิลลิเมตรปรอท

5. การลดการดื่มแอลกอฮอล์ โดยจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ไม่เกิน 2 ครั้งต่อวัน ในผู้ชาย และไม่เกิน 1 ครั้งต่อวันในผู้หญิงและคนน้ำหนักน้อย (หมายเหตุ 1 ครั้ง เทียบเท่ากับ 44 มิลลิลิตร ของสุรา (40 เปอร์เซ็นต์), 355 มิลลิลิตรของเบียร์ (5 เปอร์เซ็นต์), หรือ 148 มิลลิลิตรของเหล้าองุ่น (12 เปอร์เซ็นต์) จะมีประสิทธิภาพการลดความดันโลหิตได้ 2 ถึง 4 มิลลิเมตรปรอท)

หากเราสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของเราได้ เพียงเท่านี้ก็สามารถห่างไกลโรคความดันโลหิตสูงแล้วค่ะ

ที่มา : www.thaihypertension.org/hypertensiondetail.php?n_id=236



1. “แทปไลน์ปันน้ำใจสู่ผู้สูงวัย ครั้งที่ 1/2567” วันที่ 5 กันยายน 2567 ณ ศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านทุ่งกรด จ.ชลบุรี



2. มอบทุนการศึกษาแทปไลน์ ประจำปี 2567 วันที่ 10-11 กันยายน 2567 โรงเรียนพื้นที่รอบคลังน้ำมันลำลูกกา จ.ปทุมธานี และรอบคลังน้ำมันสระบุรี จ.สระบุรี



3. “แบ่งปัน ร่วมใจ แทปไลน์ ไม่ทิ้งกัน (ช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย)” วันที่ 25 กันยายน 2567 ณ มูลนิธิกระจกเงา กทม.



4. “ปันน้ำใจ แทปไลน์ห่วงใยชุมชน ครั้งที่ 4/2567” วันที่ 25 ตุลาคม 2567 ณ เทศบาลตำบลหนองปลาไหล อ.บางละมุง จ.ชลบุรี



5. ช้อมแผนฉุกเฉิน ประจำปี 2567 วันที่ 28 ตุลาคม 2567 ร่วมกับเทศบาลเมืองลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี



6. ประชุมจัดตั้งคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมร่วมกับชุมชน “โครงการผลิตพลังงานไฟฟ้าจากพลังงานแสงอาทิตย์แบบติดตั้งบนพื้นดิน” วันที่ 6 พฤศจิกายน 2567 ณ เทศบาลเมืองลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี



7. สนับสนุนงานประเพณีลอยกระทง เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2567 ณ อบต.ดอนหญ้านาง อ.ภาชี จ.อยุธยา



8. สนับสนุนกิจกรรม Big cleaning day เราทำความดีด้วยหัวใจ เมืองในวันพ้อแห่งชาติ วันที่ 21 พฤศจิกายน 2567 ณ คลังน้ำมันสระบุรี จ.สระบุรี



9. มอบเงินสนับสนุน “วันธารน้ำใจสู่กาชาดสระบุรี” เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2567 ณ ที่ว่าการอำเภอเสาไห้ จ.สระบุรี



10. แทปไลน์ สายใยสัมพันธ์ชุมชนแนวทอและคลังน้ำมัน ครั้งที่ 18 ประจำปี 2567 เมื่อวันที่ 29-30 พฤศจิกายน 2567 ณ จ.ปราจีนบุรี



11. สนับสนุนมาตรการป้องกันและลดอุบัติเหตุบนท้องถนนในช่วงเทศกาลปีใหม่ เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2567 ณ ที่ว่าการอำเภอนิคมพัฒนา จ.ระยอง



12. สวัสดิ์ดีปีใหม่หน่วยงานราชการส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน และสมาชิกชุมชนแนวทอ และรอบคลังน้ำมันทั้ง 2 แห่ง

ภาพข่าวกิจกรรม

สาระน่ารู้ **EIA**
เรื่องการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม

**มาตรการเกี่ยวกับอาชีวอนามัย ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม
ที่กำหนดใน รายงานการประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม หรือ EIA**

ฉบับที่แล้วเราทราบแล้วว่า แทปไลน์เป็นผู้ให้บริการขนส่งน้ำมันผ่านระบบท่อ ต้องปฏิบัติตามกฎหมาย เรื่อง EIA ซึ่งกฎหมายนี้ระบุว่า **จะต้องจัดทำรายงานประเมินผลกระทบสิ่งแวดล้อม หรือ EIA เพื่อขออนุมัติก่อนเริ่มดำเนินโครงการ** ซึ่งรายงานดังกล่าว คือ รายงานการศึกษาเพื่อคาดการณ์ผลกระทบใน 4 ด้านหลัก คือ 1. ทรัพยากรกายภาพ 2. ทรัพยากรชีวภาพ 3. คุณค่าการใช้ประโยชน์ของมนุษย์ และ 4. คุณค่าต่อคุณภาพชีวิต ตามหลักการทางวิชาการ ภายหลังจากประเมินแล้ว หากพบว่ามีผลกระทบจากขั้นตอน การก่อสร้าง การดำเนินโครงการ หรือการรื้อถอนโครงการ ซึ่งจะต้องจัดทำมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบสิ่งแวดล้อม และมาตรการติดตามตรวจสอบผลกระทบสิ่งแวดล้อม ภายหลังจากที่โครงการได้รับการอนุมัติแล้ว มาตรการดังกล่าวจะต้องมีการตรวจติดตามผลการดำเนินงาน พร้อมจัดทำรายงานผลการปฏิบัติตามมาตรการฯ ส่งหน่วยงานราชการราย 6 เดือน หรือที่เรียกว่า รายงาน Monitor นั้นเอง

...มาแล้วจ้า... ★★★★★
**รายชื่อผู้โชคดีที่ร่วมสนุก
จากชุมชนสารสัมพันธ์ ฉบับที่ 63**

คุณณิชาภัทร	คุณสมุท	จ.สระบุรี
คุณจิรนนท์	อ.ยุสบาย	จ.ชลบุรี
คุณนุจรี	น.นาราษฎร์	จ.กรุงเทพฯ
คุณโพธิ์เกษม	ค.ง.ชุ่ม	จ.กรุงเทพฯ

มาร่วมสนุกตอบคำถามง่ายๆ เพื่อลุ้นรับ
บัตรของขวัญจากเทสโก้ โลตัส กันนะคะ

เฉลยคำตอบ ฉบับที่ 63
1. ในปี 2567 นี้ แทปไลน์สร้างอาชีพอะไรให้ผู้พิการในพื้นที่ ต.พระแก้ว อ.ภาชี จ.อยุธยา
คำตอบ : สร้างร้านค้าเพื่อทำอาชีพค้าขาย
2. กิจกรรม "ทวดผ้าป่าแทปไลน์สามัคคี ประจำปี 2567" จัดขึ้นเมื่อวันที่เท่าไร และที่ใด
คำตอบ : เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2567 ณ วัดหนองบัว ต.พระแก้ว อ.ภาชี จ.อยุธยา

**ขอเชิญทุกท่านร่วมตอบคำถาม เพื่อลุ้นรับบัตรของขวัญจากเทสโก้ โลตัส
มูลค่า 500 บาท จำนวน 6 รางวัล**

โดยสามารถร่วมตอบคำถามได้ 2 ช่องทาง ดังนี้
1. **Line ID** : san19510
2. **ส่งไปรษณีย์** : แผนกสื่อสารองค์กรและกิจการสัมพันธ์ บริษัท ท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด เลขที่ 2/8 ม.11 ต.ลำลูกกา ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12150
■ **โพสต์ส่งภายในวันที่ 31 มีนาคม 2568** ร่วมส่งคำตอบได้ท่านละ 1 ครั้ง / ฉบับ เท่านั้น
■ **ขอสงวนสิทธิ์เฉพาะชุมชนที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอท่าวุ้ง อ.ลำลูกกา และคลังน้ำมันเท่านั้น**
■ **เฉลยคำตอบและประกาศชื่อผู้โชคดีในชุมชนสารสัมพันธ์ ฉบับที่ 64 / มกราคม - เมษายน 2568**
หมายเหตุ : 1.สำหรับผู้ร่วมตอบคำถามทางไลน์ขอความร่วมมือแจ้งที่อยู่พร้อมกับการตอบคำถาม โดยบริษัทฯ จะจัดส่งบัตรของขวัญให้ตามที่อยู่ที่คุณแจ้งไว้เท่านั้น
2.สำหรับผู้ร่วมตอบคำถามทางไปรษณีย์ บริษัทฯ จะจัดส่งบัตรของขวัญให้ตามที่อยู่ที่คุณได้ระบุไว้เท่านั้น

คำถามฉบับนี้:
1. กิจกรรม "แทปไลน์ สายใยสัมพันธ์ชุมชนแนวท่อกวและคลังน้ำมัน ครั้งที่ 18 ประจำปี 2567 งานเลี้ยงงอบคุณในช่วงกลางคืนมีชื่องานว่าอะไร
คำตอบ : _____
2. กิจกรรม "ปันน้ำใจ แทปไลน์ห่วงใยชุมชน ครั้งที่ 4/2567" จัดขึ้นเมื่อวันที่เท่าไร และที่ใด
คำตอบ : _____

ชื่อ.....นามสกุลโทรศัพท์

ที่อยู่

บริษัท ท่อส่งปิโตรเลียมไทย จำกัด
2/8 ม.11 ต.ลำลูกกา ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12150 โทรศัพท์ 02-034-9199 www.thappline.co.th

เหตุขัดข้องที่นำจ่ายผู้รับไม่ได้

1. จำนวนของไม่ชัดเจน

2. ไม่มีเลขที่บ้านตามจำหน่าย

3. ไม่ยอมรับ

4. ไม่มีผู้รับตามจำหน่าย

5. ไม่มารับตามกำหนด

6. เลิกกิจการ

7. ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่

8. อื่นๆ

ลงชื่อ.....