# ท่องถิ่น

โดยธุรกิจเคมิคอลส์ เอสซีจี

ISSUE 1/2020 | NOT FOR SALE!

## Highlight

1. **ท่องถิ่น ฟินเที่ยว**
   เที่ยวฟินแบบ New Normal
2. **ท่องถิ่น ฟินชอป**
   รวมร้านเด็ดวิสาหกิจ
3. **ท่องถิ่น ปลอดภัย**
   ขับขี่ปลอดภัยช่วงหน้าฝน

# ทักทาย ถึงถิ่น

**สวัสดีเพื่อน ๆ ที่น่ารักทุกท่าน**

ขอต้อนรับเข้าสู่ฉบับปฐมฤกษ์ของวารสาร “ท่องถิ่น” โดยธุรกิจเคมิคอลส์ เอสซีจี ที่จะชวนทุกคนมาท่องไปทุกถิ่น เพิ่มความฟินด้วยการตอบโจทย์เรื่องไลฟ์สไตล์มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น **‘ท่องถิ่น ฟินชอป’** ที่จะพาไปแนะนำร้านดีร้านเด็ดสุดฟินถิ่น ระยองเอาใจขาชอป **‘ท่องถิ่น ฟินเที่ยว’** พาไปเยือนสถานที่ท่องเที่ยวท้องถิ่นสุดฟิน **‘ท่องถิ่น สุขภาพดี’ ‘ท่องถิ่น ปลอดภัย’ ‘ท่องถิ่น หมุนเวียน’** เป็นต้น ถึงแม้ว่าชื่อวารสารจะเปลี่ยนไป (จากเดิมคือ วารสารเพื่อน) แต่เนื้อหาข้างในยังคงอัดแน่นไปด้วยสาระที่เป็นประโยชน์กับเพื่อน ๆ เหมือนเดิม และที่สำคัญเล่มใหญ่ อ่านง่ายสบายตา กระดาษที่เราใช้นั้นก็สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้อีก หากอ่านเสร็จแล้วก็สามารถแยกทิ้งออกมาต่างหาก เพื่อความสะดวกในการนำไปรีไซเคิลเพื่อกลับมาเป็นกระดาษอีกครั้งค่ะ

เข้าสู่ช่วงหน้าฝนแล้ว การดูแลรักษาสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมากในช่วงนี้ เพราะมีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไข้หวัดใหญ่ และไข้เลือดออก ซึ่งหากไม่ได้รับการป้องกันหรือรักษาอย่างทันท่วงที ก็อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้นะคะ และถึงแม้ว่าช่วงนี้สถานการณ์โควิด-19 จะคลายลงบ้างแล้ว แต่ก็ยังต้องสวมหน้ากากอนามัย ใส่ใจสุขภาพ รักสะอาด การ์ดห้ามตก ลดสัมผัส เพื่อความปลอดภัยและสุขอนามัย อีกเรื่องที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากันก็คือเรื่องของความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน การขับขี่ในช่วงหน้าฝนต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ ควรหมั่นตรวจเช็กสภาพยาง และไม่ขับเร็วในขณะที่ฝนตกหรือถนนลื่นนะคะ

สำหรับฉบับปฐมฤกษ์ของชื่อใหม่นี้ จะมีเนื้อหาที่น่าสนใจอะไรบ้างนั้น อย่ารอช้าไปเปิดดูกันเลย

**ด้วยรัก**
**บก.เงือกน้อย**

# ท่องถิ่น ปลอดภัย

THE LIFESAVER™

ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร คุณก็เป็น THE LIFESAVER™ ได้

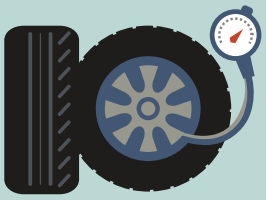
## หน้าฝนนี้ ขับขี่อย่างไรให้ปลอดภัย

เอสซีจี ร่วมสร้างสังคมแห่งความปลอดภัย ผ่านโครงการ **“The Lifesaver™ ผู้พิทักษ์ชีวิต”** (เดอะไลฟ์เซฟเวอร์) รณรงค์สร้างความตระหนักรู้เรื่องความปลอดภัยโดยเฉพาะการขับขี่ เพราะเราอยากให้ชาวระยองทุกคนเป็นผู้พิทักษ์ชีวิตให้แก่กัน คอยดูแล ตักเตือน ชวนกันใช้อุปกรณ์ป้องกันอุบัติเหตุ เพื่อช่วยให้ระยองเป็นสังคมแห่งความปลอดภัยอย่างยั่งยืน

เข้าสู่หน้าฝนทีไร มักได้ยินข่าวอุบัติเหตุ จากฝนตกถนนลื่นและการขับขี่อย่างประมาทมากขึ้น

The Lifesaver™ แนะนำ 7 ข้อควรระวังในการขับขี่เพื่อความปลอดภัยของพี่น้องชาวระยองตลอดหน้าฝนนี้

**“ขับไม่เกิน 60”**
ลดความเร็วขณะขับขี่ลง
ถ้าต้องขับขี่ตอนฝนตก



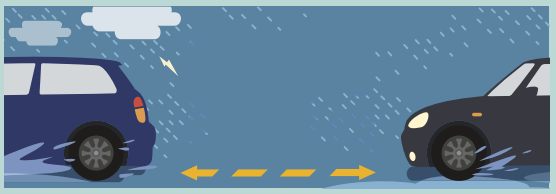
**“เพิ่มลมยาง”**
ตรวจสอบสภาพยางและเติมลมยาง
ให้มากกว่าปกติ 2 - 3 ปอนด์/ตารางนิ้ว
เพื่อยึดเกาะถนนและควบคุมทิศทางได้ดีขึ้น

**“เช็กใบปัดน้ำฝน”**
หน้าร้อนมักทำให้ยางใบปัดน้ำฝน
เสื่อมสภาพ ควรเช็กและเปลี่ยน
ให้พร้อมใช้งานในหน้าฝน

**“ไม่ลุยแอ่งน้ำ”**
ป้องกันการไถลและกันน้ำ
กระเด็นเข้าเครื่องยนต์

**“ไม่เปิดไฟฉุกเฉิน”**
เพราะรบกวนสายตาผู้ขับขี่รถคันอื่น
ทำให้เกิดความสับสนว่า จะเปลี่ยนเลน
หรือจอดรถ

**“เปิดไฟหน้า-หลัง”**
ทำให้มองเห็นทางชัดขึ้น
ช่วยบอกระยะให้รถคันอื่น
และเพิ่มความมั่นใจในการขับขี่



**“ไม่ขับชิดคันหน้า”**
ควรเว้นให้ห่าง 10 - 15 เมตร
เผื่อระยะในการเบรกอย่างปลอดภัย

ที่มา: กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

# ท่องถิ่น อีโค่

## Eco Industrial Estate สู่ Eco World Class

### คุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชน ตัวชี้วัดที่ยิ่งได้ของอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ

เพราะคุณภาพชีวิต ความปลอดภัย และความสุขของทุกคนในชุมชน คือตัวชี้วัดที่ยิ่งได้ของภาคอุตสาหกรรม การทำให้โรงงานอุตสาหกรรมสามารถอยู่ร่วมกับชุมชนได้อย่างยั่งยืนจึงเป็นสิ่งที่ธุรกิจเคมิคอลส์ เอสซีจี ทุ่มเทอย่างจริงจัง เห็นได้จากนโยบายการนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีเพื่อสิ่งแวดล้อมมาปรับใช้ในกระบวนการจัดการเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชนและสิ่งแวดล้อม

### เอสซีจีคว้าอุตสาหกรรมเชิงนิเวศครบ 100% รายแรกในไทย

ด้วยการขับเคลื่อนเรื่องอุตสาหกรรมสีเขียวและความปลอดภัยอย่างจริงจัง โดยปัจจุบันทุกโรงงานของธุรกิจเคมิคอลส์ เอสซีจี ได้รับการรับรองเป็นอุตสาหกรรมเชิงนิเวศครบ 100% เป็นรายแรกในประเทศไทย ในปี 2558 เป็นผลจากการที่บริษัทฯ ได้นำนวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมมาใช้ในการบริหารจัดการในโรงงานให้มีความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชน

### ขยายสู่ชุมชน โรงเรียน และวัดรอบ ๆ โรงงาน

ธุรกิจเคมิคอลส์ เอสซีจี เดินหน้าขยายการสนับสนุนเรื่องสิ่งแวดล้อมไปยังชุมชน โรงเรียน และวัดรอบ ๆ โรงงานให้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม เพื่อส่งเสริมให้ชุมชน โรงเรียน และวัด เป็น Eco Community Eco School และ Eco Temple ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนจังหวัดระยองให้เป็นเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ หรือ Eco Industrial Town

### ก้าวสู่ความเป็นอุตสาหกรรมเชิงนิเวศระดับโลก

ด้วยความมุ่งมั่นและทุ่มเทอย่างจริงจัง ทำให้นิคมอุตสาหกรรม อาร์ ไอ แอล ซึ่งเป็นหนึ่งในธุรกิจเคมิคอลส์ เอสซีจี ได้รับการรับรองเป็นนิคมอุตสาหกรรมเชิงนิเวศระดับ Eco-Champion ด้วยคะแนนสูงสุดติดต่อกัน 3 ปี ต่อมาในปี 2560 ได้ยกระดับเป็น Eco Excellence แห่งแรกของประเทศไทย **และปี 2562 ที่ผ่านมา ได้รับรางวัลสูงสุดยกระดับเป็น Eco World Class แห่งแรกของประเทศไทย**

### หลักเกณฑ์ของนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (กนอ.) แบ่งได้ 3 ระดับดังนี้

**ระดับที่ 1 | Eco Champion**
หมายถึง นิคมอุตสาหกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ สามารถอยู่ร่วมกับชุมชนได้อย่างผาสุก

**ระดับที่ 2 | Eco Excellence**
หมายถึง นิคมอุตสาหกรรมที่มุ่งสู่การพัฒนา ยกระดับคุณภาพชีวิตและคุณภาพสิ่งแวดล้อม

**ระดับที่ 3 | Eco World Class**
หมายถึง นิคมอุตสาหกรรมชั้นนำที่สามารถเป็นต้นแบบในการพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนและคุณภาพสิ่งแวดล้อม

### 5 มิติ การพัฒนานิคมอุตสาหกรรมอาร์ ไอ แอล สู่การเป็นนิคมอุตสาหกรรมเชิงนิเวศระดับ Eco World Class

**มิติกายภาพ**
มีการจัดสรรและบริหารจัดการของพื้นที่ในนิคมฯ ทั้งระบบสาธารณูปโภคและอาคารของโรงงานทั้งหมดในนิคมฯ

**มิติเศรษฐกิจ**
มีการส่งเสริมเศรษฐกิจ โดยการสร้างอาชีพให้แก่คนในท้องถิ่นและส่งเสริมการจ้างงานในจังหวัดระยอง

**มิติสังคม**
คุณภาพชีวิตของพนักงานในพื้นที่นิคมฯ และคุณภาพชีวิตของชุมชนโดยรอบ

**มิติสิ่งแวดล้อม**
มีการบริหารจัดการทรัพยากรและพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด กระบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึงการจัดการน้ำและอากาศ ลดการปลดปล่อยของเสียให้เหลือน้อยที่สุด และการจัดการความปลอดภัยและสุขภาพของชุมชนโดยรอบ

**มิติบริหารจัดการ**
การส่งเสริมให้โรงงานเข้าสู่ระบบบริหารจัดการและระดับประเทศ และยกระดับการเฝ้าระวังคุณภาพสิ่งแวดล้อมอย่างมีส่วนร่วม พร้อมเปิดเผยข้อมูลให้ชุมชนได้รับรู้

ท่องถิ่น

# ท่องเที่ยววิถีใหม่สุดฟิน อินกับธรรมชาติ สัมผัสความสุขแบบวิถีชุมชน

หลังจากที่สถานการณ์โควิด-19 ในไทยเริ่มคลี่คลายลง อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวก็ได้มีการปรับตัวสู่**การท่องเที่ยวแบบ New Normal หรือการท่องเที่ยวแบบวิถีใหม่** บนพื้นฐานความเชื่อมั่นของนักท่องเที่ยว โดยพบว่าการเดินทางในระยะนี้จะเน้นเป็นกลุ่มเล็กและเดินทางแบบ Road Trip มากขึ้น รวมถึงการเดินทางท่องเที่ยวลุยเดี่ยวแบบแบกเป้เที่ยวไปคนเดียวก็มีให้เห็นมากขึ้น เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจเกิดจากการรวมตัวกันไปเที่ยวจำนวนมาก ๆ

รูปแบบการท่องเที่ยวของผู้คนทั่วโลกจากนี้คงเปลี่ยนไปจากเดิม ชาวโลกจำนวนมากกำลังพากัน **“ถอยห่างจากสังคม”** ใช้ชีวิตปลีกวิเวกมากขึ้น พึ่งพาคนอื่นให้น้อยลง การท่องเที่ยวรูปแบบ **“แคมปิง”** จะเป็นที่นิยมมากขึ้นในกลุ่มคนรุ่นใหม่ เพราะตอบโจทย์ ได้หลายประการ ตั้งแต่เรื่องความอิสระ การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล แถมได้ใกล้ชิดและสัมผัสกับธรรมชาติได้อย่างเต็มที่และในฉบับนี้ **ท่องถิ่น ฟินเที่ยว** จะพาเพื่อน ๆ ไปรู้จักสถานที่เที่ยวเชิงนิเวศ ที่จะได้สัมผัสกับกลิ่นอายของธรรมชาติและได้เรียนรู้วิถีความเป็นอยู่ของชุมชน รับรองว่าถูกใจสายแบกเป้เที่ยว ลุยเดี่ยวแบบ New Normal แน่นอนค่ะ

## ท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่ชุมชนบ้านมาบจันทร์ จ.ระยอง

**‘ชุมชนบ้านมาบจันทร์’** ตั้งอยู่ที่ หมู่ที่ 7 ตำบลแกลง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง

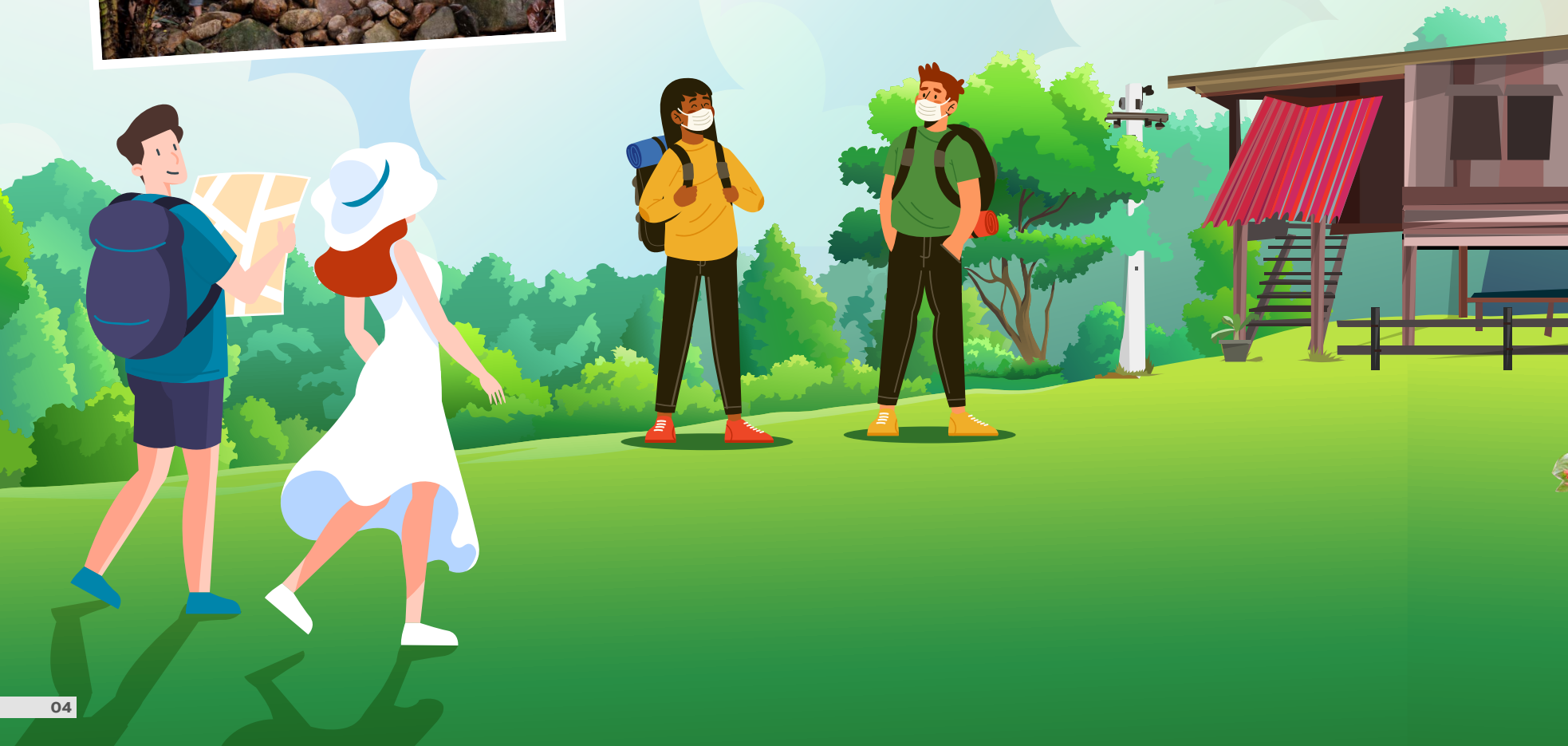
แหล่งเรียนรู้และแหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศสำหรับนักท่องเที่ยวและผู้ที่สนใจในกิจกรรมที่ได้สัมผัสกับธรรมชาติและวิถีชีวิตแบบเรียบง่ายของชุมชนท้องถิ่น จ.ระยอง ซึ่งปัจจุบันมีกิจกรรมการท่องเที่ยวให้เลือกหลากหลายรูปแบบตามความชอบของนักท่องเที่ยว ไม่ว่าจะเป็น

**1. กิจกรรมทำฝายชะลอน้ำ** ชุมชนบ้านมาบจันทร์ ได้ร่วมกับธุรกิจเคมิคอลส์ เอสซีจี จัดทำฝายชะลอน้ำตามแนวพระราชดำริในพื้นที่ป่าชุมชนของหมู่บ้าน เพื่อเป็นการฟื้นฟูป่าต้นน้ำของชุมชน โดยมีวิธีการทำฝายชะลอน้ำแบบธรรมชาติ ทำให้น้ำสามารถซึมไปในดินได้มากและเก็บกักความชื้นได้นานขึ้น

**2. กิจกรรมเดินป่าศึกษาธรรมชาติ** ป่าชุมชนบ้านมาบจันทร์เป็นป่าไม้ที่ยังคงความอุดมสมบูรณ์ โดยชุมชนได้กำหนดเส้นทางสำหรับการเดินป่าเพื่อศึกษาธรรมชาติ ซึ่งมีจุดเด่นที่เป็นอัตลักษณ์ของป่าต้นน้ำที่นี่ดังนี้

- ต้นซก ตัววัดความชื้นของป่า
- ต้นพระเจ้า 5 พระองค์ ต้นไม้ขนาดใหญ่ ขนาด 6 คนโอบ
- เส้นทางวิถีของหมี (อาหาร ที่อยู่อาศัยของหมีควาย)
- ป่า 3 ชั้นเรือนยอด โครงสร้างป่าที่มีความอุดมสมบูรณ์
- ภัตตาคารชุมชน แหล่งของพืชอาหารและของป่าที่สามารถสร้างรายได้ให้กับชุมชน เช่น ต้นเร้ว ต้นชะมวง เป็นต้น

**3. กิจกรรมขับขี่มอเตอร์ไซค์วิบากเอ็นดูโร่** ในพื้นที่ป่าชุมชนบ้านมาบจันทร์จะมีเส้นทางสำหรับขับขี่มอเตอร์ไซค์วิบาก โดยมีวัตถุประสงค์คือเพื่อให้สมาชิกอาสาสมัครป่าชุมชนได้ขี่มอเตอร์ไซค์ลาดตระเวนสอดส่องดูแลภายในพื้นที่ป่า และให้นักท่องเที่ยวที่ชอบขี่มอเตอร์ไซค์วิบาก มาทดลองเส้นทางเพื่อซึมซับบรรยากาศแบบธรรมชาติ โดยมีทีมงานของสมาชิกอาสาสมัครป่าชุมชนเป็นผู้ดูแลความปลอดภัยและแนะนำตลอดเส้นทางการผจญภัย



**4. กิจกรรมไหว้พระปฏิบัติธรรมที่วัดมาบจันทร์**
วัดมาบจันทร์ เป็นวัดป่าในสายของหลวงพ่อชา สุภัทโธ ตั้งอยู่บริเวณเขายายดา พื้นที่ส่วนใหญ่ติดเขตป่าสงวนแห่งชาติที่มีป่าไม้อุดมสมบูรณ์เป็นที่อาศัยของสัตว์ป่านานาพันธุ์ ครอบคลุมพื้นที่กว่าหนึ่งพันไร่

**5. กิจกรรมท่องเที่ยวสวนสละ** สวนสละสุมาลีประมาณ 100 ต้น ของพี่ระเบียบ เป็นสวนสละแห่งเดียวของบ้านมาบจันทร์ที่สามารถเข้าไปทำกิจกรรมแต่งงานสละ (ผสมเกสรสละตัวผู้ + ตัวเมีย) เรียนรู้วิธีการทำสละลอยแก้วที่ใช้สละสด ๆ เด็ดจากสวน และเรียนรู้การทำสวนแบบผสมผสานที่สามารถปลูกได้ทั้งผลไม้และผักสวนครัว ซึ่งเป็นวิถีปฏิบัติตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

**6. กิจกรรมเรียนรู้การทำอาหารพื้นบ้านระยอง**
จังหวัดระยองจะมีอาหารประจำถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ เช่น แกงกระวาน แกงชะมวง น้ำพริกกะปิ เป็นต้น สำหรับบ้านมาบจันทร์ถือเป็นอีกแหล่งเรียนรู้การทำอาหารพื้นถิ่นของระยอง โดยมีความพิเศษคือ จะใช้วัตถุดิบที่มีเฉพาะในท้องถิ่นหมู่บ้านมาบจันทร์ ซึ่งแทบทุกหลังคาเรือนจะมีการปลูกพืชผักสวนครัวเพื่อไว้ใช้ปรุงอาหาร ทำเครื่องแกงและน้ำพริกต่าง ๆ โดยจะไม่มีการใช้สารเคมี ดังนั้น จึงมั่นใจได้ว่าพืชผักสวนครัวที่หาได้จากหลังบ้านของคนท้องถิ่นมาบจันทร์นั้นสะอาดและปลอดภัย

**7. กิจกรรมท่องเที่ยวสวนผลไม้ คุณตุ้ม คุณตู่** สวนผลไม้ที่ประกอบด้วยไปด้วยเงาะ มังคุด ลองกองและทุเรียนหลากหลายพันธุ์ในพื้นที่กว่า 90 ไร่ สำหรับผู้ที่สนใจเยี่ยมชมหรือเรียนรู้เกี่ยวกับวิถีของชาวสวนผลไม้ สามารถแวะเข้ามาที่สวนนี้ได้ตั้งแต่เดือนมกราคม ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ทุเรียนจะเริ่มออกดอก มาเรียนรู้การผสมดอกทุเรียน รวมถึงจับจองซื้อทุเรียนได้ก่อนใคร และเมื่อเดือนเมษายนมาถึง ทุเรียนก็สุกเต็มที่พร้อมทานพอดีซึ่งเป็นเวลาเดียวกันกับที่เจ้าของสวนเปิดสวนให้บริการนักท่องเที่ยวที่สนใจมาเที่ยวชมสวนผลไม้นานาชนิดและทานผลไม้สด ๆ จากสวน ซึ่งช่วงเวลาเปิดสวนคือเดือน เมษายนถึงกลางเดือนมิถุนายนของทุกปี

**8. บริการที่พักแบบโฮมสเตย์และแคมปิงกลางสวนผลไม้**
เพื่อให้เข้าถึงวิถีชุมชนของบ้านมาบจันทร์อย่างลึกซึ้ง ทางชุมชนได้จัดเตรียมบ้านพักโฮมสเตย์ไว้รองรับแขกผู้มาเยือนไว้ทั้งหมด 5 หลัง ซึ่งเป็นบ้านของสมาชิกในชุมชน ในราคา 350 บาท ต่อคนต่อคืน รวมอาหารเช้า 1 มื้อ เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบการพักแบบใกล้ชิดวิถีชุมชน ชิมอาหารพื้นถิ่นของชาวบ้านมาบจันทร์ ได้สัมผัสใกล้ชิดธรรมชาติและรับอากาศบริสุทธิ์ที่มาจากป่าเขายายดา แต่ถ้าให้เหมาะกับสถานการณ์ในปัจจุบันนี้ แนะนำสายแบกเป้เที่ยวพกเต็นท์ไปกางเองก็จะได้อรรถรสมากขึ้น ได้สัมผัสใกล้ชิดกับธรรมชาติมากยิ่งขึ้น ทางชุมชนจะเตรียมที่ไว้ให้สำหรับกลางเต็นท์ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถเลือกได้ว่าจะเป็นบริเวณใกล้ ๆ กับโฮมสเตย์ หรือในสวนผลไม้ แต่ไม่ว่าจะบริเวณไหนก็รับรองได้ถึงความฟินอินไปกับธรรมชาติและวิถีชุมชนท้องถิ่นอย่างแน่นอน

หากสนใจกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ
ของชุมชนบ้านมาบจันทร์
สามารถติดต่อได้ที่ **ผู้ใหญ่วันดี อินทร์พรม**
เบอร์โทร 089-284-1204

ท่องถิ่น

# ชวนไปชิลที่ทุ่งโปรงทอง จ.ระยอง

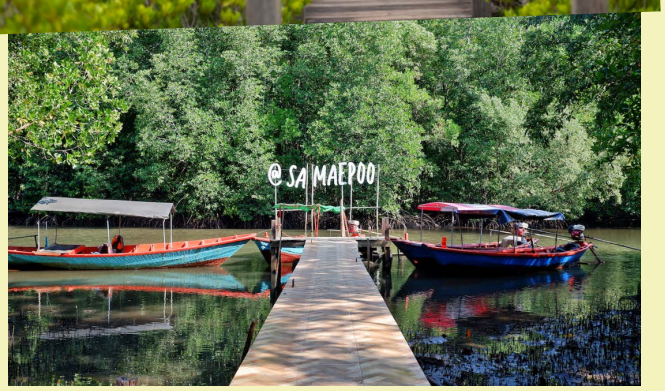
จังหวัดระยอง นอกจากจะขึ้นชื่อในเรื่องของทะเล หาดทราย และผลไม้ตามฤดูกาลแล้ว
ยังมีแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่น่าสนใจอีกมากมาย อย่างเช่น ทุ่งโปรงทอง
ที่หากใครได้ไปสัมผัสกับความสวยงามของทุ่งโปรงทอง บวกกับอากาศบริสุทธิ์
ที่สามารถสูดเข้าไปได้เต็มปอด จะต้องอยากกลับไปซ้ำที่นี่อย่างแน่นอนค่ะ

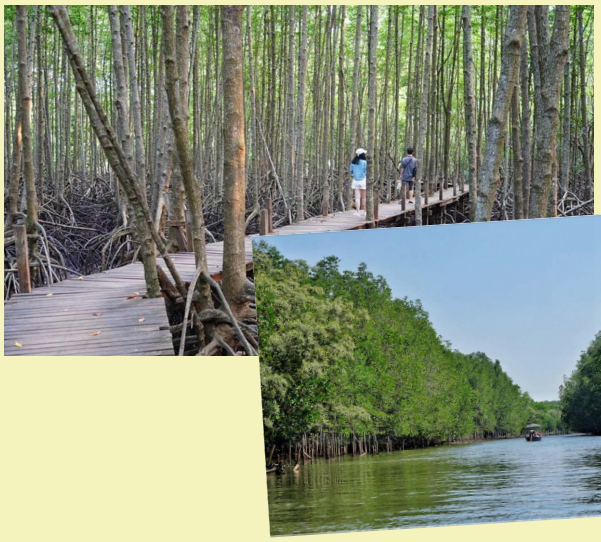
**ทุ่งโปรงทอง** ตั้งอยู่ในเขตชุมชนบ้านแสมภู่ ปากน้ำประแส อำเภอแกลง มีพื้นที่กว่า 6,000 ไร่ ซึ่งแต่เดิมเป็นพื้นที่ป่าชายเลนที่ชาวบ้านทำการประมง เลี้ยงกุ้ง ทำการเกษตร ทำสวนผลไม้ ต่อมาทรัพยากรธรรมชาติในบริเวณนี้เริ่มร่อยหรอและสิ่งแวดล้อมป่าชายเลนเสื่อมโทรมลง เทศบาลตำบลปากน้ำประแสจึงได้ร่วมกับชาวบ้านในพื้นที่พัฒนาป่าชายเลนผืนที่ใหญ่ที่สุดของ จ.ระยอง แห่งนี้ ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์และศึกษาเรียนรู้ควบคู่กันไป โดยสร้างสะพานทางเดินศึกษาธรรมชาติเป็นระยะทางประมาณ 2 กิโลเมตร ถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่ให้ความรู้สร้างความเข้าใจในเรื่องระบบนิเวศของป่าชายเลน ได้เห็นความสวยงามตามธรรมชาติของป่าโกงกาง ไม้โปรง และไม้ริมชายฝั่ง

จุดเด่นคือ ต้นโปรงที่ขึ้นหนาแน่นอยู่เต็มพื้นที่สะท้อนแสงแดดจนเป็นสีเขียวอ่อน กลายมาเป็น ทุ่งโปรงทอง ที่สวยงามแปลกตา

นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่จะนิยมเดินไปถึงแค่บริเวณทุ่งโปรงทองซึ่งจะมีระเบียงไม้ทอดยาวไว้เดินชมความสวยงามและถ่ายรูป ซึ่งใช้เวลาเดินเข้าไปชมเพียงไม่กี่ร้อยเมตร ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ ช่วงเช้า และช่วงบ่ายแก่ ๆ เนื่องจาก บรรยากาศไม่ร้อนมาก และเป็นช่วงเวลาที่แสงแดดมาส่องกระทบใบโปรงทองเป็นสีเหลืองอร่ามสวยงามมาก

นอกจากระเบียงเดินชมทุ่งโปรงทอง และเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติแล้ว ที่นี่ยังมีบริการล่องเรือเพื่อชมธรรมชาติอีกด้วย ค่าบริการคนละ 50 บาท เท่านั้น



**รายละเอียดเพิ่มเติม**
สำหรับการเดินทางมาที่ทุ่งโปรงทอง เมื่อเข้ามาภายในบริเวณชุมชนปากน้ำประแส ผ่านวัดตะเคียนงาม จะต้องนำรถไปจอดไว้ที่จุดจอดรถ ซึ่งมีให้บริการ 2 แห่ง โดยเสียค่าบริการคันละ 20 บาท จากนั้นนั่งรถสามล้อชาวบ้านเข้าไปยังจุดเริ่มเดินเท้าเข้าชมทุ่งโปรงทอง โดยเสียค่าบริการคนละ 5 บาท/เที่ยว

*ขอบคุณภาพสวย ๆ จาก Weerawat Photograpy

## ผู้พิทักษ์ทะเล

# THE SEA SAVER

**ธุรกิจเคมิคอลส์ เอสซีจี ย้ำความสำคัญของการพิทักษ์ทะเล ชวนทุกคนเป็น “The Sea Saver”**

ปัญหาขยะในทะเล นับว่าเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นสะสมต่อเนื่องมาอย่างยาวนาน นอกจากจะส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตในทะเลแล้ว ยังกระทบไปถึงวิถีชีวิตของชุมชนริมชายฝั่งอีกด้วย

การจัดการขยะอย่างเหมาะสมตั้งแต่ต้นทาง การป้องกันขยะไหลลงสู่ท้องทะเลที่กลางทาง รวมไปถึงการฟื้นฟูสภาพทะเลที่ปลายทาง น่าจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด และที่สำคัญไปกว่านั้นก็คือ การร่วมมือกันจัดการอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

ธุรกิจเคมิคอลส์ เอสซีจี ผู้ดูแลท้องทะเลมากว่า 20 ปี เสมือนเป็น **“The Sea Saver ผู้พิทักษ์ทะเล”** ตอกย้ำความสำคัญในการปกป้องและฟื้นฟูท้องทะเล ผ่านโครงการต่าง ๆ ที่ดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง และพัฒนานวัตกรรมเพื่อนำไปสู่วิธีแก้ปัญหาที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืนมากที่สุด

### พิทักษ์ทะเลด้วยความร่วมมือ

“ทะเล” เป็นบ้านของสิ่งมีชีวิตหลากหลายชนิด เป็นสถานที่ที่สำคัญต่อระบบนิเวศของสิ่งมีชีวิตและมนุษย์ ไม่ว่าจะอยู่ใกล้หรือไกลจากทะเล ความสำคัญของการพิทักษ์ทะเลจึงอยู่ที่การร่วมมือกันของทุกคน โดยเฉพาะคนในพื้นที่ จิตอาสา รวมไปถึงภาครัฐและภาคธุรกิจ ซึ่งต้องช่วยกันพิทักษ์ทะเลอย่างจริงจัง และทำอย่างต่อเนื่อง

### พิทักษ์ทะเลจากจุดเริ่มของปัญหา

การจัดการกับขยะที่ต้นทางเพื่อลดปริมาณขยะที่อาจหลุดไปสู่แหล่งน้ำ และนำขยะไปจัดการอย่างถูกวิธี มีใจความสำคัญอยู่ที่ **“ใช้ให้คุ้ม” “แยกให้เป็น”** และ **“ทิ้งให้ถูก”** เอสซีจีได้ยึดถือหลักการนี้ และเกิดเป็น **โครงการชุมชน LIKE (ไร้) ขยะ** เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนมีความรู้และเข้าใจถึงการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า จึงช่วยเพิ่มปริมาณขยะรีไซเคิล ควบคู่กับการลดปริมาณการฝังกลบขยะลงได้อีกด้วย นอกจากนั้นก็ยังมีโครงการที่ใช้เทคโนโลยีเข้ามาช่วยเปลี่ยนขยะให้ไม่เป็นขยะอีกหลายโครงการ อาทิ **โครงการถนนพลาสติกรีไซเคิล** โดยความร่วมมือกับกลุ่มบริษัท ดาว ประเทศไทย และ**โครงการ Greenovative Lube Packaging** ร่วมมือกับ บริษัท บางจากคอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) นำแกลลอนใช้แล้วกลับเข้าสู่กระบวนการผลิตใหม่เป็นเม็ดพลาสติกรีไซเคิลเพื่อขึ้นรูปเป็นแกลลอนใหม่

## พิทักษ์ทะเลอย่างรอบคอบ อุดรอยรั่ว ป้องกันเล็ดลอด

แม้ว่าจะมีการจัดการขยะที่ต้นทางอย่างดีแล้วแล้ว แต่ก็ยังมีโอกาสที่ขยะจะหลุดลอดสู่แหล่งน้ำ และลอยตามกระแสน้ำออกสู่ทะเล จึงต้องมีแนวป้องกันอุดรอยรั่วนี้ก่อนไหลออกสู่ทะเลซึ่งจะจัดการได้ยากกว่า ด้วย**โครงการทุ่นกักขยะลอยน้ำ (SCG-DMCR Litter Trap)** โดยความร่วมมือกับกรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง ติดตั้งทุ่นกักขยะในบริเวณปากแม่น้ำและลำคลองสาขาที่เชื่อมต่อกับทะเล ปัจจุบันมีการติดตั้งทุ่นกักขยะลอยน้ำแล้วกว่า 24 ชุดบริเวณปากแม่น้ำและลำคลองในพื้นที่ 13 จังหวัด เพื่อป้องกันขยะรั่วไหลจากแม่น้ำสู่ทะเล โดยในช่วง 9 เดือนสามารถกักขยะได้แล้วกว่า 40 ตัน

## พิทักษ์ทะเลให้ความอุดมสมบูรณ์ ฟื้นฟูสภาพ

นอกจากจะต้องป้องกันไม่ให้มีขยะลงสู่ทะเลเพิ่มเติมแล้ว การฟื้นฟูทะเลให้กลับสู่สภาพเดิมก็เป็นเรื่องที่สำคัญ เอสซีจีมีการจัด**กิจกรรมจิตอาสาเก็บขยะชายหาด**เป็นประจำเป็นระยะเวลากว่า 20 ปี เพื่อให้ชายหาดกลับมาสะอาดอย่างสม่ำเสมอ และอีกหนึ่งในโครงการสำคัญที่ช่วยพิทักษ์ทะเลที่ทำมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน คือ **โครงการบ้านปลาเอสซีจี** ที่นำท่อที่เหลือจากโรงงานมาสร้างที่อยู่อาศัยจำลองให้แก่สิ่งมีชีวิตในทะเล เพื่อเป็นแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำ คืนความอุดมสมบูรณ์ให้ระบบนิเวศและเพิ่มรายได้จากการทำประมงชายฝั่ง ที่ผ่านมาได้มีการวางบ้านปลาไปแล้ว 2,170 หลัง ครอบคลุมพื้นที่ภาคตะวันออก ได้แก่ จังหวัดระยอง ชลบุรี จันทบุรี และตราด คิดเป็นพื้นที่อนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเลกว่า 47 ตารางกิโลเมตร โดยได้รับความร่วมมือร่วมใจจากจิตอาสาจากทั่วประเทศกว่า 22,900 คน ในการสร้างบ้านปลา

นอกจากนี้ยังร่วมมือกับพันธมิตรระดับโลกในการแก้ปัญหาขยะในทะเล ทั้ง **The Ocean Cleanup** รวมไปถึงการร่วมเป็นผู้ก่อตั้ง **Alliance to End Plastic Waste (AEPW)** องค์กรระดับโลกที่เกิดจากการรวมตัวกันของกลุ่มบริษัทชั้นนำของโลกตลอดห่วงโซ่ของอุตสาหกรรมพลาสติก เพื่อแก้ปัญหาขยะพลาสติกโดยเฉพาะในมหาสมุทร

**“มาร่วมกันเป็น “The Sea Saver ผู้พิทักษ์ทะเล” ด้วยการ ใช้ให้คุ้ม แยกให้เป็น ทิ้งให้ถูก และเที่ยวทะเลอย่างรับผิดชอบจนเกิดเป็น New Normal กันนะคะ เพื่อโลก และเพื่อเราทุกคน”**

# ชุมชน LIKE (ไร้) ขยะ

**การจัดการขยะเป็นหน้าที่ของทุกคน ไม่ใช่แค่หน้าที่ของคนใดคนหนึ่ง หรือสถานที่ใดสถานที่หนึ่งเท่านั้น หากต้องเป็นหน้าที่ที่เราทุกคนต้องทำร่วมกัน จึงจะเกิดผลสำเร็จร่วมกัน**

สำหรับครั้งนี้ เราจะพาเพื่อน ๆ ไปดูการร่วมมือร่วมใจ และร่วมด้วยช่วยกันของชุมชนวัดโขดหิน ไม่ว่าจะเป็นที่**บ้าน** ที่**วัด** หรือแม้แต่ที่**โรงเรียน**

## บ้าน

“เราคิดว่าจะแก้ไขปัญหาขยะอย่างไรดี? สุดท้ายจึงคิดว่าให้คนในชุมชนคัดแยกขยะที่ขายได้กับขายไม่ได้เสียก่อน ถ้าเราทำได้ปัญหาขยะก็จะหมดไป ทีนี้ชุมชนของเราก็จะสะอาดและเป็นระเบียบขึ้น” เป็นแนวคิดของ **จำลอง หอมหวล ประธานชุมชนโขดหิน 2** ที่อยากจะแก้ปัญหาขยะในชุมชน

จากนั้นก็จัดการนำอวนซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นมาทำเป็น **‘ห่วงรักษ์ พักขยะ’** ก่อนจะนำไปแจกจ่ายให้กับบรรดาสมาชิกในชุมชนเพื่อนำไปใส่ขยะที่ขายได้ เช่น ขวดแก้ว ขวดพลาสติก กระดาษ ขวดแชมพู ฯลฯ ปัจจุบันมีสมาชิกของชุมชน LIKE (ไร้) ขยะ จังหวัดระยอง ร่วม 200 กว่าครัวเรือน โดยคุณจำลองมีเป้าหมายว่าจะเพิ่มตัวเลขให้มากขึ้นไปอีก คงเป็นเรื่องดีไม่น้อยหากบ้านทุกหลังภายในชุมชนจะหันมาคัดแยกขยะด้วยตัวเอง

## วัด

**วัดโขดหิน (ปักษีคีรีราม)** นอกจากจะเป็นศูนย์รวมจิตใจยังเป็นแหล่งรวมขยะเหลือใช้จำนวนมากจากญาติโยมที่เข้ามาแวะเวียน เรียกว่าไม่ง่ายเลยที่จะจัดการขยะทุกอย่างให้เข้ารูปเข้ารอยอย่างที่ควรจะเป็น “อาตมาสังเกตว่าเวลาที่ญาติโยมมาวัดเอาอาหารมาถวาย จะมีบรรจุภัณฑ์เหลือทิ้งจำนวนมาก จึงบอกญาติโยมให้ทำบุญด้วยการล้างถุงให้สะอาด แล้วก็แยกขยะประเภทต่าง ๆ ทางวัดก็จะเอาขยะนี้ไปขาย เงินที่ได้มาก็นำมาเป็นทุนการศึกษาให้กับเณรที่มาบวช ถือว่าได้ทำบุญร่วมกัน ซึ่งญาติโยมก็ให้ความร่วมมือกันดี”

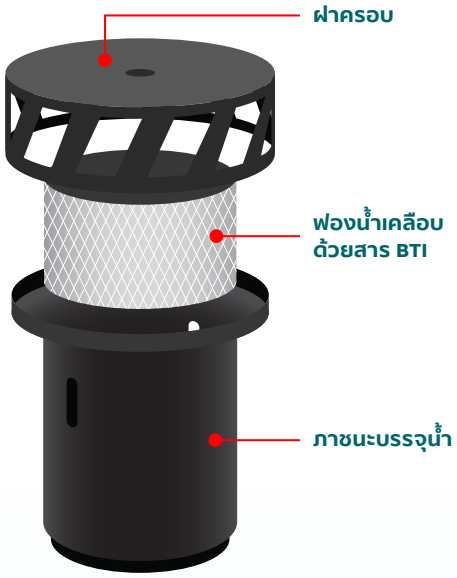
นอกเหนือจากการลดขยะบรรจุภัณฑ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพแล้ว **พระอาจารย์มหานักรบ อัคคธัมโม เจ้าอาวาสวัดโขดหิน** ยังจัดการขยะใบไม้ ขยะเศษอาหาร ถังสังฆทาน และจีวรอย่างได้ผลดีเกินคาดอีกด้วย “เราสร้างเสวียนสำหรับเก็บใบไม้เอามาทำปุ๋ยอินทรีย์และดินหอม ส่วนพวกขยะเศษอาหารชาวบ้านเขาก็จะเอาไปเลี้ยงสัตว์ ส่วนจีวรที่พระมาบวชใหม่เหลือทิ้งไว้ที่วัด อาตมาก็ถือโอกาสนี้นำมาตัดเย็บเป็นหน้ากากใส่ป้องกันโรคโควิดโดยได้ทำการเขียนยันต์ปลุกเสกเพิ่มเข้าไปเพื่อเป็นกุศโลบายให้ชาวบ้านได้พากันหันมาใส่หน้ากาก”

# THE MOSQUITO TRAP
# กำจัดยุงลายให้อยู่หมัด

**นวัตกรรมการออกแบบที่ดักยุงและสารในการป้องกัน**
**การแพร่พันธุ์ของยุงลาย เพื่อป้องกันการระบาดของโรคไข้เลือดออก**

**“ไข้เลือดออก”** โรคร้ายใกล้ตัวที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค เป็นอีกหนึ่งปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของไทย โดย **The Mosquito Trap นวัตกรรมกับดักยุงลายจากเอสซีจี** เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่จะสามารถคลี่คลายปัญหานี้ได้ ไปดูรายละเอียดของนวัตกรรมนี้กันเลยค่ะ

เอสซีจี ร่วมกับสถาบันปาสเตอร์ ประเทศฝรั่งเศส และกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โดยเอสซีจีได้วิจัยและออกแบบที่ดักจับยุงแบบเปิด ที่ใช้พลาสติกเป็นวัสดุสำคัญในการขึ้นรูปชิ้นงาน รวมถึงพัฒนาสารกำจัดยุงสูตรพิเศษที่พัฒนาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น สารกำจัดยุงสูตรพิเศษนี้จะช่วยตัดตอนวัฏจักรชีวิตของยุง โดยเกาะติดกับขายุงเมื่อเข้ามาในที่ดักจับ เมื่อยุงกลับไปที่แหล่งน้ำ สารดังกล่าวจะละลายและออกฤทธิ์ยับยั้งการแพร่พันธุ์ของยุง โดยไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ ในแหล่งน้ำนั้น



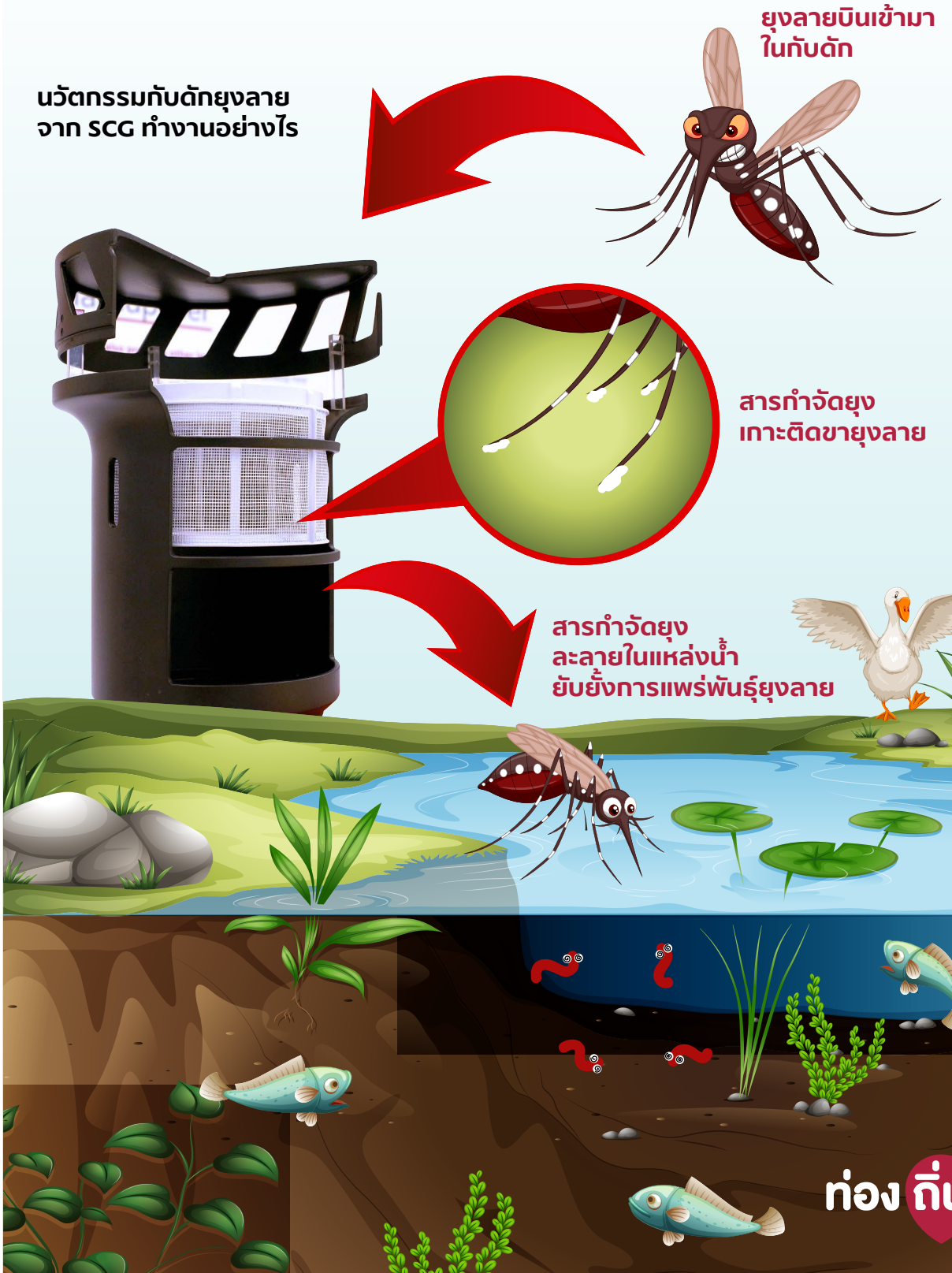
## โรงเรียน

**บุษบา ธนาภรณ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโขดหิน มิตรภาพที่ 42** พบปัญหาขยะล้นโรงเรียน จึงคิดที่จะทำถังแยกขยะในห้องเรียนทุกห้อง และได้ไปติดต่อวัดโขดหินเพื่อขอถังสังฆทานที่เหลือใช้มาทำเป็นถังขยะ

“ขยะที่แยกออกมาทั้งหมดมี 4 ประเภทคือ 1.ไม้ 2.กระดาษ 3.พลาสติก 4.ถุงนม จากนั้นเราก็ให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมในการนำกลับมาใช้ประโยชน์ อย่างไม้เราก็ให้นักเรียนเอามาทำของประดิษฐ์ ขณะที่พลาสติกที่เหลือใช้เราก็นำมาทำเป็นแจกันเป็นกล่องดินสอ ส่วนกระดาษจะนำมาทำเป็นสมุดบันทึก ทำเป็นหมวกเทวดานำไปถวายให้กับทางวัดเพื่อใช้เวลาไปประกอบพิธีทางศาสนา ส่วนถุงนมเราก็ให้เด็ก ๆ ล้างให้สะอาดส่งให้ทางเอสซีจี นำไปทำเก้าอี้รีไซเคิล”

ผลจากการจัดการขยะอย่างถูกต้องเหมาะสมทำให้ขยะภายในโรงเรียน ลดจำนวนลงทันที อย่างไรก็ตามยังมีสิ่งหนึ่งที่นอกจากจะไม่ได้ลดลงเหมือนจำนวนขยะแต่กลับงอกงามเพิ่มขึ้น นั่นก็คือจิตสำนึกของเด็ก ๆ ทุกคน

“ถ้าทุกชุมชนในระยองร่วมกันจัดการขยะอย่างจริงจัง ผ่าน 3 พฤติกรรมจำขึ้นใจ **#ใช้ให้คุ้ม #แยกให้เป็น #ทิ้งให้ถูก** จังหวัดระยองของเราคงจะน่าอยู่ขึ้นเยอะเลยครับ”



# ไข้เลือดออก ภัยร้ายใกล้ตัว ที่ไม่ควรมองข้าม

โรคฮิตที่มาพร้อมกับหน้าฝน นอกจากจะเป็นไข้หวัดสายพันธุ์ต่าง ๆ แล้ว อีกโรคหนึ่งที่ไม่ควรมองข้ามและสามารถเป็นได้ทุกเพศทุกวัย นั่นก็คือ “ไข้เลือดออก” โรคร้ายใกล้ตัวที่มียุงลายเป็นพาหะนำโรค ซึ่งยุงลายจะเพาะพันธุ์ได้ดีในหน้าฝนที่มีฝนตกลงมาท่วมขัง หากใครมีไข้สูงมาก ไข้ไม่ยอมลด เบื่ออาหาร รู้สึกอ่อนเพลีย เซื่องซึม ให้รีบไปพบแพทย์ทันที โดยให้สันนิษฐานไว้ก่อนว่าอาจเป็นโรคไข้เลือดออก หากไม่รีบรักษาอาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

**สาเหตุของโรค:** ไข้เลือดออกเกิดจากการติดเชื้อไวรัสที่ชื่อว่า “ไวรัสเดงกี” (Dengue Virus) เชื้อไวรัสนี้ติดต่อในคนโดยการถูกยุงลายกัด ซึ่งทั้งยุงลายบ้าน (มักวางไข่ในภาชนะที่มีน้ำในบ้าน) และยุงลายสวน (มักวางไข่ในที่ที่มีน้ำขังนอกบ้าน) เชื้อไวรัสเดงกีนี้มีระยะฟักตัวในยุงลายประมาณ 8-10 วัน และหลังจากถูกยุงลายที่มีเชื้อนี้กัดจะมีระยะฟักตัวในคนประมาณ 5-8 วัน

## วิธีกำจัดยุงลาย พาหะร้ายโรคไข้เลือดออก แบบง่าย ด้วย “3 เก็บ ป้องกัน 3 โรค”

**1.**

**เก็บบ้านให้สะอาด** เช่น พับเก็บเสื้อผ้าใส่ในตู้ หรือแขวนให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้มีมุมอับทึบเป็นที่เกาะพักของยุง

**2.**

**เก็บขยะรอบบ้าน** เก็บภาชนะใส่อาหารหรือน้ำดื่มที่ทิ้งไว้ใส่ถุงดำและนำไปทิ้งลงถังขยะ เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

**3.**

**เก็บน้ำ** ภาชนะที่ใส่น้ำเพื่ออุปโภค บริโภค ต้องปิดฝาให้มิดชิด ล้างคว่ำภาชนะใส่น้ำ และเปลี่ยนน้ำในกระถางหรือแจกันทุกสัปดาห์ ป้องกันไม่ให้ยุงลายวางไข่

# สุขภาพผู้สูงวัย ดูแลอย่างไรให้ลงตัว

**• ผู้สูงวัยที่ยังแข็งแรงอยู่ ควรออกกำลังกายทั้ง 3 รูปแบบ คือ คาร์ดิโอ (เดิน ว่ายน้ำ แอโรบิกเบา ๆ) เล่นเวท เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อและฝึกการทรงตัว**
**• ลูกหลานควรช่วยกันดูแลผู้สูงวัย ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจ**
**• ดูแลผู้สูงวัยด้วยหลัก 5 อ. “ออกกำลังกาย อาหาร เอนกายพักผ่อน อารมณ์ดี อนามัย”**
**• อ. ที่ 6 ดูแลผู้สูงวัยช่วงโควิด-19 “ออกห่างจากสังคม” และไม่วิตกกับโควิด-19 จนเกินไป**

ประเทศไทยกำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เนื่องจากความเจริญทางการแพทย์และการรักษาพยาบาลที่มีประสิทธิภาพ และอัตราการเกิดใหม่ของประชากรลดลง การดูแลผู้สูงวัยในครอบครัวเป็นเรื่องที่ไม่ยากเกินความสามารถ ถ้าทำด้วยความรักและความเข้าใจ มาลองดูแลผู้สูงวัยด้วยหลัก 6 อ. กัน

## 1. ออกกำลังกาย

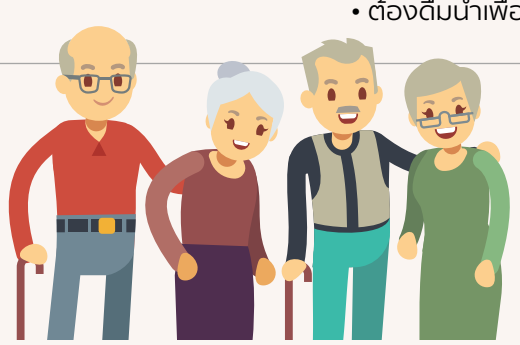
ออกกำลังให้เหมาะกับร่างกาย ผู้สูงวัยที่ยังแข็งแรงอยู่ ควรออกกำลังกายทั้ง 3 รูปแบบ คือ คาร์ดิโอ (เดิน ว่ายน้ำ แอโรบิกเบา ๆ) เล่นเวท เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อและฝึกการทรงตัว

## 3. เอนกายพักผ่อน

ผู้สูงอายุต้องพักผ่อนให้เพียงพอ การนอนสำคัญมาก ควรให้นอนประมาณไม่เกิน 3 ทุ่ม เพื่อให้พักผ่อนได้เต็มที่ยาวนาน หากนอนเร็วกว่า 3 ทุ่ม ผู้สูงอายุจะตื่นเร็วกว่าปกติ

## 2. อาหาร

- ลดอาหารประเภทไขมัน (น้ำมันจากสัตว์และพืช ไข่แดง เนย) และคาร์โบไฮเดรต (ข้าว แป้ง และน้ำตาล)
- กินโปรตีน หรือเนื้อสัตว์ประมาณมื้อละ 2 ช้อนโต๊ะ ควรเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย พวกปลาจะดีที่สุด
- เน้นกินผักและผลไม้ เลือกผลไม้ที่ไม่หวานจัด เพิ่มใยอาหารธรรมชาติเพื่อระบบขับถ่ายเป็นปกติ
- เลือกกินอาหารที่ “ไม่หวาน ไม่มัน ไม่เค็ม”
- เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมมากขึ้น เพื่อเสริมให้กระดูกเสื่อมช้าลง
- ต้องดื่มน้ำเพื่อช่วยในเรื่องระบบไหลเวียนของเลือด



## 4. อารมณ์ดี

ยิ่งสูงวัย ใจยิ่งเหมือนเด็ก ผู้สูงวัยมักจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดโมโหง่าย และขี้น้อยใจ ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ส่งผลให้เกิดความขัดแย้งง่าย ควรหาวิธีช่วยควบคุมอารมณ์ เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ เพื่อทำให้เกิดสารเอ็นดอร์ฟิน สารแห่งความสุข ทำให้ผ่อนคลายและมีสติมากขึ้น

## 5. อนามัย

รักษาความสะอาดและสุขออนามัยเสมอ ล้างมือบ่อย ๆ หมั่นสังเกตการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น การขับถ่าย เป็นต้น และควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี และต้องพยายามลด ละ เลิก สิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น บุหรี่ เหล้า และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ

สำหรับการดูแลผู้สูงวัยช่วงโควิด-19 ก็ใช้หลัก 5 อ. โดยขอเพิ่ม อ. ที่ 6 คือ

## 6. ออกห่างจากสังคม และไม่วิตกกับโควิด-19 จนเกินไป

ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะภูมิคุ้มกันต่ำและมักมีโรคประจำตัว หากติดเชื้ออาจส่งผลกระทบรุนแรงได้ กลุ่มผู้สูงวัย แม้จะไม่ค่อยได้ออกจากบ้าน แต่ก็มีโอกาสติดเชื้อจากคนในบ้านที่ไปข้างนอกแล้วนำเชื้อเข้ามา ดังนั้น ทุกครั้งที่กลับเข้าบ้าน ลูกหลานต้องรีบล้างมือ อาบน้ำ แล้วค่อยเข้าไปทักทายผู้ใหญ่ในบ้าน เว้นระยะห่าง 2 เมตร แต่สำหรับผู้ที่เดินทางมากจากพื้นที่เสี่ยง ให้กักตัว 14 วันและห้ามเข้าใกล้ผู้สูงอายุเด็ดขาด สำหรับผู้สูงวัยที่ต้องมีคนดูแล ควรเลือกคนดูแลคนเดียวเป็นคนดูแลประจำ หากต้องผลัดกันดูแล ควรจัดสลับกันเป็นรายสัปดาห์ โดยมีการตรวจเช็กแล้วว่าคนที่จะเข้าใกล้ผู้สูงวัย ต้องไม่เป็นกลุ่มเสี่ยง

# ฟินชอปกับร้านเด็ดวิสาหกิจชุมชน

ฉบับนี้จะพาไปฟินกับ 10 ร้านเด็ดวิสาหกิจชุมชนที่อยู่ในเขตมาบตาพุดและบ้านฉาง จ.ระยอง
แต่ละร้านจะมีสินค้าเด็ดสุดฟินชวนให้ชอปแค่ไหนไปดูกันเลยค่ะ

**สแน็กบาร์ Rice Me ชุมชนเกาะกก**
สั่งซื้อได้ที่ คุณสำราญ ทิพย์บรรพต
081-615-8766
likemericeme

**กระเป๋าผ้า Chalud ชุมชนมาบชลูด**
สั่งซื้อได้ที่ คุณประคอง เกิดมงคล
081-649-1089
กระเป๋าผ้าชุมชนมาบชลูด

**กล้วยหอมแผ่นตุ้ยนุ้ย ชุมชนมาบชลูด**
สั่งซื้อได้ที่ คุณจิรสุดา สุขเจริญ
086-710-7011
fatzcase

**เสื้อโปโล กลุ่มตัดเย็บผ้าชุมชนบ้านบน**
สั่งซื้อได้ที่ คุณภาวินี บัวนาค
081-889-0331, 087-982-7818
วิสาหกิจกลุ่มตัดเย็บชุมชนบ้านบน

**วิสาหกิจชุมชนเกษตรกรทุ่งต้นเลียบ**
สั่งซื้อได้ที่ คุณอัจริยา เจตบุตร
084-563-5697
ขนมบ้านคอนหวัน

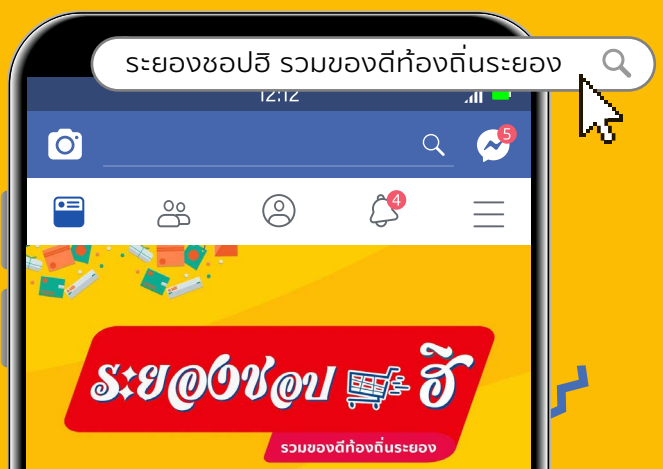
**ขนมเปี๊ยะ 8 เซียน ชุมชนเนินพยอม**
สั่งซื้อได้ที่ คุณลาวรรณ์ ยั่งยืน
080-564-5943
8 เซียน ขนมเปี๊ยะแห่งระยอง

**แตนบาติก ชุมชนวัดบ้านฉาง**
สั่งซื้อได้ที่ คุณไพลิน โด่งดัง
086-140-6699
batikbanchang

**น้ำพริกบ้านเพชร ชุมชนหัวน้ำตกพัฒนา**
สั่งซื้อได้ที่ คุณเสาวลี ไตรลักษณ์
086-393-9809
Baan Phet Chili Paste

## ฟินชอป กับตลาดนัดสินค้าออนไลน์

ระยองชอปฮิ
รวมของดีท้องถิ่นระยอง




**สินค้าชุมชนออนไลน์ เชิญชวนซื้อ-ขาย ใน ‘ระยองชอปฮิ’**
**ธุรกิจเคมิคอลส์ เอสซีจี เปิดตลาดนัดออนไลน์**
**ส่งเสริมการซื้อ-ขาย สร้างรายได้ให้ชุมชน**

**กดเข้าร่วมกลุ่ม ‘ระยองชอปฮิ’ ได้ที่**
**ระยองชอปฮิ รวมของดีท้องถิ่นระยอง**

# สีกระเป๋าสตางค์เสริมดวงตามวันเกิด

สำหรับเพื่อน ๆ ที่กำลังมองหากระเป๋าสตางค์ใบใหม่ ฉบับนี้เรามีแนะนำการเลือกสีกระเป๋าสตางค์ให้ถูกโฉลก ตามวันเกิดมาฝากกันค่ะ เสริมดวงรับทรัพย์กันในปีนี้ แถมด้วยแบงค์ขวัญถุงที่ควรพกไว้เรียกเงินด้วย ใครเกิดวันไหนต้องใช้กระเป๋าสตางค์สีอะไรมาดูกันเลยค่ะ

---

## คนเกิดวันอาทิตย์

**สีเสริมดวงการเงิน:** แดง ชมพู
**สีเสริมโชคลาภ:** ดำ ม่วง
**สีที่ห้ามใช้:** ฟ้า น้ำเงิน
**แบงค์ขวัญถุง:** แบงค์ 500 ที่มีเลขลงท้ายด้วย 15

## คนเกิดวันจันทร์

**สีเสริมดวงการเงิน:** ขาว เงิน ครีม ฟ้า ม่วง ดำ
**สีเสริมโชคลาภ:** น้ำตาล ทอง ส้ม
**สีที่ห้ามใช้:** ชมพู แดง
**แบงค์ขวัญถุง:** แบงค์ 20 ที่มีเลขลงท้ายด้วย 42

## คนเกิดวันอังคาร

**สีเสริมดวงการเงิน:** ฟ้า น้ำเงิน เทา น้ำตาล ส้ม
**สีเสริมโชคลาภ:** ทอง เงิน
**สีที่ห้ามใช้:** ดำ ม่วง ขาว ครีม
**แบงค์ขวัญถุง:** แบงค์ 50 ที่มีเลขลงท้ายด้วย 65

## คนเกิดวันพุธ

**สีเสริมดวงการเงิน:** เขียว ขาว เหลือง ครีม คัลเลอร์ฟูล ทอง
**สีเสริมโชคลาภ:** ฟ้า น้ำเงิน
**สีที่ห้ามใช้:** ชมพู น้ำตาล เทา
**แบงค์ขวัญถุง:** แบงค์ 20 ที่มีเลขลงท้ายด้วย 46

## คนเกิดวันพฤหัสบดี

**สีเสริมดวงการเงิน:** ชมพู ฟ้า น้ำเงิน
**สีเสริมโชคลาภ:** แดง เขียว
**สีที่ห้ามใช้:** ขาว เงิน ครีม
**แบงค์ขวัญถุง:** แบงค์ 100 ที่มีเลขลงท้ายด้วย 36

## คนเกิดวันศุกร์

**สีเสริมดวงการเงิน:** เขียว ชมพู ฟ้า น้ำเงิน
**สีเสริมโชคลาภ:** ส้ม น้ำตาล ทอง
**สีที่ห้ามใช้:** เทา
**แบงค์ขวัญถุง:** แบงก์ 1,000 ที่มีเลขลงท้ายด้วย 56 หรือ 63

## คนเกิดวันเสาร์

**สีเสริมดวงการเงิน:** เทา เงิน
**สีเสริมโชคลาภ:** แดง
**สีที่ห้ามใช้:** ชมพู ฟ้า น้ำเงิน
**แบงค์ขวัญถุง:** แบงก์ 100 ที่มีเลขลงท้ายด้วย 78