

# เพื่อน

Friend Magazine *เอสซีจี เคมิคอลส์*

## Hi Light

### 5 : เพื่อนคนเก่ง

จับเข้าคุย "กำนันศักดิ์" แห่งหนองน้ำเย็น  
"มีภรรยาคนเดียว...แต่มีลูกทั้งตำบล"

### 6 : เพื่อนรักขี้โลก

เอสซีจี เคมิคอลส์ จัดงานวันสิ่งแวดล้อม&CSR  
ชวนอกคิด "อุตสาหกรรมหัวใจสีเขียว"

### 12 : เพื่อนเล่าเก้าสิบ

จากเม็ดพลาสติก..กลายเป็น "อู๋ซ่าอู๋"  
ห้วงมหัศจรรย์ อ้าว!!

# ฟุตบอล แคมป์ ๒



# "สะพานกล้อง ส่องแม่รำพึง"

"โครงการพัฒนาชายหาดแม่รำพึงเป็นหาดต้นแบบ"

โดย เอสซีจี เคมิคอลส์

ร่วมกับ เทศบาลตำบลบ้านเพ และอุทยานแห่งชาติเขาแหลมหญ้าฯ เชิญร่วมกิจกรรม

"สะพานกล้อง...ส่องแม่รำพึง"

ส่งภาพถ่ายที่สื่อให้เห็นถึงการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

บริเวณชายหาดแม่รำพึง จ.ระยอง เข้าประกวด

ตั้งแต่วันที่ถึง 30 เม.ย. 2554 รายละเอียดเพิ่มเติม โทร.(038)911-479

ลุ้นรับรางวัลที่พิเศษสุดหรู (เลอ วิมาน คอทเทจ / อ่าวพร้าว รีสอร์ท)\*

3 วัน 2 คืน ณ เกาะเสม็ด จำนวน 10 รางวัล

**มูลค่ารวมกว่า 1 ล้านบาท!**

ส่งไฟล์ภาพไม่ต่ำกว่า 1 MB ไปที่ [csr\\_scgchemicals@hotmail.com](mailto:csr_scgchemicals@hotmail.com) หรือภาพถ่ายจริงขนาดจัมโบ้ มาที่หน่วยงาน CSR บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด ที่อยู่ 271 ถ.สุขุมวิท อ.เมือง จ.ระยอง 21150 (วงเล็บมุมของสะพานกล้อง...ส่องแม่รำพึง) ประกาศผลวันที่ 15 เม.ค 2554 ตรวจสอบรายชื่อ ผู้ได้รับรางวัลได้ที่ [facebook/CSR SCG Chemicals](https://www.facebook.com/CSR.SCG.Chemicals)



## มาร่วมเป็นครอบครัว

## "Friend Club" กับเราสิครับ..

ร่วมเป็นสมาชิกกับเราวันนี้ รับไปเลย....  
"บัตรสมาชิก SCG Chemicals Friend Club"

**พิเศษ!**

เดือนพฤษภาคมนี้ น้องๆ คนไหนสนใจ  
ร่วมสร้างฝายชะลอน้ำ กับเอสซีจี เคมิคอลส์  
ณ เขายายดา จังหวัดระยอง...ติดต่อขอเข้าร่วมโครงการได้ที่

e-mail: [csr\\_scgchemicals@hotmail.com](mailto:csr_scgchemicals@hotmail.com) หรือ โทร 038-937119



หมายเหตุ: กิจกรรมสร้างฝายฯ รับสมัครน้องๆ อายุตั้งแต่ 14 ปีขึ้นไป

### สิทธิประโยชน์

เยาวชนที่เข้าเป็นสมาชิกของ SCG Chemicals Friend Club จะได้รับสิทธิพิเศษ ดังนี้

1. ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการสมัคร และการต่ออายุสมาชิก (กรณีร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง)
2. ได้รับสิทธิพิเศษในการเข้าร่วมโครงการสำหรับเยาวชน ที่ SCG Chemicals จัดขึ้น
3. โอกาสในการได้รับรางวัลในกิจกรรมที่จัดขึ้น
4. ได้รับทราบข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จาก SCG Chemicals

### คุณสมบัติผู้สมัคร

เป็นเยาวชนในเขตพื้นที่จังหวัดระยอง อายุระหว่าง 7-18 ปี

# Contents



มาร์กเพื่อน	4
ของดีบ้านเพื่อน	4
เพื่อนคนเก่ง	5
เพื่อนรักขี้โลก	6
เพื่อนสุขภาพ	7
เพื่อน Exercise	7
เพื่อน CSR	8-9
เพื่อนกิจกรรม	10
เพื่อนทะเลอนกั๋ว	11
เพื่อนชวนชิม	11
เพื่อนบอกต่อ	12
เพื่อนเล่าเก้าสิบ	12
เพื่อน SCG Chemicals	13
เพื่อนนักอ่าน	14
เพื่อนลับสมอง	15

## เพื่อน Say Hi!

### สวัสดีครับ...บ

ผ่านไปอย่างรวดเร็วทั้งปีใหม่ ตรุษจีน วาเลนไทน์ วันมาฆบูชา หลายคนคงตั้งตารอเทศกาลสงกรานต์กันแล้วเพราะมีวันหยุดยาว เป็นโอกาสที่จะได้ทำบุญรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ และพักผ่อนพร้อมหน้าครอบครัว แต่ก่อนจะถึงเทศกาลประจำปีของชาวไทย ในแถบมาตาพุดของเรา ก็ได้อัมบุญครั้นเครื่องอย่างเป็นกันเองกับงานบุญเผาข้าวหลามซึ่งจัดเป็นประจำทุกปีเราจึงไม่พลาดที่จะประมวลภาพความกลมเกลียวของชาวชุมชนมาให้ชมกัน

ส่วนสาระอื่นๆ ภายในเล่มยังคงมีกิจกรรมดีๆ ที่ SCG Chemicals เติบโตและตั้งใจจัดขึ้นเพื่อมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนต่อไป หนึ่งในกิจกรรมไฮไลท์ก็คือ เอสซีจี เคมิคอลส์ & ดาว ฟุตบอลแคมป์ ซึ่งเปิดรับเยาวชนตั้งแต่อายุ 5-15 ปี เข้าฝึกทักษะการเล่นฟุตบอลกับผู้ฝึกสอนอาชีพ เป็นปีที่ 2 แล้ว หลังจากในปีแรกได้รับความสนใจและมีเยาวชนเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก

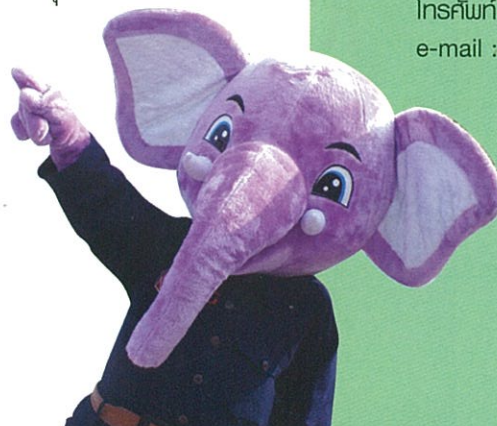
นอกจากนี้ ยังมีข่าวคราวความเคลื่อนไหวและกิจกรรมน่าสนใจอีกมากมาย เชิญติดตามอ่านได้ภายในเล่มครับ

วารสาร "เพื่อน" SCG Chemicals เป็นสื่อกลางในการนำเสนอข่าวสารและความรู้ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่าง เอสซีจี เคมิคอลส์ กับชุมชนในพื้นที่ อันนำไปสู่ความร่วมมือ ในการพัฒนาชุมชนและสังคมในจังหวัดระยอง ให้เข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป

### จัดทำโดย

หน่วยงาน CSR  
บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด  
271 ถ.สุขุมวิท ต.มาตาพุด  
อ.เมือง จ.ระยอง 21150

โทรศัพท์ 0-3891-1479 โทรสาร 0-3891-1008  
e-mail : csr\_scgchemicals@hotmail.com



ลายสวย เนื้อนุ่ม น่าใช้

# "กระเป๋าผ้า" ชุมชนเขาไฟ

@ ขอปรบมือให้ "ทิดเผือก" คนเก่งแห่งชุมชนเกาะกอก ที่ได้รางวัลที่ 2 จากการแข่งขันทอดแหในประเพณี "ลดน้ำจับปลา" ที่ชุมชนคลองน้ำหู เมื่อวันก่อนแม่ต๋อนกลางคืน พี่ทิดจะอดนอนเพราะต้องอยู่เวรเฝ้าคลองไม่ให้ใครมาขโมยปลา แต่เช้ามาก็ยังร่วมแข่งขันทอดแหต่ออีกผลก็คือ..พอเสียงนกหวีดดังหมดเวลาจับทิดเผือก ก็เป็นลมล้มพับบ๊บบ!!

@ งานนี้

ท่านประธานสภา

ทม.มามตาพูด

"พนนตรี วงษ์ไพศาล"

แม้จะไม่ได้ร่วมแข่งทอดแห

กะเขาด้วยแต่ก็ขี้ได้โชว์ฟอร์ม..สวมวิญญาณ

ซูเปอร์แมน..อ้อมทิดเผือกจากคลองส่งขึ้นรถกลับบ้าน

ไปพัก เสร็จแล้วไม่วายอวดว่า "ดินะที่กรรยา

ผมตัวใหญ่..ม่ายจั้นอ้อมไม่รอด" เลยรู้กัน อยู่ที่บ้าน..

พี่พนนตรี ชอบอ้อมเมีย ย่าๆๆ



@ ควันหลง งานແຂ່ງຂ່າว "หน่วยแพทย์

เคลื่อนที่เพื่อนชุมชน" ที่ศูนย์ราชการ เมื่อวันก่อน

ทีมต้อนรับคณะชุมชนอาสาชงกาแพให้ พี่คือ

"ไพโรจน์ สุวรรณวิจิตร" แห่งชุมชนหนองน้ำเย็น

ดิม ..พี่คือ รับกาแพมาก็ดีมีไปบ่นไป เอ๊ะ

ทำไมกาแพมันเหนียวจัง ! พอคายออกมา.. อ้าวมี

เศษชงกาแพปนอยู่ชะงั้น โชคดีที่ไม่กลืนลงไป..

ไม่จั้น พี่คือ คงได้ใช้บริการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่

เป็นคนแรกแน่ๆ เทะๆ

@ แม่ค้าคนสวย (แต่ไม่ค่อยจะสาว) จากชุมชนซอย

ประปาฝักประชาลัมพันธ์.. รับสั่งทำขนมถาดอย่าง

ข้าวเหนียวสังขยา ขนมงุ่น ฯลฯ บริษัทใดหรือ

ชุมชนไหนต้องการ สามารถต่อสายหาที่ "รุ่งทิพย์

เคล้าละม่อม" โทร. 081-664-1051 ส่วนใคร

อยากหม่าข้าวหลามต้องขอให้ไปสั่งกับชุมชน

อื่นก่อน เพราะที่นี่เขาเฝ้ามา 2 ปีแล้ว แต่ยังไม่

ดิบบู่ เหมือนเดิม คิกๆ



จะเลือกซื้อกระเป๋าสักใบ คุณเลือกจากอะไรบ้าง หากเลือกเพราะลวดลายสวยๆ เนื้อนุ่ม น่าใช้ ต้องนี่เลย "กระเป๋าผ้า" ของกลุ่มแม่บ้านฟ้าใหม่ ชุมชนเขาไฟ ที่เขาพิถิถันกับการตัดเย็บทุกชิ้นตอนจนได้กระเป๋าที่สวยงาม ปรารถนิต ในราคาสบายกระเป๋า

ย้อนกลับไปถึงจุดเริ่มต้น หากจะบอกว่าเริ่มจากความไม่ตั้งใจ ก็ไม่ผิดนัก เพราะ "พี่สองโสม ปรารถนิตพลกรัง" ผู้นำกลุ่มแม่บ้าน เล่าว่าได้เริ่มหัดทำกระเป๋าผ้าด้วยตัวเองเพียงเพราะลูกสาวอยากมีของสวยๆ เก๋ๆ ไปมอบให้เป็นของขวัญปีใหม่แก่เพื่อนๆ จึงได้นำตัวอย่างกระเป๋าผ้าพร้อมวัสดุมาขอให้เธอช่วยตัดเย็บให้

ตอนนั้นพี่สองโสมต้องแกะเคลีกระเป๋าตัวอย่างออกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยเพื่อดูเป็นแบบ เมื่อตัดกระเป๋าให้ลูกสาวเสร็จตามความต้องการแล้ว ผลปรากฏว่ายังมีผ้าเหลืออีกจำนวนมาก งานนี้คุณแม่ผู้แสนใจดีจึงบังเอิญได้สร้างรายได้เสริมให้ตัวเองด้วยการเย็บกระเป๋าขายซะเลย ว้าว!

โชคดีสองชั้น เมื่อ ผอ.ไพจิตร เกษางาม กองสวัสดิการ ทม.มามตาพูด มาเห็นผลงานก็ถูกอกถูกใจในฝีมือเย็บที่ปรารถนิตและแบบที่สวยงาม จึง

ทาบทามให้นำกระเป๋าผ้าไปวางจำหน่ายที่ ทม.มามตาพูด ในราคาเพียงใบละ 20-30 บาท แล้วก็ขายดีจนพี่สองโสมทำคนเดียวไม่ทัน จึงต้องชวนเพื่อนๆ กลุ่มแม่บ้านในหมู่บ้านฟ้าใหม่มาช่วยกันออกแบบและตัดเย็บ นำไปขายตามงานต่างๆ

ปัจจุบันกระเป๋าผ้าของกลุ่มแม่บ้านฟ้าใหม่ชุมชนเขาไฟมีแนวร่วม 10 กว่าคนแล้ว สามารถสร้างรายได้เสริมให้เดือนละ 2,000-3,000 บาท ที่เดียว

"เสน่ห์ของกระเป๋าผ้าคือ เป็นสินค้าแฮนด์เมดเย็บด้วยมือทุกชิ้น งานละเอียด สวยงามราคาไม่แพง ลูกค้ำก็มิตั้งแต่กลุ่มแม่บ้านและสาว ๆ ที่ทำงานออฟฟิศ จะขายดีมากในช่วงเทศกาล เช่น ปีใหม่" พี่สองโสมเล่าด้วยความภูมิใจ



เฮ้! ใครที่สนใจจะอุดหนุน มีให้เลือกตั้งแต่กระเป๋าใส่เศษเหรียญ ราคา 30 บาท ไปจนถึงกระเป๋าสะพายใบโตโต ราคา 900 บาท โทร 085-935-7737 ครับ

คุณสุชัย อัครถาวรวานิช ผู้บริหารเอสซีจี เคมิคอลส์ อุดหนุนไปฝากเพื่อนชาวต่างชาติ.



# กำนันถัด เพาะปลูก

## "ผมมีเมียคนเดียว..แต่มีลูกทั้งตำบล"

แม่ "กำนันถัด เพาะปลูก" จะพ้นจากการรั้งตำแหน่งกำนันแห่งตำบลเนินพระมาตั้งแต่เกษียณอายุราชการเมื่อปี 2539 แต่ในการรับรู้ของชาวบ้านที่นี่ กำนันถัดก็ยังคงเป็นกำนันถัด ที่ได้รับความเคารพรักและเลื่อมใสจากชาวบ้านไม่เสื่อมคลาย

หนึ่งกำนันนี้ไม่ได้มาจากการสมัครรับเลือกตั้ง ชาวบ้านเขาอยากให้เป็นแต่เรายังไม่อยากเป็น ยังมีรุ่นพี่อีกหลายคนที่เขาจะลงสมัคร เลยคิดว่าให้กันก่อนแล้วผมค่อยเป็นที่หลังก็ได้ แต่ชาวบ้านเขามัดกันเป็นร้อยคนไปหาผู้ว่าฯ ผมก็กลัวว่าจะเป็นผู้เป็นก็ได้ (หัวเราะ)" กำนันถัด วัย 75 ปี เล่าย้อนอย่างอารมณ์ดี

รับตำแหน่งผู้ใหญ่บ้านจนกระทั่งเป็นผู้นำตำบลของคณะกรรมการในไร่ในสวนที่เคยทำมาหากินเลี้ยงปากและครอบครัว เพื่อดูแลทุกข์สุขของชุมชนและลูกคิดเหลือเกินที่ได้ "คุณยายอนง เพาะปลูก" เป็นคูชีวิต เข้าใจในบทบาทหน้าที่ตลอดจนอยู่เคียงบ่าเคียงไหล่

ภรรยาคนเดียว แต่มีลูกทั้งตำบล (หัวเราะ) เป็นคนเป็นหมอไม่รู้คนป่วยหรือลูกบ้านจะเดือดร้อนมาหาชีวิตที่ภรรยาเข้าใจ คอยดูแลบ้านและลูกๆ ทั้งวันตัวผมก็ไม่ค่อยได้อยู่อบรม สั่งสอนลูกๆ เพราะมันเป็นประจำ ก็ได้แต่ทำตัวเป็นแบบอย่างว่าพ่อออกส่วนรวมนะ พวกเขาเข้าใจทำให้ผมสามารถรับบ้านได้อย่างเต็มที่

จากอุทิศแรงกายแรงใจช่วยเหลือส่วนรวมแล้ว นี่ยังอุทิศทรัพย์สินส่วนตัวให้เป็นสาธารณประโยชน์

"ภูมิใจนะที่ได้ให้และได้ทำประโยชน์ให้กับชุมชนอย่างนี้ คนเราแก่แล้วต้องไม่แก่เลย แต่ต้องแก่อย่างมีคุณภาพด้วยการทำตัวเองให้ร่าเริงสดใส ปรับตัวตามโลกให้ทัน และช่วยเหลือสังคมให้มากที่สุดเท่าที่กำลังจะทำได้เสมอ"

ด้วยความที่อยู่ในพื้นที่มาอย่างยาวนาน กำนันถัดจึงเป็นอีกคนหนึ่ง que เห็นความเปลี่ยนแปลงของ จ.ระยอง ซึ่งปัจจุบันได้กลายมาเป็นเมืองอุตสาหกรรมสำคัญของประเทศ

"ถ้าเราไม่มีโรงงาน ระยองก็คงจะไม่รุ่งโรจน์เหมือนเดี๋ยวนี้นี้ แต่ก็อยากจะฝากโรงงานอย่าได้ทิ้งชุมชนและอย่าลืมดูแลเรื่องสุขภาพของคนในชุมชนด้วยนะ" กำนันถัด กล่าวทิ้งท้าย



งานโอกาสกัลวันสงกรานต์ พัดสี-ไฟโรจน์ สุพรรณวิรัตน์" แห่งชุมชนหนองไผ่เย็น จังหวัดน่านองรังคนสวยจาก SCG Chemicals

# เอสซีจี เคมิคอลส์ จัดงาน วันสิ่งแวดล้อม และ CSR ชูแนวคิด "อุตสาหกรรมหัวใจสีเขียว"



เมื่อเร็วๆ นี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ จัดงาน วันสิ่งแวดล้อม และ CSR ภายใต้แนวคิด **Green Manufacturing** หรือ อุตสาหกรรมสีเขียวซึ่งหมายถึงการดำเนินธุรกิจโดยคำนึงถึงผลกระทบต่อด้านสิ่งแวดล้อมและชุมชนโดยรอบเป็นสำคัญเพื่อส่งเสริมให้อุตสาหกรรมและชุมชนอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน โดยได้รับเกียรติจากคุณอวัชชัย เทอดเผ่าไทย ผู้ว่าราชการจังหวัดระยองเป็นประธาน พร้อมด้วย คณะผู้บริหารเอสซีจี เคมิคอลส์ ผอ.สำนักงานนิคมอุตสาหกรรม ผู้แทนจากเทศบาล และชุมชน ร่วมงานภายในงานมีนิทรรศการความรู้ด้านความปลอดภัยเทคโนโลยีการผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม กิจกรรมด้าน CSR การจัดแสดงผลิตภัณฑ์ OTOP ชุมชน และการประกวดขบวนพาเหรดอุตสาหกรรมหัวใจสีเขียว เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้นำแนวคิดอุตสาหกรรมสีเขียว มาปลูกจิตสำนึกด้านสิ่งแวดล้อมให้พนักงานอยู่เสมอ โดยวางแนวทางปฏิบัติหลายด้าน อาทิ

- ใช้เทคโนโลยีและออกแบบผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
- ใช้ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น พลังงาน และน้ำ ให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- ควบคุมมลภาวะให้ดีกว่าที่กฎหมายกำหนด

เพื่อลดความกังวล และสร้างความเชื่อมั่นให้ชุมชนในการอยู่ร่วมกันกับอุตสาหกรรม นอกจากนี้ยังมุ่งดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมให้ชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดี สัมกับสโลแกนที่ว่า **มาตรฐาน จริ่งใจ ไปรุ่งใส ตรวจสอบได้**



# ใช้ยาถูกวิธี...ชีวิตปลอดภัย (นะคร้าบ)

"ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ" ยังเป็นคำกล่าวที่ใช้ได้ในทุก พ.ศ. คอลัมน์ "เพื่อนสุขภาพ" จึงขออาสาเป็นคู่มือขนาดย่อมในการดูแลรักษาสุขภาพแก่เพื่อนๆ นักอ่านวารสาร "เพื่อน" ทำนองเพื่อนที่ดีต้องแบ่งปันข้อมูลดีๆ เพื่อสุขภาพที่ดีของเพื่อนของเรา อ้อ



ว่าแล้วก็ขอเริ่มด้วยเรื่องใกล้ตัวอย่าง **"หลักการใช้ยา"** ที่หลายคนคาดไม่ถึงว่า การใช้ยาไม่ถูกวิธี อาจทำให้ชีวิตเราถึงชาติได้นะคร้าบบ..บ

**ใช้ยาถูกโรค** ใช้ยาตามที่แพทย์หรือเภสัชกรจัดให้ไม่ซื้อยาตามคำบอกเล่าของคนอื่นหรือหลงเชื่อคำโฆษณาเพราะหากใช้ยาไม่ถูกโรคอาจทำให้ได้รับอันตรายจากยานั้นหรือเกิดโรคแทรกซ้อนได้

**ใช้ยาถูกคน** ศึกษาให้ละเอียดว่ายาชนิดใดใช้กับใคร เพศใด และอายุเท่าใดเพราะร่างกายของคนแต่ละเพศแต่ละวัยมีความแตกต่างกันโดยเฉพาะเด็กจะตอบสนองต่อยาเร็วกว่าผู้ใหญ่มากและสตรีมีครรภ์ก็ต้องคำนึงถึงทารกในครรภ์และระดับครรภ์เรื่องการให้ยาเป็นพิเศษด้วย

**ใช้ยาถูกเวลา** เพื่อให้มีปริมาณยาในกระแสเลือดมากพอต่อการรักษาโรค โดยไม่เกิดพิษ และไม่บ่อยเกินไปจนไม่สามารถรักษาโรคได้

- ยาก่อนอาหาร ต้องทานก่อนอาหารอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง เพื่อให้ยาถูกดูดซึมได้ดีหากลืมให้ทานยาเมื่ออาหารมีอันนั้นผ่านไปอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

- ยาหลังอาหาร ควรทานหลังอาหารทันทีหรือหลังอาหาร 15 นาทีเพื่อให้ยาถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดร่วมกับอาหารในลำไส้เล็ก

- ยาทานก่อนนอน ให้ทานหลังอาหารมื้อเย็นแล้วประมาณ 3-4 ชั่วโมง

**ใช้ยาถูกขนาด** ไม่ใช้ยามากหรือน้อยเกิน ต้องให้ถูกขนาดตามแพทย์สั่งจึงจะได้ผลดีในการรักษา

**ใช้ยาถูกวิธี** เนื่องจากการนำยาเข้าสู่ร่างกายมีหลายวิธี เช่น การรับประทาน การฉีดยา ซึ่งการใช้วิธีใดก็ขึ้นกับคุณสมบัติของยาด่วนั้นๆ ดังนั้นก่อนใช้ยาจึงต้องอ่านฉลากศึกษาวิธีการใช้ให้ละเอียด และปฏิบัติตามทุกครั้ง ใช้ให้ละเอียดและปฏิบัติตามทุกครั้ง

●●●●● ข้อมูลจาก หนังสือการดูแลสุขภาพที่บ้าน ตามเจตนารมณ์ นพ.สุภัท พึ่งเกียรติ

## เล่นโยคะกัน...อ๊

นอกจาก "โยคะ" จะเป็นกายบริหารที่ช่วยบริหารร่างกายทุกสัดส่วนกระชับ สວຍງາມ สมดุล พิวพรรณเปล่งปลั่ง ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัยแล้ว ยังช่วยรักษาห่างไกลจากโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ได้อย่างไม่ยากอีกด้วย ว่าแล้วก็มาเล่นโยคะกันเถอะ...อ๊

**ท่าเขย่งย่อ :** ช่วยให้คลายจากอาการปวดขา เริ่มด้วยยืนเท้าชิด ลำตัวตั้งตรงเขย่งขา พร้อมกับยกมือไปด้านหน้า ย่อตัวลงนั่งบนส้นเท้า นั่งยองๆ ให้ส้นเท้าติดพื้น จากนั้นลุกขึ้นยืนในท่าปกติ เอาแขนลงแนบลำตัวหายใจออก ทำซ้ำติดต่อกัน 5 ครั้ง



**ท่าวาดมือ :** ช่วยให้อาการปวดเอวทุเลาลง เริ่มด้วยการนั่งเหยียดเท้าซ้ายไปด้านหน้า งอเข่าขวาอ้อมต้นขาซ้าย เอามือขวาสอดเข้าข้างที่ชันขึ้นมา จากนั้นยกแขนซ้ายขึ้นเสมอไหล่ หายใจเข้าแล้ววาดมือไปด้านข้าง พร้อมกับบิดตัวไปให้ได้มากที่สุด กลับหายใจไว้ แล้ววาดมือกลับมาด้านหน้า และหายใจออกทำซ้ำติดต่อกัน 5 ครั้ง



# เพื่อน CSR



## สนับสนุน "วิสาหกิจชุมชน สร้างคน สร้างงาน"

เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมงาน "วิสาหกิจชุมชน สร้างคน สร้างงาน" ของชุมชนอิสลาม โดยมอบเงินจากผลกำไรของวิสาหกิจชุมชนที่เอสซีจี เคมิคอลส์ให้การสนับสนุนเพื่อสมทบเข้ากองทุนเพื่อคนชราและผู้พิการในชุมชน



## "เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา ต้นกล้าแห่งความหวัง"

เอสซีจี เคมิคอลส์ พร้อมด้วยสมาชิกกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี สมาอุตสาหกรรมฯ และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยองฯ ร่วมลงนามโครงการ "เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา ต้นกล้าแห่งความหวัง" เพื่อพัฒนามาตรฐานการเรียนการสอนให้นักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีศักยภาพด้านวิชาการควบคู่ไปกับการปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรม มีโรงเรียน 5 แห่ง เข้าร่วม ได้แก่ โรงเรียนบ้านมาบตาพุด โรงเรียนวัดตากวน โรงเรียนบ้านมาบยางพร โรงเรียนวัดตะพงนอก และโรงเรียนนิมสร้างตนเองฯ



## สนับสนุนกีฬาและการออกกำลังกาย

เอสซีจี เคมิคอลส์ ให้ความสำคัญกับการเล่นกีฬาของชุมชนมอบเงินสนับสนุนการแข่งขันฟุตบอลชุมชน "มาบห้าคัพ ครั้งที่ 6"

## สืบสานประเพณีท้องถิ่น



เอสซีจี เคมิคอลส์ มอบเงินสนับสนุนและร่วมประเพณี "ลดน้ำจับปลาชุมชนคลองน้ำหู" ซึ่งมีการจับปลาและปล่อยพันธุ์ปลาใหม่ทดแทนเพื่อเป็นการอนุรักษ์พันธุ์ปลาและส่งเสริมประเพณีชุมชน



## สนับสนุนการศึกษาเยาวชน

เอสซีจี เคมิคอลส์ มอบเครื่องฉีดพลาสติก เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์การเรียนการสอนให้แก่วิทยาลัยเทคนิคระยอง



## มอบคอมพิวเตอร์ให้วัดสวนแก้ว

เอสซีจี เคมิคอลส์ มอบคอมพิวเตอร์พร้อมอุปกรณ์ จำนวน 85 ชุด มูลค่ากว่า 155,000 บาท ให้มูลนิธิวัดสวนแก้ว เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ด้านการเรียนการสอนแก่โรงเรียนที่ขาดแคลนต่อไป



## สร้างฝายชะลอน้ำ

พนักงานใหม่ของ เอสซีจี เคมิคอลส์ กว่า 140 คน ร่วมกันสร้างฝายชะลอน้ำ เพื่อสร้างความสมดุลให้ธรรมชาติบริเวณเขาขยายดา จ.ระยอง



**พัฒนาชายหาด จ.ระยอง**

ผู้บริหารและพนักงานเอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมกันเก็บขยะบริเวณชายหาด จ.ระยอง อาทิ หาดแม่รำพึง หาดสุชาดา หาดตากวน หาดหนองเพน เป็นต้น เพื่อความสะอาดและปลอดภัยให้แก่นักท่องเที่ยว



**มอบอาคาร "SCG โสภณร่วมใจ"**

เอสซีจี เคมิคอลส์ สนับสนุนงบประมาณก่อสร้างอาคาร "SCG โสภณร่วมใจ" จำนวน 600,000 บาท พร้อมพนักงานอาสาสมัครและติดตั้งไฟแสงสว่าง เพื่อให้ชุมชนได้ใช้ประโยชน์ในการจัดกิจกรรมสาธารณะ



**ช่างน้อยรักโลก  
ปลูกต้นไม้ใจเด็ก**

เอสซีจี เคมิคอลส์ จัดกิจกรรม "ช่างน้อยรักโลก : ปลูกต้นไม้ใจเด็ก" ชวนน้องๆ นักเรียนโรงเรียนวัดครอกายาช่วยกันทำแปลงผักทดลองจนสามารถนำผักที่ได้มาประกอบอาหาร อีกทั้งพนักงานยังช่วยกันปรับปรุงศาลาแหล่งเรียนรู้ของโรงเรียนอีกด้วย



**จัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่เพื่อนชุมชน**

เอสซีจี เคมิคอลส์ และบริษัทในกลุ่มเพื่อนชุมชน ร่วมกับ สาธารณสุขจังหวัดระยองเปิดตัวโครงการ "หน่วยแพทย์เคลื่อนที่เพื่อนชุมชน" ให้บริการตรวจรักษาแก่ประชาชนในเขตตำบลมาบตาพุด ห้วยโป่ง เนินพระ ทับมา มาบข่าและบ้านฉาง



# "เอสซีจี เคมิคอลส์" จัดฟุตบอลแคมป์ ปี 2 กระจายทางเยาวชน สู้ศึกเตะอาชีพ ฟรี!



กลับมาเป็นปีที่ 2 หลังจากประสบความสำเร็จและได้รับความสนใจจากน้องๆ เยาวชนเป็นจำนวนมาก สำหรับ "เอสซีจี เคมิคอลส์ & ดาว ฟุตบอลแคมป์" ที่ เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมกับ ดาว เคมิคอลส์ ต้อนรับเปิดเทอมด้วยการเชิญชวนเยาวชนอายุ 5-15 ปี จากชุมชนในเขต ทม.มาบตาพุด, ทต.มาบข่าพัฒนา และทต.บ้านฉางรวมทั้งเยาวชนที่สมัครผ่านวิทยุชุมชน รวมจำนวนทั้งสิ้น 250 คนเข้าแคมป์ฝึกฝนทักษะการเล่นฟุตบอลที่โรงเรียนบ้านมาบตาพุดในช่วงเดือนเมษายน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

คุณเทวินทร์ สมงาม ผู้จัดการกิจการเพื่อสังคม เอสซีจี เคมิคอลส์ กล่าวว่า ปัจจุบันเยาวชนของ จ.ระยอง ใช้เวลาว่างหลังจากเลิกเรียนทำกิจกรรมหลากหลาย อาทิ เรียนพิเศษ เล่นเกมทำให้มีเวลาสำหรับการเล่นกีฬาน้อยลง เอสซีจี เคมิคอลส์ จึงจัดโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้เยาวชนหันมาออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอลโดยเชิญผู้ฝึกสอนมืออาชีพมาสอนร่วมกับพนักงานจาก เอสซีจี เคมิคอลส์ ที่อาสาร่วมเป็นที่เลี้ยงให้แก่เยาวชน

"การเล่นฟุตบอลจะช่วยทำให้เด็กๆ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ได้เรียนรู้เรื่องการมีน้ำใจนักกีฬา ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีมเนื่องจากฟุตบอลต้องแบ่งหน้าที่ไม่สามารถเล่นคนเดียวได้ ซึ่งจะสามารถนำไปปรับใช้กับการเรียนและการทำงานในอนาคตได้โดยตลอดระยะเวลาที่จัดโครงการทำให้เราได้เห็นแววนักเตะดาวรุ่งในตัวน้องๆ หลายคนทีเดียว ไม่นานในอนาคตอาจจะมีชื่อน้องๆ เหล่านี้ติดอยู่ในทำเนียบนักเตะทีมชาติไทยก็เป็นได้"

คุณเทวินทร์ กล่าว

สำหรับรูปแบบการฝึกสอนได้แบ่งออกเป็นกลุ่มที่ไม่มีพื้นฐานการเล่นฟุตบอล และกลุ่มที่มีพื้นฐานการเล่นฟุตบอล ในการฝึกทักษะฟุตบอลต่างๆ อาทิ การรับ

ส่งบอลการเล่นระบบทีมการทำประตู เป็นต้น นอกจากนี้เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการจะได้เรียนรู้กลยุทธ์และเทคนิคการเล่นฟุตบอลจากผู้ฝึกสอนอาชีพแล้ว ยังจะได้รับประกาศนียบัตรการเข้าร่วมโครงการ, การประเมินผลการฝึกทักษะฟุตบอลทั้งก่อนและหลังโครงการ รวมทั้งชุดกีฬาสำหรับใช้เล่นฟุตบอลต่อไป

ทั้งนี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ ยังได้ขยายโครงการเพิ่มเติมโดยในปีนี้วางแผนการจะจัดโครงการอีกครั้งในช่วงเดือนตุลาคม ซึ่งโครงการนี้ยังเป็นการปูพื้นฐานให้เยาวชนได้พัฒนาศักยภาพสำหรับการเข้าร่วมการแข่งขัน เอสซีจี เคมิคอลส์ ฟุตบอล ลีก เยาวชน ที่ เอสซีจี เคมิคอลส์ จัดอย่างต่อเนื่องทุกปี รวมถึงการพัฒนาต่อยอดไปสู่การเป็นนักฟุตบอลระดับชาติต่อไปได้เช่นกัน





เพื่อนทะเลจนทัวร์

# น้องฟลุ๊ค-วิรภัทร พาทัวร์ทะเลจำลองที่ "สถานแสดงพันธุ์สัตว์น้ำระยอง"

ช่วงนี้ระยองเริ่มมีฝนตกจะชวนไปเที่ยวทะเลก็อาจจะงานกร่อยได้ โชคดีที่มี "สถานแสดงพันธุ์สัตว์น้ำระยอง" อยู่ใกล้ๆ..ริมอ่าวบ้านเพนี่เอง ว่าแล้ว "เพื่อนทะเลจนทัวร์" จึงชวน "น้องฟลุ๊ค" ด.ช.วิรภัทร คำสงค์ นักเรียนชั้น ป.5 โรงเรียนอนุบาลระยอง สวมบทบาทเป็น "มัคคุเทศก์น้อย" นำทัวร์โลกใต้ทะเล (จำลอง) กันซะเลย..

"สถานแสดงพันธุ์สัตว์น้ำระยองเป็นแหล่งรวบรวมพันธุ์สัตว์น้ำที่สวยงามและหายากรวมทั้งความรู้ทางด้านทรัพยากรทะเลและการประมงของไทย ผมมาที่นี่หลายครั้งแล้ว แต่ก็ยังอยากมาอีกเพราะมีปลาหน้าตาแปลกๆ ให้ดูเยอะ ที่ชอบที่สุดคือ เต่าตะนุ... ตัวมันใหญ่มากแต่ก็ยังว่ายน้ำไหว (หัวเราะ)" น้องฟลุ๊ค เล่า

สถานแสดงพันธุ์สัตว์น้ำที่นี่แบ่งออกเป็น 3 โซน ได้แก่โซนแสดงพันธุ์สัตว์น้ำ รวบรวมพันธุ์ปลาสวยงาม ปลาเศรษฐกิจ และพรรณไม้น้ำของไทยนับเป็นโซนยอดนิยมที่ได้รับความสนใจจากน้องๆ หนูๆ เป็นอย่างมากเพราะมีทางเดินเป็นอุโมงค์ใต้ทะเลให้น้องๆ ได้สัมผัสกับสัตว์ทะเลต่างๆ ได้อย่างใกล้ชิด

โซนถัดมา จัดแสดงชีวประวัติสัตว์ทะเลที่เลี้ยงลูกด้วยนม ประวัติของสัตว์น้ำชนิดหายาก อาทิ โลมาปากขวดโลมาหัวบาตร ฯลฯ ทั้งยังแสดงวิวัฒนาการของเรือและเครื่องมือประมงรวมถึงจำลองระบบนิเวศป่าชายเลนก่อนจะปิดท้ายที่โซนพิพิธภัณฑ์เปลือกหอยและปะการัง

เอ..รู้สึกว่าน้องฟลุ๊คจะชอบเต่าตะนุมากจริงๆ ยินเเกาะกระจกดูตั้งนานจนแทบจะลืมกลับบ้านเลยนะ ฮ่าๆ..



น้องฟลุ๊ค



\*\*สถานแสดงพันธุ์สัตว์น้ำระยอง ตั้งอยู่ริมอ่าวบ้านเพ เปิดให้บริการทุกวันพุธ-ศุกร์ เวลา 10.00-16.00 น. วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 10.00-17.00 น. รายละเอียดเพิ่มเติม โทร.038-659672

## "สวนผักไร้ดิน" ทางเลือกใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ



เพื่อนๆ หลายคนอาจไม่รู้ว่าที่ระยองของเราที่มีการปลูกผักไฮโดรโปนิกส์ หรือ การปลูกผักไร้ดินด้วย "เพื่อนชวนชิม" ฉบับนี้ อาสาพาไปชม & ชิมผักสดๆ เด็ดจากสวนกันที่ "ร้านสวนผักไร้ดิน" ทางเลือกใหม่สำหรับคนรักสุขภาพ

ไม่ได้มันนะ ถ้าไปเห็นของจริงแล้วคุณจจะร้องว้าว! เพราะผักไร้ดินที่นี่เขามีให้เลือกเยอะจริงๆ ไม่ว่าจะเป็น กรีนโอ๊ค เรดโอ๊ค เรดสลีฟ บัตเตอร์เฮด คอส และผักสลัดแก้วขายราคากำละสิบลบาทเองนอกจากนี้ยังมีผักสัญชาติไทยที่ปลูกแบบไร้ดินก็ได้ผักกั๋ง กวางตุ้ง คะน้า ผักหวาน ถั่วถั่วฝักยาว ฯลฯ

ส่วนวิธีการปลูกแบบไร้ดินก็คือการนำผักไป ปลูกไว้บนโครงเหล็กที่ก่อกั้นด้วยท่อพีวีซี เจาะรูกลมไว้ตรงกลาง (ตามภาพ)



อ้อ..ลืมบอกไปใช่ไหมว่า ที่นี่เขาเน้นให้บริการผักสดสำหรับซื้อหาไปทำสลัดหรือจะปรุงเป็นเมนูเด็ดทานกันเองที่บ้าน ทว่าบริเวณด้านหน้าได้จัดเป็นคอฟฟี่ช็อปให้นั่งจิบกาแฟรสชาติดีและมีน้ำผลไม้สดชื่นไว้ให้บริการ



เต้าหู้โยเกิร์ต



ต้นอ่อนหัวผักกาดคั้นสด

พระเอกของร้านต้องยกให้ "ต้นอ่อนข้าวสาลีคั้นสด" ขอบอกว่า..ดื่มแล้วคุณจจะเข้าใจคำว่า "คุณภาพคับแก้ว" เป็นอย่างไรได้ทันที อธิบายความให้อีกนิดว่าแก้วนี้อุดมไปด้วยโคโรฟิล ช่วยฟอกเลือด ฟอกตับ และขจัดพิษ ส่วนนางเอกของร้าน ก็คือ "เต้าหู้โยเกิร์ต" ซึ่งประกอบด้วยผลไม้สดอย่างแคนตาลูป ถั่วแดงกล้วยหอมแอปเปิ้ลราดด้วยโยเกิร์ตซึ่งทำจากนมถั่วเหลืองและโรยหน้าด้วยงาดำ เพื่อนข้างรับประกัน ความอร่อย..คร้าบ

\*\*ร้านสวนผักไร้ดิน (สาขามบตาพุด) ตั้งอยู่ริมถนนสุขุมวิท มุ่งหน้าสู่ม้านางร้านจะอยู่ซ้ายมือ (เยื้องๆ กับ Lotus express ประมาณ 200 เมตร) โทร. 038-609-202



# เรื่องของขวดพลาสติก

"ขวดพลาสติก" นับเป็นทางเลือกแสนสะดวกที่หลายคนจะหยิบมาบรรจุเครื่องดื่มไว้ดับกระหาย เนื่องจากน้ำหนักเบา พกพาง่าย แล้วยังทนทาน ไม่ต้องกลัวจะแตกแตกเหมือนเช่นภาชนะที่ทำจากวัสดุอบบางบางอย่าง เช่น ขวดแก้ว ขวดเซรามิก เป็นต้น

ถึงอย่างนั้น การใช้ขวดพลาสติกก็ยังคงควรรู้วิธีการใช้อย่างถูกต้องเพื่อประโยชน์และความปลอดภัยของตัวเองและครอบครัว นะครับ...

1. ไม่ควรนำขวดพลาสติกที่ผ่านการใช้งานแล้วมาใช้ใส่น้ำหรือเครื่องดื่มอื่นๆ ซ้ำ เป็นระยะเวลานาน เนื่องจากจะส่งผลให้มีสารตกค้างที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้หากจำเป็นต้องใช้ซ้ำก็ไม่ควรนานเกินกว่า 3 วัน
2. ไม่ควรวางขวดพลาสติกที่บรรจุเครื่องดื่มทิ้งไว้ในรถหรือกลางแจ้งแดดอันจะส่งผลให้สารบางอย่างของพลาสติกหลุดออกมาเจือปนกับเครื่องดื่มได้
3. เมื่อเครื่องดื่มหมดแล้วควรนำขวดพลาสติกมาตัดแปลงเป็นภาชนะหรืออุปกรณ์อื่นๆ เช่น กระถางต้นไม้ กระปุกใส่ดินสอ ดิกว่าทิ้งไปอย่างไร้ประโยชน์ เนื่องจากขวดพลาสติกต้องใช้เวลาในการย่อยสลายยาวนาน ซึ่งการตัดแปลงการใช้งานขวดพลาสติกเป็นของใช้อื่นๆ ยังเป็นการกระตุ้นไอเดียของคุณแถมยังช่วยลดภาวะโลกร้อนได้อีกด้วย

ด้วยความปรารถนาดีจากพี่ช่าง **SCG Chemicals** ครับพี่!



## Hula Hoop!!

### แปลงเม็ดพลาสติก เป็นห่วงมหัศจรรย์



คอลัมน์ "เพื่อนเล่าเก้าสิบ" ฉบับนี้ ยังคงนำเสนอเรื่องราวของผลิตภัณฑ์ที่ได้จากเม็ดพลาสติกของ SCG Chemicals เช่นเคย ลองทายกันดูเล่นๆ นะ... อะไรเอ่ยจากเม็ดเล็กๆ กลายเป็นห่วงใหญ่ๆ ได้? มันคืออะไรกันบ้าง...!!



คำตอบก็คือ "ฮูล่า ฮูป" (Hula Hoop) เจ้าห่วงมหัศจรรย์ที่กำลังฮิตติดลมบนอยู่นี่ไง

ก็จะไม่ให้ฮิตอย่างไรไหว หันไปทางไหนเป็นได้เห็นคุณแม่บ้านชวนลูกจูงหลานมาออกกำลังกายยกย้ายสายสะโพกด้วย ฮูล่า ฮูป กันเป็นแถว ส่วนที่บอกว่าจากเม็ดเล็กๆ กลายเป็นห่วงใหญ่ๆ ก็เพราะ ฮูล่า ฮูป เป็นอีกชิ้นงานหนึ่งที่ผลิตได้จากเม็ดพลาสติกของ **SCG Chemicals** ซึ่งนำเอาเม็ดพลาสติกโพลีเอทิลีนชนิดความหนาแน่นสูง (HDPE) มาเติมแม่สีที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม แล้วขึ้นรูปให้เป็นท่อ PE ตัดโค้งให้กลายเป็นห่วงกลมๆ ที่สีฉ่ำสวยงามแถมยังมีน้ำหนักเบา ไม่เปราะ ไม่แตกหัก เล่นง่าย สายมันอีกด้วย



ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วย ฮูล่า ฮูป นอกจากจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงแล้วยังช่วยกระตุ้นการเดินของหัวใจ และระบบไหลเวียนเลือดรวมถึงเป็นเพื่อนซี้ของหนุ่มสาวรูปร่าง อวบเพราะสามารถลดไขมันส่วนเกินได้อย่างได้ผล สมมติแก่ผู้เล่นได้อย่างไม่น่าเชื่อด้วยว่าแล้วก็อยากจะออกสิลา ฮูล่า ฮูล่า กับ ฮูล่า ฮูป กันแล้วใช่ไหมละ?...จะซ้าอยู่ทำไม..แล้วกลับมาพบกันใหม่ฉบับหน้ากับเรื่องเล่าเก้าสิบของผลิตภัณฑ์ที่ได้จากเม็ดพลาสติก **SCG Chemicals** นะครับ

# "เอสซีจี เคมิคอลส์" เปิดตัว Design Catalyst ศูนย์ขยายเพิ่มมูลค่าพลาสติก.. เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



เมื่อเร็วๆ นี้ เอสซีจี เพอร์ฟอร์แมนซ์ ในเครือเอสซีจี เคมิคอลส์ เปิดตัวหน่วยงานน้องใหม่ "Design Catalyst" ในงานสถาปนิก '54 ณ ชาเลนเจอร์ ฮอลล์ เมืองทองธานี โดยมี **คุณยุทธนา เจียมตระการ** กรรมการผู้จัดการ เอสซีจี เพอร์ฟอร์แมนซ์ **อ.สิงห์ อินทรชูโต** นักออกแบบเพื่อสิ่งแวดล้อมมาร่วมพูดคุยถึงการดำเนินงานออกแบบมาพัฒนาการผลิตพลาสติกเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และมี **คุณชลนัฐ ญาณารณพ** กรรมการผู้จัดการใหญ่ **เอสซีจี เคมิคอลส์** ให้เกียรติร่วมงาน



(จากซ้าย) คุณชลนัฐ, อ.สิงห์, คุณยุทธนา และนำเน็กซ์

**คุณยุทธนา เจียมตระการ** เปิดเผยว่า เพื่อเป็นการกระตุ้นและจุดประกายความคิดสร้างสรรค์ให้กับอุตสาหกรรมพลาสติกโดยรวม **เอสซีจี เคมิคอลส์** จึงได้จัดตั้งหน่วยงาน **Design Catalyst** ขึ้น เพื่อช่วยเหลือ ส่งเสริม และผลักดันผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมพลาสติกและนักออกแบบของประเทศไทยให้มีการพัฒนาศักยภาพที่จะต่อยอดและเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์ที่ผลิตจากพลาสติกให้เป็นที่แข่งขันได้ทั้งในระดับประเทศและนานาชาติ ผ่านทางการออกแบบเพื่อให้สอดคล้องกับรูปแบบการใช้ชีวิตในปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยยึดการทำงานตามแนวทางความยั่งยืนเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและมีความรับผิดชอบต่อสังคม

สำหรับตัวอย่างผลงานออกแบบ ภายใต้ **Design Catalyst** ได้แก่

**แวงปลูกต้นไม้ VERT Life** ได้แรงบันดาลใจจากโครงสร้างร่างกายของมนุษย์ ซึ่งมีทั้งความแข็งแรงและความสวยงาม สามารถถอดและประกอบเพื่อลดและขยายขนาดได้ตามพื้นที่ที่จัดวาง



**เก้าอี้ MaQma** ได้แรงบันดาลใจจากการยื่นตัวของแมงมา หรือ หินหนืดใต้เปลือกโลก ซึ่งมีรูปทรงที่ไม่มีการเกิดข้อต่ออาจมีสีน้ำตาลอมเทาหรือสีเทาเข้มตามแต่สภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ หากดูจากภาพเก้าอี้ **MaQma** ดูคล้ายหินธรรมชาติมากจนลึบเนียนไปเลยว่าเป็นพลาสติก

**Design Catalyst** คือหน่วยงานให้คำปรึกษาด้านการออกแบบและสร้างสรรค์สินค้าต้นแบบมุ่งเน้นการพัฒนาเพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับผลิตภัณฑ์พลาสติกโดยยึดการทำงานตามแนวคิดเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และรับผิดชอบต่อสังคมอย่างยั่งยืน



# นิทานตะปู



มาแล้วครับ..คอลัมน์ "เพื่อนักอ่าน" ตามคำเรียกร้องของบรรดาหนอนหนังสือที่ต้องการเสพเรื่องสั้นอ่านสบายแต่ได้สาระดี ฉบับนี้ขอประติมถ้อย "นิทานตะปู" กับข้อคิดดีๆ ที่ว่า การรู้จักควบคุมอารมณ์เป็นเรื่องง่ายและสมควรกว่า การเอ่ยคำ "ขอโทษ" หลังจากใช้อารมณ์พูดหรือกระทำการใดออกไป เพราะแม้ผู้ได้รับผลเสียหายจะยอมรับคำขอโทษนั้น แต่บางครั้งรอยร้าวที่เกิดขึ้นก็ไม่อาจจะลบเลือนไปได้ง่าย

มีเด็กน้อยคนหนึ่งที่มีหน้าแสดงอารมณ์ไม่ค่อยจะดีนัก พ่อของเขาจึงให้ตะปูกับเขา 1 ถุง และบอกกับเขาว่า "ทุกครั้งที่เขารู้สึกโมโหหรือโกรธใครสักคน ให้ตอกตะปู 1 ตัว เข้าไปกับรั้วที่หลังบ้าน" วันแรกผ่านไปเด็กน้อยคนนั้นตอกตะปู เขาไปที่รั้วหลังบ้านถึง 37 ตัว และก็ค่อย ๆ ลดจำนวนลงเรื่อย ๆ ในแต่ละวันที่ผ่านไป ก็ลดจำนวนลง น้อยลง น้อยลง เพราะเขารู้สึกว่า การรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองให้สงบ ง่ายกว่าการตอกตะปูตั้งเยอะ และแล้วหลังจากที่เขาสามารถควบคุมตนเองได้ดีขึ้นใจเย็นมากขึ้น เขาจึงเข้าไปพบกับพ่อ และบอกกับพ่อของเขาว่า เขาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้แล้ว ไม่มุกทะลุเหมือนแต่ก่อนที่เคยเป็นมา พ่อยิ้ม และบอกกับลูกชายของเขาว่า



"ถ้าเป็นเช่นนั้นจริงเจ้าต้องพิสูจน์ให้พ่อรู้ โดยทุกๆ ครั้งที่เขาสามารถควบคุมอารมณ์จนเฉียวของตนเองได้ให้ถอนตะปูออกจากรั้วหลังบ้าน 1 ตัว ทุกครั้ง" วันแล้ววันเล่า เด็กน้อยคนนั้นก็ค่อยๆ ถอนตะปูออก ทีละตัว จาก 1 เป็น 2 .... จาก 2 เป็น 3 จนในที่สุดตะปูทั้งหมดก็ถูกถอนออก จนหมด เด็กน้อยดีใจมากรีบวิ่งไปบอกกับพ่อเขาว่า "ฉันทำได้ ในที่สุดฉันก็ทำจนสำเร็จ !!!" พ่อไม่ได้พูดอะไร แต่จูงมือลูกของเขาออกไปที่รั้วหลังบ้าน และบอกกับลูกว่า "ทำได้ดีมาก ลูกพ่อและเจ้าลองมองกลับไปรั้วเหล่านั้นสิเจ้าเห็นหรือไม่ว่ารั้วนั้นมันไม่เหมือนเดิม ไม่เหมือน..กับที่มันเคยเป็น จำไว้นะลูกเมื่อใดก็ตามที่เจ้าทำอะไรลงไปโดย

ใช้อารมณ์ สิ่งนั้นมันจะเกิดเป็นรอยแผลเหมือนกับการเอามีดที่แหลมคมไปแทงใครสักคน ต่อให้ใช้คำพูดว่า "ขอโทษ" ลักก็หนักก็ไม่อาจลบความเจ็บปวดไม่อาจลบรอยแผลที่เกิดขึ้นกับเขาคนนั้นได้ฉันใดก็ฉันนั้น "กับเพื่อน" .. เพื่อนเปรียบเสมือน อัญมณีอันมีค่าที่หายากเป็นคนที่ทำให้เรายิ้ม เป็นคนที่คอยให้กำลังใจ และยินดีเมื่อเราพบกับความสำเร็จเป็นคนที่คอยปลอบใจเราเมื่อยามเศร้า ร่วมทุกข์ร่วมสุขกับเรา และจริงใจกับเราเสมอ ...

แสดงให้เห็นว่าเราห่วงใยเขามากแค่ไหนและระวังสิ่งที่เราทำไปไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรือการกระทำ และจงจดจำไว้เสมอว่า "คำขอโทษ" ไม่ว่าเขาจะยกโทษให้เราหรือไม่ก็ตาม แต่สิ่งที่มันเกิดขึ้นคือ รอยร้าวที่เขาคงไม่อาจลืมมันได้...ตลอดไป

หวังว่านิทานนี้จะช่วยให้พวกเรา อยู่ร่วมกัน ทำงานร่วมกัน คบกันด้วยความรู้สึกที่ดีต่อกันขึ้นเรื่อยๆ ตลอดไป.....

<http://gotoknow.org/blog/ckk/188098>



เล่นเกมจับผิดภาพ จากฉันทน์แก้ว



เล่นเกม ซูโดกุ จากฉันทน์แก้ว

8	9	7	4	6	3	2	5	1
1	2	4	8	9	5	3	7	6
5	6	3	1	7	2	4	8	9
7	1	8	9	4	6	5	3	2
6	5	9	3	2	8	7	1	4
4	3	2	7	5	1	6	9	8
2	7	1	5	8	4	9	7	3
9	8	6	2	3	7	1	4	5
3	4	5	6	1	9	8	2	6

อยากเก่งภาษาอังกฤษมั๊ยครับ?..ถ้าอยากเก่งต้องเล่นเกมนี้บ่อยๆ เพราะจะช่วยให้เรารู้จักคำศัพท์ต่างๆ มากขึ้นเพิ่มทักษะการใช้ภาษาอังกฤษ เพียงแค่เติมตัวอักษรลงไปในช่องว่างให้ได้คำที่มีความหมายในแต่ละจุดต่างๆ ด้วยนะครับ..

Crossword

K		S	S		C			S	
	N		O	V				O	O
F			M						F
	T			V				M	Y
V			W		B		T		
			H			D		P	T
		S					D		N
		C			T				O
C		U							U
H		B		C	O				G
	J				N				H

ติดตามดูเฉลย ในฉบับหน้าจะ...

ร่วมสนุก..ตอบคำถามกับ CSR



ในปี 2554 นี้ โครงการ "เอสซีจี เคมิคอลส์ & ดาว ฟุตบอลแคมป์" จัดต่อเนื่องเป็นปีที่ .....  
และเยาวชนที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมนี้อยู่ในช่วงอายุเท่าใด .....

ทราบคำตอบแล้วส่งมาลุ้นรับของรางวัล ได้ที่.....

หน่วยงาน CSR เอสซีจี เคมิคอลส์ อาคาร Admin ชั้น 3  
เลขที่ 271 ถ.สุขุมวิท ต.มาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง 21150  
โทร. 038-911479 e-mail : csr\_scgchemicals@hotmail.com

ลุ้นรับ "เสื้อเพื่อน" 10 รางวัล  
ตั้งแต่วันที่ - 30 เมษายน 2554  
(ส่งก่อนมีสิทธิ์ก่อนจะจ๊ะ)



# ครอบครัวอ้อมบุญกับ เอสซีจี เคมิคอลส์



เมื่อเร็วๆ นี้ ทีม CSR เอสซีจี เคมิคอลส์ จัดกิจกรรม **"ครอบครัวอ้อมบุญกับเอสซีจี เคมิคอลส์"** นำคณะชุมชนในเขต ทม.มาบตาพุดและ ทต.มาบข่าพัฒนา ประกอบด้วยเด็กและผู้สูงอายุรวมกว่า 80 คนเดินทางไปสักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ กรุงเทพมหานคร จำนวน 7 แห่ง ได้แก่ ศาลหลักเมืองวัดพระศรีรัตนศาสดาราม วัดอรุณราชวราราม วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม วัดระฆังโฆสิตาราม วัดกัลยาณมิตรและวัดทรงษ์รัตนาราม พร้อมกันนี้ยังได้ร่วมลงนามถวายพระพรแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช ณ โรงพยาบาลศิริราช ซึ่งกิจกรรมครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อเสริมสร้างความรักและความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ปลูกฝังให้เยาวชนมีความเคารพรักในญาติผู้ใหญ่ ตลอดจนส่งเสริมให้เห็นความสำคัญในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา



## เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมอนุรักษ์ประเพณีเพาะข้าวหลาม

ผู้บริหารและพนักงาน "เอสซีจี เคมิคอลส์" ร่วมทำบุญเดือนสาม (บุญข้าวหลาม) กับชุมชนในเขต ทม.มาบตาพุดและ ทต.มาบข่าพัฒนามากว่า 30 ชุมชน พร้อมมอบเงินสนับสนุนการจัดงานเพื่อร่วมอนุรักษ์ประเพณีท้องถิ่น จ.ระยอง ให้คงอยู่สืบไป

