

# เพื่อน

Friend Magazine เอสซีจี เคมิคอลส์



ปีที่ 5 | ฉบับที่ 26 | ประจำปี 2558

## เอสซีจี เคมิคอลส์ เปิดบ้านสานความคิดชุมชน **ปี 9** ร่วมคิด ร่วมพัฒนาสู่ความยั่งยืน



### Highlight



หน้า 14

**เพื่อนรัก**  
สิ่งแวดล้อม  
การจัดการของเสีย  
อันตรายด้วยไส้เทียน  
นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม



หน้า 26

**เพื่อนชุมชน**  
วัดสร้างสุข  
ธรรมะกับ 5ส  
สู่ชีวิตที่สมดุส



หน้า 34

**เพื่อนกิจกรรม**  
เอสซีจี เคมิคอลส์  
สร้างสรรค์ต่อยอด  
DIY Spacer อุปกรณ์  
ช่วยพ่นยาเพื่อผู้ป่วย  
โรคหืด



# เพื่อน

# Say Hi!

## สวัสดี พี่น้องชาวระยองที่รักทุกท่าน

เพิ่งผ่านเดือนมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 83 พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถไปไม่นาน ความปลื้มปิติที่พสกนิกรชาวไทยได้มีโอกาสร่วมในกิจกรรมที่องค์กรและหน่วยงานต่างๆ จัดขึ้นยังคงตราตรึงในความทรงจำไม่ได้จางหายไป โดยเฉพาะกิจกรรม Bike for MOM: ปั่นเพื่อแม่ ที่กินเนสส์บุ๊กส์ ออฟ เวิลด์ เรคคอร์ด (Guinness Book of World Records) บันทึกว่ามีผู้เข้าร่วมกว่า 1.46 แสนคน ถือว่ามากที่สุดในโลก และระยองก็เป็นหนึ่งในจังหวัดที่เข้าร่วมจัดกิจกรรมดังกล่าวขึ้น เพื่อเทิดพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคลครั้งนี้ วารสารเพื่อนฉบับนี้ จึงได้นำเสนอความรักที่ยิ่งใหญ่ของแม่ที่มีต่อลูกในวันหลงวันแม่มาฝากกัน ส่วนเรื่องจากปกฉบับนี้ ได้นำภาพบรรยากาศโครงการ “เปิดบ้านสานความคิดชุมชนปี 9” ทริปสานสัมพันธ์ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน สำหรับปีนี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ พาชุมชนไปที่ไหน สามารถติดตามอ่านได้ภายในเล่ม

ยังมีคอลัมน์อื่นๆ ที่น่าสนใจ เริ่มกันที่คอลัมน์ “เพื่อนสุขภาพ” นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับการพิชิตหุ่นสวยของชุมชนในโครงการหุ่นสวย...ไร้พุง ต่อกันด้วยแนวคิดดีๆ ของ 2 ผู้หญิงเก่งประจำเขายายดา จ. ระยอง ในคอลัมน์ “เพื่อนรักษ์สิ่งแวดล้อม”

ส่วนคอลัมน์ “เพื่อนชุมชน” นำเสนอกิจกรรมคู่ไปกับหลัก 5 ส เพื่อจุดประกายความมีระเบียบวินัย การเคารพกติกา ภายในวัด อันจะก่อให้เกิดความสามัคคีต่อไป

เมื่ออ่านจบแล้ว อย่าลืมร่วมสนุกตอบคำถามท้ายเล่มกันครับ

อย่าลืมหายใจลึกๆ เมื่อนึกขึ้นได้

**พวล จันตรีเรือง  
บรรณาธิการ**



CSRSCGCHEM



twitter.com@csrscgchem



www.youtube.com/csrscgchem



Instagram: csrscgchem

### บรรณาธิการ

พวล จันตรีเรือง

### กองบรรณาธิการ

ปานทรา สุธีระวงศา  
มนต์ชัย คำดี  
สุภาวิณี กฤษณาวัฒนา  
ธไฉท์ นันทนาการณ์  
จักรกริช นุกุลกิจ  
วราภรณ์ จอมกลิ่น  
สมชาย คชเดช  
แก้วทศัย สำโรงทอง  
มนัรัตน์ อรรถกวีวรรณ

### วารสาร “เพื่อน” เอสซีจี เคมิคอลส์

เป็นสื่อกลางในการนำเสนอข่าวสารและความรู้ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ และความสัมพันธ์ที่ดี อันนำไปสู่ความร่วมมือในการพัฒนาชุมชนและสังคมในจังหวัดระยอง ให้เข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป

### จัดทำโดย

หน่วยงาน Branding & Communications  
บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด

อาคารสำนักงาน RIL 88 ต.ทางหลวง 3191  
ต.มาบตาพุด อ.เมืองระยอง จ.ระยอง 21150  
โทรศัพท์ 0-3893-7091  
โทรสาร 0-3803-5376  
Email: csrscgchem@scg.co.th

# สารบัญ

# CONTENTS

- 4 เรื่องจากปก
- 8 ครัวบ้านเพื่อน
- 10 ของดีบ้านเพื่อน
- 12 เพื่อนรักษ์สิ่งแวดล้อม
- 16 เพื่อนสุขภาพ
- 18 เพื่อนช่วยเพื่อน
- 20 เพื่อนอัฟเดก
- 22 เพื่อนเอสซีจี เคมิคอลส์
- 24 เพื่อนปลอดภัย
- 26 เพื่อนชุมชน
- 28 เพื่อนบอกต่อ
- 30 ควันหลงวันแม่
- 31 เพื่อนเล่าเก้าสิบ
- 32 ซ้อน...เพิ่มความสวย
- 34 เพื่อนกิจกรรม
- 36 4 สอร์โมนที่ขาด...ทำให้ร่างกายเหนื่อยล้า
- 38 ทายนิสัยจากการอาบน้ำ
- 39 ประกาศรางวัลท้ายเล่ม
- 40 เพื่อนรักถิ่น



เรื่องจากปก



Happy happy



พร้อมทั้งบัณฑิต "ก้าจ้ง" 147 บัณฑิต



ท่าจรูปกัหค้=



เค้ากค้วห=



อ้าว! จั้มกรับ



# เอสซีจี เคมิคอลส์ เปิดบ้านสานความคิดชุมชน ปี 9 ทริปสานสัมพันธ์

เพื่อนำไปสู่การพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน



ในช่วงเดือนสิงหาคม - เดือนกันยายน 2558 ที่ผ่านมา เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมกับ เทศบาลเมืองมบตาพุด โดยคุณตวิล โพธิ์บัวทอง นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองมบตาพุด จัดกิจกรรม "เปิดบ้านสานความคิดชุมชนปี 9" เพื่อสานสัมพันธ์อันดีระหว่างชุมชนและโรงงาน เป็นช่วงเวลาที่ได้ทำความรู้จักซึ่งกันและกัน และได้รับรู้ความต้องการของชุมชนอีกทางหนึ่ง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน

ในปีนี้อเอสซีจี เคมิคอลส์ อาสาพี่ๆ ชุมชนทั้ง 38 ชุมชน กว่า 400 คนในเขตเทศบาลเมืองมบตาพุด โดยแบ่งเป็น 3 รุ่น ไปเยือน สปป. ลาว (ระยอง-กรุงเทพฯ-หนองคาย-วังจันทร์-วังเวียง) เป็นเวลา 5 วัน 4 คืนด้วยกัน ว่าจะแล้วก็ตามไปดูภาพบรรยากาศสนุกสนานของทั้งรุ่น 1-3 กันเลย

งานงาน



มือหื้อมอเือง



สองหนุ่มไฟแรง

# วันที่ 1

เริ่มออกเดินทางจากระยองโดยรถบัส ไปบางซื่อเพื่อเยี่ยมชมอาคาร เอสซีจี 100 ปี และฟังบรรยายการจัดการสิ่งแวดล้อม และการดูแล ชุมชนรอบๆ บางซื่อ ทำให้รู้ว่า ธุรกิจเอสซีจี ไม่ว่าจะไปตั้งอยู่ที่ใด ก็ยังคงยึดมั่นในอุดมการณ์ “ถือนั่นในความรับผิดชอบต่อสังคม” พอดตกเย็นก็ขึ้นรถไฟจากบางซื่อ ปลายทางคือจังหวัดหนองคาย เพื่อข้ามไป สปป. ลาวในเช้าวันรุ่งขึ้น ช่วงค่านี้นั้นแหละเป็นช่วง สนุกสนานตื่นเต้นสำหรับพี่ๆ ชุมชนที่เพิ่งจะขึ้นรถไฟเป็นครั้งแรก ตั้งแต่ลากกระเป๋าไปยังสถานีรถไฟบางซื่อ รอขบวนรถไฟ จนถึงขึ้น รถไฟ และต้องช่วยอธิบายกฎกติกาการยาทในการใช้ห้องน้ำ และการนอนในตู้นอนบนรถไฟอย่างละเอียดโดยบรรยากาศแบบพี่ๆ น้องๆ (ข้าชั้นกันไป)



กับอาคาร 100 ปี



# วันที่ 2

รถไฟมาถึงที่หมายปลายทางตามเวลาเป๊ะๆ หลังจากทานอาหาร เข้าก็ออกเดินทางไป “นครหลวงเวียงจันทน์” การเดินทางก็ แสนจะสะดวก เพียงข้ามสะพานมิตรภาพไทย-ลาว จากชายแดน หนองคายข้ามลำน้ำโขงไป 1,240 เมตร และเดินทางต่ออีกประมาณ 20 กิโลเมตร ก็ถึงนครหลวงเวียงจันทน์แล้ว สถานที่แรกที่ไม่ควร พลาดคือ พระธาตุหลวง ที่เป็นเหมือนสัญลักษณ์ประจำชาติลาว มีความหมายต่อจิตใจชาวลาวอย่างใหญ่หลวง ต่อด้วยไปชม **อนุสาวรีย์ประตูลุย** ซึ่งเป็นสถาปัตยกรรมที่ผสมผสานศิลปะล้านช้าง กับฝรั่งเศสเข้าด้วยกันอย่างงดงาม

พออิ่มท้องกับอาหารกลางวัน เราก็เริ่มออกเดินทางกันต่อ จุดหมาย ต่อไปคือ “วังเวียง” ซึ่งอยู่ห่างจากนครหลวงเวียงจันทน์เพียง 160 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 4 ชม. กับถนนที่เต็มไปด้วยหลุม ได้เจอ กับคำว่าคลื่นบนบกก็วันนี้ ระหว่างทางก็ได้มองคู่วิวชีวิตของชาวลาว ไปด้วย ร้องคาราโอเกะไป นอนหลับไป ถึงวังเวียงเย็นพอดี เข้าพักที่ โรงแรมทวิสุข วังเวียงที่มีแม่น้ำของไหลผ่านด้านหลังโรงแรม พร้อม สะพานแขวนสำหรับเดินเล่น ชมวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม ซึ่งเป็นจุด ถ่ายภาพอีกแห่งหนึ่งของวังเวียง เพราะมีภูเขาหินปูนน้อยใหญ่เรียงราย อย่างงดงาม และนักท่องเที่ยวขนานนามว่า “**กุ้ยหลินเมืองลาว**” หลังจากอาหารเย็นแสนอร่อย ก็ต้องไปเดินเล่นในตัวเมืองวังเวียง เพื่อย่อยอาหารกันซะหน่อย เราก็จะพบร้านขายโรตีสี่ที่มีอยู่หลายสิบ ร้าน (คนวังเวียงชอบกินโรตีสี่มากกกก) จะใส่เครื่องหรือไม่ใส่ก็ขาย ราคาเดียว 40 บาท หรือ 10,000 กีบ เลยอิมกันใหญ่ก่อนเข้านอน

งานงาน



พระธาตุหลวง



บังบ๊ิกับประตูลุย



### วันที่ 3

ตื่นเช้าหน่อยมาใส่บาตรทำบุญ หลังจากเมื่อคืนพักผ่อนชาร์ตแบตเต็มที ก็ตื่นขึ้นมาทานอาหารเช้าท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติยามเช้า เย็นๆ มีหมอกไหล พอสายๆ จุดแรกเดินทางไป **"ถ้ำจิ่ง"** อยู่บริเวณหุบเขาหินปูนสูงตระหง่าน จะขึ้นถ้ำได้ต้องเดินผ่านสะพานแขวน สีส้มข้ามแม่น้ำโขง และเดินทางราบอีกประมาณ 500 เมตร ก็จะถึงบันไดทางขึ้นที่มีจำนวน 147 ขั้น มีความลาดชันพอสมควร เมื่อถึงปากถ้ำก็จะสามารถมองเห็นวิวทิวทัศน์ของวังเวียงได้ 180 องศา เข้าไปในถ้ำบรรยากาศจะมีดๆ ซึ้นๆ เป็นห้องโถงๆ มีหินงอก หินย้อย สวยงาม ตลอดทางเดินเล็กๆ ภายใน เหนื่อยจากขั้น-ลงถ้ำจิ่ง ต้องมาเติมพลังกับอาหารกลางวันเลิศรส ที่ร้านอาหารขึ้นชื่อ **"ไผ่คำ"** เมนูที่น่าสนใจคือน้ำพริก และใบหม่อนทอด จากนั้นพวกเราก็ขึ้นรถบัสเดินทางกลับสู่นครหลวงเวียงจันทน์ ถึงช่วงเย็นๆ ก็มาช้อปปิ้งสินค้าพื้นเมืองที่ **ตลาดไนท์ (Night Market)** ที่ริมแม่น้ำโขง เป็นถนนคนเดินตอนเย็น กับบรรยากาศสบายๆ มีชาวลาวมาออกกำลังกายริมแม่น้ำโขงจำนวนมาก ปิดท้ายวันนี้ด้วยการเข้าร่วมพิธีบายศรี สู่ขวัญแบบลาวๆ ต่อด้วยปาร์ตี้มันส์ๆ ด้วยธิม **"มาบตาพุด สุดข่าส์ ผ้าขาวม้าปาร์ตี้ แซ่บเวอร์"** ซึ่งแต่ละคนก็ไม่น้อยหน้า พกผ้าขาวม้ามาแต่งตัวกันแบบจัดเต็ม



ช่วงพักผ่อน



### วันที่ 4

วันนี้เป็นวันที่จะต้องข้ามกลับไปประเทศไทย เราจึงเริ่มต้นวันกันแต่เช้า สถานที่แรกคือ **วัดศรีเมือง** ภายในวัดศรีเมืองเป็นที่ตั้งของเสาหลักเมืองประจำนครเวียงจันทน์ และ **วัดสี่สหาย** หรือ วัดสะตาสหัตถสาราม ซึ่งตั้งอยู่ใจกลางตัวเมืองนครหลวงเวียงจันทน์ ติดกับหอคำ พระราชวังหลวงของกษัตริย์ลาวสมัยก่อนสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2094 โดยพระเจ้าโพธิสารราช พระบิดาของพระเจ้าไชยเชษฐาธิราช ในศตวรรษที่ 16 จบทริปด้วยการช้อปปิ้งที่ร้านค้าปลอดภาษี (DUTY FREE) จากนั้นเราข้ามด่านสู่จังหวัดหนองคาย ไปรอรถไฟรอบหัวค่ำด้วยบรรยากาศเป็นกันเอง และด้วยอารมณ์ที่ยังไม่อยากจะกลับเลย

### วันที่ 5

รถไฟมาถึงสถานีบางซื่อตั้งแต่เช้านี้ เราแวะทานอาหารเช้ากันเล็กน้อย ก่อนจะขึ้นรถกลับระยองโดยสวัสดิภาพ



## แต่ละรุ่นมีชุมชนอะไรบ้าง

### รุ่นที่ 1

ชุมชนหนองบัวแดง ชุมชนคลองน้ำหนู ชุมชนหนองน้ำเย็น ชุมชนโชดหิน ชุมชนโชดหินมิตรภาพ ชุมชนซอยประปา ชุมชนเกาะกก ชุมชนหนองแดงเม ชุมชนกรอกยายชา ชุมชนตากวน-อ่าวประดู่

### รุ่นที่ 2

ชุมชนสำนักกะบาก ชุมชนหัวน้ำตกพัฒนา ชุมชนบ้านล่าง ชุมชนวัดมาบตาพุด ชุมชนบ้านพลง ชุมชนอิสลาม ชุมชนมาบยา ชุมชนบ้านบน ชุมชนเนินพยอม ชุมชนมาบข่า-มาบโน ชุมชนตลาดมาบตาพุด ชุมชนวัดโสภณ ชุมชนซอยร่วมพัฒนา ชุมชนเขาไผ่

### รุ่นที่ 3

ชุมชนห้วยโป่งใน1 ชุมชนห้วยโป่งใน-สะพานน้ำท่วม ชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายอง ชุมชนตลาดห้วยโป่ง ชุมชนวัดห้วยโป่ง ชุมชนห้วยโป่งใน 2 ชุมชนซอยศิริ ชุมชนเจริญพัฒนา ชุมชนหนองหวายโสม ชุมชนชากลุกหญ้า-ตะวันออก ชุมชนชากลุกหญ้า ชุมชนมาบชลุต ชุมชนมาบชลุต-ชากกลาง ชุมชนหนองแพบ

## ความประทับใจ ประธานชุมชน 5 คน จาก 3 รุ่น

### คุณสุรศักดิ์ วชิระพัฒนะพรชัย ประธานชุมชนวัดโสภณ



ขอแสดงความคิดเห็นว่าบริษัทได้จัดกิจกรรมพาเที่ยวทัศนศึกษา เวียงจันทร์ ต่างประเทศนี่ก็เป็นโอกาสที่ดีกับชุมชนหลายๆ ชุมชนที่ไม่มีโอกาสได้มาต่างประเทศ เอสซีจี เคมิคอลส์ ก็อยู่ในหัวใจของชุมชน เพราะเราได้จัดกิจกรรมดีๆ ที่ทุกคนใฝ่ฝันที่อยากจะมาสุดท้ายแล้วก็อยากให้ออกแบบนี่ต่อไป รู้สึกว่าจัดได้ดีพอสมควรที่พาเราเที่ยวในที่ที่เราไม่เคยมา

### คุณภาวิณี บัวนาค ประธานชุมชนบ้านบน



ชุมชนก็ปลื้มใจที่มีโครงการดีๆ แบบนี้เกิดขึ้น เหมือนกับเราจะได้รับความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เป็นเพื่อนบ้านกัน โรงงานอยู่ได้ ชุมชนอยู่ได้ ในนามประธานชุมชนขอขอบคุณมากค่ะ

### คุณชุตเดช จันทรศิริ ประธานชุมชนซอยประปา



สนุกมากๆ ได้ขึ้นรถไฟ เพราะบางคนไม่เคยขึ้น ระวังบ้านเรายังไม่มี บางคนตลอดชีวิตไม่เคยนั่งรถไฟเลย และต้องขอขอบคุณมากที่พาชุมชนมาประเทศเพื่อนบ้าน เพราะบางคนไม่เคยออกต่างประเทศเลย ชุมชนชอบใจมาก และก็ขอขอบคุณท่านผู้บริหาร พนักงาน และทีมงานที่ทุ่มเทหาสถานที่ดีๆ ให้เรามาทัศนศึกษาในงานในครั้งนี้ครับ

### คุณอภิศ แจ่มแจ้ง ประธานชุมชนหนองแพบ



ในฐานะผู้นำชุมชน ขอขอบคุณบริษัทเอสซีจี เคมิคอลส์ ที่ได้จัดทริปพาชุมชนมาบตาพุดมาทัศนศึกษาในงาน เริ่มตั้งแต่อาคาร 100 ปี ของ SCG และที่ประเทศลาว เราสามารถดูรูปแบบของที่นี่ เพราะที่วังเวียงก็เป็นตัวอย่างที่ดีเหมือนกัน คิดว่าสามารถนำไปเทียบเคียงกับบ้านเราได้ในการดูแลรักษาธรรมชาติ อนุรักษ์สถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติไว้อย่างดี

### คุณเอนก รักเรืองศรี ประธานชุมชนซอยศิริ



พอถึงบางชื่อเราก็พบกับความภาคภูมิใจของ SCG ซึ่งก็คืออาคาร 100 ปี หลังจากนั้นก็ออกเดินทางไปหนองคายโดยรถไฟ บรรยากาศเป็นกันเอง พี่ก๊อนหลับสบายนะ ไปเที่ยวก็ดีทุกอย่างเลย ขอให้ SCG อยู่ร่วมกับชุมชนตลอดไป เพราะเราก็ต้องให้โรงงานอยู่ได้ ชุมชนเราอยู่ได้ เพราะเราร่วมมือซึ่งกันและกัน เราช่วยเหลือซึ่งกันและกันเสมอมา ความประทับใจคือ การได้รวมตัวกันหลายชุมชน และพี่ๆ น้องๆ พนักงาน SCG มีการต้อนรับไม่เหมือนกับโรงงานกับชาวบ้านแต่เป็นเหมือนกับเพื่อนที่อยู่เขตชุมชนใกล้เคียงกันทั้งหมด

ครัวบ้าน **เพื่อน**

# วัตถุดิบพื้นบ้าน ทำเมนูจัดจ้านเพื่อสุขภาพ

ผ่านไปอย่างสนุกสนานพร้อมสาระความรู้เรื่องสุขภาพ ภายในงานมหกรรม “สุขภาพดี วิธีระยอง อ่อนหวาน ไม่เค็ม มันพอดีพอดี” ซึ่งมีกิจกรรมภายในงานมากมาย ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมนวดกดจุด และบูรประกอบอุปกรณ์ช่วยพ่นยาเพื่อผู้ป่วยโรคหืด (DIY Spacer) และการประกวดเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ

คอลัมน์ครัวบ้านเพื่อนฉบับนี้ จึงขอแนะนำวิธีการทำเมนูที่ได้รับรางวัลชนะเลิศในงานทั้ง 3 เมนู ซึ่งมีทั้งความอร่อยแถมยังดีต่อสุขภาพ และมีรสชาติจัดจ้านอีกด้วย

## ข้าวยำ เพื่อสุขภาพ ชุมชนมาบยา

เมนูเพื่อสุขภาพที่คว้ารางวัลชนะเลิศ ข้าวยำของชุมชนมาบยา ป่าจิม เล่าว่ามีคนชวนให้เข้าประกวดโครงการของสุขภาพดี วิถีระยอง เราก็มีความรู้ด้านนี้อยู่แล้ว ก็พัฒนาสูตรจากน้ำบูดูมาเป็นกะปิ เพราะเห็นว่าบูดูนี้มาจากทางภาคใต้ เราอยากใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น เลยลองใช้กะปิแทนน้ำบูดู

**ขั้นตอนในการทำ** เคี้ยวน้ำกะปิ โดยนำกะปิละลายน้ำ ตั้งไฟใส่น้ำตาล ใส่หอมทุบ ตะไคร้ ใบมะกรูด เคี้ยวไปเรื่อยๆ ประุงรสให้ออกหวานเค็ม

**ส่วนผสม** มะพร้าวคั่ว ปลาป่น (ปลานี้เราต้องนำไปต้มก่อนแล้วนำมาคั่วให้แห้ง) นอกนั้นก็เป็นผักซอยและไข่ต้ม สมุนไพรแต่ละชนิดมี ใบชะพลู มะม่วง ส้มโอ ผักแพรว ตะไคร้ ถั่วฝักยาว และถั่วงอก ที่ดูแล้วก็มีแต่ผลดีต่อสุขภาพทั้งนั้นเลย แล้วอีกอย่างผักชนิดไหนถ้าเราไม่ชอบ เราก็หาตัวที่เราชอบใส่เสริมเข้าไปได้ทุกอย่างกับข้าวยำ สมมติว่าเราชอบผักบุ้งเราก็ซอยผักบุ้งใส่ลงไปได้ คือ ใช้ผักสดได้ทุกอย่างไม่จำเป็นต้องผักชนิดนี้อย่างเดียว

เพื่อน ๆ ที่สนใจจากลองชิม  
โทรหาป่าจิมได้ที่  
เบอร์ 084-748-0677





# แกงป่า สมุนไพรมะเขือ ปลาเห็ดโคน

ชุมชนมาบชุลุด

การันตีความอร่อยกับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 ในงานมหกรรมสุขภาพ ที่เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้จัดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ พี่น้อยเล่าระหว่างทำเมนูนี้ว่า “แกงป่าสมุนไพรมะเขือปลาเห็ดโคนของชุมชนมาบชุลุด รสชาติกลมกล่อม ไม่เปรี้ยว ไม่เค็ม จะออกเผ็ดๆ แล้วก็หวานน้ำแกง เพราะว่าน้ำที่เราแกงเป็นน้ำที่ออกมาจากปลาสดๆ มะเขือพวง และพริก ก็จะทำให้มีกลิ่นหอม เวลาใส่ลงไปแล้วก็จะรู้สึกกรอบ สูดท้ายก็จะใส่ใบมะกรูดกับกระเพรา จากนั้นของเราจะมีแต่สมุนไพรมะเขือปลิงสมุนไพรมะเขือปลิง มีดอกขจีและผิวมะกรูดบดให้ละเอียด”



**มีเคล็ดไม่ลับคือ** เราจะแลเอาแต่เนื้อปลา เวลาทานจะได้ไม่มีก้าง กินง่าย และก็จะใส่สมุนไพรมะเขือพวงไปเยอะๆ ทั้งพริกสด พริกไทย มะเขือพวง ใบมะกรูด ใบกระเพรา ทำให้มีกลิ่นหอม ที่สำคัญรสชาติต้องออกเผ็ด และมีเทคนิคในการเลือกซื้อปลาที่สดคือ ปลาต้องมีเหงือกแดง ตาดำ ตัวแข็ง รับรองว่าอร่อยแน่ๆ



# น้ำพริก สามพี่น้อง

กลุ่มแม่บ้าน  
สสง. ระยอง

**ส่วนผสมของน้ำพริกกะปิ** จะมี กะปิ กุ้งป่น น้ำตาล มะนาว พริก น้ำตาลปีบ หอมแดง กระเทียม สูตรเด็ดที่ไม่ลับ ก็คือ เราใส่เครื่องเทศที่แบบจัดเต็ม ผักต้มเสร็จก็นำมาแช่น้ำเย็น จะทำให้กรอบและสีสวยน่ารับประทาน *เพื่อนๆ ที่สนใจจากคลองขิม โทรหาคุณรุ่งรัตมีดีที่เบอร์ 082-881-6686*

ที่มาของชื่อน้ำพริกสามพี่น้อง ไม่ได้มาจากเพียงเพราะคุณรุ่งรัตมีพี่น้อง 3 คน แต่มาจากน้ำพริกสามชนิดที่ครอบครัวทำกินกันเป็นประจำ คือ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกกระเทียม และ น้ำพริกกะปิหลน การันตีความอร่อยจากรุ่นสู่รุ่น ต้นตำรับมาจากรุ่นปู่ย่า ทั้ง 3 พี่น้องคุ้นชินกับการกินน้ำพริกและผักสดในทุกๆ มื้อ คุณรุ่งรัตมีเล่าว่า “เมื่อก่อนตอนเด็กๆ หลังจากพ่อแม่ทำนา ก็จะเตรียมน้ำพริกกะปิ ผักต้ม ปลาทุ เอามาเลี้ยงเพื่อนบ้านที่มาช่วยกันดำนา เอาผักจิ้มน้ำพริกกินเอร็ดอร่อย พอเราโตขึ้นไปซื้อข้างนอกกินก็ไม่อร่อยเท่าที่บ้านเรา ก็เลยทำกินเองรวมไปถึงทำอาหารรับจัดเลี้ยงด้วย”



พี่รัตมี

## ร้าน กาแฟดอยช้าง

เริ่มต้นกันที่ร้านกาแฟดอยช้าง ต้นตำรับกาแฟไทย ของ “คุณแทน” ภักทรภร ภักทรเดชดำรง เธอเล่าว่า เดิมผู้ก่อตั้งคนแรกชอบในรสชาติกาแฟดอยช้าง เพราะเป็นตัวแทนจำหน่ายเมล็ดกาแฟในเขตพื้นที่ระยองมาก่อน จึงเป็นที่มาของชื่อร้าน ลูกค้าหลักๆ ของร้านเป็นพนักงานออฟฟิศที่แวะมาหลังทานข้าวเที่ยง



เมนูแนะนำ: ชาเขียวปั่นเจาท๊วย

- ตั้งอยู่ที่: เมืองใหม่มาบตาพุด ซอย 3
- เบอร์โทร: 038-608-875
- เวลาเปิดบริการ: วันจันทร์-วันเสาร์ เวลา 7.00-17.00 น.

แสดงชั้นส่วนนี้เพื่อรับส่วนลด **10%** สำหรับร้าน กาแฟดอยช้าง เท่านั้น

## ร้าน LITTLE DUCK CHA SHAKE

ร้านกาแฟหน้าตาน่ารักๆ Little Duck Cha Shake ที่มี “น้องปิ่น” คุณปิ่นอนงค์ คุ้มครอง เป็นเจ้าของร้าน มีอยู่ 2 สาขา คือในตัวเมืองระยองใกล้กับ ร.ร.อนุบาลระยอง และอีกสาขาเปิดในพื้นที่มาบตาพุด เพื่อรองรับลูกค้าออฟฟิศ มีเปิดสี่เหลี่ยมเป็นสัญลักษณ์ มีแนวคิดมาจากกระแสเปิดเหลืองลอยน้ำที่ฮ่องกง เพราะเชื่อว่าง่ายต่อการจดจำ และโดดเด่น เหมาะกับร้านขนมและขนมไข่มุกก่อนจะขยายสู่เมนูกาแฟ อิตาลีเลียนโซดา ตอปลัฟส์โตสต์คินยุคใหม่



เมนูแนะนำ: ชานมไข่มุก

- ตั้งอยู่ที่: ถนนสุขุมวิท ซอย 41
- เบอร์โทร: 093-136-1668
- เวลาเปิดบริการ: ทุกวัน เวลา 8.00-18.00 น.

แสดงชั้นส่วนนี้เพื่อรับส่วนลด **5%** สำหรับร้าน LITTLE DUCK CHA SHAKE เท่านั้น

## ร้าน MAPYA COFFEE



“คุณแอน” วรรณนิภา ชาญด้วยกิจ เจ้าของเล่าว่าร้านนี้เปิดมา 2 ปีแล้ว แต่เพิ่งมาเปลี่ยนชื่อเป็น “Mapya Coffee” เพราะอยากให้ลูกค้าได้ชิมสูตรกาแฟที่ได้คิดค้นขึ้นมาเอง เมนูที่อยากให้ออกคือ ชานมเผือก ที่หาได้ยาก พอลูกค้าได้ลองก็ติดใจกลับมาสั่งซ้ำตลอด

เมนูแนะนำ: ชานมเผือก



- ตั้งอยู่ที่: เลขที่ 149 ถ. มาบยา ต. มาบตาพุด อ. เมือง จ. ระยอง
- เบอร์โทร: 090-076-5572
- เวลาเปิดบริการ: วันจันทร์-วันเสาร์ เวลา 7.00-17.00 น.

แสดงชั้นส่วนนี้เพื่อรับส่วนลด **20%** สำหรับร้าน MAPYA COFFEE เท่านั้น

# 6 ร้านกาแฟ เอาใจคุณ

ถ้าคุณเป็นคนชอบตระเวนกินกาแฟและชานม  
เพราะคอลัมน์ “ครัวบ้านเพื่อน” ฉบับนี้ จะแนะนำลิ้ม



## ร้านลูกแก้ว

ข้ามฝั่งมาทางอำเภอบ้านดงกันบ้าง ร้านลูกแก้ว ของ “แบงค์” สถาปนิก วราวุฒิ คนหนุ่มรุ่นใหม่ที่ชอบทานขนมเค้กเป็นประจำ จนกระทั่งวันหนึ่งเขามานั่งคิดว่าน่าจะทำเค้กทานเองและส่งขายด้วยดีกว่า จึงได้เปิดเป็นร้านกาแฟลูกแก้ว ซึ่งก็ได้รับการตอบรับจากลูกค้าอย่างดี ช่วงกลางวันส่วนใหญ่ลูกค้าจะเป็นกลุ่มพนักงาน ตอนเย็นจะเป็นกลุ่มเด็กนักเรียนที่มานั่งเล่นและอ่านหนังสือ



- 📍 ตั้งอยู่ที่: บ้านดง
- ☎ เบอร์โทร: 086-358-1245
- 🕒 เวลาเปิดบริการ: ทุกวัน เวลา 8.00 - 20.00 น.



เมนูแนะนำ: สตรอว์เบอร์รี่โยเกิร์ตสมูทตี้



แสดงชิ้นส่วนนี้เพื่อรับส่วนลด **15%** สำหรับ ร้านลูกแก้ว เท่านั้น

## ร้าน ONE MORE COFFEE



ถ้าอยากสัมผัสรสชาติกาแฟที่เข้มข้นถึงใจ ต้องมาร้าน One More Coffee มีความหมายว่ามาแล้วไม่เคยที่จะสั่งแก้วเดียวเด็ดขาด ต้องมีแก้วที่ 2 แก้วที่ 3 แก้วที่ 4 ตามมา เจ้าของคือ “คุณก้อง-ณัฐกฤตา จันทา และ คุณอ้อ-วาสนา จิงอนุวัตร” เล่าว่าหลายครั้งที่ลูกค้าหน้าใหม่เข้ามา ไม่นานนักก็มักจะกลายเป็นลูกค้าประจำในที่สุด สำหรับเมนูแนะนำคือ ชาเขียวลาเต้ ซึ่งใช้ใบชาคนละประเภทกับชาเขียวนมทั่วไป มีรสชาติที่หอมและเข้มข้นได้รสชาติการเป็นชาเขียวมากกว่า

- 📍 ตั้งอยู่ที่: ถนนสายรพ. กรุงเทพมหานคร (ก่อนถึงสนามโตร์ฟกอล์ฟ)
- ☎ เบอร์โทร: 085-126-0785
- 🕒 เวลาเปิดบริการ: ทุกวัน เวลา 8.00 - 18.00 น.



เมนูแนะนำ: ชาเขียวลาเต้



แสดงชิ้นส่วนนี้เพื่อรับส่วนลด **20%** สำหรับ ร้าน ONE MORE COFFEE เท่านั้น

# 啡ในระยะของ อกาแฟ

นมตามร้านต่างๆ คุณต้องชอบใจแน่ๆ  
มารีวิวร้านกาแฟที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์  
ลอง!!

## ร้าน WINKIN COFFEE



ร้าน Winkin Coffee มีตำนานความเก่าแก่กว่า 30-40 ปี กับสูตรกาแฟโบราณรสกลมกล่อมของระยอง แต่เมื่อเข้าสู่ทายาทรุ่นที่ 3 “คุณเลิฟ” ณัฐพล เกษมสุข ได้วิพากษ์จากที่เดินทางไปญี่ปุ่น จึงนำไอเดียกลับมาปรับปรุงร้าน โดยเปิดโซนกาแฟสดเพิ่ม และมาเปิดร้านที่ห้างเซ็นทรัลพลาซ่าระยอง เส้นที่ของร้านคือการใช้วัตถุดิบที่เป็นของไทย และใช้หญ้าหวานแทนน้ำตาล

เมนูแนะนำ: น้ำพืชน์ขิงขั้วบก



- 📍 ตั้งอยู่ที่: ชั้น1 ห้างเซ็นทรัลพลาซ่าระยอง
- ☎ เบอร์โทร: 094-313-8932
- 🕒 เวลาเปิดบริการ: ทุกวัน เวลา 10.30 - 21.00 น.



แสดงชิ้นส่วนนี้เพื่อรับส่วนลด **10%** สำหรับ ร้าน WINKIN COFFEE เท่านั้น

# เปิดใจ...ผู้หญิงเก่ง ประจำเขายายดา จ. ระยอง

ถ้าให้พูดถึงเขายายดาจังหวัดระยอง ต้องนึกถึงสวนยายดาของ "ป้าบุญชิ้น โพธิ์แก้ว" ที่เป็นต้นแบบการท่องเที่ยวเชิงเกษตร และด้วยการดำเนินงานตลอดระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมาของป้าชิ้น ทำให้สถาบันวิจัยบตบาทหญิงชายและการพัฒนา (GDRI) เล็งเห็นคุณค่าที่เกิดจากการทำสวนเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงการเกษตร จึงได้มอบรางวัลผู้หญิงเก่ง สาขาการเกษตร ประจำปี 2558

"ป้าบุญชิ้น โพธิ์แก้ว" เจ้าของรางวัลผู้หญิงเก่งสาขาเกษตรกร ประจำปี 2558 (รางวัลระดับประเทศ)

## เริ่มการท่องเที่ยวเชิงเกษตรได้อย่างไร

เมื่อก่อนป้าก็ทำแต่สวนผลไม้ จนมีโอกาสไปดูงานตามต่างๆ เลยเอามาปรับใช้กับสวนเราบ้าง จึงเปลี่ยนจากปลูกแต่ผลไม้ มาปลูกพืชผักควบคู่ไป และเปิดสวนให้คนมาเที่ยว มาพักที่โฮมสเตย์ มาเรียนรู้การปลูกพืชผสมผสานตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง คนที่มาเที่ยวก็สนุกและได้รับความรู้กลับไปด้วย เราก็ไม่ต้องออกไปขายผลไม้ที่อื่น ลดต้นทุน ทั้งค่าขนส่ง ค่าแรง ฯลฯ



## หัวใจของความสำเร็จในการทำสวนเชิงท่องเที่ยวคืออะไร

สิ่งที่ทำมาทั้งหมด ก็มาจากความคิดเล็กๆ ของเรา เพียงแต่เราลงมือทำจริง และมีภาครัฐและภาคเอกชนอย่างบริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ มาช่วยสนับสนุนเรื่องการสร้างฝายชะลอน้ำที่เขายายดา ให้เรามีน้ำใช้ตลอดปี เพราะ "น้ำ" ถือเป็นหัวใจสำคัญในการดูแลผลผลิตของสวนเรา นอกจากนั้นเราต้องอย่าทำคนเดียวต้องให้คนอื่นร่วมด้วย ก็อยากแบ่งปันให้ชุมชนรอบๆ จึงชวนปลูกพืชผสมผสานตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงและโฮมสเตย์ด้วย ที่สำคัญอย่าเอาเงินมาเป็นตัวตั้ง เพราะมันไม่ยั่งยืน สิ่งที่อยู่กับเราตลอดคือ การแบ่งปันให้คนรอบข้างด้วย จึงเป็นที่มาของการรวมตัวกันของสวนผลไม้ในเขายายดา จัดตั้งเป็นกลุ่มท่องเที่ยวเชิงเกษตรเขายายดา

## มีเป้าหมายอย่างไรต่อไป

เราคาดหวังว่า สวนผลไม้แบบท่องเที่ยวเชิงเกษตร จะสร้างรายได้ให้ชุมชนและช่วยรักษาอาชีพเกษตรกรของเราไปด้วย นอกจากนั้นคือการแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ของเราให้กับผู้อื่นด้วย



"อย่าทำคนเดียว  
ต้องให้คนอื่น  
มีส่วนร่วมด้วย"  
ป้าบุญชิ้น โพธิ์แก้ว

สนใจเยี่ยมชมสวนยายดา ต. ตะพง อ. เมือง จ. ระยอง  
ติดต่อป้าชิ้น โทร 089-099-1297  
การเดินทางมายังสวนยายดา สามารถเดินทางมาได้ตลอดทั้งปี หากไม่ใช่ฤดูผลไม้ ก็มาเพื่อศึกษาวิถีชีวิตแบบเกษตร หรือวิธีการบำรุงและแต่งกิ่งไม้ผล แต่หากต้องการมาชม ชิม ช้อปผลไม้หลากหลายชนิดตามฤดูกาลควรเดินทางมาในช่วงกลางเดือนเมษายนจนถึงปลายเดือนมิถุนายนของทุกปี เพราะเป็นช่วงที่ผลไม้ให้ผลผลิตอย่างเต็มที่

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พระราชทาน เพื่อชี้แนะแนวทางในการดำเนินชีวิต โดยมีคนทำได้จริงๆ ผู้คนในหมู่บ้านมาบจันทร์ ได้นำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัติ เพื่อพึ่งพาตัวเองเป็นหลักและพอเพียง



“ผู้ใหญ่वंดี อินทร์พรหม” ของหมู่ 7 หมู่บ้านมาบจันทร์ ต. แกลง ผู้หญิงคนเก่งเจ้าของรางวัลหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียง อยู่เย็นเป็นสุข (รางวัลระดับจังหวัด)

ทุเรียนมา บ้านไหนทำกะปิ ก็ดำน้ำพริกกับเก็บผักข้างรั้วมา ทำให้พวกเราไม่ต้องหาซื้ออะไรเลย ส่วนป่าไม้ก็ไม่เคยเกิดภัยแล้งอีกเลย เมื่อป่าสมบูรณ์ ชาวบ้านก็ทำอาชีพอย่างมีความสุข

### ก่อนจะมาเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ

ผู้ใหญ่อ้อย เล่าว่า หมู่บ้านมาบจันทร์ ตั้งอยู่ท่ามกลางภูเขาล้อมรอบ ห่างไกลจากชุมชน ทำให้การเดินทางลำบาก คนในหมู่บ้านจึงหันมาเลี้ยงไก่ เลี้ยงหมู ปลูกผัก ไร่กินเอง และยังมีปัญหาเรื่องความแห้งแล้งเกิดไฟป่าบ่อยครั้ง ชาวบ้านไม่มีน้ำกินน้ำใช้

### แรงบันดาลใจที่กลายเป็นความสำเร็จ

ผู้ใหญ่อ้อยบอกเล่าด้วยความภูมิใจ ว่าพ่อหลวงคือแรงบันดาลใจที่ทำให้มีความสุขที่ได้เดินตามรอยพ่อหลวง จนเป็นที่มาของรางวัลอันดับ 1 หมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงต้นแบบ อยู่เย็นเป็นสุข ของจังหวัดระยอง จากหมู่บ้านที่เข้าประกวดทั้งสิ้น 84 หมู่บ้าน ซึ่งได้รับรางวัลพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

### เดินตามเส้นทางของพ่อหลวง

จากปัญหาที่เกิดขึ้นทำให้คนในหมู่บ้าน ช่วยกันดูแลป่าไม้ด้วยการปลูกไม้ประดู่ ต้นสน และไม้พยุง ฯลฯ ช่วยทำให้สภาพป่ากลับมาสมบูรณ์ขึ้น และร่วมกับบริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ สร้างฝายชะลอน้ำ ทำให้ป่าของหมู่บ้านกลายเป็นแหล่งต้นน้ำอย่างดี นับจากวันนั้น พวกเราจึงจัดตั้งเป็นกลุ่มป่าชุมชน และยังมีกลุ่มอาชีพต่างๆ อาทิ กลุ่มทำน้ำพริกแกง กลุ่มปลูกเห็ด กลุ่มทุเรียน กลุ่มมังคุด กลุ่มผูกผ้า กลุ่มทำปุ๋ย ฯลฯ



### รู้จักพึ่งพิงตนเองและสร้างความสุขอย่างยั่งยืน

ซึ่งพอเวลาว่างในหมู่บ้าน พวกเราก็จะเฮโลกันไปช่วย โดยนำของที่แต่ละกลุ่มมี มาแบ่งปันกัน อย่างเช่น บ้านไหนปลูกทุเรียน ก็เอา



"คิดต้นทุนการจ้างเท่ากับเพิ่มรายได้แล้ว"

ผู้ใหญ่वंดี อินทร์พรหม





# การจัดการของเสียอินทรีย์ ด้วยไส้เดือนดิน นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม ด้วยกระบวนการธรรมชาติแห่งแรก ของอุตสาหกรรมปิโตรเคมี

นับเป็นนวัตกรรมเพื่อการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน เมื่อเอสซีจี เคมิคอลส์ ได้ร่วมกับมหาวิทยาลัยแม่โจ้คิดค้น “กระบวนการจัดการกากตะกอนจากอุตสาหกรรมปิโตรเคมี โดยใช้ไส้เดือนดิน” โดยมุ่งหวังการบริหารจัดการทรัพยากรและกากของเสียพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชน และก้าวสู่ต้นแบบเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Industrial Town) โดยนับเป็นการจัดการของเสียอินทรีย์ในอุตสาหกรรมปิโตรเคมี ด้วยวิธีธรรมชาติตลอดกระบวนการ



**นับตั้งแต่**ปีพ.ศ.2554 นักวิจัยของเอสซีจี เคมิคอลส์ ได้ศึกษาเรียนรู้และทดลองจนประสบความสำเร็จในการนำกากตะกอนจุลินทรีย์จากระบบบำบัดน้ำเสียของโรงงานมาจัดการให้เกิดประโยชน์สูงสุด จากในอดีตโรงงานจะใช้วิธีนำกากตะกอนไปฝังกลบ ต่อมาได้นำไปเป็นเชื้อเพลิงทดแทนในเตาเผาปูนซีเมนต์ อย่างไรก็ตามทั้งสองวิธียังคงต้องมีการขนส่งและการกำจัด ซึ่งยังก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมอยู่ จึงเป็นที่มาของการค้นคว้าวิธีการจัดการกากตะกอนจากอุตสาหกรรมปิโตรเคมีด้วยไส้เดือนดิน ซึ่งจะเข้ามาเปลี่ยนโฉมหน้าในการจัดการของเสียของโรงงานไปสู่แนวทางการเป็นอุตสาหกรรมเชิงนิเวศเพื่อสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน

เอสซีจี เคมิคอลส์ เป็นเอกชนรายแรกในธุรกิจอุตสาหกรรมปิโตรเคมีของไทย ที่สามารถนำไส้เดือนดินมาจัดการของเสียของโรงงานได้อย่างเป็นรูปธรรม และได้รับการคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญาเรียบร้อยแล้ว ทั้งนี้จากอุดมการณ์ของเอสซีจี ในเรื่อง “ถ้อยมั่นในความรับผิดชอบต่อสังคม” จึงได้เกิดการเผยแพร่องค์ความรู้ในการเลี้ยงไส้เดือนดินให้กับชุมชนรอบโรงงาน โดยเปิดเป็นศูนย์การจัดการของเสียอินทรีย์ด้วยไส้เดือนดิน เพื่อให้ชุมชนได้มีความตระหนักรู้และมีส่วนร่วมในการจัดการขยะอินทรีย์ของชุมชนด้วยตัวชุมชนเองด้วยวิธีการทางธรรมชาติที่ไม่ยากจนเกินไป และยังสามารถนำผลผลิตจากการเลี้ยงไส้เดือนดิน ไปต่อยอดสร้างเป็นรายได้เสริมหรือนำไปใช้ประโยชน์อื่นๆ ได้อีกด้วย

โดยปัจจุบันมีชุมชนเข้ามาศึกษาดูงานที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ และนำไส้เดือนดินไปเลี้ยงที่บ้านแล้ว 6 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนห้วยโป่งใน 1 ชุมชนมาบชลุด ชุมชนมาบชลุด-ซากกลาง ชุมชนอิสลาม ชุมชนซากลูกหญ้า และชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายงอน





อะโกลนีมา



ชวนชม



กล้วยไม้

ล่าสุด เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมกับ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก (วิทยาเขตจันทบุรี) ทำวิจัยทดลองประสิทธิภาพของมูลไส้เดือนดิน กับกลุ่มดอกไม้และผักสวนครัว เช่น อะโกลนีมา ชวนชม กล้วยไม้ และผักสวนครัว คือ คะน้า กวางตุ้ง และผักสลัด ซึ่งจากการวิจัยพบว่ามูลไส้เดือนดินมีประสิทธิภาพดีไม่ต่างจากการใช้ปุ๋ยเคมี แต่สิ่งที่เหนือกว่าคือ มูลไส้เดือนดินไม่ทำให้ดินเสื่อมสภาพ

## ตัวอย่างชุมชนที่เลี้ยงไส้เดือนดิน



### คุณโสด ทะลาลาท ชุมชนอิสลาม

ผมนำน้ำชะมูลไส้เดือนมาผสมกับน้ำหมักชีวภาพ มาใช้รดต้นไม้เพราะมันเป็นฮอร์โมนชั้นดี ช่วยทำให้ต้นไม้ดอกออกผลสวยงาม ผมเลี้ยงมาเกือบ 9 เดือนแล้ว ระหว่างเลี้ยงก็มีปัญหาบ้างเหมือนกัน ต้องป้องกันพวกมดและแมลงสาบมาเข้าบ่อ ต้องปิดฝาให้ดีๆ ตอนนี้ก็เตรียมลื่นซีกพลาสติกเก่าๆ ไว้ว่าจะแบ่งจากบ่อออกมาเลี้ยงในลื่นซีกด้วย ผมตั้งใจจะขยายพันธุ์ไส้เดือนดิน เพื่อนำไปจำหน่ายและใช้เองในสวน ตอนนี้ น้ำชะมูลไส้เดือนครึ่งลิตร ขายอยู่ที่ 20 บาท ก็เป็นรายได้เสริมอย่างดีอีกทางหนึ่ง



### คุณสมคิด จำปากอง ชุมชนชากลูกหญ้า

เคยดูในโทรทัศน์เกี่ยวกับการนำน้ำชะมูลไส้เดือนมารดต้นไม้ ต้นไม้จะเจริญงอกงามดี จึงสนใจอยากนำมาเลี้ยงเอง พอได้ไปเรียนที่ศูนย์การเรียนรู้ เราก็รู้แล้วว่าต้องเตรียมบ่ออย่างไร มีวิธีการเลี้ยงอย่างไรบ้าง พี่ก็เตรียมบ่อวงมา และทำฝาปิด เพราะเค้าชอบมิดๆ ตอนนี้เลี้ยงมาประมาณ 2 เดือนแล้ว พี่ให้อาหารเป็นเปลือกแดงโม อาทิพย์นึ่งให้ที่ถือว่าดีมาก จากที่ต้องทิ้งเศษพืชเศษผัก ก็นำเอามาใช้ประโยชน์ได้ต่อ อนาคตจะนำมาลองกับต้นไม้ที่บ้านพี่ก่อน แต่ถ้ามีปริมาณมากพอ ก็จะแบ่งบางส่วนมาขายด้วยค่ะ



### คุณนิตยา แสนศิริ ชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายงอน

บ้านพี่เป็นบ้านสวน มีต้นไม้เยอะมาก เพราะพี่ชอบปลูกต้นไม้ แต่ไม่อยากใช้สารเคมี ประจวบเหมาะกับทางเอสซีจี เคมิคอลส์ เปิดศูนย์การเรียนรู้ พี่ได้เข้าไปฟังดู มันเข้าทำสามารถเลี้ยงได้จริง จึงขอพ่อพันธุ์แม่พันธุ์ไส้เดือนมาลงที่บ้าน จัดเตรียมบ่อเลี้ยงซีเมนต์ไว้อย่างดี ตอนนี้ก็เลี้ยงมา 4 เดือนแล้ว พวกเขาดูแลง่ายนะ เลี้ยงง่ายมาก พี่ให้อาหารเป็นพวกมูลสัตว์ของหมู วัว และให้เศษผักบ้าง ตอนนี้ออกลูกออกหลานกันเยอะแล้ว แต่พี่ยังไม่ได้อาบน้ำมูลไส้เดือนออกมาใช้กับต้นไม้ พี่ลองเอาน้ำชะมูลไส้เดือนมาใช้ก่อน วิธีก็คือเอาน้ำรดลงในดิน และให้น้ำมันไหลออกมาจากรูที่เราเจาะเอาไว้ค่ะ พอเก็บได้ปริมาณเยอะๆ พี่ก็นำมารดน้ำต้นหงสา ซึ่งเมื่อก่อนไม่มีดอกออกเลยนะ ตอนนี้ออกดอกเต็มต้นเลย



เอสซีจี เคมิคอลส์ เล็งเห็นว่าระยองเปรียบเสมือนบ้านของเรา ดังนั้นเมื่อทำวิจัยทำการทดลองออกมาแล้ว มีประโยชน์ในวงกว้าง จึงอยากให้เพื่อนบ้านชาวระยองได้มีองค์ความรู้ในการจัดการขยะตรงนี้ไปใช้ในครัวเรือนด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ยังสร้างความตระหนักในเรื่องการดูแลสิ่งแวดล้อมไปพร้อมๆ กันด้วย ส่วนผลพลอยได้ของโครงการนี้ คือ สามารถสร้างอาชีพเสริมและสร้างรายได้ เพราะมูลไส้เดือนนั้นมีคุณภาพดีต่อต้นไม้ทุกชนิดและมูลไส้เดือนก็มีราคาสูง เรียกได้ว่าการเปลี่ยนขยะในบ้านให้กลายเป็นสารปรับปรุงดินด้วยมูลไส้เดือนดินมีผลดีต่อทั้งสิ่งแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจ

สำหรับผู้สนใจอยากมาเรียนรู้การเลี้ยงไส้เดือนดิน ณ ศูนย์การเรียนรู้การจัดการของเสียด้วยไส้เดือนดิน สามารถจัดเป็นกลุ่ม 10-20 คน และติดต่อนัดหมายล่วงหน้าได้ที่เบอร์ 038-937-019







มาวัดรอบเอวครับ

“ ปีนี้เป็นปีที่ 2 ของโครงการมีชุมชนเข้าร่วมทั้งหมด 15 ชุมชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุดจำนวน 60 คน โดยมีเป้าหมายคือ ต้องการเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีของประชาชน ทั้งในเรื่องอาหารการกินและการออกกำลังกาย และได้รับความรู้ด้านการโภชนาการ มีหุ่นดี สุขภาพแข็งแรง ห่างจากโรคที่เกิดจากโรคพฤติกรรมกรรมการบริโภคเช่น กลุ่มโรค NCDs ”

“หม่ออ้อย” ปาลิดา เค่วตาประสาธน์  
หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ  
เทศบาลเมืองมาบตาพุด  
ที่ปรึกษาโครงการหุ่นสวย... ไร้พุง

เมื่อวันที่ 14 กันยายนที่ผ่านมา ได้จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 3 หมู่ ได้แก่ 1. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ 2. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ 3. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอ่อนตัว โดยมีคุณภคพงศ์ วิเศษสินธุ์ วิทยากรจากเพจ Fit-D เป็นผู้ให้คำแนะนำ นอกจากนี้ยังมีบรรยายเกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่ถูกต้อง ให้ความรู้ด้านการอ่านฉลาก โดยมีวิทยากรจากชมรมนักกำหนดอาหารแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มาเป็นวิทยากรรับเชิญ



“ พี่สนใจเข้าร่วมโครงการ เพราะอยากลดน้ำหนัก และอยากมีร่างกายแข็งแรง เพื่อจะได้มีอายุยืนยาว วันนี้ได้มีโอกาสมาฟังผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำซึ่งดีมาก ๆ จะได้นำไปใช้ต่อได้ ”

คุณปริยานุช อัจฉริชัย  
ชุมชนมาบยา หนึ่งในผู้เข้าร่วมโครงการ

### ทำไมเราจึงควรกินอาหารปรุงสดใหม่ ?

สำหรับที่ต้องการลดความอ้วนและดูแลสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยงอาหารสะดวกซื้อ เพราะจะมีสารปรุงรส สารปรุงแต่ง สารกันเสีย ซึ่งมีส่วนผสมของโซเดียมทั้งหมด อันเป็นบ่อเกิดของโรคความดันสูง และอาจจะเป็นโรคไตวายได้ง่าย จึงไม่ควรกินไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม (เทียบเท่าซีอิ๊ว หรือน้ำปลา 2-3 ช้อนชา)

คุณพศิษฐ์ คณาศิริชัยนนท์  
นักกำหนดอาหารวิชาชีพ



# เท้าบวมโรค...



## นวดกดจุดสะท้อนฝ่าเท้า เอสซีจี เคมิคอลส์ เพิ่มทางเลือกให้ ชุมชนบำบัดโรคด้วยตัวเอง

เท้าคือส่วนที่ต่ำที่สุด ทำงานหนักที่สุด  
ทรหดที่สุด เจ็บปวดน้อยที่สุด  
ทุกคนให้ความสนใจน้อยที่สุด

**ฝ่าเท้า** เป็นศูนย์รวมของจุดตอบสนองที่สัมพันธ์กับทุกอวัยวะในร่างกาย ซึ่งหากจุดใต้ฝ่าเท้าได้รับการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้อวัยวะภายในร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับจุดที่ได้รับการกระตุ้น และทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ด้วยตระหนักถึงประโยชน์ของการนวดกดจุดฝ่าเท้านี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ จึงได้จัดทำโครงการ “สุขภาพดีด้วยปลายนิ้ว” กับ เอสซีจี เคมิคอลส์ ชีน เพื่อส่งเสริมความรู้ในการนวดกดจุดฝ่าเท้า เพิ่มทางเลือกให้ชุมชนบำบัดโรคด้วยตัวเอง โดยเมื่อต้นปีที่ผ่านมานี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้รับเกียรติจาก อ. ธนัท คลอัมพรพิศุทธิ์ ประธานชมรมนวดกรรมแพทย์ทางเลือก เป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ให้แก่คนในชุมชนรอบโรงงานกว่า 700 คน

จากประโยชน์ที่ได้รับ จึงเป็นที่มาของความร่วมมือระหว่างกลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพของเทศบาลเมืองมาบตาพุด เอสซีจี เคมิคอลส์ และกลุ่ม อสม. จิตอาสาออกหน่วยบริการนวดกดจุดฝ่าเท้า ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขเนินพยอม รพ. สด. มาบตาพุด โดยเปิดให้บริการทุกวันพุธ และในวันประชุมประจำเดือนของกลุ่มผู้สูงอายุ แบบไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ โดยที่ผ่านมามีผู้คนสนใจมาใช้บริการที่หน่วยบริการฯ มากมาย ส่วนใหญ่เป็นผู้ป่วยโรคเรื้อรัง อาทิ โรคไต โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ฯลฯ เพราะการนวดกดจุดฝ่าเท้าช่วยบำบัดโรคได้ ช่วยให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้น อาการของโรคไม่รุนแรงและคงที่ด้วยวิธีธรรมชาติ ไม่ต้องพึ่งยา

เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมมือกับ โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดระยองร่วมกับกลุ่ม อสม. จิตอาสา จัดทำโครงการวิจัยเชิงปฏิบัติการการบำบัดโรคด้วยการนวดกดจุดของกลุ่มผู้ป่วยโรคไต (ชั้น 3 ที่ต้องเข้ารับการฟอกไต) เข้าร่วมโครงการจำนวน 40 คน มีระยะเวลาในการวิจัย 6 เดือน ผู้ป่วยที่เข้าร่วมจะต้องเข้าอบรมการนวดกดจุดฝ่าเท้า และจะต้องนวดตัวเองทุกวัน และมีกลุ่ม อสม. จิตอาสาเป็นที่เลี้ยงคอยดูแลติดตาม โดยมีคุณณภัทร เอี่ยมกุลวรพงษ์ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ประจำโรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เป็นเจ้าของโครงการวิจัย ซึ่งถ้าผลการวิจัยออกมาวารสารเพื่อน ไม่พลาดที่จะนำมาเล่าให้เพื่อนๆ รับรู้อย่างแน่นอน





คุณภรรยา เอ็งมุกคอรพงษ์

คุณภรรยา เล่าว่า “ตนเองเป็นคนสนใจศาสตร์ทางเลือกและได้เข้าอบรมในโครงการ “สุขภาพดีด้วยปลายนิ้ว” ที่อ. ธนัทมาสอน ซึ่งอาจารย์ได้เคยทำวิจัยเรื่องการนวดกดจุด ช่วยบำบัดคนอยากเลิกบุหรี่ไว้ เรามองเห็นว่าศาสตร์การนวดกดจุดสามารถทำให้คนเลิกบุหรี่ได้จริง จึงอยากทำวิจัยในกลุ่มผู้ป่วยโรคไตขึ้นมา เพราะ ปัจจุบันยังไม่มีผลการวิจัยรับรองจากแพทย์แผนปัจจุบันว่าการนวดกดจุดช่วยบำบัดโรคได้ จึงได้ริเริ่มโครงการวิจัยผู้ป่วยโรคไตขึ้นมา เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้ป่วยได้ เบื้องต้นเราเก็บข้อมูลจากผู้ป่วยโรคไตที่มารักษาที่โรงพยาบาลและเข้ารับบริการนวดกดจุด และนำค่าการทำงานของไต ก่อนและหลังการนวดกดจุดอย่างเป็นประจำมาเป็นตัวชี้วัด ”

คุณจันทร์ฟอง สีดาพิมพี หนึ่งในผู้ออกหน่วยบริการนวดกดจุดฝ่าเท้า

“เริ่มจากได้มาเข้าร่วมอบรมกับเอสซีจี เคมิคอลส์ ได้ใช้ศาสตร์นวดกดจุดมาดูแลตัวเอง เวลาเป็นหวัด ปวดหัว ก็จะนวดฝ่าเท้าเอง อาการจะดีขึ้น จึงอยากมาแบ่งปันให้ผู้อื่นด้วย จึงมาออกหน่วยบริการนวดกดจุดฝ่าเท้าที่โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ช่วยนวดให้ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง หรือผู้สูงอายุ ในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมา ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานคนที่มานวดกับพี่ก็บอกว่าผลตรวจออกมาดีขึ้น ”



คุณจันทร์ฟอง สีดาพิมพี

คุณหมวย หนึ่งในผู้ออกหน่วยบริการนวดกดจุดฝ่าเท้า

“ตอนแรกไม่คิดว่าการนวดกดจุดจะบำบัดโรคได้ แต่พอมาเข้าอบรมก็ได้ใช้นวดตนเอง พี่มีปัญหาเรื่องปวดบ่า พี่ก็นวดจุดสะท้อนบ่าที่ฝ่าเท้า อาการพี่ก็ดีขึ้น จนหายไปแล้ว จึงมาร่วมออกหน่วยบริการนวดกดจุด พี่ได้มีโอกาสนวดกดจุดผู้ป่วยที่เป็นโรคไตเป็นประจำ เค้กก็มีอาการดีขึ้นค่ะ ”



คุณหมวย

ผู้ป่วยโรคไตในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุดที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถสอบถามข้อมูลได้ที่โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จังหวัดระยอง



### เกร็ดความรู้

เมื่อเท้าต้องทำหน้าที่หนัก ก็ต้องอ่อนล้า ซึ่งหากได้รับการผ่อนคลายโดยวิธีการนวดกดจุดได้ฝ่าเท้าตามธรรมชาติ ด้วยน้ำหนักที่พอเหมาะในระยะเวลาที่พอสมควร จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้ออวัยวะภายในได้ดี

เรามาเรียนรู้วิธีนวดกดจุดเพื่อรักษาโรคที่เป็นกันบ่อยๆ แบบง่ายๆ กันดีกว่า

#### กดจุดฝ่าเท้ารักษา "โรคหวัด"

โรคไข้หวัดเกี่ยวกับจุดของจมูกและปอด โดยจุดนี้จะอยู่บริเวณส่วนเว้าข้างนิ้วหัวแม่เท้าของเท้าทั้งสองข้าง

#### วิธีนวดกดจุด

ให้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้วางลงบริเวณส่วนคอดข้างนิ้วหัวแม่เท้า ใช้นิ้วหัวแม่มือออกแรงกดเบาๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มแรงกดเอาไว้สักพักแล้วคลายออกหรือจะใช้วิธีนวดคลึงเอาก็ได้ ให้ทำติดต่อกันประมาณ 5-10 นาที สำหรับเท้าแต่ละข้าง จะรู้สึกหายใจสะดวกขึ้น



# เอสซีจี เคมิคอลส์ กับบทบาทแห่งความเป็นเลิศ ระดับสากลด้วย HVA

ทุกวันนี้พลาสติกได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตของเรามากขึ้น ลองคิดว่าตั้งแต่ที่เราลืมตา ตื่นขึ้นมาและใช้ชีวิตไปตลอดทั้งวัน เราต้องสัมผัสกับอุปกรณ์เครื่องใช้ที่มีพลาสติกเป็นส่วนประกอบมากมายเท่าไร และแน่นอนว่าสิ่งประดิษฐ์ที่เกิดจากพลาสติกเหล่านี้ทำให้การใช้ชีวิตของเรามีความสะดวกสบายมากขึ้น

ความภาคภูมิใจอย่างหนึ่งของ เอสซีจี เคมิคอลส์ คือการที่เราได้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์จากพลาสติกและเคมีภัณฑ์อื่นๆ เพื่อตอบสนองการใช้งานของผู้คนในสังคม ในขณะที่เดียวกันก็มุ่งมั่นพัฒนาสินค้าและบริการที่มีมูลค่าเพิ่มสูง หรือที่คุ้นหูกันในชื่อ HVA (High Value Added Products and Services) และสินค้า HVA นี้เองได้สร้างมูลค่าให้เอสซีจีอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2557 เอสซีจี เคมิคอลส์ มียอดขายสินค้า HVA อยู่ที่ 65,822 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 17 จากปี 2556 และในปี 2558 เอสซีจี เคมิคอลส์ มีเป้าหมายที่จะเพิ่มสัดส่วนสินค้า HVA เป็นร้อยละ 29 ซึ่งเป็นไปตามกลยุทธ์ธุรกิจหลัก พร้อมทั้งตั้งเป้าผลิตสินค้าใหม่หลายรายการ ด้วยงบประมาณด้านการวิจัยและพัฒนาที่เพิ่มสูงขึ้น สอดคล้องกับสิ่งที่ คุณนก ชลนัฐ ญานารณพ กรรมการผู้จัดการใหญ่ เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้พูดถึงความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องนี้



คุณนก ชลนัฐ ญานารณพ



“ เราให้ความสำคัญกับการวิจัยเพื่อนำไปใช้ในเชิงพาณิชย์ (R&D to Commercialization) ที่ผ่านมา เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้พัฒนา นวัตกรรมสินค้าและบริการมูลค่าเพิ่มอย่างต่อเนื่อง โดยในปี 2557 เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้ยื่นขอจดสิทธิบัตรรวม 93 สิทธิบัตร ซึ่งเป็นการ จดสิทธิบัตรทั้งในประเทศและต่างประเทศ สำหรับปี 2558 นี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ มีงบประมาณด้านการวิจัยและพัฒนาที่ 2,100 ล้านบาท คิดเป็นร้อยละ 44 ของงบวิจัยและพัฒนาทั้งหมดของเอสซีจี และ ตั้งเป้าเพิ่มจำนวนผลิตภัณฑ์ใหม่กว่า 14 รายการ เพื่อตอบโจทย์ ความต้องการของลูกค้ากว่า 120 ประเทศทั่วโลก ”

เพราะรู้ดีว่าการวิจัยและพัฒนาที่ดีต้องเป็นไปอย่างยั่งยืน เอสซีจี เคมิคอลส์ จึงได้วางแผนในการบริหารจัดการงานด้านวิจัยและพัฒนาด้วยกลยุทธ์หลัก ได้แก่ การเสริมศักยภาพและความเข้มแข็ง ทั้งด้านบุคลากรและเครื่องมือเพื่องานวิจัยและพัฒนาภายในเอสซีจี เคมิคอลส์ การวิจัยร่วมกับทีมนักวิจัยชั้นนำระดับโลก เช่น ร่วมกับ มหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด จัดตั้งศูนย์วิจัยในรูปแบบ Center of Excellence ที่บริหารร่วมกันระหว่างเอสซีจี และมหาวิทยาลัย ออกซฟอร์ด และการทำวิจัยร่วมกับบริษัทวิจัยชั้นนำระดับโลก ซึ่งเมื่อปีที่ผ่านมา เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้ซื้อหุ้นบริษัท Norner AS

ประเทศนอร์เวย์ ซึ่งเป็นบริษัทชั้นนำด้านการวิจัยและพัฒนาพลาสติก ระดับโลก มีความเชี่ยวชาญนวัตกรรมและเทคโนโลยีด้านวัสดุและ พอลิเมอร์ เพื่อช่วยเสริมศักยภาพการสร้างสรรค์นวัตกรรมมูลค่าเพิ่ม ให้ออกสู่ตลาดได้ดียิ่งขึ้น

หัวใจสำคัญอย่างหนึ่งของการผลิตสินค้าและบริการที่โดนใจ ผู้ใช้งานและเต็มไปด้วยความสร้างสรรค์ คือการมีทีมวิจัยและพัฒนา กว่า 326 คน โดยเป็นนักวิจัยระดับปริญญาเอก (Ph.D.) จำนวน 57 คน เอสซีจี เคมิคอลส์ได้จัดตั้งศูนย์วิจัยและพัฒนา นวัตกรรม หรือ ASTEC (Advanced Science and Technology Center) ที่ทันสมัยเทียบเท่าระดับสากล เพื่อใช้วิจัยและพัฒนา นวัตกรรมที่มีมูลค่าเพิ่มตอบโจทย์ ความต้องการของลูกค้า และนวัตกรรมในกระบวนการผลิตให้มีประสิทธิภาพ มากขึ้น อีกทั้งจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้ (Operation Excellence Training Center หรือ OETC) สำหรับพนักงานที่ปฏิบัติงานในกระบวนการผลิต ซึ่งเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง ได้ทดลองทำจริง เพื่อให้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในหน้าที่งาน สามารถผลิตสินค้าที่มีคุณภาพให้กับ ลูกค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพบนพื้นฐานความปลอดภัย



## เรามาดูกันว่า เอสซีจี เคมิคอลส์ มีนวัตกรรม ที่ครอบคลุมสินค้าและบริการอะไรบ้าง



### นวัตกรรมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

เช่น นวัตกรรมวัสดุนาโน (Nano Materials) เพื่อนำไปผลิตสินค้า HVA หลากหลายประเภท (Application) ด้วยประสิทธิภาพที่สูงขึ้น ในขณะที่ใช้ปริมาณเม็ดพลาสติกน้อยลง นวัตกรรมสินค้า T.U.X™ พลาสติกชนิดพิเศษที่มีความใสและบิดงอได้ดี เหมาะสำหรับบรรจุภัณฑ์อาหาร ทำให้สินค้าภายในสะอาด ปลอดภัยต่อการบริโภค

### นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน (Eco Innovation)



เช่น อิมิสโปร (emisspro®) นวัตกรรมสารเคลือบเตาเผาอุตสาหกรรมเพื่อการอนุรักษ์พลังงาน โดยปัจจุบันได้ให้บริการกับลูกค้าในกลุ่มอุตสาหกรรมปิโตรเคมี

อุตสาหกรรมเซรามิก และอุตสาหกรรมเหล็กทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งสามารถช่วยลดการใช้พลังงานในกระบวนการผลิตได้กว่าร้อยละ 2-6 การวิจัยและออกแบบตัวเร่งปฏิกิริยาในกระบวนการผลิตปิโตรเคมี (Catalyst) ให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้นและช่วยลดการใช้พลังงาน

### นวัตกรรมการจัดการกากของเสียโดยเปลี่ยนของเสียให้มูลค่า

เช่น มูลไส้เดือนดินจากกากตะกอนจุลินทรีย์ในระบบบำบัดน้ำเสีย เพื่อนำไปใช้เป็นปุ๋ยอินทรีย์ทางการเกษตร



### นวัตกรรมเพื่อความปลอดภัย



เช่น นวัตกรรมหุ่นยนต์ตรวจสอบโรงงานอุตสาหกรรม การติดตั้งหุ่นยนต์อัจฉริยะ เข้าทำงานในพื้นที่ที่เข้าถึงได้ยาก และไม่ปลอดภัยแทนการใช้คน

สิ่งเหล่านี้คือส่วนหนึ่งของความทุ่มเทและมุ่งมั่นสร้างสรรค์จาก เอสซีจี เคมิคอลส์ เพื่อการพัฒนาสินค้าและบริการที่มีมูลค่าเพิ่มสูง ให้ตรงกับความต้องการของผู้ใช้งานมากที่สุด และช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้คนในสังคม อีกหนึ่งความมุ่งมั่นสู่ความเป็นเลิศที่เราทุกคนภาคภูมิใจ ตอกย้ำภาพลักษณ์ขององค์กรแห่งนวัตกรรมที่มีความยั่งยืนอย่างแท้จริง

# 3 บริษัท ในเอสซีจี เคมิคอลส์ คว้ารางวัลด้านสิ่งแวดล้อม 3Rs Award และ ZERO Waste to Landfill จากกรมโรงงานอุตสาหกรรม



คุณวชิษฐ์ พรหมประกอบ ผู้จัดการส่วนผลิต TMM, คุณสถาพร สิงห์พันธ์ ผู้จัดการโรงงาน SMPC และ คุณสง่าพงษ์ เหล่าวิฑูรย์ ผู้จัดการส่วนปฏิบัติการ TPRC คว้ารางวัล 3Rs and Zero Waste to Landfill

คุณสมพงษ์ สมบัติรังศักดิ์ ผู้จัดการส่วนผลิต CCS TMM คว้ารางวัล 3Rs plus เจริญทอง

จากความมุ่งมั่นที่จะเป็นต้นแบบด้านการดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนในอาเซียน เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้ให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติอย่างมีประสิทธิภาพ และการจัดการของเสียด้วยหลักการ 3Rs ได้แก่ การลดการใช้ทรัพยากรและลดการก่อให้เกิดของเสีย (Reduce) การนำทรัพยากรกลับมาใช้ซ้ำ (Reuse) หรือนำกลับมาใช้ใหม่ (Recycle) ด้วยการศึกษาวิจัย พัฒนาระบบการผลิต การบริหารจัดการของเสียอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง โดยเปลี่ยนของเสียให้มีมูลค่า รวมทั้งการไม่นำของเสียไปฝังกลบ (Zero Waste to Landfill)

**ผลของ** การดำเนินการด้านการจัดการของเสียอย่างจริงจัง และประสบความสำเร็จเป็นที่ประจักษ์ ทำให้ 3 บริษัท ใน เอสซีจี เคมิคอลส์ ประกอบด้วย บริษัท ไทย เอ็มเอ็มเอ จำกัด บริษัท สยามมิตซูย พีทีเอ จำกัด และบริษัท ไทย เพ็ทเรชั่น จำกัด ได้รับรางวัลจากกรมโรงงานอุตสาหกรรม เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2558 ที่ผ่านมา 2 รางวัล คือ

**1. รางวัล 3Rs Award** ซึ่งมอบให้กับโรงงานที่มีการจัดการของเสียที่มีประสิทธิภาพ ลดการเกิดของเสียจากแหล่งกำเนิดให้เหลือน้อยสุดและมีการนำกากของเสียไปใช้ซ้ำหรือใช้ประโยชน์ใหม่ให้มากที่สุดตามหลัก 3Rs

**2. รางวัล Zero Waste to Landfill** สำหรับโรงงานที่ไม่มีการนำกากของเสียไปฝังกลบ



นอกจากนี้โครงการของบริษัท ไทย เอ็มเอ็มเอ จำกัด โรงงานผลิตแผ่นอะคริลิกแบบต่อเนื่อง (CCS) ยังได้รับอีก 2 รางวัลใหญ่ระดับประเทศ คือ รางวัล 3Rs Plus เหรียญทอง จากโครงการปรับปรุงการใช้สารเคมี และสถานะที่เหมาะสมเพื่อเร่งปฏิกิริยาให้ MMA Liquid Waste กลายเป็นของแข็ง (MMA Solid Polymer) ซึ่งทำให้เปลี่ยนจากของเสียอันตรายที่ต้องส่งกำจัด เป็นวัสดุรีไซเคิลเพื่อใช้เป็นวัตถุดิบในโรงงานผลิตสีอะคริลิก และรางวัล 3Rs Plus เหรียญทองแดง จากโครงการลด MMA Polymer โดยการติดตั้ง MMA Recovery Unit เพื่อกลั่นสารเอ็มเอ็มเอที่ใช้แล้วในกระบวนการล้างถึงผสมวัตถุดิบของบริษัท ได้เป็นสารเอ็มเอ็มเอบริสุทธิ์นำกลับมาใช้ในกระบวนการผลิตใหม่ได้อีกครั้ง ซึ่งเป็นโครงการลดของเสียโดยใช้นวัตกรรมและสร้างมูลค่ารวมสูงกว่า 13 ล้านบาทต่อปี

เอสซีจี เคมิคอลส์ ส่งเสริมการวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างนวัตกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน



ของเสีย MMA Liquid Waste



ของเสีย MMA Liquid Waste ที่ทำให้เป็นของแข็ง MMA Solid Polymer



(ภาพตัวอย่าง) สีอะคริลิก

# บริษัท นวพลาสติกอุตสาหกรรม จำกัด หนึ่งในธุรกิจเอสซีจี เคมิคอลส์

ร่วมใจป้องกัน สร้างสรรค์ ความปลอดภัย







## บริษัท นวพลาสติกอุตสาหกรรม จำกัด (NPI) ในเอสซีจี เคมิคอลส์ ที่ผลิตสินค้า ท่อและข้อต่อตราช่าง ประตุและหน้าต่าง WINDSOR มีความมุ่งมั่นในการสร้างให้องค์กรเป็น องค์กรแห่งวัฒนธรรมความปลอดภัย สีเขียว อีกทั้งยัง “ึดมั่นในความรับผิดชอบต่อสังคม” เหนือสิ่งอื่นใด

การสร้าง “วัฒนธรรมความปลอดภัยในการทำงาน (Safety Culture)” ด้วยแนวคิดนี้ บริษัทฯ จึงให้ความสำคัญกับการสร้างพื้นฐานของความคิดและพฤติกรรมด้านความปลอดภัยให้กับพนักงานในองค์กร โดยมุ่งมั่นเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ หรืออุบัติภัยร้ายแรง รวมทั้งโรคที่เกิดจากการทำงาน ทั้งนี้เพื่อเป็นการเพิ่มความมั่นใจให้กับผู้ปฏิบัติงานได้ทำงานอย่างมีความสุข เพิ่มคุณภาพชีวิตในการทำงาน ควบคู่ไปกับการดูแลสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ให้ส่งผลกระทบต่อชุมชน อีกทั้งมุ่งเน้นการสร้างทรัพยากรมนุษย์ เช่น เยาวชน ชุมชน ให้มีความปลอดภัยในการดำรงชีวิตประจำวันอีกด้วย



ทางบริษัทฯ ได้มีนโยบายกระบวนการบริหารจัดการ ตรวจสอบ ทบทวนระบบ และจัดมาตรการการป้องกันระบบด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานหลายประการ เช่น

**1** ส่งเสริมกิจกรรมที่สร้างจิตสำนึกด้านความปลอดภัย เช่น กิจกรรมเดินตรวจสอบความปลอดภัยโดยทีมผู้บริหารและเจ้าของพื้นที่เป็นประจำทุกเดือน, กิจกรรมสังเกตพฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงาน, กิจกรรมส่งเสริมความปลอดภัยนอกงาน ในการขับขี้อย่างปลอดภัย ตามโครงการส่งน้องกลับบ้าน, กิจกรรมสัปดาห์ความปลอดภัยในการทำงานประจำปี เป็นต้น

**2** ปรับปรุงพัฒนาระบบงานด้านความปลอดภัยให้มีประสิทธิภาพสูงขึ้น ดูแลสุขภาพพนักงานและคู่ธุรกิจให้มีการเจ็บป่วยและเกิดโรคจากการทำงาน โดยเข้าร่วมกิจกรรมกับภาครัฐและเอกชน เช่น

- การให้แพทย์อาชีวเวชศาสตร์ โรงพยาบาลระยอง ร่วมสำรวจสภาพแวดล้อมในการทำงานทั้งในเชิงกายภาพและชีวภาพ จนได้รูปแบบการตรวจสอบสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงที่ได้มาตรฐาน
- รางวัลอุตสาหกรรมสีเขียว ระดับ 4 ปี 2558
- รางวัลสถานประกอบการดีเด่นด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ปี 2555-2558
- รางวัล 3Rs และ Zero Waste to Land Fill ปี 2556
- รางวัล Total Energy Management ปี 2555
- รางวัลอุตสาหกรรมดีเด่น สาขาการเพิ่มผลผลิต ปี 2553

**3** ปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่องและป้องกันการเกิดมลภาวะ และดูแลสภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยยึดมั่นกิจการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เช่น กิจกรรมปรับปรุงงานด้านความปลอดภัย (Kaizen Safety), กิจกรรมกำจัดจุดเสี่ยง เป็นต้น

**4** ส่งเสริมและสนับสนุนให้พนักงานและคู่ธุรกิจึดมั่นในความรับผิดชอบต่อสังคม โดยมุ่งเน้นความปลอดภัยในการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การอบรมให้ความรู้ความปลอดภัยภายในบ้าน จัดทำโครงการธนาคารขยะ การร่วมกิจกรรมงานวันเด็กร่วมกับ อบต. และชุมชน เน้นการจัดการขยะในชุมชน เป็นต้น



ตราช่าง

WINDSOR

NAWA INTERTECH

ทำบุญด้วยแรงใจ  
ไม่ใช่แค่แรงเงิน

# วัดสร้างสุข ธรรมะกับ 5ส สู่ชีวิตที่สมดุล



จัดเก็บอุปกรณ์ต่าง ๆ



จัดทำป่าธรรมะ...ต้นไม้พูดได้



ปรับปรุงห้องพัสดุ



ปลูกต้นไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว



ปรับปรุงลานจอดรถ

**โครงการ** วัดสร้างสุข คนสร้างชาติ พุทธศาสน์สร้างใจ เกิดมาจากสมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เล็งเห็นถึงประโยชน์ของหลัก 5ส ที่ใช้อย่างแพร่หลายภายในองค์กรเอกชน จึงอยากขยายมาที่วัด ซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจและศูนย์กลางของคนไทย โดยมีแนวคิดที่ให้วัดเป็นศูนย์กลางเผยแพร่องค์ความรู้หลัก 5ส ไปยังคนในสังคม เพื่อจุดประกายความคิดให้คนไทยมีระเบียบวินัย เคารพกฎกติกาและมารยาททางสังคม รวมถึงมีความสามัคคีกันมากขึ้น

รวมถึงเป็นศูนย์รวมการเรียนรู้ให้แก่นักเรียน ชุมชน และคนในพื้นที่ได้ เพราะเมื่อพุทธศาสนิกชนเข้ามาในวัด พระภิกษุสงฆ์ก็สามารถเทศนาหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนา และสอดแทรกหลัก 5ส เพื่อนำมาใช้ภายในวัดและนำกลับไปพัฒนาตนเองได้อีกด้วย

## 100 วัด 100 องค์กรทั่วประเทศ

เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในโครงการวัดสร้างสุขฯ ช่วยผลักดันวัดสร้างสุขแห่งแรกของจังหวัดระยอง ณ วัดโชดหิน โดยมีสองบริษัทในธุรกิจเอสซีจี เคมิคอลส์ 1.บริษัทไทย เอ็มเอ็มเอ จำกัด (TMMA) 2.บริษัทแกรนด์ สยาม คอมโพลีต จำกัด (GSC) เป็นแกนนำหลักนำพนักงานจิตอาสา นักเรียนโรงเรียนวัดโชดหินและชุมชน ร่วมกันพัฒนาวัดให้เป็นระเบียบ สวยงาม เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของพระในวัด และสร้างมาตรฐานที่จะทำให้เกิดวินัยที่ดีให้กับพุทธศาสนิกชนที่เข้ามาในวัด



สร้างสังคมแห่งความสุข โดยมีวัดเป็นตัวกลางถ่ายทอด



โครงการนี้สอดคล้องกับแนวคิดของบริษัทฯ ที่มุ่งมั่นพัฒนาจังหวัดระยองเพื่อก้าวไปสู่เมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Industrial Town) ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือของทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นภาคเอกชน ภาครัฐ และชุมชน และจากความตั้งใจจริงนี้ จึงเป็นที่มาของโรงงานเชิงนิเวศ (Eco Factory) โดยยกระดับการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมให้ได้มาตรฐานระดับ world class และแกนหลักสำคัญคือชุมชนเชิงนิเวศ (Eco community) ที่จะประกอบไปด้วยวัดเชิงนิเวศ (Eco Temple) และโรงเรียนเชิงนิเวศ (Eco School) เมื่อครบองค์ประกอบเหล่านี้ เราคงได้เห็นเมืองระยองเป็นเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศแห่งแรกของประเทศไทย

เมื่อเร็วๆ นี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้จัดกิจกรรมปลูกกล้วย สร้างชีวิต โดยนำต้นกล้วยสายพันธุ์ไต้หวันจำนวน 3,000 ต้น มอบให้ 15 ชุมชนรอบๆ วัดโขดหิน เพื่อเป็นการช่วยเพิ่มพื้นที่สีเขียว และยังสามารถนำผลผลิตไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์กล้วยเพื่อจำหน่ายเป็นรายได้เสริมได้อีกด้วย



ช่วยกันปลูกกล้วย



กล้วยแปรรูปออกมาเป็นแบบนี้ อร่อยจริงๆ

## เพื่อส่งเสริมความมีวินัย ผ่าน 5ส

### พระมหาเกษม พระวัดโขดหิน

“เริ่มจากปัญหาความไม่เป็นระเบียบ ยกตัวอย่างเวลาที่ญาติโยมมาเยี่ยมของวัด มักจะนำมาคืนเวลาพระไม่อยู่ และกองรวมไว้โดยไม่ได้เก็บให้เรียบร้อย พอวัดนำหลัก 5ส มาปรับใช้สร้างมาตรฐานและสร้างระเบียบภายในวัด ก็ช่วยแบ่งเบาไปได้เยอะ”



### คุณสุทิน ไชยรินทร์ ที่ปรึกษาโครงการวัดสร้างสุข

สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น)

“คนไทยชอบเข้าวัดทำบุญ เมื่อตั้งใจทำความดีแล้ว ควรทำอย่างต่อเนื่อง เราสามารถไปทำบุญไหว้พระและยังช่วยดูแลรักษามาตรฐานหรือทรัพย์สินของวัดไว้ได้ ถือเป็นความสุขที่ยั่งยืนมากกว่าการไปทำบุญบริจาคทรัพย์สิน ดังนั้นคนไทยทุกคนสามารถร่วมทำความดีและเป็นส่วนหนึ่งของโครงการนี้ได้”

### คุณปริดา วัชรเธียรสกุล

รองกรรมการผู้จัดการ

บริษัทไทย เอ็มเอ็มเอ จำกัด (TMMA)

“ทางบริษัทฯ ได้นำพนักงานจิตอาสาจัดทำป้ายธรรมะ มาติดตามต้นไม้สอนใจผู้คนที่เข้าวัด เพื่อสืบสืบทอดธรรมโดยไม่ต้องสนทนาธรรมกับพระก็ได้ ปรับปรุงห้องเก็บของ และทำป้ายติดเพื่อปกป้องพื้นที่การวางอุปกรณ์ เครื่องใช้ งาน ชาม เพิ่มความมีระเบียบให้สามารถหยิบจับใช้งานได้สะดวก รวมถึงช่วยพัฒนาระบบการเยี่ยมและคืนของวัด เช่น งาน ชาม เพื่อสร้างวินัยให้กับชุมชน”



### คุณชาตรี เอี่ยมโสภณา

รองกรรมการผู้จัดการ

บริษัทแกรนด์ สยาม คอมโพสิต จำกัด (GSC)

“เราเริ่มต้นด้วยการปรับปรุงลานจอดรถ ด้วยการปรับพื้นที่และจัดทำแนวจราจร เพื่อความปลอดภัย เป็นระเบียบ ตูมตามตา และปลูกต้นไม้ให้ดูสดชื่น สวยงาม และยังอำนวยความสะดวกให้กับทุกคนที่มาวัด”

### คุณพัชวิณี กุลตั้งวัฒนา

ผู้จัดการส่วนความปลอดภัย

อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม

บริษัท ไทยพลาสติกและเคมีภัณฑ์ จำกัด

(มหาชน) (TPC)

“กล้วยผูกพันกับวิถีชีวิตคนไทยมาตั้งแต่เกิด และเป็นต้นไม้ที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน จึงเลือกต้นกล้วยให้ชุมชนนำมาปลูกเพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียว และนำผลผลิตไปแปรรูปเพื่อเพิ่มรายได้ได้อีกด้วย”



### 5ส ประกอบด้วย

1. สะสาง
2. สะดวก
3. สะอาด
4. สร้างมาตรฐาน
5. สร้างระเบียบวินัย

# 9 ปี กับภารกิจ ปันโอกาส วาดอนาคต



ใจ+ใจไปช่วยกัน

รวมพลังแก้ปัญหา สร้างสรรค์ชีวิตดีขึ้น

“ตื้อมันในความรับผิดชอบต่อสังคม” เป็นหนึ่งในอุดมการณ์ ที่เอสซีจี ยึดมั่นมาตลอด รวมถึงได้ปลูกฝังแนวคิดนี้ให้กับพนักงานและบริษัทต่างๆ ในธุรกิจ จนหล่อหลอมกลายเป็นอุดมการณ์เดียวกันทั่วทั้งองค์กร

โครงการปันโอกาส วาดอนาคต เป็นอีกหนึ่งโครงการของมูลนิธิเอสซีจี ที่ต้องการส่งเสริมและสนับสนุนให้พนักงานเอสซีจีที่มีความรู้ ความสามารถทุกคน เข้าร่วมเป็นพนักงานอาสาสมัครทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ร่วมกับมูลนิธิฯ เพื่อให้พนักงานเอสซีจี เป็นทั้งคนเก่งและคนดี มีความรับผิดชอบต่อสังคม

คอลัมน์ “เพื่อนบอกต่อ” ฉบับนี้ จึงนำเสนอ 2 ตัวอย่างโครงการดีๆ ภายใต้โครงการปันโอกาส วาดอนาคต ปี 9 ซึ่งเอสซีจี เคมิคอลส์ ทำไปแล้วทั้งหมด 32 โครงการภายในปี 2558 นี้ มาบอกเล่าให้ฟังกัน



คุณประจितร์ กล้าทางตุก

## โครงการตะบันน้ำแปลงผัก ชุมชนมาบชลุด-ชากกลาง

จุดเริ่มต้นมาจาก บริษัท สยาม มิตรชุย พีทีเอ จำกัด (SMPC) ในเอสซีจี เคมิคอลส์ มีกิจกรรมที่สนับสนุนและส่งเสริมให้มีการกระจายรายได้ให้กับชุมชนข้างเคียง พร้อมทั้งตั้งเป้าหมายความรับผิดชอบต่อสังคมรอบข้าง โดยจัดทำโครงการสร้างอาชีพ ส่งเสริมการซื้ออาหารและขนมเบรคของชุมชน และยังได้ให้การสนับสนุนบริการต่างๆ ของชุมชน อาทิเช่น การจ้างงานคนในพื้นที่ สินค้าและบริการ โครงการสร้างอาชีพให้แก่ชุมชนอย่างต่อเนื่อง

คุณประจितร์ กล้าทางตุก พนักงานผลิตสารอนุภาค บริษัท สยามมิตรชุย พีทีเอ จำกัด กล่าวถึงที่มาของโครงการว่า เมื่อปี พ.ศ. 2556 ชาวชุมชนมาบชลุด-ชากกลาง มีความต้องการหารายได้เสริม แต่เนื่องจากไม่มีพื้นที่ทำกิน ทางประธานชุมชนจึงขออนุญาตใช้พื้นที่ว่างเปล่าของการนิคมอุตสาหกรรม เพื่อใช้เป็นพื้นที่เพาะปลูก ทางบริษัทฯ และผู้นำชุมชนได้ทำการสำรวจพื้นที่ดังกล่าวซึ่งเดิมเป็นป่ากร้าง พร้อมทำการปรับสภาพพื้นที่

โดยเริ่มทำโครงการตะบันน้ำในระยะแรกในปี พ.ศ. 2556 ทางบริษัทฯ ได้สนับสนุนทุนในการซื้ออุปกรณ์ท่อน้ำและแรงงานในการออกแบบเดินท่อ ร่วมกับชาวชุมชนในการผันน้ำจากแหล่งน้ำที่มีอยู่เดิมโดยใช้พลังงานกลจากสิ่งประดิษฐ์ภูมิปัญญาชาวบ้านหรือที่เรียกว่า “ตะบันน้ำ” ในการผันน้ำจากแหล่งน้ำเข้าสู่ถังเก็บ ก่อนเข้าสู่แปลงผักชุมชน

ต่อมาในระยะที่สอง ทางบริษัทฯ จึงเข้าร่วมโครงการปันโอกาส วาดอนาคตปีที่ 9 ซึ่งสนับสนุนการขยายพื้นที่เพิ่มโดยติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ ซึ่งเป็นพลังงานสะอาดในการสูบน้ำเข้าแปลงผักซึ่งไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในเรื่องของไฟฟ้า โครงการที่ได้ดำเนินการก่อให้เกิดความยั่งยืน ช่วยสร้างเศรษฐกิจพอเพียง เป็นที่ประทับใจแก่ชุมชน เสริมสร้างรายได้ให้ชุมชนเพิ่มมากขึ้นจาก 6,000 บาทต่อคนต่อปี ในปี พ.ศ. 2555 และ 23,875 บาทต่อคนต่อปี ในปี พ.ศ. 2557 และได้เห็นรอยยิ้ม ความสุขจากคนในชุมชน

อย่างไรก็ตาม ทางบริษัทฯ ได้ตระหนักถึงการส่งเสริมการสร้างรายได้ จึงได้มีการวางแผนการส่งเสริมให้โครงการมีการ “พัฒนาอย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน” โดยมีการติดตามผลการดำเนินงานและจัดกิจกรรมลงพื้นที่อย่างต่อเนื่อง



## “โครงการปรับปรุงโรงครัว และห้องน้ำ” ณ วัดตรีวาราม จ. ระยอง

คุณปริดา วัชรเชียรสกุล รองกรรมการผู้จัดการบริษัท ไทย เอ็มเอ็มเอ จำกัด (TMMA) ในธุรกิจเอสซีจี เคมิคอลส์ เล็งเห็นว่าโครงการนี้เป็นโครงการที่ให้ประโยชน์กับสังคม และวัดตรีวารามก็เป็นศูนย์รวมจิตใจของคนในชุมชน และขาดงบประมาณในการบูรณะซ่อมแซม เมื่อทีมงานลงไปสำรวจพื้นที่ ก็ได้เจออาคารโรงครัวและห้องน้ำที่อยู่ด้านหลังวัด มีสภาพที่ไม่พร้อมใช้งานและทรุดโทรม ประกอบกับโรงเรียนสาธิตเทศบาลนครระยอง มีหลักสูตรการเรียนรู้เรื่องของการฝึกสมาธิ ณ วัดแห่งนี้อยู่บ่อยๆ จึงเป็นที่มาของโครงการปรับปรุงโรงครัวและห้องน้ำ โดยมีน้องๆ พนักงาน ชุมชน และนักเรียน มาร่วมด้วยช่วยกัน และส่งมอบโครงการให้ชุมชนไปเมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม ที่ผ่านมา



# กัลยา บุหงารัตน์ ขอบคุณแม่หัวใจแกร่ง



ทุกครั้งที่ได้ฟังเพลงคำนำนม ภาพความรัก ความอบอุ่นของแม่ ที่เสียงดูลูกๆ ตั้งแต่เล็กจนโต คงทำให้หลายคนรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของผู้เป็นแม่ ขณะที่บางคนอาจไม่ทราบว่า แม่ต้องเหนื่อยยากลำบากเพียงใด กว่าจะเลี้ยงดูลูกจนโต ดังนั้นวารสารเพื่อนฉบับนี้ จึงพาเพื่อนๆ ไปสัมผัสกับความรักของคุณแม่คนหนึ่ง ที่ทำทุกอย่างเพื่อเลี้ยงดูลูกๆ โดยไม่เคยทอดทิ้งพวกเขาเลย



คุณกัลยา บุหงารัตน์ ชาวจังหวัดระยอง เป็นหนึ่งตัวอย่างของคุณแม่ที่ทุ่มเทร่างกายแรงใจ ในการเลี้ยงดูลูกๆ ทั้ง 5 คน ซึ่งน้องคนเล็กสุด น้องอานัส มีความผิดปกติทางสมองจากการสำลักน้ำคร่ำตั้งแต่แรกเกิด ทำให้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ในอดีตคุณกัลยา เปิดร้านขายอาหารในโรงงานเอสซีจี เคมิคอลส์ เพื่อหารายได้เลี้ยงครอบครัว และจ้างพี่เลี้ยงมาเลี้ยงน้องอานัส “เราเห็นเค้าป่วยบ่อย เราก็ต้องไปโรงพยาบาลบ่อยๆ ปิดร้านบ่อยๆ รายได้เริ่มน้อยลง เพราะเราหาคนเดียว สามีก็แยกทางกัน” คุณกัลยากล่าว

อย่างไรก็ตาม ตนก็ไม่มีเวลามานั่งท้อหรือเสียใจ เพราะมีค่าใช้จ่ายเยอะ เราก็กทำทุกอย่างเพื่อลูก อยากมาดูแลลูกเอง ไม่อยากจ้างคนอื่นมาดูแลลูกเรา ทำให้มีคนเห็นใจ ล่าสุดก็มีน้องๆ บริษัทเอสซีจี เคมิคอลส์ รู้ว่าเราต้องปิดร้านขายอาหารเพราะต้องมาดูแลลูก ก็ช่วยเรียกรายเงินมาช่วยเหลือ ก็ดีใจที่เค้าเห็นเราเหมือนครอบครัวช่วยเหลือยามเราลำบาก จึงทำให้ตนมีกำลังใจสู้ต่อไป และไม่อายที่ลูกเราเป็นแบบนี้

ปัจจุบันคุณกัลยา เปิดร้านขายอาหารอยู่แถวบ้าน โดยเริ่มทำตอนตีสี่ ใช้ช่วงเวลาตอนน้องอานัสหลับมาทำ รายได้ก็ลดลงกว่าเดิม พอมีพอใช้ ไม่เหลือเก็บ แต่เราก็กพอใจ เพราะได้อยู่ดูแลลูกเองตลอดทั้งวัน ได้เห็นรอยยิ้มของน้องอานัสก็สุขใจแล้ว

แม้ที่ผ่านมาตนจะเคยท้อไปบ้าง แต่ตนก็ไม่เคยเหนื่อย เพราะยังมีลูกๆ รออยู่ ทั้งนี้ ตนอยากฝากข้อคิดไปถึงคุณแม่คนอื่นๆ ที่อาจจะกำลังท้อแท้กับการเลี้ยงลูกว่า อยากให้ทุกคนสู้ ถ้าท้อก็ขอให้นึกถึงเรื่องของตน เป็นแบบอย่าง ขนาดตนมีลูกผิดปกติ ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ยังสามารถก้าวผ่านมันไปได้ คุณก็น่าจะทำได้เช่นกัน

สำหรับเรื่องเล่าจากปากคุณแม่สู้ชีวิตคนนี้ คงทำให้หลายๆ คน ซาบซึ้งไปกับความรักที่ยิ่งใหญ่ของแม่ได้เป็นอย่างดี ดังนั้นเนื่องในโอกาสนี้ วารสารเพื่อนขอเป็นอีกหนึ่งกำลังใจให้คุณกัลยาพบเจอแต่สิ่งที่ดีในอนาคต

ทั้งนี้หากผู้มีจิตเมตตาต้องการช่วยเหลือครอบครัวน้องอานัส สามารถบริจาคได้ที่ธนาคารออมสิน บัญชีออมทรัพย์ ชื่อนางกัลยา บุหงารัตน์ เพื่อผู้เยาว์ ด.ช. อานัส บุหงารัตน์ เลขที่บัญชี 020076189388 หรือบริจาคเป็นผ้าอนามัยหรืออื่นๆ 086-8379583 ติดต่อคุณกัลยา โดยตรง

# เทคโนโลยีในการเปลี่ยนน้ำเสีย ให้เป็นสารฟอกเยื่อกระดาษ



บริษัท ระยองโอเลฟินส์ จำกัด (ROC) ในธุรกิจเอสซีจี เคมิคอลส์ ได้พัฒนาเทคโนโลยี เพื่อสกัดโซดาไฟใช้แล้ว (Spent caustic) ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการผลิตโอเลฟินส์ ซึ่งจากเดิมจะต้องส่งไปบำบัดที่ระบบบำบัดน้ำเสีย ให้เป็นสารละลายเกลือ (Mixed Salt) ที่สามารถใช้ทดแทนเกลือโซเดียมซัลเฟต ซึ่งเป็นวัตถุดิบของโรงงานผลิตกระดาษ ในกลุ่มธุรกิจเอสซีจี เปเปอร์ ได้ถึง 4 ตันต่อวัน และสามารถลดปัญหาจากฝุ่นของสารเคมี รวมถึงลดการใช้พลังงานเชื้อเพลิงในเตา Recovery Boiler ลดปริมาณน้ำเสียที่เกิดขึ้นได้ปีละ 48,000 ลูกบาศก์เมตร รวมถึงลดการใช้พลังงานและสารเคมีในการเดินระบบปรับสภาพ Spent caustic (Wet Air Oxidation) และ ระบบบำบัดน้ำเสีย

ลดปริมาณน้ำเสียที่เกิดขึ้นได้  
ปีละ 48,000 ลูกบาศก์เมตร



# แรมิตความสวย ด้วยช้อนนิกนขาว

สาวๆ รู้หรือไม่ว่า ช้อนไม่ได้มีไว้ทานข้าวเท่านั้นนะจ๊ะ ช้อนยังมีประโยชน์สำหรับผู้หญิง เอามาเพิ่มความสวยได้ง่ายๆ เพียงแต่ต้องใช้ให้ถูกวิธีเท่านั้นเอง แถมยังประหยัดงบในกระเป๋า ไม่ต้องไปหาซื้อให้เสียเงิน และที่สำคัญ ช่วยให้ชีวิตสาวๆ อย่างเราง่ายขึ้นอีกเยอะ



## 1 ลดปัญหาตาบวม ขอบตาดำประหนึ่ง หมึกแพนด้า

นำช้อน 2 คัน แช่ช่องฟรีซในตู้เย็นให้เย็นจัด นำช้อนที่แช่ไว้มาประคบบริเวณดวงตาเบาๆ จน "ช้อน" อุ่น วิธีนี้จะช่วยให้ดวงตาผ่อนคลาย ลดอาการตาบวมและขอบตาดำ

## 2 เป็นตัวช่วย กรีดตา ให้เจียวคม

นำด้ามช้อนวางทาบบริเวณหางตาล่าง เขียนอายไลเนอร์ตามขอบช้อนให้ได้ขนาดยาว เจียวมาก เจียวน้อยตามความต้องการ จากนั้นคว่ำช้อน ใช้ส่วนโค้งมนเป็นตัวช่วยเขียนอายไลเนอร์ตามความโค้งของช้อน จากตาบนให้ชนกับเส้นหางตาล่าง ปิดท้ายด้วยกรีดอายไลเนอร์ทับให้ชิดขอบตา ตั้งแต่หัวตาถึงหางตา



## 3 ปิดขนตาบนและล่างให้ สวย ไม่เลอะเทอะ

เริ่มจากขนตาบน คว่ำช้อนแล้ววางให้ชิดขอบตาบน ค่อยๆ ปิดมาสคาร่าให้ทั่ว จากนั้นคว่ำช้อนแล้วนำมาวางที่ขอบตาล่าง วางช้อนให้ชิดขอบตา ปิดมาสคาร่าให้ทั่ว เพียงเท่านั้น ขนตาของคุณก็จะเรียงตัวสวย





## 4 ถัดขมตาให้งอนเต่ง

หากคุณไม่มีที่ตัดขมตา ลองใช้ช้อนก็ใช้ได้ไม่แพ้กัน วิธีคือนำช้อนไปแช่น้ำร้อน หรือใช้ไคร์เป่าผมเป่าให้ร้อน รอให้ช้อนอุ่น จากนั้นนำช้อนหงายขึ้น แล้ววางให้ชิดขอบขนตาบน ใช้นิ้วกดขมตาเบาๆ ทำซ้ำสัก 2 ครั้ง เพียงแค่นี้ขมตาของคุณก็งอนเต่งแล้ว

## 5 ตาแดงแล้ว งานคิ้วก็ต้องมา

ด้วยความโค้งพอดีของช้อน คุณจึงสามารถนำมาเป็นตัวช่วยในการวาดคิ้วให้สวยได้รูปได้เช่นกัน โดยนำช้อนคว่ำลงแล้ววางทับบริเวณเบ้าตาใต้คิ้ว ใช้ดินสอเขียนคิ้ว วาดโครงตามรูปช้อนเพื่อสร้างกรอบ จากนั้นใช้อายบราวน์ค้อยๆ ระบายให้เต็มกรอบคิ้วที่ร่างไว้ โดยหัวคิ้วใช้สีอ่อน หางคิ้วสีเข้ม แล้วเบลนสีให้กลืนกัน



## 6 สร้างมิติที่โหนกแก้ม ช่วยอำพรางหน้าให้ดูตบ ไม่บานได้ด้วยนะ

เพิ่มแสงและเงาให้กับใบหน้ามีมิติ โดยคว่ำช้อนวางบริเวณโหนกแก้ม แล้วใช้ "บรอนเซอร์" หรือ "บลัชออนสีน้ำตาล" มาช่วย ค้อยๆ คอนทัวร์ตามโค้งของช้อน จากนั้นใช้บลัชออนสีชมพู หรือสีส้มตามขอบใจค้อยๆ ปิดทับ ใบหน้าของคุณก็จะดูเรียวยาว มีมิติยิ่งขึ้น



## 7 เล็บสวยไม่มีเลอะด้วย "ช้อน"

ทาเล็บมือที่ไร้อุปกรณ์ สียาทาเลอะเทอะทุกที ขณะทาเล็บลองนำช้อนมาเป็นตัวช่วย โดยคว่ำช้อน แล้ววางใต้เล็บ จากนั้นทาสีปกติ ปัญหาเลอะเลอะต้องมาคอยเช็ดตลอดเวลาจะไม่มีอีกต่อไป

## 8 ฟก ข้ำ ดำ เขียว จางหายในพริบตา

ลองนำช้อนไปแช่ช่องฟรีซในตู้เย็น แล้วนำมาประคบตามรอยข้ำ จะช่วยบรรเทาอาการ และช่วยให้รอยข้ำของคุณจางหายไป

## 9 สิวผุด ลดได้ ง่าย ง่าย ไม่ต้องจิ้มให้เป็นรอย

นี่คือเคล็ดลับช่วยให้สิวลด ยุบเร็วขึ้น วิธีคือเติมน้ำร้อนลงในถ้วย จากนั้นนำช้อนลงไปแช่ เมื่อช้อนร้อน ใช้หงายช้อนขึ้น แล้วค้อยๆ วางลงบนผิวที่เกิดสิว รอให้ช้อนเย็นจึงนำออก สิวอักเสบของคุณจะค้อยๆ ยุบลง



# เอสซีจี เคมิคอลส์ สร้างสรรค์ต่อยอด DIY Spacer อุปกรณ์ช่วยพ่นยาเพื่อผู้ป่วยโรคหืด

ภูมิปัญญาของหมอไทยที่ได้รับการันตีจากรางวัลระดับโลก โรคหืดเป็นโรคเรื้อรังที่เกิดจากการอักเสบของหลอดลม โดยมากพบในผู้ป่วยเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี การรักษาส่วนใหญ่ใช้วิธีพ่นยาเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจโดยตรง เพื่อให้เกิดการรักษาเฉพาะที่และมีการออกฤทธิ์ของยาเร็ว ดังนั้น เครื่องพ่นยารักษาโรคหืด (Spacer) จึงเป็นอุปกรณ์เสริมที่มีความสำคัญในการช่วยให้ตัวยาเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเฉพาะในเด็กเล็ก ซึ่งเครื่องช่วยพ่นยาชนิดนี้ มีราคาค่อนข้างสูง ประมาณ 1,400-1,500 บาท

**ชมรมผู้ป่วยโรคหืด** โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ โดยมี รศ.พญ.อรพรรณ โพชนุกูล เป็นประธาน จึงได้ริเริ่มโครงการ DIY Spacer ขึ้น เพื่อเชิญชวนให้ผู้มีจิตอาสาช่วยผลิตเครื่องช่วยพ่นยารักษาโรคหืด เพื่อบริจาคให้กับผู้ป่วยที่ขาดแคลนทั่วประเทศ

เอสซีจี เคมิคอลส์ ให้ความสำคัญกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นให้กับผู้ป่วย จึงได้ต่อยอดด้วยการร่วมพัฒนา DIY Spacer แบบใหม่ ออกแบบโดยทีม Design Catalyst เพื่อให้ง่ายต่อการประกอบและทุกคนสามารถทำเองได้ และยังสามารถช่วยรักษาโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อเร็วๆ นี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้จัดงาน SCG Chemicals Career Day 2015 ณ ห้างเซ็นทรัลพลาซ่าระยอง และมีกิจกรรมจิตอาสาที่ให้ทุกคนเข้าร่วมประกอบ DIY Spacer เพื่อผู้ป่วยโรคหืด โดยได้รับเกียรติจากนายแพทย์ชุมพล สุวรรณ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดระยอง เป็นประธานเปิดงาน และ รศ.พญ.อรพรรณ โพชนุกูล ประธานชมรมผู้ป่วยโรคหืด โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ผู้ริเริ่มโครงการ DIY Spacer มาสาธิตวิธีการประกอบด้วยตนเอง ภายในงานมีผู้สนใจร่วมกิจกรรมจิตอาสาจำนวนมาก สามารถประกอบได้กว่า 1,500 ชุดในวันเดียว! และให้จิตอาสาช่วยประกอบเพิ่มเติมให้ครบ 3,000 ชุด มอบให้กับผู้ป่วยโรคหืด ผ่านโรงพยาบาลประจำอำเภอในจังหวัดระยองต่อไป



โดยนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดระยองกล่าวว่า “DIY Spacer นับเป็นนวัตกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคหอบหืด โดยเฉพาะจังหวัดระยองมีผู้ป่วยโรคนี้อยู่ประมาณ 3,000 คน เพราะโรคนี้แม้ผู้ป่วยจะเสียชีวิตไปแล้ว แต่ก็จะมีรายใหม่เพิ่มขึ้นตามมาตลอดเวลา หากสอนทุกคนให้สามารถประกอบอุปกรณ์ดังกล่าวด้วยตนเองได้ จะเกิดการใช้อย่างแพร่หลายมากขึ้น”

นางแพทย์ชุมพล สุวรรณ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดระยอง





"โบว์" อัฐมา ชีวนิชพันธ์  
ดารานักแสดง

ด้านดาราสาว "โบว์" อัฐมา ชีวนิชพันธ์ ที่มาร่วม  
ในกิจกรรมครั้งนี้เผยว่า "รู้สึกทั้งในฝีมือคุณหมอ  
อรพรรณที่คิดค้นนวัตกรรม DIY Spacer ขึ้นมา  
จากอุปกรณ์ง่ายๆ ใกล้เคียง ราคาถูกเพียง 300 บาท  
เมื่อเปรียบเทียบกับอุปกรณ์จากต่างประเทศราคา  
หลักพันขึ้นไป ทำให้ผู้ป่วยที่ด้อยโอกาสไม่มีเงิน  
เข้าถึงได้ง่ายขึ้น เป็นภูมิปัญญาของไทย ที่  
ได้รับการันตีจากรางวัลระดับโลก

### รศ.พญ.อรพรรณ โพชนุกูล

ประธานชมรมผู้ป่วยโรคหืด  
โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ



"ในปัจจุบันประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคหอบหืดกว่า 4  
ล้านคน และมีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้นี้มากกว่า 1,000 คน  
ต่อปี ถ้าเราสามารถช่วยกันประกอบ DIY Spacer  
สักประมาณ 2 ล้านชุดหรือครึ่งหนึ่งของผู้ป่วย  
น่าจะเป็นเรื่องที่ดีมาก แต่การจะไปถึงเป้าหมายนี้  
ได้ ไม่ใช่แค่การทำแล้วแจก ต้องเป็นการถ่ายทอด  
องค์ความรู้ให้ประชาชน เพื่อให้ทุกคนสามารถทำ  
ขึ้นมาใช้เองได้ นับเป็นการให้ที่ยั่งยืนกว่า เพราะการ  
ทำแจกไม่นานก็มีพียง มีเสีย แต่ถ้าทุกคนทำเอง แล้ว  
นำไปใช้จะยั่งยืนที่สุด ขอขอบคุณเอสซีจี เคมิคอลส์  
ที่เข้ามาสนับสนุน"



คุณเทววิฑาร์ สมงาม  
ผู้อำนวยการทรัพยากรบุคคล  
บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด

"เอสซีจี เคมิคอลส์ ยึดมั่นในเรื่องความรับผิดชอบต่อ  
ต่อสังคม ถือเป็นอีกภารกิจในการทำธุรกิจ ที่ไม่ได้  
มุ่งแสวงหากำไรอย่างเดียว โครงการ DIY Spacer  
มุ่งเน้นการยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคหืด  
ให้ไม่ต้องจ่ายค่ารักษาแพง บริษัทฯ เป็นตัวกลาง  
ในการเปิดโอกาสให้ทุกคน ไม่ว่าจะพนักงาน  
หรือบุคคลที่สนใจร่วมทำความดีให้สังคม"

# นวัตกรรมทำเองได้ DIY SPACER

อุปกรณ์ช่วยพ่นยาสำหรับผู้ป่วยโรคหืด



ที่ดูดน้ำแบบมือ  
(ไซฟ่อน)



กรรไกร คัตเตอร์  
ปากกาเมจิก



ขวดน้ำพลาสติก  
ขนาด 1.5 ลิตร 1 ขวด  
ขนาด 250 - 350 มล. 1 ขวด



สายยางพลาสติก  
ขนาดเล็ก

## วิธีการประกอบ DIY SPACER



การใช้งาน : นำหัตถยา Spacer ประกอบกับฐานขวดที่เจาะไว้และฉีดยา Spacer สูดลมหายใจรับตัวยาก็ได้ตามปกติ

### ข้อดีของ DIY SPACER



คิดค้นโดยคนไทย



ใช้วัสดุหาง่าย ต้นทุนต่ำ  
ประกอบใช้ได้ง่าย



ประสิทธิภาพในการ  
รักษาโรคหอบหืดที่ดีขึ้น



ผู้ป่วยที่ยากไร้มีโอกาสเข้าถึง  
อุปกรณ์ช่วยพ่นยามากขึ้น

ชมรมอาสาสมัครประกอบได้  
www.scgchemicals.co.th/highlight/1520/

ชมรมผู้ป่วยโรคหืด



ในปี 2557 เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้จัดโครงการ "1 คน 1 DIY Spacer เพื่อผู้ป่วยโรคหืด"  
รวมพลังพนักงานจิตอาสาของเอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมกันประกอบ DIY Spacer ในรูปแบบ  
ใหม่ขึ้น จำนวน 5,000 ชุด เพื่อส่งมอบให้กับผู้ป่วยที่ยากไร้ทั่วประเทศ ผ่านชมรม  
ผู้ป่วยโรคหืด โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

# 4ฮอร์โมน

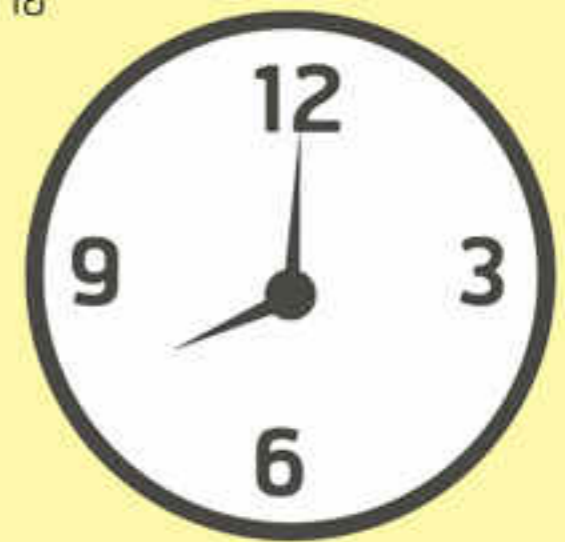
## ที่เมื่อขาด...

## ทำให้ร่างกายเหนื่อยล้า

**ยังไม่แก่แต่ร่างกายยอมนแพ้! “อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า”  
ฮอร์โมนใดขาดแคลน**

ยังไม่ทันอายุมากแต่รู้สึกร่างกายกลับไม่ไหว ยอมนแพ้เสียเหลือเกิน!! นี่แหละ “ภาวะเสื่อมก่อนวัยหรือแก่ก่อนวัยอันควร” เป็นผลมาจาก 4 ฮอร์โมนที่ร่างกายขาดแคลน โดยอาการสำคัญอย่างหนึ่งที่น่าจะเป็นสัญญาณเตือนอันตรายที่เราจะต้องใส่ใจและเฝ้าระวัง เพราะว่าจะบ่งบอกถึงภาวะเสื่อมก่อนวัย หรือแก่ก่อนวัยอันควร นั่นก็คือ อาการอ่อนเพลีย เหนื่อยล้าง่าย และพลังกำลังลดลง

**อาการอ่อนเพลียหรือพลังกำลังลดลง มักพบได้บ่อยในคนที่อายุมากขึ้นหรือสูงวัยมากขึ้น ผู้หญิงมักมีปัญหาอ่อนเพลียเหนื่อยล้าได้มากกว่าผู้ชาย**



โดยปัจจุบันที่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียเหนื่อยล้าได้ง่ายมีได้มากมายหลายสาเหตุ เช่น

- ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือดผิดปกติ
- โรคโลหิตจาง
- ค่าการทำงานของตับหรือไตผิดปกติ
- สมดุลเกลือแร่ในร่างกายผิดปกติ
- ภาวะโภชนาการที่ไม่เหมาะสมทำให้เกิดภาวะขาดวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญต่อร่างกายและที่สำคัญ



# อาการอ่อนเพลียเหนื่อยล้าที่เป็นผลมาจากฮอร์โมนในร่างกายบกพร่อง

## 1. ฮอร์โมนจากต่อมไทรอยด์

ต่อมไทรอยด์ เป็นต่อมไร้ท่อที่อยู่บริเวณลำคอ ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ที่สำคัญคือ ฮอร์โมน T3 และ T4 ฮอร์โมนไทรอยด์มีส่วนสำคัญเกี่ยวกับการทำงานของหัวใจและสมองช่วยควบคุมระบบ metabolism หรือการเผาผลาญในร่างกาย ถ้าหากร่างกายมีการผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ลดลงไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตามจะส่งผลให้เกิดภาวะที่เรียกว่า hypothyroidism ภาวะดังกล่าวมักจะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย พละกำลังลดลง เหนื่อยชา น้ำหนักตัวขึ้นง่าย ผิวแห้งหยาบกร้าน



ต่อมหมวกไต ด้านขวา ต่อมหมวกไต ด้านซ้าย

## 3. ฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต

ต่อมหมวกไตจะอยู่เหนือไตทั้งสองข้างของร่างกาย จะมีการผลิตฮอร์โมนที่สำคัญอยู่สองชนิดที่มีผลต่อเรื่องพละกำลังและความกระฉับกระเฉง คือ ฮอร์โมน DHEAS และฮอร์โมน Cortisol ฮอร์โมน DHEAS จะเป็นฮอร์โมนตั้งต้นที่ร่างกายใช้ในการผลิตเป็นฮอร์โมนเพศ ทั้งฮอร์โมนเพศชายและหญิง นอกจากนี้ ฮอร์โมน DHEAS ยังมีส่วนช่วยเรื่องของพละกำลัง ลดการอักเสบที่เกิดขึ้นภายในร่างกายช่วยในเรื่องของปรับอารมณ์ทำให้ไม่เกิดภาวะซึมเศร้า

ส่วนฮอร์โมน Cortisol มักมีการหลั่งมากที่สุดช่วงเช้า ประมาณ 08.00-10.00 น. มีส่วนช่วยทำให้ร่างกายเราตื่นตัว เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายเตรียมพร้อมต่อภาวะเครียด

## 2. ฮอร์โมนเพศ



ทั้งฮอร์โมนเพศชาย (testosterone) และฮอร์โมนเพศหญิง (estradiol) มีผลในเรื่องพละกำลัง ความกระฉับกระเฉง และมีผลต่อสมรรถภาพทางเพศ

- ฮอร์โมนเพศชายมีความสำคัญต่อการสร้างกล้ามเนื้อและกระดูก
- ฮอร์โมนเพศหญิงจะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน โรคอัลไซเมอร์ โรคกระดูกพรุนและอื่นๆ

## 4. โกรทฮอร์โมน หรือ ฮอร์โมนเพื่อการเจริญเติบโต

โกรทฮอร์โมน เป็นฮอร์โมนที่มีการผลิตมากในช่วงที่มีการเจริญเติบโต เช่น วัยรุ่น ทำให้มีการสร้างกล้ามเนื้อ เสริมการสร้างกระดูก ช่วยเสริมในเรื่องของระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกาย ช่วยเสริมในเรื่องของความแข็งแรงของร่างกาย ภายหลังจากอายุ 20 ปี การผลิตโกรทฮอร์โมนจะเริ่มลดน้อยลง โกรทฮอร์โมนทำหน้าที่ในการซ่อมแซมเซลล์ส่วนต่างๆ ของร่างกายที่สึกหรอ โกรทฮอร์โมนมีการผลิตสารหลั่งออกมาในร่างกายเป็นจำนวนมากช่วง 4 ทุ่มถึงเที่ยงคืน การที่เข้านอนดึกกว่าเที่ยงคืนอาจจะทำให้ร่างกายได้รับโกรทฮอร์โมนไม่เพียงพอ

การรับประทานอาหารที่เน้นแป้ง น้ำตาล และไขมันก็จะส่งผลให้การผลิตโกรทฮอร์โมนน้อยกว่าที่ควรจะเป็น

เคยลองสังเกตตัวเองกันบ้างรึเปล่าว่า เมื่อเราเดินเข้าห้องน้ำ แล้วเริ่มที่จะลงมืออาบน้ำ เราอ่านจากส่วนไหนของร่างกายก่อน เพราะมันสามารถบอกได้ว่าคุณนิสัยเป็นอย่างไร...

**ฟอกสบู่จนฟองท่วมตัว**  
เป็นคนมีเสน่ห์ ชอบความหรูหรา ชื่นชมสิ่งสวยๆ งามๆ รวมถึงเป็นคน ที่ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา

**ราดหัวสระผมก่อนทุกที**  
เป็นคนที่มีความมั่นใจ ข้างคิดข้างฝัน สามารถตามล่าความฝันของตัวเองให้เป็นจริงได้

**อาบน้ำให้กับที่ลับก่อน**  
เป็นคนขี้อายมากๆ ไม่กล้าแสดงออก ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเอง ชีวิตดูเหมือนไม่ค่อยมีสีสัน หากคิดจะทำสิ่งใดคงต้องหาแรงบันดาลใจมากระตุ้นเพื่อให้ทำงานประสบความสำเร็จ

**ชอบอาบน้ำอุ่น**  
แสดงว่าคุณเป็นคนน่ารัก ใครๆ ก็อยากอยู่ใกล้ เป็นคนอารมณ์ดีและมีชีวิตที่ค่อนข้างเรียบง่าย

**ล้างหน้าก่อนเป็นอันดับแรก**  
เป็นคนให้ความสำคัญกับการสร้างฐานะ จนบางครั้งคุณจะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่คุณต้องการ

**ราดน้ำยังไม่ทั่วตัวก็ถูสบู่ได้**  
แสดงว่า เป็นคนใจร้อนไม่ค่อยชอบรอทำอะไรรัดเร่งรีบตลอด หรืออีกมุมหนึ่งหากเจอสิ่งที่สนใจก็ไม่รีรอจะทุ่มเทเต็มที่ แต่มีข้อเสียคือ ไม่ค่อยให้รายละเอียดจึงมักทำให้งานเกิดความเสียหายได้

**ชอบอาบน้ำเย็น**  
แสดงว่าคุณมีความเข้มแข็งและหนักแน่น สามารถลุยได้ทุกสถานการณ์ ชอบสิ่งท้าทาย ไม่ย่อท้อกับอะไรง่ายๆ

**หน้าอกสัมผัสน้ำก่อนส่วนอื่น**  
เป็นคนตรงไปตรงมามีเหตุผล มีความมั่นใจในตัวเองสูง หากคิดจะทำสิ่งใดแล้วก็จะทุ่มเทอย่างเต็มที่

**ราดตัวให้เปียกชุ่ม**  
เป็นคนอารมณ์อ่อนไหวง่าย เก็บความรู้สึกเก่ง มีความลับมาก ที่อยู่ในใจและไม่ใช่คนที่จะสนิทสนมกับใครง่ายๆ แต่หากหลงใหลหรือชื่นชอบใครก็จะทุ่มเทใจอย่างคลั่งไคล้

**ไม่ชอบอาบน้ำ**  
เป็นคนอารมณ์ดีข้างจินตนาการและมีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น จึงทำให้คนที่ได้ใกล้ชิดมีความสบายใจจึงมักจะติดสนิทแนบแน่นกับคุณ และเป็นคนไม่ค่อยใส่ใจหรือจุกจิกกับเรื่องต่างๆ มากนัก

**ถูสบู่พอเป็นพิธี**  
บ่งบอกว่าเป็นคนชอบความเรียบง่าย นิสัยตรงไปตรงมา และมักแสดงออกอย่างชัดเจน ไม่อ้อมค้อมให้ใครต่อใครมาคาดเดา

**อาบน้ำที่รักแรกก่อน**  
เป็นคนที่มีความน่าเชื่อถือและเป็นที่ไว้วางใจ ชีวิตมักจะต้องเจอกับงานหนัก ที่ให้ต้องคอยแก้ไข จนบางครั้งกลายเป็นความเครียดให้คนรอบข้างได้เห็นอยู่บ่อยๆ

**ราดน้ำที่บ่าหรือต้องเอียงบ่าเข้ารับน้ำจากฝักบัว**  
เป็นคนหนึ่งที่ต้องคอยรับภาระและยอมผู้อื่นอยู่เสมอ จนมองสิ่งรอบตัวในด้านลบ และชอบอยู่คนเดียวมีโลกส่วนตัว



# กายนิสัย จากลีลาการอาบน้ำ

# ร่วมสนุกตอบคำถามกับ

# CSR

## คำถามประจำฉบับ

เอสซีจี เคมิคอลส์ ประกอบเครื่องช่วยส่งพลังงานเพื่อผู้ป่วยโรคหัวใจ (DIY SPACER) และมอบให้ผู้ป่วยโรคหัวใจผ่านโรงพยาบาลประจำอำเภอ ในจังหวัดระยอง จำนวนที่ชุด



ส่งคำตอบมาได้ที่ SMS หมายเลข 089-405-9894  
ตั้งแต่วันนี้ถึง 30 ธันวาคม 2558 นี้ (ส่งก่อนมีสิทธิ์ก่อนนะจ๊ะ)

## ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัล จากการตอบคำถามกับ CSR ฉบับที่แล้ว ได้แก่

01. คุณอุไร จิตต์วิวัฒน์
02. คุณสุกัญญา ปิยะพินทุ
03. คุณศรัญญา เชื้อทองดี
04. คุณปริศนา เวียนหวั่น
05. คุณวิเชียร สุทธิ Herrera
06. คุณหทัยรัตน์ วิสุทธิแพทย์
07. คุณกาญจน์ สหพัฒนสมบัติ
08. คุณประเมษฐ์ วันเที่ยง
09. คุณจุฑามาส ศรีบัวทอง
10. คุณดวงนภา บุปผาเจริญ
11. คุณสุพรรณิ จูใต้
12. คุณวรรณิษา เพลียศรี
13. คุณโชติรส ดวงสวัสดิ์
14. คุณพลพันธ์ แซ่เตียว
15. คุณวิชญา วงศ์กุดั่น
16. คุณประพจน์ วัฒนการุณวงศ์
17. คุณชไมพร สวัสดิ์บุรี
18. คุณมณีนีรัตน์ จันทนุปาน
19. คุณณิชนากรณ์ เหล่าหิขกุลพงศ์
20. คุณพรชัย จันทรพัฒน์พงศ์



# อนุรักษ์อาชีพบรรพบุรุษไทย สืบทอดประเพณีลงแขกดำนา ของชุมชนเกาะกก

เมื่อเทคโนโลยีทางการเกษตรเข้ามาสู่ชุมชนพร้อมกับการส่งเสริมให้มีการปลูกเพื่อขาย ยุคเศรษฐกิจเงินตราเป็นใหญ่จึงทำให้การช่วยเหลือเกื้อกูลกันในอดีต กลายมาเป็นการว่าจ้างแรงงานแทน และวัฒนธรรมประเพณีอันดีงามอย่าง การลงแขก จึงพลอยสูญหายไปด้วย และยังมาถึงยุคสมัยที่ลูกหลานวัยรุ่น หนุ่ม-สาวของเราหนีความแห้งแล้งไปขายแรงงานในเมืองใหญ่ การทำไร่ไถนาของบรรพบุรุษก็ยิ่งขาดแคลนแรงงานหนัก ก็ได้อาศัยเงินทองที่ลูกหลานส่งมาให้มาจ้างแรงงานในหมู่บ้านใกล้เคียงมาช่วยเหลือ ก็ยิ่งทำให้การลงแขกถูกลืมเลือนเด็ดขาดไปเลย เพราะการช่วยงานต้องมีค่าจ้างตอบแทนและต้องเลี้ยงข้าวปลาอาหารอีก จึงเป็นที่มาของการอนุรักษ์วัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม การลงแขก ให้ทวนกลับมาอีกครั้งหนึ่ง

คอลัมน์ “เพื่อนรักกัน” ฉบับนี้ จะพาเพื่อนๆ ไปติดตามการใช้ชีวิตแบบธรรมชาติของชุมชนเกาะกก ซึ่งเป็นชุมชนที่ตั้งอยู่ใจกลางเมืองมาบตาพุด แต่มีผืนนาไว้ให้เยาวชนหัดปลูกข้าว ดำนา เพื่อให้พวกเขาเติบโตมาโดยไม่ลืมอาชีพของบรรพบุรุษไทย

เนื่องจากชุมชนเกาะกก หนึ่งในชุมชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด มีพื้นที่บางส่วนเป็นที่ลุ่ม ดินโคลนมีน้ำไหลผ่านชุมชน เอื้อในการทำนาข้าว จึงเป็นที่มาของไอเดียดีๆ ของชุมชนเกาะกกและได้จัดกิจกรรม “อนุรักษ์และฟื้นฟูประเพณีลงแขกดำนาของชุมชนแถบลุ่มน้ำคลองน้ำหูก” เพื่อให้เยาวชนและคนรุ่นหลังได้เรียนรู้ศึกษาขั้นตอน วิธีการทำนาข้าวพร้อมทั้งพิธีกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การแรกนา พิธีกรรมข้าวตั้งท้อง การแรกเกี่ยว การทำขวัญข้าว การทำบุญข้าวใหม่ไม่ให้เลือนหายไป โดยได้รับความร่วมมือของภาครัฐและเอกชนเข้าร่วมสนับสนุนเป็นอย่างดี



**“คุณกึ่ง” อำนวย นามสนิท ประธานชุมชนเกาะกก**  
“ถ้าเพียงแต่คิดแต่ไม่ลงมือทำ ในวันนี้คงไม่ได้เห็นพื้นที่ทำการเกษตรกว่า 15 ไร่ ที่เปิดให้คนในชุมชนมาใช้พื้นที่เพาะปลูกได้อย่างอิสระ เพื่อสร้างอาชีพและสร้างรายได้ พร้อมกับปลูกจิตสำนึกรักสิ่งแวดล้อมให้เยาวชน”



**คุณศิวเทพ สมชิต ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดกรอกยายชา**  
“เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้เยาวชนมีส่วนร่วมสืบสานวัฒนธรรมประเพณี และเด็กๆ ก็ได้ประสบการณ์และเรียนรู้วิธีการดำนา ซึ่งมีมาแต่รุ่นปู่ย่าตายาย วิชาแบบนี้ไม่มีในห้องเรียน จึงควรสนับสนุนโครงการดีแบบนี้กันครับ”

