

เพื่อน

Friend Magazine เอสซีจี เคมิคอลส์



ปีที่ 6 | ฉบับที่ 29 | ประจำปี 2559



เส้นทางปั่นจักรยานชมธรรมชาติ ที่เขายายดา จ.ระยอง



Highlight



หน้า 8

เพื่อน (เขา)
ยายดา
เส้นทางปั่นจักรยาน
ที่เขายายดา เขียวชม
วิถีชีวิตชุมชน



หน้า 18

เพื่อนเรียนรู้
เอสซีจี เคมิคอลส์
จัดแสดงข่าวโครงการ
ฟุตบอลสีกายาวชน
ปีที่ 7



หน้า 28

เพื่อนชุมชน
โครงการเปิด
เชื่อมความสัมพันธ์
ชุมชนปีที่ 3





สวัสดิ์ พี่น้องชาวระยองที่รักทุกท่าน

วารสารเพื่อนฉบับนี้ ยังคงนำเสนอกิจกรรมเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้จัดขึ้น แต่ฉบับนี้พกพาคอลัมน์ “เพื่อน (เขายายดา)” ที่เอาใจนักปั่นจักรยาน ด้วยเส้นทางปั่นจักรยานชมธรรมชาติที่เขายายดา มาให้ผู้ที่ชื่นชอบการปั่นจักรยานใน จ. ระยอง ได้ลองเส้นทางและแวะชิมผลไม้ในสวน ต่อกันด้วยคอลัมน์ “เพื่อนสุขภาพ” นำเสนอภาพบรรยากาศงานมหกรรมสุขภาพ NCDs: ระยองอ่อนหวาน ไม่เค็ม มันพอดี พอดี ที่เพิ่งจัดขึ้นเมื่อเดือนมิถุนายนที่ผ่านมา ตามติดด้วย ขนมที่กินแล้วไม่อ้วนและมีประโยชน์ของ ชุมชนเกาะกอก ชื่อว่า Rice Me ผลิตภัณฑ์ข้าวไรซ์เบอร์รี่สแนคบาร์ ที่มีแหล่งผลิตจากนาข้าว ผืนสุดท้ายในพื้นที่มาบตาพุด อ่านได้ในคอลัมน์ “ของดีบ้านเพื่อน”

ส่งท้ายด้วยคอลัมน์ “เพื่อนรักษ์สิ่งแวดล้อม” ที่นำเสนอนวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมที่เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้นำท่อ PE100 มาสร้างบ้านปลา เพื่อส่งเสริมประมงพื้นบ้าน และจะพัฒนาเป็น ศูนย์การเรียนรู้วิถีประมงชุมชนเนินซ้อต่อไป

ปรับความคิด... ชีวิตเปลี่ยน

**นพดล จันตรีเรือง
บรรณาธิการ**

บรรณาธิการ

นพดล จันตรีเรือง

กองบรรณาธิการ

มนต์ชัย คำดี
สมชาย คชเดช
ปรีชา สุจริต
ปานทรา สุธีระวงศา
วราภรณ์ จอมกลิ่น
วิชญ์วิสิฐ ธีราชรัมย์
สุภาวิณี กฤษณาวัฒนา
ณัฐิกา เอนกสัมพันธ์
ผานิตา เพิ่มพงศ์พันธ์
ปรานค์ทิพย์ แสนอุบล
ธไนท์ นันทนาการณ์
มณีนรัตน์ อรรถกวีวรรณ

วารสาร “เพื่อน” เอสซีจี เคมิคอลส์

เป็นสื่อกลางในการนำเสนอข่าวสารและความรู้ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ และความสัมพันธ์ที่ดี อันนำไปสู่ความร่วมมือในการพัฒนาชุมชนและสังคมใน จังหวัดระยอง ให้เข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป

จัดทำโดย

หน่วยงาน Brand & Communications

บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด

อาคารสำนักงาน RIL 88 ถ. 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 เพื่อนเอสซีจี เคมิคอลส์
- 8 เพื่อน (เขา) ยายดา
- 10 เพื่อนสุขภาพ
- 12 ของดีบ้านเพื่อน
- 14 เพื่อนรักษ์สิ่งแวดลอม
- 18 เพื่อนเรียนรู้
- 20 เพื่อนกิจกรรม
- 22 เพื่อนอัปเดต
- 24 เพื่อนปลอดภัย
- 26 บ้านเพื่อน
- 28 เพื่อนชุมชน
- 30 เพื่อนรักถิ่น
- 32 กัมหน้าเล่นมือถือ...ให้ไม่ทำร้าย
กระดุกสันหลัง
- 33 นิ่งสมาธิหน้าเด็ก
- 34 แต่งบ้านเสริมพลังธาตุให้แข็งแรง
- 36 เพื่อนบอกต่อ
- 37 DIY ที่รองมือถือเวลาชาร์จแบต
- 38 ข้าว CSR
- 39 ร่วมสนุกตอบคำถามกับ CSR
- 40 เรียนต่อสายอาชีพจะดีมั๊ย??

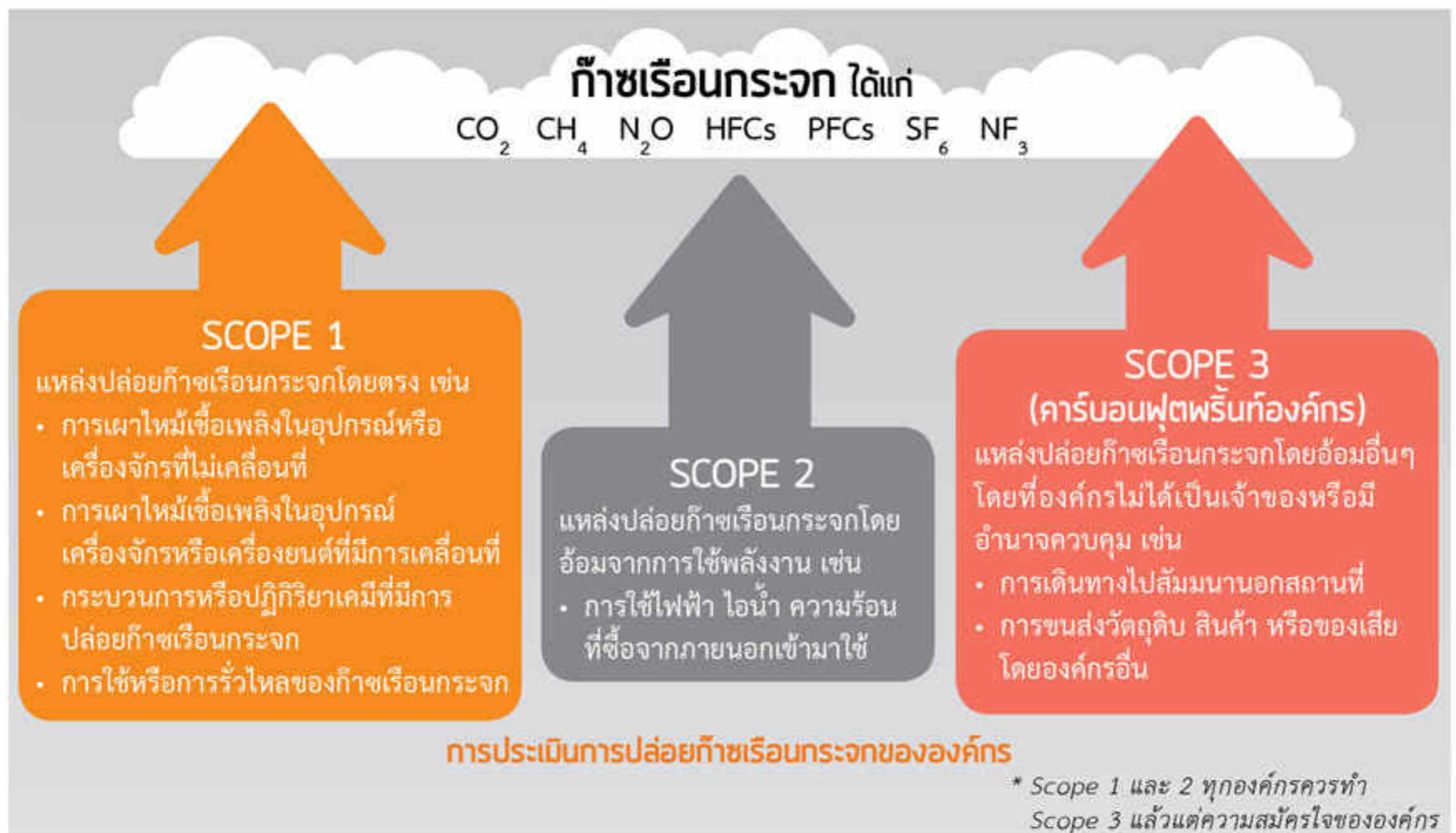




คาร์บอนฟุตพริ้นท์ (Carbon Footprint) ตัวช่วยสำคัญของการลดโลกร้อน

เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้ให้ความสำคัญกับการประเมินการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและทบทวนการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั้งภายในองค์กรและในผลิตภัณฑ์ของ เอสซีจี เคมิคอลส์ โดยได้มีการดำเนินงาน ดังนี้

1 การจัดทำคาร์บอนฟุตพริ้นท์ขององค์กร (Carbon footprint of organization) หรือ CFO
เป็นการคำนวณปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่ปล่อยออกมาจากกิจกรรมต่างๆ ขององค์กร เช่น การเผาไหม้ของเชื้อเพลิง การใช้ไฟฟ้า และการขนส่ง วัสดุออกมาในรูปตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า โดยพิจารณาจาก 3 ส่วนหลัก แบ่งเป็น SCOPE ตามรูปการประเมินการปล่อยก๊าซเรือนกระจกขององค์กร



คาร์บอนฟุตพริ้นท์ขององค์กร

ฉลากคาร์บอนฟุตพริ้นท์ขององค์กรที่ใช้ในประเทศไทย
(ที่มา: ข้อมูลตราไทย)

โดยในปี 2557-2558 บริษัทที่ได้รับรองฉลากคาร์บอนฟุตพริ้นท์ขององค์กรจากองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) ทั้งหมด 8 บริษัท และในปี 2559 อยู่ระหว่างขอการรับรองเพิ่มอีก 4 บริษัท ซึ่งทาง เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการลดการเกิดภาวะโลกร้อนโดยกำหนดนโยบายลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ลง 10% ภายในปี 2563

2 การจัดทำคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์ (Carbon footprint of products) หรือ CFP

ซึ่งเป็นการประเมินตั้งแต่การได้มาซึ่งวัตถุดิบ การเตรียมวัตถุดิบ การผลิต การใช้งาน ตลอดไปจนถึงการกำจัดซาก



การประเมินวัฏจักรชีวิตของผลิตภัณฑ์ก่อฟวิซี

โดยปี 2557-2558 บริษัทได้รับการรับรองคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์แล้ว 62 ผลิตภัณฑ์ และในปี 2559 บริษัทร่วมกับมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ดำเนินโครงการด้านคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์ก่อฟวิซีตลอดวัฏจักรชีวิต และคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์อื่นๆ ในเอสซีจี เคมิคอลส์ รวมทั้งหมด 155 ผลิตภัณฑ์ และจะทำคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์สำหรับผลิตภัณฑ์หลักทั้งหมดภายในปี 2561

ซึ่งประโยชน์ของการทำคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์นอกจากจะช่วยให้เอสซีจี เคมิคอลส์ นำไปวิเคราะห์หาโอกาสในการลดผลกระทบทางด้านสิ่งแวดล้อมในกระบวนการผลิตเองแล้ว ผู้ผลิตสินค้าที่ใช้ผลิตภัณฑ์ของเอสซีจี เคมิคอลส์เป็นวัตถุดิบ ยังสามารถนำข้อมูลนี้ไปใช้ต่อในการประเมินคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์ตนเอง นอกจากนี้ในฐานะผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ขั้นสุดท้ายสามารถมีส่วนช่วยลดผลกระทบสิ่งแวดล้อม ด้วยการเลือกใช้สินค้าที่มีฉลากแสดงคาร์บอนฟุตพริ้นท์ต่ำ หรือเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากขึ้นอีกด้วย



ตัวอย่างใบรับรองฉลากคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์



การตรวจประเมินในโรงงาน

การบริหารจัดการน้ำ อย่างยั่งยืน ของเอสซีจี เคมิคอลส์



การเพิ่มรอบหมุนเวียนของน้ำหล่อเย็นในหอหล่อเย็น (Cooling Tower)

การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้น้ำ และการนำน้ำ กลับมาใช้ใหม่ เพื่อรับมือกับสถานการณ์ภัยแล้ง

ในรอบหลายปีที่ผ่านมาประเทศไทยเผชิญกับภาวะภัยแล้งในหลายๆ จังหวัด โดยเฉพาะในช่วงปลายปี 2558 จนถึงต้นปี 2559 ทำให้น้ำในเขื่อนและอ่างเก็บน้ำขนาดใหญ่มีปริมาณกักเก็บน้อยลง และยังมีโอกาสที่จะทวีความรุนแรงขึ้นในอนาคต



ระบบรีเวอร์สออสโมซิส (RO Unit)

หลัก 3R

Reduce:

การลดการใช้

Reuse:

การนำกลับมาใช้

Recycle:

การผ่าน

กระบวนการ

นำกลับมาใช้ใหม่

เอสซีจี เคมิคอลส์ ให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการน้ำอย่างยั่งยืน ด้วยประยุกต์ใช้หลักการ 3 Rs (การลดการใช้ Reduce, การนำกลับมาใช้ซ้ำ Reuse และการผ่านกระบวนการนำกลับมาใช้ใหม่ Recycle) อย่างต่อเนื่องตลอดหลายปีที่ผ่านมา เช่น การเพิ่มประสิทธิภาพการใช้น้ำจากโครงการต่างๆ เช่น การเพิ่มรอบหมุนเวียนของน้ำหล่อเย็นในหอหล่อเย็น, การปรับปรุงระบบการล้างอุปกรณ์, ติดตั้งระบบการล้างไซโลแบบอัตโนมัติ, การนำน้ำที่ผ่านระบบบำบัดแล้วกลับไปใช้ในระบบดักไอระเหย (Scrubber) เป็นต้น ทำให้การใช้น้ำจากภายนอกต่อตันผลิตภัณฑ์ของเอสซีจี เคมิคอลส์ ในปี 2558 ลดลงอย่างต่อเนื่อง คิดเป็น 13% จากปี 2554 นอกจากนี้ จะเพิ่มประสิทธิภาพการนำน้ำกลับมาใช้ใหม่ด้วยระบบรีเวอร์สออสโมซิส และระบบถังกรอง โดยในปี 2558 สามารถนำน้ำกลับมาใช้ใหม่ได้รวม 1.06 ล้านลูกบาศก์เมตร

นอกจากนี้เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมกับภาคอุตสาหกรรมในพื้นที่จังหวัดภาคตะวันออก และหน่วยงานราชการที่กำกับดูแลการบริหารจัดการน้ำ จัดตั้ง “Water War Room ภาคตะวันออก” เพื่อติดตามสถานการณ์ระดับน้ำในอ่างเก็บน้ำหลักและแหล่งน้ำต่างๆ รวมทั้งติดตามความก้าวหน้าและผลักดันโครงการบริหารจัดการน้ำของภาครัฐ เพื่อการจัดสรรน้ำอย่างยั่งยืน

เอสซีจี เคมิคอลส์ ให้ความสำคัญกับการผลิตอย่างมีประสิทธิภาพ และลดการผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้โรงงาน สิ่งแวดล้อม และชุมชนอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน



เส้นทางปั่นจักรยานที่เขายายดา



SCG ใช้น้ำ ปลอดภัย
สถานีรักษ์น้ำ
"เขายายดา"



ในปัจจุบันนี้ผู้คนหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น รวมทั้งคนเมืองเองที่อยากใช้ชีวิตแบบ Slow Life หลีกหนีความวุ่นวายในเมืองใหญ่ แล้วออกไปชื่นชมวิถีชีวิตต่างจังหวัด และกิจกรรมยอดฮิตที่ได้สุขภาพดี พร้อมกับท่องเที่ยวไปในตัวก็คือ "การปั่นจักรยาน" นั่นเอง ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีนักปั่นมือใหม่เพิ่มขึ้นต่อเนื่อง อีกทั้งยังมีกิจกรรมปั่นจักรยานที่น่าสนใจ เพื่อสนับสนุนการปั่นจักรยานออกมามายมาย คอสมินี เพื่อน(เขา)ยายดา ฉบับนี้ จึงขอเอาใจนักปั่นทั้งมืออาชีพและมือสมัครเล่นด้วยเส้นทางปั่นจักรยานที่เขายายดา ให้คุณปั่นเพลินๆ ผ่านแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจพร้อมกับเรียนรู้วิถีชีวิตในชุมชนนั้นๆ ไปในตัวด้วย





ให้คุุณปั่นเพลินๆ ผ่านแหล่งท่องเที่ยวที่หน้าสนใจ

ความพิเศษของเส้นทางนี้ คือ ท่านจะได้สูดโอโซนบริสุทธิ์ จากป่าบนเขาขยายดาที่เปรียบเสมือนปอดฟอกอากาศของพื้นที่ตัวเมืองระยอง และในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกรกฎาคมของทุกปี ผลไม้ในแต่ละสวนก็จะมีผลผลิตให้ได้เลือกซื้อ และเปิดให้นักท่องเที่ยวได้เข้าชม กินผลไม้แบบสดๆ จากสวนด้วยราคาบุฟเฟต์สุดคุ้ม นอกจากนี้ยังมีสถานที่สำคัญทั้งในทางประวัติศาสตร์และความเชื่อของคนขยายดา ให้นักปั่นจักรยานได้ศึกษาเรียนรู้ ที่สำคัญมีแหล่งเรียนรู้เชิงนิเวศ ที่เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้ร่วมมือกับหน่วยงานราชการในพื้นที่และชุมชน พัฒนาจากองค์ความรู้จากกิจกรรมที่ได้ทำร่วมกัน เพื่อเปิดให้คนที่สนใจได้เรียนรู้กัน ภายใต้ชื่อ “สถานีนรักษ์น้ำขยายดา” ซึ่งเราจะนำเสนอในฉบับต่อไป

10 สถานที่สำคัญบนเส้นทางปั่นจักรยานเขาขยายดา



1. สถานีวิจัยต้นน้ำชายฝั่งทะเลตะวันออก (เส้นทางศึกษาธรรมชาติ)



2. อ่างเก็บน้ำห้วยหินลาด ชมวิวเขาสะท้อนกับพื้นน้ำ



3. สวนขยายดา



4. สวนลู่ทองใบ



5. สวนลำดวน

6. สวนป่าหนััน

บุฟเฟต์ผลไม้สุดคุ้ม



7. ศาลหลวงเตี้ยและพระพุทธรูปโสธรจำลอง (สิ่งศักดิ์สิทธิ์ของขยายดา)

แวะทำบุญ

8. วัดขยายดา 9. วัดเขาสำเภาทอง



10. ตลาดผลไม้ตะพง แหล่งซื้อของฝาก

ที่มา: เทศบาลตำบลตะพง

และนี่ก็เป็น 10 สถานที่สำคัญในเส้นทางปั่นจักรยานที่ขยายดาที่เต็มไปด้วยธรรมชาติสวยงามและวิถีชีวิตที่น่าสนใจ ใครที่อยากสัมผัสประสบการณ์สนุกๆ เช่นนี้ ห้ามพลาดกันนะ



คุณเอกวีร์ ผลเกิด ผู้จัดการแผนก operation support บริษัท มาบตาพุด แทงค์ เทอร์มินัล จำกัด หนึ่งในกลุ่มคนที่รักการปั่นจักรยาน “ปกตินัดกับเพื่อนๆ ปั่นวันเสาร์-วันอาทิตย์ ระยะทางการปั่นประมาณ 35-40 กม. ยิ่งถ้าไปปั่นช่วงเช้า ยิ่งได้สูดอากาศดี เห็นวิวสวยๆ เหมือนได้ท่องเที่ยวไปในตัว แลมน้ำหนักลดลงด้วย สำหรับใครที่อยากเริ่มปั่นจักรยาน ให้ลองตั้งเป้าหมายใหญ่ไว้ก่อน แล้วตั้งเป้าหมายย่อยๆ ไว้อีกที เช่น จะต้องปั่นให้ได้อาทิตย์ละ 20 กม. แล้วก็ค่อยๆ เพิ่มระยะทางขึ้นเรื่อยๆ อย่าไปตั้งสูงมาก เดียวจะท้อก่อน ตั้งใจทำให้ได้ต่อเนื่องสัก 1 เดือน เราจะเริ่มชินและปรับตัวได้ คราวนี้สนุกแล้วครับ”



Tips : สำหรับผู้ปั่นจักรยาน

อย่าลืม!! อุปกรณ์ความปลอดภัย เช่น หมวกกันน็อค รองเท้าผ้าใบ และสิ่งที่ควรติดตัวไปด้วย คือ โทรศัพท์มือถือ แบตประชาชน เพื่อเกิดเหตุฉุกเฉินจะได้มีตัวช่วยครับ



เอสซีจี เคมิคอลส์ จัดงาน
“มหกรรมสุขภาพ NCDs:
ระยองอ่อนหวาน ไม่เค็ม มันพอดี พอดี”
ดูแลสุขภาพชุมชนบนวิถีสโลว์ไลฟ์ ไกลโรค



เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมกับ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระยอง เทศบาลเมืองมาบตาพุด โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติฯ จัดงาน “มหกรรมสุขภาพ NCDs: ระยองอ่อนหวาน ไม่เค็ม มันพอดี พอดี” เพื่อจุดประกายความคิด สร้างแรงบันดาลใจให้ชุมชนมาบตาพุดหันมาดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว โดยเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

โดยภายในงาน ทั้ง 2 วัน (10-11 มิถุนายน 2559) ได้จัดแสดงบูธนิทรรศการเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ เรื่องใช้เลือดออก และบริการตรวจคัดกรองโรค บริการให้ประชาชนโดยไม่มีค่าใช้จ่าย กิจกรรมเดินบาสโลป วิธีทำอาหารสุขภาพง่ายๆ และร่วมฟังประสบการณ์ปั่นจักรยานจากคุณธานินทร์ (Rit Bicycle) และมีศิลปินดารามาร่วมสร้างสีสันภายในงาน อาทิ คุณเจเน็ต เชี่ยว คุณเดียน่า นางเอกช่อง 3 นอกจากนี้ ยังมีซุ้มอาหารเพื่อสุขภาพมาออกร้าน เพื่อให้ประชาชนได้ชิม ซ้อป เคล้าเสียงดนตรีในสวนร่มรื่น ณ ลานสุขภาพฯ หน้าวัดมาบตาพุด จ.ระยอง

เอสซีจี เคมิคอลส์ มุ่งมั่นดำเนินการตามหนึ่งในอุดมการณ์ 4 ของเอสซีจี คือ ถ้อยมั่นในความรับผิดชอบต่อสังคม จึงให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพชุมชนทั้งด้านสิ่งแวดล้อม ความปลอดภัย และด้านสุขภาพ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีของชุมชนระยองต่อไป



มุมมองจากผู้มาร่วมงานครั้งนี้

คุณปาลิตา เศวตประสาธน์
หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ
เทศบาลเมืองมาบตาพุด

“การจัดงานของเอสซีจี เคมิคอลส์ ในปีนี้ ตรงกับนโยบายเทศบาลเมืองมาบตาพุดในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น กิจกรรมทุกกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางเทศบาลให้การสนับสนุนมาตลอด อย่างในวันนี้ได้นำกิจกรรม เรื่อง 3 อ. 2 ส. มาออกบูธให้ความรู้แก่ประชาชน ให้ตระหนักเรื่องการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อลดโรค โดยเฉพาะโรคเกิดจากที่เราป้องกันได้ ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพจึงสำคัญที่สุด คำว่า ระวังอ่อนหวาน ไม่เค็ม พอดี พอดี จึงตรงกันพอดี”



คุณประภัศ พังยา
กรรมการชุมชนฝ่ายสาธารณสุข
ชุมชนตลาดมาบตาพุด



“ดีใจที่ได้มาร่วมงานในปีนี้อีกครั้ง และถือโอกาสนำศาสตร์การนวดกดจุดมาให้บริการผู้มาร่วมงานด้วย เพราะพลังของศาสตร์การนวดกดจุดมีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ผู้ป่วยโรคไตก็ไม่จำเป็นต้องฟอกไต, ผู้ป่วยอัมพฤกษ์นอนติดเตียงก็เคยลุกขึ้นเดินเองได้ภายหลังการนวด เป็นศาสตร์ที่สร้างสมดุลให้ร่างกายคนเราได้อย่างดี”

คุณชูเดช จันทรศิริ
ประธานชุมชนซอยประปา



“การจัดงานปีนี้มีหลากหลายดูศึกษากว่าการจัดครั้งแรกเมื่อปีที่แล้ว ดูสีหน้าผู้มาร่วมงานมีความสุข เพราะบรรยากาศเหมือนงานวัดสมัยเก่า เหมาะสำหรับเดินพักผ่อนสบายๆ

ภายในงานมีทั้งเรื่องความรู้วิชาการด้านสุขภาพ อาหารอร่อยจากชุมชนและมีเล่นเกมส์ เกิดประโยชน์มาก อยากให้จัดขึ้นทุกปี”

คุณจิรภา มหาเทพ
ประธานชุมชนมาบชลุด

“ดิฉันรู้สึกประทับใจที่ได้ความรู้เรื่องสุขภาพ เพราะปัญหาสุขภาพบางครั้งก็เกิดจากตัวเราเองเป็นคนทำให้เกิด เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม เผ็ด ซึ่งเป็นสาเหตุการเกิดเจ็บป่วยได้ ดังนั้น หากเราอ่อนหวาน ไม่เค็ม มัน พอดี ก็จะลดโรคได้ มางานครั้งนี้แล้วได้ประโยชน์มาก”



คุณ. รักนิมา รังสิมันต์วงศ์ (น้องโรส)
นร. ชั้นอนุบาล 2 รร. บ้านมาบตาพุด



“หนูได้เดินชมงานตามซุ้มต่างๆ มีทั้งอาหาร เครื่องดื่ม เพื่อสุขภาพมากมาย ได้ความรู้ ได้ดูการแสดงสนุกสนานมากค่ะ ปีน้าหนูจะชวนเพื่อนๆ ที่โรงเรียนมาเที่ยวอีก ส่วนชื่องานมหกรรมสุขภาพ NCDs: ระวังอ่อนหวาน ไม่เค็ม มันพอดี พอดี ก็คือ ไม่ทานหวานมากไป เดี่ยวอ้วนและฟันผุ ไม่ทานรสเค็มจัด มันจัด เพราะจะเกิดโรคและไม่สบายค่ะ”

คุณธานินทร์ ฤตวิรุฬห์
เจ้าของกิจการ Bike&Travel



“ผมมาร่วมงานในปี นี้ เพื่อมาแลกเปลี่ยนให้ความรู้เรื่องของทัวร์สุขภาพ และถือเป็นการส่งเสริมสุขภาพ และลดโรคที่เราสามารถป้องกันได้อีกทางหนึ่ง โดยการดูแลสุขภาพเราเอง และ Rit Bicycle เป็นผู้มีประสบการณ์ด้านทัวร์จักรยานที่เกาะช้างมากกว่า 21 ปี จึงได้นำประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนให้กับผู้มาร่วมงานในวันนี้ครับ”



3 คำกับ Rice Me
"ดัง ง่าย ดี"



ผลิตภัณฑ์ข้าวไรซ์เบอร์รี่แสนดี
ผลิตโดยวิสาหกิจชุมชนเกาะกก



Rice Me

ผลิตภัณฑ์ข้าวไรซ์เบอร์รี่แสนดี ผลิตโดยวิสาหกิจชุมชนเกาะกก

วันนี้เราพาเพื่อนๆ มาทำความรู้จักกับผลิตภัณฑ์แปรรูปจากข้าว หรืออีกชื่อคือ Rice Me ซึ่งเป็นผลผลิตมาจากผืนนาแปลงสุดท้ายของพื้นที่มาบตาพุดในชุมชนเกาะกก นั่นเอง



ชุมชนเกาะกก มีพื้นที่บางส่วนเป็นที่ลุ่ม ตั้งอยู่ติดคลองมีน้ำไหลผ่านชุมชน เอื้อในการทำนาข้าว "ประธานกุง" อำนวย นามสนิท จึงเกิดไอเดียที่อยากจะอนุรักษ์ประเพณีลงแขกดำนาของชุมชนไว้ และเปิดโอกาสให้ชุมชนมาใช้พื้นที่นาจำนวน 30 ไร่ เพาะปลูกได้อย่างอิสระ ซึ่งในผืนนามีปลูกข้าวหลายชนิด อาทิ ข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่ ข้าวกล้องหอมนิล ข้าวกล้องสังข์หยด ข้าวหอมมะลิ โดยคนในชุมชนช่วยกันปลูกและสีข้าว นำมาบรรจุถุงจำหน่ายในร้านของกลุ่มในชุมชน ตอนนี้ได้ข้าวสุขภาพ ได้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ของดีประจำชุมชนเกาะกกไปเรียบร้อยแล้ว เพราะราคาถูกและคุณภาพดี

จนถึงวันนี้จึงได้ต่อยอดจากข้าวสุขภาพ มาเป็นขนมยามว่างอย่าง "Rice Me" ผลิตภัณฑ์ข้าวไรซ์เบอร์รี่ แสนดี ที่อร่อยกินเพลินและมีประโยชน์

ทั้งนี้ “ประธานกั๊ง” คุณอำนวยการ นามสนิท ประธานชุมชนเกาะกก เล่าว่า Rice me เป็นการต่อยอดจากการนำข้าวไรซ์เบอร์รี่มาผสม ธัญพืชทำเป็นอาหารว่างเพื่อสุขภาพเหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ถือเป็นเรื่องที่มาถูกที่ถูกลงเวลา เกาะกกเป็นชุมชนใหม่มาพร้อมกับแนวคิดแบบคนรุ่นใหม่ คิดได้ ทำเป็น จึงทำให้ผลงานที่ได้ร่วมกันทำ มาก่อนหน้านี้รวมถึงผลงานที่ได้จากน้องๆ นักศึกษาทำให้ผลิตภัณฑ์ ของเรามีกระแสตอบรับที่ดีในระยะเวลาอันสั้น ก็ต้องตั้งใจแทนกลุ่ม วิสาหกิจด้วยที่พยายามทุ่มเทช่วยกันสร้างผลงานจนเป็นที่ประจักษ์ ก็ขอให้ช่วยรักษาคุณภาพและมาตรฐานให้เสมอต้นเสมอปลายตลอดไป

“ถือว่าเป็นจังหวะดีที่ได้เด็กๆ รุ่นใหม่ๆ เข้ามาช่วยคิดช่วยสร้าง ทำให้เราสามารถต่อยอดผลิตภัณฑ์ของชุมชนให้ตั้งชั้วข้ามคืน คือ ผลิตภัณฑ์ที่ชื่อว่า Rice me นั่นเองครับ”

ด้านพี่อ๋าไพ วรรณตอนแดง รองประธานกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ส่งเสริมอาชีพเกาะกก เล่าถึงจุดเริ่มต้นของ Rice Me ว่า “ข้าว ไรซ์เบอร์รี่มีประโยชน์สูง แต่คนไม่ค่อยนิยมรับประทาน จึงอยาก ให้คนหันมาทานกันมากขึ้น เพราะถ้าเป็นขนมจะสามารถทานร่วม กับเครื่องดื่มอย่าง ชา กาแฟ ได้” โดยการแปรรูปผลิตภัณฑ์จาก ข้าวเป็นขนมธัญพืช ได้รับการช่วยเหลือจากน้องๆ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หลักสูตรบูรณาการทางการบริหารธุรกิจและการบัญชี (5 ปี ตรี-โท) คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 11 คนที่ปีนีทางคณะฯ ได้ร่วมดำเนินงานเพื่อสังคมกับ สมาคมเพื่อนชุมชน เข้ามาช่วยเรื่องการพัฒนาผลิตภัณฑ์นี้ด้วย เริ่ม ตั้งแต่สูตรขนม บรรจุภัณฑ์ บัญชี กระบวนการผลิตที่มีประสิทธิภาพ และหาช่องทางการจำหน่ายเพิ่มเติมจากร้านค้าในชุมชนให้อีกด้วย

พี่อ๋าไพ วรรณตอนแดง
รองประธานกลุ่มวิสาหกิจ
ชุมชนส่งเสริมอาชีพเกาะกก

ประธาน "กั๊ง"
อำนวยการ นามสนิท
ประธานชุมชนเกาะกก



น้องๆ ม.ธรรมศาสตร์



ส่วนผสมของ Rice Me

1. แอปริคอต 2. สตรอเบอรี่ 3. เม็ดมะม่วงหิมพานต์
4. ข้าวโอ๊ต 5. ถั่วอัลมอนต์ 6. น้ำผึ้ง 7. เนยถั่ว



Apricot

แคลอรีต่ำ
เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการ
ลดน้ำหนัก

ช่วยให้ผิวพรรณ
เปล่งปลั่งสดใส

ช่วยป้องกันความ
เสื่อมของสมอง

ชะลอความเสื่อม
ของเลนส์ตา
และป้องกันโรคต้อกระจก

Rice me

ท่านใดที่สนใจจากลองชิม Rice Me หรือ ข้าวกล้องไรซ์เบอร์รี่ ของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนส่งเสริมอาชีพชุมชนเกาะกก สามารถติดต่อคุณอ๋าไพ ได้ที่ เบอร์ 081-578-0587 หรือตามร้านกาแฟได้แล้ววันนี้

- ร้านเมล็ดกาแฟ จ. ระยอง • ร้านลูกแก้ว จ. ระยอง
- ร้าน ideacorner coffee จ. ระยอง
- ร้าน coffee zone จ. ระยอง

<https://www.facebook.com/likemiceme>



เอสซีจี เคมิคอลส์ เดินหน้าสู่ปีที่ 5

นวัตกรรมบ้านปลาจากท่อ PE100

ส่งเสริมประมงพื้นบ้านเติบโตอย่างยั่งยืน

เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมกับ สำนักงานบริหารจัดการทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งที่ 1 (สบทช.) และกลุ่มประมงพื้นบ้าน จ. ระยอง และ จ. ชลบุรี สนับสนุนโครงการบ้านปลาจากท่อ PE100 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 มุ่งหวังเป็นแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำ เพื่อเพิ่มรายได้ให้กับกลุ่มประมงพื้นบ้าน พร้อมต่อยอดสร้างศูนย์การเรียนรู้วิถีประมงชุมชนเน้นข้อ



สำหรับการจัดทำบ้านปลาจากท่อ PE100 โดยเอสซีจี เคมิคอลส์ นั้น เริ่มขึ้นในปี 2555 จากการลงพื้นที่พูดคุยกับกลุ่มประมงพื้นบ้าน ทำให้ทราบปัญหาเรื่องจำนวนปลาบริเวณใกล้ชายหาดลดลง และการรुक้าที่ทำกินจากเรือวนลาก อวนรุน ทำให้การทำประมงแบบดั้งเดิมทำได้ยากขึ้น หนึ่งในทางแก้ปัญหาที่ชุมชนพยายามดำเนินการคือการสร้างบ้านปลาจากวัสดุต่างๆ ซึ่งมีตั้งแต่ยางรถยนต์ แท่งปูน ฯลฯ ด้วยความพยายามที่จะช่วยแก้ไขปัญหาเรื่องจำนวนปลาที่ลดลง ทางทีมวิจัยของบริษัทฯ จึงได้ทดลองนำท่อ PE100 ที่เหลือจากการทดสอบในกระบวนการผลิต ตามนโยบาย Waste to Value มาออกแบบ จนได้เป็นนวัตกรรมบ้านปลาจากท่อ PE100 เพื่อเป็นแหล่งอนุบาลสัตว์เล็ก เริ่มทดลองจัดวางในทะเลเมื่อปี 2555 และได้รับการตอบรับอย่างดีจากกลุ่มประมงพื้นบ้าน โดยปัจจุบันมีปริมาณความต้องการบ้านปลาเป็นจำนวนมาก หลายชุมชนให้ความสนใจเข้าร่วมโครงการ ประกอบกับวัสดุเหลือใช้จากกระบวนการผลิตมีน้อยลง จึงทำให้ เอสซีจี เคมิคอลส์ นำท่อ PE100 ที่ผลิตใหม่ มาสร้างเป็นบ้านปลาให้กับชุมชน



ขณะนี้ ได้ทำการติดตั้งบ้านปลาไปแล้วทั้งสิ้น 630 หลัง ในพื้นที่กลุ่มประมงพื้นบ้าน 23 กลุ่ม ใน จ. ระยอง และ จ. ชลบุรี และเขตพื้นที่ทหาร 1 แห่ง โดยได้รับความอนุเคราะห์จาก สบทช. เข้ามาให้คำปรึกษาและทำงานร่วมกันกับกลุ่มประมงพื้นบ้าน



นางชลนัฐ ญาณารณพ
กรรมการผู้จัดการใหญ่ เอสซีจี เคมิคอลส์

นายชลนัฐ ญาณารณพ กรรมการผู้จัดการใหญ่ เอสซีจี เคมิคอลส์ กล่าวถึงที่มาของนวัตกรรมบ้านปลาจากท่อ PE100 ว่า “โดยปกติที่ทีมงานของเอสซีจี เคมิคอลส์ จะลงพื้นที่เพื่อพูดคุยและรับฟังปัญหาต่างๆ ของชุมชนอยู่เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งแต่ละพื้นที่ก็จะมีประเด็นปัญหาที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งเอสซีจี เคมิคอลส์ จะออกแบบและจัดทำโครงการด้านสังคมและสิ่งแวดล้อมให้เหมาะกับปัญหาของแต่ละพื้นที่ เพื่อประโยชน์สูงสุดของชุมชนและสังคม”



นางกุงกต์ สฤทธิชัยกุล
ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารจัดการทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งที่ 1 (สบทช.)

นายกุงกต์ สฤทธิชัยกุล ผู้อำนวยการสำนักงานบริหารจัดการทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งที่ 1 (สบทช.) กล่าวว่า “การอนุรักษ์ทรัพยากรทะเลและชายฝั่งต้องพึ่งพาความร่วมมือจากทั้งประชาชนและภาคเอกชน สบทช. ร่วมสนับสนุนโครงการบ้านปลาและเข้ามาให้คำปรึกษากับเอสซีจี เคมิคอลส์ ในการพัฒนารูปแบบบ้านปลาจากท่อ PE100 ซึ่งมีข้อดีคือ วัสดุทนทานต่อการกัดกร่อน ไม่มีสารปนเปื้อนสู่ท้องทะเล และสามารถจัดวางเป็นกลุ่มได้ นอกจากนั้นสบทช. จะทำงานร่วมกับกลุ่มประมง เพื่อหาตำแหน่งการวางบ้านปลาที่เหมาะสม เป็นบริเวณที่ปลาชุกชุม และอยู่ในพื้นที่ที่กลุ่มประมงพื้นบ้านเข้ามาดูแลได้ โดยจัดวางเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 20 หลัง สบทช. นำผู้เชี่ยวชาญร่วมกับกลุ่มประมงพื้นบ้านลงติดตามและเก็บข้อมูลทุก 3 เดือน”



นางสาออย รัตนวิจิตร
ประธานกลุ่มประมงพื้นบ้าน ต. เนินซ้อ

นายสาออย รัตนวิจิตร ประธานกลุ่มประมงพื้นบ้าน ต. เนินซ้อ หนึ่งในกลุ่มประมงพื้นบ้านที่เข้ามาทำโครงการบ้านปลา กล่าวว่า “เรารวมกันในกลุ่มชุมชนที่จะให้พื้นที่ 1 กิโลเมตรจากชายฝั่งเป็นพื้นที่อนุรักษ์ ไม่มีการจับปลา ส่วนในบริเวณบ้านปลาก็ไม่มีการไปลอยเรือหรือวางอวนจับปลา เพื่อเพิ่มจำนวนปลาเกิดใหม่และพื้นที่อนุบาลสัตว์เล็ก เครื่องมือประมงที่ทำลายทรัพยากรก็ค่อยๆ ยกเลิก รวมทั้งดูแลสภาพแวดล้อมชายฝั่ง เช่น ปลูกป่าชายเลน ไม่ทิ้งขยะลงทะเล”



ในปี 2559 เอสซีจี เคมิคอลส์ วางแผนจะติดตั้งบ้านปลาเพิ่มอีก 400 หลัง ในจ. ระยอง และ จ. ชลบุรี พร้อมทั้งจัดตั้งศูนย์การเรียนรู้วิถีประมงชุมชนเนินซ้อ โดยร่วมกับ สบทช. และกลุ่มประมงพื้นบ้านเนินซ้อ เพื่อถ่ายทอดความรู้ และ ภูมิปัญญาท้องถิ่นไปสู่พื้นที่อื่นๆ และผู้สนใจทั่วไป

คอลัมน์เพื่อนบอกต่อ ก็ไม่ลืมเก็บภาพบรรยากาศของศูนย์การเรียนรู้ วิถีประมงชุมชนเนินซ้อที่กำลังจะเปิดตัวอย่างเป็นทางการในปีนี้



ศูนย์การเรียนรู้วิถีประมง **ชุมชนเนินซ้อ**



มาทำความรู้จักกับประมงเชิงผสมชนิดต่างๆ กันดีกว่า

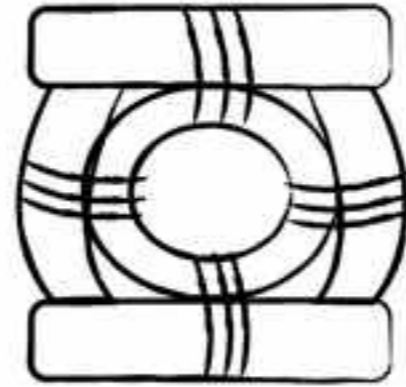


ซั้ง...

ประมงเทียมแบบพื้นบ้าน

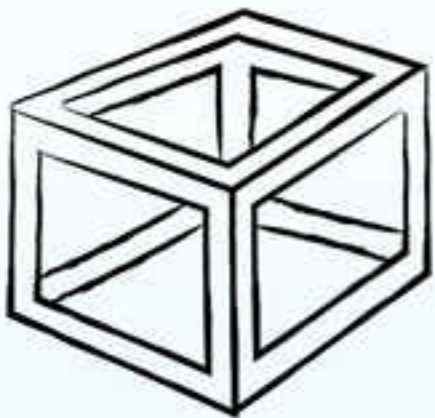
เป็นภูมิปัญญาชุมชนที่คิดค้นเครื่องมือ ดึงดูดสัตว์น้ำให้เข้ามาอาศัยอยู่รวมกัน ทำหน้าที่เป็นแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำขนาดเล็ก

สร้างขึ้นจากวัสดุที่มีในท้องถิ่น เช่น ไม้ไผ่ ทางมะพร้าว กิ่งไม้ ใช้งานได้ ประมาณ 6 เดือนก็พุง อาจถูกกระแสน้ำพัดพาคลายเป็นขยะในทะเล จึงมีแนวคิดพัฒนาในรูปแบบซั้งให้มียอายุการใช้งานนานขึ้น โดยทำเป็น **"ซั้งเชือก"** ใช้เชือกใยยักซ์หรือเชือกโกลอน นำมาแยกเชือกจากเส้นใหญ่ ให้เป็นเส้นเล็กๆ พุกมัดทำเป็นชั้นๆ เลียนแบบทางมะพร้าว แหล่งจัดวาง ซั้งเชือกบ้านเนินมีอยู่ในเขตพื้นที่บ้านปลา SCG Chemicals ห่างจากชายฝั่งออกไปประมาณ 1,500 เมตร



ประมงเทียมแบบ "เต๋ายาง"

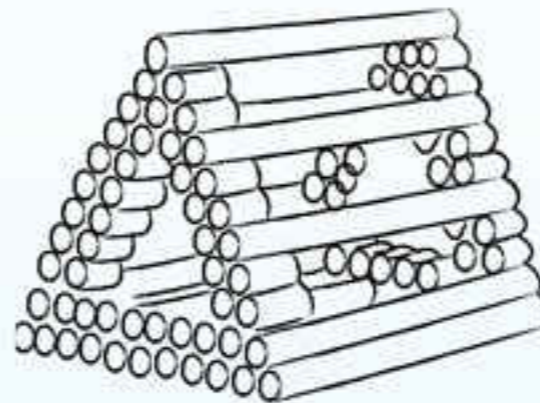
ผลิตจากยางรถยนต์ใช้แล้ว นำมาประกบกันเป็นรูปเต๋า เต๋าดังหนึ่งลูก จะใช้ยางรถยนต์ 6 เส้น มัดรวมกันด้วยเชือก เทปูนใส่ที่ฐานยางเส้นล่าง เพื่อถ่วงน้ำหนัก ยางรถยนต์ทำเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่าย ราคาถูก แต่อาจถูกกระแสพัดพาคลายเป็นขยะในทะเลได้



ประมงเทียมแบบ "ทรงสี่เหลี่ยมโปร่ง"

ลักษณะเป็นแท่งคอนกรีตทรงสี่เหลี่ยมโปร่ง ขนาด 1.5x1.5x1.5 เมตร มียอายุการใช้งานยาวนาน สะดวกต่อการลำเลียงขนส่ง เมื่อถึงจุดพักที่กำหนดสามารถจัดวางซ้อนทับกัน หรือวางให้อยู่รวมกันเป็นกลุ่มได้ วัสดุรูปแบบนี้ใช้ต้นทุนสูง

ข้อมูล : กรมประมง www.fisheries.go.th



บ้านปลา SCG Chemicals

ผลิตจากท่อ PE100 ที่เหลือจากการทดสอบความปลอดภัยในกระบวนการขนส่งน้ำดื่ม ผ่านกระบวนการทดสอบคุณสมบัติและมาตรฐานความปลอดภัย จากประเทศฟินแลนด์

มีคุณสมบัติทนต่อการกัดกร่อนและแรงดันได้สูง เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม มียอายุการใช้งาน

บ้านปลา SCG Chemicals ออกแบบเป็นรูปทรงสามเหลี่ยมพีระมิด ก่อแต่ละเส้นลักษณะเป็นรูปทรงแท่ง มีช่องว่างระหว่างท่อ ช่วยให้กระแสน้ำหมุนเวียนได้ดี สัตว์น้ำวัยอ่อนสามารถอาศัยในบ้านปลา SCG Chemicals และหลบซ่อนตัวได้อย่างปลอดภัย





เอสซีจี เคมิคอลส์ มอบเงินบำรุงที่มีน้ำหนักก็มาผูกค่านึงค่านบาท

บรรณาธิการเสวนาเส้นทางสู่รักฟุตบอลสี้ออาชีพ

เอสซีจี เคมิคอลส์ จัดแถลงการ แข่งขันฟุตบอลลีกเยาวชนครั้งที่ 7 ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

เอสซีจี เคมิคอลส์ แถลงข่าวการแข่งขันฟุตบอลลีกเยาวชน (อายุไม่เกิน 15 ปี) ครั้งที่ 7 ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในระหว่างวันที่ 28 พฤษภาคม - 30 ตุลาคม 2559 ณ สนามฟุตบอลประจำอำเภอในจังหวัดระยอง

การแถลงข่าว ในครั้งนี้ ได้รับเกียรติจากคุณมนตรี ชนะชัยวิบูลวัฒน์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง เป็นประธานในพิธีแถลงข่าว และคุณนพดล จันทรเรือง ผู้จัดการกิจการเพื่อสังคม ในฐานะตัวแทนของเอสซีจี เคมิคอลส์ พร้อมนักกีฬา ผู้ฝึกสอนทีมที่เข้าร่วมแข่งขันฯ แถลงข่าวต่อสื่อมวลชนจังหวัดระยอง ถึงวัตถุประสงค์และความพร้อมของการจัดการแข่งขัน เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน 2559 ที่ผ่านมา ณ โรงแรมคลาสสิค คามิโอ จ. ระยอง

คุณมนตรี ชนะชัยวิบูลวัฒน์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง กล่าวว่า “การจัดการแข่งขันฟุตบอลลีกเยาวชน ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ช่วยส่งเสริมให้เยาวชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดการพัฒนาศักยภาพ และยกระดับความสามารถของนักกีฬาฟุตบอลภาคตะวันออกเฉียงเหนือให้ก้าวไปสู่ความเป็นเลิศ นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคณาจารย์และนักเรียนในจังหวัดระยอง ที่สำคัญเป็นการร่วมเฉลิมพระเกียรติคุณเนื่องในโอกาสที่สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เจริญพระชนมายุ 61 พรรษา ซึ่งทรงมีพระกรุณาธิคุณพระราชทานถ้วยรางวัลเพื่อมอบสำหรับทีมที่ชนะเลิศการแข่งขัน ถือเป็นเกียรติยศอันสำคัญยิ่งและเป็นขวัญกำลังใจชั้นเยี่ยมแก่เหล่านักกีฬาทุกคน”





คุณนพดล จันทรเรือง

ผู้จัดการกิจการ เพื่อสังคมเอสซีจี เคมิคอลส์ กล่าวว่

“ขอบคุณผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการแข่งขันในครั้งนี้ สถาบันการศึกษา เทศบาลฯ ผู้นำชุมชน สโมสร และผู้ฝึกสอน ที่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการ

แข่งขัน รวมไปถึงผู้ปกครองทุกท่านที่ส่งบุตรหลานเข้าร่วมการแข่งขันและเป็นแรงเชียร์ให้เพื่อนๆ นักกีฬาทุกคน ตั้งแต่รอบคัดเลือกจนถึงรอบชิงถ้วยพระราชทานฯ”

การจัดการแข่งขันลีกเยาวชนครั้งที่ 7 ซึ่งถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งผู้ชนะเลิศจะได้รับถ้วยพระราชทานจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี อันเป็นเกียรติยศที่สำคัญยิ่งแก่นักกีฬาในรอบชิงถ้วยพระราชทานฯ มีทีมที่ผ่านการคัดเลือกจำนวนทั้งสิ้น 10 ทีม ได้แก่ 1. ทีมชานาญเอฟซี 2. ทีมวายุฮีธีระยอง 3. ทีมสปอร์ตมาบตาพุด 4. ทีม อบต. หนองละลอก 5. ทีมเทศบาลตำบลบ้านฉาง 6. ทีมวัดตาขัน 7. ทีมทุ่งเค็ดเอฟซี 8. ทีมเทศบาลตำบลชุมแสง 9. ทีมโรงเรียนมัธยมตากสินระยอง 10. ทีมปลวกแดงเอฟซี โดยมีรางวัลรวมมูลค่ากว่า 500,000 บาท

หนึ่งในอุดมการณ์ 4 ของเอสซีจี คือ ถือมั่นในความรับผิดชอบต่อสังคม จึงให้ความสำคัญกับเยาวชน พร้อมปลูกจิตสำนึกและปูพื้นฐานความรู้ในด้านต่างๆ แก่เยาวชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เยาวชนสามารถนำความรู้ไปพัฒนาศักยภาพของตนเอง จึงนับได้ว่าการสร้างโอกาสให้กับเยาวชน เป็นการร่วมพัฒนาชุมชนและประเทศชาติให้เติบโตอย่างยั่งยืน เอสซีจี เคมิคอลส์ จึงจัดโครงการ “เอสซีจี เคมิคอลส์ ลีกเยาวชน ซึ่งถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” เพื่อสนับสนุนให้เยาวชนในพื้นที่ได้เล่นกีฬา ห่างไกลยาเสพติด เสริมสร้างความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ปลูกฝังเรื่องน้ำใจนักกีฬารวมถึงสร้างโอกาสให้นักฟุตบอลเยาวชนของจังหวัดระยองก้าวไปสู่การเป็นนักฟุตบอลอาชีพต่อไป



คุณวสันต์ จันทรประนต ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สโมสรฟุตบอลเอสซีจี เมืองทอง ยูไนเต็ด

“การเล่นฟุตบอลไม่ใช่แค่เรื่อง การฝึกทักษะอย่างเดียว แต่เป็นเรื่องของการดูแลโภชนาการเป็น อย่างดี เพราะอาหารการกินที่ดี บวกกับการออกกำลังกาย จะได้ กล้ามเนื้อ ผละกำลังที่ดี เพราะ ความอึดและทนทาน เป็นปัจจัย สำคัญเวลาแข่งขัน”



นายสุริยา กัณหา อายุ 19 ปี

นักฟุตบอลทีมระยอง เอฟซี
“ตอนนี้ผมเล่นเป็นศูนย์หน้า และ ฝึกฝนวันละ 3 ชั่วโมง เวลาแข่งขัน ผมก็ใส่เต็มร้อยทุกครั้งครับ”



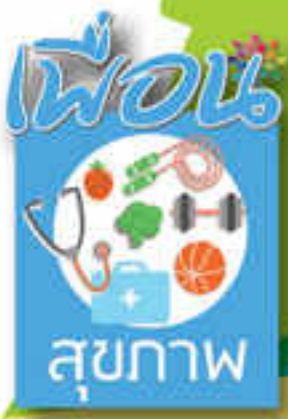
นายเทพพิทักษ์ พลุจวง อายุ 18 ปี

นักฟุตบอลทีมระยอง เอฟซี
“ผมฝันอยากเป็นนักฟุตบอลมือ อาชีพ ปกติผมเล่นอยู่แล้วและมี โอกาสไปฝึกซ้อมกับทีมระยอง เอ็พีซี มีคนเห็นฝีมือเข้า จึงชวนเข้า ร่วมทีม ปัจจุบันผมเล่นตำแหน่ง กองหลังด้านขวา ใช้เวลาฝึกซ้อม ทุกวัน”



ด.ช. ศิวกรณ์ มีมัน อายุ 15 ปี

นักฟุตบอลทีม ปตท. ระยอง
“การที่ได้เข้าสังกัดทีม ปตท. ระยอง ทำให้ผมมีโอกาสได้ ฝึกซ้อมฝึกทุกวันวันละ 1 ชั่วโมง ช่วยเพิ่มทักษะการเล่นฟุตบอล และได้เพื่อนใหม่ด้วยครับ”



เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมส่งเสริมชุมชนให้หันมาออกกำลังกาย จัดงานเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 7



เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมกับ เทศบาลเมืองมาบตาพุด ชมรมเดินวิ่งมาบตาพุด 49 จัดงาน "เดิน - วิ่ง เอสซีจี เคมิคอลส์ มาบตาพุด ซุปเปอร์มินิมาราธอน ครั้งที่ 7" ณ บริเวณศาลเจ้าแม่จันทะ ต. มาบตาพุด อ. เมือง จ. ระยอง โดยมี คุณสมศักดิ์ สุวรรณสุจริต ผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง ร่วมเป็นประธานเปิดงาน ซึ่งมีนักวิ่งชุมชน เยาะชน และบุคคลทั่วไปให้ความสนใจร่วมกิจกรรมกว่า 1,200 คน

เป็นระยะ: เวลากว่า 7 ปีแล้ว ที่เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมจัดงานเดิน-วิ่ง โดยได้มอบเงินสนับสนุนการจัดงานเดิน-วิ่ง เป็นจำนวนเงิน 100,000 บาท ให้กับชมรมเดิน-วิ่งมาบตาพุด 49 เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ด้านสุขภาพให้แก่พี่น้องชาวมาบตาพุด มีวัตถุประสงค์เพื่อชักชวนให้ทุกคนใส่ใจสุขภาพของตนเอง หันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการเริ่มต้นจากที่หาง่ายๆ อย่างเดินหรือวิ่ง

โดยภายในงานมีกิจกรรมแข่งขันเดิน-วิ่ง ที่แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ 1. การแข่งขันวิ่งระยะซูปเปอร์มินิมาราธอน (12.5 กิโลเมตร), 2. การแข่งขันวิ่งไมโครมาราธอน ระยะทาง (7 กิโลเมตร), 3. กิจกรรมเดินเพื่อสุขภาพ (3 กิโลเมตร)





“กิจกรรมนี้สอดคล้องกับการส่งเสริมให้ประชาชนมีความ
 กินดี อยู่ดี และมีสุขภาพดีที่จังหวัดได้ยึดเป็นนโยบาย
 สำคัญในอันดับต้นๆ โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน จังหวัด
 ระยองได้ร่วมมือกับทุกภาคส่วน ร่วมกันดูแลให้เยาวชน
 ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมที่เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
 นับว่าเป็นแนวทางที่ดี ที่ช่วยให้ประชาชนได้ใส่ใจสุขภาพและออก
 กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเริ่มต้นจากตนเอง
 จนเกิดเป็นความร่วมมือที่ช่วยผลักดันให้
 จังหวัดระยอง มีชื่อเสียงที่ดีในด้านสุขภาพ
 มากยิ่งขึ้น ”

คุณสมศักดิ์ สุวรรณสุจริต
 ผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง



“ บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด ได้ร่วมจัดงานมาอย่าง
 ต่อเนื่องเป็นครั้งที่ 7 เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ควรได้รับ
 การสนับสนุน เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 จะมีส่วนช่วยสร้างสุขภาพที่แข็งแรง ป้องกันโรคร้าย และ
 ยังสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและครอบครัว ได้รับความสุขจาก
 การพบปะ พูดคุยกันไปตลอดเส้นทางอีกด้วย นอกจากนั้นเพื่อ
 เป็นการส่งเสริมให้คนในชุมชนหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 และให้เยาวชนรักการออกกำลังกาย ต่อต้านยาเสพติด ซึ่งการ
 ออกกำลังกายเรียกได้ว่า เป็นยานานาวิเศษที่ไม่สามารถซื้อหากัน
 ได้ทั่วไป แต่ถ้าใครอยากได้ก็ต้องทำเอง เช่นเดียวกับ
 “การวิ่ง” ที่ถือเป็นวิธีการออกกำลังกาย
 แบบง่ายๆ แต่มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก
 ทั้งยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ และสร้าง
 ภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้ ”

คุณพลชม จันทรุโร
 ผู้บริหารเอสซีจี เคมิคอลส์



เอสซีจี เคมิคอลส์ ต้องการเป็นตัวกลางในการกระตุ้นให้ชุมชนตระหนักในเรื่องสุขภาพ และเริ่มต้นทำกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริม
 สุขภาพให้แข็งแรงและป้องกันโรคด้วยตนเอง เป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองในการออกกำลังกาย โดยเริ่มจากการทำกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วย
 ให้มีสุขภาพดีด้วยตนเอง



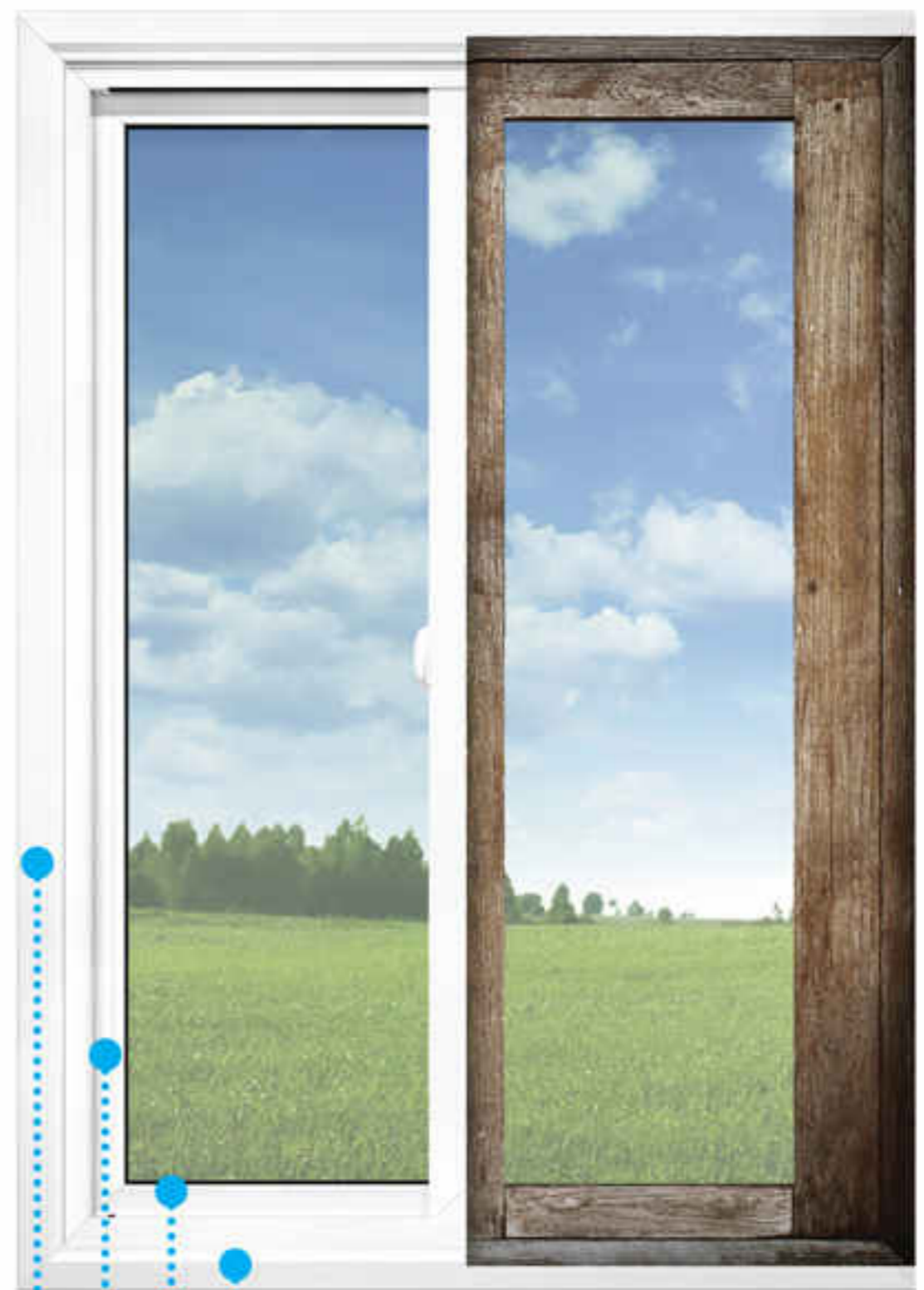
FAST FRAME TECHNOLOGY

giving a new look to your doors and windows in one day

Fast Frame Technology เปลี่ยนโคมประตู-หน้าต่างอย่างมีคุณภาพภายในวันเดียว

WINDSOR

ประตูและหน้าต่าง ช่วยให้การอยู่อาศัยในบ้านมีมิติที่กว้างขึ้น มีปฏิสัมพันธ์กับธรรมชาติโดยรอบ ช่วยระบายอากาศและความร้อนในบ้านได้ แต่หากประตูและหน้าต่างนั้นไม่ได้คุณภาพก็อาจสร้างปัญหาให้กับผู้อยู่อาศัยอยู่ไม่น้อย ทั้งปัญหาการรั่วซึมจากน้ำฝน ปัญหาการยึดหดของวงกบประตูและหน้าต่าง อันเนื่องมาจากสภาพภูมิอากาศ หรือความไม่คงทนแข็งแรงจากวัสดุที่ใช้ แต่ปัญหาที่เกิดจากประตูและหน้าต่างที่ไม่ได้คุณภาพยังน่าหนักใจน้อยกว่าการที่ต้องเปลี่ยนบานประตูหน้าต่างใหม่ หลายคนคงเคยเจอความยุ่งยากและปัญหาจากการต้องรื้อถอนวงกบจากช่องปูนแบบเดิมๆ ที่นอกจากจะเลอะเทอะแล้วยังต้องเก็บงานและทาสีใหม่ ต้องใช้เวลาติดตั้งหลายวัน ทำให้ต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายมากมาย จะดีแค่ไหนหากการปรับเปลี่ยนประตูหน้าต่างเดิมให้เป็นประตูหน้าต่างคุณภาพสามารถทำได้อย่างง่ายดายโดยที่ไม่ต้องรื้อถอนวงกบเดิม แถมยังสะดวก รวดเร็ว



คุณสมบัติ :

ด้วยวัสดุไวนิลสูตรพิเศษที่ออกแบบเฉพาะสภาพอากาศเมืองไทย ระบบที่ทำให้การปกป้องเหนือกว่า



ผลิตจากไวนิลสูตรพิเศษจึงแข็งแรงทนทานตลอดการใช้งาน

ทำความสะอาดและดูแลรักษาง่าย ไม่ต้องทาสีซ้ำ ปลอดภัย

ปกป้องได้ดีกว่า น้ำไม่รั่วซึม บ้านไม่ร้อน ลดเสียงรบกวนจากภายนอก และลดความเสี่ยงจากการกัดเซาะ

ลดการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนการรื้อถอนและ ติดตั้งหน้าต่างด้วย Fast Frame Technology

**FAST™
FRAME
TECHNOLOGY**



ขั้นที่ 1
ถอดกรอบบานหน้าต่างไม้เดิม
และเก็บความเรียบร้อยของ
วงกบไม้เดิม



ขั้นที่ 2
ติดตั้งวงกบและกรอบบาน
หน้าต่างใหม่



ขั้นที่ 3
ติดตั้งคิ้วประดับวงกบด้านใน
บานและเก็บงาน

Windsor Fast Renew ทางเลือกใหม่ของการเปลี่ยนประตูหน้าต่างที่รวดเร็ว ติดตั้งเสร็จภายใน 1 วัน* ด้วยเทคโนโลยี Fast Frame Technology ที่ช่วยให้เปลี่ยนประตูหน้าต่างโดยไม่ต้องรื้อถอนวงกบไม้เดิมเพราะเป็นการติดตั้งแบบรื้อถอนเฉพาะกรอบบาน ทำให้หน้างานไม่เสียหาย ไม่ต้องเก็บงานปูนหรือทำสีใหม่ สภาพหน้างานสะอาด ไร้ฝุ่น ฟุ้งกระจาย สามารถเปลี่ยนประตูหน้าต่างให้เสร็จเรียบร้อยอย่างรวดเร็ว ที่สำคัญคือ ช่วยให้คุณคุมงบประมาณไม่ให้อันปลายได้

นอกจากนี้ ประตูและหน้าต่างของ Windsor Fast Renew ยังเปี่ยมไปด้วยคุณภาพเพราะผลิตจากวัสดุโพลีคาร์บอเนตพิเศษที่เรียกว่า WINDSOR ADVANCE VINYL ที่คัดค้นมาเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศร้อนจัดชื้นสูง อย่างประเทศไทย ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปนานเท่าไรสีของประตูและหน้าต่างก็ไม่ซีดจาง ไม่เหลืองกรอบ ช่วยกันเสียง กันน้ำและกันความชื้นได้ดี ไม่ผุกร่อน ไร้ปัญหาจากการรบกวนของปลวกและแมลง อีกทั้ง มีรูปลักษณ์เรียบง่าย ดีไซน์ทันสมัย จึงเข้ากันได้กับทุกบ้านทุกสไตล์ ทั้งโมเดิร์นร่วมสมัย หรือแม้แต่คลาสสิกโคโลเนียลก็ลงตัวอย่างสวยงาม Fast Frame Technology เทคโนโลยีที่จะเปลี่ยนโฉมประตู-หน้าต่าง อย่างมีคุณภาพภายในวันเดียว

*การรื้อถอนติดตั้งประตูหน้าต่างขนาดมาตรฐาน 10 บานต่อวัน



WINDSOR 
FAST RENEW

ให้คำปรึกษาและบริการที่ โซว์รูม วินด์เซอร์ ฟาสต์ รีนิว สาขามอเตอร์เวย์ กรุงเทพฯ
Call Center +66 2 555 0333
www.windsor.co.th และ www.windsorfastrenew.com

มาทำความรู้จักกับมาตรฐาน

ความปลอดภัยในการทำงานในสถานที่อับอากาศ

รู้หรือไม่ว่าในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา มีผู้เสียชีวิต จากการขาดอากาศหายใจจากที่อับอากาศ มากถึง 88% นายแพทย์ณรงค์ สกนธพัฒน์ ปลัดกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า อันตรายจากการทำงานในที่อับอากาศ (Confined space) เช่น อุโมงค์ ถ้ำ บ่อ หลุม ห้องใต้ดิน ห้องนิรภัย ถังน้ำมัน ถังหมัก ไซโล ก่อ เตา การเสียชีวิต ส่วนใหญ่ มักจะเป็นการเสียชีวิตจำนวนมาก เนื่องจากลงไปช่วยคนที่หมดสติที่ก้นบ่อ โดยขาดความรู้และขาดอุปกรณ์ป้องกันตัว ในรอบ 10 ปี ตั้งแต่ปี 2546 - 2556 มีเหตุการณ์ทั้งหมด 9 ครั้ง ผู้ประสบเหตุ 32 ราย เสียชีวิต 28 ราย คิดเป็นอัตราตายสูงถึงร้อยละ 88 ผู้เสียชีวิตมากกว่าร้อยละ 50 เป็นผู้ที่ลงไปช่วยเหลือ ที่มา : ข่าวเพื่อสื่อมวลชนสำนักสารนิเทศ กระทรวงสาธารณสุข

สาเหตุที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตในที่อับอากาศ คือ



การขาดออกซิเจน จากการติดไฟ หรือการระเบิด ไฟจะใช้ออกซิเจนเพื่อการลุกไหม้

การขาดออกซิเจน จากก๊าดร้อน หรือการเกิดสนิม โดยเหล็กใช้ออกซิเจนจากอากาศไปในการเกิดสนิม

การขาดออกซิเจน จากการแทนที่ออกซิเจน ด้วยก๊าซ หรือสารเคมีอื่น เช่น ก๊าซโซเดียม, ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์, ก๊าซไนโตรเจน, สารเคมีสำหรับใช้ดับเพลิง เป็นต้น

รวมถึง สิ่งที่เป็นอันตรายอื่นๆ ที่อยู่ในสถานที่อับอากาศ เช่น

1. ส่วนของเครื่องจักรที่หมุนได้ อาจจะตัดส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเสียชีวิต
2. วาล์วหรือท่อทำให้เกิดอันตราย ถ้ามีก๊าซหรือของเหลวไหลผ่านอาจทำให้เกิดการระเบิด จมน้ำ เกิดพิษ หรือน้ำร้อนลวก ฯลฯ
3. การขึ้นไปเดินบนเมล็ดพืชผลอาจทำให้ล้มลงและตกลงไปในเมล็ดพืชผลจนเกิดการขาดอากาศหายใจ
4. เสียงดัง ทำให้เกิดการสูญเสียการได้ยินแบบถาวร หรือถึงแม้จะเป็นการชั่วคราวก็จะทำให้ไม่สามารถได้ยินเสียงที่จะบอกทิศทางที่สำคัญ หรือการระวังอันตราย
5. ตกจากที่สูงในสถานที่อับอากาศ เมื่อมีปริมาณออกซิเจนหรือก๊าซพิษ คนทำงานเกิดอาการขาดออกซิเจน เกิดพิษหรือการแกว่งไปมาของบันไดที่ใช้ปีนทำงานแล้วตกลงสู่เบื้องล่าง
6. ไฟฟ้าดูดขณะทำงานอาจพลาดไปจับส่วนของอุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีกระแสไฟรั่วไหลเกิดการดูดช็อต
7. ความร้อน สามารถเกิดได้รวดเร็วในสถานที่อับอากาศ ทำให้เกิดการเสียเหงื่อมากจนถึงขั้นวิงเวียนหน้ามืดได้

ทั้งนี้ ภัยใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้ามของการขาดอากาศหายใจจากการสูดควัน (คาร์บอนมอนอกไซด์) ที่ปล่อยออกมาของไอเสียรถยนต์ล้วนแต่สาเหตุให้เสียชีวิตได้ทั้งสิ้น

9 กฎพิทักษ์ชีวิต



ต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันการตกเมื่อทำงานที่สูง



ต้องตรวจสอบการตัดแยกอันตรายทุกครั้งก่อนเริ่มปฏิบัติงานและใช้อุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยที่กำหนด



ต้องได้รับอนุญาตก่อนถอด หรือปลดอุปกรณ์ความปลอดภัยออก



ต้องได้รับอนุญาตก่อนเข้าทำงานในสถานที่อื่น



ต้องมีใบอนุญาตทำงานที่ได้รับอนุมัติตามลักษณะงานที่กำหนด



ดื่มไม่ขับ ไม่ทำงาน



ต้องคาดเข็มขัดนิรภัย



ต้องสวมหมวกกันน็อกขณะขับขี่หรือซ้อนมอเตอร์ไซด์



ต้องไม่ใช้โทรศัพท์มือถือขณะขับขี่

การละเมิดกฎพิทักษ์ชีวิตก่อให้เกิดความเสี่ยงที่รุนแรงต่อชีวิตและถือเป็นความผิดร้ายแรง

เอสซีจี เคมิคอลส์ จึงได้ออก “9 กฎพิทักษ์ชีวิต” มาใช้ภายในบริษัท เพราะเราเชื่อมั่นว่า เมื่อเราปฏิบัติตามกฎพิทักษ์ชีวิตแล้ว จะไม่มีการบาดเจ็บหรือสูญเสีย เกิดขึ้นกับผู้ที่ปฏิบัติงาน

• กฎพิทักษ์ชีวิต เป็นกฎความปลอดภัยขั้นพื้นฐานสำหรับการทำงานที่มีความเสี่ยงสูง หากไม่ปฏิบัติตามกฎพิทักษ์ชีวิต อาจได้รับบาดเจ็บอย่างรุนแรงหรือเสียชีวิต กฎพิทักษ์ชีวิตสามารถกระทำได้ง่าย และยิ่งช่วยป้องกันตัวเองและคนอื่นๆ จากอันตรายได้อีกด้วย

หนึ่งในกฎพิทักษ์ชีวิตที่สำคัญ คือ

ต้องได้รับอนุญาตก่อนเข้าทำงานในสถานที่อื่น



สิ่งที่ควรทำ ในการปฏิบัติงานในที่อับอากาศ

1. ก่อนจะลงไปทำงานต้องใช้เครื่องมือตรวจวัดปริมาณออกซิเจน สารเคมีอันตราย หรือก๊าซพิษก่อน
2. จัดเตรียมอุปกรณ์ความปลอดภัยสำหรับผู้ปฏิบัติงาน โดยเฉพาะถังบรรจุออกซิเจนและหน้ากาก
3. ต้องมีผู้ช่วยเหลืออยู่ที่ปากบ่อหรือปากทางอย่างน้อย 1 คน และผู้ควบคุมการทำงาน 1 คน ทั้งหมดจะต้องผ่านการฝึกอบรม ทั้งการกู้ภัยและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเป็นอย่างดี และควรผูกเชือกที่เอวของผู้ปฏิบัติงานไว้ เพื่อให้ผู้ที่อยู่ปากบ่อรู้การเคลื่อนไหวตลอดเวลา หากเห็นว่ามีการหรือท่าทางผิดปกติ ต้องรีบนำตัวออกมาทันที
4. กรณีที่เป็นประชาชน ไม่มีเครื่องมือตรวจวัดปริมาณก๊าซ ให้ใช้วิธีการสังเกต หากเป็นบ่อน้ำให้ดูสีและกลิ่น หากมีสีดำเข้ม ให้ใช้ไม้กวนน้ำเพื่อให้ก๊าซไข่น้ำฟุ้งกระจายออกมา หากมีกลิ่นเหม็นรุนแรงเหมือนไข่น้ำ ให้สันนิษฐานว่ามีก๊าซไข่น้ำอยู่ ห้ามลงไปเด็ดขาด
5. หากเป็นบ่อน้ำร้างมีเศษขยะ และซากพืช ซากสัตว์จมน้ำมีสีดำเข้มก็ไม่ควรลงไป
6. ห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่อับอากาศ โดยเฉพาะบริเวณบ่อน้ำ ท่อน้ำที่น้ำเสียมาก เนื่องจากอาจมีก๊าซมีเทน หรือก๊าซไวไฟอื่นๆ ที่ทำให้เกิดการระเบิดได้
7. ในการช่วยเหลือผู้ได้รับอันตรายจากการทำงานในที่อับอากาศ ให้ใช้การดึงเชือกขึ้นมาแทนการลงไป หากลงไปช่วยจะต้องมีอุปกรณ์ป้องกันตัวเองอย่างดี เช่น สวมอุปกรณ์ป้องกันก๊าซพิษ
8. หลังจากนั้นให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยให้นอนราบในที่อากาศถ่ายเทดี หากพบว่าไม่หายใจและหัวใจหยุดเต้น ให้ผายปอดและนวดหัวใจ และรีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด หรือโทรแจ้ง 1669

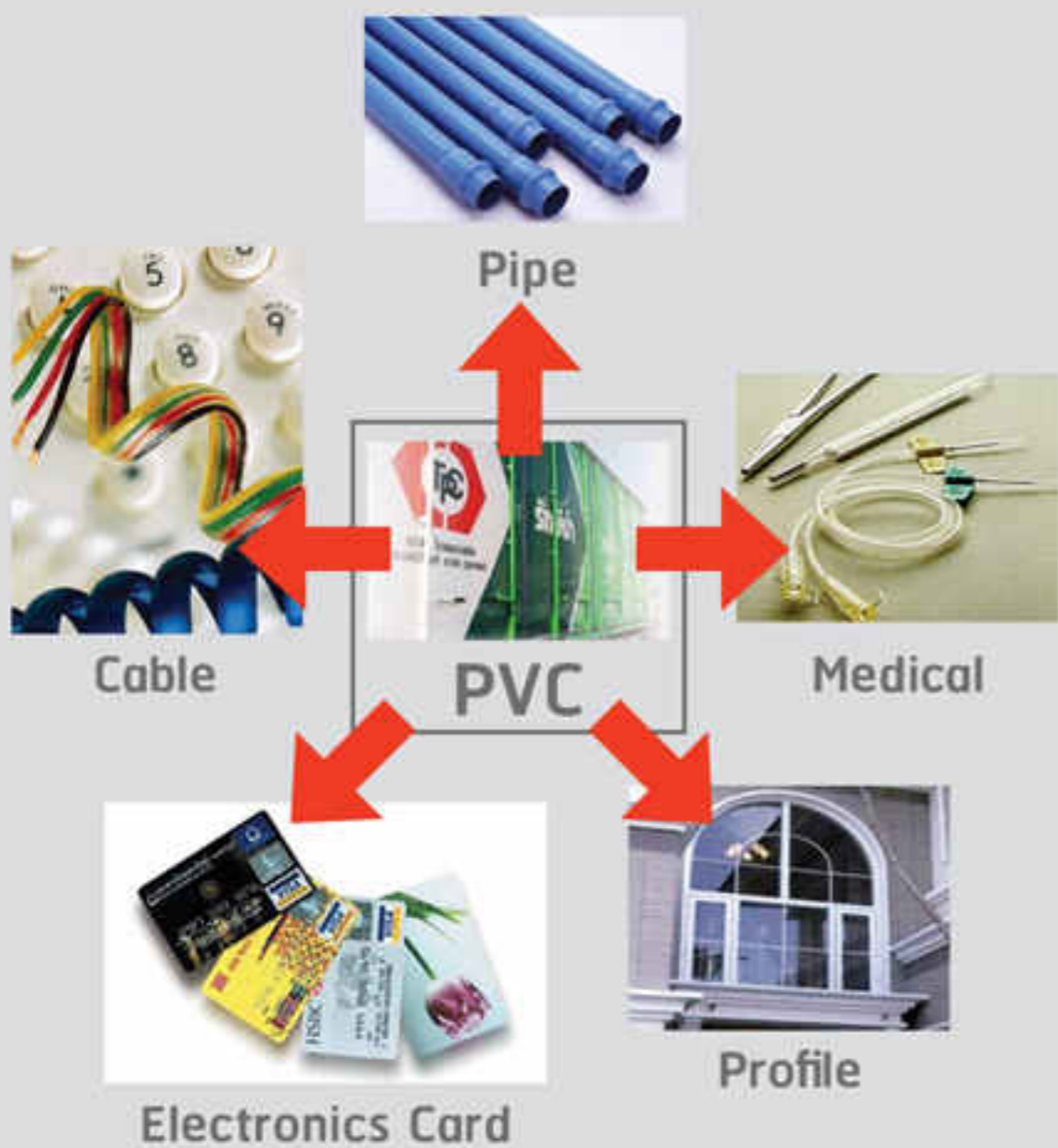
หากไม่มั่นใจว่าที่อับอากาศนั้นมีความปลอดภัยหรือไม่ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้คำแนะนำในการปฏิบัติงานในที่อับอากาศอย่างปลอดภัย

บริษัท ไทยพลาสติกและเคมีภัณฑ์ จำกัด (มหาชน) หนึ่งในธุรกิจเอสซีจี เคมิคอลส์

1 บริษัท ไทยพลาสติกและเคมีภัณฑ์ จำกัด (มหาชน) มีเป้าหมายจะเป็นผู้นำธุรกิจโพลีเอทิลีนในภูมิภาคอาเซียน

2 ผลิตภัณฑ์หลักได้แก่ผงพลาสติกพีวีซี (PVC) ซึ่งมีลักษณะเป็นผงสีขาวและไวนิลคลอไรด์โมโนเมอร์ (VCM) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นสำหรับผลิตผงพลาสติกพีวีซี

3 PVC ใช้เป็นวัตถุดิบหลักในการผลิตท่อน้ำพีวีซี ที่นำมาใช้สำหรับท่อน้ำประปาและน้ำดื่ม ผลิตสายเคเบิล/สายโทรศัพท์ ผลิตอุปกรณ์ทางการแพทย์เช่น สายน้ำเกลือ ผลิตขอบประตูและหน้าต่างพีวีซี ผลิตฟิล์มที่เคลือบบัตรเครดิต เป็นต้น



- ป้ายแสดงสัญลักษณ์ NFPA
- Dike
- ป้ายแสดงข้อมูลสารเคมี

4 บริษัทฯ ให้ความสำคัญกับความปลอดภัยของพนักงาน และได้นำระบบ Process Safety Management (PSM) มาเป็นแนวทางในการดำเนินการด้านความปลอดภัย จัดทำมาตรการด้านความปลอดภัยเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ ผู้ปฏิบัติงานสามารถปฏิบัติงานได้อย่างปลอดภัย ห่างไกลอุบัติเหตุและโรคจากการทำงาน

5 บริษัทฯ มีการจัดการสารเคมีและวัตถุอันตราย โดยมีการปฏิบัติตามกฎหมายสารเคมีและวัตถุอันตราย มีการจัดทำฐานข้อมูลบัญชีรายการสารเคมีอันตรายและวัตถุอันตราย ไม่มีการใช้สารเคมีต้องห้ามตามกฎหมายไทยและต่างประเทศ นอกจากนี้ยังมีการดำเนินโครงการลดการใช้สารเคมีอันตรายภายในโรงงาน เพื่อความปลอดภัยและสุขภาพของพนักงาน



Halon 1301



FM-200

6 มีการยกเลิกการใช้สาร Halon 1301 ซึ่งมีความเป็นพิษชนิดไม่เจาะจง เช่น พิษต่อระบบทางเดินหายใจ, การทำงานของหัวใจ และระคายเคืองต่อร่างกาย โดยการเปลี่ยนระบบดับเพลิงของเดิมที่ใช้ Halon 1301 เป็น FM-200 ซึ่งเป็นสารดับเพลิงที่ไม่เป็นพิษไม่ระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ ไม่ทำลายโอโซนและไม่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในบรรยากาศ



7 โครงการปรับปรุงประสิทธิภาพการผลิต ปรับสูตรและ condition ในกระบวนการผลิตเพื่อลดปริมาณ VCM คงค้างในผงพลาสติกพีวีซี โดยดำเนินการลดปริมาณ VCM คงค้างในผงพลาสติกพีวีซี ประเภทใช้งานทั่วไป ให้ต่ำกว่าที่กฎหมายกำหนด เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของผู้ใช้งาน

ประกาศกระทรวงอุตสาหกรรม ฉบับที่ 3847 (พ.ศ. 2551)

- พีวีซีเรซินประเภทใช้งานทั่วไป เช่น ท่อน้ำประปา กำหนด VCM คงค้างไม่เกิน 2 ppm
- พีวีซีเรซินประเภทใช้ผลิตอุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น สายน้ำเกลือ เข็มฉีดยา กำหนด VCM คงค้างไม่เกิน 1 ppm

8 โครงการพิจารณาทางเลือก ที่จะยกเลิกการใช้งาน (Bis-phenol A*) ในผลิตภัณฑ์ผงพีวีซี โดยศึกษาแนวทางการนำสารที่อันตรายน้อยกว่ามาใช้ทดแทน เพื่อความปลอดภัยในการใช้งานผลิตภัณฑ์และรองรับแนวโน้มที่อาจจะมีกฎหมายห้ามใช้สารดังกล่าวในผลิตภัณฑ์ ทั้งนี้สาร Bis-phenol A เป็นสารที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการเกิดมะเร็งเต้านมและมะเร็งในต่อมลูกหมาก และส่งผลต่อความผิดปกติทางพันธุกรรมของเซลล์ในร่างกาย ซึ่งประเทศในทวีปยุโรปและญี่ปุ่น มีการประกาศยกเลิกการใช้งานสารดังกล่าวแล้วสำหรับผลิตภัณฑ์บรรจุอาหารทั้งหมด โดยประเทศไทยได้กำหนดให้ Bis-phenol A เป็นสารต้องห้ามสำหรับการผลิตขวดนมและภาชนะบรรจุนมสำหรับทารกและเด็กเล็ก



9 จากการดำเนินการทางด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม และการดำเนินการโครงการต่างๆ ที่ทำให้บริษัทฯ ได้รับรางวัลด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ซึ่งเป็นการยืนยันถึงความมุ่งมั่นในการประกอบกิจการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนอย่างแท้จริง

- มาตรฐานระบบการจัดการสิ่งแวดล้อม ISO14001
- ระบบการจัดการอาชีวอนามัยและความปลอดภัย TIS/OHSAS 18001
- มาตรฐานระบบจัดการพลังงาน ISO 50001
- มาตรฐานระบบการจัดการคุณภาพ ISO 9001
- โรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Factory)
- โครงการธรรมาภิบาลสิ่งแวดล้อม (โครงการธรรมาภิบาลเชิงรุกและธรรมาภิบาลเชิงรับ) การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
- อุตสาหกรรมสีเขียว (Green Industry) ระดับที่ 3 จากกรมโรงงานอุตสาหกรรม
- มาตรฐานความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR-DIW for Beginner Award) โดยกรมโรงงานอุตสาหกรรม
- ฉลากลดคาร์บอน (Carbon Reduction Label) สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย
- ฉลากรับรองสินค้าและบริการที่มีกระบวนการผลิตหรือการบริการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (SCG Eco Value)
- สถานประกอบการด้าน ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อม ในการทำงาน ระดับประเทศ กระทรวงแรงงาน
- TPM Special Award





เอสซีจี เคมิคอลส์

จัดโครงการเบตองเชื่อมความสัมพันธ์ชุมชนปี 3

เสร็จสิ้นโครงการไปเรียบร้อยแล้วสำหรับโครงการเบตองเชื่อมความสัมพันธ์ชุมชน ปี 3 ที่จัดขึ้นในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด เทศบาลตำบลมาบตาพุดพัฒนา ชมรมประมงเรือเล็กพื้นบ้าน อ. เมืองและอ. บ้านฉางสามัคคี

โดยจัดการแข่งขันรอบคัดเลือก รวมทั้งสิ้น 48 ชุมชน และ 9 กลุ่มประมงฯ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชุมชน และส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อสุขภาพที่ดี โดยแบ่งการแข่งขันฯ ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ประเภทผู้สูงอายุ ประเภทชุมชน และประเภทเยาวชน โดยผลการแข่งขันมีดังต่อไปนี้

• ประเภทผู้สูงอายุ

รางวัลชนะเลิศ : ชุมชนโชดหินมิตรภาพ ได้รับเงินรางวัล 5,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 : ชุมชนมาบชลูด-ชากกลาง ได้รับเงินรางวัล 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 : ชุมชนมาบตาอ้ายอง ได้รับเงินรางวัล 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

• ประเภทชุมชน

รางวัลชนะเลิศ : ชุมชนโชดหินมิตรภาพ ได้รับเงินรางวัล 7,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 : กลุ่มประมงปลาอู่สามัคคี ได้รับเงินรางวัล 5,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 : ชุมชนหนองหวายโสม ได้รับเงินรางวัล 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

• ประเภทเยาวชน

รางวัลชนะเลิศ : ชุมชนมาบชลูด ได้รับเงินรางวัล 5,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1 : กลุ่มประมงพูน ได้รับเงินรางวัล 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 : ชุมชนโชดหินมิตรภาพ ได้รับเงินรางวัล 4,000 บาท พร้อมถ้วยรางวัล



คอลัมน์เพื่อนชุมชน จิงพาเพื่อนฯ ไปทำความรู้จักกับทีมชนะเลิศการแข่งขันในแต่ละประเภทกันดังนี้

คุณสมคิด สมบุญรอด, คุณประนอม คชริน ทีมชนะเลิศประเภทผู้สูงอายุ

เล่าถึงจุดเริ่มต้นของการเล่นเปตอง “แต่เดิมเราทั้งคู่ไม่ได้เล่นกีฬาอย่างอื่นเลย มาเริ่มเล่นตอนที่เอสซีจี เคมิคอลส์ มามอบลูกเปตองให้ตามชุมชน ก็เริ่มเล่นกันมาประมาณหนึ่งปี ก็มีโอกาสเลยมาสัมผัสแข่งขัน แล้วก็ฝึกซ้อมกันหนักมาก วันละ 4-5 ชั่วโมง การเล่นเปตองช่วยให้เรามีสมาธิ และยังเป็นการเล่นที่ผ่อนคลายด้วย ชอบคุณเอสซีจี เคมิคอลส์ ที่เปิดโอกาสให้ชุมชนมีส่วนร่วมเล่นกีฬาครับ”



*** ทีมชนะเลิศประเภทผู้สูงอายุ ***

คุณณัฐพงษ์ อำไพเทศ, คุณพจน์ แว่วเสียง ทีมชนะเลิศประเภทชุมชน

เล่าว่า “พวกเราเล่นเปตองกันมาได้ 5-6 ปีแล้ว และก็ร่วมลงแข่งขันเมื่อปีที่แล้วด้วยครับ แต่ยังไม่ได้แชมป์ ปีนี้เลยมาลองสมัครใหม่ และก็ยากกว่าเดิมเพราะโดยปกติเปตองทั่วไปจะแข่งทีละ 2 คน แต่ของเอสซีจี เคมิคอลส์ ในรุ่นชุมชน กำหนดมาให้เล่น 3 คน ซึ่งพวกผมก็ต้องมาฝึกซ้อมการเล่นแบบ 3 คน เพราะมันยากกว่ากันมาก ต้องวางแผนต้องช่วยกัน ให้พลาดให้น้อยที่สุด เพราะเรามีโอกาสเล่นได้คนละ 2 ลูก ในที่สุดก็ได้รางวัลชนะเลิศอย่างที่ตั้งใจ พวกเราอยากให้เยาวชนหันมาเล่นกีฬากัน ผู้สูงอายุเล่นก็ดี ช่วยลดอาการปวดขาปวดหลังได้”



*** ทีมชนะเลิศประเภทชุมชน ***

น้องพรชนก ปิยะพันธ์ุ, น้องวงรุ้ง แสงวงศ์, น้องอมรเทพ วงศ์คำจันทร์ ทีมชนะเลิศประเภทเยาวชน

เล่าว่า “พ่อกับแม่และประธานชุมชนมาชวนว่าเอสซีจี เคมิคอลส์ มีจัดแข่งขันเปตองนะ สนใจเล่นมั๊ย พวกเราทั้ง 3 คน ยังไม่เคยเล่นเปตองมาก่อน ฝึกกันได้ 5-6 เดือนก็ลงแข่งเลย นับว่าเป็นน้องใหม่สุดๆ แต่พวกเราจะมีโค้ชคอยสอนและซ้อมกันทุกวัน วันละ 3 ชั่วโมง พวกเราอยากให้เอสซีจี เคมิคอลส์ จัดแข่งขันเป็นประจำทุกปี เพราะช่วยฝึกความอดทน ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ แถมยังได้รางวัลมาเป็นทุนการศึกษาด้วย”



*** ทีมชนะเลิศประเภทเยาวชน ***



โค้ชอภิสิทธิ์ มั่นจิตร ผู้ฝึกสอนเปตองเยาวชน ชุมชนมาบชลุดชากกกลาง

ผมได้มีโอกาสเห็นน้องๆ มาฝึกเล่นเปตอง ก่อนที่จะมีการแข่งขันฯ ทางผู้ปกครองก็มาแจ้งกับผมว่ามีรุ่นเยาวชน พอผมได้มีโอกาสมาเห็นน้องๆ เล่น ก็เลยอยากจะแนะนำการเล่นที่ถูกต้องให้กับน้องครับ

เอสซีจี เคมิคอลส์ สืบสานประเพณีสงกรานต์ 2559

เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของประเพณีสงกรานต์ โดยการมอบเงินสนับสนุนประเพณีและทุนการศึกษาแก่เยาวชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุดและเทศบาลมาบข่าพัฒนา เป็นจำนวนเงิน 2,090,000 บาท ทั้งนี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้นำคณะผู้บริหารและพนักงานร่วมสืบสานประเพณีสงกรานต์ในแต่ละชุมชน โดยการร่วมสงฆ์พระรดน้ำขอพรผู้สูงอายุ และก่อเจดีย์ทรายเพื่อเป็นศิริมงคลในเทศกาลขึ้นปีใหม่ไทย โดยบรรยากาศเป็นไปด้วยรอยยิ้มและความสนุกสนาน พร้อมทั้งเป็นการเชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีกับชุมชนและหน่วยงานราชการอีกด้วย



ชุมชนกรอกยายชา



ชุมชนเกาะกก



ชุมชนเจริญพัฒนา



ชุมชนหนองน้ำเย็น

ชุมชนหนองแดง



ชุมชนหนองบัวแดง



ชุมชนหัวน้ำตกพัฒนา



ชุมชนวัดโสภณ



สงกรานต์ เป็นประเพณีที่สำคัญและสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน โดยสันนิษฐานว่า เป็นประเพณีดั้งเดิมของอินเดีย ต่อมาได้แพร่ขยายไปยังท้องถิ่นต่างๆ ได้แก่ ลาว เขมร พม่า จีน และไทย ทั้งนี้ได้มีการปรับเปลี่ยนดัดแปลงให้ต่างไปจากเดิมบ้าง ทั้งการประกอบพิธี รูปแบบ และพฤติกรรมในประเทศไทย ไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่า ได้มีประเพณีสงกรานต์มาตั้งแต่เมื่อใด แต่ได้ถือเอาวันที่ 13 เมษายนของทุกปี เป็นวันสงกรานต์ เสถียรโกเศศสันนิษฐานว่า ไทยเราได้รับประเพณีขึ้นปีใหม่ ในวันที่ 13 เมษายน มาจากอินเดีย ฝ่ายเหนือ ช่วงเวลาดังกล่าวนี้น่าจะตรงกับกาเปลี่ยนจากฤดูหนาวเป็นฤดูใบไม้ผลิ หรือที่เรียกว่าฤดูวสันต์ของอินเดีย จัดเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของอินเดีย เพราะเป็นช่วงที่อากาศไม่หนาวจัด ต้นไม้ผลิใบให้ความสดชื่น บังเอิญช่วงเวลานี้ตรงกับช่วงเวลาที่คุณคนไทยเราในสมัยโบราณว่างจากการทำนา จึงเป็นการเหมาะสมสำหรับคนไทยที่จะฉลองปีใหม่ในช่วงเวลาดังกล่าวด้วย



ชุมชนวัดมาบตาพุด



ชุมชนวัดโชดหิน



ชุมชนมาบยา

วันสงกรานต์เป็นวันขึ้นปีใหม่ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย จนถึงเมื่อ พ.ศ. 2483 ทางราชการจึงได้เปลี่ยนใหม่ โดยกำหนดเอาวันที่ 1 มกราคม เป็น วันขึ้นปีใหม่ เพื่อให้เข้ากับหลักสากลที่นานาประเทศนิยมปฏิบัติ อย่างไรก็ตามแม้จะมีการเปลี่ยนวันขึ้นปีใหม่ ประชาชนก็ยังยึดถือว่า วันสงกรานต์มีความสำคัญ สงกรานต์จึงเป็นวันขึ้นปีใหม่ของไทย



ชุมชนบ้านพลอง



ชุมชนซอยประปา



ชุมชนซอยร่วมพัฒนา

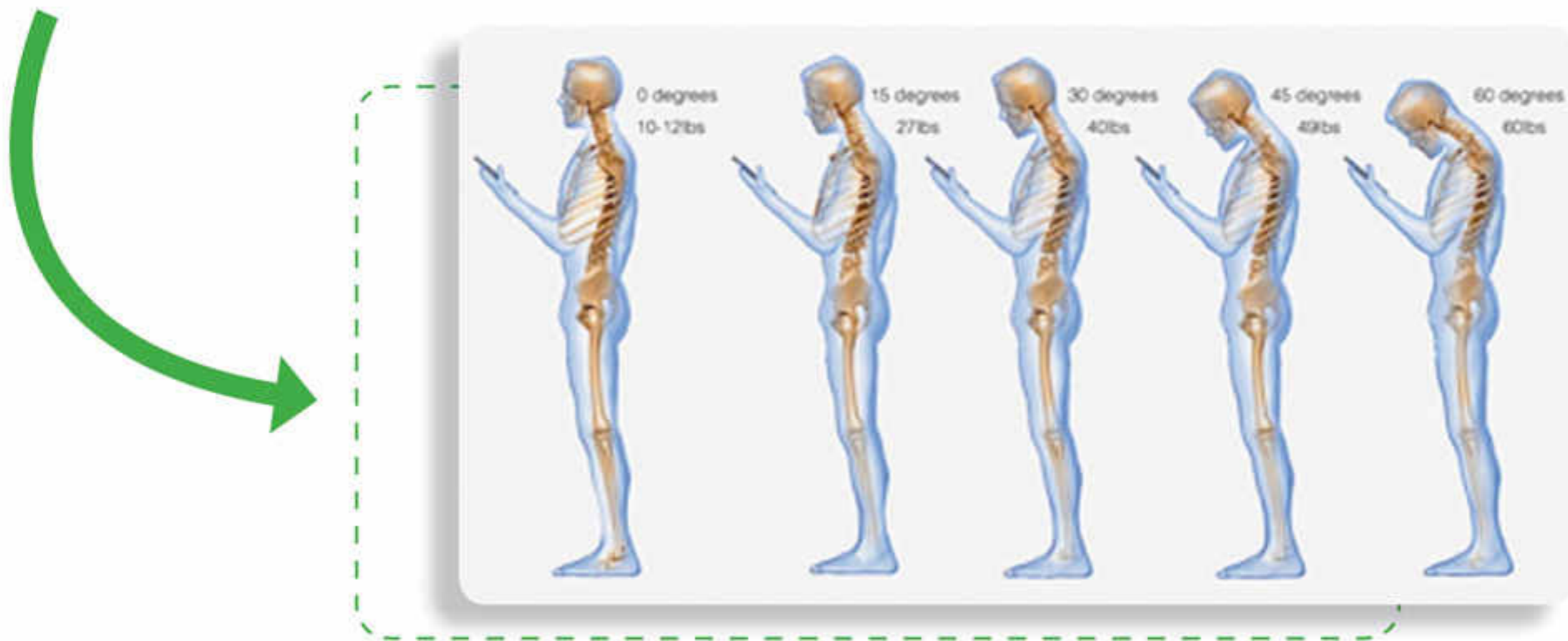


ชุมชนตากวน

ก้มหน้า เล่นสมาร์ทโฟนอย่างไร ไม่ให้ทำร้ายกระดูกสันหลัง

ตามการวิจัยในวารสาร *Surgical Technology International* คนส่วนใหญ่ใช้เวลา 2 -4 ชั่วโมงต่อวันในการก้มเล่นสมาร์ทโฟนอย่างต่อเนื่อง การวิจัยนี้จะพบว่าบางตำแหน่งไม่ติดต่อคอและกระดูกสันหลังของเราเลย เพราะปกติแล้วหัวของเราจะมีน้ำหนัก 4 - 5 กิโลกรัม

ดังนั้น เมื่อคุณยื่นในท่าปกติก็จะสร้างความตึงเครียดให้กระดูกสันหลังและคอเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าอ้างอิงตามการวิจัยแล้วพบว่าหากคุณก้มมาข้างหน้ามากขึ้นก็จะสร้างความตึงเครียดให้กับคอและกระดูกสันหลังมาก แล้วที่สำคัญยิ่งก้มคอของคุณต้องขึ้นรับน้ำหนักที่มากขึ้นด้วย ยิ่งก้มมากยิ่งขึ้น รับน้ำหนักมากแต่จะมากขึ้นอย่างไรไปดูภาพนี้กันเลย



- ก้มมาข้างหน้า 15 องศา คอจะขึ้นรับน้ำหนักประมาณ 12 กิโลกรัม
- ก้มมาข้างหน้า 30 องศา คอจะขึ้นรับน้ำหนักประมาณ 18 กิโลกรัม
- ก้มมาข้างหน้า 45 องศา คอจะขึ้นรับน้ำหนักประมาณ 22 กิโลกรัม
- ก้มมาข้างหน้า 60 องศา คอจะขึ้นรับน้ำหนักประมาณ 27 กิโลกรัม

วิธีแก้ไข

1. เปลี่ยนท่าทุกๆ 15 นาที โดยอาจจะมองตรงสลับกับมองไปไกล ไม่ควรก้มหน้าติดต่อกันนานๆ
2. ไม่ก้มเล่นนานเกิน 1 ชั่วโมงต่อครั้ง ให้ลุกขึ้นยืน บิดตัว แอนหลังสักครู่ และเดินไปมา
3. พยายามสังเกตและเตือนตัวเองให้บ่อยขึ้นว่าเรากำลังก้มหน้าอยู่ และแก้ไขโดยยกโทรศัพท์ให้สูงขึ้นแทนที่จะก้ม การก้มเล่นสมาร์ทโฟนอย่างต่อเนื่อง นอกจากจะทำให้คุณปวดบริเวณลำคอแล้วยังทำให้กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ และเอ็นยึดข้อบริเวณนั้นมีความตึงเครียดอีกด้วย และเรารู้ว่าคุณคงไม่สามารถเลิกใช้มือถือหรือแท็บเล็ตในเร็ววันแน่ ๆ แต่เพื่อสุขภาพที่ดี คุณควรปรับท่าทางขณะการเล่นมือถือหรือแท็บเล็ตให้ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งวิธีนี้ทำให้คุณไม่เสี่ยงต่อโรคหมอนกระดูกสันหลังเสื่อมหรืออาการปวดคอในอนาคต

การนั่งสมาธิ.... ทำให้หน้าใสและ ดูเด็กลงได้นะ

คุณรู้หรือไม่ว่า นอกจากการทำสมาธิ จะเป็นการช่วยคลายความเครียด ช่วยทำให้สมองปลอดโปร่งใสรื่น พร้อมทั้งช่วยให้ความจำดีแล้วนั้น การทำสมาธิยังเป็นอีกหนึ่งทางเลือก ที่จะช่วยให้เราหน้าใสอ่อนกว่าวัย โดยไม่ต้องไปพึ่งศัลยกรรมหรือ สิ้นเปลืองไปกับการจับจ่ายซื้อครีม แพงๆ มาประโคมลงบนผิวหนังทำให้ เสียเวลาอีกด้วย

การทำสมาธิ ถือว่าเป็นตัวเลือกที่ดีอย่างหนึ่ง ที่ไม่ต้องลงทุนและแทบทุกคนต่างมองข้ามถึงประโยชน์อันมหาศาลของมัน โดยการทำสมาธิจะ ช่วยให้คลื่นสมองของเราไม่ยุ่งเหยิงจนเกินไป ตลอดจนสมองจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขที่จะถูกปลดปล่อย ออกมาช่วยให้ร่างกายของเราสดชื่นพร้อมทั้งยังมีภูมิคุ้มกันโรคที่ดีมีประสิทธิภาพอีกด้วย

ผิวหนังชั้นนอกมี 5 ชั้น

ผิวหนังจะผลัดเซลล์ผิวทุก 4 สัปดาห์ เซลล์ผิวที่ผลัดออก จะกลายเป็นขี้ไคล เซลล์ผิวใหม่ก็จะขึ้นมาแทนที่ การที่ผิว จะสวยต้องประกอบด้วย อาหาร การพักผ่อน อารมณ์ ฮอว์โมน อายุ สภาพแวดล้อม

ถ้ารักชาติ: ผิวหน้าผิวกายใส เพราะจิตใจไม่หม่นหมอง ถูกต้องตามปัจจัย "อารมณ์" เพราะ ผู้รักษาได้ ต้องมี "สติ" พอไม่ผิดศีล ก็สบายใจไปทั้งวัน

ถ้าปฏิบัติธรรม: ผิวหน้าผิวกายใส เพราะจิตใจไม่หม่นหมอง ถูกต้องตามปัจจัย ดังนี้

1. อาหาร

ทานอาหารที่กำหนดสติ จึงเคี้ยวอาหารละเอียด (ช่วยให้ ย่อยง่าย อิ่มเร็ว ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารได้ดี)

2. การพักผ่อน

การนั่งสมาธิเป็นการพักผ่อนร่างกายได้ดี เพราะถ้าเข้า สมาธิการเต้นหัวใจ การหายใจ เหมือนคนนอนหลับ ลมหายใจจะยาว สงบ และจิตก็ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้จิต ไม่เหนื่อย จิตสงบ ร่างกายก็สงบ

3. อารมณ์

การนั่งสมาธิอารมณ์ไม่ไปตามความรู้สึกโลก โกรธ หลง

4. ฮอว์โมน

การนั่งสมาธิช่วยทำให้ Growth Hormone หรือ "สาร หน้าเด็ก" หลั่งออกมา ช่วยซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ ทำให้เรายังดูเด็กกว่าอายุ

ที่มา: <http://www.mettajetovimuti.org/>

แต่งบ้านเสริมพลังธาตุให้แข็งแรง เพื่อชีวิตตั้งมั่น

ธาตุ คือพลังธรรมชาติที่ประจุเข้าสู่ร่างกายเป็นครั้งแรกของชีวิต หรือครั้งแรกที่หายใจ พลังธาตุมีด้วยกัน 5 ธาตุ คือ ไม้ ไฟ ดิน ทอง น้ำ เรามาดูกันว่า แต่งบ้านเสริมพลังธาตุ นั้น แต่ละธาตุควรแต่งบ้านด้วยวิธีไหน



1. ธาตุทอง

ลักษณะของคนที่เกิดธาตุทองหรือชอบธาตุทอง จะเป็นคน เด็ดขาด ชัดเจน แข็งแกร่ง มีเหตุผล ยึดถือหลักการ มีศักดิ์ศรี กล้าหาญ สี่ที่เป็นมงคลคือ สีขาว สีเงิน สีทอง และสีแสด

การแต่งบ้านตามหลัก “พลังธาตุทอง”

คนที่ชอบธาตุทอง หรือเกิดธาตุทอง ควรใช้สีขาวเป็น สีผนังบ้าน เพราะสีขาวเป็นสีที่แทนธาตุทอง หรือใช้วอลเปเปอร์ ที่มีสีทองพื้นหลังขาว ถ้าคุณไม่ชอบใช้สีทอง ก็สามารถเลือกสีงาช้าง หรือน้ำตาลอ่อนๆ แทนได้ หรือเลือกลักษณะเฟอร์นิเจอร์ทรงกลมๆ เพราะว่าทรงกลมก็แสดงความเป็นธาตุทองได้เช่นกัน และถ้าเพิ่ม แผ่นทองแดงหรือชิ้นหินอ่อน ถ้าเป็นอิฐได้ก็ยิ่งดี เพราะอิฐเป็นธาตุดิน จะส่งเสริมให้เกิดธาตุทองแข็งแรง



2. ธาตุน้ำ

ลักษณะของคนที่เกิดธาตุน้ำหรือชอบธาตุน้ำ จะเป็นคน สมองแจ่มใส เฉลียวฉลาด วางแผนลึกซึ้ง คล่องแคล่ว ทำเป็นทุกอย่าง เรียนรู้เร็ว ความรู้สึกไว กระตือรือร้น รู้ผิดรู้ถูก ความรักกว้างขวาง มีความอดทนสูง สุขภาพ อ่อนโยน ประหยัด โกรธง่ายหายเร็ว สี่นำโชค คือสีฟ้า น้ำเงิน เทา ดำ

การแต่งบ้านตามหลัก “พลังธาตุน้ำ”

สีที่ดีที่สุดสำหรับธาตุน้ำ ควรทาผนังคือสีฟ้า น้ำเงิน ดำหรือ สีเทา แต่ถ้าคุณชอบแบบเรียบๆ คุณสามารถใช้สีขาวแต่งบางส่วน ในบ้านได้ เพราะสีขาวธาตุทองจะก่อเกิดธาตุน้ำ หรือใช้รูปทรงแบบ ลูกคลื่นตกแต่งแทนก็ได้ เพราะรูปทรงลูกคลื่นก็แสดงถึงธาตุน้ำ คุณสามารถเลือกรูปทรงแบบนี้ มาเป็นวอลเปเปอร์ของคุณได้



3. ธาตุไม้

นิสัยมีความเมตตา ชอบทำความดี ใจบุญ ชี้แจงสาร กระจือร้อน ขยัน มุ่งมั่นไปข้างหน้า มีคุณธรรม ศิลธรรม มีศักดิ์ศรี กล้าหาญ สมารถ หนักแน่น อดทน ตั้งใจ ตื้อ แข็ง โกรธง่าย ชี้สงสัย เชื่อมั่นในตัวเอง สูง มีเสน่ห์ อ่อนโยน มีเหตุผล รักสงบ อยู่ดีดีที่
สีน้ำโชค คือ สีเขียวแก่ เขียวอ่อน ทองอ่อน หรือไม้จริง

การแต่งบ้านตามหลัก "พลังธาตุไม้"

พยายามใช้สีเขียวอ่อนๆ เป็นผนังของคุณ หรือสามารถเลือก วอลเปเปอร์สีฟ้าอ่อนกับลายเขียวอ่อน หรือลวดลายที่เป็นเส้นตรง แนวตั้ง เลือกรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้า หรือใช้การวาดระบายบนผนัง ถ้าคุณใช้ประตูไม้ ลูกฟักบานไม้ ทีวีสีและลายของไม้ ไม่ว่าจะเป็น สีเข้มหรือสีอ่อนอย่างเมเปิ้ล ก็ถือว่าดีกว่าใช้แผ่นไม้เทียม



4. ธาตุดิน

มีนิสัยชอบเดินทางสายกลาง อดทน มั่นคง ซื่อสัตย์ กตัญญู มีคุณธรรม สุขุม หนักแน่น เป็นผู้ใหญ่ เชื่อใจได้ ใจกว้าง ถ้อยที ถ้อยอาศัย ปากกับใจตรงกัน พึ่งพาได้ จริงใจ น่าเชื่อถือ เห็นใจผู้อื่น อ่อนนอกแข็งใน พอใจสิ่งที่มีอยู่ อารมณ์ดี นิ่ง ช้า ความรู้สึกไม่ไว
สีน้ำโชค คือ สีเหลืองแก่ เหลืองอ่อน ฟ้าเข้ม ครีมน้ำตาล อิฐ สีแทน

การแต่งบ้านตามหลัก "พลังธาตุดิน"

หาสีผนังด้วย สีเหลือง ครีมน้ำตาล เอิร์ธโทน หินธรรมชาติ เครื่องปั้นดินเผา คริสตัล หินอ่อน แกรนิต กระเบื้อง หรือตกแต่ง ด้วยรูปทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัสเพราะสี่เหลี่ยมแสดงถึง ธาตุดิน ได้เหมือนกัน



5. ธาตุไฟ

นิสัยกระตือรือร้น มองโลกชัดเจน มีมารยาท รักพวกพ้อง ตรงไปตรงมา โปรงใส ใจกว้าง มีน้ำใจ ช่วยเหลือ เฉลียวฉลาด มีความ เคารพผู้ใหญ่ มีน้ำใจกับผู้น้อย ซื่อสัตย์ มีคุณธรรม เดินเร็ว พูดเร็ว น่าเกรงขาม แข็งแรง ใจร้อน ทำคุณบูชาโทษ
สีน้ำโชค คือ สีแดง สีแดงเข้ม สีกุหลาบ ชมพู ม่วงแดง เลือดหมู

การแต่งบ้านตามหลัก "พลังธาตุไฟ"

คุณสามารถเลือกสีแดงกุหลาบ สีพีช สีชมพู หรือสีม่วงแดงอ่อนๆ เพราะสีเหล่านี้เป็นสีโทนธาตุไฟ คุณยังสามารถใช้สีผสมกัน ระหว่างสีเขียวอ่อน(ธาตุไม้ซึ่งก่อเกิดธาตุไฟ) และสีชมพูสำหรับทำ วอลเปเปอร์ เลือกใช้รูปทรงสามเหลี่ยม เพราะว่าเป็นธาตุไฟ โดยอาจ ใช้เฉดสีม่วงเข้มๆ เป็นสีพื้นหลัง และยังสามารถฉายแสงไฟไปที่ผนัง เพื่อกระตุ้นธาตุไฟได้

แต่งบ้านเสริมพลังธาตุ เป็นการแต่งบ้านเสริมดวงให้ดวงของคุณดีขึ้น หรือดวงแข็งขึ้นนั่นเอง เวลาเผชิญกับปัญหา หรืออุปสรรคใดๆ ก็จะมีแรงสู้กับปัญหามากขึ้น และยังช่วยเสริมให้ดวงคุณเจอแต่เรื่องดีๆ เข้ามาในชีวิต

ธนาคารต้นไม้... ไม้พะยูนเพื่อลูกหลาน



พนักงานเอสซีจี เคมิคอลส์ ช่วยกันขนย้ายต้นพะยูนให้ชุมชนต่างๆ

เมื่อปี 2557 เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้น้อมนำพระราชเสาวนีย์ในด้านการฟื้นฟูและรักษาทรัพยากรป่าไม้และสิ่งแวดล้อม จัดโครงการ “ธนาคารต้นไม้...ไม้พะยูนเพื่อลูกหลาน” โดยมอบต้นพะยูนจำนวน 13,000 ต้น ให้แก่ชุมชนต่างๆ ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุดและเทศบาลตำบลมาบตาพุดพัฒนา นำไปปลูกตามบ้านตามชุมชน เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล

โครงการธนาคารต้นไม้ มีวัตถุประสงค์เพื่อรณรงค์ปลูกจิตสำนึกและสร้างความตระหนักให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมในการดูแล บำรุงรักษาต้นไม้ที่ปลูกไว้ให้เจริญเติบโตเป็นพื้นที่สีเขียวในชุมชน และเป็นการอนุรักษ์ไม้พะยูนที่ใกล้จะสูญพันธุ์ไว้เพื่อลูกหลานของเราต่อไป

บ้านใดปลูกต้นพะยูนไว้ที่บ้าน จะทำให้
มีความเจริญ ความมั่นคง เพราะพยูง หรือพยูง
คือ การช่วยพยูงให้คงอยู่มั่นคงแข็งแรง

มาลองดูกันว่าปัจจุบันนี้ คุณกังวาน หงส์วลีรัตน์ ประธานชุมชนตลาดมาบตาพุด หนึ่งในผู้รับมอบต้นพะยูนตั้งแต่เป็นต้นกล้า (ความสูงประมาณเหนือเข่า) และนำมาปลูกไว้ที่บ้าน คอยรดน้ำเลี้ยงดูอย่างดี ถึงวันนี้ต้นจะใหญ่ขนาดไหน

ลุงกังวาน เล่าว่า “มีเพื่อนแนะนำมาว่าถ้าปลูกต้นพะยูนหน้าบ้านจะดี เป็นมงคล ประจวบเหมาะกับช่วงเดือนสิงหาคม ปี 2557 เอสซีจี เคมิคอลส์ จัดโครงการธนาคารต้นไม้...ไม้พะยูนเพื่อลูกหลาน จึงได้ไปขอรับมาหนึ่งต้น มาถึงวันนี้สูงไม่ต่ำกว่า 6 เมตร แล้วครับ ผมใช้ไม้ไผ่มัดค้ำกับต้นพะยูนให้ตั้งตรง จนต้นพะยูนสูงได้ประมาณ 2 เมตร พอสูงถึง 3 เมตร ผมก็เปลี่ยนมาใช้ไม้ยูคาลิปตัสตามให้มันขึ้นตรง ส่วนการรดน้ำก็ปกติครับ”

ต้นพะยูน ถือเป็นไม้เศรษฐกิจที่หายาก ราคาสูง และถือว่าเป็นไม้มงคลนิยมนำมาทำเป็นวัตถุมงคล หรือนำมาแกะสลักเป็นของตกแต่งภายในบ้าน



คุณกังวาน หงส์วลีรัตน์

ต้นพะยูนสูงกว่า 6 เมตร



ขวดโลชั่นเก่าอย่าเพิ่งทิ้ง เอามาทำที่รองมือถือ เวลาชาร์จแบตดีกว่า

.....
หลายคนต้องมีปัญหานี้แน่ๆ สายชาร์จสั้นไป ปลั๊กไฟสูงเกิน ชาร์จแบตทีไรต้องวางมือถือไว้ที่พื้นตลอด เรามาประดิษฐ์ที่รองมือถือเวลาชาร์จไฟกันเองดีกว่า

อุปกรณ์ ขวดโลชั่นที่ใช้หมดแล้ว / เศษผ้าเหลือใช้ / กาว / กรรไกร / กระดาษทราย



1 ขั้นตอนแรก ร่างรูปแบบของภาชนะให้มีความสูง 3/4 ของมือถือ เพื่อป้องกันไม่ให้มือถือร่วง และส่วนที่ใช้สำหรับแขวน ก็สูงกว่ามือถือสักเล็กน้อย วาดเสร็จแล้วก็ใช้กรรไกรตัดและเก็บขอบขวดให้เรียบร้อย



4 จากนั้นตัดผ้าให้ได้รูปทรงที่พอดีกับขนาดของขวดที่ตัด และใช้กาวติด โดยเช็ดให้เรียบร้อยว่ากาวที่ติดแน่นสนิทหรือยัง และหากกาวบริเวณรอยต่อด้านนอก เพื่อให้ผ้าแนบสนิทมากขึ้น



2 หลังจากตัดเสร็จแล้ว ใช้กระดาษทรายมาขัดเพื่อให้ขวดโลชั่นผิวด้านๆ เพราะถ้าหากขวดยังลื่นๆ กาวจะติดยาก



3 จากนั้นก็วัดขนาดผ้าที่จะเอามาติดกับขวดที่ตัดมา



5 จากนั้นก็เจาะรูบริเวณที่ใช้สำหรับแขวน แค่นี้ก็เสร็จเรียบร้อยแล้ว ที่รองมือถือสำหรับแขวนกับปลั๊กขณะที่ชาร์จ



เอสซีจี เคมิคอลส์ ส่งมอบ สนามเด็กเล่น เพื่อน้องโรงเรียน วัดพุดแคว จ. สระบุรี

เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมกับ ปัน ปัน เพลย์กราวด์ แอนด์ ทอยส์ ส่งมอบสนามเด็กเล่น ซึ่งผลิตจากพลาสติกคุณภาพสูงสีสดใสสวยงาม เพื่อเสริมสร้างพัฒนาการ รอยยิ้ม จินตนาการ และการเรียนรู้ให้กับน้องๆ โรงเรียนวัดพุดแคว จ. สระบุรี โดยมีคุณศักดิ์ชัย ปฏิภาณปรีชาวุฒิ กรรมการผู้จัดการบริษัท เอสซีจี พลาสติกส์ จำกัด และ บริษัท เอสซีจี เพอร์ฟอร์แมนซ์ เคมิคอลส์ จำกัด คุณยุทธนา เจียมตระการ ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่ การบริหารกลาง เอสซีจี และ คุณวนิดา บุญญาลัย กรรมการผู้จัดการปัน ปัน เพลย์กราวด์ แอนด์ ทอยส์ เป็นตัวแทนส่งมอบให้กับ คุณชชรินทร์ อรุณรัตน์ ผู้อำนวยการโรงเรียนพุดแคว และ คุณธันวา ดีช่วย ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต 1

พร้อมกันนี้ ยังได้นำของเล่นและอุปกรณ์การเรียนที่ได้รับการสนับสนุนจากพนักงานเอสซีจี เคมิคอลส์ ไปมอบให้กับน้องๆ โรงเรียนพุดแคว อีกด้วย

เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมบริจาค ปูนซีเมนต์สร้างบ้านให้ครอบครัว ที่มีฐานะยากจน จ. ระยอง

เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมบริจาคปูนซีเมนต์ ตามโครงการสร้างบ้านให้ครอบครัวที่มีฐานะยากจนและเป็นคนดีของสังคม แต่ไม่มีที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 89 พรรษา 5 ธันวาคม 2559 โดยการสร้างบ้านให้แก่ครอบครัวที่มีฐานะยากจน ครอบคลุมพื้นที่จังหวัดระยองทั้ง 8 อำเภอ รวม 101 หลัง โดยมีคุณพลชม จันทร์อุไร กรรมการผู้จัดการ บริษัท มาบตาพุด แทงค์ เทอร์มินัล จำกัด (MTT) ในเอสซีจี เคมิคอลส์ เป็นผู้ส่งมอบให้แก่ท่านผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง คุณสมศักดิ์ สุวรรณสุจริต โดยส่งมอบปูนซีเมนต์ทั้งหมด 7,120 ถุง แบ่งเป็นปูนโครงสร้างจำนวน 3,790 ถุง และปูนก่อฉาบจำนวน 3,330 ถุง



ร่วมสนุก

ตอบคำถามกับ

CSR

คำถามประจำฉบับ

เอสซีจี เคมิคอลส์ จะเปิดศูนย์การเรียนรู้วิถีประมง
ที่กลุ่มประมงชื่อว่าอะไร



ส่งคำตอบมาได้ที่

SMS หมายเลข 089-405-9894
ตั้งแต่วันนี้ถึง 15 กันยายน 2559



ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัล

จากการตอบคำถามกับ CSR ฉบับที่แล้ว ได้แก่

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1. คุณสายสุณีย์ | พันภัย |
| 2. คุณปาจรีย์ | ชาวสวน |
| 3. คุณเพ็ญพิชชา | บุญธรรม |
| 4. คุณอมรรัตน์ | พุ่มพวง |
| 5. คุณอภิรักษ์ | วัฒนาศิริ |
| 6. คุณวริทยา | วงษ์ไพศาล |
| 7. คุณบรรเทิง | ขอสืบ |
| 8. คุณบุญญาพล | นรลักษณ์ |
| 9. คุณปานพินิจ | สินวนแสง |
| 10. คุณจันทา | एमสรรค์ |
| 11. คุณวิชุดา | แย้มคราม |
| 12. คุณกิตติญา | พรรัตน์ |
| 13. ด.ช.โชคทวี | นิคมคาย |
| 14. คุณทัศนัย | ช่วยเจริญ |
| 15. คุณวัลลีย์ | ล้อมหาไทย |
| 16. คุณสิทธิพร | ไชยเขตต์ |
| 17. คุณเอกนรินทร์ | ห้วงน้ำ |
| 18. คุณธวัช | ยอดสุขา |
| 19. คุณรัชดากร | อุดมพิพัฒน์ |
| 20. คุณวรนุช | ช่วยอาษา |



ของรางวัล
"เป้ SCG"
จำนวน
20 รางวัล

โครงการสานฝันน้อง ม.ต้น สุริวอาชีวะ เรียนจบ ม.3 ต่อสายอาชีพดีมั๊ย?? แะมาตัดสินใจกันเถอะ...

เอสซีจี เคมิคอลส์ ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพเยาวชน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการผลักดันเศรษฐกิจและเป็นอนาคตของชาติสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน จึงได้จัดทำโครงการสานฝันน้อง ม.ต้น สุริวอาชีวะ เพื่อเปิดโอกาสให้น้องๆ ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มาเรียนรู้การทำงานจริงของพี่ๆ พนักงานเอสซีจี เคมิคอลส์ เพื่อการตัดสินใจในการศึกษาต่อสายอาชีพ



สำหรับน้องๆ ที่สนใจเข้าร่วมโครงการสานฝันน้อง ม.ต้น สุริวอาชีวะ
สามารถโทรสำรองที่นั่งหรือสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ พี่แหม่ม 092-425-0965