

# เฟอโม่

Friend Leaflet ธุรกิจเคมีไทยที่ดี

ISSUE 01 / 2020

NOT FOR SALE!

Highlight

เพื่อนสุขภาพดี  
ชาวคู่อุบัติ - 19

เพื่อนรักโลก  
ชาวทูตโลกร้อน

เพื่อนมั่งมี  
ชอบผลไม้ตามฤดูกาล  
สั่งตรง ส่งถึงบ้าน



Follow us:

CSR SCG Chemicals

สวัสดีเพื่อน ๆ ที่น่ารักทุกท่าน

“วารสารเพื่อน” กลับมาพบกับเพื่อน ๆ พร้อมปรับโฉมใหม่ไฉไลกว่าเดิมจาก “วารสาร” เป็น “จุลสาร” เล่มใหญ่ อ่านง่าย สบายตา และที่สำคัญกระดาษที่เราใช้นั้น เพื่อน ๆ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้ หรือหากใช้เสร็จแล้วก็สามารถแยกทิ้ง ออกมาต่างหากเพื่อความสะอาดในการ นำไปรีไซเคิลต่อได้นะคะ

ในสถานการณ์ปัจจุบันที่มีทั้งความร้อน แล้งและสถานการณ์โรคโควิด-19 นั้น การ “อยู่บ้าน” ช่วงนี้ถือเป็นเรื่องที่ดีที่สุด อยู่ บ้านอ่าน “จุลสารเพื่อน” อัปเดตสาระน่ารู้ เล่าสู่กันฟังกับคนในครอบครัว นอกจากนี้ จะไม่ต้องร้อนแล้ว ยังไม่ต้องเสี่ยงติดไวรัส ด้วย สิ่งสำคัญที่สุดก็ต้องดูแลตัวเอง หมั่นรักษาความสะอาด พักผ่อนให้เพียงพอ ทำร่างกายให้แข็งแรง และอย่านำพาตนเอง ไปอยู่ในที่ที่มีความเสี่ยงเด็ดขาด “หมั่น ล้างมือ ตีอกินร้อน ไข้ช้อนฉิน และห่างกัน 2 เมตร” นะคะ

สำหรับฉบับปฐมฤกษ์ของปีนี้มีเนื้อหา ที่น่าสนใจมากมายให้ติดตามกันค่ะ มีครบ ทุกเรื่องทุกสที่เป็ประโยชน์ต่อเพื่อน ๆ อย่างแน่นอน เปิดดูกันเลย

ด้วยรัก  
บก.เจ๊กน้อย



Friends Leaflet จุลสาร “เพื่อน” สื่อกลาง ในการนำเสนอข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ให้กับชุมชน เพื่อให้เกิดความเข้าใจและ สร้างความสัมพันธ์ที่ดี อันนำไปสู่ความ ร่วมมือในการพัฒนาชุมชนและสังคม ในจังหวัดระยองอย่างยั่งยืน

# ชาวทูลี่ 2 โควิด-19

การมาเยือนของโควิด-19 ทำให้เกิดความกังวลและส่งผลกระทบต่อต่าง ๆ มากมาย สิ่งที่เราทำได้คือการดูแลตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ ลดพฤติกรรมเสี่ยงที่จะมีโอกาสติดเชื้อ หมั่นรักษาความสะอาดและควรพักผ่อนให้เพียงพอ

## ฉบับนี้เรามีวิธีดูแลตนเองเพื่อลดความเสี่ยง ในการติดไวรัสโควิด-19 มาฝากกัน



**1. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ** ด้วยน้ำและสบู่ อย่างน้อย 20 วินาที (ระยะเวลาเท่ากับ ร้องเพลง Happy Birthday 2 รอบ)



**2. หากออกนอกสถานที่แล้วไม่มีน้ำ อยู่ใกล้ตัว ให้พกเจลแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้น 70% ขึ้นไป** บีบใส่มือแล้ว ดูให้ทั่วมือประมาณ 20 วินาทีเช่นกัน ปลอ่ยให้แห้ง ห้ามเช็ดออก



**3. ใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ทุกครั้งที่ออกไปข้างนอก** (ผู้ที่ไม่ป่วย สวมใส่หน้ากากผ้าได้) โดยใส่ให้ปิดจมูก และคลุมไปถึงคาง หากเป็นไปได้ควร หลีกเลี่ยงการไปสถานที่ที่มีคนรวมตัว กันหนาแน่น



**4. หลีกเลี่ยงการใช้ผ้าห่มสัมผัส โดยตรงกับวัตถุ** หรือพื้นผิวในที่ สาธารณะ เช่น ที่จับประตู ปุ่มกด ลิฟต์ เป็นต้น หรือ หากเลี่ยงไม่ได้ ให้ใช้เจลแอลกอฮอล์หลังการสัมผัส



**5. กินร้อน ช้อนตัวเอง** ช่วงนี้งดการ แบ่งอาหารกัน



**6. หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ขยี้ตา แคะจมูก** และสัมผัสปาก เพื่อลดโอกาส การนำเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย

## รู้มัยเชื้อไวรัส อยู่ได้นานแค่ไหน

ถ้าเชื้อไวรัสอยู่ในเสื้อผ้า กระดาษทิชชู หรือผ้าเช็ดหน้า จะมัยอยู่ได้ถึง **8-12 ชั่วโมง**

ถ้าเชื้อไวรัสอยู่ในละอองน้ำมูก เสมหะ น้ำลาย น้ำตา สารคัดหลั่งต่าง ๆ ไวรัสจะมีชีวิตอยู่ในอากาศได้เป็นเวลา **5 นาที**

ถ้าเชื้อไวรัสอยู่ในตู้เย็น ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 4°C อาจมีชีวิตรอยู่ได้ถึง **1 เดือน**

เพราะฉะนั้นจงกินร้อน ช้อนตัวเอง ล้างมือ ใส่หน้ากากอนามัยในที่ชุมชน หรือที่มีคนแออัด และที่สำคัญที่สุดคือ **หมั่นล้างมือบ่อย ๆ**



## โควิด-19 คืออะไร?

- เป็นไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคปอดอักเสบในคน มีระยะฟักตัว 14 วัน เป็นได้ทั้งในคนและสัตว์
- อาการทั่วไปเหมือนกับไข้หวัด ไข้ขึ้น ๆ ลง ๆ ทานยาแล้วก็ยังไม่หายสนิท
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ และผู้สูงอายุ มีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ และมีอัตราความเสี่ยงเสียชีวิตมากกว่าคนทั่วไป



## สายด่วน COVID-19 ให้ข้อมูล ตอบข้อสงสัย

สำหรับท่านใดที่มีข้อสงสัยอยากได้ข้อมูลเพิ่มเติม หรือไม่มั่นใจกับอาการของตนเองว่าเข้าข่ายเสี่ยงติดไวรัสโควิด-19 หรือไม่ สามารถโทรสอบถามได้ที่สายด่วนตามเบอร์ด้านล่างนี้เลย

**สสจ.ระยอง**  
☎ 081 865 7090

**สว.ระยอง**  
☎ 086 375 5979

**สว.ฉะเชิงเทรา**  
☎ 081 940 4218

**สว.เฉลิมพระเกียรติ**  
☎ 081 370 8248

**สว.บ้านค่าย**  
☎ 091 050 9914

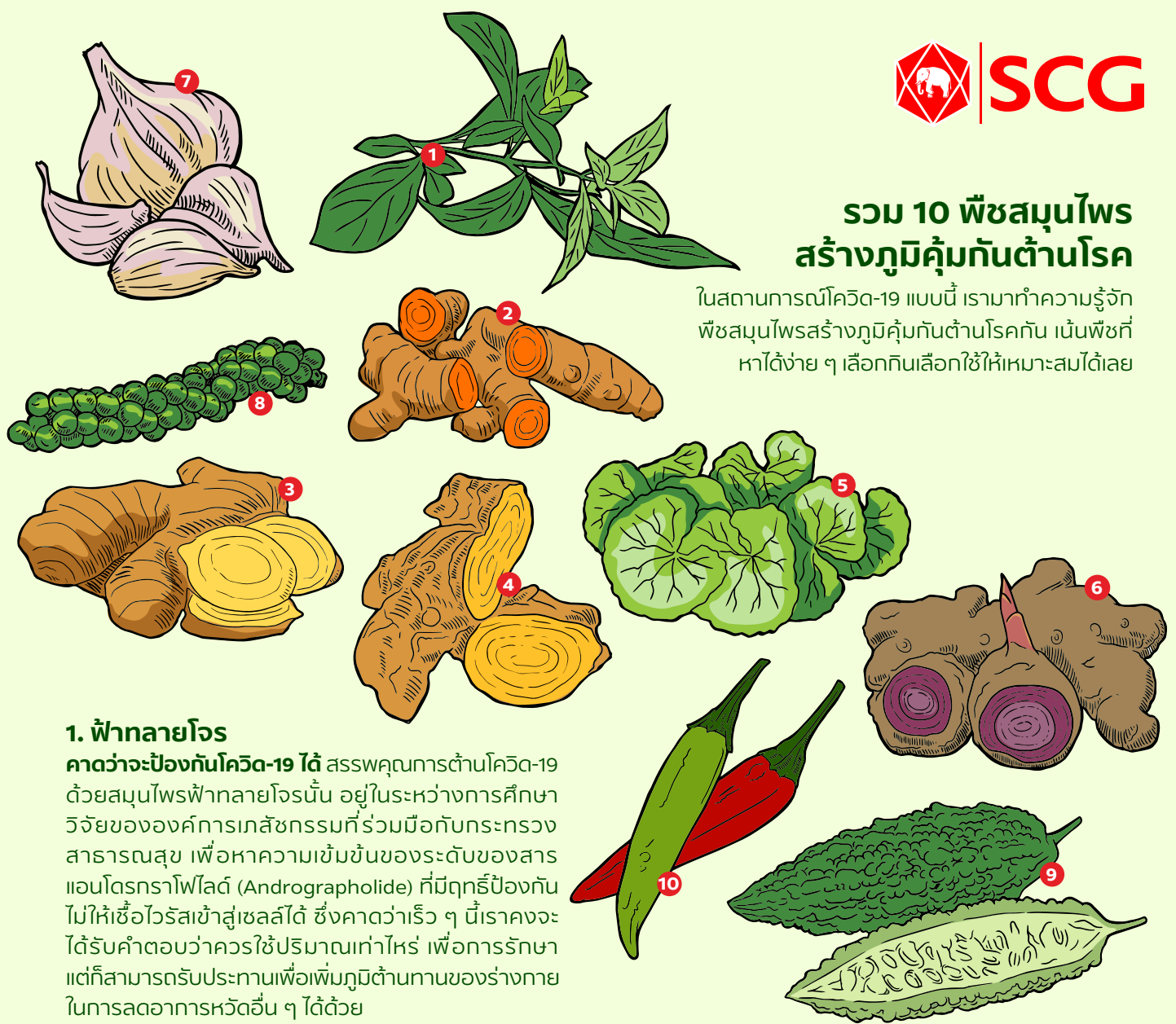
**สว.บ้านฉาง**  
☎ 088 771 9391

**สว.วังจันทร์**  
☎ 084 865 4124

**สว.ปลวกแดง**  
☎ 090 908 7744

**สว.นิคมพัฒนา**  
☎ 081 530 0922

**สว.เขาชะเมา**  
☎ 098 883 8766



## รวม 10 พืชสมุนไพรสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรค

ในสถานการณ์โควิด-19 แบบนี้ เรามาคำความรู้จัก พืชสมุนไพรสร้างภูมิคุ้มกันต้านโรคกัน เน้นพืชที่หาได้ง่าย ๆ เลือกกินเลือกใช้ให้เหมาะสมได้เลย

### 1. ฟักลายโจร

**คาดว่าจะป้องกันโควิด-19 ได้** สรรพคุณการต้านโควิด-19 ด้วยสมุนไพรฟักลายโจรนั้น อยู่ในระหว่างการศึกษาวิจัยขององค์การเภสัชกรรมที่ร่วมมือกับกระทรวงสาธารณสุข เพื่อหาความเข้มข้นของระดับของสารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) ที่มีฤทธิ์ป้องกันไม่ให้เชื้อไวรัสเข้าสู่เซลล์ได้ ซึ่งคาดว่าเร็ว ๆ นี้เราคงจะได้รับการคำตอบว่าควรใช้ปริมาณเท่าไร เพื่อการรักษา แต่ก็สามารถรับประทานเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายในการลดอาการหวัดอื่น ๆ ได้ด้วย

### 2. ขมิ้นชัน

**ลดปวดและต้านการอักเสบ** มีผลวิจัยจากภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ว่าขมิ้นชันสกัด สามารถลดอาการอักเสบซึ่งเป็นสาเหตุของการปวดของผู้ป่วยข้อเข่าอักเสบได้ แต่ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ซึ่งข้อมูลส่วนนี้เป็นทางเลือกดูแลตัวเองแก่ผู้ที่มีอาการปวดข้อและเป็นหวัด เพื่อแยกโรคหวัดธรรมดา กับโรคโควิด-19 ที่มีอาการปวดเมื่อยตามตัวได้อีกด้วย

### 3. ขิง

**สมุนไพรต้านการอักเสบ** นอกจากหญิงตั้งครรภ์ที่ควรรับประทานขิงเพื่อเพิ่มน้ำนมแล้ว ทุกคนสามารถนำมาประกอบอาหารเพื่อใช้ฤทธิ์ต้านการอักเสบของขิงกับร่างกายของเราได้ด้วย มีงานวิจัยยุคปัจจุบันที่รองรับสรรพคุณแก้หวัด โดยขิงมีคุณสมบัติช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้ดี

### 4. ไพล

**ลดอาการแก้ปวด** เนื่องจากโรคไข้หวัดที่มีอาการรุนแรง บางสายพันธุ์ หรือแม้แต่วิถีโควิด-19 จะส่งผลให้ผู้ป่วยมีอาการปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว แต่ผู้ที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อต่าง ๆ สามารถใช้ไพลเป็นสมุนไพรทางเลือกเพื่อลดอาการปวดได้ โดยมีข้อมูลว่าไพลสามารถลดอาการปวดเมื่อยได้เมื่อเทียบกับกลุ่มยาแก้ปวดตระกูลแอสไพริน (Aspirin)

### 5. ใบบัวบก

**มีฤทธิ์ลดไข้** อย่างที่เรารู้กันดีว่าใบบัวบกมีฤทธิ์เย็น แต่อาจจะยังไม่ทราบว่ายังมีสรรพคุณลดไข้ แก้เจ็บคอด้วย ซึ่งน้ำใบบัวบกมีผู้นำมาสกัดขายอยู่ทั่วไป มีการศึกษาในหนูทดลองพบว่า มีฤทธิ์ลดการอักเสบในช่องปาก ลดการบวม และลดการอักเสบที่ผิวหนังได้ด้วย

### 6. กระชายดำ

**ลดการอักเสบและฆ่าเชื้อ** มีผลงานวิจัยของนักวิจัยไทย ค้นพบว่ากระชายดำมีฤทธิ์ลดการอักเสบ และฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่เติบโตในช่องปากและทางเดินอาหารของมนุษย์

### 7. กระเทียม

**ลดการอักเสบระดับเซลล์** สรรพคุณของกระเทียมนั้นมีหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับประเภทของกระเทียมด้วย แต่ภาพรวมกระเทียมนั้นมีฤทธิ์การป้องกันการเปลี่ยนรูปร่างของโครงสร้างภายในเซลล์ที่มาจากการเคลื่อนที่ของเม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งภายในเซลล์ และกระเทียมมีฤทธิ์ต้านการอักเสบในกระเพาะอาหารและลำไส้

### 8. พริกไทย

**ต้านการอักเสบ** โดยในพริกไทยมีสารต้านการอักเสบ ที่ชื่อว่า อัลคาลอยด์พิเพอริน และรับประทานควบคู่กับการรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันได้ ยกเว้นกับผู้ป่วยบางกลุ่มที่ได้รับยาบางชนิด เช่น ยาที่มีสเตียรอยด์

### 9. มะระขี้นก

มะระขี้นกเป็นพืชที่กินง่ายมาก ลวกจิ้มน้ำพริก หรือปั่นสกัดกินแบบผลสด ดื่มหหลังอาหารเช้าหรือเย็นวันละ 1 แก้ว **จะช่วยลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวาน** ที่ต้องใช้อินซูลินได้ด้วย

### 10. พริก

**ลดปวด ต้านการอักเสบตามข้อ** เราอาจเคยได้ยินว่ากินอาหารรสชาติเผ็ดบ้าง เพื่อลดอาการหวัด พริกช่วยขับเสมหะและกระตุ้นให้ร่างกายสร้างเมือกเพื่อขับสิ่งที่เกาะอยู่ในทางเดินหายใจให้ระบายออกมาได้ และมีผลงานวิจัยทางเภสัชศาสตร์พบว่า พริกมีคุณสมบัติต้านการอักเสบในกลุ่มเดียวกับขิง ซึ่งเบื้องต้นเมื่อทดลองแล้วพบว่าช่วยลดอาการปวดในผู้ป่วยโรคข้อเสื่อม ซึ่งคาดว่าอนาคตเราจะสามารถพัฒนาเป็นยารักษากลุ่มอาการปวดได้

ปกติเมื่อเข้าสู่ฤดูผลไม้แล้ว สวนผลไม้ต่าง ๆ ที่มีอยู่มากมาย ในระยองต่างก็ทยอยกันเปิดให้นักท่องเที่ยวได้เข้าชม ชิม ชอป กันถ้วนหน้า มีบริการหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะบริการผลไม้บุฟเฟต์ บริการขายผลไม้หน้าสวน แต่ด้วยสถานการณ์โควิด-19 แบบนี้ บริการโทรสั่งซื้อแล้วเข้าไปรับและการสั่งซื้อผ่านช่องทางออนไลน์ น่าจะตอบโจทย์ที่สุด เอาใจสายผลไม้ ได้กินของสดของดี โดยไม่ต้องมีความเสี่ยง



สำหรับฉบับนี้ เราพามาที่สวนผลไม้คุณตุ้ม-คุณตุ๋ ชุมชนบ้านมาบจันทร์ เขายายดา จ.ระยอง ซึ่งเป็นสวนผลไม้พื้นที่กว้างขวาง เนื้อที่กว่า 50 ไร่ สวนคุณตุ้ม-คุณตุ๋ จะเปิดสวนให้เข้าชมได้ตั้งแต่วันที่ 20 เมษายน (เนื่องจากสถานการณ์โควิด-19 เพื่อนๆ ควรโทรเช็คล่วงหน้าก่อนเดินทางไป) สามารถไปเลือกซื้อผลไม้ที่หน้าสวนได้เลย คุณลุงคุณป้าจะจัดเตรียมไว้บริเวณศาลาด้านหน้าสวน หรืออยากจะนั่งรถเข้าไปชมด้านในสวนก็ย่อมได้ ที่นี่เขามีบริการรถละ 20 บาทเท่านั้น หรือ หากกังวลว่าช่วงนี้ยังไม่อยากออกนอกบ้านสักเท่าไร คุณลุงคุณป้ามีบริการส่งจองทางโทรศัพท์มือถือ สามารถโทรจองล่วงหน้าและขับรถไปรับได้เลย ช่างดี! มีบริการส่งถึงบ้านทั่วไทยด้วยนะ

### ชม ชิม และ นั่งรถเต็กชมสวน ชมทุเรียน 100 ปี!

มีผลไม้หลากหลาย ทั้งทุเรียนหมอนทอง ทุเรียนแคะ มังคุด ลองกอง เงาะ มะไฟ สละ

- วันเปิดสวน:** 20 เมษายน 2563
- เวลาเข้าชมสวน:** 09:00 - 17:00 น.
- พิกัด:** 18/2 หมู่ 7 ซอยต้นลำดวน ตำบลแกลง อำเภอแกลง จังหวัดระยอง ก่อนถึงวัดธรรมสถิตประมาณ 1 กิโลเมตร
- โทรจองผลไม้ล่วงหน้า:** 091 407 2049
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม:** คุณดิน 061 519 1644
- 📍 สวนคุณตุ้ม-คุณตุ๋**





## จากสวนผลไม้ มาถึงของท่านเล่นที่มีแปรรูปมาจากผลไม้กันบ้าง

เก็บตัวอยู่บ้านในช่วงสถานการณ์โควิด-19 แบบนี้ โทรสั่งของขบเคี้ยวมาทานเล่นคงจะดีไม่น้อย ฉบับนี้มีอะไรมาแนะนำบ้าง ไปดูกันเลย

### “ตุ๋นุ้ย” กล้วยหอมแผ่นวิสาหกิจชุมชน แปรรูปกล้วย ชุมชนมาบชูด จ.ระยอง

กรอบ อร่อย เคี้ยวเพลิน มีประโยชน์ ไม่ใส่สารกันบูด

กล้วยหอมแผ่นที่ผลิตมี 2 รสชาติคือ รสหวาน และรสเค็ม บรรจุอยู่ในถุงซิปล็อกอย่างดี สามารถเก็บไว้ได้นานถึง 6 เดือน **ราคาถุงละ 40 บาท เท่านั้น!**

กล้วยที่นำมาแปรรูปเป็นกล้วยสายพันธุ์ไต้หวัน ที่นิยมปลูกกันในชุมชน จะคัดเลือกเฉพาะกล้วยที่มีความแก่ประมาณ 80%

เคล็ดลับที่สำคัญอีกอย่างก็คือ หลังจากปอกกล้วยแล้วจะนำไปแช่น้ำเปล่าที่ผสมน้ำส้มสายชู ซึ่งทำให้กล้วยไม่ดำ จากนั้นลวกทอดด้วยไฟแรง เพื่อไม่ให้ไหม้น้ำมัน ทอดกล้วยโดยใช้น้ำมันเพียงครั้งเดียว

และนำไปอบในตู้อบความร้อนสูง เพื่อไล่ไอน้ำมันอีกครั้ง ทำการพักไว้ 1 วัน จึงเข้าสู่ขั้นตอนการฉาบหวาน ฉาบเค็ม

โดยทางธุรกิจเคมิคอลส์ เอสซีจี ได้เข้ามาให้ความรู้ในส่วนของการจัดการเครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ปรับปรุงคุณภาพของสินค้า รวมถึงช่วยออกแบบโลโก้และพัฒนาแพ็คเกจบรรจุสินค้าแบบใหม่ ๆ จนได้รับการรับรองทั้งมาตรฐาน ออย. รวมถึง OTOP 3 ดาว และ 5 ดาว

**สั่งซื้อได้ที่:** ป้าน้อย คุณจิรสุดา สุขเจริญ

☎ 086 710 7011

📌 Tuinui Banana Crisp



## “ขนมเปี๊ยะ 8 เซียน” ขนมเปี๊ยะแห่งระยอง ชุมชนเนินพยอม จ.ระยอง

ขนมเปี๊ยะ 8 เซียน เกิดจากการรวมตัวกันของกลุ่มแม่บ้านหมู่บ้านทิวลิป ชุมชนเนินพยอม จ. ระยอง เดิมทีเป็นการทำจำนวนไม่มากทำแล้วฝากขายตามร้านทั่วๆไป ร้านกาแฟ

ต่อมาทางธุรกิจเคมิคอลส์ เอสซีจี ได้เข้ามาสนับสนุน ตั้งแต่การปรับปรุงอาคารสำหรับใช้ผลิตขนมเปี๊ยะ ตลอดจนเข้ามามีส่วนช่วยในการพัฒนาคุณภาพของสินค้าจนได้รับรองมาตรฐาน ออย. ตลอดจนช่วยแนะนำและพัฒนาสูตรจนได้สูตรพิเศษเป็นไส้แกงระยอง อัตลักษณ์ของชาวระยอง

ขนมเปี๊ยะ 8 เซียน มีไส้ทั่วไปด้วยกันทั้งหมด 8 ไส้ และไส้พิเศษตามสั่งอีก 4 ไส้

**ไส้ทั่วไป (ลูกละ 10 บาท)**

ไส้หมูแดง / ไส้ตัว / ไส้ไข่เค็ม / ไส้ตัวพัก  
ไส้กะหรี่ปั๊ต / ไส้เผือก / ไส้ฟอยทอง / ไส้สับปะรด

**ไส้พิเศษตามสั่ง - ไส้แกงระยอง (ลูกละ 15 บาท)**

แกงหมูชะมวง / แกงหมูหน่อสับปะรด / แกงไก่กระวาน

และอีก 1 ไส้พิเศษ ที่ใช้ราชาผลไม้มาทำ นั่นก็คือ **“ไส้ทุเรียน” นั่นเอง (ลูกละ 20 บาท)**

บอกไว้ก่อนเลยว่าไส้นี้ต้องรอถึงหน้าผลไม้หน้าทุเรียนเท่านั้นถึงจะสั่งได้ งานนี้สาวกสายทุเรียน ไม่ควรพลาด!

**สั่งซื้อได้ที่:** พี่วรรณ คุณลาวรรณ์ ยั่งยืน

☎ 080 564 5943 | 089 406 8008

📌 8 เซียน ขนมเปี๊ยะแห่งระยอง





การแยกขยะที่ถูกต้อง แยกตามประเภทขยะที่ถูกต้องนั้นถือเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะทำให้ขยะแต่ละประเภทถูกนำกลับไปใช้ประโยชน์ได้มากที่สุดตามหลักเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) ซึ่งก็คือการหมุนเวียนทรัพยากรกลับมาใช้ให้คุ้มค่าที่สุดนั่นเอง

ในฉบับนี้เราจะพาไปทำความรู้จักกับ “ชุมชน LIKE (ไล้) ชยะ” โครงการดี ๆ ที่ทางธุรกิจเคมีคอลส์ เอสซีจี ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้ชุมชนเห็นคุณค่าของทรัพยากร #ใช้ให้คุ้ม ใช้ซ้ำ ใช้นาน #แยกให้เป็น ให้ความรู้เรื่องการแยกขยะ แยกเปียก-แยกแห้ง แล้วแยกตามประเภทวัสดุ #ทิ้งให้ถูก ทิ้งถูกที่ถูกต้อง เพื่อส่งรีไซเคิลต่อไป โดยเชื่อมต่อและครอบคลุมทั้ง บ้าน วัด โรงเรียน และธนาคารขยะ ซึ่งครั้งนี้เราจะพาไปดูก่อนว่าที่ “บ้าน” นั้น คำนี้มีกิจกรรมในการแยกขยะสุดเจ๋งอย่างไรบ้างไปดูกันเลย

“ชุมชนคนมี...ห้วง”

ใครผ่านมาแถวนี้อาจจะสงสัยได้ว่าทำไมบ้านแถวนี้คำมีห้วงกันถ้วนหน้า ไม่ว่าจะห้อยอยู่ตามต้นไม้ ขวนหน้าบ้าน ขนาดเครื่องออกกำลังกายก็ยังเป็นที่แขวนห้วงได้ เพราะเจ้าห้วงนั่นก็คือ “ห้วงรักษ์ พักขยะ” ที่เอาไว้แยกขยะตามบ้าน จากไอเดียสุดเจ๋งของคุณจำลอง หอมหวล ประธานชุมชนโหนดหิน 2 หรือที่รู้จักในนาม “ลุงจู้” นี้เอง

จากปัญหาขยะภายในชุมชนที่หนักหนาเอาการขึ้นทุกปี ซึ่งบางหมู่บ้านเองก็ยังไม่มียี่สิบสำหรับทิ้งขยะ หรือบางหมู่บ้านรถขนขยะจากเทศบาลก็ไม่สามารถเข้าถึงได้ อีกทั้งถ้าคิดเป็นเงินที่ทางเทศบาลต้องเสียไปเพื่อกำจัดขยะก็กว่า 60 ล้านบาทต่อปีเลยทีเดียว **เหล่าประธานชุมชนทั้ง “ลุงจู้” และ “พี่ไก่” คุณภิรมย์ ชาลวัลย์ ประธานชุมชนข้างเคียง และประธานธนาคารขยะชุมชนเขาไฟ รวมถึงโรงเรียนวัดโหนดหินมิตรภาพที่ 42 และวัดเขาไฟ จึงได้จับมือกับ ธุรกิจเคมีคอลส์ เอสซีจี นำร่องโครงการชุมชน LIKE (ไล้) ชยะ** เพื่อร่วมกันอาสาเป็นแกนนำรณรงค์พร้อมให้ความรู้กับคนในชุมชนเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จ.ระยอง ทั้งชุมชนโหนดหิน 2 ชุมชนโหนดหินมิตรภาพ และชุมชนเขาไฟ มาช่วยกันมาแยกขยะกันอย่างถ้วนหน้า โดยมี “ห้วงรักษ์ พักขยะ” ที่ทาง “ลุงจู้” ภูมิใจ นำเสนอ โดยนำภูมิปัญญาพื้นบ้านมาประยุกต์ประดิษฐ์คิดเป็นเครื่องมือเพื่อแทนถังขยะ โดยนำตาข่ายมาทำเป็นที่เก็บลักษณะคล้ายสวิง เพื่อแจกจ่ายให้กับคนในชุมชนไว้สำหรับคัดแยกขยะประเภทต่าง ๆ มีจุดเด่นที่พกพาสะดวก เก็บได้ปริมาณมาก และด้วยความเป็นตาข่ายจึงช่วยให้ภาชนะที่ผ่านการล้างทำความสะอาดแห้งเร็วขึ้น สะดวกแก่การนำไปส่งขายต่อได้ราคา



# คู่มือค่า

สำหรับมือใหม่หัดแยก ก็สามารถทำได้ง่าย ๆ ตาม 3 ขั้นตอนนี้

## 1) แยกเปียก

แยกน้ำหรือของเหลว และขยะเปียกออกก่อน เช่น เศษอาหาร และน้ำที่เหลือออกก่อน โดยน้ำที่เหลือยังสามารถนำไปรดน้ำต้นไม้ หรือนำกลับมาใช้ล้างต่อได้ ส่วนขยะเปียก รวบรวมนำไปหมักเป็นปุ๋ยต่อได้อีกครั้ง แต่มีข้อควรระวัง นั่นคือ ก้างหรือกระดูก ชิ้นใหญ่ต้องแยกออกก่อน เพราะย่อยสลายได้ช้ากว่า

## 2) แยกแห้ง

ล้างทำความสะอาดภาชนะที่ใช้แล้วต่าง ๆ เช่น ขวดน้ำดื่ม บรรจุภัณฑ์ รวมไปถึง ถุงพลาสติก และตากให้แห้ง

## 3) แยกประเภท

แยกตามประเภทวัสดุต่าง ๆ อีกครั้ง โดยเบื้องต้นสามารถแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ พลาสติก แก้ว กระดาษ โลหะ เพื่อนำกลับไปหมุนเวียนรีไซเคิลหรือส่งขายต่อไปได้

นับว่าเป็นอีกโครงการฯ ที่น่าสนใจ และเมื่อทุกคนพากัน LIKE ขยะ เปลี่ยนมุมมองต่อขยะใหม่ ขยะจะไม่ใช่อะไรอีกต่อไป สุดท้ายชุมชนของเราที่จะ ไร้ขยะ ได้อย่างแน่นอน

สำหรับใครที่สนใจ “ห่วงรัศมี พักขยะ” อยากขอมีห่วงรัศมี ไร้กังวลใจใช้ติดบ้าน สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ คุณจำลอง หอมหวล 081-435-3719 หรือสนใจโครงการ ชุมชน LIKE (ไร้) ขยะ สามารถติดตามข่าวสารต่อได้ที่เฟซบุ๊ก



3 พฤติกรรมจำให้ขึ้นใจ  
#ใช้ให้คุ้ม #แยกให้เป็น #ทิ้งให้ถูก



## แอปพลิเคชัน Koomkah (คู่มือค่า) เพื่อนักเอนาการขยะชุมชน

เอสซีจี เล็งเห็นความสำคัญของการบริหารจัดการขยะ ซึ่งเป็นหนึ่งในกลยุทธ์เพื่อส่งเสริมให้เกิดการหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่ ตามหลักเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) จึงพัฒนาแอปพลิเคชัน “คู่มือค่า” เพื่อเป็นโซลูชันด้านดิจิทัลสำหรับการบริหารจัดการขยะ ซึ่งเชื่อมั่นว่าจะช่วยแก้ไขปัญหให้กับธนาคารขยะได้อย่าง ตรงจุด

### จุดเด่นของแอปพลิเคชัน “คู่มือค่า”

แอปพลิเคชัน “คู่มือค่า” ประกอบด้วย 5 ฟังก์ชันหลักที่ตอบโจทย์การใช้งานของธนาคารขยะ ได้แก่



**การรับซื้อขยะ (Buy)** ช่วยบันทึก จัดเก็บข้อมูลขยะ และคำนวณยอดเงินจากการซื้อขาย



**การจัดการสมาชิก (Membership Management)** จัดเก็บข้อมูลสมาชิก ประวัติการแลกแต้มและสะสมคะแนน



**การขายขยะ (Sell)** บันทึกข้อมูลการขาย จำนวน รายรับและกำไรที่ได้จากการขาย



**จัดการสินค้าคงคลัง (Inventory Management)** จัดระเบียบข้อมูลสินค้าขยะแต่ละประเภท เงินทุน และแต้มสะสมจากการรับซื้อสินค้า ทำให้วางแผนกลยุทธ์การขายได้ดียิ่งขึ้น



**การจัดทำรายงานรับซื้อและขายขยะ (Report)** ที่สามารถเลือกช่วงเวลาประมวลผลและดาวน์โหลดไฟล์ออกมาในรูปแบบ Excel



**“หลังจากเปลี่ยนมาใช้แอปพลิเคชัน “คู่มือค่า” ช่วยให้อำนวยการจัดการข้อมูลซื้อขายขยะทำได้ง่ายขึ้น ลดความผิดพลาด และตรวจสอบได้ทั้งฝั่งผู้ซื้อและผู้ขาย”**

หนึ่งเสียงจากพี่น้อง (คุณณภัทร ภูมิรัตนโชติ) เจ้าหน้าที่ธนาคารขยะชุมชนเขาไฟ จังหวัดระยอง ได้มีการใช้งานแอปพลิเคชัน “คู่มือค่า” ตั้งแต่วันที่ 2562 ซึ่งเปิดกว้างให้ทุกคนสามารถเข้ามาเป็นสมาชิกของธนาคารขยะ เพื่อนำขยะประเภทต่าง ๆ เข้ามาขายได้

### ไม่ได้จำกัดแค่ร้านรับซื้อขยะ

ธนาคารขยะ เป็นจุดที่สมาชิกของชุมชนนำขยะที่คัดแยกแล้วมารวมกันเพื่อขายหรือบริจาค โดยไม่ได้จำกัดอยู่แค่ร้านรับซื้อขยะเท่านั้น แต่รวมไปถึงจุดศูนย์รวมของคนชุมชนที่พร้อมที่จะรวบรวมขยะเหล่านี้ไปจัดการอย่างถูกวิธีต่อไป ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียน มหาวิทยาลัย วัด หมู่บ้าน ห้างสรรพสินค้า หรือแม้แต่คอนโด ก็สามารถเป็นธนาคารขยะได้เช่นกัน

แอปพลิเคชัน “คู่มือค่า” ตั้งเป้าหมายที่จะขยายการใช้งานให้ได้ธนาคารขยะ 170 แห่งภายในปี 2563 หากชุมชนหรือหน่วยงานใดสนใจนำแอปพลิเคชันนี้ไปใช้ก็สามารถติดต่อขอข้อมูลเพิ่มเติมได้ผ่านช่องทาง



@KoomKah



KoomKah - คู่มือค่า

เคยสังเกตไหมว่า อากาศในบ้านเราร้อนขึ้นทุก ๆ ปี นั่นก็เป็นเพราะอุณหภูมิเฉลี่ยของโลกเพิ่มสูงขึ้น ถ้าพูดกันจริง ๆ แล้ว สาเหตุหลักของการเกิดภาวะโลกร้อนก็คือมนุษย์นั่นเอง ที่เป็นต้นเหตุในการเพิ่มปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกสู่ชั้นบรรยากาศ ซึ่งมาจากหลากหลายสาเหตุ เช่น การเผาไหม้เชื้อเพลิงต่าง ๆ การขนส่ง การตัดไม้ทำลายป่า เป็นต้น โดยเฉพาะการตัดต้นไม้เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ไม่ถูกดึงออกไปจากชั้นบรรยากาศ เนื่องจากไม่มีต้นไม้ดูดซับ เมื่อมีปริมาณมากขึ้นจึงทำให้เพิ่มการกักเก็บความร้อนไปในพื้นที่ชั้นบรรยากาศ เกือบไว้มากขึ้น ๆ นานเข้าก็เกิดเป็นภาวะโลกร้อนดังเช่นในปัจจุบัน

แต่ในฐานะมนุษย์คนหนึ่งบนโลก เราเองก็สามารถมีส่วนช่วยในการลดภาวะโลกร้อนได้เช่นกัน หากทุกคนในโลกช่วยกัน เราช่วยโลกได้อย่างแน่นอน มาดูวิธีง่าย ๆ ที่ทำได้ด้วยตัวเองกันเลย



**5. ลดการกินทิ้งกินขว้าง** เพื่อไม่ให้เหลือปริมาณขยะอาหารมากเกินไป เพราะเศษอาหารที่หมักหมมจะ สามารถทำให้เกิดก๊าซมีเทนได้ ซึ่งก๊าซนี้มีคุณสมบัติของก๊าซเรือนกระจกสูงกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เสียอีก



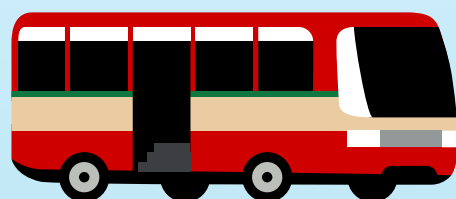
**1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม**ที่ส่งผลกระทบต่อ การปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และก๊าซพิษอื่น ๆ เช่น เลิกเผาหญ้า ไม่เผาขยะในที่โล่ง



**3. คิดก่อนซื้อ** เพราะการผลิต และขนส่งสินค้าแต่ละชิ้นล้วนแล้วแต่ต้องใช้พลังงาน เชื้อเพลิงทั้งสิ้น



**2. ประหยัดการใช้พลังงานทุกชนิด** เช่น การปิดและถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดภายในบ้านเมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ ได้มากกว่า 455 กิโลกรัมต่อปี\* หรือการเปลี่ยนมาใช้หลอดไส้มาเป็นหลอดฟลูออโรเรสเซนต์ จะช่วยลดปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากถึง 68 กิโลกรัมต่อการใช้งาน 1 ดวง\* (\*ข้อมูลจากการไฟฟ้านครหลวง)



**4. เลี่ยงการใช้รถยนต์ส่วนตัว** หันมาใช้รถสาธารณะ (แต่ช่วงนี้หากเป็นไปได้ควรเลี่ยงการออกไปข้างนอกเพื่อลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อโควิด-19)



## เอสซีจี ช่วยกอบกู้ความอุดมสมบูรณ์ให้แก่ชุมชนเขาตายดา

เป็นเวลา 10 กว่าปีแล้วที่ธุรกิจเคมีคอลส์ เอสซีจี ได้เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยชาวชุมชนเขาตายดา จ.ระยอง คืนความอุดมสมบูรณ์ให้กับเขาตายดาแห่งนี้ โดยร่วมกันสร้างฝายชะลอน้ำมาตั้งแต่วันที่ 2550 ซึ่งต่อมาได้พัฒนาต่อยอดจนเป็น **"สถานีรักษาน้ำ เขาตายดา"** ที่นอกจากจะเป็นต้นกำเนิดแหล่งน้ำที่สร้างคุณประโยชน์มากมายให้กับชาวบ้านบริเวณรอบ ๆ แล้ว ยังเป็นแหล่งความรู้ให้กับผู้สนใจมาศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับธรรมชาติอีกด้วย







**6. พยายามบริโภคสินค้าและผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นภายในประเทศ** เพื่อประหยัดพลังงานในการขนส่งและนำเข้าสินค้าจากต่างประเทศ

**7. เพิ่มอายุการใช้งานเสื้อผ้าให้นานที่สุด** เนื่องจากอุตสาหกรรมสิ่งทอ พกย้อม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดภาวะเรือนกระจกสาเหตุโลกร้อน

**8. ประหยัดการใช้กระดาษ** หากเป็นไปได้ควรใช้ทั้งสองหน้าแล้วแยกทิ้งต่างหากเพื่อที่กระดาษจะได้ถูกนำไปรีไซเคิลได้ และช่วยลดการตัดไม้เพื่อมาทำเยื่อกระดาษ



**9. ใช้ซ้ำพลาสติกประเภทต่าง ๆ ให้มากที่สุด** เช่น ถุงพลาสติกสะอาดสามารถนำมาพับเก็บเพื่อใช้งานต่อได้หลายครั้ง หรือภาชนะพลาสติกประเภทคงทนที่ใช้ในชีวิตประจำวัน หากเก็บรักษาอย่างถูกวิธีก็จะเก็บไว้ใช้ได้ยาวนานหลายปีเลยทีเดียว



**10. ระยะเวลาใกล้ ๆ หันมาใช้จักรยานดีกว่า** นอกจากจะได้สุขภาพที่ดีแล้ว การใช้จักรยานยังช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หากลดการใช้พาหนะที่เป็นเครื่องยนต์ก็หมายถึงการใช้น้ำมันน้อยลง เพราะน้ำมันทุก ๆ 3.785 ลิตร (1 แกลลอน) ที่ประหยัดได้จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 9 กิโลกรัมเลยทีเดียว (ข้อมูลจากสำนักนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร)



### ฝายชะลอน้ำช่วยชุมชนขยายตาอย่างไร?

- ช่วยกักตะกอนดินและป้องกันการชะล้างหน้าดินของร่องน้ำ
- ช่วยสร้างความชุ่มชื้น เอื้อต่อการเจริญเติบโตของพืช
- เพิ่มปริมาณน้ำใต้ดิน
- เกษตรกรลดต้นทุนจากการซื้อน้ำเพื่อใช้ในการเกษตร
- ไม่เกิดไฟป่ามานานับ 10 ปี
- ป่าอุดมสมบูรณ์ เปรียบเสมือน ปอด ของชาวระยอง

“เมื่อมีน้ำ ป่าไม้ก็กลับมาสมบูรณ์วิถีชีวิตคนชุมชนก็ถูกเติมเต็ม



นวัตกรรมเพื่อเพื่อน

# elixir

เอลิซอร์ by SCG

elixir นวัตกรรมปลอดสาร เพื่อนยามแล้ง

เข้าปี 2563 มาเพียงไม่กี่เดือน ก็เจอกับภัยฝุ่น PM 2.5 รวมถึงโรคโควิด-19 ถ้าเราไม่หมั่นรักษาความสะอาดและสุขภาพอนามัยให้ดี จะเป็นการเปิดโอกาสให้เหล่าวายร้ายที่มองไม่เห็นเหล่านี้ทำลายสุขภาพเราได้ง่าย ๆ

**‘ดั่งเก็บน้ำ’** ก็อาจเป็นวายร้ายได้เช่นกัน หากไม่หมั่นทำความสะอาดทุก 6 เดือน หรือใช้ดั่งเก็บน้ำจากวัสดุที่ไม่ได้มาตรฐาน อาจได้รับของแถมที่มากับดั่งเก็บน้ำ สนิม สารตกค้าง และเชื้อโรคที่อาจมากับสิ่งสกปรกเหล่านี้ เพื่อให้เหมาะกับหน้าแล้งและไร้ปัญหาของแถมที่มากับดั่งเก็บน้ำ

ฉบับนี้ เราจะมาแนะนำเพื่อนยามแล้งปลอดสารที่ชื่อว่า elixir กัน

## ทำไมต้องเป็น elixir?

เอลิซอร์ (elixir) คือ พอลิเมอร์คุณภาพสูงจากเอสซีจี ซึ่งมุ่งเน้นพัฒนาขึ้นเพื่อผลิตเป็นดั่งเก็บน้ำคุณภาพ โดยเฉพาะ ปลอดภัยทั้งในด้านความแข็งแรงทนทาน และด้านความปลอดภัยต่อผู้ใช้งาน

## สัมผัสกับน้ำดื่มและน้ำใช้ได้อย่างไร้กังวล

ไม่มีสารเคมีละลายปนเปื้อนลงน้ำ ผ่านมาตรฐานระดับสากล จากองค์การอาหารและยาประเทศสหรัฐอเมริกา (FDA)

## ไร้สารตะกั่ว ปรอท และสารหนู

ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคร้ายหากสะสมในร่างกาย เนื้อวัสดุที่แสงช่วยป้องกันไม่ให้เกิดตะกั่วในดั่งเก็บน้ำ ซึ่งเป็นแหล่งสะสมของสิ่งสกปรกและแบคทีเรีย มี Anti-UV เปรียบเสมือนครีมกันแดด ช่วยปกป้องดั่งเก็บน้ำจากแสงแดดและความร้อน จึงวางกลางแจ้งได้ ยืดอายุการใช้งานดั่งเก็บน้ำ

## สัญลักษณ์ความปลอดภัย มาตรฐานระดับสากล

สังเกตสัญลักษณ์หยดน้ำเอลิซอร์ (elixir) ทุกครั้งเมื่อซื้อดั่งเก็บน้ำ ช่วยให้มั่นใจได้ว่าดั่งเก็บน้ำนั้นใช้วัสดุที่ได้มาตรฐาน และได้รับความเชื่อมั่นจากผู้ผลิตดั่งเก็บน้ำชั้นนำ ไม่ว่าจะเป็น DOS COTTO และ JRM

สามารถติดตามข้อมูลเกี่ยวกับเอลิซอร์ (elixir) และดั่งเก็บน้ำ หรือติดต่อสอบถามได้ที่

[www.scgchemicals.com/elixir](http://www.scgchemicals.com/elixir)

f elixir (เอลิซอร์)



Food Contact



ไร้สารตะกั่ว ปรอทและสารหนู\*



แข็งแรง ทนทาน



สีไม่ลอก



ปราศจาก ตะกั่ว



ไร้กลิ่น ไม่พึงประสงค์





## นวัตกรรมช่วยเพื่อน ส่งเสริมอาชีพผู้พิการ พัฒนาระบบน้ำให้สวนกล้วยหอม พร้อมต่อยอดด้วยดิจิทัล

“โครงการอยู่ดี ร่ำรวย ปลุกกล้วยกับเอสซีจี” เพื่อกลุ่มผู้พิการ ตำบลนิคมพัฒนา จ.ระยอง เริ่มต้นบนผืนดินแห้งแล้งที่แม้แต่เหล่าวัชพืชก็ยังไม่อาจเติบโตได้ แต่ด้วยความร่วมแรงร่วมใจของของกลุ่มผู้พิการในพื้นที่ ผู้ที่ต้องการจะพัฒนาตนเอง พัฒนาอาชีพ และพนักงานจิตอาสาของเอสซีจี ที่มาช่วยกัน ทำให้ที่ดินรกร้างกลายเป็นแปลงกล้วยหอมที่เติบโตออกผลได้อย่างงดงาม จนทำให้ผู้คนมีความหวังงอกงามตามไปด้วย

“เมื่อก่อนที่ดินตรงนี้ถูกทิ้งแห้งแล้ง ปลูกกล้วยาเลี้ยงแพะก็ยังไม่ได้ตายหมด เป็นพื้นที่ที่ทำอะไรไม่ได้เลย” คุณสาคร เอมสมบูรณ์ ประธานกลุ่มเกษตรผู้พิการ ตำบลนิคมพัฒนา จังหวัดระยอง เล่าถึงอดีตของพื้นที่ปัจจุบันที่พัฒนาเป็นแปลงกล้วยกว่า 4,000 ต้น

แม้สภาพของดินจะไม่พร้อมสำหรับการปลูกพืชในระยะเริ่มต้น แต่เอสซีจีและกลุ่มผู้พิการมั่นใจในศักยภาพของคน และเชื่อมั่นว่าองค์ความรู้และเทคโนโลยีที่เหมาะสมจะเข้ามาช่วยพัฒนาพื้นที่รกร้างแห่งนี้ได้

### เอสซีจีเข้ามาช่วยเพื่อนโดย

**1. ส่งเสริมองค์ความรู้ด้านการปลุกกล้วย** โดยเชิญผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการปลุกกล้วย มาช่วยเป็นพี่เลี้ยงสอนการเพาะพันธุ์ดูแลต้นกล้วยที่ถูกต้อง จากนั้นได้สังเกตเห็นว่าสวนกล้วยมีขนาดใหญ่ดูแลโดยผู้พิการและจะต้องมีการรดน้ำดูแลสวน หากใช้วิธีเดิม ๆ คงไม่สะดวกเป็นแน่จึงได้คิดเพิ่มเติมคือ

**2. เพิ่มเติมการจัดการระบบน้ำในแปลงกล้วย** โดยนำทีมงานบริการทางเทคนิคที่เอสซีจีมาช่วยวางแผนระบบบริหารจัดการน้ำภายในสวน พร้อมออกแบบให้ใช้งานสะดวกเหมาะกับผู้พิการ

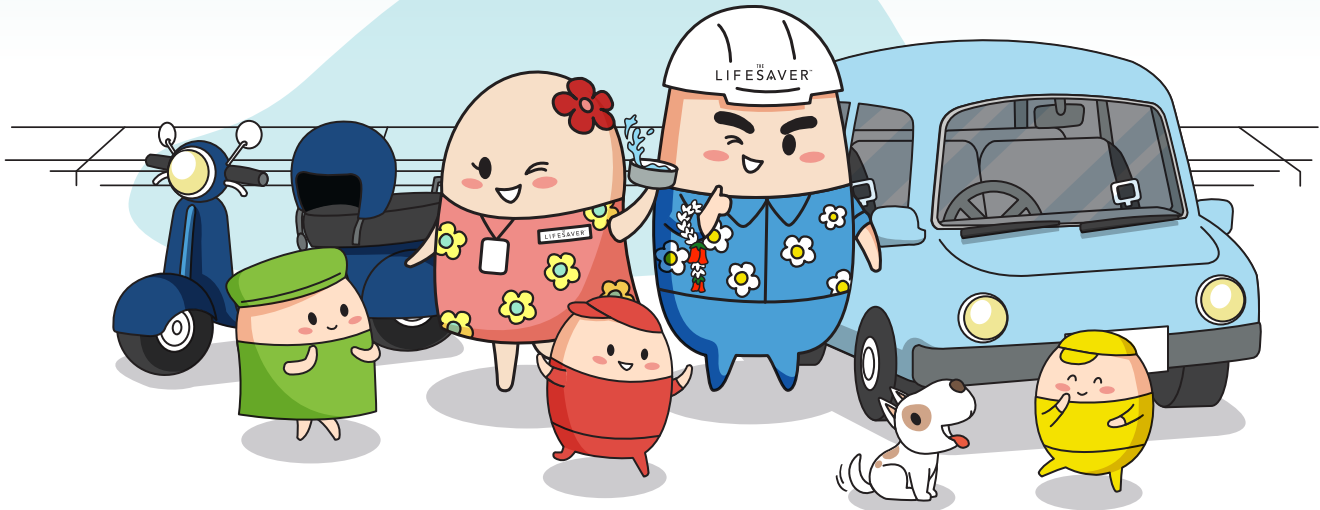
แต่เนื่องจากกล้วยเป็นพืชที่ต้องอาศัยน้ำปริมาณมากในการเจริญเติบโต แต่ด้วยทรัพยากรน้ำที่ค่อนข้างจำกัดในช่วงแรกนั้นกลุ่มผู้พิการต้องทำงานหนักมาก เพราะต้องเดินตรวจสอบการให้น้ำแก่ต้นกล้วยทั้งหัวแปลงท้ายแปลงด้วยตนเองจึงมีการต่อยอดดังนี้คือ

**3. ทีมงานเอสซีจีเห็นปัญหานี้จึงได้แนะนำนวัตกรรมของบริษัทสตาร์ทอัพในเครือที่ชื่อว่า Agcura (แอกคูรา) เข้ามาช่วยแก้ไขปัญหานี้** โดยนำระบบเซนเซอร์วัดความชื้นในดินและในอากาศมาทดลองติดตั้งที่หัวแปลง กลางแปลง ท้ายแปลง โดยจะมีการแจ้งเตือนผ่านแอปพลิเคชันได้อย่างแม่นยำว่าพื้นที่ส่วนใดความชื้นในดินต่ำ ควรรดน้ำเพิ่มเติม โดยระบบจะคำนวณและแนะนำปริมาณน้ำที่เหมาะสมตามความต้องการของพืชแต่ละชนิดอย่างแท้จริง จึงช่วยประหยัดทรัพยากรน้ำ ประหยัดเวลา และแรงงานในการทำงานของกลุ่มผู้พิการได้อย่างมหาศาล

และนี่ก็เป็นอีกหนึ่งนวัตกรรมดี ๆ ที่ทางเอสซีจีตั้งใจ และจริงใจในการเข้าไปมีส่วนช่วยให้เพื่อนของเรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างยั่งยืน



# สงกรานต์นี้ ต้มไม่ขับ ขับขี่ปลอดภัย



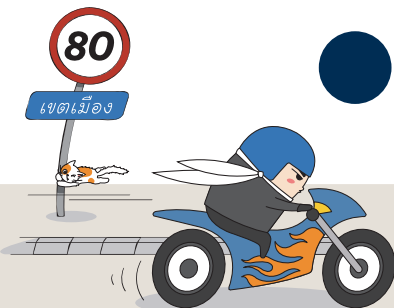
เอสซีจี ร่วมสร้างสังคมแห่งความปลอดภัย ผ่านโครงการ “The Lifesaver™ ผู้พิทักษ์ชีวิต” (เดอะไลฟ์เซฟเวอร์) รณรงค์สร้างความตระหนักรู้เรื่องความปลอดภัยโดยเฉพาะการขับขี่ เพราะเราอยากให้ชาวระยองทุกคนเป็นผู้พิทักษ์ชีวิตให้แก่มั่น คอยดูแล ตักเตือน ชวนกันใช้ อุปกรณ์ป้องกันอุบัติเหตุ เพื่อช่วยให้ระยองเป็นสังคมแห่งความปลอดภัยอย่างยั่งยืน

## The Lifesaver™ ชวนทำ 3 พฤติกรรม เพื่อความปลอดภัยของพี่น้องชาวระยอง



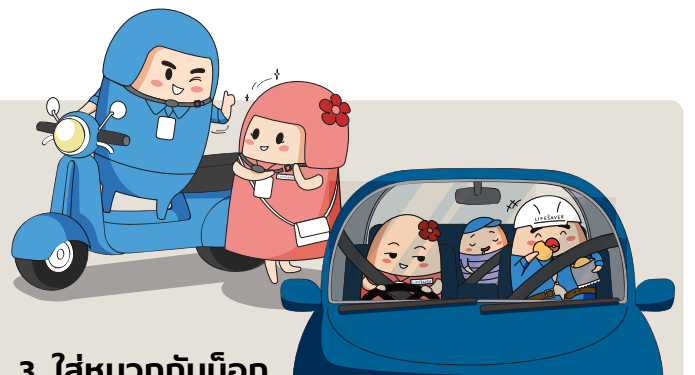
### 1. ต้มไม่ขับ กลับกับน้องนะพี

ถ้าจะต้ม ต้องไม่ขับ! เพราะการดื่มสุรา ทำให้ความสามารถในการขับขี่ลดลง ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เป็นภัยอันตราย ต่อผู้ร่วมใช้รถใช้ถนน **หากคนมาช่วยขับ หรือรับกลับบ้านดีกว่า**



### 2. ใช้ความเร็วตามกฎหมาย ลดอันตราย ถึงที่หมายทุกคน

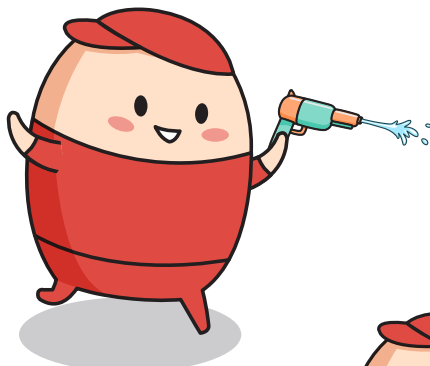
ยิ่งเร็ว การมองยิ่งไม่ชัดเจน มุมมองแคบลง การกระะยะหยุดรถยิ่งยาก และถ้าชน แรงปะทะยิ่งสูง เพื่อความปลอดภัย **ขับขี่ด้วยความเร็วที่กฎหมายกำหนด สังเกตป้ายจำกัดความเร็วกันด้วยนะ**



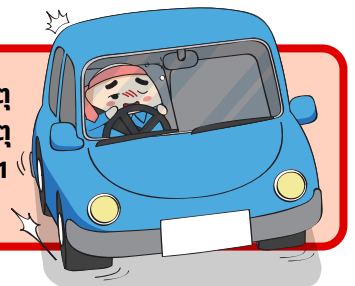
### 3. ใส่หมวกกันน็อก คาดเข็มขัดนิรภัยให้เป็นนิสัย

เลือกหมวกกันน็อกที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐาน มอก. และมีขนาดเหมาะสมกับศีรษะ **ล็อกสายรัดคางทุกครั้ง ทั้งคนขี่ และคนซ้อน** เข็มขัดนิรภัยเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิต และบรรเทาความรุนแรงกรณีเกิดอุบัติเหตุได้ **ต้องคาดทุกที่นั่ง ไม่ว่าจะไปใกล้ไกล ไม่คาด ไม่ออกรถ!**

The Lifesaver™ ผู้พิทักษ์ชีวิต เป็นห่วงชาวระยองทุกคน มาช่วยกันดูแลชีวิตไม่ว่าจะช่วงสงกรานต์ หรือ ช่วงไหน ๆ ทุกคนเป็นส่วนสำคัญในการสร้างระยองให้เป็นสังคมแห่งความปลอดภัยอย่างยั่งยืน



จากสถิติพบว่าสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุช่วงสงกรานต์อันดับ 1 คือ “ดื่มแล้วขับ”



นอกจากความห่วงใย อยากให้เพื่อนทุกคนปลอดภัยบนท้องถนนแล้ว เอสซีจี ยังคำนึงถึงความปลอดภัยตั้งแต่กระบวนการผลิต รวมถึงวิธีการหยุดซ่อมบำรุงเครื่องจักรแบบไม่กระทบต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชนรอบ ๆ โรงงาน หรือที่เรียกว่า **“การทำ Green Turnaround”**

## Green Turnaround (กรีน เทิร์นอะราวด์) คืออะไร?

### การหยุดซ่อมบำรุงเครื่องจักรในโรงงานที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและชุมชน

เพื่อสร้างสมดุลให้เกิดขึ้นกับเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ทำให้ชุมชนและอุตสาหกรรมสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน เอสซีจีไม่เพียงนำนวัตกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมาใช้ในโรงงาน แต่ยังมีแผนการหยุดซ่อมบำรุงรักษาอุปกรณ์เครื่องจักรในโรงงานที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือ Green Turnaround โดยคำนึงถึงสุขภาพ ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมอีกด้วย



### ทำไมโรงงานต้องหยุดซ่อมบำรุงใหญ่

ลองนึกถึงสภาพร่างกายของคนเราที่มีการใช้งานมายาวนาน ก็ต้องมีการตรวจเช็คสุขภาพครั้งใหญ่ประจำปี เหมือนกันกับเครื่องจักรและอุปกรณ์ในโรงงานปีเตอร์เคมีที่ปกติจะเดินเครื่องต่อเนื่อง 24 ชั่วโมงทุกวันไม่มีวันหยุด ซึ่งแน่นอนว่า หลังจากใช้ไปสักพักแล้ว อุปกรณ์ต่าง ๆ ก็จะมีการเสื่อมสภาพจากการใช้งานมายาวนานจึงต้องการตรวจเช็คสุขภาพเช่นกัน



### การหยุดซ่อมบำรุงรักษาครั้งใหญ่

#### ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม หรือ Green Turnaround

ปกติเอสซีจี มีแผนการหยุดเดินเครื่องจักรของโรงงานเพื่อทำการซ่อมบำรุงครั้งใหญ่ทุก ๆ 5-6 ปี ซึ่งการซ่อมบำรุงที่เอสซีจีดำเนินการนั้นได้ปฏิบัติตามหลักการ “Green Turnaround” โดยมุ่งเน้นการใช้ทรัพยากรและพลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ



### เรามีการควบคุมคุณภาพสิ่งแวดล้อม

#### ด้านอากาศ เสียง และน้ำเสีย

นอกจากนี้ เอสซีจี ยังมีการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมที่นำมาใช้ในการซ่อมบำรุงใหญ่ เช่น ออกแบบห้องควบคุมกลิ่นและติดตั้งตัวดูดซับกลิ่น (Scrubber) เพื่อลดการปล่อยสารอินทรีย์ระเหย (VOCs) ติดตั้งอุปกรณ์ลดเสียงที่แหล่งกำเนิดเสียงดัง (Silencer) กำหนดช่วงเวลาในการซ่อมบำรุง และบำบัดน้ำเสียจากทุกกิจกรรมให้ได้ตามมาตรฐานก่อนปล่อยออกนอกโรงงาน เป็นต้น เพื่อลดการเกิดผลกระทบต่อเพื่อนบ้านชุมชนของเราให้ได้มากที่สุด

## มารู้จักกับหอเผาไร้ควันกันเถอะ

หอเผาไร้ควัน หรือ Enclosure Ground Flare ช่วยกันแสง เสียง และควัน โดยทั่วไปอุตสาหกรรมส่วนใหญ่ใช้ระบบการเผาทำจัดด้วยหอเผาความดันสูง (High Pressure Flare) โดยใช้ไอน้ำแรงดันสูง ซึ่งจะมีเสียงจากการฉีดไอน้ำแรงดันสูงในท่อ รวมถึงเกิดเปลวไฟขณะมีการเผาไหม้ มีรังสีความร้อน ซึ่งอาจรบกวนชุมชนบริเวณใกล้เคียง แต่สำหรับหอเผาไร้ควันของเรานั้นใช้หลักการเคลื่อนที่ของอากาศที่เกิดจากความแตกต่างของอุณหภูมิแทนการใช้ไอน้ำแรงดันสูงเพื่อดึงอากาศสำหรับการเผาไหม้ ทำให้ลดเสียงดังจากไอน้ำ เกิดการเผาไหม้ที่สมบูรณ์กว่าและไม่มีควันเปลวไฟจะเกิดขึ้นภายในห้องเผาไหม้ ทำให้ไม่มีแสงสว่างและความร้อนออกสู่บรรยากาศ และไม่ทำให้เพื่อนบ้านเกิดความกังวลใจ

**เอสซีจี ให้ความสำคัญกับเรื่องความปลอดภัยมาเป็นอันดับแรก ไม่ว่าจะเป็นความปลอดภัยตั้งแต่กระบวนการผลิต การช่วยดูแลความปลอดภัยให้กับเพื่อนบ้านของเรา อย่างชุมชนข้างเคียง และเชื่อมั่นว่า อุตสาหกรรม สิ่งแวดล้อม และชุมชนสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างยั่งยืน**



## เพื่อนชวนเที่ยว

# รวมลิสต์คาเฟ่สุดฮิต รอโควิด-19 หายแล้วไปกัน!

คาเฟ่สุดฮิตที่คนระยองนิยมไปเช็กอินคลายร้อน นอกจากรสกาแฟที่กลมกล่อมละมุนลิ้นและขนมที่ถูกปากหลาย ๆ คนแล้ว บรรยากาศร้านก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้บรรดา Café Hopper ทั้งหลายอดใจไม่ไหวที่จะไปเยี่ยมเยียนและถ่ายรูปโพสต์เก๋ ๆ เช็กอินอวดเพื่อนทางเฟซบุ๊กหรืออินสตาแกรม

ในเล่มนี้เราจะพาไปดูบางส่วนของคาเฟ่ในระยองที่รับรองว่า คุณทั้งรสชาติและบรรยากาศ ไปดูกันเลยว่า มีที่ไหนบ้าง แต่อย่าลืม! รอสถานการณ์โควิด-19 คลี่คลายก่อนค่อยไปนะ ตอนนี้เก็บข้อมูลกันไปก่อน...



### The Creeper House

📍 สี่แยกมาบข่า แล้วเลี้ยวไปทางนิคมพัฒนา  
ปลวกแดง (ปากซอยเป็นหมู่บ้านบุญศิริ วังเข้ามา  
ในถนนสาย 11 จะเห็นร้านเหลือง ๆ เลย)

🕒 พุธ - ศุกร์ 10:00 - 17:00

เสาร์ - อาทิตย์ 10:00 - 19:00

☎ 096 945 4941

📍 The Creeper House

คาเฟ่สำหรับคนรักธรรมชาติและรักการถ่ายรูป หากใครกำลังมองหามุมถ่ายรูปแนวธรรมชาติสวย ๆ บอกเลยว่ามาที่นี่ไม่ผิดหวังแน่นอน เพราะไม่ว่าจะเป็น  
ในร้านหรือบริเวณนอกร้าน ล้วนแต่มีมุมเก๋ ๆ ไว้ให้  
เช็กอินอย่างไม่มีเบื่อ และที่สำคัญเค้กก็น่ากินต่าง  
ได้อย่างน่ารัก เข้ากับบรรยากาศที่ร้านอย่างลงตัว  
ถึงจะเดินทางไกลจากตัวเมืองไปสักนิด แต่ถ้าได้  
มาเยือนสักครั้ง รับรองว่า คุณ!



### Café Kantary

📍 บริเวณด้านหน้าโรงแรม Kameo  
Grand Hotel & Serviced Apartments

🕒 เปิดทำการ ทุกวัน 07:00 - 22:00

☎ 038 621 626

📍 Café Kantary

คาเฟ่บรรยากาศอบอุ่น นั่งสบายแห่งนี้  
ถือว่าเป็นคาเฟ่ที่เปิดเป็นแห่งแรก ๆ ของ  
ระยองเลยทีเดียว ด้วยความที่ตั้งอยู่ติด  
ถนนสุขุมวิทและอยู่ด้านหน้าโรงแรมคามิโอ  
แกรนด์ ทำให้เป็นทำเลที่ค่อนข้างสะดวก  
สำหรับหลาย ๆ คน จะมาเป็นครอบครัว  
หรือมาหาที่นั่งเงียบ ๆ สบายคล้ายอยู่บ้าน  
เพื่อนั่งทำงานไปพลาง จิบเครื่องดื่มไปพลาง  
ก็ย่อมได้



### Luscious Garden Cafe

📍 333/3 หมู่ 5 ต.สุขุมวิท ซอยแสนสุข ระยอง  
(ร้านอยู่ในซอย แสนสุข 4 ตรงข้ามปั้มน้ำมัน  
ไอร์อาร์พีซี)

🕒 เปิดทำการ ทุกวัน 10:00 - 20:00

☎ 081 924 2554

📍 lusciousgardencafe

ด้วยพรรณไม้บานาพันธุ์ที่ถูกปลูกเป็นร่มเงา  
และตกแต่งไว้อย่างสวยงามบริเวณรอบ ๆ ร้าน  
จึงทำให้คาเฟ่แห่งนี้มีพื้นที่ในการนั่งชิลได้ทั้ง  
ภายในและภายนอกร้าน ประกอบกับมีอาหาร  
หลากหลายทั้งคาวหวานให้เลือก จึงไม่แปลกใจ  
เลยที่ทำให้สามารถดึงดูดผู้คนทุกเพศทุกวัยให้  
มานั่งพักผ่อนในวันสบาย ๆ



### 7tique Coffee Shop

📍 ถนน หลังทางหลวง ระยอง  
(ในร้านอาหารบ้านสิมิลัน)

🕒 อังคาร-อาทิตย์ 10:00 - 19:00 (ปิดวันจันทร์)

☎ 081 863 4262

📍 7tique

หากใครที่รู้ตัวว่าเป็นคนที่หลงใหลในความแอนติค  
หรือชื่นชอบของสะสมเก่า ๆ แล้วละก็พลาดไม่ได้เลย  
กับคาเฟ่สุดเก๋แห่งนี้ ที่นอกเหนือไปจากบริเวณที่  
กว้างขวางและร่มรื่นเต็มไปด้วยต้นไม้ใหญ่แล้ว ภายใน  
ร้านยังถูกตกแต่งไปด้วยเฟอร์นิเจอร์สุดคลาสสิก  
และของสะสม ของเล่นโบราณหลากหลายชิ้น มีมุม  
ถ่ายรูปหลายมุมที่ถ่ายทั้งวันก็ไม่มีเบื่อ พร้อมจิบ  
เครื่องดื่มแก้วโปรดในวันพักผ่อนสบาย ๆ



### LANDDEAR Café & Bistro

📍 ถนน สุขุมวิท ระยอง (ก่อนถึงแยกออกคิด)

🕒 จันทร์-ศุกร์ 11:00 - 22:00

เสาร์-อาทิตย์ 10:00 - 22:00

☎ 094 442 4429

📍 LandDear Cafe&Bistro

คาเฟ่บรรยากาศสุดน่ารัก อบอุ่น ที่โดดเด่น  
ไปด้วยเมนูขนมอร่อยมากมายหลายชนิด  
บอกเลยว่าสายหวาน สายกิน ห้ามพลาด  
ด้วยประการทั้งปวง มีมุมถ่ายรูปเก๋ ๆ ไว้  
สำหรับสายเซลฟี และที่สำคัญเดินทางสะดวก  
สุด ๆ ติดถนนสุขุมวิท

แต่สำหรับช่วงนี้อาจจะอยู่ในช่วงต้องเฝ้าระวัง  
ในเรื่องของเจ้าไวรัสโควิด-19 ที่กำลังระบาด  
แนะนำเพื่อน ๆ ว่า อยู่บ้านและเก็บข้อมูลไปก่อนนะคะ  
และหมั่นดูแลตัวเองอย่างสม่ำเสมอด้วยนะคะ  
“สวมหน้ากากอนามัย ทนร้อน ซ้อนตัวเอง  
และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ” และอดใจรอกินกาแฟหอม ๆ  
พร้อมของหวานอร่อย ๆ เมื่อสถานการณ์คลี่คลายกันคะ



## เคล็ดลับเสริมดวงของแต่ละราศี

ตั้งแต่ช่วงต้นปี 2563 ที่ผ่านมา เกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ มากมาย ทำให้หลาย ๆ คน อาจรู้สึกต้องการหาที่พึ่งทางใจ นอกเหนือไปจากการดูแลสุขภาพร่างกายตนเอง ให้แข็งแรงและปลอดภัย ในเล่มนี้เรามีวิธีเสริมดวงให้รุ่ง ให้ปัง ของแต่ละราศีตามแบบฉบับของหมอช้าง ทศพร ศรีตุลา มาฝากกันค่ะ ใครที่อยากดวงดีตลอดทั้งปี 2563 ไปดูกันเลย



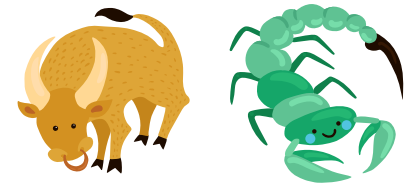
### ราศีเมษ ราศีมังกร

‘ไหว้สักการะศาลหลักเมือง’  
ในปี 2563 ชาวราศีเมษ ราศีมังกร ชีวิตจะมีความผันผวนเยอะ เพราะว่าท่านอยู่ในราศีเดียวกันของดวงเมืองดังนั้นจึงควรไปไหว้ศาลหลักเมืองนั้นเพราะว่าหลักเมืองคือหลักชัยของชีวิต และมีความหมายในเรื่องของการลงหลักปักฐาน ความมั่นคง ในภาวะที่ดวงดาวเปลี่ยนแปลงเยอะ ๆ การไปไหว้ศาลหลักเมืองเพื่อเอาฤกษ์เอาชัย ก็นับเป็นสิ่งที่ดี



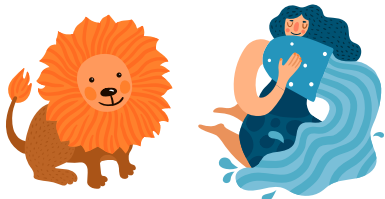
### ราศีมังกร ราศีกรกฎ

‘ไหว้พระพุทธรูปปางนาคปรก’  
ด้วยความที่ดาวเสาร์เป็นดาวแห่งการเปลี่ยนแปลง การขอพรในปี 2563 นี้ ให้ไหว้พระพุทธรูปปางนาคปรก สามารถไปไหว้ได้หลายที่ ให้หาโอกาสไปไหว้พระพุทธรูปปางนาคปรก จะส่งผลดีต่อดวงชะตา ทำให้ทุกอย่างมีความสำเร็จ มีความราบรื่น หรือสวดมนต์บทบูชาพระปางนาคปรกเป็นประจำทุกวันเสาร์ ก็จะช่วยส่งเสริมดวงชะตาได้เป็นอย่างดี



### ราศีพฤษภ ราศีพิจิก

‘ขอพรพระพุทธรูปปางไสยาสน์ และพระพุทธรูปปางปาลิไลก์’  
ผู้ที่เกิดในราศีพฤษภ และราศีพิจิก ควรไปไหว้ พระพุทธรูปปางไสยาสน์ที่วัดโพธิ์ เป็นปางโปรดสุรินทรารุ และพระพุทธรูปปางปาลิไลก์ หรืออาจทำบุญที่เกี่ยวกับแสงสว่างเช่นทำบุญน้ำมันตะเกียง บริจาคหลอดไฟ จะช่วยหนุนนำให้เกิดแสงสว่างที่ดีได้



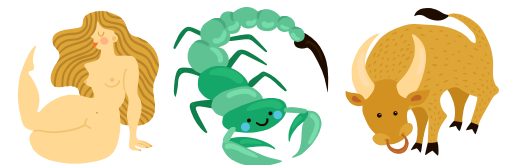
### ราศีสิงห์ ราศีกุมภ์

‘ไหว้ขอพรเทพเจ้ากวนอู’  
ในปี 2563 ของชาวราศีสิงห์ ราศีกุมภ์ ต้องบุกเบิก และเจออุปสรรคเยอะ แนะนำให้ไปไหว้ขอพรกับเทพเจ้า กวนอู ซึ่งถือว่าเป็นเทพแห่งความซื่อสัตย์ และช่วยขจัดอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตให้กับเรา ในปี 2563 นี้ก็ควรจะลองไปขอพรกับองค์เจ้าพ่อกวนอูดูในกรุงเทพฯจะมีศาลเจ้าพ่อกวนอูที่เก่าแก่ที่สุดที่เขตคลองสาน ก็สามารถไปขอพรกันได้



### ราศีธนู ราศีเมถุน ราศีมีน ราศีตุลย์ ราศีเมษ

‘ทำบุญเสริมดวงกับสิ่งที่ทำประโยชน์กับคน’  
ในปี 2563 ราศีธนู ราศีเมถุน ราศีมีน ราศีตุลย์ ราศีเมษ เป็นราศีที่ดวงค่อนข้างดี แต่ควรทำบุญเสริมดวงกับสิ่งที่ทำไปแล้วเป็นประโยชน์กับคนเยอะ ๆ เช่น ทำบุญกับโรงพยาบาล โรงพยาบาลสงฆ์ ทำบุญสร้างสาธารณประโยชน์ ทำบุญที่เกี่ยวข้องกับการเรียนการศึกษา ให้ความรู้กับคน และเน้นสำหรับผู้ที่เกิดราศีตุลย์ มูลนิธิช่วยเหลือเด็กกำพร้า ช่วยเหลือคนชรา คนยากไร้ เพราะว่าในปีนี้อาจจะเป็นปีที่เกิดความวุ่นวายภายในครอบครัวเยอะ และเช่นเดียวกันชาวราศีเมษที่มีการเปลี่ยนแปลงเชิงสภาพแวดล้อมเยอะ ๆ ก็สามารถไปทำได้ด้วย ก็จะช่วยเสริมดวงในปี 2563 ได้อย่างดียิ่งขึ้น



### ราศีกันย์ ราศีพิจิก ราศีพฤษภ

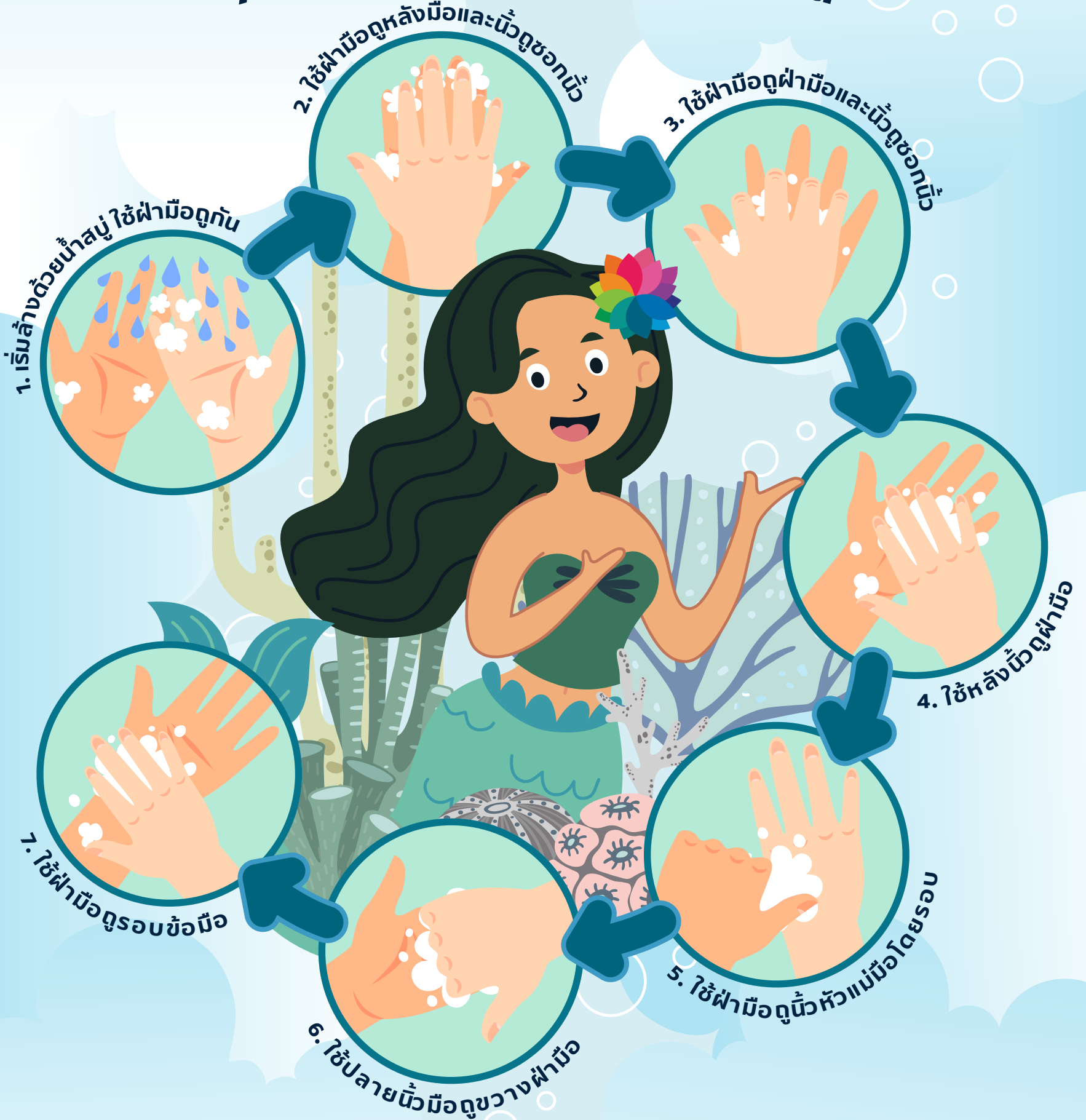
‘ไหว้พระโพธิสัตว์กวนอิม’  
ในปี 2563 นี้ ราศีกันย์ ราศีพิจิก ราศีพฤษภ เป็นราศีที่ต้องเดินทางเยอะ หรือดำเนินในเชิง การได้รับความช่วยเหลือขอความเมตตา แนะนำให้ไหว้พระโพธิสัตว์กวนอิม หรือสามารถสวดบทบูชาพระโพธิสัตว์กวนอิมได้ทุกวัน

ช่วงนี้ WFH - Wai From Home (ไหว้ฟอร์มโฮม) กันไปก่อนนะคะ



# ฮาเวอู **สู้** โควิด-19

## 7 ขั้นตอน วิธีล้างมือให้สะอาด



ควรล้างมือ **ทุกครั้ง**

**ก่อน**

- เตรียม/ปรุงอาหาร
- รับประทานอาหาร

**หลัง**

- สัมผัสสิ่งสกปรก
- ออกจากห้องน้ำ
- สัมผัสวัตถุในที่สาธารณะ