

# เพื่อน

## งานวันสิ่งแวดล้อมและซีเอสอาร์ เอสซีจี เคมิคอลส์

100 SCG  
งานวันสิ่งแวดล้อมและซีเอสอาร์ เอสซีจี เคมิคอลส์ ประจำปี 2557  
**ENVI & CSR DAY 2014**  
โรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน



Hilight

หน้า 12-13

เพื่อน...รักษ์สิ่งแวดล้อม  
จากท่อพลาสติก...  
สู่บ้านปลาจำลอง



หน้า 28-29

เพื่อน...อึดทน  
หุ่นยนต์ตรวจสอบ  
ช่วยใ้ทำงานวิศวกรรม  
เป็นเรื่องง่าย



หน้า 32-33

เพื่อน...CSR  
นิคมอุตสาหกรรม  
RIL ผ่านการรับรอง  
นิคมอุตสาหกรรม  
เชิงนิเวศ  
ระดับแชมป์เปี้ยนส์





## สวัสดิ์พี่น้องชาวระยองที่รักทุกท่าน

ก้าวเข้าสู่ปีที่ 5 แล้วสำหรับ "วารสารเพื่อน" ซึ่งเป็นแหล่งรวบรวมข่าวสารกิจกรรมต่างๆ ที่เอสซีจี เคมิคอลส์ สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อสังคม ตามอุดมการณ์ในการดำเนินธุรกิจที่ว่า "ถ้อยมั่นในความรับผิดชอบต่อสังคม" เอสซีจี เคมิคอลส์ มุ่งมั่นดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและให้ความรู้ชุมชนในด้านต่างๆ มากมาย อาทิ ด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา และด้าน สิ่งแวดล้อม

นอกจากการดำเนินกิจกรรม CSR ภายนอกโรงงานแล้ว เอสซีจี เคมิคอลส์ ยังให้ความสำคัญกับการจัดการ สิ่งแวดล้อมภายในโรงงาน รวมไปถึงกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และส่งเสริมให้พนักงานมีส่วนร่วมในการ ทำกิจกรรมเพื่อสังคม และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างรายได้ และพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับชุมชนต่างๆ ในจังหวัด ระยองต่อไป

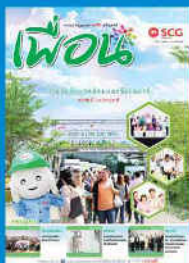
วารสารฉบับนี้ เป็นฉบับแรกของปี 2558 ซึ่งยังคงเข้มข้นด้วยเนื้อหาสาระต่างๆ เช่น คอลัมน์ "เรื่องจากปก" ที่นำภาพกิจกรรมในงานวันสิ่งแวดล้อมและซีเอสอาร์ของเอสซีจี เคมิคอลส์ ได้จัดขึ้น เพื่อแสดงผลงานด้านการผลิต การบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม และการเจริญเติบโตไปพร้อมกับชุมชน ที่ผ่านเกณฑ์การพัฒนาโรงงานอุตสาหกรรม เชนิเวศของสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย

ตามติดด้วยคอลัมน์ "เพื่อนกิจกรรม" เอาใจคนกำลังลดน้ำหนัก ที่มีน้องๆ ในโครงการวัยใส...ไร้พุง มาแชร์ ประสบการณ์ลดน้ำหนักกว่า 10 กิโลกรัม ภายใน 3 เดือน ว่าทำได้อย่างไร และมีพี่ อสม.น้อย มาแชร์ประสบการณ์ นวดกดจุดสะท้อนเท้า ที่ช่วยบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ได้ดีทีเดียว

ส่งท้ายด้วยอัปเดตกิจกรรมสร้างบ้านปลาจำลอง เพื่อช่วยฟื้นคืนความอุดมสมบูรณ์ของสัตว์น้ำใต้ท้องทะเล ใน คอลัมน์ "เพื่อนรักษ์สิ่งแวดล้อม" ว่าแล้ว...ก็พลิกไปอ่านกันเลยดีกว่า ขอเชิญร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัลท้ายเล่มกับ "วารสารเพื่อน" ด้วยกันนะครับ

**อย่าสับสนใจสิคะๆ เมื่อปักขั้วได้นะครับ**

uwดล จันตรีเรือ  
บรรณาธิการ



บรรณาธิการ	uwดล จันตรีเรือ	
กองบรรณาธิการ	ปาดมทรา สุธีระวงศา	อโนทัย นันทนาการณ์
	สุภาวณี กฤษณาวัฒนา	จักรกริช นุกุลกิจ
	วารภรณ์ จอมกลิ่น	แก้วหทัย สำโรงทอง
	สมชาย คชเดช	มณีนรัตน์ อรรถกวีวรรณ

## วารสาร "เพื่อน" SCG Chemicals

เป็นสื่อกลางในการนำเสนอข่าวสารและความรู้ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ และความ สัมพันธ์ที่ดี อันนำไปสู่ความร่วมมือในการพัฒนา ชุมชนและสังคมในจังหวัดระยอง ให้เข้มแข็ง และยั่งยืนต่อไป

จัดทำโดย  
หน่วยงาน CSR  
บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด  
อาคารสำนักงาน RIL 88 ถ.ทางหลวงสาย 3191  
ต.มาบตาพุด อ.เมืองระยอง จ.ระยอง 21150  
โทรศัพท์ 0-3839-7089 โทรสาร 0-3803-5376  
E-mail : csrscgchem@scg.co.th



CSRSCGCHEM



twitter.com@csrscgchem



www.youtube.com/csrscgchem



Instagram:csrscgchem

# Contents

สารบัญ



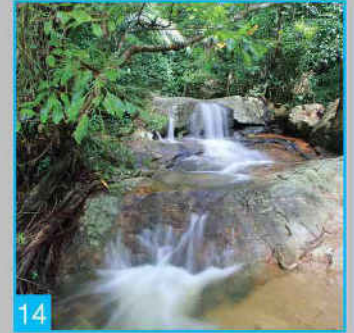
4



8



12



14



16



9



18



10



36



22



11



20



24



26



28



32



30



34



38

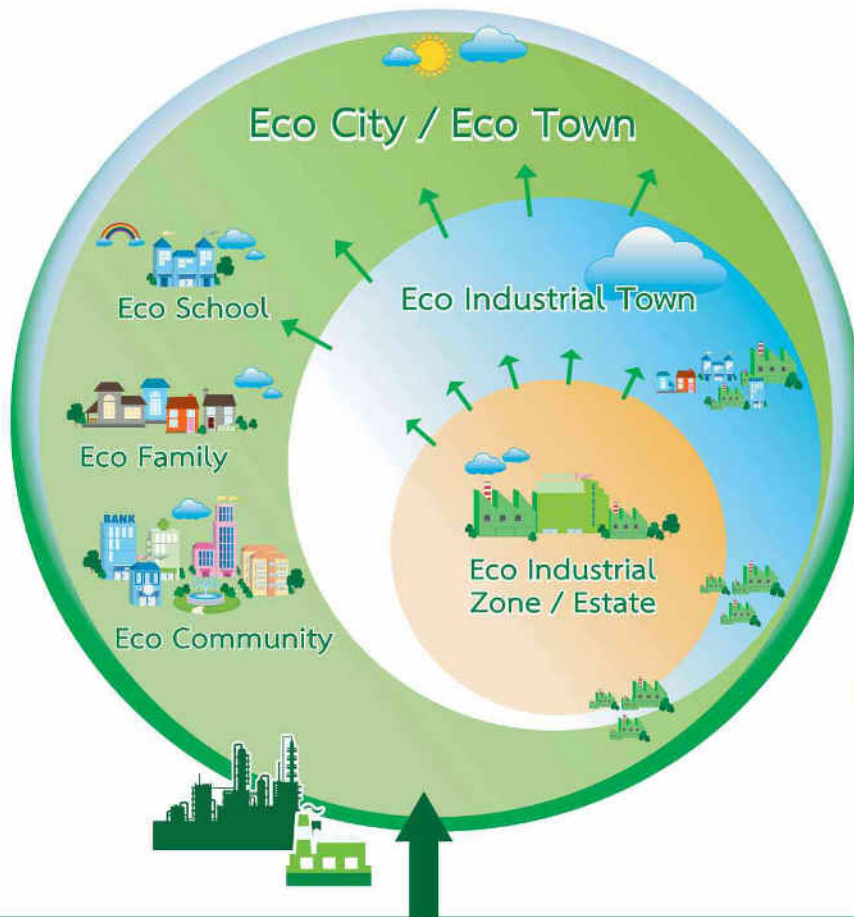


35

4-7	เรื่องจากปก	28-29	เพื่อน...อัปเดต
8-9	ของดีบ้าน...เพื่อน	30-31	เรื่องเล่า...ชาวมอบดาพูด
10-11	ครัวบ้าน...เพื่อน	32-33	เพื่อน...CSR
12-15	เพื่อน...รักษ์สิ่งแวดล้อม	34	ทายนิสัยจากเครื่องสำอางชั้นโปรด
16-21	เพื่อน...กิจกรรม	35	กินคลีน เรื่องดีๆ ที่คนรักสุขภาพต้องรู้
22-23	แม่ส์...เพื่อน	36-37	เพื่อน...ชวนดูดวง
24-25	เพื่อน...รักถิ่น	38	7 วิธีออมเงินสุดแปลกที่คุณ(อาจ)คาดไม่ถึง
26-27	เพื่อน...ปลอดภัย		

# โรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน

## ECO FACTORY FOR SUSTAINABILITY



โรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Factory) หมายถึง โรงงานอุตสาหกรรม ที่ยึดมั่นในการประกอบกิจการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ด้วยการมุ่งเน้นในเรื่องของการพัฒนาและปรับปรุงกระบวนการผลิต และการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมบนพื้นฐานของความรับผิดชอบต่อสังคม ทั้งภายในและภายนอกองค์กรตลอดโซ่อุปทานอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

**จากการที่รัฐบาล** ได้ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและการอยู่ร่วมกับสังคมอย่างยั่งยืน จึงได้กำหนดนโยบายพัฒนาเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Industrial Town) ซึ่งเป็นการพัฒนาเศรษฐกิจของทั้งภาคอุตสาหกรรมและภาคชุมชนควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพ ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม



**สำหรับ เอสซีจี เคมิคอลส์** มีนโยบายมุ่งสู่การเป็นผู้นำนวัตกรรมด้านสิ่งแวดล้อมและเป็นต้นแบบโรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Factory) ซึ่งบริษัท ระยองโอเลฟินส์ จำกัด และบริษัท ไทยโพลีเอททีลีน จำกัด ในเอสซีจี เคมิคอลส์ ได้นำเกณฑ์ของการพัฒนาโรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย มาประยุกต์ใช้และยกระดับระบบการจัดการด้านสิ่งแวดล้อม จนสามารถผ่านเกณฑ์การตรวจประเมินโรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ และได้รับการรับรองจากสภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย ถือเป็นโรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศสองแห่งแรกในประเทศไทย

**2558** เอสซีจี เคมิคอลส์ ยังเตรียมพัฒนาโรงงานอีก 11 แห่ง ในพื้นที่มาบตาพุด จังหวัดระยอง ให้ได้รับการรับรองเป็นโรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศครบทุกโรงงานภายในปี 2558 นี้



**โดยเมื่อปีที่แล้ว เอสซีจี เคมิคอลส์** ได้จัดงาน วันสิ่งแวดล้อมและซีเอสอาร์ ประจำปี 2557 ณ อาคารสำนักงานนิคมฯ อาร์ ไอ แอล RIL (Site#7) ภายใต้แนวคิด "Eco Factory for Sustainability" (โรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน) ภายในงานมีการจัดบูธนิทรรศการแสดงผลงานด้านการผลิตและการบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมตามเกณฑ์การพัฒนาโรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ อาทิ การใช้เทคโนโลยีและออกแบบกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังมีกิจกรรม "Eco Menu" โดยได้เชิญนักการตลาดและพ่อครัวมืออาชีพ อาทิ อ.ยิ่งศักดิ์ **จงเลิศเจษฎาวงศ์** มาช่วยให้คำแนะนำด้านการตั้งราคาและแพคเกจจิ้ง ให้กับสินค้าชุมชนที่มาออกร้านภายในงาน โดยมี **คุณธานี** สามารถกิจ อดีตผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง เป็นประธานเปิดงานฯ พร้อมด้วยผู้บริหาร พนักงาน ชุมชน หน่วยงานภาครัฐ และสื่อมวลชนจังหวัดระยอง ร่วมงานกว่า 1,100 คน



### คุณสมชาย ห่วงวัฒนพาลนิช

ผู้ช่วยผู้จัดการใหญ่-ปฏิบัติการ บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด กล่าวไว้ว่า "เอสซีจี เคมิคอลส์ ให้ความสำคัญกับการอยู่ร่วมกับชุมชนและบริหารจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืนในทุกมิติของการดำเนินธุรกิจ โดยได้นำนวัตกรรมสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน (Eco Innovation) และมาตรการต่างๆ มาปรับใช้ในกระบวนการจัดการโรงงาน โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพชีวิตที่ดี สร้างความเชื่อมั่นให้กับชุมชน และการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืนระหว่างอุตสาหกรรม สิ่งแวดล้อม และสังคม ซึ่งการนำเกณฑ์โรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศมาปรับใช้กับภาคอุตสาหกรรม จะทำให้ทุกโรงงานมีการดูแลชุมชนและมีมาตรฐานด้านสิ่งแวดล้อมไปในทิศทางเดียวกัน"

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้ทั้งสองบริษัทในกลุ่มเอสซีจี เคมิคอลส์ ผ่านการประเมินคือ เราถือว่าการดูแลชุมชนอย่างต่อเนื่องเป็นเรื่องสำคัญ และเป็นนโยบายหลัก จนชุมชนมีความพึงพอใจ พนักงานทุกคนมีความมุ่งมั่น มีเป้าหมายร่วมกันที่จะดูแลชุมชนและสิ่งแวดล้อม เราสร้างสรรค์นวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง และมีนวัตกรรมที่หลากหลาย อาทิ นวัตกรรมเพื่อชุมชนและสังคม นวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม และความปลอดภัย

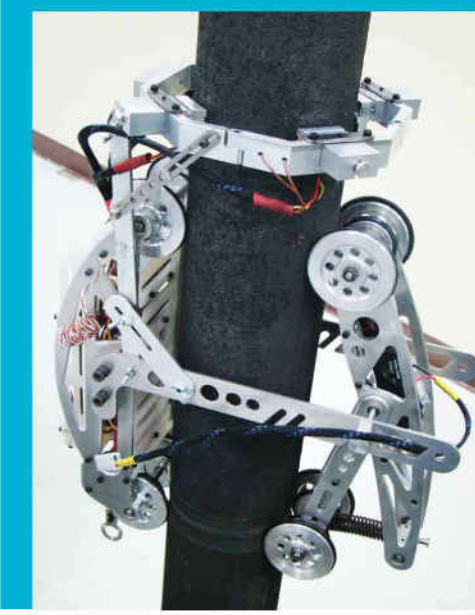
สำหรับนวัตกรรมเพื่อชุมชนและสังคม เช่น การพัฒนาอาชีพ ด้วยการสนับสนุนจัดตั้งวิสาหกิจชุมชน ตั้งแต่การให้ความรู้ สนับสนุนอุปกรณ์ วัตถุประสงค์พัฒนาคุณภาพและรูปลักษณ์ของสินค้า รวมถึงการหาช่องทางการตลาด ซึ่งช่วยสร้างรายได้ให้ชุมชนกว่า 82 ล้านบาท ในระยะเวลา 4 ปี โครงการ One Manager One Community (OMOC) โดยผู้จัดการแต่ละคน จะดูแลชุมชนหนึ่งชุมชน โดยเข้าไปรับฟังปัญหา และร่วมหาทางออกให้แก่ชุมชน เป็นต้น



สิ่งเหล่านี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี เพื่อสร้างสังคมสีเขียวหรือเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ เมื่อผู้ที่เกี่ยวข้องในภาคอุตสาหกรรมหันมาใส่ใจชุมชนและสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง ด้วยการนำทั้งนวัตกรรมและมาตรการต่างๆ เพื่อสิ่งแวดล้อมมาปรับใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด สุดท้ายแล้วก็จะนำไปสู่การพัฒนาที่สร้างความสมดุลทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ให้เราทุกคนได้ใช้ชีวิตร่วมกันได้อย่างมีความสุขและยั่งยืน



นางอรรชกา สีบุญเรือง ปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม มอบใบรับรอง  
โรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco factory) ให้แก่ตัวแทนจาก  
บริษัท ะยอง โอเลฟินส์ จำกัด และ บริษัท ไทยโพลีเอททีล จำกัด  
ในงาน Eco Innovation and Solution 2014



เพื่อยกระดับความปลอดภัยของโรงงานให้อยู่ในระดับโลก เอสซีจี เคมิคอลส์  
ได้คิดค้นนวัตกรรมหุ่นยนต์ตรวจสอบที่ชื่อว่า ซี-บอท (Ci-Bot)  
เพื่อใช้ตรวจสอบสภาพของท่อภายในเตาโรงงานปิโตรเคมีให้มีความปลอดภัย  
และลดความเสี่ยงของอุบัติเหตุที่เข้าไปตรวจสอบสภาพท่อ



# ถั่วกรอบแก้วโรยงา หอมกลิ่นโอวัลติน

วิสาหกิจชุมชน  
กลุ่มแม่บ้านสะพาน 3  
ชุมชนบ้านบน



## ถั่วกรอบแก้วโรยงา...หอมกลิ่นโอวัลติน

ถือเป็นเมนูยอดฮิตติดดาว ทุกครั้งที่ตลาดนัดสินค้าชุมชนภายในโรงงาน เอสซีจี เคมิคอลส์ คอลัมน์ "ของดีบ้านเพื่อน" ฉบับนี้ จะมาเจาะลึกถึงความอร่อยของถั่วกรอบแก้วโรยงา...หอมกลิ่นโอวัลติน ของ **พื้งก-พียาว์ พรหมพวส** หนึ่งในสมาชิกกลุ่มแม่บ้านสะพาน 3 ชุมชนบ้านบน เล่าว่า "ตนเองเป็นคนชอบทำขนม และเคยไปลงคอร์สเรียนมาหลายหลักสูตรเหมือนกัน แต่พอกลับมาลองทำเองที่บ้าน กลับทำได้ไม่เหมือนเค้า จึงเริ่มที่จะหาจุดเด่นของแต่ละสูตรมาผสมกัน จนออกมาเป็นถั่วกรอบแก้วโรยงา หอมกลมกล่อมอย่างทุกวันนี้"

### ส่วนผสม

- |                     |     |              |
|---------------------|-----|--------------|
| 1. ถั่วลิสงเม็ดใหญ่ | 300 | กรัม         |
| 2. น้ำตาลทราย       | 200 | กรัม         |
| 3. น้ำเปล่า         | 2   | ถ้วยตวง      |
| 4. เกลือ            | 1   | ช้อนชา       |
| 5. โอวัลติน         | 1   | ช้อนโต๊ะพูนๆ |
| 6. งาขาว            |     |              |
| 7. เนย              |     |              |

### วิธีทำ

1. นำน้ำ น้ำตาลทราย ถั่วลิสง โอวัลติน ใส่ในกระทะ ใช้ไฟปานกลางถึงแรงเล็กน้อย เคี่ยวจนน้ำใกล้งวด (ประมาณ 15 นาที) ให้คอยคนกันน้ำตาลติดกระทะ
2. เคี่ยวไปเรื่อยๆ จนน้ำแห้งหมด น้ำตาลจะตกทราย ให้ลดไฟเบา แล้วคนต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งน้ำตาลเริ่มเยิ้มเล็กน้อย
3. เคี่ยวไปเรื่อยๆ จนน้ำตาลเยิ้มจนเคลือบถั่วเป็นเงาวาววาว ใช้ตะหลิวคนตลอด แล้วจึงใส่งาคลุกให้ทั่ว และปิดไฟ
4. เมื่อน้ำตาลเริ่มเยิ้มพอประมาณ ให้ใส่เกลือ และเนยลงไป
5. ยกลง และเทลงในภาชนะกระจายตัวให้แยกจากกัน รอจนเย็น กรอบ แล้วจึงนำไปรับประทาน หรือใส่ภาชนะเก็บ

สนใจอุดหนุนพื้งกได้ที 086-3434951



ได้รับคำชมและรางวัลโหนดกิจกรรมฯ จาก อ.ยิ่งศักดิ์ มาแล้ว!!!!

พื้งก-พียาว์ พรหมพวส >







ที่สำคัญวัสดุผ้าเป็นคอตตอน 100%  
ซึ่งนุ่มมาก ยิ่งซักริ่งนุ่ม นี่เป็นเหตุผล  
ที่ลูกค้าประจำจะดูออกทันทีว่าไบไทย  
เป็นของร้านพี



## กระเป๋าผ้าควิลท์

ของดีประจำ  
ชุมชนมาบข่า-  
สำนักอ้ายงอน

## งานพาดันมือ หรือ ควิลท์ (Quilt)

เป็นที่รู้จักกันในเมืองไทยมานานแล้ว เริ่มตั้งแต่ผ้าห่มสำหรับเด็ก ปลอกหมอน เบาะรองนั่ง และที่นิยม  
สุดๆ ในตอนนี้ คือ กระเป๋า ซึ่งมีให้เลือกหลากหลาย ทั้งกระเป๋าตั้งคิโยยาว กระเป๋าใส่เหรียญ กระเป๋าถือ  
พวงกุญแจ ออกแบบด้วยลวดลายน่ารัก พร้อมประโยชน์ใช้สอย

**พี่เยาว์-นงเยาว์ แซ่จิ่ง** ผู้ริเริ่มผลิตกระเป๋าผ้าควิลท์ ในชุมชนมาบข่า-สำนักอ้ายงอน เล่าว่า  
"การออกแบบสินค้าแต่ละชิ้น เป็นไอเดียส่วนตัวผสมกับความคิดสร้างสรรค์ ที่พยายามให้แตกต่าง  
จากแบบในหนังสือ และต้องการดีไซน์ให้รูปแบบและรูปทรงไม่เหมือนของที่อื่นๆ ที่สำคัญวัสดุผ้าเป็น  
คอตตอน 100% ซึ่งนุ่มมาก ยิ่งซักริ่งนุ่ม นี่เป็นเหตุผลที่ลูกค้าประจำ จะดูออกทันทีว่าไบไทยเป็นของ  
ร้านพี สินค้าที่ขายดีที่สุด คือ กระเป๋าตั้งคิโยยาว เพราะสาว ๆ ออฟฟิศจะชอบสั่งทำเยอะมากๆ ต้อง  
ขอบคุณเอสซีจี เคมิคอลส์ด้วย ที่เปิดโอกาสให้พี่ได้เข้าไปขายของในโรงงาน ทำให้มีลูกค้าและรายได้  
เพิ่มขึ้นด้วยค่ะ"

ปัจจุบัน มีสินค้าให้เลือกหลายรายการ ให้เลือกตามการใช้งาน  
เช่น กระเป๋าถือ กระเป๋าสะพาย กระเป๋าเครื่องสำอาง กระเป๋า  
ใส่เศษสตางค์ ซองใส่โทรศัพท์มือถือ พวงกุญแจ เป็นต้น  
ราคาเริ่มต้นที่ 70 บาท และรับทำตามออเดอร์ ทั้งปลีก/ส่ง

เพื่อนๆ สามารถอุดหนุนพี่เยาว์ ได้ที่

Facebook/กระเป๋าผ้าปณิตา 080-0942425

< พี่เยาว์-นงเยาว์ แซ่จิ่ง



# ข้าวมันไก่ (สมยศ) ชุมชนหนองไผ่



## ข้าวมันไก่ อาหารจานเดียวหากินได้ทั่วฟ้าเมืองไทย

ไม่ว่าจะอยู่ตามตรอกซอกซอยแห่งไหน เราก็จะเห็นร้านข้าวมันไก่อยู่แถวนั้นด้วยแน่นอน ถึงแม้ว่า "ข้าวมันไก่" จะหากินได้ง่ายก็ตามที แต่ก็เชื่อว่าหาร้านที่ขายข้าวมันไก่รสโอชะอันถูกปากถูกใจได้ง่ายๆ อาจจะต้องสรรหากันสักหน่อย คอลัมน์ "ครัวบ้านเพื่อน" ฉบับนี้ จึงขอนำเสนอร้านข้าวมันไก่เจ้าเด็ดเลิศรส ให้คนที่ชื่นชอบกินข้าวมันไก่ได้ตามไปลองลิ้มกัน

**ข้าวมันไก่ (สมยศ)** ที่เปิดขายมานานกว่า 10 ปี มีเอกลักษณ์ตรงน้ำจิ้มรสจัดจ้าน รวมไปถึงปริมาณข้าวกับไก่ ที่เรียกว่าใส่มาเยอะเกินราคามากๆ พี่สมยศ เล่าว่า "พี่เป็นคนจังหวัดสุรินทร์ อยู่ตำบลทุ่งกุศลลาบ ก็ได้สูตรทำข้าวมันไก่มาจากที่หมู่บ้าน แต่ที่บ้านก็จะทำข้าวมันไก่สูตรเด็ดนี้เป็นหมอต และตอนนี้ก็ย้ายถิ่นฐานไปอยู่จังหวัดอื่นๆ กันหมด ก็ไปเปิดร้านข้าวมันไก่ ถ้านับๆ น่าจะเป็น 100 ร้านได้"

**สมยศ หนูบววัย 30 กว่าปี** ที่ได้เริ่มต้นเปิดร้านเล็กๆ กับคุณน้า มาถึงวันนี้เป็นเวลาสิบปีแล้ว มีลูกค้าประจำเยอะมาก เนื่องจากตั้งใจในรสชาติ ไก่นุ่ม น้ำจิ้มจัดจ้าน น้ำซุปลมกล่อม แดมยังให้มาแบบพูนจาน จานเดียวอิ่ม อร่อยคุ้มจริงๆ



ใครอยากลองชิม ร้านข้าวมันไก่ (สมยศ) เดินทางไปชิมกันได้ ร้านอยู่ใกล้วัดหนองไผ่ แคววงเวียนปลาโลมา เปิดทุกวันเวลา 7.00-13.00 น. แต่ถ้าจะให้ดี ควรไปก่อนเที่ยง เพราะขายดีดี...หมดไวมาก



ถ้าผ่านมาแถวนี้  
ต้องแวะกินทุกครั้ง  
คุณเฉลิมเกียรติ คงสิน



ยกนิ้วให้เลยครับ  
เพราะอร่อย  
และให้ปริมาณเยอะ  
คุณชุมพล สุนทร



สมยศ >

# ลอดช่องน้ำกะทิ สูตรแม่สำรวย

## ชุมชนเจริญพัฒนา

หลังจากโซ้ยของคาวอย่างข้าวมันไก่กันมาแล้วก็มาต่อกันด้วย  
**ลอดช่องน้ำกะทิสูตรแม่สำรวย**  
 ของชุมชนเจริญพัฒนา

ที่อร่อย หวาน มัน ดับกระหายได้ดี ลอดช่องน้ำกะทิ เป็นขนมไทยที่เด่นดังในเรื่องความ  
 อร่อยหาใครเปรียบได้ยาก ได้รับการถ่ายทอดสูตรความอร่อยมาสู่รุ่นลูกหลาน จึงออกมา  
 เป็น "ลอดช่องน้ำกะทิสูตรแม่สำรวย" ความโดดเด่น คือ เส้นที่เหนียวนุ่ม ทำจากใบเตยสด  
 และน้ำกะทิที่ทำจากน้ำตาลมะพร้าวที่สรรหามาอย่างดี ผสมกับเทคนิคสูตรลับที่ถ่ายทอด  
 กันมาภายในครอบครัว



แม่สำรวย



"พื้อ" จตุพร คงกลิ่น เล่าว่า  
 "คุณยายทำลอดช่องให้พี่กินตั้งแต่เด็กๆ คุณแม่ของพี่ก็ได้  
 ชิมชิมวิธีทำมาโดยปริยาย ก็ทำกินกันภายในครอบครัว  
 เวลาที่มีเทศกาลก็จะแจกเพื่อนบ้านบ้าง จนหลังๆ เพื่อน  
 บ้านติดใจ มาขอให้ทำขาย ก็เลยเริ่มขายตามออเดอริก่อน  
 จนกระทั่งพี่เรียนจบ ก็เลยคิดจะทำลอดช่องขายแบบจริงจัง  
 จังๆ จึงมาเรียนรู้สูตรจากคุณแม่และค่อยๆ ปรับปรุงไป  
 เรื่อยๆ ในแบบที่เราชอบ จนมาเป็น "ลอดช่องน้ำกะทิ  
 สูตรแม่สำรวย" อย่างทุกวันนี้"



ใครสนใจอยากชิม สามารถไปซื้อได้ที่  
 ตลาดนัดสวนสมุนไพรวรพฯ ทุกวันเสาร์แรกของเดือน  
 หรือสั่งซื้อได้ที่ 089-4043535

- ชุดเล็ก สำหรับ 50 คน ราคา 800 บาท
- ชุดใหญ่ สำหรับ 80 คน ราคา 1,000 บาท

# "หาดงามตา ปลากลับบ้าน" ปี 3



เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมกับ ศูนย์อนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งที่ 1 กลุ่มประมงพื้นบ้านเรือเล็กจังหวัดระยอง กลุ่มประมงพื้นบ้านเรือเล็กจังหวัดชลบุรี และราชการส่วนท้องถิ่น เดินทางขยายพื้นที่วางบ้านปลาและเครือข่ายการเรียนรู้ทั่วภาคตะวันออก รวมถึงรณรงค์ปลูกจิตสำนึกอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเลร่วมกับทุกภาคส่วน เพื่อพลิกฟื้นระบบนิเวศใต้ท้องทะเลให้อุดมสมบูรณ์อีกครั้ง

ปีที่ผ่านมามี เอสซีจี เคมิคอลส์ จัดงานส่งมอบบ้านปลา 200 หลัง ให้กับกลุ่มประมงพื้นบ้านเรือเล็กจังหวัดระยอง โดยท่านผู้ว่าราชการจังหวัดระยองเป็นผู้แทนรับมอบ ซึ่งเกิดจากความร่วมมือของกลุ่มประมงฯ ในพื้นที่ พนักงานเอสซีจี เคมิคอลส์ เจ้าหน้าที่ศูนย์อนุรักษ์ฯ และนักเรียน ที่เห็นความสำคัญในการอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง ร่วมมือกันประกอบบ้านปลากว่า 1,000 คน และช่วยนำไปวางตามบริเวณจุดอนุรักษ์ใกล้ชายฝั่ง ทั้งจังหวัดระยอง

ปี 2558 นี้ นับเป็นปีที่ 3 ของโครงการ "หาดงามตา ปลากลับบ้าน" ซึ่งได้ขยายพื้นที่วางบ้านปลาไปที่จังหวัดชลบุรี โดยมีกลุ่มประมงฯ ที่มีความเข้มแข็ง ประสานขอมีส่วนร่วมเพิ่มอีก 9 กลุ่ม เพื่อเป็นแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำในพื้นที่ต่อไป

- **คุณพดล จันทรี่เรือง** ผู้จัดการกิจการเพื่อสังคม เอสซีจี เคมิคอลส์ กล่าวว่า "โครงการหาดงามตา ปลากลับบ้าน เป็นการนำเอาท่อ PE100 ที่ได้จากกระบวนการทดสอบเม็ดพลาสติกจากบริษัท ไทยโพลีเอททีลิน จำกัด มาประยุกต์เป็นบ้านปลาจำลอง เพื่อเป็นแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำ ช่วยพลิกฟื้นสภาพแวดล้อมบริเวณใกล้ชายฝั่งให้กลับมาอุดมสมบูรณ์อีกครั้ง ท่อ PE100 เป็นวัสดุที่ใช้สำหรับผลิตท่อทนแรงดันสูง ทนการกัดกร่อน และสามารถทนต่อการใช้งานในน้ำทะเล เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และผ่านการรับรองความปลอดภัยตามมาตรฐานสากล"
- **คุณอุษงค์ สฤกษ์ชัยกุล** ผู้อำนวยการศูนย์อนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งที่ 1 กล่าวว่า "สำหรับการดำเนินการและติดตามผลเมื่อปล่อยบ้านปลาไปแล้ว ศูนย์อนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งที่ 1 จะดำเนินการสำรวจบริเวณบ้านปลาทุกๆ 3 เดือน เพื่อศึกษาและเก็บข้อมูลสถิติการอยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิต โดยล่าสุดพบว่าพื้นผิวของท่อพีอี 100 มีเพรียงและหอยแมลงภู่เกาะอยู่เกือบเต็มพื้นที่ มีสิ่งมีชีวิตมาอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งถือเป็นแหล่งอนุบาลสัตว์ทะเลได้ มีปลาสวยงามและปลาเศรษฐกิจจำนวนมาก เช่น ปลาเก๋า ปลาโงมงาม ปลาสาก ปลากระเบนเล็ก เป็นต้น"



คุณอุษงค์ สฤกษ์ชัยกุล      คุณพดล จันทรี่เรือง



โครงการ "หาดงามตา ปลากลับบ้าน" เป็นอีกหนึ่งโครงการที่สะท้อนให้เห็นถึงความตั้งใจของเอสซีจี เคมิคอลส์ ที่มุ่งมั่นสร้างความยั่งยืนให้กับวิถีธรรมชาติและชุมชน ผ่านการระดมความคิดและความร่วมมือจากหลายๆ ฝ่าย เพื่อให้มั่นใจว่าทุกภาคส่วนในสังคมจะได้รับประโยชน์สูงสุด เพราะ "บ้านปลา" ไม่ใช่แค่ที่อยู่อาศัยของปลา แต่จะเป็นแหล่งพึ่งพิง...ที่พึ่งพาของผู้คนทุกระดับ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

## พลังนักอนุรักษ์ทรัพยากรทางทะเล รวม 23 กลุ่มประมงฯ ระยองและชลบุรี จากปี 2555-2558 สร้างบ้านปลา 300 หลัง สร้างความยั่งยืนไม่รู้จบ



# เขายายดา

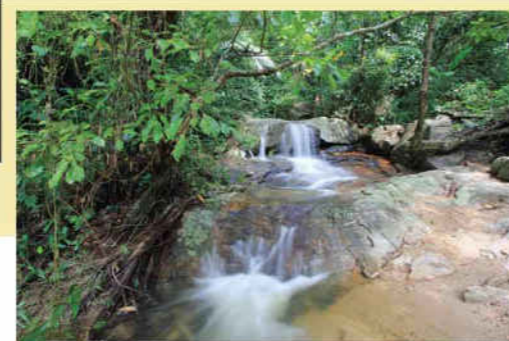
## แหล่งพอกอากาศบริสุทธิ์ของจังหวัดระยอง



น้ำตกเขายายดา ภาพจาก อนุต.ต.พวง

28,927 ไร่ สูง 685 เมตร จากระดับน้ำทะเล

ขอบคุณภาพเขายายดาต่างๆ จาก Pak Yok



### เขายายดาอยู่ที่ไหน

เขายายดาเป็นส่วนหนึ่งของเทือกเขา "เขายายดา-เขากำจุด" ที่หมายรวมไปถึงพื้นที่เขาพระบาทเข้าไปด้วย แต่โดยทั่วไปมักจะถูกเรียกกันสั้นๆ ว่า "เขายายดา" ครอบคลุมพื้นที่ 28,927 ไร่ ภายในท้องที่ อำเภอเมือง และอำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง โดยมียอดเขาที่สูงที่สุด คือ ยอดเขากำจุด 685 เมตร รองลงมาเป็น ยอดเขายายดา สูง 555 เมตร จากระดับน้ำทะเล

### กำเนิดเขายายดา

จุดเริ่มต้นของเขายายดา ต้องย้อนอดีตไปในยุคก่อนประวัติศาสตร์ รองศาสตราจารย์ ดร.วีระศักดิ์ อุดมโชค อาจารย์ประจำภาควิชาธรณีฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ให้ข้อมูลว่า เขายายดาเคยเป็นพื้นที่ราบที่น้ำทะเลท่วมถึงมาก่อน ต่อมาเมื่อระดับของน้ำทะเลลดลง แผ่นดินซึ่งเป็นพื้นทรายที่กว้างใหญ่จึงเริ่มโผล่ขึ้นมาให้เห็น และผืนทรายเป็นดังกล่าวนี้อาจจะอยู่เหนือชั้นลูกรังที่หนา



### ดินที่เขายายดาเป็นชนิดไหน

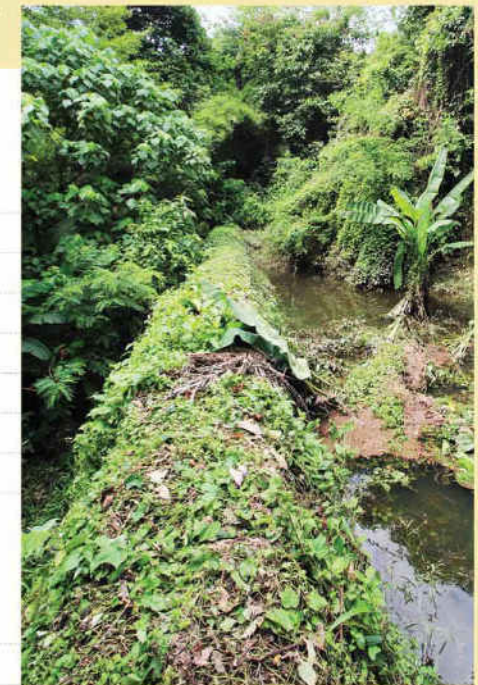
เนื่องจากหินต้นกำเนิดดินที่เขายายดา เป็นพวกหินชีสต์ หินไนส์ และหินโคลน โดยที่ฝั่งตะวันออกของเขายายดาที่เปรียบเสมือนกับผากาน้ำ จะมีหินต้นกำเนิดดินเป็นพวกหินโคลน ส่วนฝั่งตะวันตกของเขายายดา ที่มีลักษณะเป็นผากาน้ำ ที่กำลังผะยอและมีไอน้ำพวยพุ่งออกมา จะมีหินต้นกำเนิดดินส่วนใหญ่เป็น หินชีสต์ และหินไนส์ อย่างไรก็ตาม หินต้นกำเนิดดินเหล่านี้ เมื่อสลายตัวผุพัง และคลุกเคล้ากับอินทรีย์วัตถุที่สลายตัวมาจากซากพืชที่ร่วงหล่นลงมาที่ผิวดิน เกิดเป็นดินที่มีความอุดมสมบูรณ์ไม่มากนัก และง่ายต่อการถูกกัดเซาะพังทลายโดยน้ำฝน และน้ำไหลบ่าหน้าผิวดินที่เกิดขึ้นจากการไม่ดูดซับน้ำฝนของดินผิว

### ป่าไม้ที่เขายายดาเป็นป่าอะไร

อากาศที่ร้อนและชื้นตลอดทั้งปี กับฝนที่ตกในปริมาณสูง เหนือพื้นดินที่มีเนื้อดินที่หยาบ ทำให้ชนิดของป่าไม้ที่ปรากฏให้เห็นบนเขายายดา คือ ป่าดิบแล้ง (dry-evergreen forest) ซึ่งไม้ต้นที่พบทั่วไปในป่าดิบแล้ง ได้แก่ ตะเคียนหิน, ตะเคียนทอง, เคี่ยมคะนอง, พะยอม, ยางแดง, ยางนา, กระบาก, กระบก, กระท้อน, มะหาด และมะเดื่ออุทุมพร เป็นต้น

### เขายายดามีสัตว์ป่าอยู่บ้างไหม

จากการสำรวจครั้งล่าสุดในเดือนกันยายน พ.ศ.2557 ของบริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด ร่วมกับนิสิต และอาจารย์คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่าที่เขายายดา มีนกทั้งสิ้น 77 ชนิด แบ่งเป็นนกประจำถิ่น 47 ชนิด เช่น นกยางชนิดต่างๆ นกเอี้ยง นกพิราบเขา นกเขา และเหยี่ยว เป็นต้น ที่เหลือเป็นนกอพยพ เช่น นกจับแมลงสีต่างๆ นกขมิ้นท้ายทอยดำ และนกนางแอ่นบ้าน เป็นต้น



นกนินท้ายทอยดำ (Black-naped Oriole)  
ชื่อภาษาอังกฤษ : Black-naped Oriole  
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Oriolus chinensis  
ภาพโดย Amonthep Thongsin

# "เขียนชีวิตแบบนี่ซดดี"

by เอสซีจี เคมิคอลส์

"เราต้องทำตัวให้โง่อยู่เสมอ เพื่อเปิดรับความรู้และแนวคิดใหม่ๆ ได้ตลอดเวลา"

ดร.ป๊อ

ฐวรา สิริพิพัฒน์

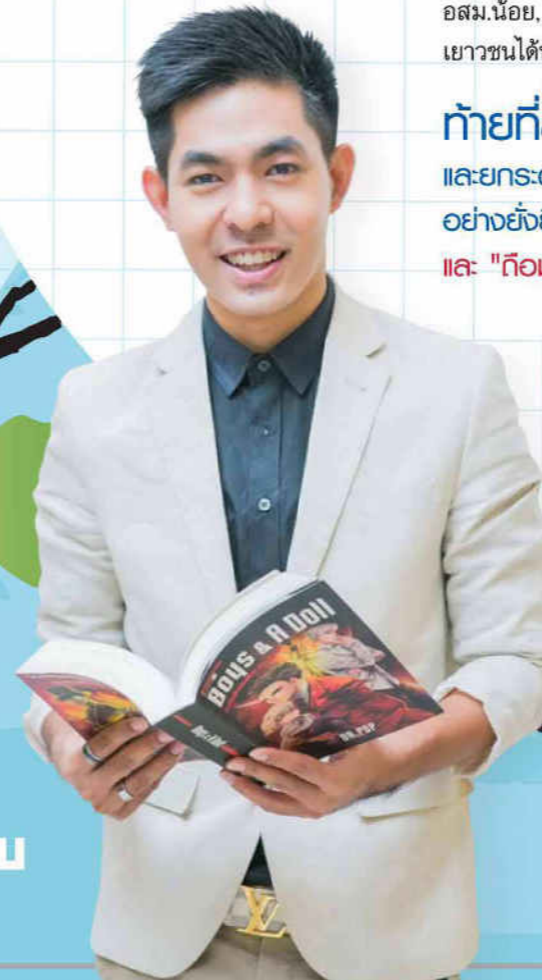
เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2558 ที่ผ่านมา เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้จัดกิจกรรม "อนาคตสร้างได้กับ เอสซีจี เคมิคอลส์" ให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนมาตลาพิทยาศาสตร์ รวมถึงคณาจารย์ ผู้ปกครอง และชุมชนที่สนใจ จำนวนกว่า 300 คน เพื่อสนับสนุนแนะแนวการศึกษาต่อและส่งเสริมศักยภาพของเยาวชน ให้รู้จักเข้าใจตนเอง สามารถพัฒนาตนเอง เชื่อมมันในตนเอง สามารถตัดสินใจและวางแผนชีวิตด้านการศึกษา และเรื่องส่วนตัวได้อย่างเหมาะสม

## โดยเรียนเชิญ ดร.ป๊อ ฐวรา สิริพิพัฒน์

นักเขียนนวนิยายแนววิทยาศาสตร์ แฟนตาซี ชื่อดังระดับโลก มาเป็นวิทยากรรับเชิญบรรยายแนวทอล์คโชว์ในหัวข้อ "เขียนชีวิตแบบนี้ซดดี" สร้างความสนุกสนาน ชាប់ซึ่ง ประทับใจ พร้อมเปิดแนวคิดแบบง่ายๆ ที่น้องๆ เยาวชน สามารถนำไปปฏิบัติได้ทันที ตัวอย่างเช่น

"เราต้องทำตัวให้โง่อยู่เสมอ เพื่อเปิดรับความรู้ และแนวคิด ใหม่ๆ ได้ตลอดเวลา" และยังให้อาวุธเขียนชีวิตง่าย ๆ ดังนี้

1. จินตนาการ (เป้าหมาย) → คิดให้เห็นภาพที่จะเป็นจริงในอนาคตให้ชัดเจน
2. จู๋ใจ (แรงบันดาลใจ) → ต้องกระตุ้นตนเอง สร้างแรงบันดาลใจอย่างต่อเนื่อง
3. จดจ่อ (เรียนรู้ พิถีพวิ) → ต้องรู้จักโฟกัสอย่างสม่ำเสมอ
4. จัดการ (ทำ) → ต้องลงมือทำทันที
5. จริงจัง (รัก) → ต้องรักในสิ่งที่ทำอย่างจริงจัง



ดร.ป๊อ

## นอกจากนี้ยังได้เรียนเชิญพี่ๆ

พนักงานจากบริษัทต่างๆ ในเอสซีจี เคมิคอลส์ เข้าร่วมแชร์ประสบการณ์ในการทำงาน และแนวการศึกษาต่อในระดับ ปวส.สาขาวิชาโทรคมนาคม และปริญญาตรี พร้อมแนะนำเทคนิคการสัมภาษณ์งานอีกด้วย

## เอสซีจี เคมิคอลส์

เล็งเห็นว่ากิจกรรมนี้ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ พัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมได้อย่างเต็มที่ นับเป็นครั้งแรกที่เราได้เปิดเวทีให้เยาวชน และผู้ปกครองได้เปิดมุมมองข้อมูลทางการศึกษา ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทางในการกำหนดทิศทางการศึกษาของตนเอง หรือของบุตรหลานได้อย่างชัดเจนต่อไปในอนาคต

## ที่ผ่านมา

บริษัทฯ ให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนมาโดยตลอด ผ่านโครงการ มัคคุเทศก์น้อย, เฟรนด์คลับเด็กดีเอสซีจี เคมิคอลส์, การเรียนรู้แบบบูรณาการ, อสม.น้อย, ว่ายน้ำไร้พุง เพราะการศึกษานอกห้องเรียน ก็นับเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยให้เยาวชนได้พัฒนาตนเองเสมอ

## ท้ายที่สุด

กิจกรรมต่างๆ ที่มุ่งส่งเสริมด้านการศึกษา จะมีส่วนพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตให้กับเยาวชนในพื้นที่ นำมาซึ่งการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน ตามอุดมการณ์ของเอสซีจีที่ว่า "เชื่อมั่นในคุณค่าของคน" และ "ถือมั่นในความรับผิดชอบต่อสังคม"



คุณบุญส่ง สมุทรเสน ผู้อำนวยการโรงเรียนมาตลาพิทยาศาสตร์

# ปฏิบัติการพำวิกฤตพิชิตอ้วน ในโครงการ วยใส...ไร้พุง

## จากสถิติพบว่า

แนวโน้มของผู้ที่มีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงเพิ่ม **สูงขึ้น** อย่างรวดเร็ว ย้อนกลับไป  
ดูข้อมูลของประเทศไทย ในรอบ **18 ปี** ที่ผ่านมา พบว่ามีคนอ้วนเพิ่มขึ้นถึง **3 เท่า**  
โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่มีอายุระหว่าง **6-12 ปี** มีภาวะอ้วนถึงร้อยละ **12.6%** และมี  
พฤติกรรมบริโภคน้ำตาลสูงถึง **10 ช้อนชาต่อวัน**

ดังนั้น การลดภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเด็ก  
จึงเป็นสิ่งสมควรและมากที่สุด (เข้าใจตรงกันนะ)

**เอสซีจี เคมิคอลส์** ได้จัดทำ **"โครงการวยใส...ไร้พุง"** มุ่งเน้นเป้าหมาย **"ลดอ้วน"** และสร้างพื้นที่  
เรียนรู้สู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคอ้วน อันเป็นบ่อเกิดของโรคภัยต่างๆ โดยร่วมมือกับกลุ่ม  
ส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองมาบตาพุด เปิดโอกาสเชิญชวนให้  
นักเรียนที่มีน้ำหนักเกินจาก 11 โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด จำนวน 422 คน เข้าร่วม  
โครงการ

ตลอดระยะเวลาที่น้องๆ เข้าร่วมโครงการ จะมีคุณครูประจำวิชาสุขศึกษาของแต่ละโรงเรียน คอยดูแลให้  
คำแนะนำอย่างใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกินอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและการออกกำลังกาย  
เพื่อให้น้องๆ ลดน้ำหนักได้ตามเกณฑ์ค่า BMI  
หรือดัชนีมวลกาย

ง่ายๆ เพียงแค่รู้น้ำหนักและส่วนสูงของคุณ จากนั้นคำนวณค่า BMI  
**การคำนวณดัชนีมวลกาย (BMI)**

$$BMI = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$$

ตัวอย่าง : ตัวย่นย หนัก 80 กิโลกรัม สูง 1.6 เมตร

$$BMI = \frac{80 \text{ (กก.)}}{1.6 \text{ (ม.)}^2}$$

ตัวย่นยมีค่า BMI มากกว่า 30 เพราะฉะนั้น จัดอยู่ในเกณฑ์อ้วนมาก จำเป็นต้องลดน้ำหนักอย่างจริงจัง

ดัชนีมวลกาย (กก./ม.)	ภาวะน้ำหนักตัว	วิธีดูแลตัวเอง
< 18.5	ผอมเกินไป	ควรรับประทานให้ครบ 5 หมู่
18.5 - 22.9	น้ำหนักตัวปกติ	หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
23.0 - 24.9	น้ำหนักเกิน	ควบคุมน้ำหนัก เน้นกินผักและผลไม้ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
25.0 - 29.9	อ้วน	ลดความอ้วน โดยลดหวาน มัน เค็ม
> 30.0	อ้วนมาก	ลดความอ้วนและลดน้ำหนักอย่างจริงจัง



**ผลการดำเนินโครงการ** กว่า 10 เดือน มีน้องๆ นักเรียนกว่า **41%**  
น้ำหนักลดลงอย่างต่อเนื่อง หนึ่งในนั้นคือ **"น้องกิม"** ดิณณภพ คงรัตนโมตรี  
และ **"น้องก๊อป"** ชัยชาติ ไชยา นักเรียนโรงเรียนเทศบาลมาบตาพุด ที่สามารถ  
**ลดน้ำหนักได้ 11 กิโลกรัม ภายใน 3 เดือน !!!**  
มาดูกันว่าเค้าทำได้อย่างไร



น้องกิม

**น้องกิม น้ำหนัก 95 กิโลกรัม ส่วนสูง 170 ซม ตอนนี้อยู่ 84 กิโลกรัม**  
"ผมอยากลดน้ำหนัก เพราะเริ่มรู้สึกว่าเราเหนื่อยง่ายเวลาเตะบอลกับเพื่อนๆ จึงอยากลดน้ำหนัก การลด  
น้ำหนักของผมคือ ตอนเช้าตื่นมากินข้าวปกติ พักเที่ยงก็กินปกติแต่ไม่อิ่มจนเกินไป พอตอนเย็นก็ขยับเล่น  
บอลกับเพื่อน และลดปริมาณอาหารลง เท่านั้นเองครับ"



น้องก๊อป

**น้องก๊อป น้ำหนัก 95 กิโลกรัม ส่วนสูง 165 ซม ตอนนี้อยู่ 85 กิโลกรัม**  
"เมื่อก่อนผมกินขนมตลอด ทิวก็กิน เรียกว่าตามใจปาก น้ำหนักก็ขึ้นลิตรๆ และบวกกับเวลานอน  
ผมหายใจติดขัด เป็นบ่อยๆ เข้า จึงคิดว่าถึงเวลาที่ต้องลดน้ำหนักแล้วละ เพราะเสี่ยงจะเป็น  
โรคอ้วนแล้ว เคล็ดลับของผมก็ไม่มียะไรมาก ผมก็เน้นกินปกติแต่จะกินพวกต้มๆ เยอะ เสี่ยง  
พวกทอดๆ มันๆ พอเลิกเรียนก็เปลี่ยนมาเดินกลับบ้านเอง เพื่อเป็นการออกกำลังกายไปด้วย  
และจะไม่กินข้าวเย็นหลังหกโมงเย็น ต่อด้วยไปว่ายน้ำ ชั่วโมงครึ่งทุกวัน น้ำหนักก็เริ่ม  
ลดลงเรื่อยๆ ครับ"

### คุณสมควร ทองเรือง ผอ.โรงเรียนเทศบาลมาบตาพุด

"โครงการนี้ช่วยสร้างความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ หลักในการออกกำลังกาย  
และวิธีการกินอาหาร มีประโยชน์กับนักเรียนโดยตรงเพราะถ้าร่างกาย  
แข็งแรงดี นักเรียนจะมีความมั่นใจในการทำสิ่งต่างๆ ได้ดี ขอคุณ  
เอสซีจี เคมิคอลส์ ที่ช่วยให้ลูกหลานชาวมาบตาพุด ได้เรียนรู้วิธีการ  
ที่จะมีสุขภาพดี"



### ครูแจจ สลิตตา มีสุน อาจารย์ประจำวิชาสุขศึกษาโรงเรียนเทศบาลมาบตาพุด

"โรงเรียนเปิดโอกาสให้เด็กนักเรียน ม.ต้น ทุกคนสมัครเข้าร่วมโครงการ ตอนนี้มี  
เด็กๆ เข้าร่วมโครงการ 20 คน เพื่อปลูกฝังการออกกำลังกายให้เยาวชน รวมไปถึง  
ปลูกฝังความมีวินัย ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้คือ สุขภาพที่ดีในระยะยาว"



แม้เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของโครงการส่งเสริมสุขภาพชุมชน ที่เอสซีจี เคมิคอลส์  
ได้จัดทำขึ้น แต่ก็เป็นได้ขั้วที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ประเมินค่าไม่ได้ เพราะจิตสำนึกในการดูแล  
ตัวเองถ้าได้รับการปลูกฝังมาตั้งแต่เยาว์ จะส่งเสริมให้เรามีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัย กังยัง  
ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคร้ายแรงต่างๆ อีกด้วย เอสซีจี เคมิคอลส์ อยากเห็นทุกคน  
ในชุมชนจังหวัดระยองมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป



# [พลังที่ไม่ลับ...ของฝ่าเท้า]

**เท้า** มีหน้าที่ช่วยรองรับน้ำหนักตัวทั้งหมดของร่างกาย ยิ่งไปกว่านั้นยังซ่อนจุดบำบัด หรือ Zone Therapy ที่สามารถบรรเทาโรคบางอย่างได้ เพราะฝ่าเท้าเป็นศูนย์รวมของตำแหน่งการตอบสนองต่างๆ ซึ่งสัมพันธ์กับทุกส่วนในร่างกาย ดังนั้นการนวดกดจุดสะท้อนเท้าจะอาศัยกระบวนการที่เรียกว่า **กระบวนการสะท้อนกลับของร่างกาย หรือ Foot Reflexology**



**การนวดและการกดจุดที่ฝ่าเท้าอย่างถูกวิธี** จึงทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย ช่วยให้อาการผิดปกติในร่างกายบางอย่างลดน้อยลงได้ สามารถวินิจฉัยได้ว่าส่วนใดของร่างกายเกิดความไม่สมดุลขึ้น และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

ด้วยตระหนักถึงประโยชน์ของการนวดกดจุดฝ่าเท้านี้ **เอสซีจี เคมิคอลส์** จึงจัดทำโครงการ **"สุขภาพดีด้วยปลายนิ้ว"** ขึ้น เพื่อส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับการนวดกดจุดฝ่าเท้าด้วยตัวเองให้กับชุมชน โดยเชิญ **อ.รณัท ดลอำมรพิศุทธิ์** ประธานชมรมนวัตกรรมการแพทย์ทางเลือก มาอบรมทั้งสิ้น 5 ครั้ง มีผู้ที่สนใจเข้าร่วมอบรมกว่า 700 คน

ต่อมา **เอสซีจี เคมิคอลส์** จึงร่วมกับ กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ เทศบาลเมืองมาบตาพุด จัดอบรม (หลักสูตร 6 วัน) สำหรับกลุ่มจิตอาสา รวม 50 คน และเมื่อกลุ่มจิตอาสาผ่านการอบรมแล้วลงความเห็นกันว่า จะนำความรู้ที่ได้ไปดูแลผู้อื่นด้วย โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ จึงเป็นที่มาของหน่วยบริการนวดกดจุดฝ่าเท้า ณ ศูนย์บริการสาธารณสุขเนินพยอม ที่เปิดให้บริการชุมชนทุกเช้าวันพุธ และในวันประชุมประจำเดือนของกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น

**<< คุณปภาวรา สุธีระวงศา** ผู้จัดการชุมชนสัมพันธ์ บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้บอกเล่าถึงที่มาของโครงการว่า

"แนวคิดของการดูแลสุขภาพของคนในชุมชนให้ดีขึ้น ต้องเริ่มจากที่ทุกคนต้องดูแลสุขภาพของตนเองก่อน ไม่ใช่พึ่งพายาหรือหมออย่างเดียว ลดพฤติกรรมการใช้ยาในการรักษาอาการ เช่น ปวดหัว ปวดเข่า ปวดคอ เป็นต้น เพราะตอนนี้คนไทยติดอันดับต้นๆ ในการใช้ยา จึงเลือกที่จะนำองค์ความรู้ในการเลือกกินอาหารที่เป็นประโยชน์ และเลือกศาสตร์ความรู้ที่ใช้ดูแลตนเองได้ง่ายๆ จนมาพบกับ ศาสตร์นวดกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้า ที่เราก็ได้ทดลองนวดตัวเองก่อนเพราะต้องนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ก็รู้สึกดีขึ้น อยากให้คนในชุมชนได้มาเรียนรู้ร่วมกันด้วย"

# Foot Reflexology



**คุณจำเนียร พรประยูกร** หมอประจำศูนย์บริการสาธารณสุขเนินพยอม ได้กล่าวแสดงความรู้สึกที่ได้รับความสนับสนุนจากเอสซีจี เคมิคอลส์ "เอสซีจี เคมิคอลส์ และกลุ่ม อสม. ที่มาให้บริการนวดกดจุดฝ่าเท้าที่ศูนย์บริการสาธารณสุขฯ ช่วยตอบโจทย์หลายอย่าง อย่างแรกคือ การที่มานวดให้คนไข้ที่เป็นโรคเบาหวานและโรคความดันสูง รวมทั้งสอนคนไข้เพื่อนำกลับไปดูแลตนเองที่บ้าน ต้องขอบคุณในนามผู้ช่วยทุกคน เพราะสิ่งที่ทำนั้นทุกคนทำด้วยใจ ไม่มีค่าตอบแทน อย่างที่สองคือ มิตรภาพระหว่างคนในชุมชน เพราะระหว่างนวดกดจุด เค้าก็ได้พูดคุยกัน มีแลกเปลี่ยนกัน ทำให้เห็นว่าเงินไม่สำคัญเท่าน้ำใจที่ช่วยทำให้สังคมน่าอยู่ขึ้น"



**คุณอรุณี ต่ายกระติก** หนึ่งในกลุ่ม อสม. กล่าวว่า "นึกไม่ถึงว่าการนวดกดจุดฝ่าเท้า จะช่วยทำให้สามีที่ซึ่งเป็นโรคเกี่ยวกับไต มีอาการดีขึ้น จนไม่ต้องฟอกไต เพราะหลังจากที่พี่เข้าร่วมอบรม พี่ก็ฝึกกดจุดให้ตนเองและสามีเป็นประจำทุกวัน นอกจากนี้พี่ก็ยังได้รายได้เล็กๆ น้อยๆ จากเพื่อนบ้านหรือคนรู้จัก มาทาให้พี่ช่วยนวดรักษาอาการให้บ้างเหมือนกัน"



ท้ายสุด **คุณกนกกร อธิวงค์** ผู้มาใช้บริการนวด แสดงความคิดเห็นต่อเอสซีจี เคมิคอลส์ ที่ได้ให้การสนับสนุนโครงการนี้ "รู้สึกดีใจที่มีภาคเอกชนเข้ามาส่งเสริมดูแลสุขภาพของชุมชน นำผู้รู้มาอบรมให้ความรู้ในชุมชนให้สามารถประกอบอาชีพได้ รวมทั้งได้มีทางเลือกในการดูแลตนเองและคนในครอบครัว"



**การนวดกดจุดฝ่าเท้า** เป็นอีกหนทางเลือกที่ช่วยดูแลสุขภาพได้และยังทำให้เห็นว่า "การให้ความรู้ เป็นการให้ที่ไม่รู้จบ" ทำให้ผู้รับ...สามารถพึ่งพาตนเอง และถ่ายทอดต่อจนสามารถเปลี่ยน "จากผู้รับเป็นผู้ให้ต่อไปอย่างไม่สิ้นสุด"



แม่ส...เพื่อน



พี่จอร์จ ทะเล่ล่ากระบอกรอกข้าวหลามอวบๆ



เหนื่อยไม่เหนื่อย...ตามท่านปู่ใหญ่บนนครคูอิศริามบมม ลีลาเด็ดจริงๆ



@เจริญพัฒนา จะกินหมกมัยละเนี่ย... ยายนี่ถึงกับเครียด



@ศาลเจ้าแม่จันทเท เพื่อสุขภาพที่ดี...ของพวกพี่ทุกคน



ท่าน สท.สมหมาย งานบุญไม่เคยขาด งานราษฎร์ไม่เคยเว้น



@คลองน้ำหู อร่อยหรือป่าว...คุณกึ่ง ท่านประธานชุมชนเกาะกก (งีบๆ)



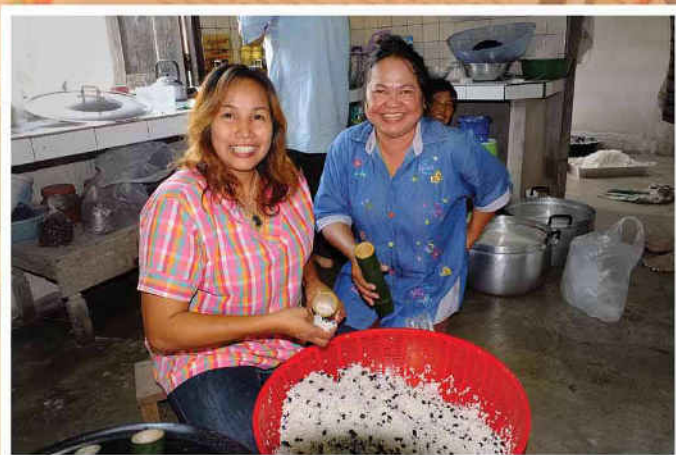
@เจริญพัฒนา เหล่าบรรดานางฟ้า กับเกมส์กาฟันบ้าน...อิอิ



เธอผู้ไม่แพ้...ปวดหลังแน่ๆ คุณแม่จ๋า



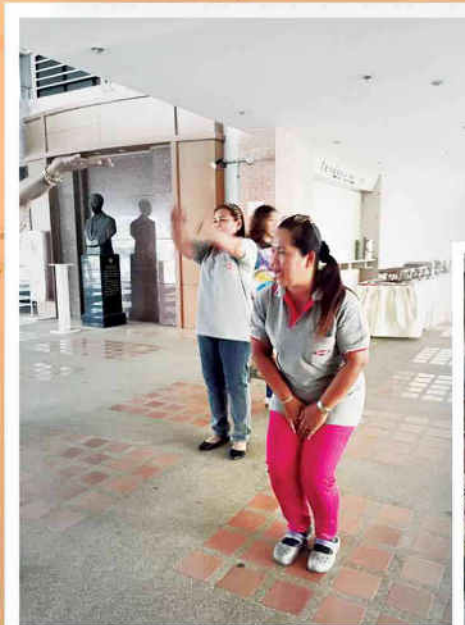
@บ้านล่าง คร่ำยย...ว่าเจ้เหลียวคิดมาก อย่าไปเชื่อ



@ชากรุกหญ้าคะวันออก รอยยิ้มสยาม ทะท่านประธานห้อง



@เนินพยอม สามใบไม้เฒ่า...งามจริงๆ



อั้น ไม่อยู่...แล้วคะครูชา



@หนองหวายโสม บรรดาศิลปินน้อย...จริงจัง



@ศาลเจ้าแม่จันทเท คุณครูพิน...สุด

# ประเพณี ทำบุญข้าวหลาม

ประเพณีการทำบุญข้าวหลาม รัชชวัญข้าวใหม่ เป็นประเพณีดั้งเดิมของชาวระยอง ซึ่งจัดขึ้นทุกปี โดยเริ่มตั้งแต่วันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 3 ถึงแรม 15 ค่ำ เดือน 3 จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า การทำบุญเดือนสาม

**ก่อนถึงวันงาน** คนในชุมชนแทบทุกบ้านจะร่วมแรงร่วมใจ สามัคคีกันเตรียมการเผาข้าวหลาม ก่อนทำบุญ 1 วัน หรือบางชุมชนก็จะจัดการเผาข้าวหลามตอนเช้าและทำบุญในตอนเย็นก็มีเช่นกัน โดยนิมนต์พระสงฆ์จำนวน 9 รูป มาเจริญพระพุทธมนต์ ซึ่งเรียกว่า การสวดมนต์เย็น

**พอรุ่งขึ้น** ตอนเช้าชาวบ้านจะมาร่วมกันนำอาหารคาวหวานพร้อมข้าวหลามที่เผาเตรียมไว้มาทำบุญ เพื่อถวายพระสงฆ์ เป็นการรับขวัญข้าวใหม่ที่เพิ่งเก็บเกี่ยวเสร็จ และถือเป็นการทำบุญประจำหมู่บ้าน และทำบุญข้าวหลามหรือทำบุญข้าวใหม่ โดยหลังจากเสร็จพิธีการทำบุญ ชุมชนจะรับประทานอาหารร่วมกันในวันนั้นทั้งวัน หากใครเข้าไปในหมู่บ้านหรือเข้าไปในบ้านใด จะได้รับข้าวหลามติดไม้ติดมือกลับไป ด้วยเสมอ เพราะถือเป็นการทำทานด้วย



## 4 ขั้นตอนง่ายๆ ในการเตรียมงานเผาข้าวหลาม

- 1) ทาต้นไผ่ขนาดพอดี นำมาตัดให้เป็นท่อนๆ
- 2) ต่อมาก็เตรียมแช่ข้าวเหนียว
- 3) ยุตมะพร้าวเพื่อทำน้ำกะทิหวานมัน พร้อมสำหรับกรอกใส่กระบอไม้ไผ่
- 4) นำไปเผาไฟให้สุกได้ที่ เป็นอันเสร็จสิ้นกระบวนการ



“ เอสซีจี เคมิคอลส์  
 ขอร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสืบสาน  
 ประเพณีพื้นบ้านเผาข้าวหลามชุมชน  
 ในพื้นที่เขต กม.มาบตาพุด และ กต.มาบข่าพัฒนา  
 กว่า 30 ชุมชน พร้อมสนับสนุนงบประมาณ  
 ในการจัดงานบุญ เป็นเงิน 100,000 บาท  
 เพื่อร่วมสืบทอดประเพณีพื้นบ้านให้คงอยู่สืบไป  
 และเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี  
 ระหว่างโรงงานกับชุมชนตลอดไป ”

# ทำงานได้อย่างมั่นใจและปลอดภัย กับระบบ PSM



## ● การจัดทำข้อมูลระบบความปลอดภัย (Process Safety Information)

จัดทำข้อมูลความปลอดภัยให้สอดคล้องกับปัจจุบัน เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง และสามารถควบคุม ดูแลระบบการจัดการได้อย่างครอบคลุม ลดความเสี่ยงต่อการเกิดผลกระทบต่อชุมชน

## ● การวิเคราะห์หาอันตรายในกระบวนการผลิต (Process Hazards Analysis)

การวิเคราะห์หาอันตราย เพื่อทราบถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นโดยที่เราคาดไม่ถึงในการทำงานแต่ละประเภท เมื่อมีการวิเคราะห์ถึงอันตรายอย่างครอบคลุมแล้ว ก็ทำการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุเหล่านั้นต่อพนักงาน ผู้ปฏิบัติงาน ทรัพย์สิน สิ่งแวดล้อมและชุมชน

## ● การมีมาตรการและขั้นตอนในการปฏิบัติงานที่ปลอดภัย (Operating Procedures and Safe Practice)

ในการทำงานแต่ละครั้ง เราจะไม่ยอมให้พนักงานและผู้ปฏิบัติงานทุกคนได้รับอุบัติเหตุ จึงได้จัดทำมาตรการและขั้นตอนการทำงานได้อย่างครอบคลุม เพื่อให้พนักงานและผู้ปฏิบัติงานสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย ห่างไกลอุบัติเหตุและโรคจากการทำงาน

## ● ระบบบริหารจัดการการเปลี่ยนแปลง (Management of Change)

ในการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของการทำงานในแต่ละครั้ง บริษัทจะมีมาตรการตรวจสอบก่อนทุกครั้ง เพื่อให้ได้มาซึ่งความถูกต้องและความปลอดภัยต่อพนักงาน ผู้ปฏิบัติงาน ชุมชนและสิ่งแวดล้อม

## ● การตรวจสอบความปลอดภัยทุกครั้งก่อนเริ่มทำงาน (Prestart-Up Safety Review)

ในการเริ่มการผลิตแต่ละครั้ง บริษัทฯ จะมีการตรวจสอบความปลอดภัยในทุกๆ ครั้งก่อนเริ่มงาน เพื่อตรวจสอบปัญหาที่ถูกละเลยและลดการเกิดอุบัติเหตุที่คาดไม่ถึง

## ● การวิเคราะห์อุบัติเหตุการณ์ (Incident Investigation)

ในทุกครั้งที่เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดเกิดขึ้น บริษัทฯ จะมีการติดตามและตรวจสอบในทุกๆ ครั้ง พร้อมทั้งมีการปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นไป เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุซ้ำ พร้อมทั้งพัฒนาสถานประกอบการอย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมความปลอดภัย

“

ความปลอดภัย เป็นหัวใจสำคัญของการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม ดังนั้น บริษัท ไทยพลาสติกและเคมีภัณฑ์ จำกัด (มหาชน) (TPC) ในเอสซีจี เคมิคอลส์ จึงนำระบบการบริหารความปลอดภัยในกระบวนการผลิตของโรงงาน

## Process Safety Management : PSM

มาประยุกต์ใช้ เพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยในการทำงานให้แก่พนักงาน และผู้ปฏิบัติงาน และช่วยไม่ให้เกิดผลกระทบต่อตัวพนักงาน ผู้ปฏิบัติงาน ทรัพย์สิน สิ่งแวดล้อม และชุมชนโดยรอบ อีกทั้งยังเป็นการยกระดับมาตรฐานการบริหารความปลอดภัยของบริษัทฯ โดยการดำเนินงานด้านต่างๆ ดังนี้

”



เอสซีจี เคมิคอลส์ ดำเนินระบบ PSM โดยมีการยกระดับมาตรฐานความปลอดภัย จัดหาอุปกรณ์ป้องกันเพิ่มเติม เพิ่มทักษะและความรู้ให้พนักงาน รวมถึงผู้บริหารและหัวหน้างานทุกระดับเข้าตรวจสอบและทำเป็นตัวอย่าง ทำให้ช่วยลดความเสี่ยงของโรงงานทั้งหมดที่อาจจะนำไปสู่อุบัติเหตุร้ายแรงได้ อันเนื่องมาจากปัจจัยความผิดพลาดของคน ระบบ หรือเครื่องจักร ได้เป็นอย่างดี

## PSM ย่อมาจาก Process Safety Management

เป็นระบบบริหารจัดการความปลอดภัยในกระบวนการผลิต โดยมีการดำเนินการครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน คือ Technology Facilities และ Personnel ครอบคลุม 14 หัวข้อ รวมถึงการควบคุมการปฏิบัติผ่านระบบ Operational Discipline เพื่อให้เกิด Operating Excellence และบรรลุเป้าหมาย "Incident free operation"

คุณสุชัย อิศวถาวรวานิช กรรมการผู้จัดการ บริษัท ไทยพลาสติกและเคมีภัณฑ์ จำกัด (มหาชน) (TPC)

# ขอดหุ่นยนต์ นักตรวจสอบ

ครั้งแรกของไทย



## Submersible Robot

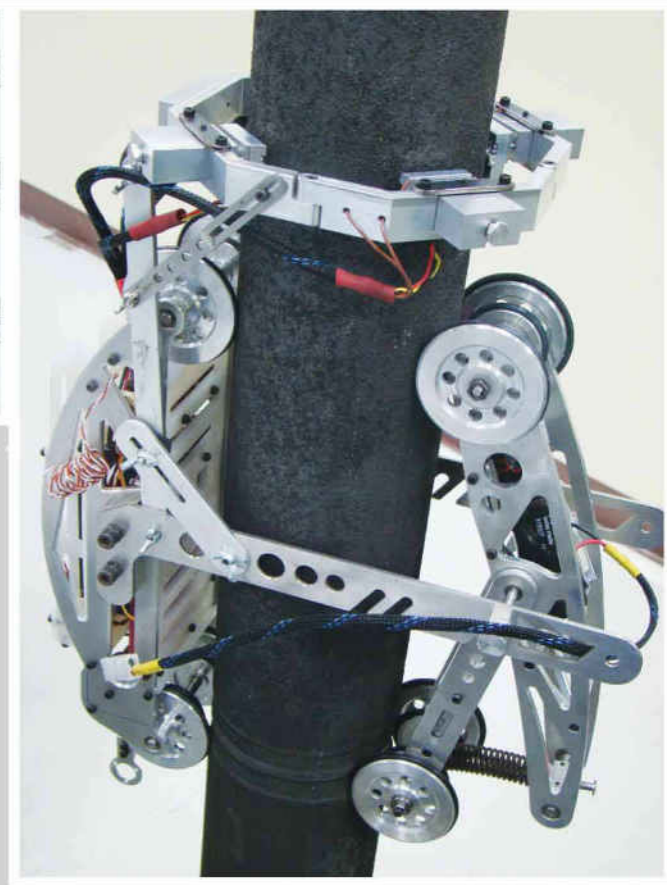
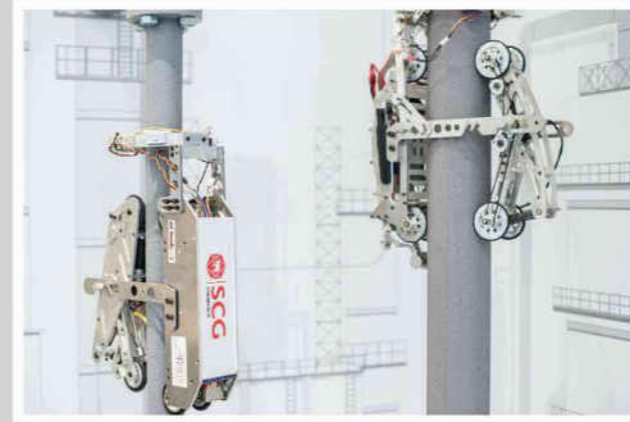
คุณวีร์ จาบถนอม



**นวัตกรรมหุ่นยนต์อัจฉริยะ:** ที่พัฒนาขึ้นโดยทีมวิศวกรผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน ทั้งคอมพิวเตอร์ ไฟฟ้า และเครื่องกลของ บริษัท ระยอง วิศวกรรมและซ่อมบำรุง จำกัด (REPCO) ในเอสซีจี เคมิคอลส์ เป็นเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดที่ช่วยยกระดับการตรวจสอบคุณภาพของโรงงานให้ยังมีประสิทธิภาพ แม่นยำ รวดเร็ว และปลอดภัย โดยเฉพาะในบริเวณพื้นที่งานที่อันตราย จึงเป็นที่มาของการออกแบบและพัฒนาหุ่นยนต์ขึ้นแทนการใช้แรงงานคน เพื่อช่วยให้งานตรวจสอบและซ่อมในจุดที่เข้าถึงยาก หรืออันตรายทำได้อย่างปลอดภัย ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ประหยัดเวลาและได้ข้อมูลที่แม่นยำ

# Furnace Coil Inspection Robot

ขอดหุ่นยนต์



## หุ่นยนต์ตัวแรกชื่อ Furnace Coil Inspection Robot หรือ Ci-Bot (ซีบอท)

เป็นนวัตกรรมหุ่นยนต์ที่ประดิษฐ์ขึ้น เพื่อทำหน้าที่ตรวจสอบคอยล์ (Coil) ในเตาเผาของโรงงานผลิตโอเลฟินส์ แทนวิธีการตั้งนั่งร้านและส่งคนพร้อมเครื่องมือปีนขึ้นไปตรวจสอบในพื้นที่เตาแบบเดิม ซึ่งนอกจากจะเป็นพื้นที่ที่เสี่ยงแล้วยังสามารถสูมตรวจสอบได้แค่ 4-5 จุดต่อคอยล์เท่านั้น และใช้เวลาตรวจสอบถึง 30-40 ชั่วโมงต่อหนึ่งเตา แต่ด้วยประสิทธิภาพของซีบอทที่สามารถวัดข้อมูลได้ละเอียดและแม่นยำมากขึ้น ช่วยให้พนักงานทำงานได้อย่างปลอดภัยและประหยัดเวลาขึ้น โดยใช้เวลาตรวจสอบเพียงแค่ 6-7 ชั่วโมงต่อหนึ่งเตาเท่านั้น

## Submersible Robot



## หุ่นยนต์ตัวที่สองชื่อ Submersible Robot

หุ่นยนต์ดำน้ำสำหรับตรวจสอบสภาพและระบบป้องกันการกัดกร่อนของเสาได้นำที่ท่าเรือ จากเดิมโรงงานจะใช้วิธีการส่งนักประดาน้ำลงไปตรวจสอบเสาได้นำ ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง นักประดาน้ำต้องเสี่ยงอันตรายอยู่ใต้น้ำ และยังต้องขออนุญาตจากการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (กนอ.) ซึ่งในปีหนึ่งสามารถสูมตรวจสอบได้แค่ไม่กี่ต้น ขณะที่หุ่นยนต์ดำน้ำ Submersible Robot ช่วยให้การดำเนินงานดำเนินไปอย่างปลอดภัยและช่วยลดค่าใช้จ่ายลงได้มากเลยทีเดียว

ความต้องการใช้งานหุ่นยนต์ในอุตสาหกรรมปิโตรเคมี มีความแตกต่างจากอุตสาหกรรมอื่น ทั้งเรื่องพื้นที่การทำงานที่จำกัด จำนวนข้อมูลที่ต้องการ ชนิดของ Sensor ที่ใช้งาน เฉพาะด้าน หรือการทำงานในพื้นที่อันตราย (Hazardous Zone) ซึ่งการพัฒนาหุ่นยนต์เพื่อมาตอบความต้องการให้ได้ต้องอาศัยประสบการณ์ของทีมงานของโรงงานปิโตรเคมีโดยเฉพาะ

**คุณวีร์ จาบถนอม** ผู้จัดการ Plant & Equipment Technology บริษัท ระยองวิศวกรรมและซ่อมบำรุง จำกัด (REPCO) ในเอสซีจี เคมิคอลส์ เล่าถึงความยากในการพัฒนาหุ่นยนต์สำหรับอุตสาหกรรมปิโตรเคมีเหล่านี้ว่า

"เนื่องจากหุ่นยนต์ที่ใช้ในอุตสาหกรรมปิโตรเคมีจะมีขนาดเล็กกว่าหุ่นยนต์ทั่วไป ส่งผลให้งานด้านกลไกต้องเลือกชิ้นส่วนอุปกรณ์ขนาดเล็กตามไปด้วย นอกจากนั้นยังต้องคำนึงถึงความทนทานในการใช้งาน ทำให้ต้องอาศัยความรู้และประสบการณ์ทางด้านวิศวกรรมที่ชำนาญเฉพาะด้าน รวมถึงความรู้ในการออกแบบเชิงวิศวกรรมขั้นสูง เช่น การนำ Finite Element เข้ามาช่วยในงานออกแบบ"

จากการพัฒนาหุ่นยนต์เพื่อใช้ในโรงงานตรวจสอบ ทดแทนการทำงานของคนในพื้นที่เสี่ยง และลดเวลาในการทำงานตรวจสอบ บริษัทฯ ยังมองเห็นโอกาสในการพัฒนาหุ่นยนต์สำหรับใช้ในโรงงานทำความสะอาดเครื่องจักรในกระบวนการผลิต รวมถึงการพัฒนาเทคโนโลยีในการผลิตหุ่นยนต์ที่มีขนาดเล็กลง เพื่อให้สามารถเข้าไปในพื้นที่จำกัดได้ดียิ่งขึ้น

# ตำบลมาบตาพุด จังหวัดระยอง

## จังหวัดระยอง

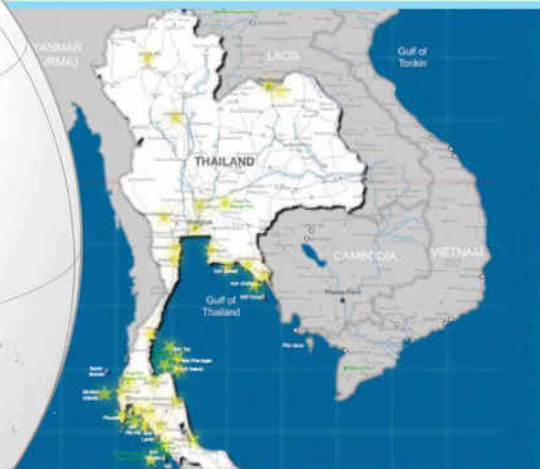
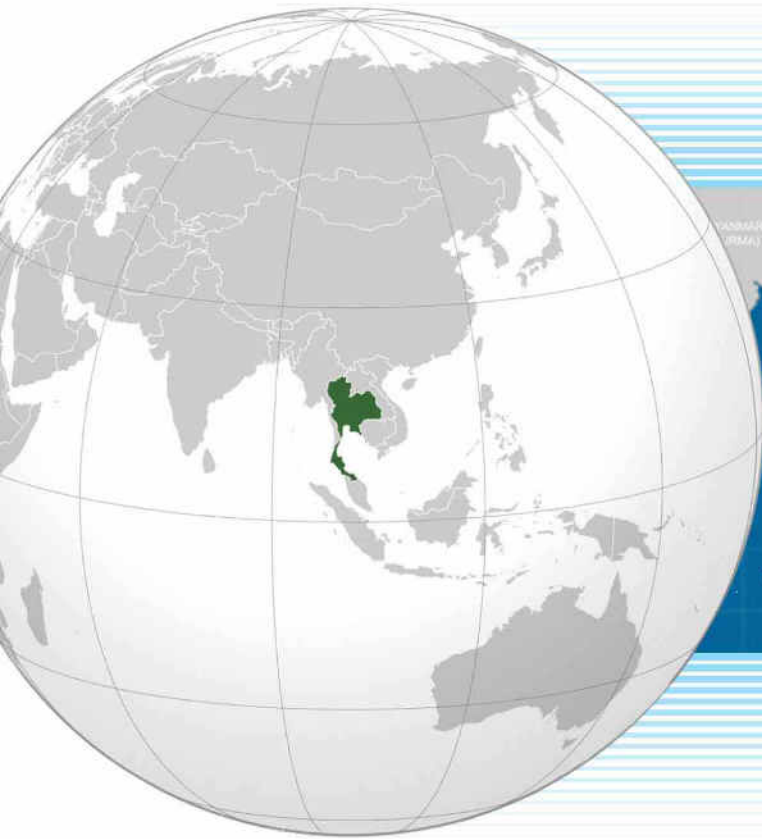
มีทั้งหมด 8 อำเภอ ซึ่งมาบตาพุดเป็นเพียงตำบลหนึ่ง แต่กลับมีชื่อเสียงมากกว่าอำเภออื่นๆ อาจจะเป็นเพราะเทศบาลเมืองมาบตาพุด เป็นเขตประกอบการอุตสาหกรรมหลักของประเทศ สร้างรายได้ให้กับประเทศมากมายมหาศาล



## ตำนานเมืองมาบตาพุด

จากการพูดคุยกับพี่ท่านหนึ่ง ที่ได้ฟังเรื่องราวต่างๆ มาจากผู้เฒ่าผู้แก่ของเมืองมาบตาพุด เล่าว่า เคยได้ยินมาตอนสมัยเด็กๆ ว่า "ตาพุด" มีรูปร่างไม่สูงใหญ่ เป็นทหารที่เดินมากับกองทัพพระเจ้าตากสิน ไม่ได้ระบุว่าแตกทัพมา หรือหลงจากทัพระหว่างเดินทัพไปยังเมืองจันทบุรี โดยแวะพักและสร้างที่พักอยู่ที่ข้างแหล่งน้ำแถวหนองใน-หนองปลาไหล หรือที่คนระยองเรียกว่า "มาบ" นั่นเอง จนคนแถวนั้นเรียกต่อๆ กันมาว่า "มาบตาพุด"

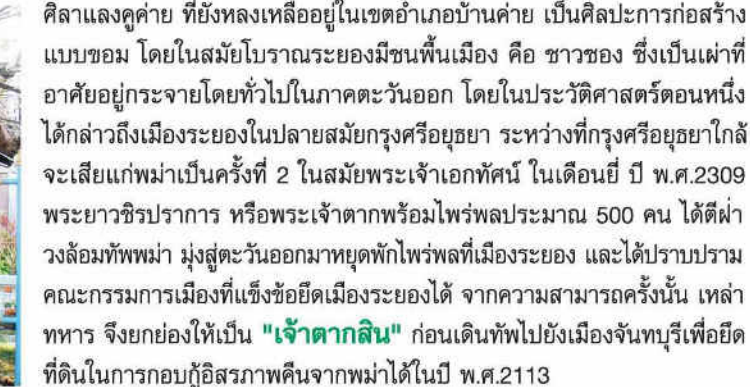
และเชื่อว่า "ตาพุด" ได้สั่งสมบัตินี้ไว้ที่วัดมาบตาพุดอีกด้วย แต่ยังไม่มีความชัดเจนเพราะว่าน่าจะฝังอยู่ที่โบสถ์ คนเฒ่าคนแก่ของเมืองมาบตาพุด ยังคงให้ความเคารพ "ตาพุด" ซึ่งเปรียบเสมือนบรรพบุรุษของคนระยอง ด้วยการจัดงานทำบุญทุกๆ ปีที่วัดมาบตาพุด โดยจะนำเหล้าป่าและไก่ต้ม 1 ตัว พร้อมข้าวเหนียวน้ำกะทิสูตรโบราณมาวางสรวงเพื่อความเป็นสิริมงคลอีกด้วย



หลายคนคงเคยสงสัยว่า มาบตาพุด มีความเป็นมาอย่างไร ทำไมถึงเรียกแบบนี้ คอลัมน์ "เรื่องเล่า...ชาวมาบตาพุด" จะพาเพื่อนๆ ย้อนอดีตทำความรู้จักกับเมืองมาบตาพุด

## ประวัติความเป็นมา จังหวัดระยอง

ระยอง เริ่มปรากฏชื่อในพงศาวดาร เมื่อปี พ.ศ.2113 ในรัชสมัยของสมเด็จพระนารายณ์มหาราชแห่งกรุงศรีอยุธยา โดยมีประวัติดั้งเดิมตามข้อสันนิษฐานว่า น่าจะก่อตั้งเมืองขึ้นเมื่อประมาณ พ.ศ.1500 ยุคที่ขอมมีอนุภาพเฟื่องฟูในแถบดินแดนสุวรรณภูมิ นักโบราณคดีได้สันนิษฐานจากหลักฐานที่พบ คือ ชากศิลาแลงคู่ค้าย ที่ยังหลงเหลืออยู่ในเขตอำเภอบ้านค่าย เป็นศิลปะการก่อสร้างแบบขอม โดยในสมัยโบราณระยองมีชนพื้นเมือง คือ ชาวชอง ซึ่งเป็นเผ่าที่อาศัยอยู่กระจายโดยทั่วไปในภาคตะวันออก โดยในประวัติศาสตร์ตอนหนึ่งได้กล่าวถึงเมืองระยองในปลายสมัยกรุงศรีอยุธยา ระหว่างที่กรุงศรีอยุธยาใกล้จะเสียแก่พม่าเป็นครั้งที่ 2 ในสมัยพระเจ้าเอกทัศ ในเดือนนี้ ปี พ.ศ.2309 พระยาวชิรปราการ หรือพระเจ้าตากพร้อมไพร่พลประมาณ 500 คน ได้ตีฝ่าวงล้อมทัพพม่า มุ่งสู่ตะวันออกมาหยุดพักไพร่พลที่เมืองระยอง และได้ปราบปรามคณะกรรมกรเมืองที่แข็งข้อยึดเมืองระยองได้ จากความสามารถครั้งนั้น เหล่าทหาร จึงยกย่องให้เป็น "เจ้าตากสิน" ก่อนเดินทัพไปยังเมืองจันทบุรีเพื่อยึดที่ดินในการกอบกู้เอกราชคืนจากพม่าได้ในปี พ.ศ.2113



### สีประจำจังหวัดระยอง

- สีแดง** หมายถึง นกยูงที่พระเจ้าตากได้กอบกู้ประเทศชาติ พักกองทัพที่ใต้ต้นสะตือ วัดลุ่ม จ.ระยอง
- สีเหลือง** หมายถึง สิริรักษาติ
- สีน้ำเงิน** หมายถึง สีแห่งความสดใส สีแห่งความเย็น และหมายถึง สีของน้ำทะเลซึ่งจังหวัดระยองมีพื้นที่ติดทะเล ยาวไกลถึง 100 กม.

### ดอกไม้ประจำจังหวัด

ดอกประดู่

### ต้นไม้ประจำจังหวัด

ต้นสารภีทะเล



### ความหมายตราประจำจังหวัดระยอง

**เกาะในภาพ**  
คือ เกาะเสม็ด ซึ่งอยู่นอกฝั่งของตำบลเพ อำเภอเมืองระยอง เป็นเกาะที่มีมะพร้าวมาก และหาดทรายขาวสะอาดเหมือนน้ำตาลทราย

**พลับพลาในภาพ**  
หมายถึง พลับพลาที่ประทับของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวโปรดเกล้าฯ ให้สร้างไว้เป็นที่ประทับระหว่างเสด็จประพาสเกาะนี้ บนเกาะเสม็ดมีกระโจมไฟ สำหรับเป็นที่หมายของการเดินเรือชายฝั่งเกาะนี้จึงเป็นสัญลักษณ์สำคัญส่วนหนึ่งของจังหวัด

### คำขวัญประจำจังหวัดระยอง

ผลไม้รสล้ำ อุตสาหกรรมก้าวหน้า น้ำปลารสเด็ด เกาะเสม็ดสวยหรู สุนทรภู่กวีเอก





คุณอรรรภา สิบบุญเรือง ปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม

คุณนิพนธ์ จันทร์ทองใบ ผู้จัดการนิคมอาร์ ไอ แอล

## การพัฒนาที่ยั่งยืน เพื่อสร้างความยอมรับและเชื่อมั่นจากสังคมและชุมชน

นับเป็นนโยบายที่ภาครัฐให้ความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในภาคอุตสาหกรรม ซึ่งเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและสังคมของประเทศให้เจริญก้าวหน้า ด้วยเหตุนี้ การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย (กนอ.) จึงนำแนวคิดอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ ร่วมกับหลักการพึ่งพาอาศัยกัน (Symbiosis) มาพัฒนาต่อยอด โดยมีเป้าหมายยกระดับทุกนิคมฯ ภายในปี พ.ศ.2562 พร้อมกำหนดระดับความเข้มข้นของความเป็น Eco เป็น 3 ระดับใหญ่ ได้แก่

- ① Eco Champion : ระดับเริ่มต้นการพัฒนา
- ② Eco Excellency : ยกระดับการพัฒนาสูงขึ้นมีการบริหารจัดการดูแลนิคมฯ ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด
- ③ Eco World Class : การพัฒนาสู่ Eco Industrial Estate ในระดับสูงสุดสู่ความเป็นต้นแบบในระดับสากล

## เอสซีจี เคมิคอลส์ มุ่งพัฒนานวัตกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมที่ยั่งยืน และคุณภาพชีวิตของชุมชนรอบโรงงาน

จึงได้วางแผนการดำเนินงานเพื่อพัฒนานิคมอุตสาหกรรมอาร์ โอ แอล ซึ่งบริหารจัดการโดยเอสซีจี เคมิคอลส์ นั้นให้พร้อมก้าวสู่ความเป็นนิคมอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ ตามแผนของการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย โดยมีแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้

### ■ ออกแบบพื้นที่นิคมฯ

จัดสรรพื้นที่สีเขียวเป็นแนวป้องกันโดยรอบ (Protection Strip) กว้างอย่างน้อย 10 เมตร โดยด้านที่ติดกับชุมชนเนินพยอม เพิ่มให้มีความกว้าง 50 เมตร รวมทั้งปลูกไม้ยืนต้นท้องถิ่นที่สามารถดูดซับมลพิษได้ เช่น ราชพฤกษ์ ประดู่ป่า ฯลฯ ปัจจุบันปลูกรวมแล้วกว่า 50,000 ต้น

### ■ วิจัยและข้อมูล

อาร์ โอ แอล เป็นนิคมฯ แห่งแรกของไทยที่ศึกษาวิจัย และจัดทำฐานข้อมูลคุณภาพสิ่งแวดล้อมในชุมชนรอบนิคมฯ (Data Baseline) ตั้งแต่ระยะก่อสร้างในปี พ.ศ.2551 ถึงปัจจุบัน

### ■ มุ่งสู่มาตรฐาน

ทุกโรงงานในนิคมฯ ต้องได้รับการรับรองมาตรฐาน ระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมสากล (ISO14001)

### ■ ร่วมด้วยช่วยกัน

ทุกโรงงานในนิคมอุตสาหกรรมร่วมเป็นคณะกรรมการร่วมพัฒนานิคม เพื่อดำเนินกิจกรรมพัฒนาชุมชนสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยร่วมกัน

### ■ ประสานกับชุมชน

ส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วม ในเครือข่ายเผ่าระวังคุณภาพสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย โดยตั้งกลุ่มผู้แทนภาคประชาชน นำเสนอผลการเผ่าระวัง รวมทั้งเข้าเยี่ยมโรงงานทุกเดือน

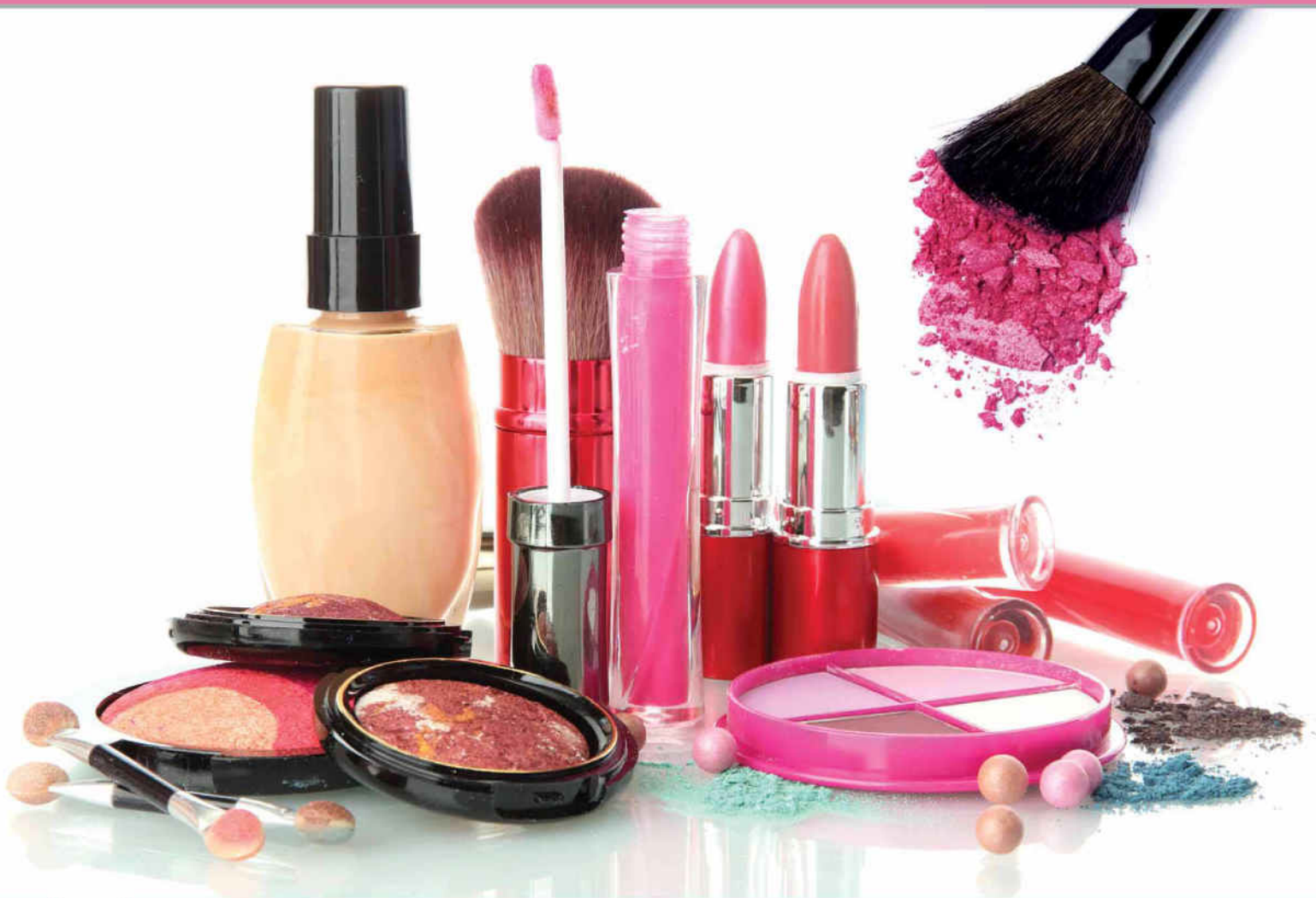
### ■ กระจายรายได้และส่งเสริมให้ชุมชนเกิดรายได้

วิสาหกิจชุมชน ใช้บริการของวิสาหกิจชุมชนส่งเสริมและสร้างอาชีพให้ชุมชน เช่น จัดอบรมฝึกอาชีพกลุ่มแม่บ้าน การว่าจ้างบริการจัดสวน ดูแลต้นไม้ และการสนับสนุนตลาดให้สินค้าชุมชน

ที่ผ่านมา นิคมอุตสาหกรรมอาร์ โอ แอล พ้นการตรวจประเมินและรับการรับรองเป็น นิคมอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Industrial Estate) ระดับ Champion พร้อมทั้งรับโล่ประกาศเกียรติคุณจากปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2557 ที่ผ่านมา เป้าหมายต่อไป นิคมฯ อาร์ โอ แอล มุ่งมั่นที่จะยกระดับการพัฒนาสู่ Eco Excellency ในปี 2559 และระดับ Eco World Class เป็นแห่งแรกของประเทศไทยในปี 2562

นอกจากนี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ ยังมีแผนที่จะพัฒนาทุกโรงงานของบริษัทฯ ในมาบตาพุด ให้ได้รับการรับรองเป็นโรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ ภายในปี 2558 ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่แผนการพัฒนานิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด ให้เป็นนิคมอุตสาหกรรมเชิงนิเวศในอนาคต และเพื่อขยายความสำเร็จไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนอย่างเป็นรูปธรรม และสนับสนุนแผนการพัฒนามาบตาพุดให้กลายเป็นต้นแบบเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Industrial Town) ในอนาคต





# มายนิสัย

## จากเครื่องสำอางชิ้นโปรด

เครื่องสำอางเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับสาวๆ ที่รักสวยรักงาม แน่ใจว่าจะต้องมีเครื่องสำอางสักชิ้นที่สาวๆ ขาดไม่ได้ ต้องพกพาติดตัวไว้ตลอดเวลา มายนิสัยสาวๆ จากเครื่องสำอางชิ้นโปรดกันดูนะ:

### 1 แป้งพัฟ

เป็นคนที่มีเสน่ห์ เปิดเผยจริงใจ มีอารมณ์ขัน แต่ค่อนข้างจะขี้กและมีความเจ้าเล่ห์เจ้ากลอยู่เต็มเปี่ยม ถือว่าสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ได้มากกว่าคนอื่นคือความฉลาดของตัวเอง

### 2 ดินสอเขียนขอบตา

เป็นคนค่อนข้างคิดมาก อารมณ์อ่อนไหวง่าย ไม่ค่อยมั่นใจในตัวเองเท่าไรนัก ค่อนข้างจะกลัวความคิดของคนอื่น ไม่อยากให้ใครมองตัวเองในทางที่ไม่ดี

### 3 มาสคาร่า

เป็นคนค่อนข้างรักสวยรักงาม ชอบให้คนอื่นเป็นคนคิดและทำ โดยมีตัวเองเป็นฝ่ายสนับสนุน เป็นคนที่ไม่ชอบทำอะไรตรงๆ ให้เหนื่อย หรือเสียเงินเท่ากับคนอื่น อาจทำได้ถึงขั้นคบโกงเพื่อนสนิทเลยก็ได้

### 4 บร็ชออน

เป็นคนค่อนข้างขี้อายขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่ชอบรับภาระหน้าที่หนักๆ กลัวความล้มเหลว มีน้ำใจกับเพื่อนๆ มาก แต่เป็นแนวหลอกใช้คนอื่นอย่างฉลาดซะมากกว่า คือใช้การอดอดื้อน ชมเชยในสิ่งที่อีกฝ่ายชอบ

### 5 ลิปสติก

เป็นคนพูดเก่ง ปากไว (และอาจปากจัดด้วย) มีความเจ้าเล่ห์เจ้ากลถึงขั้นที่เรียกว่า...น่ากลัวทีเดียว เพราะจิตวิทยาที่แฝงอยู่ในคำพูด สามารถโน้มน้าวให้คนรักกันได้ เกลียดกันก็ได้ ถ้านำไปใช้ในทางที่ดีก็ดีไป

### 6 ลิปกลอส

เป็นคนรักธรรมชาติ รักอิสระ มีความคิดเป็นของตัวเอง ไม่ชอบก้าวล่วงเรื่องส่วนตัวของใคร ไม่ค่อยเจ้าเล่ห์เพราะกลัวถูกแค้น เอาคืน แต่มีบ้างที่จะแสดงความเจ้าเล่ห์เจ้ากลกับญาติพี่น้อง เช่น การเอาชนะให้ได้ของบางอย่าง

### 7 นัยาทาเลีย

เป็นคนค่อนข้างระมัดระวังตัว มักเป็นหัวโจกในการแก่งแย่งเพื่อนหรือคนทั่วๆ ไป คนที่คลุกคลีด้วยตลอดเวลา จะรู้ว่าไม่ใช่คนที่ทำอะไรตรงไปตรงมาเท่าไร เพราะกลัวที่จะบั่นทอนตัวเองในเรื่องที่ไม่ได้เกิดขึ้นจริง เพื่อให้ตัวเองได้รับความสนใจ





# เรื่องดีๆ ที่คนรักสุขภาพต้องรู้

## อาหารคลีน

หน้าตาเป็นยังไงจะล่มาัยกับการกินมังสวิรัตหรือไม่ แล้วทั้งนี้กินไปจะได้โรมาหาค่าตอบกับการรับประทานอาหารคลีนนั้น ไม่จำเป็นต้องบริโภคผักหรือผลไม้เพียงอย่างเดียว แต่ต้องรับประทานให้ครบทั้ง 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะพอดีกับร่างกายต้องการด้วย ซึ่งส่วนนี้เองที่แตกต่างจากการรับประทานอาหารมังสวิรัตโดยปริยาย



- **อาหารคลีน (Clean Food)** คือ อาหารที่เน้นธรรมชาติของอาหารชนิดนั้นๆ โดยผ่านกระบวนการปรุงแต่งและการแปรรูปเพียงน้อยนิด
- **เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย** ไม่เสริมหรือดัดแปลงผ่านกรรมวิธีอะไรที่มากมาย สดสะอาด ไม่มีสารกันบูด ไม่เค็ม หรือหวานจัด
- **หากเป็นผลไม้** ก็จะได้รับประทานแบบผลสด ไม่นำไปดองหรือแช่อิ่ม
- **หากเป็นเนื้อสัตว์** ก็ต้องเป็นเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน
- **อาหารคลีนนั้น** อาจจะมีรสชาติที่ไม่ได้จัดจ้านแบบอาหารปกติสักเท่าไร แต่ก็ได้จัดขีดจนรับประทานไม่ได้เลย

## อาหารแบบไหนที่ไม่ใช่อาหารคลีน

อาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปต่างๆ อาทิ อาหารกระป๋อง อาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารแช่แข็ง อาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มน้ำอัดลม ฯลฯ



## ประโยชน์ของอาหารคลีน

อาหารคลีน เหมาะอย่างยิ่งกับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ลดไขมันส่วนเกิน หรือผู้ที่ใส่ใจในเรื่องของสุขภาพ แต่หากยากเกินไปหรือยังติดใจในรสชาติอาหารที่จัดจ้านอยู่ละก็ ลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหันมารับประทานเป็นบางมื้อก็ได้เช่นกัน เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณเอง

ข้อมูลจาก : ASTV พูจัมส



วารสารเพื่อน โฉมใหม่มาแล้วจ้า ฉบับที่ 24 นี้ มีเนื้อหาสาระมากมายให้อ่านกันอย่างจุใจ แถมเพิ่มคอลัมน์ชวนอ่านอีกเพียบ เอาล่ะเพื่อความเป็นสิริมงคล ก่อนที่เราจะทำอะไรในปี นี้ มาไหว้พระธาตุประจำปีเกิด เสริมดวง ปี 2558 กันก่อนดีกว่า



**"ปีชวด" พระธาตุศรีจอมทอง จ.เชียงใหม่**

ปีชวด > เป็นปีแรกของปีนักษัตร มีสัญลักษณ์เป็น หนู พระธาตุประจำปีเกิดนี้ จะได้พระธาตุศรีจอมทอง แห่งวัดพระธาตุศรีจอมทอง ตั้งอยู่ ณ อำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

**บทธอดุบายพระธาตุศรีจอมทอง**

นะมามี ตีโลกะโมลี โลหะกฐณูฐะ เนติฎฐิตัง ปุชิตัง สัพพะโลเกที กิตติมันตัง มะโนระหัง อะหัง วันทามิ สัพพะธา อังคะวะหะเย ปุเรรัมเม โกวิสารักคะ ปัพพะเต สะทิมะคะหาคัพพะเก ทักขินะ โมลิตธาอุโย อะหัง วันทามิ สัพพะธา



**"ปีฉลู" พระธาตุลำปางหลวง จ.ลำปาง**

ปีฉลู > มีลักษณะทางสัญลักษณ์เป็นรูปวัว พระธาตุประจำปีเกิดปีนี้ คือพระธาตุลำปางหลวง ตั้งอยู่อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

**บทธอดุบายพระธาตุลำปางหลวง**

ปายตาภูตา อะนุรานุภาวา จิรังปติฎฐิตโต สัมภะกะปะปุเร เทเวนะ คุตตา อันตุราภิเทยยา นิมามิ ทันตัง วัระชินะธาตุง กุมาระกัถสะบัง นราตะ ธาตุโย เมฆิมะมหาเถระโร กัณณะธาตุงฐะเปติ มหาฐานะเจตียัง ปุชิตา นะระเทเวที อะหัง วันทามิ ธาตุโย



**"ปีชกาล" พระธาตุช่อแฮ จ.แพร่**

ปีชกาล > มีสัญลักษณ์เป็นรูป เสือ พระธาตุประจำปีเกิดคือ พระธาตุช่อแฮ แห่งวัดพระธาตุช่อแฮ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ เป็นพระธาตุสำคัญและเป็นพระธาตุประจำเมือง

**บทธอดุบายพระธาตุช่อแฮ**

เสยะยัง ธัชชัคคะปะปัพะเต พุทธธาธาตะ ปะติฎฐิตัง ปะสัน เนนะ อะหัง วันทามิ ทูระโต



**"ปีเถาะ" พระธาตุแช่แห้ง จ.น่าน**

ปีเถาะ > มีสัญลักษณ์เป็นรูป กระต่าย พระธาตุประจำปีเกิดคือ พระธาตุแช่แห้ง แห่งวัดพระธาตุแช่แห้ง อำเภอเมือง จังหวัดน่าน

**บทธอดุบายพระธาตุแช่แห้ง**

ปายาตุภูตา อตุรานู ภาวะจิรัง ปะติฎฐิตา นันทักปะปัฎฐานะปุระ เทเวนะคุตตา วัระพุทธาตุงจิรัง อะหัง วันทามิ ตัง ชินะธาตุง เสตะฐานะเน อะหัง วันทามิ ทูระโต



### "ปีมะโรง" พระธาตุพระสิงห์ วัดพระสิงห์ จ.เชียงใหม่

ปีมะโรง > มีสัญลักษณ์เป็น รูปใหญ่ อันหมายถึงพญานาคหรือมังกร พระธาตุประจำปีเกิดนี้จะได้แก่ พระธาตุพระสิงห์ แห่งวัดพระสิงห์ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

#### บทสวดบูชาพระธาตุวัดพระสิงห์และพระพุทธรูปศักดิ์

นะมามิ สิทธิคะพิมพัง สุวณณะภิรมมัง ลังกาลละ ชาตัง โสภากิโสภัง สะลาภิกันตัง นะมามิหังฯ



### "ปีมะเส็ง" พระมหาเจดีย์พระพุทธรคยา วัดอนาลโย จ.พะเยา

ปีมะเส็ง > มีสัญลักษณ์เป็น รูปเล็ก สำหรับพระธาตุประจำปีเกิดนั้นอยู่ไกลนัก นั่นคือพระมหาเจดีย์พระพุทธรคยา ประเทศอินเดีย

#### บทสวดบูชาพระเจดีย์ศรีมหาโพธิ์

ปะระมุ้ง โพธิปลัดลังกั ทุดิยังอนิมิสสะกั ทะตติยัง จังกะมะเสฏฐัง จะตุตะกััง ระตะนะมะรัง ปัญจะมัง อะชะปาลานิโครธัง ฉัญฐังราชา ยะตะนัง สัตตะมัง มุจจะรินทัง อะหัง วันทาமி ทูระโตฯ



### "ปีมะเมีย" พระธาตุชเวดากอง เมืองย่างกุ้ง ประเทศพม่า

ปีมะเมีย > มีสัญลักษณ์เป็นรูป ม้า พระธาตุนี้จะได้แก่พระธาตุชเวดากอง แห่งเมืองย่างกุ้ง ประเทศเมียนมาร์ (พม่า) เจดีย์นี้มีการต่อเติมมากมายหลายหลัง ทำให้รูปแบบพัฒนาไปเรื่อยๆ

#### บทสวดบูชาพระเจดีย์ชเวดากอง

ธัมมูทีเป วัระฐานเณ ลิงคุดตะเร มะโนรัมเม สัตตะระนะ ปะระมุ้ง กะกุสันธัง สุวณณะทัณธัง ธาตุโย จูสสะติ ทุดิยัง โคนาคะมะนัง ธัมมะกะระณัง ธาตุโย จูสสะติ ตะตติง กัตถัปปัง พุทธะจีวะรัง ธาตุโย จูสสะต จะตุตะกััง โคตะมะ อัญฐุเกสะ ธาตุโย จูสสะติ ปัญจะมัง อริยะเมตเตโย อนาคะโต อุตตะมังธาตุโยฯ



### "ปีมะแม" พระธาตุดอยสุเทพ จ.เชียงใหม่

ปีมะแม > มีสัญลักษณ์เป็นรูป แแพะ พระธาตุประจำปีเกิดปีนี้คือ พระธาตุดอยสุเทพ แห่งวัดพระธาตุดอยสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

#### บทสวดบูชาพระธาตุดอยสุเทพ

สุวณณะเจติยัง เกสวาระระมัตถะลุงคัง อริญญะธาตุ สุเทเว สัพพะ ปุชัง ตัง นะวะเทเวทิ อะหัง วันทาமி ธาตุโยฯ



### "ปีวอก" พระธาตุพนม จ.นครพนม

ปีวอก > มีสัญลักษณ์เป็นรูป ลิง พระธาตุประจำวันเกิดนี้เป็นพระธาตุที่แตกต่างไปจากพระธาตุอื่นๆ ที่กล่าวมานั้นคือพระธาตุพนม แห่งวัดพระธาตุพนม อำเภอนครพนม จังหวัดนครพนม

#### บทสวดบูชาพระธาตุพนม

กะปะณะ คิริสมิง บัพพะเต มหาภิสะปะณะ ฐาปิตัง พุทธะอุรัง คะธาตุง สิริสา นะมามิฯ



### "ปีระกา" พระธาตุหริภุญชัย จ.ลำพูน

ปีระกา > มีสัญลักษณ์เป็นรูป ไก่ พระธาตุประจำปีเกิดจะเป็นพระธาตุหริภุญชัย แห่งวัดพระธาตุหริภุญชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน

#### บทสวดบูชาพระธาตุหริภุญชัย

สุวณณะเจติยัง ทะริภุญชะยัญจัญ วัระโหมสิธารัง อรัฏฐะเสฏฐัง สะทะอังคฺคฺลิจจัญ กัจจายะเนนา นิตะบัตตปประรัง สีเสนะ มัยหัง ปะณะมามิ ธาตุง อะหัง วันทาமி สัพพะทาฯ



### "ปีจอ" พระธาตุจุฬามณี จ.เชียงใหม่

ปีจอ > มีสัญลักษณ์เป็นรูป สุนัข พระธาตุประจำปีนี้เดิมเป็นพระธาตุจุฬามณี ซึ่งเชื่อกันว่าจะประดิษฐานอยู่บนสวรรค์ ภายหลังจากได้มีการสร้างพระธาตุเจดีย์จุฬามณีที่วัดเกตการาม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

#### บทสวดบูชาพระธาตุเจดีย์เกตแก้ว

จัดตาฬีสะสะมา ทันตา เกส โลมรา นขาภิจะเทวา ทะรันติ เอเกกััง จักกะวาฬิปะรัมปะรา ปุชิตา นะระเทเวทิ อะหัง วันทาமி ธาตุโยฯ



### "ปีกุน" พระธาตุดอยตุง จ.เชียงราย

ปีกุน > มีสัญลักษณ์เป็นรูป สุนัข แต่สำหรับคนล้านนาจะใช้ ช้าง พระธาตุประจำปีเกิดคือ พระธาตุดอยตุงแห่ง วัดดอยตุง อำเภอเมืองเชียงราย

#### บทสวดบูชาพระธาตุดอยตุง

พิมพา ระชัคคะ บัพพะเต นะจุฬิชาตุ จิรัง มะหาคะมา นะมามิหัง อะหัง วันทาமி สัพพะทาฯ

# 7 วิธีออมเงิน สุดแปลก ที่คุณ(อาจ)คาดไม่ถึง



## 1 แบนด์ 50 ห้ามใช้

ซื้อของแม่ค้าทอนเงินมาเป็นแบงค์ 50 เมื่อไหร่  
ท่องไว้เลย ห้ามใช้ !! ลองเก็บดูซักเดือน  
แล้วมานับ จะเก็บได้หลายพัน  
อย่างไม่น่าเชื่อเลยแหละ



## 2

### เก็บเข้ากระปุก เท่ากับข้าวกลางวันทุกมื้อ

ข้าวกลางวันออกไปทานข้างนอก ใช้เงินไปเท่าไร  
ให้เก็บหยอดกระปุกกลับไปเท่านั้น ห้ามมีข้ออ้าง  
เก็บน้อยกว่าเด็ดขาด หลายคนอาจจะคิดว่า  
จำนวนไม่เยอะหรอก แต่ครบเดือน  
ลองมานับดูจะต้องอึ้ง!



## 3

### เก็บแบงค์ใหม่-ไม่ใช้

เจอแบงค์ใหม่แบบไม่เคยผ่านมือใครมาก่อน!  
จัดการเก็บไว้เลย แต่ถ้าแบงค์ใหญ่ๆ อย่าง 500 หรือ  
1,000 เก็บไม่ได้จริงๆ ต้องใช้ ก็เริ่มจากแบงค์เล็กๆ  
อย่างแบงค์ 20 หรือ 100 ก่อนก็ได้ ถือว่า  
เป็นการเริ่มต้นที่ดีในการออมเงิน



## 4

### แบ่งเงินใส่ถุง

วิธีนี้หลายคนน่าจะเคยเห็น แต่ยังไม่เคยลงมือทำ  
แต่มันเป็นวิธีที่ได้ผลจริงๆ !! จะทำให้เรารู้ลิมิต  
การใช้เงินในแต่ละวัน และวางแผนล่วงหน้า  
แบบปลายเดือนไม่มีทางช็อตแน่นอน



## 5

### แยกกระปุก

ถ้าเป็นคนชอบเที่ยวแนะนำวิธีนี้เลย มีหลายๆ กระปุก  
แล้วแปะป้ายชื่อ เช่น มัลดีฟ ญี่ปุ่น เชียงใหม่ กระบี่  
รับรองพอถึงเวลาไปเที่ยว เรามีเงินพอ  
โดยไม่ต้องไปรบกวนเงินเดือนนั้นๆ  
เลยแหละ



## 6

### เหลือเหรียญเท่าไร ในแต่ละวัน หยอดออมสินให้หมด

เก็บเงินเหรียญอาจต้องใช้กระปุกใหญ่น้อย  
เพราะเงินเหรียญที่เหลือใช้ในแต่ละวัน  
เยอะมากๆ เดือนนึงคุณอาจเก็บ  
ได้ถึงพันบาทเชียวนะ



## 7

### หักเศษเงินเดือน

สมมุติได้เงินเดือน 19,560 บาท ลองหัก 560 บาท  
ออกมาเก็บไว้ดูซิ เป็นฤกษ์งามยามดี เริ่มต้น  
ของการเก็บเงินวันแรกของเดือน

# ร่วมสนุกตอบคำถามกับ CSR

## คำถามประจำฉบับ



"นิคมอุตสาหกรรมอาร์ ไอ แอล ผ่านการรับรองเป็น  
นิคมอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Industrial Estate) ระดับใด"

ส่งคำตอบมาได้ทั้ง

**SMS หมายเลข 089-405-9894**

ตั้งแต่วันที่ - 15 มิถุนายน 2558

(ส่งก่อนมีสิทธิ์ก่อนนะจ๊ะ)



ลุ้นรับ  
**กระเป๋าเป้  
สุดเก๋  
20 รางวัล**

- ประกาศ!** รายชื่อผู้ได้รับรางวัล  
จากการตอบคำถามกับ CSR ฉบับที่แล้ว ได้แก่
1. ประมาณ ทองแพง
  2. คุณศิริชัย จันทอรกรณ์ชัย
  3. คุณณัฐสุดา ภูมรินทร์
  4. คุณพิริยาพร เล็กอุทัยพานิช
  5. คุณชาติรี พलयงาม
  6. คุณบุญช่วย บุตรนนท์
  7. คุณวรารกรณ์ ประกอบไวยทยกิจ
  8. คุณวัลลีย์ ล้อมมหาดไทย
  9. คุณอภิชาติ ตระกูลเทวินทร์
  10. คุณดารุณี จิตเกิด



คุณประมาณ ทองแพง



คุณศิริชัย จันทอรกรณ์ชัย



คุณพิริยาพร เล็กอุทัยพานิช



คุณชาติรี พलयงาม



คุณบุญช่วย บุตรนนท์



คุณวรารกรณ์ ประกอบไวยทยกิจ



คุณวัลลีย์ ล้อมมหาดไทย



คุณดารุณี จิตเกิด

โครงการ



**เอสซีจี เคมิคอลส์**

**ฟุตบอล แคมป์ รุ่นที่ 9**

**รับสมัครเยาวชนชาย-หญิง อายุ 5-15 ปี**



**ตั้งแต่วันที่ 2 - 31 พฤษภาคม 2558**

**(เฉพาะวันเสาร์-อาทิตย์) เวลา 08.00 - 12.00 น.**

**\*ส่งใบสมัครภายในวันที่ 22 เมษายน 2558**

**> รับสมัครจำนวนจำกัด <**

**ณ สนามโรงเรียนบ้านมาบตาพุด**

ติดต่อ-สอบถาม : คุณปัทมวรรณ (ปัท)

Tel. 081-355-7519, 038-937-082



CSRSCGCHEM