

# เพื่อน

Friend Magazine เอสซีจี เคมิคอลส์



## งานมหกรรม สุขภาพดี วิถีระยอง อ่อนหวาน ไม่เค็ม มั่นพอดี้ พอดี



### Highlight



เพื่อนช่วยเพื่อน  
วิถีชดหิน ต้นแบบ  
“วัดสร้างสุข”  
(Eco-temple)

หน้า 12



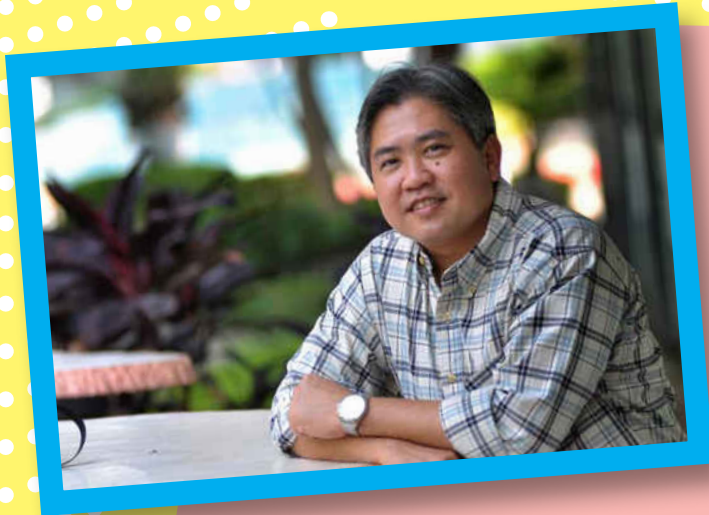
เพื่อนสุขภาพ  
เดิน-วิ่ง เอสซีจี  
เคมีคอลส์ มาบตาฟุด  
ซูเปอร์มินิมารารอน  
ครั้งที่ 6

หน้า 18



เพื่อนเล่าเก้าสิบ  
ฟุตบอลลีกเยาวชน  
ชิงถ้วยพระราชทาน  
สมเด็จพระเทพรัตน  
ราชสุดาฯ ปี 6

หน้า 24



# เพื่อน Say Hi!

## สวัสดีพี่น้องชาวระยอง ที่รักทุกท่าน

เดือนที่ผ่านมา เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้ร่วมงานสงกรานต์ของชุมชนต่างๆ ในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุดและเทศบาลตำบลมาบตาพุดพัฒนา เพื่อร่วมสืบสานประเพณีท้องถิ่นให้อยู่คู่กับชาวระยองไปนานๆ วารสารเพื่อนฉบับนี้ จึงนำภาพความประทับใจในวันสงกรานต์มาให้เพื่อนๆ ได้ชมคลายร้อน ในคอลัมน์ “เพื่อนรักถิ่น”

ตามติดด้วยคอลัมน์ “เรื่องจากปก” นำเสนอบรรยากาศงานมหกรรมสุขภาพที่เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้จัดขึ้นเพื่อรวบรวมความรู้เรื่องสุขภาพให้ชาวระยองมาศึกษา พร้อมมีสุขภาพดีกันทุกคน ตามคำขวัญภายในงานมหกรรม “สุขภาพดี วิถีระยอง อ่อนหวาน ไม่เค็ม มันพอดี พอดี”

นอกจากนี้ยังไม่พลาดที่จะอัปเดตข่าวสารกิจกรรมต่างๆ ที่เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้สร้างสรรค์ขึ้นเพื่อสังคม เริ่มกันที่ด้านสิ่งแวดล้อมในคอลัมน์ “เพื่อนรักษ์สิ่งแวดล้อม” ที่นำเสนอ โครงการ วัตถุประสงค์ให้พวกเราชาวพุทธศาสนิกชนดูแลความสะอาดและความเรียบร้อยภายในวัด ต่อด้วย โครงการแหล่งเรียนรู้เชิงนิเวศขยายตา ที่นำเสนอเรื่องความสมบูรณ์ของพื้นที่เป็นปอดขนาดใหญ่ของเมืองระยอง

เมื่ออ่านจบแล้ว ขอเชิญเพื่อนๆ ร่วมตอบคำถามชิงรางวัลท้ายเล่มกันด้วยนะครับ

อย่าลืมหายใจลึกๆ เมื่อนึกขึ้นได้

**นพดล จันทรเรือง**  
บรรณาธิการ



CSRSCGCHEM



twitter.com@csrscgchem



www.youtube.com/csrscgchem



Instagram: csrscgchem

### บรรณาธิการ

นพดล จันทรเรือง

### กองบรรณาธิการ

ปานทรา สุธีระวงศา  
มนต์ชัย คำดี  
สุภาวดี กฤษณะวัฒนา  
ธไนท์ นันทนาการณ์  
จักรกริช บุญลกิจ  
วารกรณ์ จอมกลิ่น  
สมชาย คชเดช  
แก้วทภัย ลำโรงทอง  
มนิรัตน์ อรรถกวีวรรณ

### วารสาร “เพื่อน” เอสซีจี เคมิคอลส์

เป็นสื่อกลางในการนำเสนอข่าวสารและความรู้ต่างๆ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจ และความสัมพันธ์ที่ดี อันนำไปสู่ความร่วมมือในการพัฒนาชุมชนและสังคมในจังหวัดระยอง ให้เข้มแข็งและยั่งยืนต่อไป

### จัดทำโดย

**หน่วยงาน Branding & Communications  
บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด**

อาคารสำนักงาน RIL 88 ต.ทางหลวง 3191  
ต.มาบตาพุด อ.เมืองระยอง จ.ระยอง 21150  
โทรศัพท์ 0-3893-7089  
โทรสาร 0-3803-5376  
Email: csrscgchem@scg.co.th

# Contents

สารบัญ

- 4-7 เรื่องจากปก
- 8-9 ของดีบ้านเพื่อน
- 10-11 คริวบ้านเพื่อน
- 12-13 เพื่อนช่วยเพื่อน
- 14-17 เพื่อนรักยี่สิบแฉลบ
- 18-19 เพื่อนสุขภาพ
- 20-21 เพื่อนเอสซีจี เคมิคอลส์
- 22-23 เพื่อนรักถิ่น
- 24-25 เพื่อนเล่าเก้าสิบ
- 26-27 เพื่อนปลอดภัย
- 28-29 เพื่อนอัปเดต
- 30-31 หิน..ตามวันเกิด
- 32-33 สวยถูกหลักโหงวเฮ้ง
- 34 "ลั่น" บอกสุขภาพ
- 35 7 วิธีดูแลสุขภาพดวงตา
- 36-38 เคล็ดลับเพิ่มเงินภายใน 1 เดือน



เรื่องจากปก



ประกวดทำอาหารสุขภาพ



กิจกรรมหัดกดจุดฝ่าเท้า



# งานมหกรรม สุขภาพดีวิถีระยอง

อ่อนหวาน ไม่เค็ม มันพอดี พอดี



บุ้ง-ตีลิบ ชมพู่-ก๋อนบ่าง



จางแห้ว-ด้ดาก

# ผ่านไปอย่างสนุกสนานและคึกคัก แดมอัดแน่นไปด้วยสาระ ความรู้เรื่องสุขภาพสำหรับงานมหกรรม “สุขภาพดี วิถีระยอง อ่อนหวาน ไม่เค็ม มันพอดีพอดี” ที่จัดไปเมื่อวันที่ 29-30 พฤษภาคม 2558 ที่ผ่านมา ณ ศาลเจ้าแม่จันทู ต.มาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง

**สำหรับกิจกรรม**ภายในงานมหกรรมสุขภาพปีนี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้เห็นถึงความสำคัญของการกระตุ้นให้ชุมชนเกิดการตื่นตัว ตระหนักถึงอันตรายของโรคต่างๆ ผ่านกิจกรรม อาทิ การเสวนาสุขภาพ การแสดงบนเวที การสาธิตประกอบอาหาร การประกวดอาหารเพื่อสุขภาพ โดยมีเงินรางวัลจูงใจมากมาย

โดยภายในงานได้รับเกียรติ จากท่านผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง “คุณสมศักดิ์ สุวรรณสุจริต” เดินทางมาเป็นประธานเปิดงานด้วยตนเอง พร้อมด้วยท่านนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด “นพ.ชุมพล สุวรรณ” ท่านนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองมาบตาพุด “คุณถวิล โพธิบัวทอง” ที่มาร่วมไม่เคยขาดหาย โดยมี “คุณพลชม จันทร์อุไร” กรรมการผู้จัดการบริษัทในกลุ่มเอสซีจี เคมิคอลส์ ให้การต้อนรับด้วยความอบอุ่น โดยพาสาธิตการปั่นโซว์จักรยาน 4 คนบนเวทีใหญ่ สร้างเสียงหัวเราะ และรอยยิ้มแก่ผู้มาร่วมงานหลายร้อยคน



ผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง “คุณสมศักดิ์ สุวรรณสุจริต” กล่าวเปิดงานว่า

“การจัดงานสุขภาพวิถีระยอง อ่อนหวาน ไม่เค็ม มันพอดี พอดี” ในวันนี้ นับเป็นการทำงานที่ท้าทายในการผลักดันให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการรับประทานอาหาร ซึ่งเราจะคุ้นชินในรสชาติหวานมันเค็มที่เป็นโทษต่อร่างกาย หรือการออกกำลังกายน้อยเหล่านี้ นับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีที่ชาวระยองจะได้ตระหนักถึงการบริโภคและออกกำลังกายที่เหมาะสม เรียนรู้หลากหลายสาระความรู้ที่ได้จากบูธและเจ้าหน้าที่ต่างๆ รวมทั้งการสาธิตที่มีในกิจกรรม แล้วนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมและเกิดประโยชน์”



คุณสมศักดิ์ สุวรรณสุจริต  
ผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง

ขณะที่ “นายแพทย์ชุมพล สุวรรณ” นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดระยอง บอกว่า

“มหกรรมสุขภาพดี วิถีระยอง เราต้องการแก้ปัญหาวิถีชีวิตคนระยองที่ปัจจุบันเป็นเมืองอุตสาหกรรม ผู้คนเร่งรีบทำงานไม่ค่อยมีเวลา จึงนำมาสู่การจัดงานรณรงค์ในครั้งนี้ โดยมี เอสซีจี เคมิคอลส์และเทศบาลเมืองมาบตาพุดเป็นแม่งาน และฝ่ายสาธารณสุขสนับสนุนในเรื่ององค์ความรู้และวิชาการ เพราะในระยองมี 5 โรคน่าเป็นห่วงมาก คือ เบาหวาน ความดัน โรคหัวใจ หลอดเลือดในสมอง และมะเร็ง การแบ่งเวลาเพื่อดูแลตัวเอง โดยออกกำลังกายทุกวัน รับประทานอาหารตามความรู้ โรคเหล่านั้นก็จะไม่ตามมาแน่นอน หมั่นดูแลสุขภาพตนเองโดยป้องกันดีกว่ารักษา เพราะทำให้ชีวิตเรามีความสุข เพราะสุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้เราต้องหาเอง”



นางแพทย์ชุมพล สุวรรณ  
นางแพทย์สาธารณสุขจังหวัดระยอง



ส่วนผู้บริหารเอสซีจี เคมิคอลส์ “คุณพลชม จันทร์อุไร” เล่าว่า

“บริษัทมองเรื่องสุขภาพเป็นประเด็นสำคัญ จึงไม่ยากช่วยค่ารักษาพยาบาลพนักงาน แต่อยากเองประมาณไปทำให้พวกเขาดูแลสุขภาพตนเองดีกว่า อาทิ โปรแกรม BMI (Body Mass Index) หรือการวัดดัชนีมวลร่างกายระหว่างอัตราส่วนน้ำหนักต่อส่วนสูง ที่ใช้ข่งว่าอ้วน หรือ ผอม หากใครเกินก็จะมีโปรแกรมนี้เข้าไปช่วย เป้าหมายก็เพื่อให้พวกเขามีสุขภาพที่ดี กิจกรรมในวันนี้ จึงเกิดจากแนวคิดขยายผลจากที่ดูแลพนักงานในบริษัท มาสู่การดูแลสุขภาพชุมชนที่เราเข้าไปอยู่ด้วย ให้ได้ประโยชน์ มีองค์ความรู้ดูแลสุขภาพตนเอง

ทั้งนี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ เห็นว่าคุณภาพชีวิตที่ดี มีส่วนสำคัญมาจากสุขภาพ เพราะฉะนั้น การดูแลสุขภาพของชุมชนและสังคมโดยรอบจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อกระตุ้นให้ชุมชนเกิดความสนใจดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง ทั้งด้านการบริโภค การออกกำลังกาย และการบริหารอารมณ์ ผ่านโครงการต่างๆ อาทิ โครงการหุ่นสวยไร้พุงและโครงการวัยใสไร้พุง เพื่อลดกลุ่มเสี่ยงของการเป็นโรคอ้วนและความดันสูงในกลุ่มเด็กเยาวชน และกลุ่มคนวัยทำงาน หรือโครงการลดหวานน้อย เพื่อให้เยาวชนมีความรู้ในการดูแลสุขภาพทั้งของตนเองและคนในครอบครัว ”



คุณพลชม จันทร์อุไร  
ผู้บริหารเอสซีจี เคมิคอลส์



เอสซีจี เคมิคอลส์ จับมือ “สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระยอง” และ “เทศบาลเมืองมาบตาพุด” ร่วมจัดงาน “สุขภาพดี วิถีระยอง อ่อนหวาน ไม่เค็ม มันพอดีพอดี” ผนวกรงค์ควบคุมป้องกันการเกิดโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ขยายองค์ความรู้ด้านสุขภาพทั้งด้านการออกกำลังกาย สาธิตการประกอบอาหารคลีน (เพื่อสุขภาพ) รวมทั้งนำทีมแพทย์ พยาบาล ผู้เชี่ยวชาญจากชมรมผู้ป่วยโรคหืด โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติร่วมเผยแพร่นวัตกรรมอุปกรณ์พ่นยาแก่ผู้ป่วยโรคหืด (DIY Spacer) ที่สามารถทำเองได้ ปลอดภัยและลดค่าใช้จ่าย เพื่อส่งเสริมให้ชาวระยองมีสุขภาพดี แข็งแรง ปราศจากโรค



อุปกรณ์พ่นยาแก่ผู้ป่วยโรคหอบหืด (DIY spacer)

# "ความรู้สึกของผู้ร่วมงาน"



คุณพัชรา บุญอุษิต

คุณพัชรา บุญอุษิต พยาบาลชำนาญการพิเศษ รพ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ที่มาร่วมออกบูธให้ความรู้เรื่องโรคหอบหืด บอกว่า

“วันนี้ ก็มาในฐานะพยาบาลผู้เชี่ยวชาญดูแลผู้ป่วยโรคหอบหืด โดยเป็นเจ้าของนวัตกรรมอุปกรณ์พ่นยาแก่ผู้ป่วยโรคหืด (DIY Spacer) ชมรมโรคหอบหืด รพ.ธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ ซึ่งได้รับรางวัลระดับโลก ที่บูธวันนี้ก็มีผู้ป่วยโรคหอบหืดมาทดลองใช้กันมากหน้าหลายตา ถือเป็นผลิตภัณฑ์ชมรมฯ ร่วมกับเอสซีจี เคมิคอลส์ทำขึ้น เพื่อช่วยผู้ป่วยโรคหอบหืดซึ่งคนไทยเป็นสูงกว่า 3 ล้านคน ปีที่แล้วแจกฟรีตาม รพ.ทั่วประเทศ 3,500 ชุด ปีนี้ตั้งเป้าอีก 3,000 ชุด โดยเฉพาะจังหวัดในภาคตะวันออก ”

คุณไมเคะ แฝกหอม ชุมชนอิสลาม ผู้ป่วยโรคหอบหืดมาใช้บริการ

“ดิฉันป่วยเป็นโรคหอบหืดมาตั้งแต่เมื่อปีที่แล้ว มาร่วมงานวันนี้ได้ไปทดสอบในบูธที่เกี่ยวกับโรคหอบหืด มีคำแนะนำให้ใช้อุปกรณ์พ่นยาแนวใหม่ คิดว่าน่าจะดีกว่าเดิม กิจกรรมวันนี้สนุกมากเลย และได้ความรู้เยอะแยะ ”



คุณไมเคะ แฝกหอม

คุณไสว ทรงพระนาม ชุมชนบ้านบ่น ผู้ป่วยโรคหอบหืดมาใช้บริการ

“เป็นหอบหืดมา 30 ปีแล้ว ยังไม่หายขาดต้องเข้าดูแลตัวเองที่คลินิกหอบหืดประจำพอดีทางรพ.มาบตาพุดแนะนำให้มาร่วมงานวันนี้ ก็ได้รับคำแนะนำดี ๆ จากผู้รู้เรื่องนี้ และได้ลองใช้อุปกรณ์พ่นยา DIY ก็รู้สึกดีขึ้น ”



คุณไสว ทรงพระนาม

คุณณัฐณิชา เปรมสุริยา (ครูแมว) ครูผู้นำเดินออกกำลังกายแอโรบิก

“กิจกรรมที่จัดในวันนี้ ทำให้พวกเราจากหลายๆชุมชนได้มาทำกิจกรรมร่วมกันโดยออกกำลังกาย เพราะพวกเราเป็นกลุ่มออกกำลังกาย โดยวันนี้เดินในลีลาบาสโลป เป็นการเดินที่เบาและซอฟกว่าแอโรบิก เหมาะสำหรับผู้สูงอายุและคนวัยทำงาน สมาชิกในกลุ่มมากันประมาณ 100-200 คน ชอบคุณเอสซีจีที่จัดกิจกรรมดี ๆ ขึ้นมาค่ะ ”



คุณณัฐณิชา เปรมสุริยา

คุณรัตนาวิ โสภณ ชุมชนวัดโสภณ

“เป็นโครงการดีที่ส่งเสริมให้คนรักสุขภาพ มีอาหารดีๆ มีประโยชน์ ต่อสุขภาพมาออกบูธให้ได้รับประทานกัน อยากให้จัดทุกปี เพราะช่วยกระตุ้นให้คนสนใจดูแลสุขภาพตนเอง โดยการออกกำลังกายดีกว่าไปหาซื้อยามารักษา เป็นกิจกรรมที่เปิดให้ไดลองทำในสิ่งที่หลายคนละเลยมาก่อน ”



คุณรัตนาวิ โสภณ

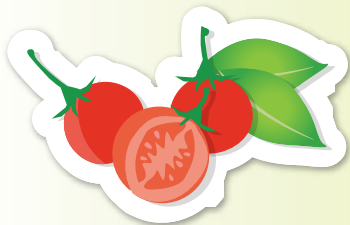
คุณประภัส พังยา (ป้าใจ) คณะกรรมการชุมชนตลาดมาบตาพุด

“กิจกรรมวันนี้ ป้าใจบอกได้คำเดียวว่า เอสซีจีดี เคมิคอลส์ได้ดีที่สุดแล้ว กิจกรรมเพื่อสุขภาพ เพื่อชุมชน เพื่อคนในพื้นที่ วันนี้กลุ่มป้ามี 12 คน จึงได้นำการนวดฝ่าเท้า นวดกดจุด มาร่วมออกบูธให้บริการ เพราะเป็นวิธีการดูแลสุขภาพแบบยั่งยืนและง่าย ๆ ”



คุณประภัส พังยา

ถือเป็นอีกกิจกรรม ที่ชาวระยองหลายคนเข้าร่วมได้ “อิมท้อง- ด้วยอาหารสุขภาพ”, “อิมสมอง- ด้วยความรู้และสาระเกี่ยวกับสุขภาพดี ๆ” และ “อิมกาย-ด้วยการนวดแผนไทย และร่วมออกกำลังกาย” และเราหวังว่า งานมหกรรม “สุขภาพดี วิถีระยอง อ่อนหวาน ไม่เค็ม มันพอดีพอดี” จะเป็นพลังช่วยกระตุ้นให้ทุกท่านหันมาใส่ใจสุขภาพกันตั้งแต่วันนี้





# แชมพูสมุนไพรโบราณาง กลุ่มแม่บ้านเกษตรพลาสามัคคี

คอลัมน์ “ของดีบ้านเพื่อน” ฉบับนี้ พาเพื่อนๆ ไปไขเคล็ดลับความงามของกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรของชุมชนพลาสามัคคี ที่นำเอาสมุนไพรไทยมาเป็นส่วนผสมหลักของสินค้า ไม่ว่าจะเป็น แชมพู ครีมนวด และสบู่ ซึ่งคุณค่าของสมุนไพร ทำให้ลูกค้าหลายคนติดอกติดใจ

**คุณกรรณิการ์ จินดาทิพย์** หัวหน้ากลุ่มแม่บ้านเกษตรกรของชุมชนพลาสามัคคี เล่าถึงที่มาของแชมพูสมุนไพร ของดีประจำชุมชนพลาสามัคคี “เริ่มรวมกลุ่มมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 ทำใช้ในครัวเรือน จนกระทั่งทางเทศบาลตำบลพลาสามัคคีเข้ามาสนับสนุนอุปกรณ์และส่งเสริมพาไปฝึกอบรมอาชีพ เรียนรู้วิธีทำแชมพูจากสมุนไพรต่างๆ มากมาย เพื่อสร้างรายได้ให้กับครอบครัว จนกลายมาเป็นสินค้าอย่างทุกวันนี้”

เริ่มแรกก็เข้าไปขายตามบูธขายของในกรุงเทพฯ ต่อมาก็เริ่มมาขายในสวนสมุนไพรพระเทพฯ และในตลาดนัดในโรงงานเอสซีจี เคมิคอลส์ สินค้าที่ขายดี คือ แชมพูสมุนไพรโบราณาง ที่ช่วยให้ผมดำชะลอการเกิดผมหงอก

เพื่อนๆ ที่ชื่นชอบที่จะดูแลความงามจากผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ สามารถแวะไปอุดหนุนได้ที่ กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรพลาสามัคคี หรือติดต่อ คุณกรรณิการ์ ได้ที่เบอร์ 086-836-1599 ได้เลยจ้า



คุณกรรณิการ์ จินดาทิพย์





# หัตถศิลป์เครื่องเงิน ชุมชนเนินกระปรอก

สยามงามเมืองงามล้ำดงามศิลป์ งามแผ่นดิน วัฒนธรรมความยิ่งใหญ่  
รักหัตถศิลป์บอกเล่าความเป็นไทย รักยังคงไว้ประจักษ์แผ่นดิน

**พี่ขวัญจิรา เพิ่มทรัพย์** เจ้าของร้านขายเครื่องประดับเงิน ประจำ  
ชุมชนเนินกระปรอก เล่าถึงจุดเริ่มต้นของธุรกิจนี้ว่า “เริ่มจากความชอบส่วนตัวที่  
ชอบเครื่องประดับเงิน มีของสะสมเยอะมาก และเติบโตมาในครอบครัวที่ทำธุรกิจนี้  
จึงมีความรู้ในการทำ ทั้งออกแบบ เลือกว่าวัสดุ และมีช่างที่มีฝีมือ ทำให้จุดเด่น  
ของร้านคือลวดลายหรือรูปทรงที่ไม่เหมือนใคร มีตั้งแต่ต่างหู กำไล กระเป๋า  
เข็มขัด ราคาเริ่มต้นตั้งแต่หลักร้อยจนถึงครึ่งแสน”

ใครสนใจอยากเข้าไปดู โทรไปหาพี่ขวัญจิรา  
เบอร์ 089-789-5240 / 081-567-5582



## วิธีการชำระล้างคราบบนเครื่องประดับเงินออก เพื่อให้กลับมาเงางามเหมือนเดิม

### วิธีที่ 1

นำเครื่องประดับเงินไปแช่ในน้ำสบู่ น้ำผสมผงซักฟอก หรือ น้ำผสมน้ำยาล้างจาน  
ประมาณ 10 นาที จากนั้นนำมาล้างน้ำสะอาด แล้วเช็ดให้แห้ง

### วิธีที่ 2

ต้มน้ำผสมมะขามเปียก หรือน้ำผสมน้ำส้มสายชู เมื่อน้ำเดือด นำเครื่องประดับ  
เงินลงต้มสักครู่ จากนั้นนำขึ้นมาล้างน้ำสะอาด แล้วเช็ดให้แห้ง

### วิธีที่ 3

ใช้น้ำมะนาวผสมซีลีฟขัดเครื่องประดับเงินให้ทั่ว จากนั้นล้างด้วยน้ำสบู่ผสม  
น้ำอุ่น แล้วล้างน้ำสะอาดอีกครั้ง จึงเช็ดให้แห้ง

หลังการทำความสะอาดเครื่องเงินทุกครั้ง ต้องผึ่งให้แห้ง เช็ดด้วยผ้าสะอาดจนแห้งสนิท แล้วจึง  
เก็บใส่กล่องหรือถุงซิปล้นอากาศเข้า แล้วเก็บในที่ที่บดแสงจะรักษาความเงางามของเงินได้ดีกว่าวาง  
ไว้ในที่โล่ง

นอกจากความสวยงามและความภาคภูมิใจเมื่อได้สวมใส่เครื่องประดับเงินแล้ว เราก็ควรดูแลให้  
เครื่องประดับสุดรักของเรา เงางามสดใสอยู่เสมอ เพื่อให้มันยังคงเป็นเครื่องประดับชิ้นโปรดของเรา  
ต่อไปนานแสนนาน

พี่ขวัญจิรา เพิ่มทรัพย์

# พาตะลุยชิม ก๋วยเตี๋ยว 6 ร้านเด็ด “มาบตาพุด”

ต้องบอกว่าไม่ง่ายเลย ที่จะนำเอาเมนูร้านก๋วยเตี๋ยวระดับแถวหน้า ในมาบตาพุด ทั้ง “ก๋วยเตี๋ยวหมู-ปู-ปลา-เปิด-ไก่-เนื้อ” ที่จัดอยู่ระดับ “ขั้นเทพ” มารวมไว้ในที่เดียวกัน เพื่อให้ผู้นิยมรับประทานก๋วยเตี๋ยว ได้เลือกสรร แวะไปชิมกัน แต่คอลัมน์ “ครัวบ้านเพื่อน” ฉบับนี้สรรหามาจัดไว้สำหรับคอกันชิมโดยเฉพาะ ...ไปตะลุยชิมกันเลย



## ก๋วยเตี๋ยวเปิด “เจ้เปิ้ล”

เรามาเริ่มกันที่ร้านก๋วยเตี๋ยวเปิดชาวจีน “เจ้เปิ้ล” ชื่อดังกระฉ่อนในเรื่องก๋วยเตี๋ยวเปิด ไปดูว่ามีสูตรเด็ดอะไรถึงจูงใจลูกค้า จนแทบเสิร์ฟกันไม่ทัน

“ก๋วยเตี๋ยวที่ร้านจะใส่เครื่องเทศชาวจีนทุกขาม ไม่ว่าจะเป็นหมูตุ๋น เนื้อตุ๋น หรือที่นิยมสั่งกันมาก คือ ก๋วยเตี๋ยวเปิด ซึ่งเป็นสูตรเด็ดที่ได้มาจากร้านตีโกษา แถวสามย่าน กรุงเทพฯ และฝึกทำมาเรื่อยๆ ตั้งแต่ปี 2541... และสิ่งหนึ่งที่ร้านเราเน้นมาก คือ เรื่องความสะอาด เพราะคนที่มารับประทานที่นี่จะมีทั้งข้าราชการในเทศบาลมาบตาพุด พนักงานบริษัท โดยร้านเปิดตั้งแต่แปดโมงถึงสามโมงเย็น แต่จะมากหน่อยก็ช่วงเที่ยงวัน และหยุดทุกวันอาทิตย์ อยากทานก๋วยเตี๋ยวเปิดชาวจีนเชิญแวะมาที่ร้านได้เลยนะค่ะ” เจ้เปิ้ล “คุณบุญเริ่ม สวงรักษากุล” ฝากบอกมา สำหรับท่านที่สนใจแวะไปลองชิมกันได้ ร้านตั้งอยู่ ถ.มาบชลุด-แหลมสน ในซอยสุขุมวิท 20 (ทางเข้าเทศบาลเมืองมาบตาพุด) หรือโทรสอบถามที่เบอร์ 089-0933764

## ก๋วยเตี๋ยวปูสดๆ “หนุ่มเอก”

ร้านถัดมาที่อยากแนะนำ คือ ร้านก๋วยเตี๋ยวปู ที่มี “หนุ่มเอก” คุณธีรศักดิ์ สุธรรมมิตร เป็นเจ้าของ นอกจากปูแล้วยังมีเมนูกุ้ง-ปลา ออกแนวทะเล ๆ หน่อย ที่นี่มีสโลแกนประจำร้านว่า “ปูไม่สด เราไม่ขาย” โดยหนุ่มเอกบอกว่า

“ร้านเปิดมา 15 ปีแล้ว ชายก๋วยเตี๋ยวปู โดยใช้กรรมวิธีปูสดๆ และน้ำซุปลูสูตรพิเศษเฉพาะที่นี้ที่เดียว เราจะเน้นเมนูปูเป็นหลัก อาทิ กรรมวิธีปูลวกจิ้ม เกาเหลापู กระเพราปู และยังมีเกาเหลาลูกชิ้นปลา เกาเหลากุ้งด้วย ขายหมดทุกวัน นอกจากขายที่ร้านเรายังทำส่งตามโรงงานต่างๆ ผมอยากเชิญท่านที่สนใจลองมารับประทานปูสดๆ กันได้ ร้านตั้งอยู่ปากซอยสุขุมวิท 20 ฝั่งขวา (ทางเข้าเทศบาลเมืองมาบตาพุด) เปิดตั้งแต่เจ็ดโมงครึ่งถึงบ่ายสองโมงทุกวันจันทร์-ศุกร์” หนุ่มเอกบอกว่า จะโทรมาสั่งก่อนก็ได้เพื่อความรวดเร็วที่เบอร์ 081-8487000

## ก๋วยเตี๋ยวเรือ สมุนไพรระยอง

เข้าสู่ร้านต่อมา ซึ่งบอกว่าไม่ธรรมดาเพราะมีผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง หลายท่านแวะเข้ามาอุดหนุน ส่วนหนึ่งเพราะร้านตั้งอยู่ใกล้ศูนย์ราชการฯ “ร้านก๋วยเตี๋ยวเรือสมุนไพรร” ของคุณพนม เดชะโชคดี หรือ “เฮียพนม” เจ้าของร้านเล่าว่า

“ความที่ร้าน ตั้งอยู่ใกล้ศูนย์ราชการฯ เลยมีผู้ว่าฯ.ระยองหลายท่านแวะมาเป็นแขกบ่อยๆ สำหรับสูตรที่ร้านเราเน้นคือ น้ำซุปลูสมุนไพรรจริงๆ ซึ่งช่วยดับกลิ่นคาวอย่างดี และยังช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ชุ่มคอ ทานก๋วยเตี๋ยวคอกไม่แห้ง เมนูที่ร้านจะเน้นก๋วยเตี๋ยวหมูเป็นหลัก อยากเชิญมาลองร้านเปิดตั้งแต่เก้าโมงถึงสี่โมงเย็น ทุกวัน ท่านที่ชอบก๋วยเตี๋ยวเรือสมุนไพรรมาแล้วไม่ผิดหวัง” คำเชิญชวนจากเฮียพนม ผู้รวยอารมณ์ขัน ร้านตั้งอยู่ติดกับปากซอยสุขุมวิท 56 ตรงข้ามร.วัดโชติหิน โทรสอบถามที่เบอร์ 085-2760441



## ก๋วยเตี๋ยวต้มยำไข่ต้ม กาญจนา วัดโสภณ

เมื่อลัดเลาะเข้าไปในซอยวัดโสภณ ตึกแถวสี่เหลี่ยมฝั่งซ้ายมือจะสังเกตเห็นป้าย “ร้านกาญจนา ก๋วยเตี๋ยวต้มยำไข่ต้ม” ดูเด่นเป็นสัญลักษณ์ คุณนวรรตน์ วิเศษสม หรือ “คุณหมวย” เล่าว่า

“ ก๋วยเตี๋ยวต้มยำรวมมิตรไข่ต้ม ความพิเศษคือ ใส่เครื่องเคียงสมุนไพรตะไคร้ใบมะกูดเห็ด เกี้ยวกุ้ง กระดุกอ่อน หมูบด หมูสับ เคยได้รางวัลร้านอร่อยรอบนิคมอุตสาหกรรมมาแล้ว เมื่อ 6 ปีก่อน ก๋วยเตี๋ยวจะเป็นน้ำใสธรรมดา ต่อมาเราได้เพิ่มเติมน้ำซัน และไข่ต้มเข้าไป ทำให้ถูกใจผู้มารับประทาน แต่แนะนำว่าก่อนปรุงลองชิมก่อนนะคะ ร้านเราเปิดตั้งแต่สิบโมงถึงบ่ายสามโมง วันจันทร์-เสาร์ อยากเชิญชวนมาลองกัน” ร้านตั้งอยู่ใกล้กับวัดโสภณ ซ.12 ตลาดมาบตาพุด ลองไปแวะไปชิมกัน โทรสอบถามข้อมูลกันได้ทีเบอร์ 083-3312505

## ก๋วยเตี๋ยวหมู “ตุ๋นเขียว”

และเลยมาทางฝั่งตลาดมาบตาพุด ร้านที่อยากแนะนำ เพราะขายดีขายดีทุกวัน คือร้านก๋วยเตี๋ยวบะหมี่ตุ๋นเขียว ของคุณพัชราสารเจริญ หรือ “เจ้หอม” เจ้าของสูตรบะหมี่เกี๊ยวสูตรเด็ด แต่ขอเตือน ลูกค้าย่านใดไม่มั่นใจว่าจะทานหมดชาม โปรดอย่าสั่งแบบพิเศษเด็ดขาด เพราะอะไรนั้น ลองไปฟัง

“เจ้จะถามลูกค้าตรงๆ ว่าที่สั่งพิเศษนี้ มันใจนะว่าทานหมด ถ้าไม่มั่นใจสั่งแบบธรรมดาดีกว่าไหม จะแนะนำลูกค้าตลอด เพราะไม่อยากให้ของเหลือ คนอื่นมาที่หลังจะได้มีทาน เพราะของที่ขายแต่ละวันหมดแล้วหมดเลย สำหรับสูตรเด็ดของที่นี่ คือบะหมี่ต้มให้สุกแล้วจึงเขย่า ผิดกับที่อื่นแค่เขย่า แล้วก็ลิ้นี่ฟ จึงได้ความสุขของเส้นต่างกัน ร้านเปิดเก้าโมงถึงบ่ายสอง ทุกวันจันทร์-ศุกร์เท่านั้น หลายคนบอกที่มีก๋วยเตี๋ยอร่อยหรือ แต่เสียดายเดียวแม้คำพูดไม่เพราะ” เจ้หอมบอกเล่าสนุกๆ ใครอยากพิสูจน์ดูบ้างเชิญกันได้เลย ร้านตั้งอยู่ถนนหาดทรายทอง-ตากวน หรือโทรสอบถามเบอร์ 086-8487585

## ก๋วยเตี๋ยวสมุนไพรมะเขือ สุทธรัตนโกสินทร์

มาปิดท้ายกันที่ร้านก๋วยเตี๋ยวน้องปีเอี่ยม เจ้าของสูตรเด็ด ก๋วยเตี๋ยวจันทน์โกสินทร์ (สูตรโบราณ) แม้จะตั้งมาไม่นาน แต่ที่ร้านต้องบอกว่าหาที่นั่งว่างกันยากจริงๆ “เจ้ปู” คุณช่อราตรี จันทมาลา เจ้าของร้านเล่าว่า

“ร้านเปิดในซอยวัดโชดหิน เป็นสาขา 2 โดยสาขาแรกจะอยู่ที่แปดริ้ว(ฉะเชิงเทรา) แม้จะเปิดมาไม่นาน แต่ก็ได้รับการตอบรับดีมาก เพราะก๋วยเตี๋ยวโบราณสูตรรัตนโกสินทร์ ความพิเศษจะอยู่ที่ส่วนผสมของเส้นที่นุ่มเหนียว ใส่ถั่วป่น หมูสับ และบิ๊บลูกมะนาวสดๆ ช่วยเพิ่มรสชาติกลมกล่อมลงตัว อยากเชิญชวนมาลองชิม ร้านเปิดตั้งแต่สิบเอ็ดโมงถึงสามทุ่ม แต่ปกติไม่ถึงสองทุ่มของก็เริ่มหมดแล้ว และหยุดทุกวันพุธวันเดียว” คำบอกเล่าของเจ้ปูที่อยากเชิญให้ไปลองชิมก๋วยเตี๋ยวจันทน์โกสินทร์ ร้านตั้งอยู่ในซอยวัดโชดหิน ตรงข้ามกับตลาดแพรดาว หรือโทรสอบถามทีเบอร์ 086-3102998

ตะลุยชิมทั้ง 6 ร้าน “จนพุงกาง” ซึ่งแต่ละร้านก็มีสูตรเด็ดพิเศษต่างกัน ชนิดไม่มีใครยอมใคร เล่ามาถึงตรงนี้ก็อยากเชิญทุกท่านลองโทรไปสอบถาม และหาเวลาลองแวะไปชิมกัน สำหรับ “ครัวบ้านเพื่อน” เล่มนี้ลาทุกท่านไปก่อน..บาย บาย

# วัดโชดหิน ต้นแบบ "วัดสร้างสุข" (Eco-temple)



เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในโครงการ "วัดสร้างสุข" ซึ่งเป็นความร่วมมือระหว่าง สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และสมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น) หรือ สสท. ผลักดันให้เกิดวัดสร้างสุขแห่งแรกในจังหวัดระยอง ณ "วัดโชดหิน" โดยมีสองบริษัทในธุรกิจเอสซีจี เคมิคอลส์ 1. บริษัทไทยเอ็มเอ็มเอ จำกัด (TMMA) และ 2. บริษัท แกรนด์สยามคอมโพลีค จำกัด (GSC) เป็นแกนนำหลัก นำพนักงานจิตอาสา ร่วมกับคณะกรรมการวัดและชาวบ้าน ด้วยการนำหลัก 5 ส. มาเป็นเครื่องมือในการขับเคลื่อนโครงการ ให้วัดเป็นศูนย์กลางของการเสริมสร้างสังคมที่มีวินัย ปลูกจิตสำนึกและสร้างค่านิยมใหม่ให้คนไทย "ทำบุญด้วยแรงใจ" ไม่ใช่แค่ "ทำบุญด้วยเงิน" ร่วมกันพัฒนาวัดและชุมชนรอบด้านให้น่าอยู่ ทั้งด้านสภาพแวดล้อมที่สะอาดร่มรื่น เป็นระเบียบสวยงาม สร้างสังคมแห่งความสุขและสร้างมาตรฐานให้เกิดความยั่งยืน

**ทุกครั้ง** เมื่อเราเดินเข้าไปภายในวัดโชดหิน อ. เมือง จ. ระยอง จะสัมผัสได้กับบรรยากาศที่ร่มรื่น ของต้นไม้ นานาพันธุ์เขียวชอุ่มโดยรอบลานวัด แต่สิ่งหนึ่งที่สังเกตเห็นตามต้นไม้คือ พุทธศาสนสุภาสิต คำคม สั้นๆ กระชับ ตรงประเด็นอ่านแล้วเข้าใจง่าย ทำให้ผู้มาเยือนสถานที่แห่งนี้ สุขทั้งกาย สุขทั้งใจ

“เพื่อนช่วยเพื่อน” พาไปสนทนากับ **“พระอาจารย์มหานักรบ อุดกรมโม”** เจ้าอาวาสวัดโชดหิน ที่จะมาให้คำตอบโครงการวัดสร้างสุข ที่วัดโชดหิน นำร่องเป็นต้นแบบโครงการในจังหวัดระยองเป็นแห่งแรก

“ความร่มรื่น ที่มากับคำสอนดีๆ ที่ญาติโยมเห็น ถือเป็นส่วนหนึ่งของโครงการวัดสร้างสุข ที่ทางเอสซีจี เคมิคอลส์ เลือกวัดโชดหินเป็นต้นแบบในการทำเรื่องนี้โดยยึดหลัก 5 ส. คือ 1.สะอาด 2.สะดวก 3.สะอาด 4.สร้างมาตรฐาน 5.สร้างระเบียบวินัย ซึ่งอาตมา และคณะกรรมการวัดได้ไปอบรมจากวัดต้นแบบมา เพราะเดิมนั้นคนมาทำบุญที่วัดส่วนใหญ่ก็จะคำนึงแต่เรื่องเงิน บางคนมีมาก บางคนมีน้อย ในการช่วยบำรุงพระพุทธศาสนา แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนทำได้ดีเหมือนกัน คือ เรื่องจิตอาสา

และเพื่อส่งเสริมให้คนมีจิตอาสา ทางวัดจึงหยิบเรื่องห้องครัวที่เก็บพัสดุของวัด สำหรับให้ญาติโยมยืมใช้ในงานทำบุญ อาทิ ถ้วย ชาม ช้อน จาน หม้อ เป็นต้น ที่ไม่มีระเบียบมานำร่อง โดยน้องๆ พนักงานจากเอสซีจีอาสา มาวางระบบตามหลัก 5 ส. ให้เป็นสัดส่วน มีความสะดวก สะอาด และสร้างมาตรฐานโดยการติดป้ายบอกที่เก็บแต่ละประเภท มีระเบียบวินัยในการยืม การคืนของ ทำให้วันนี้ จะหยิบจะยืมอะไรไปทำบุญก็สะดวก

ส่วนต้นไม้ภายในวัดที่มีอยู่มากมาย ก็ได้ทำป้ายแฉ่งคำสอน คำคมสั้นๆ ให้ญาติโยม และเยาวชนได้อ่านได้ศึกษา และนำไปปฏิบัติ โดยไม่ต้องรอพึ่งเทศน์จากพระอย่างเดียว เพราะป้ายตามต้นไม้เหล่านี้ก็สามารถสอนให้เป็นคนดีได้ เป็นโครงการที่ดีมาก สอดคล้องกับวิถีพุทธที่มุ่งเน้นการให้ มีน้ำใจ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม และมีความรับผิดชอบ ”



พระอาจารย์มหานักรบ อุดกรมโม



และมาปิดท้ายกับมุมมองกรรมการวัดโชดหิน **“คุณลุงบุญสุข หอมหวล”** ซึ่งเป็นผู้หนึ่งที่ได้มีโอกาสเดินทางเข้าอบรมตามหลัก 5 ส.และดูต้นแบบวัดสร้างสุข จากที่อื่นมาแล้ว และหวังมาปรับใช้ที่วัดโชดหินแล้วว่า

“ผมได้เห็นความตั้งใจของน้องๆ เอสซีจี เคมิคอลส์ที่ได้ลงมือมาช่วยสร้างต้นแบบ ที่ผ่านมามีเห็นทำในโรงเรียนก็ชื่นชมมาตลอด ยกตัวอย่าง การรณรงค์ให้นักเรียนสวมหมวกกันน็อกมาโรงเรียน 100% การทำสัญลักษณ์ทางขึ้น-ทางลงบันได การทำเครื่องหมายจราจร ชีตีสี ดีไซน์ที่จอดรถในโรงเรียนเวลาผู้ปกครองไปรับ-ไปส่ง เพื่อความปลอดภัย เราก็มองว่า เขาเข้าใจใจ ห่วงใยแม้กระทั่งลูกๆ หลานๆ เรา พอมาทำโครงการในวัด เราก็เห็นความตั้งใจ กรรมการวัด และโรงเรียนต้องลงมาช่วยกัน เพราะเขาวางฐานไว้ให้ดีแล้ว และการเลือกวัดก็ถือว่าเลือกถูกต้อง เพราะวัด เป็นศูนย์กลางของชุมชน ดีกว่าไปเลือกมุมใดมุมหนึ่งนำร่อง ดังนั้น ถ้าต่อยอดดีๆ ชุมชน 5-6 แห่งรอบวัดโชดหิน จะได้ประโยชน์จากโครงการวัดสร้างสุขนี้มาก ”



คุณลุงบุญสุข หอมหวล

# โครงการ Eco School "โรงเรียนเชิงนิเวศ" ต้นแบบ



"โรงเรียนเชิงนิเวศ" หรือ Eco School ถือเป็นอีกแนวคิดที่จะร่วมผลักดันการทำให้จังหวัดระยอง เป็นต้นแบบของการเป็นเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Industrial Town) แห่งแรกของประเทศ และโรงเรียนวัดโชดหินมิตรภาพที่ 42 ก็เป็นโรงเรียนที่เทศบาลเมืองมาบตาพุด และเอสซีจี เคมิคอลส์ เลือกเป็นต้นแบบที่จะพัฒนาเดินไปสู่การเป็น Eco School หรือ "โรงเรียนเชิงนิเวศ" เพื่อขยายผลไปสู่โรงเรียนอื่นๆ ต่อไป โดยจำลองวิธีการจัดการขยะขึ้น เมื่อวันที่ 8 มิถุนายน 2558 ที่ผ่านมา มีผู้เข้าร่วมงานมากมายหลายตา

เราไปลองไปฟังมุมมองของผู้เกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดโครงการดีๆ อย่างนี้ขึ้นมา คิดอย่างไรกับโครงการนี้???

คุณนพดล จันทรเรือง ผู้จัดการกิจการเพื่อสังคมบริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด เล่าที่มาของโครงการว่า

"ที่มาของโครงการ Eco School เกิดจากที่เอสซีจี เคมิคอลส์ใส่ใจดูแลเรื่องของสิ่งแวดล้อมมาตลอด ที่ผ่านมามีการส่งเสริมการคัดแยกขยะ รวมถึงการทำกิจกรรม 5ส. ในโรงเรียน เพื่อปลูกจิตสำนึกแก่นักเรียน เพราะเราเชื่อว่า ถ้าเริ่มตั้งแต่ในวัยเรียน ก็จะส่งผลต่อเนื่องไปในวันที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเขาจะมีความรับผิดชอบ มีวินัยในการที่จะดูแลและคัดแยกขยะต่างๆ ที่ผ่านมามีบริษัทได้ให้พนักงานเข้าไปให้ความรู้ และมีการทดลองต่างๆ ซึ่งส่งผลในเชิงประจักษ์ในการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการคัดแยกขยะ ร.ร.วัดโชดหินมิตรภาพที่ 42 ถือเป็นโรงเรียนนำร่อง ในโครงการ Eco School ก่อนที่จะขยายผลไปยังโรงเรียนต่างๆ ในระยองต่อไป"



คุณนพดล จันทรเรือง

## คุณกาญจนา เตลีเยโซติ ผอ.กองอนามัยและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองมาบตาพุด บอกเล่าถึงโครงการนี้ว่า

“โครงการในวันนี้ สอดรับกับภารกิจของอนามัยและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองมาบตาพุด ที่รวบรวม คัดแยกขยะอยู่แล้ว จึงทำโครงการลดปริมาณขยะขึ้น โดยเน้นกลุ่มเป้าหมายที่โรงเรียน และเลือกที่นี่เป็นโรงเรียนนำร่อง เพราะทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ล้วนมีส่วนผลิตขยะด้วยกันทั้งสิ้น แต่การปลูกจิตสำนึกที่เด็ก เรามั่นใจว่าจะเกิดความยั่งยืนมากกว่า เพราะเด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต จึงเป็นที่มาของกิจกรรม 6 ฐานการเรียนรู้ให้เด็กคัดแยกขยะ เพราะขยะเพิ่มขึ้นทุกวัน และเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะโลกร้อน ซึ่งเด็กๆทุกคนสามารถร่วมลดโลกร้อนได้ ด้วยการลดขยะด้วยมือตนเอง โดยคัดแยกขยะและนำไปทำปุ๋ยหมักต่อไป”



คุณกาญจนา เตลีเยโซติ



## ผอ.บุษบา ธนาภรณ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโชติหินมิตรภาพที่42 เล่าถึงสิ่งที่คาดหวังจากโครงการนี้ว่า

“โรงเรียนของเรามีปัญหาเรื่องการจัดการขยะ เรื่องโฟม จึงมาคิดว่าทำอย่างไรจะปลูกจิตสำนึกในกลุ่มเด็กนักเรียน เพราะเรื่องของขยะถ้าใช้วิธีการแก้ไม่มีทางจะยั่งยืน แต่ควรจะหาทางป้องกันดีกว่า เป็นการสร้างจิตสำนึกให้เขารู้สึกว่าขยะนั้นมีค่า เมื่อเด็กรู้ว่าขยะมีค่า นำกลับมาใช้ใหม่ได้ เขาก็จะมีวิธีในการจัดการ โดยเราจะจำลองสถานการณ์จริงผ่านการเรียนรู้วิธีการจัดการขยะและใช้ประโยชน์จากขยะ เพื่อแปลงเรื่องที่เป็นนามธรรม กลายมาสู่รูปธรรม ซึ่งเข้าใจได้ง่ายๆ อย่างกิจกรรมในวันนี้”

ผอ.บุษบา ธนาภรณ์



## คุณลุงสมชาย ธรรมเสถียร เกษตรกรชุมชนโชติหินมิตรภาพ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำปุ๋ยหมักกว่า

“วันนี้ได้ให้นักเรียน ทดลองทำปุ๋ยหมักด้วยน้ำหมักชีวภาพ ขั้นตอนคือการนำเศษใบไม้ วัสดุที่เหลือใช้ นำมาคลุกกับดิน จากนั้นนำน้ำหมักชีวภาพที่ได้ทำไว้มาผสมกับน้ำในอัตราส่วน น้ำหมัก 1 ลิตรต่อน้ำ 100 ลิตร โดยเทลาดลงไปและคลุกให้เข้ากัน ทิ้งไว้ประมาณ 1 สัปดาห์ จะเกิดความร้อน และเมื่อความร้อนหาย จึงจะนำมาทำ เป็น ปุ๋ยง่ายๆ ใส่ผัก ใส่ต้นไม้ต่อไป ผมดีใจที่ได้นำเรื่องราว และ องค์ความรู้ ที่ได้ศึกษามา นำมาถ่ายทอดสู่เด็กๆ ที่เป็นอนาคตของชาติในวันหน้า”



คุณสมชาย ธรรมเสถียร

ทั้งหมด คือ การแชร์ประสบการณ์จากผู้ใหญ่ ที่ต้องการปลูกจิตสำนึกในกลุ่มเยาวชน เพื่อสร้างสรรค์สิ่งดีๆ แก่สังคมในวันข้างหน้าร่วมกันต่อไป

# จากสร้างฝาย สู่แหล่งเรียนรู้เชิงนิเวศ คืนความสุขให้คนขยายตา

ในอดีตขยายตา เปรียบเสมือนซูเปอร์มาร์เก็ตของชุมชน ทั้งอาหาร ยา อุปกรณ์สร้างบ้าน ฯลฯ ชุมชนล้วนเดินเข้าไปหยิบจับกลับมาจากป่าขยายตาทั้งสิ้น แต่การที่คนส่วนหนึ่ง เอาแต่ตัดทวงผลประโยชน์ ทั้งตัดไม้มาสร้างบ้าน เก็บของป่ามาขาย เผาป่า เพื่อทำการเกษตรอย่างผิดวิธี ส่งผลกระทบกับขยายตาอย่างมาก ความอุดมสมบูรณ์หายไป ปริมาณน้ำลดลง จนเกิดยุควิกฤตขาดแคลนน้ำ ชาวบ้านทำการเกษตรไม่ได้

กว่า ช่วง 4-5 ปีที่ผ่านมา หลังมีการสร้างฝายชะลอน้ำตามแนวพระราชดำริ โดยการร่วมพลังของคนชุมชน ภายใต้การสนับสนุนของเอสซีจี เคมิคอลส์ และหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องกว่า 5,000 ฝาย ส่งผลให้มีน้ำเพื่อการอุปโภค บริโภค และเพื่อการเกษตรตลอดทั้งปี มีผลผลิตเจริญงอกงามจนเกิดเป็น “สวนชวนชิม” มากที่สุดในจังหวัดระยอง







คุณอำนาจ อ่างศิลา เจ้าของสวนปาดานัน เล่าว่า “ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2519 ชาวบ้านได้บุกรุกและเผาป่า เพื่อทำการเกษตรคิดเป็นจำนวนพื้นที่ป่าหลายร้อยไร่ ทำให้แห้งแล้งมาก ทำให้เขายายดาได้ประสบปัญหาป่าเสื่อมโทรมจากการบุกรุกทำลายป่า ทั้งยังเกิดไฟป่าอย่างต่อเนื่อง ขาดแคลนน้ำ ไม่มีน้ำใช้ในการเกษตร ทำให้ชุมชนเริ่มตระหนักถึงวิธีการแก้ปัญหา และทำให้ผืนป่ากลับมาสมบูรณ์อีกครั้ง จึงขอสนับสนุนการสร้างฝายชะลอน้ำจากเอสซีจี เคมิคอลส์ โดยหลังจากนั้นก็เริ่มมีน้ำ มีสัตว์ป่ากลับมาอาศัย เพราะต้นไม้เริ่มอุดมสมบูรณ์มากขึ้น ซึ่งจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นช่วยสร้างความเข้มแข็งให้ชุมชน เริ่มก่อตั้งกองทุนร่วมพัฒนาลิ่งแวดล้อมชุมชนขึ้น เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกของชุมชนร่วมกันดูแล หวงแทนและดูแลป่าไม้ และปลูกฝังลูกหลานให้สำนึกรักและดูแลบ้านเกิดนี้ต่อไป”

คุณอำนาจ อ่างศิลา



คุณนิทัศน์ นุ่นสง หัวหน้าสถานีวิจัยต้นน้ำชายฝั่งทะเลตะวันออก เล่าว่า “ เราเป็นบุคคลกลุ่มแรกๆ ที่ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นกับเขายายดา จึงทำหน้าที่ส่งเสริมให้ความรู้ชุมชน โดยปีนี้ได้จัดตั้ง “โครงการแหล่งเรียนรู้ระบบนิเวศป่าต้นน้ำ” โดยกำหนดฐานการเรียนรู้ 15 ฐาน ที่รวบรวมองค์ความรู้ๆ เกี่ยวกับการศึกษาวิจัยระบบนิเวศต้นน้ำ เพื่อให้ประชาชน เยาวชนที่สนใจเข้ามามีส่วนร่วมในการอนุรักษ์และฟื้นฟูระบบนิเวศต้นน้ำ”

คุณนิทัศน์ นุ่นสง



คุณบุญชิ้น โพธิ์แก้ว เจ้าของสวนยายดา ผู้หญิงคนเก่งที่เพิ่งคว้ารางวัลสตรีคนเก่งสาขาเกษตรประจำปี 2558 (ซึ่งเป็นรางวัลระดับประเทศ) เล่าว่า “ในฐานะเกษตรกรที่มีสวนผลไม้เป็นอาชีพหลัก จึงรู้เลยว่า “น้ำ” เป็นหัวใจสำคัญในการดูแลผลผลิต เคยต้องซื้อน้ำ มารดผลไม้ก็เคยทำ พอเอสซีจี เคมิคอลส์เข้ามาสนับสนุนการสร้างฝาย ช่วยทำให้ผืนป่าเริ่มอุดมสมบูรณ์ดีขึ้น ดังนั้นชุมชนจึงต้องช่วยกันดูแลรักษาต่อไปด้วย”

“บางช่วงผลไม้ราคาตกต่ำ จึงเกิดไอเดียว่า เราน่าจะเปิดสวนให้คนที่สนใจเข้ามาเที่ยวสวนได้ เรียนรู้องค์ความรู้ท้องถิ่น ต่อมาจึงได้จัดตั้งกลุ่มโฮมสเตย์ หรือกลุ่มท่องเที่ยวเชิงเกษตรขึ้น เพื่อสร้างรายได้ภายในชุมชน และเพื่อเป็นต้นแบบให้กับสวนผลไม้อื่นๆ ด้วย” ป้าชิ้น เล่าถึงที่มาของการเปิดสวนให้คนเข้ามาเที่ยวชม

คุณบุญชิ้น โพธิ์แก้ว



เอสซีจี เคมิคอลส์ ตระหนักว่า ระยองเป็นพื้นที่เศรษฐกิจ 3 ด้าน คือ อุตสาหกรรม ท่องเที่ยว และการเกษตร จึงรวมพลังกับชุมชนและพนักงาน สร้างฝายชะลอน้ำในพื้นที่เขายายดามาตั้งแต่ปี พ.ศ.2550 จนถึงปัจจุบัน เพื่อเพิ่มศักยภาพเป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญ ส่งผลให้ผลผลิตของชาวบ้านจำนวน 10 หมู่บ้าน 6 ตำบล มีความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น นอกจากทำให้พื้นที่ชุ่มชื้นแล้ว ยังต้องออกไปถึงคุณภาพคนในชุมชนโดยรอบดีขึ้นไปด้วย ทั้งนี้ยังช่วยกระตุ้นจิตสำนึกการรักษาทรัพยากรน้ำและป่าไม้อย่างยั่งยืนให้ชุมชนต่อไป



# เดิน - วิ่ง เอสซีจี เคมิคอลส์ มาบตาพุด ซุเปอร์มินิมารารอน ครั้งที่ 6

เอสซีจี เคมิคอลส์ ร่วมกับ เทศบาลเมืองมาบตาพุด ชมรมเดินวิ่งมาบตาพุด 49 จัดกิจกรรมเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ “เดิน - วิ่ง เอสซีจี เคมิคอลส์ มาบตาพุด ซุเปอร์มินิมารารอน ครั้งที่ 6” ณ บริเวณศาลเจ้าแม่จันทะ ต.มาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง โดยมี คุณสมศักดิ์ สุวรรณสุจริต ผู้ว่าราชการจังหวัดระยอง ร่วมเป็นประธานเปิดงาน ซึ่งมีนักวิ่ง ชุมชน เยาวชน และ บุคคลทั่วไปให้ความสนใจร่วมกิจกรรมกว่า 1,200 คน

▶ ผู้ว่าราชการจังหวัดระยองมาเป็นประธานในพิธี



**ภายในงาน**มีกิจกรรมแข่งขันเดิน-วิ่ง ที่แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ 1. การแข่งขันวิ่งระยะซูเปอร์มินิมาราธอน (12.5 กิโลเมตร), 2. การแข่งขันวิ่งไมโครมาราธอน (7 กิโลเมตร), 3. กิจกรรมเดินเพื่อสุขภาพ (3 กิโลเมตร) ซึ่งไฮไลต์สำคัญอยู่ที่บูธนิทรรศการโครงการเพื่อสุขภาพที่เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้จัดขึ้น อาทิ โครงการลี้เกียจขาน ชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ โครงการฟุตบอลแคมป์ โครงการหุ่นสวย...ไร้พุง และวัยใส...ไร้พุง โครงการ อสม.น้อย เอสซีจี ส่งเสริมสุขภาพดี เพื่อชุมชน และ โครงการสุขภาพดีด้วยปลายนิ้ว (นวัตกรรมจุด) ที่นำมาจัดแสดงเพื่อให้ประชาชนได้รับรู้ถึงการดำเนินงานในปีที่ผ่านมา รวมทั้งให้ทุกคนใส่ใจสุขภาพของตนเอง หันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้มอบเงินสนับสนุนการจัดการแข่งขันเดิน-วิ่งเป็นเงิน 280,000 บาท รวมทั้งรายได้จากการจัดงานทั้งหมด ให้กับชมรมเดิน-วิ่งมาตาพุด 49 เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ด้านสุขภาพให้แก่พี่น้องชาวมาตาพุดต่อไป

เอสซีจี เคมิคอลส์ ต้องการเป็นตัวกลางในการกระตุ้นให้ชุมชนตระหนักในเรื่องสุขภาพ และเริ่มต้นทำกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงและป้องกันโรคด้วยตนเอง เป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองในการออกกำลังกาย โดยเริ่มจากการทำกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยให้มีสุขภาพดีด้วยตนเอง



## อยากพบชีวิตใหม่...ให้วิ่ง

“ถ้าคุณอยากวิ่ง วิ่งแค่กิโลเดี๋ยวก็พอ แต่ถ้าคุณอยากพบชีวิตใหม่ให้มาวิ่งมาราธอน”

“ผมวิ่งมา 20 ปีแล้วครับ เริ่มต้นมาวิ่งเพื่อสุขภาพ เพราะสมัยก่อนกินเหล้าเยอะ ทำให้สุขภาพไม่ดี แค่เดินขึ้นสะพานลอยก็เหนื่อยแล้วครับ เลยลองมาเริ่มต้นวิ่ง และซ้อมวิ่งเรื่อยๆ โดยแข่งกับสถิติเก่าๆ (Record) ของตัวเอง แข่งกับตัวเอง ไม่ต้องแข่งกับใคร พอถึงจุดๆนึง ร่างกายของเราจะพัฒนาไปเอง ไม่ว่าจะคุณอายุเท่าไร คุณก็สามารถวิ่งได้ ”



คุณบุญมา ภู่มโนสังข์



“พี่ป่วยเป็นโรคความดัน มีอาการบ้านหมุน เวียนหัวตลอด จนไปหาหมอ หมอไม่ได้ให้ยามา แต่บอกให้ไปออกกำลังกาย พี่จึงเริ่มวิ่งทุกวัน จนตอนนี้สุขภาพที่แข็งแรงดี หายป่วยเลยคะ ก็พาเป็นยาวิเศษจริงๆ ”



คุณบุษบา คำสาข

# การใช้งานหน่วยแยกไอระเหย เพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ (Vapor Recovery Unit: VRU)



ด้วยความมุ่งมั่นในการลดการระบายสารอินทรีย์ระเหยออกสู่ภายนอก และนโยบายของ เอสซีจี เคมิคอลส์ ที่มุ่งสู่การเป็นผู้นำนวัตกรรมด้านสิ่งแวดล้อมและเป็นต้นแบบโรงงานอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ (Eco Factory) บริษัท มาบตาพุด แทงค์ เทอร์มินัล จำกัด ใน เอสซีจี เคมิคอลส์ จึงได้จัดทำโครงการลดการปล่อยสารอินทรีย์ระเหยจากกิจกรรมขนถ่ายสารปิโตรเคมีทางเรือ โดยการติดตั้งหน่วยแยกไอระเหยเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ หรือ Vapor Recovery Unit (VRU)

**ในอดีต** แนวปฏิบัติทั่วไปในการควบคุมมลพิษจากกิจกรรมขนถ่ายสินค้าปิโตรเคมีทางเรือ จะใช้วิธีการกำหนดสภาวะการขนถ่าย เช่น อุณหภูมิ ความดัน อัตราไหล เพื่อลดอัตราการระเหยกลายเป็นไอของสารปิโตรเคมีที่ทำการขนถ่าย แต่ก็มีโอกาสที่ไอระเหยเกิดขึ้นจะถูกปล่อยออกจากเรือสู่ภายนอกโดยตรง

ในปี 2558 บริษัท มาบตาพุด แทงค์ เทอร์มินัล จำกัด ได้ลงทุนกว่า 125 ล้านบาท ติดตั้งและใช้งานหน่วยแยกไอระเหยเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ หรือ Vapor Recovery Unit (VRU) ซึ่งเป็นการใช้เทคโนโลยีการแยกไอระเหยของสารประกอบไฮโดรคาร์บอนออกจากอากาศโดยอาศัยหลักการความแตกต่างของความดันผ่านเยื่อเมมเบรนที่เป็นรูพรุน โดยก๊าซที่อยู่ภายในถังเรือระหว่างการขนถ่ายสารปิโตรเคมีที่เติมปล่อยสู่ภายนอกจะถูกดูดกลับเข้าระบบท่อที่เชื่อมต่อกับหน่วยแยกไอระเหยเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ (VRU) ที่สามารถดักจับไอระเหยไฮโดรคาร์บอนโดยสารละลาย และนำกลับเข้าถังกักเก็บผลิตภัณฑ์โดยไม่มีการปล่อยออกสู่ภายนอก

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตั้งหน่วยแยกไอระเหยเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ หรือ Vapor Recovery unit (VRU)

1. ลดการปล่อยไอของสารอินทรีย์ระเหยออกสู่ภายนอกได้ถึง 98% คิดเป็นปริมาณ 12.73 ตันต่อปี
2. ช่วยลดเวลาเตรียมถังบรรจุบนเรือก่อนการขนถ่ายสินค้าทางเรือ ถึง 7 ชม. ต่อเรือ 1 ลำ
3. ลดปริมาณการใช้ทรัพยากรก๊าซไนโตรเจนเพื่อแทนที่ก๊าซออกซิเจน คิดเป็นปริมาณ 210,930 ลูกบาศก์เมตรต่อปี

นอกจากนี้ ระบบนี้ยังมีการออกแบบการใช้งานอย่างปลอดภัย โดยเลือกใช้เทคโนโลยีที่มีความปลอดภัยต่อการใช้งานสูง เนื่องจากคุณสมบัติของเยื่อเมมเบรนที่ไม่ทำปฏิกิริยากับสารเคมีในระบบ และมีการติดตั้งชุดระบบความปลอดภัยต่างๆ ขณะขนถ่าย ได้แก่ ระบบวาล์วนิรภัย (Safety valve) อุปกรณ์ตรวจจับการรั่วไหลของก๊าซ (Gas Detector) และ อุปกรณ์ดักจับประกายไฟหรือของเหลว

(Dock Safety Unit: DSU) ที่หากปนเปื้อนเข้ามาในระบบและอาจทำให้ระบบเกิดความเสียหาย จึงทำให้เชื่อมั่นได้ว่าหน่วยแยกไอระเหยเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ หรือ Vapor Recovery Unit นี้จะสร้างความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยต่อการดำเนินกิจกรรมขนถ่ายสารปิโตรเคมีทางเรือได้อย่างแน่นอน

## ระบบการทำงาน

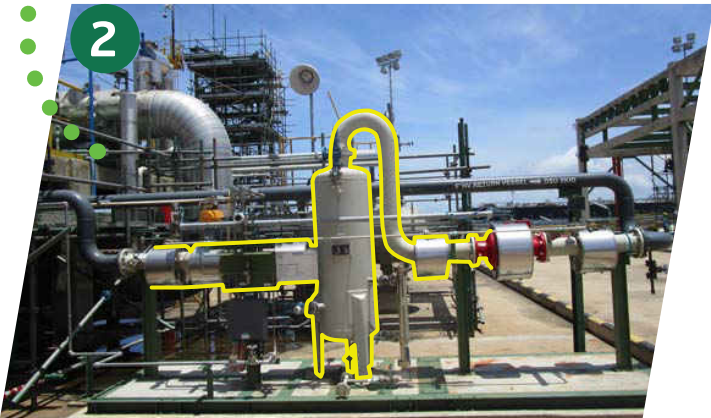
เรือที่ทำการขนถ่าย เชื่อมต่อกับระบบ VRU ด้วยสายและระบบท่อ

1



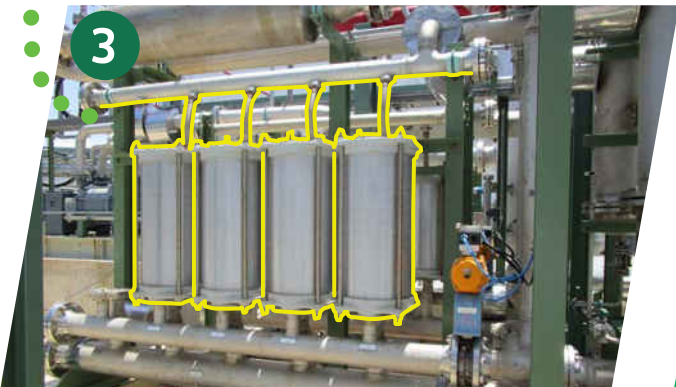
ผ่าน Dock Safety Unit เพื่อป้องกันประกายไฟ และของเหลวส่วนเกินเข้าสู่ระบบ

2



ไอระเหย ถูกดูดเข้าระบบเมมเบรน เพื่อแยกอากาศและไอระเหยสารประกอบไฮโดรคาร์บอนออกจากกันด้วยหลักการความแตกต่างของความดัน

3



ของเหลวที่ผ่านเมมเบรน จะถูกส่งเข้าหอตกจับไอระเหย เพื่อกำจัดไอระเหยของสารประกอบไฮโดรคาร์บอนที่อาจหลงเหลืออยู่

4



สารที่นำมาตกจับไอระเหย เป็นผลิตภัณฑ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งสามารถส่งกลับไปยังถังกักเก็บเพื่อใช้งานได้ โดยไม่เกิดเป็นของเสีย

5



ต่อจากนี้ อากาศที่ปราศจากไอระเหยของสารประกอบไฮโดรคาร์บอน จะถูกตรวจวัดด้วยเครื่องตรวจวัดออนไลน์ ก่อนปล่อยออกสู่ภายนอก

6





**เอสซีจี เคมิคอลส์**  
ร่วมสืบสานประเพณีสงกรานต์ รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ



มอบทุนการศึกษาให้เยาวชนและมอบทุนสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด และเทศบาลตำบลมาบตาพุด



สนับสนุนกีฬาพื้นบ้านชุมชนวัดมาบตาพุด



สนับสนุนประเพณีรดน้ำขอพรผู้สูงอายุในชุมชน

เพื่อนรักถิ่นฉบับนี้ นำภาพความประทับใจที่ทีม CSR และคณะผู้บริหาร พนักงาน บริษัท เอสซีจี เคมิคอลส์ จำกัด ได้เข้าร่วมสนับสนุนกิจกรรมวันสงกรานต์และร่วมสืบสานประเพณีท้องถิ่นมากมายของชุมชนในเขตเทศบาลเมืองมาบตาพุด และเทศบาลตำบลมาบตาพุดกว่า 40 ชุมชน เพื่อสืบสานประเพณีอันดีงามของไทยให้คงอยู่ตลอดไป โดยร่วมทำบุญตักบาตร รดน้ำขอพรผู้สูงอายุ ก่อเจดีย์ทราย และแข่งขันกีฬาพื้นบ้านร่วมกับชุมชน พร้อมทั้งมอบทุนการศึกษาประจำปี 2558 ให้กับเยาวชนในพื้นที่ และมอบทุนสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน เพื่อสร้างความสามัคคีในชุมชน และร่วมอนุรักษ์ประเพณีท้องถิ่นให้คงอยู่สืบไป

พิธีสำคัญที่มาคู่กับวันสงกรานต์เสมอก็คือ พิธีรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ หลายคนรู้จักกันดีว่าพิธีนี้คือการนำน้ำหอมๆ มารดใส่ในมือของผู้ใหญ่ที่เราเคารพ แต่เดิวก่อน... เคยรู้กันมั๊ยว่าจริงๆ แล้วพิธีน่ารักๆ แบบนี้มีความเป็นมาอย่างไร?



สำหรับความเป็นมาของ พิธีรดน้ำดำหัว นั้น ว่ากันว่าเป็นพิธีโบราณมาจากทางเหนือ โดยคำว่า ‘รดน้ำดำหัว’ เป็นคำพูดของชาวเหนือที่จะไปรดน้ำขอขมาและขอพรจากผู้ใหญ่ที่ตนเคารพนับถือ ซึ่งในอดีตนั้นการรดน้ำคือการอาบน้ำจริงๆ ส่วนการดำหัวก็คือการสระผมให้ผู้ใหญ่นั้นเอง โดยจะใช้น้ำส้มป่อยหรือน้ำมะกรูดในการสระผม (คำว่า ดำหัว เป็นภาษาล้านนาดั้งเดิม หมายถึงการสระผม)

ต่อมาพิธีดังกล่าวก็แพร่กระจายไปทั่วทุกภูมิภาค นอกจากจะทำได้ขอขมาผู้ใหญ่แล้ว ยังถือเป็นการชำระสะสางสิ่งอัปมงคลออกไปจากชีวิตเพื่อต้อนรับสิ่งดีๆ เข้ามาในวันปีใหม่ จวบจนถึงวันนี้การรดน้ำดำหัวกลายเป็นประเพณีที่ตึงงามอย่างหนึ่งที่ประชาชนชาวไทยปฏิบัติสืบทอดต่อกันมาในวันสงกรานต์ทุกปี

ที่มา: ไทยรัฐออนไลน์





# ฟุตบอลลีกเยาวชน ซึ่งด้วยพระราชทาน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ปี 6 สร้างโอกาสให้นักเตะเยาวชนสู่การเป็นนักฟุตบอลอาชีพ



**เยาวชน** เป็นส่วนสำคัญของสังคม การปลูกจิตสำนึกและปูพื้นฐานความรู้ในด้านต่างๆ แก่เยาวชนจึงเป็นเรื่องจำเป็นเพื่อที่พวกเขาจะสามารถนำไปพัฒนาศักยภาพของตนได้ จึงนับได้ว่าการสร้างโอกาสให้กับเยาวชนเป็นการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติให้เติบโตอย่างยั่งยืนในอีกทางหนึ่ง

เอสซีจี เคมิคอลส์ ตระหนักถึงการเติบโตเคียงข้างกับสังคมที่แข็งแกร่ง จึงดำเนินงานด้าน CSR เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน จึงได้จัดการแข่งขันฟุตบอลลีกเยาวชนอายุไม่เกิน 15 ปีในจังหวัดระยองขึ้น ในโครงการ “เอสซีจี เคมิคอลส์ ลีกเยาวชน ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” เพื่อสนับสนุนให้เยาวชนในพื้นที่ได้เล่นกีฬาห่างไกลยาเสพติด เสริมสร้างความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ปลูกฝังเรื่องน้ำใจนักกีฬา รวมถึงสร้างโอกาสให้นักฟุตบอลเยาวชนของ

จังหวัดระยองก้าวไปสู่การเป็นนักฟุตบอลอาชีพต่อไป โดย คุณนพดล จันท์เรือง ผู้จัดการกิจการเพื่อสังคม เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้ให้รายละเอียดของโครงการดังนี้

“โครงการ เอสซีจี เคมิคอลส์ ลีกเยาวชน ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ประจำปี 2558 จัดขึ้นเป็นปีที่ 6 แล้ว โดยร่วมกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18 ในครั้งนี้มีตัวแทนจาก 8 อำเภอ 8 ทีม จัดแข่งขันแบบเหย้า-เยือน เหมือนลีกฟุตบอลอาชีพ ที่ชนะเลิศนอกจากได้รับถ้วยพระราชทาน







สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี นอกจากนี้เรายังคัดเลือกนักเตะฝีเท้าดีจากทุกทีมจำนวน 30 คน เพื่อพาไปเข้าค่ายฝึกทักษะกับทีมเยาวชนเอสซีจี เมืองทอง อคาเดมี เป็นเวลา 7 วัน ซึ่งถือเป็นโอกาสทองของเด็กๆ หากฝีเท้าเข้าตาอาจได้รับการเซ็นสัญญาเป็นนักฟุตบอลเยาวชนของสโมสรเอสซีจี เมืองทองฯ ซึ่งแน่นอนว่าได้รับทั้งทุนการศึกษา เงินเดือน และโอกาสในการเป็นนักกีฬาฟุตบอลอาชีพต่อไป”

“ที่ผ่านมาโครงการนี้ได้รับความสนใจจากเยาวชน ผู้ปกครอง ทางโรงเรียนและประชาชนเป็นอย่างมาก เพราะเราสร้างมาตรฐานการแข่งขันที่ดี มีความชัดเจนเรื่องกติกา การตัดสินอย่างเป็นธรรมซึ่งผู้ตัดสินต้องได้รับการรับรองจากกรรมการกีฬาแห่งประเทศไทย นอกจากนี้เรายังจัดอบรมผู้ฝึกสอนทีมที่จะเข้าร่วมแข่งขันโดยผู้ฝึกสอนฟุตบอลอาชีพระดับประเทศ ผมคิดว่าโครงการนี้ทำให้เยาวชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ รวมทั้งเรื่องสุขภาพ ในอนาคตคาดหวังว่าจะมีนักฟุตบอลเยาวชนจากระยองเป็นนักฟุตบอลอาชีพ”

แม้จะยังไม่เป็น ‘นักฟุตบอลอาชีพ’ แต่นักเตะเยาวชนที่เคยเข้าร่วมแข่งขันในโครงการนี้ก็ได้รับสัญญา เป็นนักฟุตบอลเยาวชนของสโมสรเอสซีจี เมืองทองฯ โดย ดิว-ชนน สิลาณเกษมพงศ์ อายุ 13 ปี เป็นหนึ่งในเยาวชน ที่ได้รับการเซ็นสัญญาดังกล่าว เขาเริ่มต้นเล่นฟุตบอลตั้งแต่ 7 ขวบเพราะเป็นภูมิแพ้ จึงอยากออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น จนปัจจุบันเขาหายจากอาการนี้แล้ว และกล่าวแสดงความรู้สึกที่มีต่อโครงการนี้ว่า

“โครงการลีกเยาวชนของเอสซีจี เคมิคอลส์ เป็นการแข่งขันที่จริงจังกว่าที่ผมเคยเล่น ต้องซ้อมหนัก การเข้าร่วมลีกนี้ทำให้ผมได้เจอเพื่อนใหม่ๆ ได้รับประสบการณ์และทักษะที่ดีในการเล่นฟุตบอล และยังได้รับโอกาสที่อาจจะทำให้ผมก้าวไปสู่การเป็นนักฟุตบอลในลีกสูงสุดของประเทศไทยซึ่งเป็นความฝันของผมได้”

เพราะความฝันของเด็กไม่ใช่แค่เรื่องเล็กๆ และความฝันของเยาวชนในพื้นที่จังหวัดระยองอาจไม่เป็นเพียงแคฝัน เอสซีจี เคมิคอลส์ พร้อมเดินทางสร้างโอกาสด้วยโครงการ “เอสซีจี เคมิคอลส์ ลีกเยาวชน ชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” ต่อไป

“เอสซีจี เคมิคอลส์ ลีกเยาวชน ชิงถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี” ประจำปี 2558 มีทีมฟุตบอลจำนวน 8 ทีม ตัวแทนจาก 8 อำเภอ ในจังหวัดระยอง ได้แก่ อ. นิคมพัฒนา, อ. บ้านค่าย, อ. เมือง, อ. บ้านฉาง, อ. ปลวกแดง, อ. วังจันทร์, อ. แกลง และอ. เขาชะเมา โดยจัดแข่งขันแบบลีกตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม - ตุลาคม 2558 ใช้งบประมาณดำเนินการราว 5 ล้านบาท อาทิ เงินสนับสนุนทีมๆ ละ 100,000 บาท, เงินรางวัลชนะเลิศ 200,000 บาท, อันดับสอง 100,000 บาท, อันดับสาม 50,000 บาท และกองเชียร์ยอดเยี่ยม 30,000 บาท, 20,000 บาท และ 10,000 บาท ตามลำดับ รวมทั้งรางวัลอื่นๆ แก่ทีมที่เข้าร่วมโครงการ



▶ รับมอบประกาศนียบัตร คาร์บอนฟุตพริ้นท์ทองคำ

## บริษัท ไทย เพ็ท เรซิน จำกัด (TPRC) หนึ่งในธุรกิจเอสซีจี เคมิคอลส์

บริษัท ไทย เพ็ท เรซิน จำกัด (TPRC) ผู้ดำเนินการผลิตเม็ดพลาสติกประเภทเพ็ท สำหรับผลิตขวดน้ำดื่ม และ บรรจุภัณฑ์สำหรับอาหาร เป็นการร่วมลงทุนกับบริษัท มิทซูชิ เคมิคอลส์อังก์ และบริษัท โทเร อินดัสทรีอังก์ ซึ่งเป็นบริษัทผู้นำระดับโลกทางด้านปิโตรเคมีและอุตสาหกรรมสิ่งทอจากประเทศญี่ปุ่น

ด้วยนโยบายของบริษัทแม่ **“ไม่ยอมให้เกิดการบาดเจ็บและความสูญเสีย (Incident) ใดๆ อันเกิดจากการดำเนินกิจกรรมของการทำงาน และควบคุม/ป้องกันไม่ให้เกิดผลกระทบต่อชุมชนรอบโรงงาน”** เพื่อให้การดำเนินธุรกิจเป็นไปอย่างสอดคล้องกับนโยบายหลักของบริษัทแม่ ดังนั้นบริษัทฯ จึงมุ่งเน้นดำเนินนโยบายเพื่อการปรับปรุงผลิตภัณฑ์อย่างต่อเนื่องตามหลักการดังนี้



▶ รับมอบสถานประกอบการดีเด่นระดับประเทศ

**1/ระบบจัดการความเสี่ยงในกระบวนการผลิตของโรงงาน** โดยคำนึงถึงความปลอดภัยอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม ผ่านการบริหารจัดการการเปลี่ยนแปลง (Management of Change, MOC) ซึ่งเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน การดำเนินงานควบคุมและติดตามงานปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขกระบวนการผลิตให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงาน ทรัพย์สินบริษัท ตลอดจนชุมชนหรือโรงงานรอบข้าง และ ต้องพิจารณาการควบคุมถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่อาจเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ

**2/การจัดการข้อมูลทางด้านความปลอดภัย (Process Safety Information, PSI)** เป็นการจัดทำข้อมูลทางด้านความปลอดภัยของเครื่องจักรอุปกรณ์ วัสดุดิบ สารเคมีที่ใช้ และวิธีการผลิตหรือการออกแบบกระบวนการ เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการเป็นไปตามหลักการก่อนที่จะปฏิบัติงาน หรือถ้าเกิดเหตุแล้วก็สามารถนำข้อมูลนั้นไปช่วยป้องกันบรรเทาหรือแก้ไขได้อย่างถูกต้องทันเวลา

**3/การวิเคราะห์หาอันตรายในกระบวนการผลิต (Process Hazards Analysis, PHA)** เป็นการจัดการการวิเคราะห์หาอันตรายในพื้นที่กระบวนการผลิตเพื่อทราบถึงสาเหตุและผลกระทบความรุนแรงของการเกิดอันตรายนั้น เมื่อทราบสาเหตุและผลกระทบที่เกิดขึ้นแล้ว บริษัทสามารถนำไปจัดแนวทางการป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหายต่อคน ชุมชน หรือสิ่งของรอบๆ โรงงานได้อย่างครบถ้วน

**4/การตรวจสอบความปลอดภัยก่อนเริ่มปฏิบัติงานเดินเครื่องจักร (Pre-Start up Safety Review, PSSR)** ก่อนที่บริษัทจะเริ่มเดินเครื่องจักรผลิตทุกครั้ง จะต้องทำการตรวจสอบระบบความปลอดภัยทั้งหมดของอุปกรณ์ทุกตัวในกระบวนการว่าต้องอยู่ในสภาพพร้อมที่จะเดินระบบการช่วยเหลือทางด้านความปลอดภัยทุกจุดพร้อมที่จะทำงาน จึงจะอนุญาตให้ทำการ Start up ได้

**5/มุ่งเน้นการสร้างจิตสำนึกและวินัยในการทำงานให้กับพนักงานและคู่ธุรกิจ** เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอนและข้อกำหนด อันจะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สิน ตลอดจนไม่ส่งผลกระทบต่อชุมชนรอบด้าน



▶ รางวัลสถานประกอบการดีเด่นระดับประเทศ 3 ปี จากกระทรวงแรงงาน

บริษัท ไทย เพ็ท เรซิน จำกัด (TPRC) มีความมุ่งมั่นผลิตสินค้าที่มีคุณภาพควบคู่กับการดำเนินการทางด้านอาชีวอนามัย ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม และดำเนินธุรกิจด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม ถูกการันตีชัดเจนด้วยรางวัลและการรับรองมาตรฐานต่างๆ ประกอบด้วย

- รางวัลสถานประกอบการดีเด่นระดับประเทศ 3 ปี จากกระทรวงแรงงาน
- รางวัลรองดาวเขียว 5 ปีต่อเนื่องและรางวัลรองดาวทอง 3 ปีต่อเนื่อง จากการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
- รางวัลอุบัติเหตุเป็นศูนย์ 5 ปีต่อเนื่อง จากกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน
- รางวัลอุตสาหกรรมสีเขียวระดับ 3 จากกระทรวงอุตสาหกรรม และได้รับเครื่องหมายการรับรองคาร์บอนฟุตพริ้นท์ผลิตภัณฑ์และองค์กร (CFP/CFO) จากองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก (องค์การมหาชน) อันเป็นการแสดงถึงความมุ่งมั่นในการดำเนินงานของบริษัทฯ ด้านอาชีวอนามัย ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม และความรับผิดชอบต่อสังคมที่ทำมาอย่างต่อเนื่อง

# Power of Innovation

หลากหลายผลงานวิจัยของ ดร. ก้องเกียรติ สุริยะ เกี่ยวกับตัวเร่งปฏิกิริยาและกระบวนการผลิต ไม่ใช่แค่ร่วมขับเคลื่อนองค์กรเอสซีจี เคมิคอลส์ สู่อำนาจเป็นผู้นำด้านเทคโนโลยี แต่ยังสร้างประโยชน์ให้กับการพัฒนาประเทศด้วย ความมุ่งมั่นสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ออกมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้เขาได้รับยกย่องเป็นนักวิจัยต้นแบบแห่งเอสซีจี เคมิคอลส์ ที่ก้าวล้ำด้วยรางวัลมากมาย หนึ่งในนั้นคือ The Best of Innovator ปี 2014 ด้วย

**หลังจากเรียนจบปริญญาตรี** ด้วยเกียรตินิยมอันดับหนึ่ง และเป็นที่ 1 ของรุ่นในคณะวิศวกรรมเคมี จากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ต่อด้วยปริญญาเอกด้านตัวเร่งปฏิกิริยา จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และUniversity of California, Davis มาตรการด้วยเกรดเฉลี่ยรวม 4.00 ในปี 2007 ดร. ก้องเกียรติ ได้เข้าทำงานเป็นนักวิจัยในบ้านหลังใหญ่ของ เอสซีจี เคมิคอลส์ เป็นแห่งแรก ก่อนจะก้าวขึ้นเป็นหัวหน้าทีมวิจัยตัวเร่งปฏิกิริยาและกระบวนการผลิต ตั้งแต่ปี 2012 จนถึงปัจจุบัน โดยได้คิดค้นและพัฒนาผลงานวิจัยด้านตัวเร่งปฏิกิริยาและกระบวนการผลิตสำหรับ Olefins ไว้กว่า 15 โครงการ (เป็นโครงการวิจัยที่จดสิทธิบัตรแล้ว 4 โครงการ และอยู่ระหว่างดำเนินการอีก 6 โครงการ) จึงไม่ต้องกังขาเกี่ยวกับรางวัลด้านนวัตกรรมที่ ดร. ก้องเกียรติได้รับจากเอสซีจี เคมิคอลส์ อย่าง INVENTIO Award ปี 2010 และ 2011, รางวัลชนะเลิศ IDEA PLUS ปี 2011, รางวัล Best of INVENTIO Award ปี 2012 และ Power of Innovation ปี 2012

ผลงานวิจัยของ ดร. ก้องเกียรติ ที่เกี่ยวกับตัวเร่งปฏิกิริยาเป็นนวัตกรรมที่สร้างประโยชน์ในแง่ช่วยลดต้นทุนการผลิต ลดมลพิษ ต่อสิ่งแวดล้อมให้ผลผลิตที่สูงขึ้นและเป็นการสร้างโอกาสให้องค์กรเอสซีจีเป็นเจ้าของเทคโนโลยีสำหรับขายสู่ตลาดโลก ที่สำคัญผลงานวิจัยของ ดร. ก้องเกียรติ ไม่ใช่แค่ใหม่สำหรับบ้านเราเท่านั้น แต่งานทุกชิ้นเป็นสิ่งใหม่ของโลกด้วย

ความสามารถของ ดร. ก้องเกียรติ เป็นที่ยอมรับทั้งในไทยและต่างประเทศ โดยได้รับเชิญเป็นอาจารย์พิเศษ “Plant Design” คณะวิศวกรรมเคมี มหาวิทยาลัยนเรศวร เป็นกรรมการผู้ร่างหลักสูตรวิศวกรรมเคมี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นที่ปรึกษากรมประมงไทย-เอก จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และยังได้รับเชิญเป็นวิทยากรบรรยายอีกหลายแห่งทั้งในไทยและต่างประเทศ นอกจากนี้ นี่ยังได้เขียน Textbook และเขียนบทความให้กับวารสารต่างประเทศมากกว่า 30 ฉบับอีกด้วย

ดร. ก้องเกียรติ สุริยะ

นักวิจัยเอสซีจี เคมิคอลส์



ความท้าทายของการทำงานในฐานะนักวิจัยคือ “การทำให้คนทั้งโลกยอมรับเทคโนโลยีของคนไทย และเปลี่ยนใจคนไทยให้เชื่อมั่นในตัวเองว่า คนไทยทำได้ ในการค้นคว้าวิจัยเทคโนโลยีใหม่ๆ ขึ้นมาจากเล็กเล็กลง ในแต่ละครั้ง เราอาจจะรู้ผลลัพธ์ปลายทางจริงๆ ของมันแค่ 50% กล่าวคือ เราไม่รู้ทั้งหมดว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อขึ้นแพลนที่ใหญ่ แต่คำถามคือ คนไทยกล้าเผชิญเสี่ยงหรือไม่”

ดร. ก้องเกียรติ กล่าวว่า นักวิจัยรุ่นใหม่มักเจอคำถามที่ว่า “ผมจะเชื่อคุณได้อย่างไร?” ซึ่งสิ่งที่นักวิจัยจะตอบได้คือ การพิสูจน์ผ่านความทุ่มเท พยายามทำงานอย่างจริงจัง “นักวิจัยอย่างผมตัดสินใจเมื่อคิดอะไรได้ก็มักจะกัดไม่ปล่อย ซึ่งต้องขอบคุณผู้บริหารของเอสซีจี เคมิคอลส์อย่างยิ่งที่สนับสนุนการทำงานวิจัยของพวกเรามาโดยตลอด ทำให้ผมรู้สึกว่ายากทำงานกับเอสซีจี เคมิคอลส์เป็นบริษัทแรกและบริษัทสุดท้ายจริงๆ ครับ”

อีกความท้าทายสำหรับนวัตกรรม คือเรื่องเทคนิค “ในขณะที่ต่างประเทศเริ่มต้นทำงานวิจัยกันมาเป็นร้อยปี แต่ประเทศไทยเพิ่งเริ่มไม่ถึงสิบปีหมายความว่า ต่างประเทศได้จับจองพื้นที่ในโลกของเทคโนโลยีกันเกือบหมดแล้ว ความยากคือเราจะหาช่องว่างเล็กๆ ที่ไม่ทับซ้อนคนอื่นได้อย่างไร และเมื่อเจอช่องเล็กๆ นั้นแล้ว เราจะพัฒนาให้เป็นจริงได้อย่างไร”

“ผมไม่ได้ทำวิจัยเพียงเพื่อเปลี่ยนองค์กร แต่ต้องการพัฒนาประเทศนี้ด้วย และผู้เกี่ยวข้องไม่ใช่แค่นักวิจัยแต่รวมถึงทุกคนในองค์กรที่ต้องมีส่วนร่วมขับเคลื่อนองค์กรและประเทศชาติ โดยปัจจุบันนี้ เอสซีจี เคมิคอลส์ สามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์และเทคโนโลยีที่เป็นที่ยอมรับและส่งออกยังต่างประเทศได้มากมาย ซึ่งล้วนเป็นผลงานที่เกิดจากการปั้นความฝันให้เป็นจริง เพราะทุกไอเดียมาจากการต่อ

จิกซอล์หลายๆ ชิ้นเข้าด้วยกันจนกลายเป็นนวัตกรรมที่เรียกได้ว่าเป็นทรัพย์สินทางปัญญาอย่างแท้จริง” ดร. ก้องเกียรติ แยกความคิดของหลายๆ คนที่มักคิดว่าความสำเร็จของงานวิจัยชิ้นหนึ่ง ส่วนหนึ่งเกิดจากโชคช่วย “สำหรับผม มองว่าเป็นพรแสวงล้วนๆ ผลสำเร็จจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าเราไม่ทุ่มความพยายาม หรือไม่สร้างศักยภาพในตัวเราเองขึ้นมา ผมว่าเก่ง/ไม่เก่ง หรือฉลาด/ไม่ฉลาด ใช้ไม่ได้กับงานวิจัย เพราะคุณจะต้องหลงรักกับมันจนทุ่มเทใส่หัวใจให้มันเต็มที่ ผมรู้สึกมีความสุขมาก เมื่อได้ทำสิ่งที่ผมคิดขึ้นมาให้เป็นจริงและความมุ่งมั่นพยายามนั้น ยังสร้างประโยชน์ให้กับองค์กรและประเทศชาติได้ด้วย”

ดร. ก้องเกียรติ กล่าวว่าสมองของมนุษย์เรามี 3 ส่วน ส่วนแรกคือ Survival brain สมองเพื่อการเอาตัวรอด ส่วนที่สอง คือ Emotional brain สมองที่รับรู้ความรู้สึก และสมองส่วนที่ 3 คือ Intelligent brain สมองส่วนที่ใช้คิดแก้ปัญหาและวางอนาคต ซึ่งเป็นสมองส่วนที่คิดสร้างสรรค์ “วิธีการกระตุ้นให้สมองส่วน Intelligent brain ทำงานได้ดี คือต้องปิด Survival brain โดยการใช้ชีวิตให้มีแต่มีตร ไร้ศัตรู รวมถึงต้องหยุด Emotional brain ในแง่ลบ และให้น้ำหนักกับ Intelligent brain ในการคิดเชิงบวกให้มาก”

ในทุกวันนี้ ดร. ก้องเกียรติใช้ชีวิตทำงานโดยมองว่า องค์กรเป็นผู้ให้ทุนการศึกษาเพื่อเรียนรู้ชีวิต “หลายคนอาจคิดว่าภาระจะเป็นนวัตกรรมได้ต้องเรียนจบปริญญาเอก แต่จริงๆ แล้วการทำงานทุกอย่างของเราคือการเรียนรู้ที่สำคัญมากกว่าการเรียนในห้องเรียน ดังนั้นไม่เกี่ยวกับระดับการศึกษา และไม่เกี่ยวกับว่าคุณจะอยู่ตำแหน่งไหน ขอเพียงคุณต้องเปิดโลกทรรศน์การเรียนรู้เพิ่มเติมอยู่ตลอดเวลา ให้สมกับทุนการศึกษาที่เอสซีจีได้ให้กับเรา ทุกคนก็สามารถเป็นนวัตกรรมได้”

# สิน ตามวันเกิด

# “หิน”

สัญลักษณ์ของความมงคลที่มีมาแต่ช้านาน เป็นเสมือน  
ชุมพลังของผู้สวมใส่ วันใดเมื่อเจ้าตัวมีพลังเหลือเฟือ จะส่งไปกักเก็บอยู่  
ภายในหิน และเมื่อถึงคราวที่อ่อนแอหรือเครียด พลังจากหินจะ  
ส่งกลับมาให้ผู้สวมใส่ นอกจากนี้ยังเชื่อว่า พลังจากหินสามารถ  
ช่วยบำบัดรักษาโรคได้อีกด้วย

## ผู้ที่เกิดวันอาทิตย์

- ดูดเงินทอง ร่ำรวย >> นิล โอนิกซ์ หยก เพชรดอก
- หน้าที่การงาน >> ทับทิม คานะเลียน ชันส์โตน
- พลัง อำนาจ สง่าราศี >> โรสควอซท์ อเมทิสต์ ลาบาโดไลท์
- สุขภาพ >> ฟลูออไรท์ มูนส์โตน โฮวไลท์
- เสน่ห์ เมตตา รักรอบตัว >> มูนส์โตน โรสควอซท์
- **กาลกิณี** >> สีนํ้าเงิน ฟ้า

## ผู้ที่เกิดวันจันทร์

- ดูดเงินทอง ร่ำรวย >> ไทเกอร์อาย นิล อเมทิสต์
- หน้าที่การงาน >> มูนส์โตน ชันส์โตน
- พลัง อำนาจ สง่าราศี >> โฮวไลท์ หยก
- สุขภาพ >> อเมทิสต์ โรสควอซท์
- เสน่ห์ เมตตา รักรอบตัว >> อเมทิสต์ ลาพิส ไพลิน
- **กาลกิณี** >> สีแดง

## ผู้ที่เกิดวันอังคาร

- ดูดเงินทอง ร่ำรวย >> ไฟร์ไทท์ ไทเกอร์อาย คานะเลียน
- หน้าที่การงาน >> ไพลิน ลาพิส เทควียอยซ์ โรโดโคไซด์
- พลัง อำนาจ สง่าราศี >> นิล ชันส์โตน
- สุขภาพ >> นิล หยก ฟลูออไรท์
- เสน่ห์ เมตตา รักรอบตัว >> ทับทิม
- **กาลกิณี** >> สีขาว สีน้ำตาล

## ผู้ที่เกิดวันพุธกลางวัน

- ดูดเงินทอง ร่ำรวย >> อความารีน ลาพิส ไพลิน
- หน้าที่การงาน >> ทับทิม หยก มูนส์โตน
- พลัง อำนาจ สง่าราศี >> ชันส์โตน ไทเกอร์อาย
- สุขภาพ >> โฮวไลท์ โอนิกซ์
- เสน่ห์ เมตตา รักรอบตัว >> มูนส์โตน ลาบาโดไลท์
- **กาลกิณี** >> สีชมพู

## ผู้ที่เกิดวันพุธกลางคืน

- ดูดเงินทอง ร่ำรวย >> โรสควอซท์ อเมทิสต์ มูนส์โตน
- หน้าที่การงาน >> หยก มูนส์โตน
- พลัง อำนาจ สง่าราศี >> ชันส์โตน ทับทิม
- สุขภาพ >> ไพลิน อความารีน ลาพิส
- เสน่ห์ เมตตา รักรอบตัว >> นิล ลาบาโดไลท์ โอปอล
- **กาลกิณี** >> สีเหลือง สีส้ม

## ผู้ที่เกิดวันพฤหัสบดี

- ดูดเงินทอง ร่ำรวย >> มูนส์โตน โฮวไลท์ ทับทิม
- หน้าที่การงาน >> โรสควอซท์ ไทเกอร์อาย อเมทิสต์
- พลัง อำนาจ สง่าราศี >> ชันส์โตน ไพลิน ลาพิส
- สุขภาพ >> โฮวไลท์ มูนส์โตน
- เสน่ห์ เมตตา รักรอบตัว >> หยก ทับทิม โรสควอซท์
- **กาลกิณี** >> สีดำ สีม่วง

## ผู้ที่เกิดวันศุกร์

- ดูดเงินทอง ร่ำรวย >> หยก เพชรดอก อเวนจูริน
- หน้าที่การงาน >> โอนิกซ์ นิล ลาพิส เทควียอยซ์
- พลัง อำนาจ สง่าราศี >> โฮวไลท์ มูนส์โตน ชันส์โตน
- สุขภาพ >> ทับทิม ซอยไซส์รูบี้ ฟลูออไรท์
- เสน่ห์ เมตตา รักรอบตัว >> อเมทิสต์ โรสควอซท์
- **กาลกิณี** >> สีเทา สีคันบุหรี่

## ผู้ที่เกิดวันเสาร์

- ดูดเงินทอง ร่ำรวย >> ทับทิม ไพลิน ลาพิส ไฟร์ไทท์
- หน้าที่การงาน >> โฮวไลท์ นิล ลาบาโดไลท์
- พลัง อำนาจ สง่าราศี >> มูนส์โตน
- สุขภาพ >> คานะเลียน ชันส์โตน
- เสน่ห์ เมตตา รักรอบตัว >> โรสควอซท์ อเมทิสต์
- **กาลกิณี** >> สีเขียว



**ไพไลน:** ช่วยเสริมดวงชะตา เสริมบารมีให้ผู้คนรักใคร่นับถือ สามารถใช้ได้ทั้งชายและหญิง และเหมาะกับผู้ที่ต้องใช้สมาธิ ช่วยให้เกิดความไม่ประมาท ตัดสินใจได้อย่างแม่นยำ



**ลาพิส:** เป็นหินที่เปิดดวง ตาที่สาม เหมาะกับทุกราศีเกิด เป็นหินที่มีพลังในการปกป้องคุ้มครองสูงมาก เสริมสร้างสติปัญญา และสามารถเรียกเงินเรียกทองได้



**อเมทิสต์:** เป็นหินที่โดดเด่นในเรื่องการบำบัดรักษาเกี่ยวกับสุขภาพ โรคเลือด โรคนอนไม่หลับขจัดความเครียด และยังเด่นในเรื่องการเสริมฮวงจุ้ยที่ดีในบ้าน ช่วยให้คนในบ้านสามัคคีกัน และเหมาะสำหรับคนที่มีอาการปวดศีรษะบ่อยๆ ควรนำอเมทิสต์มาวางไว้ตรงหน้าผาก

**นิล:** ช่วยปกป้องคุ้มครองให้ปลอดภัยจากภยันตรายต่างๆ และคุ้มครองให้รอดพ้นจากอุบัติเหตุหรือจากคนไม่หวังดี เหมาะกับคนที่สุขภาพร่างกายอ่อนแอป่วยบ่อยๆ ก็จะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง



**ชอยไซส์ รูบี้:** เสริมสติปัญญา เพิ่มความมีชีวิตชีวา เสริมความกล้าหาญ เสริมความมั่งคั่งร่ำรวย ตีกับเรื่องความรัก ทำให้คนหลงใหลในเสน่ห์ และมีคนเกรงอกเกรงใจ

**มูนสโตน:** หินแห่งความรัก หากมีปัญหาเรื่องความรัก มีความความห่างเหินในชีวิตคู่ ควรถือมูนสโตนนี้ไว้ จะช่วยปลอบประโลมให้คุณคลายความทุกข์เศร้าลาง



**ลาบาโดไลท์:** เป็นหินที่เหมาะสมกับการนั่งสมาธิ คนที่สมาธิสั้นช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างความคิดและการกระทำ

**โอนิกซ์:** เป็นหินปิดรังควาน ช่วยขจัดปัญหา และความวุ่นวายใจ และปกป้องคุณ จากความสัมพันธ์ที่ยุ่งเหยิงได้ นำมาซึ่งความท้าทายในชีวิต ช่วยปกป้องไม่ให้พลังงานบวกในร่างกายลดน้อยลง



**คานเลี่ยน:** เป็นหินแห่งคำอวยพร เหมาะกับคนที่มีจิตใจสับสนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีพลังผลักดันให้เกิดอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง ช่วยในเรื่องของการทำสมาธิ



**ไฟไรต์:** ช่วยเรียกเงินทองมาสู่ผู้เป็นเจ้าของ ช่วยเสริมสร้างสิ่งต่างๆ ในด้านบวก ช่วยให้มองโลกในแง่ที่ดี ช่วยนำพาความเข้าใจตัวเองและคนอื่นมาสู่เรา

**โรสควอซ:** เป็นหินที่ช่วยเสริมทางด้านความรักความใคร่ พกติดตัวไว้จะทำให้เป็นคนที่มี 'นะเมตตา' มีแต่คนรักใคร่หวังดี เจ้านายจะสนับสนุนให้ได้ดิบได้ดีทางการงาน และจะนำความรักความสุขมาให้แก่คุณได้



# ความสวยความงาม

# กับ 12 ราศี ดวงเด่น



ขอเอาใจสาวๆ ที่รักการแต่งหน้ากันสักหน่อย กับเคล็ดลับแต่งหน้าสวยปัง เสริมดวง 12 ราศี ตามศาสตร์โหราศาสตร์ เพราะนอกจากสาวๆ จะสวย ดูกุจากจากการเลือกเฉดสีที่ดูโดดเด่นกับตัวเองแล้ว ยังเสริมดวงให้โดดเด่น สง่าอีกด้วย ราศีไหนควรเลือกใช้เฉดสีใดไปอ่านกันเลยคะ

**ศาสตร์โหราศาสตร์** เป็นอีกหนึ่งทางเลือก เพื่อเสริมความมั่นใจในการแต่งหน้าให้เหมาะสม และถูกต้องตามราศี ซึ่งโหราศาสตร์บนใบหน้าประกอบด้วย 2 หลักใหญ่ คือ

1. อวัยวะทั้ง 5 บนใบหน้า ประกอบด้วย คิ้ว ตา จมูก ปาก หู
2. เนินทั้ง 5 บนใบหน้าคือ เนินแก้มซ้าย แก้มขวา เนินคาง เนิน จมูก เนินหน้าผาก





### ราศีมังกร ธาตุดิน

ควรใช้สีส้ม ของ  
ธาตุไฟเสริมราศี  
แต่ดวงตาด้วยสี

สีน้ำตาล สีน้ำตาลทอง ส่วนโหนกแก้ม  
ควรปิดด้วยสีโทนส้ม สีอิฐ สีโอลด์โรส เพิ่ม  
เสน่ห์ด้วยริมฝีปากสีส้ม สีโอลด์โรส สีส้มนู้ด  
ส่วนคิ้ว หมายถึง อำนาจบารมี ควรวาด  
ให้หัวคิ้วเรียวตามธรรมชาติถึงหางคิ้ว ใช้  
สีน้ำตาลเข้มปิดคิ้ว ควรเน้นให้ตาด้วยการ  
การวาดอายไลน์เนอร์สีดำ โดยวาดให้เส้น  
ใหญ่กว่าปกติเพื่อเสริมพลังอำนาจ



### ราศีทaurus ธาตุลม

ควรทาทริมฝีปากด้วย  
สีสว่างสดใสแดงอม  
ชมพู หรือชมพู

เหลืองอมม่วงและชมพูประกายสดใส เสริม  
ความมั่นใจเพื่อให้ดูโดดเด่นยิ่งขึ้นด้วย  
การปิดไฮไลต์บริเวณสันจมูก หน้าผาก  
โหนกแก้มด้านบนและคาง ส่วนตาโทนสี  
ฟ้าหรือประกายเหลืองทองปิดแก้มด้วย  
สีอ่อน เช่น ชมพูอ่อนม่วงอ่อน เน้นไฮไลต์  
บริเวณผิวใต้ดวงตาเพื่อส่งเสริมความรัก



### ราศีมีน ธาตุน้ำ

ดวงตาควรใช้สีชมพู  
อมม่วงอ่อน เพิ่มความ  
อ่อนหวาน คิ้วกันให้

ได้รูปปรับกับใบหน้า เน้นริมฝีปากสีชมพู  
ประกายสดใสส่งเสริมให้ผิวสุขภาพดี



### ราศีเมษ ธาตุไฟ

ควรเน้นการปิด  
มาสคาร่า ทาเปลือก  
ตาด้วยสีเงิน สีบรอนซ์

เทา โหนกแก้มเอบอ้มด้วยสี ธาตุไฟสว่าง  
สีม่วง และสีส้มแดง ริมฝีปากมันวาว  
ด้วยสีชมพูม่วงหรือสีส้ม สีโอลด์โรสและ  
สีชมพูประกายสดใส



### ราศีพฤษภ ธาตุดิน

แต่งหน้าด้วยเฉดสี  
เอิร์ธโทนเป็นหลัก ปิด  
แก้มด้วยสีน้ำตาลอ่อน

น้ำตาลประกายทอง น้ำตาลอมม่วง เน้น  
ขอบตาและเปลือกตาดำด้วยสีโก้ น้ำตาลเข้ม  
ใช้ลิปสติกโทนน้ำตาลแดง น้ำตาลอมส้ม  
สีแดงประกายสดใส สีส้ม สีโอลด์โรส



### ราศีเมถุน ธาตุลม

ควรใช้ โท น สี  
ธรรมชาติที่ดูสดชื่น  
แจ่มใส เสริมความ

เป็นตัวเอง ดวงตาเน้นสีเขียวเข้ม ฟ้ามเทา  
ประกาย ขอบตาเหลืองหรือทอง แก้ม  
สีส้มอิฐหรือชมพูสดใส ริมฝีปากเพิ่ม  
ความงามด้วยสีส้มแดงและสีชมพูกลีบ  
กุหลาบ



### ราศีกรกฎ ธาตุน้ำ

การแต่งแต้มใบหน้า  
เน้นรอยยิ้ม และ  
ดวงตาเปล่งประกาย

สดใสด้วยสีเขียวน้ำทะเล สีม่วงอ่อน สี  
เขียวพฤษภไพโร โหนกแก้ม สีส้มอิฐ  
ริมฝีปาก สีชมพูเข้มและชมพูสดใสเป็น  
ประกาย



### ราศีสิงห์ ธาตุไฟ

ให้สีเจดจ้าเสริม  
พลัง ควรทาตาด้วย  
สีบรอนซ์เงิน น้ำตาล

ทอง สีฟ้าอมม่วงและเปลือกตาประกาย  
เหลืองทอง ปิดแก้มด้วยสีอิฐประกายเงิน  
ริมฝีปากควรเสริมด้วยสีชมพูแดง ชมพู  
สดใส สีแดง ฉ่ำเนื้อแดงโมและสีชมพู  
เหลืองอมม่วง



### ราศีกันย์ ธาตุดิน

สีส้มบนใบหน้าที่จะ  
เติมพลังชีวิตนั้นคือ  
สีชมพูอ่อน สีอิฐ สีส้ม

พวงแก้มสีน้ำตาลอ่อน หรือ น้ำตาลประกาย  
ทอง เปลือกตาใช้สีชมพู เหลืองอมม่วงน้ำตาล  
ส่วนริมฝีปากแต่งด้วยสีโอลด์โรส



### ราศีตุลย์ ธาตุลม

การแต่งแต้มใบหน้า  
เน้นความสมดุลของ  
ธรรมชาติ ดวงตาสี

เขียวเข้มของพรรณไม้ สีม่วงประกายขาว  
สีเขียวอ่อน เพิ่มเสน่ห์ดึงดูดใจด้วยแก้ม  
โทนสีส้ม สีอิฐ สีโอลด์โรสและสีชมพู รับ  
กับริมฝีปากสีส้มแดง สีโอลด์โรส



### ราศีพิจิก ธาตุน้ำ

ควรแต่งแต้มเปลือก  
ตาดำด้วยสีม่วงเข้ม  
ฟ้าครามและสีเขียว

น้ำทะเล เพิ่มพลังของแววตาดำด้วยประกาย  
ทองและฟ้า แก้มชมพูดูมีเสน่ห์น่าค้นหา  
ริมฝีปากสีชมพูเข้ม



### ราศีธนู ธาตุไฟ

ควรมีส้ม น้ำตาลทอง  
หรือออกส้มแดง  
และ สีอิฐ ที่ แก้ม

แต่งเปลือกตาดำด้วยสีอบอุ่น เช่น น้ำตาล  
น้ำตาลทอง เขียว ริมฝีปากธรรมชาติด้วยสี  
ส้มสดหรือส้ม สีโอลด์โรส ชมพูกลีบกุหลาบ  
สดใส และน้ำตาลเหลืองอมม่วง ควรเสริม  
ความมั่นใจให้ริมฝีปากแลดูเฝ้ายาวนาน



# สุขภาพเป็นอย่างไร ลิ้นบอกได้นะ

“ลิ้น” เป็นอวัยวะที่แพทย์จีนแผนโบราณใช้ในการตรวจโรค เพราะลิ้นเป็นอวัยวะที่บอบบาง ลักษณะของลิ้นจึงเปลี่ยนไปตามสภาพร่างกายได้ง่าย โดยตำราแพทย์แบ่งแผนทีลิ้นออกเป็นธาตุทั้ง 5 ดังนี้

## โคนลิ้น: ธาตุน้ำ ระบบปัสสาวะ

โดยหลักแล้วโคนลิ้นจะสื่อถึงไตและกระเพาะปัสสาวะ สิ่งที่เราต้องดูคือ สีและคราบ ถ้าโคนลิ้นตรงกลางมีคราบสีเหลือง อาจแสดงว่ากระเพาะปัสสาวะติดเชื้อ ซึ่งบรรเทาอาการได้ด้วยวิธีการดื่มน้ำวันละ 8-12 แก้ว

## ข้างลิ้น: ธาตุไม้ ระบบของตับ

หากมีรอยฟันที่ลิ้น อาจหมายความว่าพลังงานที่ตับไม่ไหลเวียน บางครั้งจะเห็นเป็นจุดสีเขียวหรือม่วง หากเป็นสีเขียวอาจสื่อถึงปัญหาร้ายแรง เช่น กระจกสีโคโรนดำนกลาง ขยายตัว หรืออาการปอดบวม บริเวณท้องน้อย

## กลางลิ้น: ธาตุดิน ระบบย่อยอาหาร

กลางลิ้นจะเกี่ยวข้องกับกระเพาะอาหาร ม้ามและตับอ่อน รวมถึงปัญหาของระบบขับถ่าย

## ส่วนถัดจาก ปลายลิ้นเข้ามา: ระบบหายใจและ ระบบภูมิคุ้มกัน

บริเวณนี้หมายถึงแนวโค้งที่อยู่ถัดจากปลายลิ้นเข้ามา หากมีสีแดงอาจสื่อถึงการติดเชื้อในปอด บ่งบอกว่าระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

## ปลายลิ้น: ระบบหลอดเลือดหัวใจ

ปลายลิ้น จะบ่งบอกถึงสุขภาพหัวใจทั้งกายและจิต สีแดงและจุดแดงที่ปลายลิ้นแสดงถึงความเครียดต่างๆ

ที่มา: ASTVผู้จัดการ

# 7

# วิธี

## ดูแลสุขภาพดวงตา

1. ทานอาหารให้มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เช่น ผักบุ้ง แครอท ตำลึง ผักคะน้า ฟักทอง มะม่วงสุก มะละกอ
2. หลับตาเพื่อพักสายตา ทุก 1 ชั่วโมง เมื่อใช้สายตา มากๆ หรือนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ
3. สวมแว่นกันแดดทุกครั้งเมื่อต้องเจอแสงแดด

4. การดูโทรทัศน์ ควรปรับความสว่างของจอให้พอควร และควรนั่งห่างจากโทรทัศน์ประมาณ 5 เท่า ของขนาดจอ

5. เมื่อฝุ่นละอองหรือเศษผงเข้าตา ห้ามใช้มือขยี้ตา ให้ใช้น้ำสะอาดหรือน้ำยามาล้างตา

6. ควรบริหารดวงตาทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง การบริหารง่ายๆ คือหน้าตั้ง คอตตรง กลอกลูกตา หมุนเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา และทวนเข็มนาฬิกา ทำต่อเนื่องกัน 10 ครั้ง

7. ควรตรวจสุขภาพตาโดยจักษุแพทย์ปีละครั้ง เพื่อรักษาสุขภาพดวงตาให้ได้อยู่เสมอ



ที่มา: กรมการแพทย์



# เคล็ดลับเพิ่มเงินในกระเป๋าใน 30 วัน



ไม่ว่าใครก็อยากที่จะมีเงินในกระเป๋ามากขึ้นทั้งนั้น แต่เคยสังเกตไหมว่าทำไมเงินของเรามันจึงไม่เคยเพียงพอต่อความต้องการใช้จ่ายในแต่ละเดือน วารสาร “เพื่อน” ฉบับนี้ ได้นำคำแนะนำจากเว็บไซต์ men’s health ที่ได้ชี้ให้ชาวอเมริกันได้เห็นถึงปัญหาว่าแต่ละคนนำเงินของตัวเองไปทิ้งไว้ที่ไหนบ้าง และแนะนำช่องทางในการออมเงิน รับรองว่าคุณจะต้องเกิดไอเดียในการเพิ่มเงินในกระเป๋าของคุณได้มากขึ้นอย่างแน่นอน

วันที่ 1

**สิ่งที่ต้องทำ :** ทำรายการบันทึกค่าใช้จ่าย

นี่คือภารกิจแรกที่คุณจะต้องทำ ด้วยการบันทึก รายรับ-รายจ่ายของตัวเอง คุณจำเป็นต้องรู้ว่าเงินของคุณไปอยู่ที่ไหนบ้าง

วันที่ 2

**สิ่งที่ต้องทำ :** เก็บฝุ่นของคุณไว้ซะ

ในตอนที่เราตั้งใจจะเก็บเงิน เรามักจะคิดฝันถึง เป้าหมายอันแสนยิ่งใหญ่ว่าจะใช้เงินเหล่านั้นเพื่อทำอะไรเสมอ เช่น ฝันว่าจะนำไปซื้อรถ อยากใช้เงินไปท่องเที่ยวในวันหยุดกับครอบครัว แต่หากว่าคุณ มัวแต่คำนวณเป้าหมายในการเก็บเงินที่แน่นอน เชื่อเถอะว่าคุณจะไม่สามารถเก็บเงินได้เลย

วันที่ 3

**สิ่งที่ต้องทำ :** ย้ายเงินเก็บของคุณ มาไว้ยังบัญชีที่ทำเงินได้มากกว่า

อย่าเก็บเงินของคุณไว้เฉยๆ เพราะนั่นเป็นการปล่อยเงินของคุณให้แช่ทิ้งไว้ และไม่ได้ทำเงินจาก ดอกเบี้ยเงินฝากได้เลยด้วย ซึ่งผู้เชี่ยวชาญแนะนำ ให้ฝากเงินแบบประจำ 6-9 เดือน ซึ่งมีอัตราผลตอบแทนที่สูงกว่าบัญชีออมทรัพย์ทั่วไป

วันที่ 4

**สิ่งที่ต้องทำ :** เพิ่มจำนวนเงินลงทุนของคุณ

ในระบบเศรษฐกิจที่มีความผันผวนเช่นนี้ คุณควรมีเงินค่าใช้จ่ายสำรองไว้อย่างน้อย 6 เดือน เพื่อกรณีที่คุณถูกเลย์ออฟจากงาน โดยเริ่มจากการเก็บเงิน 10 เปอร์เซ็นต์จากรายได้ของคุณมาไว้ในกองทุนฉุกเฉิน จนกระทั่งเงินที่เก็บไว้นั้นมีมูลค่าเท่ากับรายได้ 6 เดือนแล้ว ก็จัดการเคลียร์หนี้สินของคุณให้หมด แล้วค่อยเก็บเงินต่อไป

วันที่ 5

**สิ่งที่ต้องทำ :** ทำงบประมาณให้สมดุล

ระหว่างนี้ให้คุณกินอยู่อย่างสมถะ ว่ากันว่าคนที่ขาดความเชื่อมั่นทางการเงินมักจะตัดสินใจอย่างดีที่สุดในการใช้เงินของพวกเขา

วันที่ 6

**สิ่งที่ต้องทำ :** ลดอัตราดอกเบี้ยบัตรเครดิตของคุณให้เหลือน้อยที่สุด

ก่อนอื่นให้เริ่มจากย้ายการใช้จ่ายทุกอย่างของคุณไปใช้ในบัตรที่มีอัตราดอกเบี้ยต่ำที่สุด ระหว่างนั้น ให้คุณหยุดจากใช้บัตรเครดิตสัก 2 สัปดาห์ และใช้จ่ายด้วยเงินสดเท่านั้น เพราะการใช้จ่ายด้วยบัตรเครดิต จะไม่ได้ทำให้สมองของผู้ใช้ตระหนักว่าเขากำลังใช้จ่ายเงิน ซึ่งตรงข้ามกับการใช้จ่ายด้วยเงินสด ซึ่งจะทำให้คุณสัมผัสได้ถึงความรู้สึกว่าเงินแต่ละบาทนั้นกำลังค่อยๆ ไหลออกไปจากมือคุณ

วันที่ 7

**สิ่งที่ต้องทำ :** เก็บเงินค่าบัตรเครดิตสมาชิกของคุณไว้ซะ

ก่อนที่คุณจะจ่ายเงินสดเพื่อเข้าคอร์สออกกำลังกายตลอด 1 เดือน ให้หยุดถามตัวเองก่อนว่า ระหว่างการที่คุณซื้อคอร์สออกกำลังกายกับการที่คุณจ่ายเงินในแต่ละครั้งไปเล่น สิ่งไหนคุ้มกว่ากัน

วันที่ 8

**สิ่งที่ต้องทำ :** โละเครื่องประทีนโฉมของคุณออกซะ

หากคุณกำลังสูญเงินไปกับผลิตภัณฑ์อาบน้ำของคุณ มันก็ไม่ต่างอะไรจากการโยนเงินลงท่อระบายน้ำเล่น แลเมื่คุณใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านั้นมากเกินไปก็จะเป็นผลเสียต่อผิวของคุณอีกด้วย

วันที่ 9

**สิ่งที่ต้องทำ :** หั่นใบสั่งยาให้เหลือเพียงครึ่งเดียว

สำหรับวิธีนี้อาจใช้ได้แค่เฉพาะกับผู้ป่วยบางโรคเท่านั้น โดยถามแพทย์ของคุณว่ายาที่สั่งให้คุณนั้นจะออกฤทธิ์เหมือนเดิมไหมหากคุณตัดยาเหลือเพียงครึ่งเม็ด เพราะในแผงยาที่มีปริมาณยาเพิ่มเป็น 2 เท่า บริษัทยามักจะคิดค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมเกินกว่าปกติ การใช้อุปกรณ์แบ่งครึ่งยาจะช่วยให้คุณประหยัดเงินได้ไม่ต่ำกว่า 30 บาท มีงานวิจัยหนึ่งพบว่าการใช้ยาเพียงครึ่งเม็ด จะมีผลเทียบเท่ากับการทานยาที่มีปริมาณยาค้ำทั้งเม็ด

วันที่ 10

**สิ่งที่ต้องทำ :** สมัครงานเพื่อเกษียณอายุอิสระ  
ถ้าคุณมีสิทธิ์สมัครงานเพื่อเกษียณอายุ แต่ยังไม่  
ได้ลงทะเบียน วันนี้เป็นวันที่คุณจะต้องลงทะเบียนแล้ว  
เพราะมันจะทำให้คุณสามารถจ่ายภาษีของคุณ  
เก็บไว้สำหรับตอนเกษียณอายุได้ในตอนนี้

วันที่ 11

**สิ่งที่ต้องทำ :** จัดลำดับความสำคัญในหนี้สินของคุณ  
หากว่าคุณมีหนี้สินอยู่หลายก้อนที่ต้องชำระ ไม่ว่าจะเป็นค่า  
ผ่อนบ้าน ผ่อนรถ หรืออื่น ๆ ขอแนะนำให้คุณนำเงินไปชำระ  
ค่าผ่อนบ้านเสียก่อน นั่นเพราะถ้าลองสมมติว่าคุณมีบ้านราคา  
7.5 ล้านบาท ที่คุณต้องผ่อนนาน 60 ปี โดยมีดอกเบี้ยอยู่ที่  
6.5 % และคุณยังต้องผ่อนรถมูลค่า 7 แสนกว่าบาท เป็นเวลา  
5 ปี ด้วยดอกเบี้ย 8% การใช้จ่ายเงิน 29,000 บาทมาชำระค่าบ้าน  
ก่อนนั้น จะทำให้คุณสามารถประหยัดเงินได้มากกว่าการนำ  
เงินไปชำระค่ารถถึงเกือบ 2 แสนบาทเลยทีเดียว นั่นเพราะ  
แม้ว่าดอกเบี้ยในการผ่อนรถจะสูงกว่า แต่คุณต้องไม่ลืมว่า  
เงินต้นที่ต้องชำระค่าบ้านนั้นสูงกว่าค่ารถมากนัก การลดเงินต้นใน  
ส่วนนี้จึงลดปริมาณเงินที่คุณต้องจ่ายไปได้มากตาม

วันที่ 12

**สิ่งที่ต้องทำ :** ลับทักษะการต่อรองราคาของคุณ  
โดยเริ่มจากร้านค้าเล็ก ๆ ที่เหมาะจะเป็นเวทีในการต่อ  
ราคาของคุณ ซึ่งร้านค้าเล็ก ๆ นั้นมักจะเหมาะแก่การ  
ต่อรองราคามากกว่าร้านใหญ่ ๆ

วันที่ 13

**สิ่งที่ต้องทำ :** ลดการคุยโทรศัพท์  
ลองค้นคว้า คุณเป็นลูกค้าที่ใช้เครือข่ายนั้นมานานเท่า  
ไหร่แล้ว และใช้โทรศัพท์มากขนาดไหน ในตอนที่คุณ  
โทรไปแผนกบริการลูกค้า ให้คุณกล่าวว่า คุณชอบ  
เครือข่ายนี้และต้องการใช้บริการต่อ แต่ขอส่วนลด หรือ  
โปรโมชั่นพิเศษ

วันที่ 14

**สิ่งที่ต้องทำ :** เรียนรู้ว่าจะซื้อของจากที่ไหน  
การเลือกซื้อที่ฉลาดสามารถทำให้ประหยัดเงินได้มาก  
ขึ้น โดยจดจำว่าสินค้าที่ไหนถูก ควรไปซื้อที่นั่น

วันที่ 15

**สิ่งที่ต้องทำ :** เพิ่มค่าตัวของคุณซะ  
พวกลูกจ้างมักจะขอการขึ้นเงินเดือนจากนายจ้างบ่อย  
ครั้ง แต่สำหรับผู้ทำอาชีพอิสระมักจะลืมเรื่องนั้นไป  
แล้ว และถ้าคุณมีอาชีพอิสระ ก็ควรเพิ่มเงินอัตรา  
ค่าจ้างของตัวเอง ถ้าไม่เคยเพิ่มค่าจ้างให้ตัวเอง  
มาตลอด 6 เดือน โดยเขียนจดหมายที่ไปยังผู้ติดต่อ  
แต่ละรายของคุณ และบ่นให้พวกเขาฟังเกี่ยวกับค่า  
ต้นทุนในธุรกิจที่เพิ่มขึ้น

วันที่ 16

**สิ่งที่ต้องทำ :** จัดหาทีมงานของคุณ  
หากว่าคุณก้าวขึ้นมาอยู่ในระดับมืออาชีพของการทำงานแล้ว คุณจำเป็นต้องมีทีมงานระดับผู้เชี่ยวชาญ  
มาจัดการเงินของคุณ และนี่คือบุคคลที่คุณต้องการให้  
เขามาอยู่เคียงข้าง เช่น นักบัญชี หนายความ ที่ปรึกษา  
ทางด้านการเงิน

วันที่ 17

**สิ่งที่ต้องทำ :** เรียนรู้ที่จะลดแรงกระตุ้นในการซื้อสินค้า  
ถ้าคุณกำลังอยากที่จะซื้อของอย่างมาก และต้องซื้อในตอนนี้  
เลย คุณต้องเรียนรู้ที่จะข่มใจเอาไว้ และให้รออย่างน้อย 1  
สัปดาห์ เพื่อจะซื้อของที่มีราคามากกว่า 5,000 บาท

วันที่ 18

**สิ่งที่ต้องทำ :** นำปฏิทินออกมาวางวันที่คุณจะ  
ขอขึ้นเงินเดือน  
สำหรับการขอขึ้นเงินเดือนนั้น หลายคนคงคิดว่าสิ่งที่  
คุณทุ่มเทให้กับบริษัทคงจะเป็นที่ประจักษ์ที่เจ้านาย  
เสมอ แต่ในความเป็นจริง เจ้านายของคุณมักจะลืม  
ผลงานของคุณไปแล้ว และนั่นก็เป็นหน้าที่ของคุณ  
เองที่จะเตือนเขาถึงสิ่งเหล่านั้น

วันที่ 19

**สิ่งที่ต้องทำ :** เก็บเงินของคุณไว้ในบัญชีธนาคาร  
มันไม่มีประโยชน์ถ้าคุณจะทิ้งเงินที่เกินจำนวนที่คุณต้องการ  
ใช้ไว้ในบัญชีเงินเดือน ให้คุณนำเงินไปไว้ในบัญชีเงินออมที่  
มีอัตราผลตอบแทนที่สูงกว่า คุณก็จะได้รับดอกเบี้ยที่สูงขึ้น

วันที่ 20

**สิ่งที่ต้องทำ :** รีไฟแนนซ์บ้านของคุณ  
ด้วยการกู้เงินก้อนใหม่ เพื่อไปใช้คืนเงินกู้ก้อนเก่า  
ที่คุณใช้ซื้อบ้านของคุณ โดยการมองหาแหล่งเงินกู้  
ก้อนใหม่ที่มีอัตราดอกเบี้ยต่ำกว่าก้อนเก่า วิธีนี้จะ  
ทำให้เราสามารถลดเงินต้นได้เร็วขึ้น และจะเสียค่า  
ดอกเบี้ยน้อยลงกว่าเดิม

วันที่ 21

**สิ่งที่ต้องทำ :** คิดโอเคเพียง ๑ เพื่อหารายได้เสริม  
มันอาจจะไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป ในการหารายได้เสริมในวันนี้  
แต่คุณก็มีโอกาสเพิ่มขึ้นแล้วที่จะได้เงินที่มากขึ้นมาอย่างง่าย ๆ  
เริ่มจากความชอบส่วนตัว เช่น ทำขนมขาย

วันที่ 22

**สิ่งที่ต้องทำ :** ลงทุนในตลาดหุ้น  
การลงทุนในตลาดหุ้นเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่มีแนวโน้มว่าจะเพิ่มความ  
มั่งคั่งให้ได้มากที่สุด ถ้าคุณติดตามตลาดหุ้นรายวันจะพบว่ามันมี  
ลักษณะเป็นลูกคลื่นที่มีขึ้นและมีลงอยู่ตลอดเวลา บนจุดสูงสุด  
คือช่วงเวลาที่ดีที่สุดของผลการดำเนินงานทั้งปี ให้จับตามองที่  
ยอดบนสุดของมันและขายมันทิ้งในขณะนั้น ก่อนที่จะกวาดซื้อ  
มันตอนที่หุ้นอยู่ในจุดที่ต่ำที่สุดของคลื่น เพราะมันคือวิธีที่ดีที่สุดที่  
จะตัดวงกำไรจากตอนที่หุ้นขึ้น

วันที่ 23

**สิ่งที่ต้องทำ :** คำนวณภาษีของคุณด้วยตัวเอง  
ไม่ต้องจ้างผู้เชี่ยวชาญด้านการเงินมาคำนวณภาษี คุณสามารถ  
คำนวณภาษีด้วยวิธีการง่าย ๆ ผ่านเว็บไซต์หรือโปรแกรมคำนวณ  
ภาษีที่สามารถใช้งานได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

วันที่ 24

**สิ่งที่ต้องทำ :** วางตารางนัดหมายเจ้านายล่วงหน้า 2 สัปดาห์  
เพราะจะทำให้เจ้านายของคุณมีเวลาเหลือเพื่อที่จะอ่านเอกสาร  
ของคุณ และยังทำให้เขาไม่สามารถอ้างได้ว่ายุ่งจนไม่มีเวลา  
สำหรับเวลาในการนัดหมายที่ดีที่สุดคือ กลางสัปดาห์ โดย  
เว้นวันจันทร์และศุกร์ไว้ และช่วงเวลาที่ดีที่สุดก็คือ ก่อนเช้างาน  
เพราะมันจะช่วยแยกการนัดหมายของคุณออกจากงาน  
ในแต่ละวัน

วันที่ 25

**สิ่งที่ต้องทำ :** ลดการซื้อของในตอนที่คุณรู้สึกหุดหู่  
การซื้อของทำให้คุณรู้สึกดีขึ้นจริง หรือเรียกวิธีการนี้ว่า “การ  
ซื้อบำบัด” แต่ปัญหาอยู่ที่การบำบัดด้วยการซื้อของนั้นไม่ได้  
ให้ผลที่ดีเลย

วันที่ 27

**สิ่งที่ต้องทำ :** พยายามทำให้ตัวเองดูสูงขึ้น  
มีงานวิจัยในต่างประเทศเผยให้ทราบว่า คนที่ตัวสูงกว่ามี  
โอกาสได้รับระดับเงินเดือนที่สูงขึ้น แต่ถ้าคุณไม่มีแนวโน้มที่  
จะสูงขึ้นอีกแล้ว ก็พยายามทำให้ตัวเองดูสูงขึ้นซะ โดยนักวิจัยจาก  
มหาวิทยาลัยในฟลอริดา และมหาวิทยาลัยในแคลิฟอร์เนียพบ  
พบว่า ส่วนสูงนั้นช่วยเพิ่มเงินให้ขึ้นตัวเลข 800 ดอลลาร์ในแต่ละ  
ปี นั่นหมายความว่า คุณจะต้องยื่นขึ้นเมื่อเจ้านายของคุณนั่งลง  
โดยเฉพาะในตอนที่คุณกำลังพูด ให้สวมกางเกงขายาวทรงพอม

วันที่ 26

**สิ่งที่ต้องทำ :** หยุดแผนการเตรียมเงินจ่ายค่าเทอม  
มหาวิทยาลัยของลูกไว้ก่อน  
แม้ค่าเทอมมหาวิทยาลัยของลูกนั้นจะสูงไม่ใช่เล่น แต่อย่าเพิ่ง  
รีบเก็บเงินสำหรับสิ่งนั้นในตอนนี้ เพราะเงินสำรองสำหรับตอน  
เกษียณของคุณย่อมสำคัญที่สุด และลูกของคุณสามารถขอทุน  
เพื่อเรียนในระดับมหาวิทยาลัยได้

วันที่ 29

**สิ่งที่ต้องทำ :** ในตอนที่คุณอยากจะขายหุ้น ให้ซื้อมันให้  
มากขึ้นแทน  
ถ้าหุ้นของคุณกำลังติดกระแส สัญชาตญาณจะบอกให้คุณโยก  
เงินของคุณไปลงทุนในส่วนที่มีความผันผวนต่ำ เช่น พันธบัตร  
หรือกองทุนตลาดเงิน แต่นั่นเป็นความผิดพลาดอย่างใหญ่หลวง  
เพราะเมื่อตลาดดิ่งหุ้นขึ้นไปนานเป็นปี นี่จะเป็นช่วงที่ทำให้เงินจาก  
หุ้นได้อย่างแท้จริง โดย วอร์เรน บัฟเฟตต์ เจ้าพ่อการลงทุน ได้  
อธิบายไว้ในรายงานประจำปีว่า ไม่ว่าหุ้นจะมีราคาต่ำหรือสูง มัน  
ก็คือความเป็นเจ้าของในบริษัทเดียวกัน ดังนั้นเมื่อบริษัทนั้นถูก  
ขายในตลาดหุ้น มันเป็นเวลาที่ดีที่สุดที่จะซื้อ และเมื่อเวลาที่  
หุ้นในตลาดพุ่งขึ้นสูง คุณจะถูกล่อลวงให้ขายมันทิ้ง อย่าเพิ่งขาย  
ถ้าคุณทำการลงทุนทั้งหมดในบัญชีที่ได้รับความคุ้มครองทางภาษี  
ให้คงไว้หรือเพิ่มเงินของคุณซะ ไม่ว่าจะตลาดจะเคลื่อนไหว  
ไปอย่างไรก็ตาม

วันที่ 28

**สิ่งที่ต้องทำ :** มองหาเอกสารการรับรองทักษะ  
ถ้าอยากเป็นที่นิยม คุณต้องพยายามทำให้ได้รับการรับรอง ใน  
อุตสาหกรรมบางประเภท เช่น บัญชี การดูแลสุขภาพ หรือ ไอที คุณ  
ไม่จำเป็นต้องไปเรียนภาคค่ำ เพียงแค่เรียนเพิ่มทักษะบางอย่าง ก็  
สามารถเพิ่มเงินเดือนได้หลายระดับแล้ว เพราะเอกสารการรับรอง  
นั้นมักจะทำให้ได้เงินเร็วกว่าการได้รับปริญญาชั้นสูง

วันที่ 30

**สิ่งที่ต้องทำ :** ประเมินความเสียหาย  
ในตอนที่คุณก็ได้ติดตามเงินของคุณมาตลอดทั้งเดือนแล้วใช้ไหม  
ลองดูสิว่ามันไปอยู่ที่ไหน และถ้าคุณคิดว่าคุณมีแนวโน้มที่จะนำ  
เงินไปทิ้งไว้กับเรื่องที่ไม่จำเป็นนัก นั่นอาจจะเป็นเหตุผลที่ซ่อนอยู่  
ในการที่คุณไม่สามารถเก็บเงินได้ในเวลาที่ผ่านมา จากการศึกษา  
ในนิตยสารด้านจิตวิทยาสังคม แสดงให้เห็นว่าผู้คนใช้บัตรเครดิต  
เพื่อทำให้ตัวเองดูมีฐานะ ซึ่งนั่นอาจจะทำให้พวกเขาเกิดหนี้สิน  
และจะทำให้คนเหล่านั้นยอมเป็นหนี้ เพื่อเพิ่มความภูมิใจแก่ตัวเอง

แม้ว่าในบรรดาทั้ง 30 ข้อนี้ อาจจะไม่สามารถนำมาใช้ได้กับประเทศของเราทั้งหมดทุกข้อ แต่นี่ก็คือแนวทางที่น่าจะจุดประกายความคิดในการ  
ออมเงินของเราได้ ทั้งยังช่วยให้เห็นอีกว่าในการเก็บเงินของคุณควรจะเริ่มต้นจากสิ่งใด และจะทำการอย่างไรให้คุณมีเงินออมมากขึ้น ซึ่งหากว่า  
คุณได้ลองทำตามวิธีทั้งหลายเหล่านี้ตั้งแต่ตอนนี้ รับรองว่าอีกไม่นานเงินในกระเป๋าของคุณจะต้องเพิ่มขึ้นอย่างน่าตกใจแน่นอนค่ะ

# ร่วมสนุก... ตอบคำถามกับ CSR

คำถามประจำฉบับ

โครงการวัดสร้างสุข (Eco-temple)  
ที่เอสซีจี เคมิคอลส์ ได้จัดทำขึ้นที่วัดอะไร?

ลุ้นรับ  
กระเป๋าเป้  
สุดเท่  
20 รางวัล

ส่งคำตอบมาได้ที่ SMS  
หมายเลข 089-405-9894  
ตั้งแต่วันที่-30 กันยายน 2558 นี้  
(ส่งก่อนมีสิทธิ์ก่อนนะจ๊ะ)

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัลจากการ  
ตอบคำถามกับ CSR ฉบับที่แล้ว ได้แก่

01. คุณทิวา งาตา
02. คุณอัจฉรา เมธิกุล
03. คุณธวัชศักดิ์ เก็ดมณี
04. คุณวันปีติ บัวขาว
05. คุณราเชน แจ่มมณี
06. คุณชูชาติ เพิ่มพระ
07. คุณดวงศิลา คงเสริกุล
08. คุณวรนุช ช่วยอาษา
09. คุณกัมพล ดาวเรือง
10. คุณทานตะวัน จันงาม
11. คุณวิษระ พุทธมาตย์
12. คุณปริศนา เวียนหวัน
13. คุณทิพากร สารพัฒน์
14. คุณธราปกรณ์ นุ่มแก้ว
15. คุณวัลภา ศรีสุภาพ
16. คุณจรรุญ วงศ์ไพศาล
17. คุณมงคล ฉี่เมืองปัก
18. คุณเปรมณิชา วาปีสิทธิพันธ์
19. คุณนาตยา แหยมเทศ
20. คุณกุลจิรา ชยแสง

ขอเชิญชมการแข่งขันฟุตบอลเยาวชนอายุไม่เกิน 15 ปี

ซึ่งถ้วยพระราชทาน  
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

# เอสซีจี เคมิคอลส์ ลีกเยาวชน ปี 6

ณ สนามแข่งขันทุกอำเภอในจังหวัดระยอง

ติดตามโปรแกรมและผลการแข่งขันได้ที่ CSRSCGCHEM

โปรแกรม/ผลการแข่งขันฟุตบอล "เอสซีจี เคมิคอลส์ ลีกเยาวชนซึ่งถ้วยพระราชทานฯ" ( ปี 2558 ) เลก 2

คู่ที่	แมชต์ที่	วัน	วันที่	เวลา	คู่แข่งขัน			สนามการแข่งขัน
					ทีมเหย้า	ผลการแข่งขัน	ทีมเยือน	
29	8	เสาร์	4-ก.ค.	15:30	อ. เมืองระยอง	VS	อ. ปลวกแดง	พื้น ส.7 ๑
30	8	เสาร์	4-ก.ค.	15:30	อ. บ้านฉาง	VS	อ. เขาชะเมา	เทศบาล ต. บ้านฉาง
31	8	อาทิตย์	5-ก.ค.	15:30	อ. แกลง	VS	อ. วังจันทร์	เทศบาลตำบลทุ่งควายกิน
32	8	อาทิตย์	5-ก.ค.	15:30	อ. บ้านค่าย	VS	อ. นิคมพัฒนา	ร.ร. บ้านค่าย
33	9	เสาร์	11-ก.ค.	15:30	อ. แกลง	VS	อ. ปลวกแดง	เทศบาลตำบลทุ่งควายกิน
34	9	เสาร์	11-ก.ค.	15:30	อ. วังจันทร์	VS	อ. บ้านค่าย	ร.ร. วังจันทร์วิทยา
35	9	อาทิตย์	12-ก.ค.	15:30	อ. เมืองระยอง	VS	อ. เขาชะเมา	พื้น ส.7 ๑
36	9	อาทิตย์	12-ก.ค.	15:30	อ. นิคมพัฒนา	VS	อ. บ้านฉาง	สกอ. นิคมพัฒนา
37	10	เสาร์	25-ก.ค.	15:30	อ. ปลวกแดง	VS	อ. วังจันทร์	ร.ร. ปลวกแดงพิทยาคม
38	10	เสาร์	25-ก.ค.	15:30	อ. เมืองระยอง	VS	อ. นิคมพัฒนา	พื้น ส.7 ๑
39	10	อาทิตย์	26-ก.ค.	15:30	อ. เขาชะเมา	VS	อ. แกลง	ร.ร. เขาชะเมาพิทยาคม
40	10	อาทิตย์	26-ก.ค.	15:30	อ. บ้านค่าย	VS	อ. บ้านฉาง	ร.ร. บ้านค่าย
41	11	เสาร์	1-ส.ค.	15:30	อ. เขาชะเมา	VS	อ. ปลวกแดง	ร.ร. เขาชะเมาพิทยาคม
42	11	เสาร์	1-ส.ค.	15:30	อ. วังจันทร์	VS	อ. นิคมพัฒนา	ร.ร. วังจันทร์วิทยา
43	11	อาทิตย์	2-ส.ค.	15:30	อ. บ้านฉาง	VS	อ. เมืองระยอง	เทศบาล ต. บ้านฉาง
44	11	อาทิตย์	2-ส.ค.	15:30	อ. บ้านค่าย	VS	อ. แกลง	ร.ร. บ้านค่าย
45	12	เสาร์	8-ส.ค.	15:30	อ. แกลง	VS	อ. เมืองระยอง	เทศบาลตำบลทุ่งควายกิน
46	12	เสาร์	8-ส.ค.	15:30	อ. วังจันทร์	VS	อ. บ้านฉาง	ร.ร. วังจันทร์วิทยา
47	12	อาทิตย์	9-ส.ค.	15:30	อ. ปลวกแดง	VS	อ. บ้านค่าย	ร.ร. ปลวกแดงพิทยาคม
48	12	อาทิตย์	9-ส.ค.	15:30	อ. นิคมพัฒนา	VS	อ. เขาชะเมา	สกอ. นิคมพัฒนา
49	13	เสาร์	22-ส.ค.	15:30	อ. เมืองระยอง	VS	อ. บ้านค่าย	พื้น ส.7 ๑
50	13	เสาร์	22-ส.ค.	15:30	อ. เขาชะเมา	VS	อ. วังจันทร์	ร.ร. เขาชะเมาพิทยาคม
51	13	อาทิตย์	23-ส.ค.	15:30	อ. บ้านฉาง	VS	อ. ปลวกแดง	เทศบาล ต. บ้านฉาง
52	13	อาทิตย์	23-ส.ค.	15:30	อ. นิคมพัฒนา	VS	อ. แกลง	สกอ. นิคมพัฒนา
53	14	เสาร์	29-ส.ค.	15:30	อ. บ้านค่าย	VS	อ. เขาชะเมา	ร.ร. บ้านค่าย
54	14	เสาร์	29-ส.ค.	15:30	อ. วังจันทร์	VS	อ. เมืองระยอง	ร.ร. วังจันทร์วิทยา
55	14	อาทิตย์	30-ส.ค.	15:30	อ. ปลวกแดง	VS	อ. นิคมพัฒนา	ร.ร. ปลวกแดงพิทยาคม
56	14	อาทิตย์	30-ส.ค.	15:30	อ. แกลง	VS	อ. บ้านฉาง	เทศบาลตำบลทุ่งควายกิน