



Move Towards Sustainability 2023



SINO-THAI
MAGAZINE

ปีที่ 16 ฉบับที่ 50 มกราคม - มีนาคม 2566



www.stecon.co.th



SINO-THAI MAGAZINE

บมจ. ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น

32/59-60 ชั้น 20, 27-30 อาคาร ซีโน-ไทย ทาวเวอร์ ถนนสุขุมวิท

ซอยอโศก แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร : 02-610-4900 โทรสาร : 02-259-4450

e-mail : prstecon@gmail.com

ที่ปรึกษา

บรรณาธิการ

กองบรรณาธิการ

ภาคภูมิ ศรีขำนิ

พิทชวัน กิตยาธิกุล

ทีมงานสื่อสารองค์กร

50 มกราคม - มีนาคม 2566 SAY HI BY EDITOR

กราบสวัสดีปีใหม่ค่ะ แพนๆ Sino-Thai Magazine ทุกท่าน ปีเก่าผ่านไป ปีใหม่เข้ามา ขอให้ทุกท่านเริ่มต้นปีด้วยความสุข รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ ปีนี้ Sino-Thai Magazine ก็อยู่กับแพนๆ ทุกท่านดังเดิม และแน่นอนว่าทีมงานทุกคนจะตั้งใจผลิตผลงานดีๆ สารความรู้ มามอบให้แพนๆ เช่นเคย ฉบับนี้เรามีสารสนกรรมการผู้จัดการ มอบนโยบายการดำเนินงานประจำปี 2566 เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน รวมทั้งงานเลี้ยงปีใหม่จากออฟฟิศและหน่วยงาน กิจกรรมโครงการอาหารกลางวันเพื่อน้องอ้อมทอง ครั้งที่ 25 UTA มอบเงินช่วยเหลือครอบครัวกำลังพลผู้เสียชีวิต ในเหตุการณ์เรือหลวงสุโขทัยอัปปาง และเรื่องน่ายินดีของเรา พิธีลงนามสัญญาร่วมทุนบริษัท ซีโน-ไทย โฮลดิ้ง จำกัด กับบริษัท ไซเท็ม คอร์ปอเรชั่น จำกัด โครงการที่ดี Visit Site จะพาไปไหนตามชมกันค่ะ คอลัมน์บันทึงทั้งยายเฒ่าสัปดาห์ One Day Trip เกร็ดความรู้ เช็ดดวงประจำปี พร้อมให้แพนๆ ทุกท่านได้เปิดอ่าน รับความบันเทิงกันค่ะ

เนื่องในโอกาสปีใหม่นี้ ทีมงานขอพรคุณพระศรีรัตนตรัย บันดาลให้ทุกท่านมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีความสุข พบแต่สิ่งดีๆ ที่ท่านตั้งใจไว้ทุกประการ

บรรณาธิการบริหาร



สารสนกรรมการผู้จัดการ

นโยบาย (Policy) ประจำปีของบริษัทฯ เป็นการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน อันนำมาซึ่งความสำเร็จบรรลุวัตถุประสงค์โดยมีเป้าหมายและทิศทางเดียวกัน ปี 2566 เป็นปีที่เราชาว ซีโน-ไทย มีความเชื่อมั่นในความมั่นคงแข็งแกร่งของรากฐานองค์กร ที่เติบโตมากกว่า 60 ปี ด้วยฐานแห่งความแข็งแกร่งนี้ จึงเป็นแรงผลักดัน ให้เรามีโอกาสมองหาธุรกิจใหม่ได้อย่างมั่นใจ การก้าวไปข้างหน้าต่อจากนี้เป็นต้นไป ถือเป็นก้าวที่สำคัญเพราะจะเป็นก้าวแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงบริหารจัดการและในเชิงธุรกิจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการเสริมสร้างฐานความแข็งแกร่งให้แก่องค์กรอย่างยั่งยืน อันส่งผลถึงความมั่นคงของพวกเราชาว ซีโน-ไทย ผมขอให้ทุกคน ร่วมแรง ร่วมใจ ใช้ความรู้ความสามารถอย่างเต็มที่ เพื่อก้าวไปข้างหน้าด้วยกัน และผมขอมอบ นโยบาย (Policy) **“Move Towards Sustainability” “ก้าวไปสู่ความยั่งยืน”** เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานของบุคลากรในองค์กรต่อไป

นายภาคภูมิ ศรีขำนิ
กรรมการผู้จัดการ



พิธีลงนามสัญญาร่วมทุน

พิธีลงนามสัญญาร่วมทุน ระหว่าง บริษัท ซีโน-ไทย โฮลดิ้ง จำกัด กับ บริษัท ไซเท็ม คอร์ปอเรชั่น จำกัด เพื่อจัดตั้งบริษัท ไซเท็ม เอสที เอ็นจิเนียริง แอนด์ เซอร์วิส จำกัด เพื่อดำเนินธุรกิจ บำรุงรักษา บริหารจัดการระบบประกอบอาคาร และงานระบบพิเศษต่างๆ โดย บริษัท ซีโน-ไทย โฮลดิ้ง จำกัด คุณภาณุภูมิ ศรีขำนิ และคุณจารุณัฐ จิรรัตน์สถิต และบริษัท ไซเท็ม คอร์ปอเรชั่น จำกัด คุณณัฐพล มณีเนตร และคุณสรวิฑู สุระพะกิจ ร่วมลงนาม พร้อมด้วย คุณกฤษณ ไทยดำรงค์ ผู้ถือหุ้นใหญ่ บริษัท ไซท์เพรพาวเรชั่น แมเนจเม้นท์ จำกัด, ผู้บริหาร บริษัท ซีโน-ไทย โฮลดิ้ง จำกัด, ผู้บริหาร บริษัท ไซเท็ม คอร์ปอเรชั่น จำกัด เข้าร่วมพิธีลงนามฯ ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 30 อาคารซีโน-ไทยฯ ทาวเวอร์ อโศก กรุงเทพฯ

ทั้งนี้ เป็นการผนึกกำลังของผู้บริหารทั้ง 2 บริษัท ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยศักยภาพทางธุรกิจ จะสามารถนำพาบริษัท ไปสู่จุดมุ่งหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นส่วนหนึ่งในการเริ่มต้นความสำเร็จในอนาคต



งานปีใหม่ประจำปี 2566



เนื่องในโอกาสส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจิเนียริง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่ และหน่วยงานต่างๆ ได้ร่วมกันฉลองปีใหม่อีกกันอย่างสนุกสนาน มีการแลกของขวัญระหว่างพนักงานและผู้บริหาร มีเกมส์และกิจกรรมสนุกๆ มากมาย เห็นได้ถึงความรัก และความสามัคคีภายในองค์กร ขอบขอบคุณพนักงานและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ในความสำเร็จครั้งนี้ทุกๆ ท่านที่ได้ร่วมงานกันตลอดปีที่ผ่านมา ทางทีมงานก็มีภาพบรรยากาศมาฝากกันค่ะ



UTA มอบเงินช่วยเหลือครอบครัวกำลังพล ที่เสียชีวิตจากเรือหลวงสุโขทัยอัปปาง



บริษัท อูตะเกา อินเตอร์เนชั่นแนล เอวिएชั่น จำกัด (UTA) นำโดย คุณศิริ กาญจนพาสณ์ ประธานกรรมการบริหาร พร้อมด้วย คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการบริหาร และผู้บริหาร UTA เข้าร่วมแสดงความอาลัย มอบเงินช่วยเหลือให้แก่ครอบครัวของกำลังพลผู้เสียชีวิตในเหตุการณ์เรือหลวงสุโขทัยอัปปาง กลางทะเลอ่าวไทย อ.บางสะพาน จ.ประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 23 ครอบครัว ครอบครัวละ 100,000 บาท โดย พลเรือเอก เชิงชาย ชมเชิงแพทย์ ผู้บัญชาการทหารเรือ (ผบ.ทร.) เป็นประธานในพิธีรับมอบเงิน เพื่อให้การช่วยเหลือและบรรเทาความเดือดร้อน แก่ครอบครัวของกำลังพลในด้านต่างๆ ณ ห้องชมวัง หอประชุมกองทัพเรือ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ

โดย พลเรือเอก เชิงชาย ชมเชิงแพทย์ เปิดเผยว่า ขอขอบคุณ บริษัท UTA ที่มอบเงินช่วยเหลือให้กับญาติพี่น้องที่ได้สูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เขาเหล่านั้นเป็นกำลังพลของกองทัพเรือ ที่ปฏิบัติหน้าที่ในการปกป้องอธิปไตย รักษาผลประโยชน์ของชาติทางทะเล และปฏิบัติหน้าที่ในการช่วยเหลือประชาชนตลอดระยะเวลาที่รับราชการ ฉะนั้น ขอให้ญาติจงภูมิใจกับกำลังพลที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ เสียสละเลือดเนื้อชีวิตในการปกป้องประเทศเพื่อช่วยเหลือประชาชน ตามภารกิจของกองทัพเรือ ซึ่งกองทัพเรือจะดูแลอย่างสุดความสามารถ และดูแลต่อไป

ทั้งนี้ ขอแสดงความเสียใจอย่างสุดซึ้ง และขอเป็นกำลังใจให้กับครอบครัววีรบุรุษทหารที่ได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการปฏิบัติหน้าที่ในครั้งนี้



โครงการอาหารกลางวัน “เพื่อน้องอิมท้อง” ครั้งที่ 25



บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้จัดกิจกรรมโครงการอาหารกลางวัน “เพื่อน้องอิมท้อง” ครั้งที่ 25 ภายใต้โครงการ “ซิโน-ไทย คีนก้าไรส์สู่สังคม” โดย คุณวรวิษ กุศลมนมัย รองกรรมการผู้จัดการสายงานปฏิบัติการ เป็นประธานเปิดงาน พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร และพนักงาน มอบอาหารกลางวันให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านเขากรวด และโรงเรียนวัดหนองกระทุ่ม (สังฆรักษ์ราษฎร์บำรุง) จ.ราชบุรี ระดับชั้นอนุบาล-ประถมศึกษา รวม 148 คน นอกจากนี้ยังมอบทุนอาหารกลางวัน และอุปกรณ์กีฬา เพื่อใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอน

บริษัทฯ ได้ดำเนินการสนับสนุน และส่งเสริมในเรื่องการศึกษา มอบอาคารเรียน อาคารห้องสมุด อาคารอเนกประสงค์ มอบทุนการศึกษา และอุปกรณ์การศึกษาให้แก่โรงเรียน และสถาบันการศึกษาในพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ ส่งมอบไปแล้ว จำนวน 70 โรงเรียน ซึ่งโครงการอาหารกลางวัน “เพื่อน้องอิมท้อง” เป็นหนึ่งในโครงการ ซิโน-ไทย คีนก้าไรส์สู่สังคม พบว่า นักเรียนประถมศึกษา จำนวนมากขาดแคลนอาหารกลางวัน หรือมีอาหารกลางวันแต่ปริมาณไม่เพียงพอ ซึ่งปัจจุบันบริษัทได้จัดโครงการอาหารกลางวันเพื่อน้องอิมท้อง ไปแล้วจำนวน 24 โรงเรียน ซึ่งครั้งนี้เป็นครั้งที่ 25 ได้รับความร่วมมือจาก 2 โรงเรียน ระหว่าง โรงเรียนบ้านเขากรวด และโรงเรียนวัดหนองกระทุ่ม (สังฆรักษ์ราษฎร์บำรุง) เป็นโรงเรียนที่อยู่ใกล้หน่วยงานก่อสร้างโรงไฟฟ้าหินกอง ภายในงานมีแข่งกีฬา และกิจกรรมสันทนาการ ระหว่าง 2 โรงเรียน เพื่อเป็นการกระชับมิตรสร้างความสัมพันธ์อันดี ความสนุกสนานสามัคคี และยังได้ออกกำลังกายอีกด้วย

บริษัทฯ ยังคงมุ่งมั่นดำเนินโครงการ “ซิโน-ไทย คีนก้าไรส์สู่สังคม”อย่างต่อเนื่อง เพื่อสนับสนุนเด็ก และเยาวชนที่ขาดโอกาสทางการศึกษาขาดแคลนอาหาร จังหวัดต่างๆ ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ

เทคนิคการก่อสร้างปล่องอุโมงค์ด้วยวิธีจมปล่อง (Caisson Sink) ส่วนที่ 2

จากฉบับที่แล้ว ได้อธิบายถึงรูปแบบโครงสร้างปล่องรับน้ำและหลักการก่อสร้างและการคำนวณการจมปล่อง ในส่วนต่อไปจะกล่าวถึงส่วนประกอบโครงสร้างชั่วคราวสำหรับการจมปล่อง และขั้นตอนการก่อสร้างซึ่งเป็นส่วนสุดท้าย

ส่วนประกอบของโครงสร้างชั่วคราวที่ใช้ในการจมปล่องอุโมงค์

1. Ring Beam : เป็นโครงสร้างคานคอนกรีตเสริมเหล็กลักษณะเป็นวงรอบล้อมปล่องที่จะทำการจม เพื่อใช้เป็นแนวควบคุมการจมไม่ให้เกิดการเอียง
2. Jacking Beam Foundation : เป็นโครงสร้างฐานรากคอนกรีตเสริมเหล็กพร้อมเสาเข็มเหล็ก ทำหน้าที่เป็นเสาเข็มสมอ (Anchor Pile) รับแรงถอนจากการกดปล่องอุโมงค์
3. Tower Support & Jacking Beam : เป็นโครงสร้างเหล็กรับแรงถอนจากการกดปล่องอุโมงค์ให้จมลงและใช้ในการ Pre-Loading ด้วย Hydraulic Jack ที่ติดตั้งอยู่กับ Jacking Beam และมีโครงสร้าง Tower Support ตั้งบน Jacking Beam Foundation
4. Stopper : เป็นโครงสร้างเหล็ก เพื่อหยุดการจมที่ติดตั้งเข้ากับโครงสร้าง Shaft หลังจากจมปล่องอุโมงค์จนเสร็จสิ้นถึงระดับที่กำหนด จะช่วยป้องกันการทรุดตัวไม่ให้โครงสร้างปล่องอุโมงค์ เกิดการจมหรือมีค่าระดับต่ำกว่าที่กำหนด

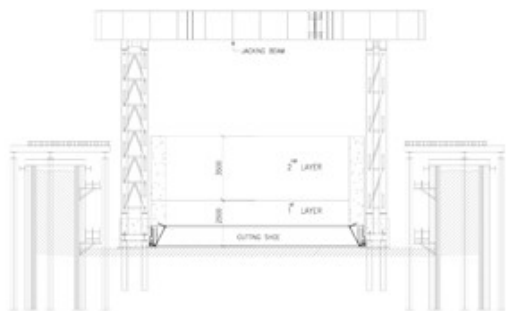
ขั้นตอนการก่อสร้างปล่องอุโมงค์ โดยวิธีการจมปล่อง

ขั้นตอนที่ 1 : ช่วงการก่อสร้างโครงสร้างชั่วคราว



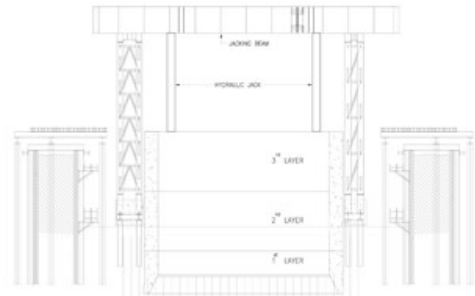
- ทำการปัก King Post เข้าแบบพร้อมติดตั้งเหล็กเสริมและเทคอนกรีตฐานราก Ring Beam

ขั้นตอนที่ 2 : ช่วงเตรียมงานก่อนเริ่มงานจมปล่อง



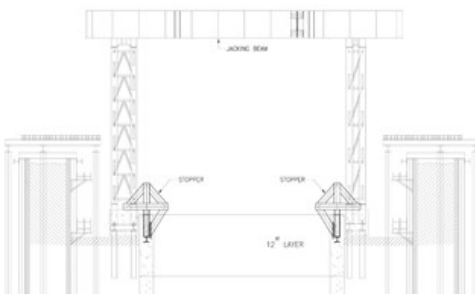
- ติดตั้ง Tower Support และ Jacking Beam
- ยกชิ้นงาน Steel Cutting Shoe วางภายใน Ring Beam เป็นชิ้นแรกในการจมปล่อง
- ติดตั้งเหล็กเสริมและเทคอนกรีตปล่องชั้นที่ 1 สูง 2.5 ม.
- ติดตั้งเหล็กเสริมและเทคอนกรีตปล่องชั้นที่ 2 สูง 3.5 ม.

ขั้นตอนที่ 3 : ช่วงการจมปล่องอุโมงค์

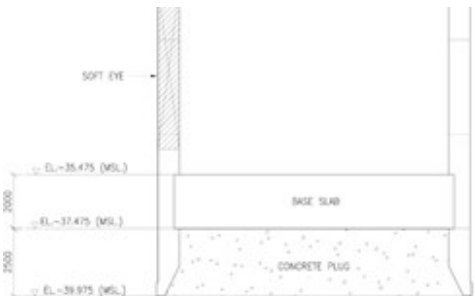


- ทำการจมปล่องต่อครั้งละ 1 เมตร โดยการขุดดินภายในปล่องจนถึงระดับที่กำหนด โดยใช้ Hydraulic Jack เป็นตัวช่วยในการปรับแต่งการควบคุมระดับการจมปล่อง
- ใช้ Hydraulic Jack กดน้ำหนัก Pre-Loading ก่อนการเทคอนกรีตแต่ละชั้น เพื่อตรวจสอบการรับน้ำหนักของดิน ป้องกันปล่องอุโมงค์จม เนื่องจากน้ำหนักของคอนกรีตที่เพิ่มขึ้นในขณะเทชั้นต่อไป
- ทำการเทคอนกรีตชั้นต่อไปความสูงชั้นละ 3.5 เมตร และทำการจมปล่องแต่ละชั้น ตามขั้นตอนข้างต้นจนถึงชั้นสุดท้ายถึงชั้นความลึกที่กำหนด

ขั้นตอนที่ 4 : เมื่อจมปล่องอุโมงค์แล้วเสร็จ



- ทำการติดตั้งระบบโครงสร้างหยุดการจมปล่อง (Stopper) ในการควบคุมระดับการจมให้คงที่ ณ ระดับที่กำหนด



ขั้นตอนที่ 5 : ช่วงการก่อสร้างโครงสร้าง Base Slab

- ในสภาวะนี้ภายในปล่องมีน้ำใต้ดินอยู่ จะต้องทำการเทคอนกรีตใต้น้ำ (Concrete Plug) เพื่ออุดน้ำที่ก้นปล่อง
- ทำการสูบน้ำออกจากปล่อง, ทำความสะอาดผิว, ติดตั้งเหล็กเสริมและเทคอนกรีตโครงสร้าง Base Slab
- ถอนการติดตั้งโครงสร้างชั่วคราวออก และก่อสร้างโครงสร้างส่วนอื่นๆ ของปล่องอุโมงค์ต่อไป



แนะนำโครงการก่อสร้างชุดคลองระบายน้ำหลากพร้อมอาคารประกอบ สัญญาที่ 3 โครงการคลองระบายน้ำหลากบางบาล-บางไทร

โครงการ :	J.2557-0-C โครงการก่อสร้างชุดคลองระบายน้ำหลากพร้อมอาคารประกอบ สัญญาที่ 3 โครงการคลองระบายน้ำหลากบางบาล-บางไทร จังหวัด พระนครศรีอยุธยา
เจ้าของงาน :	กรมชลประทาน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
ผู้ควบคุมงาน :	สำนักงานก่อสร้างชลประทานขนาดใหญ่ที่ 10 สำนักพัฒนาแหล่งน้ำขนาดใหญ่ จ.พระนครศรีอยุธยา กรมชลประทาน
มูลค่างานตามสัญญา :	3,429,000,000.00 บาท (ไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม) สัญญาเลขที่ กจ.20/2564 (สพด.) ลงวันที่ 29 เมษายน 2564
วันเริ่มต้นโครงการ :	วันที่ 4 พฤษภาคม 2564
วันสิ้นสุดโครงการ :	วันที่ 17 เมษายน 2567 ระยะเวลา 1,080 วัน

ผู้บริหารโครงการ :

- ข.จรรณัฐ จิรรัตน์สถิต (ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการส่วนงานปฏิบัติการ 2)
- ข.อมรเทพ ลัทธิต (ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 2)
- ข.เกษมศักดิ์ ยิ้มละม้าย (ผู้จัดการโครงการ)
- ข.นพรัตน์ เรือนคำ (วิศวกรโครงการ)
- ข.ธีระชัย วงศาสนธิ์ (วิศวกรโครงการ)

ลักษณะของงานตามสัญญา :

โครงการฯ ตั้งอยู่ในพื้นที่ตำบลพระขาว อำเภอบางบาล และตำบลบ้านกลึง ตำบลกระแซง อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ลักษณะพื้นที่เป็นทุ่งนาโล่งกว้างใกล้เขตชุมชน มีถนนทางหลวงชนบทตัดผ่าน 2 เส้นที่เป็นแนวก่อสร้างสะพานทั้ง 2 แห่ง ดำเนินการก่อสร้างคลองระบายน้ำสายใหม่ความยาว 5.40 กิโลเมตร จุดเริ่ม กม.7+100 ถึง กม.12+500 แบ่งส่วนงานออกเป็น 6 ส่วนหลักๆ ได้แก่

1. งานก่อสร้างชุดคลองระบายน้ำสายใหม่ ความยาว 5.40 กิโลเมตร ประกอบด้วย
 - 1.1 งานปรับปรุงคุณภาพดิน Soil Cement Column จำนวน 621,890.00 ลูกบาศก์เมตร
 - 1.2 งานปรับปรุงฐานราก (คันคลองใหม่) งานเสาเข็ม คอรัสเหล็กลิ่มตันขนาด 0.22 x 0.22 เมตร ความยาวตั้งแต่ 8.15 ถึง 19.15 เมตร, งาน Bearing Unit Slab และงานดินถมคันคลอง

- 1.3 งาน Gutter Drain แบบหล่อในที่ ยาว 2.70 เมตร สูงประมาณ 2.50 เมตร โดยก่อสร้างบริเวณรอบนอกของคันคลองทั้ง 2 ฝั่ง
- 1.4 งานชุดคลองระบายน้ำ ความยาว 5.40 กิโลเมตร กว้างประมาณ 200.00 เมตร ลึก 10-12 เมตร จำนวน 4,661,400.00 ลูกบาศก์เมตร
- 1.5 งานก่อสร้างถนนคันคลองผิวจราจรแอสฟัลต์ติกคอนกรีต (PARA ASPHALTIC CONCRETE) หนา 0.05 เมตรบนคันคลองทั้ง 2 ฝั่ง
2. งานก่อสร้างสะพานรถยนต์ข้ามคลอง (BALANCE CANTILEVER BRIDGE) จำนวน 2 แห่ง ได้แก่
 - 2.1 สะพานหมายเลข 5 มีความกว้าง 25.00 เมตร ยาว 1,160.00 เมตร ทางเดินรถ 2 ช่องจราจร ประกอบด้วย BALANCED SPAN ยาว 100.00 เมตร 1 SPANS และ 55.00 เมตร 2 SPAN, I-GIRDER ยาว 30.00 เมตร 14 SPANS และงานก่อสร้างถนนกลับรถได้สะพาน
 - 2.2 สะพานหมายเลข 6 มีความกว้าง 25.00 เมตร ยาว 1,110.00 เมตร ทางเดินรถ 2 ช่องจราจร ประกอบด้วย BALANCED SPAN ยาว 100 เมตร จำนวน 1 SPANS และ 55 เมตร จำนวน 2 SPAN, I-GIRDER ยาว 30 เมตร จำนวน 14 SPANS และงานก่อสร้างถนนกลับรถได้สะพาน



3. งานก่อสร้างสถานีสูบน้ำ 1 แห่ง

- 3.1 ติดตั้งเครื่องสูบน้ำแบบจุ่ม ใช้มอเตอร์ไฟฟ้า (ELECTRIC MOTOR DRIVEN SUBMERSIBLE PROPELLER PUMP) ขนาดอัตราสูบน้ำ 0.50 ลบ.ม./วินาที ระยะยกน้ำ 3.50 เมตร พร้อมอุปกรณ์ประกอบ
- 3.2 ติดตั้ง OVERHEAD TRAVELING CRANE ขนาด 3 ตัน แบบคานเดี่ยว พร้อมอุปกรณ์ประกอบ
- 3.3 ติดตั้งบานฝาท่อขนาด 2.00 x 2.00 ม. พร้อมเครื่องกวั่นคันชักขนาด 6.50 ตัน พร้อมอุปกรณ์ประกอบ
- 3.4 ติดตั้งบานฝาท่อขนาด 1.20 x 1.20 ม. พร้อมเครื่องกวั่นคันชักขนาด 3.00 ตัน พร้อมอุปกรณ์ประกอบ

4. งานก่อสร้างสถานีสูบน้ำ 4 แห่ง

- 4.1 ติดตั้งเครื่องสูบน้ำแบบจุ่ม ใช้มอเตอร์ไฟฟ้า (ELECTRIC MOTOR DRIVEN SUBMERSIBLE PROPELLER PUMP) ขนาดอัตราสูบน้ำ 0.50 ลบ.ม./วินาที ระยะยกน้ำ 4.50 เมตร พร้อมอุปกรณ์ประกอบ
- 4.2 ติดตั้งบานระบาย ขนาด 4.00 x 4.00 ม. เหล็กทรงบานเหล็กถาวร และเครื่องกวั่นแบบลูกกลมหันขนาด 12 ตัน พร้อมอุปกรณ์ประกอบ
- 4.3 ติดตั้งช่องลง Bulkhead Gate 4.00 x 8.50 ม. พร้อมเหล็กทรงบานและเหล็กถาวร ด้านเหนือและท้ายน้ำ
- 4.4 ติดตั้ง OVERHEAD TRAVELING CRANE ขนาด 5.00 ตัน แบบคานเดี่ยว พร้อมอุปกรณ์ประกอบ

5. งานก่อสร้างอาคาร ทบ. ปากคลอง 4 แห่ง (ท่อระบายน้ำ)

- 5.1 ติดตั้งบานฝาท่อขนาด 2.00 x 2.00 ม. พร้อมเครื่องกวั่นคันชักขนาด 6.50 ตัน พร้อมอุปกรณ์ประกอบ

6. งานก่อสร้างอาคาร ทบ.ปลายคลอง 1 แห่ง

- 6.1 ติดตั้งบานฝาท่อขนาด 2.00 x 2.00 ม. พร้อมเครื่องกวั่นคันชักขนาด 6.50 ตัน พร้อมอุปกรณ์ประกอบ

ความก้าวหน้าโครงการ :

ความก้าวหน้าโครงการ ณ ปัจจุบันสะสมถึงเดือนธันวาคม 2565 ผลงานสะสม 35.42% ในขณะนี้อยู่ระหว่างดำเนินการก่อสร้างปรับปรุงฐานรากคันคลอง งาน Soil Cement Column และงานก่อสร้างโครงสร้างของสะพาน (BALANCE CANTILEVER AND I-GIRDER BRIDGE) ของงานสะพานฯ หมายเลข 5 และงานก่อสร้างฐานรากสะพานฯ หมายเลข 6

ลักษณะพิเศษของงานก่อสร้าง :

งานก่อสร้างโครงสร้างของสะพาน (BALANCE CANTILEVER) ช่วงความยาว 100 เมตร จำนวน 2 สะพาน ประกอบด้วย

การก่อสร้างคานสะพาน Balance Cantilever มีลักษณะคานยื่นออกไปทั้งสองข้าง โดยในแต่ละส่วนที่ยื่นออกไปจะมีการดึงลวดอัดแรงโดยใช้ระบบคอนกรีตอัดแรง (Prestress) หล่อในที่ เพื่อดำเนินการกับน้ำหนักของส่วนยื่นออกแบบสะพานข้ามคลองระบายน้ำหลากฯ โดยพยายามลดสิ่งกีดขวางทางน้ำ ให้สะพานมีระยะห่างระหว่างตอม่อ 100 เมตร และระดับท้องสะพานจะสูงกว่าระดับท้องสะพาน ประมาณ 6 เมตร ก่อสร้างโดยใช้ระบบนั่งร้าน ชนิด Form Traveller ในการดำเนินการก่อสร้าง โดยในช่วง Balance Cantilever Beam Span ช่วงความยาว 100 เมตร จำนวน 1 ช่วง และ ช่วงความยาว 55 เมตรจำนวน 2 ช่วง และในขั้นตอนการหล่อคานขั้นสุดท้ายจะทำการดึงลวดช่วงกลาง เพื่อรับน้ำหนักที่เกิดจากโครงสร้างต่อเนื่อง (Post-Tension)

งานก่อสร้างดินซีเมนต์ (Soil Cement Column) ขนาด Dia. 1.20 เมตร

เป็นขั้นตอนสำคัญในงานปรับปรุงฐานรากคันคลองสะพาน (Ground Improvement) งานป้องกันการพังของตลิ่งจากการขุดดินลึกและยังป้องกันการรั่วซึมของคันกันน้ำ ลักษณะงานเสาดินซีเมนต์ในโครงการฯ มีเส้นผ่านศูนย์กลางขนาด 1.20 เมตร ซึ่งเป็นขนาดใหญ่ที่ทำการครั้งแรกในประเทศไทย จำนวน 621,890.00 เมตร ดำเนินการ 2 แถว และ 4 แถว ก่อสร้างตรงบริเวณทั้ง 2 ฝั่งคลอง โดยใช้เครื่องจักร 2 ระบบ คือ ระบบ Deep Cement Mixing (DCM) และระบบ Jet Mixing

ระบบ Deep Cement Mixing (DCM) ดำเนินการโดยผสมน้ำปูน (Cement Milk) กับดินเหนียวอ่อน เป็นการผสมแบบเปียก โดยอัดฉีดน้ำปูนแรงดันต่ำและใช้ใบพัดตีผสม (Mechanical Mixing Low Pressure Grout) เมื่อน้ำปูนผสมเข้ากันดีกับดิน จะเกิดปฏิกิริยาทางเคมีระหว่างดินและน้ำปูน ทำให้ดินมีความแข็งแรงกว่าเดิมไม่น้อยกว่า 10 ksc จากการดำเนินงานที่ผ่านมา Production Rate จะได้ประมาณ 300 ลบ.ม./วันต่อชุดเครื่องจักร

ระบบ Jet Mixing โดยใช้ Pump แรงดัน 360 bar ในการอัดฉีดน้ำปูนความดันสูงทำลายโครงสร้างมวลดินเดิม (Jet Ground) เป็นการผสมแบบเปียก โดยวิธีการควบคุมตัวแปร ได้แก่ ความดัน, อัตราการไหลและหน่วยน้ำหนัก (Unit Weight) ของ Jet Fluid, อัตราการหมุนก้านเจาะและความเร็วในการยกถอนก้านเจาะ (Lifting Parameters) โดยขึ้นอยู่กับขนาด การคละกั้นของเม็ดดินและความหนาแน่นของโครงสร้างชั้นดินในแต่ละชั้น จากการดำเนินงานที่ผ่านมา Production Rate จะได้ประมาณ 60-80 ลบ.ม./วันต่อชุดเครื่องจักร

ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดิ์ศิริพันธ์พานิช-ไทยฯทุกท่าน เริ่มต้นปี 2566 กระต่ายทองกันแล้วนะครับ สำหรับผู้ที่มีความเชื่อทางโหราศาสตร์ของจีนที่ปีเกิดตรงกับปีชง ได้แก่ปีนักษัตรระกา, เกาะ, ชวด, มะเมีย ถ้าหากมีความกังวลว่าจะเกิดเคราะห์ในปีนี้ ท่านสามารถแก้ชงได้โดยการไหว้เทพเจ้าให้ส่วยเอี้ย เชื่อว่าจะช่วยบรรเทาเคราะห์กรรมได้ หรือจะทำบุญช่วยชีวิตสัตว์ต่างๆ เช่น การไถ่ชีวิตโค กระบือ ปลอยนกปล่อยปลา การบริจาคโลหิต ฯลฯ หรือจะไปไหว้พระ 9 วัด ช่วยเสริมสิริมงคลให้ชีวิต ก็เป็นทางเลือกที่ดีอีกอย่างหนึ่งที่สามารถทำให้เราสบายใจขึ้นได้ แต่หากจะป้องกันอุบัติเหตุไม่ให้เกิดขึ้นกับเรา วิธีที่ดีที่สุดคือการมีสติ และตั้งตนไม่อยู่ในความประมาท เช่นปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ ไม่ฝ่าฝืนระเบียบข้อบังคับต่างๆ หลีกเลี่ยงการดื่มสุราหรือของมึนเมาต่างๆ เป็นต้น

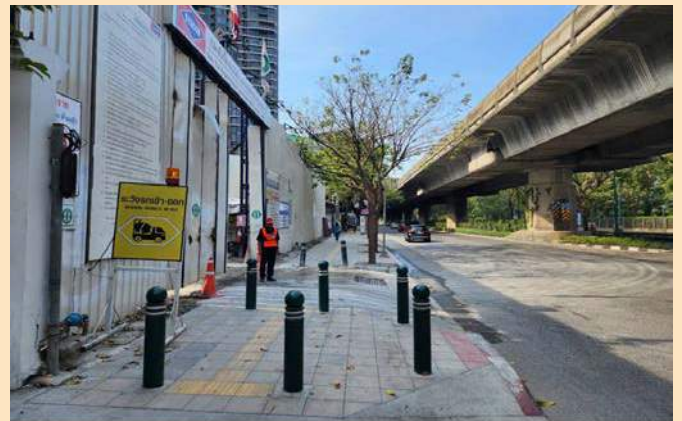
สำหรับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องราวความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้ เราจะมาพูดถึงเรื่องกฎหมายอาชีวอนามัยและความปลอดภัยกัน เนื่องจากในช่วงปีที่ผ่านมากระทรวงแรงงานได้ออกกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานหลายฉบับ ซึ่งมีผลกระทบต่องานก่อสร้างของเราโดยตรง วันนี้เราจึงจะดูว่าหน่วยงานก่อสร้างของเราจะต้องดำเนินการอย่างไรบ้างจึงจะสอดคล้องกับข้อกำหนดที่มีการประกาศบังคับใช้ในช่วงปีที่ผ่านมา

สิ่งที่เราจะต้องดำเนินการตั้งแต่ก่อนเริ่มโครงการก่อสร้างและต้องทำในระหว่างการก่อสร้างนั้นมีดังนี้

1. แจ้งข้อมูลงานก่อสร้างก่อนเริ่มงานก่อสร้างไม่น้อยกว่า 15 วัน ตามประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่องกำหนดแบบแจ้งข้อมูลก่อนเริ่มงานก่อสร้าง
2. ดำเนินการให้พื้นที่ทำงานก่อสร้างมีความมั่นคงแข็งแรง สามารถรองรับน้ำหนักเครื่องจักร อุปกรณ์ และวัสดุในงานก่อสร้างได้อย่างปลอดภัย
3. จัดให้มีผู้ควบคุมงานทำหน้าที่ตรวจสอบความปลอดภัยในการทำงาน ก่อนการทำงานและขณะทำงานทุกขั้นตอน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย
4. ติดป้ายเตือนอันตราย สัญญาณแสงสีส้ม ณ ทางเข้าออกของยานพาหนะทุกแห่ง และจัดให้มีผู้ให้สัญญาณในขณะที่มียานพาหนะเข้าออกเขตก่อสร้าง
5. กำหนดบริเวณเขตก่อสร้าง โดยทำรั้วสูงไม่น้อยกว่า 2 เมตร ที่มั่นคงแข็งแรงไว้ตลอดแนวเขตก่อสร้าง หรือกั้นเขตด้วยวัสดุที่เหมาะสมตามลักษณะงาน และมีป้าย“เขตก่อสร้าง” แสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจน และห้ามมิให้บุคคลซึ่งไม่เกี่ยวข้องเข้าไปในเขตก่อสร้างนั้น
6. กำหนดเขตอันตรายในเขตก่อสร้าง โดยจัดทำรั้วหรือกั้นเขตด้วยวัสดุที่เหมาะสมกับอันตรายนั้น และมีป้าย “เขตอันตราย” แสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจน และในเวลากลางคืนต้องจัดให้มีสัญญาณไฟสีส้มตลอดเวลา และห้ามมิให้บุคคลซึ่งไม่เกี่ยวข้องเข้าไปในเขตอันตราย
7. ปฏิบัติตามข้อกำหนดในกฎกระทรวง เรื่อง “กำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับงานก่อสร้าง พ.ศ. 2564”



การจัดทำรั้วและป้ายเตือน “เขตก่อสร้าง”



การติดป้ายเตือนอันตราย สัญญาณแสงสีส้ม ณ ทางเข้าออกของยานพาหนะ

8. หากมีการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร ปั่นจั่นให้ดำเนินการดังนี้
 - 8.1 การประกอบ การติดตั้ง การทดสอบ การใช้ การซ่อมแซม การบำรุงรักษาการตรวจสอบ การรื้อถอนปั่นจั่นหรืออุปกรณ์อื่นของปั่นจั่น ต้องปฏิบัติตามรายละเอียดคุณลักษณะและคู่มือการใช้งานที่ผู้ผลิตหรือวิศวกรกำหนดไว้
 - 8.2 จัดให้มีสัญญาณเสียงและแสงไฟเตือนภัยตลอดเวลาที่ปั่นจั่นทำงานโดยติดตั้งไว้ให้เห็นและได้ยินชัดเจน
 - 8.3 จัดทำเส้นแสดงเขตอันตราย เครื่องหมายแสดงเขตอันตราย หรือเครื่องกั้นเขตอันตรายในเส้นทางที่มีการใช้ปั่นจั่นเคลื่อนย้ายสิ่งของ
 - 8.4 ต้องไม่ใช้ลวดสลิงที่มีลักษณะอย่างหนึ่งอย่างใดตามที่กฎหมายกำหนด เช่น ลวดสลิงที่ลวดเส้นนอกสึกไปตั้งแต่หนึ่งในสามของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นลวด หรือลวดสลิงถูกความร้อนทำลายหรือเป็นสนิมมากจนเห็นได้ชัดเจน เป็นต้น

ข้อมูลข้างต้นเป็นเพียงสาระสำคัญของกฎหมายอาชีวอนามัยและความปลอดภัยที่กระทรวงแรงงานประกาศบังคับใช้ในช่วงปีที่ผ่านมา ซึ่งผู้ที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นผู้บริหารโครงการหรือเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยประจำโครงการก่อสร้าง จะต้องคอยติดตามและศึกษาข้อกำหนดเพิ่มเติม เพื่อให้หน่วยงานของเราปฏิบัติตามได้สอดคล้องกับกฎหมาย ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความปลอดภัยต่อผู้ปฏิบัติงานในโครงการก่อสร้างของเราด้วยเช่นกัน สำหรับฉบับหน้าจะมีเรื่องราวดีๆอะไรมาเสนอ ต้องคอยติดตามกันต่อไปครับ...

UP TO NOW HOW SINO -THAI DEVELOP THEIR QUALITY

สวัสดีเพื่อนๆ ซิโน-ไทยทุกท่านค่ะ ผ่านมานับหลายสิบฉบับที่แผนกบริหารคุณภาพนำเสนอ ถ่ายทอดแนวคิด แนวทางการดำเนินงาน และผลลัพธ์ด้านการบริหารคุณภาพของทุกหน่วยงานในบริษัทซิโน-ไทยอย่างต่อเนื่อง ในโอกาสที่ปีนี้ บริษัทเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน แผนกฯ จึงขอบอกเล่าเรื่องราว UP TO NOW HOW SINO-THAI DEVELOP THEIR QUALITY วิวัฒนาการด้านคุณภาพของบริษัทซิโน-ไทยให้ทุกท่านได้อ่านกันค่ะ

จากจุดเริ่มต้นตั้งแต่ปี 2540 ได้มีการจัดตั้ง “หน่วยงาน Quality Control (J.2500-O-M)” โดยมีเป้าหมายเพื่อเป็นศูนย์กลางของการให้บริการงาน QC แก่หน่วยงานต่างๆ ของบริษัท สำนักงานของหน่วยงานตั้งอยู่บริเวณ “Work Shop STECON เนินกระปรอก จ. ระยอง” ซึ่งมีขอบเขตบริการงาน QC ดังนี้

1. งานตรวจสอบแบบไม่ทำลาย (Non-Destructive Examination)
2. งาน Heat Treatment
3. งานด้านพัฒนางานเชื่อมโลหะ
4. งานบริหารระบบคุณภาพทั่วไป
5. งานแก้ปัญหาเฉพาะด้าน (Specific) ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิชาการและเป็นปัญหาด้าน QC
6. งาน Hydrostatic Test

คงจะเห็นว่า เป็นงานทางด้าน Petrochemical/refinery เป็นส่วนใหญ่ นับตั้งแต่นั้นมาหน่วยงาน Quality Control มีความมุ่งมั่นพัฒนาศักยภาพของทีมงานอยู่เสมอ จึงทำให้มีความรู้ความเชี่ยวชาญมากขึ้น ประกอบกับผลงานที่ออกมาเป็นที่ยอมรับของลูกค้า ทั้งในประเทศและงานส่งออกระดับสากล จนได้รับการรับรองระบบบริหารคุณภาพ มาตรฐาน ISO 9002 จาก SGS สำหรับบริการให้การบริการด้านการวางท่อและงานโครงสร้างเหล็ก โดยมี Accredited body คือ NAC และ UKAS ในปี 2544 และมีพัฒนาการมาอย่างต่อเนื่อง ขยายขอบข่ายไปส่วนงาน โยธาและงานระบบไฟฟ้า เครื่องกลของงานอาคาร, งานสะพาน, งานสายทางและงานระบบรถไฟฟ้า จนในปี 2561 ได้รับการรับรองระบบบริหารคุณภาพ มาตรฐาน ISO 9001 Version 2015 ในทุกขอบข่ายงานของบริษัทมาจวบจนปัจจุบันนี้ ในระหว่างที่มีพัฒนาการตามที่กล่าวมานั้น เพื่อความเหมาะสมในการดำเนินงานจึงได้มีการเปลี่ยนแปลงจาก หน่วยงาน Quality Control เป็นแผนกบริหารคุณภาพในปัจจุบัน โดยมีภารกิจที่สำคัญ 3 ประการดังนี้

1. สนับสนุนการทำงานให้ได้คุณภาพตามมาตรฐาน ISO/ข้อกำหนด
2. สร้างจิตสำนึกคุณภาพทั่วทั้งองค์กร
3. พัฒนาศักยภาพและกระบวนการด้านคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

ด้วยความมุ่งมั่นตั้งใจ ปรับแผนกลยุทธ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของแต่ละหน่วยงานในการมุ่งสู่เป้าหมาย **ลดของเสีย เพื่อเพิ่มกำไรและสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้า**

การได้รับการรับรองจาก Certified body SGS เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ลูกค้ามั่นใจ แต่ก็ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เกิดความยั่งยืนถาวรได้ แผนกจึงปรับกลยุทธ์โดยการนำเอาหลักการจากมาตรฐาน ISO 9001 มาใช้อย่างจริงจัง ร่วมกับการทำกิจกรรมกลุ่มคุณภาพ QCC (quality control circle) ตามความในประกาศ พ.ร.ก. 2-2561 ประกาศนโยบายการดำเนินงานด้านคุณภาพ และ พ.ร.ก. 9-2562 ประกาศระเบียบการจัดตั้งคณะกรรมการกลางงานคุณภาพประจำโครงการ เพื่อขับเคลื่อนกิจกรรมด้านคุณภาพต่างๆ อาทิเช่น 1. สร้างการมีภาวะผู้นำด้านคุณภาพ (Outstanding leadership) 2. ประยุกต์ใช้เครื่องมือในการบริหารจัดการของเสีย (3S Strategy Apply) 3. กิจกรรมส่งเสริมสร้างแรงจูงใจ (Various of Activity) 4. มุ่งสู่หน่วยงานแห่งการพัฒนา (Sino-Thai Mechanization/Innovation) 5. ถ่ายทอดแบ่งปันเพื่อเรียนรู้และเติบโตไปด้วยกัน (Learning and Growth Together) ทั้งนี้เพื่อมุ่งสู่ผลลัพธ์ข้อ 6. คือผลประกอบการด้านคุณภาพอันเป็นเลิศ (Quality Performance) และข้อ 7. การสร้างความพึงพอใจให้ลูกค้าของเรา (Image of Satisfaction) นั่นเอง โดยในปี 2019 เรามีตัวเลข Major NC 499 รายการ แต่ได้ลดลงเหลือเพียง 52 รายการ ในปี 2022 และได้ใบรับรองคุณภาพจากกลุ่มลูกค้าเช่น บีโธเคมี โรงไฟฟ้า การประปานครหลวง กรมทางหลวง อีกด้วย

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้เป็นการพัฒนาคุณภาพขององค์กร เพื่อความยั่งยืน ไม่ใช่แค่สินค้าหรือบริการ ดังนั้นปัจจัยที่สำคัญที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย ไม่ได้ขึ้นอยู่กับทีมงานกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่หากขึ้นอยู่กับ จิตสำนึกคุณภาพ (Quality Mind) ของทุกคนในองค์กร ดังนั้นตั้งแต่ปี 2565 ที่ผ่านมา แผนกจึงปรับเข็มทิศเข้าสู่การสร้างจิตสำนึกให้



กับผู้ปฏิบัติงานในองค์กร ด้วยการจัดตั้งโครงการ **นิเทศศาสตร์เพื่อการพัฒนา** จัดทำสื่อวิดีโอหนังสือสร้างเสริมจิตสำนึกคุณภาพ สื่อการสอน อบรมให้ความรู้ เผยแพร่ให้คนงาน/พนักงานทุกระดับ เช่นดังที่ได้เสนอกันมาแล้ว ปัจจุบันที่กำลังจะเผยแพร่หนังสือ เรื่องที่ 4 “ห้วหน้างานในดวงใจ” ของโครงการ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ นำแสดงโดย ช.บรรหาร อีออนอก วิศวกรโครงการ 3 เตรียมตัวรับชมกันได้เลยนะคะ นอกจากนี้แล้วยังมีอีกภารกิจที่แผนกมุ่งมั่นเสมอมาคือ การสร้างวัฒนธรรมองค์กรให้เป็นองค์กรนวัตกรรม Innovation culture ให้น้องงานมีจิตใจ ใฝ่เรียนรู้สิ่งใหม่ ทำสิ่งใหม่ แก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ มองวิกฤติเป็นโอกาสอย่างมี Growth mindset และเพื่อตอบสนองนโยบายค้นหา Innovation เพื่อลดการใช้แรงงานทั้งปริมาณและทักษะลง ทางแผนกได้วางไว้ 3 แนวทางคือ

1. การจัดกิจกรรมประเภท Quality suggestion note & kaizen award เพื่อเฟ้นหาไอเดียจากพนักงานระดับปฏิบัติงานซึ่งปัจจุบันกำลังดำเนินการล่าสุดอยู่ที่ 043 โรงหลอมหนูรี
2. การจัดหา/วิจัยพัฒนา เทคโนโลยี เครื่องมือเครื่องจักร โดยผู้บริหารหน่วยงาน ตัวอย่างเช่น การนำหุ่นยนต์อุตสาหกรรมมาใช้ที่ศูนย์บริหารโครงสร้างเหล็ก จ.ระยอง การปฏิบัติงานเชื่อม Exotic Alloy ด้วย Process งานเชื่อมสมัยใหม่ mig pulse ที่มีจุดเด่น เรื่องความเร็วและ save ปริมาณลดเชื่อมอย่างชัดเจนที่โครงการ Thai Oil clean fuel project รวมถึง การจัดทำ Paperless Mobile - Application ของหลายหน่วยงาน อีกด้วย



3. โครงการ Imported knowledge Transfer ด้วยการส่งพนักงานออกไปอบรมเทคโนโลยีใหม่ๆ จากภายนอกแล้วนำความรู้กลับมาจัดฝึกอบรมถ่ายทอดเพื่อพัฒนาใช้ในงานของเรา

จากวิวัฒนาการดังกล่าว จะเห็นว่า แผนกตั้งมั่นและไม่หยุดยั้งความมุ่งมั่นดำเนินตามนโยบายหรือกลยุทธ์ต่างๆ ให้นางบริหารคุณภาพสัมฤทธิ์ผล วันนี้อาจจะไม่ได้ที่ที่สุด แต่เราจะต้องไม่หยุดที่จะพัฒนาต่อไป ทั้งกลวิธี กระบวนการทำงาน องค์ความรู้และจิตสำนึก/ทัศนคติของทุกคน สำคัญกว่านั้นคือขอเชิญทุกท่านร่วมเสนอแนวคิดหรือกลยุทธ์ในการบริหารคุณภาพขององค์กรผ่านทางกิจกรรมของแผนกดังกล่าวข้างต้นค่ะ ทุกความคิดมีคุณค่า มาร่วมมือกันสร้างสรรค์พัฒนานะคะ **เพราะคุณภาพขององค์กร คือความยั่งยืนของธุรกิจ** แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ



ชวนเดอะแก๊งค์ลุย เขาช่องลม นครนายก



เขาช่องลม ตั้งอยู่ในเขื่อนขุนด่านปราการชล ตำบลหินตั้ง อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก ซึ่งตลอดทั้งปี บรรยากาศของเขาช่องลมจะแตกต่างกันไปตามฤดูกาล ช่วงที่ดีที่สุดในการไปเที่ยวเขาช่องลมก็คือ ช่วงที่ฝนเริ่มตกใหม่ๆ น้ำไม่มากไม่น้อยจนเกินไป คือเดือนกรกฎาคม เป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่ใครหลายๆ คน คงอยากจะไปเห็นด้วยตาของตัวเองสักครั้ง รับรองว่าถูกใจสายธรรมชาติแน่นอน วันหยุดนี้เลยขอชวนเพื่อนๆ ขับรถไปด้วยกัน จากกรุงเทพใช้เวลาประมาณสองชั่วโมงนิดๆ ก็ได้พักผ่อน สูดอากาศบริสุทธิ์กันแล้ว

การเดินทางไปเขาช่องลมต้องนั่งเรือเข้าไปด้านใน มีจุดบริการเรือรอบแรก 07.00 น. และรอบสุดท้าย 16.00 น. โดยมีอัตราค่าบริการเช่าเหมาลำ 1 - 7 คน/1,500 บาท/ลำ ถ้า 8 คนขึ้นไป 200 บาท/คน สำหรับช่วงวันหยุดที่มีนักท่องเที่ยวจำนวนมาก จะไม่มีบริการเรือเช่าเหมาลำ กรณี

ไม่ได้เช่าเหมาลำ เรือนำเที่ยวจะพาไปเที่ยว 2 จุด คือ ต้นน้ำ (ประมาณ 40 นาที) และเขาช่องลม (ประมาณ 40 นาที) รวมเวลาทั้งหมดไม่เกิน 2 ชั่วโมง เรือจะพาเราแล่นไปในทะเลสาบหรืออ่างเก็บน้ำเขื่อนขุนด่านฯ ระหว่างทางช่วงแรกมีไฮไลต์ให้ชมคือ แนวสันเขื่อนที่ตั้งตระหง่าน ซึ่งเขื่อนขุนด่านฯ แห่งนี้เป็นอีกหนึ่งแลนด์มาร์คของจังหวัดนครนายกที่ถือว่าไม่ธรรมดา เพราะเป็นเขื่อนคอนกรีตอัดบดยาวที่สุดในประเทศไทย มีความยาวรวม 2,720 เมตร สร้างขึ้นตามแนวพระราชดำริของในหลวงรัชกาลที่ 9 เพื่อกักเก็บน้ำไว้ใช้ในการเกษตร ประมง อุปโภคบริโภค แก้ปัญหาดินเปรี้ยว บรรเทาอุทกภัย รวมถึงเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในจังหวัดนครนายก ในระหว่างนั่งเรือเข้าไปเขาช่องลม สองข้างทางจะเจอวิวหุบเขาที่เขียวขจีตัดกับท้องฟ้า นั่งชมวิวยาวสองข้างทางเพลินๆ ไม่นานก็ถึงต้นน้ำเขาช่องลม ระหว่างทางเดินเข้าไปด้านในนั้นเป็นทางเดินที่ค่อนข้างแฉะ เป็นดิน

โคลนบางแห่ง แนะนำให้ใส่เสื้อผ้าและรองเท้าที่รัดกุมหัดทะเลแฉะ เหมาะสำหรับการเดินป่า ลุยทุ่งหญ้า ขึ้นโขดหิน เมื่อครบ 40 นาที ก็ออกเดินทางไปยังจุดชมเขาช่องลมซึ่งทั้งสองจุดอยู่ไม่ห่างกันมากนัก ใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 5 นาที จุดแรกสวยแล้วจุดนี้ยังสวย (ใช้คำว่าสวยเปลืองมาก)

เวลาที่ดีในการไปเที่ยวเขาช่องลมควรจะเป็นช่วงเช้า (07.00 - 10.00 น.) เพราะจะได้ไม่ร้อนมาก หรืออาจจะโชคดีได้เห็นหมอกในช่วงเช้า ภูเขาเขียวขจี แค่นี้ภาพก็สัมผัสได้ถึงธรรมชาติ รับออกซิเจนบริสุทธิ์ พร้อมกลับไปลุยงานต่อแล้ว

ที่ตั้ง : เขาช่องลม ต.หินตั้ง อ.เมือง จ.นครนายก (ในเขื่อนขุนด่านปราการชล)

เปิด : 08.00 - 17.00 น.

สอบถามเพิ่มเติม : คุณนุช 061-740-8034

ค่าเช่ารถกอล์ฟ :

แบบ 4 ที่นั่ง ราคา 350 บาท/ชั่วโมง

แบบ 6 ที่นั่ง ราคา 500 บาท/ชั่วโมง



The Tropical Eco-Cafe ร้านกาแฟแนว Slow Bar

วันนี้จะพาทุกคนมาจิบกาแฟกันต่อที่ ร้านกาแฟบรรยากาศดี แนวสโลว์บาร์ ที่ซ่อนตัวอยู่ในสวน ทางร้านจะมีทั้งโซน in door และ out door ต้องบอกว่าเป็นบรรยากาศในสวนของจริงเลยล่ะ เพราะร่มรื่นและเป็นธรรมชาติเอามากๆ ซึ่งแรงบันดาลใจและสไตล์การตกแต่งร้านได้มาจากตัวตนของทางเจ้าของโดยตรง ที่เป็นคนชอบดื่มกาแฟเป็นช่างภาพ ร้านเลยมีมุมสวยๆ ให้ถ่ายรูปเพียบเลยละ นอกจากนี้นะคะเจ้าของร้านยังเป็นนักกิจกรรมอาสา รวมถึงที่บ้านชอบทำสวน จึงมีโอเดียนออกมาแบบนี้ และอีกหนึ่งความเป็นตัวตนของที่นี่ก็คือกาแฟแนวสโลว์บาร์ สำหรับสายกาแฟมีเมล็ดหลากหลาย ให้เลือกได้ตามใจชอบเลยล่ะ ไม่ว่าจะแบบ Dirty แบบ Drip ใครชอบแบบไหนก็เลือกสั่งกันได้เลย นอกจากกาแฟแล้วยังมีเมนูเครื่องดื่ม Thai honey soda ที่น่าสนใจชวนให้ลิ้มลอง ไม่ว่าจะเป็น ส้มซ่า ขิง ขี้วย ลูกหม่อน กล้วย ฯลฯ แนวคิดในการออกแบบเมนูของเจ้าของร้านคือ หากเมนู

ไหนสามารถเลือกใช้วัตถุดิบที่เป็น Organic ได้ก็จะเลือกใช้เป็นสิ่งแรก หรืออย่างน้อยก็ขอให้ปลอดสารเคมี และเลือกสนับสนุนเกษตรกร ผู้ประกอบการรายย่อย คนเล็กคนน้อยที่ตั้งใจกับวัตถุดิบและเมนูของตัวเองค่ะ ยังไม่หมดแค่นี้คะ ทางร้านยังมีเบเกอรี่หลากหลายเมนู น่าทานมากๆ ใครสายหวานห้ามพลาด วันนี้เราขอแนะนำเมนูที่มีการสั่งซั่มากที่สุดนั่นก็คือ ครอฟเฟิล ซึ่งมีความพิเศษตรงที่ทำแบ่งสด อบใหม่ทุกเสิร์ฟ กรอบนอก นุ่มใน หอมเนยแท้ ท็อปด้วยคาราเมลกับอัลมอนด์อบและวิปครีมสด รับประกันได้เลยว่าติดใจแน่นอนค่ะ ส่วนถ้าใครมาแบบท้องยังว่างๆ ทางร้านก็มีเมนูข้าวกับของทานเล่นให้เลือกหลากหลายเลยละ ถือได้ว่ามาร้านเดียวจบครบทุกอย่าง แถมยังได้ซึมซับบรรยากาศดีๆ อีก ไหนๆ ก็ได้พักผ่อนกันแล้วต้องสูดธรรมชาติกันให้เต็มปอด กลับมาจะได้มีพลังลุยงานกันแบบเต็มที่ไปเลยยย

ที่ตั้ง : The Tropical Eco-Cafe
ต.ป่าพะ อ.บ้านนา จ.นครนายก
(ไม่ไกลจากโซนจุดกางเต็นท์ ชะอ้อม)
เปิด : วันศุกร์-อาทิตย์
เวลา : 09.00 - 19.00 น.
โทร : 065-854-7999

"กินอาหารตามกรุ๊ปเลือด"

กินอย่างไร?...ให้สุขภาพดีและหุ่นเฟิร์ม!

เคยสงสัยกันมั้ย ทำไมบางคนกินอาหารเข้าไปทำไมก็ไม่อ้วนซักที แต่บางคนนี่สิแค่หายใจอ้วนแล้ว ถึงแม้จะพยายามอด ลดอาหารยังงี้ก็ยังอ้วนอยู่ดี ขอบอกว่าแนวคิดเกี่ยวกับการกินอาหารตามกรุ๊ปเลือดที่นอกจากจะช่วยให้อายุยืนยาวมากขึ้น แล้วยังช่วยควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติอีกด้วย

แนวคิดการกินอาหารตามกรุ๊ปเลือดมาจากหนังสือ "Eat Right For Your Type" ของ Dr.Peter D'Adamo กล่าวไว้ว่า "การกินอาหารตามกรุ๊ปเลือดทำให้คนเราสามารถมีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ มีอายุที่ยืนยาวมากขึ้น แล้วยังช่วยควบคุมน้ำหนักของตัวเองได้อีกด้วย เนื่องจากเลือดในแต่ละกรุ๊ปมีสารเคมีที่แตกต่างกัน หากกินอาหารที่ไม่เหมาะกับกรุ๊ปเลือดก็จะทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ทั้งระบบย่อยอาหาร ระบบเผาผลาญ การสร้างอินซูลิน และฮอร์โมนในร่างกายเกิดความไม่สมดุล จากความแตกต่างนี้เองทำให้ความสามารถในการย่อยอาหารต่างกัน ถ้าสามารถย่อยอาหารได้หมด ร่างกายก็จะนำสารอาหารไปใช้ได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น เราจึงควรศึกษาวิธีการกินอาหารตามกรุ๊ปเลือดให้เหมาะสมกับตัวเรานั่นเอง



เลือดกรุ๊ป A

ระบบย่อยไม่ค่อยดี โดยเฉพาะประเภทเนื้อสัตว์

คนที่มีเลือดกลุ่มนี้จะย่อยอาหารประเภทเนื้อสัตว์ไม่ค่อยดีนัก แนะนำให้รับประทานเนื้อปลา ไม่ว่าจะเป็นปลาทู ปลาแซลมอน ปลากะพง หรือหากอยากเสริมโปรตีนแนะนำให้รับประทานประเภทนมถั่วเหลืองแทนนมวัว หรือทานถั่วเพิ่มขึ้น เช่น ถั่วลิสง เมล็ดฟักทอง และเต้าหู้

นอกจากนี้ยังแนะนำให้รับประทานผักที่มีกากใยมากขึ้น เพื่อช่วยปัญหาเรื่องระบบย่อย และยังเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย โดยสามารถทานได้แทบจะทุกชนิด เช่น บรอกโคลี แครอท ฟักทอง ผักโขม พร้อมกับรับประทานผลไม้ แต่ผลไม้ที่อยากหลีกเลี่ยง คือ ส้ม และมะละกอ เพราะทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร

ส่วนเครื่องดื่มสำหรับคนเลือดกรุ๊ปเอ ที่ติดกาแฟ ทฤษฎีนี้ระบุว่าเพียงวันละหนึ่งแก้วก็เพียงพอ เพื่อช่วยเพิ่มกรดในกระเพาะอาหาร แต่ไม่ควรดื่มนมวัว เบียร์ และโซดา



เลือดกรุ๊ป B

ระบบย่อยค่อนข้างสมดุล กินง่าย รับประทานอะไรก็ได้

เป็นกรุ๊ปเลือดที่อยู่ง่าย กินง่าย รับประทานอะไรก็ได้ สามารถรับประทานเนื้อสัตว์ได้หลากหลาย อาทิ ไก่ ปลา ปลาแซลมอน ปลาเนื้อขาว กุ้ง ปู ส่วนนม เนย และไข่ กินได้ในปริมาณที่เหมาะสม แนะนำให้รับประทานข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต และหลีกเลี่ยงแป้งสาลี แป้งโฮลวีท และถั่วลิสง เพราะไม่ดีต่อระบบเผาผลาญ ทำให้อ้วนง่าย ส่วนผักแนะนำในกลุ่มผักใบเขียวเพราะมีแมกนีเซียมสูง ช่วยป้องกันอาการผื่นคันและภูมิแพ้ได้

กรุ๊ปเลือด B จะแพ้อากาศได้ง่าย ส่วนผลไม้กินได้แทบทุกชนิด แต่ก็ควรเลี่ยงผลไม้รสหวาน หรือรับประทานให้น้อยลง แนะนำให้ทานสับปะรดเพราะมีเอนไซม์ช่วยให้อย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น และทานกล้วยซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารมากมาย

ด้านเครื่องดื่มด้วยเหตุที่บอกว่าหมู่เลือดนี้แพ้อากาศง่าย จึงแนะนำให้ดื่มน้ำขิง ชาเขียว โสม และเปปเปอร์มินท์ นอกจากนี้ช่วยแก้หวัด ช่วยให้อารมณ์ดี อบอุ่นแล้วยังช่วยบำรุงประสาทอีกด้วย



เลือดกรุ๊ป O

ย่อยเนื้อสัตว์ดี แต่ระบบเผาผลาญไม่ดี อ้วนง่าย

กรุ๊ปเลือดนี้ กระเพาะอาหารมีความเป็นกรดสูง ระบบการเผาผลาญไม่ค่อยดี จึงทิว่ง่าย และอ้วนง่าย ดังนั้นจึงแนะนำให้รับประทานเนื้อสัตว์ที่มีไขมันไม่สูง เช่น เนื้อปลา กุ้ง ปู มากกว่าเนื้อหมู ส่วนผักที่เป็นประโยชน์ต่อหมู่เลือดนี้ คือ ผักบรอกโคลี ผักกาดคอส ผักคะน้า หอมหัวใหญ่ และสาหร่ายทะเล ไม่แนะนำให้กินใบข้าวอย่างกะหล่ำปลี เพราะจะไปก่อกวนการทำงานของไทรอยด์

ส่วนผลไม้สามารถรับประทานผลไม้ได้ทุกชนิดโดยเฉพาะตระกูลเบอร์รี่ ที่จะช่วยสร้างสมดุลให้ระดับกรดในกระเพาะอาหารได้

ด้านเครื่องดื่ม ที่กล่าวมาข้างต้นว่าหมู่เลือดนี้กระเพาะอาหารมีความเป็นกรดสูง จึงควรเลี่ยงเครื่องดื่มประเภทชา กาแฟ เบียร์ เพราะจะไปเพิ่มปริมาณกรดในกระเพาะ



เลือดกรุ๊ป AB

การผสมผสานระหว่างกรุ๊ปเลือด A กับ B

เป็นการผสมผสานระหว่างกรุ๊ปเลือด A กับ B วิธีรับประทานอาหารที่เหมาะสมระบุว่าสามารถรับประทานแบบลูกผสม เช่น วันนี้จะเน้นเนื้อ วันนี้จะเน้นผักสลับกันไปมาได้ แต่ถ้าให้แนะนำอยากให้รับประทานเนื้อสัตว์แต่พอประมาณ ถ้าเป็นเนื้อปลาก็ยิ่งดีต่อร่างกาย

ทั้งนี้อาจเลือกรับประทานอาหารประเภทถั่วเพิ่มก็ได้ อาทิ ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง และเต้าหู้ก็มีประโยชน์ช่วยให้โปรตีนต่อร่างกายเช่นกัน ส่วนผัก แนะนำให้รับประทานผักสดโดยเลือกเมนูเป็นน้ำพริกผัก หรือสลัดก็ได้ ด้านผลไม้ ควรทานผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ส้มโอ ตระกูลเบอร์รี่ สับปะรด เพราะช่วยสร้างความสมดุลของกรดในเนื้อเยื่อ

สำหรับเครื่องดื่มชา กาแฟ ดื่มได้พอประมาณ แนะนำให้ดื่มชาคาโมมายล์ และชาเขียว เพื่อช่วยฟื้นฟูระบบภูมิคุ้มกัน



เรื่องเล่าสยองขวัญ

วิญญาณ

เฮี้ยน!!

เราได้มีโอกาสมาทำงานที่ โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งที่จังหวัดสมุทรปราการ โรงเรียนมีหอพักครูอยู่ในหมู่บ้านหลังโรงเรียน หอพักมีสองชั้น เราได้ห้องข้างล่างห้องที่สอง หลังห้องเราเป็นบ้านร้าง ไม่มีคนอยู่อาศัย ต้นไม้ขึ้นรกมาก เราชอบปั่นจักรยานออกมาซื้อของเวลา 20.00-21.00 เป็นประจำ วันแรกที่ปั่นจักรยานไปซื้อของเรา ปั่นไปซอยที่ 19 ปั่นไปไม่ถึงครึ่งซอย ก็มีสุนัขเห่าและไล่กัดอย่างเอาเป็นเอาตาย วันต่อมาเราก็ปั่นจักรยานไปซื้อของอีก แต่เราเปลี่ยนซอยเป็นซอย 17 ปรากฏว่าทุกอย่างเงียบกริบ ไม่มีสุนัขออกมาไล่กัดสักตัว บรรยากาศสองข้างทาง เป็นทิวไร่นาสองชั้น มันดูรกร้าง ต้นไม้ขึ้น ใบไม้หล่นในบริเวณทิวไร่นาสองชั้นมีคนอาศัยอยู่แค่ไม่กี่หลัง ทำให้ดูวังเวงมาก แต่เราก็ไม่ได้คิดอะไร เพราะว่าเรารู้แล้วว่าซอยนี้ปลอดภัย หลังจากนั้นมาเราก็ปั่นจักรยานผ่านที่ซอยนี้ประจำ.....วันหนึ่งขณะที่เราเปิดกล่องคุยกับเพื่อน ตอนนั้นน่าจะเย็นมากแล้ว เราเปิดไฟในห้องไว้ ผีเงาเพื่อนมีกันอยู่ 5-7 คน เพื่อนถามว่าอยู่กับใคร เราบอกว่าคนเดียว พร้อมกับหมุนกล่องให้เพื่อนดู คุยกันได้สักพักเราเลยบอกเพื่อนว่าจะไปเข้าห้องน้ำ พอกลับมาปรากฏว่าเพื่อนปิดกล่องไปแล้ว เพื่อนก็ถามย้าอีกว่าอยู่กับใคร เราก็ยืนยันว่าอยู่คนเดียวจริงๆ และเพื่อนก็บอกว่าตอนที่เราไปเข้าห้องน้ำ กล่องค้างตรงหน้าห้องน้ำ แล้ว เห็นผู้หญิงคนหนึ่ง ผมยาวใส่เสื้อสี

ขาวและกางเกงสีเทา เราไม่เชื่อที่เพื่อนพูด เพื่อนส่งรูปมาเป็นหลักฐาน ส่งเราก็อธิบายไม่ได้เหมือนกันว่ามันคืออะไร พอตื่นเช้ามาเราไปกินข้าวที่ร้านป้าข้างๆ หอ ด้วยความที่อยากรู้เลยถามเาสรุปให้ป้าดู ป้าบอกว่าผู้หญิงคนนี้เธอเป็นคนภาคอีสาน มาทำงานที่นี้พร้อมกับแฟนของเธอ เธอพักที่ทาวน์เฮ้าส์ซอย 17 อยู่กันหลายคน แฟนเธอเป็นคนเจ้าชู้ มีเมียน้อยและไม่ค่อยกลับมาหาเธอ เธอต้องแต่แฟนบอกให้ไปทำแท้ง มันทำให้เธอคิดสั้น หลังจากที่เราตายไปได้ไม่นาน เธอเขียนมา หลอกคนที่อยู่ในละแวกนั้นบ่อยมากจนคนในซอยเริ่มทยอยย้ายไปที่ละหลัง..... หลังจากนั้น น่าจะห้าโมงเย็น เราได้ยินเสียงคนทุบประตูห้องนี้ ปัง ปัง ปัง เสียงดังมาก มันดังมาจากห้องเราเอง เราได้ยินเรากิสะดุ้ง ตกใจมาก แต่ก็ทำเป็นไม่สนใจอะไร เราเลยพูดออกไปว่า ถ้ามีจริง แน่จริงคืนนี้บอกห่วยด้วยเข้าฝันก็ได้ แล้วอยากได้อะไรก็จะให้ พูดออกมาด้วยความโมโหไม่ทันได้คิดอะไร แล้วเราก็กลับไป เราฝันว่าเห็น ตัวเองนอนอยู่บนเตียง แล้วได้ยินเสียงก๊อกรก๊าก ที่บานเกร็ดประตูหลังห้อง แล้วเราก็นอนไปดู เห็นเป็นมือเหยี่ยว มีเล็บยาวมาก กำลังเอามือเข้ามาในบานเกร็ด ได้ยินเสียงกรีดร้องลั่นปากก็เห็นเป็นเงาดำๆ รูปร่างผู้หญิงผมยาว ยืนอยู่ปลายเตียงแล้วพูดว่า อยากได้ห่วยไม่ใช่หรอ เราตอบว่าใช่ ผู้หญิงคนนั้นเลยให้ห่วยมาสองตัว พอเราตื่นมาตอนเช้า

โทรให้น้องซื้อให้ พอวันห่วยออกปรากฏว่าถูก เราโทรไปหาน้อง น้องบอกว่าลืมไม่ได้ซื้อให้ เราก็ดูไม่ได้อะไร หลังจากนั้นเราก็ดูเรื่องนี้ไปเลย

เราไปทำงานที่โรงเรียนทักว่า ทำในช่วงนี้ดูล้าๆ หน้าหมองจืด โดนของหรือป่าว เราก็บอกว่าไม่หรอกมั้ง ช่วงนั้นเราไม่สบายบ่อยมาก เราเดินทางกลับบ้าน ไปหาแม่ เมื่อไปถึงบ้าน แม่ถามว่าทำไมผมจืดหน้าดูคล้ำมาก เตียวพรุ่งนี้พาไปวัด ตื่นเข้ามาแม่พาไปวัด วัดนี้เป็นวัดป่าและเป็นที่นับถือของคนในพื้นที่ พอเดินเข้าไปในศาลา พระพูดว่าโยมพาใครมาด้วย เราก็นั่งหลังกลับไม่มองก็ไม่มีใครตามมาด้วย เราถามว่าคนตามมาเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง ท่านตอบว่าเป็นผู้หญิง เราถามว่าแล้วตามมาจากไหน ท่านตอบว่าตามมาจากที่ทำงาน เราถามว่าแล้วเขาต้องการอะไร ท่านตอบว่าแล้วโยมพูดอะไรกับเขาไว้ละ เราก็นั่งคิดสักพักก็พูดขึ้นมาว่า อยากได้อะไรก็จะให้ ท่านเลยบอกว่านั้นแหละที่เค้าตามโยมมา

เราถามว่า แล้วเขาต้องการอะไรท่านเลยบอกว่าเขาต้องการชีวิตของโยม ดินะที่ดวงยังไม่ถึงคาศด ให้ไปรดน้ำมนต์ 7 วัด ภายในวันเดียวต้องได้ 7 วัด และต้องทำภายใน 3 วันนี้นะท่านแล้วเขาก็จะไม่มาทวนอีก เราก็บอกแม่ก็กลับบ้าน พอตื่นเช้ามาพาไปรดน้ำมนต์ 7 วัดหลังจากนั้นมาเราก็ดูไม่เคียดเธออีกเลย

เม้าส์ ส่องเฟส

สวัสดีปีกระต่ายเรจร่านะจะแฟนคลับ เม้าส์ทุกคน เป็นยังงัยกันบ้างคิดถึงกันรึเปล่า ปีใหม่ใครไปเที่ยวไหนมา เม้าส์เห็นนะ อิจจาก็แต่คนมีคู่ หน้าหนาวแต่ละคู่ก็หวานปานน้ำผึ้งเดือนหก! ถึงแม้เม้าส์นั้นจะหนาวกายแต่ตาก็ร้อนผ่าวๆ ไปหมัด เริ่มต้นปีใหม่มาก็ยังคงต้องดูแลตัวเองให้ดินะแฟนๆ เม้าส์แม้ว่าเจ้าโควิดมันจะอ่อนแรงแต่มันยังไม่จากไปนะ ยังไงก็ขอให้ทุกคนดูแลตัวเองกันดีๆ นะจ๊ะ เม้าส์เป็นห่วง ไปดูกันดีกว่าว่าวันนี้เม้าส์พาหนุ่มสาวชาวซิโน-ไทย คนไหนมาให้ส่องกันบ้าง เริ่มจากครอบครัวนี้ก่อนเลย คุณพ่อยังหนุ่มพาลูกๆ ไปชิลล์ถึงเชียงใหม่อากาศหนาวมากมัยคะ แต่เม้าส์ว่าน่ารัก อบอุ่นขนาดนี้คงไม่หนาวหรอกจริงมัยคะ **คุณอุ๊ดูแลแผนกธุรการ ไปที่สาวโสดสองพันปีของเราน้อย สวย แซบ ไม่สร้างจริงๆ เอ๊ะแต่



โสดยังงัย มีลูกสองอะคะ **พี่ตึก ลินีมา มาที่น้องสาวของเม้าส์ สวย แซบ กับชุดเช็กชี เม้าส์อยากรู้วิธีหุ่นผอมเพรียวของ



น้องไอซ์จริงๆ ว่าแต่ใครเป็นตาล้องให้ละคะเนี่ย **น้องไอซ์ สาวสวยผ่านไป มาที่หนุ่มโสดกันบ้าง ได้ข่าวว่าที่โรงไฟฟ้า



หินกองมีวิศวกรหนุ่มหล่อ แถมยังโสดประจำอยู่ แอบเล็ดลอดสายตาเม้าส์ไปได้ยังงัย ใครอยากรู้จักทักไปได้มัยยจะ **ช่างมายด์ ส่วนหนุ่มโสด (หรือเปล่า) คนนี้บ้าง ไม่รู้ว่าไปนั่งคอยใครกลางน้ำคะ ยิ้มละไม ใจละเมอว่าจันเธอคะ **น้องนัน HR

เดือนนี้เป็นเดือนแห่งความรักจริงๆ คนมีคู่ไม่รู้หรอก ไม่ว่าจะเดือนไหนๆ เม้าส์ก็ไม่เคยมีใครเคียงข้างกาย วาสนาแค่ได้มองคนเค้ารักกัน เม้าส์ก็สุขใจแล้วละคะ ตัวแม่จะแคร์เพื่อ... วันนี้มีรูปคู่มาฝาก ไปเพิ่มความหวานให้คนโสดอิจฉาเล่นๆ กันดีกว่า มากันที่คู่แรกพี่สาวสุดแซบของเม้าส์ **เจ้ตุ่ม หวานตลอดไม่แคร์สื่อ มีหริบไปเที่ยวกับสามีเดิม



ความรักกันบ่อยมาก คู่ต่อมา **น้องเบล ธุรการ เม้าส์แอบเห็นได้กระทืบไหล่ ท่านผู้ว่าชะด้วย สุดยอดเลยจริงๆ พ่อหนุ่มคนนี้



เรื่องความรักก็ไม่แพ้ พวกกันไปเดินน้ำหนัก เอ้ย ความหวานที่ร้านบุฟเฟต์กันอยู่เรื่อยเลยนะ



**น้องแต้กับช่างโจ้ววงกันไปไหนคะเนี่ย วิวสวยมากๆ เลยน้าหวานสุดๆ อากาศเย็นๆ ลมโชยมา **ช่างกมลพาแฟนไปนั่งรับลมที่ไหนคะ โรแมนติกสุดๆ ไปเลย คู่ต่อมา

**ช่างอาร์ท หนุ่มจากรถไฟฟ้าสายสีชมพู แค่อินจ๊ับมือกันโลกก็เป็นสีชมพูแล้วค่า **ช่างอาร์มพาแฟนไปดินเนอร์ที่ไหนคะ น่ารักกระนุงกระหนิงจริงๆ **ส่วนสาวน้ำ เลขา



ถึงจะแต่งงานไปแล้วแต่ความหวานไม่เคยตกเลยจริงๆ ว่าแต่วันเกิดที่ผ่านมาเงินในบัญชี++ขึ้นเท่าไรนะเม้าส์ละอิจจาจริงๆ



มาที่สาวบัญชีของเราบ้าง **น้องมัน คนมีความรักทำให้ดูเด็กลงไปสิบปีจริงๆนะคะเนี่ย **ส่วนน้องอิม ก็คงคู่กันไปลองแพ ชมธรรมชาติที่ไหนคะ เม้าส์เห็นแล้วอยากมีคู่เสียจริง ทำได้แค่ส่องเข้า ส่องเย็น เมื่อไหร่คิวปีดจะหาหน้าที่ ให้เม้าส์ได้เจอเนื้อคู่บ้างละค่า จะมีใครมาส่องเม้าส์บ้างไหมหนอ...



พักความตาร้อนมา ส่องพี่สาวเม้าส์บ้าง **พี่หยงแอบไปเที่ยวที่ไหนคะ ไหนๆ เม้าส์ก็อาภัพแล้ว ให้เม้าส์ได้ไปเที่ยวเป็นเพื่อน ก็ยังดีค่า เม้าส์อยากสวยและรวยมากแบบนี้บ้างค่า... เป็นอย่างไรกันบ้างคะ พอหอมปากหอมคอ ให้คนโสดอิจฉากันเล่นๆ คนไม่มีแฟนก้มหน้าก้มตาทำงาน เก็บเงินไปเที่ยวคนเดียวต่อไป หากใครเหงาก็มาชวนเม้าส์ได้นะ อออิ เม้าส์ขอลาไป ปาดน้ำตาคนโสดก่อนนะคะ ฮือออๆ...

มาเล่นเกมสลับ

สวัสดีเพื่อนๆน้องๆ มิตรรักชาว Sino-Thai Mag. ทุกท่าน ปีกระต่ายทองขอให้ปีที่ดี ร่ำรวยของทุกๆ คนนะค่ะ และหน้าที่ทุกคนรอคอยก็มาถึงแล้วกับ GAME ฉบับนี้เป็นเกมใหม่ สด ชิง ยังไม่เคยเล่นกันแน่นอน นั่นคือเกมส์ “สลับตัวอักษร” ให้เพื่อนๆ นำตัวอักษรมาเรียงเรียงใหม่ให้เป็นคำศัพท์ แล้วส่งมาร่วมลุ้นรางวัลกันได้ที่ แผนกสื่อสารองค์กร ชั้น 20 นะค่ะ หมาเขตส่งคำตอบวันที่ 31 มี.ค. 2566

1 กี้ ร ร ม ย เ ตี ำ →

2 ค โ นิ ล ตี ก ง โ ล →

3 แ ว ห กั นั ำ ำ มั →

4 ก ำ ป ำ ว ข ม ยี ำ ต →

5 บ จั ล ำ ป มี ส อ อ ง →

6 ปี น เ ร ก ค ฎ ข ำ เ น ปี →

7 ลั ฉ ำ ด โ ง ก ล ก เ →

8 ง ว ห ล ฟี ง ที่ เ →

9 น ฬั ไ ม้ จั ฝิ ม →

10 บั น ฝั ว ยั น ฬั บ →

ของรางวัลสำหรับผู้โชคดี คือ
“กระเป๋าปอกระเจา จำนวน 5 รางวัล”



(จอรรางวัลอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

- ประกาศรายชื่อผู้โชคดีฉบับที่ 49
1. น.ส. วรรณสา เปลี่ยนม่วง ฝ่ายการเงินและการลงทุน
 2. น.ส. วลีส กลมเกลียว แผนกตรวจสอบภายใน
 3. นายปัญญาพล มณีจันทร์ J.2565-0-D
 4. น.ส. ปิยพร วงศ์สลับ J.2478-1-D
 5. น.ส. ณิชชาอร หลวงแก้ว J.2509-0-D

เช็ควง 12 ราศี ปี พ.ศ.2566

ดวงประจำปี 2566 เป็นปีที่หลายๆคนรอคอย เพราะดวงดาวสำคัญมีการย้ายราศีหลายดวง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในภาพรวมไปในทิศทางที่ดีขึ้น หลายราศีที่เคยเจอผลกระทบหนักๆ ในช่วงหลายปีที่ผ่านมามีโอกาสดวงชะตาพลิกฟื้น เชื่อว่าปีใหม่นี้จะเป็นปีแห่งความหวังและความสำเร็จสำหรับหลายๆ คนแน่นอนว่า แล้วก็อย่ารอช้าไปเช็ควงปีงูกันเลยดีกว่าละ



ราศีเมษ

วันที่ 14 เม.ย.-14 พ.ค.

การเงิน ดวงโชคลาภและการลงทุนโดดเด่นมาก เพียงแต่อย่าลงทุนตามกระแส เพราะจะทำให้เกิดความผิดพลาดตามมาได้ การลงทุนในปีนี้เป็นต้องศึกษาเรียนรู้ก่อนตัดสินใจ การเตรียมตัวที่ดีจะนำผลตอบแทนรายได้ที่ดีกลับมาเป็นกอบเป็นกำ

สุขภาพ ปีนี้ปัญหาสุขภาพกำลังจะถามหา ทั้งโรคภัยไข้เจ็บและโรคเรื้อรังโรคกรรมที่สร้างความรำคาญใจโดยเฉพาะในช่วงครึ่งปีแรกคงต้องดูแลสุขภาพให้มากขึ้นกว่าเดิม แต่ในครึ่งปีหลังสุขภาพจะมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น



ราศีพฤษภ

วันที่ 15 พ.ค.-14 มิ.ย.

การเงิน จังหวะดวงผกผัน บางช่วงจะมีเงินเข้ากระเป๋ารั่วๆ บางช่วงจะจ่ายหนักและก้อนใหญ่ ที่สำคัญปีนี้ไม่มีเกณฑ์เสียเงินก้อนใหญ่เข้ามาด้วย ต้องเตือน! ในทุกการลงทุน หรือถ้าจะลงทุนจริงๆ ควรลงทุนในแบบที่มีความมั่นคง

สุขภาพ อยู่ในเกณฑ์ที่ดี สุขภาพร่างกายยังสมบูรณ์แข็งแรง ไร้ดวงอุบัติเหตุภัยไข้เจ็บ แต่ฝากให้ดูแลสุขภาพของคนในครอบครัวให้มากขึ้น ซึ่งจะส่งผลกระทบให้ต้องแบ่งเวลาดูแลกันมากขึ้น.



ราศีเมถุน

วันที่ 15 มิ.ย.- 16 ก.ค.

การเงิน มีเกณฑ์โชคลาภเข้ามาตลอดทั้งปี ยังเป็นการลงทุนที่มีความเสี่ยงจะนำรายได้ที่ดีเข้ามา คงต้องบริหารจัดการเงินอย่างรอบคอบ สำหรับรายได้ประจำ ปีนี้มีโอกาสที่จะขยับปรับตัวเพิ่มมากขึ้นด้วย

สุขภาพ จังหวะดวงไม่น่าเป็นห่วง ซึ่งปีนี้จะได้เดินทางบ่อยมากขึ้น ดังนั้นการดูแลตรวจสอบยวดยานพาหนะและเรื่องของการประกันต่างๆเป็นสิ่งจำเป็น



ราศีกรกฎ

วันที่ 17 ก.ค.-16 ส.ค.

การเงิน ปีนี้จะสามารถบริหารจัดการหนี้สินเก่าๆ ได้ดี บวกกับยังมีโอกาสในโชคลาภเข้ามาด้วย แต่เน้นโชคลาภที่มาจากการไกล และปีนี้ยังมีโอกาสในการลงทุนใหม่ๆ ที่จะต่อยอดให้เกิดเป็นรายได้ที่ดีในอนาคตด้วย

สุขภาพ จังหวะดวงในปีนี้น่าดีกว่าปีที่ผ่านมา การเจ็บป่วยต่างๆจะได้รับโอกาสในการรักษาที่ดีขึ้น แต่ปีนี้ก็มีเกณฑ์เดินทางตลอดทั้งปี คงต้องระวังในการเดินทางให้มากขึ้น



ราศีสิงห์

วันที่ 17 ส.ค.-16 ก.ย.

การเงิน เกณฑ์รายได้อยู่ในจุดมั่งคั่งร่ำรวย แต่ปีนี้กระแสการถูกโกงถูกเอาเปรียบมาแรง! ต้องระวังในเรื่องเอกสารสัญญาให้มากขึ้น และปีนี้ยังมีดวงโชคลาภที่ดีเข้ามาด้วย แต่ดวงที่โดดเด่น คือ ดวงเรื่องอสังหาริมทรัพย์

สุขภาพ อยู่ในช่วงปีที่ต้องดูแลตัวเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผลพวงจากการทำงานจะกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ดังนั้นจึงต้องดูแลตัวเองให้มากขึ้น ควบคู่กับดูแลสุขภาพจิตใจควบคู่กันไปด้วย



ราศีกันย์

วันที่ 17 ก.ย.-17 ต.ค.

การเงิน จังหวะดวงปีนี้น่าเหมาะกับการลงทุนด้วยของที่มีมูลค่า ถ้ายังเป็นนายหน้าตัวแทนจะส่งผลดีต่อการเงินอย่างมาก รายได้ในปีนี้จะมาจากการทำงานเป็นหลัก พยายามอย่าคาดหวังรายได้ที่มาจากความเสี่ยงโชคเสี่ยงดวง

สุขภาพ มีเกณฑ์เจ็บป่วยไม่สบาย โดยเฉพาะคนที่โรคประจำตัว ต้องดูแลตัวเองให้มากขึ้น ทั้งอาหารการกินและออกกำลังกายควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่อง และดวงอุบัติเหตุ ยังคงต้องระวัง! พยายามอย่าใช้ชีวิตประมาทจะดีที่สุด



ราศีตุล

วันที่ 18 ต.ค.- 16 พ.ย.

การเงิน จังหวะดวงมีขึ้น มีลงสลับกันไปตลอดทั้งปี จึงไม่ควรประมาท! กับเรื่องของ เงินทอง ยิ่งถ้าใครชอบเสี่ยงโชคเสี่ยงดวง ต้องประมาณตัวเองไว้หน่อย เสี่ยงแต่พอดีๆ และปีนี้ยังมีเกณฑ์ใช้จ่ายอีกหลายอย่าง คงต้องบริหารจัดการเงินทองกันอย่างมีสติ

สุขภาพ มีเกณฑ์เจ็บป่วย แต่ยังสามารถดูแลรักษาให้หายได้ มีโอกาสได้รับการรักษาที่ดี



ราศีพิจิก

วันที่ 17 พ.ย.- 15 ธ.ค.

การเงิน มีเกณฑ์รายได้ที่ดีขึ้น มีช่องทางหารายได้ใหม่ๆเพิ่มเติมเข้ามา แต่ก็มีเรื่องใช้จ่ายมากขึ้นตามมาด้วยเช่นกัน ปีนี้ต้องระมัดระวังการสละหนี้ที่เกินตัวเกินกำลัง อาจจะส่งผลกระทบต่อระยะยาวได้

สุขภาพ ปีนี้มีทั้งเกณฑ์เจ็บป่วยและอุบัติเหตุภัยไข้เจ็บเข้ามา ต้องดูแลตัวเองและระวังในการเดินทาง รวมถึงดูแลสุขภาพการพักผ่อนหรือเอาใจใส่สุขภาพให้มากขึ้น



ราศีธนู

วันที่ 16 ธ.ค.-14 ม.ค.

การเงิน ยกให้เป็นปีที่ดี ปีนี้จะมีโชคลาภเข้ามาแบบไม่คาดฝัน อีกทั้งรายได้ประจำยังมีแนวโน้มจะปรับตัวดีขึ้นด้วย มีความมั่นคงทาง การเงินและมีสวัสดิการชีวิตที่ดีไปตลอดทั้งปี

สุขภาพ เกณฑ์สุขภาพโดยรวมถือว่าดี ยกเว้นเรื่องของน้ำหนักตัวที่จะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในปี นี้ คงต้องดูแลในเรื่องอาหารการกินและการออกกำลังกายให้มากขึ้น และปีนี้คงต้องดูแลสุขภาพคนรอบข้างให้มากขึ้น



ราศีมังกร

วันที่ 15 ม.ค.-12 ก.พ.

การเงิน ชีวิตในปี 2566 จะพัวพันกับเงินจำนวนมาก ถ้ามีธุรกิจลงทุนก็จะวุ่นวายกับการขยับขยาย หรือบางคนมีแผนซื้อ-ขายบ้าน รถ หรืออสังหาริมทรัพย์ ซึ่งจะเพิ่มเอกสารสัญญาต้องเตรียมในการทำธุรกรรมต่างๆ เยอะแยะมากมาย มีโอกาสเกิดความผิดพลาดได้ง่าย

สุขภาพ จังหวะดวงดาวดีขึ้น มีผลให้อาการเจ็บป่วยต่างๆดีขึ้นตามลำดับ ในปีนี้ มีโอกาสจะได้รับการรักษาที่ดีได้หมด ยึด มีสุขภาพพัฒนาไปในทิศทางที่ดีขึ้น



ราศีกุมภ์

วันที่ 13 ก.พ.-14 มี.ค.

การเงิน ปีนี้ดวงการพบปะเจรจาจะทำให้เกิดรายได้ที่ดี พยายามติดต่อพบปะผู้คนไว้บ้างเพื่อคอนเนกชันในการต่อยอดธุรกิจการงาน และยังมีโอกาสใหม่ๆ ในช่องทางทำมาหากินมากขึ้น มีผลให้การเงินมั่นคง มีกินมีใช้ไปตลอดทั้งปี เพียงแต่ปีนี้ต้องดูแลตรวจสอบเอกสารการเงินให้มากเป็นพิเศษ

สุขภาพ มีเกณฑ์เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังหรือโรคประจำตัวกำเริบขึ้นมาเป็นระยะๆ ทั้งปี ปีนี้คงต้องหันกลับมาดูแลตัวเอง ออกกำลังกาย ดูแลอาหารการกินอย่างต่อเนื่อง ในขณะเดียวกันต้องสวดมนต์ไหว้พระเป็นประจำควบคู่กันไปด้วย



ราศีมีน

วันที่ 15 มี.ค.-13 เม.ย.

การเงิน เกณฑ์รายได้จะปรับตัวไปในทิศทางที่ดีขึ้น มีช่องทางสร้างรายได้ใหม่ๆ เข้ามา แล้วยังมีดวงโชคลาภที่โดดเด่นมากอีกด้วย ปีนี้การเสี่ยงโชคเสี่ยงดวงจะมีโอกาสได้รับผลตอบแทนที่ดี มีเงินใช้จ่ายได้อย่างคล่องตัวมากขึ้นไปตลอดทั้งปี

สุขภาพ ปีนี้มีเกณฑ์เจ็บป่วยต้องระวังในช่วงปลายปี ดังนั้นพยายามสวดมนต์ไหว้พระควบคู่กับพบแพทย์เป็นประจำเป็นปีที่ต้องกลับมาดูแลตัวเองให้มากขึ้น