

60th
Anniversary
2022



SINO-THAI MAGAZINE

ปีที่ 15 ฉบับที่ 48 กรกฎาคม-กันยายน 2565

th Anniversary 2022



www.stecon.co.th



48 SAY HI BY EDITOR

บมจ. ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชัน
 32/59-60 ชั้น 20, 27-30 อาคาร ซีโน-ไทย ทาวเวอร์ ถนนสุขุมวิท
 ซอยอโศก แขวงคลองเตยเดหือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
 โทร : 02-610-4900 โทรสาร : 02-259-4450
 e-mail : prstecon@gmail.com

ที่ปรึกษา บรรณาธิการ กองบรรณาธิการ
 ภาคภูมิ ศรีขำ พิทชวัน กิตยาธิกุล ทีมงานสื่อสารองค์กร

สวัสดีแฟนๆ Sino-Thai Magazineทุกท่านคะมาพบกับนิตยสารที่มีทั้งสาระความรู้ความสนุก บันทึง ครบรสกันอีกแล้ว เราเดินทางมาฉบับที่ 48 แล้วนะคะ ต้องขอบคุณการตอบรับที่ดีจากแฟนๆ เสมอมา ฉบับนี้ก็เช่นเคยเรามีบรรยากาศสุดประทับใจกับการมอบของที่ระลึกให้กับพนักงานและแรงงาน งานเฉลิมฉลองบริษัทครบรอบ 60 ปี การลงนามสัญญาผลิตไฟฟ้าสายลี้มวงใต้ ช่วงเตาปูน-ราษฎร์บูรณะ โครงการดีๆ Visit Site เกร็ดความรู้คอลัมน์ดีๆ ที่ไม่ควรพลาด ฉบับนี้ย้ายมาสัมภาษณ์ ภาพบรรยากาศงานครบรอบ 60 ปีบริษัทของเรา มาให้รับชมกันแบบจุใจ อย่าลืมมาร่วมสนุกเล่น เกมส์เพื่อลุ้นของรางวัลกันนะคะ One Day Trip จะทำให้วันหยุดของคุณไม่น่าเบื่ออีกต่อไป ขอให้มีความสุขกับการอ่าน แล้วเจอกันใหม่ฉบับหน้าคะ

บรรณาธิการ



งานเฉลิมฉลองในโอกาสที่บริษัทครบรอบ 60 ปี

บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชัน จำกัด (มหาชน) ได้จัดงานเฉลิมฉลองในโอกาสที่บริษัทครบรอบ 60 ปี โดยมีคุณชวรัตน์ ชาญวีรกูล ท่านผู้ก่อตั้ง ร่วมด้วย คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการผู้จัดการ คณะผู้บริหาร และพนักงาน พร้อมด้วย คู่ค้า พันธมิตร เข้าร่วมแสดงความยินดีโดยคุณอนุทิน ชาญวีรกูล รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ได้ให้เกียรติมาเป็นประธานในงานเลี้ยงเฉลิมฉลอง

ตลอดระยะเวลา 60 ปี ที่ซีโน-ไทย บริษัทวิศวกรรมและก่อสร้าง ที่มีประสบการณ์ความเชี่ยวชาญ ในงานก่อสร้างหลากหลายประเภท อาทิ งานด้านสาธารณูปโภค งานด้านอาคาร งานด้านพลังงาน งานด้านอุตสาหกรรม และงานด้านสิ่งแวดล้อม ได้สร้างสรรค์ผลิตผลงานคุณภาพที่มีมาตรฐานในระดับสากล จนได้รับความไว้วางใจจากลูกค้าทั้งภาครัฐ และภาคเอกชนทั้งในและต่างประเทศ ก้าวต่อไปของ ซีโน-ไทย มุ่งเน้นขยายการลงทุนในธุรกิจใหม่ๆ เพื่อให้สามารถเติบโตอย่างมั่นคง ในระยะยาว

ภายในงานได้ถ่ายทอดความสำเร็จที่แข็งแกร่งผ่านการบรรเลงบทเพลงของวง Mahidol Symphony Orchertra และได้รับเกียรติจาก โปรดิเวเซอร์ดนตรีคุณหนึ่ง จักรวาร เสาธงยุติธรรม และศิลปินมากความสามารถ คุณแก้ว วิชญาณี เปียกลิ่น ร่วมขับร้องทั้งเพลงไทยและสากล เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2565 ที่ผ่านมา ณ รอยัล พารากอน ฮอลล์ ชั้น 5 สยามพารากอน



พิธีมอบอาคารชาญวีรกุลที่ 70

เพื่อเป็นการเฉลิมฉลอง เนื่องในโอกาสครบรอบ 60 ปี บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้จัดพิธีมอบ “อาคารชาญวีรกุลที่ 70” ซึ่งเป็นอาคารเรียนสำหรับเด็กชั้นอนุบาล ขนาด 2 ห้องเรียน 1 โชนห้องน้ำ ให้แก่โรงเรียน ตีมาอกอุปถัมภ์ อ.ไทรน้อย จ.นนทบุรี ภายใต้โครงการ “ซีโน-ไทย คีนก้าไรส์สู่สังคม” โดยคุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการผู้จัดการ เป็นประธานในพิธีมอบ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร และพนักงาน ซึ่งได้รับเกียรติจาก ดร.อรรชรณ แสงสุวรรณ ผู้อำนวยการสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษา นนทบุรี เขต 2 เป็นตัวแทนรับมอบอาคารฯ นอกจากนี้ยังมอบทุนการศึกษา อุปกรณ์การเรียน และอุปกรณ์กีฬาเพื่อให้ใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอน สร้างเด็ก เยาวชน ให้เติบโตอย่างมีคุณภาพต่อไป

คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการผู้จัดการ เปิดเผยว่า “โครงการ “ซีโน-ไทย คีนก้าไรส์สู่สังคม” ดำเนินการมากกว่า 20 ปี มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการศึกษา เพราะการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ เด็กทุกคนต้องมีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างเท่าเทียม บริษัทฯ จึงได้ดำเนินการจัดสร้างอาคารเรียน อาคารห้องสมุด และอาคารเอนกประสงค์ ในชื่อของ “อาคารชาญวีรกุล” เพื่อมอบให้กับโรงเรียนที่มีความขาดแคลนในถิ่นทุรกันดาร รวมถึงโรงเรียนที่มีความจำเป็นแต่ขาดงบประมาณในการก่อสร้าง โดยอาคารหลังแรกที่เราได้จัดสร้างและส่งมอบ เกิดขึ้นในปีพุทธศักราช 2545 ซึ่งเป็นปีที่บริษัทฯ ดำเนินกิจการมาครบรอบ 40 ปี จนถึงปัจจุบันบริษัทฯ ได้ส่งมอบอาคารต่างๆ ไปแล้วทั่วประเทศไทย รวมทั้งสิ้น 69 โรงเรียน และปีนี้เป็นปีที่บริษัทฯ ดำเนินกิจการมาครบ 60 ปี เราจึงได้จัดสร้างอาคารชาญวีรกุลที่ 70 เพื่อมอบให้แก่โรงเรียนตีมาอกอุปถัมภ์ จ.นนทบุรี ซึ่งถือเป็นความภาคภูมิใจ ที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมการศึกษาของประเทศไทย”

บริษัทฯ ยังคงมุ่งมั่นดำเนินโครงการ “ซีโน-ไทย คีนก้าไรส์สู่สังคม” อย่างต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมการศึกษาและให้โอกาสแก่เยาวชนไทย ในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติในอนาคตต่อไป

“60 ปี ซีโน-ไทย 6 ทศวรรษแห่งรากฐานอันมั่นคง แข็งแกร่ง”



การประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 28 ประจำปี 2565

บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้จัดการประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 28 ประจำปี 2565 ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 30 อาคารซิโน-ไทย ทาวเวอร์ เนื่องจากสถานการณ์ COVID-19 ในปัจจุบัน มีการแพร่ระบาดอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เพื่อปฏิบัติตามมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของบริษัทฯ จึงกำหนดการประชุมในรูปแบบ MS Team Conference โดยมี ศาสตราจารย์พิเศษเรวัต ฉ่ำเฉลิม ประธานกรรมการบริษัท เป็นประธานในการประชุม พร้อมด้วย คุณธานี จันทรฉาย พลตำรวจเอกเจตน์ มงคลหัตถิ คุณวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ และคณะกรรมการของบริษัท เข้าร่วมประชุมในครั้งนี้

โดยในการประชุม คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ ในฐานะคณะกรรมการ ได้รายงานผลประกอบการอย่างละเอียด พร้อมแผนธุรกิจของบริษัทฯ ในอนาคต ทางคณะกรรมการทุกท่านได้ร่วมตอบคำถามอย่างตรงประเด็น ด้วยความชัดเจน โปร่งใส และสร้างความเชื่อมั่นให้กับท่านผู้ถือหุ้นเป็นอย่างดี

ทั้งนี้ บมจ.ซิโน-ไทยฯ มีความห่วงใยต่อท่านผู้ถือหุ้น มีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ได้จัดจุดตรวจ ATK สำหรับท่านผู้ถือหุ้นและพนักงานทุกท่านก่อนเข้าอาคาร ตรวจวัดอุณหภูมิ ผู้เข้าร่วมการประชุมต้องสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา มีบริการเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ เว้นระยะห่างระหว่างที่นั่ง และได้ฉีดพ่นยาฆ่าเชื้อสถานที่ก่อนการประชุม



พิธีประกาศเกียรติคุณ ประจำปี 2565

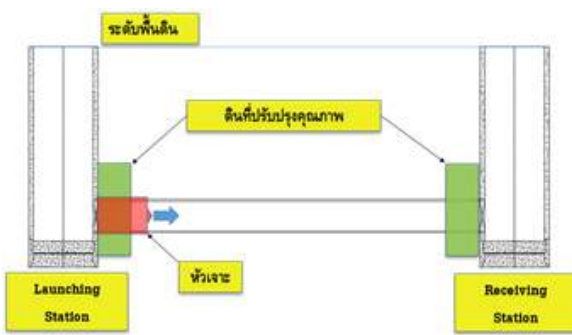
บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้จัดพิธีประกาศเกียรติคุณ ประจำปี 2565 สำหรับผู้ปฏิบัติงานครบ 5, 10, 20, 25, 30, 35 และ 40 ปี โดย คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการผู้จัดการ เป็นผู้อมอบ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร ร่วมแสดงความยินดี ซึ่งตามที่บริษัทมีนโยบายและประเพณีที่สืบทอดกันมาเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นเกียรติและแสดงความขอบคุณแก่พนักงานที่ปฏิบัติงานติดต่อกันมาด้วยความตั้งใจ วิริยะ อุตสาหะ โดยในปีนี้มีผู้บริหาร และพนักงานเข้ารับมอบโล่เกียรติคุณ จำนวน 223 ท่าน พร้อมกันนี้ คุณชวรัตน์ ชาญวีรกูล ผู้ก่อตั้ง ให้เกียรติร่วมถ่ายภาพเป็นที่ระลึก ท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่น ณ ชั้น 22 อาคารซิโน-ไทย ทาวเวอร์

ทางบริษัทฯ ขอแสดงความยินดีกับทุกท่าน ที่ได้เสียสละทุ่มเทแรงกาย แรงใจ และเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนซิโน-ไทยฯ ให้พัฒนาก้าวหน้า และมั่นคงต่อไป



เทคนิคงานปรับปรุงคุณภาพดินในชั้นดินอ่อน สำหรับงานขุดเจาะอุโมงค์ใต้ดิน

การปรับปรุงคุณภาพดิน สำหรับงานขุดเจาะอุโมงค์ใต้ดิน คือ การทำให้ดินบริเวณด้านนอกผนังที่เป็นสถานีที่นำหัวเจาะลงหรือยกหัวเจาะออก นั้นมีเสถียรภาพมีคุณสมบัติที่บีบอัดได้และมีแรงอัดพอสมควรที่หัวเจาะจะสามารถทะลุผ่านออกไปยังชั้นดินด้านนอกหรือเจาะเข้ามาโดยไม่มีดินหรือน้ำจากชั้นดินทรายร่วนไหลเข้ามาพื้นที่ภายในสถานี ซึ่งการปรับปรุงคุณภาพดินมักใช้กับสภาพชั้นดินที่เป็นชั้นดินเหนียวอ่อน (Soft Clay) และชั้นทรายหลวม (Loose Sand) ที่มีคุณสมบัติกำลังรับแรงเฉือนต่ำและมีแนวโน้มการทรุดตัว ในการเลือกใช้วิธีการปรับปรุงดินและวัสดุที่เลือกใช้ขึ้นอยู่กับสภาพชั้นดินและข้อจำกัดพื้นที่ในการทำงาน

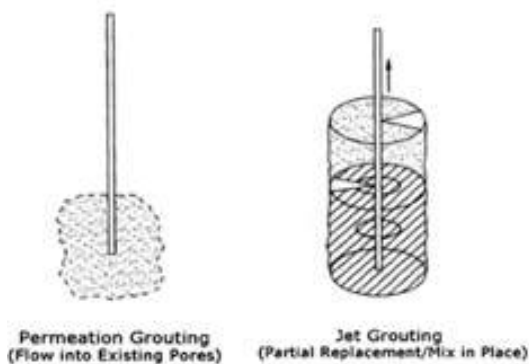


รูปที่ 1 ภาพแสดงหลักการก่อสร้างอุโมงค์ใต้ดิน

วิธีการปรับปรุงคุณภาพดิน สำหรับงานขุดเจาะอุโมงค์จะใช้วิธีการเกรท (Grouting) คือการฉีดวัสดุที่เหมาะสมภายใต้แรงดันลงไปในดินผ่านรูเจาะเพื่อเปลี่ยนแปลงคุณสมบัติทางกายภาพให้ดินเกิดการแข็งตัว ทำให้มีกำลังรับแรงเฉือนเพิ่มมากขึ้นและสัมประสิทธิ์การซึมผ่านลดต่ำลง

การเกรทที่นิยมใช้สำหรับงานเจาะอุโมงค์ มีอยู่ 2 ประเภท คือ

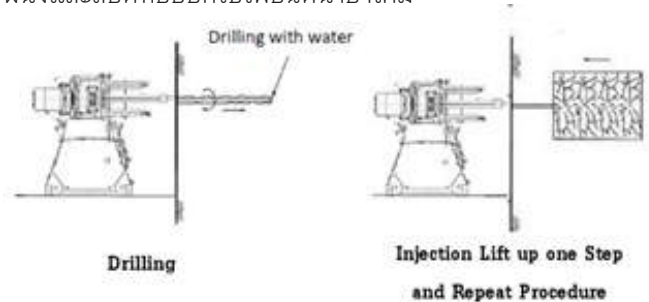
- 1) Chemical Grouting หรือ Permeation Grouting คือ การฉีดของเหลวด้วยความดันต่ำ (Low Pressure) เข้าไปแทรกซึมในช่องว่างของดินเดิม
- 2) Jet Grouting คือ การฉีดของเหลวด้วยความดันสูง (High Pressure) เข้าไปแทนที่หรือผสมกับดินเดิม



รูปที่ 2 อธิบายการปรับปรุงคุณภาพดินโดยวิธี Permeation Grouting (Chemical Grouting) และ Jet Grouting (After Welsh, 1986).

วิธีที่ 1 Chemical Grouting

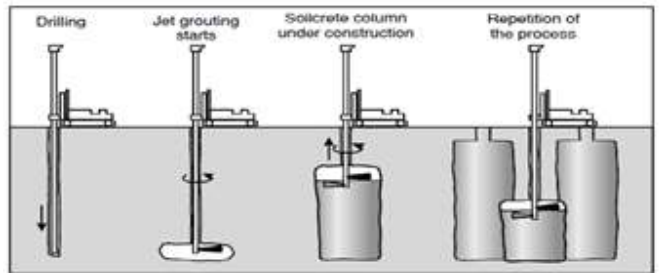
การปรับปรุงดินโดยใช้น้ำยาเคมีฉีดอัดด้วยแรงดันต่ำแทรกซึมเข้าไปในดิน ทำการไล่น้ำออกจากเม็ดดินหรือทรายและจะจับดินเหล่านั้นเป็นก้อน ให้มีคุณสมบัติที่บีบอัดได้ใกล้เคียงกับดินเหนียวแข็งปานกลาง โดยการฉีดอัดดังกล่าวสามารถทำได้ในทั้งในแนวตั้ง (Vertical Grout) และในแนวนอน (Horizontal Grout) โดยติดตั้งเครื่องมือในพื้นที่ภายในและเจาะทะลุ (Coring) ผนังและสอดท่อออกไปเพื่อฉีดน้ำยาเคมี



รูปที่ 3 ขั้นตอนการ Horizontal Chemical Grouting

วิธีที่ 2 Jet Grouting

การปรับปรุงดินโดยการฉีดน้ำหรืออากาศด้วยแรงดันสูงในแนวตั้ง จากก้านเจาะที่เจาะลงในดินในแนวตั้งทำให้เกิดโพรงดิน จากนั้นทำการอัดฉีดวัสดุเกรทด้วยความดันสูง ซึ่งวัสดุที่นิยมใช้ คือ น้ำปูนซีเมนต์ ซึ่งเป็นที่นิยมมากและใช้กันอย่างแพร่หลาย



รูปที่ 4 ขั้นตอนการ Jet Grouting (After Gunaratne, 2006)

ตารางเปรียบเทียบ การเกรท ทั้ง 2 ประเภท

	Chemical Grouting (Low Pressure)	Jet Grouting (High Pressure)
ข้อดี	<ul style="list-style-type: none"> พื้นที่ทำงานน้อยกว่าและใช้เครื่องจักรขนาดเล็ก สามารถทำงานในแนวนอนได้ จึงสามารถทำงานในชั้นดินลึกได้ 	<ul style="list-style-type: none"> ประสิทธิภาพสูงในชั้นดินเหนียว ค่ากำลังของดินหลังจากการปรับปรุงแล้วมีค่าสูงมาก
ข้อเสีย	<ul style="list-style-type: none"> ประสิทธิภาพน้อยในชั้นดินเหนียว อาจทำได้ไม่สมบูรณ์ ค่ากำลังของดินหลังจากการปรับปรุงแล้วจะน้อยกว่าวิธีการ Jet Grouting 	<ul style="list-style-type: none"> ใช้พื้นที่ในการทำงานและพื้นที่วางอุปกรณ์และเครื่องจักรมีน้ำหนักรวมมาก ประสิทธิภาพน้อยในชั้นดินทราย อาจทำได้ไม่สมบูรณ์ ทำได้ในแนวตั้ง จากบนพื้นดินเท่านั้น



โครงการก่อสร้างระบบรวบรวมน้ำเสียและระบบบำบัดน้ำเสียธนบุรี สัญญาที่ 3 งานก่อสร้างระบบรวบรวมน้ำเสียพื้นที่ส่วนใต้

โครงการ : J.2561-0-C

โครงการก่อสร้างระบบรวบรวมน้ำเสียและระบบบำบัดน้ำเสียธนบุรี
สัญญาที่ 3 งานก่อสร้างระบบรวบรวมน้ำเสียพื้นที่ส่วนใต้
(เขตบางกอกน้อย และเขตบางกอกใหญ่)

เจ้าของโครงการ : สำนักการระบายน้ำ กรุงเทพมหานคร

ผู้ควบคุมงาน : กลุ่มบริษัทที่ปรึกษา “DEC-GENIE”

ผู้รับจ้าง : บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์
คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน)

มูลค่าสัญญา : 2,259,198,000 บาท (รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)

วันเริ่มต้นโครงการ : 1 กุมภาพันธ์ 2565

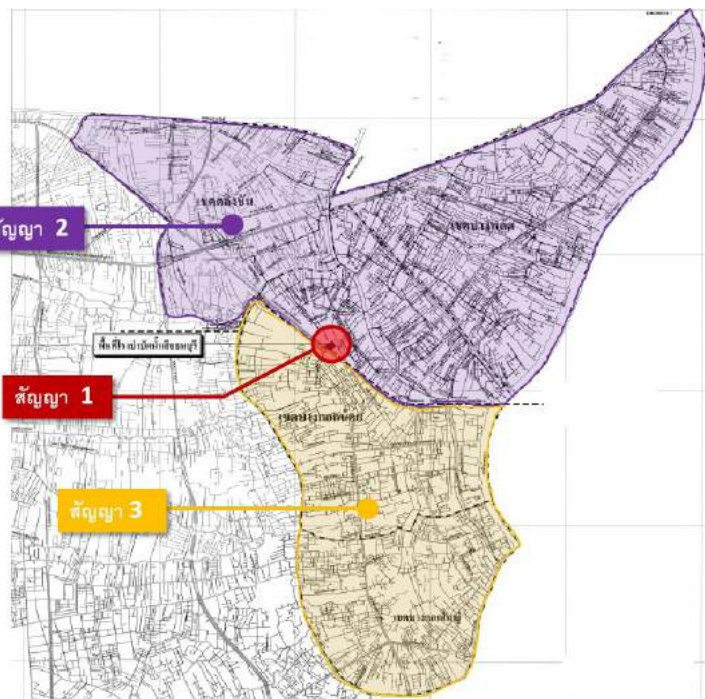
วันสิ้นสุดโครงการ : 15 มกราคม 2568 (ระยะเวลา 1,080 วัน)

ผู้บริหารโครงการ : ช.ประเสริฐ ศรีพิพัฒนกุล

(ผู้อำนวยการโครงการ)

ช.ประเสริฐศักดิ์ แสนกล้า

(ผู้จัดการโครงการ)



ความเป็นมาของโครงการ

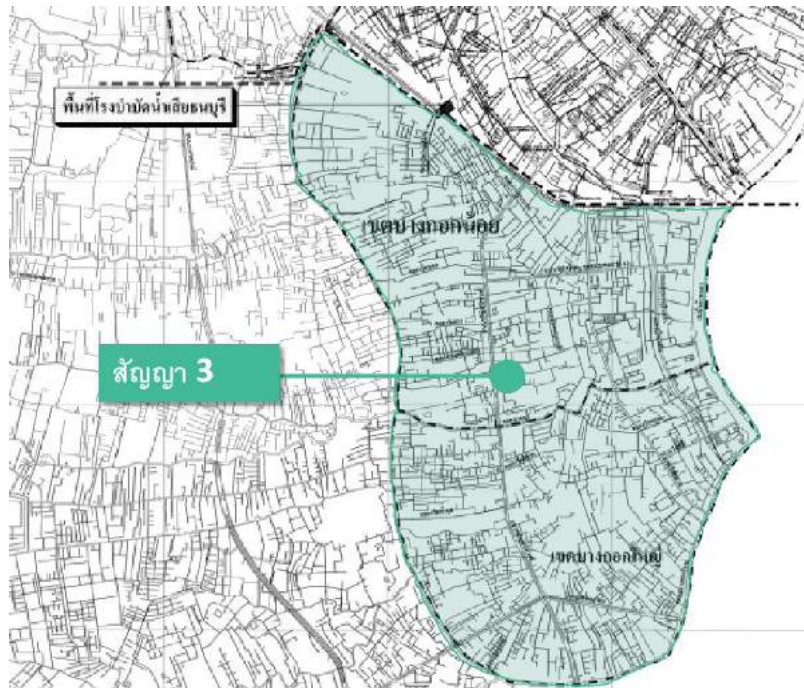
กรุงเทพมหานครมีการวางแผนและดำเนินการแก้ไขปัญหา
น้ำเน่าเสียในคูคลองและแม่น้ำอย่างต่อเนื่อง โครงการบำบัดน้ำเสีย
ธนบุรี ดำเนินการเพื่อแก้ปัญหาหน้าเสียและรองรับการเจริญเติบโต
ของพื้นที่ชานเมืองที่มีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะพื้นที่ชุมชน
เขตบางพลัด เขตบางกอกน้อย เขตบางกอกใหญ่ และบางส่วนของ
เขตตลิ่งชัน ซึ่งน้ำเสียที่เกิดจากการประกอบกิจกรรมประจำวันจาก
บ้านเรือนและสถานประกอบการต่างๆ ยังไหลลงคลองบางกอกน้อย
คลองชักพระ คลองบางขุนนนท์ คลองมอญ คลองบางบำหรุ และ
แม่น้ำเจ้าพระยา ทำให้เกิดภาวะน้ำเน่าเสีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งใน

ช่วงฤดูแล้ง ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค
ระบาดต่างๆ ในชุมชนริมคลองสายหลักของกรุงเทพมหานคร โดย
กรุงเทพมหานครได้ดำเนินการศึกษาความเหมาะสมและออกแบบ
รายละเอียดโครงการบำบัดน้ำเสียธนบุรี ผลการศึกษาเสนอแนะ
ให้มีการก่อสร้างระบบบำบัดน้ำเสียขนาดบำบัดน้ำเสีย 160,000
ลูกบาศก์เมตรต่อวัน ครอบคลุมพื้นที่ 36.44 ตารางกิโลเมตร ซึ่ง
เมื่อโครงการแล้วเสร็จจะเพิ่มขีดความสามารถในการบำบัดน้ำเสีย
ของกรุงเทพมหานครเป็น 1,296,800 ลูกบาศก์เมตรต่อวัน คิดเป็น
ร้อยละ 52 ของปริมาณน้ำเสียที่เกิดขึ้นในกรุงเทพมหานคร

ลักษณะของงานตามสัญญา

สัญญาที่ 3 เป็นงานก่อสร้างระบบรวบรวมน้ำเสียพื้นที่ส่วนใต้ ครอบคลุมพื้นที่รับน้ำในเขตบางกอกน้อย และเขตบางกอกใหญ่ คิดเป็นพื้นที่รับน้ำเสีย ประมาณ 14.12 ตารางกิโลเมตร องค์กรประกอบของงานแบ่งเป็นส่วนต่างๆ ดังนี้

1. งานดันท่อรวบรวมน้ำเสีย ด้วยวิธี Pipe Jacking ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางตั้งแต่ 600 มม. - 1,200 มม. ความยาวรวมประมาณ 38.25 กม.
2. งานก่อสร้างวางท่อแรงดัน ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางตั้งแต่ 110-160 มม. ความยาวรวมประมาณ 2.23 กม.
3. งานดันท่อคอนกรีตเสริมเหล็กขนาด 300 มม. จากบ่อดักน้ำเสียเข้าบ่อบั่กของท่อรวบรวมน้ำเสียความยาวประมาณ 2.92 กม.
4. งานวางท่อระบายน้ำคอนกรีตเสริมเหล็ก
5. งานก่อสร้างบ่อดักน้ำเสีย จำนวน 399 บ่อ
6. งานก่อสร้างบ่อบั่ก (Manhole) ของระบบท่อรวบรวมน้ำเสีย
7. งานก่อสร้าง Flushing Manhole จำนวน 1 แห่ง ที่ปลายคลองวัดไชยทิศ
8. งานก่อสร้างเขื่อน ค.ส.ล.หลังบ่อบั่กของท่อรวบรวมน้ำเสียในบริเวณที่ยังไม่มีเขื่อน ริมคลองบางกอกใหญ่ คลองมอญ และคลองซึกพระ
9. งานจัดหาและติดตั้งระบบไฟฟ้า อุปกรณ์ควบคุมอัตโนมัติ ระบบ SCADA และเครื่องมืออุปกรณ์อื่นๆ
10. งานอื่นๆ ได้แก่ งานทดสอบและตรวจสอบการทำงานของระบบรวบรวมน้ำเสีย



ความก้าวหน้าของโครงการ

ความก้าวหน้าของโครงการ ณ ปัจจุบัน วันที่ 16 มิถุนายน 2565 ผลงานสะสม 0.2%



ดันท่อรวบรวมน้ำเสีย ด้วยวิธี Pipe Jacking

ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดิ์ครับเพื่อนๆชาวซิโน-ไทยฯทุกท่าน ตอนนี้ก็เข้าสู่กลางปี 2565 กันแล้ว ช่วงที่ผ่านมาการระบาดของเชื้อ COVID-19 มีแนวโน้มที่ภาครัฐจะกำหนดให้เป็นโรคประจำถิ่นในบางพื้นที่เร็วๆนี้ แต่ในประเทศตอนนี้กลับพบผู้ติดเชื้อฝีดาษลิง (Monkeypox) ซึ่งคาดว่าอาจมีการระบาดเกิดขึ้นภายในประเทศได้ ดังนั้นการดูแลตนเองตามมาตรการ D-M-H-T-T โดยการสวมหน้ากากอนามัย - ล้างมือบ่อย ๆ - เว้นระยะห่าง และหลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ชุมชนหรือที่ที่มีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก รวมถึงสถานที่เสี่ยงต่างๆ สามารถป้องกันการรับเชื้อและแพร่เชื้อให้กับคนในครอบครัวและเพื่อนร่วมงานในหน่วยงานก่อสร้างของเราได้

สำหรับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้ หากย้อนกลับไปฉบับที่แล้วเราพูดถึงเรื่อง “การจัดทำแผนการยก (Lifting Plan)” กันไปแล้ว ฉบับนี้เราจะมาพูดถึงวิธีการคำนวณ Load เบื้องต้นเพื่อเลือกรถเครนในการยกกัน ก่อนอื่นผู้ที่จัดทำแผนการยกและคำนวณน้ำหนักในการยก ตลอดจนถึงการให้ผู้บังคับปฏิบัติงานปฏิบัติตาม จะต้องผ่านการอบรมหลักสูตร “ผู้ควบคุมการใช้ปั้นจั่น” ตามกฎหมายในกฎกระทรวงแรงงาน เรื่อง กำหนดมาตรฐานในการบริหารจัดการและดำเนินการด้านความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร บันจั่น และหม้อน้ำ พ.ศ. 2564 ก่อน

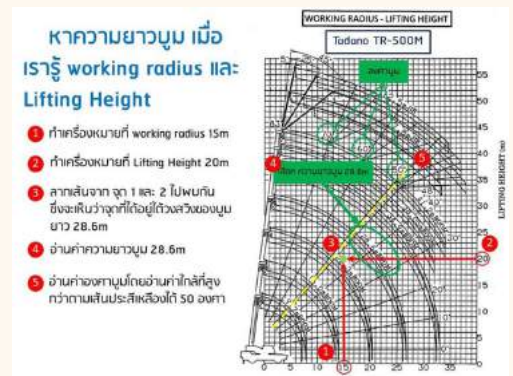
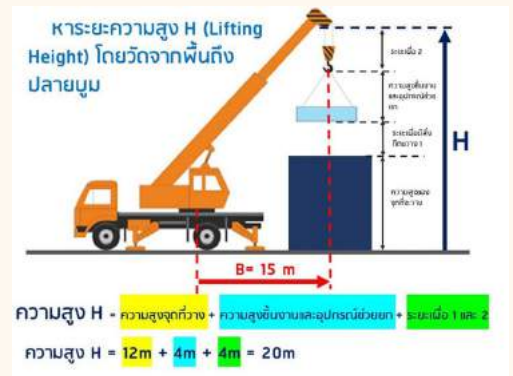
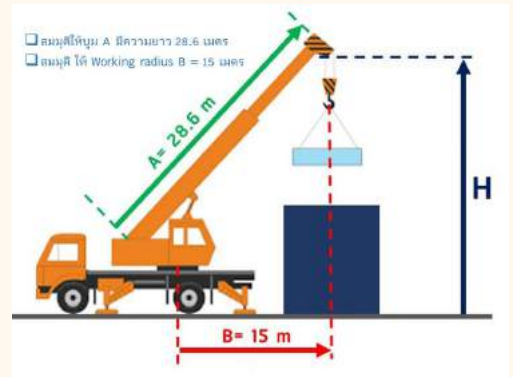
ทีนี้เราจะมาดูกันว่ารถเครนที่เรามีการใช้งานอยู่ในไซต์ จะสามารถยกชิ้นงานของเราได้หรือไม่ สมมุติว่าเราจะยกชิ้นงานน้ำหนัก 3 ตัน โดยใช้รถเครนที่หน่วยงานใช้งานอยู่ยี่ห้อ Tadano TR-500M หัวหน้างานหรือควบคุมการใช้ปั้นจั่นจะดูตารางยก (Loading Chart) ของรถเครน Tadano TR-500M (ซึ่งขอได้จากผู้บังคับปั้นจั่นหรือเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยของหน่วยงาน) จากนั้นจึงคำนวณ Load เพื่อประเมินความสามารถของรถเครนที่จะนำมาใช้งานในการยก ดังนี้

- อันดับแรกสำคัญที่สุดต้องหาระยะยกหรือระยะทำงาน บางที่อาจเรียกว่า Working Radius ให้ได้ก่อน (สมมุติให้เป็นจุด B มีระยะห่าง 15 เมตร)
- หาระยะความสูง (Lifting Height) โดยวัดจากพื้นถึงปลายบูม (สมมุติให้ความสูง H ที่วัดได้ 20 เมตร)
- หาความยาวบูม เมื่อเรารู้ Working Radius และ Lifting Height (สมมุติให้บูม A มีความยาว 28.6 เมตร)
- พอเรารู้ค่าความยาวบูม A ที่จะต้องยึดออก เราจะสามารถไปอ่านค่าตารางยก (Loading Chart) ได้
- ตารางการยกจะใช้ 2 ค่า ในการอ่าน คือ
 - ค่าความยาวบูม A = 28.6 เมตร
 - ค่า Working radius B = 15 เมตร
 จากนั้นหาจุดตัดในตารางการยก ระหว่างค่า A และ B จะได้ค่าน้ำหนักในการยกสูงสุดที่ (พิกัดเครน) 4.9 ตัน
- จากนั้นคำนวณหาน้ำหนักของการยกจริงทั้งหมด
 - น้ำหนักการยกทั้งหมด = น้ำหนักชิ้นงาน (3ตัน) + น้ำหนักสลิงและตะขอเครน (290 กก.) + น้ำหนักของอุปกรณ์ช่วยยก (30 กก.) = 30+0.29+0.03 จะได้ค่าน้ำหนักการยกทั้งหมด 3.32 ตัน
- หาค่าพิกัดยกคิดเป็น % (Capacity)

$$capacity \% = \left(\frac{3.32t}{4.9t} \right) \times 100$$

- ค่าพิกัดของการยกที่คำนวณได้ = 68%
- ซึ่งค่าพิกัดการยกที่ปลอดภัยไม่ควรเกิน 75 %

สิ่งสำคัญที่ต้องพิจารณาเพิ่มเติม คือ สภาพของพื้นที่ที่ตั้งเครน, แผนรองขยันพื้นกระจายน้ำหนัก, ความสามารถในการรับแรงของอุปกรณ์ช่วยยก ต้องอยู่ในสภาพดี ซึ่งข้อมูลในการคำนวณทั้งหมดนี้ ผู้ควบคุมการใช้ปั้นจั่น สามารถนำไปใช้ในเอกสารแผนการยก (Lifting Plan) ได้ ทั้งนี้ต้องขอขอบคุณข้อมูลจาก อ.ธราธิป อัมพะลพ คณะอนุกรรมการยกทิวและปั้นจั่นไทยด้วยครับ สำหรับฉบับหน้าจะมีเรื่องราวดี ๆ อะไรมานำเสนอ ต้องคอยติดตามกันต่อไป...



คุณภาพงาน คุณภาพคน สังคมเชื่อใจ

สวัสดิ์พี่น้องซีโนไทยทุกท่านคะ ต้อนรับเข้าสู่ Quality Zone ฉบับที่ 48 กับเรื่องราวด้านคุณภาพของบริษัทซีโนไทยของเรา ช่วงนี้ทุกท่านคงได้ยินข่าวเกี่ยวกับอุบัติเหตุในงานก่อสร้างที่ออกมาค่อนข้างเยอะและสร้างความหวาดวิตกให้กับผู้คนในสังคมเป็นอย่างมาก ดังเช่นข่าวล่าสุดคานสะพานกลับรถพระธนะ 2 ถล่ม เกิดความสูญเสียชีวิตของประชาชนที่สัญจรผ่านเส้นทาง ทำให้หลายคนมีความกังวลว่า **จะเชื่อมั่นในมาตรฐานและคุณภาพของงานก่อสร้างได้อย่างไร** ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่มาของบทความนี้คะ

คุณภาพงานก่อสร้างนั้นส่งผลต่อชีวิตของผู้คนในสังคมเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะสิ่งปลูกสร้างที่ผู้คนต้องอยู่อาศัย ต้องเดินทางสัญจร แผนกบริหารคุณภาพมีความตระหนักในเรื่องดังกล่าว ดังจะเห็นว่ามีการตั้งกองอำนวยการเกี่ยวกับ การรณรงค์เรื่องคุณภาพ ให้คนในองค์กร เพราะปัจจัยหลักของการเกิดข้อบกพร่องด้านคุณภาพ (Defect) อันดับ 1 ก็คือ “คน” นั่นเอง ซึ่งก็มาจาก 2 สาเหตุ ได้แก่ 1. ความไม่ใส่ใจ และ 2. ความไม่รู้

ข้อแรกมีความรู้ แต่ไม่ใส่ใจให้ความสำคัญ เป็นปัญหาเรื้อรังที่นำกังวลมากสำหรับงานก่อสร้าง เพราะแก้ไขได้ยากมากกว่าการไม่มีความรู้ ข้อนี้จึงกลายเป็น ภาระกิจหลักของแผนกฯ ในการสร้างจิตสำนึกคุณภาพให้คนทั่วทั้งองค์กร แผนกฯ จึงได้นำหลักการของ กิจกรรมกลุ่มคุณภาพ (Quality Control Circle; QCC) มาประยุกต์ปรับใช้โดยให้ชื่อว่า คณะกรรมการงานคุณภาพประจำโครงการ หรือ คคช. นั่นเอง เพื่อ วางแผนขับเคลื่อน ติดตามโครงการด้านคุณภาพต่างๆ ให้บรรลุผลตามนโยบายด้านคุณภาพของบริษัทฯ มุ่งหวังให้เกิดผลลัพธ์สู่เป้าหมายคือ ลดของเสียเพื่อสร้างกำไร พร้อมกับมอบความประทับใจให้ลูกค้า



สำหรับเรื่องความตระหนักใส่ใจในคุณภาพนี้ ถ้ายทอดปลูกฝังโดยการพูดคุยบรรยายได้ยาก มักชวนง่วงน่าหลับเสียมากกว่า กอปรกับด้วยความเป็นองค์กรใหญ่การสื่อสารพูดคุยอาจไม่ทั่วถึง และในยุคนี้ผู้คนให้ความสนใจกับสื่อสังคมสมัยใหม่อย่างมาก แผนกฯ จึงได้ประยุกต์ปรับใช้กลยุทธ์ด้านสื่อสารการตลาดโดยจัดทำ วิดีโอหนังสือสั้นสร้างเสริมจิตสำนึกคุณภาพขึ้นมา ภายใต้โครงการ **วัคซีนจิตสำนึกคุณภาพ สร้างภูมิคุ้มกันให้ห่างไกล Rework** เพื่อถ่ายทอดกระตุ้นเตือนใจให้ข้อคิดถึง เรื่องราวการทำงานแบบง่ายๆ แต่หายหน้าที่ทำให้เกิดข้อผิดพลาดเสียหายต่างๆ ตามมาพร้อมบอกแนวทางที่ถูกต้องและควรปฏิบัติ สร้าง Viral Content ที่ดีให้ถูกจุดจำตระหนักถึงอยู่เสมอเมื่อจะลงมือปฏิบัติงาน ซึ่งในขณะได้นี้ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว 2 หน่วยธุรกิจ 3 หน่วยงานคือ โรงงานผลิตชิ้นส่วนคอนกรีต นนทบุรี เรื่อง DO IT RIGHT FIRST ตามที่ลงไว้ในวารสารฉบับที่ 45 ต่อด้วยของรถไฟฟ้าสายสีเหลืองเรื่อง สำนักคนก่อสร้าง ของพื้นที่ ช. เสรี ไชยพุม ตามมาล่าสุดเดือนนี้ด้วยศูนย์บริหารโครงสร้างเหล็ก จ.ระยอง เรื่อง DO IT RIGHT FIRST (MC) ซึ่งเป็นผลงานที่ทีมงานช่างที่นำชื่นชมมาหลายครั้ง นอกจากนี้นี้ยังได้รับการช่วยเหลือจาก PR ปรับแก้ไขบทและเพิ่มเติมบทเปิดสรุปปิดโดยพิธีกร PR เพื่อสร้างความน่าสนใจ ลงพื้นที่ช่วยถ่ายทำและตัดต่อ ซึ่งต้องขอขอบคุณ คุณรุ่งโรจน์ นาคนวน ผจก. แผนกสื่อสารองค์กรและทีมงาน PR ทุกท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วยคะ โดยสื่อหนังสือสั้นดังกล่าวได้รับ



อนุญาตให้เผยแพร่ตามจุดจัดฉายต่างๆ ในแต่ละหน่วยงาน ในเรื่องนี้ ผ่านทางรายการ QC MIND STYLE STECON หวังว่าทุกๆ ท่านจะได้รับประโยชน์จากการรับชม

นำแนวคิดตัวอย่างที่ดี ไปใช้ในการทำงานกันนะคะ ที่สำคัญใครมีแนวคิดอยากนำเสนอ Content เพื่อร่วมเผยแพร่ติดต่อเข้ามาที่ ช่างจิรวรรณ ส่วนกลางแผนกบริหารคุณภาพ ได้เลยคะ ข้อสองคือ ความไม่รู้ จัดได้ด้วยกรอบรมให้ความรู้ ซึ่งแผนกให้ความสำคัญ บรรจุไว้เป็นด้านที่ 5

คือ หมวดพัฒนาการเรียนรู้และเติบโตสู่เป้าหมาย (Learning and Growth Together) เป็นหนึ่งในมุมมอง 7 ด้านที่คาดหวังจากการบริหารคุณภาพ โดยมีการอบรมตั้งแต่ระดับคนงานในหลักสูตร Quality Orientation for Workforce มีการพัฒนาสื่อการสอนในรูปแบบ VDO สำเร็จรูปอีกด้วย หรือการอบรมก่อนเริ่มงาน PTA (Pre-Task Analysis) และ ITR (Investigate Training) อบรมเชิงสอบสวนหาสาเหตุเมื่อเกิด Major Defect ซึ่งทั้งหมดนี้ทางหน่วยงานได้จัดกันเองต่อเนื่องอยู่แล้ว นอกจากนี้ยังมีโครงการ Cyclic Knowledge Transfer ของแผนก ซึ่งในปีนี้ได้จัดภายใต้แนวคิด DO NOT REPEAT DO IT BETTER อย่าวนเกิดซ้ำ ทำให้มันดีขึ้น สำหรับครั้งที่ 2 ของปีนี้ ชื่อว่า Lesson Learned from Nonthaburi Precast Concrete จัดขึ้นเมื่อ 23/7/2565 รวบรวมบทเรียนจาก NC มาอธิบายสาเหตุเชิงวิศวกรรมเพื่อถ่ายทอดให้ช่างเทคนิค โฟร์แมนและวิศวกรในโรงงานฯ รวมทั้งหมด 33 คน โดยมีช่างช่วยวัฒน์ รัชฎูเขต PE3 เป็นประธานเปิดการอบรม บรรยายโดยช่างธนาวีทย์ ศิวสวัสดิ์ PE2 / ช่างโสภา คร้ามทุง ช่างประพฤทธิ์ ดันยานนท์ E2

ที่กล่าวมาข้างต้นก็เป็นกลยุทธ์ที่สำคัญที่แผนกนำมาปรับใช้โดยมุ่งหวังสร้างคนให้มีคุณภาพก่อนทั้งด้านของความรู้ความสามารถ คักยภาพในการทำงาน และด้านทัศนคติจิตสำนึกให้งานถูกต้องได้มาตรฐาน ไขแล้วคะ คนต้องมีคุณภาพก่อน ถึงจะได้งานที่ดี มีมาตรฐาน แล้วสังคมก็จะเชื่อมั่นในผลงานของเรา **คุณภาพงาน คุณภาพคน สังคมเชื่อใจ**

OneDayTrip เที่ยวสมุทรปราการ บางกระเจ้า ปั่นจักรยาน สูดอากาศดี ๆ ใกล้กรุงเทพ

1 วัน เที่ยวไหนได้บ้างคนกรุงทั้งหลาย ใครที่กำลังนึกๆอยู่แล้วละก็ เราจะชวนมาเที่ยวสมุทรปราการ One Day Trip กันที่ บางกระเจ้า พื้นที่สีเขียวรูปกระเพาะหมูในอำเภอพระประแดง ปอดกลางกรุง ซึ่งมีอากาศบริสุทธิ์ และเสน่ห์ของธรรมชาติ ทำให้บางกระเจ้าเป็นที่เที่ยวยอดนิยม เหมาะกับการมาพักผ่อนหย่อนใจในวันหยุด แม้จะมีวันหยุดเพียงวันเดียว ก็เที่ยวได้สบายๆ เลยค่ะ

1 มาเริ่มต้นทริปที่ BTS สถานีบางนา จากนั้นนั่งรถแท็กซี่ไปลงที่ วัดบางนานอก ค่าแท็กซี่ประมาณ 50 บาท จากนั้นก็ลงเรือข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาไปยัง ท่าเรือ วัดบางน้ำผึ้งนอก แป๊บเดียวก็ถึงบางกระเจ้าแล้วละ เดินมาหน่อยก็เจอกับ ร้านเช่าจักรยาน หลายร้านที่เดียว เราเช่าจักรยานแบบเหมาทั้งวันราคา 50 บาท ร้านแถมน้ำมะพร้าวสดๆมาให้ดื่มชื่นใจ หลังปั่นเสร็จด้วยคะ จุดแรกที่เราจะแวะ คือ ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง เมื่อท้องเริ่มส่งเสียงประท้วง และกองทัพต้องเดินด้วยท้อง อร่อยขำปิ้งๆ ไปกันเลยละ

2 ตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง




ตลาดน้ำบางน้ำผึ้งคนคึกคักเขียวชะวัก เดินเล่น ภายในตลาดมีของขายเพียบเลย ตั้งแต่อาหาร คาวหวาน ผักสด ของฝาก ต้นไม้ เสื้อผ้า ของที่ระลึก เดินชิลกันไปเพลินๆ ก็ไปเจอมุมให้อาหาร หมูจิว กระจ่าง และปลาการ์ฟ เป็นอีกมุมที่ทั้ง เด็กและผู้ใหญ่ต่างก็ชื่นชอบ ด้วยความน่ารักของ สัตว์เหล่านี้คะ

จากตลาดน้ำบางน้ำผึ้ง เราปั่น จักรยานกันต่อไปสวน ครีเนครเขื่อนชนันท์ จาก ซอยบัวผึ่งวัฒนา เลี้ยวขวา ไปซอยวัดบางน้ำผึ้ง ไป ออกที่ถนนเพชรหึงษ์ จากนั้นเลี้ยวขวา ปั่นไปอีก 550 เมตร จนถึงซอย วัดราษฎร์รังสรรค์ ให้เลี้ยวซ้าย ปั่นไปเรื่อยๆ อีกประมาณ 2 กิโลเมตร ก็ถึงจุดหมาย ระยะทาง อาจจะไม่ไกลสักนิด แต่ไม่ต้องกลัว หลงเพราะมีป้ายบอกตลอดทางเลยละ

3 วัดพรหมณ์

ระหว่างที่ปั่นไปบนถนน วัดราษฎร์รังสรรค์ ก่อนถึงสวน ครีเนครเขื่อนชนันท์ เราก็พบกับ วัดพรหมณ์ ซึ่งมีพระพิฆเนศ องค์ใหญ่ สูง 9 เมตร ใหญ่ที่สุดในสมุทรปราการ แวะเข้าไปสักการะกันคะ

การเดินทางไปบางกระเจ้า

-  ลงที่สถานีรถไฟฟ้า BTS สถานีบางนา ต่อแท็กซี่หรือ รถสองแถวไปลงที่วัดบางนาออก จากนั้นลงเรือข้ามฟาก ไปยังท่าเรือวัดบางน้ำผึ้งนอก
-  นอกจากท่าเรือวัดบางนาออกแล้ว ยังสามารถไปลงเรือ ที่ท่าเรือคลองเตยนอก ข้ามฟากไปท่าเรือบางกระเจ้า ก็ได้เช่นกัน
-  สำหรับใครที่มีรถส่วนตัว ขับข้ามสะพานภูมิพล หรือ ถนนวงแหวนอุตสาหกรรม ลงถนนเพชรหึงษ์ เลี้ยวตรง ซอยวัดบางน้ำผึ้ง และไปจอดแถวๆ ตลาดน้ำบางน้ำผึ้งก็ สะดวกเช่นกัน

4 สวนครีเนครเขื่อนชนันท์

อากาศช่วงบ่ายร้อนอบอ้าว ภายในสวนนั้นกว้างมาก แบ่งเป็นโซนต่างๆ มีศาลาริมน้ำ สะพาน สวนหย่อม หอดูนก เรือนเพาะชำ ทิวอาณาบริเวณเป็น สีเขียวชอุ่ม อากาศที่เคียวร้อนอบอ้าว กลับแทนที่ด้วยความสดชื่น การปั่นจักรยาน จึงชิลมากๆ ค่ะ ปั่นไปก็หยุดแวะถ่ายรูปไปด้วย พร้อมกับสูดอากาศดี ๆ ให้เต็มปอด ใครมาเที่ยวที่สวนแห่งนี้ ต่างก็ได้รับความสดชื่นกลับไป เหมือนได้ชาร์จพลัง ถือว่าเป็นสถานที่ท่องเที่ยวพักผ่อนหย่อนใจชั้นยอด ที่ใครมาบางกระเจ้าก็ห้าม พลาดเด็ดขาดเลยคะทริปชิลๆ ปั่นจักรยานเที่ยวบางกระเจ้าในวันนี้ ก็จบลงแล้ว ได้ทั้งพักผ่อน ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานเบาๆ ด้วยนะ แนะนำเลยคะ สำหรับใครที่กำลังที่เที่ยวไม่ไกลจากกรุงเทพฯ แลก็มีอากาศดี ๆ ให้สูดอย่างเต็ม ปอดแบบนี้ "บางกระเจ้า" คือคำตอบคะ!

Baby I Need U

by coffee I Need U

ร้านกาแฟน้องใหม่ย่านบางพลี



หลังจากปั่นจักรยานกันมาทั้งวัน แล้วมาพักเบรก หวานอะไรเย็นๆดื่มให้ชื่นใจ กันที่ BABE by Coffee I NEED U ร้านกาแฟน้องใหม่ย่านบางพลี เรียกว่าอัดอั้นกันมานานพอได้ออกมานอกบ้านที่ก็เช็กอินกันยาว ๆ ประจวบเหมาะกับช่วงนี้ที่เหล่าผู้ประกอบการก็อัดอั้นเช่นกันปล่อยคาเฟ่ใหม่ ๆ ออกมาจนตามเช็กอินแทบไม่ไหวอีกทั้งแต่ละร้านก็เด็ด ๆ ทั้งนั้นจนเราได้ไปเจอกับคาเฟ่แห่งนี้ที่ต้องยืนยันต้อนรับเขาเข้าสู่วงการคาเฟ่สไตล์เกาหลีอีกแห่งของประเทศไทยพิกัดของเขาก็ไม่ไกลไม่ไกลกรุงเทพฯนี่เอง

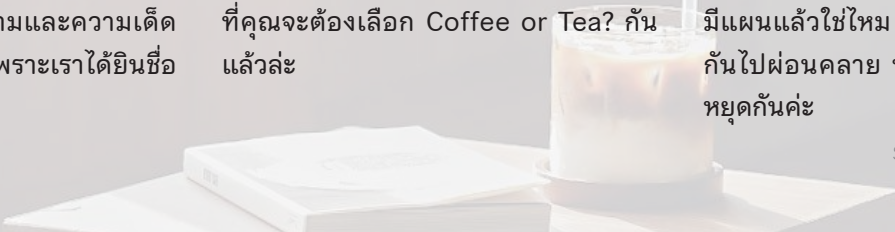
BABE by Coffee I NEED U คาเฟ่ที่เพิ่งเปิดตัวแบบ Soft Opening มาเมื่อไม่นานนี้ซึ่งเขาเป็นสาขาน้องใหม่ของเครือ Coffee I Need U แค่นี้ก็การันตีคุณภาพของเรื่องกาแฟกันแล้ว แต่ก่อนจะไปตะลึงเจาะลึกเรื่องกาแฟเราขอมาเจาะลึกที่ความสวยงามและความเด็ดของตัวร้านกันก่อนเลยเพราะเราได้ยินชื่อ

เสียงความคึกคักของคาเฟ่แห่งนี้จากเหล่า Hopper มาลึกลับแล้ว ตัวร้านเริ่มตั้งแต่ด้านนอกเขาจะมาในลักษณะของตัวร้านทรงโมเดิร์น มีความเป็นสี่เหลี่ยมลักษณะเหมือนกล่องและยังมีการผสมผสานกับความเป็นเรือนกระจกซึ่งเสริมให้ตัวร้านมีความสว่างและแสงสวยมากราวกับดีไซน์มาเพื่อเอื้ออำนวยกับการถ่ายรูปโดยเฉพาะเขียนละ

ทั้งร้านจะถูกคุมโทนด้วยคูสียอดฮิตประหนึ่งว่าเป็น Pantone คู่ใจของเหล่าคาเฟ่ทั่วราชอาณาจักรนั่นก็คือสีขาวเจือด้วยสีไม้ของเฟอร์นิเจอร์และส่วนประกอบต่าง ๆ อีกทั้งการตกแต่งภายในยังมีกลิ่นอายของลอฟท์แบบกรู๊ป ๆ ด้วยผนังปูนเปลือยและเฟอร์นิเจอร์สุดเท่หุ้มมากไปกว่านั้นยังมีการหยิบเอากลิ่นอายแบบสแกนดิเนเวียเข้ามาบูรณาการทรงโค้งทรงกลมต่าง ๆ ของประตูหน้าต่างและผนังถึงเวลาที่ คุณจะต้องเลือก Coffee or Tea? กันแล้วละ

อย่างที่บอกไปข้างต้นว่ากาแฟของที่นี่เขาขึ้นชื่ออยู่แล้วเพราะฉะนั้นไม่ว่าจะเลือกชิมเมนูไหนก็ไม่น่าจะมีผิดหวังกัน แต่สำหรับเมนูที่อยากแนะนำในวันนี้ก็ต้องเป็นเมนู Signature ของเขาเลยกับกาแฟ Honey Babe กาแฟผสมนมข้นหวานที่ให้คุณเลือกระดับความหวานได้ตามใจชอบรสชาติแปลกใหม่ของกาแฟที่เคยชิมมาเลยละและสำหรับใครที่ไม่ใช่สายกาแฟมก็จัดไปกับ Americano แบบเข้ม ๆ ที่สามารถเลือกระดับความเข้มของเมล็ดกาแฟได้เลย

ซึ่งทางร้านเขามีให้เลือกตั้งแต่คั่วอ่อน คั่วกลางไปจนถึงคั่วเข้มเลยชอบรสเปรี้ยวมันก็เลือกเอาเองได้เลย นอกจากนี้ทางร้านยังเสิร์ฟของหวานด้วยนะ Pudding ก็ดีครัวของดีก็กรอบนอกนุ่มในหรือใครเป็นสายเบเกอรี่ ๆ Cheesecake ของที่นี่ก็ห้ามพลาดเลยมีเมนูให้เลือกเยอะพอสมควรเลยละ เป็นไงบ้างคะ วันหยุดนี้มีแผนแล้วใช่ไหม รีบโทรนัดคนรู้ใจ ชวนกันไปผ่อนคลาย ทำกิจกรรมสนุกๆในวันหยุดกันค่ะ



"กัญชา"

จากยาเสพติด สู่อุปกรณ์ทางการแพทย์

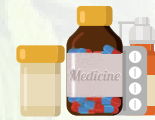
กัญชา VS กัญชง ต่างกันอย่างไร?

ขอเล่าก่อนเลยว่ากัญชาและกัญชงอยู่ในพืชสายพันธุ์เดียวกัน เปรียบเหมือนมีแม่คนเดียวกัน ซึ่งสิ่งที่ทำให้แยกสองชนิดนี้ออกจากกันนั่นก็คือระดับสารเมาและการนำไปใช้ประโยชน์ ซึ่งกัญชามีชื่อเรียกว่า "Marijuana" จะมีลักษณะที่สีเข้มกว่า โดยจะเก็บส่วนดอกมาใช้ ทั้งในเรื่องการสันทนาการและการแพทย์ ส่วนกัญชงมีชื่อเรียกว่า "Hemp" กัญชงคือพืชเส้นใย ส่วนใหญ่จะใช้ด้านการเกษตรกรรมและสกัดออกมาเพื่อใช้ในทางการแพทย์ได้เช่นกัน



กัญชาส่วนไหนที่เอามาใช้ประโยชน์?

กัญชานั้นประโยชน์มีค่อนข้างเยอะ เป็นอันที่รู้จักของสายเขียวว่าถ้าอยากผลิตเพลิน รำแรงได้ทั้งวัน ส่วนที่ตอบโจทย์ก็ต้องเป็น **ดอกกัญชา** แต่ส่วนนี้แน่นอนว่าเป็นสารเสพติด หากเอามาใช้เพื่อสันทนาการจะถือว่าผิดกฎหมาย นอกจากนี้แล้ว **ช่อดอก** นี้ยังสามารถนำมาสกัดเป็นน้ำมันเพื่อใช้เป็นกัญชารักษาโรคได้อีกด้วย ทั้งนี้ในส่วนที่ไม่เป็นยาเสพติดอย่าง **เปลือก ลำต้นและเส้นใย รวมถึง ใบ กิ่ง ก้าน ราก** สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในทางอุตสาหกรรมและการแพทย์ได้ แต่ที่สำคัญสารสกัด CBD ต้องมี THC ไม่เกิน 0.2% จะถือว่าไม่เป็นยาเสพติด



ข้อควรรู้ก่อนนำกัญชามาปรุงอาหาร



แน่นอนว่าจะสู่มื้อสู่มื้อทำหิบกัญชามาปรุงอาหารเองไม่ได้ **เพราะใบกัญชาเมื่อนำมาปรุงอาหารที่ต้องผ่านความร้อน สาร THC หรือสารเมาจะออกฤทธิ์มากกว่าปกติ** และถ้าหากผ่านทั้งความร้อนและน้ำมันก็จะยิ่งอันตราย! นอกจากนี้เรื่องความร้อนที่ต้องคำนึงถึงแล้ว ปริมาณสารเมาของกัญชาที่นำมาปรุงอาหารนั้น ยังขึ้นอยู่กับเรื่องอายุของใบกัญชาและระยะเวลาที่ปรุงอีกด้วย เพราะฉะนั้นการที่จะนำใบกัญชามาปรุงอาหารจะต้องผ่านการศึกษามาเป็นอย่างดี ทั้งนี้ "ใบกัญชา" ที่นำมาใช้ปรุงอาหารต้องมาจากผู้ที่ได้รับอนุญาตปลูกอย่างถูกต้อง

ใครบ้างที่ไม่ควรลองกินอาหารใส่กัญชา

ไม่ว่าทุกคนที่จะลิ้มลองเมนูกัญชาได้ เพราะบางที่ร่างกายของคนเราก็ไวต่อสารเมาไม่เท่ากัน บางคนอาจจะกินแล้วมันไวแต่อีกคนไม่รู้สึกรึมี สำหรับคนที่ไม่ควรลองกินเมนูกัญชานั้น ได้แก่ **หญิงตั้งครรภ์, เด็กเยาวชน อายุไม่ถึง 18 ปี, ผู้สูงอายุ, ผู้ที่ติดใบกัญชา, ผู้ป่วยโรคหัวใจ, ผู้ที่ใช้ยาละลายลิ่มเลือดและผู้ที่ใช้ยาที่มีผลต่อระดับประสาทส่วนกลาง** ทั้งนี้เราขอแนะนำให้ใช้ใบกัญชาได้ไม่เกินวันละ 5-8 ใบ ส่วนใครที่ไม่เคยลองกินมาก่อน ให้เริ่มลองกินในปริมาณที่น้อยก่อน อาจจะทำให้เกิดอาการวิงเวียน ปวดศีรษะและหัวใจเต้นแรงเอาได้ ซึ่งถ้าหากใครมีอาการนี้เกิดขึ้นให้แก้ด้วยการกินน้ำผึ้งมะนาวจะช่วยได้มาก



เป็นอย่างไรบ้างทุกคน ได้รู้เรื่องกัญชากันแบบเจาะลึกไปแล้ว ได้รู้ลึกจริงแบบนี้ พุดเลยว่าประโยชน์ของกัญชามีดีมากกว่าทำให้มีความสุขซะอีก ในทางการแพทย์กัญชาถือว่ามียาประโยชน์ทีเดียว ทั้งช่วยในเรื่องของการบรรเทาอาการปวด ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และยังช่วยกระตุ้นความอยากอาหารในผู้ป่วยมะเร็งอีกด้วย นอกจากกัญชารักษาโรคได้แล้ว การนำกัญชามาปรุงอาหารก็เป็นเมนูที่น่าลอง หากได้ลองรับรองว่าต้องติดใจอย่างแน่นอน!

เรื่องเล่าสยองขวัญ

ลิฟต์สุดหลอน

เรื่องนี้เกิดขึ้นตอนเรียนปี 3 ผมได้ไปฝึกงานที่บริษัทแห่งหนึ่ง **บริษัทนี้เช่าตึกอยู่ใจกลางกรุงเทพฯ ชั้น 21** เปิดเป็นบริษัทรับเหมาก่อสร้างครับ ตอนผมไปฝึกงานใหม่ๆ ตึกนี้ยังไม่เสร็จสมบูรณ์ดี ยังมีหลายชั้นที่ปิดอยู่ มีการก่อสร้าง เดินสายไฟ ท่อแอร์ ตกแต่งภายใน ในตึกนี้จะมีลิฟต์อยู่ 6 ตัว ถ้าเดินเข้าตึกไป จะเห็นลิฟต์ฝั่งซ้ายและขวาฝั่งละ 3 ตัว เป็นลิฟต์แบบไฮสปีด คือมีความเร็วในการขึ้นลงสูงมากเพราะเป็นตึกสูง แล้วที่ลิฟต์ตัวที่ 6 ฝั่งขวามือตัวสุดท้ายนี่เอง เป็นลิฟต์เจ้าปัญหาครับ คือทุกๆ วันศุกร์ เจ้าลิฟต์ตัวนี้จะใช้งานไม่ค่อยได้ บางทีตอนเช้าใช้ได้ ช่วงบ่ายๆ กลับเสีย หรือไปค้างตามชั้นต่างๆ บ้างจนเป็นที่ล่ำลือกันว่า วันศุกร์ห้ามขึ้น **ลิฟต์หมายเลข 6** จนมีวันหนึ่ง ซึ่งตรงกับวันศุกร์พอดี ผมจำได้ว่าพี่ๆ เค้าเงินเดือนออกกัน เลยนัดกันจะไปกินเลี้ยงที่ร้านอาหารใกล้ๆ ตึก พอถึงตอนเลิกงาน ต่างคนก็ต่างทยอยออกจากบริษัท โดยมีผมตามออกกันไปคนสุดท้าย เพราะเป็นเด็กฝึกงานเลยต้อง เคลียร์งานที่เหลือ เก็บของ เก็บโต๊ะ.. พอเดินมาทันพวกพี่ๆ ก็คุยกันเพลินๆ ว่า จะกินอะไร จะไปต่อไหนดี จนเดินมาถึงหน้าลิฟต์โดยไม่รู้ตัว ลิฟต์ก็เปิดออกพร้อมกัน 2 ตัวครับ แต่ความซวยของผมเองดันพลาดเดินเข้าลิฟต์ไปก่อนใคร ส่วนพี่ๆ เค้าขึ้นลิฟต์อีกตัวที่อยู่ฝั่งตรงข้ามกัน ผมเห็นพี่ๆ เค้าทำหน้าที่พวกพี่ๆ พร้อมกับก๊วกมือเรียกผม ผมก็นึกขึ้นได้ว่า **'ตายล่ะ! นี่มันลิฟต์หมายเลข 6 นี่หว่า..'** พอจะก้าวออกไปก็สายไปแล้ว ประตูลิฟต์ปิดอย่างไฉฉะฉาน ผมรีบกดปุ่มเปิดประตูเร็วๆ มันก็ไม่ยอมเปิด ช่วยไม่ได้ครับผมก็เลยกดชั้น 1 ไป เสียงลิฟต์ไฮสปีดเริ่มทำงาน 'วืดๆ' ตัวเลขดิจิตอลสีแดงเหนือหัว บอกสถานะชั้นที่ลิฟต์กำลังเคลื่อนที่ลงอย่างไร 20..19..18 จนมันมาหยุดชั้นที่ 15 เสียงในลิฟต์พูดว่า 'fifteen floor' พร้อมกับเสียงดัง 'ติ๊ง..' **ประตูลิฟต์ก็เปิดออก ผมคิดว่าจะมีคนที่ชั้น 15 กดเรียกลิฟต์ ลิฟต์เลยหยุดแต่ที่โหล่นได้.. มันเป็นชั้นว่างๆ ครับ** ชั้นที่ยังทำไม่เสร็จ แสงไฟจากในลิฟต์ส่องให้เห็นบริเวณ ข้างหน้าได้ไม่ไกลมากนัก มีกองวัสดุ สายไฟ ท่อแอร์ระเกะระกะเต็มไปหมด ที่หน้าต่างยังมีกระดาษปิดเอาไว้ แสงจากภายนอกลอดเข้ามาได้เพียงสลัวๆ ผมใจเต้น 'ตึกๆ' คิดในใจ 'ทำไมมันมาหยุดที่ชั้นนี้วะ?' แล้วก็รีบกดปิดประตูเร็วๆ แต่ประตูมันก็ไม่เปิด กดปุ่มฉุกเฉินเรียกคนภายนอกก็ไม่มีเสียงตอบกลับ คิดในใจทำไงดี? ลิฟต์ค้างเหอเหอ ผมพยายามทำให้เย็นลง กวาดสายตามองไปรอบๆ เพื่อมีประตุนไฟ จะได้เปิดเดินลงไป แต่ชั้นนั้นมันมืดมากมองไม่เห็นอะไรเลย.. **สักพักหูผมก็ได้ยินเสียงเหมือนคนกำลังเดินมาที่ลิฟต์ และเสียงวัสดุกระทบกัน เสียงของตึกโครมคราม เหมือนคนเดินชน และเสียงนั้นเริ่มเข้ามาใกล้ทุกทีๆ พร้อมกับได้กลิ่นใหม่ๆ เหมือนหมุยๆ** ตอนนั้นผมใจไม่ดีเลย เหงื่อแตกเต็มหลัง พยายามกดปุ่มทุกปุ่มที่มี มีว๊ว ร๊วๆ เพราะความกลัว ผมคิดว่ามันต้องไม่ใช่คนแน่ๆ เพราะผมตะโกนออกไปหลายครั้งว่า 'ใครครับ ช่างเหอ?' แต่ก็ไม่มีเสียงตอบกลับมาเลย นอกจากเสียงเดินชนของลิ้มโครมครามๆ แต่โชคยังเข้าข้างผม ประตูลิฟต์ปิดก่อนที่เสียงประหลาดนั้นจะมาถึงตัวลิฟต์พอดี แล้วลิฟต์ก็ลงไปต่อโดยไม่หยุดที่ชั้นไหนอีกเลย ผมนี่โคตรลุ้นเลยครับ กลัวมันจะไปหยุดอีก.. จนลงมาถึงชั้น 1 ลิฟต์เปิดออก ปรากฏว่าพวกพี่ๆ และยามมายืนรอกันอยู่หน้าลิฟต์เต็มไปหมด ผมนี่หน้าซีดเหมือนลมจะจับ พี่ๆ เลยมาร่วมกันประคอง พอผมอาการดีขึ้น พี่ๆ เค้าบอกว่าลิฟต์ผมค้างอยู่ชั้น 15 เกือบ 10 นาที เลยต้องตามยามมาช่วยกัน แต่ด้วยความที่ลิฟต์มันเปิดที่ชั้น 15 อยู่แล้ว จะให้ตัวอื่นไปที่ชั้น 15 มันก็ไม่ยอมไป แล้วอู๊ๆ ลิฟต์มันก็ลงมาเองนี่ล่ะ.. ผมก็เล่าเหตุการณ์ที่เจอให้ทั้งพี่ๆ และยามฟัง ทีนี้ยามเลยเล่าว่า **'อย่าไปบอกใครนะ ตอนก่อสร้างตึกนี้ มีคนงานขึ้นไปเชื่อมท่อแอร์แล้วเกิดระเบิดเพราะแก๊สรั่ว จนไฟคลอกตาย แต่ไม่แน่ใจว่าชั้นไหน เจ้าของตึกเค้าปิดข่าวไม่ให้บอกเรื่องนี้กับใคร..'** ผมได้ฟังนี่ถึงบางอ้อเลย ผมลองหาลับตาจินตนาการตามไปว่า เจ้าเสียงที่ผมได้ยิน กลิ่นใหม่ที่ผมได้กลิ่น อาจจะเป็นช่างคนนั้นที่ถูกไฟคลอกแล้ววิ่งหนีตายจนชนของลิ้มไปหมด วิญญาณเค้าคงยังไม่ได้ไปผุดไปเกิดก็เป็นได้.. หลังจากวันนั้น ผมไม่เคยเสียดเข้าไปใกล้ลิฟต์ตัวที่ 6 อีกเลย **ปัจจุบันเวลาผ่านไปเกือบ 20 ปี ผมมีเพื่อนที่ยังคงทำงานที่ตึกนั้น มันก็ยังบอกว่า ลิฟต์ตัวที่ 6 ชอบค้างเป็นประจำ แก่ยังงี้ก็แก่ไม่หาย..**

เม้าส์ ส่องเฟส

สวัสดีค่ะแฟนคลับเม้าส์ทุกคน กลับมาเจอกันอีกแล้วนะ เม้าส์คิดว่าทุกคนคงตั้งตารอเม้าส์อยู่แน่เลยใช่ไหม เม้าส์ก็แวะเวียนดูความเป็นอยู่ของทุกคนอย่างเรื่อยๆตามประกาศนโสด อายากอยู่ในโหมดแฟนพาเที่ยวบ้าง มีอะไรน่าสนใจเม้าส์ก็หยิบนำมาฝากให้เพื่อนๆ ได้อ่าน สร้างความบันเทิงให้ได้อมยิ้มกันพอกรุบๆ วันนี้เม้าส์ส่องเฟสที่ไม่พลาดจะนำข่าวสารความเป็นอยู่ของเพื่อนๆ มาเล่าสู่กันฟัง ฉบับนี้เม้าส์ได้ไปส่องความหล่อ ความสวย ของหนุ่มสาวในงานครบรอบ 60 ปี ซีโน-ไทย ของพวกเรากัน ทุกคนแต่งตัวจัดเต็ม สวยไม่เป็นรองใคร เม้าส์ก็อดคิดตกใจไปหลายคน ว่าแต่ใครจะจำใครได้หรือเปล่าไปดูกันเลย.....แหม สวย หล่อ กินกันไม่ลงเลยนะจ๊ะ ว่าแต่งานวันนั้นสนุกจริงๆเลยนะจ๊ะ เม้าส์ได้เห็นทุกคนพร้อมใจกันมาแสดงความยินดีเนื่องในวันครบรอบ 60 ปีของเรา เม้าส์ปลื้มมมมม



มาส่องนักวิ่งกันจ้า ทีมนี้เค้าแข็งแรงกันจริงๆ เลย เม้าส์ไปส่องที่ไรก็เห็นออกกำลังกายทุกที ช่างชาญชัย ของเราก็อ้างแข็งแรงฟิตเปรี๊ยะ สุขภาพดีกันสุดๆ ไปเลยจ้า



**ตามมาด้วยเจ้าสาวป้ายแดงยินดีกับน้องแอมนะคะ ภาพพีรเวดดิ้งน่ารักเก๋าสุดๆ

ไปเลย เม้าส์เองก็อยากมีโอกาสใส่ชุดเจ้าสาวบ้าง จะทันสมัยนะ ยังไงก็รีบมีหลานมา



ให้ไวๆ นะจ๊ะ **ตามมาที่เลขาคณสวยเป็นคุณแม่ลูกสองแล้ว ยินดีกับน้องแคทด้วยนะคะขอให้แข็งแรงทั้งแม่และลูก เลี้ยงง่าย

นะจ๊ะหลานยาย **ปิดท้ายจ้า เม้าส์เห็นนะน้องริบบิ้น ไปเที่ยวไหนมาจ๊ะ ช่วงนี้ยิ้มกว้าง



หัวใจพองโตอยู่ใช่ไหมล่ะ... เม้าส์จะได้เตรียมตัดชุดไปงานแต่งงานน้องสาวเม้าส์อีกคนแล้วมั้งเนี่ย เม้าส์อิจฉา เม้าส์อยากมีฟามมม...รัก **เม้าส์

มาเล่นเกมด้วยกัน

สวัสดิ์เพื่อนๆ ชาว Sino-Thai Magazine ทุกคนทุกคน มาถึงหน้าเกมสัปดาห์แล้ว และหลายๆ คนคงรอที่จะเล่นเกมสัปดาห์นี้ใช่ไหมคะ เป็นเกมที่ฮิตตลอดกาล ไปทายกันเลยละคะ อ๊ะๆ ใครที่ ทราบคำตอบก็ เขียนใส่กระดาษพร้อมชื่อ-นามสกุล เลขหน่วยงาน มาจึงรางวัลกันนะคะ ส่งมาที่แผนกสื่อสารองค์กร อาคารซีโน-ไทย ชั้น 20 ค่ะ ออกรอก่อนๆ ทุกคน ชาวกันมาร่วมสนุกกันเยอะๆ นะคะ มีของรางวัลน่ารักๆ รอแจกอยู่นะคะ
หมดเขต วันที่ 15 กันยายน 2565



3 พยางค์



2 พยางค์



3 พยางค์



3 พยางค์



3 พยางค์



3 พยางค์



2 พยางค์



4 พยางค์



4 พยางค์

ของรางวัลสำหรับผู้โชคดี คือ
“ร่มพกพา จำนวน 5 รางวัล”



(ของรางวัลอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่
ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

รายชื่อผู้โชคดีฉบับที่ 47

- นางสาวสุวภาณี สุภา ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
- นางสาวอารีญา สุเมธีทวีวุฒิ แผนกตรวจสอบภายใน
- นางสาวพิจญ์วดี หากิจจา J.2557-0-C
- นายสุตพันธุ์ ยืนยงสวัสดิ์ J.044
- นางสาวสุนิตย์ เลี้ยงลิ้า J.2555-0-D J.2509-0-D



ทายนิสัย



จาก 6 เครื่องดื่มที่คุณชื่นชอบ

สารพัดเครื่องดื่มมีมากมายรู้กันมั้ยกะ ว่าเครื่องดื่มที่เราชื่นชอบนั้น สามารถบอกถึงลักษณะ นิสัย ใจคอของเราได้ ลองมาทายนิสัยจากเครื่องดื่มที่เราชอบดื่มกันคะว่าจะตรงมากน้อยแค่ไหน ไปดูกันเลขาจ้า

น้ำหวาน



หากคุณชอบดื่มน้ำหวานเป็นชีวิตจิตใจ คุณเป็นคนรักสันติ ไม่ชอบวินใคร หลีกเลี่ยงการทะเลาะกับผู้อื่นแบบสุด ๆ เป็นคนที่ชอบมีภาระงานที่มั่นคง ไม่ชอบความเสี่ยง ไม่เบื่อบ้านที่จะต้องทำอะไรซ้ำซาก ไม่ชอบวุ่นวายกับคนอื่น แต่เป็นคนที่มีมองโลกในแง่ดี เอาใจใส่ผู้อื่น รู้จักพอ คุณจึงมีความสุขด้วยวิถีชีวิตที่เรียบง่าย

น้ำอัดลม



หากคุณชอบดื่มน้ำอัดลมต่าง ๆ ไปไหนก็ต้องเรียกหาแต่โค้ก คุณเป็นคนที่ทำตามใจตัวเองมาก ไม่ค่อยสนใจใคร ใครจะคิดอย่างไรก็ไม่เคยจะเก็บมาคิดให้รกสมอง เป็นคนรักอิสระมาก ไม่ชอบอยู่ในกฎเกณฑ์ต่าง ๆ เป็นคนที่ใส่ใจหาความรู้ใส่ตัว ยิ่งเรื่องที่ต้องใช้สมองไตร่ตรองเยอะ ๆ อย่างศาสนา หรือปรัชญาจะชอบมาก

ชา



ชา นั้นเป็นเครื่องดื่มที่ผู้รักรสชาติของชาจะรับรู้ได้ถึงความละมุนละไม ผู้ที่ชอบดื่มชาจึงเป็นคนที่มีจิตใจละเอียดอ่อน ชอบใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย เป็นคนที่ใส่ใจในรายละเอียดต่าง ๆ ของชีวิต ให้ความสำคัญกับมิตรภาพมาก เป็นคนที่ผู้อื่นอยากอยู่ใกล้ เพราะเข้าอกเข้าใจคน ไม่ชอบการทะเลาะเบาะแว้ง เป็นคนไม่ขอมคน แต่ไม่ชอบทะเลาะกับใคร จึงหาทางแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยหนทางสันติ

กาแฟ



คนที่ขาดกาแฟแล้วเหมือนจะขาดใจ มักเป็นคนที่ทำอะไรต้องให้ดีที่สุด คุณเป็นคนที่ชอบความเป็นระเบียบ แล้วยังเป็นคนตรงไปตรงมา ทำอะไรอย่างจริงจัง จึงทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มความสามารถ ถ้าใครได้เป็นลูกน้องละก็จะเป็นเจ้านายที่โชคดีที่สุด ๆ ทั้งยังเป็นคนที่คาดหวังในสิ่งต่าง ๆ ไว้อย่างสูง และพยายามจะทำสิ่งที่ดีหวังนั้นให้เป็นจริงขึ้นมา

นม



หากคุณชอบดื่มนมเป็นประจำ คุณเป็นคนที่มีจิตใจดี มีเมตตา รักเพื่อนและรักครอบครัวมาก ชีวิตของคุณนั้นไม่ค่อยจะได้ ออกนอกกลุ่มนอกทางเท่าไรหรอก มักมองโลกในแง่ดี และยังเป็นคนห่วงใยผู้อื่น รักสุขภาพ มีความพยายามที่จะทำอะไรได้สำเร็จ เป็นผู้นำที่ดี แต่ทว่าเป็นผู้ตามที่ไม่ค่อยดีนัก เพราะที่คุณไม่ยอมแพ้ใครง่าย ๆ

น้ำผลไม้



หากคุณชอบดื่มน้ำผลไม้มากที่สุด คุณเป็นคนที่มีความขยันขันแข็ง บ้างงานสุด ๆ ไปเลย นอกจากนี้ยังเป็นคนชอบช่วยเหลือคนอื่น รักในงานบริการจนดูเผิน ๆ เหมือนชอบยุ่งเรื่องชาวบ้าน แต่ที่จริงแล้วคุณทำได้ด้วยความบริสุทธิ์ใจต่างหาก แล้วยังมีบุคลิกเป็นคนเจ้าระเบียบ จู้จี้จุกจิก แม้เรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะได้เก็บมาคิด

