

60th Anniversary 2022
STECON
SINO-THAI
MAGAZINE
ปีที่ 15 ฉบับที่ 46 มกราคม-มีนาคม 2565

th
Anniversary
2022

STECON



www.stecon.co.th

46 มกราคม - มีนาคม 2565

60th Anniversary 2022
SINO-THAI
 MAGAZINE

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

ที่ปรึกษา

- ภาคภูมิ ศรีชำนาญ

บรรณาธิการ

- พิกชวัน กิตยารักษ์

กองบรรณาธิการ

- ทีมงานสื่อสารองค์กร

SAY HI BY EDITOR

ทันทีที่เข็มนาฬิกาบอเวลาเที่ยงคืนหนึ่งวินาที หมายถึงปี 2022 กำลังจะเริ่มต้นขึ้นแล้ว ทุกคนล้วนได้รับข้อความอวยพรปีใหม่กันจนอ่านแทบไม่ทัน จากเพื่อน จากคนรักหรือครอบครัว นั่นหมายถึง ความปรารถนาดีที่มีให้แก่กัน และพวกเราก็มองงาน Sino-Thai Magazine ขอรอบสวัสดีปีใหม่แฟนฯ ทุกท่าน เราจะขอมอบความสุข ความบันเทิงแก่ทุกท่านเช่นเคย สำหรับฉบับนี้เรามอบกับคอลัมน์ซิโน-ไทยเข้าสู่ปีที่ 60 ลงนามสัญญา Subcontract M6 & M81 งานมอบไล่ประกาศเกียรติคุณพนักงาน และพิธีมอบทุนการศึกษา คอลัมน์สนุกเขาสมองประสบการณ์ขั้นหัวลูก เกียรติความรู้กับการเตรียมตัวรับหน้าหนาว สุดท้ายนี้ทีมงานขออวยพรปีใหม่ให้แฟนฯ ทุกท่าน คลายจากทุกขุติศก ให้ปลอดภัย ปลอดภัย ประสบแต่ความสุข ความเจริญ เกษมสำราญตลอดไปเทอญ

บรรณาธิการบริหาร



60th Anniversary 2022
STECON

ภาคภูมิ ศรีชำนาญ
 กรรมการผู้จัดการ

สาส์นกรรมการผู้จัดการ

60 ปี บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) เป็น 60 ปี แห่งความแข็งแกร่งในด้านวิศวกรรมและการก่อสร้าง ที่ได้เติบโตด้วยรากฐานที่มั่นคง การเดินทางของเราที่ผ่านมา มีเรื่องราวมากมายที่ต้องบันทึกไว้เป็นเรื่องราวแห่งความสำเร็จ นับจากนี้ ซิโน-ไทย จะก้าวไปข้างหน้าด้วยความมั่นคง ด้วยความคิดของบุคลากรรุ่นใหม่ ผสมผสานกับประสบการณ์ความเชี่ยวชาญ เพื่อเข้าสู่ยุคแห่งความรุ่งเรืองด้านดิจิทัล และเทคโนโลยี และที่สำคัญเราทุกคนจะยังคงรักษาไว้ซึ่งวัฒนธรรมองค์กรที่ปลูกฝังกันมาอย่างยาวนาน คือ การทำงานร่วมกันเป็นครอบครัว พี่สอนน้อง น้องเคารพพี่พี่ฟังพี่ ถือเป็นหัวใจของความสำเร็จ ขอให้บุคลากรซิโน-ไทยทุกท่าน ยึดหลักแห่งความดี ความซื่อสัตย์สุจริตในการทำงาน และภาคภูมิใจในองค์กรที่มีฐานรากอันมั่นคงและแข็งแกร่งแห่งนี้ตลอดไป



งานวิศวกรรมแห่งชาติ 2564

บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในงาน วิศวกรรมแห่งชาติ 2564 ภายใต้หัวข้อ “Smart Engineering and Innovation for Society” ระหว่างวันที่ 16 - 18 พฤศจิกายน 2564 จัดขึ้นที่ โรงแรมพูลแมน ดิง เพาเวอร์ กรุงเทพฯ (ชอยรงาน้ำ)

โดย คุณวรัช กุศลมโนมัย รองกรรมการผู้จัดการสายงานปฏิบัติการ ในนามบริษัทฯ ได้ขึ้นรับโล่ผู้สนับสนุนจาก พลเอก บัณฑิตย มลายอรศุนย์ ผู้แทนพระองค์ พร้อมด้วย คุณอรธสิทธิ์ ศิริสนธิ ผู้จัดการฝ่ายวิศวกรรม เข้าร่วมงานฯ ณ ห้องอินฟินิตี้บอลรูม 2 ซึ่งในงานดังกล่าวมีการจัดสัมมนาให้ความรู้โดยวิทยากรชั้นนำ รวมถึงบูรณาการ เพื่อเผยแพร่ แลกเปลี่ยนข้อมูลอันเป็นประโยชน์ด้านวิศวกรรม

ทาง บมจ.ซีโน-ไทยฯ หนึ่งในบริษัทวิศวกรรมของไทย มีความยินดีที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุน พร้อมส่งเสริมงานด้านวิศวกรรม อันจะนำมาซึ่งประโยชน์สูงสุด



พิธีลงนามสัญญาในโครงการ The EPC Works of Toll Plaza Civil Work for Intercity Motorway M6 and M81



บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้มีพิธีลงนามสัญญาในโครงการ The EPC Works of Toll Plaza Civil Work for Intercity Motorway M6 and M81 กับ CREGC ในฐานะ Subcontract ในรูปแบบ Online-Signing Ceremony “Tencent Live Conference” เชื่อมต่อสัญญาจากประเทศไทยสู่สาธารณรัฐประชาชนจีน ระหว่าง บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) โดย คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการผู้จัดการ กับ Mr.Wang Haiwang Chairman of CREGC พร้อมด้วย คุณวรัช กุศลมโนมัย รองกรรมการผู้จัดการสายงานปฏิบัติการ คุณประเสริฐ คงเคารพธรรม ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการส่วนงานการตลาด คุณประเสริฐ ศรีพิพัฒนกุล ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 3 คุณกาญจนา วรุมโชติกุล ผู้จัดการฝ่ายประมาณราคา และคุณรุ่งโรจน์ นาคนวล ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กร เข้าร่วมพิธีฯ ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 30 สำนักงานใหญ่

สำหรับโครงการงานก่อสร้างและบำรุงรักษา (O&M) ทางหลวงพิเศษระหว่างเมือง สายบางปะอิน-นครราชสีมา (M6) และทางหลวงพิเศษระหว่างเมือง สายบางใหญ่-กาญจนบุรี (M81) ทางบมจ.ซีโน-ไทยฯ เป็นผู้รับเหมาหลักของโครงการ โดยมี CREGC เป็นผู้ดำเนินการก่อสร้างด่านเก็บค่าผ่านทาง M6 จากบางปะอิน อัญญา-นครราชสีมา รวม 9 ด่าน และ M81 จากบางใหญ่-กาญจนบุรี รวม 8 ด่าน ซึ่งภายในด่าน ประกอบด้วย งานถนน และสิ่งอำนวยความสะดวกภายในด่าน และงานก่อสร้างอาคาร ประกอบด้วย งานอาคารด่านเก็บเงิน และอาคารควบคุมภายในด่าน มีระยะเวลาก่อสร้างทั้งสิ้น 30 เดือน รวมมูลค่างานกว่า 6,000 ล้านบาท ทั้งนี้ เมื่อโครงการฯแล้วเสร็จ จะเพิ่มความเร็ว สะดวกสบายให้กับประชาชน รวมทั้งระบบการเดินทางขนส่งโลจิสติกส์ที่สมบูรณ์

พิธีมอบทุนการศึกษาแก่บุตรของพนักงาน ประจำปี 2564

บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้จัดพิธีมอบทุนการศึกษา ประจำปี 2564 แก่บุตรของพนักงาน โดยมีคุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการผู้จัดการ เป็นประธานในการมอบ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และพนักงาน ได้เข้าร่วมแสดงความยินดี โดยมอบทุนการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษามัธยมศึกษา ปวช. ปวส. จนถึงปริญญาตรี รวมทั้งสิ้น 73 ทุน พิธีมอบทุนการศึกษาจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อส่งเสริม และสนับสนุนการศึกษา ซึ่งเป็นนโยบายของบริษัทที่ต้องการจะดูแลคุณภาพชีวิตของพนักงาน ให้เป็นครอบครัวที่แข็งแกร่งและมั่นคง ขอบคุณพนักงานทุกท่านที่ทำงานด้วยความตั้งใจ ท่วมเทตตลอดมา จากนั้นร่วมถ่ายภาพร่วมกันเป็นที่ระลึก ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 30 สำนักงานใหญ่

ทั้งนี้ ทางบริษัทฯ มีความภูมิใจและยินดีกับลูกหลานชาวซิโน-ไทยฯ หวังว่าทุนการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นการเพิ่มโอกาสทางการศึกษาในอนาคต รวมทั้งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศต่อไป



พิธีประกาศเกียรติคุณ ประจำปี 2564

บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้จัดพิธีประกาศเกียรติคุณ ประจำปี 2564 สำหรับผู้ปฏิบัติงานครบ 5 10 20 25 30 35 และ 40 ปี โดยได้รับเกียรติจาก คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ กรรมการผู้จัดการ เป็นผู้มอบ ร่วมด้วย คณะผู้บริหาร ร่วมแสดงความยินดี พร้อมกันนี้ คุณชวรัตน์ ชาญวีรกุล ผู้ก่อตั้ง ได้กล่าวให้โอวาทผ่านทางวิดีโอ ทั้งนี้บริษัทมีนโยบายและประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นประจำทุกปี เพื่อเป็นเกียรติและแสดงความขอบคุณแก่พนักงานที่ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ วิริยะ อุตสาหะ โดยในปีนี้มีผู้บริหารและพนักงานเข้ารับมอบโล่เกียรติคุณ จำนวน 149 ท่าน ได้ถ่ายภาพร่วมกันเป็นที่ระลึก นับเป็นบรรยากาศที่น่าประทับใจ และอบอุ่น ณ ชั้น 22 อาคารซิโน-ไทย ทาวเวอร์

ทางบริษัทฯ ขอแสดงความยินดีกับทุกท่าน ที่ได้เสียสละทุ่มเทแรงกายแรงใจ และเป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนซิโน-ไทยฯ ให้พัฒนาก้าวหน้า และมั่นคงต่อไป

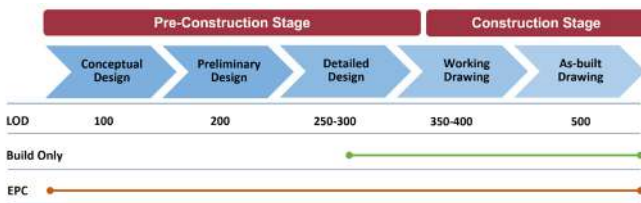


กระบวนการทำงานด้วยแบบจำลองสารสนเทศอาคาร BIM Process

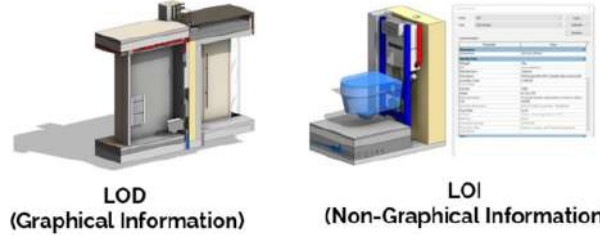
ในปัจจุบันอุตสาหกรรมการก่อสร้างของประเทศไทย ได้มีการประยุกต์ใช้งานแบบจำลองสารสนเทศอาคาร (Building Information Modeling, BIM) ในขั้นตอนต่างๆ ของโครงการ โดยในโครงการจะมีการกำหนดเป้าหมายการใช้งาน BIM หรือที่เรียกว่า BIM Goals ซึ่งจะถูกระบุอยู่ในเอกสาร BIM Execution Plan (BEP) ที่จัดทำขึ้นก่อนเริ่มโครงการ โดยรายละเอียดขึ้นอยู่กับรูปแบบและลักษณะของโครงการ ทั้งนี้ BIM ไม่ได้ถูกจำกัดใช้กับงานอาคารเพียงอย่างเดียว โดยในบทความนี้จะขออธิบายกระบวนการทำงานด้วย BIM ที่จะสามารถช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจภาพรวมในโครงการที่ดำเนินงานด้วย BIM

สำหรับมาตรฐานหรือแนวทางการทำงาน BIM สำหรับผู้ใช้งาน BIM โดยทั่วไปปฏิบัติตาม BIM Protocol ซึ่งเป็นระเบียบวิธีการทำงานด้วยระบบ BIM ข้อตกลงในการทำงานร่วมกันด้วยระบบ BIM สำหรับในการเริ่มต้นโครงการจะมีการกำหนด BIM Execution Plan (BEP) ขึ้นมาเพื่อเป็นแผนการดำเนินงาน BIM ของโครงการ ซึ่งเป็นแนวทางการทำงานที่ทำให้บรรลุเป้าหมายของโครงการที่ตั้งไว้ โดยจะเรียงลำดับความสำคัญจาก Project Procedure > BIM Protocol > BIM Execution Plan > BIM Standard / BIM Guideline

ลักษณะโครงการ หรือ Project Phase สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะด้วยกัน คือ 1. Build Only ในส่วนของ BIM จะเริ่มถูกพัฒนาในช่วง Detailed Design Stage ที่มีความละเอียดอยู่ที่ระดับ LOD200 ไปจนถึง As-built Drawing ที่มีความละเอียดอยู่ที่ระดับ LOD500 ในส่วนที่ 2. Engineering, Procurement, and Construction หรือ EPC ในส่วนของ BIM จะเริ่มตั้งแต่ในช่วง Conceptual Design Stage ที่มีความละเอียดอยู่ที่ระดับ LOD100 ไปจนถึง As-built Drawing ที่มีความละเอียดอยู่ที่ระดับ LOD500



Level of Development หรือ LOD เป็นการพัฒนาระดับความละเอียดขององค์ประกอบอาคารแบบจำลอง โดยกำหนดค่ามาตรฐานเป็นตัวเลขว้างอิงตาม BIM Forum รายละเอียดสามารถแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ LOD และ LOI ในส่วน LOD หรือ Level of Detail คือระดับรายละเอียดของสิ่งที่สร้างแบบจำลองหรือข้อมูลที่เป็น Graphic ตัวอย่างเช่น Shape / Size / Color / Material (รูปร่าง, ขนาด, สี หรือคุณสมบัติวัสดุ) และในส่วน LOI หรือ Level of Information คือปริมาณรายละเอียดของข้อมูลที่อยู่ในแบบจำลอง หรือข้อมูลที่เป็น Non - Graphic ตัวอย่างเช่น Price / Factory / Supplier

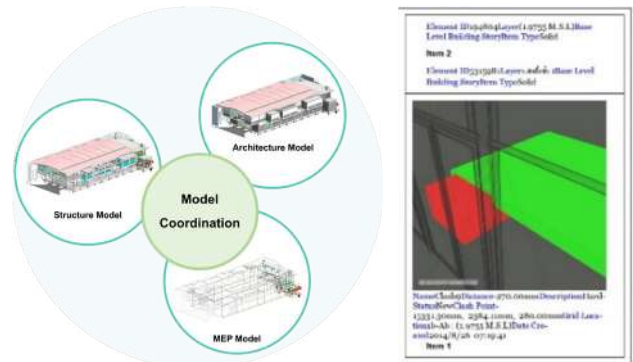


ที่มา: https://bimtoolbox.org/model-requirements/model-detail/?cli_action=1619640441251

กระบวนการทำงานด้วยระบบ BIM เสมือนเป็นการก่อสร้างจริงใน 3 มิติ ก่อนที่จะทำก่อสร้างจริง ทุกส่วนงานที่เกี่ยวข้องจึงควรให้ความสำคัญในกระบวนการนี้ ซึ่งจะสามารถช่วยลดข้อผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้นก่อนการก่อสร้างและเป็นเครื่องมือที่ช่วยแก้ไขข้อขัดแย้งในเชิง 3 มิติ โดยในส่วนของ BIM Process สิ่งแรกที่สำคัญคือในส่วนของ Information ใช้สำหรับเป็นข้อมูลในการพัฒนา Model ของแต่ละ Discipline รวมถึงการประสานงานของแต่ละ Discipline ลำดับต่อมาเป็นขั้นตอน Model Coordination เป็นการตรวจสอบข้อขัดแย้งเพื่อหาแนวทางการแก้ไขเพื่อดำเนินการพัฒนา Drawing ต่อไป



ในส่วนกระบวนการ Model Coordination เป็นการตรวจสอบข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้นระหว่างแต่ละ Discipline ในโครงการ เพื่อหาวิธีการแก้ไขและหาผู้รับผิดชอบในการแก้ Model Clash ก่อนจะพัฒนาเป็น Drawing ที่มีความสมบูรณ์ต่อไป โดยการตรวจสอบเพื่อควบคุมคุณภาพแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1. Visual Check การตรวจสอบ Combine Model ด้วยสายตา เพื่อหาจุดที่ขัดแย้งที่เกิดขึ้น 2. Clash Detection การตรวจสอบโดยใช้เครื่องมือที่ช่วยค้นหาจุดที่เกิดการชนกันหรือห่างกันตามเงื่อนไขที่กำหนด



จะเห็นได้ว่ากระบวนการทำงาน BIM จะคล้ายคลึงกับการทำงานลักษณะเดิม แต่มีการกำหนดขั้นตอน วิธีการ กระบวนการทำงาน การตรวจสอบ ความรับผิดชอบที่ชัดเจน BIM เป็นเพียงเครื่องมือที่ช่วยพัฒนาและสามารถนำไปพัฒนาหรือประยุกต์ใช้กับวัตถุประสงค์ต่างๆ ได้ต่อไป



แนะนำโครงการก่อสร้าง โรงคัดแยกขยะ RDF พระพุทธบาท จ.สระบุรี

โครงการ : 2545-0-D
โครงการก่อสร้างโรงคัดแยกขยะ RDF พระพุทธบาท จ.สระบุรี

เจ้าของงาน : บริษัท มิทท คอร์ปอเรชั่น จำกัด

ผู้ออกแบบและควบคุมงาน : บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน)

มูลค่างานตามสัญญา : 62,971,962.62 บาท (ไม่รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)

วันเริ่มต้นโครงการ : 16 ตุลาคม 2563

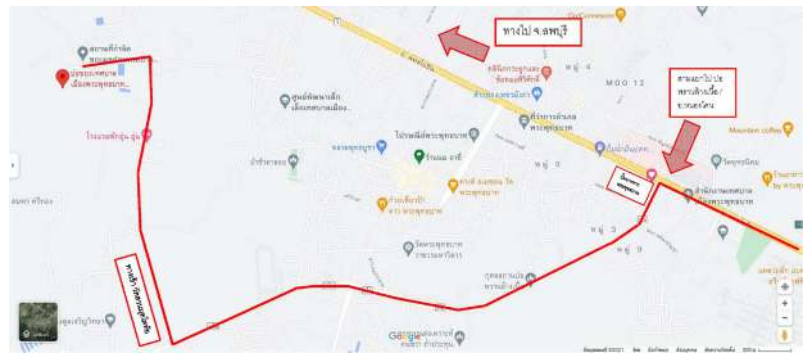
วันสิ้นสุดโครงการ : 30 ธันวาคม 2564
ระยะเวลา 441 วัน

ผู้บริหารโครงการ : ช.ประสิทธิ์ ประวัง
ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ
ส่วนงานปฏิบัติการ 3
ช.วทีญญ คักดิ์ธรรมเจริญ
วิศวกรโครงการ

ลักษณะของงานตามสัญญา :

โครงการฯ ตั้งอยู่ในพื้นที่บ่อขยะเทศบาลเมืองพระพุทธบาท ตำบลพระพุทธบาท อำเภอพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี โดยก่อสร้างในเขตพื้นที่ 40 ไร่ จากพื้นที่ของบ่อขยะทั้งสิ้น 166 ไร่ โดยแบ่งงานก่อสร้างเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. งานก่อสร้างอาคารโรงงานคอนกรีตเสริมเหล็ก โครงสร้างหลังคาเหล็ก ขนาด 24 x 88 เมตร ใช้เป็นโรงคัดแยกขยะประเภท RDF3 ซึ่งเป็นขยะที่ผ่านการบดและตัดให้มีขนาดเล็กกว่า 2 นิ้ว เพื่อส่งเป็นวัตถุดิบในการเผาไหม้สร้างพลังงานของโรงไฟฟ้าเชื้อเพลิงขยะ





2. งานก่อสร้างอาคารประกอบโรงคัดแยกขยะ ประกอบด้วย อาคารสำนักงาน 2 ชั้น 1 หลัง , อาคารโรงพักพนักงาน 1 หลัง และอาคารซ่อมบำรุง 1 หลัง
3. งานก่อสร้างถนนโครงการและงานระบบภายนอก ประกอบด้วย งานถนนแอสฟัลต์คอนกรีตจากทางเข้าบ่อขยะจนถึง อาคารโรงคัดแยก รวมถึงถนนเชื่อมต่อไปยังอาคารประกอบ ทั้งหมด และงานติดตั้งระบบจ่ายไฟฟ้าพร้อมน้ำประปาในโครงการ



ความก้าวหน้าโครงการ :

ความก้าวหน้าโครงการ ณ ปัจจุบันสะสมถึงเดือนพฤศจิกายน 2564 ผลงานสะสม 92% ขณะนี้อยู่ระหว่างดำเนินการงานก่อสร้างถนนชั้นผิวทาง และงานสถาปัตยกรรมส่วนของอาคารประกอบโรงคัดแยก โดยตัวโรงคัดแยกขยะได้เปิดใช้งานแล้วเมื่อวันที่ 9 พฤศจิกายน 2564

ลักษณะพิเศษของโครงการ :

โรงคัดแยกขยะ RDF พระพุทธบาท จ.สระบุรี เป็นโรงคัดแยกขยะแห่งแรกของอำเภอพระพุทธบาท มีการรับขยะมาจากกลุ่ม Cluster ในจังหวัดสระบุรี ซึ่งมี อบต. และ อปท. เข้าร่วมในกลุ่ม Cluster ทั้งหมด 18 แห่ง โดยขยะที่นำมาทิ้งที่บ่อขยะแห่งนี้ เป็นขยะมูลฝอยชุมชนทั้งหมด มีปริมาณประมาณ 110 ตันต่อวัน โดยกำลังการผลิตปัจจุบันมีเครื่องจักร 1 สายการผลิต สามารถคัดแยกขยะได้ 15 ตันต่อชั่วโมง อนาคตอาจมีการขยายสายการผลิตเพิ่มอีก 1 สาย ซึ่งสามารถคัดแยกขยะได้ 15 ตันต่อชั่วโมง และจะมีโครงการก่อสร้างโรงเก็บ RDF เพิ่มขึ้น 1 โรง และโรงผลิตปุ๋ย 1 โรง

เนื่องจากบ่อขยะเทศบาลเมืองพระพุทธบาทเป็นโครงการของรัฐ จึงจะเป็นต้นแบบสำหรับ อบต. และ อปท. อื่นๆที่จะมาศึกษาและเยี่ยมชม จึงต้องมีโครงการปรับปรุงทัศนียภาพและทำให้เป็นแหล่งเรียนรู้ต่อไปในอนาคต





ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดิการดีเพื่อนร่วมงาน-ไทยฯทุกท่าน ในปี 2565 นี้ บริษัทซีโน-ไทยฯของเราจะดำเนินธุรกิจครบ 60 ปีแล้ว การที่องค์กรใดจะดำเนินธุรกิจได้ยาวนานจนถึง 60 ปีนั้น จะต้องมีความสามารถในการบริหารจัดการด้านต่างๆในองค์กรที่แข็งแกร่งจะสามารถดำเนินธุรกิจอยู่ได้อย่างยาวนาน โดยเฉพาะบริษัทซีโน-ไทยฯของเรานั้นก็ได้พิสูจน์แล้วว่ามีความเข้มแข็งและยั่งยืนในการดำเนินกิจการ ไม่ว่าจะเป็นวิกฤตทางด้านเศรษฐกิจของประเทศ วิกฤตทางด้านความมั่นคงทางการเมืองหรือแม้แต่ปัจจุบันก็เป็นวิกฤตจากโรคระบาดที่เกิดขึ้นทั่วโลก ทำให้หลายบริษัทจะต้องปิดตัวลง บางองค์กรก็มีการลดจำนวนพนักงานหรือเลิกจ้างกันเป็นจำนวนมากส่งผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจโดยรวมของประเทศ แต่บริษัทซีโน-ไทยฯของเราก็ยังสามารถฝ่าฟันวิกฤตการณ์เหล่านี้ จนมีอายุครบ 60 ปีอย่างมั่นคงและยั่งยืนได้ในปี 2565 สมควรแล้วที่พวกเราซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนองค์กรให้เติบโต จะมีความภาคภูมิใจที่ได้อยู่ในบ้านที่ชื่อว่า "STECON" แห่งนี้

สำหรับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องราวความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้ เราจะมาดูแนวทางการทำงานกับนั้้งร้านและค้ำยันตามกฎหมายใหม่ 2564 กัน ซึ่งกฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการและดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับนั้้งร้านและค้ำยัน พ.ศ. 2564 ที่ประกาศเมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2564 นั้น ในกฎกระทรวงฯ มีสาระสำคัญที่กำหนดให้ต้องปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดความปลอดภัยฯ กับผู้ปฏิบัติงานในการทำงานกับนั้้งร้านและค้ำยัน ดังนี้

1. ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมใส่อุปกรณ์ PPE
 - ต้องให้ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่เหมาะสมกับสภาพของการทำงานกับนั้้งร้านหรือค้ำยัน และลักษณะอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ตลอดระยะเวลาที่ผู้ปฏิบัติงานทำงาน
2. จัดให้มีข้อบังคับและขั้นตอนการปฏิบัติงานกับนั้้งร้านและค้ำยัน
 - ต้องอบรมหรือชี้แจงให้ผู้ปฏิบัติงานทราบก่อนเริ่มปฏิบัติงานและควบคุมดูแลให้ผู้ปฏิบัติงานปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด และต้องมีสำเนาเอกสารดังกล่าวไว้ให้พนักงานตรวจความปลอดภัยตรวจสอบได้
3. กำหนดเขตอันตรายบริเวณพื้นที่ปฏิบัติงาน
 - โดยจัดทำรั้วหรือกั้นเขตด้วยวัสดุที่เหมาะสมกับอันตรายนั้นและมีป้าย "เขตอันตราย" แสดงให้เห็นได้ชัดเจน และในเวลาว่างต้องจัดให้มีสัญญาณไฟสีส้มตลอดเวลา และห้ามไม่ให้บุคคลซึ่งไม่เกี่ยวข้องเข้าไปในเขตอันตรายที่มีการติดตั้งการใช้ การเคลื่อนย้ายและการรื้อถอนนั้้งร้านหรือค้ำยัน
4. ติดป้ายเตือน
 - ติดตั้งป้ายสัญลักษณ์เตือนอันตรายและเครื่องหมายป้ายบังคับเกี่ยวกับความปลอดภัยฯ เช่น ห้ามเข้า เขตอันตราย ระวังวัสดุตกหล่น ให้สวมใส่ อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล ฯลฯ
5. ปฏิบัติตามคู่มือของผู้ผลิตนั้้งร้านและค้ำยัน
 - ในการสร้าง ประกอบ ติดตั้ง ทดสอบ ตรวจสอบ ใช้ เคลื่อนย้าย และรื้อถอน นั้้งร้าน ผู้ควบคุมงานต้องปฏิบัติตามรายละเอียดคุณลักษณะและคู่มือการใช้งานที่ผู้ผลิตกำหนดไว้ หากไม่มีรายละเอียดคุณลักษณะและคู่มือการใช้งานดังกล่าว นายจ้างต้องดำเนินการให้วิศวกรเป็นผู้จัดทำรายละเอียดคุณลักษณะและคู่มือการใช้งานเป็นหนังสือและต้องมีสำเนาเอกสารดังกล่าวไว้ให้พนักงาน ตรวจความปลอดภัยตรวจสอบได้ (รายละเอียดคุณลักษณะและคู่มือการใช้งานต้องเป็นภาษาไทย หรือภาษาอื่นที่ผู้ปฏิบัติงานสามารถศึกษาและปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการทำงานได้)
6. จัดให้มีการคำนวณออกแบบและควบคุมการใช้นั้้งร้านโดยวิศวกร
 - ต้องจัดให้มีการคำนวณออกแบบและควบคุมการใช้นั้้งร้านโดยวิศวกร ทั้งนี้ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่อธิบดีประกาศกำหนด

7. ห้ามผู้ปฏิบัติงานทำงานบนนั้้งร้าน ในกรณีดังต่อไปนี้
 - นั้้งร้านที่มีพื้นลื่น
 - นั้้งร้านที่มีส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรืออยู่ในสภาพที่อาจก่อให้เกิดอันตราย
 - นั้้งร้านที่อยู่ภายนอกอาคาร หรือส่วนอื่นที่อาจก่อให้เกิดอันตรายในขณะที่มีพายุ ลมแรง ฝนตกหรือฟ้าคะนอง เว้นแต่เป็นการทำงานเพื่อให้เกิดความปลอดภัยหรือเพื่อการช่วยเหลือ หรือบรรเทาเหตุ โดยต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงาน
8. มีมาตรการป้องกันวัสดุร่วงหล่น
 - ในการทำงานบนนั้้งร้านหลายชั้นพร้อมกัน ผู้ควบคุมงานต้องจัดให้มีมาตรการป้องกัน วัสดุร่วงหล่นที่เหมาะสมกับสภาพงาน เพื่อมิให้เกิดอันตรายต่อผู้ซึ่งทำงานอยู่ด้านล่าง
9. ตรวจสอบนั้้งร้านทุกครั้งก่อนการใช้งาน
 - ตรวจสอบนั้้งร้านทุกครั้งก่อนการใช้งานและทำรายงานผลการตรวจสอบไว้ด้วย และต้องมีสำเนาเอกสารดังกล่าวไว้ให้พนักงานตรวจความปลอดภัยตรวจสอบได้
10. ในการสร้าง ประกอบ หรือติดตั้งค้ำยัน นายจ้างต้องจัดให้มีการคำนวณออกแบบและควบคุมโดยวิศวกร ดังต่อไปนี้
 - ค้ำยันที่ใช้ด้วยเหล็ก ต้องสามารถรับน้ำหนักบรรทุกทุกใช้งานได้ไม่น้อยกว่า 2 เท่าของน้ำหนักบรรทุกทุกใช้งาน ในกรณีค้ำยันทำด้วยวัสดุอื่นที่ไม่ใช่เหล็ก ต้องสามารถรับน้ำหนักบรรทุกทุก ใช้งานได้ไม่น้อยกว่า 4 เท่าของน้ำหนักบรรทุกทุกใช้งาน และต้องมีเอกสารแสดงกำลังวัสดุ ประกอบด้วย
 - ไม่ใช่ใช้ทำค้ำยัน ต้องเป็นไม้ที่ไม่ผุเปื่อยหรือชำรุดจนทำให้มีขาดความแข็งแรง ทนทาน และต้องมีหน่วยแรงดัดประลัย (ultimate bending stress) ไม่น้อยกว่า 300 กิโลกรัม ต่อตารางเซนติเมตร และมีค่าความปลอดภัยไม่น้อยกว่า 4
 - เหล็กที่ใช้ทำค้ำยัน ต้องเป็นเหล็กที่มีจุดคราก (yield point) ไม่น้อยกว่า 2,400 กิโลกรัม ต่อตารางเซนติเมตร และมีค่าความปลอดภัยไม่น้อยกว่า 2 ข้อต่อและจุดยึดต่างๆ ของค้ำยันต้องมั่นคงแข็งแรง
 - ในกรณีที่มีร่องรับค้ำยัน ต้องสามารถรับน้ำหนักบรรทุกทุกใช้งานไม่น้อยกว่า 2 เท่าของน้ำหนักบรรทุกทุกใช้งาน
 - ค้ำยันต้องยึดโยงหรือตรึงกับพื้นดินหรือส่วนของสิ่งก่อสร้างให้มั่นคงแข็งแรง
11. มีการตรวจสอบค้ำยันทุกครั้งก่อนและระหว่างการใช้งาน
 - ตรวจสอบส่วนประกอบของค้ำยันและที่รองรับค้ำยันทุกครั้งก่อนการใช้งานและระหว่างใช้งาน หากพบว่าไม่มั่นคงแข็งแรงและปลอดภัย ให้ผู้ควบคุมงานดำเนินการซ่อมแซมหรือปรับปรุงส่วนประกอบของค้ำยันและที่รองรับค้ำยันให้มั่นคงแข็งแรง และปลอดภัยอยู่เสมอ
 - ในกรณีที่ใช้ค้ำยันรองรับการเทคอนกรีต อุปกรณ์ เครื่องจักร หรือรองรับสิ่งอื่นใด ที่มีลักษณะคล้ายกัน ผู้ควบคุมงานต้องควบคุมดูแลมิให้บุคคลซึ่งไม่เกี่ยวข้องเข้าไปอยู่ใน หรือใต้บริเวณนั้น เว้นแต่กรณีการทำงานที่มีความจำเป็นและเฉพาะผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องเท่านั้น

ข้อมูลข้างต้นเป็นเพียงแนวทางการทำงานเกี่ยวกับนั้้งร้านและค้ำยันตามกฎหมายใหม่ ปี 2564 เท่านั้น ส่วนรายละเอียดทั้งหมดของกฎหมายผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้สนใจ สามารถดูข้อมูลได้ที่กฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการและดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับนั้้งร้านและค้ำยัน พ.ศ. 2564 สำหรับฉบับหน้ามีข่าวสารหรือเรื่องราวความปลอดภัยในการทำงานดีๆอะไร เราจะเก็บมาเล่าสู่กันฟังอีกครั้งครับ...

7 aspects of expected outcome 2021

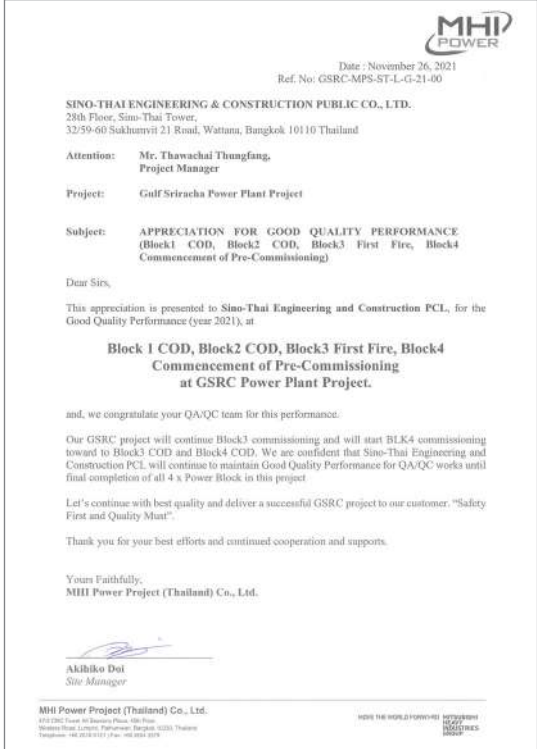
สวัสดีปีขาล ปีพุทธศักราช 2565 ขออวยพร ให้พี่น้องซิโน-ไทยทุกท่าน มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงปลอดภัยจาก Covid มีความสุขสมปรารถนาถ้วนหน้าผ่านมานับหลายสิบฉบับที่แผนกบริหารคุณภาพนำเสนอแนวคิด แนวทางการดำเนินงาน และผลลัพธ์ด้านการบริหารคุณภาพของทุกหน่วยงานในบริษัทอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในฉบับนี้แผนกบริหารคุณภาพจะขอสรุปผลการดำเนินงานคณะกรรมการคุณภาพประจำโครงการของปี 64 พร้อมข้อเสนอแนะบางประการ โดยจะอ้างอิงกับมุมมอง 7 ด้านที่คาดหวังจากกิจกรรมคณะกรรมการฯ (7 aspects of expected outcome) ดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ความโดดเด่นของประธานและกรรมการ (Outstanding Leadership) ซึ่งในเรื่องนี้แต่ละหน่วยงานมีการปรับปรุงดีขึ้นกว่าปีก่อน โดยแผนกมีข้อเสนอแนะว่า ควรให้กรรมการที่เป็น PE แต่ละท่านหมั่นเวียนกันทำหน้าที่ประธาน ดีกว่าที่จะฟังอย่างเดียว ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างผู้นำด้านคุณภาพรุ่นใหม่ให้เกิดขึ้นในหน่วยงาน

ด้านที่ 2 การประยุกต์กลยุทธ์ 3S สอดสน สือสาร ส่งเสริม (3S Strategy Apply) เป็นที่น่ายินดีที่ว่า % การสอดสน NC โดยรวมเพิ่มขึ้นจาก 10% ในปีก่อนมาเป็น 30% ในปี 64 แต่ประสิทธิผลโดยรวมต่อคุณภาพยังไม่สมบูรณ์เนื่องด้วยยังขาด % การสื่อสารที่เพียงพอ เสมือนกินยาไม่ครบ Dose ซึ่งหวังว่าในปี 65 นี้จะเห็นพัฒนาการนำ NC Major ไปสื่อสารอย่างชัดเจนทั้งใน 3 เวทีการ Talk Meeting และ Training

ด้านที่ 3 กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเพื่อสร้างจิตสำนึก (Various of Activity) ซึ่งปี 64 น่าจะเห็นว่าเกิดขึ้นน้อยมากเนื่องจากติดปัญหา Covid แต่ก็ยังมีอีก 3 หน่วยงานที่จัดให้มีการมอบรางวัล Quality Performance Award อย่างต่อเนื่อง ได้แก่ โรงไฟฟ้าปลวกแดง (ช.อภิวัดมน งานประเสริฐสุกุล) โรงไฟฟ้าศรีราชา (ช.วิรัชชัย ถึงฝั่ง) ศูนย์บริการโครงสร้างเหล็ก ระยอง (ช.วิบูลย์ ล้ออัศจรรย์) ในปีนี้ทางแผนกขอแนะนำให้มีการมอบรางวัล Masterpiece Award แก่บุคคลที่เป็นเจ้าของผลงานก่อสร้างคุณภาพขึ้นโบว์แดงที่ปรากฏ พร้อมทั้งเผยแพร่เคล็ดลับการทำงานด้วย

ด้านที่ 4 มุ่งสู่หน่วยงานแห่งการพัฒนา(Sino-Thai Mechanization) ซึ่งดำเนินงานในชื่อโครงการ 1 หน่วยงาน 1 การพัฒนา OPOD โดยในปีก่อน มีการจัดประชุมใน 12 หน่วยงาน ได้ผลจากการ



Brainstorm ถึง 81 หัวข้อ และได้คัดเลือกเฉพาะที่สำคัญโดยมุ่งเน้นให้เกิดผลกระทบแทนแรงงานเพื่อดำเนินการต่อไปนี้รวมทั้งหมด 12 หัวข้อ

ด้านที่ 5 ผลประกอบการด้านคุณภาพ ลดอัตราของเสีย (Quality Performance) ในปี 64 ผล NC Rate เฉลี่ยรวมได้ 192 Case ต่อเดือน จากเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 3 Case ต่อเดือน

ด้านที่ 6 ภาพแห่งความประทับใจต่อลูกค้า (Image of Satisfaction) แผนกบริหารคุณภาพขอแสดงความยินดีอย่างยิ่ง กับทีมงานโรงไฟฟ้าศรีราชา ที่ได้รับหนังสือชื่นชมจากลูกค้า (MHI Power) "Appreciation for the Good Quality Performance (Year 2021)" ซึ่งคงเป็นเครื่องการันตีและช่วยยืนยันความโดดเด่นในการบริหารคุณภาพแต่ละด้านที่กล่าวมาข้างต้นได้เป็นอย่างดี รวมถึงโรงไฟฟ้าปลวกแดงที่ได้รับการชื่นชมในส่วนของการเริ่มงานติดตั้ง Main Equipment Delivery State ด้วยเช่นกัน

ด้านสุดท้าย ด้านที่ 7 พัฒนาการเรียนรู้และเติบโตสู่เป้าหมาย (Learning and Growth Together) ภายใต้อาณาจักร Cyclic Knowledge Transfer "มุ่งเน้นให้เกิดการแบ่งปันถ่ายทอด สื่อสาร องค์ความรู้ที่ถูกต้องจากหน่วยงานสู่หน่วยงาน เพื่อคิดต่อยอดพัฒนา เสริมสร้างคุณค่าของพนักงาน" โดยในปี 64 จัดอบรม ทั้งหมด 4 หลักสูตรจาก 4 หน่วยงาน ได้เคยนำเสนอไปแล้ว 2 หลักสูตรนั้น และในช่วงปลายปีมีการอบรมเพิ่มอีก 2 หลักสูตร คือ "หลักสูตรการตรวจสอบคุณภาพงานอุโมงค์" จัดขึ้นเมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2564 โดยทีมงาน QC อุโมงค์ระบายน้ำ (ช.วรมันธุ์ แสงภัทรเมธี วิศวกร 2, ช.ธีรวัฒน์ เจริญสุข วิศวกร 2, ช.วินัย ฮาดปากดี ผู้ช่วยวิศวกร, และช.วิทยา อาจพงษา ผู้ช่วยวิศวกร) ได้จัดอบรมผ่านระบบออนไลน์ MS Teams โดยเนื้อหาการอบรมประกอบด้วย การตรวจสอบคุณภาพการก่อสร้างปล่องอุโมงค์ (Shaft), สถานีสูบน้ำ, การติดตั้ง Segment, การปรับปรุงคุณภาพดิน (Ground Improvement), การตรวจสอบงานเชื่อมเพื่อยกหัวเจาะ และการนำ Google Forms เข้ามาใช้ในหน่วยงานทั้งการแจ้งโหลดคอนกรีตและระบบ QC Monthly Report ต้องขอขอบคุณช่างวรมันธุ์ และทีมงานที่ได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับ QA/QC หน่วยงานอื่นๆที่ไม่

มีโอกาสได้ทำงานด้านนี้ ต่อมาเมื่อวันที่ 24 พฤศจิกายน 2564 แผนกฯร่วมกับโรงไฟฟ้าศรีราชา GSRC จัดอบรมหลักสูตร "การตรวจสอบคุณภาพการก่อสร้างโรงไฟฟ้า" ผ่านระบบออนไลน์ MS Teams ไปยังผู้เข้าอบรม 8 station จำนวน 33 คนโดยได้รับเกียรติจาก ช่างวิรัชชัย ถึงฝั่ง ผู้จัดการโครงการ เป็นประธานเปิดการอบรม เนื้อหาการอบรมเกี่ยวกับ ระบบการทำงานของโรงไฟฟ้า, การตรวจสอบคุณภาพงานดิน, งานเข็มตอก, Concrete Work, และ HDPE Liner โดยมีช่างกรวิทย์ เล็งประถม วิศวกร 2 เป็นวิทยากร และช่างศุภนิดา สุวรรณรังค์ วิศวกร 1 เป็นผู้ดำเนินการอบรม highlight ของการอบรมอยู่ในช่วงถามตอบที่ได้รับความสนใจจากผู้เข้าอบรมเป็นอย่างมาก และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าระบบงานคุณภาพที่ดีในโรงไฟฟ้าจะถูกถ่ายทอดสู่หน่วยงานอื่นๆอย่างเข้มข้นและนำไปให้หน่วยงานอื่นฯสัมผัสผลลัพธ์ในด้านคุณภาพไปด้วยกัน

สุดท้ายนี้จะขอฝากแง่คิดไว้ว่า ไม่ว่าระบบจะถูกออกแบบมาดีเพียงขนาดไหน หรือเป็นเครื่องมือที่ทรงคุณค่าเพียงใด ถ้าขาดการปฏิบัติตามอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ก็ยากที่จะสัมฤทธิ์ผล แต่ถึงแม้สัมฤทธิ์ผลในระดับหนึ่งแล้ว ถ้าขาดการปรับปรุงและพัฒนาที่ยากที่จะชนะคู่แข่งได้เช่นกัน พบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

OneDayTrip

ไหว้พระ 5 วัด

ต้อนรับปีขาล



เมื่อห่าง เมื่อเขา เมื่อเรา เมื่อทะเล ลองเปลี่ยนมาเข้าวัดทำบุญกันบ้าง ไม่ใช่สายบุญ สายบุญ ก็สามารถเที่ยววัดได้ นอกจากจะได้ทำบุญทำทาน ทำจิตใจให้สงบแล้ว เราอาจจะได้รูปสวยๆ อัปเดตโซเชียลอีกด้วย เราจะพาคุณไปไหว้พระ 5 วัด ในกรุงเทพฯ สะสมแต้มบุญ เสริมความปังให้ชีวิต ต้อนรับปีใหม่ ไปชมความสวยงามของวัด ไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ ขอพรให้สมหวัง ช่วงสุดสัปดาห์ว่างๆ ไม่ว่าจะไปไหน จูงมือกัน เข้าวัดทำบุญถือเป็นหนึ่งในตัวเลือกที่ดีเลยละ



1. ศาลหลักเมืองกรุงเทพมหานคร

มาเริ่มกันที่ ศาลหลักเมืองกรุงเทพมหานคร ตั้งอยู่หัวมุมถนนตรงข้ามสนามหลวง เยื้องกับวัดพระแก้ว ระหว่างถนนราชดำเนินใน และถนนหลักเมือง เป็นศาลที่สร้างขึ้นพร้อมกับการสถาปนากรุงรัตนโกสินทร์เป็นราชธานีในสมัยรัชกาลที่ 1 ตามธรรมเนียมพราหมณ์ว่า ก่อนสร้างเมืองต้องทำพิธียกเสาหลักเมืองเพื่อเป็นสิริมงคลแก่บ้านเมืองในอดีต

การเดินทาง : MRT สายสีน้ำเงิน ลงสถานีสนามไชย ใช้ทางออก 1 แล้วเดินตรงไปเรื่อย ๆ บนถนนสนามไชย จนถึงพระบรมมหาราชวัง ด้านหน้าเป็นสนามหลวง สังเกตทางขวามือแล้วข้ามถนนสายรถเมล์ที่ผ่าน : 1, 5, 6, 7, 8, 15, 25, 82 และ 508

2. วัดพระแก้ว

ข้ามถนนมาที่ วัดพระแก้ว มีชื่อเต็มว่า วัดพระศรีรัตนศาสดาราม เป็นวัดในพระบรมมหาราชวัง สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 1 ตั้งอยู่ตรงข้ามสนามหลวง เป็นที่ประดิษฐาน พระพุทธมหามณีรัตนปฏิมากร (พระแก้วมรกต) พระคู่บ้านคู่เมืองของแผ่นดินสยาม

การเดินทาง : MRT สายสีน้ำเงิน ลงสถานีสนามไชย ใช้ทางออก 1 แล้วเดินตรงไปเรื่อยๆ บนถนนสนามไชย วัดพระแก้วจะอยู่ทางซ้ายมือ ในพระบรมมหาราชวัง

สายรถเมล์ที่ผ่าน : 1, 5, 6, 7, 8, 15, 25, 82

3. วัดโพธิ์

ถัดไปอีกหน่อย ด้านหลังพระบรมมหาราชวัง มีวัดสวยอีกหนึ่งแห่งนามว่า วัดโพธิ์ หรือ วัดพระเชตุพลวิมลมังคลาราม พระอารามหลวงชั้นเอก เป็นวัดประจำรัชกาลที่ 1 ที่มีพระเจดีย์มากที่สุดในประเทศไทย จัดเป็นวัดที่ควรค่าแก่การมาเยี่ยมชม ภายในวัดมีสิ่งก่อสร้างมากมาย ทั้งอาคาร พระวิหาร พระเจดีย์ และพระมหาเจดีย์ 4 รัชกาล รวมถึงยักษ์วัดโพธิ์ 2 ตน

การเดินทาง : MRT สายสีน้ำเงิน ลงสถานีสนามไชย ใช้ทางออก 1 เมื่อเดินขึ้นมาจะเจอมิวเซียมสยาม เดินตรงไปเรื่อยๆ บนถนนสนามไชย วัดจะอยู่ทางซ้ายมือ

สายรถเมล์ที่ผ่าน : 4, 5, 6 และ 7

4. วัดอรุณราชวราราม

บอกเลยว่า ห้ามพลาด! กับวัดอรุณราชวรารามที่เราเรียกสั้นๆ ว่า วัดอรุณ หรืออีกชื่อหนึ่งคือ วัดแจ้ง (เนื่องจากสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทำศึกเสร็จแล้วยกทัพกลับมาเป็นเวลารุ่งแจ้งพอดี) พระอารามหลวงชั้นเอกตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา เป็นวัดโบราณสร้างขึ้นในสมัยกรุงศรีอยุธยา โดดเด่นไปด้วยพระปรางค์ที่ประดับตกแต่งไปด้วยกระเบื้องอย่างประณีต สูงเด่นมองเห็นแต่ไกล

การเดินทาง : MRT สายสีน้ำเงิน ลงสถานีอิสรภาพ ใช้ทางออก 1 แล้วเดินต่อไปอีกประมาณ 10 นาที ถึงวัด

สายรถเมล์ที่ผ่าน : 57 และ 710

5. วัดกัลยาณมิตร

อีกหนึ่งวัดเก่าแก่ที่ต้องแวะ วัดกัลยาณมิตร หรือ วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหาร ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ฝั่งธนบุรี สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 3 โดยเจ้าพระยามหินทรทินทรมหากัลยาณมิตร (โต) ได้อุทิศบ้านและที่ดินใกล้เคียงสร้างขึ้นเป็นวัด และนมัสการ ถวายพระอารามหลวง รัชกาลที่ 3 ได้พระราชทานนามว่า วัดกัลยาณมิตร

การเดินทาง : MRT สายสีน้ำเงิน ลงสถานีสนามไชย ใช้ทางออก 5 เดินข้ามสะพานเจริญรัช แล้วเลี้ยวขวาสู่ถนนจักรเพชร เดินตรงไปเรื่อยๆ จนถึงท่าเรืออัมรินทร์ แล้วนั่งเรือข้ามฟากไปยังวัดกัลยาณมิตร

สายรถเมล์ที่ผ่าน : 40, 57, 149 และ 177



兔 子 愛 糖

ตัวยั้ง

ไ อ ตั ม



หลังจากตะลุยไหว้พระ ขอบพระ อิ่มบุญ สุขใจกันไปแล้ว เราก็ต้องไปต่อค่ะ! สดใสจะพาทุกท่านไปเติมความหวาน จะไปกับเพื่อนก็ดีหรือไปกับแฟนก็ได้ สดใสขอแนะนำร้านไอศกรีมโฮมเมดมีชื่อว่า "ร้านถ้วยตั้งไอติม" เป็นคาเฟ่เก๋ๆ ตกแต่งสไตล์จีน มีถึง 2 สาขาด้วยกัน นั่นคือสาขารังสิต และสาขาจุฬา 12 เมนูที่โดดเด่นที่เรายากแนะนำก็คือหมั่นไถวค่ะ บอกเลยว่าดีมากกว่าก๊ก มีทั้งแบบหนึ่ง และแบบทอด แบบหนึ่งจะเสิร์ฟมาสวยๆ ในเข่งตั้มซ่า ตกย้ำความจีนซิคๆ ขึ้นไป และแบบทอดจะเสิร์ฟคู่กับไอศกรีมฟินๆ กันไปเลย สามารถเลือกรสไอศกรีมได้ค่ะ เมนูเครื่องดื่มก็ต้อง Brown Sugar Milk Tea เสิร์ฟมาแปลกกว่าชานมร้านอื่น เป็นน้ำแข็งก้อนใหญ่ ให้ความรู้สึกเหมือนร้านชาสมัยก่อน ในส่วนของรสชาตินั้นบอกเลยว่าเกินคาด! หอมมัน ไข่เมกนุ่ม หนึบหนับ อร่อยไม่แพ้ร้านเจ้าดังๆ เลย แนะนำให้ลอง! ไปเติมความหวานให้ร่างกายก็ดี ไปถ่ายรูปสวยๆ ก็ได้ อีัยยยย ดีไปหมด ต้องไปละปะ! และที่สำคัญจุดเด่นของไอศกรีมที่นี่เป็นไอศกรีมแบบโฮมเมดนะจ๊ะ วัตถุดิบที่เอามาปรุงแต่งนี้จะแปลก แต่เข้ากันกับไอศกรีมได้อย่างไม่น่าเชื่อ เช่น เกล็ด ถั่วตัด นมชมพูถั่วแดง น้ำเต้าหู้งาดำ ชานมใต้หวัน หรือไมโล ฮี๊ยย!! มีแต่เมนูน่าทานทั้งนั้นเลย บรรยากาศในร้านก็ดีดี อयरอช้ำตามไปเช็คอินกันเลยจ้า



ช่องทางการติดต่อ
 สาขารังสิต 16.00-22.00 น. เบอร์โทร 098-892-4030
 สาขาจุฬา12 14.00-22.00 น. เบอร์โทร 061-421-4702
 Facebook: Tuaytungicecream
 Instagram: tuaytungicecream

เกร็ดความรู้

รู้กัน..ป้องกันภัยหนาว



ประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูหนาวแล้ว บริเวณพื้นที่สูงบนยอดดอยอุณหภูมิลดต่ำลงเรื่อยๆ หรือแม้แต่กรุงเทพฯ ได้เริ่มมีลมเย็นให้คนเมืองได้สัมผัสไอหนาวกันบ้างแล้ว ส่วนจะหนาวยาวนานกี่วันนั้น เป็นเรื่องที่คนกรุงยังต้องลุ้นต่อไป อย่างไรก็ตามฤดูหนาวที่มาเยือนนี้ นอกจากภัยสุขภาพแล้วก็ยังมีภัยใกล้ตัวอื่นๆ ที่มักเกิดขึ้นบ่อยๆ ในฤดูหนาว วันนี้ทีมงานมีวิธีการป้องกันเพื่อให้รู้เท่าทันรับมือภัยหนาวหน้าหนาวปีนี้มีมาฝากกันค่ะ....

2. ระวังภัยเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส



หน้าหนาวนี้หลายคนได้ออกเดินทางไปที่ท่องเที่ยวยังสถานที่ต่างๆ ซึ่งในบางสถานที่ที่พักรับได้มีการติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส โดยกรมควบคุมโรคได้แนะนำให้ผู้ประกอบการติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สให้ได้มาตรฐาน ภายในห้อง

ที่มีการระบายอากาศที่เพียงพอ ติดป้ายเตือน และบอกถึงวิธีการใช้งานอย่างชัดเจน สำหรับผู้ใช้ควรสังเกตอาการที่อาจเกิดขึ้นจากการได้รับแก๊สระหว่างอาบน้ำ เช่น เกิดอาการวิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก ควรรีบออกจากห้องน้ำ หรือหากได้กลิ่นแก๊สผิดปกติ ควรรีบเปิดประตู ปิดเครื่องทำน้ำอุ่น และออกจากห้องน้ำทันที โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่จำเป็นต้องระวังเป็นพิเศษ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น แต่หากห้องน้ำไม่มีเครื่องระบายอากาศ แนะนำว่าให้เปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที ก่อนที่คนอื่นจะอาบน้ำต่อ

4. ภัยเจ็บเสื้อกันหนาวมือสอง



เข้าสู่หน้าหนาวประชาชนส่วนใหญ่มักซื้อเสื้อกันหนาวมาสวมใส่ โดยเฉพาะเสื้อกันหนาวมือสอง สิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ ในเสื้อกันหนาวมือสองอาจมีเชื้อโรค หากไม่ทำความสะอาด

ก่อนอาจเกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น โรคกลากเกลื้อน โรคภูมิแพ้ และโรคผิวหนังจากพาหะนำโรค เช่น ตัวไร ตัวเรือด เห็บ หมัด และไลน ผู้ซื้อจึงควรสวมหน้ากากขณะเลือกซื้อเพื่อป้องกันการสูดฝุ่นละอองที่มากับเสื้อผ้า หลีกเลี่ยงเสื้อผ้าที่ทำจากหนังสัตว์ประเภทขนฟูเพราะทำความสะอาดยาก อาจเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรคได้ และควรทำความสะอาดด้วยผงซักฟอก หรือน้ำยาซักผ้า แล้วนำมาต้มในน้ำเดือด หรือน้ำที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส ประมาณ 15 นาที - 1 ชั่วโมง แล้วนำไปตากแดดจัดให้แห้งก่อนนำมาสวมใส่ ในส่วนของผู้ขายควรล้างเสื้อผ้าไว้บนโต๊ะ ไม่วางกองกับพื้น เพื่อป้องกันไม่ให้มีฝุ่นละออง และแมลงชนิดต่างๆ เข้าไปอาศัยในเสื้อผ้าได้



1. เลี่ยงอาบน้ำเย็นจัดเสี่ยงช็อก

ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศหนาวเย็นหรือบริเวณยอดเขาที่มีอุณหภูมิต่ำมากควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำที่เย็นจัด เพราะจะเสี่ยงต่อภาวะช็อก ซึ่งภาวะนี้เกิดขึ้นเมื่อร่างกายสัมผัสกับน้ำ หรืออุณหภูมิที่เย็นจัด โดยไม่ได้เตรียมตัวหรือให้ร่างกายปรับตัวก่อน ระบบประสาท

จึงมีการตอบสนองอย่างฉับพลันทำให้เกิดอาการหายใจลำบาก อีกทั้งความเย็นจัดแบบฉับพลันนี้ จะทำให้เส้นเลือดหดตัวเร็ว ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะไม่เพียงพอเกิดอาการหมดสติได้ จึงควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำเย็นจัด หรือหากจำเป็นต้องอาบน้ำก่อน หรือค่อยๆ อาบโดยใช้น้ำลูบตัวเพื่อให้ร่างกายปรับตัวก่อน

3. กินเหล้าแก้หนาว ความเชื่อผิดๆ



จากสภาพอากาศหนาวเย็น บางคนนิยมดื่มเหล้า เพราะมีความเชื่อว่าจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นร่างกายแก้หนาวได้ โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ออกมาเตือนแล้วว่า เป็นความเชื่อที่ผิด และเป็นอันตรายต่อร่างกายมาก ได้ย้ำว่าไม่ควรดื่มสุราแก้หนาว เนื่องจากในช่วงแรกร่างกายจะรู้สึกอบอุ่นวูบวาบ จากนั้นอุณหภูมิร่างกายจะลดต่ำกว่าปกติ และสูญเสียความร้อนเร็วขึ้น หากดื่มในปริมาณมากจนเมา และผลอกลับโดยไม่ห่มผ้า หรือสวมเสื้อผ้าให้ร่างกายอบอุ่นเพียงพอ อาจทำให้เสียชีวิตได้

5. อุบัติเหตุทางถนน



ข้อมูลจากกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ได้แนะนำการเดินทางบนท้องถนนในสภาพอากาศหนาวเย็น โดยให้ผู้ขับขี่ระมัดระวังในการขับรถผ่านเส้นทางที่มีหมอกลางจัด และควั่นไฟปกคลุม ด้วยการเปิดไฟหน้ารถ ไฟตัดหมอก ไม่ขับเร็ว เว้นระยะห่างจากรถคันหน้าให้มากกว่าปกติ ไม่เปลี่ยนช่องทางจราจรกะทันหัน ไม่ขับแซงในระยะกระชั้นชิด หากมีหมอกลางจัดจนมองเห็นเส้นทางไม่ชัดเจน ควรจอดรถในบริเวณที่ปลอดภัย เช่น ที่พักริมทาง สถานีบริการน้ำมัน รอจนหมอกบางจึงค่อยขับต่อไปต่อ

6. ดูแลสุขภาพรับอากาศหนาว



สภาพอากาศหนาวเย็นควรดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยสวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ สวมถุงมือ ถุงเท้า สร้างความอบอุ่นแก่ร่างกายและหมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ รวมถึงดูแลเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ที่มีโรคประจำตัวเป็นพิเศษ เพราะมีภูมิต้านทานต่ำทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย เพราะหากเจ็บป่วยจะมีอาการรุนแรงกว่าคนทั่วไป อีกทั้งไม่ควรนอนในที่โล่งแจ้งโดยไม่สวมเสื้อผ้าหรือห่มผ้า เพราะอากาศที่หนาวเย็นจะทำให้เลือดไหล

เวียนช้า ร่างกายขาดออกซิเจน ส่งผลให้เกิดอาการช็อกและเสียชีวิตได้ หรือการดูแลสุขภาพง่ายๆคือ ออกกำลังกายให้เหมาะสมและเพียงพอ วันละ 30 นาที การกินอาหารลดหวาน มัน เค็ม และปรับอารมณ์ให้ไม่เครียดมากเกินไป ลดการสูบบุหรี่ และลดการดื่มสุรา

หน้าหนาวนี้ หากเราเรียนรู้วิธีปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง จะช่วยป้องกันอันตรายและลดผลกระทบจากภัยในช่วงฤดูหนาวได้ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างปลอดภัย

เรื่องเล่าสยองขวัญ

บ้านเก็บศพ! ย่านบางแวก ญ.13

ผมชื่อมาร์ค เพิ่งเข้ามากรุงเทพฯ ใหม่ๆ มารับจ้างขับมอเตอร์ไซด์รับจ้างแถวพุทธมณฑล ผมได้รับป้าแม่บ้านคนหนึ่งมาส่งยังบ้านหลังหรืออีกซอยหนึ่งเป็นประจำ รับส่งได้สักพักผมก็เลยบอกกับคุณป้าคนนั้นว่า สนใจเป็นลูกค้าประจำไหม จะได้มารับมาส่งให้ตลอด ซึ่งคุณป้าก็ตกลงสำหรับบ้านดังกล่าว เป็นบ้านหลังใหญ่ที่ร่มรื่นมาก มีต้นไม้เต็มไปหมด ส่วนป้าแม่บ้านก็ให้ผมไปรับ-ส่งทุกวันพระ ซึ่งผมก็ไม่ได้ถามไถ่ถึงเหตุผล รู้แค่เพียงว่าบ้านหลังนี้มีชายหญิงคู่หนึ่งอาศัยอยู่ เพราะเขาไปรับ-ส่งป้าแก่ที่ไรก็จะเห็นเขายืนมองอยู่ตรงหน้าต่างเสมอ ต่อมาเมื่อไปนั่งคุยกับเพื่อนวินมอเตอร์ไซด์ด้วยกัน ก็ถามไถ่กันตามปกติว่าแม่บ้านลูกค้าประจำของผมเนี่ย ต้องไปส่งเขาที่ไหนบ้าง เมื่อผมบอกไปว่าส่งที่บ้านหรือหลังดังกล่าว เพื่อนๆ ก็บอกว่าบ้านหลังนี้น่ะเขาเก็บศพไว้ในบ้าน ส่วนผมก็ไม่เชื่อเพราะบ้านหลังนั้นเหมือนบ้านที่มีคนอยู่ปกติ แลผมยังมีแม่บ้านเข้า-ออกไปทำความสะอาดอีกด้วย

จนกระทั่งวันหนึ่ง แม่บ้านวานให้ช่วยยกของตรงบริเวณชั้นล่างออกมาหน่อย ขอเวลาเพียงแป๊บเดียวเท่านั้น ผมก็เลยเข้าไปช่วย พอเข้าไปในบ้านหลังนั้นก็พบเฟอร์นิเจอร์หรือหิ้งมากมายดูสะอาดเรียบร้อยเหมือนมีคนอยู่ตลอดเวลา แต่แล้วแม่บ้านก็บอกให้ช่วยยกของขึ้นชั้นสองซึ่งเมื่อยกเสร็จแม่บ้านก็ลงไปหยิบของโดยบอกว่า ให้ผมรออยู่ข้างบนแป๊บนึงนะและอย่าเปิดห้องๆ นี้ เพราะเป็นห้องของเจ้านาย พอแม่บ้านลงไปป๊อบ คำที่เพื่อนวินมอเตอร์ไซด์บอกไว้ว่า “บ้านนี้เก็บศพไว้ในบ้าน” ก็ผุดขึ้นมาในหัวปั๊บ ผมก็เลยจะเดินไปยังห้องๆ นั้น เพราะอยากพิสูจน์ให้เพื่อนๆ รู้ว่าบ้านหลังนี้มันไม่มีอะไร เป็นเพียงบ้านคนธรรมดา แต่พอผมกำลังจะเดินไป ก็เลี้ยวไปเห็นผู้หญิง-ผู้ชายคู่หนึ่งเดินอยู่บริเวณห้องโถงข้างๆ และหายเข้าไปอีกห้องหนึ่ง ต่อมาเมื่อเห็นว่าผู้หญิง-ผู้ชายคู่นั้นเดินเข้าไปแล้ว ก็ตรงไปยังห้อง

ที่แม่บ้านห้ามเข้าทันที เมื่อผมบิดลูกบิดดัง...แกร๊ก และผลักประตูเข้าไป ก็พบว่าในห้องนั้นมีเตียงนอนขนาดใหญ่ และตุ๊กตาเหมือนห้องนอนปกติ แต่เมื่อผมกำลังปิดประตูๆ ्हางตาซ้ายผมก็เลี้ยวไปเจอโลงแก้ว...ข้างในบรรจุร่างไร้ลมหายใจของสองชายหญิงที่เห็นเป็นประจำตรงหน้าต่างดังกล่าว ซึ่งศพอยู่ในชุดเจ้าบ่าว-เจ้าสาวนอนอยู่ข้างๆ กันในโลงนั้น ผมตกใจมาก แต่ก็โวยวายไม่ได้ เพราะป้าแม่บ้านเตือนแล้วว่าห้ามเปิด ผมจึงค่อยๆ เดินลงบันไดไปด้วยอาการช็อก และกลัวบันไดขาของผมร่วงๆ ก็ลั่นต๊อบๆ ยืนไม่ไหว แทบจะร่วงตกบันไดเลยทีเดียวนะ แล้วพอผมหันไปที่ประตูห้องนั้น ก็เห็นผู้หญิง ผู้ชายดังกล่าว ยืนอยู่หน้าห้อง ในสภาพตัวซีดๆ ผมจึงรีบก้าวลงไปอีกชั้น พอหันมาอีกครั้งก็เจอสองคนนั้นยืนอยู่ตรงทางลงบันไดคราวนี้ผมสติกระเจิงวิ่งลงบันไดทันที และสวนกับป้าแม่บ้านอย่างไวแต่แกลกลับจับแขนผมเอาไว้แล้วก็ดูผมว่าบอกแล้วว่าอย่าเปิด เจอศพแล้วเป็นอย่างไรละ แล้วอย่าเอาเรื่องนี้ไปบอกใครนะ ซึ่งผมก็พยักหน้าบอกป้าว่า ไปคุยกันนอกบ้านดีกว่าผมอยู่ที่นี้ไม่ได้แล้ว

เมื่อออกมานอกบ้าน ผมก็บอกป้าเลยว่า ผมไม่ได้เจอแค่ศพนะ แต่ผมเจอผีด้วย เป็นผีผู้หญิงผู้ชายที่เคยเห็นตอนมาส่งป้าทุกครั้ง แล้วถามป้าต่อว่า

ทำไมเขาถึงเก็บศพไว้ในบ้าน ทำไมไม่ประกอบพิธีทางศาสนา ป้าแม่บ้านก็เล่าเรื่องราวทั้งหมดให้ฟังว่าตัวเมียคู่นี้แต่งงานกันใหม่ๆ และบ้านหลังนี้ก็เป็นเรือนหอของพวกเขา จากนั้นเขาก็ไปฮันนีมูนกัน แต่เขาประสบอุบัติเหตุเสียชีวิตทั้งคู่ ซึ่งญาติๆ ของทั้งคู่ทำใจไม่ได้ อีกทั้งครอบครัวฝ่ายชายยังฝันว่า ผู้ชายไม่ยอมไปไหน อยากอยู่บ้านหลังนี้ ช่วงแรกๆ ป้าก็ไม่อยากมาดูแลบ้านหลังนี้หรอก แต่ทุกๆ คืน ป้านอนไม่ได้เลย มักจะได้กลิ่นได้ยินเสียงเรียกให้กลับมาบ้านหลังนี้ตลอดจนกระทั่งคืนหนึ่ง ป้านอนหลับไปในบ้านของป้า แต่เช้าตื่นขึ้นมาในบ้านหลังนี้ นึกย้อนไปตอนนั้นก็หลอนอยู่ และป้ามีหน้าที่เอากับข้าวมาให้ทุกวันพระ ผมจึงถามต่อว่า ค่าจ้างของป้าแม่บ้านได้เท่าไร ป้าก็ตอบว่าได้ไม่กี่ตั้งค์หรอก ป้าเป็นคนเก่าคนแก่ของบ้านหลังนี้ และที่ป้ายังคอยมาที่บ้านหลังนี้เสมอ เพราะทุกคืนพวกเขาจะคอยเรียกหา



เม้าส์ ช่องเฟส

สวัสดิ์ปีเสือนะจ๊ะแพนคลับเม้าส์ทุกคน เป็นยังงัยกันบ้างคิดถึงกันรีเปลา ปีใหม่ใครไปเที่ยวไหนมา เม้าส์รู้เม้าส์เห็นนะ อิจฉาก็แต่คนมีคู่หน้าหนาวแต่ละคู่ก็หวานปานน้ำผึ้งเดือนหก! ถึงแม้เม้าส์นั้นจะหนาวกายแต่ตากก็ร้อนผ่าวๆไปหมด เริ่มต้นปีใหม่มาก็ยังคงอยู่กับโควิดกันเหมือนเดิม เพิ่มเติมคือมีสายพันธุ์โอไมครอนมาอีก ไม่คิดจะให้เราชาวโลกได้หายใจหายคอกันเลยรียังงัย ก็ขอให้ทุกคนดูแลตัวเองกันดีนะจ๊ะ เราจะก้าวผ่านมันไปด้วยกัน ไปดูกันดีกว่าว่าวันนี้เม้าส์พาหนุ่มสาวชาวซิโน-ไทย ใครมาให้ส่องกันบ้าง เริ่มจากครอบครัวนี้ก่อนเลย



** คุณพ่อหล่อคุณแม่ก็สวยพาลูกๆ ไปซิวถึงเชียงใหม่อากาศหนาวมากมัยคะ แต่เม้าส์ว่าน่ารักอบอุ่นขนาดนี้ คงไม่หนาวหรอกจริงมัยคะ...ช่างบิน ** ส่วนครอบครัวนี้ก็น่า



รักไม่แพ้กันพีตัน น้องอ้อ ปีใหม่แบบนี้พาลูกไปเที่ยวไหนกันคะเนี่ย ลูกชายโตแล้วหน้าตาดีเหมือนคุณพ่อคุณแม่เลยนะคะ เม้าส์ปลื้ม**หนุ่มสาวแก๊งค์

นี้สนุกสุดเหวี่ยงกันจริงๆ มากันเป็นทีมตรึมเอิร์ธโตนไปเที่ยวที่ไหนไม่เห็นชวนกันบ้างเลย ทริปหน้าขอเม้าส์ไปด้วยได้ไหมจ๊ะ



** ส่วนทางนี้หนุ่มกลุ๊ป แอบดวงสองสาวเที่ยวไหนกันจ๊ะ วิวสวยเขียวอิจฉาจังเม้าส์ก็มียอกมิโมเม้นท์แบบนี้เหมือนกันนะ



** มาใหม่หมดคู่รักกันบ้าง เดิมความหวานให้สาวใหญ่ยังสดใสอย่างเม้าส์ได้หัวใจอิมฟูบ้าง แต่ละคู่ไม่มีแผ่วกันเลย คู่แรกคู่บุญ คู่นี้คงกันไปทำบุญบริจาคตามโรงพยาบาลต่างๆ เม้าส์ขออนุโมทนาบุญด้วย



นะจ๊ะน้องเล็ก** ส่วนสาวสวยคนนี้ก็ไม่น้อยหน้านะคะ ชูด์เข้าวัดทำบุญสวยสมเป็นหญิงไทยจริงๆ จ้าน้องปุย




เม้าส์ขอเอฟต่อนะ อู๋ย!! สองคู่นี้ก็หวานกันตลอดเลยว่แต่เมื่อไหร่จะแจกการ์ดกันละจ๊ะเม้าส์แอบส่อง

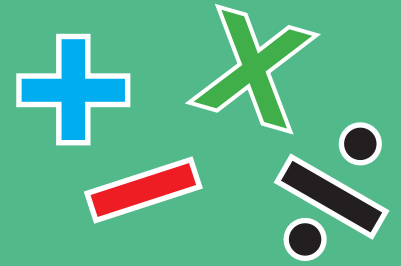


ความหวาน ความน่ารักตลอดๆ รอโต๊ะจีนอยู่น้า ** น้องอู๋จิง ** น้องลิต้า น้องชายเม้าส์คนนี้ แอบดวงสาวที่ไหนเที่ยวเนี่ย ไม่ค่อยเห็นออกสื่อเท่าไรพอลอกขึ้นมาก็หวานจนคู่อื่นซิดซ้ายไปเลย ลีจะน้องเอิร์ธ



มาปิดท้ายกันที่สาวหน้าหมวยคนสวย น้องใหม่ฝ่ายธุรการ น้องฟาง น่ารักเอวบางร่างน้อย น้องใหม่เม้าส์น่ารักจริงๆ ไซ้ใหม่ละ ฉบบนี้เม้าส์ขอเม้าแบบกรูบกริบแค่นี้ก่อนละกันนะคะ ฉบบหน้ามีใครแนะนำหลังไมค์มาบอกเม้าส์ได้ จะให้ไปสอดใคร อู๋ย ส่งใครก็บอกมาได้เลยจ้า เม้าส์ทำด้ายยย 

ซูโดกุปริศนา 9 ช่อง



สวัสดีปีใหม่คุณลูกค้า .. ทุกท่านคะ เวลาช่างผ่านไปไว้มาก และช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงตลอด ขอให้ดูแลสุขภาพกันด้วยนะคะ หลายท่านคงเฝ้ารอคอลัมน์แสนสนุกกันใช่ไหมคะ สำหรับเกมส์ในฉบับนี้ เป็นความท้าทายไปอีกระดับ กับเกมส์ลับสมองประลองปัญญาอย่าง Sudoku (ซูโดกุ) ที่ผ่านมา ชาวเกมส์อย่างพวกเราก็คงเคยเล่นกันมาแล้ว โดยตารางซูโดกุจะมี 9x9 ช่อง ผู้เล่นต้องเลือกเติมตัวเลข ตั้งแต่ 1-9 ที่หายไปจากตาราง โดยมีเงื่อนไขว่าในแต่ละแถว แต่ละคอลัมน์ และในกรอบขนาด 3x3 แต่ละชุดจะต้องมีตัวเลข 1-9 ครบ และไม่ซ้ำกันนะ หากใครที่ไขปริศนาได้แล้วก็ส่งมาลุ้นรางวัลกันได้ที่ แผนกสื่อสารองค์กร ชั้น 20 นะคะ

***ข้อควรระวัง ตัวเลขที่กรอกลงไปอาจจะไม่ถูกต้องทันที หากในแถวใดแถวหนึ่ง คอลัมน์ใดคอลัมน์หนึ่ง ตาราง 3x3 ชุดใด ชุดหนึ่ง มีตัวเลขตั้งแต่ 1-9 ซ้ำกัน ต้องแก้ไขให้ถูกต้องนะคะ และต้องทำให้ครบทั้ง 3 ชุดด้วยนะคะ

		7		5	1			
			6	5	9	7		
		7		9	4			2
9	5				7	1		
	6	2		4	3	8		
	7	8			2			9
4		3	5		1			
	5	9	1	7				
7		1			2			

8				3	5			
	6	7		8		4		
	5		6	7		8		9
5			8		6	9	2	
9								3
	3	2	9		4			8
2		6		5	1		9	
	9		3			2	6	
		3	2					5

7		4	6	1	2			
	2				3			
5				9	7			6
		6	7	2		5	1	
		2					6	
	1	5		4	6	7		
	3		8	6				9
			1				7	
			2	7	5	8		1



ของรางวัลประจำฉบับที่ 46

รายชื่อผู้โชคดีประจำฉบับที่ 45

- นางสาวศุภาพิชญ์ ปิกรอด J.2509-1-D (แผนก CPM)
- นางสาวกัญญารัตน์ ดวงศรี J.044 (บ้านฉาง)
- นางสาวสุตารัตน์ พรหมพา J.2506-0-C
- นางสาวรัชตาทา นุ่มนุ่น ฝ่ายบัญชี
- นายประธาน คำภีภาค ฝ่ายเทคโนโลยีสารสนเทศ

เช็คร่องก่อนเปิดดวง 12 ราศีปี 2565

เริ่มต้นเข้าสู่ปีใหม่ ที่นักษัตรกรรมต่างๆ จะพยากรณ์ ดวงราศี ดวงเมือง ดวงวันเกิด หรือ ดวงนักษัตร และอื่นๆ อีกมากมาย ถ้าสุดท้ายงานก็มีเรื่องดวงชะตาและลัคนาราศีมาฝากกันใครราศีไหนกันบ้างไปอ่านคำทำนายกันได้เลยจ้า



ราศีเมษ

จะเป็นปีแห่งการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะเรื่องการทำงาน และการเงินที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีมีงานที่มั่นคง และรายได้เพิ่มขึ้น แต่ยกเว้นคนที่อายุเกิน 48 จนถึงวัยใกล้เกษียณ อาจจะถูกบีบให้ต้องออกจากงานมาทำธุรกิจส่วนตัว ส่วนใครที่มีแฟนแล้วคบหากันมาเกิน 6 ปีแล้ว ต้องมีการวางแผนแต่งงานภายในปีนี้ ไม่งั้นจะมีเรื่องทะเลาะเลิกรากัน



ราศีพฤษภ

ช่วงหลังเดือนมีนาคมเป็นต้นไปจะเหมือนดวงชะตาเปิด จะทำอะไรก็ดีไปหมด มีโชคในการเดินทาง และทำงานทำอะไรก็ดีไปหมด แต่ต้องระวังจะโดนคนหลอกให้ไปลงทุนพวกแชร์ลูกโซ่ทำให้ชีวิตสะดุด ส่วนคนที่มีคู่แล้วต้องระวังอย่าหาเหตุทะเลาะกับคู่ที่คบอยู่



ราศีเมถุน

ตั้งแต่หลังเมษายนเป็นต้นไปดวงการทำงานจะรุ่ง มีผู้ใหญ่หนุนหลังให้ได้ทำงานใหญ่ หรือได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง อีกทั้งยังมีโชคลาภในเรื่องการเงิน แต่อย่าโลภมากไปเล่นการพนัน หรือลงทุนเกินตัว ไม่งั้นจะกลายเป็นขาดทุน คนที่โสดยังไม่มีคนถูกใจเข้ามาอีกอาจจะได้เจอคู่ผ่านการเดินทางไปทำงาน หรือไปเที่ยวไกลๆ



ราศีกรกฎ

ยังคงเป็นปีที่มีอุปสรรคเข้ามาเยอะ และต้องปรับตัวในเรื่องการทำงาน แต่เรื่องการเงินจะดีขึ้นกว่าปีที่แล้ว คนที่เคยมีทำอะไรไม่ถูก หรือทำผิดกฎหมายแล้วปกปิดไว้ ต้องระวังจะโดนแฉความผิดเรื่องเก่าๆ จนเกิดเดือดร้อน โดยเฉพาะคนที่มีคู่ หรือมีคู่หลายคน ส่วนคนโสดถ้าจะคบใครให้คบคนที่รู้จักตัวตน และประวัติดีแล้วเท่านั้น ถ้าเป็นคนที่ไม่คุ้นเคยไม่รู้ประวัติอย่าเสี่ยงคบ



ราศีสิงห์

จะเป็นปีที่จะอะไร จะไม่เป็นไปตามแผน ห้ามคาดหวังสูงในเรื่องการทำงาน และการเงิน ไม่งั้นจะผิดหวัง และหมดกำลังใจ โดยเฉพาะการลงทุน ถ้าไม่ยอมผิดพลาดตั้งเป้าหมายไว้เท่าไร ให้ลดลงมา 50% ส่วนคนที่มีคู่ครองต้องระวังจะมีเหตุให้ทะเลาะเลิกรากันเพราะเรื่องการเงิน



ราศีกันย์

ปีทองของราศีกันย์ ดวงการทำงาน และการเงินจะดีทั้งปี คนที่ทำงานมานานแล้วเจ้านายไม่เคยเห็นผลงานก็อาจจะได้เห็น และได้เลื่อนขั้นในปีนี้ และคนที่ต้องการเรียนต่อ หรือหางานทำในต่างประเทศอยู่ก็อาจจะได้ไปในปีนี้ ส่วนคนโสดจะได้เจอคู่แท้ในปีนี้ คนที่มีคู่คบกันมานานยังไม่ได้แต่งงานก็จะมีวางแผนแต่งงานในปีนี้เช่นกัน



ราศีตุลย์

จะเป็นปีที่ต้องเหนื่อยในการปรับเปลี่ยนในเรื่องการทำงาน และการใช้ชีวิต เพราะอะไรเดิมนๆ ที่เคยทำมาแล้วดี จะไม่ดีในปีนี้ และถ้าไม่เปลี่ยนก็จะถูกบีบให้ต้องเปลี่ยนกะทันหันจนอาจจะตั้งตัวไม่ทัน คนที่เพิ่งคบหากับแฟนยังไม่เกิน 2 ปีถือว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เพราะจะมีปัญหาที่มีสาม หรือแฟนเก่าเข้ามา ถ้าไม่ใช่คู่แท้ที่รักกันจริงจะมีโอกาสเลิกรากันสูง



ราศีพิจิก

ช่วงครึ่งปีแรก ดวงชะตายังดีอยู่ ต้องรีบฉวยโอกาส จะเปลี่ยนงานหรือเริ่มต้นทำธุรกิจอะไรใหม่ๆ ต้องรีบลงมือทันทีก่อนจะเข้ากลางปีช่วงเดือนพฤษภาคม 65 ไม่งั้นนั่นช่วงกลางปี จะเจอแต่ปัญหาเข้ามาในการทำงานจนไม่มีเวลาไปเริ่มต้นทำอะไรใหม่ๆ คนที่มีคู่ครองแล้วจะต้องระวังเรื่องเวลาที่ไม่ค่อยมีให้กัน ทำให้ความสัมพันธ์ไม่ค่อยก้าวหน้า



ราศีธนู

เป็นราศีที่ดวงชะตาเด่นมากที่สุดในปี 2565 การงาน และการเงินอยู่ในเกณฑ์ที่ดี หากทำธุรกิจส่วนตัว หรือซื้อที่อยู่อาศัยใหม่ ควรทำในปีนี้ออกโอกาสจะได้อำนวยอีกแล้ว ส่วนคนแต่งงานมีคู่ครองมานานแล้วและยังไม่มีบุตรควรวางแผนมีบุตรในปีนี้



ราศีมังกร

ดวงชะตาคลับมามีความมั่นคงแข็งแรงเหมือนที่ควรจะเป็น ช่วงต้นปีจะเป็นช่วงที่มีโชคลาภในเรื่องการทำงานเข้ามา ส่วนช่วงปลายปีจะเป็นช่วงที่ต้องมีการเดินทาง และทำงานที่ไม่ค่อยคุ้นเคย ถ้าผ่านไปใช้ชีวิตการทำงานจะก้าวหน้ามาก ส่วนคนที่ยังโสดยังไม่มีคู่ครองก็จะได้เจอคนที่ถูกใจเข้ามาในปีนี้



ราศีกุมภ์

จะเป็นปีที่ต้องระวังเรื่องความใจร้อน เพราะการงาน การเงินจะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับอารมณ์ของตัวเอง เพราะถ้าวางแผนการทำงานดีๆ ใจเย็นมักจะไม่ค่อยเจออุปสรรค หรือมีความผิดพลาด ปัญหาจะผ่านไปได้ง่ายๆ แต่ถ้าใจร้อนมักจะทำอะไรผิดพลาด และมีศัตรูจนทำอะไรได้ลำบาก ส่วนคนที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพต้องระวังโรคเก่าๆ จะกลับมากำเริบ



ราศีมีน

เป็นราศีที่ดวงชะตาดีขึ้นมากที่สุด เมื่อเทียบกับปีก่อนหน้า หลังจากใช้ชีวิตมีอุปสรรค ทำอะไรติดขัดไม่ราบรื่นตั้งแต่ มีนาคม 65 เป็นต้นไปการทำงานจะราบรื่น ทำอะไรก็สำเร็จ แต่อาจมีข้อเสียที่ราหูเข้ามาล้วงทรัพย์ มีเรื่องต้องเสียเงิน แต่สามารถแก้ไขได้ด้วยการสร้างหนี้ที่อยู่อาศัยหรือลงทุนขยายธุรกิจ จะกลับกลายเป็นว่าเป็นหนี้แล้วมีโชค ทำให้ธุรกิจที่เริ่มต้นเติบโตได้ดี ส่วนคนที่ยังโสดจะเจอคู่แท้เข้ามาแต่คนที่มีคู่ครองแล้วอย่าเพิ่งรีบแต่ง ควรไปลองใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันก่อน