



**S**INO-THAI  
MAGAZINE

2021

HAPPY  
NEW  
YEAR

ปีที่ 14 ฉบับที่ 42  
มกราคม - มีนาคม 2564

[www.stecon.co.th](http://www.stecon.co.th)

42 มกราคม - มีนาคม 2564



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

- พิทชวัน กิตยารักษ์

กองบรรณาธิการ

- ทีมงานสื่อสารองค์กร

# SAY HI BY EDITOR

สวัสดีปีใหม่ 2564 แฟนๆ Sino-Thai Magazine ทุกท่าน เผลอเปิดเดี๋ยวก็นัดไปอีกปีแล้วนะคะ ตอนนี้เราเดินทางมาสู่อันดับที่ 42 แล้วขอบคุณทุกท่านที่ทำให้การสนับสนุนที่ดีเสมอมาปีที่ผ่านมาระไรที่เราได้เรียนรู้เรื่องราวใหม่ๆ การระบาดของ COVID-19 ทำให้ทุกคนได้หันถึงความสำคัญของการดูแลตัวเองมากขึ้น เราต้องตระหนักถึงการปรับเปลี่ยนและการปรับปรุง เพื่อลดความเสี่ยงในการติดโรค ทีมงานขอให้ทุกท่านอย่าการ์ดตก สวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะ กันต่อไป ภายในปีนี้เราจะได้รับข่าวดีเกี่ยวกับวัคซีนเป็นแน่ Sino-Thai Magazine ฉบับนี้ ขอมอบข่าวสารคุณภาพ และความสุขสนุกสนานให้แฟนๆ เช่นเคย อาทิ ภาพบรรยากาศการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ไหว้ศาลปีใหม่ ออกบุญงานวิศวกรรมแนะนำที่กินที่เที่ยวยายเข้าสำปากแตก ที่ยังมีเรื่องราวมาเล่าต่อมอยไปยอนเหน็ดเหนื่อย คอลัมน์ยอดฮิตครองใจแฟนๆ อย่างเกมส์ประจำฉบับ และประกาศผู้โชคดีที่ได้ของรางวัลจากเกมส์ฉบับที่แล้ว ยังคงความสนุกและสาระมากมายเช่นเคยคะ แม้เวลาจะเปลี่ยนไปแต่ Sino-Thai Magazine ก็ยังคงคุณภาพเหมือนเดิม แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าคะ

บรรณาธิการบริหาร

## ไหว้ศาลเนื่องในวันขึ้นปีใหม่

พิธีไหว้ศาลเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ เพื่อความเป็นสิริมงคลในการทำงานวันแรก วันจันทร์ที่ 4 มกราคม 2564 นำโดย คุณวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร ประธานกรรมการบริหาร เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย คุณภาคภูมิ ศรีชำนาญ กรรมการผู้จัดการ คณะผู้บริหาร และพนักงาน ร่วมกันไหว้ศาล ถือเป็นการเริ่มต้นงานที่ดี ขออวยพรให้ทุกท่านมีแต่ความสุขตลอดปีและตลอดไป สวัสดีปีใหม่ 2564



## การประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2563

วันที่ 27 พฤศจิกายน 2563 ทางบริษัทได้จัดการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2563 ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 30 อาคารซิโน-ไทย ทาวเวอร์ โดยมีศาสตราจารย์พิเศษเรวัต ฉ่ำเฉลิม ประธานกรรมการบริษัท เป็นประธานในการประชุม ร่วมด้วย คุณชานี จันทร์ฉาย พลตำรวจเอกเจตน์ มงคลหัตถิ คุณวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร คุณภาคภูมิ ศรีชำนาญ และคณะกรรมการของบริษัท เข้าร่วมประชุมในครั้งนี้



โดยในการประชุม คุณภาคภูมิ ศรีชำนาญ ในฐานะคณะกรรมการ ได้ชี้แจงเรื่องพิจารณาอนุมัติการเข้าซื้อกิจการ บริษัท เอสทีไอที จำกัด โดยการเข้าซื้อหุ้นทั้งหมด จาก บมจ. เอสทีพี แอนด์ ไอ และผู้ถือหุ้นรายย่อย 4 ราย เนื่องจากธุรกิจก่อสร้างของบริษัท มีการขยายตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากการประมุลงานของภาครัฐและเอกชน บริษัทจึงต้องมีการเตรียมแผนการจัดซื้อเครื่องจักรอุปกรณ์ และอุปกรณ์ก่อสร้างเพื่อรองรับงานใหม่ ซึ่งบริษัท เอสทีไอที จำกัด เป็นแบรนด์ที่มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับในอุตสาหกรรมก่อสร้าง บริษัทจึงเล็งเห็นว่ากิจการของ เอสทีไอที จะสนับสนุนธุรกิจหลักของบริษัทได้ โดยในการประชุม คุณภาคภูมิ ศรีชำนาญ ได้ชี้แจงถึงรายละเอียด และท่านผู้ถือหุ้นได้ให้ความสนใจ และมีข้อซักถาม กรรมการผู้จัดการ ได้ตอบคำถามอย่างตรงประเด็น

ทางบริษัทมีความห่วงใยต่อท่านผู้ถือหุ้น มีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส (COVID-19) โดยมีจุดคัดกรองเพื่อตรวจวัดอุณหภูมิก่อนเข้าอาคาร ผู้เข้าร่วมการประชุมต้องสวมหน้ากากอนามัย ตั้งจุดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ เว้นระยะห่างระหว่างที่นั่งลงทะเบียน “ไทยชนะ” และบริษัทได้ทำความสะอาด พ่นยาฆ่าเชื้อสถานที่ประชุมผู้ถือหุ้น ก่อนใช้ในการประชุมผู้ถือหุ้น

## งานคอนเสิร์ต “สถิตในดวงใจ ไทยนิรันดร์”

วันที่ 2 ธันวาคม 2563 ณ ลานพระบรมรูปทรงงาน ในหลวงรัชกาลที่ 9 สะพานภูมิพล สวนสุขภาพลัดโพธิ์ ต.ทรงคนอง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ ได้จัดงานคอนเสิร์ต “สถิตในดวงใจ ไทยนิรันดร์” จัดโดย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ กรมทางหลวงชนบท สโมสรโรตารีลัดหลวง สโมสรโรตารีเจริญนคร องค์การบริหารส่วนตำบลทรงคนอง เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ พระบาทสมเด็จพระชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และเพื่อเป็นการเทิดทูนต่อพระบาทสมเด็จพระปรเมนทรรามาธิบดีศรีสินทรมหาวชิราลงกรณ พระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ทรงสานต่อโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริให้แก่ปวงชนชาวไทย

บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) นำโดย คุณรุ่งโรจน์ นาคนวน ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กร เป็นตัวแทนบริษัทฯ ขึ้นรับมอบของที่ระลึกเพื่อแสดงความขอบคุณที่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนหลักการจัดงานในครั้งนี้

ภายในงานมีการบรรเลงเพลงจากวงดุริยางค์เครื่องลมแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (KU Wind Symphony) โดยเชื่อมโยงดนตรีกับสื่อต่างๆ อาทิ การแสดงวีดิทัศน์ เพื่อนำเสนอการแสดงในรูปแบบคอนเสิร์ต “ศาสตร์พระราชาสู่ศาสตร์แห่งแผ่นดิน” มีการขับร้องและบรรเลงดนตรีหลากหลายรูปแบบ รวมถึงละครเพลงและสื่อผสม นับเป็นการแสดงคอนเสิร์ตครั้งแรกในพื้นที่สำคัญอันเป็นศูนย์รวมจิตใจของพสกนิกรผู้ได้รับการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหารื้อรื้อน้ำท่วมในพื้นที่ อ.พระประแดง และพื้นที่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาในเขตกรุงเทพมหานครและสมุทรปราการ

ทั้งนี้ ทางบริษัทมีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้ร่วมน้อมรำลึกถึงพระองค์ซึ่งสถิตในดวงใจไทยนิรันดร์ ตลอดจนการอนุรักษ์พื้นที่สีเขียวบริเวณบางกระเจ้าให้เกิดประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างยั่งยืน



## กิจกรรม เปลี่ยนพื้นที่รกร้าง เป็นแหล่งเรียนรู้ “Pocket park”



วันที่ 4 ธันวาคม 2563 ณ ชุมชนคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพฯ ได้จัดกิจกรรมส่งมอบ เปลี่ยนพื้นที่รกร้าง แปลงเป็นแหล่งเรียนรู้ “Pocket park” สวนสาธารณะขนาดเล็กใจกลางชุมชนคลองเตย ด้วยแนวคิด “เปลี่ยน-แปลง” ภายใต้โครงการ “สภาวิศวกรปันสุขให้ชุมชน” โดยสภาวิศวกร สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง สำนักวิจัยนวัตกรรมเมืองอัจฉริยะ (SCIRA) และสำนักงานเขตคลองเตย เป็นพื้นที่สาธารณะได้อย่างมีประสิทธิภาพ พื้นที่ที่คนทุกช่วงวัยสามารถใช้ประโยชน์ได้ตลอดทั้งวัน ทั้งในรูปแบบของการเป็นแหล่งเรียนรู้ หรือพักผ่อนหย่อนใจ ในขนาด 72 ตารางเมตร เพื่อปรับภูมิทัศน์ภายในชุมชนให้มีสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่มากยิ่งขึ้น มีระบบระบายน้ำที่ดี และมีความปลอดภัยของระบบไฟฟ้าภายในบ้านเรือน



บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) นำโดย คุณรุ่งโรจน์ นาคนวน ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กร เป็นตัวแทนบริษัทฯ ได้กล่าวถึงความร่วมมือ ในฐานะผู้สนับสนุนหลักในโครงการครั้งนี้

ทางบริษัทมีความยินดีและภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ที่โครงการนี้เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม ในโครงการ “ซีโน-ไทย คืนกำไรสู่สังคม” (CSR) ทั้งนี้เพื่อช่วยพัฒนาปรับปรุงภูมิทัศน์ให้มีความร่มรื่น สวยงาม ยกระดับความเป็นอยู่และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้อยู่อาศัยในชุมชนให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งถือเป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่

## พิธีมอบทุนการศึกษาบุตรพนักงาน ประจำปี 2563

ถือเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งของบริษัทซิโน-ไทยที่ได้ปฏิบัติกันมาอย่างยาวนานนั่นก็คือ การมอบทุนการศึกษาให้กับลูกหลานชาวซิโน-ไทย เพื่อลดภาระในการใช้จ่ายของผู้ปกครอง เป็นการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับน้องๆ ที่มารับทุนการศึกษาในครั้งนี้ทุกคน โดยครั้งนี้ได้จัดขึ้นที่ห้องประชุมใหญ่ชั้น 30 ในวันที่ 20 พฤศจิกายน 2563 ที่ผ่านมานี้ได้รับเกียรติจากคุณภาคภูมิ ศรีชำนาญ กรรมการผู้จัดการ เป็นประธานในการมอบ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร และพนักงาน ได้เข้าร่วมแสดงความยินดี โดยทางบริษัทได้มอบทุนการศึกษาให้กับนักเรียนนักศึกษา ตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษา ปวช. ปวส.จนถึงปริญญาตรี รวมทั้งสิ้น 74 ทุน ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับทุนการศึกษาทุกท่าน และขอขอบคุณบริษัทซิโน-ไทย ที่ได้จัดกิจกรรมดีๆเช่นนี้เสมอมาค่ะ



## พิธีมอบโล่เกษียนอายุ ประจำปี 2563

วันที่ 23 ธันวาคม 2563 ทางบริษัทได้จัดพิธีมอบโล่เกษียนอายุ ประจำปี 2563 ซึ่งเป็นนโยบายของบริษัท และเป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา โดยมี คุณภาคภูมิ ศรีชำนาญ กรรมการผู้จัดการ เป็นประธานในการมอบ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร และพนักงาน ร่วมแสดงความยินดี สำหรับปีนี้มีผู้รับมอบโล่เกษียนอายุรวม 14 ท่าน เพื่อเป็นเกียรติแก่พนักงานที่ปฏิบัติงานติดต่อกันมา ขอขอบคุณทุกท่านที่ปฏิบัติงานด้วยความตั้งใจ พุ่เมเท ในการทำงานมาโดยตลอดจนเกษียณอายุงานพร้อมมอบของที่ระลึก และถ่ายภาพร่วมกัน ท่ามกลางบรรยากาศที่อบอุ่นและมีความสุข

“ขอบคุณที่เลือกใช้ชีวิตในการทำงานกับองค์กรของเรา แล้วก็ขอบคุณที่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้องค์กรประสบความสำเร็จ เจริญก้าวหน้า มาในทุกวันนี้ บ้านหลังนี้ยินดีต้อนรับทุกคนเสมอ” คุณภาคภูมิ ศรีชำนาญ ได้กล่าวในพิธีฯ



## ซิโน-ไทยฯ ร่วมออกบูธงานวิศวกรรมแห่งชาติ

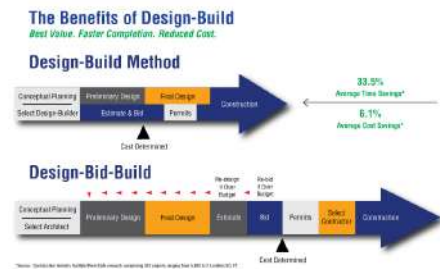
บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) นำโดย ฝ่ายวิศวกรรม ฝ่ายทรัพยากรบุคคล และแผนกสื่อสารองค์กร ได้เข้าร่วมออกบูธในงานวิศวกรรมแห่งชาติ 2563 ภายใต้หัวข้อ “Engineering Disruption” จัดโดย วิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (วสท.) ระหว่างวันที่ 11 - 13 พฤศจิกายน 2563 ตั้งแต่เวลา 9.00 - 18.00 น. ณ อาคาร 4 อิมแพ็ค ฟอรั่ม เมืองทองธานี โดย คุณรุ่งโรจน์ นาคานวล ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กร เป็นตัวแทนบริษัทฯ ในฐานะผู้สนับสนุนงานในครั้งนี้ ได้ขึ้นรับมอบเกียรติบัตรเพื่อแสดงความขอบคุณที่ให้การสนับสนุนมาตลอด ทางบริษัทมีความยินดีที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุน และร่วมออกบูธจัดนิทรรศการ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ อันจะนำมาซึ่งประโยชน์สูงสุดต่องานด้านวิศวกรรมในอนาคต





## บทบาทงาน ENGINEERING SUPPORT ที่เปลี่ยนไป

จากการที่บริษัทได้มีการเปลี่ยนรูปแบบการรับงานจากโครงการก่อสร้างตามแบบคู่สัญญา (Design-Bid-Build) เป็นโครงการออกแบบ-ก่อสร้าง (Design-Build) เพิ่มมากขึ้นจึงทำให้บทบาทของฝ่ายวิศวกรรม (Engineering Department) ต้องมีการเปลี่ยนแปลงไปด้วย

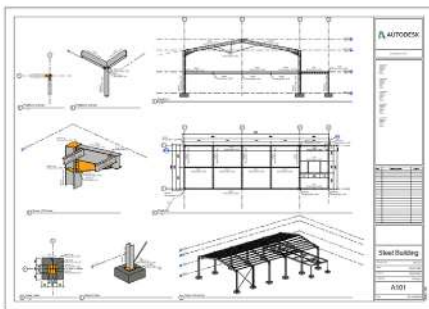


รูปที่ 1 รูปแบบสัญญา

ที่มา <https://www.consolidated-const.com/5220-2/>

จากเดิมในรูปแบบงานก่อสร้างตามแบบคู่สัญญา (Design-Bid-Build) ทางฝ่ายวิศวกรรมจะมีหน้าที่หลักอยู่ 3 เรื่อง ดังนี้

1. การจัดทำแบบรายละเอียดเพื่อการก่อสร้าง (For Construction Drawing / Working Drawing)

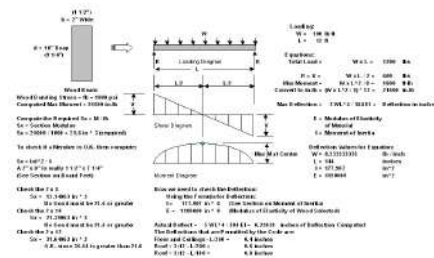


รูปที่ 2 แบบรายละเอียดเพื่อการก่อสร้าง

ที่มา: <https://knowledge.autodesk.com/>

2. การจัดทำรายการคำนวณออกแบบ (Calculation) ซึ่งโดยส่วนใหญ่มักจะเป็นโครงสร้างชั่วคราวที่ใช้สำหรับงานก่อสร้าง

3. การหาวิธีหรือวิธีการก่อสร้าง (Method Statement) ร่วมกับทีมงานก่อสร้าง เพื่อให้งานก่อสร้างเป็นไปตามหลักการทางวิศวกรรม



รูปที่ 3 ตัวอย่างรายการคำนวณ

ที่มา: <http://www.totalconstructionhelp.com/sectionm.html>

แต่เมื่อบริษัทเปลี่ยนการรับงานมาเป็นรูปแบบโครงการออกแบบ-ก่อสร้าง (Design-Build) ที่ทางบริษัทได้ร่วมลงทุนในสัญญา EPC (Engineering, Procurement and Construction Contract) หรือ PPP (Private-Public Partnership) มากยิ่งขึ้น เช่น โครงการรถไฟฟ้ามหานครสายสีแดง,



รูปที่ 4 ตัวอย่าง Method Statement

ที่มา: <https://www.gooshared.com/d/NzkzMC00>

โครงการสนามบินอู่ตะเภา เป็นต้น จึงทำให้ฝ่ายวิศวกรรมต้องปรับบทบาทหน้าที่ เพื่อให้สอดคล้องกับรูปแบบงานที่เปลี่ยนแปลงไปดังนี้

1. ต้องทำหน้าที่เป็นผู้ออกแบบหลักเองด้วย ทั้งในส่วนการบริหารจัดการงานออกแบบ (Executive Designer) รวมไปถึงการดำเนินการออกแบบเองด้วยบางส่วน
2. ต้องเพิ่มการประสานงาน Interface กับหน่วยงานอื่นๆ มากขึ้นทั้งภายในและภายนอกบริษัท เพื่อให้ได้ข้อมูลในการออกแบบ และดำเนินการจัดทำแบบก่อสร้างต่อไป
3. ต้องคำนึงถึง Value Engineering มากขึ้น เพื่อให้โครงสร้างที่ออกแบบมีความแข็งแรงปลอดภัย ประหยัดและอยู่ในกรอบวงเงินของโครงการ
4. ต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับการบริหารสัญญาและแผนงานของโครงการมากขึ้น ทั้งในการพิจารณาการสั่งจ้างงานออกแบบต่างๆ, การพิจารณาความสอดคล้องของสัญญา, ระยะเวลาดำเนินงานของผู้ออกแบบที่มีผลกระทบต่อระยะเวลางานของโครงการ

จากบทบาทหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงไป จึงทำให้ฝ่ายวิศวกรรมต้องมีการปรับรูปแบบโครงสร้างองค์กรภายในฝ่ายให้สอดคล้องกับการดำเนินงานมากขึ้น โดยได้มีการดำเนินการต่างๆ เพื่อสอดคล้องต่อความเปลี่ยนแปลงตาม Action Plan ที่วางเอาไว้ ดังนี้

1. การจัดโครงสร้างองค์กรภายในฝ่าย ตามสายงานความชำนาญเฉพาะด้าน เพื่อให้บุคลากรของฝ่ายมีการเติบโตตามสายงานที่จะมีทักษะความชำนาญเฉพาะด้านที่จำเป็นต่อการสนับสนุนงานทางวิศวกรรมให้กับบริษัท



รูปที่ 5 โครงสร้างองค์กรฝ่ายวิศวกรรม

2. รวบรวมและพัฒนาคณะความรู้ของพนักงานให้เกิดความรู้ความชำนาญเฉพาะด้าน ทั้งการส่งอบรมกับหน่วยงานภายนอก การจัดอบรมภายใน การส่งเสริมให้มีการเลื่อนระดับทางวิชาชีพ รวมไปถึงการเข้าร่วมงานทางวิชาการของสมาคมวิชาชีพทางวิศวกรรม/สถาปัตยกรรม
3. นำเอาเทคโนโลยีต่างๆมาประยุกต์ใช้ในการทำงานให้เหมาะสม โดยเฉพาะการสร้าง BIM team เพื่อให้การพัฒนาการทำงานด้วยระบบ Building Information Modeling (BIM) มีความต่อเนื่อง, มีประสิทธิภาพ และทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี (Digital disruption)

ทั้งนี้เพื่อให้ฝ่ายวิศวกรรมสามารถสนับสนุนงาน และเป็นส่วนช่วยให้บริษัทมีความก้าวหน้าอย่างมั่นคงต่อไปในอนาคต

โครงการรถไฟฟ้า

## สายสีชมพู

● ช่วงแคราย - มีนบุรี



## รถไฟฟ้าสายสีชมพู

โครงการ : J.2508-5-D J.2508-6-D



เจ้าของงาน :

การรถไฟฟ้าขนส่งแห่งประเทศไทย

ผู้รับสัมปทาน :

บริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด

ผู้รับจ้างก่อสร้าง :

บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์

คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน)

มูลค่างาน :

6,400,000,000 บาท

วันเริ่มต้นโครงการ :

29 มิถุนายน พ.ศ.2561

วันสิ้นสุดโครงการ :

28 กันยายน พ.ศ.2565

ระยะทางโครงการ :

ประมาณ 34.5 กิโลเมตร

ตั้งแต่ PK01 - PK30

ผู้บริหารโครงการ :

ช.วิฑูรย์ สลิลอำไพ (ผู้อำนวยการโครงการ)

ช.สมบัติ ชัยสิทธิ์วรกุล (ผู้จัดการโครงการ)

PK01 -PK18

ช.สันติ วงษ์บัณฑิตย์ (ผู้จัดการโครงการ)

PK19 -PK30

## รายละเอียดของโครงการ

โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย-มีนบุรี เป็นโครงการระบบขนส่งมวลชนในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแผนแม่บทระบบขนส่งมวลชนทางราง ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ดำเนินการโดยบริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด ภายใต้สัญญาร่วมลงทุนโครงการและสัญญาสัมปทานกับการรถไฟฟ้าขนส่งมวลชนแห่งประเทศไทย ซึ่งได้รับการกำหนดให้ใช้ระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (monorail) เป็นระบบหลัก และเป็นหนึ่งในโครงการก่อสร้างเส้นทางรถไฟฟ้าในระบบรถไฟฟ้ามหานคร

โครงการ J.2508-5-D และ J.2508-6-D มีระยะทางประมาณ 34.5 กิโลเมตร โดยมีจุดเริ่มต้นบนถนนรัตนาธิเบศร์บริเวณด้านหน้าศูนย์ราชการจังหวัดนนทบุรี จากนั้นแนวเส้นทางจะเลี้ยวซ้ายบริเวณแยกแครายเข้าสู่ถนนติวานนท์ และวิ่งตามถนนติวานนท์ผ่านหน้าสถาบันโรคทรวงอก แยกสนามบินน้ำ และวัดชลประทานรังสฤษดิ์ จนถึงบริเวณ 5 แยกปากเกร็ด จากนั้นเลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนแจ้งวัฒนะ

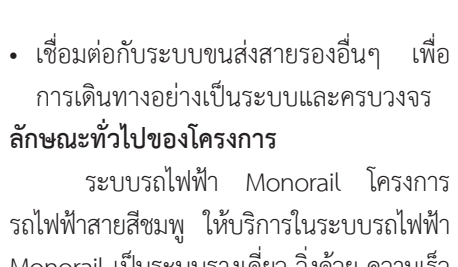
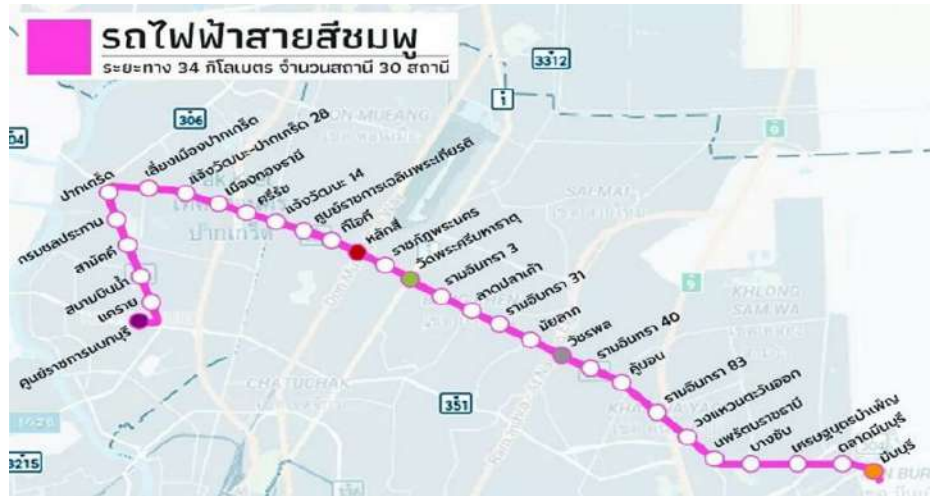
ผ่านศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี ผ่านทางด่วนชั้นที่ 2 (ศรีรัช) ผ่านศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550 ผ่านแยกหลักสี่ อนุสาวรีย์พิทักษ์รัฐธรรมนูญ วิ่งตามถนนรามอินทรา และสิ้นสุดโครงการที่ถนนรามคำแหงใกล้กับทางแยกร่มเกล้ามีสถานียกระดับทั้งหมด 30 สถานี

รูปแบบรถไฟฟ้าเต็มระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยว แบบยกระดับ Monorail รองรับผู้โดยสารได้ประมาณ 1,000 คนต่อขบวนโดยรถไฟฟ้า 1 ขบวนมีจำนวน 6 ตู้ ภายในขบวนรถติดตั้งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างครบถ้วน รูปแบบสถานีเป็นสถาปัตยกรรมไทยร่วมสมัย ภายใต้แนวคิดการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จึงไม่บดบังความสวยงามของทัศนียภาพเดิม โดยรูปทรงอาคารได้ออกแบบให้เป็นอาคารเปิดมีหลังคาลดชั้นช่องแสงเพื่อระบายอากาศและเพิ่มแสงสว่างภายในอาคาร

ศูนย์ซ่อมบำรุงตั้งอยู่บนพื้นที่ขนาด 229 ไร่ ที่จุดสิ้นสุดโครงการบริเวณทางแยกร่มเกล้า ภายในบริเวณประกอบด้วยอาคารสำนักงานโรงซ่อมหนัก โรงซ่อมเบา ทางวิ่งทดสอบ พื้นที่ทำความสะอาดรถไฟ และโรงจอดรถไฟฟ้า นอกจากนี้ยังมีอาคารจอดแล้วจรไว้ให้บริการด้วย

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

- ระบบขนส่งมวลชนสายสีชมพูเป็นโครงข่ายระบบขนส่งทางรางที่มีเป้าหมายในการพัฒนาให้เป็นโครงข่ายเส้นทางสายรอง (Minor Trunk Route) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ
- รองรับการเดินทางในพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑลด้านทิศเหนือจากแนวตะวันตก-ตะวันออก
- เชื่อมโยงระหว่างอำเภอเมืองนนทบุรี อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี เขตหลักสี่ เขตบางเขน เขตคันนายาวและเขตมีนบุรี ของกรุงเทพฯ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีการพัฒนาที่อยู่อาศัยและแหล่งพาณิชย์กรรมสูง
- รองรับการเดินทางสู่ ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา
- เชื่อมต่อกับระบบขนส่งมวลชนขนาดใหญ่ในเส้นทางสายหลักเพื่อเดินทางเข้าสู่ใจกลางกรุงเทพมหานคร



- เชื่อมต่อกับระบบขนส่งสายรองอื่นๆ เพื่อการเดินทางอย่างเป็นระบบและครบวงจร

### ลักษณะทั่วไปของโครงการ

ระบบรถไฟฟ้า Monorail โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ให้บริการในระบรถไฟฟ้า Monorail เป็นระบบรางเดี่ยว วิ่งด้วยความเร็วเฉลี่ย 35 กิโลเมตร/ชั่วโมง ความเร็วสูงสุด 80 กิโลเมตร/ชั่วโมง วิ่งบนรางความชันสูงสุดไม่เกิน 6% รัศมีเลี้ยวโค้ง 70 เมตร รองรับผู้โดยสารสูงสุดได้ประมาณ 28,000 คน/ทิศทาง อาคารเคลื่อนที่ของล้ออย่างคร่อมบนคานเดี่ยว ตัวรถมีขนาดกว้างกว่าตัวคาน สถานีทั้งหมด 30 แห่ง สูง 15 เมตร ชานชาลากว้าง 20-25 เมตร ยาว 110 เมตร

### สัญญาการก่อสร้าง

สัญญาการก่อสร้างของรถไฟฟ้าสายสีชมพูจะใช้วิธีการมอบสัมปทานทั้งโครงการโดยสัมปทานเป็นของ บริษัท นอร์ทเทิร์น

บางกอกโมโนเรล จำกัด (Northern Bangkok Monorail; NBM) ซึ่งเป็นบริษัทร่วมทุนของกิจการร่วมค้าปีเอสอาร์ ประกอบด้วย บริษัท บีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน), บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) และ บริษัท ราช กรุ๊ป จำกัด (มหาชน), (บริษัท ผลิตไฟฟ้าราชบุรีโฮลดิ้ง จำกัด (มหาชน) ระยะเวลาสัมปทาน 33 ปี 3 เดือน

### ความก้าวหน้าของโครงการ

ความก้าวหน้าของโครงการ ณ ปัจจุบัน วันที่ 30 พฤศจิกายน 2563 ผลงานสะสม 68.49% ค่าต่ำกว่าแผน 0.01%

# ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดิ์ศรีรับเพื่อน ๆ ชาวซิโน-ไทยฯทุกท่าน ช่วงปลายปี 2563 ที่ผ่านมาต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบันได้เกิดการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในประเทศของเรา สาเหตุเนื่องมาจากการลักลอบผ่านเข้าประเทศตามแนวชายแดนทางช่องทางธรรมชาติโดยไม่ผ่านระบบการคัดกรองตามที่รัฐบาลกำหนด ซึ่งผู้ที่ลักลอบเข้ามาก็นำเชื้อไวรัสมาแพร่ยังกลุ่มของของตนเองโดยเฉพาะแรงงานต่างด้าวในจังหวัดสมุทรสาครที่มีการรวมตัวอยู่กันเป็นจำนวนมาก และทำให้เชื้อไวรัสเริ่มแพร่กระจายไปยังกลุ่มคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้มีการป้องกันและเว้นระยะทางสังคม (Social Distancing) ตามมาตรการป้องกันที่ภาครัฐกำหนด เช่น กลุ่มนักท่องเที่ยวที่เข้าไปเล่นการพนันในบ่อนเมื่อกลุ่มนักท่องเที่ยวเหล่านั้นติดเชื้อมาก่อนก็เข้าไปสู่อุปกรณ์ของตัวเอง และถ้ามีคนในครอบครัวติดเชื้อมาก่อน เมื่อออกไปใช้ชีวิตในสังคมตามปกติโดยไม่ได้ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อที่ติดพา ก็จะนำเชื้อไวรัสไปสู่อุปกรณ์คนอื่น ๆ ต่อ ทำให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อไวรัสไปทั่วประเทศซึ่งยากต่อการควบคุมของภาครัฐ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องป้องกันที่ตัวเราเองอย่างเคร่งครัดด้วยการล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ การไม่เข้าไปอยู่ในพื้นที่เสี่ยงหรือในชุมชนที่มีความหนาแน่น การเว้นระยะทางสังคม (Social Distancing) การกินอาหารที่สุกสุก การไม่ใช้ภาชนะหรือสิ่งของเครื่องใช้ร่วมกับคนอื่น และการสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ เท่านั้นเราก็จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้

สำหรับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้เรา จะมาทำความรู้จักหน้ากากอนามัยที่มีขายอยู่ในท้องตลาดกันว่าหน้ากากอนามัยที่มีหลายสีสีนั้นเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร เรามาทำความรู้จักหน้ากากแต่ละชนิดที่มีขายและนิยมซื้อมาสวมใส่กันว่ามีแบบไหนกันบ้าง

## หน้ากากชนิด N95

เป็นหน้ากากอนามัยชนิดที่ช่วยป้องกันเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กมากๆ ได้ โดยประสิทธิภาพในการป้องกันจะสูงกว่าหน้ากากอนามัยแบบอื่นๆ เพราะลักษณะของหน้ากากอนามัย N95 นี้มีลักษณะครอบลงไปปิดบริเวณหน้า ปาก และจมูกอย่างมิดชิด จึงทำให้เชื้อไวรัสหรือสารปนเปื้อนไม่สามารถลอดผ่านได้ และด้วยหน้ากากอนามัย N95 ผลิตจากโพลีโพรพิลีน (Polypropylene) มีประสิทธิภาพในการดักจับอนุภาคขนาดเล็ก PM 2.5 และ PM 10 ไม่น้อยกว่า 95% และยังสามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ที่เมืองไทยเผชิญอยู่ในขณะนี้ได้ในระดับดีมากอีกด้วย

## หน้ากากอนามัย FFP1

เป็นหน้ากากที่มีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับหน้ากากอนามัย N95 สามารถช่วยป้องกันทั้งฝุ่น เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อไวรัสได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง ดักจับอนุภาคขนาดเล็ก PM 2.5 และ PM 10 ไม่น้อยกว่า 94% แต่ที่เหนือกว่า N95 คือสามารถป้องกัน สารเคมี พุ่มโลหะ ได้อีกด้วย ทั้งยังออกแบบให้ส่วนบนมีความเว้าครอบลงไปปิดบริเวณหน้า ปาก และจมูกอย่างมิดชิด

## หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ (Medical Face Mask)

เราจะเห็นได้ทั่วไปเวลาไปตามโรงพยาบาล ผลิตขึ้นจากผ้าหรือโพลีโพรพิลีน ซึ่งเป็นพลาสติกที่มีความปลอดภัยต่อผู้ใช้ โดยหน้ากากอนามัยที่มีคุณภาพจะต้องมีชั้นกรองอย่างน้อย 3 ชั้น เพื่อช่วยในการป้องกันเชื้อโรค มลพิษ หรือของเหลวจากภายนอก และช่วยดูดซับสารคัดหลั่งหรือความชื้นที่มาจากผู้สวมใส่ ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่กระจายสู่คนอื่น สรุปลงแล้วก็คือช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ เนื่องจากเป็นวิธีการป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสจากคนสู่คนได้ถึง 99% ส่วนวิธีการใส่นั้นก็สำคัญ เราควรใส่โดยการนำด้านสีเขียวยอดด้านหน้า เพื่อกันสารคัดหลั่งจากคนอื่นเข้ามาสู่ตัวเรา นอกจากนี้ยังสามารถป้องกันฝุ่นและเกสรดอกไม้ ได้ขนาดเล็กสุดถึง 3 ไมครอน และสามารถกันได้ถึง 66.37% แต่แนะนำให้ใส่ 2 แผ่น เพราะจะกันได้มีประสิทธิภาพถึง 89.75% เลยทีเดียว

## หน้ากากคาร์บอน

หน้ากากอนามัยชนิดนี้ คุณสมบัติไม่ต่างจากหน้ากากทางการแพทย์ แต่จะมีความพิเศษมากขึ้นมาเพราะมีชั้น Carbon ที่สามารถกรองกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ได้ ดีกว่าหน้ากากอนามัยทั่วไป มีความหนาแน่นใยสังเคราะห์ถึง 4 ชั้น สามารถกรองเชื้อ



แบคทีเรียได้ถึง 95% กรองฝุ่นละอองขนาด 3 ไมครอน สามารถกันได้ถึง 66.37% และถ้าสวมใส่ 2 แผ่น จะกันได้มีประสิทธิภาพถึง 89.75% เช่นเดียวกับหน้ากากอนามัยทางการแพทย์

## หน้ากากอนามัยทั่วไป (Non-Medical Mask)

รูปร่างหน้าตาคล้ายหน้ากากอนามัยทางการแพทย์แต่จุดที่สังเกตคือที่กล่องจะเขียนว่า Non-Medical Mask มี 50 ชั้น/กล่อง ราคาไม่เกิน 100 บาท เป็นหน้ากากที่ทำขึ้นด้วยแผ่นใยสังเคราะห์ (Non-Woven Fabric) ประกอบด้วย 3 ชั้น ด้านหนึ่งอาจมีสีเขียว สีฟ้า หรือสีขาวยุ่ยที่ค่อนข้างมัน เป็นด้านที่จะไม่ค่อยเปียกน้ำ เวลาสวมใส่ให้เอาด้านนี้ออกข้างนอกเพื่อละอองฝอยที่เป็นหยดน้ำจะได้ไม่เกาะและซึมเข้ามาภายในชั้นกลางทำหน้าที่เป็นแผ่นกรองซับไม่ให้ละอองฝอยจากปากกระเซ็นออกไปภายนอก และละอองฝอยจากภายนอกก็ผ่านเข้าไปไม่ถึงผู้สวมใส่หน้ากอก แนะนำให้ใช้เมื่อมีอาการป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจหรือใช้เพื่อป้องกันการติดเชื้อเมื่อต้องเข้าไปในอาคารสถานที่ที่มีผู้คนแออัด เช่น สนามบิน ห้างสรรพสินค้า หน้ากากอนามัยชนิดนี้สามารถกรองอนุภาคที่มีขนาดใหญ่ ถ้าอนุภาคมีขนาด 5 ไมครอนขึ้นไป ประสิทธิภาพในการกรองจะอยู่ที่ประมาณ 80% หน้ากากชนิดนี้ไม่ได้แนบสนิทกับใบหน้าจึงอาจมีช่องให้ละอองฝอยลอดผ่านเข้าไปได้

## หน้ากากอนามัยแบบผ้า

ใช้สำหรับป้องกันฝุ่นละออง และป้องกันการกระจายของน้ำมูกหรือน้ำลายจากการไอ/จามได้ แต่ไม่สามารถกรองเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กมากๆ ได้ โดยรวมแล้วคุณสมบัติของหน้ากากชนิดนี้ มีคุณสมบัติในการกรองฝุ่น ป้องกันเชื้อโรคจากพวกเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อราได้

## หน้ากากอนามัยพองน้ำ

หรือที่เราเรียกกันว่า 3D MASK นั้น ผลิตจากโพลียูรีเทนคาร์บอนสำหรับกรองอากาศโดยเฉพาะ สามารถซักทำความสะอาดได้ แห้งเร็ว พับเก็บไม่ยับสามารถคืนรูปเดิมได้ไม่เสียทรง ส่วนประสิทธิภาพในการป้องกันสามารถกันฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กและเกสรดอกไม้ได้

จากบทความของคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดลพบว่าไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มีขนาดอนุภาคหลากหลายอยู่ระหว่าง 60-140 นาโนเมตร หรือ 0.06-0.14 ไมครอนเท่านั้น ซึ่งน่าจะลอดผ่านรูของหน้ากากทุกชนิดไปได้ (1 ไมครอน คือความยาวเท่ากับ 1 ใน 1,000 มิลลิเมตร) แต่ความจริงแล้วไวรัสไม่ได้ อยู่เป็นอิสระ เพราะไวรัสถูกจับออกจากร่างกายของผู้ป่วยโดยปะปนอยู่ในละอองฝอยที่เกิดจากการไอ จาม หรือน้ำมูก ซึ่งละอองเหล่านี้มีขนาดใหญ่กว่านั้นมาก จึงทำให้ผ่านแผ่นกรองเข้าไปไม่ได้ แต่เมื่อเราเอามือไปจับหน้ากากที่มีเชื้อไวรัสติดค้างอยู่ เชื้อไวรัสนั้นก็จะมีมาอยู่บนมือเราด้วย และเมื่อเราเอามือมาสัมผัสใบหน้า ปาก จมูก หรือขยี้ตา เชื้อไวรัสนั้นก็เข้าสู่ร่างกายเราได้เช่นกัน

ดังนั้นการสวมใส่หน้ากากอนามัยเพียงอย่างเดียวจึงไม่ได้ทำให้เราปลอดภัยจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เราจำเป็นต้องล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์บ่อยๆ เพราะเชื้อไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสที่มีเปลือกหุ้มไขมัน (enveloped virus) ทำให้ถูกทำลายได้ง่ายด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์มีความเข้มข้นไม่น้อยกว่า 70% ถ้าเราเคร่งครัดแบบนี้จนเป็นนิสัย เราก็จะสามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสได้ สำหรับฉบับหน้ามีเรื่องราวความปลอดภัยในการทำงานดีๆ เราจะเก็บมาเล่าสู่กันฟังอีกครั้งครับ...



# วางแผนก่อนทำงาน ลดงานแก้ไข ใส่ใจคุณภาพ

สวัสดีปีใหม่เพื่อนพี่น้องชาวซิโน-ไทยทุกท่าน ปี พ.ศ. 2564 ปีฉลู แผนกบริหารคุณภาพ ขออวยพรให้ทุกท่านมีแต่ความสุข แคล้วคลาดอันตรายจากไวรัสสายร้าย Covid-19 ด้วยหลักการ อยู่ห่าง ใส่หน้ากาก หมั่นล้างมือ นะคะ

เริ่มต้นวารสารฉบับปฐมฤกษ์นี้ด้วยเรื่องราวอันน่าปิติ ภาคภูมิใจ ขอแสดงความยินดีกับ นายสำเนียง แจ็กเมืองไทย ตำแหน่งโพร์แมนสนาม หน่วยงานอาคารรัฐสภาแห่งใหม่ ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศประกวดคำขวัญด้านคุณภาพระดับบริษัท “วางแผนก่อนทำงาน ลดงานแก้ไข ใส่ใจคุณภาพ” โดยได้รับเกียรติจาก นายช่างภาคภูมิ ศรีชำนาญ กรรมการผู้จัดการ เป็นผู้มอบเงินรางวัลจำนวน 5,000 บาท พร้อมใบประกาศนียบัตร ในวันที่เสาร์ที่ 28 พฤศจิกายน 2563 ในการประชุมวิศวกรโครงการสัญญา ณ Rancho Charnvee แต่อย่างไรก็ตามสิ่งที่



ทรงคุณค่ามากกว่าการมีคำขวัญที่สวยงามนั่น คือการนำคำขวัญไปใช้จริง ให้เกิดประโยชน์ หน่วยงานใดที่มีแนวคิดสานต่อหลักการนี้จนเกิดผลจริง จะถือว่าประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงในด้านการบริหารคุณภาพ

ต่อด้วยเรื่องสำคัญที่จะไม่กล่าวถึงไม่ได้ คือ **Quality Award 2020** หน่วยงานยุคใหม่ ใส่ใจคุณภาพ ตามที่ได้กล่าวไว้ในฉบับที่แล้ว ซึ่งทางแผนกฯ ต้องขออภัยทุกหน่วยงานไว้ ณ ที่นี้ เนื่องด้วยเกิดความผิดพลาดในขั้นตอนการสื่อสารและดำเนินงานของแผนกฯ จึงไม่สามารถประกาศผลและแจกรางวัลได้ แต่ทั้งนี้เพื่อเป็นการเชิดชูหน่วยงานที่มีความเด่นในองค์ประกอบของงานคณะกรรมการคุณภาพด้านต่างๆ จึงขอแถลง **The 7 most outstanding aspect** ไว้ดังนี้ ด้านที่ 1 ความโดดเด่นของ ประธานและคณะกรรมการ ได้แก่ J.2508-5-D รถไฟฟ้าสายสีชมพู (ช่างสันติ วงษ์บัณฑิตย์ PM) และมอเตอร์เวย์ 1-2 /17-18 (ช่างพิทวัส ชูโต PM) ด้านที่ 2 ผลประกอบการด้าน

คุณภาพ การลดของเสีย และด้านที่ 3 กลยุทธ์การบริหาร NC defects ด้วยเทคนิค 3ส ยังไม่มีหน่วยงานไหนที่โดดเด่นชัดเจน ด้านที่ 4 ความหลากหลายของกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพ ได้แก่ โรงไฟฟ้าศรีราชา (ช่างธวัชชัย ถึงฝั่ง PM) ด้านที่ 5 ภาพแห่งความประทับใจต่อลูกค้า Image of Satisfaction ได้แก่ มอเตอร์เวย์ ช่วงที่ 18 (ช่างพิทวัส ชูโต PM) ซึ่งรับรองด้วย Certificate อันสวยงามจากกรมทางหลวงฯ ด้านที่ 6 นวัตกรรมก้าวไกล ซิโน-ไทย ก้าวหน้า ได้แก่ โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูเหลือง ในด้านการออกแบบและวิธีการก่อสร้างของ Monorail ที่มีลักษณะโดดเด่นเฉพาะตัว, โรงหล่อนนทบุรี (ช่างวรวิมล คล้ายมาก PM) เรื่องเครื่องจักร GWB และนวัตกรรมในงานอาคารรสา (ช่างวีรยุทธ วัฒนชาติ PM) ใช้ ระบบ Slipform แบบรวมทั้งเสาและผนังลิฟท์และระบบ Doka Formwork ด้านที่ 7 พัฒนาการเรียนรู้ และเติบโตสู่เป้าหมาย ได้แก่ มอเตอร์เวย์ 1-2 (ช่างพิทวัส



ชูโต PM) รถไฟทางคู่ชุมพร (ช่างโพษมงคล ศรีสมัย PM) และศูนย์บริหารโครงสร้างเหล็ก ระยอง (ช่างวิบูลย์ ล้ออัศจรรย์ PM) ซึ่งต้องขอแสดงความยินดีและขอขอบคุณทุกหน่วยงานในความร่วมมือ รางวัลสถิติเป็นผลพลอยได้ทางอ้อมที่ช่วยสร้างขวัญและกำลังใจ แต่รางวัลแห่งเป้าหมายที่แท้จริง คือผลประกอบการด้านคุณภาพที่เป็นเลิศ กล่าวคือลดของเสียสร้างกำไรให้องค์กร พร้อมทั้งมอบความประทับใจให้ลูกค้า

ปิดท้ายด้วยเรื่องการอบรม **Cyclic Knowledge Transfer** ครั้งสุดท้ายของปีนี้ ผ่าน MS Teams ในวันที่ศุกร์ที่ 6 พฤศจิกายน 2563 เวลา 13:00-16:40 น จัดโดยอาคารสำนักงานรสา และอาคารหมอชิตคอมเพล็กซ์ ซึ่งได้รับเกียรติจากช่างคมกริช กมลศิริ ผู้จัดการโครงการหมอชิตคอมเพล็กซ์ และช่างวีรยุทธ วัฒนชาติ ผู้จัดการโครงการรสา เป็นประธานกล่าวเปิดการอบรม เนื้อหาการอบรมในช่วงแรกเกี่ยวกับการตรวจสอบงานเสาเข็มเจาะ (Bored Pile) และระบบป้องกันดินพัง (Diaphragm wall) บรรยายโดย ช่างณัชพล ก้อนพรม QC หมอชิต และช่วงที่สอง การตรวจสอบงาน MAT Foundation/ Slip form และ Post Tension บรรยายโดย ช่างเจตพล วงศ์สุวรรณ QC รสา ซึ่งส่งสัญญาณออนไลน์ไปยังผู้เข้าอบรมทั้งหมด 10 หน่วยงาน (โรงไฟฟ้าศรีราชา, โรงหล่อนนทบุรี, Gulf Golf Course, รถไฟฟ้าทางคู่ หัวหิน, ชุมพร, อุโมงค์กระบายน้ำ, รัฐสภา, รถไฟฟ้าสายสีส้ม, มอเตอร์เวย์ 1-2 และ หมอชิตคอมเพล็กซ์) สุดท้ายนี้ขอย้อนกลับไปเน้นย้ำพี่น้องซิโน-ไทยทุกท่านอีกครั้งว่า “วางแผนก่อนทำงาน ลดงานแก้ไข ใส่ใจคุณภาพ” แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ



## บ้านบางเขน แหล่งแฮงค์เอาท์ชิคๆ ยุค 90's

สวัสดีค่ะ เพื่อนๆ Sino-Thai Magazine วันนี้เราจะพาไปเที่ยวสถานที่แฮงค์เอาท์สุดคลาสสิก ที่ความน่าสนใจ และไฮไลต์ของที่นี่ก็คือ “ความเก่า” เก่าในที่นี้ไม่ได้หมายถึงสภาพของสถานที่แต่เป็นบรรยากาศและการตกแต่งที่เรียกได้ว่าเหมือนเราได้ย้อนกลับไปในยุค 90's ซึ่งเป็นยุคก่อนการเปลี่ยนแปลงอารยธรรมครั้งใหญ่ขนาดนั้นเลยก็ว่าได้ โดยสถานที่แห่งนี้เราไม่จำเป็นต้องนั่งแท็กซี่มาขึ้นไปค่ะ จะนั่งแท็กซี่ นั่งรถเมล์ หรือขับรถมาเองก็ได้ ง่ายๆ เพราะอยู่ริมถนนพหลโยธิน ตรงข้ามกับกรมทหารราบที่ 11 นี้เอง และสถานที่ที่เราเกริ่นมาทั้งหมดนี้ก็คือ “บ้านบางเขน” ซึ่งหากทุกคนพร้อมจะย้อนเวลาไปกับเราแล้วก็ตามมาได้เลยค่ะ

บ้านบางเขน แหล่งแฮงค์เอาท์ชิคๆ ยุค 90's ที่เป็นทั้งแหล่งเรียนรู้เรื่องราวในอดีต รวบรวมของเก่าสะสมโบราณ ให้อาร์มณัสโลว์ไลฟ์ ให้ความรู้สึกลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง ด้วยการตกแต่งสไตล์บ้านไม้ บ้านอิฐปูนขาวของเครื่องใช้ที่เราคุ้นตากันตั้งแต่เด็ก อีกทั้งยังมีมุมถ่ายรูปชิคๆ เก๋ๆ ตั้งอยู่ท่ามกลางบรรยากาศร่มรื่น ภายในบริเวณก็มีร้านค้า ร้านอาหารและเครื่องดื่ม อีกทั้งอาหารจานเด็ดจากทุกท้องถิ่น ให้เราได้นั่งทานชิลๆ กันด้วย ภายในบ้านบางเขน ก็จะถูกแบ่งเป็นโซนต่างๆ ซึ่งโซนแรกที่เราจะพาเข้าชมในครั้งนี้คือ บ้านพ่อหลวง ซึ่งเป็นบ้านไม้ 2 ชั้นที่เก็บรวบรวมเรื่องราวของพ่อหลวง รัชกาลที่ 9 ไว้ให้หาคิดถึงมากมาย ทั้งเหรียญที่ระลึก ธนบัตรรุ่นต่างๆ รวมไปถึงภาพพระบรมฉายาลักษณ์ตั้งแต่ทรงพระเยาว์ และในขณะทรงพระราชกรณียกิจต่างๆ แคโซนแรกก็ทำให้เราได้รับความสุขเข้ามาในหัวใจไม่น้อยเลยทีเดียว

จากนั้นเราก็เดินข้ามฝั่งมาเล็กน้อย จะเจอกับ พิพิธภัณฑ์โค้ก ที่รวบรวมสินค้า และผลิตภัณฑ์ของโค้กตั้งแต่ยุคเก่าจนถึงปัจจุบัน ซึ่งต้องบอกว่าบางชิ้นหาที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว และหลายๆ ที่ก็ทำให้เราตื่นเต้นเพราะไม่ได้เห็นมานานมากๆ แล้วนั่นเอง



นอกจากนี้ก็ยังมิโซนอื่นๆ ที่น่าสนใจไม่แพ้กัน เช่น โซนตลาดเก่า บ้านพระเครื่อง มุมอ่านหนังสือ และลานกิจกรรม ซึ่งแต่ละโซนแต่ละมุมก็ล้วนแต่ทำให้เราหวนคิดถึงอดีตเมื่อยุค 90's ไม่ว่าจะไปตรงไหนก็อดที่จะยกกล้องขึ้นมาถ่ายเก็บไว้ไม่ได้ อีกทั้งยังมีภาพวาดฝาผนังน่ารักๆ ให้เราได้ใส่ไอเดียถ่ายรูปอวดเพื่อนๆ ผ่านโซเชียลมีเดียกันอย่างเต็มที่อีกด้วย

เป็นอย่างไรกันบ้างคะกับ บ้านบางเขน สถานที่สุดชิคที่หวนให้เราคิดถึงความหลังเมื่อครั้งยุค 90's ที่ไม่ใช่แค่สถานที่ท่องเที่ยวหรือแหล่งรวมร้านอาหารสไตล์ย้อนยุคเท่านั้น แต่ที่นี่คือสถานที่ที่เต็มไปด้วยเรื่องราวในอดีต แอบเห็นคุณค่า คุณยาย พากันมาเดินเล่นที่นี้ด้วยค่ะ เป็นภาพที่น่ารักมากๆ และเชื่อว่าไม่ว่าจะวัยไหน ก็จะสามารถตื่นเต้น และสนุกไปกับสถานที่แห่งนี้ได้เหมือนกัน

บ้านบางเขน  
ที่อยู่ : 104/58 ถนนพหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220  
เบอร์ติดต่อ : 085 921 6666

Facebook : <https://www.facebook.com/baanbangkhun>

เวลาทำการ: เปิดให้เข้าชม 6.00 - 21.00 น.

โซนร้านอาหารด้านนอก เปิด 06.00 - 18.00 น.

คาเฟ่บ้านบางเขน เปิด 11.00 - 19.00 น. ไม่มีวันหยุด

ค่าเข้าชม : 20 บาท (สามารถซื้อบัตรถาวรได้ 1 ชุด หรือใช้บัตรเป็นส่วนลด 20 บาท สำหรับซื้อเครื่องดื่ม หรือขนมदानใน)





# ขมื่น

## Camin Cuisine & Cafe

### ร้านอาหารเปิดใหม่ กรุงเทพฯ

#### บรรยากาศในสวน ครบเครื่องเรื่องอาหาร สายกินต้องลิฟ!



มาแล้วจ้าา สำหรับสายกินทั้งหลายที่กำลังมองหา ร้านอาหารกรุงเทพ บรรยากาศดีๆ ชิลๆ แสงๆ อบอุ่นก็ได้ ทานข้าวกับครอบครัวก็ดี อบอุ่นว่าเรื่องกินเรื่องใหญ่ วันนี้เรามีพิกัดดีๆ มาฝากกันค่ะ กับ **ร้าน ขมื่น Camin Cuisine & Cafe ย่านเกษตรนวมินทร์** บรรยากาศในสวน ครบเครื่องเรื่องอาหารจริงๆ เพราะมีทั้งโซนร้านอาหาร และโซนคาเฟ่ จัดเต็มทั้งคาวหวานเลยก็เดี๋ยว การเดินทางมาที่นี่บอกเลยว่าสะดวกสุดๆ ขับรถมาเองได้ง่ายๆ ถ้าใครไม่ื่อยารถติดให้หงุดหงิดใจก็สามารถเดินทางได้ด้วย BTS ลงสถานี เสนานิคม แล้วต่อวินมอเตอร์ไซด์อีก 15 บาท ก็ถึงร้านแล้วค่ะ บรรยากาศรอบๆ จะเป็นสไตล์ในสวนกลางเมือง นอกจากเราจะได้ทานข้าวมีออร่อยแล้ว ยังได้เดินเล่นสูดหายใจรับออกซิเจนดีๆ ด้วยร่มรื่นสดชื่นสุดๆ มองไปทางไหนก็เห็นแต่สีเขียวขจี เหมาะกับการไปพักผ่อนพักผ่อนในวินเบาๆ มากค่ะ หรือจะถ่ายรูปมุมไหนก็ดูเป็นสาวสไตล์สตรีทโลก รักธรรมชาติสุดๆ

เรามาดูฝั่ง **Camin Cuisine** กันก่อน ที่นี่จะโดดเด่นเรื่องอาหารได้ บอกเลยว่ารสชาติ ปักขี้ได้บ้านเราแท้ๆ และมีเมนูให้เลือกอีกหลากหลาย โดยทางร้านจะคัดสรรวัตถุดิบส่งตรงจากภาคใต้มาเลยละค่ะ รับรองได้เลยว่าคุณภาพดี และใส่ใจทุกรายละเอียดแน่นอน เมนูจานเด็ด

รอให้คุณได้ลิ้มลอง เริ่มต้นกันที่ **“ไก่กอและ”** เป็นไก่ย่างที่โดดเด่นด้วยเนื้อไก่สีส้มแดงจากเครื่องแกงใต้ที่นำไปหมักจนเข้าเนื้อ ก่อนจะนำไปย่างบนเตาถ่านร้อนๆ ส่งกลิ่นหอมเย้ายวนชวนหิว และแน่นอนว่าลิสต์เมนูอาหารใต้จะขาดซูปร้อนๆ รสจัดจ้านอย่าง **“แกงส้ม”** หรือ **“แกงเหลือง”** ไปไม่ได้ความจัดจ้านของเครื่องแกงที่มาพร้อมกับรสชาติแบบต้นตำรับกับเมนู แกงส้มปลากะพงยอดคะมั่วที่โดดเด่นด้วยสีส้มของขมิ้นและเครื่องแกงใต้ ให้รสชาติเผ็ดร้อนและจัดจ้านไม่แพ้สีส้มของเครื่องแกงจานนี้ นอกจากจะได้ความแซบแบบชาวใต้แท้ๆ แล้ว ยังชูความนุ่ม รสหวานละมุนของเนื้อปลากะพงขาวมาเป็นวัตถุดิบหลักอีกด้วย ก่อนจะเสริมทัพด้วยยอดคะมั่วอ่อนหวานกรอบ ให้รสเข้มข้นตามตำรับอาหารได้

ถึงเวลาของสายของหวานกันแล้วจ้า มาดูฝั่ง **Camin Cafe** กันบ้าง บอกเลยว่าที่นี่มีขนมไทย รวมทั้งเบเกอรี่ที่ใช้วัตถุดิบสื่อถึงความ เป็นไทยและปักขี้ได้ไว้ด้วยกัน ใส่ใจในทุกกระบวนการทำสุดๆ เค้กทุกชิ้นของทางร้านจะเปิดครัวทำกันให้เราเห็นกันแบบขึ้นต่อขึ้นเลยละค่ะทุกขั้นตอนการใส่ใจของเชฟ ส่งตรงถึงลูกค้า เป็นอีกหนึ่งความน่าประทับใจจริงๆ คอกาแฟรับรองว่าต้องกดลิฟให้กับเมนูกาแฟ เพราะเมนูเด่นๆ ของที่นี่คือ **กาแฟ Robusta**

ที่ทางร้านคัดสรรเป็นกาแฟขึ้นชื่อทางภาคใต้ คั่วด้วยระดับที่เหมาะสมจนเป็นกาแฟที่มีความเข้มข้น ถูกใจคนรักกาแฟแน่นอน

นอกจากนี้ยังมีเมนูขนมและเครื่องดื่มอีกมากมาย รอให้สายกิน สายคาเฟ่ได้ไปลิ้มลองกันค่ะ บอกเลยว่าถูกปากถูกใจกันแน่นอน และทั้ง 2 โซนนี้อยู่ในท่ามกลางบรรยากาศสวนป่า มีโคมห้อยจางๆ ลอยฟุ้งบนพื้นที่กว้าง ไร่ รอให้ทุกคนได้ไปสัมผัสบรรยากาศดีๆ และลิ้มลองอาหารรสเลิศกัน



#### ขมื่น Camin Cuisine & Cafe

ที่อยู่ : 151/3-4 ซอยประเสริฐมนูกิจ 2 (พหลโยธิน 34) แขวงเสนานิคม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ

เปิดบริการ : Cafe 8.00-19.00 น.  
Cuisine 11.00-22.30 น.

โทร : 09-5615-6615

ที่จอดรถ : ลานจอดรถติดกับถนนเกษตรนวมินทร์ จอดได้ทั้งหน้าร้านและหลังร้าน

เว็บไซต์ : <https://www.facebook.com/camin.cuisineandcafe.th/>



# โรคยอดฮิตออฟฟิศซินโดรม กับสัญญาณของโรค

พนักงานในออฟฟิศส่วนมากมักมีอาการปวดศีรษะ คอ หลัง บ่า ไหล่ เอว สะโพก จนถึงต้นขา อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ที่เรียกว่า “ออฟฟิศซินโดรม” ที่หลายคนคิดว่าแค่ปวดเมื่อยหายสัก 2 ชม. ก็คลายปวดได้แล้ว แต่เมื่อนวดเท่าไรก็ไม่ทำให้อาการปวดเมื่อยหายสนิท ซ้ำร้ายอาจนำไปสู่การเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูกสันหลังใหญ่ กระดูกทับเส้นประสาท ฯลฯ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการนั่งผิดท่าเป็นเวลานาน หรือบางคนอาจจะนั่งจนเคยชินมาตลอดชีวิตเลยก็ได้ มาดูกันว่ามีสัญญาณของโรคอะไรบ้าง

## 1. ปวดศีรษะเรื้อรัง

หากมีอาการปวดศีรษะ ตื้อๆ และปวดร้าวลามไปบริเวณท้ายทอย หรือต้นคอ อาจมีจุดกดเจ็บ หรือปวดหลังมาก ตื่นนอนในตอนเช้า บางคนมีไข้ต่ำๆ เบื่ออาหาร และน้ำหนักลด สาเหตุมักเกิดจากกล้ามเนื้อทำงานหนักอย่างต่อเนื่อง หรือความเครียดสะสม ส่งผลให้เกิดการสะสมของเสียบริเวณกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อ หดตัว และขาดออกซิเจน ซึ่งอาจเกิดจากการนั่งก้มหน้าและจ้องคอมพิวเตอร์ ที่เมื่อมองด้านข้างแล้วรูปกายจะคล้ายรูปตัว C แนะนำว่าให้ปรับท่านั่งเสียใหม่ ให้หลังตรงและควรหาวัสดุเสริมรองนั่ง เพื่อปรับสรีระให้เหมาะสม



## 2. ปวดคอ บ่า ไหล่

โรคยอดนิยมของคนเมือง ที่มักจะเกิดจากการนั่งยกไหล่โดยไม่รู้ตัว เนื่องจาก การวางคอมพิวเตอร์บนโต๊ะทำงานในระดับความสูง ที่ไม่เหมาะสมกับความสูงของเก้าอี้ ส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณคอหดเกร็ง นานวันเข้าก็เริ่มผิดเพี้ยนไปจากธรรมชาติ และตั้งรับต่อเนื่องไปถึงบ่า ไหล่ สะบัก และแผ่นหลัง ส่วนใหญ่พบว่า กล้ามเนื้อบริเวณไหล่และแผ่นหลังซีกใดซีกหนึ่งของร่างกายมักจะยกสูงกว่าอีกซีกไป โดยปริยาย



## 3. ปวดหลัง สะโพก และบั้นเอว

ท่านั่งไขว่ห้าง สามารถนำไปสู่อาการเจ็บปวดด้วยภาวะ หมอนรองกระดูกได้เลย เพราะขณะไขว่ห้างน้ำหนักจะเทลงไปที่ขาและฝ่าเท้าข้างใดข้างหนึ่ง บวกกับการไหลเวียนโลหิตและออกซิเจนบริเวณส่วนล่างของร่างกายที่ไม่ดี ส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณ สะโพก เอว และแผ่นหลังผิดรูป กระดูกขาวยึดเกร็งรั้ง จนถึงขั้นหมอนรองกระดูกเสื่อม หรือกระดูกทับเส้นประสาท



## 4. ปวดขาและหัวเข่า

คนที่มักจะนั่งขัดสมาธิบนเก้าอี้ทำงาน หรือชอบนั่งขัดสมาธิเป็นประจำ ส่งผลให้การไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณ ขาและเท้าไม่ดีพอ นอกจากจะทำให้เป็นเหน็บชาบ่อย ปวดหัวเข่า และเมื่อยขาเรื้อรัง คนที่มีน้ำหนักตัวเยอะหรืออายุมากขึ้น อาจส่งผลกระทบต่อข้อเข่าเสื่อม เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อรอบหัวเข่ายึดหรือหดตัวผิดปกติได้



อย่าปล่อยให้อาการเหล่านี้มาขัดขวางการทำงานของเร และอย่าปล่อยให้ตัวเองทำงานแล้วรู้สึกหงุดหงิดรำคาญกับอาการปวดที่เป็นอยู่ เราต้องรีบไปปรึกษาปัญหาต่างๆ กับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและนักกายภาพบำบัดกัน ที่สำคัญต้องดูแลสุขภาพร่างกายของเรากันให้ดีๆ ด้วย

# “ห้อง 407”

## โรงแรมผีหลอนๆแถวพญา

เริ่มเรื่องเลยนะคะ...ช่วงเดือนตุลาคม เราต้องเข้าฟังการประชุมวิชาการเครือข่ายวิศวกรรมเครื่องกลแห่งประเทศไทย เอาข้อมูลการทำงานวิจัยค่ะ และงานนี้จัดขึ้นที่โรงแรมดุสิตธานีพญา (อันนี้ขอเอ่ยชื่อนะคะ เพราะไม่ใช่โรงแรมที่เกิดเหตุ) ตอนแรกดีใจมาก...ว่าภาควิชาต้องพาไปพักโรงแรมนี้ แต่แล้วก็ต้องลั่นหวิ่งเมื่อเราต้องไปพักโรงแรมอื่นที่อยู่ใกล้ๆ พวกเราทั้ง 24 คนพร้อมเดินทางไปพญาด้วยรถตู้ตั้งแต่แยก 2 คันคะ 13 คนแรกไปคันที่หนึ่ง ส่วนเรานั่งคันที่สองกับสมาชิกอีก 10 ท่านเดินทางถึงโรงแรมประมาณ 4 ทุ่มคะ ตอนเข้ามาข้างในเราก็ก้มมือไหว้ศาลพระภูมิหน้าโรงแรมเพื่อขอให้ท่านดูแลปกป้องรักษาและในช่วงนั้นประเทศไทยเรามีพายุเข้าฝนตก ฟ้าผ่า ไฟดับบิวท์มากอะบรรยากาศโรงแรมเข้าไปจากซอยถนนใหญ่ประมาณ 1 กิโลเมตรกว่าๆ ค่ะ ลักษณะโรงแรมเป็นตึกคล้ายๆ อพาร์ทเมนท์ มีสระว่ายน้ำข้างหลังลิฟท์ที่ขึ้นไปก็แคบๆ เข้าได้ไม่เกิน 4 คนคะ เมื่อถึงชั้น 4 สิ่งที่เราพบเห็นระหว่างทางคือน้ำฝนที่สาดเข้ามา เจ็มนองไปหมด ไฟกระพริบๆ ตกๆ ดับๆ โอ้โห...บิวท์เข้าไปอีกเราได้พุกกับผู้หญิงคนหนึ่งคะ เป็นหนึ่งในอีกทีมที่ต้องนำเสนอผลงาน ซึ่งห้องต้นเรื่องคือ ห้อง “407” เราเป็นคนไขกุญแจเข้าไปในห้อง แวบแรกที่เข้าไปในใจก็คิดว่า “คืนนี้ตรูเจอแน่ๆ” แต่เราไม่ได้บอกพี่เขานะคะ วางของอะไรเสร็จ จัดห้องเสร็จเดินเช็คโน่นนี่นั่นเสร็จ ก็อาบน้ำต่อเลยง่วงนอนมาก เพื่อยุติ เพราะเดินทางมาทั้งวันลึ้มบอกไปคะ ห้องนี้เป็นเตียงเดี่ยวเพราะฉะนั้นเรากับพี่ต้องนอนเตียงเดียวกันแต่พระเจ้าช่วย...ประมาณเที่ยงคืนกว่าๆ พี่ผู้หญิงคนนั้นบอกว่า “เดี่ยวพี่ขอไปซัมน้ำเสนอผลงานพรุ่งนี้

กับเพื่อนอีกห้องก่อนนะ” แล้วนางก็จากเราไปปล่อยให้เราอยู่ห้องเจ้าปัญหานั้นคนเดียวเปลี่ยวสุดๆ โอ้เราก็คิดว่า “ทีที เอาอีกและ ทิ้งตรูซะแล้ว” คือบอกตรงๆคะ...คืนนั้นกลัวมากไม่รู้เพราะอะไรก็เลยลดความกลัวลงด้วยการเปิดทีวีดังๆนอน แข่งกับเสียงแอร์ในห้องที่ตั้งราวกับโรงน้ำแข็งและเปิดไฟทุกหลอดในห้องก่อนที่จะสวดมนต์ไหว้พระแผ่ส่วนกุศล ชักพุกด้วยความง่วงเราลอยหลับไป...ในระหว่างที่เรานอนสภาพอากาศข้างนอกโรงแรม ฝนตกแรงมากๆ ฟ้าผ่าดังสุดๆแต่ก็ไม่ได้ทำให้เรตื่นแต่ก็ได้ยินอยู่แว่วๆสำหรับเสียงฟ้าคะ เวลาตอนของเราที่ผ่านไปจนกระทั่งเรามาสะดุ้งตื่นเพราะเสียงฟ้าผ่าแรงมาก ตอนนั้นก็เป็นเวลาประมาณตีสามกว่าๆเมื่อเรากำลังดูเวลาจากมือถือ อยู่ๆ เหตุการณ์ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้นเมื่อเสียงชักโครกในห้องน้ำดังขึ้น เสียงฝักบัวในห้องน้ำถูกเปิด น้ำไหล...แล้วก็ถูกปิด...ณ จุดๆ นี้เราคิดว่าพี่ผู้หญิงคนนั้นคงกลับมาจากห้องเพื่อนแล้ว คงจะเข้าห้องตอนเรานอนอยู่ก็เลยคิดว่าจะไม่นอนต่อ รอพี่คนนั้นออกจากห้องน้ำ แล้วค่อยนอนพร้อมกันโอ้เราก็นอนรอ 5 นาทีก็แล้ว 10 นาทีก็แล้ว ทำไมพี่เขายังไม่ออกมาอีกพระหรือว่า ปลดทุกข์... เราก็รออีก 10 นาที ก็ไม่มีใครออกมาจากห้องน้ำเลย...ตอนนั้นสติแตก กลัวมาก คือ บรรยากาศตอนนั้นมันให้มากคะ เย็นๆ เยือกๆ หนาวๆ ฝนตกฟ้าร้อง ในระหว่างที่เราตกใจอยู่นั้น อยู่ๆ ไฟในห้องดับ!!! โอ้โห...มาดบอะไรตอนนี้ก็ไม่รู้บอกเลยว่าแทบช็อค เรานอนซ็อคคนเดียวทำไรไม่ถูกเลยคะ ชักพุกประมาณเกือบ 1 นาที (1 นาทีเหมือน 1 ปี นานแทบขาดใจ) ไฟมาคะ เรากลุมโปงด้วยความกลัวแล้วก็หลับไปแบบครึ่งหลับครึ่งตื่น อยู่ๆ เราก็เห็นผู้หญิงคน

หนึ่งผมยาว ใส่ชุดสีขาวเดินออกมาจากห้องน้ำเดินมาทางเตียงเราและเดินมาฝั่งที่เรานอน แล้วก็ยื่นหน้าลงมาใกล้เรา มองเราแล้วยิ้มแล้วก็หายตัวไป แล้วเราก็ตกใจหลับ อันนี้หลับแบบหลับเลยคะ...พอตื่นเข้ามา พบว่าไม่มีคนนอนที่เตียง ซึ่งแสดงว่าพี่ผู้หญิงคนนั้นไม่ได้กลับมานอนชักพุกนางเปิดประตูเข้ามา ด้วยกุญแจห้องอีกดอกคะ เราเลยถามว่า “เมื่อคืนพี่ได้เข้ามาในห้องปะ? ช่วงเวลานี้ๆๆๆ” เราก็อธิบายและถามไปที่เขาตอบมาว่า “ไม่หนีเมื่อคืนเพื่อนกับเพื่อนไม่ได้เข้ามาเลย” ทีที คำตอบของพี่แก เป็นเรื่องยืนยันว่า สิ่งที่เราเห็นเมื่อคืนเป็นเรื่องจริง ไม่ใช่สิ่งที่เราคิดไปเองเราไม่ได้เล่าให้พี่เขาฟังคะ พอพี่เขาตอบเราเสร็จ พี่ก็เลยเข้าไปอาบน้ำเราเลยใช้เวลานี้สวดมนต์และแผ่ส่วนกุศลให้ผู้หญิงท่านนั้นไปคะ ดูตรงแล้วท่านคงอยากได้ส่วนกุศลคะ เลยอยากให้เราสวดมนต์ให้และเราก็ได้กลิ่นธูปแรงมากและเราก็แผ่เมตตาให้เขา สักพักก็หลับก็หายไปในฝันลูกไปหมดเลยคะ ถามพี่ข้างๆว่า ได้กลิ่นอะไรไหม คำก็บอกว่าไม่คะ ยิ่งทำให้เรากลัวไปใหญ่ เข้าวันนั้นเรตัดสินใจว่า จะไม่อาบน้ำจะไม่ได้ไปในงานด้วย เพราะซีเกียจอีกใจก็อยากให้เราเปลี่ยนโรงแรม เพราะนอนที่นี่ไม่ไหวแล้ว...กลัวมากอะ สุขภาพจิตเสียสุดๆ... สูดท้ายแล้ว ทางภาควิชาให้เปลี่ยนโรงแรมได้คะดีใจมากๆๆ เราถามพี่ว่าทำไมไม่มานอนห้องเมื่อคืน คำบอกเราว่าเค้ารู้สึกแปลกๆ ตั้งแต่เข้ามาแล้วแต่เค้าไม่กล้าบอกเราเพราะกลัวเราจะกลัว เลยออกไปนอนที่อื่นแทน แหมกระซิบบอกกันสักนิดก็ยังดีนะคะ สูดท้ายเราก็เปลี่ยนโรงแรมคะ ก่อนออกไปเราก็ก้มมือไหว้ศาลที่โรงแรมอีกครั้ง บอกกล่าวขอโทษหากเราได้ล่วงเกินอะไรไป...

# เม้าส์ปากแตก

สวัสดีปีใหม่ปีฉลู (วัวทองงงง) นะจ๊ะ แฟนคลับยายเม้าส์ทุกคน เริ่มต้นปีมาก็หนักหน่วงกันเลยทีเดียวเกี่ยวกับโควิด-19 ยิ่งไงก็ขอให้ทุกคนดูแลตัวเองกันดีๆนะจ๊ะ เราจะผ่านมันไปด้วยกัน ฉบับนี้ยายกลัวทุกคนจะเหงาเพราะต้องอยู่บ้านหยุดเชื้อกัน ยายเลยรวบรวม



บรรยากาศการท่องเที่ยวของหนุ่มสาวซิโน-ไทย มาฝากจะได้มีอะไรดูกันเพลินๆ เริ่มจากอะไรแซ่ๆ กันก่อนดีกว่าหนุ่มๆ อาจต้องปาดน้ำลายกันนิสส์นึ่งยายแอบเห็นสาวๆ ซิโน-ไทยใส่ชุดว่ายน้ำทำลมหนาวกัน มาส่องกันดีกว่าว่าแต่ละนางจะแซ่กันขนาดไหนยายจะพาไปดูหลานๆ ยายไปทำลมหนาวกันที่เกาะล้าน



ขอบอกว่าแซ่บทุกนางจริงๆ เอ้าส่องดูกันเอาเองว่าใครเป็นใครนะ คนนี้ก็หลานยายอีกคนนะแซ่บจัดจัดอีกนาง **น้องเปิ้ล** สาวบัญชี คนนี้ก็ไปถึงแดนใต้ **น้องอ๊อฟ** สวยทั้งคนทั้งทะเลจริงๆ ว่าแต่ไปกับใครนะ สาวคนนี้นุ่่นดีขึ้นนะ



แต่ทำไมโสดแล้วทำไมจะ **น้องปี** ใครอยากเห็นว่าหุ่นดีขนาดไหนให้ไปส่องเฟสดูนะจ๊ะ ยายรับรองว่าแซ่บแบบไฟลุกพริบ ส่วนคนนี้ก็ปล่อยภาพมารัวๆ หุ่นดีแล้วสวยพาดมาก สงสัยนั่งข้างๆ กันเลยยอมกันไม่ได้ทำไมจะ **สาวโบว์** มาในโหมดหวานๆ กันบ้าง เห็นหน้า



โหดๆ แบบนี้ แต่โรแมนติกโคตรๆ หวีตๆ หวานๆ น้ำทะเลหนาวยังอุ่นจนร้อนเลย ว่ามั๊ยคะ **ช่างตั้ม ณรงค์ศักดิ์** แห่ง



ชมพูเหลือง ไปที่ครอบครัวช่างโอ **ณณาท** ได้ถอยรถใหม่ป้ายแดงให้ลูกสาวเป็นของขวัญปีใหม่ปั้งตั้งแต่นั้นปีเลยนะคะช่าง นี้ก็อีกคนนะ



ไปทำอะไรมาดูผมเพรียวขึ้นนะคะ **เจ็ตม** มีเคล็ดลับอะไรดีๆ มาบอกยายบ้างก็ได้นะ ยายอยากหุ่นดีมั้ง อีอิ.. มาดูสาวๆที่รักการวิ่งเป็น



ชีวิตจิตใจได้บุญแล้วยังดีต่อสุขภาพด้วยทำไมจะ **น้องต๊อกแตก** **น้องเฟิร์น** ปีใหม่นี้ใครที่สนใจจะร่วมวิ่งกับสาวก็ถามไถ่กันได้นะ มีสาวใจบุญแล้วก็มาดูแลหนุ่มใจบุญบ้าง ได้ข่าวว่าไปมอบเครื่องคอมพิวเตอร์ให้เด็กๆ หล่อแล้ว



ยังใจบุญด้วยยายขออนุโมทนาสาธุด้วยนะจ๊ะ **หนุ่มเสกซ์** ทำยสุดแล้วยายขอเอารูปสวยของแต่ละคนมาฝาก ใครไปเที่ยวที่ไหนกันมาบ้าง มาดูกันเลยจ้า ยิ่งปีนี้นายขอให้ปีที่ดีสำหรับทุกคนนะจ๊ะ สุขสมหวัง เฮงๆ รวยๆ ตลอดปีและตลอดไปเลยยย แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ .... บาย.....

# เรื่องอะไร?...ใครรู้มีรางวัล

สวัสดีปีใหม่ 2564 เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ชาว Sino-Thai Magazine ทุกคนนะคะ หลายๆ คนคงใจจดใจจ่อกับการเล่นเกมสัปดาห์กันใช่ไหมคะ ฉบับนี้เอาใจคนชอบชมภาพยนตร์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยมีฉากในภาพยนตร์มาให้เพื่อนๆ ได้ทายชื่อเรื่องกันนะคะ คงได้ดูกันมาบ้างแล้ว ไปหาคำตอบกันเลยจ้า ใครที่ทราบชื่อเรื่องแล้ว เขียนคำตอบลงในกระดาษ พร้อมชื่อ-นามสกุล ชื่อหน่วยงาน แล้วส่งมาที่ แผนกสื่อสารองค์กร ชั้น 20 อาคารซิโน-ไทย ทาวเวอร์ ภายในวันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2564 นะคะ

ปีใหม่นี้ขอให้คิดสิ่งใดก็ขอให้สมปรารถนา และขอให้ทุกคนมีความสุขภาพแข็งแรง ร่ำรวยเงินทอง ต้อนรับปีวัวทุกคนนะคะ



1.....



2.....



3.....



4.....



5.....



6.....



7.....



8.....



9.....

ประกาศรายชื่อผู้โชคดีประจำฉบับที่ 41

- 1. คุณณานิดา บัญโสธร J2531-0-C
- 2. คุณณัฐพล มาตย์คม J2508-1-D
- 3. คุณชลธิชา มาเมือง J2542-0-C
- 4. คุณสิริลักษณ์ ศรีใส ฝ่ายการเงินและการลงทุน
- 5. คุณปวิภาณ ภัทรมานิต ฝ่ายบัญชี



ของรางวัลสำหรับผู้โชคดี ประจำฉบับที่ 42 จำนวน 5 รางวัล  
\*ของรางวัลอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

# เข็มนาฬิกา 2564

## การทำงาน การเงิน ความรัก สุขภาพ



### ปีชวด

**การทำงาน** การงานยังมีให้คุณได้รับมิตรชอบแต่คุณต้องใส่ใจและระมัดระวังเรื่องเอกสารวิธีการทำงานต่างๆ ให้ดี เพราะอาจจะได้รับการตรวจสอบมากกว่าเดิม

**การเงิน** ปี 2564 มีเหตุการณ์ใช้จ่ายก้อนโตเกี่ยวกับครอบครัว คิดและจัดการวางแผนการใช้จ่ายให้ดี

**ความรัก** สำหรับคนที่มีคู่แล้วอาจจะมีค่าใช้จ่ายสำหรับการสานสัมพันธ์ให้ดียิ่งขึ้น ส่วนคนที่โสดอยู่กำลังดูใจกันและกัน ระมัดระวังความสัมพันธ์ที่ไม่โปร่งใส มีข้อแลกเปลี่ยนและผลประโยชน์ในการคบหากัน

**สุขภาพ** ระมัดระวังเกี่ยวกับเรื่องการปวดท้อง ระบบขับถ่าย ระบบย่อยอาหารให้ดี

**แนะนำ** ชาวปีชวด บริจาคโลงศพและโล่ชีวิตสัตว์ เพื่อความคล่องตัวในการดำเนินชีวิต



### ปีฉลู

**การทำงาน** คุณจะมีโอกาสให้ทำงานตรงตามความสามารถของคุณ ทำหลายแต่จะประสบความสำเร็จที่ดี ไม่น่าจะจะเป็นงานอาชีพที่ 2 ที่ 3 ก็ได้

**การเงิน** ระวังเรื่องการใช้จ่ายเงินทองจากกลุ่มหลงเมอเรชของคุณ เพราะอาจจะต้องรับผิดชอบอีกนาน

**ความรัก** ใครโสดอยู่ปล่อยหัวใจของคุณให้เป็นอิสระบ้างออกไปเรียนรู้ความรักใหม่ๆ จากโลกภายนอก ส่วนคนที่มีคู่แล้วควรดูแลหัวใจ ความรัก และความรู้สึกของคนที่รักให้ดี

**สุขภาพ** ระวังเรื่องกรดไหลย้อน ระบบย่อยอาหาร และตรวจเช็คสุขภาพเกี่ยวกับช่องท้องให้ดี

**แนะนำ** ชาวปีฉลู ทำบุญขอพรกับศาลหลักเมืองที่คุณอยู่ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุณเคารพ เพิ่มความมั่นคงทางการทำงาน การเงิน และสุขภาพ และอย่าลืมเอาน้ำมันรดกลับมาสมน้ำอาบ เพื่อชำระล้างสิ่งไม่ดีให้ผ่านพ้นปีปีไปได้ชนะ



### ปีขาล

**การทำงาน** ถ้าคุณก้าวข้ามจากกรอบเดิมๆ คุณอาจจะได้เห็นผลสำเร็จใหม่ๆ ที่รอคุณอยู่ข้างหน้า คุณต้องเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเอง

**การเงิน** ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่ของคุณหมดไปกับกาดูแลครอบครัว คนรัก และคนที่คุณห่วงใย ยังต้องมีพันธสัญญากันอีกยาวนาน

**ความรัก** คนโสดควรที่จะเรียนรู้คนที่เข้ามาหา ว่ายังมีอะไรที่ไม่ถูกจริตคนอยู่บ้าง คนมีคู่แล้วนอกจากความรักที่เคยมอบให้กันด้วยนะ

**สุขภาพ** โปรดระวังเรื่องอุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาทให้ดี

**แนะนำ** ชาวปีขาล อุทิศบุญกุศลให้กับบริวารแล้วอย่าลืมกันสวดมนต์แผ่เมตตาให้กับทุกผู้ทุกนาม ที่รอรับส่วนบุญของคุณอยู่



### ปีเถาะ

**การทำงาน** เป็นปีที่ดีของคุณเลย คุณจะได้โอกาสในการทำงานที่ดีขึ้น มีคนคอยสอนและสนับสนุนคุณอยู่ที่คุณแสดงฝีมือแล้ว

**การเงิน** คุณจะได้รับผลประโยชน์ที่ดีให้คุณหายเหนื่อยและทำให้คุณปิดหนี้บางส่วนไปได้ อดทนอีกนิด

**ความรัก** คนที่มีคู่อยู่แล้วอาจจะเริ่มชีวิตที่ทำให้คุณชุ่มชื่นหัวใจสร้างความสดใส และรอยยิ้มให้กับคุณได้ ส่วนคนโสดคุณต้องเห็นค่าของตัวเองและมีความสุขกับตัวเองให้เยอะที่สุด

**สุขภาพ** ระมัดระวังเกี่ยวกับความเหนื่อยล้า ความเจ็บปวดกล้ามเนื้อ ความเครียดให้ดี นอกนั้นก็ไม่มีปัญหาอะไร

**แนะนำ** ชาวปีเถาะ อย่าลืมครูบาอาจารย์และเทวดาประจำตัวคุณ ทำบุญระลึกถึงท่านบ่อยๆ ให้ท่านช่วยเหลือและสนับสนุนคุณในทุกๆ ด้าน จะได้ไกลจากสิ่งที่ไม่ดี



### ปีมะโรง

**การทำงาน** ใครที่กำลังหางานทำอยู่ตอนนี้ อาจจะยังไม่ใช่จังหวะที่ดีของคุณ คุณลองทำงานอาชีพอื่นเพื่อเสริมงานประจำของคุณไปก่อน ส่วนคนที่ทำงานอยู่ตอนนี้ ตรวจสอบการทำงานของคุณให้ดี ระมัดระวังอย่าสร้างความผิดพลาดขึ้นมาได้

**การเงิน** คุณอาจจะได้เงินจากความสามารถพิเศษของคุณเพิ่มขึ้นจากรายได้เดิม ลองหาอาชีพเสริมดูระวังการถูกชักชวนให้ลงทุนอะไรหรือค้าสัญญา

**ความรัก** คนที่มีคู่แล้วชีวิตคู่ตอนนี้ถือว่ามีความสุขมาก ส่วนคนที่โสดอยู่ตอนนี้ลองใช้สมาธิอยู่กับตัวเอง รักตัวเองให้มาก หยุดหรือลิ้มความสัมพันธ์ต่างๆ ที่ทำให้เข้าใจได้แล้ว

**สุขภาพ** ระวังเรื่องโรคมะเร็ง เชื้อรา และโรคผิวหนัง

**แนะนำ** ชาวปีมะโรง ทำทานให้กับผู้ยากไร้ ทำโรงทานบริจาคสิ่งของต่างๆ ให้กับผู้ด้อยโอกาส



### ปีมะเส็ง

**การทำงาน** ใครที่กำลังหางานอยู่ เป็นจังหวะที่ดีที่คุณอาจจะได้ร่วมงานกับคนที่คุณคุ้นเคย หรือได้งานที่ต้องทำร่วมกับคนอื่น ส่วนคนที่ทำงานแล้ว ช่วงนี้อาจจะได้อะไรเสริมขึ้นมา ทุกอย่างผ่านไปได้ด้วยดี

**การเงิน** มีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับครอบครัว คนรัก และความสุขของคุณ คุณมีโอกาสได้เงินจากทางไกลด้วย

**ความรัก** คนที่มีคู่แล้วช่วงนี้เป็นช่วงต้องทนกันมาก ให้เวลาซึ่งกันและกัน อย่าใช้อารมณ์ ส่วนคนโสดรักษาแผลใจให้ดี แล้ววันหนึ่งคนที่จะพบคนที่ใช่เอง

**สุขภาพ** ระวังเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ ความเครียด ความโกรธ พยายามตั้งสติ และหายใจลึกๆ ให้อะยะๆ และพบแพทย์ตามนัดให้เสมอ

**แนะนำ** ชาวปีมะเส็ง หมั่นทำบุญถวายสังฆทาน ตักบาตร สวดมนต์ แล้วอุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร และเทวดาของคุณอยู่เสมอ เพื่อให้คุณผ่านพ้นอุปสรรคนี้ไปได้



### ปีมะเมีย

**การทำงาน** ในช่วงนี้อาจจะต้องใช้ทักษะทั้งสมองและร่างกายของคุณในการทำงานเหนื่อยหน่อยนะ แต่ประสบความสำเร็จแน่นอน เพราะมีผู้ใหญ่สนับสนุนอยู่

**การเงิน** ชะลอการใช้เงินของคุณ และจัดระเบียบเรื่องการเงินของคุณให้ดี อาจจะซื้อผิดพลาดขึ้นมาได้

**ความรัก** คนที่โสดอยู่ ลองมองหาคนใกล้ตัวคุณ อาจจะพบใครสักคนที่เข้ากับคนได้แม้จะไม่ได้ออกใจ 100% ก็ตาม ส่วนคนที่มีคู่แล้ว ความรักไม่ได้มีเรื่องแพ้นะหรือถูกผิดอย่างเดียว ยังมีเรื่องการให้ออกาสซึ่งกันและกันด้วย เป็นกำลังใจให้

**สุขภาพ** ระวังเกี่ยวกับเรื่องขา เข่า เอว หลัง รวมทั้งระบบการนอนหลับให้ดี

**แนะนำ** ชาวปีมะเมีย หาเวลาไปบวชเนกขัมมะ แล้วอุทิศบุญให้เจ้ากรรมนายเวรด้วย



### ปีมะแม

**การทำงาน** เหนื่อยหน่อยจะต้องใช้ความอดทนอย่างมาก อย่าเพิ่งท้อนะ แม้จะรู้สึกไม่เป็นธรรมไปบ้างก็ตาม แต่ถ้าไม่ไหวแล้วลองก้าวออกมาใช้ความสามารถของคุณหาโอกาสทำอะไรใหม่ๆ ดู

**การเงิน** มีโอกาสที่คุณจะต้องเสียเงินเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้สิ่งอื่นสิ่งใดมาให้เร็วขึ้นอย่างใจคุณ แต่ก็มีโอกาสดีๆ ให้คุณสุขใจในปี

**ความรัก** ให้กำลังใจกับชีวิตคู่ที่กำลังฮั่นคอนอยู่ในขณะนี้มีความสุขมาก ในการตัดสินใจ ส่วนคนที่โสดอยู่ช่วงนี้ยังไม่ใช่จังหวะที่ดีของคุณ

**สุขภาพ** ระมัดระวังเรื่องระบบการย่อย กรดไหลย้อน ความดัน ระวังลิ้นเปาหวานด้วย

**แนะนำ** ชาวปีมะแม ทำบุญแผ่เมตตาบิณฑบาตพระ พระหรือวัด ถวายเครื่องครัวให้วัดหรือโรงเรียน



### ปีวอก

**การทำงาน** อาจจะมีการตรวจสอบเรื่องการทำงานของคุณ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการทำงาน คุณอาจจะได้รับผลกระทบไปด้วย เตรียมตัวให้ดีขึ้น

**การเงิน** ดูเรื่องการเงินเมื่อเอาไว้ด้วย เพราะคุณอาจจะต้องใช้จ่ายไปเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพร่างกายของคุณหรือเรื่องของการเจ็บป่วย

**ความรัก** ระวังเรื่องความอารมณ์ร้อนและใช้วาจารุนแรงใส่กัน คนโสดตอนนี้คุณอาจจะมีความสุขในแบบของตัวเอง

**สุขภาพ** ระวังเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ต่างๆ

**แนะนำ** ชาวปีวอก นั่งสมาธิและอุทิศบุญกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร รวมถึงญาติพี่น้องของท่านเอาไว้ให้มากๆ



### ปีระกา

**การทำงาน** ระวังคนคิดไม่ซื่อเรื่องการทำงานของคุณ หรือมีคนใส่ร้าย

**การเงิน** ช่วงนี้มีหนี้สินรุงรังมาก ได้เงินมาพยายามผ่อนจ่ายให้ครบ

**ความรัก** คนที่โสดอยู่อาจจะเริ่มชีวิต มีคนเข้ามาหาแต่เช็คสถานะและความรักของเขาให้ดี ส่วนคนที่มีคู่แล้วเลิกงัดข้อกันเถาะ บางทีความรักอาจจะมีความสุขมากขึ้นก็ได้

**สุขภาพ** เกิดจากความเครียด รวมทั้งปวดเข่าทั้งสองข้าง

**แนะนำ** ชาวปีระกา สักการะขอพรพญาคูขี้หอม รวมถึงบูชาองค์ครุฑ เพื่อสร้างอำนาจให้กับตัวเอง



### ปีจอ

**การทำงาน** จะได้รับมอบหมายการงานมากขึ้นกว่าเดิม แต่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ ถือว่าเป็นเรื่องดี

**การเงิน** คุณมีเรื่องที่ต้องใช้จ่ายเพื่อรักษาหน้าตาตัวเอง บางครั้งควรเปิดเผยตัวเองเพื่อให้คุณหายใจได้สะดวกมากขึ้นเถาะ

**ความรัก** คนที่คู่แล้วควรใช้เวลาอยู่กับคู่ของคุณให้ดี อย่าปล่อยให้คู่ของคุณเศร้า เพราะเขายังเฝ้ารอคุณอยู่ ส่วนคนที่โสด ถ้ามีใครเข้ามาให้ออกาสเขาดูบ้างเผื่อจะมีเพื่อนคุยแก้เครียดในช่วงนี้

**สุขภาพ** ระมัดระวังเรื่องหัวใจ ความดัน การติดเชื้อเส้นเลือดให้ดี

**แนะนำ** ชาวปีจอ ให้ถวายน้ำที่วัดหรือโรงเรียน รวมถึงบริจาคให้กับสถานที่ที่ขาดแคลนอยู่



### ปีตุล

**การทำงาน** สิ่งที่คุณทำมาตอนนี้ส่งผลให้ประสบความสำเร็จแล้ว อาจจะมีการเซ็นสัญญาติดต่อ ขอให้โชคดีนะ

**การเงิน** จะมีเหตุการณ์ใช้จ่ายเงินอย่างเร่งด่วนในเรื่องบางเรื่องเตรียมตัวเรื่องการเงินให้ดี

**ความรัก** คนที่มีคู่แล้วช่วงนี้เป็นช่วงที่มีความสุขบริบูรณ์มากๆ ส่วนคนที่โสดอยู่ เลิกเหงาและหันมาดูแลตัวเองให้ดี

**สุขภาพ** ระมัดระวังอาการเจ็บคอ อากาศร้อน การแพ้ อากาศ

**แนะนำ** ชาวปีตุล ทำบุญศาลหลักเมือง ไหว้ท่านพญามาราช เพื่อขอพระคุ้มครองตัวคุณ