60th Anniversary 2022
STECON
SINO-THAI
MAGAZINE
ปีที่ 15 ฉบับที่ 49 ตุลาคม - ธันวาคม 2565

ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ 2566

www.stecon.co.th

60th Anniversary 2022 STECON
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 ศรีชำนิ
บรรณาธิการ พิทชวัน กิตยารักษ์
กองบรรณาธิการ ทีมงานสื่อสารองค์กร

49 ตุลาคม - ธันวาคม 2565

SAY HI BY EDITOR

สวัสดีแฟนๆ Sino-Thai Magazine ค่ะ อีกปีกำลังจะผ่านไปแล้ว เวลาเดินเร็วจริงๆ เลยนะคะ ใครมีแผนจะทำอะไรกันในปีนี้ ได้ทำสมดั่งใจหมายหรือไม่คะ ส่วนทีมงาน Sino-Thai Mag. หวังแค่ให้แฟนๆ รักและเอ็นดู ชื่นชอบในผลงานของพวกเรา ตลอดไปก็พอค่ะ ฉบับที่ 49 นี้ เรามีงานลงนามบันทึกข้อตกลง สนามบินอู่ตะเภา ลงนามสัญญาส่วนต่อขยายสายสีชมพู เมืองทองธานี มาฝากค่ะ พิธีมอบทุนการศึกษาให้กับบุตรหลานของพนักงาน โครงการดีดี Visit Site เกร็ดความรู้ เช็คอินที่กินที่เที่ยว รวมสาระและความบันเทิง ไว้ในเล่มเดียวเช่นเคย หน้าหนาวปีนี้หนาวน้อยเหลือเกิน แต่ยังไงก็ต้องดูแลสุขภาพกันเหมือนเดิมนะคะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ .....บรรณาธิการ

ลงนามในบันทึกข้อตกลงว่าด้วยการใช้ประโยชน์ “สนามบินอู่ตะเภา” กองทัพเรือ และ “สนามบินนานาชาติอู่ตะเภา”

พลเรือเอก สมประสงค์ นิลสมัย ผู้บัญชาการทหารเรือ ผู้แทนจากกองทัพเรือ และคุณคีรี กาญจนพาสน์ ประธานกรรมการบริหาร ผู้แทนจากบริษัท UTA ได้ลงนามในบันทึกข้อตกลงว่าด้วยการใช้ประโยชน์ “สนามบินอู่ตะเภา” กองทัพเรือ และ “สนามบินนานาชาติอู่ตะเภา” ตามโครงการพัฒนาสนามบินอู่ตะเภาและเมืองการบินภาคตะวันออกร่วมกัน (Joint Use Agreement: JUA) ระหว่าง สำนักงานคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (สกพอ.) กับบริษัท อู่ตะเภา อินเตอร์เนชั่นแนล เอวิเอชั่น จำกัด (บริษัท UTA) โดยมี พลเรือเอก ภราดร พวงแก้ว ประธานคณะที่ปรึกษากองทัพเรือ คุณธาริศร์ อิสสระยั่งยืน รองเลขาธิการคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก และคุณภาคภูมิ ศรีชำนิ กรรมการบริหาร ผู้แทนบริษัท UTA ลงนามในบันทึกข้อตกลงฯ เป็นพยาน

ซึ่งในส่วนของบริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) โดยมี คุณวรัช กุศลมโนมัย รองกรรมการผู้จัดการสายงานปฏิบัติการ คุณอรรถสิทธิ์ ศิริสนธิ ผู้จัดการฝ่ายวิศวกรรม คุณรุ่งโรจน์ นาคนวล ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กร เข้าร่วมพิธีลงนามฯ ณ ห้องวุฒิไชยเฉลิมลาภ ชั้น 2 อาคารราชนาวิกสภา ถนนอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ

การลงนามในครั้งนี้ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยยกระดับความสามารถด้านการแข่งขันของอุตสาหกรรมการบินของประเทศไทย ให้เติบโตขึ้นอย่างมากและเป็นที่รู้จักทั่วโลก ผ่านความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐและเอกชน นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างบรรยากาศการลงทุนที่ดีให้กับภาคเอกชน ทั้งในประเทศและต่างประเทศให้ขยายการลงทุนมาสู่พื้นที่อีอีซี ทำให้เกิดการสร้างรายได้และการพัฒนาเศรษฐกิจอย่างยั่งยืนโดยเฉพาะการเป็น “ศูนย์กลางอุตสาหกรรมท่องเที่ยว และ Logistics & Aviation” รวมถึงการเป็นศูนย์กลางของ “มหานครการบินภาคตะวันออก” เพื่อสานต่อเจตนารมณ์การพัฒนาอีสเทิร์นซีบอร์ดที่ต้องการ ให้เกิดเมืองท่าและเมืองธุรกิจสำคัญของประเทศไทย

กิจกรรมอบรมหลักสูตรอาชีพระยะสั้น พลทหารเตรียมปลดประจำการ กองพันระวังป้องกัน กองทัพบก

ทางศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาฝีมือแรงงาน ได้จัดกิจกรรมอบรมหลักสูตรอาชีพระยะสั้น พลทหารเตรียมปลดประจำการ กองพันระวังป้องกัน กองทัพบก เพื่อให้ความรู้อันเป็นประโยชน์ต่อพลทหารใกล้ปลดประจำการ โดย คุณภาคภูมิ ศรีชำนิ กรรมการผู้จัดการ ร่วมด้วย คุณเศรณี ชาญวีรกูล คุณเทพนิกร จันขัน ผู้จัดการฝ่ายบริการงานก่อสร้าง 2 คุณอิศรา ศรีสอาด ผู้จัดการศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาฝีมือแรงงาน คุณรุ่งโรจน์ นาคนวล ผู้จัดการแผนกสื่อสารองค์กร และพนักงาน เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งได้รับเกียรติจาก พ.อ.เนตรรัตนะ จุลเนตร ผู้บังคับกองพันระวังป้องกัน เป็นตัวแทนกล่าวต้อนรับ ณ กองพันระวังป้องกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพฯ

ซึ่งการอบรมในครั้งนี้ มีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ มาบรรยายให้ความรู้ ความเข้าใจเบื้องต้นในการก่อสร้าง มีทั้งหมด 7 หลักสูตร เช่น ช่างปูกระเบื้องผนังและพื้น ช่างประกอบท่อ เป็นต้น

ทั้งนี้ บมจ.ซิโน-ไทยฯ มีความยินดีที่เป็นส่วนหนึ่งในการตอบแทนสังคม มอบความรู้อันเป็นประโยชน์ในด้านอาชีพ รวมถึงสร้างโอกาสในการทำงาน และนำไปต่อยอดในอนาคตต่อไป ถือเป็นอีกหนึ่งในกิจกรรมช่วยเหลือสังคม (CSR) ในโครงการ “ซิโน-ไทยคืนกำไรสู่สังคม”

คุณวิชัย สุวรรณสุขโรจน์ อดีตกรรมการผู้จัดการบริษัทฯ ถึงแก่กรรม

บรรยากาศงานสวดพระอภิธรรมและฌาปนกิจ คุณวิชัย สุวรรณสุขโรจน์ อดีตกรรมการผู้จัดการบริษัทฯ ถึงแก่กรรม ในวัย 82 ปี

ทางบริษัทฯ ได้เป็นเจ้าภาพสวดอภิธรรม วันที่ 15 กันยายน 2565 ที่ผ่านมา โดยมี คุณภาคภูมิ ศรีชำนิ กรรมการผู้จัดการ เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร และพนักงาน ต่างมาเข้าร่วมอำลาอาลัยเป็นครั้งสุดท้าย บรรยากาศอบอุ่นด้วยความรัก ณ วัดชลประทานรังสฤษดิ์ พระอารามหลวง อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี

พิธีฌาปนกิจ เมื่อวันที่ 18 กันยายน 2565 มี คุณวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร ประธานกรรมการบริหาร เป็นประธานในพิธี โดยบรรยากาศภายในงาน มีญาติและเพื่อนสนิทมาร่วมไว้อาลัยเป็นจำนวนมาก หลังเสร็จพิธีจึงได้ถ่ายภาพร่วมกัน

พิธีลงนามสัญญาในโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ส่วนต่อขยายเข้าเมืองทองธานี

คุณคีรี กาญจนพาสน์ ประธานกรรมการ บริษัท บีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธีลงนามสัญญาในโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูส่วนต่อขยายเข้าเมืองทองธานี ระหว่าง บริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด (NBM) โดย คุณกวิน กาญจนพาสน์ กรรมการบริหาร และบริษัท บางกอกแลนด์ จำกัด (มหาชน) โดย คุณพอลล์ กาญจนพาสน์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร บริษัท นอร์ทเทิร์น บางกอกโมโนเรล จำกัด (NBM) ซึ่งเป็นบริษัทร่วมทุน ประกอบด้วย คุณสุรพงษ์ เลาหะอัญญา กรรมการ บริษัท บีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) คุณภาคภูมิ ศรีชำนิ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) และคุณสหัชธรณ พุฒทอง ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่พัฒนาโครงการ บริษัท ราช กรุ๊ป จำกัด (มหาชน) ร่วมเป็นสักขีพยาน ซึ่งในส่วนของบริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) โดยมี คุณวิฑูรย์ สลิลอำไพ ผู้จัดการฝ่ายสนับสนุนโครงการ เข้าร่วมพิธีลงนามฯ ณ ห้องจูปิเตอร์ 12 อิมแพ็ค เมืองทองธานี

สำหรับส่วนต่อขยายจำนวน 2 สถานี ได้แก่ สถานีอิมแพ็ค เมืองทองธานี (ชาเลนเจอร์อาคาร 1) และสถานีทะเลสาบ เมืองทองธานี โดยโครงการดังกล่าว จะเป็นส่วนหนึ่งของ โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย-มีนบุรี ซึ่งสามารถเดินทางเชื่อมต่อไปยังรถไฟฟ้าได้อีก 4 สายได้แก่ รถไฟฟ้าสายสีม่วง (ช่วงบางใหญ่-บางซื่อ), รถไฟชานเมืองสายสีแดง (ช่วงบางซื่อ-รังสิต), รถไฟฟ้าสายสีเขียว (ช่วงหมอชิต-สะพานใหม่-คูคต) และรถไฟฟ้าสายสีส้ม (ช่วงศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย-มีนบุรี)

ทั้งนี้โครงการดังกล่าวจะใช้ระยะเวลาการก่อสร้างประมาณ 37 เดือน และคาดว่าจะก่อสร้างแล้วเสร็จ เปิดให้บริการได้ในปี 2568 ซึ่งคาดว่าจะมีปริมาณผู้โดยสารอยู่ที่ 13,785 คน/เที่ยว/วัน หากโครงการดำเนินการแล้วเสร็จ จะช่วยบรรเทาปัญหาการจราจรในการเดินทางเข้าพื้นที่เมืองทองธานีได้เป็นอย่างดี เพราะพื้นที่ดังกล่าวเป็นชุมชนขนาดใหญ่ และมีผู้เดินทางเข้า-ออกเป็นจำนวนมาก ส่วนภาพรวมโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู ช่วงแคราย-มีนบุรี จำนวน 30 สถานี (ไม่รวมสถานีอิมแพ็คเมืองทองธานี และสถานีทะเลสาบเมืองทองธานี) มีความคืบหน้าโครงการ 89.43% แบ่งเป็นงานโยธา 91.01% และงานระบบรถไฟฟ้า 87.90% ซึ่งคาดว่าจะเปิดให้บริการได้บางส่วนช่วงต้นปี 2566

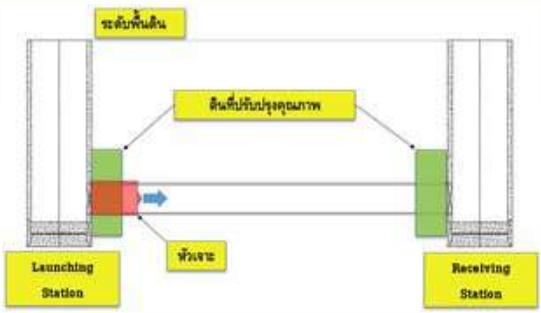
พิธีมอบทุนการศึกษา แก่บุตรของพนักงาน ประจำปี 2565

บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้จัดพิธีมอบทุนการศึกษาแก่บุตรของพนักงาน ประจำปี 2565 โดย คุณภาคภูมิ ศรีชำนิ กรรมการผู้จัดการ เป็นประธานในการมอบ พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร และพนักงาน ได้เข้าร่วมแสดงความยินดี โดยมอบทุนการศึกษาตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา ปวช. ปวส. จนถึงปริญญาตรี รวมทั้งสิ้น 80 ทุน ซึ่งพิธีมอบทุนการศึกษาจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อส่งเสริม และสนับสนุนการศึกษา เป็นนโยบายของบริษัทที่ต้องการจะดูแลคุณภาพชีวิตของพนักงาน รวมทั้งครอบครัวให้ดีขึ้น ขอบคุณพนักงานทุกท่านที่ทำงานด้วยความตั้งใจ ทุ่มเท ตลอดมา จากนั้นร่วมถ่ายภาพพร้อมกันเป็นที่ระลึก ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 30 สำนักงานใหญ่

ทั้งนี้ ทางบริษัทฯ มีความภูมิใจและยินดีกับลูกหลานชาวซิโน-ไทยฯ ที่ได้รับทุนการศึกษาในครั้งนี้ หวังว่าทุนการศึกษาจะต่อยอดในการศึกษาเล่าเรียน เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาสังคม และประเทศต่อไป

เทคนิคการก่อสร้างปล่องอุโมงค์ด้วยวิธีจมปล่อง (Caisson Sink)

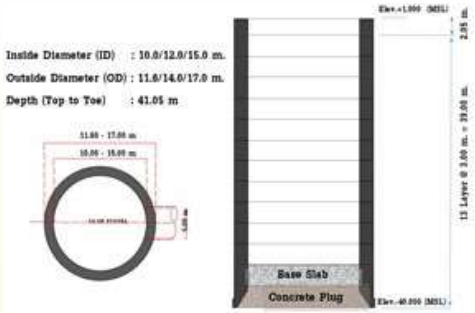
ปล่องอุโมงค์ระบายน้ำ สำหรับโครงการก่อสร้างอุโมงค์ระบายน้ำ นอกจากเป็นปล่องที่ใช้รับน้ำเข้าสู่ระบบอุโมงค์ระบายน้ำแล้ว ในช่วงการก่อสร้างนั้นจะเป็นจุดที่นำหัวเจาะอุโมงค์ลงไปเพื่อขุดเจาะอุโมงค์ (Lanching Shaft Station) ออกไปยังปล่องรับน้ำที่ปลายทางที่ใช้รับหัวเจาะและทำการยกหัวเจาะออก (Receiving Shaft Station) ซึ่งปล่องดังกล่าวมีทั้งรูปทรงชนิดปล่องกลม (Round Shaft) และปล่องสี่เหลี่ยม (Rectangular Shaft) ขึ้นอยู่กับการออกแบบและพื้นที่การก่อสร้าง โดยสิ่งที่จะกล่าวถึงในบทความนี้จะเป็นปล่องชนิดกลม ใช้วิธีการก่อสร้างโดยวิธีการจมปล่อง (Shaft Sinking Construction)



รูปที่ 1 ภาพแสดงหลักการก่อสร้างอุโมงค์ใต้ดิน

ปล่องอุโมงค์ระบายน้ำเป็นโครงสร้างคอนกรีตเสริมเหล็ก ที่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางภายในตั้งแต่ 8 เมตร จนถึง 15 เมตร มีความลึกประมาณ 40 เมตร ก่อสร้างโดยใช้วิธีการจมปล่อง (Sinking) โดยขนาดปล่องนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการเจาะอุโมงค์ เช่น ปล่องเส้นผ่านศูนย์กลาง 15 เมตร สำหรับการนำหัวเจาะลงและติดตั้งอุปกรณ์สำหรับเจาะอุโมงค์ออกจากปล่อง เนื่องจากต้องใช้พื้นที่ทำงานที่มากในการติดตั้งอุปกรณ์ในเจาะอุโมงค์ และปล่องเส้นผ่านศูนย์กลาง 8 เมตร สำหรับการยกหัวเจาะออก

วิธีการจมปล่องรับน้ำจะทำการติดตั้งเหล็กเสริมและเทคอนกรีต ซึ่งจะแบ่งเทคอนกรีตทีละชั้น ชั้นละประมาณ 3 เมตร โดยจะเทคอนกรีตชิ้นงานและจมลงไปพร้อมกับการขุดดินภายในปล่องเพื่อลดแรงเสียดทาน จมลงไปทีละชั้นให้ปล่องจมลงไปด้วยน้ำหนักของชิ้นงานเอง หลังจากจมลงไประดับหนึ่งแล้ว จะทำการหล่อชิ้นงานชั้นต่อไป และใช้วิธีการจมปล่องโดยการขุดดินภายในปล่องเช่นเดิม ไปจนถึงชั้นสุดท้ายตามระดับที่ได้ออกแบบไว้



รูปที่ 2 รูปแบบโครงสร้าง Round Shaft

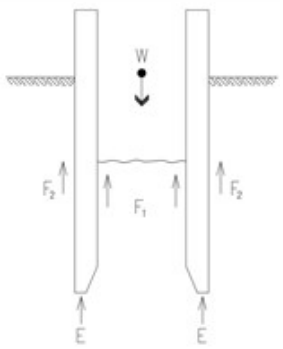
<u>หลักการก่อสร้างและการคำนวณการจมปล่อง</u>

การจมปล่องจะใช้หลักการลดแรงเสียดทานของดินโดยการขุดดินภายในปล่องและให้จมลงด้วยน้ำหนักของชิ้นงานแต่ละชั้นลงไปเอง ซึ่งมีหลักการคำนวณในเบื้องต้น ดังนี้

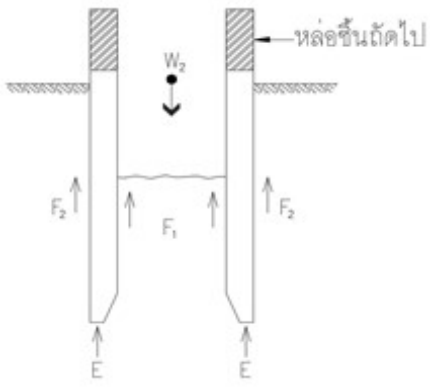
1. ที่สภาวะสมดุล (Equilibium) ก่อนการจมปล่อง
   $W1 = F1 + F2 + E$
2. การจมปล่อง โดยการขุดดินภายในปล่องออก (F1 ลดลง)
   $W1 > F1 + F2 + E$
3. ที่สภาวะสมดุลลำดับที่สอง สำหรับก่อสร้าง Layer ต่อไป จะทำการ Preloading ก่อนเพื่อให้แน่ใจว่า จะไม่เกิดการจมก่อนขุดดินภายในปล่อง
   $W2 = F1 + F2 + E$

<u>คำอธิบายตัวแปร</u>

W1 : น้ำหนักชิ้นงานลำดับแรก (Weight of Shaft Primary Stage)
W2 : น้ำหนักชิ้นงานลำดับที่สอง (Weight of Shaft Secondary Stage)
F1 : แรงเสียดทานดินภายในปล่อง (Internal Skin Friction)
F2 : แรงเสียดทานดินภายนอกปล่อง (External Skin Friction)
E : แรงแบกทานที่ปลาย (End Bearing)



รูปที่ 4 อธิบายหลักการการจมปล่องในสภาวะสมดุลก่อนเริ่มจมปล่อง



รูปที่ 5 อธิบายหลักการจมปล่องในสภาวะสมดุลลำดับที่สอง

ที่กล่าวมานี้รูปแบบโครงสร้างปล่องรับน้ำและหลักการก่อสร้างและการคำนวณการจมปล่อง ในส่วนต่อไปจะกล่าวถึง ส่วนประกอบโครงสร้างชั่วคราวสำหรับการจมปล่อง และขั้นตอนการก่อสร้าง จะอธิบายในบทความฉบับถัดไป

โครงการพัฒนาพื้นที่ส่วนขยาย ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ โซน C งานก่อสร้างอาคารด้านทิศเหนือ

โครงการ : J.2556

เจ้าของงาน : บริษัท ธนารักษ์พัฒนาสินทรัพย์ จำกัด

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

ระยะเวลาก่อสร้าง

ระยะเวลาก่อสร้างตามสัญญา	840	วัน
ขยายระยะเวลาก่อสร้างครั้งที่ 1 =	67	วัน
ขยายระยะเวลาก่อสร้างครั้งที่ 2 =	240	วัน
รวมระยะก่อสร้างรวม	**1,147**	**วัน**

วันเริ่มต้นโครงการ : **28 พฤษภาคม 2564**

วันสิ้นสุดโครงการ : **17 กรกฎาคม 2567**

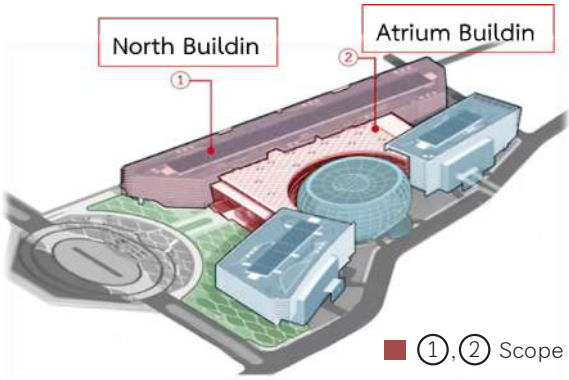
มูลค่างานก่อสร้างตามสัญญา	6,245,697,000	บาท (รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)
งานเพิ่ม (VO) ครั้งที่ 1	150,000,000	บาท (รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)
มูลค่างานก่อสร้างตามสัญญา เพิ่มเติมงานสาธารณูปโภคและภูมิทัศน์ :	**6,395,697,000**	**บาท (รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)**

ผู้บริหารโครงการ

1. ช.ฆรินท์ มุกดาพิทักษ์ (ผู้อำนวยการโครงการ)
2. ช.วีรยุทธ วัฒนาจิต (ผู้จัดการโครงการ)
3. ช.ปรเมษฐ์ ชวศิริกุลฑล (ผู้จัดการโครงการ งานระบบอาคาร)

รายละเอียดของโครงการ

โครงการพัฒนาส่วนพื้นที่ขยายศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ โซน C งานก่อสร้างอาคารด้านทิศเหนือ ประกอบไปด้วยงานก่อสร้างจำนวน 2 อาคาร ได้แก่ 1.North Building และ 2. Atrium Building ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มอาคารศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ฯ โซน C



รูปที่ 1 แสดงกลุ่มอาคารในพื้นที่ โครงการศูนย์ราชการฯ โซน C

เป็นโครงการที่จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นพื้นที่ของหน่วยราชการเพื่อพัฒนาโครงการเป็นอาคารสำนักงานรวม ตั้งอยู่ที่ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร โดยออกแบบผังบริเวณกำหนดสัดส่วนพื้นที่สีเขียวและอาคารรวมทั้งระบบสาธารณูปโภคและแนวทางจัดระบบจราจรในเบื้องต้น เพื่อเป็นที่ตั้งที่ทำการของหน่วยงานภาครัฐทั้งหมด โดยให้ความสำคัญกับความเหมาะสมของลักษณะการใช้งานกับที่ตั้ง ความสัมพันธ์กับหน่วยงานอื่น ๆ และขนาดพื้นที่เพื่อรองรับการพัฒนาในอนาคต

โครงการพัฒนาพื้นที่ส่วนขยาย ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ พื้นที่โซน C เป็นโครงการที่ให้หน่วยงานราชการเข้าใช้พื้นที่เป็นสำนักงานแทนการเช่า พื้นที่เอกชน ตลอดจนมีความสะดวกในการประสานงานและการให้บริการประชาชน อีกทั้งเป็นการสร้างรายได้ให้รัฐเพิ่มขึ้นจากค่าเช่าที่ราชพัสดุ ค่าธรรมเนียม ค่าจดทะเบียนเช่า และจากภาษีที่เกี่ยวข้อง

ลักษณะของงานและขอบเขตงานตามสัญญา

งานก่อสร้างตามสัญญา สำหรับโครงการพัฒนาพื้นที่ส่วนขยายศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ โซน C งานก่อสร้างอาคารด้านทิศเหนือ ประกอบได้ด้วยอาคารจำนวน 2 อาคารได้แก่

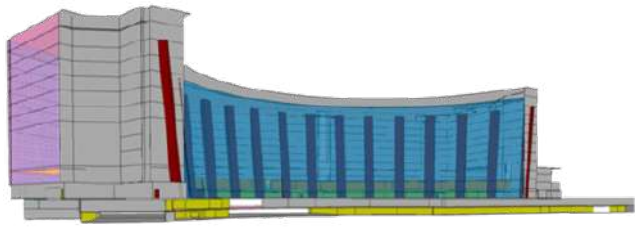
1. อาคารด้านทิศเหนือ

- เป็นอาคารสูง 11 ชั้น + ชั้นใต้ดิน 2 ชั้น ขนาดมิติอาคาร กว้าง 67 ม., ยาว 369.6 ม., สูงจากผิวดิน 44 ม.
- บริษัทฯ ดำเนินการ งานโครงสร้าง ตั้งแต่เสาชั้นที่ 1 ถึง ชั้นหลังคา พื้นที่ก่อสร้างประมาณ 289,534 ตร.ม.
- บริษัทฯ ดำเนินการ งานสถาปัตยกรรม และงานระบบ ตั้งแต่ชั้นใต้ดิน B2 , B1 และชั้น 1 ถึง ชั้นหลังคา พื้นที่ก่อสร้างประมาณ 350,378 ตร.ม.

รูปที่ 2 แสดงลักษณะอาคารด้านทิศเหนือ

2. อาคารสนับสนุน (Atrium)

- เป็นอาคารสูง 2 ชั้น + ชั้นใต้ดิน 2 ชั้น ขนาดมิติอาคาร กว้าง 50 ม. , ยาว 220 ม.
- บริษัทฯ ดำเนินการ งานโครงสร้าง RC ตั้งแต่เสาชั้นที่ 1 ถึง พื้นชั้นที่ 2 พื้นที่ก่อสร้างประมาณ 25,653 ตร.ม.
- งาน Steel Skeleton and Roof Truss ซึ่งมีความสูงโครง Truss จากพื้นโครงสร้าง 38.6 ม. , และมี Maximum Span = 61.5 ม.
- งานสถาปัตยกรรม และงานระบบ ตั้งแต่ชั้นใต้ดิน B2 ถึงชั้นที่ 2 และงาน Facade พื้นที่ก่อสร้าง ประมาณ 56,702 ตารางเมตร

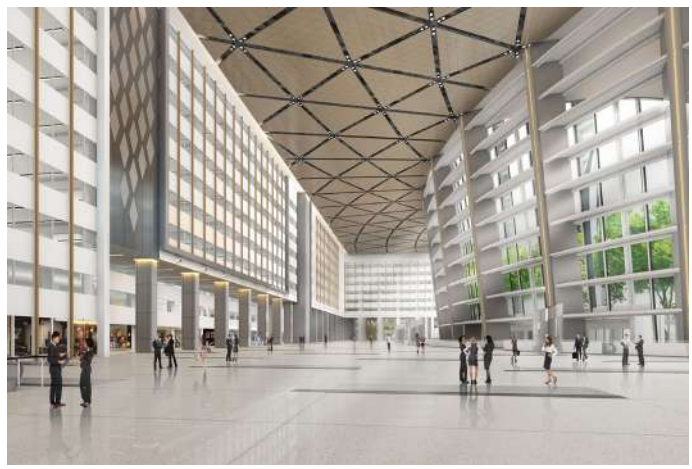


รูปที่ 3. แสดงลักษณะอาคารสนับสนุน (Atrium)

ความก้าวหน้าโครงการ

ความก้าวหน้าโครงการ Update to End of Oct-22 = 1,327,353,824.25 (22.12%) โดยแบ่งเป็น

- งานโครงสร้างดำเนินการแล้วเสร็จ = 93.63%
- งานสถาปัตยกรรมดำเนินการแล้วเสร็จ = 16.20%
- งานโครงสร้างเหล็ก (Steel Skeleton) = 8.84%
- งานระบบประกอบอาคารดำเนินการแล้วเสร็จ = 6.03%
- งานตกแต่งภายใน = 0.00%
- งานภูมิสถาปัตยกรรม = 0.00%



ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดีครับเพื่อนๆชาวซิโน-ไทยฯทุกท่าน ช่วงนี้ก็เข้าสู่ปลายปี 2565 กันแล้วนะครับ ซึ่งวันที่ 1 ตุลาคม 2565 ที่ผ่านมากระทรวงสาธารณสุขได้ปรับลดมาตรการป้องกันควบคุมโรคโควิดจาก “โรคติดต่ออันตราย” เป็น “โรคติดต่อที่ต้องเฝ้าระวัง” เนื่องจากสถานการณ์การระบาดในประเทศดีขึ้น กล่าวคือแนวโน้มจำนวนผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงและอัตราการเสียชีวิตลดลง และความครอบคลุมของการได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิดอยู่ในระดับสูง ซึ่งการปรับลดมาตรการป้องกันดังกล่าวเพื่อให้เรากลับมาใช้ชีวิตได้ตามปกติเหมือนช่วงก่อนที่โรค COVID-19 จะระบาดนั้นเอง

สำหรับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องราวความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้ เราจะมาพูดถึงเรื่อง “โรคจากการประกอบอาชีพ (OCCUPATIONAL DISEASE)” เนื่องจากเมื่อวันที่ 16 สิงหาคม พ.ศ. 2565 ที่ผ่านมา กฎกระทรวงแรงงานได้ออกกฎกระทรวงฯที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เรื่อง “การจัดให้มีเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน บุคลากร หน่วยงาน หรือ คณะบุคคล เพื่อดำเนินการด้านความปลอดภัย ในสถานประกอบกิจการ พ.ศ.2565” โดยในข้อกฎหมายได้กำหนดให้นายจ้างต้องอบรมให้ความรู้ด้านโรคจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อมแก่ผู้ปฏิบัติงานก่อนเข้าทำงาน และระหว่างทำงาน เพื่อทบทวนความรู้อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ซึ่งวันนี้เราจะมาทำความรู้จักเกี่ยวกับ “โรคจากการทำงาน” ว่ามันคืออะไร

โรคจากการทำงาน หากอ้างอิงตาม พ.ร.บ.ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 ได้ให้ความหมายไว้ ดังต่อไปนี้

1. **โรคจากการประกอบอาชีพ** หมายความว่า “โรคหรืออาการผิดปกติที่เกิดขึ้นจากหรือเป็นผลเนื่องมาจากการทำงานหรือการประกอบอาชีพ” มีอยู่ 5 โรค ดังต่อไปนี้
   1.1 โรคจากตะกั่วหรือสารประกอบของตะกั่ว
   1.2 โรคจากฝุ่นซิลิกา
   1.3 โรคจากภาวะอับอากาศ
   1.4 โรคจากแอสเบสตอส (ใยหิน) หรือโรคมะเร็งที่เกิดจากแอสเบสตอส (ใยหิน)
   1.5 โรคหรืออาการสำคัญของพิษจากสารกำจัดศัตรูพืช
2. **โรคจากสิ่งแวดล้อม** หมายความว่า โรคหรืออาการผิดปกติที่เกิดขึ้นจากหรือเป็นผลเนื่องมาจากมลพิษ มีอยู่ 2 โรค ได้แก่
   1.1 โรคจากตะกั่วหรือสารประกอบของตะกั่ว
   1.2 โรคหรืออาการที่เกิดจากการสัมผัสฝุ่นละออง ขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน

โรคจากการทำงานอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น

- สารชีวภาพ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา ปรสิต แมลง พืช นก สัตว์ หรือคน
- สารเคมี เช่น เบอริลเลี่ยม ตะกั่ว เบนซีน ไอโซไซยาเนต
- ปัญหาตามหลักการยศาสตร์ เช่น การเคลื่อนไหวซ้ำๆ การติดตั้งสถานีงาน แสงสว่างไม่เพียงพอ การออกแบบเครื่องมือที่ไม่เหมาะสม
- ทางกายภาพ เช่น รังสีที่แตกตัวเป็นไอออน สนามแม่เหล็ก อุณหภูมิ เสียง ความสั่นสะเทือน
- ปัญหาทางสังคม เช่น ความเครียด ความรุนแรง การกลั่นแกล้ง การล่วงละเมิด และการขาดการยอมรับ เป็นต้น

การป้องกันโรคจากการทำงานเพื่อทำให้ผู้ปฏิบัติงานปลอดภัยจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติงาน โดยสามารถป้องกันได้ ดังนี้

- เรียนรู้อันตรายในสถานที่ทำงาน เพื่อหาวิธีป้องกันผู้ปฏิบัติงานจากอันตรายนั้น
- บริษัทฯควรพัฒนาระบบความปลอดภัย โปรแกรม ข้อกำหนด และขั้นตอนการทำงาน ที่ออกแบบมาเพื่อป้องกันผู้ปฏิบัติงานในสถานที่ทำงานไม่ให้เกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วย และผู้ปฏิบัติงานควรปฏิบัติตาม
- สื่อสารความเป็นอันตรายต่อสุขภาพและความเสี่ยงต่อผู้ปฏิบัติงาน โดยให้ข้อมูลที่เหมาะสม และอบรมให้ความรู้กับผู้ปฏิบัติงาน เพื่อให้สามารถป้องกันตนเองจากอันตรายเบื้องต้นได้
- ทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เพื่อสอบสวนการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วย ที่มีลักษณะบ่งชี้ว่าอาจเกี่ยวข้องกับการทำงาน เช่น บอกกับผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพว่าทำงานที่ไหน ทำงานอะไร และเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ใด เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยเสี่ยงที่อาจส่งผลต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน

นอกเหนือจากการอบรมให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติงานแล้วระหว่างทำงานนั้นจะต้องทำการประเมินความเสี่ยงเพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้ผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานของเราเกิดโรคจากการทำงาน การตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงถือเป็นอีกวิธีที่จะช่วยติดตาม (Monitoring) สุขภาพของผู้ปฏิบัติงานที่มีแนวโน้มจะเกิดโรคจากการทำงานได้ ทั้งนี้ต้องขอบคุณข้อมูลจาก Jorportoday ด้วยครับ สำหรับฉบับหน้าจะมีเรื่องราวดีๆอะไรมานำเสนอ ต้องคอยติดตามกันต่อไป...

นิเทศศาสตร์เพื่อการพัฒนา

สวัสดีค่ะพี่น้องซิโนไทยทุกท่าน พบกันอีกครั้งในรอบส่งท้ายปีเก่า เพื่อรอต้อนรับปีใหม่อันสดใสกว่าในปี 2566 เวลาผ่านไปเร็วมาก แต่แน่นอนค่ะเรายังคงเน้นเรื่องคุณภาพกันอยู่เช่นเคย จนกว่าจะสามารถสร้างจิตสำนึกที่ดีต่อคุณภาพให้ทุกคนในองค์กรได้นั่นเอง

เริ่มต้นด้วยเรื่องสำคัญสืบเนื่องมาจากแนวทางการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดค่าใช้จ่ายเพื่อเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันในธุรกิจก่อสร้าง (Red Ocean) ของสายงานปฏิบัติการ 7 ข้อ โดยมี 2 ข้อหลักที่เกี่ยวกับแผนก คือ 1. ลด Rework และ 2. เพิ่มสัดส่วนการใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ เพื่อลดแรงงาน (Innovation) ซึ่งในฉบับนี้จะกล่าวเน้น ***เรื่องการลด Rework*** ซึ่งแผนกได้มีการดำเนินการมาอย่างต่อเนื่องด้วยเครื่องมือ ***"นิเทศศาสตร์เพื่อการพัฒนา"*** เพื่อมุ่งเน้นตอบสนองนโยบายโดยการรณรงค์สร้างเสริมจิตสำนึกคุณภาพด้วยสื่อวีดีทัศน์หรือหนังสั้น ซึ่งอยู่ในหมวดงานกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพเพื่อสร้างจิตสำนึก โดยในปี 65 นี้มีแผนการจัดทำทั้งหมด 10 เรื่อง ถ่ายทำเสร็จเรียบร้อยไปแล้ว 3 เรื่องดังที่กล่าวไว้ในฉบับก่อน และกำลังดำเนินการอีก 2 เรื่อง คือ เรื่อง สำนึกคนก่อสร้างของรถไฟฟ้าสายสีชมพู และเรื่องหัวหน้างานในดวงใจของศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติฯ โดยการถ่ายทอดเผยแพร่สื่อวีดีทัศน์หรือหนังสั้นนี้ นอกจากจะใช้ในการอบรมแรกเข้าคนงานเป็นกิจวัตรแล้วนั้น แต่ละหน่วยงานยังได้ทำการติดตั้ง TV ตามจุดสแกนนิ้ว โรงอาหาร พื้นที่พักผ่อนบริเวณที่พักหน้างาน หรือแคมป์พักคนงาน เพื่อให้เข้าถึงผู้ปฏิบัติงาน สามารถรับชมได้อย่างทั่วถึงโดยไม่ต้องใช้โทรศัพท์และ Internet ส่วนตัว

ในปลายปี 65 นี้แผนกได้เพิ่มสื่อพิเศษขึ้นมาคือ บทสัมภาษณ์ ผู้นำด้านคุณภาพ (Outstanding Quality leadership) โดยการถ่ายทอดวิสัยทัศน์และความมุ่งมั่น (Vision/Commitment) ของผู้นำแต่ละหน่วยงานออกมาในรูปแบบสื่อ/วีดีโอ แสดงบทพูดสั้นๆอันหลากหลายให้ได้รับชมกัน เพราะคุณภาพเริ่มต้นจากวิสัยทัศน์ของผู้นำหน่วยงานทุกคน ซึ่งแต่ละคนจะมีศิลปะเทคนิคที่นำพาเหล่าทีมงานผู้ตามให้ร่วมมือเรื่องคุณภาพจนสามารถบรรลุเป้าหมายสู่ความสำเร็จได้อย่างไรนั้น ล้วนเป็นเรื่องที่น่าสนใจ ติดตามเป็นอย่างยิ่งค่ะ ติดตามชมกันได้เลยนะคะ วันนี้จึงขอยกบางส่วนมาถ่ายทอดไว้ในที่นี้ ประโยคสั้นๆจากผู้นำแต่ละท่านเมื่อสัมฤทธิผลจะสร้างคุณค่าแห่งคุณภาพที่ยั่งยืนให้กับองค์กร แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

OneDayTrip

เที่ยวบางปู ดูนก ชมอาทิตย์ตก

วันหยุดสุดสัปดาห์นี้ ใครกำลังมองหาที่เที่ยวเพื่อไปสูดอากาศบริสุทธิ์ใกล้ๆกรุงเทพฯ แนะนำให้ลองแวะไปเที่ยวที่สถานตากอากาศบางปู ที่นี่ถือว่าเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งของจังหวัดสมุทรปราการ เพราะทุกๆปี ในช่วงเดือนตุลาคม-เมษายน จะมีนกนางนวลหลากหลายสายพันธุ์อพยพ บินหนีอากาศหนาวมาอยู่แถวบางปูเป็นพันๆตัว และยังเป็นจุดชมพระอาทิตย์ตกที่สวยที่สุดแห่งหนึ่งอีกด้วยค่ะ เหมาะสำหรับชาวออฟฟิตอย่างเราที่จะได้พักหนีความวุ่นวาย การมาดูนกที่บางปูก็ถือเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจที่น่าสนใจอยู่ไม่น้อย แถมยังได้ถ่ายรูปกันแบบชิคๆคลูๆ ซึ่งไฮไลท์ของการมาดูนกที่บางปูที่ทุกคนต้องลองทำคือการป้อนอาหารนก แต่ก็ต้องอาศัยความไวของตากล้องด้วยนะคะ รับรองว่าจะได้ภาพสวยๆไว้ลงอวดเพื่อนๆในโลกโซเชียลกันแน่นอนค่ะ

ส่วนการเดินทางนั้นก็แสนจะสะดวกสบาย เพราะมีรถไฟฟ้าผ่านโดยเดินทางไปจนสุดสายที่สถานีการเคหะสมุทรปราการ ลงมาจากสถานีก็ต่อรถอีกนิดหน่อย ตอนใกล้ถึงเราจะเห็นป้ายทางเข้าสถานตากอากาศบางปูขนาดใหญ่ ยังไงก็ไม่หลงแน่นอนค่ะ ไม่ว่าคุณจะอยู่ส่วนไหนของกรุงเทพฯ ถ้าสะดวกสามารถขับรถไปที่บางปูได้เลย ที่จอดรถที่นี่ก็กว้างขวางเพียงพอต่อการรองรับนักท่องเที่ยวแน่นอนค่ะ เมื่อมาถึงเราก็จะได้เห็นฝูงนกนางนวล บินอยู่เป็นพัน ๆ ตัว นอกจากนกเหล่านี้จะออกหาอาหารกินเองตามธรรมชาติ ก็จะรอกินอาหารจากเหล่านักท่องเที่ยวที่มารอชมนก ซึ่งบริเวณสะพานสุขตาก็มีกากหมู หนังไก่ขายราคาชุดละ 10-50 บาท สำหรับคนที่ต้องการให้อาหารนก จะยื่นมือแล้วถือไว้รอนกมาโฉบกิน หรือโยนขึ้นไปบนฟ้ารอให้นกมาโฉบไปได้ด้วย ให้ถือกากหมูเจียวแล้วชูมือขึ้นไปสูง ๆ ถือได้ว่าเป็นไฮไลท์ของที่นี่ รับรองค่ะต้องได้ภาพสวย ๆ แน่นอน

ผู้ที่ตั้งตารอชมนกอพยพที่จะหนีหนาวมาอยู่ที่บางปู แนะนำให้มาถึงบางปูตั้งแต่ราวๆ สี่โมงเย็นเป็นต้นไป เนื่องจากเริ่มแดดร่มลมตกแล้ว อากาศเย็นสบาย เหมาะแก่การมารอชมนก หรือหากตื่นไหวก็สามารถมาชมนกในช่วงเช้าตรู่ (ราวหกโมงเช้า) ได้เช่นกัน ถ้าใครมาช่วงเย็น ก็จะได้ภาพสวย ๆ ของพระอาทิตย์ตกดินกลับไปด้วย ถ้ามีโอกาสก็ลองแวะมาที่นี่กันดูนะคะ หลีกหนีความวุ่นวายมาสูดอากาศบริสุทธิ์รับลมชมธรรมชาติกันให้เต็มที่ รับรองว่าเช้าวันจันทร์มีแรงสู้กับงานต่อแน่นอนค่ะ

ข้อมูลเพิ่มเติม

พิกัด : สถานตากอากาศบางปู 164 ถ. สุขุมวิท ต. บางปูใหม่ อ. เมือง สมุทรปราการ จ. สมุทรปราการ
เวลาเปิดปิด : เปิดทุกวันเวลา 10.00-20.00 น.

ปิ้งย่างสไตล์คนกรุง

ช่วงนี้กระแสปิ้งย่างหมูกระทะกำลังมาแรงแบบสุดๆ ขอแนะนำร้านปิ้งย่างสไตล์คนกรุง อย่างร้านหมูหมักกุ้ง ร้านหมูกระทะที่น่าทานกันตั้งแต่ชื่อร้าน! แถมยังมาใน บรรยากาศแบบสุดชิคภายใต้คอนเซ็ปต์ 'บรรยากาศอย่างคูล เนื้อหมูอย่างดี'

ร้านหมูหมักกุ้งตั้งอยู่ที่ชั้น 5 ของโครงการ The Hub Phahol-Ari มาพร้อมบรรยากาศดาดฟ้ารายล้อมด้วยลมเย็นๆ และวิวมุมสูงจากตึก แถมยังมีหมูกระทะเตาถ่านแบบดั้งเดิมคุณภาพดีแบบหลากหลายชุดให้เลือกทาน จะนั่งทานสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนๆ หรือจะมากันเป็นคู่ก็ดี บรรยากาศของดาดฟ้า Open air แบบสุดชิล มีความปลอดโปร่ง นั่งกันสบายๆ รับลมเย็นๆ ทานหมูกระทะกันเพลินๆ เลย

ทางร้านจะมีที่นั่งให้เลือกนั่งหลายมุมทั้งที่นั่งในร่มและด้านนอก ซึ่งถ้าหากนั่งด้านนอกก็จะได้เห็นวิวจากชั้น 5 ที่มองเห็นตึกต่างๆ รอบตัวโครงการ และถ้ามาทานในช่วงค่ำ ทางร้านจะมีการตกแต่งด้วยไฟประดับต่างๆ เพิ่มความรู้สึกครื้นเครงสนุกสนาน เหมาะสำหรับการมาสังสรรค์กับเพื่อนๆ มากยิ่งขึ้น!

สำหรับเมนูหมูกระทะของที่นี่จะมีให้เลือกทานแบบเป็นเซตถึง 3 เซต คือ ชุดใหญ่ หมูหมักกุ้ง (589 บาท), ชุดหมูล้วน (429 บาท) และชุดเล็ก หมูหมักกุ้ง (399 บาท) หรือถ้าหากใครยังไม่อิ่มจุใจ ทางร้านก็ยังมีเมนูเพิ่มเติมให้เลือกสั่งได้ทั้งหมูสามชั้น เบคอน หมูหมัก ปลาหมึกสด ปลาหมึกกรอบ กุ้งสด และเนื้อริบอาย รวมถึงเมนูผักๆ วุ้นเส้น และข้าวสวย เป็นออฟชั่นเสริมให้เลือกทานแบบครบครัน

การเดินทาง

ร้านตั้งอยู่ที่ชั้น 5 ของโครงการ The Hub Phahol-Ari สำหรับใครที่เดินทางด้วยรถสาธารณะ สามารถนั่ง BTS ลงสถานีสะพานควาย (ทางออก 2) และสถานีอารีย์ (ทางออก 4) ทั้ง 2 สถานีจะอยู่ห่างจากร้านประมาณ 1 กม.

เคล็ดไม่ลับ!
น้ำตาล ...ตัวช่วยให้งานบ้านง่ายขึ้น

พูดถึงน้ำตาล หลายคนคงจะนึกถึงแต่อันตราย เพราะเป็นสารที่ให้ความหวาน ซึ่งถ้าได้รับในปริมาณมากๆ อาจเกินผลเสียต่อร่างกายได้ แต่ถ้าเราลองเอาน้ำตาลมาใช้กับงานบ้านดูล่ะ สำหรับแม่บ้านแล้ว อะไรที่สามารถเป็นตัวช่วยให้สะดวกสบายเพื่อประหยัดเวลาก็คงต้องทำใช่มั้ยคะ วันนี้เรามีเคล็ดไม่ลับ ของน้ำตาลที่มีประโยชน์ช่วยให้งานบ้านง่ายมากกว่าที่คิด มาบอกกันค่ะ ว่าแล้วเริ่มกันเลย

ช่วยรักษาความสดของดอกไม้

น้ำตาลช่วยคงความสดของดอกไม้ให้นานขึ้นได้ โดยการนำน้ำตาล 1 ช้อนชา น้ำมะนาว 2 ช้อนชา ผสมกับน้ำอุ่น แล้วใส่ลงไปในแจกันเท่านี้ น้ำตาลก็จะช่วยป้องกันไม่ให้แบคทีเรียก่อตัวขึ้น ส่วนมะนาวจะช่วยปรับค่าความเป็นกรดด่างในน้ำ ซึ่งจะช่วยยืดอายุของดอกไม้สดในแจกันของเราให้นานขึ้นค่ะ

ใช้ทำความสะอาดเครื่องบดกาแฟ

บ้านไหนคอกาแฟที่มีเครื่องบดกาแฟอยู่ เวลาทำความสะอาดด้วยการล้างน้ำปกติอาจจะไม่เพียงพอ ลองใช้น้ำตาลเป็นตัวช่วย โดยแช่เครื่องบดกาแฟลงในน้ำแล้วใส่น้ำตาลลงไปด้วย จะช่วยดูดซับกลิ่นน้ำมันและกลิ่นที่ติดอยู่ในเครื่องได้ ทำเสร็จแล้วเหมือนได้เครื่องใหม่เลยละค่ะ

ทำให้คุกกี้คงความกรอบ

ทำให้คุกกี้คงความกรอบ การทำคุกกี้แต่ละทีต้องทำทีละเยอะๆ แต่ทำมาแล้วทานไม่ทัน ทำให้คุกกี้นิ่มและไม่น่าทานต้องนำไปทิ้ง แต่ถ้านำน้ำตาล 1 ก้อน มาใส่ไว้ในภาชนะที่ใส่คุกกี้ น้ำตาลจะช่วยดูดความชื้นและช่วยคงความกรอบไว้นานขึ้น โดยที่ไม่ต้องใส่สารอื่นๆ แถมปลอดภัยและประหยัดเงินไปได้เยอะเลยละค่ะ

ช่วยรักษาบาดแผล

หลายคนคงไม่รู้ว่าน้ำตาลสามารถรักษาบาดแผลของเราได้ แถมยังช่วยให้บาดแผลแห้งเร็วขึ้นด้วย โดยการนำน้ำตาลใส่ลงไปที่บาดแผลหรือบริเวณเนื้อที่ตายแล้ว ทิ้งไว้ 10-15 นาที แล้วล้างออก น้ำตาลจะช่วยขจัดความชื้นบริเวณแผล และแบคทีเรีย ซึ่งเป็นสาเหตุของการติดเชื้อได้

ช่วยขจัดกลิ่นอาหารที่ติดมือ

หลังจากทำอาหารเสร็จแล้ว มักจะมีกลิ่นคาว หรือกลิ่นเครื่องปรุงติดมือมาด้วย ถ้าอยากให้กลิ่นหาย โดยไม่ต้องใช้สบู่ล้างมือล้างหลายๆ รอบละก็ แค่นำน้ำตาล 1 ช้อนพูน มาผสมกับน้ำยาล้างจานแล้วนำมาถูที่มือ เท่านี้กลิ่นก็จะหายไปแล้วละค่ะ

ช่วยป้องกันไม่ให้เนยขึ้นรา

พูดถึงเรื่องปัญหากับเนยแข็งที่แช่ตู้เย็นไว้ อยู่ดีๆ ก็ขึ้นราซะงั้น จะทิ้งก็เสียดายแต่จะนำมารับประทานก็เกรงว่าท้องจะเสีย แต่น้ำตาลจะช่วยป้องกันไม่ให้เนยแข็งขึ้นราได้ โดยการนำน้ำตาลก้อนสัก 2 ก้อนใส่ในภาชนะที่เอาไว้เก็บเนย น้ำตาลจะช่วยป้องกันความชื้นที่เป็นสาเหตุหลักของการเกิดเชื้อรา เท่านี้เราก็สามารถเก็บเนยแข็งให้ได้นานขึ้นแล้วละ

ช่วยขจัดคราบเปื้อนบนเสื้อผ้า

การขจัดคราบเปื้อนบนเสื้อผ้านั้นทำยากและใช้เวลานาน แต่ถ้าใช้น้ำตาลเป็นตัวช่วย จะทำให้คราบสกปรกหลุดออกไปได้ง่ายๆ โดยการนำน้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ มาผสมกับน้ำเล็กน้อย แล้วนำไปถูบริเวณที่มีคราบเปื้อน ทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง แล้ววค่อยนำผ้าไปซัก เท่านี้คราบเปื้อนก็จะหายไปแล้วละค่ะ แถมประหยัดแรงและเวลาไปได้เยอะเลย

โห !! ประโยชน์เยอะกว่าที่เราคาดไว้จริงๆ เลย แถมยังประหยัดเงินและเวลาไปได้เยอะ เพราะเป็นของที่หาง่าย สามารถนำมาใช้ยามฉุกเฉินได้เลยล่ะค่ะ

เรื่องเล่าสยองขวัญ

จับหยุด!! ปีใหม่

ที่ผมไม่มีวันลืม

ความทรงจำของผม เมื่อสามสิบปีที่แล้ว สมัยผมเพิ่งเข้ามาทำงานที่กรุงเทพใหม่ๆ ผมเป็นคนจังหวัดอุดร เข้ามาหางานทำที่กรุงเทพ เป็นพนักงานขนของ ในบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง ย่านบางกะปิ ที่นี่ผมมีเพื่อนแค่คนเดียว คือไอ้แสง มันเป็นคนขยันและไม่ค่อยพูด ผมเลยชอบมัน ชวนมันมาอยู่ด้วยกัน เพื่อหาค่าห้อง สิ้นปีบริษัทให้หยุดงานหลายวัน ไอ้แสงมันไม่มีครอบครัว ไม่มีบ้านที่ไหน ผมเลยชวนมันกลับอุดรด้วยกัน ผมกับไอ้แสงเดินทางโดยรถทัวร์ ขึ้นรถจากหมอชิตช่วงเย็นๆ ถือว่าจะได้นอนกันบนรถ รถเริ่มเคลื่อนตัวเปิดไฟสลัวๆ ผมก็กำลังจะงีบหลับ ผมจำได้ว่ารถออกมาประมาณหนึ่ง รถก็กระตุกจนผมตื่น หันไปมองไอ้แสง มันกำลังหลับสบาย ผมไม่สามารถหลับต่อได้แล้ว จึงมองข้างนอกกระจก มีแต่ความมืดสนิท รถขับไปอย่างช้าๆ มีแสงจันทร์สาดส่อง ทำให้ผมเห็นร่างเล็กๆ กำลังเดินอยู่บนถนน ผมเพ่งอยู่สักพัก เห็นว่าร่างนั้นเป็นของยายแก่ๆ คนหนึ่ง แกกำลังเดินอยู่ข้างทาง ผมตั้งใจมองอีกครั้ง แกเห็นจึงหันมายิ้มให้ผม ผมตกใจมาก!!! ภาพที่เห็นยายมีฟันสีดำน่ากลัว ผมจึงหันหน้าหลบไป รถแล่นมาสักพักก็หยุดลง ผมจึงหันไปถามเด็กรถว่า ..เกิดอะไรขึ้น??.. เด็กรถตอบว่า ..รถเสียครับพี่ แอร์ก็เสีย ลงไปรอด้านล่างดีกว่าครับ.. ผมปลุกไอ้แสง ลงมารอด้านล่างได้ประมาณครึ่งชั่วโมง ท้องผมเริ่มร้อง ผมเลยชวนไอ้แสงไปหาอะไรกินใกล้ๆ ทิ้งเบอร์ไว้ให้เด็กรถโทรหา ผมเดินไปไม่ไกลมาก เจอหมู่บ้านเล็กๆ บ้านทุกหลังเปิดไฟเฉพาะหน้าบ้าน และมีบ้านหลังหนึ่งเปิดไฟไว้ทั้งหมด เหมือนจะเป็นร้านก๋วยเตี๋ยว ผมเลยเดินเข้าไปถาม ผมเจอยายคนเดิมที่แกเดินอยู่ข้างทาง ผมเลยถามแกว่า ..ยังขายไหม ขอก๋วยเตี๋ยวสองชาม.. แกไม่พูดอะไรเดินเข้าไปในบ้าน และถือก๋วยเตี๋ยวออกมาสองชาม ผมกับไอ้แสงกินจนอิ่ม และเรียกยายมาเก็บเงิน แต่แกไม่ยอมออกมาสักที ผมจึงเดินเข้าไปตาม ภาพที่ผมเห็นคือยายกำลังนั่งอยู่บนเก้าอี้ไม้เล็กๆ มือกำลังสับอะไรบางอย่าง ไฟสลัวๆ ก็สว่างเข้าตาผม ยายกำลังสับขา ที่ผมเชื่อว่ามันเป็นขาคนอย่างแน่นอน!!! เนื้อตัวของยายเลอะเลือด ปากของยายที่ผมเคยเห็นว่ามันดำ แต่มันคือรอยเลือด!! ผมพยายามรวบรวมความกล้าวิ่งหนีออกมา ผมไม่เจอไอ้แสงแล้ว มันเกิดอะไรขึ้นหรือศพที่ยายหั่นอยู่จะเป็นมัน ผมรีบวิ่งไปที่รถ ระหว่างทางผมไม่เห็นหมู่บ้านแล้ว บ้านหายไปไหนหมด! จุดจอดรถ รถก็หายไป มันเกิดอะไรขึ้นกับผม!! ผมค่อยๆ ลืมตาตื่นขึ้นมา เห็นไอ้แสงหน้าตาตื่น ..พี่ๆ เป็นอะไรครับพี่ ถึงอุดรแล้วครับ พี่หลับเหงื่อท่วมตัว เรียกเท่าไหร่ก็ไม่ยอมตื่น.. ผมฝันร้าย!! ไอ้แสงบอกว่าหลังจากที่รถเสีย ผมเดินไปฉี่ที่ข้างทาง กลับมาผมก็หลับ และไม่ตื่นขึ้นมาอีกเลย จนถึงตอนนี้ เด็กรถบอกว่าผมคงไปฉี่โดนอะไรเข้าแน่นอน ผมกลัวมากต่อไปผมจะฉี่ที่ไหนคงต้องยกมือไหว้ทุกครั้งแล้ว

เม้าส์ส่องเฟส

สวัสดีแฟนคลับเม้าส์ ทุกคนจ้า กลับมาอีกครั้งกับคอลัมน์โปรด ขวัญใจสายส่องทุกท่าน Sino-Thai Magazine ฉบับนี้ ก้าวเข้าสู่ฉบับที่ 49 แล้ว ไม่ใช่อายุนะจ๊ะอย่าเพิ่งเข้าใจผิด! ช่วงปลายฝนต้นหนาวแล้ว บรรยากาศก็เงียบเหงาชะเหลือเกิน ใครๆ ก็คงตั้งโปรแกรมที่จะไปเที่ยวกันไว้บ้างแล้วใช่มั้ยล่ะ ส่วนเม้าส์เองก็วางแผนไว้แล้วเหมือนกันนะแต่ด้วยหน้าที่ของเม้าส์นั้นสำคัญยิ่ง ต้องรีบสืบเสาะหาข่าวของหนุ่มสาวซิโน-ไทยว่ามีอะไรอัพเดทกันบ้าง ว่าแล้วก็รีบไปส่องพร้อมกันเลยดีกว่า ว่าแต่ตอนนี้เราจะไปส่องใครก่อนดีน้า ไปดูสาวๆกันก่อนนะ **มาที่สาวคนนี้ก่อนเลยหุ่นดี สวยขึ้นตลอด ไม่น่าเชื่อว่าอายุเลขสามแล้วอายุเป็นเพียงตัวเลขจริงๆ 30 ยังแจ๋ว มีอะไรดีแนะนำเม้าส์บ้าง

นะน้องโบว์ **ส่วนสาวคนนี้ได้ข่าวว่าบินลัดฟ้าไปส่องโอปป้า ว่าแต่มีมาฝากเม้าส์สักคนมั้ยน้าน้องพลอย **สาวสวยคนนี้ก็ลัดเลาะไปดูวิวสวยๆถึงสิงคโปร์ เม้าส์ละอิจฉาจริงๆ ว่าแต่ทำไมไม่เห็นตากล้องเลยละคะน้องใหม่

**มาที่น้องทราย ย้ายไปนั่งที่ทำงานใหม่ดูสดใส สวยตลอดไม่ทราบว่าหนุ่มๆ เยอะมั้ยคะเม้าส์จะได้ไปเยี่ยมบ้าง อิอิ

**มาที่สาวร่างเล็ก น่ารักกันบ้างจ้า เม้าส์เห็นไปเป็นแขกรับเชิญตลอดเลย ว่าแต่เมื่อไหร่จะแจกการ์ด เม้าส์รออยู่นะจ๊ะน้องลิต้า **ไปที่สายรักสุขภาพกันบ้างนะน้องไวด้า เลขาคนสวยขยันเข้าฟิตเนส มีอะไรดีๆ อุ้ย! ชวนเม้าส์ไปด้วยนะเม้าส์อยากผอม

**สาว สาว สาว แก๊งค์นี้ไปเที่ยวไหนกันละเนี่ย มีทริปกันตลอดๆเลยน่าสนุกจริงๆ **มาส่องคู่รักข้าวใหม่ปลามัน พึ่งจูงมือกันเข้าประตูวิวาห์ หวานเจี๊ยบ เม้าส์ขอให้รักกันยืนยาวนะจ๊ะน้องอุ๊ **คู่หวานคู่นี้ไปไหนกันละ

คะเนี่ย น่ารักจริงๆเลย แค่มองก็ทำให้โลกของเม้าส์เป็นสีชมพูไปด้วยเลย ช่างไอซ์กับน้องเฟิร์น **เอ๊ะๆ ช่างคเชนทร์ ไปออกงานไหนคะเนี่ย ควงสองสาวเลยหรอคะเม้าส์เห็นนะ อิอิ **เม้าส์แอบเห็นพี่หน่องคนสวยแซะภาพคู่กับหนุ่มที่ไหนน้า อ่อน้องรีมนี่เอง

**คุณแม่ยังสาว ควงลูกสาวคนสวยไปไหนคะเนี่ยน้องชมพู่ **มาดูคู่รักโรงไฟฟ้ากันบ้าง หวานกันจริงๆ เลยหนุ่มๆ โรงไฟฟ้าเนี่ย

**หนุ่มอีกคนก็ทิ้งเม้าส์ บอกลาความโสดไปมีแฟนซะละ ขอแสดงความยินดีด้วยนะคะช่างรุจ **เม้าส์ไปเดินเล่นงานวิศวกรรมแห่งชาติ

2565 ที่ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เม้าส์ไม่อยากจะเม้าส์ แต่ขอเม้าส์หน่อยแล้วกันว่า ทีมวิศวกร ของเรานั้นสวยหล่อ กันทุกกกคน เม้าส์เก็บภาพมาฝากด้วยนะ มีใครบ้างมาดูเลย เป็นไงกันบ้างแฟนๆ เม้าส์ ส่องกันหนำใจหรือยังจ๊ะ อยากให้เม้าส์ เม้าส์ใครก็มากระซิบบอกกันได้นะ หรือใครยังโสดอยากโปรโมทมาก ก็แจ้งเม้าส์มาได้เลย เผื่อบุญวาสนาจะนำพาให้เม้าส์เจอเนื้อคู่บ้าง เม้าส์จะได้มีภาพคู่มาอวดแฟนๆ บ้าง อิอิ เม้าส์ขอตัวลาไปก่อนจ้า...

มาเล่นเกมส์กัน

สวัสดีเพื่อนๆพี่ๆน้องๆ สาวกเกมส์ทุกคนนะคะเป็นยังไงกันบ้างจ๊ะช่วงนี้ แต่ที่แน่ๆรู้ว่าหลายคนคงรอว่า เกมส์ฉบับนี้จะเป็นแบบไหนใช่มั้ยคะ ฉบับนี้เอาใจสายที่ชอบชมภาพยนต์ทั้งในและต่างประเทศจ้า ทีมงาน ได้นำเอาฉากในภาพยนต์มาให้เพื่อนๆได้ทายชื่อเรื่องกันค่ะ และหลายคนคงได้ชมมากันบ้างแล้ว ไปหาคำตอบกันเลยค่า สำหรับใครที่ทราบชื่อเรื่องแล้วเขียนคำตอบส่งมาทายกันได้นะคะที่แผนกสื่อสารองค์กรชั้น 20 สำนักงานใหญ่

ของรางวัลสำหรับผู้โชคดี คือ
"แก้วน้ำ จำนวน 5 รางวัล"

(ของรางวัลอาจมีการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)

รายชื่อผู้โชคดีฉบับที่ 48
1.นายยุทธภูมิ พรมประดิษฐ์ ฝ่ายธุรการ
2.นางสาวนพวรรณ จิรสิริสุนทร ฝ่ายบัญชี
3.นายเพ็ง ศรีหนองห่าง J.044
4.นางสาวกัณทิมา ชัยสิงห์ J.044
5.นางสาววสุรัตน์ พูลเปี่ยม J.2509-0-D

คุณเป็นสาวบุคลิกแบบไหน? บอกได้ด้วย ลายนิ้วมือ

A เส้นโค้งสิ้นสุดที่กึ่งกลางนิ้วกลาง

บุคลิก สาวเก่ง สาวมั่น

คุณคือสาวเก่งที่เต็มไปด้วยความสามารถ พึ่งพาตัวเองได้ดี และมีความคิดสร้างสรรค์ไม่เบาเชียวล่ะ ในด้านการทำงานคุณสามารถเป็นเจ้าของธุรกิจ หรือประสบความสำเร็จทางการงานในระดับแถวหน้าได้ด้วยความฉลาดและตรรกะที่ชัดเจน เมื่อคุณตั้งเป้าหมายอะไรสักอย่าง ต่อให้มีอุปสรรคคุณก็ไม่ลังเลที่จะมุ่งไปข้างหน้าแล้วลองดูสักตั้ง ในบางอารมณ์จึงดูมั่นใจจนอาจกลายเป็นใจร้อนไปสักนิด คุณจะถูกชะตาเป็นพิเศษกับคนที่คิดเห็นไปในทางเดียวกัน ประเภทคนอืดอาดยืดยาด หรือวกไปวนมาจะทำให้คุณหัวเสียมากเป็นพิเศษ

B เส้นโค้งสิ้นสุดที่กึ่งกลางระหว่างนิ้วชี้และนิ้วกลาง

บุคลิก สาวใจดี ช่างเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

ในสายตาของคนรอบข้าง คุณคือคนที่จิตใจอ่อนโยนและเห็นอกเห็นใจคนอื่น เรียกได้ว่าเป็นสาวจิตใจดีคนหนึ่งเลยทีเดียวค่ะ หากเพื่อนๆ หรือคนรอบข้างเอ่ยปากขอความช่วยเหลือขึ้นมา ต่อให้คุณยุ่งแค่ไหน แต่ด้วยความสงสารคุณก็จะยื่นมือเข้าไป ช่วยเหลือจนได้ กับคนแปลกหน้า เมื่อได้รู้จักคุณแรกๆ พวกเขาอาจคิดว่าคุณดูแข็งๆ โผงผาง ไม่ก็ดูหยิ่ง แต่หากได้รู้จักตัวตนของคุณจริงๆ แล้วกลับได้รู้ว่าคุณเป็นคนที่ไว้วางใจได้คนหนึ่งเลยทีเดียวค่ะ

C เส้นโค้งสิ้นสุดที่นิ้วชี้

บุคลิก สาวอ่อนไหว ช่างฝัน

สาวคนนี้มีบุคลิกอ่อนไหว มีจินตนาการความฝันมากมาย และมีความคิดสร้างสรรค์เป็นเลิศ คุณมีเซ้นส์รับรู้สิ่งต่างๆ ได้ไว และฉลาดไม่แพ้สาวบุคลิกอื่นๆ ปรับตัวเก่งเข้ากับใครก็ได้ แต่หากเป็นเรื่องของการ “เปิดใจ” บางครั้งอาจช่างระแวดระวังพอดู เพราะคุณเจ็บปวดง่ายและไม่อยากถูกใครหลอกลวง บางคนอาจมีความหลังฝังใจจนไม่อยากไว้ใจใครง่ายๆ อีก ทั้งที่บางทีคนรอบข้างคุณก็คือเพื่อนที่ดีไม่มีอะไรต้องกังวล ดังนั้นหากผ่อนคลายอีกนิด กังวลน้อยลงหน่อย คุณจะมีความสุขมากขึ้นอีกเยอะเลยทีเดียวค่ะ

D เส้นโค้งสิ้นสุดที่กึ่งกลางระหว่างนิ้วชี้และนิ้วโป้ง

บุคลิก สาวแกร่งแรงเกินร้อย

เรื่องความอดทนแบบสาวแกร่งต้องยกให้คนนี้เลย คุณเป็นคนที่มีความอดทนสูงต่อสิ่งต่างๆ และมีความพยายามสูงด้วยเช่นกัน เพราะคุณเชื่อว่าความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จก็อยู่ที่นั่น และถึงแม้มันจะไม่อยู่ที่นั่น คุณก็จะอดทนจนกว่ามันจะมาจนได้ แต่ถึงแม้จะประสบความสำเร็จดีในเรื่องอื่นๆ แต่ในเรื่องคนกลายเป็นมักโดนเอาเปรียบ เพราะคุณมักจะยินดีช่วยคนอื่นโดยที่เขาไม่ได้ร้องขอ ในขณะที่คนอื่นกลับไม่เป็นเช่นนั้น อย่างไรก็ตาม จงรักษาคุณสมบัติดีๆ นี้ไว้เถอะ แล้วรักษาสมดุลไม่ให้เดือดร้อนตัวคุณเองก็พอ แล้วคุณจะรู้สึกดีมากขึ้นค่ะ