



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า
คณะผู้บริหารและพนักงาน
บริษัท ชิโน-ไทย เ็นดิโอยริง
แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน)



SINO-THAI MAGAZINE

ปีที่ 12 ฉบับที่ 35
เมษายน-มิถุนายน 2562

www.stecon.co.th

35

เมษายน-มิถุนายน 2562



SINO-THAI MAGAZINE

บมจ.ซีโน-ไทย เอ็นจิเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น

32/59-60 ชั้น 20, 27-30 อาคารซีโน-ไทย ทาวเวอร์

ถนนอโศก 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

สวัสดีชาว Sino-Thai Magazine เป็นยังไงกันบ้าง กับฉบับที่ผ่านมานี้ในรูปแบบออนไลน์ บางท่านอาจจะยังไม่คุ้นชินกับรูปแบบใหม่ วันนี้เราจะมาชี้แจงช่องทางในการเข้าถึงที่ง่ายขึ้นโดยสามารถเข้าอ่านได้ในช่องทาง

Facebook Fanpage : @prsinothai

E-mail : Outlook

ทางทีมงานหวังว่า Sino-Thai Magazine จะเข้าถึงทุกท่านได้มากขึ้น ฉบับนี้เรามาพร้อมสาระความรู้ และความสุขสนุกสนานกันอีกเช่นเคย ส่วนเกมส์ล่าของรางวัลนั้น บอกก่อนเลยว่าห้ามพลาดกันเลยทีเดียว ส่งคำตอบมากันเยอะๆ นะคะ รับรองว่าสนุกไม่แพ้ใครค่ะ

บรรณาธิการบริหาร



งานประชุมใหญ่ผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 25 ประจำปี 2562

เมื่อวันที่ 26 เมษายน ทางบริษัทจัดงานประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 25 ประจำปี 2562 ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 30 อาคารซีโน-ไทย ทาวเวอร์ โดยมี ศาสตราจารย์พิเศษ เรวัต ฉ่ำเฉลิม ประธานกรรมการบริษัท เป็นประธานในการประชุมรวมทั้ง คณะกรรมการของบริษัท เข้าร่วมการประชุมในครั้งนี้เพื่อพบปะท่านผู้ถือหุ้นและตอบข้อซักถามในประเด็นต่างๆ เพื่อคลายความสงสัยให้แก่ผู้ถือหุ้นทุกท่าน



คุณภาคภูมิ ศรีชำนาญ ในฐานะคณะกรรมการ ได้ชี้แจงถึงผลประกอบการอย่างละเอียด พร้อมกับวิเคราะห์สถานการณ์ภาพรวมธุรกิจก่อสร้างในปัจจุบัน รวมถึงแผนธุรกิจของบริษัทในอนาคต ท่านผู้ถือหุ้นได้ให้ความสนใจและมีการซักถาม คณะกรรมการทุกท่านก็ได้ร่วมตอบคำถามอย่างตรงประเด็น ด้วยความชัดเจน โปร่งใส และสร้างความเชื่อมั่นให้กับท่านผู้ถือหุ้นเป็นอย่างดี ทางทีมงานได้เก็บภาพบรรยากาศในวันงานมาฝากกันด้วยนะคะ

Full span load test & Guide Way Beam

วันที่ 15 มีนาคม 2562 บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้ทำการทดสอบ Full span load test คาน Guide Way Beam ณ โรงงานผลิตชิ้นส่วนคอนกรีตสำเร็จรูป อ.ไทรน้อย จ.นนทบุรี ซึ่งการทดสอบนี้เป็นการทดสอบความแข็งแรงของโครงสร้างคานรับน้ำหนักของการก่อสร้างรถไฟฟ้าโมโนเรลสองสายแรกของประเทศไทย รถไฟฟ้าสายสีชมพูและรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ก่อนนำคาน Guide Way Beam ไปติดตั้งจริง การทดสอบในครั้งนี้ ได้ทำการติดตั้ง Guide Way Beam เสมือนจริง ทำการทดสอบโดยยกน้ำหนักที่ตัวคาน ทำการไหลคานน้ำหนักจนเกิดวิบัติ โดยใช้ระยะเวลาในการยกน้ำหนักต่อเนื่องนานถึง 15 วัน



ซึ่งถือได้ว่าเป็นการทดสอบ Full span load test คาน Guide Way Beam ครั้งแรกของประเทศไทย โดยในวันนั้นมีผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คณะ รพม. BTS คณะที่ปรึกษา PCPK คณะที่ปรึกษา PCYL คณะบริษัทผู้รับสัมปทาน NBM และ EBM ร่วมทำการทดสอบเพื่อทำการศึกษาและเก็บข้อมูลการทดสอบในครั้งนี้ด้วยค่ะ

ต่อมาวันที่ 27 เมษายน 2562 บริษัทได้ทำการทดสอบการติดตั้งและการขนย้ายคาน Guide Way Beam ก่อนนำไปติดตั้งยังพื้นที่จริง ซึ่งการทดสอบในครั้งนี้ เริ่มตั้งแต่การขนย้าย Guide Way Beam การติดตั้ง



Guide Way Beam จำนวน 6 คาน บนเสาตอม่อจำนวน 3 ต้น ซึ่ง Guide Way Beam จำนวน 1 คาน มีความยาว 30 เมตร และมีการทดสอบการดึงตัวของล้อรถบรรทุกสำหรับการขนย้ายในพื้นที่แคบ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการขนย้ายและติดตั้งในพื้นที่จริงในพื้นที่ที่มีบริเวณจำกัด

โดยบริษัทยึดมั่นนโยบายความสำเร็จของงาน ต้องมาพร้อมความปลอดภัยของประชาชน รวมไปถึงผู้มีส่วนร่วมทุกคน ตามแนวทางความปลอดภัยต้องมาก่อน หรือ Safety is always top priority



NEWS ZONE

การดำเนินงานลดฝุ่น PM 2.5

ในช่วงต้นปี 2562 จนถึงปัจจุบัน เกิดปัญหาวิกฤตฝุ่นละออง PM2.5 จนส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชน ทางบริษัทให้ความสำคัญและตระหนักกับปัญหาที่เกิดขึ้น จึงได้ดำเนินงานเพื่อช่วยลดปริมาณฝุ่นละออง ในทุกพื้นที่ที่หน่วยงานก่อสร้างของบริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) สำหรับการฉีดพ่นละอองน้ำ งดฝุ่น ล้างทำความสะอาดพื้นผิวจราจร ชำระขจัดคราบดินโคลน ถึงแม้ตอนนี้ปัญหาฝุ่นละออง PM2.5 จะลดลงแล้ว แต่ทางบริษัทยังคงดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนทุกคน วันนี้เราได้นำภาพบรรยากาศส่วนหนึ่งมาฝากกันด้วยนะคะ



KNOWLEDGE ZONE

โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู (PK Line) และโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง (YL Line)

Design philosophy of project

โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู (PK Line) และโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง (YL Line) นั้นแนวของรถไฟฟ้าจะถูกก่อสร้างอยู่บนเกาะกลางของถนนสายหลักในแต่ละย่าน สำหรับสายสีชมพูคือ ถนนติวานนท์ ถนนแจ้งวัฒนะ และถนนรามอินทรา ส่วนสายสีเหลือง ถนนลาดพร้าว ถนนศรีนครินทร์ และถนนเทพารักษ์ ในช่วงระหว่างการประชุมงาน STECON เสนอรูปแบบของโครงสร้างตามรูปแบบของแบบงานประมูล คือ โครงข้อแข็งต่อเนื่อง 4 ช่วงความยาวช่วงละ 30 เมตร โดยที่โครงสร้างส่วนของเสาและคานาข้างเป็นคอนกรีตเสริมเหล็กชนิดเทในที่ สำหรับคานารับทางวิ่ง (Guideway Beam) นั้นยังคงอยู่ในขอบเขตงานของส่วนงานระบบรถไฟฟ้าซึ่งขึ้นอยู่ Supplier ที่ทาง BSR จะเลือกใช้ซึ่งไม่อยู่ในส่วนของงานที่ STECON รับผิดชอบ แต่ภายหลังจากที่ BSR เป็นผู้ชนะการประมูลและเลือก Supplier สำหรับระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยว (Monorail Supplier) แล้วนั้น ทาง BSR ตัดสินใจให้ STECON รับผิดชอบในส่วนของการออกแบบ ผลิตและติดตั้งคานารับทางวิ่ง (Guideway Beam) ด้วย

เมื่อขอบเขตงานเพิ่มขึ้นแต่ระยะเวลาการทำงานเท่าเดิมและยังต้องประสานงานการส่งมอบงานให้กับทาง Supplier ระบบรถไฟฟ้าตามเงื่อนไขสัญญา ทำให้ต้องปรับแนวคิดในการออกแบบโครงสร้างรองรับทางวิ่ง (Elevated Structure) เพื่อให้สามารถทำงานได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ลดความเสี่ยงของการทำงานในพื้นที่ของการจราจรคับคั่ง ระยะเวลาการทำงานและช่วงเวลาการทำงานที่จะรบกวนผู้ใช้ทาง ซึ่งในช่วงเริ่มการออกแบบได้มีการศึกษาถึงแนวทางออกแบบและก่อสร้างของโครงสร้างทางวิ่งของระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยวที่ทำการก่อสร้างอยู่ทั่วโลก ซึ่งพบว่ามีการออกแบบและก่อสร้างอยู่ใน 2 รูปแบบใหญ่ๆ ดังนี้

1. ระบบโครงสร้างแบบคานช่วงเดียว (Simple span) วางบนเสาต่อม่อ
 - โครงสร้างเสา, ฐานรากและคานารับทางวิ่งจะต้องใหญ่ขึ้นเนื่องจากพฤติกรรมของโครงสร้างที่แยกขาดจากกัน
 - ความแม่นยำในการติดตั้ง GWB ทำได้ง่าย โครงสร้าง GWB วางบน Bearing สามารถปรับแก้ที่หน้างานได้ งานคอนกรีตมีแค่เพียงงาน Grouting Bearing
 - จำนวน Bearing และรูปแบบของ Bearing ที่ใช้ส่งผลกระทบต่อราคาโครงการค่อนข้างมาก
 - ต้องมีการ Maintenance Bearing ของ GWB ตามที่ Supplier แนะนำ
 - Accident อันเกิดจาก Act of God เช่น แผ่นดินไหว หรือ เหตุอันทำให้เกิดความเสียหายกับ GWB นั้น การแก้ไขซ่อมแซมสามารถทำได้ง่ายกว่าและลดระยะเวลาการปิดระบบรถทั้งหมด
2. ระบบโครงสร้างแบบโครงข้อแข็งต่อเนื่อง 3-4 ช่วง (Moment Frame)
 - โครงสร้างเสา, ฐานรากและคานารับทางวิ่งจะเล็กลง เนื่องจากพฤติกรรมของโครงสร้างที่ต่อเนื่องกัน
 - ความแม่นยำในการติดตั้ง GWB ทำได้ยาก โครงสร้าง GWB วางบน Bearing ปรับแก้ได้ยากไม่มี Bearing ช่วยและยังมีส่วนคอนกรีตรวมถึงเหล็กเสริมที่ต้องทำบริเวณหน้างานเพื่อเชื่อม GWB เข้ากับ Crossbeam
 - ลดค่าใช้จ่ายเรื่อง Bearing แต่ก็มีส่วนที่ต้องใช้ PT-Bar สำหรับทดแทน

- Maintenance Free คือสิ่งที่แนวคิดรูปแบบโครงสร้างนี้ใช้เป็นจุดแข็ง แต่คำถามคือจะ Maintenance แบบไหนถ้าต้องทำ
- Accident อันเกิดจาก Act of God เช่น แผ่นดินไหว หรือ เหตุอันทำให้เกิดความเสียหายกับ GWB นั้น การแก้ไขซ่อมแซมทำได้ยากมาก อาจต้องทุบทำลายบางส่วนและก่อสร้างใหม่ ซึ่งทำให้ระยะเวลาการปิดระบบยาวนานมาก

ทั้งสองรูปแบบเป็นแบบมาตรฐานที่ใช้กันในการก่อสร้างระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยวทั่วโลกของระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยวที่เป็นระบบ Straddle Type ซึ่งตัวรถจะวิ่งอยู่บนคานารองรับทางวิ่ง (Guideway Beam) ซึ่งแต่ละรูปแบบก็มีข้อได้เปรียบและเสียเปรียบตามที่แสดงในข้างต้น

Propose Structural System for PK Line and YL Line

ลักษณะทางโครงสร้างที่เลือกใช้ในโครงการนี้น่าจะเรียกได้ว่าเอาจุดเด่นของโครงสร้างทั้งสองแบบมารวมกัน พร้อมกับเอาประสบการณ์ทำงานที่มีในการเลือกวิธีการออกแบบและติดตั้งตัวโครงสร้างทางยกระดับของระบบรถไฟฟ้ารางเดี่ยวนี้ กล่าวคือ โครงสร้างทางวิ่งของรถไฟฟ้ารางเดี่ยวสำหรับ PK Line และ YL Line ถูกออกแบบเป็นแบบคานต่อเนื่องบนเสาต่อม่อ ที่จุดรองรับของคานต่อเนื่องจะใช้ Bearing เพื่อถ่ายแรงลงสู่ Crossbeam ตามลำดับ เรียกว่าเป็น “ระบบโครงสร้างคานต่อเนื่อง (Continuous Beam) บนเสาต่อม่อ



รูปแสดงโครงสร้าง Continuous Beam on Bearing

- โครงสร้างคานารับทางวิ่งจะเล็กลงด้วยผลของพฤติกรรมของคานต่อเนื่อง แต่โครงสร้างเสาจะเหมือนกับกรณีของคานช่วงเดียว (Simple Beam)
- ความแม่นยำในการติดตั้ง GWB ทำได้ง่าย โครงสร้าง GWB วางบน Bearing สามารถปรับแก้ที่หน้างานได้ งานคอนกรีตมีแค่เพียงงาน Grouting Bearing
- ต้องมีการ Maintenance Bearing ของ GWB ตามที่ Supplier แนะนำ
- Accident อันเกิดจาก Act of God เช่น แผ่นดินไหว หรือ เหตุอันทำให้เกิดความเสียหายกับ GWB นั้น การแก้ไขซ่อมแซมสามารถทำได้ง่ายกว่าและลดระยะเวลาการปิดระบบรถทั้งหมด

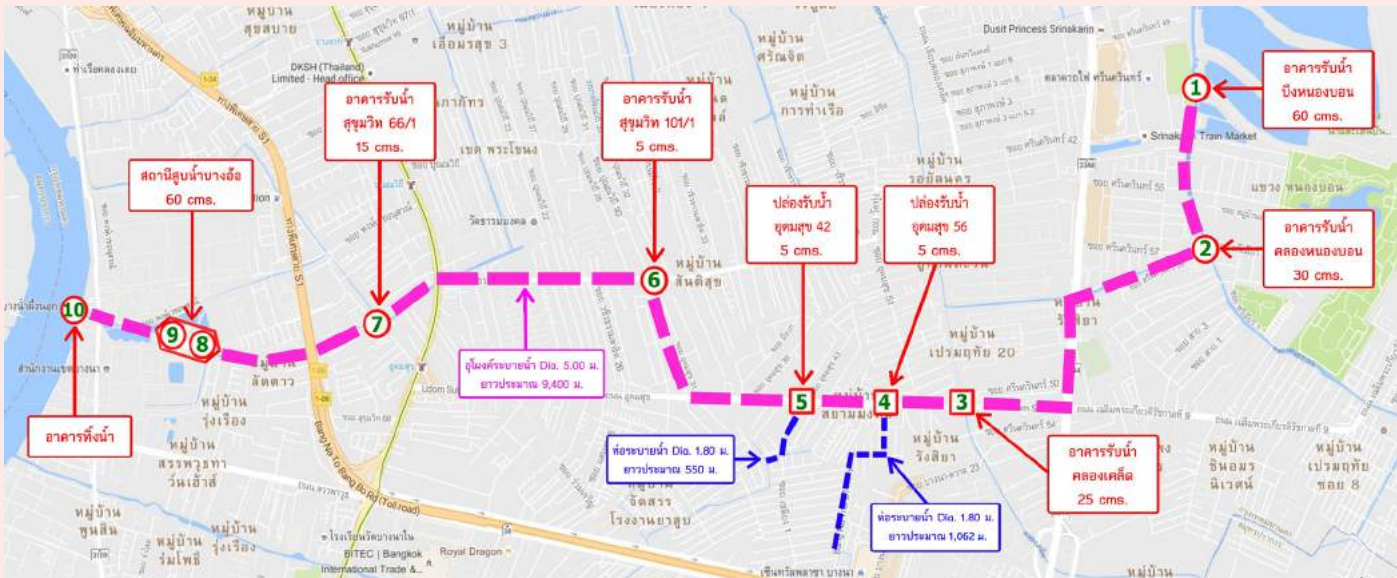
ZOOM IN SITE ZONE

โครงการอุโมงค์ระบายน้ำจากบึงหนองบอนลงสู่แม่น้ำเจ้าพระยา



ZOOM IN SITE ZONE

โครงการอุโมงค์ระบายน้ำจากบึงหนองบอนลงสู่แม่น้ำเจ้าพระยา



สวัสดีค่ะ.. Zoom in site ฉบับนี้ขอพาทุกท่านไปเยี่ยมชมหน่วยงาน J.2478-1-D โครงการอุโมงค์ระบายน้ำจากบึงหนองบอนลงสู่แม่น้ำเจ้าพระยา พื้นที่โครงการแนวอุโมงค์เริ่มจากบริเวณบึงหนองบอน ลอดใต้คลองหนองบอน คลองตาช้าง เข้าถนนศรีนครินทร์ ถนนอุดมสุข ถนนสุขุมวิท 101/1 เข้าคลองบางอ้อ ออกสู่แม่น้ำเจ้าพระยา รวมระยะทางประมาณ 9,400 เมตร เพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการระบายน้ำของกรุงเทพมหานคร ในพื้นที่ เขตประเวศ สวนหลวง บางนา พระโขนง ครอบคลุมพื้นที่ประมาณ 85 ตารางกิโลเมตร มีระยะเวลาดำเนินการก่อสร้าง 1,770 วัน (เดิม 1,440 วัน และได้รับขยายเวลา 330 วัน) ตั้งแต่ 13 มกราคม 2559 ถึง 16 พฤศจิกายน 2563 มูลค่างานก่อสร้าง 4,925.665 ล้านบาท โครงการนี้อยู่ภายใต้การกำกับดูแลของนายช่างสุทธิพล พัชรนฤมล ผู้อำนวยการโครงการ และนายช่างธราวุธ ธรรมประสิทธิ์ รองผู้อำนวยการโครงการ

รายละเอียดโครงการ
ก่อสร้างสถานีสูบน้ำบางอ้อ ขนาด 40 x 80 เมตร ลึก 25 ม. จำนวน 1 แห่ง (Top-Down Construction) พร้อมติดตั้งเครื่องสูบน้ำขนาด 10 m³/sec จำนวน 6 เครื่อง

ก่อสร้างอุโมงค์ใต้ดิน ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 5.0 เมตร ความยาว 9,400 เมตร ที่ระดับความลึก -30.00 MSL ด้วยหัวเจาะแบบ Earth Pressure Balance (EPB)

ก่อสร้างอาคารรับน้ำ ขนาด 5 cm³/sec ถึง 30 cm³/sec ตามแนวเส้นทางของอุโมงค์ระบายน้ำ จำนวน 7 อาคาร

ก่อสร้างอาคารทิ้งน้ำ จำนวน 1 แห่ง บริเวณปากคลองบางอ้อ ออกสู่แม่น้ำเจ้าพระยา

ณ ปัจจุบันงานโครงการฯ มีความคืบหน้าในการก่อสร้างจนถึงสิ้นเดือนเมษายน 2562 ประมาณ 34.31% เร็วกว่าแผนงาน 1.54%



SAFETY ZONE

ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดิ์ศรีรับเพื่อน ๆ ชาวซิโน-ไทยฯทุกท่าน ช่วงต้นปีที่ผ่านมาหลายจังหวัดโดยเฉพาะใน กรุงเทพฯ มีการตื่นตัวเรื่องฝุ่น PM 2.5 กันมาก เพราะการที่ฝุ่นมีขนาดเล็กมาก จะทำให้สามารถผ่านทางเดินหายใจเข้าสู่ปอดและสร้างปัญหาเกี่ยวกับหลอดเลือดได้ง่ายขึ้น (พวกฝุ่นที่มีขนาดใหญ่ มักจะโดนดักเอาไว้ตั้งแต่ขนจมูก เมื่อลมพัดตามช่องทางเดินหายใจ) และจะไปเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและโรคทางเดินหายใจ เพราะมันสามารถทะลุทะลวงผ่านปอดเข้าสู่เส้นเลือดฝอยที่หล่อเลี้ยงอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย รวมทั้งสมองและหัวใจ ทำให้เกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคทางสมอง ฯลฯ ซึ่งวิธีป้องกันฝุ่น PM 2.5 นั้นก็มีสื่อจากแหล่งต่างๆให้ความรู้กันไปบ้างแล้ว แม้ตอนนี้จะกระแสเรื่องฝุ่น PM 2.5 จะเงียบไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าฝุ่นมันจะหายไป เพียงแต่มันไม่ได้เป็นข่าวทำให้เราตื่นกลัว โดยเฉพาะงานก่อสร้างแบบเรานั้น เป็นส่วนหนึ่งของแหล่งกำเนิดฝุ่น PM2.5 เพราะฉะนั้นเราควรจัดทำความสะอาดพื้นที่การทำงานเพื่อลดปริมาณฝุ่น และสวมใส่หน้ากากป้องกันตลอดเวลาเมื่ออยู่ในไซต์งาน เพื่อสุขภาพของตัวเองและด้วยนะครับ

สำหรับชาวสารความปลอดภัยฉบับนี้ เราจะมาทำความรู้จักวิธีปฐมพยาบาลเบื้องต้นเพื่อช่วยเหลือผู้ที่หยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้นให้กลับมาหายใจ และมีการไหลเวียนออกซิเจนรวมทั้งเลือดกลับคืนสู่สภาพเดิม พร้อมทั้งป้องกันเนื้อเยื่อไม่ให้เกิดอันตรายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร ซึ่งวิธีการปฐมพยาบาลแบบนี้เราเรียกว่า Cardiopulmonary Resuscitation หรือเรียกง่าย ๆ ว่า CPR นั่นเอง และการทำ CPR นี้ เกี่ยวข้องอะไรกับงานก่อสร้างอย่างพวกเรา?

สาเหตุที่พวกเราต้องรู้จักการทำ CPR นั้นเป็นเพราะถ้าเกิดอุบัติเหตุขึ้นในพื้นที่การทำงาน และผู้ประสบอุบัติเหตุมีภาวะการหยุดหายใจ เช่น ถูกกระแสไฟฟ้าดูด, อยู่ในสถานที่ที่ไม่มีอากาศหายใจเพียงพอ, สูดควันเข้าไป, เกิดอาการช็อค เสียเลือดเป็นจำนวนมาก ฯลฯ หากเราต้องการความช่วยเหลือจากหน่วยกู้ชีพ หรือนำคนที่ประสบอันตรายไปส่งโรงพยาบาลเอง เราจะต้องใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 10 นาทีแน่ๆ แต่สมองของคนเรานั้นไม่สามารถขาดออกซิเจนได้เกิน 4 นาที เพราะถ้าเกินกว่านั้นจะทำให้ เนื้อเยื่อในสมองได้รับความเสียหายจากการขาดออกซิเจนอย่างถาวร และคนที่ประสบอันตรายก็ยากจะกลับมามีชีวิตได้ปกติเหมือนเดิม เพราะฉะนั้นคนที่จะสามารถช่วยเหลือได้เร็วที่สุดก็คือเพื่อนร่วมงานที่ทำงานอยู่ด้วยกันนั่นเอง

การทำ CPR ขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

1. จัดให้ผู้บาดเจ็บนอนหงายราบบนพื้นแข็ง ถ้าพื้นอ่อนนุ่มให้สอดไม้กระดานแข็งได้ลำตัว
2. สำหรับตำแหน่งที่จะกดหน้าอกเพื่อทำ CPR นั้น จะอยู่กลางหน้าอก บริเวณกระดูกหน้าอก (เส้นจุดตัดระหว่างหัวนมทั้ง 2 ข้าง กับเส้นกลางลำตัว) ใช้สันมือวางลงบนจุดนั้นโดยที่ 2 มือประสานกัน แขนเหยียดตรง
3. ปล่อนิ้วหน้านิ้วตัวผ่านจากไหล่ไปสู่ลำแขนทั้งสอง และลงไปสู่กระดูกหน้าอกในแนวตั้งฉากกับลำตัวของผู้บาดเจ็บ กดลงไปลึกประมาณ 1.5 – 2 นิ้ว ให้กดลงไปเป็นแนวตั้ง และอย่ากระแทก เป็นจังหวะสม่ำเสมอในอัตราเร็ว 100-120 ครั้ง/นาที ถ้าน้อยกว่านี้จะไม่ไ้ผล การกดหน้าอกจะทำให้มีเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ในร่างกาย และมีเลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจ ทำให้มีการไหลเวียนเลือดในร่างกาย หลังการกดแต่ละครั้งต้องปล่อยให้ออกคืนตัวจนสุด เพื่อให้หัวใจรับเลือดสำหรับสูบฉีดครั้งต่อไป

4. ในกรณีที่มีความคุ้นเคยกับผู้บาดเจ็บ รู้ประวัติสุขภาพว่าไม่ได้เป็นโรคติดต่อ สามารถใช้วิธีกดหน้าอก ร่วมกับการผายปอดแบบปากต่อปากได้ โดยกดหน้าอก 30 ครั้ง สลับกับการผายปอด 2 ครั้ง และควรมีผู้ช่วยเหลืออย่างน้อย 2 คน เพราะผู้ปฏิบัติจะเริ่มเหนื่อยและประสิทธิภาพในการกดหน้าอกลดลงหลังจากทำไปประมาณ 1 นาที ให้สลับกันกดหน้าอกสลับการช่วยหายใจครบ 5 รอบ (กดหน้าอก 30 ครั้ง : ผายปอด 2 ครั้ง) แต่หากไม่มั่นใจว่าผู้บาดเจ็บมีโรคติดต่อหรือไม่ ให้ช่วยชีวิตโดยการกดหน้าอก หรือถ้าจำเป็นต้องผายปอดจริงๆ ให้หาผ้ามาคลุมปากผู้ป่วยก่อนที่จะประกบปาก ทำต่อเนื่องไปอย่าหยุด จนกระทั่งมีทีมช่วยเหลือที่มีความชำนาญในการกู้ชีพมารับช่วงต่อ

ข้อควรระมัดระวังในการทำ CPR นั้น คนที่จะทำ CPR ได้ จะต้องได้รับการอบรมและฝึกฝนเพื่อให้เกิดทักษะและความชำนาญก่อน หากทำผิดวิธีอาจทำให้ผู้ประสบอันตรายหัวใจขาด กระทบหัก รวมทั้งอวัยวะอื่น ๆ ตกเลือดได้ ซึ่งในตอนนี้นหลายหน่วยงานก่อสร้างของเราก็มีการฝึกอบรมปฐมพยาบาลและการทำ CPR ให้กับผู้ปฏิบัติงานในโครงการกันไปบ้างแล้ว สำหรับฉบับหน้าจะมีเรื่องราวความปลอดภัยดีๆ อะไรมานำเสนอ ติดตามกันต่อไปครับ พบกันใหม่ฉบับต่อไป..สวัสดิ์ศรีรับ



QUALITY ZONE

ซีโน-ไทย ยุคใหม่ ไปไกลด้วย 4.0



สวัสดิ์คะทุกท่าน กลับมาพบกันเช่นเคยฉบับนี้เป็นฉบับที่ 2 แล้วในเวอร์ชัน Online Magazine ตอรับยุค 4.0 สะดวกสบายไม่ต้องสิ้นเปลืองกระดาษและยังไม่สูญหายอีกด้วยคะ ในฉบับนี้ขอนำเสนอ MOTTO ของบริษัท ซีโน-ไทยปี 2019 หัวข้อ “LESSON LEARNED DO IT BETTER” คำนี้เกี่ยวข้องกับแผนกบริหารคุณภาพอย่างไร อะไรคือ LESSON LEARNED และจะ DO IT BETTER กันอย่างไร เราจะมาหาคำตอบกันในฉบับนี้คะ

จากรายงาน QC Report/รูปถ่ายความเสียหาย ที่ตัวแทน QC ประจำหน่วยงานส่งเข้ามาในระบบ Data ของแผนกฯ ตั้งแต่ระดับเล็กน้อยแก้ไขได้ง่ายจนถึงระดับเสียหายรุนแรงต้องใช้ทั้งกำลังพล องค์กรความรู้ และค่าใช้จ่ายที่สูงมากในการแก้ไข ประกอบกับบทบรรยายว่าตรวจสอบพบเจออะไร ความเสียหายอย่างไร และมีแนวทางจะซ่อมแก้ไขอย่างไร นี่แหละคะที่เรียกว่า LESSON บทเรียนแห่งความเจ็บปวดนั่นเอง อย่างไรก็ตามแม้จะมี LESSON ที่ทรงคุณค่ามากเท่าไร ซ่อมแก้ไขได้เร็วแค่ไหน ก็ไร้ประโยชน์ถ้าไม่มีการสอบสวนหาสาเหตุ แล้วถ่ายทอดสื่อสารเพื่อการเรียนรู้ (LEARNED) ป้องกันยับยั้ง อยาวนเกิดซ้ำ (DO NOT REPEAT) ทำให้มันดีขึ้น (DO IT BETTER) ข้อคิดสำคัญคือ บทเรียนที่ไม่ได้นำมาเรียนรู้ จะสูญเปล่าไร้ค่า ไม่ส่งผลต่อความสำเร็จอันใด

ดังนั้นแผนกจึงได้จัดกิจกรรม DO IT BETTER BY LESSON LEARNED ขึ้นให้เป็นส่วนหนึ่งของการอบรมสัมมนาพนักงานประจำปี 2562 โดยนำ case study จากงานเสียหายบกพร่อง NC (non-conformance) ต่างๆ จากทุกหน่วยงาน ซึ่งส่งผลให้เกิดความสูญเสียทั้งเงินและเวลาเมื่อทำงานไม่ได้คุณภาพ มาสกัดคัดสรรเรียงร้อยให้เกิดองค์ความรู้จากบทเรียน (LESSON) ที่เกิดขึ้นจริง แล้วถูกถ่ายทอดประสบการณ์เรียนรู้ (LEARNED) ร่วมกันโดยทั้งวิทยากรของแผนก และผู้เข้าร่วมสัมมนาด้วยตนเองทุกระดับ นอกจากนี้ยังมี SE ที่มาสังเกตการณ์ร่วมชั้นพูดแชร์ประสบการณ์ด้านคุณภาพมากมาย อาทิเช่น *ช่างขรินทร์ มุกดาพิทักษ์ ช่างพิทวัส ชูโต ช่างอภิวัฒน์ งานประเสริฐสกุล ช่างปริญญา ศรีสมบูรณ์ ช่างศุภชัย คุณกมุต* ซึ่งทางแผนกฯต้องขอขอบคุณเป็นอย่างยิ่งคะ นี่เป็นการประสานพลัง (SYNERGY) ของทุกฝ่ายในทิศทางเดียวกันเพื่อผลักดันองค์กรให้เกิดการ เรียนรู้ จดจำ ทำให้มันดีขึ้น (DO IT BETTER) ซึ่งการอบรมดังกล่าวได้ผ่านพ้นไปแล้ว 5 รุ่น คือ ไฟร์แมนโยธาฐาน 1-3 และไฟร์แมนเครื่องกลรุ่น 1-2 และจะดำเนินการต่อไปจนครบทุกระดับในปลายปี

DO IT BETTER BY QUALITY STAR เรื่องดีๆที่ขอนำเสนอ “ดาวเด่นคุณภาพ” ทางแผนกบริหารคุณภาพขอชมเชย QC ประจำหน่วยงาน J.2509-5-D ช่างอนิรุต ถือแก้ว วิศวกร 2 โยธา และทีมก่อสร้างหน้างาน ซึ่งได้ทำหน้าที่ตรวจสอบการก่อสร้างของ ผรม. บริษัท Power Line ที่ DEPOT สายสีเหลือง โดยได้พบว่าเหล็กพื้นอาคาร Admin ชั้น 1 Zone A มีการลงเหล็กบน (T) สลับชั้นกัน โดยเหล็ก T2 วางอยู่ในตำแหน่งเหล็ก T1 ทำให้ต้องสั่งรื้อแก้ไขเหล็กบนเพื่อเป็นไปตามแบบก่อสร้างก่อนการเทคอนกรีตพื้นซึ่งมีขนาดถึง 160 ดิว 16m * 36m (ผู้ตรวจพบ นายณัฐภัทร นาวิรัมย์ FM QC และนายสุวัฒน์ โอนวง FM OP) นอกจากนี้ยังได้สั่งหยุดการเทคอนกรีตพื้นห้อง Cable Trench โดย ผรม. PLE สั่งโหดคอนกรีต Grade 30 Mpa. มาเทพื้นห้อง Cable Trench ซึ่งตามแบบต้องใช้คอนกรีต Grade 35 Mpa (ผู้ตรวจพบ นายณัฐภัทร นาวิรัมย์ FM QC) โดยทั้ง 2 กรณีล้วนแล้วแต่เป็น Preventive Case ป้องกันและยับยั้งได้ก่อนที่จะเกิดความเสียหายที่รุนแรง ซึ่งถือเป็นตัวอย่งที่ดีเยี่ยมในการปฏิบัติหน้าที่ผู้พิทักษ์คุณภาพอย่างแท้จริง ทางแผนกจึงขอยกย่องชมเชยบุคคลทั้งหมดดังกล่าวมา ณ ที่นี้ เพื่อ

เป็นตัวอย่างให้หน่วยงานอื่นในการปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างเคร่งครัดสืบไป เพื่อดำรงไว้ซึ่งคุณภาพ จึงพร้อมรับทุกสถานการณ์และอย่ากลัวที่จะทำตามจรรยาบรรณที่ เพื่อการเป็นผู้พิทักษ์คุณภาพอย่างสมบูรณ์โดยแท้จริง

DO IT BETTER BY CUSTOMER SATISFACTION โดยการสร้างความคุณค่าและความพึงพอใจต่อลูกค้าด้วยคุณภาพการทำงานที่น่าประทับใจ รักษาให้ลูกค้าเกิดความศรัทธาในคุณภาพงานของเราอย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน เช่น หน่วยงานโรงไฟฟ้าหนองระเวียง ซึ่งได้รับ Certificate “Good Quality Performance” จากลูกค้า (TOYO) และทางหน่วยงานร้อยยี่ห้าท่อประปาของโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูเหลืองได้รับผลการประเมินจากเจ้าของงาน (การประปานครหลวง) เป็นที่น่าพอใจ ซึ่งผลประเมินของรถไฟฟ้าสายสีชมพูเท่ากับ 93.33 % และรถไฟฟ้าสายสีเหลือง เท่ากับ 88.89 %



DO IT BETTER BY ISO9001 เมื่อต้นปีที่ผ่านมาได้มีการตรวจประเมินจาก SGS รอบ Surveillance Audit Visit No.2 ซึ่งหน่วยงานที่รับการเข้าตรวจ คือ โรงไฟฟ้าหนองระเวียง 1-2 และมอเตอร์เวย์ช่วงที่17-18 ซึ่งก็ผ่านไปด้วยดีเช่นกัน โดยไม่มี Car/Observe นอกจากนี้ทีมงานยังได้ลงพื้นที่หน่วยงานต่างๆเพื่อเข้าไป Training ระบบISO 9001 ได้แก่ หน่วยงานรถไฟทางคู่ ช่วงหนองปลาไหล-หัวหิน, อาคารสำนักงานและพาณิชย์ รสา เพชรบุรี และมอเตอร์เวย์ ช่วงที่ 1 และ 2 นอกจากนี้ยังมีงาน M&E Audit โดยช่างวัชรมงคล ปทุมศิริ การตรวจติดตามคุณภาพในงานระบบไฟฟ้าและเครื่องกล ครั้งที่ 1/2562 ตามแผนนโยบาย เริ่มที่ 3 หน่วยงานนำร่อง อาคารรัฐสภา,อาคารสำนักงาน ประมาณและกระทรวงการคลัง เน้นตรวจสอบกระบวนการควบคุมคุณภาพงานติดตั้ง ให้เป็นไปตาม ข้อกำหนด/แบบ และ Method Statement ของโครงการ เริ่มตั้งแต่กระบวนการทำ Quality Plan ของโครงการ กระบวนการตรวจรับวัสดุ และส่งตรวจส่งงานติดตั้ง และทดสอบงานระบบ การจัดทำ Hand Over Package ซึ่งได้รับความร่วมมือ ในการให้ข้อมูล และแสดงเอกสาร Status เกี่ยวข้องในงานจากทีมงานแผนกไฟฟ้าและงานระบบ 045 เป็นอย่างดี



DO IT BETTER BY KAIZEN ที่จริงแล้วคำทั้งสองในภาษาอังกฤษและญี่ปุ่นมีความหมายเดียวกันคือ การเปลี่ยนแปลงปรับปรุงให้ดีขึ้น แต่เดิมที่พวกเราเสนอกันมามากมายมักจะเป็นทางเชิงเทคนิคเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งในปีนี้ได้เพิ่มแบบฟอร์มให้เสนอเรื่องทั่วไปได้ ภายใต้หัวข้อ ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงด้านคุณภาพ ซึ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพ ขอเชิญชวนให้ส่งกันเข้ามาเรื่อยๆคะ ร่วมด้วยช่วยกันนำพาซีโน-ไทย ให้เป็น 1 เรื่องคุณภาพ ยาวนานและยั่งยืนคะ

TRAVEL ZONE



OneDayTrip

จุดเช็คอินพากินเที่ยว

สวัสดีค่ะเพื่อนๆ Sino-Thai Magazine มาพบกันอีกครั้งกับ One day trip วันเดียวก็เที่ยวได้.. ร้อนนี้ถ้ายังไม่มียุ่เที่ยวในใจ ไม่รู้จะไปที่ไหน เจ๋งแฉะนำเกาะล้าน พักยา น่าจะเป็นตัวเลือกที่ไม่เลวเลยทีเดียว สำหรับทริปใกล้ๆ กรุงเทพฯ เดินทางด้วยรถสาธารณะ ง่ายๆ เลยคือรถตู้ ขึ้นที่อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ บอกไปเกาะล้าน ค่ารถ 100 บาท ต่อคน ลงที่ท่าเรือแหลมบาลีฮายพักยา เจ๋งแฉะนำให้ออกเข้าหน่อย จะได้ทันเรือรอบแรก 9 โมง ขึ้นเรือที่ท่าเรือแหลมบาลีฮาย เพื่อไปเทียบท่าที่ท่าเรือหน้าบ้าน คิดค่าโดยสารท่านละ 30 บาท/ต่อเที่ยว เรือทุกลำจะมีเสื้อชูชีพ และเพื่อความปลอดภัยของผู้โดยสาร เจ้าหน้าที่จะให้ผู้โดยสารทุกท่านสวมเสื้อชูชีพ ตลอดการเดินทางที่อยู่บนเรือ ใช้เวลาเดินทางประมาณ 30-45 นาที ก็ถึงเกาะล้านแล้ว ก็จะมีวินมาคอยถามให้เช่ามอเตอร์ไซด์ค่ะ ใครที่เป็นที่จัดเลยล่ะ ราคาประมาณ 200-300 บาทต่อวัน พร้อมกับน้ำมันที่เติมมาเต็มถังเรียบร้อยแล้ว ส่วนใครที่ขี่ไม่เป็น ก็จะมีรถสองแถวให้นั่งไปตามหาดต่างๆ ราคาคนละไม่เกิน 40 บาท



หาดตาแหวน

หาดตาแหวน ตรงทางเดินก่อนถึงหน้าหาดมีร้านขายของกินเยอะมาก มาหาดนี้ไม่ต้องกลัวอดเลยล่ะ เป็นหาดที่คนเยอะพอสมควรอาจเป็นเพราะเป็นหาดที่สะดวกสบายที่สุดไม่ไกลจากท่าเรือมาก แต่หาดก็ยังคงสวยน้ำใสสะอาดไม่ต่างจากหาดอื่นๆ เลยล่ะ



หาดสิงวาลัย

หาดเทียน น้ำค่อนข้างตื้น เดินริมทะเลชิลมากกก คนไม่เยอะมาก แต่ก็มีบ้าง เวลาเดินแล้วทรายไม่ดูดเท้าทำให้เดินสะดวก 5555 น้ำใสจริงๆ ใสจริง เหมาะกับการเป็นทะเลสำหรับครอบครัว เพราะมันไม่ลึกมาก ทำให้เด็กสามารถเล่นได้ คลื่นไม่แรงมากด้วยล่ะ



หาดเทียน

หาดสิงวาลัย เราสามารถเดินทะลุจากหาดตาแหวน ได้เพราะอยู่ใกล้กันนิดเดียว มีสะพานเชื่อมด้วยเดินไปถ่ายรูปไป แปปเดียวถึงเลยค่า หาดสิงวาลัยเป็นหาดเล็กๆ ไม่ได้ใหญ่เท่าหาดอื่นๆ น้ำทะเลคลื่นแรงดี และเป็นหาดที่ฝรั่งเยอะมาก เหมาะแก่การว่ายน้ำ อาบแดด ใครอยากมาเล่นที่หาดนี้ก็ได้นะคะ น้ำใสมาก และค่อนข้างสงบกว่าหาดตาแหวนล่ะ



หาดนวล

หาดนวล น้ำใส สะอาด ทรายเนียนสวย แถบจะไม่ค่อยคลื่น ดังามจริงๆ คนก็ไม่เยอะมาก น้ำนิ่งเหมาะแก่การว่ายน้ำมากๆ อยู่ไม่ไกลจากท่าหน้าบ้านมาก ลองแวะมากันได้ดื้ออ สวยไม่แพ้หาดตาแหวนเลยก็ทีเดียว

การเดินทาง

รถประจำทาง สามารถใช้บริการรถตู้ จากกรุงเทพฯ-พักยา หรือ พักยา-กรุงเทพฯ ซึ่งเลือกขึ้นได้ตามจุดต่างๆ เอกมัย หรือ หมอชิต อนุสาวรีย์ชัย ส่วนตัว จากกรุงเทพฯ ใช้ถนนหมายเลข 7 มุ่งหน้าไปพักยา เลี้ยวซ้ายเข้าถนนหมายเลข 3 ไปทางพักยากลาง และเจอไฟแดง จุดสังเกตไฟแดงข้างบั้งซีให้เลี้ยวขวาเข้าที่พักยาใต้ สู่อำเภอแหลมบาลีฮาย

พักผ่อนเช้าเที่ยงนอนริมทะเลเตียงละ 100 บาท รับรองว่าถ้าใครได้มาเที่ยวที่เกาะล้านแล้ว จะต้องติดใจ ในความสวยงามของที่นี่แน่นอนค่า

ขอบคุณข้อมูลจาก Pantip

Continue Trip Pattaya

The Sky Gallery

One day trip ของเรายังไม่จบนะคะ หลังจากเที่ยวทะเลกันจนเพลียแดดแล้ว เจ้าพ่อทุกคนมาถ่ายรูปชมวิวสวยๆกันที่ The Sky Gallery พัทยา ตั้งอยู่บริเวณเขาพระตำหนัก เป็นส่วนหนึ่งของโรงแรมโคซี่ บีช พัทยา บรรยากาศของที่นี่มีมุมที่นิ่งสวยๆ อยู่หลายจุด ไม่ว่าจะมาทานอาหารช่วงไหน เพราะว่าที่ร้านจะมีต้นไม้ใหญ่ปกคลุมตัวร้านสามารถนั่งมองพระอาทิตย์ตกได้อย่างสวยงาม และ โรแมนติกมากๆ ท้องฟ้าเป็นสีฟ้าทองทะเลเป็นสีคราม มองไปไกลๆ เห็นเกาะล้านอยู่ตรงหน้าได้อย่างชัดเจน ถ้าใครได้ลองแวะมาสักครั้งรับรอง อยากรจะกลับมาอีกแน่นอนเจ้าคอนเฟิร์ม



The Sky Gallery
(ร้านอยู่ติดริมหน้าผา ริมทะเล
หน้าโรงแรมโคซี่บีช)
เมืองพัทยา ชลบุรี

เบอร์ติดต่อ 081-931-8588

website : <http://www.skygallerypattaya.com/>

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



INTERESTING ZONE

อยากสุขภาพดี...ควรหลีกเลี่ยงก่อนจะสาย

การมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วยคงเป็นความปรารถนาของทุกคน แล้วทราบกันไหมว่านอกจากการออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การสูดอากาศบริสุทธิ์อยู่เสมอ จะมีส่วนช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ก็ช่วยให้เรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรงได้ด้วยเช่นกัน เกร็ดความรู้ฉบับนี้เกี่ยวกับชีวิตประจำวันของเราทุกคน: ไปดูกันเลย...

1. น้ำต้มเดือดหลายๆ ครั้ง

น้ำประปามีแร่ธาตุหลายชนิด เมื่อต้มเดือดแล้วเดือดอีกหลายๆ ครั้ง น้ำจำนวนมาก จะระเหยกลายเป็นไอ ส่วนที่เหลือ จึงมีปริมาณแร่ธาตุ ชนิดต่างๆ เข้มข้นขึ้นมาก และเกินมาตรฐานการบริโภค น้ำที่ต้มนานๆ หลายๆ ครั้ง ไอออนของซิลเวอร์ไนเตรทที่อยู่ในน้ำ จะเปลี่ยนเป็นซิลเวอร์ไนไตรท์ ซึ่งเป็นสารที่ให้โทษแก่ร่างกาย และแร่ธาตุบางอย่างที่เป็นโทษต่อร่างกาย จะมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นเพราะการระเหยของน้ำ และอาจมาจากเงินชนิดจำกัด ความสามารถของร่างกายในการกำจัดขับถ่ายออกมา จึงไม่ควรต้มน้ำต้มเดือดแล้วหลายๆ ครั้ง



3. ปาท่องโก๋

ส่วนผสมที่ใช้ในการทำปาท่องโก๋มีส่วนผสมบางอย่างที่เป็นสารตะกั่ว ซึ่งสารตัวนี้มีส่วนทำให้ปาท่องโก๋กรอบอร่อยนั่นเอง เมื่อเรารับประทานเข้าไปจะรู้สึกตัวน้ำป่อย คอแห้ง และอาจมีอาการเจ็บคอร่วมด้วย ใครมีอาการเหล่านี้แล้วรับประทานปาท่องโก๋อยู่บ่อยๆ อยู่แล้วด้วยก็บ่งบอกได้เลยว่าร่างกายของคุณได้รับสารบางอย่างเข้าไปแล้ว



2. บะหมี่สำเร็จรูป

อาหารที่มีติดบ้านกันแทบทุกบ้าน เพราะมีราคาถูกและรับประทานได้ง่าย แต่ทราบกันไหมว่าในบะหมี่สำเร็จรูปส่วนมากมีสารกันบูดค่อนข้างมาก นอกจากนี้แล้วยังมีคุณค่าทางอาหารต่ำมากอีกด้วย ดังนั้นใครที่รับประทานบะหมี่สำเร็จรูปบ่อยๆ มีโอกาสเสี่ยงร่างกายขาดสารอาหารได้ โดยเฉพาะเด็กเล็กและผู้สูงอายุควรหลีกเลี่ยงอย่างเด็ดขาด



4. เนื้อย่าง

อาหารโปรดของใครหลายคน เพราะทั้งหอมและอร่อย ซึ่งขั้นตอนในการย่างเนื้อนั้นต้องผ่านความร้อน โดยการย่างและย่างในแต่ละครั้งจะเกิดสารชนิดหนึ่งที่เรียกว่า เบนโซไพรีน ซึ่งสารตัวนี้ถ้าร่างกายรับเข้าไปเป็นปริมาณมากๆ จะก่อให้เกิดมะเร็งขึ้นในร่างกายเราและเมื่อสะสมมากเข้าก็ทำให้เราเกิดโรคร้ายขึ้นได้



5. หมักดอง

รวมไปถึงของหมักดองทุกชนิด อาจจะอร่อยแต่ควรเลี่ยงจะดีกว่า เพราะในของหมักดองเหล่านี้จะอุดมไปด้วยโซเดียมที่มาจากเกลือ เมื่อร่างกายได้รับมากเกินไปจะก่อให้เกิดโรคหลายชนิด อาทิ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคเกี่ยวกับการไหลเวียนของโลหิตเป็นต้น และในกระบวนการหมักดองจะก่อให้เกิดสาร แอมโมเนียไนเตรท เป็นสารอีกชนิดหนึ่งที่เป็นตัวก่อมะเร็ง

SCARE ZONE

เรื่องโดย : ณัฐฐิ์ ชัยนังาน



“ก๊วนขี้ขี้ผี”

ย้อนไปเมื่อ 5 ปีที่แล้วตอนนั้นอายุประมาณ 19 ปี เพื่อนเห็นว่าเราชอบทำบุญทำทานเลยชวนไปปฏิบัติธรรมที่วัดแห่งหนึ่งทางภาคเหนือ เราก็ตกลงไปเพราะว่างพอดี วัดนั้นเป็นวัดชื่อดังมากสำหรับสายปฏิบัติธรรมเพราะสงบเนื่องจากตัววัดตั้งอยู่กลางเขา มีหมู่บ้านของชาวปกากะญออยู่ใกล้ๆ พอให้พระบิณฑบาตอยู่ 2-3 หมู่บ้านเล็กๆ คอร์สปฏิบัติธรรมที่เราเข้าร่วมเป็นคอร์สระยะสั้นเวลา 7 วัน ปวดจา ท้อศีล 8 กินมังสวิรัต ไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ และห้ามอ่านหนังสืออื่นนอกเหนือจากหนังสือหลักปฏิบัติที่วัดแจกให้เพียงเล่มเดียว (หนามาก)

นอกจากเรากับเพื่อนอีกคน คนอื่นก็เป็นผู้ใหญ่หมด บางคนมาจากญี่ปุ่น บางคนบินมาจากอเมริกา เพื่อมาปฏิบัติธรรมที่นี่โดยเฉพาะ ด้วยความที่เป็นวัยรุ่น ทำให้การปฏิบัติธรรมแบบนี้เป็นอุปสรรคต่อจิตใจและร่างกายมาก

นั่งสมาธิและเดินจงกรมเฉลี่ยวันละ 17 ชั่วโมง ที่เหลือคือเวลากินข้าว 2 มื้อ กับเวลาอาบน้ำและนอนซึ่งมันเหนื่อยมากกกกกก ผ่านไป 2 วัน เหมือนร่างกายและจิตใจเรายังปรับไม่ได้ ฟุ้งซ่าน เจ็บปวดครมามันสังหารเหลือเกิน ดังนั้นช่วงเวลาแห่งความปิติคือเวลานอนซึ่งปกติคือ 5 ทุ่มถึงตี 4

ห้องนอนจะเป็นห้องเล็กๆ ส่วนตัวของใครของมัน เราเลือกห้องที่อยู่ริมสุดเพราะจะได้มีหน้าต่าง 2 ด้าน มีมุ้ง มีฟูก ห้องปูเสื่อน้ำมันสีทึบๆ เข้ากับตัวอาคารไม้เก่าๆ เพราะเป็นวัดที่อยู่กลางเขาอากาศจึงดีมาก มองออกไปจากหน้าต่างหลังห้องจะเป็นต้นมะขามสูงใหญ่ หลังจากต้นมะขามไปก็เป็นป่า มองจากหน้าต่างด้านข้างก็จะเป็นบริเวณหน้าวัดมิดๆ บนเปลวหมอนสกรีนบทสวดชินบัญชรเอาไว้ด้วย

ปกติก็สวด แต่คืนนั้นไม่สวดเพราะร่างพังมากเลยคลุมโปงแล้วฟูพกลับไปเพราะอากาศเย็น กลับไปสักพักรู้สึกเหมือนมีคนเปิดประตูเข้ามาในห้อง สะดุ้งตื่นมาดูแต่ก็ไม่มีใครเลยนอนต่อ กลับไปสักพักได้ยินเสียงคนเดินเหยียบเสื่อน้ำมันข้างๆ มุ้ง เราลืมตาตื่นขึ้นมาแต่ไม่กล้าเปิดผ้าห่มออกไปดูเพราะรู้สึกว่ามีอะไรจะบังเกิดเดี๋ยวนี้ ปกติ เสียงเหยียบเสื่อน้ำมันในห้องยังคงดังอยู่เรื่อยๆ เหมือนเดินวนรอบห้อง ชวบ! ชวบ! เนิบช้าเหมือนคนที่เดินอย่างระมัดระวัง คืนนั้นอากาศเย็นมากแต่เราเหงื่อท่วมตัวอยู่ได้ผ้าห่ม หัวใจเต้นเร็วเหมือนกลองเรารวบรวมความกล้าเปิดผ้าห่มออกมาดูให้เห็นกับตา แต่ห้องก็ว่างเปล่าไม่มีอะไรเลย เสียงเหยียบ แต่ความกลัวภายในใจปะทุขึ้นมามากกว่าเดิม เราตัดสินใจเดินไปหาเพื่อนที่ห้องเรียกให้มานอนเป็นเพื่อน

เพื่อนสะสับสะลือเดินตามมา พอถึงห้องเรากับก็หลับกันที่แต่อย่างน้อยก็อุ่นใจละ แต่ก็คลุมโปงนอนเหมือนเดิม พอจะหลับเท่านั้นแหละได้ยินเสียงคนเดินอยู่ด้านนอกอาคาร เดินลากเท้ายาวๆ มาจากแถวลานหน้าวัด แล้วมาหยุดที่ข้างห้องเรา เสียงลากเท้าเงียบหายไป เรากวนาให้ทุกอย่างจบลงสักที แต่ยังไม่ทันพ้นความคิด เสียงกลอนหน้าต่างข้างห้องดังก้องกังวาน เหมือนมีใครมาจับเล่น ห้องเราอยู่ชั้น 2 ใครที่สูงพอจะจับถึงก็มีอยู่ไม่ใช่น้อย “พุกโรๆๆๆ ไปไหนก็ไป ไป!” เราไล่อะไรก็ตามแต่ที่มากวนเราด้วยอารมณ์โกรธปนกลัว

เสียงทุกอย่างเงียบลง แต่เรารู้สึกว่ามีใครยืนนั่งอยู่ข้างหน้าต่างมองเราอยู่ตลอดเวลา เราเริ่มกวนาใหม่อีกครั้ง รู้สึกว่าไม่ถูกต้องที่ไปใส่ผ้าแบบนั้น พุกโรๆๆๆ เรากวนาไปพร้อมกับนึกถึงภาพพระพุทธรูปที่เราชอบที่สุด จู่ๆ ความรู้สึกกลัวทั้งหมดก็หายไป เค้ายังยืนอยู่ที่หน้าต่างข้างห้องเหมือนเดิม เราลุกขึ้นมาเดินไปที่หน้าต่างหลังห้องที่มีแต่ป่า เราหันกลับไป ยกมือพนม อธิษฐานว่า “ถ้าเราทำได้ทำอะไรผิดพลาดไป เราขอโทษทุกท่านในที่นี้ด้วย อโหสิกรรมให้ด้วยเทอญ” สันเสียงอธิษฐานในหัว เราลืมตาขึ้นมา เห็นคนตกจากต้นมะขามใหญ่หลังห้องดังต๊อบ ดังมากๆ แต่เราไม่กลัวแล้ว พอถึงเวลาตี 4 พระอาจารย์เรียกกรมไปนั่งสมาธิรอบเช้า เราตั้งใจกวนาอธิษฐานบุญให้พวกเขาทั้งหมด จึงได้รู้ว่าเช้าวันนั้นเป็นวันพระนั่นเอง



GOSSIP ZONE



เม้าปากแตก สวัสดิ์จ้า ยายเม้าส์มาแล้วจ้า
แหม! แหม! เผลอแป็บเดียวครึ่งปี
เข้าไปแล้ว เวลามันช่างผ่านไปไวซะจริงๆ เอ้า... ใครอยากรู้ว่ามี
ข่าวอะไรมาอัปเดตก็ตามมาอ่านกันเลยจ้า ** ซัมเมอร์ที่ผ่าน



มาอากาศที่ กทม.
ก็ร้อนเหลือเกิน
หนุ่มสาวชิโนก็พากันหนีร้อนไปลง
ทะเล แต่ละคนจะ
แซ่บขนาดไหนยาย
แอบขโมยรูปมา
ฝาก...ไปลงได้กัน

ก่อนกับกลุ่มเพื่อนรักที่ต้อง
จัดทริปดำน้ำดูปลาด้วยกัน
ทุกปี จะมีใครบ้างลองชมดู
นะจะยายเอารูปมาฝากแล้ว
แหมน่ารักกันจริงๆ **** ด้าน
หนุ่มเสกAudit ยายเห็นแอบ
ไปพิตหุ่นอยู่ตามพิตเน็ตกับ
สนามวิ่งมาเป็นเดือนๆ ที่แท้
จะไปถ่ายรูปชิว์หุ่นเทพๆ ที่



ริมทะเลนี้เองว่าแต่ไปกับใครละ
จะ **** ไปที่เกาะเสม็ดเสร็จทุก
รายกันบ้างจ้า เล่นเอาน้ำทะเล
หวานจนมดขึ้น คู่แรกนี้มีแต่
รูปคู่สวยๆสงสัยจะแอบไปถ่าย
พรีเวดดิ้งกันไว้หรือเปล่า ว่ายัง
งัยจะพีแชนป์-น้องเจ โรแมนติก
จริงๆ ยายละอิจฉา *** ส่วนสาว
สวยคนนี้ก็หวานไม่แพ้กัน แอบ
ควงหนุ่มคนรู้จักไปสวีทในสวน
ความแซ่บระดับพริก 10 เม็ด



ให้ไปหาส่องดูกันเอาเองใน FB
ได้ไซ้ใหม่จะนั่งอยู่ **** พอ
พูดถึงความแซ่บแล้วยายเองก็
คันปากจะไม่เมาท์ก็ไม่ได้ คน
อะไรสวยไม่สร้าง ผ่านไปก็ 10
ปีหุ่นก็ยังเป๊ะเหมือนเดิมมีเคล็ด
ลับดูแลหุ่นยังเิงคะคุณพี่ก PR
คนสวย ยายจะได้ลองทำตามดู
บ้างยายเองก็อยากชิว์ฟุง เอ้ย
ชิว์เอด S กับเค้าบ้างเหมือนกัน **** นี่ก็อีก 1 สาวเลขาคคน
สวยที่แอบหนีร้อนไปโพสท่า
ชิว์เอด S กันถึงเกาะล้าน ว่า
แต่ใครเป็นตาล้องถ่ายรูปให้
จะฝีมือดีจริงๆ ยายเห็นแล้วขอ
ถ่ายด้วยบ้างจะได้ใหม่จะ น่อง

น้ำ *** ถ้าอยากมีเอด S ก็แค่หันมาออกกำลังกายเผื่อจะโชค
ดีเหมือนสาวน้อยคนนี้ ไปลงวิ่งสนามแรกก็ได้รางวัลใหญ่
I-Phone XR มาใช้ฟรีๆ ทำไมพอมีความรักอะไรๆ ก็ดีไซ้ใหม่
จะน่องโบว์ HR **** ยัง
อยู่กับที่สนามวิ่งสมัยนี้
ใครๆ ก็ไปวิ่งแบบพิตูน
หนุ่มสาวชิโนของเรา
ไม่น้อยหน้าชวนกันไป
วิ่งออกกำลังกายกันเป็น
หมู่คณะ ไม่ว่าจะ
หลังเลิกงานหรือมินิมาร
athonพิตๆ กันไว้สมอง
จะได้ปลอดภัยพร้อม
ลุยงานกันเต็มที่ มีใคร
บ้างดูกันเอาเองนะจะมี



รูปมาฝากกันเยอะเลยคะ **** มา
ถึงงานมงคลกันบ้างขอแสดงความ
ยินดีกับหนุ่มสาวชาวชิโน ช่างดาว
+ช่างบ๊อง จาก site โรงไฟฟ้าจะนะ
ก็ขอให้เมื่อบี้มาเซยชมกันไวๆนะจะ
ว่าแต่เมื่อไหร่จะถึงคิวของยายมั่งน้ำ
ฉบับนี้ก็อ่านพอหอมปากหอมคอ
กันแล้ว ฉบับหน้ายายจะมีอะไรมา
อัปเดตก็ติดตามกันนะจะ ยายไปละ

GAME ZONE

Hi

สวัสดี ชาว Sino-Thai Magazine ทุกคนค่ะ เรามาเล่นเกมสันทัดกว่าค่ะ ของรางวัลน่ารักๆค่ะ รอแจกเพื่อนๆอยู่นะคะ ฉบับนี้คือ เกมสันทัดภาพปริศนาง่ายๆกันเหมือนเดิมค่ะ เพื่อนๆพี่ๆ ที่ทราบคำตอบก็ เขียนคำตอบใส่กระดาษ พร้อมชื่อ-นามสกุล เบอร์ติดต่อ มาชิงรางวัลกันนะค่ะ ส่งมาที่แผนก สื่อสารองค์กร อาคารซิโน-ไทย ชั้น 20 ค่ะ หมดเขต 30 มิถุนายน 2562



2 พยางค์ _____



2 พยางค์ _____



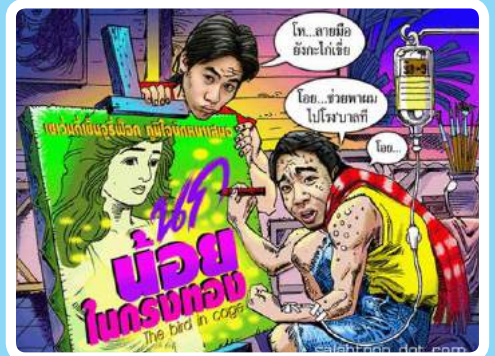
3 พยางค์ _____



3 พยางค์ _____



3 พยางค์ _____



3 พยางค์ _____



3 พยางค์ _____



3 พยางค์ _____

รายชื่อผู้โชคดีประจำฉบับที่ 34

1. คุณสมประสงค์ แสงเงิน (ทรัพยากรบุคคล)
2. คุณธนนิสร์ เจริญรัตน์ (สำนักกรรมการ)

***ของรางวัลจะจัดส่งให้เดือนมิถุนายน 2562

3. คุณกมลชนก ภูวิธมานุสรณ์ (ประมาณราคา)

4. คุณลาติน เหลลาผา (ธุรการทั่วไป)
5. คุณนราภีพร คำพันธ์ุ (ทรัพยากรบุคคล)



ของรางวัลสำหรับผู้โชคดี
ประจำฉบับที่ 35 จำนวน 5 รางวัล

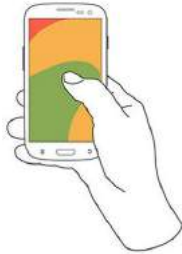
*ของรางวัลอาจมีการเปลี่ยนแปลง
โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

HOROSCOPE ZONE

ท่าพิมพ์มือถือ ..บอกนิสัย

เรียกได้ว่ายุคนี้โทรศัพท์มือถือกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตกันไปแล้ว เอ๊ะ:เขา เอ๊ะ:พิมพ์ ขาดกันแทบไม่ได้เลย แต่รู้กันไหมว่า? ท่าพิมพ์มือถือสามารถบอกนิสัยเราได้ ตกใจกันล่ะสิ ถ้าไม่เชื่อไปลองเช็กกันเลยค่าทุกคน

A



ใช้มือเดียวถือ และใช้แค่นิ้วโป้งพิมพ์

นิสัยซ่อนเร้น :

คุณไม่ใช่คนง่ายเลยสักนิด คุณรู้ว่าใครดีกับคุณ หรือแย่กับคุณ คุณเป็นคนแบ่งแยกชัดเจน รวมไปถึงรักและเกลียด บางทีคุณก็แค่ปากไวเกินไป ที่จริงใจไม่ได้คิดอะไรอย่างนั้น คุณอยากให้โลกนี้สวยงาม ทุกคนมีความสุข

นิสัยด้านความรัก :

ถ้าคุณเชื่อใจใครสักคนแล้ว คุณจะเชื่ออย่างหมดหัวใจ คุณเป็นคนปกป้องตัวเองอย่างแรงกล้า ถ้าคุณถูกทำร้ายสักครั้ง คุณจะไม่มีวันโดนทำร้ายแบบเดิมซ้ำสองอีก ยากที่จะกลับไปมาเชื่อได้อีก คุณให้ความสำคัญกับความรูสึกมาก แต่เพียงคุณตกหลุมรัก คุณก็จะยอมเสียสละทุกอย่าง คุณเป็นคนรักแสนดีที่หาหายาก

B



ใช้มือหนึ่งถือ ใช้นิ้วโป้งอีกมือพิมพ์

นิสัยซ่อนเร้น :

ปรารถนาที่จะถูกปกป้องดูแล ปรารถนาที่จะได้รับการปฏิบัติอย่างจริงจัง ชอบความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับ บางทีคุณก็เป็นคนดีเกินไป ไม่เชิงข้อกับใคร ถูกใช้ประโยชน์บ่อยๆ สิ่งที่คุณต้องการแสนง่ายดาย แค่อีกฝ่ายซื้อสัตย์กับอารมณ์ต่อคุณ

นิสัยด้านความรัก :

คุณแสดงออกไม่เก่ง ถ้าอีกฝ่ายรับรู้ได้ว่าคุณชอบสาม จจริงๆ แล้วมันมีห้า ถ้าเขาสัมผัสได้ห้า แปลว่าจริงๆ แล้วมันมีเจ็ด คุณเป็นคนไม่ตรงไปตรงมากับความรู้สึก แสดงออกมาได้น้อยกว่าที่ตัวเองรู้สึก คุณปิดบังปกปิดอารมณ์ของตัวเอง คุณไม่ใช่เป็นคนไม่มีอารมณ์แต่เพื่อความรักคุณก็เลยไม่แสดงออกมา

C



ใช้สองมือถือ และใช้นิ้วโป้งพิมพ์

นิสัยซ่อนเร้น :

คุณเป็นคนปลอดภัยจริงๆ แล้วอยากทำแต่ก็กลัวผิดพลาดหวงใจปวดอยากขึ้นที่สูงแต่ก็กลัวตกลงมา ต้องการกำลังใจ สิ่งที่คุณต้องการจริงๆ แล้วไม่ได้มากมายอะไร แค่ว่าเพียงคุณต้องการได้เจอกับคนที่เข้าใจคุณ จริงใจและชอบที่คุณเป็นคุณจริงๆ

นิสัยด้านความรัก :

ความทรงจำที่โหดร้ายทำให้คุณไม่ลืมเลือน คุณมักจะลังเล และปรารถนาให้มีคนอยู่ข้างๆ แต่จิตใจสำนึกข้างในกลับไม่ยอมให้ตัวเองทำเช่นนั้น เพราะว่ารักอีกฝ่ายมากเกินไป ไม่อยากให้เขาเกลียดก็เลยอยากให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าคุณเองไม่สนใจ ก็เลยแกล้งทำเป็นว่ายังใจก็ได้

D



ใช้มือหนึ่งถือ ใช้นิ้วชี้อีกมือพิมพ์

นิสัยซ่อนเร้น :

หลายๆ ครั้งที่คุณเลือกที่จะอยู่เฉยๆ แต่นั่นคือด้านที่อบอุ่นของคุณ คุณยอมที่จะเสียสละ และไม่ยอมให้ใครได้รับความเจ็บปวดจริงๆ แล้วคุณเป็นคนที่ไม่ได้เข้าใจยากอะไรเลย คุณแค่ต้องการความ อ่:นุ่มนวล ความฝัน และคนที่เข้าใจคุณ

นิสัยด้านความรัก :

คุณไม่ชอบอะไรอะ:มะ:เท็ง สำหรับคุณแล้ว บรรยากาศสบายๆ ที่คุ้นเคยถึงจะเรียกว่าเป็นสถานที่ที่ดี สำหรับความรักก็เช่นเดียวกัน จุดอ่อนที่แย่ที่สุดของคุณคือคุณเป็นคนใจอ่อนแอ แม้จะถูกทำร้ายอย่างมากมาย แต่แค่คนรักก้มหัวขอโทษ คุณก็อดไม่ได้ที่จะบอกว่าไม่เป็นไร คุณไม่ชอบเห็นใครร้องไห้ เห็นเข้าก็สงสารให้อภัย