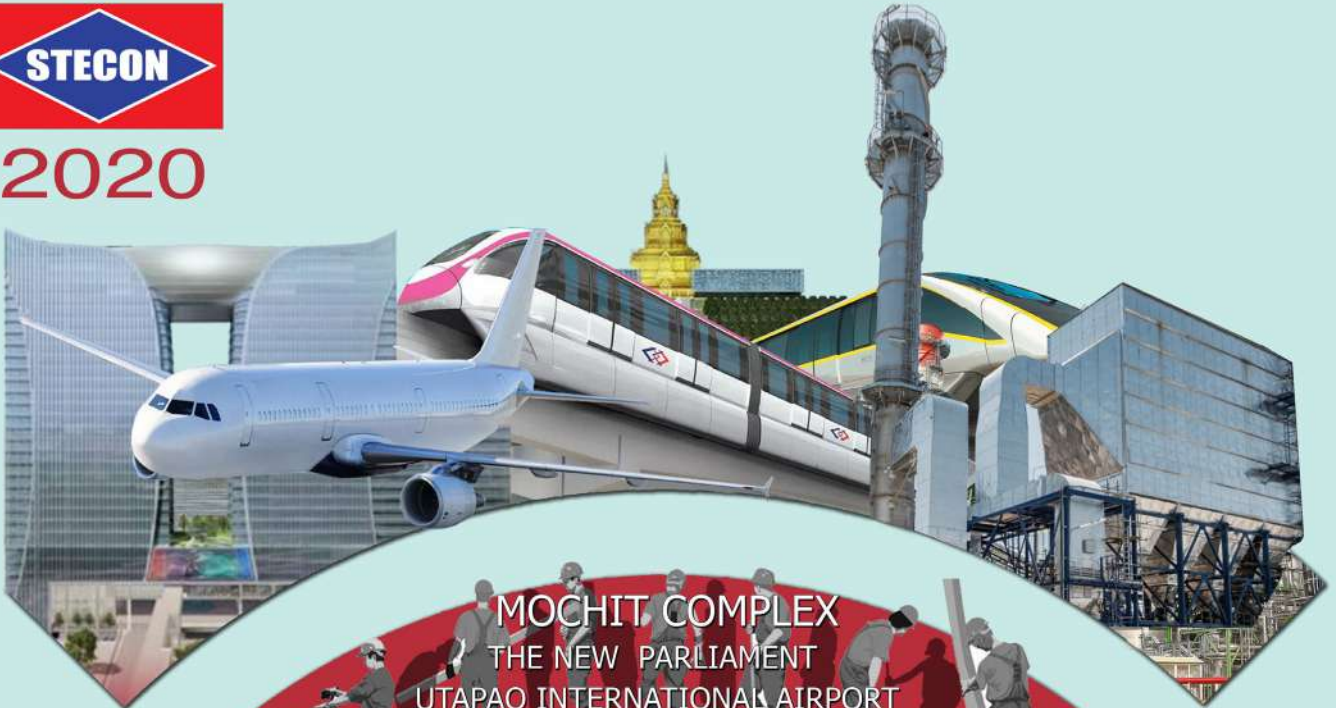




2020



# SHARING THE RIGHT MESSAGES



# SINO-THAI MAGAZINE

ปีที่ 13 ฉบับที่ 39  
เมษายน-มิถุนายน 2563

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

# 39

เมษายน-มิถุนายน 2563



# SINO-THAI MAGAZINE

บมจ. ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น

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

ถนนสุขุมวิท ซอยอโศก แขวงคลองเตยเหนือ

เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร : 02-610-4900 โทรสาร : 02-259-4450

e-mail : prstecon@gmail.com

## ที่ปรึกษา

- ภาควงศ์ ศรีชำนาญ

## บรรณาธิการ

- พัทธวัช กิตยารักษ์

## กองบรรณาธิการ

- ทีมงานสื่อสารองค์กร

# SAY HI BY EDITOR

สวัสดีค่ะทุกท่าน ตอนนี้ Sino-Thai Magazine ของเราก็เดินทางมาสู่อับที่ 39 แล้วนะคะ ทีมงานขอขอบพระคุณแฟน ๆ ทุกคนที่ให้การตอบรับที่ดีเสมอมาค่ะ และพวกเราที่ขอมอบความสนุกสนาน สารน่ารู้ ความบันเทิงต่างๆ ผ่านทาง Sino-Thai Magazine ฉบับนี้เช่นเคยค่ะ ทุกท่านจะได้พบกับสาระความรู้มากมาย ข่าวสารจากซีโน-ไทย อาทิเช่น พิธีลงเสาเข็มต้นแรกหมอฮิตคอมเพล็กซ์ โครงการใหม่ใหญ่ยักษ์ของเรา ภาพบรรยากาศการป้องกันและควบคุมการระบาดของไวรัสโควิด-19 และคอลัมน์แนะนำที่กินที่เกี่ยว ขอบกระชับก่อนว่าฉบับนี้มีอะไรแปลกใหม่มาแนะนำเสอค่า ยายแมร์ ปากแตก เล่นเกมส์ชิงรางวัล ก็ยังอยู่มอบความสนุกให้แฟน ๆ เช่นเคย ครบรสเหมือนเดิมค่ะ ขอให้สนุกกับการอ่านนะคะ เจอกันใหม่ฉบับหน้าค่า

บรรณาธิการบริหาร

## นโยบายการดำเนินงาน (Policy) ปี 2020

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา บริษัทมุ่งมั่นธุรกิจด้วยความโปร่งใสไปข้างหน้า และปฏิบัติตามบรรทัดฐาน เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีขององค์กรคือ สิ่งที่มีส่วนต่อความสำเร็จ ซึ่งสิ่งสำคัญของทีมที่แข็งแกร่งในการดำเนินงานให้ดียิ่งขึ้น และพนักงานทุกคน มีแนวคิดและการดำเนินงานไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งจะส่งผลให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ทุกคนได้ร่วมกันประกาศ

สำหรับในปี 2020 นโยบายการดำเนินงาน (Policy) บริษัท ได้ให้ความสำคัญในเรื่องของการสื่อสาร การถ่ายทอดข้อมูลภายใน และภายนอกองค์กร ให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องและรวดเร็วของนโยบาย "Sharing The Right Messages" อันหมายความว่า การที่จะเผยแพร่ข้อมูลออกไปสู่บุคลากรผู้ร่วมงาน รวมถึงสาธารณะ ต้องมีกระบวนการคิด วิเคราะห์ ตรวจสอบข้อมูล ให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ชัดเจน และสื่อสารออกไปในข้อความที่ไม่เกิดผลกระทบต่อบริษัท และนำไปสู่ความสำเร็จในการปฏิบัติงานอย่างแท้จริง

ในนามกรรมการผู้จัดการ บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ขอเป็นข้อสั่งว่า ทุกคนในองค์กรจะยึดถือ นโยบายการดำเนินงาน ร่วมกันกับประ โยชน์ของบริษัทย่างเต็มที่ ความสามารถ มุ่งมั่นที่จะพัฒนาองค์กร ให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น ซึ่ขอเสนอองค์กร ให้ก้าวไปข้างหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเติบโตอย่างยั่งยืนต่อไป

*(Signature)*  
นายกฤษฎี ศรีชำนาญ  
กรรมการผู้จัดการ

SHARING THE RIGHT MESSAGES

Sino-Thai Engineering & Construction Public Company Limited

บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) จะมีนโยบายการดำเนินงานออกมาในทุกๆ ปี เพื่อให้พนักงานทุกคนได้ถือเป็นการวางแผนในการคิด การดำเนินงานให้ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งจะส่งผลให้บรรลุวัตถุประสงค์และ เป้าหมายที่กำหนดไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับในปีนี้บริษัทได้ให้ความสำคัญ ในเรื่องของการ สื่อสาร การถ่ายทอดข้อมูลทั้งภายใน และภายนอกองค์กร ให้ สื่อสารแล้วเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องตรงกัน คุณณาคฎมิ ศรีชำนาญ กรรมการผู้จัดการ จึงได้มอบนโยบาย “Sharing The Right Messages” อันหมายความว่า การที่จะเผยแพร่ข้อมูลออกไป สู่บุคลากรผู้ร่วมงาน รวมถึงสาธารณะ ต้องมีกระบวนการคิด วิเคราะห์ ตรวจสอบข้อมูล ให้มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ชัดเจน และ สื่อสารออกไปในข้อความที่ไม่เกิดผลกระทบต่อบริษัท และนำไปสู่ความสำเร็จในการปฏิบัติงานอย่างแท้จริง

## พิธีลงเสาเข็มต้นแรกหมอชิดคอมเพล็กซ์

เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2563 ณ พื้นที่โครงการหมอชิดคอมเพล็กซ์ ถนนพหลโยธิน กรุงเทพฯ ได้มีพิธีลงเสาเข็มต้นแรกของโครงการหมอชิดคอมเพล็กซ์ โดยคุณภาคภูมิ ศรีชำนาญ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ชิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธี พร้อมด้วย บริษัท หมอชิดแลนด์ จำกัด โดยมีคุณจากรัฐ จิรรัตน์สถิต กรรมการ, คณะผู้บริหารบริษัทชิโน-ไทยฯ และแขกผู้มีเกียรติ เข้าร่วมงานภายในงานมีการประกอบพิธีสงฆ์ พรมน้ำพุทธมนต์ บริเวณเครื่องเจาะเสาเข็ม เพื่อความเป็นสิริมงคล ในการดำเนินงานโครงการฯ

“โครงการหมอชิดคอมเพล็กซ์” เป็นอาคารแฝดสูง 36 ชั้น และ ชั้นใต้ดิน 3 ชั้น ตั้งอยู่บนพื้นที่ขนาดประมาณ 11 ไร่ บนถนนพหลโยธินภายในโครงการจะมีทั้งอาคารสำนักงาน พาณิชยกรรม สถานศึกษา ภัตตาคาร และที่จอดรถ อีกทั้งมี skywalk เชื่อมต่อสถานีรถไฟฟ้า BTS หมอชิด ซึ่งมีมูลค่างานกว่า 9 พันล้านบาท มีระยะเวลาการก่อสร้าง 50 เดือน ทั้งนี้ เมื่อโครงการฯ ดำเนินการแล้วเสร็จ จะสามารถตอบโจทย์ความครบครัน ในสิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึงทัศนียภาพที่สวยงาม



## โครงการ ชิโน-ไทย อิ่มท้องต้านโควิด-19

เมื่อวันที่ 15 พฤษภาคม 2563 บริษัท ชิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) จัดกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือสังคม ชิโน-ไทย คืนกำไรสู่สังคม (CSR) กับ “โครงการ ชิโน-ไทย อิ่มท้องต้านโควิด-19” ร่วมกับทาง บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) ภายใต้กิจกรรม ครัวมาตาม มอบอาหารกลางวัน และอาหารแห้งให้กับชุมชน



บมจ.ชิโน-ไทยฯ นำโดย คุณภาคภูมิ ศรีชำนาญ กรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วย คณะผู้บริหารและตัวแทนพนักงาน และ บมจ.เมืองไทยประกันภัย โดย คุณนวลพรรณ ล่ำซำ กรรมการผู้จัดการ นอกจากนี้ยังมี คุณชนมเงิน गुลมาต สารสาส (ศิลปิน นักร้อง) นักฟุตบอลหญิงทีมชาติไทย และนักฟุตบอลการทำเรื่อง เข้าร่วมกิจกรรม ทางบริษัท ได้มอบข้าวเหนียวไก่ทอด จำนวน 500 กล่อง ข้าวสารถุงละ 1 กก. จำนวน 500 ถุง น้ำเปล่า จำนวน 500 ขวด ให้กับชุมชนวัดบางเพ็งใต้ เพื่อช่วยเหลือแบ่งปันน้ำใจแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19 ณ วัดบางเพ็งใต้ ทางบริษัท ยินดีและดีใจที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการส่งต่อน้ำใจ และสร้างรอยยิ้มให้กับทุกคน ถือเป็นอีกหนึ่งการให้ที่ยิ่งใหญ่ และขอส่งกำลังใจให้ทุกคนก้าวผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปได้



## NEWS ZONE

## มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19

จากสถานการณ์ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19) หรือ “โควิด-19” ที่แพร่ระบาดหนักในประเทศจีน และอีกหลายประเทศทั่วโลก บริษัท ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้ให้ความสำคัญในเรื่องสุขอนามัยและร่วมรับผิดชอบต่อสังคม โดยจัดมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดอย่างเข้มงวด โดยมีการจัดตั้งจุดคัดกรอง เพื่อตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายของพนักงานทุกคนก่อนเข้าปฏิบัติงาน หากพบว่ามีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัยอาการ ในกรณีบุคคลที่มาติดต่อจะมีจุดคัดกรองโดยเจ้าหน้าที่ทำการซักประวัติการเดินทาง ตรวจวัดอุณหภูมิ และไม่อนุญาตให้บุคคลที่มาติดต่อที่มีอุณหภูมิร่างกายเกินกำหนดเข้ามาภายในสำนักงาน เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของเชื้อโรค

รวมถึงบริษัทได้ทำการติดตั้งจุดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ และการพ่นยาฆ่าเชื้อโรคภายในสำนักงานเป็นประจำ โดยทีมงาน Safety ของบริษัทซึ่งได้รับการอบรมมาอย่างดี เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส covid-19 และที่สำคัญจะคอยดูแลสุขภาพตัวเอง หมั่นล้างมือบ่อยๆ และสวมหน้ากากอนามัยก่อนเดินทางออกจากบ้าน เพื่อเป็นการช่วยหยุดเชื้อ เพื่อชาติ แล้วเราจะก้าวผ่านพ้นโควิด-19 นี้ไปด้วยกันค่ะ

## เจลล้างมือ



## ตรวจวัดอุณหภูมิ



## ฉีดยาฆ่าเชื้อทุกวันศุกร์



**“กิจกรรมทำหน้ากากผ้า DIY”** จากสถานการณ์การระบาดของโรคปอดอักเสบจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือ COVID-19 ซึ่งสามารถติดต่อโดยทางการไอจาม น้ำมูก น้ำลาย หรือสารคัดหลั่งโดยตรง ทำให้ตอนนี้ประชาชนมีความต้องการใช้หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อเป็นจำนวนมาก ทางบริษัทซีโน-ไทย มีความห่วงใยสุขภาพของพนักงานทุกคน โดยได้จัดทำ “กิจกรรมทำหน้ากากผ้าใช้เอง” เพื่อทดแทนการหาซื้อหน้ากากอนามัยที่กำลังขาดแคลน มีวิทยากรผู้เชี่ยวชาญมาทำการสอน โดยเริ่มที่สำนักงานใหญ่และกระจายไปยังไซต์งานต่าง ๆ ด้วย

การทำหน้ากากผ้าด้วยตนเองถือเป็นกิจกรรมดี ๆ ที่สร้างความมั่นใจในการป้องกันเชื้อโรคให้กับพนักงานทุกคน และยังสามารถนำความรู้ที่ได้จากการฝึกเย็บหน้ากากอนามัยนี้ไปสอนต่อคนในครอบครัวได้อีกด้วย



# KNOWLEDGE ZONE

## การเลือกใช้กำลังอัดของคอนกรีตในการผลิตชิ้นส่วนสำเร็จรูป

ในงานก่อสร้างของประเทศไทยในช่วงที่ผ่านมาชิ้นส่วนคอนกรีตสำเร็จรูปมีบทบาทอย่างมาก ทั้งในงานอาคารสูง, อาคารขนาดกลางและบ้านพักอาศัยหรืออาคารพาณิชย์โดยทั่วไป รวมถึงงานสะพานทั้งขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ ได้มีการใช้ในรูปแบบของคอนกรีตเสริมเหล็กและคอนกรีตอัดแรง มีทั้งหล่อที่โรงงานแล้วจึงขนส่งมาติดตั้งที่หน้างานหรือทำแบบหล่อเพื่อผลิตที่หน้างาน แต่ละทางเลือกอยู่ที่รูปแบบโครงสร้างเป็นสำคัญ สำหรับบทความนี้ตัวอย่างเน้นไปที่งานสะพาน ซึ่งเมื่อเข้าใจหลักการแล้วสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในโครงสร้างได้ทุกรูปแบบ



รูปที่ 1 SEGMENTAL BOX GIRDER ในโครงการทางหลวงพิเศษระหว่างเมือง บางปะอิน-โคราช

ในระบบการผลิตชิ้นส่วนสำเร็จรูปนั้นมีกระบวนการดังนี้ ผูกเหล็กเสริม, ตั้งแบบหล่อ, นำเหล็กเสริมลงแบบหล่อ, เทคอนกรีต, ยกออกจากแบบหล่อ, นำเข้าที่กองเก็บและวางชิ้นส่วนตามตำแหน่งจุดรองรับ

ในกรณีของชิ้นส่วนคอนกรีตเสริมเหล็กนั้นกำลังอัดคอนกรีตมักถูกกำหนดมาที่ 28 วันเป็นส่วนใหญ่ แต่ในความเป็นจริง เราต้องทราบถึงขั้นตอนการยกออกจากแบบหล่อ การกองเก็บชิ้นงาน การยกออกจากแบบหล่อและการเคลื่อนย้ายต้องมีการออกแบบจุดยกในชิ้นงาน รวมถึงกำหนดอุปกรณ์สำหรับคล้องเกี่ยวเพื่อฝังในชิ้นงาน ซึ่งในการยกถ้าสามารถคล้องเกี่ยวกับเครนได้โดยตรง จะเป็นการทำงานที่ง่ายขึ้นแต่ในกรณีที่ไม่สามารถทำได้โดยตรง ต้องออกแบบอุปกรณ์เข้ามาช่วยอาจใช้เป็นโครงถักหรือโครงข้อแข็ง ต้องสามารถรับน้ำหนักชิ้นงานได้เช่นเดียวกับเครน รวมถึงต้องพิจารณาน้ำหนักของอุปกรณ์ช่วยยกเหล่านี้ต้องไม่เกินความสามารถของเครนที่ใช้ในการผลิตชิ้นส่วน รวมถึงรูปร่างและมิติของอุปกรณ์นี้ต้องมีพื้นได้เครนที่พอเพียงในการทำงาน



รูปที่ 2 อุปกรณ์ยกทางรถไฟ คอนกรีตอัดแรงของโครงการรถไฟฟ้ามหานคร สายสีชมพูและสีเหลือง

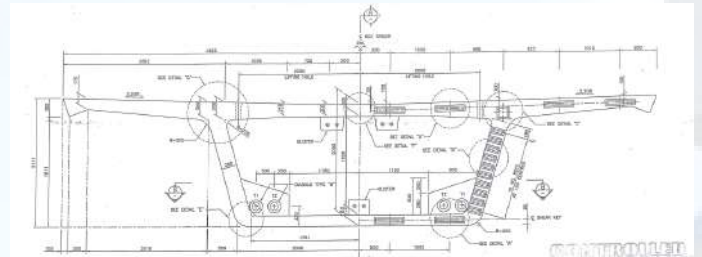
สำหรับกำลังอัดคอนกรีตที่เลือกใช้ในการผลิตชิ้นส่วนสำเร็จรูปนั้นขึ้นอยู่กับแผนงานที่กำหนดและจำนวนแบบหล่อที่ใช้ผลิตในแต่ละวัน ในขั้นตอนที่ชิ้นส่วนสำเร็จรูปต้องการกำลังคือ

1. การถอดแบบหล่อ
2. การยกออกจากแบบหล่อ
3. การจัดวางบริเวณที่กองเก็บ

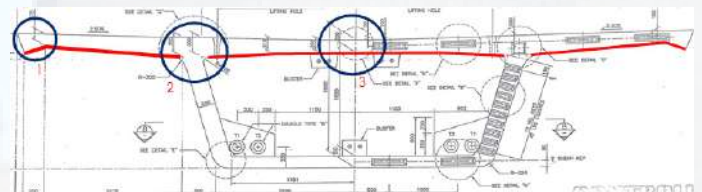
ชิ้นส่วนสำเร็จรูปคอนกรีตมีความต้องการเช่นเดียวกับโครงสร้างโดยทั่วไปคือ หน่วยแรงต่างๆต้องไม่เกินค่าที่ยอมให้รวมถึงการเสียรูปต้องไม่เกินค่าที่ยอมให้เช่นเดียวกัน สำหรับการเสียรูปนั้นต้องระวังเป็นพิเศษกรณีที่ต้องมีการนำไปต่อกัน (MATCH CAST) อาจพิจารณาตามความเหมาะสมให้ใช้ค่าที่น้อยกว่าที่ยอมให้ได้ ในการคำนวณหน่วยแรงนี้ บทความนี้เลือกใช้มาตรฐานอาคารคอนกรีตเสริมเหล็กโดยวิธีหน่วยแรงใช้งาน (วสท 011007-34) ในการตรวจสอบหน่วยแรงเป็นหลัก [หมวด 6 ตารางที่ 3.2]

กรณีศึกษา

SEGMENTAL BOX GIRDER โครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน



รูปที่ 3 แบบก่อสร้าง SEGMENTAL BOX GIRDER



รูปที่ 4 บริเวณที่พิจารณาหน่วยแรงและการเสียรูป

จากรูปที่ 4 เส้นสีแดงแทนแบบท้องของ BOX GIRDER กรณีที่ ชิ้นส่วนนี้ออกแบบให้ในปีกมีดัดอัดแรง (TRANSVERSE TENDON) ทางโรงงานผลิตสามารถถอดแบบและยกออกจากแบบหล่อได้เมื่อกำลังคอนกรีตพอเพียงในการอัดแรง แต่บางโครงการบริเวณดังกล่าวเป็นเพียงคอนกรีตเสริมเหล็ก ดังนั้นกำลังอัดคอนกรีตจึงต้องมีเพียงพอเพื่อรองรับหน่วยแรงที่เกิดพร้อมกับการเสียรูปไปพร้อมกัน

จากรูปที่ 4 บริเวณที่ 1 ใช้พิจารณาการเสียรูป บริเวณที่ 2 ใช้พิจารณาหน่วยแรงจากแรงดัด (-) และหน่วยแรงเฉือน สำหรับบริเวณที่ 3 ใช้พิจารณาหน่วยแรงดัดจากแรงดัด (+) รวมถึงการเสียรูปที่จุดดังกล่าว

ดังนั้นในขั้นตอนแรกของการรับแรงของชิ้นส่วนคอนกรีตสำเร็จรูปพบว่ากำลังอัดคอนกรีตและค่า  $E_c$  มีความสำคัญมากเพราะในขั้นตอนนี้นั้นหน่วยแรงที่เกิดขึ้นไม่สูงมากนัก แต่ค่าการเสียรูปที่เกิดขึ้นนั้นเทียบเท่ากับค่าที่ยอมให้ไม่สูงมากเช่นเดียวกัน แต่ถ้าใช้กำลังอัดที่เกิดขึ้นจากหน่วยแรงในขั้นตอนการติดตั้งที่หน้าอาจทำให้เกิดความเสียหายกับ SHEAR KEY และแนวสะพานไม่เป็นไปตามที่ออกแบบทาง GEOMETRY

แหล่งอ้างอิงภาพ

- รูปที่ 1 โครงการทางหลวงพิเศษระหว่างเมือง บางปะอิน-โคราช สัญญาที่ 17 ของ บมจ.ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น
- รูปที่ 2 โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูและสีเหลือง ของ บมจ.ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น

โดย ช่างชัยวิศว์ แม้นเจริญ วิศวกรโครงการ 3

# ZOOM IN SITE ZONE

## โครงการก่อสร้างรถไฟทางคู่ ช่วงประจวบคีรีขันธ์-ชุมพร สัญญาที่ 2 ช่วงบางสะพานน้อย-ชุมพร



### โครงการ : J.2519-0-C

เจ้าของงาน :	การรถไฟแห่งประเทศไทย
บริษัทที่ปรึกษาควบคุมงาน :	กลุ่มบริษัทที่ปรึกษา CSCS
ผู้รับจ้างก่อสร้าง :	บริษัท กิจการร่วมค้า เอสทีทีพี
มูลค่างานตามสัญญา :	5,992 ล้านบาท (รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)
วันเริ่มต้นโครงการ :	1 กุมภาพันธ์ 2561
วันสิ้นสุดโครงการ :	31 มกราคม 2564
ระยะเวลา :	36 เดือน (1,096วัน)
ระยะทางโครงการ :	79.5 กิโลเมตร ตั้งแต่ กม.389+300-กม.468+800
ผู้บริหารโครงการฯ :	ช.ประเสริฐ ศรีพิพัฒนะกุล ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 3 ช.ไพฑูริย์ ศรีสมัย ผู้จัดการโครงการ

### ความเป็นมาของโครงการ

โครงการก่อสร้างรถไฟทางคู่ ช่วงประจวบคีรีขันธ์-ชุมพร เป็นส่วนหนึ่งของโครงการภายใต้ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐานด้านคมนาคมขนส่งของไทย พ.ศ.2558-2565 แผนงานการพัฒนาโครงข่ายรถไฟระหว่างเมือง (การพัฒนาระบบรถไฟทางคู่) ระยะที่ 1 (โครงการที่มีความพร้อมเริ่มดำเนินการในปี พ.ศ. 2558) ซึ่งที่ประชุมคณะรักษาความสงบแห่งชาติเพื่อบริหารราชการแผ่นดิน ครั้งที่ 8/2557 เมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม 2557 ได้มีมติเห็นชอบในหลักการกรอบยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบโครงสร้างพื้นฐานด้านคมนาคมขนส่งของไทย พ.ศ. 2558-2565

### ลักษณะของงานตามสัญญา

ก่อสร้างทางรถไฟทางคู่เพิ่ม 1 ทาง โดยขนานเส้นทางรถไฟเดิม ระยะทางรวมประมาณ 80 กิโลเมตร ทางรถไฟสายได้ตั้งแต่ กม. 389+300 - กม.468+800 โดยโครงสร้างทางรถไฟเป็นทางวิ่งระดับพื้นทั้งหมด งานระบบรางเป็นทางกว้าง 1 เมตร

โดยทำการก่อสร้างสะพานรถไฟคอนกรีตเสริมเหล็ก จำนวน 73 แห่ง ในเขตพื้นที่โครงการงานก่อสร้างสถานีรถไฟระดับพื้น จำนวน 10 สถานี ที่หยุดรถไฟ 3 แห่ง

งานก่อสร้างย่านเก็บของและขนถ่ายตู้สินค้า (CY) กำหนดไว้ 2 แห่ง ได้แก่ สถานีมาบอำมฤต และสถานีสะพานสี่

งานก่อสร้างโยธาและอื่นๆ ของโครงการ เช่น งานระบบระบายน้ำ สะพานลอยคนเดินข้าม งานรั้ว

งานก่อสร้างถนนยกระดับข้ามทางรถไฟ (Flyover), ถนนกลับรถยกระดับรูปตัวยู (Overpass U-Turn), ถนนลอดใต้สะพานทางรถไฟ (Underpass), ถนนลอดใต้สะพานทางรถไฟโดยใช้ท่อเหลี่ยม (Underpass Box)

งานรื้อย้ายสิ่งปลูกสร้าง และอุปสรรคต่างๆ ที่อยู่ในเขตพื้นที่โครงการ

### ความก้าวหน้าของโครงการ

ความก้าวหน้าของโครงการ ณ ปัจจุบันสะสมถึงวันที่ 25 เมษายน 2563 ผลงานสะสม 47.197 %

# ZOOM IN SITE ZONE

## โครงการก่อสร้างรถไฟทางคู่ ช่วงประจวบคีรีขันธ์-ชุมพร สัญญาที่ 2 ช่วงบางสะพานน้อย-ชุมพร



### โครงการ : J.2519-1-C

เจ้าของงาน :	บริษัท บริษัท กิจการร่วมค้า เอสทีทีพี
บริษัทที่ปรึกษาควบคุมงาน :	กลุ่มบริษัทที่ปรึกษา CSCS
ผู้รับจ้างก่อสร้าง :	บจม. ซีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น
มูลค่างานตามสัญญา :	2,987.5 ล้านบาท (รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)
วันเริ่มต้นโครงการ :	1 กุมภาพันธ์ 2561
วันสิ้นสุดโครงการ :	31 มกราคม 2564
ระยะเวลาโครงการ :	ระยะเวลา 36 เดือน (1,096 วัน)
ระยะทางโครงการ :	43.3 กิโลเมตร ตั้งแต่ กม. 389+300 - กม. 432+600
ผู้บริหารโครงการฯ :	ช.ประเสริฐ ศรีพิพัฒนกุล ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 3 ช.โพชนงค์ ศรีสมัย ผู้จัดการโครงการ



กิจกรรมไหว้สักการะบูชา กรมหลวงชุมพรฯ  
เพื่อความเป็นสิริมงคลของโครงการฯ

### ลักษณะของงานตามสัญญา

ก่อสร้างทางรถไฟทางคู่เพิ่ม 1 ทาง โดยขนานเส้นทางรถไฟเดิม ระยะทางรวมประมาณ 43 กิโลเมตร ทางรถไฟสายได้ตั้งแต่ กม. 389+300 - กม.432+600 โครงสร้างทางรถไฟเป็นทางวิ่งระดับพื้นทั้งหมด งานระบบรางเป็นทางกว้าง 1 เมตร

ดำเนินงานก่อสร้างสะพานรถไฟคอนกรีตเสริมเหล็ก จำนวน 37 แห่ง (สะพานคอนกรีต 34 สะพาน, สะพานเหล็ก 3 สะพาน)

การก่อสร้างสถานีรถไฟระดับพื้นจำนวน 4 สถานี ได้แก่ สถานีขนาดกลาง 2 สถานี, สถานีขนาดเล็ก 2 สถานี และที่หยุดรถ 2 แห่ง

การก่อสร้างถนนยกระดับข้ามทางรถไฟ ถนนกลับรถยกระดับรูปตัวยู (Overpass U-Turn) ทั้งหมดจำนวน 8 สะพาน

การก่อสร้างถนนลอดใต้ทางรถไฟ (Underpass), ถนนลอดใต้ทางรถไฟโดยใช้ท่อเหลี่ยม (Underpass Box) ทั้งหมดจำนวน 10 แห่ง

งานก่อสร้างโยธาและอื่นๆของโครงการเช่นงานระบบระบายน้ำ สะพานลอยคนเดินข้าม งานรั้ว

### ความก้าวหน้าของโครงการ

ความก้าวหน้าของโครงการ ณ ปัจจุบันสะสมถึงวันที่ 25 เมษายน 2563 ผลงานสะสม 47.90 %



แจกสิ่งของเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม  
ในบริเวณพื้นที่อำเภอบางสะพานน้อย

## SAFETY ZONE

## ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดีครับเพื่อนๆ ชาวซิโน-ไทยฯทุกท่าน ช่วงนี้ยังคงมีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งการแพร่ระบาดนี้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย และสภาพเศรษฐกิจของประชาชนในประเทศเป็นอย่างมาก และไม่ได้สร้างปัญหาเฉพาะประเทศไทยของเราเท่านั้น แต่ยังสร้างปัญหาทั่วโลกโดยเฉพาะในทวีปยุโรปและอเมริกาที่มีผู้ติดเชื้อนับแสนคนและเสียชีวิตนับหมื่นคน แม้ตอนนี้ในประเทศไทยเราจะพบผู้ติดเชื้ออายุใหม่ในแต่ละวันลดลงแล้วก็ตาม แต่ก็ยังวางใจไม่ได้ เรายังต้องช่วยกันรักษามาตรการต่างๆ ทั้งการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าปิดจมูกตลอดเวลาเมื่ออยู่ในพื้นที่สาธารณะ การล้างมือบ่อยๆ การไม่เข้าไปในที่ที่มีคนอยู่เป็นจำนวนมาก และการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) เพื่อให้เกิดความปลอดภัยกับตัวเราและบุคคลข้างเคียงจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) กันต่อไป

สำหรับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้เรา เราจะไปดูกันว่าหน่วยงานก่อสร้างของบริษัท เรามีมาตรการอย่างไรบ้างในการรับมือกับการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) นี้ และเราต้องปฏิบัติตามอย่างไรเมื่ออยู่ในเขตพื้นที่ของบริษัท ไม่ว่าจะเป็นพื้นที่หน้างาน สำนักงานสนาม บนรถโดยสาร หรือที่พักที่บริษัทจัดให้

ก่อนอื่นต้องบอกก่อนว่าบริษัทเราได้ออกประกาศมาตรการในการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) มาหลายฉบับตามสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงซึ่งเราสามารถแบ่งมาตรการออกเป็นกลุ่มต่างๆ ตามพื้นที่ได้ดังนี้

### 1. มาตรการในพื้นที่การทำงานและสำนักงานสนาม

สำหรับมาตรการในพื้นที่การทำงาน (หน้างาน) นั้น บริษัทได้จัดจุดคัดกรองก่อนเข้าไปในพื้นที่ โดยการตรวจวัดอุณหภูมิไม่ให้คนที่มีความเสี่ยงตั้งแต่ 37.5 °C ผ่านเข้าไปในพื้นที่เด็ดขาด โดยต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าปิดจมูกตลอดเวลา, ติดตั้งเจลแอลกอฮอล์หรือจุดสำหรับล้างมือ, จัดเว้นกิจกรรมที่ต้องรวมกลุ่มกันชั่วคราว เช่น การจัดทำ Safety Talk, จัดใช้ภาชนะร่วมกัน เช่น จาน ชาม แก้วน้ำ, สวมใส่แว่นตานิรภัยตลอดเวลาที่อยู่ในพื้นที่ทำงาน เป็นต้น

สำหรับพื้นที่สำนักงานสนามนั้น ได้กำหนดจุดสำหรับผ่านเข้า-ออก ในสำนักงานเพียงจุดเดียว เพื่อทำการตรวจคัดกรองโดยการวัดอุณหภูมิไม่ให้คนที่มีความเสี่ยงตั้งแต่ 37.5 °C ผ่านเข้าไปในสำนักงานเด็ดขาด โดยผู้ที่มีอาการป่วยนั้นจะต้องกลับไปรักษาตัวตามขั้นตอนที่

บริษัทกำหนด, สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าปิดจมูกตลอดเวลา, ติดตั้งเจลแอลกอฮอล์หรือจุดสำหรับล้างมือ, เว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) เช่น เว้นระยะห่างของโต๊ะทำงานหรือจัดทำฉากกั้น, จัดใช้ภาชนะร่วมกัน เช่น จาน ชาม ช้อน แก้วน้ำ, ไม่ทานอาหารรวมกลุ่มกัน, จัดจับกลุ่มพูดคุย, เว้นระยะในการเข้าแถวซื้ออาหาร, ใช้ช่องทางอื่นในติดต่อแทนการพบปะกัน เช่น การประชุมผ่าน VDO Conference รวมถึงการกำหนดจุดสำหรับรับ-ส่ง สินค้าจากบุคคลภายนอกไว้ที่หน้าสำนักงานสนาม, มีการเช็ดทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางเป็นระยะ รวมถึงการฉีดพ่นฆ่าเชื้อไวรัสในสำนักงาน เป็นต้น

### 2. มาตรการโดยสารรถรับ-ส่งสำหรับผู้ปฏิบัติงาน

สำหรับผู้ปฏิบัติงานที่บริษัทจัดที่พักให้จะมีรถโดยสารสำหรับรับ-ส่ง โดยมีการกำหนดจุดนั่ง-ยืน บนรถโดยสาร เว้นระยะห่างทางสังคม, สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าปิดจมูกตลอดเวลา, จัดเว้นการรับประทานอาหาร และพูดคุยบนรถโดยสาร, พนักงานขับรถจะทำความสะอาดภายในรถโดยสารด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อสม่ำเสมอ

### 3. มาตรการในที่พัก/แคมป์พักอาศัยที่บริษัทจัดให้

สำหรับผู้ปฏิบัติงานที่พักอาศัยในที่พัก/แคมป์พักที่บริษัทจัดให้ จะมีการตรวจคัดกรองโดยการวัดอุณหภูมิไม่ให้คนที่มีความเสี่ยงตั้งแต่ 37.5 °C ผ่านเข้าไปในแคมป์พักเด็ดขาด ซึ่งผู้ที่มีความเสี่ยงสูงหรือคนที่หน่วยงานเห็นว่ามีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อนั้นจะถูกแยกออกมาพักในพื้นที่ที่บริษัทจัดเตรียมไว้เพื่อสังเกตอาการ และในแคมป์พักนั้นจะไม่อนุญาตให้บุคคลภายนอกผ่านเข้าไป และผู้พักอาศัยทุกคนต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าปิดจมูกตลอดเวลาเมื่อออกจากห้องพัก รวมถึงการช่วยกันรักษาความสะอาดและทิ้งขยะตามเวลาและจุดที่กำหนดเท่านั้น สำหรับพื้นที่ส่วนกลางในแคมป์พักที่ใช้เป็นที่จัดกิจกรรมต่างๆ จะจัดให้มีการใช้งานชั่วคราว ทั้งนี้หน่วยงานยังมีการฉีดพ่นยาฆ่าเชื้อในแคมป์พักเป็นระยะ

นอกจากนี้บริษัทยังมีมาตรการอื่นๆ อีก เช่น การห้ามเดินทางไปต่างประเทศที่มีความเสี่ยง ห้ามไปในที่ชุมชนที่มีการรวมตัวกันจัดกิจกรรมตามที่หน่วยงานราชการกำหนด เป็นต้น จะเห็นได้ว่าบริษัทของเรามีมาตรการที่รัดกุมเพื่อป้องกันไม่ให้เราติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งพวกเราเองก็ต้องปฏิบัติตามมาตรการที่บริษัทกำหนดอย่างเคร่งครัด เพื่อตัวเราเองและเพื่อสังคมที่เราอยู่จะได้ปลอดภัยแล้วเราจะผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกัน ฉบับหน้ามีเรื่องราวความปลอดภัยในการทำงานดีๆ จะเก็บมาเล่าสู่กันฟังอีกครั้งครับ...



การตรวจวัดอุณหภูมิก่อนเข้าพื้นที่ทำงาน



การฉีดพ่นยาฆ่าเชื้อไวรัสในสำนักงาน



การฉีดพ่นยาฆ่าเชื้อไวรัสในแคมป์พัก



การเว้นระยะห่างในการทำงาน



# QUALITY ZONE

## Quality Mission Continuity

สวัสดีค่ะ พบกันเป็นประจำกับ Quality Zone ซึ่งแน่นอนว่าฉบับนี้ต้องพูดถึงสถานการณ์ความน่ากังวลเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (Covid-19) ซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้หลายกิจกรรมหยุดชะงักไป ห้างร้านหรือธุรกิจก็ต้องปิดทำการทั้งชั่วคราวและถาวร เศรษฐกิจโลกถูกคุกคามด้วยสิ่งที่มองไม่เห็น การคิดและพัฒนาแผนรับมือไว้จึงกลายเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญยิ่งต่อการดำเนินธุรกิจ หากปรับเปลี่ยนได้เร็ว ก็จะมีหลักหนีภัยนะจากวิกฤตได้อย่างทัน่วงที่ วันนี้จะมาดูกันว่าแผนกบริหารคุณภาพมี Mission Continuity ในการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ วิธีการในการดำเนินกิจกรรมต่างๆอย่างไรบ้างเพื่อให้สามารถผลักดันภารกิจในงานคุณภาพไปได้อย่างต่อเนื่อง

เริ่มกันที่กิจกรรมคณะกรรมการงานคุณภาพประจำโครงการ (คคภ) จากเดิมที่ตัวแทนต้องเดินทางเข้าไปยังหน่วยงานต่างๆ เพื่อสังเกตการณ์นั้น ได้มีการปรับเปลี่ยนเป็นการใช้ระบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม Microsoft Teams ทั้งระหว่างเดิน Walk down และการประชุมสรุป ซึ่งต้องขอชื่นชม PM ยุคใหม่ที่ช่วยผลักดัน ทำให้เกิดการนำร่อง 4 หน่วยงานแรก ได้แก่ มอเตอร์เวย์ 17-18, มอเตอร์เวย์ 1-2 (ช่างพิทวัส ชูโต) โรงไฟฟ้าศรีราชา (ช่างธวัชชัย ถึงฝั่ง) อาคารรสา (ช่างวีรยุทธ วัฒนาจิต) และขณะนี้อีกหลายหน่วยงานก็เริ่มทยอยปรับเปลี่ยนรูปแบบเข้าสู่ออนไลน์กันแล้วค่ะ

ต่อด้วยเรื่องการอบรมให้ความรู้ QC Inspector ซึ่งได้จัดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยแนวคิดใหม่ Knowledge transfer โดย มุ่งเน้นให้เกิดการแบ่งปันถ่ายทอดสื่อสารขององค์ความรู้ที่ถูกต้อง จากหน่วยงานสู่หน่วยงาน เพื่อคิดต่อยอดพัฒนา / เสริมสร้างคุณค่าของพนักงาน QC ต่อไป ให้สอดคล้องตามเจตนารมณ์ ของ Motto ประจำปีนี้ “Sharing The Right Messages” ค่ะ

เมื่อวันที่ 18-4-63 หน่วยงานอาคารรัฐสภาร่วมกับทางแผนกจัดอบรม การตรวจสอบคุณภาพงานสถาปัตยกรรม ผ่านระบบออนไลน์ด้วยโปรแกรม MS Teams โดยมีสถานีส่งและที่มวิทยากรอยู่ที่หน่วยงานสายสีน้ำเงิน ยิงสัญญาณมายังผู้เข้าอบรม QC Inspector และที่มหน่วยงานบางส่วน ที่ห้องประชุมโครงการรัฐสภา โดยได้รับเกียรติจากช่างศุภโชค อรทัย (PM) และช่างวรท โมกขพันธ์ (PM) เป็นประธานเปิดการอบรม เนื้อหาเกี่ยวกับ วิธีการตรวจสอบคุณภาพ / กรณีศึกษาและปัญหาที่พบของหน่วยงานศาลฎีกา บรรยายโดย ช่างธนพล มณเฑียรรัตน์ / ช่างอนุรักษ์ ฤกษ์มงคลเดช ต่อมาเมื่อวันที่ 2-5-63 แผนกร่วมกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพู-เหลือง จัดอบรมการตรวจสอบและส่งมอบงานสถาปัตยกรรมสถานีรถไฟฟ้า ผ่านระบบออนไลน์ โดยใช้สถานีส่งที่สายสีน้ำเงินเช่นกัน ยิงสัญญาณมายัง ผู้เข้าอบรมทั้งหมด 5 จุด (ออฟฟิศแพชั่น, ออฟฟิศปากเกร็ด, ออฟฟิศลาดพร้าว 83, ออฟฟิศกลันตัน และออฟฟิศดีปัสสีเหลือง) การอบรมครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก ช่างวิฑูรย์ สลิลอำไพ ผวก. ฝ่ายสนับสนุนโครงการเป็นประธานเปิดการอบรม เนื้อหาประกอบด้วย วิธีการตรวจสอบคุณภาพ / การส่งมอบงาน / กรณีศึกษาและปัญหาที่พบของหน่วยงานสายสีน้ำเงิน บรรยายโดย ช่างธนพล มณเฑียรรัตน์ / ช่างหิรินทร์ จิตต์งามกุล มีการทำแบบทดสอบก่อน



และหลังการอบรมผ่าน Google Forms เพื่อทำการประเมินสัมฤทธิ์ผลของการอบรมอีกด้วย

มาอัปเดตทางด้าน Kaizen เครื่องเจียรรางคอนกรีต (guideway beam) โดยช่างวรวิทย์ คล้ายมาก และที่มงานของแผนก (ช่างสุกสิฐ เสรีรัตน์ชัย / ช่างธนาวิทย์ ดีสวัสดิ์) ปัจจุบันได้ส่งมอบเครื่องเพื่อใช้งานจริงแล้วที่สายสีชมพู 2 เครื่อง สายสีเหลือง 2 เครื่อง โดยมีการสาธิตการทำงานของเครื่องให้กับทาง BTS / Bombardier ชมและสอนวิธีการใช้งานให้กับทางพนักงานเรียบร้อยแล้ว ซึ่งในขณะนี้กำลังเร่งผลิตเครื่องที่เหลือเพื่อส่งมอบให้ตามอาคารหน่วยงานต่อไป นอกจาก ลดคน ลด cost แล้ว ยังลดการแพร่ระบาดของเชื้อโรคได้อีกด้วยนะค่ะ เพราะใช้เครื่องจักรทำงานแทนคนไปเลยละ สุดท้ายนี้จะขอฝากไว้ว่า เมื่อเราเผชิญปัญหา เราจะไม่ยอมหยุดติดอยู่กับมัน แต่เราจะต้องก้าวข้ามมันไป “When we face the problem. We will not be stuck with them but we must get over it.”

OneDayTrip



จุดเช็คอินพากันเที่ยว...กับคุณสกลใส

## กิจกรรมอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ ปลูกต้นไม้มงคลเสริมดวง

สวัสดีค่ะ

แฟนฯ Sino-Thai Magazine ช่วง

นี้เป็นอย่างไรบ้างคะ ในสถานการณ์แบบนี้ สดใส

อยากให้คุณดูแลสุขภาพตัวเองและคนรอบข้างด้วยนะ

คะ คอยช่วยสังเกตซึ่งกันและกันคะ วันนี้ตัวสดใสเองไม่ได้พาไปเที่ยว

ไหนแต่อย่างใด เพราะกำลังทำตามแคมเปญของรัฐ อยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อ

ชาติคะ ในวันหยุดสุดสัปดาห์ที่ไม่ออกไปทำงานและไม่ออกไปไหน ก็จะอยู่บ้าน

ใช้เวลากับครอบครัวในช่วงนี้คะ วันนี้สดใสมานำเสนอกิจกรรมอยู่บ้านอย่างไรไม่

ให้เบื่อ กิจกรรมนี้ทำร่วมกันได้ในครอบครัวนะคะ กิจกรรมก็คือการปลูกต้นไม้เสริม

ดวงคะ และแนะนำต้นไม้ที่เป็นสิริมงคลปลูกไว้ในบ้าน หรือใครที่อยู่คอนโดก็สามารถ

เลือกต้นไม้จิ๋วๆ ปลูกในห้องหรือริมระเบียงก็ได้คะ การปลูกต้นไม้นอกจากจะทำให้เรา

สดชื่นช่วยฟอกอากาศให้บ้านแล้ว ต้นไม้บางชนิดยังเป็นสิริมงคลกับตัวเราด้วย

นะคะ ทำให้เราเฮงๆ บังๆ มีออกซิเจนบริสุทธิ์ไปต่อสู้กับไวรัสบนอกบ้านได้ด้วย

สำหรับใครที่คิดว่า แล้วเราจะออกไปซื้อต้นไม้ในช่วงนี้ได้ยังไง อย่านางคะ

สดใสมีร้านขายต้นไม้ออนไลน์มาฝากด้วย สามารถสั่งต้นไม้ได้ตามใจ

ชอบและนั่งจิบกาแฟ รอรับต้นไม้ที่บ้านสวยๆ ได้เลยจ้า อย่านาง

จ้าไปดูต้นไม้มงคลของเรากันเลยดีกว่าว่ามีอะไรกันบ้าง

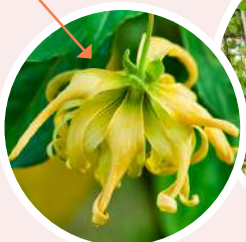


**ต้นแก้ว** เป็นไม้มงคลชนิดหนึ่ง ที่นิยมปลูกกันมาก เพราะดอกแก้วนั้นมักจะส่งกลิ่นหอมเย็นอย่างน่าชื่นใจ ส่งผลให้มีคนรักตั้งแก้วตาดวงใจ



**ต้นกวนอิม** เป็นไม้ยืนต้นที่มีชื่อใกล้เคียงกับเทพเจ้าของชาวจีน และชาวไทยให้ความเคารพบูชากันไป เชื่อกันว่าต้นกวนอิมเงินกวนอิมทองนั้นเป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์เชื่อกันว่า เมื่อปลูกกวนอิมในบ้านจะเกิดเป็นสิริมงคล นำผลให้มีฐานะดี เกิดความร่ำรวย

**ต้นกระดังงา** นิยมปลูกกันด้วยชื่อที่เป็นมงคล คนโบราณเชื่อกันว่าการปลูกต้นกระดังงา ทำให้คนในบ้านมีชื่อเสียงโด่งดัง เป็นที่นับหน้าถือตา มีเงินทองลาภยศ



**ว่านรวยไม่เลิก** ว่านรวยไม่เลิกเป็นไม้อวบน้ำ ตระกูลเดียวกับกระบองเพชร ว่ากันว่าบ้านไหนปลูกจะทำให้รวยตลอดไปเหมือนชื่อต้น และถ้าเลี้ยงดูแลจนออกดอกเมื่อไร เชื่อกันว่าเจ้าของจะมีโชคลาภมาถึงมือแบบฉับไว

**กระบองเพชร** คนไทยนิยมปลูกกระบองเพชรไว้ในบ้าน เพราะมีความเชื่อว่า เป็นไม้มงคล จะทำให้กิจการก้าวหน้า หน้าที่การงานเลื่อนตำแหน่งเร็ว จะมีโชคลาภมาสู่คนในครอบครัว



# ContinueTrip

## @โจ๊กหมูทอง



ในช่วงสถานการณ์แบบนี้ นอกจากสดใสจะแนะนำวิธีอยู่บ้านอย่างไรไม่ให้เบื่อแล้ว สดใดยังมีร้านอาหารดี ๆ เด็ดๆ มาแนะนำตบใจหทัยคนหิวเก่งหิวบ่อยแบบสดใส เดลิเวอรี่ถึงหน้าประตูบ้านกันเลยทีเดียว ร้านนี้เปิด 24 ชม. ด้วยนะ หิวตอนไหนก็โทรตอมนั้น มันดีจริงๆ เลยนะเนี่ย ร้านที่ภูมิจำเจมานำเสนอนั้นก็คือ **“ร้านโจ๊กหมูทอง”** ในช่วงที่มีโรคภัยไข้เจ็บรุมล้อมแบบนี้ อยากให้ทุกท่านได้ทานของร้อนๆ ประจุสุกใหม่ๆ ทุกวัน ร้านนี้ไม่ได้มีดีแค่โจ๊กยังมีเมนูให้เลือกทานมากมายเช่น เกาเหลาหมูตุ๋น ข้าวมันไก่ ต้มเลือดหมู ร้านโจ๊กหมูทองยังได้รับการยกย่องดีใจความอร่อยจากทุกสารทิศ โดยเปิดทั้งหมด 5 สาขาทั่วกรุงเทพแล้วนะจะ ไม่อร่อยจริงทำไม่ได้เนี่ยะ ขึ้นชื่อว่าโจ๊กหมูทอง ก็ต้องเมนูโจ๊กนะสิที่อร่อยที่สุดจนจุดไม่อยู่ โจ๊กของที่นี่จะมีรสชาติกลมกล่อมกว่าโจ๊กจากเจ้าอื่นอย่างแน่นอน ตัวโจ๊กเป็นแบบเนื้อๆ แยกอยู่ไม่เนียนหรือข้นมาก มีรสมีชาติเฉพาะตัว หมูบดเนื้อแน่นๆ เครื่องในได้และกระเพาะเป็นชิ้นเป็นอันอย่างชัดเจน เสริมด้วยไข่เยี่ยวม้า ยิ่งทำให้ดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น เต็มเครื่องปรุงลงไปนิดพริกไทยหน่อยๆ แซมด้วยซิงส์เล็กน้อย ช่วยให้เรามีภูมิจำกันต้านไวรัสมากขึ้นด้วยนะเนี่ย แค่อ่านก็ทำสดใสละลายไหล ท้องร้องจ๊อกๆ แล้วค่า ว่าแล้วอย่ารอช้าเอาเบอร์ไปโทรสั่งสาขาใกล้บ้านคุณได้เลย สามารถโทรไปสั่งได้ที่ร้านหรือสั่งในแอปพลิเคชันสั่งอาหารก็ได้นะ สะดวกสบายง่ายสุดๆ สดใสถูกใจ ช้อบชอบ



โจ๊กหมูทอง 5 สาขา ดังนี้  
 สาขาสาทรประดิษฐ์ โทร 02 307 8420  
 สาขาสำเหร่ โทร 02 438 8638  
 สาขาประชาอุทิศ โทร 02 428 1838  
 สาขาจอมทอง โทร 02 476 4377  
 สาขาตลาดเสนาเรีย เพชรเกษม โทร 02 005 3318

## INTERESTING ZONE

## รู้กิน รู้ยับ รับโควิด-19

ในช่วงของการแพร่ระบาดของโควิด-19 มาตรการหนึ่งที่หลายคนได้มีส่วนร่วมคือการ “อยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ” อย่างไรก็ตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่ไม่มีใครบอกได้ว่าจะจบลงเมื่อไหร่ แต่ที่แน่ ๆ หลายคนเริ่มเบื่อความจำเจอยู่กับบ้าน นั่งกินบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ตามติดข่าวโควิด-19 ผ่านหน้าจอทีวี แกรมพอลูปหน้าห้อง ก็เหมือนจะเริ่มมีพุงอีกแล้ว วันนี้เรามีเคล็ดลับดี ๆ ที่จะช่วยให้คุณมีความสุขภาพพิศ พิษิตโควิด-19 จากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ มาฝากกัน

**บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป** แม้จะขึ้นชื่อว่ามีปริมาณโซเดียมหรือความเค็มสูง แต่หากเราปรับชนิดเปลี่ยนหนอยก็ได้ประโยชน์แบบจัดเต็ม ซึ่งวิธีการเพิ่มคุณค่าทางอาหาร ให้กับบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปนั้นไม่ยากเลย

- ขั้นที่ 1 ต้มน้ำให้เดือดใส่เส้นลงไปต้ม 1-2 นาที เทน้ำทิ้งเพื่อล้างเอาโซเดียมบางส่วนออก เติมน้ำพริกประมาณ แล้วต้มให้เดือด
- ขั้นที่ 2 เติมน้ำมันสด ไข่ เต้าหู้ หรือโปรตีนเกษตร ใส่ผักตามชอบ ผักบุ้ง ถั่วงอก ฯลฯ
- ขั้นที่ 3 ใส่เครื่องปรุงแค่ครึ่งซอง เพื่อลดการได้รับโซเดียมและไขมันมากเกินไป

สำหรับวิธีการกิน ใช้หลัก “กินเนื้อ เหลือน้ำ ไม่ยกชดน้ำมันหมดเกลี้ยง” ขณะเดียวกันควรกำหนดโควตา กินไม่เกินวันละซอง สัปดาห์ไม่เกิน 2-3 ซอง ที่สำคัญต้องกินให้หลากหลาย และดื่มน้ำด้วยผลไม้ทุกมื้อ

**เมนูอาหารกระป๋อง** เช่น ปลากระป๋อง, ผักกาดดอง, ผลไม้กระป๋อง ก็เป็นเมนูที่สามารถปรับเติมให้ได้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่เช่นกัน เริ่มจากขั้นตอนการเลือก ดูสภาพภายนอก กระป๋องไม่บวม ไม่บุบ บู่บี้ ไม่เป็นสนิม ดูฉลากก่อนซื้อ โดยอาจดูยี่ห้อที่น่าเชื่อถือ มีเลข อย. ชัดเจน ต้องยังไม่หมดอายุ



ภายใน 1 ปี อย่างไรก็ตามก่อนนำมาปรุงอาหาร สำหรับอาหารคาว ให้นำไปอุ่น ให้เดือดนาน 5-15 นาที เพื่อความปลอดภัย และนำกินมากขึ้น ทั้งนี้ ห้ามนำอาหารไปต้มทั้งกระป๋อง

และถ้าจะให้ดีควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมน้อยกว่า ยี่ห้ออื่น ๆ ส่วนวิธีการเก็บรักษา ให้เก็บไว้ในที่แห้ง สะอาด ไม่ร้อนจัด จะเก็บไว้ได้นาน เลี่ยงการขนย้าย เข้า-ออกห้องปรับอากาศ ป้องกันการเกิดสนิม

สำหรับเมนูอาหารคาว ถ้าเป็นเนื้อสัตว์กระป๋อง ให้เพิ่มผักทุกครั้ง เช่น ผักสำหรับเมนูยำ, ผักสำหรับแกงส้ม, ผักสำหรับต้มยำ, ผักสำหรับผัดผัก ถ้าเป็นผักกระป๋อง ควรเพิ่มเนื้อสัตว์ด้วย เช่น เพิ่มไก่ หมู หรือซี่โครง สำหรับต้มผักกาดดอง เพิ่มไข่ ไก่ หมู ปลา กุ้ง หรือเต้าหู้ในผัดผักกระป๋อง

สำหรับเมนูอาหารหวาน ใช้หลัก “กินเนื้อ เหลือน้ำ” ไม่กินน้ำเชื่อมจนหมด สำหรับเมนูอาหารกระป๋อง ถ้ากินครั้งเดียวไม่หมด ให้เปลี่ยนใส่กล่องสะอาดฝาปิดมิดชิด เก็บไว้ในตู้เย็น ไม่เกิน 1 สัปดาห์ และควรกำหนดโควตาการกิน 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยกินสลับกับอาหารสด

## เทคนิคเลือกซื้ออาหารในช่วงหลบภัยโควิด-19

ประเภทข้าวและแป้ง ควรเลือกซื้อข้าวหอมมะลิ, เส้นหมี่แห้ง, คุกกี้เส้นไม่พอกสี, ข้าวเหนียว, ข้าวโอ๊ต และถั่วเขียว

ประเภทเนื้อสัตว์ เลือกเนื้อปลา เนื้อสัตว์ไขมันน้อยไว้แช่แข็ง และโปรตีนจากพืช เช่น ผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง, สาหร่าย และเห็ด มีประโยชน์ไม่แพ้เนื้อสัตว์ และเก็บรักษาง่ายกว่า

ประเภทไขมัน ซื้อน้ำมันพืช ตัดบ้านไว้ตามขนาดครอบครัว ไม่ควรกินน้ำมันมากกว่าวันละ 9 ช้อนชา

ประเภทผักและผลไม้ มีผักและผลไม้หลายชนิดที่สามารถเก็บไว้ได้นาน อาทิ มันฝรั่ง, มันหวาน, ชิงแก่, กระเทียม, หอมใหญ่, พริกขี้หนู, มะนาว, กะหล่ำปลี, แครอท, ผลไม้แห้ง

อีกทางเลือกที่ทำให้เราได้กินผลไม้แทนขนมหวาน ซื้อเก็บไว้บ้าง เลือกชนิดที่ไม่เคลือบน้ำตาล หรือน้ำผึ้ง เช่น กัลยาดก, ลูกเกด, สตรอว์เบอร์รี่อบแห้ง



**การออกกำลังกาย** ควรเน้นความเหมาะสมตามบริบทของผู้ออกกำลังกาย อุปกรณ์ สถานที่ หากไม่มีอุปกรณ์หรือพื้นที่ อาจเลือกชนิดการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก เช่น การเดินเร็วรอบๆ บ้าน, กระโดดเชือก, เต้นแอโรบิก, เล่นโยคะ, ออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรง แบบบอดี้เวท, เลือกใช้สิ่งของทดแทน เช่นการยกน้ำหนัก โดยใช้ขวดน้ำแทน, เปิดเว็บไซต์ดูตัวอย่างการออกกำลังกาย สามารถทำตามได้ทันที, ทำงานบ้าน ทั้งนี้ การออกกำลังกาย อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที ก็จะทำให้มีสุขภาพแข็งแรง

หวังว่าสาระความรู้สุขภาพต่าง ๆ ข้างต้น จะมีส่วนช่วยให้ทุกคนรู้ถึงวิธีเลือกกินให้มีความสุขที่ดี และรู้วิธีการออกกำลังกายแบบง่าย ๆ ในช่วงที่ต้องเก็บตัวอยู่บ้านกันนะคะ

# SCARE ZONE

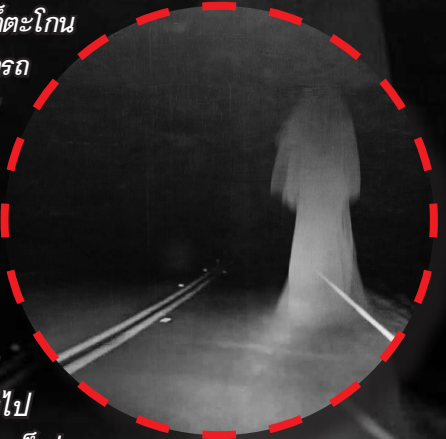
# คืนหลอน

เรื่องนี้เป็นเรื่องใกล้ตัวมากๆ มันเกิดขึ้นกับคุณลุงของเราเอง ท่านเล่าให้ฟังว่า.. แต่ก่อนมีอาชีพขับรถทัวร์ทางไกล เวลาเดินทางก็มักจะเป็นเวลากลางคืน คือเดินทางออกจากกรุงเทพฯ ช่วงหัวค่ำ ไปถึงที่หมายตอนเช้า บางครั้งที่นั่งก็ไม่เต็ม ก็จะหารายได้เสริมด้วยการจอดรับผู้โดยสารที่โบกตามทาง ตามป้อมตำรวจบ้าง แล้วคืนที่เกิดเรื่องก็เป็นคืนที่นั่งไม่เต็ม วางอยู่สัก 7 ที่ได้ ซึ่งเป็นคืนที่จะได้รายได้พิเศษ คืนนั้นขับรถไป พอออกจากกรุงเทพฯ ผ่านอยุธยา จะเข้าอ่างทอง ถึงชัยนาทช่วงนั้น ก็จะมีป้อมตำรวจทางหลวง ก็จอดรับผู้โดยสารตามปกติ เป็นชายหญิง 2 คน เด็กกรทที่รู้จักก็ไปเรียกเก็บเงิน จากนั้นก็ขับรถไปต่อไปเรื่อยๆ จนมีศาลารอรถริมทางอยู่ไกลๆ พอขับเข้าไปใกล้ๆ ก็เห็นมีผู้หญิงคนหนึ่งเดินออกมา ทำท่าที่เหมือนกำลังจะโบกรถ เลยเปิดไฟสูงเป็นสัญญาณ ผู้หญิงคนนั้นก็โบก เป็นอันรู้กันว่าจะขึ้นรถด้วย ก็เลยเข้าข้างทางเพื่อรับผู้โดยสารคนนี้ พอเธอคนนั้นขึ้นรถมา แทนที่เธอจะไปนั่งตรงเบาะผู้โดยสารที่ว่าง เธอกลับไปนั่งตรงที่นั่งเด็กกรท ซึ่งอยู่ข้างหน้าสุด ตรงประตูหน้าข้างๆ กับที่นั่งคนขับ ก็เลยถามไปว่า "ทำไมคุณผู้หญิงไม่ไปนั่งที่นั่งผู้โดยสารล่ะ?" พร้อมกับชี้ไปตรงที่นั่งที่ว่างอยู่ ผู้หญิงคนนั้นเลยบอกว่า "อ้อ..เดี๋ยวอีก 5 กิโลเมตรให้จอดรับแฟนหนูด้วย กว่าจะเดินมาบอกไม่ทัน" ก็เลยโอเค ขับรถไปได้สักพักผู้หญิงก็บอกว่า "จอดซ้ายมือนี้ด้วยค่ะ เดี่ยวเดินลงไปรับแฟนก่อน" เลยจอดรถ แล้วบอกเธอว่า "อย่าไปนานนะ เดี่ยวผู้โดยสารคนอื่นจะรอนาน" เธอก็บอกว่า "ไม่นานค่ะ เพราะว่าแฟนเตรียมตัวเรียบร้อยแล้ว เดี่ยวเดินออกมาพร้อมกัน" แล้วเธอก็เดินเข้าซอยไป.. ระหว่างที่ผู้หญิงคนนั้นเดินไป ลุงกับเด็กกรทก็กลัวว่าผู้โดยสารจะสงสัยว่าจอดรถทำไม ก็เลยทำทีว่าลงไปเช็คลมยาง ไปเช็คหม้อน้ำรด ตรวจนั่นตรวจนี่..แต่รออยู่เกือบ 10 นาที ลุงเลยแปลกใจว่าเกิดอะไรขึ้นหรือเปล่า? เลยบอกเด็กกรทว่าให้ลองเดินเข้าไปตาม ว่าเขาเดินไปไหน ทำไม่นาน เจอบ้านคนก็ลองตะโกนเรียกดูหน่อย เด็กกรทบอกลุงว่า "นี่มันดี 2 แล้วนะ เดินเข้าไปแบบนั้นมันจะดีเหรอ?" ลุงเลยบังคับให้เด็กกรทเดินเข้าไป มันก็เดินๆ หายไปประมาณ 5 นาที แล้วก็กลับมาบอกว่า "ผมเดินไปไกลมาก ไม่เห็นจะมีบ้านใครสักคนเลยพี่!" ลุงแปลกใจว่ามันจะเป็นไปได้ยังไง ก็เห็นอยู่ว่าเธอเดินเข้าไปในซอยนี้ เด็กกรทบอกว่า "ถ้าพี่ไม่เชื่อก็ลองเดินเข้าไปดูด้วยกันไหมล่ะ" ลุงก็บอก บ้า ถ้าไป

กันหมดแล้วผู้โดยสารล่ะ แล้วถ้ารถหายจะทำยังไง? แล้วเด็กกรทมันก็บอกให้ทำที่เป็นถอยรถ หันหัวเข้าไปในซอย จะได้ให้ไฟหน้ารถส่องเข้าไป เผื่อว่าเธอเดินกลับมาจะได้เห็น ก็โอเค รีบหันหัวรถเข้าไปในซอย สาดไฟเข้าไป นึกสภาพนะ มันเป็นทางลูกรัง แล้วสองข้างทางเป็นป่ากกขึ้นสูงรกๆ เลย เด็กกรทมันบอก "เนี่ยพี่ เข้าไปมันไม่มีอะไรเลย เห็นไหม?" ลุงก็สงสัย ว่ามันอาจจะมียกขอยแยกไปไหนอีกหรือเปล่า แต่ขณะที่เพิ่งสายตามองอยู่นั่นเอง ลุงกับเด็กกรทก็เห็นร่างของผู้หญิงคนนั้นกำลังเดินฝ่าความมืดกลับมา แล้วถืออะไรบางอย่างมาด้วย เลยบอกเด็กกรทให้ไปช่วยเธอถือของมาหน่อย เพราะจอดรถรอนานแล้ว เด็กกรทก็รีบวิ่งไปเลย พอวิ่งไปถึงตรงผู้หญิงคนนั้น ออๆ มันก็ตะโกนขึ้นมาเสียงดัง "พี่ๆๆ ขึ้นรถๆๆ" พร้อมกับวิ่งกลับมาขึ้นรถหน้าตาตื่น กังงวามันเป็นอะไร แต่ถามยังไงมันก็ไม่พูดอะไรนอกจาก "ขึ้นรถเร็วๆๆๆ ขึ้นรถๆๆๆ" ลุงเห็นว่าผู้หญิงคนนั้นกำลังจะมาถึงแล้ว เลยเดินเข้าไปจะไปช่วยก็ถามไปด้วยเดินไปด้วยว่า "อ้าว ทำไมเดินมาคนเดียว แล้วแฟนล่ะ?" จนลุงเดินไปถึงเธอ เท่านั้น

ล่ะ ลุงร้องลั่นเลย "ผีหลอกกกก!! ผีหลอกกกก!!!" ลุงรีบวิ่งแบบไม่เหลียวหลังเลย เด็กกรทก็ตะโกนเรียก "พี่เร็ว! ขึ้นรถ!!" ลุงขึ้นรถได้ก็รีบถอยหลังแล้วขับออกจากตรงนั้นทันที ลุงถามเด็กกรท คำแรกว่า "ทำไมไม่บอกกู?" เด็กกรทก็บอกว่า "ผมบอกพี่แล้วว่าให้ขึ้นรถ พี่ไม่ฟังผม" ลุงก็บอกว่า "ทำไมไม่บอกกู ว่าผู้หญิงคนนั้นไม่ใช่คน!" พอรวบรวมสติได้ลุงกับเด็กกรทก็คุยกันถึงสิ่งที่เห็น ลุงถามว่า "มึงว่าไอ้ที่เราเห็นเนี่ย มันจริงไหมวะ?" เด็กกรทบอก "จริงแน่นอน คนบ้าอะไรจะมาระมาลากโงศพออกมาจากซอยตอนตี 2 ตี 3!! แล้วในโลงยังมีร่างผู้ชายนอนอยู่ แล้วนั่งขึ้นมาพนมมือเหมือนถูกมัดตราสัง! แถมนั่งบอกด้วยว่า พี่..ช่วยไปส่งผม ศาลาหน้าด้วย" ลุงได้ฟังแทบช็อค เพราะลุงเห็นแค่ผู้หญิงคนนั้นลากโงศพออกมา แต่ไม่เห็นว่ามีอะไร จนผมขับรถเลยไปเข้านครสวรรค์ ก็จะมีป้อมตำรวจทางหลวง มีคนโบกรถ และมีผู้โดยสารบางคนลงไปเข้าห้องน้ำ ผมกับเด็กกรทก็เลยไปสอบถามกับตำรวจว่าไอ้ตรงนี้ หลักกิโลเท่านี้ๆ เนี่ย มันเคยมีเรื่องอะไรหรือเปล่า? ตำรวจก็เล่า

ให้ฟังว่า "เมื่อสักเดือนก่อน มีผู้หญิงมารอแฟนอยู่ที่ศาลาริมทาง แล้วโชคร้ายถูกกลุ่มวัยรุ่นต่างอำเภอ เมามาจากไหนไม่รู้ กำลังลากผู้หญิงไปข่มขืน แต่แฟนขับรถตามมาเห็นพอดี เลยมีเหตุทะเลาะวิวาทกัน สุดท้ายทั้งผู้ชายและผู้หญิงถูกฆ่าตาย แล้วหมกศพไว้ที่ศาลารถ แต่ศาลาไหนไม่รู้ จำไม่ได้ กว่าจะเจอศพก็ 3-4 วันแล้ว" พอลุงกับเด็กกรทได้ยินเท่านั้นล่ะ มองหน้ากันทันที ชัดเลย.. หลังจากนั้นมา ลุงก็ไม่รับผู้โดยสารตามศาลารอรถอีกเลย



# GOSSIP ZONE

## แม่ปากแตก



แพนด้าเออย แกร์ปเออยกินอะไรก็เบาๆ หนอยนะคะช่างกมล ยายเป็นห่วง มาดูบรรดาแม่ๆ ชิโน กันบ้างดีกว่าว่ากักตัวอยู่บ้านกับคุณลูก คุณสาแล้วทำอะไรแก้เหงา 🍷 เริ่มจากแม่ แคทเลขาคนสวยก็โชว์เมนูเด็ดหมุกรอบฟิน ๆ

สวรรค์เจ้า...ยายแม่้าส์มาแล้วน้ำา แหม! แหม! ผลอแป๊บเดียวผ่านครึ่งปีเข้าไปแล้ว ไหนๆ สงกรานต์ปีนี้ผ่านไปแล้วใครเปียกน้ำบ้าง...อ้อยยายตามไปงั้นแหละ ช่วงนี้ก็รู้ๆกันอยู่นะว่าไวรัสโควิด-19 มาแรงแซงสงกรานต์ไปเลย ยิ่งไงก็ดูแลสุขภาพ สวมหน้ากากล้างมือกันบ่อย ๆ นะจ๊ะ ยายเป็นห่วง ส่วนตัวยายเองทุกคนไม่ต้องห่วง ยายจะดูแลตัวเองให้ดีเพราะยายรู้ว่ายายอยู่ในกลุ่มเสี่ยงเล่นตัวเองก่อนจะได้ไม่เจ็บ มาดูชาวคราวแก้เหงากันดีกว่าว่าช่วงโควิด-19 นี้ มีอะไรมาอัพเดทกันบ้าง\*\*



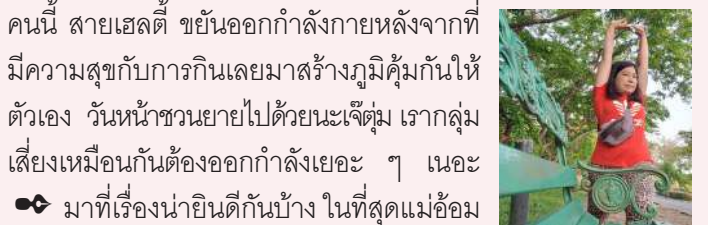
🍷 มากันที่กิจกรรมดี ๆ ที่ทางบริษัทจัดให้ทำหน้ากากผ้า DIY กันดีกว่า ยายจะพาไปส่องดูบรรยากาศกัน แต่ละคนนี่ตั้งใจบรรจงเย็บกันอย่างเต็มที่ จะว่าไปแต่ละคนก็ฝีมือใช้ได้นะ แต่ก็ยังเย็บสวยน้อยกว่ายายนิดนึงช่วงโควิดห่าง ตลาด ร้านเสริมสวยปิดหมดมาดูกันดีกว่าว่าในช่วง Stay Home แบบนี้หนุ่ม



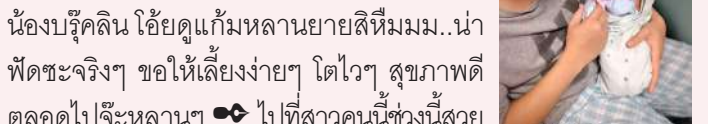
สาวชิโนเขากักตัวกันแล้วทำอะไรกันบ้าง 🍷 สาวริบบิ้น PR สงสัยจะเครียดอยากไปเที่ยวมากไปนั่งคุยกับน้องลิงชะละ อดทนอีกนิดนะจ๊ะ ใกล้เคียงผ่านพ้นแล้วฮีบไว้ ๆ 🍷 คนนี้ก็เหงาแหละดูออกเห็นนั่งคอย ฟู้ด



จากหม้อทอดไร้น้ำมัน ว่าแล้วเขี้ยวทำไม่ลูก 1 แล้วยังหุ่นดีอยู่เลยยายจะซื้อหม้อมาลองทำบ้างละกัน แต่จะเอามาทอดหาหมูนะยายหิว 🍷 ส่วนทางแม่แล้วคนงามของยาย



ขยันโชว์เมนูอาหารเหลือเกินวันนึงยายนั่งน้ำลายไหลตั้ง 3-4 รอบ เล่นทำเองทั้งคาวทั้งหวานขยันจริง ๆ ตอนแรกก็ว่าทำไมขยันอะไรขนาดนี้ที่แท้มีสามี่ช่วยเป็นลูกมือตลอด ถ้าไม่บอกยายนึกว่าเพิ่งแต่งงานกันนะเนี่ย เห็นแล้วยายก็หมั่น...เหลือเกิน 🍷 มาที่สาวคนนี้ สายเฮลตี้ ขยันออกกำลังกายหลังจากที่



มีความสุขกับการกินเลยมาสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเอง วันหน้าชวนยายไปด้วยนะเจ้ตุ้ม เรากลุ่มเสี่ยงเหมือนกันต้องออกกำลังกาย ๆ เนอะ 🍷 มาที่เรื่องน่ายินดีกันบ้าง ในที่สุดแม่้อ้อม



บัญชี ที่ได้ลูกสาวมาเป็นโชคล่องใจชื่อ "น้องน้ำอิง" หลังจากพยายามมานานหลายปี ยายดีใจด้วยนะจ๊ะ 🍷 มีคุณแม่มือใหม่แล้วก็ต้องมีคุณพ่อมือใหม่บ้างตอนนี้พอบาส ก็ได้ลูกชายชื่อน้องบุรีศลิน ไอ่ดูแก้มหลานยายสิหิมมม..น่าพิศวงจริงๆ ขอให้เลี้ยงง่าย ๆ โตไวๆ สุขภาพดีตลอดไปจ้าหลานๆ 🍷 ไปที่สาวคนนี้ช่วงนี้สวยขึ้นผิดหูผิดตา ยายสงสัยว่าหัวใจน้องจะเป็นสีชมพูชมพู (น้องเจ ประมาณราคา) 🍷 น้องยายคน

## แม่สื่อ...แม่ชัก

คอลัมน์แม่สื่อแม่ชัก หลายๆ คนน่าจะรอคอยกันอยู่ละสิ ฉบับนี้เราคิดมาเป็นอย่างดีแต่ละคนปอสไพล์ดี ๆ ทั้งนั้นถือเป็นการแนะนำเพื่อนให้รู้จักกันได้ง่ายขึ้น และเชื่อมความสัมพันธ์ในองค์กรของเราคะ



🍷 น้องนุช สาวแคชเชียร์ ร้าง 🍷 น้องเฟิร์น ฝ่ายการเงิน ถึง บอบบาง คุยก่งอารมณ์ดี สายฮา ภายนอกจะดูเรียบร้อย ไม่ค่อยพูด วิชากรสาวสวย สูงยาวเท่าตี เรียกได้ เห็นตัวเล็กแบบนี้ ก็นงก่งไชย้อย แต่จริงๆแล้วสาวเฟิร์นนี้สายลุยนะ ว่าเชบพริก 10 เปิดก้นเลยหน้ายังเรื่องก้นขอให้ออก พร้อมลุยตลอด ขอบอก ชอบท่องเที่ยวเป็นชีวิตจิตใจ แต่ตัวจริงไม่หยิ่งนะน้อง นุญๆ อย่าหม่นๆสายกินต้องไปส่องกันหน่อย เปิดวาปให้หนูๆ ได้ไปกักกัยกัน รอจ้า ตามมา follow กันได้เลยแล้ว IG : moo\_nuch\_ IG : fern\_pannaraii IG : 2mewsic

ใครที่โสดมานาน อยากหากคนรู้ใจ หาเพื่อน หาพี่น้อง หรือใครอยากจะแนะนำเพื่อน เราเปิดโอกาสให้คุณแล้ว อย่ารอช้า มีพื้นที่โปรโมทกับดีเด็มที่ บาร์ริลเลย ติดต่อจี๊สแวนแวนที่สื่อสารองค์กร ชั้น 20 นะคะ หรือโทรมาได้ที่เบอร์ 1897, 1899 (เมื่อโทรไม่ติดนะ)จี๊จ๊จจ๊จ

# GAME ZONE

## สวัสดีเพื่อนๆ ชิน-ไทยทุกคนนะคะ

สวัสดีเพื่อนๆ Sino-Thai Magazine ฉบับนี้มาในรูปแบบดีไซน์ใหม่ เพื่อเพื่อนๆชาว Sino-Thai Magazine ทุกคนเลยจ้า หวังว่าจะถูกใจเพื่อนๆนะคะ ช่วงนี้โควิด-19 มาแรง ดูแลสุขภาพกันด้วยนะคะสำหรับเกมฉบับนี้เรามาเล่นเกมที่กำลังฮิตกันในตอนนี้ นั่นคือ เกมดาวินชี ถอดรหัสภาพ หลายคนคงเคยเล่นกันมาแล้วไม่ยากใช้ไหมคะ และใครที่อยากได้ของรางวัลส่งคำตอบมาค่ะ เขียนใส่กระดาษ พร้อมใส่ชื่อนามสกุล แผนก หน่วยงาน เบอร์ติดต่อ ส่งมาที่ แผนกสื่อสารองค์กร ชั้น 20 หมดเขต 30 มิถุนายน 2563

### 2 พยางค์



### 3 พยางค์



### 3 พยางค์



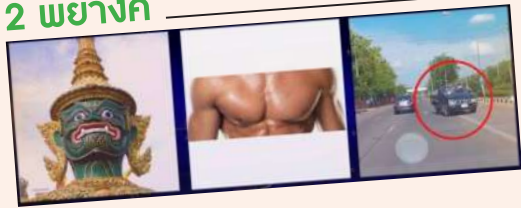
### 3 พยางค์



### 2 พยางค์



### 2 พยางค์



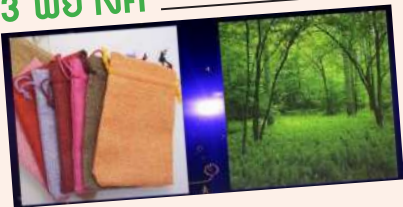
### 4 พยางค์



### 7 พยางค์



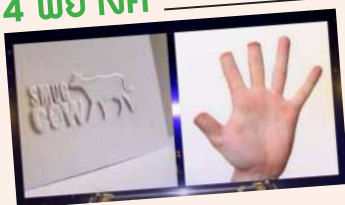
### 3 พยางค์



### 3 พยางค์



### 4 พยางค์



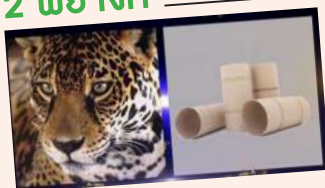
### 2 พยางค์



### 2 พยางค์



### 2 พยางค์



### 2 พยางค์



รายชื่อผู้โชคดีประจำฉบับที่ 38

1. คุณศุภกาบุญจรรย์ มะลิทอง มอเตอร์เวย์ 17,18
2. คุณนภัสสร คชฤทธิ์ J-2491-0-C
3. คุณจันจิรา วังศิริ J-042 ( คุณยี่ฝัก)
4. คุณณัฐเชษฐ์ ช่วยตะคุ ฝ่ายเสนอราคา
5. คุณลักขิตา จำปาทอง ฝ่ายประมาณราคา

ของรางวัลสำหรับผู้โชคดี  
ประจำฉบับที่ 39  
จำนวน 5 รางวัล

\*ของรางวัลอาจมีการเปลี่ยนแปลง  
โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า



## HOROSCOPE ZONE

## ภาพถ่ายนิยาย



## สิ่งที่เห็นบอกบุคลิกของคุณ

การศึกษาทางจิตวิทยาบอกว่า คนเราจะมองเห็นภาพ แตกต่างกันไป ตามลักษณะนิสัยของแต่ละคน ทางของเรามองเห็นได้ แต่สิ่งที่สมองสื่อออกมา นั้น จะแตกต่างกัน สองดู 2 ภาพนี้ คุณอาจเห็นอะไรที่แตกต่างกันออกไป บอกความเป็นตัวเองได้มากขึ้น

## ภาพที่ 1 สิ่งแรกที่คุณเห็นคืออะไร

**เด็กทารก** : คุณชอบอิสระ ชอบใช้ชีวิตอยู่กับตัวเอง ไม่ค่อยชอบ ให้ใครเข้ามาในช่วงเวลาว่างๆ อันแสนผ่อนคลาย ที่เปรียบเสมือนโอเอซิส ในชีวิตของคุณ คงตัวตนของคุณเอาไว้ อาจไม่เคยมีคนบอกชดๆ แต่ตัวตนของคุณนั่นเอง ที่มอบความสุขให้คุณ

**คู่รัก** : คุณเป็นคนจริงจังกับเรื่องมิตรภาพ และความสัมพันธ์สุดๆ คนหนึ่ง แม้ว่า คุณจะไม่ได้ชอบงานสังสรรค์ หรือ पार्टीใหญ่ๆ ทั้งยังมีเพื่อนน้อย แต่เพื่อนๆ มักรักและไว้ใจคุณ เพราะคุณคือที่ปรึกษาที่ดีที่สุดคนหนึ่ง

**ต้นไม้** : คุณเป็นคนที่มีสติ และมีชีวิตชีวาคคนหนึ่ง คุณกล้าหาญ และเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ กล้าที่ออกไปดูโลก คุณไม่กลัวความเปลี่ยนแปลง หรือจริงๆ ก็คือ คุณมองว่ามีคุณค่าที่ท้าทาย ที่นำขึ้นต้นของชีวิต

## ภาพที่ 2 สิ่งแรกที่คุณเห็นคืออะไร

**ต้นไม้** : คุณจะรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลายมาก หากได้ปล่อยใจเวลาว่าง ผ่านไปเรื่อยๆ ด้วยการนอนเล่นบนเตียง คุณมีลางสังหรณ์ที่ค่อนข้างแม่น ลองเชื่อลางสังหรณ์นั้นดู มันมักจะบอกไว้ อะไรบางอย่างที่สำคัญแก่คุณได้

**เสือ** : คุณเป็นคนที่มีความเด็ดเดี่ยวมาก เมื่อคุณได้ตัดสินใจไปแล้ว ก็ยากที่จะมีอะไรมาเปลี่ยนใจคุณได้