



Sino-Thai

MAGAZINE

New President New Generation

นายช่างภาคภูมิ ศรีธานี

Zoom in Site
โครงการโรงไฟฟ้าหนองแขว
ร่วมแสดงความยินดีกับ
นายช่างจรูญ จิรรัตน์สภิต



Thank you Party
เลี้ยงขอบคุณ ช่างวัลลภ



โครงการรวมใจภักดิ์
ปลูกมเหล็ทขั สักสยามินทร์

พลาดไม่ได้กับ

ตีตตี๗.. ฟ้า๗ฟ้า๗..

มุมมองภาพ

New President....New Generation

เมื่อวันจันทร์ที่ 1 ตุลาคม 2555 ที่ผ่านมา นายช่างภาคภูมิ ศรีขำนิ ได้ขึ้นดำรงตำแหน่ง กรรมการผู้จัดการบริษัทซิโน-ไทย อย่างเป็นทางการ ซึ่งในวันนั้น ได้มีการแสดงความยินดี โดยมี คุณวรพันธ์ ช้อนทอง กรรมการรองผู้จัดการสายงานการเงินและบริหาร ให้เกียรติเป็นตัวแทน กล่าวแสดงความยินดีพร้อมเหล่าคณะผู้บริหารและพนักงานทุกคน หลังจากนั้นนายช่างภาคภูมิ ได้กล่าวขอบคุณและมีสัญญาใจเล็กๆ ต่อกัน เพื่อให้พนักงานทุกคนเชื่อมั่นและพร้อมก้าวไปข้างหน้าร่วมกัน โดยบรรยากาศเป็นไปด้วยความอบอุ่น

ทาง Sino-Thai Magazine ก็ขอร่วมแสดงความยินดีด้วย อีกครั้งค่า.....



ส่วนนี้ Sino-Thai News ฉบับส่งท้ายปีมังกร ฉบับนี้ล้วนมีแต่เรื่องที่น่ายินดีทั้งนั้นเลยนะคะ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง **นายช่างวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร** ที่ท่านขึ้นดำรงตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหาร และ **นายช่างภาคภูมิ ศรีขำนิ** ที่ท่านขึ้นรับตำแหน่งกรรมการผู้จัดการ ทีมงาน Sino-Thai Magazine ต้องขอแสดงความยินดีกับทั้ง 2 ท่านมา ณ ที่นี้ด้วยนะคะ

และอีกหนึ่งเรื่องน่ายินดี สำหรับรางวัลนักศึกษาผู้มีผลการเรียนดีเลิศ (หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ ที่ 1 ของรุ่นนะคะ) ที่มอบให้กับ **นายช่างจากรัฐ จิรรัตน์สถิต** ที่ได้เข้าศึกษาในหลักสูตร นักศึกษาโครงการปริญญาโท สำหรับผู้บริหาร X MBA กลยุทธ์การจัดการ รุ่นที่ 26 ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยรางวัลนี้จากกองทุนศาสตราจารย์สังเวียน อินทรชัย คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทางทีมงาน Sino-Thai Magazine ก็ต้องขอแสดงความยินดีด้วยอีกครั้งนะคะ แหม!! ทั้งหล่อทั้งเก่งอย่างเนี่ยะ ถ้าไม่ใช่ชื่อ Sino-Thai หาไม่ได้แน่จ้ะ!!



SAY HI BY EDITOR

สวัสดิ์ ค่ะ..... บรรณาธิการ ขอแสดงความยินดีกับ คุณวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร ที่ได้รับตำแหน่งประธานกรรมการบริหาร และคุณภาคภูมิ ศรีขำนิ ในการขึ้นดำรงตำแหน่งกรรมการผู้จัดการ ถือเป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ของ ซิโน-ไทย

50 ปี ซิโน-ไทย กับกิจกรรมการเฉลิมฉลองยังคงมีอย่างต่อเนื่อง สำหรับเล่มนี้ ถือเป็นเล่มพิเศษเพราะรวบรวมข่าวสารน่าอินดีไว้อย่างมากมาย รวมถึงภาพบรรยากาศ CSR ปลูกป่าชายเลนที่สนุกสุดเหวี่ยง เข้มข้นด้วยเนื้อหา สาระ บันเทิง สำหรับฉบับหน้าร่วมติดตามก้าวสู่ปีที่ 51 กับ Sino-Thai Magazine ได้ใหม่ แล้วเจอกันนะคะ **บรรณาธิการบริหาร**

Sino-Thai MAGAZINE

Vol.20
Oct-Dec 2012

เจ้าของ บมจ.ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง
แอนด์ คอนสตรัคชั่น
ที่ปรึกษา ภาคภูมิ ศรีขำนิ,
สมศักดิ์ ทองช้อนกลับ
บรรณาธิการ พิกชวัน กิตยารักษ์
กองบรรณาธิการ ก็มงานประชาสัมพันธ์

บมจ.ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น
32/59-60 ชั้น 20, 27-30 อาคารซิโน-ไทย ก้าวเวอร์
ชอยอร์ค ถนนสุขุมวิท 21 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
โทร : 02-610-4900 โทรสาร : 02-259-4450
e-mail : snn@stecon.co.th

สวัสดีค่ะ Sino-Thai News ฉบับนี้ขอแสดงความยินดีกับ นายช่างวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร ที่ท่านได้ขึ้นดำรงตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหาร ของบริษัทซิโน-ไทย และในโอกาสนี้ คณะผู้บริหาร ของบริษัทซิโน-ไทย ขอเป็นตัวแทนร่วมใจกันจัดงานแสดงความยินดีพร้อมกับแสดงความขอบคุณที่ท่านได้ทุ่มเทแรงกายและแรงใจดูแลบริษัท ในฐานะกรรมการผู้จัดการมาตลอดระยะเวลา 9 ปีเต็ม โดยงานนี้จัดขึ้นเมื่อ วันที่ 16 ตุลาคม 2555 โรงแรมมิลเลนเนียม ฮิลตัน ณ ห้อง มายา โดยใช้ชื่องานว่า "วัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร 9 ปี President ที่ยิ่งใหญ่ ก้าวต่อไป หัวใจเหมือนเดิม" ซึ่งแน่นอนคะ บรรยากาศในวันนั้นนอกจากจะสนุกสนานเป็นกันเองแล้ว ยังแอบมีชิ้นชားซึ่งเล็กๆ และแฝงด้วยความอบอุ่นตามสไตล์ซิโน-ไทย ของเรานี้แหละคะ ทางทีมงาน Sino-Thai Magazine ก็ได้ขอยกไปเก็บภาพบรรยากาศในงานมาฝากทุก ๆ ท่านกันคะ



มอบทุนการศึกษา

ถือเป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งที่บริษัทซิโน-ไทยได้ปฏิบัติติดต่อกันมาเป็นเวลานาน นั่นคือ การมอบทุนการศึกษาให้กับบุตรของพนักงานซิโน-ไทย โดยในปีที่จัดขึ้นที่ห้องประชุมใหญ่ชั้น 30 เมื่อวันที่ 27 ตุลาคมที่ผ่านมา ในงานนี้ได้รับเกียรติจากนายช่างภาคภูมิ ศรีธานี กรรมการผู้จัดการเป็นประธาน โดยครั้งนี้มีผู้ได้รับทุนทั้งหมด 57 ทุน แบ่งเป็น ระดับประถมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 25 ทุน ทุนละ 4,000 บาท, ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 จนถึงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จำนวน 21 ทุน ทุนละ 5,000 บาท และระดับอุดมศึกษา(ปริญญาตรี) จำนวน 11 ทุน ทุนละ 10,000 บาท ขอแสดงความยินดีกับผู้ที่ได้รับทุนการศึกษาและขอขอบคุณบริษัทซิโน-ไทยที่มอบสิ่งดี ๆ ให้กับพนักงานด้วยค่ะ



กิจกรรมเพื่อสังคม CSR

โครงการรวมใจกักตักปลูกหมะลักข์ สักสยามินทร์

ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 27 กรกฎาคม 2555 โดยบริษัทซิโน-ไทย ร่วมกับ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า และมูลนิธิอนุรักษพันธุ์กรรมพืช ได้จัดกิจกรรม ปลูกต้นสัก จำนวน 1,100 ต้น บนพื้นที่ของโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า เขาชะงอก จ.นครนายก ซึ่งได้รับเกียรติจาก คุณวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร มาร่วมงาน โดยมีพลโทพอล มณีรินทร์ ผู้บัญชาการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า ให้การต้อนรับอย่างอบอุ่น บรรยายภาคในงาน ผู้บริหาร พนักงาน ซิโน-ไทย กว่า 200 คน ต่างพร้อมใจกันปลูกต้นสักสายพันธุ์ หมะลักข์ และสักสยามินทร์ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสเฉลิมพระชนมพรรษา 84 พรรษา ทั้งนี้ต้นกล้าสักจะได้เจริญเติบโตเป็นต้นสักขนาดใหญ่ อันจะนำมาซึ่งประโยชน์ต่อป่าไม้ในประเทศไทย ในหลายๆ ด้าน อาทิ เพิ่มความอุดมสมบูรณ์ของป่าไม้ ช่วยชะลอน้ำ และเพื่ออนุรักษ์พันธุ์ไม้สัก ให้คงอยู่คู่ประเทศไทยต่อไป



อีกหนึ่งกิจกรรมดีดี ที่เกิดจากความตั้งใจของพี่น้องชาวซิโน-ไทย กับ CSR

โครงการซิโน-ไทย รักษ์ชายเลน

ซิโน-ไทย เล็งเห็นความสำคัญของผืนดินริมชายฝั่งทะเล ที่นับวันจะถูกกระแสน้ำกัดเซาะเป็นวงกว้าง สิ่งหนึ่งที่สามารถทำให้ผืนดินริมชายฝั่งยังคงอยู่ คือการมีต้นโกงกางเพื่อยึดผืนดินไว้ จนเป็นที่มาของ โครงการซิโน-ไทย รักษ์ชายเลน ที่เกิดขึ้นเมื่อวันที่ 19 กันยายน 2555 ณ ต.คลองโคน อ.เมือง จ.สมุทรสงคราม โดยคุณวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร ให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธี ซึ่งก่อนปลูกได้มีการให้ความรู้เกี่ยวกับป่าชายเลน โดยนายณรงค์ บุญมา เจ้าหน้าที่ตรวจป่าจากศูนย์อนุรักษ์ป่าชายเลน บรรยายภาคในงานเต็มไปด้วยความสนุกสนาน ผู้บริหารและพนักงานซิโน-ไทยกว่า 100 คน ร่วมกันนั่งเรือออกไปริมชายฝั่งทะเล จ.สมุทรสงคราม เพื่อปลูกป่าไม้โกงกาง ปล่อยปลา และกิจกรรมสันตนาการ เช่น สก๊ิกระดาน ให้ผู้ร่วมงานได้สัมผัสกับความเป็นธรรมชาติ และวิถีชีวิตอันเรียบง่ายของชุมชนริมฝั่งทะเล งานนี้ได้รับความประทับใจ ความสนุกสนาน จากชาวซิโน-ไทย และพี่น้อง เจ้าของพื้นที่กันอย่างเต็มเปี่ยม



แถลงข่าว



“New President... New Generation”

ผ่านไปแล้วนะคะสำหรับงานแถลงข่าวเปิดตัวกรรมการผู้จัดการท่านใหม่ “New President...New Generation” ซึ่งเป็นงานแถลงข่าวเปิดตัวนายช่างภาคภูมิ ศรีธานี กรรมการผู้จัดการ ซึ่งงานได้จัดขึ้นเมื่อวันอังคารที่ 30 ตุลาคม 2555 ที่ผ่านมานั้น ห้องประชุมใหญ่ชั้น 30 อาคารซีโนไทย โดยงานนี้ได้รับความสนใจจากสื่อมวลชนเป็นอย่างดี มีทั้งสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อโทรทัศน์เข้าร่วมงานกันอย่างมากมาย รวมทั้งคณะผู้บริหารจากซีโน-ไทย โดยงานนี้นายช่างภาคภูมิได้กล่าวแนะนำตนเอง พร้อมทั้งให้ข้อมูลกับสื่อมวลชนถึงแนวทางการบริหารงาน และก้าวต่อไปของซีโน-ไทย ทีมงาน SNN ไมลิมี่จะนำภาพมาฝากเพื่อนๆ เช่นเคยค่ะ



“โครงการโรงไฟฟ้าหนองแขง”

สวัสดีค่ะแฟน ๆ Zoom in site ทุกคน ในฉบับนี้เราจะพาไปพบกับโครงการดี ๆ ร้อน ๆ รับลมหนาวกันดีกว่านะคะ ซึ่งโครงการนี้มีชื่อว่า “โครงการโรงไฟฟ้าหนองแขง” ค่ะ โครงการนี้ เป็นโรงไฟฟ้าระบบพลังงานความร้อนร่วมใช้ก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิงหลัก และ น้ำมันดีเซล เป็นเชื้อสำรอง ขนาดกำลังการผลิตไฟฟ้า 1,700 เมกะวัตต์ ค่ะ โดยโครงการนี้เรามี นายช่างประสิทธิ์ ประวัง เป็นผู้จัดการโครงการ และมี นายช่างคมกฤษ กมลศิริ เป็นวิศวกรโครงการ ค่ะ

โครงการโรงไฟฟ้าหนองแขงตั้งอยู่ที่อำเภอหนองแขง จังหวัดสระบุรี บนพื้นที่ 300 ไร่ และพื้นที่อ่างเก็บน้ำตั้งอยู่ที่อำเภอภาชี จังหวัดพระนครศรีอยุธยา บนพื้นที่ 270 ไร่ โครงการโรงไฟฟ้าหนองแขง มีกำหนดการที่จะเริ่มจำหน่ายกระแสไฟฟ้าให้กับ กฟผ. ยุนิต์ที่ 1 ในวันที่ 1 มิถุนายน 2557 (COD1) และยุนิต์ที่ 2 ในวันที่ 1 ธันวาคม 2557 (COD2) ใช้ระยะเวลาการก่อสร้าง 1,400 วัน นับจากวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2554 ถึง 1 ธันวาคม 2557 ค่ะ ส่วนปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นก็มีอยู่บ้างพอสมควรเนื่องจากโครงการนี้เป็นโครงการใหญ่ และมีผู้เกี่ยวข้องมากมายจึงส่งผลให้เกิดปัญหาอยู่บ้างค่ะ เช่น

1. ปัญหาในเรื่องมวลชน โครงการโรงไฟฟ้าหนองแขงเป็นโครงการที่ประชาชนผู้อยู่อาศัยบางส่วนไม่ให้การต้อนรับ เนื่องจากเกรงกลัวผลกระทบที่จะเกิดขึ้นหลังจากโรงไฟฟ้าเริ่มเดินเครื่องทำให้มีชาวบ้านและแกนนำทำการคัดค้านอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่มีการสำรวจโครงการ แต่ทางเจ้าของโครงการก็ได้จัดเตรียมทีมป้องกัน (Guard) เพื่อดูแลการเข้าพื้นที่และการทำงานของ บริษัท จนในที่สุด ผู้ต่อต้านก็ได้ทยอยกันเลิกกันไปเป็นที่สุด
2. ปัญหาในเรื่องมาตรการ EIA เนื่องจากมีข้อกำหนดในรายงานผลกระทบ ด้านสิ่งแวดล้อม ที่บริษัท จะต้องดำเนินการ เช่น การคลุมผ้าใบรถบรรทุก, การล้างล้อรถก่อนออกโครงการ, การควบคุมน้ำภายในโครงการไม่ให้ออกไปข้างนอกโครงการ และอื่น ๆ ซึ่งบริษัท ได้ดำเนินการตามมาตรการที่ระบุใน EIA แต่



- บางครั้งบางคราวอาจมีความบกพร่องไปบ้างทำให้ ผู้ต่อต้าน, ชาวบ้าน ถ่ายรูปและนำไปร้องเรียนว่าบริษัทไม่ปฏิบัติตาม ทำให้หน่วยงานราชการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต้องเข้ามาตรวจสอบอยู่เสมอ เพื่อหาข้อเท็จจริง และข้อร้องเรียนต่าง ๆ บริษัทจึงต้องจัดการในเรื่องมาตรการต่าง ๆ ใน EIA อย่างเข้มงวดรวมไปถึง บทลงโทษที่ต้องมีการดำเนินการอย่างจริงจังเมื่อมีผู้ฝ่าฝืน
3. ปัญหาในเรื่องแรงงาน เนื่องจากงานก่อสร้างโครงการขนาดใหญ่ จะต้องมีการใช้แรงงานในการทำงานเป็นจำนวนมาก ปัจจุบันแรงงานก่อสร้างในประเทศไทยขาดแคลน หน่วยงานจึงได้วางแผนในการใช้แรงงานต่างด้าว ซึ่งได้รับการจัดหาโดย ศูนย์ฝึกอบรมแรงงานต่างด้าวของบริษัทเป็นอย่างดี และอีกส่วนหนึ่ง หน่วยงานได้พยายามหาผู้รับเหมารายย่อยเข้ามาดำเนินการ ทำให้ปัญหาเรื่องขาดแคลนแรงงานได้หมดไป



จากที่ได้เห็นข้อมูลดังกล่าวก็จะเห็นได้ว่าผู้ปฏิบัติงานทุกคนมีความสามารถที่ทำให้อุปสรรคดังกล่าวผ่านพ้นไปได้ด้วยดีค่ะ จึงทำให้ปัจจุบันโครงการมีความก้าวหน้ารวมทั้งหมดของโครงการถึงสิ้นเดือนตุลาคม 44 % (แผนงาน 42 %) ซึ่งเร็วกว่าแผนงานอยู่ 2 % ค่ะ ทางโครงการโรงไฟฟ้าหนองแขงคาดว่าจะเสร็จสิ้นการก่อสร้างได้ตามแผนที่วางไว้อย่างแน่นอนค่ะ Zoom in site ขอเป็นกำลังใจในการทำงานหนักครั้งนี้ให้ประสบผลสำเร็จเป็นที่น่าภาคภูมิใจสำหรับองค์กรของเราค่ะ สวัสดีค่ะ

มุมมองสุขภาพ

ไมทานอาหารเช้า ยิ่งหิวหนัก เสี่ยงน้ำหนักพุ่ง

คุณเคยคิดไหมล่ะว่า การเลือกกินขนมปัง และกาแฟ เป็นมื้อเช้าในยามหัวโมงเร่งด่วน คงจะทำให้คุณอ้วนได้ เพราะมันเป็นแป้ง มีคาร์โบไฮเดรตเยอะ จึงไม่ต้องทานอาหารเช้าซะเลยดีกว่า น้ำหนักจะได้ลดลงงั้นละ...เอ้า! ใครที่กำลังคิดแบบนี้ คุณต้องทำความเข้าใจเสียใหม่ค่ะ

โดยนักวิจัยจาก Imperial College London ในประเทศอังกฤษ เปิดเผยผลวิจัยล่าสุด เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการรับประทานอาหารเช้า กับการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว

โดยระบุว่า คนที่ไม่รับประทานอาหารเช้า จะมีความเสี่ยงที่น้ำหนักตัวจะเพิ่มสูงขึ้น เพราะพวกเขา มักจะเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลอรีสูงแทน ในมื้อต่อ ๆ มา สำหรับการวิจัยดังกล่าว จัดทำขึ้นโดยการเก็บข้อมูลของผลการสแกนสมองของอาสาสมัครจำนวน 21 คน ที่มีทั้งกลุ่มที่รับประทานอาหารเช้า และกลุ่มที่ไม่รับประทานอาหารเช้า ในขณะที่พวกเขากำลังมองรูปภาพอาหารที่แตกต่างกันไป ตั้งแต่อาหารที่ให้แคลอรีน้อยอย่างสลัด ผัก



ต่าง ๆ ไปจนถึงอาหารที่ให้แคลอรีในปริมาณมากอย่างช็อกโกแลต เด็ก พืชชา เบอร์เกอร์ ทั้งนี้ ข้อมูลที่ได้ ระบุว่า อาสาสมัครคนใดที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้า สมองจะสั่งการให้รับประทานอาหารเช้าในมื้อกลางวัน และ จะเลือกทานอาหารประเภทที่มีแคลอรีสูงซึ่งเป็นอาหารที่กลุ่มคนที่ไม่ได้รับประทานอาหารเช้ามีความต้องการมากเป็นพิเศษ พวกเขาจะคิดว่า เขาอยากกินอะไรก็ได้ ตามที่เขาต้องการ เพราะเขาไม่ได้กินอาหารเช้ามา ซึ่งกลุ่มคนเหล่านี้จะกินอาหารมื้อกลางวันที่เพิ่มปริมาณแคลอรีไปอีก 250 แคลอรี เพื่อทดแทนมื้อเช้าที่ขาดไป

ดังนั้น นักวิจัยจึงแนะนำว่า กลุ่มคนที่กำลังลดความอ้วนนั้น ไม่ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารเช้า เพราะการที่เราไม่ทานอาหารเช้า จะทำให้สมองสั่งการให้เราอยากทานอาหารที่มีแคลอรีสูงในมื้อถัดไป ซึ่งเป็นผลจากฮอร์โมนที่ปล่อยออกมา ทำให้เราอยากทานอาหารที่มีน้ำตาลสูง และอาหารที่ทำให้อ้วนทั้งหลาย

ฉะนั้น เพียงแค่เรากินอาหารอย่างสมดุลและครบทั้ง 3 มื้อ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานก็ทำให้เราสุขภาพดีได้โดยไม่ต้องไปบำรุงปรุงแต่งใด ๆ เลย *ดังนั้น หวังแต่ไม่ใช่ คุณสาว ๆ ควรระวังการทานอาหารเช้า แม้หัวโมงจะเร่งด่วนช่วงไรก็ตาม เพื่อสุขภาพที่ดีทุกวันนี้ค่ะ*





อบรมหลักสูตรผู้ให้สัญญาณการยกตามกฎหมาย



ฝึกปฏิบัติการผูกมัดสิ่งของและการให้สัญญาณการยก

สวัสดิ์ คภ... ผู้อ่านทุกท่าน ช่วงนี้ก็เริ่มเข้าสู่ช่วงปลายฝนต้นหนาวกันแล้ว อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยแบบนี้ทำให้เราเจ็บป่วยกันได้ง่ายขึ้น ระวังนี้คงต้องหมั่นดูแลรักษาสุขภาพของตนเองกันนะครั้น ตอนนี้อยู่จะเข้าสู่ช่วงปลายปีแล้วแต่บริษัท ก็ยังคงมีกิจกรรมและโครงการดี ๆ อีกหลายอย่าง รวมถึงโครงการประกวดหน่วยงานดีเด่นด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำปี 2555 ก็เป็นหนึ่งในโครงการที่บริษัทจัดขึ้นทุกปี ซึ่งตอนนี้ใกล้ถึงช่วงตัดสินกันแล้วว่าหน่วยงานไหนจะได้รับรางวัล สำหรับในปีนี้เป็นเราแบ่งรางวัลออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มโครงการของเอกชน และกลุ่มโครงการของรัฐ ซึ่งปีนี้เรามีเพียงรางวัลชนะเลิศ ของแต่ละกลุ่มเพียงรางวัลเดียวเท่านั้น ส่วนหน่วยงานใดจะผ่านเกณฑ์การคัดเลือกและได้รับรางวัลคงต้องติดตามใน Safety News กันต่อไปครับ

สำหรับข่าวสารความปลอดภัยฯ ฉบับนี้ ผมคิดว่าหลายคนเวลาผ่านไปใกล้บริเวณที่มีการก่อสร้าง ไม่ว่าจะเป็นอาคารสูง สะพาน หรือทางยกระดับต่างๆ คงอดคิดไม่ได้ว่าจะมีสิ่งของจากการก่อสร้างร่วงหล่นมาใส่เราหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่ปั่นจักรยานหรือที่เราเรียกกันติดปากว่าคอนนั้นกำลังยกสิ่งของอยู่ และสิ่งของที่ยกนั้นก็สูงจากพื้นหลายสิบเมตร ถ้าสิ่งของที่ยกอยู่นั้นร่วงหล่นลงมาถูกเราคงไม่รอดชีวิตกลับไปถึงบ้านแน่ๆ แล้วคนที่เขาทำงานอยู่ใกล้กับเครนตลอดทั้งวันแบบนี้ เขาไม่กลัวกันบ้างหรืออย่างไร ฉบับนี้ผมจะพาทุกท่านไปดูกันว่าหน่วยงานก่อสร้างมีวิธีการบริหารจัดการในการใช้ปั่นจักรยานหรือคอนกันอย่างไรจึงจะปลอดภัย

ก่อนอื่นเราทำความเข้าใจกับปั่นจักรยานหรือคอนกันก่อน โดยปกติทั่วไปเราจะแบ่งคอนออกเป็น 2 ประเภท คือ คอนชนิดอยู่กับที่ เช่น Tower Crane, Over Head

Crane เป็นต้น และอีกประเภทหนึ่งคือ คอนชนิดเคลื่อนที่ เช่น รถคอนล้อยาง, รถคอนตีนตะขาบ เป็นต้น การนำคอนต่างๆ เหล่านี้มาใช้งานจะต้องปฏิบัติตามกฎหมายความปลอดภัย ซึ่งได้แก่ กฎกระทรวงฯ กำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เกี่ยวกับเครื่องจักร บันจัน และหม้อน้ำ พ.ศ. 2552 และ กฎกระทรวงฯ กำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการ ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เกี่ยวกับงานก่อสร้าง พ.ศ. 2551 หมวด 7 เรื่องเครื่องจักรและบันจัน นอกจากนี้ยังมีข้อกำหนดในประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครอง

แรงงานที่เกี่ยวข้องกับเครนและอุปกรณ์การยกที่เราจะต้องปฏิบัติตามอีกหลายฉบับ เห็นไหมครับว่าการนำคอนเข้ามาใช้งานนั้นต้องเกี่ยวข้องกับกฎหมายหลายฉบับทีเดียว

สำหรับมาตรการความปลอดภัยที่โครงการก่อสร้างได้ดำเนินการเพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการทำงานต่อผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานร่วมกับคอนนั้นมีดังนี้ครับ

1. จัดทำคู่มือ ระเบียบ ข้อบังคับ ขั้นตอนและวิธีการปฏิบัติงานด้านความปลอดภัย เกี่ยวกับการใช้คอน
2. จัดฝึกอบรมให้กับผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับคอนตามที่กฎหมายกำหนด
3. ติดตั้งป้ายเตือน สัญลักษณ์เตือน และปิดล้อมบริเวณรัศมีการยกของคอน
4. จัดอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยที่เหมาะสมให้กับผู้ปฏิบัติงาน
5. ตรวจสอบอุปกรณ์งานยกต่างๆ เช่น สลิง สายพาน ตะขอ โช้ สเก็น เป็นต้น ให้อยู่ในสภาพปลอดภัยก่อนใช้งานเสมอ
6. ตรวจสอบบริเวณพื้นที่การทำงานที่จะนำคอนเข้าไปใช้งานต้องมีสภาพพื้นที่ยึดแน่นคงแข็งแรง
7. ตรวจสอบสภาพคอนตามระยะเวลาและวิธีการตรวจสอบตามที่กฎหมายกำหนด
8. จัดทำระบบ Permit to work สำหรับการปฏิบัติงานด้วยคอน

สำหรับผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องหรือไม่มีความจำเป็นก็ไม่ควรเข้าไปใกล้กับบริเวณที่มีการยกสิ่งของด้วยคอน ส่วนผู้ปฏิบัติงานร่วมกับคอนนั้นก็ควรปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับในการทำงานอย่างเคร่งครัด หากเราสามารถปฏิบัติตามข้อกำหนดต่างๆ เหล่านี้ได้ครบถ้วนแล้ว อันตรายจากการทำงานกับคอนก็จะหมดไป สำหรับฉบับหน้าจะมีเรื่องราวความปลอดภัยดี ๆ อะไรมานำเสนอ และหน่วยงานไหนจะได้รับรางวัลหน่วยงานดีเด่นด้านความปลอดภัย ประจำปี 2555 ต้องติดตามกันต่อไป แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า..สวัสดิ์ครับ...



การตรวจสอบอุปกรณ์ยกก่อนใช้งาน



การปิดล้อมพื้นที่รัศมีการยกของเครน



หัวข้อของวันนี้
คือ "ไคเซ็น" !!!

สวัสดิ์ คับ... ผู้อ่านทุกท่านเรื่องไคเซ็น ฉบับนี้เป็นครั้งที่ 3 แล้วที่แผนกบริหารคุณภาพได้นำเสนอ ตอนนี้ท่านผู้อ่านน่าจะพอทราบแล้วว่า ไคเซ็น คือ การคิดหรือประยุกต์วิธีการทำงานต่างๆ แล้วนำไปปรับปรุงการทำงานนั้นไปสู่สิ่งที่ดีกว่า มีประโยชน์มากกว่าเดิม ซึ่งเราสามารถเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือใช้ในการทำงานในองค์กรก็ได้

ในปัจจุบันได้มีการนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ในการก่อสร้างอย่างกว้างขวาง การเลือกใช้เทคโนโลยีต่างๆ มักจะขึ้นอยู่กับองค์ประกอบด้านราคาและเวลาเป็นหลัก คือทำให้ได้งานที่เร็วขึ้นและราคาถูกลง ในบางครั้งก็อาจจะไม่ใช่มาจากเหตุผลดังกล่าว หากแต่เป็นเพราะความจำเป็น เนื่องจากเหตุผลด้านกายภาพ เช่น สภาพของพื้นที่ที่จะทำการก่อสร้าง หรือสภาพทางด้านสิ่งแวดล้อมตลอดจนปัญหาด้านการจราจร เป็นต้น การนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ส่วนมากจะพิจารณาเป็นส่วนๆ ไป เช่น ในด้านของวัสดุในการตกแต่ง ก็จะมีการสรรหาวัสดุใหม่ๆ ที่มีความแข็งแรงทนทาน รับน้ำหนักได้ดีและสวยงามมาใช้ ในส่วนของเครื่องมือ เครื่องจักร ก็มีการเอาเครื่องมือที่ทันสมัยมาใช้ เช่น เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ในการสำรวจ รถขุดรุ่นใหม่ รถบีบ

คอนกรีต เป็นต้น โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานให้สูงขึ้นนั่นเอง ส่วนปัญหาที่พบในวงการก่อสร้างไทย ปัจจุบันไม่มีเรื่องของความล่าช้าทางด้านเทคโนโลยี แต่เป็นเรื่องของความเหมาะสมในการนำเทคโนโลยีต่างๆ เหล่านั้นมาใช้โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นที่ว่าเทคโนโลยีที่นำมาใช้นั้นสอดคล้องหรือเหมาะสมกับองค์กรเพียงใด

เป็นที่ทราบกันดีว่าในปัจจุบันวงการก่อสร้างบ้านเรามีปัญหาขาดแคลนแรงงานเป็นอย่างมากถึงกับต้องนำเข้าแรงงานต่างชาตินี้เข้ามา ดังนั้นในฉบับนี้ทางแผนกบริหารคุณภาพขอนำเสนอแนวคิดไคเซ็นเกี่ยวกับการปรับปรุงประสิทธิภาพการก่อสร้างโดยนำเครื่องมือหรือวิธีการใหม่ๆ มาใช้เพื่อทดแทนแรงงานดังนี้ครับ

เรื่องที่ 1 : ใช้แนวคิดใหม่ในการสกัดหัวเสาเข็มเจาะ



ตัวอย่างจากประเทศญี่ปุ่น ใช้วิธีใส่ที่กัน Joint ไว้ที่ระดับที่ต้องการพร้อมกับสวมท่อไว้ที่เหล็กเคียวก่อนการเทคอนกรีต หลังจากเทคอนกรีตและคอนกรีตมีกำลังพอที่จะสกัดแล้ว ก็ใช้หัวสกัดเล็กสกัดโดยรอบของเสาเข็มเพื่อให้เกิดรอยร้าวที่ตำแหน่งที่กัน

Joint ไว้ จากนั้นใช้เครนยกหัวเสาเข็มส่วนบนออกโดยไม่ต้องสกัดเนื้อคอนกรีตแต่อย่างใด วิธีนี้ช่วยลดเวลาทำงานและไม่ต้องใช้แรงงานและเครื่องจักรในการสกัดเสาเข็ม

เรื่องที่ 2 : ใช้เครื่องมือในการสกัดหัวเสาเข็ม

จากรูปเป็นเครื่องสกัดสำหรับเสาเข็มกลม โดยจะมีหัวสกัดปลายแหลมขนาดใหญ่ใส่ไว้ในท่อไฮดรอลิคซึ่งยึดกับโครงเหล็กรูปทรงกลม วิธีการสกัดก็ใช้เครนยกเอามาครอบรอบเสาเข็มกลมที่ต้องการสกัด แล้วระบบไฮดรอลิคจะไปดันหัวสกัดไปกระทบเสาเข็มคอนกรีตให้ร้าวและแตกหลุดออกมา โดยต้องทยอยสกัดจากหัวเข็มด้านบนสุดลงมาจนถึงระดับที่ต้องการ วิธีนี้ช่วยลดเวลาทำงานและไม่ต้องใช้แรงงานในการสกัดเสาเข็ม



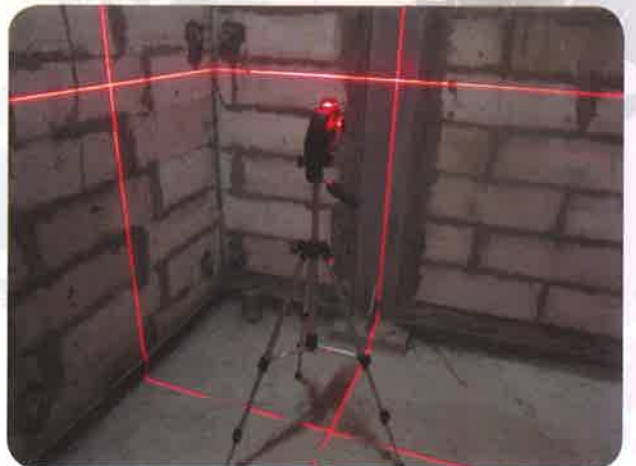
เรื่องที่ 3 : ใช้เครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์สมัยใหม่ในการสำรวจ

เครื่องวัดระดับเลเซอร์ Bosch GLL 3-80 P เป็นนวัตกรรมเครื่องวัดระดับ (Multi Line Laser) และกำหนดแนวเส้นด้วยเลเซอร์ล่าสุดเลเซอร์กำหนด 3 แนวเส้นสำหรับงานอาคาร โดยแสงเลเซอร์ที่ยิงออกมา เป็นเส้น 3x360 องศา ตัดกันทั้งแนวตั้ง แนวนอน ทำให้เกิดเส้นแนว เส้นแกน X และแกน Y ตัดกันทุกระนาบรอบห้อง ถึง 6 ระนาบ นอกจากนี้แล้ว จุดตัดของเลเซอร์ ยังใช้ในการถ่ายแนว ถ่ายตั้งได้อีกด้วย เหมาะสำหรับวางมุมและแนว งานก่อผนัง งานติดตั้งฝ้า ติดตั้งระบบไฟฟ้า กระเบื้อง ประตู หน้าต่าง และอื่นๆ

ข้อดี สะดวก รวดเร็ว แม่นยำ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในอาคาร ช่วยลดปริมาณงานของช่างสำรวจให้น้อยลงและสามารถปฏิบัติงานคนเดียวได้

จากบทความที่เกี่ยวกับไคเซ็นพร้อมกับตัวอย่างต่างๆ ที่นำเสนอในฉบับนี้ ทางแผนกบริหารคุณภาพหวังว่า ท่านผู้อ่านทุกท่านจะได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้นไม่มากก็น้อย และสามารถนำไคเซ็นไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและในการทำงานได้มากขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์ต่อบริษัทของเราต่อไป

สุดท้ายนี้ทางแผนกบริหารคุณภาพจะพยายามสรรหาความรู้ใหม่ๆ ที่มีประโยชน์หรือบทความที่น่าสนใจเกี่ยวกับไคเซ็น มานำเสนอต่อท่านผู้อ่านในโอกาสต่อไปครับ **ขอบคุณ คับ.....**



คอนกรีตอัดแรง ตอนที่ 6 : โครงสร้างคอมโพสิต ตอนที่ 2 "Prestressed Concrete Part IV : Composite Section Part 2"

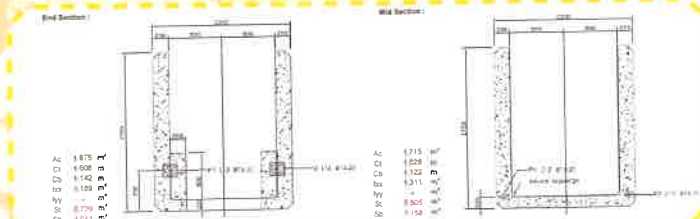
สวัสดี ครับ พบกันอีกครั้งนะครับกับ Engineering Knowledge คอลัมน์ ก่อนอื่นต้องขอแสดงความยินดีกับการเข้ารับตำแหน่งของท่านกรรมการผู้จัดการคนใหม่ของเราชาวซีโน-ไทย นายช่างภาคภูมิ ศรีธานี เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม 2555 ที่ผ่านมา ซึ่งท่านก็ได้ให้คำมั่นสัญญาที่จะนำพาครอบครัวซีโน-ไทย ของพวกเราเติบโตต่อไปอย่างมั่นคง ^^

ส่วนของเนื้อหาในฉบับนี้เราจะมาต่อจากฉบับที่แล้วในส่วนของโครงสร้างคอนกรีตอัดแรงแบบคอมโพสิต (Composite Structure) คราวก่อนผมได้เกริ่นถึงตัวอย่างของ Application ที่เราเลือกใช้โครงสร้างแบบนี้ และข้อดี-ข้อเสีย ที่ใช้ในการพิจารณาเลือกใช้โครงสร้างคอนกรีตอัดแรงแบบคอมโพสิต ส่วนเนื้อหาในฉบับนี้จะเป็นการกล่าวถึงหลักการคำนวณเพื่อตรวจสอบเบื้องต้นว่า วิธีการที่เราคิด, หน้าตัดที่เราเลือกใช้ในการก่อสร้างจะเพียงพอกับเงื่อนไขในการเป็นโครงสร้างคอนกรีตอัดแรงแบบคอมโพสิตหรือไม่ อย่างไรก็ตามวิธีการคำนวณที่ผมนำเสนอในที่นี้เป็นหลักการคำนวณเพื่อตรวจสอบอย่างคร่าว ๆ โดยใช้หลักการจากวิธีการโดยละเอียดอาศัยประสบการณ์ของตัวเอง และมาสรุปเป็นแนวทางอย่างง่ายให้ใช้เบื้องต้น สำหรับวิธีการโดยละเอียดนั้น ผู้ที่สนใจสามารถศึกษาจากหนังสือคอนกรีตอัดแรงและ Text Book ทั่วไปได้ครับ

หลักการอย่างง่ายในการพิจารณาเลือกโครงสร้างคอมโพสิตในการก่อสร้างก็คือ แบ่งการเทคอนกรีตเป็นสองครั้งเพื่อลดน้ำหนักของโครงสร้างลงซึ่งจะทำให้แบบหล่อที่ใช้มีขนาดเล็กลงสำหรับการเทคอนกรีตในที่ หรือกรณีที่เป็นชิ้นส่วนสำเร็จรูป (Precast Element) เราก็จะยกของที่น้ำหนักเบาลงกว่าเดิม จากตรงนี้จะแบ่งการตรวจสอบโครงสร้างที่พิจารณาออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 : ตรวจสอบหน้าตัดที่เลือกว่ามีน้ำหนักไม่มากจนเกินไปสำหรับการยกติดตั้ง, แข็งแรงเพียงพอสำหรับการยกติดตั้ง

ในส่วนนี้จะเป็นการคำนวณตรวจสอบกำลังของหน้าตัดในการรับแรงอัดของลวดอัดแรงเมื่อคอนกรีตมีกำลังตามต้องการและกำลังของหน้าตัดขณะที่ทำการยกขึ้นติดตั้ง โดยคำนวณจากคุณสมบัติของหน้าตัดและคำนวณหาแรงอัดจากลวดอัดแรง อาจใช้วิธีการสมมติให้ค่าเสียมแรงเกิดขึ้นโดยประมาณที่ 20-25% โดยตรวจสอบค่า Stress ที่ปลายและตรงกลางเป็นหลัก

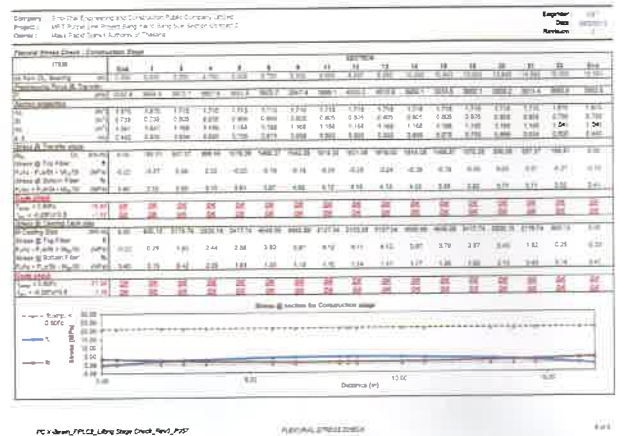


ขั้นตอนที่ 2 : ตรวจสอบความแข็งแรงของหน้าตัดที่เลือก ว่า เมื่อทำการติดตั้งแล้วมีความแข็งแรงเพียงพอที่จะรับน้ำหนักคอนกรีตส่วนที่เหลือที่จะต้องทำการเทในครั้งที่ 2 ได้

ส่วนนี้จะทำการตรวจสอบกำลังหน้าตัด โดยวิเคราะห์ห้มีน้ำหนักบรรทุกกระทำเนื่องจากคอนกรีตที่จะต้องเทเพิ่มเติม, เหล็กเสริม, ลวดอัดแรง

และน้ำหนักบรรทุกเนื่องจากการทำงาน ซึ่งค่าของหน่วยแรงอัดจะต้องไม่เกินที่ข้อกำหนดโดยอมให้

ขั้นตอนที่ 3 : ตรวจสอบความเป็นคอมโพสิตของหน้าตัดว่ามีแรงยึดเหนี่ยวที่เพียงพอไม่เกิดการ slip ของหน้าตัดที่รอยต่อของคอนกรีตใหม่และเก่า เพื่อให้หน้าตัดเป็น Composite section ที่สมบูรณ์



ในส่วนนี้จะเป็นการตรวจสอบสภาพของรอยต่อการเทคอนกรีต โดยจะคำนวณหาแรงยึดเหนี่ยวระหว่างคอนกรีตเดิมกับคอนกรีตใหม่ที่เทครั้งที่สอง รวมถึงตรวจสอบพฤติกรรมความเป็นคอมโพสิตของหน้าตัดนั้นจะต้องสมบูรณ์สามารถรับน้ำหนักบรรทุกทุกกระทำที่สภาวะใช้งานได้



เนื่องจากโครงสร้างคอมโพสิตเป็น Application หนึ่งของระบบโครงสร้างคอนกรีตอัดแรง จึงจำเป็นที่จะต้องใช้องค์ความรู้ที่ผู้เขียนได้เคยกล่าวไปแล้วในตอนที่ 1 ถึงตอนที่ 5 มาใช้ร่วมในการคำนวณตรวจสอบด้วย ดังนั้นในส่วนนี้จึงไม่ได้ลงรายละเอียดของการคำนวณให้ดู เพียงแต่อธิบายวิธีการและแนวคิดให้ทราบเพื่อที่จะเป็นแนวทางแก่ผู้สนใจต่อไป หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมก็สามารถติดต่อผู้เขียนได้ที่ email เดิมนะครับ สำหรับฉบับนี้คงลาไปเพียงเท่านี้ครับ.... สวัสดีครับ...

ติดติด.. ก็ซบซบ..

สวัสดิ์ ดกขชาวอิน-ไทย

เมลอนิดเดียวก็จะสิ้นปีแล้วนะครับ "ติดดินกินกัน" วันก่อนผมลงไปทานข้าวกลางวันแถวตึกเรา

ก็ได้เจอร้านเข้าร้านหนึ่ง ชื่อร้าน **Addiction** เป็นร้านเล็กๆ อยู่ด้านล่างอาคารศรีโสธรเพลส ภายในซอยประสานมิตร (สุขุมวิท 23) ถ้า มองดูเผินๆ นึกว่าร้านกาแฟ แต่พอเข้าไป บรรยากาศร้านน่ารัก เก้าอี้ โต๊ะ ตกแต่งสวยงาม มีประมาณ 9 - 10 โต๊ะ เน้นโทนสีแดง เป็น ห้องแอร์ เย็นสบาย พอเปิดเมนูดู เลยรู้ว่าร้านนี้ไม่ได้ขายแค่กาแฟ เจ้าขายอาหารหลากหลาย เรียกว่า นานาชาติเลย เพราะมีทั้งอาหาร ไทย จีน ฝรั่งเศส อย่างๆ ก็ตั้งแต่ ผัดผักกาดขาว ยันสปาเก็ตตี้ มาเริ่มกันเลยดีกว่า ผมสั่งมาเยอะมาก เพื่อจะลิ้มลองรสชาติ ไม่งั้นจะเสียชื่อ ติดดินกินกัน หมด อย่างแรกเลย **ข้าวผัดพริกขี้หนูไก่** เจ้าเอาไก่มาผัดกับพริกขี้หนู แล้วราดข้าว ดูภายนอกเหมือนจะจัดจ้าน พอลองดูชั้น



ข้าวผัดพริกขี้หนูไก่



ข้าวผัดพริกขี้หนูหมู

แรก ไก่เด้านุ่มสะกิดลิ้นด้วยรสเผ็ดของพริกขี้หนูที่เข้าเนื้อ ไม่เผ็ดแสบ มีเพียงรสให้จืดจางนิดหน่อย คนไม่ทาน เผ็ดรับรองทานได้ ต่อเลยที่ **ข้าวผัดพริกหยวกหมู** อันนี้จะออกเผ็ดหวานนิดๆ พริกหยวกกรอบ หมูนุ่ม **ข้าวผัด**

เบคอน อันนี้อร่อย มีรสชาติฝรั่งนิดๆ หอม ให้ เบคอนเยอะแต่ ฝรั่งตรงนั้นที่ไปด้วย เจ้าทาน กับน้ำปลาพริก ก็ดกดี อร่อยไปอีกแบบ **ข้าว ผัดไก่ทอด** อันนี้ออกแนวเกาหลี เป็นไก่ชุบแป้ง ขนมนึ่งทอดวางมาบนข้าวผัด เทยาะซอสมะเขือเทศหน่อย หอมอร่อยครับ **ข้าวกระเพาะรวม มิตร** อันนี้จัดจ้านขึ้นมาหน่อย แก้มด้วยไข่



ไข่ผัดเบคอน



ข้าวกระเพาะรวมมิตร



ไข่ผัดไก่ทอด

ดาวสุก ทานกับพริกน้ำปลา อร่อยแท้ เมื่อให้คะแนนอาหารจานเดียวเรียบร้อย ผม ลองสั่งกับข้าวมาทาน **ยำไส้กรอก** ซึ่งเจ้าเอาไส้กรอกคุณภาพดี ที่กรอบ นุ่ม มายำ รสชาติถึงลิ้นเลยทีเดียว แซ่บมาก กลมกล่อม มีเผ็ด เปรี้ยว หวาน ครบเลย ถึง ขึ้นชดน้ำยำจนหมด อันนี้ก็มักจะจืดได้ว่า แซ่บจริง แก้มเผ็ดด้วย **ผัดผักกาดขาว** อันนี้เจ้าให้ผักเต็มทีเยอะมาก ผักกรอบ สด ทนไม่ไหวต้องขอข้าวเปล่าอีก 1 จาน ขาดไม่ได้ **ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ** น้ำซุปรสหวาน หมูนุ่ม ผักกรอบ ถ้วยใหญ่ ชด กันจนกันด้วย น่องๆ เจ้าไม่หนาใจ ตัดสินใจสั่งอาหารฝรั่งเพื่อทดสอบฝีมือ **พิซซ่า** 3 หน้า โอ้โห!! อันนี้ทุกคนออกปากชมว่า เจ้าถนัดอาหารฝรั่งมากเลยทีเดียว เราก็ นึกว่า เป็นการเอาขนมปังมาราดซอส ใส่เครื่อง แต่นี่พอได้ชิม ขนมนึ่งเจ้ากรอบ



ยำไส้กรอก



ผัดผักกาดขาว

ไม่เห็นียว หน้าพิซซ่าเครื่องเยอะมาก มืออาชีพมากๆ ทานกัน จนเกลี้ยง เพิ่งจะนึกได้ว่า เราไม่ต้องพึ่งซอสพริก หรือซอสมะเขือเทศเลย ขอบอกนี้ให้ ดับกระหายด้วยน้ำดื่มที่มีน้ำตาลน้อย คอยเดิน มาเติมให้ตลอด อันนี้ไม่เสียสตางค์แต่อย่างใด เป็นบริการของทางร้าน อิ่มหน้าสำราญกันเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็เรียกเก็บเงิน ทานกัน 5

คน อาหาร 9 อย่าง เบ็ดเสร็จ 520 บาท ที่สำคัญเจ้าของร้าน เจ้าอภัยอาศัยดีมาก บริหารร้านกันเองเหมือนกิจการครอบครัว ก่อน กลับยังแบ่งน้ำพริกมะขามที่ทำสดๆ มาให้ได้ชิมกัน แต่น้ำเสียคาย เพราะเราอิ่มกันมาก ไม่งั้นน้ำพริกคงไม่เหลือแน่ๆ เจ้าละมับอก ทางกันดีกว่า ออกจากตึกชิน-ไทย เดินไปทางด้านหลังข้ามไป ผังสเติกไซค์ชัย เดินมุ่งหน้าไปทาง มศว. จะเห็นร้านบะหมี่เขียว



แกงจืดเต้าหู้หมูสับ



พิซซ่ารวม

รถเข็น ติดกันจะเป็นอาคารศรีโสธรเพลส ร้านนี้จะอยู่ด้านล่างของ อาคารนี้ไปง่ายครับ เดิน 5 นาทีถึง ลองดูครับรับรองถูกใจแน่ๆ แต่ ขอเตือนไว้ก่อนว่าก่อนไปโทรไปจองหรือสั่งอาหารไว้ก่อนเลย ไม่งั้น อด เพราะโต๊ะเต็มเร็วมาก เบอร์โทร 088-873-3917....ครั้งต่อไปจะ ทหาร้านมาให้เพื่อนๆ ได้อร่อยกันอีก ลาแล้วครับ **สวัสดิ์ พันธ์าง.....**





สวัสดีค่ะเพื่อนๆทุกคน
เข้าสู่หน้าหนาวแล้ว มีใครให้ออด
หรือยังอ่อย 555555 หน้าหนาว
อย่างนี้เรามาเล่นเกมให้ร่างกาย
คึกคักกันดีกว่า ลุย!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

เขียนคำตอบด้วยลายมือของ
ท่านเอง พร้อมชื่อ-นามสกุล ตำแหน่ง
Jobsite no. ส่งคำตอบมาที่ คุณ
แม่แก่ประจำสัปดาห์ ล้างโรงงานใหญ่ ชั้น
20 ต่ 328 ของรางวัลสำหรับผู้ที่โชคดี
ที่ตอบคำถามเข้ามาคือ ถ้าไม่ลงขนาดเล็ก
จำนวน 5 รางวัลไว้ฟัง Friday On
Air 5555555555 ส่งคำตอบภายในวัน
ที่ 15 ธันวาคม 2555 นะจ๊ะ

100% ใจ



ทายคำศัพท์จากภาพ



1. หลุมพราง (2 พยางค์)



2. ตรงข้ามกับเดือนหงาย
(2 พยางค์)



3. บ้านชั้นเดียว (3 พยางค์)



4. ชื่อเรียกประเทศอินเดีย
(4 พยางค์)



5. การขอกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์
(2 พยางค์)



6. มีเล่ห์เหลี่ยมมาก (5 พยางค์)



7. นัวจี้ (3 พยางค์)



8. เหยียดหยาม (2 พยางค์)



9. เป็นล้านวน (7 พยางค์)



10. ชวนให้สงสัยหรือเข้าใจ
ได้ยาก (2 พยางค์)



ประกาศผลผู้โชคดี
ที่ได้รับของรางวัล
ประจำฉบับที่ 19/2555

- คุณกัมพล ศิริชุ่ม J-2399
โรงไฟฟ้าพุมธารณ์
- คุณเป็ทมา แก้วภา
แผนกตรวจสอบภายใน
- คุณฐิติราชย์ วิลาศมงคลชัย
แผนกวางแผนและควบคุม
- คุณฐิติฐา นิธดาณ J-2386-0
โรงไฟฟ้าหนองแขง
- คุณธนะพล ทับสะแก
ฝ่ายทรัพยากรบุคคล



ยินดีด้วยค่ะ ^^