STECON
SINO-THAI
MAGAZINE

ปีที่ 13 ฉบับที่ 40
กรกฎาคม - กันยายน 2563

www.stecon.co.th

40 กรกฎาคม - กันยายน 2563

STECON SINO-THAI MAGAZINE

บมจ. ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น
32/59-60 ชั้น 20, 27-30 อาคาร ซิโน-ไทย ทาวเวอร์
ถนนสุขุมวิท ซอยอโศก แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110
โทร : 02-610-4900 โทรสาร : 02-259-4450
e-mail : prstecon@gmail.com

ที่ปรึกษา
- ภาคภูมิ ศรีชำนิ

บรรณาธิการ
- พิทชวัน กิตยารักษ์

กองบรรณาธิการ
- ทีมงานสื่อสารองค์กร

SAY HI BY EDITOR

ถึงเวลาที่เราจะได้พบกันอีกครั้ง ยินดีต้อนรับทุกท่านเข้าสู่ Sino-Thai Magazine ฉบับที่ 40 ทีมงานของเราก็ยังคงตั้งใจที่จะคัดสรรเนื้อหาที่น่าสนใจที่หาอ่านที่ไหนไม่ได้นอกจากที่นี่ที่เดียวมานำเสนอชาวซิโน-ไทย ทุกท่าน โดยในฉบับนี้ก็ยังเต็มไปด้วยสาระความรู้ ข่าวสารที่จะมาอัพเดทกัน อาทิเช่น เมกะโปรเจกต์ประวัติศาสตร์ของชาวซิโน-ไทยอย่างสนามบินอู่ตะเภาฯ การประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2563 คอลัมน์แนะนำที่กินที่เที่ยว เกมส์ชิงรางวัลยายเม้าส์ก็ยังเม้าท์จนปากแตกเช่นเคย ทีมงานของเราอยากให้นิตยสารฉบับนี้เป็นหนึ่งในสิ่งดี ๆ ที่ทำให้ผู้อ่านทุกคนมีความสุขได้นะคะ เจอกันใหม่ได้ในฉบับหน้าค่า

บรรณาธิการบริหาร

NEWS ZONE

พิธีลงนามสัญญาร่วมลงทุน โครงการพัฒนาสนามบินอู่ตะเภา และเมืองการบินภาคตะวันออก

เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2563 ณ ตึกสันติไมตรี (หลังใน) ทำเนียบรัฐบาล พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี และ รมว.กระทรวงกลาโหม เป็นประธานในพิธีลงนามสัญญาร่วมลงทุนโครงการพัฒนาสนามบินอู่ตะเภาและเมืองการบินภาคตะวันออก ระหว่าง สำนักงานคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (สกพอ.) กับ บริษัท อู่ตะเภา อินเตอร์เนชั่นแนล เอวิเอชั่น จำกัด ซึ่งเป็นนิติบุคคลที่ตั้งขึ้นจากกิจการร่วมค้าบีบีเอส โดยผู้ลงนามประกอบไปด้วย นายคณิศ แสงสุพรรณ เลขาธิการคณะกรรมการนโยบายเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก พล.ร.อ.ลือชัย รุดดิษฐ์ ผู้บัญชาการทหารเรือ นายพุฒิพงศ์ ปราสาททองโอสถ ประธานคณะผู้บริหาร บริษัท การบินกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) นายสุรพงษ์ เลาหะอัญญา กรรมการบริหาร บริษัท บีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) และนายภาคภูมิ ศรีชำนิ กรรมการผู้จัดการ บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ในการลงนามสัญญาครั้งนี้ได้รับเกียรติจาก รองนายกรัฐมนตรี และรัฐมนตรี รวมถึงผู้แทนหน่วยงานภาครัฐ และเอกชนที่เกี่ยวข้องร่วมเป็นสักขีพยาน

โครงการพัฒนาสนามบินอู่ตะเภาและเมืองการบินภาคตะวันออกมีวัตถุประสงค์เพื่อยกระดับสนามบินอู่ตะเภาเป็นสนามบินนานาชาติเชิงพาณิชย์หลักแห่งที่ 3 ของประเทศ เชื่อมสนามบินดอนเมือง และสนามบินสุวรรณภูมิ ด้วยรถไฟความเร็วสูง ทำให้ทั้ง 3 สนามบินสามารถรองรับผู้โดยสารรวมกันได้มากถึง 200 ล้านคนต่อปี และเพื่อผลักดันให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางทางการบินและประตูเศรษฐกิจสู่เอเชีย

บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) มีความภาคภูมิใจและเป็นเกียรติที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาประเทศ และพร้อมจะระดมสรรพกำลัง ความเชี่ยวชาญ ความรู้ความสามารถ บุคลากร เพื่อดำเนินการก่อสร้างในโครงการฯ และสร้างเมืองการบินที่ยิ่งใหญ่ อันทรงคุณค่า สง่างาม ด้วยเอกลักษณ์ความเป็นไทย ให้เป็นความภาคภูมิใจของคนไทยทั้งประเทศ

แถลงข่าวความพร้อมในการร่วมลงทุน พัฒนาโครงการสนามบินอู่ตะเภาและเมืองการบินภาคตะวันออก

เมื่อวันที่ 23 มิถุนายน 2563 ณ โรงแรมยู สาทร กรุงเทพฯ บริษัท อู่ตะเภา อินเตอร์เนชั่นแนล เอวิเอชั่น จำกัด นำโดย นายปราเสริฐ ปราสาททองโอสถ ที่ปรึกษาประธานคณะผู้บริหาร บริษัท การบินกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) นายคีรี กาญจนพาสน์ ประธานกรรมการ บริษัท บีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วย บริษัท การบินกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) โดย นายพุฒิพงศ์ ปราสาททองโอสถ ประธานคณะผู้บริหาร นายอนวัช ลีละวัฒน์วัฒนา กรรมการบริหาร บริษัท บีทีเอส กรุ๊ป โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) โดย นายกวิน กาญจนพาสน์ กรรมการบริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ นายสุรพงษ์ เลาหะอัญญา กรรมการบริหาร และบริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) โดย นายภาคภูมิ ศรีชำนิ กรรมการผู้จัดการ ร่วมแถลงข่าวความพร้อมในการร่วมลงทุนพัฒนาโครงการสนามบินอู่ตะเภาและเมืองการบินภาคตะวันออก

ซึ่งทางบริษัทฯ ได้เตรียมแผนพัฒนาพื้นที่เชิงพาณิชย์และแผนในการสร้างระบบเชื่อมต่อการเดินทางภายในโครงการให้เชื่อมต่อกับระบบการขนส่งภายนอกทุกระบบรวมถึงโครงการรถไฟความเร็วสูง 3 สนามบิน และจะมีการพัฒนาระบบรถไฟฟ้า APM (Automated People Mover) เชื่อมการเดินทางภายในโครงการเพื่อพัฒนาศักยภาพเมืองการบินให้เป็นเขตส่งเสริมเขตเศรษฐกิจพิเศษภาคตะวันออก เพื่อรองรับการขยายตัวของพื้นที่อีอีซี และเชื่อมโยงการขนส่งผู้โดยสารกับสนามบินดอนเมือง และสนามบินสุวรรณภูมิ เพื่อที่จะก้าวขึ้นสู่การเป็น Aviation Hub ที่สำคัญของระเบียงเศรษฐกิจภาคตะวันออก

ทั้งนี้ บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) มีประสบการณ์และความเชี่ยวชาญในงานก่อสร้างเมกะโปรเจคมากว่า 58 ปี โดยมีเป้าหมายสูงสุดคือมาตรฐานของผลงานก่อสร้างที่มีคุณภาพ ตรงเวลา โดยคำนึงถึงความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม และสุขอนามัยเป็นสำคัญ พร้อมจะทุ่มเทกำลังความรู้ ความสามารถ เพื่อดำเนินการก่อสร้างงานสถาปัตยกรรมเมืองการบินที่ยิ่งใหญ่อันทรงคุณค่าสง่างาม ด้วยเอกลักษณ์ความเป็นไทยให้เป็นที่ภาคภูมิใจต่อคนไทยทั้งประเทศ

NEWS ZONE

การประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 26 ประจำปี 2563

เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2563 บริษัท ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ได้จัดการประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 26 ประจำปี 2563 ณ ชั้น 22 อาคารซิโน-ไทย ทาวเวอร์ โดยมีศาสตราจารย์พิเศษเรวัต ฉ่ำเฉลิม ประธานกรรมการบริษัทเป็นประธานในการประชุม ร่วมด้วย พลตำรวจเอกเจตน์ มงคลหัตถี คุณชำนิ จันทร์ฉาย คุณภาคภูมิ ศรีชำนิ คุณวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร และคณะกรรมการของบริษัท เข้าร่วมประชุมในครั้งนี้ เพื่อพบปะท่านผู้ถือหุ้นรวมถึงตอบข้อซักถามในประเด็นต่างๆ เพื่อคลายความสงสัยให้แก่ผู้ถือหุ้นทุกท่าน โดยในการประชุม คุณภาคภูมิ ศรีชำนิ ในฐานะคณะกรรมการ ได้ชี้แจงถึงผลประกอบการอย่างละเอียด พร้อมกับวิเคราะห์สถานการณ์ภาพรวมธุรกิจก่อสร้างในปัจจุบัน รวมถึงแผนธุรกิจของบริษัทในอนาคต ท่านผู้ถือหุ้นได้ให้ความสนใจและมีการซักถาม คณะกรรมการทุกท่านก็ได้ร่วมตอบคำถามอย่างตรงประเด็น ด้วยความชัดเจน โปร่งใส และสร้างความเชื่อมั่นให้กับท่านผู้ถือหุ้นเป็นอย่างดี

และจากสถานการณ์ของโรคระบาด COVID-19 ทางบริษัทมีความห่วงใยต่อท่านผู้ถือหุ้น จึงมีแนวปฏิบัติในการเข้าร่วมการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2563 ดังนี้ มีการคัดกรอง ตรวจวัดอุณหภูมิก่อนเข้าอาคาร ผู้เข้าร่วมการประชุมต้องสวมหน้ากากอนามัย มีบริการเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ เว้นระยะห่างระหว่างที่นั่ง ลงทะเบียน “ไทยชนะ” และบริษัทได้ทำความสะอาด และพ่นยาฆ่าเชื้อสถานที่ประชุมผู้ถือหุ้นก่อนใช้งานการประชุมผู้ถือหุ้น

KNOWLEDGE ZONE

การเลือกใช้กำลังอัดของคอนกรีตในการผลิตชิ้นส่วนสำเร็จรูป

ความเหมือนที่แตกต่างเสาของตึกมหานครกับ GUIDEWAY BEAM ในพฤติกรรม CREEP ของคอนกรีต

ก่อนอื่นต้องขออภัยสำหรับบทความที่ผ่านมานะครับ เนื่องจากเป็นการย่อความจาก 9 หน้าเหลือเพียง 1 หน้า จึงอาจทำความเข้าใจได้ไม่ง่ายนัก ผู้เขียนจึงขอแก้ตัวที่บทความนี้ครับ

สำหรับตึกมหานครเป็นงานอาคารสูงแนวดิ่งแต่ GUIDEWAY BEAM เป็นโครงสร้างสะพานซึ่งอยู่ในแนวราบ แต่โครงสร้างสองรูปแบบนี้กลับมีความสอดคล้องกันทางพฤติกรรม CREEP ที่เกิดขึ้นในคอนกรีต เช่นเดียวกัน ดังนั้นบทความนี้จึงเริ่มต้นจากการอธิบายความหมายของ CREEP ในคอนกรีตเป็นหลัก

CREEP หรือการคืบในภาษาไทยคือพฤติกรรมของคอนกรีตเมื่อถูกแรงอัดค้างเป็นระยะเวลานานจึงเกิดการยุบตัว (DEFORMATION)

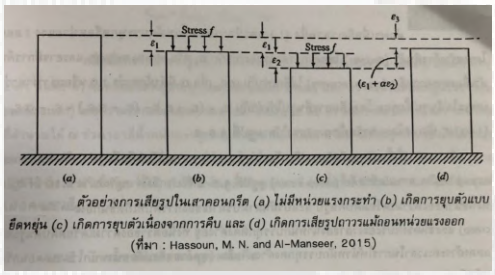
เมื่อดูจากรูปที่ 2 (b) พบว่าเสามีการเสียรูปทันทีเมื่อถูกกด จากนั้นเมื่อเวลาผ่านไปเสามีการเสียรูปเพิ่มจากแรงกดที่ค้างอยู่เป็นเวลานานจึงเกิดการเสียรูปตาม (c) จากนั้นเมื่อเราถอนแรงกดออกจากเสาพบว่าเสายืดกลับไปเท่ากับระยะที่ยุบจากน้ำหนักที่กระทำตามรูป (b) เท่านั้น ดังนั้นค่าการยุบตัวนี้จึงส่งผลกับเสาของตึกมหานครรวมถึง GUIDEWAY BEAM ของรถไฟฟ้าสายสีเหลืองเช่นเดียวกัน การยุบตัวนี้ขึ้นอยู่กับค่าโมดูลัสความยืดหยุ่นของคอนกรีต (Ec) เป็นหลัก ซึ่งค่านี้ขึ้นอยู่กับกำลังของคอนกรีตและระยะเวลาเป็นสำคัญ เพราะกรณีที่ค่า Ec มีค่ามากการยุบตัวที่เกิดขึ้นจึงมีค่าน้อยตามลงไป ซึ่งค่า Ec มีการพัฒนาตามระยะเวลา

รูปที่ 1 ตึกมหานครและ GUIDEWAY BEAM ทางวิ่งรถไฟฟ้าสายสีเหลือง

กลไกหลักในการเกิด CREEP เกิดจากสองสาเหตุ

1. การปิดตัวของช่องว่างในคอนกรีต
2. การไหลของน้ำออกจากวุ้นซีเมนต์ (CEMENT GEL) รวมถึงการไหลออกจากระบบเนื่องจากการหดตัวแบบแห้ง

ซึ่งทั้งสองสาเหตุมีความสัมพันธ์กันเพราะช่องว่างในคอนกรีตบางส่วนเกิดขึ้นจากน้ำส่วนเกินที่ค้างอยู่ด้านใน รวมถึงมวลอากาศต่างๆ ดังนั้นเมื่อมีแรงมากระทำ เช่น น้ำหนักที่กดลงเสาของตึกมหานครระหว่างการก่อสร้างชั้นที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆและการอัดแรง (POST TENSION) เพื่อยกออกจากแบบหล่อของ GUIDEWAY BEAM เมื่อมีแรง จึงเกิดการยุบตัวขึ้นในทั้งสองโครงสร้าง ผลจากการยุบตัวของคอนกรีตที่เกิดขึ้นระหว่างสองโครงสร้างนี้จึงมีความแตกต่างกัน สำหรับเสาของตึกมหานครเมื่อเกิดการยุบตัว พื้นที่ต่อกับเสาอาจเกิดการแตกร้าวเพราะเสาในแต่ละต้นค่า Ec ไม่เท่ากันค่าที่ยุบตัวลงมาจึงไม่เท่ากัน ผลจึงเกิดกับพื้นแทน สำหรับ GUIDEWAY BEAM นั้นมีผลที่ต่างกันเพราะ CREEP มีผลกับคานเองโดยตรง เมื่อเกิดการหดตัวในแนวราบจาก CREEP คานจึงอาจมีขนาดที่สั้นลงรวมถึงผลจากการเยื้องศูนย์ของแรงที่อัด ที่ทำให้คานโก่งตัวขึ้นซึ่งผลทั้งสองแบบนี้มีผลกับระดับทางวิ่งของขบวนรถไฟฟ้าและรอยต่อระหว่างคานโดยตรง (EXPANSION JOINT)



ตัวอย่างการเสียรูปในเสาคอนกรีต (a) ไม่มีหน่วยแรงกระทำ (b) เกิดการยุบตัวแบบยืดหยุ่น (c) เกิดการยุบตัวเนื่องจากการคืบ และ (d) เกิดการเสียรูปถาวรแม้ถอนหน่วยแรงออก
(ที่มา : Hassoun, M. N. and Al-Manseer, 2015)

รูปที่ 2 การเสียรูปของเสาเมื่อเกิดแรงกระทำ

ผู้เขียนขอจบบทความเพียงเท่านี้ ครั้งต่อไปเป็นการนำเสนอผลที่เกิดขึ้นเมื่อโครงสร้าง CREEP และการทำนายระยะการหดตัวจากผลทดสอบรวมถึงกระบวนการออกแบบส่วนผสมคอนกรีตของ GUIDEWAY BEAM เพื่อการป้องกันผลกระทบที่เกิดขึ้นในบทความถัดไป สวัสดีครับ

ที่มาของภาพอาคารมหานคร : http://www.industrybiznews.com

ที่มาของภาพ GUIDEWAY BEAM โครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง : โรงหล่อนนทบุรี STECON

ZOOM IN SITE ZONE

โครงการโรงไฟฟ้าศรีราชา (GSRC Project)

โครงการ :	J.2523-0-C
เจ้าของงาน :	บริษัท กัลฟ์ เอสอาร์ซี จำกัด
ที่ปรึกษาโครงการ :	การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (EGAT)
ผู้รับจ้างก่อสร้างร่วม :	MHPS Project (Thailand) Company Limited บมจ. ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น
มูลค่างานตามสัญญา :	9,388.5 ล้านบาท
วันเริ่มต้นโครงการ :	1 กรกฎาคม 2561
วันสิ้นสุดโครงการ :	1 ตุลาคม 2565 ระยะเวลา 1,553 วัน
ผู้บริหารโครงการ :	ช.ศักดิ์สิทธิ์ วิเศษสุวรรณ ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการ 5 ช.ธวัชชัย ถึงฝั่ง ผู้จัดการโครงการ

ลักษณะของงานงานตามสัญญา

โครงการโรงไฟฟ้าศรีราชาตั้งอยู่ในนิคมอุตสาหกรรมดับบลิวเอชเอ อีสเทิร์นซีบอร์ด 1 อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี มีพื้นที่ก่อสร้างทั้งหมดประมาณ 450 ไร่ เป็นโรงไฟฟ้าพลังความร้อนร่วมที่ใช้ก๊าซธรรมชาติเป็นเชื้อเพลิงหลัก และมีน้ำมันดีเซลเป็นเชื้อเพลิงสำรอง มีขนาดกำลังการผลิต 2,500 เมกะวัตต์ ซึ่งเป็นโรงไฟฟ้าที่มีกำลังการผลิตสูงที่สุดในประเทศ โดยไฟฟ้าที่ผลิตได้จะจำหน่ายให้กับการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) ภายในโครงการโรงไฟฟ้าศรีราชาจะแบ่งส่วนงานออกเป็น 3 ส่วนหลักๆ ได้แก่

ZOOM IN SITE ZONE

Power Block คือส่วนในการผลิตกระแสไฟฟ้า มี Power Block จำนวนทั้งสิ้น 4 Power Block ในแต่ละ Power Block มีกำลังการผลิตกระแสไฟฟ้า 625 เมกะวัตต์ มีโครงสร้างสำคัญๆ ได้แก่ Gas Turbine, Steam Turbine, Generator, Condenser ปริมาณงานทั้ง 4 Unit รวมทั้งสิ้น 18,987 Ton และ HRSG ปริมาณงานทั้ง 4 Unit รวมทั้งสิ้น 20,434 Ton

BOP โครงสร้างสำคัญๆ ในส่วนนี้ ได้แก่ Cooling Tower, Fuel Oil Tank, Water Treatment Plant, 500 kV GIS Shelter, Water Pond และงานอาคารควบคุมต่างๆ โดยมีปริมาณงานรวมทั้งสิ้น 7,515 Ton

Gas Metering & Gas Pipe Line งานระบบท่อส่งก๊าซจะใช้ท่อส่งก๊าซขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 28 นิ้ว โดยวางบนไหล่ทางของถนนนิคมและใต้ดิน โดยระยะทางแนวท่อส่งก๊าซธรรมชาติ รวมทั้งหมด 2.484 กิโลเมตร

โดยมีปริมาณงานงานคอนกรีต 107, 230 M3, งาน Steel Structure 5,059 Ton, งานท่อ 306, 362 DB และงาน Power Cable 415,310 เมตร

ความก้าวหน้าโครงการ

ความก้าวหน้าโครงการ ณ ปัจจุบันสะสมถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2563 ผลงานสะสม 72.00% ในขณะนี้โครงการได้ผ่านช่วงของ Power Received Power Block 1 แล้วเมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2563 โดยเตรียมเข้าสู่กระบวนการ First Firing ของ Power Block 1 ในวันที่ 9 ตุลาคม 2563 และ COD (Commercial operation Date) Block 1 ในวันที่ 31 มีนาคม 2564 และจะ COD Block ถัดไปทุก 6 เดือน

On Base Gas Turbine #1

Lifting and install casing wall panel by Crane 400 Ton

GSRC Sport Day

SAFETY ZONE

ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดีครับเพื่อนๆ ชาวซิโน-ไทยฯทุกท่าน ช่วงนี้แม้การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในประเทศไทยเราจะลดลงจนรัฐบาลสามารถประกาศผ่อนปรนให้เรากลับมาทำกิจกรรมต่างๆได้ภายใต้ข้อจำกัด แต่ในต่างประเทศยังคงมีการแพร่ระบาดซึ่งมีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตอยู่เป็นจำนวนมาก และเมื่อรัฐบาลมีการเปิดประเทศอนุญาตให้คนที่อยู่ต่างประเทศเดินทางเข้ามาในประเทศไทยได้โอกาสที่เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จะกลับมาแพร่ระบาดในประเทศอีกครั้งก็สามารถเกิดขึ้นได้ ดังนั้นแม้ตอนนี้เราจะสามารถกลับมาทำงานหรือใช้ชีวิตในการทำกิจวัตรประจำวันได้เหมือนเดิมแต่ก็ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างไปจากเดิมเพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาด หรือที่เราเรียกว่า New Normal วิถีชีวิตใหม่ หรือบางคนก็เรียกว่า “ความปกติในรูปแบบใหม่” เช่น การทำงานจากที่บ้าน (Work From Home) แทนการเดินทางมาทำงานที่สำนักงาน การซื้อของออนไลน์แทนการเดินทางไปร้านค้าหรือห้างสรรพสินค้า การสวมใส่หน้ากากอนามัยเมื่อออกจากบ้าน การขึ้นลิฟต์โดยสารโดยเว้นระยะห่างหรือจำกัดจำนวนคนขึ้นให้น้อยลง การทำธุรกรรมการเงินบนโทรศัพท์มือถือแทนการไปธนาคาร เป็นต้น

สำหรับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้เรา เราจะไปดูกันว่าหน่วยงานก่อสร้างของเรามีวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ที่เราจะต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเราไปจากเดิม เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส ซึ่งมีพฤติกรรมที่ต้องเปลี่ยนแปลงใหม่อะไรกันบ้าง

การสวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าเมื่อเข้ามาในหน่วยงาน ซึ่งหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้านี้เปรียบเสมือนอุปกรณ์คุ้มความปลอดภัยส่วนบุคคล (PPE) อย่างหนึ่งที่เราจะต้องสวมใส่ตลอดเวลา

การตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้ามาในหน่วยงาน ซึ่งปกติเรามักจะเห็นการสุ่มตรวจวัดแอลกอฮอล์ แต่วิถีชีวิตใหม่นี้เราจะมีการตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายทุกคนก่อนเข้ามาในหน่วยงานอีกด้วย

ใช้แก้วน้ำหรือภาชนะส่วนตัวแทนแก้วน้ำรวม ซึ่งแต่เดิมนั้นเราจะมีแก้วน้ำส่วนกลางของแต่ละกลุ่มใช้ร่วมกัน แต่วิถีชีวิตใหม่นี้เราต้องมีแก้วน้ำหรือภาชนะสำหรับใส่น้ำดื่มเป็นของตนเอง และจะไม่มีแก้วส่วนกลางที่ใช้ร่วมกันอีก

การงดพูดคุยหรือรับประทานอาหารขณะโดยสารรถ ซึ่งปกติเรามักจะมีการพูดคุยกันเมื่ออยู่บนรถโดยสารที่บริษัทฯจัดให้ แต่พฤติกรรมนี้จะต้องเปลี่ยนไปโดยการงดพูดคุยเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส

การเว้นระยะห่างในการนั่งประชุมหรืออบรม ซึ่งบางหน่วยงานนอกจากจะมีการเว้นระยะห่างในการอบรมแล้วยังมีการปรับเปลี่ยนสถานที่อบรมจากเดิมเป็นห้องที่ติดเครื่องปรับอากาศ เปลี่ยนเป็นสถานที่ที่สามารถระบายอากาศได้ดีแทน

การจัดโต๊ะนั่งทำงานโดยเว้นระยะห่าง ซึ่งบางหน่วยงานมีการใช้ฉากกั้นระหว่างโต๊ะทำงานอีกด้วย

การทำความสะอาดโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค ซึ่งปกติในการทำความสะอาดอุปกรณ์พื้นที่ส่วนกลาง หรือยานพาหนะ เช่น รถโดยสาร บางครั้งเราใช้น้ำเปล่าหรือน้ำยาทำความสะอาดเท่านั้น แต่ตอนนี้เราต้องปรับเปลี่ยนโดยเพิ่มน้ำยาสำหรับฆ่าเชื้อโรคในการทำความสะอาดร่วมด้วย

นอกจากที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว ท่านคิดว่ามีอะไรอีกบ้างที่ถือได้ว่าเป็นวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ในหน่วยงานก่อสร้างของเราซึ่งวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) นั้นอาจมีการเพิ่มขึ้นหรือลดพฤติกรรมเหล่านี้ลงก็ได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรคว่าจะมีความรุนแรงเพิ่มขึ้นหรือลดลง ซึ่งพวกเราเองก็ต้องปฏิบัติตามวิถีชีวิตใหม่ (New Normal) นี้เพื่อตัวเราเองและเพื่อเพื่อนร่วมงานจะได้ปลอดภัย แล้วเราจะผ่านวิกฤตินี้ไปด้วยกัน ฉบับหน้ามีเรื่องราวความปลอดภัยในการทำงานอะไรดีๆ จะเก็บมาเล่าสู่กันฟังอีกครั้งครับ...

การตรวจวัดอุณหภูมิก่อนเข้าพื้นที่ทำงาน

การจัดสถานที่ที่มีการระบายอากาศสำหรับฝึกอบรม

การทำความสะอาดรถโดยสารโดยใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค

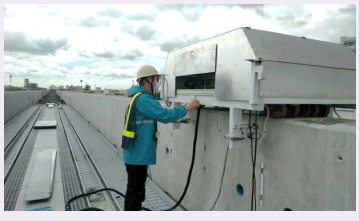
การสวมหน้ากากป้องกันตลอดเวลา เมื่ออยู่ในหน่วยงาน

QUALITY ZONE

SHARING THE RIGHT MESSAGES BY CYCLIC KNOWLEDGE TRANSFER

สวัสดีค่ะกลับมาพบกันอีกครั้งกับ Quality Zone สถานการณ์โควิด-19 ที่ผ่านมาดูเหมือนเบาบางลง แต่ก็อย่าเพิ่งนิ่งนอนใจกันนะคะ ต้องเคร่งครัด การ์ดไม่ตก ดูแลตัวเองด้วยหลักการ อยู่ห่าง หน้ากาก ล้างมือ และคอยติดตามข่าวสารใหม่อยู่เสมอ เช่นเดียวกับเรื่องคุณภาพค่ะ การ์ดห้ามตก ต้องเน้นย้ำ กำกับ ดูแล คุณภาพอย่าละไว้ในฐานที่เข้าใจ ต้องสื่อสารให้ถูกต้อง และมั่นใจทั่วองค์กร ดังคำขวัญประจำปี SHARING THE RIGHT MESSAGES นะคะ และเพื่อขอเป็นส่วนหนึ่งในการสืบสานปณิธานของ Motto ดังกล่าว กิจกรรม Cyclic Knowledge Transfer จึงได้ถือกำเนิดขึ้น เป็นกิจกรรมอบรม QC เพื่อแบ่งปันถ่ายทอดแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากหน่วยงานสู่หน่วยงานที่จัดขึ้นโดยอาศัยเทคโนโลยีด้านสื่อสารออนไลน์ทำให้กิจกรรมนี้สามารถก้าวข้ามอุปสรรค Covid Crisis ดำรงความต่อเนื่องมาได้ทุกเดือนถือเป็น Mission Continuity สำคัญของแผนกบริหารคุณภาพอีกเรื่องค่ะ

โดยเมื่อวันที่ 6 มิถุนายน 2563 หน่วยงานรถไฟฟ้าสายสีส้ม สัญญา 5 ร่วมกับทางแผนกฯ จัดอบรม การตรวจสอบงานติดตั้งงานระบบที่สัมพันธ์กับงานโครงสร้างและงานสถาปัตยกรรม ผ่าน ระบบออนไลน์ด้วย MS Teams แต่ครั้งนี้มีพัฒนาการนำโปรแกรม OBS (Open Broadcaster Software) เข้ามาเสริมในการ Live Streaming ช่วยดึงดูดความสนใจยกระดับการอบรมให้เสมือนห้องเรียนจริง (Virtual Classroom) มากที่สุดดังรูป โดยมีสถานีส่งอยู่ที่โครงการสายสีส้มยิงสัญญาณไปยังผู้เข้าอบรม QC Inspector และทีมหน้างานบางส่วนรวม 7 หน่วยงาน ได้แก่ โครงการสายสีส้มเอง, รัฐสภา, อุโมงค์ระบายน้ำ, หมอชิต คอมเพล็กซ์, อาคาร รสา, รถไฟทางคู่ประจวบ-ชุมพรและหัวหิน โดยได้รับเกียรติจาก ช่างฆรินท์ มุกดาพิทักษ์ ผู้จัดการโครงการรถไฟฟ้าสายสีส้ม สัญญา 5 เป็นประธานเปิดการอบรม โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ การตรวจสอบงานติดตั้งงานระบบอาคารที่มักจะมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ขัดแย้งกับโครงสร้าง/สถาปัตย์ จนเกิดปัญหาหน้างานอยู่บ่อยครั้ง บรรยายโดยช่างวัชรมงคล ประทุมศิริ วิศวกรชำนาญการ 3 แผนกบริหารคุณภาพ ซึ่งต้องขอขอบคุณ ช่างวรฉัตร สุวศิน ผช.กก.ผจก.ส่วนงานบริการงานก่อสร้าง และคุณรุ่งโรจน์ นาคนวล ผจก.แผนกสื่อสารองค์กร มา ณ ที่นี้ด้วยค่ะ ต่อมาเมื่อวันที่ 16 กรกฎาคม 2563 แผนกฯร่วมกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีเหลือง จัดอบรมการตรวจสอบคุณภาพโครงสร้างทางยกระดับ (Elevated Structure Work) โดยมีสถานีส่งอยู่ที่ออฟฟิตกลันตัน(สายสีเหลือง)ยิงสัญญาณมายังผู้เข้าอบรม QC Inspector และทีมหน้างานทั้ง 5 จุดสถานี ได้แก่ โครงการมอเตอร์เวย์ 1-2, 17-18, รถไฟทางคู่ประจวบ-ชุมพรและหัวหินและ QA Center สายสีชมพู-เหลือง โดยได้รับเกียรติจาก ช่างพิทวัส ชูโต ผู้จัดการโครงการมอเตอร์เวย์ และ ช่างโพชฌงค์ ศรีสมัย ผู้จัดการโครงการรถไฟทางคู่ประจวบ-ชุมพร เป็นประธานเปิดการอบรม เนื้อหาประกอบด้วย การตรวจสอบคุณภาพงาน Bored pile / Barrette pile / Footing / Transition Box / Precast column crossbeam / CIP column บรรยายโดย ช่างวิรัช บุญมานุช / ช่างศุภชัย ทองงาม วิศวกรควบคุมคุณภาพสายสีเหลืองโดยต้องขอขอบคุณ ช่างชลิต รัตนวิสาลนนท์ ผจก.ฝ่ายปฏิบัติการ 1 / PD สีเหลือง ด้วยค่ะ และเช่นเคยการอบรมทั้ง 2 ครั้ง มีการทำแบบทดสอบผ่านระบบ Google Forms เพื่อประเมินสัมฤทธิผลของการอบรมด้วย ส่วนเดือนหน้าจะเป็นเรื่องอะไร ให้ติดตามต่อไป นะคะ



ต่อด้วยเรื่อง ISO 9001:2015 แผนกฯได้ตรวจประเมินคุณภาพภายใน(IQA)ของระบบ ครั้งที่ 1/63 ทั้งหมด 6 หน่วยงาน เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน – 18 กรกฎาคม 2563 พบ AUDIT CAR 23 ฉบับ และ OBS. 36 ฉบับ โดยส่วนใหญ่เป็นเรื่องของความปลอดภัย, การควบคุมงาน และงานคลังพัสดุ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเตรียมรับการตรวจประเมิน จาก SGS ซึ่งจะมีกำหนดการจะเข้าที่ โรงไฟฟ้าศรีราชา และอาคารสำนักงานและพาณิชย์รสา ในวันที่ 20 สิงหาคม 2563 และที่โรงงานผลิตชิ้นส่วนคอนกรีตสำเร็จรูปนนทบุรี วันที่ 27 สิงหาคม 2563 ก็ต้องขอความร่วมมือให้ร่วมด้วยช่วยกันมุ่งมั่นตั้งใจนำระบบ ISO มาใช้ เพื่อรักษาคุณภาพของบริษัทให้เป็นไปตามหลักมาตรฐานสากลค่ะ

ปิดท้ายกันที่ความคืบหน้าของงาน Kaizen เครื่องเจียร wet joint ของ guideway beam โดยช่างวรวุฒิ คล้ายมากและทีมงานของแผนกฯ จากภาพจะเห็นสายพานการผลิตเครื่องซึ่งปัจจุบันได้ส่งมอบเข้าประจำการ ไปแล้วทั้งหมด 6 เครื่อง ได้แก่ สายสีชมพู จำนวน 3 เครื่องอยู่ย่านรามอินทรา สายสีเหลือง 3 เครื่องอยู่ ลาดพร้าว ซีคอน เทพารักษ์ โดยทำการเจียร Wet joint เพื่อปรับช่วงรอยต่อรางคอนกรีตบริเวณด้านบนของแต่ละหัวเสาซึ่งโดยรวมเจียรไปได้ทั้งหมดประมาณ 330 joint แล้ว ซึ่งต้องขอขอบคุณช่างเทพนิกร จันขัน ผจก.ฝ่ายบริการงานก่อสร้าง 2 ที่ช่วยสนับสนุนการผลิตมา ณ ที่นี้ด้วย นี่คือเครื่องจักรอัตโนมัติที่เกิดจากแนวคิด Kaizen ของพนักงานทั้งระดับบริหารและปฏิบัติการของหน่วยงาน ด้วยความมุ่งหวังจะช่วยลดค่าใช้จ่ายมหาศาลจากการนำเข้าเครื่องจากต่างประเทศทำให้ลด cost ได้ถึง 20-30 ล้านบาทต่อเครื่อง วันนี้ขอฝากภาพเครื่องเจียรนี้ทิ้งไว้เป็นแรงบันดาลใจให้ทุกท่านค้นหา Kaizen ที่ถูกซ่อนในหน่วยงานแต่ละท่านออกมา โปรดอย่าลืมว่า ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ของท่านมีคุณค่ามหาศาล มุมคิดเพียงเล็กน้อย อาจต่อยอดพัฒนาการอันยิ่งใหญ่ต่อองค์กรได้ค่ะ ปิ๊งไอเดียเมื่อไร ติดต่อแผนกบริหารคุณภาพได้ทันทีค่ะ เราจะช่วยกันทำความคิดท่านให้เป็นความจริง พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ สวัสดีค่ะ

“อารีย์” ย่านสุดฮิปที่ห้ามพลาดในยุคนี้

ย่านอารีย์เป็นย่านสงบที่อุดมไปด้วยไลฟ์สไตล์ที่หลากหลายแต่ลงตัว เป็นแหล่งท่องเที่ยวและพักผ่อนที่เหมาะสำหรับคนทุกวัย ที่สำคัญการเดินทางมาอารีย์นั้นก็ยังสะดวกมาก เพียงนั่ง BTS มาลงสถานีอารีย์ ออกทางประตู 3 ก็พร้อมตะลุยย่านนี้ตามสถานที่ที่เราแนะนำกันได้เลย

Gump Ari

แน่นอนว่าเมื่อมาถึงอารีย์ก็ต้องแวะหาที่ถ่ายรูปสวยๆ เช็คอินกันซะหน่อย ซึ่งที่เราจะพลาดไม่ได้เลยก็คือ GUMP ARI ที่เป็นแหล่งรวมร้านคาเฟ่ ร้านอาหารต่าง ๆ ไว้ในที่เดียวกัน อีกทั้งแต่ละร้านยังตกแต่งไว้อย่างน่ารัก สาวหวานเป็นต้องถูกใจ หรือหนุ่มๆ คนนั้นอยากแวะมาทำคะแนนหรือเติมความหวานให้สาวๆ ก็พลาดที่นี่ไม่ได้อย่างแน่นอน โครงการนี้มีทั้งหมด 2 ชั้น ชั้นล่างส่วนใหญ่จะเป็นคาเฟ่ และร้านขนม ในส่วนของชั้นบนส่วนมากก็จะเป็นร้านอาหาร เรียกได้ว่ามาที่นี่ที่เดียวจบครบทุกไลฟ์สไตล์ ได้รูปสวยๆ กลับไปโพสต์กันอีกนานเลยทีเดียว เพราะคอนเฟิร์มว่าแชะมุมถ่ายได้ทุกมุมอย่างแน่นอน

ขอบคุณข้อมูลและรูปภาพจาก ชิลไปไหน และ Sista Café
https://www.chillpainai.com/scoop/11088/
https://sistacafe.com/summaries/72924

Gloc

หลังจากได้ภาพสวยๆ แล้วก็ต้องแวะไปช้อปปิ้งต่อกันซะหน่อย ที่ Multi Brand Store อย่าง Gloc เป็นร้านช้อปที่คนมีสไตล์ห้ามพลาด บอกไว้เลยว่าแค่ก้าวขาเข้ามาในร้านนี้ก็จะทำให้พบกับความเก๋ไก๋และเสน่ห์สุดฮิปของร้านนี้ ทุกสินค้าที่นำมาวางถูกคัดเลือกมาอย่างดี โดยจะเน้นเป็นโลคอลแบรนด์ไทยดีเทลเป๊ะ หรือแบรนด์จากต่างประเทศที่หาซื้อที่ไหนในไทยไม่ได้ ไม่ว่าจะหยิบชิ้นไหนกลับบ้านก็สามารถที่จะทำให้คุณกลายเป็นสาวมีรสนิยมไปในทันที จุดเด่นของร้านนี้เลยคือไม่ได้ขายเฉพาะเสื้อผ้า เครื่องประดับ หรือกระเป๋าเหมือนร้านมัลติแบรนด์ทั่วไปแต่ที่นี่สามารถเลือกช้อปได้แม้กระทั่งอุปกรณ์เครื่องเขียนไปจนถึงของตกแต่งบ้าน และที่ทำให้ร้านนี้พิเศษยิ่งขึ้นไปอีกคือร้านนี้มี Tea Bar ที่เป็นแบรนด์ของทางร้านเองซึ่งจะขายชาเบลนด์ทั้งหมด 5 ตัว อีกทั้งยังมี Surprise menu ที่จะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ อีกด้วย

ขอบคุณข้อมูลและรูปภาพจาก Soimilk
https://www.soimilk.com/fashion/news/gloc-multibrand-store

Calm Spa

หลังจากเดินกันจนเริ่มเมื่อยแล้วเราก็ต้องมาแวะผ่อนคลายที่ Calm Spa กัน ที่นี่เป็นที่ ๆ เหมาะแก่การพักผ่อนของคนทำงานหนักจนลืมดูแลตัวเอง ที่นี่เป็นอีกหนึ่งที่ จะทำให้คุณได้ใช้ชีวิตแบบมี Work-life Balance ที่แท้จริง โดยคุณจะได้สัมผัสกับบรรยากาศสงบคลอด้วยเพลงแจ๊สซึ่งมีนักบำบัดที่มีประสบการณ์มากกว่า 10 ปีกับแพทย์อีก 3 ท่านที่คอยอบรมให้ความรู้กับทีม ที่ Calm Spa มีคอร์สนวดพิเศษสำหรับชาวออฟฟิศที่มีอาการ Office Syndrome โดยเฉพาะเพื่อปลดล็อคความตึงเกร็งของกล้ามเนื้อโดยเฉพาะ บอกเลยว่าที่นี่ดีจริงห้ามพลาด ราคาอาจจะแรงไปนิดแต่คุ้มค่ากับความสบายผ่อนคลายความเหนื่อยล้าจากการทำงานอย่างแน่นอน ที่นี่หากใครไม่รู้ว่าควรนวดแบบไหนก็มีทีมนักบำบัดที่พร้อมให้คำปรึกษาอีกด้วย

ขอบคุณข้อมูลและรูปภาพจาก Soimilk / https://www.soimilk.com/city-living/news/calm-spa-ari

แนะนำ muvmi รถโดยสารยุคใหม่ ย่านอารีย์

ในย่านอารีย์นี้เองยังมีบริการรถมูฟมี (muvmi) รถสามล้อไฟฟ้าแบบ on-demand ผ่านแอปพลิเคชัน โดยให้บริการในรูปแบบแชริ่ง (sharing) หากเดินทางเส้นทางเดียวกันสามารถไปด้วยกัน และราคาค่าบริการจะถูกลง ซึ่งเป็นการร่วมงานกันของทั้งทางภาครัฐและเอกชน เป็นการขับเคลื่อนและผลักดันให้เกิดการใช้พลังงานทดแทนอย่างจริงจัง เพราะในเวลานี้กระแสอีโคเลิฟเวอร์กำลังเป็นเทรนด์ที่ทั่วโลกกำลังให้ความสำคัญ และคนยุคใหม่ต่างให้ความสนใจกับประเด็นสิ่งแวดล้อม ดังนั้นหากใครไม่อยากเดินท้าแดดร้อน หรือเมื่อยล้าระหว่างวันที่กำลังตะลุยย่านอารีย์นั้นก็ไม่ต้องกังวลไป เพราะย่านนี้มีบริการรถมูฟมีคอยอำนวยความสะดวก ซึ่งเป็นยานพาหนะที่ไม่ก่อมลพิษ และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมในราคาประหยัดค่า

ขอบคุณข้อมูลและรูปภาพจาก https://muvmi.co/th / https://www.thairath.co.th/news/business/entrepreneur/1581038

Shinsei Sushi

สุดท้ายนี้พลาดไม่ได้เลย หากใครที่อยากลองสัมผัสประสบการณ์ทาน Omakase แต่มีความคิดว่า Omakase จะต้องมีราคาแพงมากเท่านั้น เราขอแนะนำร้าน Shinsei Sushi ร้านซูชิเล็กๆ ในย่านอารีย์ที่คุณได้ทาน Omakase ราคาประหยัดคุณภาพพรีเมี่ยม ในราคาคอร์สเริ่มต้นเพียง 1,500 บาทเท่านั้น ทุกเมนูผ่านความตั้งใจผสมผสานและปรุงรสออกมาเป็นอย่างดีจากเชฟมืออาชีพ แถมเชฟที่นี่ยังน่ารักและมีความเป็นกันเองมากอีกด้วย ขอกระซิบไว้ก่อนเลยว่าในราคาคอร์ส 1,500 บาทนี้ คุณก็สามารถได้ลิ้มรสทั้ง Chutoro และ Uni แล้ว แต่ก็ต้องตามใจเชฟนะจ๊ะ เพราะคำว่า Omakase (お任せ) ในภาษาญี่ปุ่นนั้นหมายถึง ตามใจเชฟ หรือการรับประทานอาหารโดยที่เราไม่ได้เลือกเมนูเอง แต่ว่าเชฟจะเป็นคนจัดให้เรา แต่ขอรับประกันคุณภาพและรสชาติที่คุ้มค่าเกินราคา แต่ถ้าไม่อยากทาน Omakase ที่ร้านนี้ก็ยังมีเมนู a la carte อื่นๆ อีกมากมายในราคาย่อมเยา จบทริปหนึ่งวันในอารีย์อย่างสวยงาม อิ่มอร่อยแต่เพียงเท่านี้จ้า

ขอบคุณข้อมูลและรูปภาพจาก paidonnnn และ sheep's butler
https://paidonnnn.com/shinsei-sushi-omakase/
https://pantip.com/topic/35605973

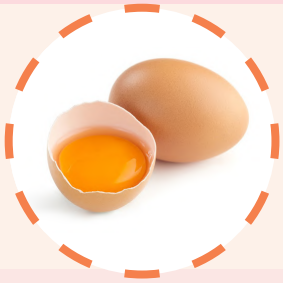
เคล็ดลับ การถนอมอาหารให้อยู่ได้นานขึ้น

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ทำให้ทุกคนต้องอยู่ติดบ้านไม่กล้าที่จะออกไปนอกบ้านนานๆ หรือรับประทานอาหารนอกบ้านกันเช่นเดิม ถึงแม้ตอนนี้สถานการณ์จะดีขึ้น แต่ทุกคนก็ยังต้องระวังตัวเองและไม่การ์ดตกกันนะคะ ที่ผ่านมาเชื่อว่าหลายๆ คนคงกักตุนอาหารสดกันไว้เพียบ เพราะไม่อยากเสี่ยงออกจากบ้านกันบ่อยๆ ซึ่งแน่นอนว่าของกักตุนต่างๆที่เราเตรียมไว้ ก็มีความเสี่ยงไม่แพ้กัน ทั้งผักสด หรือหมู เห็ด เป็ด ไก่ ก็พร้อมจะแห้งเหี่ยวเน่าเสียได้ไวซะเหลือเกิน เราจึงมีกลเม็ดเคล็ดลับดีๆ มาฝาก เป็นวิธีถนอมอาหารให้อยู่ได้นานขึ้น เพื่อจะได้เก็บรักษาความสดใหม่ของวัตถุดิบต่างๆ ให้คงความสดใหม่ได้นานที่สุด มาลองทำตามวิธีต่อไปนี้กันเลย

หมู/เนื้อสด สำหรับเนื้อสัตว์ให้แบ่งออกเป็นมื้อๆให้มีขนาดพอดีต่อการประกอบอาหารแต่ละครั้ง แล้วจึงห่อด้วยพลาสติกให้มิดชิดก่อนนำไปแช่แข็ง เพราะถ้าเนื้อสัตว์โดนความเย็นจัดโดยตรงจะทำให้แห้งและอันตรายต่อการบริโภคได้ ดังนั้นก่อนใช้ปรุงอาหารค่อยเปลี่ยนมาแช่ช่องธรรมดาเพื่อทำละลาย วิธีนี้จะช่วยรักษาความสดใหม่ของเนื้อสัตว์และอาหารทะเลได้อีกหลายวัน

กุ้ง ปลาหมึก และปลาสด ในส่วนของกุ้งถ้าซื้อมาแล้วให้ตัดหนวดทิ้งเลย จากนั้นจะปอกเปลือกหรือไม่ก็แล้วแต่ความสะดวก แต่ควรแยกออกเป็นห่อๆ แช่แข็งตามความพอดีต่อการประกอบอาหารแต่ละครั้ง ส่วนปลาหมึกและปลาสดนั้นควรล้างให้สะอาดและหั่นเก็บไว้โดยแบ่งให้พอดีต่อการประกอบอาหารในแต่ละครั้งเช่นเดียวกับกุ้งก่อนจะนำไปแช่แข็ง แต่เพื่อความสะดวกเวลาหยิบใช้ควรแยกเก็บเป็นประเภท ไม่ใส่รวมกัน

ไข่สด เมื่อซื้อไข่สดมาแล้วไม่ควรล้างทำความสะอาด เพราะอาจทำให้ที่หุ้มเปลือกไข่นั้นหลุดออกแล้วอากาศอาจจะเข้าตามรูพรุนเล็กๆ ได้ ซึ่งจะส่งผลทำให้ไข่เน่าเสียไว ดังนั้นจึงควรเก็บแช่ไว้ในตู้เย็น โดยตั้งด้านป้านขึ้น



เห็ดสด เมื่อซื้อเห็ดสดมาแล้วควรนำไปลวกพอสุกแล้วนำมาล้างกับน้ำจนหายร้อน จากนั้นก็เก็บเข้าตู้เย็น แช่ในช่องผักของตู้เย็นจะสามารถคงความสดได้นานขึ้น

ผักสด จะมีความเหี่ยวและเน่าเสียได้เร็ว ดังนั้นเมื่อซื้อมาแล้วควรตัดส่วนที่เน่าเสียออกก่อนแล้วจึงล้างทำความสะอาด แช่น้ำทิ้งไว้สักพัก แล้วจึงใช้กระดาษทิชชู่แผ่นใหญ่ซับความชื้น แยกเป็นชนิดเก็บใส่ถุงซิปล็อกที่ปิดสนิท นำไปแช่ในช่องผักของตู้เย็น แต่สำหรับผักบางชนิด อย่าง พริก ผักชี ผักกาดหอม ไม่ควรล้างน้ำก่อนนำเข้าตู้เย็นเพราะจะเน่าเสียไวขึ้น

ผลิตภัณฑ์จากนม อาทิ ชีส ครีม เนย ยีสต์ ถ้าใช้เสร็จแล้วควรห่อเก็บด้วยพลาสติกหรือปิดฝาขวดให้แน่น โดยอุณหภูมิที่เหมาะสำหรับการเก็บรักษาอยู่ที่ประมาณ 4 – 8 องศาเซลเซียส

หอมและกระเทียม หอมและกระเทียมเมื่อซื้อกลับมาแล้วควรลอกเปลือกบางส่วนออก จากนั้นก็เก็บใส่ถุงตาข่ายหรือตะกร้าที่มีการระบายอากาศได้ดี ที่สำคัญควรแขวนไว้ในบริเวณที่อากาศถ่ายเทสะดวกและไม่โดนแดด เพื่อป้องกันความชื้นที่ทำให้เกิดเชื้อรา

กล้วย ปิดท้ายกันด้วยกล้วย ผลไม้ยอดนิยมที่มักสุกเร็วจนกินไม่ทัน โดยวิธีถนอมกล้วยให้เปลือกไม่ดำนั้นสามารถนำไปจุ่มน้ำอุ่นสักพักเพื่อชะลอการสุก หรืออาจจะใช้ฟิล์มห่ออาหารมาพันหุ้มบริเวณขั้ว เท่านี้ก็จะทำให้กล้วยสุกงอมช้าลงได้แล้ว

ขอบคุณข้อมูลจาก
www.chillpainai.com

คืนสยอง ในโรงพยาบาล

Story by คุณเม

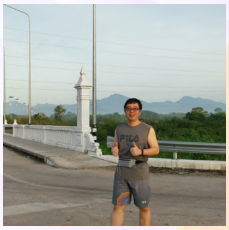
ออกตัวไว้ก่อนว่าเราเป็นคนไม่กลัวผี ไม่เชื่อเรื่องผี และไม่เคยเจอผีในชีวิตเลย เพราะคิดว่ามันไม่มีจริง จนมาเจอเหตุการณ์นี้ ซึ่งเราก็อธิบายไม่ได้ค่ะ คือเมื่อราว 3 อาทิตย์ก่อน ลูกสาวคนโตของเราป่วย ต้องแอดมิทเข้าโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง รักษาตัวที่โรงพยาบาล 5 วัน ทุกอย่างก็ปกติมาโดยตลอด จนคืนก่อนที่จะออกจากโรงพยาบาล คืนนั้นระหว่างที่เรากำลังสะลึมสะลือ ครึ่งหลับครึ่งตื่น ก็ฝันว่าตัวเองเดินไปที่ประตูห้อง และเปิดม่านเล็กๆ ตรงประตู (ที่ประตูห้องจะมีม่านเล็กๆ ไว้ส่องดูข้างนอกได้) พอเราส่องออกไป ก็เห็นคนมามุงหน้าห้องเราเยอะแยะไปหมด ทั้งหญิงชาย ชะโงกหน้ากันเข้ามาจ้องเรา เราตกใจมากจนสะดุ้งตื่น คือมันเหมือนอาการผีอำ กึ่งหลับ กึ่งฝันค่ะ เรามองนาฬิกาเป็นเวลาตี 2 พอดี จังหวะเดียวกันกับลูกสาวเราที่นอนอยู่ ก็ลุกขึ้นยืน โดยที่ตาปิดอยู่ แต่ทำปากขมุบขมิบๆ เราถาม 'ทำอะไรลูก! แต่ลูกก็ไม่ตอบ ทำปากขมุบขมิบๆ ไม่ลืมตาอยู่อย่างนั้น เราตกใจรีบไปตามพยาบาลมา พอกลับมา ลูกเรานั่งอยู่ในท่าคุกเข่า สรุปก็คือละเมอ ก็จบไป.. เราเอาไปเล่าให้สามีฟัง ก็บอกตลกดี บังเอิญ สามีบอกมันเป็นภาวะการทำงานของสมอง บอกว่าเราเหนื่อยมากๆ เครียดมากๆ ก็เลยเป็นแบบนี้..

วันนั้นก็ออกจากโรงพยาบาลมา แต่พอกลับมาถึงบ้าน ปรากฏว่าลูกสาวคนเล็กตัวร้อนมาก ไข้ขึ้น 40 องศา เลยต้องพาลูกคนเล็กกลับไปเข้าโรงพยาบาลเดิมทันทีหลังจากที่ลูกคนโตเพิ่งออก เข้าแอทมิทตอน 3 ทุ่ม มีไข้สูง ร้องโยเยตลอดเวลา วางไม่ได้ จะต้องอุ้มไว้ตลอด พอได้เข้าห้องพัก (คนละห้องกับที่ลูกสาวคนโตอยู่) คืนนั้นเราอยู่กับพี่ชายเราค่ะ ช่วยกันดูลูกคนน้อง ส่วนสามีดูลูกคนโตอยู่บ้าน.. ตอนเข้าห้องไป เราได้กลิ่นเหม็นๆ ติดที่มือ กลิ่นเหมือนยางรถไหม้ ก็พยายามล้างมือ ทาครีม คือล้างหลายรอบมาก หงุดหงิดในใจว่ากลิ่นอะไรเหม็นจัง แล้วก็เหนื่อยกับลูกมากๆ เพราะวางลูกไม่ได้เลย พยาบาลก็จะคอยพาลูกไปเช็ดตัวทุกๆ 2 ชั่วโมง จนตอนประมาณตี 1 กว่าๆ พี่ชายเราก็บอกว่า เดี๋ยวขอนอนก่อนนะ พรุ่งนี้ต้องรีบไปทำงาน แต่เช้าเราก็โอเค บอกให้พี่ชายนอนเลย พี่ชายเรานอนที่โซฟาในห้องนั่นล่ะค่ะ สักพักพยาบาลก็มา พาน้องไปเช็ดตัว (ต้องพาไปเช็ดตัวอีกห้องหนึ่ง) เราก็เดินตามไปโดยทิ้งพี่ชายเราไว้ในห้อง พอเราไปดูพยาบาลเช็ดตัวลูกกลับมา โดยเราเป็นคนอุ้มกลับ เพราะลูกเราร้องไห้ตลอด ไม่ให้วาง เอามือปัดๆ ร้องๆ ตลอด เราก็อุ้มไว้อยู่ในห้อง พยายามปิดไฟให้มืดเพื่อที่ลูกจะได้นอน แต่ลูกเราก็ยังคงร้องอยู่แบบนั้น.. สักพักไม่นาน พี่ชายเราที่นอนอยู่ ก็ละเมอขึ้นมา เราก็ไม่ได้สนใจ แต่เค้าพูดยาวมาก ตอนแรกฟังๆ เหมือนร้องไห้ และพูดอะไรพึมพำไม่รู้เรื่อง แต่พอฟังดีๆ มันเป็นเสียงผู้หญิงแก่!! พูดอารมณ์แบบสนุกสนานชอบใจ แต่เป็นเสียงคนแก่นะ แก่มาก เสียงยานเลยล่ะ สาบานเลยว่าได้ยินแบบนี้จริงๆ และแปลกมาก เกิดมาในชีวิตไม่เคยเจอแบบนี้มาก่อน เรากลัวมากเลย ตะโกนเรียกพี่เรา จนพี่เราลุกขึ้นมา เราก็ถามว่าพูดอะไรอะ? พี่เราถามกลับ ได้ยินว่าอะไรล่ะ? เราก็เล่าสิ่งที่ได้ยินให้พี่เราฟัง สรุปพี่เราบอกว่าเค้าไม่ได้พูดอะไร.. เท่านั้นล่ะ ต่างคนต่างเงียบมองหน้ากัน ตอนนั้นเวลาตี 2 กว่าๆ พี่เราทำหน้าอึกอักเหมือนอยากจะบอกอะไร เราก็บอกพี่เลยว่า อย่าเพิ่งเล่านะ รอเช้าก่อน..

จนตอนเช้าพี่ชายเราออกไปทำงาน ส่วนเราติดต่อพยาบาลทำเรื่องขอย้ายห้อง พยาบาลมาถามเราว่าทำไมถึงจะย้าย เราก็ตอบว่าอยากได้ห้องที่ใหญ่กว่านี้ แล้วมีพยาบาลอีกคนถามมาว่า คุณแม่เจอเหรอคะ? ทีนี้เราเลยเล่าให้เค้าฟัง และถามเค้าว่าห้องนี้มีอะไร? แต่เราบอกเค้าว่า อย่าเพิ่งเล่านะ ขอให้ได้ห้องใหม่ก่อน.. พอทำเรื่องเปลี่ยนห้องได้ และย้ายไปห้องใหม่ เราเลยรีบโทรไปถามพี่ชายว่า เมื่อคืนเจออะไร? (พี่ชายเราทำงานเป็นบุคลากรของโรงพยาบาล ทำงานมาหลายปีไม่เคยเจอ และไม่เชื่อเรื่องผีเหมือนกัน) พี่ชายเราเล่าว่า พอล้มตัวลงนอน ยังไม่ทันหลับ รับรู้ตลอดที่เราเดินออกไปกับพยาบาลที่พาลูกไปเช็ดตัว ตอนที่เราออกไป ไฟในห้องมันตก กระพริบๆ ติดๆดับๆ สักพัก พอเราเดินกลับเข้ามาในห้อง พี่เราเล่าถูกหมดเลย เราเป็นคนอุ้มลูก พยาบาลเดินตาม เดินกันเข้ามา..แต่สิ่งที่พี่เราเห็นคือ มีหน้าคนแก่ๆ ตามมาข้างๆ ลูกเราด้วย! กำลังหลอก แบบแกล้งหยอกเด็กอะไรแบบนั้น ลูกเราก็ร้องไห้เอามือปัดไปมา ตอนนั้นพี่เราขนลุก ชาวูบไปตั้งแต่ท้ายทอย แต่ไม่ได้หลับ รับรู้หมด เห็นหมด แต่ขยับไม่ได้ เหมือนคนโดนบล็อกหลังผ่าตัดอะไรแบบนั้น พี่ชายเราพยายามตะโกนออกมาสุดเสียงว่า ออกไป! อย่ามายุ่งกับเด็ก แต่ตะโกนเท่าไหร่ ก็ไม่มีเสียงออกมาเลย.. ซึ่งทั้งหมดมันคือช่วงเวลาเดียวกันกับที่เราได้ยินเสียงผู้หญิงแก่ พอเราตะโกนเรียกพี่ชายเรา พี่เราถึงหลุดมาได้ และนี่เป็นเหตุการณ์ที่แปลกมากสำหรับเรา พี่ชายเราอยู่ในภาวะที่รู้สึกตัวดี ไม่ได้ใช้ยา ไม่ได้เจ็บป่วย ไม่ได้มีประวัติทางจิตเวชใดๆ แล้วเราก็ได้กลับไปถามพยาบาล ซึ่งพยาบาลบอกว่า ที่ห้องนั้น ก่อนหน้ามีแม่ลูกเข้ามาแอทมิทตอนบ่าย แล้วก็มาขอย้ายห้องออกกลางดึกเลย บอกว่ามีอะไรมากวนจนอยู่ไม่ได้.. ส่วนอีกเคส เคยเห็นเป็นผู้หญิงแก่มานั่งมองอยู่ปลายเตียง! ซึ่งทุกอย่างตรงกับที่พี่ชายเราเห็นว่าเป็นผู้หญิงแก่ และเสียงที่เราได้ยินเป็นเสียงผู้หญิงแก่.. และตั้งแต่ย้ายไปห้องใหม่ กลิ่นเหม็นเหมือนยางไหม้ติดมือเราก็หายไปเลยค่ะ และก็ปกติดี ไม่มีเหตุการณ์แปลกๆ อีกเลย.. เรื่องที่เจอก็มีแค่นี้ค่ะ แต่ขอยืนยันว่าทุกเรื่องที่เล่าเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงๆ

GOSSIP ZONE

สวัสดีค่ะ ยายเม้าส์กลับมาแล้ว คงคิดถึงยายกันแหละเนอะ ดูออก ช่วงที่ห่างหายไปยายก็ได้ไปตามเผือก เอ้ย.....ไปตามหาข่าวมาให้ทุกคนได้อ่านกัน เริ่มต้นข่าวเม้าท์ต้อนรับเดือนสิงหาคมเดือนแห่งความรักที่แสนบริสุทธิ์กันก่อนเลยดีกว่า ➷ น้องเปียร์ ฝ่ายบัญชี คลอดทายาทคนที่สอง ชื่อน้องไข่มุก น่ารักน่าชังซะเหลือเกิน มาให้ยายหยิกแก้มซะดีๆ ทางฝั่งไซต์งานก็ไม่น้อยหน้านะจ๊ะ ➷ น้องเซอรีน บุตรสาว ช.โอ๊ต ฝ่ายไอทีแห่งโครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูเหลืองก็แก้มยุ้ยตาโตน่ารักเหลือเกิน สักพักคุณพ่อคงต้องไว้หนวดแน่ๆ ➷ ทางด้านน้องแก้วเลขาก็กำลังตั้งครรภ์ลูกคนที่ 2 น้องวาดจันทร์จะมีน้องมาเล่นด้วยแล้ว ยังไงยายก็ขอแสดงความยินดีด้วยนะจ๊ะทุกคนนน ยายเองก็เริ่มอยากมีลูกบ้าง แต่ทำไงดียายยังหาพ่อให้ลูกไม่ได้สักที ต่อกันด้วยข่าวที่ยายเองจะไม่ค่อยถูกใจข่าวแบบนี้เท่าไหร่ แต่ยายก็จะอดทนแสดงความยินดีด้วยก็แล้วกัน ➷ คู่แรกว่าที่เจ้าสาวน้องจ๋อมแจ๋มโอเปอร์เรเตอร์คนสวยที่กำลังจะสละโสดปลายปีนี้ ไปแอบมีแฟนตอนไหนรอดสายตายายไปได้ยังไง ส่วนสองคู่นี้ก็หวานกันตลอดกลัวมดไม่มีน้ำตาลกินรึยังไงก็ไม่รู้ ➷ ช.หล่ำ & ช.จ๋า คู่รักสวีทหวานหมั่นเติมความหวานกันจริง ๆ ไปฉลองวันเกิดกันไกลถึงแดนใต้จะมีข่าวดีกันเมื่อไหร่หนอ ➷ นี่ก็หลานแผนกของยายเองกลายเป็นคู่รักหวานเวอร์แห่งไซต์สีชมพูเหลืองน้องแอนสาว PR กับช่างนัท วิศวกร เปิดตัวกันแล้ว ยายอิจฉาจริง ๆ ทำไมยายก็สวยขนาดนี้ถึงยังไม่มีใครหลงเข้ามาสักที ช่วงโควิด 19 ที่ผ่านมา ยายเชื่อว่าทุกคนคงน้ำหนักเพิ่มกันคนละ 2-3 โลแน่ๆ พอฟิตเนสเปิดยายแอบเห็นหลายคนขยันออกกำลังกายขึ้นผิดหูผิดตาเลย ว่าแต่ช่วงนี้ ➷ น้องใหม่ อภิรดี ดูขยันออกกำลังกายถี่ขนาดนี้ ขึ้นมากี่โลจ๊ะ หรือว่าฟิตหุ่นเพราะจะมีข่าวดีอะไรยังไงยายขอตามสืบต่อละกัน ส่วนทางด้านนี้ ➷ ยายแอบเห็นว่ามีสมาคมหม้อทอดแห่งซิโน-ไทยก่อตั้งขึ้นมา หัวหน้าทีมก็แม่แม้วคนสวยของยายนี่แหละ สงสัยว่าน่าจะเริ่มซุ่มฟิตหุ่นเหมือนกัน เอ๊ะหรือว่าเพราะจะตรวจสุขภาพแล้วเลยต้องเคลียร์ของเก่าออกกันแน่ยายเริ่มไม่มั่นใจ เพราะยายเองก็กำลังงดหวาน งดทอด ยอดที่มันพุ่ง ๆ ทุกปีจะได้ลดลงมาบ้าง ➷ ปิดท้ายรายการยายจะพาไปส่องว่าช่วงที่หยุดยาวหลายวัน ใครไปเที่ยวที่ไหนกันมาบ้างไปดูบรรยากาศกันเลยจ้า ยายนี่อิจฉาจริงๆ ยังไงก็อย่าลืมดูแลคนที่รักเราที่สุดในโลกกันนะจ๊ะ ว่าแล้วยายต้องขอตัวไปร้อยมาลัยไว้กราบเท้าคุณแม่ก่อน เผื่อว่าความกตัญญูที่ยายทำมาจะส่งผลให้ยายได้เจอเนื้อคู่ของยายสักที



➷ ช่าง กก
@ นครศรีธรรมราช

➷ ช่างเตย
@ สังขละบุรี

➷ ช่างไอซ์ น้องเฟิร์น
@ อัมพวา

➷ น้องน้ำ
@อยุธยา

➷ น้องโบว์
@นครนายก

➷ น้องปุย
@ ชะอำ

➷ น้องพลอย
@อยุธยา

➷ น้องมาย
@ เขื่อนรัชประภา

➷ พี่ตุ๊ก
@ ระยอง

➷ ยุรี สุชาติ
@น่าน

➷ พี่ปุก
@เกาะล้าน

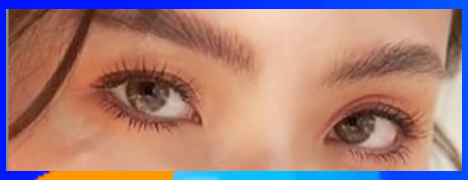
➷ ช่างโต ผึ้ง
@กาญจนบุรี

GAME ZONE

ดวงตาปริศนา รู้ไหมใครเอ่ย ?

จะจำได้ไหม ทายได้ธีเปล่า ยังจำดวงตาของดาราในดวงใจเหล่านี้ได้หรือไม่ ถ้าคุณพี่ยังจำกันได้ เขียนคำตอบใส่กระดาษ พร้อมใส่ชื่อ-นามสกุล แผนก หน่วยงาน เบอร์ติดต่อ ส่งมาที่ แผนกสื่อสารองค์กร ชั้น 20 หมดเขต 31 กันยายน 2563

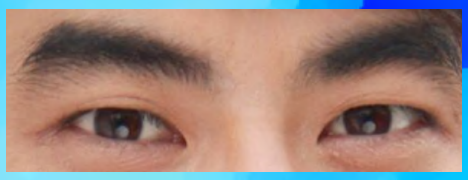
1. .....



2. .....

3. .....

4. .....

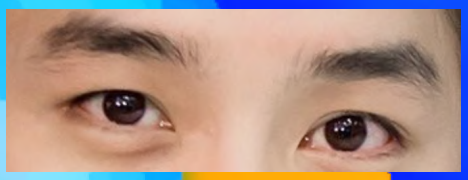


5. .....

6. .....

7. .....

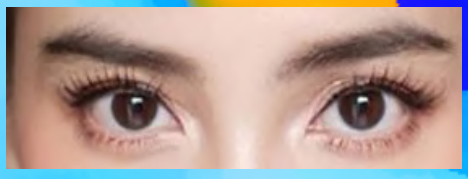
8. .....



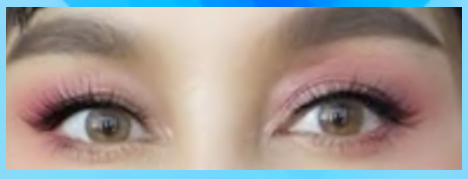
9. .....

10. .....

11. .....

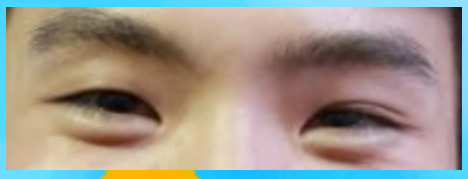


12. .....

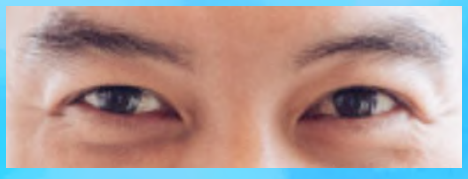


13. .....

14. .....

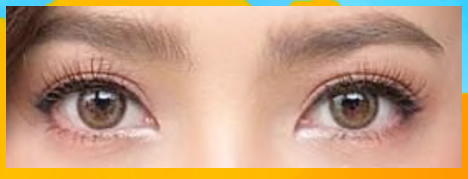


15. .....



16. .....

17. .....



18. .....

รายชื่อผู้โชคดีประจำฉบับที่ 39

1. คุณรัตนาภรณ์	ดอกผึ้ง	J-2508-2509
2. คุณปวีณา	เรืองจวน	J-2527-0-D
3. คุณทรงวุฒิ	กาญจนสาราญวงศ์	J-2504-0-C
4. คุณนิรุตน์	อยู่เย็น	ฝ่ายประมาณราคา
5. คุณปริพัตร	พงษ์คุณากร	ฝ่ายทรัพยากรบุคคล

ของรางวัลสำหรับผู้โชคดี
ประจำฉบับที่ 40
จำนวน 5 รางวัล

**ของรางวัลอาจมีการเปลี่ยนแปลง*
โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

HOROSCOPE ZONE

ทาย “นิสัย” จากแบบทดสอบจิตวิทยา สัตว์ตัวแรกที่เห็นในภาพ “บ่งบอกตัวตนเบื้องลึก”

ขอชวนเพื่อนๆ มาร่วมเล่นทำแบบทดสอบจิตวิทยา ทายนิสัยจากสิ่งแรกที่เห็นในภาพกันค่ะ จากภาพดังกล่าว คุณเห็นสัตว์อะไรในภาพเป็นลำดับแรกคะ? มาร่วมหาคำตอบกัน ว่าแบบทดสอบดังกล่าวสามารถบ่งบอกตัวตนเบื้องลึกของคุณได้มากแค่ไหน ไปดูกันเลยค่ะ

เห็น “ไก่” เป็นลำดับแรก

ถ้าคุณเห็นไก่เป็นลำดับแรก แปลว่า คุณเป็นคนขยันหมั่นเพียร งานหนักไม่เกี่ยง ไม่เคยเลี่ยงงานยาก พื้นฐานเป็นคนปราดเปรื่อง หัวไว ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรคง่ายๆ จนอาจจะเรียกได้ว่าเป็นคนดื้อด้านเลยด้วยซ้ำ

เห็น “ผีเสื้อ” เป็นลำดับแรก

ถ้าคุณเห็นผีเสื้อเป็นลำดับแรก แปลว่าคุณเป็นคนมีมาดบุคลิกภาพดูสง่างามดุจนางหงส์ รักความสงบ ค่อนข้างเก็บตัว ภายนอกอาจดูเหมือนว่าคุณไม่สู้คน แต่แท้จริงแล้วคุณกล้าไฟท์เพื่อเซฟตัวเองเสมอ

เห็น “ปู” เป็นลำดับแรก

ถ้าคุณเห็นปูเป็นลำดับแรก แปลว่า คุณเป็นคนแข็งนอกอ่อนในภายนอกอาจดูหัวแข็ง ไม่ยอมใคร แต่ภายในนั้นหนา แสนจะแคร์ผู้อื่นยิ่งกว่าความรู้สึกของตัวเอง ชอบเก็บคำคนมาคิด ทำให้จิตตกอยู่บ่อยๆ

เห็น “หมาป่า” เป็นลำดับแรก

ถ้าคุณเห็นหมาป่าเป็นลำดับแรก แปลว่า คุณเป็นคนสุขุมนุ่มลึก บุคลิกภายนอกออกจะดูดุๆ น่าเกรงขาม แม้ว่าคุณจะรักสันโดษ แต่เสน่ห์ลึกลับของตัวคุณเองกลับดึงดูดผู้คนรอบข้างให้เข้ามาตกบ่วงอยู่บ่อยๆ

เห็น “ม้า” เป็นลำดับแรก

ถ้าคุณเห็นม้าเป็นลำดับแรก แปลว่า คุณเป็นคนทะเยอทะยาน ถือคติ ‘ฝันให้ไกล แล้วไปให้ถึง’ แถมยังเป็นคนขยัน ไม่ย่นย่อต่ออุปสรรค ยิ่งถ้าโดนดูถูกดูแคลนด้วยล่ะก็จะยิ่งขับเคลื่อนให้คุณขยันคูณสองไปเลย

เห็น “นกพิราบ” เป็นลำดับแรก

ถ้าคุณเห็นนกพิราบเป็นลำดับแรก แปลว่า คุณเป็นคนรักความสงบ จิตใจโอบอ้อมอารี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้คนรอบข้าง ภายนอกดูเป็นมิตร ภายในก็อบอุ่น ไม่แปลกใจเลยถ้าคุณถูกเรียกว่า พ่อพระแม่พระ

เห็น “ตั๊กแตนตำข้าว” เป็นลำดับแรก

ถ้าคุณเห็นตั๊กแตนตำข้าวเป็นลำดับแรก แปลว่า คุณเป็นคนมีสัญชาตญาณเฉียบแหลม ไหวพริบดี มีสกิลเอาตัวรอดสูง สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างทันท่วงที อีกทั้งยังมีความสามารถในการอ่านใจคนด้วย

เห็น “สุนัข” เป็นลำดับแรก

ถ้าคุณเห็นสุนัขเป็นลำดับแรก แปลว่า คุณเป็นคนซื่อสัตย์ รักษาสัจจะยิ่งชีพ เนื้อแท้ของคุณเป็นคนรักความยุติธรรม รักพวกพ้อง หากมีใครมาทำให้คนรักของคุณเจ็บช้ำน้ำใจล่ะก็ รับรองว่าคุณกัดไม่ปล่อยเหมือนกัน