



# Sino-Thai

## MAGAZINE

### ซิน-ไทย ครบรอบ 50 ปี

### ซีรีส์มงคลปีชง

Wish Well the Boss  
Chinese New Year Worship  
Policy 2012 : Sustain....Forever  
The Smart Business Pillar Awards

แนะนำ คอลัมน์น้องใหม่  
“ติดดิน..กินกัน..”





Wish Well the Boss



สวัสดิ์ชีวัน

2555 ทุกคนคะ หลังจากได้หยุดพักผ่อนในช่วงวันขึ้นปีใหม่กันแล้ว ในวันแรกของการทำงานหลังจากที่พวกเราชาวซิโน-ไทย ได้ไหว้ขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำอาคารแล้ว

พวกเราทุกคน ยังมีโอกาสได้รับพรอันประเสริฐจากบุคคลผู้เป็นที่รักของพวกเรา คือ **ฯพณฯ ขวรัตน์ ขาววิรุณ และ คุณอนุทิน ขาววิรุณ** และในวันนั้นมีผู้บริหารและพนักงานบริษัทซิโน-ไทย พร้อมทั้งผู้บริหารและพนักงานบริษัทในเครือ ต่างร่วมกันมาอวยพร พร้อมทั้งมอบกระเช้าของขวัญให้กับ **ฯพณฯ ขวรัตน์ และ คุณอนุทิน** ท่านทั้งสองจึงได้มอบพร พร้อมทั้งข้อคิดในการทำงาน และการดำเนินชีวิตกลับมามากมาย สร้างความสุขและความปลาบปลื้มใจให้กับพนักงานเป็นอย่างมาก Sino-Thai Magazine ขอเป็นตัวแทนพนักงานทุกคน ขออวยพรให้ **ฯพณฯ ขวรัตน์ และ คุณอนุทิน ขอให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและหากไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ท่านปรารถนาขอให้ท่านได้สิ่งนั้นมาด้วยความง่ายดาย และที่สำคัญขอให้ท่านทั้งสอง อยู่เคียงข้างพวกเราตลอดไปนะคะ.....**



ก้าวเข้าสู่ปี 2555 ปีที่ ซิโน-ไทย ของเราครบรอบ 50 ปี ทางนิติบุคคลซิโน-ไทย จึงได้จัดงานทำบุญตักบาตรเนื่องในวันปีใหม่ขึ้นเมื่อวันที่ 13 มกราคม 2555 ณ ลานพลาซ่า อาคารซิโน-ไทย ซึ่งได้มีมนต์พระสงฆ์ จำนวน 9 รูป โดยมี นายช่างวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร ให้เกียรติเป็นประธานฝ่ายฆราวาส เมื่อถึงเวลา 8.30 น. นายช่างวัลลภ จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ จากนั้นผู้มาร่วมงานทั้งจากบริษัทซิโน-ไทย บริษัทในเครือ และบริษัทอื่นๆ ได้พร้อมใจตักบาตรร่วมกัน ต่อด้วยการถวายสังฆทาน และกรวดน้ำทำทานพระสงฆ์ได้ประพรมน้ำพระพุทธมนต์ให้กับผู้ร่วมงานเพื่อความ เป็นสิริมงคลในการทำงานตลอดทั้งปี.....สาธุ.....



Chinese New Year Worship



"ซินเจียยู่อี้ ซินนี้ฮวดไช้" สวัสดิ์ทุกๆท่านคะ ฟังผ่านไปสดๆ ร้อนๆ กับเทศกาลตรุษจีน ปีนี้เพื่อนๆ ต้องไปกันเยอะไหมคะ ยิ่งงี้ทีมงานก็ขอให้เพื่อนๆ มีความสุข เฮงๆ รวยๆ กันทุกๆ คนนะคะ สำหรับเทศกาลตรุษจีน ในปีนี้ เป็นธรรมเนียมของซิโน-ไทย ที่จะต้องกราบไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อความเป็นสิริมงคล โดยจัดขึ้นวันที่ 24 มกราคม 2555 ที่ผ่านมาคณะผู้บริหารซิโน-ไทย พร้อมด้วยบริษัทในเครือ ได้พร้อมใจกันไปทำพิธีไหว้ศาลขอพร บริเวณศาลด้านหน้า และด้านหลังอาคารซิโน-ไทย

AY HI BY EDITOR

สวัสดิ์ชีวัน 2555 คุณผู้อ่านทุกท่านคะ ปี 2555 ปีมังกรทอง ปีที่บริษัท ซิโน-ไทยฯ ของเราดำเนินกิจการครบ 50 ปี และเป็นปีที่บริษัทของเรามีความมั่นคงและแข็งแรงมาก ๆ สมกับคำขวัญประจำปีของบริษัทที่ว่า **"50 ปีแห่งความภูมิใจ ซิโน-ไทย ก้าวไกลอย่างมั่นคง"** เมื่อกล่าวถึงคำขวัญนี้ทีไร ก็รู้สึกฮึกเหิมขนลุกทุกที ขนลุกในที่นี้หมายถึงขนลุกส์.....สู้กับงานที่กำลังหลังไหลเข้ามาอย่างต่อเนื่องไม่มีที่สิ้นสุดนะคะ

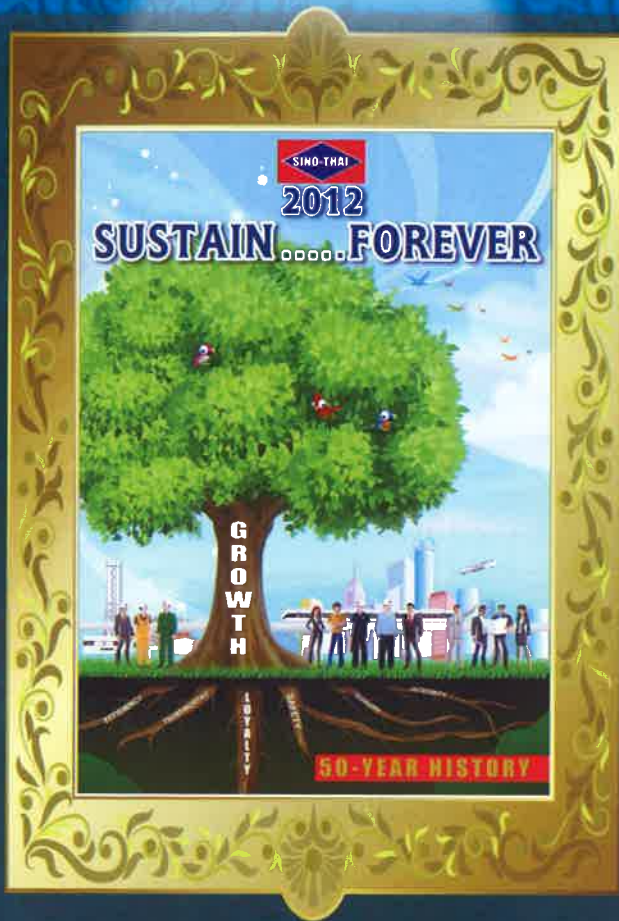
ต้อนรับฉบับแรกของปี 2555 ด้วย Sino-Thai Magazine Vol.18 ที่อัดแน่นด้วยเนื้อหาสาระ ความบันเทิงเต็มเปี่ยม และขอแนะนำคอลัมน์น้องใหม่ **"ติดดินกินกัน"** ที่จะพาคุณผู้อ่านทุกท่านได้รู้จักสถานที่ ที่มีแต่ของอร่อย ๆ โดยผู้เขียนน้องใหม่ ที่มากด้วยประสบการณ์ด้านการตระเวนชิม รวมถึงการรวบรวมกิจกรรมที่ผ่านมาในการดำเนินงานเกี่ยวกับการครบรอบ 50 ปี พร้อมทั้งเกมส์สนุกๆ และของรางวัลอันล้ำค่าที่จะได้มาเป็นเจ้าของ เชิญติดตามได้ในเล่มเลยคะ.....**บรรณาธิการบริหาร**



Vol.18 Jan-Mar 2012

เจ้าของ บมจ ซิโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น  
 ที่ปรึกษา ภาคภูมิ ศรีธานี, สมศักดิ์ ทองช้อนกลีบ  
 บรรณาธิการ พิกขวิช กิตยารักษ์  
 กองบรรณาธิการ ทีมงานประชาสัมพันธ์

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



SUSTAIN.....FOREVER

เป็นธรรมเนียมที่ปฏิบัติติดต่อกันมานาน สำหรับการกำหนดแนวทางการทำงานของบริษัทซิโน-ไทยของเรา หรือที่เราเรียกกันว่า Policy นั้นเอง ซึ่งในแต่ละปีก็จะเปลี่ยนแปลงไปตามนโยบายของคณะกรรมการผู้จัดการ และในปีนี้ก็เช่นเคยคะ ท่านกรรมการผู้จัดการได้กำหนด Policy เพื่อเป็นแนวทางให้พวกเราได้ยึดถือปฏิบัติในการดำเนินงานกัน สำหรับ Policy ประจำปี 2012 คือ

**SUSTAIN.....FOREVER** หมายถึง รักษาไว้.....ตลอดไป โดยซิโน-ไทยเปรียบเสมือนต้นไม้ต้นเล็กที่ าทณา ขวรัตน์ ชาญวิรุฎ ผู้ก่อตั้งได้ปลูกไว้เมื่อ 50 ปีก่อน และเจริญเติบโตมาถึง 50 ปี ต้นไม้ที่เจริญเติบโตนี้มาจากรากที่แข็งแรง โดยเฉพาะรากแก้วที่สำคัญมาก คือ

**LOYALTY** (SUSTAIN LOYALTY FOREVER) คือ ซิโน-ไทยมีความจงรักภักดีกับคู่ค้า พนักงาน สถาบันการเงินและลูกค้า

**EFFICIENCY** (SUSTAIN EFFICIENCY FOREVER) คือ ซิโน-ไทยมีประสิทธิภาพในการทำงาน

**QUALITY** (SUSTAIN QUALITY FOREVER) คือ ซิโน-ไทยทำงานอย่างมีคุณภาพ

**TRUSTWORTHY** (SUSTAIN TRUSTWORTHY FOREVER) คือ ทุกคนให้ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

**INTEGRITY** (SUSTAIN INTEGRITY FOREVER) คือ การรักษาความซื่อสัตย์ในการทำงาน

**SAFETY** (SUSTAIN SAFETY FOREVER) คือ การทำงานอย่างปลอดภัย

**GROWTH** (SUSTAIN GROWTH FOREVER) คือ การรวมทุกอย่างจากรากสู่ลำต้น ให้เจริญเติบโตต่อไป

**บท** ที่เกาะอยู่ที่ต้นไม้ คือ ซิโน-ไทยเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ทำให้ Supplier อยากมาร่วมงานกับซิโน-ไทย

ทีมงาน SNN ขอเป็นกำลังใจให้กับพนักงานทุกท่านที่จะต้องร่วมกันนำพาบริษัทซิโน-ไทยของเราไปสู่จุดมุ่งหมายให้ได้ ขอให้พวกเราทุกคนตั้งใจทำงานให้สุดความสามารถ เพื่อให้ผลงานออกมาดีที่สุดในซิโน-ไทยของเราและเพื่อเป็นการเฉลิมฉลองในโอกาสที่ซิโน-ไทยครบรอบ 50 ปีนะคะ...สู้...สู้.....SUSTAIN SINO-THAI FOREVER.....

SINO-THAI NEWS

The Smart Business Pillar Awards



เจ้ ๆ ๆ..... เสียงปรบมือดังกึกก้อง เพื่อนๆ คงสงสัยว่าทีมงานดีใจอะไร ก็จะไม่ให้ดีใจได้ไงคะ ในเมื่อเจ้านายสุดที่รักของเรา นั่นคือ **นายช่างวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร** กรรมการผู้จัดการ ได้รับรางวัลศิษย์เก่าดีเด่น หรือชื่อไฮโซให้เท่ชื่อว่า The Smart Business Pillar Awards ในงาน 30th MBA Anniversary "Always Reconnect" ซึ่งจัดขึ้น ณ สนามหญ้าหน้าอาคารอนุสรณ์ 50 ปี เมื่อวันที่เสาร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2555 ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นรางวัลอันทรงเกียรติ ที่ทางคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้มอบให้กับศิษย์เก่าคณะ MBA จำนวน 30 ท่าน และนายช่างวัลลภ ก็ได้รับเลือกให้เป็น 1 ใน 30 บุคคลที่ได้รับรางวัล โดยนายช่างวัลลภศึกษาในหลักสูตร Executive MBA รุ่น 7 หล่อและมีชื่อเสียงขนาดนี้ จะไม่ให้รักได้ไง..ได้ไง..ฮิ้ววววว







# จีน-ไทย คืบหน้าไร้อุปสรรค

**สวัสดิ์ คະพันธ์ุ** Sino-Thai Magazine ที่น่ารักทุกท่าน สืบเนื่องจากในปี 2555 นี้ บริษัทของเราจะครบรอบปีที่ 50 บริษัทจึงมีความประสงค์ที่จะสร้างอาคารชาวนิวริกุลและส่งมอบให้ครบ 50 หลัง ตามจำนวนของการดำเนินงานครบรอบปีที่ 50 ของบริษัทคะ ซึ่งถือได้ว่าเป็นความสำเร็จในการตอบแทนสังคมของบริษัทเราเป็นอย่างยิ่งคะ

ในฉบับนี้ทีมงาน Sino-Thai Magazine จึงรวบรวมอาคารชาวนิวริกุลที่ได้ดำเนินการก่อสร้างแล้วเสร็จตามแผนงานดังกล่าว ได้แก่อาคารชาวนิวริกุลที่ 34-50 เรามาดูกันนะคะ ว่ามีที่ไหนกันบ้างคะ เริ่มจาก

อาคารชาวนิวริกุลที่ 34	โรงเรียนแก้วอินทร์สุธาอุทิศ	จ.นนทบุรี
อาคารชาวนิวริกุลที่ 35	โรงเรียนบ้านหนองคูบอน	จ.ร้อยเอ็ด
อาคารชาวนิวริกุลที่ 36	โรงเรียนบ้านนาจาน	จ.บุรีรัมย์
อาคารชาวนิวริกุลที่ 37	โรงเรียนวัดหนองเป่า	จ.อยุธยา
อาคารชาวนิวริกุลที่ 38	โรงเรียนหนองทางบุญ	จ.สระบุรี
อาคารชาวนิวริกุลที่ 39	โรงเรียนวัดนาเหล่าบก	จ.ฉะเชิงเทรา
อาคารชาวนิวริกุลที่ 40	โรงเรียนวัดดอนจันทร์	จ.ระยอง
อาคารชาวนิวริกุลที่ 41	โรงเรียนบ้านชอนเต็อ	จ.นครสวรรค์
อาคารชาวนิวริกุลที่ 42	โรงเรียนป่าดงหินกอง	จ.อุบลราชธานี
อาคารชาวนิวริกุลที่ 43	โรงเรียนบ้านหนองไผ่แก้ว	จ.ชลบุรี
อาคารชาวนิวริกุลที่ 44	โรงเรียนบ้านคลองบง	จ.นครราชสีมา
อาคารชาวนิวริกุลที่ 45	โรงเรียนวัดสันป่าสัก	จ.ลำพูน
อาคารชาวนิวริกุลที่ 46	โรงเรียนบ้านห้วยยา	จ.เชียงใหม่
อาคารชาวนิวริกุลที่ 47	โรงเรียนบ้านหนองเข้	จ.กาญจนบุรี
อาคารชาวนิวริกุลที่ 48	โรงเรียนวัดศีลขันธาราม	จ.อ่างทอง
อาคารชาวนิวริกุลที่ 49	โรงเรียนบ้านแหลมลึก	จ.กระบี่

และลำดับล่าสุด อาคารชาวนิวริกุลที่ 50 มอบให้แก่ โรงเรียนบ้านโกรกสิงขร อ.จอมบึง จ.ราชบุรี ได้ทำพิธีส่งมอบไปเมื่อ วันพฤหัสบดีที่ 19 มกราคม 2555 ที่ผ่านมาคะ โดยมี นายช่างวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร กรรมการผู้จัดการ เป็นประธานส่งมอบในพิธี และรองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาราชบุรีเขต 1 ดร.สุริยะ ชมศรีเมฆ เป็นประธานฝ่ายรับอาคาร นอกจากนี้ ทางบริษัทยังได้มอบทุนการศึกษาแก่นักเรียนโรงเรียนบ้านโกรกสิงขร เพื่อเป็นทุนในการศึกษาสำหรับน้องๆ ต่อไปด้วยคะ

ในวันนั้นได้มีแขกผู้มีเกียรติเดินทางมาร่วมในพิธีกันอย่างมากมาย รวมทั้งพี่น้องชาวชิวไน-ไทยก็ได้เดินทางมาร่วมทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมกันอย่างคับคั่ง และทางโรงเรียนบ้านโกรกสิงขรยังได้จัดการแสดงน่ารัก ๆ จากน้อง ๆ ให้ได้ชมกันอย่างเพลิดเพลินคะ

นอกจากจะสนุกสนานกันแล้วยังได้รับบุญกันถ้วนหน้าเชียวละคะ นับได้ว่าเป็นการเฉลิมฉลองการเข้าสู่ปีที่ 50 ของบริษัท ได้อย่างน่าภาคภูมิใจคะ



ครบรอบ 50 ปี



ในโอกาสที่ ซิโน-ไทย ครบรอบ 50 ปีในปีนี้ ทีมงาน Sino-Thai Magazine จึงขอรวบรวมภาพความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับกิจกรรม 50 ปี ที่ได้ทำมาตั้งแต่ต้นปี โดยเริ่มจากไซต์งาน ก็จะมีการจัดทำป้ายผ้า Barrier ลง ป้ายหน้าไซต์งาน สติกเกอร์ติดเครื่องจักร และสติกเกอร์ติดรถยนต์ ส่วนสำนักงานใหญ่ ก็จะมีการจัดทำสติกเกอร์ขนาดใหญ่บนตึกซิโน-ไทย สติกเกอร์บริเวณโรงประดูหน้าชั้น ส่วนเรื่องอื่นๆ เช่น นามบัตร ของจดหมายซอง A4 เสื้อโปโล เสื้อแจ็กเกต ของชำร่วย 50 ปี อาทิ ลูกกอล์ฟ กระเป๋าใส่เสื้อผ้า หมวกกอล์ฟ ไดอารี่ Stationery Flashdrive แก้ว ปฏิทิน ซึ่งบางสิ่งเพื่อนๆ คงได้เห็นกันแล้ว นอกจากนี้ยังมีอีกหลายอย่างที่กำลังจะเปลี่ยนแปลง ทีมงานที่รับผิดชอบกำลังรีบดำเนินการอยู่ อีกไม่นานก็จะเสร็จสมบูรณ์ สวยงามแน่นอนค่ะ

นอกจากความเคลื่อนไหวที่ได้กล่าวข้างต้นแล้ว ปีนี้ก็ยังมิกิจกรรมดีๆ ที่จะเกิดขึ้นอีกหลายกิจกรรม บอกได้คำเดียวว่า สนุก ตื่นเต้น รั้าใจ สมการรอคอยแน่นอน เขาเป็นว่าถ้าทีมงาน Sino-Thai Magazine ได้ข่าวความคืบหน้าเมื่อไหร่ จะรีบนำมาแจ้งให้เพื่อนๆ ชาว Sino-Thai Magazine ได้ทราบกันอย่างแน่นอนค่ะ





**ความปลอดภัย**

**อาชีวอนามัย**

**และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง**



**สวัสดิภาพในภาค...**

ผู้อ่านทุกท่าน กลับมาพบกันอีกครั้งหลังเหตุการณ์วิกฤตมหาอุทกภัยเมื่อปลายปีที่ผ่านมา เหตุการณ์น้ำท่วมครั้งใหญ่ทำให้เกิดความเสียหายทั้งภาคเกษตรกรรม และภาคอุตสาหกรรม รวมถึงบ้านพักอาศัย โดยเฉพาะโรงงานอุตสาหกรรมที่ตั้งอยู่ในเขตนิคมอุตสาหกรรมทั้งในจังหวัดอยุธยา และปทุมธานีต่างก็ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์นี้ไปตามๆ กัน อย่างไรก็ตามเหตุการณ์แบบนี้ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยๆ ครั้งนี้ถือได้ว่าเป็นอุทกภัยครั้งใหญ่ในรอบ 50 ปีเลยทีเดียว แม้เหตุการณ์นี้จะผ่านพ้นไปแล้ว แต่เราก็ยังประมาทไม่ได้ เราคงต้องเอามาเป็นบทเรียนเพื่อหาวิธีการป้องกันไม่ให้ที่พักอาศัยหรือหน่วยงานก่อสร้างของเราได้รับความเสียหายรุนแรงเหมือนที่ผ่านมา หากเกิดเหตุการณ์อุทกภัยลักษณะนี้จะเกิดขึ้นอีก

สำหรับข่าวสารความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้ เราจะมาดูมาตรการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้กับผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานก่อสร้างกันครับ สำหรับวิธีการป้องกันอันตรายนั้นก็มีอยู่หลายวิธีทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะงานที่ทำ เช่น การทำงานเกี่ยวข้องกับเครื่องจักรกล การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ไฟฟ้า การทำงานในบ่อ/หลุมลึก การทำงานในที่อับอากาศ การทำงานบนที่สูง เป็นต้น ซึ่งมาตรการป้องกันอันตรายในงานก่อสร้างนั้น มีกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยในการทำงานกำกับดูแลอยู่ได้แก่ กฎกระทรวงแรงงานกำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับงานก่อสร้าง พ.ศ. 2551 นั้นเอง ในฉบับนี้ผมจะพาไปดูกันว่าการทำงานบนที่สูงนั้น หน่วยงานก่อสร้างต้องเตรียมตัวกันอย่างไรบ้างจึงจะสามารถขึ้นไปทำงานได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

ก่อนอื่นเรารู้จักกันก่อนว่า การทำงานบนที่สูงนั้นคืออะไร? ต้องสูงแค่ไหนถึงจะเรียกว่าที่สูง หากเราดูตามกฎหมายแล้วก็อาจสรุปได้ว่า การทำงานบนที่สูงก็คือ การทำงานในที่สูงจากพื้นดินหรือพื้นอาคารตั้งแต่ 2 เมตร หรือการทำงานบนที่ลาดชันที่ทำมุมเกินสามสิบองศาจากแนวราบและสูงตั้งแต่ 2 เมตรขึ้นไป และกฎหมายยังกำหนดให้นายจ้างต้องจัดให้มีนั่งร้าน บันได ขาหยั่ง หรือม้ายืน ที่ปลอดภัยตามสภาพของงาน สายหรือเชือกช่วยชีวิต และเข็มขัดนิรภัยพร้อมอุปกรณ์ หรือเครื่องป้องกันอื่นใดที่มีลักษณะเดียวกัน

ทั้งนี้การทำงานบนที่สูงยังรวมถึงการทำงานในสถานที่สูงจากรถที่ได้รับอันตรายจากการพลัดตกหรือถูกวัสดุพังทับ เช่น การทำงานบนหรือในเสา ตอม่อ เสาไฟฟ้า ปล่อง หรือคานที่มีความสูงตั้งแต่ 4 เมตร ขึ้นไป นายจ้างต้องจัดทำราวกันหรือรั้วกันตก ตาข่าย สิ่งปิดกั้น หรืออุปกรณ์ป้องกันอื่นใด ที่มีลักษณะเดียวกัน เพื่อป้องกันการพลัดตกของลูกจ้างหรือสิ่งของ และจัดให้มีการใช้สายหรือเชือก ช่วยชีวิต และเข็มขัดนิรภัยพร้อมอุปกรณ์ หรือเครื่องป้องกันอื่นใดที่มีลักษณะเดียวกันให้ลูกจ้างใช้ในการทำงานเพื่อให้เกิดความปลอดภัย

สำหรับหน่วยงานก่อสร้างของเรานั้น การทำงานบนที่สูงต้องมีการเตรียมตัวอย่างไรกันบ้าง? ถึงจะทำงานได้อย่างปลอดภัย ในการทำงานบนที่สูงนั้นเราแบ่งขั้นตอนการทำงานเพื่อให้เกิดความปลอดภัยได้ดังนี้

1. กำหนดขั้นตอนของงานที่จะทำ และประเมินสภาพงานเพื่อกำหนดวิธีการทำงาน และมาตรการป้องกันอันตรายในแต่ละขั้นตอน
2. จัดเตรียมวัสดุ / อุปกรณ์ เครื่องมือและอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยบุคคล เช่น เข็มขัดนิรภัย Lifeline เป็นต้น
3. ตรวจสอบสภาพพื้นที่การทำงาน เช่น การตั้งนั่งร้าน การติดตั้ง Lifeline การติดตั้งตาข่ายนิรภัย เป็นต้น
4. อบรม ชี้แจง ขั้นตอนการทำงาน และการป้องกันอันตรายให้กับผู้ปฏิบัติงานก่อนเริ่มงาน
5. ควบคุมขั้นตอน / วิธีการทำงานให้เป็นไปตามมาตรการความปลอดภัยที่กำหนดอย่างใกล้ชิด
6. ควบคุมการใช้งานอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลตลอดเวลาที่อยู่บนที่สูง
7. ทบทวน ปรับปรุงขั้นตอน / วิธีการทำงาน เพื่อให้เกิดความปลอดภัยมากขึ้น

หากเราสามารถควบคุมการทำงานบนที่สูง ให้เป็นไปตามขั้นตอน / วิธีการที่กำหนดได้อย่างถูกต้องครบถ้วน ความเสี่ยงต่างๆที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับอันตรายก็จะลดลง ฉบับหน้าเราจะไปดูมาตรการความปลอดภัยเกี่ยวกับไฟฟ้ากัน เราจะได้รู้ว่าไฟฟ้าดูด กับไฟฟ้าช็อตต่างกันอย่างไร และหน่วยงานต่างๆ มีวิธีการอย่างไรถึงจะไม่ได้รับอันตรายจากกระแสไฟฟ้า แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า.. *สวัสดิ์ ดกัษ*

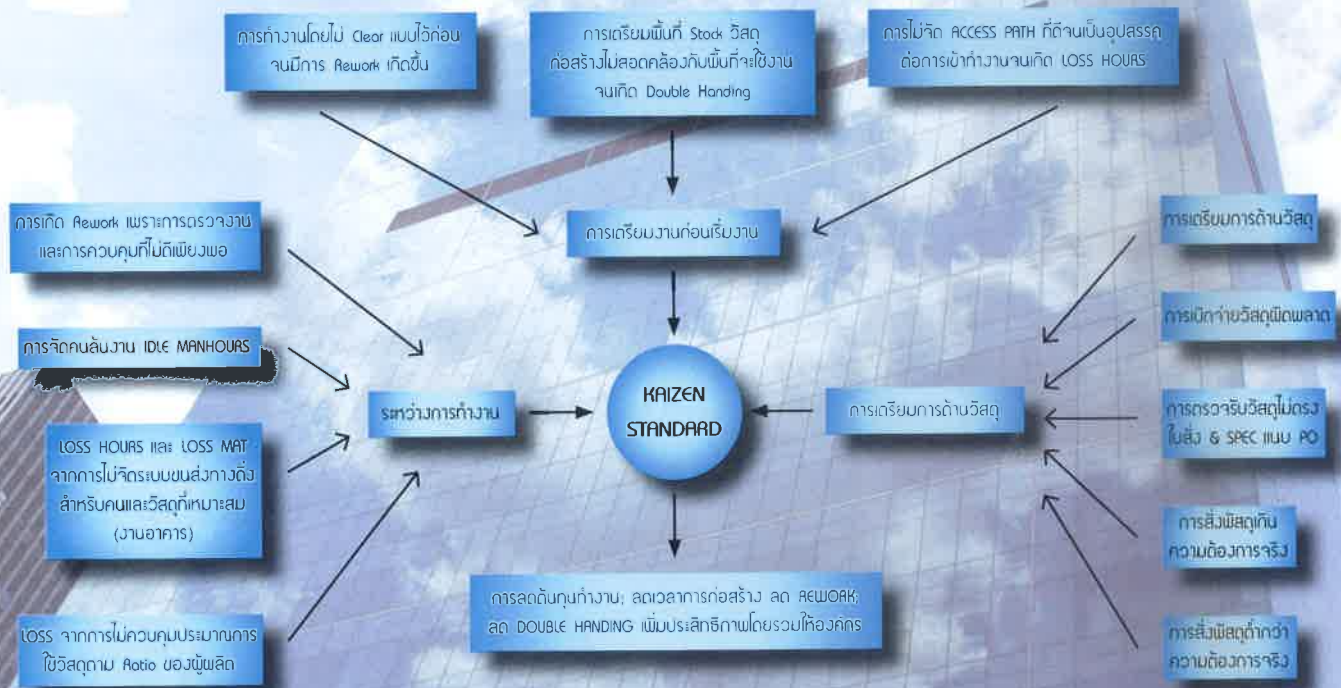




**ฉบับนี้ แหม่กับวันคุณภาพ** ขอนำเสนอการปรับปรุงคุณภาพงานด้วยหลักการ “ไคเซ็น (Kaizen)” ซึ่งเป็นแนวคิดหลักทางการบริหารจัดการที่สำคัญและนำมาซึ่งความเจริญก้าวหน้าของประเทศญี่ปุ่น “Kaizen” มาจากคำว่า Kai แปลว่า “การเปลี่ยนแปลง (Change)” และ Zen แปลว่า “ดี (Good)” รวมความก็คือ การเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ดีขึ้นหรือปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Continuous Improvement) หรือเป็นการปรับปรุงการทำงานให้ดีขึ้นไปเรื่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ โดยทุกคนในองค์กรมีส่วนร่วม

จุดมุ่งหมายของไคเซ็น คือ การทำงานด้วยความถูกต้อง รวดเร็ว ประหยัด ปลอดภัย ได้กำไร มากๆหรือ เรียกว่าการวางแผนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของงาน โดยนำ 4 M ได้แก่ คน (Man) เครื่องจักร (Machine) วัสดุดิบ (Material) ซึ่งเป็นทรัพยากรทางการบริหารมาใช้ในงานอย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึง มีวิธีการปฏิบัติงาน (Method) ที่ดีด้วย ในการปฏิบัติงานนั้นๆ

การที่ประสิทธิภาพของงานไม่ดีขึ้น เพราะมีความสูญเปล่าเกิดขึ้นในวิธีการปฏิบัติงานและการใช้ ทรัพยากรทางการบริหารอย่างสูญเปล่า ดังนั้น การเพิ่มประสิทธิภาพจึงต้องมุ่งขจัดความสูญเปล่า ลด ต้นทุน สร้างผลกำไรขององค์กรให้มากขึ้นและพัฒนาองค์กร อันเป็นสถานที่ซึ่งเป็นรากฐานในการดำเนิน ชีวิตของเราอย่างต่อเนื่อง

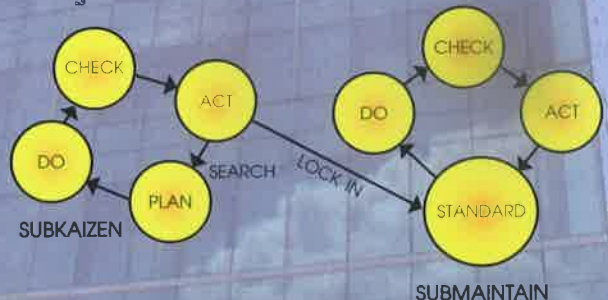


ความแข็งแกร่งของ TOYOTA นับเป็นระดับแนวหน้าหนึ่งของโลก แล้วอะไรเป็นต้นกำเนิดของความสำเร็จ คำตอบ คือ กิจกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมาย เช่น การลดต้นทุนที่ถูกยกขึ้นมาเป็น เป้าหมายทุกปีด้วยการทำไคเซ็นที่ต่อเนื่องและพลังของบุคลากรที่ปฏิบัติงานจริงจัง และมีจิตใจที่ยึดมั่นต่อการผลิตสินค้าที่มี ประสิทธิภาพมากขึ้นและตอบสนองความพอใจของลูกค้าได้เป็นอย่างดี

การใช้หลักการไคเซ็นเพื่อการปรับปรุงนี้ มี 7 ขั้นตอนซึ่ง ทั้ง 7 ขั้นตอนดังกล่าวนี้ กล่าวได้ว่าเป็นวิธีการเชิงระบบ (System Approach) ของปรัชญาในการสร้างคุณภาพของเดมมิ่ง ที่เรียกว่า PDCA (Plan-Do-Check-Action) ที่นำไปใช้หรือประยุกต์ ใช้ในทุกงานทุกกิจกรรม หรือ ทุกระบบการปฏิบัติงานนั่นเอง ไม่ ว่างานนั้นจะเป็นงานเล็กหรืองานใหญ่ อันประกอบด้วย

1. ค้นหาปัญหาและกำหนดหัวข้อแก้ไขปัญหา
2. วิเคราะห์สภาพปัจจุบันของปัญหาเพื่อรู้สถานการณ์ของ ปัญหา
3. วิเคราะห์หาสาเหตุรากเหง้า
4. กำหนดวิธีการแก้ไข โดยวางแผนว่าทำอะไร และอย่างไร

5. กำหนดใครเป็นคนทำ พร้อมกำหนดการแล้วเสร็จ
6. ลงมือดำเนินการ ตรวจสอบผลลัพธ์และผลกระทบต่างๆ พร้อมทั้งปรับแก้ (Adjust)
7. ดำเนินการรักษาสภาพที่แก้ไขแล้วโดยการกำหนดเป็น มาตรฐานการทำงาน



อนึ่งการทำไคเซ็นไม่ใช่ทำเพื่อเพิ่มภาระ แต่ทำเพื่อมุ่งที่จะ ลด/เลิกภาระที่ไม่จำเป็นหรือเปลี่ยนไปสู่วิธีอื่นที่ง่ายกว่า ทำขึ้นทาง แผนกจึงขอเสนอแผนผังปัญหาการสูญเปล่า เพื่อให้พวกเราได้ ลองคิดหาสาเหตุโดยประยุกต์ใช้หลักการไคเซ็น เป็นแนวทางในการ พัฒนาปรับปรุง ซึ่งรายละเอียดอื่น ๆ จะขอเสนอในฉบับต่อไป



Loss in Prestressed Concrete (Continued)

กฤษณาภักดิ์ อภิรักษ์ชัย หลังจากผ่านพ้น "มหาวិบัติ อุทกภัย" ในช่วงปลายปี 2011 ที่ผ่านมา...ผมก็ขอสวัสดิ์ปีใหม่ 2012 กับชาวซิโน-ไทยฯ ขอให้ความสุขตลอดปีใหม่นี้ ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานกันทุกๆ คนนะ ครับ สำหรับฉบับแรกของปี 2012 นี้ จะเป็นเนื้อหาส่วนที่ต่อจากปีที่แล้ว ซึ่งจะเป็นหัวข้อสุดท้ายของเรื่องคอนกรีตอัดแรง (Prestressed Concrete) โดยจะเป็นการอธิบายถึงหลักการที่ใช้วิเคราะห์เพื่อหาค่ากำลังรับน้ำหนักของโครงสร้างคอนกรีตอัดแรง เพื่อเป็นแนวทางในการตรวจสอบโครงสร้างคอนกรีตอัดแรง ระหว่างการก่อสร้างว่าสอดคล้องกับขั้นตอนการก่อสร้างที่เราได้เลือกใช้หรือไม่ เพื่อป้องกันความเสียหายที่จะเกิดขึ้นกับโครงสร้างนั้นและสามารถกำหนดวิธีการก่อสร้างที่สอดคล้องกับพฤติกรรมของโครงสร้างอีกด้วย

ในตอนต้น และตอนที่ 3 ของบทความนี้ ผมได้กล่าวถึงเรื่อง "การเสื่อมแรง" หรือ "Loss" ของลวดอัดแรงซึ่งจะต้องนำหลักการคำนวณนั้นมาใช้ต่อ ในส่วนนี้ด้วย การเสื่อมแรงของลวดอัดแรงแบ่งเป็น 2 ชนิดตามเงื่อนไขด้านเวลา คือ 1. การเสื่อมแรงของลวดที่เกิดขึ้นทันที และ 2. การเสื่อมแรงของลวดที่เกิดขึ้นตามระยะเวลา โดยการเสื่อมแรงของลวดอัดแรงทั้งสองชนิดนี้จะส่งผลต่อแรงดึงที่เกิดขึ้นในลวดอัดแรงที่จะใช้ในการคำนวณตามช่วงเวลาการก่อสร้างที่แตกต่างกัน คือ ระหว่างก่อสร้าง (Construction Stage) แรงดึงในลวดอัดแรงจะหักค่าเสื่อมแรงที่เกิดขึ้นทันทีเท่านั้น แต่เมื่อเป็นสภาวะใช้งาน (Service Stage) จะเป็นการคำนวณค่าเสื่อมแรงทั้งหมดที่เกิดขึ้น



ในส่วนของหลักการที่จะนำมาใช้ในการคำนวณหาค่ากำลังของหน้าตัดโครงสร้างคอนกรีตอัดแรงนั้น จะเป็นการเขียนสมมูลของแรงทั้งหมดที่กระทำกับหน้าตัดและใช้วิธีการวิเคราะห์หาค่าความเค้น (Stress) ที่เกิดขึ้นสูงสุดบนหน้าตัดโดยจะแสดงตัวอย่างการคำนวณแบบง่ายๆ ของคานคอนกรีตอัดแรงช่วงเดียวยาว 10 เมตร, หน้าตัดคาน 60 ซม. x 90 ซม. โดยมีแนวเหล็กเสริมอัดแรงตั้งรูป และมีระยะเยื้องศูนย์กลางที่กึ่งกลางคาน 30 ซม. กำหนดให้เหล็กเสริมอัดแรงมีค่า  $F_u = 240,000$  ksc.



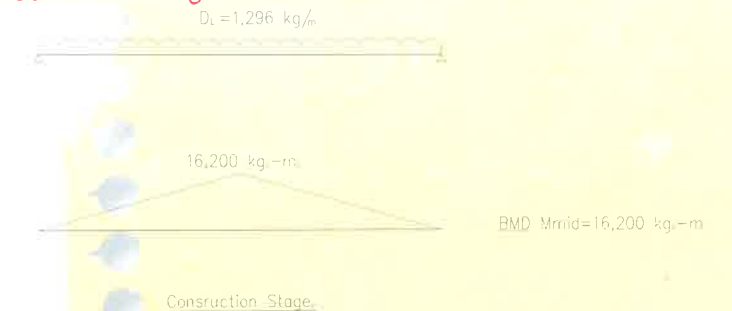
**ขั้นตอนการคำนวณ**

จากหน้าตัดที่กำหนดให้เราจะสามารถคำนวณหาคุณสมบัติของหน้าตัดได้ดังนี้

$A = 60 \times 90 = 5,400$  cm<sup>2</sup>  
 $I = 1/12 \times 60 \times 90^3 = 3,645,000$  cm<sup>4</sup>  
 $S_{top} = I/C_{top} = 3,645,000/45 = 81,000$  cm<sup>3</sup>  
 $S_{bot} = I/C_{bot} = 3,645,000/45 = 81,000$  cm<sup>3</sup>

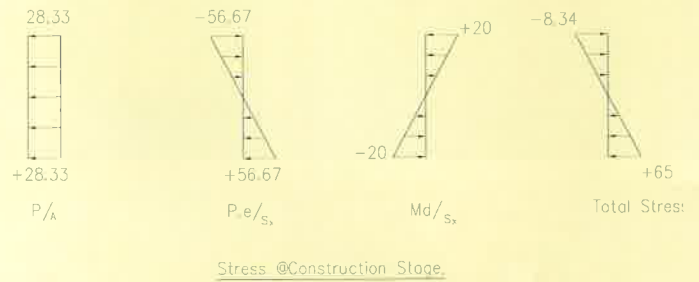
จากนั้นเราจะทำการคำนวณหาค่าแรงภายในที่เกิดขึ้นกับโครงสร้างคานคอนกรีตอัดแรงที่สภาวะระหว่างก่อสร้าง และสภาวะใช้งาน

**Construction Stage:**



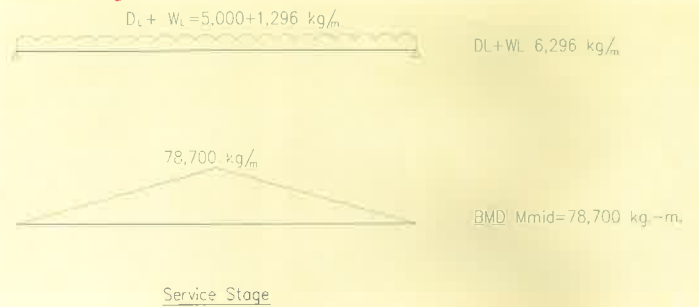
**ที่สภาวะก่อสร้าง:**

จะมีเพียงน้ำหนักกระทำที่เกิดขึ้นจากน้ำหนักของตัวเอง (Self-weight: DL) เพียงอย่างเดียว ซึ่งสามารถหาค่าโมเมนต์สูงสุดที่กึ่งกลางคานได้เท่ากับ 16,200 kg.-m และเมื่อทำการวิเคราะห์แรงภายในของหน้าตัดที่จุดกึ่งกลางคานจะสามารถเขียน Stress Diagram ได้ดังนี้

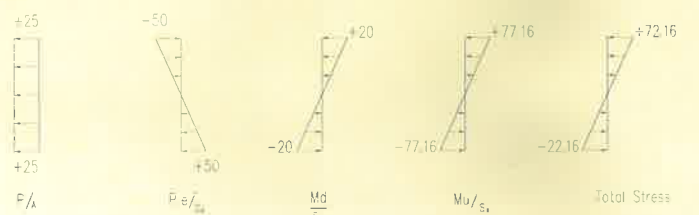


จาก Stress Diagram ข้างต้นจะเห็นได้ว่าที่สภาวะก่อสร้างคานของคานจะแสดงค่า Stress ดัดลบ (-8.34 ksc) ซึ่งก็เกิดหน่วยแรงดึงเนื่องจากผลของลวดอัดแรงที่มีแนวลวดอยู่ต่ำกว่ากึ่งกลางคาน ส่วนผิวล่างของคานยังคงเป็นแรงอัดโดยมีค่า Stress เป็นบวก (+65 ksc)

**Service Stage:**



**ที่สภาวะใช้งาน:** จะมีน้ำหนักบรรทุกกระทำเพิ่มขึ้นอีก 5,000 kg/m ซึ่งสามารถหาค่าโมเมนต์สูงสุดที่กึ่งกลางคานได้เท่ากับ 78,700kg.-m และเมื่อทำการวิเคราะห์แรงภายในของหน้าตัดที่จุดกึ่งกลางคานจะสามารถเขียน Stress Diagram ได้ดังนี้



จาก Stress Diagram ข้างต้นจะเห็นได้ว่า ที่สภาวะใช้งานจะมีผลของ Stress เนื่องจากน้ำหนักบรรทุกกระทำมาเพิ่มอีก 1 พจัน ( $M_u/S_x$ ) ซึ่งทำให้ผลของ Stress ที่ผิวบนและผิวล่างเปลี่ยนไป โดยผิวล่างของคานจะมีค่า Stress เท่ากับ -22.16 ksc ส่วนผิวบนเป็น +72.16 ksc ซึ่งก็เป็นไปตามพฤติกรรมการรับน้ำหนักของคานช่วงเดียวด้วย

นอกจากนี้จะเห็นว่าค่า Stress ที่เกิดขึ้นของพจันที่ 1 และ 2 ของทั้งสองกรณีซึ่งเป็นผลจากลวดอัดแรงนั้นมีค่าแตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะค่าแรงดึงที่ใช้ในการคำนวณระหว่างก่อสร้างจะคิดค่าเสื่อมแรงเฉพาะที่เกิดขึ้นทันทีเท่านั้น แต่ถ้าเป็นที่สภาวะใช้งานค่าเสื่อมแรงจะถูกคิดทั้งหมดทำให้แรงดึงจากลวดอัดแรงมีค่าลดลง

จากการคำนวณข้างต้นทำให้เราสามารถพิจารณาได้ว่าวิธีการก่อสร้างที่เราเลือกนั้นสามารถทำได้หรือไม่ อย่างไร ทั้งนี้เพราะค่า Total Stress ในแต่ละช่วงการก่อสร้างจะต้องมีค่าไม่เกินที่มาตรฐานการออกแบบกำหนดไว้ นั่นเอง ทั้งนี้ผู้ออกแบบโครงสร้างมักจะไม่ได้นำการพิจารณาถึงวิธีการก่อสร้างเราซึ่งเป็นวิศวกรในบริษัทก่อสร้าง จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเอาใจใส่ในรายละเอียดส่วนนี้เพื่อป้องกันความเสียหายที่จะเกิดขึ้น

ผมหวังว่าบทความนี้คงมีประโยชน์กับพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ ทุกคน นะครับ หากอ่านแล้วไม่เข้าใจในส่วนใดก็สามารถเมลล์มาถามได้ที่ [athchaisit@stecon.co.th](mailto:athchaisit@stecon.co.th) หรือหาอ่านได้จากหนังสือคอนกรีตอัดแรงทั่วไป แนวทางที่ผมใช้อธิบายเกิดจากการรวมประสบการณ์การทำงานที่มีมาเขียนขึ้น หากผิดพลาดหรือทำความเข้าใจได้ยากก็ขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วยครับ...



**เปิดตัวกราฟ 2555** แผนกประชาสัมพันธ์ ก็มีภารกิจสำคัญอีกภารกิจหนึ่งนั่นคือ การเยี่ยมสื่อมวลชน ซึ่งถือเป็นงานหลักของแผนกประชาสัมพันธ์และเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างซีโน-ไทยและสื่อมวลชน โดย PR Team นำโดยพี่ปุกคนสวย และน้องๆ ร่วมกับทีมออกแอนด์ ได้เดินทางไปมอบกระเช้าแก่สื่อมวลชน ทั้งหมด 27 แห่ง

วันแรก ได้ไปมอบกระเช้า 12 ที่ โดยออกจากซีโน-ไทย ประมาณ 9.00 น. เดินทางไปที่แรกนั่นคือ ช่อง 3 หลังจากมอบกระเช้าแล้ว ก็แวะไปหอมแก้มแดนซ์ 1 ฟออคคต (เอ๊กกกกกกกกกกก) ออกจากช่อง 3 ทีมงาน PR ก็เดินทางไปที Bangkok Post, Post Today, The nation, Nation TV, TNN, ASTV, ผู้จัดการรายวัน, ผู้จัดการรายสัปดาห์, กรุงเทพธุรกิจ, คม ชัด ลึก และรอยเตอร์ จบภารกิจวันแรก แต่ PR ก็ยังสู้ต่ออะนะจ๊ะ เพราะได้กำลังใจจากโบบิ และแดนซ์ (ออิ ^^)

วันที่ 2 ภารกิจเยี่ยมสื่อวันสุดท้ายจำนวน 15 แห่ง เริ่มจาก ช่อง 5, ไทยรัฐ, ช่อง 11, ฐานเศรษฐกิจ, ช่อง 9, ประชาชาติธุรกิจ, มติชน, ข่าวสด, ฐานเศรษฐกิจ, TPBS, สถานีวิทยุ จส.100 FM 100.5 และวิทยุกรมประชาสัมพันธ์ เป็นที่สุดท้าย เสร็จสิ้นภารกิจอย่างสมบูรณ์แบบ โดยได้รับการตอบรับที่ดีจากสื่อมวลชน นอกจากจะนำกระเช้าไปเยี่ยมบีใหม่แล้ว แผนกประชาสัมพันธ์ได้ PR เรื่องการมอบอาคารชาภูมิวิโรดที่ 50 จ.ราชบุรี ที่จะจัดขึ้นในวันที่ 19 มกราคมด้วย เราไปชมภาพที่ทางทีมงาน Sino-Thai Magazine เก็บมาฝากกันดีกว่าคะ....

HEALTHYCORNER

ใครปวดคอ ปวดไหล่ ยกมือขึ้น

โดย...เมธีพรกนก สอนพทย์



เพื่อนๆ ที่ขยันทุกท่านอ่านทางนี้หน่อยนะค่ะ.....คงมีหลายๆ ท่านที่กำลังทรมานจากอาการ ปวดคอ, ไหล่ หลัง อันเนื่องมาจากการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะคนที่นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ทั้งวัน นั่นคือ หนึ่งในสัญญาณแสดงอาการเบื้องต้นของ โรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) โรคนี้เราได้ยินกันมานานแล้วนะค่ะ แต่ก็มีคนเป็นกันมาต่อเนื่องและมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเราไม่เคยสังเกตว่า ท่าทางในการทำงานอยู่ในลักษณะที่ถูกต้องหรือไม่ บางท่าทางจะทำให้เกิดการโค้งงอผิดรูปของกระดูก หรือเกิดอาการตึง ยึด จนเกิดอาการปวดในที่สุด

อาการปวดเหล่านี้ เกิดจากความสัมพันธ์ของการทำงานของ กระดูก ข้อ กล้ามเนื้อ และ เส้นเอ็น บางคนขยับแล้วมีเสียงกร๊อบแกร็บ ขยับแล้วเจ็บเสียวแปล็บๆ คอยื่นไปข้างหน้า หลังค่อม หลังทรุด กระดูกสันหลังคด ฯลฯ หรือบางคนมีอาการปวดกล้ามเนื้อ อาทิ ปวดเมื่อย อ่อนล้า เพลีย ตึง ยึด กล้ามเนื้ออักเสบบริเวณต้นคอ ร้าวขึ้นไปยังบริเวณขมับ ปวดไปที่กระบอกตา ซึ่งเข้าใจผิดว่าเป็น ไมเกรน

โดยปกติกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นจะมีการหดตัว และคลายตัวเพื่อทำงาน เมื่อเราใช้กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็นในระยะเวลายาวๆ ก็จะทำให้เกิดการบิดและคลายตัวไม่ออก พอเวลาจะมีการคลายตัว กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นก็ไปยอมคลายตัว พอคลายตัวไม่ยอมคลายตัว ก็ทำให้เกิดพังผืด พอพังผืดเกาะก็จะเกิดปัญหาเรื้อรัง ทำให้เลือดไหลไม่ดี และทำให้เกิดการอักเสบในที่สุด ซึ่งก็คือที่มาของอาการปวดนั่นเอง

แนวทางการรักษาก็มีหลายวิธี คือ การผ่าตัด และ การใช้ยา แต่วิธีการที่จะทำให้ 'หาย' อย่างถาวร ก็คือ การรักษาที่ต้นเหตุของปัญหา โดยการให้กระดูก ข้อ กล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น คืนสู่ภาวะปกติ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกลับมาเกิดอาการปวดอีก โดยใช้วิธี Active Therapy ร่วมกับการให้ยาที่รักษาเส้นเอ็นและทำให้เส้นเอ็นคลายตัวโดยเฉพาะ

ในตอนหน้า เราจะมาบอกเคล็ดลับในการป้องกันภาวะเป็น ออฟฟิศซินโดรม มาเล่าสู่กันฟังนะค่ะ หากเพื่อน ๆ คนไหนต้องการปรึกษาหรือขอคำแนะนำ สามารถ email มาได้ที่ [psit@eterna.co.th](mailto:psit@eterna.co.th) .... *ดีต่อคุณ ดีต่อสุขภาพดีต่อคุณ*.....

สวัสดี.....ครับ..... พบกันในปีพิเศษ คอลัมน์พิเศษใน Sino-Magazine กับ **ติดติด..กินกิน..** แนะนำคอลัมน์กันก่อนเลยดีกว่า **ติดติด..กินกิน..** จะเป็นการแนะนำร้านอาหารที่ดีที่ผมเคยไปกินมา แล้วคิดว่า มันอร่อยกว่าภัตตาคารหลายเท่า คุณภาพก็พอกัน แต่ไม่หรูหรา เพราะร้านอาหารหากินกันง่ายอยู่แล้ว

เริ่มกันเลยดีกว่า ผมเริ่มหิวแล้ว.....ปะ ขอเปิดตัวแบบ **เผ็ด เผ็ด มันส์ มันส์** ออกเดินทางสู่ร้าน **....ส้มตำพันล้าน....** ซอยเสื่อใหญ่ ออกจาก ชีโน - ไทย มุ่งหน้า ถนนรัชดาภิเษก กลับรถใต้สะพานข้ามแยกเมเจอร์รัชโยธิน ขีดซ้ายเข้าซอยเสื่อใหญ่ วิ่งตามทางเลียวย้ายทางที่จะทะลุวังหิน วิ่งไป 70 เมตร ร้านอยู่ทางขวามือ มีป้ายเห็นชัดเจน ร้านนี้ชื่อคูนๆ หู เพราะเป็นร้านเดียวกับที่ จ.นครราชสีมา เข้ามาในร้าน บรรยากาศร้านน่านั่ง ชิว ชิว เหมือนสวนอาหาร นั่งแล้วก็เริ่มสั่งเลยดีกว่า



เอา...ส้มตำไทย-ปู หมูตกครก คอหมูย่าง เนื้อย่างติดมัน ใส่ย่าง ลาบหมู ต้มแซบ ข้าวเหนียว.... รอ 5 นาที มาแล้ว  
อย่างแรก **ส้มตำไทย-ปู** รสชาติเหมือนเดิมเต๊ะ กลมกล่อม หวานเปรี้ยว หอมกลิ่นมะนาว มีเม็ดป่นเรียกเหงื่อได้เลย...ที่สำคัญ มะเขือเทศราชินีลูกเล็กๆ สดๆ แซบ.....สุด ต่อด้วย **หมูตกครก** นี่ผมชอบเป็นพิเศษ เพราะทำแบบส้มตำ แต่ไม่มีมะละกอ มีหมูย่าง รวมกับถั่วพูลู ใส่เครื่องส้มตำทั้งหมด แปรกดี อันนี้ผมขอร้องไห้เลย การันตี คนไม่ชอบกินผักกินได้ไม่ต้องกลัวเพราะถั่วพูลูเค้าทำออกมาแล้วไม่มีกลิ่นเหม็นเขียวเลย เองง่าย ๆ ไม่มีกลิ่นผักแม้แต่ิน้อย ที่สำคัญโรยแคปหมูกรอบๆ มาด้วยสุดยอด

.....มาแล้ว **คอหมูย่าง** เนื้อย่างติดมัน ย่างมาแบบเปียกๆ ไม่แห้งด้านเนื้อเงาๆ เหมือนเคลือบแวกมาเลย คอหมูไม่ติดมันมาก ไม่เลี่ยน ส่วน **เนื้อย่าง** นี้สุดยอด ด้านในยังชมพูนิดๆ สดเคี้ยว ใส่ย่างนั้น ประกอบกับน้ำจิ้มแจ่วรสชาติ หอมข้าวคั่วขึ้นตะเจมูกดี เหลือเกินยังไม่หมดเลย **ใส่ย่าง** มาอีกแล้ว นี่ก็เหมือนจะเหนียว พอลองกินดู ไม่เหนียวเหมือนที่เห็นภายนอก เกรียมชนิดๆ ไม่เหม็นสาป เพลินดี ไม่ทันไร **ลาบหมู** ก็มา นี่ก็เด็ด หนึ่งหมูคลุก เค้าหมูสับ ข้าวคั่ว ใส่หน้าด้วยหอมแดง สะระแหน่ น้ำขลุกขลิก ราดข้าวเหนียวได้เลย อันนี้รสชาติเผ็ดนิดๆ เคี้ยวทีกลุกกลับข้าวคั่ว รสชาติอีสานถึงกันบั้ง วู้ว.... ลิ้มไปเลย **ต้มแซบ** ชดร้อนๆ เผ็ดๆ เปรี้ยวๆ ต้มแซบต้อง ออกเปรี้ยว ใส่เลย



ลิ้มชอกไป...ร้านนี้เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 11.00 น.-23.00 น.หรือถ้าไปไม่ถูกก็โทรถามทางได้ที่ 0 2513-1026 พอสมควรแก่เวลา.....เข็คบิลครบนั่ง.....มาตุกัน ทั้งหมด 450 บาท มา 4 คน ออกคนละ 112.50 บาท แยกย้ายครับ อีกสามเดือนพบกันใหม่...โชคดี เดินทางกลับบ้านปลอดภัย ขับรถดีดีนะ ใส่เจอกันนะ สวัสดีครับพี่น้อง เพื่อนฝูง.....หลับฝันดี....



สวัสดีปี 2555 ปีมังกรทองเป็ยกหน้า..5555555 กลับมาพบกับ Sino-Thai magazine ฉบับปฐมฤกษ์ในปีนี้ ความสนุกสนานก็ยังคงมีมาเหมือนเดิม พร้อมด้วยรางวัลที่ได้มาง่ายๆ ปีใหม่นี้ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุข ความเจริญ สุขภาพแข็งแรง หล่อๆ สวยๆ กันถ้วนหน้านะคะ สาธุ....

สำหรับเกมฉบับแรกของปีนี้ เอาใจคอภาพยนตร์ ด้วยการ “ทายชื่อภาพยนตร์จากโปสเตอร์” ให้ถูกต้อง ทั้งชื่อเรื่อง และชื่อภาค (ถ้ามี) พร้อมแล้ว.....ลุยเลยยยยย.....

สามารถส่งคำตอบโดยเขียนด้วยลายมือของตนเองมาได้ที คุณดุลยา พลเยี่ยม (ดูน) แฉนภประชาสัมพันธ์ ชั้น 20 ภายในวันที่ 5 เมษายน 2555 ของรางวัลสำหรับคนแก่ คือ ชุด Stationery 50 ปี จำนวน 10 รางวัล เย่ๆๆ!!!!



1



2



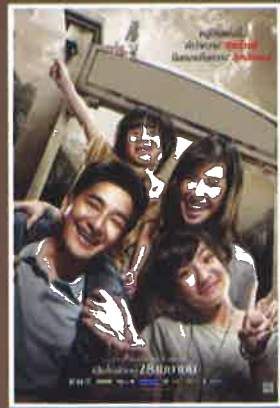
3



4



5



6



7



8

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี ฉบับที่ 17 ของรางวัลคือ **ลำโพง Angry Bird** จีบนเปรี๊ยะ เพ็วเงาะ มีดังต่อไปนี้

คุณวิทยา ปาณะ  
คุณภัทรกฤษ ประทักษิณกุล  
คุณสงศรี ชาญวิฑูล  
คุณอาทิตย์ ทนองเสียว  
คุณสายฝน สีอ่อน

สำนักกฎหมาย  
ธุรกิจทั่วไป  
ฝ่ายประมาณราคา  
โพร์แมนโยธา J : 2379-0-C  
ธุรกิจสนาม J : 2367-9-C

