



Sino-Thai Save Area
Save Life Save Yourself

**Si
Say** **NO**

COVID-19

38

มกราคม-มีนาคม 2563



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

- ภาควงศ์ ศรีชำนาญ

บรรณาธิการ

- พัทธวัช กิตยารักษ์

กองบรรณาธิการ

- ทีมงานสื่อสารองค์กร

SAY HI BY EDITOR

สวัสดีปีใหม่ค่ะชาว Sino-Thai Magazine ยินดี
ต้อนรับสู่ศักราชใหม่ค่ะ พวกเราทีมงาน ขออวยพรให้ปี 2563
เป็นปีที่ดีที่สุดของทุกท่านนะคะ Sino-Thai Magazine เดินทาง
มาสู่อันดับที่ 38 แล้วค่ะ ฉบับนี้เราก็ไม่พลาดที่จะนำเสนอ
สาระความรู้ดีๆ และข่าวสารมากมายมาฝากทุกท่าน อาทิ
โครงการก่อสร้างอาคารสำนักงานแห่งใหม่ของสำนักงบประมาณ
ภาพบรรยากาศงานเลี้ยงปีใหม่ที่สนุกสนานเฮฮา ที่
แสนจะอบอุ่นมากฝากกันค่ะ สุดท้ายนี้ ขอบขอบคุณทุกท่านที่คอย
ติดตามกันตลอดมา และขอให้สนุกกับการอ่าน แล้วเจอกัน
ใหม่ในฉบับหน้าค่ะ

บรรณาธิการบริหาร

พิธีไหว้ศาลเนื่องในวันปีใหม่และวันตรุษจีน

พิธีไหว้ศาลเนื่องในวันปีใหม่และวันตรุษจีน วันที่ 2 มกราคม 2563 บริษัทซิโน-ไทย ได้มีพิธีไหว้ศาลพระชัยเทพมงคลเทวาและศาลตายายเนื่องในวันขึ้นปีใหม่ เพื่อความเป็นสิริมงคลในการทำงานวันแรกของปี นำโดย คุณวัลลภ รุ่งกิจวรเสถียร ประธานกรรมการบริหาร คุณภาควงศ์ ศรีชำนาญ กรรมการผู้จัดการ พร้อมทั้ง คณะผู้บริหารและพนักงาน บริษัทซิโน-ไทย และบริษัทในเครือ มาไหว้ศาลกันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา และในวันเดียวกันท่านชวรัตน์ ชาญวีรกูล ผู้ก่อตั้งบริษัทซิโน-ไทย ก็ได้มอบพรปีใหม่และแนวทางในการทำงานให้กับผู้บริหารและพนักงานซิโน-ไทย ทุกคนต่างได้รับพรอันประเสริฐ ถือเป็นการเริ่มต้นงานที่ดีในปี 2563

และเนื่องในเทศกาลตรุษจีนวันที่ 24 มกราคม 2563 บริษัทซิโน-ไทย ได้มีการไหว้ศาลพระชัยเทพมงคลเทวาและศาลตายาย นำโดย คุณภาควงศ์ ศรีชำนาญ กรรมการผู้จัดการ เป็นประธานในพิธี ร่วมด้วย คณะผู้บริหาร และพนักงานบริษัทซิโน-ไทย และบริษัทในเครือ ซึ่งถือเป็นวันไหว้ในวันตรุษจีนและเป็นวันสิ้นปีของจีน เป็นวันที่คนจีนไหว้เทพเจ้าต่างๆ ด้วยเครื่องเซ่นไหว้ที่จัดเตรียมไว้ การไหว้เจ้า เป็นธรรมเนียมประเพณีที่ลูกหลานคนจีนปฏิบัติสืบต่อกันมา เพื่อให้เกิดสิริมงคลและความสุขความเจริญแก่ครอบครัว ทั้งนี้ ทางบริษัทได้ร่วมรณรงค์ลดการจุดธูปเทียน เพื่อช่วยลดปัญหาการเกิดมลพิษทางอากาศ PM2.5 อีกด้วย



สวัสดิ์ สวัสดิ์ปีใหม่

เอาหัวใจมาสวัสดิ์กัน!! สวัสดิ์ปีใหม่อีกครั้งค่ะทุกคน ปีใหม่ที่ผ่านมาเป็นยังไงกันบ้างคะ ได้พักผ่อนหยุดยาวๆแล้ว ใครไปไหนกันมาบ้างเอ่ย ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ขออวยพรให้แฟนๆ Sino-Thai Magazine มีความสุข สุขภาพร่างกายแข็งแรง ร่ำรวยเฮงๆ กันถ้วนหน้านะคะ วันนี้เรามีข่าวสารงานปีใหม่ทั้งในสำนักงานและหน่วยงานมาอัปเดตให้ทุกท่าน ขอบอกก่อนเลยว่างานปีใหม่ทีชีโน-ไทยของเรา ทั้งสนุกสนานเฮฮาลุ้นระทึกมีครบทุกรสจริงๆ ของรางวัลก็มีแจกมากมายจนขนกลับบ้านกันไม่หวาดไม่ไหว ทั้งที่สำนักงานใหญ่และที่หน่วยงานเลยคะ ที่สำนักงานใหญ่ของเราจัดงานขึ้นเมื่อวันที่ 20 ธันวาคม พ.ศ 2562 ในธีม Color Rich สีฉฉแบบรวยๆ บรรยากาศภายในงานเต็มไปด้วยความอบอุ่นและสนุกสนาน Highlight ของงานมีการจัดกิจกรรมเล่นเกมชิงของรางวัลสุดพิเศษและได้รับประทานอาหารร่วมกัน เรียกได้ว่าอิมท่าอิมใจกันทุกคนไปเลย และเรายังได้รับพรปีใหม่จากท่านชวรัตน์ ชาญวีรกูล ซึ่งเป็นขวัญและกำลังใจสูงสุดในการทำงานของพี่น้องชาวชีโนไทยทุกคน และสีฉฉของงานปีใหม่ทีชีโน-ไทย ยังไม่หมดเพียงเท่านั้นคะ เรายังมีงานปีใหม่ที่หน่วยงานซึ่งความสนุกสนานและกิจกรรมต่างๆรวมถึงของรางวัลก็เยอะมาก ไม่แพ้สำนักงานใหญ่กันเลย กิจกรรมมีทั้งร้องคาราโอเกะ จับของขวัญปีใหม่ แข่งกีฬาสร้างความสัมพันธ์ ประกวดร้องเล่นเต้นและอีกมากมาย เรียกได้ว่าทุกคนทั้งสนุกสนานและได้ผ่อนคลายหายเหนื่อยหลังจากที่ลุยงานกันมาทั้งปีเลยละคะ



Sino Say NO Covid-19

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อโรค COVID-19 เพื่อเป็นการป้องกันการกระจายตัวของเชื้อโรคดังกล่าว ทางบริษัท ชีโน-ไทย เอ็นจีเนียริ่ง แอนด์ คอนสตรัคชั่น จำกัด (มหาชน) ดำเนินถึงความปลอดภัยด้านสุขอนามัย และรับผิดชอบต่อสังคม จึงมีมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 โดยมีจุดคัดกรอง เพื่อตรวจวัดอุณหภูมิร่างกายของพนักงานทุกคนก่อนเข้าปฏิบัติงานทุกวัน หากพบว่ามีอุณหภูมิร่างกายตั้งแต่ 37.5 องศาเซลเซียสขึ้นไป ให้รีบไปพบแพทย์ เพื่อวินิจฉัยอาการ และไม่อนุญาตให้บุคคลที่มาติดต่อที่อุณหภูมิร่างกายเกินกำหนดเข้ามาภายในสำนักงาน เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในการแพร่ระบาดของเชื้อโรค และติดตั้งเจลแอลกอฮอล์ล้างมือไว้ตามจุด เพื่อสุขภาพที่ดีของพนักงานและส่วนรวม โดยให้พนักงานเจ้าหน้าที่ทุกคนถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด และถือประโยชน์ส่วนรวมของประเทศเป็นหลัก ตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข



NEWS ZONE

โครงการเยี่ยมชมหน่วยงาน ประจำปี 2562

ตามที่บริษัทมีนโยบายให้จัดทำโครงการเยี่ยมชมหน่วยงาน เพื่อให้พนักงานประจำสำนักงานใหญ่ ได้ทราบถึงลักษณะงาน สภาพแวดล้อมของการปฏิบัติงานในแต่ละหน่วยงาน รวมถึงปัญหาในการทำงานและการติดต่อประสานงาน เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลสูงสุด ผู้บริหารระดับสูงจึงได้อนุมัติให้จัดทำโครงการเยี่ยมชมหน่วยงาน และให้ทำเป็นโครงการต่อเนื่องเพื่อวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้พนักงานเข้าใจลักษณะธุรกิจของบริษัทฯ
2. เพื่อสร้างแรงจูงใจในการทำงานและรักองค์กร
3. เพื่อให้พนักงานได้เห็นและเข้าใจสภาพการทำงานและปัญหาต่างๆ ของหน่วยงาน
4. เพื่อสร้างสัมพันธภาพอันดีระหว่างพนักงานประจำสำนักงานใหญ่และหน่วยงาน

สำหรับในปีนี้ได้จัดโครงการเยี่ยมชมหน่วยงานถึง 8 หน่วยงานด้วยกัน ได้แก่ รถไฟฟ้าสายสีชมพู-สีเหลือง, Gulf National Golf Course Project จ.ปทุมธานี, โรงงานผลิตชิ้นส่วนคอนกรีตสำเร็จรูป จ.นนทบุรี, อาคารรัฐสภาแห่งใหม่, สำนักงานประมาณ, อาคาร RASA ถ.เพชรบุรี, อุโมงค์ระบายน้ำบึงหนองบอน, Motorway ช่วง 1, 2 ทางที่มงานได้นำภาพบรรยากาศมาฝากทุกคนกันด้วยค่ะ



รถไฟฟ้าสายสีชมพู-สีเหลือง



สำนักงานประมาณ



อุโมงค์ระบายน้ำบึงหนองบอน

Gulf National Golf Course Project
จ.ปทุมธานี

อาคารรัฐสภาแห่งใหม่



อาคาร RASA ถ.เพชรบุรี



โรงหล่อ จ.นนทบุรี



Motorway ช่วง 1, 2

KNOWLEDGE ZONE

โครงการรถไฟฟ้ารางเดี่ยวสายสีชมพูและสายสีเหลือง Part 5

Casting Yard (โรงงานผลิตชิ้นส่วนคอนกรีตสำเร็จรูป)

สำหรับโรงงานผลิตชิ้นส่วนคอนกรีตสำเร็จรูป (STECON Casting Yard) เรียกได้ว่าเป็นหัวใจหลักของโครงการ ซึ่งใช้เป็นศูนย์กลางในการผลิตคานรองรับทางวิ่ง (Guideway Beam) สำหรับทั้งรถไฟฟ้าสายสีชมพู และรถไฟฟ้าสายสีเหลือง ซึ่งดัดแปลงพื้นที่มาจากโรงหล่อ Precast Segmental Box Girder ของ STECON ระยะเวลาในการออกแบบภาพรวมของโรงงานและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ รวมถึงก่อสร้างใช้เวลาอยู่โดยประมาณ 9 เดือนจากนั้นก็เริ่มติดตั้งแบบหล่อ Guideway Beam ที่เป็นคานตรง และแบบหล่อ Guideway Beam ที่เป็นคานโค้ง รวมถึง แบบหล่อ Pier Segment ด้วย ซึ่งกำลังการผลิตสูงสุดของโรงงานอยู่ที่ 1 วันต่อ 1 แบบหล่อ สำหรับคานตรง และ 2 วันต่อ 1 แบบหล่อ สำหรับคานโค้ง



รูป 1 แสดง Casting Yard Layout สำหรับผลิต Guideway Beam

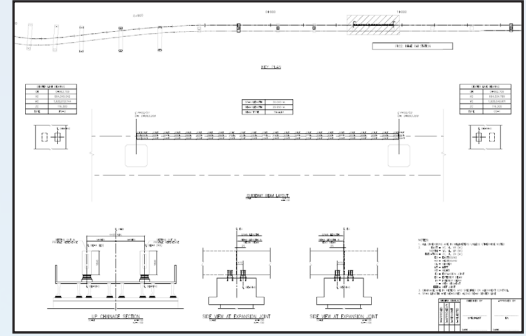
ภายในโรงงานมี Concrete Plant ที่มีกำลังผลิตอยู่ที่ 500m³ ต่อวัน โดยที่คาน Guideway Beam 1 ตัวใช้คอนกรีตประมาณ 34 m³ ที่กำลังเท่ากับ 45MPa สำหรับคานตรงและ 60MPa สำหรับคานโค้ง โดยในโรงงานจะมีแบบหล่อคานตรง จำนวน 10 ชุด และแบบหล่อคานโค้งจำนวน 8 ชุด



รูป 2 แสดงการเตรียมแบบหล่อ Guideway Beam

สำหรับขั้นตอนในการผลิตคาน Guideway Beam ในระบบโรงงานที่ออกแบบนี้เราจะให้แบบหล่อคอนกรีตอยู่กับที่และใช้วิธีการเคลื่อนตัวคอนกรีตเข้ามาเทที่แบบหล่อ เหล็กเสริมและระบบลวด Post-Tensioned จะถูกผูกเตรียมไว้ที่ Rebar Jig จากนั้นจะถูกยกลงใส่ในแบบหล่อคอนกรีตก่อนที่จะยก Rebar cage ลงในแบบหล่อนั้น จะต้องมีการ setup แบบหล่อให้สอดคล้องกับค่า Span Layout ดังแสดงตัวอย่างในรูปที่ 2 ที่ได้ออกแบบและคำนวณจาก Track Alignment เพื่อที่หลังจากหล่อเสร็จเก็บค่า After casted แล้วสามารถเอาไปติดตั้งจริงที่หน้างานได้อย่างถูกต้อง

หลังจาก setup ตามค่า Geometry Control ที่ได้แล้ว และยกเหล็กลงในแบบหล่อทำการปิดแบบและตรวจความเรียบร้อยก็จะทำการเทคอนกรีต เมื่อคอนกรีตมีกำลังตามที่กำหนด (20MPa) ทำการดึงลวดอัดแรงชั่วคราวเพื่อยกคาน Guideway Beam เข้าที่ Stock Yard จากนั้นก็ทำการ release ลวดออกเพื่อป้องกันการโก่งตัวของคานที่เกิดจากผลของ



รูป 3 แสดงแบบตัวอย่างค่า Span Layout ที่ใช้ในการทำ Geometry Control ของ Guideway Beam

Prestressed effect และก่อนที่จะทำการขนส่งเพื่อนำออกไปติดตั้งจริงก็จะทำการดึงลวดจริงอีกครั้งก่อนยกขึ้นรถเพื่อขนส่งไปสู่นำงาน สำหรับพื้นที่จัดเก็บที่เตรียมไว้ก็สามารถที่จะ stock ตัว Guideway Beam ได้ประมาณ 2,000 ตัว



รูป 4 การดึงลวดอัดแรงก่อนยกเข้า Stock Yard



รูป 5 stock Guideway Beam

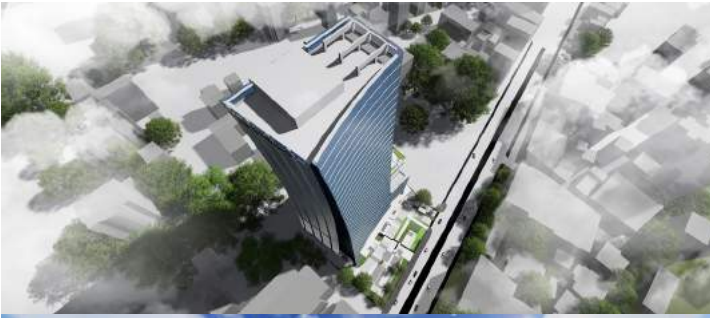
สำหรับการขนส่ง Guideway Beam จากโรงหล่อไปเพื่อติดตั้งที่หน้างานจะต้องมีการจัดเตรียมรถเทรลเลอร์พิเศษสำหรับขนส่งเพื่อป้องกันน้ำหนักลงเพลาไม่ให้เกินตามที่กฎหมายกำหนดไว้ ซึ่งจะต้องเตรียม โครงสร้างชั่วคราวที่สามารถ Lock ตัวคานให้อยู่กับรถขนส่งโดยไม่เกิดความเสียหาย



รูป 6 รถขนส่ง Guideway Beam

ในกระบวนการขั้นตอนการผลิต Guideway Beam ยังคงมีรายละเอียดอีกมากมายที่ต้องใส่ใจทั้งในเรื่องของการควบคุมคุณภาพผิวสัมผัสระหว่างลวดกับผิวคาน การควบคุม Geometry Control ทั้งในโรงหล่อและหน้างาน รายละเอียดของลำดับขั้นตอนที่ดึงลวดอัดแรงเพื่อควบคุม การเกิด Creep และการโก่งตัวของคานคอนกรีตอัดแรง ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นรายละเอียดที่สำคัญไม่สามารถละเลยได้ เอกสารฉบับนี้เพียงหยิบยกเอาประเด็นที่สำคัญมาเป็นตัวอย่างทางด้านไอเดียและความคิดที่ใช้ในการทำงานให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่มีเพื่อประโยชน์สูงสุดกับงานวิศวกรรม

ZOOM IN SITE ZONE



โครงการก่อสร้างอาคารสำนักงานแห่งใหม่ของสำนักงานประมง

โครงการ : J.2477-0-C

ผู้ว่าจ้าง :	สำนักงานประมง
ผู้ควบคุมงาน :	บริษัท เซ้าทีเอสทีเอเซียเทคโนโลยี จำกัด
ผู้ออกแบบ :	ศูนย์บริการวิชาการจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่ตั้งโครงการ :	ริมถนนพหลโยธิน (ซอยพหลโยธิน 3) แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร
มูลค่างาน :	1,617,000,000 บาท (รวมภาษีมูลค่าเพิ่ม)
วันเริ่มต้นโครงการ :	วันที่ 16 ตุลาคม 2558
วันสิ้นสุดโครงการ :	วันที่ 30 มิถุนายน 2563 ระยะเวลา : 1,720 วัน



ลักษณะของงาน

เป็นอาคารสำนักงานโครงสร้างคอนกรีตเสริมเหล็กประเภทอาคารสูงและอาคารขนาดใหญ่พิเศษ 1 หลัง ก่อสร้างบนพื้นที่โครงการ 5 ไร่ 91 ตารางวา ตั้งอยู่ริมถนนพหลโยธิน ซอย 3 ผนังเปลือกอาคารภายนอกเป็นงานกระจก Curtain Wall และ Aluminium Composite Cladding เป็นหลัก ลักษณะของอาคารมีความโค้งมนและเอียง โดยมีนายช่างเกษมศักดิ์ ยิ้มละม้าย เป็นผู้จัดการโครงการ รายงานตรงต่อนายช่างจากรัฐ จีรวิรัตน์สถิต ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการส่วนงานปฏิบัติการ 2

รายละเอียดโครงการ

อาคาร 1 หลัง สูง 38 ชั้น ความสูง 145.25 เมตร และชั้นใต้ดิน 3 ชั้น ความลึก -10.78 เมตร พื้นที่อาคารประมาณ 72,688.00 ตร.ม. พื้นที่จอดรถ 26,619.55 ตร.ม. จอดได้ทั้งหมด 700 คัน แบ่งออกเป็นพื้นที่ ดังนี้

- ชั้นใต้ดิน กว้าง 58.80 เมตร ยาว 58.10 เมตร จำนวน 3 ชั้น พื้นที่ใช้สอยประกอบด้วย : ที่จอดรถ, บ่อบำบัดน้ำเสีย, ห้องเครื่องงานระบบ, ห้องน้ำ และสำนักงาน
- Podium กว้าง 35.85 เมตร ยาว 58.10 เมตร จำนวน 15 ชั้น พื้นที่ใช้สอยประกอบด้วย : โถงทางเข้าอาคาร, โถงลิฟท์ High – Low Zone, ห้องสมุด, ห้องเก็บของ, ที่จอดรถ, Canteen, ห้องประชุม 247 ที่นั่ง, ห้องประชุม 500 ที่นั่ง, ห้องเครื่องงานระบบ, ห้องน้ำและสำนักงาน
- Tower กว้าง 32.00 เมตร ยาว 34.10 เมตร จำนวน 21 ชั้น พื้นที่ใช้สอยประกอบด้วย : ห้องประชุมย่อย, ห้องทำงาน, ห้องน้ำและสำนักงาน เป็นต้น
- Roof ความกว้าง 24.00 เมตร ความยาว 34.10 เมตร จำนวน 2 ชั้น พื้นที่ใช้สอยประกอบด้วย : ห้องเครื่องงานระบบ, ถังเก็บน้ำ, พื้นที่หนีไฟทางอากาศ



ZOOM IN SITE ZONE



งานโครงสร้าง

งานฐานรากและกำแพงกันดิน เป็นระบบป้องกันดินพังแบบ Pile Wall และโครงสร้างเหล็กค้ำยัน (Bracing) มีงานพื้น Flat Slab สำหรับชั้นใต้ดิน 3 ชั้น และชั้น 1 (Ground) และพื้น Post-tension สำหรับชั้น M – Roof 2 โดยขอบเขต พื้นแต่ละชั้นไม่สมมาตรกัน และเสาคานมีความโค้งแน่นอนตามรูปทรงของอาคาร นอกจากนี้ยังมีโครงสร้าง Truss เพื่อรองรับพื้นชั้น 9 และหิวพื้นชั้น 27-30 ด้วย

งานสถาปัตยกรรม

งานผนัง ส่วนใหญ่จะเป็นงานผนังก่อคอนกรีตมวลเบา / คอนกรีตบล็อก, งานผนังยิปซัมบอร์ดสำหรับส่วนสำนักงาน, งานผนังกรุกระเบื้องโกลด์ไลท์และห้องน้ำ และงานผนังฉาบเรียบทาสีภายในและภายนอก งานฝ้าเพดาน พื้นในส่วนสำนักงานจะเป็นฝ้าเพดานอคูสติคบอร์ด-ทีบาร์และฝ้าเพดานยิปซัมบอร์ดฉาบเรียบซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนใหญ่ของโครงการ นอกจากนี้ ยังมีฝ้าเพดานยิปซัมบอร์ดชนิดกันความชื้น, ชนิดซับเสียง และ Aluminium Composite Cladding อีกด้วย

งานพื้น จะเป็นงานพื้นกระเบื้องยางเป็นหลัก ซึ่งมีพื้นที่ประมาณ 20,000 กว่าตารางเมตร และนอกจากนี้ยังมีงานพื้นอื่นๆอีก เช่น พื้นหินอ่อน, พื้นปูกระเบื้องพอร์ซเลน, พื้น Epoxy, พื้นทำกันซึม เป็นต้น ส่วนงานอื่นๆ จะเป็นงานประตูดูหน้าต่าง, งานสุขภัณฑ์และผนังกันห้องน้ำ, ผนังตกแต่งโครงเคร่าไม้ กรุไม้อัด ปิดทับด้วย Laminate หรือผ้าปู, ตู้ pantry, ตู้ Printer และงานขั้มประตูหินอ่อนหน้าโถงลิฟท์

งานผนังภายนอกอาคาร Curtain Wall จะเป็นระบบ Four Side Unitized / System เป็นหลัก, ระบบ Clamp System ในส่วนของโถงชั้น 1 และระบบ Stick Wall ในส่วนของ Canteen อีกด้วย นอกจากนี้งาน Fade ของอาคารยังมีองค์ประกอบอื่นๆ อีก เช่น Aluminium Composite Cladding, Aluminium Louver, Aluminium Tube และ Canopy เป็นต้น

งานระบบประกอบอาคาร

งานระบบประกอบอาคาร ประกอบด้วยงานระบบไฟฟ้าแสงสว่างพร้อมระบบควบคุมไฟฟ้าแสงสว่างอัตโนมัติ, Fire Alarm, CCTV, Public Address, BAS, Generator Set และ Access Control เป็นต้น ส่วนงานระบบปรับอากาศ ระบายอากาศเป็นแบบรวมศูนย์ โดยใช้เครื่องทำน้ำเย็น (Chiller) แบบระบายความร้อนด้วยน้ำพร้อมระบบจ่ายน้ำเย็น Primary Secondary Variable Flow ชนิดปรับปริมาณน้ำยาอัตโนมัติ (VRF), งานสุขาภิบาลและงานป้องกันอัคคีภัย, งานลิฟท์และบันไดเลื่อน

ความก้าวหน้าของโครงการ

ความก้าวหน้าของโครงการ ณ ปัจจุบัน สะสมถึงวันที่ 15 ธันวาคม 2562 อยู่ที่ร้อยละ 93



SAFETY ZONE

ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานก่อสร้าง

สวัสดีครับเพื่อนๆ ชาวซิโน-ไทยฯทุกท่าน ช่วงนี้ประเทศไทยเราประสบปัญหาวิกฤติการณ์เกี่ยวกับโรคปอดหรือโรคระบบทางเดินหายใจกันมาก ไม่ว่าจะเป็นปัญหาจากฝุ่น PM2.5 หรือการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่หรือบางท่านก็เรียกว่าไวรัสอู่ฮั่นตามชื่อเมืองในประเทศจีนที่เชื่อกันว่าเป็นแหล่งกำเนิดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่ระบาดอยู่ในขณะนี้ การป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่นั้นก็สามารถทำได้ง่ายๆ โดยการกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน หมั่นล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับล้างมือ และเมื่อต้องเข้าไปอยู่ในบริเวณพื้นที่สาธารณะที่มีผู้คนอยู่เป็นจำนวนมากก็ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง ซึ่งหน้ากากอนามัยนั้นนอกจากจะลดความเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่แล้วยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการได้รับฝุ่น PM2.5 ได้ด้วย ถ้าเราเลือกใช้หน้ากากอนามัยได้อย่างเหมาะสมและสวมใส่ได้ถูกวิธี

สำหรับข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้เรายังคงอยู่กับเรื่องโรคปอดหรือโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจกัน โดยโรคนี้เกิดขึ้นจากงานที่เราทำอยู่ในพื้นที่ก่อสร้างนั่นเอง หลายท่านอาจยังไม่ทราบว่าพื้นที่ก่อสร้างที่เราทำงานกันอยู่นั้นก็สามารถทำให้เราเจ็บป่วยเป็นโรคปอดหรือโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจได้ แม้ว่าตัวเราเองไม่ได้เป็นคนที่ทำให้เกิดฝุ่น ไอ ละออง ฝุ่น ก๊าซตาม แต่ถ้าเราอยู่ในพื้นที่ก่อสร้างที่มีผู้ปฏิบัติงานคนอื่นทำงานที่ทำให้เกิดไอ ละออง ฝุ่น เราก็อาจได้รับผลกระทบได้เช่นกัน แล้วมี การทำงานประเภทไหนบ้างที่ทำให้เราเกิดการเจ็บป่วยเป็นโรคปอดหรือโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ และเราจะมียุทธวิธีป้องกันตนเองได้อย่างไร



ก่อนอื่นเรามาทำความเข้าใจกันก่อนว่าโรคปอดจากการทำงานนั้นเกิดได้จากการที่เราหายใจเอาฝุ่น ละออง คาร์บอน ไอระเหย สารพิษ หรือเชื้อโรคผ่านเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจขณะทำงานบางอย่าง ซึ่งทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย มีการสะสมหรือเป็นพิษ เกิดการแพ้ระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจและเป็นโรคปอดชนิดต่างๆ ได้ ซึ่งพบได้บ่อยและมักมีความรุนแรงในกลุ่มผู้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับฝุ่นละอองดังกล่าว โรคปอดนั้นแบ่งออกได้หลายชนิดขึ้นอยู่กับว่าเราสูดเอาฝุ่นของวัสดุประเภทใดเข้าสู่ร่างกาย เช่น ฝุ่นจากงานตัด เลื่อย ขัดไม้ จะทำให้เกิดโรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ



เรื้อรัง ฝุ่นจากหินปูน หินอ่อน ยิปซัม ใยแก้ว จะทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบและถุงลมโป่งพอง ฝุ่นจากงานพันทอจะทำให้เกิดโรคซิลิโคซิส ฝุ่นหรือพุ่มที่เกิดจากงานเชื่อมโลหะเช่นเหล็ก จะทำให้เกิดโรคซิเดอโรซิส หรือแม้กระทั่งฝุ่นทั่วไปในพื้นที่ก่อสร้างก็สามารถทำให้เกิดโรคปอดอักเสบจากภูมิแพ้ภายนอกได้เช่นกัน

การป้องกันที่ดีที่สุดคือ การหลีกเลี่ยงการสูดหายใจเอาฝุ่นดังกล่าวเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็จำเป็นต้องใช้วิธีการต่างๆ ในการป้องกันหรือลดปริมาณฝุ่นที่มีอยู่ในบรรยากาศการทำงานให้อยู่ในระดับที่ปลอดภัย การป้องกันสามารถทำได้ เช่น

การควบคุมป้องกันที่แหล่งกำเนิดฝุ่น เช่น การใช้อุปกรณ์ผ้าใบ ปิดคลุมบริเวณที่เก็บกองทราย หิน ปูนซีเมนต์ เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นฟุ้งกระจายออกมาจากที่จัดเก็บ

ควบคุมและป้องกันทางผ่านฝุ่น เช่น สร้างกำแพงหรือใช้ตาข่ายกันขอบข้างเครื่องจักรกับคนทำงาน

ควบคุมและป้องกันที่คนทำงาน เช่น การใช้หน้ากากกรองฝุ่นที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจาก OSHA หรือ NIOSH หรือประเทศผู้ผลิต

การตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี โดยการเอกซเรย์ปอดและการตรวจสมรรถภาพปอดจากแพทย์ เพื่อเฝ้าระวัง และหากพบว่าตัวเราเองมีอาการเหนื่อยง่ายเวลาออกแรง ไอแห้ง ๆ และบางครั้งอาจมีอาการไอเป็นเลือด หอบ เหนื่อย เป็นต้น ก็ให้รีบไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัย ถ้าตรวจพบอาการเจ็บป่วยด้วยโรคปอดจากการทำงานก็จะสามารถรับการรักษาและการฟื้นฟูสมรรถภาพได้ทันเวลาที่

ดังนั้นเมื่อเราต้องทำงานที่ทำให้เกิดฝุ่น ไอ ละออง ฝุ่น ก็ควรหาหน้ากากที่เหมาะสมกับประเภทของงานสวมใส่เพื่อป้องกันอันตรายต่อสุขภาพของปอดเราด้วย หรือแม้แต่เข้ามาในเขตพื้นที่ก่อสร้างหรือในพื้นที่การทำงาน อย่างน้อยก็ควรสวมใส่หน้ากากอนามัยในการป้องกันสุขภาพของตนเอง เพราะฝุ่นจากงานก่อสร้างนั้นลอยอยู่ในบรรยากาศทั้งที่เรามองเห็นและไม่เห็นด้วยตาเปล่า ฉบับหน้ามีเรื่องราวความปลอดภัยในการทำงานดีๆ อะไร จะเก็บมาเล่าสู่กันฟังอีกครั้งครับ...

QUALITY ZONE



สถิติปีใหม่ทุกท่านคะ เริ่มปี 2563 กันด้วยเรื่องราวดีๆ จาก Quality Zone เช่นเคย วันนี้ขอเริ่มต้นด้วยข่าว ISO ค่ะ แผนกได้ตรวจประเมินคุณภาพภายใน (IQA) ของระบบ ISO 9001:2015 ครั้งที่ 2/62 ทั้งหมด 11 หน่วยงานไปแล้วเมื่อวันที่ 24 ตุลาคม - 20 ธันวาคม 2562 ผลการตรวจประเมินโดยรวม พบ AUDIT CAR 84 ฉบับ และ OBSERVATION 60 ฉบับ โดยส่วนใหญ่เป็นเรื่องของความปลอดภัย, การควบคุมแบบ DWG. และการตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ โดยผลสรุปคะแนนสูงสุด 3 ลำดับแรกได้แก่ โรงงานบ้านฉาง ระยอง ได้ 97 คะแนน โครงการมอเตอร์เวย์ สัญญา 17-18 ได้ 93 คะแนน และ สำนักงานประมาณ ได้ 91.5 คะแนน ต้องขอชื่นชมทั้ง 3 หน่วยงานด้วยคะ ส่วนการตรวจประเมินจากบริษัท SGS สำหรับขอข้ายงานก่อสร้างหลัก จะมีในวันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2563 และขอข้ายการผลิตชิ้นส่วนคอนกรีตสำเร็จรูป ในวันที่ 27 กุมภาพันธ์ 2563 คะ ขอให้พวกเราใส่ใจ เข้าใจ ข้อกำหนด ISO และนำไปใช้อย่างจริงจังตั้งแต่เริ่มงาน เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลด้านการบริหารคุณภาพคะ

ต่อกันด้วยกิจกรรมคณะกรรมการงานคุณภาพประจำโครงการ (คคก) วันนี้ขอติดตามข่าวราชัย/ช่างมนัส ไปสังเกตการณ์กิจกรรม คคก ที่ หน่วยงาน รถไฟฟ้าทางคู่ ประจวบ-ชุมพร โดยกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1.การเดินตรวจคุณภาพหน้างาน (Quality Walk down) 2.การประชุมเพื่อผลักดันแก้ปัญหาข้อบกพร่องจากการปฏิบัติงาน รวมถึงติดตามผล



ของกิจกรรมส่งเสริมคุณภาพต่างๆ ซึ่งจากโครงการนำร่องเมื่อปี 62 ที่เรามีการแจกประกาศนียบัตรไปแล้ว ในปีนี้จะเข้าสู่การแข่งขันเพื่อประกวดหน่วยงานคุณภาพดีเด่นอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งจะแบ่งการประเมินออกเป็น 2 ส่วนได้แก่ 1. ความสมบูรณ์ถูกต้อง ตรงเวลาของ QC Monthly Report 2. ผลการดำเนินงานของคณะกรรมการ คคก ซึ่งมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ การปฏิบัติหน้าที่ของประธานและคณะกรรมการ / การบริหารจัดการข้อบกพร่องด้านคุณภาพ / การปฏิบัติการ 3ส ส่งเสริม สอบสวน สื่อสาร / การควบคุมเครื่องมือวัดและแบบก่อสร้าง / กิจกรรมส่งเสริมคุณภาพต่างๆ / เอกสารและรายงานต่างๆที่ต้องใช้ในการส่งมอบงาน **จะเห็นว่าเรามุ่งมั่นกันมากในการผลักดันกระบวนการต่างๆ ให้บรรลุผลตามนโยบายการดำเนินงานด้านคุณภาพของบริษัทฯ (ชท-ปก 2/61) ก็เพื่อมุ่งหวังให้เกิดผลลัพธ์สู่เป้าหมายคือ ลดของเสียเพื่อสร้างกำไร พร้อมกับมอบความประทับใจให้ลูกค้า**

มาที่เรื่อง Training ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการส่งเสริมให้เกิดการทำงานอย่างถูกต้อง ในรอบนี้แผนกร่วมกับโครงการรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงินจัดการอบรม "การตรวจสอบและส่งมอบงานรถไฟฟ้า" สำหรับ QC Inspector รุ่นที่ 1 โดยช่างชัชฎา มะลิวัลย์ (วิศวกรโครงการ 3) เป็นประธาน

การอบรม เนื้อหาเกี่ยวกับ การตรวจสอบและการส่งมอบงานรถไฟฟ้า / ตัวอย่างรายการ Punch list / ปัญหาที่พบในการส่งมอบงาน บรรยายโดยช่างหรินทร์ จิตต์งามกุล (วิศวกร 3) จากนั้นได้เดินเยี่ยมชม ภาคสนามเพื่อให้เห็นภาพจริงของงานต่างๆ และป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำต่อไป

ส่วนงานด้านกิจกรรม Quality Performance Award มี 4 หน่วยงานนำร่องที่จัดกิจกรรมมาอย่างต่อเนื่องและน่าชื่นชม ซึ่งต้องขอขอบคุณ PM ใจดีที่มองเห็นความสำคัญของงานส่งเสริมคุณภาพได้แก่ โรงไฟฟ้าศรีราชา (ช.ธวัชชัย) รถไฟฟ้าสายสีเหลือง (ช.เสรี) มอเตอร์เวย์ 17-18 (ช.พิทวัส) และโรงหล่อนทบุรี (ช.วรุฒ) ส่วนงานกิจกรรม Quality Motto Contest มีหน่วยงานที่จัดกิจกรรมเพิ่มเติมในรอบนี้อีก 6 หน่วยงาน ได้แก่ รถไฟฟ้าทางคู่ประจวบ-ชุมพร / รถไฟฟ้าสายสีชมพูทั้งสอง / โรงหล่อนทบุรี / อุโมงค์ระบายน้ำ และรถไฟฟ้าสายสีส้ม รวมหน่วยงานที่เรียบร้อยแล้วเป็น 14 หน่วยงาน เหลืออีกไม่กี่หน่วยงานก็ต้องขอให้รีบเร่งดำเนินการด้วยนะคะ และต้องขอแสดงความยินดีกับทั้ง 14 หน่วยงานที่มีคำขวัญคุณภาพประจำหน่วยงานแล้ว แต่ไม่ใช่แค่นั้น **เราต้องใช้คำขวัญเพื่อปลุกกระตมกระตุ้นจิตสำนึกการทำงานให้มีคุณภาพอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอด้วยคะ ทั้งในเวทีทอล์คและการประชุม มิฉะนั้นจะเหมือนไฟไหม้ฟางเป็นแค่เพียงพิธีการไม่อาจจะลดงานซ่อมซึ่งเป็นเป้าหมายแท้จริงได้** และในฉบับหน้าเราจะมาติดตามผลการประกวดคำขวัญคุณภาพของแต่ละหน่วยงานกันคะ

ปิดท้ายกันด้วยเรื่องไคเซ็นสำคัญคือ เครื่องเจียรรางคอนกรีต (guideway beam) ของงาน Monorail โครงการรถไฟฟ้าสายสีชมพูเหลือง โดยช่างวรุฒ คล้ายมาก เป็นเครื่องสำหรับเจียร wet joint เพื่อปรับระดับช่วงรอยต่อรางคอนกรีตบริเวณแต่ละหัวเสา เครื่องเป็นระบบอัตโนมัติ มีเซ็นเซอร์ในการตรวจวัดค่า contour และเป็นการเจียรแบบแห้ง มีระบบควบคุมการแพร่กระจายของฝุ่น ปัจจุบันตัวเครื่องต้นแบบได้สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วกำลังอยู่ในขั้นตอนการนำไปทดสอบที่หน้างานจริง นอกจากนี้ยังมีไคเซ็น "กุมารทอง BOT" เป็น Chatbot Application บนมือถือใช้เพื่อค้นหาตำแหน่งจัดเก็บ GWB ที่โรงหล่อนทบุรี สามารถค้นหาตำแหน่งได้ผ่านไลน์แอปพลิเคชันเพียงแค่อัปโหลดชิ้นงานที่ต้องการหาตำแหน่ง ระบบจะสามารถตอบกลับเป็นตำแหน่งที่ตั้ง และรายละเอียดเบื้องต้นของชิ้นงานอย่างอัตโนมัติ เสมือนหนึ่งมีคนคอยตอบโต้กับผู้ใช้ ซึ่งเป็นผลงานของช่างเฉลิมชัย ศรีทองอ่อน วิศวกร 1 QC ที่ 043 นี้เองคะ **คุณสมบัติของการเป็นนักพัฒนามีความสำคัญต่อทุกธุรกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในธุรกิจก่อสร้างของเราซึ่งความสามารถในการแข่งขันกำลังถูกคุกคาม ดังนั้นขอให้เรารู้จักคิดและพัฒนาการทำงานอยู่ตลอดเวลา เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ รอบตัวพัฒนาสู่สิ่งที่ยิ่งใหญ่ และสร้างคุณค่าที่ยั่งยืนให้องค์กร**



ตลาดร่มหุบ



สวัสดีค่าาา แฟนๆ Sino-Thai Magazine วันนี้เจ๊จะพามา
เช็คอิน ถ่ายรูปฟินๆเก๋ๆ กันที่ตลาดร่มหุบ ซึ่งเป็นตลาดที่อยู่ใกล้
กับสถานีรถไฟแม่กลอง จังหวัดสมุทรสงครามค่ะ ใช้เวลาเดินทาง
จากกรุงเทพแค่ 2 ชั่วโมงเท่านั้น เป็นที่เที่ยวที่เรียกได้ว่า *Unseen
Thailand* อีกแห่งหนึ่งเลยก็เดี๋ยวกว่า เพราะเป็นตลาดที่อยู่บน
ทางรถไฟ ทั้งพ่อค้าแม่ค้าต่างก็มาตั้งร้านบนรางรถไฟ ลูกค้าก็
ต้องเดินซื้อของตามรางรถไฟด้วยเช่นกันค่ะ และแน่นอนว่า
เมื่อมีรถไฟใกล้ผ่านเข้าสถานีมาพ่อค้าแม่ค้าจะหุบร่ม และเก็บ
ข้าวของเพื่อให้รถไฟผ่านไปจึงเป็นที่มาของชื่อ “ตลาดร่มหุบ”
นั่นเอง เจ๊รับรองว่ามาที่นี่จะได้รูปกลับไปโพสต์แบบรัวๆไม่ซ้ำใคร
แน่นอนจ้า

ถ้าใครอยากมาเที่ยวที่นี่ เพื่อดูร่มหุบแล้วละก็เจ๊แนะนำคง
ต้องมากันให้ถูกเวลากำหนดเดินรถไฟด้วยนะจ๊ะ

สายแม่กลอง-บ้านแหลม เวลาเข้า-ออก (จำนวน 2 โบกี้)

เวลาออก : 6.20 น. 9.00 น. 11.30 น. 15.30 น.

เวลาเข้า : 8.30 น. 11.10 น. และ 15.30 น.

การเดินทาง :

รถยนต์ส่วนตัว จากกรุงเทพฯ ใช้ทางหลวงหมายเลข 35
ถนนพระราม 2 (ถนนธนบุรี-ปากท่อ เดิม) ไปถึงหลัก กม.ที่ 63
ชิดซ้าย ใช้ทางคูขนานต่างระดับ เข้าตัวเมืองสมุทรสงคราม ถึง
สี่แยกแรกตรงไปเข้าตัวตลาด ถึงสี่แยกที่สอง (แยกโรงพยาบาล
สมเด็จพระพุทธเลิศหล้า) ให้เลี้ยวขวาและตรงไป ข้ามทางรถไฟ
ก็จะถึงตลาดแม่กลอง หรือตลาดรถไฟ

รถไฟไปแม่กลอง จะเริ่มจากวงเวียนใหญ่ (นั่งจาก
หัวลำโพงไม่ได้นะจ๊ะ) โดยไปลงที่มหาชัย และจากมหาชัยนั่งเรือ
ข้ามฟากไปฝั่งท่าฉลอม เพื่อขึ้นรถไฟต่อจากสถานีบ้านแหลมไป
ยังแม่กลอง (ปลายทาง) ใช้เวลาเดินทางประมาณ 1 ชั่วโมง ค่า
โดยสาร 10 บาทเท่านั้น ถ้าคุณอยู่ที่โบกี้สุดท้าย แล้วมองผ่าน
กระจกหลังรถไฟออกไป เมื่อรถไฟผ่านไปเหล่าพ่อค้าแม่ค้าก็จะ
กลับมาตั้งร้านเหมือนเดิมชนิดไล่หลังรถไฟกันเลยทีเดียวจ้า

เปิดบริการทุกวันตั้งแต่ตั้งแต่วันที่ 04.00 - 17.00 น.

ขอบคุณข้อมูลจาก: ที่สุดในโลก / paiduyakan.com

TRAVEL ZONE



Check in @ The Buffalo Amphawa (เดอะ บัฟฟาโล อัมพวา)

มาต่อ One Day Trip ของเจี๊วๆกันที่ร้านกาแฟชิลๆ
บรรยากาศน่ารักกับน้องควายกันหน่อยค่ะ หลังจากที่เราเดิน
ช้อปปิ้งที่ตลาดกันจนหน้าใจแล้ว เจี๊วๆพาทุกท่านมานั่งจิบกาแฟ
ริมน้ำ เดินถ่ายรูปเล่นกับน้องควายกันค่ะ ขับรถออกจาก
ตลาดร่มหุบอีกนิดเดียวเพียงแค่ 5 นาทีเท่านั้น เพื่อนๆก็จะพบ
กับเดอะบัฟฟาโล อัมพวา คาเฟ่ ห่างจากตลาดร่มหุบเพียงแค่
3.4 กม. คาเฟ่แห่งนี้ถูกสร้างสรรค์ให้สะท้อนวิถีชีวิตของชาว
สมุทรสงคราม ที่มีความผูกพันกับ 3 น้ำ ทั้งน้ำเค็ม น้ำจืด และ
น้ำกร่อย ร้านกาแฟสวยบรรยากาศดีมีสตอรี่แบบนี้ ทั้งยังตกแต่ง
อย่างสวยงามและเรียบง่าย เหมาะสำหรับการมานั่งชิล ชมวิ
ริมคลองแม่กลอง โรแมนติกสุดๆเลยคะ โดยที่นี่ใช้ไม้ไผ่เป็นวัสดุ
หลัก เมนูเครื่องดื่ม และเบเกอรี่ของที่นี่ ดึงเอาคอนเซ็ปของร้าน
มาผสมผสานจัดเสิร์ฟ ทั้งในตัวเครื่องดื่ม และของตกแต่งถ้วย
จานต่างๆ เจี๊วๆนำเครื่องดื่ม Hot Latte ที่มีฟองนมลาเต้อาร์ต
ที่สวยงามเป็นรูปน้องควาย น่ารักจนเจี๊วๆกลัวหีบมาดื่มเลยจ้า
เมื่อเราอิมท้องกันแล้วเราก็สามารถไปเดินเล่น ถ่ายรูปฟินๆ กับ
คุณกะลาและคุณกะทิ น้องควายเผือกแคะ 2 ตัว ที่เดินเล่นไป
มาอยู่ในโซน The Buffalo House ได้คะ เจี๊วๆต้องขอบอกว่าน้อง
สองตัวนี้น่ารักน่าเอ็นดูสุดๆ เจี๊วๆรับรองว่ากาแฟที่นี่สวยเก๋ไม่
ซ้ำใครแน่นอน หรือใครไม่เอ็นจอยกับน้องควายเผือกก็สามารถ
ไปนั่งจิบกาแฟที่ริมน้ำก็ได้เนะจ๊ะ แหมสวยครบจบในที่เดียวแบบ
นี้เหมาะกับวันหยุดชิลๆ แบบสุดๆ ไปเลย.. เจี๊วๆขอบอก

ร้านเปิดทุกวัน เวลา 08.00-18.00 น.

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร 0-3412-0333

ที่ตั้ง : 125/70 ถนนสมุทรสงคราม-บางแพ ตำบลแม่กลอง
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม

ขอบคุณข้อมูลจากเพจชิลไปไหน



INTERESTING ZONE

อาหารบำรุง “สายตา” แก้อาการเมื่อยล้าจากหน้าจอ

การมองหน้าจอนานๆ ไม่ว่าจะหน้าจอโทรศัพท์มือถือ หน้าจอคอม หรือหน้าจอโทรทัศน์ ก็ล้วนแล้วแต่มีรังสีหรือแสงสีฟ้า เข้าสู่ดวงตาได้ และมีผลทำให้เกิดกลุ่มอาการทางตาจากคอมพิวเตอร์ (Computer vision syndrome) แต่พนักงานออฟฟิศอย่างเราๆ คงหลีกเลี่ยงไม่ได้กับการนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานๆ และพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนแทบจะตลอดเวลา พฤติกรรมเหล่านี้ย่อมส่งผลเสียให้กับสายตาอาจทำให้สายตาสีมนก่อนวัยอันควร

อาการนี้จะเกิดขึ้นเมื่อมองหน้าจอเป็นเวลานาน แสงจากหน้าจอจะทำให้ปวดตาและเกิดการตาแห้งจนระคายเคืองตา หากไม่ปรับพฤติกรรมการใช้หน้าจอในระยะยาว เช่น พักสายตาบ่อยๆ หรือใส่แว่นกรองแสงสีฟ้า ก็อาจทำให้กระจกตาอักเสบได้ ด้วยความเป็นห่วงพี่น้องชาวซิโน-ไทยของเราทุกคน วันนี้เลยจะมาแนะนำอาหารที่กินแล้วช่วยบำรุงสายตาของคุณให้คมกริบ สดใส ไม่ร่วงโรยไปก่อนวัยอันควรกัน



1. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่เป็นกลุ่มผลไม้รสเปรี้ยวฉ่ำอมหวาน เป็นแหล่งของวิตามินซีมหาศาล เช่น โกจิเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่ แบล็กเบอร์รี่ มัลเบอร์รี่ (ลูกหม่อนของไทย) เป็นต้น มีสารสำคัญ เช่น สารต่อต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยบำรุงสายตาโดยตรง ช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์ดวงตาถูกทำลาย ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดความเสื่อมของจอประสาทตาและลดการเกิดต้อกระจกได้



2. ผักใบเขียว

ผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง ตำลึง กวางตุ้ง คะน้า ฯลฯ ผักเหล่านี้ล้วนอุดมไปด้วยสารสำคัญอย่าง ลูทีนและซีแซนทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอย่างหนึ่ง จากการศึกษาพบว่าช่วยลดความเสี่ยงของจอประสาทตาและการเกิดต้อกระจกได้

3. ไข่

ไข่แดงเป็นแหล่งของสารอาหารลูทีน และซีแซนทีน รวมไปถึง ซิงค์ ด้วย ทั้งหมดนี้ช่วยลดความเสี่ยงของการเสื่อมของจอประสาทตา ทำให้เซลล์ต่างๆ ในดวงตาแข็งแรง อยู่เสมอ



4. แครอท

เป็นผักหัวใต้ดินที่มีคุณประโยชน์อันดับต้นๆ ของโลกเลยทีเดียวได้ แครอท ขึ้นชื่อว่าเป็นอาหารบำรุงสายตาชั้นเยี่ยม อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ และลูทีน ช่วยดูแลสุขภาพดวงตาของคุณให้สดใสแข็งแรงอยู่เสมอ ช่วยบำรุงกระจกตา ป้องกันไม่ให้เซลล์ดวงตาถูกทำลายจากแสงแดดและรังสีอันตรายต่างๆ ช่วยส่งเสริมการทำงานของจอประสาทตา ไม่ให้เสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร



7. ปลาที่มีไขมันสูง

จากการศึกษาทางการแพทย์ทั้งในและต่างประเทศ พบว่า ปลาที่มีไขมันประเภทคืออยู่จำนวนมาก เช่น ปลาทูน่า ปลาแซลมอน ปลาแมคเคอเรล ปลาแอนโชวี ปลาเทราต์ ปลาสวาย ฯลฯ ปลาพวกนี้อุดมไปด้วยกรดไขมัน DHA ซึ่งเป็นกรดไขมันที่พบได้มากในเรตินาของดวงตา ดังนั้นมันจึงตรงเข้าไปซ่อมแซมดวงตาของเราให้กลับมาสดใส มีน้ำหล่อลื่นเพียงพอ และยังช่วยห่างไกลจากโรคตาแห้งอีกด้วย



6. อัลมอนต์

ในอัลมอนต์อุดมไปด้วยวิตามินอี ซึ่งผลการวิจัยพบว่าช่วยลดความเสี่ยงของจอประสาทตา แต่ทว่าวันละหนึ่งฝ่ามือ ก็ได้รับวิตามินอีถึงครึ่งหนึ่งของปริมาณที่แนะนำต่อวันแล้วค่ะ



5. อะโวคาโด

มาต่อกันที่ผลไม้รสนุ่ม นวลอย่าง อะโวคาโด เจ้านี้มีประโยชน์ในการบำรุงสายตา มากๆ เลย เพราะมีสารอาหารจำเป็น เช่น ลูทีน เบต้าแคโรทีน วิตามินบี 6 และวิตามินซี โดยจะ ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันอาการตาฝ้าฟาง ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพดวงตาที่ร่วงโรยไปตามวัย

รู้แบบนี้แล้ว... เียนนี้ก็อย่าลืมออกไปหาซื้อวัตถุดิบใส่ในตู้เย็นกันไว้ละคะ

SCARE ZONE

ผี มีจริง?

“
 แพร่เริ่มรู้สึกว่า
 ได้ยินเสียงอะไรสัก
 อย่างดังมาจากข้างใน
 หัวของตัวเอง
 ”

ผีสิง.....เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับแพรซึ่งเป็นน้องสาวเพื่อนสนิทเรา และเป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เราเชื่อว่า ผีมีอยู่จริงเพียงแค่ว่าเรามองไม่เห็นพวกมันเท่านั้นเอง ทุกอย่างมันเริ่มต้นจากที่แพรนำกุมารทองมาเลี้ยง แรกๆทุกอย่างก็ดูเหมือนจะปกติดี แต่ช่วงหนึ่งเมื่อแพรเริ่มมีอาการนอนไม่ค่อยหลับเลยลุกขึ้นมานั่งเล่นมือถือดูทีวีอยู่คนเดียวตอนกลางคืนบ่อยๆ แพร่เริ่มรู้สึกว่าได้ยินเสียงอะไรสักอย่างดังมาจากข้างในหัวของตัวเอง แรกๆก็รู้สึกแค่ว่าคงคิดไปเองริปาวเพราะเครียดริปาว แต่เสียงนั้นก็ยังคงดังอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะกลางคืนหรือกลางวัน แพร่เลยตัดสินใจลองพูดคุยกับเสียงนั้นดู เพราะอยากรู้ว่ามันคือเสียงอะไรกันแน่ เสียงนั้นบอกกับแพรว่ามันคือกุมารทองตอนที่แพรเลี้ยง และดีใจมากที่แพรสามารถได้ยินเสียงตนจะได้สื่อสารกับแพรง่ายขึ้น แพร่พูดคุยกับเสียงนั้นอยู่นานเป็นอาทิตย์ ก่อนที่จะตัดสินใจเล่าให้เราฟังเรื่องที่ตัวเองสามารถพูดคุยกับกุมารทองที่เลี้ยงไว้ได้

แต่มันก็มีเหตุการณ์ที่เราคิดว่ามันแปลกมากๆ ที่เสียงนั้นชอบขอให้แพรทำบุญกรวดน้ำให้บ่อยๆ แล้วเวลาเข้าวัดแพรก็จะตัวสั่นเหมือนกลัว เสียงนั้นจะบอกกับแพรว่าอยู่ในวัดนานไม่ได้มันเจ็บ เคঁาไม่ให้เข้า แล้วยังบอกว่าตัวเองชอบกินอะไรให้เอาใส่จานวางไว้ให้ ก็มองดูเหมือนคนเลี้ยงกุมารทองทั่วไป แต่เวลาแพรไปทำงาน เสียงนั้นจะบอกว่าตามเข้าไปไม่ได้ให้แพรเอาอาหารมาวางไว้ข้างหน้าอาคารแทน เรามาคิดว่าดูเหมือนแพรเลี้ยงผีสัมภเวสีมากกว่า

มีอยู่คืนหนึ่งเรามาทานข้าวกับพี่ของแพรที่หอพัก แพร่ก็อยู่ด้วยเราเลยตัดสินใจถามแพรว่า มันใจได้หรือว่าเสียงนั้นเป็นเสียงของกุมารทองที่แพรเลี้ยงไว้จริงๆ พอแพรมีอาการเริ่มสงสัยตามที่เรารู้ แพร่ก็ได้ยินเสียงนั้นมันค่อยๆ หวังแล้วพูดกับแพรว่า ไอ้โง่กุหลอก มึงก็เชื่อ กูจะสิงร่างมึงแล้วพามึงไปอยู่ด้วย เท่านั้นแหละแพรก็ร้องไห้โฮ แล้ววิ่งมากอดเราด้วยความกลัวสุดขีดบอกกับเราว่ามันเป็นผีๆ แล้วหลังจากนั้นแพรก็ควบคุมตัวเองไม่ได้อีกแล้วทั้งหวังระทั้งร้องไห้แล้วพูดว่า “กูจะไม่ไปไหน กูจะเอามันไปอยู่ด้วย” ตอนนั้นเรากลัวมากเพราะไม่เคยเจออะไรแบบนี้ เสียงแพรเปลี่ยนไปมากทุ้มขึ้น สายตาก็ดูน่ากลัวจ้องเขม็งมาที่เรา โชคดีที่พี่ของแพรกับเพื่อนๆ อยู่ด้วยเลยช่วยกันลากแพรไปวัดหาหลวงพ่อบุญใจ ผู้หญิงตัวเล็กๆ คนหนึ่งกลับมีแรงชัดขึ้นมากแบบไม่น่าเชื่อ ระหว่างทางไปวัดแพรก็พูดตลอดว่า “กูจะพามันไปอยู่ด้วย ยังไงกูก็ไม่ออก กูจะทำให้รถพวกมึงคว่ำตายกันให้หมด” พวกเราไปถึงวัดกับแบบทุลักทุเล โชคดีที่หลวงพ่อบุญใจท่านยังไม่จำวัด ท่านเดินมาเอาพระใส่คอให้แพร จังหวะนั้นเสียงกรีดร้องดังทั่ววัด แพร่พูดแต่ว่ากูไม่ไปๆ สักพักดูเหมือนว่าแพรจะสงบลง พอได้สติแพรบอกว่าเหนื่อยและกลัวมาก แต่แพรควบคุมตัวเองไม่ได้เลย หลวงพ่อบุญใจท่านบอกว่าแพรมีซีกเข็นต์เลยสัมผัสกับสิ่งพวกนี้ได้มากกว่าคนอื่น ประกอบกับแพรเป็นคนเปิดทางให้ผีมันเข้ามา หลังจากเหตุการณ์นั้น ไม่ว่าแพรจะได้ยินเสียงอะไร แพร่ก็จะไม่สนใจ ทำเหมือนว่าไม่ได้ยินเสียงเรียกของพวกมัน ถึงแม้ว่าความจริงแล้วแพรจะยังคงได้ยินเสียงแบบนี้อยู่ตลอด

GOSSIP ZONE



สวัสดีปีใหม่ทองงงง...ได้เจอกันในศักราชใหม่ ในที่สุด ยายก็อยู่รอดมาได้อีก 1 ปีพร้อมกับความสดใส ความเหงาที่ยังไม่มี ใครมาช่วยแบ่งเบาซักกะที พอเริ่มฉบับแรกของปียายก็ต้องมาทนดู ความรักของคนอื่นมันช่างน่าชมขึ้นอะไรอย่างนี้....มีอะไรใหม่ๆ มา อัพเดทกันบ้างไปดูกันเล้ยยย..ได้ข่าวมาว่าดอกรักมันบานสะพรั่ง เหลือเกินในเดือนนี้ หนุ่มสาวที่ไฮ้ชัมพู-เหลือง จะสละโสด ถึง 3 คู่แห่ นะยายละอิจจาจริงจริง ยังไงก็ขอแสดงความยินดีกับ **ช่างอาร์ม, ช่าง**

ไปแดนซ์ด้วยเลยป็นหน้าอย่าลืมนะนะจะยายจะรอ **น้องนัน** Hr เอ๊ะ หรือเปล่า...ได้ข่าวว่า ปีนี้เป็นปีซิง ซง 100% เลย



รุศมิ, ช่างมิ่ง เป็น ผัวเป็นฝากันหมด ละ ยายขออวยพร ให้ทั้งสามคู่ มีความ สุขมากๆ มีเจ้าตัว เล็กมาอุ้มกันไวๆ นะจะ กลืนไถเดือน



ยายสงสัยว่าจะจริงนะเนี่ย 55555 งานหนักนึ่งเลี้ยงที่ไหนยายขอควง ไปด้วยนะสะ ยายแอบส่องมาว่า มี**สาวสวยไฮ้ชัมพูไฟฟ้าไฮ้ชัมพู** ดีกรีวิศวกรรมโยธา ม.เชียงใหม่



ว่าวว..อยากรู้ว่าโสดมั๊ยไปติดตามถามไถ่กันเอาเองนะจะ ปิดท้าย กันที่**หลาน ๆ สื่อสารองค์กร**ของยายเห็นสวยใสกันขนาดนี้ยังโสดๆ อยู่ทางนี้กันทุกคน ติดต่อหลังไมค์ไปได้เลย



แห่งความรักยังคงอยู่ ยายจะพาไป ส่องคูรักที่ดอกรักบานกลางชิโน-ไทย คู่หวานแห่งปีคงจะหนีไม่พ้นคู่นี้เลย จำ **ช่างเตย OE** สีชัมพู กะ**ช่างบอย Eng** ปากเกร็ด หวานเผื่อยายด้วยนะ จะ คอล้มคนโสดของยายดูเหมือนจะ

ประสบผลสำเร็จเกินคาด สาว**น้ำอิง**สื่อสาร องค์กรและสาว**ลิต้า**HR ของยายชายออก แล้วทั้งคู่ ได้ข่าวว่าช่วงนี้ทนทริกับบอโศก ไกลกันนิดเดียวคุณยี่ฝึกมันมีอะไรดีน้ำ ไว้



ว่างๆ ยายจะไปเที่ยว ดูซึกหน่อย มาแสดงความ ยินดีกับคุณพ่อ ป้ายแดง **ช่างไอ** แห่ง ไฮ้ชัมพูรัฐสภา ถึงงานจะ



หนักขนาดไหนก็ยังไม่พิตั้งอยู่นะ จะ ยังไม่หมดแค่นี้ะ มากันที่งาน สัศจรรย์ให้กระชุ่มกระชวยหัวใจ กันหน่อย ยายแอบเห็น **แกงค์ Mini MBA 3** ไปฉลองกันสนุกสนาน



รักกันเหนียวแน่นจริงๆ รุ่นอื่นๆ ว่ายังงัยกันบ้าง จะ **HR** เองก็ไม่น้อย หน้ามีงานเลี้ยงสังสรรค์ วันปีใหม่สนุกสนานกัน ไหญ่ ว่าแต่ไม่ชวนยาย

แม่สื่อ...แม่ชัก

คอลัมน์แม่สื่อแม่ชัก หลายๆ คนน่าจะรอคอยกันอยู่ละสิฉบับนี้เราคิดมาเป็นอย่งดี แต่ละคนโปรดฟ้าๆ กันนั้น ถือเป็นงานแนะนำเพื่อนให้รู้จักกันได้ง่ายขึ้น และเชื่อม ความสัมพันธ์ในองค์กรของเราละคะ



❖ น้องปอ ฝ่ายบัญชี สาวสวย เรียบร้อย บอบบาง รักการบัญชี ชอบอ่านหนังสือ ใครรักการอ่าน ก็ทักไป IG : Chanida_por



❖ น้องมิ่ง ฝ่ายบัญชี สาวเหนือ ออบอารมณดี จรงจังกับการทำงาน ชอบเที่ยว ชอบกิน ใครสายคาเฟ่ บุกพิฬ ลองทักไป เผื่อจะได้ไปทาน ด้วยกัน Fb: Mink Parintida



❖ น้องเสก Audit นิสัยดี คุยเก่ง รักสุขภาพ ชอบเที่ยว รักการถ่ายรูป มากๆ ใครเป็นสายท่องเที่ยว ก็ลองทักไปดูเผื่อจะได้สะพายเป้ ไปเที่ยวชิลๆ ด้วยกันคะ ตามส่อง ได้ที่ IG : putawansj



❖ น้องปุย Audit คนเก่งแถมยัง สวย หุ่นดี ชอบฟิตเนสเป็นชีวิตจิตใจ ใครชอบสายเฮลตี้ก็ทักได้เลยนะคะ ไป สร้าง six pack ด้วยกันคะ IG: puy_chutsuda

ใครที่โสดมานาน อยากหาคนรู้ใจ หาเพื่อน หาพี่น้อง หรือใครอยากจะทำแนะนำเพื่อน เราเปิดโอกาสให้คุณแล้ว อย่ารอช้า มีพื้นที่โปรโมทกันได้เต็มที่ มาๆรีบเลย ติดต่อจ๊วย แบนกสื่อสารองค์กร ชั้น 20 นะคะ หรือโทรมาได้ที่เบอร์ 1897, 1899 (เมื่อโทรไม่ติดนะคะ) เจีร่อยู่

GAME ZONE

สวัสดีเพื่อนๆ ฮัน-ไทยทุกคนนะค่ะ

สวัสดีมีนาคม สำหรับเกมส่นับนี้ เรามาทายชื่อเพลงกันค่ะ จากเนื้อเพลงในภาพ มีทั้งเพลงเก่าและใหม่ ทราบคำตอบกันแล้ว
เขียนคำตอบใส่กระดาษ พร้อมชื่อ-นามสกุล ชื่อหน่วยงาน เบอร์ติดต่อมาที่ แผนกสื่อสารองค์กร ชั้น 20 หมวดชวันที 30 มีนาคม 2563

เพราะว่าฉันมันดีเกินไป
เพราะว่าเราเข้ากันไม่ได้

A

ที่อยู่บนความธรรมดา
ว่าเรามีความพิเศษ

B

มันพาไป แต่ในใจก็ยังเหงา
อยู่ในอารมณ์อ่อนแอ

C

ฉันก็ทำได้เพียงแค่เตือนย้ำในใจ
ไม่ว่าอะไรก็เต็มใจให้เขาทำ

D

เหมือนเดิมด้วยใจที่ว่างเปล่า
มองทางใดเจอแต่เรื่องราว

E

ภาพเธอกับเขาทำให้ได้เรียนรู้
กับรอยยิ้มที่ฉันไม่เคยจะให้ได้

F

หัวใจไม่ได้ถูกสร้างมาเพื่อให้เจ็บ

G

When you close your eyes
Tell me, what are you dreamin'?
Everything, I wanna know it all

H

รายชื่อผู้โชคดีประจำฉบับที่ 37

1. คุณรัฐชญา นนธ์พละ J-2508-1-D
2. คุณทรงวุฒิ กาญจนสำราญวงศ์ J-2505-0-C
3. คุณรัตติกร อริยวงษ์พาณิชย์ ฝ่ายบัญชี
4. คุณรุ่งรัตน์ ชัยศรีรัตนกุล ฝ่ายทรัพยากรบุคคล
5. คุณสุพัชรา คชศิลา ฝ่ายบัญชี

*ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

ของรางวัลสำหรับผู้โชคดี
ประจำฉบับที่ 38
จำนวน 5 รางวัล

HOROSCOPE ZONE

12 ราศี ประจำปี **เช็ดดวง** 2563



ราศีมังกร

สถานะทางการเงินดีขึ้น แต่ให้ระวังเรื่องการใช้จ่าย เพราะมีหลากหลายมาไม่บ่อย ให้ระวังคำพูดหรือการกระทำที่จะส่งผลต่อคนใกล้ชิด เช่น เพื่อนและครอบครัว ซึ่งอาจจะทำให้บาดหมางกันได้ สำหรับความรักก็ราบรื่นดีไม่หวือฮา ขอให้ยึดความซื่อสัตย์เป็นสำคัญแล้วจะไปตลอดรอดฝั่ง ส่วนเรื่องงานอยู่ในเกณฑ์ดี อาจมีสิทธิ์เลื่อนขั้นหรือได้รับโอกาสใหม่ ๆ แต่ที่ต้องระวังคือเรื่องสุขภาพหมั่นตรวจสุขภาพอยู่สม่ำเสมอ



ราศีกุมภ์

ให้ระวังการใช้ชีวิต ไม่ประมาท เพราะความไม่แน่นอนคือความแน่นอน ทั้งเรื่องความรัก การเงิน การงาน ความสัมพันธ์ อาจมีความยุ่งยากใจให้ปวดหัวได้ แต่ก็จะผ่านไปได้ด้วยดี หากเอาใจเย็นๆ ระวังเรื่องงานยังไม่ลงตัวนัก อาจหลงลักในครั้งแรก ต้องใช้ความพยายามสูงในการได้มาเพื่อตำแหน่งที่ดีขึ้น ส่วนการเงินช่วงปลายปีระวังจะเสียทรัพย์อย่างไม่คาดคิด ส่วนความเครียดเป็นสาเหตุหลักให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา ฉะนั้นทำให้สบาย อย่ายึดติด



ราศีมีน

ช่วง 2 เดือนแรกชีวิตจะกำกวมบ้าง แต่หลังเดือนมีนาคมเป็นต้นไปชีวิตจะดีขึ้น ขอให้อดทน เนื่องจากฟื้นดวงดีอยู่แล้ว ปีนี้เป็นปีที่ควรวางแผนอนาคตใหม่ มองชีวิตและอาชีพในระยะยาวเพื่อความมั่นคง การงานอาจจำเป็นต้องเดินทางบ่อยขึ้นแต่ก็จะได้สิ่งดีๆ เพิ่มขึ้นเข้ามา ส่วนเรื่องความรัก ไม่ค่อยหวือฮา เพราะตอนนี้อาจมาเป็นสำคัญอันดับ 1 ส่วนอาการเจ็บป่วย มักเป็นโรคเล็กๆ น้อยๆ แต่เรื่องให้หมั่นออกกำลังกายสม่ำเสมอ



ราศีเมษ

ชีวิตปีนี้เปรียบเหมือนอยู่ใต้ร่มไม้ เรื่องไม่ตีจะผ่านลง แต่ก็ยังไม่ดีที่ สุด แนะนำว่าอย่าลองเสี่ยงทำอะไรที่อาจเกิดความเสียหายตามมา เช่น การลงทุน เรื่องงานเป็นช่วงของทางแยกว่าจะตัดสินใจอยู่ต่อหรือทำที่เดิม ท่ามกลางความรู้สึกหมดแพสชั่น ให้ระวังเรื่องคำพูดสำคัญที่สุด เรื่องการเงินปีนี้นั่งอยู่ในภาวะผ่อนหนัก หนักขึ้น ให้ระวังการใช้จ่าย ส่วนความรักก็ทรง ๆ ทรง ๆ หมั่นเติมความหวานให้กันมากๆ ทำบุญอยู่ๆ



ราศีพฤษภ

ราหูโคจรมาสู่ แต่ไม่ต้องกังวลเรื่องร้ายจะกลายเป็นดี ช่วงมีนาคม-เมษายน อาจเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต เช่น ย้ายงานใหม่ ย้ายบ้าน เป็นปีที่มีความรับผิดชอบสูงขึ้น ซึ่งนั่นจะมาพร้อมความเครียด จึงทำจิตใจให้ร่าเริงอยู่เสมอ อย่างที่บอกไป หลังเมษายน เรื่องทุกอย่างจะคลี่คลายไปในทางดีส่วนเรื่องการเงินมีเรื่องให้ต้องเสียเงินเป็นระยะ ทั้งจากคนรอบตัว หรืองาน ความรักไม่ค่อยหวือหวา คนโสดโปรดรอไปก่อน สุขภาพโปรดระวังเรื่องการกิน และความเครียด



ราศีเมถุน

เป็นปีที่ดีในการจะเริ่มทำอะไรใหม่ มีโอกาสพบปะและทำงานกับคนหลากหลายตา เรื่องการเงิน แม้ไม่ค่อยดีนักแต่ก็จะไปได้ตลอดรอดฝั่ง ค่าใช้จ่ายส่วนใหญ่จะไปลงอยู่ที่การดำเนินธุรกิจใหม่ๆ ความรักคือบททดสอบ ไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร ทำใจยอมรับให้ได้แล้วชีวิตจะมีความสุข ส่วนสุขภาพให้ระวังเกี่ยวกับช่วงล่าง เช่น ระบบขับถ่ายหรือลำไส้



ราศีกรกฎ

ภาพรวมอยู่ในเกณฑ์ดี เหมาะแก่การทดลองลงทุนหรือขยับขยาย แต่ช่วงแรกๆ ของปีอาจมีปัญหาทำให้วุ่นวายใจบ้าง วิธีแก้คือหักปล่อยวาง ส่วนงานไม่มีเรื่องน่าห่วงสามารถขยับขยายงานไปลองทำอย่างอื่นได้โดยไม่ต้องเสียของเท่า แต่ให้ระวังเรื่องการใช้จ่าย ซึ่งมักเสียไม่ได้เสียด้วย แต่การลงทุนจะออกผลออกกอง ระวังปัญหาสุขภาพทางจิตใจ หมั่นออกกำลังกาย และปล่อยวางแรงกดดันต่างๆ



ราศีสิงห์

ปีนี้จะดีกว่าปีที่แล้ว แต่ต้องมีการวางแผนชีวิตอย่างเป็นระบบ การงานและชีวิตโดยทั่วไปลงตัวมากขึ้น ให้ระวังเรื่องการลงทุนสามารถทำได้ แต่ต้องมีสติรอบคอบอย่างถึงที่สุด แต่หากสำเร็จผลจะออกมาดี มีโอกาสได้ลากรวย ส่วนความรักจะดีขึ้น คนโสดจะมีคนแวะเวียนเข้ามาและมีโอกาสได้เป็นคู่ชีวิต สุขภาพโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ดี แต่ให้ระวังเรื่องปวดหัว



ราศีกันย์

รู้สึกเหนื่อยล้าสยดสยองจากทั้งงานและความสัมพันธ์ จะมีเรื่องเข้ามาให้ต้องคิดเยอะ การงานมีโยกย้ายเปลี่ยนแปลง ที่ใหม่บรรยากาศใหม่ แต่ให้ระวังอย่ามีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานหรือพาร์ตเนอร์ ปีนี้รายจ่ายเยอะ เงินหมุนไม่ค่อยทัน ให้ระวังการใช้จ่าย ส่วนความรักมีโอกาสพลิกผันสูง ให้ระวังโรคภัยไข้เจ็บที่จะเกิดจากความเครียด มีปัญหาด้านสภาพจิตใจ



ราศีตุล

มีบางเรื่องเข้ามาให้คุณต้องคิดและตัดสินใจ โปรดใช้สติตรองก่อนพูดหรือทำอะไรออกไป ช่วงกลางปีเป็นเวลาที่เหมาะสมกับการทำอะไรใหม่ๆ เช่น สร้างธุรกิจ หางานใหม่ เพื่อความก้าวหน้า ให้ระวังความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ส่วนเรื่องงานมีแวบไปไกลแน่นอน แต่ขอให้อดทนหน่อย การเงินให้ระวังเรื่องโดนโกง ส่วนความรักให้ระวังเรื่องโดนหลอก ส่วนสุขภาพให้ระวังระบบทางเดินอาหาร



ราศีพิจิก

ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง แรงกดดันจะเข้ามาตาโถม แต่คุณจะผ่านมันไปได้ การงานต้องใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาต่อรองเป็นอย่างมาก ส่วนการเงินอยู่ในระดับดี มีรายจ่าย แต่รายรับเข้ามาก็ไม่ได้ทำให้เดือดร้อนนัก ความรักเป็นช่วงเวลาแห่งการหวานชื่นรื่นรมย์ สอดคล้องไปกับสุขภาพของคุณที่อยู่ในเกณฑ์ดี ไม่มีอะไรน่าเป็นห่วง



ราศีธนู

ชีวิตจะรุ่งเรือง มีเกณฑ์ได้เลื่อนขั้น เลื่อนเงินเดือน เจ้านายเอ็นดู แต่ให้ระวังคนรอบข้างหรือเพื่อนร่วมงานเกิดความอิจฉา ดังนั้นจงทำดีกับพวกเขาไว้ ส่วนการเงินก็แปรผันตามตำแหน่ง แต่ก็ทำให้มีค่าใช้จ่ายทางสังคมตามมา ชีวิตรักอยู่ในเกณฑ์ดีสุขภาพไม่มีอะไรน่ากังวล แต่ระวังอาการบาดเจ็บเล็กๆ น้อยๆ จากอุบัติเหตุ

