



จุลสารครอบครัวใจไม้
ประจำเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2566

ปีที่
18



หน้า 6
การแพทย์ทางไกล
(Tele Medicine)

หน้า 12
พักกาย พักใจ เอาใจสายแคมป์
ต้อนรับปีกระต่ายทอง 2566

vol.
108



ดูแล สุขภาพกาย
สุขภาพใจ
สดใสตลอดปีกระต่ายทอง



เปิดบ้าน
บางจาก



ดูแล สุขภาพกาย สุขภาพใจ สดใสตลอดปีกระต่ายทอง



ประเทศไทยประกาศให้โรคโควิด-19 ลดระดับจากโรคติดต่ออันตราย เป็นโรคติดต่อเฝ้าระวังตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2565 อีกทั้งยังมีการคาดการณ์ว่าในปี 2566 จะเกิดการระบาดแบบ Small Wave และเข้าสู่สถานะโรคตามฤดูกาลแบบไข้หวัดใหญ่ แต่การใช้ชีวิตแบบอยู่ร่วมกับโควิดก็ยังน่าเป็นห่วงในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ผู้มีโรคประจำตัวในกลุ่ม 7 โรคประจำตัว รวมไปถึงกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากกลุ่มนี้เป็นผู้ที่มีอาการรุนแรงของโรคมหากติดเชื้อโควิด-19 แม้มาตรการโควิดจะผ่อนคลายลง แต่เรายังคงต้องเฝ้าระวังไม่ประมาท การ์ดไม่ตก เพื่อจะได้อยู่ร่วมกับโควิดอย่างปลอดภัย

การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่คนทุกเพศทุกวัยต้องตระหนักและให้ความสำคัญ เพราะการมีสุขภาพที่ดีก็จะช่วยให้เราห่างไกลจากโรคหรือผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ เริ่มต้นการดูแลสุขภาพด้วยการเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย นอนหลับให้เพียงพอ ลดความเครียด รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำให้ภูมิต้านทานอ่อนแอลง และหมั่นตรวจสุขภาพเป็นประจำ หลายโรคยังไม่มียารักษา ไม่มีวัคซีน ทำได้แค่รักษาไปตามอาการ การมีสุขภาพแข็งแรงจึงเป็นส่วนสำคัญอย่างมากในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข



เริ่มต้นปีกระต่ายทองปีนี้ ทีมงานผู้จัดทำจุลสารฯ จึงขอเชิญชวนสมาชิกจุลสารทุกท่านดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ ไปพร้อมๆ กัน ดูแลตัวเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพใจที่ดี พร้อมรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จะได้สดใสสดใสตลอดปีกระต่ายทองค่ะ



จุลสารครอบครัวใบไม้ ราย 2 เดือน
สื่อกลางข่าวสารเพื่อครอบครัว
เพื่อนบ้านโรงกลั่น บางจาก

ลิขสิทธิ์และจัดทำโดย
ส่วนกิจการสัมพันธ์
บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

www.bangchak.co.th



โทรศัพท์
0-2335-4102
(ในเวลาทำการ)



E-mail
suwannee@bangchak.co.th
(ถึงหน้าห้อง)



จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วย
หมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)
บนกระดาษที่เป็นมิตร
ต่อสิ่งแวดล้อม





โรงแรง

โดย ลุงวี



ดูแลรถยนต์ของคุณ

ด้วยน้ำมันเครื่อง FURiO

ผ่านพ้นไปแล้วสำหรับเทศกาลปีใหม่นี้ 2566 หลายคนคงได้มีโอกาสไปพักผ่อนเติมพลังงานตามสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ หรือบางคนอาจสังสรรค์กับครอบครัวอยู่ที่บ้าน ซึ่งช่วยให้ทุกคนมีความสุขกาย สุขภาพใจที่สดใสพร้อมสำหรับการเริ่มต้นทำงานในปีกระต่ายทองนี้ สำหรับรถยนต์ก็เช่นกัน หลังจากที่ผ่านการใช้งานมาตลอดทั้งปี เราก็ควรดูแลสุขภาพของรถยนต์ให้มีสุขภาพที่ดีโดยการนำรถยนต์เข้าตรวจเช็คระบบต่างๆ และเปลี่ยนน้ำมันเครื่องเพื่อให้รถยนต์อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานครับ

น้ำมันเครื่องที่จำหน่ายภายในสถานีบริการน้ำมันบางจากจะจำหน่ายภายใต้แบรนด์ FURiO (ฟิวรีโอ) ซึ่งมีจุดเด่นในเรื่องการให้การปกป้องเครื่องยนต์ทันทีตั้งแต่เริ่มสตาร์ทจนถึงสภาวะการใช้งานขีดสุด นอกจากนี้ฟิล์มน้ำมันยังมีความแข็งแรงมากเป็นพิเศษ ช่วยให้ทนความร้อนได้ดีเยี่ยม โดยผลิตภัณฑ์น้ำมันหล่อลื่น FURiO (ฟิวรีโอ) มีทั้งน้ำมันเครื่องสำหรับยานยนต์ น้ำมันเครื่องสำหรับรถมอเตอร์ไซด์ น้ำมันเกียร์ และน้ำยาหม้อน้ำ มีให้เลือกทั้งน้ำมันสังเคราะห์แท้ 100% น้ำมันกึ่งสังเคราะห์ และน้ำมันปิโตรเลียม

โดยน้ำมันเครื่องยานยนต์ FURiO (ฟิวรีโอ) มาตรฐานสูงสุด สำหรับเครื่องยนต์เบนซิน คือ FURiO Fully Synthetic มาตรฐาน API SP มี 3 เบอร์ความหนืด คือ 0W-20, 5W-30 และ 5W-40 สำหรับเครื่องยนต์ดีเซล คือ FURiO Fully Synthetic Diesel 5W-30 มาตรฐาน API CK-4 โดยคุณสมบัติเด่นของผลิตภัณฑ์จะช่วยรักษาความสะอาดของลูกสูบ ป้องกันการสึกหรอของเครื่องยนต์ และช่วยยืดอายุการเปลี่ยนถ่ายได้ยาวนานมากขึ้น

โดยผู้ที่สนใจสามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์น้ำมันหล่อลื่น FURiO (ฟิวรีโอ) ได้ที่สถานีบริการน้ำมันบางจากทุกสาขา นอกจากนี้ยังสามารถศึกษารายละเอียดของผลิตภัณฑ์ต่างๆ เพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.bangchaklubricants.com ครับ





รู้ไว้
ปลอดภัยกว่า
โดย อาแล็บ

วิธีรับมือกับฝุ่น PM 2.5 ภายในบ้านพักอาศัย

ปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็กหรือฝุ่น PM 2.5 มีโอกาสกลับมาส่งผลกระทบต่อพวกเราทุกปี เนื่องจากมีขนาดเล็กมากและแพร่กระจายอยู่ทุกที่ทั้งภายนอกและภายในบริเวณบ้าน ปริมาณฝุ่นจากการเผาไหม้ และสภาพอากาศที่ปิดและกระแสลมอ่อนทำให้ฝุ่น PM 2.5 สะสมอยู่มากในพื้นที่ หากเกินค่ามาตรฐานจะส่งผลกระทบต่อระบบการหายใจของเรา ครั้งนี้จะมาแนะนำวิธีช่วยลดฝุ่น PM 2.5 ในบ้านพักอาศัยกันนะครับ

งดเผาขยะ งดจุดธูป เปลี่ยนมาใช้ธูปไฟฟ้า

การเผาขยะทำให้เกิดการเผาไหม้ ซึ่งเป็นการเพิ่มควันและฝุ่นพิษให้อากาศ นอกจากนี้ ควรปรับเปลี่ยนการจุดธูปแบบปกติ ซึ่งทำให้เกิดฝุ่นจากธูปและควัน มาใช้ธูปและเทียนแบบไฟฟ้า เพื่อลดปริมาณควัน

ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ เครื่องกรองอากาศ

เนื่องจากฝุ่น PM 2.5 มีอนุภาคเพียง 2.5 ไมครอน ขนาดเล็กจนเครื่องปรับอากาศไม่สามารถดักจับได้ ตัวช่วยในการดักจับฝุ่นด้วยเครื่องฟอกอากาศจึงเป็นทางเลือกที่ผู้คนนิยม ซึ่งมีหลากหลายรุ่นให้เลือกซื้อมาใช้งาน

ปลูกต้นไม้ฟอกอากาศ

ต้นไม้ที่มีคุณสมบัติในการฟอกอากาศสามารถนำมาปลูกและวางตามจุดต่างๆ ของบ้าน เช่น ต้นยางอินเดีย พลูด่าง เศรษฐีเรือนใน เศรษฐีพันล้าน ลิ้นมังกร เขียวหมื่นปี เดหลี ไทรใบสัก กวักมรกตและยังมีอีกมาก ต้นไม้แต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติและการดูแลที่แตกต่างกัน ผู้เลี้ยงควรศึกษารายละเอียดก่อนนำมาปลูก



เช็กสภาพรถเป็นประจำ

การเผาไหม้ของเครื่องยนต์ที่ไม่สมบูรณ์ของทั้งรถยนต์และรถมอเตอร์ไซด์ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดควันดำและมลพิษทางอากาศ จึงควรตรวจเช็กเครื่องยนต์เพื่อให้อยู่ในสภาพปกติเป็นประจำ

ทำความสะอาดบ้าน เป็นประจำ

การทำทำความสะอาดบ้าน เช็ดดูเฟอร์นิเจอร์ด้วยผ้าชุบน้ำเพื่อป้องกันการกระจายของฝุ่น รวมถึงการล้างอุปกรณ์เครื่องใช้เครื่องปรับอากาศ พัดลม แผ่นกรองอากาศ มุ้งลวด และเช็ดทุกซอกมุมของบ้าน เพื่อช่วยลดแหล่งสะสมของฝุ่นได้ค่อนข้างดี

ปิดประตูหน้าต่าง ที่ไม่ได้ใช้งาน

เนื่องจากฝุ่น PM 2.5 มีขนาดเล็กและลอยอยู่ในอากาศ ทำให้ฝุ่นสามารถเข้ามาภายในบ้านได้ตลอดเวลา การปิดประตูหน้าต่างที่ไม่จำเป็นหรือไม่ค่อยได้ใช้เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดสำหรับป้องกันฝุ่น PM 2.5 เพราะไม่มีค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมและสามารถทำได้ทันที

*** รู้ไว้ปลอดภัยกว่า แน่นอนครับ ***

ที่มา : <https://www.bangkokbiznews.com/social/998569>



เงินทอง
ต้องรู้

โดย ป้าหม่อมขวัญรู้

เงินกับหัวใจ

จัดการยังไงให้รักกันยาว



การตกหลุมรักใครสักคน ไม่ใช่ตอนจบของเทพนิยายที่สวยงามแต่เป็นเพียงแค่ "จุดเริ่มต้น" ของคู่รักที่มีเรื่องต้องพูดคุยและตัดสินใจมากมาย หนึ่งในปัจจัยสำคัญที่สุดก็คือ "เงิน" นั่นเองในช่วงวันวาเลนไทน์นี้ เราลองมาดูประเด็นต่างๆ ที่คู่รักควรรู้กันค่ะ

เงิน & ความรัก คุณให้ความสำคัญกับอะไรมากกว่า

ใครที่มีเงินมากพอแล้วก็ย่อมตอบว่าความรัก ส่วนใครคิดว่าความรักดีอยู่แล้วก็ย่อมตอบว่าเงินสิ เพราะเราต้องเลือกสิ่งที่ดีๆ มาเติมเต็ม แต่ความรักไม่ได้ทำให้เราใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันได้ตลอดไป หากไม่มีการวางแผนการเงินที่ดี

บริหารรายรับ/รายจ่ายร่วมกัน

สิ่งแรกที่ต้องดูคือรูปแบบการใช้จ่ายเงินของแต่ละคนว่าใช้จ่ายมากเกินกว่ารายรับที่หามาได้หรือไม่ ทั้งนี้ ต้องกล้าเปิดใจพูดคุยกัน เพื่อช่วยกันควบคุมรายจ่ายและตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นให้น้อยลง จะได้ไม่มีปัญหาหนี้สิน ควรให้ความสำคัญกับการออมเงินด้วย อาจเริ่มจากการเปิดบัญชีเพื่อฝากเงินร่วมกันเป็นก้าวแรก

ต้องมีเป้าหมายทางการเงินร่วมกัน

การวางแผนทางการเงินเป็นเครื่องมือนำไปสู่ความมั่นคงทางการเงินของชีวิตคู่ควรแลกเปลี่ยนความเห็นและวางเป้าหมายทางการเงินร่วมกันจะได้ไม่เกิดปัญหาตามมา โดยสามารถวางแผนการเงินในระยะต่างๆ ได้ ดังนี้

- เป้าหมายระยะสั้น เช่น การวางแผนแต่งงาน ซื้อรถ ซื้อบ้าน ให้พิจารณาถึงค่าใช้จ่ายต่างๆ ภายในครอบครัวด้วย เช่น ค่าอาหาร ค่าน้ำ ค่าไฟ การเก็บเงินสำรองเผื่อฉุกเฉินอย่างน้อย 6 เท่า เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการขาดรายได้ หรือปัญหาการเจ็บป่วยฉุกเฉินต่างๆ

- เป้าหมายระยะกลาง ควรพูดคุยและวางแผนเรื่องลูกให้ชัดเจนตั้งแต่เริ่มต้นใช้ชีวิตคู่ เพื่อวางแผนการเงินและเตรียมเงินไว้อย่างเหมาะสม

- เป้าหมายระยะยาว เช่นวางแผนการศึกษาบุตร ควรวางแผนลงทุนตั้งแต่บุตรอยู่ในวัยแรกเกิด และในอนาคตควรมีการวางแผนประกันชีวิตของครอบครัวไว้ด้วยเช่นกัน

ความรักเป็นสิ่งที่สวยงาม เชื่อว่าทุกคนอยากมีความรักที่ดี ซึ่งแต่ละคู่ก็มีการวางแผนการใช้ชีวิตคู่ที่แตกต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่อยากให้ทุกคู่ตระหนักไว้เสมอคือความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีปัญหาอะไรที่ค้างคาใจกันก็ควรพูดคุยตกลงร่วมกันในทุกรายละเอียดของชีวิตนอกเหนือจากเรื่องการเงิน



การแพทย์ทางไกล (Tele Medicine)

ในปัจจุบันเทคโนโลยีสัญญาณมือถือมาถึงยุคที่เป็น 5G กันแล้ว นอกจากจะทำให้เราสามารถเล่น Internet ได้รวดเร็วขึ้น สามารถดู Live Streaming ต่างๆ ในคุณภาพที่สูงขึ้นมากกว่าแต่ก่อน เทคโนโลยี 5G ที่ว่านี้ยังมีประโยชน์ในเรื่องอื่นอีกมากมาย



REMOTE MEDICINE

ตัวอย่างหนึ่งที่อาจจะอยู่ไม่ไกลตัวเราอีกต่อไป คือการนำเทคโนโลยี 5G มาใช้ในการช่วยเหลือบุคลากรทางการแพทย์ในการดูแลรักษาผู้ป่วยทางไกลที่ไม่สะดวกมารักษาที่โรงพยาบาล โดยที่ทั้งเราและคุณหมอไม่จำเป็นต้องนั่งอยู่ในห้องเดียวกันแบบเดิมๆ นั้น เราเรียกการรักษาลักษณะนี้ว่า การแพทย์ทางไกล หรือ Tele Medicine ซึ่งจะอำนวยความสะดวกให้คนไข้ไม่ต้องเดินทางไปโรงพยาบาล ปัจจุบันนิยมนำมาใช้สำหรับการรักษาโรคที่มีอาการเบื้องต้นไม่รุนแรงมาก เช่น ไข้หวัด ปวดท้อง ปวดศีรษะ และคนไข้จะติดต่อกับแพทย์โดยผ่านทาง Video Conference



CHAT

ในต่างประเทศ เช่น ประเทศสิงคโปร์ นั้นยังมีตัวอย่างการนำเทคโนโลยี 5G นี้ไปใช้ในการติดตามผู้ป่วยระยะไกล โดยอาศัยอุปกรณ์ที่ใช้ในการตรวจวัดร่างกาย เช่น การวัดความดัน และอัตราการเต้นของหัวใจจากนาฬิกาอัจฉริยะ ซึ่งปัจจุบันเป็นอุปกรณ์ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในกลุ่มคนรักสุขภาพ



MONITORING



PATIENT



นอกเหนือจากนี้ เทคโนโลยี 5G ยังนำไปใช้ในการผ่าตัดคนไข้ทางไกล (Telesurgery) โดยการนำหุ่นยนต์ และระบบสารสนเทศเข้ามาเพิ่มประสิทธิภาพให้แพทย์สามารถผ่าตัดผู้ป่วยได้แม้จะอยู่ต่างสถานที่ ซึ่งเทคโนโลยี 5G จะช่วยให้ภาพการผ่าตัด คมชัดและมีคุณภาพมากพอให้แพทย์สามารถวินิจฉัยโรคได้เสมือนกับการผ่าตัดที่นั้งอยู่ภายในห้องเดียวกัน



เทคโนโลยีทางการแพทย์นั้นก้าวหน้าขึ้นมากก็จริง แต่ก็หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะดูแลสุขภาพสภาพของตนเองเป็นอย่างดี จะได้ไม่ต้องเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล ไม่ว่าจะเป็นการรักษาแบบปกติหรือทางไกลก็ตามนะคะ

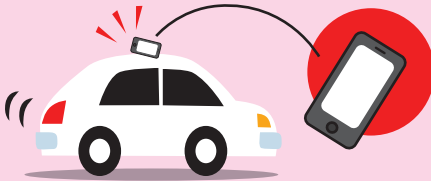


- ที่มา : 1. เทคโนโลยีการแพทย์ทางไกล (Telemedicine) ในสิงคโปร์ (healthserv.net)
 2. "การแพทย์ทางไกล" ในวันที่ "5G" ทำให้การรักษาตรงจุดอยู่ใกล้แค่เอื้อม (bangkokbiznews.com)
 3. Telemedicine คืออะไร? ตัวเลือกที่น่าสนใจตอบโต้ผู้ป่วยในยุค 4.0 (allwellhealthcare.com)



บันทึกความดี

โดย เฉลิมเฉลิม



ใจฟู พลเมืองใจดี

ช่วยเหลือเพื่อนร่วมทาง

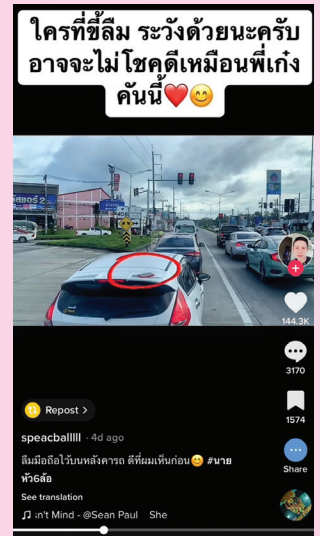
บันทึกความดี ร่วมชื่นชมพลเมืองดี ช่วยเหลือเพื่อนร่วมทาง ที่ลิ้มของสำคัญไว้บนหลังคารถยนต์

ช่วงต้นเดือนมกราคม 2566 มีเรื่องราวดีๆ ที่โลกโซเชียลแห่แชร์คลิปที่มีผู้ใช้โซเชียล TikTok @speacballlll ได้โพสต์คลิปภาพเหตุการณ์จากกล้องหน้ารถเจ้าของคลิปพลเมืองดี ขณะขับรถตามหลังรถยนต์คันหนึ่งสังเกตเห็นบางสิ่งบางอย่างอยู่บนหลังคารถพบว่า เป็นโทรศัพท์มือถือ น่าจะเป็นของเจ้าของรถที่ลืมวางไว้บนหลังคารถ

เจ้าของคลิปใช้จึงหวะรถติดไฟแดงรีบวิ่งไปเคาะกระจกนอก และหยิบโทรศัพท์มือถือที่อยู่บนหลังคารถยื่นคืนให้เพื่อนร่วมทางทันที งานนี้ข่าวเน็ตเข้ามาชื่นชมเจ้าของคลิป

ในความเป็นที่ใจและไม่มองข้ามต่างเข้ามาทดถูกใจ และคอมเมนต์ชื่นชมกันอย่างมากมายเจ้าของคลิปยังได้เขียนข้อความแสดงความหวังดี เตือนใจสำหรับคนขี้ลืมทั้งหลายว่า

"ใครที่ขี้ลืมระวังด้วยนะครั้บ อาจจะไม่โชคดีเหมือนรถคันนี้ ลืมมือถือไว้บนหลังคารถ ดีที่ผมเห็นก่อน"



ขอบคุณภาพและข่าว : TikTok @speacballlll
 ที่มา : <https://www.dailynews.co.th/news/1865122/>



ลานสุขภาพ
โดย น้องไม้ปัก



ดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจ สดใสตลอดปี กระต่ายทอง

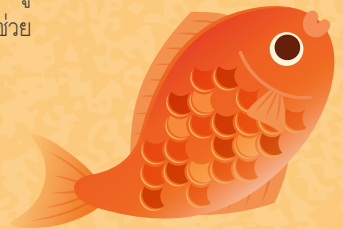
สุขภาพกาย หมายถึง สภาพของร่างกายที่มีความแข็งแรง สมบูรณ์ระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้อย่างปกติและมีประสิทธิภาพ ด้านทานโรคได้ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความทุพพลภาพ

สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะทางจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี ตลอดจนสามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคง เป็นปกติ ปราศจากความขัดแย้งหรือความสับสนภายในจิตใจ

การมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดีจะนำมาซึ่งความสุข ในชีวิตที่ทุกคนปรารถนา เพราะส่งผลให้จิตใจสดชื่น เบิกบาน ในทางตรงกันข้าม หากร่างกายไม่แข็งแรง ก็ย่อมส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยว มีแต่ความกังวล และนี่คือวิธีปฏิบัติต่างๆ ที่จะนำมาซึ่งสุขภาพดี ทั้งร่างกายและจิตใจ

1. เลือกรับประทานอาหารอย่างถูกต้องตามหลัก

โภชนาการ การรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ สด สะอาด ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงและห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ



**รอบรู้
บ้านเรา**

โดย กระหนุงกระหนิง



บางจาก

ชวนลดขยะต้นทางต่อเนื่อง

ใช้พื้นที่สถานีบริการรับ "ขยะกำพร้าสัญจร"
ต่อ และนำร่อง "เก็บกล่องสร้างบ้าน"

บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) เดินหน้าดูแลสิ่งแวดล้อมและความยั่งยืนในสังคมอย่างต่อเนื่อง ในปี 2566 หนุนการบริหารจัดการขยะตามแนวทาง Circular Economy (เศรษฐกิจหมุนเวียน) เปิดพื้นที่ปั้มน้ำมันบางจากเป็นจุดรับขยะกำพร้า และรับบริจาคกล่องเครื่องดื่มไปรีไซเคิลในโครงการเก็บกล่องสร้างบ้านฯ เพื่อนำไปเข้าสู่กระบวนการคัดแยกและกำจัดอย่างถูกวิธี ณ สถานีบริการ 4 แห่ง ได้แก่ สาขานนบางนา กม.16 สาขาพลโยธินซอย 73 สาขาราชพฤกษ์ 2 และสาขารามอินทรา-คูบอน ติดตาม



2. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 8-10 แก้ว การดื่มน้ำสะอาดที่เพียงพอสำคัญต่อกระบวนการย่อยอาหาร กระบวนการดูดซึมอาหาร และกระบวนการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย หากขาดน้ำ ร่างกายอาจทำงานผิดปกติได้

3. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ช่วยทำให้หัวใจ กล้ามเนื้อ ปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตและระบบเผาผลาญทำงานได้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (Endorphins) หรือสารแห่งความสุข

4. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ขณะนอนหลับเป็นช่วงที่ร่างกายได้พักผ่อน ฟันฟู และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้อย่างเต็มที่ และเป็นช่วงที่ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนต่อต้านความแก่ชรา หากนอนหลับไม่เพียงพอ ร่างกายจะเหนื่อยล้า เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคร้ายต่างๆ และอาจทำให้ดูแลก่อนวัยได้

5. บริหารและบำรุงสมองอย่างต่อเนื่อง การเล่นเกมกรุก เกมอักษรไขว้ เกมจับผิดภาพ เกมจำตำแหน่งภาพ จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพสมองที่ดี รวมทั้งการรับประทานน้ำมันตับปลาและวิตามินบีร่วมกับวิตามินซีเพื่อช่วยในการหมุนเวียนเลือดและลดอาการหลงลืม

6. ฝึกการปล่อยวาง การมองโลกในแง่ดี ปล่อยวางช่วยให้จิตใจสงบ ไม่จมอยู่กับความทุกข์ อาจเริ่มจากการนั่งสมาธิ ฝึกควบคุมสติ อารมณ์ มองโลกในแง่ดี จะส่งผลดีต่อสุขภาพจิต ห่างไกลจากโรคเครียดหรือโรคซึมเศร้า

7. เข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี เพื่อค้นหาความเสี่ยงของโรคที่แอบแฝง ช่วยป้องกันความรุนแรงหรือภาวะแทรกซ้อนของโรคที่อาจเกิดขึ้น ยิ่งหากพบความผิดปกติเร็วขึ้น ก็จะช่วยรักษาได้เร็วขึ้นเท่านั้น



ที่มา : www.medicallinelab.co.th



รายละเอียดกิจกรรมขยะกำพร้าสัญญาได้ที่ Facebook Bangchak และ Facebook N15 Technology

กิจกรรมเก็บกล่องสร้างบ้าน ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมสามารถส่งมอบกล่องเครื่องดื่มมียูเอชทีที่ใช้แล้วและผ่านการทำความสะอาดแล้ว ณ จุดรับกล่องเครื่องดื่มใช้แล้วภายใน

สถานีบริการบางจาก 10 จุด ได้แก่ สาขาจรัญสนิทวงศ์ สาขาวิภาวดีรังสิต สาขารามอินทรา 71 สาขาสุขุมวิท 62 สาขาลาดพร้าว 101 สาขามหาไทย สาขาเอกมัย สาขาอุดมสุข 45 สาขาเพชรเกษม 92 และสาขากาญจนาภิเษก 41 และต่อขยายการตั้งจุดรับในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป เพื่อเพิ่มช่องทางรับวัสดุรีไซเคิล และจะนำไปทำวัสดุก่อสร้าง

บ้านประเภทต่างๆ ให้แก่ประชาชนที่ขาดแคลนหรือประสบปัญหาด้านที่อยู่อาศัยต่อไป

ผู้สนใจสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมของการรีไซเคิลกล่องเครื่องดื่มและขั้นตอนการจัดเก็บกล่องเครื่องดื่มได้ที่ <https://www.tetrapak.com/en-th/sustainability/planet/thaigreenshelter/how-to-collect>



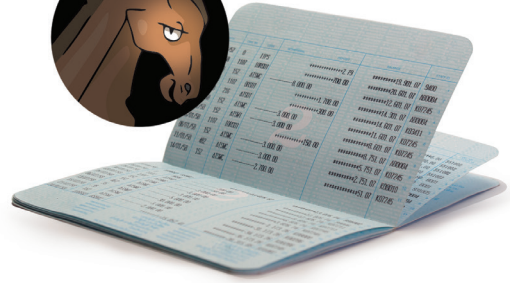
หรือสแกน QR Code





กฎหมาย ใกล้ตัว

โดย ทนายหัวแหลม



ขายบัญชี-รับจ้างเปิดบัญชีม้า ได้ไม่คุ้มเสีย

แม้ว่าจะขึ้นปีใหม่แล้ว เรายังเห็นข่าวมีงาฉฉใช้วิธีการต่างๆ เดิมๆ ในการหลอกลวงเอาเงินประชาชนอยู่ตลอด สิ่งหนึ่งที่ทำให้มีงาฉฉเหล่านั้นยังคงลอยนวลอยู่ได้ก็คือ “บัญชีม้า”

บัญชีม้า คือ บัญชีธนาคารที่มีผู้นำไปขาย หรือรับจ้างเปิดบัญชีให้แก่มิจฉาชีพ โดยบัญชีดังกล่าวจะถูกใช้เป็นช่องทางในการรับเงินและถ่ายโอนเงินจากการกระทำความผิด ป้องกันไม่ให้มีพยานหลักฐานเชื่อมโยงมาถึงมิจฉาชีพตัวจริง การรับจ้างเปิดบัญชีม้า ดูเผินๆ แล้วเหมือนจะเป็นช่องทางหาเงินง่ายๆ เพียงแค่ไปเปิดบัญชีเงินฝากกับธนาคาร จากนั้นส่งบัญชีให้แก่ผู้รับซื้อหรือผู้ว่าจ้าง และรับค่าตอบแทนโดยไม่ต้องเสียแรงหรือเงินสักบาท แต่ถ้าวันหนึ่งมีการตรวจสอบเส้นทางการเงินของแก่มิจฉาชีพแล้วพบว่า มีบัญชีม้าของท่านอยู่ในเส้นทางการโอนเงิน เจ้าของบัญชีธนาคารที่เป็นผู้เปิดบัญชีม้าอาจต้องถูกดำเนินคดีฐานเป็นตัวการหรือผู้สนับสนุนการทำความผิดฐานฉ้อโกง

มีระวางโทษทั้งจำและปรับ ตามประมวลกฎหมายอาญามาตรา 83 หรือ มาตรา 86 และอาจมีความผิดฐานฟอกเงิน ต้องระวางโทษจำคุก 1-10 ปี หรือปรับตั้งแต่ 20,000 ถึง 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับตาม พ.ร.บ.ป้องกันและปราบปรามการฟอกเงิน พ.ศ. 2542 ท่านที่อ่านถึงตรงนี้ คงจะทราบดีแล้วว่าการเปิดบัญชีม้านั้นได้ไม่คุ้มเสียแน่นอน

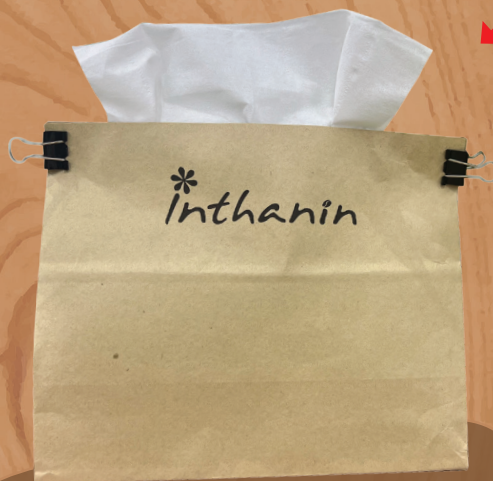
สุดท้ายนี้ ขอฝากให้ทุกคนต้องตระหนักถึงผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น ไม่รับจ้างเปิดบัญชี หรือขายบัญชี หรือยินยอมให้บุคคลอื่นใช้บัญชีเงินฝากเป็นเครื่องมือในการกระทำความผิด และที่สำคัญอย่าหลงเชื่ออย่าโอนเงินให้บุคคลที่ท่านไม่รู้จักโดยเด็ดขาด ทั้งนี้ ผู้ถูกหลอกลวงหรือผู้เสียหายสามารถโทรสายด่วน 1212 ของกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม หรือสามารถแจ้งความทางออนไลน์ได้ที่ www.thaipoliceonline.com





ถุงใส่ทิชชู

ฉันได้รับของขวัญปีใหม่จากเพื่อนเป็นกระเป๋าผ้า
ทรงแปลกตาไม่คุ้น จึงถามว่ากระเป๋านี้คืออะไร
ทราบว่าเป็นกระเป๋าสำหรับใส่กระดาษทิชชู เลยแฉ
ปิ้งไอเดียขึ้นมาว่า หากเพื่อนๆ มีถุงกระดาษ
ลายน่ารักๆ ก็สามารถนำมาทำแบบนี้ได้เหมือนกัน



ถุงกระดาษที่นำมาใช้ ต้องมีขนาด
สำหรับใส่ห่อทิชชูแบบดึงของเราได้
เพียงตัดด้านบนออก ใส่ห่อกระดาษ
ทิชชูแล้วหาตัวหนีบหนีบขอบด้านบน
ไว้ทั้งสองด้าน เราก็จะได้ถุงใส่ทิชชู
น่ารักๆ ของเราเองแบบง่ายๆ แล้ว
ลองทำกันดูนะคะ



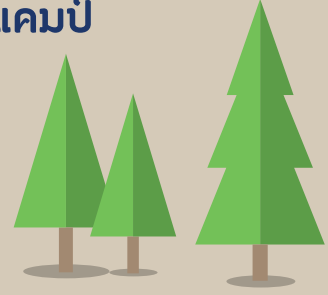


ตะลอนทัวร์

โดย ไอซ์ซิ่ง

พักกาย พักใจ เอาใจสายแคมป์

ต้อนรับปีกระต่ายทอง 2566



สายแคมป์ปังห้ามพลาด เอาใจคนรักการท่องเที่ยวแบบลุยๆ ฮิปๆ ด้วยการพาไปจุดลิสต์ 3 ลานกางเต็นท์ใกล้กรุงกันครับ



ลานกางเต็นท์ กาญจนบุรี

ริมน้ำ ปาทองโก้

ที่พักกาญจนบุรีสไตล์แคมป์ปัง เต็นท์โดมริมน้ำสุดปังกับที่พัก 2 แบบ เต็นท์โดมติดแอร์สำหรับนอนชิลเปลี่ยนบรรยากาศพร้อมมุมถ่ายรูปสวยๆ ได้บรรยากาศแคมป์ปัง แถมยังมีพื้นที่ลานกางเต็นท์ (จำกัดจำนวน 8 หลังต่อคืน) ไว้ให้คนรักการกางเต็นท์มานอนชิลริมน้ำ ทำอาหาร แคมป์ปังสนุกๆ ท่ามกลางธรรมชาติและเป็นส่วนตัว บริเวณรอบๆ ที่พักบอกเลยว่าวิวดี บรรยากาศโคตรมาก ๆ เพราะจะได้เห็นวิวสวยๆ ของแม่น้ำและภูเขา ให้ธรรมชาติมาโอบกอดเราไว้ บำบัดใจให้หายเหนื่อยตอนเช้าตื่นมาท่ามกลางสายหมอก ตอนดึกก็มีดาวให้นั่งดูด้วยกันสุดแสนโรแมนติก



ภูผาคอฟฟี่แคมป์

Phupha Coffee Camp

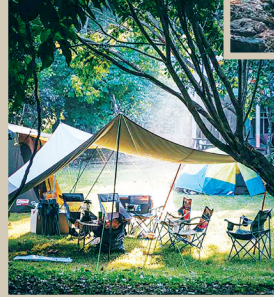
คาเฟ่ ร้านอาหาร ลานกางเต็นท์ ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ แค่อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี ยกให้เป็นอีกหนึ่งโลเคชั่นสำหรับสายแคมป์ที่วิวดีสุดอีกแห่งหนึ่งทั้งวิวป่าสนและอ่างเก็บน้ำห้วยท่าเคย ท่ามกลางภูเขาสวยเหมือนภาพวาด แดมอากาศเย็นสบายตลอดทั้งปี สำหรับสายคาเฟ่ก็มีคาเฟ่กลางป่าสน ตกแต่งในสไตล์แคมป์ปัง จัดพร้อมไว้ให้ถ่ายรูปเพียบ แค่นั่งมาจิบเครื่องดื่ม ถ่ายรูปกับมุมปังไปวาดเพื่อนก็ยิ่งได้ ที่นี่มีกฎระเบียบที่ชัดเจนห้ามส่งเสียงดังหลังสี่ทุ่ม และเนื่องจากเป็นลานกางเต็นท์กลางป่าสน จะมีมดและแมลงบ้างและยุ่งค่อนข้างเยอะ ควรเตรียมอุปกรณ์ป้องกันมาให้พร้อม



Campfire Cafe Khao Yai

คอนเซ็ปต์เก๋ ตั้งแคมป์ไฟ ทางเดินที่ได้

ตั้งอยู่บนถนนธนบุรีราชินี เส้นทางเดียวกับที่จะไปอุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ ขับรถเข้าซอยไปอีกเล็กน้อย หากไม่ยากมีป้ายโลโก้ร้านเป็นรูปไฟที่มีกำลังก่อไฟเตรียมตั้งแคมป์วางเด่นเป็นสง่าอยู่หน้าปากซอย ขับรถต่อเข้าไปอีกเล็กน้อยถึงที่พักแล้ว จอดรถปุ๊บก็จะเห็นบรรยากาศเหมือนหลุดเข้าไปอยู่อีกโลกหนึ่งเลย ตรงลำธารตอนเช้าบรรยากาศดีมากกับภาพไอหมอกบางๆ ลอยอยู่เหนือน้ำ สำหรับพื้นที่ทางเดินที่ริมลำธาร คิดค่าบริการ คนละ 250 บาท (เด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี ฟรี) เพียงแต่ต้องนำเดินทมาเอง พื้นที่ทางเดินที่จะมีอยู่ 3 จุด จุดแรกเป็นลานสนามหญ้า เหมาะกับหมู่คณะหรือครอบครัว ส่วนอีก 2 จุด คือบริเวณริมลำธารก็จะได้ฟีลแอดเวนเจอร์ขึ้นมาอีกนิด



ใครที่ยังไม่รู้ว่าจะเดินทางไปเที่ยวที่ไหนกับครอบครัว แนะนำลองเปลี่ยนสไตล์การเที่ยวของคุณแบบแคมป์ปิ้งใกล้กรุงเทพฯ ที่เรานำมาฝากกัน แต่ละที่บรรยากาศดี วิวดสวย เงียบสงบ เหมาะแก่การไปเที่ยวพักผ่อนสุดๆ ฟินเต็มคาราเบลแน่นอน อย่างไรก็ตาม ก็ต้องอยู่บนพื้นฐานห้ามการ์ดตกโดยเด็ดขาดนะครั

ที่มา : <https://travel.trueid.net/detail/>
: <https://everywherecamp.com>

ผักรักษาโรค

เริ่มต้นปีใหม่ 2566 นี้ อยากให้สมาชิกจุลสารทุกท่านมีสุขภาพดีตลอดปีและตลอดไป เริ่มต้นได้ง่ายๆ ด้วยการใส่ใจเรื่องอาหารการกิน พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกาย มาดูกันสิครับว่าผักที่เรารับประทานกันอยู่เป็นประจำมีสรรพคุณช่วยรักษาโรคอะไรได้บ้าง



สนามเด็กเล่น

โดย น้อง ปุ่น ปูน



ร่วมสนุกได้ที่

<https://shorturl.asia/YuyJj>

ผู้ที่ร่วมสนุกจะถูกสุ่มรายชื่อเพื่อรับรางวัล

กระบอกน้ำคละสี จำนวน 10 รางวัล





เพื่อโลกสวย
โดย ป้าหนู



มาช่วยกัน “ทอดไม่ทิ้ง” เพื่อโลก เพื่อสุขภาพ ตอนที่ 1

ปัจจุบันคนไทยบริโภคน้ำมัน 1,000 ล้านลิตรต่อปี มีน้ำมันเหลือจากการทอด 250-300 ล้านลิตรต่อปี และน้ำมันที่เหลือนี้เป็นที่มาของ “น้ำมันทอดซ้ำ” ซึ่งเป็นภัยแอบแฝงทั้งจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำและการกำจัดทิ้งสู่พื้นที่สาธารณะอย่างผิดวิธี ซึ่งเป็นเรื่องที่คุณใส่ใจสุขภาพและรักษโลกต้องรู้เพื่อป้องกันเอาไว้

น้ำมันทอดซ้ำ

เป็นน้ำมันที่ผ่านความร้อนสูงซ้ำแล้วซ้ำอีกจากการนำกลับมาใช้ซ้ำหลายครั้งจนน้ำมันเสื่อมสภาพ และเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและเคมี เปลี่ยนเป็นสารประกอบที่เป็นอันตรายต่อร่างกายมนุษย์ โดยสารดังกล่าวจะมีปริมาณเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ตามจำนวนครั้งที่มีการทอดซ้ำ ดังนี้

สารโพลาร์* (Polar Compounds)

เกิดจากการใช้น้ำมันทอดอาหารซ้ำหลายครั้ง เป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้บริโภค เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคความดัน และโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

**กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้น้ำมันที่ใช้ทอด หรือประกอบอาหาร เพื่อจำหน่าย มีค่าสารโพลาร์ได้ไม่เกินร้อยละ 25 ของน้ำหนักน้ำมัน*

สารประกอบโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน (Polycyclic Aromatic Hydrocarbon: PAHs)

เกิดจากกระบวนการเผาไหม้ของสารอินทรีย์ที่ไม่สมบูรณ์ พบในควันจากการทอดที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำและพบบนส่วนที่ไหม้เกรียมของอาหารทอดกรอบ ปิ้งย่าง และรมควัน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้และโรคกระเพาะอาหาร



โปรดติดตามตอนต่อไป

รู้แบบนี้แล้ว น้ำมันทอดแล้ว อย่าทอดซ้ำ
นำมายาขายที่มีมาจากกันดีกว่า



น้ำมันปรุงอาหารใช้แล้ว

ไม่ทิ้ง ไม่ทอดซ้ำ
นำมายาขาย

ที่มีมาจากที่ร่วมโครงการ
เพื่อนลิฟเป็น SAF

(Sustainable Aviation Fuel)

เชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน
นวัตกรรมสีเขียว ดีต่อโลก ดีต่อคุณ



บิมบางจากรับซื้อน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้ว วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-16.00 น.

กรุณาเตรียมสำเนาบัตรประชาชนมาด้วย
ตรวจสอบรายชื่อบิมบางจาก สาขาที่ร่วมรายการ ได้ที่



<https://greens-revolution.bangchakmarketplace.com>



สนับสนุนโดย ภาครัฐ ภาคเอกชน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : บทความ "ภัยจากน้ำมันทอดซ้ำ" <http://www.rajavithi.go.th>
: สำนักเทคโนโลยีชุมชน กรมวิทยาศาสตร์บริการ แผนงานพัฒนาวิชาการและกลไกการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย <http://www.thaihealthconsumer.org>
: สำนักข่าว สสส.

เฉลยเกม ฉบับที่ 107

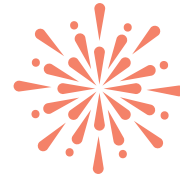
แนะนำสถานที่ไหว้ขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์



- 1) วัดพระแก้วมรกต พระบรมมหาราชวัง
- 2) ศาลหลักเมืองกรุงเทพมหานคร
- 3) ศาลท้าวมหาพรหมเอราวัณ
- 4) วัดโสธรวรารามวรวิหาร
- 5) หลวงพ่อทันใจ วัดพระธาตุดอยคำ



เคล็ดลับ
ไหว้ขอพรอย่างไร
ให้สำเร็จและปัง
ตลอดปี



เฉลยเกม
โดย น้อง ปุ่น ปูน

- ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ตั้งจิตให้สงบและมีสมาธิ
- ชำระร่างกายให้บริสุทธิ์ เช่น อาบน้ำ สวมเสื้อผ้าที่สะอาดและสุภาพ เหมาะสมกับกาลเทศะ
- ขอพรในสิ่งที่ดี เป็นคนดี อยู่ในศีลในธรรม ไม่เอาเปรียบ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- ไหว้พระขอพรด้วยจิตใจบริสุทธิ์แล้วอธิษฐานตั้งใจแน่วแน่กับแนวทางชีวิต หลังขอพรใช้ชีวิตคิดดี พูดดี ทำดี ซื่อสัตย์กับตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น จริ่งใจกับสิ่งที่ขอ ด้วยการลงมือทำ ขยัน มุมานะ อดทน รับผิดชอบต่อความสำเร็จ ทั้งปีตลอดปี

ผู้โชคดี (จากการสุ่ม)

ที่ได้รับกระเป๋าดินสอ
จากจุลสารครอบครัวใบไม้ครับ

1. คุณดวงพร อุนพานิช
2. คุณจิตวันดี ด้านสวัสดิ์
3. คุณเบญญาดา แสงสุริยฤทธิ์
4. คุณอรวรรณ ลัญจนเสถียรชัย
5. คุณดารานี พันธุ์ลือ
6. คุณสลวิทย์ ประสพชิงชนะ
7. คุณวนิดา จิตพร้อมเมตตา
8. คุณลักขณา นิรมิตร
9. คุณสุภาวณี ห้วยหงษ์ทอง
10. คุณยิ่งเล้ง แซ่วน





โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2566



กิจกรรมบางจาก

ขอส่งมอบ กล่องอาหาร ขนาด 1,200 ml/48 oz (เข้าไมโครเวฟได้)
ให้กับสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้ จำนวน 1 ใบ

จำนวนรับ :

รับสมัครทาง QR Code (260 สิทธิ์)

วันอังคารที่ 14 กุมภาพันธ์ 2566 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป *หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

รับสมัครทางโทรศัพท์ (40 สิทธิ์)

06-4580-3343 และ 06-4826-5844 วันพุธที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566 เป็นต้นไป เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น. ในวันทำการ

* ขอความกรุณาโทรสมัครตามวัน-เวลา และหมายเลขโทรศัพท์ที่แจ้งไว้เท่านั้น หากมีผู้สมัครเต็มจำนวนโทรศัพท์จะปิดเครื่อง ถือเป็นกาปิดรับสมัคร

เงื่อนไขลงทะเบียนรับสิทธิ์

1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้บางจากเท่านั้น
2. หมายเลขสมาชิกที่สมัครต้องตรงกับชื่อในฐานข้อมูลฯ
3. ขอสงวนสิทธิ์ 1 หมายเลขสมาชิก รับ 1 ใบ
4. รับสิทธิ์ตามลำดับการสมัครและข้อมูลต้องถูกต้องตามเงื่อนไข
5. เมื่อประกาศผลแล้วถือเป็นที่สุด ยืนยันตามรายชื่อที่ได้รับสิทธิ์เท่านั้น

วิธีการสมัครเข้าร่วมกิจกรรมทาง QR Code

1. เข้าแอป LINE
2. กด "เพิ่มเพื่อน" (Add Friends)
3. กดที่คำว่า "QR Code"
4. สแกน QR Code กด "เปิด" (Open) หรือกดที่ลิงก์



ข้อสังเกต การสมัครผ่าน QR Code เมื่อท่านกดส่งคำตอบระบบจะส่งข้อความ "ระบบได้บันทึกคำตอบของคุณไว้แล้ว" ยืนยันว่าการสมัครเสร็จสมบูรณ์แล้ว

การเข้าร่วมกิจกรรม :

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์ฯ ในวันศุกร์ที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566 ผ่าน Facebook เพจ : ครอบครัวใบไม้บางจาก

<https://www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak> และเริ่มจัดส่งกล่องอาหารให้ท่านที่ได้รับสิทธิ์ (จัดส่งแบบลงทะเบียน)

ในวันจันทร์ที่ 13 มีนาคม 2566 เป็นต้นไป

หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับจุลสาร สมัครสมาชิก เปลี่ยนที่อยู่ หรือกิจกรรม โทร. 0-2335-4102, e-mail : thanyalak@bangchak.co.th
ในวันจันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00-16.00 น. โครงการครอบครัวเดียวกัน ส่วนกิจการสัมพันธ์ บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

อัปเดตข่าวสารและกิจกรรมดีๆ ได้ที่ www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak



บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 8/2533
ปท.บางนา

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน