ครอบครัวใบไม้
จุลสารครอบครัวใบไม้
ประจำเดือนเมษายน - พฤษภาคม 2566
ปีที่ 19
bangchak
vol. 109

หน้า 6
AI กับการเตือนภัย Heat Stroke

หน้า 10
เล่นน้ำสงกรานต์โดยไม่ระวัง อาจมีโทษจำคุกและถูกปรับได้

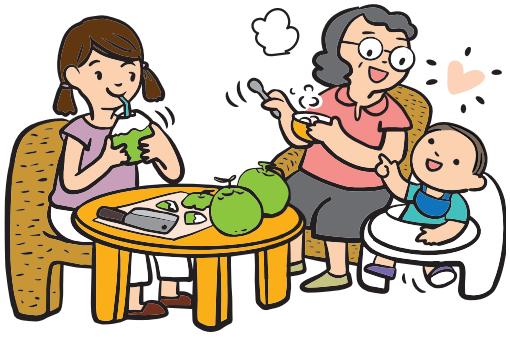
หน้าร้อนนี้ รับมืออย่างไร ให้กายและใจ สดชื่น

เปิดบ้าน
บางจาก

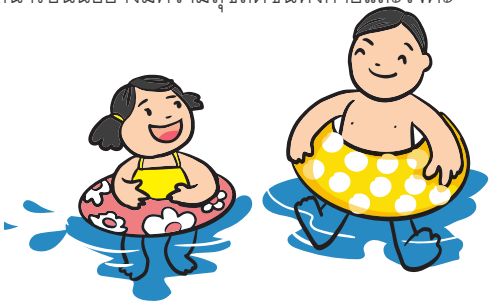
หน้าร้อนนี้ รับมืออย่างไร ให้กายและใจ สดชื่น

ประเทศไทยสิ้นสุดฤดูหนาวและเริ่มเข้าสู่ฤดูร้อนตั้งแต่เดือนต้นมีนาคม ที่ผ่านมาตามประกาศของกรมอุตุนิยมวิทยา จากนั้นจะสิ้นสุดฤดูร้อนในช่วงกลางเดือนพฤษภาคม 2566 โดยปีนี้อุณหภูมิสูงสุดเฉลี่ย 35.5 องศาเซลเซียส ซึ่งสูงกว่าปีที่แล้ว จังหวัดที่คาดว่าอุณหภูมิจะสูงที่สุด 40-43 องศาเซลเซียสได้แก่ จังหวัดสุโขทัย ตาก ลำปาง และแม่ฮ่องสอน สำหรับกรุงเทพมหานครและปริมณฑล อุณหภูมิสูงสุด 38-39 องศาเซลเซียส รู้แบบนี้แล้วคงต้องเตรียมตัวให้พร้อมรับมือสำหรับหน้าร้อนนี้

เดือนเมษายนอากาศร้อนๆ ก็คงต้องนึกถึงวันสงกรานต์ บรรยากาศการเล่นน้ำที่สนุกสนานชุ่มฉ่ำ การรดน้ำดำหัวขอพรผู้ใหญ่เพื่อเป็นสิริมงคล เป็นวันหยุดที่ได้ใช้เวลาอยู่กับครอบครัว ปีนี้มาตรการโควิดผ่อนคลายลงแล้ว เราคงได้เห็นหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนจัดงานสงกรานต์กันอย่างคึกคัก นอกจากกิจกรรมแล้วหน้าร้อนก็ยังมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจไม่ว่าจะเป็นการเที่ยวน้ำตก การล่องแพ การเที่ยวทะเล เพราะเมืองไทยมีแหล่งท่องเที่ยวสวยๆ มากมาย ถือเป็นการส่งเสริมการท่องเที่ยวและสร้างรายได้ให้กับชุมชนอีกด้วย แต่อีกอย่างที่ลืมไม่ได้เลย คือการดูแลสุขภาพในช่วงหน้าร้อนนี้ อุณหภูมิที่สูงขึ้นทำให้ร่างกายเราเจ็บป่วยได้ง่าย ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็น ดื่มน้ำให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่เสี่ยงทำให้เกิดอาการท้องร่วงท้องเสีย และหลีกเลี่ยงการออกแดดจัด เพื่อสุขภาพที่ดีในช่วงหน้าร้อน



เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับไลฟ์สไตล์ของเรา ให้วันหยุดในช่วงหน้าร้อนนี้เป็นวันพักผ่อนที่มีความสุข ใครที่ต้องเดินทางก็ใช้รถใช้ถนนอย่างระมัดระวัง ไม่ประมาท ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน อากาศร้อนแต่ใจอย่าร้อนตามนะคะ ทีมงานผู้จัดทำจุลสารขอให้สมาชิกทุกท่านรับมือหน้าร้อนนี้อย่างมีความสุขสดชื่นทั้งกายและใจค่ะ



จุลสารครอบครัวใบไม้ ราย 2 เดือน
สื่อกลางข่าวสารเพื่อครอบครัว
เพื่อนบ้านโรงกลั่นฯ บางจาก

ลิขสิทธิ์และจัดทำโดย
ส่วนกิจการสัมพันธ์
บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

www.bangchak.co.th

โทรศัพท์
0-2335-4102
(ในเวลาทำการ)

E – mail
suwannee@bangchak.co.th
(ถึงน้าน้อง)

จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วย
หมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)
บนกระดาษที่เป็นมิตร
ต่อสิ่งแวดล้อม

ท้าลองความแรงกับน้ำมัน

“Hi Premium 97”

สำหรับสายซิ่งผู้ที่ชื่นชอบความเร็วและความแรงของรถยนต์ โดยเฉพาะรถสมรรถนะสูงๆ เช่น Super Car ซึ่งรถยนต์มีความต้องการน้ำมันที่มีค่าออกเทนสูงๆ นั้น จากนี้ไปเหล่านักซิ่งก็คงจะหมดปัญหาในการหาน้ำมันดังกล่าวแล้ว เพราะเมื่อเดือนธันวาคม 2565 ที่ผ่านมา บางจากฯ ได้มีการเปิดตัวผลิตภัณฑ์ตัวใหม่ล่าสุด คือ Hi Premium 97 เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคที่ชื่นชอบความแรงเป็นพิเศษ โดยจุดเด่นของผลิตภัณฑ์นี้มีทั้งหมด 3 ข้อ คือ

1. ค่าออกเทนมากกว่า 97 ซึ่งสูงที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มน้ำมันแก๊สโซฮอล์อี10 ของบางจากฯ (Gasohol 91S EVO และ Gasohol 95S EVO) เหมาะกับรถที่ต้องการค่าออกเทนสูง เพื่อรีดประสิทธิภาพของเครื่องยนต์ได้เต็มสมรรถนะ ซึ่งจะส่งผลให้เครื่องแรง

2. น้ำมันมาตรฐาน Euro 5 จะมีค่ากำมะถันต่ำกว่า 10 PPM ซึ่งดีต่อสิ่งแวดล้อม และยังช่วยลดมลภาวะจากการเผาไหม้ ซึ่งเป็นต้นเหตุของภาวะโลกร้อนและฝนกรด (มาตรฐานน้ำมันในประเทศไทยเป็น Euro 4 ค่ากำมะถันต่ำกว่า 50 PPM) นอกจากนี้ ยังช่วยยืดอายุการใช้งานของอุปกรณ์ดักจับไอเสียของรถยนต์

3. สารเพิ่มคุณภาพชนิดพิเศษช่วยทำความสะอาดหัวฉีดน้ำมันแบบ PFI (Port Fuel Injector-หัวฉีดน้ำมันอยู่นอกห้องเผาไหม้) และหัวฉีดน้ำมันแบบ GDI (Gasoline Direct Injector-หัวฉีดน้ำมันอยู่ในห้องเผาไหม้) ได้ 100% และยังมีสารเพิ่มความลื่นที่ช่วยเพิ่มอัตราเร่งของเครื่องยนต์

“Hi Premium 97” เหมาะสำหรับรถยนต์เครื่องยนต์เบนซินทุกรุ่นที่รองรับน้ำมันแก๊สโซฮอล์ อี 10 รถที่มีสมรรถนะสูง เช่น Super Car รถเลขไมล์สูงๆ ที่ต้องการการดูแลเป็นพิเศษ รถยนต์ทั่วไป รวมถึงรถมอเตอร์ไซค์ก็สามารถเติมได้ ผู้ที่สนใจอยากท้าพิสูจน์ความแรงของน้ำมัน “Hi Premium 97” สามารถตรวจสอบสถานีบริการที่มีจำหน่ายได้ที่ Bangchak App./Line Bangchak และเว็บไซต์ www.bangchakmarketplace.com

Bangchak App.

Line Bangchak

www.bangchakmarketplace.com

รู้ไว้
ปลอดภัยกว่า
โดย อาแล็บ

เดินทางและเล่นน้ำสงกรานต์อย่างปลอดภัย

วันสงกรานต์ปีนี้เป็นช่วงวันหยุดยาว คุณผู้อ่านหลายๆ ท่านคงกำลังวางแผนเดินทางไปพบปะครอบครัว ญาติผู้ใหญ่ หรือจะเล่นสาดน้ำในวันสงกรานต์เพื่อคลายร้อน ครั้งนี้จะมาแนะนำวิธีเตรียมตัวการเดินทาง และเล่นน้ำสงกรานต์ให้ปลอดภัยกันนะครับ

Tips ขับขี่ปลอดภัยในช่วงเทศกาลสงกรานต์

1. ตรวจสอบสภาพรถก่อนออกเดินทาง เพื่อให้การเดินทางเป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัย
2. ศึกษาข้อมูลเส้นทาง หลีกเลี่ยงเส้นทางรถติดและพื้นที่ชุมชนที่มีการเล่นสาดน้ำ
3. เตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินสำหรับการขับรถทางไกล เช่น ไฟฉาย ป้ายสามเหลี่ยมสะท้อนแสง อุปกรณ์เติมลม พกพา และเครื่องมือประจำรถ
4. ศึกษาวิธีการจัดการเมื่อเกิดเหตุกับรถ เช่น ยางระเบิด กระจกรถแตก เพื่อช่วยให้ปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง
5. เตรียมร่างกายให้พร้อม ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
6. คาดเข็มขัดนิรภัยทุกที่นั่งขณะขับรถ
7. เมื่อขับรถทางไกล ควรเว้นระยะห่างรถคันข้างหน้า และคนขับรถควรหยุดพักเป็นระยะ ๆ
8. เพิ่มความระมัดระวังขณะขับรถผ่านบริเวณที่มีการเล่นสาดน้ำกัน
9. ถ้าดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่ควรขับรถ

Tips เล่นน้ำสงกรานต์อย่างไรให้ปลอดภัย

- สาดน้ำกันเบา ๆ ไม่สาดเข้าตาหรือใบหน้า
- ไม่ใช้ปืนฉีดน้ำแรงดันสูง
- ไม่เล่นประแป้ง
- แต่งกายรัดกุม ไม่ใส่สายเดี่ยว รัดรูป หรือเสื้อผ้าเนื้อบาง ๆ
- หลีกเลี่ยงการเล่นในพื้นที่แออัด ควรมีเพื่อนหรือคนในครอบครัวไปด้วย
- ไม่พกสิ่งของมีค่า หากจะพกโทรศัพท์มือถือขณะเล่นน้ำ อย่าลืมใส่ในถุงกันน้ำด้วย
- งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะได้มีสติตลอดเวลา

*** รู้ไว้ปลอดภัยกว่า แน่นอนครับ ***

วิธีเก็บเงินสุดแปลก

ชวนทุกคนมาออมเงินให้สนุกสนานไม่น่าเบื่อด้วยวิธีเก็บเงินสุดแปลก เริ่มแชลเลนจ์ปี 2023 นี้กันเลย

เงินทอง ต้องรู้
โดย ป้าแหม่มชวนรู้

4 วิธีเก็บเงินสุดแปลก สนุกไปกับการ “ออมเงิน” ท้าทายตัวเอง

1. เก็บเงินแบบเสียค่าปรับ

“เปลี่ยนตัวเองให้ดีขึ้น” พร้อม “เก็บเงิน” ไปด้วย เพียงแค่ตั้งกฎให้ตัวเอง ถ้าไม่ทำตามก็เสียค่าปรับลงกระปุกไปจ้า

- ทะเลาะกับแฟนปรับคนละ 100 บาท
- กินของหวานปรับครั้งละ 50 บาท
- ตกลงกับเพื่อนว่าถ้านินทาคนอื่น ปรับครั้งละ 10 บาท ทั้งคู่
- พูดคำหยาบปรับคำละ 20 บาท
- น้ำหนักขึ้นปรับขีดละ 50 บาท
- โต้รุ่งปรับคืนละ 1,000 บาท
- กินอาหารหลัง 6 โมงเย็นปรับ 500 บาท
- วันนี้ไม่ได้วิ่งปรับ 100 บาท

2. จับฉลากออมเงิน

วิธีเก็บเงินแบบได้ลุ้น เพียงแค่ทำฉลาก ระบุจำนวนเงินที่ต้องการออม เช่น 10 บาท 20 บาท 50 บาท 100 บาท คละๆ กัน แล้วม้วนใส่ไว้ในขวดโหล วันไหนอยากออมเงินก็สุ่มหยิบฉลากขึ้นมา แล้วออมตามเลขที่ได้เลยค่ะ

3. ออมเงินจากเลขท้าย สลากกินแบ่งรางวัลที่ 1

วิธีนี้ออมได้ทุกวันที่ 1 และ 16 ของเดือนตามเวลาหวยออก รอลุ้นสลากกินแบ่งรัฐบาลประหนึ่งว่าซื้อหวยมา (แต่จริงๆ ไม่ได้ซื้อ) เหมาะสำหรับคนชอบเสี่ยงดวง แต่ไม่อยากเสียเงินให้กับหวย และอยากมีเงินเก็บบ้าง

แนะนำให้ออมตามเลขท้าย 3 ตัว ของรางวัลที่ 1 เช่น วันที่ 1 พฤศจิกายน หวยออก 913106 ต้องออม 106 บาท วันที่ 16 พฤศจิกายน หวยออก 121789 ต้องออม 789 บาท รวมๆ เดือนนี้มีเงินหยอดกระปุกแล้ว 895 บาท เป็นวิธีเก็บเงินสุดแปลกที่ดีเชียวละ

4. ใช้ตารางออมเงิน

วิธียอดฮิตสำหรับเด็กๆ และมือใหม่หัดออม แก้เก็บเงินไม่อยู่ได้ด้วย โดยตารางออมเงินนั้นก็มีอยู่หลายประเภทขึ้นอยู่กับว่าอยากออมเงินกี่บาท เช่น ตารางออมเงิน 1,000 บาท/ตารางเก็บ 50,000 บาท ใน 1 ปี/ตารางเก็บเงิน 365 วัน ครบ 66,795 บาท เซฟไว้หรือพิมพ์ออกมา ออมเงินครั้งใดก็มาขีดฆ่าช่องตัวเลขที่เราออมเงินไป เมื่อเต็มทุกช่องแล้วก็จะได้เงินออมตามที่ต้องการค่ะ

ดาวน์โหลดตารางออมเงินที่ “ตารางออมเงิน” โหลดไว้แชลเลนจ์ ‘เก็บเงิน 2566’

https://inzpy.com/properties/passion/save-money-2023/

ลองเลือกใช้ “วิธีเก็บเงินสุดแปลก” เหล่านี้ให้เหมาะกับตัวคุณ แนะนำให้แชร์วิธี “ออมเงิน” สนุกๆ เหล่านี้ เพื่อทำกับเพื่อน กับแฟน หรือครอบครัวตัวเองก็ได้ เพื่อเพิ่มสีสันในชีวิต มีเงินเก็บไปด้วยกัน ว่าแล้วก็มาแชลเลนจ์ตัวเองดูกันนะคะว่าปีใหม่ 2566 จะ “เก็บเงิน” ได้กี่บาท

ที่มา : https://inzpy.com/properties/passion/make-saving-money-fun/

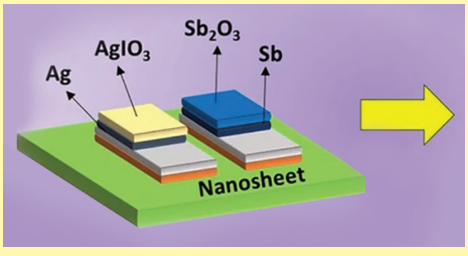
ไอที 4.0
โดย พี่แว่นใส

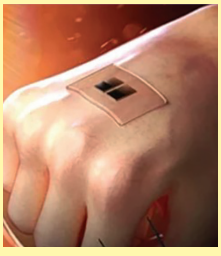
AI กับการเตือนภัย Heat Stroke

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ฤดูร้อนอย่างเป็นทางการแล้ว และคาดว่าคงมีคนเป็นโรคฮีตสโตรกเพิ่มมากขึ้น วันนี้จะพาทุกท่านมาทำความรู้จักกับเทคโนโลยีที่จะช่วยป้องกันและเตือนภัยให้เราไม่ล้มป่วยในช่วงหน้าร้อนนี้

เว็บไซต์ https://www.rama.mahidol.ac.th/ ได้อธิบายถึงสาเหตุของโรคฮีตสโตรกไว้ว่า "ฮีตสโตรก หรือโรคลมแดด เกิดจากภาวะที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงมากจนทำให้เกิดภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ โดยอาการของกลุ่มฮีตสโตรกส่วนใหญ่มักจะเกิดในผู้ป่วยที่อยู่กลางแดดนานๆ และมีอุณหภูมิร่างกายมากกว่า 40 องศาเซลเซียส ร่วมกับภาวะที่มีความรู้สึกตัวที่ผิดปกติไป เช่น อาจจะหมดสติ หรือมีภาวะชักได้ ซึ่งจะแตกต่างจากกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นลมปกติ โดยประวัติที่แตกต่างกันคือผู้ป่วยที่เป็นลมปกติไม่ได้อยู่กลางแดด" ซึ่งความรุนแรงของโรคนั้นอาจถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้

ตัวอย่างเทคโนโลยีที่ใช้สำหรับทีมงานในการจัดงานโอลิมปิกฤดูร้อนปี 2563 ที่ประเทศญี่ปุ่น คือ**การใช้หูฟังตรวจสอบการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิร่างกาย ตรวจจับสัญญาณการเกิดฮีตสโตรก** หูฟังนี้จะรวบรวมข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจ และอุณหภูมิร่างกายของผู้สวมใส่ รวมถึงสภาพอากาศขณะนั้นมาประมวลผลและแจ้งเตือนผ่านทางโทรศัพท์ พร้อมคำแนะนำในการดูแลร่างกายสำหรับผู้สวมใส่ เช่น อาจแจ้งให้พักเบรก หรือดื่มน้ำให้มากขึ้น นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์อีกชนิดหนึ่งที่ใช้เพื่อตรวจสอบผู้ที่มีภาวะไม่แสดงอาการ คือ**แผ่นเซนเซอร์อิเล็กทรอนิกส์บนผิวหนังวัดค่า pH เหงื่อ แจ้งเตือนฮีตสโตรกที่ไม่แสดงอาการ** เป็นแผ่นฟิล์มโพลีเมอร์ที่มีความยืดหยุ่นสูง ทนทาน นำมาแปะที่หลังมือเพื่อจับค่า pH ของเหงื่อ ซึ่งเหงื่อจะสามารถบอกสภาวะขาดน้ำได้แบบเรียลไทม์





แต่อุปกรณ์ชิ้นนี้ยังอยู่ระหว่างพัฒนาและใช้งานเฉพาะกลุ่ม ยังไม่ได้ผลิตในเชิงพาณิชย์ออกมา

เทคโนโลยีเพื่อป้องกันโรคฮีตสโตรกนี้ยังมีกลุ่มผู้พัฒนาชาวไทยที่พัฒนาอุปกรณ์มาใช้สำหรับทหารฝึกใหม่ โดยการวัดค่าจากสีปัสสาวะ และตรวจสภาพอากาศอัตโนมัติ ค่าความชื้นสัมพัทธ์ ค่าอุณหภูมิ ค่ารังสียูวี และค่าความเร็วลม แล้วนำมาประเมินความเสี่ยงเป็นรายบุคคลด้วย AI เพื่อให้ครูฝึกสามารถจัดโปรแกรมการฝึกได้อย่างเหมาะสม

และทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างของเทคโนโลยีในยุคปัจจุบันที่มีการนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ และอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันของเราค่ะ

ที่มา : 1. เทคโนโลยี AI เตือนภัย Heat Stroke (truedigital.com)
2. https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/ฮีตสโตรกจากอากาศร้อน
3. https://www.brandbuffet.in.th/2021/05/aiat-innovation/

บันทึกความดี

โดย เฌอเอม

ข้าวเปล่า พริกน้ำปลา

เรื่องราวดีๆ ที่ผู้ใช้ติ๊กต็อกบัญชี @janeythetoys789 ได้แชร์ไว้ เธอเป็นเจ้าของร้านอาหารแห่งหนึ่ง ได้โพสต์ภาพวงจรปิดภายในร้าน ขณะที่มีชายหนุ่มคนหนึ่งเข้ามาสั่งข้าวเปล่าเพียง 1 จานเท่านั้น

โดยผู้โพสต์ระบุข้อความว่า "มีลูกค้าท่านหนึ่งมาสั่งข้าวเปล่า 1 จาน เพื่อกินกับพริกน้ำปลาที่ร้าน เลยให้พี่เขากินฟรีไป ข้าว 1 จาน ราคา 30 บาท สำหรับบางคนมันถูกมาก แต่สำหรับคนที่ไม่มี มันมีค่ามากมาย ดีใจที่ได้แบ่งปัน #ขอบเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ"

หากใครได้เห็นโพสต์นี้ต่างก็ต้องประทับใจกับการแบ่งปันน้ำใจเล็กน้อย

เพื่อช่วยเหลือกันเช่นนี้ และนี่คือเรื่องราวดีๆ ในอีกมุมหนึ่งที่เราควรบันทึกความดีเอาไว้ เรื่องที่กลายเป็นไวรัลเมื่อสั่งข้าวเพียงแค่ 1 จาน ชนะใจคนเป็นล้านที่ได้ชม

Scan
เพื่อชมคลิป
เรื่องราวดีๆ

ที่มา : Tiktok @janeythetoys789
https://www.tiktok.com/@janeythetoys789/video/7192248307685625114

ลานสุขภาพ
โดย น้องปุ๊กปิ๊ก

เคล็ดลับสุขภาพดี ต้อนรับหน้าร้อน

ในช่วงหน้าร้อนมักมีประกาศเตือนถึงโรคต่างๆ ที่เกิดได้บ่อยในฤดูนี้ ไม่ว่าจะเป็นโรคพิษสุนัขบ้า โรคท้องร่วง และอาหารเป็นพิษ ดังนั้น มีวิธีปฏิบัติตัวที่อาจช่วยป้องกันผลกระทบจากอากาศร้อนมาแนะนำ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงตลอดหน้าร้อนนี้

เคล็ดลับการดูแลตนเองในหน้าร้อนสามารถทำได้ ดังนี้

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน

- ดื่มน้ำสะอาดให้มากขึ้นและบ่อยขึ้น เพื่อชดเชยน้ำในร่างกายที่สูญเสียไปพร้อมกับเหงื่อ
- กินอาหารที่มีน้ำปริมาณมาก เช่น แตงโม แตงกวา ฟักไอศกรีม หรือน้ำแข็งไส และควรระวังเรื่องระดับน้ำตาลสูง
- หลีกเลี่ยงอาหารกึ่งสุกกึ่งดิบที่ไม่ผ่านการฆ่าเชื้อโรค อาจเป็นสาเหตุของโรคท้องเสียและโรคพยาธิต่างๆ
- ระมัดระวังอาหารที่มีนม กะทิ ไข่แดง และอาหารทะเล เป็นส่วนประกอบ เพราะอาจเน่าเสียง่ายเมื่อเจออากาศร้อน
- เก็บรักษาวัตถุดิบก่อนและหลังการปรุงอย่างเหมาะสม ตามชนิดของอาหาร เพื่อลดความเสี่ยงโรคท้องร่วง และอาหารเป็นพิษจากการเติบโตของแบคทีเรียและเชื้อโรค
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากอากาศร้อนอาจทำให้แอลกอฮอล์ดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้เร็วกว่าปกติ ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่งในผู้ที่มีโรคประจำตัวอย่างโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ

รอบรั้วบ้านเรา
โดย กระหนุงกระหนิง

บางจากฯ ลงนามความร่วมมือส่งเสริมและรับซื้อ “ข้าวลดโลกร้อน”

ออมสุขวิสาหกิจเพื่อสังคมโดยบางจากฯ ลงนามความร่วมมือส่งเสริมและรับซื้อ “ข้าวลดโลกร้อน” สนับสนุนเกษตรกรปลูกข้าวคาร์บอนต่ำเพิ่มรายได้ พร้อมผลักดันการซื้อขายคาร์บอนเครดิตจากภาคเกษตรกรรมผ่าน Carbon Markets Club โดยจะรับซื้อข้าวลดโลกร้อนจำนวน 40 ตัน เพื่อสนับสนุนกลุ่มชาวนารักษ์โลกที่ปรับเปลี่ยนวิถีการทำนาจากวิถีดั้งเดิมมาเป็นการทำนาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยใช้นวัตกรรมด้วยเทคโนโลยีเลเซอร์ปรับพื้นนาและทำนาแบบเปียกสลับแห้ง ซึ่งช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกลงได้ประมาณ 30% เมื่อเทียบกับวิธีทำนาปกติภายใต้โครงการ

“ไทยไรซ์ นามา” (Thai Rice NAMA) และจะนำมาเป็นสินค้าสมนาคุณแก่ลูกค้าสถานีบริการบางจากเนื่องในโอกาสวันสิ่งแวดล้อมโลก ในเดือนมิถุนายน 2566 นี้

ดูแลตนเองให้มากยิ่งขึ้น

- หลีกเลี่ยงแสงแดดช่วง 10 โมงเช้าถึง 4 โมงเย็น เนื่องจากเป็นช่วงที่รังสียูวีรุนแรงที่สุด
- สวมเสื้อผ้าที่มีลักษณะโปร่งสบาย ไม่ระคายเคืองผิว และมีสีอ่อน เพื่อระบายเหงื่อและความร้อนภายในร่างกาย ช่วยลดการสะสมของเหงื่อไคลและเชื้อโรค
- ทาครีมกันแดดที่มี SPF สูง รวมทั้งสวมหมวกและแว่นกันแดดเมื่อออกแดด
- การล้างมือก่อนกินอาหารและหลังจากเข้าห้องน้ำ จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคท้องร่วงได้ ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อหลีกเลี่ยงผดผื่นคันจากอากาศร้อนและสิ่งสกปรก
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพื่อรักษาระบบต่างๆ ของร่างกายและระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้อย่างปกติ
- ออกไปเที่ยวทะเล ดำน้ำ แคมปิ้ง หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวหรือเพื่อนฝูงเพื่อผ่อนคลายความเครียด

ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

- ลดอุณหภูมิภายในบ้านโดยการเปิดประตู หน้าต่าง เพื่อให้ลมหมุนเวียน อากาศเย็นสบายและโปร่งจะช่วยลดความเครียดได้ดี
- ไม่ควรเปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศจ่อในขณะหลับ เพราะการสัมผัสกับลมเย็นและลมร้อนโดยตรงอาจทำให้เป็นไข้หวัดได้
- ระมัดระวังโรคจากสัตว์ที่มักเกิดในฤดูร้อน เช่น โรคพิษสุนัขบ้า ไข้หวัดนก หรือโรคที่มีแมลงเป็นพาหะนำโรค
- ระมัดระวังสัตว์มีพิษ เช่น งู แมงป่อง หรือตะขาบ รวมถึงสัตว์อันตรายที่พบตามชายทะเลอย่างแมงกะพรุนไฟและเม่นทะเล

เคล็ดลับเหล่านี้เป็นเพียงคำแนะนำเบื้องต้น หากมีโรคประจำตัวหรือความผิดปกติอื่น ควรรีบปรึกษาแพทย์ถึงวิธีการปฏิบัติที่สอดคล้องกับตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงอาการเจ็บป่วย และขอให้คุณสนุกกับหน้าร้อนนี้พร้อมกับสุขภาพที่แข็งแรง

ที่มา : https://www.pobpad.com/เคล็ดลับสุขภาพดีต้อนรับหน้าร้อน

บางจากฯ ร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้ล้านต้น เพื่อสร้างพื้นที่สีเขียวและกำแพงกรองฝุ่นทั่วกรุง

บางจากฯ ร่วมกับกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตพระโขนง ร่วมกิจกรรมปลูกต้นไม้ล้านต้น เพื่อสร้างพื้นที่สีเขียวและกำแพงกรองฝุ่นทั่วกรุง โดยปลูกต้นทองอุไร 100 ต้น และเทน้ำหมักชีวภาพเพื่อปรับปรุงสภาพน้ำในคลองบางอ้อ ณ พื้นที่ริมคลองบางอ้อ ซอยสุขุมวิท 64 ด้านหน้าโรงกลั่นน้ำมันบางจากในกิจกรรม "ปลูกต้นไม้ล้านต้น" ตามนโยบายผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร

กฎหมาย ใกล้ตัว

โดย ทนายหัวแหลม

เล่นน้ำสงกรานต์ โดยไม่ระวังอาจมีโทษจำคุก และถูกปรับได้

หน้าร้อนนี้ทนายหัวแหลมเชื่อว่าหลายๆ ท่านต้องคิดถึงการเล่นน้ำในเทศกาลสงกรานต์แน่นอน แต่ทุกท่านรู้หรือไม่ว่าการเล่นน้ำโดยไม่ใช้ความระมัดระวังอาจมีความผิดตามกฎหมายได้ ดังนี้

1. หากบุคคลใดปฏิเสธว่าไม่เล่นน้ำสงกรานต์ โดยบอกว่ามีธุระสำคัญ ไม่เล่นน้ำ แต่ยังโดนสาดน้ำ กรณีนี้คนสาดน้ำมีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 397 ฐานใช้กำลังทำร้ายผู้อื่นโดยไม่ถึงกับเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่กายหรือจิตใจ มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 เดือน หรือปรับไม่เกิน 1,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

2. หากบุคคลใดปฏิเสธว่าไม่เล่นน้ำสงกรานต์ และรีบบอกว่ามีมือถือ เอกสารสำคัญ แต่โดนสาดน้ำจนทรัพย์สินพังเสียหาย เช่นนี้ คนสาดน้ำมีความผิดตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา 420 โดยถือว่าผู้สาดน้ำจงใจหรือประมาทเลินเล่อทำให้คนที่ถูกสาดน้ำเสียหายแก่ร่างกายและทรัพย์สิน ผู้สาดน้ำจะต้องชดใช้ค่าเสียหายแก่ผู้ถูกสาดน้ำด้วย และถ้าคนสาดน้ำมีเจตนาจะสาดน้ำให้โดนไอโฟน ไอแพด หรือคอมพิวเตอร์ของผู้อื่น ก็จะมีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 358 ฐานทำให้บุคคลอื่นเสียทรัพย์ ต้องจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

3. หากบุคคลใดโดนสาดน้ำให้เปียกและยังถูกกระทำอนาจาร เช่น โดนจับแก้ม หรือสัมผัสจุดสงวน ไปจนถึงการกอด จูบ ลูบคลำ ผู้ถูกกระทำมีสิทธิแจ้งความดำเนินคดีกับผู้กระทำได้ตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 278 ฐานกระทำอนาจารแก่บุคคลอายุเกินกว่า 15 ปี โดยบุคคลนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

4. หากคนสาดน้ำผสมน้ำแข็งแก่ผู้อื่น ทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ คนสาดน้ำจะมีความผิดตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 295 จะมีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 40,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ทั้งนี้ หากไม่ได้ตั้งใจก็อาจจะได้รับโทษน้อยลงฐานกระทำโดยประมาทตามประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 390 คือ โทษจำคุกไม่เกิน 1 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ทุกท่านเห็นหรือไม่ว่าการเล่นน้ำในเทศกาลสงกรานต์อาจทำให้บางท่านมีความผิดตามกฎหมายได้โดยไม่รู้ตัว ดังนั้น สงกรานต์ปีนี้ทนายหัวแหลมก็ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับปีใหม่ไทย และเล่นน้ำด้วยความระมัดระวังกันทุกท่าน

ทำง่าย คลายร้อน

เข้าสู่ช่วงหน้าร้อนที่ไรตัวแทบละลาย นอกจากจะเปิดแอร์คลายร้อนแล้ว การหาเครื่องดื่มเย็นๆ มาดับกระหาย คลายร้อนสักแก้วก็ถือเป็นวิธีที่น่าสนใจไม่น้อย แล้วถ้าแก้วนั้นเอามาถ่ายรูปอวดชาวโซเชียลได้ ด้วยจะยิ่งเริดแค่ไหน พร้อมแล้ว เรามาลงมือทำกันเลย

วัตถุดิบ

- ไซรัปบลูฮาวาย 15 มล.
- ไซรัปส้ม 15 มล.
- ไซรัปสตรอว์เบอร์รี 10 มล.
- โซดา 1 ขวด
- น้ำแข็งหลอดเล็ก
- ท็อปปิ้งตามชอบ

1

นำไซรัปบลูฮาวาย 15 มล.
ผสมโซดา 50 มล. เทใส่แก้ว
และใส่น้ำแข็งให้เต็มแก้ว

2

นำไซรัปส้ม 15 มล.
ผสมโซดา 100 มล.
ค่อยๆ เทใส่แก้ว

3

นำไซรัป
สตรอว์เบอร์รี 10 มล.
ผสมโซดา 100 มล.
ค่อยๆ เทใส่แก้ว

ผสมตามสูตรเสร็จแล้ว ตกแต่งท็อปปิ้งตามชอบ แล้วปักหลอดได้เลยจ้า

โดย ไอซ์ซัง

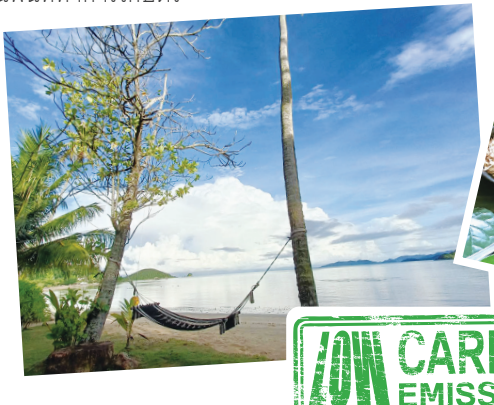
เทใจ ไปติดเกาะ

เที่ยวเชิงอนุรักษ์สัมผัสวิถีชีวิตชุมชน @เกาะหมาก จังหวัดตราด

เมษาหน้าร้อนปีนี้อยากชวนทุกคนไปติดเกาะท่องเที่ยวแบบใหม่ๆ รอบนี้เราจะชวนไป “เกาะหมาก” จังหวัดตราด สัมผัสวิถีชีวิตชุมชนบนเกาะ เป็นการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เน้นการท่องเที่ยวแบบ Low Carbon ลดภาวะโลกร้อนและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมการท่องเที่ยวแบบยั่งยืน

“เกาะหมาก” ชื่อเกาะสันนิษฐานว่ามาจาก “หมากป่า” ซึ่งเป็นต้นไม้ที่มีอยู่มากในสมัยก่อน มีพื้นที่รวม 9,500 ไร่ ใหญ่เป็นอันดับ 3 ของเกาะในจังหวัดตราดรองจากเกาะช้าง เกาะกูด และที่นี่ไม่มีแหล่งท่องเที่ยวน้ำตก ภูเขา หรือหาดทรายสวยขึ้นชื่อเหมือนที่อื่น เพราะส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ทำการเกษตร ไม่ใช่แหล่งท่องเที่ยวที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ไม่มีร้านสะดวกซื้อ เจ็ตสกี หรือผับบาร์ จึงทำให้เกาะนี้เงียบสงบ ธรรมชาติสมบูรณ์จนถึงทุกวันนี้ นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่เป็นชาวต่างชาติที่มาพักผ่อนอยู่กันระยะยาว จากเกาะที่ไม่มีอะไรกลายมาเป็น Low Carbon Destination แห่งแรกของประเทศไทย

กิจกรรมแรกที่ห้ามพลาดบนเกาะหมาก คือ **“ร่วมปลูกปะการังคืนสู่ธรรมชาติ”** อดีตที่นี่เคยมีแนวปะการังที่สวยงามและใหญ่เป็นอันดับ 3 ของประเทศไทย แต่เสียหายจากกิจกรรมดำน้ำ ตกปลา ชาวบ้านจึงร่วมกันตั้งกลุ่มฟื้นฟูแนวปะการังขึ้นมา เพื่อปลูกปะการังคืนสู่ทะเลให้มากที่สุด กิจกรรมที่ 2 แนะนำว่าต้องรับประทานอาหารจากวัตถุดิบท้องถิ่นที่ **“เกาะหมากฟาร์ม”** ที่เลือกใช้วัตถุดิบบนเกาะเป็นหลัก ตั้งแต่อาหารทะเลจากเรือประมง ผักผลไม้ที่มีอยู่บนเกาะมาสร้างสรรค์เมนูอาหารที่มีประโยชน์ ปลอดภัย ดีต่อสุขภาพ เมนูแนะนำ ได้แก่ ข้าวยำสมุนไพร ยำตะไคร้ไก่กรอบ เปาะเปี๊ยะผักโขมชีส และน้ำผลไม้สด ต่อด้วยกิจกรรมที่ 3 คือ



สมัครเป็นจิตอาสา เก็บขยะบนหาดทรายกับกลุ่ม “Trash Zero” เรียกว่าเป็นกิจกรรมชิกเนเจอร์ห้ามพลาด ขอเชิญชวนนักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมกับสถานที่ท่องเที่ยวเพื่อความสะอาดน่าอยู่ ทำแล้วเหมือนได้มาถึงเกาะหมากจริงๆ

หากคุณรักการเดินทางท่องเที่ยวแบบยั่งยืน เราก็อยากให้คุณเทใจไปติดเกาะหมากในฤดูร้อนนี้ ไม่ใช่แค่การมาท่องเที่ยวเพื่อพักผ่อนอย่างเดียว แต่ยังเป็นการท่องเที่ยวแบบ Low Carbon ที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมและโลกอีกด้วย

การทำเสื้อมัดย้อมสีดิน “Roja Studio of Art” โรงเรียนสอนทำมัดย้อมจากสีธรรมชาติ สีที่เป็นเอกลักษณ์โดนเด่นของที่นี่คือสีส้มอิฐ เป็นสีดินบนเกาะหมาก เนื่องจากดินที่นี่มีแร่ธาตุเหล็กมาก การันตีคุณภาพด้วยการประกวดผ้ามัดย้อมจังหวัดมาแล้ว เป็นวิธีการย้อมแบบเย็น ไม่ผ่านความร้อน ไม่ก่อให้เกิดคาร์บอน กิจกรรมที่ 4 **“การทำน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น”** นอกจากสวนยางแล้ว อาชีพหลักของชาวบ้านที่นี่คือการทำสวนมะพร้าว และนำมาเพิ่มมูลค่าด้วยการผลิตเป็นน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น มะพร้าวบนเกาะปลูกโดยใส่ปุ๋ยอินทรีย์ ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง น้ำมันมะพร้าวที่นี่จึงมีความปลอดภัยสูงและมีประโยชน์มากมาย และกิจกรรมสุดท้ายร่วมสร้างจิตสำนึกที่ดีด้วยการ

ที่มา : https://www.dasta.or.th/th/category/8 (นิตยสาร อพท.Travel ฉบับ เกาะหมาก)
: Facebook: Trash Hero Koh Mak

รู้หรือไม่
ผลไม้ดังต่อไปนี้ ให้ฤทธิ์ร้อน หรือฤทธิ์เย็น

สนาม เด็กเล่น
โดย น้อง ปุ่น ปุ๊น

ในช่วงที่อากาศร้อนๆ แบบนี้ หลายคนก็เลือกที่จะรับประทานผลไม้เพื่อเพิ่มความสดชื่นให้กับร่างกาย ผลไม้บางชนิดให้ฤทธิ์เย็นช่วยดับร้อน ผลไม้บางชนิดให้ฤทธิ์ร้อน รับประทานแล้วยิ่งเพิ่มความร้อนให้ร่างกาย ดังนั้น หน้าร้อนแบบนี้ก็ควรเลือกรับประทานผลให้ที่ให้ฤทธิ์เย็นนะครับ

ร่วมสนุกได้ที่
https://shorturl.asia/pQbB9

ผู้ที่ร่วมสนุกจะถูกสุ่มรายชื่อ เพื่อรับรางวัล
ชุดตรวจคัดกรอง COVID-19 (ATK)
จำนวน 10 รางวัล (รางวัลละ 2 ชุด)

เพื่อโลกสวย
โดย ป้าหนู

ทอดไม่ทิ้ง

มาช่วยกัน “ทอดไม่ทิ้ง”
เพื่อโลก เพื่อสุขภาพ ตอนที่ 2

น้ำมันปรุงอาหารใช้แล้ว หรือ Used Cooking Oil (UCO) เป็นน้ำมันพืชหรือไขมันสัตว์ที่ผ่านกระบวนการให้ความร้อนจากการทำอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทของทอด ด้วยคุณสมบัติที่ไม่ละลายน้ำของน้ำมันใช้แล้ว สามารถก่อให้เกิดปัญหามากมายถ้าไม่มีการจัดการของเสียที่ถูกต้อง เช่น การนำน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วไปเทรวมกับขยะมูลฝอย หรือเททิ้งลงท่อระบายน้ำที่ไม่ได้ติดตั้งบ่อหรือถังดักไขมัน

การเทน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วลงไปปนกับขยะมูลฝอยของครัวเรือน จะทำให้ขยะมูลฝอยซึ่งเป็นขยะอินทรีย์ไม่สามารถย่อยสลายได้ เนื่องจากน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วมีคุณสมบัติไม่ละลายน้ำ จะทำให้การแลกเปลี่ยนอากาศและน้ำในกระบวนการย่อยสลายไม่มีประสิทธิภาพทำให้เกิดก๊าซมีเทน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gas) มากกว่าคาร์บอนไดออกไซด์ 25 เท่า และทำให้เกิดก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์ (Hydrogen Sulfide) หรือก๊าซไข่เน่าที่ส่งกลิ่นเหม็นไม่พึงประสงค์อีกด้วย

การเทน้ำมันใช้แล้วลงท่อระบายน้ำ จะทำให้เกิดการอุดตันตามท่อระบายน้ำ และเหม็นเน่าจากการหมักในสภาวะไร้อากาศภายในท่อน้ำ นอกจากนี้ ยังจะไปเคลือบบนพื้นผิวของจุลินทรีย์ทำให้ไม่สามารถแลกเปลี่ยนสารอาหาร น้ำ และออกซิเจน ทำให้น้ำเน่าเสียได้ (กรมควบคุมมลพิษ, 2546)

การจัดการน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วอย่างถูกวิธี

1. ไม่ทิ้งน้ำมันใช้แล้วรวมกับขยะมูลฝอย หรือเทลงท่อระบายน้ำ
2. นำน้ำมันปรุงอาหารที่ใช้แล้วที่พักให้เย็นแล้วใส่ขวดพลาสติก แต่ต้องระวังไม่ให้มีเศษอาหารหรือน้ำปนเปื้อนกับน้ำมันมาด้วย
3. น้ำมันใช้แล้วดังกล่าวสามารถนำไปขายเพื่อผลิตเป็นเชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน (SAF) ลดมลพิษจากการทิ้งน้ำมันไม่ถูกที่ รักษาสุขภาพด้วยการไม่รับประทานน้ำมันทอดซ้ำ และมีรายได้เสริมจากการขายน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วอีกด้วย

น้ำมันปรุงอาหารใช้แล้ว
ไม่ทิ้ง ไม่ทอดซ้ำ นำมาขาย
ที่ปั๊มบางจากที่ร่วมโครงการ
เพื่อผลิตเป็น SAF เชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน
(Sustainable Aviation Fuel)
นวัตกรรมสีเขียว ดีต่อโลก ดีต่อคุณ

สำหรับร้านค้าและหน่วยงานที่มีน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้ว จำนวนมาก (85 กก. ขึ้นไป) สามารถติดต่อ bsgf รับน้ำมันฯ โดยตรงได้เลยจ้า

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ bsgf
โทร. 0 2335 8008 มือถือ 08 3829 5431

bsgf | bangchak | bbgi

สนับสนุนให้คนไทย รักษ์โลก รักสุขภาพ

ปั๊มบางจากรับซื้อน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้ว
วันจันทร์–ศุกร์ เวลา 09.00–16.00 น.
กรุณาเตรียมสำเนาบัตรประชาชนมาด้วย

ทอดไม่ทิ้ง ให้ถูกที่
นำร่องที่
ปั๊มน้ำมันบางจาก 44 แห่ง
หมายเหตุ : ราคารับซื้อมีการเปลี่ยนแปลงทุกเดือน

https://greens-revolution.bangchakmarketplace.com

การนำน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วมาขายที่ปั๊มบางจาก ดีต่อโลก ดีต่อคุณ อย่างไร โปรดติดตามตอนต่อไป

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : วารสารสิ่งแวดล้อม ปีที่ 24 (ฉบับที่ 4), การจัดการและการแปรรูปน้ำมันใช้แล้วในภาคครัวเรือน
www.greennetworkthailand.com

เฉลยเกม ฉบับที่ 108

กินผักรักษาโรค : สรรพคุณของผักต่างๆ

เฉลยเกม
โดย น้อง ปุ่น ปุ๊น

1. แก้ท้องผูก นอนไม่หลับ : ขี้เหล็ก
2. รักษาเบาหวาน : มะระขี้นก
3. ลดน้ำตาลในเลือด : ตำลึง
4. ลดการอักเสบ : หัวไชเท้า
5. บำรุงเลือด ขับน้ำนม : หัวปลี
6. แก้ท้องอืด : หน่อไม้ฝรั่ง
7. บำรุงดวงตา : ผักบุ้ง
8. รักษาอาการเลือดออก : ผักปวยเล้ง
9. รักษาโรคกระเพาะ : กระเจี๊ยบเขียว
10. แก้ช้ำใน ลดเส้นเลือดขอด : ใบบัวบก

ผู้โชคดี (จากการสุ่ม)
ที่ได้รับกระบอกน้ำ
จากจุลสารครอบครัวใบไม้ครับ

1. คุณกมลดา ธนากรระวี
2. คุณระวิวรรณ์ กันคำภา
3. คุณบุญศรี เอี่ยมบริบูรณ์
4. คุณจุฑามาศ ยงค์พีระกุล
5. คุณมยุรี ทวีทำนุสิน
6. คุณภัสรัชต์ อโศกเวชกุล
7. คุณนันท์ธัญสรร หิมพ์วรรณ
8. คุณพิษณุ เจริญพระ
9. คุณสุภาภรณ์ พุทธิชาติไพโรจน์
10. คุณกาญชดา อภิวัฒนศร

โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนเมษายน - พฤษภาคม 2566

กิจกรรมบางจาก

ขอส่งมอบ กระบอกน้ำ (คละสี) ขนาด 500 ml ให้กับสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้ จำนวน 1 ใบ

จำนวนรับ :

รับสมัครทาง QR Code (280 สิทธิ์)

วันพฤหัสบดีที่ 20 เมษายน 2566 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป

*หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

รับสมัครทางโทรศัพท์ (20 สิทธิ์)

06-4580-3343 และ 06-4826-5844 วันศุกร์ที่ 21 เมษายน 2566 เป็นต้นไป

เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น. ในวันทำการ

* ขอความกรุณาโทรสมัครตามวัน-เวลา และหมายเลขโทรศัพท์ที่แจ้งไว้เท่านั้น หากมีผู้สมัครเต็มจำนวนโทรศัพท์จะปิดเครื่อง ถือเป็นการปิดรับสมัคร

การเข้าร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์ฯ
ในวันจันทร์ที่ 15 พฤษภาคม 2566
ผ่าน Facebook เพจ : ครอบครัวใบไม้บางจาก
https://www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak
และเริ่มจัดส่งกระบอกน้ำให้ท่านที่ได้รับสิทธิ์
(จัดส่งแบบลงทะเบียน)
ในวันพฤหัสบดีที่ 18 พฤษภาคม 2566 เป็นต้นไป

หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

เงื่อนไขลงทะเบียนรับสิทธิ์

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

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)

อัพเดทข่าวสารและกิจกรรมดีๆ ได้ที่ www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak

บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)
210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน