



จุลสารครอบครัวใบไม้  
ประจำเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2566

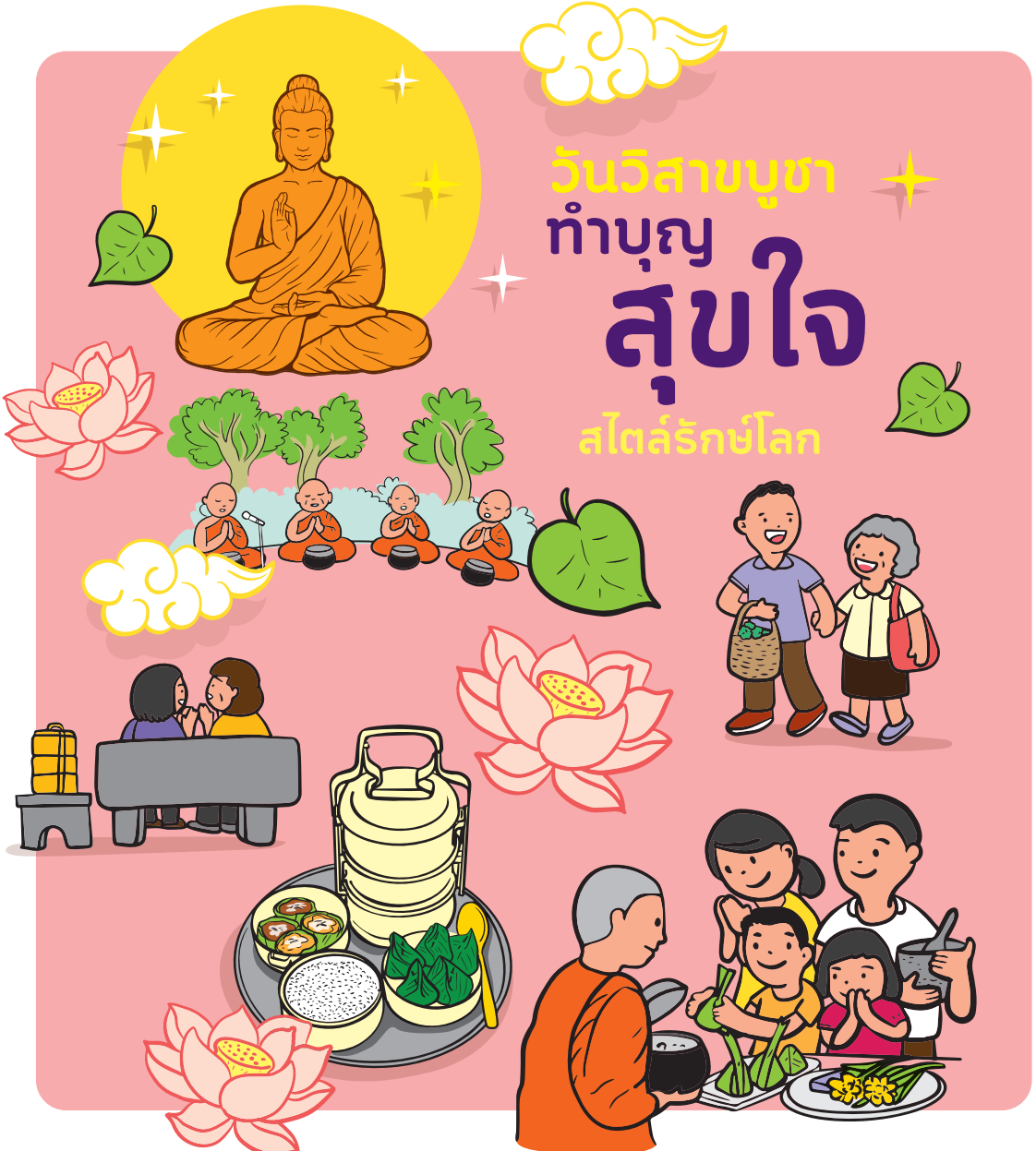
ปีที่  
**19**



หน้า 4  
โควิด-19 เข้าสู่  
โรคประจำฤดูกาล

หน้า 10  
รับบริจาคอย่างไร  
ไม่ผิดกฎหมาย

vol.  
**110**





เปิดบ้าน  
บางจาก

# วันวิสาขบูชา ทำบุญ สุขใจ

สไตร์รักษ์โลก



วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และองค์การสหประชาชาติ ได้กำหนดให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญของโลก โดยเรียกว่า Vesak Day ตามคำเรียกของชาวศรีลังกา ผู้ที่ยื่นเรื่องให้สหประชาชาติพิจารณา และได้กำหนดให้วันวิสาขบูชาถือเป็นวันหยุดวันหนึ่งของสหประชาชาติอีกด้วย เพื่อให้ชาวพุทธทั่วโลก ได้มีโอกาสบำเพ็ญบุญเนื่องในวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของพระบรมศาสดา ในวันนั้น พุทธศาสนิกชนจะไปทำบุญ ตักบาตร เวียนเทียนที่วัด



วิถีชีวิตที่เร่งรีบ การทำบุญก็เปลี่ยนแปลงไปตามยุคตามสมัย เพื่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็ว คล่องตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น หลายคนไม่มีเวลาในการทำอาหารใส่บาตรเองจึงมักจะซื้อกับข้าวถุงเพื่อตักบาตร อาหารจึงไม่หลากหลายและไม่ครบหมู่ตามหลักโภชนาการ ข้อมูลกรมอนามัยพบว่าพระสงฆ์อาพาธด้วยโรคไข้มันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไตวายเรื้อรัง และโรคข้อเข่าเสื่อม ซึ่งมีปัจจัยเสี่ยงมาจากการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็มเป็นประจำเพราะพระสงฆ์ไม่สามารถเลือกฉันอาหารเองได้ ต้องฉันตามที่ฆราวาสตักบาตรหรือถวาย หากเราให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มากขึ้น โดยหันมาทำอาหารใส่บาตรเอง หรือเลือกซื้ออาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และถูกต้องตามหลักโภชนาการและถวายแต่พอดี เลิกค่านิยม ความเชื่อที่ต้องถวายของที่ขอบ ของดี ของอ่วย เพื่อส่งเสริมให้พระสงฆ์ มีสุขภาพที่ดี

นอกจากการเลือกเมนูอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของพระสงฆ์แล้ว การเลือกบรรจุภัณฑ์ที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ในการจัดชุดถวายสังฆทาน หรือทำบุญถวายภัตตาหารที่วัด ก็ถือเป็นการทำบุญแบบรักษ์โลกได้อีกทางหนึ่งที่เราชาวพุทธ ต้องช่วยกันทำตั้งแต่วันนี้ นอกจากจะได้บุญแล้วยังได้ดูแลโลกอีกด้วย ขอให้สมาชิกจุลสารทุกท่านทำบุญสุขใจสไตร์รักษ์โลกไปด้วยกันค่ะ



จุลสารครอบครัวใบไม้ ราย 2 เดือน  
สื่อกลางข่าวสารเพื่อครอบครัว  
เพื่อนบ้านโรงกลั่น บางจาก

ลิขสิทธิ์และจัดทำโดย  
ส่วนกิจการสัมพันธ์  
บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

[www.bangchak.co.th](http://www.bangchak.co.th)



โทรศัพท์  
0-2335-4102  
(ในเวลาทำการ)



E-mail  
[suwannee@bangchak.co.th](mailto:suwannee@bangchak.co.th)  
(ถึงบ้าน)



จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วย  
หมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)  
บนกระดาษที่เป็นมิตร  
ต่อสิ่งแวดล้อม





โรจกร  
โดย ลุงวี

## ทำไมน้ำมันเครื่องถึงมีความสำคัญต่อเครื่องยนต์?

น้ำมันเครื่อง คือ สารหล่อลื่นเครื่องยนต์ ทำหน้าที่คล้ายฟิล์มเคลือบชิ้นส่วนโลหะของเครื่องยนต์ไม่ให้สัมผัสกันโดยตรง ลดแรงเสียดทานในขณะที่เครื่องยนต์มีการเคลื่อนไหว ป้องกันเครื่องยนต์สึกหรอ ช่วยระบายความร้อนให้แก่เครื่องยนต์ และชะล้างคราบสกปรกต่างๆ ที่ตกค้างอยู่ในห้องเครื่องหลังจากเกิดการเผาไหม้ ทำให้เครื่องยนต์กลับมาสะอาดและทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยน้ำมันเครื่องในท้องตลาดแบ่งออกเป็น 3 ชนิดหลักๆ ได้แก่

### 1 น้ำมันเครื่องสังเคราะห์แท้ 100% (Full Synthetic)

เป็นน้ำมันเครื่องที่ผ่านกระบวนการผลิตและกลั่นด้วยเทคโนโลยีขั้นสูง มีความบริสุทธิ์และมีคุณภาพสูงในการปกป้องและหล่อลื่นเครื่องยนต์ที่ดี และมีอายุการใช้งานที่ยาวนาน ส่งผลให้เครื่องยนต์สามารถทำงานได้เต็มสมรรถนะ แต่จะมีราคาค่อนข้างสูง โดยระยะใช้งานประมาณ 15,000-20,000 กิโลเมตร หรือ 1 ปี สำหรับเครื่องยนต์เบนซิน และ 40,000-60,000 กิโลเมตร หรือ 1 ปี สำหรับเครื่องยนต์ดีเซล โดยระยะการใช้งานจะขึ้นอยู่กับสภาพรถและการขับขี่

### 2 น้ำมันเครื่องกึ่งสังเคราะห์ (Semi Synthetic หรือ Synthetic Technology)

ผลิตมาจากน้ำมันหล่อลื่นพื้นฐานชนิดสังเคราะห์แต่นำมาผสมกับน้ำมันหล่อลื่นพื้นฐานปิโตรเลียม โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ น้ำมันเครื่องชนิดนี้มีคุณสมบัติที่ดีขึ้นกว่าน้ำมันเครื่องเกรดธรรมดาทั่วไป และยังมีราคาที่ถูกกว่าน้ำมันเครื่องสังเคราะห์แท้ 100% ซึ่งน้ำมันเครื่องชนิดนี้มีปริมาณการจำหน่ายมากที่สุดในท้องตลาด โดยระยะใช้งานประมาณ 10,000-12,000 กิโลเมตร หรือ 6 เดือน สำหรับเครื่องยนต์เบนซิน และ 15,000-20,000 กิโลเมตร หรือ 6 เดือน สำหรับเครื่องยนต์ดีเซล โดยระยะการใช้งานจะขึ้นอยู่กับสภาพรถและการขับขี่

### 3 น้ำมันเครื่องเกรดธรรมดา (Mineral Oil)

ผลิตมาจากน้ำมันหล่อลื่นพื้นฐานปิโตรเลียม ซึ่งได้จากกระบวนการกลั่นน้ำมันดิบ หรือเข้าใจง่ายๆ คือ น้ำมันที่มาจากธรรมชาติ 100% โดยน้ำมันเครื่องชนิดนี้จะมีราคาต่ำกว่าน้ำมันเครื่องประเภทอื่นๆ แต่อายุการใช้งานสั้นกว่า โดยระยะใช้งานประมาณ 7,000-10,000 กิโลเมตร หรือ 3 เดือน สำหรับเครื่องยนต์เบนซิน และ 5,000-10,000 กิโลเมตร หรือ 3 เดือน สำหรับเครื่องยนต์ดีเซล โดยระยะการใช้งานจะขึ้นอยู่กับสภาพรถและการขับขี่

สำหรับการเปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่องแนะนำให้เปลี่ยนถ่ายตามรอบที่กำหนด หรือหากเครื่องยนต์มีการใช้งานอย่างหนัก ก็สามารถนำไปเปลี่ยนถ่ายก่อนรอบที่กำหนดได้ หากลองสังเกตเวลาที่น้ำมันรถยนต์ไปเปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่องหลังจากใช้งานมาครบระยะที่กำหนด จะเห็นได้ชัดเลยว่า น้ำมันเครื่องที่ถ่ายออกมีลักษณะสีเข้มและเหนียว ต่างกับตอนก่อนใช้งานที่น้ำมันเครื่องจะเหลวและใส แสดงว่าน้ำมันเครื่องเริ่มเสื่อมคุณภาพแล้ว หากยังฝืนใช้งานต่อไป เครื่องยนต์อาจเสียหายได้ นอกจากนี้ก็ควรเลือกซื้อผลิตภัณฑ์น้ำมันเครื่องจากผู้ผลิตที่น่าเชื่อถือและมีคุณภาพที่ดี อย่างเช่นน้ำมันเครื่อง FURIO ของบางจาก ซึ่งสามารถเข้าไปดูรายละเอียดผลิตภัณฑ์ได้ที่ [www.bangchaklubricants.com](http://www.bangchaklubricants.com) ครับ





**รู้ไว้  
ปลอดภัยกว่า**  
โดย อาแล็บ



## โควิด-19 เข้าสู่โรคประจำฤดูกาล

วันก่อนได้อ่านบทความของ ศ.นพ.ยง ภู่วรวรรณ พูดถึงสถานการณ์โควิด-19 ในปัจจุบันโรคโควิด-19 ได้ปรับเข้าสู่โรคประจำฤดูกาลเช่นเดียวกับโรคทางเดินหายใจอื่นๆ เช่น ไข้หวัดใหญ่ RSV ไข้หวัด Rhinovirus โรคประจำฤดูกาลดังกล่าวจะสร้างปัญหาได้โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง กลุ่มเปราะบาง อายุมาก มีโรคประจำตัว และเด็กเล็ก เห็นได้ชัดจากไข้หวัดใหญ่ RSV เมื่อติดเชื้อแล้วมีโอกาสเป็นซ้ำได้อีก แต่ถ้าร่างกายแข็งแรง ความรุนแรงก็น้อยลง

สำหรับไข้หวัดใหญ่ถึงแม้จะมีวัคซีนก็ไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้ดี จึงยังคงมีการระบาดทุกปีและมีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์ไปตลอด เช่นเดียวกับโควิด-19 เมื่อเป็นแล้วก็ยังเป็นซ้ำได้อีก โดยทั่วไปการเป็นครั้งที่ 2 และ 3 ความรุนแรงจะลดลง ยกเว้นในกลุ่มเปราะบางและความรุนแรงของ RSV จะพบได้เมื่อเป็นครั้งแรกในเด็กขวบปีแรกหรือเด็กเล็ก ปีต่อๆ ไปความรุนแรงก็จะลดลง และจะไปพบความรุนแรงอีกครั้งในผู้สูงอายุหรือผู้ที่มีโรคประจำตัว

การแพร่ระบาดยังพบมากในกลุ่มประเทศที่มีฤดูหนาว เช่น ซีกโลกเหนือ และซีกโลกใต้ ส่วนประเทศไทยไม่มีฤดูหนาวที่ชัดเจน จึงพบโรคได้เกือบตลอดทั้งปี แต่จะพบสูงสุดในฤดูฝนตั้งแต่ปลายเดือนพฤษภาคมจนถึงเดือนกันยายน

การดูแลร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพอนามัย ป้องกันการติดเชื้อ และลดการระบาดของโรค รวมทั้งการให้วัคซีนป้องกันในกลุ่มเสี่ยงและเปราะบางจึงเป็นวิธีการที่จะลดความสูญเสียของโรคดังกล่าว

### กรมควบคุมโรคมีคำแนะนำ การฉีดวัคซีนโควิด-19 ประจำปี ดังนี้

- ฉีดปีละ 1 เข็ม เริ่มปี 2566 เป็นต้นไป
- ฉีดตั้งแต่เดือนเมษายนก่อนเข้าสู่ฤดูฝน
- ฉีดห่างจากเข็มสุดท้ายหรือการติดเชื้อครั้งสุดท้ายอย่างน้อย 3 เดือน
- ฉีดพร้อมกับวัคซีนไข้หวัดใหญ่ได้ โดยฉีดที่ต้นแขนคนละข้าง
- หากฉีดไม่พร้อมกับวัคซีนไข้หวัดใหญ่จะห่างกี่วันก็ได้

**\* รู้ไว้ปลอดภัยกว่า แน่นนอนครับ \***



เงินทอง  
ต้องรู้

โดย ป้าหม่อมชวนรู้



## อัมบุญอัมใจ ประหยัดภาษีไปด้วยกัน

เพื่อความเป็นสิริมงคลให้กับชีวิต แน่ใจว่าเมืองพุทธแบบประเทศไทยเราคงหนีไม่พ้นการเข้าวัดทำบุญในช่วงวันสำคัญทางศาสนาต่างๆ ขอพรกันเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจ หรือขอโชคลาภเลขเด็ดอะไรกันไปตามเรื่องตามราว แต่รู้หรือไม่ว่าการทำบุญหรือการบริจาคเพื่อสาธารณกุศลต่างๆ สามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้ด้วยนะ ถ้าเราทำตามเงื่อนไขของกรมสรรพากร คำถามต่อมาคือ แล้วเราจะบริจาคอย่างไรให้ได้ทั้งบุญ ทั้งลดหย่อนภาษีไปได้ในคราวเดียวกัน

ช่วงวันวิสาขบูชานี้ หากเราทำบุญกับวัด สภากาชาดไทย สถานพยาบาล สถานสาธารณกุศล หรือ มูลนิธิต่างๆ ที่อยู่

ในประเทศไทย อย่าลืมขอใบอนุโมทนาบัตรหรือเอกสารใบเสร็จ เพื่อนำมาเป็นหลักฐานยื่นภาษีปลายปี โดยเงินบริจาคทั่วไปใช้เป็นค่าลดหย่อนได้ตามที่จ่ายจริง แต่ไม่เกินร้อยละ 10 ของรายได้หลังหักค่าใช้จ่าย

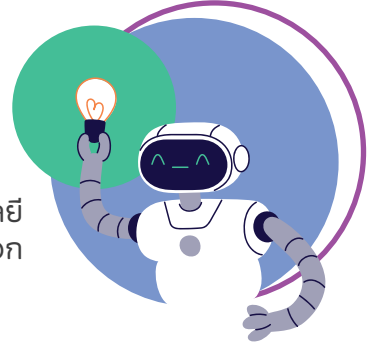
หากเป็นการบริจาคเพื่อการศึกษาจะสามารถลดหย่อนได้ 2 เท่า แต่ไม่เกินร้อยละ 10 ของเงินคงเหลือหลังจากหักค่าใช้จ่ายและค่าลดหย่อนอื่นๆ แล้ว โดยสามารถบริจาคให้สถานศึกษาให้จัดหาหรือสร้างอาคาร จัดหาวัสดุอุปกรณ์เพื่อการศึกษา เช่น ตำราเรียนต่างๆ ได้เหมือนกัน ถือเป็นทางเลือกที่ดีทางหนึ่ง หากเราจะลองเปลี่ยนประเภทการทำบุญ เพราะอย่าลืมว่าการให้ความรู้ หรือ สนับสนุนการศึกษาให้เยาวชนก็ถือเป็นการทำบุญที่มีผลยั่งยืน จะสร้างความเจริญก้าวหน้าให้กับประเทศในอนาคตได้แน่นอน เป็นทางเลือกที่น่าสนใจเลยทีเดียว



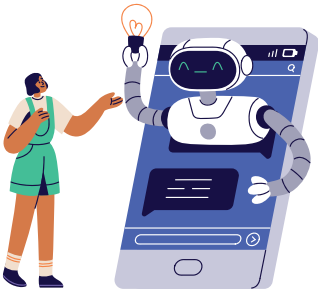
ไอที 4.0  
โดย พี่แวนไล

# ChatGPT

กระแสเทคโนโลยี AI ในปัจจุบันก็ยังคงมาแรงไม่หยุด เทคโนโลยีล่าสุดที่มีการนำ AI มาประยุกต์ใช้งานในการอำนวยความสะดวกในด้านต่างๆ และทุกท่านสามารถเข้าถึงได้ก็คือ ChatGPT



ChatGPT เป็น Application ที่พัฒนาโดยบริษัท OpenAI ในซานฟรานซิสโก เพื่อใช้สำหรับสนทนา (Chat) โดยถูกพัฒนาให้สามารถตอบคำถามที่ซับซ้อนมากกว่า Search Engine เช่น Google ที่เราใช้งานกันอยู่ สามารถส่งคำสั่งให้ ChatGPT อ่านบทความและสรุปเนื้อหาที่เป็นใจความสำคัญได้หรือคำนวณภาษีเงินได้ที่เราต้องจ่ายในปีนั้นได้ เป็นต้น



นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์ของ OpenAI ยังสามารถนำมาใช้งานในระดับองค์กร เช่น นำมาใช้ในการดูแลลูกค้าที่เข้ารับบริการผ่านช่องทาง Call Center โดยใช้ Speech to Text สำหรับการแปลงเสียงให้เป็น Text และนำ Text นั้นมาวิเคราะห์ด้วย ChatGPT เพื่อดู Feedback ของลูกค้าที่ได้รับบริการ เพื่อใช้ในการปรับปรุงประสิทธิภาพการให้บริการของ Call Center เป็นต้น

B What is the meaning of life? ( Answer in Thai language)



ความหมายของชีวิตเป็นคำถามที่เป็นปรมาณฐานศิลปะที่ผู้คนได้ศึกษาและพูดถึงมาตั้งแต่สมัยโบราณ มีหลายมุมมองและวิธีการการตีความว่าไม่มีคำตอบที่ตายตัวแตกต่างกันไป แต่ที่คือบางตัวอย่างของความหมายที่คนส่วนใหญ่เสนอขึ้นมา:

1. จุดประสงค์และความพอใจ: มีคนเชื่อว่าความหมายของชีวิตอยู่ในการค้นพบและสร้างความสำเร็จในจุดประสงค์หรือความเรียงความรู้สึกของตนเอง นั่นอาจเกี่ยวข้องกับทำตามเป้าหมาย เส้นทางความหมายของชีวิตหรือการมีผลกระทบที่ดีต่อโลกใบนี้
2. ความสุขและความสนุกสนาน: บางคนได้บอกว่าการความหมายของชีวิตเกี่ยวข้องกับอารมณ์ของความสุข ความสนุกสนาน และ

Send a message.



OpenAI



DALL-E

Edit the detailed description

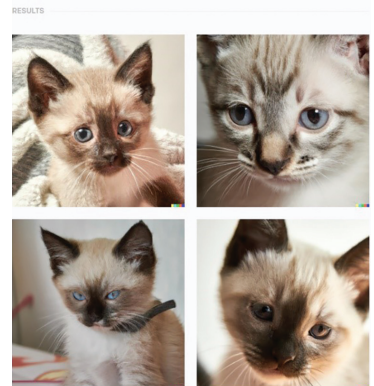
a little thai cat with a black nose

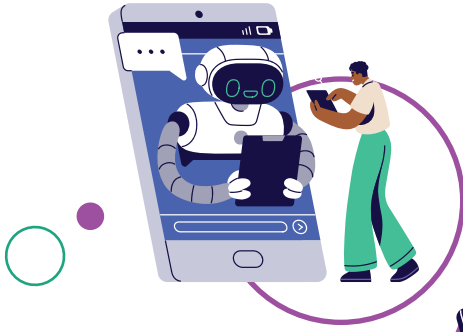
Generate

DALL-E



ChatGPT เป็นเพียงหนึ่งในผลิตภัณฑ์ของบริษัท OpenAI ที่เราสามารถเข้าไปทดลองใช้ได้ฟรี นอกจากนี้ ทาง OpenAI ยังมีการพัฒนา AI เพื่อใช้ในด้านอื่นๆ เช่น การสร้างรูปภาพจากคำอธิบายทางข้อความ โดยเราสามารถอธิบายลักษณะของวัตถุนั้นๆ เพื่อให้ระบบสร้างภาพวาดขึ้นมาให้ได้ เราเรียกระบบนี้ว่า DALL-E เป็นต้น

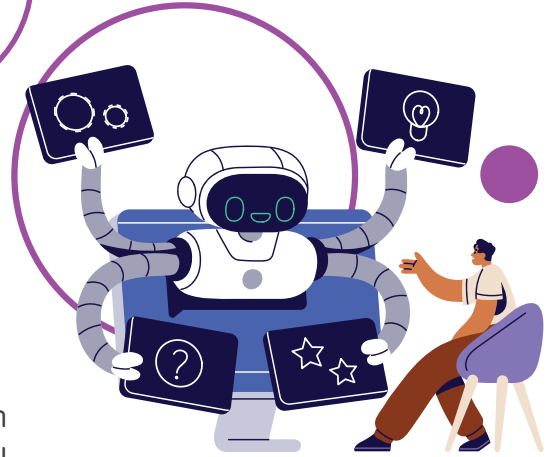




## วิธีการลองใช้งาน ChatGPT

1. เข้าไปที่ <https://chat.openai.com/auth/login>
2. สมัครสมาชิกโดยใช้ Email
3. กดปุ่มเริ่มสนทนา
4. เริ่มสนทนา กับ ChatGPT

เทคโนโลยี AI ในปัจจุบันอยู่ใกล้ตัวเรามาก และเครื่องมือเหล่านั้นสามารถนำมาใช้เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของเราได้มากขึ้นด้วย จะดีแค่ไหนหากเราสามารถใช้งานมันได้อย่างคล่องแคล่ว ดังนั้น ลองเข้าไปเรียนรู้เพิ่มเติมกันนะค่ะ



- ที่มา :
1. <https://openai.com/blog/chatgpt>
  2. <https://www.fusionsol.com/blog/chatgpt/>
  3. <https://techsauce.co/news/chat-gpt-open-ai>
  4. <https://thaiconfig.com/artificial-intelligence-ai/what-is-dall-e/>



## บันทึกความดี

โดย เมอเอม



## ฮีโร่จริง ไรเดอร์ช่วยเด็กที่กำลังจะข้ามถนนใหญ่

จากคลิปข่าวในสื่อต่างๆ จะเห็นว่าพี่คนขับรถส่งของ (ไรเดอร์) พลเมืองดี นายพีรพงศ์ ชุมพลวดี กำลังขี่รถจักรยานยนต์ไปรับอาหารในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ตรงจุดที่เกิดเหตุได้สังเกตเห็นเด็กกำลังวิ่งออกจากหมู่บ้าน เพื่อข้ามถนนไปหาผู้ขายคนหนึ่งที่อยู่บริเวณเกาะกลางถนน เด็กวิ่งมาด้วยความเร็ว นายพีรพงศ์ จึงรีบเข้าไปคว้าตัวเด็กไว้ได้ทันกลางถนนก่อนที่จะมีรถยนต์ขับผ่านอย่างรวดเร็ว เด็กจึงรอดจากอุบัติเหตุได้อย่างหวุดหวิด เหตุการณ์ดังกล่าวได้ปรากฏในสื่อโซเชียล สร้างความประทับใจและได้รับความชื่นชมจากสังคมเป็นอย่างมาก

### Scan

เพื่อชมคลิปเรื่องราวดีๆ





## วิธีการสร้างสมดุล

ด้านจิตใจและร่างกาย  
เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดี

ความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับคนเรามีสาเหตุสำคัญมาจากร่างกายและจิตใจเสียสมดุลจากสภาพแวดล้อมมลพิษ สารเคมี ฝุ่นละออง และเชื้อโรค รวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันที่มีความเร่งรีบ การแข่งขัน ความเครียด ความวิตกกังวล ดังนั้น จึงขอแนะนำการรักษาสมดุลของร่างกายและจิตใจ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น และช่วยป้องกันการเจ็บป่วย โดยมีหลัก 5 ข้อ ดังนี้



**1. หมั่นออกกำลังกาย** เพื่อเสริมสร้างให้หัวใจและปอดแข็งแรง เลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น ช่วยลดคอเรสเตอรอล ทำให้โอกาสเส้นเลือดอุดตันลดลง ส่งผลดีต่อระบบการย่อยและการขับถ่าย ทั้งยังช่วยให้นอนหลับสนิทอีกด้วย

## 2. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกาย

ดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่ควรรับประทานอาหารที่เป็นกรดหรือต่างมากจนเกินไป รับประทานอาหารที่มีฤทธิ์เย็นเพื่อช่วยปรับสมดุลของร่างกายให้ปกติ เช่น ผักบุ้ง ตำลึง ผักหวาน แตงกวา ฟัก และหัวปลี ส่วนผลไม้ประเภท มังคุด มะยม แตงโม แตงไทย แคนตาลูป ส้มโอ กลั้วน้ำว่า แก้วมังกร กระท้อน แอปเปิล น้ำมะพร้าว และลูกพรุน เป็นต้น



## 3. พักผ่อนให้เพียงพอ

เพราะการอดนอนทำให้ระบบการเผาผลาญในร่างกายไม่ดี ฮอริโมนทำงานผิดปกติ เกิดการติดขัดของเมตาบอลิซึม และส่งผลต่ออารมณ์และจิตใจ



## รอบรู้บ้านเรา

โดย กระหนุงกระหนิง

## บางจากฯ ร่วมมือ

กับกรมควบคุมมลพิษจัดจุดรวบรวมของเสียอันตรายจากชุมชน

บางจากฯ ร่วมประกาศเจตนารมณ์กับกรมควบคุมมลพิษ และ 50 องค์กร จัดจุดรวบรวมของเสียอันตรายจากชุมชน เพื่อเสริมสร้างความตระหนักให้กับประชาชนเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อมจากการทิ้งของเสียอันตราย



4 ประเภท อย่างไม่ต้องสงสัย คือ หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย ภาชนะบรรจุสารเคมี และซากผลิตภัณฑ์เครื่องใช้ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ โดยบางจากฯ มีการจัดวางถังรองรับของเสียอันตรายในสำนักงาน โรงกลั่นน้ำมันบางจาก และในสถานีบริการน้ำมันบางจาก 10 แห่ง ในกรุงเทพฯ และปริมณฑล เพื่อส่งเสริมการแยกทิ้งของเสียอันตรายออกจากขยะมูลฝอยทั่วไป เพื่อนำไปบำบัดและจัดการอย่างถูกต้อง





**4. เสริมสร้างจิตใจให้แข็งแรง** ฝึกทักษะการผ่อนคลายจิตใจ เพื่อรับมือกับความเครียดอย่างสม่ำเสมอ บรรเทาความเครียดต่างๆ ด้วยกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น ฟังเพลง ดูหนัง เล่นกีฬา ท่องเที่ยว หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว



**5. หมั่นสำรวจตัวเองทั้งร่างกายและจิตใจว่าอยู่ในภาวะสมดุลหรือไม่** ให้ฟังเสียงของร่างกายและจิตใจ เพื่อจะรู้ว่าเราควรปรับตัวเองเพื่อให้อยู่ในสภาวะสมดุลอย่างไร



รู้แบบนี้แล้ว แนะนำให้ทุกคนลองกลับมาสำรวจตัวเองกันดูนะคะว่าเราให้ความใส่ใจในสุขภาพกันมากแค่ไหน หากยังไม่เริ่มวันนี้ก็อาจจะช้าและสายเกินไป สุขภาพดีไม่มีขาย อยากได้ต้องสร้างขึ้นเองนะ

ที่มา : [www.manarom.com](http://www.manarom.com)

### บางจากฯ มอบรางวัลต้นแบบ ในโครงการอ่านเขียนเรียนสนุก ปั้นเด็กจิวเป็นเด็กแจ๋ว ประจำปี 2565

มูลนิธิโบบีไม่ปันสุข โดยบางจากฯ มอบรางวัลต้นแบบในโครงการอ่านเขียนเรียนสนุก ปั้นเด็กจิวเป็นเด็กแจ๋ว ประจำปี 2565 เพื่อเป็นแบบอย่างให้กับโรงเรียนและคุณครูที่ร่วมโครงการอ่านเขียนเรียนสนุก ปั้นเด็กจิวเป็นเด็กแจ๋ว ประกอบด้วย รางวัล “โรงเรียนต้นแบบ” ให้แก่โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดบ้านจောင်คำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน รางวัล “คุณครู ป.1 ต้นแบบ” ให้แก่คุณครูพิมพ์นิภา คำจิ่ง โรงเรียนองค์การบริหารส่วนจังหวัดบ้านจောင်คำ อำเภอเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน และคุณครูอรพินท์ บุตรงาม โรงเรียนวัดโตนดเตี้ย อำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



เพราะการอ่านหนังสือได้เป็นกระดุมเม็ดแรกแห่งการเรียนรู้ อันเป็นหัวใจสำคัญต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน





## กฎหมาย ใกล้ตัว

โดย ทนายหัวแหลม



## รับบริจาคอย่างไร ไม่ผิดกฎหมาย



ใกล้จะถึงวันวิสาขบูชาแล้ว หลายๆ ท่านคงต้องคิดถึงการทำบุญอย่างแน่นอน ซึ่งการทำบุญนั้นมีหลายรูปแบบ และรูปแบบที่พบได้บ่อยคือการตั้งกล่องรับบริจาค หรือการเรียไรตามสถานที่ต่างๆ ทนายหัวแหลมจึงขอแนะนำความรู้เกี่ยวกับ พ.ร.บ.ควบคุมการเรียไร พ.ศ. 2487 หรือ “กฎหมายเรียไร” มาฝากกัน

1. ผู้ที่ขออนุญาตทำการเรียไรได้ต้องมีอายุ 16 ปีบริบูรณ์ ไม่มีจิตฟั่นเฟือน และไม่เคยต้องโทษในความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน เช่น ลักทรัพย์ ปล้นทรัพย์ กระชกทรัพย์ ฉ้อโกง ยักยอกทรัพย์ รั้งของโจร หรือเป็นพนักงานเจ้าหน้าที่ที่ทุจริตต่อหน้าที่ตามกฎหมาย

2. การขออนุญาตทำการเรียไรจะต้องได้รับอนุญาตจากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย โดยจะต้องระบุวัตถุประสงค์ วิธีการที่จะทำการเรียไร จำนวนเงินที่ต้องการเรียไร สถานที่ทำการเรียไร รวมถึงกำหนดระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดของการเรียไรไว้ให้ชัดเจน นอกจากนี้ เงินที่ได้จากการเรียไรนั้นต้องดำเนินการตามวัตถุประสงค์ด้วย

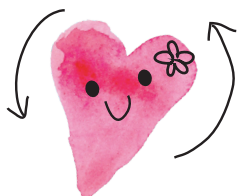
3. ผู้ที่ได้รับอนุญาตจะต้องพกใบอนุญาตติดตัวตลอดเวลาเพื่ออำนวยความสะดวก หากฝ่าฝืนไม่พกใบอนุญาต จะมีโทษปรับไม่เกิน 100 บาท นอกจากนี้ต้องห้ามใช้ถ้อยคำบังคับขู่เข็ญผู้ที่ถูกเรียไร ทำให้เกิดความหวาดกลัวหรือเกรงกลัว หากฝ่าฝืนจะมีความผิดต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 1,000 บาท หรือจำคุกไม่เกิน 1 ปี

4. การเรียไรผ่านทางออนไลน์จะไม่เข้าข่ายความผิดตามกฎหมายเรียไร แต่ถ้านำเงินไปใช้ผิดวัตถุประสงค์ การขอรับบริจาค จะมีความผิดฐานฉ้อโกงประชาชน (โทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี ปรับไม่เกิน 60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ) นอกจากนี้ ยังมีความผิดฐานนำข้อมูลเท็จเข้าสู่ระบบคอมพิวเตอร์ (โทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี ปรับไม่เกิน 100,000 บาท) และสุดท้ายอาจถูกตรวจสอบทรัพย์สินอีกด้วย

ปัจจุบันการเรียไรได้มีการพัฒนาวิธีการไปในหลายรูปแบบผ่านทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ทำให้กฎหมายไม่สามารถควบคุมได้เต็มที่ บางกรณีก็เป็นเรื่องของความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นจริง แต่บางกรณีก็เป็นมิฉฉาชีพที่สร้างเรื่องเพื่อให้เกิดความสงสารและนำเงินบริจาคเข้ากระเป๋าดตนเอง สุดท้ายนี้ทนายหัวแหลมขอให้ทุกท่านใช้เงินในกระเป๋าย่างมีสติ และมีความสุขกายสุขใจในวันพระใหญ่ที่กำลังจะมาถึง



ลองทำดู  
โดย ใฝ่ฝัน



# ซองสวยใช้ซ้ำ

ช่วงนี้งานบุญ งานราษฎร์ งานหลวงที่มาพร้อมกับการจดหมายมากมาย ทั้งแบบจดหมายที่จำหน่ายซองมาเต็มๆ และแบบเขียนนามิตหนอยประเภทอวยพรหรือซองการ์ดต่างๆ ครั้นจะใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้งก็เสียดาย จะส่งไปเป็นกระดาษรีไซเคิลก็นึกได้ว่าเอามาใช้ซ้ำได้ บางซองก็ยังดูดี ลบหน้าของนิตหนอยแล้วติดสติ๊กเกอร์น่ารักๆ เข้าไปก็ใช้ใหม่ได้ หรือหากมีเวลา มีวัสดุตกแต่งเยอะ ก็มาสร้างสรรค์ผลงานเป็นซองเก๋ๆ สไตลวินเทจไว้ใช้งานได้เลย

## อุปกรณ์

- ซองจดหมายใช้แล้ว
- กาว
- กรรไกร
- เทปตกแต่ง หรือสติ๊กเกอร์





ตะลอนทัวร์

โดย ไอซ์ซิ่ง

# “พริกหยวก” (Prik-Yuak)

ร้านอาหารไทยสไตล์โฮมเมดกว่า 30 ปี  
สีโนเวตจากห้องเรียนอนุบาลโรงเรียนเรเวดี  
ย่านประติพัทธ์



ย้อนกลับไปเมื่อ 30 ปีก่อน ชื่อร้านพริกหยวกน่าจะเป็นที่คุ้นหู  
ของใครหลายๆ คน ร้านนี้ไม่ได้เริ่มต้นกิจการจากการเอาทำไร  
เป็นที่ตั้ง แต่ คุณแอน-ดารารัตน์ วิเชียร เริ่มทำข้าวแกงเพราะ  
ความสุข ตั้งใจส่งต่อวิถีการกินแบบคนไทยผ่านความอบอุ่น  
ของรสชาติอาหาร ใส่ใจเรื่องการคัดเลือกวัตถุดิบและความสะอาด  
ปลอดภัยทุกงานที่เสิร์ฟ

“ข้าวแกงเป็นความสุข” คุณแอนเล่าว่า ความสุขที่  
คนกินได้เลือกเอง มองเห็นด้วยตา สัมผัสด้วยลิ้น ทดลองชิมและ  
ดมกลิ่นเป็นความหลากหลายของวิถีการกิน ที่ร้านมีข้าวแกง  
กับเครื่องเคียงที่กินแล้วให้รสชาติหลากหลายและอร่อยขึ้น  
เรียกว่า Matching Dish เรากำหนดสัดส่วนเฉพาะเมนู  
แกงเขียว แกงแดง แล้วปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่ใส่ลงไป ตัวตน  
ของตัวเองชอบทำอย่างนั้น เพราะสนุก ไม่จำเจ อาหารที่นี้  
เน้นปรุงสดใหม่ทุกงาน มีกลิ่นอายและเสน่ห์ของบ้านเกิด  
จังหวัดชุมพร รสชาติอาหารจะเป็นเอกลักษณ์ กลมกล่อม ไม่  
จัดจ้านจนเกินไปแบบชาวชุมพรแท้ๆ ภายใต้แนวคิด “รสชาติ  
แบบดั้งเดิมจะทำให้คนกินอึด ทั้งอึดท้องและอึดใจ”

สถานที่ตั้งของร้านพริกหยวกปรับปรุงมาจากอาคาร  
ของโรงเรียนเรเวดี ประกอบไปด้วยตึก 3 ชั้น เรือนย่อย 3 เรือน  
ก่อตั้งโดย คุณเรเวดี เทียนประภาส แม้เวลาจะผ่านไปร่วม 70 ปี  
แต่ตัวอาคารยังแข็งแรงอยู่มาก ด้วยฝีมือช่างที่ตีกับความรัก  
และการใส่ใจดูแลของเจ้าของเดิม เมื่อนำมาทำร้านจึงเน้นไป  
ที่การปรับปรุงภูมิทัศน์ภายนอก เติมรายละเอียดบางส่วนเพิ่ม  
เข้าไปใหม่ เจ้าของเดิมอยากให้อนุรักษ์พื้นที่ของเขาแบบเดิม  
ให้ยังคงมีกลิ่นอายโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นเก้าอี้นักเรียนตัวจิ๋ว  
ยังคงตั้งอยู่ที่ระเบียงห้องเรียน เป็นมุมที่ศิษย์เก่าโรงเรียนเรเวดี  
ชอบมาถ่ายรูปรำลึกความหลัง นับเป็นมุมยอดฮิต หรือจะเป็น  
Kitchen Bar ส่วนแรกที่ปรับปรุงใหม่ ตั้งใจให้เป็นพื้นที่สำหรับ





คนที่มานั่งคุย กินขนม ดื่มน้ำกาแฟ เน้นที่กาแฟแบบ Single Origin และทำกิจกรรมอื่นๆ แดมภายในร้านก็ยังมีสินค้า แชนด์เมดให้ลูกค้าเลือกหลากหลาย ส่วนเรือนกลางเป็นพื้นที่หลักของร้านอาหาร มีทั้งพื้นที่ Outdoor และ Indoor เราขอแนะนำสำหรับวันที่แดดไม่แรงและอากาศไม่ร้อนจนเกินไป การนั่งข้างนอกรับลมเย็นๆ ก็เป็นทางเลือกที่น่าสนใจ

ขอเชิญชวนผู้อ่านลองไปฝากท้อง ลองลิ้มชิมรสอาหารของร้านพริกหยวก (Prik-Yuak) ในบรรยากาศสบายๆ ได้ห้องเรียนคู่สักมือ ระวังว่าไปครั้งเดียวจะไม่พอ เพราะเราก็รอที่จะไปกินข้าวรสมือคุณแอนอีกครั้งไม่ไหวเช่นกัน

## ร้านพริกหยวก (Prik-Yuak)

108 ถนนประดิพัทธ์ แขวงพญาไท  
เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร  
11.00-21.00 น. (ปิดวันจันทร์)  
โทรศัพท์ 08 1648 2282

Facebook : พริกหยวก Prik-Yuak

ที่มา : <https://readthecloud.co/prik-yuak/>

: <https://www.bkkmenu.com/eat/we-recommend/prik-yuak.html>

## รู้หรือไม่

ขยะประเภทใดบ้าง  
คือขยะกำพร้า

ช่วงนี้มีวันหยุดยาวค่อนข้างเยอะ สมาชิกบางท่านไม่ได้ไปไหนก็ถือโอกาสทำความสะอาดบ้าน คัดแยกของใช้ต่างๆ ที่เก็บมานาน บางอย่างนำมา DIY เป็นของใช้ใหม่ภายในบ้าน หรือนำไปบริจาคให้กับผู้ที่ต้องการ การคัดแยกสิ่งของตามการใช้งานก็เป็นการช่วยลดขยะอีกทางหนึ่งนะครับ



สนาม  
เด็กเล่น

โดย น้อง ปุ่น ปุ้น



ร่วมสนุกได้ที  
<https://shorturl.asia/pQbB9>

ผู้ที่ร่วมสนุกจะถูกสุ่มรายชื่อ  
เพื่อรับรางวัล  
กระเป๋าเป้มินิ จำนวน 10 รางวัล

# ทอด ไม่ทิ้ง

## มาช่วยกัน “ทอดไม่ทิ้ง” เพื่อโลก เพื่อสุขภาพ ตอนที่ 3

### เชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน (SAF) คืออะไร?

- เชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน (Sustainable Aviation Fuel - SAF) คือ เชื้อเพลิงที่ผลิตจากน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้ว นำมาผสมกับน้ำมันเครื่องบิน ใช้เป็นเชื้อเพลิงเครื่องบินได้เลย
- ภาคการบินทั่วโลกสามารถนำมาใช้ทดแทนได้ทันทีโดยไม่ต้องดัดแปลงเครื่องยนต์ ไม่ส่งผลกระทบต่อเครื่องยนต์ โดยผสมในสัดส่วนสูงสุดไม่เกิน 50%
- เป็นนวัตกรรมสีเขียวเพื่อความยั่งยืน ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงด้านพลังงานของประเทศ

• ช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากอุตสาหกรรมการบินลงได้ประมาณ 80,000 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่าต่อปี (เทียบกับการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของเชื้อเพลิงการบินในปัจจุบัน)

• บริษัท บีเอสจีเอฟ จำกัด เป็นผู้ผลิต SAF จากน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้ว (Used Cooking Oil) เป็นรายแรกในประเทศไทย ถือว่าเป็นบทใหม่ของการพลังงานทดแทนในประเทศไทย



### เชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน (SAF) ได้อย่างไร?

1. น้ำมันใช้แล้วจากการปรุงอาหาร (ไม่ทิ้ง-ไม่ใช้ซ้ำ-มีรายได้เพิ่มจากการขาย)
2. เข้าสู่กระบวนการผลิตเป็น SAF (นำน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วกลับมาใช้ประโยชน์)
3. ผสมกับน้ำมันเครื่องบิน (สัดส่วนไม่เกิน 50%) ลดการใช้เชื้อเพลิงจากฟอสซิล
4. นำมาใช้ทดแทนได้โดยไม่ต้องส่งผลกระทบต่อเครื่องยนต์ (ผสมในสัดส่วนสูงสุดไม่เกิน 50%)
5. ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้สูงสุดถึง 80%



### ผลิตภัณฑ์ SAF จากน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วส่งผลดีทั้งในเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

- เศรษฐกิจชีวภาพ (Bio-economy) มุ่งเน้นการใช้และพัฒนาทรัพยากรชีวภาพเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม
- เศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) ดำเนินถึงการนำวัสดุต่างๆ กลับมาใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด
- เศรษฐกิจสีเขียว (Green Economy) มุ่งเน้นเพียงการพัฒนาเศรษฐกิจ ควบคู่ไปกับการพัฒนาสังคมและการรักษาสิ่งแวดล้อมได้อย่างสมดุล เพื่อให้เกิดความมั่นคงและยั่งยืนไปพร้อมกัน

น้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วไม่ทิ้ง ไม่ทอดซ้ำ นำมาขายที่บีบีบางจากที่ร่วมโครงการ เพื่อผลิตเป็น SAF เชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน สำหรับร้านค้าและหน่วยงานที่มีน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วจำนวนมาก (85 กก. ขึ้นไป) สามารถติดต่อ bsgf รับน้ำมันฯ ได้โดยตรง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ bsgf โทร 0 2335 8008 มือถือ 08 3829 5431



### ทอดไม่ทิ้ง ให้ลูกค้า : นำร่องที่บีบีน้ำมันบางจาก 44 แห่ง

เขตดอนเมือง-ลาดพร้าว-จตุจักร สาขาวัชรพล สาขา ENCO สาขาจตุจักร สาขาวิภาวดีรังสิต สาขาพลโยธิน กม.22 สาขาคูขนานเอกมัย-รามอินทรา (4) สาขาคูขนานเอกมัย-รามอินทรา (5) สาขาตติวิทย์ 2 สาขารามอินทรา 71 สาขาสุขาภิบาล 1 (2) **เขตพระโขนง-บางนา** สาขาเอกมัย สาขาอุดมสุข 45 สาขาอ่อนนุช 17/1 สาขาสุขุมวิท 101/2 **เขตบางแค-ทวีวัฒนา** สาขาเพชรเกษม 57 สาขาเพชรเกษม 92 สาขากาญจนาภิเษก (บางบอน) สาขาปิ่นเกล้า-นครชัยศรี 2 สาขากาญจนาภิเษก (2) สาขาจรัญสนิทวงศ์ **เขตหนองจอก** สาขาสุวินทวงศ์ 4 สาขาสุวินทวงศ์ 2 สาขาเสียบัวรี **เขตราชบุรีบูรณะ-ยานนาวา** สาขาราชบุรีบูรณะ 1 สาขาประชาอุทิศ สาขาพระราม 3 (2) สาขาเจริญกรุงตัดใหม่ สาขากรุงธนบุรี 2 **เขตห้วยขวาง** สาขาประชาอุทิศ-เหม่งจ๋าย **เขตปทุมธานี** สาขาสวัสดิการศูนย์ฝึกอบรมวิศวกรรมเกษตรบางขุน สาขาพลโยธิน กม.38 สาขาลำลูกกา **เขตนนทบุรี** สาขาประชานิคม สาขาแคเรีย สาขาบางบัวทอง 3 สาขากาญจนาภิเษก กม.41 สาขาแจ้งวัฒนะ 22 สาขาราชพฤกษ์ 2 **เขตสมุทรปราการ** สาขาครินครินทร์ สาขาบางนา-ตราด กม.13 สาขาเทพารักษ์ กม.9 สาขาปากน้ำ 2 สาขาบางนา-ตราด กม.16 สาขาเทพารักษ์ กม.7



รู้หรือไม่ ผลไม้ดังต่อไปนี้ให้ฤทธิ์ร้อนหรือฤทธิ์เย็น



## ผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น

1. แก้วมังกร
2. ขมพู
3. แตงโม
4. มังคุด
5. ลิ้นประด



## ผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน

1. ทูเรียน
2. น้อยหน่า
3. ขนุนสุก
4. ลำไย
5. กัลล้วย

## ผู้โชคดี (จากการสุ่ม)

ที่ได้รับชุดตรวจคัดกรอง  
COVID-19 (ATK)  
จากจุฬาสารครอบครัว

1. คุณธิติมา ธวัชธนไพศาล
2. คุณกนกฤทัย บุญกิตติพร
3. คุณรัตนา พนมเนตรกุล
4. คุณภัททิยา ศิริสุขกิจ
5. คุณลักขณา ยงศ์พีระกุล
6. คุณนันทกา ชันติโกวิท
7. คุณสุรพรรณ สาลิกานพคุณ
8. คุณวิษณีย์ วงษาพันธ์
9. คุณแน่น้อย ธนิกุล
10. คุณเกศินี อุปกาศิม





# โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2566



**กิจกรรมผู้สูงอายุ หัวใจออนไลน์ :** เรียนรู้การใช้งานสมาร์ทโฟน และลงมือปฏิบัติจริง • การสมัครกิจกรรม QR Code • การตรวจสอบ Fake News • การใช้ App เป่าตัง • การตรวจสอบพัสดุ • การสั่งอาหาร Delivery • การถ่ายรูป แต่งรูป

**วิทยากร :** จากศูนย์อาสาสมัครฯ Cafe Can Do

## ร่วมกิจกรรมรอบที่ 1

วันเสาร์ที่ 8 กรกฎาคม 2566  
**รับสมัครทาง QR Code (50 คน)**  
 เปิดลิงก์รับสมัครใน  
 วันอังคารที่ 13 มิถุนายน 2566



\* หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link จะปิด ไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

## ร่วมกิจกรรมรอบที่ 2

วันอาทิตย์ที่ 9 กรกฎาคม 2566  
**รับสมัครทาง QR Code (50 คน)**  
 เปิดลิงก์รับสมัครใน  
 วันพุธที่ 14 มิถุนายน 2566



\* หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link จะปิด ไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

## ร่วมกิจกรรมรอบที่ 3

วันเสาร์ที่ 22 กรกฎาคม 2566  
**รับสมัครทางโทรศัพท์ (50 คน)**  
 06-4580-3343 และ 06-4826-5844  
 ในวันพฤหัสบดีที่ 15 มิถุนายน 2566  
 เวลา 09.00-16.00 น.



\* ขอความกรุณาโทรสมัครตามวัน-เวลา และหมายเลขโทรศัพท์ที่แจ้งไว้เท่านั้น หากมีผู้สมัครเต็มจำนวน โทรศัพท์จะปิดเครื่อง ถือเป็นการปิดรับสมัคร

**สถานที่จัดกิจกรรม :** ห้องประชุมใหญ่ โรงกลั่นน้ำมันบางจาก สุขุมวิท 64 เวลา 09.00-15.00 น. (เริ่มลงทะเบียน 08.30 น.)

**โปรดแต่งกายสุภาพ :** กางเกงหรือกระโปรงยาวคลุมเข่า รองเท้าหุ้มส้น/รัดส้น สวมหน้ากากอนามัย

### การเข้าร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์  
 ในวันพุธที่ 21 มิถุนายน 2566  
 ผ่าน Facebook เพจ : ครอบครัวใจไม่บางจาก  
<https://www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak>  
 หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

### เงื่อนไขการสมัครกิจกรรม

1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวใจไม่บางจากเท่านั้น
  2. ขอสงวนสิทธิ์ 2 ท่าน/1 หมายเลขสมาชิก
  3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม อายุ 55-80 ปี
  4. ต้องมีโทรศัพท์มือถือ (เนื่องจากต้องใช้ในการเรียน)
  5. สมัครร่วมกิจกรรมได้ 1 รอบเท่านั้น
- \* เมื่อประกาศผลแล้วถือเป็นขั้นสุดท้าย ยืนยันตามรายชื่อที่ได้รับสิทธิ์เท่านั้น



### กิจกรรมรับชยะกาแฟรสlijงจร โดยบริษัทบางจากฯ ร่วมกับ 15 Technology

ขอเชิญชวนสมาชิกทุกท่านที่มาร่วมกิจกรรมนำชยะกาแฟรสlijงจรมาส่งมอบได้ที่โรงกลั่นฯ ตรวจสอบประเภทของชยะกาแฟได้ที่ QR Code หรือในใบแทรกจุลสาร <https://www.facebook.com/n15technology>



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](http://www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak)



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

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน