



จุลสารครอบครัวในใจ
ประจำเดือนสิงหาคม - กันยายน 2566

ปีที่
19



หน้า 8
6 เมนูต้านโรค
รับหน้าฝน

หน้า 10
ทำความรู้จัก
“โทษปรับเป็นพินัย”

vol.
111



**อ้อมกอด
ของแม่**

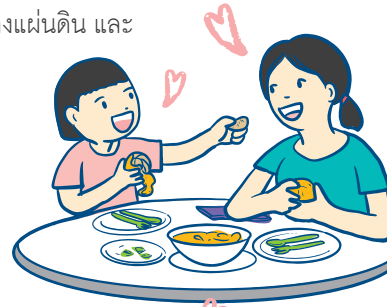


เปิดบ้าน
บางจาก



อ้อมกอด ของแม่

วันแม่แห่งชาติ (Mother's Day) ตรงกับวันที่ 12 สิงหาคมของทุกปี เป็นวันสำคัญวันหนึ่งของไทย นับเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ 9 หรือแม่ของแผ่นดิน และยังถือว่่าวันแม่แห่งชาตินี้เป็นวันหยุดราชการอีกด้วย



วันแม่ของทุกปีเป็นอีกหนึ่งวันสำคัญที่ทำให้เราหวนกลับมาระลึกถึงพระคุณของแม่ผู้ให้กำเนิด แม่ผู้เลี้ยงดู คิดถึงคำสอนของแม่เมื่อเวลาเจอปัญหาและอุปสรรคในชีวิต คิดถึงอ้อมกอดของแม่ที่คอยโอบกอดปกป้องเวลาร้องไห้เสียใจ อ้อมกอดที่อบอุ่นเป็นกำลังใจในวันที่ลูกเหนื่อยและท้อ ในวันที่แม่นั้นลูกๆ ก็จะทำกิจกรรมทำร่วมกันกับคุณแม่และทั้งครอบครัว ไม่ว่าจะเป็นการนำพวงมาลัยไปกราบแม่ขอพรเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต ทำบุญตักบาตรร่วมกัน ลูกๆ คนไหนที่ทำงานห่างไกลบ้าน วันหยุดก็นับว่าเป็นโอกาสอันดีที่จะได้กลับไปเยี่ยมแม่และครอบครัว ในส่วนของภาครัฐและเอกชนก็จะมีการจัดนิทรรศการเพื่อรำลึกถึงพระคุณแม่ ทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์ ประดับไฟตามบ้านเรือน ประดับธงชาติ เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติ ร่วมจุดเทียนชัยถวายพระพรบริเวณสถานที่สำคัญของส่วนราชการในคืนวันที่ 12 สิงหาคม

ไม่เพียงแค่วันที่ 12 สิงหาคม เท่านั้นที่ลูกทุกคนจะระลึกถึงแม่ เราสามารถแสดงออกถึงความรัก ความห่วงใยที่มีต่อแม่ได้ทุกๆ วัน ไม่ว่าจะเป็นการกอดแม่ บอกรักแม่ การรับประทานอาหารร่วมกัน หรือบางครั้งครอบครัวตั้งไลน์กลุ่มเพื่อพูดคุยสารทุกข์สุกดิบ ส่งสติ๊กเกอร์บอกรักกันกับแม่ทุกวัน ถือเป็น การสร้างความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวอีกด้วย วันแม่ปีนี้ขอให้สมาชิกจุลสารทุกท่านมีความสุขกับทุกๆ กิจกรรมที่ได้ทำร่วมกันกับคุณแม่และครอบครัวค่ะ



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
(ถึงน้ำนอง)



จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วย
หมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)
บนกระดาษที่เป็นมิตร
ต่อสิ่งแวดล้อม





ขับขีรถหน้าฝนอย่างร้ให้ปลอดภัย?

ช่วงนี้ก็เริ่มเข้าสู่หน้าฝนอย่างเต็มรูปแบบแล้ว การขับขีรถยนต์ช่วงที่ฝนกำลังตกนั้นม้อันตรายแฝงตัวอยู่ ดังนั้น เพื่อการขับขีที่ปลอดภัยทั้งต่อตัวเองและเพื่อนร่วมท้องถนน เราม้เทคนิคต่างๆ มาแนะนำ ดังนี้

1. ไฟหน้าและไฟท้ายรถ

การขับขีรถตอนฝนตกสิ่งสำคัญที่สุดก็คือสัญญาณไฟหน้าและไฟท้าย จะช่วยให้รถข้างหลังม้มองเห็นรถของเราชัดเจนขึ้น

- การเปิดไฟหน้ารด ควรใช้สัญญาณไฟแบบปกติเปิดไฟตัดหมอกได้ แต่ไม่ควรใช้ไฟฉุกเฉิน เพราะรถที่ขับตามหลังมาจะไม่ทราบว่าร้รถของเรากำลังจอดหรือขับอยู่ อาจจะทำให้เกิดการชนท้ายได้
- ไม่ควรเปิดไฟหน้าสูง เพราะรถที่ขับสวนทางมาจะโดนไฟส่องแยงตา อาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุบนถนนได้

2. การเปิดที่ปิดน้ำฝน

การใช้ที่ปิดน้ำฝนมีหลายแบบ เช่น หากฝนตกไม่หนักมาก เลือกร้ใช้ที่ปิดน้ำฝนแบบครั้งเดียวหรือปิดสองครั้งแล้วหยุด แต่หากฝนตกหนัก อาจจะต้องใช้ที่ปิดน้ำฝนแบบอัตโนมัติตลอดเวลา เพื่อท้ศนวิสัยที่ชัดเจนในการขับขี

3. การรักษาระยะห่างจากรถคันหน้า

เมื่อฝนตก น้ำฝนจะไปชะล้างคราบดิน โคลน หรือคราบน้ำมันที่อยู่บนถนน เป็นสาเหตุที่ท้ให้ถนนลื่น ดังนั้น เราควรเว้นระยะห่างจากรถคันหน้ามากกว่าปกติเป็น 2 เท่า เพื่อท้ให้ระยะเบรกสามารถหยุดรถได้ทัน หากเกิดเหตุสุดวิสัยขึ้น

4. ความเร็วในการขับขี

ควรรักษาความเร็วในการขับขีอยู่ที่ประมาณ 60 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ซึ่งเป็นความเร็วที่เราร้จะสามารถควบคุมรถไม่ให้ล้่นไถลขณะฝนตกและเพื่อความปลอดภัยบนท้องถนน



5. การป้องกันการเกิดฝ้ที่กระจกรรถ

ฝ้ที่กระจกรรถมักเกิดขึ้นเมื่ออุณหภูมิรถเย็นจัด ยิ่งตอนฝนตกจะเกิดฝ้ที่กระจกรรถได้ง่ายกว่าปกติ มีวิธีแก้ไข ดังนี้

- ลดกระจกลงเล็กน้อย เพื่อให้อากาศเกิดการถ่ายเทท้ทำให้ฝ้จางลง
- ใช้ฝ้ผ้าหรือที่ปิดน้ำฝนเช็ด เพื่อลดฝ้ที่เกิดขึ้น
- ปรับอุณหภูมิแอร์ภายในรถ เพื่อให้อากาศภายในและภายนอกรถเท่ากัน
- ปรับทิศทางแอร์ไม่ให้หันไปโดนที่กระจกรรถ

เพียงแค้ปฏิบัติตามข้อควรระวังในการขับขีรถขณะฝนตก ก็จะช่วยลดความเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนในฤดูฝนได้ อย่างไรก็ตาม คงไม่มีใครอยากให้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันขึ้น เพราะฉะนั้นเพื่อความปลอดภัย ทุกคนจะต้องช่วยกันระมัดระวังในการขับขี เพื่อเป็นการรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม



รู้ไว้ ปลอดภัยกว่า

โดย อาเฉลิม

ใช้ถังดับเพลิงอย่างไรให้ปลอดภัย

เมื่อเร็วๆ นี้มีเหตุการณ์ถังดับเพลิงแบบคาร์บอนไดออกไซด์ระเบิดขณะซ่อมกับเพลิงภายในโรงเรียน จึงอยากชวนคุณผู้อ่านทุกคน มาทำความรู้จักกับถังดับเพลิงและวิธีการดูแลรักษาถังดับเพลิงกันไว้ เพื่อความปลอดภัยในการใช้งาน



ประเภทของถังดับเพลิง



ถังดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง (Dry Chemical Extinguishers) ใช้ผงเคมีในการป้องกันไม่ให้เกิดไฟลุกลามของออกซิเจนกับเชื้อเพลิง

ถังดับเพลิงชนิดน้ำยาโฟม (Foam Extinguishers) ใช้เมื่อเกิดไฟลุกไหม้จากของเหลวไวไฟ เช่น น้ำมัน สามารถตัดออกซิเจนที่ทำให้เกิดไฟ ลดความร้อน และปกปิดพื้นผิวจากของเหลว

ถังดับเพลิงชนิดน้ำยาเหลวระเหย HCFC-123 (Halotron Extinguishers) ใช้ในกรณีเกิดเหตุเพลิงไหม้จากไฟฟ้าลัดวงจรในสถานที่ที่ใช้ไฟฟ้าเป็นหลัก เช่น ออฟฟิศ ที่มีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ เครื่องบิน และเรือ

ถังดับเพลิงชนิดน้ำ (Water Extinguishers) ใช้สำหรับลดอุณหภูมิของวัตถุที่นำความร้อน เช่น เศษไม้ กระดาษ พลาสติก ผ้า ซึ่งเป็นถังดับเพลิงที่ใช้ได้นอกประสงค์ในบ้านและครัวเรือนได้

ถังดับเพลิงชนิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ CO₂ (Carbon Dioxide Extinguishers) โดยจะฉีดเป็นไอเย็นของน้ำแข็งแห้ง เพื่อลดอุณหภูมิและปกคลุมบริเวณที่เกิดเพลิงไหม้ มักนิยมใช้กับสถานที่ อาคาร และอุปกรณ์ไฟฟ้า ถังดับเพลิงชนิด Wet Chemical Class K ใช้ดับเพลิงที่เกิดจากน้ำมันสัตว์หรือน้ำมันพืช นิยมใช้ในครัว ร้านอาหารเป็นหลัก

วิธีดูแลรักษาและเลือกใช้ถังดับเพลิง

- หมั่นตรวจสอบถังดับเพลิงเป็นประจำทุกเดือน
- เกจวัดต้องอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (ช่องเขียว)
- เก็บไว้ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิเหมาะสม ไม่ร้อนจัด
- ใช้ถังดับเพลิงให้ถูกประเภท
- เลือกถังดับเพลิงที่ได้รับการรองรับมาตรฐาน เช่น มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมไทย (มอก.) หรือมาตรฐานสากล



* รู้ไว้ปลอดภัยกว่า แน่แน่นอนครับ *

ที่มา : thairath.co.th/lifestyle/life/2704168



เงินทอง
ต้องรู้

โดย ป้าหม่อมชวนรู้

ตรวจสอบสุขภาพทางการเงิน

การตรวจสอบสุขภาพร่างกายเป็นประจำถือว่าเป็นสิ่งที่ดี เพื่อตรวจหาความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ และนอกจากดูแลสุขภาพร่างกายแล้ว เรายังต้องรู้ที่จะตรวจสอบสุขภาพทางการเงินด้วยนะ เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นมากกว่าสุขภาพทางการเงินของเรามีแนวโน้มไปในทางดีหรือแย่ลง เพราะถ้าเรารู้เร็ว เราจะได้หาทางแก้ไขได้ทันทั้งที



สุขภาพทางการเงินที่ดี (Money Fitness) หมายถึง การมีสถานะทางการเงินที่เหมาะสมแก่การดำรงชีวิตเพียงพอ และเป็นพื้นฐานสู่ความมั่งคั่งได้ หรือพูดให้ง่ายก็คือ เอาตัวรอดในชีวิตประจำวันได้ และมีพื้นฐานที่ดีในการต่อยอดสู่ความร่ำรวย



หน้านั้น นอกจากจะต้องดูแลสุขภาพร่างกายแล้ว ก็อย่าลืมดูแลสุขภาพทางการเงินด้วยนะ

ที่มา : <https://www.checkraka.com/money/article/111990>



ไอที 4.0

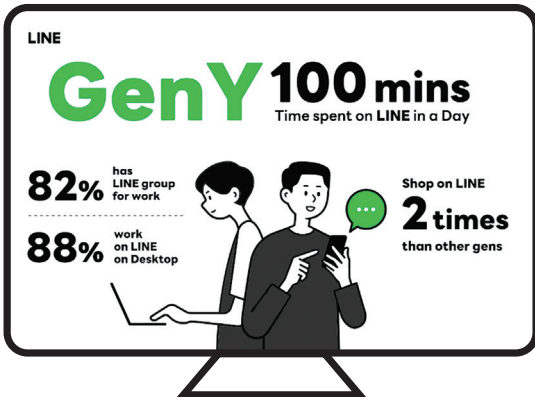
โดย พีแวนไล

LINE

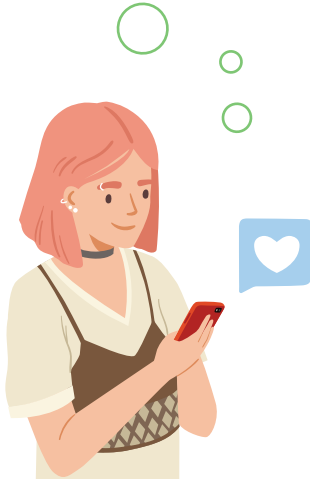
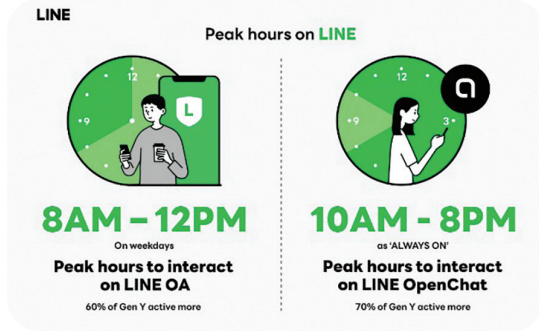
ทุกคนคงรู้จัก Application LINE กันดีอยู่แล้ว เราใช้ LINE ในการติดต่อสื่อสารในชีวิตประจำวันทั้งในรูปแบบของข้อความ การโทร หรือวิดีโอคอล แรกเริ่มเราใช้ LINE ในการคุยกับครอบครัว เพื่อนฝูง แต่ปัจจุบัน LINE ก็กลายมาเป็นช่องทางหนึ่งที่ใช้ติดต่อกันเรื่องงาน ซึ่งหลายๆ คนก็พบว่ามันมีผลกระทบกับชีวิตส่วนตัวอย่างมาก ทำให้จัดการเรื่อง Work Life Balance ได้ยากขึ้น



ปัญหานี้ทาง LINE Thailand ก็ได้รับทราบ และได้เตรียมการเพื่อออกฟีเจอร์ใหม่ที่จะใช้สำหรับการจัดการและบริหารงาน เพื่อให้เราสามารถจัดการ Work Life Balance ได้ดีขึ้น เบื้องต้นทาง LINE ได้เปิดเผยข้อมูลเชิงลึก ซึ่งจะมีผลกับการวิจัยและพัฒนาฟีเจอร์ในอนาคต พบว่าคนไทยใช้งาน OpenChat 17 ล้านคนต่อเดือน และมียอดการใช้งานสูงสุดถึง 10 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งจากข้อมูลนี้ทำให้ LINE มีแผนพัฒนาฟีเจอร์ Live Talk สำหรับการสนทนาแบบเรียลไทม์ เหมือนกับ Application Clubhouse สำหรับผู้ใช้งาน OpenChat ด้วย และคาดว่าจะมีฟีเจอร์ใหม่ใน LINE OA เพื่อช่วยผู้ประกอบการในการบริหารจัดการลูกค้า เช่น เครื่องมือสำหรับการจัดการด้านการบริหารลูกค้าสัมพันธ์ (CRM) และจะปรับปรุงเครื่องมือสำหรับการจัดการธุรกิจ



“ คนไทยใช้งาน OpenChat 17 ล้านคน ต่อเดือน ”



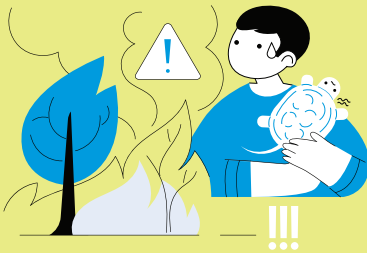
ร้านอาหารให้ดียิ่งขึ้น รวมถึงจัดตั้ง Blue Badge Guide Awards เพื่อประกาศรางวัลให้กับร้านค้าธุรกิจไทย ในอนาคต LINE ยังมีแผนในการเข้าถึงธุรกิจเพลง ธุรกิจอีเวนต์ และคอนเสิร์ตมากขึ้นด้วย

เราคงต้องติดตามกันอีกที เนื่องจากทาง LINE ยังไม่มีกำหนดการชัดเจนว่าจะปล่อยแต่ละฟีเจอร์ออกมาเมื่อไร อย่างไรก็ตามคงต้องขอบคุณ LINE ที่เข้ามาทำให้การติดต่อสื่อสารกับคนสำคัญของเราทำได้สะดวกและรวดเร็วขึ้น หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะใช้งาน LINE เพื่อส่งผ่านความรู้สึกดีๆ ที่มีกับครอบครัวในวันแม่ปีนี้ด้วยนะคะ

ที่มา :

1. <https://workpointtoday.com/line-prepares-to-create-features-specifically-for-work/>
2. <https://www.facebook.com/Thailand.Line>

บันทึกความดี
โดย เมอเอม



ชื่นชมพลเมืองดี ช่วยชีวิต “เต่าปูลู” ขณะกำลังหนีไฟไหม้ป่า



เฟซบุ๊กเพจประชาสัมพันธ์ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ได้โพสต์ชื่นชมพลเมืองดีที่ช่วยชีวิต “เต่าปูลู” โดยคาดว่าเต่าปูลูตัวดังกล่าวอาจจะหนีภัยไฟป่ามาจากบริเวณรอบข้างที่เกิดเหตุไฟไหม้ป่า พลเมืองดีท่านนี้ได้ช่วยเหลือและส่งมอบเต่าให้เจ้าหน้าที่อุทยานแห่งชาติเวียงโกศัย ตำบลแม่แก้ว อำเภอวังชิ้น จังหวัดแพร่ เบื้องต้นเจ้าหน้าที่อุทยานฯ ได้ตรวจสอบแล้วพบว่าเต่าปูลูตัวนี้มีสุขภาพแข็งแรงดี

ไม่มีร่องรอยการบาดเจ็บ จึงปล่อยคืนสู่ธรรมชาติบริเวณลำห้วยแม่แก้วในเขตอุทยานแห่งชาติเวียงโกศัย ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เหมาะสมและปลอดภัย

เต่าปูลูเป็นเต่าชนิดที่ไม่สามารถหดหัวและขาเข้าไปในกระดองได้เหมือนเต่าชนิดอื่น แกมยังเคลื่อนไหวตัวช้า เมื่อเกิดไฟป่า เต่าปูลูจึงเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก ไฟป่าจึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เต่าปูลูอยู่ในภาวะใกล้สูญพันธุ์ และไฟป่ายังทำลายห่วงโซ่อาหารและระบบนิเวศของสัตว์ป่าหายากชนิดอื่นอีกด้วย

ขอบคุณภาพและเรื่องราวดีๆ จาก:
เฟซบุ๊กเพจประชาสัมพันธ์ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช

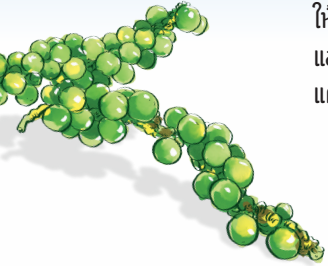
https://www.facebook.com/prhotnews02/posts/pfbid027EDiYrGjUUrqmDbCqo4swjfU1zZPR1gn7fGZuHGEP62eXlktpz7JthbClmugqMl?ref=embed_post



ลานสุขภาพ
โดย น้องนิกนิก

"6 เมนูต้านโรค รับน้ำฝน" เพิ่มภูมิต้านทาน เสริมความแข็งแรงให้กับร่างกาย

ช่วงนี้เข้าสู่หน้าฝน อากาศก็เริ่มเปลี่ยนเดี๋ยวร้อนเดี๋ยวหนาว คนที่ภูมิต้านทานไม่ดีอาจจะป่วยได้ง่าย โควิด-19 ก็ยังคงระบาดอยู่ เราควรสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายให้แข็งแรงไว้ด้วยแนวทาง "กินอาหารให้เป็นยา" เพราะบ้านเรามีอาหารหลากหลาย และบางอย่างก็เป็นสมุนไพรด้วย วันนี้เราจะมาแนะนำเมนูที่กินกันได้บ่อยๆ ไม่ใช่แค่หน้าฝนเท่านั้น ว่าแล้วไปเริ่มกันเลย



แกงเลียง : เหมาะสำหรับสาว ๆ ที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือคุมอาหาร รวมถึงคุณแม่แรกคลอดที่ต้องการเรียกน้ำนมให้ลูก คุณประโยชน์จากสารพัดผักและความเผ็ดร้อนจากเครื่องแกง เช่น พริกไทยดำ กระชายหอมแดง ช่วยเยียวยาคุณเป็นหวัดบ่อยได้ดีทีเดียว



ผัดผักบุ้ง : ผักบุ้งมีวิตามินเอช่วยเรื่องสายตา ช่วยลดอาการปวดหัวอาการไอ ยิ่งผัดใส่กระเทียมสดฤทธิ์ของกระเทียมช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย กระตุ้นเซลล์เม็ดเลือดขาวให้ทำงานดีขึ้น



รอบรู้
บ้านเรา

โดย กระหนุงกระหนิง

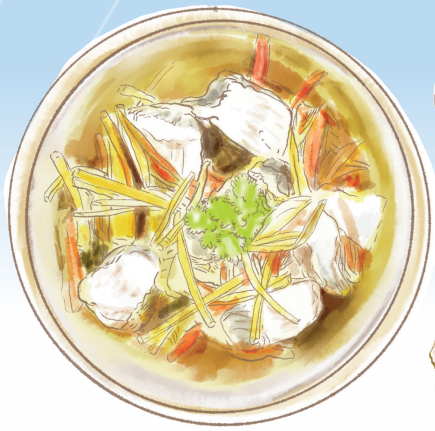


ฟุตบอลราชนาวิจำนวน 500,000 บาท ให้กับท่านเจ้ากรมสวัสดิการทหารเรือที่สนามภูติอนันต์ 1 เพื่อพัฒนาทักษะฝีมือการเล่นฟุตบอลของน้องๆ ในสโมสรฯ และได้โควตาเข้าเป็นนักเรียนกีฬาทหารเรือเป็นนักกีฬาฟุตบอลลีกระดับรองของสโมสรฟุตบอลราชนาวิ

สโมสรฟุตบอลเยาวชนบางจาก

คุณโชคชัย อัครวงษ์ฤกษ์ รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มงานบริหารและพัฒนาศักยภาพองค์กร บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) และคุณณพชัย นุตสติ นายกสโมสรฟุตบอลเยาวชนบางจาก มอบเงินสนับสนุนสโมสร





บัวลอยน้ำขิง : เมนูของหวานแก้หัด คัดจุมูก รักษาอาการหวัดชั้นสูง ยิ่งได้ชดน้ำขิง ร้อนๆ จะช่วยให้โล่งคอ โล่งจุมูกดี แดมอร่อย อยู่ท้อง

ซุขิง : ความเผ็ดร้อนของขิงช่วยขับเหงื่อ ล้างพิษ ออกทางผิวหนังได้ดี นอกจากนี้ ยังมีสรรพคุณช่วยขับลม ในช่องท้องอีกด้วย

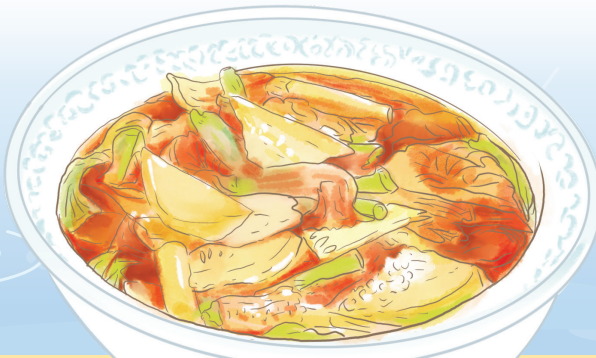
อาหารรสเผ็ด : แม้จะเป็นสายกินเผ็ด แต่ไม่จำเป็นต้องเผ็ดชนิดน้ำหูน้ำตาไหล อย่างเช่น แกงส้มผักรวม เครื่องแกงปรุงจากหอมแดง กระเทียม ช่วยให้หายใจโล่ง ไม่คัดจุมูก ส่วนผักรวมๆ ที่ใส่ในแกงช่วยในเรื่องการ ขับถ่ายคล่อง



น้ำเสาวรส : รสชาติหวานอมเปรี้ยว ช่วยให้สดชื่น เสริมภูมิต้านทานโรคได้ดี เหมาะสำหรับผู้ที่ป่วยง่าย แพ้ง่าย เพราะน้ำเสาวรสบจะช่วยปรับสมดุลร่างกาย ลด อาการอักเสบ แก้เจ็บคอหรือร้อนในได้

นอกจากเอร็ดอร่อยจากเมนูอาหารไทยเพื่อสุขภาพ แล้ว ก็อย่าลืมออกกำลังกายเป็นประจำ ดื่มน้ำมากๆ และ ในยุค New Normal อย่าลืมสวมหน้ากากอนามัย ล้างมือ บ่อยๆ จะได้ปลอดภัยห่างไกลจากโควิด-19

ที่มา : <https://www.rama.mahidol.ac.th/>
<https://www.komchadluek.net/news/469918>



ครบรอบ 2 ปี Carbon Markets Club กับการกิจเพื่อโลก

Carbon Markets Club (CMC) จัดงาน “ลด ละ เริ่ม กับ Carbon Markets Club” ในโอกาสครบรอบ 2 ปี สะท้อนความสำเร็จในการร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการผลักดันประเทศไทยสู่เป้าหมาย Net Zero ช่วยกระตุ้นการซื้อขายคาร์บอนเครดิต



TVERs และ RECs ใบริับรองการผลิตพลังงานหมุนเวียน รวมกันเทียบเท่า 8 แสนตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า แนะนำแอปพลิเคชัน ECOLIFE for CMC เพื่อเชิญชวนสมาชิก ทั้งประเภทองค์กรและบุคคลร่วมปฏิบัติภารกิจรักษ์โลกในรูปแบบต่างๆ เตรียมเปิดใช้เครื่องมือประเมินคาร์บอนฟุตพริ้นท์ ขององค์กรสำหรับองค์กรสมาชิกในไตรมาส 3 ปี 2566 และ แพลตฟอร์มศูนย์กลางซื้อขายคาร์บอนเครดิตในเร็ว ๆ นี้



ทำความเข้าใจ “โทษปรับเป็นพินัย”

คำกล่าวในสังคมไทยที่ว่า “คุกมีไว้ขังคนจน” จะต้องหมดไป หลังจากมี พ.ร.บ. ว่าด้วยการปรับเป็นพินัย พ.ศ. 2565 ซึ่งมีผลบังคับแล้วเมื่อวันที่ 2 มิถุนายน 2566 โดยกฎหมายฉบับนี้เปลี่ยนโทษทางอาญาในกฎหมายกว่า 200 ฉบับ ให้เป็น “โทษปรับเป็นพินัย” ซึ่งเป็นค่าปรับสำหรับผู้กระทำความผิดที่ไม่ร้ายแรง โดยเจ้าหน้าที่จะกำหนดค่าปรับเป็นพินัยโดยพิจารณาปัจจัยต่างๆ ดังนี้



1

ระดับความรุนแรงของผลกระทบที่เกิดขึ้นแก่ชุมชนหรือสังคม และพฤติการณ์ของการกระทำความผิด

2

ความรู้ผิดชอบ อายุ ประวัติ ความประพฤติ สติปัญญา การศึกษาอบรม สุขภาพ ภาวะแห่งจิต นิสัย อาชีพ สิ่งแวดล้อม การกระทำความผิดซ้ำ และสิ่งอื่นๆ เกี่ยวกับผู้กระทำความผิด

3

ผลประโยชน์ที่ผู้กระทำความผิดหรือบุคคลอื่นได้รับจากการกระทำความผิด

4

สถานะทางเศรษฐกิจของผู้กระทำความผิด

ตัวอย่างฐานความผิดที่เป็นความผิดทางพินัย เช่น ขับรถโดยไม่แสดงใบอนุญาตขับรถ การสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่ การโฆษณาชี้ชวนให้เล่นแชร์ การชุมนุมสาธารณะก่อให้เกิดความไม่สะดวกแก่ประชาชน หรือทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน เป็นต้น

เมื่อพบการกระทำความผิด เจ้าหน้าที่จะรวบรวมข้อเท็จจริงและให้โอกาสผู้กระทำความผิดได้ชี้แจง หากเจ้าหน้าที่เชื่อว่ามีการทำผิดจริงก็จะมีคำสั่งปรับเป็นพินัย โดยส่งเป็นหนังสือไปทางไปรษณีย์ ซึ่งผู้กระทำความผิดสามารถชำระค่าปรับผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ได้ ทั้งนี้ หากผู้กระทำความผิดไม่มีเงินจ่ายค่าปรับเป็นพินัยดังกล่าว ก็จะไม่มีการกักขังหรือจำคุกแทนการจ่ายค่าปรับ เนื่องจาก

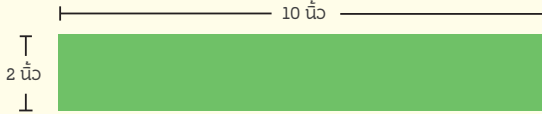
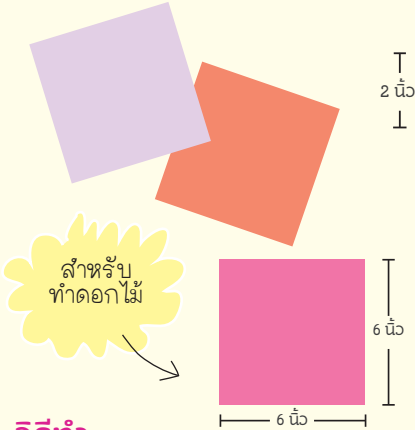
เจ้าหน้าที่อาจให้ผ่อนชำระค่าปรับได้ หรืออาจให้ทำงานบริการสังคมเพื่อชดเชยความผิดแทน นอกจากนี้ หากเป็นการทำผิดเพราะความยากจน หรือจำเป็นต้องดำรงชีพ เจ้าหน้าที่อาจกำหนดค่าปรับเป็นพินัยต่ำกว่าที่กำหนดไว้ หรือพักเตือนโดยไม่ปรับ หรือให้ไปทำงานบริการสังคมแทนได้โดยไม่มีกรบันทึกทะเบียนประวัติอาชญากรรม

อย่างไรก็ตาม แม้จะมีกฎหมายฉบับนี้ขึ้นมา เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนจากการรับโทษทางอาญา พวกเราในฐานะประชาชนคนหนึ่งที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมยังคงต้องเคารพกฎหมาย อันเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุขต่อไป



ดอกไม้วันแม่

เข้าสู่เดือนสิงหาคมกันแล้ว เมื่อพูดถึงวันแม่ ของขวัญอย่างแรก
ที่ทุกคนนึกถึงก็คงจะเป็นการมอบช่อดอกไม้ให้คุณแม่สุดที่รัก
แต่จะดีแค่ไหน ถ้าดอกไม้ที่มอบให้คุณแม่ในวันสำคัญจะเป็นดอกไม้
ที่ทำขึ้นเองจากใจ ได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ เก็บไว้ได้นาน แงมราคา
ไม่แพงวันนี้ “ลองทำดู” จะพามาลองทำดอกไม้กระดาษเป็นของขวัญ
น่ารักๆ ให้คุณแม่กัน พร้อมแล้วไปลงมือทำกันเลยจ้า



อุปกรณ์

1. กระดาษสีเหลี่ยมจัตุรัสสีต่างๆ ตามชอบ ขนาด 6 x 6 นิ้ว จำนวน 4-5 แผ่น (ใช้เป็นส่วนดอกไม้)
2. กระดาษสีเหลี่ยมผืนผ้าสีเขียวขนาด 2 x 10 นิ้ว จำนวน 4-5 แผ่น (ใช้เป็นส่วนก้านดอกไม้)
3. กาวร้อน
4. กรรไกร

วิธีทำ

1. นำกระดาษส่วนดอกไม้มาตัดเป็นวงกลมตามขนาดของกระดาษ
2. เมื่อได้เป็นวงกลมแล้ว เริ่มตัดเข้าไปตามแนววงกลมเป็นเส้นเล็กๆ วนเข้าไปจนถึงจุดศูนย์กลางของกระดาษ
3. ตัดขอบนอกของเส้นวงกลมให้เป็นคลื่น
4. ม้วนกระดาษจากเส้นด้านนอกสุดเข้าสู่จุดศูนย์กลางของวงกลม
5. ใช้กาวร้อนยึดส่วนปลายของกระดาษให้ติดกับตัวดอกไม้เพื่อเป็นฐานรอง ทั้งไว้สักครู่
6. งอและพับส่วนกลีบดอกไม้ให้บานออกเล็กน้อย
7. นำกระดาษสีเขียวมาทำเป็นก้านดอกไม้ โดยเริ่มม้วนจากมุมทแยงจนสุดปลายกระดาษ ใช้กาวร้อนติดเพื่อยึดส่วนปลาย
8. ใช้กรรไกรเจาะรูเล็กๆ ที่ส่วนฐานของดอกไม้อย่างระมัดระวัง นำก้านดอกไม้เสียบเข้าไปในช่องว่างที่ฐานดอกไม้ เป็นอันเสร็จเรียบร้อย



I ♥ MOM!



พาคุณลูกตัวน้อย เที่ยวสวนสัตว์... เข้าไปเยือนกลับแบบชิลๆ



พักผ่อนพักผ่อนพาคุณเที่ยวในวันหยุดในสไตล์เที่ยวทั้งครอบครัวแบบไปเช้าเย็นกลับ พร้อมกิจกรรมดีๆ ให้เจ้าตัวเล็กได้สนุกสนานและได้ประสบการณ์ใหม่ๆ ที่โบนันซ่า เอ็กโซติก พาร์ค (Bonanza Exotic Park) สวนสัตว์เขาใหญ่ 1 วัน ใกล้กรุงเทพฯ



โบนันซ่า เอ็กโซติก พาร์ค เป็นสวนสัตว์ขนาดเล็ก มีเนื้อที่ 100 กว่าไร่ มีทางเดินยาวประมาณ 700 เมตร เป็นวงกลมรอบภูเขาสูงเล็กๆ สามารถขึ้นรถเข็นเด็กเข้าไปได้ มีสัตว์น่ารักและสัตว์แปลกๆ กว่า 50 ชนิด ให้ชมตลอดเส้นทาง ค่าใช้จ่ายในการเข้าชม 150 บาทต่อคน บัตรเข้าชม 1 ใบ สามารถนำไปแลกอาหารสัตว์เป็นแครอทฟรี 1 ถุง และเมล็ดทานตะวัน 1 ถุง สำหรับให้อาหารนก

จุดแรกที่เราจะเดินไปเจอก็คือ ม้าแคระสายพันธุ์ต่างๆ มีหลายดอก ให้อาหารได้ ถ่ายรูปได้ เด็กๆ จะได้เรียนรู้แบบเป็นธรรมชาติ เมื่อเดินต่อไปก็จะมีพบ กวาง นก หมีแคระ ชะนี ลีเมอร์ แร็กคูน วัลลาบี หมาจิ้งจอก แมวป่า สิงโต และอื่นๆ จนถึงจุดไฮไลต์กรงนก Aviary ตรงนี้เราสามารถเข้าไปด้านในใกล้ชิดกับฟลามิงโกได้เลย น้องๆ ยืนในน้ำเป็นนางแบบให้ถ่ายรูปได้มีออชิตามาก และที่ดึงดูดสายตาได้ไม่แพ้กันคือประติมากรรมจระเข้ไดโนเสาร์ ตั้งอยู่กลางแจ้งตั้งแต่เป็นไข่เจาะเปลือกไข่ออกมา และไดโนเสาร์อีก 2 ตัว 2 สายพันธุ์ เด็กตัวเล็กสามารถเข้าไปยืนในไข่ให้เป็นส่วนหนึ่งของประติมากรรมก็ได้ นับเป็นหนึ่งในแลนด์มาร์กในการถ่ายภาพที่น่าประทับใจ





Facebook: Bonanza Exotic Park

ค่าเข้าชม :

- 0-4 ปี ★ เข้าฟรี
 - 5-10 ปี และ 60 ปีขึ้นไป ★ 50 บาท
 - 11-59 ปี ★ 100 บาท
- และยังมีค่าบริการนั่งรถจักรยานยนต์เพิ่มอีกคนละ 50 บาท

เวลาทำการ :

- วันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 10.00-17.00 น.
- วันเสาร์-วันอาทิตย์ เวลา 09.00-17.00 น.

นอกจากนี้ ยังมีจุดถ่ายภาพที่น่าจะถูกใจผู้ใหญ่ คือ อุโมงค์ต้นไม้ที่ร่มรื่นสวยงาม สดชื่นมาก รอบบริเวณถูกตกแต่งด้วยต้นไม้สีเขียวใหญ่น้อย รวมทั้งในกรงสัตว์ก็มีต้นไม้สีเขียวอยู่ด้วย หากใครรู้สึกทิว ที่นี้ก็ยังมีย่านขายเครื่องดื่มและขนมให้บริการ ทั้งจุดหน้าประตูที่ขายตั๋วและด้านในบริเวณกรงนกใหญ่ด้วย

วันพักผ่อนที่ช่วยเปิดโลกทัศน์ให้ลูกๆ ตัวน้อยที่กำลังเรียนรู้โลกและชีวิต ฝึกให้เด็กมีประสบการณ์ชีวิต หล่อหลอมให้มีจิตเมตตา ผ่านการรักและเอ็นดูสัตว์ สวนสัตว์ที่นี้เป็นอีกแห่งที่ไม่ควรพลาด

วิธีการเดินทาง

เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว ทางคู่ขนานฝั่งตะวันออก ถนนหมายเลข 9 เข้าหมายเลข 1 ไปเข้าหมายเลข 2 ไปเรื่อยๆ จนตัดเข้าถนนหมายเลข 2090 เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนโยธาธิการ นครราชสีมา 2049 ปลายทางอยู่ซ้ายมือ

ที่มา : <https://travel.trueid.net/detail/mg97Emlr8Gb>
<https://www.goooutthailand.com/bonanza-exotic-zoo/>



สถานที่ท่องเที่ยวในช่วงหน้าฝน

หน้าฝนนี้วันหยุดยาวหลายวัน ใครมีแผนจะเดินทางท่องเที่ยวก็ศึกษาข้อมูลและเตรียมตัวให้พร้อมก่อนออกเดินทางนะครึบ ขอเชิญชวนสมาชิกจุลสารมาแนะนำสถานที่ท่องเที่ยวในช่วงหน้าฝนนี้กันครึบ



ร่วมสนุกได้ที่
<https://shorturl.asia/Wq6EV>

ผู้ที่ร่วมสนุกจะถูกสุ่มรายชื่อเพื่อรับรางวัล

กล่องอาหารขนาด 1,200 ml/48 oz (เข้าไมโครเวฟได้) จำนวน 15 รางวัล



โลกสวย ด้วยความหลากหลาย ตอนที่ 1



สวัสดีค่ะเพื่อนๆ จุลสารครอบครัวใบไม้ที่น่ารักทุกท่าน ตั้งแต่ช่วงปลายปีที่แล้วเราได้รู้จักกับโครงการ “ทอดไม้ทิ้ง” นำน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วมาผลิตเป็นเชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน (SAF) กันไปแล้ว ครึ่งปีหลังนี้จะขอชวนทุกท่านมารู้จักและเข้าใจเรื่องของ “ความหลากหลายทางชีวภาพ” อีกหนึ่งประเด็นสำคัญด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลต่อชีวิตความเป็นอยู่ของเรามากอย่างไม่น่าเชื่อเลยทีเดียว

ความหลากหลายทางชีวภาพคืออะไร

คำว่าความหลากหลายทางชีวภาพ หรือ Biodiversity ใช้อธิบายความหลากหลายของประเภทของสิ่งมีชีวิต สัตว์ พืช เชื้อรา จุลชีพ นานาชนิด ตั้งแต่ขนาดเล็กถึงขนาดใหญ่ที่อาศัยอยู่รวมกันในพื้นที่หนึ่ง และองค์ประกอบเหล่านี้ทำงานร่วมกัน และเกื้อกูลกันเป็นโครงข่ายโยงใยในระบบนิเวศ เพื่อคงไว้ซึ่งความสมดุลและสนับสนุนการมีชีวิตของกันและกัน

มีเรื่องเล่าว่า สวนทุเรียนแห่งหนึ่งมีผลผลิตที่หวานอร่อยส่งขายทุกปี อยู่มาวันหนึ่งเจ้าของสวนรู้สึกว่าร่ำรวยเสียงดังและมูลสกปรกของค้างคาวที่อาศัยอยู่ในสวน จึงหาวิธีกำจัดจนสำเร็จ ต่อมาปรากฏว่าทุเรียนในสวนกลับไม่ติดดอกออกผลเหมือนเคย ทำให้ในปีนั้นเจ้าของสวนทุเรียนไม่มีผลผลิตส่งขายและขาดรายได้ในที่สุด

แท้จริงแล้วค้างคาวเป็นนักปลูกต้นไม้ที่เก่งที่สุด สามารถแพร่กระจายเมล็ดพันธุ์ได้มากกว่านกถึง 2 เท่า และยังทำหน้าที่ผสมเกสรให้กับผลไม้ได้อย่างดี โดยเฉพาะดอกทุเรียนที่จะบานในช่วงเวลากลางคืน การที่ค้างคาวหายไปจึงเป็นเหตุให้ทุเรียนในสวนไม่ออกผลนั่นเอง เรื่องนี้ทำให้เราตระหนักได้ว่า สิ่งมีชีวิตในธรรมชาติมีความเชื่อมโยงกัน เมื่อสิ่งมีชีวิตหนึ่งหายไป ย่อมส่งผลต่อการดำรงอยู่ของสิ่งอื่นเป็นทอดๆ ซึ่งตัวการหลักที่เข้ามาแทรกแซงความเชื่อมโยงนี้คือมนุษย์นั่นเอง

การรักษาความหลากหลายทางชีวภาพสำคัญอย่างไร

การอนุรักษ์ ปกป้อง และฟื้นฟูความหลากหลายทางชีวภาพ เช่น การอนุรักษ์สัตว์และพืชใกล้สูญพันธุ์ การอนุรักษ์แหล่งที่อยู่อาศัยของสิ่งมีชีวิต เช่น ป่า พื้นที่ชายฝั่ง มีความจำเป็น

อย่างยิ่ง เพราะความหลากหลายทางชีวภาพนั้นถือเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งเสริมการดำรงอยู่ของมนุษย์ เป็นแหล่งอาหาร แหล่งพันธุกรรม เพื่อผลิตยารักษาโรค เป็นแหล่งดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ไปจนถึงเป็นแหล่งป้องกันกักตุนเศษขยะฝัง และป้องกันอุทกภัย ในด้านการพัฒนาอย่างยั่งยืนของมนุษย์ ความหลากหลายทางชีวภาพถือเป็นทรัพยากรที่มีบทบาทสำคัญ ดังนี้

- เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญในการทำการเกษตรและจัดความยากจน
- ส่งผลต่อการมีงานทำ เศรษฐกิจที่เติบโต และลดความเหลื่อมล้ำในสังคม
- สร้างความมั่นคงทางอาหารและโภชนาการเพื่อยุติความหิวโหย
- เป็นต้นธารของการลดมลพิษ มลภาวะทางอากาศ น้ำ และดินที่สนับสนุนการมีสุขภาพที่ดีของมนุษย์

เราได้เห็นภาพกว้างๆ และความสำคัญของความหลากหลายทางชีวภาพไปแล้ว ในตอนต่อไปจะมาทำความเข้าใจเรื่องนี้ให้ลึกซึ้งขึ้นไปอีก และดูกันว่าเราทุกคนมีส่วนร่วมในการช่วยรักษาสิ่งนี้ไว้ได้อย่างไรบ้าง

เจเลยเกม ฉบับที่ 110

ขยะประเภทข้างคือ ขยะกำพร้าว้า?

- 1) แคลปซูลกาแฟ
- 2) ขามเมลามีน
- 3) กางเกงใน/เสื้อใน (เอาโครงเหล็กออก)
- 4) ลูกบอลเก่า/ลูกเทนนิส
- 5) ซิลิโคนเสริมอก
- 6) ยาเม็ดหมดอายุ
- 7) หลอดยาสีฟัน/แปรงสีฟัน



เจเลยเกม
โดย น้อง ปุ่น ปูน

ผู้โชคดี (จากการสุ่ม)

ที่ได้รับกระเป๋่าเป้ชนิด
จากจุลสารครอบครัว

1. คุณประพันธ์ ฤกษ์ศิริอารี
2. คุณกานต์จิรา ธเนศผาศิสุข
3. คุณอรัญญา โรยนอก
4. คุณบุษยา มุขแก้ว
5. คุณจันทราภรณ์ ธนาวุฒิกร
6. คุณลัดดา เขียวขุ่ม
7. คุณมโนรมย์ ชินากิรมย์
8. คุณชนันฎิตา วศิณสรากร
9. คุณจันทร์ณาพา มาพร
10. คุณทิพาพรรณ จิ่งประภา
11. คุณเสาวณี แก้วอุดม
12. คุณปิยชาติ อรุณวิริยะกิจ
13. คุณวีระ สุวินัยตระกูล
14. คุณอรวรรณ วัฒนชัยมงคล
15. คุณจาริยา นามพุทธา





โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนสิงหาคม - กันยายน 2566

กิจกรรมบางจาก

ขอส่งมอบร่มบางจากพับได้ ให้กับสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้ จำนวน 1 คัน

จำนวนรับ :

รับสมัครทาง QR Code (390 สิทธิ์)

วันศุกร์ที่ 11 สิงหาคม 2566 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป

* หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

รับสมัครทางโทรศัพท์ (10 สิทธิ์)

06-4826-5844 วันอังคารที่ 15 สิงหาคม 2566 เป็นต้นไป

เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น.ในวันทำการ

* ขอความกรุณาโทรสมัครตามวัน-เวลา และหมายเลขโทรศัพท์ที่แจ้งไว้เท่านั้น

หากมีผู้สมัครเต็มจำนวน โทรศัพท์จะปิดเครื่องถือเป็นการปิดรับสมัคร



การเข้าร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์

ในวันศุกร์ที่ 18 สิงหาคม 2566

ผ่าน Facebook เพจ : ครอบครัวใบไม้บางจาก

<https://www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak>

และเริ่มจัดส่งร่มบางจากพับได้ให้ท่านที่ได้รับสิทธิ์

(จัดส่งแบบลงทะเบียน)

ในวันจันทร์ที่ 21 สิงหาคม 2566 เป็นต้นไป

หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

เงื่อนไขลงทะเบียนรับสิทธิ์

1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้บางจากเท่านั้น
2. หมายเลขสมาชิกที่สมัครต้องตรงกับชื่อในฐานข้อมูลฯ
3. ขอสงวนสิทธิ์ 1 หมายเลขสมาชิก รับร่ม 1 คัน
4. รับสิทธิ์ตามลำดับการสมัครและข้อมูลต้องถูกต้องตามเงื่อนไข
5. เมื่อประกาศผลแล้วถือเป็นที่สุด 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)

อัปเดตข่าวสารและกิจกรรมดีๆ ได้ที่ www.facebook.com/krobkruabaimaibangchak



บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้

เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน