



จุลสารครอบครัวในใจ  
ประจำเดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2567

ปีที่  
**19**



หน้า 4  
J-Alert ระบบ  
เตือนภัยพิบัติของญี่ปุ่น

หน้า 10  
การใช้บรรจุกักตุนที่  
อย่างยั่งยืน

vol.  
**114**





เปิดบ้าน  
บางจาก



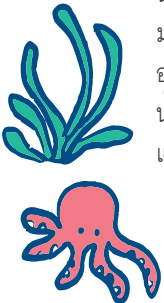
น้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในด้านต่างๆ ใช้ในการอุปโภคบริโภค การเกษตร อุตสาหกรรมและอื่นๆ อีกมากมาย ในปัจจุบันปัญหาเรื่องน้ำส่งผลกระทบต่อชีวิตของประชาชนในด้านต่างๆ เช่น ขาดแคลนน้ำอุปโภคบริโภค น้ำเพื่อการเพาะปลูกน้ำเพื่ออุตสาหกรรม น้ำท่วมสร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน มลพิษทางน้ำทำให้น้ำเน่าเสียเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรค เป็นต้น



วันอนุรักษ์น้ำโลก (World Water Day) ตรงกับวันที่ 22 มีนาคมของทุกปี จัดตั้งขึ้นโดยองค์การสหประชาชาติ (UN) ในปี 2535 เพื่อระลึกถึงความสำคัญของน้ำ มีวัตถุประสงค์เพื่อกระตุ้นให้ทุกภาคส่วนตระหนักถึงความสำคัญของน้ำ และร่วมกันอนุรักษ์ทรัพยากรน้ำอย่างยั่งยืน ปัจจุบันทรัพยากรน้ำกำลังถูกคุกคามจากปัญหาต่างๆ เช่น การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ การขยายตัวของเมือง และการปนเปื้อนน้ำ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีการอนุรักษ์น้ำอย่างจริงจัง



แนวทางการอนุรักษ์น้ำที่แต่ละคนสามารถทำได้ ได้แก่ ลดการใช้น้ำในชีวิตประจำวัน เช่น ปิดน้ำเมื่อไม่ใช่ ใช้อุปกรณ์ประหยัดน้ำ จัดการน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น เก็บกักน้ำฝน ปลูกต้นไม้เพื่อช่วยดูดซับน้ำฝนและเก็บกักน้ำไว้ในดิน ทำให้น้ำใต้ดินมีปริมาณมากขึ้น รณรงค์ให้ความรู้และสร้างจิตสำนึกตระหนักถึงความสำคัญของน้ำและช่วยกันอนุรักษ์น้ำ การอนุรักษ์น้ำเป็นหน้าที่ของทุกคน เราสามารถมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์น้ำได้ง่ายๆ เริ่มต้นจากตัวเราเองและคนรอบข้าง ช่วยกันใช้น้ำอย่างประหยัดและคุ้มค่า เพื่อที่จะมีน้ำสะอาดใช้เพียงพอสำหรับทุกคนในอนาคต



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)  
(ถึงน้ำนอง)



จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วย  
หมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)  
บนกระดาษที่เป็นมิตร  
ต่อสิ่งแวดล้อม



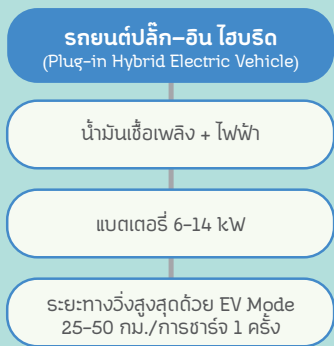
# รถยนต์ไฟฟ้า ตอนที่ 1



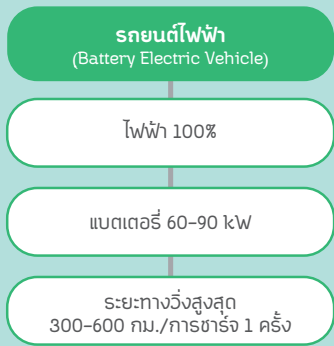
ในช่วงนี้กระแสการใช้รถยนต์พลังงานทางเลือกโดยเฉพาะ “รถยนต์ไฟฟ้า (EV)” ในเมืองไทยกำลังมาแรงทีเดียว ซึ่งนอกจากจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายแล้วยังเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมอีกด้วย โดยปัจจุบันราคารถยนต์ไฟฟ้านั้นลดลงเป็นอย่างมาก มีงบหลักแสนๆ ก็สามารถซื้อมาใช้งานได้แล้ว

รถยนต์พลังงานไฟฟ้า (Electric Vehicle) หรือรถ EV เป็นรถที่ขับเคลื่อนด้วยพลังงานไฟฟ้าแทนการใช้งานเครื่องยนต์ที่ทำให้กลไกการทำงานลดลง ไม่ต้องหมั่นดูแลเครื่องยนต์ และไม่มีไอเสีย คvdันดำ จากการเผาไหม้ของเชื้อเพลิง โดยรถยนต์ไฟฟ้าในปัจจุบันมีทั้งหมด 4 ประเภท แต่แบบที่ต้องเสียปลั๊กเพื่อชาร์จแบตเตอรี่ได้นั้น มีด้วยกัน 2 ชนิด

**Plug-in Hybrid Electric Vehicle (PHEV)** รถยนต์ไฟฟ้าปลั๊ก-อินไฮบริด หรือเรียกสั้นๆ ว่า PHEV รถยนต์ประเภทนี้มีทั้งระบบน้ำมันเชื้อเพลิงและไฟฟ้าแบบเดียวกับรถ Hybrid แต่พิเศษกว่าคือสามารถเสียบปลั๊กชาร์จไฟจากภายนอกได้ ทำให้สามารถใช้พลังงานไฟฟ้ามากกว่าระบบไฮบริดแบบเดิม สำหรับขนาดแบตเตอรี่ 6-14 กิโลวัตต์ (kW) ระยะทางวิ่งด้วยระบบ EV Mode ประมาณ 25-50 กม. ต่อการชาร์จ 1 ครั้ง



**Battery Electric Vehicle (BEV)** รถยนต์ไฟฟ้าหรือเรียกสั้นๆ ว่า BEV เป็นรถที่ใช้พลังงานไฟฟ้าขับเคลื่อน 100% ไม่มีเครื่องยนต์ภายในรถ มีแต่แบตเตอรี่ลูกใหญ่ที่เข้ามาทดแทน ข้อดีคือช่วยลดสารมลพิษจากการเผาไหม้ได้ดี หรือที่เขาเรียกกันว่า Zero Emission แต่ก็มีข้อจำกัดอยู่ไม่น้อยทั้งสถานีชาร์จไฟรถยนต์และระยะทางในการขับขี่ สำหรับขนาดแบตเตอรี่ 40-90 กิโลวัตต์ (kW) ระยะทางวิ่งประมาณ 300-600 กม. ต่อการชาร์จ 1 ครั้ง



(รู้จักรถยนต์ไฟฟ้าให้มากขึ้น โปรดติดตามตอนต่อไป)

**ขับช้ปลอดภัย ตลอดการเดินทางครับ**



**รู้ไว้  
ปลอดภัยกว่า**  
โดย อาแลม



## เรียนรู้และจัดการสารเคมีในบ้านให้ปลอดภัย

ในชีวิตประจำวัน เรามีโอกาสเสี่ยงสัมผัสกับสารเคมีตลอดเวลา เพราะของใช้รอบตัว รวมไปถึงผลิตภัณฑ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันก็มีสารเคมีเป็นองค์ประกอบ ยกตัวอย่างเช่น



ผลิตภัณฑ์	สารประกอบ	ส่งผลต่อร่างกาย
น้ำยาทาเล็บ	โทบิวทิลพทาเลตและฟอร์มัลดีไฮด์	กลืนรุนแรง ทำให้เวียนศีรษะ
สเปรย์กำจัดแมลง	ออร์กาโนฟอสเฟต	วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน และปวดศีรษะ
สีทาบ้าน สีเคลือบเงา	ทินเนอร์และแลกเกอร์	เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หายใจติดขัด
น้ำยาย้อมผม	ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์	แสบหนังศีรษะ ผงแข็งกระด้าง แห้งเสีย
น้ำยาล้างห้องน้ำ	แอมโมเนีย คลอรีน และกรดไฮโดรคลอริก	แสบคอ แสบจมูก ผิดหนังอักเสบ หรือไหม้ ระคายเคืองดวงตา
น้ำยาเช็ดกระจก	แอมโมเนีย	ปวดศีรษะ กระจกทึบกลืนเสียหาย ปวดแสบปวดร้อนหน้าอก
น้ำยาซักผ้าขาว	โซเดียมไฮโปคลอไรท์และคลอรีน	ผิวง่ายเกิดผื่นแดง ระคายเคืองตา และส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ
ลูกเหม็น	แนพทาลิน	ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน



### วิธีการจัดเก็บผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมี

- เก็บไว้ในบรรจุภัณฑ์ที่ปิดสนิท มีชื่อผลิตภัณฑ์ และมีฉลากครบถ้วน
- ไม่แนะนำให้นำไปใส่ในขวดน้ำดื่มหรือขวดชนิดอื่น ป้องกันคนในบ้านเข้าใจผิดนำไปใช้ผิดวิธี หรือผลอดดื่มกินจนเกิดอันตรายตามมาได้
- เก็บไว้ในตู้ที่ปิดมิดชิด บ้านที่มีเด็กควรล็อกกุญแจ หรือเก็บไว้ในที่สูงพ้นจากมือเด็ก
- จัดเก็บในอุณหภูมิห้อง แห้งสนิท และห่างจากเปลวไฟ รวมถึงเครื่องใช้ไฟฟ้า
- ศึกษาข้อควรปฏิบัติเมื่อต้องใช้งานผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมี อ่านฉลากแนะนำวิธีการใช้อย่างละเอียดและทำตามอย่างเคร่งครัด
- สวมถุงมือยาง หน้ากากอนามัย แวนตา และรองเท้านูท (ตามความเหมาะสมของลักษณะงาน) ทุกครั้ง
- หากต้องใช้สเปรย์กำจัดแมลง น้ำยาล้างห้องน้ำ ควรเปิดห้องให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก
- อย่าผสมผลิตภัณฑ์ต่างชนิดกันด้วยตัวเองโดยเด็ดขาด เพราะอาจเกิดปฏิกิริยาเคมีแล้วเกิดแก๊สพิษขึ้นมาได้
- ล้างมือให้สะอาด เปลี่ยนเสื้อผ้าให้เรียบร้อยหลังจากใช้งานผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมี



**\* รู้ไว้ปลอดภัยกว่าแน่นอนครับ \***

ที่มา : <https://www.ofm.co.th/blog/toxic-household-chemicals-products/>



เงินทอง  
ต้องรู้

โดย ป้าหม่อมขวัญรู้



## เทรดทองคำคืออะไร เหมาะกับนักลงทุนแบบไหน

ทองคำได้รับการยอมรับจากทั่วโลกว่าเป็นสินทรัพย์ปลอดภัย (Safe Haven) ที่สามารถรักษามูลค่าของตัวเองไว้ได้แม้ในภาวะเศรษฐกิจตกต่ำหรือเกิดความผันผวนของตลาดหุ้น ด้วยเหตุนี้ การเทรดทองคำจึงเป็นที่น่าสนใจสำหรับนักลงทุนที่ต้องการกระจายความเสี่ยงในการลงทุน

เทรดทองคำหรือการซื้อขายทองคำมี 2 รูปแบบ คือ Gold Spot และ Gold Future ซึ่งมีรูปแบบการซื้อขายที่แตกต่างกัน

**Gold Spot:** เป็นการซื้อขายทองคำจริงในราคา ณ ขณะนั้น ไม่ได้ส่งทองคำมาที่ผู้ซื้อ แต่เป็นสัญญาซื้อขายได้จริงและสามารถทำกำไรได้จากส่วนต่างที่ได้จากการเทรดทองคำ

**Gold Future:** เป็นรูปแบบสัญญาซื้อขายล่วงหน้า (Futures) เป็นการลงทุนระยะสั้น ต่างจากการลงทุนซื้อทองคำแท่งหรือทองคำรูปพรรณที่ถือเป็นการลงทุนระยะยาว โดยเป็นสัญญาที่ตกลงซื้อขายทองคำในอนาคต ณ ราคาที่ตกลงกันไว้ล่วงหน้า ทั้งนี้ ผู้ซื้อและผู้ขายจะต้องทำการซื้อขายทองคำกันในราคาที่กำหนดไว้

## เทรดทองคำเหมาะกับนักลงทุนแบบไหน

เทรดทองคำเหมาะกับนักลงทุนที่มีความเข้าใจการลงทุนระยะสั้นและสามารถรับความเสี่ยงได้สูง เนื่องจากราคาทองคำมีความผันผวนสูง รวมทั้งเหมาะกับการกระจายความเสี่ยงในพอร์ตการลงทุน เนื่องจากทองคำเป็นสินทรัพย์ที่มีความสัมพันธ์ส่วนทางกันกับสินทรัพย์อื่นๆ เช่น หุ้นราคาตกทองคำมักจะราคาขึ้น ในทางกลับกันเมื่อสินทรัพย์อื่นๆ ราคาขึ้น ทองคำมักจะราคาตก

การเทรดทองคำเป็นการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากราคาทองคำมีความผันผวนสูงและอาจทำให้นักลงทุนขาดทุนได้ นักลงทุนจึงควรศึกษาข้อมูลและเข้าใจความเสี่ยงก่อนตัดสินใจเทรดทองคำ และควรกำหนดเป้าหมายการลงทุนและปฏิบัติตามแผนการลงทุนอย่างเคร่งครัด

### ข้อดี

- ★ เป็นการลงทุนระยะสั้นที่สามารถเก็งกำไรได้อย่างรวดเร็ว
- ★ เป็นการลงทุนที่สามารถสร้างผลตอบแทนสูงได้
- ★ เป็นการลงทุนที่ช่วยลดความเสี่ยงในพอร์ตการลงทุน

### ข้อเสีย

- ! เป็นการลงทุนที่มีความเสี่ยงสูง
- ! ต้องใช้ความรู้และความเข้าใจในการลงทุนระยะสั้น





ไอที 4.0

โดย พีแวนไอ

# J-Alert ระบบเตือนภัยพิบัติ ของญี่ปุ่น

จากข่าวเหตุการณ์แผ่นดินไหวที่ญี่ปุ่นเมื่อช่วงปีใหม่ที่ผ่านมานี้ ท่านใดที่ตามข่าวก็คงจะเห็นว่าญี่ปุ่นมีระบบการแจ้งเตือนภัยพิบัติ ที่สามารถแจ้งประชาชนทุกคนได้ทันทีโดยจะมี SMS ส่งเข้าโทรศัพท์มือถือด้วย รวมถึง Application ที่ใช้งานอยู่ในขณะนั้นก็จะถูกตัดไปเป็นช่องกระจายข่าวในทันที ทำให้ประชาชนสามารถเตรียมพร้อมและตั้งรับต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ทันทีที่ ประเทศญี่ปุ่นตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีโอกาสเกิดภัยพิบัติได้ค่อนข้างบ่อย ดังนั้น ระบบการเตือนภัยพิบัติจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับประชาชนอย่างมาก



J-Alert หรือ Japan's Emergency Warning System เป็นระบบเตือนภัยในประเทศญี่ปุ่นที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อเตือนประชาชนเมื่อมีเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือภัยธรรมชาติ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปกป้องชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน มีช่องทางในการกระจายข่าวสารทั้งทางโทรศัพท์มือถือที่สามารถส่งข้อความ (SMS) ไปยังเครือข่ายที่อยู่ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงได้ กระจายข่าวสารไปยังสถานีวิทยุ ทางโทรทัศน์ และป้าย Billboard ที่เป็นจอภาพดิจิทัลได้ นอกจากนี้ยังมีการส่งสัญญาณไปยังอุปกรณ์อื่นๆ ที่พัฒนามาเพื่อรับข้อมูลจาก J-Alert ได้

สำหรับประเทศไทย ผู้เขียนขอแนะนำอีกช่องทางในการรับการแจ้งเตือนภัยพิบัติผ่านทาง LINE Application นั่นคือ Line Alert โดยการเพิ่มเพื่อนผ่าน Line ID @linealert ซึ่งสามารถแจ้งเตือนผ่าน PM 2.5 และภัยพิบัติที่เกิดขึ้นในจังหวัดต่างๆ ได้

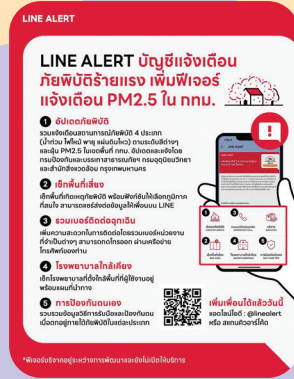
**Emergency Alert** now

**Earthquake Early Warning:**  
Strong shaking is expected soon. Stay calm and seek shelter nearby. (Japan Meteorological Agency)



緊急地震速報  
能登半島沖で地震発生。強い揺れに備えて下さい (気象庁)

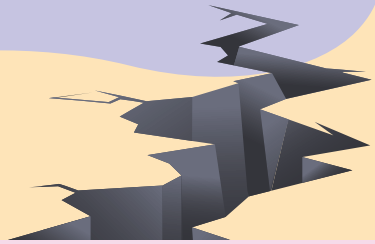




โครงการนี้เป็นความร่วมมือของ LINE ประเทศไทย กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรมอุตุนิยมวิทยา และสำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร ทำให้มั่นใจได้ว่าผู้ใช้งานจะได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและเชื่อถือได้ ใน Line Alert นี้ยังสามารถเช็คพื้นที่เสี่ยงและดูเบอร์ติดต่อฉุกเฉิน รวมถึงโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้เคียงได้ด้วย

ที่มา :

1. <https://www.thaipbs.or.th/news/content/335529>
2. <https://www.springnews.co.th/digital-tech/technology/846545>
3. <https://today.line.me/th/v2/article/nXgPL2J?>

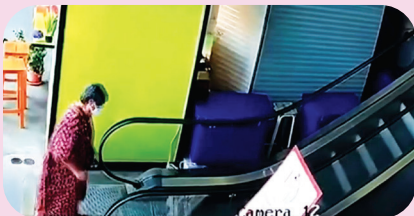


## บันทึกความดี

โดย เมอเอม

## ชื่นชม! นาคีชีวัต คุณยายพลัดล้มระหว่างขึ้นบันไดเลื่อน โขดดีพลเมืองดี-ตำรวจ ช่วยได้ทัน

อุทาหรณ์นี้ไม่อยากเตือน ไม่ใช่แค่เด็กที่ต้องระวังการใช้บันไดเลื่อน แต่ผู้สูงวัยก็ต้องระมัดระวังเช่นกัน ล่าสุดได้มีการเผยแพร่คลิปวิดีโอ คุณยายท่านหนึ่งกำลังเดินขึ้นบันไดเลื่อน แต่กลับพลัดหกล้มหลังล้มลง โขดดีมีพลเมืองดีและเจ้าหน้าที่ตำรวจร่วมกันช่วยเหลือได้ทันจนคุณยายปลอดภัย



โดยสืบนครบาล ได้โพสต์เฟซบุ๊กชื่นชมว่า "สืบนครบาล ขอชื่นชมพลเมืองดี และ ร.ต.อ.สุทิน เฉลิมแสน รอง สว.จว. สน.ฉลองกรุง วิ่งเข้าช่วยเหลือหญิงสูงอายุหกล้มที่บันไดเลื่อนในห้างได้อย่างปลอดภัย"

ขอบคุณภาพและเรื่องราวดีๆ จาก :  
 เฟซบุ๊กเพจ : สืบนครบาล IDMB (ชมคลิปเหตุการณ์ ได้ใน Comment โพสต์)  
[https://www.facebook.com/IDMB.Bangkok/posts/667896345328970?ref=embed\\_pos](https://www.facebook.com/IDMB.Bangkok/posts/667896345328970?ref=embed_pos)



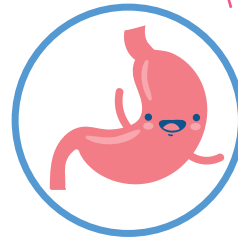
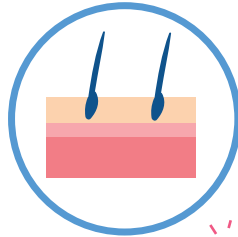
## การดื่มน้ำสะอาดสำคัญอย่างไร มีประโยชน์ต่อร่างกายแค่ไหน

ในการใช้ชีวิตประจำวัน ‘น้ำดื่ม’ นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เนื่องจากในร่างกายของเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบหลักสำคัญถึง 60% ทำหน้าที่ในการขนส่งสารอาหารและออกซิเจนไปยังเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย การดื่มน้ำสะอาดโดยรวมแล้วจึงสร้างประโยชน์ต่อทั้งสุขภาพกายและใจ



### 1. เติมความชุ่มชื้นให้กับร่างกาย

ในชั้นผิวหนังหนึ่งประกอบด้วยน้ำมากกว่า 64% ดังนั้น การดูแลสุขภาพผิวให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เพราะหากเกิดภาวะขาดน้ำ จะส่งผลต่อสุขภาพผิวในระยะยาวได้ เพราะจะทำให้ร่างกายขาดคอลลาเจนจนส่งผลให้ผิวเหี่ยวเร็วและไม่เต่งตึง การดื่มน้ำสะอาดอยู่เสมอจะช่วยให้เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว และทำให้ผิวมีสุขภาพดีเปล่งปลั่ง



### 2. ช่วยระบบทางเดินอาหารและการขับถ่าย

การดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ช่วยย่อยสลายอาหาร ทำให้ลำไส้เคลื่อนตัวอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งยังป้องกันอาการท้องผูก หากร่างกายไม่ได้รับน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ ลำไส้ใหญ่จะดึงน้ำจากอุจจาระเพื่อไปรักษาความชุ่มชื้นในร่างกาย ซึ่งอาจสร้างผลกระทบต่อร่างกายในด้านอื่นๆ ตามมา

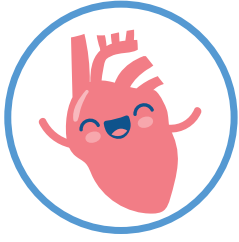


## บางจากฯ เปิดบ้านจัดงาน วันเด็กบางจาก 2567 ชูแนวคิด “พลังเด็กไทยไม่สิ้นสุด” สร้างพลังเยาวชน พร้อมจุดประกายพลังรักย์โลก

บางจากฯ พร้อมด้วย กรมวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี กลาโหม สนข.พระโขนง สนข.บางนา ผู้บริหารบางจากฯ และหน่วยงานราชการในพื้นที่ ร่วมเปิดงานวันเด็กบางจาก ประจำปี 2567 ในแนวคิด “พลังเด็กไทยไม่สิ้นสุด” ณ ลาน

อเนกประสงค์ โรงกลั่นน้ำมันบางจาก พระโขนง ภายในงาน มีกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ สร้างพลังของเยาวชนในหลากหลายด้าน โดยมีไฮไลท์ที่การผลิตน้ำมันอากาศยานยั่งยืน โดยนำเสนอผ่านรูปแบบ Interactive Exhibition ให้เด็กๆ ใช้ประสาทสัมผัสในการเรียนรู้ นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมสอดแทรกสาระอื่นๆ เกี่ยวกับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างใส่ใจ ต่อสิ่งแวดล้อม การคิดแยกขยะ กิจกรรมปลอดภัยไว้ก่อน ให้เด็กสวมบทบาทนักดับเพลิง รวมถึงมีการแสดงต่างๆ เกม มอบของรางวัล พร้อมอาหารและเครื่องดื่ม มีเด็กๆ และ ผู้ปกครองมาร่วมงานประมาณ 4,100 คน





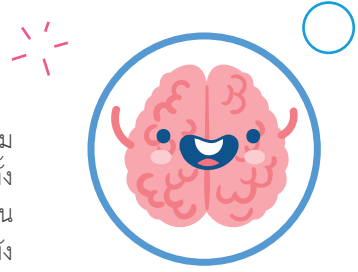
### 3. เพิ่มการไหลเวียนโลหิต

การดื่มน้ำสะอาดในปริมาณที่เหมาะสม จะทำให้การไหลเวียนโลหิตในเซลล์ผิวหนังทั่วทั้งร่างกายมีความคล่องตัว ช่วยป้องกันอาการเลือดข้น ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือด อีกทั้งยังสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบได้อีกด้วย



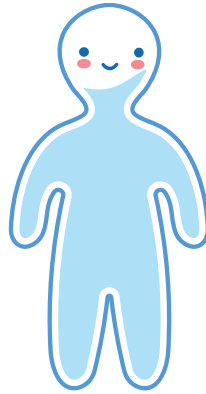
### 4. เพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย

เมื่อได้ดื่มน้ำสะอาดในปริมาณมาก ร่างกายจะทำการขับของเสียผ่านเหงื่อตลอดเวลา อีกทั้งยังช่วยในเรื่องการหายใจ รวมถึงการควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้อยู่ระดับสมดุล



### 5. เสริมการทำงานของสมอง

สมองของคนเราประกอบด้วยน้ำถึง 85% น้ำจึงเป็นตัวกลางสำคัญในเลือดที่ทำหน้าที่นำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายและสมอง ดังนั้น หากดื่มน้ำสะอาดอย่างพอเพียง สมองก็จะทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ แต่หากขาดน้ำไป อาจทำให้ไม่มีสมาธิ อ่อนเพลีย อารมณ์เสียง่าย ไปจนถึงเกิดอาการปวดศีรษะ



นี่เป็นเพียงบางส่วนของประโยชน์ที่ได้จากการดื่มน้ำเท่านั้น ในเมื่อทราบกันอย่างนี้แล้ว คนที่อยากจะเริ่มดูแลสุขภาพให้ดีทั้งร่างกาย จิตใจ และผิวพรรณ การดื่มน้ำถือเป็นหัวใจสำคัญที่ทั้งง่าย สะดวก ราคาไม่แพง เพียงแค่ปรับพฤติกรรม ดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว แค่นี้ก็ถือเป็น การบำรุงร่างกายและดูแลสุขภาพไปในตัว

ที่มา : <https://www.paolohospital.com/th-TH/center/Article/Details/10-เหตุผลดีๆ-จากการดื่มน้ำเปล่า>

## กลุ่มบริษัทบางจากวงศลาภฯ หน่วยผลิตน้ำมันอากาศยานยั่งยืน (SAF) แห่งแรกในไทย

บางจากฯ ประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์ ก่อสร้างหน่วยผลิตน้ำมันอากาศยานยั่งยืน (SAF) ในพื้นที่ 8.9 ไร่ ภายในพื้นที่โรงกลั่นน้ำมันบางจาก พระโขนง โดยมีเจ้าประคุณสมเด็จพระมหาธีรราชจารย์ กรรมการมหาเถรสมาคม เจ้าอาวาส



วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ พร้อมคณะสงฆ์ ร่วมสวดเจริญพระพุทธมนต์ในการประกอบพิธีวางศิลาฤกษ์หน่วยผลิตน้ำมันอากาศยานยั่งยืนแห่งแรกในประเทศไทย ดำเนินการโดยบริษัท บีเอสจีเอฟ จำกัด นำน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วจากครัวเรือนและภาคธุรกิจผ่านโครงการ “ทอดไม่ทิ้ง” และช่องทางอื่นๆ มาผลิตเป็นน้ำมันเชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืนและน้ำมันแอฟอย่างยั่งยืน คาดว่าจะดำเนินการก่อสร้างแล้วเสร็จและสามารถเริ่มผลิตน้ำมันเชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืนได้ภายในไตรมาส 1 ปี 2568 โดยมีกำลังการผลิต 1,000,000 ลิตรต่อวัน



# กฎหมาย ใกล้ตัว

โดย นายหัวแหลม



## การใช้บรรจุภัณฑ์อย่างยั่งยืน

ขยะมูลฝอยเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ทั่วโลกเผชิญร่วมกัน ซึ่งประเทศไทยมีขยะมูลฝอยสะสมตกค้างจากในอดีตและมีปริมาณเพิ่มขึ้นทุกปี และมีขยะบรรจุภัณฑ์ที่ย่อยสลายได้ยากเป็นสัดส่วนค่อนข้างมากจากขยะมูลฝอยชุมชนทั้งหมดตรงจากขยะอาหาร หากกำจัดไม่ถูกวิธี ก็จะรื้อไหลสู่สิ่งแวดล้อม สร้างมลภาวะทั้งบนบกและในแหล่งน้ำต่างๆ ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศ การแก้ไขปัญหาขยะมูลฝอยจึงเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบร่วมกันของทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ ประชาชน และภาคธุรกิจ

ปัจจุบันหลายประเทศได้นำแนวคิดเรื่อง “หลักความรับผิดชอบต่อที่เพิ่มขึ้นของผู้ผลิต” (Extended Producer Responsibility: EPR) ที่กำหนดให้ผู้ผลิตสินค้าหรือบรรจุภัณฑ์ที่มีส่วนร่วมในความรับผิดชอบต่อบรรจุภัณฑ์ของตนเองที่นำออกสู่ตลาด ตลอดจนวัฏจักรชีวิตบรรจุภัณฑ์นั้นมาแก้ไขปัญหายุ่งยาก ควบคู่ไปกับการนำทรัพยากรกลับมาหมุนเวียนใช้ใหม่ตามแนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียน โดยประเทศไทยเองก็อยู่ระหว่างการจัดทำร่าง พ.ร.บ.ส่งเสริมการจัดการบรรจุภัณฑ์อย่างยั่งยืน หรือเรียกสั้นๆ ว่า “กฎหมาย EPR” เพื่อส่งเสริมให้มีการออกแบบผลิตภัณฑ์และบรรจุภัณฑ์ให้เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการนำกลับมาใช้ใหม่ ซึ่งหากกฎหมายมีผลใช้บังคับแล้ว เราอาจจะได้เห็นวิธีการบริหารจัดการบรรจุภัณฑ์อย่างยั่งยืน เช่น อาจกำหนดให้ผู้ผลิตมีหน้าที่ต้องซื้อคืนบรรจุภัณฑ์ของตนเอง หรือให้ผู้ประกอบการธุรกิจที่ใช้บรรจุภัณฑ์จำนวนมากต้องรับผิดชอบต่อขยะที่เกิดจากบรรจุภัณฑ์ดังกล่าว อย่างที่เราได้เห็นจากตัวอย่างในประเทศต่างๆ ที่มีการบังคับใช้กฎหมายนี้แล้ว

สุดท้ายนี้แม้ว่ากฎหมาย EPR จะยังร่างไม่สำเร็จและยังไม่มีผลบังคับใช้ แต่ก็หวังว่าทุกท่านจะคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมทุกครั้งที่ซื้อสินค้าหรือใช้บรรจุภัณฑ์ต่างๆ เช่น เมื่อสั่งอาหาร ก็ให้งดขอช้อนส้อมพลาสติก พกพาแก้วน้ำส่วนตัวแทนการช้อน้ำขวด เมื่อทิ้งบรรจุภัณฑ์ ก็ให้แยกขยะตามชนิดและประเภท เพื่อให้สามารถนำไปรีไซเคิลหรือกำจัดได้ถูกวิธี แทนการปล่อยให้บรรจุภัณฑ์ที่เคยสวยงามเหล่านั้นกลายเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อมต่อไป





ลองทำดู  
โดย พี่กูกไก่

## เติมน้ำให้หมดขวด... ส่งต่อไป รีไซเคิล



สวัสดีวันอนุรักษ์น้ำโลกค่ะ ทรัพยากรทุกชนิดบนโลกล้วนมีค่า นอกจากจะชวนรณรงค์ให้เติมน้ำให้หมดขวดแล้ว ขอเชิญชวนเพื่อนๆ ช่วยกันแยกขยะพลาสติก และนำพลาสติกจากขวด PET ส่งต่อไปให้หน่วยงานที่รับรีไซเคิลกันนะคะ

พลาสติกจากขวด PET สามารถนำมารีไซเคิลได้ 100% เพื่อทำเป็นเส้นใยเส้นด้ายและนำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ได้หลากหลาย เช่น เสื้อ หมวก ถุงผ้า กระเป๋า หน้ากากอนามัย ฯลฯ

นอกจากจะนำขยะมาสร้างประโยชน์ใช้ซ้ำได้แล้ว ยังช่วยลดปริมาณขยะพลาสติกที่ใช้ครั้งเดียวทิ้ง (Single-use Plastics) ได้อีกด้วยค่ะ เพราะในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ประเทศไทยมีขยะพลาสติกเฉลี่ยปีละประมาณ 2 ล้านตัน แต่นำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ได้เพียงปีละประมาณ 5 แสนตันเท่านั้น



## รวม 5 แอปพลิเคชัน ส่งต่อขยะรีไซเคิล

- Recycle Day  
<https://www.recycledaythailand.com/>
- Recycoex  
<https://www.recycoex.com/>
- Green2Get  
<https://green2get.com/>
- Swap Recycling  
<https://swaprecycling.com/>
- C3Leng  
[https://web.facebook.com/C3LengRecycle?\\_rdc=1&\\_rdri](https://web.facebook.com/C3LengRecycle?_rdc=1&_rdri)

## วิธีเตรียมขวดพลาสติก ก่อนส่งรีไซเคิล

- 1) เติมน้ำให้หมดขวด
- 2) บีบขวดให้แบน
- 3) ปิดฝา



...เรื่องขยะเป็นเรื่องใหญ่  
ที่ทุกคนช่วยกันได้ค่ะ...



ตะลอนทัวร์

โดย ไอซ์ซิ่ง

## One Day Trip

### ล่องเรือไหว้พระวัดอรุณ แวะคาเฟ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา

ประเทศไทยมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจมากมาย โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครมีสถานที่ที่กำลังได้รับความนิยมสุดๆ ทั้งจากชาวไทยและชาวต่างชาติมาเนะนำ วันนี้อะอยากชวนเพื่อนๆ มาเที่ยวแบบ One Day Trip ล่องเรือไหว้พระ แวะคาเฟ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา ย่านเมืองกรุงด้วยกัน



ใจกลางกรุงเทพฯ มีวัดสำคัญคู่บ้านคู่เมืองที่นักท่องเที่ยวต่างนึกถึงเป็นลำดับต้นๆ ได้แก่ วัดอรุณราชวราราม หรือวัดแจ้ง มีพระปรางค์วัดอรุณเป็นสัญลักษณ์ความงดงามทางสถาปัตยกรรมไทยที่โดดเด่น ตั้งอยู่ริมแม่น้ำเจ้าพระยาประดับด้วยเปลือกหอย กระเบื้องเคลือบ จาน ขามเบญจรงค์ สีต่างๆ เป็นลายดอกไม้ ใบไม้ รวมถึงประดับตกแต่งด้วยกิงนอร์ กิงรี ยักษ์ เทวดา และพญาคูขี้หอมในพระอุโบสถยังมีจิตรกรรมฝาผนังที่งดงามฝีมือศิลปะชั้นครูให้ได้ชมกัน

การเดินทางสามารถนั่งเรือด่วนเจ้าพระยามาลงที่ท่าเตียนแล้วนั่งเรือข้ามฟากจากฝั่งพระนครมาลงท่าเรือหน้าวัดอรุณได้เลยหรือถ้าขับรถมาเอง จากถนนปิ่นเกล้าเลี้ยวเข้าถนนอรุณอมรินทร์

ผ่านหน้าโรงพยาบาลศิริราช ตรงมาเรื่อยๆ ผ่านกรมอุทกหารเรือ จะเห็นทางเข้าวัดอรุณอยู่ถัดไปไม่กี่ไกล

สามารถชมวิวแบบพาโนรามาของวัดอรุณ แม่น้ำเจ้าพระยา และอนุสรณ์สถานที่อยู่ใกล้เคียง เพียงแค่เดินขึ้นไปบนชั้นบันไดที่สูงที่สุด คุณจะพบกับทิวทัศน์ที่สวยงาม หรือลองลิ้มรสอาหารบริเวณรอบๆ วัดอรุณก็มีร้านอาหารริมแม่น้ำเจ้าพระยามากมาย เช่น ร้านวังจักรพงษ์ ที่เสิร์ฟอาหารตำรับชาววังแบบไดนิง หรือห้องทานข้าวสุพรรณิการ์ สาขาท่าเตียนเสิร์ฟอาหารไทยบนคาเฟ่ พร้อมชมวิวแม่น้ำเจ้าพระยาไปพร้อมกัน อีกหนึ่งร้านที่แนะนำคือร้านโรงรถ จะเห็นวิววัดอรุณสว่างไสวในยามค่ำคืนกับเมนูอาหารไทยสุดเลิศ และอย่าพลาด



ชิมขนมเบื้องวัดอรุณที่ขึ้นชื่อและโด่งดัง ร้านเก่าแก่ที่เปิดมากกว่า 50 ปี ตั้งอยู่บริเวณริมถนนวังเดิม จุดเด่นอยู่ที่แป้งกรอบ ใส่น้ำมัน ครีมหวานหอม มีไส้หวานฝอยทองหรือไส้เค็มมะพร้าวอ่อนก็อร่อย ส่วนไอติมลายกระเบื้องวัดอรุณก็กำลังเป็นกระแสนิยมในหมู่ชาวไทยและชาวต่างชาติ ส่วนใครที่ชอบถ่ายรูปก็มีบริการให้เช่าชุดไทยถ่ายรูปเช็คอินเที่ยววัดอรุณ ราคาเริ่มต้นที่ 200 บาท เช่าได้ 2-3 ชั่วโมง โดยมีชุดให้เลือกหลากหลายแบบ รวมทั้งมีเครื่องประดับ กระเป๋า และร่มให้เช่าเพื่อเป็นพร็อพสวยๆ อีกด้วย

ก่อนกลับแนะนำคาเฟ่ที่ยกให้เรื่องวิวริมแม่น้ำเจ้าพระยา NAAM 1608 เป็นบ้านไม้ริมน้ำในชุมชนถนนทรงวาด ก่อนหน้านี้ทำร้านอาหารเฉพาะชั้นล่าง ส่วนชั้นบนทำโฮสเทล แต่หลังจากโควิด ธุรกิจโฮสเทลต้องปิดตัวไปแล้วเปลี่ยนเป็นร้านอาหารเต็มตัว ความโชคดีของ Naam 1608 ที่มีเชฟ 'นิต-มานิต เสระพล' เชฟอาหารไทยมากประสบการณ์ที่คลุกคลีกับอาหารไทยมาโดยตลอด เชฟนิตได้เรียนรู้สูตรอาหารวังสวนสุนันทาจากการสอนของครู ขอแนะนำเลยว่าที่นี้อหารอร่อยเกินคาดมาก และที่สำคัญอาหารมีเอกลักษณ์ชัดเจน ดีแบบต้องไป เพราะทั้งวิวและอาหารคือเลิศจริงๆ



ที่มา : <https://ellementhailand.com/naam-1608-scrumptious-2023/>

สนามเด็กเล่นฉบับนี้ ชวนสมาชิกจุลสารฯ มาร่วมสนุกกัน โดยบอกสำนวนไทย  
ที่เกี่ยวข้องกับน้ำพร้อมความหมายจำนวน 3 สำนวน



สนาม  
เด็กเล่น

โดย น้อง ปุ่น ปูน

สำนวนไทย  
เกี่ยวกับน้ำและ  
ความหมาย

หมดเขต

ส่งคำตอบร่วมสนุก

วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2567



ผู้ที่ร่วมสนุก  
จะถูกสุ่มรายชื่อ  
เพื่อรับรางวัล  
กระบอกน้ำบางจาก  
จำนวน 15 รางวัล



ร่วมสนุกได้ที่

<https://forms.gle/cjehH7umJZBY9m466>





# 10 กิจกรรมประจำวัน ที่เปลี่ยนสัณนิดิ ก็ช่วย ประหยัดน้ำได้ตั้งเยอะ

วิธีประหยัดน้ำไม่ยากอย่างที่คิด แค่เปลี่ยนพฤติกรรมประจำวันที่เราคุ้นชินสักหน่อย ลดการใช้น้ำอย่างฟุ่มเฟือย ไม่ใช่แค่ช่วยประหยัดน้ำได้เท่านั้น ยังประหยัดเงินในกระเป๋าด้วยนะคะ

**1. การอาบน้ำ** หากใช้ฝักบัวจะสิ้นเปลืองน้ำน้อยที่สุด ยิ่งรูฝักบัวเล็กยิ่งประหยัดน้ำ และการใช้อ่างอาบน้ำจะสิ้นเปลืองน้ำถึง 110-200 ลิตร

**2. การโกนหนวด** หลังโกนหนวดให้ใช้กระดาษเช็ดก่อนค่อยใช้น้ำจากแก้วมาล้างอีกครั้ง และการจุ่มล้างมีดโกนหนวดในแก้วจะประหยัดกว่าล้างโดยตรงจากก๊อก

**3. การแปรงฟัน** บ้วนปากและแปรงฟันโดยใช้แก้วจะใช้น้ำเพียง 0.5-1 ลิตร หากปล่อยน้ำไหลจากก๊อกตลอดการแปรงฟัน จะใช้น้ำถึง 20-30 ลิตรต่อครั้ง

**4. การใช้ชักโครก** ใช้น้ำถึง 8-12 ลิตรต่อครั้ง เพื่อการประหยัดควรใช้ถุงบรรจุน้ำมาใส่ในโถน้ำ เพื่อลดปริมาณการใช้น้ำ ควรติดตั้งโถปัสสาวะและโถส้วมแยกจากกัน ส่วนโถส้วมแบบตักราดจะสิ้นเปลืองน้ำน้อยกว่าแบบชักโครกหลายเท่า

**5. การซักผ้า** ไม่ควรเปิดน้ำทิ้งไว้ตลอดเวลา จะใช้น้ำถึง 9 ลิตรต่อนาที ควรรวบรวมผ้าให้ได้มากพอต่อการซักแต่ละครั้ง ทั้งการซักด้วยมือและเครื่องซักผ้า

**6. การล้างถ้วยชามภาชนะ** ใช้กระดาษเช็ดคราบสกปรกออกก่อนแล้วล้างพร้อมกันในอ่างน้ำ จะประหยัดเวลาประหยัดน้ำและสะอาดมากกว่าล้างจากก๊อกโดยตรง ซึ่งจะสิ้นเปลืองน้ำ 9 ลิตรต่อนาที

**7. การล้างผักผลไม้** ใช้ภาชนะรองน้ำ ล้างผัก ผลไม้สะอาดและประหยัดกว่าเปิดล้างจากก๊อกโดยตรง และยังนำน้ำไปรดต้นไม้ได้ด้วย

**8. การเช็ดพื้น** รองน้ำและซักล้างอุปกรณ์ในภาชนะก่อนที่จะนำไปเช็ดถู จะใช้น้ำน้อยกว่าการใช้สายยางฉีดล้างทำความสะอาดพื้นโดยตรง

**9. การรดน้ำต้นไม้** ใช้ฝักบัวรดน้ำต้นไม้แทนการใส่สายยางต่อก๊อกน้ำโดยตรง หากมีพื้นที่บริเวณกว้าง ก็ควรใช้สปริงเกอร์ ส่วนน้ำที่เหลือจากกิจกรรมอื่นสามารถนำมารดต้นไม้ก็จะช่วยประหยัดน้ำลงได้

**10. การล้างรถ** ควรรองน้ำใส่ถังน้ำแล้วใช้ผ้าหรือเครื่องมือล้างรถจุ่มน้ำลงในถัง เพื่อเช็ดทำความสะอาดแทนการใช้สายยางฉีดน้ำโดยตรง ซึ่งจะสิ้นเปลืองน้ำมากถึง 150-200 ลิตรต่อครั้ง หากไม่เปิดน้ำทิ้งระหว่างการใช้น้ำหรือปล่อยให้น้ำล้นจะสามารถลดการใช้น้ำได้ถึง 20-50% เลยทีเดียว

เพียงแค่เปลี่ยนพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ ก็ช่วยให้เราประหยัดน้ำได้มากขึ้น มาประหยัดน้ำกันเถอะ!

# เฉลยเกม ฉบับที่ 113

สมาชิกช่วยบอกหน่อยครับว่าคอลัมน์ใดในจุลสารครอบครัวใบไม้บางจากที่ท่านชื่นชอบมากที่สุดพร้อมบอกเหตุผล



เฉลยเกม

โดย น้อง ปุ่น ปูน



คอลัมน์ที่สมาชิกจุลสารฯชื่นชอบมากที่สุด  
**5 อันดับ** ได้แก่



1

## ทะเลอนทิวร์

ได้ดูสถานที่ท่องเที่ยวตามจังหวัดต่างๆ เป็นไกด์ไลน์ในการท่องเที่ยว

3

## สนามเด็กเล่น

Challenge ตัวเอง เพิ่มความรู้ คลายเครียด ได้รางวัล

2

## ลานสุขภาพ

ได้รู้จักสุขภาพมากขึ้น สามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้

4

## รู้ไว้ปลอดภัยกว่า

ให้ความรู้ด้านการขับรถ บางเรื่องที่เราไม่ได้ระมัดระวังสามารถนำไปใช้ได้ดี

5

LIKE

## กฎหมายใกล้ตัว

การที่เราทราบเกี่ยวกับกฎหมายหลายๆ ด้านทำให้เราไม่เสียเปรียบหรือเสียผลประโยชน์ตามสิทธิที่พึงมีของเรา

## ผู้โชคดี (จากการสุ่ม)

ที่ได้รับBOX SET ปลุกต้นไม้  
จากจุลสารครอบครัวใบไม้

เริ่มจัดส่งของรางวัล  
วันที่ 8 กุมภาพันธ์ 2567

1. คุณจุฑามาศ ยงค์พีระกุล
2. คุณดาวเรือง รัชชะกิตติ
3. คุณธนวัฒน์ จรัสวัชรรัตน์
4. คุณธนาทิพย์ บุญบานเย็น
5. คุณน้ำเพชร จินตณวิษณุ
6. คุณเน่งน้อย ธนิกุล
7. คุณปรอมนต์ ศรีสุวรรณ
8. คุณลักขณา นิรมิตร
9. คุณลักขณา ยงค์พีระกุล
10. คุณสลิลรัตน์ หาสะรัตน์ะ
11. คุณสลิลลา เบจประดิษฐ์
12. คุณสุวรรณ สาสิกานพคุณ
13. คุณอมฤต เจริญทอง
14. คุณอัจฉริยา ยอดแก้ว
15. คุณอัญชลี บุญธรรม





## โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนกุมภาพันธ์ - มีนาคม 2567

### กิจกรรมบางจาก

ขอส่งมอบผ้าห่มบางจากขนาด 5 ฟุต ให้กับสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้จำนวน 1 ผืน

#### จำนวนรับ :

##### รับสมัครทาง QR Code (340 สิทธิ์)

วันพุธที่ 14 กุมภาพันธ์ 2567 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป

\* หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

##### รับสมัครทางโทรศัพท์ (10 สิทธิ์)

06-4826-5844 ในวันพุธที่ 14 กุมภาพันธ์ 2567

(เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น. ในวันทำการ)

\* ขอความกรุณาโทรสมัครตามวัน-เวลา และหมายเลขโทรศัพท์ที่แจ้งไว้เท่านั้น หากมีผู้สมัครเต็มจำนวน โทรศัพท์จะปิดเครื่องถือเป็นการปิดรับสมัคร



#### การเข้าร่วมกิจกรรม

ประกาศรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์

ในวันอังคารที่ 20 กุมภาพันธ์ 2567

ผ่าน Facebook เพจ : ครอบครัวใบไม้บางจาก

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

และเริ่มจัดส่งผ้าห่มฯ ให้ท่านที่ได้รับสิทธิ์

(จัดส่งแบบลงทะเบียน)

ในวันพฤหัสบดีที่ 22 กุมภาพันธ์ 2567 เป็นต้นไป

หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

#### เงื่อนไขลงทะเบียนรับสิทธิ์

1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้บางจากเท่านั้น
2. หมายเลขสมาชิกที่สมัครต้องตรงกับชื่อในฐานข้อมูลฯ
3. ขอสงวนสิทธิ์ 1 หมายเลขสมาชิก รับผ้าห่มฯ 1 ผืน
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)

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



บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้

เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน