



06 **ไอที 4.0**  
นวัตกรรม AI และเทคโนโลยีใน  
การแข่งขันโอลิมปิก ปารีส 2024



10 **กฎหมายใกล้ตัว**  
การควบคุมการใช้  
สารต้องห้ามทางกีฬา



เปิดบ้านบางจาก



วันที่ 16 ธันวาคม  
วันกีฬาแห่งชาติ



วันกีฬาแห่งชาติตรงกับวันที่ 16 ธันวาคม ของทุกปี เป็นวันที่สำคัญของคนไทย เพื่อน้อมรำลึกถึงพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อการกีฬาของชาติ โดยเฉพาะทรงชนะเลิศเหรียญทองการแข่งขันเรือใบในกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 4 ที่กรุงเทพฯ

การเล่นกีฬามีความสำคัญต่อมนุษย์อย่างมากไม่ว่าจะเป็นเด็ก ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ เพราะกีฬาช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน และยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมอีกด้วย การเลือกกีฬาที่เหมาะสมกับวัย และสุขภาพของตนเองเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้เราได้ประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพ เพิ่มความแข็งแรง หรือเพียงแค่เพื่อความสนุกสนาน กีฬาที่เหมาะสมสำหรับแต่ละช่วงวัย

เด็ก : กีฬาที่เน้นการเล่นสนุก เช่น วิ่งเล่น กีฬาพื้นบ้าน วายน้ำ เพื่อพัฒนาทักษะทางกายและสังคม

วัยรุ่น : กีฬาที่หลากหลาย เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความคล่องตัว  
ผู้ใหญ่ : กีฬาที่เน้นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ เช่น วิ่ง ปั่นจักรยาน วายน้ำ และการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ผู้สูงอายุ : กีฬาที่เน้นการเคลื่อนไหวที่นุ่มนวล เช่น โยคะ ปั่นจักรยาน วายน้ำ เดินเร็ว เพื่อรักษาความยืดหยุ่น และสมดุลของร่างกาย และไม่ควรเล่นกีฬาหักโหมมากเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายบาดเจ็บ และนำมาซึ่งผลเสียมากกว่าผลดี

การเล่นกีฬาคือเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ครอบครัวได้ใช้เวลาด้วยกัน สร้างความสัมพันธ์อันดีและส่งเสริมสุขภาพที่ดีของทุกคนในครอบครัวไปพร้อมกัน นอกจากนี้ยังเป็นการปลูกฝังให้เด็กๆ มีความรักในการออกกำลังกาย และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การเล่นกีฬาดังกล่าวเป็นครอบครัวจึงเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์และมีประโยชน์มากมาย อยากให้สมาชิกจุลสารฯทุกท่านลองชวนสมาชิกในครอบครัวหาเวลาว่างไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายด้วยกันดูนะคะ



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

จุลสารครอบครัวใบไม้  
ราย 3 เดือน  
สื่อกลางข่าวสาร  
เพื่อครอบครัวเพื่อนบ้าน  
โรงกลั่น บางจาก

ลิขสิทธิ์และจัดทำโดย  
ส่วนกิจการสัมพันธ์  
บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

โทรศัพท์  
0-2335-4102  
(ในเวลาทำการ)

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

จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วย  
หมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)  
บนกระดาษที่เป็นมิตร  
ต่อสิ่งแวดล้อม

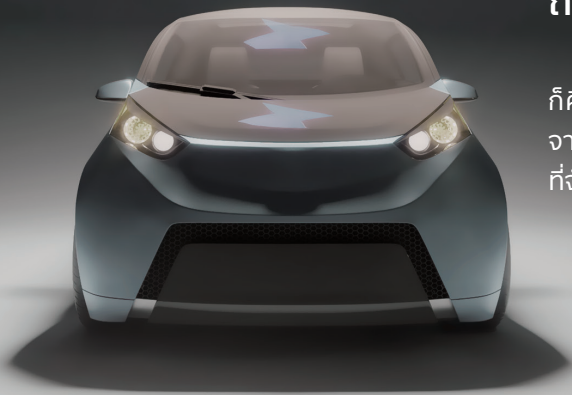
[www.bangchak.co.th](http://www.bangchak.co.th)



## รกรนไฟฟ้า ตอนท่ 4

# ราการไฟฟ้าลดลงอย่างไร และทำไ ถึงเป็นเช่นนั้น?

ปัจจัยสำคัญที่ผลักดันให้รถไฟฟ้าเป็นที่ยอมรับมากขึ้น ก็คือ "ราการไฟฟ้าถูกลง" ซึ่งเป็นแนวโน้มที่กิดขึ้น จากหลายปัจจัยที่ทำให้การครอบครองรถไฟฟ้าเป็นเรื่ง ที่จับต้องได้มากขึ้นสำหรับผู้บริโภคทั่วไป



## 1. การพัฒนาเทคโนโลยีแบตเตอรี่

แบตเตอรี่ถือเป็นหัวใจสำคัญและเป็นส่วนประกอบ ที่มีต้นทุนสูงที่สุดของรถไฟฟ้า เมื่อการพัฒนาแบตเตอรี่ มีประสิทธิภาพสูงขึ้นและราคาถูกลง ทำให้ราคาของ รถไฟฟ้าลดลงตามไปด้วย นอกจากนี้ ยังมีการค้นคว้าและ พัฒนาแบตเตอรี่แบบใหม่ ๆ เช่น Solid-State Battery ที่มี ศักยภาพในการลดต้นทุนได้มากขึ้นในอนาคต

## 2. การผลิตขนาดใหญ่ (Economies of Scale)

ความต้องการที่เพิ่มขึ้นของรถไฟฟ้าในตลาดโลก ทำให้ผู้ผลิตสามารถผลิตในปริมาณมากขึ้น ต้นทุนการ ผลิตแบตเตอรี่ มอเตอร์ไฟฟ้า หรือส่วนประกอบอื่นๆ ราคา ต่อหน่วยลดลง ทั้งหมดนี้ส่งผลให้รถไฟฟ้ามีราคาที่ถูกลง และเข้าถึงได้ง่ายขึ้น

## 3. การแข่งขันในตลาด

ตลาดรถไฟฟ้ามีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง ทำให้ ผู้ผลิตต้องปรับลดราคาลง เพื่อดึงดูดลูกค้าและเพิ่มส่วนแบ่ง การตลาด ซึ่งเป็นผลดีต่อผู้บริโภคที่จะสามารถซื้อรถไฟฟ้า ได้ในราคาที่ถูกลง

## 4. การสนับสนุนจากรัฐบาล

รัฐบาลในหลายประเทศได้ตระหนักถึงความสำคัญ ของการใช้รถไฟฟ้าในการลดการปล่อยมลพิษ และได้ ออกนโยบายสนับสนุนมากมาย เช่น การลดภาษี การให้ เงินสนับสนุน นโยบายเหล่านี้ทำให้ผู้บริโภคมีแรงจูงใจใน การซื้อรถไฟฟ้ามากขึ้น ซึ่งช่วยลดต้นทุนโดยรวมของการ ครอบครองรถไฟฟ้า และยังส่งผลต่อราคารถไฟฟ้าที่ลดลง

## 5. ความก้าวหน้าในการผลิต

ผู้ผลิตรถยนต์ปรับปรุงกระบวนการผลิตให้มี ประสิทธิภาพมากขึ้น ออกแบบรถให้เรียบง่ายขึ้น และ พัฒนาระบบการผลิตที่ทันสมัย ทั้งหมดนี้ทำให้ต้นทุน การผลิตลดลง และสามารถนำเสนอรถไฟฟ้าในราคาที่ ถูกลงให้กับผู้บริโภค

## 6. แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงพลังงาน

แหล่งพลังงานทดแทนมีต้นทุนลดลง ทำให้การผลิต พลังงานไฟฟ้าสำหรับรถไฟฟ้ามีต้นทุนที่ถูกลงตามไปด้วย ซึ่งนอกจากจะเป็นประโยชน์ในเรื่องสิ่งแวดล้อมแล้วยังช่วย ลดต้นทุนอีกด้วย

ในท้ายที่สุดการผสมผสานของปัจจัยเหล่านี้ทำให้ราการไฟฟ้าลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และมีแนวโน้มที่จะ ถูกลงอีกในอนาคต เมื่อเทคโนโลยีและตลาดมีการพัฒนาต่อไป ทำให้รถไฟฟ้าเป็นที่ยอมรับได้มากขึ้น และช่วย เร่งให้โลกก้าวเข้าสู่ยุคของการขับเคลื่อนด้วยพลังงานไฟฟ้าอย่างแท้จริง



## เตรียมความพร้อมรับมือ น้ำท่วมอย่างปลอดภัย

ช่วงฤดูฝนอาจมีหลายพื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดน้ำท่วม น้ำรอการระบาย การเตรียมความพร้อมรับมือน้ำท่วมจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ วันนี้จึงมาแนะนำวิธีการเตรียมความพร้อมรับมือ น้ำท่วมอย่างปลอดภัยครับ



### สิ่งที่ต้องระมัดระวัง

- ติดตามข่าวสาร สถานการณ์น้ำท่วมจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
- หากอยู่ในพื้นที่เสี่ยงควรเตรียมกระสอบทราย เพื่อใช้อุดปิดทางที่น้ำจะไหลเข้าบ้าน
- เตรียมยกของขึ้นที่สูงให้พ้นจากระดับน้ำท่วม
- เรียนรู้เส้นทางอพยพไปที่ปลอดภัยในพื้นที่
- รู้หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉินของหน่วยงานท้องถิ่น
- เตรียมอุปกรณ์สิ่งจำเป็นต่างๆ ให้พร้อม เช่น โทรศัพท์มือถือ อุปกรณ์ทำอาหาร อาหารแห้ง น้ำดื่มสะอาด ยารักษาโรค เป็นต้น
- ควรปิดเครื่องใช้ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ยกเบรกเกอร์ ปิดบ้าน ให้เรียบร้อยก่อนออกจากบ้าน
- เขียนหรือระบุที่ฟิวส์หรือเบรกเกอร์ว่าตัวใดควบคุมการใช้ไฟฟ้าจุดใดในบ้าน



- งดเล่นน้ำ หรืออยู่ใกล้ทางน้ำหลาก
- ห้ามขับรถเข้าไปในพื้นที่น้ำท่วม หรือบริเวณที่มีน้ำหลาก ให้ออกจากรถและไปอยู่ที่สูงทันที
- สอนให้เด็กเล็กรู้จักป้องกันตนเอง เช่น ขณะน้ำท่วมไม่สัมผัสปลั๊กไฟหรือเครื่องใช้ไฟฟ้า
- ศึกษาแผนฉุกเฉินของพื้นที่ เพื่อเตรียมความพร้อมตลอดเวลา



“รู้ไว้ปลอดภัยกว่า แน่แน่นอนครับ”



## บททวนการลงทุนก่อนสิ้นปี 2024 สร้างความมั่นคงและเติบโตให้กับอนาคต

ใกล้จะสิ้นปีแล้วเป็นช่วงเวลาเหมาะสมอย่างยิ่งที่จะมองย้อนกลับไปบททวนการลงทุนของเราว่าผลตอบแทนเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้หรือไม่ มีอะไรบ้างที่ควรปรับเปลี่ยน หรือมีโอกาสใหม่ๆ ที่เราควรเข้าไปศึกษาเพิ่มเติม เพื่อวางแผนการลงทุนให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นในปีต่อไป

### เหตุผลที่ควรทบทวนการลงทุน

- ให้ประเมินผลการดำเนินงานด้วยการตรวจสอบผลตอบแทนที่ได้รับ เปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ เพื่อประเมินประสิทธิภาพของการลงทุนแต่ละประเภท
- ปรับกลยุทธ์หากผลตอบแทนไม่เป็นไปตามเป้าหมาย อาจต้องปรับเปลี่ยนกลยุทธ์การลงทุน เช่น เปลี่ยนสัดส่วนการลงทุนในแต่ละสินทรัพย์ หรือปรับเปลี่ยนไปลงทุนในสินทรัพย์ประเภทอื่น
- บริหารความเสี่ยงโดยตรวจสอบความเสี่ยงของการลงทุนว่ายังอยู่ในระดับที่ยอมรับได้หรือไม่ หากความเสี่ยงสูงเกินไป อาจต้องปรับลดความเสี่ยงลง
- แสวงหาโอกาสใหม่ จากการติดตามข่าวสารและข้อมูลการลงทุนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อค้นหาโอกาสการลงทุนใหม่ๆ ที่น่าสนใจ
- สำหรับผู้ที่ต้องการวางแผนภาษีควรทบทวนการลงทุนวางแผนการขายหรือซื้อสินทรัพย์เพื่อลดภาษีอย่างเหมาะสม

### สิ่งที่ควรพิจารณาในการทบทวนการลงทุน

- ทบทวนเป้าหมายการลงทุนระยะสั้นและระยะยาวของตนเองว่ายังคงเหมือนเดิมหรือมีการเปลี่ยนแปลงไป
- ประเมินความสามารถในการรับความเสี่ยงของตนเองว่ายังคงเหมือนเดิมหรือมีการเปลี่ยนแปลงไป
- ตรวจสอบสัดส่วนการลงทุนในแต่ละสินทรัพย์ว่าสอดคล้องกับเป้าหมายการลงทุนและโปรไฟล์ความเสี่ยงหรือไม่
- ประเมินผลตอบแทนที่คาดหวังจากการลงทุนในแต่ละสินทรัพย์ว่าเป็นไปได้จริงหรือไม่
- พิจารณาปัจจัยภายนอกที่อาจส่งผลกระทบต่อการลงทุน เช่น สถานการณ์ เศรษฐกิจ นโยบายการเงิน และปัจจัยทางการเมือง



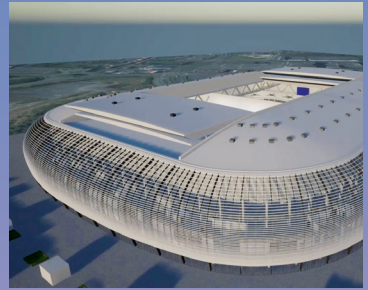
การทบทวนพอร์ตการลงทุนเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้นับใจว่าการลงทุนของคุณกำลังดำเนินไปตามแผนที่วางไว้ และเพื่อสร้างความมั่นคงทางการเงินในระยะยาว

หมายเหตุ : ข้อมูลที่เป็นเพียงข้อมูลทั่วไป ไม่ถือเป็นคำแนะนำทางการเงิน ควรศึกษาข้อมูลหรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจลงทุน



## นวัตกรรม AI และเทคโนโลยี ในการแข่งขันโอลิมปิก ปารีส 2024

ในโอลิมปิกเกมส์ ปารีส 2024 ที่ผ่านมา เป็นครั้งแรกที่มีการนำ AI และเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ในหลายมิติ โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขัน ปกป้องนักกีฬา และยกระดับประสบการณ์การรับชมให้กับผู้ชมทั่วโลก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาในรอบของ "Olympic AI Agenda" ที่เปิดตัวในปี 2024



หนึ่งในนวัตกรรมที่โดดเด่นคือการใช้ AI ในการปกป้องนักกีฬาจากการถูกล่วงละเมิดทางออนไลน์ ด้วยการเฝ้าระวังโซเชียลมีเดียที่คาดว่าจะมีมากถึงครึ่งพันล้านโพสต์ในช่วงการแข่งขัน โดย AI จะช่วยตรวจจับข้อความที่มีเนื้อหาล่วงละเมิดและส่งสัญญาณเตือนไปยังแพลตฟอร์มที่เกี่ยวข้องเพื่อจัดการต่อไป

นอกจากนี้ AI ยังถูกนำมาใช้ในการสร้างวิดีโอไฮไลต์การแข่งขันในหลายรูปแบบและหลายภาษา ซึ่งช่วยให้ผู้ชมทั่วโลกสามารถรับชมไฮไลต์ของกีฬาได้ตามที่ต้องการ อีกทั้งยังมีการใช้ระบบ AI ในการบริหารจัดการพลังงาน

อย่างมีประสิทธิภาพโดยการจับข้อมูลพลังงานแบบเรียลไทม์เพื่อลดการใช้พลังงานในสถานที่ต่างๆ ในช่วงการแข่งขัน อีกด้านหนึ่งคือการใช้ AI เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการวางแผนการจัดงานในอนาคต โดยใช้เทคโนโลยี "Digital Twinning" ที่สร้างภาพจำลองดิจิทัลของสถานที่แข่งขันเพื่อทดสอบและวางแผนการใช้พลังงาน การวางกล้อง และการตรวจสอบปัญหาการเข้าถึงที่อาจเกิดขึ้น ทั้งหมดนี้ช่วยให้การจัดงานมีประสิทธิภาพมากขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องลงพื้นที่จริงทุกครั้ง

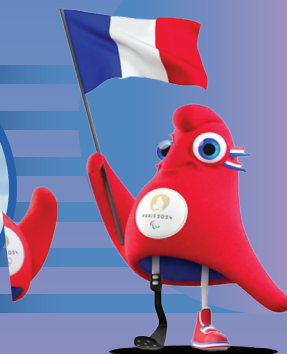


ใช้ AI ในการถ่ายทอดสดการแข่งขัน เพื่อปรับปรุงกระบวนการทำงานภายในและเพิ่มประสบการณ์ในการรับชม ซึ่งจะทำให้การรับชมกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การสร้างภาพรีเพลย์จากมุมมองหลายมุมมอง และการใช้ระบบ AI ในการติดตามความเคลื่อนไหวของนักกีฬาในกีฬาต่างๆ อย่างแม่นยำ

การบูรณาการเทคโนโลยีในโอลิมปิกครั้งนี้ไม่เพียงแต่จะยกระดับประสบการณ์การแข่งขัน แต่ยังช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ด้วยการใช้ระบบคลาวด์ในการถ่ายทอดสด ซึ่งลดต้นทุนในด้านอุปกรณ์และการบริหารจัดการในสถานที่จริง การแข่งขันโอลิมปิก ปารีส 2024 จึงไม่ใช่เพียง



การรวมตัวของนักกีฬาจากทั่วโลกเท่านั้น แต่ยังเป็น การรวมตัวของเทคโนโลยีล้ำสมัยที่เข้ามามีบทบาทสำคัญ ในการเปลี่ยนแปลงวงการกีฬาไปสู่อนาคตใหม่ที่นำ ตื่นเต้นยิ่งขึ้น



ที่มา : <https://olympics.com/loc/news/ai-and-tech-innovations-at-paris-2024-a-game-changer-in-sport>

บันทึกความดี



โดย เนอเอม

## ลูกค้าพลเมืองดี



ช่วยพนักงานร้านสะดวกซื้อที่เป็นลมหมดสติหน้าร้าน

คลิปเหตุการณ์เมื่อวันที่ 21 พฤษภาคม 2567 ในช่วงเวลาเที่ยงคืน คุณธนวันต์ ถาดิบ พลเมืองดีได้มาซื้อของที่ร้านสะดวกซื้อ และได้พบเห็นน้องพนักงานร้านสะดวกซื้อเป็นลมอยู่บริเวณหน้าร้านสะดวกซื้อ นานที่นั่นคุณธนวันต์เล่านั้นไม่ได้คิดอะไร เพียงแค่ต้องการช่วยให้น้องท่านนั้นพ้นจากอันตราย จึงรีบอุ้มเข้ามาในร้านสะดวกซื้อเพื่อ



ปฐมพยาบาล พร้อมกับให้เพื่อนร่วมงานแจ้งกู้ภัยมารับไปส่งโรงพยาบาลรักษาตัว จนกลายเป็นเรื่องราวที่ถูกชื่นชมในโลกออนไลน์ ส่วนสาเหตุที่ทำให้เป็นลมหมดสตินั้นเกิดจากพักผ่อนน้อย ล่าสุดอาการปลอดภัยแล้ว

ขอบคุณเรื่องราวดีๆ  
ภาพจากโซเชียลออนไลน์และข่าวเวิร์คพอยท์ 23  
<https://www.thairath.co.th/news/society/2787486>



ชมคลิป <https://www.youtube.com/watch?v=EQerG5hEjgE>



## กีฬาเพื่อสุขภาพ

กีฬาทุกชนิดส่งผลต่อสุขภาพแตกต่างกัน แต่จะเป็นกีฬาชนิดเดียวกัน วิธีเล่น ความชำนาญของผู้เล่น รวมถึงมีปัจจัยอีกมากมายที่เกี่ยวข้อง ยังเป็นกีฬาที่สำคัญระดับการแข่งขัน คู่แข่งขัน ตลอดจนสภาวะแวดล้อมของการแข่งขันจะเป็นตัวแปรเพิ่ม จนบางครั้งทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพแทนที่จะเป็นผลดี

คำว่า "กีฬาเพื่อสุขภาพ" หมายถึง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะที่แตกต่างจากกีฬาแข่งขันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับชัยชนะหรือชื่อเสียง



### ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ

กีฬาทุกชนิดที่ใช้แข่งขัน เกม หรือการละเล่นที่ใช้แรงกาย การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ รวมถึงการทำงานหนักหรืองานอดิเรกที่ใช้แรงกาย สามารถนำมาดัดแปลงให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้ทั้งนั้น แต่ทั้งนี้ จะต้องจัดให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพดังต่อไปนี้



## ผลงานปี 2567 สโมสรฟุตบอลเยาวชนบางจาก

### 1 Earth Friendship Festival Asia Championship Thailand

วันที่ 20-21 มกราคม 2567

- รุ่น 12 ปี รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2
- รุ่น 15 ปี รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1

### 2 ปัญญาวัน คัพ ครั้งที่ 1

วันที่ 17-18 กุมภาพันธ์ 2567

- รุ่น 14 ปี รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 และดาวซัลโวสูงสุด

### 3 Singha Youth Cup

วันที่ 4 พฤษภาคม 2567

- รุ่น 16 ปี รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2 ร่วม





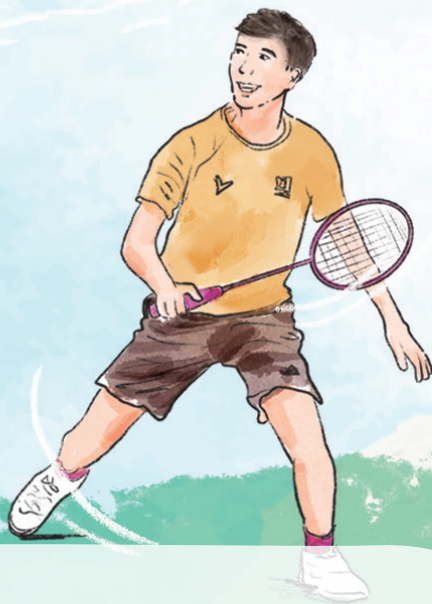


### ลักษณะบังคับ

- เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตัวเอง
- มีการฝึกความอดทนของระบบการหายใจ และระบบการไหลเวียนเลือดอยู่ด้วย
- สามารถปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอได้

### ลักษณะประกอบ

- มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุน้อยหรือไม่มี
- ปฏิบัติง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
- มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด
- ไม่สิ้นเปลืองมาก



### การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ

เป็นการเลือกชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์แก่สุขภาพมากที่สุด โดยไม่จำกัดว่าจะมีจุดประสงค์เพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่างประกอบกัน ในทางปฏิบัติเป็นเรื่องยากที่จะเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้ได้ "ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ" ครบทุกข้อ แต่ก็ไม่มีข้อห้ามใดที่ผู้ปฏิบัติจะเลือกกิจกรรมหลายอย่างมาประกอบกันเพื่อเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพของตน

ที่มา : [http://www.digitalschool.club/digitalschool/health4-6/health6\\_2/lesson4/page4.php](http://www.digitalschool.club/digitalschool/health4-6/health6_2/lesson4/page4.php)



#### 4 เทศกาลกีฬากรุงเทพฯ ประจำปี 2567

วันที่ 24 เมษายน 2567

- รุ่น 15 ปี รางวัลชนะเลิศอันดับ 1
- ได้เป็นตัวแทนเขตพระโขนง

วันที่ 15-19 พฤษภาคม 2567

- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2
- รอบ 4 ทีม

#### 5

Thailand Prime Minister Cup 2024 โซนกรุงเทพมหานคร  
ฟุตบอลกรมพลศึกษา ณ สนามศุภชลาศัย กรุงเทพฯ  
(ในนามโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย)

วันที่ 1 กรกฎาคม-28 สิงหาคม 2567

- รุ่น 14 ปี โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1
- รุ่น 16 ปี โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย
- รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2







## การควบคุมการใช้สารต้องห้ามทางกีฬา

จากกระแสของการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกและพาราลิมปิก 2024 ที่จัดขึ้น ณ กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ที่เพิ่งผ่านพ้นไป วันนี้ทนายหัวแหลมจะขอเล่าถึงกฎหมายเกี่ยวกับสารต้องห้ามในวงการกีฬา ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในการรักษาความยุติธรรม และเพื่อสร้างความปลอดภัยในการแข่งขันกีฬาทั้งในระดับประเทศ และระดับนานาชาติ

สารต้องห้ามนอกจากจะเป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจของผู้ใช้สารแล้ว ยังส่งผลต่อความเสมอภาคในการแข่งขัน ประเทศไทยจึงมีการออก พรบ. การควบคุมการใช้สารต้องห้ามทางการกีฬา พ.ศ. 2555 โดยระบุว่าสารต้องห้ามคือสารที่นำไปสู่ร่างกายแล้วทำให้ได้เปรียบทางการกีฬา สามารถแบ่งเป็น 3 กลุ่มหลัก ดังนี้



### กลุ่มที่ 1

**สารและวิธีการต้องห้าม  
ที่ห้ามตลอดเวลา  
(ทั้งในและนอกการแข่งขัน)**

เช่น การใช้ยาขยายขนาดและเพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ สารที่ส่งผลต่อฮอร์โมนการเจริญเติบโต เพิ่มฮอร์โมนเพศชาย และสารลดการทำงานของฮอร์โมนเพศหญิง เป็นต้น สารเหล่านี้มีผลข้างเคียงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ผิดปกติ เช่น โกรธง่าย จุนเจียว และทำให้ความดันไขมันในเลือดสูง



### กลุ่มที่ 2

**วิธีการต้องห้าม**

เช่น การกระทำต่อเลือดเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย การใช้สารที่เพิ่มปริมาณการไหลออกซิเจนในเลือด การดัดแปลงหรือเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของเลือดและการดัดแปลงพันธุกรรม

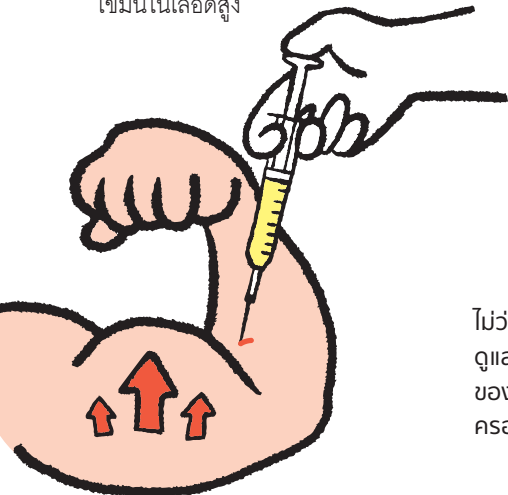


### กลุ่มที่ 3

**สารต้องห้ามในช่วงการแข่งขัน**

เช่น สารกระตุ้นที่ออกฤทธิ์กระตุ้นหัวใจ ออกฤทธิ์ต่อสมอง รวมถึงสารเสพติดต่างๆ เช่น แอมเฟตามีน (ยาบ้า) เมทแอมเฟตามีน (ยาไอซ์) ไชบูทรามีน และซูโดอีเฟดริน เป็นต้น

นักกีฬาที่ถูกตรวจพบว่าใช้สารต้องห้ามโดยไม่ได้ออกอนุญาตหรือไม่มีเหตุจำเป็นเพื่อการรักษาจะได้รับบทลงโทษตามกฎหมาย ซึ่งอาจรวมถึงการถูกห้ามแข่งขันชั่วคราวหรือถาวร การถูกยกเลิกผลการแข่งขัน ถูกปรับ รวมถึงมีบทลงโทษสำหรับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดหาหรือส่งเสริมการใช้สารต้องห้ามอีกด้วย นอกจากนี้ประเทศไทยยังมีการร่วมมือกับองค์กรกีฬาระหว่างประเทศ เช่น องค์กรต่อต้านการใช้สารต้องห้ามโลก (WADA) เพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์ในการควบคุมและป้องกันการใช้สารต้องห้ามในวงการกีฬาอย่างจริงจังด้วย



สุดท้ายนี้ ทนายหัวแหลมขอเป็นกำลังใจให้นักกีฬาทุกท่านประสบความสำเร็จ ไม่ว่าท่านจะแข่งขันในเวทีใด ถ้าได้ผ่านการฝึกซ้อมอย่างเคร่งครัด สม่ำเสมอ และดูแลร่างกายอย่างเหมาะสม ก็มั่นใจได้ว่าศักยภาพและความสามารถที่แท้จริงของท่านนั้นจะสามารถเอาชนะคู่แข่งคนอื่นๆ และสร้างความภาคภูมิใจให้ตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติได้ โดยไม่ต้องใช้สารต้องห้ามแต่อย่างใด

## กรีกโยเกิร์ตทำง่ายได้ประโยชน์มาก

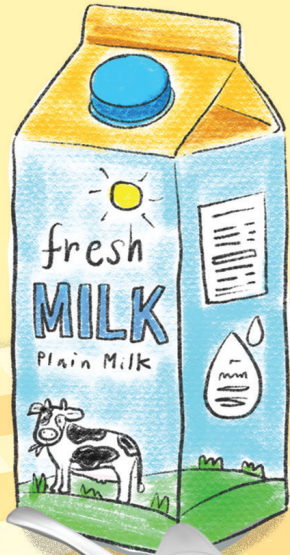
อีกหนึ่งเมนูยอดฮิตสำหรับคนรักสุขภาพคงหนีไม่พ้นกรีกโยเกิร์ต (Greek Yogurt) นอกจากจะทำเองได้ง่ายและใช้ส่วนผสมน้อยแล้วยังได้ประโยชน์ เช่น โปรตีนสูงมาก คาร์โบไฮเดรตต่ำ น้ำตาลน้อย ขับถ่ายง่ายขึ้น อุดมด้วยวิตามิน และแร่ธาตุที่มีประโยชน์ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน เสริมสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ เหมาะสำหรับนักกีฬาและผู้ออกกำลังกายเป็นประจำ ประโยชน์มากมายขนาดนี้ ใครสนใจตามมากันเลยค่า

### ส่วนผสม

- นมรสจืด 2 ลิตร
- โยเกิร์ตธรรมชาติ 1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. เทนมใส่หม้อ ตั้งไฟกลาง คนเรื่อยๆ ไม่ให้นมติดหม้อ ต้มจนนมเริ่มเดือด ให้ลดไฟลง และต้มต่อ 5 นาที เพื่อฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ที่จะทำให้นมเสีย
2. ปิดเตา พักให้นมอุ่น (อุณหภูมิไม่เกิน 45 องศาเซลเซียส)
3. เทโยเกิร์ตลงไปผสมและคนให้เข้ากัน
4. ปิดฝาและทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องประมาณ 8-12 ชั่วโมง
5. เมื่อโยเกิร์ตได้ที่แล้ว จะมีลักษณะข้นและมีน้ำสีเหลืองแยกชั้นออกมา เรียกว่า เวย์
6. นำพิมพ์ตะแกรงรองด้วยผ้าขาวบางวางบนชามหรือหม้อแล้ว เทโยเกิร์ตใส่ผ้าขาวบาง มัดให้แน่น นำไปแช่ตู้เย็นช่องธรรมดา ประมาณ 8 ชั่วโมง เพื่อกกรองน้ำสีเหลือง (เวย์) ออกจากโยเกิร์ต
7. เมื่อแยกน้ำออกจนหมด จะได้เนื้อกรีกโยเกิร์ตที่มีความเข้มข้น เนื้อเนียน รสชาติเปรี้ยวนิดๆ
8. นำกรีกโยเกิร์ตมาแต่งด้วยท็อปปิ้งหรือผลไม้ รับประทานตามชอบ (แอบกระซิบว่าราดด้วยน้ำผึ้งอร่อยมากกกก^^)





# พาล่องใต้...ไปเที่ยวเมืองคอน

พาเที่ยวช่วง Low-season ที่เมืองคอนหรือนครศรีธรรมราช อีกหนึ่งเมืองรองน่าเที่ยวของภาคใต้ เป็นแหล่งที่มีการผสมผสานศิลปวัฒนธรรมที่หลากหลายเข้าด้วยกันมาอย่างยาวนาน นอกจากนี้ ก็ยังมีแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่สวยงามไม่ว่าจะเป็นทะเลหรือภูเขา บอกได้เลยว่ามาเมืองคอนแล้วได้เที่ยวครบทุกรสชาติ เหมาะกับทุกไลฟ์สไตล์แน่นอน



## ไฮไลท์สำคัญห้ามพลาด "ประเพณีบุญสารทเดือนสิบ"

เป็นประเพณีที่มีมานานกว่าร้อยปี ซึ่งจัดขึ้น 10 วัน 10 คืน ในทุกๆ ปี เพื่อที่ลูกหลานจะได้ใช้เวลาร่วมกันเพื่อระลึกถึงบรรพบุรุษที่ล่วงลับ จะมีการแห่ "หมรับ" (หมับ) ซึ่งจะนำขนมเช่นไหว้บรรพบุรุษมาประดับตกแต่งบนขบวนรถแห่ มีการแสดงรำตามศิลปท้องถิ่น รวมไปถึงขบวนแฟนซีที่จะมี "เปรต" มาเป็นตัวประกอบด้วย งานเทศกาลนี้จะจัดตลอดวัน จัดหนัก จัดเต็ม ทั้งอาหารท้องถิ่น เครื่องเล่น และมีของดีท้องถิ่นเมืองคอนไว้ให้ทุกท่านที่มาเยือนได้สัมผัสความสนุกกันเต็มที่

## วัดพระมหาธาตุวรมหาวิหาร

วัดคู่บ้านคู่เมืองของชาวนครศรีธรรมราช มีสถาปัตยกรรมที่บรรจุพระบรมธาตุของพระพุทธเจ้าฯ ทรงระฆังคว่ำ ซึ่งได้รับอิทธิพลจากศิลปะลังกา คาดว่ามีการสร้างขึ้นในพุทธศตวรรษที่ 18 โดยยอดของเจดีย์นั้นหุ้มประดับด้วยทองคำแผ่นหนักราว 141.987 กิโลกรัม และเพชรพลอยมีค่าอันได้มาจากการถวายบริจาคของพุทธศาสนิกชนที่มีจิตศรัทธาเลื่อมใส ซึ่งขบวนประเพณีบุญสารทเดือนสิบก็จะแห่มาบรรจบที่วัดแห่งนี้นั่นเอง



## In Dribs 'n Drabs Slowbar

เป็นร้านกาแฟ Slow Bar สายซิลส์สไตล์วินเทจเล็กๆ ที่ตั้งอยู่บนถนนราชดำเนิน ใกล้บริเวณสะพานราเมศวร์ มีเมนูทั้งเครื่องดื่ม ชา กาแฟ โกโก้ และเบเกอรี่ จุดเด่นจะเป็นเมล็ดกาแฟสายพันธุ์จากนานาประเทศมาให้เลือกชิมได้ตามใจชอบ และมีบาร์ิสต้าคอยให้คำแนะนำในการเลือกเมล็ดกาแฟด้วย นอกจากนี้ ทุกคืนวันศุกร์และเสาร์ที่ร้านก็จะเปิดบาร์มิกซ์ดนตรีหรือดีเจพิเศษ ผลัดกันมาเล่นให้ผู้คนที่ฟังกันทั้งไทย เจ๊ส หรือโผล่ตามร้านได้กล่าวว่า "บาร์คั่วแก่หงา บาร์เช้าแก่่วง" เรียกได้ว่าเป็นหนึ่งในจุดที่ควรแวะไปเยือนถ้าคุณมาถึงเมืองคอน ติดตามสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ Facebook page: In dribs 'n drabs slowbar







## Luca Beach club Sichon

ออกนอกตัวเมืองกันบ้างกับ Luca Beach Club Sichon คาเฟ่ร้านอาหารในหาดทุ่งใส อำเภอสิชล โดยตัวร้านนั้นโดดเด่นในเรื่องของสถาปัตยกรรมและการตกแต่งสไตล์ Tropical Bohemian-style ผสานกับการเล่นแสงธรรมชาติ วิวทะเลสวยๆ แล้วยังมีอาหารทะเลสดใหม่จากแหล่งอร่อยและจัดจานมาเสิร์ฟอย่างสวยงาม หรือจะแวะถ่ายรูปเช็คอินก็ได้รูปสวยเป๊ะปังทุกมุมแน่นอน

เป็นอย่างไรกันบ้างกับบรรยากาศท่องเที่ยวในเมืองคอน ขอบอกเลยว่าที่ผู้เขียนได้ยกตัวอย่างมานี้แค่ครั้งเดียวเท่านั้นนะ ยังมีที่อยู่อีกหลายรูปแบบให้ได้เลือกไปเยี่ยมชมกัน การเดินทางก็สะดวกสุดๆ ทั้งทางรถไฟสายใต้ รถโดยสารประจำทาง หรือจะเลือกบินลัดฟ้ามาลงที่สนามบินนานาชาตินครศรีธรรมราชก็สะดวก...อย่าลืมแวะมาเที่ยวกันนะครับ

ที่มา : [https://library.wu.ac.th/NST\\_localinfo/wat-phramahat%E0%B9%89at/](https://library.wu.ac.th/NST_localinfo/wat-phramahat%E0%B9%89at/)  
<https://www.facebook.com/NakhonSiThammaratToday>  
[https://www.facebook.com/InDribsAndDrabs?locale=th\\_TH](https://www.facebook.com/InDribsAndDrabs?locale=th_TH)



สนามเด็กเล่น  โดย พี่กวาง



กีฬาประเภทไหนที่สมาชิกจุลสารฯ ชื่นชอบมากที่สุด  
โดยเลือกมา 5 ชนิด มาร่วมส่งคำตอบกันเยอะๆ นะคะ

ร่วมสนุกได้ที่

<https://forms.gle/vEvRrtwaCLd2KTLT7>



ผู้ที่ร่วมสนุก  
จะถูกสุ่มรายชื่อเพื่อรับ  
กระบอกน้ำรักษ์โลก  
บางจาก

จำนวน 15 รางวัล

หมดเขต

ส่งคำตอบร่วมสนุก

วันที่ 30 พฤศจิกายน 2567





## พาทัวร์ “เกาะจิก” ชุมชนพลังงานสะอาด 100%

สวัสดิ์คำผู้อ่านทุกท่าน ไหนๆ รีมหลักจุลสารฉบับนี้ก็เป็น “วันกีฬาแห่งชาติ” แล้ว ขอพาทุกท่านไปเที่ยวจังหวัดจันทบุรี เจ้าภาพงานวันกีฬาแห่งชาติปี 2567 นี้ด้วยกันเลย จันทบุรีไม่ได้มีดีแค่เรียนกับมังคุดอร่อยนะค่ะ แต่ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมก็โดดเด่นไม่แพ้กัน ผู้เขียนขอแนะนำให้รู้จักกับ “เกาะจิกโมเดล” จากชุมชนที่ไม่มีไฟฟ้าใช้สู่ชุมชนพลังงานสะอาด 100% ที่ได้รับรางวัลระดับโลก



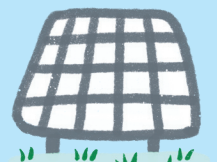
วิสัยทัศน์ของชุมชนเกาะจิกไม่ใช่แค่ลดต้นทุนการผลิตไฟฟ้าเพียงเท่านั้น ชาวบ้านที่นี่มีความตั้งใจที่จะรักษาสีเขียวของเกาะอย่างจริงจัง ประกอบกับการสนับสนุนจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนที่เข้ามาช่วยปรับปรุงระบบผลิตไฟฟ้า เพิ่มสัดส่วนของพลังงานทดแทนขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งปี 2560 ทั้งเกาะก็ใช้พลังงานทดแทนได้เต็ม 100% โดยระบบไฟฟ้าทั้งหมดนี้คนในชุมชนเป็นผู้ดำเนินการและบำรุงรักษาเองทั้งหมดผ่านการจัดตั้งบริษัทจัดการพลังงานเกาะจิก

เกาะจิก ได้ชื่อว่า “มัลดีฟเมืองไทย” เป็นชุมชนเก่าแก่อายุมาตั้งแต่ปี 2450 ปัจจุบันมีชาวบ้านอาศัยประมาณ 400 คน ทำอาชีพประมงเป็นส่วนใหญ่ ในสมัยก่อนบนเกาะไม่มีไฟฟ้าใช้ เนื่องจากการลากสายเคเบิลใต้ทะเลมาขึ้นเกาะแห่งนี้ไม่คุ้มต่อการลงทุน ชาวบ้านจึงต้องใช้พลังงานแสงสว่างจากตะเกียงได้ ตะเกียงน้ำมัน ตะเกียงเจ้าพายุ และเครื่องปั่นไฟฟ้าน้ำมันดีเซล ซึ่งการใช้ น้ำมันดีเซลมาผลิตไฟฟ้ามีต้นทุนสูงมาก นำไปสู่จุดเปลี่ยนที่ทำให้ชาวบ้านเริ่มมองหาพลังงานทางเลือกใหม่ โดยการนำของนายณรงค์ชัย เหมสุวรรณ ผู้ใหญ่บ้านชุมชนเกาะจิก และได้รับการสนับสนุนทุนจากกระทรวงพลังงาน และความร่วมมือจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี ชุมชนได้เริ่มใช้ไฟฟ้าพลังงานแสงอาทิตย์แบบผสมผสานร่วมกับดีเซล เพื่อส่งไฟฟ้าไปยังทุกครัวเรือนตั้งแต่ปี 2547 เป็นต้นมา

สิ่งที่น่าชื่นชมของชุมชนเกาะจิก คือการสร้างกติการ่วมกันที่จะไม่ก่อมลพิษบนเกาะ ตัวอย่างเช่น ไม่ใช้พาหนะที่ใช้ น้ำมันเดินทางภายในเกาะไม่ว่าจะเป็นรถยนต์ หรือมอเตอร์ไซด์ แต่ให้ใช้การเดินเท้าหรือจักรยานแทน ส่งเสริมให้เรือประมงติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ เพื่อใช้กับระบบแสงสว่างและการดูน้ำออกภายในเรือ เป็นการลดการใช้ น้ำมันดีเซลและลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ความสำเร็จของชุมชนเกาะจิกเป็นที่ยอมรับจนได้รางวัลพลังงานทางเลือกระดับนานาชาติหลายแห่ง อาทิ รางวัล Asean Energy Awards 2024 ล่าสุดบริษัท Apple เข้ามาทำสัญญาซื้อ Carbon Credit จากเกาะนี้ ในระยะเวลา 15 ปี ซึ่งรายได้จาก Carbon Credit ก็นำมาลดค่าใช้จ่ายค่าไฟฟ้าต่อครัวเรือนให้ชาวบ้านได้อีก เป็นการจัดการพลังงานอย่างยั่งยืนที่แท้จริง



ที่มา : <https://readthecloud.co/koh-jik-kanthaburi/>  
<https://www.thai-german-cooperation.info/th/community-based-renewable-energy-koh-jik-small-island-with-a-great-vision>





เฉลยเกม ฉบับที่ 116

ตัวอย่างชื่อเพลงที่มีเนื้อเพลงเกี่ยวกับฤดูฝนพร้อมเหตุผลโดนใจ

**เพลงฤดูที่แตกต่าง**  
ชีวิตมีขึ้นมีลง อยู่ด้วยความหวังและกำลังใจ  
เป็นการเข้าใจชีวิต

**เพลงเล่าสู่กันฟัง**  
เพลงเพราะ  
ให้ความรู้ลึกซึ้งน่าฟัง

**เพลงสายฝน**  
รำลึกถึง  
พระมหากษัตริย์คุณ  
ของในหลวงรัชกาลที่ 9

**เพลงฟ้ายังมีฝน**  
เหมือนคนเราที่ร้องไห้  
ออกมา แต่ก็เพื่อให้ลืม  
สิ่งทำให้เราเจ็บและซ้ำ

**เพลงเจ้าสาวที่กลัวฝน**  
เตรียมชีวิตพร้อมรับ  
การเปลี่ยนแปลงในทาง  
ที่ดีกว่า อย่ากลัวไปก่อน  
ต่ออุปสรรคที่อยู่ข้างหน้า

**ผู้โชคดี**

(จากการสุ่ม)  
ที่ได้รับ

กล่องดินสอจาก  
จำนวน 15 รางวัล

- |                             |                                |                               |
|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. คุณปิยะวรรณ จันทร์เปล่ง  | 6. คุณวิชัย ชัยรังษีเลิศ       | 11. คุณดวงพร อุณพานิช         |
| 2. คุณชาตยา ธเนศผาติสุข     | 7. คุณพรนภัส ธวัชเกียรติศักดิ์ | 12. คุณสุภาพร มหาพลตระกูล     |
| 3. คุณธิติมา ธวัชธนไพศาล    | 8. คุณภัสร์รัชต์ อโศกเวชกุล    | 13. คุณวนิดา ฤทธิลิขิต        |
| 4. คุณพรทิพย์ อึ้งสมรรถโกษา | 9. คุณอัจฉริยา ยอดแก้ว         | 14. คุณศิวพร เจนภาคภูมิพงศ์   |
| 5. คุณอรวรรณ วัฒนชัยมงคล    | 10. คุณสุวรรณ สาริกานพคุณ      | 15. คุณณัฐชานันท์ พิพัชรพรกุล |

เริ่มจัดส่งของรางวัลวันที่ 4 ตุลาคม 2567





## กิจกรรมบางจาก

ขอส่งมอบ  
กล่องอเนกประสงค์  
ให้กับสมาชิก  
จุลสารครอบครัวใบไม้  
จำนวน 1 ใบ



## โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนตุลาคม - ธันวาคม 2567

รับสมัคร  
ทาง QR Code



จำนวนรับ 335 สิทธิ์

วันจันทร์ที่ 21 ตุลาคม 2567 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป  
\* หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

รับสมัคร  
ทางโทรศัพท์



06-4826-5844

จำนวนรับ 15 สิทธิ์

วันอังคารที่ 22 ตุลาคม 2567 (เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น. ในวันทำการ)

\* ขอความกรุณาโทรสมัครตามวัน-เวลาและหมายเลขโทรศัพท์ที่แจ้งไว้เท่านั้น  
หากมีผู้สมัครเต็มจำนวน โทรศัพท์จะปิดเครื่องถือเป็นการปิดรับสมัคร

### ตรวจสอบรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์

ในวันจันทร์ที่ 11 พฤศจิกายน 2567 ตาม QR Code  
และเริ่มจัดส่งกล่องอเนกประสงค์ให้ท่านที่ได้รับสิทธิ์ (จัดส่งแบบลงทะเบียน)  
ในวันอังคารที่ 12 พฤศจิกายน 2567 เป็นต้นไป



## เงื่อนไขการสมัครกิจกรรม



1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้บางจากท่านนั้น
2. หมายเลขสมาชิกที่สมัครต้องตรงกับชื่อในฐานข้อมูลฯ
3. ขอสงวนสิทธิ์ 1 หมายเลขสมาชิก รับกล่องอเนกประสงค์ 1 ใบ
4. รับสิทธิ์ตามลำดับการสมัครและข้อมูลต้องถูกต้องตามเงื่อนไข
5. เมื่อประกาศผลแล้วถือเป็นที่สุด ยืนยันตามรายชื่อที่ได้รับสิทธิ์ท่านนั้น



หมายเหตุ : 1. ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)  
2. ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามโครงการประเมินผลการทำงานชุมชนสัมพันธ์ บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)  
ประจำปี 2567 (รายละเอียดตามใบแทรก)

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.bangchak.co.th](http://www.bangchak.co.th) / ข่าวสารและกิจกรรม/ จุลสารครอบครัวใบไม้



บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้  
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน