



04 รู้ไว้ปลอดภัยกว่า



10 กฎหมายใกล้ตัว
 ลอยกระทง ปลอ้ยโคม เล่นดอกไม้ไฟ
 อย่างไรไม่ให้ผิดกฎหมาย

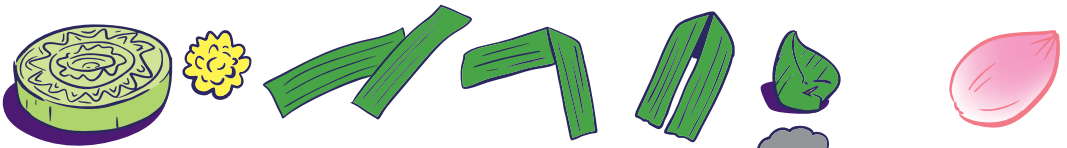


เปิดบ้านบางจาก



ลอยกระทงรักษ์โลก รักษาน้ำอย่างยั่งยืน

ทุกๆ ปีเมื่อคืนวันเพ็ญเดือนสิบสองเวียนมาถึง แสงจันทร์เต็มดวงจะส่องประกายลงบนผิวน้ำ สะท้อนแสงเทียนจากกระทงนับไม่ถ้วนที่ลอยไปตามสายน้ำ กลายเป็นภาพที่งดงามและอบอุ่นใจ เป็นสัญลักษณ์ของการสืบสานวัฒนธรรมไทยที่มีมาอย่างยาวนาน “ลอยกระทง” ไม่ได้เป็นเพียงพิธีขอขมาต่อพระแม่คงคา แต่ยังเป็นช่วงเวลาที่คุณได้กลับมานึกถึงคุณค่าของสายน้ำ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของชีวิตทุกสรรพสิ่ง



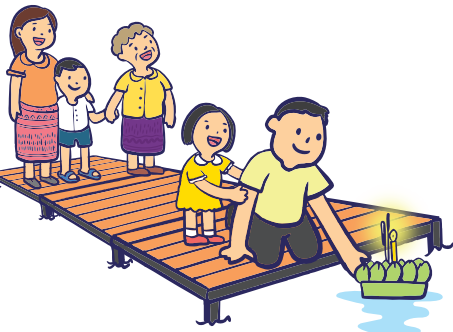
แต่ในความงามของประเพณีก็ซ่อนความท้าทายได้ด้วย ขยะจากกระทงที่ย่อยสลายยากและเศษวัสดุต่างๆ ที่ไหลลงสู่แม่น้ำลำคลอง กลายเป็นภาระต่อระบบนิเวศและสิ่งมีชีวิตในน้ำ ปีนี้จึงเป็นโอกาสดีที่เราจะร่วมกันเปลี่ยน “ลอยกระทง” ให้เป็น “ลอยกระทงรักษ์โลก”

เราสามารถเริ่มจากสิ่งง่ายๆ เช่น การเลือกใช้กระทงจากวัสดุธรรมชาติ ใบตอง หวายกล้วย หรือวัสดุที่ย่อยสลายได้รวดเร็ว เลี่ยงการใช้โฟมและพลาสติก ลดจำนวนกระทงโดยลอยรวมกันในครอบครัวหรือ



เพื่อนกลุ่มเล็กๆ และเก็บขยะรอบพื้นที่จัดงานก่อนกลับบ้าน ที่สำคัญคือการส่งต่อแนวคิดนี้ให้กับคนรอบข้าง เพื่อให้ทุกคนเห็นว่าเราสามารถรักษาวัฒนธรรมไปพร้อมกับรักษาสิ่งแวดล้อมได้

“ลอยกระทงรักษ์โลก รักษาน้ำอย่างยั่งยืน” จึงไม่ใช่เพียงคำพูดสวยๆ แต่คือการกระทำเล็กๆ ที่สร้างความเปลี่ยนแปลงยิ่งใหญ่ เมื่อทุกคนช่วยกัน สายน้ำของเราจะใสสะอาดและงดงาม ไม่เพียงเพื่อคำคืนลอยกระทงปีนี้ แต่เพื่อทุกคำคืนในอนาคตของโลกใบนี้



ติดตามจุลสารครอบครัวใบไม้ได้ที่ www.bangchak.co.th/ข่าวสารและกิจกรรม/จุลสารครอบครัวใบไม้

จุลสารครอบครัวใบไม้
ราย 3 เดือน
สื่อกลางข่าวสาร
เพื่อครอบครัวเพื่อนบ้าน
โรงกลั่นน้ำมันบางจาก พระโขนง

ลิขสิทธิ์และจัดทำโดย
ส่วนชุมชนสัมพันธ์
บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

โทรศัพท์
0-2335-4060
(ในเวลาทำการ)

E-mail
suwannee@bangchak.co.th
(ถึงน่านอง)

จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วย
หมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)
บนกระดาษที่เป็นมิตร
ต่อสิ่งแวดล้อม



เมารถในรถ EV ขณะนั่งเบาะหลัง ทำไมจึงเกิดขึ้น และจะแก้ได้อย่างไร

ในยุคที่รถยนต์ไฟฟ้า (EV) กลายเป็นทางเลือกหลักของการเดินทาง หลายคนกลับพบว่าอาการเมารถขณะนั่งเบาะหลังในรถ EV เกิดขึ้นบ่อยกว่ารถยนต์ทั่วไป ทั้งที่รถ EV ขับนุ่ม เจริบ และปลอดภัยแล้วก็ตามถึงยังเมารถ



สาเหตุที่ทำให้เมารถในรถ EV

1. ความเงียบของรถ EV เสียงเครื่องยนต์ที่เงียบสนิททำให้สมองขาดการรับรู้การเคลื่อนไหวจากเสียง ส่งผลให้เกิดความสับสนระหว่างสิ่งที่ตาเห็นกับสิ่งที่ร่างกายรู้สึก
2. การเร่งและเบรกที่ฉับพลัน รถ EV มีแรงบิดสูง ทำให้การเร่งหรือเบรกเกิดขึ้นเร็วและแรงกว่ารถทั่วไป ซึ่งอาจทำให้ผู้โดยสารรู้สึกเวียนศีรษะ
3. ตำแหน่งเบาะหลัง ซึ่งมักมีการเคลื่อนไหวมากกว่าเบาะหน้า และมุมมองที่จำกัด ทำให้สมองประมวลผลการเคลื่อนไหวได้ยากขึ้น

วิธีแก้อาการเมารถในรถ EV

1. เลือกที่นั่งด้านหน้า หากเป็นไปได้ ควรนั่งเบาะหน้าเพื่อให้มองเห็นถนนและลดการเคลื่อนไหวที่รุนแรง
2. มองออกไปนอกหน้าต่าง การมองวิวภายนอกช่วยให้สมองรับรู้การเคลื่อนไหวได้ตรงกับที่ร่างกายกำลังรู้สึก
3. หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือหรืออ่านหนังสือ ควรหันมาฟังเพลงเบาๆ หรือฟังพอดแคสต์แทน
4. เปิดหน้าต่างหรือปรับอากาศให้ถ่ายเท อากาศสดชื่นช่วยลดอาการเวียนศีรษะและคลื่นไส้ได้
5. ให้อาบน้ำหรือยกแขนเมารถ หากจำเป็น อาจใช้ยาแก้เมารถก่อนเดินทาง หรือพกยาแก้เมารถติดตัวไว้
6. แจ้งคนขับให้ขับนุ่มนวล การเร่งหรือเบรกอย่างนุ่มนวลจะช่วยลดแรงกระแทกที่ทำให้เมารถ



บทสรุป

แม้รถ EV จะเป็นเทคโนโลยีที่ทันสมัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม แต่อาการเมารถยังคงเป็นปัญหาสำหรับหลายคน โดยเฉพาะผู้โดยสารเบาะหลัง การเข้าใจสาเหตุและปรับพฤติกรรมเล็กน้อยสามารถช่วยให้การเดินทางด้วยรถ EV สะดวกสบายมากขึ้น



ลอยกระทงสุขใจ ปลอดภัยทั้งครอบครัว

“สนุกกับการลอยกระทง
พร้อมสร้างความทรงจำดี ๆ
โดยไม่ต้องเสี่ยงอันตรายจากน้ำ”

เทศกาลลอยกระทงถือเป็นช่วงเวลาที่ครอบครัวออกมาทำกิจกรรมร่วมกัน ริมแม่น้ำ สิ่งที่ต้องระวังคืออุบัติเหตุจากการจมน้ำ ซึ่งเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของเด็กไทยโดยเฉพาะในวัย 1-14 ปี เด็กอาจตกน้ำได้เพียงเสี้ยววินาที หากผู้ใหญ่เผลอ การเตรียมพร้อมและดูแลใกล้ชิดจึงเป็นเรื่องสำคัญ

สาเหตุที่มักเกิดในคืนลอยกระทง

- พื้นที่จัดงานอยู่ติดแหล่งน้ำ — เด็กอาจวิ่งเล่นจนพลัดตก
- พื้นที่แออัดและมีดสลัว — ทำให้ผู้ปกครองดูแลบุตรหลานได้ยากขึ้น
- เด็กว่ายน้ำไม่เป็น — แม้มักในน้ำตื้นก็ยังอันตราย
- เล่นพลุ ดอกไม้ไฟใกล้น้ำ — อาจทำให้ตกใจและพลัดตกน้ำได้



วิธีป้องกันไม่ให้เกิดเหตุไม่คาดคิด

1. จับมือเด็กตลอดเวลาเมื่ออยู่ริมตลิ่งหรือพื้นที่จัดงาน
2. ไม่ให้เด็กวิ่งเล่นใกล้น้ำ ควรกำหนดจุดยืนลอยกระทงที่ปลอดภัย
3. ให้เด็กสวมเสื้อชูชีพหรือติดอุปกรณ์สะท้อนแสงเพื่อป้องกันเหตุฉุกเฉิน
4. สอนให้เด็กตะโกนขอความช่วยเหลือหากตกน้ำ และไม่พยายามว่ายน้ำลำพัง
5. ผู้ใหญ่ควรเรียนรู้การช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) เพื่อกรณีจำเป็น
6. เลือกสถานที่จัดงานที่มีเจ้าหน้าที่ดูแลและมีมาตรการความปลอดภัยชัดเจน



ในช่วงเวลาที่อบอุ่นไปด้วยบรรยากาศแห่งความสุขของครอบครัวริมสายน้ำเช่นนี้ เพื่อป้องกันเหตุไม่คาดคิด ผู้ปกครองควรดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด จับมือไว้เสมอ และให้สวมเสื้อชูชีพหากอยู่ใกล้แหล่งน้ำ นอกจากนี้ การสอนให้เด็กรู้จักวิธีเอาตัวรอดในน้ำ เช่น การลอยตัว และตะโกนขอความช่วยเหลือ ก็เป็นทักษะสำคัญที่อาจช่วยชีวิตได้จริงในยามคับขัน

ท้ายที่สุดความสุขของคืนลอยกระทงไม่ได้อยู่ที่กระถางลอยน้ำ แต่อยู่ที่การได้เห็นเด็กๆ และครอบครัวปลอดภัยกลับบ้านพร้อมกันทั้งรอยยิ้มและความทรงจำที่ดี เมื่อเราดูแลกันและกันด้วยความใส่ใจ เทศกาลลอยกระทงก็จะเป็นคืนแห่งความสุข ความอบอุ่น และความหมายที่แท้จริงของคำว่า “ครอบครัว”



“รู้ไว้ปลอดภัยกว่าแน่นอนครับ”





“Negative Income Tax” คืออะไร



ทำไมคนไทยทุกคน
ต้องยื่นภาษีเงินได้
ปี 2570

ในอนาคตอันใกล้ประเทศไทยอาจมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในระบบภาษีและสวัสดิการด้วยแนวคิดที่เรียกว่า Negative Income Tax (NIT) หรือภาษีเงินได้ติดลบ ซึ่งจะทำให้คนไทยทุกคนต้องยื่นภาษีไม่ว่าจะมีรายได้มากหรือน้อย แล้วคืออะไร และจะส่งผลอย่างไรต่อชีวิตของเรา

Negative
Income Tax
คืออะไร



Milton Friedman

Negative Income Tax เป็นแนวคิดที่เกิดขึ้นตั้งแต่ปี 2503 โดยนักเศรษฐศาสตร์ชื่อดัง Milton Friedman ที่เสนอให้รัฐ “จ่ายเงิน” ให้กับผู้มีรายได้น้อยแทนที่จะ “เก็บภาษี” จากพวกเขาในระบบนี้

- ผู้มีรายได้สูงจะเสียภาษีตามปกติ
- ผู้มีรายได้น้อยจะได้รับเงินช่วยเหลือจากรัฐผ่านระบบภาษี

พูดง่ายๆ คือถ้ารายได้ของคุณต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คุณจะได้รับเงินจากรัฐแทนที่จะต้องจ่ายภาษี

ทำไมทุกคน
ต้องยื่นภาษี

หนึ่งในเงื่อนไขสำคัญของระบบ NIT คือทุกคนต้องยื่นแบบแสดงรายการภาษีเพื่อให้รัฐสามารถประเมินรายได้และจัดสรรสวัสดิการได้อย่างแม่นยำ

1

สร้างฐานข้อมูลรายได้ที่ครอบคลุม เพื่อให้รัฐรู้ว่าใครควรได้รับความช่วยเหลือ และช่วยลดความซับซ้อนของโครงการสวัสดิการกว่า 20 รายการ

2

ขยายฐานภาษีอย่างเป็นธรรม ผู้มีรายได้สูงที่เคยหลุดจากระบบจะถูกดึงเข้ามาอย่างอัตโนมัติ

3

เปิดโอกาสให้ผู้มีรายได้น้อยได้รับสิทธิ์ แม้ไม่ต้องเสียภาษี แต่การยื่นแบบจะทำให้คุณได้รับเงินช่วยเหลือจากรัฐ

ตัวอย่างการคำนวณ NIT

สมมติว่าเกณฑ์รายได้ขั้นต่ำคือ 30,000 บาท/ปี และเพดานรายได้ที่ยังได้รับเงินช่วยเหลือคือ 80,000 บาท/ปี :
รายได้ 20,000 บาท/ปี รัฐสมทบให้อีก 20% = ได้เพิ่ม 4,000 บาท รวมเป็น 24,000 บาท
รายได้ 50,000 บาท/ปี ได้เงินช่วยเหลือลดหย่อนลงตามอัตรา 12%



สิ่งที่คนไทยควรรู้

- การยื่นภาษีไม่ใช่เรื่องน่ากลัว และไม่ได้หมายความว่าต้องเสียเงินเสมอไป
- การยื่นแบบภาษีจะกลายเป็นช่องทางรับสวัสดิการที่ตรงเป้าหมายมากขึ้น
- ระบบนี้จะช่วยลดความเหลื่อมล้ำ และสร้างแรงจูงใจให้คนทำงานมากขึ้น

Negative Income Tax คือแนวคิดที่อาจเปลี่ยนโฉมระบบภาษีและสวัสดิการของไทยในปี 2570 โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มีรายได้น้อยอย่างตรงจุด และสร้างระบบภาษีที่เป็นธรรมมากขึ้น ดังนั้น การยื่นภาษีจะไม่ใช้แค่หน้าที่ แต่จะกลายเป็น “สิทธิ์” ที่ทุกคนควรใช้ให้เป็นประโยชน์

ที่มา :

1. Negative Income Tax คืออะไร คำนวณอย่างไร และส่งผลกระทบต่อคนไทยยังบ้าง ? - BT beartai
2. Negative Income Tax คืออะไร? ทำไมคนไทยทุกคนต้องยื่นภาษีเงินได้ - Finnomena
3. “คลัง” เดินหน้าใช้ “Negative Income Tax” คนไทยต้องยื่นภาษีทุกคน เริ่มปี 70 คัดกรองสวัสดิการแม่นยำ เป็นธรรม
4. Negative Income Tax คืออะไร? คนไทยต้องยื่นภาษีทุกคน ปี 2570 ส่งผลกระทบ ใครได้-ใครเสีย



The Ocean Cleanup

เมื่อถึงเทศกาลลอยกระทง สิ่งที่มีจะตามมาหลังจากจบเทศกาลคือภารกิจในการกำจัดขยะที่เกิดขึ้น แล้วโลกเราในวันนี้มีเทคโนโลยีอะไรที่เข้ามาช่วยจัดการกับขยะที่เกิดขึ้นในแม่น้ำและท้องทะเลนี้ได้บ้างไหมนะ



วันนี้จะพาไปพบกับงานอันท้าทายของกลุ่มคนตัวเล็กๆ จากเนเธอร์แลนด์ที่กำลังลงมือสร้างภารกิจครั้งใหญ่เพื่อพลิกชะตาทะเล นั่นคือเรื่องราวของ The Ocean Cleanup องค์กรที่ต้องการเก็บกวาดขยะพลาสติกให้หมดไปจากผืนน้ำของเรา

The Ocean Cleanup เป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ซึ่งก่อตั้งในปี 2556 โดย Boyan Slat นักประดิษฐ์ชาวดัตช์ ได้พัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีเพื่อกำจัดขยะพลาสติกในมหาสมุทร โดยตั้งเป้าว่าจะกำจัดพลาสติกที่ลอยอยู่ในมหาสมุทรให้ได้ 90% ภายในปี 2583 โดยกลยุทธ์ที่ใช้ในการดักจับขยะแบ่งออกเป็น 2 วิธีหลัก คือ



1 การใช้ระบบทุ่นลอย เพื่อล้อมดักจับขยะที่ลอยเข้ามา



2 ใช้แผงพลังงานแสงอาทิตย์ ในชื่อ Interceptor ที่ติดตั้งไว้ในแม่น้ำหลายแห่งในหลายประเทศ



สำหรับในประเทศไทย Interceptor 019 ได้ออกปฏิบัติการครั้งแรกเมื่อวันที่ 26 มีนาคม 2567 โดยลอยอยู่ใกล้สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ 6 รอบ พระชนมพรรษา ซึ่งพื้นที่บริเวณนี้มีคลองย่อยมากมาย ทำให้เป็นจุดที่เกิดขยะสะสมได้ง่ายที่สุด ปัจจุบัน Interceptor 019 ได้ดำเนินงานมา 1 ปีเต็มแล้ว สามารถเก็บขยะและพลาสติกในแม่น้ำเจ้าพระยาได้รวมกว่า 150 ตัน ก่อนจะไหลลงสู่ทะเลอ่าวไทย

โครงการนี้เกิดจากความร่วมมือของหลายฝ่ายทั้งภาครัฐและเอกชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเก็บข้อมูลขยะและศึกษาประเภทขยะพลาสติกเพื่อมุ่งหาวิธีสกัดและดักจับพลาสติกในช่วง 50 กิโลเมตรสุดท้ายของแม่น้ำเจ้าพระยา



ภารกิจของ The Ocean Cleanup ไม่ได้เป็นเพียงแค่การเก็บกวาดขยะพลาสติกออกจากน้ำ แต่คือการเก็บรักษานาคตของมหาสมุทร เพื่อให้คลื่นทุกระลอกที่พัดผ่านในวันข้างหน้า ยังคงพาเรื่องราวของท้องทะเลที่งดงามส่งต่อไปให้คนรุ่นต่อไป



ที่มา : 1. <https://theoceancleanup.com/>

2. <https://forbesthailand.com/news/it/the-ocean-cleanup-interceptor-019-marks-1-year-anniversary>

บันทึกความดี



โดย เฉลิม



**ฮีโร่ นักศึกษาวิชาทหาร
พลเมืองดี ช่วยตำรวจ
จับคนร้ายลักลอบตัดสายไฟ**



เหตุการณ์เมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม 2568 เวลา 11.00 น. เจ้าหน้าที่ชุดสืบสวนสถานีตำรวจภูธรนาจอมเทียนได้พบชายต้องสงสัยกำลังลักลอบตัดสายไฟในซอยจอมเทียน 6 เจ้าหน้าที่จึงพยายามเข้าจับกุม แต่สถานการณ์กลับเกิดความซุลมุนขึ้นอย่างกะทันหัน ในจังหวะนั้นมีนักศึกษาวิชาทหาร 4 นาย ได้เดินผ่านมาพบเห็นเหตุการณ์ จึงตัดสินใจเข้าช่วยเจ้าหน้าที่ตำรวจควบคุมตัวคนร้ายไว้ได้สำเร็จและปลอดภัย

พล.ต.ท.ยิ่งยศ เทพจำนงค์ ผู้บัญชาการตำรวจภูธรภาค 2 กล่าวชื่นชมเยาวชนพลเมืองดี นักศึกษาวิชาทหารทั้ง 4 นาย และเตรียมมอบเกียรติบัตรเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีของเด็กรุ่นใหม่



ขอบคุณเรื่องราวดีๆ และภาพจาก :

สำนักข่าวไทย https://tma.mcoot.net/region-1534189#goog_rewarded



รักษน้ำ รักษาโลก

ส่งผลดีต่อสุขภาพมนุษย์อย่างไร

น้ำเป็นทรัพยากรที่จำเป็นต่อชีวิตมนุษย์อย่างยิ่ง ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม การทำอาหาร การรักษาสุขอนามัย หรือการเกษตร หากขาดน้ำหรือใช้น้ำที่ไม่สะอาด ย่อมก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพมากมาย เช่น โรคท้องร่วง โรคผิวหนัง โรคบิด ไข้ไทฟอยด์ หรือพยาธิในลำไส้ หรือแม้แต่การติดเชื้อที่ร้ายแรงจากน้ำที่ปนเปื้อนสารเคมีหรือโลหะหนัก หากเราสามารถเข้าถึงน้ำดื่มที่สะอาดได้อย่างเพียงพอ สุขภาพโดยรวมของประชากรก็จะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

การ “รักษน้ำ” คือการใช้น้ำอย่างรู้คุณค่าและป้องกันไม่ให้แหล่งน้ำถูกทำลาย เช่น ลดการทิ้งขยะหรือของเสียลงในแม่น้ำ คู คลอง ขณะที่มีการ “รักษโลก” ควบคู่ไปด้วย เช่น ลดมลพิษทางอากาศ ลดสารเคมีในเกษตรกรรม ก็ช่วยให้ระบบนิเวศโดยรวมดีขึ้น ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพน้ำและสุขภาพของมนุษย์โดยตรง

การอนุรักษ์น้ำและดูแลสิ่งแวดล้อมยังช่วยลดผลกระทบจากภาวะโลกร้อน ซึ่งเกี่ยวข้องกับโรคหลายชนิด เช่น



สวนริ้วบ้านเรา



โดย กระหนุงกระหนิง

“สวนป่า บางจากฯ เต็มสุข สู้สังคม”



บางจากฯ ร่วมกับหน่วยงานพันธมิตร ชุมชนในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบล บางน้ำผึ้ง คุ้มบางกะเจ้า และโรงเรียน แบดมินตันบ้านทองหยอดสานต่อภารกิจ

ปลูกพันธุ์ไม้ป่าชายเลนที่มีค่าและหายาก ส่งเสริมความหลากหลายทางชีวภาพเป็นปีที่ 2 ณ “สวนป่า บางจากฯ เต็มสุข สู้สังคม” ชุมชนบางน้ำผึ้ง จังหวัดสมุทรปราการ โดยได้ปลูกพันธุ์ไม้เศรษฐกิจจำนวน 950 ต้น รวม 8 ชนิด ได้แก่ ตะเคียนทอง ยางนา มะค่าโมง พะยอม ประสักดอกแดง ประสักดอกขาว และพันธุ์ไม้หายาก 2 ชนิด ได้แก่ หลุมพอทะเล และแตงน้ำ เพื่อพัฒนาให้เป็นแหล่งอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืช พันธุ์ไม้หายาก แหล่งเรียนรู้ด้านธรรมชาติศึกษา และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนและภาคีเครือข่าย ในการฟื้นฟูระบบนิเวศอย่างยั่งยืน

โรคทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ โรคผิวหนัง และโรคที่เกิดจาก อากาศร้อนจัด การรักษารักษาโลกจึงเป็นการลงทุนทางสุขภาพ ที่คุ้มค่าในระยะยาว

นอกจากนี้ น้ำมีความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพไม่ว่าจะเป็นการล้างมือ อาบน้ำ หรือซักล้างสิ่งของต่างๆ ซึ่งช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อโรคและลดอัตราการเจ็บป่วยในครัวเรือน โดยเฉพาะในเด็กและผู้สูงอายุที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ และน้ำสะอาดยังส่งผลดีต่อสุขภาพจิต การได้สัมผัสธรรมชาติ เช่น

น้ำตก ทะเล หรือแม่น้ำที่สะอาด มีผลวิจัยชี้ว่าสามารถช่วยลดความเครียดและเพิ่มความผ่อนคลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น แนวคิด “รักษาน้ำ รักษาโลก” จึงไม่ใช่เพียงการอนุรักษ์ธรรมชาติ แต่ยังหมายถึงการดูแลสุขภาพของเราและคนรอบตัวอย่างยั่งยืน

เริ่มต้นจากตัวเราเอง เช่น ใช้น้ำอย่างประหยัด ลดการสร้างมลพิษ และหันมาดูแลสิ่งแวดล้อม โลกของเรา ก็จะน่าอยู่มากขึ้น ทุกคนจะมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว รวมถึงคนรุ่นต่อไปก็จะได้รับความยั่งยืนเช่นกัน

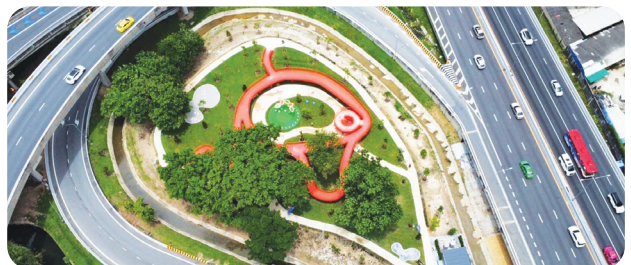


“สวนเทิดพระเกียรติ 72 พรรษา บางจากฯ เต็มสุข สู่สังคม”



บางจากฯ และ BSRC ได้เปิดและส่งมอบ “สวนเทิดพระเกียรติ 72 พรรษา บางจากฯ เต็มสุข สู่สังคม” เป็นพื้นที่สาธารณะประโยชน์ซึ่งได้พัฒนาบนพื้นที่ของการทางพิเศษแห่งประเทศไทย โดยมอบให้กรุงเทพมหานครและสำนักงานเขตคลองเตยเป็นผู้ดูแล สวนแห่งนี้ได้รับการออกแบบและก่อสร้าง

โดยการสนับสนุนจากบางจากฯ และ BSRC ให้เป็นไปตามนโยบาย “สวน 15 นาที” ของกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ชาวเมืองสามารถเข้าถึงพื้นที่สีเขียวได้ง่ายขึ้น ภายในสวนมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน เช่น สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล ลานสเก็ตบอร์ด ให้น้ำจาลองทางเดินและลู่วิ่ง สนามเด็กเล่น ลานอเนกประสงค์ พื้นที่จัดกิจกรรม ขนาดย่อมและทางเดินลอยฟ้าในบรรยากาศที่ร่มรื่น





ลอยกระทง ปลอยโคม เล่นดอกไม้ไฟ อย่างไร ไม่ให้ผิดกฎหมาย

ทนายหัวแหลมเชื่อว่าหลายท่านตั้งตารอดอยเทศกาลลอยกระทงในเดือนพฤศจิกายนนี้ ซึ่งนอกจากการลอยกระทงแล้ว การปลอยโคมลอยและการเล่นดอกไม้ไฟก็ถือเป็นกิจกรรมยอดนิยมที่มักทำกัน อย่างไรก็ตาม ก่อนร่วมสนุกทุกท่านควรตระหนักว่าการกระทำความผิดอาจเข้าข่ายผิดกฎหมายได้ หากไม่ปฏิบัติตามข้อกำหนด ดังนี้

1. การปลอยโคมลอย ถือเป็นกิจกรรมที่สร้างสีสัน แต่ในทางกฎหมาย โคมลอยถูกจัดว่าเป็น “วัตถุที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อการบิน” อยู่ภายใต้พระราชบัญญัติการเดินอากาศ พ.ศ. 2497 และประกาศของสำนักงานการบินพลเรือนแห่งประเทศไทย (กพท.) ดังนั้น ท่านที่จะปลอยโคมลอยต้องขออนุญาตล่วงหน้า โดยเฉพาะหากอยู่ใกล้เส้นทางการบินหรือสนามบิน หากฝ่าฝืนจะมีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 200,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

2. การเล่นดอกไม้ไฟ พลุ และประทัด แม้จะสร้างความสนุกสนาน แต่ในทางกฎหมาย ดอกไม้ไฟ พลุ และประทัดจัดเป็น “วัตถุระเบิด” ประเภท 4 ดังนั้น ท่านใดที่มีการจำหน่าย ครอบครอง หรือจุดเล่นต้องได้รับอนุญาตจากเจ้าหน้าที่ หากไม่ได้รับอนุญาตจะถือว่าผิดกฎหมาย โดยมีโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี และปรับไม่เกิน 1 ล้านบาท

ทุกท่านเห็นหรือไม่ว่าแม้เทศกาลลอยกระทงเป็นวัฒนธรรมที่งดงามและควรค่าแก่การสืบสาน แต่การปลอยโคมลอยและการเล่นดอกไม้ไฟจำเป็นต้องทำอย่างระมัดระวังและปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด เพราะนอกจากจะเกี่ยวพันกับความปลอดภัยของประชาชนและการบินแล้วยังส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชนโดยรอบ ดังนั้น ลอยกระทงปีนี้ ทนายหัวแหลมขอให้ทุกท่านเปลี่ยนมาลอยกระทงออนไลน์ และเลือกใช้โคมและพลุที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ เพื่อช่วยลดปริมาณขยะในแม่น้ำและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม



“ชาไทยไม่ใส่น้ำตาล” ทางเลือก สายหวานที่รักสุขภาพ

ใครกำลังมองหาสูตร “ชาไทยไม่ใส่น้ำตาล” ที่เป็นเทรนด์อยู่ในตอนนี้ แวะมาทางนี้ก่อนเลยจ้า
จะทำดื่มเองที่บ้าน แจกงานบุญ หรือทำขายงานลอยกระทงที่จะมาถึง
ก็เหมาะสุดๆ เพราะต้นทุนไม่สูง ทำง่าย รสชาติเข้มข้น หอมมัน ใครชิมต้องติดใจ

ส่วนผสม

- ใบชาไทยไม่แต่งสี 180 กรัม
- น้ำ 3,000 มิลลิลิตร
- นมข้นหวาน 700 มิลลิลิตร
- นมข้นจืด 350 มิลลิลิตร
- นมสดจืด 350 มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด
2. เมื่อน้ำเดือดแล้วให้ปิดไฟ เทใบชาใส่ถุงชาแล้วนำลงโปะ ปิดฝาคั่ว
3. แช่ชาครบ 20 นาที แล้วนำถุงชาขึ้น บีบให้แห้ง แล้วนำใบชาทิ้งไป
4. นำเบสน้ำชามาผสมเป็นเครื่องดื่ม
5. ใส่ นมข้นหวาน นมข้นจืด และนมสด ผสมให้เข้ากัน





แอ่วน่านกันเจ้า... ทริปปลายฝนต้นหนาว เสน่ห์แห่งภูเขาและวัฒนธรรม



“จังหวัดน่านหรือน่านนคร” เป็นจังหวัดเล็กๆ ตั้งอยู่ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นเมืองในหุบเขาที่มีประวัติศาสตร์เก่าแก่วานานและมีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวในเรื่องธรรมชาติที่สวยงาม โดยเฉพาะทุ่งนาสีเขียวขจีตัดกับทิวเขาในช่วงปลายฝนต้นหนาว ด้วยมนตร์เสน่ห์ความงามธรรมชาติและบรรยากาศดี มีทั้งคาเฟ่ ร้านอาหาร และแหล่งท่องเที่ยวที่หลากหลายทำให้เป็นจุดหมายยอดนิยมของนักท่องเที่ยวที่มองหาการพักผ่อนท่ามกลางธรรมชาติ



สำหรับใครที่เป็นสายบุญ ขอชวนไปเที่ยวชมวัดสวยๆ สถาปัตยกรรมล้านนาที่งดงามของเมืองน่านอย่าง วัดพระธาตุแช่แห้ง เป็นมรดกทางพุทธศิลป์คู่บ้านคู่เมือง เป็นพระธาตุประจำปีเกิดของคนปีเถาะ หรือจะแวะชมสถาปัตยกรรมที่โดดเด่นของพระอุโบสถจตุรมุขที่วัดภูมินทร์ ซึ่งมีภาพจิตรกรรมฝาผนังอันลือชื่ออายุกว่า 400 ปี คือ ภาพปู่ม่านย่าม่านหรือกระซิบรักบันลือโลก

สำหรับสายสโลว์ไลฟ์อยากใกล้ชิดธรรมชาติ แนะนำให้เดินทางจากอำเภอเมืองน่าน-สันติสุข-ป่อเกลือ ระหว่างทางมีจุดแวะไฮไลต์ห้ามพลาดที่ คาเฟ่เดอะวิว at กั้วม่วง ตี๋มากาแฟ

ถ่ายรูป ชมวิวสวยๆ บนถนนลอยฟ้าอุทยานแห่งชาติออยภูคาสามารถมองเห็นวิวภูเขาสลับซับซ้อนกับเส้นทางถนนโค้งหมายเลข 3 และโค้งพันผ้า ขับรถต่อไปอีกนิดจะถึงป่อเกลือแวะชมการทำเกลือสินเธาว์บนภูเขาสูงหนึ่งเดียวในโลกอายุ 800 ปี ยิ่งไปช่วงฤดูทำน่ายิ่งสวยงามด้วยนาข้าวขั้นบันไดเขียวขจี ชวนให้มาพักผ่อน สูดอากาศบริสุทธิ์ ชาร์จพลังชีวิต ณ ป่อเกลือ





ขับรถเดินทางไกลกันมาขนาดนี้ หากอยากพักผ่อน บนนกเขาพร้อมแหล่งโอโซนชั้นดีต้องที่หมู่บ้านสะปัน มีรีสอร์ทโฮมสเตย์ ตั้งเตรียมอาหารเช้าขึ้นไปยังนกกเขาสูงวิวหลักล้านก็มีให้เลือกมากมาย ขอแนะนำที่พัก SAPA at sapan อยู่ห่างจากหมู่บ้านสะปันไม่ไกลมากนัก มีห้องพักเพียงแค่ 2 หลัง เหมาะกับกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัวที่ต้องการความเป็นส่วนตัวเป็นบ้านไม้ชั้นเดียว บริการครบครันพร้อมอาหารเช้า หากใครสนใจให้จองล่วงหน้าผ่านเพจเฟซบุ๊กของที่พักโดยตรง ที่กล่าวมาเป็นเพียงส่วนหนึ่งของที่เที่ยวน่านเท่านั้น หากมีเวลาจะมาพักค้างคืน 3 วัน 2 คืน ก็จะได้สัมผัสบรรยากาศแบบเต็มๆ

กลิ่นไอฟิน ภูเขา น้ำตก หุ่นข้าว ล้วนเป็นเสน่ห์ที่น่าหลงใหลในช่วงปลายฝนต้นหนาวของจังหวัดน่าน

ใกล้เทศกาลลอยกระทงแล้ว ใครมีโอกาสได้ไปลอยกระทงแม่น้ำน่านในช่วงนี้ถือเป็นประสบการณ์ที่น่าประทับใจ จุดจัดงานลอยกระทงที่สำคัญปีนี้ของจังหวัดคือที่สะพานพัฒนาภาคเหนือ มีกิจกรรมต่างๆ ที่น่าสนใจ เช่น การแสดงของเด็กๆ การจัดประกวดนางนพมาศสาวงามในชุดไทย และบริเวณใกล้เคียงที่จัดงานก็มีถนนคนเดิน มีการออกร้านขายสินค้าพื้นเมือง อาหารอร่อย และของที่ระลึกต่างๆ เห็นไหมครับว่าเที่ยวน่านครั้งเดียวไม่พอจริงๆ



ที่มา : www.paikondiew.com
www.trip.com

สนามเด็กเล่น  โดย พี่ดิน

ฉบับนี้ชวนทุกคนมาร่วมสนุก
บอกวัสดุธรรมชาติที่นิยมใช้ทำกระทง
เพื่อช่วยให้กระทงย่อยสลายง่าย
ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมครับ



ร่วมสนุกได้ที่



ผู้ที่ร่วมสนุก
จะถูกสุ่มรายชื่อเพื่อรับ
กระบอกน้ำเก็บอุณหภูมิ
จำนวน 15 รางวัล

หมดเขต
ส่งคำตอบร่วมสนุก
วันที่ 31 ตุลาคม 2568



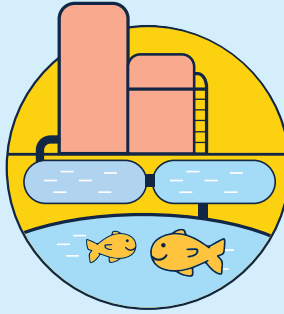


คลองสวย น้ำใส เริ่มได้จากบ้านเรา



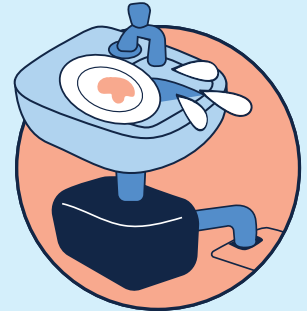
1 ใช้น้ำอย่างประหยัด และรู้คุณค่า

ตระหนักถึงคุณค่าของน้ำสะอาด ใช้เท่าที่จำเป็น ไม่เพียงแต่ช่วยประหยัดค่าน้ำเท่านั้น แต่ยังลดน้ำเสียที่ต้องเข้าสู่ระบบบำบัดอีกด้วย จะให้ดีควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีที่อาจเป็นพิษต่อแหล่งน้ำ



2 หยุด! อย่าเทน้ำเสีย ลงท่อโดยตรง

หนึ่งในสาเหตุหลักที่ทำให้น้ำในแม่น้ำ ลำคลองปนเปื้อน คือการทิ้งน้ำเสียจากกิจกรรมประจำวันลงท่อโดยไม่ผ่านการบำบัด ทำให้สารเคมีและสิ่งปนเปื้อนต่างๆ ไหลลงสู่แหล่งน้ำโดยตรง วิธีแก้ไขคือการติดตั้งถังเก็บน้ำเสียเพื่อรอการบำบัดหรือใช้ระบบบำบัดน้ำเสียแบบง่ายๆ เช่น การเติมจุลินทรีย์ หรือการใช้ตะแกรงกรองเศษอาหารก่อนปล่อยน้ำลงท่อสาธารณะ



3 ติดตั้งถังดักไขมัน ในครัว

ไขมันและเศษอาหารที่เหลือจากการทำอาหารเป็นสาเหตุสำคัญของการอุดตัน น้ำเสีย และกลิ่นเหม็น การติดตั้งถังดักไขมันจึงเป็นวิธีง่ายๆ ที่สามารถช่วยลดภาระของระบบบำบัดน้ำเสียในเมือง และป้องกันน้ำเสียจากครัวเรือนไหลลงสู่แหล่งน้ำโดยตรงได้

4 มีน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้ว เก็บมาขายให้บางจาก

ไม่ต้องทิ้งลงท่อ ไม่ต้องเทลงน้ำให้เป็นมลพิษ น้ำมันที่เหลือจากการทำอาหารรองใส่ขวดหรือบีบ แล้วนำมาขายที่มีบางจากได้เลย เราพร้อมเปลี่ยนน้ำมันจากครัวของคุณสู่น้ำมันเครื่องบีนที่ยั่งยืน ตรวจสอบจุดรับซื้อได้ที่ QR Code นี้



Scan
เพื่อตรวจสอบบีมบางจาก
ที่เข้าร่วมโครงการ

เฉลยเกม ฉบับที่ 120

เฉลยเกม



โดย พี่ดิน



เกี่ยวกับเชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืน



1. สถานีบริการน้ำมันบางจากที่รับซื้อน้ำมัน
ปรุงอาหารใช้แล้วมีกี่สาขา
ตอบข้อ 1. 162 สาขา
2. SAF ได้รับการยอมรับในระดับโลกว่าสามารถ
ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้สูงกี่%
ตอบข้อ 1. 80%
3. เชื้อเพลิงอากาศยานยั่งยืนหมายถึง
ตอบข้อ 2. เชื้อเพลิงที่ผลิตจากน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้ว
นำมาผสมกับน้ำมันเครื่องบินใช้เป็นเชื้อเพลิงเครื่องบินได้เลย
- 4.ราคาน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วมีการปรับขึ้นลงตามกลไกใด
ตอบข้อ 2. กลไกตลาดน้ำมันพืช
5. ข้อดีของการเก็บน้ำมันปรุงอาหารใช้แล้วมาขาย
ตอบข้อ 3. ถูกทุกข้อ

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. คุณกนก รัตนะเศรษฐี | 6. คุณชนัญดา วตินสรากร | 11. คุณนิต ชินณะ |
| 2. คุณกัลยา จารุพิชญพิทักษ์ | 7. คุณณัฐกฤตา เอบราฮัม | 12. คุณผุสดี ร่วมโพธิ์ดี |
| 3. คุณกาญจนา อภิวัฒน์ศร | 8. คุณดรุณี กิตติวิริยะ | 13. คุณมาลี ชัยสว่างโยธิน |
| 4. คุณชนันฐา ต้นสง่า | 9. คุณดวงนา สมสุรวณีย์ | 14. คุณรัตนา ธรรมทินโน |
| 5. คุณจันทร์นาพา มาพร | 10. คุณอนาภรณ์ กิตติวิริยะ | 15. คุณสุธาวลัย จันทร์เพ็ญ |

เริ่มจัดส่งของรางวัลวันที่ 6 ตุลาคม 2568

ผู้โชคดี

(จากการสุ่ม) ที่ได้รับ
กระบอกน้ำบางจาก
จำนวน 15 รางวัล



กิจกรรมบางจาก

ขอส่งมอบ
กระเป๋าช้อปปิ้ง
ให้กับสมาชิก
จุลสารครอบครัวใบไม้
จำนวน 1 ใบ



โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนตุลาคม - ธันวาคม 2568

รับสมัคร
ทาง QR Code



จำนวนรับ 335 สิทธิ์

วันจันทร์ที่ 20 ตุลาคม 2568 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป
* หากผู้สมัครเต็มจำนวน Link จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

รับสมัคร
ทางโทรศัพท์



0-2335-4060

จำนวนรับ 15 สิทธิ์

วันอังคารที่ 21 ตุลาคม 2568 (เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น. ในวันทำการ)

* ขอความกรุณาโทรสมัครตามวัน-เวลาและหมายเลขโทรศัพท์ที่แจ้งไว้เท่านั้น

ตรวจสอบรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์

ในวันจันทร์ที่ 10 พฤศจิกายน 2568 ตาม QR Code
และเริ่มจัดส่งกระเป๋าช้อปปิ้งให้ท่านที่ได้รับสิทธิ์ (จัดส่งแบบลงทะเบียน)
ในวันอังคารที่ 11 พฤศจิกายน 2568 เป็นต้นไป



เงื่อนไขการสมัครกิจกรรม



1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้บางจากเท่านั้น
2. หมายเลขสมาชิกที่สมัครต้องตรงกับชื่อในฐานข้อมูลฯ
3. ขอสงวนสิทธิ์ 1 หมายเลขสมาชิก รับกระเป๋าช้อปปิ้ง 1 ใบ
4. รับสิทธิ์ตามลำดับการสมัครและข้อมูลต้องถูกต้องตามเงื่อนไข
5. เมื่อประกาศผลแล้วถือเป็นที่สุด ยืนยันตามรายชื่อที่ได้รับสิทธิ์เท่านั้น



หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับจุลสาร สมาชิกสมาชิก เปลี่ยนที่อยู่ หรือกิจกรรม โทร. 0-2335-4060, e-mail : prangthip@bangchak.co.th
ในวันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 09.00-16.00 น. (ในวันทำการ) โครงการครอบครัวเดียวกัน ส่วนชุมชนสัมพันธ์ บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

อัปเดตข่าวสารและกิจกรรมได้ที่ www.bangchak.co.th ข่าวสารและกิจกรรม/จุลสารครอบครัวใบไม้



บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน



ประกาศแจ้งสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้ เรื่อง ยกเลิกการจัดพิมพ์จุลสารในรูปแบบกระดาษ

บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) ขอแจ้งให้สมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้ทุกท่านทราบว่าตั้งแต่วันที่ 122 ประจำเดือนมกราคม-มีนาคม 2569 เป็นต้นไป จุลสารครอบครัวใบไม้จะยกเลิกการจัดพิมพ์ในรูปแบบกระดาษ และคงเหลือไว้เฉพาะรูปแบบ e-book เท่านั้น



สมาชิกยังสามารถติดตามเนื้อหาสาระ ข่าวสาร และร่วมกิจกรรมต่างๆ
ได้เช่นเดิม ผ่านช่องทางออนไลน์ที่ไว้ใบไม้บางจากฯ

www.bangchak.co.th/ข่าวสารและกิจกรรม/จุลสารครอบครัวใบไม้
<https://www.bangchak.co.th/th/document/leaf-family-newsletter>

หากมีข้อสงสัยหรือประสงค์สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับจุลสารหรือกิจกรรมต่างๆ
สามารถติดต่อได้ที่ โทร. 0-2335-4060, e-mail : prangthip@bangchak.co.th
ในวันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 09.00-16.00 น. (หยุดเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์)
โครงการครอบครัวเดียวกัน ส่วนชุมชนสัมพันธ์ บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

ขอภัยในความไม่สะดวกมา ณ โอกาสนี้
และขอขอบคุณสมาชิกทุกท่าน
ที่ให้การสนับสนุนด้วยดีเสมอมา

