



05 **รู้ไว้ปลอดภัยกว่า**
ปลอดภัยจากสารเคมี
ด้วยการฉีดพ่น
อย่างมืออาชีพ



11 ลองทำดู
“Honey Cornflakes”
เมนูธัญพืชเคี้ยวเพลิน
ทำกินง่าย ขายได้ยิ่งดี



เปิดบ้านบางจาก



วันพืชมงคล 2568

วันพืชมงคลคือวันที่กำหนดพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ เป็นพระราชพิธีเก่ามาแต่โบราณที่เสริมสร้างขวัญและกำลังใจแก่เกษตรกรของชาติ มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตเกษตรกรไทย และมีความเชื่อว่าเป็นการเริ่มต้นฤกษ์ยามยามดีแห่งการเพาะปลูก พระราชพิธีพืชมงคลจรดพระนังคัลแรกนาขวัญประกอบด้วย 2 พระราชพิธี คือ พระราชพิธีพืชมงคลเป็นพิธีทำขวัญเมล็ดพันธุ์พืชต่างๆ เช่น ข้าวเปลือก ข้าวเหนียว ข้าวโพด ถั่ว งา เพื่อให้พืชผลอุดมสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัย และพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญเป็นพิธีไถนาเพื่อเริ่มต้นการเพาะปลูกข้าว ซึ่งเป็นัญญาหารหลักของคนไทย มีการเสี่ยงทายจากพระไฉและมีการประพรมน้ำพระพุทธมนต์และโปรยเมล็ดข้าวเพื่อความเป็นสิริมงคล

วันพืชมงคลจะถูกกำหนดขึ้นโดยสำนักพระราชวัง โดยจะมีการพิจารณาจากฤกษ์ยามยามดี เพื่อให้การประกอบพระราชพิธีเป็นไปด้วยความราบรื่นและเป็นสิริมงคลแก่ประเทศชาติ โดยปกติแล้ววันพืชมงคลจะอยู่ในช่วงเดือน

พฤษภาคม ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเริ่มต้นฤดูกาลเพาะปลูก พระราชพิธีนี้เป็นการส่งเสริมและให้กำลังใจแก่เกษตรกร ซึ่งเป็นผู้สร้างความมั่นคงทางอาหารและเศรษฐกิจของประเทศช่วยสร้างความตระหนักให้กับประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการเกษตรต่อเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของประเทศ

แม้ว่าปัจจุบันวิถีชีวิตของเกษตรกรจะเปลี่ยนแปลงไป แต่วันพืชมงคลยังคงเป็นสัญลักษณ์แห่งความสำคัญของการเกษตร เป็นขวัญและกำลังใจแก่เกษตรกร เป็นการอนุรักษ์ประเพณีวัฒนธรรมและเป็นการสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการเกษตรต่อการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน



ติดตามจุลสารครบถ้วนไม่ได้อีก www.bangchak.co.th/ข่าวสารและกิจกรรม/จุลสารครบถ้วนไม่

จุลสารครบถ้วนไม่
ราย 3 เดือน
สื่อกลางข่าวสาร
เพื่อครอบครัวเพื่อนบ้าน
โรงกลั่นน้ำมันบางจาก พระโขนง

ลิขสิทธิ์และจัดทำโดย
ส่วนชุมชนสัมพันธ์
บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

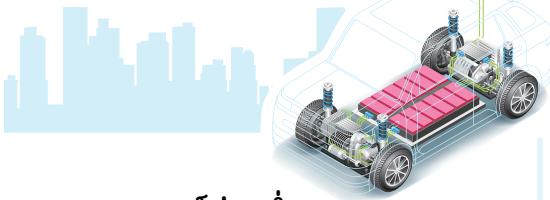
โทรศัพท์
0-2335-4102
(ในเวลาทำการ)

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

จุลสารเล่มนี้พิมพ์ด้วย
หมึกถั่วเหลือง (Soy Ink)
บนกระดาษที่เป็นมิตร
ต่อสิ่งแวดล้อม

เหตุผลที่ทำให้รถ EV พลิกคว่ำยาก

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา รถไฟฟ้า (EV) ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่แค่เรื่องความประหยัดพลังงานหรือการลดมลพิษเท่านั้น แต่ยังรวมถึงด้านความปลอดภัย โดยทั่วไปแล้ว รถยนต์ไฟฟ้า (EV) มีแนวโน้มที่จะพลิกคว่ำยากกว่ารถยนต์สันดาป บทความนี้จะพาคุณไปดูเหตุผลหลักที่ทำให้ EV มีเสถียรภาพดีกว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน

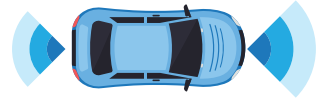


1 จุดศูนย์ถ่วงต่ำ จากแบตเตอรี่ขนาดใหญ่

ตำแหน่งการติดตั้งแบตเตอรี่ขนาดใหญ่ใต้ท้องรถ EV ทำให้จุดศูนย์ถ่วงต่ำลง ส่งผลให้การทรงตัวดีขึ้น ลดความเสี่ยงพลิกคว่ำเมื่อเข้าโค้งด้วยความเร็วสูงหรือเกิดอุบัติเหตุที่มีแรงกระแทกด้านข้าง ต่างจากรถยนต์สันดาปที่มีเครื่องยนต์และระบบส่งกำลังอยู่ด้านหน้าหรือในตำแหน่งสูงกว่าพื้นรถ ทำให้มีจุดศูนย์ถ่วงสูงกว่า EV และมีโอกาสเสียสมดุลได้ง่ายกว่า

3 โครงสร้างตัวถังที่แข็งแรงและหนักขึ้น

โดยเฉลี่ยแล้วรถ EV มักมีน้ำหนักมากกว่ารถยนต์สันดาป เนื่องจากแบตเตอรี่ที่มีน้ำหนักมาก อย่างไรก็ตาม น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นนี้กลับช่วยให้รถมีเสถียรภาพที่ดีขึ้น เนื่องจากแรงเฉื่อยที่มากขึ้นจะทำให้ตัวรถมีแนวโน้มลื่นไถลไปด้านข้างมากกว่าการพลิกคว่ำเมื่อเกิดอุบัติเหตุ นอกจากนี้ โครงสร้างตัวถังของรถ EV ยังได้รับการออกแบบมาเพื่อรองรับแบตเตอรี่ขนาดใหญ่ ส่งผลให้มีความแข็งแรงมากขึ้น ลดความเสียหาย และเพิ่มความปลอดภัยให้กับผู้โดยสาร



2 การกระจายน้ำหนักที่สมดุลกว่า

รถ EV ถูกออกแบบให้มีการกระจายน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอ ด้วยแบตเตอรี่ถูกจัดวางเต็มพื้นที่ใต้ท้องรถทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ซึ่งช่วยลดโอกาสการเกิดการพลิกคว่ำหากรถสูญเสียการควบคุม ต่างจากรถยนต์สันดาปที่มีเครื่องยนต์อยู่ด้านหน้าเป็นหลัก ทำให้เกิดอาการ "น้ำหนัก-ท้ายเบา" ซึ่งส่งผลเสียต่อการทรงตัวในสถานการณ์ที่ต้องหักหลบกะทันหัน

4 ระบบควบคุมเสถียรภาพที่ทันสมัย

รถ EV ส่วนใหญ่ติดตั้งระบบควบคุมเสถียรภาพ (Electronic Stability Control: ESC) และระบบช่วยการขับเคลื่อนที่ล้ำสมัย เช่น ระบบป้องกันล้อหมุนฟรี (Traction Control) และระบบกระจายแรงเบรก (EBD) ที่ทำงานร่วมกันเพื่อป้องกันการสูญเสียการควบคุม แม้จากรถยนต์สันดาปรุ่นใหม่ ๆ จะมีระบบเหล่านี้เช่นกัน แต่การตอบสนองของมอเตอร์ไฟฟ้าในรถ EV ทำได้รวดเร็วกว่ามาก ส่งผลให้สามารถแก้ไขอาการเสียการทรงตัวได้ทันทั่วทั้งที่ ลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุร้ายแรง

จากปัจจัยด้านจุดศูนย์ถ่วงต่ำ การกระจายน้ำหนักที่สมดุล โครงสร้างแข็งแรง และระบบควบคุมเสถียรภาพที่ทันสมัย ทำให้รถยนต์ไฟฟ้า (EV) มีโอกาสพลิกคว่ำน้อยกว่ารถยนต์สันดาป อย่างไรก็ตาม แม้ EV จะมีข้อได้เปรียบด้านความปลอดภัย แต่พฤติกรรมขับขี่ของผู้ขับขี่ยังคงเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการป้องกันอุบัติเหตุ ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นรถประเภทใด การมีสติและขับขี่ปลอดภัยคือสิ่งสำคัญที่สุด



ปลอดภัยจากสารเคมี ด้วยการฉีดพ่นอย่างมืออาชีพ

พี่น้องเกษตรกรที่กำลังเตรียมตัวเข้าสู่ฤดูกาลเพาะปลูกที่จะถึงนี้ และมีความจำเป็นต้องใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชนั้น มีความเสี่ยงต่อการสัมผัสสารเคมีอันตรายได้ถึง 3 ทาง คือ ทางปาก ทางการหายใจ และทางผิวหนัง จึงควรใช้ความระมัดระวังอย่างยิ่งขณะปฏิบัติงาน



ขั้นตอนการฉีดพ่นสารกำจัดศัตรูพืชเพื่อความปลอดภัย

ก่อนฉีดพ่น

- ควรอ่านฉลากบรรจุภัณฑ์และวิธีใช้สารกำจัดศัตรูพืชอย่างละเอียด และต้องปฏิบัติตามคำแนะนำ ข้อควรระวังอย่างเคร่งครัด
- ก่อนการผสมสารเคมีต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันที่ได้มาตรฐาน ห้ามใช้มือสัมผัสสารเคมีโดยตรง ควรผสมสารเคมีตามสูตรที่ถูกต้อง และเตรียมน้ำสะอาดสำหรับชำระล้าง
- ตรวจเช็คอุปกรณ์ฉีดพ่นให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน แต่งกายด้วยชุดที่ปกปิดมิดชิด เช่น เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว รองเท้าบูต เพื่อป้องกันสารเคมีรั่วไหล
- ดูแลจัดเก็บสารเคมีให้มิดชิด ห่างไกลจากเด็ก สัตว์เลี้ยง และไม่ปนเปื้อนแหล่งน้ำหรืออาหาร ห้ามรับประทาน อาหาร น้ำ หรือสูบบุหรี่ขณะผสมสารเคมี

ระหว่างการฉีดพ่น

- สวมอุปกรณ์ปกป้องครบถ้วนก่อนเริ่มฉีดพ่นสารเคมี เช่น หน้ากากที่มีไส้กรองอากาศ ถุงมือ หมวก
- หลีกเลียงหรือหยุดฉีดพ่นขณะลมแรง เพราะควบคุมการฟุ้งกระจายได้ยาก ควรยืนอยู่เหนือลมเสมอ
- ขณะฉีดพ่นห้ามรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ และสูบบุหรี่
- ไม่ใช้งานอุปกรณ์การฉีดพ่นที่มีจุดรั่วซึม ชำรุด ในกรณีที่เกิดจุดตัน ห้ามใช้ปากเป่าหรือดูดหัวฉีดพ่น เด็ดขาด ให้ใช้เส้นลวดหรือก้านไม้เขี่ยสิ่งที่อุดตันออก

หลังการฉีดพ่น

- รีบถอดเสื้อผ้าออก ชำระร่างกายให้สะอาดทุกครั้ง เพื่อป้องกันสารเคมีตกค้างบนผิวหนัง
- แยกซักเสื้อผ้าสำหรับการฉีดพ่นสารเคมีออกจากเสื้อผ้าทั่วไปอย่างชัดเจน และไม่สวมใส่เสื้อผ้าปะปนกัน
- ไม่เข้าไปในพื้นที่ที่ฉีดพ่นหรือนำผลผลิตมาบริโภคก่อนถึงระยะเวลาปลอดภัย
- ชำระล้างอุปกรณ์เครื่องมือ เครื่องใช้ แยกชำระล้างจากอุปกรณ์เครื่องมือปกติทันที รวมถึงจัดเก็บให้มิดชิด



สารเคมีกำจัดศัตรูพืชแต่ละชนิดมีความเป็นพิษต่อร่างกายแตกต่างกัน ควรระวังอันตรายขณะผสม ฉีดพ่น หรือเข้าแปลงหลังฉีดพ่น เกษตรกรที่ทำงานกับสารเคมี ต้องไม่ประมาทและมีสติอยู่เสมอ และต้องรู้ว่าสารกำจัดศัตรูพืชที่ตนใช้ชนิดมีความเป็นพิษอยู่ในระดับใด โดยตรวจสอบระดับความเป็นพิษจากชื่อสามัญบนฉลาก หรือสอบถามเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

“รู้ไว้ปลอดภัยกว่าแน่นอนครับ”





การลงทุนในหุ้นต่างประเทศสำหรับมือใหม่

ในยุคที่โลกการลงทุนเปิดกว้าง นักลงทุนไทยเริ่มให้ความสนใจหุ้นต่างประเทศมากขึ้น เพื่อโอกาสเข้าถึงบริษัทชั้นนำและกระจายความเสี่ยง แม้จะดูซับซ้อน บทความนี้จะช่วยแนะนำแนวทางเริ่มต้นลงทุนหุ้นต่างประเทศสำหรับมือใหม่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทำไมต้องลงทุนในหุ้นต่างประเทศ

1. **เข้าถึงบริษัทระดับโลก** เช่น Apple, Microsoft, Amazon และ Tesla ซึ่งเป็นผู้นำในอุตสาหกรรมต่างๆ
2. **กระจายความเสี่ยง** ลดผลกระทบจากความผันผวนของตลาดหุ้นไทย
3. **มีโอกาสเติบโตสูงขึ้น** ในตลาดหุ้นต่างประเทศที่มีอุตสาหกรรมหลากหลาย เช่น สหรัฐฯ และจีน

เทรนด์การลงทุนในต่างประเทศของปี 2568

1. **พลังงานสะอาดและเทคโนโลยีสีเขียว** บริษัทที่เกี่ยวข้องกับพลังงานหมุนเวียน เช่น Tesla, NextEra Energy และบริษัทที่มุ่งเน้นลดคาร์บอนฟุตพริ้นต์ กำลังได้รับความนิยมมากขึ้น
2. **ปัญญาประดิษฐ์ (AI) และเทคโนโลยีล้ำสมัย** บริษัทที่พัฒนา AI และมีแนวโน้มเติบโตต่อเนื่อง เช่น Nvidia, Microsoft และ Google
3. **หุ้นสุขภาพและเทคโนโลยีชีวภาพ** การพัฒนายาและนวัตกรรมทางการแพทย์ เช่น mRNA Vaccines และยีนบำบัด ยังคงเป็นภาคส่วนที่มีศักยภาพสูง
4. **เศรษฐกิจดิจิทัลและอีคอมเมิร์ซ** ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับแพลตฟอร์มอีคอมเมิร์ซ เช่น Amazon, Alibaba และ Shopify ยังคงเป็นโอกาสที่ดีสำหรับนักลงทุน
5. **เศรษฐกิจเกิดใหม่และตลาดเอเชีย** การเติบโตของอินเดียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ดึงดูดนักลงทุนที่ต้องการเข้าถึงตลาดใหม่ที่มีศักยภาพ

วิธีการเริ่มต้นลงทุนในหุ้นต่างประเทศ

1. **ศึกษาตลาด** ทำความเข้าใจกฎระเบียบที่เกี่ยวข้อง และควรเริ่มต้นจากตลาดหุ้นที่มีสภาพคล่องสูง เช่น ตลาดหุ้นสหรัฐฯ (NYSE, NASDAQ) หรือตลาดหุ้นยุโรป
2. **เลือกโบรกเกอร์** เปิดบัญชีกับโบรกเกอร์ที่ให้บริการซื้อขายหุ้นต่างประเทศ เช่น Interactive Brokers, Dime, InnovestX
3. **พิจารณากองทุน ETF และ ADR** หากยังไม่มั่นใจในการเลือกหุ้นรายตัว เริ่มต้นด้วยกองทุน ETF ที่มีการกระจายการลงทุนอัตโนมัติ หรือ ADR (American Depositary Receipts) เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับมือใหม่

ความเสี่ยงที่ต้องพิจารณา

1. **ความผันผวนของค่าเงิน** การลงทุนในต่างประเทศมีปัจจัยเรื่องอัตราแลกเปลี่ยนที่อาจส่งผลกระทบต่อผลตอบแทน
2. **ค่าธรรมเนียมและภาษี** ควรพิจารณาค่าธรรมเนียมการซื้อขายและภาษีที่เกี่ยวข้อง เช่น ภาษีเงินปันผล หรือภาษีจากกำไรส่วนต่าง

การลงทุนในหุ้นต่างประเทศเป็นโอกาสที่ดีสำหรับนักลงทุนมือใหม่ที่ต้องการกระจายพอร์ตการลงทุน และเพิ่มโอกาสในการสร้างผลตอบแทน อย่างไรก็ตาม ควรศึกษาและวางแผนให้รอบคอบก่อนลงทุน เพื่อให้สามารถบริหารความเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสร้างผลตอบแทนที่มั่นคงในระยะยาว



Agentic AI

ทุกวันนี้ AI ไม่ใช่แค่คำที่อยู่ในหนังสือไฟและเรื่องไกลตัวอีกต่อไป ทุกคนคงคุ้นเคยกับคำว่า AI แต่ Agentic AI คืออะไร? เป็น AI ขั้นสูงกว่าหรือไม่? วันนี้เราจะมาทำความรู้จัก Agentic AI ไปพร้อมๆ กัน

Agentic AI คืออะไร?

เปรียบเทียบง่ายๆ AI ทั่วไปเหมือนเลขๆ ส่วนตัวที่ช่วยหาข้อมูลให้เรา แต่ Agentic AI คือผู้ช่วยอัจฉริยะที่คิดเอง ทำเองได้ ไม่ต้องรอคำสั่ง มันสามารถตัดสินใจและลงมือทำตามเป้าหมายได้เลย ลองนึกภาพหุ่นยนต์ดูดฝุ่น AI ทั่วไปจะดูดฝุ่นเมื่อเราสั่ง แต่ Agentic AI จะรู้เองว่า "พื้นสกปรกแล้ว" และเริ่มทำความสะอาดทันที



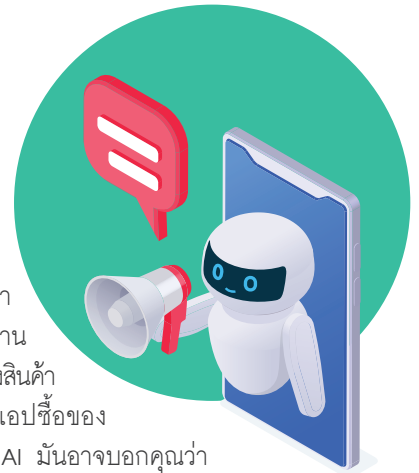
Agentic AI และ AI ทั่วไปต่างกันอย่างไร?

- AI ทั่วไป : ต้องมีคนสั่งถึงจะทำ เช่น ถาม-ตอบ หรือคำนวณตัวเลขให้
- Agentic AI : ไม่ต้องสั่งก็ทำงานเองได้ เช่น เห็นว่างานยังไม่เสร็จ ก็ตัดสินใจเดินหน้าต่อเอง

ลองนึกภาพ GPS แบบเดิมที่ต้องให้เราค้นหาเส้นทางใหม่เองเมื่อถนนปิด แต่ถ้าเป็น Agentic AI มันจะจัดการหาเส้นทางใหม่ให้เราทันที หรือลองดูอุปกรณ์ Smart Home อย่าง Google Nest แบบเดิมต้องสั่งด้วยเสียง เช่น "เปิดเพลงให้หน่อย" แต่ถ้าเป็น Agentic AI มันจะรู้เองว่าเราเปิด Spotify ทุกเช้าวันจันทร์และเปิดเพลงโปรดให้เราเลย

แล้วมันมีประโยชน์อย่างไร?

Agentic AI จะเข้ามาช่วยทำงานที่ยุ่งยาก เช่น ระบบจัดการตารางเวลา ที่คิดแทนเรา ไม่ต้องมานั่งจัดเอง ลดภาระของมนุษย์ เช่น หุ่นยนต์แม่บ้าน ที่ไม่ต้องคอยบอกก็รู้ว่าต้องทำอะไร และทำให้ชีวิตสะดวกขึ้น เช่น ระบบคลังสินค้า ที่รู้ว่าเมื่อไรต้องเติมของโดยไม่ต้องให้คนคอยดูแล หรือถ้าคุณเคยใช้แอปซื้อของออนไลน์ AI ทั่วไปอาจแค่แนะนำของที่คุ้นเคยซื้อ แต่ถ้าเป็น Agentic AI มันอาจบอกคุณว่า "เจอล้างมือที่คุณซื้อเมื่อเดือนที่แล้วใกล้หมดแล้วนะ ให้สั่งเพิ่มเลยไหม?"



แต่ก็มีเรื่องที่ต้องระวังนะ แม้ว่า Agentic AI จะฉลาดมาก แต่ก็อาจคิดพลาดได้ถ้าข้อมูลที่ได้รับผิด มันอาจตัดสินใจผิดไปด้วย ต้องมีการควบคุมที่ดีไม่อย่างนั้นอาจทำอะไรที่เราไม่ต้องการได้ เรื่องจริยธรรมและความปลอดภัยก็เช่นกัน ต้องแน่ใจว่า AI ทำงานเพื่อประโยชน์ของมนุษย์จริงๆ



Agentic AI คือ AI ที่มีความสามารถสูงขึ้น คิดและทำสิ่งต่างๆ ได้เองโดยไม่ต้องรอคำสั่ง ช่วยให้ชีวิตเราง่ายขึ้นในอนาคตเราอาจมีผู้ช่วย AI ส่วนตัวที่คอยดูแลทุกอย่างให้เราใช้ชีวิตได้อย่างสะดวกสบาย

ที่มา : 1. https://techsauce.co/tech-and-biz/understanding-agentic-ai-new-technology-making-ai-more-than-just-a-task-taker?utm_source=chatgpt.com
2. https://botpress.com/th/blog/agentic-ai?utm_source=chatgpt.com

บันทึกความดี



โดย เณรเอม

ชื่นชมพยาบาลตำรวจสาวไทย ช่วยชีวิตผู้สูงอายุหมดสติในญี่ปุ่น

เรื่องราวสุดประทับใจที่สะท้อนความมีน้ำใจของคนไทย เมื่อ ว่าที่ ร.ต.ท.หญิง สุนารี เขียวสลับ พยาบาลสาวชาวไทย ได้ช่วยชีวิตชายสูงอายุชาวญี่ปุ่นที่หมดสติกะทันหัน ขณะกำลังท่องเที่ยวพักผ่อนที่กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น

โดย ว่าที่ ร.ต.ท.หญิง สุนารี พบเห็นชายสูงวัยหมดสติล้มลง เธอจึงรีบเข้าตรวจสอบ พบว่าชายสูงวัยไม่มีชีพจร

จึงทำการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR) และแจ้งขอเครื่อง AED จากเจ้าหน้าที่ประจำสถานีรถไฟใต้ดิน เมื่อได้รับเครื่อง AED เธอปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างรวดเร็วและเชี่ยวชาญ ชายสูงวัยกลับมามีชีพจรอีกครั้ง ต่อมาเจ้าหน้าที่กู้ชีพมาถึงที่เกิดเหตุและนำส่งโรงพยาบาลเพื่อทำการรักษาต่อไป

ว่าที่ ร.ต.ท.หญิง สุนารี ถือเป็นแบบอย่างของการนำความรู้ความสามารถมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสังคมโดยไม่เลือกชนชาติและสถานที่ แม้ในยามที่ไม่ได้ปฏิบัติหน้าที่ เธอยังคงเสียสละและช่วยเหลือผู้อื่นด้วยหัวใจที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตา



ขอบคุณเรื่องราวดีๆ และภาพจาก :
<https://www.dailynews.co.th/articles/4359744/>
<https://www.facebook.com/share/p/1Px1CeMQEY/>

วันพีชมงคล เริ่มต้นดูแลสุขภาพ

การดูแลสุขภาพในวันพีชมงคลเป็นโอกาสที่ดีในการเริ่มต้นดูแลสุขภาพตัวเองทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีในระยะยาว ในวันพีชมงคลที่เต็มไปด้วยความหมายและความเชื่อทางวัฒนธรรมนี้ เราสามารถทำสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้ เพื่อเสริมสุขภาพให้แข็งแรงและมีความสุข



1. การเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกาย

- เริ่มต้นด้วยการเดินหรือวิ่งเบาๆ ในตอนเช้า เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและช่วยให้ร่างกายตื่นตัว
- ออกกำลังกายแบบโยคะ ผักหายใจลึกๆ (Pranayama) เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยคลายเครียดและเพิ่มสมาธิ

2. การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ

- เลือกรับประทานอาหารสดใหม่และมีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ผักสด ผลไม้ ธัญพืช หรือข้าวกล้อง ซึ่งมีไฟเบอร์และวิตามิน ช่วยบำรุงร่างกาย
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูงหรืออาหารแปรรูป เพราะอาจทำให้สุขภาพไม่ดีในระยะยาว



พิธีเปิดพิพิธภัณฑ์วัดบางน้ำผึ้งนอก บุรณะโดย กลุ่มบริษัทบางจากในโอกาสครบรอบ 40 ปี

สมเด็จพระมหาวีรวงศ์มงคลมณี (สมเด็จพระสังฆราช ธรรมมุนี) เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ พร้อมด้วยคณะสงฆ์ชั้นผู้ใหญ่ และนายชัยวัฒน์ โค้ววิสาวัช ประธานเจ้าหน้าที่บริหารกลุ่มบริษัทบางจากและกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) เป็นประธานฝ่ายฆราวาส พร้อม

ด้วยคณะผู้บริหารและพนักงานและผู้มีเกียรติร่วมในพิธีเปิดพิพิธภัณฑ์วัดบางน้ำผึ้งนอก ซึ่งเป็นสถานที่จัดแสดงพระพุทธรูปและโบราณวัตถุ เพื่ออนุรักษ์มรดกทางศิลปวัฒนธรรม และพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญเนื่องในโอกาสครบรอบ 40 ปี ก้าวสู่ทศวรรษที่ 5 ของกลุ่มบริษัทบางจาก โดยพิพิธภัณฑ์ตั้งอยู่ ณ ชั้น 2 ศาลาการเปรียญ วัดบางน้ำผึ้งนอก จังหวัดสมุทรปราการ

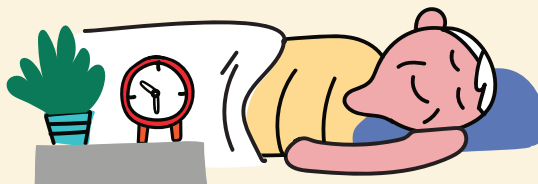
3. การทำสมาธิและการผ่อนคลาย

- การทำสมาธิหรือการนั่งเงียบๆ เป็นสิ่งสำคัญในการดูแลสุขภาพจิต ช่วยลดความเครียดและเพิ่มสมาธิในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ
- การฝึกหายใจลึกๆ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้ร่างกายและจิตใจได้รับการฟื้นฟู



4. การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

- นอนหลับให้เพียงพอในคืนก่อนวันพืชมงคลและในระหว่างวันเพื่อให้ร่างกายได้รับการฟื้นฟู
- การนอนหลับมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพและช่วยเพิ่มพลังงานในการทำกิจกรรมต่างๆ



5. การตั้งเป้าหมายเพื่อการดูแลสุขภาพ

- ใช้โอกาสในวันพืชมงคลในการตั้งเป้าหมายเพื่อการดูแลสุขภาพที่ดี ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
- การตั้งเป้าหมายที่สามารถทำได้จริงและมีความยืดหยุ่นจะช่วยให้การดูแลสุขภาพเป็นไปอย่างยั่งยืน

การดูแลสุขภาพในวันพืชมงคลไม่เพียงแต่เป็นการเริ่มต้นที่ดีในการทำร่างกายแข็งแรง แต่ยังช่วยเสริมสร้างพลังบวกทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะนำมาซึ่งความสุขและความสมดุลในชีวิตประจำวัน



บางจากฯ ร่วมมือกับ อพท. ยกระดับการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนในพื้นที่คุ้งบางกะเจ้า

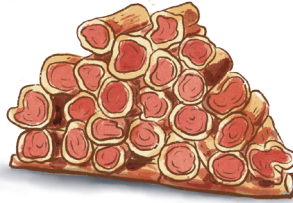
บางจากฯ ร่วมพิธีเปิดการซ้อมแผนการปฏิบัติการการแพทย์ฉุกเฉินทางบก ทางน้ำ และทางอากาศในพื้นที่ท่องเที่ยวคุ้งบางกะเจ้า จังหวัดสมุทรปราการ ซึ่งจัดโดยองค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน (องค์การมหาชน) หรือ อพท. ณ ลานอเนกประสงค์ ซอยเพชรหิรัญ 7 บางจากฯ ร่วมสนับสนุนการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนในพื้นที่

คุ้งบางกะเจ้า ด้วยการปรับปรุงพื้นที่ลานจอดเฮลิคอปเตอร์สำหรับขนส่งผู้ป่วย ผู้อาศัยในชุมชน และนักท่องเที่ยวกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน และสนับสนุนบัตรเติมน้ำมันบางจากเพื่อใช้สนับสนุนภารกิจด้านความปลอดภัยในพื้นที่ตามความเหมาะสม



ไม้ยืนต้นที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจ

การทำเกษตรเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตของ
ผู้คนในสังคมไทย ไม่เพียงแต่เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญ แต่ยังเป็นแหล่งรายได้
และการจ้างงานสำหรับประชากรในประเทศ และมีบทบาทสำคัญในการพัฒนา
เศรษฐกิจและสังคม นอกเหนือจากการปลูกข้าว พืช หรือพืชผล การเลือกปลูก
ไม้ยืนต้นที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจก็เป็นทางเลือกที่น่าสนใจ เนื่องจากไม้ยืนต้น
มีความทนทานและสามารถให้ผลผลิตได้ในระยะยาว



ไม้ยืนต้นที่มีมูลค่าทางเศรษฐกิจมีหลายชนิด แต่ละชนิดมีคุณสมบัติ
และประโยชน์ที่แตกต่างกันไป ตัวอย่างเช่น

- ไม้สัก : เป็นไม้ที่มีความแข็งแรงและทนทาน นิยมนำมาใช้ในการก่อสร้าง
และทำเฟอร์นิเจอร์
- ไม้ยางพารา : นอกจากจะใช้ในการผลิตยางแล้ว ยังสามารถนำมาใช้ทำ
เฟอร์นิเจอร์และผลิตภัณฑ์ไม้ต่างๆ
- ไม้พะยูน : เป็นไม้ที่มีความสวยงามและมีมูลค่าสูง นิยมนำมาใช้ทำ
เฟอร์นิเจอร์และงานศิลปะ



นอกจากการนำมาใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆ แล้ว ไม้ยืนต้นที่มีมูลค่าทาง
เศรษฐกิจเหล่านี้สามารถนำมาเป็นหลักประกันทางธุรกิจเพื่อกู้ยืมเงินจากสถาบัน
การเงินได้อีกด้วย¹ ซึ่งเป็นการเพิ่มโอกาสการเข้าถึงแหล่งเงินทุนของเกษตรกร ช่วยให้
มีความมั่นคงทางการเงินและสามารถลงทุนพัฒนาพื้นที่การเกษตรได้มากขึ้น
นอกจากนี้ ยังช่วยลดการตัดไม้ทำลายป่าและส่งเสริมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้อีก
ด้วย โดยมีเงื่อนไขว่าต้นไม้ที่จะนำมาเป็นหลักประกันได้นั้นต้องเป็นต้นไม้ตามบัญชี
ท้ายกฎหมายว่าด้วยสวนป่าจำนวน 58 ชนิด²

เพื่อให้ต้นไม้ รวมทั้งพืชผลทางการเกษตรเติบโตได้อย่างสมบูรณ์ การให้
ความสำคัญกับการดูแลดิน น้ำ และสภาพอากาศมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ดินที่มีคุณภาพ
จะช่วยให้รากของพืชสามารถดูดซึมสารอาหารได้อย่างเต็มที่ น้ำที่สะอาดและเพียงพอ
เป็นปัจจัยสำคัญในการเจริญเติบโตของพืช และสภาพอากาศที่เหมาะสมจะช่วย
ให้พืชเติบโตได้ดี ดังนั้น เราจึงควรช่วยกันดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมและจัดการ
ทรัพยากรเหล่านี้อย่างเหมาะสม เพื่อให้การทำเกษตรนั้นมีความยั่งยืนต่อไป

สิทธิดังกล่าวข้างต้นเป็นสิทธิที่เด็กทุกคนควรได้รับอย่างไม่เลือกปฏิบัติ
ดังนั้น เราในฐานะผู้ใหญ่จึงควรตระหนักถึง "สิทธิเด็ก" เป็นสำคัญและถือ
ประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นที่ยึด ซึ่งการคุ้มครองและส่งเสริมสิทธิเด็ก
ไม่เพียงแต่เป็นการปกป้องเด็กในปัจจุบัน แต่ยังเป็นการลงทุนในอนาคต
ของสังคมด้วย

¹ กฎกระทรวงกำหนดให้ทรัพย์สินอื่นเป็นหลักประกัน พ.ศ. 2561

² บัญชีท้าย พ.ร.บ.สวนป่า พ.ศ. 2535



“Honey Cornflakes”

เมนูธัญพืชเคี้ยวเพลิน

ทำกินง่าย ขายได้ยิ่งดี

คอร์นเฟลกส์น้ำผึ้งคาราเมล อาหารว่างที่มีประโยชน์ กรอบอร่อย เคี้ยวเพลินทำเก็บไว้กินเล่น หรือจะหาकरะปุกน่ารักๆ ใส่ ทำขายสร้างรายได้เสริมได้อีก วันนี้มีสูตรมาฝากกัน ทำง่ายมาก แต่ที่บ้านมีเตาอบเล็กๆ ก็ลองมือกันได้เลยจ้า



วัตถุดิบ



คอร์นเฟลกส์	400 กรัม
นมข้นจืด	50 กรัม
น้ำตาลทราย	50 กรัม
น้ำผึ้ง	50 มิลลิลิตร
ธัญพืชตามชอบ รวมกัน	300 กรัม
เนยเค็ม	100 กรัม



วิธีทำ



2

นำคาราเมลที่ได้ค่อยๆ ราดลงบนคอร์นเฟลกส์และธัญพืช แล้วคลุกให้เข้ากัน



3

เทใส่ถาดที่รองด้วยกระดาษไข นำเข้าเตาอบ 150-170 องศาเซลเซียส เปิดไฟบน-ล่าง และพัดลม ประมาณ 10-14 นาที (ความร้อนของเตาอบแต่ละบ้านไม่เท่ากัน ให้สังเกตสีของขนมด้วยนะค่ะ)

4

นำมาพักไว้ให้เย็น ค่อยเก็บใส่ภาชนะปิดฝาให้สนิท ทางที่ดีหากขึ้นใส่ไว้ด้วยสักรั้วน้อยเพียงเท่านี้ก็จะได้คอร์นเฟลกส์คาราเมลกรอบๆ ไว้ทานเล่นแล้วจ้า

1

นำส่วนผสมของคาราเมลทั้งหมด ได้แก่ เนย นมข้นจืด น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง ใส่ลงในหม้อ ตั้งไฟเคี่ยวจนเดือด





ไหว้พระ ชมวัง ดูโขน ช้อปปิ้ง แบบไทยสไตล์



เดือนเมษายน-มิถุนายน เป็นช่วงฤดูร้อนของเมืองไทย ใครมีเวลาน้อยไม่ต้องไปไหนไกล แค่เพียงในกรุงเทพฯ ก็มีแหล่งท่องเที่ยวดีๆ วันนี้อยมาแนะนำการจัดทริปไหว้พระ ดูโขน ช้อปปิ้ง เกี่ยวแบบไทยสไตล์กัน

ฤดูร้อนของไทยมักได้รับความสนใจจากนักท่องเที่ยวทั่วโลกเดินทางมาพักผ่อนกัน เพราะไทยเป็นแหล่งท่องเที่ยวและวัฒนธรรมระดับโลก โดยเฉพาะเทศกาลสงกรานต์ที่ได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ขององค์การยูเนสโกเมื่อปี 2566 และโขน นาฏศิลป์ชั้นสูงของไทย ซึ่งได้รับการประกาศจากยูเนสโกให้ “โขนไทย” (Khon, Masked Dance Drama in Thailand) เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของมนุษยชาติ (Intangible Cultural Heritage of Humanity) แต่เพียงสองสิ่งนี้ก็นับว่าเป็นแม่เหล็กดึงดูดความสนใจของนักท่องเที่ยวต่างชาติเดินทางเข้ามาเป็นจำนวนมาก



เริ่มต้นทริปด้วยการชมพระบรมมหาราชวังที่สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 1 ในปี 2325 ณ ฝั่งตะวันออกของแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร โดยทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้สร้างวัดพระศรีรัตนศาสดารามและสถาปนาเป็นพระอารามหลวงในพระบรมมหาราชวัง ตามโบราณราชประเพณีสืบมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย และได้ัญเชิญพระพุทธรูปมหาภิณธรูปปฏิมากรจากพระวิหารน้อยวัดอรุณราชวรารามมาประดิษฐานในพระอุโบสถ สำหรับคนไทยเข้าชมฟรี อัตราค่าเข้าชมสำหรับชาวต่างชาติ 500 บาท เปิดทุกวันตั้งแต่เวลา 08.30-15.30 น.

สำหรับผู้เดินทางชมพระบรมมหาราชวังและสนใจเข้าชมการแสดงโขนต่อ ก็มีจุดจำหน่ายบัตรในราคา 500 บาท และมีรถรับ-ส่ง บริเวณด้านหน้าประตูทางออกพระบรมมหาราชวัง ไปส่งที่ศาลาเฉลิมกรุง เพื่อรับชมการแสดง “โขน” ซึ่งเนื้อเรื่องการแสดงจะเป็นเรื่องย่อของตัวละครอย่างหนุมานและพระราม การแสดงจะมีวันจันทร์-ศุกร์ วันละ 3 รอบ คือเวลา 13.00 น., 14.30 น. และ 16.00 น. รอบละ 25 นาที



หลังจากที่ชมการแสดงโขนจบแล้ว สามารถใช้บริการรถตุ๊กตุ๊กพาเที่ยว แนะนำมุ่งหน้าไปยังแหล่งช้อปปิ้งย่านสยามสแควร์ ถนนบรมราชโอรส ถนนเยาวราช เป็นจุดหมายปลายทางที่นักท่องเที่ยวต่างชาติต่างบอกกันว่าเป็น The Must ของกรุงเทพฯ กันเลยทีเดียว เพราะเป็นถนนที่เต็มไปด้วยความหลากหลายของบรรยากาศร้านอาหารแนวสตรีตฟู้ดให้ได้เดินชิมลิ้มลองมากกว่า 100 ร้านค้า ทั้งริมถนนและตรอกซอกซอยเล็กๆ เดินไปตรงไหนก็มีร้านอาหารให้แวะลองชิม เรียกได้ว่าหิวเมื่อไรก็แวะมาได้ตลอด ทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกรุงเทพฯ เท่านั้น ในเมืองไทยยังมีสถานที่อีกมากมายหลายแห่งที่รอการมาเยือนและน่าสนใจ เอาไว้เราจะมานำเสนออีก



ที่มา : www.royalgrandpalace.th
www.salachalerkrung.com
www.kapook.com

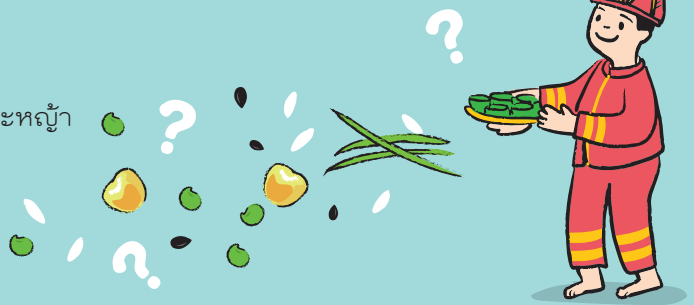
สนามเด็กเล่น  โดย พี่ดิน

วันพีชมงคล 2568

เสียงท่ายของกิน 7 สิ่ง ที่ตั้งเลี้ยงพระโค
 มีข้าว ข้าวโพด ถั่วเขียว งา เหล้า น้ำ และหญ้า
 ร่วมสนุกโดยทายว่าพระโคกินสิ่งใด
 มากนละ 1 คำตอบ ครับ

ร่วมสนุกได้ที่

<https://bit.ly/4k3rYYZ>



ผู้ที่ร่วมสนุก
 จะถูกสุ่มรายชื่อเพื่อรับ
 กล่องเอนกประสงค์บางจาก
 จำนวน 15 รางวัล



หมดเขต
 ส่งคำตอบร่วมสนุก
 วันที่ 30 เมษายน 2568





นักวิทยาศาสตร์ทำนายปีนี้พระโคจะเจอลาเนีย

นับแต่โบราณมาวันพืชมงคลคือวันที่มีการประกอบพระราชพิธีจรดพระนังคัลแรกนาขวัญ เพื่อเสริมสร้างขวัญและกำลังใจแก่เกษตรกรไทย โดยในพิธีจะมีการทำขวัญเมล็ดพันธุ์พืชต่างๆ ซึ่งเชื่อว่าจะทำให้พืชเจริญงอกงามปราศจากโรคภัย เหนือสิ่งอื่นใดช่วงเวลาที่ประชาชนและเกษตรกรเฝ้ารอคือการเสี่ยงทายของพระโคว่าจะเลือกกินอาหารชนิดใด ซึ่งจะสามารถพยากรณ์ได้ว่าในปีนั้นน้ำท่าจะอุดมสมบูรณ์หรือไม่ พระราชพิธีนี้จึงมีความสำคัญต่อปฏิทินการเพาะปลูกในอดีต

กลับมาสู่ปัจจุบันในปี 2568 แม้ยังไม่ทราบผลเสียหายปีนี้ แต่ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านไปดูการพยากรณ์ในฟากของวิทยาศาสตร์กันก่อน ตามข้อมูลจากสำนักงานบริหารบรรยากาศและมหาสมุทรแห่งชาติสหรัฐ (NOAA) ระบุว่าปรากฏการณ์เอลนีโญครั้งล่าสุดสิ้นสุดลงเมื่อเดือนมิถุนายนปี 2567 และนักพยากรณ์อากาศทั่วโลกต่างคาดว่าลาเนียจะเกิดขึ้นภายในปีเดียวกัน ทว่าด้วยอุณหภูมิของมหาสมุทรทั่วโลกที่อุ่นขึ้นมากในช่วงไม่กี่ปีมานี้ สภาวะลาเนียจึงมาช้ากว่าที่คาดไว้โดยเริ่มในเดือนมกราคม ปี 2568 แทน ซึ่งทำให้ระดับอุณหภูมิพื้นผิวน้ำทะเลของมหาสมุทรแปซิฟิกลดลงต่ำกว่า 0.5 องศาเซลเซียส และคาดว่าจะคงอยู่ไปตลอดช่วงเดือนเมษายน โดยมีโอกาสที่อาจจะเปลี่ยนกลับมาเป็นค่ากลางในช่วงระหว่างเดือนมีนาคมถึงพฤษภาคม

ลาเนียเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในมหาสมุทรแปซิฟิก โดยเกิดคู่กับเอลนีโญ ในช่วงที่เกิดลาเนีย อุณหภูมิพื้นผิวน้ำทะเลมหาสมุทรแปซิฟิกตอนกลางตะวันออกแถบเส้นศูนย์สูตรจะต่ำกว่าปกติ ทำให้ผิวน้ำเคลื่อนตัวอย่างไม่สม่ำเสมอ ส่งผลให้รูปแบบสภาพอากาศทั่วโลกเปลี่ยนแปลงไป ผลกระทบของลาเนียมักจะตรงกันข้ามกับเอลนีโญ (ซึ่งเป็นช่วงที่อุณหภูมิพื้นผิวน้ำทะเลเพิ่มสูงขึ้นอย่างน้อย 0.5 องศาเซลเซียส) ผลกระทบของลาเนียสำหรับบ้านเราคือฤดูร้อนปีนี้จะไม่รุนแรงเท่าปีก่อน เพราะลาเนียทำให้ฝนตกเร็วขึ้นตั้งแต่ช่วงเดือนมีนาคมหรือเมษายน นำเสนอใจว่าปีนี้ฝนตกเร็วกว่าทุกปี สำหรับกรุงเทพมหานครเป็นเมืองที่ค่อนข้างน่าเป็นห่วง เพราะมีโอกาสเจอฝนตกหนักซ้ำหลายวันต่อเนื่อง แต่ต้องมาดูสภาพอากาศในช่วงกลางปีอีกครั้งว่าจะมีสภาวะโลกรวนเปลี่ยนผ่านเกิดขึ้นหรือไม่ อาจมีการทิ้งช่วงของฝน และเกิดการเปลี่ยนผ่านจาก “ลาเนีย” เป็น “เอลนีโญ” ก็เป็นไปได้

จากข้อมูลข้างต้นจึงสรุปได้ว่าช่วงวันพืชมงคลในเดือนพฤษภาคม เรายังจะยังอยู่ในสภาวะลาเนีย หรืออาจเป็นกลางก่อนจะค่อยๆ เปลี่ยนไปสู่เอลนีโญ อย่างไรก็ตาม ทั้งหมดข้างต้นเป็นเพียงการคาดการณ์ล่วงหน้าในระยะยาวผ่านการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ความเป็นไปได้ หลายปีที่ผ่านมามีความผันผวนของสภาพอากาศทำให้เราประหลาดใจเสมอ ดังนั้น เราควรติดตามการพยากรณ์อากาศอย่างใกล้ชิด โดยการเตือนจะให้ผลที่แม่นยำในช่วง 2 สัปดาห์ก่อนเกิดเหตุการณ์ สำหรับเกษตรกรที่ต้องพึ่งพาสภาพอากาศในการเพาะปลูก ปีนี้ควรบริหารจัดการความเสี่ยง เพราะสภาพอากาศที่แปรปรวน





เฉลยเกม ฉบับที่ 118

สถานที่จัดกิจกรรมวันเด็ก
ที่สมาชิกตอบมามากที่สุด

HAPPY
Children's
Day

1. สวนสัตว์เปิดเขาเขียว
2. กองทัพอากาศ
3. ท้องฟ้าจำลอง
4. พิพิธภัณฑ์เด็ก
5. โรงกลั่นน้ำมันบางจาก
6. พระโขนง
7. โรงเรียนนายเรือ
8. สถาบันวิทยาศาสตร์ทางทะเล มหาวิทยาลัยบูรพา

1. คุณกัณณพงศ์ เลิศลักษณ์ปรีชา
2. คุณจันทร์ณาพา มาพร
3. คุณจินตนา ตลิ่งทอง
4. คุณตรีลดา สุวรรณกุลวิไล
5. คุณนุสรรา กฤษฏาวรรณกุล
6. คุณบุษยา มุขแก้ว
7. คุณประภาส นันทศรี
8. คุณพิษณุ เจริญพระ
9. คุณวีระ สุนัยตระกูล
10. คุณศศิญา พิบูลย์ศักดิ์กุล
11. คุณศักดิ์สิทธิ์ ศักดิ์จันทอำพน
12. คุณสุชาติ ปัญญาอาวุธ
13. คุณสุทธิภิรมย์ อารีสกุลสุข
14. คุณสุธาวลัย จันทร์เพ็ญ
15. คุณสุรัสวดี เลิศเลอพงศ์พัฒน์

เริ่มจัดส่งของรางวัลวันที่ 3 เมษายน 2568

ผู้โชคดี

(จากการสุ่ม) ที่ได้รับ
พัสดุบางจาก
จำนวน 15 รางวัล



โครงการครอบครัวเดียวกัน

เดือนเมษายน - มิถุนายน 2568

กิจกรรมบางจาก

ขอส่งมอบ
แก้วนํ้าซิลิโคนพับได้
ให้กับสมาชิก
จุลสารครอบครัวใบไม้
จำนวน 1 ใบ



รับสมัคร
ทาง QR Code



จำนวนรับ 335 สิทธิ์

วันจันทร์ที่ 21 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. เป็นต้นไป
* หากผู้สมัครเติมจำนวน Link จะปิดไม่สามารถกรอกข้อมูลได้

รับสมัคร
ทางโทรศัพท์



06-4826-5844

จำนวนรับ 15 สิทธิ์

วันอังคารที่ 22 เมษายน 2568 (เฉพาะเวลา 09.00-16.00 น. ในวันทำการ)

* ขอความกรุณาโทรสมัครตามวัน-เวลาและหมายเลขโทรศัพท์ที่แจ้งไว้เท่านั้น
หากมีผู้สมัครเติมจำนวน โทรศัพท์จะปิดเครื่องถือเป็นการปิดรับสมัคร

ตรวจสอบรายชื่อผู้ได้รับสิทธิ์

ในวันพุธที่ 30 เมษายน 2568 ตาม QR Code
และเริ่มจัดส่งแก้วนํ้าให้ท่านที่ได้รับสิทธิ์ (จัดส่งแบบลงทะเบียน)
ในวันศุกร์ที่ 2 พฤษภาคม 2568 เป็นต้นไป



เงื่อนไขการสมัครกิจกรรม



1. ต้องเป็นสมาชิกจุลสารครอบครัวใบไม้บางจากเท่านั้น
2. หมายเลขสมาชิกที่สมัครต้องตรงกับชื่อในฐานข้อมูลฯ
3. ขอสงวนสิทธิ์ 1 หมายเลขสมาชิก รับแก้วนํ้า 1 ใบ
4. รับสิทธิ์ตามลำดับการสมัครและข้อมูลต้องถูกต้องตามเงื่อนไข
5. เมื่อประกาศผลแล้วถือเป็นขั้นสิ้นสุด ยืนยันตามรายชื่อที่ได้รับสิทธิ์เท่านั้น



หมายเหตุ : ข้อมูลในการลงทะเบียนกิจกรรมในครั้งนี้จะนำไปใช้ในการประเมินผลกิจกรรมของบริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับจุลสาร สมาชิกสมาชิก 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 ที่ www.bangchak.co.th ข่าวสารและกิจกรรม/จุลสารครอบครัวใบไม้



บริษัท บางจาก คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน)

210 ถนนสุขุมวิท 64 แขวงพระโขนงใต้
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ 10260

เรียน

ท่านเจ้าของบ้าน