



P.02 BKI STORY

Hall of Fame 2021

11 รางวัลแห่งความภาคภูมิใจ
ตอกย้ำความเป็นเลิศในธุรกิจ
ประกันวินาศภัย

P.07 INSIGHT

ประกันภัยสุขภาพ

Health IPD+OPD

P.08 SMART LIVING

บ้านน่าอยู่

ด้วยเทคโนโลยีล้ำๆ

P.09 FOOD

DASH Diet

กินพืชไรลดความดันโลหิตสูง



สร้างสุขอย่างยั่งยืน

ปีที่ 26 ฉบับที่ 4 ธันวาคม 2564

CONTENTS

สวัสดีปีใหม่ 2565 กรุงเทพมหานคร ขออวยพรให้ท่าน สุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง มีความสุขตลอดปี และเพื่อให้มีความสุขอย่างยั่งยืน ยังสามารถอ่านเคล็ดลับในคอลัมน์ Cover Story เพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง และเพื่อเพิ่ม 4 สารแห่งความสุขให้เต็มเปี่ยมอย่างถูกต้อง ติดตามคอลัมน์ Health/Well-Being ก็จะพบความสุขได้ง่ายๆ ในทุกวัน

ดูแลความสุขทางใจกันแล้วก็หันมาใส่ใจอาหารการกินให้มากขึ้น โดยในคอลัมน์ Food อยากชวนทุกคนรู้จักแนวทางการบริโภคที่เรียกว่า DASH Diet ซึ่งเน้นการควบคุมและลดปริมาณอาหารบางชนิด รวมถึงหลีกเลี่ยงอาหารบางประเภท ไม่เพียงส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง แต่คนทั่วไปสามารถปรับใช้เพื่อสุขภาพห่างไกลโรคภัยได้เช่นกัน

นอกจากนี้ยังมีเนื้อหาที่น่าสนใจในเล่มอีก อย่างคอลัมน์ Smart Living แนะนำอุปกรณ์ไฮเทคที่ช่วยยกระดับการอยู่อาศัยให้ทันสมัย และท่องเที่ยวในสถานที่ที่ได้มาตรฐาน SHA ที่อยากให้ทุกคนไปเยือนให้ได้

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องราวที่กรุงเทพมหานครตั้งใจมอบให้ทุกท่าน เปรียบเสมือนเดียวกับการบริการที่บริษัทฯ มุ่งมั่นยกระดับมาตรฐานผลิตภัณฑ์และการบริการที่ดีที่สุด จนนำมาสู่การรับรางวัลความเป็นเลิศด้านต่างๆ ในปี 2564 ทั้งในระดับประเทศและนานาชาติถึง 11 รางวัล โดยบริษัทฯ พร้อมดูแลลูกค้าในทุกย่างก้าวตลอดไป

สุจิตา

สุจิตา มลิลิต
Contributing Editor

ศูนย์ควบคุมคุณภาพ ยินดีรับข้อเสนอแนะ คำติชม
โทร. 0 2285 8575-6 หรือ www.bangkokinsurance.com

01/BKI STORY

Hall of Fame 2021

11 รางวัลแห่งความภาคภูมิใจ ตอกย้ำความเป็นเลิศในธุรกิจประกันวินาศภัย

04/COVER STORY

สร้างสุขอย่างยั่งยืน

06/HEALTH/WELL-BEING

บุสต์ 4 สารแห่งความสุขให้เต็มเปี่ยม

07/INSIGHT

ประกันภัยสุขภาพ Health IPD+OPD

08/SMART LIVING

บ้านน่าอยู่ด้วยเทคโนโลยีล้ำๆ

09/FOOD

DASH Diet กับพิชิตโรคความดันโลหิตสูง

10/TRAVEL

7 หนูดหมายมาตรฐาน SHA เที่ยวแล้วอุ่นใจ ปลอดภัยหายห่วง

12/WE ARE TOGETHER

- ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี วัดพระบาทน้ำพุ จำนวน 475,253 บาท
- สนับสนุนเงินกว่า 1.5 ล้านบาท จัดซื้อเตียงผู้ป่วยให้แก่โรงพยาบาลสกลนคร
- BKI ตอกย้ำความแข็งแกร่ง ครองอันดับความน่าเชื่อถือทางการเงินที่ระดับ A- (Stable)
- กรุงเทพประกันภัยแบ่งเบาภาระลูกค้า
ขยายระยะเวลาผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยตลอดปี 2565
- BKI มอบสินไหมทดแทน
- จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อร่วมเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

BKI News เป็นวารสารราย 3 เดือนของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อถนอมถนอมการแก้ไขข้อผิดพลาด
คู่ค้า ลูกค้า ตัวแทน นายหน้า ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ บทความและรูปภาพทั้งหมดในวารสาร BKI News สงวนลิขสิทธิ์
ตามกฎหมาย การนำข้อความหรือรูปภาพไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทฯ เท่านั้น
หากท่านมีข้อคิดเห็นใดๆ เกี่ยวกับวารสาร BKI News กรุณาติดต่อสำนักบริหารแบรนด์องค์กร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน)
อาคารกรุงเทพประกันภัย เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 e-mail: corp.comm1@bangkokinsurance.com

Hall of Fame 2021

11 รางวัลแห่งความภาคภูมิใจ ตอกย้ำความเป็นเลิศในธุรกิจประกันวินาศภัย



ท่ามกลางสถานการณ์ท้าทายในภาวะวิกฤติการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ที่ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านของสังคม เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คน กรุงเทพมหานครตระหนักถึงความจำเป็นในการปรับตัวให้เท่าทันต่อสถานการณ์อยู่เสมอ เราจึงไม่หยุดนิ่งที่จะพัฒนาองค์กรในทุกๆ ด้าน โดยยึดหลักการให้บริการที่ดีแก่ลูกค้าด้วยความมุ่งมั่นพัฒนาผลิตภัณฑ์และการบริการอย่างต่อเนื่อง พร้อมสนับสนุนด้วยระบบเทคโนโลยีที่ทันสมัยและปลอดภัย เพื่อส่งมอบบริการที่

เหนือความพึงพอใจด้วยความใส่ใจดูแลลูกค้าในทุกย่างก้าวมาโดยตลอด ดังนั้นในปี 2564 จึงเป็นอีกหนึ่งปีแห่งความสำเร็จของกรุงเทพประกันภัย สะท้อนได้จากการรับรางวัลเชิดชูเกียรติจากสถาบันและองค์กรชั้นนำต่างๆ ทั้งในระดับต่างประเทศและในประเทศมากมาย

โดยหนึ่งในรางวัลแห่งความสำเร็จของกรุงเทพประกันภัยซึ่งตอกย้ำความเป็นเลิศได้อย่างยอดเยี่ยมคือ การได้รับรางวัลใหญ่ระดับนานาชาติ กับรางวัลความเป็นเลิศด้านคุณภาพ Quality Achievements Awards 2021 โดยมีคุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ รับรางวัลดังกล่าวในงาน The ESQR's Quality Achievements Awards 2021 ณ ประเทศสหรัฐอเมริกาสำหรับเอมิเรตส์ จัดโดย European Society for Quality Research (ESQR) หรือองค์กรสำรวจวิจัยด้านคุณภาพแห่งยุโรป เพื่อเชิดชูองค์กรต้นแบบทั่วโลกที่มีการดำเนินธุรกิจภายใต้กรอบการประเมินคุณภาพตามมาตรฐานสากล จากการที่บริษัทฯ สร้างสรรค์นวัตกรรมเทคโนโลยี

อันทันสมัย มีความเป็นเลิศในการบริหารจัดการองค์กรที่มีคุณภาพในทุกมิติ ทั้งด้านกลยุทธ์ การออกแบบผลิตภัณฑ์ การปฏิบัติงานทั้งในระดับองค์กร และพนักงานที่ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพและขีดความสามารถด้านการแข่งขันที่ทัดเทียมนานาชาติ ในฐานะองค์กรต้นแบบที่มีการดำเนินธุรกิจที่ดี

นอกจากนี้กรุงเทพประกันภัยยังได้รับ 2 รางวัลใหญ่จากนิตยสารชั้นนำระดับโลก International Finance Awards 2020 จัดโดย International Finance Magazine (IFM) กับรางวัล Best Non-Life Insurance Company - Thailand โดยได้รับต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 ด้วยความโดดเด่นจากการเป็นผู้นำในธุรกิจประกันวินาศภัยที่มีความมั่นคงแข็งแกร่ง มีระบบการบริหารจัดการที่ดีเยี่ยม มีการนำนวัตกรรมมาให้บริการเพื่อตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้าและคู่ค้าอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนได้รับการยอมรับจากองค์กรและสถาบันชั้นนำทั้งในประเทศและต่างประเทศ

อีกหนึ่งความภาคภูมิใจของบริษัทฯ เมื่อ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ได้รับรางวัลอันทรงเกียรติ Best Non-Life Insurance CEO ซึ่งเป็นรางวัลที่มอบให้แก่ผู้บริหารระดับสูงสุดขององค์กรที่มีวิสัยทัศน์ความเป็นผู้นำ มีความรู้ความสามารถที่โดดเด่น และนำประสบการณ์อันเชี่ยวชาญด้านประกันวินาศภัยบริหารองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพและประสบความสำเร็จเติบโตอย่างยั่งยืน





นอกจากรางวัลในระดับนานาชาติแล้ว บริษัทฯ ยังได้รับรางวัลที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผลิตภัณฑ์ การบริการประกันภัย รวมถึงการกำกับดูแลกิจการจากองค์กรและสถาบันภายในประเทศอีกมากมาย

สำหรับด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการประกันภัยนั้น บริษัทฯ ได้รับรางวัล Best Customer Focus Award สุดยอดองค์กรธุรกิจไทยที่มุ่งเน้นความสำเร็จและความพึงพอใจสูงสุดของลูกค้าเป็นสำคัญ จากงาน Thailand Top Company Awards 2021 จัดโดยนิตยสาร Business+ ร่วมกับมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย เพื่อยกย่ององค์กรที่มีผลการดำเนินงานยอดเยี่ยมและมีความเป็นเลิศในแต่ละด้าน โดยได้รับเกียรติจากศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ เกษม วัฒนชัย องคมนตรี มอบรางวัลให้แก่ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนารถน ประสานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ณ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล กรุงเทพฯ จากการที่บริษัทฯ ดำเนินธุรกิจโดยให้ความสำคัญกับลูกค้าเป็นศูนย์กลาง ด้วยความมุ่งมั่นพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการประกันภัย รวมถึงช่องทางการจัดจำหน่ายให้เข้าถึงและตอบโจทย์ทุกความต้องการของลูกค้า เพื่อให้ได้รับการบริการที่มีประสิทธิภาพและประสบการณ์ที่ดี ส่งผลให้เกิดความเชื่อถือและไว้วางใจจากลูกค้ามาตลอดระยะเวลากว่า 74 ปี



ไม่เพียงเท่านั้นบริษัทฯ ยังได้รับ 2 รางวัลสุดยอดนวัตกรรมสินค้าและบริการแห่งปี Business+ Product of the Year Awards 2021 ประเภทประกันภัยรถยนต์ ประเภท 1 ซึ่งบริษัทฯ ได้รับรางวัลติดต่อกัน 2 ปีซ้อน และประเภทประกันสุขภาพ ประเภท 3 โรคหัวใจ จากงาน



มอบรางวัลสินค้าและบริการแห่งปี 2021 จัดโดยนิตยสาร Business+ ร่วมกับวิทยาลัยการจัดการมหาวิทยาลัยมหิดล โดยได้รับเกียรติจากคุณณรงค์ มาประณีต องคมนตรี มอบรางวัลให้แก่คุณสา โสภณพนิช ผู้อำนวยการ ธุรกิจยานยนต์ โรงแรมสวิสโฮเต็ล กรุงเทพฯ จากการที่บริษัทฯ ให้ความสำคัญกับการพัฒนาผลิตภัณฑ์และการบริการให้ตรงตามความต้องการของลูกค้าอย่างต่อเนื่อง โดยในด้านการประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 บริษัทฯ ได้นำเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัยมาให้บริการเคลมแก่ลูกค้าให้ได้รับการบริการอย่างสะดวกรวดเร็ว รวมถึงด้านการประกันสุขภาพประเภท 3 โรคหัวใจ ที่บริษัทฯ ได้คัดสรรความคุ้มครองที่ครอบคลุมโรคในช่วงฤดูกาลซึ่งตรงตามความต้องการของตลาดและผู้บริโภค ได้แก่ โรคไข้หวัดใหญ่ โรคภัยจากยุง (โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคไข้สมองอักเสบ เจ อี โรคชิคุนกุนยา โรคไข้มาลาเลีย) และโรคมือเท้าปาก ส่งผลให้บริษัทฯ ได้รับความไว้วางใจจากลูกค้ามาโดยตลอด

ขณะเดียวกันบริษัทฯ ยังได้สนับสนุนการช่วยเหลือสังคมด้วยการพัฒนาโครงการมรดกประกันภัยรายย่อย หรือไมโครอินซัวรันส์อย่างต่อเนื่อง โดยคัดสรรผลิตภัณฑ์ประกันภัยที่มีเงื่อนไขความคุ้มครองไม่ซับซ้อน เบี้ยประกันภัยไม่แพง เพื่อให้ประชาชนสามารถซื้อประกันภัยที่เหมาะสมกับความเสี่ยงและรายได้ของตนเอง รวมถึงการจับมือกับพันธมิตรคู่ค้าขยายช่องทางการจำหน่ายและส่งเสริมกิจกรรมมรดกให้แก่ลูกค้าและประชาชนทั่วประเทศ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนสามารถเข้าถึงการทำประกันภัยได้อย่างสะดวกและทั่วถึงมากยิ่งขึ้น มีหลักประกันที่จะช่วยแบ่งเบาความเสี่ยงในชีวิตและทรัพย์สิน บริษัทฯ จึงได้รับรางวัล

บริษัทประกันวินาศภัยที่มีการส่งเสริมกิจกรรมมรดกประกันภัยเพื่อประชาชนดีเด่น ประจำปี 2563 ซึ่งบริษัทฯ ได้รับรางวัลติดต่อกันเป็นปีที่ 2 โดยมีคุณ อัครเดช เตมียาไพสิฐ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง มอบรางวัลให้แก่คุณปวีณา จูชวน ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ จากงานมอบรางวัลประกันภัยดีเด่นครบวงจร ประจำปี 2564 จัดโดยสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.)





ตลอดระยะเวลากว่า 74 ปี บริษัทฯ ให้ความสำคัญกับการดำเนินธุรกิจตามหลักจริยธรรมและแนวทางการกำกับดูแลกิจการที่ดี โดยมีการพัฒนาระบบการกำกับดูแลกิจการของบริษัทฯ มาอย่างต่อเนื่องควบคู่กับความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อให้ธุรกิจเติบโตอย่างยั่งยืนและสร้างคุณค่าแก่สังคม ในปี 2564 บริษัทฯ จึงได้รับรางวัลที่เกี่ยวข้องด้านกำกับ

ดูแลกิจการ ได้แก่ รางวัลจรรยาบรรณดีเด่น หอการค้าไทย ประจำปี 2564 จากพิธีมอบรางวัลจรรยาบรรณดีเด่น ปีที่ 19 ประจำปี 2564 “คว้าโอกาส ฝ่าวิกฤต ด้วยจริยธรรม” จัดโดยคณะกรรมการต่อต้านคอร์รัปชันและส่งเสริมจรรยาบรรณ หอการค้าไทย โดยได้รับเกียรติจากศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี มอบรางวัลให้แก่ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ณ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย กรุงเทพฯ โดยรางวัลดังกล่าวเป็นการประกาศเกียรติคุณแก่บริษัทที่ตระหนักถึงการนำหลักจรรยาบรรณไปใช้ในการบริหารจัดการธุรกิจ เป็นที่ยอมรับ เชื่อถือ และศรัทธาแก่สังคม ซึ่งกรุงเทพประกันภัยได้ยึดมั่นในหลักจรรยาบรรณ จริยธรรม และบรรษัทภิบาลในการดำเนินธุรกิจด้วยความโปร่งใสที่สามารถตรวจสอบได้ รวมถึงมีความซื่อสัตย์และให้ความสำคัญเป็นธรรม ปฏิบัติต่อลูกค้า คู่ค้า ตลอดจนพนักงานของบริษัทฯ อย่างเท่าเทียมกัน นำไปสู่การพัฒนาองค์กรอย่างยั่งยืน

รวมถึงบริษัทฯ ยังได้รับการประเมินเป็นบริษัทจดทะเบียนที่มีการกำกับดูแลกิจการ (Corporate Governance Report of Thai Listed Companies 2021: CGR) ในระดับ “ดีเลิศ” (Excellent) หรือ 5 ดาวมาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นระดับสูงสุดในโครงการสำรวจการกำกับดูแลกิจการของบริษัทจดทะเบียนไทย ประจำปี 2564 โดยสมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทย (IOD) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (ตลท.) และสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) สะท้อนให้เห็นถึงเจตนารมณ์ของบริษัทฯ ที่ให้ความสำคัญในการพัฒนาการกำกับดูแลกิจการที่ต่อเนื่อง โดยคำนึงถึงผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่มและการเปิดเผยข้อมูลอย่างโปร่งใสตรวจสอบได้ ควบคู่ไปกับการดำเนินธุรกิจบนพื้นฐานของหลักธรรมาภิบาลเพื่อให้องค์กรเติบโตอย่างยั่งยืน

ในเวลาเดียวกันบริษัทฯ ยังให้ความสำคัญกับการดูแลด้านสวัสดิการและคุณภาพชีวิตของบุคลากรในองค์กรมาอย่างต่อเนื่องด้วยเช่นกัน โดยมีการบริหารจัดการด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการที่มีมาตรฐานและเหมาะสม รวมถึงการสร้างบรรยากาศการทำงานเพื่อส่งเสริมให้พนักงานมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงและปลอดภัย นำไปสู่การทำงานที่มีประสิทธิภาพ สามารถให้บริการที่ตอบสนองความต้องการของลูกค้าให้ได้รับความพึงพอใจ ด้วยเหตุนี้ บริษัทฯ จึงได้รับรางวัลรางวัลสถานประกอบกิจการดีเด่น ด้านแรงงานสัมพันธ์ และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2564 ระดับประเทศ ประเภทสถานประกอบกิจการขนาดใหญ่ ต่อเนื่องเป็นปีที่ 3 จัดโดยกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน



ที่สำคัญบริษัทฯ มีการจัดตั้งกองทุนสำรองเลี้ยงชีพให้พนักงานเก็บออมไว้ใช้ในวัยเกษียณ ซึ่งมีการบริหารจัดการกองทุนอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อผลประโยชน์ของสมาชิกเป็นสำคัญ มีผลการดำเนินงานของกองทุนที่โดดเด่นอย่างต่อเนื่อง ทำให้บริษัทฯ ได้รับรางวัลกองทุนหน้าใหม่ดีเด่น ประเภทกองทุนเดี่ยว Single Fund กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กลุ่มหน่วยงานเอกชน ขนาดกองทุนมากกว่า 1,000 ล้านบาท ในโครงการประกวดกองทุนสำรองเลี้ยงชีพดีเด่น ครั้งที่ 9 ประจำปี 2563 จัดโดยสมาคมกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ จากการที่บริษัทฯ มีการกำหนดบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบต่อนายจ้างและคณะกรรมการกองทุน เพื่อควบคุมและตรวจสอบการดำเนินการจัดการกองทุนของ บจก.บางกอกแคปปิตอล (BCAP) ให้เป็นไปตามหลักธรรมาภิบาล มีมาตรฐานและคำนึงถึงการรักษาผลประโยชน์ให้แก่สมาชิกอย่างเหมาะสม

ทั้งหมดนี้เป็นรางวัลแห่งความภาคภูมิใจของกรุงเทพประกันภัยที่สะท้อนถึงความมุ่งมั่นตั้งใจในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ดี การบริการที่มีคุณภาพ เทคโนโลยีที่ทันสมัย เพื่อการดูแลลูกค้าในทุกย่างก้าว และเป็นองค์กรแห่งความเป็นเลิศในธุรกิจประกันภัยอย่างยั่งยืนต่อไป

สร้างสุขอย่างยั่งยืน

ความสุขสำคัญกับเราแค่ไหน? นี่คงเป็นหนึ่งในคำถามที่หลายคนขบคิดและหาคำตอบเรื่อยมา จนกระทั่งช่วงที่ผ่านมาเราเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่สร้างผลกระทบต่อการใช้ชีวิตทุกด้าน จึงทำให้เข้าใจแล้วว่าความสุขเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้เรามีพลังใจฝ่าฟันเรื่องราวต่างๆ ได้นี้จึงเป็นเหตุผลที่อยากชวนทุกคนมาสร้างความสุขอย่างยั่งยืน เพื่อพร้อมรับมือกับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตอย่างเข้มแข็งต่อไป



ความสุขสร้างสมดุลในจิตใจ

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจก่อนว่าความสุขเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและอารมณ์ของคนเราโดยตรง เมื่อใดก็ตามที่เรามีความสุข เราจะรู้สึกเบิกบาน อารมณ์ดี มีกำลังใจ มองโลกในแง่บวกมากขึ้น และข้อดีอีกอย่างหนึ่งที่หลายคนมักมองข้ามไปคือ ความสุขยังสร้างความสามารถในการรับมือกับสิ่งผิดปกติได้ดีขึ้นโดยเฉพาะอารมณ์เชิงลบ ไม่ว่าจะเป็นความกลัว ความโกรธ หรือความผิดหวัง ซึ่งเป็นผลจากการเผชิญความทุกข์หรือเรื่องราวร้ายๆ ที่เราไม่อาจหลีกเลี่ยงได้นั่นเอง

พูดอย่างนี้ไม่ได้หมายความว่าเราควรใช้ชีวิตโดยปฏิเสธอารมณ์ด้านลบหรือสร้างทำเป็นว่ามีความสุขตลอดเวลา เพียงแต่ความสุขเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ดูจริงให้เราไม่ถลำตัวจนวนเวียนอยู่แต่กับความทุกข์ตลอดเวลา ทำให้เราสร้างสมดุลภายในจิตใจและก่อเกิดเป็นพลังใจอันเข้มแข็ง และในบางครั้งอาจสร้างความคิดใหม่ๆ นำมาสู่การแก้ไขปัญหาต่างๆ หรืออย่างน้อยก็เข้ากับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างถ่องแท้เพื่อดำเนินชีวิตต่อไปได้

6 ทักษะสร้างความสุข

การสร้างความสุขไม่ได้ยากอย่างที่หลายคนคิด เพียงแค่เข้าใจทักษะสร้างความสุข 6 ข้อ หรือที่เรียกกันว่า S.T.A.G.E.R. และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รับรองว่าเราจะสร้างความสุขได้ทุกวันแน่นอน

1. ต้มตำ (SAVOR) จงชิมตำและละเลียดกับสิ่งต่างๆ รอบตัวให้มากขึ้น ว่ากันว่าวิธีนี้จะช่วยให้เรามองโลกในแง่ดีได้ง่ายและรวดเร็วที่สุด ทั้งยังลดความเครียดและอารมณ์ด้านลบลง แฉกฝึกสติและการสังเกตสิ่งดีๆ รอบตัวไปพร้อมกัน ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นการเตรียมอาหาร หยุดชมพระอาทิตย์ตก หรือบอกข่าวดีให้เพื่อนสักคนฟัง ก็สร้างความรู้สึกผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และก่อให้เกิดประสบการณ์ดีๆ ให้กับตัวเองในแต่ละวันได้แล้ว

2. ขอบคุณ (THANK) การชื่นชมในสิ่งที่คนอื่นทำให้เรานับเป็นยามหัศจรรย์สำหรับจิตใจมากที่สุด เพราะเมื่อเรากล่าวขอบคุณพร้อมส่งรอยยิ้มให้และได้รับการตอบสนองเช่นเดียวกันกลับมา จะช่วยให้จิตใจผ่อนคลายและตระหนักเสมอว่ายังมีผู้คนอยู่เคียงข้างเราจริงๆ ทั้งยังเป็นการสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง และเมื่อเราแสดงความขอบคุณ เราจะได้รับความเมตตาตอบแทนกลับมาเสมอ

3. ปรารถนา (ASPIRE) จากการศึกษาพบว่าคนที่สร้างความหมายในชีวิต รู้ความต้องการของตัวเอง จะมีความสุขและพึงพอใจกับชีวิต อนาคต และศักยภาพของตัวเองเราเองมากขึ้นเช่นกัน ในทางกลับกันเมื่อเรามีความสุขและ

รู้สึกเบิกบานก็ย่อมทำให้เรามุ่งมั่นจนประสบความสำเร็จในที่สุด ดังนั้นความปรารถนาเปรียบเสมือนสิ่งยึดเหนี่ยวที่ไม่ให้เราไขว่ไขว่ อ้างว้าง มีจุดหมายที่จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างชัดเจน

4. การให้ (GIVE) เมื่อเราทำอะไรกับใครสักคน ไม่เพียงเราจะทำให้พวกเขามีความสุขมากขึ้น แต่ในทางกลับกันเราก็ได้รับประโยชน์กลับมาเช่นกัน เพราะการเป็นคนรู้จักแบ่งปันให้ผู้อื่นส่งผลให้ความรู้สึกเครียด โดดเดี่ยว และโกรธลดน้อยลง เราจึงมีความสุขมากขึ้น ทั้งยังทำให้เรามีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัว และเปิดโอกาสให้รับประสบการณ์ใหม่ๆ ที่ดีมากขึ้นด้วยเช่นกัน

5. เอาใจใส่ (EMPATHIZE) ความเห็นอกเห็นใจเป็นคำที่ทรงพลัง เพราะเมื่อเราเห็นอกเห็นใจผู้อื่น เราจะไม่หุดหงิด ไม่โกรธ หรือไม่ผิดหวังใดๆ ที่สำคัญเรายังได้พัฒนาความอดทนของตัวเองจากสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่ถูกอกถูกใจตัวเองอีกด้วย ทั้งยังกระชับสายสัมพันธ์กับคนอื่น และเมื่อเราฟังความคิดเห็นของผู้อื่นจริงๆ พวกเขามักจะฟังความคิดเห็นของเราด้วยเช่นกัน

6. ฟื้นฟู (REVIVE) เป็นอีกสิ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน เพราะเมื่อเราได้กินอาหารดีเยี่ยมเติมพลังงานให้ร่างกายได้เต็มที่ ทุกครั้งที่ออกกำลังกายย่อมสร้างความแข็งแรงเสมอ รวมถึงคุณภาพของการนอนหลับที่ดีก็ส่งผลต่อสุขภาพของเราอย่างมาก เมื่อสภาพร่างกายของเราแข็งแรงย่อมส่งผลดีต่อสภาพจิตใจข้างในโดยปริยายนั่นเอง

วิธีง่ายๆ สร้างสุขอย่างยั่งยืน

นอกเหนือจากนำทักษะเหล่านั้นไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันแล้ว เรายังมีวิธีสร้างความสุขให้ตัวเองง่ายๆ มาแนะนำเพิ่มเติมอีกด้วย

1. รู้จักให้อภัยตัวเอง คนเราส่วนใหญ่ยึดติดอยู่กับความผิดพลาดในอดีต ทำให้ก้าวไม่พ้นความทุกข์เสียที ดังนั้นเราควรยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ ทุกคนทำผิดพลาดได้ และยกโทษให้ตัวเอง

2. หลีกเลี่ยงคนมีพฤติกรรมเป็นพิษ ไม่ว่าจะในชีวิตหรือในที่ทำงานก็ตาม แม้ฟังดูเป็นเรื่องยาก แต่เราก็เลือกจะบอกพวกเขาตรงๆ ว่าไม่โอเค หรือมีปฏิสัมพันธ์กับคนเหล่านั้นน้อยที่สุด เพื่อไม่ให้บั่นทอนจิตใจและความสุขของเรา

3. หายใจลึกๆ เป็นวิธีง่ายๆ ในการหนีจากความเครียด อารมณ์เสีย

หุดหงิด ด้วยการหายใจเข้าลึกๆ ในระหว่างวัน เพราะสามารถสงบสติอารมณ์และไม่ปล่อยตัวเองเครียดจนไม่เหลือความสุขอีกเลย

4. รักษาสมดุลให้เป็น ชีวิตเราไม่ได้เกิดมาเพื่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว เราควรจัดสรรและรักษาสมดุลระหว่างการใช้ชีวิต งาน การเงิน ความรัก สุขภาพ เพื่อน และสังคม หากเราทำได้ดี การมีความสุขก็ไม่ใช่ว่าเรื่องยากอีกต่อไป

5. ให้รางวัลกับตัวเอง ไม่ต้องเป็นของชิ้นใหญ่โต เพียงแค่เป็นสิ่งที่ชอบและสามารถให้ได้บ่อย เช่น อาหารจานเล็กๆ ชอปปิงของที่อยากได้ กินช็อกโกแลตหรือขนมชิ้นโปรด อ่านหนังสืออย่างที่ตั้งใจไว้ เป็นต้น เราจะได้พบความสุขและเห็นคุณค่าตัวเองเพิ่มขึ้น



บุสต์ 4 สารแห่งความสุขให้เต็มเปี่ยม

เริ่มต้นปีใหม่ทั้งทีก็ถึงเวลาบุสต์สารแห่งความสุขในสมองให้เต็มเปี่ยม พร้อมรับอุปสรรคและลุยงานอย่างเต็มที่สำหรับสารแห่งความสุขในสมองที่ทำให้เรารู้สึกดีตลอดทั้งวันประกอบไปด้วย 4 ชนิด ได้แก่ โดพามีน ออกซิโทซิน เซโรโทนิน และเอนดอร์ฟิน หรือที่เรียกว่า D.O.S.E. ซึ่งทั้งหมดจะทำให้เกิดความรู้สึก อารมณ์ และความสุข เมื่อเลือกทำกิจกรรมที่ส่งเสริมให้สารเหล่านี้ทำงานได้อย่างเต็มที่รับรองว่าเราจะพบความสุขและความอึดเอมจากข้างในอย่างแน่นอน

โดพามีน (Dopamine)

เป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยในการควบคุมสมองส่วน Reward และ Pleasure Center มีบทบาทต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ การนอนหลับ การจดจำ ทักษะต่างๆ ระบบภูมิคุ้มกัน รวมถึงช่วยควบคุมการตอบสนองต่อการเคลื่อนไหวและอารมณ์ สารโดพามีนจะปลดปล่อยออกมาเมื่อเราทำหรือได้รับสิ่งที่น่าพอใจ เช่น รับประทานอาหารมื้อใหญ่ ฟังเพลงที่สร้างแรงบันดาลใจ การนัดผอคนคลายการทำงานเสร็จเรียบร้อย การเล่นเกมชนะ เป็นต้น

ออกซิโทซิน (Oxytocin)

มักถูกเรียกว่าฮอร์โมนแห่งรัก (Love Hormone) เพราะสำคัญต่อการคลอดลูกและให้นมบุตร จึงมีในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้ยังทำให้เกิดสายใยผูกพันระหว่างแม่กับลูก รวมถึงความผูกพันกับคนรอบตัว ทั้งยังช่วยให้อารมณ์ดี หัวเราะได้ง่าย เราสามารถกระตุ้นสารออกซิโทซินด้วยการกอด จับมือ สัมผัสคนที่รัก เล่นกับสัตว์เลี้ยง แบ่งปันอาหาร ให้ของขวัญ ให้ความสนใจอย่างเต็มที่ ขณะฟังคู่สนทนา เพียงแค่นี้เราจะรู้สึกถึงความสุขจากภายในแล้ว

เซโรโทนิน (Serotonin)

เป็นสารสื่อประสาทประเภทยับยั้งที่ได้ชื่อว่าเป็นโมเลกุลแห่งความสุข (Happiness Molecule) ทำงานเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก การรับรู้ และเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้และความจำด้วย ทั้งยังช่วยลดความวิตกกังวล สารเซโรโทนินจะถูกกระตุ้นโดยธรรมชาติจากกิจกรรมที่เราทำได้ในแต่ละวัน เช่น ออกไปเดินเล่นกลางแจ้ง นอนหลับฝันดี ใช้เวลาไปกับธรรมชาติรอบตัว หรือทำกิจกรรมง่ายๆ ที่ดูแลตนเอง

เอนดอร์ฟิน (Endorphin)

เป็นสารสื่อประสาทที่มีอิทธิพลต่อสมอง ระบบประสาทส่วนปลายของร่างกาย และระบบทางเดินอาหาร โดยสารนี้ถูกยกให้เป็นยาระงับความปวดตามธรรมชาติ เนื่องจากมีคุณสมบัติบรรเทาความเจ็บปวดและช่วยบรรเทาความเครียด สร้างความรู้สึกเพลิดเพลินและมีความสุข สารเอนดอร์ฟินจะปลดปล่อยออกมาระหว่างทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การกินอาหาร กินดาร์กช็อกโกแลต การออกกำลังกายทุกชนิด รับชมหนังหรือละครแนวคอเมดี้ เป็นต้น

หมดกังวลจากการรักษาพยาบาล ทั้งอุบัติเหตุและการเจ็บป่วย

- คุ้มครอง
- การรักษาพยาบาลแบบผู้ป่วยใน (IPD) วงเงินต่อปีกรมธรรม์ประกันภัยแบบเหมาจ่าย สูงสุด 1,000,000 บาท
- ครอบคลุม
- การรักษาพยาบาลแบบผู้ป่วยนอก (OPD) สูงสุด 2,000 บาท/ครั้ง
- เพิ่มความสะดวก
- ด้วยบริการปรึกษาแพทย์ทางไกล (Telemedicine) ผ่านแอปพลิเคชัน Clicknic

ตารางความคุ้มครอง

หน่วย: บาท

ความคุ้มครอง	ผลประโยชน์		
	แผน 1	แผน 2	แผน 3
ค่ารักษาพยาบาลแบบผู้ป่วยใน (IPD) ต่อปีกรมธรรม์ประกันภัย	300,000	700,000	1,000,000
ค่ารักษาพยาบาลแบบผู้ป่วยใน (IPD) ต่อโรคหรืออุบัติเหตุแต่ละครั้ง	จ่ายตามจริง	จ่ายตามจริง	จ่ายตามจริง
1. ค่าห้อง ค่าอาหาร และค่าบริการพยาบาล			
1.1 ค่าห้องผู้ป่วยปกติ ต่อวัน (สูงสุด 60 วัน ต่อการเข้าพักรักษาตัวครั้งใดครั้งหนึ่ง)	4,000	6,000	8,000
1.2 ค่าห้องผู้ป่วยหนัก ต่อวัน (สูงสุด 15 วัน ต่อการเข้าพักรักษาตัวครั้งใดครั้งหนึ่ง)	8,000	12,000	16,000
2. ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล	จ่ายตามจริง	จ่ายตามจริง	จ่ายตามจริง
2.1 ค่าใช้จ่ายทั่วไปในการรักษาพยาบาล			
2.2 การรักษาโดยการผ่าตัด			
2.2.1 ค่าแพทย์ผ่าตัดและหัตถการ			
2.2.2 ค่าปรึกษาทางการผ่าตัด			
2.3 ค่าดูแลโดยพยาบาลต่อวัน (สูงสุด 60 วัน ต่อการเข้าพักรักษาตัวครั้งใดครั้งหนึ่ง)			
2.4 การติดตามผลต่อเนื่องจากการเข้ารับการรักษาในรณะผู้ป่วยใน ภายใน 30 วัน			
2.5 ค่ารักษาพยาบาลกรณีอุบัติเหตุฉุกเฉิน ภายในเวลา 24 ชั่วโมงหลังเกิดอุบัติเหตุรวมค่ารักษาต่อเนื่องที่เกิดขึ้นภายใน 15 วัน			
2.6 ค่าผ่าตัดกรณีไม่ต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาล			
2.7 การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยฉุกเฉิน			
ค่ารักษาพยาบาลแบบผู้ป่วยนอก วันละ 1 ครั้ง (สูงสุด 30 ครั้งต่อปีกรมธรรม์ประกันภัย) ครั้งละไม่เกิน (ทั้งนี้ การรักษาดังกล่าวให้ความคุ้มครองรวมถึงการรักษาผ่านระบบ Telemedicine)	1,000	1,500	2,000

ตารางเบี้ยประกันภัย*

หน่วย: บาท

อายุ (ปี)	แผน 1	แผน 2	แผน 3
16-20	12,800	18,700	26,200
21-25	13,500	19,600	27,300
26-30	15,100	21,900	30,100
31-35	16,800	25,400	35,000
36-40	18,600	29,300	40,500
41-45	19,900	31,700	43,600
46-50	20,500	32,600	44,700
51-55	24,600	36,800	47,500
56-60	28,300	41,300	57,400
61-65 (ต่ออายุเท่านั้น)	28,300	41,300	57,400

- หมายเหตุ
1. ควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไขก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง
2. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขโดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า
3. เบี้ยประกันภัยดังกล่าวรวมอากรแสตมป์และภาษีมูลค่าเพิ่มแล้ว

เงื่อนไขการรับประกันภัย

1. รับประกันภัยบุคคลสัญชาติไทยอายุตั้งแต่ 16-60 ปี และสามารถต่ออายุกรมธรรม์ได้ต่อเนื่องถึงอายุ 65 ปี
2. เบี้ยประกันภัยปรับเพิ่มขึ้นตามช่วงอายุ
3. ในการคำนวณอายุ เศษของวันหรือเดือนให้ปัดขึ้น
4. บริษัทฯ จะไม่จ่ายผลประโยชน์ตามกรมธรรม์ประกันภัยนี้ สำหรับโรคเรื้อรัง การบาดเจ็บการเจ็บป่วย (รวมถึงภาวะแทรกซ้อน) ที่ยังมิได้รับการให้หาย ก่อนวันที่กรมธรรม์ประกันภัยนี้เริ่มมีผลบังคับเป็นครั้งแรก
5. ระยะเวลาที่ไม่คุ้มครอง (Waiting Period):

5.1 บริษัทฯ จะไม่จ่ายผลประโยชน์ตามกรมธรรม์ประกันภัยนี้สำหรับการเจ็บป่วยใดๆ ที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 30 วัน หลังจากที่ยกกรมธรรม์ประกันภัยมีผลบังคับเป็นครั้งแรก และ

5.2 บริษัทฯ จะไม่จ่ายผลประโยชน์ตามกรมธรรม์ประกันภัยนี้สำหรับการเจ็บป่วยดังต่อไปนี้ ที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 120 วัน หลังจากที่ยกกรมธรรม์ประกันภัยมีผลบังคับเป็นครั้งแรก

- เนื้องอก ถุงน้ำ หรือมะเร็งทุกชนิด

- ริดสีดวงทวาร

- ไล่เลื้อนทุกชนิด

- ต้อเนื้อ ต้อลม หรือต้อกระจก

- การตัดทอนซิล หรือ扁桃腺

- นิวทุกชนิด

- เส้นเลือดอุดตันที่ขา

- เยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่
6. บริษัทฯ จะให้ความคุ้มครองการรักษานอกประเทศไทยเฉพาะการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหัน และไม่สามารถคาดการณ์ได้ระหว่างอยู่ในต่างประเทศ จนเป็นเหตุให้ต้องได้รับการรักษาพยาบาลในรณะผู้ป่วยใน

บ้านน่าอยู่ด้วยเทคโนโลยีล้ำๆ

เมื่อเราอยู่บ้านนานขึ้นกว่าช่วงที่ผ่านๆ มา เหล่านักประดิษฐ์และนักคิดค้นจึงออกแบบอุปกรณ์ไฮเทคออกมามากมาย ไม่ว่าจะเป็นไอเดียใหม่ๆ ที่ไม่เคยมีใครทำมาก่อน หรือปรับปรุงของที่มีอยู่ให้ทำงานดีขึ้น ก็ล้วนทำให้การใช้ชีวิตในบ้านสะดวกสบาย ประหยัดเวลา และหุ่นแรงของเราได้เช่นเดียวกับของสุดล้ำที่จะยกระดับการอยู่บ้านให้ทันสมัยไปอีกขั้นเลยทีเดียว

• ความบันเทิงฉบับพกพา

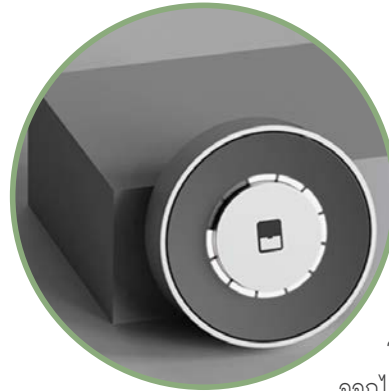


หนึ่งในกิจกรรมประจำบ้านในช่วงที่ผ่านมาของหลายครอบครัว คือรับชมหนังในบ้านพร้อมกันหลายคนจึงมองหาโปรเจกเตอร์ดีๆ สักตัวเพื่อให้ได้บรรยากาศเหมือนดูหนังในโรงภาพยนตร์มากขึ้น Boxe Projector จึงถือกำเนิดขึ้นมาพร้อมกับดีไซน์สุดเก๋ราวกับเฟอร์นิเจอร์ชิ้นเด็ดประจำบ้าน

รองรับการเชื่อมต่อไร้สายจากอุปกรณ์ไฮเทคต่างๆ ความละเอียดระดับ 4K และระบบกระจายแสงใหม่ล่าสุดเพื่อเพิ่มประสบการณ์รับชม ที่สำคัญน้ำหนักเบาเพียง 1.24 กิโลกรัม จึงพกพาไปดูหนังตรงมุมไหนของบ้านก็ได้ เพื่อสร้างบรรยากาศการดูหนังในบ้านที่ดียิ่งขึ้นกว่าเดิมแน่นอน

<https://www.kickstarter.com/projects/heyup/boxe-portable-1080p-mini-smart-projector-on-the-go>

• กดๆ หมุนๆ คุมบ้านได้ทั้งหลัง



สมาร์ทโฮมหรือบ้านอัจฉริยะเป็นความฝันของทุกคน แต่ราคาติดตั้งอุปกรณ์สุดล้ำในบ้าน ทั้งหลังค่อนข้างสูง จึงเป็นอุปสรรคให้หลายคนเปลี่ยนใจ เหล่าทีมออกแบบและนักคิดค้น Flic Twist ได้ประดิษฐ์ปุ่มควบคุมอัจฉริยะที่ลดทอนสิ่งที่ไม่จำเป็นออกไป เช่น ไมโครโฟน กล้องถ่ายภาพ

การเชื่อมต่อระบบคลาวด์ เป็นต้น เหลือไว้แต่สิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นความสามารถเปิด-ปิดหลอดไฟ หรือความสว่างของแสง ปรับอุณหภูมิ ความคุมลำโพงไร้สาย เปิด-ปิดม่าน หรือตั้งตารางทำงานของสิ่งต่างๆ แถมยังใช้แบตเตอรี่ 3A ที่หาได้ทั่วไป ส่งผลให้ราคาเครื่องนี้ไม่สูงมากซึ่งทำให้เข้าถึงสมาร์ทโฮมได้ง่ายๆ

<https://twist.flic.io>

• จัดเศษอาหารจนเกลี้ยง



รู้หรือไม่ว่าปีๆ หนึ่งเราสร้างขยะอาหารนับล้านๆ ตัน และปะปนอยู่กับขยะอื่นๆ ทำให้ยากต่อการกำจัดทิ้ง แม้นักประดิษฐ์คิดค้นเครื่องย่อยขยะอาหารออกมาเป็นปึกแผ่น แต่ยังไม่แพร่หลายเท่าที่ควร เพราะกระบวนการทำงานที่ใช้เวลานาน ขนาดใหญ่เกินไป ใช้พลังงานไฟฟ้าค่อนข้างสูง เก็บกลิ่นได้ไม่ดีเท่าที่ควร เป็นต้น

ผู้ก่อตั้ง THRIVE จึงนำปัญหาเหล่านี้มาปรับปรุงเครื่องย่อยเศษอาหารและหมักขยะให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นงานรวดเร็วภายใน 2.5 ชั่วโมง แต่ใช้พลังงานต่ำ เติมน้ำได้ มีฟังก์ชันย่อยอาหารหลายประเภท ทำความสะอาดง่าย คราวนี้เราก็คงสามารถผลิตปุ๋ยหมักพร้อมกับลดปริมาณขยะอาหารเหลือทิ้งไปพร้อมกันแล้ว เรียกได้ว่าเป็นอุปกรณ์ที่ควรมีในบ้านเหลือเกิน

<https://www.kickstarter.com/projects/thrivesmartcomposter/thrive-turn-food-waste-into-ready-to-use-compost-easily?ref=discovery&term=meshed>

• หุ่นยนต์ล้างตู้ปลาสุดอัจฉริยะ



เราทราบกันดีว่าหุ่นยนต์เข้ามามีบทบาทในชีวิตของเรามากขึ้นเรื่อยๆ ไม่เว้นแม้กระทั่งงานบ้านและงานอดิเรกต่างๆ ล่าสุดบรรดานักคิดของ MOAI จึงบรรเจิดไอเดียใหม่ ประดิษฐ์หุ่นยนต์ล้างตู้ปลาขึ้นมาเพื่อตอบกระแสเลี้ยงปลา ไม่น้ำ และจัดตู้ปลาสวยๆ ภายใต้คอนเซ็ปต์ที่อยากให้ตู้ปลาใสสะอาดแบบไม่ต้องเสียเวลา

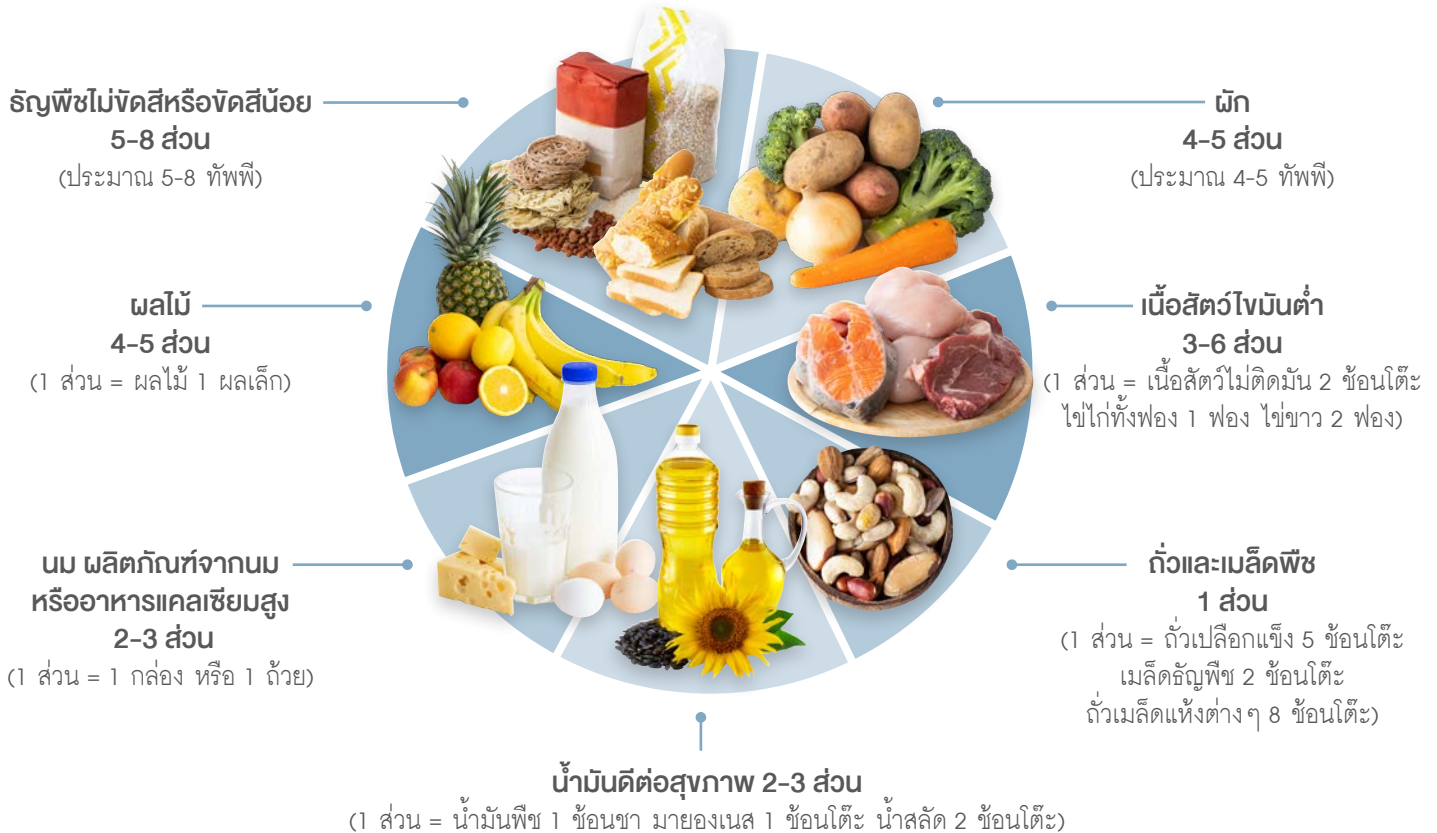
และลงมือทำด้วยตัวเอง จึงมาพร้อมเทคโนโลยีและฟังก์ชันทำความสะอาดหลากหลายแบบตามขนาดและประเภทของตู้ปลา รวมถึงมีระบบเชื่อมต่อไร้สายกับแอปพลิเคชันเพื่อสั่งงานล่วงหน้า พร้อมกับติดตั้งกล้องให้เราเห็นปลาและสัตว์เลี้ยงระหว่างที่หุ่นยนต์กำลังทำความสะอาด ทั้งหมดนี้ จะทำให้ตู้ปลาใสสะอาดน่ามองตลอดเวลาแน่นอน

<https://www.moaidevices.com>

DASH Diet

กินพืชโรคความดันโลหิตสูง

DASH Diet เป็นหนึ่งในแนวทางการรับประทานอาหารอีกรูปแบบหนึ่งที่แพทย์มักแนะนำให้ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงปฏิบัติตาม นอกจากลงมือทำได้ง่าย ๆ แล้วยังได้ผลลัพธ์ที่ดีทั้งบรรเทาอาการป่วย และส่งผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย



รู้จัก DASH Diet ให้มากขึ้น

คำว่า DASH Diet ย่อมาจาก Dietary Approaches to Stop Hypertension ซึ่งมหาวิทยาลัยมหิดล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก อธิบายว่า เป็นแนวทางการบริโภคอาหารเพื่อหยุดความดันโลหิตสูง หลักการสำคัญคือ ให้อลดการบริโภคอาหารที่มีเกลือ โซเดียม ไขมันอิ่มตัว ไขมันรวม และคอเลสเตอรอล และเพิ่มการรับประทานใยอาหาร โปรตีน แคลเซียม และแร่ธาตุต่างๆ สรุปให้เข้าใจง่ายๆ คือ การเลือกกินบางอย่าง รวมถึงลด ละ เลี่ยง อาหารบางประเภทที่ส่งผลเสียต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงนั่นเอง

กินแบบ DASH Diet

การรับประทานอาหารตามแนวทางของ DASH Diet ไม่ยากอย่างที่คิด เพียงทำตามหลักการง่ายๆ 4 ประการ

- คุมปริมาณอาหารที่รับประทานต่อวัน ผู้หญิงไม่ควรเกิน 2,000 แคลอรี ส่วนผู้ชายไม่เกิน 2,400 แคลอรี
- ใน 1 วัน รับประทานอาหารในสัดส่วนของโปรแกรม DASH Diet อย่างเหมาะสม
- เลี่ยงการบริโภคน้ำตาล (ไม่เกิน 4-6 ช้อนชา) และโซเดียม (ไม่เกิน 1,500 มิลลิกรัม) มากเกินความจำเป็น
- เลี่ยงการดื่มชา กาแฟ น้ำอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ข้อดีของ DASH Diet มีไม่จู้จ

จากการศึกษาวิจัยพบว่าการบริโภคอาหารแบบ DASH Diet สามารถลดภาวะความดันโลหิตสูงได้เมื่อปฏิบัติอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 2 สัปดาห์ขึ้นไป ทั้งยังช่วยป้องกันความเสี่ยงของโรคต่างๆ เช่น โรคกระดูกพรุน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ยิ่งทำควบคู่กับการออกกำลังกายสม่ำเสมอ และพักผ่อนเพียงพอ ย่อมทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมากขึ้น และน้ำหนักตัวลดลง ที่สำคัญคนทั่วไปสามารถนำแนวทางการกิน DASH Diet ไปประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันโรคภัยต่างๆ ได้เช่นกัน

7 หมายเหตุมาตรฐาน SHA เที่ยวแล้วอุ่นใจ ปลอดภัยหายห่วง

จากการผ่อนคลายมาตรการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส COVID-19 ของภาครัฐไม่เพียงเราจะเดินทางข้ามจังหวัดและเที่ยวได้ง่ายขึ้น แต่สถานที่ท่องเที่ยวทั่วไทยยังต้องขึ้นทะเบียนมาตรฐาน SHA เพื่อสร้างความรู้สึกอุ่นใจและปลอดภัยให้กับนักเดินทางอีกด้วย และนี่คือจุดหมายที่ได้มาตรฐานดังกล่าวและนำไปเยือนในช่วงเวลานี้

มาตรฐาน SHA คำนี้ย่อมาจาก Amazing Thailand Safety & Health Administration เป็นชื่อของโครงการ โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ร่วมมือกับกระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานจากทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ในการยกระดับมาตรการความสะอาดหรือความปลอดภัยด้านสุขอนามัยต่างๆ ซึ่งจะช่วยสร้างความมั่นใจให้นักเดินทางในการท่องเที่ยวมากยิ่งขึ้น



วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร

หลายคนรู้จักในชื่อวัดโพธิ์ ซึ่งเป็นวัดที่คนไทยนิยมมากราบไหว้ขอพรในช่วงปีใหม่หรือแฉะเวียนมาในช่วงต่างๆ ของปี เพราะเชื่อว่าขอพรวัดนี้แล้วชีวิตจะอยู่ร่มเย็นเป็นสุขราวกับอยู่ใต้ร่มโพธิ์นั่นเอง ประกอบกับเป็นวัดเก่าแก่ที่สร้างตั้งแต่สมัยอยุธยา จึงมีสถาปัตยกรรมอันงดงามและลักษณะเฉพาะตัว ทั้งยังอยู่ใกล้แหล่งท่องเที่ยวมากมาย ชุมชน และอาหารการกินต่างๆ มาแล้วจึงตะลอนย่านนี้ต่อไปได้เลย ใครไม่ย่อท้อไปไหนไกลๆ สามารถแวะมาที่นี่กัน

อุทยานประวัติศาสตร์พิมาย จังหวัดนครราชสีมา

ใครจัดทริปเที่ยวเขาใหญ่ก็อย่าลืมใส่หมายเหตุนี้ลงไปด้วย เพราะเป็นแหล่งโบราณคดีที่ทรงคุณค่าทางประวัติศาสตร์ซึ่งมีอายุมากกว่า 1,000 ปี ทั้งยังเป็นปราสาทหินที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย จึงไม่น่าแปลกใจที่ใครไปถึงแล้วจะตะลึงกับโครงสร้างอันยิ่งใหญ่ ตลอดจนเทคนิคการก่อสร้างของคนสมัยก่อน ตั้งอยู่ในที่กลางแจ้ง ปลอดภัย อากาศถ่ายเทสะดวก สถานที่แห่งนี้ อยู่ห่างจากตัวเมืองโคราชเพียง 60 กิโลเมตร ซึ่งใช้เวลาขับรถมาไม่นาน



ทะเลบัวแดง บ้านเคียม จังหวัดอุดรธานี

นอกจากความสะอาดและปลอดภัยตามมาตรฐาน SHA แล้ว ไฮไลต์ยังอยู่ที่การนั่งเรือออกไปชมดอกบัวแดงบานสะพรั่งเต็มท้องน้ำหนองหานสุดลูกหูลูกตา ซึ่งเป็นภาพงดงามไม่เหมือนที่ไหนๆ แถมเป็นที่มาของคำว่าทะเลบัวแดงอีกด้วย เมื่อรวมเข้ากับอากาศบริสุทธิ์ในยามเช้าและบรรยากาศธรรมชาติ จึงนับเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่เพอร์เฟกต์สุดๆ สำหรับเวลาชมดอกบัวสวยๆ คือ 6 โมงเช้าถึง 11 โมงของทุกวัน



วัดพระธาตุช่อแฮ จังหวัดแพร่

ใครเกิดปีชง หรือวางแผน Road Trip ขึ้นเหนือ แนะนำให้แวะมานมัสการวัดพระธาตุแห่งนี้ เพราะเป็นวัดศักดิ์สิทธิ์เก่าแก่คู่บ้านคู่มืองจังหวัดแพร่ จนมีคำกล่าวว่า ใครมาแพร่แล้วไม่มาที่นี่ เหมือนมาไม่ถึงแพร่ สำหรับองค์พระธาตุช่อแฮเป็นเจดีย์ศิลปะเชียงแสนแบบแปดเหลี่ยมย่อมุมไม้สิบสองปิดทองสวยงามที่สำคัญที่สุดเป็นวัดพระธาตุประจำปีเกิดของผู้ที่เกิดปีชง ใครเกิดปีนักษัตรนี้หรือตั้งใจจะขอพรรับปีชงในปีหน้าควรแวะมาเยือนสักครั้ง



อุทยานแห่งชาติหมู่เกาะลันตา จังหวัดพังงา

เป็นจุดหมายปลายทางที่คนชอบเที่ยวทะเลอยากไปมากที่สุด เพราะน้ำทะเลใส ได้ทะเลดูมไปด้วยปะการังและสัตว์ทะเลนานาชนิดเหมาะกับการดำน้ำมากที่สุด รวมถึงชายหาดหรือสันทรายจะไม่มีดินเลนให้เห็น จึงเป็นชายหาดที่ขาวสะอาด สวยงาม และทรายมีขนาดเล็ก ละเอียด แถมน้ำตื้นนักท่องเที่ยวนิยมเล่นมากเหมือนสมัยก่อน ที่นี่จะมอบความเงียบสงบเหมาะแก่การพักผ่อนเป็นของแถมอีกด้วย

อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย จังหวัดสุโขทัย

อีกหนึ่งสถานที่ท่องเที่ยวที่หลายคนชื่นชอบ เนื่องจากเป็นที่ตั้งของพระราชวังศาสนสถานในสมัยอดีต เราจึงได้เรียนรู้ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมผ่านโบราณสถานได้อย่างเต็มที่ ถ้ายังไม่จุใจยังสามารถเข้ามาพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติรามคำแหงที่รวบรวมวัตถุโบราณต่าง ๆ ไว้ และอุทยานฯ อยู่ห่างจากตัวเมืองเพียง 12 กิโลเมตร เราสามารถขับเข้าไปเที่ยวและแวะดูวิถีชีวิตของคนสุโขทัยได้อีกด้วย มีแต่ข้อดีขนาดนี้จะพลาดได้อย่างไรกัน



อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์ จังหวัดเชียงใหม่

จุดหมายยอดฮิตของคนรักธรรมชาติและอากาศหนาวเย็นเยือกเนื่องจากลักษณะของยอดเขาที่มีความสูงที่สุดในประเทศไทย จึงทำให้อากาศหนาวเย็นตลอดปีและบนดอยมีความชันสูงมาก เมื่อไปถึงยังมีเส้นทางธรรมชาติให้เราเดินลัดเลาะชมพืชพันธุ์เมืองหนาวกันอย่างจุใจท่ามกลางอากาศโล่งโปร่งสบาย นอกจากนี้ในเส้นทางขึ้น-ลงดอยยังมีสถานที่ท่องเที่ยวและจุดแวะพักให้นักท่องเที่ยวจับจ่ายซื้อผักผลไม้และของกินจากชาวเขาที่ทำการเกษตรบนที่สูงอีกด้วย

ร่วมทำบุญทอดกฐินสามัคคี วัดพระบาทน้ำพุ จำนวน 475,263 บาท

คุณวราล ไสภณพนิช (ขวาสุด) ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI พร้อมด้วยคุณอภิญา จิตระดับ (ซ้ายสุด) ผู้จัดการมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย ร่วมมอบเงินทำบุญทอดกฐินสามัคคี ประจำปี 2564 เพื่อโรงพยาบาลสนาม ธรรมรักษ์ วัดพระบาทน้ำพุ จ.ลพบุรี ซึ่งจัดตั้งขึ้นเพื่อรักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อ COVID-19 จำนวนเงินรวมทั้งสิ้น 475,263 บาท พร้อมมอบน้ำดื่มจำนวน 2,400 ขวด โดยมี คุณเสกสันน์ ทรัพย์สืบสกุล (กลาง) จิตอาสาในความเมตตาจากหลวงพ่อดลนงค วัดพระบาทน้ำพุ เป็นผู้แทนรับมอบ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้เมื่อเร็วๆ นี้



สำหรับเงินทำบุญทอดกฐินสามัคคีดังกล่าวเป็นเงินร่วมทำบุญของบริษัทฯ จำนวน 200,000 บาท มูลนิธิชัย-บุญนารถ ไสภณพนิช จำนวน 100,000 บาท รวมถึงผู้บริหารและพนักงานของบริษัทฯ จำนวน 175,263 บาท ด้วยบริษัทฯ ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกๆ ด้านของคนในสังคมมาโดยตลอด โดยเฉพาะด้านศาสนาและสาธารณสุข



สนับสนุนเงินกว่า 1.5 ล้านบาท จัดซื้อเตียงผู้ป่วยให้แก่โรงพยาบาลสกลนคร

บริษัทฯ พร้อมผู้บริหาร พนักงาน และบุคคลทั่วไป ร่วมสนับสนุนเงินรวม 1,505,090 บาท เพื่อจัดซื้อเตียงผู้ป่วย จำนวน 66 เตียง มอบให้แก่โรงพยาบาลสกลนคร เพื่อเร่งช่วยเหลือประชาชนในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ณ โรงพยาบาลสกลนคร จ.สกลนคร

BKI ตอกย้ำความแข็งแกร่ง ครองอันดับความน่าเชื่อถือทางการเงินที่ระดับ A- (Stable)

บริษัทฯ ยังคงครองอันดับความน่าเชื่อถือทางการเงินจาก Standard & Poor's หรือ S&P สถาบันการจัดอันดับทางการเงินชั้นนำของโลกจัดอันดับความน่าเชื่อถือให้บริษัทฯ อยู่ที่ระดับ A- (Stable) (ณ วันที่ 9 พฤศจิกายน 2564) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นผู้นำในธุรกิจประกันวินาศภัยที่ยังคงครองความแข็งแกร่งด้านเงินทุน ด้วยเงินกองทุนและสินทรัพย์ที่มั่นคง มีความสามารถทางการเงินแข่งขันด้วยผลประกอบการที่ดี รวมทั้งมีการบริหารจัดการที่ดีในระดับที่น่าพึงพอใจ ถือเป็นหนึ่งในบริษัทประกันวินาศภัยที่แข็งแกร่งของประเทศไทย

กรุงเทพประกันภัยแบ่งเบาภาระลูกค้า ยายระยะเวลาผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยตลอดปี 2565

กรุงเทพประกันภัยขยายระยะเวลาตามมาตรการช่วยเหลือลูกค้าในการผ่อนผันการชำระเบี้ยประกันภัยถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2565 เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนและแบ่งเบาภาระของลูกค้าที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่ยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง

มาตรการผ่อนผันการชำระเบี้ยประกันภัย

- ลูกค้าบุคคลที่ทำประกันภัยทุกประเภททั้งกรมธรรม์ใหม่และต่ออายุ และมีเบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไป
- กรมธรรม์ประกันภัยที่มีผลคุ้มครองตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 31 ธันวาคม 2565 และชำระเบี้ยประกันภัยภายในระยะเวลาที่กำหนด
- ผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยผ่านบัตรเครดิตธนาคารกรุงเทพ 0% ได้นาน 10 เดือน
- ผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยผ่านบัตรเครดิตที่ร่วมรายการ 0% ได้นาน 6 เดือน ได้แก่ ธนาคารกรุงศรีอยุธยา ธนาคารกสิกรไทย ธนาคารไทยพาณิชย์ ธนาคารซีทีแบงก์ และบัตรกรุงไทย (KTC)

ทั้งนี้ สามารถดูรายละเอียดการผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยเพิ่มเติมได้ที่

<https://www.bangkokinsurance.com/product/paychannel> หรือสอบถามโทร. 0 2285 8888

BKI มอบสินไหมทดแทน

มอบสินไหมอัคคีภัยกว่า 65 ล้านบาท

คุณจักรกริช ชีวันนทพรชัย (กลาง) ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบสินไหมทดแทนประกันอัคคีภัย จำนวนเงิน 65,620,701.09 บาท ให้แก่คุณพิภัก อึ้งประภากร (ที่ 2 จากซ้าย) ประธานกรรมการ และคุณนพจุจ อึ้งประภากร (ซ้ายสุด) กรรมการผู้จัดการ บริษัท ประภากรออยล์ จำกัด จากกรณีไฟไหม้อาคารและสต็อกสินค้าได้รับความเสียหาย โดยมี คุณสุวิทย์ ศิริเยี่ยมแสง (ที่ 2 จากขวา) ตัวแทนประกันวินาศภัย และคุณไพรินทร์ ชัยเบญจพล รองผู้อำนวยการ ธุรกิจตัวแทนของบริษัทฯ ร่วมเป็นสักขีพยาน ณ สำนักงานนายสุวิทย์ ศิริเยี่ยมแสง ถ.เพชรเกษม กรุงเทพฯ



มอบสินไหมประกันภัย PA 1st VIP กว่า 3 ล้านบาท

คุณพิบูล พุดพันธ์พงศ์ (ซ้ายสุด) ผู้จัดการสาขาหาดใหญ่ เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบสินไหมทดแทนประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล PA 1st VIP ซึ่งขายผ่านธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) เป็นจำนวนเงินรวม 3,120,000 บาท ให้แก่คุณบุญจมาศ หวานคง (ที่ 2 จากซ้าย) ผู้รับประโยชน์ซึ่งเป็นบุตรของคุณสมศักดิ์ หวานคง ผู้เอาประกันภัยที่เสียชีวิตจากอุบัติเหตุการขับขีรถยนต์ ณ กรุงเทพมหานคร

มอบสินไหมประกันภัย PA 1st VIP กว่า 1.6 ล้านบาท

คุณศิริพร โพธิ์พงศา (ขวาสุด) ผู้ช่วยผู้จัดการสาขาหาดใหญ่ เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบสินไหมทดแทนประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล PA 1st VIP ซึ่งขายผ่านธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) จากกรณีผู้เอาประกันภัยเสียชีวิตและเงินชดเชยรายได้ 12 เดือน จำนวนรวม 1,620,000 บาท ให้แก่คุณจิโรจน์ วิไลกุล (ที่ 2 จากขวา) ผู้รับประโยชน์ซึ่งเป็นภรรยาของคุณจร บุญพันธ์ ผู้เอาประกันภัยที่เสียชีวิตจากการขับขีรถจักรยานยนต์ ณ ธนาคารกรุงเทพ สาขาห้าแยกสะพานดินสุลลันท์ จ.สงขลา



จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อพร้อมเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณลูกค้า/คู่ค้าที่ให้การตอบรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ เพื่อให้การส่งข่าวสารซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ โปรโมชัน และสิทธิพิเศษผ่านทางอีเมลของลูกค้า/คู่ค้าสอดคล้องกับ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 บริษัทฯ จึงขอสอบถามความประสงค์การรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้

พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลกับการยกเลิกหรือจัดการข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

1. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการยกเลิกการรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์
2. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการเปลี่ยนแปลงอีเมล หรือเพิ่ม/ลดจำนวนอีเมลในการรับข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ สามารถแจ้งความประสงค์ดังกล่าว พร้อมชื่อ-นามสกุล และอีเมลที่ต้องการยกเลิก เปลี่ยน หรือเพิ่ม/ลด ส่งมาได้ทั้งอีเมล corp.comm1@bangkokinsurance.com หรือสแกน QR Code



ยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง
อีเมลรับข่าวสาร BKI News



การติดตามข่าวสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านข่าวสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่ม ยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมา

BKI News
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์



กรุงเทพประกันภัยเพิ่มช่องทางการให้บริการผ่าน LINE @bangkokinsurance

พบกับบริการด้านประกันภัยที่สะดวก เข้าถึงง่าย ทุกที่ทุกเวลา

- ดูข้อมูลกรมธรรม์ประกันภัย
- แจ้งเคลมรถยนต์
- ช่วยเหลือฉุกเฉินบนท้องถนน
- ค้นหาอู่หรือศูนย์ซ่อมรถยนต์
- ค้นหาสาขาและจุดบริการของกรุงเทพประกันภัย
- Live Chat สอบถามข้อมูลต่างๆ กับเจ้าหน้าที่



สแกน QR Code
หรือแอดไลน์เพื่อเพิ่มเพื่อน
ได้ที่ @bangkokinsurance



กรุงเทพประกันภัย
Bangkok Insurance