



P.04 COVER STORY

3 ปรัชญาความสุข
สู่สมดุลชีวิตที่ดีกว่า

P.06 HEALTH/WEELL-BEING

AI เปลี่ยนโฉมการดูแลสุขภาพ

P.07 FOOD

กินตามอายุให้แข็งแรงสมวัย

P.10 TRAVEL

ที่สุดแห่งจุดหมายน่าเที่ยว
ปี 2567



ปรัชญาความสุขสู่สมดุลชีวิต

ปีที่ 28 ฉบับเดือนธันวาคม 2566

CONTENTS

ดูเหมือนปี 2567 ของหลายต่อหลายคนจะเผชิญความท้าทายใหม่ๆ และการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดยั้งจนบ่อยครั้งหลงลืมไปว่ารอยยิ้มและความสุขอยู่รอบตัวเราเสมอ เพียงปรับเปลี่ยนมุมมองและการใช้ชีวิตทีละเล็กละน้อย รวมถึงมองเห็นคุณค่าของการลงมือทำสิ่งเล็กๆ ในแต่ละวันตามปรัชญาสุกคะ ลากอม และชิสุอันโด่งดัง ก็จะทำให้มีความสุขอยู่ใกล้กว่าที่เราคิดเสมอ นี่จึงเป็นที่มาของ Cover Story กับเรื่อง 3 ปรัชญาความสุข สู่สมดุลชีวิตที่ดีกว่า

เมื่อพบความสุขอย่างเต็มเปี่ยมแล้ว ควรอัปเดตเรื่องราวใหม่ๆ รอบตัวคู่ขนานกันไป อย่างคอลัมน์ Health/Well-being ที่บอกเล่าถึงการเริ่มต้นใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์หรือ Artificial Intelligence หรือที่เรามักเรียกสั้นๆ ว่า AI ในการดูแลสุขภาพของเรา ส่วนคอลัมน์ Smart Living พาไปรู้จักเทรนด์อยู่อาศัยล้ำสมัยที่กำลังจะเกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การใช้ชีวิตในบ้านเป็นเรื่องสะดวกสบายยิ่งกว่าเดิม

ต่อด้วยคอลัมน์ Food ขวนทุกคนใส่ใจสุขภาพกับการเลือกรับประทานตามวัยอย่างเหมาะสม หลังจากนั้นออกเดินทางไปพร้อมคอลัมน์ Travel กับจุดหมายน่าเที่ยวที่สุดของปีนี้ ซึ่งแต่ละจุดหมายจะมอบประสบการณ์และความงดงามตราตรึงใจนักท่องเที่ยวอย่างแน่นอน ไม่เพียงเท่านั้นภายในนิตยสารฉบับนี้ยังเต็มไปด้วยสาระและกิจกรรมดีๆ ของกรุงเทพประกันภัยอีกมากมาย

ในโอกาสนี้ กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความไว้วางใจเสมอมา และขออวยพรให้ทุกท่านมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยทั้งปวง พบเจอกับความสุขสมหวัง และเรื่องราวดีๆ ตลอดทุกช่วงเวลา

Contributing Editor

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

01/BKI STORY

- โครงการอุปสมบทหมู่ 77 ปี กรุงเทพประกันภัย เพื่อส่งเสริมการเป็นพุทธศาสนิกชน ตลอดจนสืบสานวัฒนธรรมอันดีงาม
- กรุงเทพประกันภัย พัฒนาองค์กรสู่ความยั่งยืน

04/COVER STORY

3 ปรัชญาความสุข สู่สมดุลชีวิตที่ดีกว่า

06/HEALTH/WEELL-BEING

AI เปลี่ยนโฉมการดูแลสุขภาพ

07/FOOD

กินตามอายุให้แข็งแรงสมวัย

08/SMART LIVING

4 เทรนด์อยู่อาศัยสุดล้ำปี 2567

09/BKI ONLINE

กรุงเทพประกันภัยขยายเวลาผ่อนชำระเบี้ยฯ ตลอดปี 2567
แบ่งเบาภาระลูกค้ายในสภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน

10/TRAVEL

ที่สุดแห่งจุดหมายน่าเที่ยวปี 2567

12/WE ARE TOGETHER

- จัดประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ อนุมัติแผนการปรับโครงสร้างบริษัทฯ จัดตั้ง บมจ.บีเคไอ โฮลดิ้งส์
- มอบรางวัลแห่งความทุ่มเทให้แก่พนักงาน
- ร่วมสนับสนุนการปฏิบัติการจิตดับไฟป่า มอบประกันภัยอุบัติเหตุคุ้มครองเครื่องถ่ายเอกสารป้องกันไฟป่า (อส.อส.)
- ร่วมทำบุญแด่หลวงพ่อลงกต มอบเงินปรับปรุงอาคารบ้านพักผู้ป่วย และห้องน้ำ วัดพระบาทน้ำพุ
- จัดกิจกรรมบริจาคโลหิตให้แก่สภากาชาดไทยส่งท้ายปี
- จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

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

โครงการอุปสมบทหมู่ 77 ปี กรุงเทพประกันภัย เพื่อส่งเสริม การเป็นพุทธศาสนิกชน ตลอดจน สืบสานวัฒนธรรมอันดีงาม

กรุงเทพประกันภัยร่วมส่งเสริมทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา จัดโครงการอุปสมบทหมู่ ในโอกาสครบรอบ 77 ปีแห่งการดำเนินงานในปี 2567 โดยมีพนักงานเข้าร่วมอุปสมบท 19 คน และปฏิบัติธรรม 16 วัน ณ วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ และวัดดอยธรรมเจดีย์ จ.สกลนคร พร้อมส่งเสริมให้พนักงานมีวินัยและประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา



บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดงานบุญครั้งใหญ่ ภายใต้โครงการอุปสมบทหมู่ 77 ปี กรุงเทพประกันภัย เนื่องในวาระพิเศษที่บริษัทฯ จะครบรอบ 77 ปีแห่งการดำเนินงานในปี 2567 โดยมีผู้บริหารและพนักงานเข้าร่วมอุปสมบทจำนวน 19 คน ซึ่งได้รับความกรุณาจากพระพรหมวชิรสุธี (อภิพล อภิพล) เจ้าอาวาสวัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก และประธานฝ่ายสงฆ์ พร้อมด้วยพระเทพวชิรสุนทร (ธงชัย ธมฺมธโช) พระครูสิริธรรมสาร (ไชยา สิริธมฺโม) เป็นพระอุปัชฌาย์ และคุณชัย ไสภณพนิช ประธานกรรมการบริษัทฯ เป็นประธานฝ่ายฆราวาส ในพิธีรับผมนาค เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2566 และจัดพิธีขอขมาและพิธีบรรพชาอุปสมบท เมื่อวันที่ 18 พฤศจิกายน 2566 โดยมีผู้บริหาร พนักงาน พร้อมครอบครัวและญาติเข้าร่วมพิธีอุปสมบทดังกล่าว ณ วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ

สำหรับโครงการอุปสมบทหมู่ 77 ปี กรุงเทพประกันภัยดังกล่าว พระนวกะทั้ง 19 รูป ได้ร่วมศึกษาและปฏิบัติธรรมวินัย ณ วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 18-22 พฤศจิกายน 2566 เป็นเวลา 5 วัน และเดินทางไปปฏิบัติธรรม ณ วัดดอยธรรมเจดีย์ จ.สกลนคร ระหว่างวันที่ 23 พฤศจิกายน ถึง 3 ธันวาคม 2566 เป็นเวลา 11 วัน จำนวนรวมทั้งสิ้น 16 วัน



ทั้งนี้ กรุงเทพประกันภัยได้จัดโครงการดังกล่าวขึ้นเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้บริหารและพนักงานได้มีโอกาสศึกษาธรรมวินัยทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ ส่งเสริมด้านคุณธรรมและจริยธรรม รวมถึงแสดงออกถึงการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี สามารถนำหลักธรรมคำสอนไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การทำงาน และการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างเหมาะสม รวมถึงเพื่อเป็นการแสดงความกตัญญูตงแต่บิดา มารดา ญาติ และผู้ที่เคารพนับถือศรัทธา ตลอดจนถือเป็นการร่วมสืบสานวัฒนธรรมอันดีงามในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาสืบไป



กรุงเทพประกันภัย พัฒนาองค์กรสู่ความยั่งยืน

ปัจจุบันการขับเคลื่อนธุรกิจเพื่อความยั่งยืนกลายเป็นเป้าหมายสำคัญที่องค์กรต่างๆ ต้องกำหนดกลยุทธ์เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่รวดเร็ว พร้อมรับมือกับความไม่แน่นอนของโลกยุคใหม่ โดยตลอดช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา “กรุงเทพประกันภัย” ได้ดำเนินธุรกิจประกันวินาศภัยด้วยความโปร่งใสและเป็นธรรม ยึดมั่นในการบริหารจัดการองค์กรอย่างมีคุณภาพในทุกมิติ โดยคำนึงถึงผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม ควบคู่ไปกับการสนับสนุนส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ผู้คนในสังคม ชุมชน และสิ่งแวดล้อม เพื่อพัฒนาองค์กร เศรษฐกิจ ตลอดจนดูแลสังคมให้เติบโตอย่างยั่งยืนไปพร้อมกัน

ด้วยความมุ่งมั่นพัฒนาธุรกิจและสังคมให้เติบโตอย่างยั่งยืนและต่อเนื่อง กรุงเทพประกันภัยจึงได้รับการคัดเลือกจากผลการประเมินในรายชื่อหุ้นยั่งยืนของตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย (SET ESG Ratings) ประจำปี 2566 ในระดับ AAA ซึ่งเป็นระดับสูงสุด โดยกรุงเทพประกันภัยเป็นหนึ่งในจำนวน 34 บริษัท จาก 193 บริษัทจดทะเบียนที่ได้รับการคัดเลือกรายชื่อหุ้นยั่งยืน ประจำปี 2566 สะท้อนให้เห็นว่าบริษัทฯ มีการบริหารงานตามหลักบรรษัทภิบาลที่ดี รวมถึงการบริหารจัดการที่ให้ความสำคัญต่อผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม และมีความรับผิดชอบต่อชุมชน สังคม ตลอดจน



ผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่มเป็นอย่างดี (Environmental, Social and Governance หรือ ESG) อีกทั้งมีแนวทางการดำเนินงานและการบริหารจัดการประเด็นต่างๆ ในอนาคตที่ชัดเจน พร้อมรองรับความเสี่ยงใหม่ๆ ที่อาจเกิดขึ้น นอกจากนี้ บริษัทฯ ยังแสดงให้เห็นถึงขีดความสามารถทางการแข่งขันและการสร้างโอกาสทางธุรกิจ โดยให้ความสำคัญกับการดูแลใส่ใจและมีความรับผิดชอบต่อลูกค้า คู่ค้า พนักงาน และผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนร่วมกัน

จากศักยภาพการดำเนินธุรกิจที่ให้ความสำคัญในการกำกับดูแลกิจการภายใต้หลักบรรษัทภิบาลในทุกมิติ รวมถึงมีการปรับบทบาทและภาวะผู้นำของกรรมการในเชิงรุกมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้บริษัทฯ ได้รับผลการประเมินการกำกับดูแลกิจการบริษัทจดทะเบียน ประจำปี 2566 (Corporate Governance Report of Thai Listed Companies 2023 : CGR) ในระดับ 5 ดาว หรือ “ดีเลิศ” (Excellent CG Scoring) ต่อเนื่องเป็นปีที่ 4 จากสมาคมส่งเสริมสถาบันกรรมการบริษัทไทย โดยการสนับสนุนจากตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยและสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ โดยกรุงเทพประกันภัยได้รับคะแนนประเมิน 103% สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของบริษัทจดทะเบียนไทยโดยรวมซึ่งอยู่ที่ 81% จากบริษัทจดทะเบียนทั้งหมด 782 บริษัท และได้รับการจัดอันดับอยู่ใน Top Quartile ของบริษัทจดทะเบียนกลุ่มธุรกิจการเงิน

นอกจากนี้ บริษัทฯ ยังได้รับการประเมินคุณภาพการจัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้น (AGM Checklist) ประจำปี 2566 ในระดับ 5 เหรียญ (100 คะแนนเต็ม ดีเยี่ยมสมควรเป็นตัวอย่าง) ต่อเนื่องเป็นปีที่ 9 จากสมาคมส่งเสริมผู้ลงทุนไทยและสภาธุรกิจตลาดทุนไทย ด้วยความมุ่งมั่นและให้ความสำคัญในด้านการกำกับดูแลกิจการที่ดี ดำเนินธุรกิจอย่างโปร่งใส ปฏิบัติต่อผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่มอย่างเท่าเทียมกัน ตลอดจนพัฒนาประสิทธิภาพในการจัดประชุมผู้ถือหุ้นอย่างต่อเนื่อง

พร้อมตอกย้ำความมั่นคงและแข็งแกร่งทางการเงินด้วยการได้รับการจัดอันดับความน่าเชื่อถือทางการเงินในระดับ A- (Stable) (ณ วันที่ 13 พฤศจิกายน 2566) จาก Standard & Poor's หรือ S&P สถาบันการจัดอันดับทางการเงินชั้นนำของโลก ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นบริษัทชั้นนำในธุรกิจประกันวินาศภัยที่บริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพท่ามกลางความท้าทายทางเศรษฐกิจในปัจจุบัน มีความสามารถทางการเงินแข่งขันด้วยผลประโยชน์ที่ดี มีความแข็งแกร่งด้านเงินทุน ด้วยเงินกองทุนและสินทรัพย์ที่มั่นคงแข็งแกร่ง รวมทั้งมีระบบการบริหารเงินทุนและการบริหารจัดการที่ดี ถือเป็นหนึ่งในบริษัทประกันวินาศภัยที่เข้มแข็งมาโดยตลอด จากผลการจัดอันดับดังกล่าว บริษัทฯ จะยังคงมุ่งมั่นดำเนินธุรกิจโดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาบริการและผลิตภัณฑ์ประกันภัยที่มุ่งตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้าอย่างต่อเนื่อง รวมถึงความตระหนักถึงการดูแลผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่มอย่างดี มีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมควบคู่ไปกับการเติบโตอย่างยั่งยืน



กรุงเทพประกันภัย ได้รับการประเมินการกำกับดูแลกิจการ ในระดับ 5 ดาว หรือ ดีเลิศ



และได้รับ 100 คะแนนเต็ม ในการประเมินคุณภาพ
การจัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2565



จากการบริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพทั้งด้านกลยุทธ์ การออกแบบผลิตภัณฑ์ สร้างสรรค์นวัตกรรมที่ทันสมัย พัฒนาบุคลากรและยกระดับคุณภาพการบริการอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้กรุงเทพประกันภัยคว้ารางวัลสุดยอดสินค้าและบริการแห่งปี Business+ Product of the Year Awards 2023 ประเภทสินค้าและบริการยอดเยี่ยมแห่งปี ผลิตภัณฑ์ประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 ซึ่งบริษัทฯ ได้รับรางวัลนี้ติดต่อกัน 4 ปีซ้อน จากงานมอบรางวัล Business+ Product of the Year Awards 2023 จัดโดยนิตยสาร Business+ ร่วมกับวิทยาลัยการจัดการ ด้วยความมุ่งมั่นพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 ให้มีความคุ้มครองที่หลากหลาย สามารถตอบโจทย์ความต้องการลูกค้าแต่ละกลุ่มได้อย่างครอบคลุม พร้อมทั้งให้ความสำคัญกับการบริการเคลมสินไหมทดแทนด้วยความรวดเร็ว และรักษาคุณภาพการซ่อมที่ได้มาตรฐาน เพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ลูกค้าให้ได้รับความพึงพอใจสูงสุด

รางวัลเชิดชูเกียรติ ผลการประเมินและการจัดอันดับต่างๆ ที่ได้รับเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จของกรุงเทพประกันภัยที่มุ่งมั่นตั้งใจพัฒนาองค์กรเพื่อความยั่งยืนอย่างจริงจังและต่อเนื่องมายาวนานกว่า 7 ทศวรรษ พร้อมสร้างความสมดุลด้วยการมีเสถียรภาพและความแข็งแกร่งทางการเงิน โดยคำนึงถึงหลักบรรษัทภิบาล สังคม และสิ่งแวดล้อม ดูแลใส่ใจครอบคลุมถึงผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม ผ่านการพัฒนา ส่งเสริม และสนับสนุนงานด้านการรับประกันภัยและงานสินไหมทดแทนที่เน้นความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม รวมถึงมีการยกระดับการบริการ ปรับกลยุทธ์ให้เข้ากับสถานการณ์อย่างรอบด้าน พัฒนาระบบการทำงานอย่างมีคุณภาพเคียงคู่กับคุณธรรม ส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตั้งแต่พนักงานไปจนถึงลูกค้า คู่ค้า ชุมชน ตลอดห่วงโซ่อุปทาน และผู้มีส่วนได้เสียทุกกลุ่ม มุ่งขับเคลื่อนธุรกิจให้มีความเจริญก้าวหน้าควบคู่ไปกับการดูแลสังคมอย่างยั่งยืนต่อไป



3 ปรัชญาความสุข สู่สมดุลชีวิตที่ดีกว่า

เพราะความสุขคือสิ่งที่มนุษย์ทุกคนแสวงหามาตลอด ในภูมิปัญญาของทั้งโลกตะวันออกและตะวันตกจึงต่างมีปรัชญาเพื่อชี้แนะหนทางการค้นพบความสุขในชีวิต ซึ่งโดยมากความลับของปรัชญาเหล่านั้นมักซ่อนอยู่ในเรื่องใกล้ตัว ไม่ต่างอะไรจาก 3 ปรัชญาความสุขจากดินแดนสแกนดิเนเวียที่กำลังได้รับความนิยมจากคนทั่วโลกอย่างฮุกกะ ลากอม และซัส ที่สร้างความสุขได้ด้วยตัวเราและมีความสุขกับสิ่งรอบๆ ตัวจนเกิดสมดุลชีวิตที่ดีกว่าเดิม

ฮุกกะ ความสุขจากสิ่งเล็กน้อยใกล้ตัว

ฮุกกะ (Hygge) หมายถึง ความสุขสบาย ความรู้สึกพึงพอใจจากสิ่งใกล้ตัว และการตระหนักถึงความสุขเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตตามแบบฉบับของชาวเดนมาร์กจนกลายเป็นวิถีธรรมดาสามัญที่พบเห็นได้ทั่วไป เหมือนดังที่ Meik Wiking ซีอีโอของสถาบันวิจัยความสุขและผู้เขียนหนังสือ The Little Book of Hygge: Danish Secrets to Happy Living กล่าวไว้ว่า ฮุกกะไม่ใช่กิจกรรมที่เราเลือกทำหรือไม่เลือกทำ แต่ฮุกกะเป็นวิถีชีวิตที่ทำให้ช่วงเวลาธรรมดาๆ รู้สึกพิเศษ น่าพึงพอใจ และมีความหมาย เช่น จุดเทียน นอนห่มผ้าห่มนุ่มๆ และดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ เพื่อผ่อนคลายก็พบกับความสุขที่แท้จริงแล้ว



นอกจากนี้ ชาวเดนมาร์กยังนิยมใช้คำว่า “ฮุกกะ” ในชีวิตประจำวันอย่างแพร่หลาย เช่น “วันนี้เราทำอะไรฮุกกะๆ ทำด้วยกันไหม” หรือ “คืนนี้นั่นอยากจะทำฮุกกะอยู่คนเดียวเงียบๆ ที่บ้าน” ฮุกกะจึงเป็นเสมือนความลับแห่งความสุขใจที่ทุกคนสามารถมีได้ในทุกวัน ทุกอย่างที่มีอบความรู้สึกดีๆ ให้กับตนเอง การทำสิ่งทีชอบในแบบที่ทุกคนทำได้ง่ายๆ เป็นความสุขจากสภาวะภายในจิตใจ ซึ่งเป็นเรื่องเฉพาะบุคคลที่ต้องค้นหาให้พบด้วยตนเอง

ฮุกกะง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน

- จิบเครื่องดื่มอุ่นๆ หรือทำเมนูง่ายๆ ที่คุ้นเคยที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
- มีเวลาพูดคุย ถามทุกข์สุข ปล่อยโยนกันประจำวันกับคนใกล้ตัว
- นอนบนโซฟาแสนสบายในมุมโปรด อ่านหนังสือเล่มที่เลือกไว้
- ฝึกรู้จักกับตนเองในปัจจุบันที่นี้และเดี๋ยวนี้ ปิดเครื่องมือถือสื่อสารแล้วฟังเพลงเบาๆ พร้อมจุดเทียนหอมกลิ่นที่ชอบ

ลากอม ความพอดีนั้นดีที่สุด

ลากอม (Lagom) เป็นแนวคิดที่พูดถึงการปรับสมดุลในชีวิตให้พอดีของชาวสวีเดน ในสวีเดนมีสุภาษิตที่ว่า “Lagom är bäst.” หรือ “ความพอดีนั้นดีที่สุด” ลากอมเป็นปรัชญาที่ฝังรากลึกมาช้านานในวิถีชีวิตของชาวสวีเดน เป็นวิถีในการปรับสมดุลการใช้ชีวิตให้เข้าที่เข้าทางด้วยหลักการพอดีจึงดีที่สุด

เปล่ง่ายๆ ว่า ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ทำทุกอย่างให้พอดีๆ แก่นแท้ของลาออมให้ความสำคัญกับความพอดีที่เหมาะสมกับแต่ละคน ปรัชญานี้ช่วยให้หลายคนที่กำลังเผชิญกับความยุ่งเหยิงมากเกินไปในชีวิตได้กลับมาทบทวนสมดุลแห่งชีวิตในมิติต่างๆ โดยสามารถปรับใช้ทั้งเรื่องการเงิน การใช้ชีวิต การทำงาน

ลาออมง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน

- จัดสรรเวลาทำงานกับการพักผ่อนให้พอเหมาะจนไม่รู้สึเหนื่อยเกินไป ไม่รู้สึกว่าทำงานหนักเกินไป
- มีเวลาได้อยู่คนเดียวเพื่อดูแลตัวเองที่สมดุลกับการออกไปพบปะ แลกเปลี่ยนกับผู้คน
- เลือกเสื้อผ้าที่ใส่สบายพอดีตัวในวันหนักๆ ที่เร่งรีบ
- ฝึกการเป็นผู้ให้และผู้รับ การให้ของขวัญผู้อื่น การบริจาคสิ่งของ หรือ การให้ของขวัญกับตัวเอง

ซิส คุณค่าของการพยายามอีกสักนิด

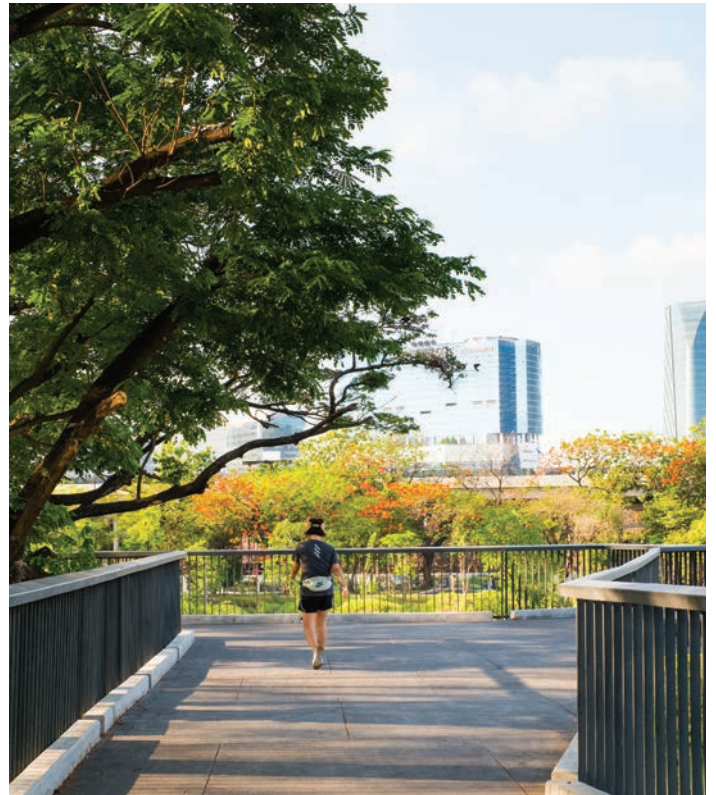
ซิส (Sisu) ปรัชญาชีวิตของชาวฟินแลนด์ การสะท้อนถึงความมุ่งมั่นพยายามในการก้าวต่อไปอีกนิดท่ามกลางสถานการณ์ที่ยากลำบาก ความกล้าเผชิญหน้ากับความท้าทายน้อยใหญ่ในชีวิตประจำวัน ทศนคติที่เปิดใจรับประสบการณ์สดใหม่ ว่ากันว่าปรัชญานี้มีที่มาจากคนที่ฟินแลนด์มีสภาพอากาศหนาวเหน็บ และมีทรัพยากรธรรมชาติที่จำกัด แต่ด้วยวิถีคิดซิสที่เป็นพื้นฐานในการใช้ชีวิตที่ชาวฟินแลนด์ยึดถือร่วมกัน การก้าวต่อไปอีกนิดด้วยความพยายามเป็นพลังที่ผลักดันให้ฟินแลนด์พลิกจากประเทศยากจนกลายเป็นชาติพัฒนาแล้วที่ผู้คนมีคุณภาพชีวิตดีเยี่ยม และมีดัชนีความสุขติดอันดับโลกต่อเนื่องทุกปี ความสุขและสมดุลชีวิตเป็นผลมาจากความพยายามเล็กๆ ในทุกวัน การลงมือทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่แปลกใหม่ด้วยตนเอง ล้วนเป็นการฝึกฝนซิสที่มอบคุณค่าและความหมายให้แก่ชีวิต

ซิสง่าย ๆ ในชีวิตประจำวัน

- การฝึกทักษะใหม่ๆ เช่น เรียนภาษาใหม่จากแอปพลิเคชันที่มีแบบฝึกหัดท้าทายเพิ่มระดับขั้นขึ้นไปทุกวัน
- การซ่อมสิ่งของที่พังให้กลับมาใช้งานได้อีกครั้ง การเย็บซ่อมเสื้อผ้าที่ขาดเล็กน้อยให้กลับสู่สภาพดี
- การทำงานฝีมือ หรือทำงาน DIY ต่างๆ
- ออกไปใกล้ชิดธรรมชาติ การเดินป่าในวันหยุด หรือออกไปเดินศึกษาธรรมชาติในสวนสาธารณะใกล้บ้าน

ประโยชน์ของการฝึกฝนปรัชญาแห่งความสุข

- เพลิดเพลินไปกับช่วงเวลาปัจจุบันและสนุกกับมัน ชาวเดนมาร์กคิดว่าการสนุกทำให้สามารถสนุกกับชีวิตได้เสมอ ด้วยการสร้างบรรยากาศที่ดีเยี่ยมสงบ ล้อมรอบตัวเองด้วยสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ทำให้มีความสุข
- ได้ใช้เวลาในการดูแลตัวเอง การมีเวลาได้ทำอะไรเพื่อตัวเอง ค้นพบวิธีผ่อนคลายความตึงเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง รู้วิธีเติมเต็มความสุขให้กับชีวิตตามหลักการของฮูกเก ลาออม และซิส เป็นการกลับมาใส่ใจดูแลตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม
- มีจิตใจที่มั่นคงและเข้มแข็งจากภายใน ซิสเป็นการเรียนรู้วิธีที่มีประสิทธิภาพในการสงบสติอารมณ์ หากสิ่งต่างๆ เริ่มไม่เป็นไปตามที่หวังไว้



การให้หลักคิดพยายามอีกนิดอาจช่วยให้ไปต่อได้โดยไม่ยอมแพ้ การกลับมาอยู่กับตนเองในบรรยากาศที่สงบสบายและพอดีของฮูกเกและลาออมก็ช่วยคืนความเข้มแข็งจากภายใน และทำให้มีความหวังได้อีกครั้ง

- สมดุลการทำงานและการสนุกกับชีวิต ชาวสวีเดนคิดว่าบุญแจ่มความสุขคือการอยู่ในความพอประมาณ ความพอดีเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการนำความสมดุลมาสู่ชีวิต การรู้จักสังเกตตนเองว่าทำงานมากเกินไปจนรู้สึกเหนื่อยล้าแล้วพาตนเองกลับสู่สมดุลได้ทันเวลาจะทำให้หลีกเลี่ยงความเครียดในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ได้ดีขึ้น

- ฝึกฝนการรักในตัวตนของตนเอง หลายคนมักบอกตัวเองว่าฉันควรออกกำลังกาย ทำงาน ท่องเที่ยว เข้าสังคมมากขึ้น ฉันต้องการงานที่ดีกว่านี้ ฉันควรซื้อรถที่ดีกว่า หรือฉันควรเป็นคนที่ยืนมากกว่านี้ ความพยายามมากเกินไปด้วยเป้าหมายที่ไม่สอดคล้องกับความสุขใจในแบบของตนเอง แทนที่จะเป็นแรงกระตุ้นสร้างแรงบันดาลใจมักกลายเป็นอุปสรรคต่อความสุข การถล่นถอยเป้าหมายที่สำคัญอย่างแท้จริงจึงเป็นการฝึกฝนการรักตัวเอง ฝึกการรักในตัวตน สิ่งที่คุณเองต้องการอย่างแท้จริงคือสิ่งที่ปรัชญาทั้งหมดบอกไว้

- มีชีวิตที่มุ่งมั่นและไม่ลังเล สิ่งสำคัญในชีวิตอีกเรื่องหนึ่งคือการรักษาความมุ่งมั่นไว้ ซิสสอนเราว่าการมีส่วนร่วมและกระตือรือร้นเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการเอาชนะอุปสรรคใดๆ เชื่อมั่นในตัวเอง และถ้าต้องการทำอะไรลงมือทำโดยไม่สงสัยว่าเราดีพอหรือไม่ เก่งพอหรือไม่ในการทำสิ่งนั้น เมื่อเอาชนะความกลัวล้มเหลวได้จะรู้สึกแข็งแกร่งขึ้น และปัญหาในชีวิตประจำวันจะไม่น่ากลัวอีกต่อไป ซิสสอนให้กล้าหาญ ไม่กลัวความยากลำบาก การผลักดันไปข้างหน้าทีละนิดแม้จะไม่แน่ใจว่าสามารถชนะได้ การยอมรับหลักการซิสเพื่อให้รู้สึกแข็งแกร่งขึ้นและบรรลุเป้าหมายที่สำคัญสำหรับตนเอง

AI เปลี่ยนโฉมการดูแลสุขภาพ

อีกไม่นานเราจะสัมผัสการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ๆ เพราะเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ หรือ Artificial Intelligence (AI) กำลังคืบคลานเข้ามาเป็นส่วนดูแลสุขภาพร่างกายผ่านแอปพลิเคชัน สมาร์ทโฟน สมาร์ทวอตช์ รวมถึงอุปกรณ์ออกกำลังกายต่างๆ จนนำมาสู่การเปลี่ยนโฉมการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพครั้งใหญ่อย่างที่หลายคนไม่เคยคาดคิดมาก่อน เหมือนกับ 4 หัวข้อด้านล่างนี้ที่กำลังจะเกิดขึ้นในปีและอนาคตอันใกล้

1. สร้างโปรแกรมออกกำลังกายให้แต่ละคน

แต่เดิมโปรแกรมออกกำลังกายมักจะไม่ตอบสนองความต้องการของแต่ละคนที่มีความแตกต่างและหลากหลายไม่เหมือนกัน ดังนั้นผู้ผลิตแอปพลิเคชัน แปรนตีอุปกรณ์ออกกำลังกาย และบริษัทไอทียักษ์ใหญ่จึงหันมาใช้เทคโนโลยี AI ในการสร้างโปรแกรมออกกำลังกายรูปแบบใหม่แทน เพราะ AI สามารถเรียนรู้ข้อมูลออกกำลังกายของเราในอดีตระดับความฟิตในปัจจุบัน วัตถุประสงค์ในอนาคต และข้อมูลสุขภาพของเราที่ยังติดตามข้อมูลเหล่านี้ตลอดเวลา จึงสามารถออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายที่ตอบโจทย์ความต้องการของแต่ละคนได้ดีกว่า ที่สำคัญ AI ยังปรับและเปลี่ยนโปรแกรมออกกำลังกายเมื่อมีปัจจัยด้านสุขภาพและร่างกายใหม่ๆ เกิดขึ้นได้ทันที ซึ่งนี่เป็นสิ่งที่หาไม่ได้จากการสร้างโปรแกรมออกกำลังกายรูปแบบเดิม

2. แนะนำโภชนาการด้านอาหารที่แม่นยำ

เทคโนโลยี AI กำลังเข้ามามีบทบาทในแวดวงโภชนาการด้านอาหารอย่างแพร่หลายเช่นกัน โดยเฉพาะนักโภชนาการที่เกี่ยวข้องทางด้านเทคโนโลยีซึ่งทำงานร่วมกับผู้ผลิตแอปพลิเคชันฟิตเนส ควบคุมน้ำหนัก และโภชนาการด้านอาหาร ได้ใช้ประโยชน์จาก AI ในการวิจัย ประมวลผล ตลอดจนพัฒนาแอปพลิเคชันเหล่านี้จนมีคุณสมบัติรอบด้านมากกว่าที่เคยเป็นมา ไม่ว่าจะเป็นวางแผนการรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับแต่ละคน ติดตามสารอาหารที่กินแต่ละมื้อ วิเคราะห์และคาดการณ์ผลในระยะยาว ให้คำแนะนำในการเลือกซื้ออาหาร ตลอดจนให้ความรู้ด้านอาหาร ผลลัพธ์ที่ตามมาคือ เราจะรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพร่างกายของเราจริงๆ แลลดความเสี่ยงจากการรับประทานอาหารไปพร้อมกันด้วย

3. ออกกำลังกายกับเทรนเนอร์ดิจิทัลจาก AI

นอกเหนือจากออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายและให้คำแนะนำด้านโภชนาการแล้ว บรรดาผู้ผลิตแอปพลิเคชันฟิตเนส ผู้ผลิตอุปกรณ์ออกกำลังกาย เจ้าของยิม และบริษัทไอทียักษ์ใหญ่มักร่วมมือกันสร้างเทรนเนอร์ AI เพื่อให้คนรักสุขภาพได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้อย่างเหมาะสม โดยเทรนเนอร์ AI จะทำงานผ่านแอปพลิเคชันฟิตเนส สมาร์ทวอตช์ และอุปกรณ์ออกกำลังกายในยิมที่มีการติดตั้งเทคโนโลยีต่างๆ เช่น หน้าจอสำหรับพูดคุยกับเทรนเนอร์ AI และแสดงผลเทคโนโลยีติดตามและบันทึกข้อมูลที่จะส่งให้ AI วิเคราะห์และประเมินผลหรือแม้แต่ติดตั้งกล้อง 3 มิติที่ AI จะตรวจสอบท่าออกกำลังกายและให้คำแนะนำท่าออกกำลังกายที่ถูกต้อง ทั้งหมดนี้จะเปลี่ยนประสบการณ์การออกกำลังกายของเราให้ต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง



4. ดูแลสุขภาพตลอด 24 ชั่วโมง

นับจากนี้อุปกรณ์ไฮเทคสำหรับสวมใส่เพื่อดูแลสุขภาพจะฉลาดล้ำและทันสมัยอย่างไม่เคยมีมาก่อน เพราะบริษัทไอทีระดับโลกกำลังใช้เทคโนโลยี AI สำหรับเก็บข้อมูลเชิงลึก ประเมินสุขภาพร่างกาย วินิจฉัยอาการ และรายงานผลแบบเรียลไทม์ให้ผู้สวมใส่ หรือส่งข้อมูลให้แพทย์และโรงพยาบาลที่ทำการรักษาผู้ป่วยตลอดเวลา ผลที่ตามมาคือสุขภาพเราจะเปลี่ยนไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพในเชิงรุกและป้องกัน เช่น เมื่อพบอัตราการเต้นของหัวใจผิดปกติผ่านสมาร์ทวอตช์ AI จะเชื่อมต่อกับเครื่องกระตุ้นหัวใจให้เริ่มทำงานหรือติดต่อโรงพยาบาลในทันที นอกจากนี้ยังมีการเพิ่มความสามารถของผู้ป่วยและผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ เช่น คอยเตือนให้รับประทานยาให้ตรงเวลาและเก็บบันทึกการรับประทานยา ส่งแพทย์ประจำคนไข้ ทำให้ต้นทุนรักษาพยาบาลลดลงทั้งในแง่เวลาและค่าใช้จ่ายอีกด้วย



กินตามอายุให้แข็งแรงสมวัย

เมื่อเราเติบโตขึ้น ไม่เพียงแต่สภาพร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไป แต่ความต้องการสารอาหารต่างๆ ในแต่ละช่วงอายุยังแตกต่างกันไปด้วย ดังนั้นนอกจากกินอาหารให้หลากหลายและครบถ้วนตามหลักโภชนาการแล้วยังควรเน้นการกินอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ และเหมาะกับแต่ละช่วงอายุ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมวัย ดังนั้นถ้ายังไม่รู้จะเริ่มจากตรงไหน ลองอ่านคำแนะนำในช่วงอายุ ของตัวเองที่ด้านล่างและนำไปปรับใช้ได้เลย

อายุ 20 ปีขึ้นไป

เป็นช่วงที่ร่างกายมีการพัฒนาเติบโตเต็มที่เป็นวัยที่ใช้พลังงานมากในการทำกิจกรรมต่างๆ ควรเลือกรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง จำพวกเนื้อสัตว์และถั่วต่างๆ รวมถึงข้าวและแป้งมากเป็นอันดับหนึ่ง ตามด้วยผักผลไม้ที่หลากหลาย ที่สำคัญควรเพิ่มการกินอาหารที่อุดมไปด้วยโพแทสเซียม เพราะมีส่วนช่วยเรื่องความดันโลหิต การย่อยอาหาร และจังหวะการเต้นของหัวใจ อย่างเช่นกล้วย อะโวคาโด และปลาแซลมอน เพียงเท่านั้นก็จะรักษาสสมดุลของระบบต่างๆ ในร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

อายุ 30 ปีขึ้นไป

เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่ต้องรับผิดชอบทั้งการทำงานและครอบครัวมากขึ้น จึงทำให้มีเวลาออกกำลังกายน้อยลง ส่งผลให้ร่างกายสะสมพลังงานส่วนเกินและรูปร่างเปลี่ยนแปลงไป ดังนั้นคนวัยนี้จึงควรระมัดระวังอาหารที่มีไขมันคอเลสเตอรอล และคาร์โบไฮเดรตสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถปรับเปลี่ยนมากินธัญพืชอย่างน้อย 50 กรัมต่อมื้อ หรือประมาณ 1/4 ของจาน นอกจากนี้ควรเพิ่มเติมด้วยอาหารที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ

ช่วยลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ และทุนวัตถุดิบที่มีประโยชน์ในตู้เย็นแทนที่อาหารสำเร็จรูป ขนม นม เนย น้ำอัดลม และอาหารไม่มีประโยชน์ทั้งหลาย

อายุ 40 ปีขึ้นไป

การเลือกอาหารที่มีประโยชน์และคุณค่าจำเป็นกับคนวัยนี้มากขึ้น ควรกินอาหารที่อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระต่อเนื่องในช่วงวัย 30 ปี และเพิ่มอาหารที่อุดมไปด้วยธาตุเหล็กที่ช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงเพื่อนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย เพราะคนวัยนี้หากร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอจะทำให้รู้สึกอ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย ไม่ว่าจะเป็นผักโขม บรอกโคลี ตำลึง ถั่วแขก ไข่ เต้าหู้ งา และถั่วดำ นอกจากนี้ยังควรกินอาหารที่อุดมไปด้วยแคลเซียม เพราะมีบทบาทสำคัญต่อการทำงานของเส้นประสาทและเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อที่เริ่มจะเสื่อมถอยตามวัยที่เปลี่ยนไป

อายุ 50 ปีขึ้นไป

ร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงจากเดิมอย่างเห็นได้ชัด ควรเน้นอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น มีสิ่งสำคัญที่ควรทบทวนไว้ในใจตลอดคือ ลดกลีอน้ำตาล ไขมัน เนื้อแดง เนย และครีม โดยเฉพาะสามอย่างหลังที่อุดมไปด้วยไขมันอิ่มตัวไม่ดี

ซึ่งมีผลต่อหลอดเลือดแดง สุขภาพหัวใจ และสมองอย่างชัดเจน ทางที่ดีเปลี่ยนมาเป็นไขมันดีจากปลาหรือไขมันจากพืช เช่น เมล็ดแฟลกซ์และถั่วต่างๆ ทั้งยังควรเพิ่มอาหารที่อุดมด้วยโปรตีนเพื่อให้การซ่อมแซมการเจริญเติบโตของเซลล์เป็นไปอย่างสมบูรณ์ โดยเลือกเป็นโปรตีนที่ดีจากเนื้อปลา ไข่ เนื้อไม่ติดมัน พืชตระกูลถั่ว ถั่ว และไข่

อายุ 60 ปีขึ้นไป

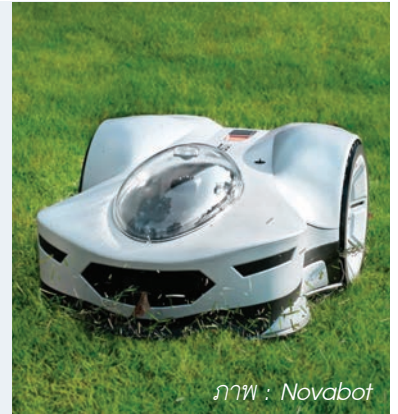
คนในวัยนี้จะพบว่าร่างกายมีประสิทธิภาพในการดูดซึมและใช้ประโยชน์วิตามินและแร่ธาตุน้อยลง บางคนมีความอยากอาหารน้อยลง ดังนั้นจะต้องบำรุงร่างกายด้วยอาหารที่ดีต่อสุขภาพและมีคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะอาหารที่อุดมด้วยวิตามิน B12 ได้แก่ ปลาทูน่า เนื้อวัว ธัญพืช ข้าว ไข่ ปลาแซลมอน และไข่ เพื่อช่วยให้การทำงานของระบบประสาทและความจำระยะสั้นดีขึ้น ทั้งยังช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร ทำให้เจริญอาหาร นอกจากนี้ควรเพิ่มอาหารที่อุดมด้วยสังกะสีเพื่อช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และอย่าลืมเติมวิตามิน D เพื่อเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงและป้องกันโรคสมองเสื่อม ซึ่งมีอยู่ในไข่ ปลา ถั่วเหลือง และผลิตภัณฑ์จากนมต่างๆ

4 เทรนด์อยู่อาศัยสุดล้ำปี 2567

ถึงแม้ปีที่แล้วจะเป็นอีกปีที่ยอดเยี่ยมสำหรับการอยู่อาศัยอันล้ำสมัยแล้วก็ตาม แต่ด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จึงทำให้ปี 2567 เป็นปีที่ท้าทายการอยู่อาศัยไม่น้อยไปกว่ากัน โดยเฉพาะ 4 เทรนด์ด้านล่างนี้ที่ฉายภาพให้เห็นว่าเทคโนโลยีจะเปลี่ยนโฉมการใช้ชีวิตในบ้านแตกต่างไปจากเดิมไม่มากนักน้อยเลยก็ด้วย

1. หุ่นยนต์ในบ้านล้ำสมัยอีกขั้น

ABI Research คาดการณ์ว่า ผู้อยู่อาศัยทั่วโลกจะพึ่งพาหุ่นยนต์ทำความสะอาดบ้านในปี 2567 มากถึง 79 ล้านตัว ด้วยเหตุนี้ผู้ผลิตหุ่นยนต์ทำความสะอาดบ้านทั่วโลกจะทยอยเปิดตัวหุ่นยนต์รุ่นใหม่ ๆ ออกสู่ตลาดมากมาย พร้อมสร้างความแตกต่างด้วยระบบทำงานอัจฉริยะล้ำสมัย ฟังก์ชันการทำงานที่ซับซ้อนยิ่งขึ้น ติดตั้งเซ็นเซอร์ขั้นสูงและเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI เพื่อรองรับการทำงานอัตโนมัติเต็มรูปแบบ นอกจากนี้ยังเชื่อมต่อกับระบบสมาร์ทโฮมเพื่อยกระดับการทำความสะอาดบ้านไปอีกขั้น หนึ่งในตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ หุ่นยนต์ตัดหญ้า Novabot ที่นอกจากทำงานอัตโนมัติได้แล้วยังมาพร้อมกล่องความคมชัดสูง 360 องศา เพื่อจับความเคลื่อนไหวและแจ้งเตือนผ่านแอปพลิเคชันทันที หรือแม้แต่หุ่นยนต์ฮิวแมนนอยด์ Optimus Gen 2 ของ Tesla ที่เตรียมเปิดตัวในปีนี้ก็เป็นที่จับตามองเช่นกัน



ภาพ : Novabot



ภาพ : LG

2. อุปกรณ์ไฮเทคมีลifestyleฟังก์ชันมาแรง

ในปี 2567 อุปกรณ์ไฮเทคมีลifestyleฟังก์ชันจะยังคงมาแรงอย่างต่อเนื่อง เพราะการรวมความสามารถที่หลากหลายไว้ในอุปกรณ์เดียวจะช่วยเพิ่มความสะดวก ประสิทธิภาพ และสร้างประสบการณ์ใช้งานอันน่าประทับใจยิ่งกว่าเดิม ที่สำคัญยังช่วยประหยัดพื้นที่ที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ที่อยู่อาศัยในคอนโดซึ่งมีพื้นที่จำกัดมากๆ ยกตัวอย่างเช่น โต๊ะรับแขกที่ผนึกรวมกับเครื่องฟอกอากาศ หุ่นยนต์ดูดฝุ่นที่มีเครื่องกรองอากาศในตัว เครื่องดูดควันที่จะมาพร้อมหน้าจอสัมผัสขนาดใหญ่ให้คุณแม่บ้านดูสูตรและวิธีทำระหว่างปรุงอาหาร หรือ รับชมความบันเทิงระหว่างทำกับข้าว เตาไฟฟ้าที่รวมเครื่องดูดควันไว้บนเตา ซึ่งช่วยประหยัดพื้นที่ใช้สอยได้เป็นอย่างดี เครื่องซักผ้า All in One ที่ทั้งซักและอบผ้าในเครื่องเดียว

3. การควบคุมบ้านด้วย AR กำลังมา

การเปิดตัวแว่นตาอัจฉริยะ AR (Augmented Reality) ของบริษัทไฮเทคยักษ์ใหญ่ในปีที่แล้ว กำลังสร้างการเปลี่ยนแปลงในการควบคุมบ้านให้แตกต่างจากเดิมอย่างสิ้นเชิง จากสมัยก่อนเราออกคำสั่งอุปกรณ์ภายในบ้านด้วยการกดปุ่ม กดรีโมท หรือกดสวิตช์ต่างๆ แต่หลังจากนี้เพียงเราสวมใส่แว่นตาอัจฉริยะ AR ก็สามารถควบคุมด้วยการแสดงท่าทาง น้ำเสียง การสัมผัสอินเทอร์เฟซ หรือแม้กระทั่งภาพเสมือนจริง เช่น การปรับอุณหภูมิในบ้าน ปรับแสงห้องต่างๆ การปรับระดับเสียงทีวีและลำโพง การเปิดระบบรักษาความปลอดภัย ดังนั้นในปีนี้จะเห็นเครื่องใช้ไฟฟ้า หุ่นยนต์ทำความสะอาด รวมถึงระบบต่างๆ ภายในบ้านที่รองรับและเชื่อมแว่นตาอัจฉริยะ AR อย่างแน่นอน



4. ระบบอัตโนมัติล้ำหน้ากว่าเดิม

ในปี 2567 ระบบอัตโนมัติกำลังก้าวข้ามไปสู่จุดสูงสุดใหม่ที่ไม่มีใครเคยมีมาก่อน จากปัจจุบันเป็นระบบกึ่งอัตโนมัติ ซึ่งต้องอาศัยการสนับสนุนหรือตัดสินใจจากผู้ใช้งานตลอดเวลา เช่น เราต้องออกคำสั่งให้หุ่นยนต์ทำความสะอาดเริ่มทำงานหรือกดเลือกโหมดต่างๆ ในการทำความสะอาด ระบบไฟส่องสว่างที่เราต้องคอยปรับการตั้งค่าต่างๆ ตามสภาพแสงที่เปลี่ยนไปเสมอ แต่สิ่งนี้กำลังเปลี่ยนไปเป็นระบบอัตโนมัติเต็มรูปแบบที่ทำงานด้วยชิปเซตขั้นสูง เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI และซอฟต์แวร์เวอร์ชันใหม่ๆ ทำให้อุปกรณ์และระบบต่างๆ ในบ้านทำงานอัตโนมัติด้วยตัวเอง เช่น ระบบควบคุมอุณหภูมิที่เรียนรู้และจดจำพฤติกรรมของผู้อยู่อาศัยและปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมตลอดเวลา หุ่นยนต์ทำความสะอาดที่ประเมินปัจจัยแวดล้อมและตัดสินใจเริ่มทำความสะอาดพร้อมเลือกใช้โหมดต่างๆ โดยเราไม่ต้องสั่งงานอีกต่อไป





กรุงเทพประกันภัยขยายเวลาผ่อนชำระเบี้ยฯ ตลอดปี 2567 แบ่งเบาภาระลูกค้า ในสภาวะเศรษฐกิจปัจจุบัน

กรุงเทพประกันภัยเห็นความสำคัญกับสภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันที่ยังส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของลูกค้าและประชาชนมาอย่างต่อเนื่อง จึงร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการบรรเทาความเดือดร้อนและแบ่งเบาภาระให้แก่ลูกค้า

โดยการขยายระยะเวลาผ่อนผันการชำระเบี้ยประกันภัยทุกประเภท ผ่านบัตรเครดิต 0% ไปจนถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2567 จากเดิมที่จะสิ้นสุดในวันที่ 31 ธันวาคม 2566

มาตรการผ่อนผันการชำระเบี้ยประกันภัยผ่านบัตรเครดิต

- ลูกค้าบุคคลที่ทำประกันภัยทุกประเภท (ยกเว้น พ.ร.บ.รถยนต์) ทั้งกรมธรรม์ใหม่และต่ออายุ และมีเบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไปต่อกรมธรรม์
- กรมธรรม์ประกันภัยที่มีผลคุ้มครองตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 31 ธันวาคม 2567 และชำระเบี้ยประกันภัยภายในระยะเวลาที่กำหนด
- การผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยผ่านบัตรเครดิตธนาคารกรุงเทพ 0% ได้นาน 10 เดือน
- การผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยผ่านบัตรเครดิตที่ร่วมรายการ 0% ได้นาน 6 เดือน ได้แก่ ธนาคารกรุงศรีอยุธยา ธนาคารกสิกรไทย ธนาคารไทยพาณิชย์ ธนาคารซีทีแบงก์ ธนาคารยูโอบี และบัตรกรุงไทย (KTC)

ทั้งนี้ สามารถดูรายละเอียดการผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยเพิ่มเติมได้ที่ www.bangkokinsurance.com/product/paychannel
หรือสอบถาม โทร. 0 2285 8888

ที่สุดแห่งจุดหมายน่าเที่ยวปี 2567

ปีที่ผ่านมายังออกเดินทางท่องเที่ยวต่างประเทศไม่มากนัก แล้วหวังลึกๆ ว่าปีนี้จะไปเยือนต่างประเทศให้มากขึ้น แต่ก็ยังไม่รู้จะปักหมุดไปที่ไหนดี ไม่เสียเวลาตัดสินใจและจะได้มีเวลาวางแผนเดินทางนานๆ แนะนำให้ลองเลือก 1 ใน 4 ประเทศที่คัดมาจากการจัดอันดับจุดหมายน่าไปที่สุดในปี 2567 ของสื่อท่องเที่ยวระดับโลกอย่าง Lonely Planet ไม่เพียงแต่ละประเทศจะมีจุดเด่นและความน่าสนใจแตกต่างหลากหลาย แต่ยังเต็มไปด้วยสีสันและแหล่งท่องเที่ยวที่จะเปิดประสบการณ์ใหม่ๆ อย่างแท้จริง

มองโกเลีย: สวรรค์บนดินอันงดงาม

เมื่อพูดถึงการเดินทางเที่ยวประเทศมองโกเลีย หลายคนหลายคนนึกภาพไม่ออกว่าจะเที่ยวอะไร ทั้งที่จริงแล้วที่นี่มีสถานที่ท่องเที่ยวแปลกหูแปลกตามากมาย โดยเฉพาะภูมิประเทศที่กว้างใหญ่และบริสุทธิ์ที่หาที่ใดเปรียบได้ยากอย่าง Khongoryn Els ที่ถูกขนานนามว่าเป็นดินแดนแห่งเนินทรายที่สวยงามและใหญ่ที่สุดของทะเลทรายโกบี ในอุทยานแห่งชาติโกบี กูรวานไซคาน (Gobi Gurvan Saikhan National Park) รวมถึงทุ่งหญ้าสเตปป์อันกว้างใหญ่ไพศาลที่เปิดโอกาสให้นักเดินทางได้สำรวจสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติอันแสนบริสุทธิ์ และสัมผัสวัฒนธรรมท้องถิ่นด้วยการค้างคืนในกระโจมของชนเผ่าเร่ร่อนที่เรียกว่า Ger (Yurt) นักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสวิถีชีวิตของคนท้องถิ่นอย่างใกล้ชิด

นอกจากนี้ นักท่องเที่ยวยังจะได้ดื่มด่ำประวัติศาสตร์มองโกเลียผ่านพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ พิพิธภัณฑ์วิจิตรศิลป์ชาวนาบาตาร์ และหอศิลป์สมัยใหม่แห่งชาติมองโกเลียที่ตั้งอยู่ในเมืองหลวงอูลานบาตาร์ (Ulaanbaatar) หรือจะแวะไปเยือนอนุสาวรีย์เจงกิส ข่าน ที่เพิ่งสร้างเสร็จเมื่อเร็วๆ นี้ ก็สวยงามแปลกตาไม่แพ้กัน แล้วจบทริปด้วยการแวะเมืองหลวงเก่าคาราโครัม (Karakorum) ซึ่งจักรพรรดิเจงกิส ข่าน สร้างขึ้นตั้งแต่ ค.ศ. 1220 และเป็นที่ตั้งของวัดวาอารามเก่าแก่ที่พุทธศาสนิกชนต่างให้ความเคารพนับถือมาช้านาน



โมร็อกโก: สีสันของความหลากหลาย

โมร็อกโกเป็นอีกหนึ่งประเทศที่มีความหลากหลายอันน่าตื่นตาตื่นใจ ตั้งแต่เมืองโบราณเก่าแก่ เทือกเขาสูงชัน ไปจนถึงทะเลทรายและชายหาดสวยงาม จึงได้รับการจัดอันดับให้เป็นจุดหมายน่าไปที่สุดของปีนี้อย่างเสียไม่ได้ สำหรับแลนด์มาร์กสำคัญที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาดคือเมืองสวรรค์สีฟ้า Chefchaouen ทางตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศ คนพื้นเมืองมักจะเรียกเมืองนี้ว่าเอลไลยูน ส่วนนักท่องเที่ยวจะเรียกตรงตัวตามภาษาอังกฤษคือเชฟชาฮูน ที่นี่ไม่เพียงเป็นเมืองเก่าแก่ที่สร้างขึ้นตั้งแต่ ค.ศ. 1471 แต่ยังเต็มไปด้วยมนตร์เสน่ห์อันน่าค้นหาจากบ้านเรือนโทนสีฟ้าที่สร้างลดหลั่นไปตามหุบเขา และบ้านแต่ละหลังจะประดับด้วยกระถางต้นไม้ งานฝีมือ และเครื่องปั้นต่างๆ เรียกว่าถ่ายภาพมุมไหนก็สวยไปหมด

ส่วนคนรักธรรมชาติต้องจัดทริปบินเขาหรือเดินป่าบนเทือกเขาแอตลาส (Atlas) ที่ทอดตัวจากประเทศโมร็อกโกไปถึงตอนเหนือของประเทศไนจีเรีย โดยมีเส้นทางให้เลือกตั้งแต่ระยะสั้นไม่กี่กิโลเมตรจนถึงเส้นทางที่ใช้เวลาเดินทางเป็นสัปดาห์ วากลับเข้ามายังเมืองหลวงควรหาเวลาเยี่ยมชมสถาปัตยกรรมของสุเหร่าแห่งกะตริยัสส์ชั้นที่ 2 (Hassan ii Mosque) ที่ตั้งอยู่ริมทะเลใจกลางเมืองกาซาบลังกา (Casablanca) และมีขนาดใหญ่ติดอันดับโลก ตลอดจนแวะชมพิพิธภัณฑ์ เทียวตลาด และชิมอาหารโมร็อกโกแสนอร่อยที่มีให้เลือกลิ้มลองมากมาย

อินเดีย: ประตูดินแดนอัศจรรย์

หลายคนอาจคิดว่าสถานที่ท่องเที่ยวของอินเดียมีเพียงอนุสรณ์สถานแห่งความรักอย่างทัชมาฮาล สถาปัตยกรรมเปอร์เซียผสมโมกุลของพระราชวังสายลม หรือฮาวามาฮาล (Hawa Mahal) หรือตามรอยพุทธศาสนาที่ลุมพินีวัน และพุทธคยาเท่านั้น แต่หลังจากการเปิดเส้นทางบินใหม่จากทั่วทุกมุมโลก การปรับปรุงขบวนรถไฟให้ทันสมัยและมีความสะอาด รวมถึงเปิดให้บริการล่องเรือ MV Ganga Vilas จากเมืองทิพครุห์ถึงเมืองพาราณสี ระยะทางกว่า 3,200 กิโลเมตร ทำให้นักท่องเที่ยวเดินทางเยือนสถานที่ท่องเที่ยวใหม่ๆ ได้ง่ายดายเป็นมากขึ้น และเป็นที่มาของการได้รับการจัดอันดับให้เป็นจุดหมายน่าเที่ยวปี 2567 นั่นเอง

ต้องบอกว่าอินเดียเต็มไปด้วยสถานที่ท่องเที่ยวหลากหลายรูปแบบกระจายอยู่ทั่วประเทศ แต่ที่เป็นไฮไลต์น่าไปเยือนหนีไม่พ้นกลุ่มอนุสรณ์สถานแห่งขุรราโฮ (Khajuraho Group of Monuments) ที่สร้างขึ้นจากหินทรายและได้รับการประดับประดาไปด้วยประติมากรรมและภาพสลักอันสวยงาม จนได้รับการยกย่องให้เป็นผลงานชิ้นเอกที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของศิลปะอินเดีย พิธีสักการะคัมภีร์คุรุครันดสาหิบ (Guru Granth Sahib) ยามรุ่งสางที่วิหารทองคำ หรือ หริมันดิรสาหิบ (Harmandir Sahib) แห่งเมืองอัมริตซาร์ ผจญภัยบนหลังคาโลกที่แคว้นลาดักห์ หรือสูดท้ายตามลำห้วย Big Five ของอินเดียในอุทยานแห่งชาติจิม คอर्เบตต์ก็น่าสนใจไม่แพ้กัน ทั้งหมดที่เล่ามาเป็นเพียงน้ำจิ้มเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น อินเดียยังมีสถานที่ท่องเที่ยวให้ทุกคนแวะเวียนไปเยี่ยมชมอีกเพียบ



โครเอเชีย: มนต์เสน่ห์แห่งดินแดนพระจันทร์เสี้ยว

โครเอเชียมีอะไรมากกว่าชายฝั่งเอเดรียติกอันสวยงาม แต่ยังเต็มไปด้วยสถาปัตยกรรมโบราณ ป้อมปราการ ปราสาทอันใหญ่โต กำแพงเมืองสูงตระหง่าน โบสถ์เก่าแก่ที่ทรงเสน่ห์มากมาย จึงดึงดูดให้ภาพยนตร์และซีรีส์ดังระดับโลก เลือกถ่ายทำเป็นฉากสำคัญของเรื่อง แถมยังทำให้นักท่องเที่ยวทั่วโลกอยากตามรอยโลเคชั่นเหล่านั้นมาก ยิ่งตอนนี้โครเอเชียเข้าเป็นส่วนหนึ่งของสมาชิกสหภาพยุโรปและสมาชิกในเขตพื้นที่เชงเกน ยิ่งทำให้การเดินทางท่องเที่ยวไปประเทศนี้ง่ายขึ้นกว่าเดิมมากๆ และติดโผจุดหมายน่าไปของปีขึ้นดินนอนมาทีเดียว

นอกเหนือจากการแวะเวียนไปเช็คอินถ่ายรูปทำภาพยนตร์หรือซีรีส์ต่างๆ แล้วโครเอเชียยังมีไฮไลต์ที่ห้ามพลาดมากมาย อย่างการเดินทางชมความสวยงามของเมืองหลวงซาเกร็บ (Zagreb) บนถนนเล็กๆ ที่ลัดเลาะเลียบกำแพงเมืองโบราณ เพราะระหว่างทางจะพบกับร้านรวงเก่าๆ คาเฟ่เล็กๆ ตลอดจนร้านอาหารที่ซ่อนตัวอยู่ในบ้านเรือนโบราณหลังคาสีแดง รวมถึงจัตุรัส Ban Jelačić และมหาวิหารสโตลโกติกอันเก่าแก่ Zagreb Cathedral หรือจะไปเช็คอินสถานที่ท่องเที่ยวใหม่อย่างสกายวอล์ก Biokovo ในอุทยานแห่งชาติ Biokovo แล้วลองหาเวลาไปชื่นชมอัฒจันทร์โรมัน Pula Arena ใจกลางเมืองปูลา (Pula) ซึ่งมีขนาดใหญ่เป็นอันดับ 6 ของโลก ทั้งๆ ด้วยการเยือนเมืองดูบรอฟนิค (Dubrovnik) เพื่อสัมผัสป้อมปราการสีน้ำผึ้งและกำแพงเมืองที่ตั้งตระหง่านอยู่เหนือผืนน้ำสีฟ้าคราม

จัดประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ อนุมัติแผนการปรับโครงสร้างบริษัทฯ จัดตั้ง บมจ.บีเคไอ โฮลดิ้งส์

กรุงเทพประกันภัย จัดประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย เมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2566 นำโดย คุณชัย ไสภณพนิช (ที่ 2 จากซ้าย) ประธานกรรมการ พร้อมด้วย ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ (ที่ 2 จากขวา) ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่



คุณวีระนุช ธรรมารานุกุลป์ (ซ้ายสุด) Senior Partner บจ.ทีทีที แอนด์ พาร์ตเนอร์ ที่ปรึกษากฎหมาย และคุณเอนก ศิริเสถียร (ขวาสุด) เลขาธิการบริษัท โดยที่ประชุมฯ พิจารณออนุมัติเห็นชอบ แผนการปรับโครงสร้างบริษัท โดยการจัดตั้ง บริษัท บีเคไอ โฮลดิ้งส์ จำกัด (มหาชน) (BKIH) และจะดำเนินการยื่นไฟล์ (แบบ 69/247-1) ต่อสำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ เพื่อพิจารณาต่อไป โดย BKIH จะออกหุ้นสามัญเพิ่มทุนเพื่อแลกกับ หุ้นสามัญของ BKI ในอัตราเท่ากับ 1 หุ้นสามัญของ BKI ต่อ 1 หุ้นสามัญของ BKIH และภายหลังการทำคำเสนอซื้อหลักทรัพย์ของบริษัทฯ เสร็จสิ้นแล้ว BKI จะเพิกถอนหลักทรัพย์ของบริษัทฯ ออกจากตลาดหลักทรัพย์ฯ และ BKIH จะเข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์ฯ แทนที่หุ้นของบริษัทฯ ในวันเดียวกัน ซึ่งคาดว่าจะเกิดขึ้น ในไตรมาสที่ 2 ของปี 2567

มอบรางวัลแห่งความทุ่มเทให้แก่พนักงาน

กรุงเทพประกันภัยจัดพิธีมอบของที่ระลึกสำหรับพนักงานที่ปฏิบัติงานครบ 10 ปี 20 ปี 25 ปี และพนักงานอายุครบ 60 ปี โดยมี ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ เป็นประธานในพิธีมอบของที่ระลึกให้แก่พนักงาน เพื่อเป็นเกียรติแห่งความภาคภูมิใจในความมุ่งมั่นและทุ่มเทต่อการปฏิบัติงานให้องค์กรอย่างเต็มที่ และเพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน พร้อมร่วมกันขับเคลื่่อนองค์กรให้เติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืน ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม 2566 ที่ผ่านมา



ร่วมสนับสนุนการปฏิบัติการจิตดับไฟป่า

มอบประกันภัยอุบัติเหตุคุ้มครองเครื่องถ่ายเอกสารป้องกันไฟป่า (อส.อส.)

กรุงเทพประกันภัยเห็นความสำคัญของปัญหาไฟป่าและวิกฤติหมอกควันในพื้นที่ภาคเหนือ ซึ่งสร้างผลกระทบต่อสภาพอากาศและสุขภาพของประชาชน จึงร่วมกับชมรมผู้รับพระราชทานทุนมูลนิธิอานันทมหิดล และตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย มอบกรมธรรม์ประกันภัยอุบัติเหตุ ภายใต้โครงการประกันภัยอุบัติเหตุคุ้มครองเครื่องถ่ายเอกสารป้องกันไฟป่า (อส.อส.) ปี 2567 ให้แก่กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช เพื่อให้ความคุ้มครองความเสี่ยงภัยจากอุบัติเหตุและการเสียชีวิตของอาสาสมัครป้องกันไฟป่า จำนวน 4,862 คน ในการปฏิบัติการกิจด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาไฟป่าในพื้นที่ป่าอนุรักษ์ 9 จังหวัดภาคเหนือตอนบน โดยคุณทัศนพงศ์ บุญพลาร (ขวาสุด) ผู้อำนวยการ ธุรกิจลูกค้ารายย่อย ผู้แทนบริษัทฯ พร้อมด้วย ดร.เจน ขาญณรงค์ (ที่ 2 จากขวา) ประธานชมรมผู้รับพระราชทาน



ทุนมูลนิธิอานันทมหิดล และคุณดลวาลย์ กันทวงศ์ (ซ้ายสุด) ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายบริหารกิจกรรมเพื่อสังคม ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย ร่วมมอบกรมธรรม์ประกันภัยอุบัติเหตุ โดยมีคุณนรินทร์ ประทวนชัย (ที่ 2 จากซ้าย) รองอธิบดี กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช เป็นผู้แทนรับมอบกรมธรรม์ ณ อาคารศูนย์ปฏิบัติการ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช เมื่อวันที่ 19 ธันวาคม 2566

ทั้งนี้ กรมธรรม์ประกันภัยดังกล่าวให้ความคุ้มครองการเสียชีวิต สูญเสียอวัยวะ หรือทุพพลภาพถาวรสิ้นเชิง จำนวนเงิน 100,000 บาท หากบาดเจ็บเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล จะได้รับการชดเชยรายได้ จำนวนเงิน 200 บาทต่อวัน (สูงสุดไม่เกิน 20 วัน) ระยะเวลาคุ้มครองตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 31 พฤษภาคม 2567 รวมระยะเวลา 5 เดือน ตลอดช่วงฤดูไฟป่า

ร่วมทำบุญแด่หลวงพ่อลงกต

มอบเงินปรับปรุงอาคารบ้านพักผู้ป่วยและห้องน้ำ วัดพระบาทน้ำพุ



คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ และ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ร่วมมอบเงินสำหรับใช้ในการปรับปรุงอาคารบ้านพักผู้ป่วยและห้องน้ำ วัดพระบาทน้ำพุ เนื่องจากอาคารชำรุดและทรุดโทรม โดยในนาม บริษัทฯ และมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย ร่วมทำบุญเป็นเงินจำนวน 2,610,000 บาท และในนามมูลนิธิชัย-นุชนารถ โสภณพนิช ร่วมทำบุญเป็นเงินจำนวน 2,610,000 บาท รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น 5,220,000 บาท อีกทั้งร่วมถวายภัตตาหารเพลและเครื่องจตุปัจจัยไทยธรรมแด่หลวงพ่อลงกต วัดพระบาทน้ำพุ เพื่อความเป็นสิริมงคล นอกจากนี้ คณะผู้บริหาร พนักงาน บริษัทผู้เช่าภายในอาคาร และประชาชน ยังได้ร่วมทำบุญถวายปัจจัย บริจาคข้าวสาร อาหารแห้ง เครื่องอุปโภคบริโภค และอุดหนุนสินค้าแบรนด์นาถะในโครงการวัดพระบาทน้ำพุ เพื่อนำไปช่วยเหลือเด็กกำพร้า ผู้ป่วย HIV และคนชรา ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อเร็วๆ นี้

จัดกิจกรรมบริจาคโลหิต

ให้แก่สภากาชาดไทยส่งท้ายปี

คุณจักรกริช ชีวันนันทพรชัย (ซ้าย) ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ มอบของที่ระลึกให้แก่ผู้ที่มาบริจาคโลหิตเป็นคนแรก และร่วมให้กำลังใจและขอบคุณพนักงาน ลูกค้า คู่ค้า ตลอดจนประชาชนทั่วไปที่มาร่วมบริจาคโลหิต เพื่อให้มีโลหิตสำรองเพียงพอต่อการรักษาผู้ป่วยในโรงพยาบาลต่างๆ และสำรองในช่วงเทศกาลปีใหม่ที่มีอัตราการเกิดอุบัติเหตุเป็นจำนวนมาก โดยในครั้งนี้มีผู้ประสงค์ร่วมบริจาคโลหิตจำนวน 214 คน ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ เมื่อวันที่ 21 ธันวาคม 2566

กรุงเทพประกันภัยเห็นความสำคัญของการให้ โดยเฉพาะการให้โลหิตเพื่อสำรองในการรักษาผู้ป่วย จึงได้จัดกิจกรรมบริจาคโลหิตให้แก่สภากาชาดไทยเป็นประจำทุก 3 เดือนมาอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี



จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณลูกค้า/คู่ค้าที่ให้การตอบรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ เพื่อให้การส่งวารสารซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ โปรโมชัน และสิทธิพิเศษผ่านทางอีเมลของลูกค้า/คู่ค้าสอดคล้องกับ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. 2562 บริษัทฯ จึงขอสอบถามความประสงค์การรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ดังนี้

พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลกับการยกเลิกหรือจัดการวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

1. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการยกเลิกการรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์
2. กรณีลูกค้า/คู่ค้าต้องการเปลี่ยนแปลงอีเมล หรือเพิ่ม/ลดจำนวนอีเมลในการรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ สามารถแจ้งความประสงค์ดังกล่าว พร้อมชื่อ-นามสกุล และอีเมลที่ต้องการยกเลิก เปลี่ยน หรือเพิ่ม/ลด ส่งมาได้ทั้งอีเมล corp.com1@bangkokinsurance.com หรือสแกน QR Code



ยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง
อีเมลรับวารสาร BKI News



BKI News
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

การติดตามวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านวารสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่ม ยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมานี้

มั่นใจในทุกจังหวะชีวิต ให้เราดูแลคุณทุกอย่างก้าว

ด้วยสินค้าประกันภัยที่หลากหลาย
คุ้มครองครอบคลุม
รองรับทุกความเสี่ยงอย่างรอบด้าน



กรุงเทพประกันภัย
Bangkok Insurance