



P.01 BKI STORY

กรุงเทพประกันภัย
เปิดสาขาลำปางอย่างเป็นทางการ

P.04 COVER STORY

ท่องโลกผ่านทรนดใหม่

P.08 SMART LIVING

5 วิธีเลือกซื้อเครื่องฟอกอากาศ
รับมือ PM2.5

P.10 TRAVEL

ปักหมุด 3 วัดวอพร
ที่สายบุญห้ามพลาด



ท่องโลกผ่านทรนดใหม่

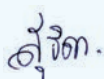
ปีที่ 28 ฉบับเดือนมีนาคม 2566

CONTENTS

เมื่อสถานการณ์ของโรคโควิด-19 คลี่คลาย นำมาสู่การปรับลดมาตรการด้านสาธารณสุขต่างๆ ตั้งแต่ช่วงปลายปีที่แล้ว หนึ่งในนั้นคือการเปิดให้เดินทางเข้า-ออกประเทศได้อีกครั้ง ส่งผลให้หลายคนตัดสินใจเดินทางท่องเที่ยวเพื่อเก็บเกี่ยวประสบการณ์อย่างคึกคักกันอีกครั้ง เทรนด์ของการท่องเที่ยวปีนี้จึงเต็มไปด้วยสีสัน ความหลากหลาย และแปลกใหม่ Cover Story ของ BKI News ฉบับนี้ขอพาทุกคนออกไปท่องโลกผ่าน 7 เทรนด์ท่องเที่ยวมาแรงที่อ่านแล้วอยากจัดทริปออกเที่ยวอย่างแน่นอน

นอกจากนี้ ภายในเล่มเรายังแนะนำ 5 วิธีการเลือกซื้อเครื่องฟอกอากาศและการใช้งานให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเพื่อรับมือสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กหรือฝุ่น PM2.5 ในปัจจุบัน ขณะที่คอลัมน์ Food ขวนรู้จกกรีกโยเกิร์ตซูเปอร์ฟู้ดยอดเยี่ยมที่ผู้คนกำลังสนใจ ส่วนใครที่ต้องการเดินทางขอพรและเสริมสิริมงคลให้ตัวเองและครอบครัว คอลัมน์ Travel แนะนำให้รู้จัก 3 วัดใน 3 จุดหมาย ซึ่งเป็นที่ตั้งของสิ่งศักดิ์สิทธิ์อันเป็นที่เคารพสักการะให้ได้ตามรอยกัน

และใน BKI NEWS ฉบับนี้ยังคงเต็มไปด้วยข่าวสารและกิจกรรมต่างๆ ของกรุงเทพประกันภัย ทั้งการเปิดสาขาลำปางอย่างเป็นทางการ ที่อำนวยความสะดวกการเข้าถึงประกันภัยของชาวลำปางและพื้นที่ใกล้เคียง การได้รับรางวัล Thailand Top Company Awards 2023 ประเภทอุตสาหกรรมประกันวินาศภัย จากนิตยสาร Business+ และการช่วยเหลือสังคมอย่างรอบด้านเฉกเช่นที่ผ่านมา สุดท้ายหวังว่าผู้อ่านจะรื่นรมย์และได้รับสาระความรู้ไปกับเนื้อหาของเรา



สุธิดา มลิลดา
Contributing Editor

01/BKI STORY

- กรุงเทพประกันภัยเปิดสาขาลำปางอย่างเป็นทางการ
- BKI สูดยอดองค์กร รับรางวัลแห่งความภาคภูมิใจ Thailand Top Company Awards 2023 ประเภทอุตสาหกรรมประกันวินาศภัย
- กรุงเทพประกันภัยพัฒนาผลิตภัณฑ์ครอบคลุมไลฟ์สไตล์ของปี 2023 Year of Resilience Towards Sustainable Growth

04/COVER STORY

ท่องโลกผ่านเทรนด์ใหม่

06/HEALTH/WELL-BEING

4 เทรนด์ใหม่ที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้น

07/FOOD

กรีกโยเกิร์ต ซูเปอร์ฟู้ดสุดฮิตของชาวรักสุขภาพ

08/SMART LIVING

5 วิธีเลือกซื้อเครื่องฟอกอากาศรับมือ PM2.5

09/BKI INSIGHT

FAQ ความคุ้มครองกับการประกันภัยการเดินทางต่างประเทศ

10/TRAVEL

ปิดหมุด 3 วัดขอพรที่สายบุญห้ามพลาด

12/WE ARE TOGETHER

- 3 บริษัทยักษ์ใหญ่ด้านประกันภัยการบินจัดงานสัมมนา Risk & Safety Seminar
- กรุงเทพประกันภัยเพิ่มประสิทธิภาพงานเคลมรถยนต์ จัดประชุมให้ความรู้และบริษัทสำรวจภัยในสัญญา ประจำปี 2566
- ห่วงใยความปลอดภัย ใส่ใจชุมชน มอบถังดับเพลิงและถุงยังชีพ ให้แก่ 4 ชุมชนใกล้เคียง
- BKI ร่วมสนับสนุนช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวในตุรกีและซีเรีย พร้อมมอบอุปกรณ์ที่จำเป็นแก่ทีมชุดค้นหาและกู้ภัยในเมืองแห่งชาติ USAR Thailand
- BKI อาสาพัฒนาโรงเรียนบ้านห้วยระหงส์ จ.เพชรบูรณ์
- จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยเปิดสาขาลำปาง อย่างเป็นทางการ



บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดพิธีเปิดสาขาลำปาง อย่างเป็นทางการ พร้อมอัญเชิญครุฑตราตั้งขึ้นประดิษฐานเพื่อความเป็นสิริมงคล โดยคุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ และ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บมจ.กรุงเทพประกันภัย พร้อมด้วยคุณสกล สุพรรณบรรจง ประธานหอการค้า จังหวัดลำปาง ร่วมให้เกียรติเป็นประธานในพิธี พร้อมคณะผู้บริหารและแขกผู้มีเกียรติร่วมในพิธีเปิดสาขา

นอกจากนี้ บริษัทฯ ได้มอบอุปกรณ์กีฬาให้แก่โรงเรียนบ้านปันจ้าว (ธนาคารกรุงเทพ 14) จังหวัดลำปาง เพื่อส่งเสริมด้านสุขภาพกายให้เยาวชนได้ออกกำลังกายในการเล่นกีฬา อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกัน

ทางสังคมให้เยาวชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยมีคุณสิริกุล กิจสวัสดิ์ไพศาล ผู้อำนวยการโรงเรียน เป็นผู้รับมอบ ณ กรุงเทพประกันภัย สาขาลำปาง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เมื่อวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2566 ที่ผ่านมา

ทั้งนี้ กรุงเทพประกันภัย สาขาลำปาง เป็นสาขาที่ 36 ที่ได้ทำพิธีเปิดสาขาอย่างเป็นทางการ เพื่อขยายการให้บริการและให้คำปรึกษาด้านประกันภัยและสินไหมทดแทนแก่ลูกค้าในพื้นที่จังหวัดลำปางและจังหวัดใกล้เคียงให้ได้รับความสะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น โดยตั้งอยู่ที่ 235-237 ตำบลสวนดอก อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง (ริมถนนซูเปอร์ไฮเวย์ ฝักราชบุรี) โทร. 0 5402 0170

BKI สูดยอดองค์กร รับรางวัลแห่งความภาคภูมิใจ Thailand Top Company Awards 2023 ประเภทอุตสาหกรรมประกันวินาศภัย



บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI รับรางวัลอันทรงเกียรติ Thailand Top Company Awards 2023 ประเภทอุตสาหกรรมประกันวินาศภัย จากงานมอบรางวัล Thailand Top Company Awards 2023 จัดโดยนิตยสาร Business+ ในเครือบริษัท เออาร์ไอพี จำกัด (มหาชน) ร่วมกับมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย โดยได้รับเกียรติจาก ฯพณฯ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย องคมนตรี เป็นผู้มอบรางวัลให้แก่ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ โดยรางวัลดังกล่าวเปรียบเสมือนเครื่องหมายแห่งความภาคภูมิใจแก่บริษัทที่ประสบความสำเร็จในระดับสูงของประเทศ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงศักยภาพของกรุงเทพประกันภัย ที่มีผลการดำเนินงานอย่างยอดเยี่ยมในกลุ่มธุรกิจประกันวินาศภัยในประเทศไทย ที่มีความโดดเด่นในด้านการดำเนินงานและบริหารจัดการความเสี่ยงได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีการปรับกลยุทธ์การดำเนินธุรกิจที่ก้าวข้ามผ่านวิกฤตความท้าทายต่างๆ ได้ในทุกสถานการณ์ สามารถรักษาเสถียรภาพทางการเงินได้อย่างมั่นคงและแข็งแกร่ง ตลอดจนมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัยและการให้บริการแก่ลูกค้าและคู่ค้าด้วยการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมทันสมัยมาช่วยตอบโจทย์ความต้องการให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตในปัจจุบัน เพื่ออำนวยความสะดวกและรวดเร็วในการเข้าถึงประกันภัย อีกทั้งบริษัทฯ ยังคำนึงถึงการบริหารงานตามหลักบรรษัทภิบาลที่ดี ใส่ใจต่อผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม และมีความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อสร้างการเติบโตของบริษัทฯ ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืนต่อไปในอนาคต ณ ห้องบอลรูม โรงแรมเรเนซองส์ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ 15 มีนาคม 2566

กรุงเทพประกันภัยพัฒนาผลิตภัณฑ์ครอบคลุม ไลฟ์สไตล์ของปี 2023 Year of Resilience Towards Sustainable Growth

แม้เศรษฐกิจโลกจะยังมีความเปราะบาง แต่ก็ได้ผ่านพ้นแรงกระแทกใหญ่ๆ ไปแล้ว จึงกลายเป็นความท้าทายที่มาพร้อมกับโอกาส เปรียบเสมือนช่วงเวลาแห่งการพลิกฟื้นประสิทธิภาพสู่การเติบโตอย่างยั่งยืน โดยปีนี้ถือเป็น Year of Resilience ที่องค์กรจะสะท้อนกลับไปสู่เป้าหมายที่ไกลกว่า กรุงเทพประกันภัยพร้อมที่จะกลับไปสู่จุดที่แข็งแกร่งและมั่นคงยิ่งกว่าเดิม ผ่านการเรียนรู้จากวิกฤตเพื่อให้เกิดการพัฒนาและปรับตัวให้ดียิ่งขึ้น ด้วยกลยุทธ์ที่แตกต่าง และมุ่งมั่นเพื่อยกระดับการบริการให้มีศักยภาพมากยิ่งขึ้น

โดยในปี 2566 บริษัทฯ ขยายความคุ้มครองให้ครอบคลุมทุกไลฟ์สไตล์ของลูกค้า ผ่านการสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์อย่างรับผิดชอบ ปรับกระบวนการคิด และการออกแบบความคุ้มครองให้สอดคล้องกับบริบททางสังคมยุคใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

• แผนประกันภัยรถยนต์สำหรับรถยนต์ไฟฟ้า (EV)

เมื่อปีที่ผ่านมา บริษัทฯ ได้ออกแผนประกันภัยรถยนต์ ประเภท 1 ซ่อมทั้งสำหรับรถยนต์ไฟฟ้า และได้กระแสตอบรับที่ดี มีจำนวนลูกค้าทำประกันภัยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ด้วยความคุ้มครองแบบครบวงจรและครอบคลุมรถยนต์ไฟฟ้าถึง 33 รุ่น จาก 20 แบรินด์ชั้นนำ โดยบริษัทฯ มีแผนจะพัฒนาความคุ้มครองใหม่ๆ พร้อมเพิ่มจำนวนรถยนต์ไฟฟ้าที่รับประกันภัยอย่างต่อเนื่องตามความต้องการและรูปแบบความเสี่ยงภัย และมีการเตรียมความพร้อมด้านบริการต่างๆ ทั้งด้านสินไหมทดแทนยานยนต์ การสนับสนุนข้อมูลทางเทคนิคเกี่ยวกับรถยนต์ไฟฟ้าแก่ฝ่ายรับประกันภัย รวมถึงจัดอบรมให้ความรู้แก่ผู้เกี่ยวข้องในสัญญา เพื่อเสริมศักยภาพในการซ่อมรถยนต์ไฟฟ้าได้อย่างเชี่ยวชาญ เพื่อสร้างความมั่นใจให้แก่ลูกค้ายิ่งขึ้น

• แผนประกันภัยรถยนต์ 2+ Super Special

บริษัทฯ พัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัยรถยนต์ 2+ Super Special ที่ให้ความคุ้มครองเพิ่มมากยิ่งขึ้นและคุ้มค่าในราคาที่เหมาะสมกับสถานะค่าครองชีพปัจจุบัน ซึ่งนอกจากจะให้ความคุ้มครองภัยธรรมชาติ ได้แก่ น้ำท่วม แผ่นดินไหว ลูกเห็บ และลมพายุ รวมถึงคุ้มครองทั้งตัวรถ ผู้ขับขี่ ผู้โดยสาร และบุคคลภายนอก ล่าสุดกับความพิเศษที่มากขึ้นด้วยการเพิ่มความคุ้มครองความเสียหายจากการพลิกคว่ำหรือตกข้างทาง และพิเศษยิ่งขึ้นกับความคุ้มครองความเสียหายต่อกระจกบังลมรถยนต์ อันเนื่องมาจากอุบัติเหตุอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการชน เช่น หินกระเด็นใส่ กิ่งไม้หล่นใส่ หรือกระทบกับวัตถุต่างๆ เป็นต้น ทั้งนี้ กรุงเทพประกันภัยเป็นเจ้าแรกในตลาดประกันวินาศภัยไทยที่เพิ่มความคุ้มครองความเสียหายต่อกระจกบังลมรถยนต์ ด้วยเบี้ยประกันภัยเริ่มต้นเพียง 7,300 บาท

• แผนประกันภัยสุขภาพ + จิตเวช

ท่ามกลางสภาวะทางสังคมที่เปราะบางและมีแรงกดดันมากขึ้น บริษัทฯ จึงมุ่งให้ความสำคัญกับเรื่องจิตใจของคนในสังคมผ่านการเพิ่มความคุ้มครองด้านจิตเวชในแผนประกันภัยสุขภาพเดิมที่บริษัทฯ มีอยู่ โดยเพิ่มความคุ้มครองครอบคลุมค่ารักษาพยาบาล หรือค่าตรวจรักษาอาการของโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะทางจิตใจ หรือพฤติกรรมหรือความผิดปกติทางบุคลิกภาพ ทั้งกรณีผู้ป่วยใน (IPD) และผู้ป่วยนอก (OPD) โดยคาดว่าจะสามารถนำเสนอขายได้ในช่วงกลางปีนี้

• แผนประกันภัยนักดำน้ำ

ช่วยสร้างความอุ่นใจให้กับกลุ่มนักดำน้ำทั้งมืออาชีพและมือสมัครเล่นในไทย ซึ่งความคุ้มครองได้ออกแบบมาเพื่อรองรับความเสี่ยงต่างๆ ของนักดำน้ำ ทั้งค่ารักษาพยาบาล การเคลื่อนย้ายเพื่อรักษาพยาบาลฉุกเฉิน เงินชดเชยต่างๆ เช่น อุปกรณ์ดำน้ำเสียหาย การยกเลิกโปรแกรมท่องเที่ยวดำน้ำ โดยมีให้เลือกทั้งแบบรายทริป (ตามจำนวนวันที่เดินทาง) และรายปี (สูงสุด 30 วันต่อการเดินทางในแต่ละครั้ง)

ทั้งนี้ สามารถติดตามข่าวสารผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ และดูรายละเอียดประกันภัยประเภทต่างๆ ของกรุงเทพประกันภัยได้ที่ www.bangkokinsurance.com หรือ LINE Official Account @bangkokinsurance

ท่องเที่ยวผ่านเทรนด์ใหม่

หลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 คลี่คลายและมีแนวโน้มในทางที่ดีขึ้น หลายประเทศจึงผ่อนปรนมาตรการเดินทางเข้าประเทศเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวจากทั่วโลก ส่งผลให้เทรนด์ของการท่องเที่ยวปี 2023 เต็มไปด้วยสีสัน ประสบการณ์แปลกใหม่ และมีความหลากหลายยิ่งกว่าที่ผ่านมา เราสำรวจกันว่าเทรนด์ท่องเที่ยวไหนมาแรง แต่ละเทรนด์มีจุดน่าสนใจตรงไหน ที่สำคัญบางเทรนด์อาจจะตรงกับทริปที่คุณวางแผนเดินทางไว้ก็เป็นได้



1. การเดินทางคนเดียวมาแรงต่อเนื่อง

การเดินทางคนเดียว หรือ Solo Travel ยังคงเป็นเทรนด์มาแรง จากข้อมูลของบริษัทบริการท่องเที่ยว WTM Global Hub เดือนสิงหาคม 2022 พบว่า มีการค้นหาข้อมูลการเดินทางคนเดียวเพื่อวางแผนเดินทางจาก Google เพิ่มขึ้นถึง 4 เท่าเมื่อเทียบกับปี 2020 สอดคล้องกับข้อมูลของเว็บไซต์จองตั๋วเครื่องบินและโรงแรมอย่าง Kayak ที่พบว่าการค้นหาเที่ยวบินสำหรับการเดินทางคนเดียวในปี 2023 เพิ่มขึ้นถึง 36% เมื่อเทียบกับการจองตัวแบบเดียวกันในปีก่อน เหตุผลสำคัญที่นักเดินทางตัดสินใจท่องเที่ยวคนเดียวคือการวางแผนเดินทางและตัดสินใจง่ายกว่า ได้ทำในสิ่งที่ตัวเองต้องการออกจาก Comfort Zone แบบเดิมๆ นำมาสู่การเรียนรู้สิ่งใหม่ และพบปะผู้คนใหม่ๆ ทั้งยังได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเองอย่างเต็มที่

2. ล่องเรือสำราญกลับมาใช้ชีวิตอีกครั้ง

ย้อนกลับไป 2 ปีที่แล้ว ธุรกิจล่องเรือสำราญในแม่น้ำและมหาสมุทรทั่วโลกได้รับผลกระทบอย่างหนัก แต่ปีนี้สถานการณ์ต่างจากเดิมอย่างสิ้นเชิง โดยผลสำรวจจากสมาคมยานยนต์แห่งอเมริกา หรือ AAA เผยว่า 52% ของชาวอเมริกันที่ตอบแบบสอบถามมีแนวโน้มจะพักผ่อนบนเรือสำราญอีกครั้ง ซึ่งเป็นตัวเลขระดับเดียวกับช่วงก่อนเกิดสถานการณ์โควิด-19 และ

เพิ่มขึ้นจากปีก่อนที่อยู่ที่ 45% เท่านั้น ขณะที่ยอดจองเรือสำราญล่วงหน้าในยุโรปทำยอดขายเดือนพฤศจิกายนปีที่แล้วเพิ่มจากปีก่อนถึง 45% เช่นกัน และในปีนี้ยังมีการเปิดตัวเรือสำราญลำใหม่ถึง 14 ลำ และกำลังลงมือสร้างขึ้นมาใหม่อีก 18 ลำ แต่ปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นการท่องเที่ยวเรือสำราญได้ดีที่สุดคือ บริษัทให้บริการเรือสำราญระดับโลกกำลังลดข้อกำหนดเกี่ยวกับวัคซีนและมาตรการต่างๆ ลง ดังนั้นเทรนด์นี้จะกลับมาเป็นที่นิยมอย่างแน่นอน



3. กองเที่ยวเชิงสุขภาพโดดเด่นไม่แพ้กัน

เป็นอีกหนึ่งเทรนด์มาแรงไม่แพ้กัน เพราะผู้คนได้รับผลกระทบทั้งทางกายและจิตใจจากการกักตัวเป็นเวลานาน การทำงานผ่านระบบออนไลน์ รวมถึงผลกระทบระยะยาวจากการติดโควิด-19 หรือลองโควิด ดังนั้นปีนี้ นักท่องเที่ยวจะมองหาจุดหมายปลายทางหรือแพ็คเกจที่ช่วยให้พวกเขาพักผ่อนโดยปราศจากความเครียด บำบัดสุขภาพจิตใจให้สดใส ช่วยค้นหาจุดมุ่งหมายในชีวิต และออกกำลังกายอย่างจริงจัง ตั้งแต่การฝึกโยคะไปจนถึงดิจิทัลดีท็อกซ์ ซึ่งจะช่วยให้แข็งแรงจากภายในสู่ภายนอก ลดความเหนื่อยล้าที่ติดมาพร้อมกับสภาพแวดล้อมและผู้คนโดยรอบอีกครั้ง

4. เติบโตเต็มประสิทธิภาพด้วยกริปสเปซ

ว่ากันตามจริงแล้วนักท่องเที่ยวระดับไฮเอนด์ไม่ต่างอะไรกับนักช้อปปิ้งที่สร้างปรากฏการณ์ Revenge Spending หรือช้อปปิ้งแก้แค้น เพื่อระบายความอัดอั้นจากการไม่ได้ช้อปปิ้งเป็นเวลานาน โดยนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้จะทุ่มเงินสำหรับออกผจญภัยแบบเอกซ์คลูซีฟไปยังจุดหมายที่มีคุณค่าทางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรม หรือองค์ความรู้ต่างๆ นำมาสู่ประสบการณ์ตอบสนองความกระหายใคร่รู้ และชดเชยช่วงเวลาที่ผ่านมา เช่น การผจญภัยทางโบราณคดีด้วยเฮลิคอปเตอร์ในประเทศกัวเตมาลา การตามรอยนักสำรวจยุคตื่นทองในประวัติศาสตร์เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับดินแดนยุคก่อนในประเทศแคนาดา การมีส่วนร่วมอนุรักษ์และปกป้องแรดดำหายากพร้อมทีมสัตวแพทย์และอาสาสมัครท้องถิ่นในประเทศเคนยา เป็นต้น



5. เรื่องนอนกลายเป็นเรื่องใหญ่ของนักเดินทางยุคนี้

นักท่องเที่ยวยุคนี้จองที่พักโดยไม่ได้นั่งแค่ทำเลที่ตั้งและราคาเท่านั้น แต่ยังให้ความสำคัญกับเตียงนอนและบรรยากาศภายในห้องพักด้วย เพราะพวกเขาปรารถนาจะพักผ่อนอย่างเพียงพอ ดังนั้นโรงแรมในหลายประเทศให้ความสำคัญกับเตียงนอนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้เตียงที่มาพร้อมปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI ที่ช่วยปรับฟูกที่นอนตามสรีระและท่านอนอัตโนมัติ หรือโรงแรมบางแห่งในโปรตุเกสเลือกใช้ที่นอนทำจากขนม้าซึ่งไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ ส่วนโรงแรมในอังกฤษมีบริการพิเศษให้ลูกค้าเลือกผ้าห่ม หมอน เครื่องหอมได้เอง และยังมีผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับคอยให้คำแนะนำอีกด้วย

6. Digital Nomads ใฝ่งานและได้เที่ยวในรูปเดียว

สถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ผ่านมามีผลสูงจนให้เห็นแล้วว่างานหลายอาชีพสามารถทำงานผ่านระบบออนไลน์จากที่ไหนก็ได้ ทั้งยังเปลี่ยนทัศนคติของคนวัยทำงานให้เห็นคุณค่าของเวลา รวมถึงรักษาสสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานอย่างจริงจัง ทั้งหมดนี้ทำให้เกิดกลุ่มคนที่เรียกว่า Digital Nomads หรือคนเร่ร่อนในโลกดิจิทัล ซึ่งหมายถึงกลุ่มคนที่สามารถทำงานผ่านระบบออนไลน์พร้อมกับเดินทางท่องเที่ยว โดยไม่มีข้อจำกัดในเรื่องเวลาและสถานที่แต่อย่างใด ด้วยเหตุนี้เราจะได้เห็นอุตสาหกรรมท่องเที่ยวปรับปรุงสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นระบบดิจิทัลมากขึ้น ตั้งแต่ Check-in ผ่านแอปพลิเคชันไปจนถึงมีการบริการ Wi-Fi ความเร็วสูงเพื่อตอบสนองความต้องการของคนกลุ่มนี้โดยเฉพาะ

7. อุตสาหกรรมท่องเที่ยวเน้นความยั่งยืนยิ่งขึ้น

ผลพวงจากการตื่นตัวในประเด็นความยั่งยืนและสิ่งแวดล้อมของนักท่องเที่ยวส่งผลให้อุตสาหกรรมท่องเที่ยวมีการปรับตัวขนานใหญ่เช่นกัน หนึ่งในนั้นคือสมาคมโรงแรมในสหรัฐอเมริกา หรือ American Hotel & Lodging Association (AHLA) ที่เปิดตัวแคมเปญ Responsible Stay โดยโรงแรมจะดำเนินมาตรการที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างชัดเจน เช่น เน้นการใช้พลังงานอย่างมีประสิทธิภาพ ลดของเสียให้มากที่สุด เน้นการอนุรักษ์น้ำ จัดหาทรัพยากรอย่างมีความรับผิดชอบต่อผู้เช่าพัก สามารถปฏิเสธการทำความสะอาดห้องพักทุกวันเพื่อลดการใช้ทรัพยากรและพลังงาน ส่งเสริมการช้อปปิ้งในท้องถิ่น เป็นต้น เชื่อว่าเทรนด์นี้จะขยายสู่โรงแรมในภูมิภาคต่างๆ ของโลกในเร็ววันนี้เช่นกัน

4 เทรนด์ใหม่ที่จะทำให้สุขภาพดีขึ้น

นอกจากการดูแลสุขภาพทั่วไปที่เราทำกันอยู่แล้ว ทุกๆ ปียังมีเทรนด์สุขภาพใหม่ๆ ให้เราลองหรือปรับเข้ากับการดูแลสุขภาพของแต่ละคน ไม่เพียงจะเพิ่มคุณภาพชีวิตและความรู้สึกที่ดีขึ้นเท่านั้น แต่การรู้ว่าเทรนด์อะไรจะเกิดขึ้นในอีกไม่นานก็ช่วยให้เราเริ่มต้นกิจวัตรใหม่ที่ดีต่อสุขภาพ ได้เร็วกว่าคนอื่น ๆ เช่นกัน



3. ออกกำลังกายอย่างยั่งยืน

การออกกำลังกายที่ยั่งยืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม หรือเรียกว่า Green HIIT เป็นความเคลื่อนไหวที่ขยายตัวเพิ่มขึ้นในกลุ่มผู้รักการออกกำลังกายที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม และมองหาทางเลือกในการออกกำลังกาย ที่ลดการใช้พลังงานหรือใช้พลังงานน้อยที่สุด ว่ากันว่ายิมหลายแห่ง เริ่มประกาศตัวเป็นแนวร่วม โดยหันมาใช้เครื่องออกกำลังกายที่มี นวัตกรรมประหยัดพลังงาน และมีมาตรการประหยัดพลังงานเพื่อตอบใจหทัย คนกลุ่มนี้ นอกจากนี้ ผู้ออกกำลังกายยังสามารถเลือกซื้ออุปกรณ์ ออกกำลังกายที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เช่น เสื้อโยคะที่ใช้วัสดุเป็นมิตร กับสิ่งแวดล้อมอย่างปอกระเจา ไม้คอร์ก (เปลือกนอกของต้นโอ๊ก) ฝ้ายออร์แกนิกหรือฝ้ายรีไซเคิล พลาสติกรีไซเคิล อุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ไม่ใช่มอเตอร์ไฟฟ้า เป็นต้น

1. ออกกำลังกายสั้นๆ แบบไมโคร

การออกกำลังกายสั้นๆ แค่ 1 นาที จนถึงประมาณ 10 นาที หรือที่เรียกว่า Micro Workouts กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเทรนด์นี้ เห็นมากใน TikTok เพื่อท้าทายตัวเอง และกำจัดข้ออ้างที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกายทั้งหลาย ดังนั้นการลุกขึ้นมาออกกำลังกายแบบเร็วๆ ทำได้ทันทีทุกที่ทุกเวลาอาจตอบโจทย์ได้มากกว่า เช่น เดินแอโรบิก 1 นาที ตอนเช้า วิดพื้นและสควอต 1 เซตก่อนเที่ยง โยคะท่าง่ายๆ 5 นาที หรือ ออกไปเดินแค่ 10 นาทีตอนเย็น กฎุญแจสำคัญคือการเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้อยากเคลื่อนไหวมากขึ้น เพื่อสร้างนิสัยในการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอขึ้นมานะ

2. วงจรการนอนที่สอดคล้องกับนาฬิกาชีวิต

การปรับวงจรการนอนเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น หรือ Sleep Syncing เป็น เทรนด์ที่มาแรงไม่แพ้กัน โดยหลักการคือ ปรับเวลานอนให้สอดคล้องกับ นาฬิกาชีวิต (Circadian Rhythm) หรือนาฬิกาชีวภาพในคนเราที่สมอง จะส่งสัญญาณให้เกิดวงจรการหลับและตื่นอย่างเหมาะสม การปรับวงจร การนอนเริ่มด้วยการปรับเวลาเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลาเดิมทุกวัน ปรับเปลี่ยนมากินอาหารเบาๆ แทนมื้อเย็นหนักๆ ทำกิจกรรมสบายๆ ที่ช่วยให้ผ่อนคลาย ปิดเครื่องมือสื่อสารทุกชนิดก่อนนอนสัก 1 ชั่วโมง รวมถึงใช้แอปพลิเคชันที่ช่วยมอนิเตอร์คุณภาพการนอนหลับตลอดทั้งคืน ทั้งหมดนี้จะช่วยให้คุณนอนหลับได้ดีขึ้น หลับได้ลึกขึ้น ส่งผลให้ ร่างกายหลังฮอว์โมนิตีที่ช่วยให้เราแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี



4. ไลฟ์สไตล์ปลอดแอลกอฮอล์

ไลฟ์สไตล์ปลอดแอลกอฮอล์ หรือ Sober-curious Lifestyle เป็น เทรนด์ฮิตในหมู่คนที่ต้องการเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์ที่เคยใช้เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลาย แต่หลายครั้งต้องแลกมากับปัญหาสุขภาพ มากมาย ในยุคที่ผู้บริโภคหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้น ร้านอาหารหรือบาร์ ปลอดแอลกอฮอล์จึงเริ่มได้รับความนิยมในหลายประเทศ ทั้งในสหรัฐอเมริกา อังกฤษ ญี่ปุ่น หรือแม้แต่ไทยก็เริ่มมีร้านลักษณะนี้เช่นกัน สำหรับบาร์ เหล่านี้จะนำเสนอเมนูเครื่องดื่มที่ใช้พืชสมุนไพรหลากหลายชนิด ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายความตึงเครียด บรรเทาอาการ ไม่พึงประสงค์ต่างๆ ช่วยให้อารมณ์ดี นอนหลับได้ดีขึ้น และไม่ทำให้เกิด อาการเมาค้างในตอนเช้าอีกด้วย



กรีกโยเกิร์ต ซูเปอร์ฟู้ดสุดฮิตของชาวรักสุขภาพ

กรีกโยเกิร์ต (Greek Yogurt) อาหารมากคุณค่าที่เป็นกระแสในโซเชียลมีเดียกลายเป็นอาหารลดน้ำหนักมาแรงของสายรักสุขภาพ จนหลายคนอยากลองทำหรือซื้อมาลิ้มลอง ลองมาทำความรู้จักกับกรีกโยเกิร์ตกันก่อนว่าต่างจากโยเกิร์ตธรรมดาอย่างไร และมีข้อดีต่อสุขภาพมากแค่ไหน

กรีกโยเกิร์ตคืออะไร

กรีกโยเกิร์ต คือ โยเกิร์ตที่ผ่านกระบวนการกรองและคั้นหางนม น้ำ รวมถึงน้ำตาลเล็กน้อยออกไปจนเกือบหมด จึงได้เนื้อโยเกิร์ตที่มีลักษณะเข้มข้นมากไปจนถึงแข็งตัวเป็นก้อน

วิธีทำกรีกโยเกิร์ตโฮมเมด

กรรมวิธีเหมือนการทำโยเกิร์ตปกติ แต่เพิ่มขั้นตอนการคั้นและกรองจึงใช้เวลาทำนานกว่า

1. ต้มนมด้วยความร้อนสูง คอยคนตลอดเวลาเพื่อไม่ให้ไหม้ไหม้ จนนมเดือดปุดๆ แล้วปิดไฟ
2. ทิ้งไว้ให้นมอุ่น (ประมาณ 43 องศาเซลเซียส) เพราะนมอุ่นๆ เหมาะกับการเพาะเชื้อแบคทีเรีย ใส่หัวเชื้อหมักจนได้โยเกิร์ตเหลวๆ ธรรมดา
3. จากนั้นนำโยเกิร์ตที่ได้มากรองน้ำออกด้วยผ้าขาวบาง กรองให้หางนมออกมาจนหมดหรือกรองใส่ตุ๋นทิ้งไว้ข้ามคืนก็จะได้น้ำโยเกิร์ตที่เข้มข้นมาก

คุณประโยชน์ที่อัดแน่น

จากกระบวนการที่ต้องคั้นเอาหางนมออกไป ทำให้กรีกโยเกิร์ตมีคุณค่าต่อสุขภาพสูงกว่าโยเกิร์ตธรรมดา

- โปรตีนสูงกว่าโยเกิร์ตธรรมดา 2 เท่า เหมาะสำหรับผู้ออกกำลังกายที่ต้องการซ่อมแซมหรือเพิ่มกล้ามเนื้อ

- มีแป้งและน้ำตาลต่ำกว่า เหมาะสำหรับผู้เป็นเบาหวานที่ต้องควบคุมน้ำตาล และคนที่แพ้น้ำตาลเล็กน้อยในนมวัว เพราะคั้นเอาเล็กน้อยออกไปเกือบหมดแล้ว

- เสริมสร้างกระดูกด้วยแคลเซียม แมกนีเซียม และฟอสฟอรัส แร่ธาตุที่จำเป็นต่อสุขภาพกระดูก

- ช่วยรักษาสุขภาพของลำไส้ เพราะมีแบคทีเรียที่มีประโยชน์ ช่วยแก้ปัญหาท้องผูก ทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

- เนื้อเข้มข้นทำให้อิ่มเร็ว เหมาะสำหรับคนที่กำลังควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

- มีโอเมก้าสูง ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการทำงานของสมอง

- อุดมไปด้วยวิตามินบี5 ช่วยให้ระบบเลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้ดี ช่วยให้อารมณ์ดี ผ่อนคลาย

- ดีต่อสุขภาพภายในผู้หญิง มีจุลินทรีย์ที่กำจัดเชื้อราในช่องคลอดได้ถึง 3 เท่า

ข้อควรระวังกรีกโยเกิร์ต

เนื่องจากกรีกโยเกิร์ตมีไขมันสูงมากกว่าโยเกิร์ตธรรมดาเกือบ 3 เท่า คนที่ต้องควบคุมคอเลสเตอรอลไม่ควรรับประทานมากเกินไป หรืออาจเลือกทำกรีกโยเกิร์ตจากนมพร่องมันเนย นอกจากนี้ แคลเซียมในกรีกโยเกิร์ตมีน้อยกว่าโยเกิร์ตธรรมดา เพราะถูกคั้นออกไปพร้อมกับน้ำและหางนม คนที่ต้องการเสริมแคลเซียมอาจเลือกรับประทานโยเกิร์ตธรรมดาจะตอบโจทย์มากกว่า

5 วิธีเลือกซื้อเครื่องฟอกอากาศ รับมือ PM2.5

เครื่องฟอกอากาศกลายเป็นอุปกรณ์ไฮเทคประจำบ้านที่ขาดไม่ได้ เพราะสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือฝุ่น PM2.5 ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจและยังเพิ่มความเสี่ยงเจ็บป่วยในอนาคตได้ ดังนั้นเราควรมีเครื่องฟอกอากาศเพื่อเปลี่ยนมลภาวะให้กลายเป็นอากาศบริสุทธิ์ สำหรับผู้ที่กำลังมองหาเครื่องฟอกอากาศ แต่ไม่รู้ว่าควรเริ่มต้นอย่างไร วันนี้มีวิธีการเลือกซื้อแนะนำกัน



1. ให้ความสำคัญกับแผ่นกรอง

แผ่นกรอง ไส้กรอง หรือ Filter ถือเป็นหัวใจสำคัญของเครื่องฟอกอากาศ เพราะดักจับฝุ่นขนาดเล็ก และปลดปล่อยอากาศบริสุทธิ์ออกมา ดังนั้นควรเลือกซื้อเครื่องฟอกอากาศที่รองรับแผ่นกรองมาตรฐาน HEPA หรือ High Efficiency Particulate Air Filter เพราะเป็นแผ่นกรองอากาศคุณภาพสูง สามารถดักจับฝุ่นที่มีอนุภาคเล็ก 0.3 ไมครอนได้อย่างน้อย 99.7% รวมถึงอนุภาคขนาดเล็กอื่นๆ เช่น เกสร แบคทีเรีย เชื้อราที่อยู่ในอากาศได้

2. ค่า CADR ที่ไม่ควรมองข้าม

CADR ย่อมาจาก Clean Air Delivery Rate หรืออัตราการส่งอากาศบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นมาตรฐานที่จัดตั้งขึ้นโดยสมาคมผู้ผลิตเครื่องใช้ภายในบ้าน (Association of Home Appliance Manufacturers, AHAM) ในสหรัฐอเมริกา เป็น

ค่าตัวเลขจากการวัดปริมาณอากาศที่ระบบฟอกอากาศสามารถทำความสะอาดได้ ดังนั้นเครื่องฟอกอากาศตัวไหนมีค่า CADR สูง แสดงว่าประสิทธิภาพการกรองอากาศยังดีเช่นกัน

3. อย่าลืมพิจารณาค่า Airflow

Airflow หรือ Air Volume เป็นค่าที่บอกว่าการฟอกอากาศใช้ความเร็วประมาณเท่าใดในการฟอกอากาศตามพื้นที่ที่กำหนดไว้ หากตัวเลขค่า Airflow ยิ่งมาก ก็ยิ่งแปลว่าเครื่องฟอกอากาศรุ่นนั้นมีประสิทธิภาพในการฟอกอากาศได้อย่างรวดเร็ว โดยค่าดังกล่าวจะแสดงอยู่ในข้อมูลพื้นฐานของตัวเครื่อง

4. คำนึงถึงขนาดของพื้นที่เสมอ

ขนาดของพื้นที่ห้องเป็นอีกปัจจัยสำคัญในการเลือกซื้อเครื่องฟอกอากาศ เพื่อให้เครื่องสามารถทำงานครอบคลุมพื้นที่ภายในห้องอย่างมีประสิทธิภาพ โดยผู้ผลิตส่วนใหญ่จะระบุขนาด

ห้องหรือขนาดที่แนะนำไว้อย่างชัดเจน เช่น ครอบคลุมพื้นที่ 32 ตารางเมตร หรือ 40 ตารางเมตร เป็นต้น ดังนั้นเราควรคำนวณพื้นที่ห้องก่อนตัดสินใจซื้อเครื่องฟอกอากาศ

5. เลือกระดับเสียงที่เหมาะสม

หากเราตั้งเครื่องฟอกอากาศในห้องนั่งเล่นหรือห้องรับประทานอาหารระดับเสียงคงไม่ใช่ปัญหา แต่ถ้าเราตั้งไว้ในห้องนอนหรือห้องเด็กเล็ก เครื่องฟอกอากาศที่ทำงานได้เงียบย่อมเป็นตัวเลือกที่เหมาะสมกว่า โดยระดับเสียงไม่ควรเกิน 30-35 เดซิเบล เพื่อไม่รบกวนการนอนหลับหรือเลือกรุ่นที่มาพร้อมโหมดพิเศษเพื่อการนอน ซึ่งจะไร้เสียงรบกวนและลดความสว่างของหน้าจอไปพร้อมกัน

วิธีการใช้งานเครื่องฟอกอากาศ ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

1. ใช้งานในพื้นที่ปิดและวางในมุมที่อากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อให้เครื่องดึงอากาศมาทำความสะอาดและปล่อยอากาศหมุนเวียนภายในห้องได้อย่างเต็มที่
2. ไม่ควรตั้งเครื่องฟอกอากาศและเครื่องปรับอากาศใกล้กัน เพราะจะแย่งอากาศซึ่งกันและกันแทนที่จะช่วยกันกรองและกระจายอากาศออกไป ดังนั้นควรวางเครื่องให้อยู่คนละมุมกับเครื่องปรับอากาศ เพื่อให้ทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ
3. หมั่นทำความสะอาดแผ่นตาข่ายชั้นนอกอย่างสม่ำเสมอ และเปลี่ยนแผ่นกรอง HEPA ใหม่เมื่อหมดอายุการใช้งานแล้ว
4. ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดทำความสะอาดตัวเครื่อง โดยเฉพาะบริเวณช่องปล่อยอากาศที่อาจมีฝุ่นหรือสิ่งสกปรกติดอยู่

FAQ ความคุ้มครองกับการประกันภัย การเดินทางต่างประเทศ Travel Delight Plus

การเดินทางต่างประเทศกลับมาอีกครั้ง หลังจากที่เราหลายประเทศลดมาตรการต่างๆ และเปิดประเทศรับนักท่องเที่ยวมากยิ่งขึ้น คนไทยจึงได้ออกเดินทางไปเที่ยวทำงาน หรือไปเรียนได้อีกครั้ง ทำให้ประกันภัยการเดินทางต่างประเทศก็เป็นสิ่งที่หลายๆ คนให้ความสนใจและหาข้อมูลเกี่ยวกับความคุ้มครองที่ตรงใจ ซึ่งประกันภัยการเดินทางต่างประเทศ (Travel Delight Plus) ของกรุงทพประกันภัยมีความคุ้มครองที่ครอบคลุมตลอดการเดินทาง ดังนั้นเพื่ออำนวยความสะดวกในการอ่านความคุ้มครอง บริษัทฯ จึงได้รวบรวม FAQ ที่น่าสนใจ ดังนี้

1. ระยะเวลาความคุ้มครองการเดินทางต่างประเทศเริ่มต้นและสิ้นสุดเมื่อไร

เริ่มต้นก่อนเดินทางออกจากประเทศไทย 2 ชั่วโมง และต่อเนื่องจนกลับถึงที่พักในประเทศไทย หรือภายใน 2 ชั่วโมงนับแต่กลับถึงประเทศไทย หรือสิ้นสุดระยะเวลาประกันภัย แล้วแต่เหตุการณ์ใดจะเกิดขึ้นก่อน

2. ประกันภัยการเดินทางต่างประเทศให้ความคุ้มครองโรคประจำตัวหรือไม่

ไม่คุ้มครองโรคประจำตัว ที่มีการดูแล รักษา ภายใน 12 เดือนก่อนวันออกเดินทาง

3. เลือกแผนประกันภัยการเดินทางต่างประเทศแบบใดในการขอวีซ่าเชงเก้น (Schengen Visa)

- ทุนประกันภัยค่ารักษาพยาบาลไม่ต่ำกว่า 30,000 ยูโร หรือประมาณ 1.5 ล้านบาท
- ครอบคลุมค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเคลื่อนย้ายกลับสู่ประเทศไทยกรณีการเจ็บป่วย หรือการรักษาพยาบาลฉุกเฉิน และ/หรือ การเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาล หรือกรณีเสียชีวิตระหว่างที่อยู่ในเขตเชงเก้น
- ครอบคลุมระยะเวลาตลอดการเดินทางตั้งแต่เริ่มต้นออกเดินทางจากประเทศไทยจนกลับถึงประเทศไทย

4. ความคุ้มครองค่ารักษาพยาบาล รวมการรักษาผู้ป่วยใน (IPD) และ/หรือ ผู้ป่วยนอก (OPD) หรือไม่

คุ้มครองค่ารักษาพยาบาลทั้งอุบัติเหตุ หรือการเจ็บป่วยปกติ แต่ไม่คุ้มครองค่ารักษาพยาบาลจากโรคประจำตัว การบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยที่เป็นมาก่อนการเอาประกันภัย

5. กระเป๋าเดินทางเสียหายจากการขนส่งของสายการบินพาณิชย์ จะเคลมค่าสินไหมได้หรือไม่

ทำได้ โดยลูกค้าจะต้องแจ้งให้สายการบินทราบและขอรับหนังสือยืนยันจากสายการบิน รวมถึงทำการเรียกร้องความรับผิดชอบจากสายการบิน ต่อทรัพย์สินที่เสียหายหรือสูญหายตามที่มีระบุไว้ในกรมธรรม์ โดยบริษัทฯ จะพิจารณาชดเชยตามความเสียหายที่เกิดขึ้นจริง ณ ปัจจุบัน หักค่าเสื่อมราคาตามอายุการใช้งาน

6. คุ้มครองทรัพย์สินใดบ้างในการเดินทาง และจากสาเหตุใด

ให้ความคุ้มครองกระเป๋าเดินทาง แต่ไม่รวมกระเป๋าอื่นๆ และทรัพย์สินอื่นๆ ที่ระบุในข้อยกเว้น เช่น เงินสด เช็ค หรือเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการเดินทาง กล้องถ่ายรูปทุกชนิด ฟันปลอม แว่นตาทุกชนิด สิ่งของมีค่า เครื่องประดับ เครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

โดยคุ้มครองการสูญหายหรือเสียหายของกระเป๋าเดินทาง และ/หรือ ทรัพย์สินส่วนตัวภายในกระเป๋าเดินทาง จากเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่งดังต่อไปนี้

1. การชิงทรัพย์ การปล้นทรัพย์ หรือการกระทำใดๆ ในลักษณะใช้ความรุนแรง
2. การลักทรัพย์ที่ปรากฏร่องรอยจัดแะห้องพักที่ถูกล็อกไว้ของโรงแรมที่ลูกค้าลงทะเบียนเข้าพักในฐานะแขกของโรงแรม
3. ความผิดพลาดในการขนส่งกระเป๋าเดินทางของผู้ขนส่ง หรือการขนย้ายกระเป๋าเดินทางที่อยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของพนักงานโรงแรม โดยต้องมีการรับรองเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้บริหารของโรงแรมที่เกิดเหตุ หรือฝ่ายบริหารของผู้ขนส่ง

7. กระเป๋าเดินทางเกิดความล่าช้าจากการขนส่งของสายการบินพาณิชย์ในเที่ยวบินกลับ จะเคลมค่าสินไหมได้หรือไม่

ไม่ได้ เพราะกรมธรรม์ให้ความคุ้มครองกระเป๋าเดินทางล่าช้า ณ จุดหมายปลายทาง หรือประเทศปลายทางในการเดินทางเท่านั้น

8. หากถูกชิงทรัพย์ ทำให้เอกสารส่วนตัวสูญหาย เช่น หนังสือเดินทาง กรีนการ์ด วีซ่า ใบขับขี่ ตั๋วเดินทาง หรือตั๋วท่องเที่ยว จะเคลมค่าสินไหมได้หรือไม่

ทำได้ โดยบริษัทประกันภัยจะจ่ายค่าใช้จ่ายต่างๆ ตามจริงแต่ไม่เกินจำนวนเงินเอาประกันภัย ได้แก่ การทำเอกสารใหม่ ค่าเดินทางและค่าที่พักเพิ่มเติมสำหรับเหตุจำเป็นที่ต้องเปลี่ยนการเดินทางกลับ เพราะไม่ได้รับหนังสือรับรองจากสถานกงสุล ภายในวันครบกำหนดระยะเวลาที่ต้องเดินทางกลับตามที่มีระบุไว้ในตารางกรมธรรม์ประกันภัย

ปักหมุด 3 วัดขอพรที่สายมูห้ามพลาด

ใครกำลังแพลนทริปท่องเที่ยว 3 ประเทศนี้ อย่าลืมปักหมุดสถานที่ท่องเที่ยวแห่งศรัทธาไว้ในแผน นอกจากขอปิ้ง ซิมอาหารขึ้นชื่อ เล่นสวนสนุก หรือเที่ยวชมธรรมชาติอันสวยงามแล้ว แวะไหว้พระขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์เป็นสิริมงคลกันสักหน่อย เที่ยวชมสถาปัตยกรรมอันงดงามของศาสนสถาน เรียนรู้วิถีชีวิต วัฒนธรรม ความเชื่อของผู้คนในท้องถิ่น และสงบจิตใจ อธิษฐานขอพรให้ชีวิต



พระธาตุอินทร์แขวน เมียนมา

1 ใน 5 มหามงคลสถานของเมียนมาที่พุทธศาสนิกชนนิยมเดินทางจาริกแสวงบุญ พระธาตุตั้งอยู่บริเวณหน้าผาสูงชัน เป็นที่ประดิษฐานพระเกศาธาตุของพระพุทธเจ้า นักท่องเที่ยวนิยมมาขอพรเพื่อให้ปลอดภัยจากอันตรายและโรคภัย โดยนำระฆังมาแขวนบริเวณรั้วรอบองค์พระธาตุเพื่อให้ประสบความสำเร็จและมีชื่อเสียง นำธูปมาถวายน้ำ แล้วอธิษฐานขอพร ชื้อแผ่นทองคำเพื่อปิดทององค์พระธาตุ นอกจากนี้ ตามคติการบูชา พระธาตุประจำปีเกิด พระธาตุอินทร์แขวนนี้ถือเป็นพระธาตุปีเกิดของปีจอ

การเดินทางขึ้นพระธาตุมีแบบไปเข้าเย็นกลับด้วย Cable Car หรือรถบรารถ หรือหากวางแผนพักค้างคืน ด้านบนมีที่พักไว้รองรับ และขอแนะนำว่าควรแวะไปไหว้

องค์พระธาตุให้ครบ 3 ครั้ง ตามความเชื่อที่ว่าหากใครได้นมัสการ 3 ครั้ง หรือเดินทางมานมัสการได้ครบ 3 รอบ จะได้รับอานิสงส์ ผลบุญสูงสุด โดยไหว้ 1 ครั้งเมื่อมาถึง แวะไปไหว้อีก 1 รอบช่วงค่ำ จะได้ถ่ายรูปวิวพระธาตุยามค่ำคืนที่สวยงาม และแวะไหว้อีก 1 รอบช่วงเช้ามืดก่อนกลับ ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการมาไหว้พระธาตุอินทร์แขวนคือเดือนนอกฤดูฝน ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนเป็นต้นไป ที่อากาศปลอดโปร่ง ท้องฟ้าสดใส ไม่มีมรสุมพายุฝนมากเหมือนช่วงอื่นของปี

วัดพระเจี๊วแก้ว สิงคโปร์

ตั้งตระหง่านงดงามอยู่ใจกลางย่านไชนาทาวน์ ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุในส่วนของพระทนต์ เชื่อว่า หากใครได้มาสักการะพระเจี๊วแก้วแล้วจะโชคดีและเป็นสิริมงคลกับชีวิต โดยวัดพระเจี๊วแก้วเป็นวัดจีนในศาสนาพุทธ ออกแบบจัดสร้างตามรูปแบบสถาปัตยกรรมจีนโบราณที่มีความประณีตอลังการ สร้างแล้วเสร็จใน พ.ศ. 2550

วัดพระเจี๊วแก้วมีทั้งหมด 9 ชั้น ไฮไลต์อยู่บริเวณ ชั้น 4 ที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุส่วนพระทนต์ธาตุ ซ้ายของพระพุทธเจ้า หรือพระเจี๊วแก้ว ซึ่งได้รับมาจากประเทศอินเดีย ประดิษฐานอยู่ในสถูปใหญ่ทำจากทองแท่งหนัก 320 กิโลกรัม โดยพุทธศาสนิกชนจะมาเดินเวียนเทียนรอบพระเจี๊วแก้วเพื่อเป็นสิริมงคล ส่วนชั้น 1 ประดิษฐานพระประธาน ชั้นลอยจะจัดแสดงหุ่นขี้ผึ้งและชีวประวัติของพระสงฆ์ที่มีชื่อเสียงหลายรูป ชั้น 2 เป็นพิพิธภัณฑ์ห้องสมุด ชั้น 3 เป็นพิพิธภัณฑ์จัดแสดงพระพุทธรูปจำนวนมากจากทั่วโลก ชั้นคาถาปาบนาสุดเป็นสวนหย่อมมีกลิ่นธูปธูปฐานระฆังใบใหญ่แบบทิเบต งดงามเป็นบทสวดมนต์โดยรอบ เหมาะขึ้นมานั่งสมาธิและพักใจให้สงบ ส่วนอีก 3 ชั้นจะอยู่ใต้ดิน เป็นพื้นที่สำหรับทำประโยชน์ต่างๆ ของวัด รวมถึงมีฟู้ดคอร์ทอาหารมังสวิรัตชื่อว่า Lian Xin Vegetarian ให้บริการด้วย



วัดถ้ำเสือ หรือวัดทักซัง ภูฏาน

วัดเก่าแก่สวยงามที่ตั้งเด่นสง่าบนชะง่อนผาสูงชันท่ามกลางเมฆหมอกสีขาวล้อมรอบบนยอดเขาสูง โด่งดังไปทั่วโลกด้วยบรรยากาศอันเต็มไปด้วยมนตร์เสน่ห์ของวัดสถาปัตยกรรมดั้งเดิม การก่อสร้างที่แสดงถึงศรัทธาอันแรงกล้าของชาวพุทธ ด้านในวัดทักซังมีหลายห้อง ห้องที่สำคัญที่สุด คือ ห้องสักการะท่านกูรูรินโปเช โดยตามตำนานเล่าขานว่าก่อนพื้นที่นี้จะสร้างเป็นวัด ท่านกูรูรินโปเชขึ้นนางเสือเหาะขึ้นมามาบำเพ็ญเพียรในถ้ำจนครบ 3 เดือน จึงออกมาเทศนาสั่งสอน จนผู้คนแถบนี้ต่างเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

นักท่องเที่ยวสามารถขึ้นมาวัดทักซังด้วยวิธีการเดินขึ้นไปเอง หรือจะใช้วิธีเดินสลับนั่งม้าโพธิ์ในบางช่วงที่มีม้าเดินได้ เพื่อย่นระยะการเดินทางและช่วยยอมนแรง โดยการเดินไต่ไปบนทางเดินที่ค่อนข้างสูงและชันใช้เวลาเดินขึ้นประมาณ 1 ชั่วโมง 45 นาที ระยะทางไปกลับรวมประมาณ 6.4 กิโลเมตร ถือเป็นประสบการณ์ที่ท้าทายและขึ้นชื่อว่าโหดหิน แต่ก็คุ้มค่าเมื่อได้สัมผัสกับพลังศรัทธาอันลึกซึ้งบนวัดสูงเทียมฟ้า ได้เห็นภาพวัดโอบล้อมด้วยเมฆหมอกสีขาว และในวันที่ท้องฟ้าแจ่มใสสามารถมองเห็นวิวสวยๆ ด้านล่างได้ชัดเจน โดยเฉพาะในช่วงฤดูใบไม้ผลิที่ดอกไม้ต่างพากันออกดอกชูช่อสีสนั่นละลานตา

3 บริษัทยักษ์ใหญ่ด้านประกันภัยการบินจัดงานสัมมนา Risk & Safety Seminar



ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ ประธานคณะผู้บริหารและกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ให้การต้อนรับผู้เข้าร่วมสัมมนากว่า 120 คน จากธุรกิจสายการบิน ผู้ให้บริการภาคพื้น และผู้ให้บริการเติมน้ำมันจากในประเทศและต่างประเทศ ในหัวข้อ Risk & Safety Seminar จัดโดย 3 บริษัทยักษ์ใหญ่ด้านประกันภัยการบิน Starr Consulting Services บริษัทที่ปรึกษาด้านการจัดการความเสี่ยง Arthur J. Gallagher บริษัทนายหน้าประกันภัยต่อ และกรุงเทพประกันภัย เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินธุรกิจ และเสริมสร้างความตระหนักในเรื่องของการบริหารจัดการความเสี่ยงและความปลอดภัยของธุรกิจการบิน การจัดการป้องกันอันตรายที่เกิดจากสัตว์เพื่อลดความเสี่ยงในพื้นที่ปฏิบัติการเขตการบิน การบริหารทรัพยากรบุคคลภายใต้ภาวะวิกฤต หลังจากธุรกิจการบินได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 และกลับมาผ่อนคลายมาตรการต่างๆ พร้อมฟื้นตัวธุรกิจได้อีกครั้ง ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อวันที่ 20 มีนาคม 2566



กรุงเทพประกันภัยเพิ่มประสิทธิภาพงานเคลมรถยนต์ จัดประชุมให้ความรู้และบริษัทสำรวจภัยในสัญญา ประจำปี 2566

กรุงเทพประกันภัย นำโดยคุณยิ่งยศ แสงชัย ผู้อำนวยการ ฝ่ายสินไหมทดแทนยานยนต์ จัดงานประชุมผู้บริหารในสัญญาและบริษัทสำรวจภัยในสัญญา ประจำปี 2566 เขตพื้นที่กรุงเทพฯ ปริมณฑล และภาคกลาง โดยมีผู้บริหารฝ่ายสินไหมทดแทนยานยนต์ร่วมให้ความรู้เกี่ยวกับการบริหารจัดการด้านงานเคลมรถยนต์และรถยนต์ไฟฟ้าแก่ผู้บริหารในสัญญาและบริษัทสำรวจภัยในสัญญา เพื่อการพัฒนาและปรับปรุงมาตรฐานการบริการแก่ลูกค้าให้ได้รับบริการที่มีคุณภาพ สะดวกและรวดเร็ว พร้อมรองรับตลาดรถยนต์ไฟฟ้าซึ่งเป็นที่ยอมรับในปัจจุบัน นอกจากนี้ ยังมีการมอบรางวัลให้แก่และบริษัทสำรวจภัยซึ่งมีผลงานการให้บริการที่โดดเด่นในด้านต่างๆ อีกด้วย ณ โรงแรมแกรนด์ ฟอรั่ม กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ 28 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม 2566

ห่วงใยความปลอดภัย ใส่ใจชุมชน มอบถังดับเพลิงและถุงยังชีพให้แก่ 4 ชุมชนใกล้เคียง

กรุงเทพประกันภัย ร่วมกับมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย จัดโครงการ BKI ห่วงใยความปลอดภัย ใส่ใจชุมชน โดยมอบอุปกรณ์ดับเพลิงติดตั้งทุกจุดสำหรับใช้งานได้ทั่วถึงในพื้นที่ของชุมชนและสิ่งของที่จำเป็นเพื่อการพัฒนาและส่งเสริมคนในชุมชนรอบข้างบริษัทฯ รวม 4 ชุมชน ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งกรุงเทพประกันภัยให้ความสำคัญกับการดูแลใส่ใจประชาชนที่อยู่ในชุมชนบริเวณใกล้เคียงให้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีและมีความปลอดภัย โดยมีคุณยิ่งยศ แสงชัย ผู้อำนวยการฝ่ายสินไหมทดแทนยานยนต์ และคุณอภิญา จิตระดับ ผู้จัดการมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย เป็นผู้แทนบริษัทฯ พร้อมด้วยคุณชาติชาย กุละนำพล ผู้อำนวยการเขตสาทร ร่วมมอบสิ่งของในโครงการดังกล่าว ได้แก่

- ชุมชนหน้าสมาคมธรรมศาสตร์ รับมอบถังดับเพลิง 20 ถัง และถุงยังชีพพร้อมน้ำดื่มจำนวน 35 ชุด
- ชุมชนบ้านเอื้ออาทรสวนพลูพัฒนา รับมอบถังดับเพลิง 15 ถัง และถุงยังชีพพร้อมน้ำดื่มจำนวน 35 ชุด
- ชุมชนพัฒนสิน รับมอบถังดับเพลิง 15 ถัง และถุงยังชีพพร้อมน้ำดื่มจำนวน 35 ชุด
- ชุมชนบ้านมั่นคงสวนพลู รับมอบถุงยังชีพพร้อมน้ำดื่มจำนวน 35 ชุด และเต็นท์ผ้าใบจำนวน 2 หลัง

โดยมีประธานชุมชนและผู้แทนชุมชนรับมอบ ณ บริเวณลานกิจกรรมชุมชนบ้านมั่นคงสวนพลู แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ เมื่อเร็วๆ นี้



BKI ร่วมสนับสนุนช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวในตุรกีและซีเรีย พร้อมมอบอุปกรณ์ที่จำเป็นแก่ทีมชุดค้นหาและกู้ภัยในเมืองแห่งชาติ USAR Thailand

คุณปริมา จูชน ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบเงินช่วยเหลือผู้ประสบภัยแผ่นดินไหวสาธารณรัฐตุรกีและสาธารณรัฐอาหรับซีเรีย จำนวน 500,000 บาท ให้แก่คุณจันทร์ประภา วิจิตรชัย รองผู้อำนวยการสำนักงานจัดการภัยพิบัติ สภากาชาดไทย เพื่อส่งต่อความช่วยเหลือผ่านสภาเสี้ยววงเดือนแดงตุรกีและสภาเสี้ยววงเดือนแดงอาหรับซีเรีย ในฐานะสมาชิกขบวนการกาชาดระหว่างประเทศ (RCRC Movement) ที่มีบทบาทด้านมนุษยธรรมช่วยเหลือบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยพิบัติต่างๆ ณ ห้องรับรอง ชั้น 1 ตึกอำนวยการ สภากาชาดไทย เมื่อเร็วๆ นี้

นอกจากนี้ บริษัทฯ ร่วมกับมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย สนับสนุนอุปกรณ์ที่จำเป็นแก่ทีมชุดค้นหาและกู้ภัยในเมืองแห่งชาติ (Urban Search and Rescue) หรือทีม USAR Thailand ที่เดินทางเข้าร่วมปฏิบัติการให้ความช่วยเหลือ

ผู้ประสบภัยจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวที่สาธารณรัฐตุรกี ภายใต้ปฏิบัติการ “Thailand for Turkey” โดยคุณอภิญา จิตระดับ ผู้จัดการมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบสิ่งของและอุปกรณ์ที่จำเป็น ได้แก่ ถังนอน เครื่องอุปโภคบริโภค และน้ำดื่ม รวมมูลค่า 120,000 บาท เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ทีมชุดค้นหาและกู้ภัยในเมืองแห่งชาติในการปฏิบัติภารกิจดังกล่าวให้เป็นไปอย่างราบรื่น ปลอดภัย สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยมีคุณบุญธรรม เลิศสุขีเกษม อธิบดีกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) เป็นผู้รับมอบ ณ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย เมื่อเร็วๆ นี้



BKI อาสาพัฒนาโรงเรียนบ้านห้วยระหงส์ จ.เพชรบูรณ์

คุณธีรยุทธ กิจวรพัฒน์ ผู้อำนวยการ ธุรกิจสาขาและการร่วมทุน นำพนักงานจิตอาสากว่า 30 คน ร่วมทำกิจกรรมพัฒนาโรงเรียนบ้านห้วยระหงส์ ในโครงการ BKI อาสาพัฒนาโรงเรียน โดยการทาสีสันสนามกีฬาและเครื่องเล่นเด็ก การวาดภาพระบายสีห้องประชุมของโรงเรียน พร้อมมอบอุปกรณ์การเรียนและสิ่งของที่จำเป็น เช่น เครื่องกรองน้ำดื่มพร้อมตู้กดน้ำดื่ม โดยมีคุณประภาพรพน ฝมเพ็ชร ผู้อำนวยการโรงเรียน เป็นผู้รับมอบ ณ โรงเรียนบ้านห้วยระหงส์ จังหวัดเพชรบูรณ์ เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2566 สำหรับโครงการ BKI อาสาพัฒนาโรงเรียน เป็นหนึ่งในโครงการที่บริษัทฯ จัดทำขึ้นเป็นประจำทุกปี เพื่อส่งเสริมด้านการศึกษาและความเป็นอยู่ของนักเรียนในโรงเรียนให้มีสุขอนามัยที่ดี

จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

กรุงเทพประกันภัยขอขอบพระคุณลูกค้า/คู่ค้าที่ให้การตอบรับวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ ทั้งนี้ เพื่อให้การส่งวารสารซึ่งประกอบด้วยข้อมูลข่าวสาร 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/ลดส่งมาได้ทั้งอีเมล corp.com1@bangkokinsurance.com หรือสแกน QR Code



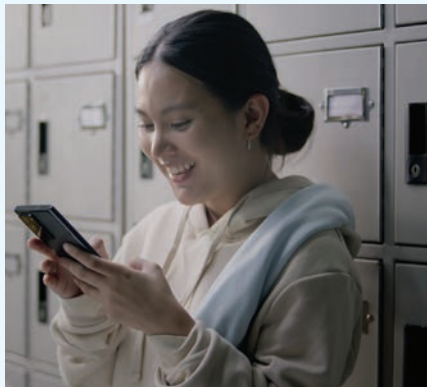
ยกเลิกหรือเปลี่ยนแปลง
อีเมลรับวารสาร BKI News



การติดตามวารสาร BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์

สำหรับลูกค้า/คู่ค้า ผู้ที่อ่านวารสาร BKI News อย่างต่อเนื่องในรูปแบบรูปเล่ม ยังสามารถติดตามอ่านได้ในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ตาม QR Code ที่แนบมานี้

BKI News
ฉบับอิเล็กทรอนิกส์



เทคโนโลยี ที่ทำให้ชีวิตคุณง่ายขึ้น

กรุงเทพประกันภัยพัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัย
และการบริการที่หลากหลาย ด้วยกลยุทธ์
การนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัย
มาใช้ในการดำเนินงานของการประกันภัย
และงานสินไหมทดแทน เพื่อตอบสนอง
ความต้องการและไลฟ์สไตล์ของลูกค้าอย่างตรงใจ

