BKI NEWS

P.01 BKI STORY
BKI ออกมาตรการช่วยเหลือลูกค้า
บรรเทาผลกระทบจาก COVID-19

P.04 COVER STORY
สุขภาพนำชีวิต
เมื่อสุขภาพเป็นเรื่องใหญ่
ในยุค New Normal

P.06 FOOD
กินผลไม้แบบคู่สร้างคู่สม
จับคู่อร่อย ดีต่อสุขภาพ

P.10 TRAVEL
Forest Bathing
อาบป่าเยียวยาใจ

สุขภาพนำชีวิต

ปีที่ 25 ฉบับที่ 2 มิถุนายน 2563

ไม่มีอะไรจะดีไปกว่าการมีสุขภาพที่ดี นี่คือบทเรียนที่เราได้เรียนรู้จากการระบาดของโรคอุบัติใหม่ COVID-19 นับตั้งแต่ต้นปี 2563 ช่วงเวลาที่คนทั่วโลกพุ่งเป้ามาที่ความปลอดภัยของชีวิต ยอมจ่ายให้กับเรื่องสุขภาพ ทำทุกวิถีทางเพื่อการรับมือให้ผ่านพ้นสถานการณ์ได้ด้วยดี

แต่ท่ามกลางสถานการณ์ที่ไม่ปกติ เราต่างก็ห่วงใยกันและกันมากขึ้นในหลายรูปแบบ เหมือนเรื่องราวใน BKI Story ที่ได้แก่ มาตรการช่วยเหลือลูกค้าผู้ได้รับผลกระทบจาก COVID-19 ประกันภัยรถยนต์สุดคุ้ม ที่คิดเพื่อร่วมด้วยช่วยสู้ COVID-19

ตามมาด้วย Cover Story ในธีม สุขภาพนำชีวิต บอกเล่าสิ่งที่เรากำลังจะได้เห็นและปรับตัวให้เข้ากับแนวคิดปกติใหม่บนโลกใบเดิม ได้แก่ ไลฟ์สไตล์ท่องเที่ยว กินดื่ม ที่อยู่อาศัย ไปจนถึงเรื่องการลงทุน

ยังรวมถึงการบอกต่อเรื่องสิ่งละอันพันละน้อยที่นำไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้น เช่น วัคซีนน่ารู้สำหรับคนวัยทำงานใน Health/Well-being จับคู่ผลไม้คู่สร้างคู่สมต้านโรคใน Food ต้นไม้สุดฮิตของคนชอบอยู่บ้านใน Smart Living เทรนด์โอบป่าใน Travel ที่ดีต่อสุขภาพกายและใจ

แม้ในเวลานี้สถานการณ์จะคลี่คลายลงแล้ว แต่เรื่องสุขภาพยังคงเป็นเรื่องใหญ่ เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า BKI News สุขภาพนำชีวิต ฉบับนี้จะช่วยทำให้คุณปลอดภัยและอุ่นใจกลับมาใช้ชีวิตกันแบบยิ้มได้

สุธิดา

สุธิดา มลิลา
Contributing Editor

CONTENTS

01/BKI STORY
- BKI ออกมาตรการช่วยเหลือลูกค้า บรรเทาผลกระทบจาก COVID-19
- BKI ออกแผนประกันภัยรถยนต์ 3+ รายเดือน ที่ให้ความคุ้มครองคุ้มค่า ราคาโดนใจ

03/HEALTH/WELL-BEING
วัคซีนน่ารู้สำหรับวัยทำงาน

04/COVER STORY
สุขภาพนำชีวิต เมื่อสุขภาพเป็นเรื่องใหญ่ ในยุค New Normal

06/FOOD
กินผลไม้แบบคู่สร้างคู่สม จับคู่อร่อย ดีต่อสุขภาพ

07/BKI ONLINE
อุ่นใจไร้กังวลด้วยแผนประกันภัยสุขภาพ

08/SMART LIVING
สวย ดี มีประโยชน์ ต้นไม้สุดฮิตของคนชอบอยู่บ้าน

09/BKI ONLINE
โปรโมชันดีต่อใจ กับประกันภัย Healthy Flexi Plan

10/TRAVEL
Forest Bathing อาบป่าเยียวยาใจ

12/WE ARE TOGETHER
- ไตรมาสแรกฉลุย BKI ทำเบี้ยโต 25.3% มั่นใจบรรลุเป้า 22,800 ล้านบาท
- ตอกย้ำความแข็งแกร่ง BKI คว้าระดับ A- (Excellent) จาก A.M. Best Company
- BKI สร้างฝันเติมแรงบันดาลใจ มอบทุนการศึกษา 2 โครงการประกวดผลงานสร้างสรรค์โฆษณา
- BKI เดินหน้าช่วยทีมแพทย์ฝ่าวิกฤติโควิด-19 มอบเครื่องช่วยหายใจแก่โรงพยาบาล
- BKI มอบสินไหม PA กว่า 1.2 ล้านบาท
- จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อพร้อมเข้าสู่การบังคับใช้ พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

BKI News เป็นวารสารราย 3 เดือนของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่ออภินันทนาการแก่ผู้มีอุปการคุณ คู่ค้า ลูกค้า ตัวแทน นายหน้า ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ บทความและรูปภาพทั้งหมดในวารสาร BKI News สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำข้อความหรือรูปภาพไปเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทฯ เท่านั้น

หากท่านมีข้อคิดเห็นใด ๆ เกี่ยวกับวารสาร BKI News กรุณาติดต่อสำนักบริหารแบรนด์องค์กร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) อาคารกรุงเทพประกันภัย เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 e-mail: corp.comm1@bangkokinsurance.com

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

BKI ออกมาตรการช่วยเหลือลูกค้า บรรเทาผลกระทบจาก COVID-19

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ออกมาตรการช่วยเหลือลูกค้าทั้งลูกค้าบุคคลและลูกค้านิติบุคคลที่เป็นผู้ประกอบธุรกิจ เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระให้แก่ลูกค้า รวมถึงบรรเทาความเดือดร้อนและผลกระทบต่อธุรกิจท่ามกลางวิกฤติสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และในช่วงที่เศรษฐกิจชะลอตัว

ลูกค้าบุคคล

• สำหรับประกันภัยทุกประเภทที่มีเบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไป ที่มีผลคุ้มครองตั้งแต่วันที่ 15 เมษายน - 31 กรกฎาคม 2563 และได้ชำระเบี้ยประกันภัยภายในระยะเวลาที่กำหนด สามารถแบ่งผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยผ่านบัตรเครดิตที่ร่วมรายการ 0% ได้นาน 4 เดือน หรือ 6 เดือน ดังนี้

- ธนาคารกรุงเทพ ผ่อนชำระได้นาน 6 เดือน

- ธนาคารกรุงศรีอยุธยา ธนาคารกสิกรไทย ธนาคารซิตี้แบงก์ และบัตรกรุงไทย (KTC) ผ่อนชำระได้นาน 4 เดือน

• สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่องการผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยได้ที่ https://bangkokinsurance.com/product/paychannel (คลิกได้สำหรับ BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์) หรือสแกน QR Code

ลูกค้านิติบุคคล

ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เช่น ผู้ประกอบธุรกิจท่องเที่ยว ผู้ประกอบธุรกิจรถเช่า และผู้ประกอบธุรกิจขนส่ง

• สำหรับประกันภัยรถยนต์ ประเภท 1 ซึ่งจดทะเบียนในนามบริษัทของผู้ประกอบธุรกิจ บริษัทฯ ขยายเวลาความคุ้มครองออกไปตามระยะเวลาที่มีความจำเป็นต้องหยุดการใช้รถยนต์ชั่วคราว ซึ่งนับจากวันที่เริ่มต้นถึงวันที่สิ้นสุดการหยุดใช้รถยนต์สูงสุดไม่เกิน 90 วัน โดยยังอยู่ภายในระยะเวลาคุ้มครองของกรมธรรม์

• ในช่วงระยะเวลาที่หยุดการใช้รถยนต์ชั่วคราว บริษัทฯ ยังให้ความคุ้มครองจากภัยธรรมชาติ ภัยจากไฟไหม้ และภัยจากการโจรกรรม ยกเว้นภัยที่เกิดจากการใช้รถยนต์ โดยไม่ต้องจ่ายเบี้ยประกันภัยเพิ่ม

ทั้งนี้ ลูกค้าสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0 2285 8888 และสำหรับลูกค้านิติบุคคลสามารถติดต่อได้ที่หน่วยงานที่ดูแลกรมธรรม์

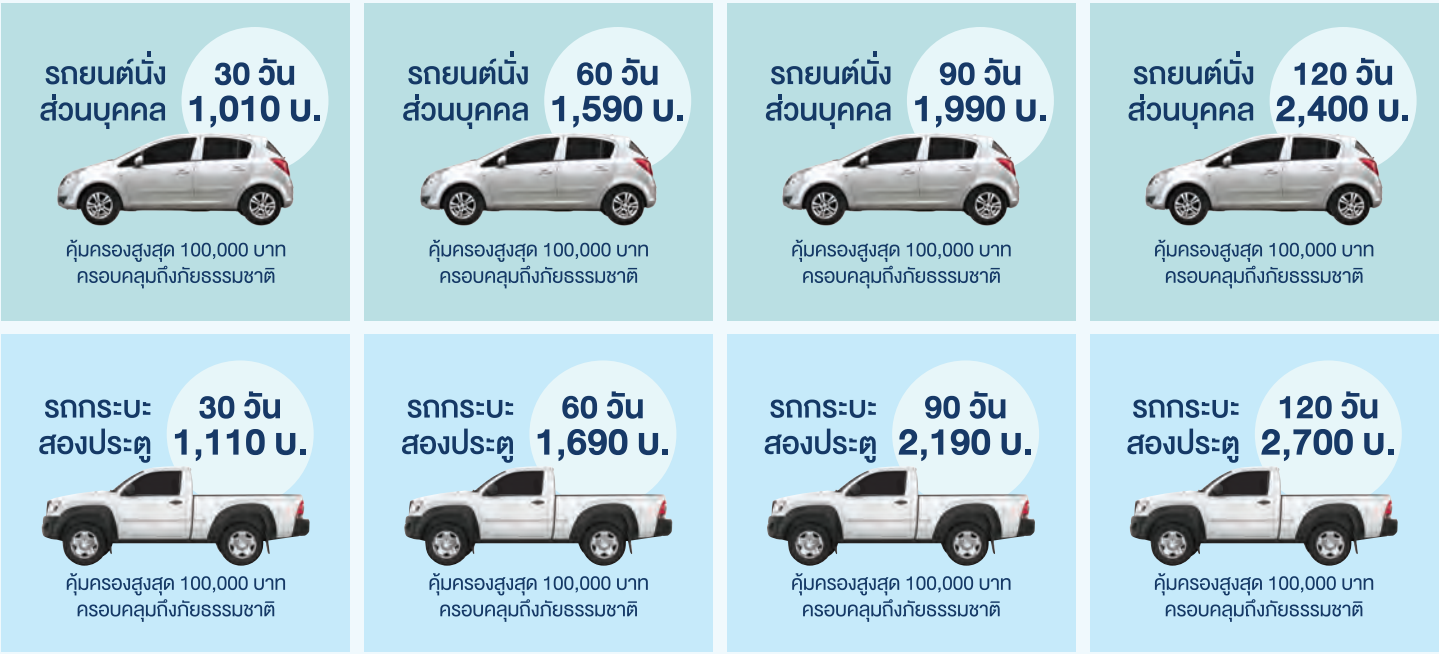
BKI ออกแผนประกันภัยรถยนต์ 3+ รายเดือน ที่ให้ความคุ้มครองคุ้มค่า ราคาโดนใจ

กรุงเทพประกันภัยออกแผนประกันภัยรถยนต์ที่เหมาะสำหรับผู้ที่ใช้รถน้อยเพื่อตอบโจทย์สถานการณ์ปัจจุบันด้วยเบี้ยประกันภัยเบา ๆ กับจำนวนวันคุ้มครองที่สามารถเลือกได้ ซึ่งเป็นการแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายของผู้บริโภคอีกทางหนึ่ง

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ส่งผลให้มีการปรับรูปแบบการใช้ชีวิต รวมถึงความจำเป็นในการใช้รถยนต์อาจน้อยลง บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จึงได้ออกแผนประกันภัยรถยนต์ 3+ รายเดือน ที่ให้ความคุ้มครองที่ครอบคลุมและคุ้มค่าในราคาเบา ๆ ด้วยบริการคุณภาพจากกรุงเทพประกันภัย เพื่อตอบสนองไลฟ์สไตล์ของลูกค้าที่ใช้รถยนต์น้อยลง

จุดเด่นของแผนประกันภัยรถยนต์ 3+ รายเดือน

- สุดคุ้มกับแผนความคุ้มครอง 90 วัน เบี้ยประกันภัยสำหรับรถเก๋งเพียง 1,990 บาท หรือ 22 บาท/วัน และรถกระบะ 2 ประตูเพียง 2,190 บาท หรือ 24 บาท/วัน
- คุ้มครองตัวรถสูงสุดถึง 100,000 บาท ครอบคลุมถึงภัยธรรมชาติ
- คุ้มครองอุบัติเหตุที่มีคู่กรณีเป็นยานพาหนะทางบก
- คุ้มครองอุบัติเหตุส่วนบุคคลและค่ารักษาพยาบาล สำหรับรถเก๋งคุ้มครองผู้ขับขี่และผู้โดยสาร 6 คน และสำหรับรถกระบะคุ้มครองผู้ขับขี่และผู้โดยสาร 2 คน
- รับประกันภัยรถเก๋งและรถกระบะ อายุรถตั้งแต่ 2-10 ปี ไม่ต้องตรวจสภาพรถก่อนการทำประกันภัย
- ง่าย สะดวก รวดเร็วด้วยการเพิ่มช่องทางทำประกันภัยออนไลน์ พร้อมรับกรมธรรม์ในรูปแบบ e-Policy
- อุ่นใจทุกเส้นทางด้วยบริการช่วยเหลือฉุกเฉิน (Auto Assistance) ตลอด 24 ชั่วโมง
- ไม่ต้องจ่ายค่าเสียหายส่วนแรก (Deductible)



สำหรับผู้ที่สนใจสามารถซื้อประกันภัยหรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

- https://bangkokinsurance.com (คลิกได้สำหรับ BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์) • Line @bkipersonallines
- BKI Care Station จุดบริการประกันภัยในห้างสรรพสินค้าทั่วประเทศ • โทรศัพท์ 0 2285 8888

วัคซีนน่ารู้สำหรับวัยทำงาน

นอกจากกินอาหารดีมีประโยชน์ นอนหลับ ออกกำลังกาย อีกสิ่งที่ทำให้วัยทำงานมีภูมิคุ้มกันและแข็งแกร่งเพิ่มขึ้นได้คือ การฉีดวัคซีนป้องกัน ประกอบด้วยวัคซีนหลายชนิดที่อยากให้ใช้เวลาสักนิดทำความรู้จัก เพราะสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรละเลย

วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่

เราอาจได้ยินชื่อไข้หวัดใหญ่กันบ่อยจนกลายเป็นเรื่องธรรมดา แต่ข้อมูลจากโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ทำให้เราทราบว่าในปี 2562 ประเทศไทยมีรายงานผู้ติดเชื้อไข้หวัดใหญ่มากกว่า 36,976 คน รวมถึงมีการระบาดทั่วโลกทุกปี ทำให้ต้องเข้าพักรักษาตัว หรืออาจเสียชีวิตได้ในผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็ก สตรีมีครรภ์ ไปจนถึงวัยทำงานที่มีโรคประจำตัว

ใครบ้างที่ควรฉีด: องค์การอนามัยโลกและกรมควบคุมโรคแนะนำให้ทุกคนที่อายุ 6 เดือนขึ้นไปฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่เป็นประจำปีละครั้ง เนื่องจากเชื้อมีการเปลี่ยนแปลงอัปเดตสายพันธุ์ ข้อควรระวังคือ ห้ามฉีดในผู้ที่แพ้ไข่อย่างรุนแรง

วัคซีนป้องกันอีสุกอีใส

โรคอีสุกอีใสเกิดจากไวรัสวาริเซลลา เชื้อชนิดเดียวกับที่ทำให้เกิดโรคงูสวัดที่หลายคนเข้าใจว่ามักเกิดในช่วงวัยเด็กเท่านั้น แต่ในวัยทำงานอย่างเราๆ ใครที่ไม่เคยเป็นและไม่เคยฉีดวัคซีนมาก่อนอย่าประมาท เพราะสามารถเป็นกลุ่มเสี่ยงได้ เมื่อเป็นแล้วตามผิวหนังจะเกิดตุ่มใส ส่วนใหญ่มีอาการไม่รุนแรง แพร่เชื้อได้ผ่านการจามและไอ ทำให้หลายคนต้องหยุดงานกลับสู่โหมด Work from Home แบบไม่ตั้งตัว

ใครบ้างที่ควรฉีด: วัยทำงานที่ไม่เคยเป็นและไม่เคยได้รับวัคซีน โดยจะฉีด 2 เข็ม ซึ่งแต่ละเข็มควรฉีดให้ห่างกัน 6-8 สัปดาห์ และมีข้อแนะนำว่าห้ามใช้ในผู้แพ้ยาปฏิชีวนะ Neomycin แบบรุนแรง

วัคซีนป้องกันคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน

ไม่ใช่เรื่องของเด็กๆ อีกต่อไปสำหรับวัคซีนป้องกันคอตีบ ไอกรน บาดทะยัก วัคซีนพื้นฐานที่คนส่วนใหญ่คิดว่าฉีดช่วงวัยเด็กแล้วจบแค่ภายใน 1 ครั้งถ้วน เพราะเมื่อเวลาผ่านไปมากกว่า 10 ปี ระดับภูมิคุ้มกันของวัคซีนก็จะค่อยๆ ลดต่ำลง เป็นเหตุผลให้เราควรฉีดกระตุ้นภูมิคุ้มกันซ้ำในทุกๆ 10 ปี เพราะจากข้อมูลด้านสาธารณสุขทั่วโลกก็ยังพบผู้ป่วยกลุ่มโรคนี้ที่อยู่ในวัยผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน

ใครบ้างที่ควรฉีด: ผู้ที่มีอายุ 11 ปีขึ้นไป วัยทำงาน ไปจนถึงผู้สูงวัย มีข้อแนะนำควรรู้คือ ควรหลีกเลี่ยงสำหรับผู้ที่มีประวัติแพ้วัคซีน หรือเคยมีผลข้างเคียงรุนแรง

วัคซีนป้องกันเชื้อ HPV หญิงและชาย

รู้หรือไม่ว่ามะเร็งปากมดลูกที่เกิดจากเชื้อ HPV (Human Papillomavirus) เป็นมะเร็งที่พบเป็นอันดับสองในผู้หญิง โดยทำให้เกิดการอักเสบและเปลี่ยนเป็นเซลล์มะเร็ง และยังพบว่าเป็นเชื้อที่ทำให้เกิดโรคอื่นๆ ในผู้ชายได้ เช่น มะเร็งบางชนิด และหูดหงอนไก่ ทำให้หลายคนที่คิดว่า HPV เป็นเรื่องของผู้หญิงเท่านั้นเปลี่ยนมุมมองใหม่ จากที่คิดว่าไม่ใช่เรื่องของผู้ชายแน่นอน

ใครบ้างที่ควรฉีด: การฉีดป้องกันเชื้อ HPV ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดคือ ฉีดในหญิงและชายในช่วงอายุวัยรุ่นที่ร่างกายกำลังสร้างภูมิคุ้มกันและไม่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน ส่วนวัยทำงานอาจเริ่มจากการตรวจหาเชื้อก่อนตัดสินใจฉีด ดีกว่าภูมิคุ้มกันเป็นศูนย์ โดยควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ นอกจากนี้ยังมีข้อควรระวังคือ ห้ามฉีดในสตรีมีครรภ์ และในผู้ที่มีประวัติแพ้วัคซีนป้องกัน HPV

เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง ปลอดภัยจากโรค นอกจากการดูแลสุขภาพพื้นฐานเราอยากให้คุณตระหนักว่ายังมีวิธีป้องกันโรคภัยต่างๆ ด้วยวัคซีน มีทั้งฉีดเพื่อป้องกันเฉพาะโรค ฉีดเพื่อกระตุ้นแม้เคยฉีดแล้ว ไปจนถึงฉีดเพื่อป้องกันก่อนเดินทาง และเสริมความรู้ระหว่างที่รอคอยวัคซีนป้องกัน COVID-19

สุขภาพนำชีวิต เมื่อสุขภาพเป็นเรื่องใหญ่ในยุค New Normal

ยุคนี้ชั่วโมงนี้ที่เราต่างพร้อมใจเรียกกันว่ายุคแนวคิดปกติใหม่ หรือ New Normal ไม่มีอะไรจะสำคัญไปกว่าสุขภาพที่ต้องมาก่อน อย่างน้อยก็จนกว่าเราจะคิดค้นวัคซีนได้สำเร็จ นั่นทำให้ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมไหน สุขภาพก็จะก้าวมามีบทบาทสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง และกลายมาเป็นทิศทางการใช้ชีวิต เพื่อให้ทุกคนยังปลอดภัยและอุ่นใจในวันที่โลกไม่เหมือนเดิม

เปลี่ยนวิธีกินดื่มสังสรรค์นอกบ้าน

หลังจากฮิตสังสรรค์กันผ่านแอปพลิเคชันวิดีโอคอลอย่าง Zoom จนเกิดเป็นปรากฏการณ์ใหม่ที่เรียกการพบปะออนไลน์ว่า มา Zoom กันเถอะ (พอๆ กับการเสิร์ชหาข้อมูลใน Google ว่าให้ลอง Google ดู) สำหรับในยุค New Normal เราสามารถมาเจอและสังสรรค์กันได้บ้างตามสมควรแล้ว เพียงต้องทำตามมาตรการไม่ให้เกิดการระบาดเพิ่ม ซึ่งสิ่งที่เห็นคือการรับมือของร้านอาหารและบาร์ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ยังคงต้องหาวิธีปรับตัวเช่นเดียวกันกับผู้บริโภค

นำร่องกันมาตั้งแต่ Mediamatic ในกรุงอัมสเตอร์ดัม ที่มีจุดขายเป็นร้านอาหารและบาร์ริมน้ำ ที่ทางร้านก็ได้สร้างอาคารเรือนกระจกขนาดเล็กดีไซน์เก๋หลายหลังให้ลูกค้านั่งได้หลังละไม่เกิน 3 คน จนกลายเป็น Trendsetter หรือผู้นำเทรนด์ด้านการปรับตัว (มากกว่าแค่ใช้ฉากกั้นโต๊ะ) ที่สามารถสร้างจุดขายใหม่และใช้งานได้จริงกันไปแบบยาวๆ

ส่วนก่อนหน้านี้บาร์หลายแห่งก็ปรับตัวด้วยการจำหน่าย Gift Voucher ที่สามารถนำมาใช้ได้แล้วหลังคลายล็อกดาวน์ ที่สุดท้ายก็ต้องขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่พอจะบอกได้ว่า ยังดีที่เราสังสรรค์กันนอกบ้านได้บ้างแต่อาจไม่ได้เต็มร้อยเร็วๆ นี้

แหล่งที่มา: chasmgroup.org, dezeen.com และ wongnai.com

เปลี่ยนวิธีวางแผนใช้จ่ายเงินกับสุขภาพ

ในยุคนี้การลงทุนด้านสุขภาพจะยังคงโดดเด่นเช่นเดียวกับการลงทุนด้านเทคโนโลยี และมีแนวโน้มว่าจะเป็นพฤติกรรมระยะยาวไปจนถึงกระทั่งหลังค้นพบวัคซีน เวลานี้ทุกคนหันมาใส่ใจกับสุขภาพกันมากขึ้น ไม่ใช่กับแค่ COVID-19 ซึ่งเป็นโรคอุบัติใหม่ แต่ยังกังวลใจกับโรคอุบัติใหม่อื่นๆ จากการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิโลก ตามการคาดการณ์ของนักวิทยาศาสตร์ที่เชี่ยวชาญด้านนี้ ไหนจะโรคเดิมที่ไม่สามารถมองข้ามอย่างไข้หวัดใหญ่และไข้เลือดออก หลายคนเริ่มหันมาศึกษาและให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองและครอบครัว รวมไปถึงการซื้อประกันภัยที่ต้องตอบโจทย์ทุกความต้องการและต้องคุ้มค่าด้วย โดยนับตั้งแต่ปรากฏการณ์ COVID-19 คนส่วนใหญ่มีแนวโน้มซื้อประกันออนไลน์ที่ทำได้ง่ายและรวดเร็วตลอด 24 ชั่วโมง

สำหรับหน้ากากอนามัยและเจลล้างมือจะยังเป็นสินค้า Consumer Products ที่เรายังซื้อใช้กันอยู่ และอาจกลับมามีการซื้อขายมากขึ้นหากสถานการณ์ตีกลับหรือกลับมาพบผู้ติดเชื้อเพิ่มอย่างในกรณีของประเทศจีน ในเวลาเดียวกันก็มีสินค้านวัตกรรมต้าน COVID-19 ผลิตออกมาอย่างไม่หยุดนิ่ง ได้แก่ อุปกรณ์กดปุ่มลิฟต์ เครื่องจ่ายโฟมล้างมือที่ช่วยลดการสัมผัสมือ ที่คนรักสุขภาพไม่นับเป็นสินค้าฟุ่มเฟือย

แหล่งที่มา: hsri.or.th, techhub.in.th และ posttoday.com

เปลี่ยนวิธีจัดการและเลือกซื้อที่อยู่อาศัย

COVID-19 ทำให้ผู้ที่อยู่อาศัยตื่นตัวมากขึ้น นอกจากมาตรการเว้นระยะห่างและทำความสะอาดบ่อยขึ้น สิ่งที่ทุกคนให้ความสำคัญคือการอยู่อาศัยที่ลดการสัมผัส หรือ Touchless Experience หนึ่งในตัวอย่าง ได้แก่ แนวคิดพัฒนาที่อยู่อาศัย Sansiri For Greater Well-Being เกิดขึ้นมาช่วง 1-2 ปีที่แล้ว ผู้บริโภคจะได้รับประสบการณ์ Touchless Society เช่น การใช้ E-Stamp ผ่านแอปพลิเคชันสำหรับผู้มาติดต่อโครงการ และประสบการณ์ในการเยี่ยมชมห้องตัวอย่างผ่าน VDO Walk Through ที่โชว์ภาพจำลองการเดินชมห้องเสมือนจริงให้กับลูกค้าของโครงการ

และไม่ว่าจะเป็นอสังหาริมทรัพย์ค่ายไหน นับจากนี้ไปผู้อยู่อาศัยจะคาดหวังถึงการนำนวัตกรรม Touchless มาใช้งาน เช่น ลิฟต์ที่สั่งงานด้วยเซ็นเซอร์หรือเสียง (อย่างลิฟต์ไร้สัมผัสที่เพิ่งเปิดตัวของเซ็นทรัลเฟสติวัล อีสต์วิลล์ในฝั่งธุรกิจศูนย์การค้า) ระบบก๊อกน้ำ ประตู และอุปกรณ์อัตโนมัติต่างๆ ระบบการสแกนใบหน้า ไปจนถึงถังขยะที่มีระบบไร้สัมผัส ก็จะช่วยเรียกลูกค้าให้เข้ามาสนใจ

แหล่งที่มา: facebook.com/thestandardth/, bangkokbiznews.com และ condonewb.com

เปลี่ยนวิธีการท่องเที่ยวเดินทาง

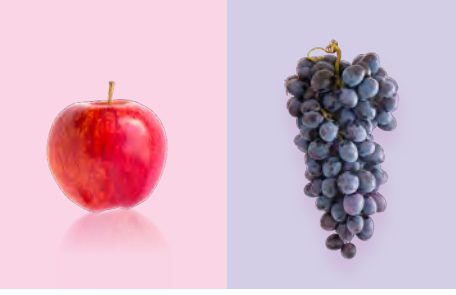
การท่องเที่ยวต่างประเทศยังคงเป็นกิจกรรมที่ควรเว้นวรรคพักไว้ เพราะในเวลานี้บางประเทศยังคงห้ามนักท่องเที่ยวที่มาจากประเทศกลุ่มเสี่ยง และยังคงมีนโยบายกักตัว 14 วัน ไหนจะกังวลกับโอกาสการติดเชื้อเมื่อโดยสารเครื่องบินทางไกล และในสนามบินที่ทุกคนไปรวมตัวกัน ขณะเดียวกันเราก็มีความหวังด้วยแนวทาง Travel Bubble หรือ Tourism Bubble ที่อนุญาตให้ผู้คนบินใกล้ข้ามประเทศในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก เหมาะสำหรับประเทศที่สามารถรับความเสี่ยงในระดับต่ำ เพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ ภายใต้ความเข้มงวดเรื่องมาตรการความปลอดภัย

แต่ที่วางแผนและเที่ยวได้แน่นอนคือการท่องเที่ยวในประเทศไทย หลังจากอนุมัติเปิดเมืองและอนุญาตให้สายการบินในประเทศเริ่มกลับมาบินได้ ประกอบกับแคมเปญสนับสนุนการท่องเที่ยวในท้องถิ่นที่เน้นทั้งสุขอนามัยและโปรโมชันหั่นราคา นอกจากเมืองท่องเที่ยวหลักและเมืองรองแล้วอีกหนึ่งจุดหมายปลายทางคือ การพักค้างใกล้ๆ ที่ใช้เวลาแค่ 1-2 วันในการเดินทาง เน้นเที่ยวสั้น แถมอุ่นใจ และยังสามารถขับรถไปได้เอง

แหล่งที่มา: voathai.com, asiatimes.com, facebook.com/TheSecretSauceTH/ และ bang-kokbanksme.com

กินผลไม้แบบคู่สร้างคู่สม จับคู่อร่อย ดีต่อสุขภาพ

ผลไม้ทุกชนิดมีความอร่อยและให้ประโยชน์ที่แตกต่างกันไป นอกจากทุเรียนและมังคุดซึ่งเป็นเหมือน King and Queen of Fruit ที่มีคุณประโยชน์เสริมกันแล้ว ยังมีผลไม้อีกหลายชนิดสามารถจับคู่กันรับประทานให้ช่วยเสริมซึ่งกันและกันได้ เรียกว่าเป็นคู่สร้างคู่สมที่ทั้งอร่อยและดีต่อสุขภาพสุดๆ

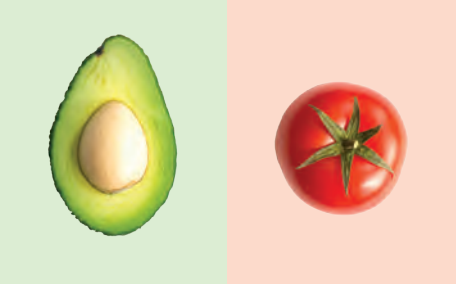


แอปเปิล + องุ่น คู่แสนดี ดูแลหัวใจ

ถึงจะเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า An apple a day keeps the doctor away. แต่หลายคนอาจจะยังไม่เคยรู้ว่าในแอปเปิลนั้นมีสารที่แทบจะไม่พบในอาหารชนิดอื่นอย่าง Quercetin ซึ่งช่วยละลายลิ่มเลือด เมื่อรับประทานคู่กับองุ่นที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ Catechin ที่ช่วยควบคุมปริมาณคอเลสเตอรอลและลดภาวะเลือดแข็งตัว สารสองตัวนี้จะทำงานร่วมกันช่วยป้องกันไม่ให้เกล็ดเลือดจับตัวเป็นลิ่มและอุดตันเส้นเลือด จึงลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและภาวะหัวใจวายเฉียบพลันได้

ลำไย + ฝรั่งสด คู่หวานเย็น ดับความร้อน

ช่วงกลางปีแบบนี้ลำไยกำลังออกลูกสวยรอมอบความหวานให้คนรักผลไม้ได้ลิ้มรส ซึ่งภายใต้รสชาติหวานหยดย้อยราวน้ำผึ้งนั้นแน่นอนว่าอัดแน่นไปด้วยน้ำตาลและคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานสูง ดังนั้นถึงจะมีรสสดชื่น แต่หากรับประทานมากไปอาจจะทำให้เกิดอาการร้อนในได้ ถ้าอยากอร่อยแบบไม่ต้องห่วงว่าตาจะแฉะแนะนำให้กินคู่กับฝรั่งสด ผลไม้ฤทธิ์เย็นที่มีใยอาหารและวิตามินซีสูง จะช่วยคุมน้ำตาล ชะล้างความหวานของลำไยลงได้



อะโวคาโด + มะเขือเทศ คู่สวย ช่วยเรื่องผิว

พูดถึงมะเขือเทศคงต้องนึกถึง Lycopene สารต้านอนุมูลอิสระที่พบมากในเจ้าผักสีแดงลูกเล็กนี้ ซึ่งสาวๆ คงจะทราบกันดีอยู่แล้วว่า Lycopene นั้นช่วยชะลอความแก่ ต้านความเสื่อมของร่างกาย และช่วยเรื่องระบบการไหลเวียนของเลือด ทำให้ผิวพรรณสดใสขึ้น แต่รู้ไหมว่าจะยิ่งดีกว่ามากหากจับคู่มะเขือเทศกับอะโวคาโด เพราะนอกจากจะมีวิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี วิตามินอี โปรตีน และโฟเลตแล้ว อะโวคาโดยังมีไขมันที่ช่วยในการดูดซึม Lycopene ทำให้ร่างกายนำไปใช้ได้อย่างเต็มที่ยิ่งขึ้น

มะละกอ + สับปะรด คู่ดีท็อกซ์ ดีต่อระบบย่อย

คนรักสุขภาพรู้อยู่แล้วว่ามะละกอช่วยในเรื่องของการขับถ่ายได้ดี เพราะมีเอนไซม์ Papain ช่วยย่อยอาหาร แต่ถ้าอยากจะดีท็อกซ์ระบบย่อยและระบบขับถ่ายอย่างครบเครื่อง การจับคู่มะละกอสุกกับสับปะรดคือตัวเลือกที่ดีทีเดียว เพราะสับปะรดอุดมไปด้วยเอนไซม์ Bromelain ที่ช่วยในการย่อยโปรตีนและกระตุ้นให้ร่างกายขับของเสียรวมถึงสารพิษออกมาทางปัสสาวะ การรับประทานผลไม้สองชนิดนี้คู่กันจึงช่วยเพิ่มประสิทธิภาพให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้นแบบคูณสอง

แหล่งที่มา • *https://sites.google.com/site/sunmamala/smunphir-cin/malakx-laea-sabpard* • *https://women.trueid.net/detail/K0bQ8bQbLRye* • *https://talk.mthai.com/inbox/423010.html* • *https://www.thaiquote.org/content/205479* • *https://www.voicetv.co.th/read/ry4bToG0z* • *https://www.thaihealth.or.th/blog/myblog/topic/308/108health/348/All/*

อุ่นใจไร้กังวลด้วยแผนประกันภัยสุขภาพ

เพื่อตอบรับวิถีชีวิตใหม่ของคนยุคนี้ กรุงเทพประกันภัยจึงพัฒนากรมธรรม์ประกันภัยสุขภาพ 2 กรมธรรม์ คือ ประกันภัยโรคร้ายจากยุง และประกันภัย 3 โรคกวนใจ ด้วยแผนประกันภัยที่เหมาะกับทุกช่วงวัย เบี้ยประกันภัยราคาเบาๆ ทำง่าย ไม่ต้องตรวจสุขภาพ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติม เงื่อนไขการรับประกันภัย หรือซื้อประกันภัยได้ที่ https://bangkokinsurance.com หรือสอบถามที่ โทร. 0 2285 8585

ประกันภัยโรคร้ายจากยุง

คุ้มครอง 5 โรคร้ายที่เกิดจากยุง ทั้งโรคไข้เลือดออกเดงกี โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคไข้สมองอักเสบ เจอี โรคไข้ปวดข้อยุงลายหรือโรคชิคุนกุนยา และโรคไข้จับสั่นหรือโรคไข้ป่า สร้างความสบายใจเพื่อคนที่คุณห่วงใย และช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาล

ตารางความคุ้มครองและเบี้ยประกันภัย หน่วย: บาท

ความคุ้มครอง	แผน 1	แผน 2	แผน 3
ผลประโยชน์ชดเชยปลอบขวัญ กรณีเป็นผู้ป่วยในติดต่อกันไม่น้อยกว่า 5 วัน (ชดเชย 1 ครั้งตลอดระยะเวลาเอาประกันภัย)	10,000	20,000	30,000
ผลประโยชน์ชดเชยรายวัน กรณีเป็นผู้ป่วยใน (สูงสุด 30 วันนับจากวันแรกที่เข้าพักรักษาตัวเป็นผู้ป่วยใน โดยชดเชย 1 ครั้งตลอดระยะเวลาเอาประกันภัย)	500	1,000	1,500
เบี้ยประกันภัย	150	250	350

ประกันภัย 3 โรคกวนใจ

โรคไข้หวัดใหญ่ โรคมือ เท้า ปาก และโรคร้ายจากยุง

มอบความห่วงใยให้คนที่คุณรัก สร้างความอุ่นใจให้ทั้งครอบครัว คุ้มครองทั้งการเจ็บป่วยจากโรคไข้หวัดใหญ่ โรคมือ เท้า ปาก และโรคร้ายจากยุง (5 โรค ได้แก่ โรคไข้เลือดออกเดงกี โรคติดเชื้อไวรัสซิกา โรคไข้สมองอักเสบ เจอี โรคไข้ปวดข้อยุงลายหรือโรคชิคุนกุนยา และโรคไข้จับสั่นหรือโรคไข้ป่า) หากต้องนอนโรงพยาบาลยังได้รับค่าชดเชยปลอบขวัญและเงินชดเชยรายวัน ช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาลได้อย่างสบายใจ

ตารางความคุ้มครองและเบี้ยประกันภัย หน่วย: บาท

ความคุ้มครอง		แผน 1	แผน 2	แผน 3
ผลประโยชน์ชดเชยปลอบขวัญ กรณีเป็นผู้ป่วยในติดต่อกันไม่น้อยกว่า 5 วัน (แต่ละโรคชดเชย 1 ครั้งตลอดระยะเวลาเอาประกันภัย)				
- โรคไข้หวัดใหญ่		10,000	15,000	25,000
- โรคมือ เท้า ปาก		5,000	10,000	15,000
- โรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะ		5,000	10,000	15,000
ผลประโยชน์ชดเชยรายวัน กรณีเป็นผู้ป่วยใน (แต่ละโรคชดเชย 1 ครั้งตลอดระยะเวลาเอาประกันภัย และแต่ละโรคชดเชยสูงสุด 30 วันนับจากวันแรกที่เข้าพักรักษาตัวเป็นผู้ป่วยใน)				
- โรคไข้หวัดใหญ่		500	1,000	1,500
- โรคมือ เท้า ปาก		500	1,000	1,500
- โรคติดต่อที่มียุงเป็นพาหะ		500	1,000	1,500
เบี้ยประกันภัย	เด็ก อายุ 0-14 ปี คนละ	490	590	890
	ผู้ใหญ่ อายุ 15-70 ปี คนละ	190	290	490

สวย ดี มีประโยชน์ ต้นไม้สุดฮิตของคนชอบอยู่บ้าน

ถึงจะอยู่กับบ้าน แต่ก็ยังต้องการความสดชื่นจากสีเขียวของต้นไม้ใบหญ้า หลายคนจึงเลือกที่จะปลูกต้นไม้ไว้เพิ่มความผ่อนคลายสบายตา ทั้งในบ้านและนอกบ้าน และที่กำลังฮิตมากในกลุ่มคนเมืองคือการปลูกไม้ใบสวย ที่ไม่เพียงช่วยฟอกอากาศ ลดมลพิษจากฝุ่น PM2.5 แต่ยังเพิ่มความเก๋และชิกให้กับมุมต่างๆ ของบ้านได้อีกด้วย

ไทรใบสัก

เป็นไม้พุ่มขนาดลำต้นไม่ใหญ่มาก ปลูกได้ทั้งในและนอกบ้าน ด้วยความที่ทรงใบสวยเป็นใบเดี่ยวรีกว้างสีเขียวเข้ม หนาเรียงสลับกัน ทั้งยังเลี้ยงไม่ยาก และที่สำคัญคือช่วยฟอกอากาศได้ดี จึงนิยมจัดวางไว้ในห้องนั่งเล่นหรือห้องทำงาน

Tips: ควรหมั่นทำความสะอาดคราบฝุ่นที่ติดอยู่ตามใบ เพื่อให้ใบสามารถหายใจและสังเคราะห์แสงได้ดี

กวักมรกต

นอกจากทรงต้นจะสวย ก้านอวบน้ำ ใบเลี้ยงคู่เป็นมันเงาเรียงตามยาวของก้าน ยังมีคุณสมบัติในการฟอกอากาศให้สดชื่น รวมถึงปล่อยออกซิเจนออกมาได้มาก เลยกลายเป็นต้นไม้ยอดฮิตที่มักจะนำมาวางในบ้าน

Tips: ชอบแสงน้อย แต่ก็ยังต้องการแสงแดดบ้าง ไม่อย่างนั้นจะไม่โตและอาจทำให้ใบเหลืองได้

มอนสเตอรา

ต้นไม้ใบสวยที่สายฮิปต้องมี เพราะเป็นถึงราชินีแห่งใบไม้ โดดเด่นด้วยใบขนาดใหญ่ที่แตกออกเป็นแฉกๆ สวยแปลกเหมือนถูกตัดแต่งไว้อย่างดี มีให้เลือกมากกว่า 50 สายพันธุ์ แต่ที่นิยมคือมอนสเตอรา เดลิซิโอซา (Monstera Deliciosa)

Tips: ใบของต้นมอนสเตอรามีสารที่เป็นพิษต่อสัตว์เลี้ยง จึงไม่เหมาะกับบ้านที่เลี้ยงสุนัขหรือแมว

ฟิโลเดนดรอน

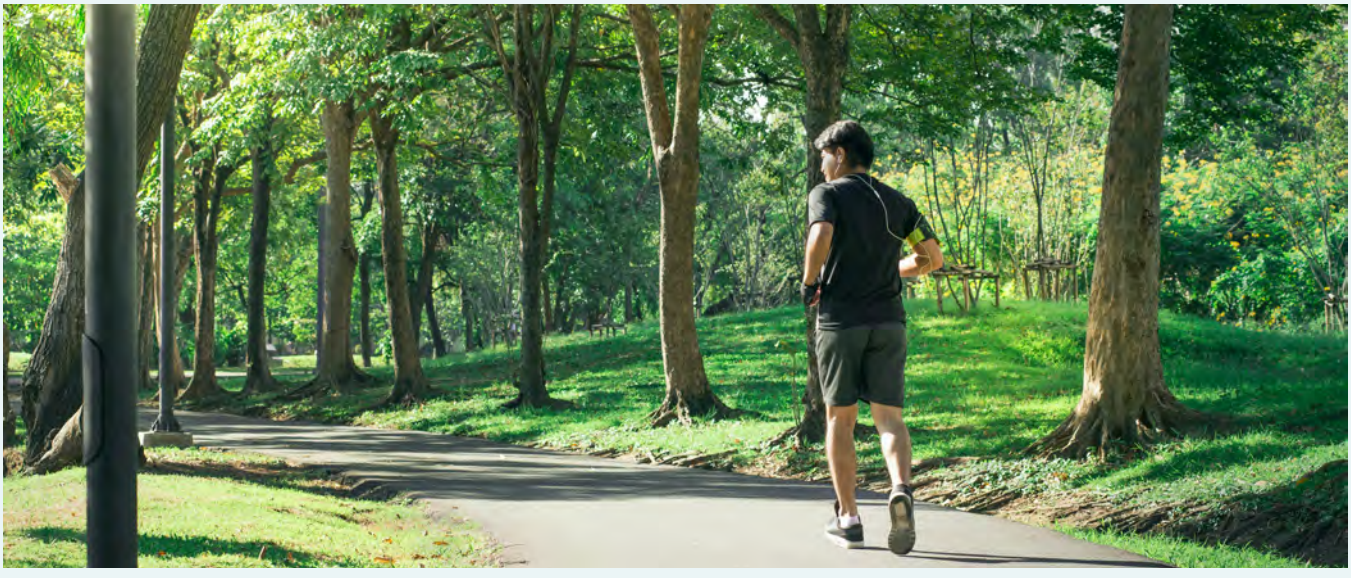
มีฟอร์มใบที่สวยแปลกตา ทั้งยังเลี้ยงง่าย เลยกลายเป็นอีกหนึ่งไม้ประดับที่นิยมจัดวางไว้ในห้องต่างๆ ความที่มีหลากหลายสายพันธุ์ทั้งฟิโลมรกตแดง ฟิโลใบมะละกอ ฟิโลหูช้าง ฯลฯ การเลือกต้นฟิโลมาตกแต่งบ้านจึงสร้างความเพลิดเพลินไม่น้อย

Tips: ชอบแสงน้อย แต่ต้องไม่ทึบ ถ้าอยากให้สวยต้องหมั่นฉีดละอองน้ำบริเวณใบเพื่อเพิ่มความชื้น

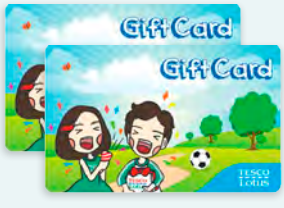
ยางอินเดีย

เป็นไม้ใบสวยที่ร้านกาแฟนิยมนำไปวางไว้ประดับร้าน จุดเด่นของต้นนี้อยู่ที่ใบรูปวงรี แข็ง และเงางาม เมื่อโตเต็มที่จะมีรากอากาศห้อยตามลำต้นคล้ายต้นไทร ส่วนข้อดีคือช่วยฟอกอากาศและดูดซับสารพิษกลุ่มฟอร์มาลดีไฮด์ได้

Tips: ถ้าแสงแดดจัดเกินไปใบจะไหม้ได้ ควรปลูกในที่แสงแดดรำไร และหาเวลาตัดแต่งใบที่แก่ออกบ้าง



โปรโมชันดีต่อใจ กับประกันภัย Healthy Flexi Plan



กรุงเทพประกันภัยมอบโปรโมชันสุดพิเศษสำหรับลูกค้าที่ซื้อประกันภัย Healthy Flexi Plan ผ่าน bangkokinsurance.com รับฟรี Tesco Lotus Gift Card มูลค่า 500-2,500 บาท ตั้งแต่วันนี้-31 ธันวาคม 2563

หน่วย: บาท

เบี้ยประกันภัย	รับฟรี Tesco Lotus Gift Card
3,000 - 4,999	500
5,000 - 7,999	800
8,000 - 9,999	1,200
10,000 - 12,999	1,500
13,000 - 14,999	2,000
15,000 ขึ้นไป	2,500

ประกันภัย Healthy Flexi Plan ดีต่อใจถึง 3 ต่อ

อุ่นใจ กับค่ารักษาพยาบาลจากการเจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บหรือเกิดจากอุบัติเหตุกรณีที่เป็นคนไข้ใน

ตรงใจ เลือกซื้อแผนความคุ้มครองค่ารักษาพยาบาลในกรณีเป็นคนไข้นอกได้ โดยไม่จำเป็นต้องเป็นแผนเดียวกับผลประโยชน์คนไข้ใน

สบายใจ กับการชำระเบี้ยประกันภัยราคาเบาๆ สามารถผ่อนชำระได้ 0% นาน 6 หรือ 10 เดือน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

โทร. 0 2285 8585 Line ID: @personallines หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมและซื้อประกันภัยได้ที่ https://bangkokinsurance.com

(คลิกได้สำหรับ BKI News ฉบับอิเล็กทรอนิกส์)

Forest Bathing อาบป่าเยียวยาใจ

ว่ากันว่ากระแสการท่องเที่ยวทางธรรมชาติกำลังมา เพราะความวุ่นวายในเมืองใหญ่และการติดอยู่ในบ้านกลางป่าคอนกรีตช่วง COVID-19 ทำให้หลายคนโหยหาอ้อมกอดสีเขียวของผืนป่าและความสดชื่นของธรรมชาติ แต่มากกว่าการออกไปเทรกกิ้ง ปีนเขา หรือแคมปิ้งช่วงสุดสัปดาห์ เทรนด์ล่ามาแรงคือการอาบป่า หรือ Forest Bathing ที่จะช่วยปลอบประโลมร่างกายและจิตใจให้สดใสห่างไกลโรคได้อย่างน่าทึ่ง

จาก Shinrin-Yoku สู่ Forest Bathing

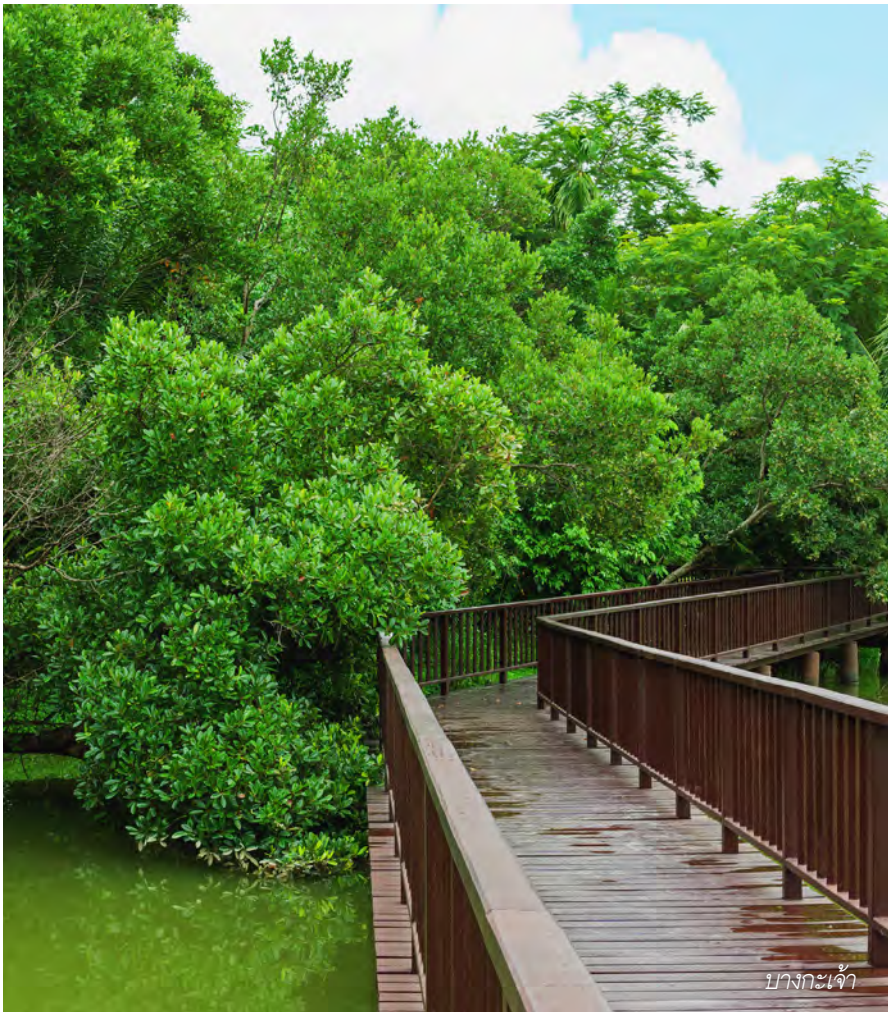
ศาสตร์แห่งการอาบป่ากำเนิดมาจากประเทศญี่ปุ่นในช่วงปี 1980 โดยคนญี่ปุ่นเรียกศาสตร์นี้ว่า ชินริน-โยกุ (Shinrin-Yoku) มาจากคำว่า Shinrin ที่แปลว่า ป่าไม้ และคำว่า Yoku ซึ่งแปลว่า การอาบน้ำ เป็นแนวคิดที่อาศัยประสาทสัมผัสทั้งห้าในการซึมซับพลังจากผืนป่าหรือพื้นที่ธรรมชาติให้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุดทางการรักษาสุขภาพกายและเยียวยาจิตวิญญาณ พูดง่ายๆ คือการพาร่างกายที่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากความวุ่นวายในเมืองใหญ่ไปสัมผัสธรรมชาติเพื่อพักผ่อนและชาร์จพลังให้กับตัวเอง

กระแสของ Forest Bathing หรือการอาบป่าเริ่มขยายวงกว้างเมื่อญี่ปุ่นก่อตั้งสมาคมป่าบำบัดขึ้นในปี 2002 และทำการวิจัยถึงผลกระทบของสิ่งแวดล้อมในป่าที่มีต่อสุขภาพของมนุษย์ ก่อนจะเปิดตัวเรื่องการอาบป่าศึกษา (Forest Bathing Study) เป็นครั้งแรกในปี 2005 จากนั้น Forest Bathing ก็เริ่มเป็นที่สนใจและเกิดกระแสขึ้นในหลายประเทศทั่วโลก

ป่าเยียวยาใจ ธรรมชาติเสริมภูมิคุ้มกัน

ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่า ป่าช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรคร้ายได้ เพราะจากการศึกษาของญี่ปุ่น ประเทศต้นคิดของการอาบป่าพบว่าการอาบป่าช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดเนื้องอกและป้องกันมะเร็งได้จริง โดยผลจากการศึกษาบ่งชี้ว่ากลุ่มคนที่อาบป่าทุกสุดสัปดาห์มีจำนวน NK Cell (Natural Killer Cell) หรือเซลล์เม็ดเลือดขาวที่มีบทบาทสำคัญในระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเพิ่มขึ้น ซึ่งสิ่งที่เป็นเหมือนยาสร้างภูมิคุ้มกันจากป่าก็คือ ไฟทอนไซด์ (Phytoncide) น้ำมันหอมระเหยที่ต้นไม้ปล่อยออกมาเพื่อป้องกันเชื้อโรค เชื้อรา และเหล่าแมลง แต่กลับทำให้เรารู้สึกสดชื่นและช่วยเพิ่มเซลล์เพชฌฆาตต้านเซลล์มะเร็ง

นอกจากนี้ยังมีงานศึกษาของมหาวิทยาลัยชิบะ ที่พบว่าการอยู่ท่ามกลางต้นไม้เพียง 30 นาทีจะทำให้ระบบประสาททำงานดีขึ้น ฮอร์โมนความเครียดลดลง อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง และความดันโลหิตลดต่ำลง เพราะในป่ามีแบคทีเรีย Microbiome ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ดังนั้นหากมีเวลา การไปอาบป่าเดือนละครั้งจะเยียวยาสุขภาพใจ ลดอาการซึมเศร้า แถมยังเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้อีกด้วย


บางกะเจ้า

อยากอาบป่า ทำอย่างไร

ถึงจะบอกว่าอาบ แต่การอาบป่าไม่จำเป็นต้องผลัดผ้าผ่อนให้วุ่นวาย สามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยการพาตัวเองออกไปอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ แล้วเดินทอดน่องช้าๆ หรือทิ้งตัวนิ่งๆ ในอ้อมกอดของต้นไม้ใบหญ้า เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้าให้รับรู้ถึงการมีอยู่ของพื้นที่สีเขียวนั้นแบบไม่เร่งรีบ เปิดตามองความพลิ้วไหวของใบไม้ ฟังเสียงกังวานของนกร้องและสายน้ำที่ไหลเอื่อย สูดไอดินและกลิ่นสดชื่นของผืนป่า สัมผัสถึงสายลมที่พัดพาเอาความเย็นชื่นผ่านร่างกาย และเปิดใจรับความอิ่มเอมจากทุกสิ่งที่ได้สัมผัส แล้วจะพบว่าความสุข สงบ สบาย และความผ่อนคลายหาได้ไม่ยากเลยเมื่ออยู่ท่ามกลางต้นไม้และธรรมชาติ ซึ่งนั่นคือข้อพิสูจน์ว่าป่าสามารถชาร์จพลังให้เราได้จริงๆ ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ

สวนวชิรเบญจทัศหรือสวนรถไฟ

สวนหลวง ร.9

Forest Bathing ได้ใจกลางกรุง

สำหรับคนเมืองที่เวลาว่างน้อย งานรัดตัว การจะออกไปสัมผัสผืนป่าจริงๆ อาจจะไม่ใช่เรื่องง่ายนัก แต่ถ้าอยากอาบป่าหาความสบายใจสบายกาย พื้นที่สีเขียวใจกลางเมืองก็สามารถมอบพลังมหัศจรรย์จากธรรมชาติให้เราได้เช่นกัน อย่าง

- บางกะเจ้า พื้นที่ป่าอนุรักษ์ในอำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ แต่มีผืนป่าชุมชนที่อุดมสมบูรณ์มาก เขียวชอุ่มไปด้วยร่มไม้ และมีธรรมชาติดีๆ รอให้ไปเก็บเกี่ยวพลังอย่างเต็มที่

- สวนวชิรเบญจทัศหรือสวนรถไฟ ที่หลายคนยกให้เป็นป่าในกรุง เพราะเต็มไปด้วยต้นไม้ใหญ่ ทั้งยังมีมุมสงบเงียบให้หลบหนีความวุ่นวายไปสัมผัสธรรมชาติได้อย่างสบายใจ

- สวนหลวง ร.9 สวนสาธารณะและสวนพฤกษศาสตร์ขนาดใหญ่ที่สุดในกรุงเทพฯ มีการจัดสรรโซนพื้นที่หลากหลาย จึงสามารถเลือกได้ว่าอยากชื่นชมธรรมชาติในรูปแบบไหน

ฉะนั้นถึงจะมีเวลาแค่ไม่กี่ชั่วโมงก็สามารถออกไปซึมซับพลังจากป่ากันได้แล้ว สุดสัปดาห์นี้ถ้ายังไม่มีแผน ลองแบ่งเวลาไป Forest Bathing ผ่อนคลายกายใจกันสักหน่อยน่าจะดีไม่น้อย นอกจากจะอารมณ์ดีมีความสุขแล้ว ยังจะได้เก็บสะสมเซลล์เพชฌฆาตต้านมะเร็งกลับมาด้วย

ไตรมาสแรกฉลุย BKI ทำเบี้ยโต 25.3% มั่นใจบรรลุเป้า 22,800 ล้านบาท

ผ่านไตรมาสแรกของปี 2563 บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI เผยผลการดำเนินงานเป็นไปตามคาดหมาย เบี้ยประกันภัยรับรวมเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 25.3 หรือเท่ากับ 6,136.1 ล้านบาท มีกำไรสุทธิจากการรับประกันภัยหลังหักค่าใช้จ่ายดำเนินงานแล้ว 328.5 ล้านบาท และรายได้สุทธิจากการลงทุน 459.7 ล้านบาท กำไรก่อนภาษีเงินได้ 788.2 ล้านบาท และเมื่อหักภาษีเงินได้แล้วมีกำไรสุทธิ 668.8 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 14.9 เมื่อเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2562 ส่งผลให้มีกำไรต่อหุ้นขั้นพื้นฐานเท่ากับ 6.28 บาท

แม้ปัจจุบันธุรกิจประกันวินาศภัยไทยจะประสบกับความท้าทายทั้งจากภาวะเศรษฐกิจถดถอย และผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 แต่ ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) มองว่ายังมีปัจจัยบวกหลายประการที่จะส่งผลดีต่อธุรกิจ ทั้งการที่ผู้บริโภคตระหนักมากขึ้นถึงความเสี่ยงภัยด้านสุขภาพ แนวโน้มของอัตราค่าสินไหมทดแทนของประกันสุขภาพที่จะลดลง มาตรการผ่อนคลายของสถาบันต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง และปัจจัยอื่นๆ ดังนั้นแม้การเติบโตอาจจะแผ่วลง แต่ผลประกอบการในไตรมาสสองก็มีแนวโน้มเป็นไปตามเป้า และคาดว่าปีนี้จะสามารถบรรลุเป้าหมายเบี้ยประกันภัยที่ตั้งไว้ 22,800 ล้านบาท หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 8 โดยมีแผนและกลยุทธ์ทางธุรกิจที่รองรับโอกาสและความท้าทายอย่างรอบด้าน

ตอกย้ำความแข็งแกร่ง BKI คว้าระดับ A- (Excellent) จาก A.M. Best Company

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ยังคงรักษามาตรฐานและความแข็งแกร่งอย่างต่อเนื่อง ล่าสุดเมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2563 ได้รับการจัดอันดับความน่าเชื่อถือทางการเงิน (Financial Strength Rating) ที่ระดับ A- (Excellent) Outlook Negative จาก A.M. Best Company สถาบันการจัดอันดับทางการเงินชั้นนำของโลก ซึ่งด้วยการมีระบบการบริหารจัดการที่ดี มีฐานะทางการเงินที่แข็งแกร่ง สะท้อนให้เห็นถึงความเป็นบริษัทชั้นนำในธุรกิจประกันวินาศภัยของประเทศไทยที่มีเสถียรภาพทางการเงิน จึงสามารถครองอันดับที่ระดับ A- มาอย่างต่อเนื่อง

BKI สร้างฝันเติมแรงบันดาลใจ มอบทุนการศึกษา 2 โครงการประกวดผลงานสร้างสรรค์โฆษณา

หลังจับมือกับสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ จัดโครงการประกวดสร้างสรรค์ผลงานโฆษณาภายใต้แนวคิดประกันภัยเป็นมากกว่าแค่ประกัน เพื่อเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ได้แสดงออกถึงความคิดสร้างสรรค์ด้านการสื่อสารและการโฆษณา บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) ได้จัดการประกาศผลพร้อมมอบรางวัลประกาศนียบัตรและทุนการศึกษาสำหรับโครงการกรุงเทพประกันภัยสร้างสรรค์แคมเปญการสื่อสาร แก่นักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และโครงการประกวดคลิปสั้น แก่นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี รวมมูลค่าทุนการศึกษากว่า 680,000 บาท โดยได้รับเกียรติจาก ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร เป็นประธานมอบรางวัล พร้อมด้วยคณะผู้บริหารบริษัทฯ ร่วมแสดงความยินดี ณ ห้องประชุม 1105 ชั้น 11 อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อวันที่ 20 พฤษภาคมที่ผ่านมา

นักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ที่ได้รับรางวัล

นักศึกษาคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ที่ได้รับรางวัล

BKI เดินหน้าช่วยทีมแพทย์ฝ่าวิกฤติโควิด-19 มอบเครื่องช่วยหายใจแก่โรงพยาบาล

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI ยังคงเดินหน้ามอบเครื่องช่วยหายใจพร้อมชุดอุปกรณ์ให้แก่โรงพยาบาลต่างๆ อย่างต่อเนื่อง โดยในวันที่ 8 มิถุนายน 2563 คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ พร้อมด้วย ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร ได้มอบเครื่องช่วยหายใจชนิดอัตราการไหลสูงพร้อมชุดอุปกรณ์ จำนวน 4 เครื่อง ให้แก่โรงพยาบาลเลิดสิน กรมการแพทย์ โดยมีนายแพทย์วิพัฒน์ เจริญศิริวัฒน์ หัวหน้ากลุ่มงานเวชศาสตร์ครอบครัว เป็นผู้แทนรับมอบ

นอกจากนี้เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2563 บริษัทฯ ได้มอบเครื่องช่วยหายใจพร้อมอุปกรณ์ จำนวน 4 เครื่อง แก่โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี โดยมีนายแพทย์ปิยชาติ สุทธินาค แพทย์กลุ่มงานออร์โธปิดิกส์ (OPD) เป็นผู้แทนรับมอบ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เพื่อร่วมสนับสนุนโรงพยาบาลและทีมแพทย์ในการช่วยเหลือผู้ป่วยในช่วงวิกฤติโควิด-19 รวมถึงผู้ป่วยภาวะวิกฤติอื่นๆ

BKI มอบสินไหม PA กว่า 1.2 ล้านบาท

คุณยงยุทธ นิสุทธิวรรณ (ขวาสุด) ผู้จัดการสาขาสระบุรี ธุรกิจสาขาและการร่วมทุน เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบสินไหมทดแทนประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคล จำนวน 1,239,187.50 บาท แก่คุณศรีสุดา เขียวเม่น ผู้รับประโยชน์ ซึ่งเป็นบุตรของคุณจงจิตร ศรีโสภา ผู้เอาประกันภัยที่ประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต โดยมีคุณชัยณรงค์ คงลาภ (ซ้ายสุด) ผู้จัดการธนาคารกรุงเทพ สาขาแก่งคอย ร่วมเป็นสักขีพยาน

จาก BKI ถึงผู้อ่านเพื่อพร้อมเข้าสู่การบังคับใช้ 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/ลด ส่งมาได้ที่อีเมล corp.comm1@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

BKI iCare APPLICATION

ให้คุณอุ่นใจทุกย่างก้าวกับหลากหลายฟีเจอร์
ด้านบริการประกันภัย เช่น ซื้อประกันภัย
เคลมรถยนต์ เคลมอุบัติเหตุและสุขภาพ
ชำระเบี้ยประกันภัย ตรวจสภาพรถก่อน
การทำประกันภัย และรายชื่ออู่และโรงพยาบาล

ดาวน์โหลดได้แล้ววันนี้ที่

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

กรุงเทพประกันภัย
Bangkok Insurance