



## P.01 BKI STORY

BKI รับรางวัล Excellence  
of the Year Innovation &  
Leadership Insurance

## P.04 COVER STORY

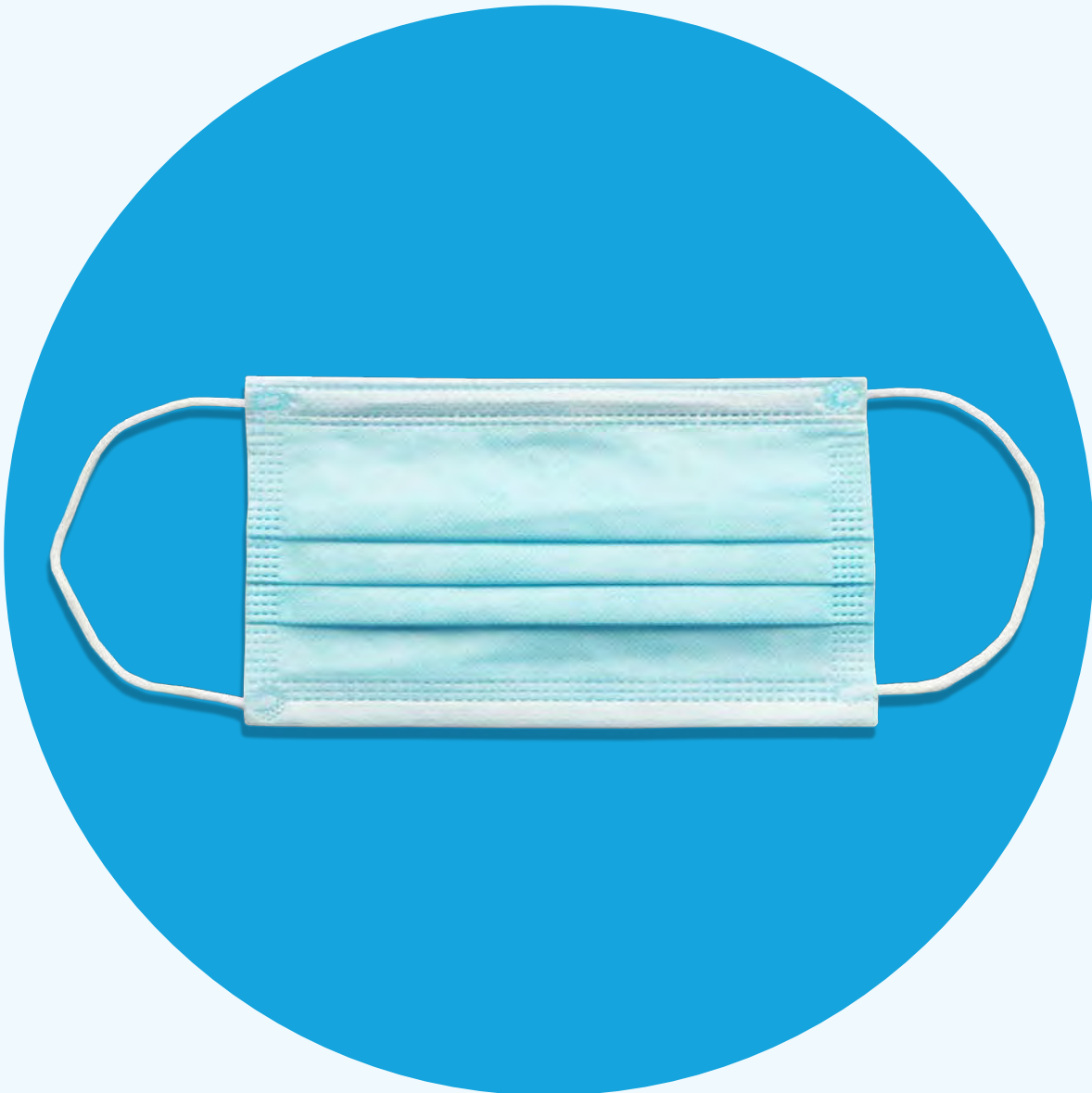
นับหนึ่งเรื่องสุขภาพ  
สู่ยุค Next Normal

## P.08 SMART LIVING

เทรนด์ Smart Home  
กับอุปกรณ์สุดล้ำ  
ที่คนสมาร์ทต้องมี

## P.10 TRAVEL

เทรนด์ที่พักผ่อนบ้าน  
ประสบการณ์ใหม่  
ของการเที่ยวไทย



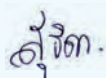
นับหนึ่งเรื่องสุขภาพ  
สู่ยุค **NEXT NORMAL**

# CONTENTS

หลังผ่านพ้นวิกฤติ COVID-19 ดูเหมือนว่าเราทุกคนต้องกลับมาทบทวนทำความเข้าใจเรื่องสุขภาพใหม่ในแง่ของการรับรู้ เรียนรู้ และปรับตัว ไปจนถึงการป้องกันที่ไม่ใช่แค่เรื่องของ COVID-19 เพียงอย่างเดียว แต่ยังเปิดมุมมองเรื่องสุขภาพใหม่รอบด้าน เพื่อให้เรากลับมานับหนึ่งในการใส่ใจเรื่องสุขภาพตั้งแต่เรื่องอาหารการกินไปจนถึงการลงทุนในการทำประกันภัย เพื่อรองรับความเสี่ยงและคุณภาพชีวิตที่ดีกว่า

เริ่มต้นด้วย BKi Story กับรางวัลแห่งความภาคภูมิใจที่เราได้รับ ก่อนทำความรู้จัก 2 ธรรมเนียมสำคัญ คือ ประกันภัยโรคมะเร็ง และประกันภัยโควิด คัพเวอร์ ที่ให้คุณได้อุ่นใจ จนมาถึง Cover Story ที่อยากชวนทุกคนมาตั้งหลักเรื่องสุขภาพครั้งใหม่และครั้งใหญ่ เพื่อก้าวสู่ยุค Next Normal ด้วยสุขภาพดี พร้อมกับให้ความรู้เรื่องฟรีโบโอติกปรับสมดุลและด้านมะเร็งในหน้าสุขภาพ ที่อยากใหลองนำไปปรับใช้กันดู

สำหรับเรื่องกินเที่ยว ช่วงนี้เน้นอาหารไทยและเที่ยวไทย กันก่อนกับเทรนด์เฟสเทเบิลอาหารไทยและเทรนด์ที่พักที่บ้าน ที่นำไปลองกันดู ส่วนใครที่ชอบอยู่บ้านต้องอ่านเทรนด์ Smart Home ที่ทั้งสะดวก น่าใช้งาน และตอบโจทย์ชีวิต Next Normal ที่กำลังรอเราอยู่ เพราะ BKi เป็นห่วงและปรารถนาดีต่อทุกคน



สุธิดา มลิลลา

Contributing Editor

## 01/BKI STORY

BKi สร้างวิถ Excellence of the Year Innovation & Leadership Insurance

## 02/BKI STORY

โฆษณาชุดใหม่จาก BKi เพราะความเสี่ยงอยู่รอบตัวเรา

## 03/BKI ONLINE

ยิ่งคิวเวอร์ ยิ่งอุ่นใจ ด้วยประกันโควิด คัพเวอร์

## 04/COVER STORY

นับหนึ่งเรื่องสุขภาพสู่ยุค Next Normal

## 06/HEALTH/WEEL-BEING

อาหารฟรีโบโอติก ปรับสมดุลเก่ง ช่วยต้านมะเร็งได้

## 07/BKI ONLINE

ประกันภัยโรคมะเร็ง ช่วยคลายความกังวลใจให้คุณ

## 08/SMART LIVING

อินสค์ Smart Home กับอุปกรณ์สุดล้ำที่คนสมาร์ทต้องมี

## 09/FOOD

เสิร์ฟความอร่อยแบบไทยแท้สไตล์ Chef's Table

## 10/TRAVEL

พักรถบ้าน ประสบการณ์ใหม่ของการเที่ยวไทย

## 12/WE ARE TOGETHER

- กรุงเทพประกันภัยมอบทุนการศึกษาต่อเนื่องเป็นปีที่ 27
- BKi และ IMH ร่วมลงนาม MOU การประกันภัยอุบัติเหตุกลุ่มโครงการ Vaccine Plus
- มอบสินไหมประกันภัยความเสี่ยงภัยกริฟฟิซิน (IAR)
- BKi ยายเวลาผ่อนชำระเบี้ยประกันภัย ช่วยเหลือลูกค้าถึงสิ้นปี 63
- ครึ่งแรกปี 63 BKi กำไรพุ่งกว่า 1,600 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 27.3%
- กรุงเทพประกันภัยห่วงใย เร่งช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย
- จาก BKi ถึงผู้อ่านเพื่อร่วมเข้าสู่การบังคับใช้  
พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

BKi News เป็นวารสารราย 3 เดือนของ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการแก้ไขอุปการคุณ 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.comm1@bangkokinsurance.com

# BKI รับรางวัล Excellence of the Year Innovation & Leadership Insurance



ไม่เพียงแต่ความภูมิใจที่ได้ให้บริการลูกค้าด้วยความมุ่งมั่น บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI ยังมีอีกหนึ่งความภูมิใจที่เราอยากสื่อสารถึงทุกคน เพื่อส่งต่อแรงบันดาลใจที่มากกว่าความสำเร็จ โดยล่าสุดบริษัทฯ ได้รับรางวัล Excellence of the Year Innovation & Leadership Insurance จากงาน LE FONTE AWARDS 2020 ที่จัดโดย LE FONTE นิตยสารและสื่อออนไลน์ที่มีชื่อเสียงทั้งด้านธุรกิจ เศรษฐกิจ และการเงินระดับโลก โดยมี ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร เป็นผู้รับมอบรางวัล

สำหรับรางวัลดังกล่าวได้รับการพิจารณาจากการที่บริษัทฯ มีความเป็นเลิศด้านนวัตกรรมบริการ และเป็นบริษัทประกันภัยชั้นนำที่มีระบบการบริหารจัดการและการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยการนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมทันสมัยมาใช้ในการพัฒนาผลิตภัณฑ์และการให้บริการแก่ลูกค้าอย่างต่อเนื่องให้สอดคล้องกับการดำเนินธุรกิจ เพื่ออำนวยความสะดวกรวดเร็วและตอบโจทย์ความต้องการของลูกค้ายุคดิจิทัลในปัจจุบัน รางวัลที่ได้รับจึงเปรียบเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดันในการต่อยอดความคิดสร้างสรรค์และระบบการบริหารจัดการที่มีคุณภาพของกรุงเทพประกันภัย

# โฆษณาชุดใหม่จาก BKI

## เพราะความเสี่ยงอยู่รอบตัวเรา

เพราะกรุงเทพประกันภัยคุ้มครองทุกอย่างก้าว เราจึงเสนอมุมมองถึงความเสี่ยงจากภัยต่างๆ ที่อาจจะเกิดจากสิ่งใกล้ตัวผ่านโฆษณาชุดใหม่โดยใช้ชื่อว่า เพราะความเสี่ยงอยู่รอบตัวเรา พร้อมนำเสนอผ่านสื่อออนไลน์จำนวน 8 ชิ้นขนาดสั้น ให้ทุกคนสามารถคลิกดูได้พร้อมกันแล้วตั้งแต่วันนี้



สื่อภาพยนตร์โฆษณาดังกล่าวผลิตโดยบริษัท หับให้หิ้น บางกอก จำกัด ด้วยแนวคิดเพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความตระหนักและรับรู้ถึงภัยต่างๆ ที่อาจเกิดจากสิ่งเล็กน้อยในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่อาจสร้างอันตรายและทำให้เกิดความสูญเสียอย่างมากตามมมาได้ รวมถึงเน้นให้ความสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวัง และความไม่ประมาทในทุกย่างก้าวของชีวิต

โดยชุดโฆษณาจำนวน 8 ชุดนี้แบ่งออกตามประเภทประกันภัย ได้แก่ ประกันภัยอุบัติเหตุ ประกันภัยสุขภาพ ประกันภัยรถยนต์ และประกันอัคคีภัย เริ่มออกอากาศทางโฆษณาวิดีโอออนไลน์ผ่าน Facebook, Twitter, YouTube, Instagram และ Line TV ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน 2563 ที่ผ่านมา

สามารถติดตามชมโฆษณาชุดใหม่ล่าสุดของกรุงเทพประกันภัยย้อนหลังได้ที่ Facebook กรุงเทพประกันภัย - Bangkok Insurance และเว็บไซต์ [www.bangkokinsurance.com](http://www.bangkokinsurance.com)



# ยิ่งโควิด ยิ่งอุ่นใจ

## ด้วยประกันภัยโควิด คัฟเวอร์

เพราะเรายังอยู่ท่ามกลางสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ COVID-19 ที่การคนนอกจากจะไม่ตกยังต้องยกสูง ไม่ประมาณแม้แต่สี่วันวันที่ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI จึงไม่หยุดนิ่งที่จะพัฒนา ต่อยอดขยายความคุ้มครองด้านการประกันภัยเพื่อดูแลลูกค้าและประชาชนให้ได้รับความคุ้มครองอย่างครอบคลุมในทุกสถานการณ์ ด้วยประกันภัยโควิด คัฟเวอร์ กรมธรรม์ประกันภัยที่คิดมาเพื่อทุกคน

# โควิด คัฟเวอร์

คุ้มครองเมื่อตรวจพบ

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Covid-19)

พร้อมค่ารักษาพยาบาลสูงสุด 50,000 บาท

เบี้ยประกันภัยเพียง 699 บาท/ปี



กรุงเทพประกันภัย  
Bangkok Insurance

ประกันภัยโควิด คัฟเวอร์ ให้ความคุ้มครองทันทีเมื่อตรวจพบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) พร้อมแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายจากการรักษาพยาบาล ตลอดจนหากติดเชื้อไวรัสดังกล่าวแล้วทำให้เกิดการเจ็บป่วยระยะสุดท้ายและ/หรือภาวะโคม่า และ/หรือภาวะสมองตาย และระบบประสาทล้มเหลว รับผลประโยชน์สูงสุดถึง 500,000 บาท

นอกจากนี้ยังให้ความคุ้มครองเพิ่มเติมจากการเสียชีวิต สูญเสียอวัยวะ สายตา หรือทุพพลภาพถาวรสิ้นเชิงอันเนื่องมาจากอุบัติเหตุอีกด้วย โดยเบี้ยประกันภัยเพียง 699 บาทต่อปี โดยมีรายละเอียดความคุ้มครองดังนี้

- การตรวจพบโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ให้ความคุ้มครอง 50,000 บาท
- ค่ารักษาพยาบาลโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จ่ายตามจริงไม่เกิน 50,000 บาท
- การเจ็บป่วยระยะสุดท้าย และ/หรือภาวะโคม่า และ/หรือภาวะสมองตาย และระบบประสาทล้มเหลวที่มีสาเหตุมาจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ให้ความคุ้มครองสูงถึง 500,000 บาท
- การเสียชีวิต สูญเสียอวัยวะ สายตา หรือทุพพลภาพถาวรสิ้นเชิงเนื่องมาจากอุบัติเหตุ ให้ความคุ้มครอง 50,000 บาท
- ให้ความคุ้มครองบุคคลสัญชาติไทยที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย โดยรับประกันภัยตั้งแต่อายุ 1-100 ปี
- ไม่ต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนทำประกันภัย (เพียงแจ้งข้อมูลสุขภาพในใบคำขอเอาประกันภัย)

# นับหนึ่งเรื่องสุขภาพสู่ยุค Next Normal

การระบาดของ COVID-19 ทำให้เราทั้งตื่นกลัวและตื่นตัวกับการดูแลสุขภาพ ลูกขึ้นมาปรับตัวครั้งใหญ่อย่างเร่งด่วน นำมาสู่วิถีชีวิตปกติใหม่ในยุค New Normal ที่ทำให้เราค้นเคยกับหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ ทั้งยังชวนให้เรากลับมานับหนึ่งเรื่องสุขภาพใหม่กันอีกครั้ง เพื่อที่เราจะได้แข็งแรง ปลอดภัย ไปต่อกันได้ในยุค Next Normal หรือสังคมอนาคตหลังพ้นภาวะวิกฤติ COVID-19 อย่างลงตัว



## 1. เริ่มนับหนึ่งจากความไม่ประมาท

ต้องยอมรับว่าการระบาดของ COVID-19 ในปี 2563 นี้ไม่ใช่เพียงมาจากแค่ความอันตรายของเชื้อไวรัส แต่ยังรวมถึงความประมาทของผู้คนส่วนใหญ่ที่เชื่อมั่นว่าเทคโนโลยีทางการแพทย์ยุคนี้สามารถรักษาได้สารพัดโรค จากนั้นเราจึงไม่ควรประเมิณสถานการณ์ต่ำเกินไป และเฝ้าวิเคราะห์จากบทเรียนโรคระบาดร้ายแรงที่เคยเกิดขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคไข้หวัดใหญ่สเปนในปี 2461-2463 เพราะนอกจาก COVID-19 เรายังอาจพบโรคอุบัติใหม่ หรือโรคร้ายแรงในอดีตที่อาจกลับมาจากหลายปัจจัย รวมถึงอุณหภูมิโลกที่เปลี่ยนแปลง

## 2. ปรับตัวตามสถานการณ์

การปฏิบัติตัวตามคำแนะนำจากกระทรวงสาธารณสุขที่ทุกคนทำได้และลงมือทำจริงอย่างการสวมหน้ากากอนามัยและล้างมือบ่อยๆ คือตัวอย่างการปรับตัวที่ปลอดภัยและเหมาะสม สอดคล้องตามสถานการณ์ที่ผ่านมาในเวลาเดียวกันท่ามกลางสถานการณ์ COVID-19 ที่ยังไม่จบ แม้จะอยู่ในบรรยากาศที่ผ่อนคลายขึ้น แต่การดีก็ยังต้องห้ามตก และไม่หยุดติดตามข่าวสาร ทั้งการระบาดอย่างต่อเนื่องและการพัฒนาวัคซีนที่เวลานี้กำลังมีผู้พัฒนามากกว่า 150 รายทั่วโลก รวมถึงในประเทศไทย (ข้อมูลจากบทความ “โควิด-19: วัคซีนจะพร้อมใช้งานได้เมื่อไหร่” โดย BBC สิงหาคม 2563)

### 3. สังเกตความผิดปกติของร่างกาย

COVID-19 ทำให้เรากลับมาสังเกตอาการและความผิดปกติในร่างกายมากขึ้น เหมือนแนวคิดข้อมูลสุขภาพโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ที่ว่า สังเกตไว้ตลอดภัย ห่างไกลโรค หากพบความผิดปกติจะนำไปสู่การตรวจร่างกายที่ละเอียดก่อนรอให้ถึงการตรวจร่างกายประจำปี โดยเฉพาะ 5 กลุ่มโรคที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของคนไทยเวลานี้ ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคปอด โรคหลอดเลือดในสมอง และโรคเบาหวาน ในเวลาเดียวกันหากสงสัยว่าเป็น COVID-19 ก็สามารถตรวจหาได้แล้ววันนี้ เช่น โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ โรงพยาบาลเอกชนแห่งแรกที่ได้รับการรับรองในการตรวจเชื้อที่แม่นยำสูงในปัจจุบัน รวมไปถึงตามโรงพยาบาลต่างๆ ที่เปิดให้บริการ

### 4. ตรวจสุขภาพประจำปี

การตรวจร่างกายประจำปีเป็นอีกขั้นของการสำรวจร่างกาย โดยเราควรปรับมุมมองใหม่ที่ไม่ใช่การตรวจเพื่อหาโรค แต่ตรวจเพื่อหาแนวทางในการดูแลสุขภาพหลังจากนั้น ทั้งเพื่อเพิ่มโอกาสในการรักษา และลดค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้นในระยะยาวได้ โดยในปัจจุบันเราสามารถเข้าถึงข้อมูลการตรวจสุขภาพประจำปีของโรงพยาบาลแต่ละแห่งได้สะดวกขึ้น สามารถซื้อแพ็คเกจตรวจสุขภาพออนไลน์ ไปจนถึงการรับบริการตรวจสุขภาพเคลื่อนที่

### 5. กลับมาฟิต กินดี นอนดี ด้วยสูตร 30-5-7

แทนที่จะกังวลกับโรคระบาดและความเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นได้ตามช่วงวัยและพฤติกรรม สิ่งที่เราควรทำอย่างยิ่งคือการเตรียมพร้อมร่างกายให้มีภูมิต้านทานโรคและความแข็งแรง ด้วยการกลับมาฟิต และการวางแผนกินดี นอนดี ทำช่วงเวลาดูแลสุขภาพให้เป็นช่วงเวลาทองด้วยสูตร 30-5-7 ซึ่งหมายถึง ออกกำลังกายวันละ 30 นาที กินอาหารครบ 5 หมู่ และนอนราว 7 ชั่วโมง ที่นอกจากสุขภาพดีแล้วยังช่วยชะลอวัยได้ด้วย

### 6. กำปรักภัยสุขภาพโรคเฉพาะทาง

นอกเหนือจากประกันสุขภาพทั่วไป จากนั้นประกันสุขภาพเฉพาะทาง จะได้รับการตอบรับที่ดีมากยิ่งขึ้น และถูกมองเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า ดังที่เห็นได้จากประกันภัย COVID-19 ซึ่งเป็นที่ต้องการในช่วงเวลาระบาดของประกันภัยโรคที่เกี่ยวข้องกับยุงที่ช่วยสร้างความอุ่นใจในช่วงเวลาหน้าฝน หรือประกันภัยโรคมะเร็งที่จะช่วยแบ่งเบาค่าใช้จ่ายในการรักษา เพื่อตอบโจทย์เรื่องสุขภาพให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

### 7. รู้จักและรู้ทันโรคมะเร็ง

ปฏิเสธไม่ได้ว่าผู้คนส่วนใหญ่กังวลเรื่องโรคมะเร็ง ภัยเงียบอันดับ 1 และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของคนไทย สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย แม้ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในผู้ใหญ่ที่มีความผิดปกติของเซลล์ในร่างกาย หรือมีพฤติกรรมในการใช้ชีวิตที่เสี่ยง เช่น ทำงานใกล้แหล่งมลพิษ กินอาหารที่มีสารปนเปื้อน สูบบุหรี่ ได้รับเชื้อบางชนิด ไปจนถึงสาเหตุทางด้านพันธุกรรม

โดยมะเร็งสามารถเกิดขึ้นได้ตามอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น หากรู้จักมะเร็งแต่ละชนิดตั้งแต่เนิ่นๆ จะช่วยลดความเสี่ยงได้ หรือหากตรวจพบไวก็ช่วยเพิ่มโอกาสในการรักษาได้ทัน่วงที

### 8. เปลี่ยนมุมมองความคิด เพื่อสุขภาพจิตที่ดี

ความเครียดและความกังวลไม่มาจากการทำงาน การรับข้อมูลข่าวสาร ไปจนถึงการใช้ชีวิต การเดินทาง ทั้งที่รู้และไม่รู้ตัว ล้วนแล้วแต่เป็นหนึ่งสาเหตุของความเจ็บป่วย โดยอาจแสดงออกในรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น อาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดเกร็งร่างกาย ไปจนถึงโรคความดันโลหิตสูง หรือหลังสอโรโมนความเครียด ที่อาจกลายมาเป็นอีกสาเหตุของโรคมะเร็งที่สำคัญ เราจึงต้องบาลานซ์สุขภาพใจไปพร้อมกับร่างกายด้วยหลากหลายกิจกรรมที่ช่วยสร้างสมดุลได้ ไม่ว่าจะเป็นนั่งสมาธิ หรือออกไปใช้ชีวิตแบ่งเวลาให้หัวโหม่งผ่อนคลาย หรือแค่หัวเราะวันละหน่อย ยิ้มวันละนิดให้กับคนรอบตัว

นอกจากการกลับมาหันหนึ่งเรื่องสุขภาพเพื่อก้าวสู่ยุค Next Normal ตามคำแนะนำ 8 ข้อนี้แล้ว ในภาพรวมของโลกเราจึงจะได้เห็น Proactive Healthcare Platform หรือการดูแลและการป้องกันความเจ็บป่วยที่จะมีความสำคัญมากยิ่งขึ้น ตามการวิเคราะห์ของฟิวเจอร์เทลส์ แล็บ (FutureTales Lab by MQDC) หรือศูนย์วิจัยอนาคตศึกษา ภายใต้บริษัท แมกโนเลีย ควอลิตี้ ดีเวล็อปเม้นต์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด ตั้งแต่โครงสร้างพื้นฐานของเมืองที่จะได้รับการพัฒนาอย่างมีทิศทางเน้นด้านสุขภาพมากยิ่งขึ้น ไปจนถึงบริการและแพลตฟอร์มสุขภาพและสุขภาพจิตที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาพที่ดีให้กับทุกคน

(ข้อมูลจาก [www.techsauce.co](http://www.techsauce.co) เมษายน 2563)



# อาหารพรีไบโอติก

## ปรับสมดุลเก่ง ช่วยต้านมะเร็งได้

เชื่อว่าน่าจะคุ้นหูกับคำว่าโพรไบโอติก (Probiotic) กันอยู่แล้วว่าเป็นจุลินทรีย์มีชีวิตชนิดดีในลำไส้ใหญ่ ซึ่งช่วยให้มีสุขภาพดี แต่รู้หรือไม่ว่า จุลินทรีย์เหล่านี้จำเป็นต้องมีอาหารอย่างพรีไบโอติก (Prebiotic) ช่วยหล่อเลี้ยง เพื่อกระตุ้นให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ



### พรีไบโอติกคืออะไร

พรีไบโอติก (Prebiotic) คืออาหารที่ไม่ถูกย่อยในลำไส้เล็กและกระเพาะอาหาร จึงเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ได้แบบไม่เปลี่ยนแปลง และจะถูกย่อยโดยจุลินทรีย์โพรไบโอติก กล่าวง่ายๆ คือ พรีไบโอติกเป็นอาหารของโพรไบโอติกที่จะช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตและการทำงานของจุลินทรีย์โพรไบโอติกให้ดียิ่งขึ้น

### พรีไบโอติกลดความเสี่ยงของมะเร็งได้อย่างไร

หากถามว่าพรีไบโอติกช่วยลดความเสี่ยงโรคมะเร็งได้อย่างไร การรับประทานอาหารที่มีพรีไบโอติกจะช่วยรักษาสมดุลในลำไส้ให้มีจำนวนจุลินทรีย์ชนิดดีมากกว่าจุลินทรีย์ที่ไม่ดี ส่งเสริมให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้เป็นปกติ ช่วยในเรื่องของการขับถ่าย ป้องกันการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อในลำไส้ ทั้งยังทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันที่ดีไปพร้อมกัน นอกจากนี้ยังช่วยเรื่องการดูดซึมแร่ธาตุบางชนิด โดยเฉพาะแคลเซียมและแมกนีเซียมที่เสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงโรคอ้วนด้วย

### อาหารที่มีพรีไบโอติกสูง

อาหารที่มีพรีไบโอติกสูงมักเป็นอาหารประเภทผักและผลไม้ เช่น หอมหัวใหญ่ กระเทียม ต้นหอม หน่อไม้ฝรั่ง กะหล่ำปลี แอปเปิ้ลกล้วย ฝรั่ง มะเขือเทศ อะโวคาโด โยเกิร์ต ถั่วต่างๆ สามารถรับประทานได้ในชีวิตประจำวัน

### รับประทานอย่างไรให้เหมาะสม

การรับประทานอาหารที่จะช่วยให้ได้ประโยชน์จากพรีไบโอติกมากที่สุดคือควรรับประทานแบบดิบ เนื่องจากการปรุงโดยผ่านความร้อนจะทำให้ปริมาณพรีไบโอติกในอาหารลดลง และแม้ว่าปกติแล้วอาหารที่มีพรีไบโอติกจะสามารถรับประทานได้อย่างปลอดภัย แต่ในบางรายหากรับประทานในปริมาณมากอาจมีอาการท้องอืดหรือท้องเสียได้ ควรรอให้ระบบย่อยอาหารกลับสู่สมดุลแล้วจึงค่อยๆ เริ่มรับประทานทีละน้อย

แหล่งที่มา • [www.bumrungrad.com](http://www.bumrungrad.com) • [www.interpharma.co.th](http://www.interpharma.co.th)  
• <http://40plus.posttoday.com> • [www.pobpad.com](http://www.pobpad.com)



# ประกันภัยโรคมะเร็งช่วยคลายความกังวลใจให้คุณ

ไม่มีทางรู้เลยว่าพรุ่งนี้เราต้องรับมือกับอะไร กรุงเทพประกันภัยจึงคิดแผนเตรียมความพร้อมที่สามารถช่วยทั้งแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายการรักษาโรคร้ายและคลายความกังวลใจให้คุณ

เพราะโรคมะเร็งไม่ใช่เรื่องเล่นๆ และการตรวจพบโรคที่ไม่คาดคิดก็อาจเกิดขึ้นได้ กรุงเทพประกันภัยจึงคิดกรมธรรม์ประกันภัยโรคมะเร็ง คัดกรองโรคมะเร็งหลากหลายประเภทด้วยความเข้าใจ ด้วยแผนประกันภัยที่มีให้เลือก 3 แผน ได้แก่ Classic Care, Superior Care และ Premier Care

- **ตรวจพบว่าเป็นโรคมะเร็งครั้งแรกรับไปเลย 100% ของทุนประกันภัย** เพียงนำหลักฐานทางการแพทย์ยืนยันการตรวจพบว่าเป็นโรคมะเร็งครั้งแรกไม่ว่าระยะใด หลังเอาประกันภัยไม่น้อยกว่า 90 วัน
- **มั่นใจ** ด้วยเบี้ยประกันภัยที่คงที่ รับประกันภัยตั้งแต่อายุ 1-60 ปี และคุ้มครองต่อเนื่องถึงอายุ 65 ปี
- **ไม่ต้องตรวจสุขภาพ** เพียงกรอกข้อมูลลงในใบแจ้งความประสงค์ขอเอาประกันภัย เมื่อบริษัท อนุมัติ ผู้เอาประกันภัยจะได้รับความคุ้มครองทันที

ตารางความคุ้มครองและทุนประกันภัย หน่วย: บาท

| ความคุ้มครอง                                                                                                                                                                                                             | ทุนประกันภัย |         |         |           |               |         |           |              |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|---------|-----------|---------------|---------|-----------|--------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                          | Classic Care |         |         |           | Superior Care |         |           | Premier Care |           |
|                                                                                                                                                                                                                          | แผน 1        | แผน 2   | แผน 3   | แผน 4     | แผน 1         | แผน 2   | แผน 3     | แผน 1        | แผน 2     |
| 1.โรคมะเร็งที่ตรวจพบครั้งแรกทุกชนิด ทุกระยะ (ยกเว้นโรคมะเร็งผิวหนัง)                                                                                                                                                     | 200,000      | 500,000 | 700,000 | 1,000,000 | 200,000       | 500,000 | 1,000,000 | 1,000,000    | 1,500,000 |
| 2.โรคมะเร็งผิวหนัง                                                                                                                                                                                                       | 40,000       | 100,000 | 140,000 | 200,000   | 40,000        | 100,000 | 200,000   | 200,000      | 300,000   |
| 3.ผลประโยชน์เพิ่มเติม กรณีโรคมะเร็งที่ตรวจพบครั้งแรก เป็นโรคมะเร็งพิเศษเฉพาะเพศ<br>- เพศชาย: มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับ มะเร็งปอด<br>- เพศหญิง: มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งช่องคลอด | -            | -       | -       | -         | 20,000        | 50,000  | 100,000   | 200,000      | 300,000   |
| 4.การวินิจฉัยซ้ำ (กระทำภายใน 30 วัน หลังจากวันที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคมะเร็งครั้งแรก)                                                                                                                              | -            | -       | -       | -         | 10,000        | 10,000  | 10,000    | 20,000       | 20,000    |
| 5.การรักษาโรคมะเร็งด้วยเคมีบำบัด และ/หรือรังสีรักษา                                                                                                                                                                      | -            | -       | -       | -         | 50,000        | 50,000  | 50,000    | 100,000      | 100,000   |
| 6.ค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดเนื่องจากโรคมะเร็ง                                                                                                                                                                                | -            | -       | -       | -         | 40,000        | 100,000 | 200,000   | 200,000      | 300,000   |
| 7.ชดเชยรายได้รายวันจากการเข้าพักรักษาตัวในโรงพยาบาล เนื่องจากโรคมะเร็ง (ชดเชยสูงสุด 30 วันต่อปีกรมธรรม์ ประกันภัย) ชดเชยวันละ                                                                                            | -            | -       | -       | -         | -             | -       | -         | 1,000        | 1,500     |
| 8.เงินช่วยเหลือรายเดือนเนื่องจากการเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง (ต่อเนื่องสูงสุด 3 เดือน) ชดเชยเดือนละ                                                                                                                          | -            | -       | -       | -         | -             | -       | -         | 5,000        | 5,000     |
| 9.เงินชดเชยค่าพาหนะเดินทาง (ชดเชยสูงสุด 5 ครั้งต่อปีกรมธรรม์ ประกันภัย) ชดเชยครั้งละ                                                                                                                                     | -            | -       | -       | -         | -             | -       | -         | 1,000        | 1,000     |

สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติม เงื่อนไขการรับประกันภัย หรือซื้อประกันภัยได้ที่ [www.bangkokinsurance.com](http://www.bangkokinsurance.com) หรือสอบถามที่โทร. 0 2285 8585

# trends Smart Home กับอุปกรณ์สุดล้ำที่คนสมารถต้องมี

ไม่อาจปฏิเสธได้ว่าเทคโนโลยี IoT (Internet of Things) เข้ามาสร้างปรากฏการณ์ให้กับโลกใบนี้อย่างมากมาย ด้วยการเปลี่ยนทุกอย่างให้ Smart รวมถึงข้าวของเครื่องใช้ในบ้านที่สามารถสั่งงานผ่านแอปพลิเคชันและคำสั่งเสียงได้แทบจะทุกสิ่ง ทำให้บ้านธรรมดากลายเป็นบ้านอัจฉริยะที่ช่วยให้การใช้ชีวิตทั้งสะดวกสบาย และง่ายดายขึ้น ใครอยากจะมีบ้านสุด Smart เหมือนในหนัง บอกเลยว่าไม่ต้องรอถึงยุคหน้า ยุคนี้ก็หาความสามารถมาเติมเต็มได้แล้ว



## ห้องครัวอัจฉริยะ: ตอบโจทย์ทุกคนในบ้าน

เริ่มต้นที่ปากท้องของคนในครอบครัว นอกจากเติมไปด้วยความอบอุ่นของมื้ออาหารแห่งความรัก ยังมีความอุ่นใจซ่อนอยู่ด้วย แต่หากเป็นห้องครัวอัจฉริยะ เรื่องอาหารการกินจะกลายเป็นเรื่องง่ายขึ้นมาทันที อย่างล่าสุด SAMSUNG มีตู้เย็นที่มาพร้อมเทคโนโลยี AI สามารถส่งข้อมูลของสิ่งที่ถูกแช่เข้าไปเพิ่มหรือถูกหยิบออกไปหมดแล้วได้ ทั้งยังช่วยแนะนำเมนูตามความต้องการทางโภชนาการของแต่ละคน และคิด Meal Plan ของทั้งสัปดาห์โดยอิงจากวัตถุดิบในตู้เย็นได้ด้วย หากวัตถุดิบไหนขาดก็จัดการลิสต์ออกมาผ่านแอปพลิเคชันให้เตรียมซื้อหาเพิ่มเติมได้โดยไม่ต้องคอยเปิดแช่ให้เสียเวลา ช่างดีงามเหมาะกับแม่บ้านเป็นที่สุด

## ห้องนอนอัจฉริยะ: หลับสบายทุกคืน

หากจะเรียกห้องนอนว่าเป็นห้องแห่งความสุข ก็คงไม่ผิด เพราะเป็นพื้นที่ที่เราจะได้พักผ่อนหลังจากเหนื่อยล้ามาตลอดทั้งวัน และในยุคนี้ห้องนอนจะยิ่งเพิ่มความสุขให้กับเราได้อีกหลายเท่าตัวด้วยเตียงนอนอัจฉริยะอย่าง Sleep Number ที่สามารถปรับสภาพให้รองรับน้ำหนักตัวของแต่ละคนได้ และยังคำนวณด้วยว่าคุณหลับสนิทหรือไม่ มีการพลิกตัวกี่ครั้ง ระบบการหายใจและจังหวะการเต้นของหัวใจขณะนอนหลับเป็นอย่างไร พร้อมปรับรูปแบบเตียงตามข้อมูลทีวีที่เราจะออกมาเพื่อให้หลับได้ดียิ่งขึ้น และยังมีส่วนที่สามารถปรับอุณหภูมิแต่ละตำแหน่งให้มีความแตกต่างกันได้ตามแต่ผู้นอน คราวนี้ไม่ว่าจะจี้ร้อนหรือจี้หนาวก็หลับได้สบายไม่ต่างกัน

## ห้องนั่งเล่นอัจฉริยะ: ครบทุกความสามารถ

ไม่เพียงเป็นศูนย์รวมของทุกคนในบ้าน ห้องนั่งเล่นยังเป็นศูนย์รวมของอุปกรณ์ต่างๆ อีกด้วย ถึงทุกชิ้นจะเป็น Smart Home Device แต่การจะควบคุมทีละชิ้นอาจจะวุ่นวาย ถ้ามี Amazon Echo ลำโพงที่ฟองหน้าทีช่วยส่วนตัวมาคอยรับคำสั่งเพื่อไปสั่งงานอุปกรณ์ตัวอื่นๆ ภายในบ้านอีกที นอกจากจะสร้างเสียงเพลงเพราะๆ ยังสั่งให้เปิดทีวี ปิดไฟ เปิดแอร์ได้ทันที แถมยังสามารถพูดคุยโต้ตอบคำถามของเราได้ไม่ต่างจาก Siri บน iPhone เรียกได้ว่าเป็นผู้ช่วยส่วนตัวที่ใครๆ ก็อยากมี

## ระบบความปลอดภัยอัจฉริยะ:อุ่นใจได้แม้ไม่อยู่บ้าน

ความปลอดภัยสะท้อนถึงคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งในยุค IoT นี้มีตัวช่วยสมารถๆ หลายชิ้นที่จะช่วยสร้างความปลอดภัยให้ทุกคนในบ้านได้ เช่น Nest Hello กริ่งประตูบ้านที่มาพร้อมกล้องวิดีโอในตัว มีระบบตรวจจับความเคลื่อนไหวและเสียงพร้อมฟังก์ชันจดจำเสียงคนในครอบครัวหรือเพื่อนรองรับการเชื่อมต่อ WiFi เพื่อสั่งการผ่านสมาร์ตโฟน และหากทิ้งบ้านไปไหนนาน หลอดไฟอัจฉริยะอย่าง BeON ช่วยป้องกันผู้ประสงค์ร้ายบุกรุกเข้าบ้านได้ด้วยการจดจำรูปแบบการเปิด-ปิดไฟของเจ้าบ้าน จึงทำให้เหมือนมีคนอยู่แม้ไม่มีใครอยู่บ้าน ที่น่าทึ่งคือสามารถจดจำเสียงสัญญาณเครื่องตรวจจับควันได้ แถมยังมีแบตเตอรี่ในตัว ช่วยให้ส่องสว่างได้มากถึง 5 ชั่วโมงหากไฟดับ

แต่ละห้องของบ้านก็มีความสมารถที่ตอบโจทย์ต่างกัน แต่เป้าหมายหลักคือการสร้างความสะดวกสบายที่เหนือกว่าให้แก่ผู้อยู่อาศัย ซึ่งแต่ละความสามารถบอกเลยว่าบ้านยุคใหม่ไม่มีไม่ได้แล้ว

เสิร์ฟความอร่อยแบบไทยแท้  
สไตล์ Chef's Table

เมื่อเหล่าเชฟอาหารไทยสมัยใหม่ที่ผ่านประสบการณ์ในร้านดังระดับมิชลินสตาร์พากันเปิดครัวปรุงเมนูเด็ดให้ได้ลิ้มลองแบบ Private คนชอบรับประทานและรักอาหารไทยจะพลาดได้อย่างไร และนี่คือ 3 ร้านอาหารไทยแท้ๆ ที่จะสร้างความประทับใจให้บรรดานักชิมตั้งแต่บรรยากาศความเป็นกันเองของเชฟ ไปจนถึงรสชาติของอาหารแต่ละจาน



RARK Authentic Thai Cuisine เมนูไทยรสชาติโฮมมี่

เปิดบริการวันละ 3 รอบ รับลูกค้ารอบละ 10 คน และต้องสั่งอาหารล่วงหน้า เพราะเชฟจะ  
จ่ายตลาดมาพอดีตามเมนูที่สั่ง คือความพิเศษที่ทำให้ร้านเป็นร้านอาหารไทยที่ใครๆ ก็อยาก  
ไปลิ้มลอง และด้วยฝีมือการปรุงของสองเชฟรุ่นใหม่ เชฟเชฟ-ทรงพล บารมีอนันต์ และเชฟเต๋-  
กวี จำปานคร ที่สั่งสมประสบการณ์นานหลายปีในร้านดังรวมถึงร้านอาหารระดับมิชลินสตาร์  
จึงรับประกันได้ถึงความอร่อยเลิศ โดยมีจุดเด่นที่การเลือกใช้นวัตุดิบบ้านๆ ตามฤดูกาลมานำเสนอ  
เป็นอาหารไทยรสชาติโฮมมี่ เช่น พล่ากะปิหมูหวาน แล้งว่ากะเพรา น้ำพริกจากขู ยากลิ้มรส  
ต้องจ่องล่วงหน้า เมนูที่ทางร้านให้บริการอาจมีการเปลี่ยนแปลง โปรดสอบถามเมนูกับทางร้าน

พิกัด: 999/35 ถนนยานนาวา แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ [www.facebook.com/RARKAuthenticThaiCuisine](http://www.facebook.com/RARKAuthenticThaiCuisine)  
RARKAuthenticThaiCuisine, Line: @rarkthai

Khao เสรีพรสาขาติดระดับตำนานในบรรยากาศเป็นกันเอง

ร้านอาหารไทยที่เน้นความพิถีพิถันในการปรุงอาหารทุกจานตั้งแต่นั้นตอนการเลือกวัตถุดิบ จนทำให้ได้รสชาติที่มีเอกลักษณ์ ให้บริการมื้ออาหารแบบ ChefsTable ให้เชฟสร้างสรรค์เมนูสุดครีเอต พร้อมอรรถาภิธานการได้นั่งชมเทคนิคแบบชัดๆ และเป็นกันเอง โดยมีเสิร์ฟตั้งแต่ 6 คอร์สจนถึง 10 คอร์ส สำหรับตั้งแต่ 4-12 คน หรือจะมารับประทาน A La Carte ก็มีโต๊ะรองรับมากถึง 80 ที่นั่ง เปิดให้บริการวันละ 2 รอบ คือ รอบเที่ยง 11.30-14.00 น. และรอบเย็น 18.00-22.00 น.

 พิกัด: สาขาเอกมัย ซอยเจริญมิตร (เอกมัย 10) แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ โทร. 0 2381 2575 และ 09 8829 8878, สาขาทันสน อคาครปิยะเพลส ซอยตันสน แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ โทร. 0 2252 1619 และ 09 3505 0055 Line: @khao, [www.khaogroup.com](http://www.khaogroup.com) และ [www.facebook.com/khaogroup](https://www.facebook.com/khaogroup)



สำหรับสำหรับไทย กับเมนูไทยที่คนสมัยนี้ไม่เคยกิน

หนึ่งในร้านอาหารจอยักษ์อันดับต้นๆ ของไทยที่เปิดให้ไปพิสูจน์ความอร่อยเพียงเดือนละ 10 กว่าวัน แถมยังจอยล์งหน้าได้แค่ 1 เดือน และทุกเดือนหลังจากเปิดจองจะถูกจองเต็มในเพียงไม่กี่นาที นอกจากไม่รู้ล่วงหน้าว่าจะได้กินเมนูอะไรบ้าง หลายรายการพอได้ยินชื่อก็กึ่งเดาสชาติ และหน้าตาไม่ออก เช่น น้ำพริกนครบาล ยำใบมะม่วงลิ้นจี่หมูย่างรมควัน ผักบวบหุ เพราะเป็นเมนูไทยสมัยก่อนที่เชฟปริญญ์ ผดุง หรือเชฟใหญ่ หยิบสูตรจากตำรากับข้าวหน้าร้อยปีมานำเสนอแบบไม่ดัดแปลง ความรื่นรมย์จึงไม่ได้อยู่แค่ที่รสชาติ แต่ยังมีความเพลิดเพลินจากเรื่องเล่าเกี่ยวกับอาหารไทยที่หาไม่ได้จากที่ไหนเป็นเครื่องขรสด้วย

📍 พิกัด: ถนนมหาเศรษฐี แขวงสีพระยา เขตบางรัก กรุงเทพฯ จองได้ทาง: [chope.co/Bangkok-restaurants](http://chope.co/Bangkok-restaurants) หรือกด Book Now ที่ [www.facebook.com/samrubsamrubthai](https://www.facebook.com/samrubsamrubthai)



# พักที่บ้าน ประสบการณ์ใหม่ของการเที่ยวไทย

ถึงจะยังเที่ยวข้ามประเทศไม่ได้แต่ก็อย่าปล่อยให้ชีวิตต้องเหงา ออกไปท่องเที่ยวในเมืองไทยในอารมณ์ใหม่กันดีกว่า กับที่พักสไตล์เก๋ที่กำลังฮิตมากช่วงนี้อย่างรีสอร์ตรถบ้าน บอกเลยว่านอนสบายไม่แพ้ห้องพักรีสอร์ท แคมป์ถ่ายรูปสวยชิล ได้อารมณ์แคมป์เปอร์ เป็นประสบการณ์ใหม่ที่คนรักการท่องเที่ยวไม่ควรพลาด แต่อย่าลืมเที่ยวแบบใส่ใจสุขอนามัยกันด้วย

## Empreo อ.หางดง จ.เชียงใหม่

ความฟินไหนคงไม่เท่าการได้ไปแคมป์ท่ามกลางป่าหนาวและธรรมชาติอันงดงาม Empreo เป็นที่พักที่ให้ความรู้สึกเหมือนได้ขับรถบ้านออกไปพักผ่อนแถวชายป่านอกเมืองจริงๆ ทั้งที่อยู่ไม่ไกลจากตัวเมืองเชียงใหม่เท่าไรนัก ด้วยบรรยากาศที่แวดล้อมไปด้วยต้นไม้



[www.facebook.com/EmpreoChiangmai](http://www.facebook.com/EmpreoChiangmai)



ป่าเขา และสวนลำไย รวมถึงการจัดสถานที่ให้เหมือนจุดกางเต็นท์สวยๆ จึงทำให้อินกับบรรยากาศแคมป์ได้ไม่ยาก ยังมีหมูกระทะและบาร์บีคิวให้ย่างกริลกันกลางสนามหญ้าเขียวๆ ยิ่งได้ฟีล จะไปพักกับคนรัก แก๊งเพื่อน หรือครอบครัวก็เหมาะจะ เพราะสะดวกสบายเหมาะกับทุกช่วงวัย

ข้อมูลเพิ่มเติม: [www.facebook.com/EmpreoChiangmai](http://www.facebook.com/EmpreoChiangmai)  
ติดต่อสอบถาม: โทร. 08 6414 4804

## The Mist Khao Kho อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์

รีสอร์ตรถบ้านที่มาพร้อมวิวหลักล้าน สวยขนาดที่สามารถพูดได้ว่าวิวของที่นี่แจ่มที่สุดในเขาค้อแล้ว เพราะเห็นขุนเขารายล้อมได้แบบพาโนรามา แคมป์ตอนเช้าอากาศก็ดีสุดๆ มีหมอกบางล้อมรอบ ลมอ่อนพัดเอื่อยๆ ไม่ต้องมีแอร์ แค่เปิดกระจกหน้าต่างรถก็เย็นสบายสุดหัวใจได้ฉ่ำปอดแล้ว ส่วนใครที่กลัวว่าจะลำบากก็ไม่ต้องห่วง เพราะรถบ้านทุกคันมาพร้อมสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน ทั้งแอร์ ทีวี ตู้เย็น กาต้มน้ำไฟฟ้า



[www.facebook.com/themistkhakhko](http://www.facebook.com/themistkhakhko)

โต๊ะกินข้าว ห้องน้ำพร้อมห้องอาบน้ำ และเครื่องทำน้ำอุ่น อยู่สบายแบบหายกังวล แคมป์ตอนเย็นจะออกมานั่งกินข้าวหน้ารถกับวิวสุดว้าว หรือสั่งหมูกระทะมาล้อมวงปาร์ตี้เบาๆ ก็ฟินสุดๆ

ข้อมูลเพิ่มเติม: [www.facebook.com/themistkhakhko](http://www.facebook.com/themistkhakhko)  
ติดต่อสอบถาม: โทร. 06 1542 7555



### Eureka Beach Café อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์

คาเฟ่ที่ตั้งมีรถบ้านให้พักค้างคืนพร้อมมุมมอง Sea View ใกล้ชิดติดทะเล ชนิดที่นอนดูดาวฟังเสียงคลื่น ตื่นมาเห็นพระอาทิตย์ขึ้นเหนือผิวน้ำ พอออกจากตัวรถปุ๊บก็เจอชายหาดนับ คนรักบรรยากาศสบายๆ หาดทราย สายลม แสงแดด บอกเลยว่าถ้าได้นอนค้างคืนในรถบ้านของ Eureka Beach Café แล้วจะขิลขั้นสุด เพราะสามารถชมวิวยุทธได้เต็มที่อ้อมจากบนที่นอนกันเลยทีเดียว ใครอยากกินบาร์บีคิวที่ฟู้ดก็มิให้ลืมนั่งปิ้งย่างบนชายหาด



เคล้าบรรยากาศสดชื่นของลมทะเล อีกทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกก็มีให้ครบระดับมาตรฐานโรงแรม และที่หลายคนปลื้มคือสามารถพาน้องหมา น้องแมวไปพักได้แบบฟรีๆ ไม่มีชาร์จเพิ่ม

ข้อมูลเพิ่มเติม: [www.mvcaravan.com/eureka](http://www.mvcaravan.com/eureka)  
ติดต่อสอบถาม: โทร. 09 5454 9441

### Nice Nite Campervans x River อ.เมือง จ.พระนครศรีอยุธยา

ถ้าอยากได้อารมณ์รถบ้านแต่ไม่อยากเดินทางไกล แนะนำ Nice Nite Campervans x River ที่ตั้งอยู่ติดริมแม่น้ำเจ้าพระยา ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพราะขับรถจากกรุงเทพฯ ไปแค่ชั่วโมงกว่า ก็จะเจอกับบรรยากาศดี ๆ มีรถบ้านจอดเรียงรายกลางหมู่แมกไม้ให้อารมณ์หนีเมืองไปแคมป์ปิ้งแล้ว ภายในรถแต่ละคันมีครบทุกสิ่ง



เหมือนห้องพักโรงแรม ตั้งแต่แอร์เย็นฉ่ำไปจนถึงเครื่องทำน้ำอุ่นในห้องน้ำ แถมยังมีกิจกรรมให้เลือกทำเพียบ ไม่ว่าจะเป็นปิกนิกกลางสวน อร่อยเพลินกับบาร์บีคิว หรือจะปั่นจักรยานไปชมอุทยานประวัติศาสตร์ก็ไมไกลกัน และยังมี Snack Room ให้รับประทานขนมของว่างแบบกรูปรอบได้ฟรีตลอด 24 ชั่วโมง

ข้อมูลเพิ่มเติม: [www.facebook.com/Nice-Nite-Campervans-x-River-100151954788502](https://www.facebook.com/Nice-Nite-Campervans-x-River-100151954788502)

ติดต่อสอบถาม: โทร. 08 7510 8116





## กรุงเทพประกันภัยมอบทุนการศึกษาต่อเนื่องปีที่ 27

คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI และประธานกรรมการ มูลนิธิกรุงเทพประกันภัย เป็นประธานมอบทุนการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ประจำปี 2563 รุ่นที่ 27 จำนวน 40 ทุน ให้แก่นักเรียนที่ขาดแคลนทุนทรัพย์ โดยเป็นทุนให้เปล่าที่รวมค่าเล่าเรียน ค่าที่พัก ค่าอาหาร และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ที่จำเป็น โดยบริษัทฯ จะสนับสนุนต่อเนื่องจนกว่าจะสำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ซึ่งที่ผ่านมาตั้งแต่ พ.ศ. 2537 มีนักเรียนได้รับทุนไปแล้วรวมทั้งสิ้นจำนวน 653 ทุน เป็นเงินทั้งสิ้น 125,660,326 บาท ณ วัดดอยธรรมเจดีย์ จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2563

## BKI และ IMH ร่วมลงนาม MOU

### การประกันภัยอุบัติเหตุกลุ่มโครงการ Vaccine Plus

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI โดยคุณปวีณา จูชวน (ที่ 2 จากซ้าย) ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ และคุณลสา โสภณพนิช (ซ้ายสุด) ผู้อำนวยการ ธุรกิจนายหน้า และบริษัท โรงพยาบาลอินเตอร์เมดิคัล แคร่ แอนด์ แล็บ จำกัด (มหาชน) หรือ IMH โดย ดร.สิทธิวัฒน์ กำกัฒวงศ์ (ที่ 2 จากขวา) ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร และคุณปรมาภรณ์ ปาโรจน์กิจ (ขวาสุด) รองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลงความร่วมมือในโครงการ Vaccine Plus ซึ่งจะมอบประกันอุบัติเหตุและสิทธิประโยชน์ให้แก่ลูกค้าในโครงการฯ ที่อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ ถนนสาทรใต้ เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2563



## มอบสินไหมประกันภัยความเสี่ยงภัยทรัพย์สิน (IAR)

คุณธีรยุทธ กิจวรวัฒน์ ผู้อำนวยการ ธุรกิจสาขาและการร่วมทุน (ที่ 2 จากซ้าย) และคุณสุชาติ จิรายุวัฒน์ (ซ้ายสุด) ที่ปรึกษา เป็นผู้แทนบริษัทฯ มอบสินไหมทดแทนประกันภัยความเสี่ยงภัยทรัพย์สิน (IAR) จำนวน 1,081,146.60 บาท ให้แก่ บริษัท โรงสีศรีสกลเพียวไรซ์ จำกัด โดยมีคุณเกรียงศักดิ์ วรรัตนธรรม (ที่ 2 จากขวา) กรรมการผู้จัดการ เป็นผู้รับมอบ จากกรณีเกิดเหตุลมพายุพัดทำให้อาคารได้รับความเสียหาย และมีคุณกษิพัฒน์ เขียวสด (ขวาสุด) ผู้จัดการธุรกิจสัมพันธ์ สำนักธุรกิจสกลนคร ธนาคารกรุงเทพ ร่วมมอบสินไหมทดแทนและเป็นสักขีพยาน ณ บริษัท โรงสีศรีสกลเพียวไรซ์ จำกัด อำเภอเมืองสกลนคร จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ 16 กันยายน 2563

## BKI ขยายเวลาผ่อนชำระเบี้ยประกันภัย ช่วยเหลือลูกค้าถึงสิ้นปี 63

บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI ขยายระยะเวลาตามมาตรการช่วยเหลือลูกค้าในการผ่อนผันการชำระเบี้ยประกันภัยถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2563 จากเดิมที่จะสิ้นสุดในวันที่ 31 กรกฎาคม 2563 เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนและแบ่งเบาภาระของลูกค้าที่ได้รับผลกระทบจากเศรษฐกิจและผลพวงจากสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) พร้อมขอรับกับนโยบายของสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.)

สำหรับมาตรการผ่อนผันการชำระเบี้ยประกันภัย

- ลูกค้าบุคคลที่ทำประกันภัยทุกประเภททั้งกรมธรรม์ใหม่และต่ออายุ และมีเบี้ยประกันภัยตั้งแต่ 5,000 บาทขึ้นไป
- กรมธรรม์ประกันภัยที่มีผลคุ้มครองตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม - 31 ธันวาคม 2563 และชำระเบี้ยประกันภัยภายในระยะเวลาที่กำหนด
- สามารถผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยผ่านบัตรเครดิตที่ร่วมรายการ 0% ได้นาน 4 เดือน หรือ 6 เดือน ได้แก่ ธนาคารกรุงเทพ ธนาคารกรุงศรีอยุธยา ธนาคารกสิกรไทย ธนาคารซีทีแบงก์ และบัตรกรุงไทย (KTC)

สามารถดูรายละเอียดการผ่อนชำระเบี้ยประกันภัยเพิ่มเติมได้ที่

[www.bangkokinsurance.com/product/paychannel](http://www.bangkokinsurance.com/product/paychannel) หรือสอบถามโทร. 0 2285 8888

## ครึ่งแรกปี 63 BKI กำไรพุ่งกว่า 1,600 ล้านบาท เพิ่มขึ้น 27.3%

เพราะความร่วมมือร่วมใจคือแรงผลักดันที่ทำให้เราก้าวไปด้วยกัน จากผลการดำเนินงานของกรุงเทพประกันภัย งวด 6 เดือนแรกของปี 2563 ที่มีเบี้ยประกันภัยรับรวม 11,133.8 ล้านบาท เติบโตร้อยละ 14.7 มีกำไรสุทธิ 1,601.1 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 27.3

ดร.อภิสิทธิ์ อนันตนาถรัตน์ กรรมการและประธานคณะผู้บริหาร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI เผยถึงผลการดำเนินงานไตรมาสที่ 2 ของปี 2563 (เม.ย.-มิ.ย.) มีเบี้ยประกันภัยรับรวม 4,997.7 ล้านบาท เมื่อเปรียบเทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2562 เพิ่มขึ้นร้อยละ 3.9 กำไรสุทธิ



จากการรับประกันภัยหลังหักค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานแล้ว 564.8 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 150.1 มีรายได้สุทธิจากการลงทุน 520.7 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 4.4 กำไรก่อนค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้ 1,085.5 ล้านบาท และเมื่อหักค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้แล้ว บริษัทฯ มีกำไรสุทธิ 932.3 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 37.9 กำไรต่อหุ้นขั้นพื้นฐาน 8.76 บาท

โดยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัทฯ ซึ่งได้ประชุมเมื่อวันที่ 14 สิงหาคม 2563 มีมติให้จ่ายเงินปันผลระหว่างกาลสำหรับผลประกอบการไตรมาสที่ 2 ปี 2563 แก่ผู้ถือหุ้นในอัตราหุ้นละ 3 บาท

สำหรับผลการดำเนินงานงวด 6 เดือนของปี 2563 (ม.ค.-มิ.ย.) มีเบี้ยประกันภัยรับรวม 11,133.8 ล้านบาท เทียบกับช่วงเดียวกันของปี 2562 เพิ่มขึ้นร้อยละ 14.7 มีกำไรสุทธิจากการรับประกันภัยหลังหักค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานแล้ว 893.3 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 74.9 มีรายได้สุทธิจากการลงทุน 980.4 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 12.6 มีกำไรก่อนค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้ 1,873.7 ล้านบาท เมื่อหักค่าใช้จ่ายภาษีเงินได้แล้ว บริษัทฯ มีกำไรสุทธิ 1,601.1 ล้านบาท เพิ่มขึ้นจากช่วงเดียวกันของปี 2562 ร้อยละ 27.3 และมีกำไรต่อหุ้นขั้นพื้นฐาน 15.04 บาท

## กรุงเทพประกันภัยห่วงใย เร่งช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย

คุณสุกิจ เกตุเตียน ผู้จัดการสาขาอุดรดิตถ์ ธุรกิจสาขาและการร่วมทุน ได้เป็นผู้แทนบริษัทฯ ร่วมกับมูลนิธิกรุงเทพประกันภัย ลงพื้นที่ช่วยเหลือผู้ประสบภัยโดยนำข้าวกล่องจำนวนกว่า 1,000 กล่อง มอบให้แก่ผู้ประสบอุทกภัย เพื่อบรรเทาความเดือดร้อนจากเหตุการณ์น้ำท่วมอย่างฉับพลันในพื้นที่ตำบลแม่สา ตำบลปงสนุก และตำบลแม่ชะเนิง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน เมื่อวันที่ 28 สิงหาคม 2563 ที่ผ่านมา



# 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/ลดส่งมาได้ทั้งอีเมล 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



# ประกันภัย 3 โรคกวนใจ + ภัยโควิด

ครอบคลุม ด้วยแผนประกันภัยที่เหมาะสมกับทุกช่วงวัย

ทำประกันภัยได้ง่ายๆ ไม่ต้องตรวจสุขภาพ ค้ำครองทั้งการเจ็บป่วย

- โรคไข้หวัดใหญ่
- โรคมือ เท้า ปาก
- โรคภัยจากยุง
- โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

หน่วย: บาท

| ความคุ้มครอง                                                              | แผน 1          | แผน 2     |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|
| ผลประโยชน์ชดเชยพลบขวัญ กรณีเป็นผู้ป่วยใน ติดต่อกันไม่น้อยกว่า 5 วัน       | 30,000         | 50,000    |
| ผลประโยชน์ชดเชยรายวัน กรณีผู้ป่วยใน (แต่ละโรคชดเชย 1 ครั้ง สูงสุด 30 วัน) | 300/วัน        | 1,000/วัน |
| ระยะเวลาคุ้มครอง                                                          | เบี้ยประกันภัย |           |
|                                                                           | แผน 1          | แผน 2     |
| ระยะเวลาคุ้มครอง 180 วัน                                                  | 480            | 980       |
| ระยะเวลาคุ้มครอง 1 ปี                                                     | 799            | 1,699     |

หมายเหตุ

- ควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง
- การแถลงสุขภาพเป็นปัจจัยหนึ่งในการพิจารณารับประกันภัย หรือจ่ายเงินตามสัญญาประกันภัย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Ins. 0 2285 8888

[bangkokinsurance.com](http://bangkokinsurance.com)



กรุงเทพประกันภัย  
Bangkok Insurance