



P.02 BKI STORY

Bhappy³ ปล่อยปู ปลุกป่า
พาเพลิน

P.04 BKI CARE

โรคพังผืดกดทับ
เส้นประสาทข้อมือ
ภัยร้ายใกล้ตัว

P.06 BACKPACK

เที่ยวชมวิถีเกษตรยั่งยืน
ในโครงการชั่งหัวมัน
ตามพระราชดำริ

P.10 HOT ISSUE

น้ำดื่มบรรจุขวด
มีวันหมดอายุหรือไม่



HAPPY
NEW YEAR
2015



CONTENTS

01 / BKI STORY

- กรุงเทพประกันภัยขยายสาขาครอบคลุมทุกพื้นที่ทั่วประเทศ
- Bhappy³ ปลอ่ยปู ปลุกป่า พาเพลิน
- คมประชัญ ฉลาดคิด ปฏิทินพลังใจ ต้อนรับปีใหม่ 2558

04 / BKI CARE

โรคพังผืดกดทับเส้นประสาทข้อมือ ภัยร้ายใกล้ตัว

05 / SMART LIVING

ใช้งาน Internet Banking และ Mobile Banking อย่างไรให้ปลอดภัย

06 / BACKPACK

เที่ยวชมวิถีเกษตรยั่งยืนในโครงการซึ่งห้วม้น ตามพระราชดำริ

08 / INSIGHT

- ประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 : SUV Special DG
- ประกันภัยรถยนต์ประเภท 1 : SUV Special GG

10 / HOT ISSUE

น้ำดื่มบรรจุขวด มีวันหมดอายุหรือไม่

11 / NAVIGATOR

10 ข้อแนะนำการก่อสร้างบ้านในเขตเสี่ยงแผ่นดินไหว

12 / WE'RE TOGETHER

- บุญกฐินประจำปี 2557
- แ่งเงินแบบมีต้นเชื่อมสัมพันธ์
- ศูนย์นวัตกรรมใหม่ “Telematics” เพิ่มประสิทธิภาพการประกันภัยรถยนต์
- พัฒนาระบบ Contact Center
- จัดแข่งกอล์ฟกระชับสัมพันธ์
- รางรางวัลตัวแทนประกันวินาศภัยคุณภาพดีเด่น ประจำปี 2556
- ยืนยันความแข็งแกร่งจากการจัดอันดับความน่าเชื่อถือ A- (Stable)

นับถอยหลังอีกไม่กี่วันก็จะเข้าสู่ปีใหม่กันแล้ว แต่ก่อนจะเข้าสู่ปีใหม่อีกให้ทุกท่านทบทวนว่าช่วงเวลาที่ผ่านมาสิ่งที่เราได้เคยตั้งใจหรือมุ่งหวังไว้นั้นเราได้ทำไปหรือยังอย่าให้ความตั้งใจเป็นเพียงนามธรรมที่เราวาดหวังไว้เฉยๆ นะคะ เพราะเวลาผ่านแล้วผ่านเลย ไม่สามารถย้อนกลับไปแก้ไขอะไรได้อีก

นอกจากนี้ ลองสำรวจว่าเราได้ทำสิ่งดีอะไรให้แก่ผู้อื่นและคนรอบข้างบ้าง เมื่อเรามีความสุขก็อย่าลืมแบ่งปันความสุขและมอบรอยยิ้มให้คนรอบข้างและผู้อื่นด้วยนะคะ

ตลอดปี 2557 บริษัทฯ เดินหน้าขยายสาขาในหลายพื้นที่อย่างต่อเนื่องเพื่อมอบความอุ่นใจและดูแลลูกค้าในพื้นที่สาขาอย่างทั่วถึง โดยล่าสุดได้จัดพิธีเปิดสาขาอุดรธานีและสาขาอรัญประเทศ พร้อมอัญเชิญครุฑตราตั้งขึ้นประดิษฐานเพื่อความเป็นสิริมงคล

นอกจากการเดินหน้าขยายสาขาแล้ว บริษัทฯ ยังให้ความสำคัญต่อการดำเนินกิจกรรมเพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องโดยจัดกิจกรรม Bhappy³ ตอน ปลอ่ยปู ปลุกป่า พาเพลิน ซึ่งจัดขึ้นเป็นครั้งที่ 6 แล้ว ติดตามชมภาพบรรยากาศได้ใน BKI STORY ค่ะ

BKI CARE ฉบับนี้ พาคุณไปทำความรู้จักกับโรคพังผืดกดทับเส้นประสาทข้อมือ ภัยร้ายใกล้ตัวที่คนทำงานออฟฟิศควรระวัง รวมถึงน้ำดื่มบรรจุขวดที่เราดื่มกันอยู่ทุกวันนี้มีวันหมดอายุหรือไม่ หากคำตอบได้ใน HOT ISSUE ค่ะ

สำหรับท่านที่วางแผนเดินทางท่องเที่ยวในช่วงวันหยุดเทศกาลปีใหม่นี้ เพื่อความอุ่นใจในทุกการเดินทางอย่าลืมตรวจเช็คสภาพรถยนต์ รวมถึงกรมธรรม์ประกันภัยที่เราถืออยู่ก่อนการเดินทางในทุกๆ ครั้งนะคะ ซึ่งเรามีแผนประกันภัยรถยนต์สำหรับรถ SUV มาฝากในคอลัมน์ INSIGHT นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวดีๆ อีกมากมายให้ได้ติดตามกัน ปิดท้ายความเคลื่อนไหวรอบรั้วกรุงเทพประกันภัยใน WE'RE TOGETHER

ท้ายนี้ในโอกาสส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ กรุงเทพประกันภัยขอส่งความปรารถนาดีให้ทุกท่านมีความสุขกาย สุขภาพใจที่แข็งแรง เติบโตตลอดเทศกาลแห่งความสุขด้วยความมีสติ และขอให้ทุกท่านเดินทางท่องเที่ยวด้วยความปลอดภัย

สวัสดีปีใหม่ 2558 ค่ะ

สุจิตา

สุจิตา มลิล

Contributing Editor

ศูนย์ควบคุมคุณภาพ ยินดีรับข้อเสนอแนะ คำติชม

Ins. 0 2285 8575-6 หรือ www.bangkokinsurance.com

BKI News เป็นวารสารราย 3 เดือนของบริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) จัดทำขึ้นเพื่อเป็นช่องทางให้ผู้มีอุปการคุณ คู่ค้า ลูกค้า ตัวแทน นายหน้า ผู้บริหาร และพนักงานของบริษัทฯ บทความและรูปภาพทั้งหมดในวารสาร BKI News สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำข้อความหรือรูปภาพไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทฯ เท่านั้น หากท่านมีข้อคิดเห็นใดๆ เกี่ยวกับวารสาร BKI News กรุณาติดต่อสำนักบริหารภาพลักษณ์และสื่อสารองค์กร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) อาคารกรุงเทพประกันภัย เลขที่ 25 ถนนสาทรใต้ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0 2285 8581-9 โทรสาร 0 2610 2132 e-mail: corp.comm1@bangkokinsurance.com

กรุงเทพประกันภัย ขยายสาขาครอบคลุม ทุกพื้นที่ทั่วประเทศ



กรุงเทพประกันภัย ขยายความคุ้มครองทุกพื้นที่ที่ครอบคลุมทั่วทุกภาคของประเทศ โดยเมื่อวันที่ 6 ตุลาคม 2557 ได้จัดพิธีเปิดสาขาอุดรดิตถ์อย่างเป็นทางการ โดยมีคุณชัย ไสภณพนิช ประธานกรรมการ และประธานคณะผู้บริหาร บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) คุณวิเชียร แสงวิวัฒน์เจริญ ประธานหอการค้าจังหวัดอุดรดิตถ์ และ ผศ.ดร. พูนศักดิ์ บุญสาลี ประธานกรรมการบริหาร บริษัท ศักดิ์สยามพาณิชย์ลิสซิ่ง จำกัด ร่วมให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิดสาขาอุดรดิตถ์

และล่าสุด บริษัทฯ ได้จัดพิธีเปิดสาขาอรัญประเทศ โดยได้รับเกียรติจากคุณบารุง ล้อเจริญวัฒนะชัย

ประธานหอการค้าจังหวัดสระแก้ว และคุณณัฐวุฒิ เพชรหยอย ผู้จัดการภาค 6 ธุรกิจลูกค้ารายปลีก ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) เป็นประธานในพิธีเปิดสาขาร่วมกับคุณชัย ไสภณพนิช พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและแขกผู้มีเกียรติเข้าร่วมในพิธี เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2557

สำหรับสาขาอุดรดิตถ์และสาขาอรัญประเทศ พร้อมให้บริการด้านการประกันภัยครบวงจร ทั้งการรับประกันภัย บริการด้านสินไหมทดแทน บริการสำรวจอุบัติเหตุ รวมถึงการเป็นที่ปรึกษาด้านการประกันภัยที่เรามีความเชี่ยวชาญ ครอบคลุมพื้นที่ จ.อุดรดิตถ์ จ.สระแก้ว และจังหวัดใกล้เคียง



นอกจากนี้ บริษัทฯ ยังมีการเตรียมเปิดสาขาแห่งใหม่ในภูมิภาคต่างๆ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ด้วยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการให้บริการที่ครอบคลุมทั่วถึงจะสร้างความอุ่นใจแก่ลูกค้าทุกท่าน เพราะ “กรุงเทพประกันภัย แคร่คุณทุกอย่างก้าว” ค่ะ



เปิดสาขาอรัญประเทศ



เปิดสาขาอุดรดิตถ์

Bhappy³ ปล่อยปู ปลุกป่า พาเพลิน



กรุงเทพฯ ประกันภัย โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ และกรุงเทพฯ ประกันชีวิต ร่วมกันจัดกิจกรรม “ร่วมแรง ร่วมใจ กับ Bhappy³” ต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 3 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้พนักงานของทั้ง 3 บริษัท ได้มีส่วนร่วมทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อประโยชน์ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมร่วมกัน รวมทั้งเพื่อสร้างความสามัคคีและความสัมพันธ์อันดีระหว่างองค์กร ซึ่งโครงการ Bhappy³ ได้ดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 3 และจะยังคงเดินทางสร้างสรรค์และสานต่อกิจกรรมดีๆ เพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่องต่อไป

โดยในครั้งนี้ คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการและประธานคณะผู้บริหาร กรุงเทพฯ ประกันภัย เป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรม “ร่วมแรง ร่วมใจ กับ Bhappy³ ครั้งที่ 6 ตอน “ปล่อยปู ปลุกป่า พาเพลิน” พร้อมด้วย นายแพทย์นำ ตันธุนิษฐ์ ผู้อำนวยการด้านบริหารและผู้อำนวยการด้านการแพทย์ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ และคุณโชน โสภณพนิช กรรมการผู้จัดการใหญ่ กรุงเทพฯ ประกันชีวิต นำคณะผู้บริหารและพนักงานจิตอาสาจากทั้ง 3 องค์กรกว่า 500 คนร่วมกิจกรรม ณ อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร จ.เพชรบุรี เมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน 2557

กิจกรรมในครั้งนี้ผู้บริหารและพนักงานจิตอาสาจากทั้ง 3 องค์กร ได้ลงพื้นที่ปล่อยปูพื้พันธุ์แม่พันธุ์ปูม้า คืนชีวิตสัตว์น้ำสู่ท้องทะเลบริเวณหน้าหาด



ในเขตพระราชฐานของค่ายพระราม 6 พร้อมร่วมกันปลุกป่าชายเลนหลากหลายชนิด ทั้งต้นโกงกางใบใหญ่ ต้นโปรงแดง ต้นโปรงขาว และต้นฝาดดอกขาว รวมกว่า 500 ต้น เพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพป่าชายเลนให้มีระบบนิเวศที่อุดมสมบูรณ์ เป็นแหล่งอาหารและที่อยู่อาศัยของสัตว์ตามธรรมชาติได้อย่างยั่งยืนต่อไป พร้อมมอบเงินสนับสนุนจำนวน 310,700 บาท ให้แก่อุทยานสิ่งแวดล้อมนานาชาติสิรินธร เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมด้านสิ่งแวดล้อมของทางสถาบันต่อไป นอกจากนี้จิตอาสายังได้ร่วมสนุกในกิจกรรมสันทนาการเสริมสร้างการเรียนรู้เกี่ยวกับระบบนิเวศของป่าชายเลนอีกด้วย



คมปราชญ์ ฉลาดคิด

ปฏิทินพลังใจ ต้อนรับปีใหม่ 2558



เนื่องในโอกาสสำคัญวันขึ้นปีใหม่ พ.ศ. 2558 บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือ BKI ขอร่วมส่งมอบความสุขแก่ทุกท่าน โดยได้จัดทำปฏิทินตั้งโต๊ะชุด “คมปราชญ์ ฉลาดคิด” เพื่อมอบเป็นของขวัญแทนคำขอพรให้คุณ แต่ลูกค้า คู่ค้า และผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่ได้ให้การสนับสนุนกิจการของบริษัทฯ ด้วยดีเสมอมาตลอดจนเป็นกำลังใจให้แก่ทุกท่านในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขตลอดปี 2558 และตลอดไป

สำหรับปฏิทินชุด “คมปราชญ์ ฉลาดคิด” จัดทำขึ้นภายใต้แนวคิดการเติมเต็มความอุ่นใจด้วยข้อคิดคำคมอันทรงพลังจากบุคคลสำคัญ ทั้งนักปราชญ์ นักวิทยาศาสตร์ นักการเมือง นักธุรกิจ นักคิดนักเขียน ที่ได้สร้างสรรค์แรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตให้แก่ผู้คนทั่วโลก ดังคำกล่าวของบุคคลเหล่านี้

“การเดินทางแม้ไกลหมื่นลี้ ก็ต้องเริ่มต้นจากก้าวแรกเสมอ” ของเล่าจื้อ นักปราชญ์ ชาวจีน

“ทุกคนมีความเป็นอัจฉริยะในตัว แต่ถ้าคุณตัดสินความสามารถของปลาโดยให้มันปีนต้นไม้ ปลาก็จะคิดไปตลอดชีวิตว่าตัวมันไร้ความสามารถ” ของอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมัน

“ทุกอย่างดูเหมือนเป็นไปไม่ได้เสมอจนกว่าจะสำเร็จ” ของเนลสัน แมนเดลา อดีตประธานาธิบดีแห่งสาธารณรัฐแอฟริกาใต้คนแรก

“มีคนหนึ่งอยู่ได้ร่มเงาทุกวันนี้ ก็เพราะมีคนปลูกต้นไม้ไว้เมื่อนานมาแล้ว” ของวอร์เรน เฮ็ดเวิร์ด บัฟเฟตต์ นักธุรกิจชาวอเมริกัน มหาเศรษฐีอันดับ 4 ของโลก ประจำปี 2557



“ความหวังที่ไม่มีความเพียร ก็จะเป็นแค่ความสิ้นหวัง” ขององ ซาน ซูจี นักการเมืองของสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์

“ค้นหาเหมือนทะเลไม่มือน้ำ ไฟไม่มือน้ำไฟ ธรรมชาติของค้นหา คือยิ่งเติมยิ่งไม่เต็ม” ของพระมหาจุฑิชัย วชิรเมธี พระนักวิชาการ นักคิด นักเขียน และนักบรรยายธรรม

พร้อมภาพประกอบในบรรยากาศธรรมชาติ นอกจากนี้ ยังมีหมายเลขโทรศัพท์สายด่วนแจ้งอุบัติเหตุ สำนักงานสาขาทั่วประเทศ BKI Care Station ในห้างสรรพสินค้า พร้อมหลากหลายช่องทางบริการประกันภัยที่ให้คุณอุ่นใจทั่วทุกภูมิภาคแล้ววันนี้

พิเศษ สำหรับ 50 ท่านแรกที่ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอแนะที่มีต่อวารสาร BKI NEWS ทางบริษัทฯ จะจัดส่งปฏิทินชุด “คมปราชญ์ ฉลาดคิด” ให้แก่ท่าน ท่านละ 1 ชุด โดยสามารถส่งมาได้ทั้งที่ อีเมล : corp.comm1@bangkokinsurance.com หรือกล่องข้อความ facebook กรุงเทพประกันภัย <https://www.facebook.com/bangkokinsurance> พร้อมชื่อ-นามสกุล เบอร์โทรศัพท์ และที่อยู่ในการจัดส่งปฏิทิน หหมดเขตวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2558

โรคพังผืดกดทับเส้นประสาทข้อมือ ภัยร้ายใกล้ตัว

โรคพังผืดกดทับเส้นประสาทข้อมือ หลายคนอาจสงสัยว่าโรคนี้คืออะไร แล้วมีสาเหตุมาจากอะไร อันตรายมีมากน้อยแค่ไหน หากเกิดอาการแล้วควรจะต้องเตรียมตัวหรือรักษาอย่างไร ฉบับนี้ BKI Care เก็บเรื่องราวนำมาฝากกัน



ปกติบริเวณข้อมือของคนเรานั้นจะมีลักษณะเป็นโพรง และมีพังผืดอยู่บริเวณด้านบน โดยจะมีทั้งเส้นเอ็นและเส้นประสาทใหญ่ที่เรียกว่า เส้นประสาทมีเดียน ลอดจากโพรงข้อมือไปสู่ฝ่ามือ และเมื่อพังผืดเกิดการหนาตัวมากขึ้น หรือเกิดการอักเสบขึ้น พังผืดนั้นก็จะไปกดทับเส้นประสาทที่ข้อมือ ทำให้เส้นประสาทเกิดอาการอักเสบ และเกิดอาการชาที่มือตามมา กลายเป็นโรคพังผืดกดทับเส้นประสาท

สาเหตุสำคัญของโรคนี้ เกิดจากการใช้งานข้อมือในท่าเดิมๆ เป็นเวลานาน เช่น คนทำงานกับคอมพิวเตอร์ บุคคลที่ชอบแชต หรือเล่นเกมในโทรศัพท์มือถือ บุคคลที่ใช้ข้อมือมานานๆ เช่น การหิ้วถุง การทำงานบ้าน การถักนิตติ้ง หรืออาจเกิดจากสภาพร่างกายที่มีอายุมากขึ้น เป็นต้น โดยบุคคลที่เสี่ยงมักพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ในระหว่างอายุ 35 - 40 ปี โดยผู้ที่มีข้อมือค่อนข้างกลมก็มีโอกาสเกิดโรคนี้สูงด้วยเช่นกัน

สำหรับอาการของโรค เบื้องต้นเราจะรู้สึกเฉพาะในช่วงเวลากลางคืน แต่พอสะบัดข้อมือก็จะดีขึ้น จากนั้นจะเป็นมากและบ่อยขึ้นจนถึงขั้นชาตลอดเวลา บางครั้งมีอาการมือไม่อ่อนแรงจนทำซ้ำของหลุดมือโดยไม่ตั้งใจ โดยหากรู้สึกว่ามีอาการมือชา และไม่ดีขึ้น หรือเจ็บของหล่นบ่อย ก็แสดงว่าเริ่มเกิดอาการแล้ว ควรจะไปพบแพทย์ให้ทำการรักษา ดังนี้

- หากเกิดอาการขาเพียงอย่างเดียว แพทย์มักจะแนะนำให้ปรับท่าทางการใช้มือในการทำงานและใช้ชีวิตประจำวันให้ถูกต้อง รวมไปถึงการลดการออกแรงของมือ เพื่อช่วยลดความดันในโพรงข้อมือ

- หากมีอาการขามากขึ้นและมีการปวดร่วมด้วย แพทย์จะแนะนำให้รับประทานยาควบคู่ไปกับการใส่เฝือกข้อมือเพื่อให้ข้อมืออยู่นิ่งๆ ตรงๆ จะมีความดันในโพรงข้อมือต่ำสุด ซึ่งจะทำให้เลือดไหลไปเลี้ยงประสาทดีขึ้น หากพังผืดยังไม่หนามากจะได้ผลค่อนข้างดี

- หากขาและมืออาการปวดมากจนทนไม่ไหว แพทย์จะใช้ยาชาผสมกับยาสเตียรอยด์ฉีดเข้าไป โดยจะหลีกเลี่ยงการฉีดตรงเส้นประสาท แต่จะฉีดในโพรงข้อมือรอบๆ แทน จะช่วยลดการอักเสบและบางรายอาจหายได้ วิธีนี้พบว่าได้ผลดีเฉลี่ยประมาณ 40 - 50% ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระยะของโรคและปัจจัยอื่นๆ

แต่หากการรักษาเบื้องต้นไม่ประสบความสำเร็จ และผู้ป่วยมีอาการขามากขึ้น จำเป็นต้องได้รับการรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด โดยอาจเป็นการผ่าตัดแบบเปิด (Open Carpal Tunnel Release) วิธีนี้จะเปิดให้เห็นเส้นประสาทโดยตรง โอกาสบาดเจ็บต่อเส้นประสาทจะน้อยกว่า และสามารถทำผ่าตัดอื่นร่วมด้วยได้ เช่น ตัดเยื่อหุ้มเอ็นออกด้วย เป็นต้น หรือวิธีการผ่าตัดทางเลือกอื่น ได้แก่ การผ่าตัดแบบเปิดแผลจำกัด (Limited Open Carpal Tunnel Release) วิธีนี้จะเปิดแผลประมาณ 1.5 เซนติเมตร ที่ฝ่ามือและสามารถตัดพังผืดออกได้เช่นเดียวกับวิธีผ่าตัดแบบมาตรฐาน แต่ต้องใช้อุปกรณ์พิเศษในการตัด วิธีนี้จะมีแผลที่เล็กกว่า ผู้ป่วยกลับไปทำงานได้เร็วขึ้น ส่วนผลการรักษาที่ดีพอๆ กับวิธีมาตรฐาน หรือการผ่าตัดผ่านกล้อง (Arthroscopic Carpal Tunnel Release) วิธีนี้จะใช้กล้องส่องเข้าไปตัดพังผืดออกจากด้านใน โดยไม่ผ่านกล้ามเนื้อของข้อมือ จะทำให้ผู้ป่วยกลับไปทำงานตามปกติได้เร็วขึ้น เนื่องจากปราศจากแผลผ่าตัดที่มือ ผู้ป่วยจึงไม่เกิดการปวดที่ฝ่ามือหลังผ่าตัด ซึ่งเป็นปัจจัยที่พบได้บ่อยในการผ่าตัดแบบเดิมๆ

นอกเหนือจากการหลีกเลี่ยงการใช้มือทำงานซ้ำๆ เป็นเวลานานแล้ว การดูแลสุขภาพของตัวเองอย่างการหันมาออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ก็สามารถช่วยลดการเกิดโรคพังผืดกดทับเส้นประสาทข้อมือได้เช่นกัน รูปแบบนี้แล้วใครอยากห่างไกลจากโรคดังกล่าว ควรจะตั้งต้นเริ่มตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

ใช้งาน Internet Banking และ Mobile Banking อย่างไรให้ปลอดภัย

ทุกวันนี้คนเราต่างต้องใช้บริการธนาคารออนไลน์ ทำธุรกรรมทางการเงินต่างๆ กันมากขึ้นเพราะความสะดวกสบาย และรวดเร็ว แบบไม่ต้องเดินทางไปธนาคาร หรือตู้ ATM ให้เปลืองเวลาเดินทาง ลดการสิ้นเปลืองพลังงาน แถมยังได้รับบริการที่รวดเร็วทันใจเพียงแค่คลิกเท่านั้น อย่างไรก็ตามแม้ว่าการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำธุรกรรมทางการเงินต่างๆ มีข้อดีมากมาย แต่ก็ต้องมีข้อควรระวังเรื่องความปลอดภัย แม้ธนาคารหลายแห่งจะแจ้งว่ามีการป้องกันระบบแล้วก็ตาม ผู้ใช้งานเองก็ต้องมีความระมัดระวังด้วยเช่นกัน เพื่อให้การใช้งานบริการด้านนี้ปลอดภัยยิ่งขึ้น ด้วยวิธีป้องกันง่ายๆ ดังนี้



1. รหัสผ่าน

เก็บรักษารหัสชื่อผู้ให้บริการ (UserID) รหัสผ่าน (Password) และรหัสรักษาความปลอดภัย (Security Password) เป็นความลับ ห้ามเปิดเผยรหัสผ่านอยู่เสมอ จะเห็นว่าบางธนาคารจะมีระบบ 2 - factor authentication คือนอกจากจะมีให้กรอกรหัสผ่านปกติแล้วยังมีการส่งรหัสผ่านที่เรียกว่า OTP (One Time Password) ไปยังเบอร์มือถือของเราเพื่อเป็นการป้องกันอีกชั้นหนึ่งด้วย

2. การเลือกใช้เครื่องคอมพิวเตอร์

ควรหลีกเลี่ยงการใช้คอมพิวเตอร์ร่วมกับผู้อื่น หรือใช้คอมพิวเตอร์สาธารณะ อินเทอร์เน็ต หรือตาม Lobby lounge เพราะอาจมีโปรแกรม Key logger ดักจับการพิมพ์ password ของเราได้จาก Keyboard แม้ปัจจุบันระบบการ Log in ของบางธนาคารจะมี Virtual keyboard บนเว็บให้เราใช้ mouse คลิกแทนการพิมพ์รหัสผ่านก็ตาม ดังนั้นก่อนที่จะใช้บริการอินเทอร์เน็ตโดยเฉพาะอย่างยิ่งในร้านสาธารณะ คุณควรเคลียร์ข้อมูลทั้งหมด

ที่มีอยู่ในคลิบบอร์ดของวินโดวส์ทั้งหมดก่อน รวมถึงการใช้ Mobile Banking ผ่านเครือข่าย Wi-Fi สาธารณะ (Public Wi-Fi) ก็ควรระวัง เพราะอาจถูกแฮกเกอร์ดักถอดรหัส SSL เพื่อขโมยข้อมูลผู้ใช้และรหัสผ่าน

3. สังเกตเบราว์เซอร์และอีเมลที่ได้รับ

ในการเข้า internet banking ผ่าน web browser ให้สังเกตรูปแม่กุญแจสีเหลืองต้อง Lock อยู่เสมอ (ซึ่งหมายถึง https:// โดย s หมายถึง security) ซึ่งแปลว่ามีการเข้ารหัสและเป็นการติดต่อไปยัง Server ของธนาคารอยู่จริง แต่ถ้าเข้าผ่านโปรแกรม Mobile banking ทางมือถือ เราจะไม่เห็น URL หรือแม่กุญแจนั้นแล้ว แต่ทางธนาคารจะบังคับให้ต้องเข้ารหัสหรือ https อยู่เสมออยู่แล้ว ขอแนะนำว่าให้พิมพ์ URL ของเว็บเหล่านี้เอง ไม่ควรเข้าจากเว็บอะไรก็ตามที่มีทำลิงก์ไว้ให้เพื่อความสะดวกสบายของคุณ หรือแม้กระทั่งอีเมลที่ส่งมาจากธนาคารเองก็ตาม เพื่อความปลอดภัยสูงสุดควรยึดทั้งหมดด้วยตัวเอง หรือถ้ามั่นใจว่าทำบัญชี

ไว้ในเบราว์เซอร์จะคลิกจากในนั้นก็ได้เช่นกัน เพราะหลายครั้งที่รู้เว็บเบราว์เซอร์จะเป็นช่องโหว่ ให้แฮกเกอร์เข้ามาเก็บข้อมูลในเครื่องเราได้ ซึ่งทางผู้ผลิตทั้งหลายต่างก็รู้ปัญหานี้จึงออกเวอร์ชันใหม่ออกมาแก้ปัญหาเหล่านี้ ดังนั้นควรใช้อัพเดทเบราว์เซอร์เวอร์ชันใหม่ล่าสุดเสมอ

หากได้รับอีเมลว่าให้ท่าน รีบ Log in internet banking ตามลิงก์แนบมาในอีเมล มิเช่นนั้นเงินในบัญชีของท่านจะถูกยึด หรือบัญชีจะโดนระงับไปนั้น ขอให้ท่านตั้งสติและอย่าหลงเชื่อโดยเด็ดขาด เพราะธนาคารไม่มีนโยบายการแจ้งผ่านอีเมลแบบนี้สรุป คือ อย่าคลิกลิงก์ และลบอีเมลนั้นทิ้งไปเลยดีกว่า

4. ควรแยกบัญชีที่ใช้ internet/mobile banking กับบัญชีออมทรัพย์ของเรา

จำไว้ว่าบัญชีดังกล่าวใช้เพื่อความสะดวกเท่านั้น แต่ไม่ใช่เงินทั้งหมดทั้งชีวิตรวมศูนย์ไว้ที่นี่ทีเดียว และควรกำหนดวงเงินการโอนต่อครั้งหรือต่อวันให้ไม่มากเกินไป หากจำเป็นค่อยทำเรื่องกับธนาคารเพื่อขยายวงเงินเป็นกรณีไป และตรวจสอบความถูกต้องของรายการธุรกรรม และยอดเงินในบัญชีของตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันรายการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น

5. สมัครบริการเสริมการแจ้งเตือน ทั้ง SMS จากธนาคาร และทางอีเมล

ควรสมัครบริการ SMS แจ้งเตือนเงินเข้า - ออก ทุกยอดการใช้จ่าย เพื่อให้เราทราบได้ทันทีทั้งที่ และควรสมัครบริการอีเมลแจ้งเตือนไว้ด้วย เพราะจะมีข้อมูลที่ละเอียดมากยิ่งขึ้นกว่า SMS เช่น เงินออกไปเมื่อใด ไปยังบัญชีของใคร (ชื่อ-นามสกุล) เลขที่รายการ เป็นต้น หากไม่ใช่ชื่อผู้รับโอนที่เราคุ้นเคย ก็จะได้รวบรวมหลักฐานแจ้งธนาคารให้ประสานกับตำรวจต่อไป

เห็นได้ว่าทั้ง 5 ข้อนี้เป็นเรื่องง่ายที่คุณสามารถป้องกันได้ด้วยตัวเอง แค่นี้เชื่อว่าคุณก็สามารถใช้งาน Internet Banking ได้อย่างปลอดภัยมากขึ้นแล้ว



เที่ยวชมวิถีเกษตรยั่งยืนในโครงการ ชั่งหัวมัน ตามพระราชดำริ

วันหยุดสุดสัปดาห์ หากใครอยากออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์ที่ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ มากนัก ขอแนะนำให้ลองมาเที่ยวที่โครงการชั่งหัวมัน ตามพระราชดำริ ซึ่งตั้งอยู่ที่อำเภอกำแพง จังหวัดเพชรบุรี กันค่ะ เพราะนอกจากได้รับอากาศดี ได้สบตาธรรมชาติสีเขียวๆ แล้ว เรายังได้เรียนรู้วิถีเกษตรกรรมที่เป็นรากเหง้าของคนไทย ได้เห็นวัฒนธรรมและภูมิปัญญาการเกษตรที่นับวันจะหาได้ยากเต็มที

สำหรับต้นกำเนิดของโครงการชั่งหัวมันตามพระราชดำริ เริ่มขึ้นจากครั้งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จไปประทับที่พระราชวังไกลกังวลแล้วมีชาวบ้านนำมันเทศมาถวาย ช่วงนั้นพระองค์ต้องเสด็จกลับกรุงเทพฯ เลยรับสั่งให้เจ้าหน้าที่นำหัวมันเทศไปวางไว้บนตาชั่งในห้องทรงงาน พอเวลาล่วงเป็นเดือน กลับมาทรงพบว่ามันเทศนั้นได้แตกใบเขียวตรัสว่า “มัน” อยู่ที่ไหนก็ขึ้น หลังจากนั้นจึงมีพระราชดำริให้จัดหาที่ดินเพื่อทำโครงการด้านการเกษตรทันที และทรงให้นำมันเทศหัวดังกล่าวไปปลูกในแปลงเกษตร ณ ที่ดินที่จัดหามาด้วย

และด้วยพื้นที่กว่า 250 ไร่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงจัดซื้อที่ดินด้วยพระราชทรัพย์ส่วนพระองค์ และพระราชทานชื่อ



ที่ดินนี้ว่า โครงการชั่งหัวมัน ตามพระราชดำริ ซึ่งแต่เดิมนั้น ที่ดินบริเวณนี้เป็นดินลูกรังแห้งแล้งกันดาร ปลูกอะไรก็ไม่ขึ้น ปลูกได้แต่ไม้ยูคาลิปตัสอย่างเดียว จนทรงทำการทดลองด้านการเกษตรและสาธิตรูปแบบต่างๆ มาในวันนี้ ที่ดินที่เคยปลูกอะไรไม่ขึ้น กลับกลายเป็นแหล่งเรียนรู้ทางการเกษตรขนาดใหญ่และยั่งยืน เป็นพื้นที่ที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยน้ำ ไฟฟ้า และพืชเศรษฐกิจในพื้นที่ เช่น มะเขือเทศ มะเขือเปราะ พริก กะเพรา โหระพา มะนาวแป้น ผักชี สับปะรดปัตตาเวีย แก้วมังกร มะละกอแขกดำ มะพร้าวน้ำหอม ข้าวเหนียวพันธุ์ข้าวแม่จัน ข้าวไรซ์เบอร์รี่อินทรีย์ ข้าวเจ้าพันธุ์ข้าวหอม



ข้าวเจ้าพันธุ์ลิซอ ข้าวเจ้าพันธุ์ข้าวขาว กลั่นน้ำว่า กล้วยหักมุก อ้อย มันเทศญี่ปุ่น ยางนา ยางพารา ชมพูเพชรสายรุ้ง มันเทศออสเตรเลีย มันต่อเผือก มันปิ้ง หน่อไม้ฝรั่ง ฯลฯ สร้างอาชีพ สร้างรายได้ให้แก่ชาวบ้านในพื้นที่ที่มีลุ่มน้ำจืดเป็นลูกจ้างคอยดูแลพืชพรรณ ฟาร์มสัตว์ และช่วยกันดำเนินงานต่างๆ ในโครงการ

โดยมากแล้ว นักท่องเที่ยวส่วนใหญ่นิยมเข้ามาศึกษาดูงานเรื่องวิถีการเกษตร โดยมีจุดไฮไลต์หลักๆ ที่ผู้คนต่างแวะเวียนมาเยี่ยมชม อาทิ บริเวณคันดินรอบอ่างเก็บน้ำหนองเสือทุ่งกังหันผลิตไฟฟ้าและแผงโซลาร์เซลล์ ที่สามารถผลิตไฟฟ้าป้อนขายให้กับการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค พืชเศรษฐกิจต่างๆ ภายในไร่กว้าง ชมบ้านพักของนักท่องเที่ยวพร้อมรถทรงงาน จุดซื้อ

สินค้าทางการเกษตรแบบปลอดสารพิษราคาถูกที่ร้านไกลเด็นท์เพลส ฯลฯ โดยโครงการซึ่งหัวมันฯ จะมีตารางพารามทั่วไร่ ในทุกๆ วัน ตั้งแต่เวลา 08.30 น. ถึงเวลา 18.00 น. มีการเก็บค่าบริการเข้าชม สำหรับผู้ใหญ่ อายุ 15 ปี ขึ้นไป คิดราคาคนละ 20 บาท นักเรียน — นักศึกษาในเครื่องบิน คิดคนละ 10 บาท ส่วนพระสงฆ์ สามเณร แม่ชี นักบวช ผู้พิการและเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ ได้รับการยกเว้นค่าบริการ สอบถามเพิ่มเติมโทร. 0 3285 3868



การเดินทาง : จากอำเภอยางายผ่านโครงการส่งน้ำและบำรุงรักษาเพชรบุรี ไปตามเส้นทางตำบล ท่าไม้รวก - ที่ทำการเขตห้ามล่าสัตว์ป่าเขากระปุก - เขาเตาหม้อ ผ่านโรงเรียนบ้านทุ่งโป่ง จนถึงโครงการซึ่งหัวมันตามพระราชดำริ



ประกันภัยรถยนต์ประเภท 1

SUV Special DG

ประกันภัยรถยนต์ชั้น 1

ที่คุณจะได้รับความคุ้มครองแบบตรงใจ

สำหรับรถ SUV โดยเฉพาะ

คุ้มครองครอบคลุม ทุกอุบัติเหตุ ทั้งรถชน รถหาย ไฟไหม้ น้ำท่วม
แบบประกันภัยชั้น 1 คุณจึงเดินทางได้อย่างไร้กังวล
อุ่นใจ กับความคุ้มครองความเสียหายจากภัยก่อการร้าย
อุ่นใจทุกเส้นทาง ด้วยบริการช่วยเหลือฉุกเฉินนอกสถานที่
ตลอด 24 ชั่วโมง ทุกที่ทั่วไทย
มั่นใจ ในคุณภาพการซ่อมจากศูนย์ซ่อมตัวแทนจำหน่าย

ตารางเบี้ยประกันภัย

หน่วย : บาท

อายุรถ	ทุนประกันภัย	เบี้ยประกันภัย
2-5 ปี	450,000 - 690,000	21,200
	700,000 - 990,000	21,800
	1,000,000 - 1,250,000	22,400

เงื่อนไขความคุ้มครอง

- ตรวจสอบสภาพรถก่อนการรับประกันภัย
- คุ้มครองอุปกรณ์ตกแต่งเพิ่มเติมได้ตามรายการที่ระบุไว้ในกรมธรรม์ แต่ไม่เกิน 20,000 บาท ทั้งนี้อุปกรณ์ตกแต่งไม่รวมถึงสติ๊กเกอร์
- กรมธรรม์มีผลบังคับใช้เมื่อผู้ขอเอาประกันภัยชำระเบี้ยประกันภัยแล้ว

ตารางความคุ้มครอง

หน่วย : บาท

ความคุ้มครอง	ผลประโยชน์
ความเสียหายต่อตัวรถ	ตามทุนประกันภัย สูงสุดถึง 1,250,000
รถยนต์สูญหาย/ไฟไหม้/น้ำท่วม	ตามทุนประกันภัย สูงสุดถึง 1,250,000
ความรับผิดชอบบุคคลภายนอก - ความเสียหายต่อชีวิต ร่างกาย หรืออนามัย - ความเสียหายต่อทรัพย์สิน	1,000,000 / คน 10,000,000 / ครั้ง 2,500,000 / ครั้ง
อุบัติเหตุส่วนบุคคลสำหรับผู้ขับขี่และผู้โดยสาร 6 คน	100,000 / คน
ค่ารักษาพยาบาลสำหรับผู้ขับขี่และผู้โดยสาร 6 คน	100,000 / คน
ประกันตัวผู้ขับขี่	250,000 / ครั้ง
ภัยก่อการร้าย	ตามทุนประกันภัย สูงสุดถึง 1,250,000

รถที่รับประกันภัย

- รับประกันภัยรถยนต์นั่งส่วนบุคคลไม่เกิน 7 ที่นั่ง และไม่ใช้รับจ้างหรือให้เช่า
- อายุรถ 2-5 ปี
- รถยนต์ที่รับประกันภัย ได้แก่ Chevrolet Captiva, Trailblazer, Ford Escape, Everest, Isuzu Mu-X, Mu-7, Mazda CX-5, Mitsubishi Pajero Sport, Nissan X-Trail, Toyota Fortuner

ตารางเปรียบเทียบความคุ้มครองประกันภัยรถยนต์ประเภทต่างๆ

ประเภทการประกันภัย	ความรับผิดชอบต่อบุคคลภายนอก		ตัวรถเอาประกันภัย					ภัยพิเศษ			
	ทรัพย์สิน	บุคคล	สูญหาย	ไฟไหม้	การชน	น้ำท่วม	แผ่นดินไหว ลูกเห็บ ลมพายุ	อุบัติเหตุ ส่วนบุคคล	ค่ารักษา พยาบาล	ประกันตัว ผู้ขับขี่	ภัยก่อการร้าย
1											
ชั้น 1 "คุ้มครอง - คุ้มครอง"											
First Care 2+ Special ทีวีคุณ/สุดคุ้ม											
2											
3+ Sure Flood											
3											
4											

หมายเหตุ : 1.* จากอุบัติเหตุที่มีผู้กระทำความผิดเป็นยานพาหนะทางบก ซึ่งหมายถึงรถที่เดินด้วยกำลังเครื่องยนต์ โดยใช้พลังงานเชื้อเพลิง เช่น น้ำมัน ก๊าซ หรือก๊าซไฟฟ้า และรวมถึงรถพ่วง รถไฟ รถราง

2. เพื่อประโยชน์สูงสุดของท่าน กรุณาตรวจสอบทุนฯ และเบี้ยประกันภัยรถยนต์ของท่านกับเจ้าหน้าที่

3. ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง

4. เบี้ยประกันภัยดังกล่าวรวมอากรและภาษีแล้ว

ประกันภัยรถยนต์ประเภท 1

SUV Special GG

ประกันภัยรถยนต์ชั้น 1
ที่คุณจะได้รับความคุ้มครองแบบตรงใจ
สำหรับรถ SUV โดยเฉพาะ

คุ้มครองครอบคลุม ทุกอุบัติเหตุ ทั้งรถชน รถหาย ไฟไหม้ น้ำท่วม
แบบประกันภัยชั้น 1 คุณจึงเดินทางได้อย่างไร้กังวล

อุ่นใจ กับความคุ้มครองความเสียหายจากภัยก่อการร้าย

อุ่นใจทุกเส้นทาง ด้วยบริการช่วยเหลือฉุกเฉินนอกสถานที่
ตลอด 24 ชั่วโมง ทุกที่ทั่วโลก

มั่นใจ ในคุณภาพการช่อมจากศูนย์ซ่อมมาตรฐานของกรุงเทพประกันภัย

ตารางเบี้ยประกันภัย

หน่วย : บาท

อายุรถ	ทุนประกันภัย	เบี้ยประกันภัย
2-5 ปี	450,000 - 690,000	19,700
	700,000 - 990,000	20,400
	1,000,000 - 1,250,000	21,000
6-12 ปี	200,000 - 490,000	17,500
	500,000 - 700,000	18,500

- เงื่อนไขความคุ้มครอง**
- ตรวจสอบสภาพรถก่อนการรับประกันภัย
 - คุ้มครองอุปกรณ์ตกแต่งเพิ่มเติมได้ตามรายการที่ระบุไว้ในกรมธรรม์ แต่ไม่เกิน 20,000 บาท ทั้งนี้ อุปกรณ์ตกแต่งไม่รวมถึงสติ๊กเกอร์
 - กรมธรรม์มีผลบังคับใช้เมื่อผู้ขอเอาประกันภัยชำระเบี้ยประกันภัยแล้ว

ตารางเปรียบเทียบความคุ้มครองประกันภัยรถยนต์ประเภทต่างๆ

ประเภทการประกันภัย	ความรับผิดชอบต่อบุคคลภายนอก		ตัวรถเอาประกันภัย					ภัยพิเศษ			
	ทรัพย์สิน	บุคคล	สูญหาย	ไฟไหม้	การชน	น้ำท่วม	แผ่นดินไหว ลูกเห็บ ลมพายุ	อุบัติเหตุ ส่วนบุคคล	ค่ารักษา พยาบาล	ประกันตัว ผู้ขับขี่	ภัยก่อการร้าย
1											
ชั้น 1 "คุ้มครอง - คุ้มครอง"											
First Care 2+ Special วิกฤต/สุดคุ้ม											
2											
3+ Sure Flood											
3											
4											

หมายเหตุ : 1.* จากอุบัติเหตุที่มีผู้กรณีเป็นยานพาหนะทางบก ซึ่งหมายถึงรถที่เดินด้วยกำลังเครื่องยนต์ โดยใช้พลังงานเชื้อเพลิง เช่น น้ำมัน ก๊าซ หรือกาลังไฟฟ้า และรวมถึงรถพ่วง รถไฟ รถราง

2. เพื่อประโยชน์สูงสุดของท่าน กรุณาตรวจสอบทุนฯ และเบี้ยประกันภัยรถยนต์ของท่านกับเจ้าหน้าที่

3. ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันทุกครั้ง

4. เบี้ยประกันภัยดังกล่าวรวมอากรและภาษีแล้ว

น้ำดื่มบรรจุขวด มีวันหมดอายุหรือไม่

ปัจจุบัน การบริโภคน้ำดื่มบรรจุขวดกลายเป็นความเคยชินและเป็นเรื่องปกติไปแล้ว ด้วยเหตุผลของความสะดวกสบายในการพกพา และความเชื่อที่ว่าน้ำดื่มบรรจุขวดเหล่านี้สะอาด ปลอดภัย เพราะผ่านการขออนุญาตผลิตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ซึ่งถ้าสังเกตที่ขวดหรือบรรจุภัณฑ์จะเห็นว่ามีกระบวนหมดอายุของน้ำขวดนั้นๆ อยู่ด้วย น้ำดื่มมีวันหมดอายุด้วยอย่างนั้นหรือ



แท้จริงแล้ว น้ำดื่มภายในขวดไม่ได้หมดอายุ แต่สาเหตุที่ต้องระบุวันผลิต (น้ำดื่มจะมีอายุ 2 ปี และน้ำแร่มีอายุ 1 ปีจากวันผลิต) หรือวันหมดอายุ เนื่องจากหากเกินวันหมดอายุที่ระบุแล้ว ขวดที่บรรจุก็จะหมดสภาพลงไปเรื่อยๆ และปล่อยสารพิษละลายออกมาปะปนกับน้ำ ซึ่งเราอาจมองด้วยตาเปล่าไม่เห็น แม้ว่าน้ำดื่มนั้นจะยังคงบรรจุอยู่ในขวดที่ปิดฝาสนิทและคงความใสอยู่ก็ตาม

โดยสารพิษที่ละลายออกมา คือ บิสฟีนอล เอ (bisphenol A ; BPA) ซึ่งเป็นสารประกอบที่ใช้ในกระบวนการผลิต ทำให้พลาสติกแข็งตัว จากการทดลองตรวจสอบปีพีเอจากปีสสวระของอาสาสมัคร หลังจากการรับประทานน้ำจากขวดโพลีคาร์บอเนต ซึ่งเป็นขวดที่นิยมใช้ทั่วไป โดยเฉพาะในกลุ่มนักท่องเที่ยวและเด็กนักเรียน เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ พบว่าปริมาณสารปีพีเอในปีสสวระของอาสาสมัครเพิ่มขึ้นถึง 69% แสดงให้เห็นว่าสารปีพีเอจากขวดบรรจุน้ำดื่มสามารถปนเปื้อนเข้าสู่ของเหลวในขวดได้ ซึ่งจากผลการศึกษาวิจัยล่าสุดของคณะนักวิทยาศาสตร์จากอังกฤษ และรายงานการวิจัยจาก Harvard School of Public Health (HSPH) พบว่าหากเราได้รับสารชนิดนี้เข้าไปก็อาจมีผลต่อการพัฒนาระบบสืบพันธุ์ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคตับได้

แม้ว่าทางองค์การอาหารและยาจากสหรัฐอเมริกาจะออกมาระบุว่า สารปีพีเอและสารอื่นๆ ที่แพร่อกจากขวดพลาสติกที่บรรจุนั้น ยังอยู่ในระดับที่ไม่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค แต่หากในหนึ่งวันเราดื่มน้ำจากขวดพลาสติกกันหลายๆ รอบ และยังเป็นน้ำดื่มที่หมดอายุไปแล้ว ก็มีโอกาเสี่ยงที่จะได้รับสารดังกล่าวเพิ่มมากขึ้น

ดังนั้นเพื่อเป็นการดีต่อสุขภาพของคุณ ควรดูวันหมดอายุก่อนดื่มน้ำ หากไม่จำเป็นจริงๆ ควรลดการดื่มน้ำจากขวดพลาสติกโดยใช้ขวดแก้วแทน และไม่ควรนำขวดน้ำพลาสติกนั้นมาใช้ซ้ำ หากจำเป็นควรทิ้งไว้ในอุณหภูมิที่ไม่เกิน 25°C ควรทำความสะอาด แช่ต่างหับทิม หรือนำน้ำล้างจานล้างให้สะอาดซ้ำก่อนใช้ทุกครั้งและไม่ควรนำมาใช้เกินกว่า 2 ครั้ง เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง

10 ข้อแนะนำการก่อสร้างบ้าน ในเขตเสี่ยงแผ่นดินไหว

หลายท่านคงจำได้เกี่ยวกับเหตุการณ์แผ่นดินไหวขนาด 6.3 ริกเตอร์ ที่เกิดขึ้นในช่วงพลบค่ำของวันที่ 5 พฤษภาคม 2557 ที่ อ.พาน จ.เชียงราย จากเหตุการณ์ครั้งนั้น ได้ก่อให้เกิดความเสียหายมากมายกับทั้งอาคารบ้านเรือน สถาบันการศึกษา วัดวาอาราม และสิ่งปลูกสร้างอื่นๆ ในเขตพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อาคาร บ้านเรือนที่โครงสร้างไม่แข็งแรง และไม่ได้ก่อสร้างตามหลักการออกแบบที่ถูกต้อง หรือไม่มีการควบคุมการก่อสร้าง ผลจากแผ่นดินไหวในครั้งนั้น จึงทำให้ชาวบ้านและเจ้าหน้าที่หันมาใส่ใจสิ่งปลูกสร้างของตนเอง รวมไปถึงสถานที่สาธารณะ เช่น หน่วยงานราชการ โรงพยาบาล และอื่นๆ มากขึ้น รวมไปถึงนักวิชาการซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญแผ่นดินไหว ก็ได้มีการทำงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการก่อสร้างอาคารที่จะช่วงป้องกันและรองรับการเสียหายของแผ่นดินไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

โดยรองศาสตราจารย์ ดร.อมร พิมานมาศ รองเลขาธิการสภาวิศวกร และนักวิจัยโครงการ “ศึกษาวิธีการออกแบบและเสริมกำลังอาคารในประเทศเพื่อต้านทานแผ่นดินไหว” โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ได้นำเสนอแนวทางการออกแบบและก่อสร้างบ้านในเขตเสี่ยงภัยแผ่นดินไหวไว้ดังนี้

1. วัสดุก่อสร้างที่ใช้ในการก่อสร้าง ต้องได้มาตรฐาน คอนกรีตต้องมีกำลังรับน้ำหนักไม่น้อยกว่า 240 กก.ต่อตร.ซม. หรือมากกว่านั้น เหล็กเส้นต้องเป็นเหล็กได้มาตรฐาน มี มอก. รองรับการใช้คอนกรีตที่ดีด้วยคุณภาพหรือเหล็กไม่เต็มเส้นจะทำให้โครงสร้างไม่แข็งแรง

2. เสาบ้านซึ่งเป็นโครงสร้างหลัก ต้องมีขนาดไม่ต่ำกว่า 20 ซม. เพราะเสาที่มีขนาดใหญ่ยิ่งต้านแผ่นดินไหวได้ดี หากเสาเล็กเกินไป อาจทำให้โครงสร้างอาคารไม่แข็งแรงและพังถล่มได้โดยง่าย

3. เหล็กเส้นในเสา ต้องมีจำนวนไม่น้อยกว่า 4 เส้น และมีขนาดไม่ต่ำกว่า 12 มม.

4. เสาทุกต้นต้องเสริมเหล็กปลอก ที่มีขนาดไม่เล็กกว่า 6 มม. หากใช้เหล็กขนาด 9 มม. ได้ยิ่งดี โดยเหล็กปลอกต้องพันถี่ๆ เป็นวงรอบเหล็กแกนโดยเฉพาะที่โคนเสาและปลายเสาด้านบน ต้องวางเหล็กปลอกจำนวนอย่างน้อย 10 วงในระยะ 50 ซม. วัดจากปลายด้านบนและปลายด้านล่างของเสาทุกต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเสาชั้นล่างสุดต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ



5. เสริมเหล็กปลอก ขนาดไม่เล็กกว่า 6 มม. ไม่น้อยกว่า 4 เส้น บริเวณตรงข้อต่อหรือบริเวณที่คานและเสามาบรรจบกันโดยพันรอบเหล็กแกนในบริเวณข้อต่อ

6. บริเวณคาน ซึ่งก็เป็นชิ้นส่วนที่สำคัญ ควรพันเหล็กปลอกถี่ๆ ที่บริเวณปลายคานเพื่อให้โครงสร้างแข็งแรงขึ้น

7. หลีกเลี่ยงการต่อเติมส่วนต่างๆ ของโครงสร้างเอง เช่น การต่อเติมชั้นลอย เพราะอาจทำให้เสาปกติกลายเป็นเสาสั้น และอาจทำให้ถูกเฉือนขาดได้ง่าย

8. บ้านที่ชั้นล่างเปิดโล่ง ควรป้องกันด้วยการทำค้ำยัน แบบไม้หรือเหล็กจากมุมล่างของเสาต้นหนึ่ง ไปยังมุมบนของเสาต้นถัดไปเป็นรูปกากบาท เพื่อให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นไม่พังถล่มลงมา

9. การก่อกำแพงอิฐ ต้องก่อให้ตลอดความสูงของเสา ห้ามปล่อยให้มีช่องว่าง เพราะจะทำให้เกิดการเฉือนขาดได้ง่ายๆ

10. ควรวิศวกรโยธาเป็นผู้ออกแบบและควบคุมการก่อสร้าง เพื่อการก่อสร้างบ้านที่ได้มาตรฐานและแข็งแรง

บุญกฐินประจำปี 2557

คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการและประธานคณะผู้บริหาร กรุงเทพประกันภัย พร้อมด้วยผู้บริหาร คู่ค้า และพนักงานกว่า 100 คน ร่วมทำบุญทอดกฐิน ประจำปี 2557 โดยมียอดเงินทำบุญกฐินกว่า 1.8 ล้านบาท ณ วัดวังเพิ่ม-พระภาวนา (พระอาจารย์แบน ธนากโร) บ้านไศกน้อย ต.หมูสี อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา เมื่อเร็วๆ นี้



แข่งขันแบดมินตันเชื่อมสัมพันธ์

คุณชัย โสภณพนิช ประธานกรรมการและประธานคณะผู้บริหาร กรุงเทพประกันภัย เป็นประธานเปิดการแข่งขันแบดมินตันระหว่างหน่วยงาน ครั้งที่ 2 เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ และสร้างความสามัคคีระหว่างหน่วยงาน นอกจากนี้ ยังส่งเสริมให้พนักงานในองค์กรมีสุขภาพแข็งแรง ณ สนามแบดมินตัน อาคารกรุงเทพประกันภัย ถ.สาทรใต้ เมื่อเร็วๆ นี้

ชวนนวัตกรรมใหม่ “Telematics” เพิ่มประสิทธิภาพการประกันภัยรถยนต์

คุณพนัส จีรวณิชกุล (ที่ 2 จากซ้าย) กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ กรุงเทพประกันภัย และ Mr. Samuel Lavie (ที่ 2 จากขวา) Chief Executive Officer, Scope Technologies ร่วมลงนามสัญญาในโครงการ “Insurance Telematics System Corporation” เพื่อยกระดับการประกันภัยรถยนต์รูปแบบใหม่ โดยใช้เทคโนโลยีขั้นสูงของระบบ Insurance Telematics มาพัฒนามาตรฐานการขับขี่ที่จะเพิ่มความปลอดภัยให้แก่ลูกค้า และสามารถให้บริการช่วยเหลือฉุกเฉิน 24 ชั่วโมง ได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย ถนนสาทรใต้ เมื่อเร็วๆ นี้



พัฒนาระบบ Contact Center

กรุงเทพประกันภัย มอบความไว้วางใจให้ Servion Global Solutions เป็นผู้ออกแบบและร่วมพัฒนาระบบ Contact Center เพื่อปรับปรุงคุณภาพการให้บริการทางโทรศัพท์ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ช่วยอำนวยความสะดวกรวดเร็ว และสร้างความพึงพอใจสูงสุดให้แก่ลูกค้าและลูกค้าของบริษัทฯ ณ อาคารกรุงเทพประกันภัย สำนักงานใหญ่ ถ.สาทรใต้ เมื่อวันที่ 14 ตุลาคม 2557

จัดแข่งกอล์ฟกระบะสัมพันธมิตร



คุณชัย โสภณพนิช (ที่ 3 จากซ้าย) ประธานกรรมการและประธานคณะผู้บริหาร กรุงเทพประกันภัย และคุณปิยะวัฒน์ มังกรพานิชย์ (ที่ 3 จากขวา) รองกรรมการผู้จัดการ เบนซ์เกตรา พร้อมด้วยคุณอัจริยา ลิ้มปิ่นนาท (ขวาสุด) ผู้จัดการทั่วไป Branded Insurance เมอร์เซเดส-เบนซ์ ลีสซิ่ง (ประเทศไทย) และผู้จำหน่ายเมอร์เซเดส-เบนซ์อย่างเป็นทางการ ร่วมแข่งขันกอล์ฟ “เมอร์เซเดส-เบนซ์ โพรเทกชั่น โดยกรุงเทพประกันภัย” เพื่อกระชับความสัมพันธ์และขอพระคุณที่ให้การสนับสนุน บริษัทฯ ด้วยดีเสมอมา ภายใต้โครงการเมอร์เซเดส-เบนซ์ โพรเทกชั่น ณ สนามกอล์ฟ อยโยยาลิงค์ จ.พระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2557



คุณชัย โสภณพนิช (ที่ 2 จากซ้าย) ประธานกรรมการและประธานคณะผู้บริหาร กรุงเทพประกันภัย คุณเจริญ เลหาทัย (ซ้ายสุด) กรรมการบริหาร บมจ. โรงงานผ้าไทย และคุณทวีล สายแวว (ที่ 2 จากขวา) ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายบริการน้ำมันอากาศยาน บมจ. บริการเชื้อเพลิงการบินกรุงเทพ พร้อมด้วยคุณประชา พัทธยากร (ขวาสุด) รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ บมจ. สามารถ คอร์ปอเรชั่น ร่วมกันแข่งขันกอล์ฟ “BKI Executive Golf 2014” เพื่อกระชับความสัมพันธ์และขอพระคุณที่ให้การสนับสนุนบริษัทฯ ด้วยดีเสมอมา ณ สนามกอล์ฟอยโยยาลิงค์ จ.พระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2557



รับรางวัลตัวแทนประกันวินาศภัยคุณภาพดีเด่น ประจำปี 2556

คุณสาธิต ลิปะตะสิริ ผู้อำนวยการธุรกิจตัวแทน พร้อมด้วยคุณสุชาติ จิรายุวัฒน์ ผู้อำนวยการธุรกิจสาขาและการร่วมทุน กรุงเทพประกันภัย ร่วมแสดงความยินดีแก่ คุณสุนิสา จิตเพียรธรรม และคุณธัญญรัตน์ สุนนารุจิวงศ์ ตัวแทนประกันวินาศภัยของบริษัทฯ ในโอกาสที่ได้รับรางวัล “ตัวแทนประกันวินาศภัยคุณภาพดีเด่น ประจำปี 2556” ซึ่งจัดโดยสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) ณ ห้องบอลรูม ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2557

ยืนยันความแข็งแกร่งจากการจัดอันดับความน่าเชื่อถือ A- (Stable)

กรุงเทพประกันภัย รักษาอันดับความน่าเชื่อถือทางการเงิน จาก Standard & Poors หรือ S&P สถาบันการจัดอันดับทางการเงินชั้นนำของโลก ที่ระดับ A- (Stable) (ข้อมูล ณ วันที่ 7 พฤศจิกายน 2557) ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความเป็นผู้นำในธุรกิจประกันวินาศภัยที่มีความสามารถทางการเงินแข่งขัน ด้วยผลประกอบการที่ดี และมีฐานะทางการเงินที่แข็งแกร่ง ด้วยเงินกองทุนและสินทรัพย์ที่มั่นคง รวมทั้งมีการบริหารเงินทุนในระดับที่น่าพึงพอใจ ตลอดจนมีการบริหารจัดการที่ดี ถือเป็นหนึ่งในบริษัทประกันวินาศภัยที่เข้มแข็งของประเทศไทย

เรามีประกันภัยหลากหลาย ที่ให้คุณเต็มกว่า ทั้งความคุ้มครองและใจ



ติดต่อทำประกันภัย และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
โทร. 0 2285 8888



กรุงเทพประกันภัย
Bangkok Insurance