




สถิตอยู่ในใจตราบนิรันดร์
น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้นอันหาที่สุดมิได้

HappyLife

ฉบับที่ ๑๔ : ตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๖๐

 กรุงเทพมหานครประกันชีวิต

Contents

04

Happy Scoop

Change Eating,
Change Life
ปฏิวัติการกิน เปลี่ยนชีวิตได้



08

Money Matter

ทำความเข้าใจ
"กองทุนบำเหน็จบำนาญแห่งชาติ"

10

Money Plan 360°

เริ่มวางแผนภาษีตั้งแต่วินาที
เพื่อชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า

12

Lifespiration

คุณกล้อง Jones SALAD
ร้านสลัดที่ให้มากกว่าแค่อาหารสุขภาพ



15

Eat Am Are

กระเช้าของขวัญสุดเฮลตี้
สุขภาพดีต้อนรับปีใหม่

24

The Sixpack

"เคล็ดลับสู่วัยใสไร้สุขภาพ"
กับคุณป้าสุนันทา
นักวิ่งวัย 79 ปี

29

BLA Activities



16

Happy Go Round

18

Live Offline

เปลี่ยนการให้เป็นพลัง
สร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุข
ร่วมกัน ที่ "ยิ้มสู้กาแฟ"



33

Happy Plus

ฟาร์มสุข โอบกريم
โครงการเปลี่ยนผู้ด้อยโอกาส
เป็นผู้ได้โอกาส

22

Family in Love

รู้จักอารมณ์เรา เข้าใจอารมณ์ลูก



25

Happy Life Club

เป็นสมาชิกครอบครัว
BLA Happy Life Club
แล้วชีวิตแฮปปี้กว่าเดิม



Good to Give

34

ดีต่อใจ

HappyLife

วารสารราย 3 เดือน จัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการแก้ปัญหา ตัวแทน เจ้าหน้าที่ ผู้บริหาร และพันธมิตรของบริษัท
บทความและรูปภาพในวารสาร HappyLife ส่งวนสิทธิ์ตามกฎหมาย การนำบทความหรือรูปภาพในวารสารไป
เผยแพร่ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากบริษัทเท่านั้น

เจ้าของ

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)
23/115-121 รอยัลดีเวลอปเม้นท์ ถนนพระราม 9
เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 02-777-8888
โทรสาร 02-777-8899
www.bangkoklife.com

กองบรรณาธิการ

ส่วนบริหารลูกค้าสัมพันธ์ ฝ่ายการตลาด
โทร. 02-777-8577-8
โทรสาร 02-777-8538
อีเมล : crm.happylife@bangkoklife.com
ออกแบบ
บริษัท สลัด จำกัด



“กินอะไรก็ได้ยงนั้น” เป็นคำพูดที่เราได้ยินบ่อยๆ เพราะอาหารเป็นปัจจัยแรกที่เราควรให้ความสำคัญมากที่สุด อย่าคิดเพียงว่า “ทานพออิมก็พอแล้ว” แต่ให้เปลี่ยนเป็น “ต้องทานให้ทั้งอิมและมีประโยชน์” ด้วยในเวลาเดียวกัน

แม้ว่าทุกวันนี้จะมีอาหารให้เราเลือกทานกันอย่างมากมายแต่แปลกที่คนเรากลับใส่ใจในมืออาหารน้อยลง แล้วไปให้ความสำคัญกับอย่างอื่นมากขึ้น จึงเลือกทานอาหารที่หาได้ง่ายสะดวกรวดเร็วตอบสนองกับชีวิตที่เร่งรีบ จนลืมนว “อาหาร” คือสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต ดังนั้นจะทานอาหารทั้งทีก็ควรเลือกอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ เพื่อสุขภาพที่ดี ร่างกายแข็งแรง เพราะถ้าเรามีสุขภาพที่ดีแล้ว เราก็จะมีกำลังทำในสิ่งที่อยากทำ และสิ่งนั้นก็จะนำมาซึ่ง “ชีวิตดีๆ มีความสุข” แบบที่ทุกคนต้องการ

สุดท้ายนี้กรุงเทพฯ ปรกนชีวิต ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าวารสาร HappyLife ฉบับนี้ จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ทุกท่านลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น โดยเริ่มต้นจากเรื่องเล็กๆ อย่างเช่น “การทานอาหาร” เริ่มหันมาใส่ใจกับมืออาหารมากขึ้น เลือกทานของที่มีประโยชน์แล้วจะรู้ว่า

“กินดี สุขภาพดี ชีวิตแฮปปี้” เป็นอย่างไร

วิพล วรเสาทฤ

นรรมการผู้จัดการใหญ่

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)





Happy
Scoop

Change Eating, Change Life

พฤติกรรมการกิน เปลี่ยนชีวิตได้

สังคมยุคปัจจุบัน **"การะและหน้าที่"** มักนำหน้า **"สุขภาพ"** ของเราเสมอ และเรื่องทีหลายคนมักละเลยมากที่สุด นั่นก็คือ **"เรื่องกิน"** บ้างก็กินแค่อิ่ม หรือ บ้างก็กินตามใจปาก แต่ไม่ได้คำนึงถึงผลในระยะยาวที่ตามมา

ดังนั้นประโยคที่ว่า **"กินอะไรก็ได้ของมัน"** ยังกงใช้ได้เสมอ ยกตัวอย่างเคสลับของชาวญี่ปุ่น ซึ่งติดอันดับคนที่อายุยืนที่สุดในโลกหลายคน คือ **"กินดี อยู่ดี มีความสุข"** เพราะนอกจากกรรมพันธุ์ การใช้ชีวิต และการออกกำลังกายแล้วที่สำคัญพวกเขาจะเน้นกินอาหารที่มีประโยชน์เป็นหลัก

พอจะเห็นภาพกันบ้างหรือยังว่า **"การกิน"** มันสำคัญขนาดไหน และถ้าคุณเป็นอีกคนหนึ่งที่ยากสุขภาพดี **นี่คือแผนพฤติกรรมการกินแบบง่าย ๆ** ที่เราอยากให้คุณต้องหยุดฟัง มาเริ่มจาก **"อย่าคิดว่ากินอะไรก็ได้แค่อิ่มเป็นพอ"** เพราะอาหารที่ไว้ใจ หรือที่คิดว่ามันดี บางทีอาจทำร้ายเราได้อย่างไม่คาดฝัน!!



1 รู้จักอาหารที่ไว้ใจ สุดท้ายร้ายที่สุด



อาหารกึ่งสำเร็จรูป : อาหารเหล่านี้ มีทั้งเชื้อแบคทีเรีย ยีสต์ รา เชื้อจุลินทรีย์ ที่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร ถ้ายังกินเป็นประจำทุกวันโรคถามหาแน่นอน



อาหารทอด บั๊ง ย่าง : มี "สารอะคริลาไมด์" ที่อยู่ในส่วนที่ไหม้เกรียม ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง แนะนำก่อนกินให้ตัดส่วนที่เกรียมๆ ออกก่อนรับประทาน



โยเกิร์ตผสมผลไม้ : หลายคนกินเพื่อลดความอ้วน ถ้าเป็นธรรมชาติดีนมโอเค แต่ถ้าเป็นรสผลไม้คงไม่ช่วยแน่ๆ เพราะน้ำตาลและความหวาน ทำให้คุณเสี่ยงโรคอ้วนและเบาหวาน



กะหล่ำปลี : ถ้ากินแบบดิบๆ จะได้รับสารพิษกอยโตรเจน สาเหตุของโรคคอพอก ฉะนั้นควรกินแบบต้มจะปลอดภัยกว่า



ถั่วอก : สารพิษตามธรรมชาติที่ชื่อโฟเตท สารนี้จะเข้าไปขัดขวางการดูดซึมแร่ธาตุของร่างกาย ทำให้สุขภาพของเราเสื่อมโทรม ทางที่ดีควรนำไปทำให้สุกก่อนกิน

2 อาหารสุขภาพชนิดไหนบ้าง ที่ควรซื้อมาตุณ



ข้าวไม่ขัดขาว : จะมีส่วนของจมูก และเยื่อหุ้มเมล็ดที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง อุดมไปด้วยสารอาหารที่ดี เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวแดง ข้าวสาลี



เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ : เลี่ยงเนื้อสัตว์ติดมัน เพื่อลดการเติมไขมันส่วนเกินให้กับร่างกาย ควรทาน แซลมอน ออกไก่ เนื้อปลาน้ำจืด และเนื้อสันใน



ผักใบเขียว : เต็มไปด้วยวิตามินเอ บี ซี และแร่ธาตุ ช่วยให้แข็งแรง และรักษาระบบเกลือแร่ในร่างกายให้สมดุล เช่น คะน้า ใบยอ กวางตุ้ง ผักโขม และผักกาดแก้ว



มะเขือต่างๆ : ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ และช่วยย่อยอาหาร เช่น มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือเทศ และมะเขือยาว



ถั่วเปลือกแข็ง/เมล็ดพืช : อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ กินวันละ 1 กำมือ จะช่วยลดคอเลสเตอรอล และช่วยป้องกันโรคหัวใจ



ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ : มีสารต้านอนุมูลอิสระในระดับสูง และลดความเสี่ยงการเป็นมะเร็ง เช่น ลูกหว้า มะขามป้อม เชอร์รี่ไทย สตรอว์เบอร์รี่ บลูเบอร์รี่



Happy Scoop



3

พฤติกรรมกรกินแบบผิดๆ ที่ห้ามทำ

อดข้าว : บางคนไม่กินข้าวเช้า เพราะตื่นสาย หรืออยากลดหุ่น นอกจากจะได้สารอาหารไม่ครบถ้วน ยังทำให้อยากกินมากกว่าเดิมอีกด้วย

ไม่ใส่ใจปริมาณ : แม้จะเลือกกินอาหารสุขภาพ แต่ถ้ากินเยอะเกินไปก็ทำให้อ้วนได้ ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม แค่ให้เพียงพอการนำไปใช้งานของร่างกาย

รีบกินเกินไป : ถ้าเคี้ยวไม่ละเอียด อาหารอาจย่อยไม่หมดกลายเป็นของเสียไปสู่ลำไส้ ทำให้เป็นโรคมะเร็ง เช่น ลำไส้อักเสบ

กินรีบนอนหลับ : จะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ไม่ดี และเสี่ยงเป็นกรดไหลย้อน ทางที่ดีที่สุดคือรอให้ครบ 3 ชั่วโมงก่อนแล้วค่อยนอน

4

เวลาที่ดียิ่งที่สุดในการกินอาหาร



มือเช้า (07.00 - 09.00 น.)

ช่วงนี้กระเพาะจะทำงานดีที่สุด หากกินเวลานี้ จะช่วยให้กระเพาะแข็งแรง และขับถ่ายเป็นปกติ



มือกลางวัน (12.30 น.)

ร่างกายจำเป็นต้องได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เนื้อปลา และเน้นกินข้าวที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง พร้อมผลไม้

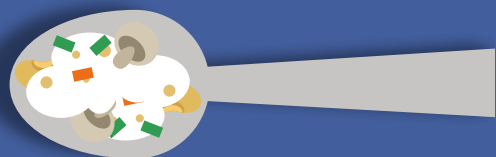


มือเย็น (ก่อน 20.00 น.)

หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง เพราะทำให้อ้วนลงพุงได้ เนื่องจากระบบย่อยอาหารจะทำงานในระดับต่ำ

5

เปลี่ยนสตีปเคี้ยว เพื่อสุขภาพ



เคี้ยว 30 ครั้งต่อคำ : ช่วยให้เหงือกแข็งแรง และสมองยังหลั่งสารที่ทำให้อารมณ์ดีอีกด้วย

เคี้ยว 60 ครั้งต่อคำ : ถ้ากินผักที่มีกากใยมากๆ จะทำให้กากใยทำงานได้ดีขึ้นที่และย่อยง่าย ช่วยลดอาการท้องผูก

เคี้ยว 80 ครั้งต่อคำ : ช่วยกระตุ้นต่อมน้ำลายให้หลั่งสารช่วยพัฒนาสมอง และดีต่อความจำ

เคี้ยว 100 ครั้งต่อคำ : ทำให้เรากินน้อยแต่อิ่มเร็ว และช่วยลดการอยากอาหารประเภทเนื้อ

เคี้ยว 200 ครั้งต่อคำ : จะหายจากโรคกระเพาะเรื้อรัง และโรคกระเพาะอาหารเป็นแผลอย่างรวดเร็ว

จากข้อมูลที่เรานำเสนอจึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่า "การกิน" ที่เรามองเป็นเรื่องง่ายนั้น กลับกลายเป็นสิ่งสำคัญที่เราไม่ควรมองข้าม ถ้าเราเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมกรกินตั้งแต่วันนี้ อนาคตที่สดใสหรือเราอยู่ไม่ไกล เพราะเมื่อเรามีสุขภาพที่ดี เราก็จะมีกำลังทำในสิ่งที่อยากทำ และสิ่งนั้นก็จะนำมาซึ่ง **"ความสุข"** ที่ทุกคนต้องการ

ซื้อประกันออนไลน์ กับกรุงเทพประกันชีวิต สะดวก รวดเร็ว ปลอดภัย ตลอด 24 ชม.

สะดวก
ซื้อได้ตลอด
24 ชม.

รวดเร็ว
เพียง 4
ขั้นตอนง่ายๆ

ปลอดภัย
ด้วยมาตรฐาน
ISO/IEC
27001:2013

สมัครง่าย เพียง 4 ขั้นตอน

1. ลงทะเบียน
2. กรอกใบคำขออนุญาต
3. ชำระเงิน
4. รอผลอนุมัติ และรับความคุ้มครอง



- กรุงเทพประกันชีวิต บริษัทประกันชีวิตรายแรกที่ได้รับอนุมัตินำเสนอแบบประกันออนไลน์เต็มรูปแบบครบทั้ง 4 ด้าน จากคปภ.
- มั่นใจด้วยการรับรองมาตรฐานสากลด้านการจัดการความมั่นคงปลอดภัยระบบสารสนเทศ ISO/IEC 27001:2013

สแกน QR code เพื่อซื้อแบบประกันออนไลน์
www.bangkoklife.com/online



รับเงินคืนทุกปี
รวมผลประโยชน์
ตลอดสัญญา
1,102%

คุ้มครองชีวิต
สูงสุด
1,000%

ชำระเบี้ย 8 ปี
คุ้มครองยาว
16 ปี

บีแอลเอ สมาร์ตเซฟวิง 168 (ออนไลน์)

- ✓ รับประกันภัยตั้งแต่แรกเกิด จนถึงอายุ 65 ปี
- ✓ ชำระเบี้ยประกันภัย 8 ปี รับความคุ้มครองชีวิตนาน 16 ปี
- ✓ จำนวนเงินเอาประกันภัยเริ่มต้น 30,000 บาท
- ✓ รับความคุ้มครองชีวิตสูงสุด 1,000%
- ✓ รับเงินคืนทุกปี รวมผลประโยชน์ตลอดสัญญา 1,102%
- ✓ สามารถนำเบี้ยประกันชีวิตไปลดหย่อนภาษีเงินได้บุคคลธรรมดาตามหลักเกณฑ์ที่กรมสรรพากรกำหนด

% ของจำนวนเงินเอาประกันภัย
ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง



ทำความเข้าใจ

"กองทุนบำเหน็จบำนาญแห่งชาติ"

โปรเจกต์ใหญ่ของรัฐบาล ที่พร้อมก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคต โดยผลักดันให้เกิดกองทุนบำเหน็จบำนาญแห่งชาติ (กบข.) ที่จะมาเติมเต็ม เพื่อส่งเสริมให้แรงงานในระบบมีความมั่นคงทางการเงิน ในลักษณะ "บังคับออมเพื่ออนาคต" ให้ลูกจ้างใส่เงินสะสมเพื่อการออม และนายจ้างใส่เงินสมทบ และเมื่อรวมกับเงินประกันสังคม เมื่อถึงวัยเกษียณลูกจ้างจะมีรายได้หลักเกิน 50% ของเงินเดือนงวดสุดท้าย เช่น ได้เงินเกษียณจากประกันสังคม 7,500 บาทต่อเดือน บวกกับถ้ามี กบข. มาเสริม แล้วมีการออมตั้งแต่อายุ 15-60 ปี ก็จะได้เงินอีกกว่า 4 หมื่นบาทต่อเดือน รวมกันเป็นเงินกว่า 5 หมื่นบาทต่อเดือนซึ่งจะเพียงพอต่อการดำรงชีวิต และทางรัฐบาลจะมีการพิจารณาปรับลดอัตราจ่ายเงินของกองทุนประกันสังคมด้วย เพื่อไม่ให้เป็นการระดมต่อประชาชน คาดว่าจะมีผลบังคับใช้ในปีหน้า

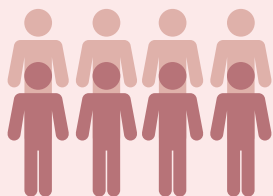


ส่งเงินตั้งแต่อายุ
16-60 ปี

เงินใช้หลังเกษียณ
สูงเดือนละ 4 หมื่น

แก้หนี้นอกระบบ คนแห่ขอรีไฟแนนซ์

ผู้อำนวยการสำนักงานเศรษฐกิจการคลัง (สศค.) เผยว่ากรม ได้อนุมัติวงเงินสินเชื่อให้กับธนาคารออมสิน และ ธ.ก.ส. แห่งละ 5,000 ล้านบาท เพื่อปล่อยกู้แก้อาหนี้นอกระบบในอัตราดอกเบี้ย 0.85% ต่อเดือน ให้กู้รายละไม่เกิน 5 หมื่นบาท เป็นเวลา 5 ปี ยกตัวอย่างที่เห็นได้จากการลงพื้นที่ตลาดนัดหลังกระทรวงการคลัง เพื่อช่วยเหลือแม่ค้า ซึ่งทำให้อาหารหนี้ลดลงมาจากเดือนละ 6,000 บาท เหลือเดือนละ 255 บาทเท่านั้น สามารถนำเงินไปใช้จ่ายอย่างอื่นให้ชีวิตดีขึ้น และพร้อมขับเคลื่อนแก้อาหนี้นอกระบบอย่างเต็มรูปแบบ โดยเปิดช่องทางให้เจ้าหนี้ระบบเข้ามาอยู่ในระบบจดทะเบียนเป็นฟิโกไฟแนนซ์



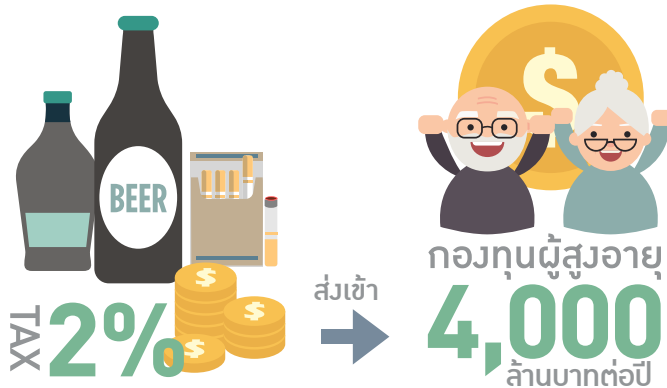
หนี้นอกระบบ
1.3 ล้านราย



มูลค่า
7 หมื่นล้านบาท

จากข้อมูลลงทะเบียนผู้มีรายได้น้อย

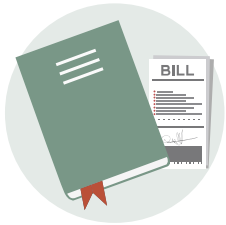
ไฟเขียวขึ้นภาษีบาป "เบียร์ - สุรา - ยาสูบ" ส่งเข้ากองทุนผู้สูงอายุ



กรม มีมติอนุมัติการจัดเก็บเงินเข้ากองทุนผู้สูงอายุ จากภาษีสุรាយาสุม และเบียร์ ในอัตรา 2% ในแต่ละรายสินค้า เพื่อนำเงินที่ได้จากการจัดเก็บเข้ากองทุนผู้สูงอายุไว้ที่ 4,000 ล้านบาทต่อปี โดยคาดว่าจะมีผลบังคับใช้ในปี 2561 ขณะที่กระทรวงการคลังเตรียมหามาตรการจูงใจเพื่อให้ผู้สูงอายุที่มีฐานะ บริจาคเงินเข้ากองทุนดังกล่าวแบบสมัครใจด้วย คาดการณ์ว่าจะมีเงินเพิ่มเข้ากองทุนดังกล่าวอีก 4,000 ล้านบาท และจะทำให้ผู้สูงอายุได้รับเงินช่วยเหลือเพิ่มเป็น 900-1,300 บาทต่อราย

ออมเงินตามรอย ในหลวง รัชกาลที่ 9

พระราชริ้วครต้นแบบของความประหยัด



กำกับบัญชีครัวเรือน

เกิดจากพระราชดำริในช่วงที่ไทยประสบปัญหาเศรษฐกิจทำให้รู้ว่า มีรายรับ-รายจ่าย อะไรบ้าง เพื่อให้เห็นภาพรวมว่ารายจ่ายไหนที่จำเป็น หรือตัดทิ้งได้ เป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการออม



มีเป้าหมายที่แน่นอน

ตั้งเป้าหมาย หรือแรงจูงใจต่างๆ เป็นตัวกระตุ้นในการออม เฉกเช่นเดียวกับสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าสุทนต์มณี ที่ทรงสอนให้ ร.9 และ ร.8 ทำงานเก็บเงิน เพื่อซื้อของเล่น และหนังสือต่างๆ ด้วยพระองค์เอง



เพิ่มคุณค่าให้เงินออม

หากรู้จักวางแผนใช้เงินดีๆ ก็อาจได้เงินออมเพิ่มมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นคิดให้รอบคอบก่อนนำเงินออมไปลงทุน เช่นเดียวกับที่ในหลวงได้ทรงวางแผนการใช้จ่ายเงินส่วนพระองค์เริ่มต้นโครงการสวนจิตรลดา

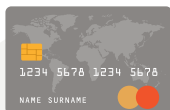
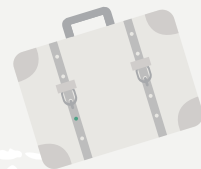


พอเพียงแบบไม่สุดโต่ง

ไม่จำเป็นต้องทำอะไรทำสวน แค่ใช้จ่ายเท่าที่มี ไม่ฟุ่มเฟือย ไม่ยึดติดกับค่านิยม หรือวัตถุ จะช่วยให้เงินเก็บเพิ่มมากขึ้น และสร้างความมั่นคงในอนาคต

เที่ยวเมืองนอก จ่ายแบบไหนดีกว่ากัน

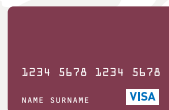
บัตรเครดิต บัตรเดบิต หรือ เงินสด



1. บัตรเครดิต

ข้อดี : มีความปลอดภัยในการใช้จ่าย เช่น ซื้อตั๋วเครื่องบิน จองโรงแรม เซาร์ถยนต์ ไม่ต้องพกเงินสดก้อนใหญ่ๆ เอาไว้ล่อตาโจร แลบบางเจ้ายังมีประกันการเดินทางให้ฟรี

ข้อเสีย : ร้านอาหารบางร้านหรือโรงแรมบางแห่ง อาจจะไม่รับบัตรเครดิต และค่าใช้จ่ายใดๆ รวมถึงการเบิกเงินสด ที่เป็นสกุลเงินตราต่างประเทศ จะถูกเรียกเก็บเป็นเงินไทย



2. บัตรเดบิต หรือ บัตรเอทีเอ็ม

ข้อดี : ถอนเงินผ่านตู้ ATM ที่มีโลโก้ VISA หรือ PLUS รูดซื้อสินค้าโดยไม่เสียค่าธรรมเนียมแต่จะต้องเสียค่าความเสี่ยงเปลี่ยนแปลงสกุลเงินร้อยละ 1-2.5 ของยอดที่จ่ายไป

ข้อเสีย : มีเท่าไรต้องใช้เท่านั้น เพราะเงินจะถูกตัดออกจากบัญชีทันที และที่สำคัญการถอนเงินสดจากตู้เอทีเอ็มในต่างประเทศ จะมีค่าธรรมเนียมค่อนข้างสูง



3. เงินสด

ข้อดี : จับจ่ายซื้อของได้ทันที ไม่ต้องพบเจอกับปัญหาหน่วยต่างๆ เช่น สนามบินไม่มีตู้เอทีเอ็ม ไม่ต้องหงุดหงิดใจกรณีที่ไม่เจอร้านค้าที่ไม่รับบัตรเครดิต

ข้อเสีย : เสี่ยงจากการถูกขโมย และเป็นจุดสนใจของเหล่ามิจฉาชีพ และหากแลกเปลี่ยนเงินสดก่อนที่จะเดินทางออกนอกประเทศ อาจไม่ได้รับอัตราแลกเปลี่ยนที่ดีที่สุด



เริ่มวางแผนภาษี

ตั้งแต่วันนี้ เพื่อชีวิตที่ดีในวันข้างหน้า...

นรินทร์ เอกวงศิริวิริยะ ผู้อำนวยการอาวุโส ฝ่ายการตลาด

มากบทวนค่าลดหย่อนภาษีที่เปลี่ยนแปลงใหม่ในปี 2560 นี้กันก่อน

เรื่องแรกคือการเพิ่มวงเงินหักค่าใช้จ่ายจากเดิมเหมาจ่ายร้อยละ 40 ของรายได้แต่ไม่เกิน 60,000 บาท เป็นเหมาจ่ายร้อยละ 50 แต่ไม่เกิน 100,000 บาท ต่อมาคือเพิ่มค่าลดหย่อนจากเดิมปีละ 30,000 บาท เป็น 60,000 บาท สำหรับเราและคู่สมรส และเพิ่มค่าลดหย่อนจากการมีบุตรจากเดิม 15,000 เป็น 30,000 บาทต่อบุตรหนึ่งคน โดยไม่มีการปรับจำนวนบุตรด้วย โครงสร้างทางภาษีใหม่นี้จึงช่วยให้เราลดภาระภาษีที่ต้องจ่ายต่อไปได้ในระดับหนึ่ง แต่จะลดได้มากกว่านี้ถ้าเราวางแผนภาษีให้เป็น

ค่าลดหย่อนที่เพิ่มขึ้นในโครงสร้างภาษี



ผู้มีเงินได้

ลดหย่อนได้ 60,000 บาท
(จากเดิม 30,000 บาท)



คู่สมรส

ลดหย่อนได้ 60,000 บาท
(จากเดิม 30,000 บาท)



บุตร

ลดหย่อนได้ 30,000 บาท/คน
ไม่จำกัดจำนวน
(จากเดิม 15,000 บาท/คน ไม่เกิน 3 คน)

การวางแผนภาษีเพื่อความมั่นคงของชีวิต

เริ่มจากการลงทุนในกองทุน LTF นั้นยังสามารถลดหย่อนได้ถึงปีละ 500,000 บาท แต่ต้องถือหรือลงทุนเกินกว่า 7 ปีปฏิทิน ส่วนกองทุน RMF นำมาลดหย่อนได้ในอัตราไม่เกินร้อยละ 15 ของเงินได้พึงประเมินที่ได้รับซึ่งต้องเสียภาษีเงินได้ในปีภาษีเดียวกัน และเมื่อรวมกับเงินสะสมเข้ากองทุนสำรอง

เลี้ยงชีพ เบี้ยประกันชีวิตแบบบำนาญแล้ว ต้องไม่เกิน 500,000 บาท สำหรับผู้ที่นิยมออมเงินหรือลงทุนในกองทุนรวม จึงสามารถพิจารณานำเงินออมมาลงทุนใน LTF และ RMF ที่ให้ผลตอบแทนที่สอดคล้องกับการกระจายความเสี่ยงที่เหมาะสมกับตัวเราได้ เพื่อให้ได้รับสิทธิประโยชน์ทางภาษี



ลดหย่อนภาษีได้ด้วยการทำประกัน

นอกเหนือจากการลงทุนใน LTF RMF ยังมีการลงทุนเพื่อการเกษียณในอีกรูปแบบหนึ่งซึ่งได้รับประโยชน์ทางภาษีและยังให้ผลตอบแทนที่ไม่ผันผวนตามสภาวะตลาด คือการทำประกันบำนาญ ซึ่งในปัจจุบันมีรูปแบบให้เลือกหลากหลาย สามารถนำไปหักค่าลดหย่อนในอัตราร้อยละ 15 ของเงินได้ที่นำมาเสียภาษี

เงินได้ในแต่ละปี แต่ไม่เกิน 200,000 บาทต่อปี (แต่เมื่อรวมกับ RMF กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ หรืออื่น ๆ ต้องไม่เกิน 500,000 บาท) ซึ่งการลงทุนเหล่านี้ นอกจากประโยชน์ทางภาษี ยังเป็นการลงทุนระยะยาวเพื่อความมั่นคงของชีวิตหลังเกษียณจากการทำงานด้วย

สำหรับการลงทุนในประกันชีวิตที่มีอายุเกินกว่า 10 ปีขึ้นไป สามารถนำมาลดหย่อนไม่เกิน 100,000 บาท รวมทั้งล่าสุดหากมีการประกาศก็สามารถนำเบี้ยประกันสุขภาพมาใช้ลดหย่อนภาษีได้อีกด้วย ค่าลดหย่อนในส่วนของประกันชีวิต มีลักษณะพิเศษคือไม่อิงตามเงินได้พึงประเมิน แต่เราสามารถนำสิทธิลดหย่อนได้จนเต็ม 100,000 บาท และบางท่านยังใช้ประโยชน์ในการวางแผนด้านมรดกได้อีกด้วย

การเลี้ยงดูพ่อแม่ และเงินบริจาคนำมาลดหย่อนภาษีได้

หากท่านต้องเลี้ยงดูบิดามารดาที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยบิดามารดาต้องมีเงินได้พึงประเมินในปีภาษีที่ขอหักลดหย่อนไม่เกิน 30,000 บาท ก็หักค่าลดหย่อนได้ คนละ 30,000 บาท อีกอย่างหนึ่งคือเงินบริจาคซึ่ง

ถ้าเป็นเงินบริจาคเพื่อสนับสนุนการศึกษาและการกีฬา สามารถนำมาหักได้ 2 เท่า แต่ถ้าเป็นเงินบริจาคประเภทอื่นๆ นั้นสามารถนำมาหักได้ตามที่จ่ายจริง (แต่ไม่เกินร้อยละ 10 ของเงินได้หลังหักค่าใช้จ่ายและค่าลดหย่อน)



การวางแผนภาษีมีความสำคัญมากๆ ใครที่ยังไม่ได้เตรียมพร้อมวางแผนภาษีไว้ควรรีบเตรียมแผนภาษีและเลือกลงทุนในช่วงเวลาที่ให้ประโยชน์สูง โดยไม่ต้องไปรอช่วงปลายปีครับ หากต้องการคำแนะนำ สามารถติดต่อตัวแทนประกันชีวิตและที่ปรึกษาการเงินที่บริการท่านในปัจจุบัน หรือสอบถามโทร 02-777-8888 เพื่อนำข้อมูลไปใช้วางแผนของท่านครับ



Life
spiration

คุณกล้อง *Jones* SALAD

ร้านสลัดที่ให้มากกว่าแค่อาหารเพื่อสุขภาพ

การทานอาหารดีๆ ก็เป็นอีกอย่างที่ทำให้เรามีความสุข **HappyLife** ฉบับนี้เลยจะพาไปพูดคุยกับเจ้าของร้านอาหารเพื่อสุขภาพที่ไม่ธรรมดา อย่างร้าน “**Jones SALAD**” จากร้านสลัดเพื่อสุขภาพกลายเป็นแฟนเพจชื่อดัง ที่มีผู้ติดตามกว่า 8 แสนคนได้อย่างไร ไปพูดคุยและทำความรู้จักกับ **คุณกล้อง – คุณอาริยะ คำภีโร** เจ้าของร้าน **Jones SALAD** กันเลยดีกว่า



อยู่ดีๆ ทำไมถึงเลือก ที่จะมาเปิดร้านอาหาร?

ผมเคยทำร้านเครื่องดื่มมาก่อนครับ จากตอนแรกที่เรียนจบมหาวิทยาลัยผมก็เริ่มทำเป็นร้านชาวมะขาม ซึ่งตอนนั้นกำลังบูมมากๆ แต่พอเปิดไปเรื่อยๆ คู่แข่งก็เริ่มเยอะขึ้นทำให้มันโตต่อไปค่อนข้างยาก เราก็เลยลองหารธุรกิจใหม่ทำดู ซึ่งตอนนั้นเทรนด์สุขภาพกำลังมาด้วยเลยอยากลองทำร้านอาหารเพื่อสุขภาพดูครับ

"ลุจ Jones" จุดกำเนิดร้าน Jones SALAD

พูดถึงอาหารสุขภาพก็มีหลายอย่างใช้ไหมครับ แต่ประจวบเหมาะพอดีว่ามีญาติของแฟนชื่อว่าลุจ Jones ที่เขาทำน้ำสลัดอร่อยมาก เราเลยไปขอเรียนทำน้ำสลัดกับเขา คิดว่าน่าจะถูกปากคนไทย และนี่แหละคือธุรกิจใหม่ของเรา เลยตั้งชื่อว่าร้าน Jones SALAD ส่วนสูตรน้ำสลัดต่างๆ

ก็จะมีความเป็นไทยปนอยู่ด้วย เช่น น้ำสลัดซีฟู้ด น้ำสลัดกะเพรา ทำให้ทานได้บ่อยๆ ไม่เลี่ยน เพื่อตอบโจทย์สำหรับคนกรุงที่รักสุขภาพ ส่วนผักสลัดของเราก็จะไปเลือกซื้อจากเกษตรกรเองจากสวนเลยครับ เพราะนอกจากจะได้ผักที่สดสะอาดแล้ว ยังเป็นการอุดหนุนเกษตรกรไทยอีกด้วยครับ

อย่างนี้ก็แสดงว่าต้องชอบ อาหารสุขภาพใช้ไหม?

ก็ระดับหนึ่งนะครับ เรียกว่าดูแลสุขภาพมากกว่า แต่การดูแลตัวเองของผมไม่ใช่ว่ากินคลีนแบบ 100% กินสลัดทุกวันอะไรแบบนี้ครับ ผมจะเป็นพวกเลือกกิน เน้นผักเน้นสุขภาพมากกว่าครับ จริงๆ แล้วตอนที่เปิดร้าน Jones SALAD ก็เพื่อความอยู่รอดนั่นแหละครับ แต่พอทำมาสักพักเราก็เริ่มปรับอะไรไปตามที่เราชอบมากขึ้นจนกลายมาเป็นเพจ "Jones SALAD" ที่ตอนนี้ก็มียอด Like กว่า 8 แสนคนแล้วครับ





“ถ้าเราทำสิ่งที่เราชอบ เราถนัด เรามี Passion ให้กับมัน ยังไงมันก็ต้องออกมาดีที่สุดในที่สุด”

อย่างที่บอกครับว่าจริงๆ เรื่องอาหาร ผมก็ชอบ แต่สิ่งที่ชอบมากกว่าก็คือการเล่าเรื่อง การทำการ์ตูน Infographic ที่ทำเรื่องยากๆ ให้เข้าใจได้ง่าย อย่างเช่นเรื่องสุขภาพ ก็เป็นเรื่องที่ค่อนข้างจะเข้าใจยาก เราก็ลองหยิบมาเล่าใหม่ให้สนุก โดยผ่านตัวละครของ “ลุง Jones” ซึ่งนอกจากจะเป็นสิ่งที่เราชอบแล้วยังส่งผลให้กับแบรนด์ Jones SALAD ด้วย แรกๆ ที่ทำก็ไม่ได้คาดหวังอะไรขนาดนี้ครับ แต่ผมเชื่อว่าถ้าเราทำสิ่งที่เราชอบ เราถนัด เรามี Passion ให้กับมัน ยังไงมันก็ต้องออกมาดีที่สุดในที่สุดครับ

นำสิ่งที่ชอบเข้ามาต่อยอด เพื่อสร้างรายได้ให้เพิ่มขึ้น

ในช่วงแรกที่เพิ่งปังๆ ยอดขายก็เพิ่มมาประมาณ 20-30% เลยนะครับ แต่สิ่งที่เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจนมากกว่านั้นก็คือคนส่วนใหญ่จะรู้จักเรา รู้จักแบรนด์ Jones SALAD มากขึ้น และที่เพิ่งประสบความสำเร็จผมคิดว่าเพราะเราจะไม่ค่อยโพสต์ขายของมากเกินไป แต่จะเน้นในเรื่องของสาระความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ นี่อาจจะจะเป็นเหตุผลที่คนยังติดตามเพจเราอยู่เรื่อยๆ ครับ

เคล็ดลับความสำเร็จแบบ “Jones SALAD”

แค่กล้าลองทำครับ อาจจะเริ่มจากสิ่งเล็กๆ ก่อน เรื่องบางเรื่องมันอาจจะดูไม่ใช่เราเลยตั้งแต่วันแรก แต่ถ้าเราลองปรับลองเอาความเป็นตัวเรา สไตล์เราเข้าไปใส่มันก็อาจจะกลายเป็นสิ่งที่เราชอบได้ บางทีมันไม่จำเป็นว่าเราต้องหาต้องทำแต่สิ่งที่เราชอบที่สุดอย่างเดียว เพราะไม่ใช่ทุกคนที่จะหาเจอ



The Plan

- การมีตัวตนที่ชัดเจนบนโซเชียลมีเดีย นอกจากจะเสียเวลาแล้ว ยังอาจจะสร้างภาระในด้านการเงินให้กับเราได้ ลองลองทำสิ่งที่เราทำได้ในตอนนี้และลองปรับให้เข้ากับความสามารถของเรา
- เดี่ยวนี้โลกออนไลน์มีส่วนสำคัญอย่างมากในชีวิตประจำวัน การมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องออนไลน์ ก็จะช่วยให้อะไรๆ ของเราเติบโตไปได้แบบก้าวกระโดด
- การวางแผนพัฒนาธุรกิจเป็นเรื่องสำคัญ ควรคิดอย่างรอบคอบโดยเฉพาะเรื่องเงิน ควรมีเงินทุนสำรองหมุนเวียนให้เพียงพอ ดังนั้นการมีประกันวินาศภัยหรือประกันโรคร้ายก็ช่วยให้เราอุ่นใจได้อย่างมาก





Eat
Am Are

กระเช้าของขวัญ สุดเฮลตี้ สุขภาพดีต้อนรับปีใหม่



อีกไม่กี่เดือนก็จะเข้าสู่เทศกาลปีใหม่กันแล้ว และแน่นอนว่าสิ่งที่เราจะมอบให้กันแทนความรัก ความห่วงใย ก็คือ กระเช้าปีใหม่นั้นเอง ดังนั้นเรามาจัดกระเช้าปีใหม่ หยิบจับจัดนี้แบบฉบับเฮลตี้กันดีกว่า

คาร์โบไฮเดรต

เพิ่มพลังงาน มีไฟเบอร์สูง กับข้าวไรซ์เบอร์รี่ ข้าวโอ๊ต ขนมปังโฮลวีต หรือกราโนล่า (ธัญพืชผสมผลไม้อบกรอบ) อร่อยแบบไม่จำเจ สุขภาพดีแบบลงตัว



ไขมัน

เลือกไขมันดีจากธัญพืช และผลไม้อีกสักชนิด ไม่ว่าจะเป็น อโวคาโด ถั่วอัลมอนด์ ถั่วลิสง แมคคาเดเมีย หรือเฮเซลนัท ดีกว่าเลือกไขมันจากสัตว์เพราะจะมีไขมันอิ่มตัวสูง



โปรตีน

ช่วยฟื้นฟูซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เฮลตี้แบบไร้โปรตีนไม่ได้เด็ดขาด หยิบเมล็ดธัญพืช เมล็ดพืชทอง งา ถั่วเหลือง หรือถั่วแดงเข้าไปเลย หาซื้อได้ง่ายๆ ตามซูเปอร์มาร์เก็ตโปรตีนแถมโยอาหารด้วยนะ



เกลือแร่

เป็นสารอาหารที่ช่วยเสริม และควบคุมการทำงานของร่างกาย ในหมู่นี้ก็คงต้องหยิบผักใบเขียว หรือน้ำสมุนไพรมะนาวไปประดับกระเช้าซะหน่อย หรือจะนมข้าวโพด นมอัลมอนด์ไว้กินกับกราโนล่า ที่อยู่ในหมู่คาร์โบไฮเดรตก็มิคซ์แอนด์แมทซ์ไปอีกแบบ



วิตามิน

เข้าครัวเพิ่มระดับการใส่ใจทำน้ำผลไม้ปั่น อย่าง กีวี+สตอเบอร์รี่ เพิ่มวิตามินซี แคนตาลูป+แครอท เพิ่มวิตามินเอ บี ทูท+น้ำผึ้ง+มะนาว เพิ่มวิตามินบี หรือจะใส่เป็นผลไม้สดๆ ไปให้เลือกปั่นทานกันได้ทั้งครอบครัว





Happy Go Round



งานมหกรรมการเงินส่งท้ายปี 2017 (Money Expo 2017)

When: 30 พ.ย. - 3 ธ.ค. 2560

Where: โปเทค บางนา

Why: เพื่อตอบสนองความต้องการในบริการทางการเงินและการลงทุนของชาวกรุงเทพฯ และประชาชนในฝั่งตะวันออกของกรุงเทพมหานคร ที่มีกำลังซื้อสูง รวมทั้งการเพิ่มโอกาสในการซื้อกองทุน RMF/LTF ช่วงท้ายปีเพื่อการออมระยะยาวและลดหย่อนภาษีด้วย ไปจนถึงบริการทางการเงินและการลงทุนทุกเรื่อง

Get Ready: สำหรับใครที่กำลังวางแผนทางการเงิน หรือมองหาในเรื่องของการลงทุน มงานนี้งานเดียวมีครบ พร้อมเลือกชมผลิตภัณฑ์ทางการเงินในหลายบูท ทั้งรับฟังคำแนะนำ และทราบการลงทุนของปีหน้า ถ้าใครว่างๆ ก็ลองมาดูกันได้เพราะเรื่องแบบนี้ต้องวางแผนกันเนิ่นๆ

34th Thailand International Motor Expo 2017

When: 30 พ.ย. - 11 ธ.ค. 2560

Where: อิมแพค เมืองทองธานี

Why: "มหกรรมยานยนต์ ครั้งที่ 34" หรือ The 34th

Thailand International Motor Expo 2017 เป็นงานแสดงรถยนต์ รถจักรยานยนต์ และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องอย่างยิ่งใหญ่ส่งท้ายปลายปี ภาพรวมการจัดงานปีนี้ยังคงเน้นมาตรฐานการจัดงานระดับสากล ภายใต้แนวคิด เชื่อมโลก...เชื่อมคน ยานยนต์อัจฉริยะ ซึ่งใช้พื้นที่จัดงานรวมทั้งสิ้น 80,000 ตารางเมตร สำหรับจัดแสดงรถยนต์ จักรยานยนต์ เครื่องเสียงรวมถึงจัดกิจกรรมอื่นๆ มากมาย

Get Ready: งานนี้หลายๆ ท่านก็น่าจะรู้จักกันเป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนรักรถทั้งหลาย เพราะงานนี้มีรถยนต์ค่ายต่างๆ ชนชนวนกันมาแบบจัดเต็มทั้ง รถยนต์ และรถจักรยานยนต์ ถ้าใครต้องการที่จะซื้อรถก็สามารถมาดูโปรโมชันได้ที่งานนี้ ขอบอกว่ามีลด แลก แจก แถม เพียบ โดยมีค่าบัตรเข้าชมงาน 100 บาท ต่อท่าน



SmartHeart presents Pet Variety

When: 14 - 17 ธ.ค. 2560

Where: อิมแพค เมืองทองธานี

Why: มหกรรมสารพัดสัตว์เลี้ยงที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในประเทศไทย ให้ทุกท่านได้สัมผัสตัวจริงเสียงจริงพร้อมทั้งสินค้าสัตว์เลี้ยงลดกระหน้าทั้งจากในประเทศและต่างประเทศ การประกวดสุนัขบูลลี่ การแข่งขันพิทบูลลากน้ำหนัก การประกวดแมวสวยตาใส การประกวดแต่งชุดแฟนซีสัตว์เลี้ยง ตรวจ

สุขภาพสัตว์เลี้ยงฟรี พร้อมทั้งกิจกรรมอัดแน่นเต็ม 4 วัน

Get Ready: เตรียมตัวให้พร้อมทั้งคน และน้องๆ สัตว์เลี้ยง ไปตื่นตากับสัตว์เลี้ยงแปลกและหายากแบบที่ไม่เคยเปิดตัวที่ไหนมาก่อน และที่สำคัญงานนี้เหมาะมากกับการไปช้อปปิ้งสินค้าของสัตว์เลี้ยง เพราะมีมาให้เลือกกันอย่างมากมาย พร้อมราคาที่ถูกกว่าท้องตลาดแน่นอน รายละเอียดเพิ่มเติมติดต่อ 02-833-5349, 02-833-6394





Live
Offline





เปลี่ยนภาระให้เป็นพลัง สร้างสังคม
อยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน ที่

“ยิ้มสู้คาเฟ่”

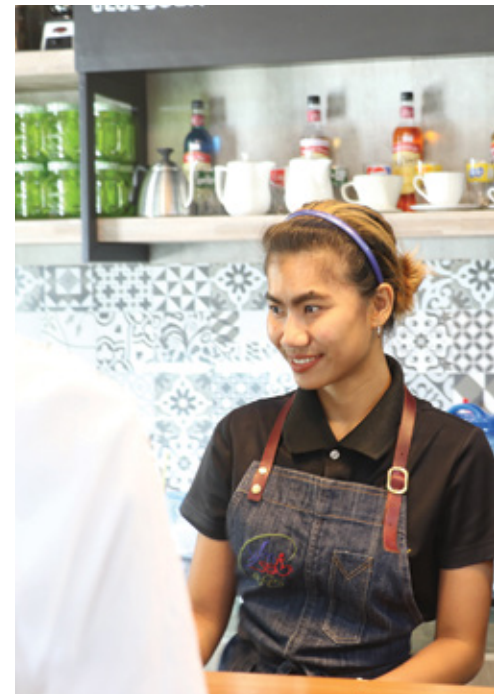


“ผู้พิการทุกคนมีความสามารถ ดังนั้นเราต้องให้โอกาสเพื่อให้เขาได้
พิสูจน์ตัวเอง” คำกล่าวของ ศาสตราจารย์วริยะ นามศิริพงศ์พันธุ์
“ผู้พิการตัวอย่าง” ที่สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและ
ยังเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนอื่นๆ ที่สำคัญยังเป็นผู้ที่ก่อตั้งร้าน
Yimsoo Cafe (ยิ้มสู้คาเฟ่) คาเฟ่ส่งเสริมอาชีพผู้พิการ โดยมูลนิธิธนากร
เพื่อคนพิการ คาเฟ่แห่งนี้มีที่มาที่ไปอย่างไร ไปฟัง
จากปากอาจารย์วริยะ กันเลยดีกว่า





Live
Offline



“ยิ้มสู้” ร้านที่ได้รับ แรงบันดาลใจมาจาก ในหลวงรัชกาลที่ 9

“ที่มาของชื่อร้านนี้ก็มาจากเพลง พระราชนิพนธ์ลำดับที่ 16 “ยิ้มสู้” ของ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งพระองค์ทรงพระราชนิพนธ์ ทำนองไว้ใน พ.ศ. 2495 เพื่อเป็นการปลอบขวัญและให้กำลังใจแก่โรงเรียนสอนคนตาบอด ถ้าลองฟังดีๆ เนื้อร้องเป็นการให้กำลังใจในการสู้ชีวิต ไม่ว่าจะเจออุปสรรคขนาดไหนก็ไม่ต้องกลัวแค่ “ยิ้มสู้” แล้ว ปัญหาทุกอย่างจะผ่านพ้นไปได้ ซึ่งคนตาบอดหลายคนรับรู้ถึงความหมายของเพลง และมีอีกหลายคนที่ใช้เพลงนี้บรรเทาจิตใจ เวลาพบความยากลำบาก ความท้อแท้ในชีวิต ซึ่งท่านเป็นเหมือนเทวดาของพวกเราทุกคน ถ้าไม่มีท่านก็คงไม่มีโครงการดีๆ ไม่มีโอกาสดีๆ แบบทุกวันนี้”

ทำไมต้องเป็นร้านกาแฟ

“ก่อนจะมาเป็นร้านยิ้มสู้เราก็คิดว่าจะทำยังไงให้คนพิการมีอาชีพ เพราะถ้าในต่างจังหวัด การส่งเสริมอาชีพสำหรับผู้พิการที่เหมาะสมจะเป็นพวกเกษตรกรรม หัตถกรรม แต่ถ้าเป็นในเมืองก็น่าจะต้องเป็นร้านอาหาร ร้านกาแฟอะไรทำนองนี้ แต่ร้านกาแฟเดี๋ยวนี้ก็ไม่ใช่แค่อาหารเท่านั้น แต่ก็ต้องสวยงามมีมุมถ่ายรูป เพื่อใครที่มาแล้วถ่ายไปลง social ก็จะช่วยโปรโมทร้านไปด้วยในตัว”

ในอนาคต

“จริงๆ แล้วเราตั้งใจจะทำเป็นศูนย์ฝึกอาชีพสำหรับผู้พิการ เพราะคนส่วนใหญ่ยังมองว่าพวกเขาเหล่านี้ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ทำให้ผู้พิการขาดความมั่นใจ การที่มีร้านนี้ขึ้นก็เป็นการส่งเสริมให้เค้ามีความสามารถมากขึ้นและรู้ว่าตัวเองก็สามารถพึ่งพาตัวเองได้ไม่ต้องนั่งรอความช่วยเหลืออย่างเดียว และเรายังใช้ที่นี่เป็นที่กระจายสินค้าจำหน่ายผลิตภัณฑ์ต่างๆ ให้กับผู้พิการในต่างจังหวัด เช่น สินค้าหัตถกรรม ต่างๆ”

เอาล่ะ.. เข้ามาดูในร้าน “ยิ้มสู้” กันบ้างดีกว่า

ภายในร้านค่อนข้างกว้าง ตกแต่งสไตล์โมเดิร์นบรรยากาศค่อนข้างเรียบง่ายแต่ก็มีผู้คนแวะเวียนมาแบบไม่ขาดสาย พนักงานต้อนรับที่ร้านยิ้มสู้เป็นผู้พิการทางการได้ยิน ดังนั้นในด้านการสั่งอาหารจึงต้องมีวิธีการที่ไม่เหมือนกับร้านทั่วไป

การสั่งอาหารและเครื่องดื่มที่ร้านยิ้มสู้แห่งนี้จะใช้วิธีการชี้หรือจิ้มเอาจากหน้าจอ ไม่ต้องกลัวว่าจะยุ่งยากลำบากเพราะมีป้ายบอกที่ชัดเจนมาก เมนูต่างๆ ก็มีให้เลือกมากมาย เมนูเครื่องดื่มก็มีราคาอยู่ที่ 45-55 บาทเท่านั้น ถือว่าไม่แพงจนเกินไป





ส่วนอาหารต่างๆ ก็ราคาจานละ 50 บาท ไข่ดาวฟองละ 10 บาท โดยจะเป็นเมนูที่ง่ายๆ ที่เราทานกันทุกวัน

นอกจากอาหารต่างๆ แล้ว ภายในร้านยังรวบรวมงานฝีมืองานประดิษฐ์ของกลุ่มคนพิการไว้ด้วย ใครที่ชื่นชอบหรือถูกใจผลงานชิ้นไหนก็ซื้อติดไม้ติดมือกลับไปได้ และอีกอย่างที่น้อยคนจะรู้คือบริเวณชั้น 2 ของร้านจะเป็น “หอศิลป์ยิมสู” ซึ่งจะรวบรวมเอาผลงานศิลปะ ภาพวาด ต่างๆ ให้เราได้มาเยี่ยมชม ถ้าใครอยากจะขึ้นมาที่หอศิลป์นี้ก็ต้องขออนุญาตก่อน แล้วจะมีทางเจ้าหน้าที่พาเดินชมให้ข้อมูลผลงานศิลปะ

ก่อนกลับเราได้พูดคุยกับพี่พนักงานต้อนรับ เธอได้บอกกับเราว่า “ไม่อยากให้ทุกคนมองว่าผู้พิการไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ พวกเรา

ต้องการแค่โอกาส โอกาสที่จะพิสูจน์ให้เห็นว่าผู้พิการก็สามารถสร้างคุณค่าให้กับตัวเองและสังคมได้”


ใครที่ผ่านไปแถวอรุณอมรินทร์ก็ลองแวะเข้ามาอุดหนุนอาหารเครื่องดื่มและสินค้าในร้าน ยิ้มสู้กันนะ เพราะนอกจากจะได้ทานของอร่อยในบรรยากาศชิลๆ แล้ว ยังเป็นการช่วยเหลือผู้พิการให้เขาได้มีอาชีพเลี้ยงตัวเองได้ต่อไปในอนาคต ร้านตั้งอยู่ที่อรุณอมรินทร์ 39 เข้าซอยมาก็เจอเลย




Travel Guide

รายละเอียดเพิ่มเติม

 www.facebook.com/YimsooCafe

 Tel : 02-055-1901

 เวลาที่ให้บริการ : 7.00 – 18.00 น.





รู้จักอารมณ์เรา
เข้าใจ **อารมณ์ลูก**



พ่อแม่หลายคนมีความตั้งใจที่จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูก โดยเฉพาะในเรื่องการควบคุมอารมณ์ แต่พ่อแม่ก็เป็นมนุษย์ปุถุชน ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะมีอารมณ์เชิงลบ หลายคนรู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสียง่าย ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เวลาลูกมีพฤติกรรมไม่น่ารัก แต่ถ้าเราเข้าใจว่าทำไมคนเราถึงปรี๊ดง่าย เราจะเข้าใจวิธีแก้ไข และช่วยควบคุมใจเพื่อให้เราเป็นพ่อแม่ที่สงบ เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีกับลูกได้มากขึ้น

เมื่อเรามองเรามองเห็นพฤติกรรมบางอย่างของลูก สิ่งที่เรากระทบใจหลายครั้งมันทำให้เกิด **“ความคิดอัตโนมัติ”**

“ลูกนี่เอาแต่ใจอีกละ” “ทำไมงอแงแบบนี้” “กำลังอยากเอาชนะพ่อละสิ” “ใจเฝ้าจริงๆ เลย” ฯลฯ

ความคิดอัตโนมัติเหล่านี้ ทำให้เรามีอารมณ์โกรธ โมโห อารมณ์เสีย และออกมาเป็นพฤติกรรมปรี๊ดๆ ตะคอกลูก เลียงดั่ง โวยวายใส่ ชู แสดงอำนาจ เป็นการแสดงออกที่เกิดเพื่อปลดปล่อยอารมณ์ และเจ้าความคิดอัตโนมัตินี้หลายทีก็มีที่มา เพราะถ้าสำรวจใจ เรามักพบว่าเรามีความเชื่อหรือมาตรฐานอะไรบางอย่าง **“เด็กน่ารักต้องไม่โวยวาย” “เป็นลูกต้องเชื่อฟังพ่อแม่” “เด็กร้องไห้จะนิสัยไม่ดี”** หมอมมีคำแนะนำสำหรับพ่อแม่ถ้าอยากหยุดโมโหลูกได้ ต้องเริ่มที่ **“ใจ”** ของเราก่อน



1. พยายามปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติเมื่อเห็นพฤติกรรมไม่น่ารักของลูก

“ลูกคงกำลังไม่มีความสุข ไม่งั้นคงไม่งอแง”
“ลูกเองก็กำลังรู้สึกแย และต้องการให้แม่ช่วยเหลือ”

2. ปรับความเชื่อหรือมาตรฐานบางอย่างในใจ

“เด็กๆ สมองยังไม่พัฒนา การโวยวายเป็นเรื่องธรรมดา” “ลูกไม่เชื่อฟังบ้างนี่ดี แปลว่าลูกมีความคิดเป็นของตัวเอง” “เด็กๆ ร้องไห้เป็นเรื่องธรรมดา”

3. ปรับพฤติกรรม

ถ้าใจยังปรับไม่ได้ อย่างไรก็ตามก็ให้ยังพฤติกรรมไว้ก่อน หายใจลึกๆ นับ 1 - 100 เดินแยกออกไปสงบอารมณ์ตัวเองหรือ อาจจะระบายอารมณ์ตีอกแปลงร่างเป็นคิงคองให้เป็นเรื่องตลก เพื่อปลดปล่อยอารมณ์ปรี๊ด

อย่างไรก็ตามเป็นธรรมดาที่จะมีปรี๊ดปรี๊ดกันไปบ้าง ท่องไว้ **“คนเราให้อภัยตามปริมาณของความรัก”** เป็นความสุขของลูกให้ได้มากๆ เล่นกับลูกเยอะๆ อะไรที่ผิดพลาดไป ลูกจะให้อภัยเราได้ไม่ยาก

ในขณะที่เดียวกัน เมื่อลูกมีอารมณ์ความรู้สึก สิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจ คืออารมณ์ใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้น **“เป็นเรื่องราวธรรมชาติ”** พ่อแม่ควรช่วยลูกให้รู้จักอารมณ์ และจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น การจัดการกับอารมณ์ ไม่ได้เกิดจากคำสั่ง **“เงียบ” “หยุดเดี๋ยวนี้” “จะร้องทำไม” “ไม่เห็นน่ากลัวเลย” “เรื่องแค่นี้เอง” “เป็นผู้ชายต้องเข้มแข็งนะ”** ฯลฯ



การจัดการกับอารมณ์ของลูก

1. การช่วยให้ลูกรู้จักอารมณ์ของตนเอง ด้วยคำถาม หรือพูดสะท้อนอารมณ์

“ตอนนี้หนูรู้สึกยังไง” “ดูเหมือนหนูจะกำลังโกรธมาก” “หนูคงเสียใจมากที่พี่เค้ามาหยิบของโดยไม่ขอ”

2. แสดงความเข้าใจทำให้รู้สึกว่าการมีอารมณ์เป็นเรื่องเข้าใจได้

“หนูเสียใจได้นะ โกรธๆ ก็เสียใจได้”
“เป็นแม่ก็ควรรู้สึกโกรธเหมือนกัน”

3. เสนอวิธีที่จะช่วยจัดการอารมณ์ และพฤติกรรม

“เวลาโมโห เราไม่ตักคนอื่น หนูมาขีดๆ บนกระดาษนั่นแทนม๊าย” “เวลาโกรธแม่ชอบเป่าเจ้าตัวโกรธออกไป” (สอนเรื่องลมหายใจ)
“หนูสงบตอนนี้ก่อน แม่นั่งอยู่ตรงนี้ รับหยุดร้องให้แล้วมาคุยกับแม่” “แม่กดอยู่นะ หายเจ็บแล้วเราหยุดร้องกันนะ”

การช่วยให้ลูกรู้จักอารมณ์ และสอนการจัดการอารมณ์ เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ แต่การสอนที่ดีที่สุด คือ การสอนด้วยการเป็นตัวอย่างที่ดี

หมอโอเพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน

แพทย์หญิงจิราภรณ์ อรุณากูร กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



The Sixpack

"เคล็ดลับสูงวัยใส่ใจสุขภาพ" กับคุณป้าสุนันทา นักวิ่งวัย 79 ปี



คุณป้าสุนันทา เลื่อมประภัสร์ นักวิ่ง ส.ว.(สูงวัย) ผู้ที่ไม่ยอมให้อายุมาเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย ด้วยวัย 79 ปี คุณป้าสุนันทา ผ่านสนามวิ่งมาราธอนไปแล้วกว่า 50 ครั้งและวิ่งฮาล์ฟอีกนับร้อย ไม่น่ว่าคุณป้าท่านนี้อาจจะเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้อ่านได้หันมาดูแลตัวเอง เพื่อที่จะมีชีวิตดีในอนาคตแบบคุณป้าสุนันทาก็ได้

“เริ่มแรกป้าไม่ชอบวิ่งเลย คนไม่เคยวิ่งจะรู้ว่าแค่ร้อยเมตรก็เหนื่อยแฉกแล้ว”

ป้าเริ่มต้นวิ่งครั้งแรกเมื่ออายุเข้าสู่เลข 5 แล้วค่ะ เพราะตอนนั้นสามีของป้าป่วยเป็นโรคหัวใจตีบ และแพทย์ได้แนะนำให้ออกกำลังกาย เลยมาร่วมเป็นเพื่อนกับสามีทุกๆ ครั้งแรกที่วิ่งจะเริ่มหัดจากการวิ่งครั้งละ 100 เมตรแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนกลัมน้ำเริ่มแข็งแกร่งจนถึงระยะทาง 42 กม. ได้ ป้าก็ไม่คิดว่าคนที่อายุมากแบบป้าจะวิ่งได้ขนาดนี้ เพราะไม่เคยเป็นนักกีฬามาก่อน จนตอนนี้ก็วิ่งมา 20 กว่าปีแล้วค่ะ

จุดเปลี่ยนที่ทำให้ถึงกับหยุดวิ่ง

วันนั้นเป็นวันที่ลุดจากป้าไปแบบไม่ได้ตั้งใจ ป้ารู้สึกเศร้ามากๆ ไม่อยากจะทำอะไรแล้วในชีวิต จนเพื่อนนักวิ่งทนไม่ได้ มาหาที่บ้านขอร้องให้ป้าออกไปวิ่งอีกครั้ง และครั้งนี้จิตวิญญาณนักวิ่งของป้าก็ถูกปลุกขึ้น ป้าเริ่มคิดว่า คนเราก็ต้องมีเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ถ้าวันนั้นลุดไม่ลุดมาก่ออกกำลังกาย อาจจะไม่ได้อยู่กับป้านานขนาดนี้ก็ได้อะ และหลังจากนั้นป้าก็วิ่งมาเรื่อยๆ ถ้วยและเหรียญรางวัลไม่ต้องพูดถึง กองเต็มบ้านเลยล่ะ

เทคนิคสำหรับนักวิ่งมือใหม่ จาก คุณป้าสุนันทา

ป้าแนะนำว่าหากวิ่งไม่ไหวให้เริ่มจากเดิน พอเดินจนเบื่อก็ค่อยเริ่มวิ่ง ช่วงแรกๆ ที่วิ่งอาจจะแค่เยาะๆ ถ้าวิ่งร้อยเมตรก็เหนื่อยแล้วให้หยุดเดินเป็นพักๆ อย่าฝืนตัวเองมากเกินไป ต้องค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ป้าแนะนำว่าหากวิ่งไม่ไหวให้ “เดิน” ทุกวันก็ดีต่อสุขภาพแล้ว ได้ขับเหงื่อ ขับของเสียออกจากร่างกาย รับรองกลางคืนจะหลับสบายแน่นอน **ทุกวันนี้เชื่อใหม่ว่าป้า แทบจะไม่ป่วยเลย ตั้งแต่ออกกำลังกายมา เข้าโรงพยาบาลครั้งเดียวเอง**

เคล็ดลับอายุเยอะแบบสุขภาพดี และมีความสุข

ทานอาหารที่มีประโยชน์



ออกกำลังกายเป็นประจำ



พักผ่อนให้เพียงพอ



อารมณ์ดีไม่โหม่ง



ชีวิตดี สุขภาพดี มีความสุข





Happy
Life Club

เป็นสมาชิกครอบครัว BLA Happy Life Club แล้วชีวิตแฮปปี้กว่าเดิม

ขอเชิญชวนลูกค้ากรุงเทพประกันชีวิตมาอัปเดตความสุขให้มากกว่าเดิมด้วย BLA Happy Life Club คลับที่จะทำให้ชีวิตแฮปปี้มากขึ้น เพราะจัดเต็มทุกความสุขไม่พลาดทุกกิจกรรมโดนๆ และสิทธิประโยชน์อีกเพียบ... ติขนาดนี้มาเป็นครอบครัว **BLA Happy Life Club** ด้วยกันเถอะ!

สมัครเลย!



สมัครง่ายๆ แค่นี้
วิธีการสมัครเพื่อรับบัตรฯ
ลูกค้าเดิม ลูกค้าผู้ถือกรมธรรม์รายบุคคลสมัครง่ายๆ
ผ่าน 3 ช่องทางนี้เลย...



สมัครผ่าน Call Center
แค่โทร 02-777-8888



สมัครผ่านสำนักงานสาขาทั่วประเทศ
โดยการกรอกแบบฟอร์มใบสมัคร



สมัครผ่านทางเว็บไซต์
www.bangkoklife.com/happylifeclub



หรือสแกน QR CODE

- คลิกปุ่ม "สมัครสมาชิกคลับออนไลน์"
- กดลงทะเบียนการใช้ครั้งแรกเพื่อตั้งชื่อผู้ใช้งานและรหัสผ่าน
- เข้าสู่ "ระบบบริการลูกค้า" ด้วยชื่อผู้ใช้งานและรหัสผ่านที่ลงทะเบียนไว้ กรอกข้อมูลในใบสมัคร **BLA Happy Life Club**



Happy
Life Club

กิจกรรมความสุข สำหรับสมาชิกคลับ



KNOWLEDGES



ENTERTAINMENT



ACTIVITIES



VARIETY

ติดตามสิทธิประโยชน์คลับได้ที่
www.bangkoklife.com/happylifeclub/th





Happy Life Club

สิทธิประโยชน์ สมาชิกคลับ

แสดงบัตร "รับส่วนลด" สินค้าและบริการ พร้อมกิจกรรมพิเศษอื่นๆ ที่บริษัทจัดขึ้นอีกมากมาย



Daisho Sushi



Chirohealth



Language@Click



The South



โรงพยาบาลวิชัยยุทธ



The Sea-Cret Hua Hin



*ดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่
เว็บไซต์กรุงเทพประกันชีวิต
<http://www.bangkoklife.com/happylifeclub/th>





สู่ความสำเร็จ 4 ปีซ้อน นักวิ่งกว่า 3,500 ชีวิต แห่ร่วมงานเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพการกุศล กรุงเทพประกันชีวิต ฮาล์ฟ มาราธอน 2017



นายแพทย์โสภณ เมฆธน (กลาง) ปลัดกระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วยคุณวิพล วรเสาทฤท (ที่ 4 จากขวา) กรรมการผู้จัดการใหญ่ บมจ. กรุงเทพประกันชีวิต นพ.วชิระ เพ็งจันทร์ (ที่ 4 จากซ้าย) อธิบดีกรมอนามัย และนายแพทย์อรุณพล แก้วลัมฤทธิ (ที่ 3 จากซ้าย) รองอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมเปิดงาน “เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพการกุศล กรุงเทพประกันชีวิต ฮาล์ฟ มาราธอน 2017” ครั้งที่ 4 ซึ่งด้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และร่วมส่งต่อสุขภาพดีสู่คนไทยทั่วประเทศ โดยรายได้จากค่าสมัครทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่าย สมทบทุนในโครงการ “สวนสุขภาพ เพื่อชีวิตที่มีความสุข” พร้อมจัดทำเครื่องออกกำลังกายแก่สวนสาธารณะในชุมชนต่างๆ ส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชาชน เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า





BLA
Activities



MONEY & BANKING AWARDS 2017



กรุงเทพประกันชีวิต

รับรางวัลเกียรติยศ MONEY & BANKING
AWARDS 2017

ดร.สมคิด จาตุศรีพิทักษ์ (ขวา) รองนายกรัฐมนตรี มอบรางวัลเกียรติยศ MONEY & BANKING AWARDS 2017 ประเภทบุรุษสวยงามดีเด่น ให้กับคุณวิพล วรเสาทฤท (ซ้าย) กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัทกรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) โดยมีคุณสันติ วิริยะรังสฤษฎ์ (กลาง) ประธานจัดงานมหกรรมการเงิน 2017 ร่วมเป็นสักขีพยาน โดยบุรุษของกรุงเทพประกันชีวิต ได้ออกแบบภายใต้แนวคิดพื้นที่ร่วมสุขในยุคคนวัตกรรมการเงิน 4.0 ด้วยบรรยากาศของบ้านที่อบอุ่นและทันสมัย ในขนาดพื้นที่ 200-250 ตร.ม. พร้อมให้บริการนวัตกรรมวางแผนการเงินที่ตอบโจทย์คนในยุคปัจจุบัน



กรุงเทพประกันชีวิต ร่วมสืบสานประเพณีหลอมรวมใจถวายไถ่องค์พ่อหลวง น้อมรำลึกพระมหากรุณาธิคุณ ร.9 ในงานแห่เทียนพรรษา จ.อุบลฯ ประจำปี 2560

กรุงเทพประกันชีวิต ร่วมสืบสานอนุรักษ์ประเพณีแห่เทียนพรรษาครั้งยิ่งใหญ่ประจำปี 2560 ที่จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 8-9 กรกฎาคม 2560 บริเวณทุ่งศรีเมือง จังหวัดอุบลราชธานี โดยปีนี้กรุงเทพประกันชีวิตร่วมกับวัดไชยมังคละ รวมเหล่าช่างฝีมือระดับมืออาชีพกว่า 15 ชีวิต ร่วมสร้างประติมากรรมชิ้นเอกแกะสลักเทียนพรรษาเฉลิมพระเกียรติด้วยแนวคิด “หลอมเทียนรวมใจถวายไถ่องค์พ่อหลวงเสด็จสู่สวรรคาลัย” โดยใช้ระยะเวลาแกะสลักกว่า 3 เดือน

ประติมากรรมชิ้นนี้ถ่ายทอดเรื่องราวผ่านลวดลายที่บรรจงแกะสลักลงบนต้นเทียนสะท้อนพระราชกรณียกิจตลอด 70 ปีที่ทรงครองราชย์ของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พระมหากษัตริย์นักพัฒนาที่ทรงงานเพื่อประโยชน์สุขของเหล่าประชาราษฎร์ แสดงถึงความยิ่งใหญ่ของสถาบันพระมหากษัตริย์ไทย

ต้นเทียนพรรษาที่แกะสลักด้วยมือ 100% ของวัดไชยมังคละ จ.อุบลราชธานี ซึ่งกรุงเทพประกันชีวิตได้สนับสนุนการจัดทำนี้ แสดงถึงมนต์เสน่ห์ที่ดึงดูดใจ และมีความเป็นเอกลักษณ์ที่ควรค่าแก่การรักษา เช่นเดียวกับงานแห่เทียนพรรษาที่อยู่คู่ชาวอุบลฯ มาช้านาน มาร่วมสืบสานประเพณีครั้งยิ่งใหญ่นี้ด้วยตัวเองสักครั้งในชีวิต ณ ทุ่งศรีเมือง จ.อุบลราชธานี



กรุงเทพประกันชีวิต ชวนคนไทยร่วมปลูกดอกดาวเรือง ให้เหลืองสะพรั่ง พร้อมกันทั่วแผ่นดิน เพื่อน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ ในหลวงรัชกาลที่ 9

คุณวิพล วรเสหาฤท กรรมการผู้จัดการใหญ่ บมจ. กรุงเทพประกันชีวิต เผยว่า “กิจกรรมเชิญชวนประชาชนชาวไทย มาร่วมปลูกดอกดาวเรือง เพื่อให้บ้านสะพรั่งในช่วงพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ เพื่อร่วมน้อมถวายความอาลัยนอกเหนือจากการประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ และจัดทำนิทรรศการรวมเรื่องราวพระราชกรณียกิจพร้อมประดับอาคารสำนักงานใหญ่และสาขาทั่วประเทศ โดยกรุงเทพประกันชีวิตขอร่วมเป็นสื่อกลางให้ประชาชนชาวไทยได้ร่วมน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณถึงในหลวง

รัชกาลที่ 9” โดยประชาชนสามารถลงทะเบียนเพื่อรับเมล็ดพันธุ์ได้ที่เว็บไซต์ของบริษัท www.bangkoklife.com ได้ตั้งแต่วันที่ 9 สิงหาคม 2560 เป็นต้นไป

ทั้งนี้การปลูกดอกดาวเรืองควรปลูกช่วงวันที่ 15 ส.ค. 2560 เนื่องจากต้องใช้เวลา 55-60 วัน และจะบานนานกว่า 3 สัปดาห์ เพื่อให้ออกดอกบานทั่วแผ่นดินทันช่วงวันที่ 25-26 ตุลาคม ซึ่งเป็นช่วงพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบรมศพ ในหลวงรัชกาลที่ 9





BLA
Activities

กรุงเทพประกันชีวิต นำทีมที่ปรึกษาการเงิน จัดโปรโมชั่นแนวคิด “วางแผนก่อนใคร สบายใจไปทั้งปี” ที่โคราช



บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) นำทีมที่ปรึกษาทางการเงิน มาจัดโปรโมชั่น ร้อนแรง พร้อมแนะนำวางแผนการเงินรูปแบบใหม่กับบริการ “3B LINK แผนการลงทุนคู่ความคุ้มครอง” ภายใต้แนวคิด “วางแผน

ก่อนใคร สบายใจไปทั้งปี” ตอบโจทย์ทุกเป้าหมายที่ต้องการให้พร้อมรับมือกับโลกการเงินในยุคไทยแลนด์ 4.0 ในงานมหกรรมการเงิน มั่นใจ เอ็กซ์โป โคราช ครั้งที่ 11 โดยได้รับเกียรติจาก คุณสุวัจน์ ลิปตพัลลภ อดีตรองนายกรัฐมนตรี เยี่ยมชมบูธ โดยมีคุณพิศิษฐ คັນสนียเกียรติ ผู้บริหารพัฒนาการตลาดสามัญ (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 2) บมจ.กรุงเทพประกันชีวิต ให้การต้อนรับ

กรุงเทพประกันชีวิต ต่อยอดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชน มอบความสุขเปิดโลกสดใส แก่ผู้สูงวัยทั่วประเทศ



ปัจจุบันประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ซึ่งมาพร้อมกับความกังวลในด้านต่างๆ โดยเฉพาะปัญหาด้านสายตาและการมองเห็น กรุงเทพประกันชีวิต จึงมุ่งมั่นที่จะร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลและแบ่งปันความสุขแก่ผู้สูงวัยที่มีปัญหาด้านสายตาและการมองเห็นภายใต้โครงการ “ร่วมสร้างความสุข โลกสดใส สำหรับผู้สูงวัย จากใจกรุงเทพประกันชีวิต” อย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 โดยได้จัดกิจกรรม

ไปแล้วรวมกว่า 40 แห่ง และได้มอบแว่นตาแก่ผู้สูงวัยแล้วกว่า 15,000 ราย

คุณวิพล วรเสาทฤท กรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) กล่าวเสริมว่า “นับแต่ปี 2556 ถึงปัจจุบัน เราได้จัดโครงการไปแล้วในพื้นที่ 52 อำเภอทั่วประเทศ และในปี 2560 นี้ เราได้เดินทางสานต่อโครงการอย่างต่อเนื่องในอีก 12 อำเภอ โดยเริ่มจากเขตภาคเหนือมีผู้สูงวัยให้ความสนใจเข้า

ร่วมโครงการ กว่า 250 ราย ในแต่ละพื้นที่ เพื่อรับการตรวจสุขภาพและวัดสายตาพร้อมประกอบแว่นตา

ทั้งนี้ กรุงเทพประกันชีวิต ยังคงเดินหน้าจัดกิจกรรมเพื่อสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงวัย และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างคุณค่าแก่สังคม พร้อมพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีแก่ประชาชน ด้วยเราเชื่อว่าจะนำมาซึ่งชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

กรุงเทพประกันชีวิต หนุนนักกรีฑาทีมชาติไทยสู่ศึกกีฬาซีเกมส์ 2017 ณ กัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย



บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) มุ่งสนับสนุนการกีฬาแห่งประเทศไทยแห่งประเทศไทยสู่ศึกกีฬาซีเกมส์ 2017 ครั้งที่ 29 ต่อเนื่องเป็นปีที่ 5 ณ กัวลาลัมเปอร์ ประเทศมาเลเซีย เพื่อย้ำแนวคิด “การส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกาย เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า” โดยพล.ต.อ.สันต์ ศรุตานนท์ นายกสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ รับมอบกรมธรรม์ประกันชีวิตรวมกว่า 182 ล้านบาท จากวิพล วรเสาทฤท กรรมการผู้จัดการใหญ่ บมจ. กรุงเทพประกันชีวิต ให้แก่คณะโค้ชผู้ฝึกสอนและคณะนักกรีฑาไทยทีมชาติไทย เพื่อสนับสนุนสร้างความพร้อมและความมั่นใจทั้งทางกายและทางใจให้กับนักกีฬาสามารถฝึกซ้อมได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ



Happy Plus

ฟาร์มสุข ไอศกรีม

โครงการเปลี่ยนผู้ด้อยโอกาส เป็นผู้ได้โอกาส

Happy Plus วันนี้จะพาทุกคนมาทำความรู้จักกับโครงการดีๆ ที่มอบโอกาสให้กับเด็กๆ ได้มีอาชีพ มีรายได้ ไปทำความรู้จักกับเขากันดีเลยดีกว่า "คุณชัยฤทธิ์ อิ่มเจริญ" หรือ "คุณบอม" ผู้ก่อตั้งโครงการ ฟาร์มสุข ไอศกรีม

โครงการ “ฟาร์มสุข ไอศกรีม” เกิดขึ้นมาได้อย่างไร

ย้อนไปเมื่อ 6 – 7 ปีที่แล้ว เป็นครั้งแรกที่เริ่มทำไอศกรีมแล้วไปบริจาคให้น้องๆ ผู้ด้อยโอกาส ตอนนั้นไม่ได้ตั้งใจว่าจะทำโครงการนี้ แต่หลังจากที่ได้เห็นเด็กๆ มีความสุขจากการได้รับไอศกรีม เราก็เกิดความรู้สึกที่ไม่เคยเป็นมาก่อน มันคือ “ความสุขจากการให้เป็นครั้งแรกของชีวิต” และนี่เองคือจุดเปลี่ยนที่ทำให้เกิดโครงการ “ฟาร์มสุข ไอศกรีม” ขึ้นมา

“ฟาร์มสุข ไอศกรีม” กิจการเพื่อสังคม

สำนักงานสร้างเสริมกิจการเพื่อสังคมแห่งชาติ หรือ สกส. ได้สนใจโครงการนี้ เราเลยได้ไปอบรมเรื่องกิจการเพื่อสังคม เลยได้ไอเดียสอนน้องๆ ทำไอศกรีม แล้วนำผลผลิตที่เด็กๆ ทำมาขาย รายได้ก็ให้กับน้องๆ ด้วยส่วนหนึ่ง และอีกส่วนก็นำมาเป็นทุนต่อยอดโครงการนี้ต่อไป **ใครๆ ก็สามารถเป็นผู้ให้โอกาสแบบเราได้**

โครงการนี้ก็จะมียอดไปและดีขึ้นกว่าเดิม เราอยากจะทำไอศกรีมให้ดีกว่านี้ หากผู้อ่านคนไหนสนใจโครงการของเราและต้องการสนับสนุนก็สามารถบริจาคเงินได้ หรือถ้าอยากอุดหนุน “ฟาร์มสุขไอศกรีม” ก็ได้เพราะทุกเดือนเราจะเปิดรับออเดอร์ โดย inbox มาหาเราได้ทาง Facebook : FarmSookIceCream แล้วมาเป็นผู้มอบโอกาสด้วยกันนะครับ



Good To Give



ถักทอสายใยอบอุ่น สร้างสรรค์ บุญสู่สังคม ปีที่ 3

Until 31st December

Place : Arts & Crafts สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

About : ขอเชิญอาสาสมัครร่วมถักทอหมวกไหมพรม มอบให้ผู้ประสบภัยหนาว ซึ่งเป็นโครงการที่เกิดจากการรวมตัวกันของบุคลากรในสภาพัฒน์ ที่รักงานฝีมือและใช้เวลาว่างเพื่อสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้สังคม จำนวนอย่างน้อย 5,000 ใบ เพื่อนำไปบริจาคร่วมกับมูลนิธิและหน่วยงานต่างๆ ที่ช่วยเหลือผู้ประสบภัยหนาว สอบถามรายละเอียดได้ที่ 02-280-4085 ต่อ 5419 หรือ 5422

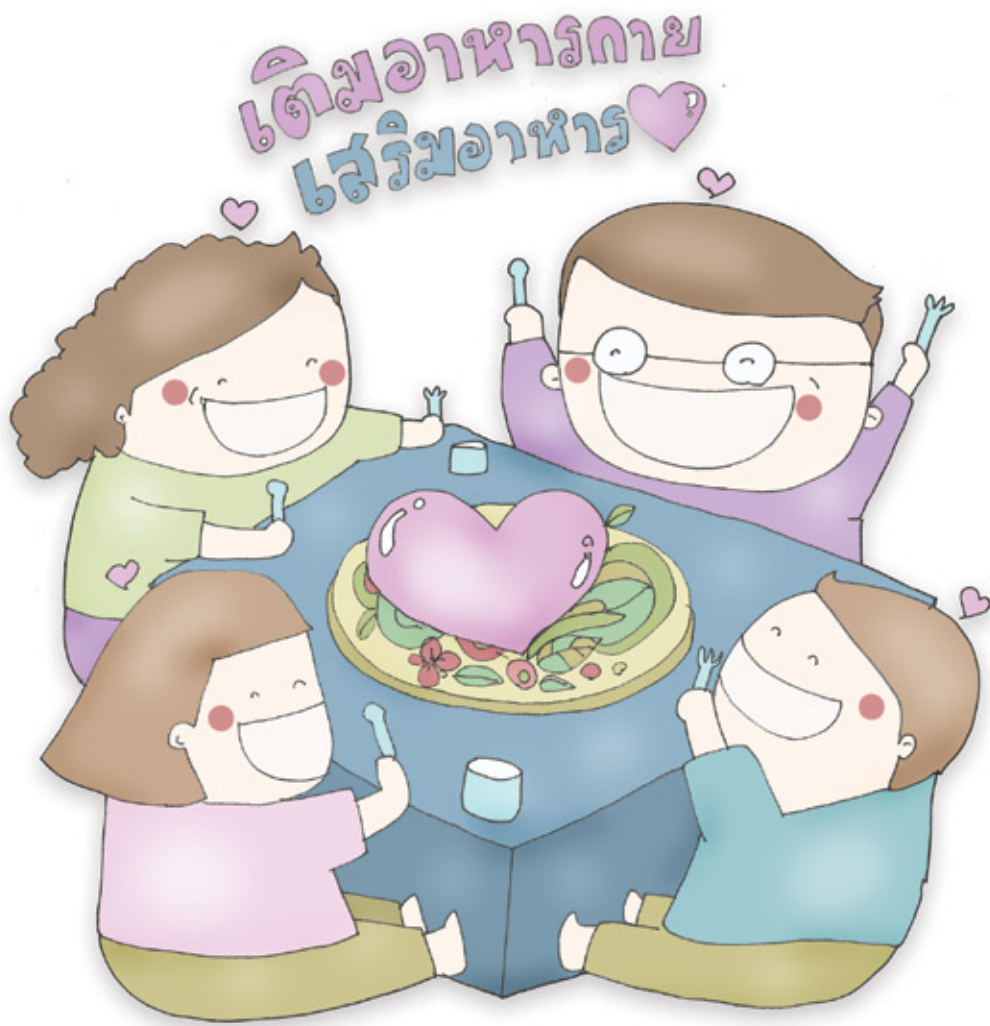


อาสาสมัคร เช็กอุปกรณ์ คอมพิวเตอร์

Anytime

Place : มูลนิธิกระจกเงา

About : เนื่องจากที่มูลนิธิกระจกเงาในแต่ละเดือนจะมีผู้ที่บริจาคอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เข้ามามากมาย จึงได้มีการจัด ตรวจสอบเช็ค อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ เม้าส์ คีย์บอร์ด และหน้าจอคอมพิวเตอร์ เพื่อส่งให้โรงเรียนขนาดเล็ก ทุกวันเสาร์ ที่ 2 และ 4 ของเดือน ช่วงเวลา 10.00-16.00 น. ใครที่สนใจอยากจะเข้าร่วมกันช่วยเหลือน้องๆ ก็มากันได้ รับอาสาครั้งละไม่เกิน 20 คน สอบถามรายละเอียดได้ที่ 092-267-6292



“กินของดีๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
อยู่กับคนที่รู้สึกดีเพื่อให้หัวใจพอโต”

อย่าลืมนดูแลสุขภาพโดยการกินของดีมีประโยชน์
เพื่อให้เราได้มีชีวิตยืนยาวที่จะอยู่กับคนที่เรารัก
เพื่อเป็นการเติมเต็มความสุขให้หัวใจ :)

ภาพและเรื่องโดย คิ้วดำ

โครงการ บีแอลเอ อุ่นใจ โรคภัย

คุ้มครองยาว...
ครอบคลุม 5 กลุ่มโรคภัยแรง



โรคภัยแรง...ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด เพียงตั้งรับความเสี่ยงตั้งแต่วันนี้
ด้วยโครงการ **บีแอลเอ อุ่นใจ โรคภัย**
ให้คุณอุ่นใจ...หมดกังวลเรื่องค่ารักษาพยาบาล

- ✓ รับประกันภัยตั้งแต่อายุ 20-75 ปี
- ✓ คุ้มครองชีวิตและโรคภัยแรงยาวนานถึงอายุ 90 ปี
- ✓ คุ้มครอง 5 กลุ่มโรคภัยแรง รวม 11 โรค*
- ✓ เบี้ยประกันภัยคงที่ตลอดสัญญา
- ✓ ชำระเบี้ยสบายๆ ถึงอายุ 90 ปี
- ✓ แดงสุขภาพ ไม่ต้องตรวจสุขภาพ**

*โรคภัยแรง 11 โรค : โรคมะเร็งระยะไม่ลุกลาม โรคมะเร็งระยะลุกลาม เนื้องอกในสมองชนิดที่ไม่ใช่เนื้องอก โรคลำไส้เนื้องอก การผ่าตัดเส้นเลือดเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ โรคหลอดเลือดหัวใจที่รักษาด้วยการสวนหลอดเลือดหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันจากการขาดเลือด โรคระบบประสาทมีสติเฟื่องสเคลอโรสิส โรคหลอดเลือดสมองแตกหรืออุดตัน สมองอักเสบจากเชื้อไวรัส และโรคหลอดเลือดในสมองไม่พองที่ต่อรักษาโดยการผ่าตัด

**กรณีนี้ขึ้นอยู่กับผลการตรวจสุขภาพไม่เพียงพอสอดคล้องการพิจารณารับประกันภัย การบริษัทออกขออนุมัติเงินในการปรับอัตราตรวจสุขภาพก่อนรับประกันภัย

ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง

ติดต่อตัวแทนประกันชีวิต และที่ปรึกษาการเงินกรุงเทพประกันชีวิต
โทร. 02-777-8888 www.bangkoklife.com

 **กรุงเทพประกันชีวิต**
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

พบความสุขที่มากกว่า

สมาชิกรวม BLA Happy Life Club



*พิเศษ เฉพาะลูกค้าผู้ถือกรมธรรม์รายบุคคล
กรุงเทพประกันชีวิตเท่านั้น

บัตรเดียวที่ให้คุณมีความสุขมากกว่าใคร ร่วมทริปกิจกรรมสุดเอ็กซ์คลูซีฟ
กับครอบครัว BLA Happy Life Club พร้อมรับส่วนลด และสิทธิพิเศษมากมายจากร้านค้าชั้นนำ
*ไม่เสียค่าใช้จ่ายในการสมัครสมาชิกกลับ

สมัครสมาชิกง่ายๆ ผ่าน 3 ช่องทาง

1 สมัครผ่าน
Call Center
โทร 02-777-8888

2 สมัครผ่านสำนักงาน
สาขาทั่วประเทศ
โดยการกรอกแบบฟอร์มในสมัคร

3 สมัครผ่านทางเว็บไซต์
www.bangkoklife.com/happylifeclub



สมัครทางเว็บไซต์
สแกนที่นี่



- คลิกปุ่ม "สมัครสมาชิก" ที่แถบด้านบนเว็บไซต์
- กดลงทะเบียนการใช้งานครั้งแรก เพื่อตั้งชื่อผู้ใช้งานและรหัสผ่าน
- เข้าสู่ "ระบบบริการลูกค้า" ด้วยชื่อผู้ใช้งานและรหัสผ่านที่ลงทะเบียนไว้ เพื่อกดข้อมูลในใบสมัครออนไลน์ "BLA Happy Life Club"