

HappyLife

Lifestyle 360°

เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

 กรุงเทพมหานคร



ถึงเวลาขยับ
เพื่อชีวิตโรคร้าย



ก้าวสู่วัยเกษียณ
อย่างสดใสต้องใส่ใจ
"การวางแผน"



เลี้ยงลูกวัยรุ่น
ไม่รุ่นอย่างที่คิด



ฉบับที่
13
กรกฎาคม-กันยายน 2560

Contents

04

Happy Scoop

Time To Move
ถึงเวลาขยับ
เพื่อจัดโรคร้าย



08

Money Matter

อย่าใช้บัตรเครดิตแบบนี้
ถ้าไม่อยากเป็นหนี้หิวโต

10

Money Plan 360°

ก้าวสู่วัยเกษียณอย่างสดใส
ต้องใส่ใจ "การวางแผน"



12

Lifespiration

หยก - คุณานาภ รัตนวงษ์กร
เจ้าของแบรนด์ชุดว่ายน้ำ
ที่ได้รับแรงบันดาลใจมาาก
การเดินบันได



15

Eat Am Are

อาหารสุขภาพ
อยากกินดี
ต้องเลือกกินให้เป็น



29

BLA Activities

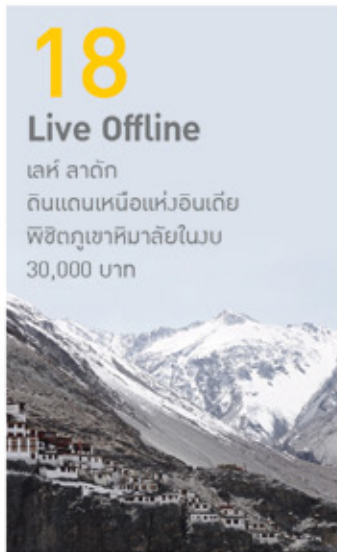
16

Happy Go Round

18

Live Offline

เล่น ลาดัก
ดินแดนเหนือแห่งอินเดียน
พีชิตกูเซาหิมาลัยไมบ
30,000 บาท



24

The Sixpack

"ลดน้ำหนักชนิดวิธ 10 ปีที่ไม่ยอม"
โดยคุณนัท Dance Your Fat Off

25

Happy Life Club

คลับของคนแฮปปี้
ที่มีแต่กิจกรรมดีๆ



33

Happy Plus

"หมอบีโกล" สัตวแพทย์อาสาฯ
นางฟ้าใจดีของเหล่าสัตว์เลี้ยง

Good to Give

34

ดีต่อใจ

HappyLife

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

เจ้าของ
บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)
23/115-121 รอยัลดีซีดีเวนิว 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



“สุขภาพ” สิ่งมีค่ามากที่สุด... ในสังคมยุคปัจจุบันความเร่งรีบที่ต้องทำงานแข่งกับเวลา ทำให้ไม่มีแม้แต่จังหวะที่จะหันมาดูแลตัวเอง ดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรง จนมีคำกล่าวว่า **"มนุษย์สละสุขภาพเพื่อหาเงิน แล้วสุดท้ายก็สละเงินเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ"** เราอยากเป็นแบบนี้จริงหรือ?

แต่การดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีก็มีอยู่หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการกิน การพักผ่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการออกกำลังกาย หลายคนพยายามหาบารุงร่างกายสารพัดอย่างเพื่อมาเติมเต็มให้ชีวิตดีขึ้น มีสุขภาพแข็งแรง แต่รู้หรือไม่ว่ายาคือสิ่งที่ดีที่สุดในนั้นแท้จริงแล้วเราสามารถสร้างขึ้นได้เอง นั่นก็คือการออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยรักษาโรคทางกายได้แล้ว ยังรักษาโรคทางใจได้อีกด้วย แถมยังไม่ต้องเสียเงินสักบาท รู้แบบนี้แล้ว "มาออกกำลังกายกันเถอะ"

สุดท้ายนี้กรุงเทพประกันชีวิต หวังเป็นอย่างยิ่งว่า HappyLife ฉบับนี้จะเป็นส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่งที่ช่วยให้ทุกท่านเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพราะสุดท้ายแล้วสิ่งที่มีค่ามากที่สุดไม่ใช่ทรัพย์สินสมบัติหรือเงินทอง แต่เป็นสุขภาพที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยต่างหากที่ใครหลายคนหลงลืมไป เพราะฉะนั้นอย่าปล่อยให้หายไป "มาออกกำลังกายกันเถอะ"



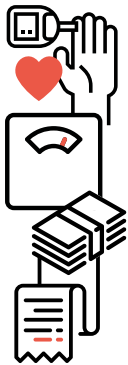
วิพล วรเสาทฤก

กรรมการผู้จัดการใหญ่

บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน)

เคยได้ยินกันไหมกับวลีดัง "เอาสุขภาพไปแลกเงิน เพื่อเอาเงินไปรักษาสุขภาพ" เรื่องจริงในยุคสังคมปัจจุบันที่เรามักเห็นความสำคัญของ "เงิน" มาก่อน "สุขภาพ" ทั่วๆ ที่การออกกำลังกายเป็นการลงทุนเพื่อสุขภาพของเราเองแบบไม่ต้องเสียเงินสักบาท และก่อนจะไปดูประโยชน์ของการออกกำลังกายที่คุณอาจจะคาดไม่ถึง ลองแวะไปดูโทษของการไม่ยอมขยับร่างกายกันดูก่อน ว่าจะมีผลเสียมากแค่ไหน..บอกเลยวันนี้มีอ้อ!!

สูญเสียกันไปเท่าไร.. กับแค่คำว่าไม่ออกกำลังกาย



- การมีกิจกรรมทางกายลดลงทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
สิ่งที่ตามมาคือการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจ เป็นต้น
- องค์การอนามัยโลกระบุว่า น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นคือภาวะ
อ้วน ความมุษยชาติ เพราะการเป็นเบาหวานจะนำไปสู่โรค
อีกหลายโรค
- นิตยสารการแพทย์แลนเซตของอังกฤษกล่าวว่า การไม่ออกกำลังกาย
ทำให้เศรษฐกิจโลกได้รับความเสียหายจากค่าใช้จ่ายบริการ
สุขภาพปีหนึ่งไม่ต่ำกว่า 2,229.15 ล้านบาท

โทษของการไม่ออกกำลังกายนั้นไม่ได้เสียแค่ตัวเรา แต่ยังมีส่งผลต่อโลกเลยก็ด้วย วันมาดุกันต่อว่าคำว่าออกกำลังกาย เป็น "ยาวิเศษ" สามารถต้านโรคร้าย เป็นเรื่องจริง หรือแค่คำพูดเท่ๆ กันแน่

ประเทศมหาอำนาจอย่างสหรัฐอเมริกา ยกย่องการออกกำลังกายเป็น "ยาวิเศษ" เพราะไม่ใช่แค่ช่วยป้องกันโรคร้าย แต่ยังช่วยให้ร่างกายหลั่งสารแห่งความสุข หรือ "สารเอ็นดอร์ฟิน" ที่ทำให้สมองและระบบประสาทสัมผัสทำงานดีขึ้นด้วย เรียกว่ารับโชค 2 ต่อ เพราะดีต่อกาย และดีต่อใจ



Mlove

ถึงเวลาขยับ เพื่อจัดโรคร้าย



ประโยชน์ ของการออกกำลังกาย



- ทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน เพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ
- ชับของเสียของเซลล์ออกจากร่างกาย เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ ที่ออกมาพร้อมลมหายใจ
- กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรงขึ้น สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดี
- ต่อมไร้ท่อทำงานดีขึ้น เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต
- ลดไขมันในเลือด กล้ามเนื้อ และทำให้กระดูกแข็งแรง
- ระบบภูมิคุ้มกัน หรือระบบอิมมูน ของร่างกายแข็งแรงดีขึ้น
- ลดความเครียด และป้องกันโรคร้ายต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง ไมเกรน โรคหัวใจ ชับถ่ายผิดปกติ

คอนเฟิร์มแล้ว ออกกำลังกายจัดโรคร้าย ได้ซัวร์!! แต่ก่อนที่เราจะไปชวนกันขยับ ต้องมาปรับทัศนคติก่อน ห้ามคิดเด็ดขาดว่าการออกกำลังกายคือการลงโทษ เพื่อชดเชยสิ่งที่กินไป เพราะจะทำให้เราสร้างวินัยในการออกกำลังกายไม่สำเร็จ และการออกกำลังกายมากเกินไป ก็ทำให้เป็นอันตรายได้ เช่น ประจำเดือนขาด อวัยวะภายในร่างกายทำงานมากเกินไป

โดยทั่วไปทางการแพทย์แนะนำให้ออกกำลังกายประมาณ 10 – 30 นาที ต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน หรือ วันเว้นวัน ถ้าออกกำลังกายแล้วรู้สึกเหนื่อย ก็ให้หยุดพักก่อน แล้วจึงทำต่ออีกจนครบเวลา 30 นาที ก็ได้

เคล็ดลับ ออกกำลังกายอย่างไรให้ปลอดภัย

- ก่อนออกกำลังกาย ควรรับประทานอาหารรองท้อง เช่น ดื่มนม
- อบอุ่นร่างกาย 5 - 10 นาที ป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
- ไม่ควรหักโหมมากในครั้งแรกๆ แต่ควรทำอย่างต่อเนื่อง
- หลังออกกำลังกายอย่าหยุดทันที ให้วิ่งช้าๆ จนการหายใจเข้าสู่ภาวะปกติ

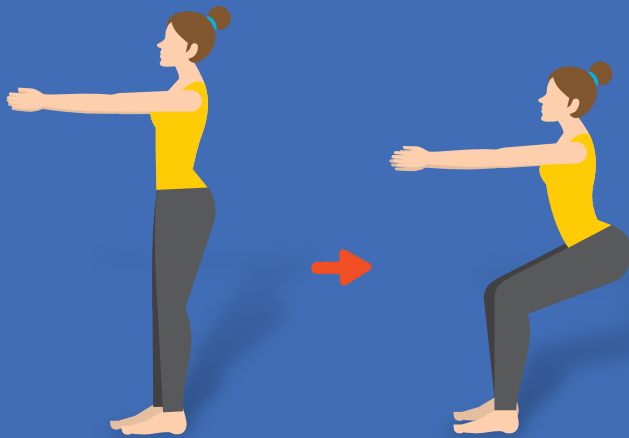
รู้เรื่องออกกำลังกายกันไปครบถ้วนแล้ว แต่หลายคนก็ยังมีปัญหา โดยเฉพาะเรื่องเวลา แต่วันนี้ปัญหานั้นจะหมดไป เพราะเรามีเทคนิคออกกำลังกายที่ช่วยให้คุณประหยัดเวลาแบบสุดๆ และทำได้เลยที่บ้านแบบไม่ต้องว้อฟิตเนส



สละเวลาวันละนิด

รับรองชีวิตจะสดใส!!

ทำออกกำลังกายง่ายๆ สำหรับคนไม่มีเวลา

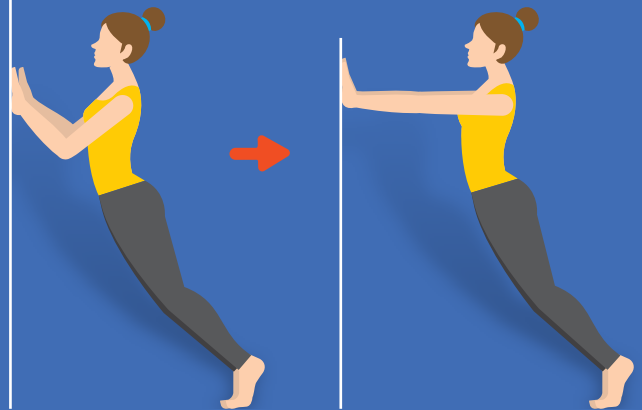


ท่าลูกนั่ง

แยกเท้าทั้ง 2 ข้างออกเล็กน้อย ยื่นแขนออกไปข้างหน้า ย่อตัวลง และยืดกลับมาเท่าเดิม ทำ 10-15 ครั้ง ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนล่าง และลดต้นขา

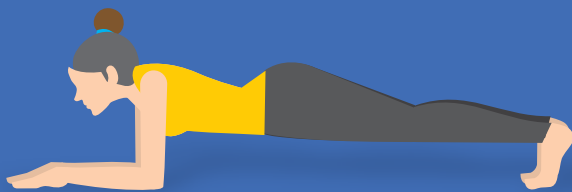
ท่าดันกำแพง

ใช้มือทั้ง 2 ข้างดันกำแพงไว้ แล้วผลักลำตัวเข้าหากำแพง จากนั้นดันลำตัวออกให้สุดแขน ทำ 10-15 ครั้ง จะทำให้ช่วงแขนแข็งแรง และหน้าอกกระชับขึ้น



ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อ

นั่งตัวตรง ตะแคงศีรษะไปด้านข้างช้าๆ ใช้มือช่วยกดศีรษะเบาๆ จนรู้สึกตึงบริเวณบ่าและคอด้านหลัง ทำค้างไว้ 10 วินาที 5-10 ครั้ง แล้วสลับข้าง จะช่วยให้ผ่อนคลายร่างกายมากขึ้น



ท่าบริหารหน้าท้อง

ให้นอนคว่ำลงกับพื้นเท้าชิดกัน ใช้มือและเท้ารับน้ำหนักตัว 30 วินาที - 1 นาที แล้วผ่อนคลายท่าลง จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้แขน มือ และกล้ามเนื้อหน้าท้องไปพร้อมๆ กัน



ขอให้มีความสุขกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี จิตใจดี อารมณ์ดี เบื่อร่างกายแข็งแรง และความเครียดลดลง โรคภัยจะได้ไม่มาเยี่ยมเรา

ปกป้องความสุขของครอบครัวด้วย บีแอลเอ ทุพพลภาพ โพรเทค



คุ้มครองการค่าใช้จ่ายของตนเองและคนข้างหลัง สูงสุดถึง 30 ล้านบาท

- ✓ รับประกันภัยตั้งแต่อายุ 15 - 65 ปี (คุ้มครองสูงสุดถึงอายุ 75 ปี)
- ✓ สัญญาแบบปีต่อปี สามารถต่ออายุได้เท่ากับระยะเวลาตามสัญญาประกันชีวิตหลัก สูงสุดถึงอายุ 74 ปี
- ✓ จำนวนเงินเอาประกันภัยขั้นต่ำ 300,000 บาท หรือสูงสุด 10 เท่า ของจำนวนเงินเอาประกันภัยของสัญญาประกันชีวิต แต่ไม่เกิน 30,000,000 บาท
- ✓ คุ้มครองกรณีตกเป็นบุคคลทุพพลภาพถาวรสิ้นเชิง อันเป็นผลมาจากการเจ็บป่วย หรือการบาดเจ็บ หรือจากการสูญเสียอวัยวะ*

*ความคุ้มครองเป็นไปตามเงื่อนไขที่บริษัทกำหนด บริษัทจะจ่ายจำนวนเงินเอาประกันภัยตามความคุ้มครองของสัญญาเพิ่มเติมและสัญญาเพิ่มเติมนี้สิ้นผลบังคับทันที

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



กรุงเทพประกันชีวิต
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า



รัฐสั่งเก็บภาษีน้ำหวาน เพื่อสุขภาพคนไทย

ปีนี้มาแรงแข่งทางโค้งสำหรับการเก็บภาษีของภาครัฐต่อจากภาษีแอลกอฮอล์ ตอนนี้นำมาถึงคิวของ "ภาษีน้ำหวาน" ที่จะปรับขึ้น โดยมาพร้อมกับคอนเซ็ปต์ "เพื่อทำให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้น" ส่งผลให้ผู้ประกอบการในอุตสาหกรรมเครื่องดื่มต่างร้อนๆ หนาวๆ โดยเฉพาะกลุ่มเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลมาก เนื่องจากต้องเสียภาษีเพิ่มขึ้น หากไม่ลดปริมาณน้ำตาลให้ต่ำกว่า 10% หรือ 10 กรัมต่อปริมาณเครื่องดื่ม 100 มล. ซึ่งจะให้เวลาผู้ผลิตปรับสูตรเครื่องดื่ม 2 ปี นับตั้งแต่วันที่ 16 ก.ย. 2560 จนถึงวันที่ 30 ก.ย. 2562



ฟอร์บส์

จัดอันดับมหาเศรษฐีไทย "เจียร์วอนท์" ยัมครองเบอร์ 1



นิตยสาร Forbes ได้ทำการจัดอันดับ 50 อภิมาเศรษฐีไทยประจำปี 2560 "ตระกูลเจียร์วอนท์" แห่งเครือเจริญโภคภัณฑ์ ยังคงครองตำแหน่งอันดับที่ 1 ด้วยมูลค่าทรัพย์สิน 7.418 แสนล้านบาท ส่วนอันดับ 2 ยังคงเป็น "เจริญสิริวัฒนภักดี" ด้วยมูลค่าทรัพย์สิน 5.313 แสนล้านบาท ตามมาด้วย "ตระกูลจิราธิวัฒน์" เป็นอันดับ 3 ด้วยมูลค่าทรัพย์สิน 5.278 แสนล้านบาท ทั้งนี้ทำเนียบอภิมาเศรษฐีของไทยในปีนี้ได้มีโอกาสต้อนรับหน้าใหม่ถึง 3 คน ได้แก่ **อิทธิพัทธ์ พีระเดชาพันธ์** เจ้าของสาหร่ายเถาแก้วน้อย ซึ่งนับเป็นมหาเศรษฐีด้วยอายุเพียง 32 ปี มีมูลค่าสินทรัพย์ 2.104 หมื่นล้านบาท ตามมาด้วย **วินัย เตียวสมบุญภัก** ผู้ก่อตั้ง ไทยฟู้ดส์ กรุ๊ป จากฟาร์มเลี้ยงไก่เพียง 20,000 ตัว มีทรัพย์สินถึง 2.587 หมื่นล้านบาท และ **ณัฐชไม ถนอมบุญเจริญ** แห่งคาราบาวแดง ผู้ร่วมก่อตั้งธุรกิจกับ **แอ็ด คาราบาว** มีมูลค่าทรัพย์สิน 2.035 หมื่นล้านบาท

เดินหน้าสังคมไร้เงินสด

คลังจัดแจกเงินล้าน หุนใช้บัตรเดบิต

โลกกำลังจะหมุนไป ถึงเวลาที่ชาวไทยจะก้าวเข้าสู่ "สังคมไร้เงินสด" หลังจากแต่ละแบงก์กระหน่ำโปรโมชันชวนคนมาใช้จ่ายผ่าน "บัตรเดบิต" ภาครัฐไม่น้อยหน้าเพราะกระทรวงการคลังทุ่ม 84 ล้าน จัดแจกรางวัลทุกเดือนรวม 1 ปี (1 มิ.ย. 60 - 31 พ.ค. 61) มีรางวัลสูงสุด 1 ล้านบาท 1 รางวัล และรางวัลอื่นๆ ตั้งแต่ 100,000 - 2,000 บาท รวม 1,001 รางวัล คิดเป็นเงิน 5.6 ล้านบาทต่อเดือน สำหรับผู้มีสิทธิ์ได้รับรางวัลได้แก่ ร้านค้าที่ติดตั้งเครื่องอีดีซี และประชาชนที่ใช้บัตรเดบิตในการชำระค่าสินค้าและบริการในประเทศ (ไม่รวม E-commerce และการโอนเงิน) โดยหลังจากชำระด้วยบัตรเดบิต ธนาคารจะส่งเลขที่อ้างอิงเข้ามายังคนกลางเพื่อสุ่มแจกรางวัล โดยจะแจกรางวัลทุกวันที 16 ของเดือน ซึ่งครั้งแรกคือวันที่ 16 มิ.ย. ที่ผ่านมา

รู้หรือไม่?

ปัจจุบันมีผู้ถือบัตรเดบิตราว **55 ล้าน** บัตร แต่นำไปใช้จ่ายเพื่อชำระสินค้าเพียง **10%** เท่านั้น

อย่าใช้บัตรเครดิตแบบนี้ ถ้าไม่อยากเป็นหนี้หัวโต



บัตรเครดิตนี้ถ้าใครใช้เป็นมันจะมีประโยชน์ แต่ถ้าใช้ผิดประเภทอาจจะโดนกองดอกเบี้ยยล้นทับ กันมาด้วยกันว่าเราไม่ควรใช้บัตรเครดิตไปกับเรื่องไหนบ้าง



ใช้จ่ายหนี้

ถือเป็นการใช้บัตรเครดิตที่ผิดอย่างร้ายแรงที่สุด เพราะการใช้บัตรเครดิตชำระหนี้อื่นๆ เช่น ค่าผ่อนบ้าน ค่าผ่อนรถ หรือแม้แต่บัตรเครดิตใบอื่น มันไม่ได้ช่วยให้มีหนี้สินลดลง แต่มันทำให้มีหนี้สินเพิ่มขึ้นไปอีกนั่นเอง



ใช้กดเงินสด

เป็นการสร้างหนี้เพิ่มแบบคูณสอง เพราะมีค่าธรรมเนียมทันที 3% (บวก VAT เข้าไปอีก 7%) โหนจะอัตราดอกเบี้ยที่สูงสุดถึง 28% ต่อปี ซึ่งจะถูกคำนวณทันทีตั้งแต่วินาทีที่กดเงินสด ทางที่ดีใช้บัตรรูดซื้อสินค้าอย่างเดียวนะดีที่สุด



ใช้ตามอำเภอใจ

ไม่สนใจวงเงินที่คงเหลือในบัตร ใช้เพลินจนมากเกินกว่าจำนวนเงินสดที่มีอยู่ ทำให้ต้องเลือกจ่ายแค่ขั้นต่ำ ซึ่งเท่ากับว่าดอกเบี้ยก้อนใหญ่กำลังจะตามมาหลอกหลอน วิธีที่ดีที่สุดคือใช้จ่ายไม่เกิน 30% ของวงเงินบัตร

ออมแบบไหนดีกว่ากัน

"ประกัน" หรือ "กองทุน"

เป็นคำถามคาใจสำหรับใครหลายคนว่าเลือกแบบไหนดีระหว่าง "ประกัน" หรือ "กองทุน" วันนี้มีคำตอบมาให้แล้วลองตัดสินใจกันดูได้เลย

ประกันแบบออมเงิน

- ผลตอบแทนแน่นอนตามที่ระบุในกรมธรรม์
- ลดหย่อนภาษีได้ เฉพาะเบี้ยประกันชีวิต*
- ได้ทั้งการออมเงินและความคุ้มครองชีวิต



กองทุนรวม

- โอกาสรับผลตอบแทนสูง
- เป็นการลงทุนตามความเสี่ยงที่รับได้ แต่จะไม่คุ้มครองชีวิต
- ถ้าลงทุนในกองทุนรวม RMF หรือ LTF ลดหย่อนภาษีได้มากกว่า*

อยู่ที่ความต้องการของเรา ถ้าต้องการโอกาสที่จะได้รับผลตอบแทนสูงให้เลือก "กองทุน" แต่ถ้าต้องการผลตอบแทนที่แน่นอนและความคุ้มครองด้วย ต้องเลือก "ทำประกัน" แบบออมเงิน

*ตามหลักเกณฑ์ที่สรรพากรกำหนด



ก้าวสู่วัยเกษียณ อย่างสดใส ต้องใส่ใจ "การวางแผน"

คนในวัย 30 ปีที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้เป็นปกติ ก็อย่าเพิ่งไว้วางใจ แม้จะดูแลตัวเองดีแค่ไหนก็ยังสามารถเผชิญโรคร้ายได้ เพราะมลภาวะและสิ่งต่างๆ รอบตัว ทำให้ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้เป็นเรื่องที่เราไม่สามารถควบคุมได้ แต่สิ่งที่ทำได้คือ "การวางแผน" เพื่อบรรเทากรณีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับตัวเองและครอบครัว

มีข้อมูลว่าประชากรไทยอายุ 60 ปี จะเพิ่มขึ้นเป็น 20.5 ล้านคนในปี 2583 หรืออีก 23 ปีข้างหน้า โดยประชากรกลุ่มนี้ก็คือผู้ที่กำลังอยู่ในวัย 35 - 40 ปี ในปัจจุบันนั่นเอง เมื่อคนสูงวัยขึ้นรูปแบบของความเจ็บป่วยก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับความเสื่อมถอยของอวัยวะจะเพิ่มมากขึ้น และโรคของผู้สูงอายุส่วนใหญ่จะเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลระยะยาว



**เรื่องเงิน เรื่องสำคัญ เตรียมพร้อมไว้
รับรายจ่าย ยามเกษียณ !**



เงินใช้จ่ายประจำวัน



เงินค่ารักษาโรคเรื้อรัง



เงินก้อนสำรองหาก
เกิดเหตุไม่คาดฝัน

วางแผนการเงินแต่เนิ่นๆ ชีวิตหลังเกษียณดีแน่ๆ

รู้หรือไม่? ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจะสูงในช่วงวัยแรกเกิด หลังจากนั้นจะลดต่ำลงในช่วงหนุ่มสาว แล้วจะกลับมาสูงในวัยกลางคน และสูงที่สุดในวัยสูงอายุ แถมค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลนั้นเพิ่มขึ้นทุกปี จนมีคำกล่าวที่ว่า "เก็บเงินทั้งชีวิตเพื่อหมดไปกับค่ารักษาตอนแก่"

ยิ่งในปัจจุบันคนเรามีอายุเฉลี่ยสูงขึ้น เราจึงต้องคำนึงถึงค่าใช้จ่ายที่เพิ่มขึ้น ทั้งค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตต่างๆ ไหนจะต้องมีเงินเก็บมากขึ้นก่อนช่วงเกษียณ และหากต้องพบปัญหาด้านสุขภาพที่ต้องใช้เงินในการรักษาพยาบาลจำนวนมากก็อาจจะกระทบกับเงินที่จะต้องเหลือไว้ใช้ในการดำรงชีพของเราได้ การเริ่มต้นวางแผนด้านการเงินแต่เนิ่นๆ จะช่วยให้เรามั่นใจว่าสามารถใช้ชีวิตได้ตามเป้าหมายที่ต้องการ

วางแผนสุขภาพให้เป็นลดภาระค่าใช้จ่ายได้มาก

สำหรับค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในช่วงสูงวัยนั้น ต้องบอกว่าความแน่นอนก็คือความไม่แน่นอน ไม่มีใครรู้ว่าเมื่อเราสูงวัยขึ้นจะเกิดสภาวะเสื่อมในส่วนใด หลายคนจึงใช้วิธีการดูจากประวัติครอบครัว ดูจากวิธีการใช้ชีวิตของเราประกอบและหาทางป้องกันด้วยการดูแลด้านสุขภาพ ทั้งการออกกำลังกาย การเลือกทานอาหาร และการตรวจสุขภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีที่ควรทำแต่ก็ไม่สามารถรับประกันว่าเราจะไม่พบกับปัญหาด้านโรคภัย

ดังนั้นการมีหลักประกันเพื่อป้องกันค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้น ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อสถานะการเงินจากค่าใช้จ่ายก้อนโตที่ไม่คาดฝันนี้

ลดความเสี่ยงต่อสถานะการเงินด้วยหลักประกัน

นอกจากการวางแผนสุขภาพเพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาจากความเจ็บป่วยต่างๆ แล้วหลักประกันเพื่อป้องกันค่าใช้จ่ายที่เกิดจากโรคร้ายแรงต่างๆ ก็มีความสำคัญเช่นกัน ปัจจุบันมีแบบประกันโรคร้ายแรงให้เลือกหลากหลายรูปแบบ ซึ่งมีความคุ้มครองที่ครอบคลุมโรคร้ายแรงต่างๆ ที่เกิดขึ้น รวมทั้งมีเบี้ยประกันที่ไม่สูงมากนัก และยังมีแบบประกันที่ให้ความคุ้มครองเฉพาะโรคร้ายแรงหลักๆ ของผู้สูงวัยซึ่งจะมีเบี้ยที่

ต่ำกว่ามาก แต่ไม่ว่าจะเป็นแบบประกันแบบไหนเราก็ต้องทำตั้งแต่เนิ่นๆ ไม่ใช่จะทำประกันเมื่อเราทราบว่ามีปัญหาเกิดขึ้นแล้ว ซึ่งถึงตอนนั้นเราจะต้องรับภาระค่าใช้จ่ายด้วยตนเอง

ในการเลือกทำประกันสุขภาพและโรคร้ายแรง นอกเหนือจากเลือกแบบประกันที่เหมาะสมกับเรา สิ่งที่ต้องคำนึงคือการบริการของตัวแทนประกันชีวิตและบริษัทประกันชีวิตที่เราเลือกด้วย ควรจะศึกษาประวัติการให้

ความคุ้มครองรับผิดชอบของบริษัทประกันชีวิตว่าที่ผ่านมามีปัญหาการชดเชยจากการรับประกันหรือไม่อย่างไร และการเลือกตัวแทนประกันชีวิตก็ควรเป็นผู้ที่เต็มใจให้บริการหรืออาจเป็นคนที่เราคุ้นเคย การเลือกทำประกันจึงไม่เพียงเฉพาะดูจากอัตราเบี้ยประกันที่ต่ำกว่าเท่านั้น แต่ต้องดูให้รอบด้านเพื่อให้มั่นใจว่าเราจะได้รับความคุ้มครองตามที่ตกลงกันไว้จริง



Life
spiration



หทัยก

กฤษณาภา รัตนวุฒิก

เจ้าของแบรนด์ชุดว่ายน้ำ
ที่ได้รับแรงบันดาลใจมาจากการเต้นบัลเล่ต์

ผู้อ่านนิตยสาร HappyLife หลายๆ ท่านก็น่าจะออกกำลังกายกันเป็นประจำอยู่แล้ว แต่จะมีสักกี่คนที่ใช้แรงบันดาลใจในการออกกำลังกายจนมาเป็นอาชีพในฝันได้สำเร็จ วันนี้เราจะมาพูดคุยกับ คุณหทัย กฤษณาภา รัตนวุฒิก เจ้าของแบรนด์ Yorata ชุดว่ายน้ำ ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวด้วยดีไซน์จากชุดออกกำลังกายที่เธอชอบ นั่นคือ "การเต้นบัลเล่ต์"

เริ่มเต้นบัลเล่ต์เพราะชาโง้ว สู่การเต้นบัลเล่ต์อย่างจริงจัง

เต้นบัลเล่ต์ครั้งแรกตอนไหนหรือคะ?

อืม..ก็ตั้งแต่จำความได้เลยค่ะ คือตอนเด็ก หทัยเป็นคนชาโง้วค่ะ คุณแม่ก็เลยให้ไปเรียนบัลเล่ต์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะคุณแม่บอกว่าดูนางงามแล้วเขาเดินสวยก็อยากให้คุณเดินสวยแบบนั้น แต่ก็เป็นเรื่องที่ดีเพราะหลังจากนั้น หทัยก็เต้นบัลเล่ต์มาเรื่อยๆ เต้นแบบจริงจังเลยนะ ขึ้นเวทีแสดงอะไรทำมาหมด ด้วยความที่ตอนนั้นเราชอบเต้นมาก ตอนเรียนปริญญาตรี หทัยก็ได้เลือกเรียนที่คณะศิลปกรรมศาสตร์ จุฬาฯ เอกบัลเล่ต์แบบที่ต้องการ ซึ่งการเรียนคณะนี้ก็ทำให้หทัยรู้ว่าการเต้นบัลเล่ต์ไม่ใช่แค่เต้นสวยๆ เท่านั้น แต่ต้องเรียนถึงทฤษฎี อนาคตมีด้วยว่าการเต้นบัลเล่ต์ก็เหมือนการออกกำลังกาย เราจะรู้จักกล้ามเนื้อทั้งหมด และทำอย่างไรเพื่อลดอาการบาดเจ็บจากการเต้นบัลเล่ต์ ซึ่งความรู้ส่วนนี้ช่วยได้อย่างมากในเรื่องของการเต้นบัลเล่ต์

บัลเล่ต์กีฬาที่มีมากกว่าความสวยงาม

ถ้าพูดถึงการเต้นบัลเล่ต์ คนภายนอกอาจจะมองว่าเป็นการเต้นที่ช้าๆ อ่อนช้อย สวยงาม แต่จริงๆ แล้วการเต้นบัลเล่ต์เป็นการออกกำลังกายที่เหนื่อยมากๆ ถ้าเทียบกับการออกกำลังกายอื่นๆ แบบวิ่ง ฟิตเนส ก็จะออกได้เฉพาะส่วน แต่บัลเล่ต์เนี่ยมันไม่สามารถเจาะจงเป็นส่วนๆ ได้ เราต้องใช้กล้ามเนื้อแทบทุกส่วน เป็นเหมือนการออกกำลังกายแบบทั้งตัวเลยล่ะ แถมยังได้เรื่องของบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย





Life spiration



"ทุกอย่างที่ทำออกมา
เราทำเพราะความสุข
และคิดว่าสิ่งนี้
ก็จะทำให้คนที่ซื้อชุดของ
เราไปใส่มีความสุขด้วย
เหมือนกัน"

เพราะคนเราไม่ได้จำกัดความสุข ได้แค่อย่างเดียว

หยกเรียนปริญญาตรีที่จุฬาฯ เอก บัลเลต์ แล้วก็อีกใบในด้านของแฟชั่นที่ Raffles International College เพราะแฟชั่นเป็นสิ่งที่เราชอบมาตั้งแต่เด็กแล้วค่ะ ถึงขนาดตอน ม.ปลาย เคยบอกคุณพ่อว่าอยากลาออกมาเย็บผ้าด้วย ฮ่าๆ แต่ก็แน่นอนว่าไม่ผ่านเราก็เลยเบนเข็มมาทางด้านการศึกษาแทน แต่หลังจากเรียนๆ ไป เรายังอยากเย็บผ้าอยู่ดี ก็เลยตัดสินใจเรียนควบคู่กันไปเลย 2 ที่ จบมาก็ทำชุดบัลเลต์ลองขายก่อน แต่ชุดบัลเลต์ดีไซเนอร์มันค่อนข้างพิถีพิถันอยู่แล้ว เลยเหมือนว่าเราแทบจะไม่ต้องใช้ความรู้ด้านการออกแบบอะไรเลย

การเดินบัลเลต์และแฟชั่น 2 อย่างที่ดูเหมือนจะไม่เข้ากัน แต่ก็สามารถสร้างแรงบันดาลใจสู่ อาชีพในฝันได้

หยกออกกำลังกายโดยการเดินบัลเลต์ มาตั้งแต่เด็ก ก็เลยเป็นคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกายแบบอื่นเลย แต่จะชอบกิจกรรมแอโรบิคหรือชอบธรรมชาติ ดำน้ำเนี่ยชอบมาก ทำให้เราชอบไปทะเล คุณพ่อคุณแม่ไม่ให้เราใส่ชุดว่ายน้ำไปทะเล สงสัยกลัวไปมั้ง ฮ่าๆ เราก็เลยตัดชุดว่ายน้ำที่เป็นสไตล์บัลเลต์ใส่ไปทะเลเองซะเลย แต่มันไม่ได้ไปเนอะออกเป็นบัลเลต์มากกว่า คนที่เห็นก็ชอบเพราะว่ามันแปลกอยากใส่บ้าง ทำให้มีคนติดต่อมาเยอะ จ๊นขายเลยแล้วกัน กลายเป็นที่มาของแบรนด์ Yorata ชุดว่ายน้ำที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวด้วยการผสมลูกเล่นทางดีไซน์จากชุดบัลเลต์

หยกคิดว่าลูกค้าเขาไม่ได้คิดว่ามันเป็นชุดบัลเลต์อะไรหรอก แต่มันดูแปลกสวย มีความพริ้วๆ สไตล์ผู้หญิงๆ แล้วทุกดีไซน์หยกจะคิดเอง เพราะไม่ได้ตั้งใจที่จะทำออกมาเพื่อเป็นการตลาดว่าต้องขายได้เยอะๆ ขนาดนั้น แต่ทำออกมาเพราะความสุข และคิดว่าสิ่งนี้จะทำให้คนที่ซื้อชุดของเราไปใส่มีความสุขด้วยเหมือนกัน



The Plan

- อย่าท้อกับความฝัน ให้ลงมือทำและค่อยๆ เดินตามความฝันนั้นไปเรื่อยๆ อาจจะมีล้มบ้าง แต่สุดท้ายถ้าเราทำได้จะรู้ว่าที่ท้อมาทั้งหมดมันไม่สูญเปล่า
- เรื่องสุขภาพนั้นสำคัญ ควรหาเวลาออกกำลังกายบ้าง เป็นกีฬาที่ชอบหรือกิจกรรมที่ถนัด ถ้าร่างกายเราแข็งแรงแล้ว ก็สามารถทำตามความฝันได้เต็มที่
- ทุกอาชีพมีความเสี่ยง การทำประกันจึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะประกันสุขภาพ เวลาเมื่อเรื่องเจ็บป่วยต้องใช้เวลาเงินค่ารักษา ก็จะได้ไม่ต้องมาสบกวนเงินในส่วนของรัฐ

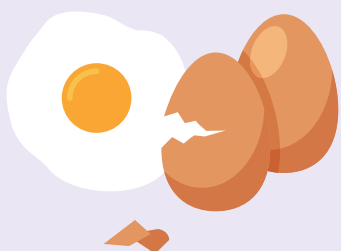




Eat
Am Are

อาหารสุขภาพ อยากกินก็ต้องเลือกกินให้เป็น

อาหารสุขภาพ ทางเลือกใหม่ของคนรักสุขภาพ แต่ยังมีคนจำนวนไม่น้อยที่เข้าใจผิดเรื่องอาหารสุขภาพอยู่ จากพระเอกจึงกลายเป็นผู้ร้ายซะอย่างวัน ได้เวลากำความเข้าใจกับอาหารสุขภาพกันใหม่ดีกว่า พร้อมแล้วมาเริ่มกันเลย



"ไข่"

แหล่งของคอเลสเตอรอล!?

การกินไข่ทำให้คอเลสเตอรอลเพิ่มขึ้นจริง แต่ไม่ใช่ไขมันไม่ดีอย่างที่เข้าใจผิดกัน เพราะเป็นการเพิ่มไขมันดี ช่วยลดการเกาะของไขมันในเส้นเลือด บำรุงสมอง ดวงตา และหัวใจ ไม่ใช่ตัวการของโรคภัยอย่างที่มักกันทางที่ดีกินไข่วันละ 1 ฟอง แนะนำเป็นไข่ต้มหรือเมนูไข่ที่ปราศจากน้ำมัน จะได้โปรตีนกำลังพอเหมาะกับร่างกาย

"โปรตีนบาร์"

กินแทนข้าว กินเท่าไรก็ได้ไม่อ้วน!?

หลายคนกินหลังออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ และกินบ่อยหรือกินแทนข้าว แต่รู้หรือไม่ โปรตีนบาร์มีแคลอรีสูงกว่าปริมาณโปรตีนที่ควรจะได้รับ และมีสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน หากกินโดยไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็อ้วนไม่รู้ตัวนะ

"นมพร่องมันเนย"

กินบ่อยๆ ไม่อ้วนหรอก!?

อาจจะจริงที่นมพร่องมันเนย มีส่วนประกอบของไขมันน้อยกว่านมปกติ เพราะเป็นนมที่ผ่านการกรองไขมันออก แต่นมชนิดนี้ก็พร่องประโยชน์หลายอย่างไปด้วย เช่น วิตามินเอ อี และดี สำหรับเด็ก หรือคนที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคไขมัน กินนมปกติดีกว่านะ



"อาหารออร์แกนิก"

กินอาหารออร์แกนิก

มีสารอาหารครบถ้วน!?

ผักออร์แกนิกที่ปลูก และดูแลแบบไร้สารเคมี ปนเปื้อนทุกชั้นตอนนั้น เมื่อนำมาปรุงเป็นอาหารก็มีสารอาหารเท่ากับอาหารปกติที่เราจับประทาน เพียงแต่ต้องเลือกปรุงเลือกทานอย่างเหมาะสม อย่าให้คำว่า ออร์แกนิก มาลวงเรา





Happy Go Round



ตลาดเกษตรอินทรีย์ และ สินค้าปลอดภัย

When: วันนี้ - 30 ก.ย. 2560

Where: ตลาด อ.ต.ก.

Why: อ.ต.ก. (องค์การตลาดเพื่อเกษตรกร) โดยกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จัดงานตลาดเกษตรอินทรีย์และสินค้าปลอดภัย เพื่อยกระดับคุณภาพมาตรฐานสินค้าเกษตรสู่ความยั่งยืน งานนี้มาช้อปสินค้าเกษตรอินทรีย์ที่มีคุณภาพและมาตรฐานสูง จากเกษตรกรผู้ปลูกสินค้าเกษตรอินทรีย์เองเลย รับรองว่าสด สะอาด เพราะมีตรารับรองจากกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ และหน่วยงานทั้งในและต่างประเทศ พร้อมกิจกรรมน่าสนใจมากมายภายในงาน

Get Ready: ใครที่กำลังหาผัก ผลไม้สดที่ปลอดภัยพิชอย่างแท้จริง แถมยังได้ช่วยเกษตรกรชาวไทยต้องมางานนี้เลย แต่งานนี้มีแต่อาหารสดนะ เพราะฉะนั้นเหมาะกับผู้พ่อบ้าน แม่บ้านที่จะซื้อวัตถุดิบไปทำทานเอง



Food & Hotel Thailand (FHT) 2017

When: 6 - 9 ก.ย. 2560

Where: ไบเทค บางนา

Why: งานแสดงสินค้าพรีเมียมเพื่อธุรกิจบริการระดับ 5 ดาวของไทยและภูมิภาคเอเชีย งานนี้จะได้พบกับผู้จัดแสดงกว่า 300 รายจาก 26 ประเทศ และแสดงสินค้ากว่า 850 แบรินด์ดัง จาก 21 ประเทศ ใครที่มีหัวธุรกิจและอยากจะทำในด้านนี้ก็ลองมาศึกษาดูก่อนได้

Get Ready: สำหรับผู้ที่มีกิจการ หรือกำลังจะมองหาธุรกิจบริการ ก็ลองมาดูที่งานนี้ เพื่อหาแรงบันดาลใจ ไม่แน่ว่าคุณอาจจะเป็นเจ้าของธุรกิจในอนาคตก็ได้

งานประเพณีบุญสารทเดือนสิบ เมืองนคร

When: 16 - 25 ก.ย. 2560

Where: ณ สวนสมเด็จพระศรีนครินทร์ 84 ทุ่งท่าลาด นครศรีธรรมราช



Why: การทำบุญวันสารทเดือนสิบ หรือที่เรารู้จักกันในชื่อ วันชิงเปรต นั่นเอง ในเดือนสิบจะมีการทำบุญที่วัด 2 ครั้ง คือครั้งแรก วันแรม 1 ค่ำ เดือนสิบ เรียกว่า วันรับเปรต และครั้งที่สอง วันแรม 15 ค่ำ เดือนสิบ เรียกว่า วันส่งเปรต โดยการทำบุญทั้งสองครั้งเป็นการแสดงถึงความกตัญญูต่อบุพการีผู้ล่วงลับไปแล้ว งานนี้ได้บุญกันถ้วนหน้าแน่นอน

Get Ready: เช็กวันลา วันหยุดให้พร้อม เพราะต้องเดินทางต่างจังหวัด อาจจะต้องค้างคืน และงานนี้มีจัดขึ้น 2 วัน นั่นก็คือ วันรับเปรต และ วันส่งเปรต ก็เลือกวันให้ดีๆ ละ ไม่จ้กนไปแล้วจะเสียเที่ยว



JAPAN EXPO IN THAILAND 2017

When: 1 - 3 ก.ย. 2560

Where: รอยัลพารากอนฮอลล์

Why: ภายในงานรวบรวมทุกเรื่องราวความเป็นญี่ปุ่นมาให้คนไทยได้สัมผัสอย่างใกล้ชิด ครบทุกมิติ โดยแบ่งออกเป็นโซนต่างๆ ซึ่งสามารถเลือกเดินได้ตามความสนใจ ทั้งโซนการศึกษา หางาน ท่องเที่ยว ช้อปปิ้ง และโซนมัลติมีเดีย รวมสุดยอดเทคโนโลยีสร้างสรรค์โอเดียความบันเทิงแห่งอนาคต เรียกได้ว่างานเดียวครบ

Get Ready: สำหรับคนที่ชื่นชอบประเทศญี่ปุ่นห้ามพลาดเลย ลองเข้าไปเดินศึกษาข้อมูลให้ละเอียด ทั้งเรื่องแพ็คเกจทัวร์ สถาบันการเรียนต่อ บริษัทรับสมัครงาน ดังนั้นควรเตรียมตัวมาให้ดีว่าอยากจะทำอะไรที่งานนี้ เพราะมีให้เลือกเยอะมาก



Thailand Mobile EXPO 2017 Showcase

When: 28 ก.ย. - 1 ต.ค. 2560

Where: ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

Why: งานที่รวบรวมบริษัทแบรนด์มือถือชั้นนำมาไว้ในงานเดียว รวมถึงอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับโทรศัพท์มือถือ และแอพเดดเทรนด์ล่าสุดจากทุกมุมโลก อีกหนึ่งโซนที่สำคัญคือ Mobile Game Zone ที่จัดอย่างยิ่งใหญ่ รวมเกมส์มือถือสุดฮิตมาโชว์พร้อมกิจกรรมสนุกและของแจกมากมาย และที่สำคัญงานนี้โปรโมชั่นดี ๆ เยียบ

Get Ready: สำหรับคนที่ต้องการจะมาช้อปปิ้งงานนี้นอกจากจะต้องเตรียมเงินแล้ว ควรเช็กโปรโมชั่นดี ๆ หลายๆ ร้าน เพราะว่าแต่ละร้านจะมีราคาที่ไม่เท่ากัน และวันหลังๆ ของอาจจะหมดได้ ควรไปในช่วงวันแรกๆ จะดีที่สุด



เทศกาลท่องเที่ยว ดอกกระเจียวบาน จังหวัดชัยภูมิ

When: 1 มิ.ย. - 30 ก.ย. 2560

Where: อุทยานแห่งชาติป่าหินงาม อำเภอเทพสถิต และอุทยานแห่งชาติไทรทอง อำเภอหนองบัวระเหว ชัยภูมิ

Why: เชิญชวนนักท่องเที่ยวมาสัมผัสดอกกระเจียวบานชูช่อ ล้อสายลม สายหมอกท่ามกลางขุนเขา ในพื้นที่กว่า 600 ไร่ บริเวณอุทยานแห่งชาติป่าหินงาม อำเภอเทพสถิต ซึ่งที่นี่เป็นทุ่งดอกกระเจียวที่ใหญ่และสวยงามที่สุด สุดยอดแห่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติแดนอีสาน

Get Ready: หาเวลาว่างให้เหมาะ เพราะงานนี้จัดนานถึง 4 เดือน อยากจะมาเดือนไหนก็เตรียมตัวให้พร้อม นัดเพื่อน นัดครอบครัวให้ดี จะได้ไปเที่ยวชมธรรมชาติอย่างมีความสุข สามารถติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานนครราชสีมา โทรศัพท์ 0-4421-3666, 0-4421-3030



Live
Offline

LEH LADAKH

เลห์ ลาดัก

ดินแดนเหนือแห่งอินเดีย

การวางแผนไปพิชิตภูเขาหิมาลัย ด้วยงบ 30,000





ถ้าพูดถึงอินเดีย สิ่งแรกที่หลายๆ คนนึกถึง ก็คงจะเป็นอากาศร้อนๆ โทนจะมีความวุ่นวายทั้งคน ทั้งเสียงแตร แต่วันนี้เราอยากพาคุณไปรู้จักกับดินแดนตอนเหนือของประเทศอินเดีย คือเมืองเลห์ ลาดัก เมืองที่อยู่ในฤดูหนาวจะปกคลุมไปด้วยหิมะบนเทือกเขาหิมาลัย บอกเลยว่า...ชีวิตหนึ่ง คุณควรได้ไปสัมผัสสักครั้ง

"ขอบอกเทคนิคในการวางแผนไปเที่ยวเมืองในฝัน เลห์ ลาดัก ให้หลายๆ คนที่กำลังวางแผนหาสถานที่ท่องเที่ยวในวันหยุดยาว ก็สามารถแพลนล่วงหน้าในการไปเที่ยวโดยใช้งบประมาณเพียง 30,000 บาทนิดๆ เท่านั้น"



Live
Offline



การเตรียมตัว เพื่อไปเที่ยวเลห์ ลาดัก

สิ่งที่ขาดไม่ได้เลยก็คงจะเป็นงบประมาณในการท่องเที่ยว สำหรับการไปเลห์ ลาดัก จะใช้เวลาท่องเที่ยวประมาณ 6-7 วัน และใช้เงินประมาณ 30,000 บาทของทั้งทริป หากคุณเก็บเงินเดือนละ 3,000 บาท ก็จะมีเงินเพียงพอ เพื่อไปเที่ยวในช่วงวันหยุดยาวได้สบายๆ

ก่อนอื่นเราต้องจองตั๋วเครื่องบิน ไปทำวีซ่าเพื่อเข้าประเทศอินเดีย และหากจะเข้าเมืองเลห์ ลาดัก ก็ต้องทำใบอนุญาตเพื่อเข้าไปยังสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ของเมืองเลห์ ลาดัก ด้วย นอกจากนี้การเตรียมตัวอื่นๆ อย่างเช่นเสื้อกันหนาว หากคุณไปในช่วงเดือนเมษายน อุณหภูมิก็จะอยู่ประมาณ -3 ไปจนถึง 10 องศาต้นๆ ดังนั้นการเตรียมเสื้อกันหนาวหนาๆ จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเที่ยวเมืองนี้เช่นกัน



เมื่อคุณไปถึงเมืองเลห์ ลาดักวันแรก ควรนอนพักประมาณ 4-5 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัวก่อน เพราะเลห์ ลาดัก อยู่สูงจากระดับน้ำทะเลมากๆ ทำให้ออกซิเจนน้อย ร่างกายปรับตัวไม่ได้ บางคนก็เกิดอาการปวดหัว เวียนหัว คลื่นไส้ ที่เป็นอาการ **Altitude Sickness**

...



การท่องเที่ยวใน เลห์ ลาดัก

นอกจากในตัวเมืองเลห์ ลาดัก นั้น ก็ยังมีเส้นทางท่องเที่ยวรอบๆ อย่าง ทะเลสาบบังกอง (Pangong Lake) เป็นทะเลสาบน้ำเค็มที่สูงที่สุดในโลก ที่เขาเรียกกันว่าน้ำตาแห่งหิมาลัย พื้นที่ 40% ของทะเลสาบอยู่ในเขตของประเทศอินเดีย และพื้นที่อีก 60% อยู่ในเขตประเทศจีน

โดยการเดินทางไปที่ทะเลสาบบังกอง นั้น จะต้องใช้เส้นทางผ่านบนภูเขากว่า 80 กิโลเมตร ที่มองไปทางไหนก็สวยสุดลูกหูลูกตา นอกจากทะเลสาบบังกองแล้ว ก็ยังมี Nubra Valley ซึ่งเป็นอีกสถานที่ท่องเที่ยวที่ถูกจัดอยู่ในทริป ตั้งอยู่ทางตอนเหนือของเลห์ ลาดัก และมีอากาศอุ่นกว่า มีแม่น้ำไหลผ่านตลอดทาง นอกจากนี้ยังมีสถานที่ท่องเที่ยวอย่าง Diskit Gompa ซึ่งเป็นวัดที่ใหญ่ที่สุด และเก่าแก่ที่สุดใน Nubra Valley ให้คุณได้แวะไปเที่ยวอีกด้วย ในพื้นที่ของ Nubra Valley จะมีทะเลทรายกลางหุบเขา ให้คุณได้สนุกสนานกับการขี่อูฐ เชื่อเถอะว่าครั้งหนึ่งในชีวิตคุณควรได้ลองขี่มัน

เมื่อท่องเที่ยวรอบๆ เมืองเลห์ ลาดัก ไป 3 วัน 2 คืนแล้ว ก็ได้เวลาที่ต้องกลับเข้าตัวเมือง ซึ่งเราก็ต้องผ่าน Chang la pass เป็นเส้นทางที่มีความสูงประมาณ 5,360 เมตรจากระดับน้ำทะเล และเป็นถนนบนภูเขาที่มีความสูงอันดับสองของโลก ก็ไม่ควรพลาดที่จะแวะถ่ายภาพ ไม่ใช่เพียงแค่อารอบๆ เมืองเลห์ ลาดัก เท่านั้น ในเมืองเองก็ยังมีจุดให้ถ่ายรูปมากมาย ใครที่อยากไปลองสัมผัสหิมาลัยสักครั้ง ก็แนะนำให้ไปเที่ยวที่เมืองแห่งนี้ หลีกหนีจากความวุ่นวาย และเป็นการเปิดประสบการณ์ในการท่องเที่ยวได้อย่างดีเลยทีเดียว



Travel Guide

ค่าเครื่องบิน : 22,000

ค่าที่พัก : 3,750

ค่ากิน : 300

ค่า Permit : 350

ค่ารถเช่าเมือง

- Pangong & Nubra Valley : 2,150

ค่าที่พักและอาหาร

- Pangong : 500

- Nubra Valley : 800

ค่าขี่อูฐ : 100

อื่นๆ จิปาถะส่วนตัว : 500

ค่าทำ Visa : 2,000





รักลูก... เข้าใจมุมมองวัยรุ่น และใช้ชีวิต
เพื่อการมีลูกวัยรุ่นที่มีความรักกันนะคะ

หมอไอ้เพจเลี้ยงลูกนอกบ้าน

ผู้เชื่อว่าวัยรุ่นพัฒนาได้ ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจและให้โอกาส



เลี้ยงลูกวัยรุ่น

"ไม่วุ่นอย่างคาด"

ในขณะที่วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างเห็นได้ชัด พ่อแม่หรือผู้ปกครองหลายคนจึงมีความคาดหวังว่าความคิดความอ่านของลูกวัยรุ่นก็ควรจะต้องโตตามร่างกาย หลายคนถึงกับมีคำบ่นติดปาก "โตแล้วทำไมไม่รู้จักคิด" ทั้งๆ ที่ในความเป็นจริง สมองของวัยรุ่นไม่ได้ทำงานอย่างนั้น

สมองของคนเราจะพัฒนาจากด้านหลังมาสู่ด้านหน้า ช่วงวัยรุ่น "สมองส่วนกลาง" หรือ "สมองส่วนอยาก" เป็นสมองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับความสนุก ทำความหลงใหล คลั่งไคล้ ชอบทำอะไรเสี่ยงๆ และเป็นสมองส่วน "ติดสุข" โดยงานวิจัยพบว่าวัยรุ่นจะใช้สมองส่วนกลางเวลาตัดสินใจจะทำอะไร จึงไม่น่าแปลกใจที่วัยรุ่นชอบทำอะไรตามความพอใจ และมักจะขาดความคิดวิเคราะห์ถึงผลกระทบที่จะตามมา จนทำให้วัยรุ่นมีปัญหา กับพ่อแม่ผู้เลี้ยงดูอยู่บ่อยๆ เพราะโดยธรรมชาติ สมองส่วนหน้า เป็นสมองส่วนท้ายสุดที่ได้รับการพัฒนา เป็นสมองส่วนที่ทำหน้าที่คิดวิเคราะห์ มองถึงผลกระทบที่จะตามมา ควบคุมอารมณ์ ควบคุมความอยาก โดยสมองส่วนหน้าจะพัฒนาเต็มที่เมื่อเข้าสู่อายุเกือบ 25 ปี

พ่อแม่ผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่นจึงควรมีความเข้าใจถึงพัฒนาการทางสมองของวัยรุ่น เข้าใจถึงข้อจำกัดในการตัดสินใจ คิดวิเคราะห์ ควบคุมอารมณ์ ไม่ใช่เพราะวัยรุ่นไม่รู้จักรักคิด แต่เป็นเพราะสมองยังมีข้อจำกัดในการคิด ในขณะที่เดียวกันพ่อแม่ผู้ปกครองควรมอบบทบาทในการช่วยพัฒนาสมองส่วนหน้าของวัยรุ่น ด้วยการเลี้ยงดูที่เข้าใจดังต่อไปนี้

- 1. มีเวลาคุณภาพ** แม้วัยรุ่นจะมีความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการอิสระ แต่วัยรุ่นก็ต้องการคนที่แสดงความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ออกกำลังกาย ดูหนังตลก จึงเป็นเวลาที่ยังต้องการ
- 2. รับฟังอย่างตั้งใจ** วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตมากมาย การมีใครสักคนที่รับฟังอย่างไม่ตัดสินจึงมีความสำคัญและมีความหมายกับวัยรุ่น
- 3. ตั้งคำถามแทนการสั่งสอน** วัยรุ่นเป็นวัยที่อารมณ์หงุดหงิดง่าย การบ่นว่า จึงนำมาซึ่งความรำคาญ หากต้องการให้ลูกพัฒนาสมองส่วนความคิดและมีความสัมพันธ์อันดีกับพ่อแม่ ให้ฝึกตั้งคำถาม "แล้วลูกคิดว่าจะแก้ปัญหาอย่างไรดี" แทนการบ่นว่า
- 4. จงปล่อยให้ลูกเผชิญหน้ากับผลลัพธ์** เพราะการสอนที่ดีที่สุดหลายครั้งไม่ใช่คำสั่งสอนของพ่อแม่ แต่เป็นการสอนด้วยผลลัพธ์ของการกระทำ
- 5. แสดงความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข** วัยรุ่นมีความผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา สิ่งที่ลูกต้องการอย่างที่สุดในเวลาที่ชีวิตผิดพลาด คือการรู้ว่าใครสักคนจะรักเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ว่าจะเกิดอะไรในชีวิต
- 6. เป็นต้นแบบที่ดี** วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังค้นหาและพัฒนาตัวเอง สิ่งที่จะสอนลูกได้ดีที่สุดคือการเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกดู



The Sixpack

ลดน้ำหนัก ผิดวิธี 10 ปี ก็ไม่ผอม

คุณัน Dance Your Fat Off



before

ปรับความคิด พิชิตความอ้วน

"อ้วนก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย น่ารักดีออก"

แต่ก่อนผมคิดแบบนี้จริงๆ นะ กินวันหนึ่ง 5-6 มื้อ
เองครับ ฮ่าๆ จนช่วงพีคสุดก็คือหนักอยู่ที่ 130
กิโลกรัม มอเตอร์ไซด์ยังไม่อยากจะรับ นั่งรถตู้
ก็โดนเก็บค่าตัวเท่ากับคนสองคน ตอนนั้นเราก็
เริ่มรู้สึกแล้วว่า "เฮ้ยความอ้วนนี่มันไม่ใช่เรื่อง
ดีแล้วแหละ"

จุดเปลี่ยน ของชีวิต

วันหนึ่งอยู่ดีๆ ผมก็เป็น "ต๊อบอ๊กเสบ" ครับ คุณ
หมอเขาบอกว่าถ้ามาช้ากว่านี้อาจจะเสียชีวิตได้
เลยต้องแอดมิททันทีแล้วก็นอนให้น้ำเกลือนาน
3 เดือน นี่แหละที่เป็นสาเหตุให้ผมลดน้ำหนัก
และหันมาดูแลตัวเองอย่างจริงจังจังลั๊กที่

เคยลองผิด จนเกือบจบ

ช่วงแรกที่ผมลดน้ำหนัก ตอนนั้นคิดอย่างเดียวว่า
ทำยังไงก็ได้ให้ผอมเร็วที่สุด คนเราในแต่ละวัน
ต้องการ 2,000 แคลอรี แต่ผมกินแค่ 500
แคลอรี บางวันไม่ถึงด้วย กินแค่ผักต้ม น้ำซุบ
คล้ายๆ กับจับจ่ายครับ วันละ 2 มื้อ ทำได้อยู่
2 เดือน เฮ้ยมันลดลงไป 20 กิโลเลยนะครับ
แต่ช่วงนั้นคือเบลอ พูดกับใครไม่รู้เรื่อง เจอ
แดดแรงๆ ก็หน้ามืด ผมถึงรู้ว่าแบบนี้มันคือผิด

ลดน้ำหนักทั้งที ต้องลดให้ถูกวิธี ถึงจะเห็นผล

การลดน้ำหนักที่ดีต้องให้ความสำคัญกับการ
ออกกำลังกาย ควรออกอย่างน้อย 30 นาที สัปดาห์
ละ 3 ครั้ง ทั้งแบบ Cardio และ Weight Training
ควบคู่กัน เพราะ Cardio จะช่วยในเรื่องของสุขภาพ
หัวใจ ปอด การสูบฉีดเลือด ส่วน Weight Training
จะช่วยในเรื่องรูปร่างของเรา และการกินอาหาร
ต้องเลือกที่ดีต่อร่างกาย เลี่ยงมัน เลี่ยงอาหาร
รสจัด ถ้าทำได้จะผอมและสุขภาพดีแน่นอน แต่
ผอมแล้วก็อย่าลืมหาต่อไปอย่างต่อเนื่องนะครับ

เคล็ดลับ การลดน้ำหนักที่ถูกต้อง



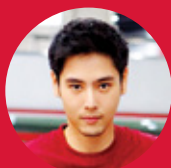
ควบคุมอาหาร



ออกกำลังกาย



นอบแล้ว
ก็ทำต่อไป



นี่ท - ชนะกุล แยมบุปผา จากรายการ Dance Your Fat Off

จากหนุ่มอ้วน 130 กิโลกรัม กลายเป็น หนุ่มหล่อ หุ่นเฟิร์ม มาเปิดเคล็ดลับวิธีลดน้ำหนัก
ที่ถูกต้องกันว่าเป็นยังไง เพราะไม่แนว่าคุณอาจจะพบว่าวิธีที่คุณทำอยู่นั้นมันผิดก็ได้



Happy
Life Club

แฮปปี้ได้กว่าเดิม แค่เป็นสมาชิก BLA Happy Life Club



คลับที่จะทำให้ชีวิตคุณมีความสุขมากกว่าเดิม เพราะได้รับทั้งสิทธิพิเศษ ข่าวสารความสุข ทริคเด็ดๆ และสาระความรู้จากวารสาร Happy Life มากมาย ใครที่ยังไม่ได้เป็นสมาชิกก็อย่ารอช้า แค่เป็นลูกค้ากรุงเทพประกันชีวิต ก็สมัคร **BLA Happy Life Club ฟรี!** ง่ายๆ ผ่าน **3 ช่องทางนี้**



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



ลูกค้าใหม่ ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2560 ทำประกันชีวิตรายบุคคล
รับบัตรผู้เอาประกันแบบใหม่ และเป็นสมาชิกคลับโดยอัตโนมัติ



Happy Life Club





ผ่านไปแล้วสำหรับกิจกรรม BLA Happy Life Club "Happy Movies Festival 2017" 4 จังหวัดใหญ่ ที่กรุงเทพประกันชีวิต ชวนลูกค้าสมาชิกคลับที่ชื่นชอบการดูหนังเป็นชีวิตจิตใจ ร่วมชมสุดยอดภาพยนตร์ภาคต่อชื่อดังจากค่ายหนังคุณภาพ เริ่มจากภาคเหนือ วันที่ 28 พ.ค. 60 เรื่อง "Pirate of The Caribbean" เมเจอร์ซีนีเพล็กซ์ เซ็นทรัล เฟสตีวัล เชียงใหม่ ต่อด้วยหาดใหญ่ จ.สงขลา วันที่ 25 มิ.ย. 60 เรื่อง "ทรานส์ฟอร์เมอร์ส 5 : อัศวินรุ่นสุดท้าย" เมเจอร์ซีนีเพล็กซ์ เซ็นทรัล เฟสตีวัล ไปที่ภาคอีสานกันบ้าง วันที่ 16 ก.ค. 60 เรื่อง "SPIDER-MAN : HOMECOMING" โคราช ซีนีเพล็กซ์ จ.นครราชสีมา และล่าสุดวันที่ 19 ส.ค. 60 เรื่อง "Cars 3" อีจิว โรบินสัน ศรีราชา จ.ชลบุรี ทั้ง 4 ที่ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีจากลูกค้า และปิดท้าย Happy Movies Festival 2017 ที่ลูกค้าสมาชิกคลับจังหวัดภูเก็ตพลาดไม่ได้ กับสุดยอดภาพยนตร์ดังปลายปี "Thor: Ragnarok" วันที่ 5 พ.ย. 60 ที่ SFX เซ็นทรัล เฟสตีวัล ภูเก็ต

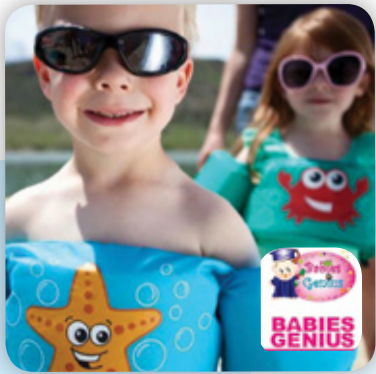
ติดตามกิจกรรมความสนุกกับ BLA HAPPY LIFE CLUB
 ได้ทาง www.bangkoklife.com/happylifeclub/th





สิทธิประโยชน์ สมาชิกคลับ

บัตรเดียวที่ให้คุณแสดงเพื่อ "รับส่วนลด" สินค้าและบริการ
พร้อมกิจกรรมพิเศษอื่นๆ ที่บริษัทจัดขึ้นอีกมากมาย



⌘ Babies
Genius



⌘ Doctor Life



⌘ Tum Tum
Zapp Cafe'



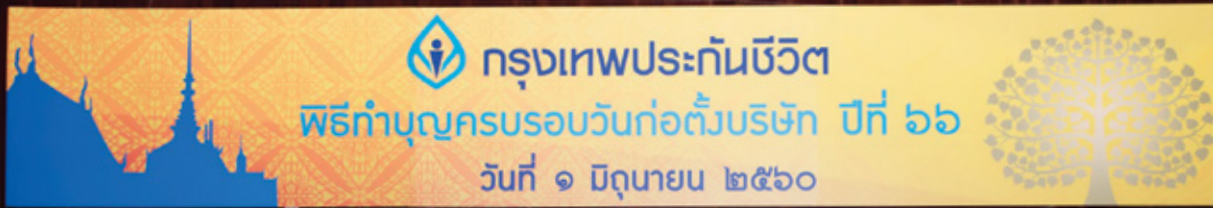
⌘ Sushi-00



⌘ The Tide Resort

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





กรุงเทพมหานคร
ทำบุญครบรอบ 66 ปี
เพื่อความเป็นสิริมงคล

ในวาระการดำเนินงานครบรอบ 66 ปี บริษัท กรุงเทพมหานคร จำกัด (มหาชน) นำโดย **คุณวิพล วรเสาทฤท** กรรมการผู้จัดการใหญ่ คณะผู้บริหาร พนักงาน และทีมงานฝ่ายขาย บริษัท กรุงเทพมหานคร จำกัด (มหาชน) ร่วมพิธีทำบุญตักบาตร ข้าวสาร-อาหารแห้ง แต่พระภิกษุสงฆ์จากวัดเทพศิลาและวัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก พร้อมทั้งรับการเจริญพระพุทธรูปมนต์ ให้เป็นสิริมงคล เพื่อความสุขความเจริญต่อตนเอง และการดำเนินงานของบริษัท โดยพิธีจัดขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ 1 มิถุนายน 2560 ณ สำนักงานใหญ่ บริษัท กรุงเทพมหานคร จำกัด (มหาชน)



คุณวิพล วรเสาทฤท กรรมการผู้จัดการใหญ่ ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรในโอกาสกรุงเทพมหานครครบรอบ 66 ปี



คณะผู้บริหาร ร่วมพิธีทำบุญตักบาตรในโอกาสกรุงเทพมหานครครบรอบ 66 ปี



พนักงานร่วมพิธีทำบุญตักบาตรในโอกาสกรุงเทพมหานครครบรอบ 66 ปี



กรุงเทพ ประกันชีวิต

เปิดตัวบริษัทใหม่ที่กำมพูชาอย่างเป็นทางการ



บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) ร่วมกับ บริษัท กรุงเทพประกันภัย จำกัด (มหาชน), บริษัท PT Asuransi Central Asia ประเทศอินโดนีเซีย และ Asia Insurance Company Limited ประเทศฮ่องกง ร่วมลงทุนจัดตั้งบริษัท Bangkok Life Assurance (Cambodia) Plc. โดยพิธีเปิดได้รับเกียรติจาก ดร.สุทธิพล ทวีชัยการ เลขาธิการคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย, Lok Chumteav Nguon Sokha เลขาธิการกระทรวงเศรษฐกิจและการเงิน ประเทศกัมพูชา, คุณณัฐวุฒิ โพธิสาโร เอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงพนมเปญ และ คุณชัย โสภณพนิช กรรมการบริหาร บริษัท Bangkok Life Assurance (Cambodia) Plc.

คุณวิพล วรเสาทฤท ประธานกรรมการบริหาร Bangkok Life Assurance (Cambodia) Plc. กล่าวว่าประเทศกัมพูชาเป็นประเทศที่มีศักยภาพในการเติบโตสูง เปรียบเสมือนอัญมณีแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ การเติบโตทางเศรษฐกิจรวดเร็วที่ 7% ทำให้มีบริษัทจำนวนมากมาลงทุนในประเทศกัมพูชา อย่างไรก็ตามในขณะที่ประเทศพัฒนาเจริญรุ่งเรืองแต่ความเสี่ยงหรือเหตุการณ์ไม่คาดฝันที่อาจเกิดขึ้นกับทุกคนยังคงอยู่ นั่นคือเหตุผลที่การประกันชีวิตจึงมีความสำคัญกับทุกคน และคุณวิพลยังเชิญชวนให้ทุกคนร่วมกับบริษัท Bangkok Life Assurance (Cambodia) Plc. สนับสนุนและส่งเสริมความสำคัญของการประกันชีวิต และแนะนำให้ทุกคนมีกรรมธรรม์ประกันชีวิต เพื่อชีวิตที่มีความสุขมากกว่าและปราศจากความกังวล

Lok Chumteav Nguon Sokha ปิดท้ายว่าพิธีเปิดบริษัทนี้เป็นหลักฐานของความร่วมมือที่แน่นแฟ้นระหว่างหลายภาคส่วน และขอเรียกร้องให้แต่ละภาคส่วนสนับสนุนบริษัทประกันชีวิต ให้ความร่วมมืออย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางสังคมแก่ประชาชนกัมพูชา

ปัจจุบันบริษัท Bangkok Life Assurance (Cambodia) Plc. มีผลิตภัณฑ์ชั้นนำออกจำหน่ายแล้ว ได้แก่ 'Family First' และ 'Life Protect' โดย Family First เป็นสินค้าประเภทคุ้มครองตลอดชีพ เน้นการดูแลครอบครัวและการคุ้มครองยาวนานถึงอายุ 90 ปี ส่วน Life Protect เป็นสินค้าประเภทชั่วระยะเวลา ด้วยจุดขายที่เบี้ยประกันราคาต่ำ เน้นการคุ้มครองชีวิต



3B LINK

นวัตกรรมทางการเงิน แผนการลงทุนคู่ความ คุ้มครอง

บลจ. บัวหลวง และ บมจ. กรุงเทพ ประกันภัย ร่วมกับ บมจ. กรุงเทพประกันชีวิต เปิดตัวนวัตกรรมทางการเงิน "3B LINK แผนการลงทุนคู่ความคุ้มครอง" ที่จะช่วย ออกแบบอนาคตสำหรับความต้องการ และเป้าหมายของแต่ละบุคคลผ่าน แอปพลิเคชัน 3B LINK

คุณวรวรรณ ธาราภูมิ ประธาน กรรมการบริหาร บลจ. บัวหลวง เผยว่า "เพื่อรองรับทุกความเปลี่ยนแปลงในยุคปัจจุบันที่อายุคนจะอยู่ยืนยาวขึ้น การวางแผนรองรับ ความเสี่ยงและความมั่งคั่งในชีวิต ถือเป็น สิ่งที่สำคัญ 3B LINK แผนการลงทุนคู่ความ คุ้มครอง จึงออกแบบมาเพื่อให้ครอบคลุมทั้ง การวางแผนและการจัดสรรเงินลงทุนด้วย กองทุนรวมที่มีคุณภาพของ บลจ. บัวหลวง และผลิตภัณฑ์ที่สร้างหลักประกันชีวิตและ ทรัพย์สินจาก กรุงเทพประกันชีวิต และ กรุงเทพประกันภัย เป็นการช่วยตอบโจทย์เป้าหมายชีวิตของคุณได้ตามต้องการ"

คุณเรืองศักดิ์ ปัญญาบดีกุล ผู้บริหารโครงการ 3B LINK ยังเผยว่า "3B LINK ได้พัฒนาแอปพลิเคชัน ให้ออกแบบแผนการ ลงทุนลงทุนคู่ความคุ้มครองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และครอบคลุม ทั้งการวางแผนลงทุน แผนจัดสรรเงินลงทุน แผนการศึกษาบุตร แผน เตรียมเกษียณ หรือแผนมรดก"

ในงานยังได้รับความรู้ดีๆ จากการเสวนาร่วม ในหัวข้อ "Design Your Own Future ออกแบบ อนาคตที่คุณฝัน มั่นใจทุกเป้าหมาย" โดย คุณวรวรรณ ธาราภูมิ ประธานกรรมการบริหาร บลจ. บัวหลวงและ คุณเรืองศักดิ์ ปัญญาบดีกุล ผู้บริหารโครงการ 3B LINK เพื่อแบ่งปัน ประสบการณ์การวางแผนทางการเงิน และแนะเคล็ดลับบริหารการเงินให้ แก่ผู้ร่วมงาน

ทั้งนี้ ผู้ที่สนใจวางแผน ทางการเงิน และรับบริการ นวัตกรรม 3B LINK แผนการ ลงทุนคู่ความคุ้มครอง ที่จะตอบโจทย์ ทุกความต้องการที่แตกต่างกัน พร้อมรองรับ ทุกความเปลี่ยนแปลง สามารถติดต่อที่ปรึกษา การเงิน 3B ทั่วประเทศ หรือ โทร. 02-777-8881 และ 02-777-8882





BLA Activities

กรุงเทพประกันชีวิต หนุนเยาวชน บาสเกตบอลทีมชาติไทยชิงแชมป์ อาเซียน ในรายการ “4th SEABA U16 Championship for Men”



บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) เดินหน้าสนับสนุนวงการกีฬาไทย ในการแข่งขันบาสเกตบอลเยาวชนชายชิงชนะเลิศแห่งอาเซียน รุ่นอายุไม่เกิน 16 ปี "4th SEABA U16 Championship for Men" ณ กรุงมะนิลา ประเทศฟิลิปปินส์ โดยคุณวิพล วรเสาทฤท กรรมการผู้จัดการใหญ่ มอบทุนสนับสนุนสมาคมกีฬาบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย โดยคุณพิเชฐ คັນสนะพิทยากร เลขาธิการสมาคมกีฬาบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย เป็นผู้รับมอบ ณ สนามบาสเกตบอล ศูนย์วิทยาศาสตร์ การกีฬาแห่งประเทศไทย ถือเป็น การต่อยอดนโยบายของ กรุงเทพประกันชีวิต ในการสร้างสุขภาพที่ดี เพื่อเป็นแบบอย่างร่วมสร้างจิตสำนึกให้คนหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น

กรุงเทพประกันชีวิต จัดเต็มนำทีมที่ ปรึกษาการเงินในงานมหกรรมการเงิน กรุงเทพฯ Money Expo 2017



กรุงเทพประกันชีวิต ยกทัพผลิตภัณ์ทางการเงินพร้อมโปรโมชันแรง ภายใต้แนวคิด "ออกแบบอนาคตที่คุณฝัน เริ่มได้ด้วยการวางแผน" ในงานมหกรรมการเงินกรุงเทพฯ ครั้งที่ 17 Money Expo 2017 ตอบโจทย์แนวคิด "นวัตกรรมการเงิน 4.0" นำทัพโดยที่ปรึกษาการเงิน 3B และตัวแทนประกันชีวิตแนะนำการวางแผนการเงินรูปแบบใหม่ "3B LINK วางแผนการเงินคู่ความคุ้มครอง" นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณ์และโปรโมชันพิเศษมากมายในงาน

กรุงเทพประกันชีวิต มาร่วมสร้างโอกาส สร้างความมั่นคงทางการเงิน ในงาน SET in the city กรุงเทพ 2017



บริษัท กรุงเทพประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) นำทีมที่ปรึกษาการเงิน ในงานมหกรรมการลงทุนครบวงจรแห่งปี พร้อมสินค้ามากมายทั้งกองทุนรวมคุณภาพ ประกันชีวิต และประกันวินาศภัย วางแผนได้ก่อนใครตั้งแต่ต้นปี

ภายในงานได้รับเกียรติจากดร.ชัยวัฒน์ วิบูลย์สวัสดิ์ ประธานคณะกรรมการ และคุณเกศรา มัญชุศรี กรรมการและผู้จัดการตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย เยี่ยมชมบูธ โดยมีคุณวิพล วรเสาทฤท กรรมการผู้จัดการใหญ่ พร้อมด้วยคุณเรืองศักดิ์ ปัญญาดีกุล ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด บมจ.กรุงเทพประกันชีวิต ให้การต้อนรับ



Happy Plus



“หมอฉ�โคล” สัตวแพทยอาสา นางฟ้าใจดีของเหล่าสัตว์เลียย



เพราะการทำความดีมีหลายรูปแบบ Happy Plus วันนี้

จะพาทุกคนมาทำความรู้จักกับ

"สพ.ญ. ฉฉโคล ศิริโคภิชฐ์ เมหฬล" หรือ "หมอฉฉโคล" สัตวแพทยอาสา นางฟ้าใจดีของเหล่าสัตว์เลียย ที่มอบชีวิตใหม่ให้กับน้องๆ สัตว์สี่ขา มาดูกันดีกว่าว่าทำไมเธอถึงเลือกที่จะช่วยสัตว์เหล่านี้

"สัตว์เลียยก็ต้องการความรัก การดูแลไม่ต่างจากคน"

ตอนนั้นเป็นช่วงน้ำท่วมหนักเลยคะ หลายๆ คนน่าจะจำกันได้ ทางมหาวิทยาลัยก็ได้มีการเชิญชวนเหล่านักศึกษาไปช่วยกันดูแลในส่วนของศูนย์พักพิงสัตว์เลียยชั่วคราวเพราะว่าหลายครอบครัวต้องอพยพไปที่อื่น ซึ่งบางที่เขาไม่อนุญาตให้นำสัตว์เลียยไปด้วย เราก็มึหน้าทีดูแลสัตว์เหล่านั้นคะ บางตัวที่ปรับตัวไม่ค่อยได้

ทำให้เจ็บป่วย เป็นอะไรที่หนักมาก แต่ก็มีความสุขมากเช่นกันคะ

"งานอาสา ประสพการณ์ที่หาที่ไหนไม่ได้"

โดยส่วนตัวเป็นคนชอบทำงานอาสา อยู่แล้วจะไปค่ายสัตว์แพทยอาสา ตั้งแต่ตอนเรียน

"นอกจากจะได้ช่วยเหลือคนอื่น ช่วยเหลือสัตว์เลียยแล้ว เรายังได้ประสพการณ์ที่หาที่ไหนไม่ได้อีกด้วย" ทำให้เราได้ฝึกทักษะและยังได้รู้จักกับคนดีๆ ที่มาช่วยกันทำในตรงนี้เพิ่มมากขึ้น

"การช่วยเหลือสัตว์ใครๆ ก็ทำได้"

จริงๆ แล้วการช่วยเหลือสัตว์สามารถทำได้หลายวิธีเลยคะ เช่น การบริจาคเงินให้มูลนิธิต่างๆ เดียวนี้ก็มีเยอะแยะ หรือบางคนที่ยอยากจะมีสัตว์เลียย ก็ลองไปหาตามเพจประกาศหาคนรับเลียยน้องหมาน้องแมวดูคะ นอกจากจะได้สัตว์เลียยน่ารักแบบไม่เสียตังแล้ว ยังได้บุญอีกด้วย



Good To Give



จิตอาสาสมุดเพื่อน้อง

Anytime

Place : บ้านจิตอาสา มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

About : หากคุณมีเวลาว่าง และมองหากิจกรรมดีดี เราอยากชวนคุณมาร่วมเป็นจิตอาสาสมุดเพื่อน้องๆ มาเรียนรู้การเริ่มต้นเป็นอาสาฯ ที่ทำได้ง่ายๆ จากการนำกระดาษใช้แล้วรอบตัวมาประดิษฐ์เป็นสมุดทำมือให้น้องๆ

สอบถามรายละเอียดได้ที่เบอร์ 089-670-4600

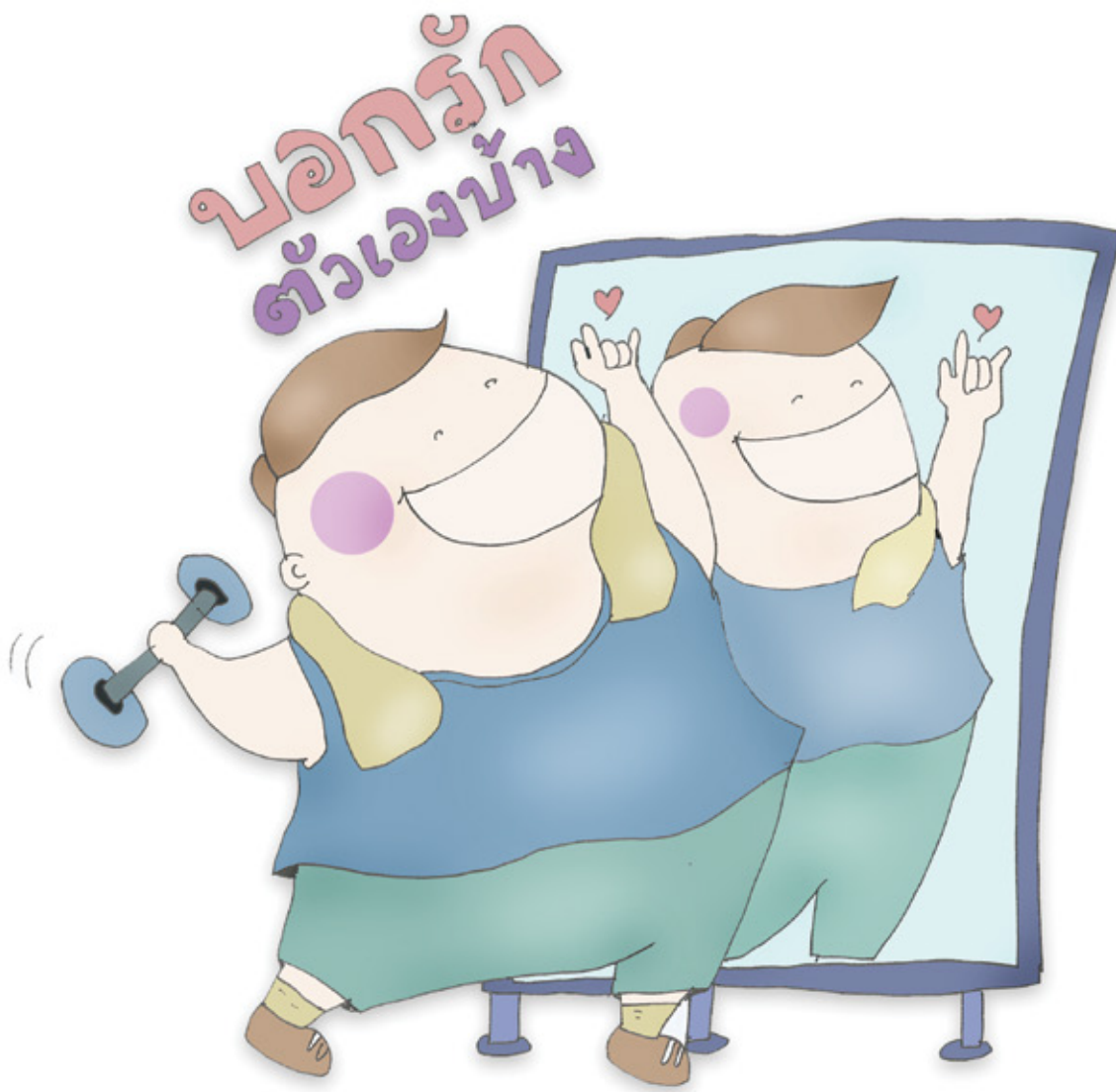


ดอกไม้จันทน์ ดอกไม้ใจ
ถวายพ่อของแผ่นดิน

Anytime

Place : สถานีบริการน้ำมัน ปตท. ที่เข้าร่วมโครงการประมาณ 300 แห่งทั่วประเทศ

About : สถานีบริการน้ำมัน ปตท. ได้จัดเตรียมสถานที่ และวัสดุอุปกรณ์ เพื่อให้ประชาชนทั่วประเทศสามารถร่วมประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์สำหรับใช้ในงานพระราชพิธีถวายเพลิงพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และจะรวบรวมดอกไม้จันทน์ที่ได้ไปส่งมอบแก่หน่วยงานในแต่ละจังหวัดต่อไป สอบถามรายละเอียดได้ที่ PTT Contact Center 1365



“อย่าลืมบอกรักตัวเอง ด้วยการออกกำลังกาย”

เพราะการออกกำลังกาย คือความหมายของการห่วงใยตัวเอง
ใส่ใจตัวเองและหมายถึงการมีเป้าหมายที่จะเห็นตัวเอง
แข็งแรงและสดใสตลอดไป...มาออกกำลังกายกัน :)

ภาพและเรื่องโดย คิ้วดำ

พบความสุขที่มากกว่า

ขั้นตอนการสมัครสมาชิก BLA Happy Life Club

โดยไม่มีค่าใช้จ่าย



*พิเศษ เฉพาะลูกค้ากรุงเทพประกันชีวิตเท่านั้น



บัตรเดียวที่ให้คุณมีความสุขมากกว่าใคร
ร่วมทริปกิจกรรมสุดเอ็กซ์คลูซีฟกับครอบครัว BLA Happy Life Club พร้อมรับส่วนลด
และสิทธิพิเศษมากมายจากร้านค้าชั้นนำ

สมัครสมาชิกง่ายๆ ผ่าน 3 ช่องทาง



สมัครผ่าน Call Center
แคโทร 02-777-8888



สมัครผ่านสำนักงานสาขาทั่วประเทศ
โดยการกรอกแบบฟอร์มใบสมัคร



สมัครผ่านทางเว็บไซต์
www.bangkoklife.com/happylifeclub



สมัคร
ทางเว็บไซต์
สแกนที่นี่

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

www.bangkoklife.com/happylifeclub

 กรุงเทพประกันชีวิต
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า

รับเงินคืนทุกปี
รวมผลประโยชน์
ตลอดสัญญา
1,102%

คุ้มครองชีวิต
สูงสุด
1,000%

ชำระเบี้ย 8 ปี
คุ้มครองยาว
16 ปี

บีแอลเอ สมาร์ทเซฟวิ้ง 168 มั่นใจกับอนาคตที่มั่นคง

พร้อมรับความคุ้มครองและเงินคืนที่เพิ่มขึ้นตลอดสัญญา

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

% ของจำนวนเงินเอาประกันภัย

ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไข ก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง

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



กรุงเทพประกันชีวิต
ชีวิตที่มีความสุขมากกว่า