



ปีที่ 9 ฉบับที่ 35 กรกฎาคม-กันยายน 2563

magazine

by The Viriyah Insurance

35

ขอบคุณที่ทำให้เรา

เป็นอันดับ 1

ตลอดมา

free copy

# วิถีชีวิตไทย

## บนโลกใบนี้เกิดขึ้น?



วิริยะประกันภัย  
THE VIRIYAH INSURANCE



35

สารบัญ

กรกฎาคม-กันยายน 2563

4	เรื่องเด่นประจำฉบับ	“วิถีชีวิตใหม่” บนโลกใบเดิม ?	สุภาภรณ์ อัมภุมงคล
12	วิริยะ-ปริทรรศน์ 1	วิริยะประกันภัย พนัก BDMS ร่วมยกระดับคุณภาพชีวิตคนไทย	กองบรรณาธิการ
16	วิริยะ-ปริทรรศน์ 2	มุมมองจากสื่อ : วิริยะประกันภัยในสถานการณ์โควิด-19	กองบรรณาธิการ
19	สาร-วิริยะ-ประกันภัย	ประกันภัยอุบัติเหตุกลุ่มนักเรียน รู้ไว้...ไม่เสียสิทธิ์	กองบรรณาธิการ
20	วิริยะ-ปริทรรศน์ 3	สรรหาและขยายงานตัวแทน ภารกิจเพื่อความสุขผู้เอาประกันภัย	กองบรรณาธิการ
23	V Station	“ประกันภัยบ้านเปี่ยมสุข” จากวิริยะประกันภัย อุ่นใจ ไร้กังวล คุ้มครองครอบคลุมทุกภัยบ้าน	กองบรรณาธิการ
24	รอบรู้วิริยะ-ประกันภัย		กองบรรณาธิการ
26	เด่นเรื่องด้วยภาพ	วิริยะประกันภัย ร่วมจัดแสดงบูทในงานมอเตอร์โชว์ ครั้งที่ 41	กองบรรณาธิการ
28	เด่นเรื่องด้วยภาพ	วิริยะประกันภัย ร่วมสู้ภัยโควิด-19 มอบชุด PPE โรงพยาบาลรัฐทั่วประเทศ	กองบรรณาธิการ
30	สกุ๊ปพิเศษ	นาฬิกาชีวิตที่ถูกต้องเป็นอย่างไร	มยุรีย์ กลสิกรรม
32	รู้จักสุขภาพ	ปรับเวลามื้อเย็นให้เร็วขึ้น ช่วยหุ่นสวย สุขภาพดี	ธิษณา เจษฎาวรางกุล
33	ไอที	โลกนี้จะเป็นอย่างไร! เทสลาคิดค้นแบตเตอรี่รถยนต์ไฟฟ้า ให้ใช้งานได้ (เกือบ) ทั้งชีวิต	R2D2
34	ครบเครื่อง เรื่องบ้าน	บ้านหลังยุคโควิด-19	วิญญู วานิชศิริโรจน์
36	ท่องเที่ยวกับวิริยะ-	เที่ยวหน้าหน้าฝน นอนชมหมอก บอกรักขุนเขา	กรดล แยมส์ตัธ์ธรรม
39	วิริยะ-ชวนชิม	อาหารเหนือเมืองน่าน ล้ำแต่จ๋ เจ้า! กับสองเขื่อนอาหารบรรยากาศสบายๆ สไตล์ล้านนา	พรเพ็ญ วงศ์ศุภชัยนิมิต
40	รักลูกให้ดี	พัฒนาการเด็กไทย 2020 : เรื่องที่ควรรู้และเรื่องควรทำ	นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์
42	เยือนลานธรรม	เรียนธรรมะ วัดสวนแก้ว	วรากร แก้วทอง
44	ศุภสยาม	ทำบุญวันเกิด เรื่องดวงกับทานบารมี (ตอนที่ 2)	เวบุลละ ณ เมืองโบราณ
46	เมืองโบราณ	พุทธศาสนา ศรีทธาแห่งแดนใต้	คนเมือง
49	จับโป๊ลอดภัย	หมั่นตรวจสอบสภาพยาง	ดาบฯ แซ่ม

“เขาบอกว่า...การสร้างหรือเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยของบุคคลให้เกิดขึ้นได้ ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 66 วัน”

แต่ไวรัสโควิด-19 อยู่กับเราหลายร้อยวันแล้ว ดังนั้นเรื่องของ new normal หรือที่ราชบัณฑิตยสภาให้ความหมายว่า “ความปกติใหม่” หรือ “ฐานวิถีชีวิตใหม่” จึงกลายเป็นสิ่งปกติในชีวิตไปโดยปริยาย

เช่นเดียวกัน “เขาบอกว่า...คนไทยมีอุปนิสัยเอาตัวรอดเก่ง มีความยืดหยุ่นสูง เปลี่ยนอะไรได้โดยง่าย ไม่ชอบป้องกันปัญหา แต่แก้ปัญหาได้เก่ง”

วิกฤตโควิด-19 จึงเป็นเรื่องที่คนไทยยิ้มสู้

สถานการณ์ในครั้งนี้ได้มอบบทเรียนสำคัญให้เราทุกคนมีสติ ไม่ประมาท และเริ่มต้นวางแผนชีวิตสำหรับการเตรียมความพร้อมเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินอีกครั้ง

V magazine...ฉบับล่าสุดดูที่ท่านถืออยู่ในมือขณะนี้ ขอนำท่านมองผ่านสวนอักษร เพื่อร่วมรับรู้ว่าจะอะไรคือ

“วิถีชีวิตใหม่บนโลกใบเดิม” แม้ว่าอาจไม่หลงลึกเรื่องราวถึงระดับคัมภีร์มนุษย์ แต่ข้อมูลยังคงหนักแน่นด้วยเจตนารมณ์ที่เราต้องการให้ท่านได้อภิรมย์ในสภาวะทางปัญญา

คือ “สวนอักษรไร้มลพิษ” และเป็นสภาวะประโยชน์เพื่อสาธารณะ มากกว่าเพียงสภาวะประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างภาพลักษณ์องค์กร

ด้วยจิตคารวะ

สุวัฒน์ สุขสัมฤทธิ์

ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กร



วี แมกกาซีน วารสารราย 3 เดือน

- เจ้าของ : บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)  
กองบรรณาธิการ : ฝ่ายสื่อสารองค์กร บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)  
เลขที่ 121/28, 121/65 อาคารอาร์ เอส ทาวเวอร์ ถนนรัชดาภิเษก  
แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0-2129-8888 โทรสาร 0-2641-3900
- จัดทำโดย : สำนักพิมพ์สารคดี (ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด)  
แยกสี/wan : เอ็น. อาร์. ฟิล์ม โทรศัพท์ 0-2215-7559  
พิมพ์ที่ : บริษัททวิวิวัฒนาการพิมพ์ จำกัด โทรศัพท์ 0-2720-5014



ครั้งแรกของปี 2563  
คงไม่มีคำใดจะผ่านเข้ามาไปกว่า  
“โควิด-19” โรคติดต่อจากเชื้อไวรัส  
โคโรนาที่มีอานุภาพร้ายแรง  
คร่าชีวิตชาวโลกไป 5 แสนกว่าคน  
และมีผู้ติดเชื้อกว่า 12 ล้านคน  
(สถิติเมื่อ 11 กรกฎาคม 2563)  
ตามติดด้วย “นิวนอร์มอล”  
(new normal) “ชีวิตวิถีใหม่”  
“วิถีปกติใหม่” ที่ทุกคนต้องท่อง  
เป็นคาถาประจำตัวไว้ว่า  
สวมใส่หน้ากาก อยู่ห่าง ๆ  
อย่างห่าง ๆ รักษาระยะห่าง 2 เมตร  
หมั่นล้างมือ หรือทาแอลกอฮอล์เจล





เรื่องเด่น  
ประจำฉบับ

# “วิถีชีวิตไทยขยับ”

## บบโลกใบเดียว?

“วิถีปกติใหม่” กลายเป็นเรื่อง que ทุกคนต้องถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ถ้ายังต้องการรักษาชีวิตให้รอดจากโรคระบาดใหญ่ครั้งนี้ จะเดินทางเข้าไปทำธุระตามสถานที่แห่งใดก็ต้องผ่านด่าน “ยิง” ตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย กับ “ย้ง” เชื้อโรคด้วยแอลกอฮอล์ล้างมือ

ไม่มีใครรู้ว่า “วิถีปกติใหม่” จะอยู่กับเรานานแค่ไหนเท่าไร อย่างเร็วอาจจะป็นวันที่มีวัคซีนออกมาให้ใช้สร้างภูมิคุ้มกัน หรือผล่อ ๆ คงต้องลากยาวถึงปีโน้น กว่าจะมียารักษาโรคได้โดยตรง

หลายชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงตนเองเพราะ “นิวนอร์มอล” แทรกซึมเข้าไปในทุกย่างก้าว ทุกกิจกรรม *V magazine* ฉบับนี้ จึงขอฉายภาพอย่างรวดเร็วและย่อไปยังกิจกรรมเดิม บน “วิถีปกติใหม่” ที่ยังคงไม่ค่อยอยู่กับร่องกับรอย และคงอีกสักพักใหญ่กว่าจะรู้สึกคุ้นชิน





# บ้านกับที่ทำงาน

## พลาดเป็ชท์ขึงเดียว

การมาถึงของ “โควิด-19” กับคำสั่ง “ล็อกดาวน์” ปิดเมือง ส่งผลให้สถานที่ทำงานหลายแห่งออกคำสั่งให้พนักงานทำงานจากที่บ้าน นัดประชุม สื่อสารสั่งงานทางออนไลน์มากขึ้น นับเป็นวิธีที่สะดวก ไม่ต้องเดินทางฝ่าดงจราจรและเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อโรคที่ไม่พึงประสงค์

คนทำงานได้เวลาบางส่วนในชีวิตกลับคืนมาอย่างน้อยวันละ 2-3 ชั่วโมง แคกระโดดลงจากเตียง ล้างหน้าแปรงฟัน ก็นั่งทำงานได้เลย วันไหนมีนัดประชุมออนไลน์แล้วต้องเผลอหน้าแสดงตัวผ่านทางจอคอมพิวเตอร์ ก็คว้าเสื้อผ้าที่ดูดีมาสวมใส่แค่ท่อนบน ถ้าเป็นสาวเป็นนางก็แต่งหน้าทาปากสักนิด แล้วก็นั่งประชุมสวยๆ ผ่านไปได้หนึ่งแม็ตซ์

แต่ช้าก่อน! บางบ้านอาจไม่ได้มีพื้นที่เชื่อมต่อการทำงานออนไลน์ได้สะดวกตาย เพราะอาจอยู่ในเขตอิทธิพลของ “รถพุ่มพวง” วิ่งผ่านเข้ามาพร้อมเสียงผ่านเครื่องกระจายเสียง “กับข้าวมาแล้วครับ...กับข้าว” ขณะเรากำลังพีชชิ่งงานผ่าน “ซูมมีตติ้ง” หรือไอ้ตัวเล็กอาจเดินมาสะกิดพ่อ/แม่ “ซงนมให้หนูหน่อย!” เป็นอันว่าจบกัน ภาพลักษณ์ “สวย เริด เชิดสง่า” ที่สั่งสมมา หายวับไปในพริบตา

ดังนั้นการจะให้บ้านกับที่ทำงานผสมผสานเป็นหนึ่งเดียว จำเป็นต้องมีความพร้อมพอสมควร นับแต่จัดหามุมสงบที่จะมีสมาธิทำงาน ตลอดจนถึงมุมสวยงามเอาไว้เป็นฉากหลังสำหรับการประชุมออนไลน์ได้แบบไม่รกตา

คนทำงานหลายคนคงคิดว่าการนั่งทำงานที่บ้านเป็นเรื่องใหม่ แต่จะบอกให้ว่า นี่คือวิถีเก่าแก่ตั้งแต่ก่อนสมัยรัชกาลที่ 5 จะทรงสถาปนาระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน ที่แบ่งส่วนราชการออกเป็นกระทรวงทบวงกรมอย่างทุกวันนี้ สมัยนั้นขุนนางผู้ใหญ่ท่านก็นั่งทำงานจากที่บ้าน ไม่มีการแบ่งส่วนออฟฟิศกับที่บ้านอย่างชัดเจน นอกจากนาน ๆ ที่ถึงจะต้องไป “เข้าเฝ้าฯ” ในวัง หรือออกตรวจราชการตามหัวเมืองเป็นครั้งคราว

ส่วนมนุษย์ฟรีแลนซ์อย่างกลุ่มคนจีนค้าขาย หรือแรงงานรับจ้าง ก็ไม่ได้ต้องการออฟฟิศเป็นเรื่องเป็นราวเสียเมื่อไร ในเมื่อ “บ้าน” ที่ซุกหัวนอนก็อยู่บนเหล่าตึกชั้น 2 ส่วน “ที่ทำงาน” หรือร้านค้าก็อยู่ชั้นล่าง

จะมานิวอร์มิ่ง-นอร์มอลเอาไว้ นี่ต้องเรียกว่า “โอลด์นอร์มอล” มากกว่า ที่มันจะ “นิว” ก็เพราะสิ่งนี้เพิ่งเกิดขึ้นในช่วงชีวิตเราแค่นั้นเอง เลยรู้สึกเหมือนเป็นเรื่องใหม่



นักเรียนนิสิตนักศึกษาเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่ต้องเผชิญกับ “นิวนอร์มอล” ทางการศึกษา ที่ดูเหมือนว่า “เรียนออนไลน์” จะกลายเป็น “คาถาวิเศษ” ให้ผู้เรียนไม่ต้องมารวมตัวในห้องเรียนครวระมาก ๆ เพื่อลดการสัมผัสและแพร่เชื้อโรคที่อาจจะเกิดขึ้น

อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติยังมีรายละเอียดที่ต้องตรองให้ถี่ถ้วน ทั้งในเรื่องระดับช่วงชั้นของนักเรียน พวกเด็กเล็กชั้นอนุบาล ชั้นประถมฯ ต้น คงเรียนออนไลน์กันไม่ไหวแน่ เพราะหนูเล็กเด็ก ๆ ทั้งหลายคงล้มหมอนนอนเรียนกลิ้งเค้กันหน้าจอ

ส่วนพวกที่ ม. ต้น และ ม. ปลาย นั้น โรงเรียนบางแห่งก็ใช้นโยบายสลับวันเรียน ลดความแออัด โดยแบ่งนักเรียนเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งเรียนในห้องเรียน ขณะอีกกลุ่มอยู่บ้านเรียนออนไลน์ แต่พอเอาเข้าจริงพบว่าบางโรงเรียนกลุ่มเด็กที่อยู่บ้านกลับไม่ได้เรียนออนไลน์ กลายเป็น “แม่สายบัวแต่งตัวเก๋” เพราะคุณครูท่านขอสอนเนื้อหาเดิมซ้ำสองรอบแบบออฟไลน์ แล้วเพิ่มการบ้านมากขึ้น เพื่อให้เด็กทำในวันที่ไม่ต้องไปโรงเรียน

ยกระดับสูงขึ้นมาอีกหน่อย ในชั้นวิชาชีพและวิชาการในมหาวิทยาลัย ความไม่สะดวกของการเรียนออนไลน์เกิดขึ้น เพราะบางรายวิชาต้องลงพื้นที่ฝึกงาน ทำแล็บในห้องทดลอง เสียบบนอึ้งคะเนิงมาจากอาจารย์ที่ต้องใช้เวลาเตรียมเนื้อหาและวิธีการสอนออนไลน์มากกว่าปกติ นี่ยังไม่รวมถึงความพร้อมด้านเทคโนโลยี และข้อจำกัดของโปรแกรมการสอนต่อจำนวนผู้เรียน

แต่จะว่าไปการเรียนการสอนออนไลน์ก็ไม่ได้มีแต่ข้อเสีย อาจารย์บางท่านเริ่มสังเกตเห็นข้อดีว่า นักศึกษาบางคนกล้าส่งคำถาม หรือแสดงความเห็นมายังช่องทางส่วนตัว แตกต่างจากที่ปกติไม่มีใครถามคำถามในชั้นเรียน เพราะกลัวเพื่อนเขม่น

ปฏิเสธไม่ได้ว่า “โควิด-19” กลายเป็นตัวเร่งให้เกิดการประชุม และการเรียนออนไลน์แพร่หลายรวดเร็วขึ้น ใครจะไปนึกว่าจู่ ๆ เราต้องมานั่งประชุม/เรียนออนไลน์กันทุกวันอย่างนี้

การเรียนออนไลน์จะกลายเป็นช่องทางที่ได้รับความนิยมมากกว่าเดิม ไม่เฉพาะต่อการเรียนการสอนในระบบ แต่ยังเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิตสำหรับวัยทำงานและผู้สูงอายุที่ยังไม่เรียนไม่รู้สักด้วย หากลองค้นหาให้เจอว่าเราสนใจอยากรู้ อยากเรียนเรื่องอะไร ชั้นเรียนออนไลน์เหล่านั้นก็จะมาปรากฏที่หน้าจอ ให้เลือกเรียนได้โดยเราไม่ต้องย่างเท้าก้าวออกจากบ้าน

สำหรับรูปแบบการเรียนในวิถีปกติใหม่นั้น ไม่ได้มีเพียงการเรียนออนไลน์เท่านั้น บริษัทโกลบิช อคาเดมี (ไทยแลนด์) จำกัด สตาร์ทอัปด้านการศึกษา เชื่อว่าการเรียนในวิถีปกติใหม่จะมีสี่รูปแบบ ได้แก่ 1. การเรียนรูปแบบออนไลน์ 100 เปอร์เซ็นต์ 2. การเรียนในห้องเรียน 3. การเรียนแบบผสมผสาน ออนไลน์และออฟไลน์ และ 4. การเรียนแบบไฮมิกซ์

ใครใครเรียนแบบนิวนอร์มอลรูปแบบไหนก็ลองหยิบจับปรับแต่งให้สอดคล้องกับรายละเอียดในชีวิตของแต่ละคนได้ตามสะดวก

# เรียนออนไลน์ : เปิดเทอมไทยๆ ใจว่าวุ่น





# วิถีใหม่ของการเดินทาง : ระยะทางและความปลอดภัย

หลังจากรัฐบาลประกาศ “ปลดล็อก” ให้ประชาชนสามารถเดินทางข้ามจังหวัดได้คล่องตัวขึ้น รถไฟ รถทัวร์สายที่วิ่งยาวๆ เริ่มกลับมาเดินรถทุกเส้นทาง สนามบินเปิดทำการ สายการบินกลับมาให้บริการผู้โดยสารอีกครั้ง ดูเผินๆ เหมือนจะกลับสู่ภาวะปกติ แต่จริงๆ เป็น “วิถีปกติใหม่” ซึ่งไม่ว่าจะไปไหนก็ต้องคำนึงถึงระยะห่าง และการรักษาความสะอาดเป็นหัวใจสำคัญ

รถไฟเพิ่งกลับมาเปิดให้บริการเต็มที่เมื่อต้นเดือนกรกฎาคม 2563 ซึ่งมีวันหยุดยาว 4 วัน (อาสาฬหบูชา เข้าพรรษา และวันหยุดชดเชย) ทั้งรถไฟสายยาวเชิงพาณิชย์ และรถไฟนำเที่ยว ได้จัดแผนอำนวยความสะดวกและปลอดภัยอย่างเข้มงวด โดยให้พนักงานด้านปฏิบัติการที่เกี่ยวข้องจะต้องสวมใส่หน้ากากอนามัย หรือหน้ากากผ้า ถุงมือยาง และเฟซชีลด์ (face shield) ตลอดเวลาให้บริการ

ผู้โดยสารจะต้องผ่านการตรวจคัดกรองอย่างเข้มข้น มีการจัดแอลกอฮอล์เจลไว้อย่างเพียงพอและทั่วถึง ทั้งบริเวณสถานีและบนขบวนรถ การรักษาระยะห่างให้มีจุดยืน/นั่ง ให้ชัดเจนทั้งที่สถานีและขบวนรถ โดยจำกัดการจำหน่ายตั๋วโดยสารไว้ที่ร้อยละ 50 ของจำนวนที่นั่งทั้งหมด รวม

ทั้งไม่มีตัวขึ้น และงดจำหน่ายอาหารบนขบวนรถ หากผู้โดยสารที่เดินทางไกลเกินกว่า 3 ชั่วโมง ให้เตรียมอาหารไปรับประทานเอง พร้อมติดตั้งแอปพลิเคชัน “ไทยชนะ” ที่สถานีและบนขบวนรถ (เป็นรายตู้/ใบกัก) เพื่อใช้ควบคุมการเข้าออกของผู้โดยสารที่มาใช้บริการเช็คอินและเช็คอินจากแอปพลิเคชันดังกล่าว

ที่มประชาสัมพันธ์ของการรถไฟฯ คงตระหนักถึงความยุ่งยากของการจำหน่ายอาหารบนขบวนรถ จึงจัดทำคลิปวิดีโอแนะนำเรื่องการดื่มกินบนรถไฟ ลงรายละเอียดไปถึงว่าควรเตรียมอาหารแห้งอย่างข้าวเหนียว หมูπίง ไก่ย่าง ผลไม้ไม่ควรเป็นกล้วย หรือส้ม เพื่อสะดวกในการพกพา พร้อมเตือนให้พกน้ำดื่มมาเอง ไม่ควรซื้อน้ำแข็งกินตามรายทาง

เห็นคำแนะนำแล้วก็อดทรมารลึกลงไปถึงครั้งเป็นเด็กนักเรียนน้อยพกข้าวห่อตอนไปทัศนศึกษาต่างจังหวัดไม่ได้

ส่วนการเดินทางด้วยเครื่องบินก็มีการจัดที่นั่งแบบเว้นระยะห่าง ส่งผลให้ราคาตั๋วโดยสารแพงขึ้นกว่าปกติ เพราะจำนวนที่นั่งถูกจำกัดให้น้อยลง สายการบินยังแนะนำให้ผู้โดยสารทุกคนเช็คอินด้วยตนเองผ่านเว็บไซต์ โมบาย หรือคิวออสเช็คอิน เพื่อลดโอกาสสัมผัส สำหรับผู้โดยสาร



กับพนักงานผู้ให้บริการ

เมื่อถึงวันเดินทาง มาตรการคัดกรองต่างๆ เข้มงวด ก่อนผู้โดยสารขึ้นเครื่องบินต้องผ่านการวัดอุณหภูมิ ใครมีไข้อุณหภูมิเกิน 37.3 องศาเซลเซียส ไอ จาม อาจถูกปฏิเสธการเดินทางได้ ด้านการบริการบนเครื่องงดจำหน่ายน้ำและอาหาร อีกทั้งผู้โดยสารต้องสวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดการเดินทาง

แม้ว่าสายการบินจะนำการเว้นระยะห่างบนเครื่องบินมาใช้ แต่ทางสมาคมขนส่งทางอากาศระหว่างประเทศ (International Air Transport Association) เชื่อว่า การเว้นระยะห่างทางสังคมบนเครื่องบินอาจไม่จำเป็น และคนน่าจะเสี่ยงติดเชื้อขณะอยู่ในสนามบินมากกว่า ทางสมาคมฯ จึงเรียกร้องให้จำกัดการใช้เวลาในพื้นที่สนามบิน มีการตรวจวัดอุณหภูมิผู้โดยสาร ให้ผู้โดยสารบอกข้อมูลด้านสุขภาพและเบอร์โทรศัพท์ติดต่อก่อนจะถึงที่หมายปลายทาง ให้ผู้โดยสารเช็คอินและพรีนตตัวเครื่องบินและป้ายข้อมูลติดกระเป๋ามาจากบ้าน แล้วก็ใช้ระบบส่งกระเป๋าขึ้นเครื่องแบบอัตโนมัติ

ดูท่าแล้วการเดินทางด้วยเครื่องบินในยุคโควิด-19 เป็นต้นไป คงจะเข้าใกล้แก่นแท้ของการเดินทางมากขึ้นทุกที คือเดินทางให้ถึงที่หมายอย่างรวดเร็ว ปลอดภัยดีทั้งกายใจ ไร้เรื่องรุงรังทั้งปวง

ข้อห่วงกังวลอีกเรื่องหนึ่งคือ ระบบถ่ายเทอากาศภายในห้องโดยสารของยานพาหนะ ที่เมื่อคนมาอยู่รวมกันแล้วต้องเปิดเครื่องปรับอากาศ จะทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย เรื่องนี้ทางรถไฟฟ้ามหานครที่เปิดให้บริการ เปิดหน้าต่างวิ่งให้บริการ จนมีคนส่งข้อความอินบอกซ์ไปยังเฟซบุ๊กแฟน

เพจ “หมอเวร” ว่ามันโอเคไหมที่ทำอย่างนี้

“หมอเวร” ตอบโดยเปรียบเทียบให้เห็นภาพว่า ระหว่างรถเมล์พัดลมกับรถเมล์แอร์นั้น อย่างแรกย่อมระบายอากาศได้ดีกว่า ระหว่างรถวิ่งอากาศจากด้านนอกจะพัดเข้ามาด้านใน และพัดผ่านออกไปหลังตัวรถตลอดเวลา ส่วนรถแอร์นั้นความจริงก็มีการถ่ายเทอากาศด้านนอกหมุนวนเข้ามา แต่เราไม่ค่อยรู้ตัว กรณีรถไฟฟ้ามหานครก็เป็นระบบแบบเดียวกัน ที่นี้การถ่ายเทอากาศมันสู้แบบเปิดหน้าต่างได้ๆ ไม่ได้เท่านั้นแหละ

“เท่าที่อ่านในข่าวล่าสุดเค้าทดลองวิ่งโดยเปิดหน้าต่างแล้วสามครั้ง พบว่ามีการถ่ายเทของอากาศได้ดีขึ้นจริง แต่ตอนปิดกระจกการถ่ายเทอากาศก็เพียงพออยู่แล้ว เพราะรถไฟฟ้ามหานครวิ่งอยู่ที่สูง จึงไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องนี้นัก ยิ่งช่วงเวลาไหนที่มีหมอกควันอื่นๆ แบบบ้านเรา ถ้าขึ้นเปิดหน้าต่างอย่างเดียวไม่ใช้แอร์ช่วยละก็ อาจจะมีความเสี่ยงเพราะขาดอากาศหายใจมากกว่าตายเพราะติด COVID-19 บนรถไฟฟ้ามหานครก็ได้” เพจหมอเวรกล่าว

อย่าทำเป็นเล่นไปกับเรื่องปิดหรือเปิดแอร์ในรถ เพราะล่าสุดมีข่าวว่า มติคณะกรรมการโรคติดต่อจังหวัดเชียงใหม่ (8 กรกฎาคม 2563) ที่ไม่อนุญาตให้รถรับ-ส่งนักเรียนเปิดแอร์ภายในรถ มอบหมายให้สำนักงานขนส่งจังหวัดเชียงใหม่จัดอบรมผู้ประกอบการรถรับ-ส่งนักเรียนเพิ่มเติมให้ครอบคลุมทั้งจังหวัด

พลันข่าวนี้ถูกโพสต์ลงในเฟซบุ๊กแฟนเพจ “จังหวัดเชียงใหม่ CM108.com” ปรากฏว่าแฟนฟานฟานพร้อมใจกันคอมเมนต์แบบ “ท้อวัง” ระดับที่พอจะสรุปได้คำเดียวสั้นๆ ว่า “จัดจ้าวขนาด” เลยเจ้า!



ช่วง 2-3 เดือนที่คนส่วนใหญ่ต้องกักเก็บตัวอยู่บ้าน ออกไปไหนไกล ๆ หรือเดินทางข้ามจังหวัดไม่ได้ ชีวิตช่างเหี่ยวเหวา อับเฉาเสียจริง พอถึงเวลามาตรการคลายล็อกขึ้นมา สวนสาธารณะเปิด ห้างสรรพสินค้าเปิด โรงภาพยนตร์เปิด อุทยานแห่งชาติเปิด ชายหาดเปิดให้ลงเล่นน้ำได้ ชีวิตก็ค่อยมีชีวิตรู้ขึ้นมาหน่อย

แต่มาตรการคลายล็อกของทุกพื้นที่พักผ่อนหย่อนใจก็ล้วนตั้งอยู่บนพื้นฐานการรักษาระยะห่าง และการรักษาสุขอนามัยอย่างเข้มข้น

สวนสาธารณะที่เปิดให้คนเข้าใช้บริการได้นั้น หากเข้าไปออกกำลังกายย่อมต้องรักษาระยะห่างไม่น้อยกว่า 5 เมตร ส่วนการวิ่งมีความจำเป็นต้องงดการใส่หน้ากากอนามัยเพื่อให้หายใจสะดวก และให้วิ่งไปในทิศทางเดียวกัน จากข้อกำหนดแบบนี้ทำให้การออกกำลังกายกับเพื่อนฝูง และการเล่นกีฬาเป็นที่กลายเป็นเรื่องทำได้ยาก

ขณะในต่างประเทศไปไกลถึงขั้นสร้างสวนโซเซียลดิสแทนซิงให้เป็นสวนสาธารณะในยุคโควิด ผลงานออกแบบของ คริส เพอร์ซต์ เจ้าของไอเดียและผู้ก่อตั้งบริษัทสถาปนิก Precht ออกแบบสวนสาธารณะ Parc de la Distance ให้มีลักษณะเป็นเขาวงกต หมุนวนตามเส้นลายนิ้วมือ เพื่อใช้งานได้หลายคนในเวลาเดียวกัน แต่ละเส้นทางมีพุ่มไม้ขนาดกว้าง 90 เซนติเมตรกัน เพื่อให้คนที่เข้าไปใช้งานได้เว้นระยะห่างกัน การเดินเล่นในสวนใช้เวลา 20 นาที เขาได้รับแรงบันดาลใจจากสวนสไตล์บาโรกของฝรั่งเศส และสวนสไตล์เซนของญี่ปุ่น สวนสาธารณะที่วันนี้จะนำไปจัดตั้งที่กรุงเวียนนาของออสเตรีย

ด้านโรงภาพยนตร์ที่เปิดมา 2 เดือนครึ่ง นับแต่ 18 มีนาคมและเพิ่งเปิดให้บริการเมื่อ 1 มิถุนายน 2563 พ.ศ. พรรณพิมล วิบูลากร อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า นวนอร์มอลของโรงภาพยนตร์ คือจำกัดจำนวนที่นั่งให้ไม่

เกิน 200 คน ต้องมีมาตรการเว้นระยะห่าง คือให้นั่งติดกันได้ไม่เกินสองคน และต้องเว้นระยะห่างสามที่นั่ง แต่แถวที่นั่งไม่ต้องเว้น ให้นั่งเยื้องสลับกัน ไม่ฉายภาพยนตร์แต่ละรอบในเวลาติดกัน เพื่อให้ทำความสะอาด รวมทั้งห้ามรับประทานอาหารและเครื่องดื่มโดยเด็ดขาด

แต่ก็อีกนั่นแหละ โรงภาพยนตร์ใหญ่ ๆ หลายแห่งต่างมีมาตรการเว้นระยะห่างต่างกัน ส่วนเรื่องห้ามอาหารและเครื่องดื่มนั้น ก่อประเด็นถกเถียงจนในที่สุดอธิบดีกรมอนามัยจำต้องออกมาบอกว่า จะดื่มเครื่องดื่มหรือกินบิ๊อปคอร์นก็ได้ แต่หลังจากดื่มกินแล้วให้สวมใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา

สำหรับสายทัวร์เดินป่า รักขุนเขาสายน้ำ อยากไปയാตะลุยอุทยานแห่งชาติ ในยุคโควิดก็มีคำเตือนว่าต้องเตรียมตัวให้พร้อม ไม่ใช่แค่ปักหมุดอุทยานฯ ที่จะไปแล้วจะสตาร์ตรถไปได้ทันที ต้องมีขั้นตอนจองคิวก่อนเข้าเขตอุทยานฯ ให้เป็นเรื่องเป็นราว

รักจะเที่ยวอุทยานแห่งชาติแบบนิวนอร์มอลนั้น เขาจัดให้เป็นการท่องเที่ยวแบบเน้นอนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ต้องจองคิวผ่านแอปพลิเคชัน QUEQ เพื่อจำกัดจำนวนนักท่องเที่ยว ให้เหมาะสมกับศักยภาพการรองรับนักท่องเที่ยวของอุทยานแห่งชาติแต่ละแห่ง (ความจริงก่อนหน้าโควิดก็เคยพูดถึงการเรื่องนี้บ้างแล้ว แต่มิได้นำพากันสักเท่าไร ต้องให้โควิดมาสะกิดเตือน) ส่วนที่สำคัญอีกเรื่องก็คือ “หน้ากาก” อย่าลืมพกหน้ากากอนามัยระหว่างขึ้นไปสูดกลิ่นอายธรรมชาติด้วย



# พักผ่อนชิลล์ๆ

## แบบชีวนอร์มอล







# วิถีไทย ไขค่าลบพิธี

ในส่วนของ “สายบุญ” นั้น ดูเหมือนว่า “นิวนอร์มอล” จะไม่ค่อยมีปัญหา เพราะปกติแบบเก่า เราๆ ท่านๆ ก็ไม่ค่อยได้คลุกคลีตีโมงกับพระสงฆ์องค์เจ้าในระยะประชิดมากนัก

ข้อแนะนำของการปฏิบัติศาสนพิธีในวิถีใหม่จึงเป็นการลงรายละเอียด เช่น จัดที่นั่งให้ผู้มาร่วมประกอบพิธีอยู่ห่างกันอย่างน้อย 1 เมตร ควรกระจายมุมที่ประกอบพิธีได้หลายๆ แห่งในศาสนสถานนั้น หรือมีเสื้อของตนเองในการทำละหมาด งดให้บริการยืมหนังสือบทสวด ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ร่วมประกอบพิธีกรรมจัดหามาเอง

ทั้งพระสงฆ์ ญาติโยม และผู้ร่วมพิธี ต้องสวมใส่หน้ากากผ้า/ หน้ากากอนามัย และทางเข้าออกวัดต้องมีด่านคัดกรองกับแอลกอฮอล์เจลบริการ รักษาความสะอาดจุดสัมผัสต่างๆ อย่างเข้มงวด

ด้านการถวายสังฆทานนั้น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้คำแนะนำว่า ขณะทำพิธีให้สวมหน้ากากตลอดเวลา และขณะถวายสังฆทานให้รักษาระยะห่างระหว่างพระสงฆ์ประมาณ 2 เมตร

คำแนะนำโดยรวมอีกเรื่องหนึ่งคือ หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดีเป็นเวลานาน หรืออยู่ใกล้ชิดผู้มีอาการ ด้วยเหตุนี้เราจึงได้เห็นสิ่งที่ไม่เคยคิดว่าจะได้เห็น ไม่ว่าจะเป็นการงดเวียนเทียนในวันวิสาขบูชา แต่ให้เวียนเทียนและฟังเทศนาธรรมออนไลน์ขึ้นมาแทน ส่วนการตักบาตรดอกไม้ช่วงวันเข้าพรรษานั้น วัดอย่างน้อยสามแห่ง ได้แก่ วัดบวรนิเวศวิหาร วัดราชประดิษฐสถิตมหาสีมาราม และวัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม ก็ประกาศงดกิจกรรมในปีี้ เพื่อไม่ให้คนหมู่มากเข้ามาร่วมชุมนุมแออัดโดยไม่จำเป็น

โดยภาพรวมเราจะเห็นได้ว่า หากความโควิดยังไม่หาย ความตายก็ดูจะเยี่ยมหน้ามาใกล้ทุกที ดังนั้น “วิถีปกติใหม่” ที่เราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงนั้น ก็เป็นเรื่องที่พึงกระทำ ทั้งต่อตัวเองและผู้อื่นที่เราต้องติดต่อด้วย

คิดเสียว่า “ของใหม่” มันก็ไม่จริงยั่งยืน เดี่ยวมันก็เก่าในวันพรุ่งนี้แล้ว และเราก็จะชินๆ กันไปเอง .

## อ้างอิง

- การรถไฟฯ พร้อมรับมือการเดินทางของผู้โดยสารในช่วงเทศกาลเข้าพรรษา 3-8 ก.ค. 63 จาก <https://mgronline.com/news1/detail/9630000068564>
- โควิด-19 : เราเสี่ยงติดไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่จากการขึ้นเครื่องบินแค่ไหน จาก <https://www.bbc.com/thai/international-5286112>
- ชุดโครงการวิจัยพระพุทธศาสนาเพื่อสังคม มจร. <https://www.facebook.com/buddhistfordev/posts/2736194359948515>
- เวียนนาเปิดสวนโซเซียลดิสแทนซิง สวนสาธารณะในยุคโควิด-19 จาก <https://www.itravelroom.com/content/8126/เวียนนา-เปิดสวนโซเซียล-ดิสแทนซิง-สวนสาธารณะในยุคโควิด-19>
- เอกสาร คาดการณ์การระบาดและมาตรการในระยะที่ 3 โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยศูนย์ปฏิบัติการตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- 4 รูปแบบการเรียนรู้กับ New Normal เพื่อการศึกษา จาก [www.cioworldmagazine.com](http://www.cioworldmagazine.com)
- New Normal ธุรกิจสายการบิน “การเดินทางที่ไม่เหมือนเดิม” จุดเปลี่ยน Low-Cost Airlines จาก <https://positioningmag.com/1277952>
- New Normal ภาพยนตร์ในเมืองไทย จาก <https://faport.th/main/information/article/view/292>

วิริยะ  
ประกันภัย

1

เรื่องและภาพ : กองบรรณาธิการ

# วิริยะประกันภัย

พนัก

## BDMS

### ร่วมยกระดับคุณภาพชีวิตคนไทย



นับเป็นปรากฏการณ์ครั้งสำคัญของประกันภัยสุขภาพ เมื่อวิริยะประกันภัย ได้ร่วมกับ กรุงเทพมหานครจัดทำโครงการ “คุ้มครอง ค้ำค่า ราคาเพื่อคนไทย” ร่วมยกระดับคุณภาพชีวิต หวังให้คนไทยทุกคนเข้าถึงกรมธรรม์ประกันภัยสุขภาพฉบับแรก ภายใต้ชื่อ “Viriyah Healthcare by BDMS” ด้วยราคาเบี้ยเริ่มต้นเพียงวันละไม่ถึง 17 บาท ให้ความคุ้มครองแบบเหมาจ่ายต่อปีตั้งแต่บาทแรก โดยไม่จำกัดจำนวนครั้ง ในวงเงินคุ้มครองเริ่มต้น 100,000 บาท ครอบคลุมค่าใช้จ่ายทั้งค่าแพทย์ การพยาบาล ยา อุปกรณ์ ในการตรวจวินิจฉัยโรค และที่สำคัญสามารถมั่นใจกับการรักษาพยาบาลในมาตรฐานระดับโลกด้วยบริการจากโรงพยาบาลในเครือ BDMS ทั่วประเทศ



จากวิกฤตโรคไวรัสโควิด-19 ส่งผลให้สังคมไทยเกิดความตระหนักในด้านความสำคัญของหลักประกันสุขภาพ ทว่าพร้อมกันนั้นทุกคนก็คงต้องยอมรับจากสภาพความเป็นจริงที่ได้ประสบพบเห็นด้วยตัวเอง ว่าลำพังการดูแลสุขภาพและการรักษาพยาบาลตามหลักประกันสุขภาพแห่งชาติของภาครัฐ ยังมีข้อจำกัดและไม่เพียงพอ ขณะที่การเข้าถึงความคุ้มครองด้านการประกันสุขภาพในระบบประกันภัยก็ยังเป็นเรื่องเกินเอื้อมสำหรับใครหลายคน ด้วยเงื่อนไขราคาที่ต้องจ่ายเพื่อรับความคุ้มครองยังค่อนข้างสูง

ด้วยภารกิจสำคัญที่บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) มีส่วนร่วมสร้างความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินให้แก่ประชาชนและสังคมไทยมายาวนานกว่า 73 ปี และด้วยความยึดมั่นในอุดมการณ์แห่งการแบ่งปันและสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคม บริษัทฯ จึงได้ร่วมหารือกับบริษัทกรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) หรือ BDMS หานทางร่วมกันสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ ที่จะช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จักทำเช่นไร ประชาชนคนไทยจึงจะมีโอกาสเข้าถึงกรรมธรรม์ประกันสุขภาพฉบับแรกได้อย่างถ้วนหน้า ดังที่**คุณเกรียงศักดิ์ โพธิเกษม ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)** บรรยายความในใจว่า

“ยิ่งมองกว้างออกไปถึงผลกระทบด้านอื่น ๆ ที่ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ โดยเฉพาะปัญหาหายได้หนีหายจากวิกฤตเศรษฐกิจที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤตโควิด ย่อมเป็นโจทย์ชีวิตที่ยากจะหาคำตอบว่า ผู้คนในสังคมจะเข้าถึงความคุ้มครองด้านประกันสุขภาพที่สมบูรณ์และดีเลิศได้อย่างไร”

ผลพวงจากการแสวงหาความร่วมมือดังกล่าวนำมาสู่ข้อเสนออันถือเป็นทางเลือกใหม่หรือ “วิถีใหม่” ของการประกันภัยสุขภาพ ทั้งยังสอดคล้องกับรายได้ของประชาชนทั่วไป นั่นคือโครงการ **“คุ้มครอง คู่คุณค่า ราคาเพื่อคนไทย : Viriyah Healthcare by BDMS”**

ผลิตภัณฑ์ **Viriyah Healthcare by BDMS** ที่ออกมาใหม่นี้ คือประกันภัยสุขภาพที่ตอบโจทย์การรักษาพยาบาลอันหลากหลายในระบบเหมาจ่าย ครอบคลุมค่ารักษาพยาบาลในโรงพยาบาลชั้นนำทั่วประเทศและทั่วทั้งทวีปเอเชีย โดยเน้นราคาผลิตภัณฑ์ซึ่งเข้าถึงและจับต้องได้ โดยมีให้เลือกสามแผน คือแผนแรก เริ่มต้นจ่ายเบี้ยประกันเพียงวันละไม่ถึง 17 บาท ให้ความคุ้มครองถึง 100,000 บาทต่อปี แผนที่ 2 ราคาเริ่มต้นเพียงวันละไม่ถึง 24 บาท ให้ความคุ้มครองถึง 300,000 บาทต่อปี และแผนสูงสุด เพียงวันละไม่ถึง 33 บาท ได้รับความคุ้มครองถึง 700,000 บาทต่อปี

“ในส่วนเงื่อนไขความคุ้มครอง เป็นความคุ้มครองแบบเหมาจ่ายต่อรายปี ไม่จำกัดจำนวนครั้งในแต่ละปี และได้รับผลประโยชน์ใหม่ต่อเนื่องทุกปี เริ่มต้นคุ้มครองอายุตั้งแต่ 16 ถึง 60 ปี คุ้มครองต่อเนื่องถึง 80 ปี ทั้งนี้ผู้เอาประกันภัยจะได้รับความคุ้มครองค่ารักษาพยาบาลอันเนื่องมาจากอุบัติเหตุและเจ็บป่วยแบบคนไข้ใน ตั้งแต่บาทแรก จนครบวงเงินสูงสุดที่กำหนดไว้ใน

กรรมธรรม์ โดยให้ความคุ้มครองอย่างครอบคลุมทุกค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ค่าห้องปกติ ค่าห้องผู้ป่วยหนัก ICU ค่าการพยาบาล ค่าอาหาร ค่าใช้จ่ายทั่วไปในโรงพยาบาล รวมถึงค่าอุปกรณ์ในการตรวจวินิจฉัยโรคต่าง ๆ และค่ายา ค่าแพทย์ และที่สำคัญไม่ต้องสำรองจ่ายเมื่อเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลในเครือ BDMS” คุณเกรียงศักดิ์อธิบายเพิ่มเติม พร้อมยืนยันว่าด้วยราคาเบี้ยประกันภัย และมาตรฐานการรักษาที่จะได้รับ รวมไปถึงศักยภาพที่ทั้งวิริยะประกันภัยและ BDMS มีเครือข่ายแผ่กระจายอยู่ทั่วประเทศ โดยเฉพาะช่องทางตัวแทนของวิริยะประกันภัย จะเป็นปัจจัยที่เอื้อให้ประชาชนคนไทยเข้าถึงผลิตภัณฑ์ประกันสุขภาพแบบใหม่นี้ได้ง่าย และสามารถตัดสินใจซื้อได้โดยไม่ต้องลังเล

ด้วยความเชื่อมั่นของผู้บริโภค ในช่วง 5 เดือนแรกของปี 2563 ต้องถือว่าวิริยะประกันภัยประสบความสำเร็จในการดำเนินงานการรับประกันภัยที่ไม่ใช่รถยนต์ (non-motor) เป็นอย่างยิ่ง





เพราะมีอัตราเติบโตถึง 33.90 เปอร์เซ็นต์ เบี้ยรับรวมทั้งสิ้น 1,915.86 ล้านบาท โดยประกันภัยสุขภาพเติบโตสูงสุดถึง 966.57 เปอร์เซ็นต์ เบี้ยประกันภัย 797 ล้านบาท ซึ่งคาดว่าน่าจะมาจากสถานการณ์โควิด-19 ที่ทำให้ผู้บริโภคมองหาความคุ้มครองจากระบบประกันภัย ซึ่งด้วยเงื่อนไขความคุ้มครองของบริษัทฯ ในขณะนั้นคือ “เจอจ่ายจบ” ถือว่าตรงใจผู้บริโภคมากที่สุด ในขณะที่เดียวกันเมื่อมี BDMS เข้ามาร่วมเป็นพันธมิตรก็ยิ่งตอกย้ำความเชื่อมั่นของผู้บริโภค ดังคำนิยามว่า ถ้า **“วิริยะจ่าย BDMS รักษา”** ก็เป็นอันว่าเชื่อถือได้

ส่วนในมุมมองของทางบริษัท **กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) หรือ BDMS โดยคุณนฤมล น้อยอำ รักษากร กรรมการผู้อำนวยการใหญ่** แถลงว่าความร่วมมือกับบริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) ในครั้งนี้ นับเป็นอีกก้าวหนึ่งที่สำคัญของ BDMS ในการให้บริการด้านสุขภาพแก่คนไทย ร่วมกับพันธมิตร



ประกันภัยสุขภาพ ตามปณิธานหลักของ BDMS อันประกอบด้วย ศักยภาพความพร้อมในการให้บริการของโรงพยาบาลในเครือชาย BDMS ทั่วประเทศไทย ประสบการณ์ของบุคลากรทางการแพทย์ที่เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน การเชื่อมโยงและแบ่งปันความรู้ความชำนาญการทางการแพทย์กับโรงพยาบาลต่างประเทศชั้นนำ ความล้ำหน้าด้านเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ทันสมัย และความใส่ใจด้านงานบริการของทีมบุคลากรทางการแพทย์ที่เข้าใจความต้องการของผู้ป่วย ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ BDMS ต้องการมอบให้แก่คนไทยทุกคน

นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์ **Viriyah Healthcare by BDMS** ยังได้รับความไว้วางใจจากบริษัท แอสสิริ จำกัด (มหาชน) ในฐานะผู้พัฒนาอสังหาริมทรัพย์ชั้นนำของไทย ที่ให้ความสำคัญกับการอยู่อาศัยและมุ่งมั่นส่งมอบคุณภาพชีวิตที่ดีของลูกบ้านแอสสิริอย่างไม่หยุดยั้ง ภายใต้วิสัยทัศน์ขององค์กรในปี “Made For Life เพื่อชีวิตดี ๆ ของทุกคน” ด้วยการวางแผนมอบประกันจากโครงการฯ ให้ลูกบ้านครอบครัวแอสสิริรายใหม่ได้ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดีและครอบคลุมในทุกมิติของการอยู่อาศัย ดังที่ **คุณ เศรษฐา ทวีสิน กรรมการผู้จัดการใหญ่** ของแอสสิริ อธิบายว่า “นอกเหนือจากการพัฒนาที่อยู่อาศัยที่ตอบโจทย์แก่ลูกค้าในทุกระดับแล้วเรายังเป็นแบรนด์ที่เข้าถึงทุกคนและผู้นำอันดับ 1 ของคนอยาก







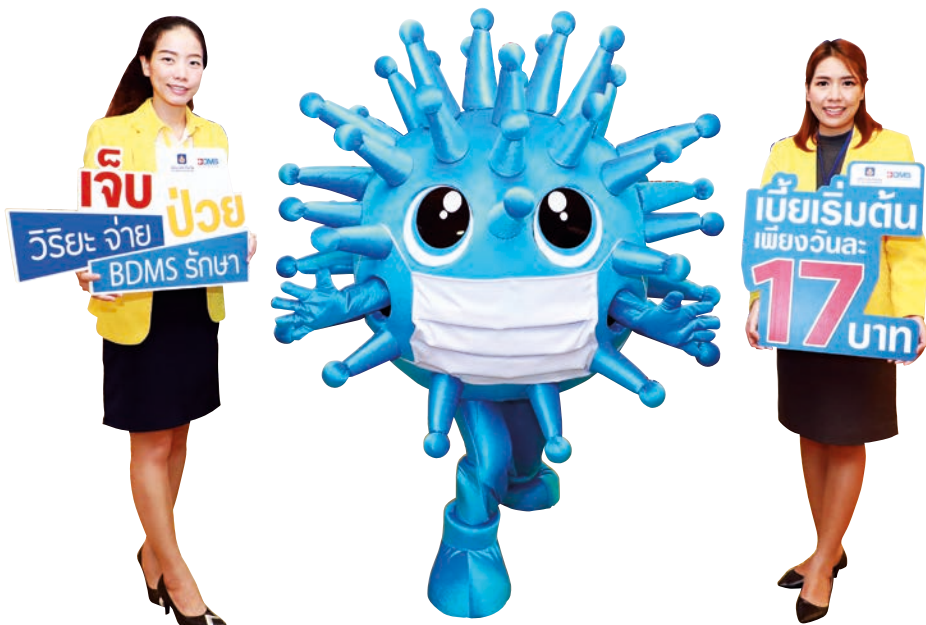
มีบ้าน เราต้องการให้ครอบครัวแสนสิริทุกคนได้เข้าถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ผ่านกรรมธรรม์ประกันสุขภาพฉบับแรกในราคาที่เข้าถึงได้”

ยิ่งไปกว่านั้นเพื่อเป็นการต่อยอดผลประโยชน์ให้แก่ผู้ที่เคยซื้อแผนประกันสุขภาพ COVID-19 เพียงท่านนำหน้าตารางกรรมธรรม์มาแสดงว่าได้เคยซื้อสินค้านี้ ไม่ว่าจะเป็นกรรมธรรม์จากบริษัทประกันแห่งใดก็ตาม สามารถนำมาใช้แทนเงินสดมูลค่าสูงสุด 800 บาทต่อกรรมธรรม์ ทั้งนี้เป็นไปตามเงื่อนไขที่ทางบริษัทฯ กำหนด ภายในวันที่ 31 ตุลาคม 2563

ด้านบริษัท บัตรกรุงไทย จำกัด (มหาชน) หรือ KTC หนึ่งในพันธมิตรของวิริยะประกันภัย ยังขอร่วมสนับสนุนโครงการนี้ โดยมอบสิทธิประโยชน์เพื่อแบ่งเบาภาระให้แก่ลูกค้า เมื่อชำระค่าเบี้ยประกันภัยผ่านบัตรเครดิต KTC ตั้งแต่วันที่ถึงวันที่ 31 ตุลาคม 2563 เช่นกัน

ทั้งนี้พิธีแถลงข่าวโครงการ “คุ้มครอง คู่ค้า ราคาเพื่อคนไทย” Viriyah Healthcare by BDMS จัดขึ้น ณ ห้อง Chamchuri A ชั้น G โรงแรม Movenpick BDMS Wellness Resort Bangkok ถนนวิฑู กรุงเทพฯ โดยมี นายแพทย์ปราเสริฐ ปราสาททองโอสถ BDMS Founder ให้เกียรติเป็นประธาน ร่วมด้วย คุณณฤมล น้อยอ่ำ รักษาการกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท กรุงเทพดุสิตเวชการ จำกัด (มหาชน) คุณธงชัย จีรอลงกรณ์ รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) และผู้บริหารระดับสูงของทั้งสองฝ่ายร่วมเป็นสักขีพยาน

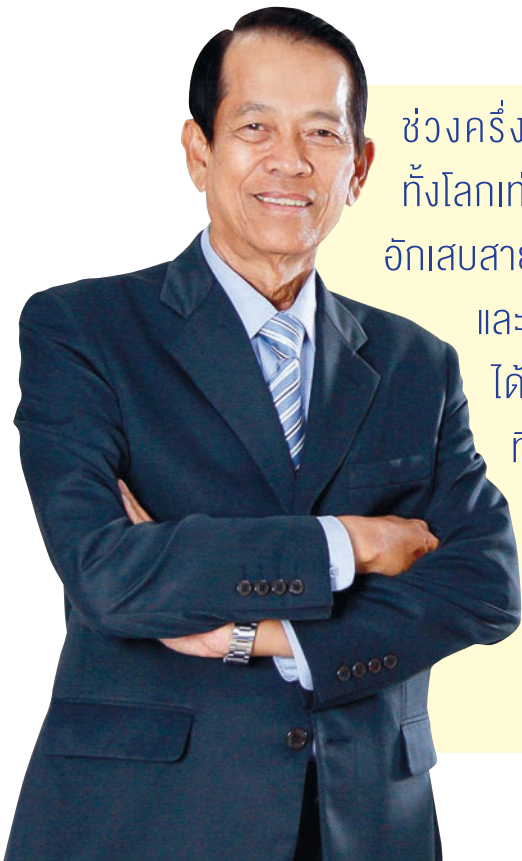
ผู้สนใจสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ Viriyah Healthcare by BDMS ได้ที่ Personal Health Advisor โทร. 0-2224-1557 หรือ <https://bit.ly/3eLJ0yf> .



วิธี:  
ปริทรรศน์

2

มุมมอง  
จากสื่อ :  
วิธีะประกันภัย  
ในสถานการณ์  
โควิด-19



ช่วงครึ่งแรกของปี 2563 คงไม่มีเรื่องใดที่จะสิ้นสะเทือนไปทั่วทั้งโลกเท่ากับ “โควิด-19” เพราะการแพร่ระบาดของโรคไวรัสปอดอักเสบสายพันธุ์ใหม่ ส่งผลกระทบทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม ไปทั่วทุกทวีปที่มีมนุษย์อาศัยอยู่ ในระดับที่เรียกได้ว่าเป็น “วิกฤตแห่งศตวรรษ” แต่ก็เช่นเดียวกับในจำนวนที่ทุกคนคุ้นเคยกันดี “ในทุกวิกฤต มีโอกาส” V magazine ฉบับนี้ขอนำเสนอมุมมองของคุณสยาม โรหิตเสถียร รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท วิธีะประกันภัย จำกัด (มหาชน) ที่สะท้อนผ่านบทสัมภาษณ์ในหน้านิตยสาร *ไทยแลนด์ อินซัวร์นซ์*



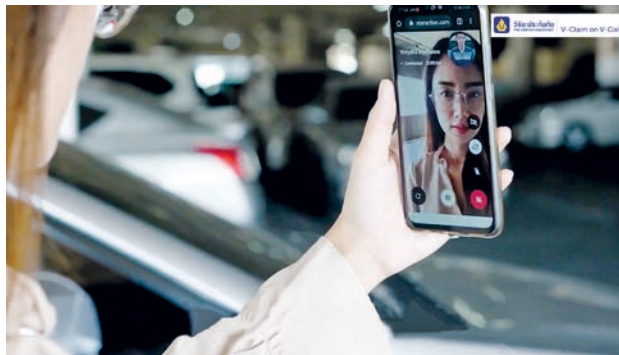
## มุมมอง สยม โรหิตเสถียร “COVID-19 คือตัวเร่งให้เกิดการพัฒนา”

สถานการณ์โรคระบาดใหม่ที่ชื่อว่า Corona Virus หรือ COVID-19 ส่งผลกระทบในวงกว้างต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนทั่วโลก สร้างผลกระทบต่อระบบเศรษฐกิจและทุกประเภทอุตสาหกรรม นั่นคือรวมถึงอุตสาหกรรมประกันภัยด้วย

**นายสยม โรหิตเสถียร รองกรรมการผู้จัดการ บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)** ให้ความเห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นในครั้งนี้น่า มีทั้งผลดีในเชิงบวก และผลกระทบด้านลบ

มองด้านบวกกันก่อน สิ่งที่ได้เห็นได้ชัดเจนนที่สุดในประเทศไทยคือ ประชาชนตื่นตัวในการทำประกัน COVID-19 เป็นจำนวนมาก เพียงแค่ประมาณ 30 วัน ธุรกิจประกันวินาศภัยโดยรวมมีเบี้ยประกันภัยจากการประกัน COVID-19 ประมาณ 3,500 ล้านบาท มีกรมธรรม์ประกันโควิดเกิดขึ้น 7 ล้านกรมธรรม์ ซึ่งในจำนวนนี้เป็นบริษัทวิริยะประกันภัย 22 เปอร์เซ็นต์ หรือคิดเป็นเบี้ยประกันภัย 650 ล้านบาท นี่คือการดีที่แสดงให้เห็นว่าประชาชนตระหนักถึง

ความสำคัญของการประกันภัย กระจือหรือรัน ตื่นตัวในการวางแผนบริหารจัดการความเสี่ยงภัยให้กับตนเองและครอบครัว เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และการขาดรายได้ ขณะพักรักษาตัว ซึ่งจะส่งผลโดยรวมถึงการแบ่งเบาภาระของภาครัฐในการดูแลช่วยเหลือประชาชน นี่คือการดีในภาพรวมของประเทศ



และถ้ามองลึกลงไปอีก ปัจจัยด้านบวกจากสถานการณ์ COVID-19 ที่เห็นได้ชัดอีกเรื่องหนึ่งคือ จำนวนอุบัติเหตุบนท้องถนนลดลง สืบเนื่องมาจากการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนไปของประชาชน เช่น มาตรการ work from home การลดการเดินทาง การปิดสถานที่ท่องเที่ยว สถานบันเทิง ห้างสรรพสินค้า สถานศึกษา สถานที่ชุมชน ร้านอาหาร ฯลฯ รวมถึงมาตรการเคอร์ฟิวของภาครัฐ ส่งผลให้มีการใช้รถใช้ถนนลดลง

สำหรับผลกระทบในเชิงลบนั้น ต้องมองไปที่เบี้ยประกันภัยโควิดที่บริษัทประกันภัยรับเข้ามานั้น เป็นเบี้ยประกันภัยที่คุ้มครองทั้งปี แม้ปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดจะมีแนวโน้มดีขึ้น ไม่พบผู้ติดเชื้อรายใหม่ในประเทศมาต่อเนื่อง (ข้อมูล ณ วันที่ 11 มิถุนายน 2563) แต่โอกาสที่การแพร่ระบาดอาจจะกลับมาอีกครั้งในระยะเวลาความคุ้มครองที่เหลือ ที่คือยังมีความไม่แน่นอน ดังนั้นยังเป็นความเสี่ยงที่บริษัทประกันภัยต้องบริหารจัดการต่อให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด นี่คือผลกระทบทางลบประการแรก ที่บ่งบอกว่าบริษัทประกันภัยต้องบริหารจัดการภายใต้ปัจจัยแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนตลอดเวลา ทั้งวิวัฒนาการของโรค มาตรการการควบคุมโรคของภาครัฐ

ผลกระทบเชิงลบประการต่อมา คือเบี้ยประกันภัยรถยนต์ ซึ่งเป็นพอร์ตงานหลักของบริษัทฯ เฉพาะประกันภัยรถยนต์ภาคสมัครใจ ลดลงประมาณ 1 เปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้รายได้ที่เกิดจากผลตอบแทนการลงทุนที่บริษัทฯ นำเบี้ยประกันภัยไปลงทุนนั้น ได้ลดลงด้วย เช่น พันธบัตรรัฐบาล เงินฝากธนาคาร หุ้นกู้ เป็นต้น

“นี่คือผลบวกและผลลบจากโรคระบาดโควิดที่เห็นกันชัด ๆ” นายสยมให้ความเห็นพร้อมกับบอกอีกว่า “ถ้ามองอีกมุมหนึ่ง สถานการณ์ COVID-19 คือตัวเร่งที่มีผลสูงมากที่ส่งไปถึงการรับรู้ด้านการประกันภัยของประชาชน เห็นได้จากตัวเลขการทำประกันภัยของประชาชน ซึ่งเป็นปัจจัยก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลากหลายมิติของธุรกิจประกันภัย ทั้งด้านการดำเนินธุรกิจ การตลาด ช่องทางการขาย การบริการ และการพัฒนาผลิตภัณฑ์”

**ด้านการดำเนินธุรกิจ** บริษัทประกันภัยต้องทบทวน ปรับปรุง วางแผน บริหารจัดการการทำงานใหม่ โดยยกระดับความสำคัญเรื่องการบริหารจัดการความเสี่ยง และแผนดำเนินการ กรณีเกิดสถานการณ์เลวร้าย เหตุการณ์ภัยพิบัติต่าง ๆ ที่มีผลกระทบและความรุนแรงแตกต่างกัน เพื่อรับมือและจัดการสถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุดเพื่อบรรเทาหรือหลีกเลี่ยงผลกระทบที่จะเกิดกับธุรกิจ

ผลกระทบด้านการตลาด และช่องทางการขาย จากสถานการณ์ COVID-19 ทำให้เห็นโอกาสที่มีอยู่อย่างมากมาย ที่ธุรกิจจะได้รับจากช่องทางการขายที่ถูกค้าสามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวก และรวดเร็ว เช่น ประกันภัยออนไลน์ ประกันภัยที่ซื้อผ่านร้านสะดวกซื้อโดยไม่

ต้องกรอกเอกสาร เป็นต้น ซึ่งสถานการณ์ COVID-19 ถือเป็นปัจจัยเร่งสำคัญที่ช่วยกระตุ้นเตือนผู้ประกอบการ ในการพัฒนาช่องทางการขายใหม่ ๆ ให้ลูกค้าเข้าถึงสินค้าหรือการบริการได้อย่างง่ายดาย สะดวก รวดเร็ว

**ด้านให้บริการของบริษัทประกันภัย** เช่นเดียวกับกับเรื่องช่องทางการขาย ทั้งช่องทางการขายและการให้บริการ เป็นหัวใจสำคัญที่มีผลต่อความสำเร็จของธุรกิจ จำเป็นต้องได้รับการประเมินปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ทันต่อความต้องการของลูกค้าที่เปลี่ยนแปลงเร็วขึ้นกว่าในอดีต ซึ่งในเรื่องนี้บริษัทวิริยะประกันภัยให้ความสำคัญกับการให้บริการผู้เอาประกันภัยเป็นอันดับแรก ด้วยแนวคิดที่ว่าหากผู้เอาประกันภัยได้รับการบริการที่ดี มีคุณภาพ สะดวก รวดเร็ว เป็นธรรมชาติ ย่อมใช้บริการต่อเนื่อง และช่วยประชาสัมพันธ์ บอกต่อผู้คนรอบข้าง เราจึงเดินทางพัฒนาการให้บริการอย่างต่อเนื่อง โดยนำเทคโนโลยี และนวัตกรรมที่เหมาะสมมาพัฒนาต่อยอด ปรับปรุงการให้บริการ ล่าสุดคือบริการ VClaim on VCall การทำเคลมผ่านวิดีโอคอล เพื่อให้ผู้เอาประกันภัยไม่ต้องเสียเวลาเดินทางมาแจ้งเคลม ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์การแพร่ระบาด COVID-19

**ด้านผลิตภัณฑ์ประกันภัย** จะมีความหลากหลายมากขึ้น เพื่อรองรับความต้องการของผู้เอาประกันภัยที่แตกต่างกันไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผลิตภัณฑ์ non-motor จะมีผลิตภัณฑ์ ความคุ้มครองใหม่ ๆ ออกมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อรองรับปัจจัยแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนไป เช่น แผนประกันสุขภาพ แผนประกันภัยโรคอุบัติใหม่ ต่าง ๆ แผนประกันภัยรองรับความต้องการของธุรกิจใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น

นอกจากนี้ประเทศไทยและอีกหลายประเทศในอาเซียนจะมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับค่าครองชีพและค่ารักษาพยาบาลปรับตัวเพิ่มสูงขึ้นมาก ทำให้ความต้องการของประชาชนในการเตรียมความพร้อมเพื่อสร้างหลักประกันด้านการรักษาพยาบาลเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอายุ ไม่มีรายได้จากการทำงาน ผลิตภัณฑ์ประกันสุขภาพจึงเป็นเรื่องที่ประชาชนคนไทยให้ความสำคัญ

นายสมทบออกถึงแผนการดำเนินงานของบริษัทฯ ยังคงเน้นเรื่องการเรียนรู้ ปรับปรุง และพัฒนาต่อยอด คือแนวทางที่วิริยะประกันภัยถือปฏิบัติอย่างจริงจังตลอดระยะเวลาการดำเนินธุรกิจกว่า 73 ปี จนกลายเป็นวัฒนธรรมองค์กรที่เป็นรากฐานในทุก ๆ การทำงาน ถือเป็นองค์ประกอบพื้นฐานในแผนการดำเนินงานของบริษัท

โดยแผนระยะสั้น คือรักษาฐานลูกค้าเดิม ด้วยการเข้มงวดในการควบคุมคุณภาพและมาตรฐานการบริการในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านสินไหมและรับประกัน เช่น ปรับปรุงอัตราเบี้ยประกันให้เหมาะสมกับความเสียหายและเป็นธรรม บริการสินไหมที่มีคุณภาพ สะดวก รวดเร็ว โดยการใช้นวัตกรรมด้านไอทีมาต่อยอดพัฒนางานสินไหม เพิ่มจำนวนงานประกันใหม่ ด้วยการพัฒนา การเพิ่มช่องทางการขายให้ลูกค้าสามารถเข้าถึงได้อย่างง่าย สะดวก รวดเร็ว และทั่วถึง เช่น การเพิ่มช่องทางการขายออนไลน์ การร่วมมือกับพันธมิตรทางธุรกิจอื่น ๆ ในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ประกันภัยและช่องทางตลาดใหม่เพื่อเพิ่มโอกาสทางธุรกิจร่วมกัน

นอกจากนี้ยังมุ่งให้ความสำคัญต่อการพัฒนาและการต่อยอดทางเทคโนโลยี เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารงานด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้เทคโนโลยีเพื่อการวิเคราะห์และใช้ประโยชน์จากข้อมูลการประกันภัยของบริษัท (big data and data driven technology) เพื่อช่วยให้บริษัทฯ เข้าใจ และตอบสนองความต้องการของลูกค้าและคู่ค้าได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น การนำเทคโนโลยีมาสนับสนุนงานขายและการให้บริการ เช่น พัฒนาแพลตฟอร์มดิจิทัล เพื่อให้คู่ค้า นายหน้า และตัวแทน ใช้เป็นเครื่องมือในการเข้าถึงและให้บริการแก่ลูกค้า

สิ่งสำคัญอีกอย่างคือการใช้เทคโนโลยีมาใช้งานด้านการเชื่อมต่อทางธุรกิจกับคู่ค้า (API) ซึ่งจะเอื้อประโยชน์ในการเปิดกว้างให้บริษัทฯ สามารถเชื่อมโยงและเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการบริหารจัดการความเสี่ยงเพื่อเป็นเครื่องมือในการประเมิน แยกแยะ วางแผนบริหารจัดการความเสี่ยงต่าง ๆ ได้อย่างเท่าทันและมีประสิทธิภาพ

ส่วนแผนระยะยาว คือการเพิ่มสัดส่วนงาน non-motor ด้วยช่องทางการขายและผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย รองรับความต้องการของประชาชน และผู้ประกอบการธุรกิจ ที่ตระหนักถึงประโยชน์ของ

การประกันภัยมากขึ้น เช่นประกันสุขภาพหลากหลายแผน เรียกว่าครบทุกความต้องการของลูกค้าแต่ละกลุ่ม ประกันโรคร้ายแรง ประกันอุบัติเหตุ ทั้งรายเดี่ยว และครอบครัว ประกันการเดินทางท่องเที่ยว ประกันภัยที่อยู่อาศัย ประกันภัยสำหรับธุรกิจ รวมไปถึงการพัฒนาองค์กรแบบบูรณาการเพื่อความยั่งยืนของธุรกิจ เพื่อเป้าหมายสำคัญคือเป็นเครื่องมือกระจายความเสี่ยงให้กับประชาชนและสังคมไทย

สำหรับ new normal ของบริษัทวิริยะประกันภัยนั้น นายสมทบให้ความเห็นว่ามีมีการปรับเปลี่ยนวิถีการทำงาน และการให้บริการลูกค้าให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตแบบปกติใหม่ new normal โดยมีกรปรับเปลี่ยนทักษะและวิถีคิด วิถีทำงานเป็นดิจิทัลมากขึ้น การ work from home การเหลื่อมเวลาในการทำงานหรือให้บริการลูกค้า การประชุมกับคู่ค้า หรืออบรมตัวแทน พนักงาน ผ่านแอปพลิเคชัน การทำเคลมผ่านวิดีโอคอล การพัฒนาช่องทางการขาย การรักษาระยะห่างในที่ทำงาน การพัฒนาผลิตภัณฑ์ การปรับปรุงช่องทางการขายให้สอดคล้องกับวิถี new normal เพราะประชาชนอาจจะใช้รถใช้ถนนน้อยลง การออกผลิตภัณฑ์ประกันภัยรถยนต์ตามลักษณะการใช้งานและความเสี่ยงที่เปลี่ยนแปลงไป (usage based motor insurance/telematic) ซึ่งจะมีประกันรายเดือน ราย 3 เดือน ประกันเต็มเงิน ก็อาจเป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นทางเลือกให้กับลูกค้า

รวมถึงการเพิ่มช่องทางในการเข้าถึงบริการต่าง ๆ ของบริษัทฯ ให้สะดวกรวดเร็วมากขึ้น เช่น ช่องทางการซื้อ การต่ออายุประกัน ช่องทางการชำระค่าเบี้ยประกัน ช่องทางการตรวจสอบสภาพรถก่อนทำประกัน ช่องทางการตรวจสอบความเสียหายจากอุบัติเหตุ

นอกจากนี้ยังปรับปรุงนโยบายต่าง ๆ และข้อปฏิบัติของบริษัทฯ เกี่ยวกับการทำงานของพนักงาน เพื่อให้สอดคล้องกับวิถี new normal และเป็นไปตามนโยบายระเบียบของภาครัฐ เช่น กรณีนี้ work from home ของพนักงาน ซึ่งบริษัทฯ มีเทคโนโลยีในการควบคุม ติดตาม ประเมินผลการทำงาน และการเข้าถึงข้อมูลของพนักงาน เพื่อให้มีประสิทธิภาพ และเป็นไปตามมาตรฐานการรักษาความปลอดภัยของข้อมูล •



สาร:  
วิธีประกันภัย

เรื่อง : กองบรรณาธิการ

ภาพ : www.123rf.com

# ประกันภัย อุบัติเหตุ กลุ่มนักเรียน



ขณะที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในประเทศไทยเริ่มดีขึ้น ภาครัฐมีมาตรการผ่อนปรนให้กิจการบางประเภทเปิดดำเนินการได้อีกครั้ง เช่น ห้างสรรพสินค้า ร้านค้า ร้านอาหาร รวมไปถึงโรงเรียนหรือสถานศึกษาก็เริ่มกลับมาเปิดภาคเรียนอีกครั้ง เหล่านักเรียน นิสิต นักศึกษานักวิชาการของสถานศึกษา และผู้ปกครอง ต่างรู้สึกดีต่อกันเป็นพิเศษ หลังจากที่ต้องหยุดการเรียนการสอนมาหลายเดือน

แต่นอกจากต้องจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับมาตรการป้องกันการระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 แล้ว การเปิดภาคการศึกษาที่เลื่อนมาเป็นช่วงหน้าฝนแบบนี้ยังทำให้สถานศึกษาต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของนักเรียนมากขึ้นด้วยเช่นกัน เพราะอุบัติเหตุย่อมเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าปกติ

ทั้งจากสภาพแวดล้อมภายในโรงเรียน เช่น ฝนตก ลมแรง ส่งผลให้อาคารเรียนรั่วซึม ชำรุด หรือถึงกับหักพังลงมาได้ นอกจากนี้ยังมีอุบัติเหตุจากการลื่นหกล้มบริเวณพื้นทางเดิน สนามเด็กเล่น สนามกีฬา รวมถึงอุบัติเหตุบนท้องถนนในช่วงเวลาเร่งด่วนที่สภาพการจราจรคับคั่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณจุดรับ-ส่งนักเรียนหน้าโรงเรียนซึ่งเป็นจุดเสี่ยง

โดยปกติแล้วสถานศึกษาส่วนใหญ่มักจัดทำประกันภัยอุบัติเหตุแบบกลุ่มไว้ให้กับนักเรียน นิสิต นักศึกษา ซึ่งโดยทั่วไปกรมธรรม์ประกันภัยอุบัติเหตุกลุ่มนักเรียนจะให้ความคุ้มครองอุบัติเหตุทุกแห่งทั่วโลก ตลอด 24 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 1 ปีเต็ม ขณะประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งในและนอกสถานศึกษา ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางไป-กลับ ระหว่างบ้านและสถานศึกษา การไปทัศนศึกษา ภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ หรือแม้แต่ขณะพักผ่อนอยู่กับบ้าน ดังนั้นผู้ปกครองจึงควรทราบว่าสถานศึกษามีการทำกรมธรรม์ประกันภัยอุบัติเหตุให้กับบุตรหลานไว้หรือไม่ และ

คุ้มครองอย่างไรบ้าง เพราะหากเกิดเหตุไม่คาดฝันขึ้นกับบุตรหลานของท่าน จะได้สามารถใช้สิทธิ์การรักษาดูแลตามเงื่อนไขของกรมธรรม์ได้

ด้วยเล็งเห็นถึงความสำคัญของความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของเยาวชน ตลอดจนบุคลากรทางการศึกษาอันเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาสังคมและประเทศ บริษัท วิธีะประกันภัย จำกัด (มหาชน) จึงให้ความสำคัญกับการดำเนินงานด้านบริหารจัดการความเสี่ยงภัยให้แก่สถานศึกษา โดยได้จัดเตรียม “กรมธรรม์ประกันภัยอุบัติเหตุกลุ่มสำหรับสถานศึกษา” เพื่อให้ความคุ้มครองแก่นักเรียน นิสิต นักศึกษา รวมถึงครูอาจารย์ และบุคลากรในสถานศึกษา ครอบคลุมทั่วประเทศมาอย่างต่อเนื่องยาวนานกว่า 10 ปี

ทั้งนี้ นักเรียน นิสิต นักศึกษา รวมไปถึงบุคลากรของสถานศึกษาที่มีการทำประกันภัยอุบัติเหตุกลุ่มกับบริษัทฯ จะได้รับความคุ้มครองการเสียชีวิต สูญเสียอวัยวะ สายตา การรับฟัง การพูดออกเสียง หรือทุพพลภาพถาวรสิ้นเชิง (รวมถึงการเสียชีวิตจากการขับขี่ หรือโดยสารรถจักรยานยนต์ หรือการถูกฆาตกรรม ลอบทำร้าย และเสียชีวิตจากอุบัติเหตุสาธารณะ) วงเงินสูงสุด 100,000 บาท นอกจากนี้ยังคุ้มครองในส่วนค่าปลงศพ หรือค่าใช้จ่ายในการจัดงานศพ กรณีเสียชีวิตจากการเจ็บป่วย และยังสามารถให้ความคุ้มครองเพิ่มสำหรับค่าใช้จ่ายในการส่งศพ หรืออัฐิกลับประเทศภูมิลำเนา ผลประโยชน์การเคลื่อนย้ายเพื่อการรักษาพยาบาลฉุกเฉิน และการเคลื่อนย้ายกลับประเทศ ค่าใช้จ่ายสำหรับการเผาศพ กรณีรักษาตัวเป็นผู้ป่วยในจากการบาดเจ็บต่อวัน สำหรับการเดินทางไปต่างประเทศ รวมถึงความคุ้มครองอื่น ๆ ตามแผนประกันภัยที่สถานศึกษาได้เลือกทำประกันภัยเอาไว้ให้สำหรับนักเรียนของตนเอง •



# สรรหาและขยายงานต้องแทน

ภารกิจเพื่อความสูง

**ผู้เอาประกันภัย**

เพื่อให้บริการประกันภัยของบริษัท วิธีะประกันภัย จำกัด (มหาชน) สามารถเข้าถึงลูกค้าทุกกลุ่มในทุกพื้นที่ของประเทศ บริษัทฯ จึงให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งกับ “คนกลางประกันภัย” ที่มีความเป็นมืออาชีพ ในฐานะ “ตัวกลาง” ที่จะเชื่อมต่อกำแนะนำ ข้อมูล และบริการของ บริษัทฯ ได้อย่างครอบคลุมและมีประสิทธิภาพ





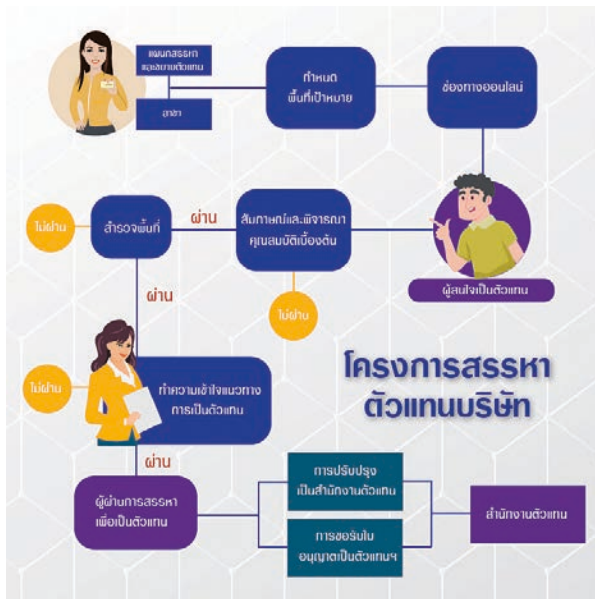
การสรรหาและเพิ่มจำนวนตัวแทนประกันภัยที่มีความตั้งใจและความมุ่งมั่นจึงเป็นภารกิจที่สำคัญยิ่ง เพราะเปรียบเสมือน “ประตู” ที่จะเปิดต้อนรับเขาและเธอเหล่านั้นเข้าสู่ครอบครัว “วิริยะประกันภัย”

และนั่นคือหน้าที่ของ แผนกสรรหาและขยายตัวแทน ฝ่ายการตลาดตัวแทนและนายหน้าบุคคลธรรมดา

จากการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่ละอำเภอในแต่ละจังหวัด แล้วนำมาวิเคราะห์ “ความน่าจะเป็น” ในการเพิ่มจำนวนตัวแทนประกันภัย เราได้พบว่าวิริยะประกันภัยยังต้องการตัวแทนในพื้นที่เพิ่มอีกมาก เรียกได้ว่าแทบทุกจังหวัด โดยเฉพาะตัวกลางประกันภัยที่ทำหน้าที่ชี้ชวน และขายกรมธรรม์ประเภทต่าง ๆ เพราะผลิตภัณฑ์ประกันภัยมีรายละเอียดและเงื่อนไขที่ต้องชี้แจงและอธิบายให้ลูกค้ามีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ก่อนจะตัดสินใจซื้อกรมธรรม์ประกันภัยเพื่อให้ได้รับความคุ้มครองตรงตามวัตถุประสงค์ของลูกค้า

ยิ่งกว่านั้นลูกค้าทั่วทั้งประเทศไม่ว่าจะอยู่ในภูมิภาคใด กลุ่มใด ล้วนแต่ต้องการตัวแทนประกันภัยที่ไว้เนื้อเชื่อใจได้ว่าพร้อมจะยืนหยัดเคียงข้างเสมอ ยิ่งหากเป็น “คนบ้านเดียวกัน” คือเป็นคนในท้องถิ่นนั้น ๆ ดังหลักแหล่งในชุมชนมายาวนาน หรือเป็นที่รู้จักกันดีในชุมชนอยู่แล้ว ลูกค้าจะยิ่งให้ความเชื่อมั่น และรู้สึกอบอุ่นใจในการซื้อกรมธรรม์ขึ้นเป็นอย่างมาก รวมทั้งหากมีสำนักงานประกันภัยที่มีที่ตั้งชัดเจน ได้มาตรฐาน ก็ยิ่งเพิ่มความน่าเชื่อถือมากขึ้นไปอีก

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ทางแผนกสรรหาและขยายตัวแทน



จะเข้าสู่ขั้นตอนการสรรหาและรับสมัครผู้ที่มีความสนใจและตั้งใจจริงในการประกอบอาชีพเป็นตัวแทนประกันภัยในพื้นที่ โดยนอกจากข้อมูลที่ได้จากผู้สมัครนำมาเรียบร้อยแล้ว ยังต้องมีการสัมภาษณ์ รวมถึงการลงพื้นที่ พบปะพูดคุย และสำรวจสถานที่จริงที่คาดว่าจะใช้เป็นสถานที่ตั้งของสำนักงานตัวแทนประกันภัย ว่าเหมาะสม และเป็นไปได้จริงหรือไม่

นอกจากมีอาคารพาณิชย์และพื้นที่ที่เหมาะสมแล้วยังมี

# ขอบคุณที่ทำให้เราดูแลคุณ มากกว่าแค่การเคลม



ความพร้อมด้านการลงทุนในการจัดทำสำนักงานตัวแทน ภายใต้รูปแบบมาตรฐานที่บริษัทวิริยะประกันภัยกำหนด

ขณะเดียวกันทางแผนกฯ จะดำเนินการสำรวจและเก็บข้อมูลเชิงลึกในพื้นที่ควบคู่กันไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มลูกค้าเป้าหมาย สภาพแวดล้อม ภาวะเศรษฐกิจในท้องถิ่น หรือปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เพราะแต่ละพื้นที่ล้วนมีลักษณะเฉพาะของตนเองที่ไม่เหมือนกัน

ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการวางแผนสนับสนุนตัวแทนประกันภัยในพื้นที่ ทั้งรายเดิมและรายใหม่ เพื่อให้สามารถนำเสนอผลิตภัณฑ์ประกันภัยที่สอดคล้องกับความต้องการของลูกค้าในท้องถิ่นนั้นๆ ได้อีกด้วย

ทีมงานของทางแผนกสรรหาและขยายตัวแทนยังเน้นการพูดคุยและติดตามผล เพื่อสร้างโมตรจิตมิตรภาพระหว่างทีมงานและผู้สมัคร รวมทั้งยังคอยประสานงานกับสาขาในพื้นที่อย่างใกล้ชิด ทำให้นอกจากจะได้ตัวแทนประกันภัยที่มีคุณภาพของวิริยะประกัน

ภัยเพิ่มขึ้นแล้วยังได้พัฒนาสัมพันธ์ภาพอันดีระหว่างการทำงานเพิ่มเติมอีกด้วย

เมื่อผู้สมัครเป็นตัวแทนประกันภัยได้ผ่านขั้นตอนต่างๆ จนสามารถจัดตั้งสำนักงานตัวแทน และพร้อมเปิดให้บริการแล้ว ทางแผนกสรรหาและขยายตัวแทนยังมีภารกิจต่อเนื่องในการให้ความช่วยเหลือ สนับสนุน และดูแลตัวแทนประกันภัยอย่างใกล้ชิด เพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยความราบรื่น มีความเป็นมืออาชีพ และมีความสุขในการทำงาน โดยทางทีมงานจะคอยทำหน้าที่เสมือนเป็น “พี่เลี้ยง” ร่วมกับสาขาในพื้นที่ เพราะเป้าหมายหลักของเรามีได้ต้องการเพียงการเพิ่มจำนวนตัวแทนประกันภัยที่มีคุณภาพ มีความรู้ มีความชำนาญ และเป็นมืออาชีพในการให้บริการให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ภูมิภาคของประเทศเท่านั้น หากแต่ยังมีความมุ่งมั่นสร้างความสำเร็จในอาชีพและรายได้ให้แก่ตัวแทนประกันภัยทุกคนอีกด้วย

**เพราะทุกคนล้วนเป็นสมาชิกของ “ครอบครัววิริยะ-ประกันภัย”**



# “ประกันภัยบ้านเปี่ยมสุข” จากวิริยะประกันภัย

เรื่องและภาพ : กองบรรณาธิการ

## อุ่นใจ ไร้กังวล คู่ครองครอบคลุมทุกภัยบ้าน

นับตั้งแต่ช่วงต้นปีที่ผ่านมาประเทศไทยต้องเผชิญกับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 แม้ตอนนี้สถานการณ์เริ่มดีขึ้น แต่ในอีกหลายประเทศทั่วโลกยังคงต้องเผชิญภาวะวิกฤตอย่างหนักหน่วง ทำให้ภาครัฐยังคงออกมาย้ำเตือนประชาชนไม่ให้ประมาท “การถือயาตก” ป้องกันตนเองด้วยการสวมใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง และหมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่บ่อยๆ เมื่อต้องออกไปยังที่สาธารณะหรือร่วมทำกิจกรรมทางสังคมต่างๆ

ในสถานการณ์ที่ยังไม่อาจคาดการณ์ได้ว่าเชื้อไวรัสโควิด-19 จะยึดเยื้อยาวนานถึงเมื่อไร คงไม่มีที่ไหนให้ความรู้สึกปลอดภัยได้เท่ากับการอยู่บ้าน แต่ความเสี่ยงภัยภายในบ้านหรือที่อยู่อาศัยก็เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดเช่นกัน ดังนั้นการเตรียมพร้อมรับมือกับความเสี่ยงภัยจึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม

V magazine ฉบับนี้จึงขอนำเสนอ “ประกันภัยบ้านเปี่ยมสุข” หนึ่งในประกันภัยสำหรับบ้านและทรัพย์สิน ซึ่งบริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) ได้พัฒนาขึ้นเพื่อให้ผู้ออกประกันภัยอุ่นใจ ไร้กังวล ด้วยความคุ้มครองครอบคลุมทุกความเสี่ยงภัยบ้าน โดยมีความคุ้มครองหลายหมวดให้เลือกซื้อ ดังนี้

● **หมวดประกันอัคคีภัยและภัยเพิ่มเติม** (หมวดความคุ้มครองมาตรฐาน) ให้ความคุ้มครองไฟไหม้ ฟ้าผ่า ภัยระเบิด ภัยเนื่องจากน้ำ (ไม่รวมน้ำท่วม) ภัยอากาศยาน ภัยจากยวดยานพาหนะ ภัยจากควัน ภัยจากการนัดหยุดงาน การจลาจล หรือการกระทำอันมีเจตนาร้าย (ยกเว้นภัยจากเหตุการณ์ความไม่สงบ), ภัยธรรมชาติ (ภัยลมพายุ ภัยลูกเห็บ ภัยแผ่นดินไหว หรือภูเขาไฟระเบิด และภัยน้ำท่วม) ขยายความคุ้มครองไปถึงความสูญเสียหรือความเสียหายต่อเครื่องไฟฟ้า

● **หมวดการประกันภัยโจรกรรม** ให้ความคุ้มครองทรัพย์สินภายในสิ่งปลูกสร้าง รวมถึงสิ่งปลูกสร้าง หรือค่าใช้จ่ายในการเปลี่ยนล็อกประตู หน้าต่าง อันเกิดจากการโจรกรรม ชิงทรัพย์ ปล้นทรัพย์ ลักทรัพย์ ที่ปรากฏร่องรอยการโจรกรรม

● **หมวดความรับผิดชอบบุคคลภายนอก** คุ้มครองการเสียชีวิต บาดเจ็บทางร่างกาย และทรัพย์สินของบุคคลภายนอกที่เกิดขึ้นโดยอุบัติเหตุภายในสถานที่เอาประกันภัย หรือเกิดจากการใช้สถานที่เอา

ประกันภัย

● **หมวดเงินชดเชย (ค่าเช่า)** เงินชดเชยกรณีเกิดความเสียหายต่อสถานที่เอาประกันภัย จนไม่สามารถอยู่อาศัยได้ อันเกิดจากความเสียหายจากภัยที่ได้รับคุ้มครองในหมวดการประกันอัคคีภัยและภัยเพิ่มเติม ในรูปแบบจำนวนเงินผลประโยชน์รายวันสูงสุดถึง 30 วัน

● **หมวดการประกันภัยสำหรับเงินสด** คุ้มครองเงินสด อันเกิดจากการชิงทรัพย์ ปล้นทรัพย์ ขณะที่เงินสดอยู่ในสถานที่เอาประกันภัย

● **หมวดการประกันภัยกระจกติดตั้งถาวร** คุ้มครองความสูญเสียหรือความเสียหายต่อกระจกติดตั้งถาวรที่เป็นส่วนหนึ่งของตัวอาคาร

ผู้สนใจสมัครทำประกันภัยสามารถติดต่อได้ที่สำนักงานสาขา และสำนักงานตัวแทนวิริยะประกันภัยทั่วประเทศ หรือติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 0-2129-8888 ต่อ 7694, 7589, 7717, 7687



ประกันภัยบ้านเปี่ยมสุข...ดูแลครบทั้งคนและบ้าน  
ความคุ้มครองเหนือระดับ ด้วยมาตรฐานวิริยะประกันภัย



# รอบรู้วิริยะ: ประกันภัย

## สนับสนุนอุปกรณ์จราจร สถานีตำรวจภูธรเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

คุณศักดิ์สิทธิ์ ศิริศรี ผู้จัดการศูนย์ปฏิบัติการสินไหมทดแทน นครสวรรค์ บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) และทีมงานในสังกัด มอบอุปกรณ์จราจร ประกอบด้วย ป้ายหยุดตรวจป้องกันอุบัติเหตุ และกรวยยาง รวมถึงน้ำดื่ม ให้แก่ พันตำรวจเอก วีรภัต ห้วยหงษ์ทอง ผู้กำกับสถานีตำรวจภูธรเมืองนครสวรรค์ เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติงานข้าราชการตำรวจด้านงานจราจรของสถานีตำรวจภูธรเมืองนครสวรรค์ ณ บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) สาขานครสวรรค์ ถนนนครสวรรค์-พิษณุโลก ตำบลนครสวรรค์ตก อำเภอเมืองนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์



## แบ่งปันน้ำใจ สู่มัคคุเทศก์น้ำท่วม จังหวัดเลย

คุณปิยพัชร์ วงคอนันสุนทร ประธานชมรมตัวแทนประกันวินาศภัยสาขาอุดรธานี บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) นำคณะวิริยะจิตอาสา จากสาขาและศูนย์ปฏิบัติการสินไหมทดแทนอุดรธานี และเลย พร้อมทั้งตัวแทนในพื้นที่ ลงพื้นที่ช่วยเหลือผู้ประสบภัย ตามโครงการ “แบ่งปันน้ำใจ สู่มัคคุเทศก์น้ำท่วม” ด้วยการนำสิ่งของอุปโภคบริโภค ที่จำเป็นในการดำรงชีพจำนวน 380 ชุด เครื่องนุ่งห่มและผ้าเช็ดตัว 250 ชุด และน้ำดื่มจำนวน 500 แพ็กบริจาคให้แก่ผู้ประสบภัยในพื้นที่บ้านสุข ตำบลน้ำสวย อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย



## ยกระดับสำนักงานมาตรฐานตัวแทน จังหวัดจันทบุรี

คุณสุภาพร เกษร ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการภาค 3 (ภาคตะวันออก) และคุณพนารัตน์ ขวัญเมือง ผู้จัดการสาขาจันทบุรี บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) มอบใบรับรองสำนักงานมาตรฐานตัวแทน ให้แก่ คุณสังวรณ์ เจนการ ตัวแทนประกันวินาศภัย สาขาจันทบุรี เพื่อเป็นการส่งเสริมภาพลักษณ์ และยกระดับการบริการของสำนักงานมาตรฐานตัวแทนให้เป็นที่ยอมรับและสร้างความเชื่อมั่นแก่ประชาชน โดยมี นายวินันท์ จตุพรพิทักษ์กุล ที่ปรึกษาฝ่ายการตลาดตัวแทนและนายหน้าบุคคลธรรมดา พร้อมด้วยผู้บริหารและพนักงานของบริษัทฯ ร่วมเป็นเกียรติ ณ สำนักงานมาตรฐานตัวแทนวิริยะประกันภัย คุณสังวรณ์ เจนการ จังหวัดจันทบุรี



## ดั้มโครงการนำเที่ยวสวนพฤกษศาสตร์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คุณคุณเดช มากเจริญ ผู้จัดการสาขาพระนครศรีอยุธยา บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) และ คุณธีระศักดิ์ ปานประเสริฐ ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ร่วมมอบกรมธรรม์ประกันภัยรถรางล้อยางนำเที่ยว เพื่อสร้างความมั่นใจให้นักท่องเที่ยวที่มาใช้บริการรถรางนำเที่ยวภายในศูนย์ศึกษาประวัติศาสตร์อยุธยา เกิดความอุ่นใจ และรู้สึกปลอดภัยมากยิ่งขึ้น โดยมี คุณพรพจน์ บัณฑิตยานุรักษ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นผู้รับมอบ ณ ศูนย์ศึกษาประวัติศาสตร์อยุธยา ถนนโจระณะ ตำบลประตูชัย อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



## มอบรางวัลผู้โชคดี จังหวัดยะลา

คุณอัสมัน มะลิ ผู้จัดการศูนย์ปฏิบัติการสินไหมทดแทนปัตตานี บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) พร้อมทีมงานในสังกัด ร่วมแสดงความยินดีและมอบรางวัลโทรศัพท์ Oppo Reno 3 pro ให้แก่ คุณซารีปะ นาวา ผู้โชคดีจากกิจกรรม Like & Share ภาพยนตร์โฆษณา “ขอบคุณที่ทำให้เราเป็นอันดับ 1 ตลอดมา” ผ่านทาง Facebook Page : Viriyah Insurance ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งในแคมเปญส่งเสริมภาพลักษณ์ประจำปีของบริษัทฯ ณ บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) สาขาเฉพาะเพื่อบริการผู้ใช้ค่าสินไหมทดแทนยะลา ถนนสุขยางค์ ตำบลสะเตง อำเภอเมืองยะลา จังหวัดยะลา



## ชมรมตัวแทนฯ ร่วมบริจาคสมทบทุนมูลนิธิเด็ก จังหวัดนครปฐม

คุณณัฐรัตน์ กุลกรนิธธรรม ประธานชมรมตัวแทนประกันวินาศภัย ภาค 6 (กรุงเทพฯ และปริมณฑล) บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) นำคณะชมรมตัวแทนฯ ร่วมสมทบทุนบริจาคเงินจำนวนทั้งสิ้น 50,300 บาท เพื่อสนับสนุน “โครงการสร้างรั้วเพื่อน้อง...แก่มูลนิธิเด็ก” และสมทบทุนจัดซื้ออุปกรณ์การเกษตรและเมล็ดพันธุ์ผัก ใน “โครงการปลูกผักปลอดสารเพื่อน้องๆ...ได้มีท้อง” โดยมี คุณชัยณรงค์ จิมชูใจ ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลหมู่บ้านเด็กสานรัก มูลนิธิเด็ก เป็นผู้รับมอบ นอกจากนี้ยังได้บริจาคเสื้อผ้า ของเล่น และขนม รวมถึงจัดเลี้ยงอาหารกลางวันให้น้องๆ ได้มีท้องอีกด้วย ณ มูลนิธิเด็ก ถนนพุทธมณฑล สาย 4 อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม







## อบรมใบอนุญาตตัวแทน/นางหน้า ครั้งที่ 4

พลตำรวจโท เผ่าไทย ทองถิว กรรมการและที่ปรึกษา บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) ให้เกียรติมอบวุฒิบัตรแก่ตัวแทนประกันวินาศภัย ในสังกัดฝ่ายปฏิบัติการภาค 4 (ภาคตะวันตก) ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรขอรับ/ขอต่ออายุใบอนุญาตตัวแทนและนายหน้าประกันวินาศภัยครั้งที่ 4 เป็นต้นไป โดยมี **คุณภาณุภัทร์ เจริญประยูร** ผู้จัดการฝ่ายปฏิบัติการภาค 4 (ภาคตะวันตก) นำผู้บริหารและพนักงานในสังกัดฝ่ายปฏิบัติการภาค 4 จัดการอบรมในครั้งนี้ ณ ยูนิแลนด์ กอล์ฟ แอนด์ คันทรี คลับ จังหวัดนครปฐม



## อบรมประกันสุขภาพ "Viriyah Healthcare by BDMS"

คุณประสาน นิลมานัตต์ กรรมการและที่ปรึกษา บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) ให้เกียรติเป็นประธานกล่าวเปิดอบรม "ประกันสุขภาพ Viriyah Healthcare by BDMS" ซึ่งบริษัทฯ จัดขึ้น เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ประกันสุขภาพแบบใหม่ Viriyah Healthcare by BDMS แก่ตัวแทนและนายหน้าประกันวินาศภัยของบริษัทฯ ในสังกัดภาคตะวันออก จำนวน 34 ท่าน โดยมี **คุณเกรียงศักดิ์ โพธิ์เกษม** ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ พร้อมด้วย **คุณวิทยา ทองพุทธรักษ์** รองผู้จัดการ และ **คุณอรุณนิตยา ทันทาทะ** ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายการตลาด non-motor ด้านประกันสุขภาพและอุบัติเหตุ เป็นวิทยากร ณ โรงแรมเสลท์แลนด์ รีสอร์ท แอนด์ สปา ถนนสุขุมวิท แยกเทพประสิทธิ์ จังหวัดชลบุรี



## จัดอบรม "ประกันภัยความรับผิดของผู้ขนส่ง"

คุณวิญญู อังศุนิตย์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) นำผู้บริหารระดับสูงและพนักงาน จัดอบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ความรับผิดของผู้ขนส่งให้กับสมาชิกชมรมตัวแทนภาค 6 (ภาคกรุงเทพฯ และปริมณฑล) เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ พร้อมวางแผนการส่งเสริมการขายในการกระตุ้นยอดขาย และแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารต่างๆ ณ ห้องบอลรูม 1 ชั้น 3 โรงแรมดิ เอ็มเมอรัลด์ ถนนรัชดาภิเษก กรุงเทพฯ



## สมทบทุน บขส. จัดซื้อวีลแชร์สำหรับผู้ด้อยโอกาส

คุณกานดา วัฒนายิ่งสมสุข ที่ปรึกษาฝ่ายการตลาดผู้ผลิตและผู้แทนจำหน่ายรถยนต์ พร้อมด้วย **นายณัฐพงศ์ บุญเย็น** ผู้จัดการฝ่ายการตลาดนายหน้านิติบุคคล บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) มอบเงินสนับสนุน จำนวน 50,000 บาท แก่ คุณมาโนช สายชูโต รองกรรมการผู้จัดการใหญ่ฝ่ายธุรกิจเดินรถ รักษาการแทนกรรมการผู้จัดการใหญ่ บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) เพื่อสมทบทุนโครงการ "ทุกการเดินทางขับเคลื่อนด้วยความสุขสู่คนไทยด้วยวีลแชร์" ในการนำไปจัดซื้อวีลแชร์มอบให้แก่ผู้ด้อยโอกาสที่มีปัญหาทางการเคลื่อนไหว ซึ่งจัดขึ้นเนื่องในโอกาสวันคล้ายวันสถาปนา บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) ครบรอบปีที่ 90 ณ บริเวณชั้น 1 อาคารสถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพฯ (จตุจักร) ถนนกำแพงเพชร 2 กรุงเทพฯ



## อบรมเสริมความรู้ผู้ขอรับใบอนุญาตขับรถยนต์ รุ่นที่ 366

คุณชลธิชา สัตยमानะ ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายการตลาดผู้ผลิตและผู้แทนจำหน่ายรถยนต์ บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) และคุณเนตต์นภิต สุวรรณพุ่ม หัวหน้างานอบรมทดสอบ กรรมการขนส่งทางบก ร่วมแสดงความยินดีกับผู้ผ่านการอบรม "โครงการอบรมเสริมความรู้ให้แก่ผู้ขอรับใบอนุญาตขับรถยนต์ รุ่นที่ 366" จำนวนทั้งสิ้น 81 คน ซึ่งการอบรมครั้งนี้มีผู้ผ่านการทดสอบได้รับใบอนุญาตขับรถยนต์จำนวนทั้งสิ้น 42 คน ทั้งนี้บริษัทฯ ร่วมกับกรมการขนส่งทางบกจัดโครงการดังกล่าวขึ้น เพื่อเสริมสร้างความรู้และสร้างจิตสำนึกในการขับขี่รถยนต์ รวมถึงอำนวยความสะดวกให้กับประชาชนที่ยังไม่เคยมีใบอนุญาตขับรถยนต์ ณ กรมการขนส่งทางบก จตุจักร กรุงเทพมหานคร



## ร่วมสนับสนุนทุนการศึกษาบุตร-ธิดา สมาคมผู้สื่อข่าวเศรษฐกิจ

คุณพงศ์พันธ์ ประภาศิริลักษณ์ รองผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กร บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน) มอบทุนสนับสนุนโครงการสวัสดิการทุนการศึกษาให้กับบุตร-ธิดา สมาชิกสมาคมผู้สื่อข่าวเศรษฐกิจ ประจำปี 2563 จำนวน 50,000 บาท โดยมี คุณกฤษณ์ เปรมประยูรวงศา นายกสมาคมผู้สื่อข่าวเศรษฐกิจ เป็นผู้รับมอบ ทั้งนี้สมาคมฯ ได้ดำเนินโครงการดังกล่าวเป็นประจำทุกปี เพื่อจัดหาทุนเป็นสวัสดิการและแบ่งเบาภาระให้แก่สมาชิกของสมาคมฯ โดยพิธีมอบจัดขึ้น ณ สมาคมผู้สื่อข่าวเศรษฐกิจ ตึกช้าง ถนนพหลโยธิน แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพฯ

เดินเรื่อง  
ด้วยภาพ

กองบรรณาธิการ

# วิริยะประกันภัย ร่วมจัดแสดงบูท ในงานมอเตอร์โชว์ ครั้งที่ 41



**บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)** ร่วมจัดแสดงบูทในงานมหกรรมยานยนต์สุดยิ่งใหญ่แห่งปี “บางกอก อินเตอร์เนชั่นแนล มอเตอร์โชว์ ครั้งที่ 41” (The 41<sup>th</sup> Bangkok International Motor Show 2020) ณ อาคารชาเลนเจอร์ 1-3 ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพ็ค เมืองทองธานี ภายใต้แนวคิด “ขอบคุณที่ทำให้เราเป็นอันดับ 1 ตลอดมา” พร้อมนำผลิตภัณฑ์ประกันภัยต่างๆ มาแนะนำแก่ผู้เข้าชมงาน รวมถึงสิทธิพิเศษส่วนลดเบี้ยประกันภัย และของสมนาคุณมากมาย นอกจากนี้ภายในบูทยังมีการให้บริการประกันภัยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการสอบถามข้อมูลผลิตภัณฑ์ การคำนวณเบี้ยประกันภัย การต่ออายุกรมธรรม์ รวมถึงกิจกรรมร่วมสนุกผ่านแอปพลิเคชัน Viriyah Insurance และกิจกรรมพิเศษจากพันธมิตรอย่าง จส.100

ในโอกาสนี้ **คุณกานดา วัฒนายิ่งสมสุข** ที่ปรึกษาฝ่ายการตลาดผู้ผลิตและผู้แทนจำหน่ายรถยนต์ และ **คุณสุวิทย์ สุขสัมฤทธิ์** ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารองค์กร เป็นผู้แทนบริษัทฯ เข้าร่วมแสดงความยินดีกับ **ดร.ปราจีน เขี่ยมลำเนา** ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัทกรังด์ปรีซ์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน) ในวันเปิดงานดังกล่าว

ทั้งนี้เนื่องมาจากยังอยู่ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 บริษัทฯ จึงมีการดำเนินมาตรการอย่างเคร่งครัด ทั้งจุดสแกน “ไทยชนะ” เพื่อเก็บบันทึกประวัติการเข้า-ออกบูท มีการจัดพื้นที่นั่งที่เว้นระยะอย่างเหมาะสม ติดตั้งแผ่นอะคริลิกใสกั้นระหว่างพนักงานกับลูกค้าที่เข้ามาติดต่อสอบถามภายในบูท และจัดวางเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้ภายในบูททุกจุด รวมถึงการทำความสะอาดบูทและบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อยๆ ทุก 3 ชั่วโมง

งานมอเตอร์โชว์ครั้งนี้ บริษัท กรังด์ปรีซ์ อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด (มหาชน) จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “แรงบันดาลใจ” (Inspiration Unlocks The Future) ภายในงานมีการจัดแสดงนวัตกรรมและเทคโนโลยียานยนต์ต่างๆ จากค่ายรถยนต์และรถจักรยานยนต์ชั้นนำที่เข้าร่วมงานอย่างคับคั่ง อีกทั้งยังได้จัดมาตรการคัดกรองผู้เข้าชมงานอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยด้านสุขภาพจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 อีกด้วย •







เดินเรื่อง  
ด้วยภาพ



## วิริยะประกันภัย ร่วมสู้ภัย **โควิด-19** มอบชุด PPE โรงพยาบาลรัฐทั่วประเทศ

นอกจากความมุ่งมั่นในการสร้างความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนแล้ว **บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)** ยังยึดมั่นในอุดมการณ์แห่งการแบ่งปันและสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคมไทย ด้วยกิจกรรมและโครงการสาธารณประโยชน์เพื่อสังคมไทยอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

เฉกเช่นเดียวกับวิกฤตการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ที่เกิดขึ้นในขณะนี้ บริษัทฯ ได้ตระหนักถึงการอำนวยความสะดวกของบุคลากรทางการแพทย์ที่ทุ่มเทแรงกายแรงใจ เสียสละอุทิศตนเองเพื่อดูแลรักษาผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดจนได้รับคำชมเชยจากนานาชาติ ดังนั้นเพื่อเป็นการสนับสนุนการทำงานของบุคลากรทางการแพทย์ บริษัทฯ จึงได้จัดสรรงบประมาณ 3 ล้านบาท เพื่อจัดซื้อชุดอุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล (Personal Protective Equipment : PPE) ประกอบด้วย ชุดคลุมปฏิบัติการ เฟซชิลด์ แวนตา ถุงมือ และรองเท้า

ทั้งนี้บริษัทฯ ได้มอบหมายให้สาขาและศูนย์ปฏิบัติการสืบทอดแทนของวิริยะประกันภัยทั่วประเทศ เป็นผู้ส่งมอบอุปกรณ์ดังกล่าวให้แก่โรงพยาบาลของรัฐในพื้นที่ภาคต่าง ๆ

นอกจากนี้กลุ่มวิริยะจิตอาสาของบริษัทฯ ทั้งผู้บริหาร พนักงาน รวมไปถึงตัวแทนประกันวินาศภัย และศูนย์ซ่อมมาตรฐานวิริยะประกันภัยทุกภาคส่วน ยังได้เข้าไปมีส่วนร่วมในการให้ความช่วยเหลือเยียวยาผู้ได้รับผลกระทบ ไม่ว่าจะเป็นการจัดตั้ง “ตู้แม่ปิ่น” บริเวณสาขาและศูนย์ฯ เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่สามารถมารับสิ่งของอุปโภคบริโภคจากในตู้กลับไปได้ อีกทั้งยังมีภารกิจทำบุญยังชีพไปมอบให้แก่ชุมชนต่าง ๆ รวมถึงมาตรการให้ความช่วยเหลือด้านการประกันภัยอีกด้วย

บริษัทฯ ขอเป็นกำลังใจ และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือสังคม ให้ก้าวผ่านสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ไปด้วยกัน และบริษัทฯ จะยังคงมุ่งมั่นดำเนินงานสานต่อโครงการอันเป็นประโยชน์ เพื่อประชาชนและสังคมไทยต่อไป .





## สกุ๊ป พีเอฟซี

เรื่อง : มยุรีย์ กลสิกรรม  
ภาพประกอบ : นันทวัน วาตะ



# งานหนักชีวิต ที่ดูน่าต้อ่งเป็นอย่างไร

การดำรงชีวิตให้มีความสุขร่างกายที่สมดุล สมบูรณ์ และแข็งแรงนั้น  
ควรยึดถือสัจจะของธรรมชาติเป็นหลัก เพราะมนุษย์ก็คือส่วนเล็กๆ  
ส่วนหนึ่งของธรรมชาตินั่นเอง

การดำรงชีวิต การปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติจึงเป็นสิ่งสำคัญ ธรรมชาติมีเวลาของมัน ในแต่ละช่วงเวลาก็มีพลัง  
ชีวิตและประโยชน์ที่ต่างกัน

ร่างกายของมนุษย์ก็เช่นกัน มีช่วงเวลาตามหน้าที่ หากใครสามารถปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติและดำรงชีวิตตาม  
“นาฬิกาชีวิต” ได้ถูกต้อง นั้นบ่งชี้ว่าคุณกำลังมีคุณภาพชีวิตที่ดี





# ช่วงเวลาที่ส่งผลดีกับคุณภาพต่อสุขภาพกาย

## 03.00-05.00 น. เวลาของปอด



### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์
- พืชโรคได้อย่างไร
- หากตื่นในช่วงเวลานี้เป็นประจำ ปอดจะแข็งแรง ผิวพรรณจะดี

## 07.00-09.00 น. เวลาของกระเพาะอาหาร

### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- กินอาหารเช้า
- พืชโรคได้อย่างไร
- ลดความเสี่ยงโรคกระเพาะอาหาร



## 11.00-13.00 น. เวลาของหัวใจ

### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง ระวังอารมณ์ตื่นเต้นหรือตกใจ
- พืชโรคได้อย่างไร
- ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ ภาวะซึมเศร้า

## 15.00-17.00 น. เวลาของกระเพาะปัสสาวะ

### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- ทำให้เหงื่อออก
- พืชโรคได้อย่างไร
- เกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์ และระบบเพศทั้งหมด



## 19.00-21.00 น. เวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ



### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- ทำสมาธิหรือสวดมนต์
- พืชโรคได้อย่างไร
- เยื่อหุ้มหัวใจที่ผิดปกติ ทำให้คอเลสเตอรอลสูงขึ้นได้ ส่งผลให้ลิ้นหัวใจรั่ว เส้นเลือดในสมองตีบ

## 23.00-01.00 น. เวลาของถุงน้ำดี

### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- ดื่มน้ำก่อนเข้านอน หรือก่อนเวลา 23.00 น. หากอวัยวะใดในร่างกายขาดน้ำ จะดึงน้ำจากถุงน้ำดี ทำให้น้ำดีข้น ส่งผลให้อารมณ์ฉุนเฉียว สายตาเสื่อม เหงือกบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ตื่นกลางคืน ตอนเช้าจะจาม เสียขโม้เกรน

### พืชโรคได้อย่างไร

- ลดสาเหตุการเป็นไมเกรน



## 05.00-07.00 น. เวลาของลำไส้ใหญ่

### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- ขับถ่ายอุจจาระ
- พืชโรคได้อย่างไร
- จะทำให้เลือดสะอาด ระบบน้ำเหลืองดี ภูมิคุ้มกันของร่างกายดี ลดความเสี่ยงโรคริดสีดวงทวาร



## 09.00-11.00 น. เวลาของม้าม

### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- พุดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ
- ม้ามทำหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน
- พืชโรคได้อย่างไร
- ควบคุมไขมันได้ คนพุดเก่ง พุดมาก ม้ามจะขึ้น

## 13.00-15.00 น. เวลาของลำไส้เล็ก

### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- งดกินอาหารทุกประเภท ลำไส้เล็กกำลังทำหน้าที่ดูดซึม สารอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด เช่น วิตามินซี บี โปรตีน เพื่อนำกรดอะมิโนสร้างเซลล์สมอง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างไข่สำหรับผู้หญิง ถ้ากรดอะมิโนน้อย ไข่จะไม่ตก ครบทุกเดือน
- พืชโรคได้อย่างไร
- ลดเสี่ยงภาวะลำไส้อักเสบ และไขมันในลำไส้

## 17.00-19.00 น. เวลาของไต

### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- ทำตัวให้สดชื่น ไม่่วงนอน หากช่วงนี้แสดงว่าอาจมีปัญหา ไตเสื่อม หากไตข้างขวาเสื่อม ความจำจะเสื่อมด้วย
- พืชโรคได้อย่างไร
- ไตควบคุมกระดูกและสมอง ลดความเสี่ยงโรคทางกระดูก โรคสมอง และโรคไต

## 21.00-23.00 น. เวลาของระบบความร้อนของร่างกาย

### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- ห้ามอาบน้ำเย็น ห้ามตากลม ทำร่างกายให้อบอุ่น ช่วงนี้เป็นช่วงที่ลมเป็นพิษ
- พืชโรคได้อย่างไร
- ลดเสี่ยงไข้ ลมพิษ

## 01.00-03.00 น. เวลาของตับ

### สิ่งที่ควรปฏิบัติ

- นอนหลับพักผ่อนให้สนิท
- พืชโรคได้อย่างไร
- ตับหลังสารเมลาโทนินเพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้น้ำดีอ่อนกว่าวัย และหลังสารเอนโดรฟิน ตับดีจะส่งผลให้เส้นผม ขน และเล็บสวย





เรื่อง : อธิษณา เจษฎาวรางกุล  
 นักกำหนดอาหารวิชาชีพ  
 (Certified Dietitian  
 of Thailand : CDT)  
 ภาพประกอบ : เขมเบ็

# ปรับเวลามื้อเย็นให้เร็วขึ้น ช่วย **หุ่นสวย สุขภาพดี**

งานวิจัยล่าสุด ค.ศ. 2020 ตีพิมพ์ในวารสาร *The Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* แสดงให้เห็นว่า การเผาผลาญไขมันในอาหารสามารถเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้ ขึ้นอยู่กับเวลาขณะกินอาหาร

นักวิจัยศึกษาเรื่องมื้อเย็นจากอาสาสมัครสุขภาพดี 20 คน (ผู้ชาย 10 คน ผู้หญิง 10 คน) เพื่อดูว่าเวลาขณะกินอาหารมีผลต่อการเผาผลาญไขมันของพวกเขาอย่างไร โดยกลุ่มแรกได้รับมอบหมายให้กินมื้อเย็นเวลา 4 ทุ่ม ส่วนกลุ่มที่ 2 กินมื้อเย็นเวลา 6 โมงเย็น ทั้งสองกลุ่มได้รับมื้อเย็นที่เหมือนกัน ให้พลังงานเท่ากัน และเข้านอนเวลาเดียวกัน คือ 5 ทุ่ม

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มที่กินมื้อเย็นเวลา 4 ทุ่ม มีระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มที่กินมื้อเย็นเวลา 6 โมงเย็นถึงร้อยละ 18 และไขมันจากมื้ออาหารถูกเผาผลาญลดลงถึงร้อยละ 10 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่กินอาหารมื้อเย็นเร็วกว่า

การทดลองนี้สรุปว่า กินมื้อเย็นดึกเกินไปอาจทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันลดลง การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดผิดปกติ มีผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และอาจเพิ่มความเสี่ยงโรคอ้วนและโรคเบาหวานตามมา

นักวิจัยแนะนำ ผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก ผู้ป่วยโรคอ้วน โรคเบาหวาน ควรให้ความสำคัญกับมื้ออาหารเย็น เพราะการกินมื้อเย็นเร็วขึ้นเป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น เพิ่มการเผาผลาญไขมัน ควบคุมน้ำหนัก ลดระดับน้ำตาลในเลือด ทั้งอาจช่วยสนับสนุนการรักษาโรคอ้วนและโรคเบาหวานให้มีประสิทธิภาพขึ้นอีกด้วย

## ดื่ม **น้ำแตงโม** ลดปวดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย

ไม่น่าเชื่อว่า เพียงดื่มน้ำแตงโมสีแดงสด หวานเย็นชื่นใจ ก็ลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้

ยืนยันจากวารสาร *Journal of Agricultural and Food Chemistry* รายงานว่า น้ำแตงโมมีกรดอะมิโนแอลซิทรูลิน (L-citrulline) ช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อของนักกีฬาหลังออกกำลังกายได้

นักวิจัยแบ่งอาสาสมัครนักกีฬาออกเป็นสามกลุ่ม กลุ่มแรกให้ดื่มน้ำแตงโม 500 มิลลิลิตร (มีสารแอลซิทรูลิน 1.17 กรัม) กลุ่มที่ 2 ดื่มน้ำแตงโมเสริมสารแอลซิทรูลิน (มีสารแอลซิทรูลินรวม 6 กรัม) กลุ่มสุดท้ายดื่มน้ำผลไม้รวมที่ไม่มีสารแอลซิทรูลิน โดยดื่มก่อนออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง

หลังออกกำลังกายผลปรากฏว่า น้ำแตงโมทั้งสองชนิดที่มีสารแอลซิทรูลินช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อของนักกีฬาได้ ขณะที่น้ำผลไม้รวมไม่มีผลลดอาการปวด ทั้งยังพบว่าเพียงดื่มน้ำแตงโมที่ไม่เสริมสารแอลซิทรูลินก็สามารถลดอาการปวดได้แล้ว ยิ่งไปกว่านั้นแอลซิทรูลินจากน้ำแตงโมธรรมชาติที่ไม่ผ่านความร้อน ยังดูดซึมผ่านลำไส้เล็กเข้าสู่ร่างกายได้ดีกว่าสารแอลซิทรูลินที่ได้จากการสังเคราะห์

### สูตรน้ำแตงโม

(จากหนังสือ *การลดน้ำหนักครั้งสุดท้าย* ตอนสูตรของหวานแคลอรีต่ำกว่า 100)

ส่วนผสม (สำหรับ 2 ที่) ให้พลังงาน 76 กิโลแคลอรี

- แตงโมแช่เย็น ¼ ลูกกลาง (120 kcal)
- มะนาว ½ ลูก
- น้ำตาล 2 ช้อนชา (32 kcal)
- น้ำร้อน 4 ช้อนชา
- เกลือป่น เล็กน้อย

### วิธีทำ

1. ผ่าแตงโม เอาแต่เนื้อ แคะเมล็ดออก พักไว้
2. ผสมน้ำตาลในน้ำร้อน คนให้น้ำตาลละลาย
3. ใส่เนื้อแตงโม น้ำตาลละลายในโกปั่น บั่นให้เข้ากัน
4. เติมน้ำมะนาวและใช้ช้อนคนส่วนผสมให้เข้ากัน ชิมรสอีกครึ่งก่อนเพิ่มน้ำมะนาวหรือเกลือตามชอบ สามารถเสิร์ฟเป็นน้ำแตงโม หรือทำเป็นไอศกรีมแท่ง โดยเทใส่ที่ทำไอศกรีมแท่ง แช่ในช่องแช่แข็ง

นานประมาณ 3 ชั่วโมงขึ้นไป .







ไอที

เรื่อง : R2D2  
ภาพ : www.123rf.com

# โลกนี้จะเป็นอย่างไร!

## เทสลาคิดค้นแบตเตอรี่รถยนต์ไฟฟ้าให้ใช้งานได้ (เกือบ) ทั้งชีวิต

โลกยานยนต์กำลังพัฒนาเข้าสู่ยุคของรถยนต์พลังงานไฟฟ้า (EV - electric vehicle) เต็มรูปแบบ แต่น่าเสียดายที่ในปัจจุบันยังเป็นเรื่องยากสำหรับผู้บริโภคที่จะเข้าถึง ด้วยกำแพงราคาที่แพงกว่ารถยนต์ชนิดสันดาปหลายช่วงตัว และสาเหตุหนึ่งที่ทำให้รถยนต์ไฟฟ้ายังคงมีราคาสูงลิบก็เพราะ “เทคโนโลยีแบตเตอรี่” แหล่งพลังงานเดียวของตัวรถที่มีต้นทุนสูง และระยะเวลาในการใช้งานเฉลี่ยเพียง 1-2 แสนไมล์หรือราว 8 ปีเท่านั้น ผู้ใช้งานก็ต้องเปลี่ยนแบตเตอรี่ใหม่ ซึ่งจะย้อนกลับไปแก้ปัญหาเดิม นั่นคือเรื่องของราคา แค่เพียงสองจุดนี้ก็ทำเอาผู้บริโภคถอยหลังกรูด

แต่ในวันนี้ปัญหาเรื่องแบตเตอรี่ของรถยนต์ EV กำลังจะหมดไปเมื่อเทสลา (Tesla) บริษัทเทคโนโลยียานยนต์ไฟฟ้ายักษ์ใหญ่ของโลก ทำการปฏิวัติโฉมหน้าอุตสาหกรรมรถยนต์ไฟฟ้า ด้วยการสร้างแบตเตอรี่ที่สามารถทำให้รถยนต์ไฟฟ้าวิ่งได้ไกลถึง 1 ล้านไมล์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว

### 1 ล้านไมล์! ใช้...อ่านไม่ผิดแน่

งานนี้คือการ “ทำอย่างที่สุด” ของ อีลอน มัสก์ (Elon Reeve Musk) ผู้บริหารของเทสลา (Tesla Inc.) ที่เคยประกาศไว้ว่าจะสร้างแบตเตอรี่ล้านไมล์ให้ได้ เพื่อให้การใช้รถยนต์ไฟฟ้าแพร่หลายบนโลกใบนี้

โปรเจกต์นี้ทางเทสลาร่วมมือกับ CATL บริษัทสัญชาติจีน ผู้เชี่ยวชาญด้านการผลิตแบตเตอรี่อันดับต้น ๆ ของโลก ในการคิดค้นและผลิตแบตเตอรี่รุ่นใหม่ เพื่อแก้ปัญหาปริมาณการเก็บประจุ สมรรถนะการใช้งาน และน้ำหนัก ให้เบาลงกว่าเดิม

การแก้ปัญหาหมู่ไปที่เรื่องของผลึก NMC (นิกเกิล แมงกานีส และ

โคบอลต์) แบบเติมที่แตกง่าย ทำให้แบตเตอรี่เสื่อมเร็ว นำไปสู่การวิจัยคิดค้นผลึก NMC รุ่นใหม่ที่ใช้งานได้นานขึ้น แบตเตอรี่สามารถชาร์จไฟได้ถึง 4,000 รอบ แต่สูญเสียประจุไปเพียง 10 เปอร์เซ็นต์ รวมถึงราคาถูกลงจากการลดปริมาณการใช้โคบอลต์ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่มีราคาแพงอีกด้วย

แนวคิดในการผลิตแบตเตอรี่ล้านไมล์ดังกล่าวนี้ ทางเทสลาได้จดสิทธิบัตรไว้เรียบร้อยแล้ว และจะปล่อยสูตรการผลิตออกสู่สาธารณะเพื่อให้ค่ายรถต่าง ๆ นำไปต่อยอดพัฒนา สร้างความนิยมในการใช้รถยนต์ EV ให้แพร่หลายตามความตั้งใจของ อีลอน มัสก์ โดยในส่วนของการใช้งานแบตเตอรี่ล้านไมล์กับรถยนต์ไฟฟ้าของเทสลา หากไม่มีอะไรผิดพลาด เราจะได้เห็นในรถรุ่นใหม่ในปลาย ค.ศ. 2020 อย่างแน่นอน

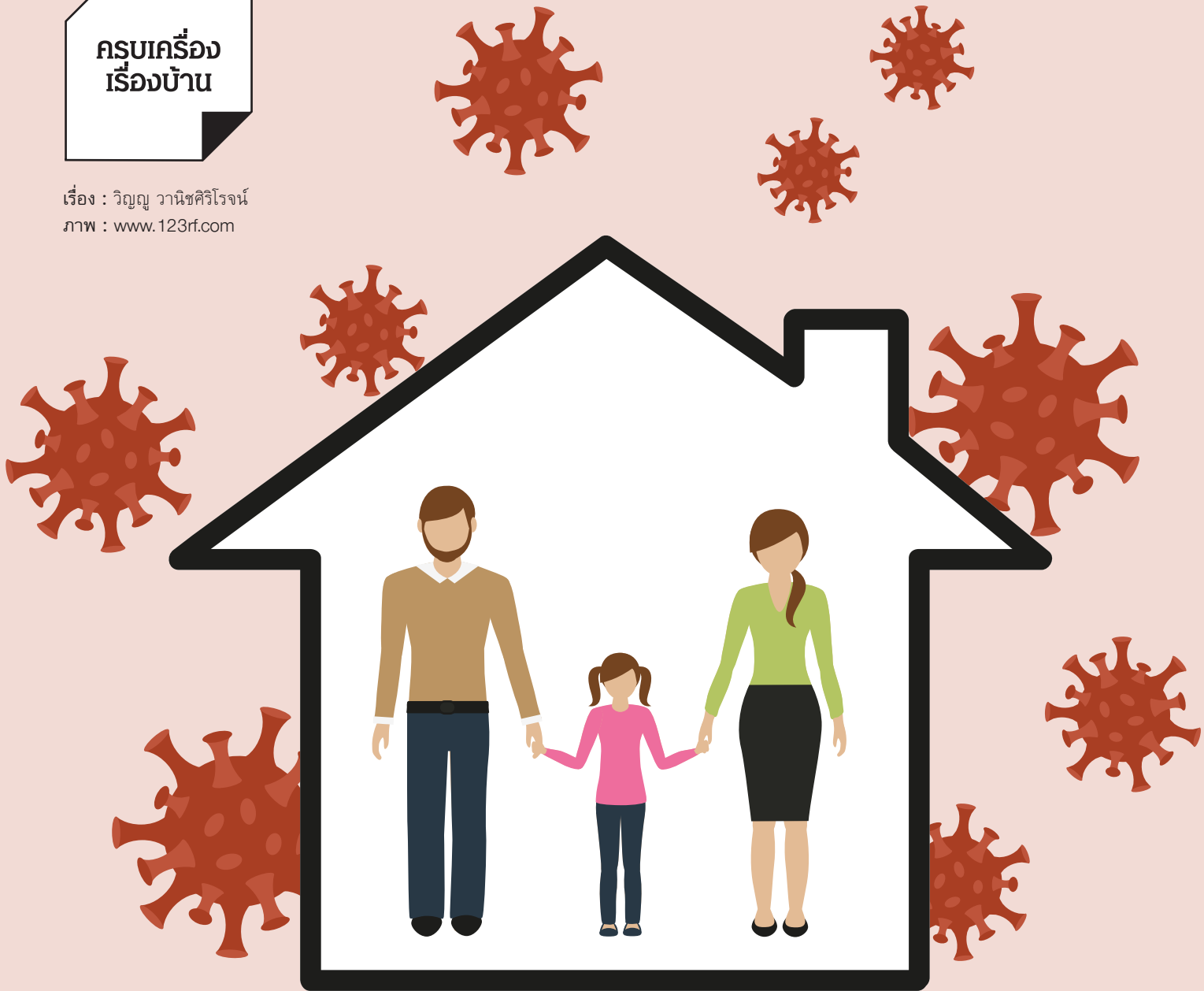
### แล้ว 1 ล้านไมล์จะใช้งานได้ยาวนานขนาดไหน?

ลองคำนวณดูคร่าว ๆ แบตเตอรี่ 1 ล้านไมล์ ให้รถยนต์ไฟฟ้าวิ่งได้ระยะทาง 1.6 ล้านกิโลเมตร และหากเราใช้รถยนต์ไฟฟ้าคันนี้เฉลี่ย 30,000 กิโลเมตรต่อปี เราอาจใช้รถยนต์คันนี้ได้ถึงกว่า 50 ปี หรือเกือบเท่าช่วงชีวิตคนคนหนึ่งเลยทีเดียว

เทคโนโลยีดังกล่าวจะกลายเป็นแรงจูงใจผู้ผลิตรถยนต์ทั่วโลกหันมาเดินหน้าเต็มสูบกับวงการอุตสาหกรรมยานยนต์ไฟฟ้า เพราะเมื่อต้นทุนของแบตเตอรี่ถูกลง แคมป์ใช้งานได้ยาวนาน ย่อมทำให้ต้นทุนโดยรวมของรถยนต์ไฟฟ้าถูกลงกว่าในปัจจุบัน และเมื่อผู้บริโภคเข้าถึงรถยนต์ไฟฟ้าได้มากขึ้น รถยนต์ชนิดสันดาปใช้น้ำมันซึ่งสร้างมลภาวะต่อโลกก็จะกลายเป็นตัวเลือกอันดับ 2 หรือไม่กี่อาจจะหายไปจากท้องตลาดก็เป็นได้ •

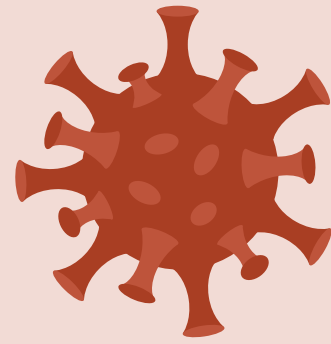
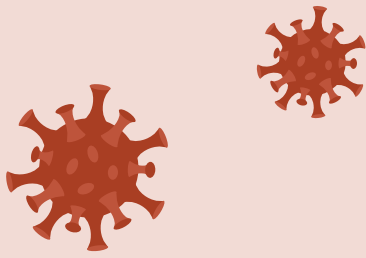
ครอบครัว  
เรื่องบ้าน

เรื่อง : วิญญู วานิชศิริโรจน์  
ภาพ : www.123rf.com



# บ้านหลังยุคโควิด-19





จากวิกฤตโรคระบาดโควิด-19 ในขณะนี้ ทำให้มนุษย์ต้องปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตจากแบบปกติมาเป็น “นิว นอร์มอล” หรือ “ฐานวิถีชีวิตใหม่” โดยราชบัณฑิตยสภาบัญญัติให้ความหมายของคำนี้ว่า “รูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างใหม่ที่แตกต่างจากอดีตอันเนื่องมาจากมีบางสิ่งมากระทบ จนแบบแผนและแนวทางปฏิบัติที่คนในสังคมคุ้นเคยอย่างเป็นปกติและเคยคาดหมายล่วงหน้าได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไปสู่วิถีใหม่ภายใต้หลักมาตรฐานใหม่ที่ไม่คุ้นเคย”

ผลจากเรื่องนี้ทำให้การใช้ชีวิตในสังคมต้องเปลี่ยนแปลงหลายเรื่อง รวมถึงการออกแบบและก่อสร้างบ้าน ก็ต้องปรับตัวเพื่อรองรับสถานการณ์นี้ มาดูกันว่าบ้าน “หลังยุคโควิด-19” มีอะไรต้องปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมจากบ้านปัจจุบันบ้าง

เริ่มที่ทางเข้าบ้าน จากเดิมเป็นประตูที่เปิดเข้าบ้านได้เลย ต้องเปลี่ยนเป็นห้องโถงที่มีประตูสองชั้น โดยเมื่อผ่านประตูชั้นแรกจะพบพรมดักฝุ่นขนาดใหญ่แบบถอดซักล้างได้ เพื่อให้เช็ดรองเท้าก่อนจะถอดเก็บในตู้หรือชั้น ซึ่งติดตั้งเครื่องฟ่น้ำยาฆ่าเชื้อโรค ให้แน่ใจว่ารองเท้าจะปลอดภัยเมื่อนำมาสวมใส่อีกครั้ง

มีตู้อบฆ่าเชื้อที่มีบานเปิดสองฝั่ง สำหรับวางโทรศัพท์มือถือ กระเป๋า และสิ่งของต่างๆ ที่นำเข้ามาจากข้างนอก เมื่อปิดฝาตู้ระบบจะทำการฆ่าเชื้อด้วยแสงยูวีหรือก๊าซโอโซน ส่วนเวลาเอาของออก ต้องเปิดตู้จากฝาอีกฝั่งที่อยู่ด้านในบ้าน เพื่อความมั่นใจว่าของที่มาจากข้างนอกจะไม่มีอะไรติดเชื้อโรคเข้ามาภายในบ้าน

ในโถงนี้จะติดตั้งอ่างล้างมือที่มีก๊อกน้ำเปิดปิดอัตโนมัติไว้ล้างมือก่อนเข้าบ้าน ประตูทางเข้าเป็นแบบเปิดได้สองทาง สามารถใช้เท้าหรือข้อศอกผลักเข้าออกโดยไม่ต้องใช้มือสัมผัส ตัวล็อกประตูใช้ระบบไฟฟ้าที่เปิดปิดด้วยแอปฯ ในโทรศัพท์มือถือ เพื่อลดการสัมผัส หรือใช้ลูกบิด-มือจับซึ่งผลิตหรือเคลือบทองแดง ซึ่งมีผลการทดสอบว่าลดการเกาะของเชื้อโรคได้ดีกว่าวัสดุอื่น

อีกเรื่องหนึ่งคือการเตรียมพื้นที่ภายในบ้านให้พร้อม ถ้าสมาชิกในครอบครัวติดเชื้อจากภายนอก หรือไม่สบาย ให้สามารถ

สร้างสภาพ “โซเชียลดีสแทนซิง” หรือ “ระยะห่างทางสังคม” ได้

จากบ้านแบบเดิมที่มักเป็นห้องกว้างๆ ใหญ่ๆ ใช้ประโยชน์หลายอย่างในพื้นที่เดียวกัน เช่น เป็นทั้งห้องรับแขก ที่พักผ่อน รับประทานอาหาร ก็ต้องเปลี่ยนเป็นบ้านที่มีการแบ่งพื้นที่เป็นห้องเล็กๆ เพื่อเตรียมพร้อมให้คนที่ต้องกักตัวสามารถแยกตัวเองออกจากคนอื่นในครอบครัวได้อย่างเด็ดขาด ลดการแพร่เชื้อระหว่างกัน บ้านที่ใช้เครื่องปรับอากาศก็ต้องติดตั้งระบบเติมอากาศภายนอกซึ่งยังไม่มีในบ้านสมัยปัจจุบัน ระบบนี้จะช่วยเติมอากาศใหม่มาเจือจางปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ภายในบ้านให้ลดลง และช่วยลดความชื้นชื้นถ้ามีเชื้อโรคลอยอยู่ภายในบ้าน

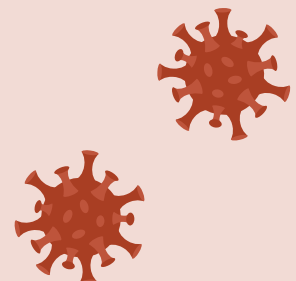
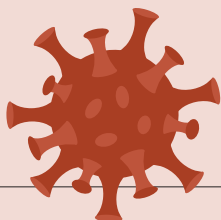
อากาศที่เติมเข้ามาควรต้องมีปริมาณอย่างน้อย 1 ลูกบาศก์เมตร/ตารางเมตร/ชั่วโมง หรือทุก ๆ ชั่วโมงต้องมีอากาศใหม่จากภายนอกเข้ามาเติมในห้อง 1 ลูกบาศก์เมตรต่อทุก ๆ 1 ตารางเมตรของพื้นที่ห้องนั่นเอง

เครื่องปรับอากาศที่ใช้ต้องมีฟิลเตอร์แบบละเอียดสามารถดักกรองฝุ่นและเชื้อโรคได้หลายชนิด ถ้าติดตั้งเครื่องกรองอากาศเพิ่มเติมจะยิ่งช่วยให้อากาศภายในบ้านสะอาดมากขึ้น

ส่วนบ้านที่ไม่ใช้ระบบปรับอากาศ พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่โล่ง ถ่ายเทอากาศแบบธรรมชาติ ช่วยลดปริมาณเชื้อโรคในบ้านได้คืออยู่แล้ว แต่ต้องยอมรับว่าบ้านแบบนี้จะมีปัญหาฝุ่นละอองมาก เพราะฝุ่นจากภายนอกสามารถพัดเข้ามาในบ้านได้ตลอดเวลา

สำหรับส่วนอื่นๆ ของตัวบ้าน เรื่องที่จะช่วยลดการติดเชื้อโรคและภูมิแพ้ คงหนีไม่พ้นการทำบ้านสะอาด โดยออกแบบให้พื้นที่ภายในบ้านไม่สะสมสิ่งสกปรก ทำความสะอาดได้ง่าย เช่น ใช้พื้นผิวเรียบ ไม่มีเหลี่ยมมุมมาก

ทั้งหมดนี้เป็นแนวคิดในการออกแบบบ้านยุคต่อจากนี้ไป เพื่อให้สามารถเผชิญโรคระบาดครั้งใหญ่ของโลกที่เกิดขึ้นในรอบ 100 ปี แต่ถึงจะออกแบบบ้านมาเพื่อต้านเชื้อโรคได้ดีเพียงใดก็ตาม การระวังและดูแลตัวเองกับสมาชิกในครอบครัว ย่อมเป็นการช่วยป้องกันได้ดีที่สุด •





ท่องเที่ยว  
กับวิธี:

เรื่อง/ภาพ : กรดล แยมส์ดีธรรม



# เที่ยวหน้าฝนหน้าฝน นอนชมหมอก บอกรักขุนเขา

ใครที่เคยมาเที่ยวเมืองน่านในช่วงฤดูหนาว  
คงได้สัมผัสอากาศหนาว ดาวเต็มฟ้า  
จนเหมือนต้องมนตร์เสน่ห์ของดินแดนขุนเขาแห่งนี้  
แต่คุณอาจยังไม่รู้ว่าอีกหนึ่งความสวยงามตระการตา  
ของจังหวัดน่านคือช่วงหน้าฝน เมื่อความเขียวขจีปกคลุม  
ทั่วพื้นที่ มองไปทางไหนก็มีแต่ความสดชื่น เย็นฉ่ำ  
ท่ามกลางสายหมอกขาว งดงามเกินบรรยาย







### นอนดูเม็ดฝน เดินเล่นชมธรรมชาติที่ดอยสกาด

ว่ากันว่าเที่ยวหน้าฝนต้องมานอนโฮมสเตย์ การพักผ่อนของเราจะได้มีทั้งธรรมชาติ กาแฟร้อนๆ และเรื่องราวน่ารักๆ ของชาวบ้าน

สกาดดีโฮมสเตย์ตั้งอยู่ในตำบลสกาด อำเภอป่าจ้อย จังหวัดน่าน นอกจากห้องพักแสนน่ารัก และ “วิวหลักล้าน” ที่นี่ยังมีคุณชายยินดี สุ่มทุม อดีตคุณครูที่ผันตัวมาเป็นคนนำเที่ยว และเป็นเจ้าของโฮมสเตย์แห่งนี้

คุณชายยินดีเป็นคนคอยสกาดโดยกำเนิด จึงมีเรื่องราวสนุกๆ ของท้องถิ่นมาเล่าให้ผู้มาเยือนอย่างเราฟัง ตั้งแต่พื้นเพของชาวบ้านที่เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ลัวะ เรื่องราวของชาวลัวะในประวัติศาสตร์ ไปถึงต้นกำเนิดของชาและเหมืองที่คนเมืองอย่างเราอาจไม่รู้ บทสนทนาที่เป็นกันเองของเจ้าบ้าน แก่ลุ่มกับกาแฟร้อนหรือชาร้อนสี่ชมพู ทำให้พวกเราเพลิดเพลินเกินกว่าแค่มานอนโฮมสเตย์ทั่วไป

ที่ดอยสกาดยังมีกิจกรรมต่างๆ หลากหลาย เช่นเดินเล่นชมหมู่บ้านที่อยู่ในหุบเขา และกิจกรรมเดินป่าที่ทำให้คุณได้สัมผัสดอยสกาดจริงๆ

### สกาดดี โฮมสเตย์

- ◆ 35 หมู่ 3 ตำบลสกาด อำเภอป่าจ้อย จังหวัดน่าน
- ◆ โทร. 08-3084-6411
- ◆ Facebook : Skaddee homestay สกาดดีโฮมสเตย์



### Cocoa Valley เติมความหวานให้ชีวิตสดใส

Cocoa Valley Resort เกิดจากความตั้งใจของคุณบุญ ทนะวัง ที่กลับบ้านมารีโนเวตโรงแรมเก่าแก่ของครอบครัวเป็นรีสอร์ทพรีเมียม มีดีไซน์ ทันสมัย และด้วยความหลงใหลในรสชาติของช็อกโกแลต ทำให้เขาลงทุนไปเรียนรู้อีกหลายขั้นตอนการแปรรูป จนถึงคิดค้นสูตรเครื่องดื่มและขนมในร้าน

ที่นี่จึงเป็นแหล่งปลูก แปรรูป และจำหน่ายผลิตภัณฑ์จากโกโก้ อย่างครบวงจร ทุกกระบวนการผ่านการดูแลอย่างพิถีพิถัน ตั้งแต่การเก็บผลโกโก้ นำเมล็ดแห้งภายในเนื้อไปตาก กะเทาะเปลือก ผัด และนวด จนได้คาร์กช็อกโกแลต 100 เปอร์เซ็นต์ นำมาเสิร์ฟเป็นเมนูต่างๆ ภายในร้าน Cocoa Valley Cafe รสชาติเข้มข้นของ chocolate lava และ chocolate dome ของที่นี่ คงทำให้ใครหลายคนติดใจไม่รู้ลืม โดยเฉพาะเมนูที่ห้ามพลาดคือโกโก้เย็น ซึ่งมีระดับความเข้มข้นให้เลือกถึงสี่ระดับ ใครที่เป็นสายแข็งสายเข้ม ขอแนะนำ super dark รับรองว่าได้รสชาติช็อกโกแลตเต็มๆ

### Cocoa Valley Cafe

- ◆ 339 หมู่ 8 ตำบลป่าจ้อย อำเภอป่าจ้อย จังหวัดน่าน
- ◆ เปิดทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.30-18.00 น.
- ◆ โทร. 06-3791-1619







### ยามเช้าที่อำเภอบ่อเกลือ

ออกจากอำเภอบัว มุ่งหน้าไปบนเส้นทางคดเคี้ยว ลัดเลาะตามสันเขา จุดหมายปลายทางของเราคืออำเภอบ่อเกลือ

ในช่วงฤดูฝนเช่นนี้ ผืนนากว้างใหญ่จะเต็มไปด้วยต้นข้าวเขียวลือลมทั่วทั้งทุ่ง หากมีโอกาสมาอำเภอบ่อเกลือ ขอแนะนำให้คุณตื่นแต่เช้า เดินเล่นชมวิวยอบ้านบ่อเกลือหลวง...รับรองฟินสุด ๆ

เราเริ่มเดินจากโรงเรียนบ้านบ่อหลวง ตำบลบ่อเกลือใต้ ท่ามกลางสายฝนปรอย หมอกที่ไหลเรื่อยมากระทบสันเขานั้นสงบงามเกินบรรยาย แล้วค่อยลัดเลาะเข้าไปตามถนนสายเล็กๆ ผ่านทุ่งนาและหมู่บ้านที่เรียงรายกัน มองไปทางใดก็มีแต่ความชุ่มชื้น แม่น้ำมีน้ำไหลเต็ม เฝ้านกน้อยงามสะพรั่งอย่างไม่เกรงใจพื้นถนนคอนกรีต

เดินเล่นชิลล์ ๆ ชมบรรยากาศยามเช้า พอให้ร่างกายได้ยืดเส้นยืดสาย แล้วค่อยไปเอร็ดอร่อยกับมือเช้าคงจะดีไม่น้อย...ว่าไหม ?

### เดินป่า ชมน้ำตกสะปัน

จากบ้านบ่อเกลือหลวงเรามุ่งหน้าไปกันต่อที่น้ำตกสะปัน ลองมาเดินป่าเที่ยวหน้าตก ท่ามกลางฝนพรำ ฟังเสียงน้ำไหล สัมผัสความเย็น สูดกลิ่นธรรมชาติให้เต็มปอด

น้ำตกสะปันตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติศรีน่าน เป็นน้ำตกขนาดกลางที่มีน้ำไหลตลอดทั้งปี โดยเฉพาะช่วงหน้าฝน ความชุ่มชื้นทำให้ผืนป่าดูร่าเริงกว่าฤดูกาลใด ตลอดเส้นทางจะพบต้นไม้ใหญ่ เฝ้านหลากหลายชนิด ที่ล้วนงามสะพรั่ง เป็นเสน่ห์ของหน้าฝนจริงๆ

เชื่อเหลือเกินว่าเที่ยวหน้าฝนปีนี้อาจเปลี่ยนประสบการณ์เหงาๆ ในฤดูฝนของใครหลายคนไปตลอดกาล •



## วิธี: ชวนชิม

เรื่อง : พรเพ็ญ วงศ์ศุภชัยนิมิต  
ภาพ : วิจิตร แซ่เฮ้ง

ไปเที่ยวเมืองน่านทั้งที ต้องไม่พลาดลิ้มรสอาหารเหนือแท้ๆ  
ทั้งข้าวซอย น้ำเงี้ยว น้ำพริกอ่อง แกงแค ลาบคั่ว และอีกหลากหลายเมนู ลำแต้ๆ เจ้า!  
กับสองเชื่อนอาหารบรรยากาศสบายๆ สไตล์ล้านนา

# อาหารเหนือเมืองน่าน ลำแต้ๆ เจ้า!



## เชื่อนเจ้านาง...โรมานติกริมน้ำน่าน

ถือเป็นร้านรับรองแขกผู้หลักผู้ใหญ่ประจำจังหวัดน่านก็ว่าได้ ด้วยอาหารเป็นสูตรต้นตำหรับจากครอบครัวเจ้าเมืองน่านที่สืบทอดกันมาช้านาน จนถึงปัจจุบันก็ยังคงความอร่อยไว้ไม่ผิดเพี้ยน

ทางร้านเน้นความสะอาด ถูกหลักอนามัย และที่สำคัญคือไม่ใส่ผงชูรส ไม่ว่าจะเป็นเมนูออร์เดิร์ฟเมือง ที่ทางร้านปรุงเองทุกขั้นตอน ทั้งน้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่ม ลาบหมูคั่ว แหนมทอด ไล่อั่ว หรือหมูทอดมะแขว่น สูตรลับเฉพาะ เข้มข้นด้วยสมุนไพร เสริมภูมิคุ้มกันชะลอวัย หรือจะเป็นแกงส้มเมืองปลาคัง แกงแคไก่บ้าน แกงโฮะ และอีกหลากหลายเมนูก็มีให้เลือกสรร

ขอแนะนำว่าให้มาช่วงมือเย็น จะได้ลิ้มรสอาหารอร่อยท่ามกลางบรรยากาศพระอาทิตย์ตก โรมานติกมาก ๆ ... ขอบอก

## เชื่อนเจ้านาง

- ◆ ริมแม่น้ำน่าน (ฝั่งท่าล้อ)  
ตำบลท่าล้อ  
อำเภอภูเพียง  
จังหวัดน่าน
- ◆ เปิดทุกวัน  
11.00-23.00 น.
- ◆ โทร. 06-1879-1626



## เชื่อนหอม...อบอุ่นในบ้านไม้ล้านนา

อาหารพื้นเมืองในบรรยากาศบ้านไม้สไตล์ล้านนา ให้ความรู้สึกเหมือนกินข้าวอยู่ที่บ้าน มีมุมให้เลือกนั่งทั้งแบบเก้าอี้ไม้สบายๆ และแบบซันโตกล้านนา

ด้วยประสบการณ์ในวงการอาหารมายาวนานกว่า 10 ปี รสชาติไม่เป็นรองใครในเมืองน่าน เมนูเด็ดสุดคือข้าวซอย ที่ทางร้านโขลกพริกแกงสดใหม่เอง ก่อนจะนำไปผัดให้หอม แล้วค่อยเติมน้ำกะทิลงไปใช้ไฟอ่อนรอให้กะทิแตกมัน จนได้น้ำข้าวซอยรสแท้จะเป็นข้าวซอยหมู ไก่ หรือเนื้อ ก็อร่อยเข้มข้น

หรือจะเป็นขนมจีนน้ำเงี้ยวก็กลมกล่อม แดงเสิร์ฟผักเคียงแบบจัดเต็ม เมนูอาหารพื้นเมืองก็หลากหลาย ทั้งออร์เดิร์ฟเมือง ลาบหมูคั่ว ไก่มะแขว่น แกงแค จะสั่งเมนูไหนก็ล้านนาดี!

เสียงเพลงสลับซอชิงสำเนียงเหนือที่เปิดคลอให้ลูกค้าฟังเย็นๆ สบายๆ กินไปฟังไป นับเป็นเสน่ห์สำคัญอีกอย่างหนึ่งของร้านเชื่อนหอมที่ทุกคนต่างติดใจ

## เชื่อนหอม

- ◆ ตรงข้ามศูนย์โอท็อป่าน ถนนสุริยพงษ์ อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน
- ◆ เปิดทุกวัน 09.00-22.00 น.
- ◆ โทร. 0-5475-1122, 08-1961-7711 •



# พัฒนาการ เด็กไทย 2020 : เรื่องที่ควรรู้ และ เรื่องควรทำ

ค.ศ. 2020 เด็กเจนเอเรชั่นแอลฟาคนแรกมีอายุครบ 10 ปี  
บัดนี้โลกเปลี่ยนไปมากแล้ว ต่อไปนี้คือปัจจัยสี่ข้อที่จะกระทบต่อเด็ก ๆ  
วันนี้ เป็นเรื่องที่คุณพ่อคุณแม่ ปู่ย่าตายาย คุณครู สถานรับเลี้ยงเด็ก  
และพี่เลี้ยงเด็ก ควรทราบ

## 1. เด็กรุ่นใหม่เกิดมาบนโลกที่มีอินเทอร์เน็ตไร้สายตั้งแต่แรก

เด็กแอลฟาคือเด็กที่เกิดตั้งแต่ ค.ศ. 2010 เป็นต้นมา คือปีที่ไอแพดเครื่องแรกวางตลาด เป็นปีที่อินสตาแกรมเริ่มต้น เฟซบุ๊กมีมาก่อนหน้านั้นแล้ว เป็นปีที่พ่อแม่คนไทยส่วนใหญ่มีสมาร์ทโฟน ปู่ย่าตายายก็เริ่มใช้สมาร์ทโฟนมากขึ้น วัฒนธรรมก้มหน้าดูมือถือขณะที่ยกมือหนึ่งอุ้มลูกมีให้เห็น วิธีปฏิบัติเวลาลูกถือด้วยการเงยหน้าพูดว่า “อย่าทำ” แล้วตนเองก้มหน้าต่อไป ก็มีมากขึ้นเรื่อย ๆ ภาพของคุณแม่ก้มหน้าร่วมกับมือถือในสนามเด็กเล่น ทั้งในห้างหรือกลางแจ้งมีเป็นประจำ

ปรากฏการณ์เหล่านี้ลัดทอน “แม่ที่มีอยู่จริง”

พ่อแม่ควรใช้เวลาแก่ลูกมากที่สุดในช่วงปีแรก ปริมาณเวลาสำคัญกว่าคุณภาพ ความมีอยู่จริงของพ่อแม่ขึ้นกับการปะทะสังสรรค์ระหว่างร่างกายต่อร่างกายตั้งแต่แรก เวลา 12 เดือนของเราถูกไวไฟแย่งไปโดยไม่ทันระวัง บ้างติดมือถือจริง บ้างขายของออนไลน์ด้วยจำเป็นต้องมีรายได้ แต่พ่อแม่ทุกบ้าน “เสียเวลา” ที่ควรมีให้แก่ลูกทั้งนั้น ไม่มากนัก

น้อย มีพักจะเถียงอย่างไรก็มีประจักษ์พยาน

เท่านี้ยังไม่พอ บางบ้านอนุญาตให้ปู่ย่าตายายมีอำนาจเหนือ (authority) พ่อแม่ หรือส่งลูกไปเนิร์สเซอร์รี่ หรือส่งลูกไปเตรียมอนุบาลตั้งแต่ก่อน 3 ขวบ ซึ่งล้วนรบกวนกระบวนการสร้างพ่อแม่ที่มีอยู่จริงทั้งสิ้น ทำให้พ่อแม่สมัยใหม่พูดอะไรเด็กก็ไม่ฟังง่าย ๆ เหมือนสมัยก่อน

ปัญหาข้อที่ 1 ซึ่งสำคัญที่สุดของเด็กรุ่นใหม่คือ “พ่อแม่มีได้มีอยู่จริง”

## 2. เด็กรุ่นใหม่เข้าสู่โซเชียลมีเดียก่อนที่จะลดความเป็นศูนย์กลางของตนเองได้มากพอ

ไม่มากนักน้อย เราอนุญาตให้เด็กไทยเข้าสู่โซเชียลมีเดียก่อนอายุ 7 ขวบ คือก่อนช่วงเวลาที่ได้จะลดความเป็นศูนย์กลางของตนเอง (self-centered) ลงมากพอที่จะเริ่มต้นฝึกทักษะชีวิต (social skills) อย่างจริงจัง บางบ้านชี้ชวนให้เด็กเข้าโซเชียลมีเดียเอง บางบ้านส่งลูกไปโรงเรียนตั้งแต่อายุ 3 ขวบ และบางโรงเรียนใช้ไอทีสมัยใหม่ในการเรียนการสอน

วันนี้โรงเรียนส่งเสริมให้เรียนออนไลน์ตั้งแต่ก่อน 7 ขวบ





ปัญหาข้อที่ 2 คือเด็กมิได้ฝึกความสามารถควบคุมตนเองมากพอ ก่อนจะเข้าสู่โซเชียลมีเดีย

### 3. เด็กรุ่นใหม่พบตัวเลือกมากกว่าเด็กสมัยก่อน

ชีวิตสมัยก่อนมิได้มีตัวเลือกนัก อนุบาลยังไม่เรียน ไปโรงเรียนจริง ๆ เมื่อ 7 ขวบ อ่าน ท่อง ตีว สอบ ข้อสอบปรนัย เป็นเรื่องสามัญ เพราะโลกอยู่ในยุคอุตสาหกรรม การศึกษาต้องการฝึกทักษะเฉพาะ เพื่อเป็นแรงงานในระบบเศรษฐกิจทุนนิยม เด็กเรียนเก่งเข้าคณะ แพทย์หรือคณะวิศวกรรมฯ เด็กอันดับรองมีที่เรียนตามที่พ่อแม่หรือ สังคมคาดหวัง เรียนจบมาทำงานทำตามสมควรในแต่ละลำดับขั้น ของสังคม ไม่ค่อยมีใครตั้งคำถามอะไรเพราะชีวิตส่วนใหญ่พอ ไปได้ ทรัพยากรธรรมชาติยังมีมากพอสำหรับทุก ๆ คน

แต่สมัยใหม่เราพบตัวเลือกมากมายตั้งแต่แรกเกิด เริ่ม ตั้งแต่การแข่งขันเข้าเตรียมอนุบาล ไปจนถึงสิ่งเร้าหลากหลายที่มากับเน็ต มือบายมุขจำนวนมากที่เข้าถึงเด็ก ได้ง่าย ๆ และมีสิ่งเร้าจำนวนมากยิ่งกว่าในเน็ตที่ คอยดึงเด็กออกนอกเส้นทาง ตำแหน่งที่น้อยลง และทรัพยากรธรรมชาติที่ลดลงทำให้การเข้า มหาวิทยาลัยมิได้เรียบง่ายเหมือนสมัยก่อน มีตัวเลือกของอาชีพในอนาคตมากมายที่รอให้เด็ก เลือกเรียน เลือกทำ และเลือกเป็น

ปัญหาคือเราจะเลี้ยงลูกอย่างไรให้เขาเลือก เป็น เลือกถูก และมีอนาคตที่ดี มิใช่เลือกไม่เป็น เลือกผิด และอนาคตไปต่อไม่ได้

### 4. เด็กสมัยใหม่กำลังพบและจะพบภาวะดิสรัปชัน (disruption) ที่มีความถี่มากขึ้นทุกขณะ

เด็กสมัยใหม่เรียนจบมากับเทคโนโลยีที่พร้อมจะถูก เทคโนโลยีที่ใหม่กว่า “ดิสรัป” ทั้งไปในเวลาไม่นาน การศึกษาไทยที่ล่าช้าและไม่ตอบโจทย์นี้ยิ่งตอกย้ำให้ เด็กไทยและบัณฑิตไทยตกอยู่ในภาวะยากลำบากมากขึ้น เรียนจบมาไม่ทำงานทำ ทำงานได้ไม่นานก็กลายเป็นคน ล่าช้า จำเป็นต้องกลับไปเรียนเพิ่มเติม แล้วก็พบเทคโนโลยีที่ ก้าวหน้าล้ำไปอีกขั้นหนึ่ง สภาพการณ์นี้ทำให้เด็ก ๆ จำเป็นต้องมีสภาพ จิตและศักยภาพของสมองดีกว่าเด็กสมัยก่อนในแง่การปรับตัว สามารถ เปิดรับสิ่งใหม่ ๆ โดยที่ไม่สูญเสียตัวตน

“โดยที่ไม่สูญเสียตัวตน” เป็นเรื่องสำคัญ ในสภาพแวดล้อมที่โลก เปลี่ยนแปลงเร็ว รวมทั้งโลกอื่นที่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติทั้งน้ำและ อากาศ มนุษย์สามารถสูญเสียตัวตนได้ง่าย เราจำเป็นต้องต่อสู้ดิ้นรน ทั้งกับตนเองและช่วงชิงทรัพยากรกับผู้อื่น สภาพแวดล้อมที่มีทางเลือก มากมายเกินไปเช่นอินเทอร์เน็ต และทางเลือกที่ตีบตันเช่นไม่มีน้ำและ อากาศ จะบีบคั้นสภาพจิตและทำลายความเป็นคนได้ไม่ยาก

ส่วนนี้จะเป็นประเด็นทางจิตวิทยาที่สำคัญสำหรับเด็กไทยในอนาคต ทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพที่ใช้กันมานานยังมีประโยชน์ในการ อธิบายปรากฏการณ์สมัยใหม่อยู่ คือ ฟรอยด์ เพียเจต์ อิริกสัน มาห์เลอร์ โคลเบิร์ก ฯลฯ แต่ก็ไม่เพียงพอต่อการอธิบายโลกสมัยใหม่ได้ทั้งหมด เราจำเป็นต้องเรียนรู้พัฒนาการเด็กสมัยใหม่ นั่นคือ EF (executive function) และทักษะศตวรรษที่ 21 (21<sup>st</sup> century skills) ร่วมด้วย •

สมัยก่อนเด็กไทยไปโรงเรียนเมื่อ 7 ขวบ คือเวลาที่เราร่วมจะเข้าสู่สังคม เราฝึกใจกัน ทะเลาะกัน ต่อยตีหรือต่บกัน แล้วก็ตีกันได้เสมอ เราได้ฝึกทักษะการหยุดทำร้าย การเจรจาต่อรอง การประนีประนอม ตามด้วยความร่วมมือในการเล่นด้วยกัน เรียนด้วยกัน กินด้วยกัน เทียวด้วยกัน เพราะเราอายุมากพอที่จะไม่เห็นแต่ตนเองแล้วเห็นคนอื่นในสายตา ยามที่เราชกฝ่ายตรงข้ามล้มเลือดออก เรารู้จักหยุดเพราะเราเป็นคน เขาก็เป็นคน ฝ่ายถูกชกรู้จักสู้ หรือหนี หรือโอนอ่อนเพราะเราเห็นหน้าค่าตากัน

แต่เด็กสมัยใหม่เผชิญหน้ากันในโซเชียลมีเดียด้วยชื่อในบัญชี บางคนมีหลายบัญชี มีหลายตัวตน ปะทะกันด้วยแรงขับ โดยไม่สามารถหยุดตัวเองได้ ฝ่ายที่ชกกลับแกล้งคนอื่นค้นพบอำนาจพิเศษที่แกล้งเพื่อนได้ตั้งใจโดยไม่ถูกตอบโต้โดยง่าย ฝ่ายถูกกลั่นแกล้งไม่มีทางวิ่งหนี เพราะติดอยู่ในโซเชียลมีเดีย และไม่สามารถปิดทุกสิ่งทุกอย่างได้ เนื่องจากชีวิตและการเรียนหนังสือบางส่วนอยู่ในเน็ตไปแล้ว อุบัติการณ์การกลั่นแกล้งและกลั่นแกล้งรุนแรงโดยมียอมหยุดมีมากขึ้นเรื่อย ๆ



## เยือน ลานธรรม

เรื่อง : วรากร แก้วทอง  
ภาพ : ประเวศ ต้นตราภิรมย์

# สวนแก้ว



ภาพ : อมรภิตติยา สุธวิชัย



# เรียนธรรมะ วัดสวนแก้ว

“เพราะความสุข คือความทุกข์  
สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์  
สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นไม่ควรยึดมั่นถือมั่น  
ความสุขก็เช่นกัน”

“เยือนลานธรรม” ฉบับนี้ขอพาทุกท่านไปเรียนรู้ธรรมะที่วัดสวนแก้ว อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี วัดแห่งนี้เปรียบดังที่พึ่งของผู้ตกทุกข์ได้ยาก ทั้งทางใจและทางกาย นอกจากกิจกรรมมากมายที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้คนมีรายได้และสามารถดำรงชีพท่ามกลางความทุกข์ยากได้แล้ว ทางวัดยังมีกิจกรรมน่าสนใจอีกอย่างหนึ่ง คือการถือศีลปฏิบัติธรรม เพียงแค่ถือบัตร์ประชาชนมาใบเดียวก็เข้าร่วมกิจกรรมได้ ยิ่งไปกว่านั้นผู้ปฏิบัติจะเป็นฝ่ายกำหนดระยะเวลาปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง จะอยู่เป็นแรมเดือนก็ดี หรือเป็นแรมปีก็ยิ่งได้ ส่วนตัวผู้เขียนขออยู่แรมคืนก่อนเพื่อเรียนรู้ข้อปฏิบัติต่างๆ มาเล่าให้ทุกท่านฟัง

ผมเดินทางมาถึงวัดตอนสายก่อนเวลา 11.00 น. ซึ่งเป็นช่วงมือสุดท้ายของวัน อาหารจัดเตรียมไว้ที่โรงทานเพื่ออำนวยความสะดวกให้แก่ผู้มาปฏิบัติธรรม โดยรับประทานได้ถึงเวลา 12.00 น. ก่อนจะไปถึงมอดิตไปในเวลา 08.30 น. ของวันรุ่งขึ้น

โบสถ์ธรรมชาติของวัดสวนแก้วเป็นลานหิน ล้อมด้วยคูน้ำเล็กๆ มีหลังคาเป็นร่มเงาจากต้นไม้ใหญ่ แต่ยังคงเห็นได้ว่าเป็นอุโบสถ เพราะมีลูกนิมิตแสดงเขตพัทธสีมา เหมาะมากสำหรับเดินจงกรมฝึกจิต

การอบรมธรรมะเริ่มขึ้นเวลา 14.00 น. โดยพระอาจารย์พิพัฒน์ สุธวิญาโณ ฌ ศาลาทรงไทย หัวข้อธรรมะเรื่องอริยสัจ 4 จำแนกออกมา





อย่างลึกซึ้ง แต่เข้าใจง่าย ว่าด้วยเรื่องทุกข์ เหตุของทุกข์ และวิธีดับทุกข์ ในแง่ของหลักธรรมคำสอนผสมมุมมองทางวิทยาศาสตร์ ทำให้การฟังธรรมเป็นไปอย่างมีเหตุและผล ได้อรรถรส ยกตัวอย่างประโยคหนึ่งที่พระอาจารย์กล่าว “เพราะกามมีรสอร่อย คนจึงติดใจในรสกาม” ซึ่งเมื่อคิดตามก็ต่อความกันไปได้ไม่รู้จักจบ

หลังจากอบรมธรรมะเสร็จ เวลาที่ล่วงไปถึง 16.00 น. ซึ่งเป็นช่วงเวลาแห่งการบำเพ็ญประโยชน์ หรือที่ชาวธรรม เรียกว่า “เก็บศพ” คือกวาดใบไม้ พระอาจารย์ให้นิยามว่า “ใบไม้ที่ร่วงนั้นก่อนหน้านั้นยังมีชีวิตอยู่บนต้นไม้ เมื่อร่วงหล่นลงมาก็กลายเป็นซากศพ ซึ่งบางใบก็แห้งคาต้น บางใบก็ยังสดอยู่ การร่วงของใบไม้นั้นไม่เลือกว่าจะเป็นใบสดหรือใบแห้งแล้วนับประสาอะไรกับชีวิตคน ที่ไม่เลือกวัยหนุ่มสาวหรือวัยชราเล่า”

พอ 18.00 น. เสียงระฆังดังขึ้นเป็นจังหวะให้รับรู้ถึงเวลาทำวัตรเย็น ซึ่งศาลาการเปรียญใกล้ศาลาทรงไทยคือสถานที่รวมตัวพระอาจารย์อีกรูปหนึ่งเริ่มสวดนำด้วยภาษาบาลีแปลไทยเป็นทำนองสรภัญญะ ยิ่งฟังยิ่งเสนาะสำเนียง เมื่อสวดบทต่างๆ ครบแล้ว พระอาจารย์เริ่มนำสวดมรรค 8 ว่าด้วยทางแห่งการดับทุกข์ นั่งสมาธิทบทวนเรื่องราวต่างๆ แผ่เมตตา และกราบพระ เป็นอันเสร็จพิธี

จากนั้นผมได้อารธนาขอรับศีล 8 กับพระอาจารย์ เพื่อการปฏิบัติ

ที่เข้มข้นขึ้น จนถึงเวลา 20.00 น. กิจกรรมต่างๆ ของผู้ปฏิบัติธรรมเสร็จสิ้นลง ต่างคนต่างแยกย้ายไปพักผ่อน

รุ่งเช้า 04.00 น. ทำวัตรเช้า สวดมนตร์พิธีตามแบบของสงฆ์ นั่งสมาธิอีก 30 นาที แล้วผมจึงขอลาศีลกับพระอาจารย์เพื่อกลับมาใช้ชีวิตตามเดิม หลังจากนั้นเป็นการบำเพ็ญประโยชน์โดยผมเลือกเก็บกวาดกุฏิที่อาศัยนอน และซักชุดปฏิบัติธรรมคืนให้แก่วัด ภารกิจทุกอย่างสำเร็จสิ้นภายในเวลา 07.30 น.

แม้จะเป็นเวลาแค่ชั่วข้ามคืน แต่การได้อยู่กับความสงบท่ามกลางแมกไม้เขียวใหญ่ภายใต้แสงแห่งธรรม ช่างน่าจดจำเสียเหลือเกิน อาจไม่ได้สุขจนล้น ทว่าก็ได้รู้จักความทุกข์มากขึ้น ถึงจะเล็กน้อยก็ตาม •

### วัดสวนแก้ว

- ❖ ตำบลบางเลน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี
- ❖ โทร. 0-2595-1444
- ❖ ติดต่อเข้าปฏิบัติธรรมเวลา 07.00-17.00 น.

สิ่งที่ต้องเตรียม

- ❖ บัตรประชาชน ของใช้ส่วนตัว และยารักษาโรคประจำตัว



ศุภสยาม





เรื่อง : เวปุลละ ฌ เมืองโบราณ  
ภาพ : เมืองโบราณ (กิจกรรมวันมาฆบูชา  
“มหาสันติงหลวง” ฌ พระธาตุนั่งพวน  
เมืองโบราณ สมุทรปราการ)

# ทำบุญวันเกิด

## เรื่องต่างกับทานบารมี (ตอนที่ 2)

หลังจากบำเพ็ญบารมีกระทั่งเป็นพระพุทธรูปแล้ว ก็ได้ นำหลักธรรมคำสั่งสอนนั้นมาใช้กับพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ที่เป็นภิกษุ กิตติ ภิกษุณี กิตติ อุบาสก กิตติ อุบาสิกา กิตติ สี่ประเภทนี้เรียกว่า “บริษัท 4” เราเกิดมาทุกวันนี้ได้พบเพียงบริษัท 3 ภิกษุณีนั้นบางที่ก็มีปรากฏอยู่ แต่บางที่ไม่มีแล้ว ดังนั้นก็ขอให้พิจารณาว่าบุคคลที่จะเป็นภิกษุ กิตติ ภิกษุณี กิตติ ถ้าวิเคราะห์ตามรากศัพท์แล้วก็คือผู้ที่มีลักษณะเดียวกัน คือผู้ที่เห็นภัยในวัฏสงสาร

ดังนั้นท่านจึงวิเคราะห์คำว่า “ภิกษุ” หรือ “ภิกษุณี” ว่า “ลัสาเร ภย อิกขตติ ภิกขุ” หรือภิกษุณีก็ได้ แปลว่า บุคคลโดยยอมเห็นภัยในวัฏสงสาร บุคคลนั้นชื่อว่าภิกษุ ภิกษุณี ภิกษุ ภิกษุณี เป็นภาวะที่อยู่ภายในจิตใจ เป็นนามธรรมไม่สามารถระบุเพศได้ เพราะใจนี้ถ้าเรียกภิกษุธรรมก็เรียกเป็นดวง ดวงใครดวงมัน ดวงโลภะ โทษะ โมหะ เป็นดวงกลมๆ ที่ไม่ได้บอกว่าคือผู้ชายหรือผู้หญิง เมื่อลักษณะของใจบุคคลที่เห็นภัยในวัฏสงสาร คือเห็นความทุกข์ของชีวิต เกิดเพราะการได้มาเวียนว่ายตายเกิด ดังนั้น บุคคลที่มาเวียนว่ายตายเกิด ถ้าหากยังไม่เห็นความทุกข์ของชีวิตก็จะยังหลงสนุกไปในเวทนาที่เสวยสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉยๆ บ้าง ตามแต่ที่เราจะประสบด้วยอำนาจแห่งวิบากกรรมที่ทำมาไม่รู้จักจบสิ้น แล้วก็ไม่มีมองหาตัวเองสักที

พระพุทธรูปเป็นตัวอย่างของบุคคลที่ค้นหาตัวเองที่ถูกต้อง เพราะหลักการในการนำให้พบตัวเองนั้นคือเรื่องของนามธรรมไม่ใช่รูปธรรม สิ่งเดียวที่เราสามารถค้นพบได้ก็คือ จากของหยาบเข้าไปหาของละเอียด สิ่งที่เป็นบุญกุศลของคนทั้งหลายเราเรียกว่า “ภาวนามัย” กิตติ “ศีลมัย” กิตติ “ปัญญา มัย” กิตติ ดังนั้นในทางพระพุทธศาสนาที่รวมเอาเรื่องแบบนี้ไว้ เป็นเบื้องต้นในการสร้างบารมี ถ้าเราถลาละลายทรัพย์สินเงินทอง ของที่เป็นวัตถุรูปธรรมออกไปได้ เรื่องของศีลเราย่อมได้รับอย่างแน่นอน เพราะบุคคลที่ไม่มัววัดดูมายึดถือแล้ว จะรู้และเห็นตัวเองชัดขึ้น ในเรื่องของศีล ซึ่งศีลมีสภาวะเบียดเบียนบาปหรือว่าสิ่งไม่ดีทางกายก็บวจากให้หมดไป สังเกตได้จากบุคคลที่สมาทานศีลแล้วจะมีความประพฤติทางกายสุภาพเรียบร้อย ไม่โหดร้าย มือไวใจเร็ว คือลักษณะของศีลที่แสดงออกมา ทำให้เป็นคนที่มีรูปพรรณสัณฐานสวยสดงดงาม นอกจากนี้อันนสงฆ์ของศีลยังส่งผลถึงอนาคต ส่วนของปัญญาบารมีที่เราสะสมมา ได้มีโอกาสฟังเทศน์



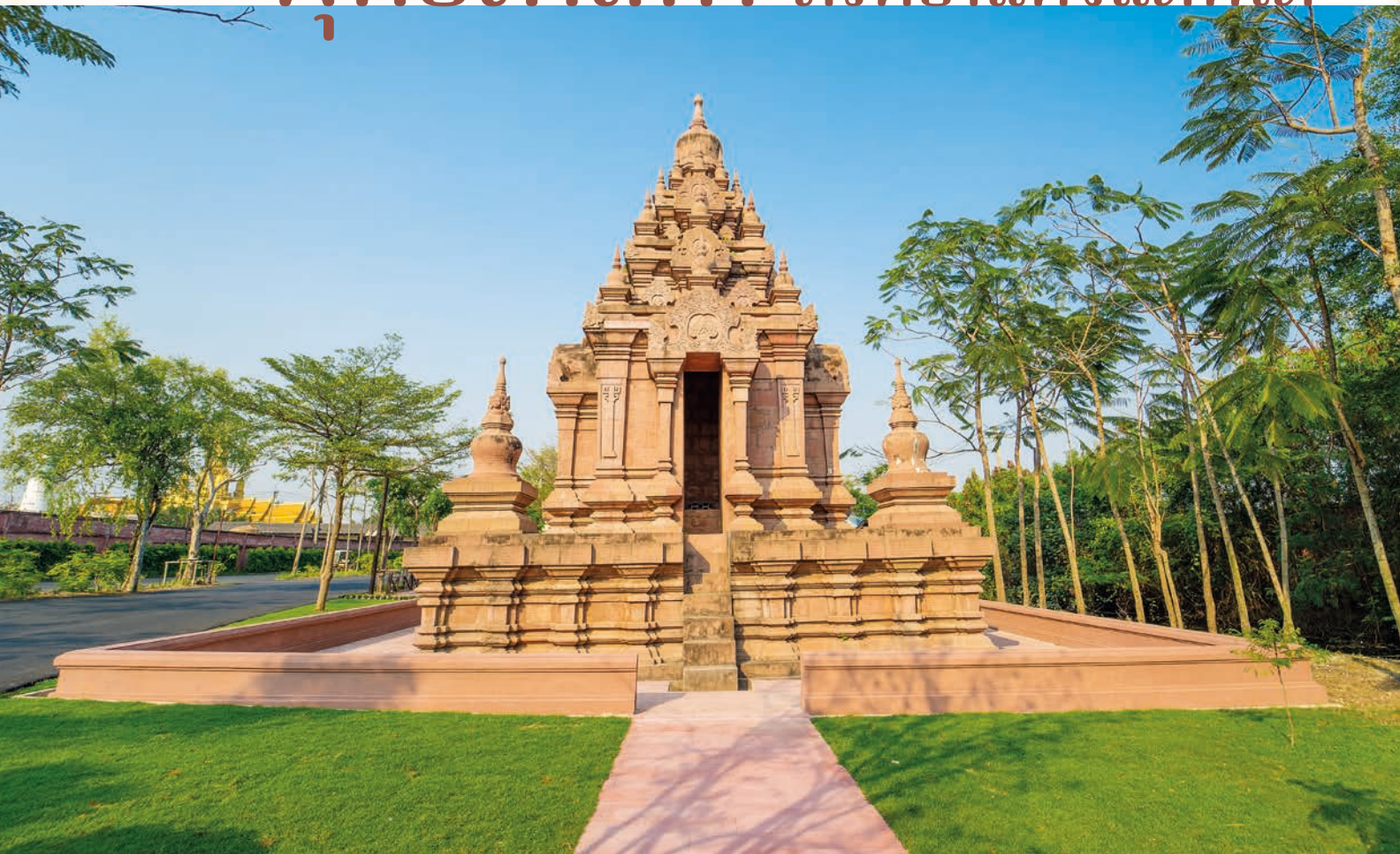
ฟังธรรมในวันนี้ จึงถือเป็นมงคลของชีวิต

เพราะถือว่าเราได้มีบุญร่วมกัน ไม่เช่นนั้นคงไม่ได้มาพบเจอในสถานที่แห่งนี้ ซึ่งบุคคลผู้สร้างหรืออุทิศขึ้นมาอันมีเจตนาให้บุคคลทั้งหลายที่มีความทุกข์ ได้เข้ามาพึ่งร่มเงาอันสงบร่มเย็น เนื่องจากบุคคลที่ก่อตั้งหรือคนที่ร่วมอุดมการณ์ ต้องมีความคิดที่จะช่วยเหลือคนทั้งหลายให้ได้เข้ามาพึ่งบารมีในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเรื่องของศีล สมาธิ และปัญญาที่กำลังทำอยู่นี้

แล้วสิ่งสำคัญที่มากขึ้นในวันนี้ก็เพราะว่า คนเรายังมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องโชคกลางต่างๆ ว่าเราเกิดวันนี้เดือนนี้อาจจะมีเคราะห์มีภัยอะไรเข้ามาแล้วเราจะแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร นี่คือนิสัยของสิ่งที่เรากำลังสงสัย แต่บางคนก็ไม่สงสัย เพราะบุคคลที่ตั้งมั่นอยู่ในศีลแล้วจะจะไม่มีความสงสัยในเรื่องแบบนี้

ที่มา : เรียบเรียงจากบันทึกธรรมเทศนาประจำเดือนมีนาคม 2555 ฌ ห้องจวงจันทร์ สิงหเสนี อาคารสิริ กรินชัย ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ •

# พุทธศาสนา สรัทธาแห่งแดนใต้




พิพิธภัณฑ์เอกชนกลางแจ้ง ที่ใหญ่ที่สุดในโลก ของมวลมนุษยชาติ

เมืองโบราณ  
ANCIENT CITY GROUP  
by Lek Viriyaphant since 1983

เมืองโบราณ สมุทรปราการ เปิดให้เข้าชม เวลา 09.00-19.00 น.

โทรศัพท์ 02 323 4094 - 9 โทรสาร 02 323 9240

[www.MuangboranMuseum.com](http://www.MuangboranMuseum.com)  เมืองโบราณ สมุทรปราการ

◆ The Largest Private Outdoor Museum of all Humanity ◆





เมื่อก้าวเข้าสู่เมืองโบราณ สมุทรปราการ จะเห็นได้ว่าพื้นที่โดยรวมนั้นมีลักษณะคล้ายแผนที่ประเทศไทย โดยเริ่มต้นจากบริเวณภาคใต้ ซึ่งเป็นพื้นที่ทางวัฒนธรรมเก่าแก่อีกแห่งหนึ่งในดินแดนสยาม

การเข้ามาของเหล่าพ่อค้าวาณิชจากโพ้นทะเลก่อให้เกิดเป็นชุมชนการค้า พัฒนาเมืองให้มีความเจริญ ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง สร้างสรรค์ความงามของศิลปะและวัฒนธรรมอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ส่วนใหญ่พบเห็นได้จากศาสนสถานและสิ่งอันเนื่องด้วยพระพุทธศาสนา

คุณเล็ก วิริยะพันธุ์ ได้สร้างสัญลักษณ์ที่เชื่อมโยงการเข้ามาของพระพุทธศาสนากับศรัทธาของผู้คนในดินแดนภาคใต้ ผ่านศาสนสถานสำคัญ คือพระบรมธาตุนครศรีธรรมราช และพระบรมธาตุไชยา ซึ่งมีหลักฐานปรากฏว่า ในระยะแรกผู้คนแถบถิ่นนี้นิยมนับถือพระพุทธศาสนามหายานมาก่อน แล้วคติพุทธแบบเถรวาทหรือลัทธิเถรวาทขึ้นภายหลัง


พระบรมธาตุนครศรีธรรมราช เมืองโบราณสร้างขึ้นโดยย่อส่วนลงหนึ่งในสามของสถานที่ต้นแบบ ให้เป็นศาสนสถานในพระพุทธศาสนา

**พิพิธภัณฑ์เอกชนช้างเอราวัณโลหะ ขนาดใหญ่ที่สุดในโลก เพื่อสันติภาพและมวลมนุษยธรรม**



พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ เปิดให้เข้าชมทุกวัน เวลา 09.00-19.00 น.

โทรศัพท์ 02 371 3135-6 โทรสาร 02 380 0304

[www.erawanmuseum.com](http://www.erawanmuseum.com)  พิพิธภัณฑ์ช้างเอราวัณ สมุทรปราการ

◆ World Largest Copper Erawan Private Museum For Peace and Humanity ◆





แบบเถรวาทในคติลังกาวงศ์ และต้องการให้นักท่องเที่ยวเห็นถึงรูปแบบสถาปัตยกรรมดั้งเดิม ซึ่งปัจจุบันหาดูได้ยากยิ่ง เพราะได้รับการบูรณะมาโดยตลอด จึงมุ่งคัดสรรองค์ประกอบที่เป็นแบบเก่าจริง ๆ เท่าที่สืบค้นได้จากหลักฐานทางโบราณคดี

ส่วนพระบรมธาตุไชยา สุราษฎร์ธานี เมืองโบราณสร้างไว้เป็นตัวแทนของพระพุทธศาสนาหายาน ที่เจริญรุ่งเรืองในสมัยศรีวิชัย (ราวพุทธศตวรรษที่ 13) ตามแบบเจดีย์จันทิพวนะ เจดีย์ทรงมณฑปที่มีเอกลักษณ์เฉพาะและเก่าแก่ที่สุดที่พบบนเกาะชวา นับเป็นอีกหนึ่งสถานที่อันควรแก่การศึกษา เนื่องจากเจดีย์องค์ต้นแบบได้รับการบูรณะครั้งใหญ่ในสมัยรัชกาลที่ 5 ทำให้มีการผสมผสานของศิลปะรัตนโกสินทร์ และช่อมแซมอีก

หลายครั้งในสมัยต่อมา

จะเห็นได้ว่าสถานที่ทั้งสองนี้ถึงแม้จะสร้างขึ้นจากความศรัทธาในพระพุทธศาสนาอันแตกต่างด้านความเชื่อและธรรมเนียมปฏิบัติอยู่บ้าง แต่พระพุทธศาสนายังคงเป็นศูนย์รวมจิตใจของผู้คนที่มีความหลากหลาย เป็นเป้าหมายทางวัฒนธรรม ให้ผู้คนอยู่ร่วมกันอย่างสมานฉันท์

เมืองโบราณในพื้นที่โซนภาคใต้ ตลาดบก รวมถึงเขตพุทธาวาสแห่งอนัตตจักรวาล เปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าชมฟรีทุกวัน ตั้งแต่ 09.00-19.00 น. สามารถแวะมาซื้อป๊อปปิ้งของฝาก ถ่ายภาพชิลล์ๆ ออกกำลังกาย และกราบสักการะพระบรมสารีริกธาตุ และพระพุทธเจ้า 28 พระองค์ ที่มหาวิหารวิชรธรรมได้อีกด้วย .

## พิพิธภัณฑ์เอกชน ปราสาทไม้แกะสลัก ที่สูงใหญ่ที่สุดในโลก เพื่อสันติสุขของมวลมนุษย



ปราสาทสัจธรรม  
The Sanctuary of Truth  
เริ่มสร้างเมื่อต้นฤดูฝนและสมบูรณ์เมื่อ 15 สิงหาคม 2520  
เมืองพุทธนิกร ๒๕๒๐

พิพิธภัณฑ์ปราสาทสัจธรรม เปิดให้เข้าชมทุกวัน เวลา 08.00-18.00 น.

โทรศัพท์ 038 367 815, 038 367 229, 038 225 407

[www.sanctuaryoftruth.com](http://www.sanctuaryoftruth.com)  พิพิธภัณฑ์ปราสาทสัจธรรม พัทยา



# หมั่นตรวจสอบ สภาพ ยาง

ฉบับ  
ปลอดภัย

เรื่อง : ตาซุ แซ่ม  
ภาพประกอบ : เซมเบ้

ยางรถยนต์เป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับ

ความปลอดภัยในการขับขี่ไม่น้อย โดยเฉพาะช่วงฝนตกซึ่งพื้นถนนเปียกลื่น นอกจากวัดความดันลมยางให้อยู่ในระดับที่ผู้ผลิตกำหนดแล้ว การตรวจสอบสภาพยางรถยนต์ว่ายังคงใช้งานได้ดีก็มีความสำคัญมาก และควรต้องได้รับการตรวจสอบเป็นประจำ

เริ่มจากสภาพของดอกยาง ดอกยางเป็นลายบนหน้ายางรถยนต์ มีหน้าที่สำคัญคือช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการยึดเกาะถนนและรีดน้ำออกจากหน้ายาง

การตรวจสอบสภาพดอกยางทำได้โดยจิกดอกยางด้วยเล็บมือ ดอกยางต้องนิ่ม ไม่แข็ง กระด้าง ผิวหน้าไม่หลุดล่อน ร่องดอกยางไม่แตก ลายงา ควรเปลี่ยนยางเมื่อดอกยางเริ่มแข็ง เวลาเบรกเริ่มมีเสียงดัง และระยะเบรกไม่ดีเท่าเดิม หรือเมื่อวัดความลึกดอกยางได้น้อยกว่า 3 มิลลิเมตร หรือสึกจนถึงปุ่มในร่องดอกยางที่เรียกว่า “สะพานยาง”

จากนั้นตรวจสอบแก้มยาง หากมีรอยปริแตกหรือบวมหนูนผิดปกติ ต้องรีบเปลี่ยนทันที มิฉะนั้นยางอาจจะระเบิดได้

โดยทั่วไปอายุการใช้งานของยางรถยนต์ที่มียางปลอดภัย ควรมีอายุนับจากวันผลิตไม่เกิน 5 ปี

การตรวจสอบง่ายๆ ใช้เวลาไม่นานนี้ จะช่วยลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุลงได้ •



ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว).....  
วัน/เดือน/ปีเกิด..... อายุ..... ปี  
ที่อยู่เลขที่..... อาคาร/หมู่บ้าน..... ชั้นที่..... ห้อง.....  
หมู่ที่..... ซอย..... ถนน..... แขวง/ตำบล.....  
เขต/อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....  
โทรศัพท์บ้าน..... โทรศัพท์มือถือ.....  
โทรศัพท์ที่ทำงาน..... โทรสาร..... อีเมล.....  
เลขทะเบียนรถ.....

### ความสุขในยามว่าง

กิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำ หรือที่สนใจอยากจะทำเมื่อมีโอกาส (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="radio"/> ท่องอินเทอร์เน็ต/เล่นเกม | <input type="radio"/> อ่านหนังสือ         | <input type="radio"/> ทำอาหาร/ทำขนม         |
| <input type="radio"/> งานประดิษฐ์และของสะสม    | <input type="radio"/> เลี้ยงสัตว์         | <input type="radio"/> ตกแต่งบ้านและสวน      |
| <input type="radio"/> ฟังเพลง/ดูคอนเสิร์ต      | <input type="radio"/> ชมภาพยนตร์          | <input type="radio"/> รับประทานอาหารนอกบ้าน |
| <input type="radio"/> ซอปิ้ง                   | <input type="radio"/> ท่องเที่ยวในประเทศ  | <input type="radio"/> กีฬา/ฟิตเนส           |
| <input type="radio"/> กิจกรรมเพื่อสังคม        | <input type="radio"/> วาดภาพ              | <input type="radio"/> ความสนใจด้านธรรมชาติ  |
| <input type="radio"/> กิจกรรมเพื่อสุขภาพ       | <input type="radio"/> ความสนใจด้านการเงิน | <input type="radio"/> อื่นๆ                 |

กรุณารอกข้อมูลให้ครบถ้วนเพื่อที่เราจะรู้จักกันมากขึ้น  
แล้วส่งกลับไปที่แผนกบริหารความสัมพันธ์ลูกค้า ฝ่ายสื่อสารองค์กร บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด (มหาชน)  
โทร. 0 2641 3500 ต่อ 7450 อีเมล crm\_vmag@viriyah.co.th



บริการธุรกิจตอบรับ

ใบอนุญาตเลขที่ ปน. (น.) 1360 ปณจ. ลาดพร้าว  
ถ้าฝากส่งในประเทศไม่ต้องแนบตราไปรษณียากร

**บริษัท วิริยะ-ประกันภัย จำกัด (มหาชน)**

ตู้ ปณ. 64 ปณจ. ลาดพร้าว  
กรุงเทพมหานคร  
10310



ยาแผนโบราณ

ยาแก้ไอ

วิริยะ

ใช้บรรเทาอาการไอ ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่



ติดต่อสอบถาม

\*ใบอนุญาตเลขที่ ชท. 1084/2562

บริษัท วิริยะพานิช จำกัด

สำนักงานใหญ่ : ๑๐๒๔ ถนนพระราม ๔ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร  
โทร. ๐ ๒๑๒๖ ๖๙๙๙, ๐ ๒๑๗๙ ๗๑๔๑

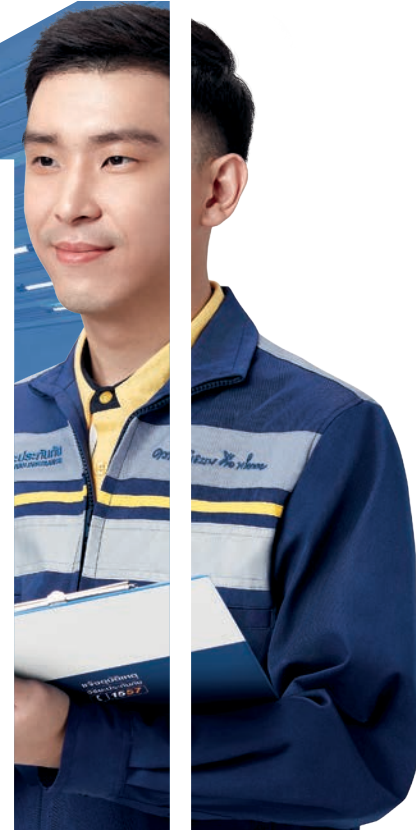


วิริยะประกันภัย  
THE VIRIYAH INSURANCE

ขอบคุณที่ทำให้เราเป็น



ตลอดมา



# ขอบคุณ

ที่เชื่อมั่นในมาตรฐานงานซ่อม  
ตรวจสอบได้ทุกขั้นตอน

แจ้งอุบัติเหตุ | วิริยะประกันภัย  
☎ 1557