

# ปั่นยิ้ม เต็มสูง



ปีที่ 1 ฉบับที่ 2

**4** เมืองไทย  
Enjoy Travel



10 โยคะ  
คลายเครียด

11 ดอกไม้  
บอกใจคุณ



## เปิดเรื่องจัม

สวัสดีค่ะ...

กลับมาพบกันอีกครั้ง กับนิตยสาร ปันยิ้มเต็มสุข ฉบับ ตุลาคม-ธันวาคม 2557 ที่จะมาเต็มความสุข และสาระประโยชน์จากการประกันวินาศภัย และเคล็ด (ไม่) ลับกับการดูแลสุขภาพ ให้ทุกท่านได้รับทราบไปพร้อมๆ กันนะคะ

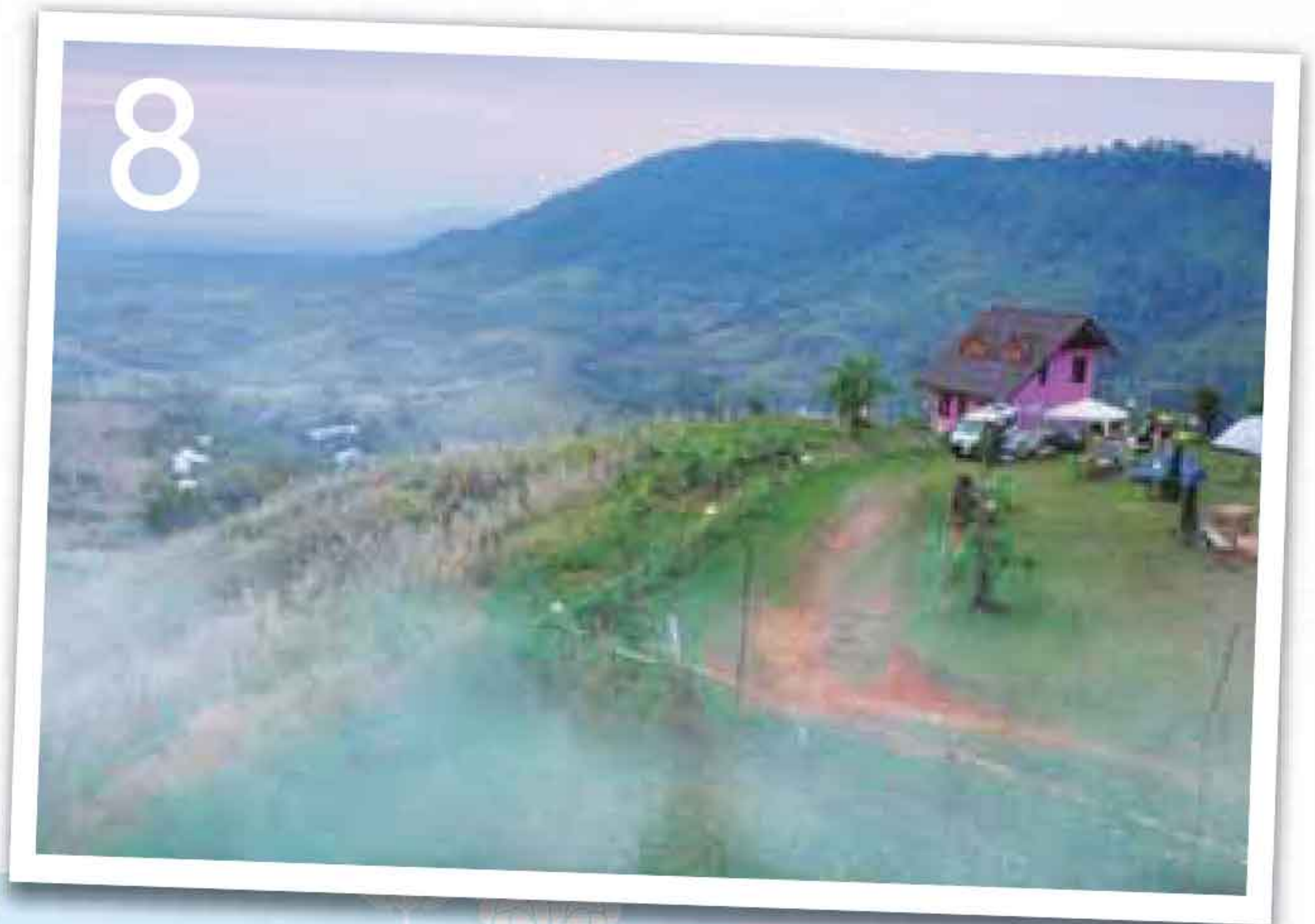
ปลายฝนต้นหนาว และเทศกาลปีใหม่ อยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม หลายๆ ท่านอาจกำลังวางแผนเดินทางท่องเที่ยวทั้งใน และต่างประเทศ ดังนั้น ปันยิ้มเต็มสุขฉบับนี้ ขอแนะนำแหล่งท่องเที่ยวที่เย็นสบาย ทำให้ผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้า ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ เข้ามาเป็นอีกหนึ่งทางเลือก และอย่าลืมดูแลตนเองพร้อมคนในครอบครัวที่คุณห่วงใย โดยทำประกันภัยการเดินทางเพิ่มเติมไว้ด้วย เพื่อความมั่นใจว่าตลอดการเดินทางทั้งไปและกลับทุกเส้นทางจะราบรื่น ไร้ปัญหา

เมืองไทยประกันภัย ขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่มอบความไว้วางใจให้เราได้อยู่เคียงข้างดูแลคุณด้วยความผูกพัน และห่วงใยเสมอมา โอกาสที่เทศกาลปีใหม่กำลังจะมาถึงในไม่ช้านี้ ดิฉันและชาวเมืองไทยประกันภัยทุกคน ขอส่งความปรารถนาดีอย่างจริงใจมายังสมาชิกทุกท่าน และขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในทั่วหล้า สากคพิภพ โปรดอำนวยพรให้ท่านและครอบครัวประสบความสำเร็จเป็นสุขในชีวิต มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง มีความเจริญก้าวหน้า และได้รับความสำเร็จในกิจการส่วนตัวและส่วนรวม ทุกกรณีนะคะ

พบกับฉบับหน้าค่ะ  
นวลพรรณ ล่ำซำ



# สารบัญ



## ปุ่มยิ้ม เต็มสุข

 หน้า 4  
ยิ้มได้ เมื่อภัยมา

 หน้า 8  
ยิ้มเที่ยวไทย

 หน้า 12  
ยิ้มอ้อมท้อง

 หน้า 6  
เรื่องยิ้มๆ หยิบมาแชร์

 หน้า 10  
ยิ้มใสกายสุข

 หน้า 13  
ส่งยิ้มให้กัน

 หน้า 7  
ยิ้มจากใจ

 หน้า 11  
ยิ้มด้มีเอง

 หน้า 15  
กระดานส่งยิ้ม

ยิ้มได้  
เมื่อภัยมา



เพิ่มความสะดวกสบายในการท่องเที่ยวและการขอวีซ่า ด้วยประกันการเดินทางออนไลน์

## เมืองไทย Enjoy Travel

รับกรมธรรม์ทันที ที่ซื้อออนไลน์โดยสามารถนำไปยื่นขอวีซ่าได้

“เมืองไทย Enjoy Travel” ให้ครบทุกความคุ้มครอง



ค่ารักษาพยาบาลจากการบาดเจ็บ  
/ เจ็บป่วย และอุบัติเหตุ



เที่ยวบินล่าช้า หรือแม้กระทั่งกระเป๋าเดินทาง  
สูญหาย / เสียหาย

ติดตามโปรโมชั่นพิเศษ ประจำเดือน ที่ [www.muangthaiinsurance.com](http://www.muangthaiinsurance.com)

เราพร้อมดูแลให้คุณอุ่นใจตลอดทริปการเดินทาง

**Call Center 1484**

# เมืองไทยออนไลน์

## สะดวก ปลอดภัย ใส่ใจทุกรอยยิ้ม

ฉบับนี้เราขอแนะนำวิธีการซื้อประกันออนไลน์ บนเว็บไซต์ [www.muangthaiinsurance.com](http://www.muangthaiinsurance.com) เหตุผลดีๆ ที่ต้องซื้อประกันออนไลน์

- **สะดวก** : ทำรายการได้ ทุกที่ ทุกเวลา ได้ 24 ชั่วโมง
- **ปลอดภัย** : ด้วยระบบ Electronic Certificate
- **ใส่ใจทุกรอยยิ้ม** : ใช้งานง่าย ทำเองได้ แม้ไม่เคยทำธุรกรรมออนไลน์มาก่อน

### ซื้อประกันออนไลน์ง่ายๆ ได้ไม่พลาด



### ร่วมสนุกตอบคำถามกับนิตยสารปันยิ้มเต็มสุข ลุ้นรับตุ๊กตาน้องหมีเมืองไทย จำนวน 20 รางวัล

เพียงเข้าชมเว็บไซต์ [www.muangthaiinsurance.com](http://www.muangthaiinsurance.com)  
เลือกเมนูซื้อประกันออนไลน์แล้วร่วมตอบคำถามกับเรา

**คำถาม :** ประกันประเภทใดเมื่อซื้อออนไลน์ผ่านเว็บไซต์จะได้รับกรมธรรม์ในทันที

- A. ประกันรถยนต์**
- B. ประกันอุบัติเหตุ**
- C. ประกันการเดินทาง**

เลือกคำตอบที่ถูกต้อง และส่งมาที่ [CRM@muangthaiinsurance.com](mailto:CRM@muangthaiinsurance.com)  
พร้อมชื่อ-สกุล ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้  
ระยะเวลาการร่วมสนุก วันที่ - 30 พ.ย. 2557

ประกาศผลรายชื่อผู้โชคดีบนเว็บไซต์ [www.muangthaiinsurance.com](http://www.muangthaiinsurance.com) ในวันที่ 12 ธันวาคม 2557



# เรื่องยิ้มๆ หยิบมาเซอร์

## “ทำอย่างไร ถ้ารถไม่มีประกัน”

ความพลั้งเผลอเล็กๆ น้อยๆ ก็อาจทำให้เกิดการเฉี่ยวชนอย่างไม่ตั้งใจ โดยทั่วไปแล้ว รถยนต์จำนวนไม่น้อยก็มักจะมีประกันภัย แต่ปัญหาคือหากคู่กรณีไม่มีประกันภัยรถยนต์ หรือมีเพียงฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง จะจัดการกันอย่างไรเมื่อเกิดอุบัติเหตุ เรื่องยิ้มๆ หยิบมาเซอร์ จึงนำข้อคิดและเกร็ดเล็กเกร็ดน้อย มาฝากกัน

**Q** หากรถเกิดอุบัติเหตุเฉี่ยวชน โดยทั้งสองฝ่ายไม่ได้ทำประกัน ควรทำอย่างไร

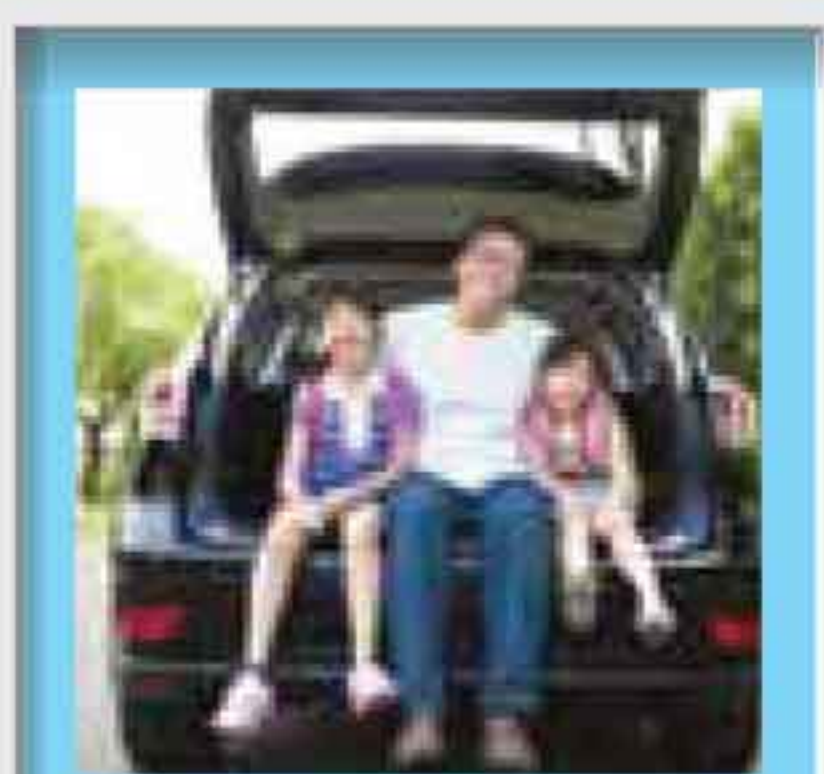
**A** ทั้งสองฝ่ายควรต่อรองกันก่อน โดยใช้เหตุผลว่าใครเป็นฝ่ายผิด หรือถูกรวมถึงค่าใช้จ่ายที่ฝ่ายผิดจะรับต้องรับผิดชอบต่อฝ่ายถูก

หากไม่สามารถต่อรองกันได้ หรือเป็นการประมาทร่วม อาจขอตัวช่วย คือเจ้าหน้าที่ตำรวจจราจร ที่จะช่วยเจรจาไกล่เกลี่ยและเรียกร้องค่าเสียหายแทน โดยวิธีนี้ จะทำให้ลดการเผชิญหน้าลงได้เช่นกัน



**Q** แล้วเมื่อเกิดอุบัติเหตุ แต่คู่กรณีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่มีประกันภัยละ

**A** กรณีที่เป็นฝ่ายถูก ตัวแทน หรือเจ้าหน้าที่ของฝ่ายที่มีประกันภัยจะเป็นผู้เจรจาเรียกร้องค่าเสียหายกับคู่กรณี หรือ หากเป็นฝ่ายที่กระทำผิด เจ้าหน้าที่ฝ่ายประกันภัยจะดำเนินการต่อรอง และชดใช้ค่าเสียหายแทน โดยอาจตกลงซ่อมกันที่อู่ที่คู่กรณีสะดวก หรืออู่รถของบริษัทประกันภัยได้เหมือนกัน



ข้อได้เปรียบของการทำประกันภัยรถยนต์ คือเมื่อเกิดอุบัติเหตุ หรือเรื่องไม่คาดคิด บริษัทประกันภัยจะเป็นตัวแทนในการเรียกร้องค่าสินไหม พร้อมอำนวยความสะดวกให้กับผู้ขับขี่ ดังนั้น อย่าลืมต่ออายุกรมธรรม์นะ



หากท่านใดมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการประกันภัย ร่วมส่งคำถามเข้ามาได้ที่ [www.CRM@muangthaiinsurance.com](http://www.CRM@muangthaiinsurance.com) คำถามใดได้ลงตีพิมพ์ในนิตยสาร ก็อรับร่วมสุดเท่าที่เป็นของขวัญได้เลย

ยิ้มจากใจ

## เมืองไทยประกันภัย เอาใจคอหนัง



เพียงคุณตอบว่า

“ถ้าพูดถึงเมืองไทยประกันภัย คุณนึกถึงอะไร”



ส่งคำตอบมาที่ [CRM@muangthaiinsurance.com](mailto:CRM@muangthaiinsurance.com)

พร้อมระบุชื่อ นามสกุล และเบอร์โทรศัพท์

คำตอบใดโดนใจ รับบัตรชมภาพยนตร์ไตรภาค เรื่อง

**The Hunger Games : Mockingjay Part I จำนวน 2 ใบ**

ในวันที่ 22 พฤศจิกายน 2557 รอบเวลา 11.00 น.

ณ โรงภาพยนตร์ SF Cinema City ศูนย์การค้า Terminal 21

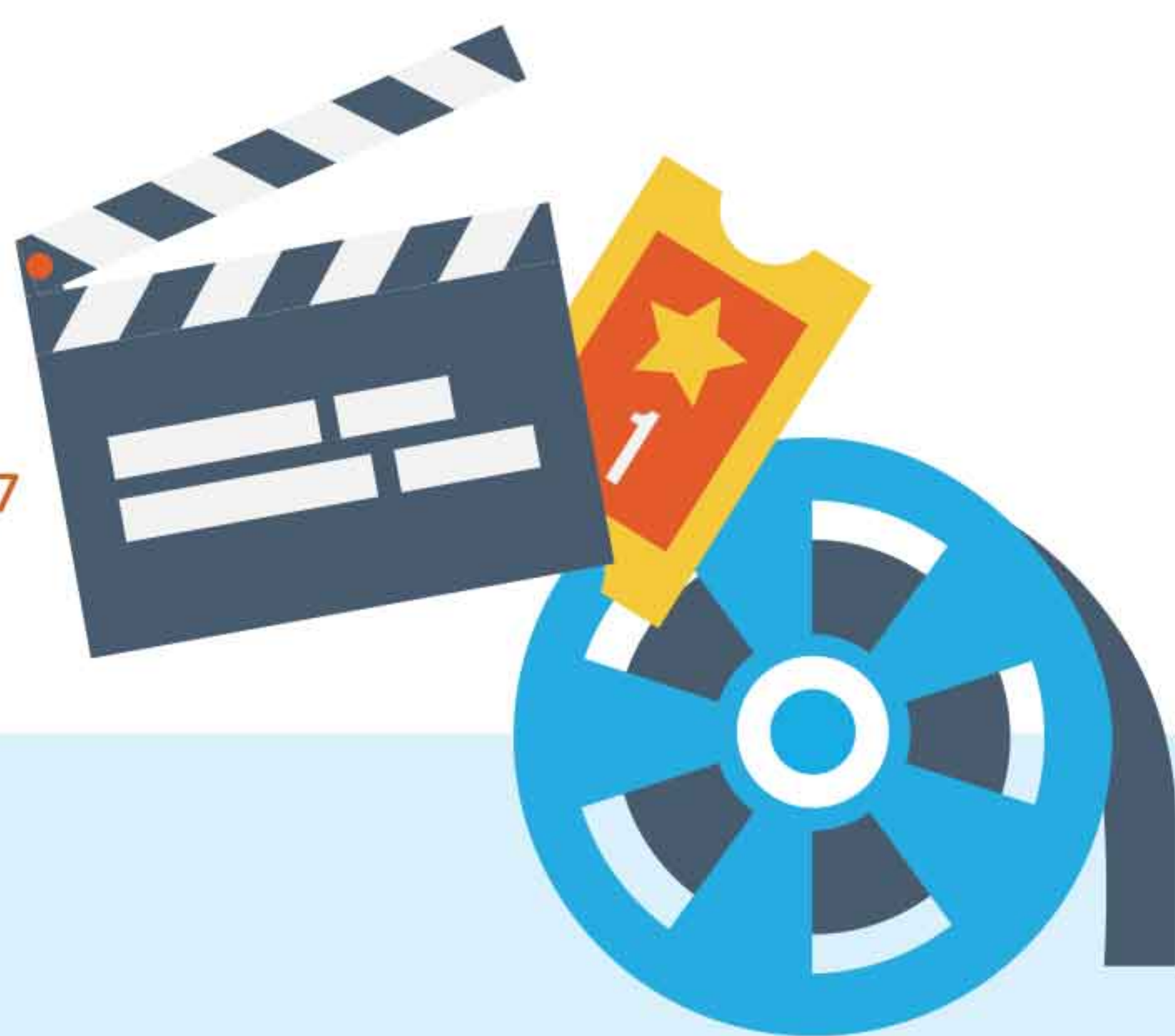
(จำกัด 200 ที่นั่งเท่านั้น)

หมดเขตการร่วมสนุกวันที่ 24 ตุลาคม 2557

และประกาศรายชื่อผู้โชคดีผ่านเว็บไซต์

[www.muangthaiinsurance.com](http://www.muangthaiinsurance.com)

และ SMS แจ้งสิทธิ ในวันที่ 7 พฤศจิกายน 2557



หมายเหตุ:

- คำตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นที่สุด
- บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการร่วมสนุกในกิจกรรมถัดไป กรณีที่สมาชิกจองสิทธิ์ แล้วมิได้เข้าร่วมกิจกรรม

# ยิ้มเที่ยวไทย

## ๗ เขาค้อ อย่างรอนกดูเปลี่ยน



หากทะเลคือความปลอดโปร่ง ภูเขาอย่างเขาค้อก็คือความอบอุ่นที่โอบล้อมเราไว้ ภูเขาสวยๆ อากาศสะอาดๆ เหมาะสำหรับช่วงเวลาปลายฝนต้นหนาวเป็นที่สุด บนเส้นทางสะดวกเพียงสามร้อยกว่ากิโลเมตรจากกรุงเทพฯ ก็พาคุณไปถึงเขาค้อได้อย่างง่ายดายในเวลาเพียงสี่ชั่วโมง



จะเที่ยวเขาค้อทั้งที ขอไปสักการะสถานที่อันเป็นมงคล วัดพระธาตุผาซ่อนแก้ว ซึ่งมีพระเจดีย์ที่งดงามและศักดิ์สิทธิ์มาก เชื่อกันว่ามีพระบรมสารีริกธาตุบรรจุอยู่ จากนั้นไปชมพระตำหนักเขาค้อ อันเป็นสถานที่ทรงงานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อครั้งเสด็จมาทรงเยี่ยมราษฎรและทรงเริ่มโครงการพระราชดำรินี้ บริเวณรอบๆ พระตำหนักจัดเป็นสวนดอกไม้เมืองหนาวที่สะพรั่งงดงาม ไม่นักก็มือนุสรณ์สถานผู้เสียสละ ตั้งโดดเด่นอยู่บนยอดเขาให้เราได้รำลึกถึงวีรชนผู้สร้างสันติสุข และปกป้องเขาค้อเป็นดินแดนประวัติศาสตร์อันยิ่งใหญ่





จากนั้น แวะเวียนไป ภูทับเบิก สัมผัสความหนาวบนยอดเขาสูงสุดของเขาค้อ ชมแปลงกะหล่ำยักษ์ที่ปลูกทั่วหุบเขา และเพลิดเพลินกับทิวทัศน์ไกลสุดสายตา ผสานกับเมฆหมอกที่ลอยอยู่รอบๆ เชื่อว่าความสวยงามที่ไกลแค่เอื้อมสามารถสร้างความตื่นตาตื่นใจให้ผู้มาเยือนยิ่งนัก

มาเขาค้อต้องตื่นเช้า เพื่อชมทะเลหมอก แต่ที่นี่ไม่เหมือนที่ไหน เพราะมาฤดูใดก็ได้เห็นเสมอถ้าอากาศชุ่มชื้นพอเหมาะ อากาศเย็นสะอาดจะผ่านเป็นลมหายใจหอมๆ จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรพลาด โดยเฉพาะจุดชมวิวกว๊านไทรซาย เขาค้อนั้น ว่ากันว่าทะเลหมอกสวยที่สุด เพียงขอให้คุณตื่นเช้ามาเผื่อรอ แต่หากโชคดีที่พักบางแห่งอาจได้เห็นวิวทะเลหมอกเต็มๆ ตา



จุดชมวิบบนเส้นทางเขาค้อมีมากมายหลายแห่ง บางแห่งซ่อนตัวในร้านกาแฟเล็กๆ น่ารัก กาแฟบนนี้มาจากไร่ใกล้ๆ นี้เอง จึงสดใหม่ หอมกรุ่น รสชาติเยี่ยม เมื่อจับกับวิวสวยๆ ยิ่งทำให้ปริมาณออกซิเจนในเลือดของคุณเพิ่มได้สุดๆ แถมชาวบ้านแถวๆ นี้มีอาชีพเป็นเกษตรกรปลูกผักเมืองหนาวปลอดสารพิษกันทั้งนั้น จึงเหมาะแก่การซื้อไปรับประทานเพื่อฟื้นฟูสุขภาพกันได้ในราคาไม่แพง

เมื่อถึงฤดูหนาวคราวนี้อากาศที่เขาค้อก็จะเย็นลงอีก บ่อยครั้งที่เขาค้อมีอุณหภูมิต่ำกว่า 10 องศาเซลเซียส หนาวอย่างนั้นทะเลหมอกจะวอโรผู้มาเยือนให้ไปสัมผัสได้ทุกวัน

ดังนั้น ไม่ต้องรอให้ฤดูเปลี่ยน เพราะเขาค้อรอคุณอยู่ทุกฤดู ตลอดปี

เกร็ดการเดินทางที่สะดวกที่สุด สำหรับการท่องเที่ยวบนเขาค้อคือ การใช้รถยนต์ส่วนตัว ควรเป็นรถยนต์ที่มีกำลังเครื่องยนต์ 1500 ซีซี. ขึ้นไป รถใหญ่หรือรถบัสไม่ควรขึ้น เพราะบางสถานที่เป็นทางสูงชัน



# ยิมใสกายสุข

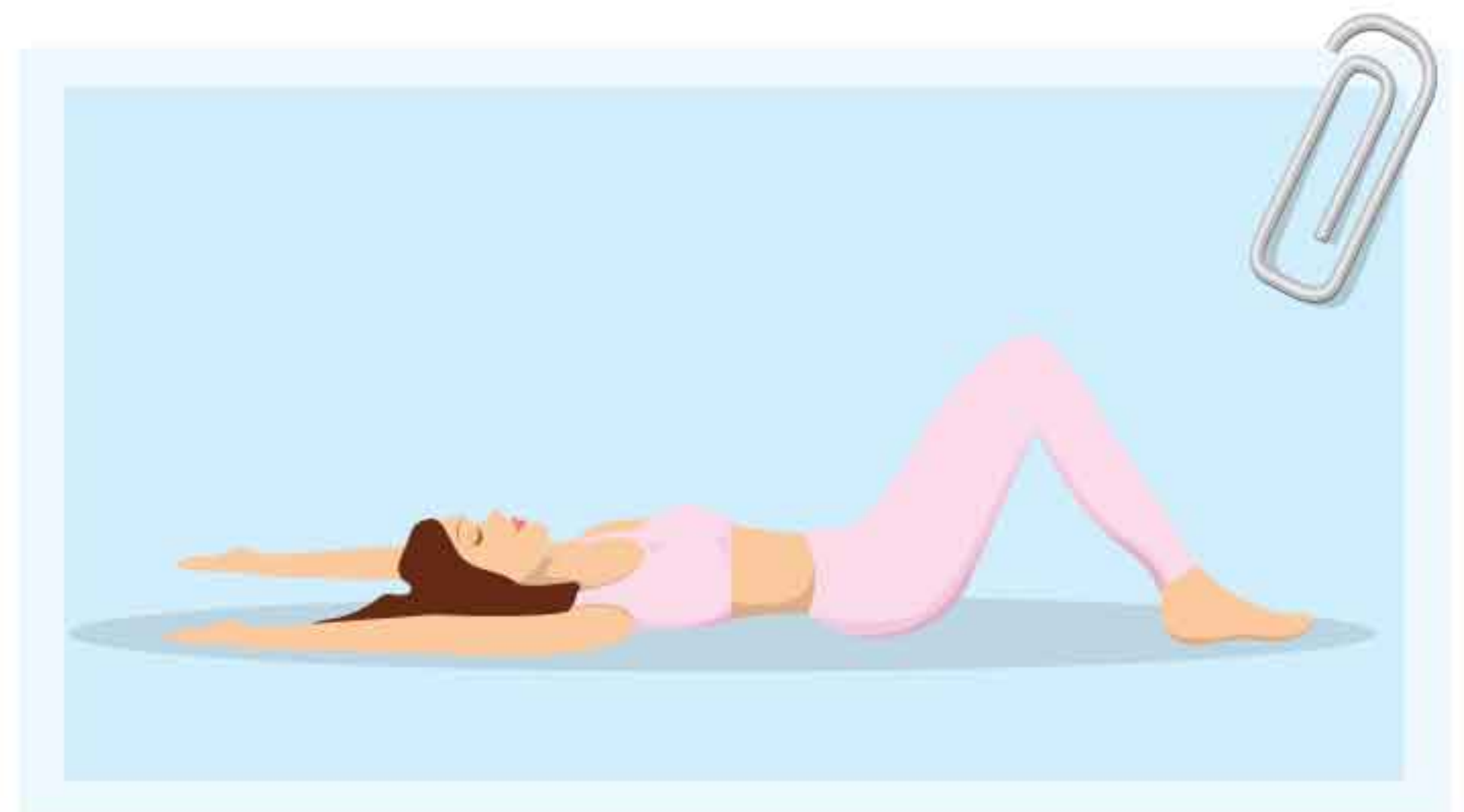
## โยคะคลายเครียด

ความเครียดของคนเราเกิดได้ตลอดเวลา แต่การฝึกโยคะแบบง่ายๆ ทำเองได้สบายๆ อย่างปลอดภัย จะช่วยให้คุณผ่อนคลายสบายจิต ตระเตรียมร่างกายและจิตใจให้แจ่มใส พร้อมทั้งจะลွှ่นกับการงานที่หนักหน่วงได้ต่อไป ด้วยการยืดเส้นสายปรับสมดุลร่างกาย ทำได้ทุกคราที่คุณว่าง ด้วยท่าโยคะง่ายๆ ดังนี้



**1 ท่าชิดหน้าอก** นอนราบไปกับพื้น ยกเข่าทั้งสองข้างขึ้นมาแนบลำตัว กอดเข่าด้วยมือที่ประสานกัน แล้วยกหัวไหล่ กดหน้าผากไปหาเข่า ค้างไว้สักครู่แล้วคลายออก จะช่วยเรื่องระบบในช่องท้องได้

**2 ท่ารับอรุณ** เป็นการยืดเหยียดร่างกาย นอนหงาย อาจงอเข่าเล็กน้อย ยกมือสองข้างแนบด้านข้างศีรษะ แล้วเหยียดนิ้วมือให้สุด หายใจเข้า และออกอย่างนุ่มนวล ผ่อนคลายทำซ้ำๆ ได้หลายครั้ง



**3 ท่าดวงอาทิตย์** นั่งในท่าสบาย หรือจะนั่งขัดสมาธิได้ตามถนัด หงายฝ่ามือปล่อยไว้ข้างตัว หายใจเข้าลึกๆ ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะจนพนมมืออยู่เหนือศีรษะหรือยกขึ้นเฉยๆ ก็ได้ หายใจเข้าออกตามปกติ โดยแอ่นอกและยืดไหล่ตามจังหวะการหายใจ หายใจออกช้าๆ ค่อยๆ คว่าฝ่ามือจนลงมาวางข้างตัวตามเดิมทำซ้ำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ทำให้การหายใจและการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

หากทำได้สม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายได้จริงๆ เครียดเมื่อไร ไปโยคะกัน

แสดงคู่มือเพื่อรับสิทธิ์ที่ True Fitness โดยลูกค้าสามารถรับสิทธิ์ออกกำลังกายดังนี้

- เข้ารับบริการออกกำลังกายและโยคะฟรี 14 วันเป็นจำนวน 2 ท่าน มูลค่า 8,000 บาท
- เข้ารับบริการคลาสโยคะฟรี 2 ชั่วโมง มูลค่า 1,600 บาท (มีเฉพาะสาขาเซน แอท เซ็นทรัลเวิลด์)

พร้อมรับสิทธิ์พิเศษเมื่อทำการสมัครสมาชิก 1 ปี ดังนี้

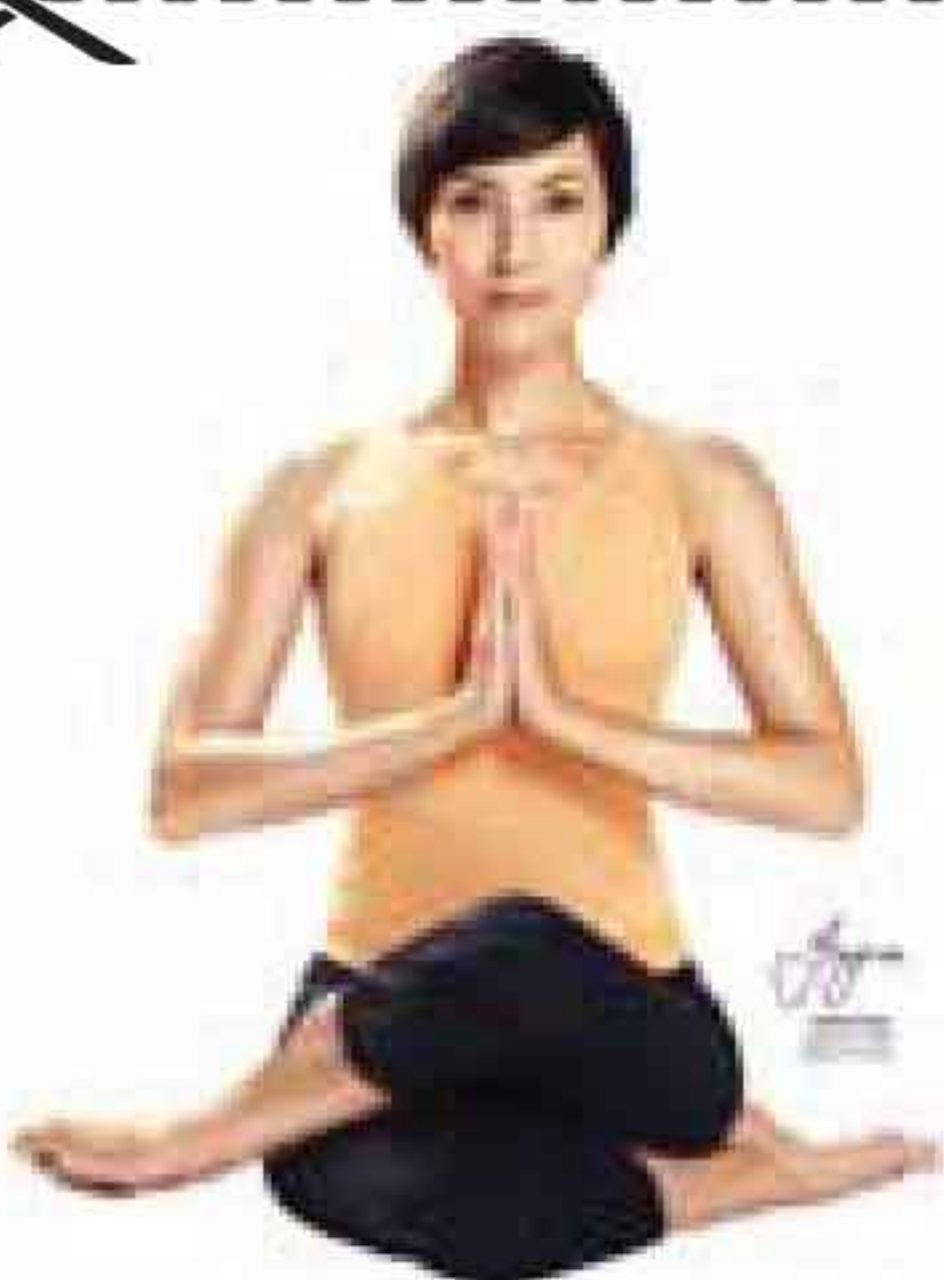
- สิทธิพิเศษสำหรับคอร์ส Kick Boxing จำนวน 1 ครั้งมูลค่า 1,625 บาท
- สิทธิพิเศษสมาชิกฟิตเนสและโยคะ ฟรี 1 เดือน มูลค่า 5,000 บาท

สาขาของ ทู ฟิตเนส ที่เข้าร่วม :

1. สาขาเอ็กเซน ทาวเวอร์ ชั้น 3-4 อาคารเอ็กเซน ทาวเวอร์ ถนนสุขุมวิท โทร. 0 2610 0666
2. สาขาเซน แอท เซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 10 ห้างสรรพสินค้าเซน แอท เซ็นทรัลเวิลด์ ถนนราชดำริ โทร. 0 2610 0999
3. สาขาเอสพลานาด ชั้น 1-3 เอสพลานาด งามวงศ์วาน-แคราย ถนนรัตนาธิเบศร์ โทร. 0 2831 0999

เงื่อนไข :

1. ต้องไม่เคยใช้บริการหรือเป็นสมาชิก true fitness มาก่อน
  2. ผู้เข้ารับบริการต้องอายุ 20 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป
  3. เงื่อนไขเป็นไปตามที่ทูล ฟิตเนสกำหนด
- \*เงื่อนไขที่แจ้งเป็นเงื่อนไขหลักของบริษัท ทั้งนี้มีรายละเอียดในส่วนเงื่อนไขต่างๆ จะต้องไปตามที่บริษัทกำหนดเท่านั้น



# ยิ้มดีมีเอง



## ดอกไม้บอกใจคุณ

ความงามของดอกไม้  
เชื่อไหมว่าบอกความลับเกี่ยวกับตัวเราได้

ชาวยุโรปบางถิ่นเชื่อกันว่า ดอกไม้งามๆ นั้นคือสื่อบอกความลับของตัวตนแท้จริงของคุณ สีสวยๆ ดอกหอมๆ ลักษณะของดอกไม้แต่ละชนิด ล้วนแทนสิ่งที่ดีภายในใจของเรา มาลองดูกันว่า ดอกไม้ชนิดไหนต่อไปนี้ที่คุณชอบมากที่สุด แล้วจะรู้ว่า จริงๆ แล้ว ตัวตนของคุณเป็นอย่างไร

### ดอกกุหลาบ

มีพลังที่เปี่ยมล้น  
ชอบเอาชนะอุปสรรค  
ด้วยความคิดและสติปัญญา



### ดอกทานตะวัน

เป็นคนมีความมุ่งมั่นสูง  
ทะเยอทะยาน  
เห็นอุปสรรคเป็นขนมหวาน

### ดอกเบญจมาศ และคริสแซนทีมัม

มั่นคงและมีรักแท้  
และมองโลกเชิงบวก



### ดอกบัว

เป็นคนเข้าใจและยอมรับความจริง  
ได้ง่าย และไม่สนใจเปลือกนอกมากกว่า  
เนื้อหาสาระ

### ดอกคานธี

สนใจใฝ่รู้ในเรื่องต่างๆ ไม่หยุดนิ่ง  
และสามารถนำความรู้มาปรับใช้ได้ดี



### ดอกดาวเรือง

มีความพยายามสูงมาก  
แต่บางครั้งก็หุนหันเกินไป  
ต้องใจเย็นลงบ้าง

### ดอกเยอบีรา

มีจิตใจที่เข้มแข็ง จนบางทีแข็งกร้าว  
ควรอ่อนโยนลงบ้าง



### ดอกกล้วยไม้

มองอุปสรรคเป็นเรื่องง่าย ๆ  
มีความกล้าหาญที่จะทำสิ่งแปลกใหม่

### ดอกทิวลิป

มักมีความลับ  
ที่ต้องเก็บงำอยู่เสมอ



### ดอกหญ้า

ชอบสถานการณ์ที่ท้าทาย  
ชอบเสี่ยง

# ยิ้มอิ่มท้อง

## คุณเชิญ มังสวิรัตเพื่อสุขภาพ



คงมีบางวันที่คุณๆ อยากจะรับประทานอาหารเช้าเพื่อสุขภาพแบบไร้เนื้อสัตว์ อยากจะออกกำลังกายแล้วรับประทานอาหารเบาๆ สบายท้อง สบายใจ และส่งผลดีต่อสุขภาพ



ร้าน “คุณเชิญ” ดำเนินร้านอาหารมังสวิรัตหน้าตาดี และสะอาด ร้านแรกเริ่มจากจังหวัดเชียงใหม่ และขยายสาขาให้อิ่มอร่อยกันที่กรุงเทพฯ เช่น เอกมัย งามวงศ์วาน กาญจนภิเษก และสาขาน้องใหม่ในเซ็นทรัล แอมบาสซี โซนอิทไทย ทุกเมนูของที่นี่เป็นมังสวิรัต 100% สำหรับคุณที่ไม่ถนัดอาหารแนวนี้ อยากให้ลองแวะมาชิม รับรองว่าอร่อยจนลืมไปเลยว่าเป็นอาหารมังสวิรัต



สำหรับสาขางามวงศ์วาน มีจัดบุฟเฟต์มื้อกลางวัน ทั้ง สลัดบาร์ ที่มีผักสดสะอาด ปลอดภัย พิษ และส่วนอาหารขึ้นชื่อได้แก่ ยำส้มโอ ปอเปี๊ยะสด ขนมจีนและผักสด และที่พลาดไม่ได้คือ ข้าวซอย อาหารล้านนาที่รสชาตินุ่มนวลหอมกะทิมากๆ ไม่แพ้ข้าวซอยทั่วไป ส่วนเครื่องดื่มมีน้ำสมุนไพรให้เลือกมากมาย อาทิ กระเจี๊ยบ ตะไคร้ ทั้งนี้ทางร้านได้คำนึงถึงผู้ที่มีความกังวลในเรื่องระดับน้ำตาล จึงได้แยกน้ำเชื่อมไว้ให้เติมตามชอบใจอีกด้วย

วันหยุดที่อยากละจากเนื้อสัตว์ชั่วคราว (หรือตลอดไป) ก็ลองมาร้านคุณเชิญ แล้วชิมอาหารมังสวิรัตรสชาติเยี่ยมที่ติดต่อสุขภาพกาย และใจกันนะคะ



### พิเศษ

เพียงตัดคูปองส่วนนี้มาแสดงที่ร้าน คุณเชิญ สาขา สุขุมวิท 42

### รับ ซีซาร์สลัด **ฟรี**

เมื่อรับประทานอาหารเช้าครบ 300 บาท ตั้งแต่วันที่ - ธันวาคม 2557



# ส่งยิ้มให้กัน

## พิเศษ สำหรับสมาชิก

กรอกข้อมูลด้านล่างแล้วส่งกลับ  
ลุ้นรับกระตักน้ำ ร้อน-เย็น

คอลัมน์ที่ชอบ.....

คอลัมน์ที่อยากให้เพิ่ม .....

ระดับความพึงพอใจต่อนิตยสารบัญชีเต็มสุข  
(1 หมายถึง ไม่พึงพอใจ และ 5 หมายถึง พึงพอใจมาก)



จากที่ท่านได้อ่านนิตยสารบัญชีเต็มสุข ท่านมีแนวโน้มที่จะแนะนำเพื่อนหรือคนรู้จักมาใช้บริการ  
กับบริษัทเมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) หรือไม่ (กรุณาวางกลมลงในช่องคะแนนด้านล่าง)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ไม่แนะนำแน่นอน

แนะนำแน่นอน

เพราะเหตุใด.....

### กิจกรรมที่ชอบ

- ท่องเที่ยว
- ช้อปปิ้ง
- เข้าวัด
- กิจกรรมอาสา
- กีฬา
- ดูคอนเสิร์ต
- อื่นๆ .....

### งานอดิเรกที่ชอบ

- อ่านหนังสือ
- ดูหนัง
- ทำอาหาร
- อื่นๆ .....

ชื่อ.....นามสกุล.....  ชาย  หญิง อายุ..... ปี

ที่อยู่ .....

โทรศัพท์มือถือ.....อีเมล.....

กรมธรรม์เลขที่.....

## พิเศษสำหรับสมาชิก

เพียงท่านกรอกข้อมูล  
แล้วส่งกลับมาที่บริษัทฯ  
ภายใน 30 พฤศจิกายน 2557

ผู้โชคดี 100 ท่าน  
รับไปเลย กระติกน้ำ ร้อน-เย็น

ประกาศรายชื่อผู้โชคดีผ่าน  
[www.muangthaiinsurance.com](http://www.muangthaiinsurance.com)  
ในวันที่ 12 ธันวาคม 2557



**เมืองไทยประกันภัย**  
MUANG THAI INSURANCE

บริการธุรกิจตอบรับ

ใบอนุญาต เลขที่ ปน. (น) 3713 ปณจ. ลาดพร้าว  
ถ้าฝากส่งในประเทศไม่ต้องฉีกตราไปรษณียากร



บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน)  
252 ถ.รัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310  
(โครงการบริหารความสัมพันธ์ลูกค้า)



# กระดานส่งยิ้ม



## ส่งใจเชียร์บอลหญิงไทยไปบอลโลก

ครั้งแรกของวงการลูกหนังไทย กับการจารึกประวัติศาสตร์หน้าใหม่ “ฟุตบอลหญิงไทยไปบอลโลก” ขอเชิญคนไทยร่วมส่งกำลังใจให้ “มาดามแป้ง” นางนวลพรรณ ล่ำซำ ผู้จัดการทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทย พร้อมทัพนักกีฬาฟุตบอลหญิง ในการแข่งขัน FIFA Women’s World Cup 2015 ที่ประเทศแคนาดา



## เคล็ดลับความสวยกับชีเซโต้

เมืองไทยประกันภัย พาลูกค้า ร่วมกิจกรรม Work Shop การดูแลและบำรุงผิวสวย และเทคนิคแต่งหน้าคอลเลคชั่นล่าสุด จากผู้เชี่ยวชาญความงาม ชีเซโต้ แแบรนด์เครื่องสำอางชั้นนำ เมื่อวันที่ 27 สิงหาคมที่ผ่านมา งานนี้ นอกจากถูกใจสาวๆ แล้ว ยังมีของแจกฟรีติดไม้ติดมือกลับบ้านอีกด้วย



แล้วพบกันในงานกิจกรรมถัดไปนะคะ

# เมืองไทย ยึดได้... เมื่อรถเสีย

มากกว่าการประกันภัย  
อุ่นใจทุกเส้นทาง

เมืองไทย  
ประกันภัย  
MUANG THAI INSURANCE



“รถสตาร์ทไม่ติด... แบทหมด...  
น้ำมันก็หมด... เปิดรถไม่ได้...”

ต่อให้ปัญหามากกว่านี้  
เมืองไทยประกันภัย... ช่วยให้คุณหมดกังวลได้

**โทร. 0 2206 5444**

ให้ปัญหาเรื่องรถ... กลายเป็นเรื่องเล็ก

เริ่มให้บริการตั้งแต่  
วันที่ 1 กันยายน 2557 เป็นต้นไป

เมืองไทยประกันภัยมอบสิทธิพิเศษ และบริการเสริมสำหรับลูกค้าคนพิเศษ ด้วยบริการช่วยเหลือรถเสียฉุกเฉิน ครอบคลุมทุกจังหวัดทุกเส้นทางบนท้องถนน ทั่วประเทศไทย รวมถึงบ้านพักอาศัยของท่าน ตลอด 24 ชั่วโมง

## สิทธิพิเศษที่ได้รับ

- ✓ ฟรี... บริการช่วยเหลือรถเสียฉุกเฉิน 24 ชั่วโมง ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- ✓ ฟรี... บริการยก/ลากรถ ระยะทางไม่เกิน 30 กิโลเมตร ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- ✓ ฟรี... บริการให้คำปรึกษาทางด้านเทคนิคตลอด 24 ชั่วโมง กรณีรถเสีย ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- ✓ ฟรี... นำกุญแจสำรองมาที่เกิดเหตุ ระยะทางไม่เกิน 30 กิโลเมตร ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- ✓ ฟรี... จัดหาช่างกุญแจที่มีความชำนาญเพื่อเปิดรถ ครั้งละไม่เกิน 1,500 บาท ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- ✓ ฟรี... บริการเติมน้ำมัน กรณีน้ำมันหมดฉุกเฉิน ให้ 10 ลิตรต่อปี ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- ✓ ฟรี... บริการโรงแรมที่พัก หรือรถเช่า กรณีรถเสียห่างจากที่พักเกิน 100 กิโลเมตร วงเงินไม่เกินวันละ 1,500 บาท สูงสุด 2 วัน จำนวน 1 ครั้งต่อปี

เฉพาะรถเก๋ง รถกระบะ รถตู้ ที่ใช้ส่วนบุคคลหรือใช้เพื่อการพาณิชย์ ไม่รวมรถรับจ้างหรือให้เช่า

บริการเสริมพิเศษ (ประสานงาน) • บริการเลขส่วนตัว • การให้บริการความช่วยเหลือฉุกเฉินภายในบ้าน  
หมายเหตุ:

- ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไขก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง
- บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง หรือยกเลิกการให้บริการโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน)

252 ถนนรัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กทม. 10310

โทรศัพท์: 0 2665 4000, 0 2290 3333 • โทรสาร: 0 2665 4166, 0 2274 9511, 0 2276 2033

www.muangthaiinsurance.com

เมืองไทย  
ประกันภัย  
MUANG THAI INSURANCE

CallCenter  
**1484**  
เมืองไทยประกันภัย