

# ปันยิ้ม เต็มสุข



รางวัล  
แห่งความภาคภูมิใจ  
Thailand ICT  
Excellence  
Awards 2015

10 เรื่อง...ทำ ไม่ทำ  
เสริมดวงให้รุ่ง 'ตรุษจีน'

เที่ยวหวาน  
LIFESTYLE FARM ที่



'ก๊วงการาง'  
อู่ซ่อมสีระดับพรีเมียม

Love is Sweet  
เทคนิคกินหวาน  
แบบไม่ทำลายสุขภาพ

MuangThai Claim Di

## เปิดรอยยิ้ม

“ซินเจียยู่อี่... ซินนี้ฮวดไช้” สวัสดีปีใหม่ในเทศกาลตรุษจีนทุกท่านค่ะ บั้นยิ้มเต็มสุขกลับมาพบกับทุกท่านอีกครั้งพร้อมความพิเศษ กับรูปเล่มใหม่ อัดแน่นด้วยเนื้อหาที่จะมาเพิ่มรอยยิ้มให้กับทุกท่าน พร้อมทั้งเรื่องราวที่น่าสนใจอีกมากมาย

ปีที่ผ่านมานับเป็นปีแห่งการเติบโต และความตั้งใจในการให้บริการของเรา เห็นได้จากอัตราการเติบโตในระดับสิบกว่าเปอร์เซ็นต์ และรางวัลแห่งความภาคภูมิใจมากมาย ซึ่งแรงผลักดันที่สำคัญที่ทำให้เรามาถึงจุดนี้ได้ นั่นก็คือความไว้วางใจจากลูกค้าทุกท่านที่สนับสนุนเราเสมอมา เราพร้อมที่จะพัฒนาผลิตภัณฑ์ และปรับปรุงทุกบริการให้ดีขึ้นเรื่อยๆ เพื่อรองรับทุกไลฟ์สไตล์ให้เต็มไปด้วยรอยยิ้ม

บริการหนึ่งที่เรานำเสนอคือ แอปพลิเคชัน Muangthai Claim Di บริการเคลมรูปแบบใหม่ผ่านโทรศัพท์มือถือ ที่จะคอยดูแลช่วยเหลือฉุกเฉินตลอด 24 ชั่วโมง ซึ่งที่ผ่านมาเมื่อลูกค้าดาวน์โหลดใช้งานแล้ว จะมีความประทับใจในความสะดวกรวดเร็วในการใช้บริการต่างๆ เราจึงอยากเชิญคุณมาดาวน์โหลดให้เราเป็นเพื่อนคุณตลอดการเดินทาง

นอกจากการมุ่งพัฒนาบริการ อีกหนึ่งสิ่งสำคัญคือการคืนความสุขให้ลูกค้าทุกท่าน ที่ผ่านมา เรามีกิจกรรมมากมาย หลากหลายรูปแบบ มามอบให้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเราได้นำภาพกิจกรรมบางส่วนมาให้ชมกันในคอลัมน์กระดานส่งยิ้มฉบับนี้ด้วยค่ะ และเพื่อที่จะไม่พลาดการร่วมกิจกรรมดีๆ กับเรา หากลูกค้าท่านใดเปลี่ยนหมายเลขโทรศัพท์ อีเมล หรือที่อยู่ในการจัดส่งเอกสาร อย่าลืมแจ้งกลับมาที่บริษัทฯ นะคะ

เรายังมีเนื้อหาที่มีสาระ และความบันเทิงมาฝากเช่นเคย เชิญท่านติดตามอ่านได้เลย

พบกันในฉบับหน้านะคะ  
นวลพรรณ ล่ำซำ





สารบัญ

ปันยิ้ม  
เต็มสุข

หน้า 4 ยิ้มจากใจ  
หน้า 5 ยิ้มดีมีเอง  
หน้า 6 ยิ้มเที่ยวไทย  
หน้า 10 ยิ้มแบ่งปัน

หน้า 11 ยิ้มใส่กายสุข  
หน้า 12 ยิ้มอัปเดต  
หน้า 13 เรื่องยิ้มๆ หยิบมาแชร์  
หน้า 14 ยิ้มเพื่อเธอ

หน้า 15 ยิ้มอ่อน  
หน้า 16 กระดานส่งยิ้ม  
หน้า 17 ส่งยิ้มให้กัน  
หน้า 19 ยิ้มอ้อมกอด

# รางวัลแห่งความภาคภูมิใจ



## รางวัล Thailand ICT Excellence Awards 2015

บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัล Thailand ICT Excellence Awards 2015 ประเภทโครงการพัฒนากระบวนการหลักภายใน (Core Process Improvement) จากสมาคมจัดการธุรกิจแห่งประเทศไทย (TMA) โดยมีหน่วยงานที่ส่งเข้าประกวดทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและองค์กรไม่แสวงผลกำไร รวมทั้งสิ้น 77 โครงการ ซึ่งเมืองไทยประกันภัย เป็นบริษัทประกันวินาศภัยเพียงบริษัทเดียวที่ได้รับรางวัลนี้



## ได้รับการจัดอันดับให้เป็น The Company Best One

จาก The Research 2015 Thailand's Most Admired Company โดย Monograph

บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) ได้รับการจัดอันดับให้เป็น The Company Best One ในหมวดประกันภัย โดยมีจุดเด่นในเรื่อง การสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ๆ (Innovation) ความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) ภาพลักษณ์องค์กร (Image) และภาพลักษณ์ผู้บริหาร (Management)



## รางวัล บริษัทประกันวินาศภัยที่มีการบริหารงานดีเด่น อันดับ 3 ประจำปี 2557

บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัล บริษัทประกันวินาศภัยที่มีการบริหารงานดีเด่น อันดับ 3 ประจำปี 2557 จากสำนักงานคณะกรรมการกำกับและส่งเสริมการประกอบธุรกิจประกันภัย (คปภ.) โดยได้รับเกียรติจาก นายอภิศักดิ์ ตันติวรวงศ์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลังเป็นผู้มอบรางวัล ณ ศูนย์ประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



## รางวัลองค์กรสนับสนุนงานคนพิการดีเด่น

คุณนวลพรรณ ล่ำซำ กรรมการผู้จัดการและประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) เข้ารับรางวัลองค์กรภาคเอกชนที่สนับสนุนงานด้านคนพิการดีเด่นประจำปี 2558 จากพลตำรวจเอก อุดุ้ย แสงสิงแก้ว รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในงานวันคนพิการสากล ประจำปี 2558 (3 ธันวาคม 2558) โดยบริษัทฯ เคยได้รับรางวัลดังกล่าวในปี 2556



# 10 เรื่อง...ทำ ไม่ทำ เสริมดวงให้รุ่ง 'ตรุษจีน'

มาถึงเทศกาลตรุษจีน ซึ่งเป็นเทศกาลที่สำคัญของปี โดยเฉพาะชาวไทยเชื้อสายจีนเท่านั้น แต่ยังเป็นโอกาสในการเริ่มต้นสิ่งดีๆ สำหรับทุกคน โดยเฉพาะผู้ที่มีความเชื่อ และต้องการส่งเสริมชีวิตในด้านความสุข โชค และทรัพย์ มาลองดูกันดีกว่าคะ ว่ามีอะไรที่ควรทำ หรือไม่ควรทำกันบ้าง

## ✘ อย่ากดวงรุ่ง ต้องไม่ทำ

1. **เสีียงการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีดำและขาว** เพราะเป็นสีไล่ตอนไว้ทุกข์ ให้เลือกเสื้อผ้าสีสว่าง สดใส หรือสีแดงที่เชื่อว่าช่วยขับไล่สิ่งไม่ดี
2. **งดทำความสะอาดบ้าน** เพราะเชื่อว่าจะเป็นการปิดกวาดโชคดีออกไปจากบ้าน และนำสิ่งไม่ดีเข้ามาแทน
3. **ไม่ใช้ของมีคม** เพราะเป็นอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับตัด หั่นออกจากกัน จึงมีความหมายถึงการตัดโชคลาภที่จะเข้ามา
4. **งดคำหยาบ และพูดแต่สิ่งที่ดีๆ เท่านั้น** จึงจะถือว่าเป็นการเริ่มต้นปีใหม่ที่ดี
5. **การทำงตงแตกถือเป็นสิ่งไม่ดี** เพราะฉะนั้นให้ระมัดระวัง และมีสติโดยเฉพาะการหยิบสิ่งของที่เสี่ยงต่อการตกแตกได้ง่าย
6. **ห้ามให้ยืมเงิน** มีความเชื่อว่าหากให้ใครยืมเงินก็จะต้องถูกยืมไปตลอดปี รวมถึงหากติดหนี้ใครอยู่ให้ใช้คืนให้หมดอย่าให้ติดค้าง



## ✔ เสริมดวงให้รุ่ง ทำแบบนี้ดีกว่า

7. **กินเจ มือแรกของวัน** ถือเป็นการเริ่มต้นที่ดีของปี จึงเหมือนเป็นธรรมเนียมที่ทำต่อๆ กันมา เป็นการลดการฆ่าสัตว์ตัดชีวิต และดีต่อสุขภาพด้วย
8. **กินเกี้ยว** ธรรมเนียมการกินเกี้ยวนี้เกิดจากความเชื่อที่ว่ารูปร่างและสีของเกี้ยวเป็นสัญลักษณ์ของเงิน ความมั่งมี จึงให้ถือว่าเป็นอาหารมงคล ที่ครอบครัวชาวจีนจะรวมญาติกัน เพื่อรับประทานเกี้ยวในวันชาจิบ หรือวันสุดท้ายก่อนขึ้นปีใหม่นั้นเอง
9. **ตุ้ยเลี้ยง** คือ คำอวยพรที่เขียนด้วยหมึกสีทองหรือสีแดงบนกระดาษสีแดง ซึ่งจะเป็นตัวอักษร 7 ตัวที่เขียนคำกลอนต่างๆ เช่น ทำมาค้าขึ้น มั่งมีศรีสุข นิยมติดไว้ 2 ข้างของประตูบ้าน และตรงกลางทางเข้าของบ้าน ให้ติดตุ้ยเลี้ยงที่เขียนคำว่า 'ซุก ยิบ เฟ่ง อัน' หมายถึงเข้าออกอย่างปลอดภัยค่ะ
10. **ไหว้เทพผู้ใหญ่ด้วยส้มสีทอง** เป็นธรรมเนียมที่ต้องไปไหว้ขอพรญาติผู้ใหญ่ในวันแรกของปี และนำส้มไปมอบให้ เนื่องจากส้มในภาษาจีนแต่จิวออกเสียงว่ากา ซึ่งพ้องเสียงกับคำว่าทอง โดยผู้ไหว้จะมอบส้มจำนวน 4 ผลที่ห่อด้วยผ้าเช็ดหน้าของผู้ชาย และผู้ใหญ่จะเตรียมสมอจีน และเมล็ดแตงโมย้อมสีแดงไว้ต้อนรับพร้อมกับมอบส้มตอบแทนกลับไปให้ 2 ผล

นอกจากนี้แล้ว ควรทำพิธีรับ ไร่สิ่งเอี้ยะ ซึ่งเป็นเทพเจ้าแห่งโชคลาภ ควรทำช่วงเที่ยงคืนของวันชาจิบหรือวันสุดท้ายของปีตามปฏิทินจีน รวมถึงไหว้เทพเจ้าเพื่อเสริมดวงตามของแต่ละปีนักษัตรด้วยนั่นเอง

เที่ยวสวนครัว  
LIFESTYLE FARM ที่





**🍈 เที่ยวหวาน Lifestyle Farm ที่ Coro Field**

อากาศสบายๆ ในเดือนกุมภาพันธ์แบบนี้ จะมีอะไรดีกว่าได้ ออกไปท่องเที่ยวบ้าง โดยเฉพาะคู่รักหรือครอบครัวที่ถือโอกาส เดือนแห่งความรักไปใช้เวลาอยู่ด้วยกัน แต่จะให้ไปจังหวัดไกลๆ ก็คงจะเดินทางลำบากเพราะมีวันหยุดไม่ทุกวัน วันนี้ ยิ้มเที่ยวไทย จะพาไปเที่ยวใกล้ๆ กับสถานที่ที่นอกจากจะได้พักผ่อนอย่าง มีความสุขแล้ว ยังได้ไต่เต้าจากการท่องเที่ยวแนวใหม่ในบ้านเรา ที่เรียกว่า Lifestyle Farm กันอีกด้วย

Coro Field เป็นฟาร์มเมลอน ในจังหวัดราชบุรี พอพูดถึงเมลอน แล้วหลายคนก็นึกถึงรสชาติที่หอม หวาน และเย็น โดยเฉพาะเมลอน ที่มาจากประเทศเมืองหนาวอย่างญี่ปุ่น ที่นิยมรับประทานเมลอน Coro Field เป็นการท่องเที่ยวเชิงเกษตร ที่มีแนวคิดให้ออกมาเป็น สไตล์ญี่ปุ่น นอกจากจะได้เรียนรู้วิถีของฟาร์ม การเพาะปลูก จนถึง การนำพืชผลมาทำเป็นผลิตภัณฑ์แล้ว ยังมีกิจกรรมที่น่าสนใจในเชิงไลฟ์สไตล์ให้กับนักท่องเที่ยวได้เต็มอิ่มกับบรรยากาศการใช้ชีวิตที่ช้าลง ใกล้ชิดกับธรรมชาติ และกลับไปพร้อมกับความสดชื่น ซึ่งเป็นที่มาของชื่อ Coro Field หรือโคโรฟิลด์ ที่ทำให้รู้สึกสดชื่นและมีชีวิตชีวา มาดูกันดีกว่าค่ะว่า มีกิจกรรมอะไรบ้างนะ เมื่อมาเที่ยวที่นี่

**🍈 เที่ยวแบบเกษตรสมัยใหม่ สองฟาร์ม เมลอนญี่ปุ่น และ ราชามะเขือเทศ**

สำหรับคนที่สนใจการท่องเที่ยวเชิงเกษตร การเที่ยวฟาร์มที่นี่ จะเพลิดเพลินอย่างมากจากความรู้ และสำหรับคนที่ชื่นชอบบรรยากาศ ธรรมชาติ ถ้าयरูปสวยๆ ในบริเวณฟาร์มจนเพลินเช่นเดียวกัน เราจะได้รู้จักกับโหมี เมลอน เมลอนสายพันธุ์ฮอกไกโด ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีเปลือกสีเหลืองทอง เนื้อสีเขียว มีความหอมและหวานกรอบเป็นพิเศษ หรือพืชผักอื่นๆ อย่างมะเขือเทศพันธุ์ดีจากเนเธอร์แลนด์ ที่นี่ยังมี กรีนเฮาส์ขนาดใหญ่ ที่เรียกว่า Coco House ซึ่งเป็นกรีนเฮาส์ที่ออกแบบ ด้วยเทคโนโลยีที่ทันสมัยที่สุดของไทย มีเวิร์กชอปให้ความรู้ บรรยาย เทคนิคการเพาะปลูกที่มีความสนุก โดยนิทรรศการจะเปลี่ยนไปตาม ฤดูกาล



# ยิ้มเที่ยวไทย







จาก Coco House ก็มาถึงส่วนที่ทำให้ทุกคนสามารถทำกิจกรรมสนุก ๆ ปลูกผัก และเก็บผักด้วยตัวเอง ในโซนที่แบ่งไว้ให้ เป็น Grow Zone เป็นการปลูกและดูแลเบื้องต้น ความพิเศษอยู่ที่ผักที่คุณปลูกเป็นการปลูกจริง และเมื่อโตขึ้นก็จะนำไปเป็นเมนูสุขภาพของที่นี่ แล้วยังพิเศษขึ้นไปอีกเพราะอีกโซนชื่อ Harvest Zone เป็นส่วนที่พืชพรรณเติบโตพร้อมให้เก็บเกี่ยว ซึ่งไม่ใช่แค่ได้ประสบการณ์เก็บเกี่ยว ยังสามารถเอากลับบ้านไปได้เลย เรียกว่ารักลูกไหน ชอบลูกไหนก็เด็ดชิม หรือพกกลับบ้านไปทานได้เลยค่ะ

สำหรับการเที่ยวที่โคโรฟิลด์ แนะนำให้เผื่อเวลาไว้ซักหน่อย เพราะนอกจากจะได้สัมผัสกับวิถีการทำฟาร์มแบบ Slow life ด้วยกิจกรรมหลายอย่าง โซนท้ายสุดที่ห้ามพลาดคือ Coro Me ซึ่งแบ่งกิจกรรมไว้ถึง 3 อย่าง คือ เลือกต้นไม้กลับบ้านไปปลูก หรือออกแบบตกแต่งต้นไม้เล็กๆ ด้วยตัวเอง อาจจะมอบเป็นของขวัญให้คนที่ไปด้วย หรือไปกันแบบครอบครัวก็ได้ดูความคิดสร้างสรรค์ของลูก ๆ ด้วย และสุดท้ายเป็นส่วนของที่ระลึกที่ไม่ใช่แค่ซื้อแล้วใส่ห่อกลับบ้านค่ะ แต่จะมีการสอนวิธีทอสโตร์ญี่ปุ่น ที่จะทอเองตามใจเดียว หรือให้พนักงานทอให้ก็ได้ ก็จะได้ของขวัญน่ารัก ๆ ที่ไม่เหมือนใครในวันวาเลนไทน์แล้ว

### 🍓 พักเหนื่อยด้วยของอร่อยจากฟาร์ม สดชื่นได้สุขภาพ

เรียกได้ว่า มาที่นี่ที่เดียวก็ได้ครบรสสำหรับการพักผ่อนใกล้ ๆ ในระยะเวลาเดินทางไม่กี่ชั่วโมง ได้เที่ยว พร้อมทำกิจกรรมได้ความรู้ แถมยังได้รับประทานของอร่อย เพราะที่มีคาเฟ่ที่ตกแต่งเรียบง่าย พร้อมเสิร์ฟเมนู Japanese fusion ที่นำวัตถุดิบจากฟาร์มมาทำขนมแนะนำสลัดผักผักกรอบ ๆ กับน้ำสลัดจ๋า ๆ มันม่วงญี่ปุ่นทอดทานกับดิปปิงซอส หรือของหวานอย่างบราวนี่ หรือแค่เครื่องดื่มอย่างเมลอนครีม สักแก้วก็สดชื่นมากๆ หากถูกใจรสชาติ ก่อนกลับสามารถซื้อของฝากเป็นเมลอน มะเขือเทศ หรือผักผลไม้อื่นๆ สด ซึ่งมีส่วนที่รับมาจากเกษตรกรโดยตรง รวมถึงผลิตภัณฑ์แปรรูปอย่างแยม น้ำสลัด ได้อีกด้วย

🕒 Coro field เปิดให้ชมทุกวัน วันธรรมดาจะเปิดเก้าโมง - หกโมงเย็น ส่วนเสาร์อาทิตย์จะเปิดสามทุ่ม ซึ่งขับรถจากกรุงเทพฯ ไม่ถึงสามชั่วโมงเท่านั้นเอง ถ้าหากว่าวันวาเลนไทน์นี้ไม่ได้ไปไหน ที่นี่ก็ถือเป็นสถานที่เที่ยวที่ได้ทั้งชม ช้อป ทำเวิร์กชอป ชมธรรมชาติ ถือว่าได้ใช้เวลากับคนที่รักได้อย่างแฮปปี้ เต็มที่กันเลยค่า






# ทำความรู้จักงานซ่อมสีระดับพรีเมียม ที่ 'กังวานการาจ'

**ตั้งแต่** ต้นปีมีวันหยุดยาวติดๆ กันหลายวัน หลายคนที่ยังรถท่องเที่ยวไปไกลๆ เรียกได้ว่าใช้รถสมบุกสมบันมาก สีหรือทั้งสภาพเครื่องยนต์หรือมีรอยขีดข่วนที่อาจเดี๋ยวนั้นไม่รู้ตัว แบบนี้ถึงครานำรถยนต์คู่ใจเข้าอู่เพื่อตรวจเช็คสภาพรถยนต์ประจำปีกันแล้วละคะ แล้วถ้าใครกำลังกังวลกับการเลือกอู่ซ่อมอยู่ล่ะก็ ยิ้มแบ่งปันขอทำหน้าที่แนะนำอีกหนึ่งอู่รถยนต์ ที่การันตีผลงานและบริการได้มาบอกกันคะ



**กังวานการาจ** เป็นหนึ่งในกลุ่มบริษัท กังวานกรุ๊ป ทำธุรกิจดูแลซ่อมแซมบำรุงรถยนต์และงานประกันภัยแบบครบวงจรมากกว่า 35 ปี ด้วยประสบการณ์อันยาวนานทำให้มีลูกค้ามาใช้บริการอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะงานทำสีรถยนต์ ที่ได้นำเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ มาดูกันดีกว่าว่าที่นี่มีความน่าสนใจอย่างไรบ้าง

- 
**การผสมสีด้วยระบบ Computer**  
 เมื่อรวมกับทักษะและความชำนาญของช่าง ทำให้ได้สีที่แม่นยำตรงความต้องการ
- 
**การผสมสีด้วยระบบ 2K (Two Komponente) หรือ สีแห้งช้า** ทำให้การเซ็ดตัวของสีเป็นไปด้วยดี นอกจากนี้ การใช้สีคุณภาพสูง ทำให้งานสีที่ออกมานั้นใกล้เคียงกับโรงงานประกอบมาก
- 
**ที่นี่มีห้อง พ่น อสี ที่เรียกว่าระบบ Down Draft**  
 เป็นการอัดอากาศจากด้านบนสู่ด้านล่าง ไม่ให้สีฟุ้งกระจาย กันละอองฝุ่น รวมถึงมีเครื่องดึงตัวถังที่มีหน่วยวัดละเอียด ทำให้การซ่อมตัวถังได้คุณภาพเหมือนมาจากโรงงานประกอบ

นอกจากทางด้านเทคนิคแล้ว ที่นี่ยังมีจุดเด่นด้านบริการ ทั้งการรับประกันด้านราคา รวมถึงการอำนวยความสะดวกให้แก่ลูกค้า ทั้งการบริการงานซ่อมที่รวดเร็วด้วยช่องทางเร่งด่วน พร้อมรับรถภายใน 3 วัน และรับประกันงานซ่อมให้ 1 ปี กังวานการาจยังเน้นการบริการแบบครบวงจร โดยมีบริการเสริมอื่นๆ ทั้งงานรับประกัน สอบถามเบี้ยประกันภัย งานบริการขัด-เคลือบสี (Car Spa) ให้คำปรึกษาด้านเทคนิคและการดูแลรักษารถยนต์

ด้วยคุณภาพและการบริการที่ดี กังวานการาจจึงเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกที่ดีสำหรับการดูแลรถยนต์คู่ใจให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ

**กังวานการาจ**  
 สำนักงานใหญ่: 9/87 ซอย 20 ถนนพระราม 2 แขวงบางมด เขตจอมทอง กรุงเทพฯ 10150  
 โทร : 0-2877-0493, 0-2877-0494

# Love is Sweet

## เทคนิคกินหวานแบบไม่ทำลายสุขภาพ

ในบรรยากาศเดือนแห่งความรัก หลายๆ ท่านคงได้รับของขวัญกิ่งดอกไม้สวยๆ ขนมหวานๆ กันนะคะ ว่ากันว่าของหวานทำให้เราอารมณ์ดี ยิ่งกับสาวๆ แล้วนะ การได้ทานขนมหวานๆ หอมๆ ยิ่งเติมความสุข เติมรอยยิ้ม ได้สุดฟินเลยทีเดียว แต่ผลจากการทานหวานแล้วดันมาเพิ่มน้ำหนักเราๆ กันนี้สิคะ มันจะพารากลับมาน้อยเลย วันนี้ ยิ้มใสกายสุข นำเคล็ดลับ(ไม่)ลับในการทานของหวานอย่างไรถึงไม่ทำลายสุขภาพ และยังรักษารูปร่างให้เพริ้วสวยมาฝากกันค่ะ



### เลือกก่อนทาน อ่านก่อนหยิบ

ก่อนจะเลือกทานขนมหวานควรศึกษาปริมาณแคลอรีในขนม โดยดูจากฉลากแสดงข้อมูลโภชนาการ หากเป็นไปได้ควรเลือกทานชนิดที่มีไขมันเป็นส่วนประกอบน้อยที่สุด



### เติมความหวานจากรธรรมชาติ

ทดแทนขนมด้วยรสชาติความหวานที่มีประโยชน์และดีต่อสุขภาพ เช่น เมล็ดผลไม้รวมราดวิปครีม หรือไอศกรีมไขมันต่ำที่ทำจากผลไม้



### วางแผนกับมือหวานๆ

กำหนดวันพิเศษเป็นวันของหวานไปเลย แต่แค่สัปดาห์ละครั้งเท่านั้นนะคะ และควรทานขนมหวานหลังอาหารเที่ยงเพราะหลังจากนั้นเราจะมีกิจกรรมที่ใช้พลังงานอีกตลอดช่วงบ่าย วางแผนการกินให้สมดุลในมือหวานนั้น ทานจานหลักให้น้อยลงไปสักครึ่งหนึ่งของที่ทานอยู่ปกติ เพื่อเติมความหวานได้อย่างสบายใจ



### หวานเท่ากัน แต่เบากว่า

ทุกวันนี้ขนมหรือของหวานต่างมีทางเลือกที่เป็นแคลอรีต่ำมากมาย เช่น ไอศกรีมปราศจากไขมัน ช็อกโกแลตไขมันต่ำ เค้กไขมันต่ำ ก่อนทานตั้งสติสักนิด และเลือกสิ่งที่ดีที่สุด เท่านั้นก็ไม่ต้องอดของหวานแต่ก็สกัดความอ้วนไว้ได้



### ยับยั้งคิดหลังพิชิตของหวาน

หลังทานของหวานอย่าเพิ่งนั่งอยู่กับที่ ออกไปเดินรอบๆ สัก 15 นาที วิธีนี้นอกจากจะช่วยย่อยแล้ว ยังป้องกันไม่ให้ไขมันสะสมที่หน้าท้อง ต้นขา และสะโพกอีกด้วย



### ทำของหวานเป็นของขวัญตัวเอง

ทำเมนูหวานง่ายๆ ไว้ติดบ้าน เช่น เอาช็อกโกแลตไปต้มให้ละลายแล้วมาจุ่มสตอเบอร์รี่ จากนั้นนำไปแช่เย็น เวลาอยากทานหวานก็หยิบมาทานสักสองลูก วิธีนี้จะได้ทานหวานสมใจ แต่ปริมาณน้อยลงเพราะช็อกโกแลตที่เคลือบผิวสตอเบอร์รี่อยู่นั้นมีนิดเดียวเอง

เห็นไหมล่ะคะ แต่ละวิธีไม่ยากเลย เพียงเราหยุดคิดสักนิด ก่อนตัดสินใจทานของหวาน ก็จะสบายใจได้ว่าช่วงเวลาหวานๆ อย่างนี้ เราจะยิ้มกับสุขภาพที่ดีได้เต็มที่เลย

### Sweet Tip

สำหรับคุณสาวๆ ที่กำลังไดเอทในช่วงหวานๆ แบบนี้ แนะนำว่าไม่ควรทานเกิน **1,200 แคลอรี** แต่ถ้าของหวานของคุณมีแคลอรีสูง ลองเปลี่ยนมือเย็นเป็นสลัดผักที่มีแคลอรีต่ำสิ จำนวนแคลอรีที่เหลือก็เอาไว้ทานของหวานให้ฟินกันไปเลย



# บอกร่างกาย ด้วยเทคนิค การตรวจสุขภาพ

เทศกาลวาเลนไทน์มาถึงพร้อมกับลิสต์ของของขวัญยอดเยี่ยม หลายคนอาจมีไอเดียของขวัญว่าจะมอบอะไรให้ใครกันบ้างแล้ว แต่อย่าลืมว่าอีกคนที่ควรได้รับของขวัญในวันแห่งความรัก นั่นก็คือตัวเราเองนั่นเอง ถ้ายังไม่ออกว่าจะให้อะไรเป็นของขวัญตัวเองดี ยิ้มอัปเดตมีไอเดียของขวัญเพื่อสุขภาพมาฝากทุกคน นั่นก็คือ การเช็กอวัยวะเพื่อเริ่มต้นดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นค่ะ

**เทคนิคการตรวจสุขภาพมือ-ไรบ้าน:** โดยส่วนใหญ่แล้ว เราจะตรวจสุขภาพโดยเลือกจากแพ็คเกจที่มีไว้ให้อยู่แล้วของโรงพยาบาล ซึ่งจะแบ่งรายการตรวจสุขภาพให้เหมาะสมกับช่วงอายุของเรา แต่ทราบไหมว่า เราสามารถเลือกแพ็คเกจตรวจสุขภาพที่เหมาะสมและคุ้มค่าได้มากขึ้น โดยใช้เทคนิคการพิจารณาดังนี้ค่ะ



**เช็กข้อมูลสุขภาพของตัวเอง**  
เพราะแต่ละคนนั้นมีการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน จึงมีความเสี่ยงด้านสุขภาพที่ไม่เหมือนกัน ก่อนจะตรวจสุขภาพ ควรให้เวลาตรวจสอบพฤติกรรมการใช้ชีวิต ความกังวลทางด้านสุขภาพของตัวเอง เช่น การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อน บ้างก็เสี่ยงอื่นๆ เช่น การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ซึ่งข้อมูลตรงนี้มีประโยชน์ในการตอบข้อซักถามประวัติสุขภาพของแพทย์ เพราะการตรวจสุขภาพที่ดีจะให้ความสำคัญกับรายละเอียดต่างๆ ทำให้แพทย์ประเมินข้อมูลได้อย่างแม่นยำมากที่สุด



**ไม่จำเป็นต้องตรวจแบบเหมา**  
จริงอยู่ว่าการตรวจสุขภาพ เป็นการประเมินและตรวจหาโรคเพื่อรักษาในระยะแรก แต่การตรวจบางอย่างนอกจากไม่จำเป็นแล้ว ยังอาจเพิ่มความเสี่ยงให้แก่ร่างกายสำหรับคนปกติ เช่น การตรวจเอกซเรย์ปอดเพื่อตรวจวัณโรคปอด นอกจากไม่คุ้มค่าแล้ว ยังทำให้ร่างกายได้รับรังสีโดยไม่จำเป็นอีกด้วย



**โรคที่รักษาหายได้แต่เนิ่นๆ ควรเช็ก**  
ตรวจคัดกรองโรคมะเร็งปากมดลูกทุก 5 ปี หากมีความเสี่ยงหรือมีเพศสัมพันธ์แล้ว และตรวจคัดกรองทุกปีสำหรับผู้หญิงอายุ 30 ปีขึ้นไป



**เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนตรวจสุขภาพ**  
ตรวจสอบรายละเอียดวิธีการตรวจให้เข้าใจเพื่อเตรียมความพร้อมในการเข้ารับการตรวจ เช่น การตรวจผลเลือดโดยแล็บ จำเป็นต้องงดน้ำและอาหาร ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และวางแผนเวลาในการเข้ารับการตรวจให้เหมาะสม



**ตรวจสุขภาพไม่ดีเท่าดูแลสุขภาพ**  
การพบแพทย์ภายหลังตรวจสุขภาพเสร็จ เพื่อรับคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม เป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับการตรวจสุขภาพที่คุ้มค่า เพราะฉะนั้น หากไม่พบความผิดปกติ ก็ไม่ควรละเลยการดูแลสุขภาพ ควรปฏิบัติตัวตามแพทย์แนะนำ และหลักการดูแลสุขภาพที่ดีอย่างต่อเนื่อง

ถือว่าเป็นของขวัญให้กับตัวเองที่ดี เพราะการตรวจสุขภาพที่คุ้มค่านั้นไม่ถือว่าเป็นการเสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ เพราะทำให้เราทราบความเสี่ยงของโรคต่างๆ และรับการรักษาได้ทันท่วงที  
แถมข้อมูลทางสุขภาพยังมีประโยชน์ในการตัดสินใจซื้อประกันสุขภาพของคุณด้วยค่ะ

# MuangThai Claim Di

หลายๆ คนคงเคยเจอกับเหตุการณ์ขับรถชนแบบไม่มีคู่กรณี เช่น ชนรั้ว ประตูบ้าน หรือ เจี้ยวชนต้นไม้ หากมีเวลาดั้นสักนิด ก็โทรเรียกเจ้าหน้าที่ ประกันได้ แต่ถ้าในเวลาเร่งรีบล่ะ?

วันนี้ MuangThai Claim Di จะมาแนะนำฟังก์ชันง่ายๆ ที่ทำได้ด้วยตัวเอง โดยเฉพาะการชนแบบไม่มีคู่กรณีหรือเคลมแห้งนั้นเอง โดยส่งรายละเอียดการชนผ่าน Application พร้อมรับผลการอนุมัติเคลม และที่พิเศษสุดๆ คือ ลูกค้านำใบอนุมัติเคลมฉบับนี้เข้าศูนย์ หรืออู่ซ่อมได้ทันที!

- ✓ สะดวก ทำรายการเคลมได้ทุกที่ ทุกเวลา
- ✓ ไม่เสียเวลา รอเจ้าหน้าที่ของบริษัทฯ
- ✓ ไม่ต้องติดตาม และ/หรือรอผลการอนุมัติ เพราะเราแจ้งผลการอนุมัติผ่าน Application พร้อมรับเอกสารอนุมัติ เพื่อนำรถเข้าซ่อมได้ทันที



ขั้นตอนง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก เพียงดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน MuangThai Claim Di จาก App Store หรือ Play Store แล้วดำเนินการ ดังนี้



1. เลือก "ลงทะเบียนรถ"
2. เลือก "แจ้งทำเคลม (ไม่มีคู่กรณี)"
3. เลือกลักษณะการเกิดเหตุหรือถ้าไม่มี ให้เลือกอื่นๆ พร้อมระบุเหตุการณ์
4. กรอกรวันที่ และสถานที่เกิดเหตุ
5. ถ่ายรูปใบขับขี่ของผู้ขับขี่ และด้านหน้ารถ (เห็นป้ายทะเบียน) / ชิ้นส่วนที่เสียหาย
6. ตรวจสอบข้อมูล พร้อมลงลายมือชื่อ
7. รอผลอนุมัติ และบันทึกใบเคลม (หรือ ใบแจ้งความเสียหาย) เพื่อนำไปยื่นให้อู่ซ่อมรถ / ศูนย์ซ่อม



ชวนคุณมาโหลด Application MuangThai Claim Di แล้ว Capture หน้าจอ (รูปหน้าจอที่ลง App แล้ว) พร้อมระบุ ชื่อ นามสกุล และที่อยู่ ส่งมาให้เราที่ [crm@muangthaiinsurance.com](mailto:crm@muangthaiinsurance.com) พร้อมรับบัตรชมภาพยนตร์ 2 ที่นั่งไปเลยค่าะ



# เมืองไทย เมืองยิ้ม 365 วัน ยิ้มเพื่อพ่อ

กิจกรรมดีๆ ที่จะมาแบ่งปันรอยยิ้มกับผู้อ่าน  
และยังคงมุ่งมั่นที่จะสนับสนุนกิจกรรมเพื่อสังคมอย่างต่อเนื่อง

## กฐินพระราชทาน ประจำปี 2558

เมืองไทยประกันภัยได้รับพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในการถวายผ้าจัดกฐินพระราชทาน ณ วัดเสนาสนารามราชวรวิหาร พระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2558 ที่ผ่านมาและได้ร่วมบริจาคอุปกรณ์กีฬาให้กับโรงเรียนอยุธยาอนุสรณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนรักการเล่นกีฬา และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์



## โครงการวันรักเมืองไทย

โดยพนักงานอาสาเมืองไทยประกันภัย กับ “กิจกรรมพัฒนาศักยภาพครอบครัวเข้มแข็งในชุมชนโปรชนีย์ 65” เพื่อสานความสัมพันธ์ และสร้างชุมชนเข้มแข็ง ให้กับชาวชุมชนโปรชนีย์ 65 ณ ท้องฟ้าจำลองและอุทยานการเรียนรู้ จ.ชลบุรี



## โครงการอาสากล้าใหม่เมืองไทย

กิจกรรมปลูกฝังค่านิยมในการมีจิตสาธารณะ เพื่อให้พนักงานใหม่มีส่วนร่วมขับเคลื่อนองค์กรไปสู่ความมั่นคงที่ยั่งยืน

- ส่งเสริมการเล่นกีฬาให้เด็กๆ ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กับกิจกรรม “กล้าใหม่เมืองไทย...ส่งเสริมกิจกรรมด้านกีฬา” ณ โรงเรียนบึงเขาย้อน จ.ปทุมธานี และ “เมืองไทยประกันภัย...ปันน้ำใจสู่น้อง” ณ ชุมชนคลองเตย
- สนับสนุนทุนการศึกษา และมอบอุปกรณ์การเรียน กับกิจกรรม “ปันน้ำใจด้วยรอยยิ้ม” ให้กับน้องๆ โรงเรียนวัดสบกเขี้ยว จ.นครนายก
- ส่งมอบกำลังใจให้พี่ๆ ทหาร ตำรวจ รั้วของชาติที่ได้รับบาดเจ็บจากการปฏิบัติหน้าที่ในการปกป้องประเทศชาติ โดยร่วมกับกลุ่ม Pot of Love (กิจกรรมเพื่อสังคม เพื่อผู้ป่วยราชการสนาม รพ.พระมงกุฎเกล้า) กับกิจกรรม “ปันน้ำใจให้ฮีโร่” ณ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรุงเทพมหานคร



## โครงการฝึกอบรมทักษะฟุตบอลขั้นพื้นฐานประจำปี 2558

ให้กับเด็กและเยาวชนในเขตคลองเตย กรุงเทพฯ จำนวน 41 ชุมชน เพื่อส่งเสริมและผลักดันเยาวชนรุ่นใหม่ สู้นักกีฬาอาชีพ โดยมีอดีตนักฟุตบอลทีมชาติไทย บุคคลผู้มีชื่อเสียงในแวดวงฟุตบอล และผู้เชี่ยวชาญจากสโมสรการท่าเรือ เอฟ.ซี. ร่วมฝึกสอน และให้ความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาฟุตบอล



กระเป๋า และนาฬิกา นับเป็นของคู่กาย ที่จะติดตัวไปด้วยตลอดของใครหลายๆ คน  
 ถือเป็นเครื่องประดับที่บ่งบอกตัวตนได้อีกด้วย ยิ้มอ่อนฉบับนี้ เราจะพาท่านไปพบกับ Collection ใหม่  
 ของ กระเป๋า Eastpak ที่มาพร้อมดีไซน์ที่โดดเด่น และนาฬิกา GUESS กับความงามที่มาพร้อมคุณค่า  
 เป็นความพิเศษที่เรามอบให้คุณ



## HOUSE OF HACKNEY

Eastpak แบรดกระเป๋ายอดนิยมจากประเทศอเมริกา มาพร้อมกับ  
 Collection ใหม่ล่าสุด โดดเด่นไม่เหมือนใคร ด้วยลวดลายและ  
 ฟังก์ชันที่ทันสมัย นั่นคือ "House of Hackney Collection" ถูก  
 ออกแบบมาเอาใจหนุ่มสาวคนเมืองที่รักการเดินทาง โดยเฉพาะวัย  
 ทำงาน และครั้งนี้ Eastpak ได้จับมือกับดีไซน์เนอร์ไฮเอนด์จากลอนดอน  
 อย่าง Interior Designer Javvy M และ Royel Frieda Gormley มา  
 ร่วมออกแบบตามสไตล์คนอังกฤษสมัยใหม่ ที่ชื่นชอบลวดลายกราฟฟิค  
 โดย Collection นี้มีด้วยกัน 3 แบบ 3 สไตล์ อย่าง The Midnight  
 Garden ที่เน้นความลึกซึ้ง และความโรแมนติก The Inferno ที่ได้รับ  
 แรงบันดาลใจจากศิลปะสไตล์แนว Art Deco เอาใจผู้รักศิลปะที่งดงาม  
 ทันสมัย และ Hackney Empire ที่ออกแบบให้ดูสนุกสนาน โดดเด่น  
 ไม่เหมือนใคร หลังจากประสบความสำเร็จสูงสุดในอังกฤษแล้ว  
 House of Hackney ได้ขยายสู่ทั่วโลก และยังคงได้รับความนิยมให้เป็น  
 Iconic Brand แห่งวงการ Interior ทั่วโลกอีกด้วย



## FACES TO WATCH (เฟสเชส ญ วอตซ์)

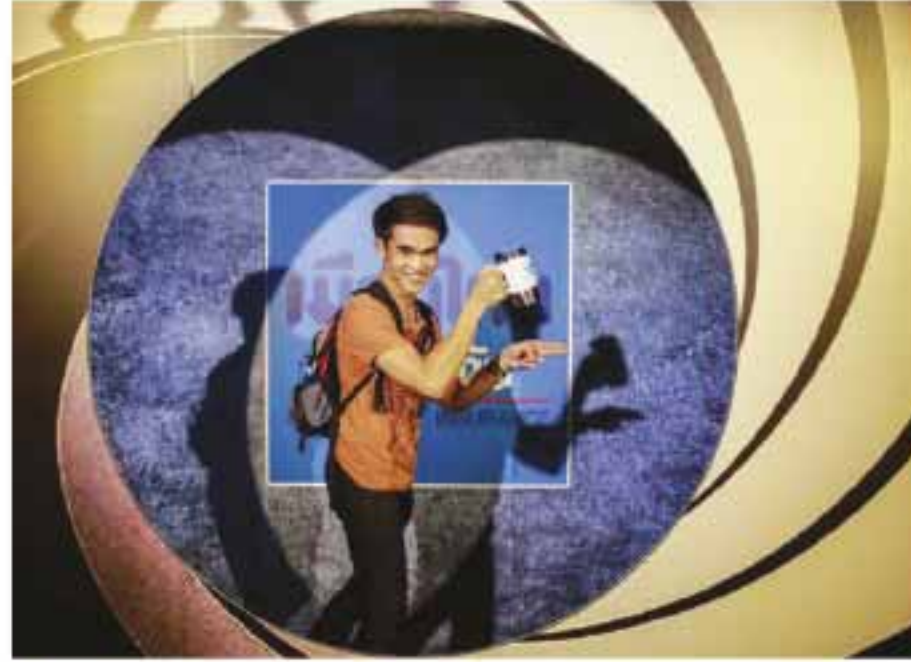
และอีกหนึ่งแบรนด์ที่จะแนะนำ คือ แบรดนาฬิกาชั้นนำ อย่าง GUESS  
 โดยในปี 2015 GUESS ได้ออกแบบนาฬิการุ่นพิเศษ "Faces to Watch-  
 Time to Give" รังสรรค์ขึ้นด้วยการผสมผสานความนิยม และความงาม  
 อันล้ำค่าของทองคำโรสโกลด์ เข้ากับตราสัญลักษณ์อันโดดเด่น  
 สะดุดตาของ GUESS โดยส่วนหนึ่งของรายได้จากการจำหน่ายจะถูก  
 นำไปมอบให้กับการกุศลโดยตรง และมีจุดมุ่งหมายเพื่อสนับสนุน  
 ให้เด็ก ๆ ทั่วโลกมีสุขภาพ สวัสดิภาพ และการศึกษาที่ดียิ่งขึ้น ซึ่ง  
 GUESS ได้ริเริ่มและดำเนินโครงการนี้มาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี 2006  
 มาร่วมเปลี่ยนแปลงชีวิตน้อย ๆ ให้มีอนาคตที่สดใสด้วยกัน



สามารถใช้ได้ที่ Eastpak Shop  
 สาขา Central World, Central Rama9, Central Festival Samui  
 ตั้งแต่วันที่ - 30 เมษายน 2559



สามารถใช้ได้ที่ Guess Kiosks, Watch Station และ GC Boutiques ทุกสาขา  
 ตั้งแต่วันที่ - 30 เมษายน 2559



**คอนเสิร์ตขอบคุณลูกค้าคนพิเศษ ครั้งที่ 8**

จัดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นปีที่ 8 กับคอนเสิร์ตขอบคุณลูกค้า "Love Actually Charity Concert" โดยมีศิลปินรับเชิญมากมายมามอบความบันเทิงให้กับลูกค้า อาทิ วงคาราบาว เบน ชลาทิศ มอส ปฏิภาณ เป็นต้น โดยรายได้ส่วนหนึ่งจากการจำหน่ายบัตร (ไม่หักค่าใช้จ่าย) สบทบทุนให้กับโรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

**Movie Free Day**

กิจกรรมส่งท้ายปีกับภาพยนตร์แอคชั่นเรื่องเยี่ยม James Bond 007: Spectre ที่นอกจากจะได้รับ ความสนุกสนาน และรับของรางวัลภายในงานแล้ว ยังได้รูปถ่ายอิมเมจส์ บอนด์ กลับบ้านกันอีกด้วย

**ปิดรอบโขนพระราชทาน**

เมืองไทยประชันกันร่วมอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย ด้วยการปิดรอบโขนพระราชทาน ชุด ศีกอินทรีขิต ตอน พรหมาศ ฤๅณ ศูนย์วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย โดยมีลูกค้ามากมายมาร่วมมารับชมการแสดง



## ส่งยิ้มให้กัน

ชวนคนอันเลิฟมาช่วยกันหา คำศัพท์หวานๆ แอปปีๆ ที่ซ่อนอยู่ในตารางนี้ โดยมีคำศัพท์ 12 คำ พร้อมแล้วจับมือคนข้างๆ มาช่วยหากันเลยคะ

LOVE	COUPLE
VALENTINE	COLORFUL
HEART	FRIENDLY
HAPPINESS	SMILE
DARLING	MISS
LUCKY	SWEET



หาครบแล้ว ส่งกลับมาตามไปรษณีย์ตอบรับ หรืออีเมล [crm@muangthaiinsurance.com](mailto:crm@muangthaiinsurance.com) ลุ้นรับถุงผ้าน่ารักๆ 100 รางวัล จากเมืองไทยประกันภัย

ชื่อ.....นามสกุล.....  ชาย  หญิง

วันเดือนปีเกิด.....อีเมล.....

หมายเลขโทรศัพท์มือถือ.....

ที่อยู่ในการจัดส่งของรางวัล .....

.....

.....

.....



ระดับความพึงพอใจต่อนิตยสารปันยิ้ม เต็มสุด (1 หมายถึง ไม่พึงพอใจ และ 5 หมายถึง พึงพอใจมาก)

1 2 3 4 5

สิ่งที่ยอยากให้เมืองไทยประกันภัยปรับปรุง เพื่อให้ท่านได้รับการบริการที่ดีขึ้น

.....

.....

.....

ไม่พลาดทุกข่าวสารจากเมืองไทยประกันภัย  
ไม่ว่าจะเป็น ผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ การบริการต่างๆ  
และสิทธิประโยชน์ดีๆ ก่อนใคร

เพียงอัปเดตเบอร์โทรศัพท์มือถือ หรือ อีเมลของท่าน  
ที่ [crm@muangthaiinsurance.com](mailto:crm@muangthaiinsurance.com)  
หรือ [www.muangthaiinsurance.com](http://www.muangthaiinsurance.com)  
(เมนูสิทธิประโยชน์และกิจกรรม)

**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)





## ช้อปของน่ารัก ต้มชาอุ่น ที่ Spoonful Zakka Cafe

เทศกาลแห่งความรักนี้ หากยังไม่มีโปรแกรมที่ไหน ลองมองหาคาเฟ่น่ารักๆ ในกรุงเทพฯ เพื่อนั่งเล่น นอกจากจะเป็นความสุขที่หายากๆ แล้ว บรรยากาศน่ารักๆ ยังให้ความรู้สึกมีชีวิตชีวาด้วยค่ะ วันนี้ ยิ้มอิ่มท้องจึงขอแนะนำ ร้านกระจุกกระจิกที่เรียกว่า Zakka Cafe ซึ่งนอกจากจะมีของอร่อยให้ทานแล้ว ยังเต็มไปด้วยของน่ารักๆ ที่ให้ซื้อติดมือเพื่อให้เป็นของขวัญกับตัวเองหรือคนที่เรารักก็น่าจะดี

Zak-ka ในภาษาญี่ปุ่นมีความหมายถึงสิ่งที่ให้แรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต ในประเทศญี่ปุ่นจะมีร้านประเภท zakka ที่เน้นจำหน่ายของแฮนด์เมดน่ารักๆ ทั้งของใช้ในชีวิตประจำวัน และพวกอุปกรณ์งานแฮนด์เมดต่างๆ เป็นจำนวนมาก เรียกได้ว่าเป็นย่าน Zakka โดยเฉพาะเลยทีเดียว สำหรับร้าน Spoonful ก็ได้หยิบเอาความหมายของ Zak-ka ในภาษาญี่ปุ่นที่หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่เป็นความสุขให้กับการใช้ชีวิตมา จึงเป็นร้านที่พวกเขาตั้งขึ้นให้เต็มไปด้วยสิ่งที่รักและชอบ นั่นก็คือ พวกเครื่องเขียน ของใช้ทำครัว และงานแฮนด์เมดต่างๆ ค่ะ

พื้นที่ไม่ใหญ่นักของคาเฟ่ ออกแบบให้รู้สึกน่ารักและอบอุ่นเหมือนอยู่บ้าน และเนื่องจากว่าการใช้ชีวิตจริงๆ ของคนจะขาดของอร่อยอย่างขนม เครื่องดื่มไปไม่ได้ ที่นี่จึงเป็นคาเฟ่ ที่พร้อมเสิร์ฟขนมอร่อย ไม่ว่าจะเป็นสโคนกับชาหอมๆ กาแฟ มิลค์เชค รวมถึงเค้กโฮมเมด ที่จะเป็นสเปเชียลในแต่ละวัน เช่น ชีสเค้ก ชอคโกแลตพาเฟ่ต์ คัพเค้ก มัฟฟินมีทอะ ที่วัตถุดิบสั่งตรงจากญี่ปุ่น มาดูกันดีกว่าว่าเมนูที่ห้ามพลาดมีอะไรกันบ้าง

- **สโคน** รสชาติที่กลมกล่อมจนเป็นชิกเนเจอร์ เกิดจากการใช้น้ำมันแท้และครีมสด ซึ่งจะเสิร์ฟครีมและแยมรสชาติดั้งๆ และเนื่องจากทางร้านทำแบบโฮมเมด อบสดด้วยเตาอบขนาดเล็ก จึงมีจำนวนขายไม่มากขึ้นต่อวันค่ะ แต่สดใหม่แน่นอน

- **ชา** ชาร้อนที่ร้านคัดเลือกมาจากหลายๆ ประเทศ ให้กลิ่นและรสชาติที่แต่ละคนชื่นชอบ รสชาติที่ละมุนให้ความรู้สึกผ่อนคลายในวันพักผ่อนได้เป็นอย่างดี

- **Mix Plate Dessert** เป็นเมนูที่สามารถเลือกของหวานต่างๆ มาทานพร้อมกันได้ ไอศกรีม สโคน หรือเค้กอื่นๆ ค่ะ

ทานอิ่มกันแล้ว ยังมีของน่ารักๆ ให้เลือกซื้อเป็นของขวัญที่เชื่อว่าจะถูกใจคนรับแน่นอนค่ะ โดยเฉพาะของแฮนด์เมดที่พิเศษไม่ซ้ำแบบสินค้าในร้านจะมีทั้งของใช้ในครัว เครื่องเขียน เครื่องประดับ เสื้อผ้า งานเซรามิก และสำหรับคนที่ชื่นชอบการดื่มชา ต้องไม่พลาดชาหอมของ karel capex ซึ่งเป็นแบรนด์ชาที่โด่งดังที่ญี่ปุ่นมากเพราะรสชาติและแพ็คเกจที่สวยงาม น่าสะสมนั่นเอง นอกจากนี้ zakka cafe ยังมีบริการรับสั่งทำเฟอร์นิเจอร์ไม้สไตล์ญี่ปุ่นอีกด้วยค่ะ

เรียกได้ว่ารวมเอาของกระจุกกระจิกที่เป็นเสน่ห์ร้านสไตล์ zakka แบบญี่ปุ่นไว้อย่างครบครัน แบบนี้ไม่ต้องไปไกลถึงญี่ปุ่นก็สัมผัสบรรยากาศน่ารักๆ แบบนี้ได้แล้วละ



ร้าน Spoonful Zakka cafe ชั้น 2 ดึก Portico  
ซอยหลังสวน สถานี BTS ชิดลม  
เปิดเวลา 10.30 - 18.30 น. โทร. 0-2652-2278

มอบความคุ้มครองให้คุณและคนที่คุณรัก ด้วย

# เมืองไทย P.A. MAX

## ให้คุณยิ้มได้มากทั้งครอบครัว

กับแผนประกันภัยอุบัติเหตุส่วนบุคคลเมืองไทย P.A. MAX  
คุ้มครองมากแบบเต็ม MAX ถึงอายุ 75 ปี

เมืองไทย  
ประกันภัย  
MUANG THAI INSURANCE



การประกันอุบัติเหตุส่วนบุคคลที่ให้ผลประโยชน์ตอบแทนคุ้มค่า

ด้วยวงเงินคุ้มครองสูงสุด **1,000,000 บาท**

ค่ารักษาพยาบาล ที่สูงถึง **50,000 บาท**

ตลอด **24 ชั่วโมง** ทั่วโลก

1484

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

# พิเศษ! สำหรับสมาชิก เมืองไทยประกันภัย

สมัครฟรี บัตรสะสมแต้ม **พีที แมกซ์**

รับแต้มพิเศษ **100 แด้ม\*** + **กระบอกน้ำ  
สูญญากาศพีที\*\***



รับสิทธิ์เมื่อสมัครผ่าน [www.ptmaxcard.com/partner/mti/](http://www.ptmaxcard.com/partner/mti/) หรือ QR Code



ได้รางวัลเหมือนได้เงินคืน  
เติมน้ำมันชนิดใดก็ได้ 1 ลิตร เท่ากับ 1 แด้ม



PT	29.95
91	35.04
95	37.49
แก๊ส	48.26
Eco	32.04

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ PT Call Center 1614

\*เฉพาะลูกค้าที่เติมน้ำมัน 20 ลิตรขึ้นไป ต่อ 1 ครั้ง โดยรับแต้มสะสมปกติ 20 แด้ม พร้อมแต้มพิเศษ 80 แด้ม รวมเป็น 100 แด้ม \*\*สำหรับ 50 ท่านแรก วันที่ - 30 เม.ย. 59

