

# ปันยิ้ม เต็มสุข



ปีตยสารปันยิ้ม เต็มสุข ปีที่ 3 ฉบับที่ 8

4 เกร็ดความรู้  
เมื่อเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน

6 ส่องแก๊งหีนเฟิง  
พจนกัยกลางสายน้ำเชี่ยว

12 เมืองไทยประกันภัย  
ครบรอบ 8 ปี ก้าวสู่ปีที่ 9  
ก้าวสู่ความสำเร็จไปพร้อมกัน





## เปิดรอยยิ้ม

สวัสดีค่ะ กลับมาพบกันอีกครั้งสำหรับ **บันยัม เต็มสุข** นิตยสารเชื่อมความสัมพันธ์ที่จะเข้ามาเติมรอยยิ้มและความสุขให้คุณผู้อ่านของเมืองไทยประกันภัยทุกท่าน ขอให้ท่านมั่นใจว่าเราอยู่เคียงข้างท่านเสมอ

คุณผู้อ่านหลายท่านคงชื่นชอบการท่องเที่ยวแนวผจญภัยในช่วงของฤดูฝนที่ความชุ่มฉ่ำของสายน้ำช่วยเติมเต็มความสมบูรณ์ให้แก่ธรรมชาติรอบตัวเรา คอลัมน์ **ยิ้มเที่ยวไทย** ฉบับนี้มีกิจกรรมล่องแก่งผจญภัยแบบที่ได้ทั้งความตื่นเต้นแต่มีความปลอดภัยมานำเสนอ ในส่วนของคนรักสุขภาพเรามีคำแนะนำการออกกำลังกายง่ายๆ เช่น การวิ่งควรมีการเตรียมความพร้อมอย่างไรบ้าง เพื่อให้การวิ่งของเราเป็นการออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์อย่างแท้จริง ติดตามได้ใน **ยิ้มใสกายสุข** นอกจากนี้ เรายังมีเรื่องราวน่ารู้เกี่ยวกับการใช้รถยนต์และข้อมูลเกี่ยวกับการประกันภัยต่างๆ ที่น่าสนใจและจะเป็นประโยชน์ด้วยนะคะ

เสริมจากเนื้อหาสาระต่างๆ แล้ว **บันยัม เต็มสุข** ยังคงมีกิจกรรมและเกมให้ร่วมสนุกเพื่อชิงของรางวัลน่ารักๆ จากเมืองไทยประกันภัยเช่นเคย อย่าลืมส่งมาร่วมสนุกกันเยอะๆ นะคะ

สุดท้ายนี้ ขอให้คุณผู้อ่านทุกท่านมีความสุขในการทำงาน และทำกิจกรรมต่างๆ นะคะ ที่สำคัญคือเรื่องความปลอดภัยในการเดินทาง และอย่าลืมแบ่งปันน้ำใจและรอยยิ้มให้กับเพื่อนร่วมทางด้วยนะคะ

กลับมาพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ  
นวลพรรณ ล่ำซำ

# สารบัญ



15

ยัมดีมีเอง



16

กระตาดส่งยัม

E	K	I	B	R	O	T	O	M	O	V	A
A	P	T	I	R	B	C	L	W	C	V	M
B	U	S	P	E	J	N	E	M	A	R	B
I	S	L	S	B	L	E	O	N	H	E	U
C	H	D	R	O	S	A	E	W	E	L	L
Y	C	U	W	R	R	B	G	P	T	I	A
C	A	M	N	C	U	C	A	O	I	A	N
L	R	Y	U	S	T	N	R	A	C	R	C
E	T	A	N	K	D	A	Q	O	G	T	E
T	O	I	R	E	A	D	P	A	T	N	H
R	W	A	O	O	T	E	O	R	L	O	U
X	C	F	T	D	X	S	O	F	D	A	M

17

ส่งยัมให้กัน



19

ยัมอ้มท้อง

04

ยัมจากใจ

05

ยัมอ่อน

06

ยัมเที่ยวไทย

10

ยัมแบ่งปัน

11

ยัมใส่กายสุข

12

ยัมอัปเดต

13

เรื่องยัมๆ หยินมาแฮร์

14

ยัมเพื่อเธอ



# เกร็ดความรู้

## เมื่อเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน

ทุกครั้งที่เราออกเดินทางบนท้องถนน สิ่งที่สำคัญที่สุดคือเรื่องของความปลอดภัยทั้งกับตัวเราเองและเพื่อนร่วมทาง แต่ในบางครั้งเรื่องของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนก็เป็นเรื่องที่ยากจะคาดเดา สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการมีสติ และปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ปันยิ้มจึงขอแนะนำวิธีที่ควรทำและไม่ควรทำเมื่อเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน



- รีบโทรแจ้งบริษัทประกันหรือศูนย์รับแจ้งอุบัติเหตุทันที
- จดรายละเอียดรถคู่กรณี เช่น ทะเบียนรถยนต์ ยี่ห้อ สีรถ เวลา สถานที่เกิดเหตุ พร้อมชื่อ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์
- กรณีที่มีพยานในเหตุการณ์ ให้ขอชื่อและหมายเลขโทรศัพท์เพื่อไว้
- ถ้าตกลงกันได้ว่าฝ่ายใดผิดให้นำรถเข้าข้างทางได้เลยเพื่อไม่ให้กีดขวางการจราจร
- ถ้ามีกล้องถ่ายรูป ให้ถ่ายรูปรถและที่เกิดเหตุไว้ให้พร้อม
- หากรถชนแล้วคู่กรณีได้รับบาดเจ็บ ควรให้ความช่วยเหลือโดยการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและนำส่งโรงพยาบาล



- ไม่ควรโพสต์สเตตัสบอกใครๆ ในสื่อสังคมออนไลน์ เพราะอาจกลายเป็นหลักฐานปรับรื้อหากเกิดเหตุฟ้องร้อง
- ไม่ควรเซ็นเอกสารใดๆ ให้แก่คู่กรณี ควรรอให้เจ้าหน้าที่บริษัทประกันภัยไปถึงที่เกิดเหตุแล้วขอคำแนะนำ
- เมื่อเกิดอุบัติเหตุอย่าหลบหนีเด็ดขาด เนื่องจากตามกฎหมายนั้น การหลบหนีจะสันนิษฐานได้ว่าเป็นฝ่ายผิดแล้วอาจจะมี การดำเนินคดีได้ภายหลัง

ยิ้มอ่อน

เมืองไทย  
ประกันภัย  
MUANG THAI INSURANCE



รถสตาร์ทไม่ติด



แบตเตอรี่หมด



น้ำมันก็หมด



เปิดรถไม่ได้

ต่อให้ปัญหามากกว่านี้  
เมืองไทยประกันภัยช่วยให้คุณหมดกังวลได้

โทร. 0 2290 3383

ให้ปัญหาเรื่องรถ  
กลายเป็นเรื่องเล็ก

เมืองไทย ยิ้มได้...  
เมื่อรถเสีย

มากกว่าการประกันภัย  
อุ่นใจทุกเส้นทาง

เมืองไทยประกันภัยมอบสิทธิพิเศษ และบริการเสริมสำหรับลูกค้าคนพิเศษ  
ด้วยบริการช่วยเหลือรถเสียฉุกเฉิน ครอบคลุมทุกจังหวัดทุกเส้นทางบนท้องถนน  
ทั่วประเทศไทย รวมถึงบ้านพักอาศัยของท่าน ตลอด 24 ชั่วโมง

### สิทธิพิเศษที่ได้รับ

- ✔ **ฟรี** บริการช่วยเหลือรถเสียฉุกเฉิน 24 ชั่วโมง ไม่จำกัดจำนวนครั้ง (ฟรีเฉพาะค่าแรง)
- ✔ **ฟรี** บริการยก/ลากรถ ระยะทางไม่เกิน 30 กิโลเมตร ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- ✔ **ฟรี** บริการให้คำปรึกษาทางด้านเทคนิคตลอด 24 ชั่วโมง กรณีรถเสีย ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- ✔ **ฟรี** นำกุญแจสำรองมาที่เกิดเหตุ ระยะทางไม่เกิน 30 กิโลเมตร ไม่จำกัดจำนวนครั้ง หรือ  
จัดหาช่างกุญแจที่มีความชำนาญเพื่อเปิดรถ ครั้งละไม่เกิน 1,500 บาท ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- ✔ **ฟรี** บริการเติมน้ำมัน กรณีน้ำมันหมดฉุกเฉิน ให้ 10 ลิตรต่อปี ไม่จำกัดจำนวนครั้ง
- ✔ **ฟรี** บริการโรงแรมที่พัก หรือ เช่ารถ กรณีรถเสียห่างจากที่พักเกิน 100 กิโลเมตร วงเงินไม่เกินวันละ 1,500 บาท สูงสุด 2 วัน จำนวน 1 ครั้งต่อปี

เฉพาะรถใช้ส่วนบุคคล (ไม่ใช้รับจ้างหรือให้เช่า) และรถใช้เพื่อการพาณิชย์

CallCenter  
1484

เมืองไทยประกันภัย

บริการเสริมพิเศษ (ประสานงาน) \* บริการเลขฯ ส่วนตัว \* การให้บริการความช่วยเหลือฉุกเฉินภายในบ้าน

#### หมายเหตุ:

- ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครองและเงื่อนไขก่อนตัดสินใจทำประกันภัยทุกครั้ง
- บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือยกเลิกการให้บริการโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า

# ล่องแก่ง หินพิง

พญกัณฑ์กลางสายน้ำเขียว

การมาเยือนของสายฝนในฤดูแห่งความสดชื่นนี้ เป็นสัญญาณบอกว่า ธรรมชาติกำลังได้รับการเติมเต็มพร้อมอวดโฉมความงดงามให้เราเห็น ทั้งความเขียวขจีของบรรดามกไม้ไม้ใหญ่โตตามป่าเขา รวมทั้งความสมบูรณ์ของแหล่งน้ำตามธรรมชาติต่างๆ และกิจกรรมยอดฮิตสำหรับนักพญกัณฑ์ก็คือการล่องแก่ง นอกจากจะเต็มไปด้วยความท้าทายแล้ว ยังเป็นการนำพาตัวเองเข้าไปใกล้ชิดธรรมชาติเสมือนว่าเป็นหนึ่งเดียวกันอีกด้วย



เมื่อพูดถึงการล่องแก่ง ชื่อของ **แก่งหินเพิง** จังหวัดปราจีนบุรี กลายเป็นอีกชื่อหนึ่งที่หลายคนนึกถึง โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลล่องแก่งหินเพิงซึ่งจะถูกจัดขึ้นทุกปีในช่วงฤดูฝนโดยหน่วยพิทักษ์อุทยานแห่งชาติเขาใหญ่ที่ 9 ตำบลสะพานหิน อำเภอนาดี จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งในช่วงฤดูฝนนี้เองเป็นช่วงที่กระแสน้ำมีความไหลหลาก ทำให้เกิดเป็นเกาะแก่งต่างๆ มากมาย เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่ชอบความท้าทาย ความสนุกสนานอยู่ที่การทรงตัวบนแพยางที่นั่งได้ประมาณ 8-10 คน ล่องไปตามลำน้ำใสใหญ่ ซึ่งถือเป็นเส้นทางล่องแก่งที่มีระดับความยากง่ายอยู่ที่ระดับ 3 จาก 5 ระดับซึ่งถือเป็นระดับแรงสุดบนระยะทางรวมกว่า 4.5 กิโลเมตร ใช้เวลาผจญภัยประมาณ 2 ชั่วโมง

หลังจากติดต่อเพื่อล่องแก่งกับผู้ประกอบการแพยางซึ่งมีให้บริการอยู่หลายรายแล้ว เราต้องเดินป่าไปยังต้นน้ำด้วยระยะทางประมาณ 2.5 กิโลเมตร ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการล่องแก่ง โดยในแพแต่ละลำจะมีเจ้าหน้าที่ติดตามไปด้วย เพื่อคอยให้คำแนะนำและดูแลความปลอดภัยไปตลอดการล่องแก่งบนระยะทางกว่า 4.5 กิโลเมตรนี้เอง เราจะพบกับความท้าทายและความตื่นเต้นหลากหลายรูปแบบที่แตกต่างกันไป เริ่มจาก

**แก่งหินเพิง**ซึ่งเป็นลำน้ำขนาดใหญ่ระยะทางกว่า 200 เมตร ตลอดเส้นทางมีลานหินหักที่เทตัวลงมาทำให้เกิดเป็นวังน้ำวนไหลเชี่ยวผ่านแก่งหินต่างๆ จากนั้นจะเข้าสู่เนินซึ่งมีลักษณะเป็นวังน้ำวนขนาดใหญ่ เป็นอีกหนึ่งจุดที่มีความท้าทายเป็นอย่างมาก เพราะต้องใช้ทักษะในการบังคับเรือไปตามทางน้ำเพื่อให้ผ่านไปให้ได้







กระแสน้ำตรงจุดนี้ราบเรียบจนไม่น่าหวาดกลัวอะไร เรียกว่าเป็นการปิดท้าย การล่องแก่งแบบพอได้หายใจหายคอกันบ้างหลังจากตื่นเต้นมาตลอดทาง

การล่องแก่งนับเป็นความท้าทายที่มาพร้อมกับความสนุกสนาน แต่อย่าลืม ว่าการท่องเที่ยวแนวผจญภัยแบบนี้ถือว่ามีอันตรายในระดับหนึ่ง ดังนั้น สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเตรียมความพร้อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับเรื่องของการความปลอดภัยต่างๆ



เมื่อผ่านช่วงเวลาแห่งความตื่นเต้นมาแล้ว จะมาถึงจุดที่เรียกว่าเป็นช่วงของการผ่อนคลายกับแก่งที่มีชื่อว่า **แก่งวังยาว** เพราะบริเวณนี้จะมีเพียงระลอกคลื่นเล็กๆ พอให้แพยางของเราโยกเยกไปมาเล็กน้อย จากนั้นก็เตรียมระทึกขวัญกันอีกครั้ง เพราะเลยจากนี้ไปจะเข้าสู่**แก่งลูกเสือ** ถึงจะเป็นช่วงแก่งสั้นๆ แต่ด้วยความรุนแรงและเขี้ยวกรากของกระแสน้ำทำให้ต่อมความตื่นเต้นของเราเริ่มทำงานอีกครั้ง เรือจะไปจนถึง**แก่งวังบอน**ที่เต็มไปด้วยโขดหินน้อยใหญ่ เมื่อมองไปทำให้รู้สึกราวกับว่ามีน้ำตกเล็กๆ อยู่กลางน้ำ

เมื่อผ่านโขดหินที่**แก่งวังบอน**มาได้แล้ว สายน้ำจะพาเราเข้าสู่**แก่งวังไทร**ซึ่งเป็นแก่งหินที่มีระยะทางกว่า 150 เมตร ที่บริเวณแก่งนี้เอง ความเร้าใจอยู่ตรงที่กระแสน้ำซึ่งจะม้วนตัวเป็นเกลียวคลื่นพอให้ได้หวาดเสียวเล็กน้อยกับการทรงตัวบนแพยางที่ยังคงล่องไปข้างหน้า ก่อนจะปิดท้ายที่**แก่งงูเห่า** ซึ่งหากเป็นช่วงที่มีน้ำมากจนเอ่อท่วมมิดโขดหิน ก็จะทำให้

### ข้อควรระวังในการล่องแก่งหินเพิง

1. สวมชูชีพและหมวกกันน็อคทุกครั้งที่ล่องแก่ง
2. ควรเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของไกด์นำทาง
3. ไม่ควรดื่มสุราและของมึนเมาในขณะที่ล่องแก่ง




สำหรับนักท่องเที่ยวที่ชื่นชอบแนวผจญภัยทั้งหลาย เชื่อว่าที่**แก่งหินเพิง**แห่งนี้จะเป็นตัวเลือกที่ตอบโจทย์ความตื่นเต้นเร้าใจได้เป็นอย่างดี ทั้งยังได้ใกล้ชิดธรรมชาติ และสูดอากาศอันบริสุทธิ์ได้อย่างเต็มปอดอีกด้วย สนใจสอบถามข้อมูลการท่องเที่ยวเพิ่มเติมได้ที่ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานภาคกลางเขต 8 กลุ่มจังหวัดเบญจบูรพาสุวรรณภูมิ โทรศัพท์ 0-3731-2282, 0-3731-2284 หรือ [www.tat8.com](http://www.tat8.com)

## ยิ้มแบ่งปัน

ที่สุดของความสบายใจในการขับรถ คือการมีผู้ช่วยที่ไว้วางใจได้ในยามที่เกิดปัญหา เช่นเดียวกับเมืองไทยประกันภัย ที่พร้อมให้บริการงานช่างด้วยศูนย์/อู่ซ่อมรถยนต์คุณภาพ ครอบคลุมทุกพื้นที่ทั่วประเทศ และเช่นเคยกับ 3 ผู้มีอาชีพที่ขึ้นชื่อ ทั้งเรื่องคุณภาพและการบริการจนต้องขอนำมาแนะนำในวันนี้






### เขาทองเจริญยนต์

-  165/56 ม.3 ต.เสียงเมือง-เขาทอง ต.ปากโพพรท อ.เมืองกาญจนบุรี จ.กาญจนบุรี 71000
-  08-9551-4000
-  เวลาทำการ : จันทร์-เสาร์ 08.00-17.00 น.






### เค เอช ซี ออโต้ เซอร์วิส

-  555 ม.20 ต.ยางตลาด อ.ยางตลาด จ.กาฬสินธุ์ 46120
-  04-383-3611-2, 08-8561-7945
-  เวลาทำการ : จันทร์-เสาร์ 08.00-17.00 น.



### ลิว เอ่ง การาจ

-  154 ซ.พัฒนาการ 38 (เจริญพัฒนา) แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250
-  0-2314-4349
-  เวลาทำการ : จันทร์-เสาร์ 08.00-17.00 น.

ปีนี้ยิ้มเชิญลูกค้าแนะนำบริการของศูนย์/อู่ซ่อมรถยนต์  
คุณภาพว่าอยากให้มีการอย่างไรบ้าง

ส่งคำตอบใดๆ พร้อมชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ และเบอร์โทรศัพท์  
มาที่ [crm@muangthaiinsurance.com](mailto:crm@muangthaiinsurance.com)

**ลุ้นรับตุ๊กตาน้องหมีไปเลย 10 รางวัล**

**\*ส่งคำตอบภายในวันที่ 30 ธันวาคม 2559\***



# เตรียมตัวอย่างไร ก่อนไป “วิ่ง”

ทุกวันนี้ทรนถ์เรื่องการเอาใจใส่และดูแลสุขภาพกำลังเป็นที่นิยมมากขึ้น โดยเฉพาะ “การวิ่ง” ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบง่ายๆ ที่ไม่ต้องลงทุนอะไรมาก แต่ได้ประโยชน์เกินคุ้ม นอกจากจะได้ความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือดแล้ว ยังได้เผาผลาญไขมันส่วนเกิน ลดความดันโลหิตและระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานสัมพันธ์กันด้วย

สำหรับนักวิ่งมือใหม่ การเตรียมความพร้อมก็เป็นสิ่งสำคัญ การวิ่งที่ผิดวิธีอาจส่งผลเสียแก่ร่างกายทั้งในระยะสั้นและระยะยาว **แต่ก่อนจะออกไปฝึกวิ่ง เราควรเตรียมพร้อม** เริ่มที่รองเท้าวิ่ง ควรเป็นรองเท้าสำหรับใส่วิ่งโดยเฉพาะ มีพื้นกันแรงกระแทกที่เพียงพอ และมีความกระชับพอดีกับเท้า อาจหาแผ่นเสริมอุ้งเท้าสำเร็จรูปหรือรองเท้าที่เสริมแผ่นรองภายในเพื่อช่วยรองรับอุ้งเท้าให้มีการกระจายแรงอย่างเหมาะสม ต่อด้วย **เสื้อผ้า** เนื่องจากเมืองไทยเป็นเมืองร้อน เสื้อผ้าควรมีน้ำหนักเบา ใส่สบาย เนื้อผ้าระบายเหงื่อได้ดีและแห้งเร็ว ถ้าจะให้ครบสูตร ก็ควรมี **หมวก** สำหรับใส่วิ่งด้วย จะเป็นหมวกแบบเปิด (Visor) หรือแบบปิด (Cap) ก็ได้ แต่ควรทำจากเนื้อผ้าที่แห้งไว ระบายเหงื่อได้ดี

เมื่อมีอุปกรณ์พร้อมแล้ว ต่อไปคือ **การเริ่มฝึกวิ่ง ควรหาสถานที่ฝึกวิ่งที่มีความปลอดภัย อาจเป็นรอบหมู่บ้าน สวนสาธารณะ หรือบนทางเท้า** โดยเริ่มจากการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ เป็นเวลา 5-10 นาที ก่อนที่จะเริ่มวิ่งเต็มที่ เพื่อให้มีการปรับตัวของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ส่วนระยะทางที่วิ่งต้องเหมาะสมกับร่างกายของเรา หากจะเพิ่มระยะทางก็ควรเพิ่มช้าๆ โดยใช้เวลารับเพิ่มระยะทางเป็นสัปดาห์ การวิ่งที่ถูกต้องไม่ควรก้าวเท้ายาวหรือยกเข่าสูงเกินไป จะทำให้ข้อเข่ามากเกินไป ความจำเป็น ซึ่งจะทำให้ปวดเข่าได้ ให้ออกดอกเพียงเล็กน้อย และแกว่งแขนอยู่ข้างลำตัว ไม่ต้องกางออก ควรวิ่งลงน้ำหนักที่ส้นเท้า เพราะการวิ่งลงน้ำหนักที่ปลายเท้าหลายๆ จะทำให้เกิดแรงกระชากพังผืดฝ่าเท้า ทำให้เอ็นฝ่าเท้าอักเสบ ปวดกล้ามเนื้อและปวดเข่าด้านหน้า

นอกจากเรื่องอุปกรณ์และการฝึกซ้อมแล้ว **การรับประทานอาหารก็เป็นสิ่งสำคัญ อาหารหลักควรเป็นอาหารในกลุ่มคาร์โบไฮเดรตจำพวกข้าวและแป้ง** เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตจะถูกใช้เป็นพลังงานสำหรับการวิ่ง ดังนั้น ในแต่ละมื้อควรได้รับคาร์โบไฮเดรตอย่างน้อยร้อยละ 50-60 ของแคลอรี (พลังงานที่ได้จากอาหาร) ทั้งหมด ส่วนอาหารจำพวกโปรตีน ได้แก่ เนื้อสัตว์ และถั่วต่างๆ ควรกินอยู่ราวร้อยละ 10-15 ของแคลอรีทั้งหมด ในกลุ่มของไขมันไม่ควรกินเกินกว่าร้อยละ 30 ของแคลอรีทั้งหมด และควรใช้น้ำมันพืชในการปรุงอาหาร ที่สำคัญคือผักและผลไม้ เพราะมีทั้งแคลอรีและเกลือแร่หลายชนิดที่สามารถเข้าไปทดแทนสิ่งที่ร่างกายสูญเสียไปขณะออกกำลังกาย เช่น ส้ม และกล้วย ซึ่งหาง่ายและมีราคาถูก

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และการวิ่งก็เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจสำหรับคนที่เวลาน้อย ขอเพียงแค่เราเตรียมตัวและหัวใจให้พร้อม ที่สำคัญคือต้องเริ่มลงมือทำ เพียงแค่นี้ก็ได้ประโยชน์เกินคุ้มค่าแล้วละ



## เมืองไทยประกันภัยครบรอบ 8 ปี ก้าวสู่ปีที่ 9 ก้าวสู่ความสำเร็จไปพร้อมกัน



เมืองไทยประกันภัยเฉลิมฉลองวาระครบรอบ 8 ปี เมื่อวันที่ 20 มิถุนายนที่ผ่านมา โดยนางนวลพรรณ ล่ำซำ กรรมการผู้จัดการ และประธานเจ้าหน้าที่บริหาร พร้อมนายโพธิพงษ์ ล่ำซำ ประธานกรรมการ นางยุพา ล่ำซำ ผู้บริหารระดับสูง และพนักงานทุกท่าน ร่วมกันถวายสังฆทาน ทำบุญเลี้ยงพระ และสักการะพระภูมิเจ้าที่เพื่อความเป็นสิริมงคล

จากนั้นนางนวลพรรณ ล่ำซำ ได้กล่าวขอบคุณพนักงานที่ให้ความร่วมมือร่วมใจในการให้บริการลูกค้าเป็นอย่างดี พร้อมกันนี้ ยังได้เน้นย้ำให้ทุกส่วนงาน**บริการลูกค้าด้วยใจ (Service Mind)** พร้อมให้คำแนะนำ และคำนึงถึงผลประโยชน์ของลูกค้าเป็นหลัก เพื่อตอบสนองนโยบาย **“การบริการโดยมีลูกค้าเป็นศูนย์กลาง” (Customer Centric)**



ในงานนี้บริษัทฯ ยังได้มอบทุนการศึกษาแก่บุตร-ธิดาของพนักงานและรางวัล **“MTI LONG SERVICE AWARD”** สำหรับพนักงานที่มีอายุงาน 10 ปีขึ้นไป และรางวัลอื่นๆ อีกมากมาย

นอกจากกิจกรรมดีๆ สำหรับพนักงานแล้ว เมืองไทยประกันภัยยังนำลูกค้าไปร่วมเฉลิมฉลองด้วยกิจกรรมฉลองเรือรับประทานอาหารค่ำ พร้อมชมวิวยามค่ำคืน ณ ริมน้ำเจ้าพระยาอีกด้วย **กิจกรรมดีๆ แบบนี้มีที่เมืองไทยประกันภัยเท่านั้น**



ปีนยิ้มอยากแจก!!! ม่านบังแดด 20 รางวัล  
เพียงลูกค้าตอบว่า สโลแกนของเมืองไทยประกันภัยคืออะไร  
รับของรางวัลไปเลย

ตอบคำถามแล้วส่งมาที่ [crm@muangthaiinsurance.com](mailto:crm@muangthaiinsurance.com)  
ภายในวันที่ 30 ธันวาคม 2559 นี้

# แก๊สโซฮอลล์ พลังงานสะอาด เพื่อเครื่องยนต์ระบบ DIG



แก๊สโซฮอลล์เป็นพลังงานสะอาด เพราะมีส่วนผสมของเอทานอล ที่ผลิตจากพืชผลทางการเกษตร ดังนั้น การใช้แก๊สโซฮอลล์ จึงมีผลดี คือ ลดการสูญเสียเงินจากการนำเข้าน้ำมัน ประหยัดค่าใช้จ่ายให้ผู้บริโภค เพราะราคาถูกกว่าน้ำมันเบนซิน ลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดภาวะโลกร้อน ปัจจุบันแก๊สโซฮอลล์ที่จำหน่ายในเมืองไทยมี 4 ชนิด มีส่วนผสมและการใช้งานแตกต่างกัน ดังนี้

ชนิดน้ำมัน	คุณสมบัติ
แก๊สโซฮอลล์ 91	ออกเทน 91 ส่วนผสม เบนซิน 90 : เอทานอล 10 สำหรับรถยนต์และรถจักรยานยนต์ที่ต้องการ น้ำมันออกเทน 91
แก๊สโซฮอลล์ 95	ออกเทน 95 ส่วนผสม เบนซิน 90 : เอทานอล 10 สำหรับรถยนต์ที่ต้องการน้ำมันออกเทน 95
แก๊สโซฮอลล์ E20	ออกเทนสูงกว่า 95 ส่วนผสม เบนซิน 80 : เอทานอล 20 สำหรับรถยนต์ที่ออกแบบมาให้ใช้น้ำมัน E20
แก๊สโซฮอลล์ E85	ออกเทนสูงกว่า 100 ส่วนผสม เบนซิน 15 : เอทานอล 85 สำหรับรถยนต์ที่ออกแบบมาให้ใช้น้ำมัน E85

หมายเหตุ : สำหรับรถจักรยานยนต์กรุณาตรวจสอบจากบริษัทผู้ผลิตรถจักรยานยนต์แต่ละยี่ห้อ

บางจากแก๊สโซฮอลล์ Green S Revolution เพื่อเครื่องยนต์รุ่นใหม่ของระบบ DIG

บริษัท บางจากฯ (มหาชน) ผลิตและจำหน่ายแก๊สโซฮอลล์ทุกชนิด ทั้ง 91, 95, E20 และ E85 โดยมีการพัฒนาคุณภาพมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สอดคล้องกับเทคโนโลยีของยานยนต์ที่เปลี่ยนแปลงไป ล่าสุดนี้ได้พัฒนาบางจาก Green S Revolution เพื่อรองรับเครื่องยนต์เบนซินรุ่นใหม่ล่าสุดระบบหัวฉีด Direct Injection Gasoline (DIG) ซึ่งเป็นระบบที่ช่วยให้ประหยัดน้ำมันมากขึ้น แต่หัวฉีดจะได้รับความร้อนสูงกว่าระบบเดิม ดังนั้น เครื่องยนต์จึงต้องการน้ำมันเชื้อเพลิงที่มีสมรรถนะในการปกป้องเครื่องยนต์ได้สูงกว่าน้ำมันเชื้อเพลิงทั่วไป และยังใช้ได้กับรถเบนซินทุกรุ่น โดยผ่านการทดสอบทั้งในห้องทดสอบและการใช้งานจริง พบว่า

- สะอาดขึ้น 46% ทำความสะอาดหัวฉีดน้ำมันได้ดีกว่าเดิม เพิ่มความสะอาดห้องเผาไหม้ได้มากขึ้น จึงดีทั้งต่อเครื่องยนต์และสิ่งแวดล้อม
- อัตราเร่งเพิ่มขึ้น 8% ให้แรงม้าและแรงบิดสูงกว่าเดิม จึงเร่งแรงได้ตั้งใจ
- ลดการสึกหรอได้ดีขึ้น 42% ด้วยการเพิ่มสารลดแรงเสียดทานและสารเพิ่มประสิทธิภาพการปกป้องชิ้นส่วนภายใน จึงช่วยป้องกันสนิมในระบบเชื้อเพลิง และช่วยยืดอายุการใช้งานของเครื่องยนต์ให้ยาวนานขึ้น

หมายเหตุ : ทดสอบกับแก๊สโซฮอลล์ 91 และ 95

บางจากแก๊สโซฮอลล์ Green S Revolution จะช่วยคุณประหยัดทั้งเงิน พลังงาน ดีต่อสิ่งแวดล้อม และยังช่วยลดการสึกหรอของรถได้อีกด้วย

วันนี้มาร่วมกันใช้น้ำมันแก๊สโซฮอลล์กันเถอะ เพื่อคุณ เพื่อชาติ และเพื่ออนาคตของเรา



พลังสะอาด

รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับบัตรเติมน้ำมัน  
จำนวน 3 รางวัล จากเล่มที่แล้ว

1. คุณพรชนก รักดีไพบูลย์ผล
2. คุณธนเทพ จันทเดช
3. คุณวุฒิกฤษณ์ ชูวัฒนานุรักษ์



# ยิ้มเพื่อเธอ

## อาสาสมัครใหม่เมืองไทย



เมืองไทยประกันภัยปลุกฝังความเป็นจิตอาสาให้พนักงานเข้าใหม่ทุกคนผ่านโครงการ “อาสาสมัครใหม่เมืองไทย” ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา กลุ่มพนักงานอาสาฯ ได้ร่วมกันสร้างสรรค์กิจกรรมดีๆ เพื่อส่งมอบความสุขและแบ่งปันรอยยิ้มสู่สังคมไทย

## ฉันทน์รักเมืองไทยและฉันทน์รักเมืองไทย On Tour



เมืองไทยประกันภัยโดยพนักงานจิตอาสา ร่วมรักเมืองไทยกับโครงการ “ฉันทน์รักเมืองไทย” ที่ดำเนินงานมาอย่างต่อเนื่อง และได้ขยายสู่กิจกรรม “ฉันทน์รักเมืองไทย On Tour” เพื่อเปิดโอกาสให้พนักงานตามสาขาย่อยต่างจังหวัดได้มีโอกาสสร้างสรรค์ความดี แบ่งปันรอยยิ้ม และต่อยอดความสุขให้กับพี่น้องชาวไทยทั่วประเทศ

## โครงการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้พิการไทย



เมืองไทยประกันภัยเป็นผู้ริเริ่ม “โครงการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้พิการไทย” กิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการด้านเกษตรกรรมและเลี้ยงสัตว์ให้แก่ผู้พิการในจังหวัดสระแก้ว ด้วยการสร้างอาชีพ สร้างรายได้ ให้ผู้พิการไทยสามารถเลี้ยงครอบครัว และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## สนับสนุน CSR ชุมชน



เมืองไทยประกันภัยได้ดำเนินกลยุทธ์กิจกรรมเพื่อสังคมสู่ชุมชนในพื้นที่คลองเตย ซึ่งเป็นที่ตั้งของสโมสรการท่าเรือ เอฟ.ซี. ผ่านการนำกีฬา มาพัฒนาเยาวชนในชุมชนในพื้นที่ให้เติบโตเป็นประชากรที่ดี มีคุณภาพ พร้อมเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศ พร้อมๆ กับการสนับสนุนครอบครัวและชุมชนให้มีความเข้มแข็ง และให้การดูแลสนับสนุน และอบรมสั่งสอนเด็กๆ อีกด้วย



## ฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยชุดใหญ่

เมืองไทยประกันภัยเล็งเห็นถึงความสำคัญด้านกีฬาฟุตบอล และมุ่งมั่นพัฒนากีฬาฟุตบอลให้ทัดเทียมนานาชาติ ด้วยการสนับสนุนสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ อย่างเป็นทางการ รวมถึงให้การสนับสนุนทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยชุดใหญ่อย่างต่อเนื่อง พร้อมสร้างความสำเร็จ สร้างชื่อเสียงมาสู่ประเทศไทย โดยเฉพาะการแข่งขันฟุตบอลหญิงชิงแชมป์โลกที่ประเทศแคนาดา นับเป็นประวัติศาสตร์ของวงการฟุตบอลไทย และยังสามารถรักษาแชมป์ในรายการฟุตบอลหญิงชิงแชมป์อาเซียน 2016 ซึ่งสร้างความภาคภูมิใจมาสู่คนไทยทั่วประเทศ



## มาปลูกต้นไม้มงคลเสริมโชคกันเถอะ

หลายคนชื่นชอบการปลูกต้นไม้แบบที่เรียกว่ามีวันว่างก็ไร เป็นต้องไปซื้อหาต้นไม้สวยๆ มาปลูกไว้ให้ดูสบายตา แต่ก็ยังมีต้นไม้หลายประเภทที่ถือว่าเป็นต้นไม้มงคล ซึ่งเรามักจะเห็นตามบริษัทห้างร้านต่างๆ นิยมปลูกกัน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมโชคลาภทางด้านการเงินนั่นเอง แต่ทั้งนี้ก็เป็นเพียงความเชื่อของคนโบราณเท่านั้น สำคัญที่ว่าตัวเราต้องขยันทำมาค้าขายด้วย



### ดาวเรือง

ถ้าหากปลูกไว้หน้าบ้านหรือในบริเวณบ้านให้ออกดอกเยอะๆ เหมือนทุ่งทอง จะยิ่งเสริมให้มีโชคลาภ ทำกิจการใดๆ ก็จะทำหน้าที่ยิ่งๆ ขึ้นไป



### ต้นกล้วยไม้

คนโบราณเชื่อว่า “กล้วยไม้จะทำให้เกิดความประทับใจแก่บุคคลทั่วไป ทำให้คนในบ้าน**มีจริยธรรม**” เหมาะกับผู้ปลูกที่มีอุปนิสัยเยือกเย็น อ่อนโยน ซึ่งกล้วยไม้ก็เป็นพันธุ์ไม้ยอดนิยมในการนำมาประกอบพิธีบูชาต่างๆ กันอย่างแพร่หลาย



### บานไม่รู้โรย

สำหรับคู่รักที่เพิ่งคบกัน หรือแต่งงานกันแล้วก็ตาม หากปลูกต้นบานไม่รู้โรยไว้ในบ้าน จะทำให้ความรักยั่งยืน เสมือนมีรักให้กันไม่รู้จกโรยรา ผูกพันมั่นคง ไม่มีวันหมด



### ต้นมะยม

เป็นต้นไม้มงคลอีกชนิดหนึ่งที่คนไทยนิยมปลูกกันมาก ด้วยความเชื่อที่ว่า “**จะทำให้คนนิยมชมชอบ ไม่มีคนคิดร้ายหรือเป็นศัตรู**” นอกจากเป็นผลไม้ที่คนไทยนิยมรับประทานกันแล้ว ยังสามารถนำส่วนต่างๆ มาทำประโยชน์อื่นๆ ได้อย่างหลากหลายอีกด้วย



### ต้นชบา

ถือเป็นต้นไม้มงคลด้วยความเชื่อว่า “**ให้คุณด้านการงานเจริญก้าวหน้า ไร้ปัญหาและอุปสรรค**” บางทีมีความเชื่อว่า ต้นชบาไม่ควรปลูกภายในบริเวณบ้าน เพราะว่าดอกชบามักถูกนำไปใช้ในเรื่องที่ไม่เป็นมงคล อาทิ การนำมาร้อยเป็นพวงมาลัยเพื่อสวมคือนักโทษก่อนประหาร ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความเชื่อส่วนบุคคล



### ดอกบัว

นอกจากดอกบัวจะมีความหมายด้านศาสนาแล้ว ยังเป็นดอกไม้ที่เสริมสิริมงคลให้แก่ความรัก เพราะดอกบัวนั้นเป็นดอกไม้ที่หมายถึงความสูงส่งที่เปี่ยมไปด้วยความหวังใจ ความเอื้อเฟื้อ และความมั่นคงในชีวิตคู่



### กระบองเพชร

หมายถึงความก้าวหน้า จะได้เลื่อนหน้าที่การงานเร็ว และจะพาโชคลาภมาสู่ครอบครัว หากปลูกจนออกดอกด้วยแล้ว เชื่อว่าจะได้เงินได้ทองไม่ขาดมือเลยทีเดียว



### ออมเงิน ออมทอง

คนโบราณเชื่อว่าบ้านไหนปลูกต้นอมเงิน ออมทอง จะทำให้มีเงิน มีทองมาก เพราะเป็นไม้มงคลเหมือนดังชื่อต้นนั่นเอง



### บอนสี

เป็นไม้มงคล ช่วยคุ้มครองชีวิตจากภัยอันตรายต่างๆ ให้ชีวิตมีแต่ความสุข เป็นไม้ประดับที่แข็งแรง อยู่ในร่มได้ แต่ควรนำออกแดดบ้าง เวลารดน้ำควรรดให้อยู่ระดับโคนก็พอ ไม่นับใบไม้จะเนาได้

## 1 Movie Free Day @ Pattaya

เมืองไทยประกันภัยปิดรอบชมภาพยนตร์เรื่อง CAPTAIN AMERICA: CIVIL WAR ในวันเสาร์ที่ 30 เม.ย. 59 ณ โรงภาพยนตร์ SF Cinema ห้างสรรพสินค้า Central Festival พัทยา นอกจากลูกค้าได้รับชมภาพยนตร์อย่างสนุกสนาน และอิมมอร์ร่ากับชุดปีศาจคอรินแล้ว ยังได้รอยยิ้มและของขวัญติดมือกลับบ้านกันถ้วนหน้าอีกด้วย



## 2 เสริมดวงรับโชคกับอาจารย์ช่าง ทศพร ศรีตุลา

เมืองไทยประกันภัยเชิญลูกค้าเข้าร่วมสัมมนา เสริมดวงรับโชคกับอาจารย์ช่าง ทศพร ศรีตุลา วิทยากรชื่อดังที่มาให้ความรู้เรื่องการแก้เคล็ดในรูปแบบต่างๆ การเสริมฮวงจุ้ยบนโต๊ะทำงานหรือที่บ้าน รวมถึงเทคนิคการเลือกเบอร์โทรศัพท์เสริมดวงโชคกลาง โดยลูกค้าสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้จะได้ความรู้ดีๆ แล้วอาจารย์ช่างยังมอบหนังสือตามราศีเกิดให้กลับไปอ่านกันฟรีๆ อีกด้วย



## 3 MTI 8<sup>th</sup> Anniversary “ยิ้มรับความสำเร็จ...ฉลองก้าวแห่งความภาคภูมิใจ”

เมืองไทยประกันภัย “เฉลิมฉลองครบรอบ 8 ปี พร้อมก้าวเข้าสู่ปีที่ 9 กับเมืองไทยประกันภัย” โดยเชิญลูกค้าร่วมฉลองเรือชมบรรยากาศริมแม่น้ำเจ้าพระยา พร้อมรับประทานอาหารค่ำและชมมินิคอนเสิร์ตจากศิลปินดูโอ แอน (อิตติมา)-ปิงปอง (ศิริศักดิ์) นอกจากนี้ความงดงามริมแม่น้ำเจ้าพระยาแล้ว ยังมีกิจกรรมให้ลูกค้าร่วมสนุกอีกมากมาย





## ส่งยิ้มให้กับ

**ส่งยิ้มให้กับ** เพื่อนๆ ช่วยกันหาคำศัพท์ที่มีในภาพทั้งหมด 12 คำ (ซึ่งเป็นคำศัพท์เกี่ยวกับรถชนิดต่างๆ) มาลองทดสอบกันดีกว่าว่าใครจะตาไว แล้วใครจะเห็นก่อนกัน เพียงแค่ทำสัญลักษณ์ล้อมคำศัพท์ ลงบนภาพเท่านั้น

E	K	I	B	R	O	T	O	M	O	V	A
A	P	T	I	R	B	C	L	W	C	V	M
B	U	S	P	E	J	N	E	M	A	R	B
I	S	L	S	B	L	E	O	N	H	E	U
C	H	D	R	O	S	A	E	W	E	L	L
Y	C	U	W	R	R	B	G	P	T	I	A
C	A	M	N	C	U	C	A	O	I	A	N
L	R	Y	U	S	T	N	R	A	C	R	C
E	T	A	N	K	D	A	Q	O	G	T	E
T	O	I	R	E	A	D	P	A	T	N	H
R	W	A	O	O	T	E	O	R	L	O	U
X	C	F	T	D	X	S	O	F	D	A	M

PUSHCART	รถเข็น
BUS	รถบัส
JEEP	รถจี๊ป
SEDAN	รถเก๋ง
VAN	รถตู้
BICYCLE	รถจักรยาน
MOTORBIKE	รถจักรยานยนต์
MOTORCROSS	รถจักรยานวิบาก
AMBULANCE	รถพยาบาล
TANK	รถถัง
TRAILER	รถบรรทุกพ่วง
CAR	รถ

หาคำตอบครบแล้วส่งกลับมาตามไปรษณีย์ตอบรับ หรืออีเมล [crm@muangthaiinsurance.com](mailto:crm@muangthaiinsurance.com) ลุ้นรับชุดกล่องข้าวกำ 100 รางวัล ไปใส่อาหารรับประทานกันเลย ภายใน 30 ธันวาคมนี้เท่านั้น

ชื่อ ..... นามสกุล .....  ชาย  หญิง

วันเดือนปีเกิด ..... อีเมล .....

หมายเลขโทรศัพท์มือถือ .....

ที่อยู่ในการจัดส่งของรางวัล .....

.....

.....



ระดับความพึงพอใจต่อนิเทศสารปันยิ้ม เดิมสุข (1 หมายถึง ไม่พึงพอใจ และ 5 หมายถึง พึงพอใจมาก)

1
  2
  3
  4
  5

ท่านมีแนวโน้มที่จะแนะนำ บริษัท เมืองไทยประกันภัย จำกัด (มหาชน) ให้กับเพื่อนหรือคนรู้จักหรือไม่

ไม่แนะนำแน่นอน  0
  1
  2
  3
  4
  5
  6
  7
  8
  9
  10
 แนะนำแน่นอน

สิ่งที่ยากให้เมืองไทยประกันภัยปรับปรุง เพื่อให้ท่านได้รับการบริการที่ดีขึ้น

.....

.....

ส่งยิ้มให้กับ

# เมืองไทย *HAPPY SUV*

ยี่ห้อ/รุ่นรถที่รับประกัน HONDA (CRV, HRV, BRV)/NISSAN (X-TRAIL, JUKE)/TOYOTA FORTUNER/ISUZU (MU-7, MU-X)/FORD (ECOSPORT, ESCAPE, EVERST)/MAZDA CX-5/MG (GS)/MITSUBISHI PAJERO SPORT/CHEVROLET (CAPTIVA, TRAILBLAZER)

**คุ้มค่าที่สุด** คุ้มครองสูงสุดถึง **1.5** ล้านบาท  
วันนี้-31 ธ.ค. 59 เท่านั้น สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 1484

เบี้ยฯ ประกันภัย (บาท)		
ซ่อมห่าง	เริ่มต้น	18,152
ซ่อมอู่	เริ่มต้น	15,359

หมายเหตุ  
\* รถยนต์ที่ร่วมรายการ รถยนต์นั่ง (การใช้ส่วนบุคคล) ไม่เกิน 7 ที่นั่ง

เมืองไทยเป็นไปตามที่บริษัทกำหนด  
ผู้ซื้อควรทำความเข้าใจในรายละเอียดความคุ้มครอง และเงื่อนไขก่อนตัดสินใจ



**เมืองไทยประกันภัย**  
MUANG THAI INSURANCE

บริการธุรกิจตอบรับ

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

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



ยิ้มอิ่มท้อง

# SPAGHETTI FACTORY

f /spaghettifactory @spaghettifactory

ร้านอาหารอิตาเลียนฟิวชัน ด้วยคอนเซ็ปต์สไตล์ Industrial Chic ตกแต่งด้วยสีเอิร์ธโทน เน้นสีเทา สีน้ำตาล แซมด้วยสีเขียวจากต้นไม้ ใส่ใจในทุกรายละเอียด ให้อารมณ์รสสดชื่น สบาย อบอุ่น รู้สึกเหมือนทานอาหารที่บ้าน

โดดเด่นด้วยเมนูอาหาร 'mix and match' ผสานความเป็นตะวันตกและ ตะวันออกเข้าด้วยกัน ด้วยรสชาติ ที่ประยุกต์ให้ถูกปากชาวไทยและ ชาวต่างชาติซึ่งเป็นเอกลักษณ์ เฉพาะของทางร้าน

ทุกเมนูคัดสรรวัตถุดิบที่สด สะอาด คุณภาพดี เพื่ออาหาร ที่ได้รสชาติอร่อย



## เมนูแนะนำ



### SMOKED SALMON SALAD

ผักออร์แกนิกหลากหลายชนิดผสมกับ ราดด้วยซอสเปรี้ยวสูตรเฉพาะ ทานคู่กับ สโมคแซลมอนและเฟต้าชีสรสชาติ กลมกล่อมลงตัว



### DRUNKEN CAPELLINI

เน้นเอกลักษณ์ความเป็นไทยสอดแทรก กับความเป็นอิตาเลียนได้อย่างลงตัว ตามแบบฉบับฟิวชันฟู้ด



### GRATIN SEAFOOD

เมนูซีฟู้ดรวม อัดแน่นด้วย มอสซาเรลล่าชีสแบบเต็มๆ เสิร์ฟร้อนๆ คู่กับขนมปังกระเทียมอบสดใหม่

SPAGHETTI FACTORY

f /spaghettifactory

@spaghettifactory

# 15% ส่วนลด

สำหรับเมนูอาหารราคาปกติ

เงื่อนไข

- แสดงคูปองส่วนลดนี้ก่อนการรับสิทธิ์
- คูปองนี้ไม่สามารถใช้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆได้
- ใช้สิทธิ์ได้ตั้งแต่วันที่ 1 ต.ค. 2559 – 31 ม.ค. 2560

สาขาที่ร่วมรายการ

- เซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 6 โทร 02 646 1374
- เซ็นทรัลพลาซ่า พระราม 9 ชั้น 6 โทร 02 108 3028
- เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว ชั้น 4 โทร 02 937 0705

# เตรียมความพร้อม ก่อนไปเที่ยวกันเถอะ

เที่ยวที่ไหน ก็อุ่นใจเสมอ

กับประกันเดินทางออนไลน์

ที่มีให้คุณเลือกได้ตามใจ

เริ่มต้น  
**88.-**

▶ คุ้มครองการเดินทาง  
ในประเทศ

เริ่มต้น  
**340.-**

▶ คุ้มครองการเดินทาง  
ระหว่างประเทศ  
(ใช้ประกอบการยื่นขอ VISA ได้)

ซื้อออนไลน์ รับกรมธรรม์ทันทีผ่านอีเมล

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

**เมืองไทย**  
ประกันภัย  
MUANG THAI INSURANCE

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

**1484**

ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์เมืองไทยประกันภัย  
MTI\_Ecommerce@muangthaiinsurance.com