



A member of  **MUFG**
a global financial group

Krungsri Auto Magazine

Things You Need to Know about Auto Finance

Things You Need to Know about Auto Finance

Vol.13 No.1
January - February 2021



สแกน QR Code
สำหรับนิตยสารออนไลน์



health
"รักษาสุขภาพ" is "สร้างความมั่งคั่ง"
Wealth



KA Talks	3
Dealer Society	4
วัดงามคู่บ้าน สถาปัตยกรรมคู่เมือง	
Cover Story	6
Health is Wealth "รักษาสุขภาพ สร้างความมั่งคั่ง"	
Dealer Talks Biz	14
ดูรถอย่าง SMART กับ KR SMART CAR	
Dealer Talks Life	17
อานูภาพ กาญจน์เกียรติ Living a Biker Life	
Happening	20
ธุรกิจฉลุยรับปีฉลู กลยุทธ์คู่ความสำเร็จสำหรับผู้ประกอบการ	
Enjoy the Ride	22
รถสี่เอน ใช้เทรนต์น่าจับตา	
Chill Out	24
The Healthy Home Cooking เมนูสร้างสุข(ภาพ)	
Best of the Month	26
BMW 220i Gran Coupé M Sport ความสปอร์ตทรงกะทัดรัด	
A Lot Like Luck	28
Happy Hobby เมืองงานอดิเรกบอกความพิเศษเกี่ยวกับตัวคุณ	
Auto Gadget	30
รู้จักการเติมพลังงานรถไฟฟ้าด้วย Wallbox	



ประสบการณ์ใหม่กับกรุงศรี ออโต้

"กรุงศรี ออโต้" ผู้นำธุรกิจสินเชื่อยานยนต์ เครือธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) ให้บริการสินเชื่อ ยานยนต์ครบวงจร ได้แก่ สินเชื่อเพื่อคนมีรถ "คาร์ ฟอร์ แคช" สินเชื่อรถบ้าน "กรุงศรี รถบ้าน" สินเชื่อรถใหม่ "กรุงศรี นิว คาร์" สินเชื่อรถคันที่ "กรุงศรี ยูสด์ คาร์" สินเชื่อรถบรรทุกใหม่ "กรุงศรี ทรัค" ซึ่งให้บริการโดยกลุ่มงานธุรกิจสินเชื่อ ยานยนต์ ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน) สินเชื่อรถจักรยานยนต์ "กรุงศรี มอเตอร์ไซด์" สินเชื่อบิ๊กไบค์ "กรุงศรี บิ๊กไบค์" สินเชื่อบิ๊กไบค์มือสอง "กรุงศรี ยูสด์ บิ๊กไบค์" สินเชื่อเพื่อคนมีรถ "คาร์ ฟอร์ แคช มอเตอร์ไซด์" และสินเชื่อเพื่อผู้แทนจำหน่ายรถยนต์ "กรุงศรี อินเวนทอรี ไฟแนนซ์"

รวมถึงผลิตภัณฑ์และบริการด้านการประกันภัย "กรุงศรี ออโต้ โบรคเกอร์" ซึ่งให้บริการโดยบริษัท ออยุธยา แคปปิตอล ออโต้ ลีส จำกัด (มหาชน)

ลูกค้าสามารถเลือกใช้บริการสินเชื่อของกรุงศรี ออโต้ พร้อมรับคำปรึกษาทั้งเรื่องรถและเรื่องเงิน ช่วยให้เรื่องเงินเป็นเรื่องง่าย ผ่านสาขากรุงศรี ออโต้ 51 สาขาทั่วประเทศ รวมทั้งสาขาของธนาคารกรุงศรีอยุธยาทั่วประเทศ หรือติดต่อ "กรุงศรี ออโต้คอลเซ็นเตอร์" โทร 02-740-7400 กด 1 ติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ www.krungsriauto.com หรือ www.facebook.com/krungsriauto



KrungsriAuto



Krungsriauto



KrungsriAutoTV



krungsriauto.com

พร้อมเคียงข้าง สู่ก้าวต่อไป



ขอต้อนรับเพื่อนพันธมิตรและผู้อ่านกรุงศรี ออโต้ แมกกาซีน ทุกๆ ท่าน สู่ฉบับแรกของปีนี้

ปีที่ผ่านมากับสถานการณ์ COVID-19 ทำให้ชีวิตและการทำงานของพวกเราต้องปรับเปลี่ยนไปสู่ความปกติในรูปแบบใหม่ (New Normal) ที่อาจส่งผลให้หลายๆ อย่างไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป แต่ก็ดีที่เห็นเพื่อนพันธมิตรต่างเข้มแข็งและพร้อมปรับเปลี่ยนเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมาย

ตลอดหลายปีที่ผ่านมา เรื่องราวที่พันธมิตรแบ่งปันประสบการณ์ผ่านตัวหนังสือ รวมถึงสิ่งละอันพันละน้อยที่กองบรรณาธิการตั้งใจนำเสนอ ทีมงานเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์และต่อยอดความคิดกันและกันได้

สำหรับแฟนประจำ เมื่อได้หยิบนิตยสารเล่มล่าสุดนี้ขึ้นมาพลิกอ่าน จะเห็นได้ถึงการพัฒนาเนื้อหาและรูปแบบให้ตรงตามความต้องการของผู้อ่านมากขึ้น เพิ่มสีสันและความสนุกในเชิงไลฟ์สไตล์ของพันธมิตรในมุมที่หลายคนอาจไม่เคยเห็น ขณะเดียวกันก็ยังคงเรื่องราวน่ารู้เกี่ยวกับสินเชื่อยานยนต์

การทำงานทั้งหมดตั้งแต่ปีที่แล้วต่อเนื่องถึงปีนี้ เราคำนึงถึงรูปแบบการทำงานที่ปลอดภัยของทุกฝ่าย มีความยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่คงคุณภาพสม่ำเสมอ

ดิฉันในฐานะตัวแทนของ กรุงศรี ออโต้ ขออวยพรให้ทุกท่านสุขภาพแข็งแรง เต็มไปด้วยแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิต พร้อมเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในปีนี้ และขอเป็นกำลังใจเคียงข้างการทำธุรกิจของเพื่อนพันธมิตรทุกท่านค่ะ

กฤติยา ศรีสินท

ประธานคณะเจ้าหน้าที่ด้านธุรกิจสินเชื่อยานยนต์

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน)



วัดงามคู่บ้าน สถาปัตยกรรมคู่เมือง

ปัจจุบันประเทศไทยมีวัดวาอารามอยู่มากถึงกว่าสี่หมื่นแห่ง ยังไม่นับสถานที่สำคัญอันเป็นศูนย์รวมจิตใจของผู้คนซึ่งอยู่คู่ท้องถิ่นอีกมากมาย กรุงเทพฯ โอได๋ แมกกาศิน ฉับบุรีปณู พร้อมด้วยเหล่าพันธมิตรจึงแท็กทีมมาร่วมแบ่งปันเรื่องราวดีๆ พร้อมภาพสวยๆ ของโบราณสถานและสิ่งก่อสร้างประจำจังหวัดที่ล้นน้ำประทับใจ รวมถึงบอกเล่าความเป็นมาด้วยความภาคภูมิใจ เพื่อส่งต่อสิริมงคลและความโชคดีมีชัยไปถึงทุกท่าน

เริ่มกันที่วัดโพธาราม อันมี "หลวงพ่อบุญใหญ่" พระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์คู่เมือง ศูนย์รวมจิตใจของพี่น้องไทย-ลาวแถบลุ่มน้ำโขง ประดิษฐานอยู่ด้านในอุโบสถ **คุณไพบูลย์ ทองไคร้ และภรรยา** เจ้าของ **บึงกาฬเซ็นเตอร์คาร์** เล่าว่า ผู้คนส่วนใหญ่ที่มาขอพร มักจะสมหวังจนมีการนำสีทองมาทองคำพระให้สวยงาม และมักจุذبึงไฟถวายกันเป็นประจำ

สำหรับ **พี่เบาะ-คุณวิทยา เงามาม และ คุณสายรุ้ง เงามาม** แห่ง **ห้างหุ้นส่วนจำกัด วิทยารถบ้าน พาเราไปชม "วัดบูรพาราม"** อายุประมาณ 200 ปี เท่าๆ กับอายุของจังหวัดสุรินทร์ ที่พระราชาครูจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล) พระเถระสายพระกัมมัฏฐานด้านการภาวนาจิต เคยจำพรรษาอยู่ตั้งแต่ พ.ศ. 2477 จนกระทั่งมรณภาพเมื่อ พ.ศ. 2526

เมืองสุรินทร์ยังมี "อนุสาวรีย์พระยาสุรินทรภักดีศรีณรงค์จางวาง (ปุม)" อนุสรณ์สถานที่สร้างขึ้นเมื่อ พ.ศ. 2511 เพื่อระลึกถึงผู้สร้างเมืองท่านแรก โดย **คุณจิรวัฒน์ วัฒนเจริญกุล** จาก **บริษัท จิรวัฒน์เจริญยนต์ จำกัด** แบ่งปันข้อมูลว่าบริเวณดังกล่าวเคยเป็นกำแพงเมืองชั้นใน และมีพิธีเปิดอนุสาวรีย์แห่งนี้เมื่อวันที่ 13 เมษายน พ.ศ. 2528





แฟนพันธุ์แท้จังหวัดกาญจนบุรีต้องรู้จัก “หลวงพ่อดำ” วัดตะคร้ำเอน ศิลปะอุทธรณ์ประยุตต์แห่งอำเภอท่ามะกาที่ **คุณสรุณี รื่นพานิช กรรมการผู้จัดการ บริษัท เมืองกาญจน์ ฮอนด้า ออโตโมบิล จำกัด** มีความศรัทธาเป็นอย่างมาก โดยจะเดินทางไปกราบไหว้ขอพรทุกครั้งที่มีโอกาส ว่ากันว่าท่านศักดิ์สิทธิ์นัก คนในท้องถิ่นร่วมกันจัดงานนมัสการท่านทุกปี

สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่เมืองชาวกังราวที่สำคัญแห่งหนึ่งคือ “พระบรมธาตุนครชุม” เจดีย์สี่เหลี่ยมทรงระฆังเป็นสง่าคู่ท้องถิ่นมายาวนานกว่า 600 ปี ภายในบรรจุพระบรมสารีริกธาตุจำนวน 9 องค์ **คุณวรพจน์ นิติธรรม** จาก **บริษัท อีซูซุเสียงไพศาลกำแพงเพชร จำกัด** ส่งภาพตัวแทนทีมงานพร้อมแนะนำว่าอารามแห่งนี้สร้างขึ้นพร้อมกับเมืองนครชุมซึ่งเป็นเมืองลูกหลวงที่ทำหน้าที่เป็นเมืองหน้าด่านทางทิศตะวันตกของสุโขทัย และขยายตัวเป็นตำบลหนึ่งในอำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร ในสมัยรัชกาลที่ 5

ถ้ามล่าวถึงอุโบสถที่สร้างด้วยศิลาแลงแห่งเดียวในโลกต้องนึกถึง “วัดหนองปลิง” ซึ่งเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมของจังหวัดกำแพงเพชร **คุณแม็ก-ณัฐดนัย ประเทืองไพโรศรี และภรรยา** จาก **บริษัท แม็ก กู๊ด คาร์ จำกัด** เล่าว่า เดิมสถานที่บริเวณนี้เป็นแหล่งพักพิงและซ่อมรถดาบ รำทวน ในสมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราช และสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชด้วย



ปิดท้ายกันที่หอคอยแห่งใหม่ในประเทศไทย “หอโหวด 101” ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจมาจาก “โหวด” เครื่องดนตรีไทย พื้นบ้านอีสานประเภทเป่า รูปร่างกระบอกที่เป็นสัญลักษณ์ของจังหวัดร้อยเอ็ด โดย **เสีญา-คุณปัญญา ธนะแพสย์** **เจป้อม-คุณเพ็ญรุ่ง ธนะแพสย์** และ **คุณปาน-ธัญญา ธนะแพสย์** จาก **ห้างหุ้นส่วนจำกัด ปรีชาพานิชย์ร้อยเอ็ด พาชม** พื้นที่ภายในซึ่งประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุและพระพุทธรูปปางมิ่งเมืองมงคล พระพุทธรูปประจำจังหวัดร้อยเอ็ด รวมถึงยังเป็นหอชมทัศนียภาพแบบ 360 องศา ที่ประกอบไปด้วยพิพิธภัณฑ์ ร้านอาหาร และร้านจำหน่ายสินค้าที่ระลึกอีกมากมาย

Health is Wealth

"รักษาสุขภาพ สร้างความมั่งคั่ง"

คนที่แข็งแรงสุขภาพดี นอกจากจะรักษาทรัพย์ไว้ได้ เพราะไม่ต้องเสียค่าหยูกยาหาหมอแล้ว ยังมีพลัง มีเรี่ยวแรงเหลือสำหรับการคิด การทำกิจกรรมในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือการทำงาน

สังเกตว่าในบางอาชีพ เช่น แพทย์ นักบิน ทหาร มีเกณฑ์ด้าน "สุขภาพ" ในการคัดเลือกบุคคลเข้าทำงานสูง เพราะเป็นวิชาชีพที่ต้องรับผิดชอบดูแลชีวิตผู้คน และต้องเผชิญกับการเสี่ยงภัย ต้องอาศัยความอดทนของร่างกาย และความแหลมคมของสติปัญญาประกอบการทำงาน

ในหลายๆ อาชีพ แม้ไม่ได้มีเกณฑ์ด้านสุขภาพสูงนัก แต่เป็นที่ยอมรับว่าผู้ที่แข็งแรงมีโอกาสสร้างผลิตภาพ (Productivity) ที่สูง เช่น นักร้องที่เล่นคอนเสิร์ต 30 รอบ ครูที่มีสื่อนามัยที่ดี พนักงานขายที่มาทำงานสม่ำเสมอ วิศวกรที่ต้องคุมโปรเจกต์ใหญ่ ซีโอโอจอมตั้งเป้า มักเป็นผู้ที่เต็มไปด้วยพลัง ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความว่องไว



สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจก็เช่นเดียวกัน การมีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง เพื่อนำทัพทีมงานเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะในช่วงที่ต้องฟันฝ่ากับสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 การดูแลสุขภาพให้พร้อมเพื่อลุยธุรกิจต่อไปนี้ย่อมได้เปรียบ

Eat

กินเพิ่มภูมิ

เทรนด์ของโลกต่อจากนี้ ผู้คนจะใส่ใจการดูแลสุขภาพเกี่ยวกับ "อาหารการกิน" ในมิติกว้างขึ้น อาหาร

ไม่ใช่เพียงแต่ทำให้อิ่มท้องหรือให้ความเอร็ดอร่อย แต่ผู้คนจะทำความเข้าใจกับ "สารอาหาร" ว่าช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเองได้อย่างไร ช่วยให้เราห่างไกลโรคและดูแลสุขภาพให้แข็งแรงขึ้นได้อย่างไร

สอดคล้องกับสวนดุสิตโพล มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้เผยแพร่ผลสำรวจความคิดเห็นประชาชนจากกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับนิวนอร์มัลของคนไทย จากสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัส COVID-19 พบว่า 45.39% ของผู้ตอบแบบสำรวจจะหันมาให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพมากขึ้น มีการมองหาอาหารเสริมและวิตามินเพื่อดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง

กินดี = อยู่ดี สารพันการกินเพื่อสุขภาพ

แนวคิดการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันด้วยอาหารมีหลายแนวทาง อาทิ อาหารมังสวิรัต อาหารแมคโครไบโอติกส์ อาหารตามกรุ๊ปเลือด อาหารคลีน อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ (Low Carb) เป็นต้น ดังนั้นเราควรศึกษาและเลือกศาสตร์ที่เหมาะสมตนเอง

อาหารมังสวิรัต เปลี่ยนมืออาหารและตู้เย็นของคุณให้อุดม

ไปด้วยผักและผลไม้ ธัญพืช และบอกลาเนื้อสัตว์ แต่เลือกทดแทนโปรตีนด้วยถั่ว เต้าหู้ แนวทางมังสวิรัตคือเพิ่มไฟเบอร์ให้ร่างกาย ลดไขมัน ลดปริมาณแคลอรี

อาหารแมคโครไบโอติกส์ แมคโคร (Macro) แปลว่ากว้างใหญ่ ไบออส (Bios) แปลว่า ชีวิต รวมกันแปลว่า อาหารที่ดีจะทำให้ผู้คนมีชีวิตที่ดีและยืนยาว ผู้คิดค้นคือ จอร์จ โอชาวาชาวญี่ปุ่น โดยนำหลักการกินมาจากแนวคิดพุทธศาสนานิกายเซน เน้น "ธรรมชาตินิยม" กินอาหารตามฤดูกาล รับประทานอาหารที่ปลูกเอง โดย 50% ของอาหารประกอบด้วย ธัญพืชไม่ขัดสี อาหารศาสตร์นี้จะให้พลังงาน ไขมันอิ่มตัว และน้ำตาลต่ำ จึงช่วยลดน้ำหนัก ลดคอเลสเตอรอล และลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

อาหารตามกรุ๊ปเลือด อาหารที่เรากินมีโปรตีน "เลคติน" ที่จะทำปฏิกิริยากับหมู่เลือดแตกต่างกัน หากเลคตินไม่เข้ากับแอนติเจนของกรุ๊ปเลือด ก็จะไปรบกวนการทำงานของอวัยวะ เช่น ระบบย่อย ระบบสร้างอินซูลิน ระบบเผาผลาญ กินอาหารตามกรุ๊ปเลือดจะช่วยให้เกิดสมดุล สร้างภูมิคุ้มกันและชะลอความชรา

อาหารคลีน เน้นอาหารครบ 5 หมู่ ไม่ยัดยัดดิรรสชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่ง (แทบไม่ปรุงเลย) งดไขมันจากนม เนย แต่หันไปกินไขมันจากน้ำมันธรรมชาติ เช่น น้ำมันมะกอก เนื้อมีไขมันเพราะไขมันนี้ดีต่อหัวใจ

อาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ กินอาหารแบบพร่องแป้ง ปกติร่างกายเราต้องการคาร์โบไฮเดรต 300 กรัมต่อวัน แต่ศาสตร์นี้จะลดสัดส่วนของแป้งใน 1-2 สัปดาห์แรก เหลือเพียง 5-10 กรัมของมื้ออาหารเท่านั้น จำลองข้าวจากเดิม 1 ทัพพี ก็จะเหลือเพียง 2-3 ช้อนโต๊ะ และทดแทนพลังงานด้วยโปรตีนจากนมถั่วเหลืองหรือเนื้อสัตว์แทน ที่สำคัญต้องบอกกล่าวความหวานทุกชนิดไป

ด้วยเทรนด์การกินอาหารที่เน้นความเป็นธรรมชาติ เราจึงเห็นผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ออกมาตอบสนองตลาด เช่น อาหาร Plant-Based ที่ผลิตจากพืช (อย่างน้อยร้อยละ 95) ปราศจากเนื้อสัตว์ วัตถุดิบไม่ผ่านการสกัด การขัดสี หรือการแปรรูปใดๆ Super Flour สำหรับสาย Gluten Free เหมาะกับผู้มีอาการแพ้งูเท็นหรือโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งไม่สามารถบริโภคแป้งสาลีได้ ปัจจุบันมีแป้งทางเลือก อาทิ แป้งที่ทำจากดอกกะหล่ำ (Cauliflower Flour) แป้งมะพร้าว (Coconut Flour) ที่มีไฟเบอร์สูง ซึ่งเป็นหนึ่งในแป้งสำหรับผู้ลดน้ำหนักสไตล คีโตไดเอต และโลว์คาร์บ เช่นกัน

กินให้พอดี ชีวิตดี

จากหนังสือ *ธรรมชาติ ช่วยชีวิต ฉบับโรคมัยหายได้จริง* ผู้เขียน ดร.ทอม อู๋ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา (สำนักพิมพ์ นานมีบุ๊คส์) ได้ให้คำแนะนำง่าย ๆ ถึงโภชนาการการดูแลสุขภาพ อาหารที่ดีคืออาหารที่มีพื้นฐานเดียวกัน นั่นคือ

- ผักผลไม้ จะช่วยพอกเลือดให้สะอาด เพราะเลือดเป็นอาหารของเซลล์ทุกเซลล์ และทำให้ร่างกายแข็งแรง มีชีวิตชีวา
- มือเย็นของทุกวัน ควรเลือกรับประทานเป็นสลัดผักสด และข้าวธัญพืช (และสัดส่วนอาหารสุขภาพที่ดี ควรมีผัก 60% ข้าว 10% ผลไม้ 10% ถั่ว 10% โปรตีนจากสัตว์ 5% ธัญพืช 5%)
- น้ำคือต้นกำเนิดของชีวิต ควรดื่มน้ำ 6-8 แก้วต่อวัน เพื่อขับพิษ

ทั้งหมดถูกโยงกลับมาถึงความพอดี และบริโภคอาหารจากธรรมชาติให้มากที่สุด

กินให้อายุยืน กินแบบชาวโอกินาวะ

ในวิถีแบบชาวโอกินาวะ มีปรัชญาว่า “ฮาระ ฮาจิ บุ” แปลว่า กินจนกระทั่งอิ่ม 8 ใน 10 ส่วน ซึ่งสอดคล้องกับหลักคำสอนขงจื้อว่า เมื่อเรารู้สึกอิ่มอยู่ที่ประมาณ 80% ของกระเพาะ จวงจวนซ่อนเสีย หลักการคือ ให้กินอาหารอย่างมีสติ กินอย่างช้าๆ กระเพาะอาหารจะส่งสัญญาณไปยังสมองเพื่อบอกว่าร่างกายอิ่ม แม้ว่าคนโอกินาวะจะมีวิธีการกินน้อยกว่ามาตรฐานโลกคือ 1,200 แคลอรีต่อวัน (จาก 2,000 แคลอรี ที่มาตรฐานโลกแนะนำ) แต่พวกเขาก็มีสุขภาพดีและอายุยืนเพราะอาหารเปี่ยมไปด้วยสารอาหารนั่นเอง

เชื่อมโยงระหว่างสุขภาพร่างกายกับอารมณ์จิตใจอยู่เสมอ

ในการทำงานและประกอบธุรกิจ หลายท่านคงเกิดความเครียด หรือวิตกกังวล ด้วยทุกการทำงานล้วนมีความคาดหวัง มีการตั้งเป้าหมาย มีงานวิจัยระบุว่า ความเครียดส่งผลให้ร่างกายหลั่งคอร์ติซอล (cortisol) และอะดรีนาลิน (adrenaline) หรือที่เราเรียกรวมกันว่าฮอร์โมนความเครียด ออกมาจากต่อมหมวกไตทั้งสองข้างซึ่งจะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ทำให้เกิดอาการไม่พึงประสงค์ต่างๆ ตามมา ส่งผลให้สุขภาพร่างกายแย่ลง และหากต้องเผชิญกับความเครียดที่รุนแรงมากๆ อาจส่งผลให้เสียชีวิตได้เลยทีเดียว ดังนั้นหนทางหนึ่งที่จะไม่ทำร้ายสุขภาพคือ การควบคุมอารมณ์ให้เป็น ไม่เพิ่มสารที่ไม่ดีแก่ร่างกาย

เจมส์ กรอสส์ (James Gross) นักจิตวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ดมองว่า อารมณ์เป็นการตอบสนองสั้นๆ ซึ่งมีผลต่อทั้งพฤติกรรมและร่างกายอันเกิดขึ้นระหว่างเหตุการณ์ ที่สำคัญที่สุดเขาเชื่อว่าอารมณ์สามารถปรับเปลี่ยนได้ และการปรับเปลี่ยนนี้เองคือสิ่งที่กำหนดการตอบสนองทางอารมณ์ขั้นสุดท้าย

Emotion

อยู่เป็นเย็นใจ

ความโกรธ
ความผิดหวัง
ความแค้น
ความเสียใจ
ไม่สามารถลบล้างได้
แต่สามารถหลบเลี่ยงได้

คุณผู้อ่านคงเคยได้ยินคำว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ยามใจทุกข์ กายกินข้าวไม่ลง ยามดูหนังเศร้า รู้สึกได้เลยว่าหัวใจถูกบีบ

แม้อารมณ์จะไม่ใช่สิ่งที่วัดค่าได้แน่นอนเหมือนการวัดค่าน้ำตาล ค่าไขมันในเลือด หรืออัตราการเต้นของหัวใจ ที่ใช้วัดสุขภาพได้ แต่ก็มีความพยายามในการศึกษาความ

แนวทาง 5 ขั้นตอนนี้จะช่วยให้คุณสามารถปรับอารมณ์ให้เข้ากับสถานการณ์เฉพาะต่างๆ ได้ เพราะการรู้เท่าทันตนเองว่าสิ่งใดที่เป็นตัวกระตุ้นทางอารมณ์จะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงปัญหาได้ตั้งแต่แรก การฝึกฝนและการเตรียมตัวล่วงหน้าจะสามารถทำให้อารมณ์ที่เป็นปัญหานั้นหายไปก่อนที่จะรบกวนชีวิตของคุณ

1. **หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์อันไม่ต้องการ** หากคุณรู้ว่าตัวเองจะอารมณ์เสียและร้อนรนจนไม่มีสติในยามที่มีเวลาจำกัด จงอย่าทำสิ่งต่างๆ ไว้ในนาทีสุดท้าย ควรจัดสรรกิจกรรมและเผื่อเวลาให้แก่การทำงานและธุระที่ต้องสะสางไว้ตั้งแต่เนิ่นๆ
2. **อย่าคาดหวังมากเกินไป** เมื่อคนเราตั้งใจทำสิ่งต่างๆ อย่างสุดความสามารถแต่ผลลัพธ์ที่ออกมาไม่สอดคล้องกับความทุ่มเทที่ลงไป ความผิดหวังย่อมเกิดขึ้น สิ่งที่เราทำในสถานการณ์เช่นนี้คือปรับมุมมองให้มีความยืดหยุ่น ให้คุณค่ากับความพยายามเป็นสำคัญ

3. **รู้จักให้กำลังใจตัวเอง** การไขว่คว้าเป้าหมายอันยิ่งใหญ่และมีบุคคลตัวอย่างสำหรับสร้างแรงบันดาลใจนั้นเป็นเรื่องที่ดี แต่หากการเปรียบเทียบตัวเองกับคนที่เหนือกว่าทำให้คุณรู้สึกท้อแท้ บางครั้งการหันไปมองคนที่มีความสามารถและสถานภาพใกล้เคียงกันอาจสร้างแรงผลักดันได้ไม่น้อย
4. **เปลี่ยนความคิด** หัวใจสำคัญของอารมณ์ส่วนลึกที่สุดคือความเชื่อซึ่งขับเคลื่อนคนแต่ละคน แม้การเปลี่ยนความคิดอาจไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ได้ แต่อย่างน้อยก็สามารถเปลี่ยนวิธีที่คุณเชื่อว่าสิ่งต่างๆ จะส่งผลกระทบต่อคุณได้
5. **เปลี่ยนวิธีการตอบสนอง** หากคุณไม่สามารถทำตามแนวทาง 4 ข้างต้นได้ การควบคุมตนเองจะช่วยยับยั้งอารมณ์ด้านร้ายไม่ให้บานปลาย การหายใจเข้าลึกๆ หรือหลับตา คือวิธีง่ายๆ ที่ใช้ได้กับทุกสถานการณ์

ที่มา

<https://sites.tufts.edu>

www.med-afdc.net

www.psychologytoday.com

Exercise



ออกกำลังกาย อปเกรดสุขภาพ

ในเชิงจิตวิทยา ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะจัดสรรเวลาและบาลานซ์ชีวิตได้ดี การออกกำลังกายเปิดโอกาสให้คุณได้พบกับมิตรภาพใหม่ๆ จากการเล่นกีฬาเป็นทีม หรือสานสัมพันธ์และต่อยอดในวงธุรกิจ การออกกำลังกายช่วยให้คุณเมื่อล้มตัวหัวถึงหมอนจะนอนหลับได้สบายขึ้น และพบว่าคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะมีแรงกระตุ้นในการแข่งขันกับตัวเอง แข่งขันกับสถานการณ์ตรงหน้า ซึ่งสะท้อนกลับมาที่บุคลิกนิสัยในการทำธุรกิจที่ต้องเผชิญการแข่งขันอย่างสม่ำเสมอ พวกเขาจะรับมือและจัดการกับความท้าทายนั้นได้ดี

วางแผนออกกำลังกาย สไตล์ไหนที่ใช้คุณ สายลุย ต้องคาร์ดิโอ (Cardio)

คาร์ดิโอ คือการออกกำลังกายที่เน้นเสริมสร้างความแข็งแรงของปอดและหัวใจ เพื่อนำออกซิเจนเข้ามาหล่อเลี้ยงร่างกาย ช่วยเผาผลาญแคลอรี ที่สำคัญ เป็นการออกกำลังกายที่ลดน้ำหนักได้ดี คาร์ดิโอแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ การออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำ (Lower Impact Cardio Exercise) จะไม่ส่งผลให้เกิดแรงกดหรือแรงกระแทกที่ข้อ เช่น

ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน และการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูง (Higher Impact Cardio Exercise) เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก เราสามารถออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอได้ 75-150 นาทีต่อสัปดาห์ จะช่วยลดโรคหัวใจ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง ได้อีกด้วย

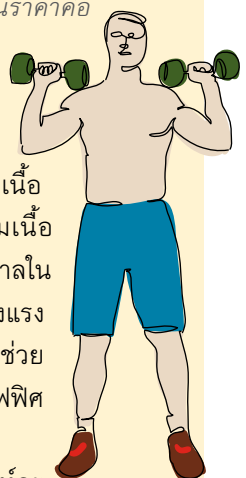
ทิป : คุณสามารถแบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 3 ช่วงต่อวัน (ช่วงละ 10-15 นาที) และการเดินเร็ว คือการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่มีประสิทธิภาพและลงทุนน้อยที่สุด สนุนราคาคือรองเท้าสุขภาพสำหรับเดินหนึ่งคู่

สายอึด บาออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (Strength Training)

เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายจะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อมากขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อจะช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูก ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยควบคุมน้ำหนัก และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ส่งผลต่อการทรงตัว การออกกำลังกายด้านนี้จะช่วยลดอาการตึง ปวดกล้ามเนื้อ อันเนื่องมาจากภาวะออฟฟิศซินโดรมด้วยเช่นกัน

เราควรบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่เริ่มต้นสัปดาห์ละ

- 2 วัน อาจเริ่มจากเวท ดัมเบล ขนาดเริ่มต้น 0.5-1 กิโลกรัม จากเบาไปหาหนัก (หรือเลือกใช้ขวดน้ำโกลด์วาทแทน) ออกแรงฝึก
- 3 วินาที ยกน้ำหนักค้างไว้ 1 วินาที และกลับมาอยู่ท่าเริ่มต้น
- 3 วินาที ทำต่อเนื่องเซตละ 15 ครั้ง หายใจออกเมื่อออกแรง และหายใจเข้าเมื่อผ่อนแรง



ทียบ : ท่าสควอท (Squat) เป็นหนึ่งในท่าที่ฝึกกล้ามเนื้อได้ครบทุกส่วน ช่วยเรื่องหน้าท้องและการทรงตัว เริ่มต้นจาก ยืนตรง แยกเท้าให้กว้างเท่าสะโพก ค่อยๆ ย่อสะโพก และย่อเข่า กดดันท้ายลงต่ำเหมือนกำลังนั่งเก้าอี้ ทิ้งน้ำหนักที่ส้นเท้า หลังตรงและทรงตัว เกร็งบั้นท้ายกลับมาขึ้นท่าเดิม สามารถเพิ่มความยากด้วยการกดสะโพกให้หลังต่ำกว่าเดิม ค้นพบว่า ท่าเหล่านี้คล้ายคลึงกับวิชายืดเส้นเอ็นจากตำราจีนที่มีมากกว่า 1,000 ปี เช่นกัน

สายยืดเหยียด ออกกำลังสร้างความยืดหยุ่น (Flexibility)

เช่น โยคะ พิลาทิส ไทชิ ชีกง ฯลฯ ช่วยฝึกกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น หลัง ออกกำลังกายสายหนักๆ อย่างคาร์ดิโอและฝึกกล้ามเนื้อไปแล้ว การฝึกความยืดหยุ่น จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง ลดอาการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น หรือในกิจวัตรของ คนทำงาน การออกกำลังกายสร้างความยืดหยุ่นจะช่วยลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ และ สร้างความผ่อนคลาย ลองจินตนาการว่าร่างกายเหมือนหนังยาง หากใช้จนยืด้วย ไม่กระชับ ตึงแรงก็ขาด ดังนั้นอย่ามองข้ามการสร้างการยืดหยุ่นให้ร่างกายอยู่เสมอ



ที่มา : pobpad.com



ขับพิษ สร้างความแจ่มใส

เรามักสนุกกับการรอดอาหารจานสวย จานอร่อยกัน บนโซเชียลมีเดีย แต่คงไม่มีใครโพสต์รูปการขับถ่ายของตัวเองในแต่ละวัน เพราะถ้าใครทำอย่างนั้นคงต้องถูกหว่าน เสียมารยาทแน่ๆ

แต่หัวข้อนี้จะขอชวนคุยเรื่องเสียมารยาท เพื่อกระตุ้นเตือนว่าอย่าลืมสิ่งสำคัญนี้ เพราะในสายของผู้ชื่นชอบการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Wellness) สุขภาพดีไม่ได้มีแค่ เรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย และการดูแลอารมณ์ จิตใจเท่านั้น การขับถ่ายเป็นอีกหนึ่งกระบวนการสำคัญที่จะช่วยลดพิษที่คั่งค้างในร่างกาย ลดการหมักหมมอันก่อให้เกิดกลิ่นตัว กลิ่นปาก ผิวพรรณไม่สดใส อ่อนเพลีย หงุดหงิด และเมื่อนำ ของเสียออกไปแล้ว เซลล์ก็จะดูดซึมรับสารอาหารดีๆ ใหม่ๆ ได้ดีขึ้น ในสายสุขภาพทางเลือกบางสำนักจึงมักเริ่มต้นด้วยการขับพิษเก่า เช่น การดีท็อกซ์ลำไส้ การล้างพิษตับ เป็นต้น

ช่องทางหลักๆ ของการขับถ่ายของเสียคือ 1. เหงื่อ 2. ปัสสาวะ 3. อุจจาระ และเพื่อเป็นการช่วยให้ร่างกาย ขับของเสีย 3 อย่างนี้ ควรทำสิ่งเหล่านี้

1. ออกกำลังกายเพื่อเร่งเหงื่อ และช่วยลดอุณหภูมิของร่างกาย
2. ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน เพื่อให้ได้มีน้ำมากพอ สำหรับช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย ไม่เช่นนั้นน้ำจะไป ดึงน้ำจากระบบเลือดเพื่อมาช่วยถ่ายเทของเสีย ซึ่งวิธีสังเกต คือ ปัสสาวะจะมีสีเข้ม นอกจากนั้นการดื่มน้ำยังช่วยระบบ การขับถ่าย ทำให้อุจจาระนิ่มลง หากอุจจาระแข็ง ขับถ่าย ยาก พิษที่คั่งค้างก็จะถูกดูดซึมกลับเข้าร่างกาย

3. รับประทานอาหารที่มีกากใย เพราะกากใยจะช่วยครูด หรือดึงของเสียจากลำไส้ออกมา เมื่อลำไส้สะอาด ก็จะทำให้เซลล์ของลำไส้ดูดซึมสารอาหารต่างๆ ได้ดีขึ้น ในทาง การแพทย์สอนให้สังเกตสีอุจจาระของตนเองด้วย ถ้าสีเข้ม ดำ แข็ง จะสับย่อนไปได้ว่าเกิดการหมักหมม ดื่มน้ำน้อย รับประทานอาหารกากใยน้อย แต่ถ้าสีอ่อนนุ่ม และลอยตัว คือ อุจจาระของคนที่มีสุขภาพดี
4. รับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์ไบโอติกส์ หรือจุลินทรีย์ดี สำหรับร่างกาย เช่น นมเปรี้ยว โยเกิร์ต คอมบูชา กิมจิ มิโสะ เทมเป้ เพราะในงานวิจัยหลายชิ้นระบุว่า นอกจาก ไฟเบอร์ไบโอติกส์จะช่วยระบบย่อยในกระเพาะและลำไส้แล้ว ยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย โดยกระตุ้นการทำงานของ เซลล์เม็ดเลือดขาวบางตัวให้ทำงานได้ดีขึ้น และเพิ่ม การสร้างโปรตีนอิมมูโนโกลบูลิน เอ (Immunoglobulin A) ที่ร่างกายใช้ต่อต้านแอนติเจน (Antigen) จากเชื้อโรค ยิ่งมีงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับมหัศจรรย์ของลำไส้ บางชิ้น ระบุว่าระบบภูมิคุ้มกันอยู่ที่ลำไส้มากถึง 80-90% งาน วิจัยบางชิ้นอธิบายถึงการทำงานที่สัมพันธ์กันของระบบ สมองกับลำไส้ หรือการเกิดโรคอื่นๆ ตามมาหากลำไส้ ทำงานได้ไม่ดี เช่น ในหนังสือ “ยิ่งหิวยิ่งสุขภาพดี” ของ นพ.โยชิโนริ นะงุโม อธิบายว่าอาการท้องผูก และต้องใช้ ลมเบ่งบ่อยๆ ส่งผลต่อการทำงานของสมองส่วนหน้า และ ทำให้เกิดเป็นโรคหัวใจเต้านผิดปกติ
5. รับประทานอาหารที่มีพรีไบโอติกส์ เพื่อเป็นแหล่งอาหารให้ ไฟเบอร์ไบโอติกส์ เช่น น้ำผึ้ง เมล็ดธัญพืช ถั่วเหลือง หน่อไม้ฝรั่ง มะเขือเทศ

5 ข้อง่ายๆ หากทำได้ ก็จะช่วยลดพิษคั่งค้าง อารมณ์ดี สุขภาพดี ไม่สร้างภาระให้ร่างกาย และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันที่ดี ซึ่งจำเป็นมากในภาวะที่เราต้องอยู่ท่ามกลางโรคระบาดเช่นนี้



รักษาสุขภาพ สร้างความมั่งคั่ง
มาร่วมอ่านเคล็ดลับการดูแลสุขภาพของ
3 พันธมิตร แต่ละท่านจะมาเผยว่า
การใช้ชีวิตและดูแลสุขภาพให้ดีทั้ง 3 ด้าน
Eat-Exercise-Emotion ส่งผลให้ชีวิตรุ่ง
อรุณกิจก้าวหน้าอย่างไร



สุวัฒน์ นิติโยธิน

โภชนาการที่ใช้ ตามวิถีกรู๊ปเลือด

“คุณจะว่ายังไง หากผมบอกว่าความลับของการมีสุขภาพดี แข็งแรง และปราศจากโรคภัย อาจง่ายพอๆ กับการรู้จักกรู๊ปเลือดของตัวเอง”

ดร.ปีเตอร์ เจ. ดี อาดาโม (Dr. Peter J. D'Adamo) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการรับประทานอาหารตามกรู๊ปเลือดมานานกว่า 30 ปี เคยกล่าวไว้ในหนังสือ Eat Right 4 Your Type พร้อมอธิบายว่าเลือดแต่ละกรู๊ปมีสารเคมีในเลือดต่างกัน แต่จะมีแอนติเจน (Antigen) เป็นตัวกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดยอาหารทุกชนิดล้วนมีโปรตีนซึ่งเป็นอนุมูลอิสระ มีคุณสมบัติเหนียวและจับเกาะติดเลือดเรียกว่า “เลคติน” ถ้ากินอาหารที่มีเลคตินไม่เหมาะสมกับเลือด เลคตินเหล่านั้นจะเข้าไปรบกวนการทำงานของระบบย่อยอาหาร การสร้างอินซูลิน การเผาผลาญอาหาร และความสมดุลของฮอร์โมน

คุณสุวัฒน์ นิติโยธิน ผู้บริหาร บริษัท ส.สหยานยนต์ ลาดพร้าว จำกัด (สาขาสุวรรณภูมิ) เข้าใจข้อเท็จจริงดังกล่าวเป็นอย่างดีจากการปฏิบัติด้วยตัวเอง โดยสังเกตพบว่าอาหารบางประเภทไม่เหมาะกับร่างกาย อาทิ หากกินอาหารที่เน้นข้าวช่วงเย็น วันรุ่งขึ้นร่างกายจะดูบวมๆ และรู้สึกว่าการเผาผลาญไม่หมด ออกกำลังกายมากแต่น้ำหนักไม่ลด ทว่าเมื่อเปลี่ยนเมนูเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ด้วยเหตุผลที่ว่ากระเพาะของคนเลือดกรู๊ปโอมีความ

เป็นกรดสูง จึงสามารถย่อยและดูดซึมอาหารจำพวกเนื้อแดงได้ดีมาก

“ช่วงเย็นผมมักกินสเต็กที่บ้าน โดยซื้อเนื้อหมูประเภทสันใน สันคอ จากซูเปอร์มาร์เก็ต มาหมักกับซอสสำเร็จรูปต่างๆ แล้วนำมาย่างหรือผัดกระเทียม บางวันก็ต้มแค่น้ำเต้าหู้สำหรับช่วงเช้าผมจะดื่มกาแฟไม่ใส่น้ำตาล และน้ำมะนาวผสมน้ำผึ้ง เพื่อดีท็อกซ์และเคลียร์ของเสียออกจากร่างกาย รวมถึงส่งเสริมระบบย่อยอาหาร ส่วนมื้อกลางวันก็จะเป็นอาหารตามสั่งทั่วไป อาจมีเสริมเครื่องดื่มหวานๆ บ้างครับ”

คุณสุวัฒน์ชี้แจงด้วยใบหน้ายิ้มแย้มสดใสอ่อนกว่าวัย พร้อมน้ำเสียงเร้าตามประสบการณ์สุขภาพดีที่มีสมดุลซึ่งเน้นการรับประทานอาหารตามกรู๊ปเลือดอย่างมีความสุขไปพร้อมๆ กับการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยหลังจากสะสมงานเสร็จจนหมดกังวลแล้ว คุณสุวัฒน์จะไปเล่นแบดมินตันกับเพื่อนๆ ตั้งแต่ช่วงห้าโมงเย็นเป็นต้นไป

“ผมชอบเข้าสังคม กีฬาแบดมินตันนอกจากจะทำให้ได้พบปะกับเพื่อนๆ แล้วยังได้ออกกำลังกายทุกส่วน นอกจากนี้ยังทำให้รู้สึกสดชื่น ความเครียดน้อยลง บางวันผมไปวิ่งที่ฟิตเนสช่วงเช้าโดยคิดเรื่องงานไปด้วย ไม่เปิดเพลงฟัง ไม่ดูโทรศัพท์มือถือ พบว่าช่วยให้ทำงานได้หลากหลาย มีความคิดดีๆ ในหลายๆ โปรเจกต์ด้านการขายเกิดจากการที่เราได้อยู่กับตัวเอง ได้คิดในหลายๆ มุม ผลตอบรับทั้งจากลูกน้องที่เราส่งงานต่อและลูกค้าก็เป็นที่ไปด้วยดีครับ”

ปัจจุบัน คุณสุวัฒน์มีรูปร่างสมส่วนพร้อมผิวพรรณสดใสแบบคนที่แข็งแรงทั้งกายและใจ การันตีคำพูดของ ดร.ปีเตอร์ อีกประโยคหนึ่งที่ว่า “โปรแกรมการออกกำลังกายอย่างจริงจังสม่ำเสมอ ไม่เพียงแต่จะช่วยยกระดับจิตใจเท่านั้น แต่ยังช่วยให้คนเลือดกรู๊ปโอสามารถควบคุมน้ำหนัก สมดุลทางอารมณ์ และภาพลักษณ์อันแข็งแรงของตัวเองได้อีกด้วย”

สมศักดิ์ โพธิ์ใบกุล สุขสมดูล ในคอร์ตแบดมินตัน



“ก่อนเข้าไปตีแบด หน้าผมจะเครียดและมีอายุมาก แต่พอกลับออกมา หน้าเด็กลง 20 ปี เลยครับ”

นอกจากจะสะท้อนถึงขั้นเชิงในการสร้างอารมณ์ขันของผู้พูดแล้ว ประโยคข้างต้นยังช่วยการันตีข้อเท็จจริงที่ว่า การออกกำลังกายคือศัลยกรรมตามธรรมชาติที่ดีที่สุด โดยมีรูปร่างปราดเปรียว ใบหน้าเปล่งปลั่ง แววตาสดใส พร้อมริมฝีปากฉ่ำด้วยเลือดฝาดระเรื่อของชายวัย 65 ปี คนนี้เป็นเครื่องยืนยัน

“ผลการตรวจร่างกายประจำปี ปีละ 2 ครั้ง พบว่าคอเลสเตอรอลน้อยลง หัวใจและอวัยวะส่วนแข็งแรงขึ้น เลือดลมหมุนเวียนดี เรื่องของจิตใจกับอารมณ์ก็แจ่มใส เพราะรู้สึกผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน สมองปลอดโปร่ง ได้พัฒนาการประสานงานของสายตากับมือ ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ช่วยให้ตัดสินใจได้รวดเร็ว ทุกอย่างเหมือนคนหนุ่มๆ เลยครับ นอกจากนี้ยังมีผลพลอยได้คือการเข้าสังคม ทำให้เรามีเพื่อนดีๆ เยอะขึ้น มีสังคมที่ดีขึ้น รูปแบบชีวิตก็จะดีขึ้น”

คุณสมศักดิ์ โพธิ์ใบกุล ประธานกลุ่ม ออโต้ แกลเลอรี แบ่งปันข้อมูลกับกรุงศรี ออโต้ ด้วยท่าทีกระฉับกระเฉงและน้ำเสียงมีชีวิตชีวา ตรงกับที่อดีตนายกรัฐมนตรีและประธานาธิบดีดมิทรี เมดเวเดฟ (Dmitry Medvedev) แห่งสหพันธรัฐรัสเซีย เคยกล่าวไว้ว่า “Those who play badminton well take decisions quickly.”

“ผมเป็นคนชอบออกกำลังกาย เล่นกีฬามาเยอะ ทั้งว่ายน้ำ ฟุตบอล สควอช เทนนิส ฯลฯ ส่วนแบดมินตันเริ่มเล่นเมื่อ 20 ปีที่แล้ว และประทับใจตรงที่เป็นกีฬาซึ่งให้ความสำคัญต่อการเคารพซึ่งกันและกัน ไม่ต้องปะทะกับใคร มีความปลอดภัย หากท่านส่งบุตรหลานไปเรียนกีฬาแบดมินตัน สิ่งแรกที่โค้ชจะสอนคือการมีสัมมาคารวะ ความรู้สึกผิดเมื่อมีการตีลูกไปโดนคู่ต่อสู้ หากเล่นเป็นคู่ต้องแบ่งปันการใช้พื้นที่ของสนามซึ่งกันและกัน ประสานเรื่องความรวดเร็ว และใช้จุดแข็งของแต่ละคน ทำให้เกิดความสามัคคี เป็นกีฬาที่ไม่ว่าผู้เข้าแข่งขันจะชนะหรือแพ้ก็ล้วนมีความสุขทั้ง 2 ฝ่าย”

คุณสมศักดิ์ได้เรียงถึงการเข้าสู่แวดวงกีฬาลูกขนไก่ให้ทีมงานฟังอย่างสนุกสนาน พร้อมเพิ่มเติมว่า ได้มีโอกาสเข้าแข่งขันประเภทคู่กับเพื่อนๆ อยู่หลายครั้ง อีกทั้งยังเคยจัดการแข่งขันในหมู่พนักงานและมีการเชิญตัวแทนจากหลากหลายพันธมิตรมากระชับสัมพันธ์กัน โดยนารายได้จากการสมัครเข้าร่วมแข่งขันมอบแก่โรงเรียนเด็กกำพร้า ซึ่งทาง กรุงศรี ออโต้ เองก็เคยเป็นผู้สนับสนุนกิจกรรมดังกล่าว รวมถึงยังส่งนักกีฬาร่วมแข่งขันด้วย

“กีฬาแบดมินตัน พอเล่นไปเรื่อยๆ ก็จะมีเพื่อน มีพรรคพวกเพื่อนฝูงเยอะขึ้น เขาก็เริ่มชวนผมไปแข่งเพราะต้องการคู่หู ทำให้ผมได้เจอคู่ต่อสู้ที่มีฝีมือใกล้เคียงกัน แล้วก็พัฒนาไปเรื่อยๆ ผมว่าแบดมินตันเป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อย เหมาะสมกับชีวิตประจำวันในสังคมยุคนี้ อีกทั้งยังดีกับคนทุกเพศทุกวัย แค่มีรองเท้ากับไม้แบด ฝนตกแดดออกก็เล่นได้ เพราะเป็นกีฬาในร่ม ตัวผมเองเวลาไปประชุมแล้วรถติดก็แวะเข้าคอร์ตแบดแล้วขอตีกับเขาเลย ไม่จำเป็นต้องรู้จักใคร รับรองว่าจะได้ทั้งรอยยิ้ม การต้อนรับ และมิตรภาพ ถือเป็นเสน่ห์อีกอย่างหนึ่งของกีฬาแบดมินตัน ซึ่งทำให้ผมมีความสุขทุกครั้งที่ได้ไปคอร์ตแบด เพราะเหมือนได้ไปพักผ่อน ได้เจอเพื่อนฝูงใหม่ๆ ตลอดเวลา”

คุณสมศักดิ์ทิ้งท้ายว่าอยากให้ทุกคนมาออกกำลังกายด้วยการตีแบด เพียงแค่วันละครึ่งชั่วโมงเท่านั้นก็ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นอย่างมหาศาลในแบบที่ลืมนึกว่ากินยาหาหมอไปได้เลย



ไพรวลัย คงชุม สมาธิบำรุงใจ

ท่ามกลางสังคมปัจจุบันที่เต็มไปด้วยการแข่งขันย่อมก่อให้เกิดความเครียดที่บางครั้งเราเองก็อาจไม่รู้ตัว คุณไพรวลัย คงชุม ผู้บริหาร บริษัท พี.พี.เค. คาร์ เซ็นเตอร์ จำกัด กล่าวว่า บางครั้งความเครียดก็เดินมาหาเขาโดยไม่ทันตั้งรับ แต่เขาเลือกกิจกรรมคือการอ่านหนังสือและการนั่งสมาธิ เป็นผู้ช่วยคนสำคัญที่เติมพลัง “สุขภาพใจ” ให้เดินหน้าสู้กับวันใหม่ได้อย่างดี

“ผมเคยประสบปัญหาอันหนักหน่วงจากความเครียด เพราะนึกถึงเรื่องงานตลอดเวลา” คุณไพรวลัยเริ่มต้นบทสนทนาอย่างเป็นกันเอง

คุณไพรวลัยย้อนกลับมาถามตัวเองว่า เพราะอะไรจึงเกิดปัญหานี้และจะแก้ปัญหานี้อย่างไร คำตอบคือ การใช้สติ และสมาธิที่เคยฝึกฝนตั้งแต่วัยเด็ก ให้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันนั่นเอง “ผมมีผู้ช่วย นั่นคือการอ่านหนังสือ และนั่งสมาธิก่อนเข้านอนทุกๆ คืน”

สมาธิข้อแรก นั่นคือ ความว่างเปล่า ผสานกับการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก “ผมเริ่มต้นกำหนดลมหายใจ เอามือขวาทับมือซ้าย หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ช่วงแรกๆ สิ่งรอบข้างเข้ามาหมดเลย ทั้งความเครียดและปัญหา แต่พอเราบอกตัวเองว่าต้องตัดให้ได้ ต้องปล่อยวางออกไป ผมพบว่า ตัวเองกลับได้ลึกซึ้งขึ้น ตื่นเช้ามารู้สึกดีขึ้น โลง เหมือนร่างกายได้นอนหลับเพียงพอ” คุณไพรวลัยอธิบายว่า การปล่อยวางไม่ใช่การหนีปัญหา แต่สำหรับเขา คือการนำปัญหาทุกอย่างไปไว้กับวันตอนเช้า และมีสติกับปัจจุบันขณะให้มากที่สุด

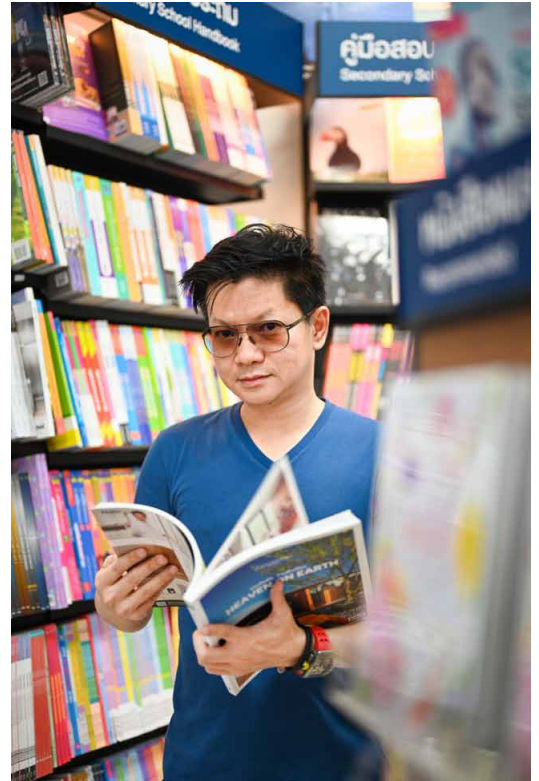
สมาธิข้อสอง มาจากการอ่านหนังสือ ซึ่งเปรียบเสมือนเพื่อนสนิทที่พาเขาเดินทางไปอีกโลกหนึ่งได้ดี “เมื่อไรก็ตามที่คุณจมอยู่กับการอ่านหนังสือดีๆ สักเล่ม ความเครียดจากงาน หรือปัญหาส่วนตัวต่างๆ ที่คุณเจอมาจะถูกลิ้มไปทันที การอ่านนิยายสนุกๆ จะพาให้คุณเข้าไปอยู่ในโลกอีกโลกหนึ่ง ขณะที่การได้อ่านบทความดีๆ สักบทความ จะทำให้คุณจดจ่ออยู่กับเวลาในขณะนั้นและลิ้มความกังวลต่างๆ ไป”

หนึ่งในหนังสือที่คุณไพรวลัยเลือกอ่านเป็นหนังสือที่ให้ความรู้ด้านเศรษฐกิจการลงทุน หนึ่งในนั้นมีแนวคิดจากนักลงทุนชื่อดัง วอร์เรน บัฟเฟตต์ ซีอีโอแห่งเบิร์กเฮิร์ซ แธทธะเวย์ (Berkshire Hathaway)

“ทุกครั้งที่อ่านหนังสือ ผมจะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ ขณะที่อ่าน ใจเรานิ่งและมีสมาธิจดจ่ออยู่กับหนังสือเล่มนั้น ก่อนเริ่มทำงาน ลองใช้เวลาในการอ่านหนังสือสัก 15-20 นาที แล้วจะพบว่าช่วยให้คุณมีสมาธิมากขึ้น” สำหรับเขา หนังสือดีๆ สักเล่ม นอกจากลดความเครียด ยังช่วยฝึกฝนด้านความจำและการคิดเชิงวิเคราะห์ได้ดีอีกด้วย

คุณไพรวลัยให้ความสำคัญกับ “สุขภาพใจ” เป็นพื้นฐานในการสร้างสมดุลดังที่เขาฝึกฝนด้วยการนั่งสมาธิและอ่านหนังสือทุกๆ วัน เพื่อบำรุงสุขภาพใจให้แข็งแรง

“ไม่ว่าคุณจะทำอะไรก็ตาม สุขภาพต้องมาก่อน โดยเฉพาะการทำงานในบทบาทผู้นำองค์กร สุขภาพที่ดีก็เหมือนทำใจหยั่งข้อแรกถูก ข้อต่อไปก็ถูกหมดทุกอย่าง ถ้าสุขภาพดี ความคิดดี ธุรกิจก็ดี คำตอบเริ่มต้นจากสุขภาพนะครับ”





ดูรถอย่าง SMART กับ KR SMART CAR

ในวงการนักการตลาด Valuable Content หรือ คอนเทนต์ที่มีคุณค่า มักวัดผลว่าคอนเทนต์นี้มีประโยชน์ แก้ปัญหาให้ผู้อ่านหรือไม่ ชัดเจน เข้าใจง่าย และมีความเป็นต้นฉบับของตัวเองมากน้อยเพียงใด

คงไม่กล่าวเกินเลยถ้าจะบอกว่า คลิปยูทูปของ KR SMART CAR by กิจรุ่งโรจน์เจริญยนต์ ที่ชื่อ “สอนดูรถมือสอง ไม่ให้ถูกหลอก” ซึ่งมีผู้เข้าชมกว่า 500,000 วิว นับเป็นคอนเทนต์ที่มีคุณค่า เพราะเป็นการแบ่งปันความรู้อย่างจริงใจจากเจ้าของธุรกิจรถยนต์มือสองและเป็นสิ่งที่คนสนใจอยากฟัง และที่สำคัญ เบื้องหลังคลิปนี้เกิดขึ้นโดยไม่ได้ทำตามสคริปต์ ทุกอย่างเป็นธรรมชาติ ใช้โทรศัพท์มือถือถ่ายทำเพียงเครื่องเดียว โดยคอนเทนต์มาจากประสบการณ์ของผู้รู้จริงในวงการ คุณจรัล เหล่ากิจรุ่งโรจน์ กรรมการผู้จัดการ ห้างหุ้นส่วนจำกัด กิจรุ่งโรจน์เจริญยนต์ ผู้มีเป้าหมายว่า “เราไม่ต้องการขายรถอย่างเดียว เราอยากให้คุณลูกค้าดูรถเป็นด้วย”

เพียงเมื่อตัดสินใจว่าต้องการทำคลิปรีวิวการดูรถยนต์มือสองฉบับง่าย นั้นแปลว่า ความรู้ ประสบการณ์ ความชำนาญ ล้วนกลั่นอยู่ในตัวของคุณจรัลทั้งหมดแล้ว เพียงเดินรอบรถ 1 คัน เขาสามารถดูได้เบื้องต้นว่ารถคันนี้มีจุดเด่น จุดอ่อนอย่างไร สิ่งนี้สะท้อนความเป็นมืออาชีพ



หนึ่งในการริเริ่มในแวดวงการทำงาน คือการสร้างห้องพระไว้ใน
ห้องทำงาน ทุกๆ เช้าจะต้องนั่งสมาธิและเริ่มต้นการทำงานที่มุมนี้
ภรรยาบอกว่า “ตั้งแต่มีห้องพระ คุณจรัสใจเย็นและสุขุมมากขึ้น”

“ทั้งหมดคือประสบการณ์ เวลาเราไปประมูลรถ ใช้เวลาไม่ถึง
1 นาที เขาก็ดูรถกันเสร็จแล้ว ดังนั้นอาชีพนี้ เห็นรถหนึ่งคัน
เราจะต้องทราบแล้วว่ารถคันนี้โอเคไหม” คุณจรัสเริ่มต้นเล่า
ภายในคลิป คุณจรัสพาคนดูทำความรู้จักอย่างละเอียด ตั้งแต่
ซิลิโคนรถดั้งเดิมที่ฝากระโปรงหน้าจะต้องยืดหยุ่นไม่แข็ง สังเกต
รอยถลอกนอตที่ฝากระโปรงกรณีเคยเกิดการชน เลขตัวถัง
มีร่องรอยการตัดแต่งหรือไม่ เป็นต้น ซึ่งชุดข้อมูลนี้ไม่สามารถ
เสิร์ชหาได้อย่างละเอียดในกูเกิล หากถามว่าความรู้เหล่านี้
เขาเรียนรู้มาจากที่ใด คำตอบคือ เรียนรู้ด้วยตนเอง สังคม
ประสบการณ์มาพร้อมกับคุณพ่อ

“ถ้าคุณนั่งอยู่กับที่ ก็เท่ากับคุณถอยหลัง”

ย้อนไปช่วงอายุ 20 ต้นๆ คุณจรัสเป็นเด็กหนุ่มที่เพิ่งเข้า
เรียนในรั้วมหาวิทยาลัยรามคำแหง ครอบครัวเป็นเกษตรกร
ในอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี ขณะนั้นครอบครัวทำ
ไร่อ้อยและประสบภาวะขาดทุน จึงเริ่มมองหาธุรกิจใหม่ จาก
ปั้มน้ำมันสู่ธุรกิจรถยนต์มือสองที่เริ่มต้นเพียง 5-6 คัน ขณะนั้น
คุณพ่อยังคงคุมธุรกิจการเกษตร นั้นแปลว่า งานหลักใน
การบุกเบิกธุรกิจใหม่อยู่ที่ลูกชายคนโตของครอบครัว “ผมมาลุย
กับคุณแม่ ต้องล้างรถเอง ขายรถเอง ไปขนส่งเอง ทำเองทุกอย่าง
ค่อยๆ เตะแตะเรื่อยมา สมัยก่อนนั้นยังไม่มีบริการไฟแนนซ์
เน้นขายเงินสด ถึงแม้ว่ามีรถน้อย แต่เน้นการหมุนต่อรอบให้เร็ว
ไม่ต้องสต็อกเยอะ เราเน้นความจริงใจ รถดีหรือไม่ดี เราก็กัง
ลูกค้า จนเริ่มมีลูกค้าบอกต่อ ทำให้ธุรกิจเริ่มเติบโต โชคดีได้
ภรรยาเก่งๆ อย่างคุณสมพร เหล่ากิจรุ่งโรจน์ มาช่วยดูแลงาน
และพัฒนากิจการให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น”

ความจริงใจในการทำธุรกิจนี้เองต่อยอดมาจนถึงการทำงาน
ในปัจจุบัน จากธุรกิจเดิมของครอบครัวในนาม กิจรุ่งโรจน์ธุรกิจ
ต่อยอดมาเป็นกิจรุ่งโรจน์เจริญยนต์ ขยายสาขาจากสุพรรณบุรี
นครปฐม ราชบุรี และเมื่อปี พ.ศ. 2562 องค์กรได้รับแบรนด์

ครั้งใหญ่ ให้แบรนด์ทันสมัย พร้อมรูปลักษณ์ของโลกที่ดูโดดเด่น
โดยมีลูกชายทั้งสองเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงหลัก

ซึ่งนับเป็นอีกก้าวสำคัญของ KR SMART CAR by
กิจรุ่งโรจน์เจริญยนต์ ดังแนวคิดของคุณจรัสที่ว่า “โลกมัน
เปลี่ยนไปแล้ว ถ้าคุณนั่งอยู่กับที่ ก็เท่ากับคุณถอยหลัง คนอื่น
วิ่งนำไปแล้ว ถ้าคุณไม่ตามก็ไม่มีวันทันเขา”

รีแบรนด์ เสริมทัพ รับพนักงานยุคใหม่

ความพิเศษที่กองบรรณาธิการกรุงศรี ออโต้ แมกกาซีน
สังเกตได้คือโชว์รูมแห่งนี้มีความทันสมัย ดีไซน์ของตัวอาคาร
ยกสูง กระจกใสบานกว้างเปิดให้แสงธรรมชาติส่องสว่างตลอด
ทั้งวันให้ความรู้สึกผ่อนคลาย และอาจทำให้เรารู้สึกได้ว่า นี่
ไม่เหมือนกำลังอยู่ในโชว์รูมรถยนต์มือสอง “ก่อนหน้านี้เราอยู่
ในตึกรถที่มีหลังคา และอาจไม่มีเอกลักษณ์ของตัวเอง ตอน
ให้โจทย์กับนักออกแบบ ผมให้โจทย์ว่า ทำอย่างไรให้สื่อถึงความ
เข้มแข็งและจริงจัง” จึงเป็นที่มาของธีมสีเทา น้ำเงิน ขาว จากเดิม
พนักงานไม่มียูนิฟอร์ม ทุกวันนี้ทุกคนต้องใส่เสื้อทีม สีว่าเรา
เป็นทีมเดียวกัน

ทว่าสิ่งที่ทันสมัยไม่แพ้แบรนด์นี้ นั่นคือวิสัยทัศน์ของคุณจรัส
ที่ก้าวไกลเช่นกัน

“ผมจับสังเกตได้ว่าลูกค้ามีการเปลี่ยนแปลง จากเดิมเรา
ขายปากต่อปาก แต่ทุกวันนี้ เราเริ่มเห็นวิวัฒนาการของลูกค้า
ก็เริ่มมาทำออนไลน์ เริ่มได้ลูกค้ามากขึ้นจากเฟซบุ๊ก และพอ
ทำไปสักระยะต้องปรับ ลูกค้าจะหาข้อมูลก่อนซื้อ คนยุคใหม่
เสพสื่อเก่ง ค้นหาเก่ง วิเคราะห์เป็น มองคุณค่าอยู่ที่ความ
คุ้มค่า ดังนั้นเราต้องปรับตัวไปอีกหนึ่งช่องทาง”

นี่จึงเป็นเหตุผลที่คุณจรัสปรับแบรนด์ขนานใหญ่ และยกทัพ
ทีมขายมาไว้ในช่องทางออนไลน์เป็นหลัก จากช่องเฟซบุ๊ก ขยับ
เป็นช่องยูทูบ และต่อยอดความจริงใจในการทำธุรกิจ นั่นคือ
การให้ข้อมูลอย่างจริงใจนั่นเอง



ทีมงานคนสำคัญซึ่งเปรียบเสมือนคนในครอบครัว



KR SMART CAR โปรดักชัน

โปรดักชันการถ่ายทำของ KR SMART CAR by กิรรุ่งโรจน์ เจริญยนต์ เริ่มต้นจากโทรศัพท์มือถือ และกล้องโกโปร 2 แรกเริ่มวางแผนไลฟ์สดตามสะดวก แต่เมื่อทำไปสักกระยะ คุณจรัลมองเห็นว่า การไลฟ์ออนไลน์ควรทำอย่างเป็นประจำ มีตารางกำหนด เพราะจะทำให้ลูกค้าที่ติดตามทราบเวลาไลฟ์ ประจำที่ชัดเจน คุณจรัลและทีมเริ่มทดลองไลฟ์ตามช่วงเวลา สิบโมง ป้ายสอง ป้ายสี่โมงเย็น ช่วงค่ำๆ และพบว่าเวลาที่ได้รับความนิยม คือเวลาที่คนพักทำงาน หรือช่วงเที่ยงครึ่งของทุกวัน ระยะเวลา 30 นาทีต่อไลฟ์ เนื้อหาในการไลฟ์ไม่จำเป็นต้องเน้นการขาย แต่เน้นเป็นการให้ความรู้ รถแต่ละคันมีดีอย่างไร มีองค์ประกอบอะไรบ้าง แต่ละรุ่นมีข้อแตกต่างอย่างไร วิธีการดูรถแต่ละคัน บางครั้งเกิดไอเดียแต่ละรุ่นมาเปรียบเทียบ จุดเด่นที่แตกต่าง ทั้งหมดทั้งมวลมีทีมงานคุณภาพร่วมกันสร้างสรรค์ 2 คนถ้วน! แต่ผลลัพธ์ได้เป็นคลิปดูสนุก ได้ความเพลิดเพลินพร้อมความรู้

คุณจรัลคัดเลือกทีมผู้กล้าจากตำแหน่งพนักงาน เมื่อเห็นแววก็ให้ลองทำ และทำให้ได้เห็นพัฒนาการทางการขาย นื่องๆ ในทีมมีความสุข ได้เข้าถึงและโต้ตอบกับลูกค้าแบบเรียลไทม์ จนเกิดมุกตลกแซวว่า บางครั้งคนมาถึงเด็นท์เพื่อมาถามหาเฮียพลูก (น้องพนักงานขายในคลิป) หรือบางครั้งมีแฟนคลับในช่องเรียกร้องให้ “เฮียจรัล” เจ้าของโชว์รูมมาให้ความรู้ภาคต่อ เช่น วิธีดูรถหลังน้ำท่วม ซึ่งตอกย้ำให้ภาพลักษณ์ของแบรนด์ดูเป็นมิตร เข้าถึงง่าย เมื่อผู้บริหารมาไลฟ์สด ดูแลและเข้าถึงลูกค้าด้วยตนเอง แ่วว่าเร็วๆ นี้ คุณจรัลวางแผนส่งไม้ต่อให้ภรรยา ผลิตคอนเทนต์ทางยูทูปเพื่อเป็นเทคนิคการดูรถมือสองสำหรับผู้หญิงดูบ้าง

“ถ้าลูกค้าที่ติดตามเรามีความรู้มากขึ้น ดูรถเป็นมากขึ้น รถที่ไม่มีคุณภาพจะเข้ามาในตลาดน้อยลง วงการรถยนต์มือสองก็จะพัฒนา” นี่คือเป้าหมายสูงสุดในการให้ความรู้แก่ลูกค้า

ซื้อรถไม่ต้องดูรถ

นอกจากความจริงใจและการใช้สื่อออนไลน์เข้ามาเป็นจุดแข็งของแบรนด์ คุณจรัลต้องการยกระดับมาตรฐานรถยนต์มือสองไปอีกขั้น จึงเกิดแนวคิด ‘ซื้อรถไม่ต้องดูรถ’ และแทนที่ตนเองจะเป็นผู้บอกคุณภาพของรถ คุณจรัลเลือกให้มีอาชีพตัวกลางเข้ามาตรวจสอบรถให้

เมื่อลูกค้ามาที่โชว์รูมแห่งนี้ รถทุกคันจะได้รับการการันตีจากหน่วยงานกลาง Goo INSPECTION Thailand (บริการตรวจสอบสภาพรถยนต์ ดำเนินการโดยบริษัท CAR CREDO จากประเทศญี่ปุ่น) ตรวจสอบทั้งภายในและภายนอก พร้อมบริการส่งรถถึงที่ทั่วประเทศ พร้อมใบรับรอง ซึ่งนับเป็นหนึ่งในการพัฒนาช่องทางการขาย ลูกค้าสามารถเป็นเจ้าของรถได้อย่างสบายใจ รวมทั้งสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ให้บริการสินเชื่อด้วยเช่นกัน

และนี่คือเป้าหมายสูงสุดในการทำงานของ KR SMART CAR by กิรรุ่งโรจน์ เจริญยนต์ ในการยกระดับมาตรฐานในทุกแง่มุม ตั้งแต่ลูกค้า ทีมงาน และวงการรถยนต์มือสอง ให้ SMART ไปด้วยกันทั้งวงการ

ห้างหุ้นส่วนจำกัด กิรรุ่งโรจน์ เจริญยนต์

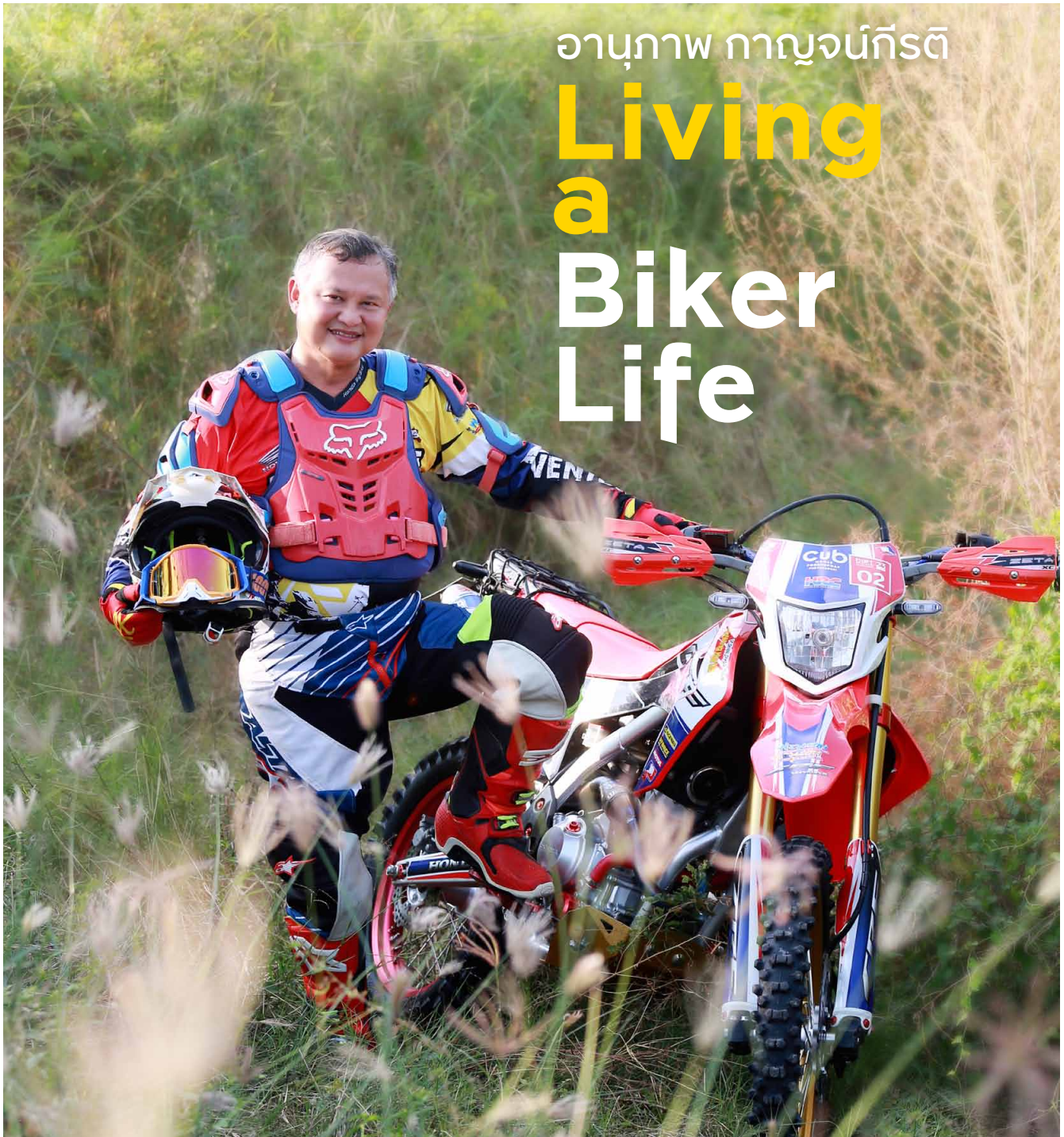
7 หมู่ที่ 13 ตำบลทัพหลวง อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม 73000

โทรศัพท์/โทรสาร : 034-105-927

เว็บไซต์ : www.krsmartcar.com

ยูทูป : KRsmartCar by กิรรุ่งโรจน์ เจริญยนต์

สัมภาษณ์และถ่ายรูป วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2563



อานุกาพ กาญจน์เกียรติ Living a Biker Life

กวีชาวอเมริกันนาม พิลลิส แมคกินลีย์ (Phyllis McGinley) เคยกล่าวไว้ว่า “A hobby a day keeps the doldrums away.” นับเป็นความจริงแท้โดยไม่ต้องสงสัย เพราะเมื่อใดที่มนุษย์ได้ทำในสิ่งที่รัก ดอกไม้ย่อมเบ่งบานในหัวใจและเปล่งประกายออกมาเป็นรอยยิ้มเปี่ยมสุขบนใบหน้า...

“ผมผูกพันกับมอเตอร์ไซด์มาตั้งแต่เล็ก ๆ จำได้ว่าช่วง 5 ขวบ สมัยก่อนรถน้อย อากาศตอนเช้าและตอนโพล้เพล้นั้นเย็นสบาย ป้าผมขี่มอเตอร์ไซด์ไปส่งโรงเรียนก็ให้เรานั่งหน้าเวลาที่ลมพัดผ่านตัวเราไปทำให้มีความคิดโลดแล่น เกิดจินตนาการ มองท้องฟ้า ต้นไม้ รู้สึกได้ใกล้ชิดธรรมชาติ



คุณอนุภาพ และคุณจริย์พร กาญจน์กิริติ กับ Honda GoldWing สามล้อ ซึ่งเป็นทางเลือกใหม่ที่ตอบโจทย์วิถีไบเกอร์ของทั้งคู่ได้ตรงใจที่สุด



“หัวใจของการขี่มอเตอร์ไซด์ไม่ใช่ความเร็ว แต่อยู่ที่ความสุข คือต้องมีทักษะ และเข้าใจธรรมชาติของการบังคับรถให้เหมาะสมกับเส้นทาง”



Lead the Route

แล้วเราก็ตอบความเร็วมาตั้งแต่เด็กๆ แม้กระทั่งตอนนี้เราอายุ 53 ปีแล้ว ก็ยังไปขี่ในสนาม แข่งกับเด็กๆ มันมีความสุข เวลาที่อยู่บนแทร็ก (Track) มันลื่นทุกอย่าง มันโล่ง ไม่มีอะไรที่ต้องกังวล แคขี่ไปตามทาง แล้วก็ได้ใช้กำลัง เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง”

คุณอนุภาพ กาญจน์กิริติ กรรมการผู้จัดการ บริษัท พรนุภาพมอเตอร์ไบค์ จำกัด เล่าถึงความหลงใหลที่มีต่อมอเตอร์ไซด์มาตั้งแต่จำความได้ ปัจจุบัน กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตที่นอกเหนือจากการทำงานก็ยังคงเกี่ยวพันกับยานพาหนะเปี่ยมเสน่ห์ในทุกช่วงจังหวะ จนเรียกได้ว่าแทบจะไม่มีเวลาไหนที่มอเตอร์ไซด์ห่างจากตัวเลยทีเดียว

“ผมขี่มอเตอร์ไซด์ไปนานมาในบ้านเพื่อฝึกการทรงตัว ล้มบ่อย ล้มมาตั้งแต่เด็กๆ มันก็ต้องเป็นกันทุกคน เป็นเรื่องปกติ แต่เราล้มแล้วไม่เจ็บ เพราะก่อนมาแข่งรถผมไปฝึกกับ Honda Racing School เขาสอนว่าเมื่อรถล้มต้องทำท่าไหนจึงจะปลอดภัย แล้วตัวชุดที่ใส่เองก็ช่วยเซฟเราได้มาก เดี่ยวนี้ทั้งรถและอุปกรณ์ต่างๆ พัฒนาไปไกล เวลาล้ม ระบบเครื่อง น้ำมัน คลัตช์ ฯลฯ จะถูกตัดอัตโนมัติ”

เมื่อฝึกบ่อยๆ จนเกิดความเคยชิน คุณอนุภาพก็ส่งต่อความรู้สู่เด็กๆ ด้วยการพาไปสอบที่สนามแข่ง จนกลายมาเป็นครูผู้สอนการขี่มอเตอร์ไซด์เพื่อการแข่งขันในที่สุด

“ฤดูกาลแข่งขันจะเปิดช่วงเดือนเมษายน-พฤษภาคม การสอนของผมจึงเป็นแบบปีละครั้งในช่วงต้นปี พอสนามเปิดก็จะนัดกันไปสอน สอนต่อครั้งต่อวัน เป็นการสอนเทคนิคที่ผู้เรียนต้องไปฝึกให้เกิดทักษะเอง”

หลังจากช่วงต้นปีเป็นต้นไป คุณอนุภาพในฐานะครูของเด็กๆ ก็กลายเป็นเฮียตั๋ย บิ๊กกิ้ง หัวหิน ซึ่งสาวกบิ๊กไบค์ รู้จักกันเป็นอย่างดี เพราะนอกจากจะจัดทัวร์ (Touring) ขี่มอเตอร์ไซด์ขึ้นเหนือล่องใต้ให้เหล่าไบเกอร์ได้มาสนุกสนานร่วมกันแล้ว Honda BigWing HuaHin by Pornnuphap ยังเป็นอีกหนึ่งในจุดรวมพลและผู้สนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ของสาวกมอเตอร์ไซด์อยู่เสมอ

Reach the Goal

“ไบเกอร์แต่ละกลุ่มจะมีสไตล์ไม่เหมือนกัน อย่าง CUB HOUSE นี่ก็เป็นกลุ่มอินดี้ที่เพิ่งเปิดตัว เน้นรถคลาสสิก ไม่ต้องแรง เหมาะสำหรับคนที่ชอบแต่งตัวไปถ่ายรูป กินกาแฟ บางทีเป็นการบรรทุกกันไปใกล้ๆ จุดหมายปลายทาง แล้วก็ขี่ไปสักประมาณ 20-30 กิโลเมตร พักโรงแรม 1 คืน แล้วก็กลับ”

เฮียต้อยเน้นจัดทริปตามไลฟ์สไตล์ใหม่ๆ และดูกระแสสังคมเป็นหลัก โดยทุกๆ ครั้งจะมีทีมงานคอยดูแลลูกค้า กรณีที่ความเร็วของผู้ขับขี่ไปด้วยกันไม่ได้ก็จะแยกทีมออกเป็น 2 ส่วน หากกรุปใหญ่ก็จะมีตำรวจนำขบวน แต่ที่สำคัญคือเฮียต้อยไม่เคยพลาดที่จะไปร่วมแจมด้วยเสมอ

“กลุ่มที่ผมชอบที่สุดคือกลุ่มทัวร์ซึ่งมีสมาชิกประมาณ 50 คน จะมีรถประเภท 500-1,000 ซีซี ขี่ไปตามจุดไฮไลต์ของจังหวัดนั้นๆ หาที่สวยๆ พักแรม หาของอร่อยกิน โดยถนนที่วิ่งจะไม่เน้นถนนหลัก และเส้นทางที่ใช้กันมากที่สุดคือเหนือกับอีสานตอนบน วันแรกเราจะขี่ไปตามถนนเส้นรองประมาณ 600-700 กิโลเมตร วันที่สองจึงลัดเลาะตามดอยต่างๆ ตามหน้าผา ตามน้ำตก เป็นต้น”

เพื่อนๆ ของเฮียต้อยกลุ่มนี้มาจากทุกสายอาชีพ ที่ได้มาเจอกันเพราะใจรักมอเตอร์ไซด์ ส่วนใหญ่เป็นลูกค้า เป็นเพื่อนลูกค้า ซึ่งจุดหมายปลายทางของกลุ่มก็วนซึ่งรู้จักกันนี้ไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในประเทศเท่านั้น แต่ยังข้ามภูเขาข้ามทะเล ไปไกลถึงลาว เวียดนาม และญี่ปุ่น เลยทีเดียว ทริปที่ลืมไม่ลงเห็นจะเป็นการขี่มอเตอร์ไซด์ไปตามเทือกเขาอันคดเคี้ยวในประเทศเพื่อนบ้านทางตอนใต้ซึ่งทำเอาเพื่อนๆ ในคณะต้องประหม่อให้ทั้งน้ำตา

“ผมเคยไปขี่ที่มาเลเซียกับซ้อ (คุณจริยพร กาญจนศิริ - ภรรยา) และเพื่อนๆ 10 กว่าคน ผมก็λεύวโค้งตามภูเขาไปเรื่อยๆ พอถึงโค้งหนึ่งผมก็ไถล รถเสียการควบคุม ท่อไอเสียครูดไปกับถนน ประสบการณ์บอกให้ใช้หัวเข้ากับแขนดันรถขึ้นมาแล้วบิดคันเร่งออกจากโค้งไปได้ เราอ่านโค้งผิดเพราะดันโค้งกว้างแต่ปลายแคบและงอ การขี่มอเตอร์ไซด์แบบนี้สอนตัวเราเอง เพราะแต่ละโค้งไม่เหมือนกัน มันสามารถบอกได้ว่าเราผิดพลาดอะไรหรือเราเข้าโค้งได้ดีเพราะอะไร”

เรียกได้ว่านอกจากจะได้สัมผัสสถานที่ใหม่ๆ และผู้คนใหม่ๆ แล้วการขี่ทัวร์ในช่วงฤดูหนาวซึ่งเฮียต้อยชื่นชอบยังมอบบทเรียนอันมีค่าไว้ในแบบที่ไม่คาดฝัน สำหรับเป้าหมายต่อไปที่เขาหมายมั่น คือการขี่บิกไบค์พิชิตแข่งกรี-ลา ทะลุจีน จนถึงเอเวอเรสต์ ให้ได้

“จุดหมายของคนขี่มอเตอร์ไซด์ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป จะมีอยู่ไม่กี่แห่ง คือ เชียงใหม่ เชียงราย น่าน เลย ภูทับเบิก เขาต้อ เขาใหญ่ แต่ทุกคนจะเลือกขี่ตามเส้นทางที่ยังไม่เคยไป ในประเทศไทย ดิลเลอร์ฮอนด้าที่ขี่รถแข่งและทำทัวร์ด้วยน่าจะมีมอยุ่คนเดียว ผมไปกับลูกค้าทุกทริป เพราะอยากเรียนรู้ไปเรื่อยๆ สำหรับผมเองอยากหารถดีๆ ให้คนที่เรารักนั่ง เมื่อฮอนด้าเปิดตัว GoldWing ผมจึงเป็นสมาชิกคนแรกของประเทศไทยที่ซื้อรถรุ่นนี้จากบริษัท เอ.พี.ฮอนด้า จำกัด มาเพื่อซื้อออกทริป ซึ่งผมและซ้อประทับใจมาก เพราะเพิ่มประสิทธิภาพด้านความปลอดภัยและความสบาย ทำให้ผู้ขับขี่ที่มีอายุสามารถทำตามความฝันได้ใกล้ขึ้น”

จนถึงบรรทัดนี้ก็ต้องการันตีว่าเป้าหมายไม่ได้มีไว้ท้าทายให้ไปถึงเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีเพื่อนร่วมทางที่รู้ใจ และพาหนะที่ถูกใจ จึงจะบิดคันเร่งได้สุด แล้วหยุดที่เอเวอเรสต์นั่นเอง!



“ผมชอบขี่มอเตอร์ไซด์วิบากช่วงฤดูฝน เพราะมันสนุก ดินแฉะ และท้าทาย มีอุปสรรคซึ่งเราคาดการณ์ไม่ได้ สมารถต้องแน่น ต้องตื่นตัวอยู่ตลอด แม้จะเป็นที่ที่เคยไปสัมผัสมาแล้ว แต่ต่างเวลา ก็ไม่เหมือนเดิม”

CUB House Phetchaburi by Pornnuphap
66/6 ถนนเพชรเกษม ตำบลบ้านหม้อ
อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบุรี 76000
โทรศัพท์ : 062-741-3666, 032-488-567
เว็บไซต์ : <https://pornnuphap.com>

สัมภาษณ์และถ่ายรูป วันที่ 8 ธันวาคม พ.ศ. 2563



ธุรกิจลดอุปสรรค

กลยุทธ์คู่ความสำเร็จสำหรับผู้ประกอบการ

เพื่อรองรับโอกาสในการเติบโตทางธุรกิจสำหรับปี 2564 นี้ ผู้ประกอบการควรเตรียมตัวให้พร้อมอย่างว่องไว โดยใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลให้กลายมาเป็นตัวช่วยที่เกิดประโยชน์สูงสุด เพราะปัจจุบันมีเครื่องมือหลายตัวซึ่งสามารถดาวน์โหลดมาใช้ได้ฟรีๆ แถมยังช่วยให้ธุรกิจดูดีและน่าเชื่อถือขึ้นอีกหลายเท่า

เทคโนโลยีเสริมประสิทธิภาพ

Google Analytics ถือเป็นเครื่องมือหลักที่กิจการเกือบทุกขนาด ทุกประเภททั่วโลกใช้กันอย่างแพร่หลาย เพราะสามารถแสดงผลสถิติที่ละเอียดมากจนเราทราบได้เลยว่ามีจำนวนผู้ชมที่เข้ามาในเว็บไซต์กี่คน พวกเขามาจากเว็บไซต์หรือสื่อโซเชียลใดเป็นลำดับต้นๆ ข้อมูลใดได้รับความสนใจมากที่สุด ลูกค้านำเข้าเว็บไซต์หน้าไหนก่อนและหลังกดซื้อสินค้าไปจนถึงระยะเวลาที่ผู้ชมใช้งานเว็บไซต์ ข้อมูลเหล่านี้จึงเป็นข้อมูลเชิงลึกซึ่งได้มาอย่างง่ายดาย โดยไม่เสียเงินเลยสักบาท

WordPress คือเครื่องมือที่จะทำให้การจัดการเนื้อหาบนเว็บไซต์ของคุณเป็นเรื่องง่ายขึ้นมาก เนื่องจากการแบ่งหมวดหมู่ชัดเจน แม้ไม่มีความรู้เกี่ยวกับการเขียนโปรแกรมก็สามารถออกแบบเว็บไซต์ในระดับเริ่มต้นได้ พร้อมกันนี้ยังช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่าย อีกทั้งยังมีเครื่องมือเสริมที่จะช่วยเพิ่มลูกเล่นและประสิทธิภาพให้เว็บไซต์ นอกจากนี้ยังเชื่อมต่อกับ Google Analytics ได้ด้วย ซึ่งสามารถสร้าง

บัญชี WordPress ได้โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น แต่ถ้าต้องการระบบที่ครบถ้วน รูปแบบสวยงามมากๆ ก็สามารถอัปเกรดหรือหาซื้อโฮสติ้งมาพัฒนาเพิ่มได้เช่นกัน

Canva คือเครื่องมือช่วยออกแบบงานกราฟิกซึ่งผู้ใช้งานสามารถนำรูปต่างๆ ที่สร้างสรรค์ขึ้นไปโพสต์ลงในช่องทางออนไลน์ ทั้งยูทูบ บล็อก เว็บไซต์ เพจบุ๊ก อิน스타그램 แผ่นพับโปสเตอร์ ฯลฯ โดยใช้งานเชื่อมโยงกันได้ทั้งบนโทรศัพท์มือถือและคอมพิวเตอร์ ซึ่งง่ายกว่าโปรแกรมโฟโต้ชอปมาก

ว่าการเข้าสู่ระบบออนไลน์อย่างสมบูรณ์ ไม่ได้หมายถึงแค่การแบ่งปันข้อมูลต่างๆ การโฆษณาสินค้าผ่านช่องทางออนไลน์หรือเพิ่มคุณลักษณะการแชทลงในเว็บไซต์ของคุณเท่านั้น แต่ผู้ประกอบการควรลงทุนกับพนักงานให้สามารถช่วยเหลือลูกค้าทุกคนได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย

การให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของลูกค้า

ผลวิจัยจาก ไอเอสเอส มาร์เก็ต (IHS Markit) ผู้นำระดับโลกด้านข้อมูลและบทวิเคราะห์สำหรับอุตสาหกรรมต่างๆ พบว่าทั้งผู้ซื้อออนไลน์และออฟไลน์ต่างจัดอันดับความสะดวกสบายเป็นปัจจัยสำคัญในการตัดสินใจว่าจะซื้อที่ไหนมากกว่าการพิจารณาปัจจัยอื่นๆ รวมถึงราคา

ทุกประสบการณ์ที่ลูกค้ามีกับตัวแทนจำหน่ายสะท้อนถึงคุณค่าของแบรนด์ โดยหนึ่งในแนวคิดที่ง่ายและสำคัญที่สุด

เกี่ยวกับประสบการณ์ของลูกค้าคือความเคารพ ซึ่งหมายถึงพนักงานต้องเข้าถึงได้ง่ายและให้การช่วยเหลือลูกค้าโดยเร็วที่สุด กรณีที่ลูกค้าพบข้อผิดพลาด อย่าหลีกเลี่ยงการถูกตำหนิ จงยอมรับและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างเต็มที่ โดยกำหนดระยะเวลาในการจัดการ พร้อมการันตีว่าจะดำเนินการภายในเวลาที่แจ้งไว้

รูปี นูเวล-เลกเนอร์ (Ruby Newell-Legner) ผู้เชี่ยวชาญระดับโลกด้านความพึงพอใจของลูกค้าเปิดเผยว่า ต้องใช้ประสบการณ์เชิงบวก 12 ครั้ง เพื่อชดเชยประสบการณ์เชิงลบที่ยังไม่ได้รับการแก้ไข เซนเดสก์ (Zendesk) บริษัทเกี่ยวกับการสร้างซอฟต์แวร์ซึ่งช่วยในการดูแลลูกค้าสำหรับธุรกิจออนไลน์เปิดเผยว่าผู้บริโภค 95% จะบอกต่อเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ไม่พึงพอใจ ในขณะที่ 87% จะแบ่งปันประสบการณ์อันน่าประทับใจ สถิตินี้แสดงให้เห็นว่าผู้บริโภคมักจะแบ่งปันความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และแน่นอนหากผู้ประกอบการทำให้ลูกค้ารู้สึกไม่พอใจขึ้นมา เรื่องดังกล่าวจะถูกเล่าสู่กันแบบปากต่อปากอย่างรวดเร็ว ที่เยี่ยงไปกว่านั้นคือ ลิงคอิน (LinkedIn) เว็บไซต์ด้านเครือข่ายธุรกิจเปิดเผยว่า 96% ของลูกค้าที่รู้สึกไม่พอใจจะไม่แนะนำหรือบอกให้คนอื่นรู้ เพราะพวกเขาเชื่อว่าที่สุดแล้วก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ และ 91% ในจำนวนนี้จะจากไปและไม่กลับมาอีกเลย

ข้อมูลจากองค์กรระดับโลกเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าประสบการณ์ของลูกค้าเป็นสิ่งที่มองข้ามไม่ได้เลย ตามหลักการแล้วผู้ประกอบการควรบันทึกการโต้ตอบกับลูกค้าไว้ เพราะอย่างน้อยจะได้เห็นปัญหาด้านการดูแลลูกค้าที่เกิดขึ้น เมื่อใดก็ตามที่การร้องเรียนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เจ้าของกิจการจะได้ตั้งรับได้ทันทั่วทั้งที่และแก้ไขปัญหาได้อย่างตรงจุด

การตลาดซึ่งขับเคลื่อนโดยข้อมูล

อนู กุปตา (Anu Gupta) ผู้ก่อตั้ง Livedata.Mobi บริษัทที่ดูแลด้านการจัดการข้อมูลให้แก่ธุรกิจต่างๆ เผยแพร่ว่า “ธุรกิจจะได้รับประโยชน์อย่างมากจากการวิเคราะห์ข้อมูลแบบเรียลไทม์ ซึ่งได้มาจากการดำเนินกิจการทุกอย่าง เราเชื่อว่าข้อมูลเหล่านั้นเต็มไปด้วยเรื่องราวอันทรงประสิทธิภาพที่จะถ่ายทอดและเปลี่ยนแปลงธุรกิจของคุณได้”

เช่นเดียวกับที่ เดฟ เฮล (Dave Hale) ประธานเจ้าหน้าที่บริหารของ Soshal บริษัทด้านการตลาดและโฆษณา แสดงทัศนะว่า “วิธีเดียวที่คุณจะจัดการธุรกิจให้ง่ายขึ้นได้จริงๆ ก็คือ



การขับเคลื่อนด้วยข้อมูล บางคนเดาเก่ง แต่คนส่วนใหญ่ต้องการระบบการจัดการ และนั่นก็คือข้อมูลของคุณเอง”

สำหรับกลยุทธ์การตลาดซึ่งขับเคลื่อนโดยข้อมูลอย่างเป็นรูปธรรมนั้น ผู้ประกอบการสามารถเริ่มจากการสังเกตว่าจำนวนลูกค้าต่อวันที่เข้ามาในช่องทางออนไลน์และหน้าร้านมีสัดส่วนเท่าไร ในจำนวนนั้นมีคนที่เข้ามาเป็นลูกค้ากี่คน และกลายมาเป็นลูกค้าประจำกี่ราย ผู้ซื้อที่กลายมาเป็นขาประจำนี้ได้มาจากกลยุทธ์ดูแลหลังการขายและมอบโปรโมชั่นแบบใดบ้าง

กรณีที่ยอดขายตกลง ทุกคนในองค์กรย่อมทราบถึงสาเหตุจากการช่วยกันวิเคราะห์ อาทิ มีคู่แข่งหน้าใหม่เข้ามาในตลาด สภาพสังคม เศรษฐกิจ การเมือง โรคระบาด ฯลฯ เมื่อทราบถึงปัจจัยที่แน่ชัดก็จะนำไปสู่วิธีดำเนินการให้ยอดขายกระเดื่องขึ้น เช่น เพิ่มงบประมาณด้านการตลาด จัดโปรโมชั่นใหม่เพื่อกระตุ้นความสนใจของผู้ซื้อ เป็นต้น

เมื่อองค์กรขับเคลื่อนด้วยข้อมูลไปเรื่อยๆ จนประสบผลลัพธ์ไปในทางที่ดี ความเชื่อถือในข้อมูลที่ได้มาจะมากขึ้นพอๆ กับความเชื่อมั่นในสัญชาตญาณของพนักงาน ข้อมูลและสัญชาตญาณของพนักงานจะเป็นเหมือนคู่หูที่ทำงานอย่างพร้อมเพรียงและสนับสนุนซึ่งกันและกัน เพื่อสร้างสรรค์การตลาดใจจ๋อนยอดเยี่ยมซึ่งส่งผลต่อการเติบโตของรายได้และความยั่งยืนขององค์กรในที่สุด

และนี่คือ 3 เทคนิคทางการตลาดซึ่งใช้ได้ทั้งวงการยานยนต์ และยังปรับใช้ได้กับวงการธุรกิจอื่นๆ นับเป็นคู่มือการทำธุรกิจฉบับย่อ เพื่อให้คุณเดินหน้าไปกับปีศาจอย่างฉลุย...

ที่มา:

www.automotivemastermind.com | www.blog.click-end.com | www.smallbizgenius.net | blog.readyplanet.com
www.peerpower.co.th | www.groovehq.com | blog.sellzuki.co.th | www.klipfolio.com | www.zandax.com
<https://stepstraining.co> | <https://thaiwinner.com> | <https://heroleads.asia>



รถสีไหน ใช้เทรนด์น่าจับตา

เคยสงสัยไหมว่า ทำไมแต่ละปี รถยนต์บางสีจึงออกมา โดดเด่นบนถนนมากนัก บางช่วงดาดขึ้นไปด้วยรถยนต์สีขาว บางช่วงเต็มไปด้วยรถยนต์สีเทา และเรามักจะได้เห็นนวัตกรรมของโทนสีรถยนต์ใหม่ๆ ออกมาอวดโฉมกันในแต่ละฤดูกาลเสมอ

คำตอบคือ สีของรถมาจากเทรนด์ของนักออกแบบ ที่ตอบโจทย์ความนิยมของผู้บริโภคนั่นเอง

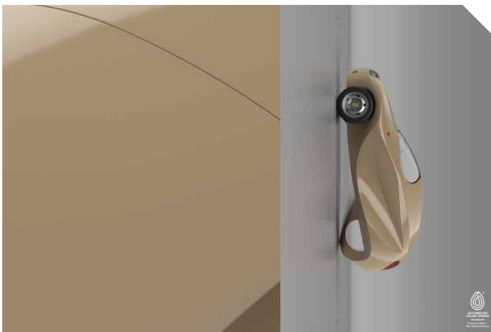
แอ็กซอลตา (Axalta) ผู้นำด้านนวัตกรรมการผลิตสีรถยนต์ จากสหรัฐอเมริกา กว่า 150 ปี รายงานผลการเก็บข้อมูลจาก โรงงานผลิตรถยนต์ในหลายประเทศ พบว่าผู้ซื้อส่วนใหญ่ยังคง เทใจให้ “รถยนต์สีขาว” มากเป็นอันดับหนึ่ง คิดเป็น 38% ของ ตลาดรถยนต์ทั่วโลก รองลงมาคือสีคลาสสิกตลอดกาลอย่างสีดำ

คิดเป็น 19% ตามมาด้วยสีเทา 15% ซึ่งในช่วง 10 ปีให้หลังมานี้ ได้รับความนิยมแซงหน้าเฉดสีเงิน ทำให้ปีที่แล้วสีเงินมีสัดส่วน ความนิยมเพียง 9% เท่านั้น ทั้งนี้ สาเหตุหลักที่ผู้ขับขี่มักเลือก รถยนต์โทนสีกลางๆ เป็นเพราะง่ายต่อการขายเปลี่ยนมือ และ คงมูลค่ารถไม่ให้ตกเร็วจนเกินไป

แต่เชื่อว่าปัจจัยเรื่องการขายเปลี่ยนมือจะมีผลต่อความนิยม ของสีรถเพียงอย่างเดียว แนนซี ล็อกฮาร์ต (Nancy Lockhart) ผู้จัดการฝ่ายผลิตภัณฑ์ประเภทสีรถยนต์ของแอ็กซอลตาเสริม ว่า โทนสีกลางมีความเป็นสากลและง่ายต่อการทำตลาดใน ทุกภูมิภาค อีกทั้งยังมีมาตรฐาน สามารถรองรับเทคโนโลยี การผสมสีหรือความนิยมในการจับคู่สีตามเทรนด์ความชื่นชอบ ของแต่ละประเทศได้



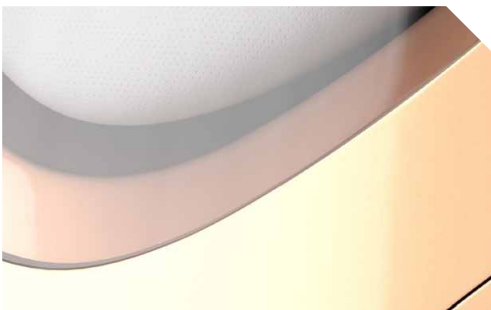
Social Camouflage



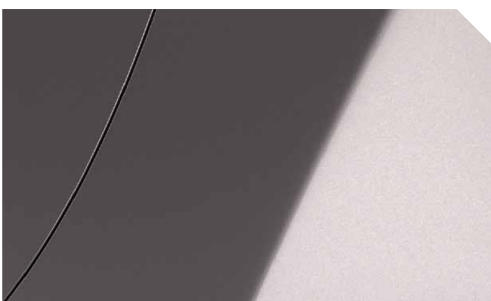
Pundits Solution



Dark Seltzer



Dream Fighter



Unknown Metal



อีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลต่อความนิยมของสีรถยนต์คือ กลุ่มผู้ขับที่รุ่น มิลเลนเนียล (Millennials) ซึ่งเป็นกำลังหลักที่ขับเคลื่อนแฟชั่นยุคปัจจุบัน ให้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยคนกลุ่มนี้นิยมขับรถไฮโซมินิ และกล้า ฉีกกรอบสีรถยนต์เดดเดิมๆ ที่คนส่วนใหญ่เลือกใช้ จึงคาดการณ์ได้ว่า ในอนาคตกลุ่มสีพาสเทลและสีสดใสอาจเข้ามาแบ่งสัดส่วนความนิยม จากสีรถยนต์โทนกลางๆ มากยิ่งขึ้น

บีเอเอสเอฟ (BASF) ผู้ผลิตเคมีภัณฑ์รายใหญ่อันดับสองในทวีป อเมริกาเหนือ เป็นอีกหนึ่งบริษัทที่ออกมาวิเคราะห์แนวโน้มสีรถยนต์ เป็นประจำทุกปี โดยเชื่อว่ารสนิยมการเลือกสีรถยนต์ของผู้บริโภคนั้น เชื่อมโยงกับความสัมพันธ์ระหว่างอารมณ์ความรู้สึกกับคุณค่ารอบตัวตาม สถานการณ์ต่างๆ ในแต่ละช่วงปี เช่น แนวโน้มการเลือกสีของผู้บริโภค ในแถบเอเชียแปซิฟิก จะอยู่ในโทนอบอุ่นแต่มีคาง สะท้อนทัศนคติเชิงบวก ยืดหยุ่น พร้อมรับการเปลี่ยนแปลง ส่วนแถบอเมริกาเหนือ นิยมสีโทน เรียบง่าย ดูสง่างาม และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ความเชื่อดังกล่าวนำมาซึ่งรายงานการพยากรณ์เจดสีรถยนต์ภายใต้ คอลเลกชันที่ใช้ชื่อว่า CODE-X หมายถึงโค้ดสีที่เปลี่ยนแปลงได้ในทุกๆ ปี อันขึ้นอยู่กัปัจจัยต่างๆ สำหรับปี 2021 นี้ มีสีที่คาดว่าจะโดดเด่นมากขึ้น และอาจมีบทบาทในวงการยานยนต์ต่อเนื่องไปอีกอย่างน้อย 3-5 ปี อยู่ หลายสี ซึ่งส่วนใหญ่ถูกตั้งชื่อขึ้นมาใหม่โดยเฉพาะ ไม่ว่าจะเป็นสี Social Camouflage (ส่วนผสมระหว่างสีกากี เทา และเขียว) สี Pundits Solution (สีโทนเบจอุ่นๆ อมทอง) สี Dark Seltzer (สีเทาเข้ม) สี Dream Fighter (สีทองแดงอมส้ม) และสี Unknown Metal (สีเทาเมทัลลิกเหลือบม่วง) เป็นต้น

เทรนด์ของสี จึงนับเป็นอีกหนึ่งความน่าสนใจในวงการรถยนต์ ไม่ต่าง จากแวดวงแฟชั่นและการออกแบบเลยทีเดียว

The Healthy Home Cooking

เมนูสร้างสุข(ภาพ)

ชวนคุณผู้อ่านมาเข้าครัวและปรุงเมนูสุขภาพ มองหาวัตถุดิบที่หาได้ง่าย ซึ่งเราคัดสรรแล้วว่าทำได้ไม่ยาก สุขภาพดี เหมาะสำหรับนั่งละเลียดกินในบ้าน เปิดเพลงคลอฟังสบายๆ



ที่มารูป : jf valeriano from Pexels

แซนด์วิชชีซาร์ไก่อ่าง

หนึ่งในความลับของแซนด์วิชคือสามารถแปลงได้เป็นร้อยชนิด วันนี้เราขอเสนอหนึ่งในเมนูแซนด์วิชชวนฟินเวลาไปกินตามร้าน **แซนด์วิชชีซาร์ไก่อ่าง** ความลงตัวของไก่อ่างเนื้อนุ่ม หอมซอสชีซาร์เข้มข้น ปลุกความเฟรชด้วยผักสด ประกอบท้ายด้วยขนมปังชีสกริลกรอบๆ

ขนมปังโฮลวีตมีไฟเบอร์สูง ช่วยต่อต้านสารอนุมูลอิสระเพราะมีวิตามินสูง ร่างกายจะค่อยๆ ย่อยแบ่งและดูดซึมไปใช้เป็นพลังงาน กินแล้วอิ่มท้องนาน ส่วนอกไก่เป็นแหล่งโปรตีนพรีเมียม ไขมันน้อย ให้พลังงานสูงเช่นกัน

วัตถุดิบ

ขนมปังโฮลวีต 4 แผ่น / เนย 2 ช้อนโต๊ะ / พาร์เมซานชีส 20 กรัม / อกไก่ 1 ชิ้น / ผักคอส

วัตถุดิบทำซอสชีซาร์

กระเทียม 1 กลีบ / หอมแดง ½ หัว / แอนโชวี 2 ตัว (หรือใช้น้ำปลาแทน 1 ช้อนชา) / มัสตาร์ด 1 ช้อนชา / น้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิล 1½ ช้อนโต๊ะ / มายองเนส ½ ถ้วย / พาร์เมซานชีส 30 กรัม / เกลือเล็กน้อย / พริกไทยเล็กน้อย

วิธีทำ

1. หั่นขนมปังโฮลวีตเป็นแผ่นหนา 4 แผ่น
2. ผสมเนยกับพาร์เมซานชีส คนให้เข้ากัน ทาขนมปัง นำขนมปังไปจี่บนกระทะด้วยไฟเบา
3. โรยเกลือและพริกไทยบนอกไก่เล็กน้อย ทาเนยบนกระทะ ย่างอกไก่จนสุก พักให้เย็น แล้วหั่นเป็นชิ้นๆ
4. สับกระเทียมและหอมแดงใส่ลงในครก ใส่ปลาแอนโชวีแล้วขยี้ให้แหลกเล็กน้อย ใส่มัสตาร์ด เกลือ พริกไทย น้ำมะนาว ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน ใส่มายองเนสและพาร์เมซานชีส คลุกให้เข้ากัน
5. นำซอสชีซาร์เข้มข้นทาบนขนมปังที่จี่แล้วทั้ง 4 แผ่น วางผักคอส เรียงไก่อ่างลงไป วางขนมปังอีกแผ่นประกบ พร้อมเสิร์ฟ



ขอบคุณสูตร : Youtube หมี่หม้อ

ไข่เยิ้มดองไชย

ช่วงนี้วัฒนธรรมของดองสไตล์เกาหลีฮิตทั่วบ้านทั่วเมือง ไม่ว่าจะกิมจิ-ผักดอง กุ้งดอง แซลมอนดอง หรือกระทั่ง **ไข่ดองไชย** ที่ร้านอาหารญี่ปุ่นและเกาหลียกให้เป็นชิกเนเจอร์ ดึงดูดลูกค้า ขอแอบกระซิบว่าไข่ดองไชยทำง่ายมาก สิ่งสำคัญต้องแน่ใจว่าไข่สด ใหม่ สะอาด และภาชนะที่ต้องล้างสะอาด เพื่อให้ถูกสุขอนามัย

ไชยหรือซอสถั่วเหลืองหมักสไตล์ญี่ปุ่นมีวิตามินช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย มีโปรตีน แร่ธาตุ กรดอะมิโน ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ และลดริ้วรอยเหี่ยวย่น (ควรรับประทานแต่พอดี)

วัตถุดิบ

ไข่ไก่สดใหม่ 8 ฟอง / ซอสไชย 230 มิลลิลิตร / น้ำตาลทรายขาว 200 กรัม / น้ำเปล่า 120 มิลลิลิตร / พริกชี้หนูแดงซอย 5 เม็ด / ต้นหอมซอย 1 ต้น

วิธีทำ

1. ตั้งหม้อใส่น้ำเปล่า น้ำตาลทราย เคี่ยวไฟกลางจนน้ำตาลละลาย ปิดไฟ ทิ้งไว้ให้เย็น
2. แยกไข่แดงออกจากไข่ขาว
3. เทน้ำไชยปรุงรสแล้วใส่ภาชนะ ใส่ไข่แดงตามลงไป โรยพริกซอย ต้นหอมซอย แล้วปิดฝา
4. แช่เย็นทิ้งไว้ 1 คืน
5. นำออกจากตู้เย็น เสิร์ฟไข่ดองไชยบนข้าวญี่ปุ่น (หรือข้าวสวย) ราดน้ำจิ้มซีฟู้ดเพิ่มความอร่อย



Super Green Smoothie Bowl

รีเฟรชยามเช้าด้วยสารพัดผักผลไม้และธัญพืชแสนอร่อยกับ **Super Green Smoothie Bowl** เมนูที่จะเติมสิ่งดีๆ ให้ชีวิตเต็มอิ่มด้วยสารอาหารในการเริ่มต้นวันจาก Superfood แถมยังเตรียมร่างกายใน 10 นาที สูตรนี้เน้นผักใบเขียวแล้วเติมรสชาติให้หลากหลายด้วยผลไม้ ถั่วช่วยเพิ่มโปรตีน อะโวคาโดสูงเพิ่มไขมันดี เมล็ดแฟลกซ์เพิ่มไฟเบอร์ เบอร์รี่บำรุงสายตาสำหรับคนที่ทำงานจอคอมพิวเตอร์นานๆ นับเป็นอาหารมื้อพอดีที่จะเติมพลังของคุณให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่าตลอดทั้งวัน

วัตถุดิบ

- อะโวคาโดสุก ¼ ถ้วย / กล้วยสุก 2 ลูก / มิกซ์เบอร์รี่แช่แข็ง 1 ถ้วย / ผักโขม 2 กำมือใหญ่ / ผักเคล 1 กำมือเล็ก / นมจืด 2 ถ้วย / เมล็ดแฟลกซ์ 1 ช้อนโต๊ะ / เนยถั่ว 2 ช้อนโต๊ะ

ก๊อปปิ้ง

เมล็ดทานตะวันคั่ว / กราโนลา / ถั่วอัลมอนด์-พีแคน-วอลนัต / เกล็ดมะพร้าวขูด / เบอร์รี่สด

วิธีทำ

1. ใส่วัตถุดิบทั้งหมดลงโถปั่น ปั่นจนเข้ากัน เติมนมอัลมอนด์แล้วปั่นจนเนื้อเนียน
2. ชิมรสตามต้องการ ถ้าอยากเพิ่มความหวานให้ใส่กล้วยสุกเพิ่ม
3. เทใส่ชามแล้วโรยด้วยท็อปปิง กินเลยจะดีที่สุด แต่ถ้าเก็บในตู้เย็นเก็บได้ 1-2 วัน

* สูตรนี้สำหรับ 2 ถ้วย

ขอบคุณสูตรจาก :
<https://minimalistbaker.com/super-green-smoothie-bowl/>
 ที่มารูป : ROMAN ODINTSOV from Pexels

BMW 220i Gran Coupé M Sport



ความสปอร์ตทรงกะทัดรัด

สำหรับคนที่ชอบความคล่องตัวในการเดินทางบนตัวถังที่สปอร์ตและปราดเปรียว คงต้องบอกว่ารถยนต์ขนาดคอมแพ็กต์ระดับหรืออย่าง Series 2 จากค่าย BMW คือคำตอบที่ลงตัวสำหรับการเดินทาง เพราะนอกจากจะคงสมรรถนะในการขับเคลื่อนซึ่งไม่แพ้รุ่นใหญ่อย่าง Series 3 แล้ว รถยนต์รุ่นนี้ยังเพียบพร้อมด้วยความหรูหราและความสปอร์ตบนตัวถังที่โฉบเฉี่ยวในแบบสปอร์ตซีดาน 4 ประตู

ชื่อของ Series 2 เป็นที่รู้จักอยู่ในตลาดโลกมาตั้งแต่ปี 2014 เมื่อ BMW แดกไลน์รถยนต์เพื่อเป็นอีกทางเลือกที่แทรกกลางระหว่าง Series 1 กับ Series 3 พร้อมทางเลือกตัวถังที่มาในแบบสปอร์ตหรือเนกประสงค์ ซึ่งในรุ่นแรกนั้นจะมีทั้งรุ่นคูเป้ เปิดประทุน และมินิแวนที่ชื่อว่า Gran Tourer สำหรับรุ่นใหม่ล่าสุดถือเป็นเจเนอเรชันที่ 2 ซึ่งใช้รหัสตัวถัง F44 สิ่งที่เปลี่ยนไปคือ ในรุ่นนี้จะมากับตัวถังสปอร์ตซีดาน 4 ประตู ที่ใช้ชื่อว่า Gran Coupé แบบขับเคลื่อนล้อหน้า หรือแบบ 4 ล้อ ขึ้นอยู่กับรุ่นเครื่องยนต์ โดยในเมืองไทยถือเป็นโรงงานผลิตแห่งหนึ่งของรุ่น Series 2 นี้

รุ่นที่ตลาดคือ 220i Gran Coupé M Sport ที่รูปลักษณะภายนอกได้รับแรงบันดาลใจมาจากรถยนต์คูเป้รุ่นคลาสสิก ในตำแหน่งกระจกประตูข้างแบบไร้กรอบทั้ง 4 บาน ตัวรถโหลตเตี้ยและมีทรงที่กว้างกว่ารถเล็กทั่วไป พร้อมเอกลักษณ์ของ BMW อย่างกระจังหน้ารูปไตคู่ หรือ Double Kidney ที่มีลวดลายสวยสะดุดตา ส่วนด้านท้ายสะดุดตาไปกับไฟท้ายเพรียวบางที่ลาดออกในแนวนอน ควบคู่ขึ้นส่วนสีดำ High-gloss Black ที่เชื่อมต่อไฟท้ายทั้งสองส่วนสู่ตราสัญลักษณ์ BMW ตรงกลาง





เพิ่มความสปอร์ตด้วยล้ออัลลอยน้ำหนักเบาขนาด 18 นิ้ว M ลาย Double-spoke พร้อมยาง 225/40 R18 หลังคาพาโนรามาขนาดใหญ่สามารถเปิดออกด้านนอกได้ไม่จำกัดระดับ พร้อมโหมดระบายอากาศไฟฟ้า กับท่อไอเสียคู่ทรงกลมรับกับกันชนหลังทรงสปอร์ต ในขณะที่ชุดแต่ง M Aerodynamics มาพร้อมกับบังโคลนทั้งล้อหน้าและท้าย รวมไปถึงแถบสเกิร์ตด้านข้างตัวรถสำหรับรุ่น M โดยเฉพาะ

ในด้านมิติตัวถังนั้น Series 2 Gran Coupé มีขนาดความยาว 4,526 มม. ความกว้าง 1,800 มม. ความสูง 1,420 มม. และความยาวฐานล้อ 2,670 มม. ซึ่งโดยรวมแล้วเล็กกว่า Series 3 เพียงเล็กน้อยเท่านั้น เน้นดีไซน์แบบกว้างและเตี้ยตามฉบับรถสปอร์ต มีพื้นที่บรรทุกสัมภาระท้ายขนาด 430 ลิตร และสามารถพับเบาะหลังในแบบ 40:20:40 เพื่อเพิ่มพื้นที่เก็บของได้

ภายในห้องโดยสารตอบสนองความสวยงามสะดุดตาด้วยแผงหน้าปัด Instrument Cluster แบบ Live Cockpit Professional ขนาด 10.25 นิ้ว (เดิม 5.1 นิ้ว) รวมไปถึงจอสัมผัส Control Display ขนาด 10.25 นิ้ว (เดิม 8.8 นิ้ว) ที่ตั้งอยู่กลางคอนโซล ในด้านชุดแต่ง M Sport มาพร้อมพวงมาลัยหนัง M และเบาะที่นั่งผู้ขับขี่และผู้โดยสารตอนหน้าที่ดีไซน์สปอร์ตหุ้มหนังแท้ เพดานหลังคาภายในห้องโดยสารในสีดำ Anthracite (เดิม Dakota) นอกจากนี้ยังเพิ่มระบบปรับอากาศอัตโนมัติแบบแยกซ้าย-ขวา และที่ชาร์จโทรศัพท์มือถือไร้สาย

ตัวรถขับเคลื่อนด้วยเครื่องยนต์เบนซินเทอร์โบตระกูล BMW TwinPower Turbo ขนาดใหม่ 2.0 ลิตร 192 แรงม้าที่ 5,000-5,500 รอบ/นาที มอแรงบิดสูงสุด 280 นิวตันเมตรที่ 1,350-4,600 รอบต่อนาที ส่งพลังให้เร่งความเร็วจาก 0 ถึง 100 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ภายใน 7.1 วินาที และความเร็วสูงสุดที่ 238 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ทำงานควบคู่เกียร์อัตโนมัติ 7 จังหวะ Steptronic แบบคลัตช์คู่ พร้อมช่วงล่างแบบ M Sport

เพียบพร้อมด้วยระบบความปลอดภัยครบครัน เช่น ถุงลมนิรภัยรอบคัน ระบบ Teleservices ปุ่มโทรออกฉุกเฉิน (Intelligent Emergency Call) ระบบควบคุมเสถียรภาพการขับขี่ (DSC) ระบบควบคุมการยึดเกาะถนน (DTC) ระบบควบคุมแรงดันเบรกแบบแปรผัน (DBC) ระบบช่วยเสริมแรงเบรกอัตโนมัติ (Brake Assist) ระบบควบคุมการกระจายแรงเบรกขณะเข้าโค้ง (CBC) เซนเซอร์ควบคุมระบบความปลอดภัยเมื่อเกิดการชน (Crash Sensor) ระบบป้องกันการกระแทกจากด้านข้าง (Side Impact Protection) เซนเซอร์ควบคุมระยะการจอดด้านหน้าและหลัง กล้องแสดงภาพด้านหลัง และระบบช่วยจอด (Parking Assistant Function) ถุงลมนิรภัยรอบคัน และเพิ่มระบบควบคุมความเร็วคงที่ พร้อมฟังก์ชันช่วยลดความเร็ว (Cruise Control with Braking Function)

ใครที่สนใจ สนนราคาอยู่ที่ 2.169 ล้านบาท คว่า BMW 220i Gran Coupé M Sport ซึ่งเป็นเวอร์ชันประกอบในประเทศไทยไปครอบครองได้เลย

Happy Hobby

เมื่องานอดิเรกบอกความพิเศษเกี่ยวกับตัวคุณ

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน องค์กรต่างๆ มักบรรจุคำถามเกี่ยวกับกิจกรรมที่ผู้สมัครงานชอบทำยามว่างเพื่อความเพลิดเพลินเอาไว้ในการสอบสัมภาษณ์ด้วยเสมอ เพราะนอกจากจะบ่งบอกถึงสิ่งที่แต่ละคนสนใจแล้ว ยังสะท้อนถึงบุคลิกภาพอันเหมาะสมกับงานแต่ละตำแหน่งได้อย่างไม่น่าเชื่อ

ยิ่งไปกว่านั้น เซอร์วิลเลียม ออสเลอร์ (Sir William Osler) ผู้ซึ่งได้รับการยกย่องให้เป็นหนึ่งในแพทย์ผู้ทรงอิทธิพลที่สุดช่วงปลายศตวรรษที่ 19 ถึงต้นศตวรรษที่ 20 อีกทั้งยังเป็น 1 ใน 4 คุณหมอผู้ก่อตั้งโรงเรียนแพทย์จอห์นส์ฮอปกินส์ เคยกล่าวไว้ว่า *"No man is really happy or safe without a hobby."* เมื่องานอดิเรกมีคุณสมบัติเป็นความสุขที่แสนลึกซึ้งถึงเพียงนี้ ย่อมสามารถบ่งบอกตัวตนของผู้คนซึ่งมีความสนใจหลากหลายแตกต่างกันได้บ้างไม่มากก็น้อย

เป็นต้นว่า หากคุณรักการทำอาหาร คุณต้องเป็นคนที่มีความอดทนสูงระดับหนึ่งเลยทีเดียว เพราะกว่าจะได้เมนูออกมาแต่ละอย่าง นอกจากต้องเลือกซื้อวัตถุดิบ ล้าง หั่น หมัก ผัด ต้ม ทอด ฯลฯ แล้ว ยังต้องอยู่ในท่ายืนหน้าเตาร้อนๆ เป็นเวลานานพอสมควร นอกจากนี้ขั้นตอนของกิจกรรมดังกล่าวยังต้องใส่ใจกับลำดับความสำคัญก่อนหลังเพื่อให้วัตถุดิบที่แตกต่างกันสุกแบบพอดีพอดี ยิ่งไปกว่านั้นคุณต้องเป็นคนที่เห็นความสำคัญของการวางแผนด้วย เพราะเมนูบางอย่างต้องเตรียมวัตถุดิบข้ามวันข้ามคืนกว่าจะได้มาเป็นอาหารเลิศรสสักหนึ่งจาน

แต่ถ้าคุณชอบการปีนเขา แข่งจักรยานวิบาก กระโดดร่ม หรือพุดางๆ คือมีความสนใจในกีฬาผาดโผนแล้วละก็ แสดงว่าคุณเป็นคนมีพลังเหลือเฟือทั้งกายและใจ กล้าได้กล้าเสีย รับมือกับความเสี่ยงในสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี คุณไม่ใช่คนที่คิดเล็กคิดน้อย หรือจมอยู่กับเรื่องเดิมๆ ตรงกันข้าม คุณเป็นคนปล่อยวางง่าย จึงไม่ค่อยมีเรื่องกลุ้มใจ หรือมีความรู้สึกกังวลใจในชีวิต คนที่อยู่ใกล้คุณจึงพลอยรู้สึกผ่อนคลายไปด้วย

กรณีที่กีฬาเป็นทีมคือคำตอบสุดท้าย บอกได้ว่าคุณเป็นคนรักการเข้าสังคม ช่างพูดช่างคุย วางตัวเก่ง ติดจะขี้เหงาอยู่บ้าง ประมาณว่าหากอยู่คนเดียวหรืออยู่กับคู่สนทนาที่คุยไม่เก่ง คุณก็จะเปิดเพลงเพื่อทำลายความเงียบหรือไม่ว่าเหตุปลื้มตัวออกไปเลย คุณเป็นคนที่มั่นใจในตัวเอง ใครๆ ก็คิดถึงและรู้จักคุณ เพราะความโดดเด่นเฉพาะตัวของคุณมันเจิดฉายเป็นประกายแบบไม่มีใครเหมือน

หากทุกวันนี้สำคัญของคนพิเศษ คุณมีงานแฮนด์เมดมอบให้เสมอ แสดงว่าคุณเป็นคนที่ใส่ใจความรู้สึกผู้อื่นมากกว่าตัวเอง บางครั้งอาจมากเกินไปจนทำให้คุณรู้สึกเครียดและไม่มั่นใจ จนเลยเถิดไปถึงขนาดที่กลัวว่าคนอื่นจะคิดตำหนิการกระทำต่างๆ ของคุณ คุณจึงมีแนวโน้มในการ





เสริมความมั่นใจผ่านการตกแต่งรูปร่างภายนอกให้ชวนมอง เรียกว่าง่าย ๆ คือรักสวยรักงามนั่นเอง นอกจากนี้คุณยังเป็นคนโรแมนติก และให้ความสำคัญกับความรักเป็นประเด็นต้นๆ ของชีวิตเลยทีเดียว

หนังสือ คำทายเขาวนปัญญา ปริศนาอักษรไขว้ ถ้าคุณตาโตและรู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้นมาเมื่อได้ยินคำพวกนี้ แสดงว่าคุณเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับจิตใจของคนมากกว่าตัวตนภายนอก **มั่นใจในตัวเอง**แบบที่คุณเป็นโดยไม่สนว่าบางคนอาจมองคุณแปลกๆ **รักสันโดษ** ตรงไปตรงมา **พึ่งพาอาศัยได้** ก็เป็นจุดเด่นในตัวคุณเช่นกัน สำหรับจุดอ่อนนั้นคือความขี้เกียจ จนบางครั้งอาจถึงขั้นเฉื่อยชา ดังนั้นคุณควรหาเวลาทำกิจกรรมเพื่อบริหารร่างกายบ้าง อย่างสม่ำเสมอ

เมื่อบอกว่างานอดิเรกของคนบางกลุ่มคือการลงทุนอาจฟังดูแปลกอยู่สักหน่อย แต่ปัจจุบันกิจกรรมดังกล่าวกำลังขยายตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป ด้วยเพราะมีผลตอบแทนในระยะยาว คนที่เวลารว่างชอบดูข่าว อ่านบทวิเคราะห์ มีกลุ่มอาชีพเฉพาะที่สนใจอยู่ในสังคมออนไลน์ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นหุ้น ซื้อที่ดินไว้ปลูกไม้ยืนต้น หรือมองหาช่องทางสร้างอาชีพใหม่ๆ ในแบบของตัวเอง จึงเป็นคนที่ช่างสังเกต **มีความรอบรู้และทันสมัยอยู่เสมอ** เพราะคบเพื่อนหลากหลายกลุ่ม **ไม่ด่วนตัดสินใจ** ใจกว้าง แต่ในบางครั้งก็อาจมีความเข้าใจเรื่องบางอย่างผิดไปเพราะยึดทฤษฎีเป็นสำคัญ

การกุศลเป็นงานหลัก **อาสาสมัคร**คืองานรอง **ไม่ต้องสงสัยว่าคุณสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ** อย่างมากมายจากกิจกรรมประเภทนี้ และหนึ่งในนั้นคือการพัฒนา **ความเห็นอกเห็นใจ** **ความอ่อนน้อมถ่อมตน** ตลอดจนทักษะการสื่อสารอันยอดเยี่ยม ซึ่งผลพลอยได้นอกจากความสุขและความสบายใจแล้ว สิ่งเหล่านี้จะผลักดันให้คุณมีภาวะผู้นำอันจะสร้างแรงบันดาลใจให้ใครต่อใครอีกหลายคนเลยทีเดียว

ไม่ว่า “**นักสะสม**” จะเป็นคำที่ใครๆ ใช้เรียกคุณ หรือแม้กระทั่งคุณใช้เรียกตัวเอง นั่นก็ไม่สำคัญเท่าที่ว่าคุณชอบเก็บอะไรไว้มากกว่ากัน **แสดมภ์หรือเหรียญต่างๆ** คุณเป็นคนมีความทะเยอทะยาน อยากได้อะไรก็จะพยายามชวนขวายเป็นของตัวเองให้ได้ แต่ไม่ใช่แนวดันทุรัง จะออกแนว **เป็นคนเอาจริงเอาจัง**มากกว่า คุณเป็นคนรู้จักการรอคอยและค่อนข้างไว้ตัว **ช่างเลือก**

แต่หากเลือกหอย **หิน** หรือของจากธรรมชาติ คือของสะสมที่คุณขาดไม่ได้ แสดงว่าคุณเป็นคนรักการเดินทาง โลกใบนี้คือโรงเรียนของคุณ และประสบการณ์คือสิ่งที่คุณแสวงหา คุณจึงเป็นคนติดดิน อยู่ง่าย กินง่าย ไม่กลัวความลำบาก เมื่อเจอสถานการณ์คับขันคุณจะมีสติอยู่กับตัวและค่อยๆ แก้ปัญหาอย่างใจเย็น

ถ้า **รูปถ่าย** **โปสการ์ด** **จดหมาย** คือสิ่งที่คุณชอบเก็บและหยิบมานั่งดูเข้าไปซ้ำมาทุกครั้งที่มีเวลารว่าง แสดงว่าคุณเป็นคนจริงจังกับความสัมพันธ์ในทุกๆ สถานภาพ กล่าวคือคุณจะพยายาม **แสดงบทบาทที่ได้รับให้ดีที่สุด** ไม่ว่าจะเป็นน้องสาวที่ห่วงใยพี่ชาย อาที่สนับสนุนหลานๆ ให้ได้ทำในสิ่งที่รัก หรือนายจ้างที่ชอบชวนลูกจ้างทำบุญ แต่คุณควรระวังว่าความหวังดีของคุณอาจจะมากเกินไปจนพอดิจนทำให้คนอื่นรู้สึกรำคาญ

ของกระจุกกระจิก คือสิ่งสะสมของคนที่มีทำทางภายนอกอ่อนแอและมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย แต่จิตใจแน่วแน่เด็ดเดี่ยว ไม่มีใครมาเปลี่ยนแปลงความตั้งใจได้ แม้เขาจะดูเก็บตัวจนแทบเหมือนคนเก็บกด แต่จริงๆ แล้วเขามองหาคนที่คุยกันถูกคออยู่เสมอ ซึ่งเมื่อได้ลองคุยกันคุณจะรู้ว่าเขาเป็นคนที่มีความเข้าใจในเรื่องที่สนใจและสื่อสารเก่งอย่างไม่น่าเชื่อ

หากคุณเป็นสายบันเทิง วาดภาพ ร้อง เต้น เล่นดนตรี หรือกิจกรรมที่เรียกกันว่า **ศิลปะ** แสดงว่าคุณไม่ชอบอยู่ใต้บังคับบัญชา ไม่นิยมพึ่งพาผู้อื่น ชอบริเริ่ม ไม่ชอบเอาอย่างใคร เบื่อง่าย ไม่ถูกใจความจำเจ หลายครั้งที่คุณทำตามอารมณ์โดยปราศจากเหตุผล ทั้งๆ ที่ควบคุมตัวเองได้ แต่คุณเลือกที่จะใช้หัวใจนำทาง



รู้จักการเติมพลังงานรถไฟฟ้าด้วย

Wallbox



รถยนต์ไฟฟ้าหรือที่เรียกว่า BEV-Battery Electric Vehicle ถือเป็นทิศทางใหม่แห่งการเดินทางของคนในยุคอนาคตซึ่งในตอนนี้เริ่มใกล้ตัวพวกเรามากยิ่งขึ้น ในตลาดทั้งเมืองไทยและต่างประเทศ เริ่มมีรถยนต์ไฟฟ้าที่อาศัยกระแสไฟฟ้าจากแบตเตอรี่ส่งไปที่มอเตอร์ขับเคลื่อนวางขายมากขึ้น สิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นตามมาคือการปรับพฤติกรรมการใช้รถยนต์ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับรถยนต์ไฟฟ้า เพราะอย่าลืมว่าแม้จะเป็นรถยนต์เหมือนกัน ทว่าในการเติมพลังงานเพื่อใช้ในการขับเคลื่อนกลับต่างกันลิบลับ เพราะตลอดทั้งชีวิตเราคุ้นเคยกับการขับรถเข้าปั้มน้ำมัน แต่สำหรับรถยนต์พลังไฟฟ้าไม่ได้เป็นเช่นนั้น

เพราะเมื่อกระแสไฟฟ้าหมดหรือใกล้หมด เราไม่สามารถที่จะจอดและเสียเวลาเพียง 4-5 นาที เหมือนกับการเติมน้ำมัน แต่การชาร์จจะต้องใช้เวลานานสำหรับการชาร์จแบบเต็มระบบ ซึ่งจะอยู่ที่ 8-12 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับรุ่นของรถยนต์ หรือ 15-30 นาที สำหรับโหมด Quick Charge ที่เติมกระแสไฟฟ้าเข้าไปเก็บในแบตเตอรี่ประมาณ 80% (ซึ่งก็ต้องดูว่าแท่นชาร์จสาธารณะที่มีอยู่เปิดโหมดนี้ให้รองรับหรือไม่)

เอาล่ะ... เมื่อมาถึงตรงนี้เรามาทำความรู้จักการชาร์จไฟฟ้าของรถยนต์ไฟฟ้ากันดีกว่า ซึ่งนอกจากแท่นชาร์จสาธารณะแล้ว สิ่งที่ใช้รถยนต์ไฟฟ้าควรมีติดเอาไว้คือ Wallbox หรือที่ชาร์จสำหรับติดตั้งที่บ้าน ซึ่งตามปกติแล้วผู้จำหน่ายมักจะแถมมาให้ตามโปรโมชั่นของการซื้อ แต่ถ้าไม่มี คุณสามารถเลือกซื้อได้ในราคา 50,000-70,000 บาท ขึ้นอยู่กับรุ่นและกำลังไฟฟ้า

รู้จัก Wallbox

Wallbox เป็นอุปกรณ์เทคโนโลยีชาร์จยานยนต์ไฟฟ้าอัจฉริยะแบบสองทิศทาง สำหรับติดตั้งบนผนังภายในที่อยู่อาศัย มีขนาดเล็กกะทัดรัด ทำให้ประหยัดพื้นที่ในการติดตั้ง น้ำหนักเบา และในบางรุ่นสามารถเชื่อมต่อระบบลูทท วายฟาย และ

เซลลูลาร์ (ระบบสื่อสารเคลื่อนที่) เรียกดูข้อมูลการใช้งาน และสั่งการผ่านโมบายล์แอปพลิเคชันได้

การมี Wallbox ดีอย่างไร

คุณสามารถชาร์จไฟฟ้าให้ตัวรถในระหว่างที่อยู่บ้าน ทำให้ตัวรถมีกระแสไฟฟ้าเต็มแบตเตอรี่และพร้อมใช้งาน โดยไม่ต้องมานั่งเสียเวลาหากต้องการรีบใช้รถยนต์ ที่สำคัญคือการติดตั้ง Wallbox นั้นดีกว่าการชาร์จผ่านสายชาร์จธรรมดา เพราะสายชาร์จที่แถมมาจากรถ เป็นเพียง Emergency Charge (สาย Mode 2) เหมาะสำหรับการชาร์จ “เพียงชั่วคราวสั้นๆ ในยามฉุกเฉิน” ที่แบตเตอรี่รถยนต์ไฟฟ้าหมดนอกบ้าน แล้วต้องการเสียบชาร์จให้มีไฟฟ้าพอขับกลับบ้านหรือไปถึงสถานีชาร์จเท่านั้น ไม่ได้ออกแบบมาเพื่อเสียบชาร์จกับปลั๊กไฟบ้านทิ้งไว้ทั้งคืนเป็นประจำ เนื่องจากอาจเกิดความร้อนสะสมที่เต้าเสียบไฟบ้าน ซึ่งอาจทำให้ระบบไฟบ้านเกิดปัญหาได้ เมื่อชาร์จเต็มแล้วควรถอดปลั๊กทันที

สาเหตุมาจากสายไฟบ้านทั่วไปในไทย ทนกระแสไฟได้ 10A หรือน้อยกว่าแล้วแต่สภาพใช้งาน แต่สายชาร์จแถม (Mode 2) สามารถดึงกระแสไฟสูงสุดถึง 12A ซึ่งเกินจากสายไฟบ้านรับได้! หากต้องการใช้อย่างปลอดภัย ต้องเดินสายไฟใหม่ขนาด 4 ตร.มม. ขึ้นไป สำหรับเฉพาะเต้าเสียบนี้เท่านั้น โดยไม่พ่วงกับอุปกรณ์ไฟฟ้าอื่นๆ และต้องมีระบบสายดินด้วย

เพื่อความปลอดภัย การไฟฟ้านครหลวง แนะนำว่าการชาร์จที่บ้านควรใช้เครื่อง Wallbox EV Charger (เครื่อง Mode 3) ซึ่งรับกระแสไฟได้ 16-32A สามารถชาร์จได้เต็มประสิทธิภาพของรถยนต์แต่ละรุ่น และมีระบบตัดไฟเมื่อชาร์จเต็ม หรือเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น กระแสไฟเกิน ความร้อนเกิน (มี Over-Current and Thermal Protection)

จะเห็นได้ว่าเมื่อคุณมีรถยนต์ไฟฟ้าสำหรับใช้งานแล้ว อีกสิ่งที่สำคัญคือ การเตรียมพื้นที่ชาร์จด้วยการติดตั้ง Wallbox เอาไว้ด้วยเพื่อความปลอดภัยและความสะดวกในการใช้งาน

→ ภาค 1	โคราช อุบลราชธานี ศรีสะเกษ สุรินทร์ ปากช่อง ยโสธร ชัยภูมิ	440/12-14 ถ.มิตรภาพ-หนองคาย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30000 โทร. 044-426-400 แฟกซ์ 044-426-499 941/24-25 ถ.ชยางกูร ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000 โทร. 045-477-477 แฟกซ์ 045-477-400-1 276/14 หมู่ที่ 8 ต.โพธิ์ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000 โทร. 045-614-744 แฟกซ์ 045-614-750 966/9 ถ.หลักเมือง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.สุรินทร์ 32000 โทร. 044-515-511 แฟกซ์ 044-515-650 680 ถ.มิตรภาพ ต.ปากช่อง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130 โทร. 044-316-812, 044-316-815 แฟกซ์ 044-316-814 109 ถ.อุทัยรามฤทธิ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ยโสธร 35000 โทร. 045-712-319 แฟกซ์ 045-712-320 141/20 หมู่ที่ 6 ถ.ชัยภูมิ-สีคิ้ว ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ชัยภูมิ 36000 โทร. 044-816-150 แฟกซ์ 044-816-152
→ ภาค 2	หาดใหญ่ สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง ภูเก็ต กระบี่	59/23, 25, 27 ถ.จุดอนุสรณ์ ต.หาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทร. 074-222-400 แฟกซ์ 074-222-400 ต่อ 118 141/89-90 ถ.กาญจนาวิถี ต.บางกุ้ง อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี 84000 โทร. 077-916-400 แฟกซ์ 077-916-499 44-44/1 ถ.พัฒนาการคูขวาง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช 80000 โทร. 075-305-400 แฟกซ์ 075-305-499 117/8-9 หมู่ที่ 2 ต.โคกหล่อ อ.เมือง จ.ตรัง 92000 โทร. 075-201-400 แฟกซ์ 075-201-499 58/10-11 หมู่ที่ 6 หมู่บ้านเพิ่มสินธานี ต.รัษฎา อ.เมือง จ.ภูเก็ต 83000 โทร. 076-361-400 แฟกซ์ 076-361-402, 076-361-499 235/7-8 หมู่ที่ 11 ถ.เพชรเกษม ต.กระบี่น้อย อ.เมือง จ.กระบี่ 81000 โทร. 075-650-777 แฟกซ์ 075-650-780
→ ภาค 3	ชลบุรี พัทยา ระยอง สระบุรี ปราจีนบุรี ฉะเชิงเทรา จันทบุรี สระแก้ว	51/11-12 หมู่ที่ 2 ต.เสม็ด อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000 โทร. 038-103-400 แฟกซ์ 038-103-499 249/1 หมู่ที่ 6 ถ.สุขุมวิท ต.นาเกลือ อ.บางละมุง จ.ชลบุรี 20150 โทร. 038-933-400 แฟกซ์ 038-933-499 155/100-102 หมู่ 2 ตำบลทับมา อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง 21000 โทร. 038-997-400 แฟกซ์ 038-997-499 93/2-5 หมู่ที่ 2 ตำบลตะกุด อำเภอเมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี 18000 โทร. 036-343-400 แฟกซ์ 036-343-499 47/1 ถ.ปราจีนคาม ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี 25000 โทร. 037-215-355 แฟกซ์ 037-215-360 197/2-3 ถ.สุขประยูร ต.หน้าเมือง อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา 24000 โทร. 038-088-449 แฟกซ์ 038-088-421 181 ถ.ขวาง ต.ตลาด อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000 โทร. 039-322-161 แฟกซ์ 039-322-160 304 ถ.สุวรรณศร ต.สระแก้ว อ.เมือง จ.สระแก้ว 27000 โทร. 037-241-018 แฟกซ์ 037-241-031
→ ภาค 4	เชียงใหม่ นครสวรรค์ พิษณุโลก ลำปาง เชียงราย กำแพงเพชร	160/1 ถ.เชียงใหม่-ลำปาง ต.ป่าตัน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50300 โทร. 053-107-400 แฟกซ์ 053-107-499 1311/22 หมู่ที่ 10 ต.นครสวรรค์ตก อ.เมือง จ.นครสวรรค์ 60000 โทร. 056-219-600 แฟกซ์ 056-219-699 729/22-23 ถ.มิตรภาพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิษณุโลก 65000 โทร. 055-909-400 แฟกซ์ 055-909-499 363, 365 ถ.ไฮเวย์ ลำปาง-งาว ต.สวนดอก อ.เมือง จ.ลำปาง 52100 โทร. 054-237-800 แฟกซ์ 054-237-899 188/23-24 หมู่ที่ 22 ต.รอบเวียง อ.เมือง จ.เชียงราย 57000 โทร. 053-153-388 แฟกซ์ 053-153-390 512, 514 ถ.เจริญสุข ต.ในเมือง อ.เมือง จ.กำแพงเพชร 62000 โทร. 055-237-800 แฟกซ์ 055-237-899
→ ภาค 5	ขอนแก่น ร้อยเอ็ด อุดรธานี สกลนคร เพชรบูรณ์ หนองคาย มุกดาหาร กาฬสินธุ์ เลย	272/22-26 หมู่ที่ 12 ถ.มิตรภาพ ต.เมืองเก่า อ.เมือง จ.ขอนแก่น 40000 โทร. 043-209-400 แฟกซ์ 043-209-499 49/6-7 ถ.เทวภิบาล ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด 45000 โทร. 043-619-400 แฟกซ์ 043-619-499 119/11-12 หมู่ที่ 14 ต.หมากแข้ง อ.เมือง จ.อุดรธานี 41000 โทร. 042-215-400 แฟกซ์ 042-215-499 390/15-16 หมู่ที่ 11 ถ.สกล-อุดร ต.ธาตุเชิงชุม อ.เมือง จ.สกลนคร 47000 โทร. 042-700-200 แฟกซ์ 042-700-219 3/21 ถ.สามัคคีชัย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์ 67000 โทร. 056-713-155 แฟกซ์ 056-713-166 300/2 หมู่ที่ 10 ถ.มิตรภาพ ต.โพธิ์ชัย อ.เมือง จ.หนองคาย 43000 โทร. 042-042-411-946-7, 042-411-949 แฟกซ์ 042-411-948 12 ถ.วิจิตรสุการ ต.มุกดาหาร อ.เมือง จ.มุกดาหาร 49000 โทร. 042-614-315 แฟกซ์ 042-614-312 297/1 ถ.เทศบาล 23 อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ 46000 โทร. 043-811-325 แฟกซ์ 043-811-336 24/10 ถ.ร่วมจิตร์ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย 42000 โทร. 042-811-502 แฟกซ์ 042-811-508
→ ภาค 6	ชุมพร นครปฐม อยุธยา ปราณบุรี กาญจนบุรี สุพรรณบุรี	55/11 หมู่ที่ 1 ต.บ้านนา อ.เมือง จ.ชุมพร 86190 โทร. 077-529-400 แฟกซ์ 077-529-499 511 ถ.เทศบาล ต.พระประโทน อ.เมือง จ.นครปฐม 73000 โทร. 034-245-400 แฟกซ์ 034-245-499 257/3 หมู่ที่ 5 ต.ไผ่ลึง อ.พระนครศรีอยุธยา จ.อยุธยา 13000 โทร. 035-735-400 แฟกซ์ 035-735-499 502/14-15 หมู่ที่ 2 ถ.เพชรเกษม ต.วังก้ง อ.ปราณบุรี จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77120 โทร. 032-825-515 แฟกซ์ 032-825-520 974/184 หมู่ที่ 3 ถ.แสงชูโต ต.ท่าม่วง อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี 71110 โทร. 034-613-054-9 แฟกซ์ 034-613-060 64/23 ถ.เนตรแก้ว ต.ท่าพี่เลี้ยง อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี 72000 โทร. 035-526-025 แฟกซ์ 035-526-027
→ กรุงเทพฯ	นนทบุรี สมุทรสาคร ลาดกระบัง หลักสี่ เขารวม บางแค บางนา บางใหญ่ รามอินทรา	The Idea 105/6-105/7 หมู่ 9 ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด จ.นนทบุรี โทร. 02-762-4224 แฟกซ์ 02-962-6691 923/27 ถ.เศรษฐกิจ 1 ต.มหาชัย อ.เมือง จ.สมุทรสาคร 74000 โทร. 034-425-642 แฟกซ์ 034-425-433 2484/1 ถนนลาดกระบัง แขวงลาดกระบัง เขตลาดกระบัง กรุงเทพฯ 10520 โทร. 02-327-0241 แฟกซ์ 02-327-0240 หลักสี่สแควร์ 76/1 ถ.แจ้งวัฒนะ แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220 โทร. 02-762-4225 แฟกซ์ 02-970-1749 23/34-35 ถ.ตรีมิตร แขวงตลาดน้อย เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ 10100 โทร. 02-232-2999 แฟกซ์ 02-236-3132-3 97, 99 ถ.กาญจนาภิเษก แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160 โทร. 02-803-8000 แฟกซ์ 02-803-8013 อาคารบางนาทาวเวอร์ เอ เลขที่ 2/3 หมู่ที่ 14 ถ.บางนาตราด กิโลเมตรที่ 6.5 ต.บางแก้ว อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10540 โทร. 02-777-3555 แฟกซ์ 02-777-3783 80/149 หมู่ที่ 6 หมู่บ้านบางใหญ่ชิตี้ ถ.กาญจนาภิเษก ต.เสาธงหิน อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี 11140 โทร. 02-595-0390 แฟกซ์ 02-595-0459 327, 329 ถ.รามอินทรา แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510 โทร. 02-517-9894, 02-517-9802-3, 02-517-9805-7, 02-517-9809-14 แฟกซ์ 02-517-9896, 02-517-9808

เจ้าของ ฝ่ายสื่อสารองค์กรและประชาสัมพันธ์ ธุรกิจสินเชื่อยานยนต์ ธนาคารกรุงศรีอยุธยา จำกัด (มหาชน)

โทร. 02-708-8130-3 อีเมล : krungsriauto@krungsri.com

ร่วมสร้างสรรค์เนื้อหาและศิลปกรรมโดย

บริษัท เปเปอร์คอร์ด จำกัด โทร. 08-1513-4971, 08-1919-5315 อีเมล : paperchorus@hotmail.com



krungsriauto.com



krungsri
Auto

เครือ MUFG หนึ่งใน
สถาบันการเงินที่ใหญ่ที่สุดในโลก

CAR4CASH
สินเชื่อเพื่อคนมีรถ

krungsri
Auto

เครือ MUFG หนึ่งในสถาบันการเงินที่ใหญ่ที่สุดในโลก

สินเชื่อเพื่อคนมีรถ

ผ่อนอยู่ก็กู้ได้ ที่ คาร์ ฟอร์ แคช

ไม่ว่ารถคุณจะผ่อนชำระอยู่กับไฟแนนซ์ หรือสถาบันการเงินไหนก็กู้ได้
ที่ คาร์ ฟอร์ แคช พร้อมข้อเสนอดี ๆ ให้คุณยิ้มได้



ได้เงินก้อนใหญ่



ผ่อนสบาย



*เงื่อนไขเป็นไปตามผู้ให้บริการสินเชื่อกำหนด

โทร. 0 2740 7400 | www.car4cash.com | คาร์ ฟอร์ แคช | KrungsriAuto | KrungsriAutoTV