

LET'S TALK:คุยกับ เนอะ-ปิยะพร คูวา นักจิตวิทยา นักสร้างสุนทรีย์ รอบตัว

CHILLING: Plant Workshop Cafe คาเฟ่อารมณ์ดีสีเขียว

TAKE A REST: Humz Canal Stay ต่อมมนต์...ริมคลองอ้อมนนท์

TASTY: Merriver Cafe เปลี่ยน Bad Day ให้เป็น Best Day



5วิธี

เพื่อสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

เรื่องหัวใจดีใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยเฉพาะในปัจจุบันมีโรคที่เกี่ยวกับหัวใจ และสภาวะอารมณ์เยอะมาก ดังนั้น วันสำคัญอย่าง วันสุขภาพจิตโลก (World Mental Health Day) ที่ตรงกับวันที่ 10 ตุลาคมของทุกปี จึงเป็นโอกาสดีที่จะชวนทุกคนมาบริหารใจให้เฟรช เพื่อสุขภาพจิตที่แข็งแรงด้วย 5 วิธีนี้

คิดบวกไม่สะกดความคิด

เริ่มต้นได้จากตัวเรา หมั่นยิ้มและคิดในแง่บวก เห็นคุณค่าในตัวเองและเคารพผู้อื่น เลือกรับเพื่อนทั้งในชีวิตประจำวันหรือโลกโซเชียลเฉพาะคนที่มอบแต่พลังงานดี ๆ แม้หลีกเลี่ยงที่จะพบเจอไม่ได้แต่เราเลือกที่จะเปิดรับและใส่ใจเฉพาะสิ่งดี ๆ ได้

เมื่อกายฟิตจิตก็เฟิร์ม

หาเวลาออกกำลังกายอยู่เสมอ เลือกที่เราชื่นชอบเหมาะสมกับร่างกาย ไม่ว่าจะวิ่ง โยคะ เต้นรำ ปั่นจักรยาน อย่างน้อยหากได้ทำกิจกรรมหรือกีฬาที่ชอบอยู่แล้วเราก็จะสนุกและอยากตื่นมาทำให้เป็นกิจวัตร เมื่อร่างกายฟิตก็ไม่ป่วย เมื่อกายไม่ป่วยใจก็พลอยแจ่มใส

วันนี้คุณนอนพอหรือยัง

หากนอนหลับได้ 6-8 ชั่วโมงต่อวันก็จะยอดเยี่ยมมาก ส่งผลโดยตรงต่อการทำงานและวางแผนชีวิตในวันนั้นๆ เมื่อดีลกับทุกปัญหาได้ความเครียดก็ไม่เกิด การนอนไม่พอดูเหมือนนานๆ นอกจากส่งผลต่อสุขภาพกายแล้ว อาจเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าได้ด้วย

กินเที่ยวเปลี่ยนไฟล์ช่วยฮีลใจ

เมื่อเกิดความเครียด หรือเริ่มมีปัญหาไม่สบายใจ ให้พาตัวเองออกจากตรงนั้น หากิจกรรมที่ชอบเพื่อผ่อนคลาย เที่ยวคาเฟ่สวยๆ หากร้านอาหารอร่อยๆ สถานที่เที่ยว ธรรมชาติฮีลใจ หรือเปลี่ยนที่นอน พักในโรงแรม โฮสเทล ที่พักผ่อนเพื่อเปลี่ยนบรรยากาศ

เหงา...

คำสั้นๆ ที่ส่งผลสุดๆ ผลการศึกษาชี้ให้เห็นแล้วว่าความเหงาเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพจิต เพราะมนุษย์เราเป็นสัตว์สังคมที่ต้องการเพื่อน ดังนั้นต้องไม่ลืมหมั่นรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต่อคนรอบข้าง ในวันที่เหงาหรือมีปัญหา Best Boyfriend / Girlfriend และ Best Family นี้แหละคือตัวช่วยที่ดีที่สุด



คุยกับ เนอะ-ปิยะพร คุณา นักจิตวิทยา นักสร้างสุขง่ายๆ รอบตัว



นักจิตวิทยาคนสวยที่กำลังเป็นที่โด่งดังในวงการ TikTok คุณเนอะหรือ ปิยะพร คุณา ได้ใจชาวโซเชียลและผู้คนทั่วไป เพราะคำแนะนำของเธอเป็นเรื่องใกล้ตัว และสามารถนำเกร็ดเล็กๆ น้อยๆ มาใช้กับชีวิตประจำวันเพื่อสร้างความสุขได้ง่ายๆ รอบตัว เราไปทำความรู้จักเธอให้มากขึ้นกัน



ทำไมถึงสนใจด้านนี้และความสุขของนักจิตวิทยาที่ชื่อเนอะ

“ที่ทำให้ผมสนใจงานด้านจิตวิทยาคงเป็นเพราะจากตัวเองค่ะ ที่เคยมีบาดแผลในวัยเด็ก เลยทำให้อยากรู้จักตัวเองและวิธีการก้าวผ่านมันไปได้ อีกอย่างคือเราก็อยากเข้าใจคนรอบตัวมากขึ้น เข้าใจวิถีจัดการสุขภาพจิตเพื่อเอาชนะหลายๆ สิ่ง ส่วนความสุขที่มีก็เป็นเรื่องง่ายๆ เหมือนคนทั่วไปค่ะ เช่น ได้อยู่กับคนที่เรารัก ได้ทำอะไรที่ชอบ และสิ่งที่ขาดไม่ได้เลย คือการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นวิธีรักตัวเองได้อย่างเต็มที่ จากนั้นก็ให้ของขวัญตัวเองกับการทานของหวานโดยไม่รู้สึกผิดค่ะ”

ปัญหาของชาวออฟฟิศ, Burnout Syndrome และวิธีฮีลใจ

“ส่วนมากที่เจอคือการถูกกดดันจากสังคมและความไม่มั่นใจค่ะ หลายคนเลยกลายเป็นคนที่ต้องเกรงใจ หรือตามใจคนอื่น จนสูญเสียตัวตน หนักหน่อยก็เป็นโรคซึมเศร้าก็มี วิธีที่สามารถช่วยได้คือการสร้างขอบเขตให้ชัดเจนกับคนรอบตัวและกลับมาใส่ใจในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ค่ะ นอกจากนี้ที่เป็นกันมากก็คือ Burnout Syndrome หรือ ภาวะหมดไฟ แก้ได้ง่ายๆ ด้วย 4 ข้อค่ะ

1. จัดสรรเวลาในแต่ละวันอย่างน้อย 1 ชั่วโมง เพื่อทำกิจกรรมที่ตัวเองชอบ
2. ไม่หักโหมหรือกดดันตัวเองมากเกินไป
3. บ่อยวางทุกอย่างให้อยู่กับอนาคต ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ผลลัพธ์จะเป็นยังไงก็แค่อมรับ
4. หาคนรับฟัง จะเป็นนักจิตวิทยาหรือเป็นคนรอบตัวที่สามารถระบายปัญหาด้วยได้ วิธีเหล่านี้จะช่วยฮีลใจคุณได้ค่ะ”

เป็นเซฟโซนหรือพลังบวกให้คนรอบข้างได้อย่างไร

“อย่างแรกเลยเราต้องฝึกเป็นผู้ฟังที่ดีก่อนค่ะ ไม่ตัดสินหรือออกความคิดเห็นถ้าอีกฝ่ายไม่ขอ ปัจจุบันคนมักเร่งรีบในการตัดสินผู้อื่นและออกความคิดเห็นโดยที่ไม่มองเลยว่าอีกฝ่ายยินดีจะรับฟังหรือต้องการความช่วยเหลือแบบไหนบ้าง อยากเป็นเซฟโซนให้ใครก็ต้องทำให้เพื่อนเชื่อใจ ใช้วิธีการถามตรงๆ ก็ได้ค่ะ ว่าฉันช่วยอะไรเธอได้บ้าง แสดงความจริงใจ และเพียงอยู่เคียงข้างให้กำลังใจ บางครั้งไม่ต้องใช้คำพูดด้วยซ้ำ แต่เป็นการสร้างพลังบวกที่ดีมากๆ ได้เหมือนกันค่ะ”



Plant Workshop Cafe

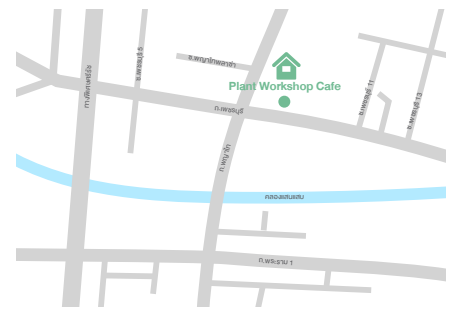
คาเฟ่อารมณดีสีเขียว

การได้ปลูกต้นไม้ หรือได้อยู่ท่ามกลางบรรยากาศสีเขียว เป็นวิธีลดความเครียดที่เวิร์กสุดๆ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ สร้างความสงบกลมกลืนกับธรรมชาติ รู้สึกสดชื่นผ่อนคลาย ได้รับพลังงานด้านบวกมากขึ้น



เหตุผลนี้เองที่ทำให้ **“Plant Workshop Cafe”** คาเฟ่อารมณดีในอาคารพาณิชย์ย่านราชเทวีแห่งนี้เนื้อหอมขนาดว่าเมื่อครั้งที่ยังไม่ถูกเรียกว่าที่แห่งนี้ เป็นเวิร์กชอปคาเฟ่ (เพราะเจ้าของตั้งใจปลูกไว้เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับบ้านและออฟฟิศเท่านั้น) ก็ทำให้ผู้คนที่นี่ผ่านไป-มาพากันสนใจว่าด้านในเปิดเป็นร้านกาแฟหรือร้านขายต้นไม้กันแน่ ดังนั้น เจ้าของที่ทั้งอารมณดีและใจดีเปิดให้ผู้คนที่มีสัญจรไป-มาได้เข้ามาใช้พื้นที่นั่งทำงาน เป็นมุมพักผ่อนคลายเครียด และแชร์เรื่องราวของคนชอบต้นไม้และหลงรักความซิล แนนอ่อน ว่าก็ต้องมีเวิร์กชอปเก่าๆ เพื่อตอบ How-to ต่างๆ สำหรับคนที่อยากปลูกต้นไม้ในพื้นที่เมือง เช่น ในตึกปลูกต้นไม้ได้หรือเปล่า, ปลูกอย่างไรให้รอด, การทดลองทำสวนขวด, ประดิษฐ์อุปกรณ์ Self-watering รวมถึงยังมีจำหน่ายของใช้สำหรับสวนในบ้านอีกด้วย

ส่วนสายตี๋ด้าไม่ถนัดปลูกก็สามารถเข้ามานั่งฮิลใจชมต้นไม้ ทำงาน หรือจิบเครื่องดื่มเย็นๆ ในโซนคาเฟ่หรือ Co-working Space ทั้ง 3 ชั้น โดยชั้นล่างสุดจะมีโต๊ะยาว พร้อมบาร์เครื่องดื่มที่สามารถสั่งเมนูกาแฟและเมนูเครื่องดื่มอื่นๆ ได้ในราคาน่ารัก ส่วนใครที่ตั้งใจจะไปเวิร์กชอปให้ได้ความรู้และแรงบันดาลใจในการสร้างพื้นที่สีเขียวของตัวเองก็ต้องคอยติดตามเพจของร้าน เพราะจำนวนคนในแต่ละกิจกรรมรับในจำนวนจำกัด



Plant Workshop Cafe

501/2 ถ.เพชรบุรี แขวงถนนพญาไท
เขตราชเทวี กรุงเทพฯ
ติดตามคลาสวีรด์ชอปได้ที่
Facebook: Plant Workshop Cafe



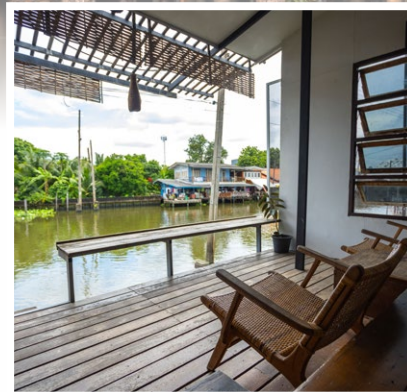
การเดินทาง **ทางพิเศษศรีรัช**
ใช้ทางออก 2-02 ลง ถ.พหลโยธิน
ช่วงอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ มุ่งหน้า
ถ.พญาไท เลี้ยวซ้ายเข้า ถ.เพชรบุรี ก็จะถึงร้าน
ซึ่งอยู่ช่วงสะพานข้ามแยกราชเทวี สามารถ
จอดรถได้ที่ โคโควอสก์ หรือ โรงแสมเอเชีย

Humz Canal Stay

ต้องมนต์...ริมคลองอ้อมนนท์

ที่พักผ่อนใจให้ความรู้สึกสไตล์ Homestay หรือ Staycation บ้านริมคลองกำลังเป็นที่นิยม ซึ่งหลายแห่งอาจมีข้อจำกัดเรื่องมาตรฐาน แต่สำหรับที่ “Humz Canal Stay” หมดห่วงปัญหานี้ที่แอบกังวล เพราะบ้านพักริมคลองอ้อมนนท์ อำเภอบางกร่าง จังหวัดนนทบุรี แห่งนี้ ได้มาตรฐานใกล้เคียงกับโรงแรม ทั้งยังได้สัมผัสวิถีชีวิตชุมชน ภาพความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย โดยยังคงคุณภาพและรูปแบบของโรงแรมไว้ ทุกห้องยังได้สัมผัสกับบรรยากาศคลองแบบเต็มอ้อม ห้องพักแบ่งเป็น 2 Room Type คือ Canal Deluxe รวมอาหารเช้าและกาแฟสดสำหรับ 2 ท่าน และ Canal Suite รวมอาหารเช้าและกาแฟสดสำหรับ 2 ท่าน ไฮไลต์อีกอย่างก็คือ Breakfast ที่มา

ในรูปแบบปั้นโตเก้โกมาเสิร์ฟให้ถึงหน้าห้องพัก นอกจากนี้ยังมีเมนูตามสั่งในฟิล Home Cooking ที่เปิดให้คนที่ไม่ได้มาพักเข้ามาทานอาหารพร้อมดื่มดำความชิลของธรรมชาติที่เปี่ยมไปด้วยมนต์เสน่ห์ที่ The Canal Club



มาที่มีกิจกรรมอะไรให้ทำบ้าง? นอกเหนือจากการชิมช้อปปิ้งวิถีชาวคลอง และบรรยากาศชุมชนที่ผู้คนพายเรือสัญจรไป-มา เสียงเรือหางยาวที่วิ่งมาเป็นระยะๆ พ่อค้าแม่ขายพายเรือนำขนมไทย หรือ ก๋วยเตี๋ยวเรือเจ้าโบราณนำหม่ามาให้ชิมกันถึงท่าเรือของที่พัก นอกจากความฟินเหล่านี้แล้ว แดร์มลมตกรายังสามารถขอยืมเรือคายักของทางที่พักออกไปพายเล่นในคู้้งน้ำใกล้ๆ ได้อีกด้วย หรือจะใช้เวลาชมความสวยงามเก่าแก่ของวัดที่มีอยู่หลายแห่ง เช่น วัดอัมพวัน, วัดปรางค์หลวง, วัดโบสถ์บน, วัดตะเคียน ฯลฯ ยิ่งเติมเต็มทริปนี้ให้อิ่มใจ อิ่มบุญ สร้างความสงบของจิตใจได้อย่างปริ่มสุข

Humz Canal Stay 66 ซ.บางกร่าง 45/5
ต.บางกร่าง อ.เมือง จ.นนทบุรี **Ins.** 08 4456 4444
Facebook: Humz Canal Stay

M การเดินทาง **MRT สถานีบางรักน้อยท่าอิฐ**
ทางออก 2 เข้า ซ.บางรักน้อย 11 (ซ.ข้าง)
วิ่งเข้า ถ.ราชพฤกษ์ กลับรถเข้า ซ.คลองบ้านครุพูน
มุ่งหน้าไป ซ.บางกร่าง 45/4 ปลายทางอยู่ทางซ้ายมือ



แอดไลน์
รับส่วนลด

ส่วนลด
ค่าอาหาร
15%
สำหรับอาหารและเครื่องดื่ม
ที่ร้านอาหาร The Canal Club

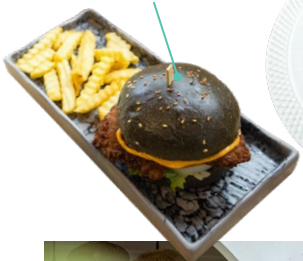


Merriver Cafe

เปลี่ยน Bad Day ให้เป็น Best Day

สิ่งที่จะช่วยฮีลใจในยามเหนื่อยล้า ไม่มีอะไรดีไปกว่าการได้ทานของอร่อยๆ ในร้านบรรยากาศ Feel Good และถ้าเป็นคาเฟ่ที่รายล้อมไปด้วยธรรมชาติที่แสนสงบ รับรองว่าวันที่เคยหม่นหมองจะต้องกลับกลายเป็นวันที่แสนสดใสได้อย่างแน่นอน

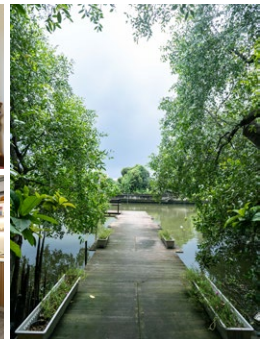
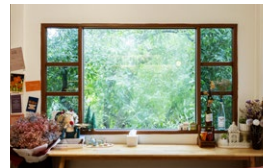
เบอร์เกอร์ปลาซาร์ดีน



ซีโครงหมูบาร์บีคิว



สปาเกตตีพริกแห้งซีฟู้ด

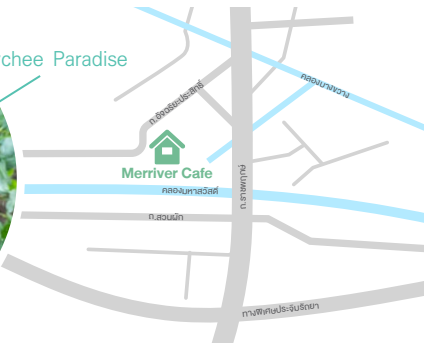


นอกจากจะได้ทานอาหารคุณภาพจากเชฟมืออาชีพแล้ว สิ่งที่จะช่วยฮีลใจยิ่งขึ้นไปอีกก็คือจ่ายในราคาสบายกระเป๋า แคมบริการก็เป็นกันเองและเอาใจใส่ เช่นเดียวกับความพิถีพิถันที่ใส่ลงไป ในเมนู Bakery Homemade ที่มาจากใจ เมนูขนมและเบเกอรี่ ที่ทำเองกันแบบโฮมเมด รังสรรค์มาจากความรักส่งต่อสู่ผู้มาเยือน

Lychee Paradise



Merriver Cafe



Merriver Cafe ซ.หลังเขื่อนกรวดสวัสดิ์ 3 ซอยริมน้ำบ้านมหาสวัสดิ์ ต.มหาสวัสดิ์ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี **Ins.** 08 6355 9860
Facebook: Merriver Cafe **เปิดบริการ :** เวลา 10.00-19.00 น. (หยุดทุกวันจันทร์)

การเดินทาง **ใช้ทางพิเศษประจิมรัชยา ใช้ทางออก 6** เข้าสู่ ด.ราชพฤกษ์ เลี้ยวซ้ายเข้า ด.จตุรริยะ-ประสิทธิ์ ตรงมาประมาณ 500 เมตร ร้านจะอยู่ซ้ายมือ



แอดไลน์ Free! เครื่องดื่ม



ซื้ออาหารและเครื่องดื่ม ควบ 1,000 บาท แคมฟรีเครื่องดื่ม Non-coffee

ฟรี 1 แก้ว

Happy Journey with BEM : Mutiverse

“เปิดจักรวาลมูเตลู”

มามูกันให้ใจฟู !!

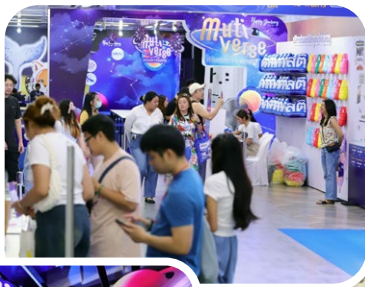


อะไรที่ทำให้สบายใจและสุขภาพจิตดีเราก็ไม่ควรพลาด สายมูก็เช่นกัน ที่ล่าสุดพากันมามูให้ใจฟูกับงาน Happy Journey with BEM : Mutiverse “เปิดจักรวาลมูเตลู” เมื่อวันที่ 27-29 กันยายน 2567 ที่ผ่านมา ณ Metro Art รถไฟฟ้า MRT สถานีพหลโยธิน กิจกรรมแน่นๆ จุกๆ ทั้ง 3 วัน

ประมวลภาพรวมความสนุกกับกิจกรรมมากมาย ไม่ว่าจะเป็น “มูเต Talk” กับ อาจารย์ไวย์ หมอดูโอบป่า, หมอนก Bird Eye View เปิดไฟทาโรต์ เช็กดวง เปิดพิกัดมูครึ่งปีหลัง, แต่งคัพงศกร มหาเปารยะ ที่มาให้ความรู้ ดูดวงด้วยศาสตร์โบราณอย่างไพ้อักษรรูนส์ หรือจะเป็น “เว็กรักขอปฉ่ำๆ” ตลอดงาน เช่น มูไซเคิล ลูกปัดสีมงคล ชูชีวิต ชะยะพลาสติกให้กลายเป็นเครื่องประดับ

เสริมเสน่ห์, เว็กรักขอปชวนผ่อนคลาย เสริมพลังใจด้วย Crystal Singing Bowl หลับตาฟังคลื่นเสียงบำบัดศาสตร์จาก ยุคอียิปต์โบราณ เสริมพลังจิตวิญญาณ กับ สัม-คณศ นันทอนิศวร, เว็กรักขอปปรุง Diffuser ก้านไม้หอม เครื่องหอม เสริมมนต์มงคล และความเชื่อเรื่องเสน่ห์ เมตตากับ หมอฝ้าย The Magic Queen หรือจะเป็นกิจกรรม “มูเต Guest” พังตัวแม่สายมู ฝน-ทัตชญา สุภัญญีสถิต, โย-อรุณี ขวัญยืน แห่ง Studiyo Bar, พ้อคำ เสือวินเทจ จูเนียร์-ภาคิน กาญจนจุฑะ TikToker ไลฟ์ชายเสื้อชื่อดังจาก Junior .noexpstore และ หมอปี ทูตสื่อวิญญาณ

นอกจากนี้ภายในงานยังมีกิจกรรมบุญ ประมูลกระเป๋านำรายได้ร่วมทำบุญที่ วัดพระบาทน้ำพุ จ.สระบุรี และ ร่วมช่วยเหลือผู้ประสบภัยน้ำท่วม ตลอดจนเว็กรักขอป Dream Catcher และตลาดนัดสายมู ที่จัดเต็ม 18 ร้านดัง รวมของมงคลเสริมดวงชะตาแบบ ครบครันมาให้สายชอปสายมูได้ใจฟู ฟินๆ ตลอดงาน



BEM คว่า 2 รางวัล มุ่งมั่นสู่ความเป็นเลิศ

เมื่อเร็วๆ นี้ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM ได้รับ 2 รางวัล ที่แสดงความเป็นเลิศใน 2 ด้าน รางวัลแรกเกี่ยวข้องกับโลกและสิ่งแวดล้อมโดยตรง คือ รางวัล “องค์กรผู้นำด้านการจัดการก๊าซเรือนกระจก” (CALO) 2 ปีต่อเนื่อง (Climate Action Leading Organization : CALO) ระดับ “ดีเด่น” สาขาบริการ ประจำปี 2567 โดยการตรวจวัด (Measure) มีผลการประเมินระดับ Gold และการชดเชย (Contribute) มีผลการประเมินระดับ Silver ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความมุ่งมั่นในการดำเนินธุรกิจในแนวทางการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยมี คุณอัลวิน จี รองกรรมการผู้จัดการ เข้ารับมอบโล่ประกาศเกียรติคุณจาก คุณจตุพร บุรุษพัฒน์ ปลัดกระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เป็นประธานในการมอบ ณ โรงแรมเซ็นทาราแกรนด์ แอท เซ็นทรัลพลาซ่า ลาดพร้าว กรุงเทพฯ

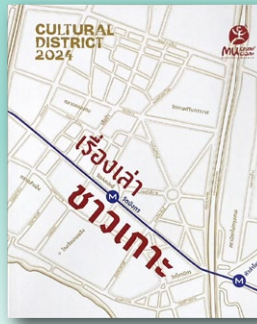


อีกหนึ่งรางวัล คือ รางวัล “Outstanding IR กลุ่มอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวและเดินทาง” ในงาน IAA Awards for Listed Companies 2024 แสดงให้เห็นถึงการทำงานของผู้บริหาร และทีมงาน นักลงทุนสัมพันธ์ที่มีศักยภาพโดดเด่น เป็นเลิศในการบริหารงานเชิงรุกที่โปร่งใส รวมถึงมีการให้ข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง ครบถ้วนกับนักลงทุน โดยมี คุณอัลวิน จี รองกรรมการผู้จัดการ รับมอบรางวัลจาก คุณพิชัย ชุณหวิเชียร รองนายกรัฐมนตรีนคร และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงการคลัง ณ ห้อง Grand Hall ชั้น 2 The Athenee Hotel Bangkok





เชิญร่วมกิจกรรมท้ายเล่ม
ฉบับที่ 47 เดือนตุลาคม 2567



ของรางวัล :
หนังสือ “เรื่องเล่าชาวเกาะ”
จำนวน 10 รางวัล

BEM ชวนเล่าเรื่อง
ชาวเกาะด้วยการเดินทางของ MRT
ผ่าน 4 สถานี (หัวลำโพง-วัดมังกร-
สามยอด-สนามไชย)
สถานที่ท่องเที่ยวที่คุณสุดแสนประทับใจ

คำถามฉบับที่ 46

งาน Mutiverse เปิดจักรวาลเมตรู จัดขึ้นวันที่เท่าไร
และที่สถานีอะไร

คำตอบที่ถูกต้อง คือ วันที่ 27-29 กันยายน 2567
ณ Metro Art สถานีพหลโยธิน



ส่งคำตอบได้ที่ QR Code
ตั้งแต่วันนี้ - 5 พฤศจิกายน 2567
ตรวจสอบรายชื่อผู้โชคดี
ใน BEM E-Magazine ฉบับที่ 48
ประจำเดือนพฤศจิกายน 2567

รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัลของฉบับที่ 46

- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| 1. คุณนัทธมน เดชประภัสสร | 6. คุณดรจนวรรณ ทองแก้ว |
| 2. คุณศิระดา ชญาฉัตรมงคล | 7. คุณฐิติวัฒน์ ศรีแก้ว |
| 3. คุณอัญชลี ติรพรวัต | 8. คุณวิชุด ไชยวุฒิ |
| 4. คุณสุชาดา ติรพรวัต | 9. คุณวิภยธิดา สมสุข |
| 5. คุณกัลยาณี เอี่ยมอร่าม | 10. คุณวลัย ทวีศักดิ์ |

| ติดตามข้อมูลข่าวสาร |

