

LET'S TALK: ผู้สร้างเวเวตาแห่งความสุข กวินทร์ ธรรมสัจจานันท์

CHILLING: Choco Project Vol.5 กลับมาสร้างความฟินแบบสุดพลัง !!

TAKE A REST: Tamni Hostel ที่พิทักดี ๆ ที่นอกต่อ

TASTY: สุขจากการให้ของ IG Cafe



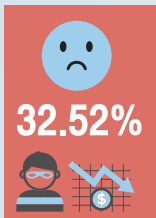
International Day of Happiness



จริงๆ แล้วความสุขอยู่รอบตัวเราเอง ในสังคมยังมีหลายอาชีพ ผู้คนหลากหลายกลุ่มที่ยังคงทำหน้าที่มอบรอยยิ้มให้เราในทุกๆ วัน ตัวอย่างเช่น แคเราเข้าไปในช่อง TikTok ก็จะได้พบกับอินฟลูเอนเซอร์ หรือ TikToker หลายคนที่ทำให้คอนเทนต์ต่างๆ ทำให้เราหัวเราะได้ หรือหากวันไหนเราพาครอบครัวไปเดินเล่นในงานต่างๆ ก็จะได้พบกับพี่ๆ ตัวการ์ตูนมาสคอต ตัวตลกโบโซ่ที่คอยแจกลูกโป่ง สร้างรอยยิ้มให้เด็กๆ หรือแม้แต่พนักงานดนตรีในร้านอาหารที่ทำให้เราได้ผ่อนคลายในมือพิเศษ เซฟใจดีที่ทำอาหารมื้ออร่อยสุดฟินให้เราทาน เรื่องง่ายๆ ความสุขง่ายๆ ใกล้ตัวแบบนี้แหละ ที่ไม่อยากจะให้ทุกคนมองข้าม แล้วอย่าลืม มาแบ่งความฝัน ปันความสุขด้วยกันเถอะนะ



ถึงแม้ปีที่แล้ว 2567 ผลสำรวจจากนิต้าโพล จะบอกว่า 32.52% คนไทยไม่ค่อยมีความสุข จากปัญหาด้านต่างๆ เช่น เศรษฐกิจ ปัญหา มิถุนาชีพ และเนื่องจาก วันที่ 20 มีนาคม ของทุกปีเป็น วันความสุขสากล หรือ International Day of Happiness ถ้าอย่างนั้น เราหันมาให้กำลังใจกัน สร้างรอยยิ้มไปด้วยกัน ดีกว่า



ความสุขของคนไทย 2567

Happy Tips

สร้างความสุขด้วยตัวเองง่ายๆ ด้วยการทำให้ร่างกายได้หลั่งสารแห่งความสุข เช่น โดพามีน ฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกดี, เซโรโทนิน ฮอร์โมนที่ลดอาการซึมเศร้า และเอนดอร์ฟิน ฮอร์โมนแห่งความสุขที่สามารถลดอาการเจ็บปวดตามร่างกายได้ ซึ่งกิจกรรมง่ายๆ ที่ทำให้หลั่งสารเหล่านี้ก็คือการออกกำลังกายนั่นเอง นอกจากนี้ยังมี ออกซิโทซิน ฮอร์โมนแห่งความรัก ที่จะทำให้อารมณ์โรแมนติก ทำให้เกิดความเชื่อใจ การสัมผัสหรือการสวมกอดสามารถกระตุ้นให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนชนิดนี้เพื่อให้อารมณ์ดี ปลอดภัย อบอุ่น เพิ่มความสุขให้ตนเองและคนรอบข้างได้เช่นกันนะ 😊





ผู้สร้างแววตาแห่งความสุข กวินทร์ ธรรมสัจจานันท์

หลังจากแขวนสตீตมาสวมบทบาทใหม่เป็นโค้ชนักสร้างความสุข-สร้างแรงบันดาลใจ สีน้าแววตาของพี่กวินทร์จะแปรไปอีกแบบ แต่สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงในสายตาน้องๆ คือ พี่ตอง-กวินทร์ ธรรมสัจจานันท์ อดีตผู้รักษาประตูทีมชาติไทยคนนี่คือฮีโร่คนโปรด คนเดิมตลอดกาล และจากงาน “ฟุตบอลปันสุข สุนทรอบสายทาง” ลานกีฬาพัฒนา 2 บริเวณพื้นที่ใต้ทางพิเศษศรีรัช บริเวณแยกอรุณพงษ์ ฮีโร่คนนี้ก็ได้ออกมาแบ่งปันความฝันกับน้องๆ และเราก็ได้รู้ถึงนิยามความสุขง่ายๆ ของผู้ชายคนนี่



ความสุขที่เกิดจากการเล่นกีฬา

“การเป็นโค้ชเราก็ต้องบอกน้องๆ ให้เข้าใจถึงหัวใจสำคัญอย่างแรก นั่นคือรักในการออกกำลังกาย มีความสนุกกับการที่ได้มาเจอ ได้มาทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ ไม่ว่าจะเล่นกีฬาฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอล กีฬาทุกประเภท เมื่อได้มาเล่นทุกวันด้วยความสุข ก็จะเกิดความรักในกีฬา ยังมีโค้ชที่ตีมาสอนน้องๆ ก็จะยิ่งทำให้มีความมุ่งมั่นตั้งใจมากขึ้น สามารถพัฒนาต่อยอดไปในอนาคต เมื่อทำในสิ่งที่รัก กีฬาก็จะพาเราไปในสถานที่ใหม่ๆ ในที่ที่เราไม่เคยไป ได้ไปต่างประเทศ สถานที่ต่างๆ ที่จะช่วยเปิดประสบการณ์น้องๆ ได้ ซึ่งก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยต่อยอดโอกาสต่างๆ ในอนาคตของทุกคนได้”

สิ่งที่ถ้ายแววออกมาจากตัวน้องๆ

“จากที่ได้สอนทั้งเทคนิค เบสิก ทักษะพื้นฐานให้น้องๆ อย่างแรกที่ได้เห็นเลย

ก็คือแววตาในตัวเด็กๆ เห็นความต้องการที่จะเรียนรู้ในตัวของเขา ซึ่งมันสื่อสารออกมาทางภาษากาย แววตาที่เขามองเวลาที่เราพูด เราสอน หรือเวลาที่น้องๆ ฝึกปฏิบัติตาม ทุกคนมีความพยายามที่จะเรียนรู้ พยายามทำตามในสิ่งที่เราบอกไป ซึ่งบางคนอาจจะยังทำไม่ได้ในตอนแรก แต่พอทำไปสักพักก็เริ่มทำได้ จะเห็นได้ชัดเลยว่าน้องๆ เริ่มสนุกกับสิ่งที่ทำ พวกเขาจะเริ่มรู้สึกภูมิใจในตัวเองที่พยายามจนสำเร็จ แววตาแห่งความสุขก็เลยเปล่งประกายออกมาให้เราเห็น ทำให้เรามีความสุขง่ายๆ จากการสอนนี้ได้เหมือนกันครับ”

รู้จักหน้าที่แล้วชีวิตจะมีความสุข

“อยากให้ทุกคนพยายามหากิจกรรมยามว่าง นอกเหนือจากการงาน เรื่องเรียน ทำการบ้าน อ่านหนังสือเสร็จแล้ว การเล่นกีฬา การทำกิจกรรมกับเพื่อน ก็เป็นสิ่งที่สร้างสรรค์

ทำให้เราห่างไกลจากอบายมุขต่างๆ การที่เราเอาตัวเองไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ก็เป็นสิ่งที่สำคัญ อย่าลืมนะหน้าที่ของเราตอนนี้ก็คือการเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ เพราะฉะนั้นก็อยากให้ทำหน้าที่ตรงนี้ให้ดีที่สุด ตอบแทนคุณพ่อคุณแม่ก่อน ส่วนในเรื่องความฝันด้านกีฬา ถ้าอยากจะทำก็ไม่ต้องไปเรียนหรือติดทีมชาติจริงๆ แล้วก็ต้องผ่านการทำงานที่หนัก แต่ก็เชื่อว่าการทำอย่างนี้ มีความมุ่งมั่นตั้งใจจริงก็สามารถไปถึงจุดนั้น ที่ความฝันลงตัว และมีชีวิตที่มีความสุขครับ”

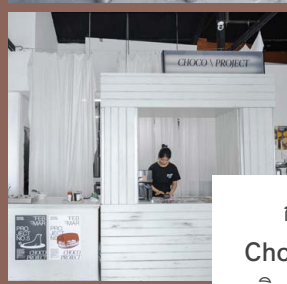




Choco Project Vol.5

กลับมาสร้างความฟินแบบสุดพลัง !!

กลับมาแล้วสำหรับ Pop-up Cafe ที่ดูดีทั้งลุคของร้าน และหน้าตาของเมนูน่าหิว และยังคงคอนเซ็ปต์เดิมไว้คือการย้ายไปเซอร์ไพรส์ตามโลเคชันต่างๆ ซึ่งล่าสุด "Choco Project Vol.5" นี้ ได้มาปักหมุดกันที่ Forever Changing ซอยเอกมัย 21 พร้อมการตกแต่งที่มีทั้งความเท่โก้ เพิ่มความ Glam ด้วยการคอลแลบกับแบรนด์เฟอร์นิเจอร์ Oh!dinary Store ในสไตล์ Parisian โทนขาว ดำ เงิน พร้อมครีเอตเมนูใหม่ๆ ที่เหล่า Chocolate Lover จะต้องว้าว !!

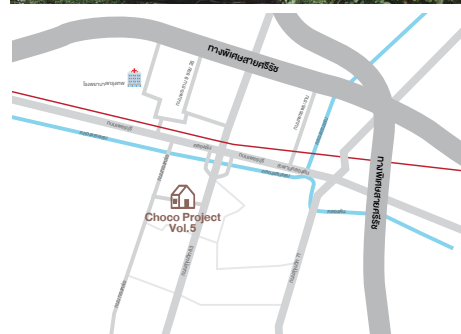


การกลับมาเซอร์ไพรส์แต่ละครั้งของ Choco Project สมกับการตั้งหน้าตั้งตารอจริงๆ เพราะเปี่ยมไปด้วยพลังในทุกครั้ง ไม่ว่าจะเป็พลังแห่งรสชาติอันเข้มข้นของช็อกโกแลตแสนอร่อยและยังมีสารแห่งความสุข อย่าง กรดอะมิโนในทรูปโตเฟน ช่วยสร้างเซโรโทนิน ทำให้เรารู้สึกอารมณ์ดี สารทีโอโบรมีน ช่วยกระตุ้นการหลั่งของสารเอนดอร์ฟิน หรือที่เรียกว่าสารแห่งความสุข ทำให้เราผ่อนคลาย และสุดท้ายพลังแห่งงาน Art Direction ที่เข้มแข็ง สง่างาม สุดเท่เปี่ยมไปด้วยรายละเอียดในทุกครั้ง รีบไปซื้ไปละเมียดละไมกับความสุขที่ทานได้ ที่ร้านตั้งใจรังสรรค์มาฝากทุกคน ส่วน Project ต่อไปจะเกิดขึ้นที่ไหน แล้วเราค่อยไปอัปเดตพร้อมกัน

เริ่มต้นความหลงใหลไปกับเมนู Triple Chocolate Layers เค้กช็อกโกแลตเนื้อนุ่มราดด้วยซอสช็อกโกแลตซิกเนเจอร์ของทางร้าน 3 เลเยอร์ ไวต์ช็อก มิลค์ช็อก และดาร์กช็อก ฟินๆ นุ่มๆ ไปในแต่ละเลเยอร์ที่ให้รสชาติและรสสัมผัสที่ต่างกัน ต่อกันด้วยเครื่องดีมซิกเนเจอร์ดั้งเดิม ช็อกโกแลต Choco No.1-3 ที่ไล่ระดับความเข้มข้นให้เลือกดีมดี และเพื่อให้เอนจอยถึงขั้นสุดไม่ควรพลาดเมนู Chocolate Cookie Platter เต็มเต็มทุกมิติของรสชาติ และรสสัมผัสในการทานคุกกี้ 5 รสชาติ เสิร์ฟพร้อมครีมสด ซอสช็อกโกแลต ถั่ว และผลไม้ชุ่มฉ่ำ ที่สามารถเลือกดีปลงไปในซอสหรือครีมตามใจชอบได้เลย

Choco Project Vol.5
28 ซอยเอกมัย 21 แขวงคลองตันเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ
โทร. 08 2225 9255
Facebook: Choco.project

การเดินทางใช้ **ทางพิเศษศรีรัช**
ช่องทางที่ 2 จากซ้าย
เพื่อใช้ทางออกไปทางถนนรามคำแหง
กลับรถที่ถนนเพชรพระราม
แล้วเลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนประดิษฐ์บุรรสม
วังตรงต่อไปยังซอยสุขุมวิท 63
เลี้ยวขวาเข้าสู่ซอยเอกมัย 21



TAKE A REST

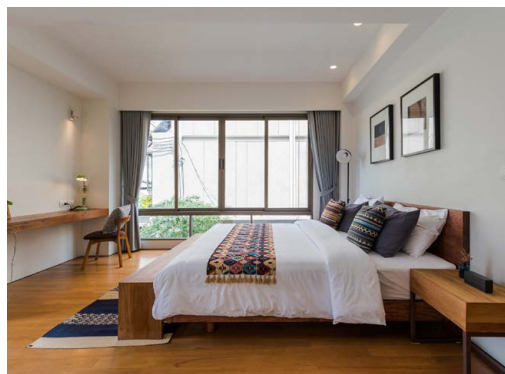
Tamni Hostel

ที่พักรักๆ กับอกต๋อ

โฮสเทลย่านหัวลำโพงแห่งนี้ ถูกรีโนเวท เนรมิตจากห้องแถวเก่า ให้กลายเป็นที่พักในลุคใหม่ที่ยังคง สตอรี่เดิมไว้ ผสมผสานโครงสร้าง อาคารเก่าไว้ได้ไร้ที่ติ แม้ว่าตัวอาคาร จะเคยเป็นสิ่งปลูกสร้างเก่าที่มีตำหนิ มีร่องรอยแห่งกาลเวลา ผ่านยุคสมัย ผ่านช่วงชีวิตผู้คนมาหลายรุ่น แต่นั่น ยิ่งสร้างเสน่ห์ให้กับ “Tamni Hostel” ที่เป็นเสมือนลมหายใจใหม่ที่ยังคง ดำเนินไป ขณะเดียวกันก็ยังทำหน้าที่ เล้าขานอัตลักษณ์ ร่องรอย เรื่องราว ของชุมชนในพื้นที่ซอยพระยาสิงหเสนี แห่งนี้ให้กับ ผู้คนที่แวะเวียนมา เยี่ยมเยือน

ดีไซน์หลักของ Tamni Hostel เล่นกับ 3 องค์ประกอบ คือ โครงสร้าง อาคารปูนเปลือยเก่าก็ยังคงไว้เช่นเดิม, วัสดุไม้ที่ออกแบบเพิ่มเติมเข้าไปใหม่ เพื่อสร้างความอบอุ่นน่าพัก และสุดท้าย

คือความโปร่งโล่ง ปล่อยให้แสงเข้ามาเล่น กับพื้นที่ พร้อมสร้างพื้นที่สีเขียวให้ความร่มรื่น เป็นมิตร และอยู่ร่วมกับชุมชนได้อย่างน่ารัก ภายในห้องพักของ “Tamni Hostel” ก็เช่นเดียวกัน ยังคงไว้ซึ่งโครงสร้างอาคารเก่าบางส่วน ผสมกับ



ดีไซน์ใหม่ มีกลิ่นอายของประตูไม้เก่า เฟอร์นิเจอร์ไม้โบราณ แต่ลुकโดยรวม ดูโมเดิร์นแบบเรียบเท่ สงบ คุลๆ เหมาะกับการพักผ่อนเป็นที่สุด โดยส่วนตัวแล้วชอบมากจนอยาก จะบอกต่อว่าทำเลของโฮสเทลได้ใจ มากๆ เพราะอยู่ใจกลางเมือง เป็นที่พัก ที่แสนสะดวกเชื่อมต่อได้ทุกโซน ส่วนคอนเซปต์ในการสร้างยิ่งแสนเก๋ แสนดีกับสโลแกนที่ว่า “**ความสวยงาม ไม่จำเป็นต้องสมบูรณ์แบบ**” ลงตัวแบบนี้ จนใครๆ ก็อยากบอกต่อ

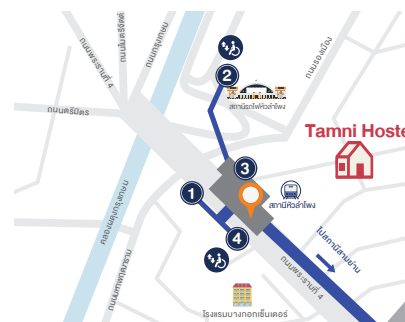
ใครที่หาที่พักที่เชื่อมต่อได้ด้วย รถไฟฟ้า MRT ไปถึงทั้งฝั่งธนบุรี ฝั่งพระนคร และย่านใจกลางเมือง แล้วละก็ โฮสเทลสุดเก๋ในย่านหัวลำโพง แห่งนี้คือคำตอบที่ใช้และลงตัวที่สุดแล้ว



Tamni Hostel

476/7 ซอยพระยาสิงหเสนี แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ | **Ins.** 06 3932 2905 **Facebook:** Tamni

การเดินทาง **MRT สถานีหัวลำโพง ทางออก 3**
เดินเข้าซอยไม่นานก็ถึงที่พัก





อันนี้หัวใจ
สีเขียว
IG CAFE x Teayii



สูงจากการให้ ของ IG Cafe

เปิดใหม่ไปแบบหมาดๆ เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา กับ IG Cafe คาเฟ่สีเขียวที่เรียกความสบายตาสบายใจได้ตั้งแต่ลูกกริ่งๆ คลื่นๆ ไปจนถึง Mood and Tone ที่อบอุ่นไปด้วยบรรยากาศ แต่งด้วยงานกราฟิกที่ตามจุดต่างๆ ยังมีข้อความฮีลใจของ Teayii เช่น “เราต่างเป็นนักปลูกความสุขในหัวใจ” และมีคาแรกเตอร์ Mookman ผลงานอารมณ์ดีของคุณเชาว์ เรียกว่ามาที่นี่จะได้รับความสุขแบบแถมปริ

สูงจากการให้อีกอย่างของที่นี่ คือการมอบสิ่งดีๆ กลับคืนด้วยคอนเซ็ปต์รักษ์โลก ใช้บรรจุภัณฑ์ที่รีไซเคิลได้ มีจุดแยกขยะที่รีไซเคิลได้จริง แถมยังเป็นร้านกาแฟที่น่าขอ “โลคัล” มาสร้างสรรค์ให้ “เลอค่า” มีการสนับสนุนผลิตภัณฑ์และวัตถุดิบจากท้องถิ่นนำมารังสรรค์ใหม่ให้ได้เมนูแสนอร่อยที่น่ารักสุดๆ คือมีจุดเติมน้ำฟรีสำหรับใครที่ผ่านไป-มาอีกด้วย การให้ที่ยังไม่หมดของ IG Cafe ยังส่งน้องพนักงานใหม่ให้ได้รับโอกาสในการเรียนรู้คอร์สต่างๆ ไปเรียนรู้เกี่ยวกับกาแฟ ทำงานเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ให้เกียรติกัน ทุกคนมีสิทธิ์ออกความเห็นกับเมนูต่างๆ ได้อีกด้วย



พูดถึงเมนู ที่นี้ยังมีเครื่องดื่มและขนมจาก Prae's Kitchen ขนมโฮมเมดฝีมือ คุณแพรว-ดวงกมล เวปุลละ วาเคนเช่น เซเลบคนดังให้เลือกฟินกันอีกด้วย เช่น เมนูใหม่อย่าง Coffee Caramel Cake เนื้อเค้กนุ่มหวานน้อย กลมกล่อมกำลังดี หอมกลิ่นกาแฟและคาราเมลเข้มข้น ทุกเมนู (ทั้งขนมและเครื่องดื่ม) ล้วนหวานน้อยดีต่อใจ ดีต่อสุขภาพ ลองสั่งเบเกอรี่อย่าง Focaccia, Shokupan Lemon Blueberry ทานคู่กับเครื่องดื่ม Red Velvet หรือ Matcha Coconut on Cloud ก็สดชื่น นุ่มละมุน รับรองว่าฟินสุดๆ เข้ากันดีเลยละ



IG Cafe
334 15 ถนนพระรามที่ 4 แขวงมหาพฤฒาราม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500
Facebook: IG Cafe Thailand
เปิดบริการ : เวลา 07.00-18.00 น. (ทุกวัน)

การเดินทางก็แสนสะดวกด้วยรถไฟฟ้า MRT สถานีหัวลำโพง ทางออก 4



คุณแพรว-ดวงกมล เวปุลละ วาเคนเช่น



ส่วนลด 10%

เมื่อ Add LINE Member IG Cafe

พิเศษ Google Reviews ซื้อเครื่องดื่ม 1 แก้ว แถมเครื่องดื่มหัวใจสีเขียว 1 แก้ว



BEM จับมือ กทพ.

จุดประกายความฝันเยาวชนสานสัมพันธ์ชุมชน 5 สายทางพิเศษ ในโครงการ “ฟุตบอลปันสุข สนุกรอบสายทาง”

เสียงหัวเราะกึกก้องไปทั่วทั้งสนาม ภาพบรรยากาศของเด็กน้อยทั้งชายหญิง ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังความสดใส ตั้งใจฝึกซ้อมฟุตบอลด้วยแววตาแห่งความมุ่งมั่น หลังได้พบกับนักกีฬาอดีตทีมชาติไทย ที่มาร่วมแบ่งปันความสุข ความรู้ และเทคนิคการเตะฟุตบอล ในกิจกรรม “ฟุตบอลปันสุข สนุกรอบสายทาง” ส่งเสริมสุขภาพ ยกกระดับคุณภาพชีวิต และสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนทั้ง 5 สายทางพิเศษ

บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM ร่วมกับการทางพิเศษแห่งประเทศไทย หรือ กทพ. ขอเป็นสื่อกลางในการสร้างแรงบันดาลใจ มอบประสบการณ์ที่ดีให้กับเยาวชน ในชุมชนพื้นที่รอบสายทางพิเศษทั้ง 5 สายทาง ได้แก่ ทางพิเศษเฉลิมมหานคร, ศรีรัช, ฉลองรัช, อุดรรัถยาและประจิมรัถยา ขนทัพอดีตนักกีฬาฟุตบอลทีมชาติไทย ได้แก่ ตอง-กวินทร์ ธรรมสัจจานันท์, ลีซอ-ธีรเทพ วินทัย, ก๊อดัสกร ทองเหลา, มิกล้า ชูนวนลศรี และ โค้ชอัน-รังสรรค์ วิวัฒน์ชัยโชค นอกจากนี้ยังมีอินฟลูเอนเซอร์ สายลูกหนังชื่อดัง แนวหน้าของเมืองไทย อาทิ ตูเต้-ตูคูบอลไทย, ต้องซูย์-ภานุวัฒน์ ใจยิ้ม และ จอน-ขจรยศ โชคธนเศรษฐ์ มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และความสนุกสนานตลอดทั้งโครงการ

ฝันที่กล้าฝัน

ฟุตบอลเป็นกีฬาที่หลายคนชื่นชอบ ไม่จำกัดเพศและวัย โดยเฉพาะเด็กผู้ชาย ที่มีไอดอลในดวงใจและมีความใฝ่ฝันอยากเดินรอยตาม หนึ่งในนั้นคือสองพี่น้อง แห่งชุมชนพญาไท น้องมาสเตอร์-ด.ช.กัณฑ์วัฒน์ แซ่บู่ อายุ 13 ปี (ขวา) และ น้องมาสเตอร์-ด.ช.ปัทมวิชญ์ แซ่บู่ อายุ 9 ปี (ซ้าย) เล่าว่า “ผมชื่นชอบกีฬาฟุตบอลมาตั้งแต่เด็ก และอยากใช้เวลาว่างในวันเสาร์-วันอาทิตย์ให้เกิดประโยชน์ จึงได้ฝึกซ้อมอย่างจริงจัง โดยเฉพาะวันนี้ รู้สึกตื่นเต้นและดีใจมากที่ได้เรียนกับพี่ตอง ซึ่งเป็นอีกหนึ่งความฝันที่เป็นจริง ยิ่งเป็นแรงผลักดันให้ตั้งใจซ้อมมากขึ้น และยังได้เรียนรู้เทคนิคที่ไม่เคยรู้มาก่อน ปกติจะไม่กล้ายิงประตูเพราะรู้สึกว่ายังไม่แรงและไม่ตรง แต่วันนี้หลังจากที่ได้เรียนเทคนิคไปแล้ว ทำให้เตะแรงได้มากขึ้น ยิ่งทำให้รู้สึกภูมิใจและมั่นใจในตัวเองมากกว่าเดิม”





สานสัมพันธ์ สานฝัน สร้างรอยยิ้ม

BEM กับ กทพ. ได้นำฟุตบอลมาเป็นเครื่องมือหลักในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์กับเยาวชนในชุมชน เพราะเป็นกีฬาสากลที่เข้าถึงง่าย สามารถเล่นได้อย่างเท่าเทียม และเป็นกีฬาที่สร้างเป้าหมายชีวิตให้กับเยาวชนในการเติบโตสู่เส้นทางอาชีพได้ในอนาคต

นายบุญโชติ สมันวอ ประธานชมรมเยาวชนมุสลิมพญาไท กล่าวว่า “โครงการนี้เป็นโครงการที่ดีมาก ขอขอบคุณ BEM และ กทพ. ที่ช่วยเปิดโอกาสส่งมอบความสุขให้กับเด็กในหลายชุมชนได้ออกมาหาประสบการณ์ เพราะเด็กบางคนมีพรสวรรค์แต่ยังไม่เคยได้มีโอกาสออกมามีเวทีโลกกว้าง ครึ่งนี้ได้เจอกับนักบอลระดับทีมชาติเสมือนเป็นแรงผลักดันให้พวกเราได้มีกำลังใจสู้ต่อ นำไปสู่การพัฒนาตนเองให้เป็นนักกีฬาประจำโรงเรียน และก้าวสู่นักฟุตบอลมืออาชีพในอนาคต นอกจากนี้พ่อแม่ที่ได้มาเห็นลูกของตนเองฝึกซ้อมฟุตบอลอย่างมุ่งมั่นตั้งใจ ย่อมเกิดความภาคภูมิใจและมีความสุขที่ลูกหลานใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด”







บุญโชติ สมันวอ



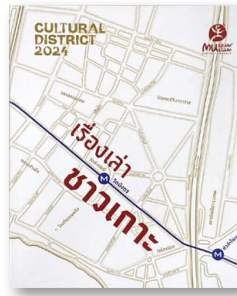
ภายใต้เป้าหมายร่วมกันระหว่าง BEM และ กทพ. ที่ตั้งใจสร้างรอยยิ้ม มอบความสุข และโอกาสในการพัฒนาศักยภาพให้กับเยาวชนในชุมชนรอบทางพิเศษ ไปพร้อมกับการส่งมอบบริการที่มีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้ใช้บริการทางพิเศษเดินทางอย่างสะดวก รวดเร็ว และปลอดภัย รวมทั้งการบริหารงานด้วยความรับผิดชอบต่อผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกกลุ่ม โดยคำนึงถึงสิ่งแวดล้อม สังคม และหลักบรรษัทภิบาล เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนธุรกิจบริการคมนาคมขนส่งของประเทศไทยให้ยั่งยืนต่อไป

ผู้ที่สนใจกิจกรรมต่างๆ จาก BEM สามารถติดตามได้ทั้งทาง

-  BEM Bangkok Expressway and Metro
-  BEM Bangkok Expressway and Metro
-  mrt_bangkok
-  Bangkok MRT



เชิญร่วม กิจกรรมท้ายเล่มฉบับที่ 52 เดือนมีนาคม 2568



ของรางวัล :
หนังสือ “เรื่องเล่าชาวเกาะ”

“โครงการฟุตบอลปันสุข สนุกรอบสายทาง” จัดรอบ สายทางพิเศษที่ไหนบ้าง ?



ส่งคำตอบได้ที่ QR Code
ตั้งแต่วันที่ - 5 เมษายน 2568
ตรวจสอบรายชื่อผู้โชคดี
ใน BEM E-Magazine ฉบับที่ 53
ประจำเดือนเมษายน 2568

เฉลยคำตอบฉบับที่ 51

งาน BAB 2024 จัดแสดงผลงานศิลปะที่ใดบ้าง ?

- | | |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1. BACC | 7. วัดโพธิ์ |
| 2. Central World | 8. มิวเซียมสยาม |
| 3. One Bangkok | 9. วัดประยูร |
| 4. BAB BOX ศูนย์การประชุม
แห่งชาติสิริกิติ์ (QSNCC) | 10. พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ
หอศิลป์ |
| 5. วัดอรุณ | 11. พระที่นั่งศิวโมกษพิมาน
พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ
พระนคร |
| 6. พิพิธภัณฑ์และห้องสมุด
เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร | |

รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัลของฉบับที่ 51

คุณสุดารัตน์ ศxxxxxx
คุณอนันตพงษ์ บxxxxxx
คุณเยาวรัตน์ กxxxxxx

หนังสือชวนอ่าน

“อย่าลืมหยอดรอยยิ้มใส่กระปุก แล้วพกความสุขใส่กระเป๋า”

ผู้เขียน : Whenimfeeling



เรียกว่าเป็นหนังสืออีจลอีกเล่มที่อยากแนะนำให้ทุกคนได้อ่าน เพราะเนื้อหาเข้าถึง-เข้าใจง่าย แฝงภาพยังน่ารัก มีแต่แง่คิดดีๆ ใกล้เคียงให้เราหันกลับมารักตัวเองและให้กำลังใจตัวเองเรื่อยๆ ยกตัวอย่างข้อคิดจากหนังสือเล่มนี้จะช่วยให้เรากลายเป็นคนที่มีความสุขกับสิ่งรอบตัวง่ายขึ้น เช่น “ความรักช่วยให้วันธรรมดาๆ กลายเป็นวันที่ดีขึ้น ทำให้เรื่องต่างๆ เปลี่ยนไปได้อย่างสิ้นเชิง” หรือ “ใช้เวลาไปกับปัจจุบัน วันนี้ ตอนนี้ ขณะนี้ อย่างมีความสุขที่สุด” และ “อย่าเป็นคนที่ยิ้มให้ทุกคน แล้วกลับมานั่งร้องไห้กับตัวเอง”

หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณกลายเป็นคนที่มีความสุขกับอะไรรอบตัวได้ง่ายๆ อ่านแล้วสบายใจ มีพลังในการลุกขึ้นมาดูแลคนรอบข้าง แต่ที่สำคัญกว่า คือหันกลับมาดูแลจิตใจตัวเอง ได้บอกวนว่่าที่ผ่านมาราเราได้ให้กำลังใจตัวเองบ้างหรือเปล่า ? เคยชมตัวเองว่าทำดีแล้วบ้างหรือยัง ? เคยให้รางวัลตัวเองมั๊ย ? อยากชวนให้มาอ่านกัน เวลาไปไหนมาไหนจะได้เห็นภาพคนพากรอยยิ้มและมีความสุขติดตัวกันเยอะๆ

ติดตามข้อมูลข่าวสาร

