

COVER STORY:

กินดี อยู่ดี
เดินเอโรบิกที่สวนสวยสุขภาพดี

LET'S TALK:

คุยกับครูตุ๊กสวนลุม...
ตัวมีมตัวแม่เอโรบิกแดนซ์

CHILLING:

LAUN
อิมฟินไปกับร้านลูน @เฟื่องนคร

TAKE A REST:

เที่ยวฟินกินดี อิ่มหลับฝันดี
ที่ Arun Sa Wad - Yaowarat





กินดี อยู่ดี เดินแอโรบิกที่สวนสวยสุขภาพดี

หลังจากมีกระแสไวรัลแอโรบิกสวนลุมพินี ทำให้สถานที่ที่อยู่คู่คนกรุงแห่งนี้กลับมามีชีวิตอีกครั้ง ผู้คนหันมาออกกำลังกายกันทั่วบ้านทั่วเมือง บ้างก็ตั้งใจจะมาที่นี่ด้วยตัวเองเพื่อมาชมภาพบรรยากาศ และมาถ่ายภาพทำคอนเทนต์กันอย่างคึกคัก นอกจากโซนออกกำลังกายแล้วก็ยังมีมุมพักผ่อน รวมถึงมุมอร่อยๆ สำหรับใครที่มาเที่ยวแล้วรู้สึกหิวก็ไม่ต้องไปไหนไกลเพราะที่นี่มีโซนอาหารเปิดใหม่อย่าง **Hawker Center** ที่รวบรวมของนำหม่ำในราคาย่อมเยาไว้เพียบ



Hawker Center

Hawker Center ได้จัดพื้นที่ค้าขายโดยให้สิทธิ์กับผู้ค้าหาบเร่แผงลอยเดิมได้มีพื้นที่ในการทำมาหากินกันเหมือนเดิม เพิ่มเติมคือคุณภาพในบรรยากาศที่น่าขาย น่านั่งทาน แถมยังให้ความมั่นคงด้วยระบบที่ดี ภายใต้ค่าเช่าที่เป็นธรรม ประมาณวันละ 60 บาทต่อแผง ซึ่งถือเป็นราคาที่เข้าถึงชาวบ้านผู้เป็นพ่อค้าแม่ค้ารายเล็กได้ แถมคนทานอย่างเราๆ ยังเข้าถึงราคาอาหารในราคาประหยัด ซึ่งภายในศูนย์อาหารก็จะประกอบไปด้วยแผงค้ารวมประมาณ 130 แผง แบ่งรูปแบบการขายช่วงเช้าและช่วงเย็น มีการจัดระบบสาธารณสุขปลอดภัยที่ได้มาตรฐาน ไม่ว่าจะเป็น ระบบน้ำสะอาด, การระบายน้ำ, ระบบดักไขมัน, พื้นที่ล้างภาชนะ และที่นั่งรับประทานอาหาร ทั้งสะดวกสบายและสะอาด **Hawker Center สวนลุมพินี** เป็นศูนย์อาหารริมทางเพื่อทุกคน ตั้งอยู่ริมถนนราชดำริ ติดกับสวนลุมพินี ประตู 5 เดินทางสะดวกด้วย **MRT สวนลุมพินี ทางออก 1** รวบรวมร้านเด็ดข้างทางที่ชาวสวนลุมรู้จักกันเป็นอย่างดี เช่น ร้านเกาเหลาเลือดหมู สวนลุมประตู 8, น้ำเต้าหู้ สวนลุมพินี, ข้าวขาหมูโกล้าน, เตี่ยวไก่ยกชด และต้มก๋วยเตี๋ยว เป็นต้น โดยจะหมุนเวียนร้านค้าตามช่วงเวลา ทั้งรอบเช้า ตั้งแต่เวลา 05.00-16.00 น. และรอบเย็น เวลา 16.00-24.00 น. กับความโดดเด่นของศูนย์อาหารข้างทางที่ควมรวมเอาอัตลักษณ์สตรีทฟู้ดกรุงเทพฯ กับมาตรฐานสากลไว้ด้วยกัน



นอกจากนี้ยังมีการปรับปรุงเรื่องสิ่งแวดล้อม เช่น สร้างสะพานเขียว เชื่อมพื้นที่สีเขียวและการเดินทางที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน ต่อกันทั้ง 2 สวน คือ สวนลุมพินีและสวนเบญจกิติ รวมกว่า 600 ไร่ ให้เดินต่อเนื่องกันได้สะดวก นอกจากสวนลุมพินีแล้ว ยังมีสวนอื่นๆ ทั่วกรุงสำหรับคนที่อยากออกไปเดินแอโรบิกหรือพักผ่อน แถมยังเดินทางสะดวกเพราะอยู่ใกล้ MRT ได้แก่ **สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) MRT จตุจักร** ที่ยังสามารถจ็อกกิ้ง ปั่นจักรยาน ภายใต้บรรยากาศร่มรื่น, **สวนเบญจกิติ MRT ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์** ที่มีลู่วิ่งให้วิ่งแบบสบายๆ มีเรือคายัคให้พายเล่น แถมยังมีดนตรีในสวนให้ได้ผ่อนคลาย, **สวนลอยฟ้า เจ้าพระยา MRT สนามไชย** กับความพิเศษไม่เหมือนใครคือทางเดินและเลนจักรยานที่ได้เกวี่วเจ้าพระยาแบบเต็มๆ แถมยังมีลิฟต์บริการสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการอีกด้วย





คุยกับครูตุ๊กสวนลุม...

จุดประกายกลายมาเป็นครูตุ๊กสวนลุม

“ย้อนไปเมื่อ 28 ปีที่แล้ว ครูตุ๊กเคยเรียนรำไทยมาก่อน แต่ตอนช่วงอายุ 15 ปี เราารู้สึกว่าอยากจะทำอะไรก็ได้ที่มันสนุกตามงานต่างๆ ซึ่งจุดเปลี่ยนที่ทำให้มาเป็นครูสอนเต้นก็คือ ครูผู้สอนมองเห็นแววในตัวเราว่าเป็นคนที่สามารถคิดทำเต้นได้และเป็นวิทยากรได้ ก็เลยโยนท่ามาตรฐานให้ครีเอต 10 ท่า ที่เป็นสไตล์เรา ให้ลองเต้นเป็นแบ็กอัปของครูนำเต้นท่านอื่นก่อน 2 อาทิตย์ ต่อมาก็เลื่อนชั้นให้กลายมาเป็นครูสอนเต้นแอโรบิกตัวจริงมาตั้งแต่อายุ 15 ค่ะ ซึ่งต่อมาตอนอายุ 20 ปี เราได้รับการชักชวนให้มาเป็นวิทยากรที่สวนลุมพินี เป็นที่มาของการเป็นครูสอนเต้นคนแรกของสวนลุม นำเต้นคนเดียวมาประมาณเกือบ 2 ปี ทุกวันไม่มีวันหยุด ประกอบกับเรายังเรียนอยู่ด้วยจึงต้องหาครูท่านอื่นมาช่วยนำเต้นเลยเป็นที่มาของครูตุ๊กและทีมที่อยู่คู่สวนลุม เป็นครูสอนเต้นแอโรบิกให้ที่นี้มาตลอด 28 ปีค่ะ”



ตัวมัมตัวแม่ แอโรบิกแดนซ์

ช่วงเย็นหลายคนปิดหมุดรอคอยเวลาไปร่วมแดนซ์กับแอโรบิกสวนลุมที่กำลังพีเวอร์หนักมาก และหนึ่งในผู้ที่ปลุกกระแสด้วยท่าเต้นสุดเร้าใจและเพลงสุดมันส์ เธอคนนี้คือ **ครูตุ๊ก-สมฤดี ศรีมาก** ครูสอนเต้นคนแรกของสวนลุม เราไม่พลาดที่จะคว้าตัวครูมาเจาะลึกเบื้องหลังเทรนด์สุขภาพดีที่โด่งดังไปทั่วโลก มาทำความรู้จักทั้งครูและสวนลุมกันให้มากขึ้น

เบื้องหลังเซตแดนซ์สุดมันส์

“ตั้งเป้าไว้ว่าทุกๆ 1 ปี เราจะเปลี่ยนท่าใหม่หมดทั้งเซตทั้งเพลงและท่าเต้น โดยขั้นตอนการทำงานก็เริ่มจากการหาเพลงที่โดนใจก่อน หลังจากนั้นก็นั่งฟังว่าบีตเป็นอย่างไร และเริ่มกระบวนการเรียงเพลงให้ครบทั้งเซต แล้วจึงเริ่มคิดท่าเต้นในแต่ละเพลง แล้วลองเต้นทั้งหมดเพื่อทดสอบกำลังของเราว่าเหนื่อยไหม ไหวไหม คนจะเต้นตามได้ไหม เสียบบาดเจ็บหรือเปล่า จึงถ่ายทอดต่อไปยังคุณครูแบ็กอัปท่านอื่นในทีม ซึ่งในการเต้นแต่ละครั้งก็ย่อมมีอุปสรรคบ้างเป็นของธรรมดา พอเปลี่ยนใหม่ก็ต้องทำให้ทุกคนเปิดใจรับเทคนิคก็คือค่อยๆ แทรกของใหม่ไปที่ละเพลงสองเพลง ค่อยๆ สอนทำให้ทุกคนแฮปปี้เพราะครูตุ๊กก็บอกเหตุผลว่าเราต้องพัฒนา เพื่อวันไหนไม่มีครูตุ๊ก ทุกคนก็จะยังสามารถเอาท่าที่มีไปต่อยอดเต้นได้อีกเยอะ เป็นการฝึกตัวเองให้เก่งขึ้นด้วย”



ที่มาไอร็อกกีคืออะไร

"การที่สวนลุมกลับมาเป็นกระแสอีกครั้งครูตึกอาจจะเป็นส่วนเล็กๆ แต่ที่จุดประกายน่าจะมาจากศิลปินเกาหลีท่านหนึ่งที่มาเต้นไอร็อกกีกับเรา ซึ่งช่องทางโซเชียลของเขาจะพูดถึงเราประมาณว่า การที่ตัวเองเป็นศิลปินที่มีท่าเต้นซึ่งเรียกว่ายากแล้ว แต่พอมาเจอท่าเต้นไอร็อกกีของเราแล้วยากกว่ามาก ตรงนี้จะเป็นกระแสกระจายไปเป็นวงกว้างเพราะเขามีแฟนคลับเยอะค่ะ รวมถึงชาวต่างชาติหลายๆ กลุ่มที่มาเต้นกับเราต่างก็บอกว่าเราทำได้ยังไง เต้น 13 เพลงแบบ Non-stop เป็นอะไรที่ Amazing มาก รวมถึงเพลงและท่าเต้นของเราก็สนุก น่าเต้น คนทุกเพศทุกวัยสามารถร่วมเต้นด้วยกันได้ ดาราเซเลบหลายคนก็มาร่วมจอยกับเราในทุกๆ วัน ก็มีส่วนทำให้ไอร็อกกีสวนลุมเป็นกิจกรรมที่ทุกคนรักค่ะ ใครที่สนใจจะเต้นกับครูตึกเจอกันทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี เวลา 18.00-19.00 น. วันอาทิตย์ เวลา 17.00-18.00 น. ค่ะ ส่วนใครที่มาไม่ได้ก็สามารถเข้าไปที่ช่อง TikTok ก็สามารรถเต้นตามได้ คนที่อยู่ต่างจังหวัดก็สามารถเต้นไปพร้อมๆ ครูตึกได้เลยค่ะ"

LET'S TALK



ตอนนี้สวนลุม

มีการจัดระเบียบที่ดีมาก
ต้นไม้ร่มรื่น ริโนเวทโซนต่างๆ
ให้มีบรรยากาศน่าพักผ่อน
น่าวิ่งออกกำลังกาย

แพสชันและความผูกพันกับสวนลุม

"จะบอกว่าสวนลุมในปัจจุบันนำมาเทียบนะคะ สะอาดสะอาด มีการแยกขยะ มีจุดพัก มีโซนต่างๆ แสงไฟก็สว่างไสว ตอนนี้สวนลุมมีการจัดระเบียบที่ดีมาก ต้นไม้ร่มรื่น ริโนเวทโซนต่างๆ ให้มีบรรยากาศน่าพักผ่อน น่าวิ่งออกกำลังกายมาก ในส่วนของไอร็อกกี เราก็มีเครื่องเสียงที่ดีขึ้น มีสถานที่เต้นที่พร้อมและกว้างขวาง ภาพรวมคือสวนลุมดูอินเตอร์ขึ้น ดูทันสมัยขึ้นกว่าเดิมมากค่ะ แพสชันและความสุขของครูตึกก็คือสมาชิกยังต้องการเรา ยังเห็นรอยยิ้มของคนที่มาเต้น ครูตึกจะดีใจทุกครั้งที่มีคนเดินมาบอกว่าเคลสเตอร์ลลด ไขมันลด ร่างกายแข็งแรงมากขึ้นเพราะเต้นกับครูตึก ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ก็จะมาบอกว่ารู้สึกดีมากเหมือนได้กลับไปเป็นวัยรุ่นอีกครั้งได้ปลดปล่อย คนจะเข้าใจว่าผู้สูงอายุอยากเต้นแต่เพลงช้า แต่จริงๆ ไม่ใช่คะส่วนใหญ่จะชอบเพลงเร็ว สนุกสนาน แม้ร่างกายจะไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ทุกคนจะมีความสุข ความแข็งแรงกลับไป ครูตึกสวนลุมจึงกลายเป็นชื่อที่บอกตัวตนของเราว่าเราเป็นใครและทำอะไร มีชีวิตผูกพันกันมานาน ดีใจที่สิ่งดีๆ ที่เราทำมาตลอดนั้นในที่สุดก็มีคนเห็น ตราบใดที่ยังมีแรง ครูตึกสวนลุมก็จะยังเดินต่อไปค่ะ"



LAUN

อิมพี้นไปกับร้านลอน @เฟื่องนคร

Laun หรือ ลอน ร้านเล็กๆ แต่เก๋ไก๋ ร้านนี้เริ่มต้นจากความรักในการทำอาหารของเจ้าของร้าน เปิดตัวครั้งแรกเมื่อเกือบ 10 ปีก่อน เสิร์ฟอาหารฟินๆ รสชาติอร่อยว่าในบรรยากาศเป็นกันเอง จนได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่น แม้ว่าจะล่าสุดจะมีการขยับขยายจากร้านเดิมย่านสามเสน มาปักหมุดพิภพใหม่ที่ถนนเฟื่องนคร แต่ก็ยังคงความทรงจำและความรู้สึกเดิมไว้

ไม่ว่าจะเป็นเอกลักษณ์ทั้งบรรยากาศและการตกแต่งของร้านที่จะมาในสไตล์เรโทรแต่เก๋พร้อมสมัย พิถีพิถัน ไปจนถึงการเลือกใช้คู่มือ เฟอร์นิเจอร์ที่เน้นวัสดุไม้เป็นหลัก แม้จะมีความวินเทจ แต่ก็สัมผัสได้ถึงความอบอุ่น ในส่วนของอาหารยังคงรสชาติและเมนูที่ทุกคนชื่นชอบไว้อย่างเดิม แพนๆ ของร้านทั้งรายเก่า รายใหม่จึงตามไปให้กำลังใจกันอย่างใกล้ชิดเช่นเคย ซึ่งใครที่เคยพอคุ่นเคยกับ “ลอน” มาบ้าง อาจจะพอรู้คำตอบว่าทำไมเมื่อมี “ลอน” ก็ต้องมี “บ้านนวล” (Laun-Baan Nual) ก่อนหน้านั้นบ้านนวลเป็นร้านเล็กๆ ที่ทำอาหารแบบครอบครัว ค่อนข้างได้รับการตอบรับจากลูกค้าดีแบบคิวยาวเวอร์ ทางร้านจึงต้องการที่จะเปิดอีกร้านขึ้นมาชั้ปพอร์ต ซึ่งก็กลายมาเป็นร้านลอน ที่เปรียบเสมือนเป็นลูกมือ แต่ก็ได้มีการดีไซน์เมนูให้มีสไตล์อาหารที่แตกต่างจากบ้านนวลที่เมนูจะค่อนข้างไปทางอาหารไทยรสมีอ่แบบดั้งเดิมร้านลอนจะเน้นเป็นอาหารเช้า อาหารจานเดียว หรืออาหารไทยที่มีกลิ่นอายของฝรั่งเข้ามาผสมผสานเป็นสไตล์บิสโทร ทานง่ายคนไทยทานได้ ฝรั่งเศสชอบทาน ความน่ารักน่าหยิกอีกอย่างก็คือที่มาของชื่อ Laun-ลอน ที่เป็นการเรียงตัวหนังสือจากหลังมาหน้าของ Nual ซึ่งมาจาก Baan Nual นั้นเป็นเหตุผลให้ทั้งสองร้านแยกจากกันไม่ได้ และได้มีการแบ่งเวลาในการเปิดร้านแบบคู่ขนานกัน เรียกง่าย ๆ ง่าย ๆ คือ “ลอนเปิดกลางวัน นวลเปิดกลางคืน” ทั้งหมดเป็นที่มาของคำว่า “จักรวาลบ้านนวล” ที่มีทั้งสองร้านสลับเปิดในพื้นที่เดียวกันได้อย่างหมดข้อสงสัย





ใครสนใจอยากไปร้านลอน สามารถวอล์กอินได้เลยไม่ต้องจับจองล่วงหน้าเหมือนร้านบ้านนวลอย่างที่บอกไปว่าลอนขายเมนูทานง่าย สำหรับใครที่มีเวลาไม่มากก็สามารถแวะทานแล้วไปต่อได้เลย ซึ่งเมนูหน้าหม้อของลอนส่วนใหญ่ก็จะเป็นเมนูอาหารจานเดียว แต่ก็เป็นที่ **Comfort Food** สำหรับใครหลายคนที่เข้าถึงได้ ไม่ว่าจะเป็นขนมปังชุบไข่กับไส้กรอก เมนูอาหารเช้าง่ายๆ ที่คุ้นเคย หรือเป็นเมนูในความทรงจำของบางคนอย่างข้าวหมูต้นไข่ดาว, หมูสามชั้นต้นซีอิ๊ว หรือจะเป็นเมนูแนะนำ

ที่ห้ามพลาดอย่างสปาเกตตีซอสมันกุ้ง ได้ทั้งความหอมและครีมมี่แต่ไม่เลี่ยนจนเกินไป แถมยังได้เนื้อสัมผัสที่นุ่มๆ และไข่กึ่งทำให้ทานสนุกขึ้นอีกด้วย, ข้าวหมูสับซีอิ๊ว เมนูความทรงจำในวันวาน หมูสับที่ทานเมื่อไรก็อร่อยคู่กับความหอมของซีอิ๊ว อร่อยฟิน และข้าวไก่อบที่เลือกเสิร์ฟสะโพกชิ้นโตๆ มาพร้อมซอสชุ่มฉ่ำไก่ที่ทอดแล้วตามด้วยการตุ๋นในซอสแบบสดนาน 3 ชั่วโมงจนเปื่อย รสชาติสุดฟินทั้งน้ำและซิมเข้าไปถึงเนื้อ นุ่มละลายในปากทานได้ทุกเพศทุกวัย ทุกคนจะต้องลิ้ม



ส่วนเครื่องดื่มก็มีกาแฟให้ดื่มกริบกริบ แม้ว่าทางร้านจะไม่ได้ต้องการให้ลอนมีกลิ่นอายและบรรยากาศออกไปทางคาเฟ่มาก แต่ถึงกระนั้นรสชาติความดีงามของกาแฟและขนมก็ไม่แพ้ใครเลย ไม่ว่าจะเป็น Black Coconut Flower กาแฟกับไซรัปดอกมะพร้าวที่นุ่มละมุน, Black Orange กาแฟผสมผสานความหอมหวานของส้ม หรือ Blue Hawaii Italian Soda, Strawberry Italian Soda ก็เป็นอีกตัวเลือกสำหรับคนไม่ดื่มกาแฟหรือจะสั่งพาย, ขนมปังเนย และครัวซองต์มาทานคู่เครื่องดื่มรอเวลาเมนูจานหลักก็ฟินน้ำได้เหมือนกัน



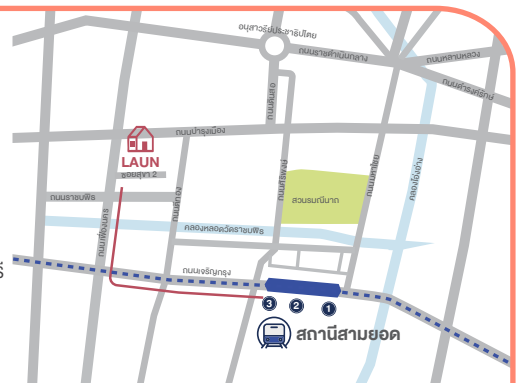
Laun - ลอน

37 ถนนพื้งนคร แขวงวัดราชบพิธ เขตพระนคร กรุงเทพฯ
เปิดบริการ : วันพุธ-วันอาทิตย์ เวลา 08.00-15.00 น.
โทร. 09 6407 9542



การเดินทาง

รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีสามยอด ทางออก 3
เดินไปตามถนนเจริญกรุง แล้วเลี้ยวขวาตรงแยกสี่กั๊กพระยาเกียรติ
เข้าสู่ถนนพื้งนคร เดินตรงไปจะเจอร้านอยู่ทางขวา
ตรงปากซอยสุขา 2





TAKE A REST

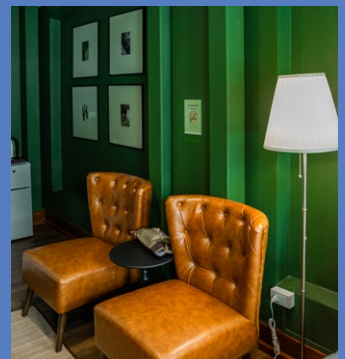


ARUN SA WAD
YAOWARAT

เที่ยวพินกันจำ อัมหลับฝันดี ที่ Arun Sa Wad - Yaowarat

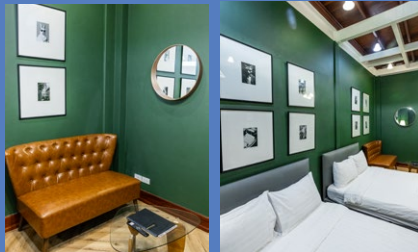
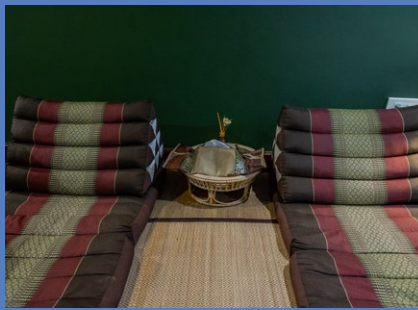
เยาวราชยังคงได้ชื่อว่าเนื้อหอมที่สุดย่านหนึ่งในกรุงเทพฯ ของเรา เพราะสามารถเที่ยวได้แบบครบรสหลากหลายสไตล์ทั้งกลางวัน-กลางคืน วันหยุดนี้วางแผนเที่ยวทั้งวันแบบจัดเต็ม และจองโรงแรมในพินกันดีกว่า ได้พิศก่น่าสนใจอย่าง “Arun Sa Wad - Yaowarat” ที่ตกแต่งในสไตล์ Classic Indochinese สุดเก๋ไม่ซ้ำใคร แคมห้องพักยังกว้างขวาง ดีไซน์ผสมผสานระหว่างความคลาสสิกและโมเดิร์น เหมาะสำหรับคนรักความเรียบแต่แอบเท่ มาในมาด สบายๆ

แต่ก่อนจะนอนพักผ่อนก็ต้องเติมวันพิเศษให้เต็มอิมไปด้วยความสุข เริ่มต้นวันแบบปังๆ เดินเที่ยวสบายๆ ด้วย รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT ปักหมุดสถานีวัดมังกร สายมูอย่างเราก็ต้องเริ่มต้นด้วยการเข้าวัด ไหว้พระ ขอพรเอาฤกษ์เอาชัยที่วัดเล่งเน่ยยี่แห่งนี้ ต่อด้วยตะลุยร้านเด็ดและคาเฟ่สุดชิคในช่วงเที่ยง เติมพลังมือเที่ยงด้วยสตรีทฟู้ดและร้านอาหารเก่าแก่ เจ้าดังอีกเพียบ ไม่ว่าจะเป็นกวยจั๊บนายเอ็กซ์ หรือเช็กอินที่หลงใหล คาเฟ่แวะพักเหนื่อยจิบชาและทานติ่มซำสไตล์โมเดิร์นในคาเฟ่ที่ถ่ายรูปได้สวยที่สุดแห่งหนึ่ง ต่อด้วยช่วงบ่ายเดินย่อยและช้อปปิ้งย่านตลาดเก่าในละแวกเดียวกันอย่างตลาดสำเพ็ง หรือไปต่อกันที่แหล่งช้อปปิ้งเสื้อผ้า ของตกแต่ง ขนมหวานทานยาก สไตล์ไทยสุดประณีตพร้อมตากแอร์ เย็นฉ่ำที่ดิโอลด์สยามพลาซ่า แดร์มลมตลกก็นั่งสามล้อต่อไป ชมพระอาทิตย์ตก ชมวิวแม่น้ำเจ้าพระยาได้หลายท่า ไม่ว่าจะ เป็น ท่าเตียน, ท่าช้าง หรือ ท่าพระจันทร์ ก่อนที่จะกลับมาสัมผัสแสงสีที่เยาวราช ถนนที่ถูกขนานนามว่าไม่เคยหลับไหล พร้อมชิมเมนูน้ำทานอีกเพียบ

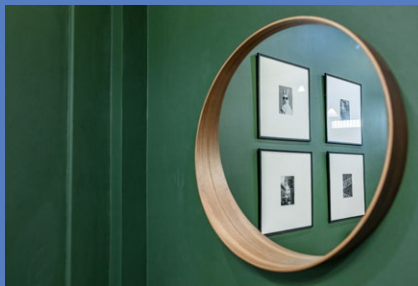


TAKE A REST

ในช่วงกลางคืน เยวาราจะถูกแปลงโฉมกลายเป็นสวรรค์ของนักกินอย่างแท้จริง ด้วยร้านต่างๆ ที่เปิดในยามราตรีให้ทานกันแบบฟินๆ ฉ่ำๆ ไม่ว่าจะเป็น หอยทอดเทกซัส หอยทอดแป้งกรอบนอกนุ่มใน เสิร์ฟพร้อมหอยนางรมหรือหอยแมลงภู่นึ่งสดๆ ตัวโตๆ หรือจะเป็นร้านปาจิ้น หอยแครงลวก ร้านสตรีทฟู้ด รถเข็นเจ้าดัง มาพร้อมน้ำจิ้มซีฟู้ดเข้มข้น ทานคาวแล้วก็ต้องทานหวาน ปิดท้ายคืนนี้ด้วยขนมปังปิ้งเตาถ่านไส้ทะลัก มีให้เลือกทั้งไส้เนม, เนย-น้ำตาล, สังขยา และพริกเผา ถึงตอนนี้บอกเลยว่าเหนื่อยล้ามากๆ พร้อมแบกท้องอิมแบล้่มุ่งหน้าไปสู่อโรงแรมที่พัก ถึงเวลานี้สิ่งที่ต้องการที่สุดก็คืออาบน้ำให้ชื่นใจ พร้อมกระโดดกึ่งตัวลงไปนอนนุ่มๆ ห้องพักที่สบาย ซึ่งก็ไม่ผิดหวังเลยเพราะที่ “Arun Sa Wad - Yaowarat” ตกแต่งได้อย่างน่าพักสุดๆ ตัวผนังสี Dark Green ตัดกับเครื่องนอนนุ่มๆ สีขาว และเก้าอี้หนังสีน้ำตาลสุดคลาสสิก, ตู้, โต๊ะ, เฟอร์นิเจอร์ไม้เสริมบรรยากาศให้ดูอบอุ่น โดยห้องพักมีให้เลือกตามความเหมาะสมของสมาชิกและความชอบของผู้เข้าพัก มีทั้งบ้านพักแบบ 3 ห้องนอน (Three-bedroom House), ห้องพักสำหรับ 4 ท่าน พร้อมห้องน้ำส่วนตัวด้านนอก (Quadruple Room with Private External Bathroom), Classic Double Room, Family Room, Family Studio และ Double Studio



ในโครงการเดือนฤทธิ์อันเป็นตำแหน่งที่ตั้งของที่พักก็ถูกปรับปรุงจากอาคารเก่า, บูรณะพื้นที่, สภาพแวดล้อม และตัวอาคารให้เป็นถนนคนเดิน แหล่งท่องเที่ยวแห่งใหม่ของย่านที่ซุกจุดเด่นเรื่องสถาปัตยกรรมและจัดระเบียบเรื่องสิ่งแวดล้อมได้อย่างดีงาม สะอาดสะอ้าน เป็นระเบียบเรียบร้อย กลายเป็น Community Mall เล็กๆ ที่รวบรวมไลฟ์สไตล์วินเทจเก๋ๆ เข้ากับโรงแรมไว้ด้วยกัน อย่างเช่นร้านแผ่นเสียง, คาเฟ่, ร้านอาหาร, ร้านดอกไม้ นอกจากนี้ใครมาในจังหวัดฯ อาจจะได้พบกับกิจกรรมพิเศษคือการจัดงานอีเวนต์ต่างๆ เช่น เทศกาล Bangkok Design Week, งานดนตรีเปิดหมวก, งานสตรีทอาร์ตจากนักศึกษามหาวิทยาลัยต่างๆ รถฟู้ดทรัค และอาจมีอีเวนต์ที่น่าสนใจอีกเพียบ

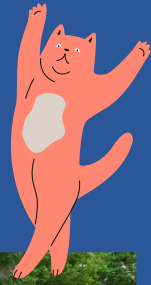


Arun Sa Wad - Yaowarat
138-140 ซอยเลื่อนฤกษ์ แขวงจกรวรรดิ
เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ
Tls. 09 0271 0790



การเดินทาง
รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีสามยอด ทางออก 1
เดินไปตามถนนเจริญกรุง เข้าซอยพันธุรัต
และเลี้ยวขวาเข้าซอยประตู โรงเรียนจ้อยอยู่ทางซ้าย

สนับสนุนอาคารสาธารณประโยชน์ให้สวนลุม หนุนสร้างสุขภาพคนเมือง



กระแสตื่นแอโรบิกที่สวนลุมมาแรงดีแบบไม่มีแผ่ว ผู้คนต่างหลั่งไหลมาร่วมออกกำลังกายกันอย่างคึกคัก BEM อยากร่วมสนับสนุนกิจกรรมที่สนุกสานและมีสุขภาพดี เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้กับทุกคน ด้วยการมอบอาคารสาธารณประโยชน์ส่งเสริมสุขภาพพร้อมมอบความสุขให้คนเมืองเพื่อใช้สำหรับเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพในพื้นที่สวนสาธารณะที่คุ้นกรู่งมาอย่างยาวนานแห่งนี้ หรือเพื่อประโยชน์จำเป็นอื่นๆ เช่น จัดเก็บอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแอโรบิก จุดพักคอยและพื้นที่เตรียมตัวของวิทยากร ตลอดจนทีมงาน และใช้พื้นที่สำหรับโอกาสต่างๆ ตามความเหมาะสม

ใครที่สนใจมาร่วมกิจกรรมเดินแอโรบิกที่สวนลุม ซึ่งจัดขึ้นเป็นประจำทุกวัน สามารถมาได้ในวันจันทร์-วันศุกร์ เวลา 18.00-20.00 น. และวันเสาร์-วันอาทิตย์ รวมถึงวันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา 17.00-18.00 น. กับการเดินทางที่แสนสะดวกสบายด้วยรถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีสีลม ทางออก 1 หรือ สถานีลุมพินี ทางออก 3



แบ่งปันประสบการณ์ต้อนรับอาจารย์ จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น

BEM ร่วมแบ่งปันองค์ความรู้และประสบการณ์โดย คุณกิติพัฒน์ สุภักดิ์สิลากุล ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการงานซ่อมบำรุง, คุณสมพล อรุณเลิศ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการงานปฏิบัติการเดินรถ และ คุณวรรัตน์ เลหาทรนะกูร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการงานทรัพยากรมนุษย์และองค์กร ที่ให้การต้อนรับคณะอาจารย์จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อเข้าศึกษาดูงานการจัดการบริหารธุรกิจระบบราง, การปฏิบัติงานจริงที่ศูนย์ควบคุมการเดินรถไฟฟ้าสายสีน้ำเงิน และศูนย์ซ่อมบำรุงรถไฟฟ้าของ BEM เพื่อเสริมสร้างความรู้ สร้างแรงบันดาลใจ สามารถนำไปปรับใช้ต่อยอดในหลักสูตรการเรียนการสอนนักศึกษา เพื่อให้เหมาะกับสถานการณ์และเทคโนโลยีระบบรางในปัจจุบัน



สำหรับการเยี่ยมชมครั้งนี้ คุณกิติพัฒน์ สุภักดิ์สิลากุล เป็นผู้นำการบรรยายถึงโครงสร้างของงานซ่อมบำรุงที่อยู่ภายใต้การดูแลของ BEM รวมทั้งระบบการทำงานที่ให้ความสำคัญกับมาตรการรักษาความปลอดภัย พร้อมพามอุปกรณ์ต่างๆ การสาธิตและปฏิบัติงานควบคุมการเดินรถ ตลอดจนงานซ่อมบำรุงภายในโรงซ่อมบำรุงด้วยตนเอง โดยคณะอาจารย์ให้ความสนใจสอบถามข้อมูลการดำเนินงานในส่วนต่างๆ แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ระหว่างกัน รวมทั้งหารือแนวทางการพัฒนาความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยกับองค์กรในอนาคต



ติดตาม
กิจกรรมดีๆ
จาก BEM



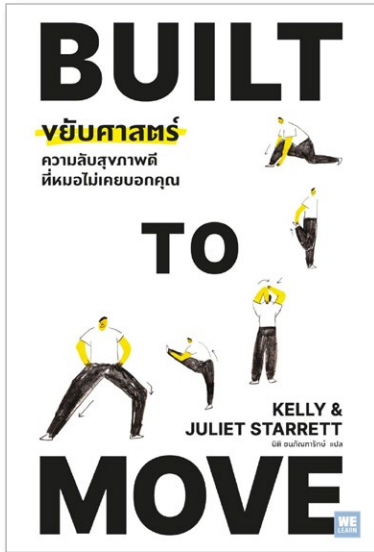
BEM Bangkok
Expressway
and Metro



mrt_bangkok



Bangkok MRT



Built to Move วิทยาศาสตร์

ผู้เขียน : Kelly Starrett, Juliet Starrett

ผู้แปล : นิติ ชนกันดารักษ์

ช่วงนี้เทรนด์การดูแลสุขภาพและการออกแบบชีวิตในระยะยาว (Longevity) กำลังเป็นที่สนใจ หนังสือชวนอ่าน "Built to Move วิทยาศาสตร์" เล่มนี้จึงตอบโจทย์คนรักสุขภาพสุดๆ เพราะได้รวบรวมข้อมูลด้านสุขภาพ, การแพทย์ และสรีรวิทยา ในเวอร์ชันที่ย่อยข้อมูลยากๆให้อ่านง่าย กลายเป็น "10 ทักษะพื้นฐาน" (Vital Signs) ที่ใครๆ ก็สามารถทำได้ที่บ้าน หัวใจหลักของหนังสือเล่มนี้เน้นให้เรามองเห็นว่าสุขภาพดีเริ่มต้นตั้งแต่ตอนต้น การเริ่มเคลื่อนไหวที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นท่านั่ง, การยืน, การเดิน หรือแม้แต่การหายใจ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อระบบโภชนาการ, การนอนหลับ และการฟื้นฟูร่างกาย

"Built to Move วิทยาศาสตร์" ความลับสุขภาพดีที่หมอไม่เคยบอก ใครที่มีข้อจำกัดเรื่องเวลาก็สามารถนำเทคนิคมาใช้ได้ ไม่ต้องการอุปกรณ์ราคาแพง แค่ขยับวันละไม่กี่นาที ร่างกายก็จะกลับมาแข็งแรงและมีอายุยืนขึ้น หนังสือเล่มนี้ถูกออกแบบมาให้เป็นเช็กลิสต์ที่อ่านง่าย มาพร้อมเคล็ดลับต่างๆ อีกเพียบ ไม่ว่าจะเป็นการดื่มน้ำ, การเลือกรับประทานเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ, การนอนให้ได้คุณภาพ, การเคลื่อนไหวเพื่อให้นอนหลับลึกในตอนกลางคืน เป็นต้น

เชิญร่วมกิจกรรมฉบับที่ 66 มิถุนายน-กรกฎาคม 2569

ถ้าจะไปเดินแอโรบิกที่สวนลุมพินี ต้องลงที่สถานีอะไร? ทางออกที่เท่าไร?

ของรางวัล : แก้วเก็บอุณหภูมิ BEM



ส่งคำตอบได้ที่ QR Code ตั้งแต่วันนี้ - 30 มิถุนายน 2569



ตรวจสอบรายชื่อผู้โชคดีใน BEM E-Magazine ฉบับที่ 67 สิงหาคม-กันยายน 2569

คำถามฉบับที่ 65 เดือนเมษายน 2569

ถนนสายถ่วงเตี้ย อยู่ใกล้กับสถานี MRT อะไร?

เฉลยคำตอบฉบับที่ 65 เดือนเมษายน 2569 คือ

สถานีบางขุนนนท์

รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัลของฉบับที่ 65 เดือนเมษายน 2569

คุณกิตติศักดิ์ IWxxxx

คุณชัชวาล อxxxx

คุณมาลินี Wxxxx

คุณกศพร Fxxxxxx

คุณเยาวรัตน์ Gxxxxxxx

ติดตามข้อมูลข่าวสาร



BEM Bangkok Expressway and Metro

