



BANGKOK EXPRESSWAY AND METRO

MAGAZINE

ปีที่ 9 ฉบับที่ 64 มีนาคม 2569

LET'S TALK:

เอสที-วาริรยา สาวน้อยกล้าท้าฟัน นักสเกตบอร์ดไทยคนแรกในโอลิมปิก

CHILLING:

ยิ้มสู้คาเฟ่ หอมกรุ๊ปโอกาส อุ่นรสชาติกำลังใจ

TAKE A REST:

ชานอินน์ พักสบายฟินๆ ทั้งคุณและน้องหมา

BEM HAPPY JOURNEY:

ฟุตบอลเป็นสุข สนุกรอบสายทาง ซีซั่น 2 ไอศกรีมคัพคั้ง ร่วมสานฝันให้น้องๆ



shared Spaces แบ่งปันโอกาส งดรอยยิ้มให้ชุมชน



เทรนด์กีฬา ได้ฮีลใจ

ได้เพื่อน

ในช่วงหลายปีมานี้เทรนด์กิจกรรมและกีฬากลางแจ้งเป็นที่นิยมและมาแรงมากๆ โดยเฉพาะกับน้องในกลุ่ม Gen Z และ Gen Y นอกจากนี้กิจกรรมดังกล่าวยังรวมถึงการหันหน้าเข้าหาธรรมชาติให้ความสนใจกับไลฟ์สไตล์และการฮีลใจ หาพื้นที่ปลอดภัย พักใจเติมพลังชีวิตในแบบสร้างสรรค์ สร้างสังคมใหม่ๆ ในขณะที่เดียวกันก็ยังมีเทรนด์ที่มาแรงในทุกยุคสมัย อย่างเทรนด์การวิ่งที่พัฒนาไปในรูปแบบต่างๆ เช่น วิ่งมาราธอน, วิ่งเทรล หรือ กีฬาฟุตบอล ที่เป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่นในทุก Generation เพราะนอกจากจะสนุกได้เล่นกันเป็นทีม ได้เพื่อน ได้แรงบันดาลใจประสบการณ์ บางคนสามารถเดินตามความฝัน ตามไอดอล จนสามารถเป็นนักกีฬาอาชีพได้



5 กีฬา 5 ไลฟ์สไตล์

วิ่ง วิ่ง วิ่ง

วิ่ง คือกีฬาที่ทำได้ง่ายที่สุดแล้ว สามารถวิ่งได้หลายสถานที่ตามความชอบ และตามความสะดวก ไม่ว่าจะเป็น วิ่งบนลู่วิ่งในฟิตเนส, วิ่งที่สวนสาธารณะ, วิ่ง Trail, วิ่งมาราธอน, ฮาล์ฟมาราธอน หรือจะวิ่งตามเทรนด์ ก็สนุกไปอีกแบบ การวิ่งนอกจากจะมีประโยชน์ด้านสุขภาพแล้วยังสร้างสังคมและยังช่วยคลายเครียดสร้างความสุขให้เกิดจากการวิ่งได้

เดินป่า แคมป์

ถือเป็นเทรนด์ที่มาแรงที่สุด เพราะเป็นการออกทริปจะทำให้ผู้คนได้ใกล้ชิดธรรมชาติอีกครั้ง ไม่ว่าจะเป็น น้ำตก, ภูเขา หรือทะเล เป็นการปลุกสัญชาตญาณของนักเดินทางสำหรับหลายๆ คน นอกจากจะได้ฮีลใจหนีห่างจากเมืองใหญ่แล้วยังได้มือสาระทำอะไรได้ด้วยตัวเอง ได้กางเต็นท์ เตรียมอุปกรณ์ทุกอย่างมาเอง แถมยังมีตัวเลือกมากขึ้นอย่าง Glamping มาจากคำว่า Glamorous กับ Camping รวมกัน สำหรับใครที่ไม่ใช่ชาวลุยขนาดนั้น ก็มีรูปแบบแคมป์ที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกให้

เอกซ์ตรีม

นอกจากนี้ปัจจุบันยังได้เกิดกีฬาทางเลือกใหม่ๆ อย่าง กีฬาเอกซ์ตรีม ให้น้องๆ ได้เปิดประสบการณ์สุดชิว เป็นกีฬาผาดโผนที่ต้องอาศัยความกล้า เพราะเป็นกีฬาที่เสี่ยงอันตราย ต้องใช้พลังกำลังทักษะและความเชี่ยวชาญสูง น่องๆ ยุคนี้จึงให้ความสนใจกันมากเพราะเป็นการเปิดโลกใหม่ จากกีฬาเหล่านี้ เช่น สเกตบอร์ด, ปีนหน้าผา, จักรยานผาดโผน ฯลฯ

ฟิตเนสฟิวอร์

ฟิตเนสครอบคลุมรูปแบบการออกกำลังกายไว้มากหลายอย่าง เป็นเทรนด์สุขภาพที่มาแรงมากทั้งในวัยรุ่นไปจนถึงวัยทำงาน คนยุคนี้แต่งชุดออกกำลังกายไปเข้าฟิตเนสกันอย่างคึกคัก ซึ่งอีเวนต์ต่างๆ ก็เป็นอีกหนึ่งแรงกระตุ้นให้ฟิตเนสเป็นกระแสในวงกว้าง ยกตัวอย่างกีฬาระดับโลกอย่าง "HYROX" สนามแข่งขันฟิตเนสที่ปังแบบสุดๆ และมีแนวโน้มว่าจะจะยิ่งพุ่งขึ้นไปอีกในปีหน้า ส่งผลให้คนยังเข้าฟิตเนสกันมากขึ้น

ฟุตบอล

ฟุตบอล เป็นกีฬาที่นิยมที่สุดในโลกเสมอมาก็เพราะเล่นง่าย สนุก ได้ลุ้นทั้งคนเล่นและคนเชียร์ เข้าถึงได้ทุกคน โดยใช้อุปกรณ์เพียงแค่ลูกบอลและพื้นที่ว่าง แถมยังไม่จำกัดเพศหรือวัย เด็กๆ ก็เล่นได้ แถมกติกาต่างๆ ก็เป็นมาตรฐานสากลที่เข้าใจง่าย มีความเป็นสากลที่เชื่อมโยงผู้คนทั่วโลก และยังเป็นกีฬาที่มีไอดอลดังๆ เกิดขึ้นมากมาย เป็นแรงบันดาลใจให้คนทุกยุคตลอดมา





เอสที วาธีรญา

สาวน้อยกล้าท้าฝัน นักสเกตบอร์ดไทยคนแรกในโอลิมปิก

จุดเริ่มต้นจากความชื่นชอบในกีฬาเอกซ์ตรีมของ พ่อเอส-วสุวัฒน์ สุกเกษม และ แม่ตุลย์-ตุลย์รญา จันทะวงศ์ ผู้เข้าแข่งประกวด The Voice Thailand ซีซั่น 1 พลิกคืนให้น้องเอสที-วาธีรญา สุกเกษม สาวน้อยวัย 12 ปีในวันนั้น มุ่งมั่นสู่นักสเกตบอร์ดไทยคนแรกที่คว้าตั๋วไปโอลิมปิก และนับเป็นนักกีฬาที่อายุน้อยที่สุดของไทยในโอลิมปิก 2024

จุดเริ่มต้นและความหลงใหลในสเกตบอร์ด

“หนูได้เริ่มเล่นสเกตบอร์ดครั้งแรกตอน 7 ขวบ ตอนนั้นหนูเพิ่งเลิกเล่นไอซ์สเกตมา คุณแม่ก็เลยชวนมาให้เล่นสเกตบอร์ดแทน เพราะไปเห็นเด็กต่างชาติคนหนึ่งเล่นก็เลยเกิดโอเคเลยชวนหนูมาเล่น ซึ่งเมื่อได้เล่นแล้วหนูก็นึกชอบ เพราะตั้งแต่เด็กหนูชอบเล่นซน ชอบเล่นอะไรแรงๆ จำได้ว่าตอนเด็กๆ เวลาไปเล่นสนามเด็กเล่นในหมู่บ้านก็ต้องได้แผล มีรอยข้ำกลับมาทุกที ประกอบกับสมัยก่อนคุณแม่เองก็ชอบและรู้จักกีฬาประเภทนี้อยู่แล้ว แต่ไปจริงจิงเรื่องร้องเพลงเสียก่อนเลยไม่ได้เล่นต่อ ก็เลยสนับสนุนหนูให้เป็นคนสานฝันแทน กลายเป็นจุดเริ่มต้นให้มาเล่นสเกตบอร์ดค่ะ”

กดดันมั๊ย ? คนไทยคนแรกที่ได้ไปแข่งโอลิมปิก

“กดดันมากค่ะ ตอนแรกที่ทราบว่าจะได้ตั๋วไปโอลิมปิกก็คือดีใจมากๆ เพราะสนามที่หนูไปคัดตัวมานั้นเป็นครั้งแรกของหนูเลยคะ ซึ่งแน่นอนมันต้องกดดันระดับหนึ่งอยู่แล้ว อยากทำให้เต็มที่ที่สุดเพื่อให้ได้ไปในรายการนั้น การเตรียมพร้อมหนูก็คือคุยกับคุณพ่อคุณแม่ ศึกษาข้อมูลของคู่แข่ง กลับมาซ้อมเรียงลำดับการเลือกใช้ท่า ต้องมีวินัย ซ้อมหนัก และควบคุมการกิน การวางตำแหน่งการรันทำให้ดี เพราะว่าเรามีเวลาแค่ 45 วินาที ในการแข่งก็ต้องทำให้ดีที่สุดคะ ซึ่งความกดดันอีกอย่างด้วยความที่สเกตบอร์ดไม่ได้มีการแบ่งแยกประเภทมากมาย ไม่แยกหรือแบ่งอายุนำหนักเหมือนกีฬาอื่นๆ แต่ละแยกเป็นแค่ประเภทชาย-หญิง หนูก็เลยต้องแข่งกับผู้หญิงที่โตกว่า ซึ่งตอนนั้นที่หนูได้ไปแข่งที่โอลิมปิก หนูอายุแค่เพียง 12 ขวบคะ ก็ถือว่ากดดันมากๆ หน้าที่ของหนูก็คือการเตรียมพร้อมและซ้อมให้เต็มที่ที่สุดก็จะช่วยให้มั่นใจมากขึ้นคะ”





แรงบันดาลใจจากพ่อแม่คือกำลังใจที่ดีที่สุด

“ตอนนั้นหนูทราบข่าวว่าจะได้ไปโอลิมปิกช้ากว่าคนอื่น ทำให้มีเวลาเตรียมตัวก่อนไปแค่เพียงเดือนเดียว มีเวลาซ้อมน้อยแต่มีพ่อแม่คอยอยู่เคียงข้างตลอด คอยให้กำลังใจ ไม่ว่าจะเป็นการพยายามเลือกท่าที่ตัวเองชัวร์ และทำให้เหนื่อย ให้เบื่ามากที่สุดเพื่อความมั่นใจ คุณพ่อคุณแม่ก็คอยสนับสนุนตลอด บอกให้หนูทำให้ดีที่สุด ให้คิดว่านี่อาจจะเป็นครั้งเดียวก็ได้ ทำให้ตัวเองภูมิใจที่สุด เพราะอาจจะเป็นครั้งเดียวที่ได้ไปโอลิมปิก ถ้าคิดแบบนี้ก็จะทำให้เราลุยไปให้สุด ทำให้เต็มที่เพื่อที่วันข้างหน้าย้อนกลับมาดูจะได้ไม่เสียใจคะ ทั้งคุณแม่ก็คอยสนับสนุนหนูตั้งแต่เด็ก ๆ อยู่แล้ว ไม่ว่าจะจะมีแข่งครั้งไหนก็จะไปด้วยกันตลอด ทั้งคู่ก็จะเตรียมตัวเรื่องตารางงาน ต้องเสียสละเวลาพาหนูไปแข่งครั้งละหลายๆ อาทิตย์ นอกจากเรื่องเวลาแล้วก็ยังสอนเรื่องระเบียบวินัย การวางแผน การจัดการตัวเอง จัดระบบความคิด รวมถึงวิธีการสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง สอนทุกอย่างทั้งในและนอกสนาม ซัพพอร์ตหนูทุกอย่างคะ”



กีฬากับการแบ่งปัน

“เมื่อตอนที่หนูเริ่มเล่นสเกตบอร์ดตอน 7 ขวบ ตอนนั้นยังไม่มีผู้หญิงเล่นสเกตบอร์ดสักเท่าไร ที่มีก็อาจจะเล่นแค่ความสนุก ไม่ได้เล่นเป็นกีฬาอาชีพ หนูก็เลยไม่มีใครให้ได้เรียนรู้หรือศึกษาได้มาก เหมือนหนูก็ฝึกด้วยตัวเองจนเกือบเกี่ยวประสบการณ์ถึงจุดที่ต้องเข้าสู่การแข่งขันและเริ่มจริงจังก็จะมีความกดดันเข้ามาเกี่ยว ก็เลยทำให้เข้าใจความรู้สึกนี้ถึงวันนี้ที่มีน้องๆ เด็กๆ รุ่นใหม่เข้ามาถาม โดยเฉพาะน้องๆ ผู้หญิงมาขอแชร์ประสบการณ์ความรู้จากหนู ก็เลยยินดีและเต็มใจแบ่งปันให้แบบหมดเปลือกเลยคะ เทคนิคเป็นอย่างไร จัดการกับอารมณ์ หรือรับมือกับความกดดันยังไง แชร์เรื่องการเดินทางไปแข่งต่างประเทศต่างภาษา ต่างวัฒนธรรม ว่าต้องวางตัว หาข้อมูลอย่างไร หรือแม้แต่มุมมองทัศนคติต่อคู่แข่ง ว่าเราก็ต้องมีข้อมือสกีล มีความพร้อมให้สมศักดิ์ศรีกับการเป็นตัวแทนประเทศ เพราะชาติอื่นๆ ก็ต้องเก่งมากเหมือนกัน ชาติอื่นมองมาทางเราก็ต้องมองเราเป็นคู่แข่งที่น่ากลัวในสายตาเขาให้ได้คะ สิ่งที่หนูมองไว้ในอนาคตอีก 5-10 ปีข้างหน้า ก็อาจจะลงแข่งขันรายการต่างๆ เกือบเกี่ยวประสบการณ์ไปเรื่อยๆ พยายามไปให้สุดให้คนในวงการสเกตบอร์ดรู้จักและยอมรับหนูให้ได้มากที่สุด และสูงสุดก็คือเป้าหมายการได้เหรียญทองโอลิมปิกคะ”



ถึงวันนี้ที่มีน้องๆ เด็กๆ รุ่นใหม่
เข้ามาถาม โดยเฉพาะน้องๆ ผู้หญิง
มาขอแชร์ประสบการณ์ความรู้จากหนู
ก็เลยยินดีและเต็มใจแบ่งปัน
ให้แบบหมดเปลือกเลยคะ



CHILLING



ชานมสตรอว์เบอร์รี่

ยิ้มสู้ชูกเนเจอร์

มัดฉะลาเต



ยิ้มสู้คาเฟ่

หอมกลิ่นโอกาส
อุ่นรสชาติกำลังใจ

“

คนเป็นคนจะจนหรือมี ร้ายหรือดีคงมีหวังอยู่
ยามปวงมารมาพาลลบลहु่ ยิ้มละไมใจสู้ห่มวลกตัญญู
ไฟกระพริบความดีให้มีจิตโสกา สร้างแต่ความเมตตา
หาความสูงส่งไป จะสบความสูงส่งสำคัญก็ใจ
เฝ้าแต่ยิ้มสู้ไปแล้วใจชื่นบาน ”

และนี่คือท่อนหนึ่งในบทเพลงล้ำค่าทางจิตใจ “ยิ้มสู้” (Smiles) บทเพลงพระราชนิพนธ์ที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงมอบเป็นกำลังใจแก่ผู้พิการทางสายตานิปี พ.ศ. 2495 และยังเป็นที่มาของชื่อร้าน Yimsoo Cafe - ยิ้มสู้คาเฟ่ ในซอยอรุณอมรินทร์ 39 คาเฟ่ที่อบอุ่นไปด้วยพลังใจที่เติมเต็มให้แก่กันไม่เคยขาด ที่นี้ไม่ได้เสิร์ฟแค่เพียงอาหารและเครื่องดื่มฟินๆ เท่านั้น แต่ยังมีเสิร์ฟโอกาสให้ผู้ด้อยโอกาสได้มีอาชีพ พัฒนาให้พึ่งตนเองได้ เป็นสถานที่ฝึกอาชีพให้ผู้พิการเข้ามาเรียนรู้ สร้างรายได้ สร้างงานอย่างหลากหลาย น้องๆ บาริสตาของที่นี่มีทักษะหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นสร้างสรรค์เมนูเครื่องดื่ม และยังมีสภิลในการถ่ายภาพ และมีความสามารถเหมือนคนปกติทั่วไป ที่สำคัญมีหัวใจและยินดีที่จะให้บริการ มีความภูมิใจในอาชีพและปฏิบัติงานได้อย่างสง่างาม



ข้าวหน้าหมูย่าง

ก๋วยเตี๋ยวเรือยิ้มสู้

สปาเกตตีซอสมะเขือเทศหมู / ไก่



พื้นที่ภายในมาพร้อมที่นั่งกว้างขวาง เพดานสูงโปร่ง ทำให้รู้สึกสบาย บรรยากาศค่อนข้างเจียบสงบ เหมาะกับการนั่งจิบเครื่องดื่ม จิบชา-กาแฟพร้อมหนังสือดี ๆ สักเล่ม หรือใครจะมานั่งทำงาน ที่นี่ก็มี Free Wi-Fi คอยบริการ ยิ้มสู้คาเฟ่ถูกแบ่งออกเป็น 2 โซน คือ โซนเครื่องดื่มและโซนอาหาร เมนูเครื่องดื่มก็มีหลากหลาย เช่น คาราเมล, ลาเต้คาราเมล, มัคคิอาโต,

มอคคาคาโมินต์ รวมถึงเมนูชา และชาผลไม้ต่างๆ ในส่วนของอาหารก็จะมีอาหารทานง่าย ๆ อาหารจานเดียวในเมนูต่างๆ อย่าง ข้าวหน้าไก่, ข้าวกะเพราต่างๆ, ข้าวพะเนงหมู, ก๋วยเตี๋ยวเรือรสดี และเมนูอาหารจานเดียวอื่นๆ อีกหลายรายการ และแน่นอนว่าทุกเมนูก็ผ่านการปรุงโดยทีมพ่อครัวแม่ครัวที่เป็นผู้พิการ แต่ผ่านการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ซึ่งไม่ว่าจะเป็นเมนูอาหารหรือเครื่องดื่ม รสชาติความอร่อยและความใส่ใจก็ไม่ต่างจากร้านอื่นๆ ทั่วไป รวมถึงถึงความใส่ใจเรื่องสุขภาพ อย่างเช่น ก๋วยเตี๋ยวเรือที่ไม่ใส่ผงชูรส, ขนมและเบเกอรี่ที่ไม่มีไขมันทรานส์ ในส่วนของการสั่งอาหารและเครื่องดื่มก็ไม่ได้ยากเย็น โดยสามารถชี้เลือกเมนูรวมถึงรายละเอียดต่างๆ ของเมนู เช่น หวาน, ไม่หวาน, ปกติ, ทานที่ร้าน หรือส่งกลับบ้าน สั่งอาหารเรียบริย่อยแล้วกรุณาชำระเงินพร้อมรับบัตรคิว โดยร้านจะมีป้ายค่าที่จำเป็นวางอยู่ที่หน้าเคาน์เตอร์บาร์





สำหรับสายอาร์ตต้องไม่พลาดชมงานศิลปะ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งไฮไลต์ที่จัดเตรียมไว้บริเวณ ชั้น 2 ของคาเฟ่ กับแกลเลอรีซึ่งรวบรวม ผลงานแสดงผลงานของ อาจารย์ทง โคตรชฌู ศิลปินผู้พิการทางร่างกายผู้ลွ่งลับ แต่เคยฝากผลงานอันน่าทึ่งไว้ให้เราได้ชื่นชม ศิลปินผู้ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา ใช้ปากวาดภาพแทนมือ แต่สามารถถ่ายทอดอารมณ์และสีสันทออกมาได้อย่างทรงพลัง หลายคนที่ได้ชมภาพของอาจารย์บวกกับได้ทราบสตอรี่เรื่องราว เบื้องหลังต่างซาบซึ้งและสัมผัสถึงพลังแห่งความเพียรและจิตใจที่ไม่ยอมแพ้ หากวันไหนที่อยากจิบเครื่องดื่มสักแก้ว หรืออยากทานข้าวสักจานที่ให้ความรู้สึกอบอุ่นแบบไม่เคยรู้สึกที่ไหนมาก่อน ลองแวะไปที่ Yimsoo Cafe - ยิ้มสู้อคาเฟ่ ที่เป็นทั้งคาเฟ่, แกลเลอรี, แหล่งสร้างแรงบันดาลใจ สร้างอาชีพ และพื้นที่แห่งศักดิ์ศรีของผู้พิการที่ได้มองเห็นคุณค่าของตัวเองอีกครั้ง รับรองว่าจะอึ้งท้อง แถมอึ้งอึ้งใจ ฟินกับรสชาติอาหารแถมได้พลังใจกลับบ้านด้วย



Yimsoo Cafe - ยิ้มสู้อคาเฟ่

27/5 ซอยอรุณอมรินทร์ 39 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ โทร. 0 2055 1901



การเดินทาง

รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีบางขุนนนท์ ทางออก 1

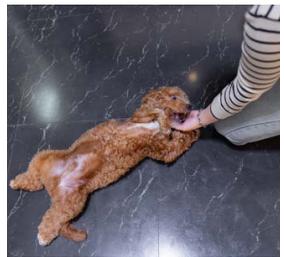




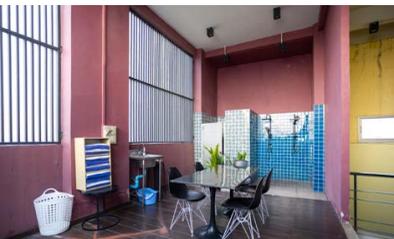
“ชบาอินน์” พักสบายฟินๆ ทั้งคุณและน้องหมา

น้องหมาน้องแมวสำหรับหลายๆ บ้านพวกเขาคือคนในครอบครัวที่อยากจะมอบสิ่งที่ดีที่สุด ไม่ว่าจะเป็นอาหาร การกิน, การพักผ่อน, กิจกรรมต่างๆ และเวลาออกไปเที่ยวที่ไหนก็อยากจะไปกับหมดทั้งครอบครัว ตัวเลือกใจดีอย่างโรงแรม หรือที่พักแบบ Pet-Friendly ที่น้องหมาน้องแมวและสัตว์เลี้ยงต่างๆ สามารถเข้าพักได้จึงเป็นคำตอบที่ใช้และตรงใจที่สุด

หนึ่งในทางเลือกที่ดีต่อใจสำหรับทุกคนคือที่ “Chaba Inn Srinakarin” ที่พักฟินๆ ย่านศรีนครินทร์ที่โดดเด่นด้วยแนวคิด **Pet-Friendly** เหมาะสำหรับคนรักสัตว์ที่อยากพักผ่อนในบรรยากาศอบอุ่นเหมือนบ้านเข้ามาภายในก็จะได้พบกับส่วนของล็อบบี้และโซนต้อนรับที่มีพนักงานใจดีคอยบริการ และจะได้เห็นภาพชินตาของผู้เข้ามาพักที่กำลังนั่งเล่นกับเหล่าน้องหมาอย่างอบอุ่น เป็นสัญลักษณ์ที่คนรักสัตว์รู้กันว่าได้เดินทางมาถึงพื้นที่ปลอดภัยซึ่งพร้อมต้อนรับสมาชิกทุกคนและทุกตัวของครอบครัว



“Chaba” หรือ “ชบา” มาจากชื่อดอกไม้ที่สื่อถึงความสวยงาม ความสดใส และความเป็นมิตร แสดงความเป็นตัวตนของโรงแรมที่มุ่งเน้นให้บริการด้วยความอบอุ่นและเป็นมิตรกับผู้เข้าพักทุกคน การใช้สีสันในการตกแต่งจึงมาในโทนสบายตา ใช้โทนสีอบอุ่น เฟอร์นิเจอร์ไม้ และของตกแต่งที่ให้ความรู้สึกเป็นกันเอง คล้ายโฮมสเตย์เล็กๆ ที่เปิดต้อนรับทั้งผู้เข้าพักและสัตว์เลี้ยง มีมุมพักผ่อนสบายๆ และพื้นที่ที่เป็นมิตรกับสัตว์ ทำให้บรรยากาศโดยรวมดูผ่อนคลายและเข้าถึงง่าย อีกหนึ่งความพิเศษของที่นี่คือแนวคิดการอยู่ร่วมกับสัตว์จรอย่าง **มีเมตตา** ทางที่พักกำหนดแนวปฏิบัติให้พนักงานช่วยดูแลสุนัขจรที่เข้ามาอาศัยในพื้นที่ ทั้งการให้อาหาร จัดเตรียมน้ำสะอาด และดูแลอย่างต่อเนื่อง โดยไม่ขับไล่หรือปฏิบัติด้วยความรังเกียจ สะท้อนความตั้งใจของเจ้าของที่อยากให้สถานที่แห่งนี้เป็นที่ปลอดภัยสำหรับสัตว์ที่ขาดโอกาส นอกจากนี้ **ทุกการเข้าพักยังมีส่วนแบ่งมาช่วยเหลือ โดยจะถูกแบ่งเงินออกมา 10 บาท เพื่อใช้ในการจัดซื้อจัดหาอาหารให้กับน้องสุนัขจร** ซึ่งแขกผู้มาพักทุกคนต่างก็ยินดีไปกับแนวคิดนี้ ที่จะได้นำไปเป็นค่าอาหาร ค่ารักษาพยาบาล หรือการช่วยหาบ้านใหม่ให้สัตว์เหล่านั้น ทำให้การมาพักไม่ได้เป็นเพียงการท่องเที่ยว แต่ยังเป็นการแบ่งปันและช่วยสร้างโอกาสให้สัตว์ที่เคยถูกทอดทิ้งได้มีชีวิตที่ดีขึ้น ที่พักเล็กๆ แห่งนี้จึงไม่ใช่แค่ที่พักสำหรับนักเดินทาง แต่เป็นพื้นที่เล็กๆ ที่สะท้อนพลังของความเมตตา และแสดงให้เห็นว่าธุรกิจสามารถเติบโตไปพร้อมกับ การดูแลสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ในสังคมได้อย่างตาม



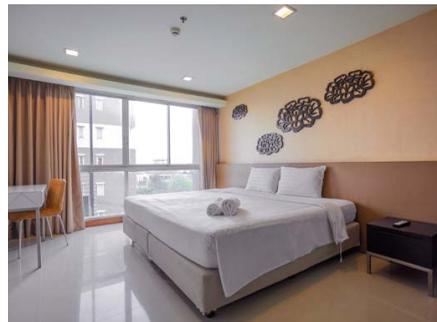
มีการให้อาหารน้องๆ ทุกวัน เวลา 5 โมงเย็น



โรงแรมชบาอินน์ ประกอบไปด้วย 65 ห้องพัก ในพื้นที่ชั้น 2-7 แบ่งเป็นห้อง Deluxe King Size Bed จำนวน 31 ห้อง และห้อง Superior Twin Bed จำนวน 34 ห้อง, ชั้น 8 เป็นห้องสัมมนาและห้องฟิตเนส และไฮโดร็อกโซน คือ ชั้น 9 เป็นส่วน Rooftop ที่มีสระว่ายน้ำให้ได้ฟินไปกับบรรยากาศโล่งๆ ของโซนสรีนครินทร์และสวนหลวง ร.9

ยังไม่หมดเพียงเท่านี้ ทางโรงแรมยังมีแนวคิดเพื่อสัตว์จรทั่วประเทศ โดยมีโปรเจกต์ **“ครัวกลาง Chaba Inn”** เพื่อรองรับการขาดแคลนปัจจัยด้านอาหารของสัตว์จรทั่วประเทศ เหล่านี้ที่เข้าไม่ถึง การดูแลและอาหารที่ดีต่อสุขภาพได้ การให้โอกาสสัตว์จรได้รับอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพ แคร่ไปจนถึงผลกระทบต่อน้องๆ ในยามเจ็บป่วยที่ไม่สามารถบอกใครได้ การได้รับอาหารที่มีประโยชน์จึงมีความสำคัญ

เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยของน้องๆ จึงเกิดแนวคิด **“ครัวกลาง Chaba Inn”** นี้ขึ้นมา เพื่อสร้างคลังอาหารให้กับน้องสุนัขจรทั่วประเทศนั่นเอง ดังนั้น ใครที่ได้เข้ามาพักที่นี่ จึงมีแต่ได้กับได้ ได้พักผ่อนกับครอบครัว และเหล่าสมาชิกตัวน้อยอย่างอบอุ่น แถมยังได้อ้อมใจกับบรรยากาศที่รายล้อมไปด้วยคนรักสัตว์และจิตใจดีเหมือนกัน แถมยังได้ทำบุญ มอบความรัก ความใส่ใจให้น้องหมาจรอีกด้วย



Chaba Inn Srinakarin

42 ซอยสุภาพงษ์ 1 แยก 6 แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพฯ
Ins. 0 2720 60304



การเดินทาง

ใช้ทางพิเศษศรีรัช ขับตามป้ายดินแดง ใช้ทางออก 2-06 เข้าอุโมงค์ศรีนครินทร์/พิชฌนาการ ตัดเข้าไปยังถนนศรีนครินทร์ ซอย 38 แล้วไปเลี้ยวขวาก็ถนนเสียบคลองเคล็ด เลี้ยวขวาสู่อซอยสุภาพงษ์ 1 แยก 6 โรงแรมจะอยู่ทางขวา





ฟุตบอลปันสุข 2

ไอ้ดอลลูกหนังคับคั่ง ร่วมสานฝันให้น้องๆ



ประสบความสำเร็จอย่างล้นหลาม สร้างความประทับใจให้กับทุกฝ่ายกับโครงการ “ฟุตบอลปันสุข สนุกรอบสายทาง” ในซีซั่นแรก กลับมาครั้งนี้จึงเป็นการต่อยอดโครงการอย่างยิ่งใหญ่ ด้วยความร่วมมือระหว่าง บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM และการทางพิเศษแห่งประเทศไทย (กทพ.) สานต่อความสำเร็จในโครงการ “ฟุตบอลปันสุข สนุกรอบสายทาง” ซีซั่น 2

โดยซีซั่นนี้ได้ยกทัพไอ้ดอลลูกหนัง ขวัญใจน้องๆ มากันอย่างคับคั่ง ร่วมสร้างแรงบันดาลใจ ถ่ายทอดประสบการณ์ ฝึกฝนให้กับเยาวชนรุ่นใหม่อย่างเข้มข้น พิเศษในปีนี้ได้กระตุ้นความสามัคคี ด้วยการเปิดสนามให้ลงแข่งขันระหว่างทีมต่างๆ ปิดท้ายด้วยบิกเซอร์ไพรส์ พาน้องๆ ชมการแข่งขันไทยลีกแบบติดขอบสนาม เก็บเกี่ยวประสบการณ์ตราตรึงใจไปแบบจุๆ โครงการนี้มีเป้าหมายร่วมกัน คือการส่งเสริมสุขภาพและยกระดับคุณภาพชีวิตของเยาวชนและชุมชน สร้างโครงข่ายแห่งโอกาสที่เข้าถึงชุมชนและเยาวชนที่อาศัยอยู่โดยรอบเส้นทางเหล่านี้ การใช้พื้นที่ได้สายทางหรือใกล้สายทางในการจัดกิจกรรมต่างๆ ยังจะช่วยสร้างเสริมสุขภาพกายและใจที่ดีให้กับทุกคนในพื้นที่และผู้ที่อยู่อาศัยใกล้เคียง รวมถึงทำให้น้องๆ ในพื้นที่สามารถเข้าถึงโอกาสด้านกีฬา และยังช่วยสร้างแรงบันดาลใจต่อยอดสู่การพัฒนาอาชีพได้มากขึ้นอีกด้วย



โดยในปีนี้จะยังคงสร้างการมีส่วนร่วมจากชุมชนใกล้เคียงทางพิเศษทั้ง 5 สายทาง คือ ทางพิเศษเฉลิมมหานคร, ศรีรัช, ฉลองรัช, อุดรรัตยา และประจิมรัตยา ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ทั้ง BEM และ กทพ. ให้ความสำคัญและใส่ใจคุณภาพชีวิตของประชาชนมาโดยตลอด ซึ่งกิจกรรมทั้ง 3 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 ลานกีฬาพัฒนา 2 บริเวณพื้นที่ใต้ทางพิเศษศรีรัช บริเวณแยก อูรุพงษ์, ครั้งที่ 2 ลานกีฬาโรงเรียนวัดสร้อยทอง พระราม 7 บริเวณพื้นที่ใกล้ทางด่วนประจิมรัตยา และครั้งสุดท้ายที่พื้นที่ใกล้ทางด่วนอุดรรัตยา ที่สนามธันเดอร์โดม ฟุตบอลพาร์ค เมืองทองธานี





นอกจากนี้ในส่วนของ BEM เองยังคงดำเนินโครงการต่างๆ อย่างต่อเนื่องภายใต้การสร้างความสุข 3 ด้าน ได้แก่ Happy Journey ความสุขของการเดินทาง Happy Living Society ความสุขของชุมชนและสังคม และ Happy Planet ความสุขของโลกที่ยั่งยืน ซึ่งทั้งหมดนี้สะท้อนถึงการดำเนินงานในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น มิติของชุมชนและสังคม, มิติด้านการส่งเสริมสุขภาพและมิติของการดูแลสิ่งแวดล้อม จากในปีแรก ที่เน้นการปั้นความสุขในชุมชนผ่านกีฬาฟุตบอลและส่งเสริมสุขภาพนั้น มาถึงซีซั่น 2 นี้ จึงได้ต่อยอดกิจกรรมให้ขยายไปยังการให้ความสำคัญด้านสิ่งแวดล้อมมากขึ้น ส่งเสริมให้น้องๆ เยาวชนได้ลงมือทำอย่างเข้าใจ ขณะเดียวกันก็เพิ่มความเข้มข้นของการเพิ่มทักษะด้านกีฬาฟุตบอลให้เข้มข้นมากขึ้นผ่านการแข่งขันแบบ 7 ต่อ 7 ระหว่างชุมชนแต่ละพื้นที่ เพื่อกระตุ้นด้านความสามัคคี การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พร้อมเดินหน้ารณรงค์ให้หวังเอาไว้อย่างตั้งใจ เน้นการปมเพาะเมล็ดพันธุ์ ไม่ใช่แค่การเล่นเพื่อความสนุก แต่คือการสร้างวินัย การรู้แพ้รู้ชนะ และการสร้างแรงบันดาลใจให้เด็กๆ กล้าฝันสู่ระดับอาชีพต่อไป และการที่ได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกันบ่อยๆ จะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งมากขึ้น มีส่วนช่วยให้เยาวชนห่างไกลจากหน้าจอและยาเสพติดอีกด้วย



ปิดท้ายด้วยบิกเซอร์ไพรส์ในวันที่ 5 เมษายน 2569 กับการพาเยาวชน 200 คน ร่วมชมการแข่งขันไทยลีกระหว่าง “เมืองทอง ยูไนเต็ด” และ “เชียงใหม่ ยูไนเต็ด” ที่ธันเดอร์โดม สเตเดียม เพื่อเติมเต็มความฝันและมอบประสบการณ์ประทับใจ ขณะเดียวกันกิจกรรมปีนังยังเพิ่มความพิเศษขึ้นไปอีกด้วยการสนับสนุนจาก SEE FAH และผลิตภัณฑ์จากแคมป์สบอล ขนมอบกรอบรสช็อกโกแลตอร่อย สนุก มีประโยชน์ และเครื่องดื่มจากน้ำผลไม้ผสมวันมะพร้าว วันหนีบ เคี้ยวสนุก เติมเต็มความฟินที่ BEM และ กทพ. ร่วมมือกันตั้งใจที่จะสร้างรอยยิ้มและมอบความสุขให้กับน้องๆ และคนสิ่งดีๆ สู้สังคม

ความสนุก ความฟินของโครงการฟุตบอลปันสุข สนุกรอบสายทาง ซีซั่น 2 นี้ น้องๆ ที่เข้าร่วมจะได้เปิดประสบการณ์อีกเพียบ สร้างสรรค์พลังแห่งกีฬา กับฟุตบอลคลินิกที่มุ่งพัฒนาทักษะเสริมสร้างความสามัคคี และปลูกฝังความมุ่งมั่น โดยทีมอดีตนักเตะทีมชาติไทยชื่อดัง ไม่ว่าจะเป็น ตอง-กวิรินทร์ ธรรมสัจจานันท์ และ ลีซอ-ธีรเทพ วจินทัย นอกจากนี้ยังมีอินฟลูเอนเซอร์สายลูกหนังชื่อดังร่วมส่งต่อความสุขและแรงบันดาลใจ อาทิ “ตุตต์” ตูตบอลไทย, “ต้องชวย” ภาณุวัฒน์ ใจยิ้ม, “แม็กโยนเหรียญ” ณัฐพร ศรีมา, “Super sub” วาญญู ศรีทองชา, “Pee Football” พีรพัฒน์ แดงสี และ “บายโจ้” ภาณุพงศ์ ใจคำเศรษฐี มาร่วมสร้างสีสัน ถ่ายทอดพลังบวก และสร้างความสุขให้กับชุมชน





ทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง

ผู้เขียน : วินนี่

หนังสือคิดบวกและให้กำลังใจเล่มนี้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับคนที่กำลังวิ่งตามความฝัน ค้นหาความรัก อยู่ในช่วงชีวิตที่กำลังท้อแท้ ขวนให้คิด และชวนให้มีสติ แม้จะผิดหวัง แต่ก็ขอให้กำลังใจและความหวังใหม่อยู่เสมอ พอเราโตขึ้น ก็จะได้เห็นความแตกต่างของชีวิตมากขึ้นเอง สิ่งที่ได้ในปัจจุบันก็คือหลักเลียงการเปรียบเทียบกับคนอื่น แต่จงเชื่อว่าทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง ไม่ต้องสำเร็จเร็วเหมือนใคร

หนังสือเล่มนี้จึงเป็นการสร้างโอกาสและเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและหัวใจ พร้อมกับเชื่อไฟที่ไม่มีวันหมดไปตลอดการเดินทาง ด้วยความเชื่อที่ว่า **“ทุกคนมีจังหวะชีวิตเป็นของตัวเอง”** เดินทางไปบนเส้นทางชีวิต ด้วยความเร็วที่เหมาะสม แล้วสักวันจังหวะชีวิตที่ใช่จะเป็นของเรา เรียนรู้จากทั้ง 4 พาร์ทของหนังสือ จังหวะที่เหมาะสมของความสำเร็จของความฝันและการเติบโต, จังหวะที่เหมาะสมของความเข้าใจตัวเองและผู้อื่น, จังหวะที่เหมาะสมของความรัก และจังหวะที่เหมาะสมของการกลับมารักตัวเอง แล้วทุกช่วงเวลาของเราจะมีความพอใจและความสุขที่แท้จริง

เชิญร่วมกิจกรรมฉบับที่ 64 เดือนมีนาคม 2569

**บอกเล่าเรื่องราว
ที่คุณแบ่งปันแล้ว
เป็นสุข**

ของรางวัล :
แก้วเก็บอุณหภูมิ BEM



ส่งคำตอบได้ที่ QR Code
ตั้งแต่วันที่ - 20 เมษายน 2569



ตรวจสอบรายชื่อผู้โชคดี
ใน BEM E-Magazine
ฉบับที่ 65
ประจำเดือนเมษายน
2569

คำถามฉบับที่ 63 เดือนกุมภาพันธ์ 2569

ร้าน TAO TAO ต้องลงที่สถานี MRT อะไร ?

เฉลยคำตอบฉบับที่ 63 เดือนกุมภาพันธ์ 2569 คือ

สถานีสามยอด

รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัลของฉบับที่ 63 เดือนกุมภาพันธ์ 2569

คุณวิทย์ธิดา สxxxx

คุณชยพล Sxxxxxxx

คุณอดิศักดิ์ สxxxxxx

คุณกนกWS Wxxxx

ติดตามข้อมูลข่าวสาร



BEM Bangkok Expressway and Metro

