

LET'S TALK:

คุณหมอเอกออกต่อเคล็ดลึกลับดี ๆ
“BEM CARE 2026 Health Station สถานีสุขภาพ”

CHILLING:

EICH Bangkok คาเฟ่ใหม่ให้เยอะ
ทั้งดีไซน์ & ความอร่อย

TAKE A REST:

เปิดประสบการณ์สุดประทับใจ
ที่ Issara by D Hostel

BEM HAPPY JOURNEY:

BEM CARE 2026 คัดกรองโรคฟรี !!!
งานนี้คนเมืองปลื้มหนักมาก

BEM
CARE | **2026**
— *Health Station* —

Happy Journey

Happy Longevity





มาร่วมพิชิต

5

โรคฮิตของคนไทย

เชื่อว่าคนไทยทุกคนเริ่มเห็นความสำคัญของสุขภาพกันมากขึ้น เพราะเทรนด์การดูแลตัวเองทั้งการออกกำลังกาย การเลือกทานอาหารเชิงสุขภาพ ได้รับความสนใจอย่างเห็นได้ชัด จะดียิ่งขึ้นอีกถ้าเราสู้เท่ากันด้วยการเจาะไปที่ 5 โรคฮิต ที่คนไทยเป็นมากที่สุด เพื่อหาวิธีการป้องกันไปด้วยกัน

โรคหลอดเลือดสมอง

อีกชื่อที่คุ้นเคย คือ **Stroke** ที่ช่วงหลังเราเห็นคนในวงการบินหรือแวดวงอื่นๆ เป็นกันเยอะมาก คือภาวะที่เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงสมองได้ เนื่องจากหลอดเลือดตีบอุดตัน หรือแตก ทำให้เซลล์สมองขาดออกซิเจน โดยสามารถแบ่งออกเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน (**Ischemic Stroke**) ซึ่งพบมากที่สุด เกิดจากลิ่มเลือดหรือไขมันอุดตันในหลอดเลือด และหลอดเลือดสมองแตก (**Hemorrhagic Stroke**) เกิดจากหลอดเลือดเปราะบางและมีความดันเลือดสูง ทำให้หลอดเลือดโป่งพองและแตก

Tips หมั่นออกกำลังกาย, ลดอาหารรสเค็มจัด, ทานอาหารไขมันต่ำ และลดดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลงจะดีที่สุด

โรคเบาหวาน

เกิดจากการที่ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงมากขึ้นถึงระดับหนึ่ง จนทำให้ไตดูดกลืนน้ำตาลได้ไม่หมด ซึ่งปกติไตจะมีหน้าที่ดูดกลืนน้ำตาลจากสารที่ถูกกรองจากหน่วยไตไปใช้ ส่งผลให้มีน้ำตาลรั่วออกมากับปัสสาวะ จึงเป็นที่มาของโรคนี้ เบาหวานชนิดนี้มักเกิดในกลุ่มคนที่มียาอายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป แต่ปัจจุบันกลับพบว่าเกิดในกลุ่มคนที่มียาอายุน้อยลงเรื่อยๆ อายุ 20-30 ปี ก็เป็นเบาหวานได้ สาเหตุเกิดจากการทานอาหารที่เป็นแป้ง, ของหวาน และขาดการออกกำลังกาย

Tips สังเกตอาการได้ด้วยตัวเอง เช่น เหนื่อยง่าย, ปัสสาวะบ่อย ตอนกลางคืนอาจจะมีมากถึง 3 ครั้ง, หิวน้ำบ่อย, ปลายมือปลายเท้าชา, แสบร้อน หรือรู้สึกคล้ายเข็มแหลมๆ ทิ่ม, แผลเรื้อรังหายช้า ควรปรึกษาแพทย์

ภาวะไขมันในเลือดสูง

โรคนี้คือภาวะที่ร่างกายมีระดับไขมันในกระแสเลือดสูงกว่าปกติ โดยเฉพาะไขมันชนิดคอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งหากมีในปริมาณมากเกินไปก็จะเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ, โรคหลอดเลือดสมอง, โรคหัวใจขาดเลือด และอื่นๆ ซึ่งภาวะไขมันในเลือดสูงจะไม่มีอาการชัดเจน แต่สามารถตรวจพบได้จากการตรวจเลือด หากปล่อยไว้เรื้อรังอาจนำไปสู่โรคหัวใจหรือหลอดเลือดสมองตีบตัน ซึ่งมีอาการ เช่น เจ็บหน้าอก หายใจเหนื่อย

Tips เมนูที่ควรทานคืออาหารที่ช่วยลดไขมันเลว (LDL) เพิ่มไขมันดี (HDL) และควบคุมระดับไตรกลีเซอไรด์ โดยเน้นอาหารที่มีไฟเบอร์สูง, ไขมันดี และหลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัวกับน้ำตาลส่วนเกิน

โรคระบบทางเดินหายใจ

โรคยอดฮิต โดยเฉพาะสำหรับคนเมืองใหญ่ต่างๆ บ้างก็จากสิ่งแวดล้อม ได้รับผลกระทบโดยตรงจากปัญหาฝุ่นละออง PM 2.5, มลพิษทางอากาศ และสภาพอากาศแปรปรวน โดยอาการที่พบบ่อยๆ คือ ไอ, จาม และภูมิแพ้ เมื่อฝุ่นละอองเข้าไปสะสมในโพรงจมูกเวลาที่หายใจเข้าและออก ซึ่งจะทำให้เกิดการระคายเคืองในจมูกและลำคอ, มีเสมหะ, ไอ, จาม โดยเฉพาะผู้ที่ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้จะมีอาการภูมิแพ้กำเริบได้ง่ายกว่าคนทั่วไป

Tips 3ล ช่วยได้ 1. ลดการสร้างมลพิษ, ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นละออง PM 2.5, การเผาไหม้, เผาพืชผลทางการเกษตร 2. เลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ที่มีฝุ่นละอองสูง, การอยู่กลางแจ้งในช่วงที่ค่าฝุ่นละออง PM 2.5 มีปริมาณสูง 3. หลีกเลี่ยงพลัดแขนงตรวจสอบสภาพอากาศทุกครั้งก่อนเดินทางออกจากรถ

ออฟฟิศซินโดรม

โรคประจำตัวของคนวัยทำงานยุคดิจิทัลและคนเมืองที่มีวิถีชีวิตเร่งรีบ เกิดจากการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์หรือใช้สมาร์ทโฟนติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง โดยไม่ได้ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ อาการส่วนใหญ่ คือ ปวดกล้ามเนื้อคอ-บ่า-ไหล่-สะบัก บางรายอาจมีอาการของระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งพบร่วมได้ เช่น ชา, วูบ, เวียน, เหน็บ, ชีต, ขนลุก, เหงื่อออก ตามบริเวณที่ปวด ถ้าเป็นบริเวณคออาจมีอาการมึนงง, หูอื้อ, ตาพร่า อาการทางระบบประสาทที่ถูกกดทับ เช่น อาการชาบริเวณแขนและมือ รวมถึงอาการอ่อนแรง หากมีการกดทับเส้นประสาทรุนแรงจนเกินไป

Tips ออกกำลังกายด้วยท่าที่เหมาะสมกับอาการ, ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงาน, ปรับความสูงของโต๊ะและเก้าอี้ให้สามารถนั่งทำงานในท่าที่สบาย, ปรับหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับสายตา, ระวังท่าทางในยืดเหยียดหรือเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ



คุณหมอกำลังบอกต่อ เคล็ดลับดี ๆ

“BEM CARE 2026
Health Station สถานีสุขภาพ”

ได้รับความรู้แบบเห็นภาพสุดๆ สำหรับกิจกรรม
“BEM CARE 2026 Health Station สถานีสุขภาพ”
เมื่อวันที่ 4-6 กันยายนที่ผ่านมา ณ บริเวณ Metro Mall
MRT สถานีสวนจตุจักร ได้ให้ผู้ร่วมงานได้เช็กอินสุขภาพ
แบบเข้าใจง่ายโดยไฮไลต์ก็คือคุณหมอจากโรงพยาบาลต่างๆ
ซึ่งเราจะย่อยเอาสาระดีๆ มาฝากทุกคนกันในวันนี้



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สโตรก ! โรคที่โลกต้องรู้ โดย
รศ.พ.ว.ยงชัย นิละนนท์ ประธานศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

“สโตรก โรคที่โลกต้องรู้...เพราะอันดับแรกเป็นโรคที่เป็นแล้วจะทำให้พิการ เป็นแล้วจะเป็น
เรื้อรังไปตลอดชีวิต เราอาจจะไม่เคยทราบว่าจริงๆ แล้ว 1 ใน 4 ของช่วงชีวิตเรามีโอกาส
เป็นโรค Stroke ได้ คนที่เป็นแล้ว 5% เสียชีวิต และ 25% คือเดินกลับบ้านได้ เกิดความพิการนิดๆ
หน่อยๆ ส่วนอีก 70% คือพิการในแบบไม่สามารถเดินกลับบ้านได้ นอกจากความพิการทางกายแล้ว
เมื่อเวลาผ่านไปผู้ป่วยจะมีปัญหาทางความจำ พบว่า 5 เท่าของคนไข้กลุ่มนี้จะมีปัญหาทางความจำ
เมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้เป็นโรค Stroke เพราะโรคนี้แม้เราจะทราบกันว่าเมื่ออายุมากขึ้นมีโอกาส
เป็นโรคนี้ได้มากขึ้น แต่ในปัจจุบันก็พบว่าอายุน้อยก็สามารถเป็นโรคนี้ได้ ทั้งหมดนี้คือความน่ากลัว
ของ Stroke โรคที่โลกต้องรู้ แต่ข่าวดีก็คือองค์ความรู้ในปัจจุบันเราไปถึงแล้วทั้งในเรื่องของ
การป้องกันและการรักษาที่ยิ่งเร็วยิ่งดี เวลาทอง หรือ Golden Hour 270 นาที หรือ 4.30 ชม.
หลังเกิดอาการต้องทำการเปิดหลอดเลือดเพื่อให้เซลล์สมองตายน้อยที่สุด หนึ่งนาทีที่ผ่านไป
เซลล์สมอง 1.9 ล้านตัวตายไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราเปิดหลอดเลือดสมองได้เร็ว การตายของเซลล์
ก็จะถูกยับยั้ง ความพิการก็จะลดลง ดังนั้น สิ่งสำคัญก็คือโรคนี้ต้องการความรวดเร็วและการเข้าถึง
โรงพยาบาลที่ทั้งใกล้และใช่ (โรงพยาบาลที่มีความพร้อม) เวลาเราอยากทานอาหารอร่อยๆ
เรายังมีเวลาดูรีวิวร้าน เพราะฉะนั้นต่อไปนี้แบ่งเวลาดูรีวิวโรงพยาบาลเพื่อเป็นข้อมูลไว้มาก่อน
ก็น่าจะดีครับ สำหรับการรักษาตามประเภทของโรค คือ หลอดเลือดตีบและแตก F - Face

(ใบหน้า) : หน้าเบี้ยว, ปากเบี้ยว, ยิ้มแล้วมุมปากตกข้างหนึ่ง / A - Arms (แขนขา) : แขนหรือขาอ่อนแรง, ซาครึ่งซีก, ยกไม้ขึ้น
หรือยกแล้วตกลงมา / S - Speech (การพูด) : พูดไม่ชัด, พูดติดขัด, พูดไม่เป็นคำ หรือฟังคนอื่นไม่เข้าใจ / T - Time (เวลา) : จดจำเวลา
ที่เริ่มมีอาการ และรีบโทร. 1669 หรือรีบนำส่งโรงพยาบาลด่วนที่สุด

“การป้องกัน คือ ต้องควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วน, งดบุหรี่, งดเหล้า, ทานผักผลไม้มากๆ, ไม่เครียด และที่สำคัญมากที่สุด คือ ออกกำลังกาย
เป็นประจำ 6 พฤติกรรมนี้หากทำให้เป็นนิสัยก็จะสามารถป้องกันได้อีกหลายโรครวมถึงโรค Stroke ก็เช่นกัน

“ซึ่งทางศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราชได้นำนวัตกรรมรถรักษาอัมพาตเคลื่อนที่ Mobile Stroke Unit
Stroke One Stop (MSU-SOS) มาจอดอยู่ด้านบนสถานีรถไฟฟ้า MRT รถคันนี้มีความสำคัญอย่างไร
ต่อ ‘นาทีชีวิต’ (Golden Hour) ของผู้ป่วยอัมพาตเฉียบพลัน เปรียบเสมือนเป็นโรงพยาบาลรักษามันพาต
เคลื่อนที่ ซึ่งในรถจะมีเครื่อง TC Scan, มีระบบ Tele, มียา และมีพนักงาน 4 ท่าน รวมถึงคุณหมอ
ที่จะช่วยรักษาผู้ป่วยได้อย่างทันที่ก่อนที่จะถึงโรงพยาบาล เมื่อคนไข้มีอาการแล้วรีบโทร. 1669
เพื่อให้ไปรับคนไข้ในที่ที่เกิดเหตุมา ณ จุดนัดพบ ซึ่งปัจจุบันส่วนใหญ่ก็จะเป็นปั้มน้ำมัน
ซึ่งเราได้ปั้มน้ำมัน, PT และปั้บบางจาก เข้ามาช่วยในโครงการนี้ ก็จะช่วยรักษาคคนไข้
ได้ทันที่ครับ”



ปลดล็อกความเชื่อเรื่องบริจาคอวัยวะและร่วมส่งต่อชีวิตโดย รศ.บว.สุกนิษฐ์ นีวาตวงศ์ ผู้อำนวยการศูนย์รับบริจาคอวัยวะ สภากาชาดไทย

“การบริจาคอวัยวะหลังจากที่เสียชีวิตแล้ว เราต้องมั่นใจก่อนว่าคนไข้เสียชีวิตจริง ในกรณีที่น่าอวัยวะไปใช้ได้ ต้องเป็นกรณีเสียชีวิตแบบสมองตาย และมีคุณหมอมาวินิจฉัยอย่างน้อย 3 ท่าน และผู้อำนวยการอีก 1 ท่าน และต้องทำตามเกณฑ์ของแพทยสภา หลังจากนั้นไม่ว่าจะมีบัตรบริจาคหรือไม่ก็ตาม ญาติจะต้องลงนามยินยอมด้วยถึงจะนำอวัยวะไปใช้ได้ แต่ว่าไม่ใช่ทุกรายที่เสียชีวิตและสมองตายจะนำไปใช้ได้ เพราะจะต้องเป็นอวัยวะดี, ปลอดภัย, ไม่เป็นมะเร็ง ไม่มีเชื้อความเข้าใจผิดหรือความกลัวที่ยังปลดล็อกไม่ได้ก็ยังคงเป็นเรื่องความกังวลว่าไม่เสียชีวิตจริงกังวลเรื่องของการบริจาคมารวินิจฉัยเรื่องสมองตาย หรือแม้แต่ยังเชื่อว่าอวัยวะที่บริจาคจะนำไปช่วยเฉพาะผู้ป่วยที่มีฐานะ หรือกลัวเรื่องชาติหน้าจะมีอวัยวะไม่ครบ แต่หากเราคิดตามหลักความเป็นจริงทุกวันนี้ที่มีคนเสียชีวิต เรายังไม่รู้อะไรเกี่ยวกับชาติหน้า แต่ทางพุทธศาสนายังเคยสอนให้เราทำกรรมดีก็จะได้ดีๆ ตอบแทน ซึ่งการบริจาคอวัยวะก็เป็นการทำดีและเป็นบุญอันยิ่งใหญ่

“สำหรับการร่วมผลักดันกำลังกันในงาน BEM CARE ครั้งนี้ สภากาชาดไทยมาร่วมเปลี่ยน ‘การเดินทางปกติ’ ให้กลายเป็นการ ‘ส่งต่อชีวิต’ โดยเรามีบูทบริจาคที่งานนี้ด้วยครับ ซึ่งการมาร่วมงานก็ถือเป็นช่องทางรับบริจาคได้ทางหนึ่ง หรือท่านที่สนใจก็ยังสามารถแจ้งความประสงค์ผ่านช่องทางแอปพลิเคชันชื่อ ‘บริจาคดวงตา-อวัยวะ’ หรือจะผ่านทางเว็บไซต์ของศูนย์รับบริจาคอวัยวะได้ และอีกช่องทางก็คือที่เขตหรืออำเภอทั้งกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ตามโรงพยาบาล หรือแม้แต่ที่สภากาชาดไทย ก็สามารถไปบริจาคได้เช่นเดียวกัน หรือ โทร. 1666 ก็ได้ครับ”



รู้จัก “Preventive Healthcare” ไปกับ ผศ.บว.เฉลิมชัย บุญยะลีพรรณ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารเครือข่ายปศก (โรงพยาบาลบางปะกอกรังสิต 4) และที่ปรึกษาโรงพยาบาลในเครือ

“ปัจจุบันทั่วโลกเปลี่ยนผ่านเข้าสู่ยุค ‘Preventive Healthcare’ หรือการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน ทำให้ทางการแพทย์ถึงเน้นย้ำเรื่องนี้มากกว่าการรอให้ป่วยแล้วค่อยรักษา ซึ่งในทางการแพทย์เรามี 4 ขั้นตอนหลักที่เน้นย้ำ ได้แก่ 1. Health Promotion ส่งเสริมสุขภาพ 2. Prevention การป้องกันโรค 3. Treatment การรักษา และ 4. Rehabilitation การฟื้นฟู แต่ก่อนที่เราจะไปสู่สเตปที่ 3 และ 4 คือ การรักษา และฟื้นฟู เราสามารถหลีกเลี่ยงป้องกันโรคได้ หรือยืดระยะเวลาไปสู่ 2 สเตปหลังได้ ตรงกับศัพท์ Longevity ที่ได้รับความนิยมทั้งวงการแพทย์และคนรุ่นใหม่ที่รักสุขภาพ การมีอายุที่ยืนยาวและสุขภาพดีเคล็ดลับ คือ อยู่อย่างนิ่งเกิน 1 ชั่วโมง, ยิมให้ได้วันละ 7 ครั้ง, นอนให้ได้ 7 ชั่วโมง, ใน 1 เดือน ทานผักให้ได้ 7 ชนิด และอย่าทานซ้ำ ทำได้อย่างนี้รับรองว่าทุกคนจะมีอายุที่ยืนยาวแบบมีคุณภาพแน่นอนครับ”



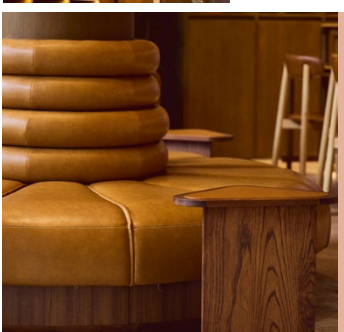
EICH Bangkok

กาแฟใหม่ให้เยอะ ทั้งดีไซน์ & ความอร่อย

เรียกว่าเป็นกาแฟเปิดใหม่ที่โดดเด่นด้านการออกแบบและมาแรงมากที่สุดแห่งหนึ่ง ณ ตอนนี้ EICH เอกมัยซอย 10 ที่สามารถสร้างงานออกแบบดีไซน์ออกมาได้สวยแบบตะโกนมาก ทรงพลังทั้งงานสถาปัตยกรรม โครงสร้างและตกแต่งภายใน อีกทั้งยังอัดแน่นไปด้วยแฟชั่น เรื่องราวความเป็นมาของกาแฟแห่งนี้

เริ่มต้นจากเซฟร่นใหม่ที่มีอายุเพียง 21 ปี ผู้รักในการทำขนม, อาหาร และเสียงดนตรี ริโนเวตอาคารที่พักอาศัยเก่า 2 ชั้น ตรงหัวมุมถนนเอกมัยซอย 10 ให้กลายเป็นเบเกอรี่เฮาส์แห่งใหม่ที่มีอาหาร, กาแฟ และบาร์ซ่อนอยู่ภายใน ซึ่งที่มาของความชอบนี้มาจากคุณแม่ที่เป็นแรงบันดาลใจสำคัญ ต่อยอดนำความชอบผสมผสานความตั้งใจ และบวกกับความดีในด้านบวก ซึ่งคำว่าดีในนิยามของ EICH ก็คือการมุ่งมั่น เอาชนะอุปสรรคเพื่อมุ่งสู่เป้าหมาย ความดีของคนที่ยากทำสิ่งที่ตัวเองเชื่อให้ดีที่สุด เต็มที่ในการเลือกวัตถุดิบที่อยากได้ วิธีการอบขนม อยากให้ร้านมีบรรยากาศในแบบที่ตัวเองฝันแล้วค่อยๆ ใส่ตัวตนลงไปในทุกอย่างจนร้านสวยแบบตะโกนออกมาอย่างที่เรารู้เห็น ซึ่งตัวร้านออกแบบและถ่ายทอดออกมาอย่างสุดฝีมือโดย Party / Space / Design จากแนวคิด “Homie Fantasy” ที่ต้องการซ่อนความมหัศจรรย์ไว้ในภายใน ภาพลักษณ์ของ EICH จึงดูแตกต่างระหว่างสิ่งที่เห็นจากภายนอกกับประสบการณ์เมื่อก้าวเข้ามาภายในร้าน เมื่อมองจากภายนอก EICH มีบรรยากาศที่เรียบ นิ่ง ฟิลเท่ๆ สุขุมด้วยรูปทรงและวัสดุ แต่เมื่อเดินเข้ามาภายในกลับพบกับอีกโลกหนึ่ง ที่เต็มไปด้วยสีสันและดีเทลที่แฝงไว้ตามมุมต่างๆ

เลย์เอาต์โดยรวม พื้นที่นั่งถูกออกแบบไว้เพื่อฟังก์ชันหลากหลาย มีทั้งกลุ่มโต๊ะขนาดใหญ่ตรงกลางพื้นที่เพื่อเป็นจุดศูนย์กลางและให้ได้ฟิลลิ่งสรรค์ ล้อมรอบด้วยโต๊ะที่นั่งเดี่ยวสำหรับกลุ่มย่อยๆ นอกจากนี้ยังมีพื้นที่โดยรอบที่เป็นโซนโซฟาที่สามารถปรับเปลี่ยนและรวมโต๊ะจอยกับกลุ่มใหญ่ได้ไปอีกสำหรับใครที่อยากส่วนตัวสุดๆ EICH ยังซ่อนห้องรับรองพิเศษไว้ด้านหลังบาร์ เครื่องดื่มอีกด้วย





CHILLING

ในส่วนชั้น 1 การออกแบบพื้นที่ภายในเน้นบรรยากาศอบอุ่น ผ่อนคลาย พิลห่องรับแขกหน้าเตาผิงเพื่อแบ่งแยกฟังก์ชันการใช้งานออกจากโซนอาหารและบาร์ในชั้น 2 อย่างชัดเจนโดยใช้วัสดุหลักอย่างไม้โอ๊กสีธรรมชาติ แบ่งโทนสีผ้าออกเป็น 3 น้ำหนักตามแนวช่องเสา ทั้งสีแดงเจอรานิยม, ไม้โอ๊กโปรวองซ์สีเข้ม และสีไม้โอ๊กธรรมชาติ โถงต้อนรับด้วยบาร์กาแฟที่วางด้วยวอร์นิกไม้กับหน้าอาคารตลอดแนว ตัวบาร์ใช้โครงสร้างไม้ตกแต่งด้วยงานหวายดัก ถ่ายทอดเรื่องราวแผนที่โลกและมีประเทศไทยเป็นศูนย์กลาง ฟรีเซนต์เป็นงานศิลปะชิ้นเอกประจำร้าน เรียกว่าให้ทีเลแบบดีต่อใจมาก บริเวณช่วงเสาฝั่งซ้ายมีเก้าอี้สำหรับประสบการณ์เสิร์ฟเครื่องดื่มส่งตรงสู่ลูกค้าอย่างเป็นกันเอง ได้พินกับประสบการณ์ใหม่ทั้งกาแฟสูตรพิเศษและชาหลากหลายชนิดที่จะผลัดเปลี่ยนไปตามช่วงเวลา ด้านหลังบาร์เราจะได้เห็นกระบวนการทำเบเกอรี่ตั้งแต่การนวด, การขึ้นรูป, การแปรรูป, การอบ, การอบ ตลอดจนรื้อรอยการซ้อนทับของชั้นแบ่งนำมาตีความใหม่เป็นงานศิลปะจัดวาง (Art Installation) เรียกว่าทีเลสุดจึ้งจริงๆ



พื้นที่ชั้น 2 แบ่งออกเป็นโซนห้องอาหาร, บาร์เครื่องดื่ม และห้องแห่งความลับที่ซ่อนตัวอยู่ฟิลจะต่างจากชั้น 1 ไปเลย ขึ้นมาก็จะพบกับเคาน์เตอร์ต้อนรับตั้งอยู่บริเวณหน้าบาร์เครื่องดื่ม งานตกแต่งในชั้นนี้เลือกใช้วัสดุหลักอย่างไม้โอ๊กโปรวองซ์โทนสีเข้ม แสงสว่างภายในชั้นนี้จะลดระดับความสว่างโดยรวมลงเน้นโคมไฟตกแต่งสร้าง Mood and Tone สลัวๆ สัมกับความเป็นบาร์และมอบความเป็นส่วนตัวนั่นเอง นอกจากนี้ยังมีโซน Outdoor ที่เป็น Pet Friendly สามารถพาน้องหมา สัตว์เลี้ยงแสนรักมานั่งด้วยได้ในพื้นที่ที่จัดสรรไว้ให้ได้พินไปด้วยกันกลับมาที่เมนูแห่งความฟินกันบ้าง เมนูในร้านก็น่าห่ม่า แลดูละลานตาไปหมด ใครเป็นสายขนมแน่นอนว่าต้องโดนตกแบบเลือกไม่ถูกไม่ว่าจะเป็น Plain Croissant, Almond Croissant, Matcha Strawberry Shortcake, Japanese Strawberry Shortcake และ Berry Cheese Pie ที่นี้ไม่ได้เสิร์ฟแค่เพียงความหวานเท่านั้นแต่ยังมีความอิม ความอร่อยให้ได้ใจพูกันได้ทั้งวัน เพราะตั้งใจที่จะเตรียมไว้ให้เป็นพื้นที่สำหรับ All Day Dining จะเป็น Breakfast จะเป็น Brunch, Lunch หรือช่วงไหนๆ ก็มีให้อิ่มท้องอิมใจ พร้อมนั่งแสงเอาต์ด็อกก็ไม่ว่ากัน



EICH

73 ซอยเอกมัย 10 แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ
เปิดบริการ : เวลา 08.00-20.30 น. โทร. 09 6463 9991



การเดินทาง

ใช้ทางพิเศษศรีรัช มุ่งหน้าพราน-9-สุขุมวิท จัคนาบาย
เบี่ยงออกทางลงถนนเพชรบุรี มุ่งหน้าคลองตัน-พัฒนาการ
เลี้ยวเข้าถนนเอกมัยแล้วจับตรึงไปเรื่อยๆ จนถึงแยกเอกมัยเหนือ
แล้วเลี้ยวขวาเข้าสู่ซอยสุขุมวิท 63 (ถนนเอกมัย)
แล้วเลี้ยวเข้าซอยเอกมัย 10 ประมาณ 550 เมตร ก็จะถึงร้าน

 TAKE A REST

เปิดประสบการณ์สุดประทับใจ ที่ Issara by D Hostel

แนะนำที่พักกันมาหลายครั้งในหลากหลายรูปแบบ แต่เชื่อว่ายังมีหลายคนที่ยังไม่เปิดใจลองพักโฮสเทลเพื่อลองประสบการณ์ใหม่ๆ ดูสักครั้ง แนะนำสำหรับมือใหม่ให้ลองพักที่ **Issara by D Hostel** ดูสักครั้งแล้วจะติดใจ เพราะนอกจากคุณภาพที่พักมาตรฐานโรงแรมที่จะได้กลับไปแล้ว อาจจะยังได้ความประทับใจกับรูตที่เก๋ๆ กิจกรรมสนุกๆ แน่นๆ ใจกลางเมืองเก่า แถมยังอาจได้เพื่อนและมิตรภาพใหม่ๆ จากนักเดินทางที่มาจากที่ต่างๆ ทั่วโลก

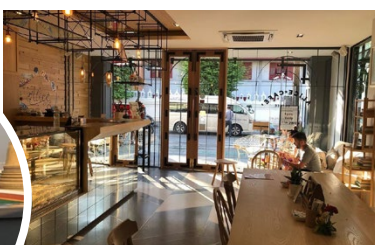
Issara by D Hostel ตั้งอยู่ในย่านพระนคร อยู่ใกล้สถานที่ท่องเที่ยวและไอคอนที่แสนโดดเด่น ไม่ว่าจะเป็นเสาชิงช้า, ศาลาว่าการกรุงเทพมหานคร และวัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร แถมยังอยู่ใกล้แหล่งสตรีตฟู้ด, ตลาดและสถานที่เก๋ๆ อย่างถนนข้าวสารและเยาวราช แต่ก่อนจะไปถึงแพลนเที่ยวแน่นอนว่าความประทับใจแรกก็ต้องยกให้กับดีไซน์และลุคสุดเจ๋ง บอกได้เลยว่าดูแพงและคุ้มกับราคาเข้าพักมากๆ ด้วยการจัดแต่งในสไตล์ Industrial Loft สุดเท่โดดเด่นสุดในย่านพระนคร คอนเซ็ปต์การออกแบบตัวอาคารให้เล่นกับแสงและเงามาในมาดขรึมๆ ตัวโครงสร้างที่เน้นสีดำทว่าภายในกลับปล่อยให้แสงธรรมชาติส่องผ่านดีเทลการตกแต่งที่เป็นลวดลายฉลุมาสร้างความwowให้ตัวตึก จึงได้ทั้งความเท่และแสนอบอุ่นในคราวเดียวกัน ด้านในโฮสเทลมีทั้งหมด 4 ชั้น นอกจากงานดีไซน์ที่เป็นหลักแล้ว ยังมีงานปูน งานกระเบื้อง ที่นำมาตกแต่งให้ได้รับความรู้สึกที่หลากหลายมากขึ้น รวมถึงมุมกราฟฟิตี้ที่มาบาลานซ์อารมณ์ให้ดูขี้เล่นและสนุกขึ้น



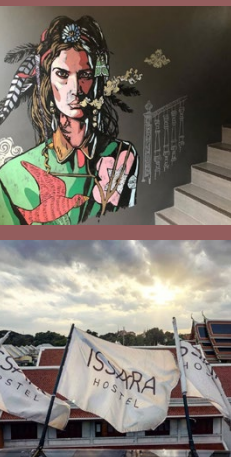
TAKE A REST



ในส่วนของห้องพักเป็นแบบห้องพักรวม (Dorm) เพียง 2 ชั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ห้องพักแบบ 4 เตียง (จำนวน 8 ห้อง) และ ห้องพักแบบ 8 เตียง (จำนวน 6 ห้อง) รวมทั้งหมด 14 ห้อง 80 เตียง ทุกห้องใช้เตียงมาตรฐานระดับโรงแรม 4 ดาว ที่นอนนุ่มๆ ตกแต่งได้น่านอนสุดๆ แถมสบายใจได้สำหรับใครที่เพิ่งลองพักโฮสเทลครั้งแรก เพราะมีห้องน้ำแบบแยกชาย-หญิง แถมยังแบ่งโซนเปียกโซนแห้งให้ด้วย มาพร้อมตู้ล็อกเกอร์เพื่อความปลอดภัยหายห่วง หรือใครอยากจะลองพักเป็นแบบ Special Room ห้องพักแบบส่วนตัวก็สามารถเลือกได้เลย สำหรับพื้นที่ในส่วนอื่นๆ สำหรับทำกิจกรรมก็มีครบทั้งสระว่ายน้ำและโซนนั่งเล่นพักผ่อนสบายๆ มีคัลเลอร์บอร์ดให้เล่นบนดาดฟ้า และที่พลาดไม่ได้ก็คือถ่ายภาพนั่งชมวิว 360 องศารอบเกาะรัตนโกสินทร์ด้วยทำเลที่ตั้งที่สามารถมองเห็นศาสนสถานสำคัญย่านพระนครถึง 3 จุด ได้แก่ วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว), วัดราชบพิธสถิตมหาสีมารามราชวรวิหาร และวัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร เรียกได้ว่าฟินไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะมาดูพระอาทิตย์ขึ้นตอนเช้า หรือจิบเครื่องดื่มอุ่นๆ จอยๆ กับวิวพระอาทิตย์ตกในตอนเย็น ก็เลิศไม่แพ้กัน



สำหรับใครที่ไปเที่ยวสถานที่ต่างๆ ทั้งวัด, วัง และแหล่งแอตโมสเฟียร์ย่านที่แนะนำไปแล้วในช่วงต้นแล้วอยากจะกลับมาพักชิลๆ ในแบบ Safe Mode ก็ไม่ต้องห่วง เพราะที่พักและรายรอบบริเวณถนนเพื่อนนครเต็มไปด้วยกิจกรรมและอาหารการกินแสนสะดวก ง่ายที่สุดก็สามารถเดินลงมาหาอะไรอร่อยๆ หมดได้ตลอดเวลาที่ Alice Cafe แสนเก้โต้โฮสเทล เมนูอาหารของทางร้านเน้นเสิร์ฟอาหารไทยจานเดียวและฟิวชั่น ไฮไลต์สำหรับที่นี่ก็ต้องเป็นขนมหวานอย่างที่ตั้งใจในโลกออนไลน์ไหนๆ ก็มาถึงที่แล้วก็อย่าลืมลองด้วยตัวเองอีกเมนูที่ห้ามพลาดไม่แพ้กันก็คือสังขยาใบเตยมะพร้าวอ่อนนุ่มละมุนลิ้นสุดๆ ทานคู่กับกาแฟมะพร้าวฉ่ำๆ สักแก้วรับรองว่าฟินไม่แพ้กัน และไฮไลต์ในไฮไลต์ก็คือโฮสเทลอยู่ใกล้ตลาดเช้าอย่างตลาดตรอกหม้อ ซึ่งเป็นตลาดเช้าเก่าแก่อตั้งอยู่ในชุมชนราชปथพัฒนา ใกล้เสาชิงช้า เดินเล่นยามเช้าฟินไปกับบรรยากาศเปี่ยมเสน่ห์ ที่จะได้เห็นทั้งวิถีชีวิตผู้คนในชุมชนที่ยังสะท้อนกลิ่นอายแบบคนกรุงรุ่นเก่า รวมถึงอาหารหลากหลายในตรอกเล็กๆ ใครเป็นสายกินบอกเลยว่าจะต้องตื่นตาตื่นใจสุดๆ มีทั้งหมูแดงหอมเตาถ่านสูตรโบราณ, หมูหวานรสนุ่มละมุน ทอดใหม่สดๆ กันหน้าร้าน, โรตีสีโรตีสองรส, แป้งบางกรอบหลากหลายไส้, กระจ่างปลารสกลมกล่อม, กาแฟโบราณและชาไทยหอมเข้มแบบดั้งเดิม และอื่นๆ อีกเพียบ หรืออยากเปลี่ยนบรรยากาศนั่งคาเฟ่สไตล์วินเทจ มีกลิ่นอายความเป็นจีนใกล้ๆ โฮสเทลก็ยังมีร้าน 5 a.m. ที่มีน้ำเต้าหู้สูตรพิเศษพร้อมปาตองไม้กรอบๆ ให้นั่งทานในบรรยากาศเก่าๆ ก็ฟินไปอีกแบบ



08



Issara by D Hostel

125 ถนนเฟื่องนคร แขวงวัดราชบพิธ เขตพระนคร กรุงเทพฯ
 Ins. 09 2269 8087 Facebook: Issara by D Hostel



การเดินทาง

รถไฟฟ้าใต้ดิน MRT สถานีสามยอด ทางออก 3 ฝั่งถนนอนุสาวรีย์
 เดินตรงไปตามถนนอนุสาวรีย์ ผ่านบริเวณด้านข้างของ The Old Siam
 Shopping Plaza เลี้ยวขวาเข้าสู่ถนนเฟื่องนคร เดินตรงไปเรื่อยๆ
 ผ่านเบคอนหลอดและวัดราชบพิธก็จะถึงโฮสเทล สังเกตชั้นล่าง
 จะเห็น Alice Cafe

BEM CARE | 2026

Health Station

คัดกรองโรคฟรี !!!

งานนี้คนเมือง
ปลื้มหนักมาก

สุขใจกันถ้วนหน้าทั้งผู้ให้และผู้รับบริการ เมื่อ BEM เดินหน้าขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมคุณภาพชีวิตและสภาวะที่ดีของคนเมืองอย่างยั่งยืน โดยจัดกิจกรรม “BEM CARE 2026 Health Station สถานีสุขภาพ” ณ พื้นที่ Metro Mall สถานีรถไฟฟ้า MRT สวนจตุจักร ที่ปลุกกระแสรักสุขภาพให้ถึงเมืองสุดคึกคักปรับเปลี่ยนพื้นที่สัญจรให้กลายเป็นศูนย์กลางการส่งเสริมสุขภาพเชิงรุก ตลอดระยะเวลาการจัดงาน 3 วัน มียอดประชาชนและผู้โดยสารเข้าร่วมรับบริการด้านสุขภาพรวมกว่า 8,000 คน ตอกย้ำแบรนด์ของสังคมยุคใหม่ที่ตื่นตัวและให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ ป้องกันก่อนการเจ็บป่วย



นอกจากจะเป็นการให้บริการแบบไม่คิดค่าใช้จ่ายแล้ว กิจกรรมนี้ยังเกิดขึ้นภายใต้แนวคิดที่ว่า สถานีรถไฟฟ้าไม่ได้ทำหน้าที่เป็นเพียงจุดเชื่อมต่อการเดินทางจากต้นทางสู่ปลายทางเท่านั้น แต่ยังสามารถเป็น “จุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพดี” ที่ผู้คนสามารถเข้าถึงได้อย่างสะดวกสบายในชีวิตประจำวัน โดย BEM ได้ร่วมมือกับโรงพยาบาลและสถาบันทางการแพทย์ชั้นนำให้บริการฟรีตรวจคัดกรองความเสี่ยงโรคสำคัญเบื้องต้นที่มักพบในคนเมือง อาทิ การตรวจเช็คความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมองเพื่อรับมือกับภาวะความเสี่ยง



ของคนที่เมืองวัยทำงานด้วยนวัตกรรมรถรักษาอัมพาตเคลื่อนที่ Mobile Stroke Unit Stroke One Stop (MSU-SOS) จากศูนย์โรคหลอดเลือดสมองศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช บริการรักษาแพทย์เฉพาะทาง ตลอดจนการให้บริการฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ 4 สายพันธุ์จากโรงพยาบาลปิยะเวทและโรงพยาบาลในเครือบางปะกอก เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันหมู่และลดอัตราการเจ็บป่วยรุนแรง



เสียงจากผู้รับบริการ



คุณจันทร์แรม ไคร์นุ่นสิงห์ เล่าว่า “ปกติเป็นคนที่ดูแลตัวเองและให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพ อยู่แล้ว แต่ด้วยภารกิจในชีวิตประจำวันที่ต้องทำงานหลายอย่าง การจะแบ่งเวลาเดินทางไปโรงพยาบาล เพื่อตรวจเช็คสุขภาพหรือฉีดวัคซีนมักจะเป็นเรื่องยุ่งยากและใช้เวลานาน พอ BEM นำบริการมาจัดไว้ ในพื้นที่สถานีรถไฟฟ้าแบบนี้ รู้สึกตอบโจทย์และสะดวกมาก สามารถนั่งรถไฟฟ้า MRT มาถึงแล้วเข้ารับบริการได้ทันที ครั้งนี้ถือเป็นครั้งแรกที่ตัดสินใจฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ เพราะเมื่อไม่นานมานี้เพิ่งป่วยหนักจากไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ A จนต้องหยุดงานนอนชม อยู่หลายวัน ประสบการณ์ครั้งนั้นทำให้เห็นชัดเจนเลยว่า การป้องกันล่วงหน้าสำคัญกว่า การมารักษาทีหลัง พอทราบว่ามีจุดฉีดวัคซีนที่เดินทางง่ายและมีทีมแพทย์ดูแลอย่างใกล้ชิด จึงไม่ลังเลเลยที่จะมาใช้บริการ แถมยังได้คุยกับหมอตามบทต่างๆ ทำให้ได้ความรู้เพิ่มขึ้น แม้เราจะรู้สึกว่าร่างกายปกติแข็งแรงดี แต่ก็ยังมีจุดเสี่ยงเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจมองข้ามไป งานนี้ช่วยให้สบายใจและตั้งใจจะกลับไปดูแลสุขภาพให้ดียิ่งขึ้นค่ะ”

คุณชัยอนันต์ ปันชู อีกท่านที่รับวัคซีนบอกว่า “ผมประทับใจระบบการบริหารจัดการ ที่รวดเร็วมากครับ รับบริการเสร็จเรียบร้อยก็สามารถเดินทางไปทำธุระต่อได้เลยโดยไม่เสียเวลา โอเคเดียวการนำบริการทางการแพทย์มาไว้ในพื้นที่ที่มีคนเดินทางผ่านจำนวนมากในแต่ละวัน ถือเป็นแนวคิดที่เยี่ยมมาก ช่วยลดช่องว่างในการเข้าถึงการดูแลสุขภาพได้ดีเลย ทำให้การดูแล ตัวเองไม่ใช่เรื่องยุ่งยากที่ต้องตั้งใจวางแผนเป็นวันๆ อีกต่อไป แต่กลายเป็นส่วนหนึ่งของไลฟ์สไตล์ที่ได้จริงทุกวัน ปกติผมจะหาเวลาไปฉีดวัคซีนทุกปีอยู่แล้ว แต่ปีนี้ยุ่งมาก จึงยังไม่ได้ไป พอเห็นข่าว BEM CARE 2026 เปิดลงทะเบียนล่วงหน้าและจัดในพื้นที่ สถานีรถไฟฟ้า MRT สวนจตุจักร ซึ่งเป็นจุดที่ต้องเดินทางผ่านอยู่แล้ว จึงตัดสินใจ ลงทะเบียนมารับบริการทันทีเลยครับ”



คุณทิมา เนื่องอุดม ผู้เข้ารับบริการตรวจเช็คความเสี่ยงโรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) บอกกับเราว่า “ตั้งใจเดินทางมาร่วมงานนี้เพื่อตรวจสแกนสมองและประเมินความเสี่ยง โรคหลอดเลือดโดยเฉพาะ เพราะช่วงที่ผ่านมาทำงานหนัก มีภาวะเครียดสะสมและพักผ่อนน้อย พออายุเริ่มมากขึ้นโรคเหล่านี้เป็นเรื่องใกล้ตัวที่คนทำงานออฟฟิศอย่างเราควรรู้เท่าทัน ยอมรับว่าตอนแรกแอบมีความกังวลนิดหน่อยเพราะไม่เคยตรวจมาก่อน แต่พอได้ เข้าตรวจจริง ทีมแพทย์และเจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำดีมาก ขั้นตอนไม่น่ากลัว อย่างที่คิด ผลการประเมินช่วยให้เรามองเห็นภาวะร่างกายของตัวเอง ชัดเจนขึ้นว่ามีจุดไหนต้องระวัง และได้ความรู้ตรงจากผู้เชี่ยวชาญ ในการนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน เช่น การจัดการความเครียด และการนอนหลับ รู้สึกประทับใจที่ BEM จัดงานดีๆ แบบนี้ขึ้นมา เพราะช่วยกระตุ้นให้คนเมืองหันมาใส่ใจและคัดกรองโรคภัยตั้งแต่ ะยะเริ่มต้นค่ะ”



BEM มุ่งมั่นพัฒนาโครงข่ายการเดินทางให้มีความปลอดภัย สะดวก รวดเร็ว และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนและสังคม พร้อมทั้งเดินทางสร้างสรรค์กิจกรรมด้านสุขภาพ ขับเคลื่อนให้สถานีรถไฟฟ้า MRT เป็นพื้นที่แห่งการส่งต่อความห่วงใย และเป็นจุดเริ่มต้นของสุขภาพดีในทุกการเดินทางของคนเมืองอย่างยั่งยืนต่อไป





รักษาสโลกว่า
22 ปีแล้วจ้า

“World Car Free Day”

BEM คึกคักรักษ์โลกจัดกิจกรรม “เก็บถั่วแลกกระเป๋้า”

วนมาอีกหนึ่งปีสำหรับ “World Car Free Day” ที่กำหนดให้วันที่ 22 กันยายนของทุกปี เป็นวันปลอดรถโลก ซึ่งแต่ละประเทศก็ร่วมกันรณรงค์ให้ประชาชนในประเทศลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล หรือมัตรวมไปหลายคนในคันเดียว บ้างก็หันมาเดินทางด้วยวิธีต่างๆ แทน

ไลฟ์สไตล์ต่างๆ ที่ตอบโจทย์กิจกรรมวันปลอดรถโลก ได้แก่ การรณรงค์ใช้ระบบขนส่งสาธารณะ หันมาปั่นจักรยานชิลๆ หรือแม้แต่การเดินทางเท้าไปในพื้นที่ใกล้เคียง เพื่อเป้าหมายในการลดมลพิษทางอากาศ, ประหยัดพลังงาน และบรรเทาปัญหาการจราจรติดขัดนั่นเอง ซึ่งในประเทศอื่นๆ ทั้งในยุโรปและแถบเอเชีย โดยเฉพาะเมืองใหญ่หลายแห่งเน้นการปิดการจราจรในบางโซน (Zone-free) จัดกิจกรรมทดลองเส้นทางจักรยาน ส่งเสริมระบบ Bike Sharing และจัดเสวนาเชิงนโยบายเกี่ยวกับการออกแบบผังเมืองที่เอื้อต่อการเดินและการใช้ขนส่งมวลชนอย่างยั่งยืน สำหรับประเทศไทยก็ไม่น้อยหน้า เราต่างตระหนักถึงความสำคัญและร่วมรณรงค์ด้วยอย่างต่อเนื่องทุกปี ซึ่งในปีนี้ กรุงเทพมหานคร, หน่วยงาน, องค์กรต่างๆ ก็ร่วมกันจัดกิจกรรมในสถานที่ต่างๆ ในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปอย่างคึกคัก เพื่ออนาคตการเดินทาง ที่ทุกคนมีส่วนร่วมยกระดับคุณภาพชีวิต คุณภาพอากาศที่ดีขึ้นในส่วนของ บริษัท ทางด่วนและรถไฟฟ้ากรุงเทพ จำกัด (มหาชน) หรือ BEM ของเรา ก็เป็นส่วนหนึ่ง

ในการร่วมส่งเสริมการเดินทางที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมเนื่องในวัน Car Free Day 2026 ในปีนี้ โดยได้จัดกิจกรรมสนุกๆ คือ “เก็บถั่วแลกกระเป๋้า” ณ รถไฟฟ้า MRT สถานีสีลม ชวนคนเมืองให้มองเห็นความสำคัญของการเดิน และการเลือกใช้ระบบขนส่งสาธารณะในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น ซึ่งนอกจากจะช่วยลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล ยังมีส่วนช่วยลดการใช้พลังงาน ประหยัดน้ำมัน ลดมลพิษทางอากาศ และลดคาร์บอนฟุตพริ้นต์จากการเดินทางอีกด้วย

ซึ่งกิจกรรมครั้งนี้ได้รับความสนใจจากผู้โดยสารและประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมกันอย่างคึกคัก แต่ละคนต่างพากันมาใช้เวลางานการสะสมจำนวนถั่วเดินตั้งแต่ 2,200 ถั่วขึ้นไปผ่านสมาร์ทโฟน พร้อมร่วมบันทึกภาพถ่ายความประทับใจแชร์ลงโซเชียลมีเดีย สร้างสีสันและบรรยากาศการเดินทางกันอย่างสนุกสนาน ก่อนกลับบ้านไปพร้อมของติดไม้ติดมือเป็นกระเป๋้าจั่วรักษาสโลกว่าห้อยเจ้า Clover Charm จั่ว และเมล็ดพันธุ์ไม้ดอกสำหรับนำไปปลูกเพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวให้กับโลกกันคนละไม้คนละมือ เรียกว่าสร้างโมเมนต์ความประทับใจ อิ่มอกอิ่มใจที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างโลกและสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น

BEM มุ่งมั่นสนับสนุนการใช้ระบบขนส่งสาธารณะควบคู่กับการส่งเสริมพฤติกรรมการเดินทางที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการยกระดับคุณภาพชีวิตของคนเมือง และสร้างสังคมแห่งการเดินทางอย่างยั่งยืนไปด้วยกัน

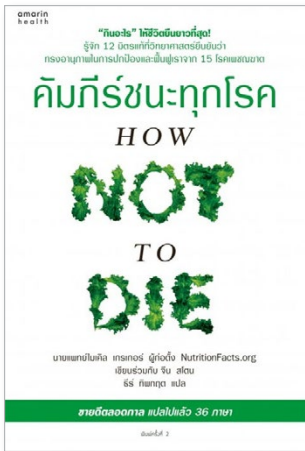


ติดตามรายละเอียดกิจกรรมอื่นๆ ของ BEM ได้ที่



BEM Bangkok Expressway and Metro





คัมภีร์ชนะทุกโรค How Not to Die

ผู้เขียน : นายแพทย์ไมเคิล กริเกอร์ (Dr. Michael Greger),
จีน สโตน (Gene Stone)
ผู้แปล : ธีร กิพกฤต

แค่ชื่อก็ดึงดูดความสนใจให้ทุกคนหันกลับมาสนใจหนังสือเล่มนี้และอยากดูแลตัวเองมากขึ้น เพราะใครๆ ก็ไม่อยากตายกันทั้งนั้นจริงไหม ? หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือแนวสุขภาพ Bestseller ระดับโลกที่เขียนโดย นายแพทย์ไมเคิล กริเกอร์ (Dr. Michael Greger) และ จีน สโตน (Gene Stone) เนื้อหาเกี่ยวกับสารพัดวิธีที่จะมาไขความลับสู่ประตูแห่งอายุที่ยืนยาว ทำอย่างไรให้ไม่ตายได้บ้างโดยเฉพาะกับเรื่องการใช้ชีวิตและเรื่องอาหารการกิน โดยเนื้อหาในเล่มจะถูกแบ่งเป็น 2 พาร์ทใหญ่ๆ โดยพาร์ทแรกจะรวบรวมรายชื่อโรคต่างๆ ที่คร่าชีวิตของคนเราในปัจจุบันทั้งหมด 15 โรค เช่น ทำยังไงไม่ให้ตายด้วยโรคหัวใจ, ทำยังไงไม่ให้ตายด้วยโรคเกี่ยวกับปอด, ทำยังไงไม่ให้ตายด้วยโรคสมอง, ทำยังไงไม่ให้ตายด้วยโรคมะเร็งทางเดินอาหาร และทำยังไงไม่ให้ตายด้วยโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ส่วนในพาร์ทที่ 2 ก็แนะนำเรื่องอาหารการกิน กินอย่างมีสติ พืชผักผลไม้ เครื่องดื่ม และเคล็ดลับการออกกำลังกาย ที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพให้ไกลห่างจากโรคภัยต่างๆ และมีความเข้าใจในการใช้ชีวิต สามารถใช้ความรู้ที่ได้เป็นแนวทางในการปรับพฤติกรรม การทาน ตระหนักถึงความไม่ปลอดภัยของอาหารในปัจจุบัน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เป็นคัมภีร์ชนะทุกโรคได้

เชิญร่วมกิจกรรมฉบับที่ 68 ตุลาคม-พฤศจิกายน 2569

งาน BEM CARE 2026
Health Station
สถานีสุขภาพ มีทั้งหมดกี่วัน
และจัดที่สถานีอะไร ?

ของรางวัล :
แก้วเก็บอุณหภูมิ BEM



ส่งคำตอบได้ที่ QR Code
ตั้งแต่วันนี้ - 31 ตุลาคม 2569



ตรวจสอบรายชื่อผู้โชคดี
ใน BEM E-Magazine
ฉบับที่ 69
ธันวาคม 2569 -
มกราคม 2570

คำถามฉบับที่ 67 เดือนสิงหาคม-กันยายน 2569
กิจกรรม Next Station สถานี Pre-TCAS จัดขึ้นทั้งหมดกี่ครั้ง ? วันที่เท่าไรบ้าง ?
เฉลยคำตอบฉบับที่ 67 เดือนสิงหาคม-กันยายน 2569 คือ
3 ครั้ง วันที่ 4, 5 และ 11 กรกฎาคม 2569

รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัลของฉบับที่ 67
เดือนสิงหาคม-กันยายน 2569
คุณเมกนี่ jexxxxxx

ติดตามข่าวสาร



BEM Bangkok Expressway and Metro

