

**LET'S TALK:** คุณปอย-วนันภรณ์ รัตนวิริยะชัย “ทิพย์รส” รสชาติไทย ฟินได้ทุกเจน

**CHILLING:** “Tentacles Workshop” มาเวิร์กชอปฮิลใจคลายร้อนกันเถอะ !!

**TASTY:** สุดใน 4 ย่าน 4 ร้านไอศกรีมใกล้ MRT

**HAPPY JOURNEY WITH BEM:** BEM มอบความสุขจัดจุกๆ ให้จ้าร็อก !!

This Issue  
**เย็นชุ่มซ่า !!**  
พาเที่ยว พาชิม  
**กินตบกัน !!**





### รู้ร้อนรู้เรา

### ลดอุณหภูมิในร่างกาย

ปกติเป็นคนขี้ร้อนเบอร์ไหนก็ต้องขยันคลายร้อนตาม เลเวลร่างกาย เบลิกสุดก็คือหมั่นดื่มน้ำ เพื่อทดแทนน้ำ ที่ร่างกายขับออก เป็นคนชอบดื่มแอลกอฮอล์หรือกาแฟในช่วงนี้ก็เพลาลงหน่อย เพราะอาหารพวกนี้จะทำให้ร่างกายเรา ร้อนขึ้น



### เช็กซีเบาๆ ด้วยชุดต่างๆ

เรื่องนี้ไม่ต้องปรึกษาคุณแพนเพื่อขออนุญาตกันหรอกนะ ร้อนขนาดนี้ จะให้ใส่เสื้อผ้าหนาๆ ก็คงไม่เวิร์ก เมื่อร่างกายต้องการถ่ายเทความร้อน ก็ควรใส่อะไรที่โปร่งสบาย บางๆ พลิ้วไหว เช็กซีเบาๆ เพื่อระบายอากาศ ผ้าฝ้าย ผ้าลินิน เดี่ยวนี้ดีไซน์เก๋ๆ เยอะแยะ



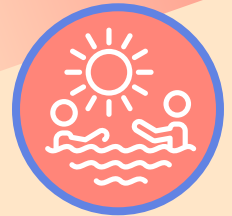
### ฮีลใจด้วยไอศกรีม

หากเลือกรสชาติและกินในปริมาณที่เหมาะสม ประโยชน์ที่เหลือของไอศกรีมมีมากกว่าที่คิดนะ เพราะนอกจากจะช่วยดับร้อนแล้ว ยังทำให้อารมณ์ที่กำลังซุ่มมัวกลับดีขึ้นภายในพริบตา ช่วยฮีลใจและกำจัดความเครียดได้จริงๆ เชียวนะ



### ทานผักผลไม้ฤทธิ์เย็น

ผักผลไม้ที่ดียืดตลอดกาลจริงๆ ยิ่งหน้าร้อนนี้แบบนี้ หากได้จิบน้ำใบย่านาง น้ำใบบัวบก น้ำกระเจี๊ยบ น้ำใบเตย ซึ่งน้ำแต่ละชนิด นอกจากจะช่วยดับกระหายปรับสมดุล ลดความร้อนในร่างกายให้ชุ่มฉ่ำใจแล้วยังมีสรรพคุณต่างๆ ช่วยให้คุณสุขภาพดีอีกด้วย



### หนีร้อนไปพึ่งเย็น... ไปที่ชอปปี้

ชอบที่ไหนก็ไปที่นั่น ไม่ว่าจะป็นภูเขา ทะเล หรือน้ำตก ป่าเขาเย็นครึ้มๆ ชอบแบบไหนก็ออกไปปลดปล่อยความเครียดหนีความร้อนไปนอนแช่น้ำในลำธาร ไปนอนให้คลื่นทะเลซัดให้สบายใจที่สำคัญเรื่องหนึ่งซึ่งจริงเสมอ ก็คือไปที่ไหนก็ไม่สำคัญเท่ากับไปกับใครจริงๆ !!! ก็ว๊าวๆ

# เย็นใจเองปี้ 5 วิธีหนีร้อน

หน้าร้อนปีนี้มีมาแบบคูณ 3 คือ ร้อนเร็ว ร้อนจัด ร้อนนาน จัดเต็มจัดหนักแค่ไหน ก็ไม่สามารถสู้หัวใจที่เยือกเย็นได้ พุดง่าๆ คือทำใจร่มๆ ไว้ก่อนร้อนมากก็หาวิธีคลายร้อนกันไป จะได้ใช้ชีวิตแบบแฮปปี้ได้ทุกวัน 5 วิธีหนีร้อนนี้น่าจะพอช่วยคลายร้อนได้จ้า !!





# รสชาติไทย ฟินได้ทุกเจน

## ทิพย์รส

พ.ศ. ๒๕๖๓

บ้านเรากับอากาศร้อนเป็นของคู่กัน และวิธีคลายร้อนแบบฟินๆ ที่อยู่คู่กันมานานก็คือการได้กินไอศกรีมอร่อยๆ “ทิพย์รส” ร้านไอศกรีมย่านเตาปูนที่เปิดมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2513 ฮีลใจคนไทยมาทุกยุคกับการปรับลุคใหม่ คอนเซปต์เป็นอย่างไร วันนี้ คุณปอย-วันนภรณ์ รัตนวิริยะชัย หนึ่งในเจ้าของจะมาเล่าให้เรารู้



ทิพย์รสสาขาเตาปูน



คุณปอย

วันนภรณ์ รัตนวิริยะชัย



กะทิรวมมิตร



## รสชาติชิกเบเจอร์

“ยังไงชะ เมื่อนึกถึงทิพย์รส คนก็จะนึกถึงกะทิรวมมิตร ซึ่งขายดีมาก ๆ ค่ะ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งกลับบ้านหรือกินที่ร้าน เหตุผลก็เพราะไอศกรีมเราทำจากกะทิสด ถ้าเป็นไอศกรีมทั่วไป จะใช้ความมันจากนมหรือครีมเทียม แต่ที่ร้านเราจะใช้กะทิดันสดๆ แล้วทำเลยทันที ก็เลยสดใหม่ หอมอร่อย ได้รสชาติคุณภาพที่คงเส้นคงวามาทุกยุค เรียกว่ารสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ก็ส่งผลมาจากจุดแข็งที่เราคัดสรรแต่วัตถุดิบคุณภาพ ทำให้ได้รสชาติดั้งเดิม อร่อยไม่ซ้ำใครนั่นเองค่ะ”

## โดนใจทุกเจน

“คอนเซปต์ในการรีแบรนด์ก็คืออยากให้ทิพย์รสไปนั่งอยู่ในใจคนรุ่นใหม่ได้มากขึ้นค่ะ ก็เลยเป็นที่มาของ ทิพย์รส อเมซิ่งเมนู จับเอาไอศกรีมมากินกับเครื่องเคียงไทยต่างๆ อย่างขนมไทยให้คนไทยได้รู้จักมากขึ้น เมนูจะถูกพัฒนาคิดค้นขึ้นมาอีกชั้นหนึ่ง ว่าไอศกรีมรสนี้ควรกินกับขนมโบราณชนิดไหนถึงจะเข้ากัน ส่วนเมนูดั้งเดิมอย่างไอศกรีมไข่แข็งเราก็ประยุกต์มาเป็นอีกเมนู เรียกว่า ไข่แข็ง ๒๕๖๓ นำเอาไข่แดงไปตีกับไอศกรีม คลายเป็นไข่เคลือบแทนการมาทังใบก็ทำให้กินง่ายมากขึ้น รูปลักษณ์สวยขึ้น เหมาะกับน้องๆ วัยรุ่นมากขึ้นค่ะ”



ทิพย์รสไข่แข็ง ๒๕๖๓  
ทำนานแบบที่ใหม่ กับไข่แข็งเคลือบน้อไอศกรีม  
พร้อมทูปข้าวโพดอบโรนไฟ

## ทิพย์รสยุคใหม่

“นอกจาก ทิพย์รส อเมซิ่ง เมนู ที่เชื่อมต่อให้เข้าถึงคนเจนใหม่แล้ว เมื่อไลฟ์สไตล์ของคนยุคนี้ที่ชอบลองค้นหาอะไรใหม่ๆ การเดินทางที่สะดวกเข้าถึงเตาปูนได้ง่ายขึ้น ก็ตอบโจทย์ ปัจจุบันเดินทางมาทิพย์รสสาขาแรกได้ง่ายๆ ด้วยรถไฟฟ้า MRT ลงสถานีเตาปูน ทางออก 3 เดินมาเพียงแค่ 20 เมตร ก็จะพบกับร้านเรา อยากให้ทุกคนได้มากินไอศกรีมดับร้อน พร้อมสัมผัสตัวตนความเป็นไทยผ่านรสชาติไอศกรีมกันเยอะๆ ค่ะ”







แอดไลน์  
รับส่วนลด



5%

สำหรับคลาส  
วาดรูปสื่อ-ครีติก

# Tentacles Workshop

## บาเวิร์กชอปฮิลใจคลายร้อนกันเถอะ!!

หลายคนบอกว่าลองมาหมดละไอศกรีมร้านดังที่แนะนำกันมา คราวนี้อะยากครีเอทรสชาติ ที่ได้ทำเอง ชิมฝีมือตัวเองดูบ้าง ใครที่กำลังรู้สึกแบบนี้อยู่ก็ต้องเริ่มมองหาสถานที่ที่เป็นตัวท็อปตัวติ่งของวงการเวิร์กชอปก่อนเลย ถ้ายังนึกไม่ออกเราขอแนะนำที่นี่ “Tentacles Workshop”  
กูรูผู้จัดมาหมดทั้งเวิร์กชอปสร้างสรรครสชาติไอศกรีม เวิร์กชอปพิมพ์ผ้าด้วยแม่พิมพ์แกะไม้ ชิมชา หรือ Niche Perfume Workshop

บั้งที่สุดช่วยฮิลใจคลายร้อนไม่แพ้กันก็คือวาดภาพสื่อ-ครีติกกับภาพวาดของจิตรกรชื่อก้องโลกแห่งยุคต่างๆ เช่น โคลด โมเนต์ วินเซนต์ แวนโก๊ะห์ อาร์ทิสต์คนสำคัญของยุคอิมเพรสชันนิสม์ ยังไม่หมดเพียงเท่านั้น ยังมีเวิร์กชอปที่เปลี่ยนจากปาดสื่อ-ครีติกมาจับเกรียงตีครีม และวาดภาพงานศิลป์ที่กินได้ ปลอดภัยความอร่อย ความเครียดด้วยการวาดภาพลงบนเค้กให้เป็นภาพช่อดอกไม้แสนสวยมองแล้วเย็นตาเย็นใจ หรือจะเป็นงานศิลปะของศิลปินคนโปรดลงบนเค้ก งานนี้นอกจากจะได้ใช้เกรียง และสับตัดฟู่กันรับบทเป็นศิลปินสุดติสต์ภายใต้บรรยากาศเย็นฉ่ำ ได้มิตรภาพ ได้เพื่อนใหม่แล้ว ยังได้ผลงานติดไม้ติดมือกลับบ้านแบบไม่ซ้ำใครอีกด้วย



### Tentacles Workshop

2198/10-11 ซอยนราธิวาสราชนครินทร์ 22 แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กรุงเทพฯ การเดินทางใช้ **ทางพิเศษศรีรัช ทางออก ต.2-13** เข้าสู่ถนนสารประติษฐ์ เลี้ยวซ้ายเข้าสู่ถนนนราธิวาสราชนครินทร์ และเลี้ยวซ้ายหลังสี่แยก Cafe 1009 นราธิวาสราชนครินทร์ 22 แล้วจะถึงจุดหมาย

โทร. 08 2487 1487 **เปิดบริการ** : วันพุธ-วันอาทิตย์ (หยุดวันจันทร์-วันอังคาร) เวลา 13.00-17.00 น.  
**Instagram**: tentaclesn22 **Facebook**: Tentacles Workshop



# สุดใน 4 ย่าน 4 ร้านไอศกรีมใกล้ MRT

อากาศร้อนๆ แบบนี้การฮีลใจได้ดีที่สุดก็คือได้ดักไอติมคำโตค้อๆ ละเลียดกิน ให้ความเย็นและรสชาติละมุนแผ่ซ่านผ่านลิ้นส่งความสุขไปถึงใจ นำเสนอเส้นทางกินติมด้วยการนั่ง MRT สายสีน้ำเงิน เย็นฉ่ำไปชิมรสชาติหวานเจี๊ยบด้วย 4 ร้านที่เด่นคนละด้านทั่ว 4 ย่าน



## คลาสสิกสุดๆ !!

ร้านทิพย์รส

**MUST TRY:**

ทิพย์รสไข่แข็ง ๒๕๑๓

**HIGHLIGHT:**

เจ้าแรกในไทยขายดีอันดับ 1 มากกว่า 50 ปี ไข่แดงทั้งใบ ไปบนไอศกรีมกะทิรวมมิตร เสิร์ฟคู่กับซูปข้าวโพด หุ่ยพิน !!

**LOCATION:**

ถนนกรุงเทพ-นนทบุรี



RECOMMENDED

### เตาปูน

ทางออก 3

## ปังสุด !! แปกสุด

ร้าน Moodaeng's Amphawa

**MUST TRY:**

ไอศกรีมมะม่วงน้ำปลาหวาน

**HIGHLIGHT:**

ไอศกรีมกับน้ำปลาหวานเข้มข้น ของหวาน+ของคาว = อร่อยเออ !!

**LOCATION:**

ตลาด JODD FAIRS ws:ราม 9



RECOMMENDED

### พระราม 9

ทางออก 2

## โฮมเมด สดชื่นสุดๆ !!

ร้าน Scoopp by itti

**MUST TRY:**

Summer Breeze Summer Bliss

**HIGHLIGHT:**

สายซอร์เบตสายเปรี้ยว ห้ามพลาด !! สดชื่น... ดับร้อนคือดีสุดๆ !!

**LOCATION:**

ตรงข้ามวัดไตรมิตร ปากซอยตรอกสุกร

### หิวลำโพง

ทางออก 5

## เนียนสุด ... ละมุนสุด !!

ร้าน GHEE Gelato House

**MUST TRY:**

Sea Salt Caramel

**HIGHLIGHT:**

ขายดีสุด หอมคาราเมลหวานปนเค็ม ไอศกรีมเนื้อเนียนนุ่มละมุนลิ้น !!

**LOCATION:**

ถนนมหาธาตุ ตรงข้ามวัดโพธิ์



RECOMMENDED

### สนามไชย

ทางออก 1



RECOMMENDED



แอดไลน์  
รับส่วนลด



5%

สำหรับ  
การจอง 1 คืน

10%

สำหรับ  
การจอง 2 คืน

# Cocoon.Bkk

## เปลืองใจคิดว่ามาเที่ยวกาญจน์



ต้นไม้เขียวๆ เอย สถาปัตยกรรมเอย ไต่ๆ ใครก็อาจเข้าใจผิดคิดว่า  
ที่นี่คือจังหวัดกาญจนบุรี แต่เป็นที่พักสุดฟินอยู่ตรงข้ามเมกาบางนา  
นี่เอง “Cocoon.Bkk” บนถนนบางนา-ตราด เลี้ยวเข้าซอยมาเสีย  
จอบของรถราและผู้คนจะค่อยๆ เฟดเจียบลง ฟิลเหมือนเรากำลัง  
เคลื่อนตัวเข้าหาความสงบเงียบคือดีอะ



เลือกพักได้  
11U Standard  
2 ท่าน 11: Family  
5 ท่าน

ที่พักอารมณ์ Staycation กลางกรุงแห่งนี้  
ถูกปกคลุมไปด้วยต้นไม้ไม่น้อยใหญ่ ความร่มรื่น  
เขียวครึ้มเย็นสบายเหมาะสำหรับหลบร้อน  
คือเดอะเบสท์ !! โดดเด่นไม่แพ้กันคือห้องพัก  
ปูนเปลือยกล่องสี่เหลี่ยมเรียบๆ เปิดรับลมเย็นๆ  
ที่พัดเอาลมและไอน้ำขึ้นมาคลายร้อนดูจโอบอเอซิส  
กลางทะเลทรายว่าชาน !!



ระหว่างวันสามารถเดินชมอาร์ตแกลเลอรีพร้อมจิบเครื่องดื่มเย็นๆ  
เคล้าคลอมีวิวสีน้ำใจ แดดร้อนลมตาก็เตรียมเปลี่ยนชุดว่ายน้ำ  
สุดเซ็กซี่แหวกว่ายในสระว่ายน้ำส่วนกลางท่ามกลางธรรมชาติรื่นรมย์  
หรือจะเลือกปั่นจักรยานชมวิวแวะหามุมเก๋ๆ ถ่ายรูปสวยๆ ก่อนฟ้า  
เปลี่ยนสีก็ฟินไปอีกแบบ



### Cocoon.Bkk

27/21 ซอยอยู่ทอง ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี  
จังหวัดสมุทรปราการ **สามารถเดินทางด้วยการใช้ทางพิเศษศรีรัช**  
**เชื่อมต่อกองพิเศษเฉลิมมหานคร** แล้วใช้ทางหลวงหมายเลข 34  
เขตบางนา ใช้ทางออกก่อนถึงเมกาบางนา ทางฝั่งซ้ายจะสังเกตเห็น Lotus ราม 2  
โซว์รูม Isuzu และแกลเลอรี Living Art เลี้ยวเข้าซอยอยู่ทองไม่กี่ร้อยเมตร  
ก็ถึงจุดหมาย



โทร. 09 5645 4709 Facebook: Cocoon.Bkk



# BEM มอบความสุข จัดจุกๆ ให้ชาวเรือ!!!

และแล้วหาดแหลมเจริญ จังหวัดระยอง ก็ต้อง  
ลุกเป็นไฟ เมื่อเหล่าศิลปินร็อกได้ยกทัพกันไปเพิ่ม  
องศาเดือดในคอนเสิร์ตมันส์สนั่นหาด “Chang Music  
Connection Presents Rock on The Beach  
2024” เทศกาลดนตรีริมทะเลที่ร็อกที่สุด เรียกว่า  
สาดความสนุกใส่กันแบบไม่พัก มันส์สุดทั้งศิลปินและผู้  
ชม ก็แหมจะไม่ให้ในคอนเสิร์ตได้ใจละ ก็ขนาดวันแจกบัตรผู้โชคดี  
แต่ละคนยังมาด้วยใจเต็มร็อกเต็มร้อย สนุกกันตั้งแต่คอนยังไม่เริ่ม  
แถม BEM เราก็กทำถึง !! จัดหนักจัดเต็มให้กับลูกค้าคนพิเศษ  
สายร็อกชะด้วย ขนมาแจกกันถึง 50 ใบ รวมทั้งสิน 25 รางวัล

แฟนคอนนะเธอ โปสต์ทำร็อก (แต่) น่ารัก ตามสถานี  
รถไฟฟ้า MRT กันอย่างล้นหลาม จนกรรมการตัดใจเลือกยาก...  
เพราะแต่ละท่ามันช่างจะน่ารักกกกกกอะ เมื่อได้บัตรกันแล้วก็กลับ  
มาเจอกันอีกทีในวันคอนเมื่อวันที่ 27 เมษายนที่ผ่านมา โอโฮ !!  
บอกเลยว่าไม่ผิดหวัง เพราะเดือดและสนุกมากจริงๆ ทั้ง  
Bodyslam, Big Ass, Cocktail, Klear, Paradox, Potato,  
Taitosmith, Tattoo Colour, Tilly Birds และ Three Man Down  
เรียกว่าตัวพ่อตัวแม่ตัวตึงสายร็อกทั้งน้านน



แต่ที่น่ารักโนหนึ่ง ก็ต้องยกให้ผู้ชมของเราเนี่ยแหละ  
ที่ทั้งโดดโลดเต้นและร้องตามกันลั่นหาด ประทับใจทั้ง  
ศิลปินและผู้ชม ตลอดจน  
คนที่อยู่ในบรรยากาศงานวันนั้น สำหรับ  
ใครที่พลาดไปก็ไม่ต้องเสียใจ กิจกรรม  
ดีๆ แบบนี้มีทั้งปี



**คอยติดตามทุกช่องทาง  
ของ BEM ไว้ก็แล้วกันจ้า !!!**





# เดิน Burn



# แคลอรีเบาๆ



หลังกินไอติม  
ก็เข้ายิมเลย...  
ได้เดินเท่ากับได้เบิร์น  
หวานได้ไม่รู้สึกรัด







### คำถามฉบับที่ 41

วิธีการใช้บัตรโดยสารที่ปลอดภัยจะต้องทำอย่างไร ?

คำตอบที่ถูกต้อง คือ ไม่สัมผัส แหะ เบียดขอบ หรือ ชี้นบัตรโดยสาร



### รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัล ของฉบับที่ 41

1. คุณภูวรัตน์ สุโพธิ์ทอง
2. คุณอนันตพงษ์ บุญแก้วสุภรณ์
3. คุณภัทรวดี สุริยะภูมิ
4. คุณศุภวรรณ อัครเสรินทร์
5. คุณสุพรรณนิการ์ แซ่ตั้ง
6. คุณเสกสรรค์ เลิศกิตติอมรกุล
7. คุณศรินทร์ย เดชประภัสสร
8. คุณอรวิสา วชิระศักดิ์มงคล
9. คุณสมยศ เจริญไทย
10. คุณสมยศ เจริญไทย



## ติดตาม ข้อมูลข่าวสาร



BEM Bangkok Expressway and Metro



@bemofficial



BEM Bangkok Expressway and Metro



BEM Official



BEM Bangkok Expressway and Metro



@MRT\_Bangkok



[www.bemplc.co.th](http://www.bemplc.co.th)

