

LET'S TALK: คุณสมชัย กวางทองพานิชย์

TASTY: So Vegan - โซวีแกน

TAKE A REST: Luk Hostel - ลุก โฮสเทล

NEWS: Metro Art Series 3

เทศกาลกินเจ
Vegetarian
Festival

เทศกาลกินเจ
เดินเลาะรอบเขาวราช



อัมบุญ...หุ่่นพีร์ม





ชวนเดินนับแคล หาร้านอาหารเจ



รอบ MRT สถานีวัดมังกร อร่อยเด็ดแบบพุ่งไม่ล้า น้ำหนักไม่พุ่ง

กินเจให้สนุกและได้สุขภาพฟิตเบิร์รี่ะ !! ยิ่งขึ้นไปอีกคือเดินเล่นลัดเลาะไปชิมของอร่อยย่านเยาวราช แค่ปักหมุดไปลง **MRT สถานีวัดมังกร** ที่เดียวก็จะได้พบกับสุดยอด 5 ร้านอาหารเจ แสนอร่อย พร้อมแล้วลุยกันเลย !!

เทอ เอ็น ฟง
DIM SUM & BBQ



ทางออก 2



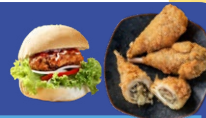
262
ก้าว

Burn
13.10
Kcal



เทอ เอ็น ฟง
DIM SUM & B.B.Q.

โซวีแกน
So Vegan



ทางออก 3



157
ก้าว

Burn
7.85
Kcal



ทางออก

3

120 เมตร



วัดมังกร
Wat Mangkon

200 เมตร

ทางออก

2

ทางออก

1

400 เมตร



เอฟ วี
FV

เอฟ วี
FV

ทางออก 2



853
ก้าว

Burn
42.65
Kcal



ชิจูย่า
CHIJUYA RESTAURANT

ชิจูย่า

Chijuya Vegetarian Food

ทางออก 1



919
ก้าว

Burn
45.95
Kcal



หลงโตกคาเฟ่
Lhong Tou Cafe

ทางออก 1



525
ก้าว

Burn
26.25
Kcal





กินเจปีนี้...



ชวนนั่งรถไฟฟ้า BEM พาท่องเยาวราช

ไปกับ

อาเจ็กสมชัย กวางทองพานิชย์

เทศกาลกินเจปีนี้จะมีสีสันกว่าทุกครั้งเพราะจะได้สัมผัสเยาวราชอย่างใกล้ชิดผ่านมุมมองของ “อาเจ็กสมชัย กวางทองพานิชย์” พ่อค้าเชือกแบบยี่ปี่ว และนักประวัติศาสตร์ชุมชน ผู้อยู่อาศัยในย่านนี้มาตลอดชีวิต คำถามแรกที่ยากู่มากๆ ก็คือ วิธีการกินเจในแต่ละยุคเป็นอย่างไรบ้าง



วิธีการกินเจตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

“ หากย้อนไปตอนที่ผมประมาณ 10 ขวบ สมัยนั้นกินเจก็ต้องไปที่โรงเจเท่านั้น ไม่ได้มีให้กินกันตามท้องถนนทั่วไปเมนูก็จะเป็นข้าวต้มผักดองที่คนจีนเรียกว่าจับเกี่ยม โตขึ้นมาอีก 10 ปี อาหารเจก็เริ่มเปลี่ยนไปเป็นพวกผัดผัก แกงเจที่หากินได้ง่ายขึ้น ถัดมาอีก 10 ปี เริ่มมีอาหารมังสวิรัต แกงไทยต่างๆ อีก 10 ปีต่อมาก็จะเริ่มมีชีวจิต โปรตีนเกษตร ถัดมาอีก 10 ปี เทรนด์ต่างๆ จากต่างประเทศก็เริ่มเข้ามาอย่างเช่นได้อหิว ซึ่งก็ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสำคัญก็คือรสชาติอาหารเจที่แทบจะมีความอร่อยเหมือนกับอาหารทั่วไปเลย จนถึงปัจจุบันทุกอย่างก็ผสมรวมกัน ไม่เคร่งในเรื่องของหลักปฏิบัติเหมือนสมัยก่อน ”



สถานีวัดมังกร Wat Mangkon Station



ฟังเรื่องราวพร้อมเดินชมเขาวราชในบรรยากาศที่แสนคึกคัก เขาวราชในวันนี้มีผู้คนทุกเพศทุกวัยมาเยือนเลื่อยอยากให้อาเจ็ กแนะนำวิธีการกินเจ กินอย่างไรให้สนุกและได้บุญด้วย

เคล็ดลับการกินเจยุคใหม่

“ ผมคิดว่าทำเท่าที่เราสะดวกก็ได้ครับ เพราะแค่หนึ่งมือ ก็เท่ากับเราได้ละเว้นเนื้อสัตว์ ละเว้นชีวิตได้เหมือนกัน กินเจให้สนุกไปกับยุคสมัยและความเปลี่ยนแปลง อย่างร้านอาหารทั่วไป พอมาถึงช่วงเทศกาลก็จะปรับเปลี่ยนตัวเองให้มาขายอาหารเจ ทำให้เกิดสีสัน นักท่องเที่ยวก็ได้ถือโอกาสมาเที่ยวและชิมอาหารเจที่หลากหลาย เมนูที่ดูแล้วน่ากิน เกิดความเซอร์ไพรส์ทั้งในเรื่องรสชาติและหน้าตาอาหาร ที่ไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นอาหารเจที่ไม่มีเนื้อสัตว์เลยก็ยิ่งสร้างสีสันให้เขาวราชของเราครับ ”



จริงๆ แล้วกรุงเทพฯ ของเรายังมีอีกหลายย่านที่ทุกคนอยากไปเที่ยว อย่างเขาวราชที่ในตอนนี้มีรถไฟฟ้า MRT ผ่านแล้ว อาเจ็ กคิดว่าบรรยากาศเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง ?

“ การมาของรถไฟฟ้า MRT ทำให้มีผู้คนหลังไหลเข้ามาเที่ยวเยอะมากขึ้น หลายเท่า ซึ่งเขาวราชไม่ใช่เป็นแหล่งรวมอาหารอย่างเดียว แต่เราเป็นศูนย์รวมของศิลปวัฒนธรรมด้วย จาก MRT สถานีวัดมังกร ห้างออกไปเพียงร้อยกว่าเมตร ก็พบกับศาสนสถานมากมาย แนะนำให้เทศกาลกินเจนี้มาเขาวราชแล้วก็ถือโอกาสเที่ยวไปด้วยแวะมาขอพรที่ วัดมังกรกมลาวาส เยี่ยมชม มูลนิธิป่อเต็กตึ๊ง หรือ ศาลเจ้า เล่งบ๊วยเอี๊ยะ ชิมซัปปี้วิถีชีวิตแบบคนไทยเชื้อสายจีน และอีกหลากหลายเชื้อชาติที่หล่อหลอมให้ชุมชนของเราแข็งแกร่งมาอย่างยาวนานครับ เทศกาลกินเจ 14 ตุลาคม นี้ ถือเป็นวันแรกที่เรียกว่าวันล้างท้อง และนับไปประมาณวันที่ 5-8 เราจะมีกรแห่มังกรด้วยรับรองว่าคึกคัก สนุกสนานแน่นอน แล้วอย่าลืมมาเที่ยวกันเยอะๆ นะครับ ”





สุดปัง !!

trends ยาวราช

Pop Icon

ไอติม 3 มิติ



หลังจากโซเชียลมีเดียร่วมใจพากันแชร์จนเป็นกระแสไวรัลสุดปังทำให้ร้าน “Pop Icon ไอติม 3 มิติ” โด่งดังไม่มีแผ่ว เพราะนอกจากรสชาติที่อร่อยยั่วใจแล้ว ไอศกรีมลายกระเบื้องพระปรางค์วัดอรุณ ในชอยแปลงนามร้านนี้ ยังโดดเด่นสวยงาม จนไม่กล้ากิน ไอเดียสุดบรรเจิดมาพร้อมความอร่อยเร็ดไม่แพ้กัน **ทั้งรสชาติชาวไทย และ กะทิอัญชันอบควันเทียน** ที่หอม น่ากัด ลวดลายก็ประณีต แถมยังมีข้อความบอกความรู้สึก คำอวยพร หรือคำทำนาย ให้ได้ลุ้นด้วยว่าเราจะได้อะไร



2 รสชาติใหม่

รับๆ มาหม่าน้องกันนะ

ล่าสุด “Pop Icon ไอติม 3 มิติ” ก็กรี๊ด Soft Power นี้ด้วยลวดลายใหม่ให้ยาวราชยิ่ง คึกคัก มาในคอนเซ็ปต์ “ไอศกรีมมงคลยาวราช” 2 สี 2 รสชาติใหม่ ได้แก่ ผลไม้คลายร้อนส้มและทับทิม ใช้ชื่อว่า “สิงโตนำโชค” ที่มีรูปเซดสิงโต พื้นหลังเป็นบรรยากาศ สตรีทวิวที่ดูก็รู้ว่าเป็นยาวราช และอีกรสชาติก็คือ ชาเขียว ใช้ชื่อ “มังกรเขียวเหนียวทรัพย์” มาพร้อมลวดลายมังกร ที่บอกได้คำเดียวว่า งานละเอียดจนไม่กล้ากินอีกแล้ว



Pop Icon ไอติม 3 มิติ

เดินทางด้วยรถไฟฟ้า MRT สถานีวัดมังกร ทางออก 1 (ทางออกถนนแปลงนาม) เดินไปอีกประมาณ 100 เมตร จุดสังเกตคือติดกับวัดมกุฏกษัตริยราช หรือวัดบุญนาคชอยแปลงนาม มายาวราชก็อย่าลืมแวะมาหม่าน้องกันนะ

เปิดบริการทุกวัน : เวลา 15.00-22.00 น.
TikTok: popicon.official / IG: popicon.official

TASTY

แอดไลน์
รับส่วนลด



5%

เมื่อกินอาหารครบ
1,000 บาท

สำหรับ So Vegan
สาขา I'm Chinatown เท่านั้น



เชื่อไหม? ร้านนี้ไม่มีเนื้อ

ที่ So Vegan ใน I'm Chinatown



แฮมเบอร์เกอร์เจ



แหยมเนืองเจ



หมูสะเต๊ะเจ

เมื่อนึกถึงร้านอาหารเจแบบไม่จำเจและน่าหม่ำ อินเทอร์เน็ตทั้ง
เมนูและวัตถุดิบก็คงต้องยกให้กับร้าน **So Vegan** ที่มีหลายสาขา
ทั่วกรุง โดยเฉพาะสาขาเยาวราช ในโครงการ **I'm Chinatown**
ที่คัดสรรเมนูสุด Wow !! มากมาย



อย่างเช่น **หมูสะเต๊ะเจ** เมนูปิ้งย่างหอมกรุ่น
สุดฮิต ที่เด็ดคือตัวโปรตีนชนิดพิเศษ
ที่ให้รสสัมผัสเลิศๆ กินคู่กับน้ำจิ้ม
ถั่วลิสงแท้ๆ ตัดรสด้วยอากาศสดจืด
ลงตัวที่สุด!! อีกเมนูคือ **แหยมเนืองเจ**
น้ำจิ้มหอมน่ากินแถมเฮลตี้เพราะ
ทำมาจากถั่วเขียว เสิร์ฟพร้อมผักสด
กรอบ และเมนูสุดปัง !! ประจำสาขา
แฮมเบอร์เกอร์เจ มังสวิรัต ซึ่งไม่ใช่แค่ความพิเศษของชิ้นเนื้อใหญ่ๆ
เต่งๆ ที่เห็นในเบอร์เกอร์เท่านั้น แต่เนื้อในทุกเมนูร้านคอนเฟิร์มว่า
ใช้วัตถุดิบ **Future Food** หรือ **Plant Based Meat** คือเนื้อจากพืช
ที่หน้าตาดูดี เหมือนเนื้อสัตว์แถมรสชาติก็อร่อยแบบแยกไม่ออก



So Vegan สาขาเยาวราชอยู่ในศูนย์การค้า I'm Chinatown เดินทางสะดวก
ด้วย รถไฟฟ้า MRT สถานีวัดมังกร ทางออก 1 แล้วเดินไปตามถนนเจริญกรุง
ประมาณ 70 เมตร จะอยู่ฝั่งตรงข้าม ขึ้นบันไดเลื่อนไปชั้น 2 เลี้ยวขวา
ก็จะเจอร้าน **So Vegan** ไปกินเจอื่อบุญอื่อบใจ ได้สุขภาพแบบไม่จำเจกันเยอะๆ นะ

โทร. 09 8825 2547 เปิดบริการทุกวัน : เวลา 10.30-19.30 น.

Facebook: So Vegan Thailand - โซวีแกน



 TAKE A REST

แอดไลน์
รับส่วนลด

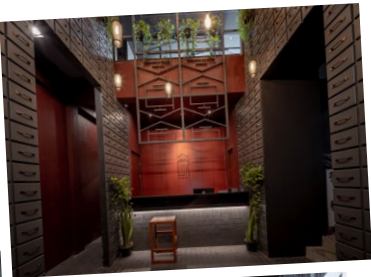


10%
สำหรับจองโดยตรง
ผ่าน Facebook,
Instagram และโทรศัพท์
ของทาง Luk Hostel
เท่านั้น



เที่ยวเทศกาลกินเจ... เดินเตร็ดเตร่ถนนสายมังกร แล้วแวะนอนหลับฝันดีที่ Luk Hostel

ลัดเลาะเที่ยวงานเทศกาลกินเจ ชิมร้านอาหารจีนเจ้าดังเก่าแก่ และสตรีทฟู้ดคาวหวาน
ละลานตา เมื่อเดินจนเหนื่อยแล้วก็ได้เวลาพักผ่อนในอ้อมกอดของถนนสายมังกร
และย่านเก่าแก่แห่งนี้สักคืน จุดหมายของเราก็คือ Luk Hostel ซอยวานิช 1 สำเพ็ง



หลงใหลในความเก๋ของคอนเซ็ปต์ เพราะ “Luk”
คำนี้ก็คือการ “ลุก” มาทำอะไรใหม่ๆ ตีความสำเพ็ง
และเยาวราชใหม่ ผสมผสานระหว่างสไตล์โมเดิร์น
และสไตล์เทลเอกลักษณ์ของโลกชนนำมาประยุกต์
เข้าด้วยกัน เช่น ตรงลิบบบที่มองดูคล้ายจะมี
ตุ้ยาเก่าเรียงรายสูงขึ้นไป ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นผนัง
ที่ซ่อนห้องน้ำอยู่ด้านหลัง ได้ทั้งฟังก์ชันและดีไซน์
แสนเก๋ ในส่วนของห้องพักนั้นก็มียังห้องรวมและ
ห้องส่วนตัวให้เราเลือกพักตามความสะดวก ไฮไลต์
อีกหนึ่งโซนก็คือชั้น 6 ที่มีคาเฟ่และบาร์ลับ
ซ่อนตัวอยู่ หลายคนชอบมาแฮงเอาต์ที่นี่ กลางวัน
ก็จิบกาแฟเก๋ๆ กลางคืนก็เปลี่ยนเป็นมุมสังสรรค์
ดื่มด่ำบรรยากาศของเยาวราชยามค่ำคืน

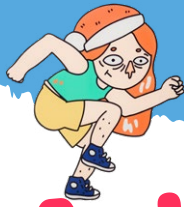


การเดินทางก็แสนสะดวกด้วย รถไฟฟ้า MRT สถานีวัดมังกร
ทางออก 1 เดินมาทางซอยถนนแปลงนาม จะพบกับถนนเยาวราช
ข้ามถนนแล้วเข้าซอยทางขวามือ (ปากซอยเป็นธนาคารกรุงทพ)
เข้าซอยมาแล้วจะเจอกับสี่แยกเล็กๆ ทางซ้ายเป็นธนาคาร ttb
ให้เลี้ยวเข้าซอยขวามือ



Facebook: Luk Hostel Ins. 09 2280 3385

ค้นหาตัวเอง ผ่านโลกแห่งศิลปะ



ในเวิร์กชอป

Art Diary

บันทึกเรื่องราว
ผ่านภาพวาด

ByBambam



สุชญา ทองรัมย์
ByBambam

IG: ByBambam

ผ่านพ้นไปอย่างประทับใจสำหรับกิจกรรม Happy Journey with BEM 2023 “Art Diary บันทึกเรื่องราวผ่านภาพวาด” ณ Metro Art สถานีพหลโยธิน เมื่อวันที่ 7 และ 21 กันยายน ที่ผ่านมา โดยมีศิลปินรุ่นใหม่ไฟแรงอย่าง **สุชญา ทองรัมย์ หรือ ByBambam** ศิลปินประจำ Metro Art ซีรีส์ 3



ศิลปินสาวน้อยในวัย 23 คนนี้ เป็นตัวแทนของเด็กผู้หญิงที่อยากเป็น Artist เมื่อรู้ตัวอย่างแน่ชัดจึงมุ่งมั่นฝึกฝนฝีมือมาโดยตลอดตั้งแต่จำความได้ และแม้ว่าเธอจะเป็นทั้งดีสเลกเซีย (ภาวะผิดปกติทางการอ่าน และการเรียนรู้ภาษา) และโรคซึมเศร้า แต่ศิลปะคือสิ่งที่สร้างความมั่นใจให้กล้าทำกล้าฝัน ทำให้มีผลงาน

โกอินเตอร์จนจัดแสดงมาแล้วทั้งในอังกฤษและเกาหลี นอกจากนี้พลังบวกและแรงบันดาลใจดีๆ แล้ว นื่องๆ และ **ผู้ที่มาร่วมเวิร์กชอปยังได้ความรู้ การสร้างเส้นสายเฉพาะตัว ได้สร้างสรรค์งานศิลป์และจัดแสดงนิทรรศการกลุ่มไปพร้อมกัน** เรียกว่างานนี้ทั้งประทับใจ อิ่มเอมใจไปกับเรื่องราวแห่งศิลปะที่บันทึกเป็นไดอารี่ผ่านภาพวาด ผ่านงานศิลป์ที่มาร่วมสร้างความสุขให้กับทั้งผู้ร่วมงานและตัวศิลปินเอง



ใครที่อยากร่วมกิจกรรมดีๆ แบบนี้ รอติดตามเวิร์กชอปงานศิลปะรูปแบบต่างๆ ร่วมกับศิลปินชื่อดัง ให้เรียนรู้และร่วมสนุก สับเปลี่ยนทุกเดือน ยิงยาวตลอดปี ที่สำคัญ **เข้าร่วมฟรี!**



ผลงานศิลปะ พินต่อเนื่อง



Metro Art ซีรีส์ 3 “Heart at Ease ให้ศิลปะฮีลใจ”

สร้างความสุขให้คนเมืองอย่างต่อเนื่องแบบไม่พักกับ Metro Art: The Inspiring District อาร์ตสเปซ ณ MRT พหลโยธิน หลังจากได้สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้โดยสารมาแล้ว 2 ซีรีส์ ซึ่งได้รับเสียงตอบรับอย่างล้นหลาม



DIAN
Chung Dian



PARN
อนิวัธ อัครสุภกิจ



MARIKO TOEY
มาริษา แยมเสนาะ

และใน Metro Art ซีรีส์ 3 นี้ก็ ขนเอาความรู้สึกดีๆ มาเติมขบวนบักหลัก ที่พหลโยธิน สถานีแห่งความสุขที่เดิม เพิ่มเติมคือศิลปินมาแสดงผลงานจาก 2 เป็น 5 ศิลปิน ได้แก่ SABART (The Missing Island), BYBAMBAM (Grocery - แวะชอปเพื่อพักใจ), MARIKO TOEY (Good Dream), PARN (Happy Journey) และศิลปินจากเกาหลีใต้ CHUNG DIAN (Playground) ภายใต้คอนเซ็ปต์ที่พิกใจ “Heart at Ease ให้ศิลปะฮีลใจ” ให้ทุกคน ได้ตีความไปกับงานศิลปะพินแบบจุกๆ แถมยังมีการนำเทคโนโลยีเข้ามา ช่วยเพิ่มอรรถรสในการเสพงานศิลป์ อีกด้วย



SABART
ซาปเปอร์คั อึนพูน

โดย Metro Art Series 3 - “Heart at Ease - ให้ศิลปะฮีลใจ” จะจัดขึ้นระหว่างเดือนกันยายน 2566 ถึง กลางเดือนมกราคม 2567 ตั้งแต่เวลา 06.00-21.00 น. ให้ทุกคนได้มาพักผ่อน เต็มพลังแรงใจจากงานศิลปะเป็นพลัง ขับเคลื่อนชีวิตกันแบบไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ



ByBambam
สุภญา ทองรบย์



คำถามประจำฉบับที่ 35
เดือนตุลาคม 2566

ในเทศกาลกินเจทุกคนคงทราบดีว่า
ห้ามกินเนื้อสัตว์ แต่ก็มีพืชผักบางชนิด
ที่ห้ามกินอยู่ด้วย รู้หรือเปล่าว่าคือชนิดใด ?

ของรางวัล : บัตรโดยสารรถไฟฟ้า MRT



ส่งคำตอบได้ที่ QR Code
ตั้งแต่วันนี้ - 22 ตุลาคม 2566
ตรวจสอบรายชื่อผู้โชคดี
ใน BEM E-Magazine ฉบับที่ 36
ประจำเดือนพฤศจิกายน 2566



คำถามฉบับที่ 34

การใช้เทคนิคการตัดแปะ เช่น การใช้ส่วนของหนังสือพิมพ์
นิตยสาร เศษผ้า กระดาษ รูปภาพ และสิ่งอื่นๆ มาติดลงไป
บนกระดาษหรือผ้าใบ เรียกว่าเป็นงานศิลปะประเภทใด ?

คำตอบที่ถูกต้อง คือ COLLAGE ART



รายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับรางวัล
ของฉบับที่ 34

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. คุณวัชรินทร์ บริบูรณ์ | 6. คุณนพดล โคตรทา |
| 2. คุณธัญริตา บุญหล้า | 7. คุณพรพรรณ หวังสุข |
| 3. คุณภูวรัตน์ สุโพธิ์ทอง | 8. คุณทิพย์าดา ทองแก้ว |
| 4. คุณนริศย์ วงตีกา | 9. Joyzi Jian |
| 5. คุณทรงยศ ใจเที่ยง | 10. กนกวรรณ เจริญสุราษฎร์ |

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

