



# RAJPRUEK CLUB

ISSUE 02  
2014



NONG KHAI • THAILAND



CHA-AM • THAILAND



## THE 4 WONDERS

• สัมผัส 4 ประสบการณ์จากสนามกอล์ฟสุดเร้าใจ •



CHONBURI • THAILAND



PAKSE • LAOS



h  
a  
p  
p  
y  
  
h  
e  
a  
l  
t  
h  
y

โออิชิ กรุ๊ป  
“อยากให้ทุกคน  
มีความสุข  
สุขภาพดี”



**OISHI** おいし  
**G·R·O·U·P** い  
PUBLIC COMPANY LIMITED

วิสัยทัศน์องค์กร

โออิชิ กรุ๊ป ผู้นำและสร้างสรรค์  
ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มสไตล์ญี่ปุ่น  
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคนรุ่นใหม่

To be leader and innovator of  
the Japanese food and beverage  
business for the quality of life and  
wellness of the new generation.

# THE FIRST LEED® GOLD CERTIFIED OFFICE BUILDING IN SATHORN

  
**SATHORN  
SQUARE**

## The all-new groove of tomorrow advantage

- BTS & BRT at door step
- Large green space to revive your daily life
- Energy saving windows to protect tenants from sunlight & heat
- Efficient water recycling system for landscape
- Innovative air condition system with CO2 sensor
- Intelligent lift system



### THE NEO-VIBRANT BUSINESS COMPLEX

Bangkok's most prestigious new business address offers an iconic design, a seamless access with BTS Skytrain and an unrivaled location in the heart of the CBD.

To secure your space, please contact:

- Golden Land Property Development PLC  
(Leasing Enquiry)  
Tel. +66(0) 2 620 6229
- CBRE  
Tel. +66(0) 2 654 1111



Developed by

Golden Land Property Development PLC

36<sup>th</sup> Floor, Sathorn Square Office Tower  
98 North Sathorn Road, Silom, Bangrak,  
Bangkok, 10500 Thailand

[www.sathorn-square.com](http://www.sathorn-square.com)

# MESSAGE FROM GM



เรียนท่านสมาชิกทุกท่านที่เคารพ

นับว่าเป็นการพบปะกันครั้งแรกหลังการเข้ารับหน้าที่ผู้จัดการทั่วไปของราชพฤกษ์คลับ ด้วยประสบการณ์ทำงานที่ราชพฤกษ์คลับ เป็นเวลาเกือบ 20 ปี ผมมีความเข้าใจและพร้อมที่จะให้บริการที่ดีที่สุดแก่สมาชิกทุกท่าน เพราะสิ่งสำคัญที่สุด คือความพึงพอใจอย่างแท้จริงของท่านสมาชิก เมื่อท่านมีความชื่นชอบ และบอกเล่าถึงความประทับใจเมื่อมาใช้บริการที่ราชพฤกษ์คลับ

เราจึงมุ่งมั่นในการมอบบริการที่เหนือความคาดหมาย ทั้งด้านกอล์ฟ กีฬา อาหาร และเครื่องดื่ม รวมไปถึงห้องจัดเลี้ยงต่างๆ ทั้งนี้ยังมอบ “ความสุข” ในทุกรูปแบบของการใช้ชีวิตอีกด้วย

สำหรับวารสารฉบับนี้ ผมขอแนะนำให้ท่านสมาชิกได้รู้จักกับ 4 สนามกอล์ฟ ในเครือเดียวกับราชพฤกษ์คลับ ที่สมบูรณ์แบบที่สุดทั้งการออกแบบสนามให้สอดคล้องกับเกมกีฬา สภาพแวดล้อมที่งดงาม สิ่งอำนวยความสะดวก ครบครัน การเดินทางที่สะดวก และหากท่านสมาชิกอยากหาสถานที่พักผ่อนช่วงสุดสัปดาห์ Taipei เป็นจุดหมายที่น่าสนใจไม่น้อย นอกจากความบันเทิงแล้ว ในฉบับนี้ยังมีการแจ้งให้สมาชิกทราบถึงบัตรสมาชิกรูปแบบใหม่ การจัดทำสตูดิโอติดตามพหุและข่าวคราวน่าตื่นตาตื่นใจของท่านสมาชิกมาฝากให้กับท่าน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า วารสารราชพฤกษ์คลับฉบับนี้จะมอบความสุขให้ท่านได้ หากท่านสมาชิกอยากให้เราพาไปเที่ยวที่ไหน หรืออยากทราบข้อมูลเรื่องอะไร ทางเรายินดีที่จะรับฟังข้อเสนอแนะและนำข้อมูลมามอบให้กับท่านสมาชิกทุกท่าน

ด้วยความเคารพ

เฉลิมชัย สุวรรณมัย  
ผู้จัดการทั่วไป ราชพฤกษ์คลับ

Dear esteemed member,

This is the first time I am writing to you as a General Manager of Rajpruek Club. With 20 years experiences working at Rajpruek Club, I understand your expectations and am ready to offer you the very best services.

Because the most important thing for us is customers' satisfaction, we concentrate on delivering services beyond expectation in golf, sport and dinning experiences, including banquet and functions. I would like to take this opportunity to invite you to travel through 4golf courses that are close to perfection in terms of design, environment, facilities, and ease of access.

If you are looking for a weekend getaway, then Taipei is an ideal destination. Apart from the entertainment, in this issue we are announcing our new membership cards, parking stickers and updates for you.

I hope this edition of the Rajpruek Club journal will give you an informative look at our up and coming activities. If you would like any more information, our would like to give us feedback, we would be delighted to hear your opinion.

Sincerely yours,  
Thalerngchai Suwannamai  
General Manager

## RAJPRUEK CLUB

100 Moo 3, Vibhavadi-Rangsit Road,  
Thung Song Hong, Lak Si, Bangkok 10210, Thailand  
Tel.: 0-2955 0055 (40 Lines)  
Fax.: 0-2955 0096  
Website: www.rajpruek.com

Rajpruek Club Magazine is published  
and produced on behalf of the Rajpruek Club by:

Lifestyle and Travel Media Co., Ltd.  
29 Bangkok Business Center (BBC), 19th Fl.  
Room 1901 Soi Ekkamai, Sukhumvit 63 Road, Klongtoey Nua,  
Wattana, Bangkok 10110 Thailand  
Tel.: 0-2391 2290-3, 0-2391 4030-2  
Fax.: 0-2391 4033  
Email: info@lifestyleandtravel.com  
Website: www.lifestyleandtravel.com

### Managing Director

Saipin Lee

### Director

Amarin Kocharat

### Editorials:

Editorial Director  
Varunee Rattanangam  
Lifestyle Editor  
Alisa Rujiwipat  
Senior Writer  
Kanyapat Swasdikiat  
Senior Graphic Designer  
Zurakij Dajpratakchai  
Graphic Designer  
Laphat-Rada Yencham  
Photographer  
Rachaphant Sukrattanachaiyakul

For All Editorial Enquiries, Write To:  
panichart@lifestyleandtravel.com

### Advertising Team

Prim Narindrakura Na Ayudhaya  
(Mobile: 081-910 0503)  
Piyapan (Pooky) Philastjit  
(Mobile: 085-070 0131)  
Ponvipa Klaham  
(Mobile: 086-097 2887)  
Dawood Sueptrakool  
(Mobile: 085-552 0287)

All Sales Enquiries, Please Write To:  
info@lifestyleandtravel.com

### Accounting Manager

Aungkana Treesub

### Administrative Supervisor

Rachanee Pairaj-Euaanan

### Traffic Coordinator

Jessada Hirunayabut



บริการอินเทอร์เน็ตและฟรี wifi

ติดต่อตัวแทนจำหน่าย หรือ โทร. **1771** (24 ชม. 3 บาททั่วไทย)  
**www.bangkokair.com** \*ยกเว้นโทรศัพท์เคลื่อนที่



## ASIA'S BOUTIQUE AIRLINE

# CONTENT

ISSUE 02 MAY / JUNE 2014

20



42



10



44



## UP-TO-DATE

- 8 Journal: What's happening in Thailand  
กิจกรรมใหม่น่าสนใจ
- 10 World  
เกาะติดเรื่องราวอัปเดตทั่วโลก
- 11 Entertainment  
อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง
- 15 Club News  
ข่าวสารท่านสมาชิก

## FEATURES

- 20 Cover Story  
The 4 Wonders  
สัมผัส 4 ประสบการณ์  
จากสนามกอล์ฟสุดเร้าใจ
- 32 Did You Know?  
หลากหลายเรื่องราวที่คุณ  
ยังไม่เคยรู้เกี่ยวกับราชพฤกษ์คลับ
- 34 Behind the Game  
The Inspired Man
- 36 Take a Look  
มุมมองน่าสนใจในราชพฤกษ์คลับ

## HIGH LIFE

- 38 Shopping  
อัปเดตเทรนด์แฟชั่นชาย-หญิง  
Fun & Fabulous
- 40 Beauty  
Life is Beautiful
- 42 The Great Escape  
Taipei Natural Weekend Trip
- 44 New Taste in Town  
La Creperie ลิ้มรสชาติเครป  
สไตล์ฝรั่งเศสขนานแท้

SAILINGCOLLECTION



**Alpina**  
GENEVE

**YACHTTIMER**

**Professional sailing watch**

Alpina AL-880 automatic countdown caliber  
10 minutes regatta countdown function  
360° Compass sapphire crystal turning bezel  
Tactical planner on the dial  
Anti-reflective treatment  
Sapphire crystal and transparent case back  
Screw-in crown  
300m (1000ft) water resistant  
Baht 155,000

Available at leading department stores. For more information, please contact Macrorich Metro Tel : 02-255-6648-9 or • [www.alpina-watches.com](http://www.alpina-watches.com)  
[www.facebook.com/AlpinaThailand](https://www.facebook.com/AlpinaThailand)

TEXT: อลิษา รุจิวิวัฒน์



## Organic and Natural Expo 2014

24 – 27 กรกฎาคม 2557

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

กระทรวงพาณิชย์จัดงานแสดงสินค้าและบริการออร์แกนิกและธรรมชาติครั้งใหญ่ที่สุดในประเทศไทย เพื่อส่งเสริมพัฒนาและขยายตลาดผู้บริโภคและบริการออร์แกนิก ภายในงานจะได้พบกับสินค้า อาทิ ข้าว ผัก ผลไม้ อาหารแปรรูป เครื่องสำอาง ผลิตภัณฑ์เครื่องใช้รักษ์สิ่งแวดล้อม และยังมีนิทรรศการและคลินิกให้คำปรึกษาจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง



## 11th Health Cuisine & Beauty Festival

2 กรกฎาคม – 6 กรกฎาคม 2557

ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

นิตยสารแพรว ชีวจิต Health & Cuisine และ Lemonade ร่วมจัดงานมหกรรมสำหรับผู้รักและใส่ใจเรื่องสุขภาพ อาหาร แฟชั่นและความงาม

พบกับสินค้าและบริการเพื่อสุขภาพที่คัดสรรเป็นพิเศษจากร้านค้าชั้นนำกว่า 300 บูธ พร้อมร่วมสนุกกับกิจกรรมและลุ้นรางวัลมากมายภายในงาน



## Pianoman Concert (007 Notes)

2 สิงหาคม 2557

ฮันเตอร์โดม เมืองทองธานี

[www.thaiticketmajor.com](http://www.thaiticketmajor.com)

คอนเสิร์ตใหญ่เต็มรูปแบบตลอด 10 ปีในวงการเพลง ทุ่มสุดด้วยโซ่สุดพิเศษ พร้อมแขกรับเชิญที่จะเรียกเสียงกรี๊ดจากแฟน ๆ อย่าง ชิน-ทศพร อาชวานันทกุล, ป๊อบ-ปองกูล สืบซึ้ง, หลิง-รฐา โพธิ์งาม และยังมีแขกรับเชิญสุดเซอร์ไพรส์ให้แฟนเพลงไปลุ้นในวันคอนเสิร์ตอีกด้วย



## National Geographic Thailand Photography Contest 2014

สุดยอดโครงการประกวดสารคดีภาพแห่งทศวรรษ ภายใต้หัวข้อ “10 ภาพเล่าเรื่อง Season 4” เปิดโอกาสให้ผู้มีใจรักและชื่นชอบการถ่ายภาพส่งผลงานเข้าประกวดในหัวข้อที่สนใจและเรียบเรียงเป็นสารคดีภาพ ซึ่งรางวัลกว่า 200,000 บาท เข้าไปลงทะเบียนและดูรายละเอียดได้ที่ [www.ngthai.com/photographycontest2014](http://www.ngthai.com/photographycontest2014) หมดเขตรับสมัคร 31 สิงหาคม 2557



## สี่แผ่นดิน เดอะมิวสิคัล

17 กรกฎาคม –

3 สิงหาคม 2557

เมืองไทยรัชดาลัย

เจียร์เตอร์

[www.thaiticketmajor.com](http://www.thaiticketmajor.com)

การกลับมาอีกครั้งของละครเวทีแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ผลงานวรรณกรรมชิ้นเอกจากปลายปากกาของ ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช เรื่องราวการเปลี่ยนแปลงของประเทศและความภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ไทยทุกยุคสมัย ผ่านสายตาของ “แม่พลอย” สาวชาววังผู้มีชีวิตในช่วงรัชการที่ 5 ถึงรัชกาลที่ 8 ครั้งนี้ยังคงอัดแน่นไปด้วยทีมนักแสดงคุณภาพคับเวที อาทิ นก-สินัย, ไอซ์-ศรัณยู, อาเมน เดอะสตาร์ 10

สัมผัสประสบการณ์การใช้ชีวิตอย่างเหนือระดับ ด้วยบริการผู้ช่วยส่วนตัวด้านไลฟ์สไตล์ระดับโลก อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะสมาชิกจากควินเทสเซนเชียลไลฟ์สไตล์ (Quintessentially Lifestyle) ที่มาพร้อมกับเครือข่ายศักยภาพ (Sister Company) ที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้าน อาทิ



### Quintessentially Travel

ท่องเที่ยวโลกในมุมมองที่แตกต่างไปกับ Q Travel ด้วยโปรแกรมท่องเที่ยวที่เลือกได้ตามสไตล์ที่ชอบ ไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อน เน้นสัมผัสวัฒนธรรมท้องถิ่นอย่างใกล้ชิด หรือ ในแนวผจญภัย หากแต่ยังสะดวกสบายและอุ่นใจด้วยบริการให้คำแนะนำ บริการสำรองห้องพัก และพาหนะการเดินทางให้อย่างครบวงจร



### Quintessentially Gifts

หาไอเดียของขวัญแปลกใหม่จาก list ที่ผ่านการคัดสรร และการันตีความเก๋ อินเทรนด์และ ไม่ซ้ำแบบใคร ได้ที่ [www.quintessentiallygifts.com](http://www.quintessentiallygifts.com) หรือ ให้ Q Gifts ช่วยประสานงานในการจัดหาและส่งมอบให้ถึงมือคนที่คุณรัก ในทุกโอกาสพิเศษ



### Quintessentially Estates

หากกำลังมองหาที่พักอาศัย ทั้งแบบระยะสั้นและระยะยาว หรือ ที่ปรึกษาด้านการลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ที่เชื่อถือได้ ขอแนะนำ Q Estates ที่ให้คำแนะนำตามความต้องการ และสไตล์ของแต่ละบุคคล รวมไปถึงการช่วยอำนวยความสะดวกในการเข้าพักอาศัย และบริหารจัดการอย่างเต็มรูปแบบ



### Quintessentially Weddings

เบรมิตภาพงานแต่งงานในฝันให้เป็นจริงได้ ด้วยบริการ Q Weddings ที่เป็นการผนึกกำลังของทีมงานมืออาชีพ บวกเครือข่ายแบรนด์หรู ระดับอินเตอร์ ที่จะทำให้ “วันแห่งความสุข” ของคู่บ่าวสาวรวมทั้งบรรยากาศในงาน ยังเปี่ยมความหมายและเป็นที่ประทับใจ ในทุกอนุรายละเอียด

TEXT: อลิษา รุจิวิวัฒน์



## Nap Café Corne

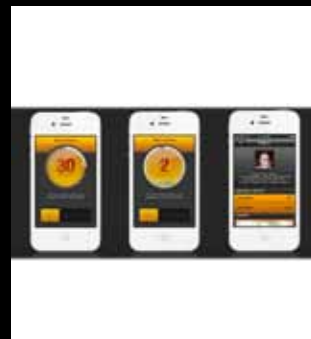
ในเมืองที่เร่งรีบอย่างกรุงโตเกียวสิ่งที่มีมนุษย์ออฟฟิศต้องการมากที่สุดคือการพักผ่อน และดูเหมือนทุกอย่างจะเป็นไปได้ในประเทศข้างคิต ธุรกิจในที่สุดที่เปิดขึ้นมาต้อนรับสภาพสตรีที่ต้องการช่วงเวลาสั้นๆ ในการพักผ่อน หรือใช้เป็นที่พักผ่อนหลังเลิกงาน คาเฟ่แห่งนี้จึงมีบริการห้องพัก ห้องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ และอาหารสุขภาพไว้บริการ ค่าบริการอยู่ที่ 160 yen ต่อ 10 นาที



## Creative furniture

Benoit Challand ครีเอทีฟอิมเมจเมกเกอร์ที่หลงใหลงานดิจิทัลอาร์ต งาน 3D และศิลปะตัวอักษร นึกสนุกอยากจะทำอะไรก็ทำ งานสัปดาห์แบบเดิมๆ ให้มีลูกเล่นยิ่งขึ้น เลยนำคาแรกเตอร์ตัวอักษรภาษาอังกฤษมาดัดแปลงเป็นโต๊ะทำงาน มีชั้นวางหนังสือเล็กๆ และยังเป็นฉากกันในตัว

# ICEdot Crash Sensor



นวัตกรรมที่ออกแบบมาเพื่อความปลอดภัยของผู้ที่รักการผจญภัย โดยเฉพาะคนที่ชอบไปผจญภัยคนเดียว อาจลืมนึกไปว่าหากเกิดอุบัติเหตุในที่ที่ไม่มีคนขึ้นมาก็จะอย่างไร? บริษัทผู้ผลิตจึงคิดเซนเซอร์ส่งสัญญาณบลูทูธเชื่อมต่อกับ

สมาร์ทโฟนของคุณ และจะส่ง SMS ไปยังเบอร์ที่คุณใส่ข้อมูลไว้ให้แจ้งเตือนบอกพิกัดที่คุณอยู่ อุปกรณ์ดังกล่าวมีตั้งแต่ หมวกกันน็อก สายรัดข้อมือ สติกเกอร์สำหรับติดบนอุปกรณ์เดินทาง



## MOTO FX5

บริษัทผลิตจักรยานเสือภูเขา FX Bikes จากประเทศนิวซีแลนด์ ผลิตจักรยานเสือภูเขารุ่น Moto FX5 ที่เบาที่สุดในโลก หนักเพียง 57 กก. ประกอบด้วยชิ้นส่วนที่ออกแบบมาให้เหมาะกับการแข่งขันจักรยานยนต์วิบากโดยเฉพาะเครื่องยนต์ 4 จังหวะสูบเดียว 125cc YX หรือเครื่องยนต์ Daytona จากญี่ปุ่น กำลังสูงพอที่จะเป็นเขาสูงชัน พร้อมคลัชแบบควบคุมตัวเอง สนราคาอาจสูงถึง 350,000 บาท มีให้เลือก 3 รุ่น คือ Steel Edition, Gold Edition และ Titanium Edition

## WATCHING



### Transformers : Age of Extinction

ฉาย 26 June 14

เตรียมเปิดฉากไตรภาคใหม่ เหตุการณ์เกิดขึ้นหลังจากเหล่าทรานส์ฟอร์มเมอร์สได้หายไปจากโลก แต่กลับมีนักธุรกิจและนักวิทยาศาสตร์กลุ่มหนึ่งที่ต้องการสร้างหุ่นยนต์ที่มีเทคโนโลยีในรูปแบบเดียวกัน แต่เกิดความผิดพลาดทำให้หุ่นยนต์ดังกล่าวควบคุมไม่ได้ ส่งผลให้หุ่นยนต์ที่หวังจะครองโลกเล็งเป้าโจมตีมายังโลกอีกครั้ง การต่อสู้ของมวลมนุษยจึงเริ่มต้น



### Maleficent

ฉาย 12 June 14

มาเลฟิเซนท์ (แอนเจลินา โจลี) หญิงสาวผู้มีรูปโฉมงดงามและจิตใจบริสุทธิ์ใช้ชีวิตอย่างสุขสงบในป่า จนกระทั่งมีกองทัพบุกเข้ามารุกรานดินแดนอันแสนรื่นรมย์ เมื่อเธอถูกขึ้นมากบงการดินแดน แต่กลับถูกทรยศอย่างโหดร้าย จากหญิงสาวจิตใจดีแปรเปลี่ยนเป็นคนจิตใจโหดร้าย เธอจึงแก้แค้นพระราชินีกลายเป็นว่าคำสาปไปตกอยู่ที่ลูกสาวของพระราชินี ออโรรา (แอลี แพนนิง) ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำพาไปสู่ความสันติของอาณาจักร

## LISTENING



### Shakira

อัลบั้มลำดับที่ 4 ของเธอ และยังใช้ชื่อตัวเองเป็นชื่ออัลบั้ม ซึ่งเป็นภาษา อารบิก แปลว่า ขอบคุณ เป็นอัลบั้มที่เธออยากจะสื่อให้แฟนเพลงรู้ว่าเธอขอบคุณทุกคน เธอยังคงเชิดชีเขย่าหัวใจหนุ่มทั้งโลกได้เช่นเคย ในแนวเพลงละตินป๊อป มีกลิ่นอายของเรกเก้ แดนซ์ และคันทรี เปิดตัวซิงเกิ้ลแรก Can't Remember To Forget You อัฟ ดิกรีความร้อนแรงด้วยแซกซโซโฟนสุดฮอตอย่าง Rihanna มาฟีเจอริ่งในเพลงนี้ไม่แปลกใจเลยที่ปล่อย MV แค่เดือนเดียวแต่ยอดคนดูทาง YouTube ถล่มทะลายกว่า 160 ล้านครั้ง ตอนนี้หลายคนคงเริ่มได้ฟังเพลงบัลลาดร็อค Empire ซิงเกิ้ลล่าสุดที่โซ่เอกลักษณะ เทคนิคการร้อง และเนื้อเสียงที่ไม่มีใครเหมือนกันไปบ้างแล้ว

## READING

### สร้างความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ด้วยนิสัยเพียง 1%



ผู้แต่ง Charles Duhigg  
สำนักพิมพ์ WE LEARN

“สิ่งไม่สำคัญที่คุณทำอยู่ทุกวัน อาจเป็นจุดพลิกผันของชีวิตคุณก็ได้” คุณอาจไม่เชื่อว่าคุณประสบความสำเร็จอันยิ่งใหญ่เกิดจาก “นิสัย” เดิมๆ ของเรา ซึ่งหากจับให้ถูกจุดมันจะเกิดเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ขึ้นกับชีวิตคุณ ธุรกิจของคุณ แม้แต่สังคมที่คุณอยู่ใครจะเชื่อว่าแค่การจดยรายการอาหารที่กินทุกวันเป็นประจำจะทำให้น้ำหนักลดลงได้ เพราะอะไร? นั่นคือสิ่งที่ผู้เขียนจะพาเราไปทำความเข้าใจว่านิสัยก่อตัวมาได้อย่างไรและคุณจะสามารถเลือกนิสัยใดมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณไปตลอดกาล



### ที่รัก

ผู้แต่ง ตีตก พนิดา

สำนักพิมพ์ Polkadot

บุ๊กราคาที่แพงพอจะไปตกหลุมรักสถานที่ สิ่งของ ผู้คน ไปจนถึงเรื่องราวสร้างแรงบันดาลใจสารพัด ที่ทำให้เธอตกหลุมรักจนถอนตัวไม่ขึ้นและใจเต้นแรงทุกครั้งเมื่อได้ไปสัมผัสกับสิ่งเหล่านั้น อาทิ บ้านหลากสีสันของจูน-สาวตรี, กลิ่นกาแฟหอมกรุ่นภายในร้าน Casa Lapin, อาหารไทยรสชาติดั้งเดิม

ท่ามกลางบรรยากาศอันแสนอบอุ่นที่ The Never Ending Summer, ไม่เว้นแม้แต่ของกระจุกกระจิกคอลเลกชันสุดน่ารักของ นิตตา และอีกมากมายที่จะรอคุณมาตกหลุมรักไปด้วยกัน



TEXT: ราชพฤกษ์คลับ

## CLUB CALENDAR FOR MAY 2014

| MON | TUE                                                                                                     | WED | THU                                | FRI                                     | SAT                                                                                                      | SUN                                                                                                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28  | 29                                                                                                      | 30  | 1                                  | 2                                       | 3<br>Yoga #5<br>(14.30-16.00)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00 )<br>Aerobic #3<br>(17.30-18.30) | 4<br>Yoga #1<br>(15.00-16.30)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #4<br>(17.30-18.30)  |
| 5   | 6<br>Body Bum #1<br>(10.00-11.00)<br>Chi Ball # 5<br>(11.00-12.30)<br>Body Exercise #2<br>(18.00-19.00) | 7   | 8<br>Body Bum #2<br>(10.00-11.00)  | 9<br>Body Exercise #3<br>(18.00-19.00)  | 10<br>Yoga #6<br>(14.30-16.00)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #5<br>(17.30-18.30) | 11<br>Yoga #2<br>(15.00-16.30)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #6<br>(17.30-18.30) |
| 12  | 13<br>Body Bum #3<br>(10.00-11.00)<br>Chi Ball #6<br>(11.00-12.30)<br>Body Exercise #4<br>(18.00-19.00) | 14  | 15<br>Body Bum #4<br>(10.00-11.00) | 16<br>Body Exercise #5<br>(18.00-19.00) | 17<br>Yoga #7<br>(14.30-16.00)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #7<br>(17.30-18.30) | 18<br>Yoga #3<br>(15.00-16.30)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #8<br>(17.30-18.30) |
| 19  | 20<br>Body Bum #5<br>(10.00-11.00)<br>Chi Ball #7<br>(11.00-12.30)<br>Body Exercise #6<br>(18.00-19.00) | 21  | 22<br>Body Bum #6<br>(10.00-11.00) | 23<br>Body Exercise #7<br>(18.00-19.00) | 24<br>Yoga #8<br>(14.30-16.00)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #1<br>(17.30-18.30) | 25<br>Yoga #4<br>(15.00-16.30)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #2<br>(17.30-18.30) |
| 26  | 27<br>Body Bum #7<br>(10.00-11.00)<br>Chi Ball #8<br>(11.00-12.30)<br>Body Exercise #8<br>(18.00-19.00) | 28  | 29<br>Body Bum #8<br>(10.00-11.00) | 30<br>Body Exercise #1<br>(18.00-19.00) | 31<br>Yoga #1<br>(14.30-16.00)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #3<br>(17.30-18.30) | 1                                                                                                        |

## CLUB CALENDAR FOR JUNE 2014

| MON | TUE                                                                                                     | WED | THU                                | FRI                                     | SAT                                                                                                      | SUN                                                                                                      |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26  | 27                                                                                                      | 28  | 29                                 | 30                                      | 31                                                                                                       | 1<br>Yoga #5<br>(15.00-16.30)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #4<br>(17.30-18.30)  |
| 2   | 3<br>Body Bum #1<br>(10.00-11.00)<br>Chi Ball #1<br>(11.00-12.30)<br>Body Exercise #2<br>(18.00-19.00)  | 4   | 5<br>Body Bum #2<br>(10.00-11.00)  | 6<br>Body Exercise #3<br>(18.00-19.00)  | 7<br>Yoga #2<br>(14.30-16.00)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #5<br>(17.30-18.30)  | 8<br>Yoga #6<br>(15.00-16.30)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #6<br>(17.30-18.30)  |
| 9   | 10<br>Body Bum #3<br>(10.00-11.00)<br>Chi Ball #2<br>(11.00-12.30)<br>Body Exercise #4<br>(18.00-19.00) | 11  | 12<br>Body Bum #4<br>(10.00-11.00) | 13<br>Body Exercise #5<br>(18.00-19.00) | 14<br>Yoga #3<br>(14.30-16.00)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #7<br>(17.30-18.30) | 15<br>Yoga #7<br>(15.00-16.30)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #8<br>(17.30-18.30) |
| 16  | 17<br>Body Bum #5<br>(10.00-11.00)<br>Chi Ball #3<br>(11.00-12.30)<br>Body Exercise #6<br>(18.00-19.00) | 18  | 19<br>Body Bum #6<br>(10.00-11.00) | 20<br>Body Exercise #7<br>(18.00-19.00) | 21<br>Yoga #4<br>(14.30-16.00)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #1<br>(17.30-18.30) | 22<br>Yoga #8<br>(15.00-16.30)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #2<br>(17.30-18.30) |
| 23  | 24<br>Body Bum #7<br>(10.00-11.00)<br>Chi Ball #4<br>(11.00-12.30)<br>Body Exercise #8<br>(18.00-19.00) | 25  | 26<br>Body Bum #8<br>(10.00-11.00) | 27<br>Body Exercise#1<br>(18.00-19.00)  | 28<br>Yoga #5<br>(14.30-16.00)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #3<br>(17.30-18.30) | 29<br>Yoga #1<br>(15.00-16.30)<br>Child Care #Handicraft<br>(16.00-17.00)<br>Aerobic #4<br>(17.30-18.30) |
| 30  | 1                                                                                                       | 2   | 3                                  | 4                                       | 5                                                                                                        | 6                                                                                                        |

# วันพิเศษของคุณ

โอกาสพิเศษ กับสถานที่พิเศษ สัมผัสบรรยากาศธรรมชาติของสนามกอล์ฟที่สวยงามที่สุดอันดับต้นๆของเอเชีย  
“ราชพฤกษ์คลับ”



รองรับทุกความต้องการในแบบของคุณด้วยห้องจัดเลี้ยงที่โดดเด่นด้วยการตกแต่งอย่างมีเอกลักษณ์  
พร้อมบริการครบครันและทันสมัย  
ใส่ใจทุกรายละเอียดพร้อมคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญมากประสบการณ์  
เนรมิตงานวิวาห์dingฝันของคุณที่ “ราชพฤกษ์คลับ”

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายขายจัดเลี้ยง ราชพฤกษ์คลับ  
โทร 02-9550055 ต่อ 2100-2104, 2107 e-mail : [banquet@rajpruek.com](mailto:banquet@rajpruek.com) [www.rajpruek.com](http://www.rajpruek.com)

 [www.facebook.com/rajpruekclub](https://www.facebook.com/rajpruekclub)



ราชพฤกษ์คลับ ในโครงการนอร์ธปาร์ค 100 หมู่ 3 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

### เรื่อง บัตรสมาชิกรูปแบบใหม่

ตามที่ราชพลฤกษ์คลับ ได้เปิดให้บริการจัดทำบัตรสมาชิกรูปแบบใหม่แก่สมาชิกทุกท่าน ซึ่งบัตรสมาชิกรูปแบบใหม่นี้ จัดทำขึ้นเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของบัตรและรองรับเทคโนโลยีระบบข้อมูลสมาชิก รวมถึงระบบรักษาความปลอดภัย ซึ่งต้องใช้บัตรสมาชิกหรือสแกนนิ้วผ่านเข้า-ออก ภายในอาคารตามจุดต่างๆ ดังนี้

#### อาคารสปอร์ตคลับเฮาส์

- ประตูทางเข้า ห้องอาหารราชพลฤกษ์บาร์แอนด์บิสโตร ชั้น 1
- ประตูทางเข้า ด้านข้างห้องอ่านหนังสือ ชั้น 1
- ประตูทางเข้า เคาน์เตอร์บริการสมาชิก ชั้น 2

#### อาคารกีฬาในร่ม

- ทางขึ้นจากที่จอดรถชั้น B1 ไปยังสระว่ายน้ำ และอาคารกีฬาในร่ม
- ทางเข้าอาคารกีฬาในร่ม จากสนามฟุตบอล
- ห้องอาหารและจุดบริการต่างๆ ที่ต้องชำระค่าใช้จ่ายผ่านบัตรสมาชิก

ดังนั้น เพื่อสิทธิประโยชน์ของท่าน เมื่อเข้ามาใช้บริการยังราชพลฤกษ์คลับ กรุณานำบัตรมาด้วยทุกครั้ง โดยระบบนี้เริ่มใช้ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2557 เป็นต้นไป สำหรับท่านที่ยังไม่ได้ดำเนินการออกบัตรสมาชิกใหม่ โปรดติดต่อดำเนินการด้วยตนเองพร้อมนำบัตรเก่ามาคืน ได้ที่เคาน์เตอร์บริการสมาชิก ชั้น 2 อาคารสปอร์ตคลับเฮาส์ ตั้งแต่เวลา 08.00-17.30 น. ทุกวันโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย แต่หากท่านสมาชิกทำบัตรสูญหายจะต้องชำระค่าธรรมเนียมในการออกบัตรใหม่จำนวน 500.- บาท / ใบ / ท่าน

ราชพลฤกษ์คลับขอขอบคุณในความร่วมมือ และขออภัยมา ณ โอกาสนี้ ในกรณีที่ท่านสมาชิกและแขกรับเชิญ อาจไม่ได้รับความสะดวกในการผ่านเข้า-ออกภายในอาคารราชพลฤกษ์คลับ

---

Please be advised that the access control system is currently implemented with the use of proximity card and finger scan starting on 1st April 2014. The system is in conjunction with Customer Relations Management program, therefore, members are required to use their new membership cards for entering the member's area and payment at all outlets. The access control systems with electronic card readers are installed at the following areas:

#### Sports Clubhouse:

- Entrance door to the Rajpruek Bar and Bistro Restaurant (First Floor)
- Entrance door to the Reading Room (First Floor)
- Entrance door to Customer Service Counter (Second Floor)

#### Indoor Sports Building:

- Entrance door from Car Park (Basement 1) to Swimming Pool
- Entrance door from Soccer Field to Indoor Sports Building (First Floor)

For more information on the new membership card, please contact the Membership Department on 2nd Floor, Sports Clubhouse Tel. 0-2955-0055 ext. 2211, 2212, and 2213

TEXT: ราชพฤกษ์คลับ

## เรื่อง จัดทำสติ๊กเกอร์ติดยานพาหนะประจำปี 2557-2558

ตามที่ ราชพฤกษ์คลับ ได้จัดทำสติ๊กเกอร์ติดยานพาหนะประจำปี 2557-2558 และได้จัดส่งแบบลงทะเบียนคำขอผ่านป้ายสติ๊กเกอร์ฯ ไปยังท่านสมาชิก ตั้งแต่วันที่ 20 ธันวาคม 2556 แล้วนั้น บัดนี้ ราชพฤกษ์คลับจะเริ่มตรวจเช็คสติ๊กเกอร์ผ่านเข้า-ออก ประจำปี 2557-2558 ตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคม 2557 เป็นต้นไป

จึงขอความร่วมมือท่านสมาชิกที่ยังไม่ได้ยื่นความจำนง กรุณาติดต่อขอรับแบบฟอร์มได้ที่แผนกสมาชิกสัมพันธ์ฯ โดยสมาชิกหลัก / ผู้ใช้สิทธิ์ 1 ท่าน สามารถขอสติ๊กเกอร์ได้ 4 ใบ ในกรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงรถยนต์ไปจากเดิม กรุณาแนบสำเนาทะเบียนรถดังกล่าวมาพร้อมกับคำขอ และส่งกลับมายังแผนกสมาชิกสัมพันธ์ฯ โทรสารหมายเลข 0-2955-0929 อีเมลล์ membership@rajpruek.com หรือที่แผนกสมาชิกสัมพันธ์ฯ

ราชพฤกษ์คลับ

100 หมู่ 3 ถนนวิภาวดีรังสิต

แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210

ท่านสมาชิกสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ แผนกสมาชิกสัมพันธ์ฯ โทรศัพท์ 0-2955-0055 ต่อ 2211, 2212, 2213 ได้ทุกวัน ระหว่างเวลา 08.00-18.00 น. ราชพฤกษ์คลับขอขอบคุณในความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

## Dear Rajpruek Club Members

Reference has been made to the new vehicle pass (sticker for years 2014-2015), with the vehicle registration form sent to all members on December 20th, 2013. Please be advised that this new vehicle pass will become effective on May 1st, 2014.

Therefore, members who have not registered for new vehicle pass, please contact our membership department.

Each member is entitled to four vehicles passes. Should there be any new vehicles to be registered, kindly submit a copy of the vehicle registration certificate too. The registration form should be sent to Membership Department or to the Reception Counters, or by fax at 0-2955-0929 or email: membership@rajpruek.com or by Mail at

Membership Department

Rajpruek Club

100 Moo 3 Vibhavadi – Rangsit Road

Thung Song Hong, Laksi

Bangkok 10210

For more information, please do not hesitate to contact the Membership Department at Tel. 0-2955-0055 ext. 2211, 2212, and 2213.

## • ตัวอย่างสติ๊กเกอร์ / Sample Sticker •

ด้านหน้า / Front



ด้านหลัง / Back

บัตรนี้เป็นทรัพย์สินของราชพฤกษ์คลับ อนุญาตให้ใช้ได้เฉพาะ ยานพาหนะของสมาชิกที่มีหมายเลขสมาชิกระบุในด้านหน้า ของบัตรนี้เท่านั้น บัตรนี้หมดอายุ วันที่ 31 ธันวาคม 2558

This label is the property of the Rajpruek Club and is for the use of the owner of the vehicle whose membership number appears on the reverse side and is valid only until 31<sup>st</sup> December 2015.

TEXT: ราชพฤกษ์คลับ



## อินเทอร์เนตฟาทัวร์

คุณพันธ์พงษ์ กนกรัตน์ ผู้จัดการฝ่ายกีฬาและนันทนาการ ราชพฤกษ์คลับ ให้การต้อนรับและพาคุณโบว์-อัฐมา ชีวนิชพันธ์ พิธีกร รายการ อินเทอร์เน็ตช่อง 5 เยี่ยมชมสถานที่พร้อมถ่ายทำรายการ เพื่อ



แนะนำสถานที่ออกกำลังกายอินเทอร์เนต ที่อาคารสปอร์ตคลับเฮาส์ และ อาคารอินดอร์สปอร์ต



## เปรี้ยวปากพาชิม

รายการเปรี้ยวปาก เชคอิน ความอร่อย ที่ห้องอาหารจีน หม่าน ฟู่ หยวน โดยคุณประธาน โปษะนันท์ รองผู้จัดการทั่วไป สายงานอาหารและเครื่องดื่ม ราชพฤกษ์คลับ พร้อมเชฟของห้องอาหารให้การต้อนรับ คุณจอย-รินลณี ศรีเพ็ญ เต๋อ-ฉันทวิษณ์ ธนะเสวี และเต๋อ-จรินทร์พร จุนเกียรติ พิธีกรรายการ พร้อมแนะนำเมนูไฮไลท์ในการถ่ายทำครั้งนี้



## Thailand's Best Restaurants 2014

ห้องอาหารจีน หม่าน ฟู่ หยวน ได้รับรางวัล Thailand's Best Restaurants 2014 โดยได้รับคัดเลือกจากผู้อ่านนิตยสาร Thailand Tatler ให้เป็นหนึ่งในร้านอาหารที่ดีที่สุดในปี 2014 โดยคุณประธาน โปษะนันท์ รองผู้จัดการทั่วไป สายงานอาหารและเครื่องดื่ม ราชพฤกษ์คลับ เป็นตัวแทนรับรางวัลอันทรงเกียรติในครั้งนี้ เมื่อวันที่ 31 มีนาคม 2557 ที่ เซน อีเวนต์ แกลเลอรี่ ชั้น 8, ห้างสรรพสินค้า เซ็นทรัลเวิลด์

TEXT: ราชพฤกษ์คลับ



## Sports Summer Camp

ฝ่ายกีฬาและนันทนาการ จัดกิจกรรม Sports Summer Camp เพื่อให้คุณน้องคุณหนูใช้เวลาในช่วงปิดภาคเรียน เพื่อพัฒนาทักษะทางกีฬา เช่น เทนนิส วอลเลย์บอล ปิงปอง โบว์ลิ่งและโยคะ ระหว่างวันที่ 24 – 28 มี.ค. 2557 สร้างความสนุกสนานและได้รับการตอบรับอย่างดียิ่งจากน้องๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรม ติดตามความสนุกและกิจกรรมดีๆ แบบนี้กันใหม่ในช่วงปิดภาคเรียนเทอมหน้า





TEXT: อลิษา รุจิวิวัฒน์ | PHOTO: ราชพฤกษ์คลับ

# THE 4w

• สัมผัส 4 ประสบการณ์จากสนามกอล์ฟสุดเร้าใจ •



# ONDERS

สำหรับนักกอล์ฟแล้ว คงไม่มีสิ่งไหน  
สร้างความตื่นเต้นเร้าใจเท่ากับการได้หวด  
วงสวิงในสนามกอล์ฟที่มีเลย์เอาต์และหลุม  
ที่ท้าทายความสามารถตลอดการออกรอบ  
เรากำลังจะพาท่านไปพบกับ 4 สนามกอล์ฟ  
ที่จะมอบประสบการณ์สุดเร้าใจตั้งแต่ก้าวแรก  
ที่สัมผัส สนามกอล์ฟทั้ง 4 แห่ง ถูกออกแบบ  
โดยนักออกแบบระดับโลก มั่นใจได้เลย  
ว่าจะทำให้การออกรอบของคุณแตกต่าง  
กว่าครั้งไหนๆ

For dedicated golfers, there is nothing  
more exciting than an opportunity to  
get swinging on a golf course with a  
challengingly laid-out green. We are  
introducing you to 4 golf courses  
created by world-class golf course  
designers that provide exciting, fun  
experiences from your very first step  
onto the green; you can be sure your  
golfing sessions will be distinguished.



# PATTAVIA CENTURY GOLF CLUB





### • INFORMATION

จำนวนหลุม 18 หลุม (7,111 หลา / พาร์ 72)  
 สิ่งอำนวยความสะดวก ห้องล็อกเกอร์ ร้านอาหาร โปรซิ้อป

#### อัตราค่าบริการ

Week Day: 1,300 Bath

Week End: 2,000 Bath

Cart Fee: 600 Bath

Caddy Fee: 300 Bath

โทร. 08-1304-1545

ที่ตั้ง 99/1 หมู่ 5 คลองกิว บ้านบึง ชลบุรี  
 การเดินทาง

ใช้เวลาจากสนามบินสุวรรณภูมิ  
 มายังสนามกอล์ฟเพียง 1.30 ชั่วโมง  
 และหากจะเลยไปพักผ่อนพัทยานักใช้เวลา  
 เดินทางเพียง 40 นาที ขับรถจากกรุงเทพฯ  
 มาทางบ้านบึง ห่างจากตัวบ้านบึง 20 นาที

### • INFORMATION

**Size:** 18 holes (7111 yards/ 72 pars)

**Facilities:** locker room, restaurant and pro shop

**Weekday fee:** 1,300 baht

**Weekend fee:** 2,000 baht

**Cart fee:** 600 baht

**Caddy fee:** 300 baht

**Phone:** 08-1304-1545

**Location:** Chonburi

**Travel to:** 1.30 hour from Suvarnabhumi Airport, 20 minutes from Ban Bueng District and 40 minutes to Pattaya

ปัตตาเวีย เซนจูรี กอล์ฟ คลับ เป็นสนามกอล์ฟที่มีความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์ โดยเฉพาะเลย์เอาต์สนามและกรีนที่ลาดชันตามแนวภูเขา นักกอล์ฟที่ชื่นชอบวิวสวยงามๆ และอยากพัฒนาฝีมือการเล่นกอล์ฟให้เหนือชั้น สนามแห่งนี้คงตอบโจทย์ได้อย่างดี

Mr.Robert Macfarland ผู้ออกแบบสนาม เลือกใช้หญ้าพันธุ์ Zoyzia ที่ Fairway และ Rough และใช้หญ้าพันธุ์ Tifdwarf ที่ Green หลุมเด่นคือ หลุม 4 พาร์ 3 เพราะมีบ่อน้ำกว้างขนาดใหญ่และมีบังเกอร์ขนาดใหญ่ขวางหน้ากรีน อีกทั้งทัศนียภาพโดยรอบที่ผสมระหว่างทิวทัศน์ของภูเขาและต้นไม้ขนาดใหญ่ มอบความสบายตาและความร่มรื่นตลอดการออกรอบ

หมดกังวลเรื่องความปลอดภัย นักกอล์ฟทุกท่านจะได้รับการดูแลอย่างดีจาก MARSHALLS พร้อมทั้งติดตั้งสัญญาณเตือนประจุไฟฟ้า ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการใช้สนาม

Pattavia Century Golf Club is a unique golf course that is laid out with hill slopes designed by Mr. Robert Macfarland. The fairway and rough use zoyzia grass, with Tifdwarf Grass used for green. Hole 4 par 3 is the star of the show, with an expansive pond in front of the green. The area is surrounded by hills and tall trees, creating a fresh, invigorating atmosphere throughout the entire round. The club has chosen MARSHALLS to patrol a golf course with alarms to prevent accidents caused during the use of the course.



# IMPERIAL LAKE VIEW RESORT & GOLF CLUB



สนามกอล์ฟที่โดดเด่นทั้งเรื่องของทำเลที่ตั้ง และสภาพภูมิประเทศซึ่งมีความหลากหลาย การออกแบบจึงต้องให้สอดคล้องกับพื้นที่เพื่อให้ได้สนามกอล์ฟ 4 แบบ 4 สไลต์ เป็นสนามกอล์ฟ 36 หลุม แห่งแรกในแถบหัวหิน-ชะอำ การออกแบบในแต่ละ 9 หลุมก็มีสไตล์ที่ต่างกันคือ ภูเขา ทะเลสาบ ทะเลทราย และแบบผสมผสาน เหมาะอย่างยิ่ง สำหรับนักกอล์ฟที่ต้องการความหลากหลาย และยังเหมาะเป็นสถานที่สำหรับจัดแข่งทั้งกลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ กำไรต่อที่สองสำหรับนักกอล์ฟ คือ ทักษะภาพ โดยรอบที่โอบล้อมไปด้วยภูเขา จึงร่มรื่นไปด้วยแมกไม้ ให้ความเงียบสงบ เหมาะจะมาพักผ่อน และฝึกความสามารถในการหวดวงสวิง นักกอล์ฟมือใหม่ที่อยากมาหัดเล่นหรือต้องการเรียนรู้เพิ่มเติมทางสนามกอล์ฟจัดเตรียมเจ้าหน้าที่คอยให้คำแนะนำตลอดการเล่น รวมถึงเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยตลอด 24 ชั่วโมง ตั้งแต่ทางเข้าสนาม จนถึงคลับเฮาส์ ภายในสนามกอล์ฟยังมี Marshalls

ที่คอยดูแล รวมทั้งสายตรวจทำหน้าที่ดูแลความเรียบร้อยรอบนอกสนาม

ที่นี่ได้รับการออกแบบโดย Roger Packard A-B-C Course – Ronald Fream (Course D) เลือกใช้หญ้า Bermuda Tifdwarf เป็นหญ้าที่ทนต่อสภาพแวดล้อมโดยเฉพาะในเขตร้อน แข็งแรง เพราะมีระบบรากที่แผ่กว้างขยายหยั่งลึกได้เร็ว เหมาะกับสภาพภูมิอากาศเขตร้อน มีการดูแลสนามให้ได้มาตรฐานอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการดูแลประจำวัน/สัปดาห์/เดือน/ปี ตามแผนตารางที่วางไว้ ทั้ง Green, Fairway, แทน tee-off และทำการ Coring Green ทุกๆ 3 เดือน ทั้งเรื่องวัชพืช ระบบน้ำจุดต่างๆ

หากมีโอกาสได้มาสัมผัส อย่าพลาดความท้าทายที่ The Island Hole 14 Course B 173 Yards เป็นหลุมที่ออกแบบมาให้ดูตื่นเต้น ท้าทาย จะต้องตีข้ามน้ำเพื่อขึ้นกรีนที่มีลักษณะเป็นเกาะ มีอุปสรรคทุกด้าน เพราะมีเกาะกลางน้ำ พร้อมกับระยะที่เหมาะสมจาก 173 หลา

**Lake View**  
CHA-AM • THAILAND



This golf club has an exquisite location and diverse topography that has been shaped into a 4-sectioned 36-hole golf course. Each of the 9-hole sections are different, with a setup of hill slopes, lakes and sand pitches surrounded by mountains and dense foliage, giving the area an air of peaceful relaxation.

The club provides trainers who offer advice to all beginners, while the 24hour security system and Marshalls security are constantly working to maintain a safe and secure environment.

The A, B and C course have been designed by Roger Packard and the D course by Ronald Fream. Bermuda Tifdwarf is the selected grass type that is used throughout the golf course. In addition to daily maintenance, the club makes sure to core the greens every 3 months. The not-to-be-missed highlight of the course is The Island Hole 14 on course B, where golfers can challenge themselves to beat the island aspect of the hole with a true aim to best the challenging length of 173 yards.



## • INFORMATION

จำนวนหลุม 36 หลุม  
สิ่งอำนวยความสะดวก ห้องอาหาร Tee Off Café ห้องอาหาร Fairway Lounge ห้องอาหาร The Watering Hole ห้องจัดเลี้ยง ห้องสมุด ห้องสนุกเกอร์ ห้องสควอช สนามเทนนิส สระว่ายน้ำพร้อมอ่างจากุซซี่

### อัตราค่าบริการ

Weekday : Visitor 1,599.-/Golfer /@ 2,599.-/Golfer

Weekend : Visitor 1,899.-Golfer / @ 2,599.-/Golfer

Caddy Fee : 300.-/18 holes

Golf Cart : 750.-/18 holes

โทร. 08-1304-1545

ที่ตั้ง 80 หมู่ 4 ถ.หุบพระพง-ปรางบุรี ตำบลสามพระยา อำเภอสองพี่น้อง สุพรรณบุรี  
การเดินทาง จากกรุงเทพฯ เพียง 217 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 2.30 ชั่วโมง ที่นี่ยังใกล้แหล่งท่องเที่ยวชื่อดัง อาทิ ชานโตรินี เวเนเซียน วัดห้วยมงคล

## • INFORMATION

**Size:** 36 holes

**Facilities:** Tee Off Café, Fairway Lounge, The Watering Hole restaurant, banquet, library, snooker room, squash room, tennis court and swimming pool with Jacuzzi.

**Weekday fee:** 2,599 baht

**Weekend fee:** 2,599 baht

**Cart fee:** 750 baht/ 18 holes

**Caddy fee:** 300 baht/ 18 holes

**Phone:** 08-1304-1545

**Location:** Petchburi

**Travel to:** 217 kilometers from Bangkok and not far from famous tourism spots like Santorini, Venezia and Wat Huay Mongkol





# PAKSE GOLF CLUB

หนึ่งในสนามกอล์ฟที่ได้รับการพูดถึงมากที่สุด  
ในปากเซ ด้วยการออกแบบอันชาญฉลาด  
ของคุณชาญ เมฆวิชัย ซึ่งได้นำลักษณะภูมิประเทศ  
ที่เป็นภูเขามาสร้างความสนุกและท้าทายให้กับ  
แฟร์เวย์แต่ละหลุม พื้นที่เล่นระดับช่วยเพิ่มทักษะ  
ในเกมสก๊อตของคุณมากยิ่งขึ้น หญ้าที่เลือกใช้เป็น  
หญ้าพันธุ์ Bermuda และ Zoysia Fairway ข้อดีคือ  
ดูแลง่าย เหมาะกับสภาพอากาศร้อน มีทีมงาน  
ดูแลสนามจากเครือ SRM (Sport & Recreation  
Management) คอยดูแลสนามอย่างดี นอกจากนี้

ความสมบูรณ์ของสนามกอล์ฟแล้ว ยิ่งไปกว่านั้น  
ตลอดการเล่นกอล์ฟทั้ง 18 หลุม ท่านจะได้สัมผัสกับ  
วิวธรรมชาติของแม่น้ำโขงและภูมะโรง ซึ่งเป็นจุดเด่น  
ของที่นี่เลยก็ว่าได้

หลุมเด่นคือ หลุม 7 เป็นหลุมพาร์ 3 ที่ยาวที่สุด  
นักกอล์ฟซึ่งต้องใช้ทักษะตีลงเขาบวกกับการชดเชย  
ทิศทางลม ถือเป็นอุปสรรคที่ทำให้ทายความสามารถ  
ของนักกอล์ฟมือโปรและมือสมัครเล่นไม่ต้องห่วงว่าจะ  
หวดวงสวิงได้ไม่ดีหากคุณเพิ่งเคยมาที่นี่เป็นครั้งแรก  
เพราะเราเตรียม Semi-Pro ที่มีความชำนาญ  
คอยแนะนำวงสวิงให้กับท่านอย่างใกล้ชิด

One of the most famously- well known  
golf course in Pakse usa precisely designed

byexploiting the natural geographic of the  
hillside landscape to offer a inevitably  
challenging course for golfers. Bermuda  
and Zoysia Fairway Grass has been chosen  
for the whole course in order to bring  
sophisticated environment, throughout  
the whole 18 holes, golfers will enjoy the  
scenery of the Khong River and Phu Marong  
and difficulties of game. In particular, Hole 7  
here is the longest par 3 which Golfers are  
required a lot of skills and a precise factor  
of wind direction to putt down the hill. If  
you are a beginner, there are professionally  
semi-pros to standby as to give advice.



### • INFORMATION

จำนวนหลุม 18 หลุม (7,014 หลา / พาร์ 72)  
สิ่งอำนวยความสะดวก คลับเฮาส์ รถกอล์ฟ  
ร้านอาหาร ล็อกเกอร์ อินเทอร์เน็ต

#### อัตราค่าบริการ

weekday 160,000 kip (600 บาท)

weekend 200,000 kip (800 บาท)

Cart 160,000 kip (600 บาท)

Caddy 40,000 kip (160 บาท)

โทร. (856) 30 956 7160,

(856) 30 570 8487

เว็บไซต์ [www.paksegolf.com](http://www.paksegolf.com)

ที่ตั้ง บ้านพัฒนา หลัก 7 เมืองปากเซ

แขวงจำปาสัก สปป. ลาว

การเดินทาง จากด่านผ่านแดนช่องเม็ก 50

กิโลเมตร หรือ 1 ชั่วโมงจากตัวเมือง 10 นาที

สามารถใช้พาสปอร์ตหรือใบผ่านแดนชั่วคราว

### • INFORMATION

**Size:** 18 holes (7,014 yards/ 72 pars)

**Facilities:** clubhouse, golf carts,  
restaurant, lockers and internet.

**Weekday fee:** 600 baht

**Weekend fee:** 800 baht

**Cart fee:** 600 baht

**Caddy fee:** 160 baht

**Phone:** (856) 30 956 7160, (856) 30  
5708487

**Website:** [www.paksegolf.com](http://www.paksegolf.com)

**Location:** Laos

**Travel to:** 50 kilometers from Chong  
Mek Border





# VICTORY PARK GOLF & COUNTRY CLUB



บนพื้นที่ 1,102 ไร่ ถูกออกแบบให้เป็นพื้นที่สนามกอล์ฟ 470 ไร่ เป็นสนามระดับแชมเปียนชิปคอร์ส 18 หลุม พาร์ 72 ระยะ 6,526 หลา ออกแบบโดยนักออกแบบสนามชาวอเมริกัน Mr.James R. Vaughn ตามมาตรฐานสากล U.S.G.A เน้นการออกแบบที่ยึดแนวสภาพธรรมชาติดั้งเดิมที่เป็นเนิน สลับกับพื้นที่ป่าโปร่งต่อเนื่องลดหลั่นเป็นระดับทั้ง 18 หลุม อยู่บนเนินแฟร์เวย์ที่มีอุปสรรคทั้งไม้สูง ไม้พุ่ม และทะเลสาบ เพิ่มความท้าทายและสนุกสนานแก่นักกอล์ฟ ทิศตะวันตกมีลำห้วยไหลผ่านสู่ด้านตะวันออก ทิศเหนือจรดทะเลสาบธรรมชาติ ที่มีน้ำอุดมสมบูรณ์ตลอดปีให้ความสวยงาม

เขียวขจีร่มเงาทั่วทิศรอบด้าน พื้นที่สนามกอล์ฟ เลือกใช้หญ้า Bermuda และ Paspalum ทั้งหมด สนามกอล์ฟแห่งนี้จัดได้ว่าเป็นสถานที่ที่ออกแบบมาเพื่อการพักผ่อนและยังเป็นสถานที่สำหรับเจรจาธุรกิจในบรรยากาศสบายๆ เต็มไปด้วยความสนุกสนานและท้าทาย

หลุมเด่นคือ หลุม 12 พาร์ 4 ระยะ 368 หลา ท่านจะได้พบกับความสนุกจากอุปสรรคซ้าย-ขวา เป็นน้ำแฟร์เวย์แคบ บังเกอร์ยาวตลอดแฟร์เวย์ด้านซ้าย กรีนมีลักษณะเป็นเกาะกลางน้ำ มีบังเกอร์ดักทั้งด้านหน้ากรีนและข้างกรีน



## NONG KHAI • THAILAND



This championship golf club on an area of 1,102 Rais has a total of 18 holes and has reached U.S.G.A standard. It has been designed by James R. Vaughn who adopted the original area's slopes and turned it into an incredible 18-hole course with fairways that sit amongst trees, bushes and a lake. There is a stream running through from the west to the eastern part of the course. The northern part connects to a natural lake, bringing a verdant vibrancy to the entire

surroundings. Bermuda, Paspalum Grass has been selected for this golf course.

Its hole 12 par 4 at 368 yards is the most challenging one of them all, surrounded by obstacles from left to right, with water along a narrow fairway to the right, and a bunker along the left fairway.



### • INFORMATION

จำนวนหลุม 18 หลุม 6,526 หลา พาร์ 72  
สิ่งอำนวยความสะดวก บริการห้องพัก  
จัดเลี้ยง คลับเฮาส์ คาราโอเกะ ห้องประชุม  
สนามซ้อมไดร์ฟ กรีนซ้อมพัตต์ ห้องฟิตเนส  
ซาวน่า ห้องสนุกเกอร์ สระว่ายน้ำ  
สนามเทนนิส

#### อัตราค่าบริการ

weekday 600 บาท  
weekend 900 บาท  
Cart 400 บาท / 18 หลุม  
Caddy 240 บาท / 18 หลุม

ที่ตั้ง 191 หมู่ 1 ต.ค่ายบกหวาน อ.เมือง  
จ.หนองคาย

การเดินทาง จากตัวเมืองหนองคายระยะทาง  
12 กิโลเมตร จากกรุงเทพฯ เดินทางโดย  
เครื่องบินเพียง 1 ชั่วโมง มาลงที่สนามบิน  
อุดรธานีและนั่งรถยนต์อีกเพียง 45 นาที

### • INFORMATION

**Size:** 18 holes (6,526 yards/ 72 pars)  
**Facilities:** banquet, accommodation,  
clubhouse, karaoke, function rooms,  
driving range, putting greens, fitness,  
sauna, snooker room, swimming pool  
and tennis court  
**Weekday fee:** 600 baht  
**Weekend fee:** 900 baht  
**Cart fee:** 400 baht/ 18 holes  
**Caddy fee:** 240 baht/ 18 holes

**Location:** Nong Khai  
**Travel to:** 12 kilometers from central  
Nong Khai

# How to Hit Badminton

## วิธีจับกริปให้ถูกต้อง



① ใช้มือข้างที่ถนัดจับ โดยให้กริปไม่แบนๆ แนบที่ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย



② ใช้นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย กำที่ด้ามจับโดย จับให้กระชับและแน่นพอดีกับอุ้งมือ



③ เคล็ดลับคือ กริปต้องอยู่ระหว่างนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ โดยเมื่อจับกริปสมบูรณ์แล้ว นิ้วชี้และ นิ้วหัวแม่มือต้องอยู่ตรงกันข้าม

## การตีลูกโยนโด่ง (ลูกเซฟ)



ลูกลักษณะนี้จะมาในระดับสูงทางด้านขวา และซ้าย วิธีการตีที่ถูกต้องคือ การตีแบบ หน้ามือเหนือศีรษะ เมื่อลูกลอยมาเหนือ ศีรษะทางด้านหน้ามือ ปกติแล้วใช้เล่นเมื่อ ลูกอยู่ตำแหน่งท้ายสนาม และผู้เล่นตัวใจ จะให้ลูกโด่งขึ้นเป็นมุมสูงเพื่อไปตกหลัง บริเวณหลังสนามฝั่งคู่ต่อสู้

### ท่าเตรียม

ยืนในท่าเตรียมพร้อม ตั้งหัวแรกเกิดขึ้น บิดลำตัวมา ทางขวาและก้าวเท้าซ้ายมาข้างหน้าหนึ่งก้าว เพื่อให้ ด้านซ้ายของลำตัวชี้ตรงไปยังตาข่าย ทิ้งน้ำหนักตัว ลงบนเท้าขวาขณะเดียวกันให้บิดลำตัวยกไม้แรกเกิด ขึ้นผ่านหน้าและให้ห้อยตกลงมาทางด้านหลังไหล่ ขวามือคอและห้อยข้อมือลง ข้อมือหักไปทาง ด้านหลัง แขนซ้ายยกขึ้นเพื่อการทรงตัว

### การตีลูก

ขณะที่ลูกชนใกล้ลอยมาในตำแหน่งที่ต้องการ ยึดตัว ขึ้นเพื่อให้จังหวะที่ไม่แรกเกิดกระทบลูกนั้นเป็น ตำแหน่งที่สูงสุดเหนือศีรษะ ยกข้อมือขึ้นข้างบน ขณะที่หัวไม้แรกเกิดยังอยู่ในลักษณะที่ห้อยลงต่ำอยู่ อย่างเดิม ถ่ายน้ำหนักตัวมาไว้ที่เท้าหน้าขณะที่แขน เหยียดตรงขึ้นก่อนที่แรกเกิดกระทบลูก ข้อมือ เหยียดตรง เหยียดหัวไม้แรกเกิดไปข้างหน้าด้วยความเร็วเต็มที่ เมื่อตีแล้วน้ำหนักตัวจะอยู่เท้าหลัง แล้วจึงกลับมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม



1

มีสมาชิกหลายท่านสอบถามเกี่ยวกับสถานที่บนหน้าปกวารสารราชพฤกษ์คลับ issue 01/2014 ว่าเป็นภาพจากมุมไหนของราชพฤกษ์คลับ มุมที่เห็นนั้นมาจากกระเบื้องชั้น 2 หน้าห้องราชาวดีของอาคารกอล์ฟคลับเฮาส์ ซึ่งท่านสมาชิกสามารถขึ้นลิฟต์ที่ชั้น 1 เพื่อขึ้นไปชมทัศนียภาพที่สวยงามนี้ได้

Many members have inquired about which part of the club is shown on the front cover of Rajpruek Club Journal issue 01/2014. That view can be seen from a balcony of the 2nd floor of the Golf Club House. Members can take the elevator from the 1st floor to go see this marvelous scenery for themselves.



2

หากคุณเคยลิ้มลองความอร่อยของห้องอาหารจีน Man Fu Yuana (หม่าน ฟู่ หยวน) ชั้น 1 อาคารสปอร์ตคลับเฮาส์ คงจะทราบดีว่าที่นี่เสิร์ฟอาหารจีนกวางตุ้งต้นตำรับ ซึ่งเป็นที่มาของชื่อร้านอาหารนี้ที่มีความหมายว่า Happiness in the garden หรือ สวนแห่งความสุข ซึ่งความสุขดังกล่าวก็เป็นความสุขได้จากการกินอาหารรสเลิศนั่นเอง

If you have already tried the tasty food of Man Fu Yuan located on the 1st floor of the Sports Club House, then you already know that the restaurant serves authentic Cantonese cuisine. The restaurant's name means "Happiness in the garden", with the happiness stemming from experiencing the fine food that is served here.



3

Jogging Track หรือทางที่ทำไว้สำหรับวิ่งบริเวณรอบสนามหญ้านอกประสงค์ราชพฤกษ์คลับมีระยะทาง 310 เมตร

The Jogging Track that is being built surrounding the multi-purpose yard of Rajpruek Club has a total length of 310 metres.



4

รู้หรือไม่ เหตุใดสนามหญ้านอกประสงค์ของราชพฤกษ์คลับถึงเลือกใช้หญ้าพันธุ์พาสาลัม (Paspalum) ก็เพราะว่าหญ้านี้เป็นหญ้าที่เจริญเติบโตได้ดีในฤดูฝน และทนทานในฤดูแล้ง ใบมีสีเขียวอ่อน ทนร้อน ทนแดด และยังทนต่อการเหยียบย่ำ ดูแลก็ง่าย โดยเฉพาะสภาพอากาศบ้านเราที่คาดเดาไม่ได้อาจจะร้อนวันไหน ฝนจะกระหน่ำเมื่อไร หญ้าสายพันธุ์นี้จึงเหมาะสมที่สุด

Do you know why Rajpruek Club has chosen Paspalum Grass for the multi-purpose yard? Because this species grows very well in the rainy season and is also resilient to the heat and dryness of summer. It has a light green color, is good with sunlight and can endure human weight, making it easy to take care of; especially in the unpredictable weather typical of Bangkok. This is why Paspalum was the perfect choice for our outstanding yard.

TEXT: อลิษา รุจิวิวัฒน์

Q

ต้องการเผาผลาญแคลอรี สามารถเล่นเครื่องเล่นประเภทไหนในฟิตเนสได้บ้าง และควรเล่นในระยะเวลาเท่าไร จึงจะเห็นผล

กลุ่มอุปกรณ์ออกกำลังกายในฟิตเนสที่ช่วยเรื่องการเผาผลาญแคลอรีเราจะเรียกว่า Cardio ประกอบไปด้วย Treadmill, Bike, Wave, AMT, และ Cross Trainer รวมถึง Aerobic Class ระยะเวลาการเล่นขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้เล่น แต่อย่างน้อยควรเล่นต่อเนื่อง 30-45 นาที เพื่อให้ร่างกายได้มีประสิทธิภาพในการเผาผลาญแคลอรี พยายามเล่นเครื่องเล่นให้หลากหลาย เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ใช้งานหลายจุด ถ้าจะให้ได้ผลดี ควรเล่นสลับกับยกน้ำหนักจริงอยู่ว่าการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอจะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญได้ดี แต่การยกน้ำหนักเสริมเข้าไป ส่งผลให้ความอยากอาหารลดลง ระดับฮอร์โมนสมดุลขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่



Q

การ WARM UP และ COOL DOWN มีความจำเป็นอย่างไรต่อการออกกำลังกาย

การ warm up เป็นการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว พร้อมทั้งจะทำงาน เป็นการป้องกันและลดการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นจากการออกกำลังกาย ทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น รวมไปถึงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เพื่อให้ข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวได้สะดวก และกล้ามเนื้อไม่เกิดการฉีกขาด

หลังออกกำลังกายทุกครั้ง จำเป็นต้อง cool down โดยเฉพาะหลังการเดินแอโรบิก ต้องค่อยๆ ผ่อนให้ร่างกายเย็นลงช้าๆ เนื่องจากขณะที่ออกกำลังกายหนักๆ จะมีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ระหว่างนั้นหัวใจต้องส่งเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่ทำงานหนัก โดยบีบตัวให้แรงมากขึ้นและด้วยจังหวะที่เร็วขึ้น ในขณะที่กล้ามเนื้อได้รับเลือดมากก็จะหดตัวบีบเอาเลือดกลับไปยังหัวใจมากขึ้นเช่นกัน เป็นการรักษาวงจรการไหลเวียนของเลือดให้เป็นปกติ หากเรา

หยุดออกกำลังกายทันทีกล้ามเนื้อจะหยุดหดตัวทันที ส่งผลให้มีเลือดคั่งในส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นจำนวนมาก หัวใจที่ยังเต้นเร็วและแรงก็จะได้รับเลือดไม่พอ เกิดการขาดเลือดทันที ในกลุ่มคนที่อายุมากหากเลือดมาเลี้ยงหัวใจไม่เพียงพออาจเกิดอันตรายรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

ดังนั้น หลังการออกกำลังกาย ควรให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวไปอีกสักระยะหนึ่ง เช่น วิ่งช้าๆ หรือเดินต่อไปเพื่อให้กล้ามเนื้อหดตัวและหัวใจเต้นช้าลง เป็นการรักษาวงจรให้สมดุลต่อไปอีกสักระยะหนึ่ง ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งก็คือ เป็นการนำเอาของเสียหรือกรดแลคติกที่เกิดขึ้นขณะออกกำลังกายออกไปจากกล้ามเนื้อ ช่วยให้การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเกิดขึ้นน้อยลง เป็นสาเหตุของการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นเกิดจากการฉีกขาดเล็กๆ น้อยๆ ของใยกล้ามเนื้อนั่นเอง



## Did you know?

ตัวเลขแคลอรีที่ปรากฏอยู่บนอุปกรณ์ออกกำลังกายในฟิตเนสไม่ได้ถูกต้องเสมอไป เรื่องนี้เป็นผลสำรวจจาก NATIONAL STRENGTH AND CONDITIONING CONFERENCE รายงานว่า เครื่องเหล่านี้จะประเมินผลออกมาเกินจริงโดยเฉลี่ย 30%

And it's all By Design.



## More flight to Haneda, Tokyo for your convenience.

ANA will introduce its 2nd daily service to Haneda airport located near central Tokyo from 30 March 2014.

ANA will make Bangkok and Japan even closer

Flight Schedule

### From Bangkok to Tokyo

|        |         |       |   |        |        |
|--------|---------|-------|---|--------|--------|
| NH 806 | BANGKOK | 6:50  | → | NARITA | 15:00  |
| NH 848 | BANGKOK | 10:25 | → | HANEDA | 18:45  |
| NH 850 | BANGKOK | 22:25 | → | HANEDA | 6:40+1 |

### From Tokyo to Bangkok

|        |        |       |   |         |       |
|--------|--------|-------|---|---------|-------|
| NH 849 | HANEDA | 0:25  | → | BANGKOK | 5:00  |
| NH 847 | HANEDA | 10:50 | → | BANGKOK | 15:25 |
| NH 805 | NARITA | 18:15 | → | BANGKOK | 22:55 |

\*Flight schedule is subject to change without prior notice.

[anaskyweb.com](http://anaskyweb.com)

**ANA** Inspiration of JAPAN

A STAR ALLIANCE MEMBER 

TEXT: วารุณี รัตนงาม



# The Inspired Man

แม้จะเกิดมาด้วยข้อด้อยที่ทำให้ชีวิตไม่ได้สมบูรณ์แบบเหมือนคนอื่นๆ แต่เมื่อ แอนโทนี่ โรเบลส เลือกที่จะมองข้าม แล้วทำจุดด้อยให้กลายเป็นจุดเด่น เขาจึงเป็นคนที่กลายเป็นแรงบันดาลใจให้กับคนอื่นนับล้าน

แอนโทนี่ มาร์ก โรเบลส เป็นนักกีฬามวยปล้ำที่ทำให้ทั่วโลกต่างตกตะลึง เมื่อเขาสามารถเอาชนะคู่แข่งได้ถึงหนึ่งที่มีร่างกายสมบูรณ์แบบได้โดยที่ตัวเองมีขาเพียงข้างเดียว ในการแข่งขันมวยปล้ำชิงแชมป์ดิวิชัน 1 ขององค์กรการแข่งขั้นกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัย (NCAA) รุ่นน้ำหนัก 125 ในปี 2011 ซึ่งนั่นหมายความว่าแม้จะมีร่างกายที่ไม่เท่าเทียมกัน แต่นั่นก็ไม่ใช่ข้ออ้างที่ทำให้เขาเกรงกลัวคู่ต่อสู้เลย

แอนโทนี่เกิดเมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 1988 โดยปราศจากขาข้างขวา ซึ่งขาข้างที่หายไปนั้นรวมไปถึงเนื้อที่เว้าขึ้นไปถึงสะโพกด้วย จึงทำให้ไม่มีจุดเชื่อมต่อกับขาเทียมได้ แต่เขาก็ไม่เคยทำให้ตัวเองดูอ่อนแอหรือน่าสงสาร ด้วยการออกกำลังกายหลากหลายชนิดเพื่อทำให้ตนเองแข็งแรง และสามารถใช้ชีวิตได้เหมือน

เพื่อนคนอื่นๆ จนเมื่อเรียนอยู่เกรด 6 เขาสามารถสร้างสถิติวิ่งได้มากที่สุดในห้องเรียน แอนโทนี่เริ่มเล่นกีฬามวยปล้ำตอนอายุ 14 ปี ขณะที่เห็นญาติของเขาที่กำลังฝึกซ้อมมวยปล้ำอยู่ เขาฝึกฝนจนสามารถเข้าร่วมทีมได้สำเร็จ แต่ด้วยน้ำหนักที่น้อยเกินไปจึงทำให้ตอนนั้นเขาอยู่ในอันดับรั้งท้ายของการแข่งขันมวยปล้ำของเมืองเมซา รัฐแอริโซนา

แอนโทนี่ได้รับกำลังใจและการสนับสนุนเป็นอย่างดีจากครอบครัวและโค้ช ประกอบกับการเลี้ยงดูให้เติบโตมาพร้อมกับความฝัน จึงทำให้เขามีความเชื่อและมั่นใจเสมอว่าสักวันหนึ่งเขาจะสามารถคว้าแชมป์มาได้ ดังนั้นเมื่อตระหนักได้ว่าเขามีข้อได้เปรียบคือหัวไหล่และข้อมือที่แข็งแรงจากการใช้ไม้ค้ำยันช่วยเดินทุกวัน เขาจึงนำจุดเด่นนี้มาฝึกฝนอย่างหนักพร้อมกับใช้ร่างกายที่ไม่สมบูรณ์แบบนี้ป้องกันการโจมตีและสร้างสรรค์วิธีการเคลื่อนไหวให้คล่องแคล่ว จนเมื่อขึ้นเรียนชั้นมัธยมปลาย แอนโทนี่ก็สามารถคว้าแชมป์ได้สำเร็จทั้งระดับมัธยมและในระดับรัฐแอริโซนา มาได้ถึง 2 ครั้ง อีกทั้งหลังจากนั้นเขายังกวาดรางวัลมาอย่างต่อเนื่อง โดยมีสถิติอันยอดเยี่ยม

เยี่ยมคือไม่เคยแพ้ใครในรุ่นซีเนียร์ถึง 36 ครั้ง

นอกจากแอนโทนี่จะเป็นแรงบันดาลใจในความมุ่งมั่นและไม่เคยย่อท้อให้กับผู้ชมรอบสนามแล้ว เขายังเป็นแรงผลักดันให้กับผู้ร่วมทีมคนอื่น โดยแสดงให้เห็นว่า ถึงเขาจะมีขาข้างเดียว เขาก็ยังคงขยันฝึกซ้อมอยู่เสมอ อีกทั้งยังไม่เคยปรักปรำคนอื่นเลยแม้สักครั้ง ซึ่งความสามารถบวกกับความพยายามนี้เองที่ทำให้เขาได้รับการบรรจุชื่อในหอเกียรติยศแห่งชาติและยังได้รับการเสนอชื่อให้รับรางวัลนักกีฬาที่กล้าหาญที่สุด จาก The Philadelphia Sports Writers Association

ปัจจุบันเขาหันหลังให้กับกีฬาที่รัก แล้วเปลี่ยนมาเป็นนักพูดเพื่อสร้างแรงบันดาลใจ โดยเฉพาะกับคนที่ต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคในลักษณะเดียวกัน พร้อมกับสร้างสรรค์งานเขียนหนังสือ Unstoppable: From Underdog to Undeatable: How I Became a Champion (Gotham Books) ซึ่งวางขายไปเมื่อปี 2012 เพื่อบอกให้ทุกคนรู้ว่าหากมีความมุ่งมั่นและพยายามก็ไม่มีอะไรสามารถหยุดยั้งคุณได้



*Congratulations*

*Love  
&  
Romance*



**RAJPRUEK**  
F L O R A

*Best Wishes*



**"ดอกไม้ คือ ตัวแทนของความรู้สึก"**

**Rajpruek Flora** มอบบริการจัดดอกไม้ด้วยศาสตร์และศิลป์ระดับสากล  
ทั้งสไตลียุโรปและญี่ปุ่น ตลอดจนงานจัดดอกไม้ในพิธีมงคลของไทย  
เพื่อส่งต่อความรู้สึกในหลากหลายโอกาสและสร้าง  
ความประทับใจและพึงพอใจสูงสุดให้แก่ผู้รับ

**Rajpruek Flora** พร้อมให้บริการ  
และตอบโจทยความต้องการของท่านได้ในทุกโอกาส

Delivery: 02 955 0412 Email: [flora@rajpruek.com](mailto:flora@rajpruek.com)  
Website: [www.rajpruekflora.com](http://www.rajpruekflora.com)



# Sports Bar & The Grooves

## Sports Bar

มุมสังสรรค์ที่จะทำให้วันหยุดพักผ่อนของสมาชิกทุกท่านไม่น่าเบื่ออีกต่อไป ภายใน Sports Bar จัดเตรียมอุปกรณ์ที่ช่วยฝึกทักษะความแม่นยำ โดยไม่ต้องออกไปสัมผัสอากาศร้อนๆ อาทิ กอล์ฟ ซิมูเลเตอร์ ให้คุณฝึกการตีกอล์ฟได้เสมือนจริง ปรับทิศทางความเร็วลมเพิ่มความท้าทาย เพียงชั่วโมงละ 500 บาท พร้อมบริการไม้กอล์ฟและถุงมือฟรี นอกจากนี้ยังมีโต๊ะพูล รวมไปถึงเกมปราบเซียนอย่าง ปาลูกดอก ที่บริการสมาชิกทุกท่านฟรี

## The Grooves

เติมเต็มความบันเทิงให้ทุกคนในครอบครัว ด้วยห้องคาราโอเกะ ระบบเสียงระดับคุณภาพ ลิสต์เพลงนับไม่ถ้วน ค่าบริการชั่วโมงละ 500 บาท หรือจะทำประลองความแม่นยำที่ลานโบว์ลิ่ง เพียง ชั่วโมงละ 500 บาท ผู้เล่นสามารถยืมรองเท้า สำหรับเล่นโบว์ลิ่งโดยเฉพาะได้ที่เคาน์เตอร์ อย่าลืมนำถุงเท้ามาด้วยทุกครั้งหรือซื้อได้ที่ เคาน์เตอร์บริการเช่นกัน



### เงื่อนไขการให้บริการ Sports Bar & The Grooves

- เปิดให้บริการเฉพาะสมาชิก และแขกรับเชิญเท่านั้น
- สามารถปิดห้องเพื่อจัดงานเลี้ยง (จำนวนไม่เกิน 30 ท่าน) มีบริการให้เลือกหลากหลายรูปแบบและหลายราคา
- ค่าเปิดขวด 400++ บาท
- เปิดให้บริการทุกวัน เวลา 10.00 - 22.00 น.
- สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมและสำรองที่นั่งได้ที่ โทร. 0-2955-0056 ต่อ 2118

#### โปรโมชั่นพิเศษ

ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - 31 สิงหาคม 2557  
โบว์ลิ่ง + กอล์ฟ ซิมูเลเตอร์  
เวลา 10.00-15.00 น. 300++บาท/ ชั่วโมง





TEXT: เบญจ



• แว่นกันแดดผลิตจาก  
ไนลอนพร้อมด้วยวัสดุผิว  
ด้าน ประดับรูปดอกไม้  
ลายนูนเก๋ไก๋ จาก Vogue  
(สอบถามราคาได้ที่ร้าน)



• คอลเลกชัน The Seven Sins  
จาก Commit a Sin สไตล์เรียบหรูมาพร้อม  
ความพิถีพิถันตามแบบฉบับเทย์เลอร์เมด  
(จัมสูท 9,200 บาท เสื้อตัวนอก 5,050 บาท)

• ต่างหูจาก Givenchy  
(สอบถามราคาได้ที่ร้าน)



• เคสโทรศัพท์มือถือ  
จาก Burberry Prorsum  
คอลเลกชัน Spring –  
Summer (สอบถามราคา  
ได้ที่ร้าน)



• Bally คอลเลกชัน Rubberized Leather  
รองเท้าสุดสปอร์ตที่ผลิตด้วยเทคโนโลยีขั้นสูง  
คือการเคลือบยางคุณภาพดีบนหนัง ก่อให้เกิด  
วัสดุพื้นผิวหนังด้าน (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)



• หมวก แบรนด์ J.Lindeberg  
มีจำหน่ายที่ร้าน Golf Shop  
ราชพฤกษ์คลับ (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน)

• La Mini D de Dior Yellow  
Mirror นาฬิกาสายหนังสีเหลือง  
หน้าปัดขนาด 19 มม. โดดเด่น  
ด้วยเพชรขอบตัวเรือนและหน้า  
ปัดมุก mother-of-pearl  
แสนเลอค่า (สอบถามราคา  
ได้ที่ร้าน)



• กระเป๋าหลายช่อง  
แสนหวาน จาก Lulu  
Guinness (24,900 บาท)



# Fun & Fabulous

ไอเท็มสุดชิคตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า  
ที่จะทำให้หญิงสาวดูมีสไตล์และขี้เล่น  
ซุกซนในเวลาเดียวกัน

• ร่มสีขาวสลับชมพู  
มีจำหน่ายที่ร้าน Golf Shop  
ราชพฤกษ์คลับ  
(ราคา 890 บาท)

• Color Bar จาก Longchamp  
บรรจุสร้างสรรคโดย Jeremy Scott  
หนึ่งในกระเป๋าลิเก้ต์อิตาลี่  
ที่ไมควรรลวด (16,500 บาท)

• รองเท้าผ้าใบรุ่น  
Champion Dip  
จาก Keds (1,990 บาท)



• กางเกงคอลเลกชัน 'New York I Love  
You' จาก Marihorn ที่ได้แรงบันดาลใจ  
จากความสุขสนุกสนานของมหานครนิวยอร์ก  
ช่วงปี 1920 ซึ่งดนตรีแจ๊สและการเต้นรำ  
รุ่งเรืองขีดสุด (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)



• Louis Vuitton กระเป๋าหนังสไตล์คาบาสรุ่น Nomade Damier Oversize ตัวกระเป๋าฉลุลายตามิเยร์ สะท้อนถึงผลงานการออกแบบที่พิถีพิถันและความเป็นเอกลักษณ์ของแบรนด์ (197,000 บาท)



• Charriol Gran Celtica™ Automatic Chrono นาฬิกาเรือนเวลาทรงสปอร์ต น้ำเสนอปรารถนาอันแรงกล้าของชาวลีโอลในการสนับสนุนการแข่งขันรถสปอร์ตอย่างเป็นทางการ (189,000 บาท)



• The BlackTie 1825 แว่นกันแดด จาก Dior Homme รูปทรงกลมสไตล์มินิมอลสื่อถึงความเป็น Masculine ขาวแว่นทำจากยางผสมกับลวดลายของเหล็กสร้างสรรค์ด้วยเทคนิคขั้นสูง (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)



• เสื้อยืดคอกลมสีขาวยาวขาสีกรมไล่ระดับ เพิ่มลูกเล่นด้วยกระเป๋าสีส้มรับฤดูร้อนเป็นอย่างดี จาก Celio (1,190 บาท)

• หมวกแก๊ป Nike ปักตราราชพฤกษ์ มีจำหน่ายที่ร้าน Golf Shop ราชพฤกษ์คลับ (ราคาสอบถามได้ที่ร้าน)



# Hot Issue

ได้เวลาฝึกซ้อมแอตแมตซ์  
เสื้อผ้าและแอคเซสซอรี่ส์  
ที่แฝงไว้ด้วยดีเทลชวน  
เหลียวหลัง รับรองเลยว่า  
คุณจะถูกใจมากกว่า  
อากาศช่วงนี้หลายเท่าตัว



Carlos Campos  
คอลเลกชัน Spring/  
Summer 2014



• กางเกง จาก Royal Ivy Regatta คอลเลกชัน SS 2014 (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)



• Brera รองเท้ารู้นิยมตลอดกาลพร้อมซิกเนเจอร์ดีเทลอย่างพู้อยู่จาก Fratelli Rossetti ที่ให้กลิ่นอายของบรรยากาศบนเกาะคาปรีในยุคฟิฟตี้ส์จากภาพยนตร์เรื่อง Dolce Vita (37,500 บาท)



• รองเท้าสำหรับสุภาพบุรุษรุ่น Twins จาก Camper (4,150 บาท)



• HONMA BERES 03 Series ไม้กอล์ฟที่มีองค์ประกอบที่ดีได้ระยะไกลครบทั้ง 3 ประการ มีจำหน่ายที่ร้าน Golf Shop ราชพฤกษ์คลับ (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)



• กระเป๋าสะพายทรงกระสอบ จาก Burberry Prorsum คอลเลกชัน SS 2014 (สอบถามราคาได้ที่ร้าน)



TEXT: เบญจ



• Yves Saint Laurent – Baby Doll Kiss & Blush ผลิตภัณฑ์สำหรับพวงแก้มและเรียวปากในหนึ่งเดียว (1,600 บาท)



• Biotherm – Brume Solaire Dry Touch SPF50 สเปรย์กันแดดสูตรปราศจากแอลกอฮอล์ มอบความรู้สึกเย็นสดชื่นทันทีที่ใช้ (ไม่มันเยิ้ม) (200 มล. 1,700 บาท)



• Biotherm Homme – AQUAPOWER AQUA ESSENCE นวัตกรรมเสริมความชุ่มชื้นในรูปแบบโลชั่น เนื้อบางเบาเหมาะกับฤดูร้อน ตอบโจทย์ของหนุ่มๆ ที่ต้องการกระชับขั้นตอนการดูแลผิวให้สั้นที่สุด (1,450 บาท บาท)



• Lancôme – มาสคาร่า Hypnôse เพื่อดวงตาสวยทรงอานาจ (1,200 บาท)



• IPSA – The Time R Aqua อควาโลชั่นที่ช่วยป้อนน้ำหล่อเลี้ยงผิวพร้อมคงสมดุลความชุ่มชื้น เพื่อผิวสวยเนียนนุ่มสดใส (200 มล. 1,750 บาท)

# Life is Beautiful

บิวตี้โปรดักส์แห่งฤดูร้อน  
ที่จะช่วยเนรมิตให้ชีวิตสดใสกว่าเดิม



• Jean Paul Gaultier – ท้องอาณาจักรใต้ทะเลไปกับความหอมครั้งใหม่ด้วย Le Beau Male Stimulating Summer Fragrance ที่ให้ความรู้สึกสดชื่นด้วยแนวกลิ่นสมุนไพรเซนเคย์ (125 มล. 2,400 บาท)



• L'Occitane – ปกป้องผิวมือและเล็บด้วยคุณค่าเซียร์ บัตเตอร์ และวิตามินอี พร้อมกลิ่นหอมของดอกกุหลาบที่ปลูกในเขต Haute-Provence (30 มล. 420 บาท / 75 มล. 860 บาท)



• Kiehl's – Micro-Blur Skin Perfector ผลิตภัณฑ์ช่วยดูแลผิวพรรณให้เรียบเนียนในเสี้ยววินาที พร้อมกระชับรูขุมขนให้เล็กกลง (30 มล. 1,600 บาท)



• Shu Uemura – Whiteefficient Clear Brightening Gentle Cleansing Oil ออยส์ล้างหน้าที่ช่วยขจัดเซลล์เสื่อมสภาพที่เต็มไปด้วยเมลานินและเมคอัพหนา เพื่อผิวกระจ่างใสหมดจด (450 มล. 3,800 บาท)

• เมคอัพลุค 2014 ซัมเมอร์ของ NARS เผยความงามของผิวเปล่งปลั่งประกายทอง และสีสันทัดลือปลอบนดวงตาภิรมย์ฝีปากชวนให้นึกถึงผลงานภาพชุดว่ายน้ำสุดคลาสสิกมีเสน่ห์มาโคตามแบบฉบับของเฮลมูท นิวตัน



# ทำน้อยได้มาก

ไม่ต้องใช้เวลาออกกำลังกายเป็นชั่วโมงก็สามารถเผาผลาญแคลอรีได้มากขึ้นด้วยเทคนิคการออกกำลังกายต่อไปนี้

• **วิ่ง 30 นาที** แต่ให้วิ่งด้วยความเร็วสปีด 1 นาที สลับกับวิ่งด้วยความเร็วปกติ สลับไปมาแบบนี้จนครบ 30 นาที ร่างวัลที่ได้คือ 300 แคลอรีหายวับในพริบตา

• **ว่ายน้ำ 10 นาที** ว่ายน้ำท่ากบกับท่าฟรีสไตล์สลับไปมา เพื่อให้กล้ามเนื้อได้ออกกำลังกายหลายส่วนแค่ 10 นาทีแต่เผาผลาญได้ 150 แคลอรี เท่ากับว่ายน้ำฟรีสไตล์อย่างเดียว 20 นาที

• **ปั่นจักรยานในฟิตเนส 20 นาที** ด้วยความเร็ว 7-8 กม./ชั่วโมง และเพิ่มแรงต้านขึ้น 2 เท่า เผาผลาญได้ 230 แคลอรี เท่ากับการปั่นจักรยานในฟิตเนสด้วยความเร็ว 5 กม./ชั่วโมง 40 นาที



## สุขภาพฟันดีด้วยสูตร 2.2.2

การแปรงฟันไม่ถูกวิธีเป็นสาเหตุของปัญหาช่องปากมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเลือดออกขณะแปรงฟัน เหงือกบวมแดง มีกลิ่นปาก มีหนองจากร่องเหงือก ฟันโยก ฯลฯ เนื่องจากอาหารที่เรากินเข้าไปนั้นจะมีคราบจุลินทรีย์ที่จะใช้น้ำตาลจากอาหารสร้างกรดและสารพิษ ทำลายเคลือบฟันทำให้ฟันผุ หากทำความสะอาดไม่ทั่วถึงคราบจุลินทรีย์ก็จะเพิ่มขึ้น ทางออกง่ายมาก แค่ทำตามสูตรที่กรมอนามัยแนะนำไว้ 2.2.2 นั่นก็คือ แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง แปรงนาน 2 นาที ให้ทั่วทั้งปาก และไม่กินขนมหรือของหวานหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง ถ้าปฏิบัติได้เช่นนี้รับรองว่าห่างไกลจากโรคในช่องปากแน่นอน

## หिनปูนเกาะกระดูก ภัยร้ายคนวัยทำงาน

ปกติแล้วอาการหिनปูนเกาะกระดูกมักเกิดกับผู้สูงอายุ ทว่ารู้ไหมว่าในกลุ่มคนวัยทำงานที่ละเลยการออกกำลังกาย เอาแต่นั่งๆ นอนๆ ก็มีความเสี่ยงจะเกิดหिनปูนเกาะกระดูกได้เช่นกัน ในกรณีที่คุณเกิดอุบัติเหตุแล้วกระดูกหักหรือแตก ร่างกายจะดึงแคลเซียมไปซ่อมแซมกระดูกจนพอกพูนผิดธรรมชาติ ทางกรมแพทย์เรียกอาการนี้ว่า กระดูกออก ซึ่งสามารถเป็นได้กับกระดูกทุกส่วน บางรายหिनปูนที่เกาะไปเบียดบังเนื้อเยื่อหรือทับเส้นประสาท ส่งผลให้เกิดอาการเจ็บปวดเรื้อรัง ทางที่ดีควรเตรียมร่างกายให้แข็งแรงด้วยการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อเก็บสะสมมวลกระดูก จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดหिनปูนเกาะกระดูกได้ค่ะ





# Taipei

## Natural Weekend Trip สำราญธรรมชาติใกล้ไทเป

ในยุคที่ใครต่อใครยังกว่แห่แหนไปเที่ยวญี่ปุ่นหรือเกาหลีใต้ด้วยความหลงใหล เมืองอีกเมืองหนึ่งที่วางตัวอยู่อย่างเจียมตนบนทะเลจีนใต้ แม้ไม่ใช่เป้าหมายที่นักเที่ยวตัวยงจะเอยถึงบ่อยครั้ง กว่าที่นี้ก็เป็นเป้าหมายน่าสนใจของผู้ที่มองหาเห็นเสน่ห์รำไรของเมืองเล็กๆ ที่นี้ 'ไทเป' เมืองหลวงของไต้หวัน เมืองศิวไลซ์ ที่ผสานอยู่กับธรรมชาติอย่างเป็นกันเอง จนอดไม่ได้ที่จะไปเยี่ยมชมเหมือนสหายคนสำคัญ





ภาพแรกที่เกิดขึ้นในหัวของผู้ที่ไม่เคยได้ไปเยือนไทเปมาก่อนอาจเป็นภาพของตึก Taipei 101 ตึกที่เคยได้ชื่อว่าสูงที่สุดในโลก Taipei 101 เป็นหนึ่งในสถานที่ที่ 'มนุษย์สร้าง' ที่ชาวไต้หวันภาคภูมิใจ รวมถึงเป็นหนึ่งในสถานที่ที่การท่องเที่ยวขีดเส้นได้เอาไว้ว่า เราไม่ควรพลาดด้วยประการใดๆ ทั้งปวง แต่นั่นคือสิ่งที่การท่องเที่ยวว่าไว้สิ่งที่เราปรารถนาอาจเป็นได้มากกว่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อรอบไทเปมีธรรมชาติใกล้ๆ ให้ได้สัมผัสควบคู่ไปกับความเป็นเมืองทันสมัยและแหล่งช้อปปิ้งนักท่องเที่ยวกระเป๋าทูง

#### Taipei, Combination City

ด้วยความที่ไทเปเป็นเมืองที่วางตัวอยู่บนเทือกเขาทางด้านเหนือของเกาะฟอร์โมซา (Formosa) หรือเกาะไต้หวัน เหตุนี้จึงมีพื้นที่สูงต่ำหรือเนินเตี้ยในเมืองให้ได้บริหารน่องในหลายจุด นอกเหนือไปจากการได้รับสิทธิ์ให้เป็นเมืองที่ถือครองพื้นที่ธรรมชาติไว้เป็นปอดของเมืองใหญ่ได้อย่างเต็มภาคภูมิหากยังหลงใหลการได้ลอบมองตึก Taipei 101 ในมุมที่แตกต่าง เทือกเขาช้างชาน (Elephant Mountain) เป็นพื้นที่สีเขียวในเมืองอีกแห่งที่ไม่ควรพลาด หลังดื่มกำลังด้วยอาหารเช้าแล้วค่อยแบกเป้ไปเล็กกับกล้องตัวโปรดไปเก็บภาพสวยๆ



หากอยากออกนอกเมืองดูบ้าง แนะนำหมู่บ้านจิวเฟิน หมู่บ้านเล็กๆ ใกล้ไทเปที่สามารถเดินทางไปเยือนได้ง่ายๆ และใช้เวลาสำราญกายใจทั้งวันเต็มที่เป็นเหมือนแร่ทองคำ แต่เมื่อทองคำเริ่มลดลงการทำเหมืองก็น้อยลง จนภายหลังความเจริญแผ่เข้ามา หมู่บ้านก็ขยายตัวขึ้นเรื่อยๆ จิวเฟินนั้นงดงามด้วยทัศนียภาพที่เป็นเทือกเขาสูงกับท้องทะเลสุดสายตา ผู้คนนิยมมาพักผ่อนที่นี่ในช่วงสุดสัปดาห์ รับประทานอาหารมื้อสายที่จิวเฟิน จากนั้นค่อยเดินชมร้านรวง ก่อนจะหาร้านกาแฟเล็กๆ พักน่องและชกภาพทิวทัศน์กันเป็นที่ระลึก กระซิบบอกว่าเมื่อมาถึงจิวเฟินแล้วให้สุดท้ายใจให้เต็มปอด

หากตารางการท่องเที่ยวครั้งนี้เป็น Weekend Tour อีกสถานที่หนึ่งที่อ่านตอนรับให้ได้ไปเยือนในแบบกันเองก็คือ อุทยานเย่หลิว (Yehliu Geopark) ซึ่งอยู่ทางตอนเหนือสุดของไต้หวัน ที่นี่เป็นอุทยานหินที่สวยงามและน่าทึ่งซึ่งสร้างโดยธรรมชาติ และกาลเวลา หินเหล่านี้ถูกน้ำทะเลและลมทะเลรวมถึงการเคลื่อนตัวของเปลือกโลกสร้างให้เป็นรูปทรงต่างๆ ที่น่ามหัศจรรย์ ผู้คนส่วนหนึ่งล้วนต้องการทักทายกับหินรูปเศียรราชินี (Queen's Head) เหตุนี้จึงไม่ต้องแปลกใจที่ได้เห็นนักท่องเที่ยวยืนต่อคิวเพื่อเก็บช็อตสำคัญ แต่หากอยากอ้อมอ้อมให้ถ้วนทั่วสามารถเดินชมและชิลล์ได้ตามแผนที่ Walk Trail ของอุทยาน แนะนำให้พกหมวกหรือร่มกันแดดติดตัวเสียหน่อยก็ดี

อันที่จริงหากมีเวลาท่องเที่ยวยาวๆ เราก็จะสามารถไปเยือนอีกหลายสถานที่ที่น่าสนใจใกล้ไทเปได้ หรือไม่ก็วางแผนลงใต้ด้วยการนั่งรถไฟหัวจรวดไปเยือนเมืองเกาสง (Kaohsiung) แต่หากเวลาน้อยหน่อยๆ เทียวใกล้ๆ หรือใช้เวลาซึบซับกับไทเปให้อิ่มเอม แค้นก็หลงเสน่ห์เมืองนี้แบบถอนตัวไม่ขึ้นแล้ว



TEXT: อลิษา รุจิวิวัฒน์

# La Creperie

## ลิ้มรสชาติเครปส์สไตล์ฝรั่งเศสขนานแท้

ร้านเครปส์สไตล์ฝรั่งเศสขนานแท้แห่งแรกในไทย ที่จะทำให้คุณตกหลุมรักเมนูเครปส์แบบที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

บ้านชั้นเดียวสีขาวที่โอบล้อมด้วยสวนสวยสไตล์ฝรั่งเศส ตกแต่งในสไตล์วินเทจผสมผสานคอมเทมโพลารีโชนส์เททา ขาว เพิ่มความสนุกเบาๆ ด้วยสีเหลืองของหมอนอิงบนเก้าอี้หวายและโซฟานุ่มสบาย ให้ความรู้สึกเหมือนนั่งพักผ่อนอยู่ในบ้าน

ลบบภาพเครปส์แบบเดิมที่คุณเคยเห็น เพราะเมนูทุกจานที่รังสรรค์ขึ้นมาเจ้าของร้านลงทุนจ้างเชฟชาวฝรั่งเศสมาสอนทุกเทคนิคทุกขั้นตอนจนได้รสชาติเหมือนต้นตำรับ ซึ่งตามธรรมเนียมของชาวฝรั่งเศสแคว้น Brittany นิยมบริโภคเครปเป็นอาหารคาวและ

ของหวาน โดยเครปคาวจะทำจากแป้ง Buckwheat ผ่านกรรมวิธีการทำจนได้แป้งบางกรอบ ครีเอทเป็นเมนูหลากหลาย อาทิ Complete Champignons เครปออริจินัลของชาวฝรั่งเศส บนแป้งบัควีทบางกรอบจะสอดไส้ด้วยแฮมไข่และชีส เสิร์ฟมากับ Parisian Mushroom หรือจะเป็น เครปคาวกับพิวราสและแอปเปิ้ลเชื่อม ราดราสเบอร์รี่ซอส เป็นการนำวัตถุดิบขึ้นชื่อของฝรั่งเศสมาดัดแปลงเป็นเมนูที่หารับประทานไม่ได้ในเมืองไทย

มาถึงคิวเมนูของหวานที่เป็นซิกเนเจอร์ของร้าน เครปบานาน่าราดซอสคาราเมล กล้วยหอมเชื่อมเสิร์ฟพร้อมไอศกรีมวานิลลา แต่ถ้าใครชอบรสชาติหวานขมนิดๆ ต้อง เครปช็อกโกแลต ตัวเครปมีส่วนผสมของผงช็อกโกแลตจึงให้รสสัมผัสที่แปลกใหม่ มี Ferrero



Rocher และไอศกรีมช็อกโกแลตโฮมเมดที่ราดด้วยซอสช็อกโกแลตวางมาบนแผ่นเครปบางนุ่ม อร่อยจนไม่อยากจะวางช้อน ถ้าจะให้สมบูรณ์แบบจริงจัง ต้องสั่งชา Mariage Freres แบรินดัก้าแก่ระดับโลกจากฝรั่งเศสมีให้เลือกหลายรสชาติมาจับคู่กับเครปคาวหรือเครปของหวานก็เข้ากัน เชิญคุณมาสัมผัสกลิ่นชาหอมกรุ่น เมนูเครปส์เลิศล้ำกลางบรรยากาศดี ความรู้สึกพิเศษเช่นนี้ไม่อยากให้คุณพลาด



### La Creperie

สุขุมวิท 39 ถ.สุขุมวิท คลองเตยเหนือ  
วัฒนา กรุงเทพฯ  
เปิด ทุกวัน เวลา 10.00-22.00  
โทร. 0-2662-6499

# Your Body's Retreat by Estrella Spa

ปลดปล่อยความเคร่งเครียดจากการทำงาน แล้วพาตัวเองเข้ามาผ่อนคลายไปกับศาสตร์แห่งการบำบัดที่ผ่านการคัดสรรมาแล้วอย่างดีด้วยแนวคิดในการฟื้นฟูกายและใจจากศาสตร์ของการทำสปาบำบัดโดยผู้เชี่ยวชาญ Estrella Spa จึงสามารถกำนัลช่วงเวลาแสนพิเศษให้กับแขกผู้มาเยือนได้เอกเช่นบุคคลสำคัญ

Estrella Spa เป็นสปาบำบัดอีกแห่งที่ซ่อนตัวอยู่ในเมืองใหญ่ได้อย่างสงบเงียบและลงตัว พร้อมรอให้ผู้มาเยือนที่เหนื่อยหนักจากภาระของการทำงานบนตึกสูงในย่านธุรกิจ ให้แวะเวียนเข้ามาฟื้นฟูร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า และความที่ตั้งอยู่ในย่านธุรกิจบนถนนสายสำคัญของนักช้อปปิ้งอย่างราชดำริที่นี้จึงเสมือนสวรรค์ที่รอคอยการมอบช่วงเวลาแห่งการปรนนิบัติสำหรับผู้ที่เหนื่อยล้ากายและใจจากทุกกิจกรรมในแต่ละวัน

ภายใต้แนวคิดของดินแดนมหัศจรรย์ของการปรนนิบัติและผ่อนคลาย Estrella Spa จึงออกแบบตกแต่งทุกพื้นที่ของสปาไว้อย่างสวยงาม กลมกลืนและมีเสน่ห์ โดยมีห้องทำทรีทเม้นท์ที่มีความเป็นส่วนตัวถึง 7 ห้อง 7 สไตล์ พร้อมความโดดเด่นเฉพาะตัว อาทิ ห้องโถงเขียว ห้องทรีทเม้นท์ที่ตกแต่งในกลิ่นอายสไตล์ญี่ปุ่น โดยสร้างบรรยากาศให้รู้สึกราวกับว่าเราได้รับการปรนนิบัติจากศาสตร์ชั้นสูงของญี่ปุ่น หรือห้องสะพานน้ำ ที่ผสมกลิ่นอายของไพรแห่งทุ่งสะพานน้ำและความสวยงามของพระอาทิตย์



ตกดินอันแสนอบอุ่น เป็นต้น นอกจากนี้ยังคัดสรรผลิตภัณฑ์ชั้นดีอย่าง Pevonia จากสหรัฐอเมริกา พร้อมด้วยศาสตร์บำบัดที่รังสรรค์ไว้ตั้งแต่แนววัดไทยไปจนถึงโปรแกรมพิเศษอย่าง Sabai Stone Therapy

หากคุณกำลังมองหาดินแดนแห่งการบำบัดที่แสนผ่อนคลาย Estrella Spa รอคอยคุณอยู่ ณ นันทรา บ้านราชประสงค์ เซอร์วิส ชั้น 2 ขอยมหาดเล็กหลวง ถนนราชดำริ สอบถามเพิ่มเติม โทร. 0-2264-6464 ต่อ 1400



HIGH LIFE

Asia's Best Hotel/Resort

TEXT: นะโม นนทการ



# Rise of the Dragon

## JW Marriott Hotel Hanoi

ในช่วงที่หลายคนกำลังพูดถึงการรวมตัวกันเพื่อเป็นประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC) กันอย่างออกรส หลายเมืองใหญ่อาเซียนก็ได้รับความสนใจมากขึ้น ทั้งในฐานะเมืองท่องเที่ยวและพื้นที่ลงทุนใหม่ๆ รวมถึง 'ฮานอย' เมืองหลวงของเวียดนามที่อาแซนรับแขกบ้านแขกเมืองมากขึ้น

JW Marriott Hotel Hanoi วางตัวเองอย่างงามสง่าเพื่อรอต้อนรับผู้มาเยือนอย่างสมเกียรติ แม้ฮานอยจะเป็นเมืองที่กำลังเติบโต และเต็มไปด้วยโรงแรมที่พักขนาดกลางและเล็ก แต่ในระยะหลังโรงแรมใหญ่ระดับ 5 ดาวก็เริ่มประกาศตัวชัดเจนถึงการรองรับผู้มาเยือนที่รักความสะดวกสบายและบริการเหนือระดับ ซึ่งนั่นหมายถึง JW Marriott Hotel Hanoi แห่งนี้ด้วยเช่นกัน

JW Marriott Hotel Hanoi ตั้งอยู่ห่างจากใจกลางเมืองฮานอยประมาณ 10 กิโลเมตร และห่างจากสนามบินนอยไบ (Noi Bai International Airport) 26 กิโลเมตร ความที่ห่างจากความวุ่นวายและจอแจในเมือง จึงทำให้เป็นหนึ่งในสถานที่ที่เหมาะสมสำหรับการพักผ่อนอย่างแท้จริง หากปรารถนาการใช้ชีวิตอยู่ภายในโรงแรมพร้อมกับการบริการที่ดีเยี่ยม JW Marriott Hotel Hanoi ก็มีทั้ง





ห้องพักระดับพิเศษ บาร์ริมสระน้ำ สปาறு และร้านค้าสำหรับบริการ แต่หากต้องการแวะออกไปพักผ่อนในแหล่งท่องเที่ยวใกล้ๆ ก็สามารถเดินทางไปเยือนเจดีย์ลงในพื้นที่ใกล้เคียงได้ นอกจากนี้ที่ตั้งของโรงแรมยังอยู่ในพื้นที่ทรงหา-หนานซินห์ ศูนย์ประชุมแห่งชาติ ฮานอย และอยู่ไม่ไกลจากสนามกีฬาแห่งชาติมาย ดินห์

สถาปัตยกรรมของ JW Marriott Hotel Hanoi สร้างความประทับใจตั้งแต่แรกเห็น ด้วยการออกแบบที่ได้รับแรงบันดาลใจจากมังกร หากจินตนาการตามไปก็จะรู้สึกได้ว่าตัวอาคารเหมือนมังกรตัวใหญ่วางตัวอยู่อย่างเยียบสงบบนพื้นที่สีเขียวทั้งดง ภายนอกอาคารด้วยห้องพักที่มอบความสะดวกสบายสูงสุดพร้อมการตกแต่งอย่างพิถีพิถันให้แขกผู้มาเยือนสามารถเลือกได้ตั้งแต่ Deluxe, Deluxe Lake View จนถึง Suit หากต้องการความผ่อนคลายในแบบส่วนตัวระหว่างวันที่สามารถใช้บริการสระว่ายน้ำในร่ม รวมถึงฟิตเนสระดับท็อปคลาสหรือหลบความวุ่นวายออกไปพักผ่อนในสวนเขียว

ทำความรู้จัก JW Marriott Hotel Hanoi โรงแรมหรูระดับ 5 ดาวของเมืองหลวงเล็กๆ ที่ไม่ห่างไกลจากกรุงเทพฯ แห่งนี้ ได้ที่ [www.marriott.com/hanoi](http://www.marriott.com/hanoi)



## Welcome New Members

ราชพฤกษ์คลับ ขอต้อนรับสมาชิกใหม่ทุกท่านด้วยความยินดี  
Rajpruek Club would like to extend our warm welcome to all new members

### Golf Ordinary Members

นายกณิศ ตั้งคารวคุณ  
นางจรรยา สว่างจิตร์  
นายพรสนอง ตูจินดา  
นายภาณุชัย เทตระกุล ศรีนวนันต์  
นายวณา พูลผล  
Mr. Aisuke Ide  
Mr. Hideto Koyama  
Mr. Hitoshi Wakai  
Mr. Kazuo Wakamei  
Mr. Noriaki Goto  
Mr. Toshitaka Hara

### Golf Corporate Ordinary Term Members

นายกฤษฎา แพทย์เจริญ  
ร.อ. เชษฐ์ รมยะนันท์  
นายณัฐวุฒิ เกาโบราณย์  
นายธีระยุทธ ฉายสว่างวงศ์  
นางสาวพรรณพร คงยิ่งยง  
นายวรเทพ รางชัยกุล  
นายวรวรรต ศรีสอ้าน  
นายวิโรจน์ วชิรเดชกุล  
Mr. Brad Middleton  
Mr. Keriell Richard Thornton

### Sports Ordinary Members

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| นางสาวกมลชนก พุคยาภรณ์     | นายธนภูมิ เกียรติสงคราม    |
| นายคุณชัย พิพัฒน์กุล       | นายพนพลฐ วีรยางกูร         |
| นายจุฬา สุขมานพ            | นายณภัทร ศิริวิมลมาส       |
| นายชยุต ศิริวิมลมาส        | นายมนูญ อร่ามรัตน์         |
| นายชวิน ฉัตรศิริวิชัยกุล   | นายวิชิต แยมบุญเรือง       |
| นางสาวดลนภา สิ้นธวัชต์     | นางสาววรนนท์ พงศ์ไพโรจน์   |
| นางธนัตถ์กรณ์ อินทร์พันธุ์ | นางสาววรารวรรณ แยมบุญเรือง |
| นายธนัตถ์ รัตนโกสมรค์      | นางสาวสิริวิชัย มุตตามระ   |

### Sports Special Members

นายฐิติวัฒน์ คูวิจิตรสุวรรณ  
นางสาวพลอย เก่งกล้า  
นายอัษฎา เทพยศ



RAJPRUEK  
CLUB

**YOUR  
AD  
HERE**



จองโฆษณาในราคาพิเศษ สำหรับสมาชิก RAJPRUEK CLUB





HIGHLY  
Recommended

TEXT: ราชพฤกษ์คลับ

## ห้องอาหาร ราชารมย์ แกสโตร เลานจ์

### หมี่โกเรง (Mi Goreng)

Indonesian Fried  
Rice Noodle with  
Seafood (Mi Goreng)

–  
ผัดหมี่รสดีสลับโด้เนื้อซี่โครง  
ให้เข้ากับปลาหมึก หอย  
แมลงงู และเนื้อปลาสด



ราคา  
420++ บาท

### เคาหยก เสิร์ฟพร้อม กับข้าวสวย

Steamed Streaky Pork  
with Pickled Cabbage  
Chinese Style served  
with Steamed Rice

–  
หมูสามชั้นเหนียวนุ่ม  
อย่างดีคู่กับผักกาดเค็ม  
แบบจีนโบราณ  
รสชาติระดับเหล่า



ราคา  
160++ บาท

## ห้องอาหาร ราชพฤกษ์เดลิช และ ห้องอาหาร ราชพฤกษ์ บาร์ แอนด์ บิสโทร

### สเต็กปลาหิมะ กับสาหร่ายทะเล

Snow Fish Steak  
with Marinated  
Aquatic Weed

–  
ปลาหิมะเนื้อหวานจับ  
คู่กับสาหร่ายทะเล  
เมนูสุขภาพรสชาติ  
กลมกล่อม



ราคา  
380++ บาท

### ปลาอินทรีย่าง ราดซอสมะขาม กับข้าวผัดปู

Grilled Mackerel with  
Tamarind Sauce and  
Crab Meat Fried Rice

–  
ปลาอินทรีย่างดี  
นำมาย่าง ราดซอสมะขาม  
เสิร์ฟพร้อมข้าวผัดปูร้อนๆ  
ให้รสชาติกลมกล่อม



ราคา  
390++ บาท

## DRINK OF THE MONTH

### Smoothies Green

ดื่มความหอมหวาน  
ของชาเขียวเซนจะปั่นกับมะพร้าว น้ำหอม  
เพิ่มความอร่อยด้วยเนื้อมะพร้าว  
ราคา 120++ บาท



### Over Easy

คลายร้อนไปกับเนื้อลิ้นหิวหวานฉ่ำ  
ปั่นกับน้ำเมาเออร์รี่เปรี้ยวหวานกำลังดี  
ราคา 120++ บาท



| ส่วนบริการกอล์ฟ                   |                | Golf Facilities            |                    |
|-----------------------------------|----------------|----------------------------|--------------------|
| เคาน์เตอร์ประสานงานกอล์ฟ          | 06.00-19.00 น. | Member Relations Counter   | 06.00-19.00 hours. |
| ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายชาย      | 06.00-19.00 น. | Gents Changing Room        | 06.00-19.00 hours. |
| ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายหญิง     | 06.00-19.00 น. | Ladies Changing Room       | 06.00-19.00 hours. |
| จุดออกรอบ                         | 06.00-17.00 น. | Staging                    | 06.00-17.00 hours. |
| ห้องอาหารราชมารมย์ แกสโตร เลาจน์  | 05.30-20.00 น. | Rajarom Gastro Lounge      | 05.30-20.00 hours. |
| ห้องราชมารมย์ ไวน์ เลาจน์         | 08.00-20.00 น. | Rajarom Wine Lounge        | 08.00-20.00 hours. |
| ห้องนวด                           | 08.00-20.00 น. | Massage Room               | 08.00-20.00 hours. |
| ห้องพยาบาล                        | 09.00-14.00 น. | First Aid                  | 09.00-14.00 hours. |
| ส่วนบริการกีฬา                    |                | Sports Facilities          |                    |
| เคาน์เตอร์ประสานงานกีฬา           | 06.00-21.00 น. | Sports Coordinator Counter | 06.00-21.00 hours. |
| สนามเบดมินตัน                     | 06.00-21.00 น. | Badminton Courts           | 06.00-21.00 hours. |
| สนามเทนนิส                        | 06.00-21.00 น. | Tennis Courts              | 06.00-21.00 hours. |
| สนามกีฬาอเนกประสงค์               | 06.00-21.00 น. | Sports Filed               | 06.00-21.00 hours. |
| ห้องเทเบิลเทนนิส                  | 06.00-21.00 น. | Table Tennis Room          | 06.00-21.00 hours. |
| ห้องสควอช                         | 06.00-21.00 น. | Squash Courts              | 06.00-21.00 hours. |
| ห้องออกกำลังกาย                   | 06.00-21.00 น. | Fitness & Exercise Room    | 06.00-21.00 hours. |
| ห้องบริดจ์                        | 12.00-21.00 น. | Bridge Room                | 12.00-21.00 hours. |
| ห้องสนุกเกอร์                     | 12.00-21.00 น. | Snooker Room               | 12.00-21.00 hours. |
| สระว่ายน้ำเด็ก                    | 09.00-18.00 น. | Children Pool              | 09.00-18.00 hours. |
| สระว่ายน้ำขนาด 25 เมตร            | 06.00-21.00 น. | Pool Size 25 m.            | 06.00-21.00 hours. |
| สระว่ายน้ำขนาด 50 เมตร            | 06.00-21.00 น. | Pool Size 50 m.            | 06.00-21.00 hours. |
| ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย         |                | Changing Facilities        |                    |
| • อาคารอินดอร์สปอร์ต              | 06.00-21.30 น. | • Indoor Sports Building   | 06.00-21.30 hours. |
| • สระว่ายน้ำ                      | 06.00-21.30 น. | • Swimming Pool            | 06.00-21.30 hours. |
| ห้องพยาบาล                        | 14.00-21.00 น. | First Aid                  | 14.00-21.00 hours. |
| ห้องนวด                           | 08.00-20.00 น. | Massage Room               | 08.00-20.00 hours. |
| ร้านขายอุปกรณ์กีฬา                | 11.00-20.00 น. | Sports Shop                | 11.00-20.00 hours. |
| ส่วนบริการอื่นๆ                   |                | Other Services             |                    |
| ลีฟ คาเฟ่                         | 06.00-21.00 น. | Leaf Café                  | 06.00-21.00 hours. |
| วิต้า บาร์                        | 06.00-20.00 น. | Vita Bar                   | 06.00-20.00 hours. |
| ห้องอาหารราชพฤกษ์ บาร์แอนด์บิสโตร | 06.00-22.00 น. | Rajpruek Bar & Bistro      | 06.00-22.00 hours. |
| ห้องอ่านหนังสือ                   | 06.00-22.00 น. | The Reading Room           | 06.00-22.00 hours. |
| ห้องนวด                           | 08.00-20.00 น. | Massage Room               | 08.00-20.00 hours. |
| ห้องดูแลเด็ก                      | 09.00-20.00 น. | Child Care Room            | 09.00-20.00 hours. |
| สปอร์ตบาร์แอนด์เดอะกรูฟ           | 10.00-22.00 น. | Sports Bar & The Grooves   | 10.00-22.00 hours. |
| สนุกเกอร์บาร์                     | 12.00-21.00 น. | Snooker Bar                | 12.00-21.00 hours. |
| ห้องอาหารราชพฤกษ์เดลิช            | 06.00-22.00 น. | Rajpruek Delish            | 06.00-22.00 hours. |
| ห้องอาหารจีน หม่าน ฟู่ หยวน       | 11.30-15.00 น. | Man Fu Yuan                | 11.30-15.00 hours. |
|                                   | 17.30-22.00 น. |                            | 17.30-22.00 hours. |



real watches **for** real people



Oris Artix Pointer Moon  
Automatic mechanical movement  
Stainless steel case  
Unique lunar cycle display  
Water resistant to 10 bar/100 m  
[www.oris.ch](http://www.oris.ch)



*110 years*  
**ORIS**  
Swiss Made Watches  
Since  1904

TROCADERO GROUP Call Reception: 0 2677 4500 [www.trocaderotime.com](http://www.trocaderotime.com)