

· THE ULTIMATE EXPERIENCE ·

RAJPRUEK CLUB

Sep-Oct 2014

19 Interview
Golf lover : Phitsanu Nilklad
talks about his life with golf.

29 Food festival
Explore the world of food.

44 Travel
Get together to Finland.
Coldest place on earth.



FOOD
Festival

เบียร์เป็นเหตุทะเลาะวิวาทและอาชญากรรมได้



Chang
BEER

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

โออิชิ กรุ๊ป
“อยากให้ทุกคน
มีความสุข
สุขภาพดี”



OISHI おい
G·R·O·U·P しい
PUBLIC COMPANY LIMITED

วิสัยทัศน์องค์กร

โออิชิ กรุ๊ป ผู้นำและสร้างสรรค์
ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มสโตนี่บู่น
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคนรุ่นใหม่

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

Message from GM



สวัสดีครับท่านสมาชิก

ในช่วงที่ผ่านมา ท่านสมาชิกคงได้เห็นความเปลี่ยนแปลงของคลับในทางที่ดีขึ้นอย่างค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป ทั้งในส่วนของสวนสวยริมหน้าต่างห้องฟิตเนส หนังสือใหม่ๆ ที่มีความหลากหลายมากขึ้น ในห้องอ่านหนังสือ การปรับปรุงทัศนียภาพในล๊อคเกอร์อาคราการอล์ฟคลับเข้าสู่ การติดตั้งสัญญาณ ระบบโทรศัพท์ AIS เป็นต้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังที่ผมได้กล่าวไปข้างต้น ถือเป็นส่วนหนึ่งของแผนงานในการพัฒนา และปรับปรุง ที่คลับดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพื่อตอบโจทยความต้องการ และไลฟ์สไตล์ที่หลากหลายของท่านสมาชิก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวยังคงครอบคลุมไปถึงแผนการพัฒนาพนักงานทั้งหมดของคลับ เป็นการสร้างมาตรฐานในการให้บริการ เพื่อให้ท่านสมาชิก และแขกรับเชิญพึงพอใจสูงสุด

เช่นเดียวกับการสารฉบับนี้ ที่มีการปรับโฉมใหม่ พร้อมเรื่องราวใหม่ๆ ที่น่าสนใจที่ทีมงานคัดสรร มาให้ท่านสมาชิก โดยในฉบับนี้ feature เด่นของเล่ม เป็นเรื่องราวของเทศกาลอาหารจากทั่วทุกมุม โลก และบทสัมภาษณ์พิเศษจากคุณพิศณุ นิลกลัด ซึ่งอ่านสนุก ได้สาระ อ่านจบแล้วคุณอาจจะอยากติ๊กอล์ฟไปอีกหลายปีเหมือนคุณพิศณุก็เป็นได้

ขอให้ท่านสมาชิกรื่นรมย์กับการอ่าน และกลับมาทักทายกันใหม่ในฉบับส่งท้ายปีครับ

เฉลิมชัย สุวรรณมัย
ผู้จัดการทั่วไป ราชพฤกษ์คลับ

Dear members,

During the past few months there have been several positive improvements to our club such as the beautiful garden beside the fitness, landscape of the golf club's locker room, installation of AIS mobile signal post and more books have also been added to the reading rooms. These aforementioned changes are part of our ongoing development plan that aims to answer the needs of our members. The development also cover the staffs of the club. We plan to elevate our service standards to deliver the utmost satisfaction to our members and their guests.

In this issue of our magazine, you will also notice several changes. We are launching the new appearance and adding more interesting contents. In this issue, our main features is comprised of the round up of food festivals from around the world and an interview with Mr.Phitsanu Nilklad which is fun to read as well as being informative. I can guarantee that once you finish reading Mr.Phitsanu 's interview you will feel an itch to grab you golf clubs and come here for a round of golf.

I hope that this issue will give you a pleasurable reading experience. See you again in our coming end-of-the-year issue.

Sincerely yours,
Thalengchai 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 0929
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:
Jintana Rangsitayon

Director:
Amarin Kocharat

Editorials:
Lifestyle Editor
Alisa Rujivipat
Graphic Designer
Laphat-Rada Yencham
Photographer
Rachaphant Sukrattanachaiyakul

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

Advertising Team:
Prim Narindrankura 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 Pairoj-Euaanan

Traffic Coordinator:
Jessada Hirunyabut

K✓LAND

CONTENTS

Sep/Oct 2014

16



PLAY

- 10 On Green**
The Beautiful Shot
- 11 Gadgets & Equipment**
6 Hot New Tech Gadgets
- 14 Calendar**
อัปเดตตารางกิจกรรมน่าสนใจทุกเดือน
- 16 Health**
You are what you eat ไชรหัดลับ
กับการกินสร้างกล้ามเนื้อ
- 17 Health Product**
Sun Survival ครีมกันแดด Must Have
ที่นักกอล์ฟควรมี

19



LIFE & PEOPLE

- 19 People**
พิเศษ นิลกลัด Love Golf Love Life
- 22 Hole in one**
แสดงความยินดีกับสมาชิกที่ทำ
Hole in one
- 23 Infographic**
Tiger Woods : 9 Story
you don't know about him
- 24 Did you know**
เรื่องน่ารู้ภายในคลับ
- 26 Social**
ข่าวคราวความเคลื่อนไหว
ของสมาชิก

34



FEATURE

- 29 Feature**
Food Festival จากวิถีชีวิต
ในท้องถิ่นสู่เทศกาลอรรถระดับโลก
- 32 Movie**
Boy Hood 12 ปีแห่งการตามติด
ชีวิตเด็กชายใน Boyhood
- 34 Music**
เพลงเพราะน่าฟัง
- 36 Trend**
Global Trend Spotting
- 38 Motor**
The Lux Coup
- 39 Watch & Jewelry**
The Challenge of Diving
- 40 Wine & Dine**
Harlem Shakers
- 42 Highly Recommended**
Eat Play Drink

44



TRAVEL & LEISURE

- 44 Travel**
The Beautiful North
เมื่อหิมะละลาย ความสวยงาม
ของฟินแลนด์ก็ถูกเผยให้เห็น
- 47 Golf Destination**
Nirwana Bali Golf Club
- 48 Hotel**
5 Fresh Design Hotels
You Must Visit

บางกอกแอร์เวย์ส

WE TREAT YOU LIKE AN ANGEL



World's Best Regional Airline 2014
Best Regional Airline in Asia 2014



เมนูพิเศษในทุกเที่ยวบิน



บริการอันแสนประทับใจ



ที่นั่งสะดวกสบาย

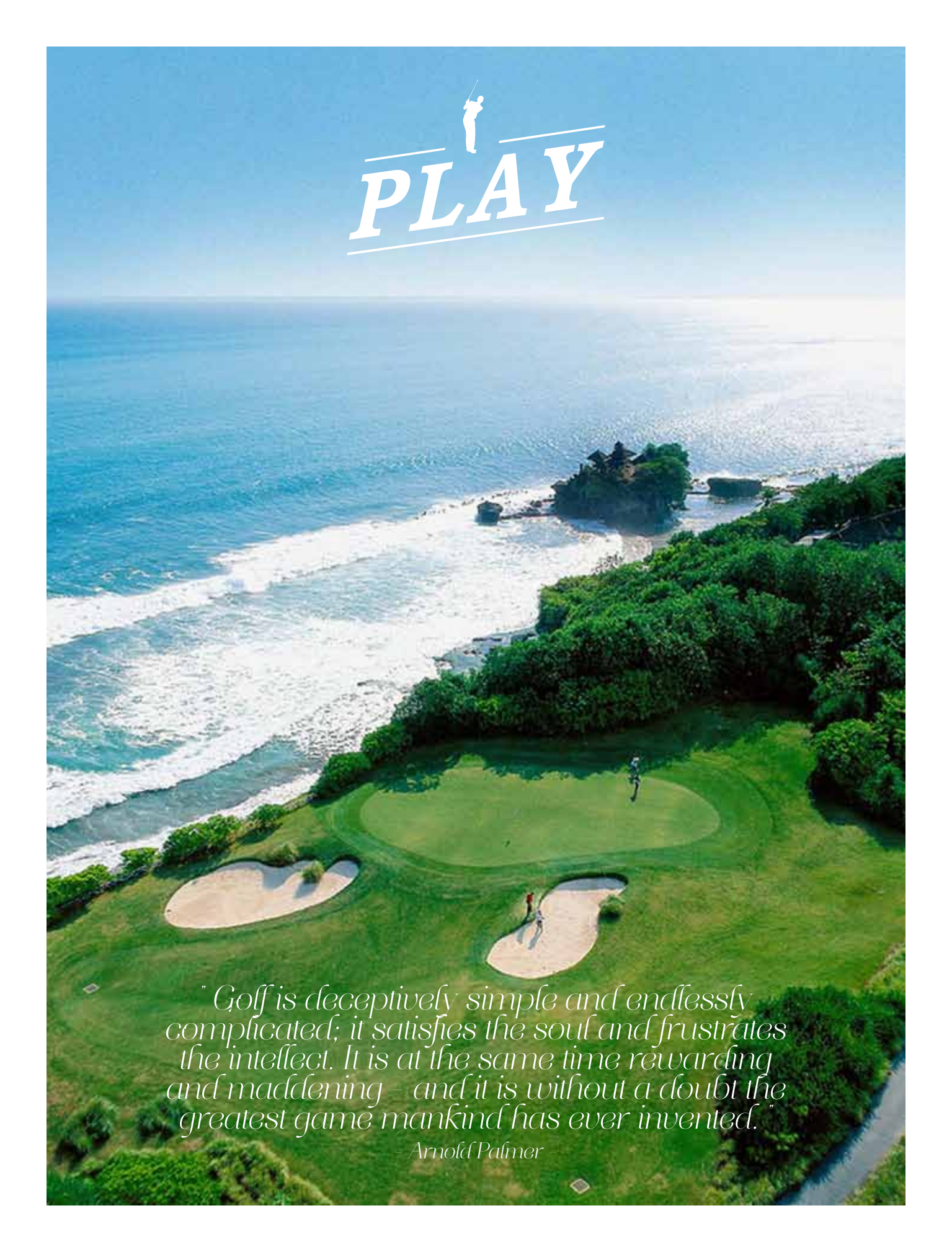
Fly Boutique.
Feel Unique.

เพราะคุณคือคนสำคัญ....เราจึงใส่ใจในทุกรายละเอียด
ของการบริการในทุกเที่ยวบิน
เพื่อให้คุณรู้สึกพิเศษตลอดการเดินทาง
บางกอกแอร์เวย์ส...เอเชียบูติกแอร์ไลน์

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



ASIA'S BOUTIQUE AIRLINE



PLAY

"Golf is deceptively simple and endlessly complicated; it satisfies the soul and frustrates the intellect. It is at the same time rewarding and maddening – and it is without a doubt the greatest game mankind has ever invented."

– Arnold Palmer



RAJPRUEK
CLUB

WEEKDAY SPECIAL

ADVANCE PURCHASE GUEST FEE VOUCHER

VALUE AT 7,500 BAHT

PURCHASE

PLAY

SEP 1-30, 2014 | OCT 1-31, 2014

RECEIVE 2,000 BAHT FOOD & BEVERAGE VOUCHER



100 MOO 3, VIBHAVADI-RANGSIT ROAD
TUNGSONGHONG, LAKSIBANGKOK, 10210 THAILAND
PLEASE CONTACT 02 955 0055 EXT. 1107, 1108



The Beautiful *Shot*

นี่คือหนึ่งในหลุมที่สวยงามที่สุดของเรา

J. Michael Poellot สถาปนิกผู้ออกแบบสนามกอล์ฟระดับโลก ซึ่งเป็นผู้ออกแบบสนามกอล์ฟนี้ไว้เมื่อปี 1994 ความตั้งใจของเขาก็คืออยากให้ที่นี่เป็นส่วนผสมระหว่างความสวยงามของต้นไม้ในเขตร้อนที่มีความหลากหลายกับความท้าทายของภูมิสถาปัตย์ ที่ซ่อนเอาไว้ภายใต้วิวอันสวยงาม ด้วยความยาวสนาม 6,568 หลา พาร์ 72

สนามมีหลายหลุมที่เป็นแบบ dog-leg (dog-leg หมายถึงหลุมที่มีมุมเลี้ยว หากเลี้ยวไปทางซ้ายก็จะเรียกว่า dog-leg ซ้าย หรือหากเลี้ยวไปทางขวาก็จะเรียกว่า dog-leg ขวา) นั่นคือ

มันเลี้ยวไปมา หากวันไหนที่ลมแรงหน่อย การออกรอบของคุณน่าจะเพิ่มสีสันได้มากทีเดียว ยังมีการวางน้ำและหลุมทรายไว้เป็นกับดักอย่างแยบยล หลุมที่เราจะแนะนำวันนี้เป็นหลุม 3 พาร์ 4 ลักษณะเด่นของหลุมนี้อยู่ที่สระน้ำขนาดใหญ่ทางซ้ายมือ และต้นไม้อีกหนึ่งต้นน้อยไว้ท้าทายฝีมือของคุณ

แฟร์เวย์ค่อนข้างแคบ และกรีนที่ค่อนข้างไว ซึ่งนั่นเป็นจุดประสงค์ของนักออกแบบที่ต้องการชวนความตื่นเต้นไว้ในตอนจบ

ขอให้สนุกกับการออกรอบ ■

1.



2.



3.



4.



5.



6.



6 HOT New Tech Gadgets

ก่อนจะหมดปี ถึงเวลาหาอุปกรณ์
ไอเทคสักชิ้นมาช่วยแบ่งเบาภาระ
และเพิ่มคุณภาพ ว่าแล้วมาสำรวจกันเลย
ว่ามีชิ้นไหนตอบโจทย์คุณกันบ้าง

1

Digital Caddy On Your Wrist

Garmin รุ่น Approach S6 เป็นเครื่องระบุพิกัด GPS ที่เป็นมิตรกับคนเพิ่งหัดเล่นกอล์ฟที่สุด เพราะมีโปรแกรมพัฒนางสวิงโดยค้นหาจังหวะการตีทั้งแบบ Swing Tempo, Tempo Training และ Swing Strength โดยทำงานคู่กับการแสดงแผนที่สนามกอล์ฟระดับโลก กว่า 38,000 แห่งและความสามารถระบุตำแหน่งของลูกกอล์ฟซึ่งจะทำให้การตีกอล์ฟของคุณดีขึ้น

4

Super Bright

Samsung Galaxy Tab S เป็นหนึ่งแท็บเล็ตที่ไม่ควรมองข้ามอย่างยิ่ง เพราะซัมซุงอัดคุณสมบัติไว้เพียบ ทั้งหน้าจอ Super AMOLED ความละเอียด 2560 x 1600 ให้ภาพคมชัด บางเพียง 6.6 มิลลิเมตร พกพาง่ายและมีน้ำหนักเบา ที่ร้ายกว่านั้นคือการโทรฯ เข้า โทรฯ ออกและโอนสายจากสมาร์ตโฟนมา ยังแท็บเล็ตตัวนี้แบบที่คู่แข่งต้องเหลียวมองกันเลยทีเดียว

2

he Adventure-Man's Favorite Toy

เพิ่มความสนุกให้กับกิจกรรมสุดท้าทายด้วยกล้อง gopro hero 3 plus ติดได้ทั้งบนหมวก แขนจักรยาน หรือพกไปดำน้ำลึกได้ถึง 40 เมตร ให้ภาพและวิดีโอในมุมมองใหม่ๆ กับความสามารถถ่ายภาพ 10 ล้านพิกเซล มาพร้อมโหมดถ่ายภาพต่อเนื่อง 10 เฟรมต่อวินาทีและวิดีโอแบบ Full HD ที่ล้ำคณามี Wi-Fi สำหรับถ่ายโอนข้อมูล

5

Workout Better, Sleep Better

Misfit Shine เป็นอีกหนึ่ง Wearable Gadget ที่น่าจับตามองเพราะเป็นก้าวแรกของ 'ได้ก' ซึ่งเริ่มมาบุกตลาดสุขภาพอย่างจริงจัง หน้าตาของเจ้าเครื่องนี้คือการบันทึกกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเดินเหิน ว่ายน้ำ วิ่งและตอนนอน จากนั้นส่งต่อไปยังสมาร์ตโฟนเพื่อประมวลผลและอ่านค่าว่าคุณออกกำลังกายและพักผ่อนเพียงพอหรือไม่

3

Catch Me If You Can

คงสนุกพิลึกถ้าบ้านที่กภาพด้วย Panono Camera Ball เพราะมันมีกล้องรอบตัวมากถึง 36 ตัว จึงสร้างภาพแนวพาโนรามา 360 องศาแบบที่ไม่มีกล้องตัวไหนทำได้ และสามารถโยนภาพไปยังสมาร์ตโฟนให้คุณแชร์ภาพได้ทันที

6

Hear Your Heart

ปัญหาของ Wearable Gadget สำหรับออกกำลังกายอยู่ตรงไม่สามารถตอบสนองการฟังเพลง ส่วนหูฟังก็ไม่อาจรายงานอัตราการเต้นหัวใจได้ ด้วยเหตุนี้ LG จึงออกแบบหูฟังรุ่น HRM EARPONE (FR74) ซึ่งสามารถรายงานอัตราการเต้นของหัวใจแบบนาที่ ต่อมาเพื่อให้คุณวางแผนการวิ่งได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ไปพร้อมๆ กับการฟังเพลงผ่านหูฟังคุณภาพสูง ที่สำคัญหูฟังนี้ยังเชื่อมต่อบลูทูธเพื่อเก็บข้อมูลและสถิติอันดีเยี่ยมไว้บนแอปพลิเคชันอีกด้วย ■

โดกิ้น กับสุดยอด เครื่องปรับอากาศ อุรุซาระ 7

รวมคุณสมบัติของเครื่องปรับอากาศ เครื่องควบคุมความชื้น
และเครื่องฟอกอากาศไว้ในเครื่องเดียว ดูแลสุขภาพและสิ่งแวดล้อม
ด้วยเทคโนโลยีเจเนอเรชั่นใหม่... สารทำความเย็นรักษ์โลก R32



คุณประวีรณ พรประภา
กรรมการ บริษัท สยามโดกิ้นเซลส์ จำกัด

เป็นที่ทราบกันดีว่าภาวะโลกร้อนเป็นวิกฤติการณ์สำคัญของโลกอยู่ในขณะนี้ การออกแบบผลิตภัณฑ์ที่รักษาสิ่งแวดล้อมจึงเป็นสิ่งที่มีบริษัทผู้ผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้าให้ความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โดกิ้นในฐานะผู้นำนวัตกรรมระบบปรับอากาศจากประเทศญี่ปุ่นมาเป็นเวลายาวนานกว่า 9 ทศวรรษ ทำให้โดกิ้นตระหนักเป็นอย่างยิ่งว่าทุกครั้งที่เปิดเครื่องปรับอากาศ ผู้ใช้ต่างมีส่วนเพิ่มปัญหาภาวะโลกร้อน เนื่องจากสารทำความเย็นหรือน้ำยาแอร์ที่ใช้อยู่ในปัจจุบันมีองค์ประกอบที่ทำลายชั้นโอโซนในบรรยากาศและส่งผลให้เกิดภาวะโลกร้อนเพิ่มมากขึ้น จึงริเริ่มใช้สารทำความเย็นเจเนอเรชั่นใหม่ R32 ซึ่งมีจุดเด่นด้านการเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมมากกว่าเมื่อเทียบกับสารทำความเย็นที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน

คุณประวีรณ พรประภา กรรมการ บริษัท สยามโดกิ้นเซลส์ จำกัด ผู้บริหารหนุ่มไฟแรงที่มีไมเฟสส์รักสุขภาพและให้ความสำคัญกับการรักษาสิ่งแวดล้อม จึงมีแนวคิดว่าทุกครั้งที่เลือกเครื่องปรับอากาศสักเครื่องควรจะให้ความสำคัญในส่วนนี้เป็นหลักเช่นกัน จึงได้นำเครื่องปรับอากาศ **โดกิ้น อุรุซาระ 7 (Urusara 7)** จากประเทศญี่ปุ่นเข้ามาในประเทศไทยเพราะเล็งเห็นถึงคุณสมบัติอัจฉริยะที่ช่วยให้อากาศรอบตัวมีอากาศที่ดี พร้อมความเย็นสบายภายในบ้าน อีกทั้งยังเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมเพราะใช้สารทำความเย็นใหม่ R32 ซึ่งยังไม่เคยใช้กับเครื่องปรับอากาศในประเทศไทยมาก่อน แต่เป็นที่แพร่หลายในญี่ปุ่นและทั่วโลก R32 เป็นสารทำความเย็นที่ไม่ทำลายโอโซน (Ozone) และยิ่งก่อให้เกิดภาวะโลกร้อนน้อยกว่าสารทำความเย็นปัจจุบัน R410A ถึง 3 เท่า นับเป็นครั้งแรกที่คนไทยจะได้สัมผัสนวัตกรรมความเย็นสบายและยังได้ร่วมดูแลโลกไปพร้อมกัน อีกหนึ่งสิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับ R32 คือประหยัดพลังงานและมอบประสิทธิภาพการทำความเย็นสูงสุด **Urusara 7** ขนาด 9,000 บีทียู มีค่าอัตราส่วนประสิทธิภาพของเครื่องปรับอากาศ หรือ EER ทำการทดสอบโดยการไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทยเท่ากับ 20.04 ซึ่งสูงที่สุดในประเทศไทย*

คุณประวีรณ กล่าวเสริมไว้อย่างน่าสนใจว่า “บางครั้งคนเรามักจะไม่สบายตัวเนื่องจากในสภาพอากาศที่มีความชื้นสูง เช่น เวลาฝนตก และมักจะตั้งอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้ต่ำกว่าปกติเพื่อลดความชื้น ซึ่งส่งผลให้ไม่สบายตัวอยู่ดี เนื่องจากอุณหภูมิที่ต่ำเกินไปและยังทำให้สิ้นเปลืองพลังงานมากขึ้นจากการลดอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศ สาเหตุที่แท้จริงของปัญหาคือความไม่สมดุลของความชื้นในอากาศนั่นเอง หากเราซื้อเครื่องควบคุมความชื้นชักเครื่องเพื่อแก้ไขปัญหานี้ก็ต้องเสียเงินเพิ่มอีกประมาณ 20,000 – 30,000 บาท แต่ใน **โดกิ้น อุรุซาระ 7** มีระบบปรับความชื้นสมดุลอัตโนมัติ สามารถปรับความชื้นเข้าสู่จุดสมดุลได้ ณ อัตราที่เหมาะสมของสภาวะสบาย (Comfort Zone) ที่อุณหภูมิ 24-26°C และความชื้น 55% ทำให้ผู้ใช้รู้สึกถึงความสบายจากความคงที่ของอุณหภูมิและความชื้นภายในห้อง”

โดกิ้น อุรุซาระ 7 (Urusara 7) ยังมาพร้อมกับฟังก์ชันการใช้งานอีกมากมาย เช่น ระบบ Inverter ที่ประหยัดพลังงานสูงสุดถึง 40% เมื่อเทียบกับเครื่องปรับอากาศที่ไม่ใช่อินเวอร์เตอร์ ช่วยรักษาอุณหภูมิให้คงที่ ทำให้หลับสบายได้ยาวนานยิ่งขึ้น เพราะปรับการทำงานโดยอัตโนมัติเพื่อให้อุณหภูมิคงที่โดยตลอด แตกต่างจากเครื่องปรับอากาศทั่วไป ทำให้ปราศจากอาการเดียวร้อนเดียวหนาว สร้างสุขภาพที่ดีให้ผู้ใช้อีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีทิศทางกระจายลมแบบไหล Circulation Airflow ที่ดูดอากาศกลับเข้าทางด้านบนและล่างของตัวเครื่อง ปลดปล่อยอากาศหมุนเวียนในห้องเป็นวงกลม ซึ่งใช้เทคโนโลยีเดียวกับปั๊มเครื่องบินเจ็ท เพื่อส่งลมได้ไกลถึง 10 เมตร ทำให้อากาศไม่ไหลผ่านตัวเราโดยตรง ลดภาวะเสี่ยงต่อการเป็นไข้เนื่องจากโดนลมเป่าถูกตัวโดยตรง

ระบบเซ็นเซอร์ Intelligent eye ส่งความเย็นครอบคลุมทั่วทุกจุด ซึ่งเราสามารถเลือกได้ว่าต้องการให้ลมเป่าเข้าหาตัวเรา หรือเป่าหนีตัวเรา และยังช่วยประหยัดไฟมากกว่าในกรณีที่ตรงจบบนบุคคผลภายในห้อง ระบบก็จะปรับอุณหภูมิเพิ่มขึ้น 2 องศาโดยอัตโนมัติ เพื่อช่วยลดการสิ้นเปลืองพลังงาน

และหากเคยพบปัญหาที่ต้องถอดล้างแผ่นกรองอากาศบ่อยๆ **อุรุซาระ 7** มีระบบทำความสะอาดแผ่นกรองอัตโนมัติ Auto Filter Cleaning ที่ทำความสะอาดด้วยขนแปรงยาว กักเก็บฝุ่นละอองไว้ในกล่องภายในตัวเครื่องได้ถึง 10 ปี* ทั้งยังช่วยลดภาระการทำงานที่เพียง 23 เดซิเบลซึ่งเทียบเท่าระดับเสียงในห้องสมุดเท่านั้น

สุดท้ายกับระบบฟอกอากาศเต็มรูปแบบ Flash Steamer ลิขสิทธิ์เฉพาะโดกิ้น เปรียบเสมือนมีเครื่องฟอกอากาศติดไปพร้อมกับเครื่องปรับอากาศ จึงไม่จำเป็นต้องซื้อเครื่องฟอกอากาศเพิ่ม ช่วยได้ประหยัดเงินเพิ่มขึ้น แถมยังได้อากาศบริสุทธิ์อีกด้วย

จะเห็นได้ว่านวัตกรรมระบบปรับอากาศสมัยนี้น้ำหนักเบา คุณสมบัตินับของเครื่องปรับอากาศ **Urusara 7** เพียงเครื่องเดียว เปรียบเสมือนได้ติดตั้งทั้งเครื่องปรับอากาศ เครื่องควบคุมความชื้นและเครื่องฟอกอากาศ ด้วยเทคโนโลยีที่ล้ำนำเครื่องปรับอากาศจึงไม่เป็นเพียงแค่ส่งความเย็นสบายให้ผู้ใช้เท่านั้น หากจะเลือกซื้อเครื่องปรับอากาศในครั้งต่อไป ก็ควรเลือกเครื่องปรับอากาศที่ให้คุณได้มากกว่าการทำความเย็นได้เพียงอย่างเดียว แต่ควรเลือกเครื่องปรับอากาศที่ดีที่สุดเท่าที่ดูแลส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุดอีกด้วย

*อ้างอิงจากข้อมูลจากเว็บไซต์ของ กฟผ. ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2557 เปรียบเทียบเครื่องปรับอากาศที่เข้ารับการทดสอบกว่า 1,000 รุ่น

** การทำงานของระบบอาจมีการเปลี่ยนแปลง ขึ้นอยู่กับสภาพการใช้งานจริงของแต่ละห้อง

ชื่อรุ่น	ขนาด (บีทียู)	ราคา
FTXZ09 (Urusara 7)	9,000	60,100
FTXZ12 (Urusara 7)	12,000	69,000
FTXZ18 (Urusara 7)	18,000	90,300



Made in JAPAN

New Refrigerant
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

R32

ครั้งแรก
กับไดกิน

Flash Streamer Air Purifying
ระบบฟอกอากาศเต็มประสิทธิภาพ

Energy Saving

ประหยัดพลังงานด้วยระบบ Inverter

Auto Filter Cleaning

ทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศอัตโนมัติ

Intelligent Eye

ระบบเซ็นเซอร์ส่งความเย็น
ครอบคลุมทุกจุด

Circulation Airflow

ทิศทางลมแบบใหม่
เย็นสบายทั่วถึง



Dehumidification System

โหมดปรับความชื้นสมดุลอัตโนมัติ 3 ระดับ

อุณหภูมิ 25°C±
ความชื้น 55%±

Comfort Zone

อัตราเหมาะสมของสภาวะสบาย

"เพื่อสุขภาพที่ดี เพื่ออากาศที่ดี เพื่อโลกที่ดี
นี่แหละความสุขที่ผมเลือก.."

BR



พี่สอนลุง
วิธีดูแลสุขภาพ



ดูรู้ซึ้ง 7 บุบรอส 7

7 อัจฉริยะ: ความสบาย เพื่อการประหยัดพลังงาน

ครั้งแรก... กับสัมผัสความเย็นสบายที่สมบูรณ์แบบ

เพื่อสุขภาพ

- โหมดปรับความชื้นสมดุลอัตโนมัติ 3 ระดับ
- ระบบฟอกอากาศเต็มประสิทธิภาพ
- Auto Filter Cleaning ทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศอัตโนมัติ

เพื่อความเย็นสบาย

- ทิศทางลมแบบใหม่ เย็นสบายทั่วถึง
- Intelligent Eye ระบบเซ็นเซอร์ส่งความเย็นครอบคลุมทุกจุด

เพื่อสิ่งแวดล้อม

- ครั้งแรกที่ไดกินใช้สารทำความเย็น R32 ช่วยลดโลกร้อน
- ประหยัดพลังงานด้วยระบบ Inverter

Sep - Oct 2014

Let's Exercise

ว่ากันว่า การออกกำลังกายเป็นประจำแค่วันละ 30 นาที จะสามารถทำให้คุณอายุยืนได้อีกหลายปี เคล็ดลับการออกกำลังกายที่จะทำให้คุณอายุยืนขึ้น ตามหลักของคุณ เณรสิริ วัย 82 ปี ท่านบอกว่า ออกกำลังสม่ำเสมอ อย่างกินมากไปและให้ใจเป็นนาย ว่าแล้วเราก็มีกิจกรรมของกายมาเสริมใจให้คุณแข็งแรงขึ้น

YOGA

AEROBIC

BODY EXERCISE

CHI BALL

BODY BUM

- วันอาทิตย์
- วันจันทร์
- วันอังคาร
- วันพุธ
- วันพฤหัสบดี
- วันศุกร์
- วันเสาร์

- ได้รับการยอมรับมานานว่า ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่น และลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ เสริมสมาธิให้ดีขึ้น การหายใจลึกๆ ของโยคะเป็นตัวเสริมออกซิเจนให้เซลล์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งนั่นก็ถือเป็นศัตรูใหญ่ของมะเร็ง

JOIN CLASS: มาร่วมสนุกกับคลาสโยคะได้

● ●
9:30-11:00 u.

●
14:30-16:00 u.

●
15:00-16:30 u.

- การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เริ่มเป็นที่นิยมตั้งแต่ยุคต้น 1990 จุดประสงค์หลักของการออกกำลังกายแบบนี้นี้เพื่อให้หัวใจได้ทำงานสูบฉีดได้อย่างเต็มที่ และสร้างความสนุกสนาน เพราะสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับแอโรบิกก็คือ ครูผู้กระตุ้นและเพลงที่เราให้เราต้องเต้นไม่หยุด

JOIN CLASS: เตรียมตัวพร้อมและชุดกีฬาทันทีหน่อย แล้วมาเอ็นจอยกับเราได้

●
18:00-19:00 u.

● ●
17:30-18:30 u.

- นี่คือการฝึกเบื้องต้นสำหรับผู้ที่สนใจจะเล่นโยคะอย่างจริงจัง โปรแกรมนี้เป็นการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การฝึกลมหายใจเพื่อใช้ในคลาสโยคะขั้นสูง

JOIN CLASS: หายใจลึกๆ และพบกับเราได้

● ●
18:00-19:00 u.

- เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานในรูปแบบของไท-ชิ โยคะ แอโรบิก คลาส: วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวของมนุษย์ โดยใช้ลูกบอลประกอบการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมาธิและสร้างสมดุลที่ดีให้กับร่างกาย

JOIN CLASS: ลูกบอลหรืออุปกรณ์ใดๆ ไม่ต้องเตรียมมาแค่เตรียมตัวให้พร้อมแล้วมาออกกำลังกายกับเราได้

●
13:00-14:30 u.

- การออกกำลังกายลักษณะคล้ายๆ การเต้นแอโรบิกแต่มีอุปกรณ์ประกอบในการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความสนุกสนาน อาทิ ดัมเบลล์ ลูกพิตบอล ยางยืด เพิ่มเสริมสร้างมวลกระดูกและมวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและคุณจะได้สนุกสนานไปพร้อมกับเสียงเพลง

JOIN CLASS:
● ●
10:00-11:00 u.

DON'T MISS

นอกเหนือจากโปรแกรมดังกล่าวจะเป็นโปรแกรมประจำเดือนกันยายน-ตุลาคม ช่วงเดือนนี้ทางคลับยังมีกิจกรรมพิเศษนั้นคือ

1.

TENNIS FRIENDLY MATCH "RAJPRUEK VS SILOM CLUB"

ในวันที่ 20 กันยายน เวลา 16:30 u.

2.

กิจกรรมสันทนาการ CHARITY MOVIE CLUB

ในวันที่ 26 ตุลาคม เวลา 15:00 u.

3.

กิจกรรมสันทนาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการลงทุน ในหัวข้อ "เงิน 3 กอง และหุ้น 6 ประเภท"

ในวันที่ 5 ตุลาคม เวลา 13:30-16:00 u.



ศูนย์สิริกิติ์บรมราชินีนาถ
การรณรงค์ด้านโรคมะเร็ง
เมษายน 2557

S

Queen Sirikit Centre for
Breast Cancer Foundation
มูลนิธิศูนย์สิริกิติ์บรมราชินีนาถ

แด่ผู้หญิงที่รัก.. ทุกคน SHARE THE CARE.

ร่วมเป็นส่วนหนึ่งกับมูลนิธิศูนย์สิริกิติ์บรมราชินีนาถการรณรงค์ด้านโรคมะเร็ง อยู่เคียงข้างผู้หญิงในการต่อสู้กับมะเร็งเต้านมอย่างครบวงจรผ่านแนวทาง “ป้องกัน รักษา และดูแล”

“ 1 ใน 10 ของผู้หญิงไทยจะเผชิญกับมะเร็งเต้านม..
เกินครึ่ง.. ขาดที่พึ่งพา ”

GET
PINK 

DONATE NOW.
ร่วมดูแลและแบ่งปัน บริจาควันนี้
WWW.QSCBCFOUNDATION.ORG



You are what you eat.

ไบรห์สลับกับการกินสร้างกล้ามเนื้อ

เมื่อเรื่องของการออกกำลังกายกลายเป็นปัจจัยที่ 5 ซึ่งคนเมืองเริ่มให้ความสนใจกันมากขึ้น สังเกตได้จากกระแส T25 เรื่อยมาจนถึงบรรดา Wearable Gadget ที่ต่างทยอยออกมาเปิดตลาดเรียกความสนใจกันอย่างครึกโครม ส่งผลให้อีกหนึ่งเรื่องที่กำลังกลายเป็นประเด็นใหญ่ของความสนใจคือเรื่อง "การกิน" เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เพราะปัจจุบันเรื่องอ้วนผอมไม่ใช่ปัจจัยใหญ่ สำคัญที่ว่าคุณมีสุขภาพดีและดูดีหรือเปล่านั้นถือเป็นปัจจัยใหญ่

ดังนั้นนอกจากเรื่องของเทคนิคการเล่น เคล็ดลับการวอร์มอัพร่างกายที่ต้องรู้ การกินก็เป็นสิ่งที่ต้องพิถีพิถันเช่นกันเพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้นจนพร้อมตะลุยกับทุกกิจกรรมแบบเต็มที่

1. คุณต้องให้ความสำคัญกับโปรตีน

รากฐานสำคัญที่สุดของการสร้างมัดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายคือโปรตีน เพราะจะเป็นตัวกระตุ้นการเติบโตของกล้ามเนื้อโดยตรง ดังนั้นแน่นอนว่าถ้าอยากมีกล้ามเนื้อที่ใหญ่ขึ้น คุณก็ต้องเลือกกินโปรตีนมากกว่าคนปกติทั่วไป แต่แนะนำว่าให้แบ่งการกินโปรตีนออกเป็นมื้อย่อยๆ วันละ 6 มื้อ เพื่อไม่ให้โปรตีนที่มากเกินไปจนความจำเป็นของร่างกายไปสะสมเป็นไขมันแทน ซึ่งปริมาณโปรตีนที่พอดีกับความต้องการของร่างกายในแต่ละมื้ออยู่ที่ 30 กรัม

2. ใส่ใจกับแคลอรี แต่อย่าเคร่งจนเกินไป

จริงๆ ที่เรื่องของแคลอรีเป็นเรื่องที่ควรพิถีพิถันเพื่อไม่ให้น้ำหนักตัวพุ่งขึ้นจนเป็นอุปสรรคต่อการเล่นกีฬา แต่ก็ไม่ต้องซีเรียสจนทำให้ชีวิตไม่มีความสุข

เพราะหากว่าคุณออกกำลังกายเป็นประจำ คุณมีโอกาสมหาญไข่มุนส่วนเกินได้ไม่ยาก นอกจากนี้หลักทางการศึกษาด้านโภชนาการค้นพบแล้วว่าในหนึ่งวันคุณสามารถกินเพิ่มจากจำนวนแคลอรีที่ต้องการได้ถึง 300-500 แคลอรี

3. ดัมโปรตีนเป็นกิจวัตร

สำหรับคนที่เริ่มต้นสร้างกล้ามเนื้อใหม่ๆ ขอแนะนำให้รู้จักกับเวย์โปรตีน เครื่องดื่มที่ควรกินก่อนออกกำลังกายและหลังฝึกออกกำลังกายภายในเวลา 20 นาที เพราะมันจะดูดซึมได้ง่าย ส่งผลให้กล้ามเนื้อฟูเร็วและเจริญเติบโตไว แถมด้วยความที่อร่อยและมี branched-chain amino acids อยู่เยอะ จึงจะช่วยให้การสังเคราะห์โปรตีนโดยเฉพาะ

4. กินเป็นประจำหลังออกกำลังกาย

หลังออกกำลังกาย เราแนะนำให้กินอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตหรือโปรตีนภายใน 30 นาที เพื่อช่วยเพิ่มระดับอินซูลินและทำให้โปรตีนเข้าสู่กล้ามเนื้อเซลล์ได้มากขึ้น พร้อมกับที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ พ้นตัวจากการออกกำลังกายเร็วกว่าเดิม

ง่าย ๆ เท่านั้น ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กล้ามเนื้อที่สวยงามก็จะปรากฏเป็นของขวัญให้คุณดีใจแล้ว แต่อย่าลืมว่าร่างกายคนเราไม่เหมือนกัน อย่าคาดหวังว่ากล้ามเนื้อจะขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่ให้ค่อยๆ ใช้ระยะเวลากับมันเพื่อให้กล้ามเนื้อที่สวยงามอยู่กับเราไปตลอดจะได้ดีกว่า ■



1.



2.



3.



4.

Sun survival

ครีมกันแดด Must Have ที่นักกอล์ฟควรมี

นอกจากจะถูกจัดให้เป็นกีฬาที่ท้าทายความสามารถ ประลองความคิด และวัดกันในเรื่องของสมาธิ กอล์ฟยังถูกจัดให้เป็นกีฬาที่ท้าทายด้านอันดับต้นๆ ด้วยความที่ระยะเวลาในการเล่นที่ไม่ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง ฉะนั้นถึงเวลาแล้วที่นอกจากการวอร์มร่างกายก่อนลงเล่น ต้องอุ่นเครื่องผิวให้พร้อมเพื่อรับมือกับแดดในสนามที่ขึ้นชื่อว่าร้อนระอุที่สุดอย่างประเทศไทย

หากการยืดเส้นยืดสายคือการวอร์มร่างกายที่ดีที่สุดก่อนลงสนามอวดวงสวิง ในทางกลับกัน “ครีมกันแดด” ก็คืออาวุธสำคัญสำหรับรับมือรังสียูวีเอ ยูวีบี และยูวีซี ที่จะส่งผลร้ายต่อผิวทั้งเรื่องของริ้วรอย ความหมองคล้ำ ผื่นผด เรื่อยไปจนถึงขั้นร้ายแรงอย่างมะเร็งผิวหนัง

และนี่คือ 4 ครีมกันแดด ซึ่งถูกจัดให้เป็น Must Have ที่ไม่ใช่แค่ นักกอล์ฟควรมี แต่นักกีฬาทุกประเภทก็ควรใช้เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอด้วยเช่นกัน

1. ANESSA PERFECT UV SUNSCREEN SPF 50 PA+++ จาก SHISEIDO

โดดเด่นในเรื่องของเนื้อครีมที่ไม่เหนียวเหนอะและไม่ทิ้งคราบ ทั้งยังซึมเข้าสู่ผิวอย่างรวดเร็ว เหมาะมากสำหรับการเล่นกีฬากลางแจ้ง ไม่ทำให้ผิวเกิดอาการระคายเคืองเลยแม้แต่น้อย ปัญหาอย่างหนึ่งของครีมกันแดดตัวนี้ที่ควรใส่ใจคือขั้นตอนของการล้างออก เนื่องจากความที่ติดทน

ทำให้วิธีทำความสะอาดไม่สามารถใช้เพียงแค่น้ำเปล่าได้ต้องใช้สบู่ออยล์หรือเมกอัพรีมูฟเวอร์ในการลบออกเท่านั้น ก่อนจะตามด้วยโฟมล้างหน้าสูตรอ่อนโยน แต่ปัญหานี้ก็สามารถมองข้ามได้ ถ้ามองถึงเรื่องผลลัพธ์ที่ยอดเยี่ยมในการกันแดด www.shiseido.com

2. UV ESSENTIEL MULTI-PROTECTION DAILY UV CARE SPF 50 จาก CHANEL

ปกป้องผิวจากแสงแดดได้ดี ช่วยควบคุมความมันระหว่างวัน กันน้ำได้อ่อนโยนต่อผิว และยังมีกลิ่นหอมอ่อนๆ ตามแบบฉบับของ CHANEL ที่ชวนให้อารมณ์ดีได้เสมอ www.chanel.com

3. SHEER TOUCH LOTION SUNSCREEN SPF 50 PA+++ จาก HAWAIIAN TROPIC

นอกเหนือไปจากความสามารถในการปกป้องผิวจากแสงแดดทุกช่วงยูวีได้ด้วยเนื้อครีมที่บางเบากับสูตร Sheer Touch คือกลิ่นหอมอ่อนๆ จากมะพร้าวที่ทำให้บรรยากาศของทะเลหน้าร้อนชัดเจนขึ้นกว่าเดิม ทั้งยังมีประสิทธิภาพในการกันน้ำได้อย่างยาวนานอีกด้วย www.hawaiiantropic.com

4. BROAD SPECTRUM FACIAL SUNSCREEN SPF 50+ UVA จาก SISLEY

ถือเป็นอีกหนึ่งกันแดดที่คู่ควรกับคำว่าทรงประสิทธิภาพ เพราะเนื้อครีมที่บางเบาซึมซาบง่าย ไม่เพียงแต่จะช่วยป้องกันรังสียูวีเอที่จะผ่านทะลุชั้นหนังกำพร้าและชั้นหนังแท้เข้าไปทำอันตรายต่อเซลล์ผิวหนังได้อย่างสมบูรณ์แบบเท่านั้น แต่ยังจะช่วยในเรื่องของการบำรุงและต้านริ้วรอยจึงเหมาะเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาที่อายุแตะเข้าเลขสามเป็นที่เรียบร้อยแล้ว www.sisley.com

LIFE & PEOPLE



กอล์ฟกับชีวิต มีอะไรที่เหมือนกันมาก
- พิศณุ นิลกลัด



พิศณุ นิลกลัด *Love Golf Love Life*

ขึ้นชื่อว่าเกมกีฬา ถ้าดูจริงๆ ไม่มีคนพากย์คงไม่สนุก เพราะเกร็ดความรู้และความเข้าใจในเกมหลายอย่างต่างก็ได้รับมาจากคนผู้บรรยายผู้มีความเชี่ยวชาญ

สำหรับเมืองไทย หนึ่งในผู้บรรยายคือกองกอล์ฟที่พาล้วนรู้จากเป็นอย่างดีคงไม่พ้นชื่อของ พิศณุ นิลกลัด ที่คร่ำหวอดทั้งกีฬามวยสากล ฟุตบอล เทนนิส รวมทั้งเป็นผู้บรรยายเกมกอล์ฟคนแรกของเมืองไทย

นอกเหนือจากความสามารถด้านการบรรยายกีฬา คุณพิศณุ ยังเป็นโค้ชสมัครเล่น บรรณาธิการข่าวการเมือง ข่าวกีฬา พิธีกรรายการกอล์ฟ และปัจจุบันยังมีบริษัท สปอร์ตทิปส์ จำกัด เป็นของตัวเอง เพื่อผลิตรายการกีฬามากมายทางโทรทัศน์ ที่แม้วันนี้จะย้ายช่องย้ายค่ายมาออกอากาศแต่ก็ยังมีแฟน ๆ ติดตามอย่างเหนียวแน่น อะไรทำให้เขายคนหนึ่งเลือกใช้กีฬาและกอล์ฟเป็นพลังในการดำเนินชีวิตมาตลอดเวลากว่าครึ่งชีวิตของเขา วันนี้เราจพาคุณไปหาคำตอบร่วมกัน

Q: ตอนอายุ 23 ปีก็จับไม้กอล์ฟครั้งแรก
อะไรทำให้คุณชอบกีฬาในเวลานั้น?

A: ผมเล่นกีฬาหลายประเภทตั้งแต่สมัยชั้นประถมจนถึงมหาวิทยาลัย ทั้งวิ่งระยะสั้น ระยะกลาง บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล รักบี้ ปิงปอง แบดมินตัน เทนนิส ฯลฯ เป็นบ้านที่มีผู้ชายเล่นกีฬากันทุกคน แม้แต่คุณแม่ผมถึงท่านจะไม่เล่นกีฬา แต่ก็ยังเป็นกองเชียร์ที่เข้มแข็งมาก วันหนึ่งพอไปเป็นบรรณาธิการข่าวกีฬา น.ส.พ.สยามรัฐ เพื่อนซึ่งเป็น บก.ข่าวการเมืองเขาไปดูกอล์ฟ เวิลด์คัพที่สนามนราธิวาสเมื่อปี 2518 เขาอยากเล่นกอล์ฟและมีโอกาสมาเจอผมที่สยามรัฐ ก็เลยชวนกันเล่นกอล์ฟ จำได้เลยว่าผมตีช็อตแรกในชีวิตไม่โดนลูก โดนแต่ลม รู้สึกทันทีว่ากอล์ฟไม่ได้เล่นง่ายอย่างที่เข้าใจ แต่พอหัด

เป็นจนออกรอบได้ ก็ทราบว่าการเล่นกอล์ฟก็ไม่ใช่เรื่องง่ายอีกเหมือนกัน

Q: หลายคนบอกว่ากอล์ฟต้องรวยถึงเล่นได้
วันที่คุณพิศณุเล่นกอล์ฟครั้งแรกมีรายได้เท่าไร? และทุกวันนี้คนที่อยากเล่นต้องมีรายได้ขนาดไหนถึงจะเล่นกอล์ฟได้?

A: ถ้าเป็นสมัยก่อนก็อาจจะใช่เพราะเป็นกีฬาใหม่คนเล่นไม่เยอะ ค่าเล่นกอล์ฟแพง อุปกรณ์กอล์ฟไม่ว่าจะเป็นไม้กอล์ฟ เสื้อผ้า ค่ากรีน ค่าแคดดี้ ติปแวงทั้งนั้น แต่ด้วยพื้นฐานของคนชั้นกลางในเมืองไทยกว้างขึ้น คนเล่นกอล์ฟจึงเยอะขึ้นมีทั้งเล่นเป็นกีฬา เล่นเพื่อความสำเร็จ ในธุรกิจหน้าที่การงานและเล่นเป็นอาชีพแบบโปร

ตอนผมเล่นกอล์ฟปีแรกปี 2521 ผมทำงาน 2 แห่ง มีเงินเดือนทั้ง 2 บริษัท

ประมาณ 8,000 บาท แต่ของบริษัทสยามสปอร์ต นอกจากจะมีเงินเดือนแล้วผมยังมียางงานเขียน งานแปลรวมแล้วเดือนหนึ่งราวหมื่นกว่าบาท ค่ากรีนฟิสนามกอล์ฟทหารบกตอนนั้นดูเหมือนจะ 150 หรือ 200 บาท ค่าแคดดี้ 30 หรือ 50 ต่อ 18 หลุมนี้แหละครับ

ถามว่าต้องมีรายได้ขนาดไหนจึงจะเล่นกอล์ฟได้ ตอบเป็นตัวเลขว่า 5 หมื่น 8 หมื่น หรือหลักแสนคงไม่ได้ครับ ต้องถามว่าค่าใช้จ่ายของครอบครัวเท่าไรด้วย คนจะเล่นกอล์ฟหรือเล่นอะไรก็ตาม ต้องเอาเงินส่วนที่เหลือจากหักค่าใช้จ่ายประจำเดือนและส่วนที่เป็นเงินเก็บมาเล่น เล่นแล้วต้องไม่ทำให้การเงินในครอบครัวมีปัญหา ถ้าครอบครัวมีปัญหาเล่นก็ทำอะไรก็ไม่สนุกครับ

Q: ในด้านอื่นๆ นอกจากมีงานเกี่ยวข้องกับกอล์ฟแล้ว ในด้านอื่นเช่น จิตใจ สังคม กอล์ฟให้อะไรกับคุณบ้าง?

A: สำหรับผมแล้วกอล์ฟทำให้เราใจเย็นลงนะครับ เวลาใครทำงานไม่ได้ตั้งใจจะไม่โทษตัวเองและน้องลง กอล์ฟกับชีวิตมีอะไรที่เหมือนกันมาก ทำได้ดี ทำชั่วได้ดีในกอล์ฟก็มีดีมีหลุม 5 ได้เบอร์ดี พอหลุม 6 ออกโอบี กลับมาหลุม 7 ได้พาร์ ชีวิตคนเราก็เป็นแบบนี้มีขึ้นมีลง ถ้าเราดีไม่ค่อยดีแต่มีพาร์ทเนอร์ดีประคองกันไปจบ 18 หลุมก็ยังได้สตาร์ก ในชีวิตจริงหลายคนเป็นแบบนี้ กอล์ฟเป็นกีฬาจำลองชีวิตมนุษย์ได้เหมือนที่สุด อยากทราบว่าใครนิสัยอย่างไรเล่นกอล์ฟด้วยกัน 18 หลุมทุกอย่างมันจะผุดออกมาให้เห็นหมดเลย

Q: พี่ไทยหลายท่านในวงการกอล์ฟบอกว่าคุณเป็นคนสำคัญที่ดึงเอาทัวนาเมนต์ระดับโลกมาแข่งเมืองไทย พอจะบอกได้ไหมครับว่ามีทัวนาเมนต์อะไรบ้าง?

A: ที่เป็นระดับโลกมีเพียง 2 รายการ ไม่ได้มากมายอะไร รายการแรกจัด ไทย - อเมริกันสกินส์ เกม ปี 1992 ตอนนั้นชวนจอห์น เดลีย์ กับ ทอม ไคท์ ซึ่งเป็นแชมป์พีจีเอ แชมป์เอ็นซีพี กับ แชมป์ยู เอส โอเพ่น คนล่าสุด ณ ขณะนั้นมาแข่ง Skins Game กับ บุญชู เรื่องกิจและประหยัดมากแสง ตอนนั้นจัดเพื่อเปิดสนามวินด์มิลล์กับสนามวินสัน ซึ่งเดี๋ยวนี้อะเดอะ เลกาซี 9 หลุมแรกแข่งที่วินด์มิลล์ 9 หลุมหลังแข่งที่วินสัน

รายการที่ 2 คือ Honda LPGA แข่งทุกปีที่พัทยา กอล์ฟ รายการนี้คุณสุรางค์ เปรมปรีดีเป็นผู้ตัดสินใจจัดในฐานะผู้บริหารทีวีของ 7 ผมเป็นเพียงผู้ให้คำแนะนำว่าถ้าแข่ง 7 ต้องการเป็นเจ้าของรายการก็ฬาระดับสูงสุดของโลกจัดแล้วประสบความสำเร็จทั้งภาพลักษณ์และผู้ชมในสนามต้องจัดกอล์ฟ LPGA คุณสุรางค์เป็นนักกอล์ฟและเล่นกีฬาหลายอย่างมองภาพออกก็เลยเริ่มจัดตั้งตั้งแต่ปี 2006 เป็นต้นมา

Q: ปกติในหนึ่งสัปดาห์ออกรอบบ่อยแค่ไหน?

A: สัปดาห์ละ 2 ครั้งครับ เสาร์กับอาทิตย์ แต่ปีนี้ทั้งปีไม่ได้ออกรอบเลยเพราะเอ็นโหล่ซ้ายฉีกพักมา 11 เดือนแล้ว คงอีกสัก 2 เดือนจึงจะกลับมาเล่นได้ แะเหมือนกัน คิดถึงมาก



กอล์ฟกับชีวิตมีอะไร

ที่เหมือนกันมาก

มีขึ้นมีลง ถ้าเราดีไม่ค่อยดี

แต่มีพาร์ทเนอร์ดี

ประคองกันไปจบ 18 หลุม

ก็ยังได้สตาร์ก หรือถ้า

อยากรู้นิสัยคน เล่นกอล์ฟ

ด้วยกัน 18 หลุม

ทุกอย่างจะออกมาหมด



Q: มีสนามที่ชอบหรือผูกพันเป็นพิเศษไหม?

A: ถ้าออกรอบบ่อยก็เขาใหญ่กอล์ฟ คลับ เพราะช่วง 8 ปีที่ผ่านมาเล่นที่นั่นบ่อยที่สุดเนื่องจากวันหยุดไปอยู่เขาใหญ่ แต่ถ้าพูดถึงความชอบมีหลายสนาม สนามคันทรี่ คลับ โอลด์ คอร์ส กรีนยาดี ผมได้แชมป์ครั้งแรกในชีวิตที่สนามนี้ สนามกอล์ฟหลวงหัวหิน ยูนิค ดันไม้อายุเยอะ นวธานี สะดะสะฮ้าน มีประวัติศาสตร์ส่วนราชพฤกษ์คลับก็เป็นสนามกลางเมืองหลวงที่สะดวกมากเวลาอยู่กรุงเทพฯ ความยาว 6,400-6,600 หลา คนอายุเกิน 60 อย่างผมออกรอบที่นั่นพอสู้กับคนหนุ่มได้บ้างเดี๋ยวนี้อายุ 7,000-7,200 หลา สู้คนหนุ่มไม่ไหว นักกอล์ฟรุ่นใหม่ตีไกลมาก

Q: กิวนกอล์ฟในปัจจุบันที่ออกรอบด้วยกันบ่อยๆ มีใครบ้าง?

A: มีคุณแดง - สุรางค์ เปรมปรีดี เป็นหัวหน้ากิวน ผมเป็นสมาชิกถาวร (หัวเราะ) ส่วนสมาชิกประจำอีก 2 หรือ 3 คนก็ผลัดกันเข้ามาส่วนใหญ่เป็นคนในแวดวงทีวี

Q: อายุมีผลกับนักกอล์ฟไหม?

A: มีผลมากครับถ้ายึดเป็นอาชีพ อายุมากขึ้นคลับเฮดสปีดช้าลง ตีสั้นลง ทำให้ได้พาร์ได้เบอร์ดีน้อยลง ต้องเลือกแท่นที่ให้เหมาะกับวัยถึงจะยุติธรรมกับตัวเอง

Q: เล่นกอล์ฟมาตั้งแต่อายุน้อยกว่าๆ เคยฝันว่าจะเล่นเป็นอาชีพอย่างจริงจังมั๊ย?

A: ไม่เคยฝันเลย เพราะพ่อแม่เป็นครู ท่านเลือกทางเดินให้ลูกทุกคนว่าต้องเรียนหนังสือ ยิ่งสมัยก่อน นักกีฬาอาชีพของคนไทยมีมั่วอย่างเดียวมั้ง

Q: ถ้าสมมุติว่าคุณพัฒนการเล่นกอล์ฟอาชีพแล้วมีรายได้เท่ากับการทำธุรกิจและเป็นพุดาเนินรายการตอนไหน คุณจะเลือกชีวิตด้านไหน?

A: อาจจะเลือกกอล์ฟนะ เพราะอยู่แถวหน้าง่ายกว่าเนื่องจากคู่แข่งมีไม่เยอะ เครียดน้อยกว่าด้วย ทุกอย่างเราควบคุมด้วยตัวเองเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์

Q: นักกอล์ฟอาชีพสามารถเล่นกอล์ฟอาชีพไปได้ถึงอายุเท่าไร?

A: ทอม วัตสันเกิน 60 ยังแข่งอยู่ แจ็ค นิคลอส ตอนเล็กแข่งมาสเตอร์สปี 2005 อายุ 65 ปีแล้วแต่ฝีมือและการดูแลสุขภาพครับ

Q: แล้วคุณพัฒนมีการดูแลสภาพตัวเองอย่างไรบ้างเพื่อให้ยังเล่นกอล์ฟได้ดี?

A: ปั่นจักรยานอยู่กับที่เข้า 200 แคลอรี เย็น 200 แคลอรี นับเป็นแคลอรีเลยนะไม่ได้จับระยะทาง ยกดัมเบลและยืดเส้นยืดสายยืดกล้ามเนื้อตามคำแนะนำของนักกายภาพทำอาทิตย์ละ 6 ถึง 7 วัน

Q: อะไรทำให้คุณพัฒนสามารถบสยัยกีฬาได้หลายประเภท?

A: เล่นทุกอย่างที่พากย์ เล่นไม่เป็นจะไม่วันพากย์เข้าใจ ชอบเล่นมาตั้งแต่เด็กครับ

Q: ข่าวคุณพิศณุย้ายช่อง ถือเป็นเรื่องที่ทำเอาคนในแวดวงกีฬากอกตกใจกันใหญ่ ตอนนี้มีรายการอะไรบ้างที่คุณและสปอร์ตส์ทำอยู่?

A: ก็มีสปอร์ต ๓๖๐, สปอร์ต ๓๖๐ วีคลี่, เสน่ห์กีฬา, ขาวนอกคู่ และรวมแล้วข่าวสนุก

Q: คอลัมน์ ‘ขึ้นแท่นนักกีฬา’ ที่คุณพิศณุเขียน มีแฟนกอล์ฟติดตามอ่านกันมากมาย คุณหาข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องกอล์ฟจากทุกมุมโลกมาด้วยวิธีไหนบ้าง?

A: 90% อ่านจากหนังสือและตำรากอล์ฟต่างประเทศ อีก 10 % ได้จากสิ่งทีพบเห็นและฟังผู้รู้

Q: ในสายตากรุณกอล์ฟ นักกอล์ฟใหม่ๆ คนไหนของไทยที่น่าจับตามองบ้าง คิดว่าจะมีใครไปไกลกว่าธงชัย ใจดี

A: กิรเดช อภิบาลรัตน์ เดินทางได้มาตรฐาน นักกอล์ฟพอนาคตไกล ปัญหายูที่น้ำหนักตัว



Phitsanu Nilklad *Love Golf Love Life*

Sport would not be half as fun and exciting if there is no commentator to explain the game and give important facts about the sport or player. One of Thailand's most sought after sport commentators is none other than Phitsanu Nilklad, whose specialities include boxing, football and tennis. He was also one of the first golf commentators in Thailand. Apart from his vast knowledge of sports, Phitsanu is also a columnist, a political editor, sports editor and host of a golf TV programme. Phitsanu founded his own production company, Sport Tips Co., Ltd., to produce sport related shows for television. Although his shows have gone through network changes, fans still follows the programmes religiously.

Why do a man chose to use sports, especially golf as a force to inspire his life?

"I played so many types of sport growing up. You name it, sprint, middle distance running, basketball, volleyball, football, rugby, table tennis, badminton, tennis, etc. All the men in my family play sports, even my mother who was not a big fan of sport played the role of an enthusiastic spectator. In a way, sports bring my family together." reminisced Phitsanu.

Phitsanu explained his first exposure to golf, "In 1975, during my days as a sports editor at Siamrath newspaper, a colleague who was the political editor had attended the Golf World Cup at Navatanee Golf Course and came home wanting to learn how to play golf. He asked if I wanted to join him and I have been playing ever since. I still remember my first swing very well. I swung and hit nothing but air. I learned right then and there that golf is trickier than what it seems. When I was good enough to actually play a round of golf on the course, I also learned another lesson. It is almost impossible to stop playing golf."

"Golf helps calm me down both on and off the green. It takes a lot more to get me upset these days. Golf and life actually have a lot in common. First of, you really do get what you give and there are always ups and downs when it comes to golf, you may be hitting birdies on the 5th, goes OB on the sixth and then par at the 7th. And even if you play badly one day but your partner happened to be playing excellently, you may still be winning in the end. Life is just like that too. A game of golf is like life in a miniature scale. If you want to know who someone really is, take that person to play a round of golf. Every flaw and strength will certainly be revealed." ■

ถามว่าต้องมีรายได้
ขนาดไหนจึงจะเล่นกอล์ฟได้
ตอบเป็นตัวเลขว่า 5 หมื่น
8 หมื่น หรือหลักแสน
คงไม่ได้ครับ ต้องถามว่า
ค่าใช้จ่ายของครอบครัว
เท่าไรครับด้วย

อันเกิดจากโรคประจำตัวของเขาเอง ผมเคยคิดว่าเอรียา จุฑานุกาล มีโอกาสเป็นมือท็อป 5 ของโลก รูปร่างได้ ระยะได้ ภาพรวมได้ แต่พอหกล้มถึงขนาดต้องผ่าตัดหัวไหล่แล้วยังไม่กลับมาเหมือนเดิมก็เลยไม่แน่ใจ ผมทราบด้วยประสบการณ์ตัวเองว่า เวลาบาดเจ็บหัวไหล่ทำให้แหงนเวลาสวิง ถ้าเอรียาหายดี ผมว่านี่คือนักกอล์ฟหญิงที่น่าจับตามากที่สุดของเรา

Once in *a lifetime*

เมื่อการตีลงหลุมในไม้เดียว ยังคงเป็นเรื่องของปาฏิหาริย์

จะว่าไปแล้ว การเทิร์นโปร อาจจะยังมีความเป็นไปได้มากกว่าการตีแบบ Hole in one เสียอีก ตามประวัติของการเล่นกอล์ฟพบว่า การตี Hole in one มักเกิดขึ้นในหลุมพาร์ 3 และตามสถิติของผู้ที่สามารถตี Hole in one โดยมีอายุน้อยที่สุดคือ การตีของ Gene Sarazen ที่ Earl Dietering of Memphis ใน Tennessee สหรัฐอเมริกา โดยขณะที่ตีได้เขามีอายุ 78 ปี เราหวังว่าสักวัน สนามของเราจะมีสมาชิกอายุมากขนาดนี้ได้เช่นกัน

มาดูสิว่าในเดือนที่ผ่านมา มีใครทำสำเร็จได้บ้าง



11/6/ 2014 หลุมที่ 11 ระยะ 103 Yard

- Mr.Hajimu Ito (ทีสลาจากด้านซ้าย)
- แขกของ Mr. Yataka Miyaji (ทีสลาจากด้านซ้าย)



06/6/2014 หลุมที่ 11 ระยะ 97 หลา

- Mr.Uthai Pimchaichon (ทีสลาจากด้านซ้าย)



31/5/2014 หลุมที่ 4 ระยะ 165 หลา

- Ms.Kanchana Rattanak



17/5/2014 หลุมที่ 8 ระยะ 157 หลา

- Mr.Andrew Shaw (คนกลาง)
- แขกของ Mr.Robert Anthony Wilkinson (คนขวา)



03/5/2014 หลุมที่ 11 ระยะ 150 หลา

- Mr.Krit Kulsuppaisarn (ทีสลาจากซ้าย)



03/07/2014 หลุมที่ 4 ระยะ 166 หลา

- Mr.Nathawat Tephasadin Na Ayuttaya (คนซ้าย)



21/6/2014 หลุมที่ 11 ระยะ 103 หลา

- Ms.Kanchana Rattanak



13/6/2014 หลุมที่ 13 ระยะ 196 หลา

- Mr.Kumpon Kumpalanonwat (ทีสลาจากซ้าย)
- แขกของ Mr.Pongsak Ruktapongpisal (คนแรกด้านซ้าย)

TIGER WOODS

9 story you don't know about him

คนทั่วโลกรู้จักเขาในฐานะของนักกอล์ฟมือวางอันดับหนึ่งของโลก แม้ว่าช่วงหลังฟอร์มเขาจะตกไปสักหน่อยแต่เชื่อว่าคนไทยทั่วประเทศก็ยังจดจำฉายาเสือคนนี้อยู่ในฐานะแชมป์โลกอยู่เช่นเดิม

1 ในบุคคลที่มี
ชื่อเสียงของโลก
ที่นับถือ
ศาสนาพุทธ

ในวัย 21 ปี
เขากลายเป็นนักกอล์ฟ
พิชิตคนแรกที่ว่า
แชมป์ยูเอส มาสเตอร์
และแชมป์มาสเตอร์
ที่อายุน้อยที่สุด

ทำสถิติคว้าแชมป์อาชีพได้
140
รายการ

อายุ 2 ปี เขาไปออกรายการทีวี
CBS NEWS และ
MIKE DOUGLAS SHOW
โชว์พิชิตกอล์ฟพร้อมกับ
BOB HOPE



ELDRICK

เป็นชื่อจริงของเขาส่วน
TIGER เป็นชื่อที่พ่อเขา
ตั้งตามชื่อเพื่อนสนิทที่เคย
ช่วยชีวิตพ่อเขาไว้

465

สัปดาห์ที่เขาครองสถิติ
นักกอล์ฟหมายเลขหนึ่ง
ของเวิลด์กอล์ฟเรตติ้ง

สกอร์ **48**
ใน **9** หลุม
ที่สนามกอล์ฟ
NABY GOLF CLUB
แคลิฟอร์เนียเมื่อ
อายุ **3** ปี

เขาเริ่มเล่นกอล์ฟตั้งแต่อายุ
2 ปี และลงแข่ง
ครั้งแรกตอนอายุ **8** ปี
ได้แชมป์ครั้งแรกตอนอายุ
11 ปี

เขาได้รับจารึกชื่อไว้ในประวัติศาสตร์ว่า เป็นนักกอล์ฟคนแรกที่สามารถตีลูกกอล์ฟข้ามทวีปยุโรปไปเอเชีย ซึ่งเป็นการตีในพิธีเปิดสะพาน **BOSPHORUS** ซึ่งเป็นสะพานแขวนที่ยาวเป็นอันดับ 4 ของโลกเชื่อมกับนครอิสตันบูลในยุโรปกับฝั่งที่อยู่ในเอเชีย

Get off the Ground

การเริ่มต้นนั้นยากเสมอ
ไม่อย่างนั้นเขาจะมีเส้นชัยไว้ทำไม
สปอร์ตคลับจึงมีไว้เพื่อสิ่งนี้
และเรากำลังพาคุณมารู้จัก
อาณาจักรของเรา ว่ามีอะไร
บริการคุณบ้าง ไม่แน่ว่าตัวเลข
พวกนี้ แม้แต่สมาชิกอย่างคุณ
ก็อาจจะไม่เคยรู้



A Time for share

ทุกวันพฤหัสบดี เวลา 17.00 น.
เป็นต้นไป เรามีการสอนเล่น
ไพ่บริดจ์ ณ อาคารกีฬา
ในร่ม ที่ห้องบริดจ์ ชั้น 2
โดยชมรมบริดจ์ราชพฤกษ์คลับ

บนพื้นที่หลายร้อยไร่ นอกเหนือจากสนามกอล์ฟ เรายังมี

11

สนามเทนนิส
(และ 1 สนามซ้อม)



1 สระว่ายน้ำ 50 เมตร
1 สระ 25 เมตร
1 สระสำหรับเด็ก



1
สนามฟุตบอล



4
โต๊ะปิงปอง



8
คอร์ทแบดมินตัน



5
โต๊ะสนุกเกอร์



5
คอร์ทสควอช

● New in Club ●

ราชพฤกษ์คลับเปิดให้บริการห้องล็อกเกอร์อาบน้ำแต่งกาย
ในส่วนของสมาชิกเพิ่มอีก 1 จุด บริเวณใต้อัฒจันทร์
สนามเทนนิส ท่านสมาชิกสามารถเบิกกุญแจล็อกเกอร์ได้ที่
เจ้าหน้าที่ดูแลประจำสนามเทนนิส

Senior & Ladies Club Championship 2014

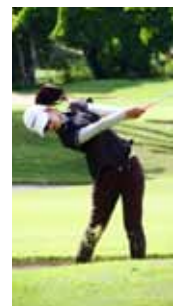
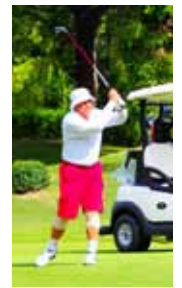
กีฬารามาเนตสำคัญของราชพฤกษ์คลับ ซึ่งมีสมาชิก
ลงชิงชัยทั้งหมด 18 ท่าน การแข่งขันเป็นไปอย่างเข้มข้น
และสุดท้าย Senior Club Championship
ได้พืชนะเล็คคือ ท่านทูตวิกรม คุ้มโพธิ์โรจน์ และ
คุณจารวี บุญจันทร์ เป็นพืควาเียชนะ
สำหรับ Ladies Club Championship ไปครอง



คุณเกลิงชัย สุวรรณมัย
ผู้จัดการทั่วไป ราชพฤกษ์คลับ
มอบถ้วยรางวัลให้กับผู้ชนะเลิศ
• ท่านทูตวิกรม คุ้มโพธิ์โรจน์ •



คุณลักษณวิไล สีมาร์ตัน
อนุกรมการกอล์ฟ ราชพฤกษ์คลับ
มอบถ้วยรางวัลให้กับผู้ชนะเลิศ
• คุณจารวี บุญจันทร์ •



การแข่งขันกอล์ฟ Senior & Ladies Club Championship 2014 บรรยากาศการแข่งขันเป็นไปด้วยความสนุกสนาน ผลการแข่งขัน Senior สู้กันอย่างเริมเพราะสกอร์ออกมาเท่ากัน แต่มตอก้เท่ากัน เลยต้องแคนท์แบ็ค รอบเข้า หลุมที่ 18 ลุ้นกันนำดูถึงจะได้ผู้ชนะ ผลการแข่งขัน Senior Club Championship 2014 ชนะเลิศได้แก่ ท่านทูตวิกรม คุ้มโพธิ์โรจน์ และ Ladies Club Championship 2014 ชนะเลิศ ได้แก่ คุณจารวี บุญจันทร์

Around *The Club*

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา คลับของเราได้ทำหน้าที่
ทั้งเป็นสถานที่ออกกำลัง สันทนาการ รวมไปถึง
การพบปะสังสรรค์ต่างๆ ขอบขอบคุณสมาชิกทุกท่าน
ที่ยังคงนึกถึงเรามาโดยตลอด



● GREETINGS

พลเอกเชาว์ คงพลศิลป์(ที่2 จากซ้าย) เลี้ยงแสดงความยินดี คุณเจตน์ มุสิกวงศ์(ที่3 จากซ้าย) ในโอกาสได้รับการสนับสนุนเป็นนายกสมาคมกอล์ฟผู้อาวุโสแห่งประเทศไทย โดยมีพล.ต.เกียรติ ศรีวัฒน์ และคุณวีรพล นิยมไทย ร่วมแสดงความยินดี ณ ห้องอาหารราชมารมย์ แกลโทร เลอจัน อาคารกอล์ฟคลับเฮ้าส์



● THE NEW PROJECT

พล.ท.กฤษดา นรภูมิพิทักษ์ ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติการทุ่นระเบิดแห่งชาติ (ที่ 5 จากซ้าย) นายชัชวาลย์ ชะโต เอกอัครราชทูตญี่ปุ่น ประจำประเทศไทย (ที่ 6 จากซ้าย) และ พล.อ.อัครศักดิ์ ตีเมงคล ประธานคณะผู้บริหารสมาคมผู้เก็บกู้ทุ่นระเบิดพลเรือนไทย (ที่ 7 จากซ้าย) ร่วมพิธีเปิดโครงการปฏิบัติการปรับลดพื้นที่ทุ่นระเบิด บริเวณชายแดนไทย-กัมพูชา “MRCT Project” ณ ห้องเมตตา ราชพฤกษ์คลับ เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2557



● CONGRATULATION

หม่อมราชวงศ์ปรีดิยากร เทวกุล เป็นประธานพิธีมอบวุฒิบัตร หลักสูตร “การกำกับดูแลกิจกรรมสำหรับกรรมการและผู้บริหารระดับสูง ของรัฐวิสาหกิจ และองค์การมหาชน” ประจำปี 2557 โดยสถาบันพัฒนากรรมการและผู้บริหารระดับสูงภาครัฐ ณ ห้องราชพฤกษ์ บอลรูม เมื่อวันที่ 24 กรกฎาคม 2557 ทางราชพฤกษ์ขอร่วมแสดงความยินดี



● THE WEDDING PARTY

น่าดีใจแทนบ่าวสาวที่งานนี้คุณชวน หลีกภัย อดีตนายกรัฐมนตรี เป็นประธานงานเลี้ยงฉลองมงคลสมรส ระหว่างคุณณาสี งามดี กับคุณอัสนีพล เชาววิรัมย์กุล โดยมีแขกผู้มีเกียรติร่วมแสดงความยินดีด้วยความปลื้มปิติอย่างคับคั่ง ณ ห้องราชพฤกษ์ บอลรูม เมื่อวันที่ 20 กรกฎาคม 2557



● THE SEMINAR

ยังคงได้รับความสนใจอย่างสม่ำเสมอจากสมาชิก เมื่อชมรมบริดจ์ ราชพฤกษ์คลับ จัดสัมมนาในหัวข้อเรื่อง “เงิน 3 กองและหุ้น 6 ประเภท” โดยดร.วีรพงษ์ ชุตินันท์ ณ ห้องบริดจ์ อาคารอินดอร์สปอร์ต

● THE GAME CHALLENGE

นี่ก็เป็นอีกกิจกรรมที่สมาชิกจัดขึ้น เมื่อชมรมสนุกเกอร์ราชพฤกษ์คลับจัดกิจกรรมการแข่งขันสนุกเกอร์กระชับมิตรระหว่างชมรมสนุกเกอร์กับชมรมฟุตบอล สกอร์จบลง น่าแปลกใจเล็กน้อย เมื่อชมรมฟุตบอลชนะไป 5 ต่อ 1 แมตช์ เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2557 คราวหน้าแก้ตัวใหม่

A vibrant crowd of people at a beer festival, likely Oktoberfest. Many individuals are holding large beer mugs with the 'HB' logo, and several are wearing traditional hats like the purple fedora and the green hat. The atmosphere is festive and celebratory.

FEATURE

"Food, in the end, in our own tradition, is something holy. It's not about nutrients and calories. It's about sharing. It's about honesty. It's about identity."

- Louise Fresco -



Food Festival

จากวิถีชีวิตในท้องถิ่นสู่เทศกาลอร่อยระดับโลก

แรกเริ่มในยุคสมัยของสังคมเกษตรกรรมก่อนเปลี่ยนผ่านสู่ยุคใหม่ด้วยการปฏิวัติอุตสาหกรรม คงยากที่เราจะปฏิเสธได้ว่า เทศกาลอาหาร หรือ Food Festival เริ่มต้นจากวิถีชีวิตและวัฒนธรรมอันแสนธรรมดาของชาวนาที่โยนโยเข้ากับสภาพสังคมและฤดูกาลเกี่ยวเกี่ยว (Harvest Festival) ของแต่ละพื้นที่ ก่อนพัฒนาสู่เทศกาลอาหารที่จัดขึ้นเพื่อรวบรวมความอร่อยและสนุกสนานไปกับอาหาร

แน่นอนว่าแต่ละชุมชนเพาะปลูกพืชพันธุ์แตกต่างกันไปตามความเหมาะสมของภูมิประเทศ ภูมิอากาศ และปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ หากใครเคยได้ลองอ่านวรรณกรรมอเมริกัน เรื่องบ้านเล็กในป่าใหญ่ คุณจะเข้าใจถึงสังคมชนบทอเมริกันและเทศกาลอาหารได้เป็นอย่างดี ชาวนาอเมริกันไม่ได้

เพาะปลูกพืชพันธุ์เพื่อมุ่งสู่การทำธุรกิจหากำไร พวกเขาปลูกเพื่อกินเป็นอาหารภายในครอบครัว ถ้าเหลือก็นำไปแปรรูปและนำออกสู่ตลาดชุมชนทั้งในรูปของอาหารสดและอาหารแปรรูป

ไม่เพียงเท่านั้น ทุกฤดูเก็บเกี่ยวของพืชพันธุ์แต่ละชนิด ชาวนาอเมริกันยังได้จัดเทศกาลขนาดย่อมเพื่อเป็นตลาดกลางสินค้าเกษตร ตลอดจนจัดประกวดคุณภาพของสินค้าเกษตร ทั้งในเชิงของคุณภาพ รสชาติ และขนาด เราจึงมักจะเห็นชาวควรวางของกินเนสเวิลด์เรคคอร์ดว่า มีการทำลายสถิติเรื่องขนาดของผักผลไม้บางชนิดเกิดขึ้นอยู่เสมอๆ สังคมชาวนาอเมริกันจึงไม่เคยห่างหายไปจากเทศกาลอาหารเลยตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จนบางครั้งก็ขยับขยายออกมากลายเป็นการแข่งขันกินอาหาร

ส่วนบ้านเรา สังคมชาวไทยก็ไม่ได้ผิดแผกแปลกไปจากชาวอเมริกัน

เราเพาะปลูกเพื่อกินภายในครัวเรือน เหลือก็นำออกขาย เพียงแต่บ้านเราไม่ได้จัดประกวดประชันกันและเราไม่เรียกว่าเทศกาลแบบฝรั่ง แต่เราเรียกว่างานบุญเสียมากกว่า งานบุญที่เกี่ยวกับอาหารนำเสนอในรูปแบบของการลงแขกช่วยเหลือกันทำอาหารอย่างใดอย่างขึ้นมาแล้วแบ่งปันกันกิน หรือนำไปประกอบพิธีกรรมทางศาสนา แน่นอนว่าอาหารเหล่านั้นก็ทำขึ้นมาเพื่อยึดอายุของวัตถุดิบบางอย่างให้มีอายุที่ยาวขึ้น

● Thai Food Festival งานบุญงานเทศกาล เทศกาลอาหารของบ้านเราซ้อนทับกับงานบุญและฤดูกาลเกี่ยวเกี่ยวเช่นกัน หากคุณรู้จัก

อีตลิบสองของภาคอีสาน คุณจะเข้าใจได้ไม่ยากว่าเหตุใดเทศกาลอาหารแบบบ้านเราจึงมักถูกผูกโยงเข้ากับงานบุญซึ่งต่างจากเทศกาลรื่นเริงแบบฝรั่ง อาทิ บุญเดือนสอง หรือ บุญคูณลาน งานบุญในฤดูเก็บเกี่ยวข้าว บุญเดือนสาม หรือ บุญข้าวจี๊ งานบุญที่ชาวบ้านช่วยกันทำข้าวจี๊ถวายแด่พระภิกษุสามเณรช่วงเทศกาลวันมาฆบูชา ภาคอื่นๆ ก็ยังมี สวรรค์ไทย ระหว่างฤดูฝนกับฤดูหนาว หรือเรียกว่า บุญเดือนสิบ ซึ่งลงแขกทำกระยาสาธเพื่อบูชาพระ

แต่ก็ไม่ได้เป็นเช่นนั้นเสียทั้งหมด ปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปค่อนข้างมาก จากงานบุญและเทศกาลอาหารแบบเดิมก็ถูกทดแทนด้วยเทศกาลอาหารที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวและกระจายผลผลิตทางการเกษตร รวมถึงให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้การเพาะปลูกผักผลไม้ในรูปแบบของการท่องเที่ยวเชิงเกษตร ซึ่งส่วนมากจะตรงกับช่วงที่ผลผลิตเริ่มออกผล

เทศกาลอาหารแบบไทยๆ ไม่ค่อยมีอะไรซับซ้อนส่วนใหญ่เน้นงานออกร้านขายผลผลิตสดจากไร่จากฟาร์ม และประกวดผลผลิต แต่ที่แปลกและไม่เหมือนอย่างฝรั่งก็คงเป็นการประกวดนางงาม หรือธิดาของผลผลิตแต่ละชนิด บรรดาพ่อแม่จะจับลูกสาวออกมาแต่งองค์ทรงเครื่องเข้าประกวดประชันกันเรื่องความสวยความงาม บางเวทีมีการทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลผลิตเด่นของอำเภอหรือจังหวัดนั้น อาทิ งานสตรอว์เบอร์รี่อำเภอสะเมิง เชียงใหม่ งานมะขามหวาน เพชรบูรณ์ งานมะยมชิตะมะปรางหวาน นครนายก เทศกาลกินลิ้นจี่ และของดีเมือง

แม่กลอง สมุทรสงคราม งานวันมะม่วงและของดีเมืองแปดริ้ว ฉะเชิงเทรา และมหกรรมทุเรียนโลก จันทบุรี

• Famous Food Festival เทศกาลสนุกสุดอร่อย

หากไม่นับฤดูกาลเก็บเกี่ยว ฝรั่งเองก็มีเทศกาลอาหารตลอดทั้งปี ที่สำคัญคือเอาความสนุกสนานเป็นตัวตั้ง จนบางครั้งเรามองไม่ออกเลยด้วยซ้ำว่าเทศกาลนั้นเกี่ยวกับกับอาหารอย่างไร พวกเขาต้องการเผยแพร่รสชาติของอาหารชนิดนั้นให้เป็นที่รู้จักหรือเพียงนำเอาอาหารมาเล่นสนุก โดยเฉพาะสงครามอาหารที่ใช้อาหารเป็นอาวุธ ซึ่งกระตุ้นการท่องเที่ยวได้ดีมาก ทำให้มีนักท่องเที่ยวตีตัวเดินทางคอนโลก เพียงเพื่อจะมาทำสงคราม

สงครามแรก *La Tomatina* นับเป็นสงครามอาหารที่มีผู้เข้าร่วมมากที่สุดในโลก จัดขึ้นทุกวันพุธสุดท้ายในเดือนสิงหาคมของทุกปี ณ หมู่บ้านเล็กๆ ที่ชื่อว่า Bunol ในเมืองบาเลนเซีย ประเทศสเปน สถิติสูงสุดมีผู้เข้าร่วมสงครามสีแดงสูงถึง 50,000 คน ตอนนั้นต้องจำกัดเหลือเพียง 20,000 คน สงครามนี้สังเวมมะเชื้อเทศไพร่า 150,000 ลูกต่อปี

สงครามต่อมาข้ามมาที่ประเทศอิตาลี *Battle of the Oranges* สงครามส้มลิ้มที่สู้รบกันด้วยผลส้ม จัดขึ้นทุกปีที่เมือง Ivrea ทางตอนเหนือของประเทศ นับเป็นสงครามอาหารที่ใหญ่ที่สุดในอิตาลี และเป็นสัญลักษณ์ของการต่อต้านทรวาซียในยุคโบราณ

อีกเทศกาลอาหารประหลาด *Cheese Rolling* เทศกาลประหลาดของคนอังกฤษ จัดขึ้นทุกปีในเดือนพฤษภาคม ณ Cooper's Hill ใกล้เมือง Gloucester ผู้เข้าแข่งขันต้องวิ่งไล่จับก้อนชีส Double Gloucester ที่กลิ้งลงจากยอดเขาโดยมีแรงจูงใจอยู่ที่ว่าผู้ชนะจะได้ชีสกลับบ้าน

เมื่อพูดถึงเทศกาลอาหารระดับโลกที่มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่อาหารและเครื่องดื่มก็คงต้องพูดถึง *Oktoberfest* เทศกาลใหญ่ของแคว้นบาเวเรีย ประเทศเยอรมัน จัดทุกปีช่วงปลายกันยายนต่อเนื่องต้นตุลาคม นับเป็นช่วงเวลาที่จะได้ดื่มด่ำกับเบียร์ประจำเทศกาลที่ชื่อว่า อ็อคโทเบอร์เฟสที่ดื่มกันจนรวม 7 ล้านลิตรในทุกปี รวมถึงอาหารท้องถิ่น อาทิ ไก่อบ หมูอบ ขาหมูย่าง ไส้กรอกกับเพรสเซล เซาท์เคร้าท์ ไส้กรอกขาว และอาหารมากมาย นอกจากอาหารและเบียร์แล้ว สนุกในงานก็ขึ้นชื่อว่าอลังการมาก

1. Oktoberfest, Rome
2. La Tomatina, Spain
3. Chesse Rolling



2



3



1



2



3

1. Battle of the Orange
2. The green of fieno
3. Taste of Chicago

plane just to come play with food. The first famous 'food war,' La Tomatina is the most participated food war in the world where up to 50,000 tourists join the festival on the last Wednesday of August. The small village called Bunol in Valencia, Spain where La Tomatina takes place now has to limit their admission to only 20,000 people per year, while up to 150,000 tomatoes are sacrificed for the joy of humankind.

The next food war takes place in Italy, Battle of the Oranges. This orange hued war is organised every in a Northern Italian town called Ivrea. It is the biggest food war in Italy and is created to symbolised the city's defiance against its tyrant.

Another bizarre food festival is the Cheese Rolling Festival held during the month of May in Cooper's Hill, a British town near Gloucester. Contestants joint the race to chase Double Gloucester cheese rolling down the hill. The winner simply get to take his cheese home.

When we talk about festivals where good food and beverages is the centre of attention, it would be incomplete if Oktoberfest is not mentioned. The festival is held in the state of Bavaria, Germany around the end of September to early september. This is the best time to enjoy pints after pints of the 7 million litres of fine beer participating in this festival along with famous local dishes such as roasted chicken, roasted pork, grilled pork shank, sausage and pretzel, sauerkraut, weisswurst, etc. The festival's amusement park is also available to make Oktoberfest even more fun.

Last but certainly not least, the world's biggest food festival Taste of Chicago is held in Grant Park at the end of July. There are up to 4 million people attending the festival each year. ■

Food Festival

From local favourites to world class delicacies.

Apart for the harvest season, the Western world holds many food related festivals throughout the year. These special occasions are often created for the entertainment of the people, so much so that we sometimes fail to see how the festival is actually related to food. Do they want to present their local delicacies to the world or are they just playing with food? Those fun festivals where food is used as weapons are a great booster for tourism. Tourists from the world over book their seat on the

ปิดท้ายด้วยเทศกาลอาหารที่ใหญ่ที่สุดในโลก Taste of Chicago กลางเดือนกรกฎาคมของทุกปี ที่ Grant Park ในชิคาโก ประเทศสหรัฐอเมริกา ปีหนึ่งๆ มีผู้เข้าร่วมงานราว 4 ล้านคน งานนี้รวมอาหารหลากหลายตามประชากรชิคาโกที่มีคนหลากหลายเชื้อชาติเข้ามาอาศัย อาหารจานเด่นๆ เป็นพิซซ่าขอบหนาสามนิวสไตล์ชิคาโก ฮอทดอกสไตล์ชิคาโกที่ใช้ไส้กรอกเนื้อวัว รวมถึงอาหารของคนอพยพอย่างแซนด์วิชเนื้อวัวอบสไตล์อิตาลี หรือไส้กรอกแบบโปแลนด์

เทศกาลอาหารคือการเล่าเรื่องราวและสะท้อนวิถีชีวิตของชาติเพราะอาหารเป็นส่วนสำคัญของชีวิตมนุษย์เสมอมา และนอกเหนือจากการกินอิ่มท้องแล้ว เทศกาลเหล่านี้ให้อะไรกับเรามากกว่านั้นมาก

หมายเหตุ: บัณฑิต ภิญญวัฒน์ชีพ เป็นนักเขียนไลฟ์สไตล์ประจำนิตยสารอาหาร คลุกคลีกับเรื่องกินเรื่องเที่ยวมาแล้วค่อนข้างชีวิตที่ทำงานในแวดวงคอลัมนิสต์



Boyhood

12 ปีแห่งการตามติดชีวิตเด็กชายใน Boyhood

โปรเจกต์ภาพยนตร์เรื่อง Boyhood ของริชาร์ดลิงค์เลเตอร์ ผู้กำกับภาพยนตร์โรแมนติกไทรภาค Before Sunset, Before Sunrise และ Before Midnight เริ่มต้นด้วยไอเดียที่เหมือนจะง่ายในการคิด แต่ไม่ง่ายในการทำ นั่นคือ การใช้เวลาถ่ายทำหนังเรื่องนี้แค่ปีละ 1 สัปดาห์ ทว่าต่อเนื่องยาวนานถึง 12 ปี เพื่อเล่าเรื่องราวความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหนึ่ง ผ่านสายตาของ เมสัน (เอลลาร์ คิลเทรน) น้องชายคนเล็กของบ้าน ที่ใช้ชีวิตอยู่กับโอลิเวีย ผู้เป็นแม่ (แพทรีเซีย ฮาร์เวทท์) และพี่สาวชื่อซาแมนธา (ลอเรไล ลิงค์เลเตอร์) โดยพ่อของเขา (อีธาน ฮอว์ค) แยกทางกับแม่และไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่บ้านเดียวกัน

เหตุผลที่ริชาร์ดตัดสินใจบอกเล่าเรื่องราวการเติบโตของหลากหลายชีวิตผ่านระยะเวลาจริงเป็น

เพราะ “ผมเริ่มต้นจากการถามตัวเองว่า ผมไม่เคยเห็นอะไรแบบนี้ในหนังเรื่องไหนและคิดว่ายังไม่เคยมีคนทำมาก่อน การค่อยๆ เพิ่มอายุของตัวละครในรูปแบบนี้ให้ความรู้สึกเหมือนเป็นคำตอบของปัญหาอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นวิธีเล่าเรื่องที่ผมคิดว่าคุ้มค่าในการถ่ายทำ” เขาเริ่มต้นแคสติ้ง คิลเทรนตั้งแต่นม่น้อยอายุเพียง 6 ขวบ จนค่อยๆ เติบโตกลายเป็นวัยรุ่นวัย 18 ปี ที่มีอีกหนึ่งครอบครัวคอยอบรมบ่มนิสัยเขาไปในตัว

“ผมมีครอบครัวที่น่าเหลือเชื่อคอยเลี้ยงดูผมปีละหนึ่งสัปดาห์ จนทำให้ผมตกหลุมรักกระบวนการถ่ายหนังแบบนี้ชนิดถอนตัวไม่ขึ้น” แต่ถึงจะเป็นโลกคู่ขนานที่เขาผูกพัน ประสบการณ์ชีวิตของคิลเทรนกับตัวละครที่เขาสวมบทบาทกลับต่างกันอย่างสิ้นเชิง ในขณะที่นิสัยของเขาเหมือน

ตัวละครมากเสียจนสามารถใส่คำพูดเฉพาะตัวเข้าไปในบทสนทนาได้อย่างแนบเนียน ส่วนสิ่งที่คิลเทรนได้รับจากการเป็นส่วนหนึ่งของภาพยนตร์เรื่องนี้คือการได้ทบทวนความสัมพันธ์ระหว่างเขากับแม่อย่างลึกซึ้ง

“การได้ย้อนดูตัวเองในหนังสอนอะไรผมหลายอย่าง โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างผมกับแม่ว่าสำคัญแค่ไหน” ซึ่งนั่นคงเป็นหัวใจสำคัญที่ภาพยนตร์เรื่อง Boyhood ต้องการจะสื่อสารถึงคนดูทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าคุณจะมีสถานะเป็นพ่อ แม่ หรือลูกก็ตาม ■



RAJPRUEK
CLUB

**YOUR
AD
HERE**



จองโฆษณาในราคาพิเศษ สำหรับสมาชิก RAJPRUEK CLUB





YES! Jason Mraz

ก้าวที่แพรวของเจ้าพ่อ
เพลงรักโลกสวย Jason Mraz

เชื่อว่าตอนนี้คงไม่มีใครไม่รู้จักชื่อของ Jason Mraz นักร้องแนวโฟล์ค-ป๊อป จากเวอร์จิเนีย วัย 37 ปี เจ้าของเพลงฮิตระดับโลกอย่าง I'm Yours ที่กลายเป็นเพลงประจำงานแต่งงานอยู่พักใหญ่ในบ้านเรา เจสันกลับมาอีกครั้งกับอัลบั้มที่ 5 ของเขาที่มีชื่อว่า Yes! ซึ่งแค่ฟังชื่อก็รู้แล้วว่า หนุ่มตาโตคนนี้ยังคงเล่นคงวากับการทำเพลงแนวให้กำลังใจชีวิตแบบที่แฟน ๆ ของเขาค้นเคย

ทั้งระยะไปสองปีจากอัลบั้มที่แล้ว ชุดนี้เขากลับมาพร้อมกับรูปแบบดนตรีที่ลดทอนความรู้สึกเข้มข้นลง โดยเพิ่มความเป็นอะคูสติคมากขึ้น ด้วยการร่วมงานวงดนตรีหญิงล้วนจาก L.A. อย่าง Raining Jane ที่มาร่วมเป็นแบคอัพ แนวดนตรีเพลงรักพลุ่งพล่านด้วยการเล่นคำแบบที่เราเคยได้ยินกันของเจสันจึงดูแผ่วเบาลง แต่มีความละเมียดละไมขึ้น

ซึ่งก็เริ่มจาก Love Someone ไม่ใช่เพลงรักที่

ฟังแล้วกระปรี้กระเปร่าแต่มันคือเพลงรักแห่งคำคืนที่อบอุ่นด้วยเนื้อเพลงที่พูดถึงการได้รักใครสักคนและการได้ความรักตอบแทน เจสันถ่ายทอดอารมณ์เพลงผ่านเสียงที่มีเสน่ห์ของเขาได้สอดประสานกับเสียงกีตาร์อย่างลงตัว เพลง Hello, You Beautiful Thing เพลงจีบสาวที่ขยับจังหวะให้ครึกครื้นขึ้นมาร่วมเสียงคอรัสหวาน ๆ ของสาว ๆ Raining Jane นอกจากนี้ ในฐานะนักแต่งเพลงฝีมือฉมัง เจสันยังคงเขียนเพลงที่มีความหมายดี ๆ ไว้หลายเพลงในอัลบั้มนี้ ไม่ว่าจะเป็น Best Friend หรือ You Can Rely On Me เพลงรักปลายเปิดที่คุณอาจจะมอบให้เพื่อนสนิทหรือคนรักของคุณก็ได้

Yes! ถือเป็นก้าวที่โตตามตัวของเจสัน แฟน ๆ ที่ยังติดกับดนตรีชุดเก่า ๆ ของเขาอาจจะต้องใช้เวลาปรับตัวสักนิด แต่สำหรับคอเพลงรักที่มีเนื้อหากินใจและเมโลดีเพราะแล้ว หนุ่มคนนี้ก็ยังไม่ทำให้คุณผิดหวัง

You will love them too

หากคุณชอบเจสัน ผลงานของ
ศิลปินเหล่านี้คุณก็อาจจะชอบด้วย



• Colbie Caillat •

อัลบั้มในปี 2011 'All of you' ยังคงเป็นอัลบั้มที่นำฟังอยู่ อีกไม่นานน่าจะได้ฟังผลงานใหม่ของเธอ



• Zee Avi •

สาวมาเลเซียที่โด่งดังอย่างไม่ทันตั้งตัว อัลบั้มล่าสุดของเธอ Zee Avi's Nightlight เป็นการเอาเพลงฮิต ๆ มาคัฟเวอร์ในสไตล์ของเธอเอง เพลงฟังน่ารักจริงจัง



• David Choi •

เริ่มต้นจากการร้องเพลงคัฟเวอร์ และโพสต์ลงยูทูบ มีแฟนเพลงตามเป็นล้าน ตอนนี้เดวิดออกอัลบั้มเต็มชุดแรก 'Only You' เดวิดทำทุกอย่างเอง แต่ง ร้องและทำมิวสิกวิดีโอ เพลงง่ายฟังได้ทุกโอกาส

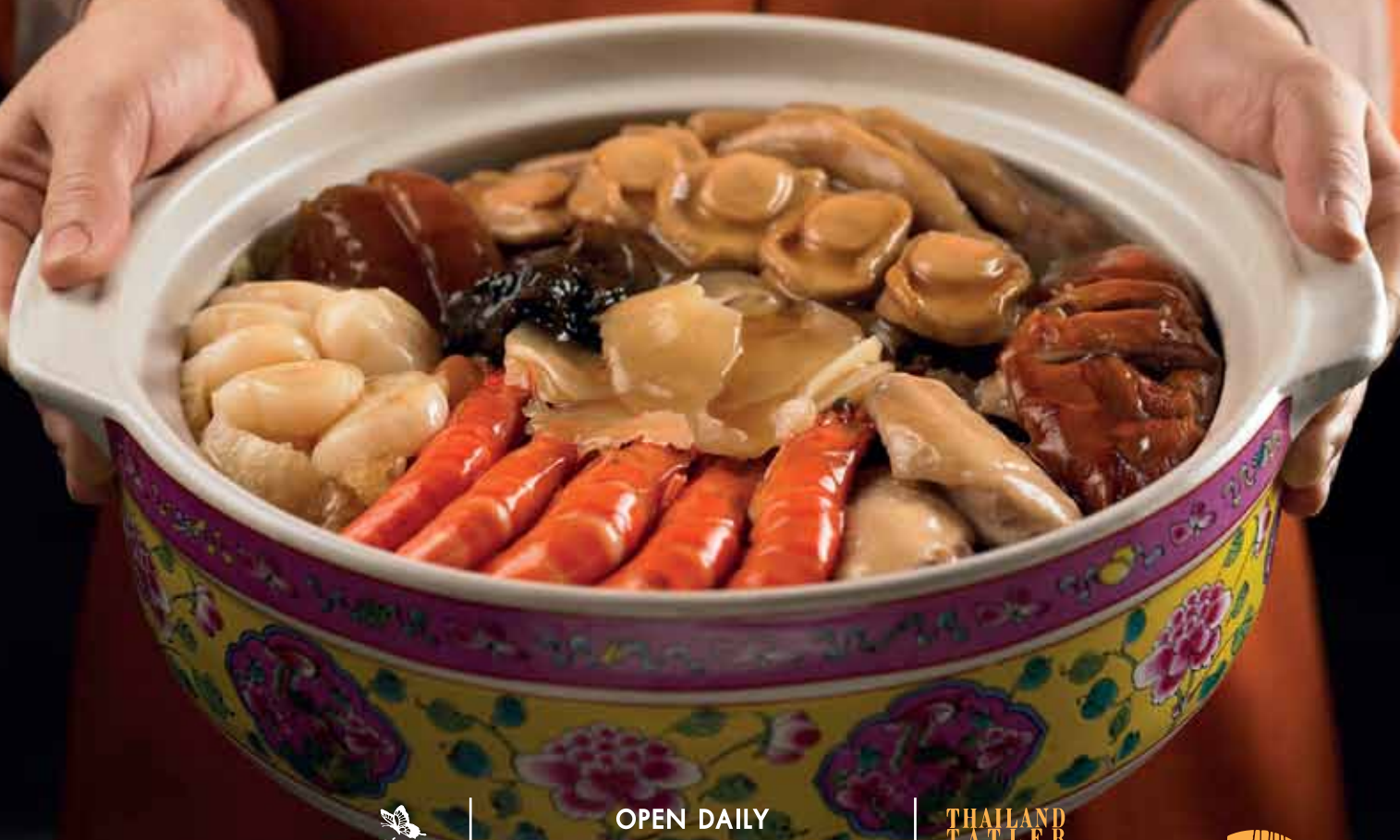
满福苑

MAN FU YUAN



Authentic Cantonese Cuisine

Reunite with family and friends at Man Fu Yuan



OPEN DAILY
LUNCH 11:30 - 15:00 HRS.
DINNER 17:30 - 22:00 HRS.
TEL. 02 955 0403
EMAIL: fb@rajpruek.com

THAILAND
TATLER
BEST
RESTAURANTS
2014



Global Trend-Spotting

เปิดโลกธุรกิจ กีฬา ศิลปะ
และวัฒนธรรมผ่านเทศกาล
สำคัญจากทั่วทุกมุมโลกที่
คุณไม่ควรพลาด

1

Asian Games 2014 Incheon, South Korea

มหกรรมกีฬาแห่งภูมิภาคเอเชีย กลับมาในครั้งที่ 17 ประเทศเจ้าภาพในปีนี้เป็นเกาหลีใต้ โดยจะจัดขึ้นที่เมืองอินชอน ซึ่งเดือนเอาชนะคู่แข่งอย่างเมือง นิว เดลีของอินเดียมาได้ สัตว์ที่เป็นสัญลักษณ์ของการแข่งขันในครั้งนี้คือ แมวน้ำลายจุด โดยรัฐบาลเกาหลีทุ่มงบประมาณกว่า 1.62 พันล้านดอลลาร์ รอลุ้นและเป็นกำลังใจให้กับทัพนักกีฬาไทยได้ ระหว่างวันที่ 19 กันยายน - 4 ตุลาคม 2557 www.incheon2014ag.org

2

Ultra Music Festival Ibiza, Spain

แนวดนตรีที่กำลังมีบทบาทในขณะนี้ต้องยกให้กับ EDM หรือ Electronic Dance Music ที่ทำให้ดีเจนอกสายตากลายมาเป็นคนดังที่ทำเงินมหาศาล หากพูดถึงเทศกาลดนตรี EDM ที่โด่งดังระดับโลก ต้องยกให้ Ultra Music Festival เริ่มจัดขึ้นในไมอามี สหรัฐอเมริกา เมื่อปี 1999 และเติบโตขึ้นเรื่อยๆ ตามกระแสนิยมของเพลงแนว EDM จนเริ่มมีการจัดงานในหลายเมืองใหญ่ทั่วโลก ตุลาคมนี้พบกับเทศกาลดนตรีแดนซ์สุดมันส์ได้ที่ Ibiza ประเทศสเปนโดยมีศิลปินรุ่นใหญ่อย่าง The Chemical Brothers และ Basement Jaxx ที่จะมาระเบิดพลอร์ให้แฟนฯ ได้สนุกกัน www.ultraibiza.com

3

Tokyo International Film Festival Tokyo, Japan

ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา กระแสภาพยนตร์เอเชีย นั้นสร้างความสนใจให้กับวงการนักทำหนังระดับโลก ไม่ว่าจะเป็นการตอบโต้ว่ารางวัลใหญ่จากเทศกาลหนังเมืองคานส์ของผู้กำกับชาวเอเชีย อย่าง อกิซาตึกะ วีระเศรษฐกุล ผู้กำกับหนังดังของไทย หรือ Anthony Chen จากสิงคโปร์ ดังนั้นเทศกาลหนังของเอเชียจึงกลายเป็นที่จับตามองว่าดาวเด่นจากวงการหนังเอเชียคนไหนที่น่าจะมีอนาคตไกล โดยในแถบภูมิภาคนี้ ต้องยกให้กับงาน Tokyo International Film Festival ของประเทศญี่ปุ่น โดยวงการหนังของญี่ปุ่นเองนั้นก็ได้รับการยกย่องอย่างมากในระดับสากล โดยไฮไลต์ของปีนี้คือการให้ความสำคัญหนังในตระกูลอะนิเมชั่น งานจะมีขึ้นระหว่างวันที่ 23-31 ตุลาคม www.tiff-jp.net

4

Frieze Art Fair London, UK

จัดขึ้นเป็นประจำทุกเดือนตุลาคม ในลอนดอน Frieze Art Fair งานเทศกาลศิลปะร่วมสมัย ที่ก่อตั้งโดย Amanda Sharp และ Matthew Slotove แห่งนิตยสารศิลปะชื่อดัง Frieze โดยเริ่มจัดมาตั้งแต่ปี 2003 เป็นการจัดแสดงและซื้อขายงานศิลปะ รวมถึงการเสวนาและมอบรางวัลให้กับศิลปินอีกด้วย ในปี 2012 Frieze Art Fair เริ่มขยายสาขาโดยจัดงานประจำปีในเมืองศิลปะอย่างนิวยอร์กในช่วงเดือนพฤษภาคมอีกด้วย สำหรับงานในลอนดอนจะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 15-18 ตุลาคม

www.friezelondon.com

5

World Architecture Festival Marina Bay Sands, Singapore

งานประจำปีของวงการสถาปัตยกรรมของโลก จัดขึ้นเป็นครั้งแรกในปี 2008 ที่เมืองบาร์เซโลนา ประเทศสเปนและตั้งแต่นั้นปี 2012 เป็นต้นมาได้ย้ายมาจัดที่ประเทศสิงคโปร์ ถือเป็นเวทีประกวดสำคัญของสถาปนิกทั่วโลกเลยก็ว่าได้ ภายในงานเป็นการรวบรวมโปรเจกต์การออกแบบที่น่าสนใจจากทั่วโลก ตั้งแต่งานของสถาปนิกรุ่นใหม่ไปจนถึงนักออกแบบหน้าใหม่มารวมไว้ในที่เดียว สำหรับปีนี้จะจัดขึ้นระหว่างวันที่ 1-3 ตุลาคม ที่ Marina Bay Sands

www.worldarchitecturefestival.com



6

Frankfurt Book Fair Frankfurt, Germany

งานแฟร์หนังสือที่มีประวัติกว่า 500 ปี ถือเป็นงานยักษ์ของบรรดาล้านักพิมพ์และสื่อผสมทั่วโลก ที่ต่างมุ่งหน้ามายังแฟรงค์เฟิร์ตในเดือนตุลาคมของทุกปีเพื่องานนี้โดยเฉพาะ เป็นงานที่นักเขียนและเจ้าของธุรกิจสิ่งพิมพ์ได้มาพบกันแน่นอนว่ารูปแบบของงานนั้นมีการเปิดตลาดของกลุ่มหนังสือดิจิทัลซึ่งกำลังเข้ามาตีตลาดธุรกิจสิ่งพิมพ์อยู่ในขณะนี้ www.book-fair.com



The Lux Coup

Mercedes-Benz S Class Coupe กำลังจะมาเขย่าหัวใจและกระป๋เงินของคุณ

ตลาดรถยนต์ในจีนโตอย่างต่อเนื่องมากกว่า 10 ปี และมันกลายเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักของการกำหนดเทรนด์ของโลก การเปิดตัวรถยนต์หลายรุ่นตามงานแสดงรถยนต์ใหญ่ๆ ทั้งในเจนีวา หรือชิคาโกที่สุดท้ายก็ยังวนกลับมาที่ลูกค้ากลุ่มหลักๆ อย่างลูกค้าคนจีนอยู่ดี เช่นเดียวกับผู้ผลิตรถยนต์สัญชาติเยอรมันอย่างเมอร์เซเดส เบนซ์

แม้จะเปิดตัวอย่างเป็นทางการในเจนีวาเมื่อต้นปี และกลายเป็นรถยนต์คันหนึ่งที่ถูกพูดถึงมากที่สุดในงานแสดงครั้งนี้ เพราะเป็นครั้งแรกที่เมอร์เซเดส เบนซ์นำรถยนต์รุ่นใหญ่อย่าง s-class มาทำเป็นคูเป้ จากแต่เดิมที่เป็นรถยนต์ที่เน้นให้เจ้าของเป็นคน 'นั่ง' มากกว่า 'ขับ'

ความลงตัวในการออกแบบทำให้ เมอร์เซเดส เบนซ์เองก็หวังไว้มากกว่า S Class Coupe จะช่วยยกระดับภาพลักษณ์ของเบนซ์ให้เป็นรถระดับ

หรูหราขึ้น เทียบเท่ากับโกลด์ รอยล์ หรือ เบนท์ลีย์ นอกเหนือจากการออกแบบที่เน้นความโอ่อ่าแล้ว จุดขายสำคัญที่เป็นของใหม่จริงๆ อยู่ที่ระบบช่วงล่างใหม่ Magic Body Control เป็นระบบที่ช่วยควบคุมรถและปรับองศาของตัวรถขณะเข้าโค้ง พร้อมของเล่นไฮเทคอีกเพียบ โดยรถยนต์รุ่นนี้เมอร์เซเดส เบนซ์ รับจองแล้วและส่งมอบรถยนต์ได้ในครึ่งปีหลัง เชื่อชนมกินได้ว่าเศรษฐกิจเมืองไทยคงจะจ่อแล้วเรียบร้อย

S-Class Coupe ในขณะนี้มีแค่รุ่น S500 ที่ติดตั้งเครื่องยนต์ V8 4,663 ซีซี Bi-Turbo ให้กำลัง 455 แรงม้า (HP) แรงบิดสูงสุด 700 นิวตันเมตร ยังมีตัวแรงซึ่งแรงม้าจะเพิ่มขึ้นเป็น 500 แรงม้าและรุ่น plug-in hybrid อีกด้วย พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก กรอบไฟหน้าประดับคริสตัล Swarovski 47 เม็ด กระป๋องหน้าที่ยาวช่วยเน้นความสง่าของรถยนต์ มิติของตัวถังรถยาว

5,027 มม. ระยะฐานล้อ 2,945 มม. กว้าง 1,899 มม. และมีความสูงอยู่ที่ 1,411 มม. ห้องโดยสารได้แรงบันดาลใจมาจากรถยนต์รุ่นคลาสสิกของค่ายดาวสามแฉกนำมารวมกัน จนได้ออกมาเป็นอย่างที่เราเห็น บนคอนโซลมีหน้าจอ TFT ขนาดใหญ่สองตัวเพื่อสะดวกแก่การสั่งงานและตรวจสอบทุกระบบของรถ ของเล่นอีกอย่างที่ติดมาให้ก็คือ ระบบควบคุมเสียงทอไอเสีย ซึ่งคุณสามารถเลือกความดังได้ ตามโหมดของการขับที่คุณเลือกอีกด้วย

รถยนต์จะเริ่มวางจำหน่ายต้นปีหน้า และราคาก็ยังถูกเก็บไว้เป็นความลับ แต่เมื่อเทียบกับราคาจำหน่ายรุ่นชาลูนที่อยู่ราว 6.4 ล้านบาท

คาดว่าราคาสำหรับเวอร์ชันคูเป้ น่าจะขึ้นไปเลย 10 ล้านบาทแน่ๆ ■



The Challenge of *Diving*

นับเป็นการกลับมาอย่างสมศักดิ์ศรีของ Rolex ในฐานะผู้ผลิตนาฬิกาดำน้ำอันเลื่องชื่ออีกครั้ง ด้วยการเปิดตัวนาฬิกาดำน้ำ DEEPSEA D-BLUE DIAL รุ่นใหม่ล่าสุดพร้อมกับความภาคภูมิใจที่ได้ เจมส์ คาเมรอน ผู้กำกับภาพยนตร์ชื่อดังระดับโลกซึ่งเคยฝากผลงานขึ้นโบว์แดงอย่างไททานิค และอวตาร ทว่าผลงานชิ้นใหม่นี้แตกต่างออกไป เพราะเขาตั้งใจจะบุกเบิกใต้ท้องทะเลลึกเพื่อทำหนังสารคดีเรื่อง Deepsea Challenge 3D และสวมใส่นาฬิกาดำน้ำรุ่น DEEPSEA D-BLUE DIAL ลงไปในห้วงมหาสมุทรอีกครั้ง

ย้อนกลับไปเมื่อ 22 ปีที่แล้ว โรเล็กซ์ได้สร้างประวัติศาสตร์หน้าใหม่ให้กับนาฬิกาดำน้ำด้วยการผลิตนาฬิการุ่นพิเศษให้กับ Jacques Piccard นักสมุทรศาสตร์ชาวสวิสเซอร์แลนด์ซึ่งร่วมมือกับกองทัพเรือสหรัฐอเมริกาในการสำรวจท้องทะเลลึกภายใต้ชื่อโครงการ The bathyscaphe Trieste ว่ากันว่าเขาพกนาฬิกาไปสำรวจท้องทะเลที่มีความลึกกว่า 10,916 เมตร สิ่งนี้ถือได้ว่าเป็นความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ของโรเล็กซ์เลยทีเดียว

แต่ความสำเร็จในครั้งนั้นไม่ใช่เหตุผลที่โรเล็กซ์

จะหยุดพัฒนานาฬิกาดำน้ำ ว่าแล้วโรเล็กซ์จึงพยายามเสาะหาโอกาสพิเศษเพื่อทดสอบนาฬิการุ่นใหม่อย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งได้ร่วมมือกับ เจมส์ คาเมรอน ผู้กำกับภาพยนตร์ชื่อดังระดับโลกซึ่งเคยฝากผลงานขึ้นโบว์แดงอย่างไททานิค และอวตาร ทว่าผลงานชิ้นใหม่นี้แตกต่างออกไป เพราะเขาตั้งใจจะบุกเบิกใต้ท้องทะเลลึกเพื่อทำหนังสารคดีเรื่อง Deepsea Challenge 3D และสวมใส่นาฬิกาดำน้ำรุ่น DEEPSEA D-BLUE DIAL ลงไปในห้วงมหาสมุทรอีกครั้ง

สำหรับนาฬิการุ่นใหม่นี้มาพร้อมกับตัวเรือนที่มีระบบ Ringlock ซึ่งรวม 3 องค์ประกอบพิเศษ ได้แก่ แก้วหนวนซึ่งผสมไนโตรเจนเข้าไปในสแตนเลสสตีล กระบอกคริสตัลแซฟไฟร์หนา 5 มิลลิเมตร และฝาหลังซึ่งผลิตจากไททานเนียม ทั้งหมดช่วยป้องกันแรงดันน้ำที่ระดับความลึก 3,900 เมตร โดยได้รับการันตีจาก Compagnie Maritime

d'Expertises หรือ COMEX ซึ่งเป็นบริษัทที่ทำงานด้านวิศวกรรมในมหาสมุทรที่มีความลึกสูง

นอกจากนั้น จุดเด่นยังอยู่ที่ขอบตัวเรือนซึ่งผลิตจากวัสดุพิเศษ Cerachrom สีดำขลับ เข็มนาฬิกาและขีดบอกเวลาเคลือบสารเรืองแสง Chromlight ติดกับหน้าปัดสีน้ำเงินเข้ม ภายในกลไกอัตโนมัติ Calibre 3135 ทำงานในความถี่ 28,800 ครั้งต่อวินาที สำรองพลังงานได้ยาวนานต่อเนื่อง 48 ชั่วโมงและได้รับการรับรองความเที่ยงตรงในการบอกเวลาจาก COSC เข้าคู่มาด้วยสายโลหะและหัวเข็มขัดระบบ Gridlock เพื่อป้องกันสายนาฬิกาหลุดออกระหว่างใช้งาน

นาฬิกาโรเล็กซ์รุ่น DEEPSEA D-BLUE DIAL จึงนับเป็นนาฬิกาที่สานต่อความยิ่งใหญ่ของนาฬิกาดำน้ำได้อย่างสมบูรณ์แบบอีกเรือนที่ควรมีไว้ในครอบครอง ■

Harlem Shakers

Raise Your Glass,
Boost Your Health



ความรู้สึกแรกเมื่อคุณเดินเข้ามาที่นี่คือ อยากจะเปิดบทสนทนาๆ กับก๊วนเพื่อนสนิท สั่งเมนูต่างๆ มากินพร้อมกับจิบแชมเปญดีๆ สักแก้วเพื่อเฉลิมฉลองวงสวิงดีๆ ของคุณ

เมื่อแซนวิชถูกนำมาตีความใหม่ให้กลายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่สามารถกินเป็นจานหลัก และเมื่อเข้าคู่กับแชมเปญก็ดูไม่เคอะเขิน ทำให้ร้านนี้กลายเป็นแซนวิชบาร์เจ้าแรกและเจ้าเดียวในประเทศไทยที่เสิร์ฟแซนวิชทำสดใหม่ใส่วัตถุดิบกริลล์ร้อน ประมู่มเมื่อสั่งสโตร์เดียวกับเบอร์เกอร์กริลล์ร้อนที่ขายกันทั่วนิวยอร์ก

ขนมปังโฮมเมดคิดค้นสูตรขึ้นเองโดยเชฟจากอังกฤษ สิ่งโรงงานทำเป็นพิเศษส่งตรงถึงร้านทุกวันคุณต้องไม่เชื่อแน่ว่าคาร์เวีย ล็อบสเตอร์ และทรัฟเฟิลจะกลายมาเป็นวัตถุดิบหลักของ RKO B LOBSTER – Rich Kids of Bangkok เมนู

ที่ถูกขนานชื่อปอยสุดในครัว รองลงมาก็ L.O.L – Laugh Out Loud เวลากว่า 3 ชั่วโมงที่นำไปอบด้วยไม้ไผ่คช่วยยให้เนื้อไก่ทั้งนุ่มและหอมกลิ่นไม้ไผ่ หรือจะเป็น L.T.N.S - Long Time No See แซนวิชที่สอดแทรกสะโพกหมูตุ๋น 16 ชั่วโมงรับประกันความนุ่มชุ่มไปถึงเนื้อใน

ลองสังเกตดูจะเห็นว่าแซนวิชแต่ละแบบจะเลือกใช้ขนมปังต่างกัน หากเป็นแซนวิชที่มีส่วนผสมของหมูและเนื้อเป็นหลักทางร้านจะเลือกใช้ Multigrain Bread เพื่อให้เมล็ดธัญพืชช่วยกลบกลิ่นเนื้อได้ดี แต่ถ้าเป็นเมนูที่มีส่วนผสมของชีสผู้ที่จะเลือกใช้ White Bread และเหมาะมากที่จะเสิร์ฟคู่กับแชมเปญดีๆ ลองเมทซ์ MOET & CHANDON แชมเปญระดับท็อปจากฝรั่งเศสกับ O.I.C – Oh I See แซนวิชต้มยำกุ้งมีน้ำซอสสูตรต้มยำกุ้งเป็นตัวชูโรงราดลงบนกุ้งตัวโตที่สอดแทรกเข้าไปใน White Bread และยังมีมือไวคาโตและมายองเนส ความโล่ท์ของแชมเปญจะช่วยดึงรสชาติของเมนูนี้ได้เป็นอย่างดี อย่าติดอยู่กับภาพลักษณ์ของแชมเปญหรือไวน์ที่ต้องดื่มเมื่อถึงเวลาของการเฉลิมฉลองหรือในบรรยากาศหรูหราเท่านั้น นิวยอร์กเกอร์ล้วนจิบไวน์ในทุกมื้ออาหารเป็นเรื่องปกติ

บรรยากาศร้านยังเป็นอีกหนึ่งความแปลกใหม่สำหรับคนไทย ไม่บ่อยนักที่เราจะได้เห็นร้านแซนวิชบาร์ตกแต่งลวดลายกราฟฟิตี้ เป็นความชอบของเจ้าของที่ไม่ต้องการให้ความรู้สึกเป็นทางการจนน่าอึดอัด แต่อยากให้คุณคนที่เข้ามา



รู้สึกกรแลกซ์ที่สุดและสนุกไปกับมื้ออาหาร เครื่องดื่มดีๆ และช่วงเวลาที่ได้เฮฮาไปกับก๊วนเพื่อน สาวๆ ที่อยากจะมาร่วมก๊วนแต่ไม่พอส้มัยแชมเปญหรือค็อกเทล เขาก็มีเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพเตรียมไว้ให้คุณชนแก้วกับหนุ่มๆ ทั้งคืน

Harlem Shakers

Eight Thonglor ชั้นใต้ดิน, ทองหล่อ ซอย.8
เปิด 11.00 – 24.00 น.
โทร. 09 8481 1314



From the vineyard to the green

"In the same way that The Ryder Cup teams bring together the twelve finest golfers, we select grapes from our twelve finest parcels to create this limited edition."

HUGUES LECHANOINE



RAJPRUEK
CLUB



MOUTON CADET

2012

BORDEAUX
Appellation Bordeaux contrôlée

BARON PHILIPPE DE ROTHSCHILD

**OFFICIAL SUPPLIER
2014 RYDER CUP**



Limitedly available
at Rajpruek Club

\$1,800++

Reserves your most exciting bottle now!

Eat *Play* Drink

ตลอดช่วงปลายฝนนี้ ทางราชพฤกษ์คลับมีหลากหลายเมนูที่เตรียมไว้เพื่อต้อนรับช่วงเวลาที่หนาวบนกรีนชีวที่ สุด อากาศที่ สุด เครื่องดื่มดีๆ ยามบ่าย กับธรรมชาติรอบตัว คุณยังต้องการอะไรอีก สำหรับฉบับนี้เราขอแนะนำเครื่องดื่มและอาหารจานพิเศษสำหรับเดือนกันยายนและตุลาคม

September

Dish of the Month

ตามเราไปชิมเมนูหลักจากห้องอาหารของเรา

งู้อีปลาแซลมอนกับข้าวไรซ์เบอร์รี่*

Salmon in Thai-style dry curry serves with riceberry rice



- นำเนื้อปลามาทอดแล้วปรุงรสด้วยพริกแกงแบบไทยๆ เสิร์ฟพร้อมข้าวหอมมะลิ

บะหมี่ฮ่องกงหน้าไก่**

Hong Kong noodle with chicken in brown sauce



- บะหมี่ฮ่องกงนำมาประยุกต์ในแบบไทยๆ เหมาะจะเป็นอาหารมื้อกลางวันหรือช่วงค่ำที่สามารถรับประทานแบบไม่อิ่มมาก

ไก่เบตงคั่วพริกแห้ง*

Stir-fried Betong chicken with dry chili



- เรานำไก่เบตงแท้ๆ จากยะลา มาทำเป็นอาหารว่าง ออกรสเผ็ดนิดหน่อย

ปลากระพงแดงอบราดซอสพิซซ่าเห็ดกับสปาเก็ตตี้หมักดำ**

Roasted red snapper with pesto sauce and black spaghetti



- นำเนื้อปลากระพงแดงไปอบแล้วราดกับซอส Pesto ทานคู่กับสปาเก็ตตี้หมักดำ

*คุณสามารถหาชิมสองเมนูนี้ได้ที่ห้องอาหารราชมารมย์ แกสโตรเลาจน์

**สำหรับสองเมนูนี้ในเดือนกันยายน คุณสามารถหาชิมได้ที่ราชพฤกษ์เคสิช ราชพฤกษ์บาร์แอนด์บิสโตรและลิฟคาเฟ่



• Sunshine •

ทำจากเสาวรสและส้มสด มากด้วยวิตามินซี วิตามินเอ วิตามินบี2 วิตามินบี3 กรดโฟลิก แคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม สังกะสี คาร์โบไฮเดรต มีใยอาหารสูง และสารต้านอนุมูลอิสระเพิ่มความสดชื่น ให้แก่ร่างกาย ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกเสื่อม เผาผลาญไขมันและเปลี่ยนเป็นพลังงาน ช่วงป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน

• Trio Freshly •

เครื่องดื่มตามฤดูกาลที่มีส่วนผสมหลักคือ ลำไย แอปเปิ้ล และ Grenadine Blue ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม ทองแดง เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี5 วิตามินบี6 วิตามินบี12 วิตามินซี สารต้านอนุมูลอิสระ กรดโฟลิก ช่วยบำรุงผิว บำรุงประสาทและสมอง บรรเทาอาการปวดจากข้อ เส้นประสาท และกล้ามเนื้ออักเสบ เพิ่มความสดชื่นได้เป็นอย่างดี

October

Dish of the Month

สำหรับเดือนตุลาคม เรามีอาหารจานพิเศษรอคุณอยู่ดังนี้

Drink
of the Month



• Three Companions •

น้ำผักและผลไม้เพื่อสุขภาพ มีส่วนผสมของ แคนตาลูป ผักกาดหอมและแครอท มีสารอาหาร อย่างหลากหลาย เบต้าแคโรทีน ฟอสฟอรัส วิตามินต่างๆ กรดโฟลิก แคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม โพสฟอรัส โพแทสเซียม สังกะสี คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ช่วยคลายเครียด ป้องกัน เซลล์ผิวไม่ให้ถูกทำลาย สร้างภูมิคุ้มกันให้ แก่ร่างกาย

• Long Distance •

ประกอบไปด้วยน้ำมะนาวสด สับปะรดและ มะพร้าวเนื้ออ่อน รสชาติเปรี้ยวและหวานกำลังดี ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ วิงเวียน แก้อาเจียน บำรุงผิวพรรณ ลดอัตราความเสี่ยงของ การเกิดโรคมะเร็ง บรรเทาและรักษาอาการหวัด เลือดลมไหลเวียนได้ดี แก้อาการท้องผูก ขับถ่าย ไม่สะสม ช่วยย่อยอาหารจำพวกโปรตีน

กุ้งแช่เบียร์พริกเกลือ*

Banana shrimp baked with spicy salt



- เราคัดกุ้งแช่เบียร์ตัวใหญ่นำมาทอดให้เหลือง กรอบ ก่อนนำไปผัดกับเครื่องพริกเกลือ ออกรสชาติออกเผ็ด มัน หวานกำลังดี

เนื้อหอยเชลล์ผัดใบโหระพา*

Stir-fried scallop with sweet basil leave



- เนื้อหอยเชลล์นำมาผัดกับใบโหระพาและ เต้าเจี้ยวฮ่องกง ความเผ็ดของพริกช่วยให้คุณ เจริญอาหาร จะกินเป็นกับแกล้มหรือกิน กับข้าวก็อร่อยไม่แพ้กัน

ปลาหิมะราดซอสครีมเห็ด

Pan fried Snow fish with mushroom

creamry sauce



- เราใช้เนื้อปลาหิมะนากับเนยจนหอมได้ที่ ตามด้วยเห็ดหลายชนิดผัดกับวิปปิ้งครีม เป็นซอสเห็ดทานคู่กับมันฝรั่งบด

ครีมไก่เสิร์ฟพร้อมแครอทบด**

Chicken crepe with carrot puree



- เนื้ออกไก่นำมาคลุกกับมายองเนส เครื่องเทศ และเซตต้าชีส คลุกเคล้าเข้ากัน เพื่อทำเป็น ไส้เครปจากนั้นอบให้หอมเหลืองทานคู่กับ แครอทบด ไม่ถามถึงรสชาติรู้แต่ว่าเราอยาก ให้เดือนตุลาคมมาถึงไวๆ ก็พอ

*คุณสามารถหาชิมสองเมนูนี้ได้ที่ห้องอาหารราชารมย์ แกสโตรเลาจน์

**สำหรับสองเมนูนี้ในเดือนตุลาคมคุณสามารถหาชิมได้ที่ ราชพฤกษ์เคสิช ราชพฤกษ์บาร์แอนด์บิสโตรและลิฟคาเฟ่



*"It is better to travel
well than to arrive."*

— Buddha —

The Beautiful North

เมื่อหิมะละลาย ความสวยงามของ
ฟินแลนด์ก็ถูกเผยให้เห็น

ฟินแลนด์อาจดูเป็นดินแดนที่ห่างไกลจาก
ความคิดของนักท่องเที่ยวชาวไทย เพราะทั้งไกล
และหนาว อาหารการกินก็ดูจะเป็นเรื่องที่เราอาจ
ไม่เคยจินตนาการถึงว่ารสชาติเป็นอย่างไร สิ่งเดียว
ที่เชื่อมโยงฟินแลนด์กับคนไทยไว้ด้วยกัน อาจจะเป็น
โทรศัพท์ขนาดกะทัดรัดที่ติดยี่ห้อ 'Nokia'
ที่คุณถืออยู่ในมือก็เป็นได้

ซานตาคลอสก็น่าจะเป็นชื่อที่คุณนึกถึงเมื่อ
พูดถึงฟินแลนด์ แต่ความเป็นจริงแล้วดินแดน
แห่งนี้มีเรื่องให้เราได้ตื่นตาดังอีกหลายต่อหลาย
อย่าง หากคุณสนใจประเทศในแถบสแกนดิเนเวีย
และเคยไปเยือนแถบนี้บ้าง คุณจะพบว่าประเทศ
ในแถบนี้มีคุณภาพชีวิตที่ดีที่สุดในโลก ผู้คนมี

การศึกษาดี ทุกอาชีพไม่ว่าจะเป็นหมอหรือว่าคน
ขับแท็กซี่ มิได้มีมาตรฐานการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน
มากนัก ด้วยเพราะระบบภาษีที่แข็งแกร่งและ
บุคคลเฉพาะตัวของคนในแถบนี้ที่ค่อนข้างเป็น
คนไม่ชอบโอ้อวด เนื่องด้วยฐานชนชั้นกลางที่
กว้างมาก มากกว่าคนรวย(มาก) และจน(มาก)
นั่นทำให้ทุกอย่างดูเป็นระเบียบเรียบร้อย สถิติ
อาชญากรรมต่ำมาก และขึ้นชื่อเรื่องงาน
ออกแบบที่เรียบง่ายและคิดมากตามแบบฉบับ
ของสแกนดิเนเวีย

ฟินแลนด์เป็นประเทศที่คุณเหมาะจะไปเยี่ยม
ในช่วงปลายฤดูหนาวที่อากาศเริ่มอบอุ่นขึ้นมาบ้าง
นอกนั้นของปีแล้ว อาจจะเป็นเรื่องยากเล็กน้อย



2



3

เพราะอากาศนั้นหนาวมาก มากชนิดที่คนเมืองร้อนอย่างเรายากที่จะจินตนาการถึงได้เลย

เคยมีการบันทึกสถิติไว้ว่า เมืองคิตติลา (Kittilä) ในเขต Lapland ซึ่งอยู่ในโซน Arctic Circle (เขตตอนเหนือที่สุดของโลก) เมืองนั้นนอกจากสถิติที่มีคนอยู่น้อยมากที่สุดแห่งหนึ่งของฟินแลนด์ (เพียง 0.78 คน/ตารางกิโลเมตร) ยังเป็นเมืองที่มีสถิติอุณหภูมิเคยลดลงต่ำที่สุดในประวัติศาสตร์ของประเทศฟินแลนด์ นั่นคือต่ำถึง -51 องศาเซลเซียส เมื่อปี ค.ศ.1999

ซึ่งนั่นทำให้เราเข้าใจได้ว่าทำไมแถวๆ นี้มีคนอาศัยอยู่น้อย

ปีนี้อากาศที่บันทึกไว้พบอุณหภูมิที่เมืองคิตติลาลดลงไปถึง -25 องศาเซลเซียส แต่นั่นไม่ใช่เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทุกวัน เพราะในฤดูร้อนที่หิมะเริ่มละลาย อุณหภูมิเฉลี่ยในช่วงกลางวันจะอยู่ที่ -1 ถึง 0 องศาเซลเซียส ซึ่งสำหรับคนที่นี่นั้น อุณหภูมิขนาดนี้ เขาเรียกว่าสบายๆ ทว่ากลางคืน อุณหภูมิอาจลงไปได้ถึง -16 องศาเซลเซียส ลมพัดหนาวอย่างที่เราคุ้นเคยที่นี่ไปได้เลย

เมืองคิตติลาเป็นเมืองท่องเที่ยวอันดับต้นๆ ของฟินแลนด์ อาจถือได้ว่าเป็นรายได้หลักของคนที่นี่ นอกเหนือจากการทำเหมืองทองคำ ทำการเกษตร ฟาร์มกวางและการทำไม้ นักท่องเที่ยวที่มาที่นี่ส่วนใหญ่มาเพื่อจุดประสงค์สองสามอย่างด้วยกัน หนึ่งคือการมาเล่นสกี ขี่ลากเลื่อนด้วยสุนัขและท่องป่าด้วยสุนัขโม่บีล สำหรับน้ำร้อนก็จะกลับมาอีกครั้งเพื่อตากปลาและเดินป่า ซึ่งจะมาถึงราวๆ เดือนมิถุนายน เพราะแถบนี้มีทะเลสาบอยู่มากมาย

ประสบการณ์การขี่ลากเลื่อนสุนัขนั้นถือเป็นหนึ่งในสิ่งที่คุณไม่น่าพลาดด้วยประการทั้งปวง แต่เดิมนั้นชาวบ้านที่นี่จะใช้สุนัขไซบีเรียนเหล่านี้ (บางแห่งจะใช้สุนัขไซบีเรียนเหล่านี้ผสมกับสุนัขป่าเพื่อให้ได้สายพันธุ์ที่แข็งแรง) ในการทำไม้ในช่วงฤดูหนาว เพราะสุนัขเหล่านี้ทนกับความหนาวเย็นได้เป็นอย่างดี ปัจจุบันสุนัขเหล่านี้ถูกเลี้ยงไว้เพื่อส่งเสริมธุรกิจการท่องเที่ยวและบันเทิงมากกว่า สุนัขหลายตัวในฟาร์มบางแห่งที่นี้ยังถูกจ้างไปเป็นนักแสดงตัวประกอบในภาพยนตร์ดังๆ หลายเรื่องทั้งในยุโรปและฮอลลีวูดอีกด้วย

นอกเหนือจากนั้นสิ่งหนึ่งที่คุณไม่อาจพลาดก็คือ การได้มาเห็น 'ออโรรา' (aurora) หรือที่บางคนเรียกว่า 'แสงเหนือ' (northern light) ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่หาดูได้ในเขตขั้วโลกเหนือและขั้วโลกใต้เท่านั้น มักปรากฏให้เห็นในช่วงเวลาตั้งแต่สี่ทุ่มจนกระทั่งราวตีสามของวันใหม่ แต่ออโรราเป็นของหายาก หากใครที่ตั้งใจจะมาดูแสงเหนือเพราะคิดว่าท้องฟ้ายามค่ำคืนเราจะได้เห็นทุกคืนนั้น คุณอาจจะต้องผิดหวัง หากเราจะบอกว่า แม้แต่คนที่นี่เอง ก็เชื่อว่าทุกคนจะได้เห็นแสงเหนือ แสงเหนือสามารถปรากฏขึ้นได้นานนับสิบนาที หรืออาจจะโผล่ขึ้นมาแค่เพียงเสี้ยววินาทีก็เป็นได้ ปัจจุบันมีนักล่าแสงเหนือหลายคนคิดแอปพลิเคชันสำหรับการไล่ล่าแสงเหนือ โดยอาศัยการแชร์ข้อมูลแบบ real time กระนั้นก็ตาม การจะเห็นก็ไม่ใช่เรื่องง่ายอยู่ดี

แสงเหนืออาจจะเป็นเรื่องที่คุณต้องเสี่ยงดวง แต่สำหรับประสบการณ์บางอย่างคุณสมารถหาเองได้เลย เช่น การเข้าขาวนาค้างเดิมแบบ

1.-3. เนินเขา Levi Ski Resort เป็นแหล่งสกีโลกาว เมืองคิตติลา บาร์บุนยอตเขาแห่งนี้เป็นบริเวณที่นักท่องเที่ยวนิยมมาดื่มเบียร์และนั่งรอดูแสงเหนือ ซึ่งหากโชคดีคุณอาจได้เห็นสักครั้งในชีวิต

ฟินแลนด์ ขอบอกไว้เลยว่าต้องลอง มันเหมือนคุณไปปารีสแล้วไม่ไปดูหอไอเฟล เช่นกันการไปฟินแลนด์โดยไม่ไปขาวนาก็ถือว่าคุณพลาดอะไรไปเยอะ

วิถีชีวิตของคนฟินแลนด์ตั้งแต่เกิดจนตายนั้นวนเวียนอยู่กับขาวนาคู ทุกอย่างวนเวียนอยู่ไม่ไกลจากห้องขนาด 4x4 ตารางเมตรและเตาผิงขนาดใหญ่ ในอดีตคนฟินแลนด์ใช้ขาวนาคูเป็นทั้งที่นอน อาหาร ที่ให้ความอบอุ่น ที่พบปะสังสรรค์กันของผู้คน สถานที่เปลี่ยนผ่านเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เป็นที่แห่งการปลดปล่อยผ่อนคลายเป็นที่รักษาโรค

แต่วิถีการของคนฟินแลนด์นั้นนอกจากจะห้ามอยู่สักหน่อย คนฟินแลนด์นั้นเชื่อว่า การขาวนาคูที่ถือว่าสมบูรณ์แบบคือ เราต้องเจอทั้งร้อนและเย็นและไม่ใช่เย็นธรรมดา ต้องเย็นแบบถึงขั้วจริงๆ นั่นคือคุณต้องออกไป 'จุ่ม' น้ำเย็นในทะเลสาบหรือบ่อน้ำแช่ด้านนอก จากนั้นก็กลับมาห้องขาวนาคูใหม่ทำแบบนี้สลับกันทุกๆ 20 นาที คนฟินแลนด์เชื่อว่ากิจกรรมแบบนี้จะทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายของเราแข็งแรง แต่สำหรับคนไทยหากคุณมีปัญหาเรื่องสุขภาพหรือหากใจไม่กล้าพอ เราแนะนำว่าอย่าเสี่ยงเป็นดีที่สุด เพราะแค่เดินออกจากห้องขาวนาคู เท่านั้นก็เป็นความเย็นระดับที่เรียกว่า 'หนาว' มากแล้วสำหรับคนไทย



1. สภาพภายในบ้านแบบดั้งเดิมของประชาชนในเขตแลปแลนด์ ขนผ้าเก่าแก่ส่วนหนึ่งใช้ภาษา Semi ซึ่งเป็นภาษาที่ใช้กันในเขตตอนเหนือของยุโรป ทั้งในสวีเดน รัสเซีย และฟินแลนด์ คนที่นี่ส่วนใหญ่พูดภาษาอังกฤษได้ เป็นคนง่าย และมีอัธยาศัยดี

3. การเดินทางโดยสโนว์โมบิลถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่คุณไม่ควรพลาด ทักษะการของทั้งหิมะและป่าสนในฤดูหนาวเป็นสิ่งที่ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวจากทั่วโลกต้องมาเยือน

ส่วนอาหารการกิน อาหารของคนฟินแลนด์หลักๆ นั้นมักทำมาจากปลาในฤดูร้อนและกวางเรนเดียร์ในฤดูฤดู

กวางเรนเดียร์เป็นเสมือนทุกอย่าง พวกเขาใช้ทุกส่วนจากเรนเดียร์ ตั้งแต่ใช้งาน ริดนม และเนื้อก็เป็นแหล่งโปรตีนชั้นดี เขาของเรนเดียร์ยังสามารถนำมาใช้ทำเป็นเครื่องมือเครื่องใช้ต่างๆ เรนเดียร์ในฟินแลนด์จึงมีจำนวนมากกว่าคนเสียอีก

เนื้อเรนเดียร์มีกลิ่นและรสชาติคล้ายๆ เนื้อแกะเวลานำมาทำอาหารคนฟินแลนด์นิยมหันเป็นชิ้นเล็กๆ ผัดกับเครื่องเทศ เสริฟกับมันฝรั่งบดและแยมราสเบอร์รี่ นี่ถือเป็นอาหารพื้นบ้านดั้งเดิม

หากคุณอยากมาสัมผัสประสบการณ์ความหนาวในช่วงหน้าร้อนของฟินแลนด์ มีเครื่องบินตรงจากกรุงเทพฯ ถึงเฮลซิงกิ และต่อเครื่องบินยังคิดได้เลย ใช้เวลาประมาณ 9-10 ชั่วโมงต่อเครื่องบินยังสนามบิน Kittilä Airport ใช้เวลาอีกราว 1-2 ชั่วโมง สายการบิน Finnair มีเที่ยวบินตรงมายังคิดได้เลย



2. สถานที่พักผ่อนมากมายให้เลือก แต่หากอยากสัมผัสธรรมชาติจริงๆ Levi Spirit เป็นวิลล่าระดับห้าดาวที่มีบริการสกีเอ็กซ์คลูซีฟ ทั้งที่พัก เชฟส่วนตัว และวิวทิวทัศน์ที่ถือว่าสุดยอด ลองเข้าไปดูรายละเอียดได้ที่ Levispirit.fi

The Beautiful North

Underneath layers of snow, Finland holds a lot of beauty.

Finland may not be the number one holiday destination for Thai people. For many of us, it's extremely cold and incredibly far. What is more, the food is unfamiliar. The only thing that seems to connect Finland to our life is Nokia, a Finnish mobile phone company whose creation may probably have been in our possessions at some point in life.

Santa Claus is also another icon that reminds us of Finland. However, there are more to this country than meets the eye. If the Scandinavia is on your agenda or if you have visited, you will probably know that citizens of this region have the one of the best standard of living and one of the highest literacy rate in the world. A Finnish doctor and a taxi driver are likely to have equally good living conditions, due to a strong taxation system and their unique understated charm. The ration of middle class people to the extremely rich and poor is very far apart, making its cities orderly and safe. Scandinavian design is also not to be missed, there simple but sophisticated designs are world renowned.

The best time to visit Finland is towards the end of winter where

the weather is warmer and less excruciating for us tropical creatures. It has been recorded that Kittilä, a resort town in Lapland region which sits on the arctic circle, is the least populated town in Finland (there is 0.78 person per sq.km.) The town also holds the record of the coldest spot in Finland, -51°C in 1999. Kittilä is a top holiday resort town in Finland. It can be said that tourism is an industry that keeps the town thriving, apart from its gold mines, agriculture, deer farms and lumber industry. Most visitors come here with a few things on their agenda: ski, dog sled ride and a trip through the woods on a snowmobile. During the summer months, visitors are here for fishing and trekking. Dog sled ride is something you should not miss when visiting Kittilä. Originally siberian huskies pulled sleds are used in lumbering businesses during the winter due to the breed's strong tolerance to the cold. Some locals cross breed siberian huskies with wolves for a stronger breed. Nowadays, siberian huskies are kept more for the tourism and entertainment industries. There are many farms here whose huskies are hired to star in major films. Like we have said before. This is a must! ■



Nirwana Bali Golf Club

ลัดฟ้าไปวาดวงสวิงสวยๆ ของคุณ
ณ สนามกอล์ฟ Nirwana Bali Golf Club กัน

นี่คือเพชรน้ำงามที่ตั้งอยู่ริมชายฝั่งทะเลแห่งมหาสมุทรอินเดีย สนามกอล์ฟซึ่งตั้งอยู่ใน Pan Pacific Nirwana Bali Resort แห่งนี้ออกแบบโดย Greg Norman นักกอล์ฟชื่อดังของโลก ด้วยทัศนียภาพที่เมื่อมองลงไปจะเห็นวัด Tanah Lot เดินเป็นส่าง่ายกลางผืนน้ำและนาข้าวที่ลดหลั่นเล่นระดับกับสายตา ความหลากหลายและความพิถีพิถันในการออกแบบสนามกอล์ฟแห่งนี้จะมอบประสบการณ์สุดพิเศษแก่นักกอล์ฟด้วยหลุมที่อยู่เลียบชายฝั่งมหาสมุทร 5 หลุม กับอีก 3 หลุมในการ Tee shot จากเนินเขาสูงหนึ่งไปยังอีกลูก และอีก 8 หลุมที่กระจายตัวอยู่บนนาข้าว หลุมที่เป็นชิคเนเจอร์ประจำพาร์ 3 ได้แก่ หลุมลำดับที่ 7 ที่ถูกถ่ายภาพบ่อยที่สุด เนื่องจากมีวิวพระอาทิตย์ตกดินลับทะเลโดยมีวัด Tanah Lot ที่ตั้งอยู่บนเกาะเล็กๆ เป็นฉากหลังอย่างงดงาม

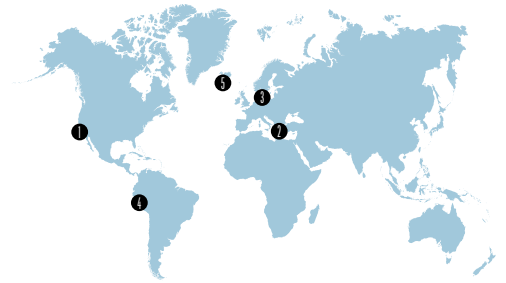
Nirwana Bali Golf Club เป็นสนามกอล์ฟเพียงแห่งเดียวในประเทศอินโดนีเซียที่ติดอันดับ 1 ใน 100 สนามกอล์ฟที่ดีที่สุดในโลก ที่ไม่ได้อยู่ในประเทศอเมริกา และเป็นสนามกอล์ฟที่ดีที่สุดใน

ในประเทศอินโดนีเซียจากการจัดอันดับของนิตยสารกอล์ฟที่ทรงอิทธิพลที่สุดในอเมริกาอย่าง Golf Digest ทั้งยังติดอันดับ Asia's 10 Most Elite Golf Courses จาก FORBES Travel Guide และเป็นเจ้าของรางวัล Indonesia's Leading Golf Resort จาก World Travel Awards ถึง 3 ปีซ้อน (ปี 2010, 2011 และ 2012) โดยส่วนหนึ่งของการประสบความสำเร็จมาจากการประวัติอันยาวนานในการได้ IMG Golf Course Management มีอาชีพผู้อยู่เบื้องหลังการบริหารความสำเร็จของสนามกอล์ฟชั้นนำกว่า 18 แห่งทั่วโลก มาร่วมบริหารงานตั้งแต่ปี 1994 กระทั่งปัจจุบัน ทำให้เรามั่นใจได้ในมาตรฐานการบริการสุดพิเศษเหนือระดับ ที่จะทำให้คุณรู้สึกคุ้มค่ากับการมาออกรอบเรียกเหงื่อท่ามกลางทิวทัศน์สีเขียวของนาข้าวตัดกับความงามของสีฟ้าครามแห่งท้องทะเล

ซึ่งแน่นอน คุณควรไปลองสักครั้งในชีวิต ■

5 Fresh Design Hotels You Must Visit

เสริมอรรถรสในวันพักผ่อนให้สมบูรณ์แบบ ด้วยการเข้าพักในโรงแรมดีไซน์โดดเด่นแปลกตา ที่ซ่อนตัวอยู่ใน 5 ประเทศที่คุณอาจมองข้าม ห้องพักและบรรยากาศของโรงแรมที่ได้รับการออกแบบมาอย่างดีจะช่วยให้คุณท่องเที่ยวครั้งนี้ของคุณสนุกและเปี่ยมด้วยชีวิตชีวายิ่งขึ้น



2

Anemi Hotel เกาะ Folegandros ประเทศกรีซ

นอกเหนือไปจากซานโตรินี่ที่กลายเป็นจุดหมายยอดนิยมของการไปเที่ยวประเทศกรีซแล้ว เราอยากแนะนำให้คุณรู้จักเกาะ Folegandros หนึ่งในเกาะน้อยใหญ่ในหมู่เกาะ Cyclades กลางทะเลเออีเจียน ที่เต็มไปด้วยสถาปัตยกรรมบ้านเรือนสีขาวตั้งอยู่ไล่เรียงกันตามตรอกซอกซอยที่โรยด้วยหินกรวด ซึ่งหนึ่งในนั้นแฝงไว้ด้วยโรงแรมขนาด 44 ห้อง ที่ตัวอาคารทั้งภายในและภายนอกเป็นสีขาวล้วนตามภูมิสถาปัตยกรรมแบบดั้งเดิม ต่างก็ตรงการเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ในการตกแต่งที่เป็นแบรนด์ดังระดับโลก ไม่ว่าจะเป็น Charles & Ray Eames, B&B Italia, Vistra ฯลฯ ที่เลือกสรรและจัดวางโดย Stavros Papagiannis อินทีเรียชื่อดัง ที่หลอมรวมเอาอารมณ์ละเมียดละไมของวันพักผ่อนและความสนุกสนานของดีไซน์สมัยใหม่เข้าด้วยกันอย่างลงตัว



1

Ace Hotel Downtown LA เมืองลอสแอนเจลิส ประเทศสหรัฐอเมริกา

ป้ายนีออน JESUS SAVES บนยอดอาคาร United Artists ที่สร้างมาตั้งแต่ปี 1927 ยังคงความหลังสุดคลาสสิก และทำหน้าที่แลนด์มาร์กประจำ Downtown Los Angeles เหมือนเดิม แต่สิ่งที่ไม่เหมือนคือการยกเครื่องการตกแต่งภายในใหม่ทั้งหมด แล้วเปิดเป็นโรงแรมดีไซน์เก๋ชื่อ Ace Hotel Downtown LA ออกแบบโดย Commune ทีมดีไซน์ที่รับผิดชอบทุกองค์ประกอบความนิยมของ

โรงแรมทุกแห่งในเครือ Ace's Panama City ประเดิมแรงดึงดูดใจแรกตั้งแต่ผนังบริเวณด้านหลังเคาน์เตอร์สำหรับเช็คอิน ประดับด้วยแผ่นเสียงละลานตาสูงจรดเพดาน ไปจนถึงการตกแต่งห้องพักทั้ง 182 ห้อง ที่เน้นบรรยากาศโปร่งสบายด้วยเพดานสูงเป็นพิเศษ เปลือยผนังคอนกรีตเพื่อความเรียบง่าย แต่ก็อบอุ่นด้วยบริการผ้าห่ม Pendleton สีลันสไตน์ในทุกห้อง ทั้งยังประดับด้วยภาพพิมพ์ของศิลปินชื่อดังอย่าง Mike Mills หรือที่จริง แค่คุณมีเครื่องดื่มแก้วโปรดในมือ แล้วขึ้นไปชมวิวลอสแอนเจลิสบนดาดฟ้าก็เป็นอีกวิธีง่ายๆ ในการดื่มด่ำกับบรรยากาศอันแสนสุนทรีย์

3

Hotel d'Angleterre เมืองโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก

สถาปัตยกรรมนีโอคลาสสิกหลังมืมาแห่งนี้เคยครองสถานะภัตตาคารที่ทันสมัยที่สุดในทวีปยุโรปที่ก่อตั้ง (ค.ศ. 1755) ปัจจุบัน ทุกรายละเอียดของการตกแต่งตัวอาคารทั้งภายในและภายนอกยังคงอยู่อย่างครบถ้วน ต่างก็ตรงได้รับการตกแต่งเสียใหม่ และเปิดให้บริการในรูปแบบของโรงแรมที่เปี่ยมด้วยความหรูหราไว้กับคุณได้มาพักในพระราชวัง โทนสีในการตกแต่งห้องทั้ง 90 ห้องแตกต่างกันไป ทั้งสีครีมอ่อนๆ สีเขียว นวลแบบเปลือกกล้วยพิสดาชิโอ และสีม่วงราวกับกลีบดอกไลแลค เว้นแต่ว่าคุณอยากเติมที่กับทริปพักผ่อนครั้งนี้ให้ครบเครื่องยิ่งขึ้น แนะนำให้เข้าพักในห้อง Royal Suite ที่มีทั้งห้องนํ้าหินอ่อนแบบโบราณ แต่ทันสมัยด้วยเทคโนโลยีอำนวยความสะดวกครบครัน พร้อมเตาผิง ห้องอาหารส่วนตัว และระเบียงขนาดใหญ่ที่เหมาะสมสำหรับการทอดสายตามองวิวรอบกรุงโคเปนเฮเกนได้เนิ่นนานตลอดคืน



4

Hotel B เมืองลิมา ประเทศเปรู

หากย้อนเวลากลับไปช่วงปี 1920 Barranco ยังคงสถานะเป็นเพียงชุมชนชายทะเลที่เศรษฐกิจแห่งกรุงลิมาใช้เป็นบ้านพักตากอากาศในช่วงฤดูร้อน แต่ณ ปัจจุบัน บริเวณนี้ถือเป็นสถานที่แสวงหาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศเปรู ด้วยความโดดเด่นของกลุ่มอาคารสไตล์โคโลเนียลที่ถูกแต่งแต้มด้วยสีสันสดใสแทรกด้วยแกลอรี่อิสระหลายแห่ง หนึ่งในความพิเศษนั้นคือ Hotel B โรงแรมขนาด 17 ห้อง



ที่ผานทั้งกลิ่นอายของความโบราณและรายละเอียดแห่งการออกแบบสมัยใหม่เข้าด้วยกันอย่างลงตัว ซึ่งออกแบบโดยสถาปนิกชื่อดังชาวเปรูอย่าง David Mutal และดีไซเนอร์ชื่อ Jordi Puig จุดเด่นของโรงแรมแห่งนี้คือการประดับงานศิลปะชั้นดีไว้ทั่วตัวโรงแรม ซึ่งแต่ละชิ้นงานผ่านการคัดเลือกอย่างพิถีพิถันจากหนึ่งในหุ้นส่วนของโรงแรม ซึ่งเป็นเจ้าของแกลอรี่ชื่อดังอย่าง Lucia de la Puente บรรยายภาพการพักผ่อนที่นึ่งอบอวลไปด้วยกลิ่นอายทางวัฒนธรรมระหว่างเก่าและใหม่ที่หลอมรวมจนเป็นหนึ่งเดียว



5

Ion Luxury Adventure Hotel เมือง Nesjavellir ประเทศไอซ์แลนด์

เฉพาะภูมิประเทศของไอซ์แลนด์เองก็โดดเด่นแปลกตา และเต็มไปด้วยเอกลักษณ์ที่ไม่มีประเทศใดในโลกเหมือนอยู่แล้ว โรงแรม Ion Luxury Adventure ยิ่งตอกย้ำความสวยแปลกของดินแดนแห่งภูเขาไฟและผืนน้ำแข็งขึ้นไปอีก ด้วยสถาปัตยกรรมเรียบง่าย ทว่าโดดเด่นของตัวโรงแรม ซึ่งตั้งอยู่บนไหล่เขา Mount Hengill โดยมีวิวทะเลสาบ Thingvallavatn เป็นอีกหนึ่งทิวทัศน์ละแวกใกล้โรงแรมที่มองได้ไม่รู้เบื่อ ห้องพักทั้ง 45 ห้อง รวมถึงห้องอาหาร Silfra Restaurant & Bar และ Northern Lights Bar ล้วนได้รับอิทธิพลมาจากธรรมชาติโดยรอบทั้งสิ้น และไฮไลท์ของการมาพักที่นี่ คือปรากฏการณ์ที่ไม่ได้เกิดขึ้นทุกวัน นั่นคือ การได้เห็นแสงเหนือสุดมลังเมลอ้งปรากฏขึ้นบนขอบฟ้าตรงหน้าคุณ นั่นคือจิ๊กซอว์ชิ้นสำคัญที่เติมเต็มการพักผ่อนในดินแดนเฉพาะกิจแห่งนี้ได้สมบูรณ์แบบยิ่งขึ้น ■



New Face in *The Club*

ขอต้อนรับสมาชิกใหม่ทุกท่านที่กำลังจะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์การออกกำลังกายและการพักผ่อนที่ดีที่สุด

Golf Ordinary Members

นางสาวกาญจนา รัตนรักษ์
นายเกรียงไกร ทรัพย์เจริญ
นายณัฐ กันตรัตนกุล
นายบวร วงศ์สินอุดม
นายพันธ์เทพ อาสนินททอง
นายมนตรี วรรณ
นายศักดิ์ชัย ยอดวานิช
นายสุวัฒน์ เชาว์ปรีชา
นางเอมอร โคภิษฐ์พงศ์ธร
Mr. Hitoshi Okabe
Mr. Mineo Kobayashi
Mr. Osamu Endo
Mr. Robert Anthony
Mr. Shigenobu Matsumoto
Mr. Shigeo Saito
Mr. Shingo Sato

Golf Corporate Ordinary Term Members

นายโชติชัย เจริญงาม
นายณพ ณรงค์เดช
นางสาวปาริฉัตร เหล่าธีระศิริวงศ์
นายไพโรจน์ แร่งผลสัมฤทธิ์
ร.อ. มนตรี จำเรียง
นายสมโภชน์ กาญจนภรณ์
นาย สุทธิชัย สังขมณี
นายสุพัศชัย วัชรกพันธ์
Mr. Daisuke Takubo
Mr. Hiroyuki Kumazawa
Mr. Jamar Comeaux
Mr. Kazuhiko Azuma
Mr. Nakkil Sung
Mr. Shin Nakamura
Mr. Takeshi Takato
Mr. Taro Umemura
Mr. Yasuo Ashizawa
Mr. Yuji Kinoshito

Sports Ordinary Members

นางสาวทัดดาว สีนวลจันทร์
พล.ต.ต. บุญเย็น ไยบัวเทศ
นางสาวปัทมา ชูติมันต์
นางเมตติยา ศักดิ์ภู่อราม
นางสาววรรดา ตันติสุนทร
นางสาววิรณี เติระกุล
ศรีนวลนัต
นายวิรัตน์ พนมชัย
นายวิศิษฐ์ โทณสิน
พล.ท. สมชาย ชัยวณิชยา
นางสาววินี วรรณนันท
นางสุกัญญา วณิชจักรวงศ์
นางสาวสุจิตรา อัครสุดสาคร
นายสุชาติ รัตนศิริทรธร
นายอภิวัฒน์ พิเศษไพศาล

Sports Special Members

นายจัตตรนัย จิระเดชะ
นายธนสินธุ์ ประเสริฐสินธุ์
นางสาวธารณี ทองอ่วมใหญ่
นางสาวเบญจวรรณ
สุขประพฤติ
นายพิบูลย์ บัวเข้ม
นายมงคล สกุลแก้ว
นางสาวสุภาทิพ ยุทธโยธิน
Mr. Adamantios Chatzistylis
Mr. Diego Miguel Lima
Mr. Genaro Alonso Chavez
Mr. Leandro Martin
Mr. Leonardo Luis Migoni

Diplomatic Member

Mr. Kevin Winfield

Operation Hours

เรื่อง : ราชพฤกษ์คลับ

▶ ส่วนบริการกอล์ฟ ◀

เคาน์เตอร์ประสานงานกอล์ฟ	06.00-19.00 น.
ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายชาย	06.00-19.00 น.
ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายหญิง	06.00-19.00 น.
จุดออกรอบ	06.00-17.00 น.
ห้องอาหารราชมรรย์ แกสโตร เลาจน์	05.30-20.00 น.
ห้องราชมรรย์ ไวน์ เลาจน์	08.00-20.00 น.
ห้องนวด	08.00-20.00 น.
ห้องพยาบาล	09.00-14.00 น.

▶ ส่วนบริการกีฬา ◀

เคาน์เตอร์ประสานงานกีฬา	06.00-21.00 น.
สนามเบดมินตัน	06.00-21.00 น.
สนามเทนนิส	06.00-21.00 น.
สนามกีฬาอเนกประสงค์	06.00-21.00 น.
ห้องเทเบิลเทนนิส	06.00-21.00 น.
ห้องสควอช	06.00-21.00 น.
ห้องออกกำลังกาย	06.00-21.00 น.
ห้องบิลเลียด	12.00-21.00 น.
ห้องสนุกเกอร์	12.00-21.00 น.
สระว่ายน้ำเด็ก	09.00-18.00 น.
สระว่ายน้ำขนาด 25 เมตร	06.00-21.00 น.
สระว่ายน้ำขนาด 50 เมตร	06.00-21.00 น.
ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	
• อาคารอินดอร์สปอร์ต	06.00-21.30 น.
• สระว่ายน้ำ	06.00-21.30 น.
ห้องพยาบาล	14.00-21.00 น.
ห้องนวด	08.00-20.00 น.
ร้านขายอุปกรณ์กีฬา	11.00-20.00 น.

▶ ส่วนบริการอื่นๆ ◀

ลิฟ คาเฟ่	06.00-21.00 น.
วิต้า บาร์	06.00-20.00 น.
ห้องอาหารราชพฤกษ์ บาร์แอนด์บิสโตร	06.00-22.00 น.
ห้องอ่านหนังสือ	06.00-22.00 น.
ห้องนวด	08.00-20.00 น.
ห้องดูแลเด็ก	09.00-20.00 น.
สปอร์ตบาร์แอนด์เดอะกรูฟ	10.00-22.00 น.
สนุกเกอร์บาร์	12.00-21.00 น.
ห้องอาหารราชพฤกษ์เดลิช	06.00-22.00 น.
ห้องอาหารจีน หม่าน ฟู หยวน	11.30-15.00 น.
	17.30-22.00 น.

▶ Golf Facilities ◀

Member Relations Counter	06.00-19.00 hours.
Gents Changing Room	06.00-19.00 hours.
Ladies Changing Room	06.00-19.00 hours.
Staging	06.00-17.00 hours.
Rajarom Gastro Lounge	05.30-20.00 hours.
Rajarom Wine Lounge	08.00-20.00 hours.
Massage Room	08.00-20.00 hours.
First Aid	09.00-14.00 hours.

▶ Sports Facilities ◀

Sports Coordinator Counter	06.00-21.00 hours.
Badminton Courts	06.00-21.00 hours.
Tennis Courts	06.00-21.00 hours.
Sports Filed	06.00-21.00 hours.
Table Tennis Room	06.00-21.00 hours.
Squash Courts	06.00-21.00 hours.
Fitness & Exercise Room	06.00-21.00 hours.
Bridge Room	12.00-21.00 hours.
Snooker Room	12.00-21.00 hours.
Children Pool	09.00-18.00 hours.
Pool Size 25 m.	06.00-21.00 hours.
Pool Size 50 m.	06.00-21.00 hours.
Changing Facilities	
• Indoor Sports Building	06.00-21.30 hours.
• Swimming Pool	06.00-21.30 hours.
First Aid	14.00-21.00 hours.
Massage Room	08.00-20.00 hours.
Sports Shop	11.00-20.00 hours.

▶ Other Services ◀

Leaf Café	06.00-21.00 hours.
Vita Bar	06.00-20.00 hours.
Rajpruek Bar & Bistro	06.00-22.00 hours.
The Reading Room	06.00-22.00 hours.
Massage Room	08.00-20.00 hours.
Child Care Room	09.00-20.00 hours.
Sports Bar & The Grooves	10.00-22.00 hours.
Snooker Bar	12.00-21.00 hours.
Rajpruek Delish	06.00-22.00 hours.
Man Fu Yuan	11.30-15.00 hours.
	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

TROCADERO GROUP
Call Reception: 0 2677 4500
www.trocaderotime.com

110 years
ORIS
Swiss Made Watches
Since  1904