

· THE ULTIMATE EXPERIENCE ·



RAJPRUEK
CLUB

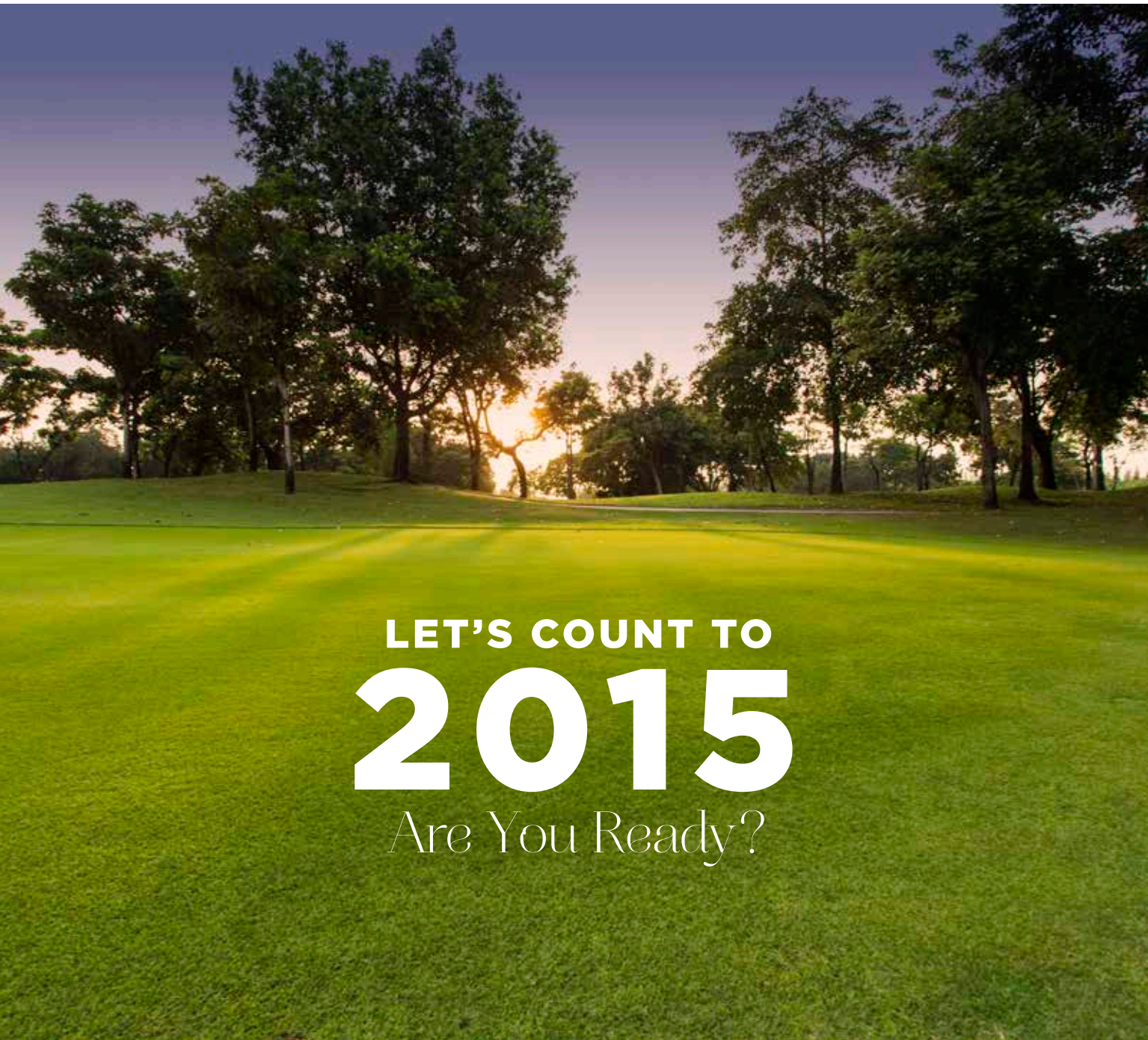
RAJPRUEK CLUB

Nov-Dec 2014

16 **INTERVIEW**
Thailand Rising the Star
กัญจน์ เจริญกุล

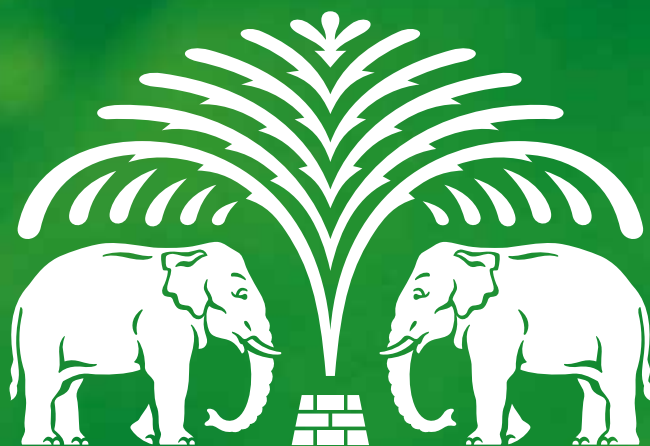
31 **30 BETTER AND EASY WAYS**
for New Year Resolution

46 **TRAVEL**
Find The Best Place to
Countdown Around The World



LET'S COUNT TO
2015
Are You Ready?

เบียร์เป็นหัตถ์ทะเลาะวิวาทและอาชญากรรมได้



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
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.

Message from GM



สวัสดีครับท่านสมาชิก

ในที่สุดฤดูแห่งการเฉลิมฉลองก็เวียนผ่านมาบรรจบอีกครั้งหนึ่ง เป็นช่วงเวลาที่ทุกท่านจะได้ผ่อนคลายและผ่อนคลายจากการทำงานต่างๆ และเตรียมพร้อมกับการมาถึงของปีใหม่ 2558 ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านสมาชิกจะได้พักผ่อน เดินทางท่องเที่ยวและใช้เวลากับครอบครัว และบุคคลอันเป็นที่รักอย่างมีความสุขและปลอดภัย

ในวารสารฉบับนี้ ได้นำเสนอเรื่องราวของเทศกาลเฉลิมฉลองตามที่แตกต่างกัน ที่น่าสนใจติดตามใจรวมไปถึงการเปิดคอลัมน์ใหม่ของโปรทิพย์ สีส้มพรโรจน์ ที่มานำเสนอทิปส์และเทคนิคต่างๆ ในการเล่นกอล์ฟให้สนุกยิ่งขึ้น

ช่วงสิ้นปีต่อเนืองปีใหม่น่าสนใจที่ไม่มีแผนการไปเที่ยวที่ไหน การมาออกกำลังกายหรือมาออกกำลังกายกับเพื่อนๆ ช่วงวันหยุดยาวเป็นตัวเลือกที่น่าสนใจสำหรับคนที่อยู่ในกรุงเทพฯ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าสมาชิกทุกท่านจะสุขภาพดีข้ามปีและขอให้ทุกท่านมีเวลาออกกำลังกายมากขึ้นกว่าปีนี้

แล้วพบกันที่ราชพฤกษ์คลับนะครับ

เถลิงชัย สุวรรณมัย
ผู้จัดการทั่วไป ราชพฤกษ์คลับ

Dear members,

The festive season is upon us once again. It is the time for us to rest both our mind and body from the strain of work that we have endured throughout the year. It is also time to anticipate the arrival of 2015. I hope that this festive time will be a restorative break for you and that you will be spending this precious time with your loved ones.

This issue focuses on celebrations and special occasions. It also features our new column written by professional golfer, Tip Seumpornroj who will sharing tips and techniques on how to improve your golf games.

If you have no plan for the new year holiday, playing a round of golf with friends can be a fun and healthy way to begin the year for those who wish to stay in Bangkok.

May festive cheers and good health be with you during this season.

See you all at Ratchapruek Golf Club

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 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 Yenchan
Photographer
Rachaphant Sukrattanachaiyakul

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

Advertising Team:
Prim Narindrakura Na Ayudhaya
(Mobile: 081-910 0503)
Piyapan (Pooky) Philastjit
(Mobile: 085-070 0131)
Ponvipa Klaharn
(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 Hirunabut

CONTENTS

Nov/Dec 2014

9



PLAY

- 9 On Green
- 10 Tip's Tips
The Rhythm
มาเรียนรู้จังหวะสวิงสวยๆ กัน
- 12 Calendar
อัปเดตตารางกิจกรรมน่าสนใจทุกเดือน
- 13 Gadgets & Equipment
5 Best fitness apps เสียเหงื่อด้วย
แอฟฯ
- 14 Health
Vitamin supplements:
good or bad?
วิตามินเสริม จำเป็นจริงไหม?
- 15 Health Product
How to take care yourself after party?

17



LIFE & PEOPLE

- 17 People
Thailand Rising the Star
กัญจน์ เจริญกุล
- 20 Hole in one
แสดงความยินดีกับสมาชิกที่ทำ
Hole in one
- 22 Club Champion
Team Match
- 26 Club Champion
แข่งขันฟุตบอลลีค
- 28 Social & Events
Halloween

31



FEATURE

- 31 Feature
30 วิธีเปลี่ยนตัวเองรับปีใหม่
- 34 Movie
5 หนังห้ามพลาดในไตรมาสสุดท้าย
ของปี
- 36 Trend
Christmas Destinations
คริสต์มาสรอบโลก
- 38 Motor
Look Cute, Still Strong
- 39 Watch & Jewelry
Couples Watches for Love
ของขวัญแทนความรัก
- 40 Wine & Dine
The Iron Fairies
- 42 Highly Recommended
The Taste of Winter

46



TRAVEL & LEISURE

- 46 Travel
Where to Experience An
Unexpected Countdown
- 48 Hotel
Last night in 2014
- 49 Golf Destination
Tomio Golf Club



ห้องรับรองผู้โดยสารสามบินเชียงใหม่



บริการเต็มรูปแบบกับ บางกอกแอร์เวย์ส
สายการบินภูมิภาคยอดเยี่ยมของโลก
ฟรี ห้องรับรอง / อาหารบนเครื่อง / น้ำหนักสัมภาระ 20 ก.ก.

4 เส้นทางบินใหม่ จาก เชียงใหม่ สู่

ภูเก็ต ทุกวัน

อุดรธานี 2 เที่ยวบิน / วัน

มณฑลทะเลย์ 3 เที่ยวบิน / สัปดาห์

ย่างกุ้ง 4 เที่ยวบิน / สัปดาห์

สมาชิก FlyerBonus รับคะแนนสะสมเพิ่ม 3 เท่า ถึง 31 ม.ค. 58 (เฉพาะ 4 เส้นทางบินใหม่จากเชียงใหม่สู่ภูเก็ต อุดรธานี มณฑลทะเลย์ และย่างกุ้ง) และเพิ่มน้ำหนักสัมภาระเป็น 30 กก. ได้ สมัครสมาชิกที่ www.bangkokair.com/flyerbonus

 **1771** (24 ชม. 3 บาททั่วไทย*)
*ยกเว้นโทรศัพท์เคลื่อนที่

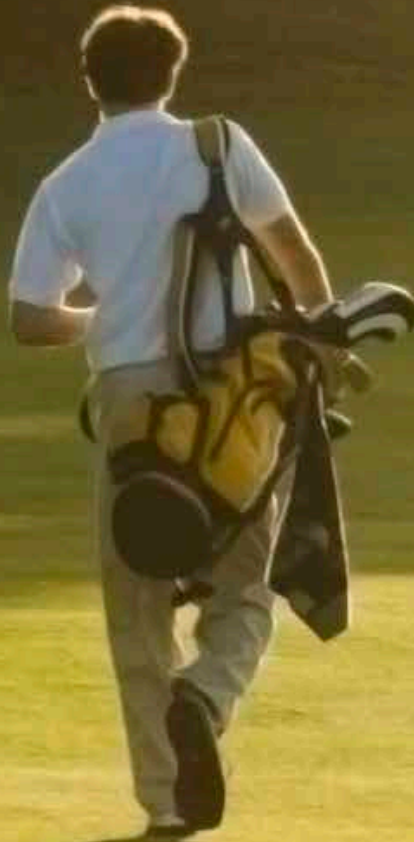
www.bangkokair.com



ASIA'S BOUTIQUE AIRLINE



PLAY



"Golf is a good walk spoiled"

Mark Twain

(1835-1910 American author and humorist)

ภาพมุมสูงของหนึ่งในสนามกอล์ฟย่าน cypress point ห่างจากแคลิฟอร์เนียเพียง 17 ไมล์
ที่นี่ได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในสถานที่ที่มีสนามกอล์ฟสวยที่สุดและท้าทายที่สุดด้วยลมจากมหาสมุทรแปซิฟิก



The *Challenging Hole*

ขั้นเชื่อว่าเป็น The challenging hole แล้วล่ะก็ หลุมนี้ย่อมเป็นหลุมพิเศษ

ธรรมเนียมในการออกแบบสนามของสถาปนิก นักออกแบบสนามกอล์ฟส่วนมากมักจะมี หลุมที่ออกแบบเอาไว้เพื่อสร้างความท้าทายให้ผู้ เล่นได้ประสบการณ์ที่แตกต่างไปจากสนามอื่นๆ บางสนามอาจใช้ภูมิประเทศ เช่น ดินดอนสามเหลี่ยม ภูเขา น้ำ หรืออาจจะเป็นหลุมที่ยาวเป็นพิเศษแต่มี พาร์สั้นๆ เพื่อท้าทายนักกอล์ฟ

หลุม 13 พาร์ 3 ของราชพฤกษ์คลับถือเป็นอีกหนึ่ง challenging hole ของสนาม นอกเหนือจาก ทุกคนจะจดจำได้ถึงสนามที่ตั้ง่ายและสวยงามแล้ว หลุม 13 ยังมีความตื่นตันทันทีนิดหน่อย เราออกแบบ

ให้กรีนล้อมรอบด้วยน้ำ หากคุณตีสั้นไปหน่อย อาจจะถูกทรายซึ่งเราตักไว้หน้ากรีน หรือหาก ตียาวก็อาจจะตกน้ำ สนามนี้จึงเป็นที่จดจำ เป็นที่ พุดถึงในเรื่องของความสวยงามและความท้าทาย ในกาตี

ใครมีโอกาสได้ตีแล้ว ประทับใจในหลุมนี้อย่างไร ส่งมาแชร์ประสบการณ์ให้เราบ้างก็จะได้ไม่น้อย หรือหากคุณมีประสบการณ์ประทับใจจากหลุม ไหนของเรา อยากเขียนเล่าเราก็คินดี

และหากเรื่องคุณน่าสนใจพอ ไม่นานเรื่อง ของคุณอาจได้ตีพิมพ์ก็เป็นได้ 📌



The *Rhythm*

มาเรียนรู้จังหวะสวิงสวยๆ กัน

การตีไดรเวอร์ให้ได้ระยะมากที่สุดไม่ได้หมายถึงการพยายามสวิงให้หัวไม่มีความเร็วสูงสุดเพียงอย่างเดียว ถึงแม้ว่าเราจะสวิงหัวไม่ได้อะไร แต่ถ้าหากเราตีไม่โดนกลางไม้ สวิงเร็วมากเสียจนเสียการทรงตัว จังหวะไม่อยู่ วงสวิงอันนั้นก็ไม่สามารถตีลูกออกไปได้ระยะที่ไกลที่สุด

กอล์ฟเป็นเกมที่ต้องทั้งพลังและความแม่นยำ เพราะเกมนี้ไม่มีให้เสิร์ฟลูกสองแบบกีฬาเทนนิส เรามีโอกาสเพียงแค่อัดแรกเท่านั้น ถ้าตีเสียแล้วถือว่าเสียเลย

วันนี้ทิปส์มีเทคนิคหาจังหวะที่ใช่ของตนเองมาฝาก

ท่านนักกอล์ฟกันคะ แบบฝึกหัดนี้ ท่านนักกอล์ฟสามารถฝึกซ้อมในสนามไดร์ฟได้ โดยใช้ลูกกอล์ฟ 4 ลูก

- **ลูกที่หนึ่ง** ให้ท่านนักกอล์ฟขึ้นวงสวิงและจบวงสวิงเหมือนปกติ เพียงแต่อย่าให้ออกแรงเพียงแค่ 25 %

- **ลูกที่สอง** ให้ท่านนักกอล์ฟออกแรงตีมากขึ้นเป็น 50 % และลองสังเกตตนเองดู

- **ลูกที่สาม** ให้ท่านนักกอล์ฟออกแรงสวิง 80%

- **ส่วนลูกที่สี่** ให้ท่านนักกอล์ฟลองออกแรงหวดเต็มที่สวิง 100 %

ท่านนักกอล์ฟจะพบว่า หลายครั้งที่การออกแรงเต็มร้อย เราจะม่อาการยืนไม่อยู่เสียการทรงตัวและหลายครั้ง ลูกที่ตีออกไป ระยะก็ไม่ได้ไกลกว่าลูกที่ออกแรงเพียงแค่ 80 % แถมลูกที่ออกแรงเพียง 80 % ดีได้แม่นยำกว่า ลูกอยู่ในแฟร์เวย์มากกว่า เพราะเราสามารถรักษาบาลานซ์ของตัวเองเราได้และตีโดนกลางไม้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการตีไดรเวอร์ให้ได้ระยะคะ

ทดลองฝึกแบบฝึกหัดนี้ดูนะคะ แล้วท่านนักกอล์ฟจะพบว่า การตีไดรเวอร์ได้ตรงและไกลไม่ยากอย่างที่คิดคะ 🍀

LET'S GO DIVING

PADI OPEN WATER DIVING COURSE

Open Water Course (4 days)

หลักสูตรรอกดำน้ำขึ้นพื้นฐาน Open Water (4 วัน)

There are 3 steps to becoming a PADI Open Water Diver
ในหลักสูตรการสอน Open Water ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

- Get the knowledge (ภาคทฤษฎี)
- Pool or confined water dives (ภาคปฏิบัติ)
- The Open Water dives (ภาคทะเล)

Start at 29th November 2014

เริ่มเสาร์ที่ 29 พ.ย. 2557

Saturday-Sunday 09.00 – 16.00 hrs.

วันเสาร์- วันอาทิตย์ เวลา 09.00 – 16.00 น.



Mr. UTHAI KEAWAIYUT (PADI INSTRUCTOR No. 473127)

ครูผู้สอน คุณ อุทัย แก้วไวยุกธิ์ (PADI INSTRUCTOR No. 473127)

For more information and inquiry please contact sports coordinator tel. 02 955 0055 ext. 3109, 3111

สมัครและติดต่อสอบถามได้ที่ ฝ่ายกีฬาและนันทนาการ โทร. 02 955 0055 ต่อ 3109, 3111



RAJPRUEK
CLUB



Nov - Dec 2014

Enjoy with us

เมื่อต้นปีที่ผ่านมา ใครสัญญากับตัวเองว่าจะหันมาออกกำลังกายให้มากขึ้นแต่จนแล้วจนรอดใกล้จะปีใหม่อีกครั้งคุณก็ยังนั่งแช่อยู่หน้าทีวี เป็นโอกาสอันดีที่จะลุกขึ้นมาขยับแข้งขยับขามาออกกำลังกายด้วยกันกับเรา อย่าลืมนะว่า ราชพฤกษ์คลับ ยังมีกิจกรรมสนุกๆ มากมายให้คุณได้เลือกทำตามไลฟ์สไตล์ของคุณ

YOGA

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

● ได้รับความยอมรับมานานว่า ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่น และลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ เสริมสมาธิให้ดีขึ้น การหายใจลึกๆ ของโยคะเป็นตัวเสริมออกซิเจนให้เซลล์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งนั่นก็ถือเป็นศัตรูใหญ่ของมะเร็ง

JOIN CLASS: มาร่วมสนุกกับคลาสโยคะได้

● ●
9:30-11:00 อ.

●
14:30-16:00 อ.

● ●
15:00-16:30 อ.

AEROBIC

● การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เริ่มเป็นที่นิยมตั้งแต่ยุคต้น 1990 จุดประสงค์หลักของการออกกำลังกายแบบนี้ก็เพื่อให้หัวใจได้ทำงานสูบฉีดได้อย่างเต็มที่ และสร้างความสนุกสนาน เพราะสิ่งที่ยากไม่โตสำหรับแอโรบิกก็คือการฟังดนตรีหรือรับฟังเพลงที่เราให้เราต้องเต้นไม่หยุด

JOIN CLASS: เตรียมที่รัดผมและชุดออกกำลังกายหน่อย แล้วมาเอ็นจอยกับเราได้

●
18:00-19:00 อ.

● ●
17:30-18:30 อ.

BODY EXERCISE

● ปีคือการฝึกเบื้องต้นสำหรับผู้ที่สนใจจะเล่นโยคะอย่างจริงจัง โปรแกรมนี้เป็นการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การฝึกลมหายใจเพื่อใช้ในคลาสโยคะขั้นสูง

JOIN CLASS: หายใจลึกๆ และพบกับเราได้

● ●
18:00-19:00 อ.

CHI BALL

● เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานในรูปแบบของไท-ชิ โยคะ แอโรบิก และวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวของมนุษย์ โดยใช้ลูกบอลประกอบการเคลื่อนไหวเพื่อเสริมสร้างสมาธิและสร้างสมดุลที่ดีให้ร่างกาย

JOIN CLASS: ลูกบอลหรืออุปกรณ์ใดๆ ไม่ต้องเตรียมมา แค่เตรียมตัวให้พร้อมแล้วมาออกกำลังกายกับเราได้

●
13:00-14:30 อ.

BODY BUM

● การออกกำลังกายลักษณะคล้ายๆ การเต้นแอโรบิกแต่มีอุปกรณ์ประกอบในการออกกำลังกายหลายประเภท เพื่อเพิ่มความสนุกสนาน อาทิ ดัมเบลล์ ลูกฟุตบอล ยางยืด เพิ่มเสริมสร้างมวลกระดูกแลมวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและคุณจะได้สนุกสนานไปพร้อมกับเสียงเพลง

JOIN CLASS:
● ●
10:00-11:00 อ.

DON'T MISS

นอกเหนือจากโปรแกรมดังกล่าวจะเป็นโปรแกรมประจำของเดือน พฤศจิกายน-ธันวาคม ช่วงเดือนนี้ทางคลับเฮาส์ ยังมีกิจกรรมพิเศษนั้นคือ

1. CHARITY MOVIE CLUB

ในวันที่ 23 พฤศจิกายนและ 28 ธันวาคม เวลา 15.00 น.

2. BRIDGE CLUB

ทุกวันพฤหัสบดี ตลอดเดือนธันวาคม เวลา 17.00 น.

โปรแกรมพิเศษ สำหรับท่านสมาชิก

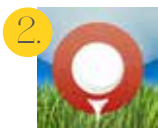
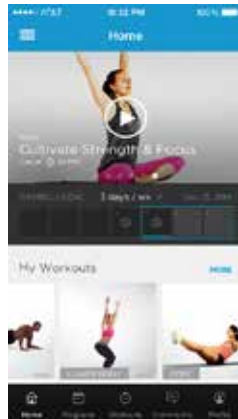
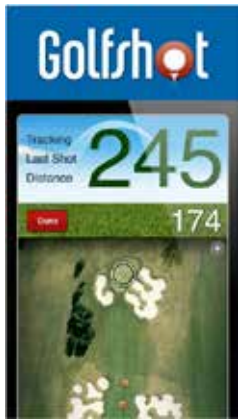
1. เมื่อท่านสมาชิกซื้อ SPORTS PRIVATE มูลค่า 4,000 บาทขึ้นไป ได้รับอภินันทนาการ ตุ๊กตาคอเทจร่า 6 เดือน ฟรี

ตั้งแต่วันที่ - 31 ธันวาคม 2557

2. เมื่อสมาชิกเข้าตุ๊กตาคอเทจร่าราคา 1,500 บาท ได้รับอภินันทนาการ PERSONAL TRAINER 1 ชม. มูลค่า 800 บาท ฟรี

ตั้งแต่วันที่ - 31 มกราคม 2558

(สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่แผนกประสานงานการกีฬา 02-955-0055 ต่อ 3019, 3111)



5 BEST fitness apps

เสียเหงื่อด้วยแอป

การออกกำลังกายไม่ได้จำกัดอยู่แค่ในยิมหรือสนามเท่านั้น แต่แอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟนยังได้รับการออกแบบให้รัดกุมเรื่องอัตราการเต้นของหัวใจขึ้นอยู่กับว่าแอปพลิเคชันไหนตอบโจทย์คุณที่สุด

1. Nike+ Running Free - iOS, Android

แอปพลิเคชันตัวนี้ไม่เพียงใช้ง่าย แต่ยังฟังก์ชันเทรนนิ่งโปรแกรมซึ่งช่วยพัฒนาการวิ่งให้ก้าวหน้ากว่าที่เคย และบันทึกเส้นทาง เวลา และสถานที่โดยอาศัย GPS ยังสามารถแชร์ผลงานและรูปภาพของคุณไปยังเพื่อนฝูงได้ทันที

2. Golfshot 29.99\$ - iOS, Android

ดาวเด่นอยู่ที่ความสามารถในการประเมินสนามกอล์ฟที่มีมากกว่า 40,000 สนาม ทำให้ผู้เล่นรู้ว่าจะต้องตีให้ได้ระยะทางเท่าไรที่อีกไกลแค่ไหน รวมทั้งบันทึกคะแนนและสร้างตารางเปรียบเทียบกับเพื่อนร่วมก๊วน ข้อมูลการเล่นทั้งหมดยังถูกวิเคราะห์และนำเสนอในรูปแบบแผนผังให้ผู้เล่นนำไปพัฒนาฝีมือจนทำ Hole In One ในสนามต่อไป

3. Map My Ride Free - iOS, Android

ไม่ได้มีดีแค่บันทึกระยะทางการปั่นแต่สามารถแนะนำเส้นทางต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริงได้ผ่านเส้นทางของนักปั่นทั่วโลกที่แชร์เอาไว้ในนี้

4. Workout Trainer Free - iOS, Android

ไม่ต้องเสียเงินจ้างเทรนเนอร์ราคาแพงก็ปั่นกล้ามเนื้อได้สบายๆ เพราะแอปฯ นี้มีทั้งภาพเสียง และวิดีโอให้ทำตาม ทั้งยังสามารถสร้างสูตรการออกกำลังกายด้วยตัวเอง

5. Yoga Pocket 2.99\$ - iOS, Android, Windows 8

ข้อดีของแอปฯ อยู่ที่ความยืดหยุ่นเพราะผู้ใช้สามารถกำหนดระดับความยากและความต้องการได้ ที่สำคัญคือสามารถฝึกโยคะได้ทุกที่และทุกเวลา คนใช้ไอโฟนยังเชื่อมต่อแอปเปิลทีวีเพื่อฝึกซ้อมท่าโยคะผ่านโทรทัศน์ได้ด้วย



Vitamin supplements: *good or bad?*

วิตามินเสริม จำเป็นจริงไหม?

ถึงแม้ว่าหนึ่งในสามของคนอังกฤษกินวิตามินพร้อมกับมื้ออาหาร วันเสาร์อีกกว่า 15% เชื่อว่ากรกินวิตามินจะซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้เร็วขึ้น ส่วนผู้ใหญ่ชาวอเมริกามากถึง 53% ก็กินวิตามินเป็นประจำและใช้จ่ายเงินสำหรับเรื่องนี้มากถึง 28 พันล้านเหรียญสหรัฐในปี ค.ศ. 2010 เพียงปีเดียว แต่ก็ยังเป็นที่ยังสงสัยอยู่ว่า วิตามินช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีจริงหรือ?

สิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจก็คือวิตามินไม่สามารถทดแทนอาหารหลักตามปกติทุกอย่างๆ ก็คือกินแทนข้าวปลาอาหารไม่ได้นั่นเอง ถึงอย่างนั้นก็ไม่ใช่ไม่มีข้อดีเลย ในยุคที่อาหารถูกตัดแปดแปลงพันธุกรรม ผ่านกระบวนการแปรรูปมากมาย และวิธีการปรุงอาหารที่เปลี่ยนไปล้วนมีส่วนทำให้สารอาหารถูกทำลายลงไปไม่น้อย ด้วยเหตุนี้เราจึงจำเป็นต้องเสริมวิตามินเข้าสู่ร่างกายเพื่อเติมเต็มส่วนที่ขาดหายหรือได้รับไม่ครบถ้วนในแต่ละวันหรืออยู่ในภาวะเสี่ยงต่อกรขาดสารอาหาร ยกตัวอย่างเช่น คนวัยทำงานที่กินแต่ฟาสต์ฟู้ด เป็นต้น

นอกจากนั้น ร่างกายของคนเรายังจะต้องเผชิญกับมลพิษตลอดเวลา วิตามินจึงมีส่วนช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับภูมิคุ้มกันต้านทาน อยู่ในรายงานของกรมคุ้มครองสิ่งแวดล้อมของสหรัฐอเมริกาตีพิมพ์รายงานปี ค.ศ. 2002 ว่าในอากาศและน้ำมีส่วนมีสารเคมีปนเปื้อนถึง 650 ชนิด นอกจากนั้น

เมื่อรวมกับการอุบัติขึ้นของโรคระบาดใหม่ๆ ก็ยิ่งทำให้เราต้องเพิ่มเกราะป้องกันร่างกายของเรา

อย่างไรก็ตาม วิตามินยังถูกใช้ในคนอ่อนที่อยู่ในช่วงจำกัดปริมาณอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนอเมริกาซึ่งมีการสำรวจพบว่า มีน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ปกติมากถึง 50% ของจำนวนประชากรและจะเพิ่มขึ้นเป็น 75% ในปี ค.ศ. 2015 พวกเขาล้วนต้องการอาหารเสริมไว้ต่อสู้กับปัญหาความอ้วนที่รุมเร้า

ความดีอีกอย่างของวิตามิน หนึ่งในพื้นเรื่องการช่วยเหลือคนป่วยโรคนอนไม่หลับเรื้อรังหรือมีความเครียดสะสม สมาคมโรคมะเร็งอเมริกา สืบหาความคิดเห็นจากกลุ่มตัวอย่างกว่า 1.1 ล้านคน พบว่า คนที่นอนน้อยกว่าหกชั่วโมงต่อคืนมีอัตราการตายสูงกว่าคนที่นอนประมาณเจ็ดชั่วโมงต่อคืน วิตามินหลายตัวสามารถลดคอริติซอลฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและทำให้หลับง่ายขึ้น

แม้ว่าวิตามินจะช่วยให้เรามีคุณภาพชีวิตในหลายด้านให้ดีขึ้น แต่กินมากเกินไปอาจทำให้เกิดภาวะเป็นพิษ ทำให้เกิดอาการคัน เวียนศีรษะคลื่นไส้ ผอมร่วง กระดูกโตเลยไปถึงขึ้นตับอักเสบ ทางที่ดีควรกินวิตามินอย่างเหมาะสมตามที่ระบุไว้ในฉลากหรือไม่ก็ขอคำปรึกษาจากแพทย์จะดีที่สุด **■**

How to take care yourself After Party?



ช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลองมาถึงแล้ว และอย่างที่รู้กัน คุณคงมีเรื่องให้ทำมากมายทั้งก่อนและหลังงานปาร์ตี้สุดทรหด แล้วคุณจะทำอะไรตัวเองอย่างไรให้โถมเกินไป เรามีวิธีการดูแลทั้งก่อนและหลังงานปาร์ตี้มาฝาก

Before Party

ปาร์ตี้กับการดื่มเป็นของคู่กัน เมื่อรู้ดังนี้แล้ว กรุณาเตรียมตัวสำหรับการดื่มให้พร้อม ควรหาอะไรรองท้องนิดหน่อยก่อนไปร่วมงาน เช่น นมสักขวด แชนดิวชิลล์คู่ เพื่อไม่ให้ท้องว่างจนทำให้คุณหมดสภาพได้ง่ายๆ ที่สำคัญไม่ควรขับรถ หากรู้ว่าต้องดื่ม และหากรู้ว่าสองสามคืนก่อนปีใหม่คุณอาจต้องนอนดึก ลองปรับเวลานอนของคุณล่วงหน้านิดหน่อย จะช่วยให้คุณไม่ทรมาณจนเกินไป หรือหากทำไม่ได้ พยายามอย่าปาร์ตี้ยืดเยื้อจนเกินไป

For Your Face: หากคุณอดนอน เราขอให้คุณลองผลิตภัณฑ์ที่มีความเข้มข้นของเนื้อครีมมากอีกนิด เพื่อช่วยเก็บกักความชุ่มชื้นได้นานขึ้น และเติมน้ำมากๆ

1. THLOS Oily Skin Moisturizer: มีสารสกัดจากน้ำมันมะพร้าวซึ่งเป็นไขมันที่ใกล้เคียงกับไขมันของคนเรามากที่สุด (350 บาท)

2. BIOTHERM Life Plankton Essence มีส่วนผสมของสารสกัดจากแพลงตอนใต้ทะเล ช่วยกระตุ้นภูมิต้านทานและผิวเนียนเรียบขึ้น (2,300 บาท)

After Party

นี่คือช่วงเวลาของการฟื้นฟู ปาร์ตี้อาจทำให้เวลานอนของคุณผิดเพี้ยน ปวดหัวเนื่องจากดื่มมากเกินไป หรือหน้าโทรมเพราะนอนไม่พอ นี่คือนิสัยที่ไม่น่าจะพอช่วยได้

Hangover?

ในทางการแพทย์แล้ว ไม่ว่าจะคาเฟอีน วิตามิน หรือเครื่องดื่มอะไรก็ได้ แต่ที่เราเห็นในโฆษณาไม่ได้ผลเท่ากับการนอนและดื่มน้ำมากๆ และรับประทานผลไม้ที่มีส่วนผสมของแมกนีเซียมและโปแทสเซียมอาจพอช่วยได้บ้าง ทางป้องกันที่ดีที่สุดคือ อย่าดื่มมากจนเกินไป หากเลี่ยงไม่ได้ ไลน์ขาวเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด

Overnight?


การพักผ่อนไม่เพียงพอ มักมาคู่กับงานปาร์ตี้เสมอ โดยเฉพาะหากคุณเป็นเจ้าภาพ ที่ต้องลุกขึ้นมาเก็บกวาดทุกอย่างด้วยตัวเองหรือต้องออกไปทำธุระข้างนอก คุณคงไม่อยากให้ใครเห็นคุณในสภาพโทรมสุดๆ

For Your Face: การฟื้นฟูผิวหน้าให้กลับมาสดใสอีกครั้งเป็นสิ่งที่คุณควรทำทันที ผลิตภัณฑ์ต่อไปนี้จะช่วยคืนผิวสมบูรณ์แบบให้คุณราวกับเนรมิต

3. EUCERIN AQUAporin Active Moisturising Cream Rich

ได้แรงบันดาลใจจากรางวัลโนเบล สาร กลูโค-กลีเซอรอล ลิซิทิล์ เฉพาะของยูเซอรินช่วยเสริมการทำงานของอควาพอรินโปรตีนซึ่งทำหน้าที่เป็นช่องทางผ่านเข้าออกของน้ำระหว่างเซลล์ ป้องกันไม่ให้เซลล์ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นได้มากกว่า 150% ภายใน 24 ชั่วโมง (1,100 บาท)

4. KIEHL'S Midnight Recovery Eye

มีส่วนผสมของสารประกอบจากธรรมชาติสูตรเดียวกับผลิตภัณฑ์เพื่อการฟื้นฟูผิวเข้มข้นสำหรับผิวใต้ดวงตา ลดการบวมหรือถุงใต้ตา ลดรอยคล้ำใต้ดวงตา (1,700 บาท) 



1.



2.



3.



4.

**LIFE &
PEOPLE**





กัญจน์ เจริญกุล

Thailand Rising *Star*

โปรหนุ่มดาวรุ่งจากจังหวัดพังงา นักกอล์ฟในโครงการ ไทยเบฟ ไทยแลนด์ ซีนีเขากำลังอยู่ในช่วงท็อปฟอร์มเลยก็ว่าได้ เพราะเพิ่งไปคว้าแชมป์การแข่งขัน PGA Tour China Series รายการ Yulongwan Yunnan Open 2014 จนได้รับการยกย่องจากสื่อมวลชนต่างประเทศว่าเป็น Thailand Rising Star 2014

มือสวิตช์หนุ่มได้เทิร์นโปรตั้งแต่ปี 2011 เริ่มรู้จักกอล์ฟตั้งแต่อายุ 8 ปี มีบ่อกึ่งเป็นสนามแรกที่ใช้ฝึกซ้อมและมีพ่อเป็นโค้ชคนแรกในชีวิต “พ่อจะให้ตีลูกกอล์ฟลงบ่อกึ่ง แล้วให้ลงไปบ่อเพื่อตีลูกขึ้นมา ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ” ไครจะเชื่อว่าการเดินทางเดินลงบ่อกึ่งในวันนั้นจะเป็นหนทางที่ทำให้เขาก้าวขึ้นมาขึ้นแถวหน้าของวงการกอล์ฟได้อย่างสง่างาม

Q: เคยตามพ่อบ๊วยว่าทำไมถึงอยากให้เป็นกอล์ฟ

A: ท่านบอกว่าอยากให้ผมหาเงินจากต่างประเทศ ไม่ว่าจะช่วงเศรษฐกิจดีหรือไม่ดีก็ยังมั่งคั่งทำ พ่อชอบกอล์ฟมากท่านจะศึกษาตลอดเวลาอ่านหนังสือดูการแข่งขัน ท่านคงเห็นผมไม่มีอะไรทำก็เลยชวนเล่นกอล์ฟก็เริ่มเล่นจากบ่อกึ่งบ้านเราแหละครับ แรกๆ ผมก็ไม่ได้จริงจังพ่อสั่งให้ตีก็ตี เล่นอยู่ในบ่อกึ่งเป็นปี สุดท้ายพ่อก็พาไปเรียนทุกวัน หลังเลิกเรียนต้องไปซ้อมวันละชั่วโมง

Q: ถึงเวลาที่ต้องเรียนวิชาการเฝ-เชน: ในสนามจริง

A: ลงสนามครั้งแรกอายุ 9 ปี เป็นการแข่งระหว่างโรงเรียน ไม่ได้รางวัลอะไรเกือบจะได้ที่โหล่ด้วย แอบหงุดหงิดตามประสาเด็ก จากนั้นก็แข่งมาเรื่อยๆ แต่ก็ยังไม่ค่อยจริงจัง มีอยู่ช่วงหนึ่งเริ่มรู้สึกเบื่อ ไม่ทำท่ายไปแข่งก็จะเจอแต่คู่แข่งเดิมๆ สลับกันแพ้ชนะ พอเราไม่จริงจังฝีมือก็ตก มาอีกรอบครั้งตอนอายุ 16 เป็นช่วงที่ค่าใช้จ่ายทางบ้านเริ่มเยอะ แม่ก็ป่วย ผมเป็นลูกชายคนโตก็เริ่มคิดว่าคงต้องกลับมาจริงจังกับมันสักที

Q: รับมือกับความพ่ายแพ้ยังไง

A: เมื่อก่อนจะเครียดมาก เครียดไป 2 -3 วัน แม่เห็นผมเครียดก็บอกว่า ถ้าเล่นแล้วมันไม่สนุกก็เลิกเล่น ผมเป็นพวก Perfectionist และคาดหวังในตัวเองสูงมากเวลาเล่นก็อยากจะชนะ หลังๆ ก็ช่างมัน เราก็ทำเต็มที่แล้ว ก็แค่สนุกไปกับสิ่งที่ทำ ตอนนี้ก็ยังคงคาดหวังชัยชนะอยู่แต่พยายามจะปล่อยวางให้มากขึ้น

Q: อุปสรรคสำคัญของการเป็นนักกอล์ฟคืออะไร

A: เป็นเรื่องของความคิด เวลาซ้อมทำได้ตลอด แต่การจะเชื่อใจตัวเองว่าจะทำได้ในสนามจริงมันยาก การทำใจว่าวันนี้ไม่ดีแล้วต้องยอมรับกับมันเป็นเรื่องที่ยากมาก ดีไม่ดีขึ้นจากขึ้นอยู่กับตัวเราเองแล้วยังขึ้นอยู่กับสนาม เวลาฝึกซ้อมมีคุณภาพแค่ไหน แต่เราก็คงประเมินตัวเองไม่ได้หรอกว่าการซ้อมแต่ละครั้งมีคุณภาพเท่าไร



Q: เคยวิเคราะห์ตัวเองมีย่าทำไมช่วงนี้ดีดี ทำไมคราวนี้ดีไม่ได้

A: ถ้าแมทซ์ไหนไม่คิดมากก็จะดีดี และช่วงไหนซ้อมเยอะ มีวินัยกับตัวเองมากก็จะดีดี ข้อเสียของผมคือ ชอบคิดเรื่อยเปื่อย เวลาอยู่ในสนามสามารถเป็นเรื่องสำคัญ เมื่อไรที่เริ่มมีความคิดตัวเองไม่ได้จะตีพลาดทุกที

Q: สนุกถือว่าเป็นอุปสรรคสำหรับเราหรือไม่

A: มีส่วนนะ แต่ไม่เท่าความคิด เคยเจอสนามที่โหดสุดสำหรับตัวเองคือ Torrey Pines ที่อเมริกา เป็นสนามที่ติดเหว ติดทะเล ที่จริงคือผมเป็นคนกลัวความสูงด้วยแหละ (หัวเราะ) เคยมีคนบอกว่าถ้าอยากเป็นนักกอล์ฟที่ดีต้องไปเล่นที่ยุโรป เพราะโดยสภาพอากาศที่แจ่มใสทั้งลมแรง ฝนตกหนาว เป็นการฝึกตัวเองให้ตีให้ได้ไม่ว่าจะเจอสภาพอากาศแบบไหน

Q: คุณเพิ่งคว้าแชมป์ PGA Tour China Series วางเป้าหมายต่อไปว่าหรือยัง

A: ตอนไปแข่ง PGA Tour China ไม่ได้คาดหวังเลยคงเพราะไม่คาดหวังเราเลยเล่นดี ที่สำคัญคือทำลายสถิติตัวเอง ปกติถึงสถิติตัวเองจะร่วงแล้ว (ยิ้ม) เป้าหมายต่อไปอยากไปเล่นเมเจอร์ (นิ่งคิด) บางทีรู้สึกตัวเองเติบโตขึ้นมาๆ บางคนก็บอกว่าเล่นช้าๆ ดีกว่าขึ้นไปเร็วๆ แล้วก็ร่วงลงมา ผมเองก็ไม่ได้สนใจเรื่องชื่อเสียงอยู่แล้ว ไม่ชอบการมีชื่อเสียง ทำอะไรไม่สะดวก แต่มันเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็เลยคิดว่าคงจะค่อยๆ ไป และจะไม่ลืมนัดตัวเองว่าจะไปอยู่จุดไหน เพราะถ้าเราจินตนาการว่าเราจะไปถึงจุดนั้น นั่นก็เท่ากับเราลืมนัดตัวเองว่าเราไปได้แค่นั้น

Q: คุณมองเห็นเสน่ห์อะไรในกีฬาอล์ฟ

A: ความไม่แน่นอน ก็เหมือนกับชีวิต เราคาดเดาไม่ได้หรอกว่าลงสนามแต่ละครั้งจะเจอกับอุปสรรคอะไรบ้าง

Q: วันที่คุณไม่ได้ซ้อมกอล์ฟมักจะใช้เวลาไปกับการทำอะไร

A: ไม่ทำอะไรเลย พักผ่อนอยู่บ้าน ดูทีวี อ่านหนังสือ ผมชอบอ่านนิยายแปล

Q: คุณมีไอดอลมั๊ย

A: Gary Player กับ Arnold Palmer ผมชอบนักกอล์ฟที่มีสีสัน ลูกที่คิดว่าแทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะตีออกมาได้ดีแต่เขากลับตีออกมาได้ดี มันดูสะใจดี อย่าง Arnold Palmer เขาจะมีความเป็นมิตรกับทุกคนไม่ว่าคนในสนามหรือนอกสนามก็เป็นตัวเองเสมอ

Q: อยากเห็นวงการกอล์ฟในเอเชียเป็นยังไง

A: ก็อยากให้มีนักกอล์ฟที่รู้สึกราวหลายๆ คนที่เข้ามาทำเพื่อประโยชน์ของตัวเองมากกว่า แต่ก็ฟากอล์ฟเป็นกีฬาหนึ่งที่คนไทยสู้ได้เวลาเดินทางไปแข่งกับคนอื่น อยากจะเห็นหลายฝ่ายสนับสนุนกีฬาอล์ฟ



Kan Chareonkul Thailand Rising Star

Kan Chareonkul, a professional golfer from Phang-nga (Southern part of Thailand) who is one of ThaiBev ThaiTalent is at the top of his game. He has recently won the PGA Tour China Series' Yulongwan Yunnan Open 2014 and was praised by international presses as "Thailand rising star"

He started playing professionally in 2011 but he had been playing golf since he was 8 years old. His first driving range was his family shrimp ponds. "My dad let me hit the ball into the pond then climbed in and hit it right out. We did this every single day as a practice," reminisced Kan. Who would have believed that climbing in and out shrimp ponds would pave the way for his rise to the forefront of the sport?

"My first time on the course, I was 9. It was a school competition and no awards were given. In fact, I was almost at the bottom of the chart. For a kid, it was frustrating

not to win but I kept on competing. Nothing serious though. I felt bored at some point. It was not challenging when you met the same set of players every single time. Once I was not taking golf seriously, my game started to slip. When I was 16, I took golf seriously again. During that period, my family had a lot of extra expenses. My mum was ill and as the oldest son I realised that it is time I make the most of my skill."

"An important obstacle for any golfer is his own thought. Even though you've always nailed it during practice, convincing yourself that you will do fine in the competition is not easy. Accepting the result on the day you play badly is also very difficult. There are quite a few factors to a bad game: yourself, the course, how well you practiced, etc. When I don't think too much and practice a lot, I usually play very well. My problem is that I let my mind wander. Concentration is very important in the course. As soon as my mind started to scatter, I missed."

"Uncertainty is life. We can never predict what kind of obstacle awaits us during the game." ■

Feel like *a pro*

ดูเหมือนว่าสิ่งที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นได้ ก็ยังเกิดขึ้นได้ทุกวันที่นี่

อย่างที่เรบอกคุณบ่อยๆ ว่าช่วงชีวิตหนึ่งของการเล่นกอล์ฟ การตีลงหลุมในไม้เดียวไม่ใช่เรื่องง่าย แต่สำหรับสมาชิกของเราดูจะเหมือนอยู่เหนือกฎธรรมชาติข้อนี้ และนี่คือโฉมหน้าของบรรดานักกอล์ฟที่เดือนนี้มีเรื่องคุยกับเพื่อนๆ เพิ่มขึ้นอีกเรื่องหนึ่ง



10 oct 2014 หลุมที่ 4 ระยะ 180 หลา
• Mr.Chatchon Kittimahachok (3rd from Left)
แขกของ Mr.Phaithoon Kijamrej (2nd from Left)



20 sep 2014 หลุมที่ 16 ระยะ 152 หลา
• Mr.Narongchai Chavanussaporn (3rd from Left)



16 aug 2014 หลุมที่ 16 ระยะ 147 หลา
• Lt.Gen. Bpi Sopana (2nd from Left)



10 aug 2014 หลุมที่ 3 ระยะ 130 หลา
• Mr. Shunichiroh Shigeta (2nd from Left)
แขกของ Mr. Toshitaka Hara (3rd from Left)



10 aug 2014 หลุมที่ 16 ระยะ 83 หลา
• MissRatree Booranarak (2nd from Left)
แขกของ Miss Prapa Puranachote (3rd from Left)

วันพิเศษของคุณ

โอกาสพิเศษ กับสถานที่พิเศษ สัมผัสบรรยากาศธรรมชาติของสนามกอล์ฟที่สวยงามที่สุดอันดับต้นๆของเอเชีย
"ราชพฤกษ์คลับ"



รองรับทุกความต้องการในแบบของคุณด้วยห้องจัดเลี้ยงที่โดดเด่นด้วยการตกแต่งอย่างมีเอกลักษณ์
พร้อมบริการครบครันและกันสมัย
ใส่ใจทุกรายละเอียดพร้อมคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญมากประสบการณ์
ในธุรกิจงานวิวาห์แต่งงานของคุณที่ "ราชพฤกษ์คลับ"

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายขายจัดเลี้ยง ราชพฤกษ์คลับ
โทร 02-9550055 ต่อ 2100-2104, 2107 e-mail : banquet@rajpruek.com www.rajpruek.com

 www.facebook.com/rajpruekclub



RAJPRUEK
CLUB

ราชพฤกษ์คลับ ในโครงการนอร์ปาร์ค 100 หมู่ 3 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ



Team Match Play Championship

ปีคือการแข่งขันที่สมาชิกทุกคนรอคอย

สำหรับสมาชิกกอล์ฟทั้งหลาย คงไม่ต้องสาธยายมากถึงการแข่งขัน Rajpruek Team Match Play Championship ว่าเป็นอีกหนึ่งทัวร์นาเมนต์สำคัญของราชพฤกษ์คลับ ปีนี้เราจัดขึ้นระหว่างวันที่ 20, 21, 27 และ 28 กันยายน 2557 โดยเริ่มแข่งขันรอบคัดเลือกในวันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2557 จนได้ทีมเข้าร่วมแข่งขันทั้งหมดจำนวน 12 ทีม มาจับคู่แบ่งสายตามกฎกอล์ฟ R&A

สมาชิกทุกท่านมุ่งมั่นกับการแข่งขันตลอดหนึ่งสัปดาห์ ทีมที่แพ้ต้องถูกคัดออกจนถึงวันสุดท้ายของการแข่งขัน เหลือเพียง 2 ทีมที่สามารถผ่าน

เข้ารอบมาได้ ทีม GENTLEMAN นำโดยคุณประพันธ์ สันติ และคุณสันติ วิริยะรังสฤษฎ์ และทีมสมพงศ์ โดยคุณสมบัติ แสงชาติ และคุณพงศ์เดช เตชะวิบูลย์ เป็นทีมที่ฝ่าฟันมาจนถึงรอบนี้ได้เป็นผลสำเร็จซึ่งทั้งสองทีมทำคะแนนได้ดีตั้งแต่รอบแรก

อย่าถามเราว่าตื่นตื่นใหม่ หากคุณมานั่งอยู่ข้างสนามกับเรา คงได้รับรู้ถึงบรรยากาศการขับเคี่ยว และแล้วทีมGENTLEMAN ก็สามารถคว้าชัยชนะไป 2 ต่อ 1 เมื่อจบเกม ■



Team Match Play Championship 2014 Result



The Champion

ทีม GentleMan
คุณ สันติ วิริยะรังสฤษฎ์
คุณ ประพันธ์ คุณมี

Final Round



Semi-Finalist



Participants

1. คุณ สุชาติ มโนมยางกูร
คุณ วานิช นพนิราพาส
2. คุณ สมบัติ แสงชาติ
คุณ พงศ์เดช เตชะวิบูลย์
3. คุณ ภาคิน นิธิธนาภัทร
คุณ วิชัย ชัยคุณ
4. คุณ กฤษกร เตชะวิบูลย์
คุณ โชตินนท์ เตชะวิบูลย์

5. คุณ พุทธิพงษ์ ปณณกันต์
คุณ ภวัต ศิริสรรพ
6. คุณ กฤษ กุลทรัพย์ไพศาล
คุณ มนต์รี วรรณนา
7. คุณ ดำเนิน แก้วทวี
คุณ ระยอง สาหร่าย
8. คุณ ธนา เบญจาทิกุล
คุณ ประเสริฐ อังคณนวัฒนา

9. คุณ สมหวัง บุญทองรุ่งทวี
Mr. Gang Yang
10. คุณ กัณฑ์ ไหลสาธิต
ดร. กীরติ ไหลสาธิต
11. คุณ ประพันธ์ คุณมี
คุณ สันติ วิริยะรังสฤษฎ์
12. คุณ ทิพย์ ดาลาด
คุณ ลักขณวิไล สีมารัตน์



BE PROMINENT AT GRADE A OFFICE COMPLEX IN BANGKOK CBD

Let your business stand out and thrive in environmentally sustainable surroundings.

	PARK VENTURES ECOPLEX	SATHORN SQUARE
Location	Ploenchit-Wireless (BTS Ploenchit)	Sathorn-Narathiwas (BTS Chong Nonsi)
Type of Development	Mixed-use Building (Office and 5-Star Hotel)	Office Building
Rentable Area	27,000 Sq.m.	75,000 Sq.m.
Achievement	<ul style="list-style-type: none"> • LEED* Platinum (2012) • ASEAN Energy Awards (1st Runner-up, 2013) • Thailand Energy Awards (Best Practices - New & Existing Building, 2013) • Thailand Energy Awards (Best Practices - Green Building, 2013) 	<ul style="list-style-type: none"> • LEED* Gold (2013) • ASEAN Energy Awards (2nd Runner-up, 2014) • Thailand Energy Awards (Best Practices - New & Existing Building, 2014) • Thailand Energy Awards (Best Practices - Green Building, 2014)
Developed by	Univentures PLC	Golden Land Property Development PLC
Website	www.park-ventures.com	www.sathorn-square.com

*Leadership in Energy and Environmental Design



Match *point*

นอกเหนือจากกอล์ฟแล้ว ราชพฤกษ์คลับของเรา ยังมีเกมกีฬาประเภทอื่นๆ ให้คุณได้ร่วมสนุกกันอีกมาก ในฉบับที่แล้วเราได้รายงานผลการแข่งขันของชมรมสนุกเกอร์ มาฉบับนี้เรามีผลงานของชมรมฟุตบอล ราชพฤกษ์คลับ ซึ่งเพิ่งจัดการแข่งขันไปมารายงานให้ทราบกันค่ะ

เป็นการแข่งขันในรายการ 'ราชพฤกษ์ลีก' ประจำปี 2014 ซึ่งแข่งขันกันในวันอาทิตย์ที่ 2 พฤศจิกายน 2557 ตั้งแต่เวลา 17.00 น. เลค 2 ระหว่างทีม B-สีส้ม แข่งกับทีม C-สีดำ ผลการแข่งขันทีม B ชนะด้วยประตูรวม 5:1 และแชมป์ปีนี้ได้แก่ทีม B สีส้มขอแสดงความยินดีกับผู้เล่นหน้าทีมสีดำที่พลาดท่าเสียทีปีหน้ากลับมาล้างตากันใหม่ค่ะ ■







Halloween *Night*

ฮาโลวีนมาจากไหน

กลายเป็นกิจกรรมสนุกสนานสำหรับคนไทยไปแล้วสำหรับฮาโลวีน แต่คุณๆ ทราบไหมว่าฮาโลวีนจริงๆ นั้นมีที่มาจากไหน ผู้ศึกษาเรื่องศาสนวิทยาและนักประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่า 'ฮอล แฮลโลวส์อีฟ' (All Hallows' Eve) ซึ่งเป็นชื่อเดิมของ ฮาโลวีน นั้นเป็นวันสมโภชที่ศาสนาคริสต์รับมาจากความเชื่อของชนเผ่าเคลต์ในยุโรปตะวันตกและไอร์แลนด์ เป็นประเพณีที่เกี่ยวข้องกับการเก็บเกี่ยวผลผลิตก่อนที่จะเข้าสู่ฤดูหนาว โดยมีพิธีกรรมเช่น การแต่งกายเลียนแบบภูตผีเพื่อเดินรำ การสลักฟักทองและการหลอกกันเล่น (trick-or-

treating) ภายหลังจากว่า 'ฮอล แฮลโลวส์อีฟ' ซึ่งแปลว่า 'เย็นนักบุญทั้งหลาย' ถูกพูดจนเพี้ยนมากลายเป็นฮาโลวีนอย่างที่เรารู้กันเคยกันในปัจจุบัน โดยมาจกวันฮาโลวีนจะจัดขึ้นวันที่ 31 ตุลาคม แต่สำหรับชาวราชพฤกษ์คลับปีนี้เราจัดกิจกรรมฮาโลวีนในวันที่ 25 ตุลาคม สำหรับสมาชิกวัยเยาว์ของเราที่ห้อง Child Care โดยมีทั้งกิจกรรมการแต่งแฟนซี มีการเล่นเกมและจับรางวัลมากมาย ...ฮาโลวีนที่ราชพฤกษ์คลับไม่น่ากลัว มีแต่ความสุขค่ะ 🍬





FEATURE

*“Write it on your heart that every day
is the best day in the year”*

*– Ralph Waldo Emerson –
(1803-1882) American essayist, lecturer, and poet*

START

30 tricks for new year resolution

30 วิธีเปลี่ยนตัวเองรับปีใหม่



เริ่มต้นเปลี่ยนแปลงตัวเองกันตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ด้วย 30 ปรณิธานที่คุณสามารถนำไปปฏิบัติได้ไม่วันวัน ยิ่งถ้าคุณลงมือทำอย่างสม่ำเสมอทุกวันตลอด 12 เดือน เราขอรับประกันการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นอย่างแน่นอน

1 เขียนข้อความดีๆ ขึ้นชมคนที่มีความหมายในชีวิต

ไม่ว่าจะเป็นการส่งแมสเสจ อีเมล หรือจดหมาย ส่วนแต่เป็นการส่งมอบความรู้สึกที่ดีทั้งนั้น เพราะนี่คือวิธีแสดงความใส่ใจต่อคนอื่นที่ช่วยให้หัวใจของทั้งคู่และผู้รับพองโต

2. ลงมือเขียนแผนทางธุรกิจอย่างจริงจัง

หากคุณมีไอเดียในการทำธุรกิจส่วนตัวมาโดยตลอด แต่ยังไม่เริ่มลงมือทำเสียที ควรเริ่มต้นได้แล้ว หากยังขาดซึ่งแรงบันดาลใจปัจจุบันมีทั้งรายการโทรทัศน์และหนังสือเกี่ยวกับ SMEs มากมาย ให้คุณนำมาใช้เป็นต้นทุนในการต่อยอดความสำเร็จของตัวเอง

3. รักษาความมั่นในการออกกำลังกาย

จริงจังเรื่องกิจกรรมในการเผาผลาญให้มากกว่าการนัดเพื่อนกินข้าวเย็น คุณควรบังคับตัวเองให้เข้ายิม ฝึกโยคะ วิ่ง ตีกอล์ฟ ปั่นจักรยาน ฯลฯ วิธีใดก็ได้ตามความถนัด แต่ต้องต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพื่อการเป็นเจ้าของสุขภาพที่แข็งแรงไปนานๆ

4. เป็นอาสาสมัครในองค์กรเพื่อการกุศล การทำบุญที่ดีที่สุดคือ การช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์รวมถึงเพื่อนร่วมโลก ซึ่งหนทางเข้าถึงการทำดีไม่ยาก หากยังคิดไม่ออกว่าคุณเหมาะกับกิจกรรมอะไร เข้าไปได้ที่ www.volunteerspirit.org เพียบพร้อมด้วยกิจกรรมการกุศลให้คุณเลือกมีส่วนร่วมตามสมัครใจ

5 บัญญัติวันครอบครัวในปฏิทินส่วนตัว ไม่จำเป็นต้องกำหนดให้เป็นวันหยุดสุดสัปดาห์หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์เพียงเท่านั้น ช่วงเวลาคุณภาพสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกวัน อาจจะเป็นละ 1-2 ชั่วโมง เช่น นั่งเล่นเกมกับลูกหรือหลาน ช่วยกันทำกับข้าวแล้วมานั่งกินพร้อมกัน ช่วยกันอาบน้ำอุ่นๆ เป็นต้น

6 โยนความคิดเห็นของคนอื่นทิ้งไปเสียบ้าง เหมือนอย่างที บิล คอสบี้ นักแสดงตลกชื่อดังชาวอเมริกันเคยบอกไว้ว่า “ผมไม่รู้หรือกว่าอะไรคือกฎแห่งความสำเร็จ รู้แต่ว่ากฎแห่งความล้มเหลวก็คือการมัวแต่คอยเอาอกเอาใจคนอื่น” ดังนั้น เมื่อมีคอมเมนต์แย่ๆ ลอยมาเข้าหูซ้าย หากไม่ใช่เรื่องต้องใส่ใจนักก็ปล่อยให้คำวิจารณ์เหล่านั้นลอยทะลุออกไปทางหูขวาเถิดจะเกิดผลดีต่อสภาพจิตใจของคุณเอง

7 ตัดผมทรงใหม่ การแปลงโฉมจนทำให้คนอื่นร้อง ว้าว! พร้อมกับชื่นชมการเปลี่ยนลุคใหม่ จะช่วยให้คุณเกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่าไม่เว้นแต่ละวัน

8. รักษาระดับความสัมพันธ์กับเพื่อนให้คงเดิม อย่าปล่อยให้หน้าที่การงานรัดตัวมากเกินไปจนไม่มีเวลาพูดคุยทักทายเพื่อนสนิท ให้เวลาสัก 1 วันใน 1 เดือนนัดกินไอศกรีมด้วยกันสักมื้อก็ยังดี

9. ให้วันนี้เป็นวันเดินขึ้นบันได ตั้งใจมันตลอด 1 วันว่าจะข้มใจไม่มองบันไดเลื่อนหรือลิฟท์ แล้วใช้แรงจากสองน่องพาตัวคุณขึ้นไปสู่จุดหมายปลายทาง หนึ่งในวิธีเอาใจใส่สุขภาพง่ายๆ ที่ทำได้โดยไม่ต้องเข้ายิม

10 เขียนเป้าหมายที่ต้องพิชิตให้สำเร็จ 10 ข้อ แล้วแปะไว้ในที่ๆ สามารถมองเห็นได้ชัดเจน ลองมองเห็นความตั้งใจของตัวเองทุกวันแล้วจะไม่พิชิตให้สำเร็จสักข้อก็ให้มันรู้ไป

11. ในขณะที่เดียวกันก็เขียนสิ่งที่อยากจะทำ เลิก ให้ได้ในปีนี้อาไว้ด้วย แผนนี้ควรแปะให้คนในบ้านได้เห็นโดยทั่วกัน จะได้มีคนช่วยเตือน

12. งดสูบบุหรี่สัปดาห์ละ 1 วัน แม้จะเป็นวันที่ผ่านไปอย่างยากลำบาก แต่เมื่อสิ้นสุดวันนั้น คุณจะรู้สึกดีกับตัวเองอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน และถ้าจะหยุดสูบบุหรี่ต่อเนื่องอีกสักวัน ย่อมเป็นเรื่องน่ายินดี



13. เคลียร์ตู้เสื้อผ้า คัดเสื้อผ้าออกเป็นหลายๆ ประเภท เช่น เสื้อผ้าแบรนด์หรูที่ใส่ไปแล้ว 1-2 ครั้ง กันเอาไว้เปิดท้ายขายมือสองเก่าๆ, เสื้อผ้าสำหรับนำไปบริจาค, เสื้อผ้าที่เหมาะสมจะยกให้น้องสาวหรือหลานใส่ต่อ ฯลฯ นอกจากนี้จะเพิ่มพื้นที่ว่างให้ตู้เสื้อผ้าของคุณแล้ว ยังเป็นการส่งต่อความสุขแก่ผู้อื่นอีกด้วย

14 ใส่ใจคืนพิเศษ กำหนดให้มีสักคืนเป็นเดทไนท์กับคนรักของคุณ เติมความหวานให้ชีวิตรักสดชื่นราวกับเป็นวันแรกที่คุณตกหลุมรักกันและกัน

15. พบหมอตตามนัดหมาย เครื่องคิดกับกำหนดการตรวจสุขภาพประจำปี และการนัดพบหมอฟัน เพราะสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ กันไว้ดีกว่าแก้

16 หมั่นกินบร็อกโคลีและกะหล่ำปลี ผลการวิจัยของนักวิทยาศาสตร์จากสถาบันโรสเวลล์พาร์คแคนเซอร์ ประเทศอเมริกา พบว่า ถ้าเราขยันกินผักสองชนิดนี้เดือนละ 3 ครั้ง จะลดความเสี่ยงโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะลงถึง 40%

17. สร้างนิสัยในการขับถ่ายให้ได้ก่อน 7 โมงเช้า ช่วงเวลาที่ดีที่สุดสำหรับขับถ่ายคือ ช่วงตี 5-7 โมงเช้า เพราะเป็นช่วงเวลาที่ลำไส้ใหญ่ทำงานได้ดีที่สุด หลังจากนั้น ของเสียจากลำไส้ใหญ่จะถูกบีบตัวผ่านลำไส้เล็ก กลับมาดูดซึมที่กระเพาะอาหารอีกครั้ง ซึ่งเต็มไปด้วยแก๊สเน่าเสียที่เมื่อถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือดจะทำให้เลือดไม่สะอาด ดังนั้น หากทำได้ควรปลดทุกข์ในทุกเช้าให้เป็นกิจวัตร

18 ฝึกทำสิ่งที่ไม่ถนัด

ฝึกสมองด้วยการทำกิจกรรมใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ เพื่อพัฒนาระบบความจำ เช่น ถ้าเป็นคนถนัดขวา ให้หัดเขียนหนังสือด้วยมือซ้าย หัดทำอาหาร ฝึกร้องเพลง เรียนเต้นรำ หรือเล่นเกมฝึกสมองอย่างหมากรุก หมากฮอส ปริศนาอักษรไขว้ ฯลฯ

19. ตื่นเช้าขึ้นกว่าเดิม

จากที่เคยนอนดึกตื่นสาย ลองฝึกนอนเร็วขึ้นสักชั่วโมง เพื่อจะได้ตื่นเช้าขึ้นกว่าเดิม เพิ่มชั่วโมงประสิทธิภาพให้ชีวิตได้มีเวลาจัดการสิ่งต่างๆ ระหว่างวันได้ยาวนานขึ้น

20. ใช้สูตร 80-20 ในการบริหารเวลา

ตั้งใจมุ่งมั่นในการแบ่งเวลาให้สิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต 20 เปอร์เซ็นต์ ส่วนอีก 80 เปอร์เซ็นต์ที่เหลือแบ่งสันปันส่วนให้กับสิ่งสำคัญในอันดับรองๆ ลงไป

21 คุยกับคนแปลกหน้าวันละหนึ่งคน

ด้วยรูปประโยคง่ายๆ อย่าง "เสื้อตัวนี้สวยดีนะคะ" "กระเป๋าน่ารักจัง" ฯลฯ ที่คุณสามารถทักใครก็ได้ คุยกับคนขายกาแฟเจ้าประจำ หรือพนักงานขายหนังสือ ขอแค่รู้สึกอยากชื่นชมจากใจและกล้าเอ่ยออกไป เท่านั้นทั้งคุณและเขาต่างก็เกิดความรู้สึกดีๆ ร่วมกัน

22 อ่านหนังสือวันละบท

ง่ายที่สุดคือวางหนังสือไว้ใกล้หมอน แล้วเปิดอ่านทุกคืนก่อนนอน นอกจากเป็นการช่วยฝึกสมาธิคลายๆ แล้ว ยังช่วยให้หลับสบายอีกด้วย

23. เปลี่ยนเส้นทางดูบ้าง

เปลี่ยนเส้นทางในการสัญจร หรือวิถีเดินทางไปทำงาน เพื่อพบเจอผู้คนใหม่ๆ หรือรายละเอียดข้างทางที่แปลกตากว่าเดิม เสริมไอเดียใหม่ๆ ในการใช้ชีวิต

24. จำกัดการรับข้อมูลข่าวสาร

เว้นวรรคการติดตามทุกข่าวหรืออัปเดตทุกเรื่องราวให้เท่าทันโลกทุกฝีก้าว ด้วยการปิดโทรทัศน์ เลิกเล่นเฟสบุ๊กและทวิตเตอร์เสียบ้าง เพื่อจะได้มีเวลาร่างทบทวนเรื่องราวที่ตัวคุณสนใจจริงๆ และลงมือทำเสียที

25 ปลดหนี้ให้หมด

ปีใหม่ถือเป็นนิมิตหมายอันดีในการเคลียร์หนี้สินต่างๆ ให้หมดสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการผ่อนบ้าน ผ่อนรถ หรือหนี้บัตรเครดิต หากมีเงินก้อนควรนำมาโปะหนี้เป็นอันดับแรก เพื่อเริ่มต้นทำอะไรใหม่ได้อย่างไร้กังวลไปตลอดปี

26. เก็บเงินให้ได้สักก้อน

แค่คุณเปิดบัญชีเงินฝากประจำเดือนละ 1,000 บาท คุณก็จะมีเงินก้อน 12,000 บาทเมื่อยามสิ้นปี มาเยียน หรือต่อยอดด้วยการหาผลตอบแทนใหม่ๆ จากการลงทุน เช่น ซื้อพันธบัตรรัฐบาล ซื้อกองทุนต่างๆ ฯลฯ ยิ่งถ้าคุณเคยชินกับการผ่อนค่างวดบ้าน หรือรถยนต์อยู่แล้ว และผ่อนหมดปลดหนี้ตัวเองเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แนะนำให้เปิดบัญชีใหม่สำหรับฝากเงินจำนวนเท่ากับค่างวดที่เคยผ่อน เพื่อเป็นอีกหนึ่งบัญชีเงินเก็บก้อนโตไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉินได้สบายๆ

27 ไปเที่ยวในที่แปลกๆ

พับโครงการช้อปปิ้งที่ญี่ปุ่น เกาหลี สิงคโปร์ หรือฮ่องกงไปก่อน แล้วจงตัวไปยังดินแดนที่คุณไม่เคย อย่ง ศรีลังกา พม่า เนปาล ฯลฯ เพื่อเรียนรู้วัฒนธรรมอื่นไปในตัว

28. เรียนรู้ภาษาใหม่

จะเรียนเล่นๆ หรือเรียนอย่างจริงจังเพื่อนำทักษะที่เพิ่มพูนไปต่อยอดทางอาชีพ เช่น เรียนภาษาจีนหรือญี่ปุ่น เพื่อติดต่อเจรจาธุรกิจ ล้วนเป็นเรื่องที่ควรลงมือทำได้โดยไม่ต้องลังเล

29 ใช้ลูกกอล์ฟลูกเดียว

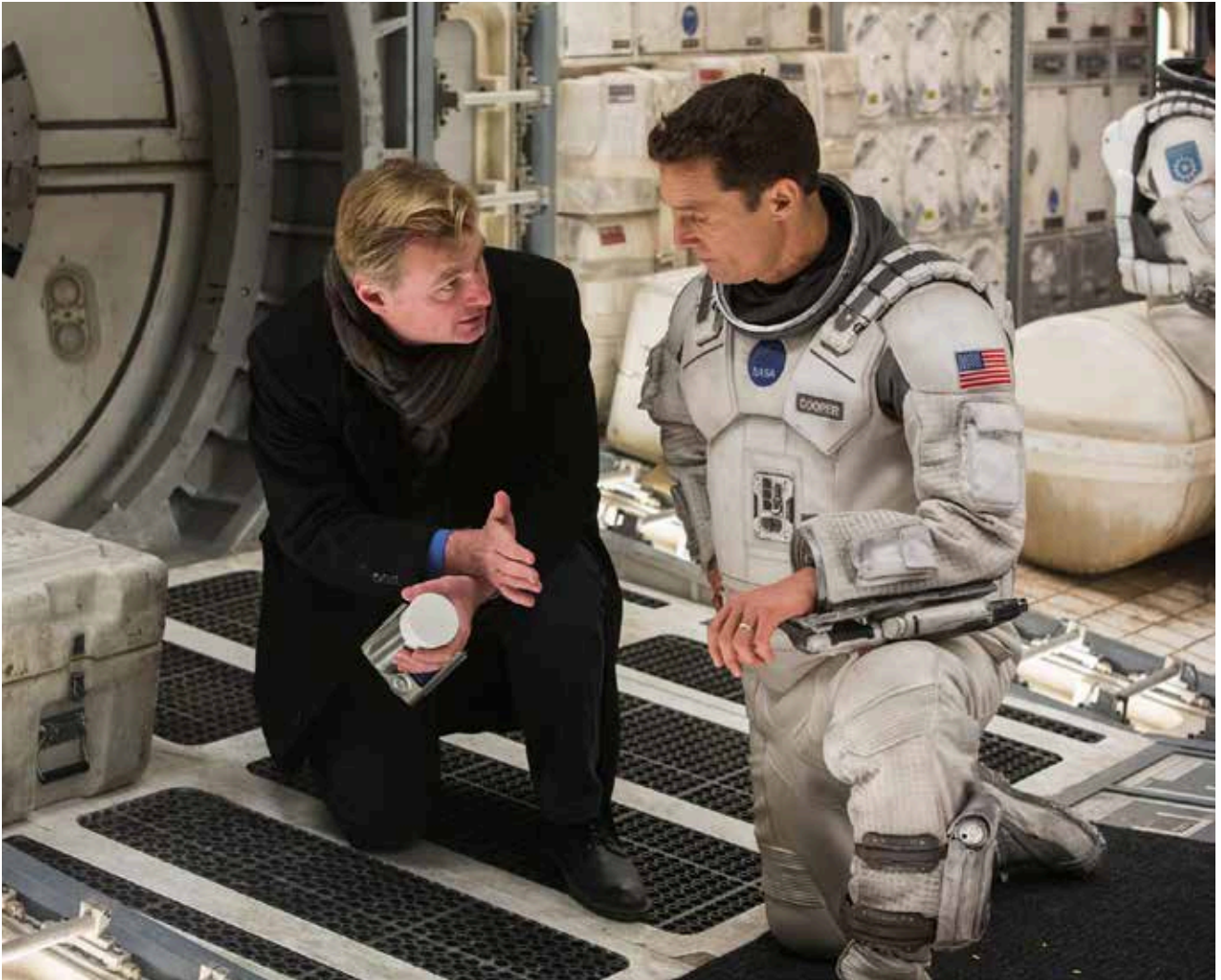
สำหรับนักกอล์ฟที่ต้องการก้าวไปอีกขั้นในปีนี เริ่มได้ง่ายๆ ด้วยการพยายามใช้ลูกกอล์ฟลูกเดิมในหนึ่งรอบการตี เพื่อฝึกต้นให้คุณมุ่งสมาธิไปที่การจัดการและวางแผนการเล่นของคุณให้ดีกว่าเดิม

30 เลือกกินให้ถูกวิธีขณะออกรอบ

เมินใส่ยอห์ต็อกหรือแฮมเบอร์เกอร์ชิ้นโตที่มากด้วยปริมาณแคลอรี แล้วเลือกพกพาวเวอร์บาร์หรือแซนวิชเนยถั่วเป็นตัวช่วยในการเพิ่มพลังขณะอยู่ในเกมแทน

The Blockbuster

5 หนังห้ามพลาดในไตรมาสสุดท้ายของปี

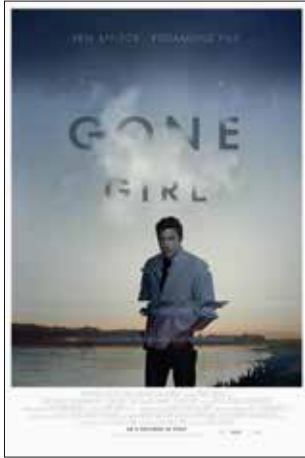


Interstellar

กำกับ: คริสโตเฟอร์ โนแลน นำแสดง: แมทธีว แม็กคองนาเฮย์, แอนน์ แฮททาเวย์, เจสสิกา แชสเทน, บิล เฮอร์วีน

เรื่องราวของกลุ่มนักสำรวจที่ใช้การค้นพบรูหนอน (wormhole) ครั้งใหม่ในการเอาชนะขีดความจำกัดของมนุษย์ด้วยการเดินทางข้ามอวกาศและพิชิตดินแดนอันไกลโพ้นข้ามขอบจักรวาล โดยโนแลน ซึ่งเขียนบทร่วมกับโจนาธาน น็องชายของเขา นำทฤษฎีการสร้างทางลัดข้ามเอกภพ หรือที่เรียกว่า

รูหนอน (wormhole) ของคิพ ธอร์น นักวิทยาศาสตร์เจ้าของทฤษฎีนี้ ในการจุดประกายไอเดียเดียวของการเดินทางไกลแบบย่นระยะทางในอวกาศได้ มาสร้างสีสันให้หนังไซไฟแห่งอนาคตเรื่องนี้ ส่วนหัวใจหลักของเรื่องเน้นหนักไปที่ความสัมพันธ์ของพ่อกับลูกสาวที่น่าจะบีบคั้นหัวใจได้ตามสูตร



Gone Girl

ผลงานลำดับล่าสุดของ เดวิด ฟินเชอร์ ผู้กำกับหนังเขย่าขวัญชั้นเยี่ยมที่เปิดเรื่องด้วยการโยนคำถามใส่หน้าตัวละครเอกอย่างนิก (เบน แอฟเฟลิก) แบบโด่งๆ ว่า “คุณฆ่าเมียของคุณหรือเปล่า” ก่อนจะค่อยๆ เล่าถึงรายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อนหน้านั้น ได้มาตั้งแต่การหายตัวไปอย่างลึกลับของภรรยา การสืบสวนของตำรวจ และบันทึกของภรรยาที่บอกใบ้หลายๆ ว่านิกอยากจะทำเธอ หนังสือจากนิยายขายดีของจิลเลียน ฟลินน์ ผู้ยอมเปลี่ยนเนื้อหาในองก์ 3 ใหม่หมด เพื่อให้ตอนจบต่างจากในนิยาย ทำให้แฟนหนังสือต้องมาหาคำตอบสูตรใหม่ในโรงภาพยนตร์ด้วยตัวเอง

กำกับ: เดวิด ฟินเชอร์
 นำแสดง: เบน แอฟเฟลิก, โรซามันด์ ไทค์, ไทเลอร์ เพอร์รี, แพททริก ฟูจิต



The Hunger Games: Mockingjay Part I

หลังจากการแข่งขันอันเข้มข้นใน Quarter Quell ครั้งล่าสุดที่แคตนิส เอเวอร์ดีน ได้ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ นำมาซึ่งจุดเริ่มต้นของสงครามที่แท้จริงในการต่อกรกับแคปิตอลโดยเธอจะเป็นผู้นำในการลุกขึ้นต่อต้านครั้งนี้ร่วมกับ เกล เพื่อนรักจากเขต 12, ฟินนิค เพื่อนร่วมเกมจาก Quarter Quell และพลูตาร์ช เกมเมคเกอร์ที่ขอหักหลังแคปิตอล ในขณะที่ชายหนุ่มผู้เคยต่อสู้เคียงข้างเธออย่างพีต้า เมลลาร์ค ถูกแคปิตอลจับเป็นตัวประกัน และประธานาธิบดีโนวเอง ดูเหมือนจะไม่ยอมอ่อนข้อในสงครามครั้งนี้เช่นกัน นอกจากนี้นักแสดงระดับแม่เหล็กที่มเดิมแล้วยังได้จูเลียน มัวร์มารับประธานาธิบดีอัลมา คอยน์ หญิงแกร่งผู้มีอิทธิพลอย่างมากต่อแผนการปฏิวัติในครั้งนี้

กำกับ: ฟรานซิส ลอร์เรนซ์
 นำแสดง: เจนนิเฟอร์ ลอร์เรนซ์, จอช ฮัทเซอร์สัน, เลียม เฮมส์เวิร์ธ, จูเลียน มัวร์



Into The Woods

ภาพยนตร์ที่น่าจะสะกดใจคนรักเทพนิยายได้อยู่หมัด ว่าด้วยเรื่องราวของคนทำขนมปังกับภรรยาที่ไม่มีลูกด้วยกันเสียที เพราะตระกูลของพวกเขาต้องคำสาปจากแม่มด คนทำขนมปังจึงเดินทางเข้าไปในป่าเพื่อขอร้องแม่มดให้ถอนคำสาประหว่างการเดินทางนี้เองที่เขาได้พบกับเหล่าตัวละครจากเทพนิยายกริมม์ ไม่ว่าจะเป็นซิลเดอเรลล่า ราพันเซล หนูน้อยหมวกแดง แจ็คผู้ขี้มายักษ์ จากฝีมือการแสดงของนักแสดงระดับคุณภาพ ไม่ว่าจะ เป็นแม่อริล สตรีฟ โนบัทแม่มดใจร้าย จอห์นนี่ เดปป์ เป็นหมาป่าจากเรื่องหนูน้อยหมวกแดง แอนนา เคนดริก รับบทซินเดอเรลล่า ฯลฯ บวกด้วยเทคนิคระการตาที่จะทำให้คุณประทับใจ

กำกับ: โรบ มาร์แชล
 นำแสดง: เจมส์ คอร์เดน, เอมิลี บลันท์, แอนนา เคนดริก, จอห์นนี่ เดปป์, คริส โพนี, เมอริล สตรีฟ



The Hobbit: The Battle Of The Five Armies

มหากาพย์การผจญภัยของบิลโบ แบ๊กกิ้นส์, ธอริน โอเคนชิลด์ และเหล่าคณะคนแคระ ได้ดำเนินมาถึงบทสรุป หลังจากเหล่าคณะคนแคระทวงบ้านเกิดคืนมาจากพญามังกรสม็อก สม็อกได้โจมตีแห่งความแค้นใส่ชาวบ้านเลคทาวน์จนปีนี้ พร้อมด้วยเหตุการณ์อันตรายที่ยิ่งใหญ่กว่ารออยู่เบื้องหน้า โดยมีเพียงพ่อมดแกนดัลฟเท่านั้นที่มองเห็น เมื่ออำนาจมืดได้เร่งความขัดแย้งของพวกเขาให้ถึงจุดเดือดเร็วขึ้น เหล่าเผ่าพันธุ์คนแคระเอลฟ์ และมนุษย์ จึงต้องตัดสินใจรวมกันเป็นหนึ่ง ก่อนที่พวกเขาจะถูกทำลาย

กำกับ: ปีเตอร์ แจ็กสัน
 นำแสดง: มาร์ติน ฟรีแมน, เอียน แม็คเคนเลน, เบนดิกท์ คัมเบอร์แบตช์, เคต แบลนเซตต์



Christmas Destinations

คริสต์มาสรอบโลก

1

America, New York, USA

WHY New York?

คนรู้จักรอบตัวมีตัวเดินทางกันหมดแล้ว คุณล่ะกำลังทำอะไรอยู่ หนาวๆ จะมีวันหยุดยาวสักที เราเลยอยากชวนคุณไปพักผ่อนที่ไนท์บิงโลก ชมบรรยากาศคริสต์มาสจากหลายประเทศหลากหลายเมืองทั่วโลก

โอกาสที่หาได้ไม่่ง่ายที่คุณจะไปเยือนมหานครนิวยอร์กในช่วงที่ทุกคนกำลังชื่นมื่นมีความสุข นิวยอร์กไม่เคยหลับ โดยเฉพาะในช่วงคริสต์มาส ที่ผู้คนอยากใช้เวลาทั้งวันทั้งคืนออกมาสัมผัสบรรยากาศเทศกาลแห่งการเฉลิมฉลองนอกบ้าน ไม่ต่างจากนักท่องเที่ยวอย่างเราๆ กิจกรรมที่พลาดไม่ได้คือ กินอาหารร้านอร่อยที่มีทั่วเมือง แต่ต้องเตรียมตัวดีหน่อย เพราะส่วนใหญ่ร้านอาหารจะเต็มเกือบทุกร้านในช่วงเทศกาล นอกจากนี้ กิจกรรมสุดฮิตอย่างช้อปปิ้ง กิน-ดื่ม-เที่ยว ปาร์ตี้ สุดพลัง ผู้คนจะออกมาเดินเล่นรอบเมืองที่สว่างไสว ทั้งที่เซ็นทรัลพาร์ค สะพานบรูคลิน ฟังเพลง ประสานเสียงที่ลินคอล์นเซ็นเตอร์และไทม์สแควร์ ชมต้นคริสต์มาสที่ลานสเก็ตศูนย์รอกกี้เฟลเลอร์ สัญลักษณ์ของเทศกาลคริสต์มาสแท้ๆ ถ้าไม่ไปดูการเยือนนิวยอร์กในเทศกาลคริสต์มาสก็ไร้ความหมาย (ไม่เชื่อลองไปเปิดภาพยนตร์ฮอลลีวูดดูได้เลย เพราะถ้าพูดถึงคริสต์มาสในนิวยอร์ก “รอกกี้เฟลเลอร์” ต้องมี)

2

Australia, Sydney, Australia

WHY Sydney?

ใครที่กำลังคิดถึงหิมะ ขอบอกว่าช้าก่อน หลายคนไม่รู้ว่ คริสต์มาสของนครซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลียตรงกับฤดูร้อน แต่หายห่วงแถมคุณยังจะรักซิดนีย์ยิ่งกว่าเดิม เพราะคุณยังมีอีกหลายประสบการณ์ให้ได้เปิดรับ เทศกาลเฉลิมฉลองที่โรซิดนีย์จัดเต็ม ทั้งอาคารห้างร้านตกแต่งสวยงาม พลุขนาดใหญ่และงานบันเทิงแสงสีเสียงครบครัน โดยมีโอเปร่าเฮาส์เป็นฉากหลัง ดินเนอร์ร้านอร่อย จิบไวน์ไปด้วยพลางๆ แคนนี้ก็อัมแล้วสำหรับคนที่มาเยือน แต่ยังมีกิจกรรมที่เก๋กว่านั้นหากคุณยังมีเวลาเหลือ คือการปิกนิกในวันคริสต์มาสที่ชายหาดบอนได (Bondi) ที่โด่งดังของซิดนีย์ ที่ตั้งอยู่ใกล้เมืองมากที่สุด (Bondi เป็นภาษาอะบอริจินส์ หมายถึง น้ำชัดสะอาดเหนือโขดหิน) จิบค็อกเทลไปด้วย ก่อนเตรียมช้อปปิ้งในวันบ็อกซิ่งเดย์และชมการแข่งขันเรือจากซิดนีย์ไปยังโฮบาร์ต หรือถ้าแผนเดินทางวันนั้นคุณกำลังอยู่เมลเบิร์นก็ทั้งช้อปปิ้งและชมประเพณีการแข่งขัน Boxing Day Test Cricket ที่สนามคริกเก็ตชื่อดังก็เป็นประสบการณ์แปลกใหม่ที่น่าลอง



3.



4.



5.

3
Africa, Cape Town, South Africa
WHY Cape Town?

หลายคนถามว่าชาวเมืองเคปทาวน์ในแอฟริกาได้เขาเฉลิมฉลองเทศกาลคริสต์มาสกันแบบไหน รับรองว่าถ้าได้รู้คุณจะต้องอยากลองไปฉลองที่เมืองหลวงของแอฟริกาแห่งนี้สักครั้ง ท่ามกลางการตกแต่งเมืองตามเทศกาลและตามวัฒนธรรมยุโรปอย่างครบถ้วน รอคอยการมาถึงของซานตาคลอส (แม้จะไม่ใช่เมืองหนาว) ที่มีกิจกรรมหลากหลายให้คุณได้ทำในตอนกลางวัน ไม่ว่าจะเป็นการปิกนิกที่ชายหาดเก่าแก่ จิบค็อกเทลใต้ท้องฟ้าสีฟ้า พร้อมกินอาหารอร่อยในร้านอาหารที่เตรียมต้อนรับนักท่องเที่ยว หรือจะเยี่ยมชมไวน์เอดเขตไปพร้อมกับชมวิวที่สวยงามทำให้เกือบลืมหายใจ และห้ามพลาดประสบการณ์มือค้ำที่ร้านอาหารในคืนคริสต์มาสอีฟและมือเที่ยงของวันคริสต์มาสชิมซบปรายอากาศของชาวเมืองเคปทาวน์แบบสุดใหญ่ในเมือง

4
ASIA, Seoul, South Korea
WHY Seoul?

แม้จะเป็นประเทศในเอเชียแต่เกาหลีใต้ก็มีช่วงเวลาฉลองคริสต์มาสที่ยิ่งใหญ่ เพราะมีชาวเกาหลีใต้จำนวนมากเป็นชาวคริสต์ (ราว 25-30% ของประเทศ รวมถึงมากกว่าเพื่อนบ้าน จีนและญี่ปุ่น) โดยโบสถ์ต่างๆ จะประดับไฟคริสต์มาสสวยงาม และแม้ไม่ใช่ชาวคริสต์ชาวเกาหลีก็นิยมไปร่วมเฉลิมฉลองกับคริสตชนที่โบสถ์และทั่วเมืองท่ามกลางสภาพอากาศถูกใจคนอยากหนาวใกล้ๆ ในเอเชีย และสิ่งที่คุณอาจไม่รู้คือการมอบเงินเป็นของขวัญ (คล้ายสังเวย) เป็นเรื่องธรรมดาของที่นี่สำหรับกิจกรรมที่คุณทำได้ในกรุงโซล เริ่มด้วยอร่อยกับอาหารเกาหลีและช้อปปิ้งเดินเล่นชมต้นคริสต์มาสขนาดใหญ่ อร่อยกับเค้กคริสต์มาสยอดนิยมที่ถึงขนาดจัดเป็นเทศกาลคริสต์มาสเค้กแห่งโซล จับจ่ายสินค้าคริสต์มาสตลาดคริสต์มาสของยุโรป (ที่มาของฉายาตลาดคริสต์มาสยุโรป) ชมผู้คนที่ลานสเก็ตเอาท์ดอร์ดูพลูริมแม่น้ำฮาน และถ้าคุณอยู่ยาวก็รอรับของขวัญปีใหม่ทีโซล ไทม์ สแควร์ได้เลย

5
EUROPE, Lapland, Finland
WHY Lapland?

เมืองและประเทศที่คนส่วนใหญ่โดยเฉพาะจากเอเชีย เดินทางไปไม่บ่อยนัก นอกจากแสงเหนือ เหตุผลเดียวที่แข็งแกร่งพอและจะทำให้หลายคนไปเยือนประเทศฟินแลนด์ ประเทศเหนือเส้น Arctic Circle คือเรื่องราวแฟนตาซีเกี่ยวกับคริสต์มาสมีจุดเริ่มต้นขึ้นที่นี่ บ้านเกิดของซานตาคลอสใจดีของทุกคนที่มีวัยเยาว์ เริ่มต้นด้วยสถานที่ท่องเที่ยวอย่างซานตาคลอสวิลเลจ สวนสนุกยอดนิยมของครอบครัวทั่วยุโรป (และถ้าได้ไปเยือน เชื่อเถอะว่า คุณเองก็ไม่อยากเช่นกัน) ชมประติมากรรมน้ำแข็งท่ามกลางอุณหภูมิที่ต่ำกว่าศูนย์ ชื่อของที่ระลึกจากร้านแปลกตาที่น่าประทับใจ แม้จะเป็นเมืองที่ไม่ถูกใจนักช้อปปิ้งมากนัก เพราะแวดล้อมไปด้วยธรรมชาติ แต่ยังมีประสบการณ์อื่นที่สามารถทดแทนได้ โดยเฉพาะกิจกรรมฤดูหนาวทั้งสุนัขซั้ลกีลากเลื่อนและสกีทุกอย่างมีครบที่แลปแลนด์ ❄️



Look Cute, Still *Strong*

แม้จะใหญ่ขึ้นแต่ New MINI ยังคงความสดใสไว้ไม่เสื่อมคลาย

ย้อนกลับไปเมื่อเริ่มต้นของมินิที่ผลิออกมาเพื่อเป็นรถยนต์ประหยัดพลังงานในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 มาถึงปัจจุบันรถยนต์มินิภายใต้การดูแลของ BMW ดูหรูหราขึ้น สนุกขึ้น ไฮเทคขึ้น และไม่ใช้สินค้าราคาประหยัด แต่ยังคงเสน่ห์ของมันอย่างเต็มเปี่ยมซึ่งนั่นกลายเป็นจุดขายใหม่ของมินิแทนความประหยัดเมื่อในอดีต ทำให้มินิกลายเป็นสินค้าที่คนขับซื้อเพราะรักมากกว่าเหตุผล

ครั้งนี้ถือเป็นการปรับโฉมครั้งใหญ่ที่สุดหลังจากที่ใช้ตัวถังเดิมมานานกว่าสิบปี หน่วยงานออกแบบใหม่ของมินิก็ยังไม่ได้หลุดไปจากสิ่งที่มีอยู่เดิมมากนัก ที่เห็นได้ชัดน่าจะเป็น 'ขนาด' ซึ่งมินิปรับพื้นที่ตอนหลังให้ใหญ่ขึ้นทำให้นั่งสบายและเข้าออกสะดวก ส่วนล้อที่กว้างขึ้นส่งผลถึงการขับที่จากเดิมที่ติดอยู่แล้วให้ดีขึ้นไปอีก สำหรับรุ่น Cooper S ที่เราได้ทดสอบนั้นมีการเพิ่มฟังก์ชันการปรับสไตลการขับซึ่งมีให้เลือกทั้งแบบสปอร์ต แบบธรรมดา

และแบบประหยัด ซึ่งมินิปรับเปลี่ยนทุกส่วนของรถยนต์ ตั้งแต่พวงมาลัย ความแข็งแรงของโช้กอัพ แม้กระทั่ง 'สี' ภายในของรถก็สามารถปรับตามสไตล์ของการขับที่ได้ด้วย

ภายในห้องโดยสารมินิเพิ่มลูกเล่นและเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้าไปมากมาย เช่น หน้าจอแสดงผลบนแผงหน้าปัดบริเวณแกนพวงมาลัยแบบวงกลมและครึ่งวงกลมแสดงรอบเครื่องยนต์ ความเร็วและเกจน้ำมัน ส่วนหน้าจอ LED บริเวณกลางคอนโซลแสดงผลการทำงานของระบบต่างๆ LED Ring ออกแบบมาใหม่ให้เจ้าของรถสามารถเลือกได้ว่าจะดูการแสดงผลในฟังก์ชันได้ด้วยทั้งยังสามารถแสดงผลกลางตามสถานะไม่ว่าจะเป็นการขับขึ้นบนถนน การทำงานของฟังก์ชันต่างๆ เช่นฟังก์ชันแสดงระยะใกล้ไกลเมื่อถอยรถวงแหวนจะแสดงระยะห่างระหว่างรถยนต์กับสิ่งกีดขวางด้านหลังด้วยสีที่แตกต่างกัน แผงคอนโซลของรุ่น Cooper S ให้หน้าจอสีขนาด 8.8 นิ้ว ส่วน Cooper

และ Cooper D มาพร้อมหน้าจอนาฬิกา 6.5 นิ้วทุกรุ่นเพิ่มแอปพลิเคชัน MINI Connected มาให้ด้วย ทำงานเชื่อมกับสมาร์ตโฟน คุณสามารถเล่นทวิตเตอร์และเฟซบุ๊กโดยใช้สัญญาณ 3G และเชื่อมต่อกับบางแอปพลิเคชันอย่าง Deezer และ GoPro ได้ทันที

เครื่องยนต์ มินิมีการปรับปรุงใหม่ Cooper S มีทวินเพาเวอร์เทอร์โบ สามารถประหยัดพลังงานเพิ่มขึ้นร้อยละ 27 ปลดปล่อยเสียงน้อยลงเมื่อเทียบกับมินิรุ่นก่อน ส่วนรุ่น Cooper D ใช้คอมมอนเรลแบบ 3 สูบซึ่งช่วยในเรื่องการประหยัดพลังงานแต่ยังได้ความรู้สึกของการขับที่มินิเหมือนเดิม

ทั้งหมดนี้ยังไม่เท่าข้อดีที่สุดของมันนั่นคือราคาใหม่ที่แทบจะไม่ได้ปรับเพิ่มจากโมเดลก่อน

ถือว่าเรียกกรอຍยืมได้จากแฟนๆ มินิได้พอสมควรทีเดียว ■

Couples Watches for *Love*

ของขวัญแทนความรัก

สิ้นปีเป็นจังหวะดีที่เราจะได้หาของขวัญสุดพิเศษสำหรับคนรัก แต่จะเซอร์ไพรส์ทั้งที่ก็ควรเลือกนาฬิกาดีไปเลย เพราะนอกจากจะเป็นสิ่งล้ำค่าซึ่งได้รับการออกแบบและใส่กลไกอย่างพิถีพิถันแล้ว ยังซ่อนความหมายที่ลึกซึ้งถึงเวลาในทุกวินาทีที่เรามิให้แก่นั่นข้างๆ และจะเคียงคู่กันตลอดไป ว่าแล้วลองดูสิว่ามีเรือนไหนน่าสนใจกันบ้าง



The Classic Couple
A. Lange & Söhne

หนึ่งในเรือนคู่ที่เด่นที่สุดคือ A. Lange & Söhne รุ่น LANGE 1 '20th Anniversary' ฆอดโฉมครั้งแรกในงาน Watches & Wonder 2014 ที่ประเทศฮ่องกงเมื่อตุลาคมที่ผ่านมา ชูจุดเด่นในการเป็นตัวแทนเพื่อเฉลิมฉลองครบรอบ 2 ทศวรรษในฐานะผู้ผลิตนาฬิกาชั้นแนวหน้าประกอบไปด้วยนาฬิกา 2 เรือนได้แก่ LANGE 1 และ the LITTLE LANGE 1 ได้รับการออกแบบให้ย้อนกลับไปถึงอดีตเมื่อครั้งที่เปิดตัว LANGE 1 อันเป็นคอลเลคชั่นแรกเมื่อปี 1994 ณ เมืองเดรสเดิน เยอรมนี หน้าปัดได้รับการแกะสลักลาย guil-oched ด้วยช่างฝีมือชั้นสูงใช้กลไกคาร์ลิเบอร์ Lange's L901.0 ซึ่งว่ากันว่ามีส่วน 365 ชิ้นหรือเท่ากับจำนวนวันในหนึ่งปี หน้าปัดสำหรับสุภาพบุรุษกว้าง 38.5 มม. สำหรับสุภาพสตรีอยู่ที่ 36.1 มม. ล้อมเพชรบนขอบหน้านาฬิกา 64 เม็ด

นอกจากนั้นยังมีวัสดุให้เลือกตามความต้องการถึง 5 แบบ อาทิ ตัวเรือนแพลตินัมจับคู่หน้าปัดดำ ตัวเรือนทองคำขาวจับคู่หน้าปัดน้ำเงิน ตัวเรือนฟังก์์ไกลด์จับคู่กับหน้าปัดดำ ล้ำคัญที่สุดคือผลิตเพียง 20 คู่ทั่วโลก



Sweet Active
OMEGA

หากใครชอบนาฬิกาคู่ทรงสปอร์ต ลอง OMEGA คอลเลคชั่น Seamaster รุ่น PLANET OCEAN 600 M OMEGA CO-AXIAL ไม่เพียงดาวเด่นจะอยู่ที่ตัวเรือนและสายนาฬิกาสแตนเลสแบบ 3 แถว แต่ความสามารถในการดำน้ำลึกกว่า 600 เมตรก็นับว่าน่าทึ่ง

อย่างไรก็ตามทั้งคู่ไม่ได้เหมือนกันไปหมด สำหรับเรือนของผู้ชายมาพร้อมรูปลักษณะในแบบนาฬิกาดำน้ำวินเทจ ขับเคลื่อนการทำงานของด้วยกลไกคาร์ลิเบอร์ 9300 มาพร้อมระบบจับเวลาโครโนกราฟ แสดงวันที่ ณ ตำแหน่ง 6 นาฬิกาและความกว้างของหน้าปัดเซรามิกสีดำอยู่ที่ 45.5 มม.

ในขณะที่เรือนของผู้หญิงมีความกว้างเล็กลงมาที่ 37.5 มม. ใช้กลไกคาร์ลิเบอร์ 8520 แสดงวันที่ ณ ตำแหน่ง 3 นาฬิกา แม้ภายในจะไม่เหมือนกันเสียทีเดียว แต่ทั้งสองเรือนเชื่อมโยงกันด้วยสี่สัมนต์ตัวเลขอาราบิกที่เห็นได้อย่างชัดเจน

ทั้งสองคู่สองสไตล์น่าจะเป็นตัวแทนที่มีความหมายอันยิ่งใหญ่สำหรับคุณและคู่ของคุณตราบนานเท่านาน

The Iron Fairies

Dining like a Fairy Tales



โลกแห่งเทพนิยายที่ถูกเนรมิตโดย Mr.Ashley Sutton นักเขียนนิยายชาวออสเตรเลีย เมื่อเขากลายมาเป็นเจ้าของร้าน จึงเสกสรรทุกอย่างให้เหมือนดั่งนิยายที่เขาเคยเล่าถึงนางฟ้าตัวน้อย โดยมีฉากหลังเป็นเมืองใต้ดินและเหมืองแร่ หากคุณอยากพาตัวเองออกจากโลกแห่งความเป็นจริงที่แสนจะน่าเบื่อ เชิญเปิดประตูเข้ามาที่ The Iron Fairies

สิ่งแรกที่ คุณจะ ได้สัมผัสเมื่อเปิดประตูเข้าไป คือ บันไดวนเหล็กสุดคลาสสิกกลางร้าน ที่วนขึ้นไปถึงเวทีสำหรับนักดนตรีที่จะมาแสดงสดในทุกค่ำคืน ถัดเข้าไปเป็นส่วนของเคาน์เตอร์บาร์ โต๊ะ และเก้าอี้ทรงสูง หรือจะเลือกโซฟานุ่มหนานั่งสบายก็มีให้เลือกนั่งได้หลากหลายมุม ภายใต้บรรยากาศของเหมืองเหล็กแห่งนี้ถูกตกแต่งสไตล์อินดัสเทรียล เปลือยท่อน้ำ สายไฟ เหล็ก และไม้ อีกด้านคือชั้นหนังสือเวทมนต์ที่สูงจรดเพดาน พร้อมกับตกแต่งมุมต่างๆ ด้วยภูติเหล็กตัวเล็กตัวน้อยในรูปลักษณะที่แตกต่างกันออกไป

ชั้นสอง โต๊ะและที่นั่งถูกขยายให้กว้างขวางมากขึ้น เหมาะอย่างยิ่งที่จะใช้เป็นจุดหมายสำหรับการคุยธุรกิจหรือสังสรรค์สุดลับตาให้กับกลุ่มเพื่อน และยังได้เสียงดนตรีแจ๊สซบกลมกลืนไปตลอดค่ำคืนอันแสนวิเศษนี้

ใครที่เคยมาเยือน The Iron Fairies จะรู้ว่า Fat Gut's Beef Burger คือเมนูที่ไม่ควรพลาด ฟรีเมียมเบอร์เกอร์ที่ใช้เนื้อนำเข้าจากออสเตรเลีย คัดเฉพาะส่วนหัวไหล่และสะโพกผสมมัน 15% เพื่อเพิ่มความนุ่ม วางด้วยบรีชีซหอยมวนล เบท่อนมันน้อย หอมแดง ประทับด้วยขนมปังสังขยาที่โทสต์

จนนุ่มและหอมเป็นพิเศษ วางคู่ซอสมะเขือเทศรสเผ็ด เฟรนช์ฟรายด์และโคสลอว์ผักกาดม่วงเมนูเรียกน้ำย่อยที่น่าสนใจอีกจานคือ Tia's Tuna Avocado Salad ที่นำทูน่ามาเทียบแบบมีเดียม จัดวางกับมิกซ์สลัด อะโวคาโด และมะเขือเทศ เคล้าด้วยน้ำสลัดรสเปรี้ยวแหลม แต่เมื่อตักส่วนผสมทุกอย่างรับประทานในคราวเดียวรสชาติจะนุ่มและเรียกความสดชื่นได้อย่างพอดี

ที่นี่ยังขึ้นชื่อเรื่องค็อกเทล ที่โดดเด่นเห็นจะเป็น Smoke in Bottle ที่เสิร์ฟมาในขวดอัดควีนอาริกาโนอบแห้ง

หลังจากเปิดฝาแล้วรินใส่แก้วบรรจุน้ำแข็งจะได้ค็อกเทลสีทับทิม ที่เมื่อดื่มพร้อมกับผลบลูเบอร์รี่แล้ว จะได้รสชาติที่หวานฉ่ำไปทั่วทั้งปาก ส่วนแก้วนี้เหมาะสำหรับผู้หญิง Jasmine White Fairy ค็อกเทลสีขาวवलลอยด้วยดอกมะลิสดแล้วความหวานอมเปรี้ยว หอมกลิ่นมะลิยังทำให้เราไหลหลงตามไปด้วย

ที่ขาดไม่ได้เลยคือความหลากหลายของไวน์โลกเก่าและโลกใหม่ คอไวน์มือใหม่อาจจะต้องเริ่มต้นที่ Yering Station Cabernet Sauvignon หรือไม่กี่เป็น Butler Crest Merlot ไวน์จากฝั่งออสเตรเลีย ส่วนคอไวน์ตัวจริงคงไม่ต้องแนะนำอะไรให้มาก ความที่มีลิสต์ไวน์มากพอจะให้คุณเพลิดเพลินอยู่ในโลกแห่งเทพนิยายตลอดทั้งคืน

The Iron Fairies

ระหว่างซอยทองหล่อ 12 - 14 ถนนสุขุมวิท

เปิดทุกวัน เวลา 18.00 - 02.00 น.

โทร. 02-714-8875, 084-520-2301



RAJPRUEK
CLUB

**YOUR
AD
HERE**



จองโฆษณาในราคาพิเศษ สำหรับสมาชิก RAJPRUEK CLUB

APHATPIM PROMVARO
Marketing Executive

Tel : +66 02955-0055 Ext. 2226
E-mail : Aphatpim.p@rajpruek.com

SRUNYOU INKARAKETE
Marketing Executive

Tel : +66 02955-0055 Ext. 2226
E-mail : Marketing@rajpruek.com

The Taste of *Winter*

อีกซีกโลกหนึ่ง ฤดูหนาวคือฤดูการแห่งการพักผ่อน ความอบอุ่น เสื้อผ้าหนา หิมะหนาๆ และอาหารที่เต็มไปด้วยแป้งพอกไขมัน แต่สำหรับดินแดนเขตร้อนอย่างเรา นี่คือฤดูการที่ฟ้าสดใสที่สุด อากาศดีที่สุด และแน่นอน อาหารของเราก็ยังคงอร่อย เหมือนเดิม มาดูสิว่าห้องอาหารแต่ละห้องเตรียมอะไรไว้ให้คุณบ้าง

November

Special Dish



ขาบอบออสเตรเลียทอดเกลือ 480 B.*
Deep fried Australia frog legs with sea salt



แกงเขียวหวานไก่อบตอกกับขมจีน และไข่ต้ม 150 B.**
Green curry "Betong" chicken served with boiled egg and rice vermicelli



ปลาหิมะทอดซอสเต้าเจี้ยว 700 B.*
Deep fried snow fish with yellow beans sauce



ปลาหิมะทอดซอสกุ้งมังกรและหน่อไม้ฝรั่งขาว 700 B.**
Pan fried snow fish and white asparagus with Lobster sauce

*ห้องอาหารราชวรมย์แกลด์โตรีเจาจน์

**ห้องอาหาร ราชพฤกษ์เดลิช และราชพฤกษ์ บาร์ แอนด์ บิลโคโร

Special Drink



● **Green Lantern 120 B.** ●

รสชาติ เปรี้ยว สดชื่นประกอบด้วย โสมก้า-3 โคลิ้น สารต้านอนุมูลอิสระ คอลลาเจน วิตามินซี วิตามินบี2,3 วิตามิน เคแคลเซียม เหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม สังกะสี คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร ช่วยบำรุงผิวพรรณ ให้เปล่งปลั่ง ป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์ ต่อต้านการเกิดโรคมะเร็ง ลดระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือด ซ่อมแซมกล้ามเนื้อ และเส้นใยประสาท

Special Drink



• Triple Cooler 120 B.* •

ผลไม้มีส่วนประกอบของสารแอนโทแซนทิน กรดอะมิโนในซีสทีนและเมไธโอนีนไฟเบอร์เพคติน โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี1,2,3,5,6 วิตามินซีกรด โฟลิก ช่วยปรับสมดุลของนัยน์ตาให้เป็นปกติ และป้องกันโรคต้อกระจก โรคตาบอดกลางคืน ลดความเสี่ยงของจอประสาทตาได้ถึง 50% ช่วย กำจัดของเสียที่ตกค้างในร่างกายเพิ่มปริมาณ ไขมันชนิดดี (HDL) ซึ่งช่วยทำให้หลอดเลือด สะอาดปราศจากคราบไขมัน ควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือด ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน ป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง ลดความเสี่ยงต่อการ เกิดโรคมะเร็งลำไส้และต่อมลูกหมาก

*หมายเหตุ: ราคายังไม่รวม service charge และ VAT

December

Special Dish



กุ้งแซ่บวิวยพัตฟริกเกลือ 650 B.*
Stir fried white shrimp with dry chili and salt



หอยเชลล์พัตราดซอสโหระพาและ
แอนโชวี 400 B.**
Pan fried scallops with sweet basil and
anchovy sauce " Sweet Corn Pudding "



ปลาบึกทอดกระเทียม 390 B.*
Deep fried giant cat fish with garlic and pepper



สปาเก็ตตี้แองเจิ้ลแฮร์พัตกับหอยเชลล์
350 B.**
Fried spicy angel hair spaghetti with scallops

*ห้องอาหารราชวรมย์แกลสโดรเลาจน์

**ห้องอาหาร ราชพฤกษ์เดลิช และราชพฤกษ์ บาร์ แอนด์ บิลโดร

RAJPRUEK

Delish

ต้อนรับเทศกาลคริสต์มาสและปีใหม่
ด้วยของขวัญสุดพิเศษจากราชพฤกษ์คลับ

STOLLEN CAKE

ขนาด 250 g. ราคา 210++ บาท

ขนาด 500 g. ราคา 420++ บาท



กระเช้าหมูแฮม

ราคา 4,800++ บาท

กรุณาสั่งจองล่วงหน้า 2 วัน
ได้ที่ห้องอาหาร ราชพฤกษ์เดลิช
โทร 0 2955 0055 ต่อ 2128
วันนี้ถึง 31 ธันวาคม 2557

RAJPRUEK
Delish

HAPPY HOUR BEER BUFFET



MONDAY-FRIDAY
18.00-20.00 HRS.

From now until 31st December 2014

฿399++

Where to Experience An Unexpected Countdown

นับถอยหลังสู่ศักราชใหม่ที่โหด

นอกจากการนอนดูบรรยากาศการนับถอยหลังเข้าสู่ปี 2015 ของประเทศต่างๆ ผ่านทางโทรทัศน์แล้ว ยังมีกิจกรรมที่น่าทำมากกว่านั้นในคืนส่งท้ายปีเก่า ลองเติมสีสันใหม่ให้ชีวิตตั้งแต่วันที่แรกของปีด้วยการเดินทางไปยังหลากหลายสถานที่ที่จะทำให้ปีใหม่ครั้งนี้ 'ใหม่' สมชื่ออย่างแท้จริง

1 ยินขานึงรอดู Ball Drop ที่ไทม์สแควร์

ปฏิเสธไม่ได้ว่างานฉลองปีใหม่ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก จัดขึ้นที่จัตุรัสไทม์สแควร์ ใจกลางกรุงนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ด้วยเป็นงานสำคัญที่มีประเพณีการจัดงานต่อเนื่องยาวนานมาตั้งแต่ปี 1907 และมีการถ่ายทอดสดให้ผู้ชมนับพันล้านคนทั่วโลกได้ร่วมตื่นตาตื่นใจไปกับแสง สี เสียงในคืนเคาท์ดาวน์นี้ไปพร้อมๆ กันโดยมีไฮไลต์ที่อยู่ตรงลูกบอลยักษ์ที่จะค่อยๆ ลดระดับลงมาจากยอดเสาและปล่อยกระดาศสีนับล้านชิ้นออกมาในนาทีแรกของปีใหม่ พร้อมเสียงเฮลั่นของผู้คนเฝ้างานที่อยู่ในบริเวณนั้น ถ้าอยากเข้าถึงบรรยากาศของงานใหญ่ระดับโลกอย่างแท้จริง ควรหาโอกาสบินไปนิวยอร์กเพื่อร่วมเคาท์ดาวน์สักครั้งในชีวิต

ไทม์สแควร์ ในเมืองนิวยอร์กถือเป็น หนึ่งในสถานที่ ที่นักท่องเที่ยวนิยมไปสนุกกับคืนส่งท้ายของปีมากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก ประมาณการว่าแต่ละปีมีนักท่องเที่ยวกว่า 1 ล้านมานิวยอร์กในช่วงส่งท้ายปี



2

2 บาร์ดีสละกานที่เชียงคาน

ปรากฏการณ์ครั้งแรกในรอบ 100 ปีที่มีคนโสดจากทั่วฟ้าเมืองไทยมารวมตัวกัน อำเภอลี้กักริมแม่น้ำโขงอย่างอำเภอเชียงคานจังหวัดเลย ในมหกรรมดนตรียิ่งใหญ่ส่งท้ายปี 2014 'เชียงคานไม่คานแค้น COUNTDOWN 2015' มีศิลปินมืออาชีพมาสร้างความสุขตลอดคืน ไม่ว่าจะเป็นสิงโต นำโชค, ลูล่า, เบ็ญจมา ออดิไอ้, พาราดีกซ์, สดริบ์ ฯลฯ เป็นอีกหนึ่งการเฉลิมฉลองที่เปี่ยมด้วยความสุขและสนุกสุดเหวี่ยง ทั้งได้ฟังดนตรีไพเราะ ไปพร้อมๆ กับการได้สัมผัสสายหมอกและอากาศเย็นสบายบนภูทอก หนึ่งในสถานที่ไฮไลต์ที่คนไปเยือนเชียงคานไม่ควรพลาด



3

3 อาบแสงแรกของเมืองไทย ณ พระเนตร

หากคุณเคยฟังข่าวทางวิทยุบ่อยๆ น่าจะคุ้นเคยกับช่วงพยากรณ์อากาศที่มักปิดท้ายถึงการรายงานเวลาพระอาทิตย์ขึ้นและตกในแต่ละวันซึ่งมักพ่วงชื่อของผาชะนะได ซึ่งตั้งอยู่ในอุทยานแห่งชาติผาแต้ม จังหวัดอุบลราชธานี เพราะเป็นจุดที่พระอาทิตย์ขึ้นจุดแรกในประเทศไทย ดังนั้น หากคุณอยากชมภาพตะวันทอแสงแรกประจำปีใหม่ที่โอบล้อมด้วยทะเลหมอกยามเช้า พร้อมวิวเบื้องล่างเป็นทิวทัศน์แม่น้ำโขงที่กั้นเขตแดนระหว่างประเทศไทยและลาว ซึ่งการจะขึ้นไปยังผาชะนะไดนั้นต้องอาศัยความสมบุกสมบันพอสมควร โดยเฉพาะ 15 กิโลเมตรสุดท้ายต้องใช้รถขับเคลื่อนแบบสี่ล้อเท่านั้น และเดินต่อไปอีกราวๆ 1 กิโลเมตร ก่อนจะได้เห็นแสงแรก ณ ปลายผา



4

4 เห็นพระอาทิตย์ขึ้นก่อนใครในแดนกีวี

หากคุณมีทุนทรัพย์มากหน่อย และอยากสัมผัสประสบการณ์มองเห็นพระอาทิตย์โผล่พ้นเส้นขอบฟ้าเป็นคนแรกของโลก แนะนำให้ไปปักหลักรอที่เมืองกิสบอร์น (Gisborne) ซึ่งตั้งอยู่ด้านตะวันออกสุดของประเทศนิวซีแลนด์ เพราะเป็นสถานที่ที่พระอาทิตย์ขึ้นก่อนใครในโลกทุกวัน ถ้าอยากสร้างเสริมกิจกรรมส่งท้ายปีให้มีสีสันกว่านั้น การขับรถไปบนถนนแปซิฟิกโคสต์ไฮเวย์ (Pacific Coast Highway) จนถึงแหลมตะวันออก (East Cape) เป็นอีกวิธีที่ทำให้คุณได้ละเมียดช่วงเวลาของวันแรกในปีใหม่ไปบนเส้นทางที่มีชายหาดสวยๆ หลายแห่งขนานข้างตลอดเส้นทาง

5 เทศกาลดอกไม้ไฟในเมืองคุณ

มาสนุกให้เต็มที่กับบรรยากาศการเคาท์ดาวน์ปีใหม่ในกรุงเทพฯ เมืองหลวงของสาธารณรัฐเช็ก เพราะชาวเช็กมีธรรมเนียมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ได้สนุกสนานและไม่หยุดนิ่งไม่แพ้เมืองอื่นในโลก โดยพวกเขาจะตระเวนเดินเข้าๆ ออกๆ ตามผับ บาร์ คาเฟ่ และร้านอาหารต่างๆ ตั้งแต่วันยันดึกก่อนไปรวมตัวกันที่ริมฝั่งแม่น้ำ Vitava เพื่อรอชมการจุดพลุและดอกไม้ไฟสุดอลังการ โดยมีฉากหลังเป็นสะพานชาร์ลส บริดจ์ ปราสาทราชวังและสถาปัตยกรรมอันงดงาม และถ้ายังไม่เต็มอิ่มกับมวลความสุขในช่วงเริ่มศักราชใหม่ของปี สามารถตามไปสมทบกับมหาชนชาวเช็ก ณ บริเวณจัตุรัสเวเนซุเอลาและจัตุรัสโอดด์ทาวน์ เพื่อร่วมกันจุดพลุและดอกไม้ไฟท่ามือ



5

Where to Experience An Unexpected Countdown

Where should you go to count down to 2015

Apart from chilling out at home and watching the whole world celebrate the end of 2014 on TV, here are a few more exciting activities for you to do to embrace 2015. Why not give the new year a lively start with a trip through the unbeaten paths that will make next year truly 'new'?

Last night in 2014

หากกริบปลายปีของคุณอยู่ในทวีปไหนสักแห่ง
นี่คือตัวเลือกที่เราเลือกมาให้แล้วว่าเด็ดจริงๆ

ช่วงเวลาแห่งการนับถอยหลัง
ก้าวเข้าสู่ปีใหม่กำลังใกล้เข้ามา
ช่วงเวลาที่เหลือก็น่าจะเป็นการ
เตรียมหาสถานที่สำหรับการเข้าสู่
วันเวลาใหม่ มาดูกันว่าในทวีปต่างๆ
มีโรงแรมไหนบ้างที่น้ำจะใช้เวลา
ในการนับถอยหลังกัน



1 Destination: Australia

Our Choice: Park Hyatt Sydney

ด้วยความสะดวกสบายเป็นทวีป
แรกที่จะได้สัมผัสกับแสงแรกแห่ง
ปี ชิดนี้จึงเป็นตัวเลือกหนึ่งของ
นักท่องเที่ยวเสมอ มีการจัดงานนับถอย
หลังเข้าสู่ปีใหม่อย่างยิ่งใหญ่เป็นประจำ
ทุกๆ ปีที่บริเวณอ่าวชิดนี้ โรงแรม
ที่อยากแนะนำให้ไปสัมผัสค่าคืน
สุดท้ายแห่งปีต้องที่ Park Hyatt หรือหา
สะดวกสบาย พร้อมมอบทิวทัศน์
ของเมืองชิดนี้ผ่านกระจกบานใหญ่
ที่สามารถสัมผัสกับค่ำคืนพิเศษได้
อย่างเต็มอิม



2 Destination: America

Our Choice: Hotel Alyeska

หากเอ่ยชื่ออเมริกา การไปนวยอร์ค
อาจดูธรรมดาไปสำหรับการหา
ประสบการณ์ใหม่ๆ ซ้ำปี เราจึงขอ
แนะนำหนึ่งโรงแรมหรูและดีที่สุดใน
อะลาสกา ตั้งอยู่ต้นเขา Alyeska
ในเมือง Girdwood เป็นสถานที่เล่น
สกีและเดินป่าที่ดีที่สุดและสวยที่สุด
แห่งหนึ่งในอเมริกาเหนือ กิจกรรม
อย่าง snowmobile หรือว่าการไป
สกีในหิมะที่ไม่เคยไปมาก่อนที่นี่เป็น
ตัวเลือกที่ต้องลอง

3 Destination: Europe

Our Choice: The Savoy

The Savoy น่าจะเหมาะแก่การ
พักผ่อนในช่วงเวลาพิเศษ ด้วยเป็น
โรงแรมที่เตรียมพร้อมอย่างเต็มที่
สำหรับการเฉลิมฉลองสู่ศักราชใหม่
ไม่ว่าจะเป็นอาหารค่ำมื้อพิเศษ หรือ
กิจกรรมการนับถอยหลังก้าวเข้าสู่
ปีใหม่ที่จะช่วยเติมเต็มประสบการณ์
สุดพิเศษให้กับช่วงเวลาพิเศษ กับ
สถานที่ที่ที่พิกที่เต็มไปด้วยเรื่องราว
และเป็นอีกหนึ่งหน้าประวัติศาสตร์
ของลอนดอนที่น่าจดจำ

4 Destination: Asia

Our Choice: Atlantis The Palm

สุดยอดดินแดนที่ร่ำรวยที่สุด
อย่างดูไบแห่งรัฐอาหรับเอมิเรตส์
และโรงแรมที่เหมาะสมแก่ชมแสงสี
บนท้องฟ้ายามค่ำคืน คงหนีไม่พ้น
Atlantis The Palm ที่พักสุดอลังการ
เหนือโครงการอสังหาริมทรัพย์บน
ผืนน้ำ The Palm Project ที่นอกจาก
จะรังสรรค์ที่พักและกิจกรรมไว้
มากมายแล้ว ยังนับเป็นจุดที่สามารถ
ร่วมนับถอยหลังสู่วันเวลาใหม่ได้อย่าง
ยิ่งใหญ่

5 Destination: Africa

Our choice: Singita Sweni and Singita Lebombo

ทวีปเคาทาวนีนป่าใหญ่กับ Singita Sweni and Singita Lebombo ซึ่ง
ตั้งอยู่ใน Kruger National Park
แอฟริกาใต้ เป็นเขตสงวนพันธุ์สัตว์ป่า
ที่ใหญ่ที่สุดในแอฟริกา แม้ว่าจะตั้งอยู่
กลางป่า และอุณหภูมิในช่วงสิ้นปี
อาจไม่ได้เย็นอย่างส่วนอื่นๆ ของโลก
แต่การได้อยู่เงียบๆ ท่ามกลางธรรมชาติ
ถือเป็นการนับถอยหลังที่คุณอาจไม่มี
ทางลี้มได้ก็เลยตลอดชีวิต [11](#)



Tornio Golf Club

หมวด 1 ได้ถึง 2

คุณคงอดเอาไปเล่าให้เพื่อนๆ ฟังไม่ได้ เมื่อคุณสามารถหวดวงสวิงงามๆ พาลูกกอล์ฟให้พุ่งทะยานจากประเทศหนึ่งไปยังอีกประเทศหนึ่งได้อย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งไม่มีสนามกอล์ฟแห่งใดในโลกมอบประสบการณ์นี้ให้คุณได้ นอกจาก Tornio Golf Club ที่เดียว

ฟินแลนด์อาจเป็นประเทศที่หลายคนมองข้ามด้านความเป็นเลิศในกีฬาอล์ฟ แต่ด้วยความที่สภาพภูมิอากาศในช่วงฤดูร้อนเอื้อต่อการออกไปทำแดดแล้วหวดวงสวิงสวยๆ ด้วยช่วงเวลากลางวันที่ยาวนานกว่า 21 ชั่วโมง จึงช่วยยืดระยะเวลา tee off ของเหล่านักกอล์ฟให้ยาวนานยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้จึงมีสนามกอล์ฟดีๆ กระจายอยู่ทั่วดินแดนแล็ปแลนด์แห่งนี้มากกว่า 100 แห่ง รวมถึง Tornio Golf Club หรือเป็นที่รู้จักในชื่อ Green Zone Golf Club ซึ่งตั้งอยู่บน

พรมแดนระหว่างประเทศฟินแลนด์และสวีเดนพอดี โดยมี 6 หลุมอยู่ในฝั่งฟินแลนด์ (เมือง Tornio) อีก 11 หลุมอยู่ในฝั่งสวีเดน (เมือง Haparanda) และ 1 หลุมที่คร่อมระหว่างสองประเทศ ทำให้นอกจากคุณจะสามารถตีกอล์ฟข้ามประเทศได้แล้ว ยังสามารถตีกอล์ฟแบบ 'ข้ามเวลา' ได้อีกด้วย เพราะทั้งสองประเทศอยู่ในเขตไทม์โซนที่ต่างกัน จึงมีเวลาต่างกัน 1 ชั่วโมงแม้จะแบ่งปันผืนแผ่นดินเดียวกันก็ตาม โดยเฉพาะกรณีในหลุมที่ 6 ที่ได้รับการขนานนามว่ากินเวลายาวนานนับชั่วโมงกว่าที่ลูกจะตกลงบนกรีน นั่นเพราะหลุมนี้อยู่คร่อมเขตแดนของสองประเทศพอดีนั่นเอง

นอกจากนี้ ยังมีอีกหนึ่งประสบการณ์พิเศษที่ควรหาเวลาไปสัมผัสให้ได้ นั่นคือ การหวดวงสวิงในเวลากลางวันที่ยังคงสว่างไสวในช่วงพระอาทิตย์เที่ยงคืน ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติ

ที่เกิดขึ้นเป็นประจำในช่วงฤดูร้อน (ตั้งแต่เดือนมิถุนายนถึงสิงหาคม) ทำให้การตีกอล์ฟจนถึงตี 2 เป็นเรื่องธรรมดาสำหรับคนแถวนี้ และจะพิเศษยิ่งขึ้นถ้าคุณได้ร่วมเป็นหนึ่งในผู้เข้าแข่งขัน The Midnight Sun Golf 90 Holes และ Non Stop Marathon Tournament ที่จัดขึ้นตลอด 24 ชั่วโมงต่อเนื่องนาน 3 วัน 4 คืน ถือเป็นไฮไลท์เด็ดประจำปีที่วัดความอึดของเหล่านักกอล์ฟจากทั่วโลกได้เป็นอย่างดี

ลองหาเวลาหยุดพักร้อนยาวๆ แล้วลัดฟ้ามาหวดวงสวิง ณ สนามกอล์ฟสุดคุ้มแห่งดินแดนแล็ปแลนด์ ที่จะมอบสถิติตีไกลข้ามประเทศและทะลุมิติเวลาแด่คุณ เรียกว่า 'หวดที่เดียว' ได้นกสองตัว' ก็ไม่ผิดจากความจริงแต่อย่างใด 🏌️

Welcome New Members

เรื่อง : ราชพฤกษ์คลับ

ขอต้อนรับสมาชิกใหม่ทุกท่านที่กำลังจะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์การออกกำลังกายและการตีอล์ฟที่ดีที่สุด

Golf Ordinary Members

คุณเกศรา มัญชุศรี
คุณจิตภัสร์ ตัน กฤดากร
คุณจตุพันธ์ บุญสูง
คุณณรงค์ สารสมบัติ
คุณปรารถนา มงคลกุล
คุณปรีชา ไคร์ครวญ
คุณปิยาพัชร สุบรรณ ณ อยุธยา
คุณพิชญา ศรีสมบุญนานนท์
คุณพีชิต บูรพวงศ์
คุณพิพัฒน์ อัสสมงคล
คุณแมน ฟอลเล็ด
คุณสมควร วัฒนีกุล
คุณสมชัย ศิริวัฒนโชค
คุณแอนรอน ตั้งตรงศักดิ์
Mr. Alvin Gee
Mr. Hajime Miyabe
Mr. Manabu Yamamoto
Mr. Shozo Ishikawa
Mr. Tadashi Sakata
Mr. Takeshi Yoshihara
Mr. Tomio Fukuzumi
Mr. Van Hoang Dua
Mr. Yuji Kikuchi
Mr. Yukihiko Kaburaki
Mr. Yukito Ishiwa

Golf Corporate Ordinary Term Members

คุณกฤษฏา มนเทียรวิเชียรฉาย
คุณกฤษณ ไทยดำรงค์
คุณกวิน เหวตระกูล
พล.ต.ต. เกษียร วรศิริ
คุณจิรุตม์ สมจินดา
พล.อ. จักรชัย สาริกัลยะ
คุณชนาวรรณ กฤตวิทย์
ม.ล. ชโยทิต กฤดากร
คุณฐิติ เมฆวิชัย
คุณณตณ ณรงค์เดช
คุณณัฐพล มณีเนตร
คุณธนศ เกษมสานต์
คุณบรรจง ว่องกุศลกิจ
คุณบัณฑิต โสทธิพลาฤทธิ์
คุณบุชา ศิริชุมแสง
พล.อ.ประวิตร วงษ์สุวรรณ
คุณประวิทย์ ประกฤตศรี
คุณประสิทธิ์ ศิริภากรณ์
คุณพลช หุตะเจริญ
คุณพิชญ์ โพธารามิก
คุณภูมิใจ ช่างโต
คุณรุจีระ หงส์ดารมภ์
คุณวรวิมล เป้าพิมพ์
คุณวินิจ ศิลามงคล
พล.ต.ต. วิสนุ ปราสาททองโอสถ
คุณวิรัชท โพธารามิก
คุณศุภชัย ตั้งวรชัย
คุณสมเกียรติ สรมณี
คุณสันติ นิลสุวรรณากุล
คุณสุชาติ เจียรานุสสติ
คุณสุวรรณา เขียมพิกุล
คุณอติศักดิ์ เกลี้ยงประดิษฐ์
คุณอนุพงษ์ โพธารามิก
คุณอมร สุวรรณชัยสกุล
Mr. Antonio Sebastian Corro Tapia
Mr. Kenichi Shimogawa
Mr. Kiyoshi Yoshikawa
Mr. Kohei Ueda
Mr. Masayuki Nishida
Mr. Noriaki Abe
Mr. Rob Rijnders
Mr. Shunichi Tanaka
Mr. Yasuo Ohashi

Sports Ordinary Members

คุณเกศรา รักชาติ
คุณคคม หิรัญประดิษฐ์
คุณจินตสุดจี ศรีอักษรินทร์
คุณจุไรภรณ์ วิจักขณวงศ์
พล.อ.ท. ชาญฤทธิ์ พลิกานนท์
คุณชิตชาญ พุ่งขจร
คุณฐักฎแก้ว กลิ่นพงษา
คุณฐิติรัชช กลิ่นพงษา
คุณณัฐภูมิ วัฒนาคำ
คุณถกลฤทธิ์ อารีวัฒน์
คุณธนรต จักกะพาก
คุณธาดา เลิศสินสงเสริม
คุณปฐมพล รัตนปราการ
คุณปานวาด บุญยรัตกลิน
คุณพิราม บรรพบุตร
คุณเพชร หวังหล
คุณภััสสร เวียงเกตุ
คุณมนต์ชัย บุญยรัตพันธุ์
คุณมนัสวีร์ คุณจิตต์
คุณมยุรี เทพมณี
คุณวรรณ วรมนตรี
คุณวรวิธ วีระเชนทร์
คุณวสุ ตันติสุนทร
คุณวารินทร์ จรรยาภรณ์พงษ์
คุณวิชญ์ เสมรวณิช
คุณวิระชัย กุลชนะภาคย์
คุณศรัณยา บุญยรัตเวช
คุณสมชัย เศรษฐสมภพ
คุณสหชาติ หิรัญศุภโชค
คุณสุจิตา ปัญญารงค์
คุณอภิรักษ์ณ แยมสอาด
คุณอัมภฤณ ตันทวีไล
คุณอารียา ศิริสรรพ
คุณเอกา ศรีนพนิคม
คุณโอฬาร ปุ้ยพันธวงศ์
Mr. Stewart Stemple

Sports Special Members

คุณจิตต์วลี สิทธิอากาศิจ
คุณญาณภัก มั่นดารัตน์
คุณณรงค์ สาหร่าย
คุณทีพจพา ประภาวิกร
คุณธนพิชญ์ มูลพฤษ
คุณนพดล เทียมนรา
คุณปิยะ เจตะสานนท์
คุณพงศ์ทิพย์ สุทธพงษ์
คุณวาลูกา โรจนะภิรมย์
คุณเศรษฐพงศ์ มะลิสุวรรณ
พญ. สินี ดิษฐบรรจง
คุณแสงบุญ มหาคุณาจิระกุล
Mr. Paulo Fernando Gaspar Rodrigues Junior

Diplomatic Member

Mr. Fukui Ning
Mr. Wenguo Fang
Mr. Wenkuan Gao

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.
ห้องอาหารราชมารมย์ แกสโตร เลาจน์	05.30-20.00 น.
ห้องราชมารมย์ 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.
สนามแบดมินตัน	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.
ห้องบริดจ์	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.
วีต้า 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 ฟู่ 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 Big Crown ProPilot Altimeter
Patented automatic mechanical movement
with mechanical altimeter
Matt-satin stainless steel case
Water resistant to 10 bar/100 m
www.oris.ch



110 years
ORIS
Swiss Made Watches
Since  1904

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