

· THE ULTIMATE EXPERIENCE ·



RAJPRUEK CLUB

Jan-Feb 2015

19 People
ชีโก้ เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง
กับความรักที่มีให้ต่อการทำงาน

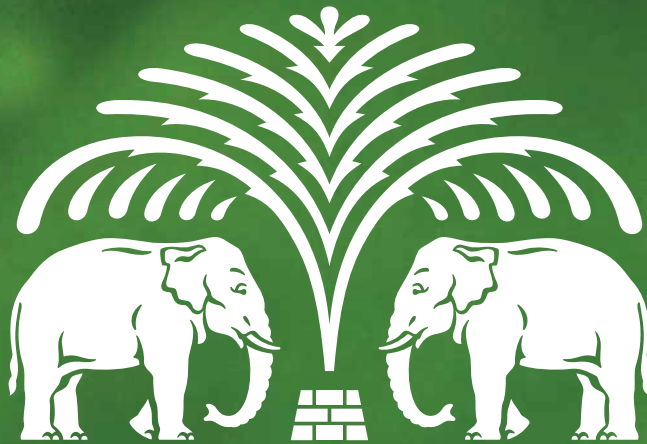
31 How To Keep
Your Love Fresh
ทำอย่างไรให้รักสดใสอยู่เสมอ

44 Travel
ทริปปีนเขาที่เนปาล



LOVE IS ALL AROUND

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 い
PUBLIC COMPANY LIMITED

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



สวัสดีปีใหม่ แต่สมาชิกที่รักทุกท่านครับ

ผมเชื่อว่าอากาศสบายๆ ในช่วงปลายปี ต่อเนื่องต้นปีที่ผ่านมา คงทำให้สมาชิกหลายๆ ท่าน ได้เล่นกีฬาต่างๆ กันอย่างเพลิดเพลิน โดยเฉพาะผู้ที่ชื่นชอบกีฬากลางแจ้ง คงจะถูกอกถูกใจเป็นอย่างยิ่ง

ในปีนั้น ราชพฤกษ์คลับมีแผนที่จะจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของท่านสมาชิก เช่น คลินิกกอล์ฟ และกีฬา โดยนักกีฬาอาชีพที่มีชื่อเสียง หรือกิจกรรมร่วมสนุกเพื่อชิงรางวัลต่างๆ เป็นต้น

วารสารราชพฤกษ์คลับฉบับนี้ นอกจากเรื่องราวความรักในแง่มุมต่างๆ แล้ว ยังมีบทสัมภาษณ์พิเศษของบุคคลที่ได้รับการกล่าวขวัญถึงมากที่สุดในรอบปีที่ผ่านมา "ซิโก้ เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง" ที่มาบอกเล่าเรื่องราวและประสบการณ์การเป็นนักฟุตบอล และโค้ชฟุตบอลทีมชาติไทย ชุดคว้าแชมป์ AFC Suzuki Cup 2014

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านสมาชิกจะได้รับความสำเร็จกับเนื้อหาสาระ และเรื่องราวต่างๆ ในวารสารฉบับนี้ รวมไปถึงความพึงพอใจในการให้บริการในส่วนงานต่างๆ ของราชพฤกษ์คลับ ที่ฝ่ายบริหารตั้งใจที่จะพัฒนา และปรับปรุง อย่างต่อเนื่อง เพื่อความพึงพอใจสูงสุดของสมาชิกทุกท่าน

จึงเจียอุยู่ ซึงนี้ฮวดไ้ 新正如意新年发财 ขอให้ท่านสมาชิกมีความสุข สุขภาพแข็งแรงตลอดปี

ด้วยความเคารพ

ถวิลชัย สุวรรณมัย
ผู้จัดการทั่วไป ราชพฤกษ์คลับ

Happy New Year, our dear members!

I hope that the nice cool weather in the past few months has given you motivation to play more sports, especially those outdoor sports lover.

This year, Rajpruek Club has planned many interesting activities for our members including sports and golf clinics.

For this issue, we have curated contents from many angles. Of course, February is a month of love calls for some romance related articles but we also sat down with the man of the hour, Zico Kiatsuk Senamuang and talked to him about his success managing Thailand's national football team. His experience playing and coaching and his most recent win at the AFC Suzuki Cup 2014 is sure to be an interesting read.

I hope that you will enjoy reading our magazine as much as we enjoyed preparing it. Our management team value you satisfaction above all other and we are working hard to make improvements and sharpening our services to better serve our members.

Lastly, Rajpruek Club would like to wish you all a happy and healthy Chinese New Year. 新正如意 新年发财.

Sincerely yours,
Thalemgchai 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 Hirunabut



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	• 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)	• 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

CONTENTS

Jan/Feb 2015

15



PLAY

9 Tip's Tips

Aiming for success
จับจ้องที่เป้าหมาย

10 On Green

The Beautiful Shot

14 Calendar

อัปเดตตารางกิจกรรมน่าสนใจทุกเดือน

15 Gadgets & Equipment

5 Best fitness app เสียเหงื่อด้วยแอป

16 Health

How to reduce stress

17 Health & Grooming

The formula inside

19



LIFE & PEOPLE

19 People

The Legendary
เกียรติศักดิ์ เสนาเมือง อดีตนักเตะ
ผู้กำลังจะสร้างตำนานบทใหม่

22 Hole in one

แสดงความยินดีกับสมาชิกที่ทำ
Hole in one

23 Social

"warm welcome"

24 Club Champion

King's Cup 2014

26 Club Champion

H.M. King's Cup

28 Social

Friendly Night 2014

36



FEATURE

31 Feature

Simple way to keep your love alive

34 Movie

Top 5 Romantic Movie for Family
5 หนัง (น่า) รักดูเพลินทั้งครอบครัว

35 Art

The Art of Connection

36 Motor

The new way to explore

38 Watch & Jewelry

Gift of the Spirit การให้มากกว่าแค่ให้

40 Wine & Dine

The Capital by Water Library

42 Highly Recommended

44



TRAVEL & LEISURE

44 Travel

Keep Walking Up and Up to Poon Hill
เดินสูงสูด "ปุนฮิลล์"

48 Golf Destination

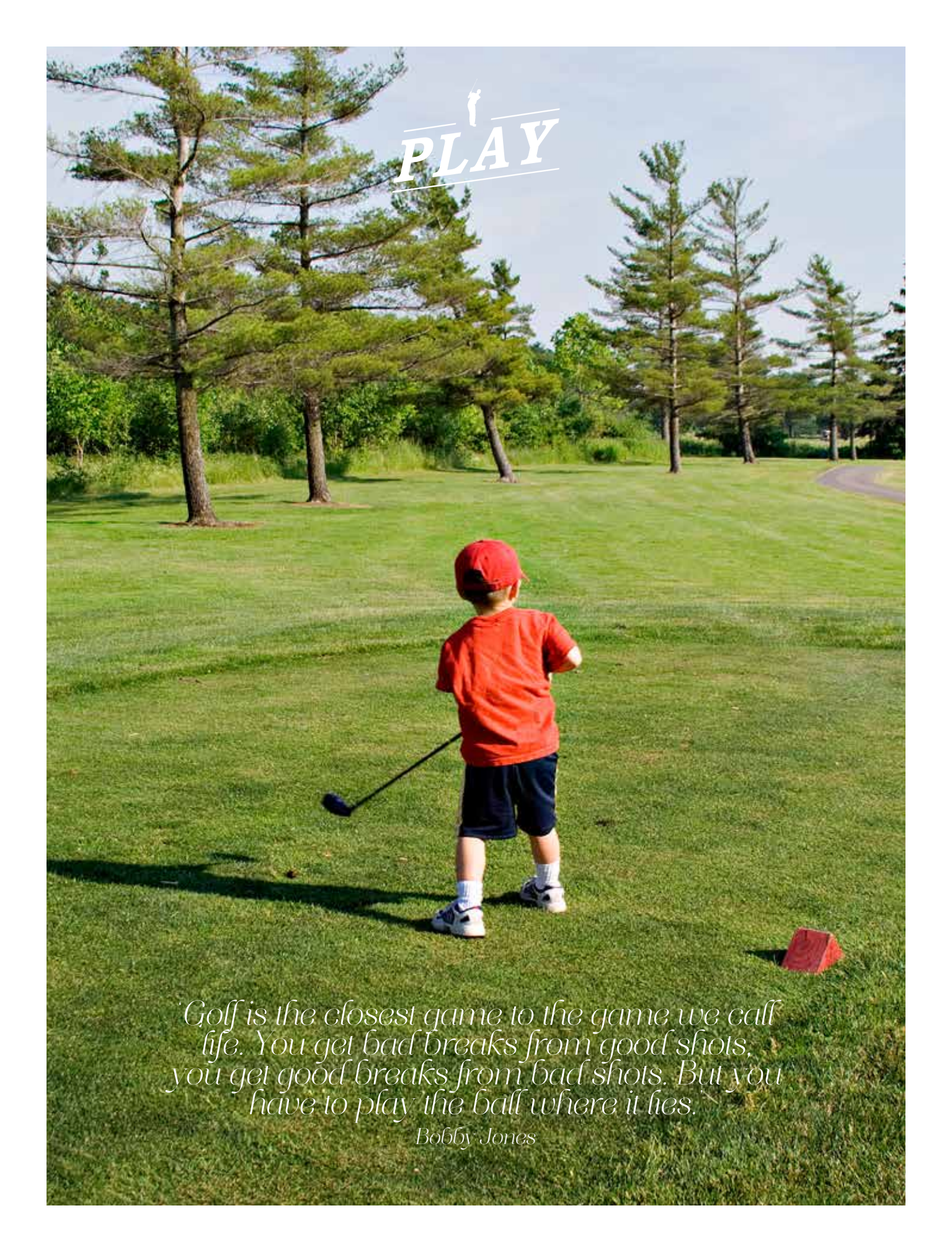
Swing in the Kiwi Land

THE GRAND ทั้ง 4 ท่าเรือ ได้สร้างสรรคบ้านหรู Modern Luxury Style
ที่ตอบรับการอยู่อาศัยของวิถียุคใหม่ ท่ามกลางธรรมชาติอันร่มรื่น สวนพิกพ่อน
คลับเฮาส์ พร้อมพิตเบส และสระว่ายน้ำขนาดใหญ่ ให้เป็นที่สุดของความสมบูรณ์แบบ

ເຮັດ 10 - 40 ລ້ານກີໂລ

02-408-7888

www.kland.co.th



PLAY

'Golf is the closest game to the game we call life. You get bad breaks from good shots, you get good breaks from bad shots. But you have to play the ball where it lies.'

Bobby Jones



Aiming for *success*

จับจ้องที่เป้าหมาย



หลายครั้งที่เราเน้นการสโตรคพัตเตอร์ที่ดี การอ่านไลน์ให้ขาด แต่หลายครั้งที่เรากลับมาตาย เพราะว่าเราเล็งพัตเตอร์ไปที่ศทางอื่น ลูกก็ไม่สามารถกลิ้งลงหลุมได้ วันนี้ทิพย์มีเทคนิคง่ายๆ มาฝากท่านนักกอล์ฟกันค่ะ

อุปกรณ์มี 2 อย่าง คือ ปากกาเมจิกกับเครื่องหมาย ลูกกอล์ฟเป็นเส้น การขีดเส้นบนลูกกอล์ฟหรือการใช้

ลูกกอล์ฟ 2 สี ในการซ้อมพัตต์เป็นตัวช่วยอย่างดีในการเล็งไปที่เป้าหมายได้ง่ายขึ้นค่ะ

เส้นบนลูกกอล์ฟนี้ นอกจากจะช่วยให้เรื่องของการเล็งแล้ว ยังช่วยเป็นตัววัดว่า เราสามารถพัตต์ลูกกอล์ฟได้เนียน ไม่มีสปินได้หรือไม่ คือ ถ้าเราสามารถกลิ้งลูกกอล์ฟได้ดี เราจะเห็นเส้นสีดำเป็นเส้น แต่ถ้าเราปล่อยพัตเตอร์แล้วลูกมีสปิน โดยเฉพาะในลูกสองสี เราจะเห็นได้ชัดเลยว่า เวลาลูกกลิ้ง เราจะไม่เห็นเป็น

สองสีแยกจากกันชัดเจน ทดลองขีดเส้นบนลูกดูนะคะ เส้นนี้มีประโยชน์มากค่ะ ทั้งในเรื่องของการเล็งไลน์ และการเช็คเรื่องของการสโตรคพัตเตอร์ว่า เราจะสามารถพัตต์ลูกกลิ้งออกไปได้ตรงรีเปลา รับรองว่าผลงานในการพัตต์ต้องดีขึ้นแน่นอนค่ะ



Tough *Enough*

กอล์ฟ หากไม่ท้าทายก็คงไม่สนุก

ชีวิต ก็เหมือนกับกอล์ฟ บางครั้งสถานการณ์ที่คาดไม่ถึง มักมาในวันที่แดดสดใสและอากาศดีที่สุดในวันได้ ด้วยเหตุนี้ การเตรียมตัวให้พร้อมจึงเป็นเรื่องสำคัญเสมอ ในชีวิตจริงอาจจะเป็นเรื่องยากอยู่ไม่น้อย แต่หากเป็นในสนามแค่คุณรู้จักสนามมากขึ้นอีกนิดหน่อย ก็น่าจะพอที่คุณจะเอาตัวรอดได้ ฉบับนี้เราขอแนะนำหลุม 7 พาร์ 3 หลุมที่ถือว่ายากที่สุดหลุมหนึ่งของสนาม

คุณจะต้องตีข้ามทราย แต่ก็มี Dog Leg รอดักคุณอยู่ทางซ้าย ซึ่งนั่นทำให้คุณต้องมั่นใจว่าคุณตีได้ตรงจริงๆ โดยเฉพาะช็อตที่สอง ไม่อย่างนั้น 'สถานการณ์ที่คาดไม่ถึง' อย่างที่เราว่าไว้จะมาถึงแน่ๆ เพราะมีทั้งทรายและน้ำขนาบอยู่ทั้งสองด้าน...แต่ก็นั่นละ ถ้ากอล์ฟไม่ท้าทายแล้วมันจะสนุกตรงไหน

จริงไหม ■



Rajpruek *Golf Clinic 2015*

By Pro Tip Seeumpornroj

17 February 2015

- | | |
|---------------|--|
| 10.00 - 11.00 | Putting (Roll end over end) + (Grip, Posture, Alignment) |
| 11.00 - 12.00 | Swing (Rhythm) |
| 12.00 - 13.00 | Lunch |
| 13.00 - 17.00 | 18 hole (Course management: Tee off advantages) |

17 March 2015

- | | |
|---------------|---|
| 10.00 - 11.00 | Chip and run |
| 11.00 - 12.00 | How to swing different club |
| 12.00 - 13.00 | Lunch |
| 13.00 - 17.00 | 18 hole (Course management: Fairway hit, Green hit) |

Please note that lunch and cart & caddy fee are to be paid by member

For more information, please contact 0 2955 0055 Ext. 1107, 1108

E-mail: MRO@rajpruek.com

รายนามคณะกรรมการ สโมสรราชพฤกษ์ ประจำปี 2558-2559

The Board of Governors 2015-2016



Mr. Pong Sarasin (Chairman)
นายพงษ์ สารสิน



Dr. Chirayu Isarangkun Na Ayuthaya
ดร. จิรายุ อิศรางกูร ณ อยุธยา



Mr. Thapana Sirivadhanabhakdi (Vice Chairman)
นายฐานัน สิริวัฒนาภักดี



Pol. Gen. Pongamart Amatayakul
พล.ต.อ. พงษ์อำมาตย์ อมาตย์กุล



M.R. Disnadda Diskul
ม.ร.ว. ดิศนัดดา ดิศกุล



Mr. Yos Euarchukiat
นายยศ เอื้อบุเกียรติ



Mr. Vikrom Koompirachana
นายวิกรม คู่มไพโรจน์



Mr. Sitthichai Chaikreangkrai
นายสิทธิชัย เขียวเกรียงไกร



M.L. Saksiri Kridakorn
ม.ล. ศักดิ์สิทธิ์ กฤดากร



Mr. Panja Senadisai
นายปัญญะ เสนาดีสัย



Mrs. Ladavan Tanatanit
นางลดาวัลย์ ธนธนิ์



Mr. Tirachai Vutithum
นายতিরชัย วุฒิธรรม



การประชุมใหญ่สมาชิกสามัญประจำปี
ครั้งที่ 10/2557 วันที่ 19 พฤศจิกายน 2557

The 10th Annual General Meeting



Feb - Mar 2015

Start Your Resolution

มาเริ่มทำเป้าหมายของคุณให้เป็นจริงได้แล้ว

เชื่อว่าเกินครึ่งหนึ่งของเป้าหมายในชีวิตของคนเราคือการมีสุขภาพดี แต่มันไม่สามารถเกิดขึ้นจริงได้เลย หาก你不ลงมือทำ ฉะนั้นใครที่วางแผนจะปฏิวัติตัวเองใหม่ในปีใหม่นี้ สิ่งที่คุณทำได้ง่ายที่สุดก็คือ ลุกขึ้นมาทำมันอย่างจริงจัง และเรามีตัวช่วยที่จะช่วยให้คุณไปถึงเป้าหมายได้ง่ายขึ้น ด้วยตารางกิจกรรมของเรา ขอให้ทุกท่านสนุกกับการออกกำลังกาย

YOGA

- ได้รับการยอมรับมานานว่า ช่วยในเรื่องของความยืดหยุ่น และลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ เสริมสมาธิให้ดีขึ้น การหายใจลึกๆ ของโยคะเป็นตัวเสริมออกซิเจนให้เซลล์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งนั่นถือเป็นศัตรูใหญ่ของมะเร็ง

JOIN CLASS: บารันสนุกกับคลาสโยคะได้

● ●
9:30-11:00 u.

●
14:30-16:00 u.

●
15:00-16:30 u.

AEROBIC

- การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เริ่มเป็นที่นิยมตั้งแต่ยุคต้น 1990 จุดประสงค์หลักของการออกกำลังกายแบบนี้ก็เพื่อให้หัวใจได้ทำงานสูบฉีดได้อย่างเต็มที่ และสร้างความสนุกสนาน เพราะสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับแอโรบิกก็คือ ครุฟาร์ตหรือฮอปส์และเพลงที่เราให้เราต้องเต้นไม่หยุด

JOIN CLASS: เตรียมที่รัดพวงแขนชุดกัมมิตกเบงท่อน้อย แล้วมาเอ็นจอยกับเราได้

●
18:00-19:00 u.

● ●
17:30-18:30 u.

BODY EXERCISE

- นี่คือการฝึกเบื้องต้นสำหรับผู้ที่สนใจจะเล่นโยคะอย่างจริงจัง โปรแกรมนี้เป็นการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การฝึกกลมหายใจเพื่อใช้ในคลาสโยคะขั้นสูง

JOIN CLASS: หายใจลึกๆ และพบกับเราได้

● ●
18:00-19:00 u.

CHI BALL

- เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานในรูปแบบของไท-ชิ โยคะ ไอ์โรบิก และ : วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวของมนุษย์ โดยใช้ลูกบอลประกอบการเคลื่อนไหว เพื่อเสริมสร้างสมาธิและสร้างสมดุลให้กับร่างกาย

JOIN CLASS: ลูกบอลหรืออุปกรณ์ใดๆ ไม่ต้องเตรียมมา แค่เตรียมตัวให้พร้อม แล้วมาออกกำลังกายกับเราได้

●
13:00-14:30 u.

BODY BUM

- การออกกำลังกายลักษณะคล้ายๆ การเต้นแอโรบิกแต่มีอุปกรณ์ประกอบในการออกกำลังกายหลายประเภท เพื่อเพิ่มความสนุกสนาน อาทิ ดัมเบลล์ ลูกฟุตบอล ยางยืด เพื่เสริมสร้างมวลกระดูกและมวลกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและคุณจะได้สนุกสนานไปพร้อมกับเสียงเพลง

JOIN CLASS:
● ●
10:00-11:00 u.

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



The Game Changer

อนาคตใหม่ของสมาร์ทโฟน

ในช่วงเวลาที่ยักษ์ใหญ่ไอทีในอุตสาหกรรมต่างเปิดตัวสมาร์ทโฟนใหม่ๆ กัน คือเน้นไปที่ขนาดใหญ่ขึ้น จดลดชิ้นและตอบสนองการทำงานได้เร็วขึ้น ทว่าก็กลับคิดถึงส่วนทางและบรรเจิดไอเดียเดียวเด็ดออกมาจนได้

หลังจากถูกเกิลท์วิทย์และพัฒนาสมาร์ทโฟนที่แตกต่างจากสิ่งที่มีอยู่ในท้องตลาดอยู่มาสองนาน ในที่สุดก็ได้เผยโฉมสมาร์ทโฟนต้นแบบรุ่นใหม่ Spiral 2 ในการประชุมนักพัฒนา Project Ara ที่สำนักงานใหญ่เมื่อต้นปีที่ผ่านมา พร้อมกับประกาศว่าจะวางขายจริงในเปอร์โตริโกซึ่งเป็นเครือรัฐของสหรัฐอเมริกาในปีนี้

สำหรับ Project Ara เป็นโครงการพัฒนาสมาร์ทโฟนภายใต้คอนเซ็ปต์ที่ผู้ใช้สามารถถอดและประกอบส่วนต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการที่ไม่เหมือนกัน พูดให้ง่ายก็คือเราสามารถติดตั้งกล้อง แบตเตอรี่ คีย์บอร์ดและชิ้นส่วนอื่นๆ ตามความต้องการของตัวเอง โดยการติดตั้งไม่ยุ่งยากอะไรเพราะตัวเครื่องทั้งด้านหน้าและด้านหลังจะถูกออกแบบมาเป็นช่องๆ พร้อมเซนเซอร์สำหรับเชื่อมต่อได้ทันที

อย่างไรก็ตาม สมาร์ทโฟนรุ่น Spiral 2 จะมาพร้อมชิ้นส่วนที่ถอดแยกชิ้นได้เพียง 11 ชิ้น ซึ่งรวมถึงจอแสดงผลความละเอียด HD 1280x720 พิกเซล,

ชิปประมวลผลคู่ Marvell PXA1928 dual-core และ NVIDIA Tegra K1, กล้องหลัง 5 ล้านพิกเซล, รองรับ การเชื่อมต่อ 3G, Wi-Fi และ Bluetooth ส่วนสนนราคาของรุ่นนี้จะอยู่ราวๆ 50 ดอลลาร์สหรัฐ แต่หลังจากนี้เกิลท์วิทย์จะสร้างชิ้นส่วนที่ถอดแยกชิ้นให้ได้มากถึง 30 ชิ้นภายในปีนี้



ว่าแต่จะทำไมเกิลถึงเลือกเปิดตัวสมาร์ทโฟนรุ่นนี้ในเปอร์โตริโก? นิตยสารฟอร์บ รายงานเรื่องนี้ไว้ว่า ประชากรส่วนใหญ่ใช้สมาร์ทโฟนในชีวิตประจำวัน และกว่า 75 เปอร์เซ็นต์ของผู้ใช้สมาร์ทโฟนล้วนเข้าถึงอินเทอร์เน็ต ที่สำคัญที่นี่ยังเป็นเขตปลอดภาษี นั่นหมายความว่าเกิลท์วิทย์จะสามารถนำเข้าชิ้นส่วนต่างๆ จากทั่วทุกมุมโลกได้อย่างสะดวกโยธิน ยิ่งไปกว่านั้นในเปอร์โตริโกก็มีผู้ให้บริการเครือข่ายโทรศัพท์เคลื่อนที่หลายราย ซึ่งมีทั้งในรูปแบบผู้ให้บริการแคเคินท้องถิ่นและบริษัทข้ามชาติที่เป็นขาใหญ่ในตลาดอเมริกา ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้จะเปิดทางให้ผู้บริโภคได้เลือกใช้สมาร์ทโฟนรุ่น Spiral 2 ได้อย่างไม่มีข้อจำกัด ขณะเดียวกันเกิลท์วิทย์ได้ศึกษาสภาพตลาด การขายและความต้องการที่แท้จริงไปพร้อมๆ กันก่อนจะวางขายทั่วโลกในอนาคต

แม้ว่าเกิลท์วิทย์ยังไม่สามารถยืนยันได้ว่า จะขายสมาร์ทโฟนเหล่านี้ไปทั่วโลกเมื่อไหร่ แต่สิ่งหนึ่งที่การันตีได้ว่าโครงการนี้จะเดินหน้าไปต่อแน่นอน คือการที่เกิลท์วิทย์ออกหาพันธมิตรในการผลิตชิ้นส่วนต่างๆ หนึ่งในนั้นคือ Sennheiser จะมาผลิตลำโพงให้กับสมาร์ทโฟนของโปรเจกต์นี้

ส่วนประเทศไทย บอกได้คำเดียวว่าต้องรอไปก่อน 📱

How to Reduce Stress

เมื่อคุณเครียด หายใจลึกๆ เรามีวิธีคลายเครียดที่ง่ายกว่าที่คุณคิด

ความเครียดมักเกิดขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัว ทั้งในเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน หรือแม้กระทั่งการเล่นกอล์ฟ เกมอันแสนเร้าใจ การต้องเล่นอยู่กลางแจ้ง การเดินเป็นระยะทางหลายกิโลเมตร ทั้งร้อนและเหนื่อย ก็เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจเช่นกัน ยิ่งหากเราเล่นไม่ได้ตั้งใจ แน่นนอนความเครียดก็เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ทันตั้งตัวเหมือนกันค่ะ

ความเครียดเกิดจากร่างกายหลั่งฮอร์โมนตัวหนึ่งชื่อ คอร์ติซอล ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากร่างกายในเวลาเครียด ข้อดีของฮอร์โมนนี้คือมันจะทำหน้าที่ในการปรับระดับความดันโลหิตและระบบภูมิคุ้มกัน ดึงพลังงานสำรองในร่างกายออกมาใช้ และช่วยให้ร่างกายต่อสู้กับการติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ แต่ปัญหาก็คือ หากความเครียดเกิดขึ้นบ่อยๆ หรือนานๆ ก็จะทำให้กลไกการเอาตัวรอดต่างๆ ที่กล่าวข้างต้นอยู่ในระดับสูงไปเรื่อยๆ และระดับฮอร์โมนคอร์ติซอลที่สูงอย่างต่อเนื่อง อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมา

ฉบับนี้เรททิพย์จึงขอแนะนำ 6 เทคนิคปราบฮอร์โมนความเครียดมาฝากกันค่ะ

1. การทำสมาธิ

จากการศึกษาโดยใช้เวลา 6 สัปดาห์ พบว่าผู้ที่ฝึกสมาธิตามวิถีพุทธ จะสามารถลดความดันโลหิตและระดับคอร์ติซอลได้ สอดคล้องกับการศึกษาจาก Maharishi University ในสหรัฐอเมริกา โดยผู้เข้าร่วมการศึกษาที่นิ่งสมาธิทุกวันเป็นเวลา 4 เดือน จะมีคอร์ติซอลลดลงโดยเฉลี่ย 20% เลยทีเดียว ถือได้ว่าเป็นเทคนิคที่สามารถทำได้ด้วยตนเองทันทีและทำเมื่อไรก็ได้

2. การฟังเพลงที่ผ่อนคลาย

เชื่อไหมว่าการฟังเพลงเพราะๆ ช่วยหยุดไม่ให้คอร์ติซอลเพิ่มได้ถึง 66% ซึ่งได้รับการพิสูจน์แล้วจากแพทย์ Osaka Medical Center ซึ่งทดลองเปิดเพลงให้คนไข้ฟังในขณะที่กำลังส่องกล้องตรวจลำไส้ แล้ววัดระดับคอร์ติซอลเปรียบเทียบกับคนไข้ที่ส่องกล้องเช่นเดียวกัน ผลก็คือ คนไข้ที่ฟังเพลงมีระดับคอร์ติซอลพุ่งขึ้นน้อยกว่าคนไข้ในกลุ่มหลัง

3. การนอนหัวค่ำ

การนอนหลับพักผ่อนวันละ 8 ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายฟื้นฟูตัวเองจากความเครียด ช่วยลดคอร์ติซอลได้ถึง 50% แต่หากเรานอนไม่พอ วันต่อมาให้ลองหาเวลางีบในช่วงกลางวัน วิธีนี้จะช่วยลดคอร์ติซอลที่สะสมจากการอดนอนได้ค่ะ



4. ฝึกโยคะ

จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยในกรุงลอนดอน พบว่า ผู้ที่ฝึกโยคะจะมีระดับคอร์ติซอลลดลงถึง 47% ส่วนผู้ที่ดื่มชาธรรมชาติจะมีระดับคอร์ติซอลลดลง 27% เท่านั้น ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นว่า สาเหตุที่ชาเป็นเครื่องดื่มเพื่อกล่อมเกลาลำไส้ ผ่อนคลาย สบายใจ น่าจะเป็นเพราะสารเคมีตามธรรมชาติอย่างโพลีฟีนอลและฟลาโวนอยด์นั่นเอง ดังนั้นการดื่มชาดำหรือการรับประทานผักผลไม้ที่มีสารโพลีฟีนอลหรือสารฟลาโวนอยด์ก็น่าจะมีส่วนช่วยลดระดับคอร์ติซอลได้ค่ะ

5. การนวด

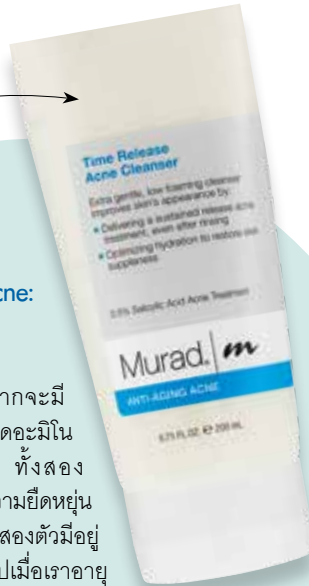
ช่วยลดคอร์ติซอลได้ถึง 31% คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยไมอามี ประเทศสหรัฐอเมริกาชี้ว่า การนวดบำบัดเพียงไม่กี่สัปดาห์ สามารถลดระดับคอร์ติซอลโดยเฉลี่ยได้ถึง 1 ใน 3 นอกจากนี้การนวดยังช่วยกระตุ้นให้สมองหลั่งสารโดพามีนและเซโรโทนินเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งสารทั้งสองชนิดนี้เป็นฮอร์โมนแห่งความสุขที่หลั่งออกมา

6. การหันหน้าเข้าหาศาสนา

กิจกรรมทางศาสนาช่วยลดคอร์ติซอลได้ 25% ทำให้คนมีพลังที่จะสู้กับความกดดันในชีวิตประจำวัน การศึกษาจากมหาวิทยาลัยมิสซิสซิปปีชี้ว่า คนที่เข้าวัดบ่อยๆ มักจะมีระดับความเครียดต่ำกว่าคนที่ไม่เข้าวัดเลย ■

MURAD Anti-Aging Acne: Time Release Acne Cleanser

what's inside: นอกจากจะมี Salicylic Acid แล้ว ยังมีกรดอะมิโน และ Hyaluronic Acid ทั้งสอง ช่วยลดการเสียตึและเพิ่มความยืดหยุ่น ระหว่างเซลล์ โดยปกติสารทั้งสองตัวมีอยู่ แล้วในร่างกายแต่ก็เสื่อมไปเมื่อเราอายุ มากขึ้น ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์พบว่า มันช่วยในการลดรอยลึกของผิวได้ดี



BURT'S BEES Peppermint Foot Lotion

what's inside: มีส่วนผสมที่เข้าทำหลายตัว นอกเหนือจากเปปเปอร์มินท์ที่ให้กลิ่นหอมแล้ว ส่วนผสมสำคัญที่จะทำให้เท้านุ่มขึ้นคือน้ำมัน มะพร้าวและแว็กซ์ที่สกัดจากรังผึ้ง (beeswax) บวกด้วยวิตามินอี ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสมาน รอยแตกของส้นเท้าและเพิ่มความนุ่มให้กับผิวหนัง ซึ่งถือว่าเป็นส่วนที่รับน้ำหนักมากที่สุดในร่างกาย



The Formula Inside

นอกเหนือจากแพคเกจที่น่าสนใจ
ข้างในของในแต่ละขวดยังมีเรื่องราวมากกว่านั้น

ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหน้าของเราปัจจุบันถือว่าก้าวหน้าไกลมาก นึกถึง ความจริงที่ว่าเมื่อ 50 ปีก่อน เรามีตัวเลือกดีๆ สำหรับการบำรุงผิวน้อยมาก แต่ทุกวันนี้เรามีทุกอย่างตั้งแต่หัวจรดเท้าและบางทีก็รู้สึกว่ามีมากเกินไป ด้วยซ้ำ ฉบับนี้เรากำลังคิดว่าเดี๋ยวนี้ ที่คุณน่าจะลองไปใช้ก่อนและหลังจากการอบ

SHISEIDO Beneance Wrinkle Resist 24: Extra Creamy Cleansing Foam

what's inside: โฟมล้างหน้าเนื้อละเอียดที่มีส่วนผสมของ Hyaluronic Acid ซึ่งมีผลวิจัยออกมาว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้สร้างมา เพื่อให้เหมาะกับคนอายุ 35 ปีขึ้นไป นั่นเพราะเป็นช่วงที่ผิวมีการ เปลี่ยนแปลงมากที่สุดทั้งการไวต่อแสงแดด การเสื่อมโทรมที่เกิด ได้ง่ายขึ้น รวมถึงจุดด่างดำและกระที่เิดจากแสงแดดก็จะปรากฏ เ่นชัดขึ้น หากคุณรู้ตัวว่าอายุเกิน นี่เป็นทางเลือกที่เข้าท่า

Dii COLLAGEN TIME REVERSAL High Collagen & Anti-Oxidants ANDAMAN COMPLEX

what's inside: ชื่อบอกอยู่แล้วว่า เติมชั้น Dii มีส่วนผสมของสารสกัด จากสาหร่ายสีแดง ซึ่งถือว่าเป็นหนึ่งในพืชที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงที่สุด ช่วยยกกระชับและลดริ้วรอยและเติมร่องลึก อย่างได้ผล ข้อดีอีกประการก็คือมันปราศจาก สารเคมีสังเคราะห์เกือบจะร้อยเปอร์เซ็นต์



หมายเหตุ: ผลิตภัณฑ์ทั้งหมดหาซื้อได้ที่เคาน์เตอร์ของผลิตภัณฑ์ตามห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วไป ยกเว้น Dii หาซื้อได้ที่ Dii ชั้น 4 เซ็นทรัล เอ็มบาสซี และ Murad ที่ www.murad.co.th

***LIFE &
PEOPLE***

THERE ARE SO MANY
PEOPLE THAT USE

Following
Your Dreams

AS AN EXCUSE TO NOT
WORK WHEN IN REALITY
FOLLOWING YOUR DREAMS
IS NOTHING
BUT HARD WORK

—— **BRANDON STANTON** ——
HUMANS OF NEW YORK



The New *Legendary*

เกียรติศักดิ์ เลนาเมือง
อดีตนักเตะผู้กำลังจะสร้างตำนานบทใหม่

ชิโก้ เกียรติศักดิ์ เลนาเมือง ถูกจารึกว่าเป็น นักฟุตบอลที่ดีที่สุดในยุคหนึ่งของประเทศไทย เขาเคย ได้รับรางวัลนักฟุตบอลดีเด่นจาก ESPN จาก ผลงานทีมชาติ 130 นัด และยังไปถึง 65 ประตู การ ทำผลงานยอดเยี่ยมในฐานะนักเตะทีมชาติไทยและ นักฟุตบอลอาชีพ

นับเป็นอดีตที่แฟนฟุตบอลไทยหลายคนจำได้เป็นอย่างดี

หลังจากเลิกเล่นฟุตบอล เขาผันตัวเองไปเป็น โค้ชให้กับทีมฟุตบอลในลีกเวียดนามอยู่หลายปี และชายผู้นี้ก็ทำให้ทีมอย่าง ฮอง อันวา ยาลาย กลายเป็นทีมอันดับหนึ่งของลีกเวียดนามในเวลา เพียงไม่กี่ปี ช่วงนั้นชื่อเสียงของชิโก้ในเมืองไทยดู จะเงียบหายไป และกลับมาสร้างชื่ออีกครั้งจาก การนำนักเตะทีมชาติไทยทองแชมป์ทีมชาติคืนได้ สำเร็จ และพาทีมชาติไทยเข้ารอบรองชนะเลิศ

เอเชียเกมส์ครั้งที่ผ่านมาก็ได้อย่างสมศักดิ์ศรี และ ผลงานที่เป็นสุดยอดจนทำให้ชิโก้กลายเป็นโค้ชที่ เนื้อหอมที่สุดในอาเซียนคือการพาทีมชาติไทยคว้า แชมป์ซูซูโกคัพได้อย่างภาคภูมิใจ พลิกโฉมหน้าของ การทำทีมฟุตบอลให้แตกต่างจากที่ผ่านมา

เส้นทางจากนักเตะซูเปอร์สตาร์ของไทยของเขา ต้องผ่านอะไรมาบ้าง และเขาสามารถเปิดหน้า ประวัติศาสตร์การทำทีมชาติให้ไม่เหมือนที่ผ่านมา ได้อย่างไร บทสัมภาษณ์นี้รวบรวมเรื่องราวเส้นทาง การทำทีมของชิโก้ตลอดหลายปีจากอดีตสู่ ปัจจุบัน อะไรคือความท้าทายปัญหา และอนาคต เป็นอย่างไรสำหรับฟุตบอลไทย ชิวโม่งนี้คงมีแต่ คำตอบจากปากชิโก้เท่านั้นที่คนไทยอยากฟัง

ในนัดอำลาสยาม สเตเดียมเนี่ยล แมตช์ เมื่อวันที่ 3 ตุลาคม 2550 ชิโก้ได้กล่าวประโยคหนึ่งไว้ว่า "ผมหนีออกจากบ้านมา ผมหนีคุณพ่อคุณแม่มาร

ผมทำให้ท่านเสียใจมาครั้งหนึ่งโดยการเอ็นทรานซ์ ไม่ได้ แต่ตอนนี้ผมสร้างเกียรติยศชื่อเสียงเงินทอง จากฟุตบอล ผมเองไปเล่นต่างประเทศเพื่อตามฝัน ได้ประสบการณ์มาแล้วในอนาคตผมก็จะกลับมา เป็นโค้ชทีมชาติไทยในอนาคต"

หลังจากวันนั้นเส้นทางความเป็นโค้ชของชิโก้ จึงเริ่มต้น จาก 15 ปีที่เป็นผู้เล่นสู่อีกเส้นทางที่ รับผิดชอบมากขึ้น

"ผมเล่นทีมชาติมา 15 ปี ก่อนที่จะอำลาทีมชาติ ก็มีโอกาสดูเป็นผู้ช่วยโค้ชและได้เป็นหัวหน้าโค้ช อยู่พักหนึ่งให้กับทีมฮอง อันวา ยาลาย ที่ประเทศ เวียดนาม ต่อมาบ๊องหอย ริวภัทร์ สัจจุกุล ก็ชวนมา ทำทีมจุฬาฯ ยูไนเต็ดเพื่อหนีจากการตกชั้น เราก็ สามารถพาทีมรอดจากการตกชั้นได้ สุดท้ายถูกดึง ตัวไปเป็นหัวหน้าโค้ชให้กับทีมชลบุรี เป้าหมาย ตอนนั้นคือต้องเป็นแชมป์อย่างเดียว แต่สุดท้าย

ทีมได้อันดับ 2 เราอยู่ไม่ได้ก็ลาออกไปเป็นโค้ชให้กับทีมของ อันหยาลายอีกครั้ง ผ่านไปหนึ่งปีก็กลับมาคุมทีมจุฬาฯ อีก แต่เปลี่ยนชื่อทีมเป็น BBCU สิ่งที่ดีได้ไว้สำหรับการกลับมาในครั้งนี้คือการพาทีมขึ้นมาเล่นในไทยแลนด์ลีกให้ได้ ตอนแรกเขาคิดว่าต้องทำได้ภายใน 2-3 ปี แต่เราก็สามารถทำได้ภายใน 1 ปี พอได้ขึ้นมาเล่นไทยแลนด์ลีกผลงานช่วงแรกๆ ไม่ได้เท่าไร เราตั้งเป้าหมายสูงขึ้นไปว่าทีมจะต้องอยู่ในอันดับเลขตัวเดียวให้ได้ เราก็ประเมินว่าเราคงไม่เหมาะสมที่จะทำทีมต่อไปจึงลาออกมาทำบางกอก เอฟซี ทำให้ไม่นานทางสมาคมฯ ก็ได้เรียกตัวให้มาเป็นโค้ชทีมชาติชุดซีเกมส์ เรียกว่าชีวิตผมมันมาด้วยจังหวะและโอกาส”

การเข้ามาทำหน้าที่โค้ชทำให้เขาได้เห็นมุมมองที่แตกต่างระหว่างการเป็นนักเตะและโค้ช “ตอนเป็นผู้เล่น ผมมีความรู้สึกว่าได้โค้ชไม่มีความสำคัญหรอก ตอนนั้นเราคิดว่า player makes a good coach เข้าใจว่าถ้ามีผู้เล่นดีๆ ยังไงก็ชนะ แต่พอเรามาเป็นโค้ช เราไม่สามารถใช้เงินซื้อผู้เล่นได้ แล้วเราต้องใช้อะไรถึงจะสร้างทีมให้แข็งแกร่ง ทำให้รู้ว่าจริงๆ โค้ชมีความสำคัญมาก พอไปเรียนเพิ่มเติมเรื่องการเป็นโค้ชก็รู้เลยว่าถ้ามีคนมาสอนเราแบบนี้ตั้งแต่ตอนเป็นผู้เล่น เราคงเก่งกว่านี้ เราคิดว่างานนี้มันก็ทำหายดี”

“ตอนเป็นผู้เล่น เราก็รู้สึกว่าเป็นงานแบบกินนอน ซ้อม แข่งเสร็จก็จบ แต่งานโค้ชมันไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าแพ้ก็ต้องมาคิดต่อในเกมนหน้าว่าจะชนะอย่างไร ถ้าชนะก็ต้องคิดว่าจะทำอย่างไรให้ชนะต่อไปเรื่อยๆ มันจึงเป็นเรื่องของการวางแผนมาก เป็นกวนชื้อ มันก็สนุกไปอีกแบบไม่เหนื่อยกาย แต่เหนื่อยสมองในการคิด”

ในช่วงที่เขาทำหน้าที่คุมทีมชาติไทยชุดซีเกมส์คือช่วงเวลาที่ดีที่สุดของทีมชาติไทยกับแฟนบอลอยู่ในขั้นวิกฤติแต่เขาก็สามารถพิสูจน์ตัวเองว่าโค้ชทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ครั้งนี้ โดยวางความคาดหวังไว้ แต่มองถึงการทำให้ทีมเป็นหลัก

“แน่นอนว่าทุกคนมีความคาดหวัง แต่เราต้องคิดแค่เราทำ ‘เหตุ’ ให้ดีกว่านั้น ทุกคนอาจจะบอกว่าเราต้องได้แชมป์นะ แต่นั่นคือ ‘ผล’ ซึ่งมันจะกลายเป็นความกดดันโดยเฉพาะในการแข่งขันระดับอาเซียนอย่างซีเกมส์ แฟนบอลจะคาดหวังสูงอยู่แล้ว ผมจึงมองว่าเราต้องทำเหตุก่อน คือเราต้องซ้อมอย่างดี เก็บตัวให้ดี ผลที่ดีก็จะตามมา เราต้องเริ่มจากเหตุที่ดี คือเตรียมตัวอย่างดี ซ้อมดี กินดี คิดว่าความสำเร็จก็คงอยู่ไม่ไกล แต่ถ้าเราไม่เตรียมความพร้อม ผมไม่เชื่อว่าเราจะโชคดีได้

ตลอดเวลาฟุตบอลมันอยู่ที่การเตรียมความพร้อม ผลไม่ดีเราก็ต้องยอมรับมัน เพราะเราเองว่าก็พามันต้องอาศัยหลายอย่าง ทั้งการฝึกซ้อม ความสามารถ ความสามัคคี โชคมันอาจจะมียัง แต่สุดท้ายแล้วเราจะรอโชคอย่างเดียวไม่ได้”

หลายคนคาดหวังถึงการที่ซีโก้จะพาทีมฟุตบอลทีมชาติไทยไปฟุตบอลโลก แต่เขาได้ให้สัมภาษณ์เอาไว้ถึงเรื่องนี้ได้อย่างน่าสนใจ

“เราตั้งเป้าหมายได้ ‘ฝันให้ไกล ไปให้ถึง’ ทุกคนมีความหวังอยากไปบอลโลก แต่เราต้องถามตัวเองก่อนว่าในบรรดาอาเซียนมีใครได้ไปแล้วหรือยัง ในเอเชียก็มีญี่ปุ่น เกาหลี อิหร่าน เขามีวิถีทางอย่างไร การจะไปบอลโลกได้ต้องขึ้นอยู่กับโครงสร้างภายในประเทศก่อนว่าระบบลีกของเราดีแล้วหรือยัง เรามีการสร้างเยาวชน มีการสร้าง academy ใหม่ มีการฝึกซ้อมอย่างเป็นสเปคใหม่ หรืออยู่ที่นี่เราก็แค่อยากไปบอลโลกอย่างเดียว ถ้าเราอยากอย่างเดียวแต่ไม่ทำโครงสร้างบ้านให้ดีเลย เป็นแบบนี้แล้วเราจะไปบอลโลกได้อย่างไร”



นักฟุตบอล ก็คือลูกหลานคุณ ถ้าคนไทยไม่เชียร์แล้วจะให้ ใครมาเชียร์



“ในดานักเตะเอง แม้จะมีมาระดับหนึ่ง แต่คนระดับหัวกะทิก็มีแค่ไม่กี่คน ส่วนใหญ่จบ ม.6 ก็อยากมาเล่นอาชีพ พออายุน้อย การควบคุมอารมณ์ก็ทำไม่ค่อยได้ ยิ่งถ้าได้โค้ชไม่ดีอีก ปล่อยให้ลูกทีมไปเตะผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม ก็ยิ่งไปกันใหญ่เราถึงได้เห็นว่าบอลไทยจะไม่มวยโลกก็เพราะเหตุการณ์เหล่านี้ ผมคิดว่าหลักใหญ่มันอยู่ที่เราไม่มีการบริหารจัดการ 3 ส่วนสำคัญที่อยู่ในสนาม ได้แก่ ผู้เล่น โค้ช และผู้ตัดสิน ส่วนแฟนบอลของเรา ก็เหมือนกัน คือบางคนจะเป็นประเภทที่ว่าถ้าฝ่ายตนเองมีเรื่อง ก็จะไปมีเรื่องกับเขาด้วย ถือว่าตนเองเสียเงินมาดู 50 บาทบ้าง 100 บาทบ้าง ก็ลงไปตีกับเขาในสนามอีก แบบนี้เรียกว่าไม่รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง”

นอกจากผู้เล่นและสมาคมแล้ว แฟนบอลก็มี

ส่วนสำคัญในการทำให้ทีมประสบความสำเร็จ เสียงเชียร์มีส่วนสำคัญเป็นอย่างมาก

“นักฟุตบอลก็คือลูกหลานคุณ ถ้าคนไทยไม่เชียร์แล้วจะให้ใครมาเชียร์ แล้วนักฟุตบอลเขาเล่นให้ใคร อย่าบอกว่าเล่นให้ตัวเองนะ ไม่มีหรอกทีมชาติเขาเล่นให้ประเทศชาติให้คนไทยทุกคนที่รักประเทศชาติมาเชียร์ แล้วความสุขที่ได้ก็คือคนไทยถ้าไม่เชียร์ทีมชาติไทยแล้วจะไปเชียร์ทีมอะไร ถ้าทีมชาติไทยชนะใครมีความสุข 60 กว่าล้านคน คนไทยทั้งประเทศมีความสุข แต่ถ้าแพ้ก็มีแค่ผมที่ต้องโทษตัวเอง แสดงว่าเรายังไม่มีฝีมือเรายังไม่มีประสบการณ์ หรือยังทำทีมไม่ดี”

จากความสำเร็จในวันนี้ซีโก้มองว่ามันเป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น อนาคตสู่เส้นทางฟุตบอลโลกรอบสุดท้ายของไทยยังต้องฝ่าฟันอีกมาก การทำงานหนักคือสิ่งที่เขาคนนี้ยังต้องทำต่อไป

“ตอนนั้นเราได้ประกาศให้ชาติในอาเซียนรู้ว่าเราคือเบอร์หนึ่งของภูมิภาคนี้ ซึ่งนั่นเป็นเป้าหมายแรกที่เราจะลุยลงไปแล้ว ส่วนเป้าหมายต่อไปของผมเองวางไว้ที่อีก 10 ปีข้างหน้า ทีมชาติไทยจะต้องสามารถต่อกรได้กับทุกทีมในโลกนี้ไม่ว่าจะเป็นชาติใดหรืออยู่ในทวีปไหนก็ตาม

“เราทำผลงานได้ดี ทำให้แฟนบอลบางส่วนต้องการเห็นทีมชาติไทยผ่านเข้ารอบสุดท้ายฟุตบอลโลกให้ได้ ซึ่งผมเองก็อยากเห็นภาพนั้น แต่ว่าอยากจะขอรับรองว่าอย่าเพิ่งเร่งรีบที่จะไปฟุตบอลโลกในครั้งที่เจ้านี้”

จากนักเตะมาเป็นโค้ชที่ทำให้คนไทยมีความสุขเรื่องนี้มีความหมายมากสำหรับซีโก้ และเขาก็คาดหวังว่าจะได้สร้างความสุขให้กับคนไทยต่อไป

“สำหรับผมเองก็มีความภูมิใจที่ได้ทำหน้าที่เพื่อประเทศชาติ แล้วก็มาเป็นโค้ช ถึงแม้ว่าตอนนี้เป็นผู้เล่นจะเคยได้รับรางวัลมาแล้ว แต่ตอนนี้ในฐานะที่เป็นโค้ช เป็นคนวางแผนมาก ก็มีความภูมิใจกับน้องๆ ทุกคนที่ร่วมไม้ร่วมมือกันมา 2 ปีแล้ว ฉะนั้น ก็ฝากให้แฟนบอลชาวไทยช่วยติดตามผลงานน้องๆ จะทำให้ดีที่สุด และจะไม่ทำให้ผิดหวัง”

หมายเหตุ: รวมสัมภาษณ์บางส่วนจาก นิตยสาร a day, a day BULLETIN และ หนังสือพิมพ์สยามกีฬา



The New *Legendary*

Kiattisak Senamuang

The former footballer who is writing a new legend for Thai football.

Kiattisak Senamuang or Zico has always been a household name in Thailand. He is known as one of the best football player in the country, a winner of the ESPN's best player award for his 130 matches with the national team and his 65 goals with various domestic and international football clubs.

Yet these are the old facts that us fans know all too well. Zico has now making history in a different role.

After he retired from playing, Zico took on another role as the coach of a Vietnamese football club for many years. He is the man behind the rapid rise of Hoàng Anh Gia Lai FC to Vietnam's number one football club. During that period, his activities had gone pretty much unnoticed by Thai people until his big comeback as the coach of Thailand's national team who took back the 2013 SEA Games gold medal after many-year absence. He took the team to the final of the recent ASEAN Games. Most recently and perhaps most amazingly, his management and coaching has won Thailand the AFF Suzuki Cup for the first time in 12 years. It can be said that his approach has transformed the face of our national team.

How his path from star footballer to becoming Thailand's most beloved coach was and how he changed the team for the better will be revealed in this interview. We talk to Zico about everything to do with his football career; the challenges, the problems and of course, the future of Thai football.

Many dream of Zico taking Thailand to the World Cup. His response on this expectation is interestingly put.

"We all make goals. Dream big and achieve it, you know. Every football fan and footballer wants their team to play at the World Cup. But let's stop and ask ourselves who in Asia has ever made it there? So far it's Japan, South Korea and Iran. Now let's look at how things are done in these countries. In order to achieve this goal, a lot depends on the effectiveness of the country's infrastructure. We need to create and support youth teams. We need football academies. We need structured practice systems. We can't just want to go there but not do the hard work. If we won't get your hands dirty, then dreams will still be just that. Dreams"

For his success today, Zico only think of it as the starting point. There is a long way to

go until Thailand can play at the World Cup final. And hard work he will endure.

"Now that we have proved that we are the best in the ASEAN region, the first mission has now been accomplished. Our next goal that we will have to work towards during this next 10 years is how to make the team formidable enough that it's a match for any team in the world."

"I did well enough that some football fans started dreaming of our country playing at the World Cup final. I want that to happen too but I must ask them all to be patient. Don't expect to us to be playing there in the next 4 years yet."

From a striker to a coach, Zico has made countless Thai people very happy over the years. And that's basically all he wants. He promise to try and keep us happy for many years to come.

"I am proud to be serving the country in my own capacity. Now that I am the coach, making game plans and training players, I am also proud of my players. For the past 2 years, they have worked really hard as a team. I hope that our fans will support us. We will do our best and we won't let you down." ■

Once in *a lifetime*

เมื่อการตีลงหลุมในครั้งเดียว ยังคงเป็นเรื่องของปาฏิหาริย์

A.A.Mile นักเขียนชาวอเมริกันเคยบอกว่า การเล่นกอล์ฟทำให้เราลืมความเศร้าโศกในชีวิตได้ และเราคิดว่า หากมีสักวันในชีวิตของนักกอล์ฟที่สามารถตีโฮลอินวันได้ นั่นยังจะเป็นวันที่ดีที่สุดวันหนึ่งที่คุณควรจดจำ และนี่คือนักกอล์ฟผู้โชคดีที่เราพบได้ค่าเดียวว่าน่าอัศจรรย์ ขอแสดงความยินดีกับทุกท่าน



30/12/2014 Hole # 16 150 Yards

- Mr. Herbert Leung (left)
Guest of Mr. Tanakorn Kalayanamit (right)



10/12/2014 Hole # 16 115 Yards

- Ms.Prapa Puranachote (3rd from left)



07/12/2014 Hole # 8 158 Yards

- Mr.Shogo Terajima (2nd from left)
Guest of Mr. Tadashi Iseki (1st from left)



16/11/2014 Hole # 8 168 Yards

- Mr.Ruk Tangkarawakul (2nd from left)
Guest of Mr.Hester Chew (3rd from left)



● WARM WELCOME

ต้อนรับประธานาธิบดีจากพม่า คุณสุาปน สิริวัฒนภักดี รองประธานคณะกรรมการราชพฤกษ์คลับ (ที่ 6 จากซ้าย) ให้การต้อนรับ พลเอกเต็ง เส่ง ประธานาธิบดีของสาธารณรัฐแห่งสหภาพพม่า (ที่ 4 จากซ้าย) พร้อมด้วยพลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี, พลเอกประวิตร วงษ์สุวรรณ, พลเอกอนุพงษ์ เผ่าจินดา, พลเอกดาว์พงษ์ รัตนสุวรรณ, พลเอกฉัตรชัย สาริกัลยะ, พลตำรวจเอกอดุลย์ แสงสิงแก้ว ในโอกาสสมาคมออกรอบที่สนามกอล์ฟราชพฤกษ์คลับ โดยมีคุณเล็งชัย สุวรรณมัย ผู้จัดการทั่วไปร่วมให้การต้อนรับ



● KEEP IN TOUCH

กีฬากระชับมิตร เป็นการแข่งขันป้องกันภัยพิเศษระหว่างสถานทูตจีนและกองบัญชาการกองทัพไทย โดยมีฯ ทานหนึ่ง พู่ซุย เอกอัครราชทูตสาธารณรัฐประชาชนจีน ประจำประเทศไทยและพลเอกภูผินันท์ ลีลายุทธ รองผู้บัญชาการทหารสูงสุด เป็นประธานในการจัดงาน จัดขึ้นที่ห้องปิงปอง ราชพฤกษ์คลับ

RAJPRUEK CLUB H.M. KING'S CUP 2014

ราชพฤกษ์คลับจัดการแข่งขันกอล์ฟชิงถ้วยพระราชทาน “H.M. King's Cup 2014 ” เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ 14 ธันวาคมที่ผ่านมาเพื่อเป็นการเกิดพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา โดยรายได้จากการแข่งขันทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้นจำนวน 104,000 บาท นำขึ้นทูลเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ โดยเสด็จพระราชกุศลตามพระราชอัธยาศัย ซึ่งในช่วงเย็นได้จัดงานเลี้ยงให้กับสมาชิกพร้อมมอบถ้วยรางวัลให้กับผู้ชนะเลิศคือ คุณไพโรจน์ เองสกุล และโอกาสเดียวกันนี้ได้มีการมอบถ้วยรางวัลการแข่งขันกอล์ฟรายการต่างๆ ที่จัดขึ้นภายในปี 2557





H.M. King's Cup

Sunday 14th December 2014

No.	Name	Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OUT	10	11	12	13	14	15	16	17	18	IN	TOT	HCP	NET
		Par	4	5	4	3	4	4	5	3	4	36	4	3	5	3	5	4	3	5	4	36	72		
		Stroke Index	13	3	9	15	5	11	1	17	7		2	18	12	10	16	6	14	4	8				
1	Mr. Phairoj Hengsakul		5	6	5	4	4	3	5	3	6	41	4	3	5	3	4	6	4	5	4	38	79	7	72
2	Mr. Sirun Rapaskul		3	6	6	3	3	5	6	4	4	40	4	2	5	4	4	4	3	5	6	37	77	4	73
3	Mr. Pongdej Tejavibulya		4	5	6	3	5	3	5	3	4	38	3	4	4	3	5	7	4	6	4	40	78	5	73
4	Mr. Tripop Limpapath		4	5	5	3	4	5	5	3	6	40	5	3	5	3	6	5	3	6	5	41	81	7	74
5	Mr. Phornpasert Karnchanachari		4	5	4	4	5	5	5	4	4	40	3	2	6	3	5	5	4	7	4	39	79	4	75
6	Mr. Krit Kulsuppaisarn		4	5	4	3	6	6	8	4	3	43	5	3	5	3	6	5	4	5	5	41	84	9	75
7	Mr. Somkiat Soralamba		5	6	4	3	6	4	6	4	5	43	4	3	6	4	6	5	3	8	5	44	87	12	75
8	Ms. Kansiree Roonprapunt		5	5	5	4	6	5	6	4	5	45	4	3	5	4	5	5	5	5	6	42	87	12	75
9	Mr. Suphachai Tangvorachai		4	5	4	3	5	4	8	4	5	42	6	3	7	3	6	5	5	5	6	46	88	12	76
10	Mr. Prapanth Koonmee		4	5	5	4	5	4	6	3	4	40	5	4	4	3	6	5	2	6	11	46	86	9	77
11	Mr. Kanokphand Chulakasem		5	5	5	5	7	6	5	3	4	45	7	3	6	5	5	3	5	5	5	44	89	12	77
12	Mr. Tipp Dalal		6	5	5	3	4	5	7	3	5	43	4	3	6	3	6	5	4	7	6	44	87	9	78
13	Mr. Jirawat Thongbai		6	6	6	5	5	4	4	6	5	47	5	3	7	3	6	5	4	5	5	43	90	12	78
14	Mr. Wichit Plangsrikul		7	7	3	3	5	6	5	4	5	45	6	4	6	3	5	5	3	7	6	45	90	12	78
15	Mr. Veerayooth Bodharamik		6	5	6	4	6	4	7	3	4	45	4	4	6	5	5	5	3	6	5	43	88	9	79
16	Mr. Karun Laisathit		5	6	5	4	7	5	6	3	6	47	4	5	6	4	4	5	5	6	6	45	92	12	80
17	M.L.Saksiri Kridakorn		6	8	5	4	4	5	6	4	4	46	6	3	7	5	5	6	2	5	7	46	92	12	80
18	Mr. Padhanaseth Changkasiri		6	6	7	5	6	4	6	3	5	48	6	3	7	4	5	6	3	5	6	45	93	12	81
19	Mr. Chutipat Bodiratnangkura		4	8	5	4	6	4	8	2	4	45	6	3	6	4	7	7	4	5	6	48	93	12	81
20	Mr. Rayong Sarai		4	5	5	3	5	4	6	3	6	41	5	3	7	7	5	7	3	9	6	52	93	12	81
21	Mr. Sathian Limphongpand		6	6	4	4	5	5	7	4	4	45	5	5	7	4	5	5	4	7	7	49	94	12	82
22	Mr. Teera Ninsalab		5	7	5	4	5	5	7	4	7	49	5	4	7	4	5	5	3	7	6	46	95	12	83
23	Mr. Boonthung Polpanish		4	5	6	3	4	7	9	4	5	47	5	4	7	5	6	6	3	5	7	48	95	12	83
24	Mr. Santi Viriyarungsarit		4	7	6	4	4	5	8	3	5	46	6	4	5	5	7	5	3	7	5	47	93	9	84
25	Mrs. Luckvilai Simaratana		7	7	4	4	5	6	7	4	5	49	4	4	6	5	5	6	3	8	6	47	96	12	84
26	Mr. Khan Prachuabmoh		6	7	5	4	5	4	6	5	3	45	6	4	6	6	6	6	4	6	7	51	96	12	84
27	Mr. Panja Senadisai		6	5	6	4	7	5	7	3	5	48	5	3	7	5	5	6	3	7	7	48	96	12	84
28	Mr. Kittisak Sopchokchai		5	6	4	4	5	5	8	3	5	45	6	4	7	4	5	5	4	6	6	47	92	7	85
29	Mr. Possaporn Laisathit		5	10	4	4	5	7	6	5	8	54	7	3	6	4	5	5	3	6	4	43	97	12	85
30	Ms. Junthapa Thahong		6	6	5	4	5	6	6	4	5	47	5	3	5	4	8	6	3	9	7	50	97	12	85
31	Mr. Pronprom Karnchanachari		6	6	5	5	7	7	5	4	5	50	6	6	6	4	5	5	4	8	4	48	98	12	86
32	Mr. Pianchai Thawornrat		5	6	5	5	5	5	8	4	6	49	6	5	6	4	7	7	3	5	6	49	98	12	86
33	Mr. Gunnar Dahlen		7	6	5	3	5	5	6	4	6	47	5	3	7	4	5	5	5	7	6	47	94	7	87
34	Mr. Vanich Nopnirapath		4	6	7	6	5	6	5	4	4	47	5	3	10	7	7	6	4	5	5	52	99	12	87
35	Mr. Pongtep Polanun		6	7	6	3	7	4	8	5	6	52	5	4	6	4	6	4	5	6	7	47	99	12	87
36	Mr. Kritsakorn Tejavibulya		6	6	8	6	4	5	5	3	6	49	5	4	7	5	5	6	5	6	7	50	99	12	87
37	Mr. Montri Wanna		5	7	4	3	5	5	7	3	4	43	7	3	5	5	8	5	5	8	4	50	93	5	88
38	Mr. Sumet Boonbandansook		6	6	5	4	5	4	7	4	5	46	5	4	9	4	6	5	5	6	7	51	97	9	88
39	Mr. Damnoen Kaewthawee		5	5	8	3	6	5	7	3	5	47	5	6	7	4	8	6	3	8	7	54	101	12	89
40	Mrs. Anna Dahlen		5	7	5	4	6	5	6	5	4	47	5	5	5	4	7	6	5	8	9	54	101	12	89
41	Mr. Winid Silamongkol		7	7	5	5	5	5	6	5	5	50	5	4	6	5	8	7	3	8	6	52	102	12	90
42	H.E. Vikorn Koompirochana		5	7	7	4	6	5	7	4	5	50	6	5	8	5	6	6	4	8	5	53	103	12	91
43	Mr. Surachai Chotjurangkool		7	7	5	5	5	5	8	4	5	51	5	5	7	6	8	5	5	6	7	54	105	12	93
44	Mr. Cherdkiat Monsereenusorn		6	6	5	4	6	4	10	5	6	52	5	4	6	6	8	6	4	7	7	53	105	12	93
45	Mr. Surapol Ekkayokkaya		4	6	5	3	5	7	8	4	8	50	6	6	7	7	5	5	6	7	7	56	106	12	94
46	Mr. Prasert Tejavibulya		5	7	4	4	5	7	6	4	5	47	6	3	7	5	8	7	7	8	8	59	106	12	94
47	Mr. Napat Karnchanachari		7	7	4	5	5	6	9	5	5	53	7	3	9	5	6	7	5	7	8	57	110	12	98
48	Mr. Supaschai Viratkaphan		7	9	6	5	8	6	9	4	5	59	7	3	8	7	8	6	3	6	6	54	113	12	101
49	Mr. Wirach Sukkawirach		5	12	4	5	5	6	10	4	6	57	7	3	9	4	10	10	5	6	9	63	120	12	108



● THE ANNUAL MATCH

ชมรมสนุกเกอร์ราชพฤกษ์คลับ จัดการแข่งขันสนุกเกอร์ประเพณีระหว่างราชพฤกษ์คลับกับธนาคารแห่งประเทศไทยซึ่งครั้งนี้ถือเป็นครั้งที่สองเมื่อเสาร์ที่ 29 พฤศจิกายน 2557 ที่ผ่านมาโดยคุณธีรชัย วุฒิธรรม ประธานคณะกรรมการกีฬาราชพฤกษ์คลับ เป็นประธานในการจัดงาน บรรยากาศเป็นไปอย่างสนุกสนาน ส่วนผู้ชนะนั้น ได้แก่ ฝั่งราชพฤกษ์คลับเป็นผู้ครองถ้วยด้วยคะแนน 12 ต่อ 10 เฟรม และกีฬาปาเป้า ราชพฤกษ์คลับเป็นผู้ชนะธนาคารแห่งประเทศไทยด้วยคะแนน 3 ต่อ 2 คู่

FRIENDLY NIGHT 2014



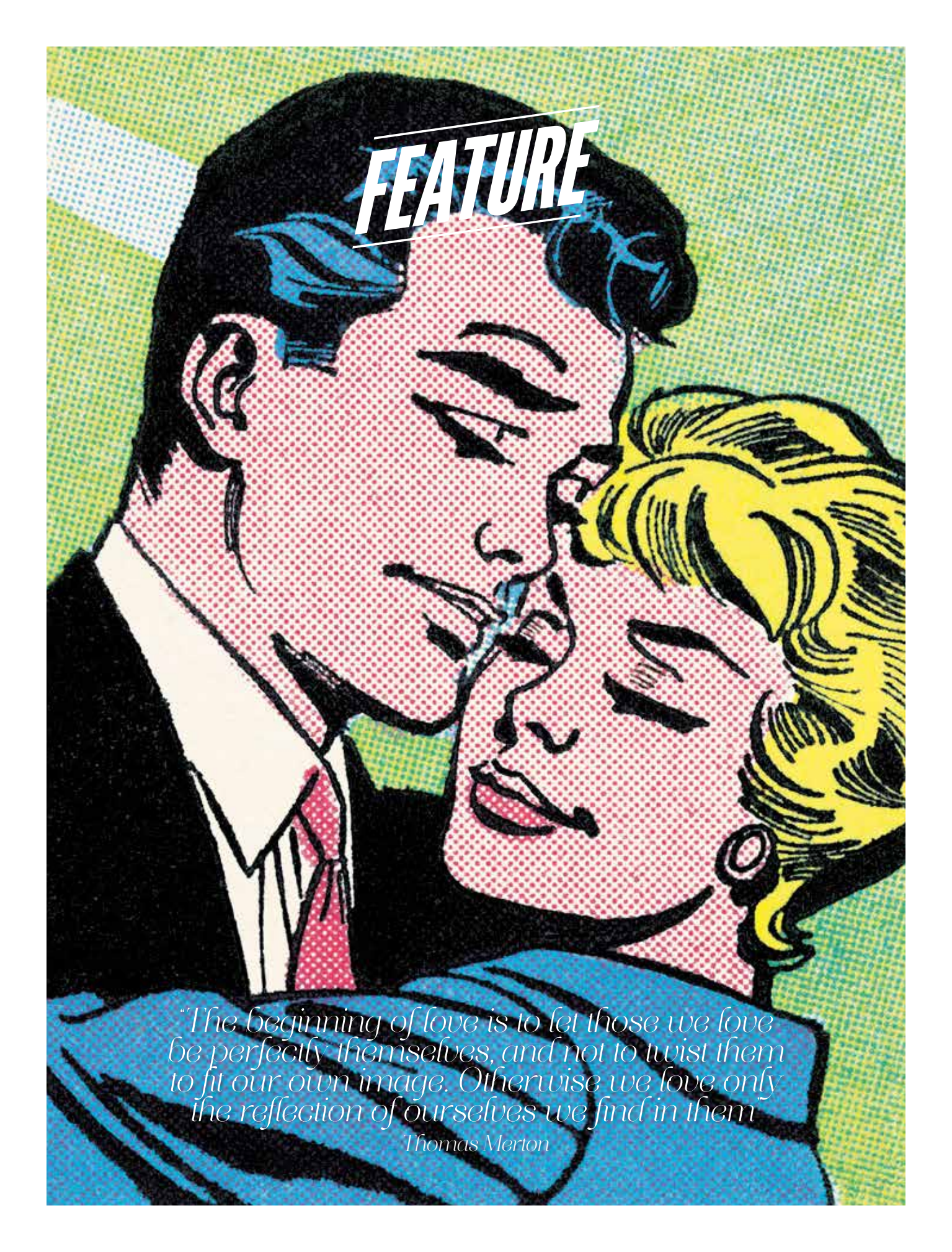


เมื่อวันที่ 19 ธันวาคม 2557 ราชพฤกษ์คลับจัดงาน FRIENDLY NIGHT 2014 เพื่อแทนคำขอบคุณแด่สมาชิกและครอบครัว ภายในงานมีการแสดงและลุ้นรางวัลผู้โชคดีที่มาร่วมงาน โดยคุณชวาล อัศวนิค เป็นผู้โชคดีได้รับรางวัลตัวเครื่องบินไปกลับกรุงเทพ-เกาะสมุย พร้อม

ที่พัก 1 คืน ห้องไอเชียนวิวพูลวิลล่าของโรงแรมบันยันทรี่สมุยและคุณชญาภา รังสิโยทัย ได้รางวัลตัวเครื่องบินไปกลับกรุงเทพ-เชียงใหม่ พร้อมที่พัก 2 คืน ณ โรงแรมอิมพีเรียลริเวอร์ไฮสเปคท์ เชียงราย และรางวัลอื่นๆ อีกมากมาย ขอแสดงความยินดีกับทุกท่าน

ทางราชพฤกษ์คลับ ขอขอบคุณผู้สนับสนุนการจัดงาน Friendly Night 2014 มา ณ โอกาสนี้





FEATURE

*"The beginning of love is to let those we love
be perfectly themselves, and not to twist them
to fit our own image. Otherwise we love only
the reflection of ourselves we find in them"*

— Thomas Merton

Simple way to keep your *love* alive

ความรักเปรียบเหมือนดอกไม้...วันหนึ่งก็ต้องเหี่ยวเฉา

คำพูดนี้อาจจริงเกินไปจนทำร้ายความรู้สึกของคู่รักชาวใหม่ปลามันหรือคู่รักที่อยู่กันมานานจนเข้าใจว่าการทำให้ความรักสดใส เหมือนดอกไม้ในแจกันอยู่ตลอดนั้นมีแต่ในนิยายเท่านั้น เพราะมันไม่ใช่เพียงแค่การหมั่นเปลี่ยนน้ำและเหยาะพาราเซตามอนลงไป การรักษาความสัมพันธ์ของเราต้องการอะไรมากกว่ายาแก้ปวดสองสามเม็ดแน่ๆ หลายคนที่เคยผ่านประสบการณ์ช่วงชีวิตที่เคยล้มเหลวในความรัก อาจพอมีภูมิคุ้มกันและเข้าใจถึงการป้องกันไม่ให้อารมณ์ของคุณไปถึงจุดนั้นซ้ำสอง แต่สำหรับใครอีกหลายคนที่ยังไม่เคยเจอประสบการณ์เลวร้ายและเริ่มเห็นแววว่าความสัมพันธ์ของคุณกำลังเดินไปสู่หายนะ เรามีวิธีง่ายๆ ในการตรวจสอบและรักษาความสัมพันธ์ของคุณกับคู่รักให้สดใสอยู่เสมอ

อ้อ ต่อให้คุณยังแอบบื้ออยู่กับคู่ของคุณวิธีการนี้ก็ยังใช้ได้พลัดด้วยเช่นกัน:

1. ทำกิจกรรมที่คุณทั้งคู่มีความสุขร่วมกัน จะเป็นอะไรก็ได้ ที่คุณคิดว่ามันดีทั้งกับคุณและคู่ของคุณ ตั้งแต่ไปเรียนทำอาหาร เข้าชมรมบินจักรยานหรือว่าออกรอบเล่นกอล์ฟด้วยกัน วิธีการเหล่านี้จะทำให้คุณมีเรื่องคุยกันมากขึ้นและหากมันเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของร่างกายด้วยแล้ว จะส่งเสริม สุขภาพความสัมพันธ์ของคุณด้วยเช่นกัน

2. ช่วยกันดูแลงานบ้าน ต่อให้คุณมีแม่บ้านคุณก็ควรเอาใจใส่งานบ้าน อาจไม่ได้หมายถึงคุณต้องลงมือทำเองแต่ควรมีส่วนร่วม ช่วยดูว่าอะไรภายในบ้านที่

ควรปรับปรุง แต่งเติมหรือทำให้ดีขึ้น การที่ผู้ชายช่วยผู้หญิงดูแลบ้านจะช่วยลดความขัดแย้งและทำให้ทัศนคติต่อการแบ่งแยกทางเพศของคนในครอบครัวลดลง นั่นหมายถึงหากคุณมีลูก ลูกจะลดอคติเรื่องเพศ (เช่น การดูถูกเพศหญิง หรือการเหยียดเพศที่สาม) น้อยกว่าครอบครัวที่ใครคนใดคนหนึ่งทำงานบ้านเพียงฝ่ายเดียว การช่วยงานนั้นอาจมีตั้งแต่ช่วยเก็บของเล็กๆ น้อยๆ ช่วยเลี้ยงลูกหรือกระทั่งการช่วยปรับแต่งสวน เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ทำให้ความสัมพันธ์ของคุณดีขึ้น จำไว้ว่าอย่าปล่อยให้แม่บ้านหรือใครคนใดคนหนึ่งดูแลเสียหมดและทุ่มเททำแต่งงานเพราะความรักคือบ้าน และบ้านก็เป็นของทุกคน



3. ไปได้กับเรื่องซีกส์ พูดยกันตามตรงการยัดถือการครองคู่แบบ ผัวเดียวเมียเดียว (monogamy) นั้นไม่ใช่เรื่องง่าย และส่วนประกอบหนึ่งที่ทำให้เรื่องนี้เป็นเรื่องยากก็คือเซ็กส์ที่ดี ฉะนั้นการให้ความสัมพันธ์กับเรื่องนี้จะทำให้คุณสามารถครองรักกันได้ยาวนานขึ้น มั่นถามได้ความพึงพอใจของคุณและรักษาระดับของการมีเซ็กส์ไว้ให้สม่ำเสมอ เคล็ดลับหนึ่งที่ใช้ได้ผลเสมอๆ ก็คือคุณควร ‘โชว์’ เมื่อจำเป็นเท่านั้น อย่าให้ความคุ้นเคยมาทำให้ความเซ็กซี่ของคุณหายไป แต่งตัวให้ถูกกาลเทศะ ถอดมันออกยามเหมาะสม ดูแลตัวเอง (ทั้งหญิงและชาย) ให้สุขภาพดีเสมอ กลไกรรรมชาติของมนุษย์จะดึงดูดคนที่ดูมีสุขภาพดีและดูดี เราเข้าใจว่ามันอาจขัดกับวิถีพุทธ แต่เชื่อเราเถอะค่ะ เราเห็นความจริงไม่พ้น ทรายใดที่ดูก็ยังเป็นทรายสวย คุณควรดูแลและคิดเรื่องนี้ให้มาก มองว่าเซ็กส์เป็นเรื่องปกติของชีวิต

ซึ่งนั่นมันคนละความหมายกับคำว่าหมกมุ่น

4. หาเวลาออกเดินทางด้วยกัน ไม่จำเป็นที่คุณต้องออกเดินทางไกลๆ จุดหมายไม่ใช่เรื่องสำคัญเท่าการใช้เวลาอยู่ด้วยกัน คุณสามารถทำมันได้ทุกสัปดาห์หากคุณสามารถหาเวลาสักสองสัปดาห์ต่อปีเดินทางไปเที่ยวทั้งครอบครัว ผลดีของการเดินทางจะทำให้คุณรู้จักตัวตนและเข้าใจความแตกต่างของคู่รักได้มากขึ้น หากคุณมีลูกนี่คือช่วงเวลาที่จะได้เรียนรู้อุปนิสัยของเขา หรือหากคุณมีหลาน ไม่มีอะไรจะวิเศษเกินกว่าการกระชับความรักในครอบครัวได้ดีเท่านี้แล้ว

5. บอกรักกันอย่างสม่ำเสมอ ฟังดูอาจเป็นเรื่องไร้สาระ สำหรับคู่รักที่อยู่กันมานาน แต่เชื่อเราเถิด

แม้จะอยู่กันมานานแค่ไหน หรือแค่สองปี การพูดและบอกให้เขาหรือเธอฟังว่า เรารักกันมากแค่ไหน เป็นเรื่องดี เมื่อคิดว่าวันหนึ่งคุณอาจไม่มีโอกาสบอกเขา

การใช้ชีวิตคือศิลปะและการใช้ชีวิตร่วมกันอย่างราบรื่นนั้นเป็นมากกว่าศิลปะเสียอีกอย่างองข้ามสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจจะทำให้ชีวิตรักของคุณแย่ลง เราเชื่อว่าความรักนั้นสวยงามเสมอ แม้มันจะเกิดขึ้นท่ามกลางสมรภูมิรบความรักก็ยังให้ความรู้สึกที่ดีเสมอ ไม่มีอะไรแน่นอนอะไรจะรองประธานาธิบดีอัลกอร์ แต่งงานกับภรรยามาแล้ว 40 ปีก็ยังเลิกกันได้ ฉะนั้นดูแลคนที่เรารักเหมือนกับที่คุณดูแลตัวเองทุกๆ วัน แล้วคุณจะไม่เสียใจกับสิ่งที่มีขึ้นในวันข้างหน้า สุขสันต์เดือนแห่งความรักค่ะ

Simple way to keep your love alive

"Love is like owers, one day they all wilt."

This sentence may be a little harsh for young lovers or those bitter couples who have been together for too long to even make any effort. Keeping the flowers in you vase alive require more than regularly changing the water and adding in some Tylenol. Keeping your love fresh and exciting surely require a lot more than an intake of Tylenol. Those who have been through thick and thin will be immune and know how to not repeat the history. For the inexperienced lovers who have recognised the signs that their relationship is going downhill, have no fear. Here are our easy steps to keep you love life in good health. (Happy couples can also learn a thing or two from us as well.)



1. Find activities both of you enjoy

It can be anything. Find something that you can do together. Something that both of you can have a good time. Join a cooking class, bicycle club or go play a round of golf together. These activities will give you something to talk about. Say goodbye to that dreadful awkward silence!

2. Lend a helping hand

Even though you have a maid to pick up after both of you, helping out every once in a while shows that you care about your home. When a guy helps his lady in taking care of their home, it reduce the

risk of quarrels and it shows that he doesn't give a damn about the sexist belief that the household is the lady's responsibility. Don't just be dedicated to your work, your home is your responsibility as much as it is hers.

3. Don't be shy to talk about sex

Let's be honest, monogamy is not easy to practice. Good sex is the key in making monogamy works. Don't be shy, ask her if she is satisfy, what she wants and don't slack off on you duty. One valuable tip, only reveal when it's necessary. Showing off your body at the right time and place. And stay healthy,

both men and women are naturally attracted to people how looks healthy and in good shape.

4. Find time to travel together

Destination and distance are not important, it's the quality time that you will have to spend together that counts. Travelling together will help you to be more patient with one another and soon you will learn to love each other's differences. If you have children, travelling is a the time to learn about their personality. And if you have grandchildren, this is the best time to bond with them.

5. Say the L-word regularly

Saying 'I love you' may seems silly for couples who have been together for a long time. But trust us, whether it's 2 months, 2 years or 20, telling your loved one how much you love her is always a good thing. Life's short, don't be one of those fools how realise too late.

There is an art to living. Sharing you life with someone and make it run smoothly is even more than art. Don't overlook tiny details that can lead to a bitter relationship.

Of course, nothing last forever. Al Gore and his wife seemed like a happy couple, yet they divorced after 40 years of marriage. Do your best for her today so that you won't have to regret it in the future.

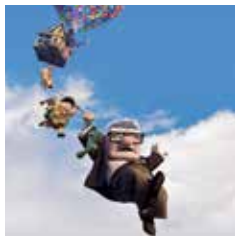
Happy Valentine's. ■

Top 5 Romantic Movies for Family

5 หนังสือ (น่า) รักฉีกพลิกทั้งครอบครัว



1.



2.



3.



4.



5.

หนังรักเป็นหนังประเภทแรกที่คนเริ่มผลิตรายจากหนังสือการ์ตูน จนปัจจุบันนี้มันได้ขึ้นหนึ่งเป็นหนังที่คนนิยมดูและผลิตรายมากที่สุดไปแล้ว หากว่าเล่นไหนี่ไม่มีโปรแกรมไปไหน จอจได้ตะดินเนอร์ไม่ทัน การดูหนังรักกับคนรักที่บ้าน ไม่ใช่เรื่องเลวร้าย โดยเฉพาะกับหนังที่เราคัดมา 5 เรื่องนี้

1. WALL – E

แอนิเมชันยอดเยี่ยมจากเวทีออสการ์ประจำปี 2009 ดำเนินเรื่องโดยพระเอกหุ่นกระป๋อง นักกำจัดขยะชื่อ วอลล์-อี ที่ใช้ชีวิตโดดเดี่ยวอยู่บนโลกที่รกร้างและเต็มไปด้วยขยะมานานกว่า 700 ปี และมีเพียงแมลงสาบเป็นเพื่อนแก้เหงา จนเมื่อเขาได้พบรักกับ อีฟ หุ่นยนต์สำรวจรุ่นล่าสุดที่ถูกส่งมาปฏิบัติภารกิจค้นหาต้นไม้ยังโลกมนุษย์ นำไปสู่การผจญภัยและการเรียนรู้ตามตำราหนังสือการ์ตูนวอลล์ ดิสเนย์ ที่ค่อยๆ สร้างความประทับใจและความผูกพันให้เกิดขึ้นระหว่างคนคู่กับตัวละคร หรือแม้กระทั่งความรักที่ยิ่งใหญ่อย่างการรักธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมก็ถูกสอดแทรกไว้อย่างครบถ้วน

2. UP

เปิดเรื่องด้วยภาพความหลังชวนน้ำตารินระหว่างปู่คาร์ลกับภรรยา ซึ่งเขาเคยให้สัญญาว่าจะพาเธอไปชมความงามของน้ำตกที่อยู่ไกลถึง

ทวีปอเมริกาใต้ แต่ด้วยอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตทำให้ปู่ไม่มีโอกาสทำตามสัญญาจนกระทั่งวันจากไปเสียก่อน จากนั้นเขาก็ไม่ต่างอะไรจากคนแก่หัวตื้อที่ตึงตันจะปักหลักอยู่ในบ้านหลังเดิมและไม่เคยลืมสัญญาที่ให้ไว้กับภรรยา ปู่จึงตัดสินใจผจญภัยไปกับนกพิราบลูกเข้ากับบ้านทั้งหลังและเริ่มต้นการเดินทางบนฟ้าที่มุ่งหน้าสู่ น้ำตกแห่งสวรรค์ โดยมีเด็กชายในชุดลูกเสือติดสอยห้อยตามไปกับการผจญภัยครั้งนี้ด้วย เกิดเป็นอีกหนึ่งเรื่องราวความรักความผูกพันที่ทั้งสนุกและสวยงาม

3. LOVE ACTUALLY

ภาพยนตร์รักหลากหลายความสัมพันธ์ ที่กลายเป็นสัญลักษณ์ประจำเทศกาลแห่งความสุข ไม่ว่าจะเป็นคริสต์มาส ปีใหม่ หรือว่าเล่นไหนี่ไปโดยปริยาย ด้วยความหลากหลายของความสัมพันธ์แต่ละคู่ของตัวละคร ถ่ายทอดผ่านผู้คนสารพันอาชีพ ตั้งแต่นายกรัฐมนตรีที่ตกหลุมรักเลขานุการเขียนหนุ่มที่เพิ่งแม่บ้านสาวที่พูดกันคนละภาษา เด็กชายที่พบรักกับเพื่อนร่วมโรงเรียน จนสร้างวีรกรรมบอกรักสุดประทับใจ บอกเล่าผ่านอารมณ์ครบรสทั้งสุข เศร้า เหงา และสมหวัง

4. 50 First Dates

หนังรักเบาสมองที่หลายเสียงยืนยันตรงกันว่าดูกี่ครั้งก็ไม่เคยเบื่อ เรื่องราวโศกพ้อระหว่าง

หนุ่มเจ้าชู้ที่เคยเอาแต่จีบสาวไปวันๆ จนเมื่อเขาเกิดอยากลงหลักปักฐานกับสาวน่ารักนางหนึ่ง เหตุการณ์กลับกลั่นแกล้งให้เธอมีความทรงจำได้เพียงวันต่อวัน ด้วยอาการป่วยชนิดสูญเสียความทรงจำระยะสั้นอย่างถาวร ทำให้เขาต้องเริ่มต้นทำความรู้จักกับเธอใหม่ในทุกเช้า เท่ากับว่าเขาต้องจีบเธอไปเรื่อยๆ ด้วยสารพัดวิธี สุดท้าย รักแท้ย่อมพิชิตจนหนทางของตนได้ในที่สุด

5. AMELIE

เรื่องราวน่ารักที่รายล้อมรอบตัวหญิงสาวชื่อเอมีลี สาวเลิฟฟี้อายุน้อยสร้างความสุขและรอยยิ้มให้กับผู้คนรอบตัว โดยหวังจะเปลี่ยนชีวิตของพวกเขาให้ดำเนินไปในทิศทางที่ดีขึ้น ผ่านวีรกรรมต่างๆ เช่น ขโมยตุ๊กตาในสวนหลังบ้านไปให้เพื่อนที่เป็นแอร์โอสเตสพกไปถ่ายรูปตามสถานที่ต่างๆ รอบโลก แล้วส่งกลับมาให้พ่อของเธอดูที่บ้าน เพื่อกระตุ้นให้เขาเลิกจับเจ้าอยู่แต่ในบ้านแล้วออกไปท่องโลกเสียบ้าง หรือการเป็นกามเทพแฝงศรให้เพื่อนได้สมหวังในความรัก เช่นเดียวกับตัวเธอเอง ที่แอบปิ้งชายหนุ่มคนหนึ่ง ก่อนเริ่มต้นปฏิบัติภารกิจตามวิถีสนุกน่ารักของเธอ ในการทำความรู้จักเขา ■



The Art of Connection

หากคุณนึกถึงศิลปิน
ที่เป็นตัวแทนของ
ยุคสมัยปัจจุบัน
อดัมคือหนึ่งในนั้น

ศิลปะของคุณอาจไม่มีความหมายไม่เหมือน
ของใคร และในความหมายของอดัม อาร์โธรอส
มาร์ตินาคิส (Adam Arthouros Martinakis)
ศิลปินจากโปแลนด์คนนี้ก็อาจไม่เหมือนใครเช่นกัน
“ผมมองเห็นว่าการทำงานศิลปะเหมือนๆ กับการ
เชื่อมโยงโลกสองโลกเข้าหากัน อาจเป็นคู่ตรงข้าม
อะไรที่แตกต่างกันหรือการช่วยให้ทุกอย่างมัน
ประสานเข้าหากัน” อดัมทำงานศิลปะหลากหลาย
รูปแบบ แต่สิ่งที่สร้างชื่อให้เขาคืองานดิจิทัลใน
รูปแบบต่างๆ ทั้ง 3D digital image, animation,
digital sculpture, digital video, new media
วาดรางวัลมาแล้วหลากหลายเวทีทั่วโลก ตอนนี้
อดัมมีงานเข้ามาแสดงในกรุงเทพฯ

อดัมกล่าวถึงผลงานของเขาว่า “ศิลปะเป็น
สะพานที่เชื่อมระหว่างจิตวิญญาณกับสิ่งของ
การมีอยู่กับการแตกดับ บุคคลกับจักรวาล
จุดประสงค์ของการสร้างสรรค์งานศิลปะทุกชิ้น

ของผมมันเพื่อที่จะเปิดเผยสิ่งต่างๆ ที่เราไม่รู้
ความสว่างกับความมืดที่ต้องดำรงชีวิตอยู่ร่วมกัน
และส่งเสริมซึ่งกันและกันที่เป็นรูปแบบของ
ขอบเขตปริภูมิ-เวลา”

นิทรรศการของ อดัม จะจัดแสดงที่ห้องอาหาร
มาเวอริคเป็นเวลา 6 เดือนจนถึงพฤษภาคม 2558
มีทั้งหมด 5 ชิ้นได้แก่ “The Prostitute” “The Kiss”
“Materialized” “Follow The Line” และ “The
Inevitability Of Time” ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกัน
ครั้งแรกกับเชฟเดสซี เดอ วรีส์ ซึ่งเห็นว่าการ
ของเขาได้สะท้อนความเป็นฝรั่งเศสรูปแบบใหม่
ในอาหารของเขาเช่นกัน โดยเฉพาะศิลปะในการ
จัดวางและความเป็นคู่ขัดแย้ง ที่ดูเหมือนจะไป
ด้วยกันได้

Maverick: ชั้น 1 อาคารไอเซ็นทาวเวอร์ 2
ถนนสุขุมวิท 21 อโศกเปิดบริการทุกวัน
www.maverickbkk.com



The new way to *explore*

งานออกแบบที่บุบชีวิตให้ Range Rover
กลับมาเป็นที่พูดถึง

ย้อนไปเมื่อ 3 ปีที่แล้ว Range Rover ประกาศการขึ้นไลน์การผลิตรถยนต์ในเซกเมนต์ใหม่ของพวกเขา โดยใช้เงินกว่า 27 ล้านปอนด์ ในการขึ้นไลน์การผลิตใหม่ ที่โรงงานในลิเวอร์พูลโดยหวังไว้ว่ารถยนต์ใหม่นี้จะสามารถพลิกฟื้นวิกฤตของบริษัทอีกครั้ง พร้อมๆ กับเปิดตัวการออกแบบใหม่ของรถยนต์แบบ 4x4 ที่ล้ำสมมานาน มาเป็นรถยนต์เอนกประสงค์ที่สามารถใช้ในเมืองได้ด้วยและ Evoque คือชื่อที่พวกเขาเลือกและดูเหมือนว่าจะไปได้สวย

Evoque กลายเป็นรถยนต์ที่ช่วยเปลี่ยนภาพลักษณ์ของ Range Rover และยังได้เพิ่มทางเลือกใหม่ๆ ให้กับคนที่มองหารถยนต์แบบ SUV กับ Evoque รุ่นสามประตูจากเริ่มการผลิตเมื่อ 4 กรกฎาคม 2011 จนรถยนต์ออกสู่ตลาด โดย Range Rover ดึงเอาเอกลักษณ์บางอย่างจากรุ่นต้นแบบ LRX ออกมาใช้ได้อย่างลงตัว โดยนอกเหนือจากจะมีทั้งรุ่น 5 และ 3 ประตูแล้ว แต่ละรุ่น ยังมีรุ่นย่อย ที่เรียกว่า 'pure' และ 'dynamic' มาให้เลือกแล้วแต่ออฟชั่น ที่ติดมากับรถยนต์ Range Rover ตั้งแต่ปีไว้ว่าร้อยละ 80 ของลูกค้าหลักแบบ 5 ประตู จะอยู่ในอเมริกาและแบบคูเป้สำหรับลูกค้าที่อายุไม่มากและคนโสดที่ต้องการชีวิตที่สมบูรณ์แบบ แต่ในขณะเดียวกันก็ยังอยากได้รถยนต์ที่สวยและปลอดภัย การตกแต่งนั้นมาให้ครบครัน จอแบบสัมผัสขนาด 8 นิ้วที่ใช้ควบคุมทุกอย่างในรถยนต์ เบาะหน้ามีระบบควบคุมอุณหภูมิ ระบบกุญแจสามารถตั้งให้สตาร์ทรถยนต์อัตโนมัติเมื่อกุญแจรถยนต์อยู่ในรัศมีไม่เกิน 70 cm. เครื่องยนต์ มีการออกแบบทำให้มีน้ำหนักเบาขึ้น เมื่อเทียบกับ Freelander นั้น น้ำหนักหายไปกว่า 100 กิโลกรัมเลยทีเดียว เครื่องยนต์ขนาด 2.2 ลิตร ให้พลัง 148 แรงม้าและรุ่นที่ติดตั้งเทอร์โบชาร์จสามารถขยับแรงม้าขึ้นไปเป็น 237 แรงม้า โดยใช้เทคโนโลยีของ Ford Ecoboost ซึ่งใช้อยู่ใน Ford Explorer และ Volvo S.60 พร้อมเกียร์อัตโนมัติ 6 จังหวะ แต่ในบางประเทศที่ขายในนาม Land Rover จะใช้เกียร์ใหม่ 9 จังหวะ ซึ่งพัฒนาโดย ZF Friedrichshafen ซึ่งถือเป็นครั้งแรกของโลกที่รถยนต์ off-road มีระบบทดเกียร์มากขนาดนี้

หลังจากเปิดตัวมาได้สามปี Evoque สามารถคว้ารางวัลรถยนต์ยอดเยี่ยมมาจากหลายสถาบันและยังทำยอดขายได้น่าประทับใจต่อยุคปัจจุบันสามารถขายไปแล้วกว่า 2.25 แสนคันทั่วโลก ข้อเสียที่เราเจออยู่บ้างคือ วงเลี้ยวพวงมาลัยที่กว้างไปนิด เมื่อคิดว่าเราต้องขับใช้ชีวิตอยู่ในเมืองมากกว่าออกไปวิ่งตามถนนโล่งๆ ในต่างจังหวัด

www.rangeroverthailand.com



Chiming Jump Hour
(รหัส 5275P-001)



World Time Moon
(รหัส 5575G-001)



Grandmaster Chime 5175
(รหัส 5175R-001)

Gift of the *Spirit* การให้ที่มากกว่าแค่ให้

ถ้าหากมีการจัดอันดับของของขวัญที่คนอยากได้มากที่สุด รับรองว่าต้องมีนาฬิกาติดอันดับต้นๆ ในลิสต์แน่นอน

เพราะนาฬิกาถือเป็นเครื่องประดับชิ้นสำคัญที่เราสวมใส่ติดตัวตลอดเวลา ทั้งยังเป็นสิ่งที่แสดงออกถึงสถานะ ตัวตนและรสนิยมส่วนตัว ที่จริงแล้วการมอบนาฬิกาให้แก่กันก็ไม่ต่างอะไรจากการให้ปากกาหรือคีย์ลิงค์ แต่นาฬิกาพิเศษกว่าก็ตรงคุณค่าที่แฝงอยู่ในมูลค่า ประวัติความเป็นมาและโอกาสสำคัญในการผลิตนาฬิกาแต่ละเรือน สิ่งเหล่านี้ล้วนมีส่วนเพิ่มความหมายของการให้ให้มีความสำคัญมากยิ่งขึ้นไปอีก

ว่าแต่นาฬิกาเรือนไหนถึงจะเหมาะสมเป็นของขวัญชิ้นพิเศษสำหรับใครสักคน สำหรับปีนี้คงหนีไม่พ้น Patek Philippe คอลเลกชัน 175th Commemorative ที่เปิดตัวเพื่อเฉลิมฉลองครบรอบการผลิตนาฬิกามาตรฐานเจนีวามายาวนานกว่า

175 ปี โดยนาฬิกาแต่ละเรือนได้สะท้อนไปถึงเกียรติภูมิอันยิ่งใหญ่ในฐานะผู้นำด้านนวัตกรรมบอกเวลาในด้านต่างๆ อาทิ การแสดงปฏิทินถาวร ระบบจับเวลาโครโนกราฟ ฟังก์ชันตีระฆังบอกเวลา เป็นต้น

สำหรับดาวเด่นของคอลเลกชันนี้ต้องยกให้รุ่น Grandmaster Chime 5175 (รหัส 5175R-001) มาพร้อมสองหน้าปัดที่แสดงฟังก์ชันอันซับซ้อน 20 ระบบไว้ในเรือนเดียวไล่ตั้งแต่การแสดงเวลาแสดงไทม์โซนที่สอง แสดงปฏิทินถาวรเลยไปถึงฟังก์ชันข้างขึ้นข้างแรมและฟังก์ชันตีระฆัง การทำได้แบบนี้จะต้องใช้เวลาพัฒนานานกว่า 8 ปีเลยทีเดียว ตัวเรือนเป็น Rose Gold ที่ได้รับการแกะสลักลวดลายใบลอเรลอย่างสวยงาม ที่สำคัญผลิตเพียง 7 เรือนเท่านั้น

ส่วนอีกรุ่นที่ได้รับความนิยมมากไม่แพ้กันคือรุ่น Chiming Jump Hour (รหัส 5275P-001)

กลไกไขลานด้วยมือคาไลเบอร์ Caliber 32-650 HGS PS แสดงค่าชั่วโมงแบบจัมป์บิงด้วยตัวเลขอารบิกสีดำบนจานดิสก์สีขาวผ่านช่องหน้าต่างตัวเรือนแพลตตินั่มในรูปทรง tonneau หน้าปัดทองคำทำสีเงินได้รับการแกะสลักลวดลายดอกไม้เช่นเดียวกับด้านข้างตัวเรือนอย่างวิจิตรงดงาม ผลิตจำนวนจำกัดเพียง 175 เรือนเท่านั้น

อีกหนึ่งรุ่นที่น่าสนใจไม่แพ้กันคือรุ่น World Time Moon (รหัส 5575G-001) ตัวเรือนไวท์โกลด์บนหน้าปัดโดดเด่นด้วยจานกระจุก 2 แผ่นวางซ้อนกันสำหรับแสดงมูนเฟส เข็มทำจากไวท์โกลด์มาคู่กับสายหนังจะเซ็สีดำ ใช้กลไกอัตโนมัติ Calibre 240 HU LU ความถี่ 21,600 ครั้งต่อชั่วโมง สำรองพลังงานได้นาน 48 ชั่วโมง ผลิตจำนวนจำกัด 1,300 เรือน

" HIGHEST QUALITY
HAND WOVEN THAI SILK
FOR HOME DECORATION "



ALMETA Co., Ltd.

20/3 Sukhumvit 23, Bangkok, Thailand | BTS Station: Asoke | MRT Station: Sukhumvit
www.Almeta.com | www.facebook.com/AlmetaBkk | E-mail : Almeta@Almeta.com | Tel : +662 258 4227

The Capital

by *Water Library*

Best Moment Great Wine

Fine Dining ระดับท๊อปคลาสของเมืองไทยมีอยู่ไม่กี่แห่งที่ไม่ว่าจะเปิดมากี่สาขาก็ยังอยู่ในใจนักชิมได้เสมอ หนึ่งในนั้นคือ Water Library

ด้วยมาตรฐานในด้านอาหาร การตกแต่งและการบริการที่ดีเยี่ยม คงพอจะทำให้ทุกร้านที่ดำเนินการภายใต้แบรนด์นี้ถูกพูดถึงในวงการนักชิมและนักดื่มเสมอ และเมื่อ The Capital by Water Library สาขาล่าสุดที่ตั้งอยู่บนตึก Empire Tower เปิดบริการ ผู้ที่ถวิลหาความรื่นรมย์ผ่านรสชาติอาหารก็ไม่ควรพลาดที่จะมาเยือน

ความประทับใจแรกที่คุณจะได้รับคือบรรยากาศการตกแต่งที่แสนจะโก้หรูราวกับดินเนอร์อยู่ในร้านอาหารเก่าๆ แบบชาวเมืองซิดนีย์ ในปี 1930 พื้นหินอ่อนขัดเงาสีขาวดำ ลึนชักที่มีตัวเลข ประตูทรงกลมที่ถอดแบบตู้เซฟของธนาคาร ส่วนเพดานประดับไฟให้อาหารของคุณสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เชฟ Sebastian Schafer สุดยอดเชฟมือดีจะคัดสรรวัตถุดิบนำเข้าจากทุกมุมโลกโดยเฉพาะเนื้อที่นำมาทำสเต็กสดตรงจากอิตาลี เยอรมันและฝรั่งเศส เมื่อนำมาอย่างบนถ่านชาวดินแดนของญี่ปุ่นและไม่อีกคอร์สในอุณหภูมิที่เหมาะสมตามเทคนิคเฉพาะตัวจะทำให้เนื้อนุ่มลิ้นที่มีเอกลักษณ์ อาทิ Japanese Wagyu, US Prime หรือ Thai Angus หรือแม้แต่เมนูเรียกน้ำย่อยง่ายๆ อย่างสลัดก็ยัง



สร้างความแปลกใหม่ให้กับนักชิม เช่น Asparagus and Smoked Salmon ที่ราดด้วย Chopped Herbs Vinaigrette รสชาติออกเปรี้ยวนิดๆ หรือเมนู Crab Cake ความพิเศษคือนอกจากเนื้อปูแล้วยังมีส่วนผสมของ แซลมอน กุ้งสด จึงให้รสชาติที่หลากหลายกว่าและยังเสิร์ฟมาบนสลัดและสไปซ์ชีมายองเนส

ในส่วนของเมนูที่ผู้ดื่มสนใจในความสดเพราะสั่งตรงวัตถุดิบจากน่านน้ำอ่าวไทยทุกวัน ยกเว้นล็อบสเตอร์ที่มาจากน่านน้ำอเมริกา เราไม่ยอมให้คุณพลาดจานนี้ Lobster bisque and Chili ที่ใช้กรรมวิธีการทำแบบอเมริกาได้ผสมผสานกับเครื่องปรุงที่ใช้ในเมนูลาบของไทยจึงให้รสชาติที่แตกต่างแบบที่คุณไม่เคยสัมผัสที่ไหนมาก่อน

นักดื่มต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า หากมาเยือนร้านในเครือ Water Library ไม่ว่าจะเลือกไวน์ตัวไหนมาชิมก็ไม่เคยผิดหวัง ทุกตัวถูกคัดสรรมาอย่างดี มีทั้งไวน์โลกเก่าและไวน์โลกใหม่ Clot del Pila, Domaine Doudau 2012 เอสวีไวน์ที่ทำจากองุ่น Shiraz และ Granache น่าจะถูกจริตกับคอไวน์ฝรั่งเศสยิ่งนัก ทางฝั่งโลกใหม่ต้องออกตัวเลยว่า Sauvignon Blanc, Lazy Monkey 2010 ไวน์จากแคลิฟอร์เนีย เป็นตัวเลือกที่น่าสนใจมาก ยังมีทางเลือกอื่นๆ อีกนอกจากไวน์ ไม่ว่าจะเป็น The Capital Martini ที่มีส่วนผสมของ Beefeater Gin, Aperol และ Campari หรือแม้แต่คอเบียร์เลือกสำราญไปกับเบียร์หลากยี่ห้อ อาทิ Beerlao, Menabrea และ Kagua Blanc

The Capital by Water Library

ชั้น 3 ตึก Empire Tower ถนนสาทร
เปิดทุกวัน เวลา 11.00-24.00 น.
โทร. 0-2160-5188



RAJPRUEK
CLUB

**YOUR
AD
HERE**



จองโฆษณาในราคาพิเศษ สำหรับสมาชิก RAJPRUEK CLUB



Bite The Day

อาหารคือของขวัญจากสวรรค์ที่ทำให้ชีวิตทุกๆ วันของเราพรมรสชาติขึ้นมาบ้าง และหากอยากเต็มรสชาติหลังจากออกกำลังกาย เดือนกุมภาพันธ์นี้ คลับของเรามีหลายเมนูที่เราต้องบอกว่าถ้าไม่ลอง คุณก็พลาดอะไรไปหลายอย่าง

FEBRUARY

Dish of the Month

ตามเราไปชิมเมนูหลักจากห้องอาหารของเรา

ห้องอาหารราชมรรยภัตตาคาร

บะหมี่ทอดหน้าเนื้อปู

ราคา 220++

Deep fried Egg Noodle
with Crab Meat Gravy Sauce



ข้าวซอยปลาแซลมอน

ราคา 240++

Egg noodle with curry salmon north style



ห้องอาหาร ราชพฤกษ์ดิสค และราชพฤกษ์ บาร์แอนด์บิสโทร

แกงส้มพริกขี้หนูไทยกุ้งฝอย
และปลาทอดมันเสิร์ฟพร้อม

ข้าวไรซ์เบอร์รี่ ราคา 120++

Morning glory and sweet shrimps red curry
up country style serve with deep fried fish
and rice berry



ปลาซาบะตุ๋นกับเต้าเจี้ยวญี่ปุ่น
พร้อมข้าวญี่ปุ่น

ราคา 195++

Double boiled Saba in Soy Sauce
serve with Japanese rice



Avocado Dream

ราคา 120++

• ส่วนประกอบ •

อะโวคาโด / สับปะรด / ลิ้นจี่

รสชาติ หวานมันและได้รสชาติของลิ้นจี่ มีสาร
ต่อต้านอนุมูลอิสระ โปรตีน แคลเซียม
ฟอสฟอรัส โซเดียม โพแทสเซียม เหล็ก
วิตามินเอ วิตามินบี1,2,3,5,6,9 วิตามินซี
วิตามินอี วิตามินเคโคลีน ช่วยปกป้องเซลล์
ต่างๆ ภายในร่างกายไม่ให้อายุร่าย ลดไขมัน
ในหลอดเลือด ป้องกันการสะสมของไขมัน
ในเส้นเลือด ช่วยลดโอกาสเสี่ยงของโรค
เส้นเลือดหัวใจตีบและโรคหัวใจวาย

วันพิเศษของคุณ

โอกาสพิเศษ กับสถานที่พิเศษ สัมผัสบรรยากาศธรรมชาติของสนามกอล์ฟที่สวยงามที่สุดอันดับต้นๆของเอเชีย
“ราชพฤกษ์คลับ”



รองรับทุกความต้องการในแบบของคุณด้วยห้องจัดเลี้ยงที่โดดเด่นด้วยการตกแต่งอย่างมีเอกลักษณ์
พร้อมบริการครบครันและกันสมัย
ใส่ใจทุกรายละเอียดพร้อมคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญมากประสบการณ์
ในทีมงานวิวาห์dingผองของคุณที่ “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 ในโครงการนอร์ธปาร์ค 100 หมู่ 3 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ



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



Keep Walking Up and Up to *Poon Hill* เดินสูงสู่ว์ 'ปุนฮิลล์'

การไปเหยียบเยือนหลังคาโลกอาจไม่ใช่ความไผ่ฝันของทุกคน แต่เชื่อเถอะว่า หากคุณเคยมีโอกาสได้ใกล้ชิดเทือกเขาสูงตระหง่านที่ทอดตัวขวางแผ่นฟ้าอยู่ตรงหน้า คุณจะต้องการโอกาสเดินทางกลับมามอง 'หิมาลัย' ซ้ำอีกครั้งและอีกครั้ง

ไม่ใช่ทุกคนที่จะมีร่างกายและแรงใจแกร่งพอจะพิชิตเอเวอเรสต์ หรือถึงคุณจะเป็นยอดมนุษย์ที่บุกตะลุยมาแล้วทุกภูผาก็ไม่สามารถขึ้นไปเหยียบยอดเขามัจฉาปุชเร (Machhapuchhre) หรือยอดเขารูปหางปลา ซึ่งชาวเนปาลให้ความสำคัญบูชาในฐานะที่สิงสถิตแห่งองค์เทวีอันนะ

ปุรณะ (Annapurna) จึงสงวนไว้เป็นเขตปลอดนักไต่เขา ดังนั้น การได้แค่ 'มอง' ความงามของขุนเขาเหล่านี้จึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด นักเดินทางจากทั่วโลกจึงสมัครใจเดินทางมายังประเทศเนปาล เพื่อเดินไต่ระดับความสูงของยอดเขาใกล้เคียงแล้วทอดสายตาไปยังจุดที่สูงกว่า ซึ่ง Ghorapani Poon Hill Trek คือหนึ่งในเส้นทางเดินเขายอดนิยมที่ไม่ยากและไม่่ายจนเกินไปในการเข้าถึงเสน่ห์ของดินแดนแห่งหลังคาโลกอย่างแท้จริง

5 วันคือระยะเวลาทั้งหมดในการเดินขึ้นไปยังจุดสูงสุดบนยอดปุนฮิลล์ (Poon Hill) ก่อนเดิน



กลับมายังจุดเริ่มต้น ณ หมู่บ้านนายapul (Nayapul) ซึ่งเป็นหมู่บ้านที่อยู่ท่ามกลางหุบเขาน้อยใหญ่ ตั้งอยู่ห่างจากเมืองโพคาราโดยใช้เส้นทางรถยนต์นาน 1 ชั่วโมง สิ่งนี้นักเดินเขามือสมัครเล่นต้องเตรียมสำหรับการเดินเท้าไต่ระดับ จนถึงจุดที่สูงที่สุด 3,200 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ไม่มีอะไรมากไปกว่ารองเท้าเดินเขาดีๆ สักคู่ เสื้อกันหนาวที่กันลมได้ในตัว ขวดน้ำส่วนตัวสำหรับเติมน้ำดื่มระหว่างทาง และสัมภาระที่ไม่หนักจนเกินไป (อย่าลืมว่าคุณต้องแบกน้ำหนักจำนวนนั้นติดหลังตลอด 5 วัน) หรือในกรณีที่คุณต้องการจ้างลูกหาบเพื่อแบกสัมภาระข้าวของทั้งหมดต้องหนักรวมกันไม่เกิน 20 กิโลกรัม และคุณต้องแบกน้ำหนักส่วนที่เกินกันเอง ส่วนจะจ้างไกด์สำหรับนำทางหรือไม่ขึ้นแล้วแต่สมัครใจ เพราะเส้นทางสายนี้จัดว่าเดินไม่ยากนัก มีแผนที่บอกเส้นทางอยู่เป็นระยะๆ และมีเพื่อนนักเดินเขาหลายสัญชาติทั่วโลกให้คุณได้ทักทายถามไถ่ตลอดเส้นทาง ส่วนถ้าอยากอุ่นใจหรือได้รับเกร็ดความรู้เกี่ยวกับผู้คน ขุนเขา และวัฒนธรรมต่างๆ เพิ่มเติม การจ้างไกด์นำทางก็ไม่จัดว่าเปลืองสตางค์จนเกินไปนัก

นอกเหนือไปจากนั้น สิ่งนี้นักเดินเขาทั้งมือสมัครเล่นและมีอาชีพต้องมีเหมือนๆ กันคือ 'หัวใจ' ที่แข็งแรง

การไปเยือนปุนฮิลล์

นักเดินทางส่วนมากจะเริ่มต้นนั่งรถออกจากเมืองโพคารามาถึงหมู่บ้านนายapulในช่วงเช้า และเริ่มต้นออกเดินเท้าในช่วงไม่เกิน 10 โมง จุดหมายของวันแรกอยู่ที่หมู่บ้านอูลเลอร์ (Ulleri) ซึ่งตั้งอยู่ ณ ความสูง 1,960 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล เส้นทางเดินในวันแรกไม่ต่างอะไรจากการรับน้องใหม่ที่โหดหินไม่ใช่เล่น แม้ทางเดินจะเป็นถนนและบันไดหินที่เดินง่าย ไม่ต้องปีนป่ายหรือเจออุปสรรคหนักหนา แต่ระดับความสูงที่ค่อยๆ เพิ่มขึ้นชนิดแทบไม่ได้สัมผัสทางราบเลยแม้แต่น้อย ทำให้นักเดินเขามือใหม่ต้องหยุดพักทุกระยะ 3-5 ก้าวเดิน เพื่อสูดออกซิเจนเข้าปอด ก่อนก้าวเดินต่ออีกไม่ถึง 5 เมตร แล้วพักต่ออีกครั้งนาที่ระยะเวลาเฉลี่ย 6 ชั่วโมงจึงเป็นค่ามาตรฐานสำหรับการเดินสูงสุดพักแรมในคืนแรก ที่ไม่มีกิจกรรมใดเหมาะไปกว่าการอาบน้ำอุ่นให้ทันก่อนพลบค่ำ (เพราะหมู่บ้านบนภูเขาส่วนมากใช้พลังงานจากแสงอาทิตย์ ดังนั้น เมื่อฟ้ามืด แม้จะยังมีไฟฟ้าใช้ แต่ระบบทำน้ำอุ่นจะไม่ทำงาน และคุณคงไม่ทนอาบน้ำที่เย็นเยือกกรวกับน้ำแข็งได้ละ) กินข้าวให้อิ่ม แล้วเข้านอนเพื่อพักกล้ามเนื้อและต้นขาที่ล้าเกินจะทนประสบการณ์ในวันแรกช่วยให้การเดินทางทำสู่โกราปานิ (Ghorapani) ในวันที่สองดำเนินไปอย่างราบรื่นมากขึ้น ด้วยเส้นทางที่ลัดเลาะผ่านป่าเขาและน้ำตก กับอากาศที่เย็นกำลังดี บวกกับ





ปลื้มท้องที่เจอของหนักรมาแล้ว ทำให้ใช้เวลาเพียง 4-5 ชั่วโมง ก็เดินทางมาถึงหมู่บ้านใหญ่ ที่มีเทือกเขาอันน่าประหลาดนอนสงบนิ่งรอให้เหล่านักเดินทางพากันตื่นเต้นตาลุกวาวทันทีที่มาถึง จากจุดนี้คุณสามารถเลือกได้ว่าจะเดินขึ้นยอดปุนฮิลล์ (Poon Hill) เพื่อชมอาทิตย์อัสดงในยามเย็น หรือเลือกนอนหลับให้เต็มอิ่มทั้งคืนแล้วตื่นก่อนพระอาทิตย์เพื่อเดินเท้าอีกร่วมชั่วโมงขึ้นไปสบตากับยอดเขามัจฉาปุชเร ที่ค่อยๆ ถูกแสงอาทิตย์ทาบทับสีทองไล่เฉดสีส้มสวยอาบเทือก

เขาขาวโพลนให้ค่อยๆ สว่างกระจ่างตาในยามเช้า วันที่ 3 ค่อยๆ เดินลดระดับความสูงสู่หมู่บ้านทาตาปานิ (Tadapani) ที่ความสูง 2,600 เมตรเหนือระดับน้ำทะเล ลัดเลาะผ่านผืนป่าเขียวครึ้ม มีทั้งทางเดินขึ้นและลง วลีที่ว่า 'ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว' ใช้ได้จริงในการเดินเขาครั้งนี้ เพราะหากใจของคุณสั่งการว่าไหว สองเท้าของคุณย่อมมีแรงก้าวไปข้างหน้าเสมอ และแม้จะต้องหยุดพักบ่อยและนาน ขออย่าได้เปรียบเทียบกับตัวเองกับนักเดินทางคนอื่น เพราะสุดท้ายแล้วทุกคนต้องก้าวเดินไปข้างหน้าเหมือนกันและถึงจุดหมายปลายทางเดียวกันในที่สุด

จากทาตาปานิสู่หมู่บ้านกันดรูก (Ghandruk) จุดหมายสุดท้ายบนเส้นทางภูเขาที่คุณสามารถใช้เวลาก่อนที่ขึ้นได้นานหน่อย ด้วยเป็นหมู่บ้านที่มีทั้งพิพิธภัณฑ์และวิถีชาวบ้านท้องถิ่นที่น่าสนใจให้คุณได้เดินเล่นและพูดคุยกับชาวเนปาลอย่างใกล้ชิด ก่อนเดินทางสู่หมู่บ้านนายาปูล และนั่งรถกลับมายังเมืองโพคารา เพื่อทบทวนความทรงจำของการเดินทางบนเทือกเขาเข้าไปสู่ความเหนื่อยล้าที่สะสมอยู่ในทุกมัดกล้ามเนื้อ

ปริมาณมากพอๆ กับความสุขที่ไหลเวียนอยู่ทั่วร่าง ทั้งจากความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง จากมิตรภาพที่เกิดขึ้นระหว่างทาง และจากการได้สูดอากาศบริสุทธิ์ตลอด 120 ชั่วโมง

การซาร์จพลังในทริปนี้จะทำให้ชีวิตใหม่ในเมืองเก่าของคุณไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

Keep Walking Up and Up to *Poon Hill*

To stand at the top of the world may not be everyone's most desirous wish but once you have the good fortune to be in the vicinity of these majestic mountains you will forever be looking for opportunities to return to Himalayas again and again

Not every one is fit enough, physically and emotionally, to attempt at climbing Mount Everest. And even if you are one of those daredevil ironman triathlon racers who have conquered all kind of obstacles, you will never ever get to stand on top of Mount Machhapuchhre. The fishtail-like shape has given this sacred mountain its name. Mount Machhapuchhre is worshipped by all Nepalis as the home of the goddess Annapurna. Mountain climbers are forbidden to climb this mountain. Gazing longingly at this majestic unconquerable mountain is all that we can do. Numerous adventurers from all over the world travel to Nepal and climb up nearby mountains just to admire the view. Ghorapani Poon Hill Trek is one of the most popular routes here for those who want to enjoy the true experience of the highest spot in the world. The route is not too difficult that it is dangerous but not too easy that it becomes boring either. ■



The
IMPERIAL
RIVER HOUSE RESORT | CHIANG RAI

Exclusive only for

Rajpruek Club King's Cup and Rajpruek Club Friendly Night



Experience one of the finest boutique resort on the banks of Chiang Rai's romantic Kok River where guests can experience true Northern Charm and genuine Thai Hospitality

Special Benefit for Rajpruek Club King's Cup and Rajpruek Club Friendly Night

- ❖ Book room and get an additional 10% discount.





1.

Swing in the *Kiwi Land*

มุ่งหน้าสู่ดินแดนทางใต้ สัมผัสกับความท้าทาย
และทัศนียภาพที่สวยงาม

ทั่วทั้งเกาะเหนือและเกาะใต้ของประเทศนิวซีแลนด์ เต็มไปด้วยสนามกอล์ฟดีๆ หลายแห่ง ทำให้บริษัททัวร์จำนวนไม่น้อย จัดทริปพิเศษสำหรับเหล่านักกอล์ฟให้ได้สัมผัสบรรยากาศของการแข่งขันในทิวทัศน์ที่ไม่ซ้ำกัน โดยคุณเองก็สามารถติดต่อบริษัททัวร์ที่ถูกใจ แล้วใช้เวลาสัก 2 สัปดาห์ไปกับการตระเวนหวดวงสวิง ตามจุดหมายเหล่านี้

● The Cape Kidnappers Golf Course ได้รับการยกย่องจากหนังสือพิมพ์ England's Daily Telegraph ให้ติดอันดับ 1 ใน 10 สนามกอล์ฟที่ดีที่สุดในโลก



2.

ด้วยความที่ทำเลที่ตั้งอยู่บริเวณชายฝั่งตะวันออกของเกาะเหนือ แฟร์เวย์ของที่นี่จึงอยู่บนขอบชายผา

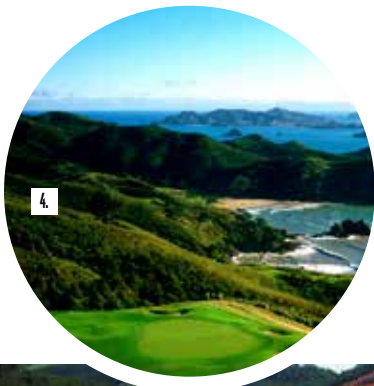
เรียบมหาสมุทรแปซิฟิก ที่ในบางครั้งหากคุณหวดลูกเหล็กไปสุดแรงเกิด อาจทำให้ลูกกอล์ฟลอยละลือตกลงไปยังก้อนหินเบื้องล่าง นี่จึงเป็นความท้าทายที่เชื้อเชิญให้เหล่านักกอล์ฟพากันตั้งใจการบังคับวงสวิงของตนบนหน้าผาแห่งนี้

● Muriwai Golf Course นักกอล์ฟชาวกีวีรู้จักสนามกอล์ฟแห่งนี้ในฐานะ 'ทางวิ่งสีเขียวที่ลาดลงสู่ทะเล' และด้วยทำเลที่ตั้งอยู่ในพื้นที่ของเขตคุ้มครองพันธุ์นก ทำให้ ณ ขณะที่คุณกำลังเพลิดเพลินไปกับเกม คุณจะได้ยินเสียงนกหลากหลายสายพันธุ์พากันส่งเสียงเจื้อยแจ้วไม่ต่างจากชาวนด์แทร็กชั้นดี

1. The Cape Kidnappers Golf Course
2. Muriwai Golf Course
3. Kinloch Golf Course
4. Kauri Cliffs
5. Wairakei International Golf Course

สอดแทรกด้วยเสียงของนักเซิร์ฟที่ออกกำลังท่าลมทะเลอยู่ริมชายหาด นั่นหมายความว่าทั้งวิวสีเขียวของทิวป่าและท้องทะเลสีฟ้าครามสวยคือฉากหลังของเกมหวดไม้ดีลูกเหล็กของคุณ

● Kinloch Golf Course ถือเป็นสนามกอล์ฟเพียงแห่งเดียวในประเทศนิวซีแลนด์ที่ออกแบบโดยแจ็ก นิคลอส นักกอล์ฟชื่อดัง



ทั้งยังเป็นฝีมือการออกแบบที่จัดอยู่ในอันดับต้นๆ ของบรรดาสถาปัตยกรรมกอล์ฟทั้งหมดจากฝีมือการออกแบบของเขาโดยพื้นที่ดินของที่นี่เป็นดินภูเขาไฟที่มีคุณสมบัติระบายน้ำได้ดี และมีสิ่งที่เป็นเอกลักษณ์ไม่เหมือนที่อื่น เช่นเดียวกับวิวของทะเลสาบ Taupo ที่งดงามแปลกตา

● Kauri Cliffs กอล์ฟคอร์สท่าเลดีที่ตั้งอยู่บนหน้าผาสูง ทำให้บรรดานักกอล์ฟพร้อมเอนไปกับ

ทิวทัศน์ของมหาสมุทรแปซิฟิกรอบชายหาด Pebble ได้ถึง 180 องศา โดยมี 6 หลุมที่คุณจะได้ท้าทายความสามารถไปตลอดแนวผาและลาดไปสู่ทะเล ส่วนหลุมอื่นๆ กระจ่ายตัวอยู่บริเวณพื้นที่ด้านในที่แวดล้อมด้วยทิวทัศน์ของบึง ป่า และพื้นที่เพาะปลูก ซึ่งสะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของผู้คนในละแวกนี้ไปในตัว



● Wairakei International Golf Course หนึ่งในสนามกอล์ฟที่โดดเด่นและครบครันด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่ดีที่สุด เพราะเพิ่งได้รับการสร้างและปรับปรุงพื้นที่ใหม่หลังจากเปิดให้บริการมานานกว่าทศวรรษ ลักษณะพื้นที่ของที่นี่เป็นผืนดินแบบระลอกคลื่น ตั้งอยู่ใจกลางของเกาะเหนือ และไม่มีหลุมไหนตึงง่ายเลย เพราะเต็มไปด้วยอุปสรรคท้าทายความสามารถมากมาย จึงเป็นหนึ่งในจุดหมายที่นักกอล์ฟไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง เฉพาะแค่การได้สัมผัสกับความสงบ ณ ขณะเดินขึ้นไปตามไหล่เขาของสนามกอล์ฟแห่งนี้ก็ทำให้คุณมีความสุขเกินบรรยาย 🌿



New Face in *The Club*

ขอต้อนรับสมาชิกใหม่ทุกท่านที่กำลังจะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์การออกกำลังกายและการตีกอล์ฟที่ดีที่สุด

Golf Ordinary Members

คุณชัชวาลย์ บุญเจริญกิจ
คุณนรินทร์ เสตะพันธุ์
คุณนาฏวดี วัฒนกิจ
คุณมณฑา ประทุมพรพาล
คุณศักดิ์ชัย ยอดวานิช
คุณสมชัย เลิศสุทธิวงค์
คุณสุเมธ บุญบรรดารสุข
คุณสุรัชย์ เลิศสิทธิชัย
คุณเอกภูมิ วัฒนกิจ
Mr. Glen Browne
Mr. Keishi Matsumoto
Mr. Taro Umemura

Golf Corporate Ordinary Term Members

ร.อ. กนก ทองเผือก
คุณกานต์ ภูมิเรศนาวรรณ
คุณชาณุศิลป์ ตรีนุชกร
คุณธนากร กัลยาณมิตร
คุณธรรมยุทธ์ เจนพิชิตกุลชัย
คุณระเรศ โปษยานนท์
คุณบัญชา บุญบรรดารสุข
คุณปริญญา ไต้ธงชัย
คุณรังสรรค์ ศรีวรศาสตร์
คุณวศิน ไสยวรรณ
คุณวิเชฐ ตันติวานิช
คุณวิทยา ฉายสุวรรณ
พล.อ. ศิริชัย ดิษฐกุล
คุณศรีประภา ส้ารวจรวมผล
คุณสมชัย ไทยสงวนวรกุล
คุณสมชาย บูลสุข
คุณสมบัติ ศานติจารี
คุณสมบูรณ์ จินตนาผล
คุณสัตยา เทพบรรเทิง
คุณสุชาติ บุญบรรเจิดศรี
คุณสุทธิวงค์ คงสิริ
คุณสุพัฒน์พงษ์ พันธุ์มีเขาว์
คุณสุรพล อุทินทุ

ร.ท. สุรพล อิศรางกูร ณ อยุธยา
คุณอนุชา เหล่าขวัญสถิตย์
คุณอนุตร จาติกวณิช
ร.ต. อนุสรณ์ นาคศรีชุม
คุณอุตร คงคาเขตร
คุณอุทิศ ธรรมวาทีน
คุณเอก พิจารณ์จิตร
Mr. Chun Hung Lin
Mr. Hideki Honda
Mr. John Mathew Palumbo
Mr. Kevin Robert Whitcraft
Mr. Kiyoshi Hayakawa
Mr. Masahiro Yokokawa
Mr. Naoki Yonezawa
Mr. Neil A. Hansen
Mr. Saloon Tham
Mr. Sang Hui Lee
Mr. Shunichi Tanaka
Mr. Thomas Whitcraft
Mr. Yasuji Yamamoto
Mr. Yasuo Ohashi
Mr. Yasuyuki Kamoda
Mr. Yoshiaki Aizawa

Sports Ordinary Members

คุณกนกวรรณ เล็กศิริไล
คุณโมเชิต สุขสิงห์
คุณจิตรพงศ์ เศรษฐสมภพ
คุณชลัฐกร คมนิยวินิช
คุณชลอธร โลทาร์ักษ์พงศ์
คุณธมลพรรณ จุลละพราหมณ์
คุณปฎิเวธ บุญยะผลิก
คุณปรัชญ์ รัชตะสัมฤทธิ์
คุณไพบรยา ไทยชาติ
คุณพรพรณัฐา เสสเวช
คุณภรวรรณ มหารักษ์กะ
คุณมัทธนะ อัมพรพิสิฏฐ์
คุณวรรณภา พิมพ์วิริยะกุล
น.อ. วุฒิกกร สุวารี
คุณแววมณี โสภณพินิจ
คุณศตชัย วงศ์เบญจรัตน์
คุณศักดิ์ชัย นันทะจุราโก
คุณสุชาติดา บุญบรรดารสุข
คุณสุจินตนา จรรยาทิพย์สกุล
Mr. Edmond Neo

Sports Special Members

คุณกัลยกร ชีวะกานนท์
คุณณัฐ พูนธเนศ
คุณนนท์ พูนธเนศ
คุณพัชรา ตุลยาเดชานนท์
คุณพันธกานต์ บางขุนเทียน
คุณพิชญา ตุลยาเดชานนท์
คุณพิสิษฐ์ โชติบวรนันท์
คุณวรลักษณ์ สุนทรวร
คุณอธิปัตย์ บุตรเล็ก
คุณเอกวิทย์ โชติเชย

Diplomatic Member

Mr. Win Maung

▶ 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.
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 Aquis Date

Automatic mechanical movement
Unidirectional, revolving top ring
with black ceramic inlay
Water resistant to 30 bar/300 m
www.oris.ch

TROCADERO GROUP

Call Reception : 0 2677 4500
www.trocaderotime.com

ORIS
Swiss Made Watches
Since  1904