

· THE ULTIMATE EXPERIENCE ·



RAJPRUEK CLUB

ISSUE 2/2015

09 Tip's Tips
Simply The Best:
การพัตที่เรียบง่ายแต่ได้ผล

29 Feature
IKEA: ไขความลับเบื้องหลังการผลิต
แคตตาล็อกที่มียอดพิมพ์มากที่สุดในโลก

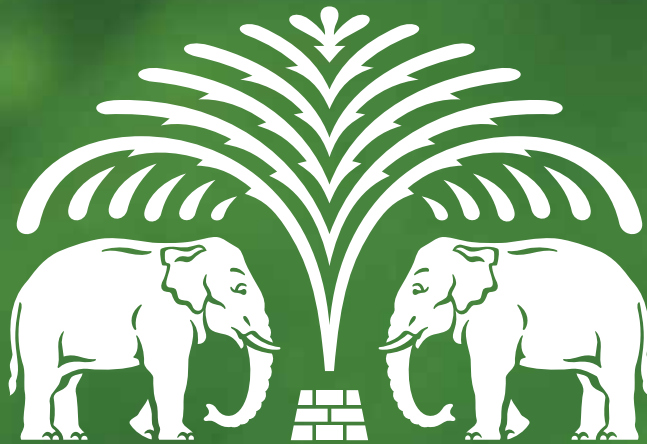
44 Travel
Taipei in new way
มุมมองใหม่ในไทเป



The **GUITARIST**

เอกชัย เจียรกุล คนไทย...ตั้งใจทำอะไรไม่แพ้ชาติใดในโลก

เบียร์เป็นเหตุทะเลาะวิวาทและอาชญากรรมได้



Chang

BEER

h
a
p
p
y
/
t
h
y

โออิชิ กรุ๊ป
“อยากให้ทุกคน
มีความสุข
สุขภาพดี”



OISHI おいし
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



สวัสดีครับท่านสมาชิกที่รัก

ในช่วงหน้าร้อนนี้ มีโรคภัยไข้เจ็บที่ผมมักจะต้องเตือนพนักงานให้เฝ้าระวังท่านสมาชิกกันอยู่เป็นประจำ คือ โรคลมแดด (Heat Stroke) ซึ่งมักเกิดกับท่านสมาชิกที่เล่นกีฬากลางแจ้ง ไม่ว่าจะเป็นเทนนิส ฟุตบอล หรือกอล์ฟ ในช่วงที่แดดร้อนจัด และอากาศอบอ้าว โดยจะเน้นให้ท่านสมาชิกดื่มน้ำเยอะๆ และอยู่ในร่มเป็นระยะ เพื่อเป็นการป้องกัน

อย่างไรก็ดีสิ่งหนึ่งที่เป็นเสน่ห์ของหน้าร้อนในบ้านเราคือ เรามีอาหารดับร้อนจากภูมิปัญญาโบราณอย่างข้าวแช่ และผลไม้หลากหลายชนิดเช่นแตงโม มะม่วง มังคุด ที่ชาวต่างชาติยกย่องให้เป็นสุดยอดแห่งผลไม้ ซึ่งที่ราชพฤกษ์คลับของเรา น้ำแตงโมปั่นที่หอม หวาน และเย็นชื่นใจ ถือว่าเป็นเมนูดับร้อนที่ขายดีอันดับต้นๆ ในช่วงนี้ครับ

ในวาระสารขบขันนี้ ผมรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ได้นักดนตรีคนไทย ฝีมือระดับโลก “เบิร์ต-เอกชัย เจียรกุล” มาให้สัมภาษณ์ถึงความอดทน และพยายามในการซ้อม ซ้อม และซ้อม ก่อนที่จะก้าวขึ้นมาเป็นคนเอเชียคนแรก ที่ได้แชมป์กีตาร์คลาสสิกโลก GFA ซึ่งเบิร์ตถือเป็นหนึ่งในตัวอย่างที่ดีว่า คนไทย...ตั้งใจทำอะไรไม่แพ้ชาติใดในโลก

ในวาระแห่งการเฉลิมฉลองเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ไทย และวันครอบครัวนี้ ผมขอถือโอกาสเป็นตัวแทนของผู้บริหาร และพนักงานราชพฤกษ์คลับทุกคน ขออวยพรให้ท่านสมาชิกและครอบครัวประสบแต่ความสุข สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ มีชีวิตที่ร่มเย็น และราบรื่นตั้งสัจจะน้ำที่รินไหลตลอดไปครับ

ด้วยความเคารพ

เถลิงชัย สุวรรณมัย
ผู้จัดการทั่วไป ราชพฤกษ์คลับ

Dear members,

Bangkok is burning up this season. One thing that comes with the mixture of rising temperature and outdoor sport is heat stroke. I have been training and warning our staff to keep an eye out for our members. Lots of water, and stay in the shade as much as possible usually help prevent the symptom.

Nevertheless, we should not forget the charming side of summer. One of the things that make us look forward to the season is food. Thai people have been passing on their grass root wisdom for cooling down in hot summer through food for generations with dishes such as 'Kao Chare.' Summer also means the time of year where we get to enjoy seasonal fruits like watermelons, mangoes and mangosteen. These are the kings and queens of fruits that fascinate people from all over the world. Our watermelon smoothie is one of our best selling drinks of the season at the course.

In this issue, we are pleased to be featuring one of Thailand's world class musician 'Bird, Ekachai Jearakul.' He sat down and talked to us about his determination and dedication to his classical guitarist career. Ekachai had been practicing, practicing and practicing very hard till he became Asia's first classical guitar champion of the GFA competition. Ekachai is a living proof that if we really set our mind on something, Thailand is second to none.

During the Thai New Year and Songkran Festival, I, on behalf of Rajpruek's club staffs and management would like to wish you and your family a happy and healthy year ahead. May your life be smooth and soothing as the ebb and flow of a cooling stream.

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 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 Hirunayabut



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

Mar/Apr 2015

15



PLAY

9 Tip's Tips

Simply the best : สามัญนั้นดีเสมอ

10 On Green

The Next Challenge

11 Calendar

อัปเดตตารางกิจกรรมน่าสนใจทุกเดือน

12 Health

Water for Living : คุณของน้ำ

13 Health & Grooming

Summer Refreshing

14 Gadgets & Equipment

Apple will change your life :

เมื่อแอปเปิ้ลวอท์ช์ถูกมาด

19



LIFE & PEOPLE

17 People

The Wind Beneath My Wings
เบิร์ต - เอกชัย เจียรกุล

22 Hole in one

The Big Win
แสดงความยินดีกับสมาชิก
ที่ทำ Hole in one

22 Club Champion

Table Tennis of Love

24 Social & Event

Kid's day

26 Social & Event

From member to member

36



FEATURE

28 Feature

IKEA and how to build
their catalogue

34 Trend

Global Trend Spotting

36 Motor

Something News
in Geneva Motor Show

38 Art

Art Basel Hong Kong 2015

39 Movie

Summer Movie From History
to His Story

40 Watch & Jewelry

A touch of Luxury Watches :
สุดยอดนาฬิกาหรูจากเจนีวา

44



41 Wine & Dine

Moodz Contemporary
Dining & Lounge

42 Highly Recommended

Chef Recommended

TRAVEL & LEISURE

44 Travel

Taipei in New Way

48 Golf Destination

The Magnificent Seven Golf Resorts

And it's all By Design.



Fly with ANA,
Japan's only 5 Star Airline.



ANA  Inspiration of JAPAN

A STAR ALLIANCE MEMBER 



PLAY

BIRTHDAYS
ARE LIKE *GOLF*
MUCH MORE
FUN IF YOU
DON'T KEEP
COUNT

-anonymous-

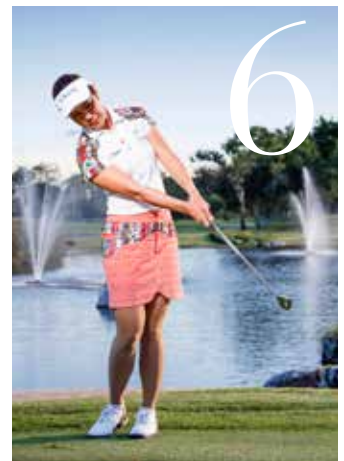
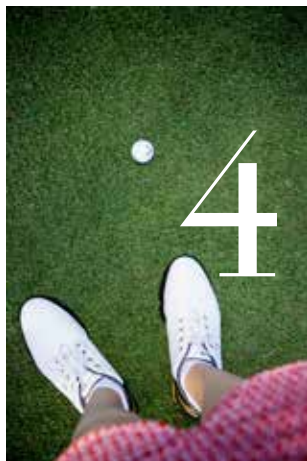
วันเกิดก็เหมือนการเล่นกอล์ฟ มันจะสนุกกว่าถ้าถ้าคุณไม่นับเอาแต่นับ

-นิรนาม-

Simply the *best*

ลามันันันดีเสมอ

ในการเลือกเล่นลูกสั้นแต่ละครั้ง โค้ชจาก PGA มักเน้นย้ำเสมอว่า
ให้หาจุดตกที่ใกล้กับขอบกรีนมากที่สุด โดยทั่วไปจะอยู่ที่ 1 – 2 หลาจากขอบกรีน
และหลังจากนั้นลูกจะลิ่งไปเหมือนกับพัตต์ ข้อดีของลูกชิพแอนด์รันนี่
คือ ทำให้เราเห็นไลน์เมื่อลูกลิ่งผ่านหลุม วันนี้โปรทิพย์มีขั้นตอน
ในการชิพแอนด์รันน่าย่อยๆ ตามหลักสูตรของ PGA Tour Academy มาฝากค่ะ



1. เล็งไปยังจุดตกที่ต้องการ
2. ยกเหล็กขึ้นเพื่อป้องกันการตีอีกหลังลูกทำให้ลูกลิ่งได้ดี เพราะเวลาที่ไม้กอสฟรสบกับลูกกรูฟไม้จะไม่ทำงานเต็มที่
3. ให้ก้านไม้ชี้มาทางเอดด้านซ้ายเพราะการตีลูกแบบลูกชิพแอนด์รันเราต้องการให้ลูกวิ่ง เพราะฉะนั้นเราจะลดองศาของไม้ลง

4. ตำแหน่งลูกอยู่สั้นเท้าขวาและยื่นแคบความกว้างระหว่างเท้าทั้งสองข้างอยู่ประมาณ 1 ใบเหล็กพอ
5. จากนั้นจับกริฟให้เหมือนกับตอนที่คุณจับพัตเตอร์
6. ขึ้นไม้ด้วยการหมุนช่วงบน แต่ลงไม้ด้วยการหมุนสะโพกเข้าปะทะลูก

ด้วยวิธีดีเหมือนพัตต์ด้วยเหล็ก ดูแล้วอาจไม่หวือหวา แต่เชื่อผมกินได้ว่าผลที่ออกมานั้นดีเกินคาด หากอ่านไลน์ถูก ลูกมีโอกาสลิ่งลงหลุมได้มาก ถึงเวลานั้นเพื่อนๆ ในก๊วนคุณ อาจไม่อยากออกรอบกับคุณแล้วก็เป็นได้ 🏌️



The Next *Challenge*

กีฬาอล์ฟดูเหมือนจะไม่มีอะไรใหม่มาตั้งแต่เมื่อมนุษย์เราคิดค้นการเล่นชนิดนี้ขึ้นมาได้แต่จริงๆ แล้วกีฬาดีลูกของหลุมนี้ ทำหายเราเสมอเพราะอากาศที่เปลี่ยนทุกวัน ต้นไม้ที่โตขึ้น เหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าความนิ่งในใจของเราเวลาหวดลูกออกไป

หลุม 10 พาร์ 4 ของเราก็เป็นบททดสอบได้เป็นอย่างดีถึงสิ่งที่เราบอกคุณ มันเป็นหลุมที่เปลี่ยนแปลงได้ทุกวัน หากฟังจากเสียงของนักกอล์ฟที่มาตีที่นี่ ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่ามันยากไม่ใช่เล่น เพราะ dog leg ที่อยู่ทางด้านซ้ายมักสร้างความกังวลให้กับเราอีกทั้งบ่อทรายและ

น้ำที่อยู่ข้างๆ ในการตีในช็อตแรกอีกครั้งบ่อทรายในการตีช็อตแรกและอุปสรรคน้ำที่อยู่ด้านข้างในการตีแอพโพรชจึงต้องออกแรงมากหน่อยและวางให้แม่นยำ

ซึ่งถือว่ายากสำหรับการตีให้อ่อนกรีนในช็อตที่สอง เพราะมีกับดักมากมายรอบๆ กรีน ทั้งขอบกรีนที่มีน้ำเว้าเข้ามาจนถึงตัวกรีนและมีเนินจำนวนมาก แถมหลุมบังเกอร์อยู่ด้านข้างของกรีนอีก

ใครตีเบอร์ดีได้ในหลุมนี้ ก็ต้องยกนิ้วให้ว่าแท้จริง 

Mar - Apr 2015

The next challenge

ย่างเข้ากลางปีแล้ว เราอยากรู้ว่าแผนการสดใหม่ของคุณไปถึงไหน
หากว่ามันยังไปได้สวย เราขอยินดีด้วย แต่หากว่ามันยังไม่คืบหน้าเท่าไร
เราอยากให้คุณจริงจังอีกนิด สุขภาพดีต้องลงมือทำ เอาใจช่วยคุณ
ด้วยตารางกิจกรรมที่มีให้เลือกตามความสนใจและเวลาที่ยืดหยุ่น
เพื่อให้คุณได้สนุกกับทุกกิจกรรมของเรา

กิจกรรมชมรมกีฬา ราชพฤกษ์คลับ

8 เม.ย. 58

งานลีลา JIVE
สำหรับและโรงเรียน:

18.00-19.30 น.

11 เม.ย. 58

เทนนิสลีด

18.00-20.00 น.

22 เม.ย. 58

แข่งขันฟุตบอล
กระชับมิตร

18.00-21.00 น.

26 เม.ย. 58

GAIA SWIMMING 2015
การแข่งขันว่ายน้ำ
ภายในราชพฤกษ์คลับ
พร้อมเกมส์และ
กิจกรรมทางน้ำ

ข่าวประชาสัมพันธ์

SPORTS SUMMER CAMP 2015

ค่ายกีฬาและนันทนาการจัดกิจกรรม "สปอร์ต ซัมเมอร์ แคมป์"
ในช่วงปิดภาคเรียน สำหรับน้องๆ สมาชิก อายุระหว่าง 5 - 13 ปี
เพื่อให้บุตรหลานของท่านสมาชิกได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และ
เพิ่มพูนทักษะทางด้านกีฬา เช่น ว่ายน้ำ, เทนนิส, โยคะสำหรับเด็ก,
ถ่ายภาพ, สควอช, บวชไทย, ฟุตบอล, เทเบิลเทนนิส และว่ายน้ำ,
เรียนรู้กิจกรรมวิถีไทยเพื่อสืบทอดความเป็นเอกลักษณ์ของ
ชนชาติไทย และพัฒนาศักยภาพด้านศิลปะ มีผลงานสวยงาม กลับบ้าน
สร้างเสริมความสัมพันธ์อันดีร่วมกัน ร่วมกิจกรรมของราชพฤกษ์คลับ

SPORTS GROUP 2015

ค่ายกีฬาและนันทนาการเปิดสอนกิจกรรมกีฬา "สปอร์ต กรุ๊ป"

สำหรับน้องๆ สมาชิก อายุระหว่าง 5 - 12 ปี โดยแต่ละกิจกรรมจะเปิดสอนตามวัน และเวลาดังต่อไปนี้

- **ว่ายน้ำ** : อายุ 6-12 ปี เรียนทุกวันอาทิตย์ เวลา 17.00-18.00 น.
(ครั้งละ 1 ชม./8 ครั้ง) อัตราค่าเรียน 1,500 บาท/คอร์ส (เริ่มอาทิตย์ที่ 1 มีนาคม -19 เมษายน 2558)
- **เทนนิส** : อายุ 5-10 ปี เรียนทุกวันเสาร์ เวลา 15.00-16.00 น. (ครั้งละ 1 ชม./8 ครั้ง)
อัตราค่าเรียน 1,800 บาท/คอร์ส (เริ่มเสาร์ที่ 21 มีนาคม - 9 พฤษภาคม 2558)
- **ฟุตบอล** : อายุ 5-12 ปี เรียนทุกวันเสาร์ เวลา 16.00-17.30 น. (ครั้งละ 1.5 ชม./6 ครั้ง)
อัตราค่าเรียน 1,500 บาท/คอร์ส (เริ่มเสาร์ที่ 21 มีนาคม -25 เมษายน 2558)

หมายเหตุ : ขอสงวนสิทธิ์ในการเปิดคอร์สในกรณีที่ผู้เรียนน้อยกว่า 4 ท่าน

Water for Living

คุณของน้ำ

ร่างกายของเราประกอบด้วยน้ำถึง 60% ด้วยกัน น้ำมีบทบาทสำคัญในร่างกายมาก โดยเฉพาะบ้านเมืองเราเป็นประเทศในเขตร้อน พวกเราจะเสียเหงื่อมากกว่าประเทศเมืองหนาว เพื่อรักษาอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่ ยิ่งในช่วงฤดูร้อนแบบนี้ เราจะเสียเหงื่อมากกว่าฤดูอื่นค่ะ

กอล์ฟเป็นกีฬากลางแจ้งที่เราต้องเล่นท่ามกลางแสงแดดนาน 4-6 ชั่วโมง ดังนั้นต้องหมั่นเติมน้ำเข้าสู่ร่างกายเสมอ

ทิพย์จำได้ตอนเด็กๆ ที่ไปเดินดู Tiger Woods มาตีที่เมืองไทย ทุกครั้งที่ Tiger Woods เดินขึ้นแท่นที่ออฟ แคตดูใจของเขาจะส่งน้ำให้รู้สึกดีเสมอ การหยิบขวดน้ำขึ้นมาดื่มทุกแท่นที่ออฟช่วยให้เราไม่ลืมที่จะเติมน้ำเข้าร่างกายอยู่ตลอด

ทีนี้เวลาเราเติมน้ำ ไม่ใช่ดื่มรวดเดียวหมดขวด เพราะร่างกายของเราสามารถดูดซึมน้ำเข้าสู่ร่างกายได้มากที่สุด 1 ลิตรต่อ 1 ชั่วโมง ปริมาณความต้องการน้ำของร่างกายแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นกับรูปร่างและน้ำหนักตัว ดังนั้นเฉลี่ยแล้วร่างกายสามารถดูดซึมน้ำได้มากที่สุดเพียง 250 มิลลิลิตรต่อ 15 นาที ถ้ามากกว่านี้ร่างกายของเราต้องขับออก เราจึงสังเกตได้ว่า เวลาที่เราเติมน้ำเข้าไปทีละมากๆ แป๊บเดียวเราจะรู้สึกอยากเข้าห้องน้ำ เพราะร่างกายมีขีดจำกัดในการดูดซึมน้ำ

ในขณะที่ร่างกายของเราขับน้ำออกมานั้น เราไม่ได้ขับแต่น้ำออกมา แต่เราขับเกลือแร่ออกมาด้วย เนื่องจากน้ำในเซลล์ของร่างกายประกอบด้วยเกลือแร่หลายชนิด ดังนั้นการเติมน้ำเกลือแร่จะช่วยให้น้ำซึมเข้าสู่เซลล์ในร่างกายได้เร็วกว่าการเติมน้ำเปล่า

เรามักเห็นนักกีฬาหลายชนิด ไม่ว่าจะเป้นแบดมินตัน เทนนิสหรือวอลเลย์บอล เวลาพักระหว่างเซตจะหยิบน้ำเกลือแร่ใส่ขวดใสขึ้นมาดื่ม นอกจากน้ำเกลือแร่จะชดเชยการสูญเสียเหงื่อและเกลือแร่ในร่างกายแล้ว เกลือแร่ยังช่วยให้ระบบประสาทกล้ามเนื้อทำงานประสานกันดีขึ้นด้วย ในการเติมน้ำเกลือแร่ โดยทั่วไปนักกีฬาจะดื่ม



ควบคุมกับน้ำเปล่าด้วย เหตุผลคือเพื่อรับประกันว่าความเข้มข้นของปริมาณน้ำตาลในน้ำเกลือแร่ที่รับเข้าไปไม่เกิน 8% เราจึงไม่ค่อยเห็นนักกีฬาเติมน้ำหวานความเข้มข้นสูงในปริมาณมากๆ เพราะเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลเกิน 8% ร่างกายจะไม่สามารถดูดซึมน้ำได้ เราจะรู้สึกท้องอืดได้

กอล์ฟ เป็นกีฬาที่ใช้เวลาเล่นนานเกิน 2 ชั่วโมง ดังนั้นการเติมพลังงานเป็นสิ่งสำคัญ การเติมน้ำหวานที่มีความเข้มข้นของน้ำตาล 5-8% ทุก 15 นาทีจะช่วยรักษาระดับพลังงานในร่างกายให้คงที่ ช่วยให้เราสามารถตีกอล์ฟได้อย่างสบายตลอด 18 หลุม

เมื่อเราเข้าใจคุณสมบัติของน้ำและเกลือแร่แล้ว จังหวะในการเติมน้ำ ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการตีกอล์ฟนั้น เป็นเรื่องที่สำคัญ ซึ่งเป็นเรื่องที่เรามักจะมองข้ามทั้งช่วงก่อนการเล่นกอล์ฟ กับหลังการเล่นกอล์ฟ

ถ้าเรามีแผนว่าวันนี้จะไปออกรอบตีกอล์ฟเล่นกับเพื่อน ระหว่างที่เราเตรียมตัว กำลังขับรถไปเราก็สามารถทยอยเติมน้ำไปเรื่อยๆ เพื่อให้เซลล์ในร่างกายส่งสัญญาณได้เต็มที่ ไม่ต้องรอให้ร่างกายขาดน้ำก่อนแล้วเรค่อยเติม

หลังจากเล่นกอล์ฟเสร็จ การเติมน้ำเข้าไปหลังการเล่นก็เป็นสิ่งสำคัญที่ละเลยไม่ได้เช่นกัน เพราะหลังจากที่เราเล่นกอล์ฟเสร็จแล้ว อุณหภูมิในร่างกายของเราจะยิ่งสูงขึ้น ร่างกายของเราต้องการน้ำเข้าไประบายความร้อนและขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย น้ำที่ดื่มจะใส่น้ำแข็งด้วยยิ่งดี เพราะน้ำเย็นจะช่วยให้ระบายความร้อนใน

ร่างกายได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายในกีฬาที่กอล์ฟจะใช้พลังงานจากแบ่งเป็นหลัก ซึ่งแบ่งที่เราได้รับประทานเข้าไปนั้น จะถูกเก็บสะสมไว้ตามกล้ามเนื้อที่เรียกว่าไกลโคเจน ตัวไกลโคเจนนี้เอง ร่างกายจะสะสมเข้าสู่กล้ามเนื้อได้มากที่สุด ใน 2 ชั่วโมงแรก หลังจากออกกำลังกายเสร็จ

ทีนี้ในการสะสมไกลโคเจน เราได้รับประทานแบ่งอย่างเดียวไม่พอ เพราะการสะสมไกลโคเจนเข้าสู่ร่างกายต้องอาศัยน้ำในการลำเลียงด้วย นั่นก็คือเราต้องใช้น้ำ 3 กรัมในการสะสมไกลโคเจน 1 กรัม นี่เป็นอีกหนึ่งเหตุผลที่เราต้องดื่มน้ำอย่างต่อเนื่อง แม้จะออกกำลังกายเสร็จแล้ว การเติมน้ำจะทำให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วและสะสมไกลโคเจนทั้งในกล้ามเนื้อและในตับเต็มที่ ไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปในวันรุ่งขึ้น

เห็นแบบนี้แล้วทุกครั้งที่ไปตีกอล์ฟ เราอย่าลืมนำน้ำเย็น น้ำเกลือแร่อยู่เสมอ ทั้งก่อน ระหว่าง และหลังจากเล่นกอล์ฟเสร็จจะนะ เพื่อให้เราเล่นกอล์ฟได้ดี ไม่หมดแรง และมีความสุขตลอดทั้ง 18 หลุมค่ะ

"Thousands have lived without love, not one without water."

"ชีวิตเราอยู่ได้โดยปราศจากความรัก แต่จะอยู่ไม่ได้หากปราศจากน้ำ"

W.H.Auden (ดัดแปลงโดย เอช.ออเดน)

กวีชาวอังกฤษ

อ้างอิง: หลักโภชนาการ ด้วยอาหาร การออกกำลังกายและพฤติกรรม(ศ.พญ. พินิจ กุลละวณิช) III

Summer Refreshing

อากาศร้อนๆ หนาวๆ แดดมีฝนตกแบบคาดเดาไม่ได้ ทำเอาใครหลายคนแย้ไปตามสภาพอากาศ คุณอาจกำลังกังวลใจกับหน้าตาที่ดูโทรมไปตามความแปรปรวนของสิ่งแวดล้อม ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวเหล่านี้ อาจเป็นหนึ่งในตัวช่วยชั้นดีที่ทำให้คุณดูดีขึ้นได้



LAROCHE-POSAY
Sun Protection SPF 50+
Melt-in Cream

ครีมกันแดดสำหรับคนที่แพ้ง่าย บอบบาง กับผิวขนาดที่คุณสามารถใช้กับเด็กได้ ด้วยการลดปริมาณสารกันแดดเคมีให้น้ำได้ดีมาก 50 ml. ราคา 1,150 บาท



GoodSkin LAB Equinol Dark Spot Concentrate

ผลการทดสอบในห้องแล็บ ภายใน 12 สัปดาห์พบว่า ร้อยละ 55 สังเกตเห็นว่าผิวบริเวณที่แต้มครีม สีมืดจางลงมากขึ้น สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ 20 ml. ราคา 1,800 บาท www.goodskinlabsthai.com



VICHY Laboratories
Eau Thermal Thermal
Spa Water

น้ำแร่วีซีใช้สำหรับสเปรย์บริเวณผิวที่บอบบาง ลดการระคายเคือง 150 ml ราคา 550 บาท



Dr. Weil for ORIGINS
Mega-Mushroom Skin
Relief Soothing Face Serum

เห็ดอุดมไปด้วยโปรตีน ดร.แอนดรู เวลส์ทำงานร่วมกับออริจินส์ในการดึงสารสกัดจากเห็ดมาอยู่ในรูปโกลชัน ช่วยลดอาการผื่นแดงบนใบหน้า เพิ่มความแข็งแรงกับผิวใช้ได้กับผิวที่แพ้ง่าย 50 ml. ราคา 4,000 บาท



KIEHL'S Facial Fuel
Energizing Gel Lotion for Men

ช่วยเพิ่มความสดชื่น มีส่วนผสมของคาเฟอีน วิตามินซี วิตามินอี และสารสกัดจากเห็ดไมไ่ ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้กับผิว ข้อดีคือมันมาในเนื้อครีมที่บางเบาเป็นพิเศษ 75 ml. ราคา 1,050 บาท



Apple will change your life

เมื่อแอปเปิลออกบัตรสุขภาพ

ทันทีที่ Tim Cook ซีอีโอของ Apple ลงจากเวที ก็ดูเหมือนว่า คำชมเชยและดีดิงเกี่ยวกับ Apple watch จะมีมาอย่างต่อเนื่อง และไม่หยุดง่าย ๆ แต่ที่แน่นอนว่าฟิสิกส์ของ Apple กำลังสร้างการเปลี่ยนแปลง ต่อองค์กรและอุตสาหกรรมนาฬิกาแน่นอน

Apple watch ที่เราพูดถึง มีด้วยกัน 3 รุ่นได้แก่ Apple watch sport ตัวเรือนอะลูมิเนียม Apple watch ตัวเรือนสแตนเลสและ Apple watch edition ตัวเรือนทองคำ 18k โดยแต่ละรุ่นจะมีด้วยกัน สองขนาดได้แก่ขนาด 38 มม. และ 42 มม. สามารถถอดเปลี่ยนสาย เป็นสายยาง สายหนังหรือสายโลหะซึ่งมีให้เลือกมากมายหลายแบบ และแบตเตอรี่สามารถใช้งานต่อเนื่อง 18 ชั่วโมง

ส่วนหน้าที่หลักๆ ของ Apple watch คือรับสาย โทรออก อีเมล การแจ้งเตือน ทั้งยังสามารถใช้ Apple Pay (ในบางประเทศ) เพื่อจ่ายเงิน ค่าบริการต่างๆ ตลอดจนสั่งงานผ่าน Siri จัดการรูปภาพในสมาร์ทโฟน ที่ขาดไม่ได้เลยคือการบันทึกและรายงานการออกกำลังกายของเรา อย่างละเอียด

อย่างไรก็ตามการมีหน้าปัดหลายขนาดและสายนาฬิกาอีก หลากหลายนั้นส่งผลให้ Apple watch ถูกแยกย่อยออกเป็นแบบต่างๆ ได้มากถึงทั้งหมด 38 แบบ ซึ่งถือเป็นการฉีกธรรมเนียมของ Steve Jobs ผู้ก่อตั้ง Apple ที่เน้นการเปิดตัวผลิตภัณฑ์น้อยตัวเลือกเพื่อให้

ผู้บริโภคเลือกซื้อได้ง่ายดาย อีกทั้งการตั้งราคาจะไม่มีตัวเลือกมากนักเพื่อไม่ให้สับสนและเกิดความลังเลในการตัดสินใจซื้อ แต่ Apple watch มาพร้อมราคาแตกต่างกัน

แม้ว่าราคาเริ่มต้นจะเริ่มที่ 350 ดอลลาร์ ซึ่งถือเป็นราคาผลิตภัณฑ์ที่ถูกที่สุดของ Apple นับตั้งแต่ iPod ซึ่งเปิดตัวในปี ค.ศ. 2001 กับราคาเริ่มต้นเพียง 399 ดอลลาร์แต่ราคาสูงสุดกลับไต่ไปถึง 17,000 ดอลลาร์

นอกจากนั้น Apple ยังใหม่ทำฟิอาร์และมาร์เก็ตติ้งอย่างหนักเพื่อโปรโมต Apple watch รุ่นต่างๆ ซึ่งรวมถึงการสัมภาษณ์ โจนาธาน ไอฟฟ์ (Jonathan Ive) ใน New Yorker และ Financial Time รวมถึงจ่ายเป็นจำนวนถึง 2.2 ล้านดอลลาร์สำหรับลงโฆษณา Apple watch ในนิตยสาร Vogue ฉบับมีนาคมจำนวน 12 หน้าอีกด้วย

การที่ Apple เอาใจใส่อย่างกับ Smart watch มากขนาดนี้เป็นเพราะต้องการให้มีผลิตภัณฑ์เรือธงใหม่ๆ นอกเหนือไปจาก iPhone ที่ทำกำไรอยู่ในเวลานี้ ดังนั้น Apple จึงวางตำแหน่งของ Apple watch ให้บุคลตลาดอุปกรณ์ออกกำลังกาย และนาฬิกาสุดหรูเพื่อขยายตลาดออกไปกว้างกว่าแค่เป็นอุปกรณ์ไฮเทค

แต่การทำงานของ Apple watch ก็ยังคงต้องพึ่งพิง Smart phone ซึ่งไม่ต่างจาก Smart watch

อื่นๆ ที่เปิดตัวก่อนหน้านี้ เท่ากับว่าหากไม่มีอินเทอร์เน็ต มันก็เป็นนาฬิกาดิจิตอลธรรมดาๆ ที่สำคัญการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตตลอดเวลายังมีผลให้แบตเตอรี่ของ Smart phone หมดไวขึ้นและเรายังต้องแบก Smart phone ไปไหนต่อไหนอยู่ดี

แม้จะมีร้ายมากมาย แต่อัลมาร์ม็อค (Elmar Mock) ผู้ร่วมคิดค้นนาฬิกาชื่อ Swatch ให้สัมภาษณ์เชิงบวกต่อ Apple watch กับ Bloomberg อย่างน่าสนใจว่า Apple watch จะสามารถสร้างยอดขายในปีแรกได้มากถึง 20-30 ล้านเรือนเลยทีเดียว เขามองว่านี่เป็นนวัตกรรมที่สวยงาม อีกทั้งเป็นหนทางใหม่ในการเชื่อมโยงผู้คนเข้าหากันอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดการแข่งขันกับนาฬิกากลุ่มระดับล่างและระดับกลางอย่างแน่นอน แต่ระดับบนอาจจะได้รับผลกระทบในช่วงสั้นๆ เพราะนาฬิกาสุดหรูแตกต่างจาก Apple watch ตรงที่เน้นภาพลักษณ์อันหรูหรา และมีมูลค่าสูง แต่อย่างไรพวกเขาจะหยุดนิ่งและขายแต่ความคลาสสิกไม่ได้ต่อไปแล้ว เขาต้องหาตัวเลือกใหม่ๆ ให้กับผู้บริโภคในอนาคต

ทั้งหมดนี้เป็นเพียงคำพูดที่กล่าวถึง Apple watch ส่วนจะดีจะร้ายแค่ไหน คุณเท่านั้นที่จะให้คำตอบได้ว่าแล้วลองหามาสวมบนข้อมือสักเรือนสิ ■



*LIFE &
PEOPLE*

**YOUR LIFE
IS A PUZZLE,
DON'T WASTE
YOUR TIME
TRYING TO PLACE
PEOPLE
WHERE THEY
DON'T FIT.**

ชีวิตของคุณคือเกมปริศนา
อย่าเสียเวลาไปกับการหาใครสักคนที่ไม่ใช่มาช่วยไขปัญหา
ที่มา: curiano.com



The Wind Beneath My Wings

เบิร์ด - เอกชัย เจียรกุล

เดือนมิถุนายน 2557 ที่ผ่านมา ประเทศไทย กลายเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาคนในวงการ กีตาร์คลาสสิกทั่วโลก เมื่อสิ้นสุดการแข่งขัน GFA (International Guitar Competition 2014) ชื่อของเอกชัย เจียรกุล ได้รับการประกาศให้เป็น แชมป์กีตาร์คลาสสิกคนที่ 33 ของโลก และยัง เป็นคนเอเชียคนแรกในประวัติศาสตร์ที่คว้า แชมป์บนเวที GFA

เอกชัยบอกกับทุกคนว่า เขย่นะที่เขาได้รับในวันนี้เกิดจากพรสวรรค์เพียง 1% อีก 99% คือ พรแสวง และต่อให้รวมกันเป็น 100% ก็ยังไม่ สามารถพาเขามาถึงฝั่งฝันได้หากขาดการ สนับสนุนที่ดีและต่อเนื่องเสมอมาจากไทยเบฟ ทุนทรัพย์และกำลังใจที่ช่วยผลักดันให้ความฝัน ของเขาเป็นจริงได้ ก็เหมือนกับลมใต้ปีกที่ช่วย พยุงให้นกที่เคยบินวนอยู่แต่ในบ้านได้ทะยาน ออกไปสู่โลกกว้างได้อย่างเต็มภาคภูมิ

เด็กชายผู้ต้องมนต์เสียงกีตาร์คลาสสิก

ตอนเด็กผมไม่เคยสนใจเรื่องดนตรีเลยชอบเล่น ฟุตบอลมากกว่า จนกระทั่ง 1.4 โรงเรียนจะให้นักเรียนทุกคนเล่นดนตรีเพื่อคัดเข้าไปอยู่ใน วงโยธวาทิต ซึ่งผมก็ได้รับเลือกตอนนั้นเล่น ทรัมเป็ต รู้สึกว่ามันเป็นเครื่องดนตรีที่สุดยอดมาก ถึงขั้นว่าใช้ทรัมเป็ตเป็นความสามารถพิเศษ สอบเข้าม.1 ช่วงม.1 นั้นเองที่ผมได้รู้จักกับ กีตาร์คลาสสิก บังเอิญได้ยืมรุ่นพี่เล่นเพลง พระราชนิพนธ์ "ชะตาชีวิต" ตอนนั้นรู้สึกว่ามัน เพราะมากเราไม่เคยมาก่อนว่ามีเครื่องดนตรี ชนิดนี้ พอสนใจก็เลยไปลงเรียนกีตาร์คลาสสิก ที่โรงเรียนดนตรีสยามกลการ ระหว่างนั้นก็เริ่มลง แข่งขันกีตาร์คลาสสิกที่โรงเรียนสยามกลการ จัดตลอด ปีแรกตกขอบ ปีที่สองก็ตกขอบ มาปีที่สามถึงได้รางวัลที่สองของประเทศไทย เป็นช่วง ที่จบม.3 พอได้ ก็เริ่มรู้สึกว่าเราเอาดีกับดนตรี

ได้แล้ว จึงตัดสินใจไปเรียนด้านกีตาร์คลาสสิก จริงจังที่วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล

"ครอบครัว" แรงใจที่สำคัญ

ช่วงที่ผมเริ่มเรียนดนตรี คุณแม่ให้การ สนับสนุนตลอด ซื้อเครื่องดนตรีให้ พาไปเรียน แต่พอทราบว่าผมจะเรียนดนตรีจริงจัง ท่านก็เริ่ม ไม่อยากให้เรียนกลัวว่าจบมาแล้วจะไม่มีอะไรทำ ค่าเทอมก็สูง ตอนนั้นผมเองก็ยังไม่รู้ว่าอนาคต จะเป็นยังไง คิดแค่ว่าถ้าใจรักและทำกับมันเต็มที่ มันน่าจะดีสักวัน ก็เลยทำให้ท่านเห็นว่าเราตั้งใจ จริงๆ บอกกับท่านว่าจะสอบชิงทุนให้ได้ ตอน ม.4 เทอม 2 ก็สอบชิงทุนได้ หลังจากนั้นก็ได้ทุนมา ตลอด และจบมาด้วยเกียรตินิยมอันดับ 1 ระหว่าง เรียนผมก็ทำงานเป็นอาจารย์สอนกีตาร์คลาสสิก ทางบ้านจึงไม่ต้องช่วยเหลือเรื่องการเงิน จะมีบ้าง ที่ต้องขอเงินเพื่อไปแข่งขันตอนที่ยังไม่ได้รับ

“ วันนี้ผมได้พิสูจน์
ให้เห็นแล้วว่า คนไทย...
ตั้งใจทำอะไรไม่แพ้ชาติใด
ในโลก ”

การสนับสนุนจากบริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) ทางบ้านเห็นว่าภาระเริ่มเยอะ แต่ก็ไม่เคยขอให้เราหยุด เพราะจะหยุดคงไม่ทันแล้ว ไหนๆ ลงเรือลำเดียวกันแล้วท่านก็ช่วยเต็มที่

ไปให้พอสวรรค์ดีกว่าสองเลขาเบกซ์พัค

การแข่งขันแต่ละครั้งใช้เงินค่อนข้างเยอะ เป็นความโชคดีที่มีผู้ใหญ่ใจดีอย่างไทยเบฟ เข้ามาสนับสนุน ตอนนั้นผมเรียนปี 2 พอไทยเบฟ เข้ามาช่วยผมก็สามารถไปแข่งปีละ 5-6 รายการทุกปีผมจะวางแผนเลยว่าจะไปแข่งที่ไหนบ้าง ไทยเบฟจะมอบทุนในการไปแข่งขันโดยไม่ข้อผูกมัดใดๆ เขาเชื่อมั่นในตัวเด็กคนหนึ่งว่าจะพัฒนาได้ เชื่อว่าผมจะทำให้ประเทศไทยพัฒนาด้านดนตรีคลาสสิก และเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็กรุ่นหลัง ผมไม่ใช่คนที่ มีพรสวรรค์เลย คนที่มีพรสวรรค์หมายถึงไม่ต้องซ้อมก็เก่งได้ แต่ถ้าผมไม่ซ้อมแล้ววันสองวันการเล่นก็ไม่เหมือนเดิมแล้ว ความสำเร็จในวันนั้นมันเกิดจากความทุ่มเท มุ่งมั่น ตั้งใจ รวมถึงการมีอาจารย์ที่ดี สักสอนเรา สำคัญที่สุดคือมีผู้ใหญ่ใจดีอย่างไทยเบฟ ให้โอกาสและคอยสนับสนุน ต่อให้ผมเก่ง ผมตั้งใจ มีอาจารย์ที่ดี มีกำลังใจจากทางบ้าน แต่ไม่มีคนสนับสนุน ไม่มีคนคอยผลักดัน ผมก็อาจจะแข่งได้แค่ปีละ 1 รายการ และก็อาจจะล้มเลิกกลางคัน เพราะไม่มีเงินทุน ความฝันที่จะไป GFA คงไม่มีวันเป็นจริง พอไทยเบฟ เข้ามาช่วยมันเหมือนเราได้แรงผลักดันจากทางบ้านส่งเรามาครึ่งทางแล้วก็ได้ ไทยเบฟ มารับช่วงต่อส่งเราไปถึงฝั่งอีกแรง

GFA เวิร์ดระดับโลก รางวัลสูงสุดของชีวิต

ผมเชื่อว่าคนที่แข่งกีตาร์คลาสสิกทุกคนอยากเป็นแชมป์รายการนี้ เหมือนคนที่เล่นฟุตบอลก็อยากไปบอลโลก ผมเองก็ฝันมาตั้งแต่เด็ก จนวันหนึ่งเราเก็บเกี่ยวประสบการณ์การแข่งขันมาเยอะ และคิดว่าพร้อมแล้วก็ลงแข่ง ส่วนใหญ่คนที่ได้แชมป์จะต้องลงแข่งอย่างน้อย 2-3 ปี ถึงจะได้แชมป์ แต่ผมลงแข่งปีแรกก็ได้แชมป์เลย และเป็นคนเอเชียคนแรกที่ได้แชมป์รายการนี้ เป็นประสบการณ์ที่ลืมไม่ลงจริงๆ รางวัลที่ทำให้รายการนี้ยิ่งใหญ่คือการได้ไปแสดงที่ Carnegie Hall และไปทัวร์กว่า 50 ทวีร์ทั่วโลก ซึ่งจะเริ่มทัวร์ในเดือนมิถุนายนปีนี้ รวมถึงอัดแผ่นเสียงกับค่ายเพลงคลาสสิกชื่อดัง Naxos และ GHA ตอนนี้อัดแผ่นเสียงเสร็จเรียบร้อยแล้ว น่าจะวางจำหน่ายช่วงเดือนมิถุนายนปีนี้พร้อมกันทั่วโลก

โบกดีที่พายัพ

2 ปีก่อนที่ผมจะได้แชมป์กีตาร์คลาสสิกระดับโลก GFA ไม่ว่าจะแข่งรายการไหนก็ได้ที่ 2 ตลอด บางครั้งก็ท้อ ทั้งที่เราทำเต็มที่แล้ว มันทำให้เราต้องถามตัวเองว่าเต็มที่แล้วแต่ยังไม่มากพอหรือเปล่า ผมพยายามเข้าใจว่าการแพ้เป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้เราพัฒนาได้ เร็วกว่าการชนะ การแพ้ทำให้เราซุ่มหนักกว่าเดิมนั่นกลับมาองจุดด้อยและพัฒนาต่อไป ก็เหมือนเพชรแท้ต้องผ่านการเผา การทุบ การเจียรใน คนก็เหมือนกันถ้าไม่ผ่านอุปสรรคมาเลยเราจะเป็นคนที่แกร่งได้อย่างไร

แข่งขึ้นเพื่อชนะตัวเอง

ผมไม่ใช่คนชอบแข่งขัน แต่อยากพิสูจน์สิ่งที่เรามุ่งมั่น อยากรู้ว่าถ้าเราตั้งใจกับมัน เราทุ่มเทกับมันเราจะทำได้มั้ย ไม่ต้องการแข่งกับใคร เพียงแต่การแข่งขันมันเป็นเครื่องมือพิสูจน์ผลของความตั้งใจ ทุกครั้งที่แข่งไม่เคยคาดหวังว่าผลจะออกมาเป็นยังไง แต่คิดว่าเราต้องทำให้เต็มที่ ซ้อมให้เต็มที่ แล้วผลจะออกมาเป็นยังไงของมัน อย่างการไปแข่ง GFA เชื่อนักกีตาร์คลาสสิกทุกคนฝันอยากได้แชมป์รายการนี้ทั้งนั้นแต่ความฝันเป็นไปไม่ได้ คนไทยเอาชนะต่างชาติไม่ได้ วันนี้ผมได้พิสูจน์ให้เห็นแล้วว่าคนไทย...ตั้งใจทำอะไรไม่แพ้ชาติใดในโลกจริงๆ

คอนเสิร์ตครั้งแรกในชีวิต “Sangsom presents คอนเสิร์ต คนไทย...ตั้งใจทำอะไรไม่แพ้ชาติใดในโลก”

คอนเสิร์ตที่ผ่านมา (7 กุมภาพันธ์ 2558) เป็นคอนเสิร์ตครั้งแรกในชีวิตที่ใหญ่ที่สุด ปกติแล้วดนตรีคลาสสิกเป็นกลุ่มดนตรีเล็กๆ ยังไม่เคยมีใครจัดคอนเสิร์ตแบบนี้และเชิญศิลปินชื่อดังมาร่วมแสดงได้มากมายขนาดนี้ ผลตอบรับที่ออกมาก็ดีครับพอใจมาก คนดูก็บอกว่ามีความสุขกับคอนเสิร์ตครั้งนี้

เป้าหมายต่อไปบนเส้นทางของนักกีตาร์คลาสสิก

ผมมาสุดทางของการแข่งขันแล้ว เรียกว่าประสบความสำเร็จแล้ว ผมเดิมโตมาจากโครงการ



ThaiBev ThaiTalent ต่อไปผมคงจะพลิกผันตัวเองไปเป็นที่ปรึกษา ผลักดันรุ่นต่อไป เหมือนที่ผมเคยได้รับการสนับสนุน นอกจากเรื่องทุนในการแข่งขันแล้ว กำลังใจที่ได้รับก็เป็นสิ่งที่ผมประทับใจ ก่อนเดินทางไปแข่งขัน คุณพล (พลภัทร สุวรรณศรี) หนึ่งในผู้บริหารของไทยเบฟจะโทรมาคอยพุดทุกครึ่งและคุณหนุ่ม (สุภาพ สิริวัฒนภักดี) ก็จะติดตามข่าวของผมตลอด ท่านบอกกับผมว่าให้ผมเป็นเหมือนที่เคยเป็นสมัยเด็กๆ เคารพอาจารย์ ต่อให้เราเก่งระดับโลกเราก็ต้องนอนน้อมถ่อมตน กำลังใจและข้อคิดดีๆ เหล่านี้ทำให้ผมผูกพันกับไทยเบฟมากทำให้ผมรู้สึก ว่า ไทยเบฟคือครอบครัวของผม ■

หลังจากสำเร็จระดับอนันต์ 1 ด้านกีตาร์คลาสสิก วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล เอนกยังได้ทุนไปเรียนปริญญาโทที่ University of Mozarteum เมือง Salzburg ประเทศ Austria และจะทุนปริญญาเอกสาขากีตาร์แสดงเดี่ยวที่ Sydney Conservatory of Music



The Wind Beneath *My Wings*

Ekachai Jearakul

In June 2014, Thailand has put its name on the map of the classical guitar world. At the GFA competition (International Guitar Competition 2014) Ekachai Jearakul heard his name announced as the 33rd classical guitar champion of the world and the first Asian winner in the history of GFA.

Ekachai have modestly revealed that the formula of his success takes only 1% of talent and 99% of dedication. But the whole of his 100% could not have taken him where he is today without the generous support of ThaiBev. The company has been giving him financial, resources and moral supports to make Ekachai's dream come true. It truly is the wind beneath his wing which help the bird who for a while had been circling the same pond over

and over to spread out its wing and fly high into the sky.

"Every classical guitarist wants to win this competition. It's like the world cup for classical guitar. Ever since I was a kid, I wanted to compete here and I had been working my way towards the competition by entering as many competition as I can. Many guitarists take a few tries at this competition before they start winning. It was my first time and I won and as the first Asian guitarist too This is not something I would be able to forget for the rest of my life. The most exciting prize from winning here is the opportunity to perform at Carnegie Hall and to go on a tour of 50 shows starting this June. I also got to record my very own album with a classical music label, Naxos and GHA. The

record will be released worldwide in June."

"I am at the end of the road. In terms of competition, I'd say that I have made it. My dream has come true. I get where I am today because of ThaiBev ThaiTalent programme. From now on, I will be counselling other aspiring guitarist who have the same dream as mine. I want to give my support to younger guitarists just I was given from others."

After graduating with first class honour in classical guitar at The College of Music Mahidol University, Ekachai won a scholarship to study for a Master Degree at University of Mozartum in Salzburg, Austria and a Ph.D. scholarship for classical guitar performance at Sydney Conservatory of Music. ■

The Big Win

เมื่อการตีลงหลุมในครั้งเดียว ยังคงเป็นเรื่องของปาฏิหาริย์

อย่างที่เรารู้ๆ กันว่า การตีลงหลุมได้โน้มน้าวใจไม่ได้เลยไม่ใช่เรื่องที่จะเกิดขึ้นได้ง่ายๆ ทุกวัน บางคนทั้งชีวิตก็อาจยังไม่มีโอกาสได้สัมผัสกับความรูสึกนี้ด้วยซ้ำ แต่เชื่อไหมว่าที่ราชพฤกษ์คลับ มีเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นบ่อยๆ มาดูสิว่าในรอบสองเดือนที่ผ่านมา มีใครได้สัมผัสความรูสึกของ hole in one บ้าง



4/03/2015 Hole #4 159 Yards
● Mr. Pairat Jaturasangpairoj (2nd from left)



22/02/2015 Hole #11 139 Yards
● Mr. Thapana Sirivadhanabhakdi (2nd from left)



25/02/2015 Hole #8 182 Yards
● Mr. Suphat Leelarusmee (middle)
Guest of Mr. Narong Piyasombatkul (1st from left)



20/02/2015 Hole #13 112 Yards
● Dr. Kraitert Thiennukul (2nd from left)
Guest of Mr. Tanakorn Kalayanamit



4/03/2015 Hole #11 135 Yards
● Mr. Suthep Wongpaitoonpiya (2nd from left)
Guest of Mr. Narong Sarasombath (3rd from left)



● TABLE TENNIS OF LOVE

ฝ่ายกีฬาราชพฤกษ์คลับ จัดกิจกรรมแข่งขันเทเบิลเทนนิส วันแห่งความรักเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา

ผลการแข่งขันคู่ชนะเลิศ ได้แก่ คุณกรรณ กระสานตีสขและคุณชยุตม์ ฉัตรศิริชัยกุล, คู่รองชนะเลิศอันดับ 1 ได้แก่ คุณยงยุทธ พยุงวาทเศรษฐ์ และคุณต่อโชค เล้าลือชัย คู่รองชนะเลิศอันดับ 2 (ร่วม) ได้แก่ คุณวรรณลักษณ์ เซาว์ศรีวงศ์เทพและคุณกุลภาวี เซาว์ศรีวงศ์เทพ คุณตฤณ ชันทองและคุณทะเล กนตธร





RAJPRUEK
CLUB

LADIES PRIVILEGE DAY EVERY TUESDAY

April – May 2015

สิทธิพิเศษสำหรับ
ท่านสมาชิกที่พาแขกรับเชิญ
สุภาพสตรีมาออกรอบในวันอังคาร

อภินันทนาการ
บัตร Guest Fee มูลค่า 2,500 บาท

(บัตร Guest Fee สามารถใช้ใบครั้งถัดไป เฉพาะวันอังคาร-ศุกร์ เริ่มตั้งแต่วันที่ 7 เมษายน - 29 พฤษภาคม พ.ศ. 2558)

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 0 2955 0055 ต่อ 1107, 1108 E-mail: MRO@rajpruek.com

FROM MEMBER TO MEMBER

ในรอบสองเดือนที่ผ่านมา มีอะไรเกิดขึ้นบ้างรอบรั้วราชพฤกษ์ของเรา ไปดูกัน

● KID'S DAY

ราชพฤกษ์คลับ จัดกิจกรรมวันเด็กให้เด็กๆ ร่วมสนุกกับกิจกรรมมากมาย ไม่ว่าจะเป็นเครื่องเล่น ชุ้มเกม จับสลากรับของขวัญและร่วมประกวดการแต่งกายในหัวข้อ 'อาชีพในฝัน' พร้อมอาหารว่างแสนอร่อย และยังมี การแสดงจากเพื่อนๆ สมาชิก ท่ามกลางบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความสนุกสนาน





ราชพฤกษ์คลับ ขอขอบคุณผู้สนับสนุนการจัดงาน มา ณ โอกาสนี้



FROM MEMBER TO MEMBER



● SNOOKER MATCH

คุณธีรชัย วุฒิธรรม ประธานคณะกรรมการ กีฬาราชพฤกษ์คลับ ร่วมถ่ายรูปและเป็น ประธานในพิธีเปิดการแข่งขันสนุกเกอร์กระชับ มิตร 'ชิงดำ' ระหว่างชมรมฟุตบอลกับ ชมรม สนุกเกอร์เมื่อวันที่ 21 ก.พ. 2558 ผลการแข่งขันทีมชนะเลิศได้แก่ทีมชมรมฟุตบอล ทีม รองชนะเลิศได้แก่ชมรมสนุกเกอร์ A



● RAJPRUEK CLUB PHOTO CONTEST

คุณเถลิงชัย สุวรรณมัย ผู้จัดการทั่วไป ราชนพภักดิ์คลับ มอบรางวัลกิจกรรม 'Rajpruek Club Photo Contest' ให้กับสมาชิกผู้ชนะเลิศ ได้แก่คุณปิยวรา กิจจำนงพันธ์และ ด.ญ.ณวรา ชรินทร์สาร (สมาชิกสมทบคุณนัย ชรินทร์สาร)

● A WARM WELCOME

ราชพฤกษ์คลับ เป็นเกียรติต้อนรับการมาออกรอบของกองบัญชาการทัพไทยนำโดย พลเอกวรพงษ์ สง่าเนตร ผู้บัญชาการทหารสูงสุด (ที่ 5 จากซ้าย) LTG NG CHEE MENG ผู้บัญชาการทหารสูงสุดสาธารณรัฐสิงคโปร์ (ที่ 4 จากซ้าย) พลเอกสมหมาย เกาฏีระ เสนาธิการทหาร (ที่ 6 จากซ้าย) COL ANG YAU CHOON ผู้ช่วยทูตทหารสาธารณรัฐสิงคโปร์ ประจำกรุงเทพฯ (ที่ 1 จากซ้าย) พลเอกสุรพงษ์ สุวรรณอัตถ์ รองเสนาธิการทหาร (ที่ 7 จากซ้าย) พลเอกธวัชชัยนต์ ศรีสุวรรณ หัวหน้านายทหารฝ่ายเสนาธิการ (ที่ 3 จากซ้าย) COL KELVIN KHONG ผู้บัญชาการหน่วยรบทางอากาศสาธารณรัฐสิงคโปร์ (ที่ 2 จากซ้าย) และ LTC LIM KIAN LOO รองผู้ช่วยทูตฝ่ายทหารสาธารณรัฐสิงคโปร์ ประจำกรุงเทพฯ



● ANNOUNCEMENT

นายชัยพัทธ์ สุนายนต์ นายกสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย เป็นประธานในงานแถลงข่าว 'ช้าง-สนับสนุนสมาคมกอล์ฟอาชีพแห่งประเทศไทย' ร่วมด้วยนายสกล วรณพงษ์ รองผู้ว่าการกีฬาแห่งประเทศไทย นายพรสิทธิ์ ศรีอรทัยกุล นายกสมาคมสนามกอล์ฟไทย นายวิเชษฐ ดันติวานิช ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ จำกัด (มหาชน) นายสุรพล อุทินทุ กรรมการบริหาร บริษัท ไทยเบฟเวอเรจ มาร์เก็ตติ้ง จำกัด เมื่อวันที่ 6 มี.ค.ที่ผ่านมาที่ห้องราชาวดี ราชพฤกษ์คลับ

● FOR VALENTINES DAY

ราชพฤกษ์คลับเข้าร่วมกิจกรรมในงาน "สัญญารักที่หลักสี่" โดยได้รับเกียรติ จาก คุณผุสดี ตามไท รองผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ร่วมถ่ายรูปที่ระลึกกับุรราชพฤกษ์คลับ เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ณ สำนักงาน เขตหลักสี่



FEATURE

IKEA®



KORPEN jar with lid
1.8L 750.335.90
£2



STRANDMON wing chair
Combines with STRANDMON
footstool for greater seating
comfort. 202.737.87
£195



JONOSFAR pendant lamp
002.375.59
See page 195

£12

ALL CATALOGUE PRICES ARE MAXIMUM PRICES VALID UNTIL 1 JUNE 2014
(PRICES ARE SUBJECT TO ANY ALTERATION IN VAT)



IKEA

and how to build their catalogue

ตามไปไขความลับรูปสวยๆ ในเบื้องหลัง
การผลิตแคตตาล็อกที่มียอดพิมพ์มากที่สุดในโลก

Martin Enthed ผู้จัดการแผนก IT ประจำคอมพิวเตอร์เนชันเองนซ์ของอิกียเล่าให้เราฟังว่าทีม Visualisation ของอิกียพัฒนาการนำแคตตาล็อกของแบรนด์ซึ่งเริ่มจากการถ่ายภาพมาจนถึงระบบที่ใช้กันอยู่ทุกวันนี้ ซึ่งความจริงก็คือภาพในแคตตาล็อกของอิกียที่ดูเป็นธรรมชาติและเหมือนจริงใช้ CG ทำแทบจะทั้งหมด

พวกเขาต้องสร้างสรรค์และพัฒนาอะไรบางอย่างที่จะทำให้ภาพดูสมจริงขนาดนี้?

มาร์ตินจะมาบอกเราว่าทำไมอิกียถึงเลือกที่จะกระโดดข้ามจากอนาล็อกมาสู่ดิจิทัล

มาร์ตินและทีมของเขาทำงานอยู่ในบริษัทลูกของอิกียชื่อ IKEA Communications AB เขาอธิบายถึงการทำงานให้ฟังว่า “หากเป็นเรื่องสินค้า IKEA of Sweden จะเป็นผู้ออกแบบและพัฒนาผลิตภัณฑ์รุ่นต่างๆ ออกมา ทีม global marketing

and communication จะเป็นคนตัดสินใจว่าควรจะสื่อสารเรื่องเกี่ยวกับสินค้าชุดนั้นๆ ออกมาสู่ลูกค้าอย่างไร จากนั้นเราจึงสร้างคอนเซ็ปต์และหาไอเดียเกี่ยวกับวิธีการสื่อสาร ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละทวีป เรายังเป็นคนทำหน้าที่สื่อคู่มือการประกอบด้วยสร้างรูปภาพสินค้า ป้ายต่างๆ แคตตาล็อกและทำเว็บไซต์ ikea.com ด้วยเช่นกัน ทีมของเราทำเรื่องการสื่อสารเกือบทั้งหมดให้กับอิกียและสิ่งต่างๆ ที่เราปล่อยออกไปสู่ผู้บริโภค ควรจะช่วยให้พวกเขาเข้าใจว่าอิกียจะช่วยให้ชีวิตประจำวันของพวกเขาดีขึ้นได้อย่างไร”

อิกียตัดสินใจเปลี่ยนวิธีการสร้างภาพสินค้าใหม่ในช่วงฤดูร้อนของปี 2004 โดยลงใช้ CG สร้างภาพสินค้าขึ้นมาแทนการถ่ายภาพ

“ตอนแรกเราลองสร้างภาพผลงานชิ้นมาประมาณ 8-10 ชิ้น ซึ่งคุณภาพแย่มากถ้าเทียบกับ

มาตรฐานของเราตอนนี้” มาร์ตินเล่า “แต่มันจุดประกายให้เรามุ่งมั่นทดลองกันต่อจนในช่วงฤดูใบไม้ร่วงของปี 2006 เราก็ตีพิมพ์ภาพสินค้าที่ทำคอมพิวเตอร์กราฟิกขึ้นเป็นครั้งแรกในแคตตาล็อก ซึ่งก็คือเก้าอี้รุ่น Bertil”

“ทีมงานอิกียไม่ได้มีปัญหาเกี่ยวกับการถ่ายภาพแบบปกติ แต่ที่นี่ก็เหมือนกับบริษัทอื่นๆ ที่อยากจะทำให้งานง่ายขึ้น อยากให้กระบวนการน้อยลง ทำงานเร็วขึ้นและใช้ต้นทุนน้อยลงเช่นกัน เพราะเบื้องหลังการทำงานของเขานั้นค่อนข้างซับซ้อน กล่าวคือหากคุณจะทำภาพสินค้าสักชิ้น คุณต้องมีการต้นแบบซึ่งขึ้นส่วนอาจถูกผลิตในหลายประเทศและทั้งหมดต้องถูกส่งลงเรือข้ามน้ำข้ามทะเลมาเพื่อใช้ถ่ายรูปโดยเฉพาะ งานทุกชิ้นจะต้องเดินทางมาถึงตรงเวลา ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่าย แถมยังแพงและไม่เป็นผลดีต่อธรรมชาติเลยสักนิด ซึ่งหากเรามี



การเปลี่ยนแปลงดีเทลในตัวสินค้า ก็ต้องนำมาถ่ายภาพกันใหม่ ซึ่งการใช้ CG ความยุ่งยากก็จะถูกตัดทิ้งไปหลายขั้นตอน”

อย่างไรก็ตามมาร์ติน เล่าว่าตั้งแต่เริ่มต้นพวกเขาไม่เคยตั้งใจว่าจะใช้ CG สร้างห้องทั้งห้องขึ้นมาอย่างที่ทำอยู่ทุกวันนี้ “เราแค่อยากจะสร้างภาพสินค้าแต่ละชิ้น แบบที่ background ด้านหลังเป็นสีขาว เพื่อเอาไว้อัปโหลดในเว็บ”

แต่ไม่กี่ปีก่อน อิกเกียก็เริ่มคิดอย่างจริงจังว่าจะสร้างภาพ 3D ที่แม่นยำกว่าแค่ภาพผลิตภัณฑ์ พวกเขามีมู้ดและโทนของภาพที่เป็นอิกเกียที่ชัดเจนอยู่แล้วอยากรักษาความสมจริงและความรู้สึกที่ว่าสิ่งที่คุณเห็นในภาพเป็นบ้านที่มีคนอยู่อาศัยจริงๆ เอาไว้ พวกเขาไม่อยากให้ลูกค้าสังเกตเห็นหรือรู้สึกว่าอะไรแตกต่างไปจากเดิมมาร์ตินเล่าว่า “เราคิดว่าศาสตร์เรื่องการแต่งบ้านมันเป็นเรื่องสำคัญขนาดไหน ช่างภาพที่มีประสบการณ์สูงของอิกเกียจึงเข้ามาร่วมงานกับพันธมิตรของเราเพื่อสร้างตัวอย่างบ้านอย่างสมจริง โดยใช้เวลาพัฒนานานเป็นสิบปี เราต้องการจะส่งต่อมู้ดและโทนแบบนั้นไปให้ 3D Artist ของเราด้วย พวกเขาคล่องเรื่องเทคนิคแต่เราอยากให้พวกเขาเข้าใจภาพที่เราอยากนำเสนอด้วย ซึ่งในตอนแรกมันไม่ง่ายเลย

Annelie Sjögren ผู้จัดการของอิกเกียเป็นหนึ่งในคนที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและตัดสินใจว่า 3D Artist ต้องไปเรียนถ่ายภาพและช่างภาพทุกคนจะต้องไปเรียนการทำภาพ 3D กันชนิดเข้มข้น ทีมช่างภาพถูกส่งไปหาครูด้าน V-Ray ที่บัลแกเรียและบินกลับมาพร้อมกับอุปกรณ์ที่ต้องทำส่งอีกเพียบส่วน 3D Artist ก็ไม่ต่างกัน พวกเขาไปเรียนการถ่ายภาพในสตูดิโอกระบวนการนี้ทำให้เราได้คุณภาพงานที่ดีขึ้น ทั้งงาน 3D

และภาพถ่ายตอนนี้ช่างภาพของอิกเกียบางคนเปลี่ยนมาเป็น 3D Artist เต็มตัว ส่วนฝ่าย 3D ก็กลายเป็นช่างภาพกันไปบ้างแล้วเหมือนกัน

อิกเกียเชื่อว่าถ้าพวกเขาลองเปลี่ยนมาใช้ CG เร็วกว่านี้สัก 5 ปีมันคงจะไปได้สวยขนาดนี้ เพราะพัฒนาการของเทคโนโลยียังไม่ก้าวหน้า แต่ตอนนี้พวกเขาสามารถจัดแสงในคอมพิวเตอร์ได้ไม่แตกต่างจากถ่ายภาพในสตูดิโอ

คำถามที่เราสงสัยก็คือ การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ขนาดนี้เป็นเรื่องยากสำหรับองค์กรหรือเปล่า คนส่วนใหญ่ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลงแล้วพนักงานของอิกเกียละ รับมือกับการเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร “เราเริ่มต้นเปลี่ยนจากคนที่อยากเปลี่ยนก่อน เมื่อคนอื่น เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นไปในทางที่ดี พวกเขาก็อยากจะทำตาม” แน่นอนว่ามีคนที่เคลือบแคลงสงสัยในสิ่งที่เราทำ หลายคนสงสัยว่า CG จะไปดีเท่าของจริงได้อย่างไร แต่จุดเปลี่ยนเกิดขึ้นในปี 2009 เมื่อมีลูกค้าโทรมาหาอิกเกีย แล้วบอกว่า ‘พวกคุณต้องเลิกทำ CG ภาพสินค้าเสียทีนะ เรามีภาพ 200 ภาพที่ห่วยมาก ไปฝึกฝีมือมาใหม่ก่อนเถอะ’

อิกเกียเข้าไปดูภาพที่ลูกค้าบอกว่ามันใช้ไม่ได้และพบว่า ภาพเพียงไม่กี่ภาพที่บอกว่าใช้ได้แล้ว เป็นภาพที่มาจากการทำงาน CG ทั้งสิ้น ส่วนภาพที่เราถูกต่อว่าว่าทำ CG ไม่ได้เรื่อง คือภาพถ่ายทั้งหมด “เดี๋ยวนี้เราไม่คุยกันเรื่องภาพถ่ายหรือภาพ CG แล้ว เราพูดกันเฉพาะเรื่องคุณภาพเท่านั้น” มาร์ตินกล่าว

“สิ่งที่ยุ่งยากและใช้เงินมากที่สุดที่เราเคยทำเพื่อการถ่ายภาพคือภาพห้องครัว มันยากและแพงทั้งในเรื่องของการเสียทรัพยากรธรรมชาติและเวลาไปกับสิ่งนี้ เราไม่อยากต้องเอาสินค้าเหล่านั้น



ลงเรือมาจากโรงงานซึ่งอยู่ในหลายประเทศเพื่อถ่ายภาพแล้วก็ส่งของกลับไป ซ้ำร้ายห้องครัวเป็นอะไรที่แตกต่างกันไปในทุกๆ ประเทศ ห้องครัวในสหรัฐแตกต่างจากครัวในญี่ปุ่นหรือเยอรมนีมาก เพราะฉะนั้นเราต้องมีไอเดียที่ที่หลากหลายเพื่อทำให้ห้องครัวของโบรชัวร์แต่ละทีมีความเหมาะสมกับวัฒนธรรมนั้นๆ ตั้งแต่แรกเราสร้างภาพ CG กว่า 200 เวอร์ชันจากภาพโปรดัคส์ที่เรามี และนั่นทำให้เราเริ่มมองเห็นความเป็นไปได้ชัดเจนขึ้น” ปัจจุบันนี้ภาพที่ไม่ใช่ภาพผลิตภัณฑ์ของ IKEA Communication กว่า 35% จากทั้งหมดก็ใช้ CG ทำเช่นกัน” มาร์ตินอธิบาย “มันเหมือนเรามีทางเลือกทางคู่ขนานกัน คือภาพถ่ายกับภาพ CG และตอนนี้เรากำลังพยายามทำให้สองทางนี้มาบรรจบกันให้ได้ ซึ่งมันก็พัฒนาไปด้วยดี แต่เรายังไม่หยุดนิ่ง จะพยายามทำให้คุณภาพดีขึ้นอีก” ทุกวันนี้ภาพสินค้ากว่า 65-70% ของอิกเกีย



(ภาพที่โชว์สินค้าเพียงชิ้นเดียว) เป็นภาพที่ใช้ CG สร้างขึ้นทั้งหมด ภาพเหล่านั้นถูกนำไปใช้ใน เว็บไซต์ของอิกีย ด้วยคลังภาพ 3D กว่า 25,000 ภาพ อิกียสามารถแสดงภาพสินค้าแต่ละชิ้นแบบเดี่ยวๆ หรือนำมาจัดรวมกันในห้องที่สร้างขึ้นมาด้วย 3D ก็ได้ “ภาพพวกนี้ถูกสร้างให้มีความละเอียดสูงมากเรา Render ภาพเหล่านี้ในฟอร์มเมตที่มีความละเอียดสูงมาก เราต้องการภาพ ที่เราสามารถนำไปทำอะไรได้หลากหลาย มันต้องละเอียดพอที่จะปริ้นท์ติดผนังในร้านได้ ถึงแม้ว่าส่วนใหญ่แล้วเราจะใช้มันในเว็บไซต์ก็ตาม” มาร์ตินกล่าว

ภาพห้องที่ถูกสร้างขึ้นด้วย CG ห้องแรกปรากฏในแคตตาล็อกอิกียใน ปี 2010 “ภาพนั้นภาพเดียวที่ใช้กำลังคนไปเยอะมากคุณคงพอนึกภาพออกว่าเวลาคุณลองทำอะไรเป็นครั้งแรก ใครๆ ก็อยากจะเห็น แต่พอเราเริ่มทำแคตตาล็อก

ต่อๆ ไป ซึ่งมีภาพห้องจาก CG ประมาณ 5 ภาพ เราก็ทำงานกันได้อย่างราบรื่นขึ้นเรื่อยๆ” ก้าวต่อไปของอิกียคือพวกเขาอยากลองทำแอนิเมชันดูบ้าง และอยากแก้ไขปัญหาของการทำแอนิเมชันไปพร้อมๆ กันด้วย เขาอยากเห็นพัฒนาการของการ Render ภาพสมจริงแบบ Real-time และอยากที่จะเห็นพัฒนาการนี้จะเปลี่ยนแปลงอะไรได้บ้าง เขาอยากหาวิธีที่ง่ายขึ้นในการจัดการกับภาพสินค้าที่มีความนุ่มนวลอย่างผ้าห่มและหมอน และยังมิลิสต์อีกยาวเป็นหางว่าว

มีคำพูดหนึ่งของ Ingvar Kamprad ผู้ก่อตั้งอิกียบอกว่า “ยังมีอะไรอีกมากมายที่เราต้องทำ”



และมันยังใช้ได้จนถึงทุกวันนี้ ”

เราแทบจะอดใจรอชมผลงานใหม่ๆ ของพวกเขาไม่ไหวแล้ว



Building 3D with IKEA

Martin Enthed, the IT Manager for the in-house communication agency of IKEA, He told us how their visualisation team had evolved from the use of traditional photography for the IKEA catalogue to a system today. Those natural-looking photographs in the IKEA catalogues are amazing.

What they had to build and innovate to get their still images to look so real. So we made a time to catch up with Martin, and asked him how and why IKEA decided to make the leap from traditional to digital.

"When it comes to products," explains Martin, "IKEA of Sweden designs and develops the product range. The global marketing and communication department decides what communication about the range is important to reach the consumers. We then create concepts and communication ideas, which we produce in different ways. We do the assembly instructions you all



know so well! We create product images, labels, the IKEA catalogue, the IKEA.com website, prints for in-package and on-package etc. We do most of the global communication for IKEA. All the communication we create and produce should ultimately help consumers to understand how IKEA can help them create a better everyday life."

In the summer of 2004, IKEA decided to change the way they produced their product images. They made the first

tentative moves toward CG rendered, rather than photographic, images. "We made 8 or 10 quite bad product visualisations by today's standards," says Martin, "but it sparked something and we continued to work at it. In the fall of 2006 we first showed a product in the catalogue. The first CG piece of furniture was a chair called "Bertil".

The IKEA team didn't feel there was anything wrong with traditional photography, quality-wise. Like any company, they just wanted to make things easier for the team to work on - to make the process simpler, cheaper and faster. With traditional photography, you need to have prototype furniture being built in different parts of the world shipped over so it can be photographed. Everything needs to be there on time and it can be logistically difficult, expensive and not that environmental. Then if there are changes everything needs to be re-shot. With CG

re-creations of pieces, it removes a lot of this difficulty. However to start with, Martin says, "There was no vision initially to create entire rooms in CG, like we do now. We just wanted to create the individual pieces - the ones you see on white backgrounds on the web."

When IKEA started to look at creating more than product images in 3D a few years ago, they already had a set look and feel for IKEA pictures. They wanted to keep the sense of reality and the feel of a "lived in" environment when moving over to digital workflow. They didn't want their customers to see or even more importantly feel any difference. Says Martin, "We understand how important the knowledge of home furnishing is. How homes look, how homes feel, and so on. The experienced photographers at IKEA have been working with the interior designers on re-creating this feel for fifteen to twenty years, some of them. We needed to translate that knowledge over to the 3D artists who were tech-savvy but in some cases coming directly from school. We needed them to understand the kind of feel we wanted the images to convey. It was very hard at the beginning."

Martin doesn't believe it would have worked so well if they'd tried it 5 years earlier. "Because of the development of things like ray-tracers, a photographers' knowledge of light is now directly transferrable to 3D - they can put lights wherever they want - exactly what they do in a real studio." And was such a massive change hard to manifest in a big organisation? People in general don't much like change - how were the changes accepted by the staff? "We started with the ones who wanted to," says Martin. "And when the others saw what they were learning, and what they could do, they were happy to be on board. When it comes to the big internal IKEA world, if you like - there were also

sceptics. There were people who said, 'It's CG, so it can't be as good'. But the real turning point for us was when, in 2009, they called us and said, "You have to stop using CG. I've got 200 product images and they're just terrible. You guys need to practise more." So we looked at all the images they said weren't good enough and the two or three they said were great, and the ones they didn't like were photography and the good ones were all CG! Now, we only talk about a good or a bad image - not what technique created it."

Today, around 60-75% of all IKEA's product images are CG. Those images are for instance used on www.IKEA.com. With a 'bank' of about 25,000 3D models, IKEA can show products separately or put them together to build a 3D room set. "These are all created at a ridiculously high resolution," explains Martin, "We render them in 4Kx4K, and they need to hold up to that resolution. We need to be able to do whatever we like with the renderings - print them on large walls in the stores if we need to. Even if most of them are only ever used on the website, they all have the capability to be printed very high-res."

"The most expensive and complicated things we have to create and shoot are kitchens. From both an environmental and time point of view, we don't want to have to ship in all those white-goods from everywhere, shoot them and then ship them all back again. And unfortunately, kitchens are one of those rooms that differ very much depending on where you are in the world. A kitchen in the US will look very different to a kitchen in



Japan, for example, or in Germany. So you need lots of different layouts in order to localise the kitchen area in brochures. Very early on we created around 200 CG exchanges versions for 50 photographed kitchens in 2008, with the products we had - and I think everyone began to understand the real possibilities." Now, about 35% of all of IKEA Communication's non-product images are also fully CG (i.e not photographic composites). Explains Martin, "We have had two lanes, if you like - the photographic and the CG. We're now working on getting them to mix - we're becoming really successful, but we're always looking for ways to improve it even further."

What's next for the innovative team at Ikea Communications? Martin looks forward to making more animation, and solving the problems that go with that. He's looking forward to the development of realistic real-time rendering and how that might change things. He'd like to find an easier way of handling soft products like duvets and pillows...the list goes on.

And we can't wait to see them next Siggraph, with more of the things they've done. ■

Global Trend- Spotting

มาเช็กรูสวดี้ดีดๆ
ที่จะเกิดขึ้นในรอบ 2 เดือนนี้
รอบโลกว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง

1

JAPAN

A Room with a Godzilla View

ฉีกกฎแบบเดิมๆ ของห้องพักในโรงแรม ที่ปกติมักจะมีให้เลือกเฉพาะห้องแบบ Sea View มองเห็นวิวทะเล Garden View สำหรับใครที่ชอบสีเขียวของสวนสวย หรือ City View ที่เหมาะกับคนชอบสัมผัสวิถีชีวิตคนในแต่ละเมือง เมื่อ Hotel Gracery ที่ตั้งอยู่ในย่านชินจูกุ กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ออกแบบห้องพักที่มีวิวก๊อดซิลล่า (Godzilla View) โผล่มาตกทอดในรูปแบบที่ต่างกันไป เพื่อให้แขกผู้มาเยือนได้เข้าถึงบรรยากาศการพักผ่อนถึงจริงถึงแผ่นดิน ให้สมกับที่เดินทางมาเยือนประเทศแม่ของสัตว์ประหลาดขวัญใจผู้คนทั่วโลก โดยเฉพาะทำเลที่ตั้งของโรงแรมแห่งนี้ ที่อยู่ถัดจากโรงภาพยนตร์ Toho ซึ่งเป็นบริษัทเจ้าของลิขสิทธิ์ผู้ให้กำเนิดภาพยนตร์ตระกูลก๊อดซิลล่า จึงตั้งใจออกแบบให้มีห้องพัก 2 ห้องที่อุทิศแด่คนรักก๊อดซิลล่า โดยเฉพาะ ห้องหนึ่งตกแต่งผนังด้วยภาพที่เห็นแค่ส่วนหัวของก๊อดซิลล่าที่เหมือนกำลังเดินผ่านหน้าต่างห้องไป (ราคาคืนละ 125 ดอลลาร์) ส่วนอีกห้องตกแต่งด้วยหุ่นจำลองและอุ้งมือขนาดยักษ์ของก๊อดซิลล่าเห็นหัวเดียว (ราคาคืนละ 334 ดอลลาร์) เลือกอ้อมเอนในบรรยากาศชวนตะลึงได้ตามชอบใจ

2

FINLAND

Take a Nap in Sleeping Pods

แทนที่จะต้องนอนคุ้ยกับเก้าอี้ในสนามบินเพื่อรอขึ้นเครื่องบินในไฟล์ท์ถัดไป สนามบินเฮลซิงกิ มีตัวเลือกของการพักสายตาท่อนี่ขึ้นกว่านั้น ด้วย GOSleep กระสวยขนาดกะทัดรัดสำหรับนอนหลับลึกๆ ถือเป็นสนามบินแห่งแรกในทวีปยุโรปที่ให้บริการนี้ ด้วยปริมาณผู้โดยสารที่รอต่อเครื่อง ณ สนามบินเฮลซิงกิมีจำนวนมากซึ่งแน่นอนว่าทุกคนย่อมเกิดอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าจากการเดินทางมาแล้ว การได้นอนพักในสถานที่เงียบๆ เพื่อผ่อนคลายก่อนเดินทางต่อสักไม่กี่ชั่วโมง จึงเป็นสุดยอดแห่งความปรารถนาของนักเดินทาง โดยภายในกระสวยพักนอนมีลักษณะเป็นที่นั่ง ที่สามารถกางออกจนเป็นเตียงได้ และมีช่องสำหรับเก็บสัมภาระด้านใต้ที่นั่ง ทั้งยังมีหลังคาครอบลงมาอีกชั้น เพื่อกันแสงไฟและเสียงรบกวน พร้อมหมอนและผ้าห่มบริการพร้อมสรรพ และที่ขาดเสียไม่ได้คือ ช่องเสียบชาร์จแบตเตอรี่โทรศัพท์มือถือและแล็ปท็อป หากคุณมีโอกาสแวะสนามบินเฮลซิงกิ แวะไปใช้บริการพักสายตาใน Sleeping Pods ทั้ง 19 ตัวได้ที่เกต 18 และ 38

3

AROUND THE WORLD

The End of Self Stick

อวสานไม้เซลฟี่มาเยือนในหลายประเทศแล้ว เมื่อพระราชวังแวร์ซายส์ ประเทศฝรั่งเศส และหอศิลป์แห่งชาติในกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ประกาศห้ามใช้ไม้เซลฟี่ในการถ่ายรูปภายในสถานที่ดังกล่าวโดยเด็ดขาด เพราะอุปกรณ์ช่วยอำนวยความสะดวกในการถ่ายภาพตัวเองดังกล่าว อาจปะทะไปโดนชิ้นงานอันทรงคุณค่าทางประวัติศาสตร์จนเกิดชำรุดได้ รวมถึงอาจเป็นอันตรายต่อนักท่องเที่ยวคนอื่นๆ เช่นเดียวกับที่โคลอสเซียมในประเทศอิตาลี และพิพิธภัณฑ์



U.S.A.

3



The Smithsonian ในกรุงวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ห้ามใช้ทั้งไม้เซลฟี่ และขาตั้งกล้องไม่ว่าจะเป็นแบบสามขาหรือขาเดียว เพื่อเพิ่มมาตรการความปลอดภัยให้ทั้งนักท่องเที่ยวและของมีค่าในพิพิธภัณฑ์ โดยเฉพาะพิพิธภัณฑ์เท่านั้น สนามฟุตบอลหลายแห่งในประเทศอังกฤษและบราซิลได้ออกกฎหมายห้ามนำไม้เซลฟี่เข้าไปในสนามแข่งขันกัน เพราะจากอุปกรณ์ช่วยให้ถ่ายรูปง่ายขึ้นสามารถกลายเป็นอาวุธได้ในพริบตา ■



Something New in *Geneva Motor Show*

อัปเดตรถยนต์ใหม่ๆ จากงานเจนีวามอเตอร์โชว์



เจนีวามอเตอร์โชว์ที่ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ถือเป็นหนึ่งงานแสดงรถยนต์ที่ใหญ่และจัดมาอย่างยาวนานกว่า 110 ปี ค่ายรถยนต์ต่างใช้โอกาสนี้ในการโชว์นวัตกรรมใหม่ๆ มากกว่าเน้นการขายผลิตภัณฑ์แต่เพียงอย่างเดียว ปีนี้มีหลายข่าวคราวที่น่าสนใจ มาดูกันว่ามียอดรุ่นไหน ที่น่าจับตามองกันบ้าง

● NEW RENGEE ROVER EVOQUE

มีการเปิดเผยออกมาแล้วว่า เรนจ์ โรเวอร์ จะเผยโฉมใหม่ของ SUV โดยหลังจากที่เผยแคคโมไฟหน้ากันมาเป็นน้ำย่อย สักพักใหญ่

● ASTON MARTIN VANTAGE GT3

ถือเป็นรถยนต์ซูเปอร์คาร์ที่ได้รับการจับตามองมากที่สุดรุ่นหนึ่งของงานนี้ เนื่องจากความสวยงามของการออกแบบรถยนต์ของแอสตัน มาร์ติน และโดยเฉพาะรุ่นในตระกูลแวนแทจ ซึ่งถือเป็นรถยนต์





ที่เน้นการขับในชีวิตจริงมากที่สุด มาพร้อมเครื่องยนต์ วี 12 ขนาด 6 ลิตร 600 แรงม้า และยังมีข่าวออกมาว่ามีคนสั่งจองไปแล้ว 100 คัน ในราคาสูงลิ่วถึง 2.5 แสนปอนด์

● CITROEN DS5

มีการปรับโฉมใหม่ของ DS5 จนไม่เหลือเค้าเดิมเลย โดยซีตรองระบุว่ารถยนต์ซีตรองใหม่นี้ จะไม่ใช่แค่รถยนต์ใหม่เท่านั้น แต่จะเป็นรถยนต์ที่สามารถสื่อถึงดีเอ็นเอของแบรนด์ซีตรองในอนาคตด้วย โดยจะมีหลายขนาดเครื่องยนต์ให้เลือกตั้งแต่ 120 แรงม้า เรื่อยไปจนกระทั่งถึงตัวแรง 210 แรงม้า

● MCLAREN P1 GTR

ถือเป็นรถดาวเด่นของงาน เนื่องจากความแพะและความแรงของรถยนต์เองที่หาใครเปรียบยากสักหน่อย GTR คันนี้มีความแรงมากถึง 1,000

แรงม้า และมีแรงกดมากกว่าตัวมาตรฐานคือ P1 มากถึง 10% น้ำหนักเบากว่าเดิม 50 กิโลกรัม ส่วนการตกแต่งภายนอกและสี ได้แรงบันดาลใจมาจากรถยนต์ตัวจริงของแมคแลเรน นั่นคือ F1 GTR

● NEW SUV FROM ROLLS ROYCE

เป็นครั้งแรกที่เราจะได้เห็นรถยนต์ต้นแบบของ โรลส์ รอยซ์ ที่จะออกมาเป็นแบบรถยนต์ เอนกประสงค์ แม้ว่า โรลส์ รอยซ์ ปฏิเสธที่จะเรียกมันว่าเป็นรถยนต์ SUV ก็ตาม การเปิดตัวครั้งนี้ อาจจะเป็นเรื่องที่ดูแปลกไปนิดหน่อยสำหรับรถยนต์ที่ผลิตด้วยมือและเน้นความหรูหรา มากกว่าความสมบุกสมบัน แต่ผู้บริหารโรลส์ รอยซ์ ก็บอกว่า หากดูจากปรัชญาของผู้ก่อตั้ง เซอร์เฮนรี รอยซ์ ที่เคยบอกว่า การสร้างรถยนต์ใหม่ๆ “หากมันไม่เคยมี ก็ออกแบบขึ้นมา” ชาวเว้ามว่ารถยนต์น่าจะออกขายจริงได้ในปี 2018 ■



Art Basel Hong Kong 2015

สัมผัสอีกด้านของ
ฮ่องกง ในฐานะมหานคร
แห่งศิลปะประจำทวีปเอเชีย

แม้คุณจะไม่ใช่นักศิลปะก็อาจจะเคยได้ยินคำว่า Art Basel ผ่านหูอยู่บ้าง เพราะกว่า 45 ปีแล้วที่ อาร์ต บาเซล ทำหน้าที่ศูนย์กลางของเทศกาลศิลปะร่วมสมัยที่ดึงดูดศิลปินและนักสะสมจากทั่วโลกให้เดินทางมาร่วมงานอย่างคึกคัก

จากจุดกำเนิดในเมืองบาเซล ประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ปัจจุบัน อาร์ต บาเซล กระจายไปจัดงานยังอีกสองทวีปใหญ่ของโลก ได้แก่ ที่อเมริกาและอีกแห่งคือที่ฮ่องกง ปัจจุบัน ผู้จัดงานอาร์ต บาเซล ให้ความสำคัญกับงานศิลปะของชาวเอเชียมากขึ้น โดยให้มีส่วนรวมครั้งต่อครั้งของศิลปะตะวันตก เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงการเติบโตของวงการศิลปะโลก ที่เริ่มขยายตัวไปสู่เอเชียทั้งในแง่ของศิลปินและนักสะสม

Marc Spiegler ผู้อำนวยการอาร์ต บาเซล เอเชียถึงสาเหตุที่เขาเลือกเกาะฮ่องกงเป็นสถานที่จัดงานมาโดยตลอด เป็นเพราะภูมิศาสตร์ที่อยู่ตรงกลางของโลกตะวันออก ทำให้สามารถเข้าถึงศิลปินได้ในหลายประเทศ รวมถึงศิลปินจากประเทศไทยเช่นกัน ที่มีโอกาสवादฝีมือในเทศกาลระดับโลกครั้งนี้มาแล้วหลายครั้ง เช่น สาครินทร์ เครืออ่อน กับประติมากรรมสุนัขจรจัดจอมทำลายข้าวของ, ภาพวาดที่ผสมผสานความเป็นตะวันตกและตะวันออกของ จัตรีชัย ปุຍเป็ย เป็นต้น

สำหรับในปีนี้เป็นอีกครั้งที่ 100 Tonson Gallery เป็นตัวแทนแกลเลอรีสัญชาติไทยนำผลงานศิลปะจากศิลปินไทยเข้าร่วมเทศกาลศิลปะอาร์ต บาเซล โดยปีนี้เป็นผลงานอะคริลิกและคอลลาจบนแคนวาสของศิลปินหญิง ยูรี เกนสาคู ในชื่อผลงาน When the Elephants Fight, the Grass Gets Trampled โดยยูรีจัดทำงานศิลปะชุดนี้ขึ้นเพื่อนำมาจัดแสดงในเทศกาลอาร์ต บาเซลโดยเฉพาะ คอนเซ็ปต์ที่ยูรีต้องการบอกเล่าผ่านภาพเขียนชุดนี้ก็คือสะท้อนธรรมชาติทางความคิดของมนุษย์ และกระตุ้นให้เกิดแรงกระตุ้นที่ส่งผลกระทบลูกโซ่ไปยังแนวคิดของการแบ่งพรรคแบ่งสีทางการเมืองในหมู่คนไทยด้วยกันเอง ที่กิน



เวลายาวนานมาตั้งแต่ช่วงทศวรรษที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน และเพื่อให้ผู้ชมเข้าถึงแก่นความคิดของผลงานชุดนี้ยิ่งขึ้น ยูรีจึงจัดแสดงวิดีโอประกอบนิทรรศการ 2 ชิ้น ได้แก่ วิดีโอบันทึกขั้นตอนการวาดและลงสีผลงานชุดนี้ และแอนิเมชันเรื่อง 12 Cats (2013) ที่เคยเป็นส่วนหนึ่งของนิทรรศการสภาวะการณ์-มนุษย์-เมือง จัดขึ้นที่ถ้ำจอมพล จังหวัดราชบุรี เมื่อ พ.ศ. 2556 ที่ผ่านมานี้

Summer Movie

From History to His Story

เมื่อจุดเล็กๆ ในหน้าประวัติศาสตร์ ถูกต่อยอดเป็นภาพยนตร์ พลัสคือหนังซัมเมอร์ 2015 น่าดูเหล่านี้

A Little Chaos

(กำกับโดย อลัน ริคแมน // เข้าฉายวันที่ 21 พฤษภาคม)

เรื่องราวของมาดามซาปีน เดอ บาร์รา (เคท วินสเลต) นักออกแบบภูมิทัศน์สวน ที่ได้รับการว่าจ้างโดยสถาปนิกชื่อดัง เลอ นอร์ต (มาริโอส ไชเนนแอร์ตส์) ให้เนรมิตรสวนอันงดงามให้กับพระราชวังแวร์ซายของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 ภายในเวลาจำกัด ซาปีนต้องเจอกับอุปสรรครอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นกฎเกณฑ์สุดเข้มงวดของราชสำนัก และเหล่าศัตรูที่แฝงกายอยู่รอบตัว เธอจึงต้องทุ่มเทความสามารถและความมุ่งมั่นอย่างหนัก เพื่อพิสูจน์ให้เห็นว่าผลงานของเธอสามารถชนะใจกษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่ผู้นี้ได้ นอกจากนี้จะได้เห็นดาราฝีมือดีปะทะกันมาแล้ว ภาพความวิจิตรอลังการของต้นไม้เขียวและดอกไม้บานานานานิดที่ปรากฏเป็นฉากหลังของพระราชวังแวร์ซาย น่าจะช่วยคลายร้อนได้เป็นอย่างดี

Child 44

(กำกับโดย เดนิส ลอสโซว // เข้าฉายวันที่ 16 เมษายน)

สร้างจากนวนิยายชื่อดังของทอม รับบ สมิธ ว่าด้วยเรื่องราวในยุคที่ โจเซฟ สตาลิน เรื่องอำนาจเขาได้จัดตั้งนโยบายปลดอาชญากรรม เพื่อเป็นการประกาศแก่ชาวโลกว่า โซเวียตนั้นใสสะอาด และเหมาะแก่การใช้ชีวิตอันแสนสงบสุข ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วผู้คนยังต้องใช้ชีวิตอย่างอดอยากแร้นแค้นภายใต้ระบอบสังคมนิยม และเมื่อ เลโอ (ทอม ฮาร์ดี) เจ้าหน้าที่เอ็มจีบีผู้ยึดมั่นในอุดมการณ์ของประเทศมาโดยตลอด บังเอิญเข้ามา



รับรู้ถึงเหตุการณ์ร้ายแรง แต่กลับถูกสั่งให้มองข้ามเหตุการณ์นั้นไป เพราะพรรคเชื่อว่าไม่มีวันเกิดการฆาตกรรมขึ้นในระบอบสังคมนิยม ความเชื่อมั่นของเขายังพังทลายลงหมดสิ้น เมื่อเลโอต้องเผชิญกับภาพผู้บริสุทธิ์มากมายถูกฆ่าอย่างมีเงื่อนไข ทั้งยังถูกบังคับให้ต้องจับกุมภรรยาของตนเอง (นุมี ราเวซ) นำไปสู่การขุดคุ้ยถึงเบื้องหลังของรัสเซีย ซึ่งทำให้เขาต้องถูกตามล่าในที่สุด

Woman In Gold

(กำกับโดย โซบอน เคอร์ติส // เข้าฉายวันที่ 23 เมษายน)

ภาพยนตร์ที่สร้างจากเหตุการณ์จริงว่าด้วยมหากาพย์การต่อสู้เพื่อทวงความยุติธรรมของมาเรีย อัลท์แมน (เฮเลน มิเรน) หญิงผู้ลี้ภัยชาวยิวที่ร่วมมือกับทนายหนุ่ม เรนดอล โซนเบิร์ก (ไรอัน เรย์โนลด์) ในการฟ้องร้องรัฐบาลออสเตรเลีย เพื่อเรียกร้องค่าชดเชย 5 ล้านดอลลาร์ครบถ้วน เธอคืนมา โดยงานศิลปะดังกล่าวเป็นผลงานของกุสตาฟ คลิมท์ ที่ถูกขโมยโดยทหารนาซีเยอรมันในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 การต่อสู้เพื่อทวงคืนความยุติธรรมครั้งนี้ต้องใช้เวลานานกว่า 60 ปี จึงจะสัมฤทธิ์ผล



ผีห่าโยธยา

(กำกับโดย บ.ส.อ. เฉลิมชาติ ยุคล // เข้าฉายวันที่ 14 พฤษภาคม)

ด้วยความคิด คุณชายอดัม - ม.ร.ว. เฉลิมชาติ ยุคล คือหนึ่งในทีมงานผู้อยู่เบื้องหลังภาพยนตร์เรื่องตำนานสมเด็จพระนเรศวร และคลุกคลีอยู่กับประวัติศาสตร์สมัยกรุงศรีอยุธยา มาานาน ทำให้เขาสะดุดใจในบทบันทึกหน้าหนึ่งทางประวัติศาสตร์ว่าด้วยสาเหตุการล่มสลายของอาณาจักรอยุธยาที่หากไม่ใช่เพราะพ่ายแพ้ต่อกองทัพพม่าแล้ว น่าจะมีสาเหตุมาจากการที่โรคห่าระบาดไปทั่วเมือง จนคร่าชีวิตผู้คนไปเป็นจำนวนมาก คุณชายอดัมจึงเสริมแต่งความเป็นแฟนตาซีเข้าไปด้วยการให้ผู้คนที่ย้ายจากโรคห่ากลายเป็นซอมบี้ฟื้นขึ้นมาอาละวาดไล่กัดผู้คนที่ยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งก็ได้แก่ ไฉคง (พงศกร เมตตาริกานนท์) เด็กวัดที่ไปตกหลุมรักลูกเศรษฐีอย่างเมี้ยน (ชนัญญา สิงหะ) ซึ่งในคืนที่ทั้งคู่กำลังจะพากันหนีตัวเอง ก็มีเหตุให้ต้องหนีตายจากผีห่าเสียก่อน ร่วมด้วยเพื่อนร่วมหมู่บ้านอีกหลายชีวิต ที่ไม่ใช่แค่วิงหนีผีย่างเดียว ธาตุแท้ความเป็นมนุษย์ของแต่ละคนจะค่อยๆ เผยออกมาทีละน้อย จนผีห่าที่ว่าร้ายกาจอาจจอนตรายไม่เท่าคนด้วยกันเอง



VACHERON CONSTANTIN



A. Lange & Söhne



JAEGER-LECOULTRE



CARTIER

A touch of *Luxury Watches*

สุดยอดนาฬิกาหรูจากเจนีวา

ช่วงต้นปีถือเป็นช่วงเวลาที่สุดสำหรับนาฬิกาที่คุ้มค่าที่สุด เนื่องมาจากผู้ผลิตแต่ละแบรนด์ได้เปิดตัวนาฬิกาเพื่อเบียดเบียนแสดงนาฬิกาในระดับโลก หนึ่งในนั้นคือ SIHH 2015 ที่เจนีวา สำหรับปีนี้ก็มีนาฬิกาที่เข้าตาและน่าจะถูกใจในกระเป๋าได้คือ 4 เรือนต่อไปนี้

VACHERON CONSTANTIN

เป็นเวลากว่า 260 ปีแล้วที่นาฬิกาทองอยู่ในอุตสาหกรรมนี้ว่าแล้วจึงเฉลิมฉลองด้วยรุ่น Harmony Ultra-Thin Grande Complication Chronograph Caliber 3500 สิ่งสำคัญที่สุดคือระบบโครโนกราฟซึ่งผสานการจับเวลา แบบ Single-pusher ซึ่งเริ่มต้นทำงาน หยุดและตั้งเวลาใหม่ด้วยการกดปุ่มเพียงปุ่มเดียว ทั้งยังประทับตราสัญลักษณ์แห่งคุณภาพ ฮอลล์มาร์ค ออฟ เจนีวา ผลิตจำนวนจำกัดเพียง 10 เรือนเท่านั้น

A. LANGE & SOHNE

นาฬิกาสัญชาติเยอรมันรุ่น Lange 1 มีการเปลี่ยนกลไกมาเป็นคาลิเบอร์ L121.1 โดยทุกชิ้นส่วนล้วนถูกผลิตขึ้นภายในโรงงานของตัวเอง แต่ชิ้นส่วนที่ผู้ผลิตภูมิใจนำเสนอที่สุดคือ ‘แฮร์สปริงส์’ ซึ่งคิดค้นขึ้นก่อนใครๆ และเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้กลไกต่างๆ ทำงานได้อย่างสม่ำเสมอ กลไกนี้ถูกห่อหุ้มด้วยตัวเรือนทองคำ 18K ในขนาดใหม่ของคอลเลกชันนี้คืออยู่ที่ 38.5 มม.

JAEGER-LECOULTRE

สุดยอดนาฬิกาของค่ายนี้ต้องยกให้รุ่น Master Grande Tradition Grande Complication แม้จะยังคงใช้กลไกคาลิเบอร์ 945 แต่ก็ได้ปรับเปลี่ยนหน้าปัดและตัวเรือนเสียใหม่ ตัวเรือนเป็นโรสโกลด์ขนาด 45 มม. แต่ยังคงแสดงท้องฟ้าของซีกโลกเหนือ

และกลุ่มดาวจักรราศี 12 กลุ่มไว้เช่นเดิม อย่างไรก็ตามกลไกชุดนี้ยังคงมีจักรกลที่ระบ่งบอกเวลาอันไพเราะอยู่อย่างขาดเสียไม่ได้

CARTIER

รุ่น Rotonde De Cartier Astrotourbillion Skeleton เต็มเปี่ยมไปด้วยการทำงานอันซับซ้อน เพราะนาฬิกาโรตองด์แอสโตรทัวร์บิลเลียนมีส่วนช่วยลดผลกระทบต่อน้ำมันถ่วงต่อการทำงานของจักรกลที่สำคัญระบบการหมุนจะหมุนรอบหน้าปัดในหนึ่งนาฬิกาซึ่งถือเป็นการแสดงวินาทีไปด้วย มาพร้อมตัวเรือนโรสโกลด์ 18K ขนาด 47 มม. และเป็นรูปทรงตัวเลขโรมันสองตัวคือ XII และ VI ผลิตจำนวนจำกัดเพียง 100 เรือน

Moodz

Contemporary dining & lounge

นับจากนี้ไปจุดหมายในการมากองห่อคงไม่จำกัดอยู่แค่การพบปะกันเพื่อกินดื่มเท่านั้น รวมทั้งประสบการณ์ลิ้มรสเมนูเลิศหรู ก็ไม่จำเป็นต้องเวียนอยู่ในโรงแรมระดับห้าดาวอีกต่อไป

Moodz วางตัวเองให้เป็นร้านอาหารยุโรปฟิวชั่นที่มีกลิ่นอายหนักไปทางอิตาลีหน่อยๆ เพราะเชฟเป็นชาวอิตาลี ถ้าสังเกตดีๆ ในทุกเมนูจะสอดแทรกกรรมวิธีการปรุงของอาหารอิตาลีเนียนแต่ไม่ลิ้มที่จะเอาใจคนไทย อย่างเมนู Squad garlic line & Chili Salad ที่มีรสชาติคล้ายยาของบ้านเรา มีพริกสดและกระเทียมเป็นเครื่องยืนยันแต่ยังแอบหยอดโอลิฟฟอยล์แทนน้ำปลาและมะนาว หรือเมนู Tuna Tartare หรือยำปลาทูน่าดิบนำไปคลุกน้ำสลัด จากนั้นหยิบยืมวัตถุดิบเพื่อนบ้านใช้ซอสญี่ปุ่น มาผสมกับน้ำผึ้งแล้วปั่นร่วมกับ Horseradish รสชาติออกเค็มหวานแซ่บเผ็ดนิดๆ

และอย่างที่บอกไปเมนูอาหารที่หรูหราเทียบเท่า Fine Dining ที่อยู่ในโรงแรมระดับ 5 ดาว ในราคาที่ไม่เอื้อมถึงได้บ่อยครั้งก็มีมาให้คุณเลือกชิม อาทิ Duck Confit ขาเป็ดตุ๋นในน้ำมันจนได้ที่แล้วนำไปทอดให้หนังกรอบแต่ข้างในยังคงความนุ่มของเนื้อเป็ด หรือ Braised Beef Cheek เนื้อแก้มวัวตุ๋นจนเปื่อยเสิร์ฟคู่กับพริกสดเป็นอีกเมนูที่ทางร้านภูมิใจนำเสนอ อีกจาน Grilled Lamb Loin on the Bone เนื้อส่วนซี่โครงไ้มนั้น เชฟจะตัดมันออกให้หมด



คุณให้เพิลด์เฟลินไปกับมื้ออาหาร ที่ขาดไม่ได้เลยก็คือเครื่องดื่มแก้วโปรด ขึ้นอยู่กับว่าคุณจะโปรดค็อกเทล ม็อกเทล เบียร์หรือว่าไวน์ ทางร้านพร้อมจัดเตรียมเมนูให้คุณเลือกมากมาย แต่หากคุณโปรดปรานไวน์เป็นพิเศษ ที่มีไวน์โลกเก่าและโลกใหม่มาให้คุณเลือกมากมายพอ ดู เจ้าของร้านผู้หลงไหลและชื่นชอบไวน์เป็นพิเศษแนะนำ Bogle เป็น White Wine จากแคลิฟอร์เนีย ตัวนี้เพอร์เฟกต์มากเมื่อแมทช์กับจานปลาอาทิ สโมคแซลมอนหรือทูน่า ส่วน Red Wine แนะนำเป็น Chateau Bellevue La Randee, Thunevin, Bordeaux ไวน์จากฝรั่งเศส บอดี้ไม่หนักมากคอไวน์สัมผัสเย็นดื่มได้ไม่ยาก แมทช์ได้ดีกับเมนูข้างต้นที่แนะนำไป



เหลือไว้แค่เนื้อส่วนที่ดีที่สุด จานสุดท้ายที่คุณต้องไม่พลาด Squid Carbonara มองครั้งแรกหลังคิดไปว่าคือเส้นพาสต้า แต่เมื่อได้ลองชิมถึงได้รู้ว่าเส้นยาวสีขาวอวบที่เห็นอยู่ในจานคือปลาหมึกหั่นเป็นเส้น กินกับจานนี้อยู่ที่ใจกลางกลางจานที่คุณต้องเป็นคนเจาะและคลุกเคล้าให้เข้ากัน

อย่าลืมนึกว่าจุดเด่นอีกอย่างของที่นี่คือบรรยากาศด้วยโทนสีเขียวมินท์ที่ดูสบายตา เฟอร์นิเจอร์ โต๊ะเก้าอี้ทุกอย่างล้วนเป็นสไตล์วินเทจตามความชอบของเจ้าของร้าน มีเพลงแจ๊สและบลูจอยขับกล่อม

Moodz

ห้วยมทุมทองซอย 10
เปิด ทุกวัน เวลา 17.00 – 24.00 น.
โทร. 0-2170 -8440

Chef Recommended this month

เดือนเมษายนนี้มีอาหารจานอร่อยที่เชฟเราอยากแนะนำให้ทุกคนลองไปชิมกัน

APRIL

Dish of the Month

ตามเราไปชิมเมนูหลักจากห้องอาหารของเรา

ห้องอาหารราชมัยเกษิ์ตราลงนุ์

ปลาหิมะทอดพริกเกลือ
750++ บาท

Deep fried snow fish with chilli and salt



เนื้อฮิดะพัดแกงเขียวหวาน
2,900++ บาท

Stir fried wagyu beef with green curry



ห้องอาหาร ราชพฤกษ์ดลิล และราชพฤกษ์ บาร์เอนด์บิสโตร

แกงคั่วมะรุ่ขี้หนูยัดไส้ปลากราย
เสิร์ฟพร้อมข้าวกล้องงอก
145++ บาท

Stuffed bitter melon with fish ball curry
served with germinated brown rice



แองเจิลเอร์พาสต้าและปลาฮามาชิ
ทอดกับซอสมะเขือเทศ
370++ บาท

Pan fried Hamachi with angel hair served
with tomato sauce



*และพบกับเมนูอาหารอื่นๆ อีกมากประจำฤดูร้อนนี้ได้ที่ห้องอาหารทั้งสองแห่งของเรา



Aniti-aging Drink

ฉบับนี้เรามีเครื่องดื่มดีดริงค์ด้านแก่
สำหรับด้นกรหายและยังได้คุณค่าเต็มเปี่ยม
มาให้คุณได้ลองชิมกัน

Dragon Eye

ราคา 120 บาท

• ส่วนประกอบ •

Dragon Fruit / Pineapple / Orange Juice
ประกอบด้วย สารต้านอนุมูลอิสระ โปรตีน,
แคลเซียม, ฟอสฟอรัส, โซเดียมโพแทสเซียม เหล็ก,
วิตามินบี1,2,3,5,6,9, วิตามินซี, วิตามินอี, โคเลสเตอรอล
และฟลาโวนอยด์ ช่วยในเรื่องของการควบคุม
น้ำหนัก รักษาโรคเบาหวาน บรรเทาโรคโลหิตจาง
ป้องกันเลือดจับตัวเป็นก้อน ช่วยดูดสารพิษ
ออกจากร่างกาย บรรเทาอาการหวัด ลดอุณหภูมิ
ในร่างกายได้ดี ช่วยระบายและลดอาการท้องผูก
ได้ดี



อร่อยคลายร้อน

ชื่นใจคลายร้อนกับ ข้าวแช่จากวังศุโขทัย ข้าวแช่ลอยในน้ำดอกมะลิ หอมเย็นชื่นใจ เสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียง อาทิ กะปิทอด พริกหยวกทอดใส่หมู หัวไชโป๊หวานผัด หอมแดงทอด หมูฝอย

ข้าวแช่สูตรชาววัง (ชุดใหญ่) ฿320 ++
(ชุดเล็ก) ฿175 ++



มะม่วงอกร่องพันธุ์ดีที่คัดสรรแล้ว เสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวมูน ราดกะทิสดและโรยด้วยถั่วเหลืองชิก

ข้าวเหนียวมะม่วง ฿240 ++



Taipei in *New Way*

นอกจากชาบูไข่มุก
และเรื่องทะเลวิวาทกับจีน
อะไรคือสิ่งที่เรานึกถึง
เมื่อไปเยือนไทเป

“สองสามวันมานี้อยู่ดีๆ ฝนก็ตก อากาศเย็นลงหลายองศาคุณมาได้จังหวะที่กำลังหนาวเข้าใส่พอดีเลย” เสียงแท็กซี่บอก เมื่อผมถามถึงฝนที่กำลังตกลงมาอย่างไม่มีขลุ่ยในช่วงต้นเดือนกุมภาพันธ์เช่นนี้ น่าเป็นห่วงนิดหน่อยที่ในกระเป๋าของผมไม่มีสิ่งที่เรียกว่าของกันหนาวอยู่เลย เพราะไม่ได้เตรียมตัวว่าจะต้องมาเจอกับสภาพอากาศที่คาดไม่ถึงเช่นนี้

ครั้งนี้ผมมาตามคำเชิญของโรงแรมแมนดาริน โอเรียลทัล ไทเป โรงแรมหรูที่สุดแห่งใหม่ของไทเป หูขนาดที่ว่าเมื่อเราถามถึงคู่แข่ง พวกเขาได้แต่บอกเป็นเสียงเดียวกันว่าไม่มี “เพราะยังไม่มีที่ไหนกล้าทำขนาดนี้ค่ะ” หัวหน้าด้านการตลาดของโรงแรมแมนดาริน โอเรียลทัล บอกผมอย่างนั้น ซึ่งก็น่าสนใจว่าเป็นการกล่าวอ้างเกินจริงไหม

เมื่อถึงโรงแรม สถาปัตยกรรมของตัวตึกเป็นอาคารสมัยเอ็ดเวิร์ดเดียน (Edwardian) ซึ่งดูเหมือนสร้างมาเมื่อร้อยปีก่อน กลับไม่ใช่ นี่คือตึกใหม่โดยเจ้าของทุบอาคารเก่าแล้วสร้างขึ้นโดยพยายามสร้างความรู้สึกรั้งของความเก่าลงไป ในนั้น ระยะเวลาในการสร้างนานกว่า 7 ปี โรงแรมมีทั้งส่วนที่เป็นห้องพักรูหราที่พื้นหินอ่อนปรับอุณหภูมิได้ สปาระดับไฮเอนด์ ร้านอาหารทั้งอาหารจีน อาหารอิตาเลียนและอาหารแบบอินเตอร์เนชั่นแนล รวมถึง Moo Bar บาร์แจ๊สแห่งใหม่ของไทเป ทุกห้องอาหารตอนนี้กลายเป็นสถานที่ดึงดูดคนไทเปให้มาสัมผัสบรรยากาศของความหรูหรา นี่ถือเป็นการสร้างบรรทัดฐานใหม่ให้กับวิถีชีวิตของคนร่ำรวยในไทเป

การไปไทเปครั้งนี้เป็นการไปเยือนครั้งที่สองในรอบสิบปี โดยรวมเปลี่ยนไปค่อนข้างมากตึก 101 กลายเป็นสถานที่ที่ไม่น่าตื่นเต้นอีกต่อไป (ครั้งนี้ไม่ได้แม้แต่เจียดใกล้) สิ่งที่น่าตื่นเต้นกว่าก็คือ การออกสำรวจร้านเล็กร้านน้อยที่ปรากฏตัวขึ้นรอบๆ เมือง ไทเปมีส่วนผสมที่หลากหลายทั้งที่ได้รับอิทธิพลมาจากจีน ซึ่งสะท้อนออกทางภาษา วิถีชีวิตบางอย่างของคนที่นี่ เช่น การไปวัด การออกแบบรูปทรงของอาคาร และแนวคิดเรื่องการสร้างอนุสรณ์สถานหรือจุดรวมพลขนาดใหญ่ ล้วนบอกถึงรากเหง้าที่หลงเหลือมาจากแผ่นดินใหญ่ วัฒนธรรมการกินที่นี้ก็ผสมผสานทั้งญี่ปุ่น จีนและอเมริกันเข้าไว้ด้วยกันอย่างกลมกลืนจน

แยกไม่ออก เป็นผลมาจากการเป็นประเทศอาณานิคม โซฟีซึ่งเป็นไกด์ของผมในทริปนี้ เธอเคยไปใช้ชีวิตอยู่ที่ลอนดอน พูดถึงความเป็นไต้หวันของเธอว่า หลายครั้งคนไต้หวันเองก็ไม่ว่าตัวเองเป็นใครมาจากไหน “หรือพอใครเห็นงานออกแบบที่มาจากไต้หวัน ก็มักคิดว่าเป็นของจีนบ้าง ญี่ปุ่นบ้าง บางครั้งเรารู้สึกว่าเราไม่มีรากของตัวเอง” แต่กระนั้นพวกเขาก็ภูมิใจในความเป็นชาติประชาธิปไตยของพวกเขาอย่างมาก แม้ว่าเขาต้องต่อสู้กับประเทศมหาอำนาจที่มีประชากรมากที่สุดในโลกอย่างจีน แต่เมื่อพูดถึงเรื่องนี้ครั้งใดกับคนไต้หวัน ตาพวกเขาจะเป็นประกายและบอกเป็นเสียงเดียวกันว่าพวกเขาพร้อมที่จะสู้

หยุดพูดถึงเรื่องการเมืองไว้เท่านี้ เรามาพูดถึงเรื่องสวยๆ งามๆ รอบเมืองไทเปกันดีกว่า

หลังจากห่างหายมานานสิบปี ที่นี้มีอะไรที่คุ้นเคยและมาดูล้าง

1. ตลาดปลา ตลาดปลาของไต้หวัน อาจจะเทียบไม่ได้กับตลาดปลาสดิจิที่โตเกียว แต่สะดวกสบายกว่า สะอาดและการจัดการที่ดีเยี่ยม ที่นี้เกือบๆ จะเป็นร้านอาหารก็ได้ มีส่วนที่ขายสัตว์น้ำเป็นๆ ทั้งกุ้งก้ามกราม ล็อบสเตอร์ ปลา หอยชนิดต่างๆ ซึ่งมีการดูแลความสะอาดกันอย่างดี คุณสามารถซื้อและซื้อกลับไปทำอาหารที่บ้านได้ ไม่ก็บอกเขาซื้อและและลากให้สุกได้เลย (เช่นพวกปูและหอย) อีกโซน



หนึ่งเป็นส่วนร้านอาหารซึ่งมีทั้งส่วนที่ปรุงอาหารสูงสำหรับนั่งกลับและส่วนที่เป็นร้านอาหาร ซึ่งขายดีมาก เรียกว่าหากคุณจะมากิน ก็ต้องรอคิวกันเลยทีเดียว ตลาดปลาตั้งอยู่ในเขต Zhongshan ของไทเป

2. ร้านชา Cha Cha The เพื่อนชาวไทเปทำท่าตกใจเล็กน้อยเมื่อเห็นกล่องชาแบรนด์ชาชาที่วางอยู่ในห้องพักที่โอเรียลทัล เนื่องจากชาชียี่ห้อนี้ราคาแพงมาก (เพื่อนลากเสียงเสียงยาว) รสชาติดีที่แพงเพราะเขาไม่ได้ขายเฉพาะชา แต่นำเสนอวิถีชีวิตที่หรูหราชานี้เป็นผลผลิตของแบรนด์เสื้อผ้าระดับไฮเอนด์ของไต้หวัน Shiatzy Chen ที่ต้องการขยายตลาดมาขายผลิตภัณฑ์แบบไลฟ์สไตล์นอกเหนือจากการทำเสื้อผ้า หากคุณไปเยี่ยมที่ร้านชาชาที่สาขาแรก คุณจะเข้าใจถึง Brand Identity ของเขาว่าเป็นอย่างไร นอกเหนือจากชา พวกเขายังมีขนม เครื่องชงชาและแก้วชาจำหน่ายในราคาสำหรับคนกระเป๋านักท่องเที่ยวนั้น www.chachathe.com

3. Eslite Department Store เป็นห้างสรรพสินค้าที่ออกไปนอกเมืองนิดหน่อย แต่ความเก๋ของที่นี่อยู่ที่การจัดร้านแต่ละร้าน ทำได้น่ารักน่าเดิน ปลุก

ความคิดสร้างสรรค์ได้ดี ที่นี่มีร้านที่เหมาะสำหรับคนรุ่นใหม่ที่ต้องการหาแรงบันดาลใจหรือกิจกรรมสนุกๆ ทำ มีตั้งแต่ร้านสอนการเป่าแก้ว ร้านสอนทำเครื่องหนัง สวนแก้ว ร้านหนังสือแบบ 24 ชั่วโมง และร้านกาแฟที่เปิดสอนการดริปกาแฟให้ด้วย เรียกว่าคุณมาเดินได้ทั้งวันไม่เบื่อ แต่ทางที่ดี ควรเช็ควงเงินในบัตรเครดิตด้วยว่ามีพอสำหรับการช้อปปิ้ง <http://artevent.eslite.com/>

4. ย่านถนนไคหัว (Dihua Street) ใครอยากรู้จักเมืองนั้นให้ดีขึ้นขอให้ไปเดินตลาด นั่นเป็นสิ่งที่ใช้ได้เสมอ ย่านถนนไคหัวเป็นส่วนหนึ่งของตลาดเก่าของไทเป อยู่ใกล้กับแม่น้ำ เปรียบไปก็เหมือนปากคลองตลาดผสมกับเยาวราชและสำเพ็งบ้านเรา ที่น่าสนใจกว่า คือมันผสมผสานกันทั้งของเก่าและใหม่ มีร้านค้าเพียบ ร้านอาหาร โรงแรมเล็กๆ เปิดดำเนินการโดยคนรุ่นใหม่ คู่มือกับร้านขายวัตถุโบราณ ร้านสมุนไพรและของเบ็ดเตล็ดของคนรุ่นเก่าอยู่ปนกันทีเดียว ฟังดูอาจวุ่นวาย แต่เป็นความวุ่นวายที่มีเสน่ห์และน่าสนใจ จะมีที่ไหนที่คุณสามารถเดินเข้าร้านกาแฟเก่าๆ และออกมาเจอกับร้านขายเครื่องจักรสานที่อยู่ฝั่งตรงข้าม หากคุณมาแถวนี้ ร้านหนึ่งที่คุณไม่ควรพลาดคือคาเฟ่ที่ชื่อ Peacock เปิดขายทั้งกาแฟ เครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ พวกเขายังดัดแปลงติ๊กแถวเก่าๆ แบบคอร์ทยาร์ดให้กลายเป็นโรงแรมเล็กๆ ที่เปี่ยมเสน่ห์ไม่เหมือนใคร ถนนไคหัวอยู่ในเขตดาวตง หากต้องการไปจริงๆ ถามพนักงานที่โรงแรมของคุณได้ ไม่มีใครไม่รู้จัก

5. พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติ ใครที่เคยมาแล้วคงรู้ถึงความใหญ่ของมัน แต่หากใครยังไม่เคยแวะแวะเลย ต้องบอกว่าที่นี่มีศิลปะวัตถุที่จัดแสดงมากที่สุดในโลก มากกว่าที่ลูฟวร์ของฝรั่งเศส จนมีคำพูดที่บอกว่าหากคุณอยากรู้จักวัฒนธรรมจีนให้ดีขึ้น ที่นี่จะทำให้คุณรู้จักจีนดีกว่าประเทศจีนเสียอีก พิพิธภัณฑ์ควรไปเช้าๆ เพราะคนเยอะทุกวันไม่ว่าวันธรรมดาหรือวันหยุด และพิพิธภัณฑ์มีการหมุนเวียนเปลี่ยนของมาจัดแสดงแล้วตามแต่ละช่วงเวลาของปี www.npm.gov.tw

6. แมนดาริน โอเรียลทัล นี่เป็น The Must ที่คุณน่าจะต้องแวะไปลองประสบการณ์การบริการในห้องอาหารต่างๆ ที่ผมประทับใจคือห้องอาหารอิตาเลียนที่ได้เชฟจากทัสคานี ซึ่งได้มิชลิน 1 ดาวมาแล้ว มาเปิดร้านอาหารที่นี่ ครั้วแบบ open kitchen ขนาด 4 โต๊ะ เปิดโอกาสให้เราได้เห็นชีวิตในครั้วของเชฟและผู้ช่วยกว่า 20 ชีวิตจวนอยู่กับการเตรียมอาหาร น่าจะมีสักมือหนึ่งที่คุณต้องมาลอง www.mandarinoriental.com/taipei

7. อาหารท้องถิ่น ร้านนี้เลย Tuaculture ร้านอาหารที่ขายอาหารพื้นบ้าน ในบรรยากาศที่ดูห่างไกลจากคำว่าพื้นบ้าน ร้านตกแต่งโดยผสมผสานทั้งของเก่าและใหม่เข้าด้วยกันอย่างลงตัว อาหารอร่อยแบบรสชาติดั้งเดิม (www.tuaculture.com) อีกร้านหนึ่งที่คุณจะพลาดไม่ได้ก็คือก๋วยเตี๋ยวเนื้อไทเปขึ้นชื่อเรื่องความอร่อยและน้ำซุปรุ่นใหม่เหมือนใคร และร้านที่มีคนต่อคิวยาวมากที่สุดคือร้าน beef-noodle master ซึ่งเปิดดำเนินการมากกว่า 50 ปีแล้ว หากคุณจะไปกินที่นี่เขาไม่รับรองล่วงหน้า ทางเดียวที่คุณจะได้ชิมคือ การยอมรอต่อแถว www.beefnoodle-master.com

ไทเปยังคงเป็นจุดหมายที่คาดไม่ถึงถึงสำหรับนักท่องเที่ยวเชื่อว่าหากคุณได้ไปสักครั้ง ครั้งที่สองก็จะตามมาในอีกไม่ช้าแน่นอน



Taipei in *New Way*

Taipei has become even more exciting since the last time I was there 10 years ago, especially in the retail and lifestyle department. I roamed around exploring small shops in the city and found that Taipei is essentially influenced by a combination of Chinese, American and Japanese cultures. Here we see modern lifestyle goes hand in hand with the traditional way of life. Let's see where is the place to be and what is the thing to do when you are in Taipei.

1. FISH MARKET - A trip to this Taipei fish market may not be as epic as going to Tokyo's Tsukiji fish market but it is much easier, cleaner, more convenient and with better services. You can almost call it a restaurant. There are sections that sell living marine life, clearly separated from the restaurant section. This fish market is in Taipei's Zhongshan district

2. CHA CHA THÉ - This tea parlour does not just sell tea. It is an epitome of a whole lifestyle of the well-to-do. Cha Cha Thé is a spin-off brand of one of Taiwan's high-end fashion brand, Shiatzy Chen who wants to branch out to dressing our the way we live as well as our body. A visit to

Cha Cha Thé's first branch will tell you all you need to know about the sophisticated elegance that is the brand's identity.

3. ESLITE DEPARTMENT STORE - The interesting thing about this department store is that it is the gathering place for youngsters of all kind who are looking for activities to occupy themselves during the weekends. There are everything from glassblowing and leather-making workshop. to a 24-hour bookshop. artevent.eslite.com

4. DIHUA STREET NEIGHBOUR - If you want to get to know a city on a more personal level, you should definitely visit its markets. Dihua is Taipei's antique market district situated near the river. The old and the new exist harmoniously here. You can see shops selling things like traditional medicinal herbs standing next to boutique hotels that reinterpret the usage of a Chinese courtyard style building.

5. NATIONAL PALACE MUSEUM - If you have visited here before, you'll remember how grand this museum is. But if you are a first timer to the city, here are some

impressive facts. This museum have more art pieces and artefacts on display than any museum in the world. Even more than The Louvre. It has been said, and I agree, that a trip to this museum will tell you more about China than a trip to China can ever tell you. If possible, try to get here as early as possible. It is always crowded. Also, multiple trips is recommended as the museum rotates its art pieces seasonally. There will always be something new to admire here. www.npm.gov.tw

6. MANDARIN ORIENTAL TAIPEI - This hotel is a must! Try stopping by to dine at any of its restaurants. It is truly a great experience. My favourite restaurant there is Benecotto, the hotel's Italian restaurant that serves up wonderful creations from the Michelin-starred chef, Mario Cittadini. His food is cooked in an open planned kitchen providing excited diners with the entertainment of watching 20 chefs preparing amazing meals for them. www.mandarinoriental.com/taipei

7. TUACULTURE & BEEF-NOODLE MASTER - For homey local cuisine, Tuaculture is the bee's knees. The decor is far from homey though, the place is very cleverly decorated, mixing elements of the old and the new. As for the food, Tuaculture insists on keeping it traditional. (www.tuaculture.com.) Another place not to be missed is this long standing beef noodle establishment. Taipei is know for its beef noodle with unique soup that you cannot find elsewhere. The award for beef noodle restaurant with the longest queue goes to Beef-noodle Master which has been in the business for over half a century. This place do not take reservation so the only way you can enjoy the delicious soup and tender meat, is to queue up. Be patient! www.beefnoodle-master.com

Taipei is a rather unexpected holiday destination for many of us but if you are there once, I can guarantee that a second and a third time will definitely follow. ■



*Picture shown are for advertising only

GOLF GUESTS LUCKY DRAW

Drop your business card now !!

win lots of prizes

Prize draw every last Friday of the month

From now until 31 May 2015

One set prize for guests includes;

- Rajpruek Club Umbrella
- Rajpruek Club Golf Shirt
- Rajpruek Club Cap
- Rajpruek Club Clip Marker

Prize for members;

- Rajpruek Club Golf bag



For more information

Please contact 0 2955 0055 Ext. 1107, 1108 E-mail: MRO@rajpruek.com

The Magnificent Seven Golf Resorts

7 สุดยอดอเมริกันกอล์ฟรีสอร์ทที่คุณต้องไปเยือน



ในบรรดาสนามกอล์ฟที่มีมากถึง 15,500 แห่งทั่วประเทศสหรัฐอเมริกา การจะเลือกไปหวดวงสวิงที่ไหนคงไม่สำคัญเท่ากับการได้ออกกำลังกายกับกีฬาสนุกๆ ไปด้วย

ตัวเลือกทั้ง 7 แห่งนี้คือคุณค่าที่เหล่านักกอล์ฟควรไปลอง

1 STREAMSONG RESORT

กอล์ฟรีสอร์ทน้องใหม่ที่ได้รับการพูดถึงอย่างหนาหูในช่วงไม่กี่ปีมานี้ ด้วยภูมิทัศน์ของสนามกอล์ฟที่ออกแบบได้งดงามราวภาพฝัน และท้าทายขีดความสามารถในการตีไปในตัว ไปจนถึงห้องพักหรูริมทะเลสาบทั้ง 216 ห้องที่เพิ่งเปิดให้บริการเมื่อต้นปีที่แล้ว พร้อมด้วยห้องอาหารอีก 3 ห้อง ห้องประชุมสัมมนาขนาดใหญ่ และคาเฟ่ที่กว้างขวางเหมาะสำหรับยื่นมือบรยากาศพระอาทิตย์ตกดินและปาร์ตี้ท่ามกลางแสงดาวในยามค่ำคืน เรียบเรียงข้อมูลจาก www.pga.com

2 THE AMERICAN CLUB

ด้วยดีไซน์หรูหรา พร้อมด้วยสปาที่ได้มาตรฐานระดับโลก ห้องอาหารที่มีรางวัลการันตี และสนามกอล์ฟที่ได้มาตรฐานระดับแชมป์ ทำให้กอล์ฟรีสอร์ทที่สร้างขึ้นตั้งแต่ ค.ศ. 1918 โดยวอลเตอร์ เจ. โคห์เลอร์ ประธานบริษัท Kohler จำกัด แห่งนี้ เปี่ยมด้วยมนต์ขลังที่ไม่เหมือนใครภายในโรงของโรงแรมประดับด้วยข้าวของเก่าแก่โบราณที่บอกเล่าประวัติความเป็นมาของเมืองได้เป็นอย่างดี ทั้งยังเหมาะสำหรับผู้รักการพักผ่อนแบบเรียบง่ายท่ามกลางธรรมชาติ เพราะตัวรีสอร์ทตั้งอยู่ในเขตป่าอนุรักษ์ในพื้นที่กว่า 500 เอเคอร์

3 BANDON DUNES

กรีนยาวสุดลูกหูลูกตาที่ขนาบไปตลอดแนวชายฝั่งมหาสมุทรแปซิฟิกบนชายขอบหน้าผาหินสูงชัน ทำให้การตีกอล์ฟที่ Bandon Dunes ได้อารมณ์ไม่ต่างจากการหวดวงสวิงอยู่ที่ชายฝั่งโอเรกอนและสก็อตแลนด์ นอกจากนี้ยังโดดเด่นด้วยภูมิทัศน์ของพาร์ต่างๆ ที่ได้รับการออกแบบ



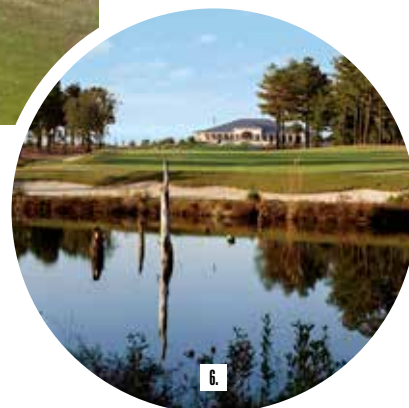
มาเป็นอย่างดีจากนักออกแบบสนามกอล์ฟระดับโลก ก่อนที่เหล่านักกอล์ฟจะได้พักผ่อนยามค่ำคืนในห้องพักหลากหลายสไตล์ที่เลือกได้ตามความต้องการ

4 PEBBLE BEACH RESORTS

สร้างขึ้นตั้งแต่ ค.ศ. 1919 โดยห้องพักแต่ละห้องได้รับการออกแบบมาเป็นอย่างดี ให้มุมมองจากระเบียงด้านหลังห้องเปิดโอกาสให้เหล่านักกอล์ฟที่กำลังพักผ่อนได้ดื่มด่ำไปกับทัศนียภาพที่งดงามของกรีน 18 แห่ง Pebble Beach Golf Links ได้ตลอด 24 ชั่วโมง



1. Streamsong Resort
2. The American Club
3. Bandon Dunes
4. Pebble Beach Resorts
5. PGA National Resort & Spa
6. Pinehurst
7. Sea Pines Resort



5 PGA NATIONAL RESORT & SPA
ด้วยพื้นที่กว่า 2,340 เอเคอร์ รีสอร์ทแห่งนี้จึงมีสถานะไม่ต่างอะไรจากสวรรค์ของนักหวดวงสวิง โดยมีทั้งสนามกอล์ฟระดับแชมป์เป็นสถิติถึง 5 สนามจากฝีมือการออกแบบของเหล่านักกอล์ฟชื่อดัง อย่าง Jack Nicklaus, Tom Fazio และ Arnold Palmer หลังปิดฉากเกมหวดลูกเหล็กที่สนุกท้าทายมาตลอดทั้งวัน ก็ถึงเวลาพักผ่อนในโรงแรมที่มีห้องพักไว้บริการมากถึง 379 ห้องที่มีโทรทัศน์จอแบนขนาด 49 นิ้วไว้บริการความบันเทิง หรือหากต้องการผ่อนคลายด้วยการนวดสปา ที่นี่มีทรีตเมนต์ให้เลือกถึงกว่า 100 แบบ ตามความต้องการเฉพาะตัว

แต่งจากหลังสีเขียวร่มรื่น เพิ่มมิติสบายตาให้การพักผ่อนในกอล์ฟรีสอร์ทแห่งนี้รื่นรมย์ยิ่งขึ้น

7 SEA PINES RESORT
รีสอร์ทอันเป็นที่ตั้งของสนามกอล์ฟระดับโลก 3 แห่ง ได้แก่ Harbour Town Golf Links, Heron Point by Pete Dye และ the Ocean Course ที่ออกแบบโดย Mark McCumber จึงเหมาะแก่การ

ออกรอบในทุกรูปแบบตั้งแต่ง่ายไปจนถึงระดับมืออาชีพ ซึ่งไม่ว่าคุณจะเป็นนักกอล์ฟมือสมัครเล่นหรือเทิร์นโปรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็สามารถเลือกห้องพักสำหรับนอนเอกเขนกสบายๆ ได้โดยเท่าเทียมกัน โดยมีตั้งแต่ห้องพักแบบสแตนดาร์ดกว่า 60 ห้องไปจนถึงวิลล่าขนาด 2 เตียงไปจนถึง 7 เตียง

6 PINEHURST
บ้านหลังอบอุ่นของบรรดานักกอล์ฟมืออาชีพที่มีบรรยากาศไม่ต่างจากหมู่บ้านชนาดยอมที่ตั้งอยู่ท่ามกลางสนามกอล์ฟน้อยใหญ่มากกว่า 40 สนาม และแทนที่จะต้องลยตาไปกับบิลบอร์ดโฆษณาเหมือนสนามกอล์ฟทั่วไป Pinehurst ออกมไปด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่ที่แผ่กิ่งก้านสาขาทำหน้าที่





New Face in *The Club*

ขอต้อนรับสมาชิกใหม่ทุกท่านที่กำลังจะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์การออกกำลังกายและการพักผ่อนที่ดีที่สุด

Golf Ordinary Members

คุณกฤษฎา ลำซ่า
คุณเกียรติ ตั้งตรงศักดิ์
คุณจรงค์ รัตนเพียร
คุณบุญศักดิ์ เกียรติเจริญเลิศ
คุณปรีดี ดาวฉาย
คุณภาคภูมิ ศรีขำนิ
คุณมานพ ลีโกลมชัย
Mr. Yasukazu Sawai
Mr. Yoshihisa Miyamoto

Golf Corporate Ordinary Term Members

คุณกิตติศักดิ์ นวลจันทร์ฉาย
คุณชาติชาย เย็นบำรุง
คุณประพันธ์ พลธนะวสิทธิ์
คุณประภาส วิชากุล
คุณพวงทิพย์ ศิลปศาสตร์
คุณไพบุลย์ ศิริภาเสถียร
พลเอก ศิริชัย ดิษฐกุล
พันเอก สรรพชัย หุวะนันทน์
Mr. Hideki Kato
Mr. Hiroshi Sonohara
Mr. Jose Maria Izquierdo Penafiel
Mr. Keitaro Horikoshi
Mr. Micha Tamthai
Mr. Tatsuya Arinishi

Sports Ordinary Members

คุณณัฐวุฒิ เกาโบรมย์
คุณนิตา สิริภรณ์ย์
คุณนิตินัย ศิริสมรรถการ
คุณรัฐวุฒิ แสงศักดิ์
คุณอลิสรา ชรินทร์สาร

Sports Special Members

คุณกรศิษฐ์ ภัคโชตานนท์
คุณดนันท์ สุภัทรพันธุ์
คุณเบญจวรรณ สุขประพจน์

▶ 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.



RAJPRUEK
F L O R A

"ดอกไม้ คือ ตัวแทนของความรู้สึก"

Rajpruek Flora มอบบริการจัดดอกไม้ด้วยศาสตร์และศิลป์ระดับสากล
ทั้งสไตส์ยุโรปและญี่ปุ่น ตลอดจนงานจัดดอกไม้ในพิธีมงคลของไทย
เพื่อส่งต่อความรู้สึกในหลากหลายโอกาสและสร้าง
ความประทับใจและพึงพอใจสูงสุดให้แก่ผู้รับ

Rajpruek Flora พร้อมให้บริการ
และตอบโจทย์ความต้องการของท่านได้ในทุกโอกาส

Delivery: 02 955 0412 Email: flora@rajpruek.com
Website: www.rajpruekflora.com