

· THE ULTIMATE EXPERIENCE ·



RAJPRUEK CLUB

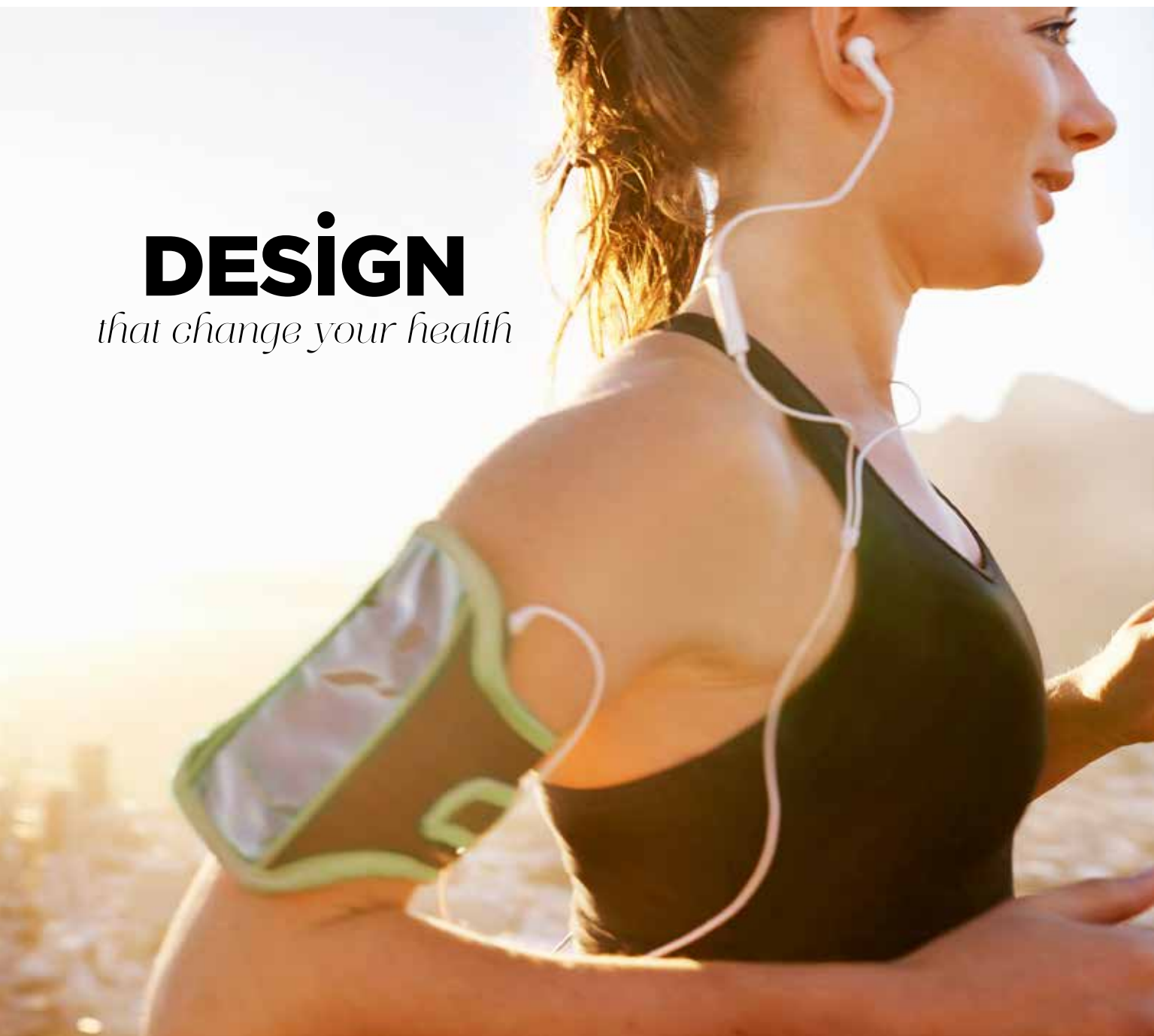
ISSUE 4/2015

14 People
Design for success
สิทธิชัย ดุซฎิพร

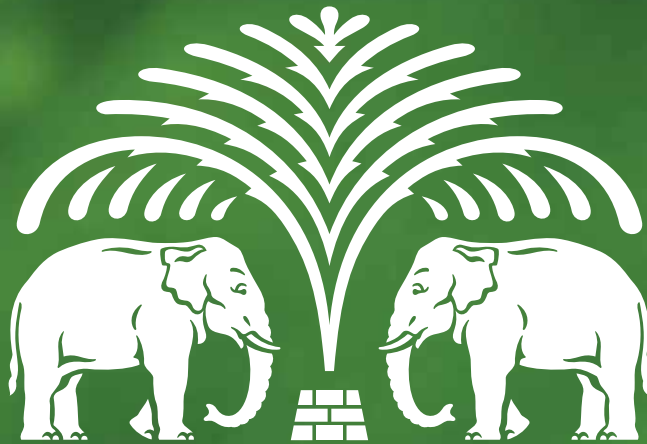
28 Feature
Design in sports
งานออกแบบเพื่อสุขภาพ

46 Travel
SF IS COZY...
อุ่นกาย สบายใจ ในซานฟรานซิสโก

DESIGN
that change your health



เบียร์เป็นเหตุทะเลาะวิวาทและอาชญากรรมได้



Chang

BEER

h
a
p
p
y
/
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



สวัสดิ์ครับท่านสมาชิกที่รัก

ย่างเข้าสู่ไตรมาสสุดท้ายของปีด้วยความชุ่มฉ่ำจากสายฝนกันอย่างถ้วนทั่ว ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่าสมาชิกทุกท่านจะได้รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่อย่างสม่ำเสมอ ถึงแม้ว่าช่วงฝนตก ท่านสมาชิกจะไม่สามารถเล่นกีฬากลางแจ้งที่ท่านชื่นชอบได้ ราชพฤกษ์คลับก็มีกีฬาในร่ม และกิจกรรมนันทนาการให้บริการอีกมากมายหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นแบดมินตัน สควอช ฟิตเนส โยคะ หรือเลือกที่จะผ่อนคลายด้วยสเนกเกอร์ คาราโอเกะ และโบว์ลิ่ง

ในวารสารฉบับนี้ ผมมีความยินดีที่จะนำเสนองานดีไซน์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น gadget เสื้อผ้า รองเท้า รวมไปถึง Application ต่างๆ ในโทรศัพท์มือถือ ที่จะทำให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สนุกสนาน มีสีสัน และไม่น่าเบื่ออีกต่อไป

นอกจากนี้ ยังมีบทสัมภาษณ์คุณสิทธิชัย คุชฎิพร ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ สายงานพัฒนาธุรกิจสนามกอล์ฟ ผู้เป็นเบื้องหลังสำคัญในการพัฒนาสนามกอล์ฟในกลุ่ม Sports and Recreation Management ในเครือทีซีซี ซึ่งมี ราชพฤกษ์คลับเป็นเรือธง โดยคุณสิทธิชัยได้มาแบ่งปันประสบการณ์ในการดูแลสนามกอล์ฟให้ได้มาตรฐาน และตอบใจพ่อกอล์ฟ มีปัจจัยอะไรบ้างที่ต้องคำนึงถึง นอกจากนั้นยังมีมุมมอง แนวคิดหลากหลายที่น่าสนใจ สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านสมาชิกสนุกกับการอ่านวารสารฉบับนี้ และอย่าลืมระวังรักษาสุขภาพกันด้วยนะครับ

ด้วยความเคารพ

เถลิงชัย สุวรรณมัย
ผู้จัดการทั่วไป ราชพฤกษ์คลับ

Dear all Rajpruek members,

It seems that the last quarter of this year comes with an abundant supply of rain. I hope you all are staying healthy and keeping fit even in this rainy weather. It might be rather tricky to play our favourite outdoor sport during this season but Rajpruek Club also has many more indoor sport facilities to offer. Such as badminton, squash, yoga and fitness centre for our members to enjoy. Moreover, there are also other recreational activities such as snooker, karaoke and bowling.

In this issue, I am delighted to bring you to the fashion, gadgets and mobile applications's design that can make working out a lot more fun and interactive.

We also sat down and talk to Khun Sittichai Dusadeeporn, our talented Assistant Managing Director (Golf Course Development). He is an important force that push TCC Group's Golf Course forward, always keeping us at the forefront of the industry. In this article he shares with us his insight into the art of golf course management.

I hope this issue will be an entertaining read for you all and don't forget to keep yourself healthy!

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

Director:
Amarin Kocharat

Editorials:
Lifestyle Editor
Alisa Rujiwipat
Graphic Designer
Laphat-Rada Yenchan
Photographer
Pimlada Thanachoknitiwat

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

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

Traffic Coordinator:
Jessada Hirunyabut



MAHASAMUTR

COUNTRY CLUB HUA HIN

Lifetime Membership Make it Yours

MahaSamutr Country Club is a first for Hua Hin providing a focal point for the community, with a wide range of sporting, recreational and social activities. The Country Club features a set calendar of activities for all members of the family. Club members also enjoy the Crystal Lagoon, an 800 m in length and 72,000 sqm size (45 rai) man-made lagoon. The crystal clear waters will provide a haven for water sports year round.

Outdoors: Beach Volleyball, Golf Putting Green, Jogging Path, Rugby/Football Field, Tennis Courts (both indoor and outdoor)

Indoors: Aerobics, Badminton Courts, Basketball Court, Cardiovascular Training, Fitness Center, Group Training, Pilates/Yoga, Strength Training, Squash Courts, Volleyball Court

Water Sports: Canoeing, Kayaking, Sailing, Scuba Diving Classes, Swimming, Windsurfing, Paddle Boarding



Membership Benefits

Family Benefits

Being part of a Country Club is a great way to spend quality time with family and friends. Children of all ages can enroll in an bespoke academy for art and sport lessons while the parents enjoy the spa or tee off for a round of golf with our neighboring Golf Club partners.

Corporate Benefits

Club members can appreciate the opportunity to network with fellow members and their guests, enhancing social and professional circles of affiliation. The Club creates a conducive environment in which to do business.

Individual Benefits

Every member can benefit from the club's network of personal and professional affiliations within its roster. The social opportunities for an Individual member include welcoming friends as guests and attending a full activity calendar of workshops, seminars and sporting events.

**Weekday Memberships
Now Available
Special Introductory Joining Fee
Call Us Now!**



Bangkok : +662 237 1414

Hua Hin : +66 32 510 314

info@mahasamutr.com | mahasamutr.com | facebook.com/mahasamutr

Name of the Project: MahaSamutr Country Club; Developer: Pace Country Club Company Limited, having its 99.97% shares held by Pace Development Corporation Public Company Limited; Chief Executive Officer: Mr. Sorapoj Techakraisri; Registered Address: No. 87/2, CRC Tower, All Seasons Place, 45th Floor, Wireless Road, Pathumwan, Lumpini, Bangkok; Site Location: Huahin Sub-District, Prachuabkirkhan Province; the advertisement pictures are illustrative. Images and specifications may be subject to change, and the Developer reserves the right to make adjustments as a result of changes to regulations or laws at time of construction; and/or, inconsistencies arising from illustrations or artist impressions which shall serve only as indications for general concepts of the project.



CONTENTS

Sep/Oct 2015

12



PLAY

- 9 Calendar
อัปเดตตารางกิจกรรมน่าสนใจทุกเดือน
- 10 Hole in one
The Lucky you get
- 11 Tip's Tips
Hold your finish นิ่งคิด...พินิจผลลัพธ์
- 12 Health
Best Foods to Eat After a workout
หลังออกกำลังกาย...บำรุงอะไรดี
- 13 Grooming
Workout Beauty Habits
ครบสูตรการดูแลผิวให้ฟิต แอนด์ เฟิร์ม

14



LIFE & PEOPLE

- 14 People
Design for Success
- 18 Club Champion
Rajpruek Chairman's Cup 2015
- 20 Social & Event
Biggest Social Events

28



FEATURE

- 28 Feature
Design in sports
- 34 Trend
Go Go Gogoro สตาร์ทเตอร์เปลี่ยนเมือง
- 36 Motor
The Best Ever
- 37 Watch & Jewelry
More Than The Moon
- 38 Gadget & Equipment
More than fun มากกว่าความสนุก
- 40 Art
How to be a candid man ถ่ายภาพ
อย่างไรถึงเรียกว่าเป็น Street Photo

46



- 42 Highly Recommended
Special Moment
โปรโมชันอาหารประจำเดือนตุลาคม
- 44 Highly Recommended
ลิ้มรสแดนสุชาวดี...กับอาหารกลางวัน
ต้นตำรับแท้ที่ Man Fu Yuan

TRAVEL & LEISURE

- 46 Travel
SF is cozy...
อุ่นกาย สบายใจ ในซานฟรานซิสโก
- 48 Golf Destination
The 5 Wonders to 'Play & Stay' in Asia
สุดยอดที่พักกายและพักผ่อน
ของนักกอล์ฟ



RAJPRUEK
CLUB

MUAY THAI GYM

INDIVIDUAL / GROUP

- KIDS
- BEGINNER
- ADVANCE



สนใจสอบถามรายละเอียด และสมัครได้ที่

แผนกประสานงานการกีฬา 0 2955 0055 ต่อ 3109 หรือ 3111


PLAY



*golf and sex are about the only things you can enjoy
without being good at*

การเล่นกอล์ฟกับเซ็กส์เหมือนกันอยู่อย่างนี้ คือไม่ต้องเก่งกาจก็สามารถทำได้
"นิรนาม"

Oct 2015

Let's play

กิจกรรมดีๆ ที่ราชพฤกษ์คลับคัดสรรมามอบให้สมาชิกทุกท่าน
และเดือนนี้ก็มีกิจกรรมอะไรที่น่าสนใจบ้างไปดูกัน

SPORTS GROUP 2015

“กิจกรรมกีฬากลุ่ม 58”

ฟ่ายกีฬาและนันทนาการเปิดคอร์สการเรียนการสอนกีฬา
“Sports Group” สำหรับน้องๆ ที่มีอายุระหว่าง 5-12 ปี
เปิดสอนตามวัน เวลาดังนี้

ว่ายน้ำ

อายุ 6-12 ปี เรียนทุกวันศุกร์หรือวันอาทิตย์
เวลา 17.00-18.00 น. (ครั้งละ 1 ชม. / 8 ครั้ง)
อัตราค่าเรียน 1,500 บาท/คอร์ส
(เริ่มอาทิตย์ที่ 13 กันยายน - 1 พฤศจิกายน 2558)

MINI TENNIS

สอนเทนนิสในร่ม สำหรับน้องๆ อายุ 5-10 ปี
เวลา 15.00-16.00 น. (ครั้งละ 1 ชม. / 8 ครั้ง)
อัตราค่าเรียน 1,800 บาท/คอร์ส
เรียนทุกวันเสาร์
(เริ่มเสาร์ที่ 31 ตุลาคม 2558 เป็นต้นไป)

ฟุตบอล

อายุ 5-12 ปี เรียนทุกวันเสาร์
เวลา 16.00-17.30 น. (ครั้งละ 1.5 ชม. / 6 ครั้ง)
อัตราค่าเรียน 1,500 บาท/คอร์ส
(เริ่มเสาร์ที่ 3 ตุลาคม - 7 พฤศจิกายน 2558)

แบดมินตัน

อายุ 5-12 ปี เรียนทุกวันเสาร์
เวลา 14.00-15.00 น. (ครั้งละ 1 ชม. / 8 ครั้ง)
อัตราค่าเรียน 1,800 บาท/คอร์ส
(เริ่มเสาร์ที่ 31 ตุลาคม - 19 ธันวาคม 2558)

CLUB CALENDAR

ตารางกิจกรรมประจำเดือน ต.ค. 58

- **1 ต.ค. - 30 พ.ย. 58**
Rajpruek Club Championship 2015 / ฟ่ายกีฬาและนันทนาการ
- **1 ต.ค. - 30 พ.ย. 58**
Run for The King / ชมรมพัฒนา
- **4 ต.ค. - 22 พ.ย. 58**
Football Rajpruek League'15 / ชมรมฟุตบอล
- **10 ต.ค. 58**
สควอชระดับมิตร Capital / ชมรมสควอช
- **14 ต.ค. 58**
งานลีลาศ TANGO / ชมรมลีลาศ
- **13 - 17 ต.ค. 58**
Sports Day Camp / ฟ่ายกีฬาและนันทนาการ
- **21 ต.ค. 58**
ฟุตบอลกระชับมิตร ทีมอาวุโส / ชมรมฟุตบอล
- **24 ต.ค. - 8 พ.ย. 58**
สนุกเกอร์ประจำปี ประเภททั่วไป / ฟ่ายกีฬาและนันทนาการ
- **31 ต.ค. 58**
งาน Halloween / Child Care

ท่านสมาชิกที่สนใจสอบถามรายละเอียดได้ที่
ฟ่ายกีฬาและนันทนาการ 02-955-0055
ต่อ 3109 หรือ 3111

หมายเหตุ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปิดคอร์ส
ในกรณีที่ผู้เรียนน้อยกว่า 4 ท่าน

The *lucky* you get

เมื่อการตีลงหลุมในครั้งเดียว ยังคงเป็นเรื่องของปาฏิหาริย์

โชคที่ไม่ได้เกิดกับทุกคนและไม่ได้มีมาทุกวัน แต่สมาชิกของราชพฤกษ์คลับ มักจะสร้างโชคให้กับตัวเองเสมอ
ขอแสดงความยินดีกับปาฏิหาริย์ที่พวกเขาสร้างด้วยตัวเอง



31/07/2015 Hole # 11 98 Yards
● Mr. Kiatchai Tadawachira (Middle)



14/07/2015 Hole # 11 107 Yards
● Mr. Rayong Sarai (Middle)



1/07/2015 Hole#16 152 Yards
● Mr. Suthiwong Kongsiri (3rd from left)



28/06/2015 Hole#16 160 Yards
● Mr. Joe Tomkiewicz (Middle)
Guest of Mr. Brad Middleton (Right)



21/06/2015 Hole#8 169 Yards
● Mr. Narin Kalayanamit (Middle)
Guest of Mr. Nam Cholsaipan (Left)



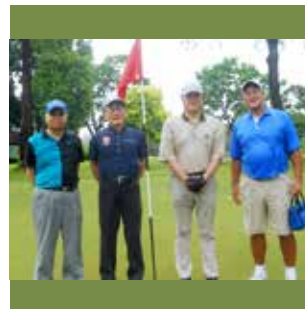
10/06/2015 Hole#8 189 Yards
● Mr. Prapanth Koonmee (Left)



31/05/2015 Hole#16 148 Yards
● Gen. Sukit Khamasundara
(3rd from left)
Guest of Mr. Nam Cholsaipan
(4th from left)



27/05/2015 Hole#11 103 Yards
● Mr. Santi Chaowanantakul (Middle)
Guest of Mr. Pakorn Matrakul (Left)



12/05/2015 Hole # 13 142 Yards
● Mr. Soichiro Saito (3rd from left)
Guest of Mr. Tsukasa Yuri
(4th from left)



03/05/2015 Hole # 11 98 Yards
● Mr. Yeap Swee Chuan (3rd from left)
Mr. Xin Rhu Yeap (1st from left)
Mr. Yasu Okada (2nd from left)
Mr. Kyoya Kondo (5th from left)

Hold your *finish*

บึงคิด....พินิจพลลัพท์

โดยปกติแล้ว ถ้าเราถูกประตุนับมือ เราจะรีบดึงมือออกมาด้วยความรู้สึกเจ็บปวดและสับสนต่างๆ นั่นเป็นสัญญาณที่เกิดขึ้นในเกมกอล์ฟเช่นกัน เมื่อท่านนักกอล์ฟตีช็อตไม่ดี สิ่งที่ท่านทำ คือ ปลดปล่อยไม้ทันที หรือไม่ก็หันหลังกลับไม่ยอมมองลูกต่อไปเลย หรืออาจจะยัดตัวโดยเร็ว ซึ่งการกระทำเช่นนั้น ท่านนักกอล์ฟจะไม่สามารถเรียนรู้ความรู้สึก

ที่ดีช็อตไม่ได้นั่นเลย ว่ามันมีอะไรที่แตกต่างกับช็อตที่ดี

ดังนั้น ทุกๆ ครั้งที่ท่านตีช็อตไม่ว่าจะเป็นการตีลูกออกจากแท่นทีออฟ การตีช็อตแอฟโพรชขึ้นกรีน การเคาะลูกแก๊วไขออกจากป่า การชิพลูก หรือแม้กระทั่งการพัตต์ หลังจากที่ท่านเล่นช็อตนั้นไปแล้ว ขอให้ท่านยืนนิ่งสัก 2 – 3 วินาที เพื่อสำรวจความรู้สึกของตัวเอง ถ้าท่านเล่นช็อต

นั้นได้ดี มันเป็นเพราะอะไร ถ้าท่านเล่นช็อตนั้นไม่ดี เป็นเพราะอะไร เช่น สะโพกหมุนไปหาเป้าหมายเพียงพอรึเปล่า ลูกที่ตีโดนปลายไม้ เป็นเพราะตัวโน้มไปหรือเปล่า เพราะตัวเราเองจะบอกความรู้สึกของตัวเองได้ดีที่สุด

ลองดูนะค่ะ สดส์ปดาห์นี้ ถ้านักกอล์ฟท่านใดมีโปรแกรมจะไปออกรอบเล่นกอล์ฟกับเพื่อน “อย่าลืม! Hold your finish. นะคะ” ■

Best Foods to Eat After a workout

หลังออกกำลังกาย...บำรุงอะไรดี



ในชีวิตประจำวัน เราออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อรักษาสุขภาพ ให้อยู่กับเราไปนานๆ การรับประทานสิ่งดีๆ ก็สำคัญไม่แพ้กันค่ะ

วันนี้ทิพย์มีเทคนิคการดูแลตนเองที่ได้ทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพผิวไปพร้อมๆ กัน เรียกได้ว่า กินหนึ่งได้ถึงสองค่ะ

อาหารและเครื่องดื่มที่ควร รับประทานหลังออกกำลังกาย

1. **สับปะรดและมะละกอ** มีคุณสมบัติช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อได้ดี เพราะในผลไม้ทั้งสองชนิดนี้มี เอนไซม์ Bromelain (บรอมีเลน) และ (Papain) ปาเปน ที่นอกจากจะช่วยย่อยโปรตีนแล้วยังป้องกันการอักเสบและช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้ดี หลังการออกกำลังกาย นอกจากนั้นมะละกอและผลไม้รสสัมผัสชนิดอื่นๆ เช่น ส้ม พักทอง แครอท ยังมีเบต้าแคโรทีน ช่วยให้ผิวแข็งแรง ลดอาการผิวไหม้ และไวต่อแดดได้เป็นอย่างดีอีกด้วยค่ะ

2. **ปลาแซลมอน** มีประโยชน์ต่อสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด นักวิจัยในออสเตรเลียพบว่า นักปั่นจักรยานที่ได้รับไขมันปลาแซลมอนติดต่อกัน 8 สัปดาห์ จะมีอัตราการเต้นของหัวใจช้าลงและเกิดอาการหอบเหนื่อยน้อยลงขณะปั่นจักรยาน นอกจากนี้ ปลาแซลมอนยังมีคุณสมบัติลดการหลุดลอกของผิวหนัง หากรับประทานปลาแซลมอนคู่กับสลัดผักสดยิ่งทำให้ผิวหนังได้รับการซ่อมแซมได้ดียิ่งขึ้นค่ะ

3. **เนื้อหมูสันใน** (เนื้อในส่วนที่ไม่มีมัน) เป็นแหล่งโปรตีนที่มีแคลอรีต่ำ นักวิทยาศาสตร์จาก McMaster University ประเทศแคนาดา พบว่าการรับประทานโปรตีนแคลอรีต่ำให้มากขึ้น บวกกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดไขมันบริเวณเอวได้

4. **นม** เป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมที่สุดในการช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวหลังการออกกำลังกาย เนื่องจากนมอุดมไปด้วยโพแทสเซียมซึ่งช่วยเรื่องการเต้นของหัวใจ และการส่งออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง และ

หากเดิมช็อกโกแลตลงไปด้วยจะช่วยให้เรามีความสมดุลในสัดส่วนของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ทำให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวได้เร็วขึ้นกว่าการบำรุงด้วยโปรตีนเพียงอย่างเดียว

5. **น้ำเย็น** สามารถดื่มได้ทั้งก่อนและขณะออกกำลังกาย เพราะจะช่วยให้ออกกำลังกายได้นานขึ้น น้ำเย็นยังช่วยลดอุณหภูมิในร่างกายและทำให้เรารู้สึกสดชื่นขึ้น

6. **ชาเขียว** (ไม่ผสมน้ำตาล) นักวิทยาศาสตร์ในบราซิลพบว่า ผู้ที่ดื่มชาเขียววันละ 2 ถึง 3 แก้ว จะช่วยให้กล้ามเนื้อฟื้นตัวได้เร็วขึ้นหลังออกกำลังกายอย่างหนัก

หลังออกกำลังกายหนักๆ ลองรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม และผลไม้ที่กล่าวมาดูนะค่ะ แล้วคุณจะพบว่าร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้น สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นค่ะ ■

Workout Beauty Habits

ครบสูตรการดูแลผิวให้ฟิต แอนด์ เพอร์ฟ



1.



2.



3.



4.



5.

การดูแลผิวทั้ง ก่อน และ หลังการออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม ก่อนออกกำลังกาย คุณควรใส่ใจกับการปกป้องผิวจากแสงแดด และหลังการออกกำลังกาย ผิวอาจเกิดการสูญเสียความชุ่มชื้นไปโดยไม่รู้ตัว เพื่อเป็นการรักษาสมดุลและความชุ่มชื้นให้กับผิว เราจึงรวบรวมตัวช่วยให้คุณได้บำรุงผิวอย่างครบสูตร เพื่อผลลัพธ์ที่ดีต่อผิวพรรณในระยะยาว

1. Micro Essence Skin Activating Treatment Lotion จาก Estee Lauder

เติมความชุ่มชื้นเข้าสู่ผิวชั้นใน ด้วยเอสเซนส์เข้มข้นที่หมักบ่มในนวัตกรรมสูตรเฉพาะ Micro-Nutrient Bio-Ferment รับมือกับปัญหาและลดการเกิดริ้วรอย ให้ผิวแลดูอ่อนเยาว์ เรียบเนียน สีมัวดูสม่ำเสมอ เพียงหยดลงบนฝ่ามือ แล้วลูบไล้บนผิวหน้าเป็นประจำ จะให้ผลลัพธ์ที่ดีจนคุณสังเกตได้

2. Aloe Waterproof Sun SPF50+ PA+++ จาก Skinfood

ครีมกันแดดสูตรกันน้ำ ไม่ละลายออกเมื่อเจอเหงื่อ เนื้อครีมบางเบาซึมซาบเร็ว ไม่ทิ้งคราบให้รำคาญใจ ช่วยคืนความชุ่มชื้นให้กับผิวด้วยส่วนผสมจาก Aloe Vera Extract เหมาะกับผิวบอบบางแพ้ง่าย และ Sebum control Powder ช่วยดูดซับความมันส่วนเกิน พร้อมให้การปกป้องอย่างสมบูรณ์

3. Cleansing Perfecta จาก CNP

ทำความสะอาดผิวหน้าให้หมดจดด้วยเจลน้ำแร่ ประกอบจากสมุนไพรธรรมชาติปราศจากน้ำมัน ขจัดความมันบนผิวหน้าอย่างอ่อนโยน ไม่ก่อให้เกิดการระคายเคือง ช่วยทำความสะอาดผิวหน้าจากครีมกันแดดกันน้ำชนิดต่างๆ ได้อย่างล้ำลึก โดยไม่ทิ้งสารตกค้างไว้ตามร่องผิว ให้ผิวหน้าสะอาดสดชื่น พร้อมรับการบำรุงในขั้นตอนต่อไป

4. Time Freeze Intensive Cream จาก LANEIGE

เคลือบผิวให้สารบำรุงได้ชั้นผิวได้รับการบำรุงอย่างเต็มที่ เพื่อฟื้นฟูให้ผิวกระชับยืดหยุ่น ด้วยส่วนผสมหลักของ Peptide Water ที่สกัดจาก Hyaluronic acid และ Dynamic Collagen จากถั่วคารอป ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนเก่าที่อ่อนแอ ด้วยการสร้างคอลลาเจนใหม่ แก้ปัญหาความร่วงโรยของผิว สารสกัดจาก Yarrow extract ยังช่วยให้ผิวชั้นนอกแข็งแรง เรียบเนียน กระชับใส

5. THERMAL SPRING WATER จาก LA ROCHE – POSAY

สเปรย์น้ำแร่ที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ Selenium ช่วยปกป้องเซลล์ผิวจากปฏิกิริยาออกซิเดชันที่เสริมสร้างความแข็งแรง ช่วยชะลอการร่วงโรยของผิว พกไว้เติมความชุ่มชื้นให้กับผิวน้ำระหว่างวัน และหลังออกกำลังกาย ทำให้รู้สึกสบาย และยังช่วยลดความมันของผิวหน้าได้เป็นอย่างดี ■

**LIFE &
PEOPLE**



Design for Success

“เมืองไทยมีสนามกอล์ฟที่ได้มาตรฐานสูงสุดใกล้เคียงกับมาตรฐานของสนามแข่งขัน และคนไทยค่อนข้างเป็นมิตรกับพม่าเยือน คนที่มาเล่นกอล์ฟเขาก็รู้สึกว่าการมาเล่นกอล์ฟที่เมืองไทยแล้วได้รับประสบการณ์ที่ดี” คุณสิทธิชัย คุณทิพร Assistant Managing Director Golf Course Development พู้อยู่เบื้องหลังสนามกอล์ฟในเครือ T.C.C Group สนามกอล์ฟที่ได้มาตรฐานที่ดีที่สุดของเมืองไทย กล่าวถึงจุดเด่นของสนามกอล์ฟในเมืองไทยผ่านสายตาของพี่ที่มีประสบการณ์อยู่ในวงการกอล์ฟมากว่า 25 ปี

ความรู้เรื่องดิน ฟ้า อากาศ สภาพดิน ยังไม่เพียงพอต่อการบริหารจัดการสนามกอล์ฟสำหรับเขาแล้วการจัดระบบวางระเบียบตั้งแต่การออกแบบสนามไปจนถึงจัดวางคนทำงานให้เหมาะกับตำแหน่งงาน ล้วนส่งผลให้ธุรกิจสนามกอล์ฟเป็นไปตามมาตรฐานที่ดีที่สุดและเหมาะสมกับผู้เล่นมากที่สุดนั่นจึงเป็นเหตุผลว่าทำไมสนามกอล์ฟในเครือ T.C.C Group จึงบอกภารกิจที่ยิ่งใหญ่นี้ให้กับเขา

เล่าประสบการณ์การทำงานกว่า 25 ปีในธุรกิจกอล์ฟให้เราฟังหน่อย

ผมเริ่มต้นการทำงานจากการเข้ามาอยู่ในธุรกิจสนามหญ้าก่อน จนกระทั่งปี 1990 เป็นช่วงที่ธุรกิจสนามกอล์ฟกำลังบูม ในยุคนั้นสนามกอล์ฟในเมืองไทยจะใช้สถาปนิกและผู้ดูแลจากอเมริกาเป็นหลัก คนไทยยังไม่ชำนาญด้านนี้ เราทำได้แค่ถมดิน บดอัด บั่นแบนๆ ไป แต่ฝรั่งเขาออกแบบเป็น Landscape โชคดีที่ผมสื่อสารภาษาอังกฤษได้ก็เลยได้เข้าไปเรียนรู้งาน ไม่นานเราก็ผันตัวเองจากคนก่อสร้างมาเป็นคนดูแลจนกระทั่งได้มาอยู่ในฝ่ายบริหาร ทำงานผ่านช่วงที่เศรษฐกิจไม่ดี สนามกอล์ฟมีการปิดตัวไปหลายแห่ง พอปี 2004 ผมก็เข้ามาทำงานกับกลุ่ม TCC ครั้งแรกที่ราชพฤกษ์คลับ พอปี 2006 ก็ได้รับการติดต่อชักชวนไปสร้างสนามกอล์ฟที่พัทยา เราอยากลองทำอะไรใหม่ๆ ก็เลยไป ปี 2007 ก็เปิดสนาม Siam

Country Club Old Course Pattaya ปลายปี 2007 ทาง LPGA ของอเมริกา เขาก็ยื่นข้อเสนอจะใช้สนามที่นั่นจัดแข่ง Golf Honda LPGA ต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน การที่เราได้ทำงานใกล้ชิดกับทาง LPGA เขาก็นำมาตรฐานของเขามาใช้ ทั้งแง่ของตัวสนาม การจัดการ การเตรียมงาน เราก็ได้เรียนรู้จากเขา ซึ่งพอเราย้อนกลับมามองในตอนนั้นถึงรู้อย่างมีอะไรที่เราไม่รู้ก็เยอะ ก่อนหน้านั้นเราทำสนามเน้นรูปแบบในแง่ของภูมิทัศน์ เราเน้นความสวยงามเป็นหลัก แต่เขาไม่ได้สนใจเรื่องความสวยงาม เขามองกอล์ฟเป็นกีฬา ฉะนั้นเขาต้องการสนามกีฬา เขามองทุกอย่างให้เป็นตามมาตรฐานการแข่งขัน ทุกอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ใช้เครื่องมือวัดได้หมด ปัญหาคุณตัดสูง ต่ำยาวแคไหนสั้นแคไหนความเร็วของกรีน ความแข็งของพื้นควรจะเท่าไร แข็งมากไปพอลูกตกมันก็ไม่หยุด แข็งน้อยไปลูกมันตกแล้วมันไม่กระดอนไปอย่างที่ควรจะเป็นตามที่ออกแบบสนามไว้ แม้กระทั่งการให้น้ำสนาม ปกติเราก็ใช้ความรู้สึกดูว่ามันชุ่มแล้วหญ้าดูเขียวสดขึ้นดี แต่ของเขาจะวัดเป็นเปอร์เซ็นต์ความชื้น นั่นคือการทำสนามแบบใช้วิทยาศาสตร์ ผมก็ทำอยู่ที่นี่จนปี 2012 ก็กลับมาทำงานที่นี่อีกครั้ง

Technical advisor ทำงานครอบคลุมในส่วนใดบ้าง

ผมทำหน้าที่ให้แนวทางว่าแต่ละสนามจะต้องใช้งบประมาณเท่าไร ซึ่งการทำสนามกอล์ฟราคาเป็นปัจจัยหลัก ราคาเมมเบอร์หรือราคาในการออกรอบแต่ละครั้ง การทำสนามกอล์ฟไม่ใช่การทำให้ดีที่สุดแต่ต้องให้เหมาะสมที่สุด อย่างเช่นกลุ่มลูกค้าของเราเป็นใคร เขามีกำลังซื้อประมาณไหน ถ้าเราทำดีเกินไปเราก็ต้องขายแพงตามต้นทุน พอขายแพงก็ไม่มีคนซื้อ แต่ถ้าเราทำน้อยเกินไปคนมาซื้อก็รู้สึกไม่คุ้มราคา เขาก็ไม่กลับมาอีก เมื่อก่อนธุรกิจสนามกอล์ฟทุกเจ้าพยายามทำให้ดีที่สุดทั้ง Club House ต้องใหญ่โตมโหฬารสุดท้ายก็อยู่ไม่ได้ ขาดทุนต้องปิดตัวไป ยุคหลังถึงเริ่มมี

ผู้จัดการที่ดูแลฝ่ายสนามกอล์ฟมาดูแลตรงนี้กอล์ฟเป็นกีฬาที่จริงจัง แต่มันเป็นธุรกิจกีฬา ฉะนั้นมันต้องคิดถึงการมีกำไร - ขาดทุน

ทำอย่างไรให้บาลานซ์ระหว่างกีฬา กับธุรกิจ

ก็ต้องทำให้ดีที่สุดภายใต้งบประมาณที่เหมาะสมที่สุดจริงๆ แล้วในเมืองไทยเรื่องของอากาศภูมิศาสตร์ไม่ค่อยแตกต่างกัน การดูแลทั่วไปจึงไม่ค่อยแตกต่างกัน แต่อย่างไรที่ราชพฤกษ์คลับที่นี่ไม่ใช่แค่สนามกอล์ฟ แต่เป็นสถานที่สำหรับต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง จึงต้องคำนึงถึงความดูแลดูหรรษา สะดวกสบาย ในขณะที่สนามที่ชลบุรีจะเน้นความเป็นสนามกีฬามากกว่า การเลือกรูปแบบการทำสนามกอล์ฟให้สอดคล้องกับรูปแบบธุรกิจเป็นหน้าที่หลักของ Technical advisor ส่วนงานด้าน Management เราต้องดูไปถึงเรื่องกำไร ขาดทุน ค่าใช้จ่ายงานสนามวางแผนไป 3 - 5 ปี ว่าควรจะมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบมากน้อยแค่ไหน บุคลากร เครื่องมือควรจะเพิ่มเติมอะไร

การรักษาสนามกอล์ฟให้ได้มาตรฐานตลอด 365 วัน ต้องทำอย่างไร

สนามกอล์ฟจะมีอยู่ 2 แบบ คือ แบบราชพฤกษ์คลับ ในหนึ่งอาทิตย์จะหยุดหนึ่งวัน และอีกแบบคือเปิดทุกวันทั้ง 7 วัน ในแต่ละวันคนที่ดูแลก็ต้องหาจังหวะเข้าไปทำงาน เช่น ถ้ากลุ่มแรกเริ่มออกรอบ พนักงานจะต้องทำงานอยู่หน้าเขาประมาณ 3 - 4 หลุม โอกาสที่เขาจะเห็นเรากำลังตัดหญ้าหรือรดน้ำไม่มีเลย เรียกว่าเริ่มงานกันตั้งแต่เช้ามืดอย่างช่วงที่มีการจัดแข่งเราจะทำงานกันตั้งแต่ตี 3 หรือระบบการให้น้ำก็จะทำงานกลางคืนหมด พอตี 3 หรือ ตี 4 จะมีเจ้าหน้าที่มาดูว่าเสร็จเรียบร้อยแล้วหรือไม่ ไม่นานข้าง ค้างและ

คุณใช้ระบบการดูแลสนามกอล์ฟกับทั้ง 5 สนามที่คุณดูแลเหมือนกันทั้งหมดหรือไม่

แล้วแต่ทรัพยากร แล้วแต่ความต้องการของ



นักกอล์ฟ อย่างสนามชลบุรีหรือชะอำซึ่งเป็นเมืองท่องเที่ยว คนจะไม่ค่อยมาเล่นกอล์ฟตอนเช้า ช่วงที่คือช่วงสายๆ ประมาณ 9 โมง แล้วหลังจากเที่ยงก็ไม่มีคนแล้ว เราก็ทำงานง่าย ตอนเช้าก็ต้องเริ่มทำงานกันตั้งแต่ตี 4 เริ่มทำงานตอน 6 โมงเช้าก็ยังทัน แต่ถ้าเป็นสนามกอล์ฟในกรุงเทพฯ หรือรอบๆ กรุงเทพฯ คนจะเล่นกอล์ฟเข้ามาบางที่ก่อน 6 โมงก็มาแล้ว อย่างเสาร์ - อาทิตย์ ตี 5 คลับแฮลส์ต้องเปิดแล้ว ฉะนั้นที่กรุงเทพฯ ต้องเข้างานประมาณตี 4

นอกจากความรู้เรื่องดิน น้ำ การบริหารสนามกอล์ฟ คุณยังต้องรู้ไปถึงไลฟ์สไตล์ของคนแต่ละพื้นที่ด้วย

ใช่ครับ เพราะธุรกิจสนามกอล์ฟ นอกจากเรื่องกีฬาแล้ว มันเป็นเรื่องของการบริการ

เราจะเห็นคลับแฮลส์หรือร้านอาหารในสนามกอล์ฟมีการเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงอยู่เสมอแล้วตัวสนามกอล์ฟเองสามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงอะไรได้บ้าง

สนามกอล์ฟมีอายุจะครบอย่างต้นไม่ยิ่งอยู่นานยิ่งดี มันก็จะโตขึ้น ร่มรื่นขึ้น ถ้ามันโตเรื่อยๆ ก็ต้องมีการตกแต่งตัดออกบ้าง ไม่เช่นนั้นจากต้นเล็กๆ ที่เคยมีระยะห่างกัน 10 เมตร ปล่อยให้จาก 10 เมตรก็อาจจะเหลือระยะห่าง 5 เมตร นั่นก็เกินไปหมด ส่วนหญ้าที่ใช้ในสนามกอล์ฟบ้านเราเป็นหญ้าที่อิมพอร์ตเข้ามา เราไม่ค่อยใช้หญ้าที่มีอยู่ในเมืองไทย เปรียบเทียบเหมือนลูกสุนัขพันธุ์เมืองนอก พอเราเลี้ยงไปจากที่เคยต้องอยู่อากาศเย็นๆ ก็ต้องปรับตัว จากพันธุ์แท้ก็กลายเป็นพันธุ์มันถึงจะสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมบ้านเราได้ สนามกอล์ฟเหมือนกันหญ้านำเข้าทำให้ปล่อยตามธรรมชาติมันอยู่ไม่ได้ ผ่านไป 5 ปี 10 ปี ก็ต้อง

เปลี่ยน ต้องทำใหม่ พวกระบบท่อน้ำก็จะมีอายุประมาณ 20-30 ปี มันก็จะผุพัง เรื่องดินก็มีปัญหาเรื่องการหลุดตัว ดินมันจะหลุดทุกปี ฉะนั้นสนามกอล์ฟที่เคยออกแบบสวยงามไว้ระดับความสูงต่ำ พอผ่านไป 20-30 ปี มันก็ไม่เหมือนเดิมแล้ว หลุดแบนไปหมด ทุกอย่างมีอายุของมันไม่ช้าก็เร็ว ถ้าดูแลดีก็อยู่ได้นาน อาจจะเปลี่ยนช้าหน่อยแต่อย่างไรก็ตาม เต็มที่ 30 ปี ก็ต้องปรับปรุงใหญ่ ราชพฤกษ์คลับ เองก็จะครบ 30 ปีแล้ว เราอาจจะต้องปิดเพื่อจะปรับปรุงใหม่ให้ดียิ่งกว่าเดิม

Design for Success

“Many Golf courses in Thailand are maintained at the international championship standard. Thai people also have service mind. We are friendly and welcoming. It is why visitors immensely enjoy golfing here,” said Sittichai Dusadeeporn, Assistant Managing Director of Golf Course Development at T.C.C. Group, The operator of ones of the best golf courses in Thailand. We sat down and talked to him about the unique qualities of Thai golf courses in hopes of learning from his 25-year experience in the industry.

For Sittichai, meteorology is not the only thing you need to know when it comes to

managing golf courses. A well structured system is essential. Course design, personnel management and many more are amongst the factors that contribute to golf courses' high standard. His vision is why T.C.C Group trust Sittichai to run its golf courses.

Tell us more about your 25 years in this industry.

I first started working in the lawn business before moved to golf in 1990 when golf course business was booming. Back in the days, there were no Thai experts in the field at the time so Thai golf courses usually hired American architects to design the courses. Thai contractors usually did the construction while landscape designs were done by foreigners. Fortunately, I could communicate in English so I was given an opportunity to work with and learn from those architects and construction teams. From then on, I gradually made the switch from construction to maintenance and management. I stuck around through the economic crisis when many courses were forced to close down. I started working with Rajpruek in 2004 and had the chance to develop the Siam Country Club Old Course in Pattaya in 2006. The course opened in 2007 it was the project where I got to try many new things. Later that year we were approached by LPGA to host the Honda LPGA tournament. In theory, it was not advisable to host a tournament during the first year the course opened because things would never run smoothly during the first year of operation. However, Khun Pornthep Pornprapa said one thing that really made sense. He said that this was a once in a life time opportunity for us; what if they never came back and approached us again. So we decided to seize the opportunity and worked extra hard to make sure that everything would run smoothly. It turned out to be the best choice we

made. Working closely with LPGA allowed us to observe and follow its international standard. Everything from course quality, operation and preparation must be up to par with LPGA standard. The experience taught us that there were many things we needed to learn and improve on. Our course was incorrectly designed in terms of landscape. We were too focused on the aesthetics. We learned that golf is a sport and our players need a course that they can effectively played on. LGPA are strict about their standards. Every element were carefully measured from grass height, green's speed, firmness of the soil to the percentage of ground humidity. It was all very scientific. Ever since then I have continued to look at golf course from this viewpoint.

As a technical advisor, what are your job description?

My duties are to provide guidance to each course's management team. It concerns everything from inverment to pricing to service. It is not about creating the best golf course but about running the most suitable course. By suitable, I mean that we have to know who our members are and know their purchasing power. We need to find the right balance; providing good services at a reasonable price. Back in the old days, people competed to become the best golf course in the country; building luxurious club houses and all that jazz. In the end, those courses just couldn't survive. Now, each course have managers to look after the business side of things. We must remember that golf is as much a business as it is a sport, Maximum profit and lowered cost are also important.

The how do you find the balance between sport and business.

We have to provide the best possible service we can under the right budget.

Weather varies very little in Thailand so it is not too difficult to maintain the course. But Rajpruek Club is not just a golf course. We have hosted many important figures over the years. Luxury, comfort and elegance also play an important role. Our course in Chonburi, on the other hand, emphasises more on the sport aspect of golf. It is the technical advisor's duty to make sure that the course is run according to the company's business strategy. Also, technical advisor is responsible for analysing the profit and loss of the course. It is important to know what we did right and what went wrong.

How do you keep your courses in tip-top condition all year round.

There are two types of golf courses; one is like Rajpruek Club where it operate six days a week and the other one is that opens seven days a week. For the second type, caretakers and staffs must strategically calculate the place and time during the day. For example, when our customers started their early morning rounds, our workers will be working 3-4 holes ahead of them, the chance of our members seeing us working will be little to none. During tournament season, our workers start their shift a 3 a.m. and all the watering are done during the night to make sure that the ground is not muddy during the match.

Do you use the same operation plan for all the 5 golf courses you are supervising?

It depends on our resources and the needs of our customer actually. For example, our Chonburi and Cha-am courses are situated in resort towns where not many people prefer to golf early in the morning. Our peak time there would be 9 a.m. and after lunch there are few customers. These circumstances make it easy for operation and maintenance. Our

shifts start at 6 a.m. instead of 4 a.m. But for courses in Bangkok, our members like to play early, some even arrived before 6 a.m. Our course have to be ready since 5 a.m. during the weekends, therefore for these Bangkok courses, the shift starts at 4 a.m.

Knowing about the soil, water and golf course management are not enough, you need to know your customers' lifestyle as well.

Definitely! Like I said, golf is not just a sport it is a business.

Your clubhouse and restaurants are always improving and upgrading, what about the course itself? What changes or improvement will we see in the future?

You know what? Every golf course has its expiration date. Well, trees gets bigger each day, providing a lot of shades for golfers which is a good thing but we always have to tend to the ground, trim the branches, mow the lawn and keep everything in pristine condition. Most golf courses in Thailand use imported grass and it is not easy to take care of. The grass needs changing every 5-10 years and all the pipe system also have change every 20-30 years. Corrosion is a common problem for soil, it happens gradually every year. Everything has its own expiration date. After 20-30 years in operation, the course will not be in the same condition it used to be anymore. How long a course last depends on how well we maintain but I give you 30 years at the most. After that there needs to be renovation. Rajpruek is approaching its 30th anniversary soon. We are planning a major make over. Our customers should look out for something spectacular! 🎉



• RAJPRUEK CLUB CHAIRMAN'S CUP 2015

ราชพฤกษ์คลับ จัดการแข่งขันกอล์ฟทัวร์นาเมนต์สำคัญ รายการ "Rajpruek Club Chairman's Cup 2015" เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 2558 ที่ผ่านมา การแข่งขันในวันนั้นแบ่งออกเป็นสองประเภท โดยผู้ชนะใน Flight A ได้แก่ คุณศิริณีย์ รวีสกุล สำหรับ Flight B ด้วยรางวัลตกเป็นของคุณวานิช นพนิราพาธ





BIGGEST SOCIAL EVENTS

เดือนที่ผ่านมาราชพฤกษ์คลับมีกิจกรรมเกิดขึ้นมากมาย โดยเฉพาะการแข่งขันกีฬาของชมรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อให้สมาชิกของราชพฤกษ์คลับทุกท่านได้มาร่วมทำกิจกรรมกันทุกเดือน ขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านที่ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของมิตรภาพดีๆ เสมอมา



• TABLE TENNIS เทิดพระเกียรติ 60 พรรษา

ชมรมเทเบิลเทนนิสได้จัดการแข่งขัน เทเบิลเทนนิส เทิดพระเกียรติ 60 พรรษา สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อวันที่เสาร์ที่ 6 มิถุนายน 2558 เวลา 12.00 - 18.00 น. โดยมี คุณสุเมธ จิตติภูมิ ประธานชมรมเทเบิลเทนนิส เป็นประธานในพิธีเปิดและมอบรางวัลให้แก่ผู้ชนะเลิศ ผลงานการแข่งขันในวันนั้น ประเภทชายเดี่ยว รางวัลชนะเลิศตกเป็นของคุณเอกพันธ์ สีสายุทธ และประเภทคู่ทั่วไปอันดับ 1 ได้แก่คุณตฤณ ชันทอง และ คุณทะเล กันต์ธร



● SQUASH MATCH

เมื่อวันที่ 20 มิถุนายน 2558 ที่ผ่านมาราชพฤกษ์คลับและทีมศูนย์เยาวชน ไทยญี่ปุ่นดินแดง ได้จัดการแข่งขันสควอชกระชับมิตรขึ้น ณ สนามสควอช ราชพฤกษ์คลับ โดยคุณธนวัฒน์ วรณดิษฐ์ ประธานชมรมสควอชเป็นประธานในพิธีเปิดการแข่งขัน ในวันนั้นการแข่งขันเป็นไปอย่างสนุกสนานจากกองเชียร์ของทั้งสองฝ่ายและต้องขอแสดงความยินดีกับทีมศูนย์เยาวชนไทยญี่ปุ่นดินแดงที่เอาชนะ ราชพฤกษ์คลับ ไปด้วยสกอร์ 13:5 เกมส์



● FOOTBALL FOR FRIEND

การแข่งขันฟุตบอลกระชับมิตร 4 เส้า ได้แก่ ราชพฤกษ์คลับ สิงห์ดำ รวบรวมใจเพื่อน และศิษย์เก่าอัสสัมชัญ เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 25 มิถุนายน 2558 เวลา 18.00 น. ณ สนามกีฬาไทยญี่ปุ่นดินแดง ทางราชพฤกษ์คลับได้มอบธงที่ระลึกให้กับทีมที่เข้าร่วมแข่งขัน นำโดยคุณถิรชัย วุฒิธรรม ประธานคณะกรรมการกีฬา แม้ว่าการแข่งขันครั้งนี้ราชพฤกษ์คลับจะรังทำตำแหน่งอันดับสี่ แต่ก็ต้องแสดงความยินดีกับทีมผู้ชนะทุกท่าน ได้แก่ ทีมชนะเลิศ ทีมสิงห์ดำ รองชนะเลิศ อันดับ 1 ทีมศิษย์เก่าอัสสัมชัญ และรองชนะเลิศอันดับ 2 ทีมรวมใจเพื่อน



● DUO SPORTS COMPETITION 2015

ชมรมฟิตเนส ราชพฤกษ์คลับ จัดการแข่งขัน Duo Sports Competition 2015 การแข่งขันว่ายน้ำระยะทาง 0.5 กิโลเมตร และวิ่ง ระยะทาง 1.5 กิโลเมตร เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2558 เวลา 15.30 - 18.00 น. ณ สระว่ายน้ำ 50 ม. และสนามหญ้าอเนกประสงค์ ราชพฤกษ์คลับ โดยคุณกวีศา ดวงทอง ประธานชมรมฟิตเนสได้เป็นประธานเปิด และได้รับเกียรติจากคุณถิรชัย วุฒิธรรม ประธานคณะอนุกรรมการกีฬา เป็นผู้มอบถ้วยรางวัลให้กับผู้ชนะเลิศ และรองชนะเลิศ ผลงานการแข่งขันรางวัลชนะเลิศรุ่นทั่วไป ได้แก่ คุณพิมพ์พันธ์ สีละยูวะ และคุณธันด์ สีละยูวะ สถิติเวลา รวม 21.83 น. และรุ่นอายุรวมกัน 90 ปีขึ้นไป ได้แก่ คุณศุภฤทธิ์ ชูธรรมสถิตย์ และคุณยอดปราโมทย์ เมฆมัลลิกา สถิติเวลา รวม 18.54 น.





● THE GAME CHALLENGE POT BLACK #3

อีกหนึ่งกิจกรรมที่จัดกันอย่างต่อเนื่องและในเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมาชมรมสนุกเกอร์จัดการแข่งขันสนุกเกอร์ชิงดำ ครั้งที่ 3 เมื่อวันที่เสาร์ที่ 11 กรกฎาคม 2558 เวลา 13.00 - 18.00 น. โดยผลการแข่งขันวันนั้นไฟท์ A คุณปริญ สุพรประดิษฐ์ ชัยควักรางวัลชนะเลิศไปครอง และไฟท์ B รางวัลชนะเลิศได้แก่ คุณอวัช ชำนาญกิจโกศล





● FAST SWIMMING 2015 & 1000 METER RECKON TIME CONTEST 2015 CEREMONY NIGHT

เสร็จสิ้นการแข่งขัน Fast Swimming 2015 & 1000 Meter Reckon Time Contest 2015 ไปเป็นที่เรียบร้อยและได้ผู้ชนะในรุ่นต่างๆ ดังนี้ Fast Swimming 2015 ประเภทชาย รางวัลชนะเลิศ ฝ่ายชายตกเป็นของฉลามหนุ่มคุณภูมิ เลิศสิน-สงเสริม สถิติรวม 1.54.07 นาที ส่วนฝ่ายหญิงได้แก่คุณณัฐธัญ อัครเทววิช สถิติรวม 3.18.04 นาที และการแข่งขัน 1000 Meter Reckon Time Contest ผู้ที่ทำความเร็วได้ดีที่สุดฝ่ายชายได้แก่คุณนิติพันธ์ นิเวตวงศ์ สถิติรวม 18.25.05 นาที ฝ่ายหญิงได้แก่คุณชญานิษฐ์ เศรษฐบุตร 18.25.05 นาที และเพื่อเป็นการแสดงความยินดีให้แก่ผู้ชนะและผู้เข้าร่วมการแข่งขันทุกท่าน ราชพฤกษ์คลับ จึงจัดงานเลี้ยงสังสรรค์และมอบรางวัลแก่ผู้ชนะเลิศเมื่อวันที่ 27 มิถุนายน 2558 ณ ห้องอาหาร Rajpruek Bar&Bistro โดยคุณศุภฤทธิ สุธรรมสถิตย์ ประธานชมรมว่ายน้ำ เป็นประธานในพิธีกล่าวเปิดงานและมอบรางวัล



● TENNIS CLINIC #2

ชมรมเทนนิสจัดกิจกรรม Tennis Clinic #2 เปิดอบรมให้ความรู้แนะนำเทคนิคการเล่นเทนนิสที่ถูกต้อง เมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2558 เวลา 16.00 - 19.00 น. ณ สนามเทนนิส ราชพฤกษ์คลับ โดยคุณธนกร ศรีชาพันธุ์ และทีม Staffs โค้ชอดีตทีมชาติ อาทิ คุณวรพล ทองคำชู คุณรุ่งฤทธิ์ ตาก้อง มาถ่ายทอดความรู้ให้แก่สมาชิก โดยได้รับความสนใจจากสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก





● SPORTS CAMP 2015 (INTER)

กิจกรรมดีๆ สำหรับสมาชิกตัวน้อยของราชพฤกษ์คลับ เพื่อให้น้องๆ ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ร่วมทำกิจกรรม “สปอร์ต แคมป์” ในช่วงฤดูปิดภาคเรียน (โรงเรียนนานาชาติ) สำหรับบุตรหลานสมาชิก ที่มีอายุระหว่าง 5 – 13 ปี เรียนรู้การทำงานเป็นทีม, เสริมสร้างสุขภาพทางด้านร่างกาย อารมณ์ และความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งเพิ่มพูนทักษะทางด้านกีฬาไปกับกิจกรรมหลากหลาย อาทิ Fun Games, Little Art, Cooking Class, Photographer, Golf, Bowling, MuayThai, Swimming, Badminton และ Futsal ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 1 จัดไปเมื่อวันที่ 6 - 10 กรกฎาคม 2558 เวลา 10.00 - 17.00 น. และครั้งที่ 2 ที่เพิ่งเสร็จสิ้นลงไปแล้วเมื่อวันที่ 31 กรกฎาคม 2558

FEATURE



Design in sports

งานออกแบบไม่เพียงช่วยจิตใจให้คน
หันมาออกกำลังกายออกแรง แต่ยังแก้ปัญหา
ให้คนรักการออกกำลังกายมากขึ้นอีกด้วย

เราได้รู้จักผลิตภัณฑ์ของ Giro ซึ่งเลื่องชื่อในเรื่องการออกแบบเพื่อคนปั่นจักรยานมาแต่ไหนแต่ไร คราวนี้นักออกแบบหันมาแก้ปัญหาคนชอบปั่นจักรยานยามค่ำคืนกับรองเท้ารุ่น EMPIRE ACC REFLECTIVE ซึ่งใช้วัสดุโมโรไฟเบอร์พิเศษที่เรียกว่า Evober ไม่เพียงมีน้ำหนักเบา สวมใส่สบายและระบายอากาศได้ดีเยี่ยม แต่ยังมีคุณสมบัติพิเศษคือการสะท้อนแสงไฟบนท้องถนนตลอดจนแสงไฟรถยนต์อีกด้วย ไอเดียบรรจุเจ๋งอย่างนี้จึงทำให้ออกกำลังกายได้สบายใจ The Eurobike Award

หลายคนอาจไม่รู้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้อุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้น 3 องศาเซลเซียส และร่างกายจะอยู่ในสภาวะที่ทำงานหนักขึ้นผลที่ตามมาคือร่างกายจะยิ่งขับความร้อนออกมามากขึ้นเพื่อรักษาอุณหภูมิร่างกายให้คงที่ ซึ่งอาการแบบนี้เองที่ทำให้เรารำคาญและรู้สึกเหนียวเหนอะหนะ Adidas เห็นปัญหาจึงคิดค้นเทคโนโลยีใหม่ใส่ลงไป ในชุดออกกำลังกายและเรียกมันว่า Adidas Climachill โดยเลือกผ้าเหล่านี้จะมีเส้นใยพิเศษ 'ซับซีไร' ซึ่งเป็นเส้นใยทรงแบนเพิ่มผิวสัมผัสในการนำพาความร้อนออกจากร่างกายให้เร็วที่สุด นอกจากนี้

นั้นยังติดเม็ดอลูมิเนียมทรงกลมสามมิติเพื่อช่วยระบายความร้อนออกมาให้มากที่สุดด้วยเช่นกัน นี่จึงช่วยรักษาอุณหภูมิร่างกายให้คงที่ซึ่งทำให้เราออกกำลังกายได้นานขึ้นกว่าเดิม

แม้ว่าคนสนใจวิ่งกันมากขึ้น แต่จนแล้วจนรอดพวกเขาก็ยังคงมีข้ออ้างเกี่ยวกับการบาดเจ็บเท้าและเข่าซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากแรงกระแทกขณะวิ่งนี้เองจึงเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ดีไซน์ของ Nike นำกลับไปขบคิดอยู่นาน ในที่สุดพวกเขาก็ตัดสินใจนำเอารองเท้ารุ่น AirMax ในตำนานกลับมาปรับโฉมใหม่ จุดเด่นของการออกแบบรองเท้ารุ่นใหม่นี้ไม่พ้นเทคโนโลยีแมกซ์แอร์ซึ่งมีรูปทรงคล้ายท่อจะคอยเพิ่มความยืดหยุ่นและสามารถรับแรงกระแทกได้จากทุกส่วนของเท้า นอกจากนี้ยังเพิ่มรอยบากบริเวณด้านหน้าเพื่อช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับด้านหน้าของเท้าและช่วยให้เท้าขยับขึ้นจากพื้นหรือลงสู่พื้นได้ดียิ่งขึ้น ขณะที่พื้นรองเท้ามีรอยบากแบบรังผึ้งช่วยเพิ่มการยึดเกาะกับถนนและการจ้วงจวนตำแหน่งขึ้นส่วนเพื่อรองรับแรงกระแทก นักออกแบบยังใช้เส้นใยแบบพิเศษเพื่อประกอบเป็นหน้ารองเท้า และตัดเย็บแบบไร้รอยต่อเพิ่มเติมเพื่อเป็นการเพิ่มการปกป้องเท้าและสร้างความยืดหยุ่นที่มากขึ้น ซึ่งมีผลให้น้ำหนักของรองเท้า

เบาลงและมีการระบายอากาศที่ดีขึ้น แถมเอาใจคนรักการออกกำลังกายด้วยรูปทรง ลวดลายและสีสันตามแบบฉบับดั้งเดิมไว้อย่างครบถ้วนอีกด้วย

แต่หากถามเราว่า อุปกรณ์อะไรที่มาแรงที่สุดคำตอบนี้ไม่พ้นอุปกรณ์ไฮเทคสำหรับออกกำลังกาย ยิ่งแอปเปิ้ลลงมานุกตลาคันนี้ก็ยิ่งทำให้หลายคนอยากเป็นเจ้าของ แต่อีกหลายคนก็ตั้งข้อสงสัยว่าของสุดล้ำเหล่านี้ช่วยให้เราอยากวิ่งหรือจริงๆ หรือเป็นแค่อุปทานหมู่ที่ทำให้เราควักเงินซื้อเท่านั้น

การบูมของอุปกรณ์เหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างไร้เหตุผล อันที่จริงแล้วสาเหตุสำคัญที่คนถวิลหาอุปกรณ์เหล่านี้มากขึ้นเรื่อยๆ เนืองมาจากความต้องการสองประการหลักๆ ก็คือ คนกลุ่มหนึ่งต้องการอุปกรณ์เพื่อกระตุ้นให้ตัวเองไปออกกำลังกายและคนอีกกลุ่มเป็นพวกเอาใจจริงเอาใจกับการออกกำลังกายจึงอยากได้อุปกรณ์สำหรับรายงานผลแบบทันทีทันใด

งานวิจัยหลายชิ้นออกมายืนยันแล้วว่าการนั่งอยู่กับที่เป็นเวลานานจะส่งผลเสียต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้น้ำหนักเพิ่ม เนื่องจากเราไม่ได้ขยับเขยื้อนร่างกายเลย เมื่อไม่ขยับก็เท่ากับไม่เกิดการเผาผลาญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานวิจัยที่ตีพิมพ์ลงใน American Journal of Epidemiology ซึ่งได้สำรวจคน



รวมทั้งใส่ฟังก์ชันแฮท เียร์และกำกายคนที่สวมอุปกรณ์ แบบเดียวกันเพื่อแข่งกัน เรียกเหงื่ออีกด้วย



อเมริกาว่า 123,216 คน พบว่าคนส่วนใหญ่นั่งอยู่กับที่นานเกินไปและเริ่มมีปัญหาสุขภาพซึ่งเพิ่มความเสี่ยงในการเสียชีวิตมากขึ้นอย่างไม่จำเป็น

ในทางกลับกันคนบ้าการออกกำลังกายก็ต้องการรู้รายละเอียดของการเสียเหงื่อ แต่สมัยก่อนการสวมใส่อุปกรณ์ไฮเทคสำหรับออกกำลังกายเต็มไปด้วยความยุ่งยากเพราะได้รับการออกแบบสำหรับคาดหน้าอกเป็นหลัก อีกทั้งไม่สามารถรายงานผลได้ทันทีจนกว่าจะนำอุปกรณ์เหล่านั้นมาต่อกับคอมพิวเตอร์เพื่อประมวลผล ผลสุดท้ายจึงไม่เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายพอที่จะทำให้ราคาแพงไปโดยปริยาย จนกระทั่งการมาถึงของสมาร์ตโฟน แอปพลิเคชันและสัญญาณส่งข้อมูลความเร็วสูงระดับ 3G ล้วนทำให้อุปกรณ์เหล่านี้กลายเป็นที่นิยมแพร่หลาย

ยืนยันได้จากผลการวิจัยของ IHS ซึ่งเป็นบริษัทวิจัยชั้นนำของสหรัฐอเมริกาคาดการณ์ว่า ยอดขายของอุปกรณ์ไฮเทคสำหรับออกกำลังกายเติบโตจาก 8.6 พันล้านดอลลาร์ ในปี ค.ศ. 2012 ไปสู่อันดับ 30 พันล้านดอลลาร์ ในปี ค.ศ. 2018 ส่วนบริษัทวิจัยแนวหน้าอย่าง IDC เผยประมาณการยอดขายของอุปกรณ์เหล่านี้ว่าในปีนี้จะขายได้ถึง 25.7 ล้านชิ้นซึ่งเติบโตจากปีที่แล้วที่ขายได้เพียง 4.2 ล้านชิ้นเท่านั้น หรือพูดง่าย ๆ ว่ายอดขายขยายตัวกว่า 510.9% นอกจากนั้น Endeavour Partners ได้สำรวจคนรุ่นใหม่ซึ่งมีอายุต่ำกว่า 18 ปีแล้วพบว่าหนึ่งในสิบคนสวมใส่อุปกรณ์เหล่านี้กันแล้ว

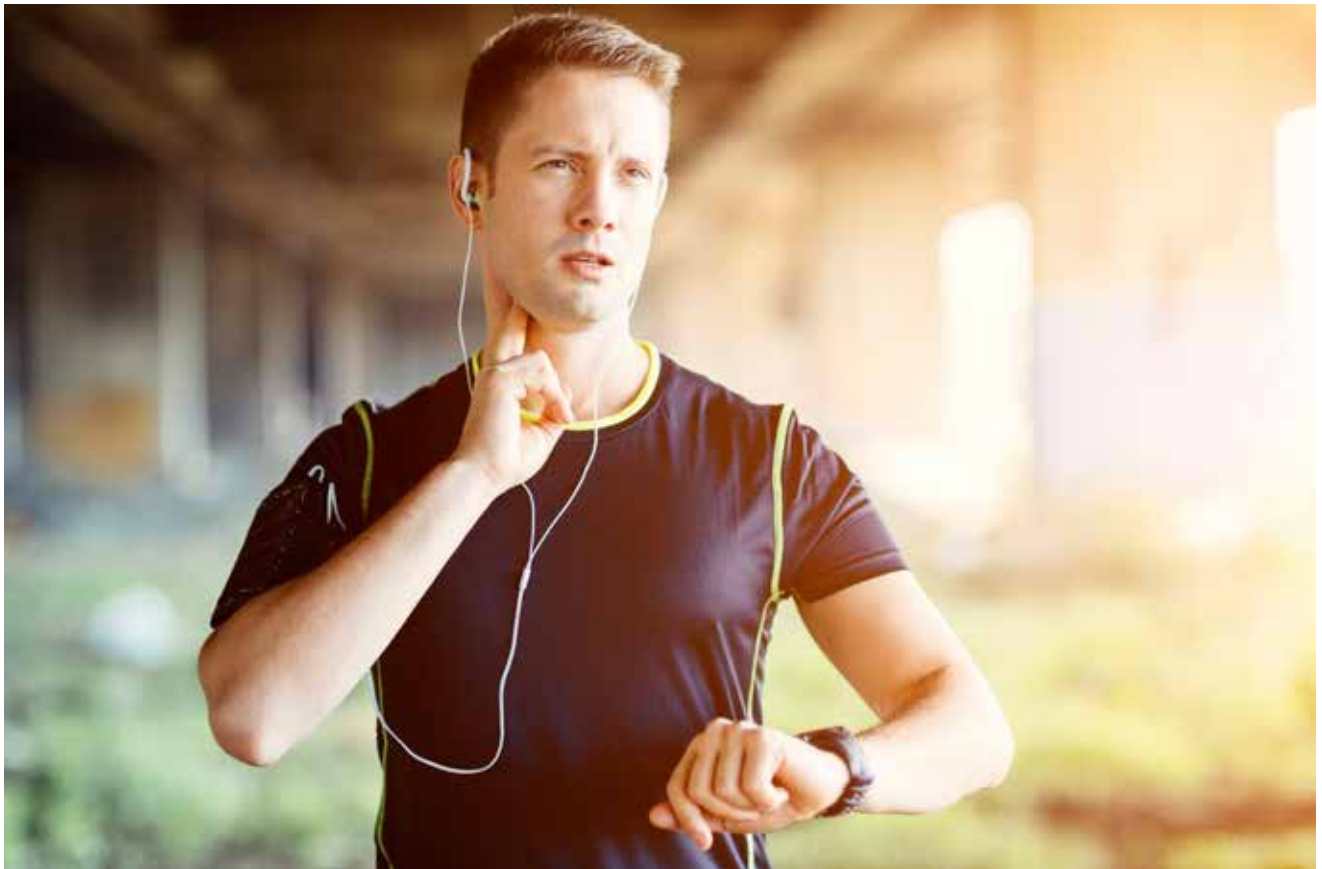
ด้วยการคาดการณ์ดังกล่าวข้างต้นจึงทำให้ผู้เล่นในตลาดนี้อยู่หลายราย โดยแต่ละรายมีการเปิดตัวผลิตภัณฑ์หลายรุ่นเพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้บริโภค โดยฟังก์ชันหลักๆ ของรุ่นสำหรับคนเริ่ม

ต้นหมีไม่พ้นการนับก้าวเดินและจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญได้ แต่ถ้าเป็นคนบ้าออกกำลังกายก็จะเลือกอุปกรณ์ไฮเทคที่มีฟังก์ชันวัดอัตราการเต้นของหัวใจ การบันทึกการนอน ฟังก์ชันกระตุ้นให้ลุกจากที่นั่ง การจับความเร็วและระยะของการวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน มีหน้าจั่วบางยี่ห้อ ยังออกแบบแอฟลิเคชันให้มีหน้าที่รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียดียบ สามารถให้คำแนะนำเพื่อพัฒนาการออกกำลังกาย รวมทั้งใส่ฟังก์ชันแฮท เียร์และกำกายคนที่สวมอุปกรณ์แบบเดียวกันเพื่อแข่งกันเรียกเหงื่ออีกด้วย

ฟังก์ชันเหล่านี้ไม่ได้สะท้อนถึงความทันสมัยของอุปกรณ์เท่านั้น แต่ยังสะท้อนเข้าไปถึงเบื้องลึกของมนุษย์ที่ชอบแข่งขันทั้งกับตัวเองและคนอื่นอยู่ตลอด การที่ตัวเลข ระบบสั้นและคำทำนายของเพื่อนแสดงให้เราเห็นตลอดเวลาจึงล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งปลุกเร้าให้เราอยากก้าวออกไปพัฒนาขีดความสามารถของร่างกายตัวเองไม่มากก็น้อย

อย่างไรก็ตามอุปกรณ์แสนฉลาดเหล่านี้ไม่ได้มีแต่ข้อดีเสมอไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้อสังเกตที่ว่า การสวมใส่ของเหล่านี้จะมีส่วนทำให้คนสวมใส่กลายเป็นคนวิตกกังวลเกินเหตุหรือไม่ก็เข้าข่ายเป็นพวกหมกมุ่นอยู่กับตัวเลขสุขภาพจนเกินพอดี เพราะมันทำให้เราเข้าถึงข้อมูลจำนวนมากแต่ไม่ได้บอกให้เราควรใช้ข้อมูลเหล่านั้นอย่างไร ที่สำคัญการเข้าถึงข้อมูลเหล่านี้มันง่ายกว่าการเอามาตีวิเคราะห์เสียอีก แถมคนในยุคนี้ให้ความสำคัญกับสุขภาพและการออกกำลังกายจนอุปกรณ์สุดล้ำถูกเปรียบเปรยว่ามันไม่ต่างอะไรจากสกุลเงินใหม่ของคนรักสุขภาพ จึงยิ่งโหมกระพือให้คนซื้อหามาใส่โดยที่ใช้งานไม่เต็มศักยภาพอย่างที่ควรจะเป็น





Design *in sports*

Designs that
motivate you to
move and solve
every Fitness lover's
problems.

Giro has been creating excellent designs for cyclists from the beginning but recently the brand has outdone itself once again with the EMPIRE ACC REFLECTIVE shoes that target cyclists who enjoy biking at night. The shoes use Evofiber a special lightweight, light-reflective microfibre fabric that make the shoes comfortable to wear and safe for night cycling as the fabric catches the lights from cars and street lamps. This brilliant innovation has earned the brand The Eurobike Award.

Little known fact: when exercising our body temperature rises up to 3°C and our body will gradually go into overdrive, making us feel sweaty and uncomfortable. It's an age-old problem for people who exercise. However, Adidas volunteered to tackle the problem and they have done a wonderful job at it. Adidas Climachill is a

new technology that the brand added into its product line. Fitted with a special yarn called SubZero and three dimensional aluminium beads, the products can quickly reduce your body heat. These technologies work together to keep us as cool as a cucumber during our workout sessions.

Although more and more people took up running nowadays, there are many who let their fear about ankle and knee injuries keep them from participating. The designers at Nike did not want to hear this excuse from us anymore. They did a lot of research and experiment to come up with the new AirMax shoes. The AirMax model gives flexibility and helps absorb the impact from each stride. For the newly improved version of the shoes, there are several design adjustments that improve

your running game. You will be able to lift your feet higher, grip the ground better and feel more flexible in these shoes. The shoes are lighter and airier but still manage to keep the original design aesthetic.

But if you want to know what the hottest sporting gear so far this year is, the answer will be almost unanimous: wearable technology. With Apple recently jumping into the market with Apple Watch, wearable are becoming more and more appealing for consumers. However, there are many who are unsure whether these gadgets will actually help us keep fit and keep moving or just keeping our wallet light.

The popularity of wearables does not come as a surprise. The technology has its place in the market and serves its purpose to 2 different groups of end users: those who looks for a gadget that can encourage and remind them to keep fit and those who are already into exercise and want a gadget that provide instantaneous result.

Many researches confirm that sitting still for a long time is bad for your health and is one of the cause of weight gain. Not moving means you are not burning up all

the calories you have eaten. A research published in the American Journal of Epidemiology reports that most of the 123,216 Americans who participated in the study, sit still for too long. Many of these people have early signs of health problems caused by lack of movement during the day.

At the same time, those who are passionate about exercise wants to know the result of their sweat and hard work. Only a few years ago, fitness-measuring gadgets were still such a hassle to use as most of them were designed to be worn across the chest. Moreover, they could only general results after being synced to the computer. In the end, those gadgets were too costly for regular users and failed to make its mark in the market. The rise of smartphones changed the game for these gadgets. Many apps were developed to transfer data from the gadget via the internet, making the tech easier to use.

Study by the IHS, a leading research and analysis company in the States estimates that the market for wearable gadgets will grow from \$8.6 billion in 2012 to \$30 billion by the end of 2018. At the

same time IDC, another leading research and analysis company estimates that the 2015's sales of wearable gadgets will reach \$25.7 million, a 510.9% growth spurt from last year's \$4.2 million revenue. In addition, Endeavour Partners did a survey on people under 18 years old and found that one in every ten are already wearing these gadgets.

Because of the estimations above, many players have jumped into the business of wearable technology. Each are launching new products frequently to provide alternatives for consumers. Pace and calories calculators are the basic functions while gadgets targeting users who work out regularly provide functions such as heart rate and sleep pattern monitors; running, swimming and cycling speedometer; and functions that encourage you to get off your chair. Some gadgets come with an application that provides detailed analysis to help improve your fitness routine. Some have the chat, support and challenge functions for group users to communicate and encourage one another to keep working out.

These functions not only tell us how far wearables have come in such a short period, they are functions invented from an in-depth knowledge of our competitive nature. These gadgets are now designed to help us compete with our friends and ourselves.

However, this does not mean that the so-called 'smart gadgets' are always good for us. Some users become excessively obsessed with the numbers. Users suddenly have access to so much information about their own health but receive no clear instruction as to what they should do with it. Raw data with no professional analysis can often make users feel confused. With the popularity of the health and fitness trend, wearable gadgets have become a currency desired by the health fanatics who may or may not know how to use the gadgets to its fullest potential. ■



Go Go Gogoro

สกู๊ตเตอร์เปลี่ยนเมือง



นอกจากเมืองไทยและเวียดนาม หนึ่งในประเทศที่มีผู้ใช้รถจักรยานยนต์มากที่สุดแห่งหนึ่งของเอเชียก็คือ ไต้หวัน เกาะเล็กๆ แห่งนี้มีจำนวนรถจักรยานยนต์มากกว่าจำนวนประชากรเสียอีก และเกินครึ่งเป็นรถสกู๊ตเตอร์ Horace Luke เห็นโอกาสที่จะเปลี่ยนเมืองของเขาให้น่าอยู่ขึ้นด้วยโปรเจกต์ที่จำลองแบบมาจาก Tesla ของ Elon Musk ผิดกันที่ไม่ใช่รถสี่ล้อแต่เป็นสองล้อ

แล้ว Luke เป็นใครมาจากไหนถึงกล้าลุกขึ้นมาทำโปรเจกต์นี้? เขาเคยเป็นอดีตหัวหน้าฝ่ายนวัตกรรมของ HTC ผู้ผลิตสมาร์ทโฟนซึ่งมีความคิดว่าอยากผลิตสินค้าที่ทุกคนใช้ได้เหมือนโทรศัพท์มือถือ แต่เป็นโปรดัคส์ใหม่ที่พวกเขาไม่เคยทำมาก่อน ซึ่งเขาและ Matt Taylor อดีตเพื่อนร่วมงานจึงร่วมก่อตั้งบริษัท Gogoro ซึ่งได้ไอเดียมาจากบริษัท Ideo ของสหรัฐอเมริกา ที่ทำทุกอย่างเกี่ยวกับนวัตกรรมใหม่ๆ ตั้งแต่การออกแบบเทคโนโลยี ทำการตลาด และนอกเหนือจากนั้นพวกเขาได้พัฒนารถสกู๊ตเตอร์ไฟฟ้าสำหรับใช้ในเมืองที่เพิ่งเปิดตัวที่ไต้หวัน

สิ่งที่น่าสนใจไม่ได้อยู่ที่การออกแบบรถเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการออกแบบระบบการใช้งานนั่นคือ ผู้ซื้อจะเสียค่ารายเดือนอีกนิดหน่อยสำหรับการเปลี่ยนแบตเตอรี่ ซึ่งจะมีเครือข่ายสถานีสำหรับชาร์จ





แบตเตอรี่ตั้งอยู่ตามแหล่งชุมชน เพื่อสะดวกสำหรับผู้ใช้งาน เช็จุดชาร์จแบตเตอรี่ผ่านแอปพลิเคชันบนมือถือได้

มอเตอร์ไฟฟ้าที่อยู่ในรถมีขนาดเท่าเครื่องยนต์ขนาด 125 cc. จึงเร่งเครื่องได้ 30 ไมล์ต่อชั่วโมงในเวลา 4.2 วินาทีและสูงสุดที่ 60 ไมล์ต่อชั่วโมง เจ้าของรถยังเลือกออกแบบรถให้เหมาะกับเขาได้ เปลี่ยนได้แม้กระทั่งเสียงแตรผ่านระบบบลูทูธที่เชื่อมต่อกับสมาร์ทโฟน

ตอนนี้ราคาอาจยังสูงอยู่ นั่นคือราว 4,100 ดอลลาร์ แต่ในอนาคต Luke วางแผนที่จะผลิตรถจักรยานยนต์ราคาถูกกว่านี้ โดยขอเงินอุดหนุนด้านสิ่งแวดล้อมจากรัฐบาลไต้หวัน ดูเหมือนว่า Mao Chi-kuo นายกรัฐมนตรีไต้หวันก็มองเห็นความเป็นไปได้ว่ารถสกู๊ตเตอร์สองล้อคันนี้อาจจะไปได้ไกลกว่าที่คิด

การเดินทางมักเริ่มที่ก้าวแรก และนี่ก็เป็นก้าวแรกที่อาจเปลี่ยนโฉมเมืองจากความคิดเริ่มต้นเล็กๆ แบบนี้ก็เป็นได้ ■



The Best *Ever*

หลังจากเจียบไปกว่า 12 ปี Ford Everest
ถึงเวลากลับมาพาดอีกครั้ง

Ford Everest ใหม่ถือเป็นเรือธงอีกลำหนึ่งของ Ford ที่กำหนดเป้าหมายว่า: สร้างความ
ตื่นตัวให้ตลาดรถยนต์ PPV ในบ้านเราอีกครั้ง

รถอเนกประสงค์ 7 ที่นั่ง อัดแน่นทั้งความ
สะดวกสบายและสมรรถนะที่เต็มเปี่ยมในแง่ของ
เทคโนโลยีและความสมบุกสมบัน โดย Ford ได้ใส่
เทคโนโลยีหลายๆ อย่างเอาไว้ในรถรุ่นนี้
เช่น ระบบพวงมาลัยไฟฟ้า หรือ Electric Power-
Assisted Steering (EPAS) ระบบนี้จะช่วยให้
พวงมาลัยมีน้ำหนักเบาขณะขับที่ความเร็วต่ำ
เช่น กรณีเข้าจอด เพื่อความสะดวกและความ
แม่นยำในการควบคุม แต่เมื่อขับที่ความเร็วสูงขึ้น
พวงมาลัยก็จะปรับน้ำหนักโดยอัตโนมัติ
ระบบ Terrain Management ที่มาพร้อมกับ
โหมดการตั้งค่าการขับขี่แบบต่างๆ ที่สามารถ
ปรับเปลี่ยนทั้งการตั้งอัตราเร่ง ระบบส่งกำลัง
ระบบขับเคลื่อนสี่ล้อ และระบบควบคุมการเกาะ
ถนน เพื่อเพิ่มความมั่นใจระหว่างการขับขี่ในทุก
สถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็นการขับขึ้นพื้นผิวถนน
ทั่วไป บนพื้นโคลนหรือพื้นลื่นๆ เช่น บนหญ้าเปียก
บนพื้นทราย หรือบนพื้นหินขรุขระ ก็สามารถ
ปรับโหมดเพื่อการควบคุมที่เหมาะสมได้อีกด้วย
แม้กระทั่งคนที่ไม่เคยขับในถนนแบบออฟโรด
มาเลยก็ยังสามารถทำได้ไม่ยาก

หลังคา Sunroof ที่ยาวไปถึงที่นั่งตอนหลัง น่า
จะเป็นสิ่งที่คนไม่สามารถหาได้จากรถยนต์ PPV
แบบเดียวกัน Ford Everest ใหม่ ยังติดตั้งระบบ
สั่งงานด้วยเสียง ซึ่ง 2 (SYNC 2) ซึ่งเป็นระบบ
เชื่อมต่อการสื่อสารภายในรถรุ่นล่าสุด ผู้ขับ
สามารถใช้เสียงสั่งอุปกรณ์เพื่อความบันเทิง
ระบบปรับอากาศและอุปกรณ์พกพาต่างๆ โทรออก



และรับสายโดยไม่ต้องละสายตาจากท้องถนน
มาพร้อมจอทัชสกรีนขนาด 8 นิ้ว และความบันเทิง
เต็มรูปแบบด้วยลำโพงแบบซูปเปอร์ 10 ตัว

ระบบรักษาความปลอดภัยต่างๆ ติดตั้งไว้
อย่างเต็มที่ ทั้งระบบตรวจจับรถในจุดบอด Blind
Spot Information (BLIS) หรือระบบตรวจจับรถ
ขณะออกจากช่องจอด (Cross Traffic Alert) ซึ่ง
จะคอยแจ้งเตือนผู้ขับขี่ในกรณีที่มียานคันอื่นอยู่ใน
จุดบอดหรือเมื่อมีรถตัดผ่านขณะถอย อีกทั้ง
ระบบช่วยจอดอัจฉริยะ (Active Park Assist)
เพื่อให้การนำรถเข้าจอดเทียบข้างเพียงเหยียบ
คันเร่ง เข้าเกียร์ และเบรกโดยไม่จำเป็นต้องจับ
พวงมาลัย

เครื่องยนต์ดูราทอร์ค ทีดีซีไอ วีจี เทอร์โบขนาด
3.2 ลิตร แบบ 5 สูบรุ่นล่าสุด ให้กำลังสูงสุด 200

แรงม้าแรงบิดสูงสุด 470 นิวตันเมตร ระบบ
หมุนเวียนไอเสียแบบใหม่เพื่อประสิทธิภาพที่ดี
ยิ่งขึ้น และเครื่องยนตดีเซล ดูราทอร์ค ทีดีซีไอ
วีจี เทอร์โบ ขนาด 2.2 ลิตร ให้กำลังสูงสุด 160
แรงม้า แรงบิดสูงสุดถึง 385 นิวตันเมตร ทำงาน
ประสานกับระบบเกียร์อัตโนมัติใหม่ ที่ติดตั้ง
ระบบซอฟต์แวร์อินชาญฉลาด สามารถจดจำรูป
แบบการขับขี่ของผู้ใช้งานแต่ละคนได้

สิ่งที่น่าสนใจกว่านั้นคือราคา เริ่มต้นที่
1.26 ล้านบาท สำหรับ 2.2L 4X2 Titanium
และเครื่องยนต์ 3.2L 4X4 Titanium
ราคา 1,459,000 บาท และรุ่นท็อป 3.2L 4X4
Titanium+ ในราคา 1,599,000 บาท เทียบกับสิ่ง
ที่ได้ ต้องบอกว่าราคาน่าสนใจไม่น้อยทีเดียว ■

More Than *The Moon*

ดวงจันทร์เกี่ยวข้องกับการดูเวลา รวมทั้งเป็นจุดหมายของการกิจสำรวจอวกาศ
ชนิดแยกออกจากกันไม่ได้ ดังนั้นจึงไม่น่าแปลกที่นาฬิการุ่นแล้วรุ่นเล่ายังคงมี
ฟังก์ชันและเรื่องราวเกี่ยวกับดวงจันทร์ซึ่งรวมถึงนาฬิการุ่นใหม่ทั้ง 3 รุ่นนี้



JAEGER-LECOULTRE

ดวงจันทร์และอวกาศเป็นหัวใจสำคัญของนาฬิกาที่เปิดตัวในปีนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรุ่น Master Calendar มาพร้อมจุดขายตรงที่หน้าปัดเนรมิตจากลูกกาบาคเคียงคู่กับตัวเรือนขนาด 39 มม. ภายในติดตั้งกลไก Calibre 866 ซึ่งผลิตขึ้นภายในโรงงานของตัวเอง ขับเคลื่อนการบอกเวลา วันประจำสัปดาห์ วันที่ เดือน และการแสดงข้างขึ้นข้างแรม ตลอดจนการสำรองพลังงานนานถึง 43 ชั่วโมง นอกจากนั้นงานดีไซน์ยังเด่นไม่แพ้กัน เพราะการวางตำแหน่งฟังก์ชันต่างๆ ชวนให้นึกถึงนาฬิกาพกพาในยุคเรเนสซองส์ซึ่งต่อมาจึงถูกนำมาใช้อย่างกว้างขวางมากขึ้นในศตวรรษที่ 19 อีกด้วย



OMEGA

โอเมก้ารุ่นสปีดมาสเตอร์ อพอลโล 13 ซิลเวอร์ สเนป อวอร์ด ถือเป็นนาฬิกาที่ออกแบบมาเพื่อเฉลิมฉลองให้กับการครบรอบ 45 ปีของความล้มเหลวที่ประสบความสำเร็จขององค์การนาซา โดยมีจุดเด่นอยู่ที่การตกแต่งสเนปทั้งบนหน้าปัดและฝาหลัง ไม่เพียงเป็นสัญลักษณ์โปรดของพินท์ แต่ยังเป็นสัญลักษณ์ของรางวัล ซิลเวอร์ สเนป อวอร์ด ที่องค์การนาซามอบให้กับโอเมก้าในฐานะผู้สนับสนุนด้านอุปกรณ์บอกเวลาให้กับโครงการอพอลโลทั้งหมดในปี ค.ศ. 1970 รวมทั้งได้นำสีขาวและสีดำของตัวการ์ตูนตัวนี้มาใช้ในการตกแต่งนาฬิกาทั้งเรือน



PATEK PHILIPPE

ความสุดยอดของรุ่น 5207/700P ไม่ใช่แค่ถูกวางตัวให้เป็นนาฬิกาที่มีความสลบซับซ้อน เพราะรวบรวม 3 ฟังก์ชันสำคัญอย่างการตีระฆังบอกเวลา กลไกทูลิบัญของและปฏิทินถาวรไว้ในเรือนเดียวกันเท่านั้น แต่ฟังก์ชันแสดงข้างขึ้นข้างแรมของดวงจันทร์นำเสนอสวยงามและเรียบง่ายที่สุดบนหน้าปัดสีน้ำตาลสลักลายกิโยเซ่ เพิ่มความพิเศษด้วยตัวเรือนแพลตตินัมขนาด 41 มม. และเม็ดมะยมของรุ่นนี้ประดับด้วยไม้มะฮอกกานี ส่วนกลไกภายในไหลานด้วยมือ Caliber R TO 27 PS QI พร้อมทูลิบัญของทำงานด้วยความถี่ 21,600 รอบต่อชั่วโมง สำรองพลังงานสูงสุด 48 ชั่วโมง ประกอบขึ้นจากชิ้นส่วนมากถึง 549 ชิ้น เรือนนี้มาคู่กับสายนาฬิกาจะเซ็สน้ำตาล

More feel *fun*

มากกว่าความสุข

ถ้าคิดว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องยุ่งยาก เพียงแค่มีอุปกรณ์พกพาขนาดเล็กเป็นแก๊ตเจ็ตคู่ใจ ที่ทำให้คุณสามารถออกกำลังกายได้ทุกที่ ทุกเวลา การออกกำลังกายจะไม่เป็นเรื่องน่าเบื่ออีกต่อไป เพราะคุณจะได้ทั้งสุขภาพและความเพลิดเพลิน



Polar A300

นาฬิกาที่สามารถบอกระยะเวลาเดิน ปริมาณแคลอรีที่เผาผลาญ รวมถึงการวัดคุณภาพในการนอนเชื่อมต่อบลูทูธและแอปฯ ที่ชื่อ Polar Flow Mobile เหมาะกับการออกกำลังกาย กันน้ำได้ ชาร์จแบตเตอรี่ 1 ครั้ง สามารถอยู่ได้นาน 1 เดือนที่สำคัญมีหลากหลายสีให้เลือก (ราคา 160 เหรียญสหรัฐ)



Sophia Smart Skipping Rope

อุปกรณ์กระโดดเชือกที่เชื่อมต่อบลูทูธกับแอปพลิเคชัน Google Fit ได้ สามารถนับการกระโดดเชือกในแต่ละครั้ง และรวบรวมเก็บสถิติ โดยแสดงผลบนหน้าจอสมาร์ตโฟนทั้งระบบปฏิบัติการของ Android และ iOS



Zepp Labs Kit

อุปกรณ์ที่ช่วยให้การสวิงกอล์ฟหรือเทนนิสนั้นดีขึ้น โดยมีแอปพลิเคชันที่เชื่อมต่อบลูทูธกับอุปกรณ์ ระบุความแรงในการหวดสวิง มุมมองแบบ 3D อีกทั้งยังแนะนำการตีสวิงของคุณให้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย (ราคา 150 เหรียญสหรัฐ)



Skulpt Aim

แก๊ตเจ็ตที่สามารถบอกคุณภาพกล้ามเนื้อของคุณได้ เพียงแค่นำอุปกรณ์วางบริเวณหน้าท้อง ท้องแขน หรือบริเวณน่อง ในขณะที่ผิวของคุณกำลังเปียกชุ่มชื้น เครื่องจะทำการวัดค่าเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและค่ากล้ามเนื้อได้ทันที (ราคา 200 เหรียญสหรัฐ)



Hoodiebuddie

เสื้อฮู้ดที่มาพร้อมหูฟัง สามารถออกกำลังกายและคุยโทรศัพท์ ฟังเพลงไปพร้อมกันได้ โดยที่หูฟังไม่เกะกะ สามารถซักทำความสะอาดได้ปกติอีกด้วย (ราคา 62 เหรียญสหรัฐ)

Be Legendary

หนังระดับตำนานที่คอกีฬาไม่ควรพลาด

Million Dollar Baby

แฟรงก์กี้ ดันน์ อดีตผู้ช่วยนักมวยช้างสังเวียนที่มากุมโรงยิมเล็กๆ และรับจ้างฝึกสอนนักมวยเป็นครั้งคราว เขามีอดีตที่เจ็บปวดเกี่ยวกับลูกสาว ทำให้ไม่ค่อยเปิดใจผูกพันกับใคร เพื่อนสนิทเพียงคนเดียวของเขา คือ สแครป อดีตนักมวยที่แฟรงก์กี้เคยเป็นผู้ช่วยฝึกซ้อมให้ ชีวิตของทั้งแฟรงก์กี้และสแครปถึงคราวต้องเปลี่ยนแปลงเมื่อแม็กกี้ พิธซ์เจอร์ล สาวพนักงานเสิร์ฟ เดินเข้ามาในโรงยิมของแฟรงก์กี้ ขอให้เขาช่วยเป็นครูฝึกให้กับเธอ เพื่อที่เธอจะได้หลุดพ้นจากอาชีพสาวเสิร์ฟ แม้ตอนแรกแฟรงก์กี้จะไม่เต็มใจรับสอน แต่ด้วยความมุ่งมั่นของหญิงสาว แฟรงก์กี้ก็เริ่มเปิดใจยอมรับ และได้ทุ่มเทช่วยเหลือเธออย่างเต็มที่ หวังจะมีสิ่งที่ยิ่งกว่าเวทมนตร์ อยู่ในสังเวียนแห่งการต่อสู้อันโหดร้ายอยู่บ้าง สิ่งนั้นคงจะเป็นเวทมนตร์ในการยอมเสี่ยงที่จะสูญเสียทุกอย่างไปเพื่อก้าวไปถึงความฝันที่ไม่มีใครคนอื่นมองเห็น

กำกับ: คลินต์ อีสต์วูด

นักแสดง: คลินต์ อีสต์วูด, ฮิลาเรีย สวังก์, บอร์เทน ฟรีแมน

Rush

เรื่องราวจากหน้าประวัติศาสตร์วงการแข่งรถ Formula 1 ระหว่าง เจมส์ ฮันท์ และ นิกี เลาดา ในปี 1976 ที่ นิกี เลาดา เกิดอุบัติเหตุรุนแรงที่เกือบทำให้เขาต้องเสียชีวิต แต่หลายสัปดาห์ต่อมา เขาก็กลับมาอยู่หลังพวงมาลัยเพื่อต่อความเร็วกับ เจมส์ ฮันท์ คู่แข่งของเขา นอกจากความเร็วที่ดึงดูดให้ไม่อาจละสายตาจากหน้าจอแล้ว คาแรคเตอร์ที่ต่างกันคนละขั้วทั้งในแง่นิสัยใจคอและมุมมองของสองตัวละคร ก็เป็นเสน่ห์ของหนังเรื่องนี้และท่ามกลางความต่างนี้เองเราจะค้นพบความสัมพันธ์ที่ขาดกันไม่ได้ ซึ่งช่วยผลักดันให้อีกฝ่ายก้าวหน้าขึ้นบนเส้นทางของพวกเขาเอง เรื่องนี้ทำให้เรามองเห็นวิถีของคนทำความตายและความเอาหน้าเอาหน้าไม่ได้ของชีวิตที่ทำให้เรารู้ว่า "ยิ่งคุณใกล้กับความตายมากเท่าไร คุณจะยิ่งรู้สึกถึงการมีชีวิตมากยิ่งขึ้น"

กำกับ: รอน ฮอว์เวิร์ด

นักแสดง: คริส เฮมเวิร์ธ, เดนิส บัวร์, โอลิเวีย วัตสัน



Moneyball

สร้างจากชีวิตจริงของบิลลี บีน อดีตดาวรุ่งในวงการเบสบอล ผู้ผันตัวจากผู้เล่นไปเป็นผู้จัดการทีม โอ๊คแลนด์ เอ เมื่อก้าวเข้าสู่ฤดูกาลแข่งปี 2002 บิลลีก็พบว่าทีมเล็กๆ ของเขาเสียผู้เล่นคนสำคัญให้กับทีมใหญ่ เขาจึงต้องสร้างทีมขึ้นมาใหม่ และลงแข่งด้วยจำนวนผู้เล่นเพียงหนึ่งในสาม บิลลีได้พุ่งชนระบบด้วยการท้าทายหลักเกณฑ์สำคัญของการแข่งขัน มองนอกกรอบ และจ้างปีเตอร์ แบริน นักเศรษฐศาสตร์มาร่วมกันแหกชนบดเดิม ด้วยการใช้อาวุธวิเคราะห์ทางสถิติในคอมพิวเตอร์เป็นตัววางหมากเกม รวมถึงใช้ผู้เล่นที่ถูกปฏิเสธจากสโมสรอื่นๆ ซึ่งล้วนมีทักษะสำคัญที่ถูกมองข้ามทั้งนั้น วิถีใหม่และทีมผู้เล่นเจ้าปัญหาของพวกเขาถลันกลายเป็นจุดสนใจ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของโลกเบสบอล Moneyball ถือว่าเป็นหนังแนวดราม่า กีฬาเบสบอล ที่แฝงคติวิธีในการชนะจิตใจตัวเองเอาไว้ได้อย่างแนบคาย

กำกับ: เบ็นนิส มิลเลอร์

นักแสดง: เบรด พิตต์, โจนห์ อี

The Wrestler

แรนดี้ โคเช แรม โรบินสัน อดีตแชมป์มวยปล้ำที่เคยรุ่งเรืองในยุค 80 กลายมาเป็นพนักงานในซูเปอร์มาร์เก็ต และเฝ้าแสดงการต่อสู้ให้บรรดาแฟน ๆ ผู้ไม่เคยเปลี่ยนใจไปจากมวยปล้ำตามโรงพละของโรงเรียนมัธยมต่างๆ แรมยังมีปัญหาแตกหักกับลูกสาว ผู้มองว่าแรนดี้คือนักฝันผู้ป่าเถื่อน มีชีวิตอยู่เพื่อมอบความตื่นเต้นเร้าใจผ่านงานแสดง และเป็นที่รักของบรรดาลูกสาวผู้คลั่งไคล้ความรุนแรง เหตุการณ์เปลี่ยนไปหลังจากที่รอดพ้นจากอาการหัวใจวาย เขาหวนกลับมาตั้งหน้าตั้งตาสานสัมพันธ์อันดีกับลูกสาวที่หนีหน้าไปนาน แต่กระนั้น ก็ไม่มีสิ่งใดจะขจัดความหลงใหลในศิลปะการต่อสู้ออกไปจากใจเขาได้ อดีตนักมวยปล้ำเบอร์หนึ่งที่กำลังป่วยเรื้อรังด้วยโรคหัวใจ จึงขออาสาสังเวียนด้วยไฟฟ้สุดท้ายกับคู่ต่อสู้ที่เขาไม่เคยชนะ ด้วยหวังเพียงจะได้ยินเสียงเชียร์จากลูกสาว ที่ไม่เคยได้รู้ว่าพ่อคนนี้รักเธอมากแค่ไหน

กำกับ: ดาร์เรน อโรซอฟสกี

นักแสดง: มิกกี แร็ก, มาร์กา ทาโน, อีวาน ราเชล วู้ด



How to be *a candid man*

ถ่ายภาพอย่างไรถึงเรียก
ว่าเป็น Street Photo

ในเว็บไซต์รวมรูปอย่าง flickr.com หากคุณกดเช็คดูว่ากล้องประเภทไหนที่คนใช้ถ่ายมากที่สุด เราจะพบว่ากล้องจากโทรศัพท์มือถือกลายเป็นกล้องที่มีคนใช้และแชร์มากที่สุด แต่รูปแบบไหนล่ะ จึงจะถือว่าเป็นรูปที่ถ่ายออกมาแล้วได้สุนทรียภาพ street snap

“ภาพถ่ายข้างถนน” เป็นแนวทางการถ่ายภาพแบบหนึ่งที่มีมาเก่าแก่ ศัพท์คำนี้น่าจะมาจาก การเรียกช่างภาพข้างถนน (Street photographer)

ที่หากินโดยการรับจ้างถ่ายภาพคนบนท้องถนน แบบภาพใบหน้าติดบัตร หรือภาพเต็มตัวที่มีฉากหลังเป็นภาพวาด หรือเห็นสถานที่จริงเพื่อเก็บเป็นที่ระลึก

ในประวัติศาสตร์ภาพถ่ายไทยที่น่าจะจัดอยู่ในสายนี้ ชื่อแรกที่ขึ้นมาคือ หลวงอนุสารสุนทร (พ.ศ.2410 – 2447) ช่างภาพอาชีพคนแรกๆ ของเชียงใหม่ สมัย ร.5 ที่ถ่ายภาพหญิงชาวลาหุเดินหาบสินค้าเดินเป็นแถวไปตลาด สิ่งที่เด่นในภาพคือ บางคนเดินเปลือยอก สะท้อนให้เห็นวิถีชีวิตของผู้คนในอดีต จากนั้นมาวิวัฒนาการของกล้องที่ราคาถูกลงเรื่อยๆ กลายเป็นเครื่องมือในการเก็บความทรงจำ แต่ภาพแบบไหนล่ะ เราถึงจะถือว่ามึงค์ประกอบครบตามแบบภาพจากข้างถนน

อย่างแรกมันต้องถ่ายทำจากพื้นที่สาธารณะ เช่น ท้องถนน ชายหาด สวนสาธารณะ หรือแม้แต่ในห้างสรรพสินค้า แต่มิใช่ใน “พื้นที่ส่วนตัว”

เช่นในบ้าน หรือสตูดิโอ ประการที่สองคือไม่มีการโพสท์หรือจัดฉาก ภาพทุกภาพต้องเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่มีการเตรียม อย่างที่สามคือคุณต้องมี “นาทิตัดสิน” (Decisive moment) เหมือนอย่างที่ว่า อ็องรี คาร์เทียร์ เบรซอง (Henri Cartier-Bresson 1908 – 2004) ช่างภาพชื่อดังคนหนึ่งของโลกเคยบอกไว้ว่า เมื่อถึงเวลาต้องตัดสินใจในเสี้ยววินาที คุณต้องกดชัตเตอร์ทันที การจับภาพหรือหยุดภาพด้วยกล้องถ่ายรูปในแบบ decisive moment ยังคงเป็นเสน่ห์ที่เป็นเอกลักษณ์ ที่สื่อชนิดอื่นไม่สามารถมาฉกฉวยได้ และที่สำคัญหากมีแล้วจะช่วยเสริมเสน่ห์ของภาพก็คืออารมณ์ขัน (Humour) ซึ่งมีหลายระดับ ตั้งแต่ขำอย่างอ่อนๆ ในใจ จนถึงขำไม่ออกเพราะเศร้า

ในแง่หนึ่ง การถ่ายภาพในลักษณะนี้นั้นอาจฟังดูเหมือนใครๆ ก็ทำได้ เราไม่เถียง แต่หากว่า จะทำให้ดีและน่าสนใจ บอกได้ว่ามันไม่ง่าย ■



RAJPRUEK
CLUB

**YOUR
AD
HERE**



จองโฆษณาในราคาพิเศษ สำหรับสมาชิก RAJPRUEK CLUB





ลิ้มรสแดนสุชาวดี...กับอาหารกวางตุ้งตำรับแท้

Man Fu Yuan



หมูสามชั้นหนังกรอบเนื้อนุ่มชุ่มฉ่ำ! เปิดอบเนื้อหนังกรอบที่เต็มเปี่ยมไปด้วยรสชาติ! เมนูเหล่านี้ก็ล้วนเป็นอาหารจีนชั้นเลิศสไตล์กวางตุ้ง ที่ตรงล้นตรงใจคนรักอาหารจีนทุกคนในประเทศไทย แต่เพื่อเข้าหากลุ่มคนไทยให้มากขึ้นจึงเป็นเรื่องธรรมดาที่เมนูระดับมรดกเหล่านี้ต้องผ่านการปรับสูตรแล้วปรับสูตรอีกเพื่อให้เข้ากับรสนิยมของคนไทย จนแทบไม่เหลือเค้าโครงรสชาติที่เป็นต้นตำรับของจีนกวางตุ้งแท้ๆ

เพื่อเป็นการเอาใจคออาหารจีนทั่วประเทศ จะพาทุกท่านไปออกมานอกเมือง มุ่งตรงไปที่โครงการนอร์ธปาร์ค บนถนนวิภาวดีรังสิต เข้ามาในราชพฤกษ์คลับ ลิ้มลองอาหารจีนกวางตุ้งสูตรดั้งเดิมที่ร้าน "Man Fu Yuan"

"Man Fu Yuan" แปลเป็นไทยก็คือ "สวนแห่งความสุข" เป็นหนึ่งในร้านอาหารจีนสไตล์กวางตุ้งระดับแนวหน้าของประเทศสิงคโปร์ที่สร้างความประทับใจให้กับชาวสิงคโปร์มาแล้ว การตกแต่งร้านจึงคล้ายกับสาขาแม่แทบทุกรายละเอียดไม่ว่าจะเป็นผนังที่ตกแต่งด้วยลวดลายธรรมชาติ ผ่านม่านสีทองที่ให้ความรู้สึกเป็นมงคล หรือเฟอร์นิเจอร์แบบ Minimalist ให้ได้บรรยากาศแบบคลาสสิกร่วมสมัยที่เรียบง่ายแต่ดูมีรสนิยม

ดื่มด่ำกับบรรยากาศจนได้ทีแล้ว ทีนี้ก็ใช้เวลาที่ทุกๆ ท่านรอคอย เรามาดูกันเลยว่าเมนูที่ขึ้นชื่อว่าเป็น Authentic Cantonese หรือจีนกวางตุ้งแท้ 100% ของ "Man Fu Yuan" ประเดิมกันแบบเรียบง่ายแต่เด็ดดวงอย่าง "หมูกรอบฮ่องกง" หมูสามชั้นที่ผ่านกรรมวิธีพิเศษ

Highly Recommended

แบบฉบับของจีนกวางตุ้ง ทำให้หนังกรอบฟู ไม่เหนียว เนื้อนุ่มชุ่มฉ่ำ ไร้ซึ่งกลิ่นคาวแต่เต็มเปี่ยมไปด้วยรสชาติของเนื้อหมูชั้นดีที่สะอาด สะอาด กินกับมัสตาร์ดแบบจีนยิ่งได้รสชาติ

เพิ่มระดับความเข้มข้นของรสชาติกับ "อีฟูเนื้อปูไข่ปู" อีฟู หรือ อีหมี่เป็นเส้นบะหมี่สูตรกวางตุ้งดั้งเดิมที่ทำจากไข่และแป้งสาลีมีรสสัมผัสที่เหนียวสู้ฟันเคี้ยวสนุก พร้อมรสชาติที่เข้มข้น นำมาลวกจนสุกแบบ Al Dente (ความสุกแบบพาสต้าของอิตาลีที่ยังมีความเหนียวนุ่มกำลังดี) แล้วค่อยราดด้วยซอสที่ทำจากไข่ปูและเนื้อปู รสชาติแสนกลมกล่อม โรยหน้าด้วยกรรเชียงปูมาลวกหอมหวาน เป็นการจับคู่ที่แสนเรียบง่ายแต่วัตถุดิบต้องสดถึงได้รสชาติที่ชวนหลงใหล

จัดหนักกันต่อ กับเมนู Signature ที่เป็นไฮไลท์ประจำร้านอย่าง "เป็ดอบใบชา" ทางร้านจะนำเป็ดเนื้อแน่นคัดพิเศษหมักเครื่องเทศสูตรเฉพาะจนได้ที่ แล้วค่อยนำไปอบในอุณหภูมิที่ต่ำกว่าปกติเพื่อให้ได้หนังที่ฟูกรอบและเนื้อที่ชุ่มฉ่ำ การควบคุม

อุณหภูมิจึงเป็นกุญแจสำคัญ เสร็จแล้วก็นำไปรมควันแบบไฟอ่อนพร้อมกับชาสูตรพิเศษประจำร้านเพื่อให้ได้รสชาติที่กลมกล่อมมีกลิ่นหอมจากใบชาพร้อมรสชาติแบบ Smoky อ่อนๆ ชวนคอเปิดอย่างทุกคนให้ฟินจนเข้าอذنเมื่อได้ลิ้มลอง

การเสิร์ฟอาหารให้ได้รสชาติ เครื่องดื่มก็เป็นสิ่งจำเป็นและถ้ายังเป็นชาที่มีเอกลักษณ์ ทั้งกลิ่นรสชาติและคุณสมบัติประโยชน์ก็ยังดีงาม ทางร้านจึงมี "เมนูชา" กว่า 10 ชนิดที่ผ่านการคัดมาอย่างพิถีพิถันจาก Tea Master ผู้มากด้วยประสบการณ์หนึ่งในนั้นคือ "Man Fu Yuan Special 5 Elements Blends" เป็นการผสมผสานระหว่างใบชาและสมุนไพรกว่า 8 ชนิด เป็นชาที่เหมาะสมจะดื่มกับ "เป็ดอบใบชา"

นอกจากเหล่าเมนู Signature ทางร้านยังมี "ติ่มซำรวม" สดลิ้นกวางตุ้งแท้ๆ ชวนลิ้มลองเป็นอย่างยิ่งอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นฮะเก๋า, ฟันโก่ทอด, ขนมหีบหมูกึ่ง หรือก๊วยเตี๋ยวหลอดกึ่ง

สาว ๆ คนไหนที่รักสุขภาพผิวทางร้านก็มีอีก



หนึ่งเมนูเด็ด "ซูปรกระดูกอ่อนปลาฉลามกระเพาะปลาสด" ซูปรกระดูกอ่อนปลาฉลามถือเป็น "The purest source of collagen" หรือแหล่งรวมคอลลาเจนจากทะเลน้ำลึกนำมาตุ๋นพร้อมเครื่องเทศและสมุนไพรจีนถึง 6 ชม. เสิร์ฟพร้อมกระเพาะปลาสดเกรดพรีเมียมเหนียวนุ่ม โรยหน้าด้วยหอยเชลล์ตากแห้งและโกจิเบอรี่ ปิดท้ายด้วย "คัสตาร์ดลาวาเปา และสาเกแค้นตาลูป" คัสตาร์ดลาวาเปาทอดกรอบนอกนุ่มใน รสชาติหวานเค็มกลมกล่อมสุด ๆ หรือจะกินพร้อมกับสาเกแค้นตาลูปหวานเย็นสดชื่นกลมกล่อม ก็ดีงาม

สำหรับใครที่อยากจะลิ้มรสอาหารจีนกวางตุ้งแท้ๆ ติ่มซำรสชาติต้นตำรับ หรือเป็ดอบชาหนังกรอบเนื้อนุ่มชุ่มฉ่ำ ก็รีบให้ตรงไปที่ โครงการนอร์ทปาร์ค บนถนนวิภาวดีรังสิต ■

หม่าน ฟู หยวน (Man Fu Yuan)

ราชพฤกษ์คลับ ชั้น 1 อาคารสปอร์ตคลับเฮาส์

เปิด ทุกวัน เวลา 11.30 น. - 15.00 น.

และ 17.30 น. - 22.00 น.

โทร. +66 (0) 2955 0403

Special *moment*

เหนือดินเหนียวเมื่อย่ำล้าหลังจากออกรอบ หรือแค่ต้องการสรรหาเมมเบอร์อย่าง
ท่ามกลางบรรยากาศดีๆ รายล้อมไปด้วยธรรมชาติรอบตัว ห้องอาหารของ
ราชพฤกษ์คลับก็จัดเตรียมเมนูพิเศษในแต่ละเดือนไว้ต้อนรับเสมอ

OCTOBER

Dish of the Month

ตามไปชิมเมนูพิเศษประจำเดือนตุลาคม

ห้องอาหาร ราชพฤกษ์เดลิช และราชพฤกษ์ บาร์แอนด์บิสโตร

สเต็กเนื้อสันในเสิร์ฟกับบรันดี
และโรสแมรี่ซอส 550++

*Filet Mignon with Rosemary Brandy
Sauce and Mashed Potatoes*



สเต็กหมูสันนอกเสิร์ฟกับซอสเหล้าเชอร์รี่
และหอมแดง 230++

*Pork Steak with Crispy Bacon served with
Sherry Shallots Sauce and Mashed Potato*



ห้องอาหาร ราชารมย์ แกลสโตรเลาจน์

เนื้อฮิดะญี่ปุ่นกับซอสซีอิ๊วน้ำมันงา
2900++

Seared Hida Beef with Sesame Soy Sauce



ปลาจาระเม็ดขาวผัดต้นหอม
พริกขี้หนูสวน 790++

*Stir Fried Fresh Pomfret with Spring Onions
and Chillies*



*และพบกับเมนูอาหารอื่นๆ ได้ที่ห้องอาหารทั้งสองแห่งของเรา

DRINK
of the Month



Espresso
Caramel Frappe
120++

เครื่องดื่มสำหรับ
คอกาแฟที่ยากลิ้มลอง
ความแปลกใหม่ เอสเพรสโซ่
เพิ่มความหวานมัน
ด้วยวานิลลาไซรัป
และวิปครีม



Apple Frazzle 99++

ความลงตัวของผลไม้
มากมาย มะเขือเทศ
แอปเปิ้ลเขียว และน้ำส้ม

Power Pack 99++

เติมพลังหลังเสียเหงื่อ
ด้วยเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม
ของแครอท บีทรูท
และน้ำส้ม

EXTENDED OKTOBERFEST 2015

**BUY 2 Pitchers of Chang Draught Beer
GET 1 Complimentary Pitcher**

to receive this offer, just simply order at least one of our special menu.

**SPECIAL
OFFER**


Chang
PREMIUM QUALITY
BEER



German Pork Knuckle
฿460++



Mixed Sausage
฿520++



Smoked Beef Sausage
฿320++



Veal Sausage
฿365++

Available at Rajarom Gastro Lounge and Sports Bar & The Grooves
from now until 31 October 2015

For more details and inquires, please contact
fb@rajpruek.com or +66 295-0055 Ext. 1201
Sports Bar & The Grooves: +66 295-0055 Ext. 2118

**SPORTS BAR &
THE GROOVES**

RAJAROM
Gastro Lounge

SF IS COZY...

อุ่นกาย สบายใจ ในซานฟรานซิสโก



• รับแสงแดดยามบ่ายที่ Pier 39

*"For those who come to San Francisco
Summertime will be a love-in there
In the streets of San Francisco
Gentle people with flowers in their hair"*

เนื้อเพลงท่อนนี้หยิบยืมมาจากเพลง San Francisco ของ Scott Mc Kenzie ซึ่งอาจคุ้นหูกันตั้งแต่ยังเป็นเด็ก ทันทีที่ได้ยินเพลงนี้ก็เข้าใจว่าเมืองซานฟรานซิสโก คงจะเป็นเมืองที่น่าอยู่และอบอุ่นไปด้วยความรู้สึกดีๆ ไม่ใช่ชื่อน้อย พาให้เราจินตนาการไปถึงอากาศสดชื่น ริมชายฝั่งทะเล ลมพัดเย็นสบายพร้อมกับแสงแดดอ่อนๆ สัมผัสผิวกาย ช่างเป็นบรรยากาศที่ตอบโจทย์ความต้องการพักผ่อนได้ดีทีเดียว

หากลองตั้งใจทำความเข้าใจกับซานฟรานซิสโก ก็จะไม่พบว่านอกจากสะพานโกลเดนเกตแล้ว เมืองนี้ยังมีอะไรให้เราได้ดื่มด่ำอีกมากมาย เช่น บริเวณใจกลางเมือง จะเห็นได้ว่าทุกที่ที่เราออกไปมักจะมิได้มีสีเขียวปรากฏอยู่เสมอ ด้วยทัศนียภาพที่แลดูสวยงามตาเช่นนี้ ทำให้กิจกรรมหนึ่งที่นักท่องเที่ยวชื่นชอบคือการนั่งรถรางชมเมือง รถรางของซานฟรานซิสโกเปิดให้บริการมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 ซึ่งไม่ก่อให้เกิดมลพิษแม้แต่น้อยเพราะรถรางทำงานด้วยระบบรถจึงไม่แปลกใจที่ทุกคนสามารถสูดอากาศสดชื่นได้เต็มปอด

แม้จะอยู่ใจกลางเมืองก็ตาม อีกสาเหตุหนึ่งที่ผู้คนยังใช้บริการรถรางจวบจนทุกวันนี้เนื่องจากภูมิประเทศของซานฟรานซิสโกมีลักษณะเป็นหุบเขา ถ้าหากต้องเดินก็อาจจะทำให้เหนื่อยพอสมควร ดังนั้นจึงเป็นที่มาว่าทำไมรถรางจึงยังได้รับความนิยมดังที่เห็นในปัจจุบัน

รถรางจะพาผู้โดยสารมาส่งที่ Lombard Street หรือถนนซิกแซ็ก ที่ถูกขนานนามอยู่บ่อยครั้งว่าเป็นอีกหนึ่งซิกเนเจอร์ที่บ่งบอกลักษณะผังเมืองและถนนหนทางในตัวเมืองซานฟรานซิสโกอันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว (แม้แต่ค่ายหนังใหญ่อย่าง Pixar ก็ได้หยิบเอาถนนเส้นนี้มาเป็นฉากสำคัญจากหนึ่งในภาพยนตร์การ์ตูนอันมีชั้นล่ำสุดอย่าง Inside Out อีกด้วย)

เดินทางออกจากตัวเมืองไม่กี่นาทีก็จะมาถึงจุดที่คึกคักที่สุดแห่งหนึ่งของเมืองที่มีชื่อว่า Pier 39 ณ ที่แห่งนี้ไม่ได้มีดีแค่วิถีชีวิตชาวประมงแต่เรียกว่าเป็นศูนย์รวมความบันเทิงแห่งหนึ่งเลยทีเดียว ที่นี่มีทั้งร้านขายของที่ระลึก ร้านขายขนม ร้านอาหาร และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ อีกมากมายที่ทำให้เราสามารถใช้เวลาที่ท่าเรือนี้ได้ตั้งแต่เช้าจรดเย็น หากใครเคยได้ยินชื่อเสียงอันเลื่องลือของโดนัทจิ๋วร้าน Trish's Mini Donut ก็สามารถลิ้มลองได้ที่นี้ ความพิเศษอยู่ตรงขนาดของโดนัทที่ "มินิ" สมชื่อและผงซินนามอนที่โรยมาด้วยกัน จะซื้อมาลองชิมเองสัก

6 ชิ้นหรือจะซื้อใส่ถังถึงกับเกิดมาแบ่งกันกับเพื่อนๆ ก็เพลิดเพลินไม่น้อย

ที่ท่าเรือแห่งนี้มีร้านอาหารให้เลือกอยู่หลายร้าน เมนูของแต่ละร้านก็จะไม่แตกต่างกันมาก แต่ที่สำคัญที่สุดที่ทุกร้านพร้อมใจกันนำเสนอคือซุปร Clam Chowder ที่เสิร์ฟมาในรูปแบบของซอสมันเบ้ง แต่ซอสมันเบ้งนี้ไม่ใช่ซอสมันเบ้งธรรมดาทั่วไป แบ่งที่ใช้ทำซอสมันเบ้งเรียกว่าเป็นสูตร Sour Dough ดังนั้นซอสมันเบ้งจะมีรสชาติอมเปรี้ยวอ่อนๆ เมื่อกินคู่กับซุปร Clam Chowder จะอร่อยขึ้นแล้วเข้ากันได้อย่าง



• ซุปร Clam Chowder
อาหารขึ้นชื่อที่ Pier 39

1. ผู้ลิ่งใต้ทะเล เจ้าถิ่นแห่ง Pier 39
2. เขาทันแกรนด์ที่ Yosemite Park
3. ซิงเกอร์ยานแวนชีอาแฟรอนๆ ลักแก้วในเมือง
4. Lombard Street หรือถนนซิกแซก
5. บรรยากาศร้านอาหารที่ Pier 39

ไม่น่าเชื่อ เป็นอีกหนึ่งเมนูที่แม้แต่คนท้องถิ่นเองก็ยังแนะนำและรับประทานกันอยู่เป็นประจำ อีกหนึ่งกิจกรรมที่ผู้คนชื่นชอบก็คือ การได้ยืมชมวิถีชีวิตของสิงโตทะเลตัวกลมจำนวนหลายสิบชีวิต ซึ่งพวกมันจะนอนอาบแดดและว่ายน้ำไปมาอย่างแสนรุ่มร้อนไม่ไกลจากบริเวณนั้นอันนำมาซึ่งความน่ารักขบขัน เรียกเสียงหัวเราะจากเด็กและผู้ใหญ่ตลอดทั้งวัน

ได้มาเยือนถึงซานฟรานซิสโกทั้งที ขั้บรถออกนอกตัวเมืองไปอีกเพียงไม่กี่ชั่วโมงก็จะได้เจอธรรมชาติอันแสนมหัศจรรย์ที่ Yosemite National Park ซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกโลกในปี ค.ศ.1984 ในอุทยานมีทั้งภูเขาทันแกรนด์และน้ำตกที่เป็นจุดสนใจ รวมถึงพืชพรรณและสัตว์นานาชนิดที่ยังดำรงชีวิตกันตามธรรมชาติอย่างอิสระเสรี เพื่อนักเดินทางชาวอเมริกันคนหนึ่งถึงกับเอ่ยปากบอกว่านอกจาก Grand Canyon และ Yellow Stone แล้ว Yosemite เป็นหนึ่งในสามสถานที่ในทวีปอเมริกาที่ควรค่าต่อการได้ไปชมด้วยสายตาของตนเองสักครั้งหนึ่งในชีวิต

การได้มาสูดอากาศปลอดโปร่งที่ซานฟรานซิสโกถือเป็นการมอบรางวัลให้แก่ร่างกายที่ดีอีกวิธีหนึ่ง ในขณะที่ได้มองผู้คนมีใบหน้าเปื้อนยิ้ม กอปรกับเสียงหัวเราะและมิตรไมตรี คลอไปกับเสียงเพลงจากวงดนตรีเปิดหมวกที่พบได้ตลอดทั้งเมือง ภาพเหล่านี้จะทำให้ใจเราเบิกบานไปด้วยจนอาจจะเผลอยิ้มตามพวกเขาโดยไม่รู้ตัว

ใช้เวลาอยู่กับซานฟรานซิสโกแค่ไม่กี่วัน แต่กลับรู้สึกหลงรักและผูกพันกับเมืองนี้อย่างบอกไม่ถูก ทำให้เข้าใจเลยว่าขณะที่ Scott แต่งเพลง San Francisco อยู่ ณ นั้น เขากำลังรู้สึกอึดอัดใจเพียงใด



SF IS COZY...

A great time in San Francisco

*"For those who come to San Francisco
Summertime will be a love-in there
In the streets of San Francisco
Gentle people with flowers in their hair"*

Scott McKenzie's San Francisco lyric may be one of those songs you grew up listening to. The song clearly paints a picture of San Francisco as a liveable and lovable city. You will immediately imagine having a relaxing time on a sandy beach during breezy, sunny day.

If you look deeply into the city, you will find that there are more to San Francisco than meets the Golden Gate bridge. There are many sides of the city you can explore. In the suburb, you will find leafy green neighbourhoods perfect for a city tour on the famous cable cars. San Francisco Cable Cars has been in service since the 19th Century. The system has minimal impact on the environment which is one of the reasons why you are able to breathe a lung full of fresh air in the city. Since the city is situated across several hills, cable cars are the best mean of transportation for the city dwellers.

Once the Car brings you to Lombard Street, also known as The ZigZag Road, you will experience one of the city's signature features. Lombard Street is an epitome of San Francisco's unique urban planning scheme.

Just a few minutes away from the city centre, you will find San Francisco's busiest spot, Pier 39. Here you will find anything and everything your heart can desire from souvenir shops, bakeries, restaurants to other essential facilities that make life sweeter. You can spend the whole day here and will never run out of things to do. And if you have heard of the famous Trish's Mini Donut, Pier 39 is one of the places where you can finally try them.

Pier 39 has many restaurants to offer its visitors. The food does not vary so much but that may not entirely be a bad thing. Whichever restaurant you pick, do try the city's famous clam chowder, served in a bread bowl. Another popular activity you can enjoy at Pier 39 is watching hundreds of sea lion leisurely swimming and sunbathing around the pier. It is a fun activity the whole family can enjoy.

Now that you are in San Francisco and have seen quite a bit of the city, it is worth driving out for a couple of hours to experience the wonder of nature at Yosemite National Park. The National Park was listed as a World Heritage Site in 1984. Spectacular granite cliffs and majestic waterfalls are amongst the Park's highlights. An American friend of mine once mentioned that apart from the Grand Canyon and Yellowstone National Park, Yosemite is the place to experience in person once before you die.

Breathing in San Francisco's fresh air is truly a reward for your body. Walking amongst happy, friendly people while listening to street performances will inevitably put a smile on your face. ■

• รถราง ซิกแซกเกอร์ของเมืองซานฟรานซิสโก



The 5 Wonders to 'Play & Stay' in Asia



• Danang Golf Club / The Ocean Villas

ในฐานะที่ Paul Myers เป็นทั้งนักกอล์ฟ และผู้ชำนาญการด้านท่องเที่ยวจนปรมาแล้ว ทวีทวีปเอเชีย เขาจึงกลั่นและกรองประสบการณ์ที่ตัวเองเคยไปพักยังกอล์ฟรีสอร์ทในหลายประเทศ เพื่อเป็นทางเลือกให้กับนักกอล์ฟที่กำลังมองหาจุดหมายใหม่ในการพักผ่อนที่รวมเอาความสะดวกสบายของที่พักมาไว้ในสนามกอล์ฟ ทำให้คุณสามารถเอนกายพักผ่อนได้ทุกเมื่อ หลังเหนื่อยล้าจากการหิ้วถุงสวิง

จากการตระเวนทัวร์ในหลายประเทศ ทำให้เขาพบว่าสนามกอล์ฟที่มีรีสอร์ทให้พักในตัวไม่เป็นที่นิยมนักในแถบเอเชีย สนามกอล์ฟส่วนใหญ่มักอยู่นอกเมือง แต่ก็ไม่ใช่ไกลจากเมืองหลวงนัก ทำให้เหล่านักกอล์ฟต้องพักในโรงแรมใจกลางเมืองก่อนฝ่าการจราจรแสนติดขัด เพื่อมาออกรอบในช่วงกลางวัน และเผชิญหน้ากับกองทัพบ

รยยนต์ช่วงหลังเลิกงาน เพื่อกลับไปชาร์จแบตเตอรี่ตัวเองยังที่พักท่ามกลางแสงสีของเมืองใหญ่นั้น ตัวเลือกของกอล์ฟรีสอร์ท 5 แห่งนี้จึงเปรียบเสมือนโอเอซิสใจกลางทะเลทรายที่ช่วยให้คุณพักผ่อนพักผ่อนได้อย่างสบายใจได้แบบไม่ต้องเปลืองอารมณ์

1 DANANG GOLF CLUB/ THE OCEAN VILLAS

เมือง DANANG ประเทศเวียดนาม

เพราะความโอเอซิสและความสะดวกสบายภายใน The Ocean Villas ทำให้ที่นี่ได้รับการนิยามว่าเป็น home-away-from-home ด้วยวิลล่าที่มีให้เลือกตั้งแต่ 1 ไปจนถึง 7 ห้องนอน พร้อมสระว่ายน้ำในตัว และอยู่ไม่ไกลจากห้องอาหาร อีกทั้งนั่งรถคาร์

เพียงแค่ 2 นาทีก็ได้ใคร่พิกอล์ฟในสนามที่ออกแบบโดย Greg Norman แล้ว



• Laguna Lang Co Golf Club

2 MISSION HILLS HAIKOU

เมือง HAINAN ประเทศจีน

1 ใน 10 กอล์ฟคอร์สที่ใหญ่ที่สุดในโลก ตั้งอยู่ห่างจากสนามบินเพียง 20 นาที และมีโรงแรมหรูระดับห้าดาวอย่าง Ritz – Carlton and Renaissance เปิดให้บริการ นอกจากนี้ยังมีศูนย์การค้าขนาดใหญ่ และเอ็นเตอร์เทนเมนต์คอมเพล็กซ์ อาทิ เมืองโรงหนัง ไข่มอบความบันเทิง แก่นักกอล์ฟและครอบครัว ที่ชอบทำหลากหลายกิจกรรมในทริปเดียว

3 MISSION HILLS SHENZHEN

เมือง DONGGUAN ประเทศจีน

สนามกอล์ฟหลักในเครือ Mission Hills ที่เปิดให้บริการมานานกว่า 20 ปี และเพิ่งได้รับการปรับปรุงใหม่ครั้งใหญ่ ด้วยการสร้างโรงแรมระดับห้าดาวเพิ่มถึงสองแห่ง เพียบพร้อมด้วยภัตตาคาร คาเฟ่ สปา สนามเทนนิส ฯลฯ ทั้งยังโอบล้อมด้วยกอล์ฟคอร์ส 12 สนาม พร้อมคลับเฮาส์ไว้รองรับความสะดวกสบายถึง 3 แห่ง การันตีมาตรฐานของแต่ละกอล์ฟคอร์สด้วยฝีมือการออกแบบของนักกอล์ฟมืออาชีพอย่าง Jack Nicklaus, Greg Norman, Sir Nick Faldo และ Jose Maria Olazabal

• Mission Hills Haiko



• Mission Hills Shenzhen

4 LAGUNA LANG CO GOLF CLUB

เมือง HUE ประเทศเวียดนาม

นอกจากความสุนทรีย์ในการเข้าพักที่วิลล่าในเครือ Banyan Tree และ Angsana Hotel ที่ขึ้นชื่อเรื่องความเป็นส่วนตัวแล้ว คุณสามารถเลือกได้ว่าจะนอนอาบแดด และเล่นน้ำทะเลยังชายหาดเงียบสงบ ที่อยู่ห่างออกไปเพียง 3 กิโลเมตร หรือใช้เวลาอยู่กับการหวดลูกเหล็กในกอล์ฟคอร์สที่ออกแบบโดย Sir Nick Faldo โอบล้อมด้วยบรรยากาศของท้องนา ภูเขา และแนวชายฝั่งกว้างไกลสุดสายตา

5 SUTERA HARBOUR RESORT

เมือง KOTA KINABALU

รัฐ SABAH ประเทศมาเลเซีย

นอกจาก Sutera Harbour จะเป็นเมืองท่องเที่ยวยอดนิยมสำหรับชาวมาเลเซียแล้ว ยังเป็นที่ทราบกันดีในหมู่นักกอล์ฟทั่วโลกว่า การมาหวดวงสวิงที่สนามกอล์ฟขนาด 27 หลุมแห่งนี้ให้อะไรมากกว่าการออกรอบทั่วไป แค่เลือกว่าจะเข้าพักที่ Sutera Pacific ที่พักรีสอร์ทหรู หรือ Sutera Magellan โรงแรมที่เหมาะกับนักธุรกิจไปในตัว ก็ตอบโจทย์วันหยุดสุดสัปดาห์ในแบบที่คุณต้องการได้สมตั้งใจ

เรียบเรียงข้อมูลจาก
www.globalgolfermag.com

• Sutera Harbour Resort





New Face in *The Club*

ขอต้อนรับสมาชิกใหม่ทุกท่านที่กำลังจะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์การออกกำลังกายและการพักผ่อนที่ดีที่สุด

Golf Ordinary Members

คุณทวีพันธ์ เอี่ยมสกุลรัตน์
คุณจักรกฤษณ์ อุไรรัตน์
ดร. ชานูพิเชษฐ์ กิจประสานเจริญ
คุณชัยวัฒน์ โค้ววิสารชัย
คุณบัณฑิต สะเพียรชัย
คุณบุญดี อำนวยสกุล
คุณผดุงเมธ สมเจตน์สงคราม
คุณไพบุลย์ อังคนาการกุล
คุณวนิดา อังศุพันธุ์
คุณวิวัฒน์ วิฑูรย์เธียร
คุณวิวัฒน์ แจ่มอยู่
คุณเสิดาณัฐ สามพี่น้อง
คุณสุรินทร์ ไกรพินธานนท์
คุณอภิวัฒน์ ทองคำ
Mr. Harumichi Tanabe
Mr. Hideki Ochiai
Mr. Hiroshi Oga
Mr. Hiroyoshi Korosue
Mr. Kenji Yamasaki
Mr. Koji Tezuka
Mr. Kyosuke Sasaki
Mr. Masataka Nishizaki
Mr. Qin Long
Mr. Shih Chin Chan
Mr. Shunji Shimada

Golf Corporate Ordinary Term Members

คุณกฤษฎา แพทย์เจริญ
คุณทองเกียรติ โอภาสวงการ
คุณจักรกฤษ วหาวิศาล
ดร. ชานูวุฒิ นิติกิจไพบุลย์
คุณชนัญญารักษ์ เพ็ชรรัตน์
คุณชนาพรรณ จิรงรุ่งเรืองกิจ
คุณเทพทัย ตีลา
คุณธนพนธ์ ภาคสุวรรณ
คุณธนพล เจริญประไพ
คุณธนศักดิ์ วหาวิศาล
คุณธีระยุทธ ตันตราพล
คุณนัคคาราม ปัจฉิมสวัสดิ์
คุณปณิดดา มโนลิทกุล
คุณพรพรรณ คงยิ่งยง
คุณไพบุลย์ ภูเจริญ
คุณภัคพล งามลักษณ์
นพ. มงคล ณ สงขลา
คุณมนตรี ชำนาญโรจน์
คุณรัชช รัตนวิชัย
คุณรัชต์ ไสตสถิตย์
คุณวราพงศ์ นันทากำวัฒน์
คุณวรายุทธ เอ็นบำรุง
คุณวราวุธ ชันต์เจริญ
คุณวศิน ไสยวรรณ
คุณวิรัตน์ เอื้อนฤมิต
คุณศรัณย์พร ชูติมา
คุณสมชัย วงศ์วัฒนาสันต์
คุณสมชาย ธงไชย
คุณสุกิจ หาญดำรงกุล
คุณสุชัยวัฒน์ ประเสริฐยิ่ง
คุณสุทธิพงศ์ ลิมศิลา
คุณสุพล อุดลย์ศิริอุบล
คุณสุวิทย์ ยอดจรัส
คุณอริคม เติบศิริ
คุณอรรถเศรษฐ์ เพชรมีศรี
Mr. Akira Teranishi
Mr. Akito Tachibana
Mr. Ali Rashid Al-Derham
Mr. Andrew Yim

Mr. Daisuke Mano
Mr. Gaku Nakanishi
Mr. Hiroshi Ogata
Mr. James Kerry Osborn
Mr. Katsuhiko Norioka
Mr. Kohei Ueda
Mr. Kosuke Onishi
Mr. Kunitake Hara
Mr. Kyoya Kondo
Mr. Matsui Hideki
Mr. Mineyuki Tsuboi
Mr. Nathaniel Patrick McKinley
Mr. Satoshi Toshida
Mr. Seiji Uehara
Mr. Shawn Skobel
Mr. Tadahisa Kurita
Mr. Toru Mikami
Mr. Tsutomu Katayama
Mr. Yutaka Inagaki
Ms. Tan Siew Meng

Sports Ordinary Members

คุณชนนารา กิจรัตนโกสิน
คุณกมลวัฒน์ ชนินทกุล
คุณกอบแก้ว ชุมสาย ณ อยุธยา
คุณกัลยา นพสุวรรณวงศ์
คุณคเชนทร์ กังสดาลณที
คุณคัทธยา แอนัน ฟินเซอร์
คุณชยุต ชุนนเสนีย์
คุณชลธิตา มงคลสวัสดิ์
คุณฐิติพงศ์ เขียวไพศาล
คุณดุรงค์ฤทธิ์ เจนสุริยะกุล
คุณทิวัตต์ ชูติภัทร์

Sports Ordinary Members

คุณแทนทอง ศรียากัย
คุณธงชัย สุวรรณสิขณณ์
คุณธนา เอื้อรจจริยะ
คุณธัช พิทักษ์รักษ์สันติ
คุณนาวา จารยะพันธุ์
คุณพันธุ์ธัมม์ ทองสังข์
คุณพีรกันต์ แก้ววงศ์วัฒนา
ร.ต.อ. ภูมิพร พิงสุจิต
คุณสมโรจน์ วนิชวัฒนะ
คุณสุนิดา พิธีการ
คุณองค์อร อุมารณัสกุล
คุณอาภารัฐ สิงห์พันธ์
Mr. Asad Ullah Khan
Mr. Ka Cheuk Ko

Sports Special Members

คุณทัศนาวดี ยี่สาร
คุณธนพิชญ์ มูลพฤกษ์
คุณธนสินธุ์ ประเสริฐสินธุ์
คุณนันทรัตน์ อัศวเสาศักดิ์
คุณสุราทิพย์ ยุทธโยธิน
Mr. Adamantios Chatzistylis
Mr. Leandro Martin Chazarreta

Diplomatic

Mr. Kevin Winfield Long

▶ 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.



"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