

· THE ULTIMATE EXPERIENCE ·



RAJPRUEK CLUB

ISSUE 1 / 2016

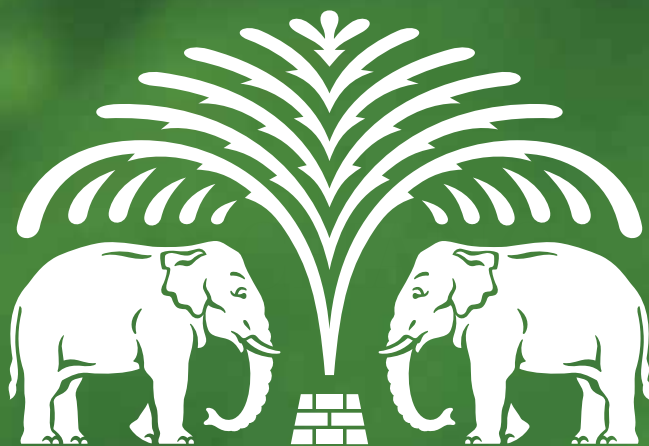
14 People
Keep Calm and Aim High
วิฑิตนันท์ โรจนพานิช

35 Feature
Inspirational Athletes Over 39
ชัยชนะเริ่มต้นหลังอายุ 39

48 Golf Destination
The Rio's Reveal
เยือนสนามกอล์ฟแห่งใหม่



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

ก่อนอื่นผมคงต้องขอกล่าวอวยพร ในนามฝ่ายบริหาร และพนักงานราชพฤกษ์คลับทุกคน เนื่องในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ และตรุษจีน ขอให้ท่านสมาชิกที่รักทุกท่านสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ มีความสนุกสนาน และกระตือรือร้นในการทำงาน รวมทั้งการออกกำลังกาย ตลอดทั้งปีวอก 2559 นี้ครับ

ในวาระสารบัญนี้ เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองการเริ่มศักราชใหม่ ผมขอนำเสนอเรื่องราวของ คุณวิทิตนันท์ ไรจนพานิช สมาชิกราชพฤกษ์คลับและคนไทยคนแรกที่สามารถพิชิตยอดเขาเอเวอเรสต์ ยอดเขาที่สูงที่สุดในโลก เพื่อจะชูพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และป้ายข้อความ “ทรงพระเจริญ” ณ ระดับความสูง 8,848 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2551 คุณวิทิตนันท์มีความมุ่งมั่น และแรงบันดาลใจเป็นตัวขับเคลื่อน ให้สามารถกระทำในสิ่งที่คนไทยไม่เคยทำได้มาก่อน โดยจะมาแบ่งปันประสบการณ์ และแง่มุมในการสร้างแรงบันดาลใจ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายต่างๆ ที่ได้ตั้งไว้

ในปีนี้ ราชพฤกษ์คลับได้เตรียมจัดกิจกรรมต่างๆ มากมายให้สมาชิกทุกท่านได้ร่วมสนุกกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในเดือนพฤษภาคมที่จะถึงนี้ ขอเชิญชวนท่านสมาชิกร่วมกิจกรรมเดินวิ่ง เทิดพระเกียรติ “ราชพฤกษ์...แต่ในหลวงด้วยดวงใจ” 5 พ.ค. 5 กม. ไม่โครมาราธอน ในวันพฤหัสบดีที่ 5 พฤษภาคม 2559 โดยท่านสามารถสมัครได้ที่ เคาน์เตอร์ประสานงานกีฬา ตั้งแต่วันที่ 15 มีนาคม 2559 เป็นต้นไป

ด้วยความเคารพ

เถลิงชัย สุวรรณมัย
ผู้จัดการทั่วไป ราชพฤกษ์คลับ

Dear members,

First of all, I, on behalf of Rajpruek Club management team, would like to wish you all a happy new year and a prosperous Chinese new year. I hope this year brings you good health, great joy and a successful career. More importantly, I hope the year of monkey will bring you more time to exercise and keep fit.

In this issue, we bring you many inspiring stories such as that of Khun Vitidnan Rojanapanich, yet another talented member of Rajpruek Club who became the first Thai to summit Mt. Everest on 22 May 2008. He endured the hardship of climbing the world's highest mountain just to hold the portrait of our beloved King Bhumibol above the 8,838 ft. summit. His passion and determination drove him to achieve what no other Thai had ever done before. He sat down and talked to us about his experience and future goals.

This year we have many fun activities planned for our members. Soon we will be holding a walk and run to honour the King's 70th Anniversary of his Coronation. For further information and registration, please contact the staffs at our sport coordination counter, from 15 March onwards.

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
Facebook: facebook.com/rajpruekclub
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 Hirunabut

Indulgently

insulate yourself from

the bustle.

A TROPICAL SANCTUARY AWAITS

Sapphire waters of a private bay. Blissful spa escapes. Bespoke dining experiences.
Retreat to a secluded hideaway on the southeastern coast of Samui.



BANYAN TREE
— SAMUI —

Sanctuary for the Senses



RESERVATION: 1800 232 5599

BANYANTREE.COM

CONTENTS

Issue 1/2016

13



PLAY

- 9 Tip's Tips
TOSS SHOT ลูกโค้งตกหยุด
- 10 Calendar
อัปเดตตารางกิจกรรมน่าสนใจทุกเดือน
- 12 Health
10 คุณประโยชน์ในการดื่มน้ำ
- 13 Grooming
The Scent of Inspiration

14



LIFE & PEOPLE

- 14 People
Keep Calm and Aim High
- 20 Club Champion
H.M. King Cup 2015
- 24 Social & Event
• Member's Night 2015
• Rajpruek Club Cartoon World

34



FEATURE

- 34 Feature
Inspirational Athletes Over 39
- 40 Motor
I am number 2
- 41 Watch & Jewelry
The 5 Coolest Watches
from SIHH 2016
- 42 Gadget & Equipment
Smart Designed Gadgets
- 43 Art
The eBOY Revolution
- 44 Trend
Muslim Beauty

48



TRAVEL & LEISURE

- 48 Golf Destination
The Rio's Reveal



ที่สุดของอนาคต ไม่ใช่แค่สร้าง
แต่คือการเดินร่วมทางไปด้วยกัน

ทรัสต์เพื่อการลงทุนในสิทธิการเช่าอสังหาริมทรัพย์โกลด์เ็นเวนเจอร์ Golden Ventures Leasehold Real Estate Investment Trust (GVREIT)

ร่วมลงทุนในสิทธิการเช่าอาคารสำนักงานให้เช่าเกรดเอที่โดดเด่นทั้งด้านสถาปัตยกรรม และด้านการประหยัดพลังงาน พร้อมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ในทำเลศูนย์กลางธุรกิจของกรุงเทพมหานคร

อาคารปาร์คเวนเชอร์อีโคเพล็กซ์*
(Park Ventures Ecoplex)

เชื่อมต่อบีทีเอสเอสเอ็มบีที
มีอัตราเช่าสูงถึง 99% **



อาคารสัทธอนสแควร์
(Sathorn Square)

เชื่อมต่อบีทีเอสช่องนนทรี
มีอัตราเช่าสูงถึง 96% **

โดยผู้เข้ามีความหลากหลายทางอุตสาหกรรม และความมั่นคงสูงจากใน และต่างประเทศ บริหารงานโดยผู้เชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์ ภายใต้การควบคุมของบริษัท ยูนิเวนเจอร์ จำกัด (มหาชน) และบริษัท แผ่นดินทอง พร็อพเพอร์ตี้ ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)

การเสนอขายหน่วยทรัสต์ในครั้งนี มีได้เป็นการเสนอขายหน่วยทรัสต์ซึ่งมีมูลค่าลงทุนโดยเฉลี่ยต่อหน่วยประมาณ 10 ล้านบาท เป็นการระดมทุนเพื่อใช้ในการบริหารจัดการและพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ในโครงการ Golden Ventures Leasehold Real Estate Investment Trust (GVREIT) ซึ่งคาดว่าจะสามารถระดมทุนได้ประมาณ 1,000 ล้านบาท

*ไม่รวมพื้นที่ส่วนโถงและ ดี โถงระชา **ข้อมูลเมื่อเดือนกันยายน 2556

ผู้จัดการการจัดจำหน่ายและตัวแทนจำหน่ายหน่วยทรัสต์

ธนาคารกสิกรไทย
开市银行 KASIKORNBANK



โทร. 0-2888-8888 กด 09

ตัวแทนจำหน่ายหน่วยทรัสต์



โทร. 1572



โทร. 0-2626-7777



โทร. 0-2285-1555



โทร. 1770

GOLDENLAND



JayDeePartners

ธนาคารกสิกรไทย



หลักทรัพย์จัดการลงทุนกสิกรไทย



GOLDEN VENTURES
REIT

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับทรัสต์เพื่อการลงทุนในสิทธิการเช่าอสังหาริมทรัพย์โกลด์เ็นเวนเจอร์ (GVREIT) ได้ที่ www.sec.or.th หรือ www.gvreit.com

คำเตือน 1. การลงทุนมีความเสี่ยงผู้ลงทุนควรศึกษาข้อมูลในหนังสือชี้ชวนก่อนการตัดสินใจลงทุน 2. กองทรัสต์ฯ อยู่ภายใต้ พ.ร.บ. ทรัสต์เพื่อธุรกรรมในตลาดทุน พ.ศ. 2550 และ พ.ร.บ. หลักทรัพย์ และตราสารหนี้ พ.ศ. 2551 การออกและเสนอขายหน่วยทรัสต์และการเปิดระดมทุนต่างจากหุ้นสามัญได้ซึ่งกำหนดแบ่ง พ.ร.บ. หลักทรัพย์ 3. การโฆษณาที่มีลักษณะคล้ายหลักทรัพย์ การเสนอขายหลักทรัพย์จะกระทำได้อีก 4. การที่สำนักงานคณะกรรมการ ก.ล.ด. ได้อนุญาตให้จัดตั้งและจัดการของทรัสต์ฯ เพื่อการระดมทุนในอสังหาริมทรัพย์นั้นได้เป็นการเสนอขายหลักทรัพย์และตราสารหนี้ของหน่วยทรัสต์ฯ และไม่ได้เป็นการรับประกันว่ามูลค่าของหน่วยทรัสต์ฯ จะเพิ่มขึ้นหรือลดลง 5. การจัดตั้งหน่วยทรัสต์ฯ ขึ้นอยู่ด้วยมติของใช้ในการจัดจำหน่าย หมายเหตุ 1. กองทรัสต์ฯ อยู่ระหว่างการจัดตั้งและดำเนินการจดทะเบียนกับสำนักงานคณะกรรมการ ก.ล.ด. ซึ่งทางคณะกรรมการกฤษฎีกาได้มีมติให้ใช้บังคับ


PLAY



"Life is too short to play small."

Toss shot

ลูกโด่งตกหยุด



ทิพย์มีโอกาสได้ไปเข้าร่วมโครงการ Chang PGA Golf Camp แล้วก็ได้เทคนิคความรู้มากมาย มาฝากนักกอล์ฟทุกท่าน เทคนิคง่ายๆ ที่วันนี้ทิพย์ อยากแชร์ก็คือ การเล่นลูกโด่งตกหยุด

ลูกโด่งตกหยุด ก็คือ เมื่อมันตกแล้วจะลิ่งไปข้างหน้า ไม่มีเซดสปิน ข้อดีคือ ทำให้เราเห็นไลน์ลูกที่จะพัตต์ต่อไปได้ ขั้นตอนการเล่นลูกโด่งตกหยุด มีง่ายๆ ดังนี้

1. วางไม้ให้อยู่กลางลำตัว
2. หน้าไม้เล็งไปยังเป้าหมาย
3. สังเกตตำแหน่งลูกกอล์ฟให้อยู่สั้นเท้าซ้าย
4. ลงไม้พร้อมทั้งหมุนสะโพกผ่านลูก

การเล่นลูกนี้ เป็นการใช้ Bounce ทำงาน เราจะได้ยินเสียงไม้กระทบพื้นดังต๊บๆ เป็นการเล่นลูกในลักษณะเหมือนทอยลูกเข้าไปสมชื่อ Toss Shot ค่ะ เป็นเทคนิคที่เล่นง่ายๆ ไม่ต้องใช้ข้อมือมาก ลูกก็ลอยออกไปโด่งตกแล้วกลิ้งไม่มาก

ลองฝึกซ้อมดูนะค่ะ ลูกนี้เป็นลูกที่เลือกเล่นง่ายเป็นอันดับสองรองจากลูก Chip and Run ค่ะ ■



พ.ค.
กม.
ไมโครมาราธอน
๒๕๕๙



RAJPRUEK
CLUB

ราชพฤกษ์ ...แต่ในหลวงด้วยดวงใจ

ราชพฤกษ์คลับขอเชิญสมาชิกทุกท่าน มาเป็นส่วนหนึ่งของงาน
เดิน-วิ่ง เกิดพระเกียรติ ๕ กม. ๕ พ.ค. เนื่องในโอกาสมหามงคลที่
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงครองสิริราชสมบัติ ครบ ๗๐ ปี
ในวันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๙

เปิดรับสมัคร จำนวนจำกัด ๙๙๙ ท่าน
ตั้งแต่วันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๙ เป็นต้นไป





TASTE THE DIFFERENCE AT ELEMENTS, THE OKURA PRESTIGE BANGKOK

ห้องอาหารเอเลเมนต์ โรงแรม ดิ โอคูระ เพรสทิจ กรุงเทพฯ บริการอาหารฝรั่งเศสที่มีกลิ่นอายอาหารญี่ปุ่น
จากการคัดสรรเครื่องปรุง อาทิ มิโซะ ไบชิโอะ ฯลฯ มาปรุงเป็นเมนูสูตรเฉพาะของโรงแรมสัญชาติญี่ปุ่น
หนึ่งเดียวในกรุงเทพฯ นอกจากนี้ยังมี “Rossini” เมนูต้นตำรับฝรั่งเศสแท้ๆ ให้บริการ
มีที่นั่งทั้งภายในและภายนอกบริเวณระเบียงห้องอาหารเพื่อให้คุณได้ชมการปรุงอาหารของเชฟมากประสบการณ์
จากครัวที่เปิดโล่งให้ความรู้สึกเป็นกันเอง พร้อมชมทิวทัศน์อันงดงามของกรุงเทพมหานครยามค่ำคืน

เปิดบริการมื้อค่ำทุกวันอังคาร – วันเสาร์ เวลา 18.00 น. – 22.30 น.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมและสำรองที่นั่ง กรุณาติดต่อ 02 687 9000

หรืออีเมล elements@okurabangkok.com



The Okura Prestige
B A N G K O K

Okura
HOTELS & RESORTS



THE LEADING HOTELS
OF THE WORLD

Park Ventures Ecoplex, 57 Wireless Road, Bangkok 10330

T. 02 687 9000 F. 02 687 9001 E. info@okurabangkok.com okurabangkok.com facebook.com/theokuraprestigebangkok

10

คุณประโยชน์ในการดื่มน้ำ



น้ำ เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ร่างกายขาดไม่ได้ หลายครั้งที่เราเคยได้ยินว่า ให้เราดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เพราะน้ำมีประโยชน์มากมายหลายอย่าง แต่บ่อยครั้งที่เราทำงานจนลืมเรื่องการดื่มน้ำไป วันนี้ทิพย์จึงนำคุณประโยชน์ของการดื่มน้ำมาฝากกันค่ะ

1. ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย

สาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียก็คือ ภาวะขาดน้ำ การดื่มน้ำจะทำให้ร่างกายภายในชุ่มชื้นขึ้น และลดภาวะขาดน้ำได้ ช่วยให้รู้สึกสดชื่นมีแรงมากขึ้นกว่าเดิม

2. ช่วยให้การลดน้ำหนักได้ผลดียิ่งขึ้น

การดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารจะช่วยให้รู้สึกอิ่มท้องและรับประทานอาหารได้น้อยลง ยิ่งถ้าดื่มน้ำขณะที่กำลังหิวๆ จะช่วยลดความอยากอาหารได้เป็นอย่างดี การดื่มน้ำยังช่วยเพิ่มการทำงานของระบบการเผาผลาญอีกด้วย โดยเฉพาะน้ำเย็น สามารถช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้มากขึ้น

3. จัดสรรพิษในร่างกาย

ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญในการขับสารพิษออกจากร่างกายให้ออกมาในรูปแบบเหงื่อและปัสสาวะ การดื่มน้ำจะช่วยให้ร่างกายขับสารพิษออกมาได้ดีขึ้น และช่วยลดความเสี่ยงจากการติดเชื้อในท่อปัสสาวะและนิ่วในไตได้

4. บำรุงผิวพรรณ

ถ้าอยากมีผิวพรรณที่ชุ่มชื้นและดูมีน้ำมีนวล ขอแนะนำให้ดื่มน้ำ เพราะน้ำจะช่วยขับสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย ช่วยให้ผิวพรรณดูอ่อนกว่าวัยอีกด้วย

5. รักษาอาการปวดศีรษะ

อาการไมเกรนและปวดหลัง แท้จริงแล้วอาจมีสาเหตุมาจากภาวะขาดน้ำในร่างกาย ดังนั้นการดื่มน้ำจะช่วยลดอาการเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี

6. ป้องกันโรคมะเร็ง

มีการศึกษาหนึ่งพบว่า การดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ เพราะการดื่มน้ำมากๆ จะทำให้ปัสสาวะบ่อยขึ้น ซึ่งการปัสสาวะบ่อยๆ จะช่วยลดการก่อตัวของสารก่อมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะได้นอกจากนี้การดื่มน้ำอย่างเพียงพอไม่ให้อาหารเกิดภาวะขาดน้ำก็ยังช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งเต้านมได้อีกด้วย

7. ป้องกันตะคริวและอาการเคล็ด

ภาวะขาดน้ำส่งผลให้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและสารหล่อลื่นระหว่างข้อต่อต่างๆ ลดลง จนอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ง่าย ดังนั้นการดื่มน้ำจึงจำเป็นต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ

8. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

น้ำจะช่วยละลายไขมันในร่างกายและช่วยให้ไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำได้ทำงานได้เต็มที่ ทำให้อาการท้องผูกลดลง และช่วยให้ร่างกายขับถ่ายของเสียออกมาได้ง่าย

9. สมองทำงานดีขึ้น

จากการศึกษาในลอนดอน ประเทศอังกฤษ พบว่านักศึกษาที่ดื่มน้ำเข้าไปเต็มในท้องสอบ จะทำข้อสอบได้คะแนนดีกว่า นั่นเป็นเพราะว่า น้ำจะช่วยทำให้สมองปลอดโปร่ง ส่งผลต่อการทำงานต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความจำ หรือการคิดประมวลผลต่างๆ

10. ช่วยปรับสมดุลของอุณหภูมิในร่างกายขณะที่ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น ดังนั้นการดื่มน้ำในขณะที่ออกกำลังกายจะช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายลดลงได้ และช่วยทดแทนของเหลวในร่างกายที่เสียไปจากการขับเหงื่อ แต่ควรค่อยๆ จิบน้ำหลังจากออกกำลังกาย ไม่ควรดื่มรวดเดียวเพราะอาจทำให้เกิดอาการจุกและเป็นอันตรายได้

เห็นข้อดีของการดื่มน้ำแล้ว ต้องรีบพกน้ำเปล่าติดตัวไว้ดื่มกันดีกว่า ไม่ต้องเสียเงินมาก แถมยังดีต่อสุขภาพอีกด้วยค่ะ ☺

The Scent of Inspiration



1.



2.



3.



4.

เมื่อน้ำหอมคืออารมณ์ที่เป็นเครื่องสะท้อนถึงบุคลิกของแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี แต่ละแบรนด์จึงบรรจงสร้างสรรค์กลิ่นให้สัมผัสอันหลากหลายออกมาเป็นทางเลือก ไม่ว่าจะ เป็นกลิ่นที่ได้แรงบันดาลใจมาจากธรรมชาติ ดอกไม้นานาพันธุ์ เครื่องเทศ หรือธรรมชาติรอบตัว เพื่อมอบความหอมสดชื่น มีชีวิตชีวา หรือบางครั้งก็นำแรงบันดาลใจมาจากคาแรกเตอร์ของคนดัง จนเกิดเป็นกลิ่นที่มอบพลัง และดึงเสน่ห์ในตัวคุณออกมา

1. BVLGARI AQVA POUR HOMME MARINE

ความสดชื่นที่ได้แรงบันดาลใจมาจากความพลั้วไหวของน้ำทะเลและมหาสมุทร มอบความรู้สึกสดชื่นและเบาสบายด้วยกลิ่นของดอกโรสแมรี่อ่อนๆ เหมาะกับสภาพอากาศในเมืองร้อนอย่างบ้านเราเป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากจะช่วยเพิ่มเสน่ห์ในยามที่ฉีดพรมลงไปบนร่างกายแล้ว ยังส่งต่อความรู้สึกเย็นสบาย และกระปรี้กระเปร่าให้กับคนรอบข้างได้อีกด้วย

2. GUERLAIN L'HOMME IDEAL

สัมผัสหอมหวานที่ผสมผสานมาจากเอกลักษณ์ด้านความผ่อนคลายอย่างกลิ่นวานิลลา และอัลมอนด์ ช่วยดึงเสน่ห์ของความเป็นเพศชายออกมา ให้สัมผัสที่โรแมนติก และรู้สึกได้ถึงแรงบันดาลใจปรารถนา แต่ก็ดูฉลาดและแข็งแกร่ง ควบคู่ซึ่งความลึกลับน่าค้นหา เป็นกลิ่นที่ให้ความรู้สึกอันหรูหราโดดเด่น และยังช่วยสร้างสมาธิได้ในตัว

3. ELIE SAAB L'EAU COUTURE

จากการรังสรรค์ของห้องเสื้อแฟชั่นสุดหรูให้คุณจินตนาการถึงความสดใสและแสงแดดยามบ่ายในสวนสวยใจกลางมหานครในช่วงฤดูใบไม้ผลิ ที่จะช่วยตอกย้ำพลังทางความคิดสร้างสรรค์อันไร้ขีดจำกัดของคุณเอง มอบความโก้หรู แต่ก็เต็มไปด้วยเสน่ห์เย้ายวนใจจากหอมสดชื่น ด้วยกลิ่นแนวดอกไม้-ขนมหวานที่ผสมระหว่างกลิ่นซีทรัส กับเอสเซนส์สกัดจากมะกรูดแค้วนคาเลาบริอา

4. RALPH LAUREN MIDNIGHT ROMANCE

ด้วยคอนเซ็ปต์ของน้ำหอมที่ต้องการเผยแพร่เสน่ห์อันน่าหลงใหลและดึงดูดที่ซ่อนเร้นอยู่ในเวลากลางคืน จึงเกิดเป็นความลึกลับของกลิ่นที่ได้จากการผสมผสานของราสเบอร์รี่, ลิ้นจี่ และเบอการม็อท จนได้ความรู้สึกที่หรูหราและเย้ายวน ช่วยมอบความมั่นใจให้กับคุณผู้หญิงได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวันหรือกลางคืน ■

*LIFE &
PEOPLE*



Keep calm & aim high

วิรัตน์ โรจนพานิช

“ผมไม่ได้เก่งหรอก สำคัญอยู่ที่วิธีคิด และนิสัย” คนสำเร็จไม่น้อยค้นพบสัจธรรมของชีวิตข้อนี้ พวกเขาไม่ได้ประสบความสำเร็จในชีวิตเพราะเขาเก่งกว่าใคร เขาไม่ได้พิชิตเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่เพราะเขามีความสามารถเหนือกว่า คุณหนึ่ง-วิรัตน์ โรจนพานิช ก็เช่นกัน เขาคือคนไทยคนแรกที่สามารถพิชิตยอดเขาเอเวอร์เรสต์สำเร็จ เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2551 เขาพาร่างกายที่เต็มไปด้วยบาดแผลลุกขึ้นยืนเหนือยอดเขาที่สูงที่สุดในโลก สองมือชูพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวขึ้นเหนือหัว ร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี ไม่ใช่เพื่อประกาศก้องให้คนทั้งโลกรู้ว่าเขาทำสำเร็จ แต่มันเป็นเสียงที่ก้องเพื่อบอกตัวเองว่า “สำเร็จแล้ว” และกลับเป็นภูเขาคนละลูกกับที่เขาขึ้นไปเหยียบในวันนั้น แต่มันคือ “ภูเขาในใจ” ที่เขาสามารถปีนข้ามทุกข้ออ้าง ทุกอุปสรรคที่ขวางกั้น จนพาตัวเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จ

“ภูเขาที่ใครก็ปีนได้ แต่น้อยคนที่จะปีนสำเร็จ”

ตอนนี้คุณทำงานอะไรอยู่

ผมทำธุรกิจส่วนตัวเป็น Production House มีรายการโทรทัศน์ที่ทำกับ Mono TV 29 แล้วก็ร่วมผลิตโครงการโทรทัศน์อีกหลายรายการ เชื่อมโยงกับต่างประเทศ ฮองกง จีน แล้วก็มีหนังอีก 2 เรื่องภายในปีนี้ ผมทำหน้าที่เป็นทั้งโปรดิวเซอร์และผู้กำกับ

อะไรทำให้คุณอยากจะปีนเขา...และทำไมต้องเป็นเอเวอร์เรสต์

ผมคิดว่าชีวิตมันคือโอกาส ถ้ามีเวลาก็กินทำงานสิ่งที่เราอยากทำจริงๆ สมัยเรียนชีวิตก็จะพาเราไปกับกิจกรรมต่างๆ มากมาย ปี 1 ก็ไปเรียนดำน้ำระหว่างดำน้ำก็ไปหัดขับเครื่องบินด้วย จนกระทั่ง

ปี 2546 ผมไปดำน้ำที่เบอร์แบงก์กับคุณสาโรจน์ เปรื่องวิริยะ ท่านก็ถามว่าอยากไปปีนเขาเอเวอร์เรสต์ไหม ท่านบอกว่าอยากเห็นคนไทยไปยืนร้องเพลงสรรเสริญพระบารมีและชูพระบรมฉายาลักษณ์บนนั้น แผนคือจะซ้อม 3 ปี เพื่อปีนในปี 2549 เป็นปีที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงครองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี คุณสาโรจน์ก็ยินดีเป็นสปอนเซอร์ให้ทั้งหมด เพราะปีนเขาเอเวอร์เรสต์ต้องใช้เงินประมาณ 3 ล้านบาท จากนั้นก็ไปซ้อมปีนเขาที่นาบาลูกอน ตอนนั้นจะทำเป็นโปรเจกต์รายการโทรทัศน์เลยนะ ผมรับหน้าที่โปรดิวเซอร์ แต่พอปี 2547 คุณสาโรจน์ก็ขอเลื่อนโปรเจกต์ออกไป ผมเองไม่อยากล้มเลิก การปีนเอเวอร์เรสต์ไม่รู้กี่เหตุผลที่จะทำให้เราตายหิมะถล่ม เดินตกเหว สถิติ 10 คน เสียชีวิต 1 คน แพ้ความสูง อาหารเป็นพิษ ลิสต์ความเสี่ยงมากกว่า 80% แต่ผมเป็นคนที่จะคิดจะทำอะไรแล้ว คิดให้ใหญ่ไปเลยเลยเป็นจุดเริ่มต้นให้เราอยากจะทำคำว่า Pride of Nations เวลาเห็นนักกีฬาที่แข่งขันแล้วชูพระบรมฉายาลักษณ์มันเป็นแรงบันดาลใจให้ผมอยากจะทำพระบรมฉายาลักษณ์บนยอดเขาที่สูงที่สุดในโลกให้ได้ คิดว่าถ้าเราทำสำเร็จนะ มันน่าจะเป็นแรงบันดาลใจให้คนไทย

สปอนเซอร์ไม่มี เงินไม่มี แล้วคุณทำอะไรต่อ

ตอนที่คุณสาโรจน์เลื่อนโปรเจกต์ผมก็คิดว่า ถ้าชีวิตเราต้องขึ้นอยู่กับคนอื่นตลอดเวลา รอให้คนอื่นช่วย เราจะได้เริ่มอะไร ก็เลยตัดสินใจหาสปอนเซอร์เอง อยู่ 4-5 ปี ไม่มีใครเชื่อว่าเราจะทำได้ ผมบอกทุกคนว่า เราจะทำรายการโทรทัศน์ที่จะสร้างปรากฏการณ์ซึ่งจะเป็นแรงบันดาลใจให้คนไทย ส่วนใหญ่จะบอกว่า ไม่เชื่อว่าผมทำได้ หลายคนก็บอกว่า ให้เราไปทำอะไรที่ง่ายกว่านี้มั้ง หรือทำอะไรที่สุจริตก็พอไม่ต้องทำอะไรอย่างนี้หรอก แรงกว่านั้นคือบอกว่าผมอาศัยสื่อทำตัวเองดังอย่าให้พระเจ้าอยู่หัวเป็นบันได โห...ค่านี้นะจ๊ะมาก

ทำไมคุณยังเลือกที่จะสู้ต่อ

ผมอยากพิสูจน์ว่า ถ้าเราทำอย่างสุดชีวิต ดูสิว่าสิ่งที่เป็นไปได้จะเป็นไปได้ไหม และผมมีความเชื่อมีความรักและศรัทธาว่า พระเจ้าอยู่หัวท่านยังไม่ยอมแพ้เลย เพราะท่านศรัทธาในคนไทย ในพลนิกรของท่าน พระเจ้าอยู่หัวทรงสร้างโครงการมากมายสอนให้คนรู้ ค่าว่าเศรษฐกิจพอเพียงมีมากกว่า 40 ปีแล้ว แต่ไม่มีใครยกมาพูด จนกระทั่งฟองสบู่แตก นี่คือการที่ประเทศไทยไม่เคยรู้ ท่านไม่ได้ทำเพื่อตัวเองเลย ท่านทำเพื่อคนอื่น และถ้าเราจะทำเพื่อท่านบ้างได้มั้ง ลองสืบทอดกับตัวเอง ทำจนสุดชีวิต จนกระทั่งได้ไปเจอกับพี่ต๊ะ - นริศติศัย กัลยจาดุก เล่าให้เขาฟัง เปิดคลิปที่ผมไปปีนเขาให้แกดู พี่ต๊ะก็เอาไปให้พี่ตัม - จาดุก กัลยจาดุก กรรมการบริษัทกันตนา กรุ๊ป จำกัด ดูเขาชอบมาก ผมบอกอยากทำเป็นรายการเขาก็ช่วยหาสปอนเซอร์สำเร็จ ได้ช่องออกอากาศที่เวียดนาม ทำเป็นเรียลิตีโชว์ Vietnam Spirit to the World นำผู้ชมเดินทางไปปีนเขากับนักปีนเขาที่รับสมัครจากทั่วประเทศ คัดคนที่พร้อมที่สุด 20 คน ไปปีนเขา 3 ลูกก่อน ระหว่างนั้นก็คัดคนออกเหลือผู้เข้าแข่งขันเพียง 4 คนที่จะไปปีนเอเวอร์เรสต์ รายการนี้ออกอากาศทางสถานี HTV วันละ 5 นาที และวันอาทิตย์ 30 นาที เป็นเวลา 9 เดือน

คุณยังจำความรู้สึกแรกที่ได้ยืนอยู่บนยอดเขาที่สูงที่สุดในโลกได้ไหม

22 พฤษภาคม 2551 เวลา 8 โมงเช้าภาพพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวถูกชูขึ้นเหนือยอดเขาที่สูงที่สุดในโลก ถ้าตอบว่าดีใจจนธรรมดา คนปีนเอเวอร์เรสต์ทุกคนที่ขึ้นไปถึงตรงนั้น...ร้องไห้ สุดท้ายแล้วที่เราสู้มา 6 ปี เพื่อต้องการทำสิ่งเดียวคือชูพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ถ่ายรูป แล้วร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี พอทำเสร็จก็เก็บรูป หันไปถามเซอร์ปา (หัวหน้าทีมผู้นำทางในการปีนเขา



เอเวอเรสต์) ว่า “บอกฉันหน่อยนี่คือยอดเขาเอเวอเรสต์ใช่ไหม?” ตอนนั้นผมตะโกนหนึ่งคำออกไปแล้วน้ำตาก็ไหลออกมา “ข้าพเจ้ารู้แล้วพระเจ้าค่ะ” แล้วในใจคิดว่ารักในหลวงที่สุดเลย รู้แล้วว่าท่านรักเราแค่ไหน เพราะว่าเราทำอะไรโดยไม่คิดถึงชีวิตของเราเองเลย เราจะมีความสุขมาก และเราจะทำอะไรที่ยากและเป็นไปไม่ได้ให้เป็นไปได้ เหมือนที่พระเจ้าอยู่หัวทรงรักพวกเรา ท่านจึงทำทุกสิ่งแบบไม่หยุดหย่อน ผมปีนเขาสองเดือน หาสปอนเซอร์มา 6 ปี แต่ท่านทำมาแล้ว 60 กว่าปี ชีวิตนี้สิ่งที่สำคัญที่สุดและยิ่งใหญ่ที่สุดคือการได้เกิดใต้พระบรมโพธิสมภารของพระมหากษัตริย์ที่ทรงพระปรีชาสามารถ ตอนที่ลงมาถึงข้างล่างมีคนอินเดียมารอแสดงความยินดี รอเอาเบ๊งสาส์มาสาธิต เหมือนเป็นประเพณีของเขา เขายินดีกับเรา เพราะรู้ว่าเราคือคนไทยคนแรก และเขารู้ว่าสิ่งที่เราทำทั้งหมดเพื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พอเขาเห็นพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เขาก็ตะโกนว่า This is the king of Thailand แล้วทุกคนก็ตะโกนว่า Long Live The King นี่แหละคือสิ่งยิ่งใหญ่

ตลอด 2 เดือนบนยอดเขาเอเวอเรสต์ คุณพบเจออุปสรรคมากมายจนเกือบจะเอาชีวิตไม่รอด ทำไมคุณถึงยังเดินทางต่อ

บนนั้นอุปสรรคเยอะมาก ผมเจอหิมะถล่ม ร่วงจากเขาเรื่อยๆ วนเมตร หิวเข้าทั้งเพราะตกลงไปในหลุม เจอพายุหิมะ เวลาเจออุปสรรคผมจะมีพอดเปิด

เพลง “ทรงพระเจริญ” พอฟังเพลงแล้วพลังใจมันกลับมา บนนั้นมีคนไทยอยู่ประมาณ 6 คน เราเล่นกีตาร์ร้องเพลงกันบ่อยๆ แล้วทุกครั้งต้องจบด้วยเพลงทรงพระเจริญทุกคืน เวลานั้นถึงพระองค์ท่านทุกครั้งก็มีพลังขึ้นมา และผมมีความเชื่ออย่างหนึ่งคือ ผมเป็นคนชอบน้อมกราบอาจารย์ ก่อนจะปีนเขาผมไหว้พระ นึกถึงครูบาอาจารย์ บอกว่าศิษย์มาทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ขอให้พลังอำนาจความรัก ความเชื่อมั่นของครู เป็นเกราะกำบังให้ด้วย ถ้าจะตายก็ขอให้ตายอย่างมีเกียรติ ผมไม่ได้เก่งหรอก ลำคัญอยู่ที่วิธีคิดและมีสติ เมื่อปัญหาเข้ามาจะยอมให้ปัญหาชักจูงเราไปในที่ต่างๆ หรือเราจะคิดว่าเป็นโอกาสแห่งการพิสูจน์ว่าเราแข็งแกร่งแค่ไหน ผมจึงปีนเขาอย่างมีความสุข ในตอนนั้นผมยังเรียนรู่ว่า ชีวิตมันไม่มีอะไรเลย เพราะบนยอดเขาเอเวอเรสต์มันไม่มีอะไรเลย สิ่งที่คุณอยากจะทำขึ้นไปเห็น สูดหายใจแล้วมันไม่ได้มีอะไร ชีวิตก็เหมือนกัน

คุณคิดว่าคนไทยจะได้อะไรจากสิ่งที่คุณทำในครั้งนี้

สิ่งที่ผมตั้งใจไว้คือ อย่างน้อยคนไทยก็น่าจะไปบอกคนชาติอื่นได้ว่า นี่เป็นคนไทย คนไทยก็ทำได้ ไปปีนเอเวอเรสต์ก็ได้ แต่มันจะได้ไม่ได้ก็สุดแล้วแต่ หรืออย่างน้อยตอนนี้นั่นมันก็สร้างแรงบันดาลใจให้คนไทยอยากไปปีนเอเวอเรสต์ ผมได้เจอเด็กกลุ่มหนึ่งตอนที่ผมพาขึ้นไปพักที่เอเวอเรสต์ เขาเข้ามาทักแล้วบอกว่าอยากเห็นยอดเขาเอเวอร์

เรสต์เพราะอ่านหนังสือที่ผมเขียน เขาขอบคุณที่ทำให้เห็นอีกด้านของชีวิต ตอนนี้ยังเกิดกลุ่มคนไทยที่ชอบปีนเขาตั้งเป็นกรุ๊ปในเฟซบุ๊กชื่อ Thailand Mountaineering and Trekking Club เราเป็นเพียงพลังเล็กๆ ให้คนลุกออกมาทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ ผมเองก็ไม่ได้หยุดนะ หลังจากนั้นนึกถึงความฝันใหม่ว่าจะต้องนำพระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปอยู่บน 7 ยอดเขาที่สูงที่สุดในโลก 7 Summit ซึ่งผมทำได้แล้ว 6 ลูก แต่พระบรมฉายาลักษณ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไป 7 ยอดเขาแล้ว ลูกสุดท้ายที่เดินลี้ลมบาดเจ็บเลยฝากคนอื่นขึ้นไป ปีหน้าผมจะต้องไปแก้มือ ปีนเขาลูกสุดท้ายให้สำเร็จ

ชีวิตจากนี้ไม่มีอะไรที่ยากอีกแล้ว?

มีนะ ตัวเองโง่ ยังเอาชนะไม่ได้สักที สู้มันทุกวัน ต้องป็นภูเขาในใจให้ได้ ถ้าป็นภูเขาสูงนี้ชนะเป็นประจักษ์ มันเป็นหน้าที่ที่เราจะต้องเอาชนะหรือไม่? มันอาจจะไม่ใช่หน้าที่ แต่ถ้าคนตระหนักรู้จะเห็นว่าเป็นหน้าที่ ถ้าไม่ตระหนักรู้ก็คือเกิดมาเพื่อเสพสุขอย่างเดียว ผมเชื่อว่ามนุษย์เกิดมาเพื่อสิ่งนั้นะ บรรลุธรรมให้ได้ เอาชนะภูเขาสูงนี้ให้ได้

ยังมีอะไรที่อยากลองทำอีกบ้าง

อยากขับเรือดำน้ำ ตอนนี้อยู่เล่นเรือใบ ไปทำกิจกรรมอะไรแบบนี้มันได้เห็นโลก ผมว่าคนไทยควรจะไปเจอโลกนะ เราอยู่ใน comfort zone ตลอดเวลา มัวแต่ไม่กล้า

เวลาที่มาที่ราชพฤกษ์คลับมาเล่นกีฬาวะไร

มาวิ่งครับ มาใช้บริการฟิตเนส ชอบราชพฤกษ์คลับ ตรงที่มันเรียบ เป็นสิ่งที่ซื้อไม่ได้เลยนะ คนก็มาวิ่งรู้จักราชพฤกษ์คลับมานานแล้ว ตอนหลังมีรุ่นพี่ที่ไปปีนเขาด้วยกันชวนมา และพอมาก็ได้เจอรุ่นพี่อีกหลายคนที่เป็นสมาชิกที่นี่อยู่แล้ว ยิ่งมาที่ยังเจอคนรู้จัก บางครั้งก็แวะมาหาผมเสียบๆ นั่งทำงาน ใช้พื้นที่ตรงไหนก็ได้ สะดวกดี ออฟฟิศผมอยู่สุขุมวิท 101/1 กำลังคิดว่าจะย้ายออฟฟิศมาใกล้ๆ ราชพฤกษ์คลับ เพื่อจะได้มาที่นี่ตอนเช้า แล้วค่อยไปทำงาน แต่ถ้าขับรถจากบ้านแถวเสียบทางด่วนรามอินทราไม่ไกลนะ 20 นาทีก็ถึง บางคนมีข้ออ้างจะมาฟิตเนสบอกอยู่ไกล ลองเปลี่ยนความคิดว่า การเดินทางคือชีวิตของเรา เราได้เดินทาง กว่าจะเดินทางมาถึงเราก็ต้องใช้เวลาให้คุ้ม เหมือนผมมาราชพฤกษ์คลับแต่ละครั้งก็ชอบอยู่นานๆ ใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด



Keep calm & *aim high*

Vitidnan Rojanapanich

"It's not that I'm better than anyone. It's a matter of having the right attitude and living with cautiousness." Many successful men experience this enlightening truth of life by taking action and getting their hand dirty. They did not succeed or achieve momentous life goals just because they are more talented. Neung Vitidnan Rojanapanich is one of those successful men. On 22 May 2008, he became the first Thai to summit Mt Everest. That morning he stood tall on the summit with both hands holding the photograph of our beloved King Bhumibol high above his head and proudly sang the Royal Anthem. All these were not done to declare to the world that he has summited

the tallest and toughest mountain. His action was to announce to himself that he indeed conquered another equally difficult mountain: a mountain in his own mind. At that point, he had overcome all excuses and obstacles to reach an important milestone that he set for himself.

"Anyone can attempt to climb a mountain. But not many can successfully summit it."

What are you doing at the moment?

I own a production house that produce a TV programme in association with Mono TV 29 Channel. We also co-produce many other TV programmes in connection with countries such as Hong Kong and China. Two more

films are also in the making and due to be released this year. I produce and directed them myself.

What prompted you to climb a mountain? And why Mt. Everest?

I see life as filled with opportunities. If time allows, you should always try to make the most of your opportunities. As a student, I took part in many activities from scuba diving to learning to fly an airplane. In 2003, I met Khun Saroj Prengviriya on a diving trip in Burbank, California. He asked whether I'd be interested in climbing Mt Everest. He wanted to see a Thai person proudly hold the King's photograph and sing our Royal Anthem atop

the world's tallest and toughest mountain. His plan was to find someone who would practice for three years and attempt to summit the mountain in 2006, the year of His Majesty's Diamond Jubilee. At the time, Khun Saroj was willing to sponsor the whole cost of almost three millions bath to climb Mt Everest. We then went to Mt Kinabalu to practice. I planned to make a TV show out of this attempt, in which I would also act as the producer of the show. However, Khun Saroj decided to put this project on hold in 2004. After all the effort and preparation, I didn't want to just quit. It's true that it's a very risky business climbing Mt Everest. There are so many reasons not to attempt it. You can die or get seriously injured. You may fall off a cliff, get killed by an avalanche. Records shows that 1 out of every 10 climbers died in the attempt. You can get food poisoning, altitude sickness and other things. The risk of dying is as big as 80% but I am the type of person that once my mind is set, I will do it big and give it my all. It started with the idea of creating what I call 'Pride of the Nation.' It's that feeling we get when we see our athletes standing tall at the podium holding our beloved King's Portrait along with their gold medal. I wanted to do the same thing on the highest spot

on earth. If I achieved this, the attempt might encourage other Thais to do more inspiring things.

So you didn't have sponsor, nor any money. What did you do?

When Khun Saroj decided to postpone the climb, I told myself that I'd never be able to achieve anything of my own if I sat and wait for help from others. I then decided to try getting this project funded myself for five years. No one believed that I'd be able to do it. I told them of my TV show idea. I wanted to create a short documentary-styled series that would inspire others to do great things. Many did not believe in my potential. They advised that I find easier things to do; an honest job that wouldn't require so much effort and ambition. Worse, some thought that I wanted to make myself famous using this project. They asked me to leave the King out of my craze for fame. To be honest, of all the comments, the last one hurt the most.

Then why did you keep going?

I wanted to test myself. To see whether I could make the impossible possible if I gave it my all. His Majesty The King really is my role model. He never gave up on his people. He initiated many projects for our benefits. For example, He has been working to illustrate the advantages of his Sufficiency Economy philosophy for 40 years even though we did not pay much attention until the great economic crisis hit Thailand. He never gave up. He kept on working, always doing things for others. If he can do so much for us, why can't I do something for him in return. One day, I met Khun Ta Niratisai Kaljaruek and told him about my idea. I also showed him a clip of one of my climbs. Khun Ta then showed the clip to Khun Tum Jaruek Kaljaruek of Kantana Group. Khun Tum really liked the idea and helped me find someone to fund the trip through a TV show. The show finally aired on a Vietnamese

television in the form of a reality show called Vietnam Spirit to the World. We selected 20 contestants from applicants country wide. All 20 of them had to climb 3 mountains and were subsequently eliminated based on their performance. The final 4 contestants then climbed Mt Everest. The show aired on HTV everyday for nine months; five minutes on Monday - Saturday and half an hour on Sunday

How did it feel to stand on top of the world?

I remember it very well. On 22 May 2008 at 8 am, His Majesty the King's portrait was held high above the summit of Mt. Everest. To say that I am happy would be an understatement. Every climber practically cried when the summited Everest. But for me, it's been six years of effort to get to this spot. Just to hold the King's portrait in my hand and sing the Royal Anthem. I asked our sherpa after I sang the song to reassured me that I really am on top of Mt Everest. I shouted as tear rolled down my cheeks, "I understand now, Your Majesty." I understood then how much he love his people. I understood because of all the hardship that I endured. To endured all that for him without thinking about my own safety and comfort, make me very happy. I can overcome the most difficult obstacles because of my love for the King, the same way he works tirelessly for us. It took two months for the climb and six years to get the project successfully funded but His Majesty has been doing it for almost 70 years. It is my greatest luck and pride to be born as a subject of such talented and giving king. When we came down, 3 locals were waiting to smear us with wheat flour, it was a blessing ritual for the climbers. They congratulated me on being the first Thai to summited the mountain and for achieving my life mission for the King. When they saw His Majesty's portrait, they all recognised him and shouted 'Long Live The King,' in unison. It was one of the greatest moments of my life.



Through the two month period trying to climb the mountain, you have met with so many obstacles, some were even life threatening, why did you decided to keep going?

There were so many problems and mishaps indeed. I was struck by a avalanche and fell hundred plus metres. My knee was busted as I fell into a hole. Snow storms were no strangers to us. But every time there were difficulties, I would listen to the song 'Long Live The King' on my iPod. That always kept me motivated. There were six Thais in our groups and we often had a sing along during the night. The sessions would always end with the song. When I think of His Majesty, I feel even more driven. I make it my first priority to respect elders and those who I see as my teachers. Before each climb I would pray to Buddha and think of the elders who taught me valuable lessons in life. Their blessings propelled me to achieve the impossible. At that point, I did not fear death. If I died, it would have been for a greater cause. I wasn't trying to be cocky. Nor did I think that I'm better than anyone. It's a matter of having the right attitude and living with cautiousness. In the face of a crisis, there are really two choices. To let yourself be swept away by the problem or see it as an opportunity to better yourself. I climb every mountain with happy thoughts not with fear. The vast empty space up that made me realised that life is basically empty. What people half the world dream of one day seeing with their own eye is just empty. Life is also that way.

What did you want Thai people to take away from your great mission?

At the very least, Thai people can now say that here is another Thai person who achieve great things. I can't claim that I help anyone finish their climb successfully but I've met many people who told me that my attempt inspire them to do the same. There is now a group of Thai climbers called Thailand Mountaineering and Trekking Club. We are



still a small group but we aim to achieve great things. My mission didn't stop once I summited Mt Everest. I dream to hold His Majesty's portrait over all seven highest mountains in the world. I have achieved six so far. The last summit was at Denali. I was injured and couldn't reach the summit myself so I asked one the people in my group to bring up the portrait. Next year I'll try finish the last summit again.

After all this, is there still anything in life that's difficult to achieve?

Of course! Myself is the most difficult thing in the world for me. I'm fighting with me everyday. The mountain within is the toughest climb. But once overcome, I'm sure life would feel happy and peaceful. In a way, it is your duty to overcome your own mind. If you don't, you are basically born to merely enjoy material pleasures. I believe that there are more to life than that.

Are there anything else you want to do?

I want to be a submariner. I know how to sail now so sailing a submarine is next on my list. These activities allow you to experience the

world. Thai people should get out and see the world for their own eyes. We've been living in our comfort zone for so long that we fear changes and unexpected circumstances.

What do you often do at Rajpruek Club

I usually run or use the equipments at the gym. I like how peaceful the club is. You can't buy this just anywhere. The staffs and members are very nice and friendly. I've often heard of Rajpruek and a friend I met on trekking trips recommended that I joined. I found out later that many climbers are members here. The club is good for so many things. I can exercise and find a quiet corner to work. My office is at Sukhumvit 101/1 but I'm seriously considering moving closer to Rajpruek Club so I can come here for a morning workout before going to work. It take only 20 minutes to arrive at the club from home. Some people make excuses for not working out. Some say they live too far from a gym. Why not look at the journey to and from as a part of your life journey? You can stay here for as long as you want. Once you make the journey, why not enjoy all the quality activities. ■



H.M. King's Cup 2015

ราชพฤกษ์คลับจัดการแข่งขันกอล์ฟชิงถ้วยพระราชทาน " H.M. King's Cup 2015" เพื่อเป็นการเทิดพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา เมื่อวันอาทิตย์ที่ 13 ธันวาคม 2558 ที่ผ่านมา โดยรายได้จากการแข่งขันทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น จำนวน 120,600 บาท นำขึ้นทูลเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ โดยเสด็จพระราชกุศลตามพระราชอัธยาศัย ซึ่งในช่วงเย็นได้จัดงานเลี้ยงให้กับสมาชิกพร้อมมอบถ้วยรางวัลให้กับผู้ชนะ คือ คุณนครินทร์ เนตรจรัสแสง และโอกาสเดียวกันนี้ได้มีการมอบถ้วยรางวัลการแข่งขันกอล์ฟรายการต่างๆ ที่จัดขึ้นภายในปี 2558 ด้วย









● BADMINTON INTER CLUB 2015

เมื่อวันเสาร์ที่ 14 พ.ย. 2558 ประธานชมรมแบดมินตัน น.สพ.ยอดปราโมทย์ เมฆมัลลิกานำทีมนักกีฬากว่า 20 ชีวิต ไปร่วมแข่งขันแบดมินตันที่สนามแบดมินตัน KN Complex Sports and Lifestyle การแข่งขันครั้งนี้ถ้วยรางวัลและการแพ้นะไม่สำคัญเท่ากับประสบการณ์และมิตรภาพดีๆ ที่ได้รับกลับมาจากทีมคู่แข่งและเพื่อนนักกีฬาด้วยกัน



● RAJPRUEK CLUB CHAMPIONSHIP 2015

หลังการแข่งขัน Rajpruek Club Championship 2015 ผลตอบรับจากผู้เข้าร่วมแข่งขันและผู้เข้าชมงานเป็นไปด้วยดี มีสมาชิกร่วมแข่งขันแต่ละประเภทก็พ่ายอย่างมากมาย สนุกสนานและเต็มไปด้วยมิตรภาพที่ดี และเมื่อวันเสาร์ที่ 28 พ.ย. 2558 ราชพฤกษ์คลับ ได้จัดงานมอบถ้วยรางวัลให้กับผู้ชนะเลิศ-รองชนะเลิศในงาน Member's Night สร้างความประทับใจและรอยยิ้มให้กับสมาชิกทุกท่าน



Member's *Night* 2015

เพื่อแทนคำขอบคุณแก่สมาชิกและครอบครัว ราชพฤกษ์คลับจึงจัดงาน Member's Night 2015 ขึ้น เมื่อวันที่ 28 พฤศจิกายน 2558 ภายในงานมีการแสดงโชว์จากสมาชิชมรมลีลาศ การแสดงดนตรีจากสมาชิวง The Cassia การโชว์เปลี่ยนหน้ากาก และลุ้นรางวัลผู้โชคดีที่มาร่วมงาน โดยคุณพนาวล เลิศไม้ไทย เป็นผู้โชคดีได้รับรางวัล บัตรที่พัก 2 คืน ห้องไอเชียนวิวพูลวิลล่า โรงแรมบันยันทรีสมุย และรางวัลอื่นๆ อีกมากมายที่มาแจกในงาน ราชพฤกษ์คลับขอแสดงความยินดีกับทุกท่าน และหวังว่าจะได้ร่วมสนุกกับกิจกรรมเช่นนี้อีกในครั้งหน้า







ราชพฤกษ์คลับ ขอขอบคุณผู้สนับสนุนการจัดงาน มา ณ โอกาสนี้



PLAZA ATHENEE BANGKOK
A ROYAL MERIDIEN HOTEL

Rajpruek Club *Cartoon World*

ราชพฤกษ์คลับ จัดกิจกรรมวันเด็ก ในธีม "Rajpruek Club Cartoon World" กิจกรรมที่ให้เด็กๆ ร่วมสนุกไปกับ ชุ้มเกมส์ บ้านลม ไขว้มายากล การแสดงบนเวทีจากวงดนตรี และยังได้ความรู้ต่างๆ จากเทนนิสคลินิก โดยแทมมารีน ธนสุกาญจน์ อดีตนักเทนนิสหญิงมือ 1 ของไทย และอดีตมืออันดับที่ 19 ของโลก สนุกกับกิจกรรมจากนักมวย Thai Fight ร่วมประกวดการแต่งกายในหัวข้อ "โลกแห่งการ์ตูน" และจับฉลากรับของรางวัลอีกมากมาย







ราชพฤกษ์คลับ ขอขอบคุณผู้สนับสนุนการจัดงาน มา ณ โอกาสนี้



The best memories

สิ่งหนึ่งที่ราชพฤกษ์คลับภูมิใจอยู่เสมอ คือการเป็นสื่อกลางในการเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างแขกผู้มีเกียรติจากทุกสาขาอาชีพกับสมาชิกของราชพฤกษ์คลับ ไม่ว่าจะเป็นการมาเยี่ยมชมคลับของเรา หรือการมาร่วมแบ่งปันเทคนิคการเล่นกีฬา ไปจนถึงการใช้ห้องประชุมในการจัดงานสำคัญต่างๆ



• THE VISITOR

เมื่อวันพุธที่ 16 ธันวาคม 2558 คุณดิเรชชัย วุฒิธรรม ประธานคณะกรรมการกีฬาราชพฤกษ์คลับ และคุณเถลิงชัย สุวรรณมัย ผู้จัดการทั่วไปราชพฤกษ์คลับ ให้เกียรติต้อนรับ น้องเมย์ รัชกร อินทนนท์ นักแบดมินตันหญิงมือ 1 แห่งประเทศไทยและคณะในโอกาสเข้าเยี่ยมชมสถานที่ฝึกซ้อมที่ราชพฤกษ์คลับ



• TENNIS CLINIC

วันที่ 9 มกราคม 2559 ราชพฤกษ์คลับ ได้มีโอกาสดำเนินการคุณแทมมารีน ธนสุกาญจน์ อดีตนักเทนนิสหญิงมือ 1 ของไทย และอดีตมืออันดับที่ 19 ของโลก ในกิจกรรม “เทนนิส คลินิก” สอนเทคนิคการตีเทนนิสอย่างถูกวิธีให้กับสมาชิกราชพฤกษ์คลับ



• WARM WELCOME

คุณดิเรชชัย วุฒิธรรม ประธานคณะกรรมการกีฬาราชพฤกษ์คลับ และคุณณรรักษ์ โกมลโชติ ผู้จัดการฝ่ายกอล์ฟ ให้การต้อนรับ อดีตนักเตะลิเวอร์พูล ในการมาออกรอบที่สนามกอล์ฟราชพฤกษ์คลับ เมื่อวันที่ 17 พ.ย. 2558 ที่ผ่านมา



• LOVE & RELATIONSHIP

วันที่ 22 ธันวาคม 2558 คุณลดดาวัลย์ ธนะธินิต คณะกรรมการสโมสรราชพฤกษ์ จัดงาน “ด้วยรักและผูกพัน วปอ. 399 สาย 7” โดยมีเพื่อนร่วมรุ่นมาร่วมงาน อาทิ ดร.นริศ ชัยสูตร, พล.อ.อ.คงศักดิ์ วันทนา, คุณกิตติพงษ์ศักดิ์, คุณชาญ อัสวโชค และ คุณขวัญชัย วัฒนวงศ์ บรรยายภาคเติมไปด้วยความอบอุ่น



• THAI FIGHT, KID'S DAY

คุณพันธ์พงษ์ กนกรัตนา ผู้จัดการฝ่ายกีฬาและนันทนาการ และคุณปพนทนต์ เจริญบุญสวัสดิ์ ผู้จัดการแผนกประชาสัมพันธ์และสื่อสารการตลาด ราชพฤกษ์คลับ ให้การต้อนรับ นักมวย Thai Fight นำทีมโดยแสนชัย พีเค แสนชัยมวยไทยยิม, สุตสาคร ส.กลินมี ที่เข้าร่วมทำกิจกรรมกับสมาชิกในวันเด็กที่ผ่านมา



PLAZA ATHENEE BANGKOK
A ROYAL MERIDIEN

T +66 2650 8800
lemeridien.com/
plazaatheneebangkok
facebook.com/plazaatheneebangkok
BTS PHLOEN CHIT STATION

เปิดประสบการณ์ใหม่ กับบุฟเฟต์หลากหลาย ตื่นตาตื่นใจไม่รู้จบ ที่ห้องอาหารเดอะ เรนทรี คาเฟ่

Le MERIDIEN

เพิ่มความสุนทรีย์ในการรับประทานอาหาร ด้วยบุฟเฟต์นานาชาติตระการตา
ที่พาเหรดมาให้คุณลิ้มลองหลากหลาย ที่บรรจวงสรรค์จากเชฟสุดยอดฝีมือ
ที่ห้องอาหารใจกลางเมือง

บุฟเฟต์มื้อกลางวัน วันจันทร์ – วันศุกร์ ราคา 1,200 บาท++ /ท่าน

บุฟเฟต์มื้อค่ำ วันอาทิตย์ – วันพฤหัสบดี ราคา 1,600 บาท++ /ท่าน

บุฟเฟต์ซีฟู้ด วันศุกร์มื้อค่ำ + วันเสาร์มื้อกลางวันและมื้อค่ำ ราคา 1,900 บาท++ /ท่าน

มือส่ายวันอาทิตย์ ราคา 2,400 บาท++ /ท่าน

N 13° 44' E 100° 32'
DESTINATION UNLOCKED

spg

Starwood
Preferred
Guest

Le MERIDIEN

Aloft

FOUR
POINTS

WESTIN

THE LUXURY
COLLECTION

W
HOTELS

Sheraton

ST REGIS

element



©2016 Starwood Hotels & Resorts Worldwide, Inc. All Rights Reserved. Preferred Guest, SPG, Aloft, Element, Four Points, Le Méridien, Sheraton, St. Regis, The Luxury Collection, W, Westin and their logos are the trademarks of Starwood Hotels & Resorts Worldwide, Inc., or its affiliates.

FEATURE



"Life Begins at the end of your comfort zone."

Inspirational Athletes Over 39

วัยเบบะเริ่มต้นหลังอายุ 39

เป็นความจริงที่ว่า อายุที่เพิ่มขึ้นมีผลต่อสมรรถภาพของนักกีฬา และตัวเลขที่มากขึ้น
ทำให้นักกีฬาจำนวนไม่น้อย เริ่มถอดใจว่าพวกเขาจะหยุดทำสิ่งที่รัก หรือจะพยายาม
พิถีพิถันร่างกาย พักพูนทักษะให้ไปถึงขีดสุดอีก ยึดความฝันให้ยาวขึ้นอีกนิดในวันข้างหน้า
เช่นเดียวกับเหล่านักกีฬาที่ทำให้อายุเป็นแค่ตัวเลขไปเลย



1. แกรี เฟลเยอร์

วัย 80 ปี : นักกอล์ฟ

ในวัย 79 ปี นักกอล์ฟรุ่นใหญ่ชาวแอฟริกาใต้ อย่างแกรี เฟลเยอร์ น่าจะเป็นผู้ชายรูปร่างดี และอาจจะดีกว่าคนส่วนใหญ่ที่อ่อนกว่าเขาครึ่งหนึ่ง ด้วยซ้ำ ย้อนกลับไปนักกอล์ฟคนนี้มีชื่อเสียงและเป็นที่รู้จักในฐานะผู้ที่เต็มไปด้วยการออกกำลังกาย จนได้รับการขนานนามว่า Mr. Fitness ที่แม้แต่เฟลเยอร์ยังกล่าวถึงจนถึงวันนี้ หากไม่ใช่ช่วงเวลาของการเดินทางที่เร่งรีบเขายังคงซิทอัพ

แบบนั่ง 1,000 ครั้งต่อวันเพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้กับร่างกาย และแม้ว่าจะเกษียณจากการเป็นนักกอล์ฟมืออาชีพอย่างเป็นทางการแล้ว เฟลเยอร์ก็ยังคงมีส่วนร่วมคิกออฟในรายการเดอะมาสเตอร์สที่จัดในเมืองออกัสตา รัฐจอร์เจีย ในสนามกอล์ฟออกัสตาเนชั่นแนลที่ยิ่งใหญ่ ร่วมกับเพื่อนนักกอล์ฟในตำนานอย่างแจ็ค นิคลอส และอาร์โนลด์ พาลเมอร์

2. จูลิโอ ฟรังโก

วัย 57 ปี : นักกีฬาเบสบอล

ฟรังโกกับการเล่นเบสบอลครั้งสุดท้ายในเมเจอร์ลีก (MLB) เกิดขึ้นในปี 2007 ไม่น่าเชื่อว่าเวลานั้น จูลิโอ ฟรังโก ที่มีอายุได้ 49 ปีจะเคยลงเล่นในเกมการแข่งขันมาแล้วถึง 23 ฤดูกาล นับตั้งแต่ ปี 1982 หรือกว่า 30 ปี และในวัย 45 ขณะอยู่กับทีมแอตแลนตาเบรฟส์ ฟรังโกก็ยังทำผลงานของตัวเองได้อย่างยอดเยี่ยมโดยตีจริงได้มากกว่า 300 ล่ำสุดในวัย 57 ปี เขายังคงเล่นเบสบอลมืออาชีพในประเทศญี่ปุ่นในฐานะผู้เล่นผู้จัดการของทีมฮิซากาวา มิลเลียนสตาร์ส ทำให้ได้รับการบันทึกว่าเป็นหนึ่งในนักกีฬาอายุมากที่สุดที่ยังคงแอคทีฟในสนามจนถึงเวลานี้



3. เบอร์นาร์ต ฮอปกินส์

วัย 50 ปี : นักมวย

นับตั้งแต่เริ่มต่อยมวยอาชีพครั้งแรกในปี 1988 หลังพ้นโทษขโมยของในช่วงวัยรุ่น เบอร์นาร์ต ฮอปกินส์ ยังคงสร้างและปกป้องชื่อเสียงมานานจนถึงเวลานี้ เขาประสบความสำเร็จอย่างเหลือเชื่อในการทำงานโดยคว้าแชมป์โลกมาครองได้หลายครั้ง ทั้งแชมป์สภามวยโลก (WBC) รุ่นมิดเดิลเวต, แชมป์สมาคมมวยโลก (WBA) รุ่นมิดเดิลเวตซูเปอร์ และ แชมป์องค์กรมวยโลก (WBO) รุ่น มิดเดิลเวต ฮอปกินส์ยังทำลายสถิติแชมป์โลกอายุมากที่สุดของตัวเองในปีที่มีอายุครบ 48 ปี (ทำลายสถิติของ จอร์จ โฟร์แมน ตำนานนักชกชาวอเมริกัน รุ่นเฮฟวี่เวต ที่ทำไว้ด้วยวัย 45 ปี) หลังจากชกชนะ ทาวอริส คลาวด์ นักมวยรุ่นน้อง คว้าแชมป์โลก รุ่นไลท์เฮฟวี่เวต สหพันธ์มวยนานาชาติ (IBF) มาครองอย่างเป็นทางการ



4. คาซุโยชิ มิอูระ

วัย 48 ปี : นักฟุตบอล

“คิงคาซุ” คาซุโยชิ มิอูระคือนักเตะที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นตำนานที่ยังมีลมหายใจของญี่ปุ่น เขาคือผู้เล่นจอมเก๋าที่ยังโลดแล่นอยู่ในเจลีกและเป็นผู้เล่นเพียงคนเดียวที่ได้ลงเล่นในเจลีกครบทุกฤดูกาลนับตั้งแต่ลีกอาชีพแห่งนี้ได้ก่อตั้งขึ้นในปี 1993 เรียกว่าอาชีพนักเตะของเขาเริ่มต้นขึ้นในแมตช์เปิดสนามเจลีกจนถึงปัจจุบันนี้ หลังประสบความสำเร็จอย่างมากกับเวอร์ดี ตามมาด้วยเกียวโต ซังกา และ วิซเซล โกเบ นักเตะมืออาชีพคนนี้ได้ตัดสินใจบินไปค้าแข้งในต่างประเทศทั้งในอิตาลี โครเอเชีย และออสเตรเลียเพื่อต่อยอดประสบการณ์ ปัจจุบันเขาคือผู้เล่นหมายเลข 11 โยโกฮามาเอฟซี



5. จอห์น ทาวาเรส

วัย 47 ปี : นักกีฬาฮาลาครอส

ในโลกของกีฬาฮาลาครอสไม่มีใครไม่รู้จัก จอห์น ทาวาเรส คุณลุนนักกีฬาที่บังเอิญชื่อเดียวกับหลานชายคนเก่ง จอห์น ทาวาเรส นักกีฬาฮอกกี้น้ำแข็งกองกลางของทีม New York Islanders ที่โด่งดังวัย 25 ปีพูดได้ว่าในช่วงกำลังเข้าวงการของคุณลุน ทาวาเรส คุณหลานกำลังอยู่ในช่วงวัยกำลังหัดเดิน แต่นั่นไม่สำคัญเท่าที่ทั้งคู่หลงรักกีฬาไม่น้อยไปกว่ากัน ย้อนกลับไปทาวาเรส สนใจกีฬาฮาลาครอส และเริ่มเล่นกับทีม Buffalo Bandits ในปี 1992 ซึ่งเป็นปีที่ทีมก่อตั้ง ในวัย 46 ปีทาวาเรสยังคงเล่นให้กับทีมดั้งเดิมที่เขาเป็นลูกหม้อในเนชั่นแนลฮาลาครอสลีก (NHL) ควบคู่ไปกับการสอนวิชาคณิตศาสตร์ให้กับเด็กๆ ที่มัธยมศึกษาในออนตาริโอสลับกันปัจจุบัน

หลายคนเรียกเขาว่าคุณลุงทาวาเรส ในฐานะคุณลุงสุดเก๋า ที่ล่าสุดได้ประกาศเมื่อปลายปีที่ผ่านมาว่าถึงเวลาแล้วที่เขาจะแขวนไม้ลาครอสยุติบทบาทนักกีฬา และกลับมาพร้อมกับบทบาทใหม่ในฐานะผู้ช่วยโค้ชประจำทีม

6. แดน แชนเดอร์สัน วัย 45 ปี :

อดีตนักมวยปล้ำ ปัจจุบันนักสู้ศิลปะป้องกันตัว

ในวัย 44 ปีแดน แชนเดอร์สันถือเป็นสุดยอดนักสู้ที่อายุมากที่สุดของการต่อสู้ด้วยศิลปะการป้องกันตัวแห่ง UFC - Ultimate Fighting Championship® แม้จะพ่ายแพ้ในหลายนัดแต่ แชนเดอร์สันก็ไม่ได้วางแผนว่าเขาจะเกษียณตัวเองในเร็ววัน นี่แน่ๆ กล่าวได้ว่านักกีฬาผู้เคยผ่านกีฬาโอลิมปิกถึง 2 ครั้งคนนี้ยังคงหลงใหลอาชีพการเป็นนักต่อสู้อย่างต่อเนื่องทั้งมวยปล้ำและศิลปะการป้องกันตัวอย่างแท้จริงจึงไม่น่าแปลกใจเลยที่เขาจะออกมาบอกว่าค่านักกีฬาระดับนักวิจารณ์กีฬาทั้งหลายว่าเขาจะเลิกเล่นเร็วๆ นี้ อย่างที่หลายคนว่ากัน และแม้ว่าเขาจะต้องฝ่าฟันอุปสรรคในช่วงกลางของวัย 40 ปี ด้วยความพ่ายแพ้หลายต่อหลายครั้ง ความพยายามเหล่านั้นได้กลายเป็นผลงานที่น่าประทับใจและทำให้เขากลายเป็นหนึ่งในนักกีฬาดังของการแข่งขันศิลปะป้องกันตัวแบบผสม หรือ MMA



• ผลงานภาพถ่ายของฟิลลิปป์ เดสเมเชส ในบทความ The Elderly Athletes Redefining Old Age ของหนังสือพิมพ์ออนไลน์ telegraph.co.uk ทำให้เราเห็นภาพวัยเข้าสู่เส้นชัยของเหล่านักวิ่งผู้ไม่ยอมแพ้ โยชิยูกิ ชิมิสุ ที่ลงแข่งขันในนามของบราซิล ตามมาด้วยมิเชล คลาเวอริ จากฝรั่งเศสและโวลฟ์กัง รอยเตอร์ จากเยอรมนี ที่ลงแข่งขันวิ่งในประเภทชายระยะทาง 100 เมตร และที่น่าทึ่งไปกว่านั้นอีก พวกเขา มีอายุอยู่ระหว่าง 85 และ 89 ปี



7



7. จาโรมี ยากเกอร์

วัย 44 ปี : นักฮอกกี้น้ำแข็ง

จาโรมี ยากเกอร์ ชื่อนี้การันตีความเป็นตำนาน ปัจจุบันยากเกอร์ นักกีฬาฮอกกี้ปีกชาวชาวเชค ถือได้ว่าเป็นผู้เล่นที่มีอายุมากที่สุดของ NHL หรือ National Hockey League ที่ทุกคนรู้จัก นอกจากนี้เขายังถูกกล่าวถึงว่าเป็นนักกีฬาอายุมากที่สุดที่สามารถทำแฮตทริก 3 แต้ม (เอาชนะทีม ฟิลาเดลเฟีย ฟลายเออร์สได้อย่างน่าทึ่ง) ในช่วงเวลาที่เขาอายุ 42 ปี สำหรับจุดเริ่มต้นการเป็นนักกีฬาฮอกกี้ น้ำแข็งของยากเกอร์ อาจทำให้เราต้องย้อนกลับไปตอนที่เขาฝึกเล่นสเก็ตตอนอายุ 3 ขวบ ก่อนจะเริ่มฉายแววแสดงความสามารถอย่างเต็มที่ และก้าวสู่การแข่งขันฮอกกี้ระดับสูงสุดของประเทศในวัย 16 ปี ซึ่งเวลานั้นเขาเล่นให้กับทีม HC Kladno



8

8. ลาทรอย ฮอว์กินส์

วัย 43 ปี : นักกีฬาเบสบอล

ตลอด 21 ปีที่ผ่านมาบนเส้นทางนักกีฬาเบสบอลที่มุ่งมั่น ลาทรอย ฮอว์กินส์ได้พิสูจน์ให้เห็นถึงความพยายามในการเอาชนะทุกข้อจำกัด โดยเริ่มต้นการเป็นนักเบสบอลมืออาชีพกับทีม Minnesota Twins ในปี 1995 นับตั้งแต่นั้นเขาลงแข่งมาแล้วทั้งหมดให้กับ 12 ทีม ก่อนปรากฏตัวในเกมล่าสุดเมื่อช่วงปลายปี 2015 ในเกมที่ลงแข่งให้กับทีม Toronto Blue Jays ที่จบลงได้อย่างน่าประทับใจ น่าทึ่งไปอีกเมื่อเรารู้ว่า นอกเหนือจากเบสบอลแล้ว ฮอว์กินส์ ยังแข่งขันในกีฬา

ประเภทบาสเกตบอล และอเมริกันฟุตบอล ซึ่งเคยเป็นอีก สองความท้าทาย นอกจากนี้ในช่วงวัย 42 ปีที่เขาเกษียณ ฮอว์กินส์ยังเป็นผู้เล่นที่ถือได้ว่าสูงวัยที่สุดในเมเจอร์ลีก เบสบอล หรือ MLB

9. ทีม ดันแคน

วัย 40 ปี : นักบาสเกตบอล

เขาชื่อ ทีม ดันแคน นักกีฬาบาสเกตบอลเอ็นบีเอของทีมซานแอนโตนิโอ สเปอรส์ ที่มาพร้อมกับภารกิจอันยิ่งใหญ่ในตำแหน่งเพาเวอร์ฟอร์เวิร์ด และยังได้รับการยกย่องให้เป็นหนึ่งในผู้เล่นตำแหน่งนี้ที่ดีที่สุด ตั้งแต่วันแรกในปี 1997



9

จนถึงวันนี้พูดได้ว่าเป็นเวลากว่า 18 ปีแล้วที่นักกีฬาคนสำคัญคนนี้ โดดเด่นอยู่ในวงการบาสเกตบอลสำหรับสไตล์การเล่น เทคนิคเด่นที่สุดของเขาคือการชู้ตลูกกระพ่นแบบเข้าห่วงแบบนิ่งๆ ไม่หวือหวา แต่มีประสิทธิภาพสูงมากจนผู้คนจดจำ นอกจากนี้ เขายังได้รับเลือกในทีม All-NBA และ All-Defensive ติดต่อกันตลอดแปดฤดูกาลแรกที่เล่น รวมถึงคำชื่นชมอีกมาก



10

10. เพย์ตัน แมนนิง

วัย 39 ปี : นักอเมริกันฟุตบอล

นักกีฬาชายผู้เป็นสุดยอด ควอเตอร์แบ็กจากทีม อินเดียนาโพลิส โคลทส์ที่เขาเคยร่วมทีมมานานถึง 13 ปี นับตั้งแต่เล่นให้กับมหาวิทยาลัยเพนเนลซี และถูกดราฟท์มาเล่นในเอ็นเอฟแอลให้กับ อินเดียนาโพลิสโคลทส์ ปี 1998

นอกจากจะเป็นลูกไม้ไม่หล่นไม่ไกลต้น เนื่องจากเขาเป็นลูกชายอดีตควอเตอร์แบ็ก เอลิชา อาร์ซัลด์ "อาร์ซี" แมนนิง ที่สามแล้ว แมนนิง ยัง มีน้องชายชื่อว่า อีไลน์ แมนนิง ซึ่งเป็นนักอเมริกันฟุตบอลตำแหน่งควอเตอร์แบ็กของทีมนิวยอร์ก ไจแอนท์ส ที่ผ่านมานแมนนิงได้เข้าร่วมศึกโปรโบว์ล 11 สมัย ติดทีมตัวจริง ออล-โปร 5 ครั้งด้วยกัน รวมถึงร่วมคว้าแชมป์ ซูเปอร์โบว์ล 1 สมัย



• ในปี 2015 ด็อกเตอร์ชาร์ลส์ อ็อกสเตอร์ นักวิ่งวัย 95 ปี ได้ทำลายสถิติที่เคยมีด้วยการวิ่ง 200 เมตรชายประเภทสูงอายุด้วยเวลา 55.48 วินาที ที่นับเป็นการทำลายสถิติโลกขึ้นมาใหม่จนต้องจับตาในการแข่งขันกรีฑาในร่ม ในรายการบริติช มาสเตอร์ส แชมเปียนชิพ โดยชาร์ลส์ เพิ่งจะหันมาแข่งขันกรีฑาประเภทสูงอายุเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมาเกิดเป็นสถิติใหม่ของกรีฑาสูงอายุของอังกฤษ

Inspirational Athletes Over 39

It is true that age has a profound effect on athletes' performance. It is one of the reasons that cause many sportsmen to think twice whether to give up on the sport they love or to keep going and practicing. Here are some of the athletes who choose to not give up on their dream even though their age may suggest otherwise.

1. Gary Player, 80 : Professional golfer

At 79 years old, this South African golfer is still in great shape. Gary Player is probably better looking than many men half his age. He was a renowned professional golfer and a fitness enthusiast. Also known as Mr. Fitness, Player still does 1,000 sit-ups everyday to keep fit. Although he has retired from professional golfing, Player still participated in kicking off the Masters at Augusta National Golf Club in Augusta, Georgia along with fellow golf legends Jack Nicklaus and Arnold Palmer.

2. Julio Franco, 57 : Baseball player

On his last Major League Baseball game in 2007, Julio Franco was 49 years old and had been playing for 23 seasons since 1982. That was over 30 years in the MLB! When he was 45, Franco played for Atlanta Braves and held excellent batting record of over .300. Franco is now 57 years old and still plays baseball professionally for Japan's Ishikawa Million Stars. He holds both player and manager positions. Today Franco is recorded as one of the eldest professional sportsmen who are still active in the field.

3. Bernard Hopkins, 50 : Professional boxer

Following his release from prison for several felonies in 1988, Bernard Hopkins started fighting professionally. From that point on, Hopkins becomes a boxing legend who has plenty of fight left in him even at 50 years old. He has won several world championships. After beating Taverners Cloud to win the IBF's light heavy weight champion, Hopkins holds the world record of the oldest boxing world champion at 48 years old (breaking the legendary George Foreman's record of 45 years old.)

4. Kazuyoshi Miura, 48 : Professional footballer

"King Kazu" Kazuyoshi Miura is one of Japan's

living legendary footballers. He is the only player who has ever played in every single season of Japan's J. League from its first year in 1993. It is not an exaggeration to say that his career began with the first ever match of J. League. Miura still actively plays in the league today. After tremendous success at Verdy, Kyoto Sanga, and Vissel Kobe, Miura decided to play professionally in Italy, Croatia, and Australia. Today he wears #11 shirt for Yokohama FC.

5. John Tavares, 47 : Professional box lacrosse player

In the world of lacrosse, there is not a single person who does not know John Tavares. This Canadian sport legend is the namesake of his nephew John Tavares (25), New York Islanders's talented centre player. Traverse first started playing lacrosse for Buffalo Bandits in 1992, exactly the year the team was founded. At 46, Tavares still plays for his original NLL team as well as teaches math at a high school in Ontario. Many call him Uncle Tavares because of his experience in the game. Late last year Tavares announced that he would retire from playing professionally and become one of the team's coaching staffs.

6. Dan Henderson, 45 : Former Olympic wrestler & Mixed martial artist

At 44 years old, Henderson is the eldest and most formidable Ultimate Fighting Championship's mixed martial artist. Although he was defeated several times in the recent years, Henderson is not planning on retiring anytime soon. Henderson has competed in the Olympic twice but there is still plenty of fight left in him. He is as in love with wrestling and mixed martial art as the first day of his career. This is another reason why he will not retire, despite predictions from various critics. During his forties, Henderson had a few rough years with several defeats. He kept fighting and finally came out the winner. The world now remembers his name as a legendary mixed martial artist.

7. Jaromír Jágr, 44 : Professional ice hockey player

Jaromír Jágr is truly a legend. The Czech right winger is the National Hockey League's eldest player. He is also the eldest player to score a hat trick (during a game where he defeated Philadelphia Flyers). Jágr was 42 at the time. He started playing ice hockey when he was three years old. From then on his talent shone as a promising hockey player. He started playing professionally when he was 16 years old with HC Kladno

8. LaTroy Hawkins, 43 : Former professional baseball player

Throughout his 21-year career as baseball player, LaTroy Hawkins has proven himself as a

worthy player time and time again. Hawkins started playing professionally with Minnesota Twins in 1995. He has played for 12 teams over the years until his last game in late 2015 when he played for Toronto Blue Jays. It is even more surprising to find out that Hawkins also played basketball and American football professionally. Retired at 42, Hawkins is also the eldest player in MLB

9. Tim Duncan, 40 : Professional basketball player

Yes, you heard it right. The NBA player for San Antonio Spurs, Tim Duncan is the team's power forward who is also praised as the best power forward in the history of basketball. From his first professional game in 1997, Duncan has been playing for 18 years. He is known for his clam and collected style with a signature jump shot that is spot on while unassuming. Duncan was also chosen to join the the All-NBA and All-Defensive Teams during his first eight consecutive seasons.

10. Payton Manning, 39 : Professional footballer

This legendary quarterback played for Indianapolis Colts for 13 years since he was drafted from the University of Tennessee in 1998. He is one of those apples that do not fall far from the tree. His father, Elisha Archibald "Archie" Manning III was also a quarterback. Manning's brother Eli also plays for the New York Giants as quarterback. Manning has played in 11 Pro Bowls so far. He was also chosen to play in five All-Pro and won one Super Bowl in 2009. ■



• Philippe Desmazes's collection of photographs in the article *The Elderly Athletes Redefining Old Age*, published in telegraph.co.uk, shows us those memorable moments runners reach the finish line. Yoshiyuki Shimizu ran for Brazil while Michel Claverie and Wolfgang Reuter represented France and Germany respectively. These three gentlemen were racing for the men's 100m final. More surprisingly, they are 85 to 89 years old.



• In 2015, Dr. Charles Eugster, the 95 years old runner broke the world record for elderly men's 200m race at 55.48 seconds. The new record was set during the British Masters Indoor Track & Field Championships. Eugster started racing in the senior category only a few years ago.



RAJPRUEK — MASSAGE —

Rajpruek Relax Package

Rajpruek Oil Massage 1 ชม.	6,500 บาท/10 ครั้ง	รับเพิ่ม	Oil Massage 1 ชม.
Thai Massage 1 ชม.	4,500 บาท/10 ครั้ง	รับเพิ่ม	Thai Massage 1 ชม.
Head Neck&Shoulder 1 ชม.	4,500 บาท/10 ครั้ง	รับเพิ่ม	Head Neck & Shoulder 1 ชม.
Foot Massage 1 ชม.	3,500 บาท/10 ครั้ง	รับเพิ่ม	Foot Massage 1 ชม.

Paradise Special Course

Course A โปรแกรมพิเศษ 1,650 บาท จากราคาปกติ 1,850 บาท (4 ชม.)

• Thai Massage 2 ชม. / Aromatherapy Massage 2 ชม.

Course B โปรแกรมพิเศษ 1,750 บาท จากราคาปกติ 1,900 บาท (4 ชม.)

• Thai Massage 1 ชม./ Head Neck & Shoulder 1.5 ชม. / Aromatherapy Massage 1.5 ชม.

Course C โปรแกรมพิเศษ 2,500 บาท จากราคาปกติ 2,750 บาท (6 ชม.30 นาที)

• Foot Massage 1 ชม. / Head Neck & Shoulder 1.5 ชม. / Thai Massage 2 ชม. / Aromatherapy Massage 2 ชม.

พิเศษ

สมาชิกราชพฤกษ์คลับ
ทดลองนวดเท้าฟรี 15 นาที
เพียงนำโปรแกรมขึ้นหน้านี้
แสดงต่อเจ้าหน้าที่
ห้องนวดราชพฤกษ์คลับ
(จำกัด 1 ท่าน ต่อ 1 สิทธิ์)

ระยะเวลาตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป ถึง 31 มีนาคม 2559 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02 955 0055 #2120, 2122

*ราคานี้ยังไม่รวม vat 7% , โปรดสำรองเพื่อรับบริการก่อนเวลา 18.00น.

I am number 2

รหัสใหม่ของ BMW ที่น่าจะทำให้ได้ฐานลูกค้าใหม่ๆ



BMW ยุคใหม่ เต็มไปด้วยรหัสตัวเลขที่มากขึ้นกว่าเดิม จากที่เราคุ้นเคยอย่าง 3 5 หรือ 7 ทุกวันนี้เราได้ยินทั้ง 1 4 6 8 และรหัสที่โผล่เข้ามาใหม่ล่าสุดคือ 2

สำหรับรหัส 2 ของ BMW ที่เผยโฉมล่าสุดคือ 218i Gran Tourer Luxury อาจทำให้คุณสับสนกับซีรีส์ 2 คูเป้แต่โปรดจำว่าหากลงท้ายด้วย 'Tourer' หมายถึง รถเนกประสงค์แบบ MPV

แม้จะเป็นเซกเมนต์ใหม่ที่บีเอ็มดับเบิลยูไม่เคยทำมาก่อน แต่เมื่อดูแนวโน้มของตลาดในเอเชียพบว่ารถยนต์แบบ MPV และ SUV ได้รับความนิยม



นิยมอย่างมากในประเทศที่มีลักษณะเป็นครอบครัวขยายทั้งในอินเดีย อินโดนีเซีย มาเลเซีย รวมถึงประเทศไทย โดยบีเอ็มดับเบิลยูเน้นไปที่ตลาดพ่อบ้านแม่บ้านที่มีลูก หรือครอบครัวขยายที่ต้องการรถไว้ใช้งานแบบอเนกประสงค์ขับไปต่างจังหวัดได้

สำหรับเมืองไทย บีเอ็มดับเบิลยู ประเทศไทย นำเข้ามาทำตลาด 2 รุ่นคือ 218i Gran Tourer Luxury และ 218i Active Tourer M Sport มีขนาดเครื่องยนต์เท่ากันแตกต่างกันที่อุปกรณ์ตกแต่ง จุดขายของรถยนต์รุ่นนี้อาจไม่เน้นหนักที่ความแรง แต่เน้นความสะดวกสบาย ดูแลรักษาง่าย และประหยัด ดูได้จากการเลือกเครื่องยนต์แบบ 3 สูบ

Twin Power Turbo ขึ้นชื่อเรื่องการดูแลรักษาที่ง่ายไม่จุจิก ให้กำลังสูงสุด 136 แรงม้าที่ 4,400 รอบต่อนาที ความเร็วสูงสุดอยู่ที่ประมาณ 200 กิโลเมตรต่อชั่วโมง แต่เราคงไม่แนะนำให้คุณเหยียบไปถึงขนาดนั้น เพราะรถไม่ได้ถูกออกแบบให้วิ่งได้เร็วนัก อัตราสิ้นเปลืองอยู่ที่ราว 18.5 กิโลเมตรต่อลิตร ขณะที่อัตราการปล่อย CO2 ต่ำเพียง 125 กรัมต่อกิโลเมตร

การออกแบบภายใน สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม เบาะที่นั่งแถวสองซึ่งเลื่อนและปรับพนักพิงได้ เบาะที่นั่งแถวที่ 3 สามารถพับลงให้ราบกับพื้น สามารถติดตั้งเบาะนั่งสำหรับเด็กได้ 5 ที่นั่ง รองรับผู้โดยสารสูงสุด 7 คน พื้นที่เก็บของสูงสุดถึง 1,820 ลิตร

รุ่น Active Tourer M Sport ใส่ชุดตกแต่งพิเศษ M Sport มาให้เรียบร้อย ทั้งชุดแอร์โไดนามิกแบบ M รอบคัน ล้ออัลลอยน้ำหนักเบาขนาด 18 นิ้วแบบ Double Spoke พวงมาลัยหุ้มหนังแท้แบบ M และเบาะนั่งหุ้มด้วยวัสดุพิเศษ บีเอ็มดับเบิลยูเปิดตัวราคารุ่น Active Tourer M Sport เริ่มต้นที่ 2.49 ล้านบาท และบีเอ็มดับเบิลยู 218i Gran Tourer Luxury ซึ่งตกแต่งหรูหรากว่าด้วยราคา 2.69 ล้านบาท

ว่าไปแล้ว เห็นราคาก็น่าซื้อใช้เล่น ■



The 5 coolest watches from SIHH 2016

ถึงแม้งานแสดงนาฬิกา Salon International De La Haute Horlogerie หรือ SIHH 2016 ผ่านพ้นไปแล้ว แต่นาฬิกาโดดเด่นที่สุดจากทั้ง 16 แบรินด์ยังคงถูกกล่าวถึงอย่างต่อเนื่องซึ่งรวมถึงนาฬิกาด้านล่างนี้ด้วย



A PRICE OF INTEGRITY

นาฬิกาคอลเลกชัน Big Pilot's Watch ของ IWC Schaffhausen โดดเด่นและสร้างการยอมรับในหมู่นักสะสมนาฬิกามาเป็นเวลากว่า 75 ปี ถึงเวลากลับมาประกาศศักราชครั้งใหม่ถึง 2 รุ่นได้แก่ Big Pilot's Heritage Watch 55 พร้อมตัวเรือนขนาด 55 มม. ซึ่งทำให้มันถึงนาฬิการุ่นนี้ในปีค.ศ. 1940 และอีกรุ่น Big Pilot's Heritage Watch 48 ขนาดกะทัดรัดทำให้ทันสมัยและสวมใส่สะดวกสบายยิ่งขึ้น ทั้งหมดมาพร้อมตัวเรือนไทเทเนียม รายละเอียดบนหน้าปัดมีขนาดใหญ่พิเศษและเคลือบสารเรืองแสง Super LumiNova รุ่นนี้คู่มาทั้งสายหนังตามแบบฉบับดั้งเดิม



NEW DEFINITION OF LEGEND

การรังสรรค์ครั้งใหม่ของ Vacheron Constantin ได้รับแรงบันดาลใจจากการประดิษฐ์นาฬิกาคอลเลกชัน Patrimony ในทศวรรษที่ 50 ซึ่งเปี่ยมไปด้วยความหรูหราและสง่างาม สำหรับคอลเลกชันล่าสุดยังคงความเรียบหรูด้วยดีไซน์เรียบง่ายกับวัสดุพิเศษอย่างแพลตินัม ทองขาวโกลด์และทองพังกโกลด์ ผนึกกระจกคริสตัลแซฟไฟร์ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ซึ่งเผยให้เห็นกลไกไขลานด้วยมือ Caliber 4400 AS ที่ผลิตขึ้นภายในโรงงานของตัวเอง ที่สำคัญนาฬิกาทุกเรือนได้รับประทับตรา Hallmark of Geneva เพื่อรับรองมาตรฐานสูงสุด



A TOUCH OF LUXURY

Jaeger-LeCoultre เทพพื้นที่บูธในงานแสดงนาฬิกา SIHH2016 เพื่อเฉลิมฉลองความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ของนาฬิการุ่น Reverso ซึ่งครบรอบ 85 ปีนับตั้งแต่เปิดตัวรุ่นแรกในปีค.ศ. 1933 ด้วยคอลเลกชันพิเศษ Reverso Classic ซึ่งเน้นการออกแบบเรียบหรูและสง่างามตามแบบฉบับดั้งเดิม นอกจากนี้ยังเปิดตัวคอลเลกชัน Reverso Tribute โดยเพิ่มเติมฟังก์ชันพิเศษต่างๆ ตลอดจนกลไกอันสลับซับซ้อนและการตกแต่งอย่างวิจิตรบรรจง



NEW KING OF CLASSIC

Audemars Piguet ปลุกตำนานอย่างรุ่น Royal Oak กลับขึ้นมาเจิดจรัสอีกครั้ง ด้วยตัวเรือนและสายนาฬิกาทองคำ Yellow Gold ผสานกับเข้ากับเอกลักษณ์โดดเด่นทั้งหน้าปัดทรงแปดเหลี่ยมและพื้นหน้าปัดลวดลาย Grande Tapisserie เมื่อผนวกพร้อมกับ 4 ฟังก์ชันอันโดดเด่นได้แก่ระบบจับเวลาโครโนกราฟ, กลไกไขลานอัตโนมัติ, ระบบ Quartz และระบบปฏิทินถาวร จึงเกิดเป็นนาฬิการุ่นพิเศษอันทรงคุณค่าและเต็มเปี่ยมไปด้วยความภาคภูมิใจ



A DIGNITY OF TIME

โดยปกติแล้วนาฬิกาของ Richard Mille มักมาพร้อมเอกลักษณ์สามอย่าง ได้แก่ ตัวเรือนรูปทรง Tonneau, กลไกอันสลับซับซ้อนและสุดท้ายตัวเรือนมีความหนาเป็นพิเศษ ทว่ารุ่น RM 67-01 Automatic Extra Flat ถูกเปลี่ยนโฉมให้มีความหนาเพียง 7.5 มม. ผสานกับหน้าปัดแบบ skeleton ซึ่งเชื่อมต่อเลขบอกเวลาเข้ากับตัวเรือนไทเทเนียมอย่างลงตัว กลายมาเป็นนิยามใหม่อีกเรือนหนึ่งที่ถูกจับตามองมากที่สุดในงานนี้

Smart designed *gadgets*

ของเล่นไอที ดีไซน์เก๋

เมื่อไอเดียผสมผสานกับงานดีไซน์ จึงเกิดเป็นความสนุก ที่มาพร้อมประโยชน์ด้านการใช้งาน



PANONO CAMERA

กล้องถ่ายภาพทรงกลมแบบลูกบอลที่มีลูกเล่นเหลือร้าย รอบตัวกล้องประกอบไปด้วยเลนส์ 36 ชิ้น สามารถถ่ายภาพในมุมมองพาโนรามา 360 องศา ครอบคลุมทุกทิศทาง เพียงโยนลูกบอลขึ้นไปในอากาศ เมื่อความสูงของลูกบอลได้ระดับ กล้องจะจับภาพจากเลนส์ทั้ง 36 ตัวพร้อมกัน สามารถเลือกดูภาพได้ทั้งในแบบพาโนรามาหมุนรอบ และแบบสี่เหลี่ยมทั่วไป (ราคา 549 ดอลลาร์สหรัฐ)

SUGR CUBE WI-FI SPEAKER

งานดีไซน์ที่อิงความเรียบง่ายของธรรมชาติ ด้วยรูปลักษณะที่ดูเรียบง่าย เชื่อมต่อการทำงานร่วมกับสมาร์ตโฟนผ่าน WiFi แม้ภายนอกจะไร้ปุ่มให้กดะดา แต่สามารถควบคุมการทำงานได้อย่างง่ายดายเพียงเอามือวางลงไปตรงส่วนบนของตัวเครื่องเพื่อให้เล่นหรือหยุด เสียงตัวเครื่องไปทางซ้ายหรือขวาเพื่อเปลี่ยนเพลงถึงแม้หน้าตาจะแสนเรียบง่าย แต่ประโยชน์ใช้งานไม่ธรรมดาเลยทีเดียว

PHREE™

อุปกรณ์อัจฉริยะสำหรับนักคิต นักเขียนที่มีไอเดียในหัว ให้คุณวาดเขียน หรือจดบันทึกสิ่งต่างๆ บนวัสดุหรือพื้นผิวอะไรก็ได้ และบันทึกข้อมูลเหล่านั้นลงบนสมาร์ตโฟนหรือแท็บเล็ตได้ทันที รองรับการทำงานเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันต่างๆ ผ่านบลูทูธ และยังสามารถใช้งานเป็นหูฟังไร้สาย ที่มีหน้าจอสสำหรับแสดงข้อความได้อีกด้วย (ราคา 169 ดอลลาร์สหรัฐ)

PHILIPS SHAPES PORTABLE IPHONE CHARGER

แบตเตอรี่สำรองสำหรับไอโฟนที่มีลูกเล่นเก๋ไก๋ตัวนี้ดีไซน์ให้ดูคล้ายกับกระบอกน้ำ แต่สูงเพียง 1 ใน 3 ของ iPhone 6s เท่านั้น พอร์ต USB ทำหน้าที่ทั้งชาร์จไฟเข้าตัวเครื่อง และชาร์จไฟออกไปที่ไอโฟน เป็นอุปกรณ์ชิ้นสำคัญที่คนยุคสมาร์ตโฟนต้องมีติดไว้ ด้วยน้ำหนักที่เบา จึงสามารถพกติดตัวหรือใส่กระเป๋าไปได้ทุกที่ทุกเวลา ■



The eBOY revolution

Pixorama การสร้างศิลปะแบบป๊อปอาร์ตร่วมสมัย

อ้อยได้ชื่อว่าเป็นเจ้าพ่อแห่งศิลปะแบบพิกเซลอาร์ต คุณอาจไม่ได้คุ้นชื่อมากนัก นี่เป็นงานศิลปะที่เหมือนเอาจุดเม็ดสีบนจอคอมพิวเตอร์แบบ 8bit สมัยก่อนมาเรียงต่อกันและสร้างสรรค์เป็นงานศิลปะที่มีเอกลักษณ์เป็นป๊อปอาร์ตร่วมสมัย คล้ายๆ กับที่แอนดี้ วอร์ฮอลใช้เทคนิคการสกรีนภาพซ้ำๆ กันลงบนผ้าใบหรือการนำเอาระเบียงรูปแคมเบลให้ออกมาเป็นงานศิลปะที่น่าหลงใหล การทำงานของ eBOY ก็ไม่แตกต่างกันแค่เปลี่ยนจากผืนผ้าใบมาเป็นจอคอมพิวเตอร์เท่านั้น นอกเหนือจากการทำงานแบบส่วนตัวแล้ว เขายังได้ร่วมงานกับแบรนด์ดังๆ อย่าง Coca-Cola หรือแม้แต่แบรนด์เสื้อผ้าอย่าง Paul Smith มาแล้ว

เอกลักษณ์ของ eBOY ที่คนนิยามให้เขาก็คือการสร้างศิลปะแบบ Pixorama นั่นหมายถึงการรวมเอาคำว่า Pixel กับ Panorama มาไว้ด้วยกัน Pixorama คือการสร้างภาพที่สะท้อนความเป็น

เมืองใหญ่ของแต่ละเมืองโดยหยิบจับเอาเอกลักษณ์ของเมืองมาผสมเข้ากับควมวุ่นวายและรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่สะท้อนวิถีชีวิตของคนเมืองใหญ่ หรือเอกลักษณ์บางอย่างที่อาจจะไม่จริงแต่ทุกคนรู้ เช่น รูป Pixorama ของกรุงโตเกียวที่มีสัตว์ประหลาดออกมาถล่มเมือง เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้สร้างความตื่นตาให้กับผู้ที่ได้เห็นงาน เพราะแม้ว่ารูปแบบพิกเซลในแง่หนึ่งดูเหมือนเป็นรูปที่เกิดจากงานหยาบๆ ของจอคอมพิวเตอร์ คุณภาพต่ำ แต่อีกด้านหนึ่ง การนำเอาพิกเซลหรือจุดเล็กๆ เหล่านี้มาต่อกันจนเป็นรูปเมืองขนาดใหญ่ นั้น ต้องใช้ทั้งความพยายามและอดทนเป็นอย่างมาก ความหมายที่ซ่อนอยู่ของศิลปินคือการหยิบเมืองมาบอกเล่าถึงมุมมองของศิลปินที่มีต่อความวุ่นวายทันสมัยและล้าสมัยอยู่ในคราวเดียว ความรู้สึกนี้กำลังย้อนความทรงจำในวัยเด็ก แต่ขณะเดียวกัน มันก็แตกต่างจากสิ่งที่พวกเขาได้เห็น

ในวัยเด็กจริงๆ หากคุณเป็นคนที่เกิดร่วมยุคกับเกมคอมพิวเตอร์แบบ 8Bit เชื่อว่าคุณจะเข้าใจความรู้สึกนี้

ผลงานพิกโซรามา 'Bangkok Escape' ที่เพิ่งมาจัดแสดงที่กรุงเทพฯ เขาดึงเอาความร่วมมือทันสมัยและล้าสมัยไว้ด้วยกัน เช่น เสาชิงช้าภูเขาทอง รถเมล์ ตุ๊กตุ๊ก และภาพของการจราจรที่วุ่นวาย

อ้อยบอกว่าการทำงานของเขาบ่อยครั้งที่จะร่างภาพก่อน ส่วนมากจะเริ่มต้นบนจอสกรีน และจะใช้วิธีคลิกเมาส์ทีละคลิกเพื่อให้ได้มาซึ่งภาพจิกซอร์ขนาดใหญ่ในท้ายที่สุด

คุณค่าของศิลปะจึงน่าจะอยู่ตรงที่ศิลปินค่อยๆ ใช้เวลาในการทำมันออกมาให้เป็นชิ้นใหญ่ โดยเริ่มต้นจากจุดเล็กๆ จุดหนึ่งเท่านั้น และผลลัพธ์ท้ายสุดมันกลับมีความแตกต่างและน่าสนใจอย่างที่เราคาดไม่ถึง ■

Muslim beauty

แม้จะปกปิดทุกอย่าง
แต่ผู้หญิงมุสลิมก็อยากสวย

สหประชาชาติคาดว่าไม่เกินปี ค.ศ.นี้ 2050 อินเดียจะมีคนที่นับถือศาสนาอิสลามแซงหน้าศาสนาฮินดูและขึ้นไปเป็นประเทศที่มีคนนับถือศาสนาอิสลามมากเป็นอันดับหนึ่งของโลกแทนที่อินโดนีเซีย และรายงานของ Global Islamic State Economy ประจำปี 2014-2015 ที่จัดทำโดย Thomson Reuter ก็ชี้วัดตัวเลขว่า ตลาดมุสลิมกำลังโตสวนกระแสกับเศรษฐกิจโลก โดยเฉพาะในหมู่มุสลิมสายกลาง ที่อยู่ในประเทศเปิดอย่างตุรกี ปากีสถาน มาเลเซีย อินโดนีเซีย หรือคนมุสลิมที่อาศัยอยู่ในประเทศโลกที่หนึ่งอย่างในอเมริกาหรือในยุโรป ตัวเลขของการเจริญเติบโตนั้นน่าสนใจอย่างมาก ปัจจุบันมีคนมุสลิมอยู่ราว 1.7 พันล้านคนทั่วโลกและ 30% อยู่ในประเทศที่เป็น emerging market หรือประเทศที่เกิดใหม่ทางเศรษฐกิจและอย่างที่เรารู้ๆ กัน ผู้หญิงคือนักช้อปปิ้งคนแรกที่เราจะนึกถึงและสิ่งที่มาคู่กับนักช้อปปิ้งนั่นคือความสวยความงาม นั่นเลยเป็นที่มาของเครื่องสำอางฮาลาล (Halal Beauty Product) สำหรับใครที่ยังไม่รู้ ฮาลาลถือเป็นกฎทางศาสนาที่เกี่ยวข้องกันไปทุกส่วนของชีวิตของคนมุสลิมไม่เฉพาะอาหาร เพราะมันเกี่ยวเนื่องไปถึงส่วนประกอบหรือที่มาของวัตถุดิบต่างๆ ที่นำมาผลิต เช่น ต้องไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ไม่มีไขมันจากสัตว์ บางชนิดที่ต้องห้ามในศาสนาอิสลาม (เช่น หมู) รวมถึงการทดลองก็ต้องไม่ใช่สัตว์ที่ขัดกับหลักศาสนาและต้องไม่ถูกทรมานหรือการฆ่าที่ผิดกับหลักของศาสนาอิสลาม

ผู้หญิงยุคใหม่ในสังคมมุสลิมสมัยนี้ทันโลก ดูไบ เบรุต การค้าหรือสหราชอาณาจักรอเมเรตส์ เป็นตัวอย่างที่ดีของการลบภาพจำของผู้หญิงในสังคมมุสลิมเดิมแม้กระทั่งประเทศอนุรักษนิยม

อย่างซาอุดีอาระเบีย ก็ยังมีการเปลี่ยนแปลง Google Trend Market Reserach คาดการณ์ไว้ว่า ใน 5 ปีนี้ธุรกิจเครื่องสำอางฮาลาล ในประเทศซาอุดีอาระเบียจะไม่ต่ำกว่า 15% เลยทีเดียว

ดังนั้นหลายต่อหลายแบรนด์จึงเริ่มมองหาช่องทางใหม่ๆ ในการขับเคลื่อนสินค้าตัวเองเข้าสู่โลกมุสลิม เช่น เครื่องสำอางเกาหลีใต้แบรนด์ Talent Cosmetic ปัจจุบันมี 6 สาขาในเกาหลีใต้ได้ขยายสาขามาสู่อาเซียนผ่านการทำโฆษณาแก่นักวิ่งเกาหลี ถือเป็นแบรนด์เครื่องสำอางจากเกาหลีใต้แบรนด์แรกที่ได้รับการรับรองจากรัฐบาลมาเลเซียตอนนี้มีวางจำหน่ายทั้ง BB cream, คลีนซิ่งออยและแผ่นมาร์กหน้าซึ่ง Talent Cosmetic ก็ยังมีแผนจะขยายไลน์สินค้าออกไปอีกสำหรับลูกค้าชาวมุสลิมโดยเฉพาะ

ปัจจุบันยักษ์ใหญ่ทั้งหลายก็เริ่มขยับตัวทั้งซีเซโด ยูนิลีเวอร์ เอสเต้ ลอรีเดอร์ หรือแม้กระทั่งคอลเกต-ปาล์มโอลิฟก็รุกตลาดนี้อย่างจริงจังและอีกด้านความนิยมของสินค้า Halal Beauty ก็แผ่ขยายไปถึงชุมชนในโลกตะวันตก เครื่องสำอางฮาลาลหลายแบรนด์เริ่มมีวางจำหน่ายในห้างสรรพสินค้าอย่าง แกลอรี่ ลาฟาเยตในปารีสเป็นที่เรียบร้อยแล้ว โชว์ตแต่งเครื่องสำอางอุตสาหกรรมแฟชั่นก็ดูกันไปอย่างรวดเร็วแบรนด์ใหญ่ๆ อย่าง H&M, Mango หรือ DKNY เริ่มออกคอลเลกชันพิเศษสำหรับตลาดมุสลิมโดยเฉพาะปีที่แล้วทั้งสามแบรนด์เปิดตัวคอลเลกชันเสื้อผ้าสำหรับผู้หญิงในช่วงถือศีลอด (Ramadan Holiday Collection) ล่าสุด Dolce & Gabbana ก็รุกตลาดเสื้อผ้าชั้นสูงสำหรับสาว ๆ มุสลิม ด้วยการเปิดไลน์ Abaya และ Hijab collection โดยวางตัวเองให้เป็นเสื้อผ้าระดับไฮเอนด์ กุตุรี ที่ตัดเย็บ



U.S.A.



ด้วยมือ ความหาญกล้านี้อาจมาจากตัวเลขเงินซื้อปั้งของเหล่าบรรดาเศรษฐีตะวันออกกลาง ปีที่แล้วพวกเขาใช้เงินสำหรับซื้อสินค้าหรูหราราว 8,700 ล้านดอลลาร์และยังมีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นตามการเติบโตของอินเทอร์เน็ตและสิทธิสตรีที่เปิดกว้างขึ้น

เห็นตัวเลขแบบนี้แล้วใครบ้างจะไม่อยากลอง





อร่อยคลายร้อน

ชื่นใจคลายร้อนกับ ข้าวแช่จากวังศุโขทัย ข้าวแช่ลอยในน้ำดอกมะลิ หอมเย็นชื่นใจ
เสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียง อาทิ กะปิทอด พริกหยวกทอดใส่หมู หัวไชโป๊หวานผัด
หอมแดงทอด หมูฝอย

ข้าวแช่สูตรชาววัง ฿320 ++



มะม่วงอกร่องพันธุ์ดีที่คัดสรรแล้ว เสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวมูน
ราดกะทิสดและโรยด้วยถั่วเหลืองชิก

ข้าวเหนียวมะม่วง ฿250 ++

ตั้งแต่ 1 มีนาคม ถึง 30 เมษายน 2559



RAJPRUEK
CLUB



满福苑
MAN FU YUAN



“TAECHIEW STYLE” BOILED RICE

ตั้งแต่ 1 มกราคม - 31 มีนาคม 2559 นี้อกลางวัน 11.30-15.00 น. และนือเย็น 17.30-22.00 น.

1. ปลาเค็มผัดกับถั่วงอก	288++	8. หอยจ้อ	388++
2. ขาหมูตุ๋นสไตส์แต้จิ๋ว	488++	9. ซี่โครงหมูกับมะระอบหม้อดิน	388++
3. หมูสับนึ่งไข่เค็ม	328++	10. เนื้อปลาทูกับหัวไชเท้า	488++
4. ไข่เจียวใส่ไข่โป๊	288++	11. กุ้งแม่น้ำนึ่งพริกและกระเทียม	488++
5. หมูสับนํ้าเลียบ	388++	12. หมูสับผัดกับถั่วแขก	328++
6. ไก่อบกับเต้าหู้และปลาเค็ม	388++	13. คะนํ้าฮ่องกงผัดกับเต้าหู้แผ่น	288++
7. เนื้อผัดกับเห็ดดำและซิงสด	388 ++	14. ข้าวต้มสไตส์แต้จิ๋ว	50++

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ห้องอาหาร Man Fu Yuan โทร 02-955-0403

The Rio's *reveal*

สนามกอล์ฟแห่งใหม่ใจกลางกรุงรีโอฯ





หนึ่งในความพิเศษประจํามหกรรมกีฬาระดับโลกปีนี้คือ ถึงเวลาแล้วที่ 'กอล์ฟ' จะได้รับการบรรจุให้อยู่รายการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเป็นครั้งแรกในรอบ 112 ปี ณ โอลิมปิก เกมส์ ที่นครริโอ เดอจาเนโร ประเทศบราซิล ที่กำลังจะเกิดขึ้นในเดือนสิงหาคมนี้ ทางรัฐบาลบราซิลจึงทำการเนรมิตสนามกอล์ฟ Reserva de Marapendi ขึ้นในโอลิมปิก ปาร์ค แถบบาร์รา ดา ติฐูกา ซึ่งไม่เพียงทำหน้าที่เป็นสนามสำหรับประจําวงสวิงเฉพาะในมหกรรมกีฬาระดับโลกเท่านั้น ทางรัฐบาลบราซิลได้เตรียมวางแผนระยะยาวในการปลูกฝังกีฬากอล์ฟให้เป็นที่ยอมรับสำหรับชาวบราซิลในอนาคตอีกด้วย

กอล์ฟคอร์สขนาด 18 หลุม ที่กินอาณาเขตพื้นที่กว่า 970,000 ตารางเมตรแห่งนี้ ได้รับการออกแบบโดย Gil Hanse สถาปนิกชาวอเมริกัน ผู้ชำนาญการด้านการออกแบบสนามกอล์ฟโดยเฉพาะ ที่ดีไซน์รายละเอียดต่างๆ ในสนามเพื่อท้าทายความสามารถของเหล่านักหวดวงสวิงมืออาชีพโดยเฉพาะ ไล่มาตั้งแต่รูปทรงของกอล์ฟคอร์สที่เป็นพื้นที่แคบเต็มไปด้วยพุ่มไม้หนาแน่น มีทะเลสาบจำลองสองแห่งเป็นเครื่องกีดขวาง ทั้งยังตั้งอยู่ในพื้นที่โล่งเปิดรับลมทะเลอย่างเต็มที่ พร้อมบังเกอร์จำนวนมากที่เป็นเครื่องพิสูจน์ความแม่นยำและทักษะของนักกีฬาที่กอล์ฟได้เป็นอย่างดี

“กอล์ฟคอร์สแห่งนี้สมบูรณ์แบบมาก ด้วยการออกแบบพื้นที่ที่ท้าทายความสามารถของนักกอล์ฟ ทั้งยังโอบล้อมด้วยทิวทัศน์สวยๆ อย่างทะเลและภูเขาอีกด้วย” Victoria Lovelady นักกอล์ฟหญิงระดับท็อปของบราซิลแสดงความเห็นต่อสนามกอล์ฟแห่งใหม่ประจำประเทศของเธอ

หลังเสร็จสิ้นการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่จะเกิดขึ้นในวันที่ 11-20 สิงหาคมนี้ สนามกอล์ฟ Reserva de Marapendi จะถูกเปลี่ยนสถานะให้กลายเป็นพื้นที่ส่วนกลางสำหรับสาธารณะเป็นระยะเวลานานอย่างน้อย 20 ปี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ประชาชนชาวบราซิลสามารถเข้าถึงกีฬาที่กอล์ฟได้สะดวกยิ่งขึ้น เพื่อปลูกฝังวัฒนธรรมการตีกอล์ฟให้แพร่หลายในวงกว้างต่อไป



เรียบเรียงข้อมูลจาก www.olympic.org



New face in *the club*

ขอต้อนรับสมาชิกใหม่ทุกท่านที่กำลังจะร่วมเป็นส่วนหนึ่ง
ของประสบการณ์การออกกำลังกายและการตีกอล์ฟที่ดีที่สุด

Golf Ordinary Members

คุณวุฒิชาติ อนันต์สุทธรวัรา
คุณสุเทพ วงศ์ไพฑูรย์ปิยะ
คุณสุภัค ศิวะรักษ์
คุณอำนาจ กาญจนกำเนิด
คุณเอกธรณ ศรีสนิท
Mr. Hideki Tsukamoto
Mr. Hiroaki Saiga
Mr. Toshihiko Nishikawa

Golf Corporate Ordinary Term Members

คุณกรวุฒิ ลีนะบรรจง
คุณกัมชัย เลิศระกุล
คุณจิระวัฒน์ ทองใบ
คุณชวีน เลิศไทรภิญโญ
คุณชัยยศ ปิยะวรรณรัตน์
คุณชัยวัฒน์ อุทัยวรรณ
คุณณรงค์ศักดิ์ โอปิลันธน์
คุณดิศพงษ์ ใจภักดีมัน
คุณธนพล ศิริธชัย
คุณธนเสกข์ ยงศุภมงคล
คุณธนาธร จิรงรุ่งเรืองกิจ
คุณธรรมรัตน์ นิรันดร์
พลโท ธาวัช วัฒนพานิช
คุณธีรวัชร ปางวิรุฬห์รักษ์
คุณนันทน์ ศรีสรรพาศน์
คุณณัฐพันธ์รัตน์สมมาตร
คุณบุญชัย โอภาสเอี่ยมลิขิต
พลเอก ปรีชา จันทร์โอชา
คุณพงษ์ชัย อมตานนท์
พลเอก พอล มณีรินทร์
คุณธรมย์ เหาธาตย์
คุณวันทนา อมตานนท์
คุณวิเชียร รุ่งฟ้าแสงอรุณ
คุณวิมลรัตน์ เสรีนิยม
คุณวุธ ธนิตติการณ
คุณศักดิ์ณรงค์ แสงสว่างพงศ์
คุณสกุลธร จิรงรุ่งเรืองกิจ
คุณแสนฝัน สุขี
พลเอก สมชาย ยิ่งพิทักษ์
คุณอรรถศักดิ์ เกียรติประดิษฐ์
คุณอภิชาติ รัชตะชาติ

คุณอภิชาติ อริยโชติมา
คุณอาสา สารสิน
Mr. Frederic Jacquemard
Mr. Hironori Watanabe
Mr. Junji Tajima
Mr. Kozo Yoshioka
Mr. Naoaki Suzuki
Mr. Ryuta Hiramoto
Mr. Takahiro Kurashima

Sports Ordinary Members

คุณกรวิชัย เมฆอริยะ
คุณเศรษฐ์ มงคลศรีสวัสดิ์
คุณเจษฎากร มงคลศรีสวัสดิ์
คุณชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม
คุณฐิติวัฒน์ คุวีจิตรสุวรรณ
คุณธนิต บัวมณี
คุณปณิธิ เขาว์มัน
คุณพรทิพย์ โล่ห์วีระ จันทรรัตน์ปรีดา
คุณมงคล ศรีอำพล
คุณมณี ไรจน์กนก
คุณรัตติยา กัมพลาศิริ
คุณรุ่งทิพา จรรยาภรณ์พงษ์
คุณวรวิมล เจียรอดิศักดิ์
Mr. Russell James Hughes

Sports Special Members

คุณ กานต์วิศุทธิ์ สุขพิศาล
คุณ พันธกานต์ บางขุนเทียน
คุณ พิสิษฐ์ โชติบรรณันท์
คุณ พีระณัฐ จำปาเงิน
คุณ วรลักษณ์ สุนทรพร
คุณ อุษณีย์ มะลิสุวรรณ
Mr. Paulo Fernando Gaspar
Rodrigues Junior

Diplomatic

H.E. Win Maung

▶ ส่วนบริการกอล์ฟ ◀

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

▶ ส่วนบริการกีฬา ◀

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

▶ ส่วนบริการอื่นๆ ◀

ลิฟ คาเฟ่	06.00-21.00 น.
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.



Let's drive to where the road takes...

Mercedes-Benz



Benz Rajchakru

บริษัท เบนซ์ ราชครู จำกัด ผู้จำหน่ายเมอร์เซเดส-เบนซ์อย่างเป็นทางการ พร้อมศูนย์บริการมาตรฐานครบวงจร 1195 ถ.พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400 โทร. 02-617-1212 โทรสาร. 02-617-1200