

· THE ULTIMATE EXPERIENCE ·



RAJPRUEK CLUB

ISSUE 2 / 2016

14 People
Read for Health
แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล

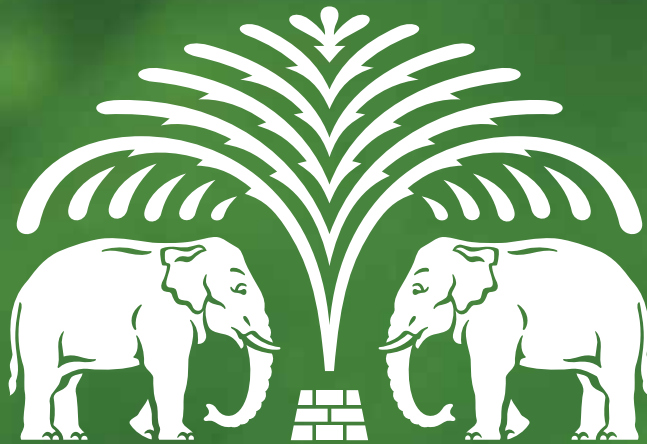
28 Feature
Health me Please
เรียนรู้สูตรวิตามินซ่อมร่าง

48 Golf Destination
Family Golf Trips
สนามกอล์ฟที่สนุกด้วยกันแบบยกครัว



**FOOD
POWER**
for Athletes

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

สภาพอากาศช่วงที่ผ่านมา ส่งผลเป็นอย่างมากต่อการออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยความร้อนและแสงแดด เป็นปัจจัยสำคัญที่อาจก่อให้เกิดอาการ Heat Stroke ดังนั้นในช่วงนี้ขอให้ท่านสมาชิกที่รักและนิยมในกีฬากลางแจ้ง ดื่มน้ำเยอะๆ และคอยหลบในที่ร่มเมื่อมีโอกาส เพื่อป้องกันการเกิดอาการ Heat Stroke หรือโรคภัยที่เกิดจากความร้อนและแสงแดดอื่นๆ

ในวารสารฉบับนี้ ผมมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ มาให้ความรู้เรื่องโภชนาการกับท่านสมาชิก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านโภชนาการชะลอวัย ซึ่งสมาชิกหลายท่านให้ความสนใจเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังมีบทความเกี่ยวกับวิตามินกับการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นข้อมูลที่น่าสนใจเป็นอย่างมาก

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สารประโยชน์ที่เรานำมามอบให้กับท่านผู้อ่านในฉบับนี้ จะช่วยให้ท่านสมาชิกสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีขึ้นทั้งภายในและภายนอก ผมเชื่อเสมอว่าอาหารที่ดี ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย ที่สม่ำเสมอจะทำให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

ด้วยความเคารพ

เถลิงชัย สุวรรณมัย
ผู้จัดการทั่วไป ราชพฤกษ์คลับ

Dear members,

The current weather condition in Thailand greatly affects our outdoor fitness activities. Extreme heat and strong sunlight are key elements that can cause heat stroke. I hope that all Rajpruek Club members, especially those who enjoys outdoor sports will take extra care to protect themselves by drinking lots of water and stay out of the sun as often as possible.

In this issue, we ask nutrition specialist Dr. Thidakarn Rujiattanukul to educate us on nutrition, specifically food that can slow down the aging process. We also have an article on supplements that help improve your fitness game.

I hope that the information from these articles can help you in keeping fit and healthy both from inside out and outside in. I believe that eating well while exercising regularly is the key to good health.

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 Pairoj-Euaanan

Traffic Coordinator:
Jessada Hirunyabut



วันพิเศษของคุณ

โอกาสพิเศษ กับสถานที่พิเศษ สัมผัสบรรยากาศธรรมชาติของสนามกอล์ฟที่สวยงามที่สุดอันดับต้นๆของเอเชีย
“ราชพฤกษ์คลับ”



รองรับทุกความต้องการในแบบของคุณ ด้วยห้องจัดเลี้ยงที่โดดเด่นด้วยการตกแต่งอย่างมีเอกลักษณ์
พร้อมบริการครบครัน และทันสมัย ใส่ใจทุกรายละเอียด พร้อมคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญมากประสบการณ์

ในบริเวณวิวหาดั่งฝันของคุณที่ “ราชพฤกษ์คลับ”

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายขายจัดเลี้ยง ราชพฤกษ์คลับ

โทร 02-9550055 ต่อ 2100-2104, 2107

e-mail : banquet@rajpruek.com

www.rajpruek.com  rajpruekclub

ราชพฤกษ์คลับ 100 หมู่ 3 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ

CONTENTS

Issue 2/2016

12



PLAY

- 9 Tip's Tips
Swing ไตรฟ์เวอร์บักที่
- 12 Grooming
Clean & Care
- 13 Health
Wonderful Benefits of Cocoa
ปกป้องผิวด้วย 'โกโก้'

14



LIFE & PEOPLE

- 14 People
Read for Health
แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล
- 20 Social & Event
Best Friend Forever
- 26 Environment Issue
พลังงานและคุณค่า
ของการประหยัดพลังงาน

28



FEATURE

- 28 Feature
Health me Please
เรียนรู้สูตรวิตามินซ่อมร่างกาย
- 34 Trend
Strike This Month
เพราะโลกไม่เคยหยุดนิ่ง
- 36 Gadget & Equipment
Innovation for Health
นวัตกรรมเพื่อสุขภาพ
- 38 Motor
The Beautiful Stranger
Lexus RX ใหม่ที่แปลกตาแต่ก็ยิ่งน่าดู
- 39 Watch & Jewelry
Top 5 Watches from Baselworld 2016

42



FEATURE

- 40 Movie
See, Eat, Love
หนังที่จะทำให้คุณหิวตลอดการรับชม
- 41 Art
The Work of Miyake Issey
จากอดีตถึงปัจจุบัน

TRAVEL & LEISURE

- 42 Travel
Nice to meet 'Nice'
เยือนเมืองตากอากาศที่โรแมนติกที่สุดของฝรั่งเศส
- 48 Golf Destination
Family Golf Trips
สนามกอล์ฟที่เหมาะสมจะไปสนุกด้วยกันแบบยกครัว

หยุดอยู่กับสิ่งเดิม
หรือออกไปหาประสบการณ์ใหม่

MAKE LIFE A RIDE.

ทดลองขับซีบีคี่ไบค์บีเอ็มดับเบิลยูได้แล้วที่
บาเซโลนามอเตอร์ สาขาวิภาวดี โทร 0-2938-7777
สาขาเชียงใหม่ โทร 053-306-472-5



อุปกรณ์ตกแต่งเหล่านี้ อาจเปลี่ยนแปลงจากภาพ

Barcelona Motor

02-938-7777
053-306-472-4



The Ultimate
Riding Machine



PLAY

*Every Time You Eat or Drink, You are Either
Feeding Disease or Fighting it*

- Heather Morgan, MS, NLC -

Swing

โดร์ฟเวอร์ปัก



- จรดลูกกลางไม้



- จรดลูกปลายไม้



- ยกไม้ด้านข้าง จึงตีโดนโคน



- ยกแล้วลูกจะอยู่ตรงกลางพอดี

โดร์ฟเวอร์เป็นไม้ที่เราตีจังหวะเสียชั้น เพราะเราตีอยู่บนที่ เราไม่ได้ตีออดลูกลงพื้นเหมือนกับเหล็ก ดังนั้นการจรดไม้โดร์ฟเวอร์จะแตกต่างจากเหล็กที่เราตีกันบนพื้นหญ้า

จากภาพวิธีที่ผิดจะเห็นว่า ถ้าเราคิดว่าต้องตีลูกให้โดนกลางไม้ แล้วเราตั้งใจจรดลูกให้กลางหัวไม้โดร์ฟเวอร์ ผลที่ได้คือ พอดีหัวไม้จริง เมื่อหัวไม้ลอยขึ้นมาปะทะลูก กลายเป็นลูกกระพอบที่คอไม้แทน

ดังนั้นการจรดโดร์ฟเวอร์ ให้ลองเช็คโดยการยกโดร์ฟเวอร์ขึ้นมาจรดลูก โดยให้ลูกอยู่กลางไม้พอดีก่อน แล้วจึงปล่อยหัวไม้วางไปกับพื้น สังเกตดูว่า เมื่อหัวไม้วางไว้กับพื้น จะดูเหมือนลูกอยู่ปลายไม้ แต่ความจริงแล้ว ตอนที่เราสวิงไม้มาปะทะลูก จังหวะที่ไม่เสียชั้น เราจะตีลูกได้กลางไม้พอดีค่ะ

ลองฝึกดูนะคะ ถ้าคุณเริ่มต้นถูกต้องตั้งแต่การวางไม้โอกาสที่จะหวดวงสวิงได้ดีไม่ใช่เรื่องยากเกินไปค่ะ 🌟

MUAY THAI GYM

Muay Thai by THAI FIGHT



RAJPRUEK
CLUB



THAI FIGHT
RING OF MUAY THAI



Muay Thai by THAI FIGHT คอร์ท 2

เริ่มวันอาทิตย์ที่ 29 พฤษภาคม - 19 มิถุนายน 2559

เวลา 16.00-18.00 น.

สมัครก่อนวันที่ 15 พฤษภาคม 2559 รับเสื้อ Rajpruek Boxing Gym 1 ตัว

สนใจสอบถามรายละเอียด และสมัครได้ที่
แผนกประสานงานการกีฬา 0 2955 0055 ต่อ 3109 หรือ 3111

The Magic *of Time*

ความมหัศจรรย์ของเวลาเพียงเสี้ยววินาทีกับการครอบครอง
Hole in one คงจะอยู่ในความทรงจำของพวกเขาเหล่านี้ไปอีกนานแสนนาน
ขอแสดงความยินดีกับท่านสมาชิกทุกท่าน



24/12/2015

Hole#11 120 Yards

- Mr. Chaiporn Iamwason (Middle)
Guest of Mr. Sombat Saengchati (3rd from left)



27/12/2015

Hole#13 135 Yards

- Mr. Sophon Rojanont (3rd from left)
Guest of Mr. Srun Pitaksit



09/01/2016

Hole#11 98 Yards

- Mr. Vichai Lekapojpanich (3rd from left)
Guest of Mr. Prayoon Lekapojpanich (4th from left)



14/01/2016

Hole#8 184 Yards

- Mr. Pravitchai Thitimathawat (2nd from left)
Guest of Mr. Wisit Pitaksit (3rd from left)



05/03/2016

Hole#16 155 Yards

- Mr. Bundit Srivallapanondh (Middle)

Clean & Care



1.



2.



3.



4.

ในแต่ละวันผิวหน้าต้องเผชิญกับมลภาวะมากมาย การทำความสะอาดผิวหน้าให้สะอาดหมดจดจึงเป็นขั้นตอนสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะสิ่งสกปรกที่อาจตกค้างอยู่บนผิวเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ผิวหน้าเสื่อมสภาพก่อนเวลาอันควร จึงต้องใส่ใจในการเลือกผลิตภัณฑ์ที่จะช่วยขจัดสิ่งสกปรกจากผิวหน้าเพื่อเตรียมผิวสำหรับการบำรุงในขั้นตอนต่อไป

1. DAISY WHITE FACIAL CLEANSER จาก BURT'S BEES

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวเนื้อครีมแสนเนียนนุ่มที่มีคุณสมบัติในการทำความสะอาดผิวอย่างล้ำลึก ขจัดเครื่องสำอาง ความมัน และสิ่งสกปรก โดยไม่ทำให้ผิวแห้งตึงหรือเสียสมดุล ช่วยเร่งกระบวนการผลิตเซลล์ผิวอย่างอ่อนโยนโดดเด่นด้วยสารสกัดเข้มข้นจากดอกเดซี่ที่เป็นส่วนผสมจากธรรมชาติถึง 98.7% จึงช่วยลดเลือนความหมองคล้ำที่ทำให้ผิวขาดความเปล่งปลั่ง

สดใส และเผยผิวใหม่ให้ดูกระจ่างใสอ่อนเยาว์ในทุกๆ ครั้งที่ทำความสะอาดผิว

2. NOURISHING OMEGA-RICH CLEANSING OIL จาก ELEMIS

น้ำมันเนื้อบางเบาที่ผ่านการผสมผสานอย่างละเอียดอ่อนของส่วนผสมจากน้ำมันธรรมชาติกว่า 90% ทั้งน้ำมันสกัดจากดอกวินเซอร์โรสที่อุดมไปด้วยโอเมก้า 3 และวิตามินซีเข้มข้นของสารสกัดจากทับทิมเพื่อดันอนุมูลอิสระ พร้อมกลิ่นหอมสดชื่น ช่วยล้างเครื่องสำอางออกได้หมดจด ทำความสะอาดอย่างล้ำลึกแต่ยังคงความชุ่มชื้น และช่วยปกป้องแบคทีเรียดีบนผิวเพื่อคงความสมดุล

3. CLEANANCE SOAPLESS GEL CLEANSER จาก AVÈNE

เวชสำอางบำรุงผิวชั้นนำจากประเทศฝรั่งเศส มอบประสิทธิภาพดีเยี่ยมในการทำความสะอาดผิวอย่างอ่อนโยน ขจัดสิ่งสกปรก ความมันส่วนเกินและลดการอุดตันของไขมันที่รูขุมขนตรงเข้ายับยั้งแบคทีเรีย ควบคุมความมันโดยไม่เกิด

การระคายเคืองและไม่ส่งผลกระทบต่อผิวหนัง ผสานน้ำแร่ธรรมชาติบริสุทธิ์จากชั้นหินภูเขา จึงช่วยให้ผิวรู้สึกผ่อนคลาย หากใช้เป็นประจำอย่างต่อเนื่องจะพบว่าผิวเรียบเนียน ชุ่มชื้น รูขุมขนกระชับ ริ้วรอยลดลง แลดูอ่อนเยาว์

4. ROSE FACIAL WASH จาก NEAL'S YARD REMEDIES

ที่มั่นวิจิตรเครื่องสำอางออร์แกนิกชื่อดังจากประเทศอังกฤษ ได้ทุ่มเทวิจัยและคัดสรรกุหลาบสายพันธุ์ที่ดีที่สุดจากทั่วทุกมุมโลกมาสกัดเป็นส่วนผสมทรงคุณค่าที่อุดมไปด้วยโมเลกุลเข้มข้น จนได้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่มีคุณประโยชน์ต่อการฟื้นฟูบำรุงความชุ่มชื้นแก่ผิวอย่างล้ำลึก พร้อมทั้งมอบคุณสมบัติต้านแอนติออกซิแดนท์ จากคุณค่าของวิตามินบี, วิตามินซี, วิตามินเค, แคลโรทีน และแร่ธาตุต่างๆ ในกลีบกุหลาบ จึงช่วยปกป้องผิวจากแสงแดด ให้สีผิวดูกระจ่างใสเรียบเนียนสม่ำเสมอ และยังช่วยปกป้องประโลมผิวจากการถูกทำลายโดยแสงแดดและมลภาวะ



Wonderful Benefits of Cocoa

ปกป้องผิวด้วย “โกโก้”

สารต้านอนุมูลอิสระไม่ได้มีอยู่ในชาเขียวเท่านั้น เพราะใน “โกโก้” ก็มีสารต้านอนุมูลอิสระไม่น้อยเลย

Suzanne Steinbaum ผู้อำนวยการสถาบันผู้หญิงและโรคหัวใจของโรงพยาบาล Lenox Hill ในเมืองนิวยอร์กกล่าวว่า สารฟลาโวนอยด์ที่อยู่ในโกโก้มีความเชื่อมโยงโดยตรงต่อระบบหัวใจ ช่วยลดความดันโลหิต รวมทั้งลดระดับของคลอเลสเตอรอลชนิดไม่ดีที่เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจได้อีกด้วย และยังลดความเสี่ยงโดยรวมของโรคหัวใจได้

นอกจากนี้ นายแพทย์ Alan Hirsch ผู้ก่อตั้งองค์การการวิจัยและการรักษาด้วยกลิ่นและรสชาติเปิดเผยว่า กลิ่นหอมของผงโกโก้ทำให้เราเกิดความรู้สึกพึงพอใจ เพราะกลิ่นโกโก้จะไปกระตุ้นสารสื่อประสาทที่อยู่ในสมองซึ่งถูกจำลองให้เหมือนกับการที่เราได้รับประทานช็อกโกแลต จึงรู้สึกอารมณ์ดีขึ้น หากกำลังเครียดกับเกมกอล์ฟ การสั่งเครื่องดื่มช็อกโกแลตเย็นมาดื่มจะช่วยให้เราผ่อนคลายขึ้น เช่นเดียวกับที่ Elizabeth Somer นักโภชนาบำบัดและผู้เขียนหนังสือ Eat Your Way to Happiness ก็เชื่อว่าในโกโก้มี

สารประกอบมากกว่า 300 ชนิดที่ส่งผลกระทบต่อแง่บวกแก่สารเคมีที่อยู่ในสมอง สารบางชนิดช่วยเพิ่มระดับเอ็นดอร์ฟินและเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารที่ทำให้อารมณ์ดี

ผงโกโก้ยังถูกใช้ในการบำรุงรักษาผิวมาตั้งแต่โบราณ แพทย์หญิง Ava Shamban ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังกล่าวว่า ในผงโกโก้มีสารที่ช่วยบำรุงเซลล์ผิวหนังและช่วยต่อต้านสารอนุมูลอิสระที่เป็นอันตรายได้ ฉบับนี้จึงขอแนะนำสูตรบำรุงผิวด้วยผงโกโก้มาแนะนำให้ลองทำกันดูค่ะ



ส่วนผสม

- ผงโกโก้ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
- ข้าวโอ๊ตป่น 1 ช้อนชา
- โยเกิร์ตธรรมชาติ 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำผงโกโก้ น้ำผึ้ง ข้าวโอ๊ต และโยเกิร์ตผสมเข้าด้วยกัน
- ล้างหน้าให้สะอาดแล้วนำมาพอกให้ทั่วทั้งหน้า
- ทิ้งไว้ 10 - 15 นาที แล้วล้างออก ทำซ้ำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

เห็นข้อดีของโกโก้มากมายขนาดนี้ เห็นทีจะต้องซื้อโกโก้ติดบ้านไว้บ้างแล้วนะค่ะ เพราะให้ประโยชน์แก่สุขภาพ จิตใจ และความงาม ครบเครื่องจริง ๆ ค่ะ ☺

A woman with short dark hair, wearing a white button-down shirt and dark pants, is sitting at a desk in a library or study. She is holding an open book and looking towards the camera with a slight smile. The background shows bookshelves filled with books and some green plants.

*LIFE &
PEOPLE*

*Take Care of your Body.
It's The Only Place You Have To Live In.*

- Unknow -

Read For Health

แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล

เมื่อเราทุกคนกลับหิบบประเด็นเรื่อง “โภชนาการ” ขึ้นมาคุยในเล่มนี้ ในเมืองไทย คุณหมอที่มีความเชี่ยวชาญด้านโภชนาการ มีไม่น้อย กว่าชื่อของ แพทย์หญิงธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล หรือหมอพิง เป็นตัวเลือกที่น่า สนใจที่สุดในเวลานี้ เหตุผลก็คือช่วงปีที่ผ่าน มา นอกจากหมอพิงจะนั่งประจำการอยู่ที่ โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท ในฐานะแพทย์ พูผู้เชี่ยวชาญด้าน Anti-Aging คุณหมอยังแบ่ง เวลาไปบริหารสำนักพิพพี Please Health Solution และจับปากกาเขียนหนังสือสุขภาพ มากมาย เล่มล่าสุดคือ ‘Microbiota อวัยวะ ที่ถูกลืม’ อีกทั้งโลกโซเชียลมีเดียยังมียอด พูติดตามอ่านเฉลี่ยกลับและข้อมูลสุขภาพจาก ทวิตเตอร์ @thidakarn นับแสนคน รวมถึง อินสตาแกรมที่มักจะมีมนุษย์สุขภาพทำง่ายให้ลอง ทำตามกัน

ไม่ว่าคุณจะเป็นนักกีฬาสมัครเล่น นักกีฬา มีอาชีพ หรือเล่นกีฬาเป็นงานอดิเรก หมอพิง มีข้อมูลด้านโภชนาการมาบอกคุณ

จริงๆ แล้ว แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน Anti-Aging ทำหน้าที่อะไรบ้าง

ศาสตร์นี้หลายคนจะคิดว่าเป็นเรื่องของฮอร์โมน สเตมเซลล์ แต่จริงๆ แล้วเป็นเรื่องใกล้ตัวมาก เป็น เรื่องของการใช้ชีวิต อยากจะเรียกว่า Lifestyle Medicine ด้วยซ้ำ เพราะการดูแลตัวเองต้องเริ่ม จากพื้นฐาน ถ้าเราทำพื้นฐานไม่ดีเรื่องอื่นก็ไม่ต้อง ไปนึกถึงเลย คนไข้ที่มาหาหมอก็มักจะมาด้วย เหตุผลว่า ไม่อยากแก่ หรือจะท้อยังงั้นให้แก่ช้า หมอต้องซักประวัติก่อนว่าไลฟ์สไตล์เป็นอย่างไร กินอย่างไร นอนอย่างไร อาจมีการตรวจเลือดเพื่อ หาปัจจัยเสี่ยงว่าอะไรที่ทำให้เขาแก่เร็ว พอได้ผล ตรวจมาถึงจะมาคุยกับคนไข้ว่าจำเป็นการใช้ชีวิต ยังไงให้ดีขึ้น ก็จะเป็นเรื่องอาหารการกิน ดีไซน์การ ออกกำลังกาย หรือบางคนขาดวิตามินก็ต้องกิน วิตามินเสริมจริงๆ ถ้าใครอ่านหนังสือที่หมอเขียน หมอได้บอกวิธีต่างๆ ให้นำไปปฏิบัติแล้วแทบไม่ ต้องเสียเงินมาที่โรงพยาบาลเลย

ทำไมคุณหมอถึงสนใจเรื่องศาสตร์ชะลอวัย ไปจนถึงเรื่องการกิน

หมอเป็นลูกสาวที่สนิทกับพ่อมาก ตอนเด็กคุณพ่อ ก็อยากให้เรียนหมอด้วย หมอก็เรียนแต่พอช่วง เรียนจบ คุณพ่อป่วยเป็นเบาหวานมานานแล้วก็ อาการหนักขึ้น มีปัญหาเรื่องไตร่วมด้วย สุดท้าย ท่านก็เสียชีวิต จุดนั้นทำให้หมอเริ่มคิดว่า เราเห็น การใช้ชีวิตของคุณพ่อตั้งแต่ยังไม่ป่วย การกินอาหาร ดื่มน้ำอัดลมปล่อยให้วันขึ้นเรื่อยๆ จนเป็นเบาหวาน ตอนที่เบาหวานก็ยังไม่ได้ดูแลตัวเองถึงรู้สึกว่ามี คนให้คำแนะนำหรือบอกเขาถึงผลที่จะเกิดขึ้นจาก การกิน ป้องกันตัวเองตั้งแต่ยังหนุ่มก็คงจะดี ซึ่งยอมรับว่าเมื่อก่อนข้อมูลด้านสุขภาพไม่เยอะเท่า ปัจจุบัน หนังสือสุขภาพก็ไม่ค่อยมี ก็คิดว่ามันควร จะมีการส่งต่อข้อมูลเหล่านี้ กระตุ้นให้คนหันมาดูแล ตัวเองก่อนจะเป็นโรค หมอจบด้านผิวหนังด้วยมันก็ เกี่ยวเนื่องกัน เพราะผิวหนังที่ดีต้องดูจากภายในผิว จะดีไม่ดี สุขภาพก็สำคัญ สังเกตคนที่สุขภาพแข็งแรงดี นักกีฬา หรือคนที่กินคลีน ผิวก็จะสดใส ใน ขณะที่คนป่วย ร่างกายไม่สบาย เป็นเบาหวาน เป็น ไต มันก็จะออกมาทางผิวหนังเหมือนกัน ยิ่งพอมี โอกาสได้ศึกษาเรื่องการดูแลตัวเองก็ยิ่งอิน ประกอบ กับเราดูแลตัวเองมันก็สนุกกับสิ่งที่ทำ

หากกินอาหารให้ครบ 5 หมู่เพียงพอแล้วหรือยัง?

เราค่อนข้างติดกับกรอบความคิดของอาหาร 5 หมู่ แต่จริงๆ แล้ว ต้องมองไปมากกว่านั้น อย่างองแค่ แป้ง โปรตีน เราต้องมองว่า แป้งดี แป้งไม่ดี แป้ง ดีก็คือแป้งเชิงซ้อน เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าว บาเลย์ แป้งไม่ดีก็คือแป้งขัดขาว เช่น ข้าวขาว ขนมันบั้งขาว หรือเวลาพูดถึงไขมัน เราก็มักจะคิดว่า ไขมันเป็นสิ่งไม่ดี ทั้งที่จริง มันก็มีทั้งไขมันดีและ ไขมันไม่ดีอีกนั้นแหละ ไขมันดีก็พวกไขมันไม่อิ่มตัว เชิงเดี่ยวในน้ำมันมะกอก ไขมันโอเมก้า 3 ในปลา ในถั่ว ทุกอย่างมีทั้งดีและไม่ดี

การเลือกอาหารสำหรับคนที่ต้องใช้พลังงาน มากๆ อย่างเช่น นักกีฬามีหลักการอย่างไร

ถ้าเป็นนักกีฬาสมัครเล่นก็กินอาหารสุขภาพเหมือน

คนทั่วไปก็พอ แต่ในแง่ของนักกีฬาอาชีพจำเป็นต้อง ใส่ใจเรื่องการกินมากขึ้น เพราะการฝึกจะหนัก แคลอรีพลังงานต่อวันที่ต้องใช้เยอะขึ้น และยังเป็น กีฬาที่ต้องใช้กล้ามเนื้อเยอะก็อาจจะต้องกินโปรตีน สูงกว่าคนปกติ แต่โดยทั่วไปนักกีฬาอาชีพจะต้องมี นักกำหนดอาหารที่ดูแลโภชนาการให้อยู่แล้ว

ระหว่างคนที่ออกกำลังกายแต่ยังไม่ดูแลเรื่อง อาหารการกิน กับคนที่ไม่ออกกำลังกายและ กินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการผลเสีย ไกล่เคียงกันหรือไม่?

อย่างน้อยออกกำลังกายก็ยังดีกว่า แต่การออก กำลังกายที่ไม่คุมอาหารเลย ก็เหมือนกับที่คนชอบ พุดว่า “เป็นหมูที่แข็งแรง” ฟังดูเข้าต๋ามันมีความ ถูกต้องนะ เพราะถ้าเราเน้นออกกำลังกายอย่างเดียว แต่ไม่คุมอาหาร เราจะลดน้ำหนักไม่สำเร็จ สุขภาพ ก็ไม่ดีขึ้น บางคนคอเลสเตอรอลสูงไม่คุมอาหาร ออกกำลังกายอย่างเดียว คอเลสเตอรอลจะดีขึ้น หรือไม่ ตอบเลยว่าไม่แน่ละ ยังไงอาหารสำคัญ หากคุณต้องการควบคุมน้ำหนัก ระหว่างอาหาร กับการออกกำลังกายอันไหนสำคัญ ตอบเลยว่า อาหารสำคัญกว่าด้วยซ้ำ ยังไงต้องไปด้วยกัน คำกล่าวที่ว่า “ซิกแพ็กสร้างในครัว” เป็นเรื่องจริง

แสดงว่าถึงแม้จะเป็นนักกีฬามีอาชีพแต่กิน อาหารไม่ดีก็ใช้ว่าร่างกายจะแข็งแรง

ถูกต้อง คุณอาจจะเป็นนักกีฬาที่แข็งแรงในความ รู้สึกของคุณ แต่บอกไม่ได้ว่าสุขภาพร่างกาย แข็งแรงมั้ยถ้าคุณกินไม่ดี ต้องยอมรับว่าสุขภาพ ยังขึ้นอยู่กับพันธุกรรมด้วย บางคนกินไม่ดีเลย แต่พันธุกรรมดี ก็อาจจะยังไม่มีปัญหา แต่ก็บอก ไม่ได้ว่าพออายุมากขึ้นและยังกินไม่ดีแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ มันก็จะส่งผลอย่างไรบ้าง

เรื่องโภชนาการกับการออกกำลังกายคนไทย ตระหนักเรื่องนี้มากน้อยแค่ไหน

ความรู้ในโซเชียลมีเดียเยอะนะ แต่ผิดบ้าง ถูกบ้าง สิ่งหนึ่งที่หมอเป็นห่วงคือ คนที่เล่นกีฬาหรือว่า เล่นกล้ามมักจะมีความคิดในเรื่องของการกิน

โปรตีนสูง บางทีไม่ใช่แค่กินโปรตีนจากอาหาร แต่กินเสริมด้วย จริงๆ แล้วการที่เรากินโปรตีนสูงมากๆ กว่าที่ร่างกายเราต้องการ ก็มีผลเสียเหมือนกัน ดับไตจะต้องทำงานหนัก ก็มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคไตในอนาคตได้จึงต้องดูเป็นเคสๆ ไป เช่น คุณกำลังจะไปประกวดเพาะกายก็อาจจะต้องกิน ถ้าอยากออกกำลังกายให้หุ่นดี สุขภาพดี เราก็ไม่จำเป็นต้องโดพขนาดนั้น ถ้าจุดมุ่งหมายของคุณคือสุขภาพ High-Protein Diet อาจไม่ดีต่อสุขภาพในระยะยาว

คนที่เล่นกีฬากลางแจ้ง เช่น กอล์ฟ วิ่ง ปั่นจักรยาน ควรกินอาหารแบบไหน

จริงๆ อากาศร้อนไม่แนะนำให้เล่นกีฬากลางแจ้ง เพราะจะเป็นฮีทสโตรกได้ แต่ถ้าต้องเล่นจริงๆ ก็ต้องระวังเรื่องของแสงแดดทำให้เกิดอนุมูลอิสระได้ อาจเสริมการกินอาหารที่มีแอนต็อกซิเจนท์ เช่น พักทอง ซึ่งมีแคโรทีนอยด์ และไลโคปีน จากมะเขือเทศ หรือแตงโมก็เป็นอาหารที่ควรกินเป็นประจำ

ปัจจุบันอาหารมีสารปนเปื้อนมากมาย จะเลือกกินอย่างไรให้ปลอดภัย

เหมือนการลงทุน กระจายความเสี่ยง การกินก็เหมือนกัน ต้องกินให้หลากหลาย ความรู้ันพลิกไปพลิกมา วันนั้นบอกอันนี้กินแล้วดี อีกวันบอกอันนี้กินไม่ดี ถ้าเราเน้นหนักไปกินแต่อะไรอย่างเดียว ข้าวๆ ก็มีความเสี่ยง จึงต้องกินให้หลากหลายก่อน แล้วก็ต้องหาข้อมูลว่าอาหารอะไรสารพิษเยอะ

อย่างในปลาบางชนิดที่มีโลหะหนักเยอะ จะเป็นกลุ่มปลาตัวใหญ่ เช่น ทูน่า ฉลาม เต่า เตี้ย อยู่กินบ่อยเกิน ก็กินเป็นกลุ่มพวกปลาตัวเล็ก หอย กุ้ง พวกนี้วงจรชีวิตสั้น การสะสมของโลหะหนักมันก็จะน้อยกว่า หรือผักผลไม้ก็เลือกกลุ่มที่มียาฆ่าแมลงน้อย พวกกลุ่มที่ยาฆ่าแมลงเยอะก็เช่น กลุ่มเบอร์รี่ แอปเปิ้ล เราก็เลือกซื้อที่เป็นออร์แกนิก แต่ถ้ากลุ่มที่ยาฆ่าแมลงน้อยก็ซื้อแบบธรรมดาก็ได้ ถ้าซื้อออร์แกนิกไปซะทุกอย่างก็จะสิ้นเปลืองพยายามทำอาหารกินเอง หมอยังเชื่อว่าการทำงานกินเอง ดีที่สุด เพราะใครจะใส่ใจเท่าตัวเราเอง ในแง่ของการเลือกวัตถุดิบ ความสะอาด ภาชนะต่างๆ มันดีกว่าอยู่แล้ว

จำเป็นหรือไม่ว่าทุกคนควรจะหันมากินอาหารคลีน

อยู่ที่นิยามของการกินคลีนคืออะไร ถ้านิยามของการกินคลีนในแบบของหมอคือ Healthy Diet ก็คือการกินอาหารเพื่อสุขภาพ กินคลีนไม่ได้แปลว่าต้องกินควินัวทุกมื้อ (ควินัว คือ พืชตระกูลธัญพืช พวกเดียวกับข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ มีสารอาหารสูง นิยมกินแทนข้าว) กินข้าวกล้องก็ถือว่ากินคลีนได้ กินคลีนบางคนบอกว่าไม่กินเนื้อสัตว์เลยก็ไม่ใช่ หมอว่าเนื้อสัตว์กินได้ แต่ว่าเน้นเป็นเนื้อปลา เนื้อไก่ไม่ติดหนัง หรือโปรตีนจากถั่ว ไข่ขาว ถั่วงอก พวกนี้ก็เป็นแหล่งที่เรากินได้ พยายามเลี่ยงพวกเนื้อแปรรูป ไส้กรอก แฮม เบคอน ลูกชิ้น หมูยอ เลี่ยงผงชูรส สำหรับหมอกการกินคลีนไม่ยากนะ ถ้าทำได้ตลอดมันก็ดีต่อสุขภาพ

What does a doctor who specialise in anti-aging actually do?

Many may think that anti-aging deals with hormones, stem cells and the likes. The truth is it's actually more approachable than that. It's all about how you live. I like to call it 'lifestyle medicine' because taking care of ourselves has to start from the fundamentals. If the foundation of your health is not strong enough, then slowing down the aging process is out of the question. Most patients came to me saying they want to stay young or want to slow down their aging process. I would first ask them about their lifestyle; how they eat, their sleep cycle, etc. I may have to run blood tests to find out their risk factors for premature ageing. Once the result is out, we will talk about how they can improve on their lifestyle which may be about designing their diet, supplements or exercise routine. I also wrote about the principles and the practice in my book.

How did you become interested in anti-aging and eating healthily?

I am very close to my dad and when I was young he wanted me to be a doctor. I got into medical school as he wished but soon after I graduated he was diagnosed with diabetes. His condition became more severe and there were also complications with his kidney. He passed away in the end but it got me thinking. I looked back at his lifestyle before he was ill. He liked eating and drank lots of soda. He became overweight and was eventually diabetic. Even when he was ill, he still didn't take care of himself. I felt that it wouldn't have come to this, if someone had told him the consequences of eating unhealthily and helped him while he was still young and fit. We must admit that medical information was not as readily available back then as it is now. There also weren't as many health books around. I thought that useful information should be passed on to the public. People should be encouraged to

Read For Health

Dr. Thidakarn Rujipattanakul

When Rajpruek Club decided to talk about 'nutrition', we know that the issue would not be complete if we do not speak to a nutrition specialist. Although there are many specialists in the field but Dr. Thidakarn Rujipattanakul or Dr. Phing is the most interesting choice at the moment. In recent years, Dr. Phing has held a permanent position at Samitivej Sukhumvit Hospital as its anti-aging specialist. Additionally, she also runs the Please Health

Solution Publishing House and write articles for various health publications. Her latest book is called 'Microbiota The Forgotten Organ.' Dr. Phing has almost 100,000 followers on Twitter (@thidakarn) and Instagram. These followers look for her for health advice and easy healthy recipes.

Whether you are amateur or professional athletes or simply enjoying sports, Dr. Phing has nutrition advice for you.

take care of themselves before they fall ill. I specialise in dermatology which is related to this issue. To have good skin, your body has to be good from inside out. Healthy, clean-eating people and athletes have good skin for a reason. Likewise, those who are ill usually have skin problems. The more I researched on this issue, the more interested I became. It was something I really enjoy practicing as well.

Isn't it enough just making sure eat all five food groups?

We put too much emphasis on the five food groups and it is important to look beyond that. Don't just think that you can consume any kind of protein or carbohydrate. We must also choose good carbs over bad carbs. Good carbohydrates are unrefined carbohydrate such as brown rice, oat, barley, etc. Bad carbohydrates are such as white rice or white bread. The same goes with fat. We often think of fat as the bad guy but there are actually two types of fat. Unsaturated fat is the healthy fat which can be found in food such as olive oil, fish, beans, etc.

What kind of food should those who need lot of energy eat? How should athletes take care of their diet.

For amateur athletes, you should maintain the regular healthy diet. Nothing special is needed. Professional athletes however, must be careful about what they eat. A lot of training means you burn more calories each day and more energy is spent on you activities. Athletes who need strong muscles especially need high protein diet.

Between a person who exercises regularly but does not eat healthily and another who does not practise both exercise and eating well, whose health is more at risk?

Exercising regularly is better, of course but if you don't watch what you eat, you will become what people these days call 'the healthy piggie.' It's a funny metaphor but very accurate. To exercise but eat freely means that you won't be losing any weight or becoming any healthier. If you have high cholesterol, this method will never help you. Food is very important. If you want to lose weight and ask me to pick



between the two factors, I'd say that eating is quite a bit more important than exercise, in this case. These two have to go hand in hand. 'Building your six-pack in the kitchen' is indeed another accurate saying.

So, professional athletes who do not monitor their diet carefully can actually be unhealthy?

Absolutely. You may feel strong and fit but there's no telling what condition your health really is in if you don't eat well. Genes are also another important factor. People with 'good' genes can be more careless with food and still get away with a clean bill of health for now. But as you grow older, there are more risks and no one can afford the eat unhealthily and not pay the price forever.

How much awareness and understanding about nutrition and exercise do Thai people have?

There are a lot of information sources on the internet. Some correct, some not. What worries me most is those who want to build muscles. In order to increase their muscle, they go on high protein diet with extra helpings of supplements. Eating more protein than your body need is not always





good for your health. Your liver and kidney have to work overtime because of it. They may be at risk of liver and kidney diseases in the future. However, this must be considered case by case. Bodybuilders will probably need a lot of protein but those who only want to get in shape and stay healthy, there is no need to consume excessive amount of protein. If your goal is to be healthy, high-protein diet will not be good for you in the long run.

What should someone who play a lot of outdoor sports such as running, cycling and golf eat?

I wouldn't advice playing under this heat, there's a high risk of heatstroke. But if you must, be very careful. Direct sunlight can cause free radicals so try eating food that are rich in antioxidant such as pumpkin (carotenoids) and tomato (lycopene.) Watermelon is also another good fruit to eat under this weather.

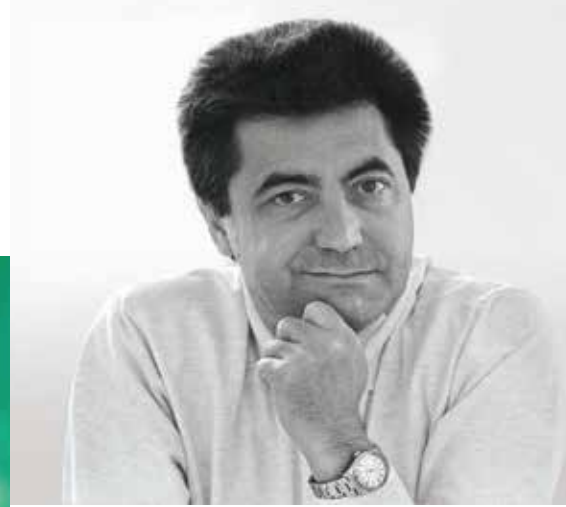
Many food items nowadays are contaminated, one way or another. How should we pick food that's good to eat?

I'll compare eating to investment. There are risks therefore you should spread the risk factors. Eat many kind of food. Don't stick to one thing or one rule. Information regarding food and nutrition are always changing. Some things are healthy today but may be bad for your health when the next research paper is released. You should also try to read up on your food. Find out what's toxic. Some fish may contain high level of heavy metals such as tuna, shark and Chinese silver pomfret. Try not to eat these often. Eat more smaller fish and shellfishes, they have shorter lifespan and therefore has less chance of contamination. As for fruit and vegetable, choose the ones that are less likely to be treated with pesticide. Pesticide is often used with apples and berries so it is better to buy the organic kind. As for other fruits that are usually not treated with pesticide, you don't need to spend more on organic. Also, it is best to cook rather than eat out. You can pick the healthiest ingredients for yourselves and you can also be sure of the cleanliness.

Is it necessary to 'eat clean'?

That depends on your definition of the word. My 'clean eating' equals a healthy diet. Clean eating does not means that you have to always eat quinoa instead of rice. Brown rice can also be clean. Some clean-eater does not eat meat at all but I think some meat is healthy enough like fish, skinless chicken or you can go for soy bean, egg white and bean sprouts as alternative protein sources. Avoid processed meat such as sausage, ham, bacon, meatball, etc. MSG should also be avoided. Clean eating is not too difficult and it's good for you in the long run. ■

AXOR CITTERIO E



Antonio Citterio



Designer - Antonio Citterio

To Antonio Citterio, the living space at home is akin to a person's "second skin", which is why his designs include just about everything that belongs in a dwelling. In his private oasis of rest, he manages to put daily stress and city life behind him. "I'd like to enhance the quality of life" - this is Antonio Citterio's challenging credo.

Axor Citterio E - The Essence of Luxury

The Axor Citterio E fixtures are characterised by a balanced contrast of smooth shapes, clean lines and precious surfaces - features of elegance and high quality respectively. Soft and slender mixer handles characterise the entire collection's design. All the products that make up this collection share a visually harmonious look that complements a variety of styles, from art nouveau to modern urban.

Hansgrohe Thailand Representative Office • 15th floor Sathorn Thani Building #1, 90/40-41, North Sathorn Road, Silom, Bangkok, Bangkok 10500 Thailand • Tel: 662 610 3102 • Website: www.hansgrohe.com.sg • Email: info@hansgrohe.com.sg

Platinum Partners

DM HOME Thonglor19 :
555 Thonglor 19, Sukhumvit 55, Klongton-nua,
Wattana, Bangkok 10110
Tel : 66 2 365 0789-93

DM HOME Phuket :
78 Moo 5, Chalerm Prakiat Road, Wichit Sub District,
Muang Phuket District, Phuket 83000
Tel: 66 76 612 687-8

Gold Partners

Hafele Design Studio Bangkok :
57 Soi Sukhumvit 64, Sukhumvit Rd., Bangchak, 10260, Tel: 66 2741 7171

Hafele Design Studio Pattaya :
Nongpreu, Banglamung Chonburi 20150, Tel 66 3833 2485

Hafele Design Studio Hua Hin :
15/84 Hua Hin 29, Soi Muban Borfai, Hua Hin, Hua Hin,
Prachuapkhiri Khan 77110, Tel 66 3254 7704

Hafele Design Center Phuket :
Opposite Big C, 81 Moo 5, Chalermprakiet Ror-9 Road, Vichit, Muang,
Phuket 83000, Tel 66 7630 4460

AXOR®

Best Friends Forever

ราชนฤกษ์คลับเดินทางจัดกิจกรรมดีๆ ให้กับสมาชิกตั้งแต่ต้นปี สร้างรอยยิ้ม
ความสุข และความสุขให้กับทุกท่านเสมอ เพราะนี่คือพันธกิจสำคัญที่เราตั้งใจมอบให้กับสมาชิกทุกท่าน
เพื่อที่จะได้มีสุขภาพที่แข็งแรงไปพร้อมๆ กับมิตรภาพที่มั่นคง



● BRIDGE OPEN HOUSE

เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 21 มกราคม ชมรมบริดจ์ได้
เริ่มต้นกิจกรรมดีๆ ตั้งแต่ต้นปีกับ Bridge Open
House งานนี้ได้รับความสนใจจากสมาชิกเป็น
จำนวนมาก ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทั้งความรู้ในการ
เล่นบริดจ์ การวิเคราะห์ แลกเปลี่ยนประสบการณ์
ด้านต่างๆ กับวิทยากร บรรยายาคอบบ์นเสมือน
เป็นครอบครัวเดียวกัน สมาชิกทุกท่านขอขอบคุณ
ประธานต่อโชค เล้าล้อชัย และ ดร.วีรพงษ์ ชุตินัทธ์
ที่มาให้ความรู้ในวันนั้น



● FIT FOR FIGHT

ชมรมแบดมินตันนำโดยท่านประธานชมรมฯ น.สพ.ยอดปราโมทย์ เมษมัลลิกา เชิญทีมสปอร์ต ซิตี้ มาร่วมแข่งขันกระชับมิตรเพื่อความฟิตของสมาชิก นักกีฬาทุกท่านต่างเตรียมตัวมาอย่างดี การแข่งขันทุกแมทซจึงเต็มไปด้วยความสนุกและลุ้นกันทุกวินาที ผู้ชนะในวันนั้นเป็นของฝ่ายทีมเยือน ขอแสดงความยินดีและหวังว่าจะได้กลับมาประลองฝีมือกันใหม่ในครั้งหน้า





● SQUASH DAY

สควอชกระชับมิตรระหว่างทีมราชพฤกษ์คลับ และ RBSC ที่จัดขึ้นเมื่อวันเสาร์ที่ 27 กุมภาพันธ์ การแข่งขันแม้จะเต็มไปด้วยความดุเดือด ทั้งทีมเหย้าและทีมเยือนต่างเล่นกันเต็มที่ กองเชียร์ก็ลุ้นกันสุดตัว แม้ว่าครั้งนี้ราชพฤกษ์คลับจะชนะไปด้วยสกอร์ 18:17 เกมส์ แต่สิ่งที่ได้มากกว่าชัยชนะคือมิตรภาพที่แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น





● TABLE TENNIS CLINIC

ประธานชมรมเทเบิลเทนนิส คุณสุเมธ สิริติภูมิ
จัดกิจกรรม " Table Tennis Clinic เล่นปิงปอง
คุณและลูกจะได้อะไร " เมื่อวันที่ 28
กุมภาพันธ์ที่ผ่านมาได้รับเกียรติจาก พล.อ. อดิศักดิ์
อติอุบลนายก ฝ่ายกิจกรรมพิเศษของ
สมาคมเทเบิลเทนนิส มาเป็นวิทยากรให้ความรู้
ได้ชมการสาธิตและสมาชิกได้ร่วมเล่นปิงปองกับ
นักกีฬาทีมชาติ สร้างความประทับใจ แรงบันดาลใจ
และเป็นประโยชน์แก่สมาชิกเป็นอย่างมาก



● FINAL MATCH

เมื่อวันเสาร์ที่ 20 กุมภาพันธ์ 2559 ชมรมสนุกเกอร์ราชพฤกษ์คลับ จัดการแข่งขันสนุกเกอร์ชิงตำแหน่งชมรมกึ่งอาชีพประจำปี 2559 บรรยายภาคการแข่งขันเต็มไปด้วยความสนุกสนานทั้งนักกีฬาและกองเชียร์แต่ละชมรมพร้อมใจกันมาสร้างสีสันให้กำลังใจนักกีฬาของชมรมตลอดการแข่งขันและยังได้รับเกียรติจากท่านประธานอนุกรรมการกีฬา คุณธีรชัย วุฒิธรรม มอบถ้วยรางวัลให้แก่ทีมชนะเลิศ ได้แก่ ชมรมสนุกเกอร์ B และรองชนะเลิศชมรมลีลาศ





● WIN & PRICE

ชมรมฟิตเนสขอแสดงความยินดีกับผู้ชนะเลิศการแข่งขัน “Duo Sports Competition 2016 ปีที่ 2” และ การแข่งขัน Run & Ride For THE KING” ที่จัดขึ้นโดยชมรมฟิตเนส ณ Leaf Café เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา โดยประธานชมรมฟิตเนสเป็นผู้มอบรางวัลให้แก่ผู้ชนะเลิศ Duo Sports Competition 2016 ปีที่ 2 **รุ่นอายุรวมทั่วไป** อันดับ 1 คุณณงยุทธ และคุณกันตชิน พยุงวาทเศรษฐ์ อันดับ 2 คุณวรรณภา และคุณณัฐ ธัญธวัชเทววิธ อันดับ 3 คุณปณท์ เกาสวรรณ และคุณวรัตน์ อนันต์สุทริวรา และ**ในรุ่นอายุรวม 99 ปีขึ้นไป** ที่ 1 ตกเป็นของ คุณคฤทธิ์ ชูธรรมสถิต และคุณยอดปราโมทย์ เมฆมัลลิกา อันดับ 2 คุณบุศกร ศรีรอด และคุณศักดิ์สิทธิ์ กลิ่นสุนทร และอันดับ 3 คุณบวรพรพรรณ และคุณบวรศักดิ์ รัฐประเสริฐ

และผลการแข่งขัน “Run For THE KING” **ประเภทชาย** อันดับ 1 คุณอัษฎาฐร กังสนันท์ อันดับ 2 คุณเกรียงไกร สุทธิธรรมเกษม อันดับ 3 คุณคฤทธิ์ ชูธรรมสถิตย์ และ คุณชัยยศ ปิยะวรรณรัตน์ **ประเภทหญิง** อันดับ 1 คุณบุษกร ศรีรอด อันดับ 2 คุณจิตมา ไสละวิทย์มงคล อันดับ 3 คุณชัชวีพรรณ ฤกษ์ใหม่ **ประเภท Bike** อันดับ 1 คุณสำราญ เอื้อปัญญาสิทธิ์ อันดับ 2 คุณคฤทธิ์ ชูธรรมสถิตย์ และ อันดับ 3 คุณฉวีชัย วุฒิธรรม ■



พลังงานและคุณค่า ของการประหยัดพลังงาน



สวัสดิ์ท่านสมาชิกราชพฤกษ์คลับทุกท่าน สำหรับฉบับนี้อาจมีความแปลกใหม่ที่ทางสโมสรจะกล่าวถึงเรื่องของพลังงาน ซึ่งปัจจุบันกลายเป็นเรื่องสำคัญในระดับชาติ

ดังที่เราทุกคนทราบกันดีว่า “พลังงาน” เป็นเรื่องสำคัญสำหรับการดำรงอยู่ของมนุษย์ ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นพลังงานน้ำ, น้ำมัน หรือพลังงานไฟฟ้าก็ตาม ยิ่งในยุคปัจจุบันความต้องการในการใช้พลังงานมีความต้องการเพิ่มขึ้นทุกวันตามจำนวนประชากร และการเจริญเติบโตทางด้านเศรษฐกิจแต่ในทางกลับกัน ปริมาณของพลังงานที่มีอยู่ก็เริ่มมีจำนวนน้อยลง และมีอยู่อย่างจำกัด

ดังนั้นการใช้พลังงานอย่างประหยัดและใช้อย่างมีคุณค่า จึงเป็นสิ่งที่ทุกภาคส่วนมีความจำเป็นต้องช่วยกันอย่างเต็มที่ เพื่อให้พลังงานทั้งหมด

ทั้งหมดมีเพียงพอที่จะใช้ต่อไปในอนาคต และสิ่งต่อไปนี้เป็นคุณค่าที่ได้รับจากการประหยัดพลังงาน ซึ่งมีอยู่หลายประการได้แก่

1. **ด้านครัวเรือน** เป็นการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัวที่ต้องเสียในทุกๆ เดือน หากคนในครอบครัวช่วยกันยอมทำให้มีส่วต่างนำไปเก็บออม

2. **ด้านผู้ประกอบการ** หากผู้ประกอบการใดที่มีศักยภาพในการลดต้นทุนค่าใช้จ่ายด้านพลังงาน ย่อมได้เปรียบคู่แข่งขันทางการค้า เนื่องจากสามารถลดต้นทุนการผลิตได้ และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ส่งผลในเรื่องของภาพลักษณ์ของผู้ประกอบการอีกด้วย เพราะแสดงถึงการเป็นต่ออย่างดีและรับผิดชอบต่อสังคมในด้านของพลังงาน

3. **ด้านสิ่งแวดล้อม** แน่นอนว่าการลดการใช้พลังงานลงมีส่วนช่วยในการลดการปล่อยก๊าซที่เป็นอันตราย โดยเฉพาะกับสถานะที่กำลังเป็นปัญหาของโลกในปัจจุบันอย่างที่เราเรารู้จักกันเป็นอย่างดีอยู่แล้วในชื่อ “ภาวะเรือนกระจก” ที่กำลังส่งผลกระทบรุนแรงต่อสภาพแวดล้อมและธรรมชาติของโลก และปัญหาดังกล่าวยังส่งผลกระทบต่อด้านสุขภาพของประชากรอีกด้วยประการหนึ่ง

4. **ด้านของประเทศชาติ** การช่วยประหยัดพลังงานเป็นการช่วยเหลือประเทศชาติโดยตรง เนื่องจากปัจจุบันประเทศของเราจำเป็นต้องพึ่งพาการนำเข้าพลังงานประเภทเชื้อเพลิงจากต่างประเทศเป็นจำนวนมาก เนื่องจากพลังงานเหล่านี้เราผลิตได้ไม่เพียงพอต่อความต้องการ อีกทั้งมีแนวโน้มที่จะต้องใช้เพิ่มขึ้นทุกวัน ซึ่งหากเราสามารถลดค่าใช้จ่ายในการนำเข้าด้านพลังงานเหล่านี้ลงได้ ก็ย่อมส่งผลดีต่อภาคเศรษฐกิจของประเทศตามไปด้วย



จากที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งในเรื่องพลังงานและคุณค่าของการประหยัดพลังงานเท่านั้น นอกเหนือจากนี้ยังมีข้อดีอยู่อีกมากมาย แต่ทั้งนี้สิ่งสำคัญที่สุดคือความร่วมมือจากทุกๆ ภาคส่วนที่จะต้องช่วยกันทำให้เกิดผลสัมฤทธิ์และเป็นรูปธรรมได้จริงในการลดการใช้พลังงาน

ดังนั้นราชพฤกษ์คลับ จึงขอเชิญชวนท่านสมาชิกช่วยร่วมมือกันประหยัดพลังงาน

FEATURE



*Your Diet is a bank account: Good food
choice are good investment.*

- Bethenny Frankel

Health me please

เรียนรู้สูตรวิตามินซ่อมร่าง

หากใครที่เป็นคนดูแลสุขภาพอยู่เป็นประจำ การกินวิตามินอาจไม่ใช่เรื่องแปลกเพราะคุณรู้อยู่แล้วว่า ด้วยสภาพสังคมปัจจุบันเราไม่มีทางได้สารอาหารครบถ้วนอย่างแน่นอน การกินอาหารเสริมหรือวิตามินเสริมจึงไม่ใช่เรื่องของการกินของแปลกปลอมหรือกินยา

แต่สำหรับใครที่ยังไม่รู้ว่ามีวิตามินนั้นมีประโยชน์อย่างไร และกินอย่างไรถึงจะได้ประโยชน์จริงๆ เรามีสูตรการกินวิตามินจาก ดร.เอิร์ธ มินเดล ผู้เขียนหนังสือที่ขายดีไปทั่วโลก Vitamin Bible ซึ่งจำหน่ายมาแล้วกว่า 10 ล้านเล่มทั่วโลก มาเล่าให้คุณฟังว่า วิตามินช่วยเรื่องสุขภาพได้อย่างไร โดยเฉพาะกับนักกีฬาที่ต้องออกแรงอยู่ตลอดเวลา

ก่อนจะไปเรื่องนั้นเราต้องทำความเข้าใจกันอีกครั้งว่า อย่าเสียเงินซื้อวิตามินเสริมแต่ละเลยอาหารจานหลักไป สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถให้ทดแทนอาหารหลักได้เลย มันเพียงช่วยเสริมให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นกับสภาพร่างกาย ณ ขณะนั้นๆ การกินวิตามินที่เหมาะสมจะช่วยซ่อมแซมร่างกายให้ฟื้นตัวได้เร็ว ดูกันว่าสูตรในการกินวิตามินให้เหมาะกับนักกีฬาแต่ละประเภทมีอะไรกันบ้าง

• สูตรยีนพื้น •

คุณอาจมองหาวิตามินรวมที่สกัดจากธรรมชาติที่มีส่วนผสมของ ไคโรบิน แล็คโธกูโนสสกัด สารสกัดจากใบชาเขียว วิตามินอีรวม สารสกัดจากใบแปะก๊วย โคเอนไซม์คิว 10 (สารนี้ไม่มีในธรรมชาติ แต่จะปนอยู่กับสารอื่นๆ เลือกแบบที่มีวิตามินอี กระเทียม ฟริก) และไอโซฟลาโวนที่ได้จากถั่วเหลือง

แล้วสูตรการกินวิตามินที่เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละประเภทจะเป็นแบบไหนกัน



• นักกอล์ฟ •

ดูเหมือนว่านักกอล์ฟไม่ต้องออกแรงมากนัก แต่แท้จริงแล้วกอล์ฟเป็นกีฬาที่หนักหน่วงโดยเฉพาะการออกรอบติดๆ กัน อะไรที่จะช่วยให้คุณกระฉับกระเฉงล่ะ ให้คุณลองวิตามินรวมที่เราแนะนำไปและเสริมด้วย

วิตามินบีรวม 50 มก. เข้าและเย็น / สังกะสี 15-50 มก. ต่อวัน / แคลเซียม 500 มก. ต่อวัน / แมกนีเซียม 250 มก. เข้าและเย็น

FYI : วิตามินเหล่านี้ยังช่วยลดความเครียดที่สั่งสมจากการออกรอบของคุณได้อีกด้วย

• นักเทนนิส •

การกินอาหารที่โปรตีนมากหน่อยไม่ถูกต้องทั้งหมดนะครับ คุณควรได้รับสารอาหารที่เหมาะสมกับกีฬาที่ต้องใช้แรง สายตาและแบกรับความเครียดแบบนี้

กิน MSM แบบผง 1-2 ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำผลไม้ 8 ออนซ์ ตีดื่มหลังการแข่งขัน เพื่อลดการสะสมของกรดแลคติก / โคเอ็นไซน์คิว 10 รวมกับวิตามินอี วันละ 1 เม็ด / นมถั่วเหลืองปั่นขนาด 8 ออนซ์ ก่อนการแข่งขันสักครึ่งชั่วโมง / แคลเซียม 500 มก. ต่อวัน / แมกนีเซียม 250 มก. เข้าและเย็น

FYI : MSM เป็นอาหารเสริมข้อเติมคือ Methylsulfonylmethane ช่วยบำรุงข้อ ต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิวและผม นิยมใช้ผสมเพิ่มในโปรตีนทดแทน เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นและบำรุงผิว

• นักว่ายน้ำ •

แม้ว่าอาการบาดเจ็บจากการว่ายน้ำอาจจะไม่มีมากนัก คุณหมอสวนใหญ่จึงแนะนำให้ผู้ป่วยที่ไม่สะดวกออกกำลังกายหนักๆ มาว่ายน้ำแทน แต่การออกกำลังกายก็สามารถสร้างอนุมูลอิสระได้เช่นกัน เพราะร่างกายอยู่ในสภาพกดดันที่ต้องใช้แรงอย่างต่อเนื่องอาหารที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผักหลากสี จึงเหมาะกับนักว่ายน้ำเป็นอย่างยิ่ง และลองเสริมด้วยวิตามินเหล่านี้



วิตามินรวม / วิตามินบีรวม 50 มก. / โคเอ็นไซน์คิว 10 ขนาด 30-100 มก. ต่อวัน (ขึ้นกับสภาพของร่างกาย หากคุณว่ายน้ำนานและติดต่อกันให้กิน 100 มก.) / MSM แบบผง 1-2 ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำผลไม้ 8 ออนซ์ ตีดื่มก่อนหรือหลังการว่ายน้ำ

• นักปั่นจักรยาน •

การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ให้อาโรบิกดีและได้คาร์ดิโอที่ดีมาก แต่การปั่นจักรยานกลางแจ้งในเมืองใหญ่สิ่งที่คุณต้องป้องกันเลยก็คือมลภาวะต่างๆ และรังสียูวี ซึ่งอาจก่อให้เกิดอนุมูลอิสระได้ อาหารเสริมที่จะเหมาะกับคนกลุ่มนี้ได้แก่

วิตามินรวม / โคเอ็นไซน์คิว 10 รวมกับวิตามินอีวันละ 1 เม็ด / แคลเซียมและแมกนีเซียมคอมเพล็กซ์วันละ 1-3 เวลา / ออกตาโคซานอล (สารสกัดจากไขในอ้อย) 1,000 มก. วันละ 1-3 เวลา / MSM แบบผง 1-2 ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำผลไม้ 8 ออนซ์ ตีดื่มก่อนหรือหลังหรือขณะปั่นได้เลย

• นักวิ่ง •

การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่มักทำอย่างต่อเนื่องยาวนานเพื่อให้ร่างกายได้นำเอาไขมันมาเปลี่ยนเป็นพลังงาน แต่การเผาผลาญไขมันสัปดาห์นั้นทำได้ช้ามาก เพราะอย่างที่เราทราบว่าที่ร่างกายของเราจะใช้ไขมันก็ต้องหลังจากการออกกำลังกายอย่าง



น้อย 20 นาที ไขมันที่ร่างกายนำออกมาใช้ได้เร็วกว่าประเภทอื่นก็คือ ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (ไขมันจากปลาหรือน้ำมันปลา) รวมถึงการเสริมด้วยวิตามินที่ต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินซี อี และซีลีเนียม คุณอาจกินวิตามินเหล่านี้เสริมเข้าไปอีก

วิตามินบีรวม 50 มก. เข้าและเย็น / โปรตีนจากถั่วเหลือง กินแทนอาหารมื้อเช้าได้เลย หากปั่นรวมกับผลไม้หรือน้ำผลไม้ / อาร์จินีนแบบแตกตัวช้า 2 เม็ด เข้าและเย็น (พบมากในผักโขมและถั่ว) / MSM แบบผง 1-2 ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำผลไม้ 8 ออนซ์ ตีดื่มก่อนหรือหลังเพื่อลดกรดแลคติก

• นักเพาะกาย •

นักกีฬาเพาะกายมีความต้องการอาหารที่ซับซ้อนและเข้มงวดกว่าคนปกติทั่วไป จริงอยู่ที่โปรตีนเป็นหัวใจหลักในการสร้างกล้ามเนื้อ แต่การใช้พลังงานต้องป้องกันไม่ให้ร่างกายดึงโปรตีนที่อยู่ในกล้ามเนื้อออกไปใช้งานได้ คาร์โบไฮเดรตจึงเป็นพระเอกสำคัญที่สุดของนักเพาะกาย ควรกินคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท) เพื่อให้ร่างกายดึงเอาออกมาใช้ได้ง่าย และสิ่งที่ต้องกินเพิ่มเติมเพื่อช่วยในการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อของคุณจะหดและเกร็งอย่างรวดเร็วก็คือ

วิตามินรวม / วิตามินบีรวม 50 มก. เข้าและเย็น / ออกตาโคซานอล 1,000 มก. วันละ 1-3 เวลา / อาร์จินีนแบบแตกตัวช้า 2 เม็ด เข้าและเย็น / MSM แบบผง 1-2 ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำผลไม้ 8 ออนซ์ ตีดื่มหลังออกกำลังกายเพื่อลดกรดแลคติก / โปรตีนจากถั่วเหลืองแทนอาหารมื้อเช้า

FYI : อย่าลืมว่าการวอร์มอัพร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับนักกีฬาเพาะกายหรือผู้ที่ต้องการสร้างกล้ามเนื้อ

• นักเตะ •

การออกกำลังกายด้วยการเตะ ก็ไม่ต่างจากการออกกำลังกายแอโรบิกประเภทอื่นๆ ร่างกายต้องการพลังงานในระดับเดียวกับนักกีฬา นักเตะอาชีพโดยมาก จะต้องระวังเรื่องการกินไม่น้อย ไม่สามารถกินคาร์โบไฮเดรตเท่ากับนักกีฬาได้ ฉะนั้นลองอาหารเสริมดังนี้

วิตามินรวม / แคลเซียม แมกนีเซียม พร้อมไอโซฟลาโวนอยจากถั่วเหลือง 2 เม็ด เข้าและเย็น / โคเอ็นไซม์คิว 10 ขนาด 30-100 มก. ต่อวัน / ออกตาโคซานอล 1,000 มก. ต่อวัน

นี่ไม่ใช่ใบสั่งยาและการกำหนดสูตร วิตามินเหล่านี้ ดร.เอิร์ล มินเดล ได้ทำการวิจัยและศึกษามากกว่า 25 ปี เพื่อเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการรักษาสุขภาพ นี่เป็นแค่อาหารเสริมที่คุณสามารถรับประทานเพิ่มเติมหากว่าต้องการร่างกายที่สมบูรณ์มากขึ้น สิ่งที่ต้องทำก็คือ ปรึกษาแพทย์ของคุณหากคุณมียาที่ต้องกินประจำสม่ำเสมอ และสิ่งสำคัญคือการดูแลสุขภาพการกินของคุณให้มีความหลากหลาย หลีกเลี่ยงสิ่งที่คุณรู้ว่าไม่ดีกับสุขภาพของคุณ



ที่สำคัญที่สุด อย่าเครียด!

(*บทความนี้อ้างอิงจากหนังสือ The New Vitamin Bible โดย Earl Mindel และ Hester Mundis)



Health me please Supplements to the rescue.

If you are health conscious, taking vitamin will probably be part of your daily routine. Modern lifestyle does not allow us to always have a healthy and nutritious diet. Supplements and vitamins are therefore viewed as the helper rather than foreign objects entering our body

However, there are some who do not yet know the benefit of taking vitamins or how to take them for optimal result. To give you a guideline, we studied the Vitamin Bible by Dr. Earl Mindell, a bestselling book with 10 millions copies sold worldwide. The book tell us how vitamin can benefit our health especially for athletes or those who workout regularly.

Before getting into the topic of vitamin, it is important to stress that eating good food is essential and there is no way vitamins can be substitutes for the actual food. Vitamins merely work as a complement to your diet. It gives additional nutrients your body may lack. Taking the right vitamins may help your body repair itself for an illness or injury quicker. Here are some vitamin combos tried and tested by athletes of many sports.

• The Basic •

For those who wants to stay healthy in general, look for multi-vitamin supplement tablets extracted from natural sources such as lycopene, grape seed extract, green tea extract, vitamin E complex, ginkgo leaf extract, soy isoflavone extract, coenzyme q10 (This nutrient is not found in the nature by itself. Try choosing multivitamin that consist of coenzyme q10 as well as vitamin E, garlic and chilli extract.)

What about athletes who have different needs? What kind of supplement should they be taking? We have the answers

• Golfer •

It may look like golfers do not have to use very much of their muscles or strength. In reality, underneath the beautiful lawn and proper clothes, golf is a rather tough sport, especially when you go on several rounds of golf within the span of a few consecutive days, To stay fit and alert, try the vitamin combination we suggested above along with;

50 mg of vitamin B complex (am & pm) / 15 - 50 mg of zinc (daily) / 500 mg of calcium (daily) / 250 mg of magnesium (am & pm.)

FYI: These vitamins can help reduce the level of stress that may occur during the game.

• Tennis Player •

High-protein diet is not the right approach to getting fit. You should have a balance diet especially suited for a sport that require strength, sharp eye sight and ability to handle stress such as tennis. As supplements to your diet, take;

1 - 2 tbsp of powder MSM in 8 oz of fruit juice after the game (Help reduce built-up lactic acid) / 1 tablet of coenzyme q10 and vitamin E complex (daily) / 8 oz of soy milk (30 minutes before a game) / 500 mg of calcium (daily) / 250 mg of magnesium (am & pm.)

FYI : MSM (Methylsulfonylmethane) is a supplement that has anti-oxidant property as well as help make your joints, skin and hair healthy. It's a popular supplement to protein that give shine and moisture to your skin.

• Swimmer •

Many doctors recommend patients who cannot play more physically demanding sports to take up swimming to stay healthy. Although injuries from swimming is often not as severe, exercise can also produce oxidant when your body is in the situation where muscles are constantly working hard. Food rich in antioxidant is therefore essential. Those

colourful vegetables are the best for swimmer but you can also take these supplements as an addition to your diet;

Multi-vitamin / 50 mg of vitamin B complex / 30 - 100 mg of coenzyme q10 (daily, depending on your physical condition. If you swim often and for a long period at a time, take 100 mg.) / 1 - 2 tbsp of powder MSM in 8 oz of fruit juice before or after swimming.

• Cyclist •

Cycling is the best aerobic and cardio exercise. However, cycling in the city, you are faced with pollution, and UV ray which can cause the body to produce oxidant. Here are the supplements suitable for cyclists;

Multi-vitamin / 1 tablet of coenzyme q10 and vitamin E complex (daily)/ calcium and magnesium complex (1-3 times daily) / 1,000 mg of Octacosanol extracted from sugarcane wax (1 - 3 times daily) / 1 - 2 tbsp of powder MSM in 8 oz of fruit juice before, during or after cycling.

• Runner •

Running continuously for a certain period of time means that your body will change your body fat into energy. Yet burning off the fat is a slow process. It takes at least 20 minutes before your body start using the your fat reserve. Plus, the first type of fat your body will be using is polyunsaturated fats (from fish and fish oil.) Therefore, you should take anti-oxidant vitamins such as vitamin C & E and selenium. Here are some of the supplements you may also take;

50 mg of Vitamin b complex (am & pm) / Soy protein (can be eaten with breakfast if blended with fruit or fruit juice) / 2 tablets of slow-dissolving Arginine (am & pm) / 1 - 2 tbsp of powder MSM in 8 oz of fruit juice before or after the run to reduce built-up lactic acid.

• Bodybuilder •

Bodybuilders need to be more strict with their diet than the rest of us. Protein is essential for producing and maintain muscles but it is also important to prevent our body from

turning our reserve of muscle into energy. Carbohydrate is therefor the most important hero for bodybuilders. Unrefined carbohydrates (wholewheat bread or brown rice) should also be eaten for an easy source of energy. To facilitate your intense workout, take these supplements;

Multi-vitamin / 50 mg of Vitamin B complex (am & pm) / 1,000 mg of Octacosanol (1 - 3 times daily) / 2 tablets of slow-dissolving Arginine (am & pm) / 1 - 2 tbsp of powder MSM in 8 oz of fruit juice after the session to reduce built-up lactic acid / Soy protein instead of breakfast

FYI : Warm-up before and cool down after your session are important steps bodybuilders should never skip.

• Dancer •

Just like other aerobic workouts, dancing require a lot of energy. Many dancers have to be careful about what they eat. They cannot have as much carbohydrate as other athletes. To make up for the lost nutrients from such strict diet, you can take these supplements;

Multi-vitamin / 2 tablets of calcium, magnesium and soy isoflavones (am & pm) / 30 - 100 mg of coenzyme q10 (daily) / 1,000 mg of Octacosanol (daily)

These are not prescriptions. Dr.Mindell have spent 25 years researching and studying these combination of supplements to provide us with an alternative so we can keep a healthy lifestyle. These are only supplements that you can take in addition to your regular diet. If you are prescribed medicines for your illnesses, consult with your doctor about taking supplements first. It is also important to eat well and eat healthily. Avoid those things that you know are bad for you.

Most importantly, don't stress!

(*Information in this article is from The New Vitamin Bible by Earl Mindel and Hester Mundis) 





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 30 มิถุนายน 2559 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02 955 0055 #2120, 2122

*ราคานี้ยังไม่รวม vat 7% , โปรดโทรจองเพื่อรับบริการก่อนเวลา 18.00น.

Strike This month

เพราะโลกไม่เคยหยุดนิ่ง

อาจดูเป็นปีที่ไม่ค่อยดีนักสำหรับนักธุรกิจ แต่สำหรับเทรนด์โลก ก็ไม่มีใครสามารถหยุดการเคลื่อนไหวของมันได้ เราลองมาดูว่าเกิดอะไรขึ้นรอบโลกกันบ้าง

THE NEW IPAD PRO

Apple ตัดสินใจออกผลิตภัณฑ์ใหม่ในเจเนอเรชันต่อไปของ iPad Pro ด้วยไซส์ที่เล็กลงอีกนิด เป็น 9.3 นิ้ว แม้ว่าหน้าจจะเล็กลง แต่คุณสมบัติส่วนใหญ่เหมือนรุ่นที่ทุกประการทั้งหน้าจอความละเอียด 4K กล้องหลังที่คมชัดมากขึ้นความละเอียด 12 ล้านพิกเซล พร้อมแฟลชลำโพง 4 ตัวที่ให้พลังเสียงไม่น้อยหน้ารุ่นที่กำหนดการ การจำหน่ายในประเทศไทยนั้นอยู่ราวกลางปีนี้ เริ่มต้นที่ราคา 22,900 บาท กับความจุ 32 GB ไปจนถึง 256 GB ในราคา 34,900 บาท อย่างไรก็ตามสิ่งที่น่าสังเกตอีกอย่างหนึ่งก็คือ บริษัทเจ้าเทคโนโลยีทั้งหลายทั้ง Apple, Google หรือ Samsung ทุกคนหันกลับมาพูดถึงเรื่องการคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจังมากขึ้นส่วนหนึ่งอาจจะมาจากการพัฒนาสมาร์ตโฟนตอนนี้ใกล้ถึงทางตันเต็มที

AFTER HADID GONE

การจากไปอย่างกะทันหันของยอดขุนพลสถาปนิกของโลกอย่าง Zaha Hadid สร้างความตกอกตกใจให้กับบรรดาลูกค่านายจ้าง (เช่นรัฐบาลญี่ปุ่น) แฟนๆ และผู้ที่ชื่นชอบงานออกแบบของเธอไม่น้อยแน่นอนว่าการจากไปของเธอทำให้

ผู้คนตั้งคำถามถึงทิศทางงานออกแบบของเธอว่าอาจไม่มีใครสานต่อได้อีกแล้ว เพราะลักษณะงานออกแบบที่อาวอง การ์ด เกินกว่าที่ใครจะทำได้จริงๆ ซาฮา ฮาดิด ได้ชื่อว่าเป็นสถาปนิกหญิงเพียงไม่กี่คนในโลกที่สามารถสร้างสรรค์งานของตัวเองจนมีเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใครงานของเธอโดยมากเน้นการออกแบบที่ล้ำไหล Futuristic และเป็นที่รู้กันว่างานโครงสร้างสำหรับงานออกแบบของเธอนั้นหินเข้าขั้น แต่เมื่อทำสำเร็จก็ได้รับเสียงชื่นชมอย่างมาก ตึกที่ทุกคนจดจำได้ก็เช่น งานออกแบบศูนย์ศิลปะในอาเซอร์ไบจาน งานออกแบบสำนักงานของ BMW ในเยอรมัน งานออกแบบอาคารกีฬาทางน้ำในโอลิมปิกที่ลอนดอน ฯลฯ เธอยังได้รับการแต่งตั้งให้เป็นท่านผู้หญิง (Dame) จากสมเด็จพระราชินีอลิซาเบธที่ 2 อีกด้วย แม้ว่าเธอจะจากไปแล้ว แต่ปัจจุบันก็ยังมียานของเธอที่ยังดำเนินการอยู่ราว 13 โครงการทั่วโลก

FROM HOUSE TO HOTEL

เมื่ออัตราการถูกลง น้ำมันราคาสูง คนก็ออกท่องเที่ยวกันได้ง่ายมากขึ้น เทรนด์ที่มาแรงและเห็นได้ชัดมากในบ้านเรา นอกเหนือจากการเปิดร้านค้าแฟกคือ การเปลี่ยนบ้านเก่าให้เป็นบูติกโฮเทลเล็กๆ เรามีเคล็ดลับง่ายๆ สำหรับใครก็ตามที่คิดอยากเริ่มต้น ลองพิจารณาปัจจัยเหล่านี้ดูก่อน นั่นคือ มีคอนเซ็ปต์และดีไซน์ที่โดดเด่นลงตัว อยู่ในทำเลที่ใช่ เป็นแหล่งท่องเที่ยวหรือมีต้นทุนทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม

ไม่จำเป็นต้องมีจำนวนห้องเยอะ เพราะยากต่อการทำการตลาดและการจัดการดูแล มีการต้อนรับลูกค้าด้วยความใส่ใจเป็นกันเอง ให้สิ่งที่มีโรงแรมเต็มรูปแบบให้ไม่ได้ ทำการประชาสัมพันธ์ผ่านทางสื่อออนไลน์ และเว็บไซต์ที่พิกต่างๆ แต่ก็ไม่ควรลืมว่าการแข่งขันที่สูงของบรรดาโรงแรมขนาดเล็กอย่างนี้ คุณอาจจะต้องเผื่อเวลาสำหรับการทำประชาสัมพันธ์ด้วย



U.S.A.





SMALL IS BEAUTIFUL

แม้ว่าราคาทองจะตก หุ่นจะร่วง หรือน้ำมันถูกลง แต่น่าแปลกว่ามีสินค้าประเภทหนึ่งที่ราคาเอาแต่ขยับขึ้น นั่นคือกระเป๋าถือสำหรับผู้หญิง Boston Consulting Group เปิดเผยข้อมูลที่มาจากการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับ 7 แบรินด์กระเป๋าสานำของโลกตั้งแต่ปี 2002 จนถึงปี 2014 พบว่าราคาของกระเป๋าสานำนั้นขยับขึ้นอย่างน้อย 14% ต่อเนื่องทุกปี ตั้งแต่ แอร์เมส ไปจนถึงเฟนดี แน่นนอนมันเป็นเรื่องที่ดีสำหรับแบรนด์ต่างๆ ที่ได้รู้ว่ากระเป๋าของพวกเขาเป็นสิ่งที่ต้องการของแฟน ๆ โดยเฉพาะหากเป็นกระเป๋ารุ่นยอดนิยมด้วยแล้ว ก็ยังมีแนวโน้มว่าราคาจะถีบตัวไป

เรื่อยๆ สิ่งทีแบรนด์เหล่านี้ปรับตัวก็คงอย่างที่เราเห็นว่า ตอนนี้มี mini size ของกระเป๋ายอดนิยมออกมาทำตลาดอย่างมากเช่น Fendi Peekaboo จากไซส์ปกติ 18 cm. ถึง 31 cm. ราคาอยู่ที่ราว 3,950 ดอลลาร์ ตอนนี้มีไซส์เล็กออกมาเป็น micro-version คือขนาด 5.5 cm. ถึง 11 cm. จำหน่ายในราคา 1,550 ดอลลาร์ แนวโน้มนี้เกิดขึ้นทั้งตลาด ทั้ง Gucci, Givenchy และ Dior ก็เพราะแบรนด์เหล่านี้ยังต้องการรักษฐานของลูกค้ากลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการกระเป๋าแบรนด์เนมใบแรกไว้ครอบครอง ซึ่งนั่นก็ดูจะเป็นเรื่องที่ดีของแบรนด์ แต่ดูจะเป็นเรื่องลำบากของบรรดาสาวกที่ต้องจ่ายแพงขึ้นเรื่อยๆ ■



Innovation for *Health*

นวัตกรรมเพื่อสุขภาพ

เกิดเจตเพื่อสุขภาพที่เป็นผลพวงมาจากความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี
จะมาช่วยเปลี่ยนคุณภาพชีวิตและสุขภาพของคุณให้ดียิ่งขึ้น



• DIET SENSOR

เครื่องสแกนที่ทำงานร่วมกับสมาร์ทโฟนเพื่อตรวจสอบองค์ประกอบของสารอาหารในเมนูเพียงข้ออุปกรณ์ไปที่อาหาร ตัวเครื่องจะส่งสัญญาณอินฟราเรด และวิเคราะห์องค์ประกอบของอาหาร แยกแยะน้ำตาล ไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต รวมถึงแคลอรีของอาหาร และส่งข้อมูลไปยังสมาร์ทโฟน ช่วยให้ท่านควบคุมโภชนาการได้ง่ายๆ (ราคา 249 ดอลลาร์)

• POMO 37°

นวัตกรรมใหม่ของสายรัดข้อมือเพื่อสุขภาพ ที่ออกแบบมาสำหรับผู้ใส่ใจเรื่องความดันโลหิต ช่วยวัดความดันโลหิต วัดอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ คุณภาพการนอนหลับ นับแคลอรี และนับก้าวเดิน รวมถึงวัดสถานะทางอารมณ์ โดยจะวัดอัตโนมัติทุกๆ 1 ชั่วโมงหรือช่วงเวลาที่ต้องการ (ราคา 2,990 บาท)

• FLO

เครื่องวัดอุณหภูมิร่างกายที่สามารถวัดไข้ผู้ป่วยได้โดยไม่ต้องสัมผัสตัว เพียงนำ Flo เข้าไปจ่อใกล้ๆ อุปกรณ์ก็จะบอกอุณหภูมิของร่างกายด้วยการแสดงสีของไฟ หากเป็นสีเขียว แสดงว่า ปกติ แต่ถ้าหากไฟเปลี่ยนเป็นสีแดง แสดงว่ากำลังมีไข้ สามารถใช้งานคู่กับแอปฯ ในสมาร์ทโฟนเพื่อบันทึกอุณหภูมิ คุณจึงตรวจเช็คและติดตามอาการป่วยได้อย่างง่ายดาย (ราคา 39 ดอลลาร์)

• SLEEP SHEPHERD BLUE

ปฏิวัติการนอนหลับสำหรับคนหลับยาก เพียงรัดอุปกรณ์นี้เข้าที่ศีรษะ ตัวเครื่องจะส่งสัญญาณชนิดพิเศษผ่านระบบ EEG ที่สามารถจับการทำงานของคลื่นสมองได้ ตัวเซ็นเซอร์จะจดจำระบบการทำงานของคลื่นสมองในวันสบายๆ ของคุณ แล้วนำกลับมาใช้ใหม่ จึงช่วยให้คุณหลับได้ง่ายขึ้น แม้จะเป็นวันที่เครียดและหลับยากก็ตาม (ราคา 199 ดอลลาร์) 

BANG & OLUFSEN

LIKE NO ONE ELSE



BEOLAB 90

THE FUTURE OF SOUND

IT WILL NOT BE FOR EVERYBODY, BUT IT WILL BE FOR THE RIGHT SOMEBODY

Visit the first concept store in Southeast Asia
At 1st floor, Gaysorn from 10.00 to 20.00 Tel : 02 656 1017
By HW Trading the only authorized dealer in Thailand



The Beautiful *Stranger*

Lexus RX ใหม่ ที่แปลกตาแต่ก็ยังน่าดู

ภาพลักษณ์ของรถยนต์ที่ใส่ใจในรายละเอียด ทำด้วยมือของเล็กซ์ กลายเป็นสิ่งที่นักขับทุกคนสัมผัสและจดจำได้ หนึ่งในรุ่นที่ขายดีที่สุดของเล็กซ์คือรถ SUV คิดเป็นยอดขายกว่าร้อยละ 30 ของเล็กซ์ที่ขายได้ทั่วโลก ปลายปีที่แล้วถือเป็นโอกาสดีในการเปิดตัว RX ใหม่ เราลองมาดูกันว่าในความใหม่ของมันมีอะไรที่แปลกและสะดุดตาเราบ้าง

ครั้งนี้ น่าจะเป็นการแปลงโฉมครั้งสำคัญ ของเล็กซ์ก็ว่าได้ คอลัมน์ิสต์สายรถยนต์ในอเมริกา ถึงกับเอ่ยปากว่า “เป็นความแตกต่างที่สวยงามและลงตัว” ที่เห็นได้ชัดคือกระจังหน้า Spindle Grille ซึ่งน่าจะกลายเป็นสัญลักษณ์ใหม่ที่ทุกคนจดจำ เล็กซ์ตั้งใจให้การออกแบบทุกส่วน ล้อไปกับตัว ‘L’ บนโลโก้ของเล็กซ์ ทั้งไฟหน้า BI-LED แบบ 3 ดวงรูปตัว L ไฟส่องสว่างกลางวัน แบบหัวลูกศร ไฟท้ายก็เป็น LED sequentail รูปตัว L

ภายในยังคงยึดถือสิ่งที่พวกเขาทำมาตลอด นั่นคือรายละเอียดแบบงานฝีมือของคนญี่ปุ่น ทั้งการเย็บตะเข็บหนังที่ทำได้ละเอียด และการส่งเสริมคุณค่าของแบรนด์ญี่ปุ่นด้วยตัวเอง เช่น การจับมือกับ Shimamoku ที่ขึ้นชื่อเรื่องการทำงานไม้สำหรับการทำพวงมาลัย การร่วมมือกับ ยามาฮ่าในการผลิตลวดลายบนลายไม้ที่ใช้ประดับ คอนโซล เป็นต้น รวมไปถึงรายละเอียดที่ทำให้การนั่งขับรถอยู่ในเล็กซ์แตกต่าง เช่น การเล่นระดับกับแผงควบคุมแบบขึ้นบันไดเพื่อเพิ่มทัศนวิสัยด้านหน้า การจัดตำแหน่งอุปกรณ์ทุกอย่างให้อยู่ในระดับสายตา โดยเฉพาะการคิดค้นระบบ Remote Touch Interface ที่อยู่คอนโซลกลางด้านซ้าย คุณสามารถควบคุมทุกระบบภายในรถยนต์เพียงแค่มือและคลิกผ่านจอขนาด 8 นิ้วที่อยู่กลางคอนโซล เพื่อให้ผู้ขับไม่ต้องละสายตาจากถนน ระบบความปลอดภัยอื่นๆ ยังถูกติดตั้ง

อีกมาก ทั้งระบบเตรียมความพร้อมก่อนการชน (Ore-Crash Safety System) ระบบช่วยรักษาช่องทางการวิ่ง (Lane Keeping Assist) ระบบเรดาร์ช่วยรักษาความเร็วอัตโนมัติ (Dynamic Radar Cruise Control) ก็มีมาให้ (มีเฉพาะในรุ่น 350 และ 450h)

เครื่องยนต์มีให้เลือก 3 ขนาด นั่นคือ 2.0 ลิตร 3.5 ลิตร และเครื่องยนต์ระบบไฮบริด สำหรับเครื่องยนต์แบบ 2.0 ลิตรถือว่าพิเศษกว่าใคร เพราะเป็นเครื่องยนต์ที่พัฒนาขึ้นมาใหม่เป็นแบบ Inline-4 Turbo ช่วยเพิ่มแรงบิดในรอบต่ำได้ดี และให้การเผาไหม้ที่สมบูรณ์ เคล็ดลับอยู่ที่การทำงานของเทอร์โบชาร์จ (Twin-scroll Turbocharge) ที่ทำงานร่วมกับระบบอินเตอร์คูลเลอร์ Air-to-Liquid ให้กำลังสูงสุด 238 แรงม้า

ว่าการเปลี่ยนแปลงที่มากมายของ RX ยังคงสิ่งหนึ่งที่เหลือไว้ นั่นคือการรักษาเอกลักษณ์งานฝีมือแบบญี่ปุ่นเอาไว้ได้ครบครันจริงๆ ■

Top 5

Watches from Baselworld 2016

ความน่าสนใจของ Baselworld ปีนี้หนีไม่พ้นการนำคอลเล็คชั่นในตำนานกลับมา
อีกทั้งยังเน้นนวัตกรรม การตกแต่งและวัสดุชนิดใหม่ จนเหมือนเป็นสมรภูมิ
ที่ไม่มีแบรนด์ไหนยอมกันเลย แต่ที่เป็นไฮไลต์จริงๆ คงเป็นสุดยอดนาฬิกา
ที่เราคัดสรรด้านล่างนี้ อ่านแล้วเตรียมเงินจับจองกันได้เลย

1



ROLEX

การหลอมรวมระหว่างนาฬิกาข้อมืออันล้ำสมัย
กับความสง่างามที่ได้รับแรงบันดาลใจจาก
ประวัติศาสตร์อันยิ่งใหญ่ของนาฬิกาจับเวลา
โครโนกราฟของโรเล็กซ์ นำมาสู่รุ่น Oyster
Perpetual Cosmograph Daytona กับขอบ
ตัวเรือน Monobloc Cerachrom สีดำซึ่งยืดหยุ่น
ถึงนาฬิกาคลาสสิกของค่ายนี้ในช่วงปี ค.ศ. 1965
มาพร้อมสุดยอดกลไกคาลิเบอร์ 4130 ได้รับการ
รับรองความเที่ยงตรง Superlative Chronometer
certification และการันตีคุณภาพถึง 5 ปีเต็ม

OMEGA

หนึ่งในผลงานที่ถูกจับตามองในปีนี้อย่างยิ่ง
รุ่น Speedmaster Moonphase Chronograph
Master Chronometer ด้วยดีไซน์คลาสสิกและการ
ทำงานสมบูรณ์แบบกับกลไกอัตโนมัติคาลิเบอร์
9904 รับรองมาตรฐานความแม่นยำและทนทาน
ระดับมาสเตอร์โครโนกราฟจากสถาบัน Metas
เพิ่มลูกเล่นด้วยรอยเท้านักบินอวกาศบนฟังก์ชัน
Moonphase ซึ่งสะท้อนถึงการเชื่อมโยงระหว่าง
โอเมก้าและการสำรวจอวกาศมาอย่างยาวนาน



3

TAG HEUER

หลังจากรุ่น CARRERA HEUER-01 ประสบความสำเร็จอย่าง
ท่วมท้นในปีที่แล้ว ปีนี้ยังกลับมาพร้อมรุ่นใหม่ที่มีความพิเศษ
เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ ไม่ว่าจะเป็นสายโลหะรูปทรงคล้าย
ตัวอักษรเอส, เพิ่มรุ่นพิเศษ Carrera HEUER-01 Grey Phantom
โดยใช้วัสดุไทเทเนียมซึ่งทำให้มีน้ำหนักเบาเป็นพิเศษสุดท้ายเพิ่ม
ความสปอร์ตด้วยขอบตัวเรือนและตัวเรือนตรงกลางเซรามิก
รวมทั้งเพิ่มสีสันของสายยาง ทั้งหมดนี้มาพร้อมกลไก Calibre
HEUER-01 สำรองพลังงาน 50 ชั่วโมงและกันน้ำลึก 100 เมตร



2



4

BREGUET

นาฬิกาที่ได้รับการกล่าวถึงมากที่สุดอีกเรือน
หนีไม่พ้นรุ่น Tradition Répétition Minutes
Tourbillon 7087 ภายใต้ตัวเรือนทองโรสโกลด์ได้
บรรจุนวัตกรรมอันล้ำสมัยมากมาย หนึ่งในนั้นคือ
ฟังก์ชันตีสองบอกเวลาซึ่งได้รับการพัฒนาจนเกิด
เป็นเสียงอันไพเราะและบริสุทธิ์ที่สุดที่เคยมีมา
ผ่านการขับเคลื่อนด้วยกลไกอัตโนมัติ Cal.
565DR. คู่มาพร้อมกับทูร์บิยองคาลิเบอร์ซึ่งสามารถ
สำรองพลังงานได้ถึง 80 ชั่วโมง

5



BREITLING

ตำนานแห่งท้องฟ้าอย่าง Breitling เปิดตัวรุ่นใหม่
Avenger Hurricane ตัวเรือนใช้เทคโนโลยี
Breitlight ซึ่งทำให้มีน้ำหนักเบากว่าไทเทเนียม
ถึง 3.3 เท่า ภายในติดตั้งกลไกอัตโนมัติคาลิเบอร์
B12 มาพร้อมหน้าปัดแสดงเวลาแบบ 24 ชั่วโมง
ตามสไตล์แบบนาฬิกาทหารและนักบิน ความ
เที่ยงตรงระดับโครโนเมเตอร์รับรองโดยสถาบัน
COSC สำรองพลังงาน 70 ชั่วโมง

See, Eat, Love

หนังที่จะทำให้คุณหิวตลอดการรับชม



เรามีคำเตือนก่อนดูหนังทั้ง 4 เรื่องนี้ "กินให้อิ่ม ทำจิตให้แข็ง" โดยเฉพาะคนที่กำลังอยู่ในช่วงควบคุมอาหาร เพราะเราจะไม่รับผิดชอบต่อน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นหลังเห็นเมนูที่ปรากฏอยู่ในหนังเหล่านี้

Chef Cuban Food

เมนู Cuban Sandwich ในหนังเรื่องนี้อาจจะสันตะเหือนความตั้งใจการควบคุมน้ำหนักของคุณเอาได้ แต่เนื้อแท้ของหนังเรื่องนี้ที่เราอยากให้มองคือ จิตใจที่มุ่งมั่นทำในสิ่งที่เชื่อ หนังสือเรื่องของ Carl Casper เชฟภัตตาคารอาหารฝรั่งเศสที่ต้องทำเมนูเดิมๆ ซ้ำๆ มาหลายปี พออยากจะทำเมนูใหม่ก็โดนคัดค้านจากเจ้าของร้านเพราะไม่อยากเสี่ยงกลัวลูกค้าประจำไม่ถูกปาก จนกระทั่งนักวิจารณ์อาหารแห่งวงการนิยามอาหารที่เขาทำว่าไร้จิตวิญญาณ นั่นทำให้แคสเปอร์ลาออกมาเปิด Food Truck ทำสิ่งที่เขาเชื่อมั่นว่ามันกลั่นออกมาจากจิตวิญญาณเขาจริงๆ

Little Forest : Summer / Autumn Japanese Food

คุณน่าจะหาเมนูสุขภาพได้จากการดูหนังเรื่องนี้หรือไม่เช่นนั้นสิ่งที่ Ichiko ทำน่าจะทำให้คุณอยากลุกขึ้นมาปรุงอาหารด้วยตัวเองสักจาน Ichiko นั้นมาพักที่บ้านเกิด เมืองเล็กๆ ที่โอบล้อมด้วยหุบเขา พืชพันธุ์และธารน้ำ หนังสือเล่มนี้จะเรียบง่ายแต่น่าย่อยออกมาทำงานทุกครั้งที่เราเจอเข้าครัว เธอหยิบเอาวัตถุดิบใกล้ตัวผนวกกับความทรงจำที่ได้เข้าครัวกับแม่สร้างเมนูง่ายๆ หนังสือบอกขั้นตอนการทำ ทำให้เราเห็นวิธีการปลูกผัก ทำไร่ของชาวญี่ปุ่น สอดแทรกเหตุผลที่ควรกินเมนูนั้นในฤดูกาล เช่นนี้หนังทำออกมา 2 ภาค ครบทั้ง 4 ฤดูของญี่ปุ่น แนะนำว่าควรดูให้ครบทั้ง 2 ภาค

The Lunchbox Indian Food

จะเรียกว่าเป็นหนังรักก็ไม่ผิด จะบอกว่าเป็นหนังที่เกี่ยวข้องกับอาหารก็ถูกต้อง หนังสือเรื่องของอิหร่าน ช่าน เสมิเยนหนุ่มที่บังเอิญเปิดปิ่นโต

ที่ไม่ใช่ของตนและพบกับจดหมายของอิลาหญิงสาวที่ตั้งใจทำข้าวกล่องเพื่อกระชับความสัมพันธ์กับสามี จุดเริ่มต้นความสัมพันธ์ค่อยๆ ก่อตัวผ่านตัวอักษรส่งหากันผ่านปิ่นโต ทุกครั้งที่อิหร่าน ช่านเปิดปิ่นโต นอกจากคนดูจะลุ้นข้อความในจดหมาย ยังต้องกลืนน้ำลายกับเมนูในปิ่นโตเป็นแน่

Le Grand Chef Korean Food

เรื่องฝีมือและชื่อเสียงและความสำเร็จในการปรุงอาหารชาวเกาหลีก็ไม่น้อยหน้าชาติใดๆ ถึงขนาดมีหนังที่เกี่ยวข้องกับการแย่งชิงสิทธิ์การเป็นผู้สืบทอดมรดกแห่งพ่อครัวหลวง หนังสือเรื่องนี้ไม่ได้สะกิดต่อมหิวเท่านั้น มันยังให้คุณได้รู้จักรากเหง้าของความเป็นเกาหลี วัฒนธรรมหรือความคิดผ่านเมนูอาหาร ไปจนถึงความขัดแย้งระหว่างประเทศญี่ปุ่นกับประเทศเกาหลี คนดูจะได้ลุ้นไปกับ 5 ด้านการแข่งขันทำอาหารที่แฝงการแข่งขันชิงตำแหน่งมาสเตอร์เชฟมาเป็นอย่างดี ■

MIYAKE ISSEY 展



The Work of Miyake Issey 新国立新美術館
THE NATIONAL ART CENTER TOKYO
[Kokuritsu-Shin-Bijutsukan]
Venue: The National Art Center, Tokyo
Date: Wed. March 16—Mon. June 13, 2016
Closed on Tuesdays except Feb. 9 / Opening hours: 10:00—18:00 (10:00—18:00 on Fridays)
Ticket admission 30 minutes before closing
Organized by The National Art Center, Tokyo / Co-organized by The World Issey Foundation, Nippon Design Studio / With the support of Issey Miyake Inc. / www.issey-miyake.com



The Work of Miyake Issey

จากอดีตถึงปัจจุบัน

ในประเทศไทย อิชเซ่ มียาเกะ อาจเป็นชื่อที่เรา
รู้จักในฐานะดีไซเนอร์และกระเป๋ที่แสนฮิต
แต่สำหรับญี่ปุ่น เขาเป็นมากกว่านั้น

เพราะนอกเหนือจากการทำงานมาอย่างยาวนาน
ตั้งแต่ปี 1970 จนถึงปัจจุบัน งานของเขายังมีความ
หลากหลายมาก ทั้งกราฟิกดีไซน์ ประติมากรรม
การพัฒนาและออกแบบสิ่งทอ ฯลฯ ทั้งหมดถูก
แสดงผ่านออกมาทางเสื้อผ้า ซึ่งถือเป็นงาน
ออกแบบที่ใกล้ชิดกับร่างกายของมนุษย์มากที่สุด
และใช้มันเป็นสื่อกลางในการแสดงออก ผลงาน
ของเขากลายเป็นมรดกของคนรุ่นหลัง และเป็น
รากฐานของงานออกแบบเครื่องแต่งกายของ
ดีไซเนอร์รุ่นใหม่ ๆ ในประเทศญี่ปุ่น

การค้นคว้าวิจัยในเรื่องของเส้นใยอันล้ำสมัย
ของเขายังเป็นการเปิดความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ให้กับ
วัสดุอย่างโพลีเอสเตอร์ ภารกิจสูงสุดของเขาคือ

ทำให้เกิดความงดงามซึ่งเป็นเป้าหมายที่เขามีส่วนร่วม
กับทีมพนักงานรุ่นใหม่ในปัจจุบันเช่นที่เคย
เป็นเสมอมา เขาทำงานร่วมกับทีมของเขาและ
ยังคงมุ่งมั่นก้าวสู่ระดับต่อไปในการสร้างสรรค์

การทำความเข้าใจกับเจ้าพ่อแห่งโลกดีไซน์ผู้นี้
จะทำให้คุณเกิดความรู้ ความเข้าใจใน
ประวัติศาสตร์อันยาวนาน และข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ
เรื่องงานฝีมือหรือการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็น
สิ่งที่ได้รับการยกย่องเป็นอย่างมากในประเทศ
ญี่ปุ่น ในขณะที่พวกเขาเองก็จะสื่อแนวคิดสำคัญ
ของอิชเซ่ มียาเกะ จากปัจจุบัน ไปจนถึงอนาคต
นั่นเป็นที่มาของนิทรรศการนี้ที่อุทิศให้กับอิชเซ่
มียาเกะ งานนี้จัดขึ้นที่ The National Art Center
กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น

นี่เป็นนิทรรศการเดี่ยวครั้งแรกของดีไซเนอร์
ผู้นี้ ที่จะจัดขึ้นที่เดอะ เนชั่นแนล อาร์ต เซ็นเตอร์

โตเกียว แน่นอนว่าจะเป็นโอกาสครั้งสำคัญในการ
สื่อให้โลกได้เห็นถึงความยิ่งใหญ่ของงานดีไซน์
ที่ได้รับการสร้างสรรค์ขึ้นในประเทศญี่ปุ่น
นิทรรศการในครั้งนี้จะเน้นไปที่ชีวิตการทำงาน
ทั้งหมดของมียาเกะตั้งแต่ปี 1970 จนถึงปัจจุบัน
นำเสนอผลงานเสื้อผ้ากว่า 100 ชิ้น ซึ่งได้รับการ
คัดสรรมาเป็นอย่างดีให้เข้ากับธีมต่างๆ ที่
กำหนดไว้ ทั้งนี้เพื่อเผยให้ผู้เข้าชมได้เข้าใจถึง
แนวคิดสำคัญที่อยู่เบื้องหลังแนวทางการทำงาน
ของมียาเกะ นั่นหมายความว่านิทรรศการนี้จึงยัง
สื่อให้เห็นถึงความสุขและศักยภาพของการออกแบบ
ตลอดจนความยิ่งใหญ่ในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ

พบกับนิทรรศการ The Work of Miyake Issey
ที่ The National Art Center กรุงโตเกียว ประเทศ
ญี่ปุ่น ได้ตั้งแต่วันที่ - 13 มิถุนายน 2559
ปิดทุกวันอังคาร



Nice to meet 'Nice'

เยือนเมืองตากอากาศที่โรแมนติกที่สุดของฝรั่งเศส

ฝรั่งเศสไม่ได้หรูหราไปเสียทั้งหมด บางมุม (เมือง) ฝรั่งเศสมีความชิค ชิค และผ่อนคลายกว่าที่คิด คุณอาจจะคิดเห็นเช่นเดียวกับเราหากคุณสามารถไปเยือนเมืองตากอากาศอย่าง Nice เมืองที่มีทัศนียภาพทะเลเมดิเตอร์เรเนียน อยู่ทางตอนใต้ของฝรั่งเศสหรือที่เรียกว่า French Riviera

ที่นี่ถูกยกให้เป็นเมืองตากอากาศที่ได้รับความนิยมสูงสุดในยุโรป นี่สิมีครบทุกอย่าง มีชีวิตชีวา มีชายหาด



มีพิพิธภัณฑ์ อากาศดี ผู้คนเป็นมิตร ตอนเช้าเดินตลาดเก่า ตกค่ำยังเลือกเดินในร้านอาหารหรูหรารอประหยัดงบทักเลือกได้ทั้งนั้น การเดินทางไม่ยาก จะเที่ยวปารีสก่อน แล้วนั่งรถไฟมาเที่ยวที่นี่หรือจะบินตรงมาลงที่ Nice Côte d'Azur Airport ก็ได้

มาถึงเมืองริมทะเลก็ต้องไปสูดอากาศริมหาดให้ชุ่มปอด ชายหาดที่ทอดตัวยาวสุดสายตาอันมีชื่อเสียงคือ Promenade des Anglais คุณจะเห็นว่ากิจกรรมที่คนเมืองนี้ชอบทำคืออะไรได้จากที่นี่ มีตั้งแต่เล่นน้ำ เล่นน้ำ บันจี้กระโดด จ็อกกิ้ง ปิกนิก หากจังหวะดีแดดสวย อากาศเย็น เหมาะจะเดินถ่ายรูปเล่นผืนน้ำสะท้อนแสงแดด มีตึกงามบ้านช่องสถาปัตยกรรมอันงดงาม อยู่ในฉากเป็นภาพที่สวยงามมาก

ข้อแนะนำสำหรับคนที่ไม่มีเวลาไม่มากนักแต่อยากเห็นภาพความเป็นเมืองนี้ซึ่ ให้นั่งรถไฟมาเมือง Les Trains

Touristiques de Nice เป็นรถไฟที่จะพาทัวร์ตามสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญ ใช้เวลาประมาณ 40 นาที สนราคา 10 ยูโรรถไฟจะพาคุณวิ่งเลียบชายหาด สวรรค์ถนนสายประวัติศาสตร์ผ่านเข้าสู่ตัวเมือง ลัดเลาะเข้าเมืองเก่าขึ้นไปยังจุดชมวิวบนยอดเขา มีรถให้บริการทุกๆ ครึ่งชั่วโมง

ใครจะเชื่อว่าเมืองชายหาดแบบนี้จะมีพิพิธภัณฑ์มากเป็นอันดับสองรองจากปารีส มีให้เลือกทั้งพิพิธภัณฑ์ที่เข้าฟรีและเสียค่าเข้า แต่อย่างไรเสียเราไม่ยากให้คุณพลาด Musée d'Art et d'Art Contemporain พิพิธภัณฑ์ศิลปะโมเดิร์นและศิลปะร่วมสมัย ที่นี่มีนิทรรศการประจำและนิทรรศการหมุนเวียนที่น่าสนใจเสมอ และบนดาดฟ้าของพิพิธภัณฑ์ยังเป็นจุดชมวิวเมืองที่น่าขึ้นไปเก็บภาพมาก

แต่ถ้าคุณอยากเห็นวิวเมืองแบบพาโนรามา ผืนน้ำท้องฟ้า อาคารบ้านเรือนอยู่ในเฟรมเดียวกัน แนะนำให้ขึ้นไปยัง Castle Hill (Colline du Chateau) มองลงมาจะเห็นชายหาด Baie des Anges สำหรับนักท่องเที่ยวที่นั่นคือจุดชมวิว แต่สำหรับชาวเมืองนี้ขบขันเป็นดังสวนสาธารณะบนเขา ภาพผู้คนมาออกกำลังกาย ปิกนิก หนุ่มสาวเดินกันกระหนุงกระหนิงมีให้เห็นเป็นเรื่องปกติทางขึ้นมายังจุดนี้ขึ้นได้หลายทาง แต่สะดวกสุดคือบันไดที่อยู่ข้างโรงแรม Hotel Suisse



คนที่ชอบดูความงามของบ้านเมืองเก่ารับรองไม่ผิดหวัง ที่นี่ยังคงความเป็นเมืองสมัยเก่า บ้านเรือนยังคงเดิม บรรยากาศโดยรวมสุดคลาสสิก

ไม่ไกลจากชายหาดมีทางเดินนำคุณย้อนอดีตไปยัง ย่านเมืองเก่า Vieux Nice หากกำลังหาคุณมีเหลือเพื่อ รับรองว่าคุณจะสนุกกับการเดินลัดเลาะตรอกซอกซอย แค่มองดูอาคารบ้านเรือนสมัยก่อนที่แสนจะคลาสสิกก็เพลินแล้ว มีโบสถ์เก่าแก่หลายสไตล์ที่บ่งบอกให้เห็นถึงความหลากหลายของวัฒนธรรม เช่น Cathedrale Orthodoxe Russe Saint-Nicolas de Nice โบสถ์รัสเซีย ที่เก่าแก่และสวยงาม หรือโบสถ์แบบโรมัน Notre-Dame du Port

หาซื้อไม่ต้องกลัวจะไม่ได้ละลายทรัพย์ ถนนทุกสาย ในย่านนี้เชื่อมถึงกันหมด บริเวณจัตุรัส Place Rossetti มีร้านค้า ร้านอาหาร ร้านขนม ร้านขายของที่ระลึก นักช้อปปิ้งแบรนด์เนมต้องไปที่ถนน Avenue de Verdun และ Rue Paradis แต่ถ้าอยากดูงานศิลปะที่ฝรั่งเศส บูติกเก่าๆ เดินตรงไปที่ Rue Alphonse Karr, Rue de Longchamp และ Rue du Marechal Joffre ส่วน Avenue Jean-Medecin ตลอดทางเดินสองข้างทางรวม ร้านรวงสารพัด ใกล้กันคือจัตุรัส Place Massena เป็นจัตุรัสที่ใหญ่ที่สุดในเขตเมืองเก่า ไม่มีอะไรโดดเด่นเท่า รูปปั้นพอลโลสูงประมาณ 7 เมตร ตั้งอยู่บนน้ำพุ Fontaine du soleil น้ำพุเก่าแก่สร้างขึ้นก่อนที่จะมีรูปปั้น ยามค่ำคืนให้สังเกตรูปปั้นหุ่นทั้งเจ็ดในจัตุรัสหรือที่เรียกว่า Conversation in Nice จะเรืองแสงเปลี่ยนสีได้ ผลงานการออกแบบโดยศิลปินชาวสเปนชื่อ Jaume Plensa

ใครที่ชอบเดินตลาดที่ Cours Saleya จะสร้างความประทับใจให้คุณไม่รู้ลืม ถนนเล็กๆ ไชนด์เมืองเก่า ที่นี้เต็มไปด้วยเครื่องประดับราคาถูก ของโบราณราคาแพง

ว่ากันว่าเป็นสถานที่ที่มีเสน่ห์และมีสีสันที่สุดในเมืองนี้ เป็นที่ตั้งของตลาดดอกไม้ให้ดูเพลินตาจะเปิดวันอังคาร ถึงวันอาทิตย์ มีตลาดขายของโบราณแต่จะตั้งแผงทุกวัน จันทร์เท่านั้น ยามค่ำคืน ย่านเดียวกันนี้จะเต็มไปด้วยร้านอาหารตลอดทั้งเส้น มีอาหารเกือบทุกสัญชาติให้เลือกสรร

หากมีเวลาเหลืออีกสักครึ่งวัน กระโดดขึ้นรถบัสสาย 82 หรือ 112 จากตัวเมืองนี้ใช้เวลาเพียง 20 นาที คุณจะได้พบกับหมู่บ้าน Eze หมู่บ้านเก่าแก่เล็กๆ ที่อยู่บนเทือกเขา สิ่งก่อสร้างในหมู่บ้านล้วนสร้างจากหินภูเขา รวมกันด้วยต้นไม้กอกเกือบทุกถนน ในหมู่บ้านนี้ยังมีโบสถ์เล็กๆ Eglise Notre-dame de L' Assomption ควรแวะเข้าไปชมหน่อยก็ดี การเดินยลโฉมบ้านเก่าทรงแปลกตา กรอบหน้าต่างของบ้านแต่ละหลังล้วนมีเสน่ห์ที่ต่างกัน ไหนจะพืชพรรณไม้เลื้อยที่กลมกลืนไปตามกำแพงบ้านยิ่งทำให้เราตกหลุมรักนี้ซึ้งเข้าอย่างจัง และคุณจะไม่คิดว่ามันขึ้นหากได้ขึ้นไปยังจุดชมวิวด้านบนสุดของหมู่บ้าน Jardin Exotique d'Eze หรือสวนตะบองเพชรและต้นไม้เมืองร้อน เบื้องหน้าคือคาบสมุทรเมดิเตอร์เรเนียนที่งดงามจนคุณไม่อยากจะละสายตา

ตัวหนังสือเพียงสองหน้ากระดาษคงไม่อาจบรรยายภาพและบรรยากาศของที่นี่ได้ทั้งหมด แน่นอนว่ามันคงไม่มึนใจเท่ากับคุณไปเห็นด้วยตาตัวเองเช่นกัน

• FYI •

ห้องน้ำที่นี้จะไม่จจะเป็นห้างสรรพสินค้าหรือ
ห้องน้ำสาธารณะ คิรราคา 30-50 ของติม
(100 ของติม = 1 ยูโร)
อัตราแลกเปลี่ยน 1 ยูโร = 40 บาท (พฤษภาคม 2559)

Nice to meet 'Nice'

A visit to the most romantic resort town in France.

Contrary to many believes, France is not always posh and aloof. There are many chic and relaxing sides (cities) to this country. If you have already visited Nice, you will totally agree with us. This southern town rests on the coast of the Mediterranean Sea in the French Riviera region.

Nice has been dubbed the most popular resort town in the entire of Europe for a reason. The city has everything your heart can desire from lively local culture, beautiful beaches, museums, fresh air, friendly townspeople to convenient transportation, morning markets and dinners at all price ranges. You can visit Paris first before hopping on the train for a stop in Nice or fly directly to Nice Côte d'Azur Airport.

Now that you are at a beach town, there is nothing better than getting a lung full of fresh sea breeze. At the famous sandy beach known as Promenade des Anglais, there are



numerous activities to keep locals occupied all day. You can sunbathe, take a dip in the ocean, have a picnic, jog or cycling along the beach. On one of the perfect days with sunny sky and cool fresh air, it is the best opportunity to walk around and take photographs as the ocean glitters and buildings shine against the backdrop of clear blue sky.

Those who can only stay for a couple of days but want the full experience of Nice nonetheless, taking a city tour on the 'Les Trains Touristiques de Nice' train is one of the best options. For €10, you can visit all the highlights of the city and it only takes 40 minutes. The track runs along side the beach offering spectacular view of the ocean. You can also explore historical streets, the city centre as well as the ancient part of the town. Stop over at the town's scenic point on top of the hill for more epic photographs. The trains run every half an hour.

Who would believe that this small beach town would rank second after Paris for the amount of its museums. Some museums charge for admission. However, there is one you should not miss; Musée d'Art et d'Art Contemporain features both permanent and rotating collections of modern and contemporary art. Its rooftop also doubles as another scenic point.

To see the panoramic view of the city with the sea, blue sky and unique local architectures in one frame, Castle Hill (Colline du Chateau) is where you need to go. The hill overlooks

Baie des Anges beach where many tourists stop by to take in the beautiful scenery. For locals who live in Nice however, Castle Hill is where they flock for a morning exercise, family picnic or romantic walk in the park. There are many routes to get to Castle Hill but the most convenient one is by taking the stairs next to Hotel Suisse.

For those who enjoy a walk through old towns, you won't be disappointed in Nice. The older side of the city is kept in pristine condition.

Not too far from the beach, there's a route that will take you directly to Vieux Nice, the city's old quarter. If you have enough time and energy for the walk through its alleys, beautiful architectures are waiting to be explored. Highlights are such as churches that provide a hint to the cultural diversity of Nice. Cathedrale Orthodoxe Russe Saint-Nicolas de Nice, a historical Russian church and its Roman catholic counterpart are some of the must-sees.

Nice has everything to satisfy shopaholics' urge to spend. all roads and alleys in this quarter leads to Place Rossetti square where many shops, restaurants, cafes and souvenir stores gather. Brandname lovers must head to Avenue de Verdun and Rue Paradis. If you want to browse French design items, boutiques occupying shopfronts on Rue Alphonse Karr, Rue de Longchamp and Rue du Marechal Joffre is your best bet. Avenue Jean-Medecin is another great place for

shopping. Close to Avenue Jean-Medecin is Place Massena, the old quarter's largest square. The seven-metre tall Apollo statue sits atop Fontaine du soleil, a historical fountain in the middle of the square. This fountain is in itself the landmark that beckons to travellers. At night, seven statues in the square is lit up in a light show called Conversation in Nice, a work of Spanish artist Jaume Plensa.

Lovers of markets will have fun at Cours Saleya. This tiny alley in the old quarter is filled with affordable accessories and precious antiques. It is certainly one of the most charming and colourful places in Nice. Cours Saleya also houses a flower market (on Tuesdays and Sundays) and an antique market (Mondays.) At night the street is filled with restaurants offering various cuisines from all over the world.

If you have half a day to spare, why not hop on Bus 81 and 112 for a day trip. Just twenty minutes from Nice is a small village called Eze that sits atop a hill. Architectures in this ancient village are build from mountain rocks. The streets are lined with olive trees while the village's church Eglise Notre-dame de L' Assomption stands waiting to welcome visitors. Here you can walk amongst unique vernacular architectures with unique and charming window frames. You can also hike up to the village's scenic point or visit Jardin Exotique d'Eze, a tropical plants and cacti garden facing the majestic Mediterranean sea. Just a few hours here will make you fall in love with Nice even more.

Words can not do Nice justice. To really know how 'nice' Nice is, you must experience it with your own eyes. ■

• FYI •

Restrooms in Nice, both public and department store ones charge €30-50 per entry (€100 = €1)

€1 = \$40 (as of May 2016)

Collect Your Magic Moments...

with **Bangkok Airways**



Introducing New Route
from **BANGKOK**
to **DANANG**
Starting 25 May 2016

DANANG
Vietnam's FantastiCity



Experience welcoming Boutique Lounges, open to all our passengers, a menu by Thailand's Top Chef and exclusive service on every flight. Only with Bangkok Airways, Asia's Boutique Airline.

Fly Boutique.
Feel Unique.



Bangkok Airways



1771

Bangkokair.com

(24 hrs, 3 baht per call within Thailand*)
*Excluding calls from mobile phones



To Dine For

เพลิดเพลินกับมื้ออาหารสุดพิเศษ ไปกับเมนูที่รังสรรค์โดยเชฟผู้ชำนาญ
ด้วยวัตถุดิบที่ดีที่สุดเพื่อกำหนดรสชาติของคนพิเศษของราชพฤกษ์คลับ

MAY

Dish of the Month

เมนูแนะนำประจำเดือนพฤษภาคม

ห้องอาหาร DELISH + BAR & BISTRO

ขนมปังเบอร์เกอร์แดงกับ
ปลาแซลมอนบดมะเขือเทศแห้ง
และชีส 210++
*Red Burger with Grounded
Salmon, Sun Dried Tomatoes
and Parmesan cheese*



เนื้อปลากระพงย่างเกลือ
กับแตงกวาญี่ปุ่น
และมะเขือเทศย่าง 210++
*Grilled Seabass with Salt
served with Grilled Zucchini
and Cherry Tomatoes*



ห้องอาหาร RAJAROM GASTRO LOUNGE

กามองแบร์ชีส
กับขนมปังกรอบปรุงรส
590++
*Deep Fried Camembert with
Crackers*



กุ้งลายเสือหนึ่งถ้วยเค็ม
890++
*Steamed Tiger Prawns with
Salted Chinese Plum*



JUNE

Dish of the Month

เมนูแนะนำประจำเดือนมิถุนายน

ห้องอาหาร DELISH + BAR & BISTRO

เนื้อปลากะพงย่าง
ซอสขมิ้นกับหน่อไม้ฝรั่ง
290++
*Grilled Seabass Asparagus
and Turmeric Butter Sauce*



เนื้อสันนอกและกุ้งย่างกับ
ซอสเบอร์เนสและมันฝรั่งทอด
290++
*Grilled Sirloin Steak and Prawns with
Béarnaise Sauce and Fried Potatoes*



ห้องอาหาร RAJAROM GASTRO LOUNGE

ปลาแซลมอนเทราต์
กับซอสเปรี้ยวซีอิ๊วญี่ปุ่น
450++
*Seared Fresh Salmon trout
with Ponzu sauce*



เนื้อหอยนางรมสด
ผัดโหระพากับพริกชี้หนู
270++
*Stir Fried Fresh Oysters with
Sweet Basil and Chillies*



BOSTON LOBSTER PROMOTION

At Man Fu Yuan Authentic Cantonese Cuisine 1 April - 30 June 2016



Open daily: Lunch 11:30-15:00 hrs.
Dinner 17:30-22:00 hrs.

- Baked Boston Lobster in XO Sauce with Glass Noodle
- Steamed Boston Lobster with Garlic
- Stir Fried Boston Lobster with Black Pepper Sauce
- Fried Boston Lobster with Crispy Egg Noodle
- Boston Lobster with Boiled Rice
- "Singapore Style" Chilli Boston Lobster
- Boston Lobster Dumpling
- Baked Boston Lobster with Butter and Cheese
- Boston Lobster Soup
- Baked Boston Lobster with Supreme Broth

More information and reservation, please call 02 955 0403 or email : fb@rajpruek.com

Family Golf Trips

สนามกอล์ฟที่เหมาะสมจะไปสนุกด้วยกันแบบยกครัว



ไม่ง่ายที่จะหาสถานที่พักผ่อนให้ถูกใจสมาชิกทุกคนในครอบครัว แต่ก็ไม่อยากเกินไป ลองติดต่อเครื่องบินไปพักผ่อนและออกรอบที่สนามกอล์ฟต่อไปในสหรัฐอเมริกา แล้วจะรู้ว่าความลงตัวของการพักผ่อนมีอยู่จริง

LA COSTA, CALIFORNIA

หนึ่งในสนามกอล์ฟที่ได้มาตรฐานระดับ PGA Tour มานานกว่าทศวรรษ และเพิ่งทำการปรับปรุงกรีนและสร้างบังเกอร์ใหม่ โดยเพิ่ม Express tees ยาวกว่า 4,500 หลา เหมาะสำหรับเด็กๆ และมือใหม่หัดหวดวงสวิงและยังมีรถคาร์ทขนาด 4 ที่นั่ง พร้อมรับส่งสมาชิกทุกคนในครอบครัวจากห้องพักรูหราสู่สนามได้ฟรี เลือกได้ว่าอยากพักในห้องสวีทหรือวิลล่าพร้อมสระว่ายน้ำ หรือจะระบุห้องเจาะจงให้อยู่ใกล้สระ



Splash Landing ที่มีสไลเดอร์สูงกว่า 100 ฟุต ไว้บริการถึง 2 รางก็ยังได้ ถ้าอยากออกไปเที่ยวในละแวกใกล้ๆ Seaworld กับ Legoland คือจุดหมายปลายทางที่เด็กๆ ในบ้านไม่มีทางปฏิเสธอย่างแน่นอน

THE BROADMOOR, COLORADO

แม้ที่นี่จะเป็นสถานที่แข่งกอล์ฟรายการ U.S. Women's Open เมื่อปี 2011 แต่ The Broadmoor ก็ยังรักษาภาพลักษณ์ของความเป็นส่วนตัวไว้ อย่างดีเยี่ยม โลม่าตั้งแต่พื้นที่ในโซน East Course ที่ไม่ได้เตะตาจนเกินไป ส่วน Mountain Course ก็ยังถูกใจคนรักสันโดษ เพราะค่อนข้างอยู่ห่างจาก ตัวรีสอร์ทหลักมากที่สุด เหมาะแก่การทรมสมาธิ และพลังงานไปกับการหวดลูกข้ามเนินแบบ



สุดแรง ส่วน West Course มีความคล้ายกับด้าน ตะวันออก แต่มีกรีนที่เล็กกว่าและมีพื้นที่ไล่ระดับ สูงต่ำท้าทายความสามารถได้ดีไม่แพ้กัน ซึ่งทั้ง สามโซนต้อนรับความสามารถของทุกคนใน ครอบครัวเป็นอย่างดี หรือสำหรับคุณแม่คุณลูกที่

อยากแค่พักผ่อนสบายๆ เลือกอิมเมจได้ใน กระโจมหลังงามที่มองเห็นหลุม 18 ของฝั่ง East Course เป็นฉาก นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ให้ ทำอย่าง พายเรือ เดินเขา และขี่ม้า หรือกิจกรรม ในร่มอย่างเข้าคลาสเพนต์และทำจิวเวลรี่

WALT DISNEY WORLD, FLORIDA

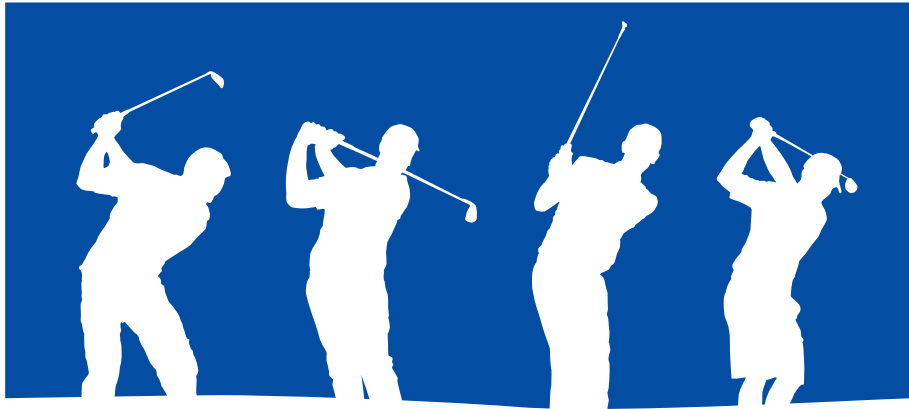
รีสอร์ทแห่งนี้นิยามตัวเองว่าเป็น 'สถานที่ ที่เปี่ยมสุขที่สุดในโลก' ในขณะที่ตัวสนามกอล์ฟ เองก็ไม่น้อยหน้ากัน เพราะเป็น 'พื้นที่หญ้าที่เปี่ยม สุขที่สุด' โดยประกอบด้วยสนามกอล์ฟขนาด 18 หลุมถึง 3 แห่ง หนึ่งในนั้นคือ Magnolia ที่เคย จัดการแข่งขันระดับ PGA Tour มาแล้ว แต่ก็ ได้รับการปรับปรุงใหม่ให้ดูอบอุ่นและเป็นกันเอง

มากขึ้น เด็กๆ จะสนุกไปกับประสบการณ์แรก ของการพัตต์ลูกกอล์ฟลงหลุมได้ที่สนามขนาด 9 หลุม ทุกห้องพัคมอบวิวสนามหญ้าสีเขียวไกล สุดลูกหูลูกตาของ Lake Buena Vista Golf Course ให้แบบฟรีๆ ถ้าจะพักที่ Polynesian Resort ก็อยู่ใกล้สนามกอล์ฟ Oak Trail เพียงครึ่ง ในระยะที่เดินได้ หรือไม่ก็ใช้บริการรถแท็กซี่ไป ยังสนามกอล์ฟที่คุณต้องการแล้วลูกค้าที่พักใน โรงแรมเคอิดิสเนีย



PINEHURST RESORT, NORTH CAROLINA

สนามที่โด่งดังที่สุดของที่นี่คือ สนามหมายเลข 2 ที่เคยใช้จัดการแข่งขัน U.S. Opens มาแล้ว 3 ครั้ง แต่ยังมีอีก 8 สนามที่รอให้คุณและสมาชิกใน ครอบครัวสนุกไปกับการพัตต์กอล์ฟบนแฟร์เวย์ ด้วยกัน พร้อมพักในคอนโดมิเนียมที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกครบครันในบริเวณสนามหมายเลข 5 มีอาหารเช้าแบบบุฟเฟต์ไว้คอยบริการเติมพลังให้ เต็มที่ก่อนออกรอบแบบยาวๆ ทั่ววัน ■



New face in *the club*

ขอต้อนรับสมาชิกใหม่ทุกท่านที่กำลังจะร่วมเป็นส่วนหนึ่ง
ของประสบการณ์การออกกำลังกายและการตีกอล์ฟที่ดีที่สุด

Golf Ordinary Members

นาย กณพ เชาววิศิษฐ์
นาย เจริญสุข วรพรรณโสภาค
นาง ชนัญญารักษ์ เพ็ชรรัตน์
นาย อีรนนท์ ศรีหงส์
นาย อธิวัติ อิศรางกูร ณ อยุธยา
นาย พิชร สมะลาภา
นาย ศุภกิจ งามจิตร์เจริญ
นาย อารักษ์ เคียงศิริ
Mr. Masayuki Koda
Mr. Nobuhiro Shibahara
Mr. Qiwei Yang
Mr. Toshiaki Maekawa
Mr. Yasuhide Fukumoto

Golf Corporate Ordinary Term Members

ม.ล. กอฤชด กฤดากร
นาย จรินทร์ พันธุ์โสภณ
นาย ชาญวิทย์ ชรินธร
นาย ชาญศิลป์ ตรีนุชกร
นาย ณอคคุณ สิทธิพงศ์
นาย เต็มชัย บุณนาค
นาย เทวินทร์ วงศ์วานิช
นาย ธาดา ฉายสว่างวงศ์
นาย ธนพร โสสิตากัย
พล.อ. อีรัชย์ นาควานิช
นาย อีร์ มหรรตาล
นาย อีรพล อุดมกาญจนนันท์
นาย นพดล ปิ่นสุภา
นาย บัณฑิต ศรีวัลภาณนท์
นาย บุญชัย โอภาสเอี่ยมมลจิต
นาย บุญทรง เตริยาภิรมย์
ม.ล. ปัทมา ทองใหญ่
นาย ปังวิษ พงษ์ศิริวาทย์
นาย ปิฎญา พงศาพนากุล
นาย ปิติพันธ์ เทพปฏิมากรณ
นาย ประพล มลิ้นจินดา
นาย ปริญญา กิจจาธนพันธ์
นาย พิชณณ ถาวรชัยวัฒน์
นาย ภิษฐา ศิริยะพันธุ์
นาย วรยุทธ อัญญา
นาย วิรัช มรกตกล

นาย วิรัตน์ เอื้อนฤมิตร
นาง วรีมน นิยมไทย
นาย วาไรท อัญญา
นาย สมศักดิ์ ลิ่มคุณธรรม
นาย สรัญ รังคศิริ
นาย สาธิต รังคศิริ
นาย สุรงค์ บุณกุล
นาย อรรถพล ฤกษ์พิบูลย์
นาย อรัญ อภิจักรี
นาย อำนวย สกวลวัฒน์
นาย อุดร คงคาเขตร
Mr. Alvin Gee
Mr. Charles Evans Greenwell
Mr. Haruki Umezawa
Mr. Hiroaki Taki
Mr. Hiroyasu Sato
Mr. Kazuharu Tanaka
Mr. Moh Mang Ng
Mr. Nobuhiro Yamamoto
Mr. Ryuta Hiramoto
Mr. Seiji Uehara
Mr. Shin Nakamura
Mr. Takashi Kameshima
Mr. Takayoshi Miki
Mr. Takumi Kotake

Sports Ordinary Members

นาย กมล โคตรภูชัย
นาย กมลวัฒน์ จงกลธนาลาก
นาง แกมมณี นาคกรรพ
นาย ดิษฐ์ ผดุงกุล
นางสาว ประภาศิริ วัฒนเมตตา
นาย ปิยะวัฒน์ สื่อไพศาล
นาง พิมพ์พิศา นากุลวงศ์
นางสาว วรณิกา ชันชื้อ
นาย ศิริพงษ์ เหาภัย
นางสาว ศวัลพร เอกปัตต์
นาย อรรถวุฒิ กาญจนเพิ่มผลดี
Mr. Yijian Li

Sports Special Members

นาย จักรกฤษ จารจินดา
ร.อ.หญิง ณัฐพัชร นิธินันท์
นาย ดนันท สุภัทรพันธุ์
นางสาว ปราชญา ปรีพัฒน์
นาย สหรัฐ บุญโพธิ์ภักดี

▶ 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.
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 ◀

ไลฟ์ คาเฟ่	06.00-21.00 น.
วีต้า บาร์	06.00-20.00 น.
ห้องอาหารราชพฤกษ์ บาร์แอนด์บิสโตร	06.00-22.00 น.
ห้องอ่านหนังสือ	06.00-22.00 น.
ห้องนวด	08.00-20.00 น.
ห้องดูแลเด็ก	09.00-20.00 น.
สปอร์ตบาร์แอนด์เดอะกรูฟ	10.00-22.00 น.
สนุกเกอร์บาร์	12.00-21.00 น.
ห้องอาหารราชพฤกษ์เดลิช	06.00-22.00 น.
ห้องอาหารจีน หม่าน 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.

Barcelona Motor

02-938-7777



Sheer
Driving Pleasure

นวัตกรรมความหรูหรา นิยามใหม่ที่เหนือกว่า บีเอ็มดับเบิลยู ซีรีส์ 7 ใหม่

พบบีเอ็มดับเบิลยู ซีรีส์ 7 ใหม่ ที่สุดแห่งการผสมผสานสุดยอดนวัตกรรมล้ำสมัย และดีไซน์เหนือระดับที่พร้อมสะกดทุกสายตา พร้อมความสะดวกสบายที่คุณไม่อาจปฏิเสธได้ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ผู้จำหน่ายบีเอ็มดับเบิลยูอย่างเป็นทางการ

วันนี้ที่โชว์รูมบาเซโลนา มอเตอร์ ทั้ง 2 สาขา สาขาวิภาวดี โทร 0-2938-7777 สาขาเชียงใหม่ โทร 053-306-472-5



Welcome Light Carpet



First-Class Ambiance



BMW Gesture Control