

· THE ULTIMATE EXPERIENCE ·



RAJPRUEK CLUB

ISSUE 4 / 2016

15 People
Fight for Change
เทรนเนอร์จัน-อานันท์ อภินันท์

35 Feature
The Good Crisis
อุปสรรคสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่กว่า

48 Golf Destination
Korean Superior Clubhouses
คลับไฮสปีดหรูที่เกาหลี



IMPOSSIBLE
IS **NOTHING**

เพื่อเพื่อน เต็มทีเสมอ

CHANG WORLD PRESENTS DJ POOM DJ PETJAH AND DOME PAKORN LUM
IN ASSOCIATION WITH FRIENDS EVERYWHERE INSPIRED BY TRUE STORIES


เครื่องดื่มตราช้าง
Chang
เต็มเต็มคำว่าเพื่อน

ติดตามเพิ่มเติมที่
 / CHANGWORLD



โออิชิ กรุ๊ป

ผู้นำและสร้างสรรค์ธุรกิจอาหารและเครื่องดื่มสโตร์ญี่ปุ่นเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของคนรุ่นใหม่



OISHI おいしい
GROUP
PUBLIC COMPANY LIMITED

www.oishigroup.com

Message from GM



สวัสดิ์ท่านสมาชิกที่รัก

เดือนสิงหาคมที่ผ่านมา น่าจะเป็นเดือนที่คนไทยเรามีปริมาณความสุขมากที่สุด เพราะนักกีฬาไทยคว้าชัยชนะในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกให้กับประเทศไทยหลายเหรียญรางวัล ราชพลฤกษ์คลับขอแสดงความยินดีกับทัพนักกีฬาไทยที่สู้เพื่อคนไทยคว้าเหรียญชัยและชื่อเสียงให้กับประเทศไทยได้อย่างสมศักดิ์ศรี

ใครเลยจะรู้ว่านักกีฬาแต่ละท่านจะก้าวขึ้นมาถึงจุดสูงสุดของชัยชนะ พวกเขาต้องผ่านอะไรมาบ้าง บางคนอาจเริ่มต้นจากติดลบ บางคนชีวิตแทบจะปิดตายเส้นทางสู่ความฝัน แต่เพราะความมุ่งมั่นที่อยากจะทำอะไรสักอย่างให้สำเร็จได้ ด้วยผู้ชนะตัวจริง และนี่เป็นอีกหนึ่งเรื่องราวที่ผมอยากนำเสนอเพื่อเป็นกำลังใจให้กับผู้อ่านทุกท่าน Feature ในฉบับนี้จึงขอพาผู้อ่านไปพบกับนักกีฬาระดับโลกที่เริ่มต้นเส้นทางนักกีฬาด้วยชีวิตติดลบอะไรทำให้พวกเขากลายเป็นแชมป์โลกได้

และหากคุณคิดว่าการเปลี่ยนแปลงตัวเองจากคนธรรมดา คนอ่อนแอ เป็นเรื่องยาก เทรนเนอร์จีน-อานันท์ อภิณันท์ เทรนเนอร์ที่ปั้นหุ่นฟิตแอนด์เฟิร์มให้กับดาราชื่อดังของเมืองไทยมากมาย จะมาบอกเคล็ดลับที่ทำให้คุณเอาชนะใจตัวเองกลายเป็นคนคนใหม่ได้ไม่ยาก นอกจากนั้นผมยังมีสาระบันเทิงรวมถึงภาพกิจกรรมที่ราชพลฤกษ์คลับจัดขึ้นให้กับสมาชิกมาฝากท่านผู้อ่านเช่นเคย

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เนื้อหาสาระที่ราชพลฤกษ์คลับคัดสรรมาให้กับท่านผู้อ่าน จะเป็นแรงบันดาลใจในการต่อสู้กับอุปสรรคทั้งภายนอกและภายในใจของท่านได้ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าพร้อมกับสาระดีๆ เช่นเคยครับ

ด้วยความเคารพ

เฉลิมชัย สุวรรณชัย
ผู้จัดการทั่วไป ราชพลฤกษ์คลับ

Dear Rajpruek Members,

August was possibly the month we Thais are very joyful. Our athletes won many medals at Rio 2016 Olympics. Rajpruek sincerely congratulate them for their hard work. We are very proud of Team Thailand. Who knows what athletes had to go through before they reaches their highest success? Some may start even below zero. Some almost had to give up on their dreams but they have now prove that determination and passion can overcome everything. Our feature article will introduce you to many inspirational stories of successful athletes who overcame their both internal and external obstacles. And if you think it is difficult for ordinary people like ourselves to transform, you should read the story of Jun - Anan Apinan, one of Thailand's top physical trainers who is behind the 'fit and firm' bodies of many actors and actresses in Thailand. He shares with us his tips and tricks to overcome your own laziness and transform your body. In addition, we are very happy to share with you photos from Rajpruek Club's recent events. I hope that this issue of our magazine will inspire you to overcome your own difficulties. I look forward to bringing you more fantastic stories in the next issue.

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 Rujivipat
Graphic Designer
Laphat-Rada Yenchan
Photographer
Pimlada Thanachoknitwatt

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 Hirunayabut



เชิญสัมผัส The new Mercedes-Benz E-Class ยนตรกรรมอัจฉริยะ
พร้อมรับข้อเสนอพิเศษ
ที่ ธนบุรีพานิช ทั้ง 3 สาขา

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด

Mercedes-Benz



กว่า 70 ปี ที่เราได้รับความไว้วางใจ ให้ดูแลรถยนต์เมอร์เซเดส-เบนซ์ของคุณ

บริษัท ธนบุรีพานิช จำกัด

ผู้จำหน่ายเมอร์เซเดส-เบนซ์ อย่างเป็นทางการ

สาขาราชดำเนิน 02 622 3000

สาขาลุมพินี 02 286 7356

สาขางามวงศ์วาน 02 954 0200

CONTENTS

Issue 4/2016

12



PLAY

- 9 Tip's Tips
พัฒนาระยะไกลให้แม่นยำ
Learn to Putt Better
- 11 Hole in one
One Chance, One Shot
- 12 Health
12 คุณประโยชน์ของถั่วเหลือง

14



LIFE & PEOPLE

- 14 Scoop
Fight for Change
เทรนเนอร์จีน-อานันท์ อภิวันทน
- 18 Club Champion
Rajpruek Chairman's Cup 2016
- 22 Social & Event
Together we make the Happiness
- 32 Environment Issue
ประหยัดพลังงานเริ่มต้นที่ตัวเรา

40



FEATURE

- 35 Feature
The Good Crisis
อุปสรรคสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่กว่า
เบื้องหลังความสำเร็จนักกีฬาระดับโลก
- 38 Trend
Book (Shops) Never Die
ลมหายใจที่ถูกบีบขึ้นมาใหม่
ของร้านหนังสือ
- 40 Watch & Jewelry
Better never than late
- 41 Motor
The Electric Era
- 41 Art
LOEWE: Excellence in Craft
ศิลปะแห่งงานทำมือชั้นสูงจาก 'โลเอเว'

48



TRAVEL & LEISURE

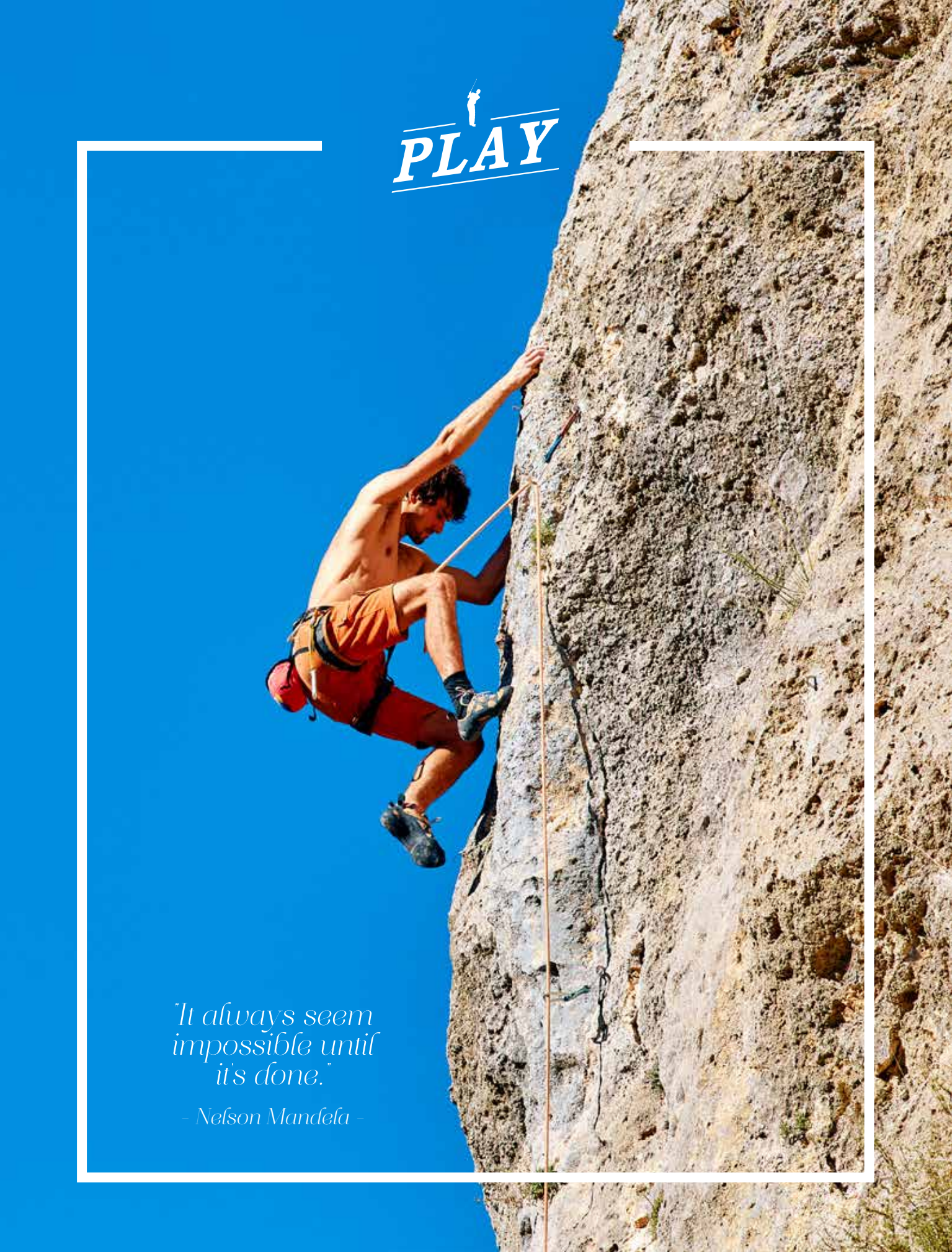
- 48 Golf Destination
Korean Superior Clubhouses
เมื่อกีฬากอล์ฟกำลังบูมในเกาหลี
คลับเฮาส์ดีๆ จึงผุดขึ้นราวกับดอกเห็ด

Twilight Special

Special Guest Fee 50%

Now - October 2016 from 16.00 hrs. onward



A full-page photograph of a man rock climbing a steep, light-colored rock face. The climber is shirtless, wearing orange shorts, a red helmet, and a climbing harness. He is positioned vertically, reaching up with his right arm to grasp a hold. A rope is visible running down the side of the cliff. The background is a clear blue sky. The word "PLAY" is written in a stylized, white, italicized font with a small figure of a person climbing above it, located in the upper right corner of the image.

PLAY

*"It always seem
impossible until
it's done."*

- Nelson Mandela -

Learn to *Putt* Better

พัตตัระะยะโกลให้แม่นย้า



• พัตตัสััน จัังหะซัันไม้



• จัังหะสงไม้



• พัตตัโกล จัังหะซัันไม้



• จัังหะสงไม้

เราจรรักษาความสม้าเสมอในการพัตตัได้อย่างไร คุญแจสำคัญอยู่ที่จัังหะ
ไม่ว่าเราจจะพัตตัระะยะโกลแคไหน จัังหะในการพัตตัจะเท่ากันเสมอ

โดยวิธีการฟััก ให้เรานับ 1...2 ในใจ เพื่อให้จัังหะร่างกายตนเองในการซัันไม้
และลงไม้ ไม่ว่าเราจจะพัตตัระะยะ 3 หลา หรือ 15 หลา จัังหะที่เรานับจะเท่าเดิม
เสมอ เพียงแต่ว่า ในระะยะการพัตตัที่โกลซััน เราจจะซัันไม้ยาวซัันกว่าเดิม ■



RAJPRUEK
CLUB

LOCKER RENTAL PROMOTION

โปรโมชั่นพิเศษสำหรับท่านสมาชิก
เช่าตู้ล็อกเกอร์เก็บอุปกรณ์กีฬา

จากเดิม 1,500 บาท/ปี Promotion 1,000 บาท/ปี

*สำหรับสมาชิกที่เช่าตู้ locker ใหม่
หรือสมาชิกที่ต่ออายุเช่า locker

ตั้งแต่ 1 ส.ค. - 31 ธ.ค. 59

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

แผนกประสานงานการกีฬา 02-955-0055 ต่อ 3019, 3111

One Chance, One *Shot*

สำหรับนักกีฬาอล์ฟแล้วคำว่า “โอกาส” อาจต้องประกอบไปด้วยฝีมือ
ลดหลั่นการหวดวงสวิงและมือทุกอย่างสบโอกาส เมื่อนั้น Hole in one ก็ไม่ใช่เรื่องยาก



18/06/2016 Hole #11 135 Yards
● Mr. Mookthai Ruhakarn (4th from left)
Guest of Mr. WUTHICHART KALYANAMITRA
(3rd from left)



16/06/2016 Hole #13 170 Yards
● Mr. Pasan Teparak (3rd from left)
Guest of Mr. BOONSONG TERIYAPIROM
(2nd from left)



29/07/2016 Hole #16 149 Yards
● Mr. Prapat Wangskarn (2nd from left)
Guest of Mr. SOMCHAI BENCHARONGKUL
(3rd from left)



08/07/2016 Hole #11 102 Yards
● Mr. Sano Yoshinori (left)
Guest of Mr. SHIGERU OHASHI (Right)



02/07/2016 Hole #16 123 Yards
● Mr. Masayuki Hirose (3rd from left)
Guest of Mr. HIROSHI OGATA (1st from left)



คุณประโยชน์ของ ถั่วเหลือง

สำหรับฉบับนี้ ทัพย์ขอนำเสนออาหารสุขภาพที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพผิว นั่นก็คือ ถั่วเหลือง ซึ่งเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและหลากหลาย เพราะอุดมไปด้วยโปรตีน คาร์โบไฮเดรต กรดอะมิโน มีไขมันชนิดดีสูง มีเส้นใยอาหารสูง มีวิตามินและเกลือแร่สูง เรามาดูคุณประโยชน์ของถั่วเหลืองกันค่ะ

1. นมถั่วเหลืองจะช่วยบำรุงผิวพรรณให้ดูเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล
2. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน
3. วิตามินบีและโอเมก้า 3 ในถั่วเหลือง ช่วยบำรุงประสาทและสมอง ช่วยเพิ่มความจำ
4. โปรตีนในถั่วเหลือง ถือเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี มีโปรตีนสูงเทียบเท่ากับนมวัว (แต่มีแคลเซียมน้อยกว่าเพียง 1 ใน 5 ของนมวัวเท่านั้น) สามารถใช้ทดแทนโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ เพราะมีกรดอะมิโนจำเป็นอยู่หลายชนิดในปริมาณที่สมดุลมากกว่าถั่วชนิดอื่น

5. ถั่วเหลืองมีไขมันสูง โดยมีน้ำมันอยู่ร้อยละ 12-20 น้ำมันจากถั่วเหลืองมีส่วนประกอบของไขมันไม่อิ่มตัวอยู่หลายชนิดที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของเด็ก และยังมีวิตามินอี ช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์ให้แก่ผิวหนัง น้ำมันในถั่วเหลืองจึงเป็นน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพ

6. นมถั่วเหลือง สามารถใช้เป็นอาหารเสริมได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่แพ้นมวัวและไม่สามารถดื่มนมแม่ได้

7. นมถั่วเหลือง มีสารไฟโตเอสโตรเจน (Phytoestrogen) ที่มีคุณสมบัติบางอย่างคล้ายกับฮอร์โมนเอสโตรเจนในเพศหญิง ช่วยให้ระบบเลือดดีขึ้น ทำให้ผิวหนังน้อยลง ยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือน ถ้าได้ดื่มนมถั่วเหลืองเป็นประจำยิ่งดีค่ะ

8. การดื่มนมถั่วเหลืองอุ่นๆ ก่อนนอนจะช่วยให้นอนหลับสบายยิ่งขึ้น เพราะในถั่วเหลืองนั้นมีกรดอะมิโน “ทริปโตเฟน” เปลี่ยนให้เป็นฮอร์โมนเซโรโทนินช่วยให้ผ่อนคลายได้ดียิ่งขึ้น

9. ถั่วเหลืองยังเป็นอาหารเสริมที่มีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ป่วยมะเร็งที่บริโภคอาหาร

ได้น้อย หรือมีอาการแพ้นมวัว คลื่นไส้อาเจียน หรือมีอาการเจ็บเวลากินอาหาร

10. สำหรับผู้ที่ท้องเสียหรือเฟื่องฟูจากการเจ็บป่วย หากดื่มนมถั่วเหลืองช่วยให้ดูดซึมได้ดี ผู้ป่วยฟื้นตัวเร็วขึ้น

11. สารอาหารที่อยู่ในน้ำเต้าหู้ สามารถช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ใหม่เพื่อทดแทนเซลล์เก่า ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังไม่จับตัวกันเป็นก้อน การดื่มน้ำเต้าหู้เป็นประจำ จึงช่วยลดเซลล์ไขมันได้และช่วยให้ผิวเนียนเรียบขึ้น

12. การรับประทานถั่วเหลืองก่อนมื้ออาหารพร้อมกับอาหารที่มีใยอาหารสูง จะช่วยให้รู้สึกอิ่มเร็วขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนัก

เห็นคุณประโยชน์ของถั่วเหลืองแบบนี้แล้ว การรับประทานนมถั่วเหลืองเป็นอาหารว่าง ก็เป็นอีกทางเลือกที่ใช้ได้เหมือนกันนะคะ แต่ก็ควรรับประทานแต่พอดี โดยเฉพาะในผู้ชาย ไม่ควรรับประทานมากเกินไป เพราะอาจทำให้รูปร่างช่วงบนเปลี่ยนไปได้ค่ะ ■



รวมพลังเพื่อ สุขภาพคุณ

BDMS

เรื่องสุขภาพ เราเชี่ยวชาญ

ด้วยการได้การรับรองระบบสถานพยาบาลมาตรฐานระดับสากลจาก JCI อย่างต่อเนื่อง รวมทั้งความร่วมมือกับโรงพยาบาลเฉพาะทางในประเทศสหรัฐอเมริกา เราจึงสามารถให้บริการทางการแพทย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และครอบคลุมทั่วประเทศและภูมิภาค



www.BDMS.co.th

*LIFE &
PEOPLE*



Fight for Change

อินสุเอร์จิน-อานันท์ อภินันท์

เทรนเนอร์มือหนึ่งผู้ปั้นหุ่นดาราแถวหน้าอย่าง ขวัญ อุซามณี, กอล์ฟ พิชญะ, หมาก ปริญ, คิมเบอร์ลี่, เบเบ้ ธันย์ชนก, ไอซ์ ปรีชญา, เกรซ กาญจน์เกล้า ฯลฯ และล่าสุดยังพ่วงตำแหน่งรองชนะเลิศอันดับสอง GQ Man 2016 คุณอาจไม่เชื่อว่าผู้ชายคนเดียวกันเคยมีน้ำหนักตัวเฉียด 130 กิโลกรัม!

พันธุกรรมมีส่วนเล็กน้อยต่อน้ำหนักตัวที่มากไป เขายอมรับว่าตัวเลขบนตาชั่งที่เพิ่มขึ้นมาจากพฤติกรรมการกินทั้งนั้น “ผมตามใจปาก กินแต่ของอ้วน และไม่ออกกำลังกาย”

ถ้าไม่เริ่มป่วยก็คงไม่เปลี่ยน (พฤติกรรม)

“อายุ 14-15 ผมหนัก 129 กิโลกรัม น้ำหนักตัวที่มากขนาดนั้นทำให้ผมเริ่มปวดข้อเข่า เหนื่อยง่าย เริ่มมีอาการของโรคเป็นโรคอ้วน เลยคิดว่าอยากจะลดความอ้วน ก็ลดแบบผิดๆ ถูกๆ ตามความเชื่อที่ว่า แคล่ดข้าวเย็น ออกกำลังกายก็จะผอม ซึ่งน้ำหนักก็ลงจริงๆ ไม่กี่เดือนก็ลดลงมาเหลือ 80 กิโลกรัม แต่เพราะผมเริ่มต้นการลดน้ำหนักแบบผิดๆ ผลที่ตามมาคือ จากเดิมรอบเอว 46 นิ้ว ลดน้ำหนักรวดเร็วลดเหลือ 32 นิ้ว ร่างกายปรับสภาพไม่ทันจึงเกิดอาการหน้าย้วย ดูเหี่ยวไปทั้งตัว ผมไม่กล้าถอดเสื้อเลย สุดท้ายตัดสินใจไปหาหมอ หมอบอกว่าผมเหมือนผิวหนังเราโดนยึดและมันหดกลับไม่ทัน ถ้าจะทำให้ผิวตึงมีสองวิธี วิธีแรกคือผ่าตัดเย็บหนังให้ตึง วิธีที่สองคือออกกำลังกาย แต่เพราะผิวหนังผมเหลือเยอะมาก การจะสร้างกล้ามเนื้อเข้าไปต้องสร้างปริมาณกล้ามเนื้อที่เยอะมากจนหนึ่งติ่ง ทางเลือกตอนนั้นผมไม่ผ่าตัดแน่นอน จึงเลือกออกกำลังกาย นั่นเป็นจุดเริ่มต้นให้ผมเริ่มเข้าสู่เวทีเทรนนิ่ง”

เกือบจะล้มเหลวแต่ไม่ล้มเลิก

“ช่วงแรกผมจ้างนักเพาะกายทีมชาติสอน และก็เล่นกับนักเพาะกาย เชื้อมัยยว่าผมฝึกหนักอยู่ 2 ปี แต่แทบจะไม่เห็นผลเลย ในขณะที่เพื่อนผมมาเล่นพร้อมๆ กัน เขาเล่นแค่ปีเดียวกล้ามเนื้อก็ชัดแล้วสามารถเดินถอดเสื้อได้ ปีแรกก็เล่นผิวหนังผมย้วย

มากเล่นหนักขนาดไหนก็ยังเดิมกล้ามเนื้อได้ไม่เต็ม ขึ้นปีที่สองก็เริ่มท้อจนเกือบตัดใจ คิดว่าเราทำหนักกว่าคนอื่นแต่ทำไมยังไม่สำเร็จ ผิดวันหนึ่งเกือบสองชั่วโมง ทั้งเวทและคาร์ดิโอ ออกกำลังกายแบบเดียวกับนักเพาะกายเลย ท้อมากนะ แต่พอมาคิดๆ ดูแล้วสิ่งที่ผมทำมาตลอดสองปี สิ่งที่เราศึกษามันมาถูกทางแล้ว มันอาจจะยังไม่เห็นผลชัด แต่มันก็เริ่มดีขึ้น เป้าหมายผมคือหุ่นต้องดี ก็เริ่มฮึดอีกครั้ง พอขึ้นปีที่สามหุ่นก็เริ่มดีขึ้นเรื่อยๆ”

หุ่นเปลี่ยนชีวิตเปลี่ยน

“พอหุ่นเราเปลี่ยนไปคนรอบข้างก็เริ่มถามว่าเราทำยังไง จากเด็กอ้วนมาผอมแต่หนึ่งเดียว ทำยังไงให้กล้ามเนื้อก็เริ่มคิดว่าเราอาจจะแบ่งปันความรู้ที่เราลองผิดลองถูกให้คนอื่นบ้าง เราอยากให้คนอื่นทำได้เหมือนเรา ก็เริ่มไปหาข้อมูลเพิ่มเติม เรียนเพิ่มเติมด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ลงคอร์สเทรนเนอร์ตามที่ต่างๆ เรียนหลักสูตรโภชนาการเพิ่ม พอเริ่มมีความรู้ก็เริ่มเข้าสู่การเป็นเทรนเนอร์ ผมเทรนมาประมาณ 6-7 ปี น่าจะเทรนมาเกือบ 100 คนแล้ว”

เทรนเนอร์คือทอง ปั้นหุ่นดารา

“ช่วงแรกๆ ที่ผมเป็นเทรนเนอร์เป็นยุคที่คนออกกำลังกายยังไม่ค่อยให้ความสำคัญกับเทรนเนอร์เท่าไร และเทรนเนอร์ก็ยังมีน้อย มันเลยง่ายที่จะมีคนรู้จัก โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่เล่นฟิตเนส บังเอิญผมเป็นเพื่อนกับขวัญ อุซามณี พอเขาอยากจะทำออกกำลังกายจริงจังและเห็นว่าผมเป็นเทรนเนอร์ก็เลยจ้างผมสอน พอขวัญลงรูปคนก็เริ่มเห็น เพื่อนดาราคือคนอื่น ๆ ก็เริ่มติดต่อมา ที่สำคัญเลยคือหุ่นขวัญก็เปลี่ยนไป คนรอบตัวเห็นการเปลี่ยนแปลงก็เริ่มแนะนำปากต่อปาก”

เทรนเนอร์เป็นเพียงส่วนประกอบ ที่เหลือคือใจล้วนๆ

“ต่างประเทศ เทรนเนอร์จะมีหน้าที่สอนการออกกำลังกายเท่านั้น ไม่สามารถยุ่งเกี่ยวกับโภชนาการได้เลย เรื่องโภชนาการก็จะมึนกับโภชนาการดูแล

โดยตรง แต่ประเทศไทยมันยืดหยุ่นกว่า แต่คนไทยที่มาเทรนก็ต้องการแรงกระตุ้นจากเทรนเนอร์ นอกจากสอนออกกำลังกายแล้วผมจะดูแลเรื่องโภชนาการให้กับเขาด้วย หัวไปเทรนเนอร์จะถามความต้องการของคนที่มาฝึกว่าต้องการอะไร อยากหุ่นดี อยากกระชับ อยากมีซิกแพค ต้องดูสรีระและเป้าหมายของแต่ละคนประกอบ อย่างหมาก-ปริญเป็นคนท้วม ก็ต้องออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อกระชับ เน้นคาร์ดิโอและสร้างกล้ามเนื้อให้มากขึ้นเพื่อให้เขาใส่เสื้อผ้าแล้วดูดี เทรนเนอร์มีส่วนช่วยให้คนๆ หนึ่งเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ก็จริง แต่ก็ขึ้นอยู่กับใจด้วย ถ้าคนสู้ ต้องการที่จะเปลี่ยน คุณเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อยู่แล้ว ต่อให้เทรนเนอร์เก่งขนาดไหน แต่ถ้าคุณไม่สู้ ไม่ทำตามก็ไม่สำเร็จ

เคล็ดลับแรงบันดาลใจ

“มีเคล็ดลับเป็นไทรอยด์ทำให้อ้วนง่าย ต้องกินยาตลอดเวลา แต่พอเราตั้งใจออกกำลังกาย ควบคุมการกิน ปรากฏว่าไปพบหมออีกครั้งหมอให้ลดโดสยา หรือบางคนอยากหุ่นดีเร็ว แต่คิดว่ายากมันก็มีข้อพิสูจน์ เคล็ดลับจริงจังมากๆ ใช้เวลาเพียง 3 สัปดาห์ก็สร้างกล้ามเนื้อได้จากที่ไม่เคยมีซิกแพคเลย เพราะเขามุ่งมั่นออกกำลังกายจริงจังกินอาหารถูกต้องตามโภชนาการก็สำเร็จได้ ผู้หญิงบางคนกังวลว่าจะกล้ามเนื้อใหญ่เหมือนผู้ชาย ซึ่งจริงๆ ผู้หญิงจะสร้างกล้ามเนื้ออยากว่าผู้ชาย 4 เท่า เพราะกล้ามเนื้อต่างกัน กล้ามเนื้อผู้หญิงมีความยืดหยุ่นสูงมาก และยังมีความทนทานที่จะรับน้ำหนักได้น้อย แต่ด้วยความที่กล้ามเนื้อผู้หญิงยืดหยุ่นสูงจึงสามารถทำท่ายากๆ ได้หลายท่า ถ้าเล่นผิดวิธีหรือถ้าโฟกัสไม่ถูกจุด ก็อาจทำให้ร่างกายดูล้าขึ้นได้ การดีเซิร์นหุ่นมีส่วนในการออกกำลังกาย ผมจะสอนผู้หญิงและผู้ชายต่างกัน บางคนเล่นเวทมาเองแล้วเอ็นฉีก เอ็นขาด เราก็ต้องเซฟเขาให้มากขึ้น ปรับมุม ปรับองศาในการออกกำลังกายให้ ถ้าเขาเจ็บซ้ำ ระวังจะออกกำลังกายไม่ได้ ดังนั้นแต่ละเคสขึ้นอยู่กับตัวเขาเองด้วยครับ ถ้าตั้งใจก็เห็นผลเร็ว ผมจะสอนให้เขาเล่นเป็น ไม่ใช่ให้เขาทำตาม ให้เขาสามารถไปเล่นเองได้ พัฒนาร่างกายตัวเองต่อได้”

รางวัลของความสำเร็จ

“แน่นอนครับคนสำเร็จกับคนที่ไม่สำเร็จย่อมต้องได้ผลลัพธ์ที่ต่างกัน ไม่ใช่เพราะสรีระหรือข้อจำกัดมันอยู่ที่ความตั้งใจ เรื่องใจสำคัญมาก บางคนเก็บตังค์มาจ่ายค่าเทรนเอง เราแค่บิวด์เขาไป 50 เขาทำได้ถึง 100 พวกนั้นก็ประสบความสำเร็จในระยะเวลาสั้นๆ แต่บางคนมาออกกำลังกายแบบชิลล์ๆ อยากรู้อยากเห็นแต่ก็ยังอยากใช้ชีวิตเหมือนเดิม อยากรักกิน อยากรักสังสรรค์ ก็อาจจะได้ช้าหน่อย เพราะการออกกำลังกายมันไม่ได้ช่วยทั้งหมด มันอยู่ที่การกินด้วย เมื่อคุณประสบความสำเร็จ นอกจากหุ่นที่เปลี่ยนไป สุขภาพร่างกายก็ดีขึ้น สุขภาพร่างกายคนเรามันแปรไปตามอายุบางคนอายุร่างกายมากกว่าอายุจริง ระบบเผาผลาญก็พัง แต่ถ้าเราออกกำลังกาย ควบคุมอาหาร ก็ทำให้ระบบเผาผลาญเรากลับมาดี ผิวพรรณดี ต่อให้น้ำหนักขึ้นโลสสองโลก็ดูไม่เผละ ผมแนะนำว่าหลังจากที่เราได้หุ่นที่ต้องการแล้ว ก็ควรจะออกกำลังกายต่อไป แต่ข้อดีคือ คุณอาจไม่ต้องออกกำลังกายหนักๆ เหมือนช่วงแรก สามารถเล่นกีฬาอย่างอื่นเพื่อดูแลร่างกายได้ ร่างกายคนเราไม่จำเป็นต้องเข้ายิมตลอดเวลาหรอกครับ แค่ทำกิจกรรมให้ร่างกายเคลื่อนไหว ให้หัวใจเราแข็งแรงมากขึ้นก็พอแล้ว”

ออกกำลังกายสไตล์เทรนเนอร์จีน

ผมทำงานเป็นหลักแต่ไม่ทิ้งการออกกำลังกาย การออกกำลังกายของผมจึงต้องดูตามตารางการเทรนลูกค้า หลังจากเทรนเสร็จถึงค่อยออกกำลังกาย แยกส่วนเล่น วันหนึ่งเล่นอก อีกวันเล่นหลัง ขว ไหล่ ออกกำลังกาย 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนเรื่องการกินผมไม่ได้คุมแคลอรีมากนัก จะเน้นกินอาหารคลีนให้มากที่สุด อาหารคลีนสำหรับผมคือ ไม่ทอด ไม่มัน ขนมน้อยกิน จะกินอาหารที่ต้ม นึ่ง ยำ ลวก และกินวันละ 3-4 มื้อต่อวัน

Profile

เทรนเนอร์จีน-อานันท์ อกนิรันทน นอกจากจะเป็นเทรนเนอร์ฟรีแลนซ์ชีวิตทองแล้ว ยังไปพูดให้กับหน่วยงานและตามอีเวนท์ต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ การออกกำลังกาย และการเปลี่ยนแปลงรูปร่างตัวเอง ติดตามเทรนเนอร์จีนและดูเทคนิคออกกำลังกายเพิ่มเติมได้ที่ IG :: forcejun

Fight for *Change*

Trainer Jun-Anan Apinan

This top fitness trainer has helped shape the bodies of leading actors, actresses and celebrities such as Kwan Usamane, Golf Pichaya, Mak Prin, Bebe Thanchanok, Ice Preechaya, Grace Kanklao etc., He is also the runner up of GQ Man 2016. From just looking at him, you will probably find it hard to believe that this man used to weigh almost 130 kg.

Genes are only partly responsible for how much you weigh. Jun admitted that his weight issue was the result of his eating habit. “I ate whatever I want. What I ate were usually unhealthy and to top it off, I didn’t exercise.”

Changing before it’s too late

“I was 14 or 15 and weighed 129 kg. I had joint pain, got tired easily and started to display all the symptoms of obesity. That was when I decided to do something about it. I tried all the wrong things to lose weight such as skipping dinner or over-exercising. My weight went down to around 80 kg. within a few months. My waist went from 46 inches to 32 inches but I was losing weight too fast my body couldn’t adjust. My skin became floppy and loose. I was very self conscious of it that I wouldn’t take off my shirt in public. A doctor explained to me that my skin had been stretched and it couldn’t shrink back as fast as I was losing all the fat. I was told that there are two ways to get rid of the baggy skin. A surgery to nip and tuck all the skin back in or exercise. Surgery was not the option I even consider. Exercise was the only choice for me. However, as I had lost a lot of weight there was so much loose skin I needed to fill up with muscles. That was when I turned to weight training.”

Failing but not giving up

“I started hiring one of the national bodybuilding team to train me. For two years, I trained as if I am entering a bodybuilding competition but I couldn’t see visible result on myself. A friend

of mine started training around the same time as me but you could see his abs within one year. He could confidently walk around without a shirt on while my body was as floppy as it had been before. I felt dejected and almost gave up. I worked out two hours a day both weightlifting and cardio just like bodybuilders do. It was depressing when you worked harder than everyone else but had no result to show for it. But I realised in the end that I was on the right path. Maybe there were no satisfying result now but I could see improvements. I had my goals and I had to achieve it no matter what. Everything started to take shape on my third year.

New body new life.

“When I started to get muscular, my friends would ask how I did it. I went from a fat kid to a thinner one with floppy skin to a well-muscular person. They all wanted to know how. That was when I had the idea to share what I had learned throughout my journey. I wanted everyone to know that they too can achieve this. I did a lot of research and took extra classes on sports science. I also join fitness trainer and nutritionist courses. When I felt that I knew enough to teach, I started working as personal trainer. I’ve been training people for almost seven years now and have almost 100 clients all together.

Thailand’s hottest trainer, most sought after by stars

When I started my career, Thai people were not very interested in exercise. They didn’t think that it was necessary to get personal trainers and there weren’t many around. That made it easy to become well-known, especially amongst those who were regulars at the gym. I later became friends with the actress Kwan Usamane. She wanted to start working out properly and asked me to coach her. I became widely known because she posted pictures of her training sessions with me on social media. Other actors started to contact me. And most importantly, people saw the changes in Kwan’s body. When they can see results they started recommending me to friends. ”

Trainer can only help you so far. You must want it enough.

"In other countries, personal trainers can only teach you how to work out. They have nothing to do with how you eat. That is a nutritionist's job. It is more flexible in Thailand. Apart from training, I also give my clients nutritional advices. Generally, personal trainers need to know clients goals, whether they want a well-muscled body, to tone their body or to get six-packs. We need to look at what clients want and what their natural build are. For example, Mak Prin has big bones and was a little stocky. He needs training that tones his muscles. We focus more on cardio and core muscles so that he looks good in his clothes. Personal trainer can help change your life but it's not just us who has to work hard. Clients must want it badly enough and work hard to get the body they want. You can hire the best trainers money can buy but if you don't want to change, nobody can do it for you.

Inspirational cases.

"One of my clients has thyroid problem which makes him gain weight easily. he has to take medicine for his symptoms but after he started working out with me and eating right, his doctor was able to reduce the dosage of his medicine. Some clients want to get in good shape quickly but thought that it was impossible. I have a client who proved that your motivation can help overcome difficulties. By working hard and eating right it took him just three weeks to build his abs even though he has never had one before. Some girls worry that they will get too manly and muscular if they work out. The truth is it is four times harder for women to build muscles because our bodies are different. Women's muscles are more flexible but can handle less heavy lifting than those of men. However, having flexible muscles means that you can do more advanced poses. If you do not work on the right muscles or not doing it the right way, there is a risk of getting too muscular. Therefore, it is important that you have a clear picture of how you want your body to look and know how to correctly achieve it. That's why I train men and women differently. There are also clients who got injured from weightlifting the wrong way. I helped them avoid the injured areas while still keeping them in good shape. Trainers need to know how to adjust poses for clients so that they don't overexert their body. All in all, I would say that each success story is as much the client's work as it is mine. If they are determined, they will see result fast. I teach



them to understand and know how to work out correctly and achieve the intended effects. I don't teach them to just follow my lead. I want clients to be able to improve and work out by themselves."

Reaping the rewards

"Of course, there are some who won't succeed but it's never because of their physical condition or limitation. It's all about your motivation. Some save up money to pay for personal training sessions with me, even if I did my job 50% they will give it their all and succeed anyway. Some do things only halfway. Yes, they want to be in great shape but still want to keep living life the way they used to. They want to eat and drink whatever they want. It will take these people longer to achieve their goal because exercise is not everything. Diet is also a big part. When you succeed it's not just getting a great body but there are health benefits. Our health deteriorates with our age but there are some who are in worse condition than they are supposed to be with bad metabolism and all. Exercise and eating right can help. You'll have better metabolism and better skin. Even if you gain a few kilos you won't look it. I recommend everyone to keep up their workout routine even after they achieve their fitness goal. Good news is you won't have to work as hard as you did in the beginning. You can play sports just to keep fit. It's not necessary to go to the gym and do weightlifting all the time. Just keep moving, keep active is great enough for your heart. ■

Train Chan's Exercise Style

I work a lot but I always find time to work out. My fitness routine changes according to my work schedule. I work out after I finish training my clients. I focus on one area per day from chest, back, leg, to shoulder. I work out four times a week but I'm not too strict with calorie counting. I try to eat as clean as possible. My definition of 'clean eating' is no fatty or fried food and minimal snacking. I usually boil or steam fresh ingredients or make salad. I ate 3-4 meals a day.

Profile

Trainer Jun-Anan Apinan is one of the most sought after personal trainers in the country. He speaks about health, exercise and body transformation to organisations and at fitness related events. You can follow his fitness journey on Instagram at @forcejun

Rajpruek Chairman's Cup 2016

เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม 2559 ที่ผ่านมา ราชพฤกษ์คลับ จัดการแข่งขันกอล์ฟทัวร์นาเมนต์สำคัญ รายการ "Rajpruek Chairman's Cup 2016" ที่สนามราชพฤกษ์คลับ ตลอดการแข่งขันตั้งแต่ช่วงเช้า ผู้เข้าแข่งขันทุกคนมุ่งมั่นกับการแข่งขันเป็นอย่างมาก ถึงแม้แดดจะร้อนแต่ทุกคนต่างก็มีรอยยิ้ม ทั้งผู้เข้าร่วมแข่งขันและคนที่มาเชียร์ การแข่งขันในวันนั้นได้แบ่งออกเป็นสองประเภท โดยผู้ชนะใน Flight A ได้แก่ คุณสมบัติ แสงชาติ และ Flight B ได้แก่ คุณชุตีภัทร โพธิ์รัตนังกูร ราชพฤกษ์คลับขอแสดงความยินดีกับผู้ชนะและขอบคุณผู้เข้าร่วมการแข่งขันทุกท่าน







ความภูมิใจของสายการบินของคนไทย

กับ 2 รางวัลเกียรติยศ
จาก **สกายแทร็กซ์ 2016**



สายการบินภูมิภาคยอดเยี่ยมระดับโลก 2016
สายการบินภูมิภาคยอดเยี่ยมแห่งเอเชีย 2016



บางกอกแอร์เวย์ส...ภูมิใจที่เป็นสายการบินของคนไทยที่ได้สร้างชื่อเสียงในระดับโลกให้กับประเทศ โดยได้รับรางวัลเกียรติยศจากสกายแทร็กซ์ถึง 2 รางวัล คือ รางวัลสายการบินระดับภูมิภาคยอดเยี่ยมของโลก 2016 และรางวัลสายการบินระดับภูมิภาคยอดเยี่ยมของเอเชีย 2016 เราขอขอบคุณทุกเสียงโหวตจากผู้โดยสารชาวไทยและทั่วโลก และจะมุ่งมั่นพัฒนาบริการอย่างต่อเนื่องให้สมกับสโลแกน **ASIA'S BOUTIQUE AIRLINE** หรือ "ความประทับใจแห่งเอเชีย"

Fly Boutique.
Feel Unique.

☎ 1771 | bangkokair.com

48th Anniversary
BANGKOK AIRWAYS



Together we make the *Happiness*

สิ่งหนึ่งที่ทำให้การจัดกิจกรรมของราชพฤกษ์คลับ สำเร็จไปด้วยดี เกิดจากความร่วมมือแรงร่วมใจของสมาชิกทุกท่าน
ที่ให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ราชพฤกษ์คลับจัดขึ้นเสมอมา และกิจกรรมตลอดสองเดือนที่ผ่านมา
เป็นเครื่องพิสูจน์ให้เห็นถึงความสุขของผู้ให้และผู้รับ





• SPORTS CAMP (INTER) 2016

ช่วงเดือน ก.ค.-ส.ค.ที่ผ่านมา สมาชิกราชพฤกษ์คลับให้ความสนใจส่งบุตร-หลาน เข้าร่วมกิจกรรม Sports Camp (Inter) 2016 เป็นจำนวนมาก น้องๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรมตลอดทั้ง 5 วัน ได้ร่วมสนุกกับกิจกรรมกีฬาต่างๆ ที่ทางฝ่ายกีฬาและนันทนาการ จัดขึ้น เราได้เห็นรอยยิ้ม ความร่วมมือ และมิตรภาพของน้องๆ ทุกคน ราชพฤกษ์คลับขอขอบพระคุณท่านสมาชิกที่ไว้วางใจส่งบุตร-หลาน เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับการตอบรับจากท่านสมาชิกมากขึ้น ในครั้งต่อไป



● PLAY WITH LOVE

การแข่งขันแบดมินตันกระชับมิตรระหว่างทีมราชพฤกษ์คลับ กับทีม The Racquet Club เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม 2559 ได้รับเกียรติจาก น.สพ.ยอดปราโมทย์ เมฆมัลลิกา ประธานชมรมแบดมินตันราชพฤกษ์คลับ กล่าวเปิดงานและให้การต้อนรับนักกีฬาทีม The Racquet Club ด้วยความอบอุ่น หลังเสร็จสิ้นการแข่งขันได้แลกของที่ระลึกร่วมกัน บรรยากาศเต็มไปด้วยความชื่นมื่นสนุกสนานเป็นกันเอง





● SQUASH CLINIC

เมื่อวันเสาร์ที่ 25 มิถุนายน ที่ผ่านมา ชมรมสควอชจัดกิจกรรม Squash Clinic ได้รับเกียรติจากอาจารย์จรรณ บุญศิริบุตร ผู้ฝึกสอนนักกีฬาสควอชทีมชาติไทย และนักกีฬาทีมชาติไทย มาแนะนำเทคนิค วิธีการเล่น และทักษะการตีลูกต่างๆ และสมาชิกยังได้ประลองฝีมือเล่นสควอชกับนักกีฬาทีมชาติ เรียกว่าได้ทั้งประสบการณ์ดีๆ และเทคนิคกลับไปฝึกฝนมากมาย



● TENNIS MID YEAR MATCH

เมทซ์การแข่งขันเทนนิสเมื่อวันที่ 2 กรกฎาคม 2559 มีสมาชิกเข้าร่วมแข่งขัน หวดลูกสักหลาดกันอย่างสนุกสนาน แต่ละคู่ต่างโชว์ลีลาการหวดลูกเทนนิสได้แบบชนะใจกองเชียร์ไปเต็มๆ ผลการแข่งขันในวันนั้น รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ ทีม B นำทีมโดย ทพ.เกียรติชัย พงศ์ไพโรจน์ และรางวัลรองชนะเลิศ ได้แก่ ทีม A นำทีมโดย คุณประกรณ์ เมฆจำเริญ





● RAJPRUEK BADMINTON INVITATIONAL 2016

ชมรมแบดมินตันจัดการแข่งขัน Rajpruek Badminton Invitational 2016 ปี 2 ขึ้นเมื่อวันเสาร์ที่ 18 มิถุนายน 2559 โดยมีสมาชิก และแขกรับเชิญของชมรมฯ เข้าร่วมแข่งขัน 52 ท่าน งานนี้ยังได้รับเกียรติจาก คุณเจริญ วุฒิธรรม ประธานอนุกรรมการกีฬา ราชพฤกษ์คลับ มาเป็นประธานเปิดการแข่งขัน พร้อมด้วย คุณเฉลิมชัย สุวรรณมัย ผู้จัดการทั่วไป ร่วมเป็นเกียรติ ผลการแข่งขันในครั้งนี้ผู้ชนะเลิศที่ได้รับรางวัล ได้แก่ นพ.บุญเสริม ขาติละทอง - คุณศุภกิจ ปิยสิรานนท์ ชนะเลิศชายคู่ 110 ปี รวมทั้งคุณปริษา วสันต์ศิริกุล - คุณวราทิพย์ นิตินรอนชนะเลิศชายคู่ 110 ปี



● SNOOKER POT BLACK

สเนกเกอร์ชิงดำ ครั้งที่3/59 เมื่อวันที่เสาร์ที่ 23 กรกฎาคม 2559 ที่ผ่านมามีเหล่านักสอยคิวชมรมสเนกเกอร์ฯ เข้าร่วมแข่งขัน 16 ท่าน และได้รับเกียรติจาก Ms. Ana Marquez Vera, Miss Tourism Spain 2014 มาร่วมงาน บรรยายภาคเติมไปด้วยความสนุกสนาน เป็นกันเอง โดยผลการแข่งขันรางวัลชนะเลิศ GOLD GROUP ได้แก่ คุณสุรวิทย์ เสมวณิช รางวัลชนะเลิศ SILVER GROUP ได้แก่ คุณสวัสดิ์ ภูพัฒน์วิบูลย์ ซึ่งแชมป์ทั้ง 2 ท่าน จะได้รับสิทธิ์เข้าร่วมแข่งขันสเนกเกอร์ชิงดำรอบ Champion of Champion 2016 ในวันเสาร์ที่ 19 พ.ย. 59





● WE ARE THE WINNER

เมื่อวันเสาร์ที่ 30 กรกฎาคม 2559 ราชมงคลคลับ และชมรมว่ายน้ำ จัดงานเลี้ยงสังสรรค์และมอบถ้วยรางวัลให้กับผู้ชนะเลิศการแข่งขันว่ายน้ำ Fast Swimming ปี 2 และ 1,000 Meters Reckon Time Contest ปี 2 ดินนั้นมีสมาชิกเข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก ท่ามกลางบรรยากาศสุดชิลดนตรีไพเราะ อาหารอร่อย งานจัดขึ้นบริเวณเทอเรส ด้านนอกห้องอาหารบาร์แอนด์บิสโตร เสียงตอบรับจากสมาชิกที่เข้าร่วมงานต่างชื่นชมการจัดการงานในครั้งนี้ และที่สำคัญต้องขอแสดงความยินดีกับสมาชิกที่ได้รับรางวัลทุกท่าน



● BADMINTON FRIENDLY MATCH VS SATUPRADIT TEAM

เมื่อวันเสาร์ที่ 20 สิงหาคม 2559 ที่ผ่านมา ชมรมแบดมินตันจัดการแข่งขันแบดมินตันกระชับมิตรระหว่างชมรมแบดมินตันราชพฤกษ์คลับ กับ Satupradit Team ได้รับเกียรติจาก น.สพ. ยอดปราโมทย์ เมษมัลลิกา ประธานชมรมแบดมินตันราชพฤกษ์คลับ กล่าวต้อนรับพร้อมแขกของที่ระลึกร่วมกัน นอกจากผลแพ้ชนะการแข่งขันในวันนั้น ยังเหมือนได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และเทคนิคการเล่นให้กับผู้ที่ชื่นชอบแบดมินตันเหมือนกัน





● TABLE TENNIS RANKING MATCH

ชมรมเทเบิลเทนนิสจัดการแข่งขัน Table Tennis Ranking Match เมื่อวันอาทิตย์ที่ 7 สิงหาคม 2559 โดยแบ่งการแข่งขัน 2 ประเภท คือ ชายเดี่ยว และ หญิงเดี่ยว สรุปผลการแข่งขัน ได้แก่ ประเภทชายเดี่ยว มีอวางอันดับ 1 คุณยรรยง ตันติวิรमानนท์ อันดับ 2 คุณศักดิ์สิทธิ์ กลิ่นสุนทร และอันดับ 3 คุณยงยุทธ พยุงวาทเศรษฐ์ ส่วนประเภทหญิงเดี่ยว มีอวางอันดับ 1 คุณจันทร์เพ็ญ เดชชัชชนะนาถ, อันดับ 2 ด.ญ.กมลพร พ่วงมทา และอันดับ 3 คุณเปรมฤดี เอื้อปัญญาสิทธิ์



Energy *Management*

ประหยัดพลังงานเริ่มต้นที่ตัวเรา

ฉบับที่ผ่านมาเราเรียนรู้เรื่องขั้นตอนการจัดการพลังงาน เพื่อให้การใช้พลังงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพกันไปแล้ว คราวนี้เราลองมาดูเทคนิคในการลดการใช้พลังงาน

การลดการใช้พลังงานนั้น สามารถช่วยองค์กรและประเทศชาติในการใช้พลังงานอย่างมีคุณค่า ไม่สิ้นเปลืองจนเกินความจำเป็น ซึ่งคุณก็สามารถเริ่มได้ที่ตัวเอง การประหยัดพลังงานนั้นเราจะมีส่วนช่วยได้อย่างไรบ้างลองไปดูกัน

ปิดไฟฟ้าเมื่อไม่ใช้งาน

- ปิดไฟในเวลาพักเที่ยง และเมื่อเลิกใช้งาน
- ไม่เปิดไฟทิ้งไว้ในพื้นที่ที่ไม่มีคนทำงาน
- จัดสวิตช์ควบคุมอุปกรณ์ไฟฟ้าแสงสว่างให้เหมาะสมกับพื้นที่ (แยกแถว, แยกโคม)
- ใช้อุปกรณ์และหลอดไฟชนิดประหยัดพลังงานที่ได้รับการรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม



ฉลาดใช้เครื่องปรับอากาศ

- ปิดเครื่องปรับอากาศทันทีเมื่อไม่ใช้งาน หรืออย่างน้อย 10-15 นาที ก่อนเลิกใช้งาน
- ตั้งอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศไม่ต่ำกว่า 25 องศาเซลเซียส เนื่องจากการตั้งอุณหภูมิให้สูงขึ้น ทุกๆ 1 องศา จะประหยัดพลังงานไฟฟ้าเพิ่มขึ้น ร้อยละ 10
- แยกสวิตช์ปิด - เปิด เครื่องปรับอากาศ, พัดลมระบายอากาศออกจากกัน เนื่องจากเราไม่จำเป็นต้องเปิดพัดลมระบายอากาศตลอดเวลาที่เปิดเครื่องปรับอากาศ



- ย้ายเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ปล่อยความร้อน เช่น กาต้มน้ำร้อน, เครื่องถ่ายเอกสาร ฯลฯ ให้ออกห้องปรับอากาศ
- บำรุงรักษาเครื่องปรับอากาศตามระยะเวลา

ใส่ใจอุปกรณ์สำนักงาน

- ปิดจอมคอมพิวเตอร์ เมื่อไม่มีการใช้งานเกิน 15 นาที หรือตั้งโปรแกรมพักหน้าจอ
- ปิดคอมพิวเตอร์ เมื่อไม่ใช้ในช่วงพักกลางวัน
- ปิดคอมพิวเตอร์และเครื่องพิมพ์ เมื่อไม่มีการใช้งานติดต่อกันนานกว่า 1 ชั่วโมง และปิดเครื่องทุกครั้งหลังเลิกใช้งาน พร้อมถอดปลั๊กออก
- ถ่ายเอกสารแบบสองหน้า เพื่อลดปริมาณการใช้กระดาษ
- ถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดเมื่อเลิกใช้งาน

ที่กล่าวทั้งหมด เป็นวิธีการที่ไม่ยุ่งยาก จึงขอเชิญชวนให้ทุกท่านลองนำไปปฏิบัติ หรือแนะนำพนักงานให้ลองปฏิบัติเป็นอีกทางหนึ่ง ในการช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านพลังงานขององค์กรได้ 🌱



ที่มา : ข้อมูลจากกรมพัฒนาพลังงานทดแทนและอนุรักษ์พลังงาน (พพ.)

FEATURE



"Impossible is not a fact, it's an opinion."

Muhammad Ali -

The Good Crisis

อุปสรรคสู่ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่กว่า

โชคชะตาและความเจ็บป่วยอาจทำให้เส้นทางเดินที่สวยงามของใครหลายคนหยุดชะงัก แต่อย่างน้อยสำหรับ 5 นักกีฬาต่อไปนี้ ไม่มีอุปสรรคใดมาหยุดพวกเขาได้ ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บป่วยเรื้อรัง สงคราม อายุที่มากขึ้น ภัยธรรมชาติ หรือโรคร้าย เพราะสุดท้ายพวกเขาเลือกที่จะกลับมาแกร่งที่สุดอีกครั้งด้วยบทเรียนจากอุปสรรคและด้วยพลังของกีฬา

1. เดวิด เบ็คแฮม

นักฟุตบอลระดับโลกที่ต่อสู้กับโรคหอบหืด
เพียงลำพัง (เพราะเขาไม่อยากให้ใครรู้)

แล้วความลับเรื่องอาการหอบหืดของนักฟุตบอลชื่อดังก็เข้าถึงหูและสร้างความตกใจให้กับคนทั้งโลก หลังมีภาพข่าวปรากฏว่าเดวิด เบ็คแฮม นักฟุตบอลแมนเชสเตอร์ยูไนเต็ด และริล มาดริด ที่มีมูลค่าทางการตลาดสูงที่สุดใช้เครื่องพ่นยาหอบหืดในวันที่มีการแข่งขันแมตช์สำคัญ ซึ่งนั่นอาจเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้เขาพลาดรับใช้ชาติในการแข่งขันฟุตบอลโลกปี 2010 หลังจากข่าวนี้ออกมา ทำให้เราทราบต่อมาว่าแท้จริงแล้วนักกีฬาระดับโลกหลายคนก็ต้องต่อสู้กับโรคนี้เช่นกัน ยกตัวอย่าง เช่น แจ็คกี้ จอยเนอร์-เคอร์ซี นักกีฬาหญิงทั้งประเภทลู่วิ่งและลานชาวอเมริกันที่เก็บความลับนี้มาตั้งแต่ขึ้นปีหนึ่งในสมัยเรียน เจอโรม เบตติส รันนิ่งแบ็คดีกรีแชมป์ซูเปอร์โบวล์ฝีมือเยี่ยม รวมถึงเพื่อนนักเตะแมนเชสเตอร์ยูไนเต็ดของเบ็คแฮมเองอย่างพอล สโคลส์ พวกเขาต่างต้องเก็บความลับนี้และฝ่าฟันเอาชนะข้อจำกัดของตัวเองเพื่อทำความฝันให้สำเร็จในที่สุด นอกจากนี้ยังเคยมีการเก็บข้อมูลว่าในการแข่งขันโอลิมปิกซีdneyปี 2000 นักกีฬาราว 6 เปอร์เซ็นต์จาก 10,300 คนจำเป็นต้องพกยาพ่นติดตัว

และเมื่อยิ่งย้อนดูเส้นทางความสำเร็จของเดวิด เบ็คแฮม มันทำให้เราหลายคนยิ่งทึ่งในสปีดการเอาชนะขีดจำกัดร่างกายของเขา (ทั้งนี้ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์และขึ้นอยู่กับระดับอาการของแต่ละบุคคล) ที่ความฝันผลักดันให้เขาเป็นนักสู้ เหนือสิ่งอื่นใด เรื่องราวข้อกวดการกีฬา



เรื่องนี้ได้สร้างแรงบันดาลใจกับคนที่อยากจะทำอะไรก็ตามที่ฝันให้มากที่สุด โดยที่ไม่ยอมให้มีอะไรมาหยุดพวกเขาได้

2. ยูซรา มาร์ดีนี

นักว่ายน้ำหญิง ผู้ลี้ภัยจากซีเรีย
ที่ขึ้นฝั่งท่ามกลางกีฬาโอลิมปิกที่รีโอ

เรื่องราวของเธอทำให้หลายคนตระหนักว่าเรามีต้นทุนชีวิตเพื่อก้าวสู่ความสำเร็จมากแค่ไหนและไม่มียะอะไรจะหยุดความฝันได้ถ้าเราไม่หยุด โดยเฉพาะเมื่อรู้ว่า ยูซรา มาร์ดีนี (Yusra Mardini) เด็กสาวชาวซีเรียที่มีความฝันในกีฬาว่ายน้ำ และกำลังเป็นนักกีฬาตัวรุ่งเกือบบจะพลาดโอกาสสำคัญในชีวิต เพราะความขัดแย้งทางการเมืองของสงคราม



ซีเรีย และนั่นทำให้เธอและพี่สาวต้องเดินทางลี้ภัยข้ามประเทศเพื่อเอาชีวิตรอดจากสงคราม

ในระหว่างเส้นทางลี้ภัยท่ามกลางทะเลเมดิเตอร์เรเนียนนั้นเอง เรื่องซึ่งเป็นพาหนะในการเดินทางครั้งนั้นบังเอิญประสบปัญหาทำให้เครื่องยนต์ดับ และนั่นทำให้เธอและพี่สาวตัดสินใจกระโดดลงน้ำเพื่อขึ้นเรือเข้าฝั่งเป็นเวลาราว 3 ชั่วโมง จนสามารถส่งเพื่อนผู้ลี้ภัยอีกเกือบ 20 ชีวิตถึงฝั่งได้อย่างปลอดภัย ต่อมายูซราได้รับโอกาสให้เข้าร่วมฝึกฝนเป็นหนึ่งในสมาชิกของทีมนักกีฬาผู้ลี้ภัยโอลิมปิก (The Refugee Olympic Athletes Team หรือ ROT) และได้รับคัดเลือกให้เข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิกที่รีโอ เดอ จาเนโร ประเทศบราซิล ในปี 2016 ที่มาไกลเกินฝัน เพื่อบอกกับทุกคนว่าไม่มีอะไรจะหยุดเธอได้ ซึ่งแม้ครั้งนี้เธอจะไม่สามารถคว้าเหรียญรางวัลได้ แต่นับได้ว่าเป็นโอกาสและเป็นอีกจุดเริ่มต้นของความฝันที่ใหญ่ขึ้นในโลกกีฬาของเด็กสาววัย 18 ปี ยูซราใช้ชีวิตอยู่ที่ประเทศเยอรมนี สถานที่ที่เธอฝึกฝนกีฬาว่ายน้ำสู่ชีวิตใหม่ครั้งนี้ และตามข่าวพ่อแม่ของเธอก็ได้ลี้ภัยมาอยู่ร่วมกันที่นั่น ซึ่งสำหรับยูซราไม่มีอะไรจะดีไปกว่าการได้กลับมาอยู่ร่วมกัน การสานต่อความฝันของตัวเองและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเธอจะมีโอกาสเข้าสู่การแข่งขันระดับโลกอีกครั้งต่อไป

3. แซค ไชเลอร์

เมื่อเส้นทางผู้วัยมั่ง

นำมาสู่การเป็นนักเพาะกาย

ใครจะไปคิดว่าชายหนุ่มที่ร่างกายเต็มไปด้วยมัดกล้ามเนื้อคนนี้จะเคยเกือบเอาชีวิตไม่รอดจากโรคมะเร็งมาก่อน แต่เขาก็รอดมาได้! เขาชื่อ แซค ไชเลอร์ (Zach Zeiler) เด็กหนุ่มวัย 15 ปี ในเวลานั้นที่ไม่ยอมแพ้ต่อโชคชะตา ทั้งยังประกาศให้โลกได้เห็นว่าถ้าใจสู้เสียอย่าง ก็ไม่มีอะไรจะรังแกคุณได้ จากที่เคยแข็งแรงเหมือนเพื่อนๆ ในวัย



เดียวกัน อยู่ๆ แซคกลับล้มป่วยด้วยมะเร็งต่อมน้ำเหลืองซึ่งทั้งเขาและครอบครัวยากที่จะทำใจไปพร้อมๆ กับการใช้ชีวิตไปกับการรักษาตัว ทุกวิถีทางเท่าที่จะทำได้ ทำให้พลาดบรรยากาศในชั้นเรียนและใช้ชีวิตแบบวัยรุ่นทั่วไป รวมถึงการเล่นกีฬาเหมือนเพื่อนๆ ความเจ็บป่วยทางกายครั้งนั้นทำให้เขาหันมาขยันทักซึ่งเป็นกิจกรรมเดียวที่เขาทำได้ในบ้านและในห้องสี่เหลี่ยม เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกายที่ซูบผอม และขจัดความหดหู่ที่เกิดขึ้น ก่อนตัดสินใจสมัครเป็นสมาชิกที่ยิมแห่งหนึ่ง ที่เป็นเหมือนกุญแจดอกสำคัญที่นำเขาไปสู่โลกของการเรียนรู้แบบ 360 องศาเกี่ยวกับการเพาะกาย และเปลี่ยนเป็นคนใหม่ที่มีจิตใจและร่างกายที่เข้มแข็งกว่าเดิม เรื่องราวของเขาถูกบอกต่อ สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้วัยโรคมะเร็งคนอื่นๆ รวมถึงคนธรรมดาทั่วไป ที่อยากทำให้ได้เหมือนเด็กหนุ่มจากมิชิแกนคนนี้ ปัจจุบันแซค ไชเลอร์ ได้กลายมาเป็นนักเพาะกายนายแบบและเทรนเนอร์มืออาชีพในวัย 22 ปี



Image from 50m Pistol Men Interview - ISSF World Cup in all events 2012, London (GBR)

5. โทโมยูกิ มัตซูดะ

แชมป์ยิงปืนผู้รอดชีวิตจากสึนามิ

สู่การเป็นแชมป์ครั้งแรก

โทโมยูกิ มัตซูดะ ยังคงจำช่วงเวลาของการต่อต้านจากกองโคลนในเหตุการณ์สึนามิที่ประเทศญี่ปุ่นในปี 2011 ได้ดี และหลังจากนั้นเพียงแค่ 2 สัปดาห์แห่งวิกฤติ แชมป์ยิงปืนโลก 2 สมัยคนนี้และนักกีฬาร่วมชาติอีก 4 คนก็รวบรวมสปิริตได้อีกครั้ง พร้อมสำหรับการแข่งขันยิงปืนระดับโลก ไอเอสเอสเอฟ เวิลด์คัพ (ISSF World Cup) 2011 ที่ชิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย ซึ่งระหว่างที่เกิดคลื่นยักษ์สึนามิ มัตซูดะกำลังอยู่ในช่วงเวลาเก็บตัวซ้อมใหญ่กับเพื่อนร่วมทีมโดยเข้าพักที่โรงแรมแห่งหนึ่งซึ่งตั้งอยู่ตรงศูนย์กลางของภัยธรรมชาติครั้งนั้นพอดี และก่อนตัดสินใจอีดีลู่ในชิดนีย์ เขายอมรับว่าความเครียดและความสูญเสียทำให้เขาคิดปฏิเสธที่จะกลับมาลงแข่งขันที่ใกล้เข้ามา แต่ในไม่ช้าเขาก็คิดได้ว่า มีแค่ทางเลือกเดียวเท่านั้น นั่นคือ ลุกขึ้นสู้และคว้าชัยชนะ

การไม่จมอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้น และลุกขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้มัตซูดะเรียนรู้ว่า การรอดชีวิตครั้งนั้นถือเป็นบทเรียนที่ดีที่ทำให้เขามีแรงเหวี่ยงที่จะคิดบวกและเอาชนะการแข่งขันให้ได้ ไม่นานหลังจากนั้นมัตซูดะก็ได้เห็นตัวเองยืนอยู่บนโพเดียมรางวัลโดยปราศจากรอยยิ้มประคบกับกิริยาสงบนิ่งเพื่อไว้อาลัยกับความสูญเสียที่เกิดขึ้นกับแดนอาทิตย์อุทัย พร้อมทั้งแสดงความรู้สึกเสียใจต่อการละทิ้งครอบครัวในเวลานั้นเพื่อมาแข่งขันกีฬายิงปืน สำหรับประวัติส่วนตัวนั้น มัตซูดะเริ่มต้นเป็นนักยิงปืนมืออาชีพเมื่อ ปี 2002 ได้รับรางวัลสุดยอดนักยิงปืนประจำปี 2010 (ก่อนหน้าเหตุการณ์สึนามิเพียงไม่กี่เดือน) รวมทั้งสร้างผลงานที่เขาภาคภูมิใจในกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อนในปี 2008 ปี 2012 และปี 2016 ครึ่งล่าสุดที่ริโอ

4. นารี ลี

ผู้รอดชีวิตจากทุ่งสังหาร

ในวันที่ไม่สายเกินไปสำหรับการวิ่ง

ดร. นารี ลี เธอคือนักวิ่งมาราธอนผู้มีชื่อเสียงและลงแข่งให้กับประเทศสาธารณรัฐประชาชนกัมพูชาในกีฬาโอลิมปิกที่ผ่านมา แม้เธอจะย้ายไปอยู่ที่ประเทศฝรั่งเศสตั้งแต่วัยเด็ก (ในช่วงอายุ 6 ขวบ) และได้รับการศึกษาที่ดี แต่ในปี 1973 ที่เธอเกิดนั้นยังนับเป็นช่วงเวลาที่ถูกปกครองโดยเขมรแดงที่ทำให้ทั่วโลกรู้จักทุ่งสังหาร หรือ Killing Fields ทั้งยังทำให้เธอเป็นที่รู้จักในฐานะนักกีฬาผู้รอดชีวิตจากช่วงเวลาเลวร้ายของเขมรแดง ในปี 1979 อย่างไรก็ดี เพราะในเวลานั้นเธออายุยังน้อยเกินไป อดีตที่แสนขมขื่นของบ้านเกิดจึงไม่มีโอกาสบันทึกความทรงจำที่เลวร้ายในความทรงจำของเธอมากนัก

ในวัย 38 ปีนอกจากเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านชีววิทยา เธอยังคงทุ่มเทเวลาให้กับภารกิจที่ทำให้เธอมีความสุขควบคู่กันเสมอ รวมทั้งทำหายตัวเองเพื่อเข้าแข่งขันวิ่งในกีฬาโอลิมปิกปี 2012 ที่กรุงลอนดอน ท่ามกลางคำสบประมาทที่ว่าอายุของเธอนั้นมากเกินไปสำหรับการแข่งขัน อย่างไรก็ตามนั่นทำให้เธอมีแรงผลักดันที่จะไปให้ไกลขึ้นด้วยความเชื่อมั่นที่ว่า ไม่ว่าจะอายุเท่าไร อย่างไร



ภาพ: เฟสบุ๊ค Nary Ly

น้อยเธอก็วิ่งเร็วที่สุดในประเทศและรู้จักสปิริตนักกีฬาในตัวเธอเองว่ามีพลังมากพอ ต่อมาในปี 2014 เธอได้ฝึกฝนเพื่อโอกาสในการแข่งขันที่ริโอ ซึ่งต้องแลกด้วยการหยุดพักงานวิจัยที่ให้กับห้องทดลองการวิจัยทางการแพทย์ของกองทัพเรือสหรัฐฯ ในกรุงพนมเปญเพื่อฝึกซ้อม เธอเลือกเดินทางไปยังประเทศเคนยาเพื่อภารกิจนี้โดยเฉพาะ แม้ไม่รู้ว่าเมื่อกลับมาจะยังได้รับสิทธิ์ให้ทำงานที่เดิมหรือไม่ แต่นั่นก็เทียบไม่ได้กับความภูมิใจที่ได้พิสูจน์ตัวเองในวัย 44 ปี

The Good *Crisis*

THE OBSTACLES THAT LED TO SUCCESS

Fate and illness may be the devils that end a beautiful career for some yet for these five athletes no obstacle is big enough to stop them from bouncing back better than ever.

1. David Beckham

World-class footballer who secretly battled asthma alone

It was a big shock for football fans when the news of David Beckham's asthma problem broke. The ex- Manchester United and Real Madrid star footballer was seen using an inhaler during an important match. He was rumoured to have missed playing for England in 2010 because of it.

After the news broke, we found out that many world-class athletes had to fight asthma such as track and field star Jackie Joyner-Kersey, Super Bowl running back Jerome Bettis, and Beckham's former teammate Paul Scholes. They all kept their condition quiet and fought to overcome their illness. It was also reported that around 6% of 10,300 athletes at Sydney Olympics in 2000 had asthma and had to carry an inhaler with them.

Looking back at Beckham's success, you will see how his great determination overcame his physical shortcomings (it is important to note that these athletes were under the care of doctors and the severeness of their symptom needs to be taken into consideration.) His life goal pushed him to fight and became an inspiration for us.

2. Yusra Mardini

Syrian refugee Olympic swimmer who swam to success at Rio Olympic

Her story taught us that we are born to different circumstances. Some were born with less but what you are given is not an excuse to not do your best to achieve your goal. Yusra Mardini is a girl from Syria who dreamt of becoming a successful swimmer. She was on her way to achieve her dream when the war broke and her life as well as her dream were nearly crushed. Mardini and her sister had to leave her homeland to survive.

While travelling on a boat trying to cross

the Mediterranean, the engine on Mardini's boat broke down. She and her sister decided to jump off, swam and brought the boat ashore for 3 hours. 20 refugee on board were saved because of them.

Mardini was given the opportunity to join The Refugee Olympic Athletes Team (ROT) and compete at 2016 Rio Olympics. Although she did not win any medal but to be able to compete at the Olympics is a steppingstone for the 18-year-old.

Mardini now lives in Germany. Her parents are also granted asylum. They are now living together once again. We hope to see her compete in more meets in the future.

3. Zach Zeiler

From cancer survivor to body builder

Who would have believed that this well-muscled man once suffered from cancer. Zach Zeiler was 15 years old when he was diagnosed with Hodgkins Lymphoma. Cancer has taken from Zeiler the better part of his teenage years. He had to miss school, hanging out with friends and playing sports. However, it did not make him and his family give up on hope. Zeiler turned to weightlifting as it was one of the only exercise he could do while stuck at home or in the hospital room. Later Zeiler decided to join a gym. The decision opened a new door for him to explore the world of body building and made him stronger emotionally and physically.

His story was shared numerous times and has inspired many cancer patients as well as healthy individuals to work out. Today Zeiler is 22 he is a professional body builder, model and a personal trainer.

4. Nary Ly

Killing Fields survivor who proves it's never too late to run

Dr. Nary Ly represent Cambodia in the marathon race during the Olympics this year. Ly was born in 1973 during the Khmer Rouge regime when the Killing Fields were common but tragic sites.

She later moved to France when she was six years old and was offered many opportunities in life. Ly is known today as

an athlete who survive the Killing Fields. Luckily, Ly was too young to remember the hardship and tragedy of her childhood days

At 38 years old Ly is a biology specialist who devotes her time to running. Ly challenged herself by entering the marathon at the 2012 London Olympics even though many had said she was too old to compete. Ly used those disparaging words to propel herself forward. She believes that age does not matter. At the very least, she is the fastest marathon runner in the country. In 2014 Ly started training for Rio and decided to put the medical research she had been doing for the US Navy in Phnom Penh on hold to travel to Kenya for the training. Even though she did not know whether she would lose her job afterwards, the trade-off of getting to prove herself was well worth it.

5. Tomoyuki Matsuda

Tsunami surviving, shooting champion and the new chapter of his success

Tomoyuki Matsuda still remembered struggling his way out of the mud pool after the tsunami in 2011 well. Just two weeks afterwards Matsuda, the two-time world shooting champion and four other teammates decided to compete at the ISSF World Cup in Sydney Australia despite having been through the devastating event. Matsuda was training with his teammates when the earthquake happened and he was at the centre of it all. He admitted to feeling stressed and depressed from the disaster and initially refused to compete. Eventually he realised that getting up and fighting is the only way to win.

By not letting the circumstance pull him back or hold him down Matsuda learned to think positively and fight hard. Matsuda ended up winning the competition. While receiving his medal, he remained unsmiling, paying respect to those who lost their lives and loved ones in Japan. He also expressed regret for not being there for his family during the time of crisis.

Matsuda began professionally sport shooting in 2002 and was awarded the Shooter of the Year title in 2010, just a few months before the earthquake. He also competed in the past 3 Olympics in 2008, 2012 and 2016 ■



Book (Shops) *Never Die*

ลมหายใจที่ถูกบีบขึ้นมาใหม่ของร้านหนังสือ

แม้หนังสือหรือสิ่งพิมพ์จะถูกพยากรณ์เอาไว้จากความเชื่อของคนในยุคโซเชียลมีเดียครองเมืองว่า กำลังจะหายไปจากโลกใบนี้ ทว่าเรายังเชื่อมั่นในคุณลักษณะและหน้าที่ของกระดาษ ซึ่งที่สุดแล้วก็เปี่ยมต่อสุขภาพสายตา กล้ามเนื้อมือและนิ้วในการพลิกหน้ากระดาษไปที่ละแผ่น และสมาธิที่ยืนยาวกว่าการไล่สายตาวาดไปบน iPad, Kindle หรือแท็บเล็ตเพื่อการอ่านใดๆ ก็ตาม

และคงมีผู้ประกอบการบางส่วนเชื่อเช่นเดียวกัน จึงเกิดปรากฏการณ์กำเนิดร้านหนังสือขนาดยักษ์ที่จุหนังสือเรียงรายหลายพันหลายหมื่นเล่มไว้เต็มชั้น รอคอยให้หนอนหนังสือตัวจริงค่อยๆ บรรจงเลือกสรร

หนังสือเล่มที่ถูกใจกลับบ้าน ทั้งยังวางตัวเป็นสเปซที่มีกิจกรรมอื่นให้ทำมากกว่าการแค่มาซื้อหนังสือ ซึ่ง Eslite แห่งกรุงเทพฯ ประเทศไต้หวัน และ Think Space B2S แห่งกรุงเทพฯ ประเทศไทย คือสเปซน่าตื่นตาตื่นใจที่เรากำลังพูดถึง

ความน่าทึ่งอันดับแรกของ Eslite หรือชื่อที่คนไทยได้หันเรียกก็คือ เจิงผิน ก็คือ เป็นร้านหนังสือที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมง อัดแน่นด้วยหนังสือมากกว่า 1 ล้านเล่ม และที่เด็ดไปกว่านั้นคือ คุณสามารถเปิดหนังสืออ่านได้นานเท่าที่ต้องการโดยไม่ต้องซื้อ นั่นทำให้เจิงผินกลายเป็นที่แฮงค์เอาท์กลางๆ ของเหล่านักอ่านไม่หลับ เพราะปรากฏว่าช่วงเวลาที่ดีคึกคักที่สุดของร้านแห่งนี้คือ

ช่วง 4 ทุ่มถึงตี 2 แทบจะเรียกว่าเป็นคู่แข่งของผับบาร์ไปโดยปริยาย

เหตุผลที่ Eslite Bookstore ซึ่งมีหลายสิบสาขาทั่วไต้หวัน สามารถยืนหยัดอยู่ได้ โดยไม่จำเป็นต้องจ่อให้คนเสียเงินซื้อหนังสือ ก็เพราะที่นี่ชูจุดขายในแง่ความเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรม ที่เชื่อมเอาหนังสือให้เข้ากับทุกไลฟ์สไตล์ ทั้งยังเป็นแหล่งเรียนรู้ เสพงานศิลปะ มีการจัดอีเวนต์การแสดง นิทรรศการ และกิจกรรมเวิร์กช็อปต่างๆ รวมถึงเปิดให้บริการร้านอาหาร คาเฟ่ และเป็นแหล่งช้อปปิ้งสินค้าท้องถิ่นหลากหลายแบรนด์ รวมถึงมีร้านขายเสื้อผ้าเสริมจสรพ เท่ากับว่ามาที่นี่ทีเดียวได้เสพทั้งความรู้และความบันเทิงครบทุกสัณสอยอย่างแท้จริง



Think Space B2S เองก็ไม่น้อยหน้า ด้วยความตั้งใจในการวางตัวเองเป็นคอมมิวนิตี ที่ใช้หนังสือเป็นแม่เหล็กดึงดูดให้ผู้คนเข้ามาทำความรู้จักพื้นที่แห่งนี้ โดยภายในสเปซเปิดโล่งที่กินพื้นที่ 2 ชั้นครึ่งภายในศูนย์การค้า Central Festival East Ville แห่งนี้ ออกแบบโดย Astrid Klein และ Mark Dytham ดีไซน์เนอร์จาก Klein Dytham Architecture (KDa) ผู้บุกเบิกสถาปัตยกรรมอาคารรูปทรงสวยแปลกตาหลายแห่งในประเทศญี่ปุ่นทั้งคู่จึงนำไอเดียจากร้านค้าในญี่ปุ่นที่ลูกค้าสามารถมีปฏิสัมพันธ์กับร้านค้าได้ เข้ามาเป็นคีย์หลักในการออกแบบพื้นที่ให้โปร่ง โล่งสบาย ด้วยเพดานสูง เปิดรับแสงธรรมชาติ และใช้ไม้เป็น

วัสดุหลักเพิ่มความรู้สึกผ่อนคลายและอบอุ่น

พื้นที่ภายในของ Think Space B2S แบ่งออกเป็น 5 โซน ไล่มาตั้งแต่ Lifestyle Book Space ที่ครอบคลุมหนังสือทั้งไทยและเทศมากกว่าแสนเล่ม วางไล่ระดับไปบนชั้นแบบ Book Terrace ระหว่างเลือกหนังสือก็สามารถซื้อปลิ้นค้ากระจุกกระจิกจากแบรนด์ Labrador ที่วางขายอยู่ไม่ไกลไปพลางโซนถัดมาเป็น Entertainment Space จัดแน่นด้วยแผ่นเสียงหายากทั้งไทยและเทศอีกเช่นกัน พร้อม Music Room ที่รวบรวมหนังและแผ่นซีดีเพลงหายากไว้เป็นตัวเลือกที่ตักใจไม่ลง ถ้าทุนทรัพย์หนาน้อย ยังมีเครื่องเสียงในร้าน B&O Play by Bang & Olufsen ไว้คอยยั่วใจอีกต่างหาก

ไม่ไกลกันเป็นโซน Play x Learn Space มีทั้งโรงเรียนสอนทำอาหาร โรงเรียนดนตรีที่เปิดโอกาสให้คุณพ่อ คุณแม่ และคุณหนูๆ ได้ใช้เวลาร่วมกัน ส่วนคนรักงานอาร์ตเป็นต้องถูกใจโซน Art x Idea Space ที่มีทั้งหนังสือดีไซเนดี้ๆ กับเฟอร์นิเจอร์ เครื่องเขียน สินค้าไลฟ์สไตล์ให้ซื้อปละลานตา สุดท้ายคือ Networking Space ที่เปิดโอกาสให้คุณได้นั่งทำงาน คุยงานเพลินๆ ใน Co-working Space สุดเท่แห่งนี้

ผล่อๆ หลังจากเดินทัวร์จนทั่วทุกโซน อาจลืมนิดเดียวว่า ที่นี่คือร้านหนังสือ 

*เรียบเรียงข้อมูลจาก www.dooddot.com

Better Never than *Late*

ถ้าถามว่านาฬิกากลุ่มใดยอดเยี่ยมที่สุด คำตอบคงหนีไม่พ้นนาฬิกาดำน้ำ นอกจากได้รับการพัฒนาทั้งวัสดุ ฟังก์ชันและเทคโนโลยีอย่างต่อเนื่องแล้ว ยังต้องเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานระหว่างดำน้ำจนขีดความสามารถเหนือกว่า รุ่นที่เคยมีมา ดังนั้นนาฬิการุ่นใหม่ตรงหน้าเหล่านี้ย่อมเป็นนาฬิกาดำน้ำที่ดีที่สุดอย่างแน่นอน



• OMEGA



• ORIS



• TAG HEUER



• BLANCPAIN



• BREITLING

OMEGA

พระเอกของ Omega ในงาน Baselworld ปีนี้ ยกให้กับ Omega Seamaster Planet Ocean 43.5mm Master Auto ไม่เพียงมาพร้อมขนาดหน้าปัดใหม่ 43.5 มม. แต่สเกลดำน้ำยังเปลี่ยนมาเป็นวัสดุชนิดใหม่ LiquidMetal รุ่นนี้ติดตั้งกลไกใหม่เยี่ยม The OMEGA Master Chronometer 8900 ผ่านการทดสอบอันเข้มข้นจนได้รับรองมาตรฐานความเที่ยงตรงและสมรรถนะที่สูงกว่าจากสถาบัน METAS จับคู่มาพร้อมกับสายยางสีดำเส้นและเส้นด้ายสีส้ม ประสิทธิภาพกันน้ำลึก 600 เมตร

TAG HEUER

สานต่อตำนานเจ้าแห่งท้องทะเลด้วยรุ่น Aquaracer 300M ตัวเรือนสแตนเลสสตีลขนาดใหญ่ 43 มม. คู่มากับหน้าปัดและขอบตัวเรือนเซรามิกที่มีสีให้เลือกระหว่างสีดำและสีน้ำเงินเสริมความเท่ด้วยอินเด็กซ์และเข็มบอกเวลาเคลือบสาร

เรืองแสง SuperLuminova บอกเวลาเที่ยงตรงด้วยกลไก "CALIBRE 5 – AUTOMATIC" รุ่นนี้สามารถใส่ไปผจญภัยใต้ท้องทะเลลึกกว่า 300 เมตร

BREITLING

ตำนานแห่งท้องทะเลได้รับการฟื้นคืนกลับมาในรุ่น Superocean HÉritage Chronoworks ตัวเรือนเด่นด้วยสัญลักษณ์บอกเวลาชวนให้นึกถึงรุ่นแรกที่เกิดขึ้นในปี ค.ศ.1957 และสุดยอดกลไกอัตโนมัติ Caliber 01 Chronoworks ที่ได้รับรองความเที่ยงตรงโดยสถาบัน C.O.S.C จับเวลาได้ความละเอียดถึง 1/4 วินาที กระปุกกลานสำรองพลังงานนาน 100 ชั่วโมง คู่มาพร้อมกับสายยางแบบ Aero Classic และกันน้ำลึก 100 เมตร

ORIS

หนึ่งในรุ่นเด่นของค่ายนี้ยกให้กับรุ่น Great Barrier Reef Limited Edition II มาพร้อมวาระ

เฉลิมฉลองให้ The Australian Marine Conservation Society (AMCS) หรือองค์กรเพื่อการอนุรักษ์ท้องทะเลออสเตรเลียในวาระครบรอบ 50 ปี เติ้นด้วยตัวเรือนสแตนเลสสตีลขนาด 46 มม. เพิ่มความล้ำสมัยด้วยนวัตกรรมหน้าต่างแสดงวันในสัปดาห์ผ่านวงแหวนด้านในหน้าปัดประสิทธิภาพกันน้ำลึก 500 เมตรและผลิตจำนวนจำกัด 2,000 เรือน

BLANCPAIN

ผจญภัยใต้ท้องทะเลกับนาฬิการุ่น The Fifty Fathoms Bathyscaphe มากับตัวเรือนสีเทาขัดด้านและขอบตัวเรือนสีน้ำเงินทำจากวัสดุเซรามิกชนิดพิเศษ Liquidmetal อันเป็นเอกลักษณ์เฉพาะแบรนด์ ทั้งเชื้อต่อนักดำน้ำตัวจริงด้วยขอบตัวเรือนหมุนได้ทิศทางเดียว สัญลักษณ์บอกเวลาและเข็มนาฬิกามีขนาดใหญ่และเคลือบสารเรืองแสงตลอดจนประสิทธิภาพกันน้ำลึก 300 เมตร



The Electric *ERA*

Tesla Model 3

จำนวนการจอร์รถยนต์ Tesla Model 3 รถยนต์พลังงานไฟฟ้ารุ่นล่าสุดของบริษัทชื่อเดียวกัน ทำยอดขายจอร์กล่มหลายมากถึง 325,000 คัน

อย่าว่าแต่รถยนต์พลังงานไฟฟ้า รถธรรมดาๆ กับยอดขายขนาดนี้ก็ถือว่าเป็นไปได้ยากมาก ยิ่งหากเปรียบเทียบกับ Nissan Leaf ซึ่งกว่าจะได้ 200,000 คันต้องใช้เวลากว่า 5 ปี

แต่อย่างน้อยมันอาจทำให้เราได้เห็นแนวโน้มของรถยนต์พลังงานไฟฟ้าว่า หาก Tesla ถูกขายด้วยปริมาณขนาดนั้นจริงๆ จะช่วยให้ชิ้นส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมีราคาถูกลง เช่น แบตเตอรี่ เทคโนโลยี ดีไซน์ และอาจเผื่อแผ่ไปถึงแผงโซลาร์เซลล์ที่อาจมีราคาถูกลงตามไปด้วย

ผลพลอยได้ที่เกิดขึ้นก็คือมันจะทำให้ผู้ผลิตรถยนต์เจ้าอื่น เริ่มเห็นลู่ทางและพัฒนาารถยนต์พลังงานไฟฟ้าออกมาอย่างจริงจัง โดยเฉพาะเมื่อ Tesla ออกมาบอกว่า จะเพิ่มสถานีชาร์จกว่า 7,000 แห่งทั่วสหรัฐฯ โอกาสที่จะเกิดเหตุการณ์แบบ 'พัฒนาร่วมกัน' เพื่อลดต้นทุนก็เป็นไปได้มาก



ปัจจุบันผู้เล่นรายใหญ่ในอุตสาหกรรมรถยนต์ที่เป็นที่พูดถึงกันมาก เช่น Nissan, BMW และ Apple ต่างมีแผนที่จะพัฒนารถยนต์พลังงานไฟฟ้าให้เป็นรถยนต์แบบเม่นสตรีมมากขึ้น BMW เองก็เพิ่งประกาศว่ากำลังจะมีแผนพัฒนารถยนต์ไฟฟ้าเฟสใหม่ที่ใช้นามว่า 'Project i 2.0' ซึ่งมาจากการต่อยอดจากยอดขายของ i3 และ i8 ที่ขายไปได้กว่า 50,000 คันทั่วโลก โดยรถยนต์รุ่นใหม่ๆ ของ BMW อาจเป็น i3 รุ่นเปิดประทุน และจะมี Electric Mini ซึ่งจะวางจำหน่ายในเร็วๆ นี้

ส่วน Nissan Leaf ออกตัวใหม่ในปีนี้จะใช้แบตเตอรี่ขนาด 30 กิโลวัตต์ ซึ่งน่าจะเป็นขนาด

เดียวกับที่จะใช้ใน Tesla Model 3 นิสสันเคลมว่าสามารถวิ่งได้ไกลมากขึ้นจาก 200 กิโลเมตรเป็น 250 กิโลเมตรต่อการชาร์จเต็มหนึ่งครั้ง (แต่ Tesla Model S เคลมว่าจะวิ่งได้ถึง 350 กิโลเมตรต่อการชาร์จหนึ่งครั้ง) พร้อมความสามารถในการชาร์จตัวที่เร็วขึ้น

ความคิดคึกของรถยนต์พลังงานไฟฟ้ายังรวมไปถึงเรื่องการซ่อมสร้างรถยนต์พลังงานไฟฟ้าของ Apple ซึ่งว่ากันว่าได้จ้างพนักงานและนักวิจัยกว่า 200 คนมาทำงานที่คอรปูดิโนแล้ว และมีข่าวลือว่า Apple แอบไปคุยกับ BMW มาแล้วเรียบร้อยถึงความเป็นไปได้ในการพัฒนารถยนต์ร่วมกันหรืออาจจะให้ BMW รับหน้าที่เป็นผู้วางจำหน่ายรถยนต์ Apple ไปทั่วโลก Apple Car อาจจะออกจำหน่ายได้จริงๆ อาจต้องรอจนถึงปี 2019

กระแสของ Tesla Model 3 น่าจะทำให้ทีมของ Apple ข้างในต้องมองถึงแนวโน้มในอนาคต หากต้องการขายแข่งกับเจ้าตลาดและแน่นอน Apple ซึ่งขึ้นชื่อเรื่องขายของแพงด้วยแล้ว

งานนี้อาจต้องหากกลยุทธ์ดีๆ ในการเดินให้ถูกเกม ■



LOEWE: Excellence in Craft

ศิลปะแห่งงานทำมือชั้นสูงจาก ‘โลเอว’

มากไปกว่าความเป็นแบรนด์แฟชั่นชั้นสูง LOEWE ยังชัดเจนในเจตนารมณ์ของการสร้างสรรค์งานศิลปะทำมืออย่างแท้จริง

เพียงแค่มองใกล้ๆ สีสันสดใสของลายพิมพ์รูปปลาคราฟที่เราคุ้นตา จากลวดลายบนไม้เท้าแก่ของญี่ปุ่น รวมถึงภาพดอกไม้และทิวทัศน์ที่เด่นสะดุดตาอยู่บนพื้นผิวของเก้าอี้และโต๊ะดีไซน์เก๋ ก็ดึงดูดสายตาให้เราอยากเข้าไปทำความรู้จักเฟอร์นิเจอร์ไม้โอ๊คดีไซน์พิเศษจาก LOEWE ที่ออกแบบโดย โจนาธาน แอนเดอร์สัน ครีเอทีฟไดเรกเตอร์ประจำแบรนด์ เขาได้นำเอาศิลปะงานไม้

ตัดต่อลายแบบโบราณ (Marquetry) มาตีความใหม่แล้วใช้วัสดุที่หลากหลายเข้าไปประดับเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดพื้นผิวสามมิติที่เพิ่มความงามล้ำให้ลวดลายเก่าแก่ที่เราเคยเห็นบนผ้าไหมในคลังของ LOEWE ซึ่งนำมาออกแบบใหม่ให้ดูสวยงามยิ่งขึ้นกว่าเดิม

ทั้งนี้ ในการรังสรรค์ศิลปะแบบดั้งเดิมที่เพิ่มเติมของใหม่เข้าด้วยกันอย่างกลมกลืนนั้น ต้องใช้เทคนิคศิลปะงานไม้ตัดต่อลายมาตกแต่งเฟอร์นิเจอร์อย่าง เก้าอี้ Baillie Scott 2 ตัว ที่ตกแต่งด้วยหนัง ประดับพื้นผิวด้วยลวดลาย

ดอกไม้ ทิวทัศน์ และลวดลายอื่นๆ ที่ดงามราวภาพวาด ที่สำคัญเป็นเทคนิคที่ต้องอาศัยความแม่นยำอย่างสูงในการตัดหนังทุกชิ้นให้ประกอบกันออกมาเป็นภาพที่สวยงามราวกับการทำโมเสก ซึ่งนอกจากเฟอร์นิเจอร์ชิ้นใหญ่แล้วยังมีโคมไฟและกล่องซิการ์ ที่ใช้เทคนิคเดียวกับการทำไม้ตบูกและกระเป๋านาฬิกา กลายมาเป็นอีกหนึ่งศิลปะเลอค่าชิ้นพอดีมี

LOEWE ยังมุ่งมั่นส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นในตัวดีไซเนอร์รุ่นใหม่ ผ่านการจัดประกวดต่างๆ ของ LOEWE FOUNDATION โดยมีรางวัล LOEWE Craft Prize ซึ่งเป็นการจัดประกวดระดับนานาชาติที่เชื้อเชิญให้นักออกแบบทั่วโลกต่างก็อยากคว้ารางวัลนี้มาครอง

LOEWE Craft Prize เป็นรางวัลใหม่ซึ่งเป็นกิจกรรมพิเศษที่โจนาธาน แอนเดอร์สัน ให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะงานฝีมือคือหัวใจของ LOEWE เขาจึงอยากสร้างเวทีที่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่สร้างสรรค์ด้วยมือ ไม่ว่าจะเป็นศิลปะปั้นเซรามิก ช่างสานตะกร้า ดีไซน์เนอร์เฟอร์นิเจอร์ คนทำจิวเวลรี่ ฯลฯ ท้ายที่สุดแล้วก็ล้วนเป็นกลไกหนึ่งที่ช่วยรังสรรค์ศิลปะและนวัตกรรมใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นบนโลกใบนี้ ■



Good Back Support
 provides **Great Relaxing Time**

The Right Perspective
 provides **The Best Vision**



POWER LUMBAR



POWER-TILT HEADREST

POWERRECLINE XR[™]

Tasty Time

วัตถุดิบที่ดีคือส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้อาหารเลิศรสยิ่งขึ้น ทว่าสิ่งที่ขาดไม่ได้คือประสบการณ์และความชำนาญในการปรุงอาหารของเชฟ ที่ราชพฤกษ์คลับมีเชฟที่ผสมผสานวัตถุดิบชั้นดีให้กลายเป็นเมนูอันแสนวิเศษ

SEPTEMBER

Dishes of the Month

ตามไปชิมเมนูพิเศษประจำเดือนกันยายน

ห้องอาหาร DELISH + BAR & BISTRO

หมูสันนอกยัดไส้ผักโขมและ
มะเขือเทศแห้งเสิร์ฟกับซอส
มันดาร์ต / Pork Loin stuffed with
Spinach and Sun Dried Tomato served
with Lemon Mustard Sauce 290++



คาเปลลินีพาสต้ากับซีฟู้ด
ซอสมะเขือเทศ
Capellini with Seafood
and Tomato Sauce 350++



ห้องอาหาร RAJAROM GASTRO LOUNGE

ปลาช่อนผัดเต้าเจี้ยว
กับกระเทียม
Stir Fried Freshwater Fish
with Soybeans and Garlic
580++



ไก่เบตงผัดพริกแห้งกับถั่วลิสง
Stir Fried Be-Tong Chicken
with Dried Chilies and Peanuts
530++



OCTOBER

Dishes of the Month

ตามไปชิมเมนูประจำเดือนตุลาคม

ห้องอาหาร DELISH + BAR & BISTRO

สปาเก็ตตี้กุ้งและซอสเพสโต้
Spaghetti with Prawns
and Pesto Sauce

290++



หมูสันนอกยัดไส้
ซอสเพสโต้ถั่วลิสง
Pork Lion stuffed
with Peanuts Pesto Sauce

399++



ห้องอาหาร RAJAROM GASTRO LOUNGE

หอยแมลงภู่ฝรั่งเศส
ผัดซอสเอ็กซีโอ
Stir Fried French Mussels
with XO Sauce

395++



ปลาเก๋าผัดกะปิ
Stir Fried Grouper
with Shrimps Paste

350++





วันพิเศษของคุณ

โอกาสพิเศษ กับสถานที่พิเศษ สัมผัสบรรยากาศธรรมชาติของสนามกอล์ฟที่สวยงามอันดับต้นๆของเอเชีย
“ราชพฤกษ์คลับ”



รองรับทุกความต้องการในแบบของคุณ ด้วยห้องจัดเลี้ยงที่โดดเด่นด้วยการตกแต่งอย่างมีเอกลักษณ์
พร้อมบริการครบครัน และทันสมัย ใส่ใจทุกรายละเอียด พร้อมคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญมากประสบการณ์

บนเวทีงานวิวาห์ดังฝันของคุณที่ “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

MAN FU YUAN 17

Vegetarian Festival



齋

Vegetarian Festival A La Carte Menu

1-9 October 2016
@ Man Fu Yuan



For reservation, please call 02 955 0403 or email : fb@rajpruek.com

 Man Fu Yuan Bangkok



Man Fu Yuan 4th Anniversary

October 1st - 31st, 2016

A La Carte Menu

Special Price \$444++

詹傳勝
CHONG SUAN TENG
MAN FU YUAN EXECUTIVE CHEF



ซุปกระดูกอ่อนหุ้ลลามเยื่อไผ่และเก๋ากี้
Doubled Boiled Sharks Cartilage Consomme
with Superior Shark Fin, Bamboo Pith and Wolfberries



เบ๊ตอปปะชาและหมูกรอบ
MFY Signature Tea Smoked Duck and
Roasted Crispy Pork Combination



แปะฮื้อ กิมป้วย เห็ดขี้ปูและผักเหียนน้ำเต้า
Braised 8 Head Whole Abalone with Dried Scallop,
Japanese Mushrooms and Seasonal Vegetables



รังนก เปะก๊วย บุ๋นราจิมเต็งในลูกมะพร้าว
Double Boiled Bird Nest with Gingko Nuts and
Red Dates in Coconut

For reservation, please call 02 955 0403 or email : fb@rajpruek.com

Man Fu Yuan Bangkok



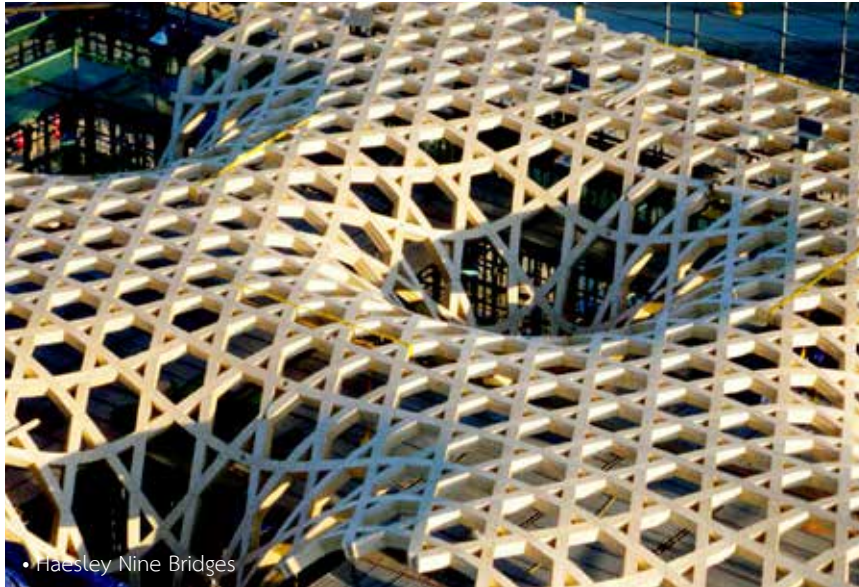
• Whistling Rock Country Club

Korean Superior *Clubhouses*

เมื่อกีฬาอล์ฟกำลังบูมในเกาหลี
คลับเฮ้าส์ดีๆ จึงผุดขึ้นราวกับดอกเห็ด

เราต่างรู้ซึ่งกันและกันดีอยู่แล้วว่าในแง่ความจริงจังเรื่องวัฒนธรรมแขนงใดก็ตามของประเทศเกาหลีใต้ ที่ไม่เป็นสองรองใครในโลก ไม่ว่าจะเป็นการส่งออกซีรีส์เกาหลีไปสู่นอกประเทศให้หลายชนชาติติดกันออมแงม การสร้างบุคลากรในแวดวงร้องและเต้นที่แข็งแกร่งไม่แพ้ชาติตะวันตก วัฒนธรรมอร่อยเลิศล้ำในมื้ออาหาร ดังนั้น เมื่อพูดถึงแวดวงกีฬา ลองชาวกีฬามิจิสึกอินกับกีฬานิดใดแล้ว รับรองว่าพวกเขาจะทุ่มเทสุดพลัง เพื่อเสกสรรค์กีฬานั้นให้เลิศเลอไม่แพ้นานาชาติ ซึ่ง 'กอล์ฟ' คือกีฬาเนื้อหอมที่สุด ณ ขณะนี้ ที่เรากำลังพูดถึง

เหตุผลหลักที่ชาวเกาหลีหันมาฟีเวอร์กีฬา กอล์ฟ น่าจะเป็นเพราะชื่อเสียงของนักกีฬาอล์ฟ



• Haesley Nine Bridges



• Haesley Nine Bridges

หลายคนของประเทศ ไม่ว่าจะเป็น Se Ri Pak, Inbee Park, K. J. Choi และ Seung-Yul Noh ที่ไปปักธงให้ชาวโลกได้รู้จักฝีมือการหวดวงสวิงของพวกเขาในรายการใหญ่ๆ อย่าง PGA Tour, LPGA Tour ฯลฯ ดังนั้น ทั้งภาครัฐและเอกชนในเกาหลีใต้จึงทุ่มไม่อันในการสร้างสนามกอล์ฟสุดอลังการขึ้นหลายแห่ง เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนหันมาเล่นกีฬาชนิดนี้กันมากขึ้น ซึ่งนอกเหนือไปจากการออกแบบกอล์ฟคอร์สให้มีภูมิทัศน์ที่ท้าทายเหล่านักหวดวงสวิงแล้ว คลับเฮาส์คือหนึ่งในแม่เหล็กดึงดูดที่เหล่านักลงทุนให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ

HAESLEY NINE BRIDGES

เป็นสนามกอล์ฟใหญ่แห่งหนึ่งตั้งอยู่รอบนอกของกรุงโซล ถือเป็นสนามกอล์ฟแห่งที่สอง

ที่พัฒนาขึ้นโดยบริษัทร่วมทุนยักษ์ใหญ่อย่าง CJ E&C ซึ่งเคยสร้างสนามกอล์ฟที่ติดอันดับ 1 ใน 100 สนามกอล์ฟที่ดีที่สุดในโลก คัดเลือกโดยนิตยสาร Golf อย่าง the Club at Nine Bridges บนเกาะ Jeju มาแล้ว โดยความโดดเด่นของคลับเฮาส์แห่งนี้ ซึ่งออกแบบโดย Kyeong Sik Yoon และเจ้าของรางวัล Pritzker Prize 2014 อย่าง Shigeru Ban คือการหยิบจับเอาแรงบันดาลใจจาก Bamboo Wife หรือหมอนข้างไม้ไผ่แบบโบราณมาเป็นโครงสร้างหลักในการถักทออาคารทั้งหลัง โดยใช้ไม้สนจากนอร์เวย์มาใช้ในการบิดและดัดให้เป็นรูปทรงตามแบบ โดยไม่ใช้ตะปูเลยแม้แต่ตัวเดียว ซึ่งทางทีมวิศวกรต้องบินไปศึกษาระบบการสร้างจากช่างไม้ผู้ชำนาญการถึงประเทศสวีเดนแลนด์ กว่าที่จะได้เป็นตัวอาคาร

• Whistling Rock Country Club



• Whistling Rock Country Club



ที่สวยงามแปลกตา ไปรษณียบาย มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก รวมถึงแสงแดดที่ส่องสว่างอย่างทั่วถึง จึงจัดเป็นอาคารประหยัดพลังงานไปในตัว

WHISTLING ROCK COUNTRY CLUB

ตั้งอยู่ในเมืองสกีอย่าง Chuncheon เป็นสนามกอล์ฟ 27 หลุมซึ่งตั้งอยู่บนภูมิประเทศแบบทิวเขามีทั้งบึงเกอร์แบบทรายขาวในรูปทรงแปลกตาแทรกตัวอยู่บนสนามหญ้าผืนเขียวขจี มีน้ำตกจำลองเป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่เพิ่มความแฟนตาซีให้สนามกอล์ฟแห่งนี้ ส่วนคลับเฮาส์นั้นออกแบบโดย Francine Houben ครีเอทีฟไดเรกเตอร์แห่งบริษัทสัญชาติดัตช์อย่าง Mecanoo ที่หรูหราและโอ่อ่าราวกับหอพักนาที่ลอยน้ำได้ รูปลักษณ์สวยตรึงสายตาดังกล่าวดูราวกับเป็นทีจอตยานยูเอฟโออย่างไรวายนั้นซึ่งภายในยังทำหน้าที่คลับเฮาส์ได้อย่างสมบูรณ์แบบและเพิ่มคะแนนให้กีฬาอล์ฟดูน่าดึงดูดขึ้นอีกหลายเท่าตัว

ขอบเขตการพัฒนาสนามกอล์ฟและคลับเฮาส์ของเกาหลีไม่หยุดเพียงแค่นี้แน่ ดังนั้น นี่จึงเป็นอีกหนึ่งจุดหมายสำคัญที่เหล่านักกอล์ฟควรหาโอกาสไปสัมผัสความพิเศษสุดนี้ด้วยตัวเอง ■



New face in *the club*

ขอต้อนรับสมาชิกใหม่ทุกท่านที่กำลังจะร่วมเป็นส่วนหนึ่ง
ของประสบการณ์การออกกำลังกายและการตีกอล์ฟที่ดีที่สุด

Golf Ordinary Members

คุณ ธนภัทร โตวิวัฒน์
คุณ พันธุ์โพธิ์ชัย ลีบุตรพงษ์
คุณ วิฑิต ลีบุตรพงษ์
คุณ วิรัช อภิเมธีธำรง
คุณ สมพร ว่องวุฒิพรชัย
คุณ สุรธยา รัตนารักษ์
คุณ อนุสรณ์ เชาว์วิศิษฐ
Mr. Hiroyuki Tsuda
Mr. Kaoru Kurashima
Mr. Masateru Yamamoto
Mr. Philip Chen Chong Tan
Mr. Shuichi Asano
Mr. Takashi Kikuchi
Mr. Yoshikazu Konishi
Mr. Yoshio Nakano

Golf Corporate Ordinary Term Members

คุณ กษกร วนิชานุวัตร
คุณ กิตติศักดิ์ นวลจันทร์ฉาย
คุณ จินตนา กิตติวิบูลย์มาศ
คุณ จิรายุทธ รุ่งศรีทอง
คุณ เฉลิมวุฒิ อนุจรูญ
คุณ ชนะ ภูมิ
คุณ ชนาพรพรณ จีรุ่งเรืองกิจ
คุณ ชยารักษ์ อนุอมสสัย
คุณ ชัยพร เสียมสวัสดิ์
คุณ ฐิติ เมฆวิชัย
คุณ ธิตีพงศ์ ตั้งพูนผลวิวัฒน์
คุณ ปณิดา ชูดีโกล
คุณ พงศธร ทวีสิน
คุณ พงษ์ เชาวน์การกิจ
คุณ พัทธนันท์ อมตานนท์
ดร. พิสิฐ ลีอาธรรม
คุณ ภากร ปิตะวัชชัย
คุณ ภาณุเดช หงสกุล
คุณ มานพ อนุอมกิตติ
คุณ ยุทธเดช ปัทมานนท์
คุณ วราวุธ ยนต์เจริญ
คุณ วิวัฒน์ จิรัฐติกาลสกุล
คุณ วิรัชญ์ เจริญสินสริธร
คุณ วีระกวี วงษ์กิจบัญชา
คุณ ศิวะ มหาสันthane
คุณ สุนทร คงสุนทรกิจกุล
คุณ หลกัชัย สุทธิชูจิต
คุณ อรรถเศรษฐ์ เพชรรมีศรี
Mr. Angelo J.Y. Koo
Mr. Brian Delaney
Mr. Chih-Hung Lin

Mr. David Richard Nardone
Mr. Hitoshi Tanaka
Mr. Keigo Ando
Mr. Kenichiro Nishimaki
Mr. Kentaro Hashimoto
Ms. Lyn Yen Kok
Mr. Masayuki Nishida
Mr. Satoru Kishiwada
Ms. Sedef Salingan Sahin
Mr. Wei Chang Fang
Mr. Yang Soo Kim

Sports Ordinary Members

คุณ กรพล ศรีวรขาน
คุณ กรวัฒน์ ศรีวรขาน
คุณ ชัยโชติ ศรีวรขาน
คุณ นฤตม์ ยอดวานิช
คุณ ปภากร วงศ์วรกุล
คุณ ประวิตรชัย อิติเมธาวัฒน์
คุณ มณฑนา เผ่าพันธ์ดี
คุณ สันติภาพ กวีนันทวงศ์
คุณ สาริศา กุศลาคัย
คุณ อโนทัย เชื้อมล้ำนา

Sports Special Members

คุณ ฤทธิยา สิทธิอาภากิจ
คุณ กันต์ เลิศประพันธ์
คุณ คณิศ ขาวจันทร์
คุณ จารวรรณ เรืองสวัสดิพงศ์
คุณ ณรงค์ สาหรัย
คุณ ธนพิชญ์ มูลพุก
คุณ ลลิตา กาศยปนนท์
คุณ แสงบุญ มหาคุณาจิระกุล
Mr. James Douglas Geiger

▶ ส่วนบริการกอล์ฟ ◀

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

▶ ส่วนบริการกีฬา ◀

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

▶ ส่วนบริการอื่นๆ ◀

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 หม่าวัน ฟู่ หยวน	11.30-15.00 น.
	17.30-22.00 น.

▶ Golf Facilities ◀

Member Relations Counter	06.00-19.00 hours.
Gents Changing Room	06.00-19.00 hours.
Ladies Changing Room	06.00-19.00 hours.
Staging	06.00-17.00 hours.
Rajarom Gastro Lounge	05.30-20.00 hours.
Rajarom Wine Lounge	08.00-20.00 hours.
Massage Room	08.00-20.00 hours.
First Aid	09.00-14.00 hours.

▶ Sports Facilities ◀

Sports Coordinator Counter	06.00-21.00 hours.
Badminton Courts	06.00-21.00 hours.
Tennis Courts	06.00-21.00 hours.
Sports Filed	06.00-21.00 hours.
Table Tennis Room	06.00-21.00 hours.
Squash Courts	06.00-21.00 hours.
Fitness & Exercise Room	06.00-21.00 hours.
Bridge Room	12.00-21.00 hours.
Snooker Room	12.00-21.00 hours.
Children Pool	09.00-18.00 hours.
Pool Size 25 m.	06.00-21.00 hours.
Pool Size 50 m.	06.00-21.00 hours.
Changing Facilities	
• Indoor Sports Building	06.00-21.30 hours.
• Swimming Pool	06.00-21.30 hours.
First Aid	14.00-21.00 hours.
Massage Room	08.00-20.00 hours.
Sports Shop	11.00-20.00 hours.

▶ Other Services ◀

Leaf Café	06.00-21.00 hours.
Vita Bar	06.00-20.00 hours.
Rajpruek Bar & Bistro	06.00-22.00 hours.
The Reading Room	06.00-22.00 hours.
Massage Room	08.00-20.00 hours.
Child Care Room	09.00-20.00 hours.
Sports Bar & The Grooves	10.00-22.00 hours.
Snooker Bar	12.00-21.00 hours.
Rajpruek Delish	06.00-22.00 hours.
Man Fu Yuan	11.30-15.00 hours.
	17.30-22.00 hours.

real watches **for** real people



Oris Artelier Calibre 112
In-house manual-winding movement
10 day power reserve from a single barrel
Patented non-linear power reserve indication
Second time zone with day and night indication
Genuine Louisiana crocodile strap
www.oris.ch

TROCADERO GROUP Call Reception : 0 2163 0555 www.trocaderotime.com

ORIS
Swiss Made Watches
Since  1904