

WORLD

my

blue deck

A Complete Travel and Lifestyle Experience

Take
a Break



It's
Real

ไม่ว่าที่ไหนก็ตาม



THAILAND BOUTIQUE AWARDS 2010

ประกวดโรงแรมบูติกขนาดเล็กครั้งแรกในไทย

บริษัท บัตรกรุงไทย จำกัด (มหาชน) ร่วมกับ หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และ มาสเตอร์การ์ด จัดโครงการ "Thailand Boutique Awards 2010" การประกวดโรงแรมบูติกขนาดเล็กครั้งแรกในประเทศไทย เพื่อสร้างโอกาสให้ผู้ประกอบการโรงแรมขนาดเล็กทั่วประเทศให้เป็นที่รู้จักกับกลุ่มผู้บริโภคมากขึ้น พร้อมกระตุ้นการท่องเที่ยวทั่วประเทศให้คึกคักอีกครั้ง

โดยมี 'สุรพล เสวตเศรณี' ผู้ว่าการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, 'สถาพร สิริสิงห์' รองประธานเจ้าหน้าที่บริหารอาวุโส ฝ่ายการตลาดเพื่อการท่องเที่ยวและสินค้าการเคหะ, 'ดวงกมล โชติชนะ' บรรณาธิการ หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ และ 'ทวีจิตร จันทรสาขา' นายกสมาคมสถาปนิกสยามในพระบรมราชูปถัมภ์ ในฐานะรองประธานคณะกรรมการตัดสิน ร่วมกันแถลงข่าวการจัดงาน พร้อมคณะกรรมการตัดสินจากหลายสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องมาร่วมเป็นสักขีพยาน อาทิ 'พรศิริ มโนหาญ' ที่ปรึกษาคณะกรรมการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย และที่ปรึกษาคณะกรรมการสำนักงานส่งเสริมการจัดประชุมและนิทรรศการ (สสปน.), 'ผศ.ดร.สิงห์ อินทรชูโต' หัวหน้าสาขาเทคโนโลยีทางอาคาร คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์, 'เกรียงศักดิ์ กาญจนะโกนิน' ประธานเจ้าหน้าที่บริหารร่วม อินเด็กซ์

ศรีเอทีพีวิลเลจ, 'พลอย จริยะเวช' นักเขียน นักออกแบบแนวคิด ฯลฯ

โดยมีเป้าหมายเพื่อค้นหาโรงแรมขนาดเล็ก 4-50 ห้อง ที่มีคุณภาพโดดเด่นในด้านต่างๆ จากทุกภูมิภาคทั่วประเทศ เพื่อรับรางวัลที่มีมากถึง 61 รางวัล โรงแรมที่สนใจสามารถสมัครและส่งผลงานได้ตั้งแต่วันที่ - 31 ก.ค. 53 ทางอีเมล thailandboutiqueawards@kfc.co.th หรือเว็บไซต์ www.thailandboutiqueawards.com พร้อมประกาศผล 17 พ.ย.ศกนี้



IGUAZU FALLS

เรื่อง&ภาพ ปองพล อติเรกสาร

น้ำตกยิ่งใหญ่ของโลก

เมื่อเอ่ยถึงประเทศบราซิลและอาร์เจนตินาในช่วงที่มีการแข่งขันฟุตบอลชิงแชมป์โลกในเดือนที่ผ่านมา ทุกคนต้องยอมรับว่าทั้งสองประเทศในอเมริกาใต้มีทีมฟุตบอลที่ยิ่งใหญ่และเก่งกาจที่สุดของโลก พลัดกันเป็นแชมป์โลกประเทศละหลายครั้ง แต่มีสิ่งหนึ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกที่ประเทศทั้งสองได้ร่วมกันเป็นเจ้าของมาเป็นเวลาหลายร้อยปี สิ่งนั้นก็คือน้ำตกอิเกวซู (Iguazu Falls)

น้ำตกอิเกวซูเกิดจากแม่น้ำอิเกวซูซึ่งเป็นแม่น้ำสายใหญ่ไหลแบ่งเขตแดนระหว่างบราซิลกับอาร์เจนตินา และตกลงมาตามหน้าผาที่สูงประมาณ 80 เมตร เป็นระยะทางยาวถึง 2.7 กม. ทำให้เกิดน้ำตกขนาดใหญ่และเล็กรวมกันเป็นจำนวนถึง 275 น้ำตก กลายเป็นแหล่งที่มีพื้นที่น้ำตกที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก และเป็นผลให้องค์การยูเนสโกประกาศขึ้นทะเบียนอุทยานแห่งชาติอิเกวซูทางฝั่งของอาร์เจนตินา และอุทยานแห่งชาติอิเกวซูทางฝั่งของบราซิล เป็นมรดกโลกทางธรรมชาติในปีพ.ศ.2527 และพ.ศ.2530 ตามลำดับ

ผมได้มีโอกาสไปเยือนน้ำตกอิเกวซูเมื่อปลายเดือนพ.ค.ที่ผ่านมา ขณะไปถ่ายทำสารคดีมรดกโลกให้กับรายการโทรทัศน์ 'สุดหล้าฟ้าเขียว ธรรมชาติมหัศจรรย์' ที่บราซิล และเป็นการเดินทางที่ สุดหล้าฟ้าเขียวตามชื่อรายการจริงๆ เพราะใช้เวลาทั้งหมด 26 ชม. โดยบินจากกรุงเทพฯ ไปนครดูไบ ในตะวันออกกลางใช้เวลา 6 ชม. รอเปลี่ยนเครื่องบินอีก 5 ชม. แล้วบินต่ออีก 15 ชม. จากดูไบไปยังนครเซาเปาโลของบราซิล แต่ยังไม่ถึงน้ำตกอิเกวซูครับ ผมและคณะต้องค้างคืนที่โรงแรมที่สนามบินเซาเปาโลอีก 1 คืนก่อน รุ่งเช้าจึงนั่งเครื่องบินภายในประเทศต่ออีก 1 ชม.ครึ่ง เพื่อไปยังเมืองฟลอซดูอิเกวซู ซึ่งเป็นที่ตั้งของน้ำตกอิเกวซู

มัคคุเทศก์ชาวบราซิลที่มาดูแลคณะของเราแนะนำว่า ถ้าจะชมน้ำตกอิเกวซูให้ครบถ้วนสมบูรณ์แบบ ควรจะไปชมทั้งฝั่งบราซิลและอาร์เจนตินา เพราะพื้นที่ 2 ใน 3 ของน้ำตกอิเกวซูนั้นอยู่ในดินแดนของอาร์เจนตินา และอีก 1 ใน 3 อยู่ในบราซิล พวกเราจึงทำตามคำแนะนำโดยข้ามเขตแดนเข้าไปในอาร์เจนตินา และใช้เวลาเดินทางอีกเกือบ 1 ชม.จึงถึงอุทยานแห่งชาติอิเกวซูของอาร์เจนตินา

การบริหารจัดการการชมน้ำตกอิเกวซูในฝั่งอาร์เจนตินาเป็นที่น่าสนใจ สมกับเป็นมรดกโลกมานานถึง 26 ปี และได้ต้อนรับนักท่องเที่ยว

มาแล้วหลายล้านคน โดยคำนึงถึงความสะดวกและความปลอดภัยของนักท่องเที่ยวเป็นสำคัญ เนื่องจากบริเวณน้ำตกมีพื้นที่กว้างขวาง ทางอุทยานฯ จึงมีขบวนรถไฟเล็กซึ่งตั้งชื่อว่า Rainforest Ecological Train (ภาพที่ 1) นำนักท่องเที่ยวจากประตูทางเข้าไปยังจุดต่างๆ ที่น่าสนใจ เมื่อถึงจุดแรกที่จะนำไปสู่ตัวน้ำตก เราก็เดินไปตามทางเดินที่สร้างอย่างแข็งแรงปลอดภัย (ภาพที่ 2) มีราวสองข้างกันพลัดตก และทางเดินเป็นพื้นเหล็กเจาะรูเพื่อกันลื่นและไม่ให้น้ำขัง

เสียงน้ำตกกระทบพื้นน้ำเบื้องล่างดังก้องไกลเข้ามาเรื่อยๆ ทำให้พวกเราเร่งฝีเท้าเพื่อให้ไปถึงน้ำตก ในที่สุดก็พบภาพที่น่าตื่นตาตื่นใจเป็นน้ำตกไหลลงจากแม่น้ำฝั่งบราซิล แต่มองเห็นชัดเจนจากฝั่งอาร์เจนตินา และมีเรือลำหนึ่งนำนักท่องเที่ยวแล่นเข้าไปใกล้น้ำตก เราจึงเดินต่อ

เพื่อเก็บภาพทั้งวิดีโอและภาพนิ่งไปตามทาง สักครู่ก็เห็นเรือท่องเที่ยวลำนั้นแล่นกลับมาทางฝั่งอาร์เจนตินา (ภาพที่ 3) และถือเป็นภาพที่งดงาม เพราะเกิดสายรุ้งโค้งเป็นครึ่งวงกลมพาดผ่านอยู่ด้านหน้าน้ำตก

เมื่อมองขึ้นไปบนท้องฟ้าก็เห็นนกขนาดใหญ่ฝูงหนึ่งบินวนเวียนอยู่หลายรอบ จึงถามมัคคุเทศก์ว่านกอะไร คำตอบว่า 'อีแร้งดำ' ทำให้ทั้งทีมสะดุ้ง จึงถามต่อว่า "แล้วพวกมันมาบินวนแถวนี้เพื่อกินซากศพอะไร" พร้อมมองตามไปที่เรือท่องเที่ยวลำนั้นด้วยความเป็นห่วง มัคคุเทศก์หัวเราะและตอบว่า "แถวนี้มีทั้งซากปลาซากสัตว์เล็กๆ มากพอที่จะเป็นอาหารของอีแร้งพวกนี้" เราพยักหน้ารับทราบด้วยความไม่มั่นใจนัก และมองตามเรือท่องเที่ยวลำนั้นจอดเทียบท่าอย่างปลอดภัย และนักท่องเที่ยวกำลังทยอยกันขึ้นจากเรือ





เราเดินต่อไปตามทางด้วยความเพลิดเพลินกับการชมและถ่ายภาพน้ำตกทางฝั่งอาร์เจนตินา (ภาพที่ 4) และเมื่อมาถึงจุดหนึ่งก็เห็นทางเดินยื่นออกไปจนใกล้กับน้ำตกขนาดใหญ่ (ภาพที่ 5) ลึกครึกมีนักท่องเที่ยวที่ไม่กลัวเปียกไปถ่ายรูปกันสนุกสนาน แล้วเดินกลับมาพร้อมตัวที่เปียกโชก ตามทางเดินจากลับเราผ่านน้ำตกอีก 2 แห่ง (ภาพที่ 6) ก่อนจะขึ้นรถไฟเล็กเพื่อไปชมจุดเด่นที่สุดของน้ำตกอีกตัว ซึ่งก็คือ 'Devil's Throat' หรือ 'ลำคอปีศาจ'

พวกเราเดินไปตามสะพานที่สร้างอย่างมั่นคงข้ามลำน้ำหลายสาย (ภาพที่ 7) จนถึงแม่น้ำสายใหญ่ที่ไหลลงสู่เบื้องล่าง (ภาพที่ 8) มีคนเทศน์บอกว่าขณะนี้เรายืนอยู่เหนือ Devil's Throat ที่ฝั่งอาร์เจนตินา พร้อมกับชี้ไปยังฝั่งตรงข้ามและบอกว่า "นั่นคือฝั่งบราซิล" ซึ่งพรุ่งนี้เราไปจะเยือน พวกเราชื่นชมและถ่ายภาพลำคอปีศาจกันอยู่นาน ตื่นเต้นที่เห็นปริมาณน้ำอันมหาศาลไหลเทลงสู่เบื้องล่างอย่างรุนแรง ทำให้เกิดเสียงดังกึกก้องไปทั่วบริเวณ หน้าน้ำลำคอปีศาจเป็นรูปตัวยู กว้าง 150 เมตร ยาว 700 เมตร และสูงถึง 82 เมตร)



วันรุ่งขึ้นเรามุ่งตรงไปยังอุทยานแห่งชาติอีแก้วซูของบราซิล ซึ่งมีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าของอาร์เจนตินา รวมถึงความสวยงาม (ภาพที่ 9) และมีสัตว์ประจำถิ่นคือ South American Coati (ภาพที่ 10) ซึ่งเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมประเภทแรคคูน ที่คุ้นเคยกับนักท่องเที่ยวเพราะไม่ดุร้ายและตื่นกลัวเลย ที่ฝั่งบราซิลไม่มีขบวนรถไฟให้บริการเนื่องจากพื้นที่ไม่กว้างขวางมากเท่ากับทางฝั่งอาร์เจนตินา แต่ก็มีทางเดินที่มั่นคงปลอดภัยเรียบไปตามไหล่ผา (ภาพที่ 11) ขนานไปกับน้ำตกและแม่น้ำอีแก้วซู ทำให้เห็นน้ำตกฝั่งอาร์เจนตินาชัดเจน (ภาพที่ 12) บางช่วงก็มีระเบียงยื่นออกไปให้ชมทิวทัศน์และถ่ายภาพ เมื่อมองลงไปจากกระเบียงก็จะเห็นแม่น้ำอีแก้วซูไหลเชี่ยวกราก (ภาพที่ 13) มัคคุเทศก์ชี้ไปทางซ้ายของภาพ ที่เป็นละอองน้ำพุ่งกระจายขึ้นสู่ฟ้า และบอกว่า “นั่นคือ Devil’s Throat ที่เมื่อวานนี้เราไปอยู่ด้านบน แต่เดี๋ยวเราจะไปชมด้านล่างกัน”



ถ้าจะชมน้ำตกอีแก้วซูให้ครบถ้วนสมบูรณ์แบบ ก็ควรจะไปชมทั้งฝั่งบราซิลและอาร์เจนตินา เพราะพื้นที่ 2 ใน 3 ของน้ำตกอีแก้วซูนั้นอยู่ในดินแดนของอาร์เจนตินา และอีก 1 ใน 3 อยู่ในบราซิล





14

เดินต่อไปสักครู่ก็ถึงจุดที่มีทางเดินแยกออกไปกลางลำน้ำระหว่างน้ำตกทั้งสองฝั่ง (ภาพที่ 14) มัคคุเทศก์บอกว่า “นั่นคือทางเดินไปสู่จุดที่โกลี Devil’s Throat ที่สุด” แต่วันนั้นลมแรงมาก ทำให้ทุกคนที่ต้องการเข้าใกล้ต้องตัวเบี่ยงโขกกันทุกคน (นอกจากบางคนที่ยอมเสียเงินซื้อเสื้อพลาสติกกันฝน ที่ทางอุทยานฯ นำมาขายหน้าทางเข้า) และนี่คือจุดที่มองเห็นความอลังการของสิ่งที่เรียกว่าลำคอปีศาจได้อย่างชัดเจนที่สุด (ภาพที่ 15)

และน้ำตกอีกัวซูก็ยิ่งใหญ่สมคำเล่าลือจริงๆ และคุ้มกับที่ต้องเดินทางแสนไกลเพื่อมาชม เมื่อมาเห็นด้วยตนเองจึงเข้าใจคำกล่าวของ ‘อิลเลนอร์ รูสเวลท์’ ภริยาอดีตประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา เมื่อได้มาชมน้ำตกอีกัวซูที่ว่า “ในแง่การที่น่าสงสาร”

เนื่องจากน้ำตกอีกัวซูอยู่ไกลจากประเทศไทยมาก ดังนั้นผู้อ่านจึงควรไปชมแหล่งมหัสจรรย์ทางธรรมชาติอื่นๆ ของบราซิลด้วย เพื่อให้คุ้มกับเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง บราซิลเป็นประเทศที่มีพื้นที่กว้างใหญ่เป็นอันดับ 5 ของโลก นอกจากน้ำตกอีกัวซูซึ่งเป็นน้ำตกที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของโลกแล้ว บราซิลมีป่าอเมซอนซึ่งครอบคลุมพื้นที่ครึ่งหนึ่งของประเทศ เป็นป่า

ฝนเขตร้อนที่มีเนื้อที่มากที่สุดในโลก มีแม่น้ำอเมซอนที่กว้างที่สุดในโลก นอกจากนั้นยังมี Pantanal Wetland ซึ่งเป็นพื้นที่ชุ่มน้ำที่มีบริเวณกว้างใหญ่ที่สุดในโลกอีกด้วย สำหรับผู้ที่สนใจสัตว์ป่าและพรรณพืช ทั้งป่าอเมซอนและพื้นที่ชุ่มน้ำ

พันตานาลก็อุดมสมบูรณ์ไปด้วยสัตว์เลื้อยคลานด้วยนม นก และสัตว์เลื้อยคลานชนิดต่างๆ มากมาย ซึ่งแตกต่างจากสัตว์ป่าของทวีปแอฟริกาและเอเชีย ซึ่งผมจะได้เขียนในนิตยสาร My World ฉบับต่อไป โปรดคอยติดตามอ่านกันนะครับ! (mw)



15

go together

HAPPINESS QUOTE

เรื่อง สุทธิพร ปิยะพงษ์กุล ภาพ บุษบผ่อง แดงแท้





ความสุขแห่งชีวิต

นิทรา กิตติยากร ณ ออยุธยา

กับตำแหน่งล่าสุด บรรณาธิการที่ปรึกษา นิตยสาร Men's Health คุณต่าย-นิทรา กิตติยากร ณ ออยุธยา นัดพบเราที่ FIT (Fitness Innovations Thailand) ย่านเพลินจิต เพราะเธอกำลังเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครูฝึกโยคะมาตรฐานสากล (International Yoga Teacher Training) อยู่ที่นี่!

Health Matters

คุณต่ายเข้าสู่ประเด็นด้วยการเริ่มต้นเล่าถึงประวัติความเป็นมาในการออกกำลังกายสไตล์เธอ

“คุณพ่อเป็นหมอโรคหัวใจ เลยบังคับให้เราออกกำลังกายด้วยการวิ่งมาตั้งแต่เด็กๆ แต่ก่อนหน้านี้ก็ออกกำลังกายมาก และคิดว่าคงทำผิดวิธีด้วย เพราะไม่ได้ดูแลเรื่องอาหารการกินควบคู่กันไป ระยะหลังได้ศึกษาเรื่องนี้อย่างจริงจังก็เลยลองทำกับตัวเองดู คิดว่าเราจะดีขึ้นไหมถ้าเปลี่ยนวิถีการทำงาน การกิน และการนอน พอทำแล้วก็รู้สึกดี มีพลังมากขึ้น ทำให้สุขภาพดีทั้งภายในและภายนอก การออกกำลังกายทำให้มีระเบียบวินัยกับตัวเอง รู้สึกสดชื่น คลายความเครียด ปกติต่ายจะวิ่งสัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพราะทำให้รู้สึกหัวใจสดชื่นดี

ส่วนโยคะก็สนใจและเริ่มเล่นมาตั้งนานแล้ว แต่ก็เรียนๆ หยุดๆ แล้วก็มาฝึกเองบ้าง ก่อนหน้านั้นก็เรียนเรื่องการหายใจมาจากที่อเมริกา เรียนโยคะกับ Ann Forrest ที่ฮ่องกง และก็เรียน Yin Yang Yoga ด้วย ต่ายคิดว่าโยคะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายจากการทำงาน เหมือนอยู่อีกโลกหนึ่ง คือโลกของเราอยู่กับตัวเอง วันไหนไม่ฝึกจะรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายเนื้อสบายตัว พักหลังพอเริ่มฝึกอย่างจริงจังเราจะสงบมากขึ้น การฝึกโยคะเหมาะสำหรับคนไฮเปอร์ และคนที่มีความเครียด เพราะแทนที่จะกินยาจะจับ การฝึกโยคะทำให้เราค่อยๆ คิด ลำดับเรื่องและเป็นรากฐานของการฝึกสมาธิที่ดี อีกเหตุผลหนึ่งที่เลือกเรียนโยคะเพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ได้กระแทกกระแทกส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ตอนนี้อายุมากขึ้นเราก็ต้องเริ่มดูแลตัวเอง เพราะร่างกายก็ไม่ค่อยแข็งแรง มีปัญหาที่หัวเข่าเนื่องจากอุบัติเหตุทางกีฬา ถ้าถามว่าทำไมถึงเลือกเรียนคอร์ส

เป็นครูฝึกโยคะ เพราะความชอบ เราเลยอยากเรียนรู้อย่างจริงจัง แล้วจะผันตัวเองเป็นครูสอนใหม่ ตอนนี้อยู่ไม่แน่ใจค่ะ (หัวเราะ)

การออกกำลังกายต่ายถือว่าเป็นกิจกรรมอันดับหนึ่งของครอบครัว แต่ก่อนก็เล่นมวยไทยกับลูกๆ ไปว่ายน้ำ ติเบตมินตันบ้าง เวลาว่างก็จะถ่ายรูป ตอนนั้นไปเรียนการถ่ายรูปที่อเมริกา ส่วนใหญ่จะถ่ายคนแนว Portrait และชอบเก็บงานศิลปะเก่าๆ เลยชอบถ่ายรูปให้ดูเก่าไปด้วย (ชี้ให้ดูรูปสี่เหลี่ยมของลูกสาวตอนเด็กๆ ที่บรรจ้อยู่ในกรอบเก่าๆ ถือเป็นภาพโปรดของเธอ) อ่านหนังสือก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ต่ายและลูกๆ ชอบ ช่วงนี้อ่านประวัติศาสตร์เยอะ เพราะอยากรู้ว่าประวัติความเป็นมาของสถานที่หรือเรื่องราวที่สำคัญในอดีต และสิ่งที่ทำเป็นประจำขณะอ่านหนังสือ คือจะขึ้นหน้าหนังสือไว้ และขีดเส้นใต้ข้อความสำคัญ แล้วเอาข้อความนั้นไปอ่านให้ลูกฟัง ถือเป็นการสอนลูกไปในตัว นอกจากนั้นก็ชอบอ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ อาหารการกิน เพราะเป็นคนไม่กินเนื้อสัตว์ ร่างกายก็จะขาดโปรตีนเยอะ และเป็นคนที่มีโลหิตจาง ดังนั้นเลยต้องศึกษาเรื่องโภชนาการ และเอาใจใส่เรื่องคุณค่าทางอาหารมากขึ้น”

Workaholic

ในฐานะที่เป็นหนึ่งเวิร์กกิ้งวูแมนเพราะทำงานค่อนข้างเยอะ ทั้งงานเขียนหนังสือในฐานะคอลัมนิสต์ประจำให้กับนิตยสารงานดูแลร้านเสื้อผ้าที่มีถึง 3 สาขา แล้วยังลงเรียนวิชาครูฝึกโยคะอีกเลยอดตามไม่ได้ว่าวันๆ หนึ่งเธอทำอะไรบ้าง และแบ่งเวลาใช้ชีวิตอย่างไรให้สมดุล

“ชีวิตประจำวันเป็นระบบมากค่ะ ตื่น 06.00 น. ทำอาหารไปส่งลูกที่โรงเรียน (ถ้าวันไหนไม่ได้ส่งเขาก็จะขึ้นรถโรงเรียน) ใส่บาตร

กลับมาออกกำลังกาย และไปเรียนโยคะครึ่งวัน ส่วนวันอังคารและพฤหัสบดีตอนกลางวันก็จะไปทำงานและรับประทานอาหารกลางวันกับลูกค้าหรือเพื่อน จากนั้นก็ไปดูร้านเสื้อ 9focce ที่ทำกับวงไทเทเนียม กลับถึงบ้านประมาณ 16.00 น. เพื่อเจอลูก ทำการบ้านกับลูก ฝึกสมาธิ ส่วนวันจันทร์กับศุกร์ก็เน้นคุยกับคน เน้นงานที่ไม่เกี่ยวข้องกับโยคะ เช่น ต้องไปสัมภาษณ์คน ถ่ายโฆษณา งานอีเว้นท์ ฯลฯ เราจะรู้เวลาของเราจะว่าสัปดาห์หนึ่งในหนึ่งเดือนต้องปิดเล่ม ต้องไปสัมภาษณ์คนเพื่อมาเขียนคอลัมน์ Take it from me, Men's Health Woman และ Ask Nitro วันศุกร์อาจจะไปดูหนังกับเพื่อนหรือแฟน วันเสาร์อยู่กับลูก และวันอาทิตย์ก็อยู่กับพ่อแม่ ตารางเวลาจะเป็นอย่างนี้ตลอดค่ะ"

Take a Break

และเมื่อเห็นเหนื่อยจากกิจการงาน คุณตั๋ยมักจะหาเวลาว่างออกไปท่องเที่ยวต่างจังหวัดหรือไม่ก็ต่างประเทศเสมอ อย่างน้อยๆ ก็ประมาณเดือนละครั้ง

"เป็นคนที่ชอบเดินทางมาก แค่ออกจากกรุงเทพฯ ไม่ว่าที่ไหนก็รู้สึกโล่ง ได้หายใจ ได้ดูผู้คน ธรรมชาติ เมืองวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ชอบไปเที่ยวกันเองกับครอบครัวและเพื่อนๆ ล่าสุดไปจีนกับแฟน แต่ที่ชอบไปคือนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา เพราะเพื่อนและญาติอยู่ที่นั่น ชอบไปเมืองที่มีงานศิลปะ เพราะศิลปะให้พลังด้านความคิดสร้างสรรค์ ตอนไปบาหลีคนอื่นเขาก็อาจจะไปทะเลกัน แต่เราเลือกเดินเขาแทน เพราะเวลาเดินมันทำให้เราได้คิด ได้เห็นธรรมชาติ หรืออย่างอินเดียก็เป็นอีกหนึ่งสถานที่ประทับใจ เพราะเป็นเมืองที่มีอะไรน่าสนใจเยอะมาก ชอบไปดูแม่น้ำคงคา เพราะมันสวยมากตอนพระอาทิตย์ขึ้นและตก นี่ก็มาถึงว่าความเชื่อและความศรัทธาของคนมันจะยิ่งใหญ่ได้มากขนาดนั้น ทั้งประเพณี

พิธีกรรมของศาสนาฮินดู เรายืนดูเขาก็รู้สึกอึ้งๆ เห็นคนโยนศพลงไปในน้ำ แล้วคนก็ลงไปอาบน้ำ มันเป็นพิธีที่ตื้นตันมาก หรือตอนไปพุทธคยา สถานที่ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เราได้ยืนเสียบทสวด ก็รู้สึกถึงความศักดิ์สิทธิ์ของที่นี่ไปนั่งกินอาหารแขกแบบง่ายๆ แค่นี้ก็มีความสุขแล้วค่ะ แต่ละที่แตกต่างกันไป แต่ในความวุ่นวายของเมืองใดก็ตาม เราจะหาความพอใจและความสุขได้ อย่างนิวยอร์กเป็นเมืองที่วุ่นวายมาก แต่แค่มุมเล็กๆ ในร้านกาแฟที่อาจจะมึนงานศิลปะ และครอบครัวได้อยู่ด้วยกัน มันก็มีความสุขแล้ว ได้เห็นอะไรใหม่ๆ ทำให้ได้เรียนรู้การใช้ชีวิต การทำงานของเขา"

Happy Mommy

อดีตบก.สาวที่ความสวยไม่เคยหนีไปไหน คุณตั๋ยมักจะเป็นสาววัย 40 ที่น่ามอง โดยเฉพาะงานที่จับมาแล้วหลายด้าน และทุกๆ งานเธอยึดมั่นด้วยความรู้สึกพอใจกับผลงานที่ผ่านมา รวมถึงสิ่งที่เธอได้ทำในขณะปัจจุบันนี้ด้วย จึงเป็นสิ่งที่เธออยากเรียกว่า "ความสุขที่แท้จริงคืออะไร" เธอตอบพร้อมรอยยิ้มแล้วมองไปที่รูปลูกสาววัย 15 และลูกชายวัย 12 ปี

"ความสุขคือเวลาที่อยู่กับลูกแล้วเห็นรอยยิ้มของเขา มีความสุขมาก ลูกคือทุกอย่าง ตอนนี้รู้สึกที่เรารู้จักเขามากขึ้น ไม่รู้สึกเสียตายกับวันที่เราอดหลับอดนอนมาตั้งแต่ตอนท้อง คลอด ให้นม และเลี้ยงดูเขาตลอด 4 ปีแรกอย่างเต็มที่ เพราะการสนิทสนมและรู้จักเขาอย่างเต็มที่มันมีมูลค่าสองคนนี่คือความสุข ไม่ว่าเขาจะร้องไห้เสียใจหรือดีใจ มันคือความรักและความสุขของเรา อย่างตอนเช้าเราทำอาหารให้เขาทานก่อนไปโรงเรียน ลูกก็จะถามว่า "วันนี้แม่ทำอะไรกินจ๊ะ" ทั้งที่เราไม่ใช้คนทำอาหารเก่งเลย แต่มันทำให้เรายิ้ม ทำให้เรามีความสุข คิดว่าถ้าครอบครัวยังรักกัน ไม่ว่า



จะมีเรื่องอะไรเกิดขึ้น เขาก็ยังรู้ว่าแม่ที่คอยสนับสนุนเขา ลูกคือความสุขสำหรับเราจริงๆ

ตั๋ยมักจะไม่เลี้ยงลูกให้เอาแต่ใจนะ ถ้าเขาขออะไรก็ต้องทำงานเพื่อจะได้สิ่งที่เขาอยากได้ อย่างตอนนั้นลูกสาวอยากได้โทรศัพท์มือถือใหม่ ก็บอกเขาว่าลูกต้องมาฝึกงานเป็นเลขานุการ แม่ เขาก็มาทำงานอยู่ 2 เดือน เขาต้องเข้าใจคำว่า Work hard for a living ทุกบาททุกสตางค์ก็ต้องรู้ว่ามันหายาก แปลว่าลูกกับแม่ก็ต้องเจอกันน้อยลง



ลูกอยากให้แม่อยู่กับลูก หรือว่าลูกอยาก
ได้ของนั้น ลูกก็ต้องจัดลำดับความ
สำคัญให้ดี”

Live is Life

นอกจากสุขภาพกายที่มองเห็นได้ด้วยตาทุกคนแล้ว การดูแลสุขภาพจิตและใจคุณต่ายก็ให้ความสำคัญ ควบคู่ไปกับการฝึกโยคะ คือการฝึกสมาธิ และปฏิบัติธรรมอยู่เสมอมาเสมอ มิได้ขาด

“ตอนนี้พยายามเฉยๆ กับทุกอย่าง เพราะเชื่อในความไม่แน่นอนของโลก มองทุกอย่างและคิดในแง่บวก เราว่าพอทุกข์เดี๋ยวมันก็หาย พรุ่งนี้ก็ดีขึ้น เดี่ยวเราก็เดินออกมาจากช่วงเวลานั้น แล้วก็ไปเจออย่างอื่นที่ทำให้เรามีความสุขมากกว่า หรือถ้าทุกข์มากๆ ก็จะหยิบหนังสือเล่มหนึ่งที่เชื่อว่ามันจะทำให้เราลืมได้มาอ่าน แต่ที่สำคัญที่สุดคือการอยู่ในปัจจุบันขณะ หรือ Moment of Now ทุกข์กับมันน้อยลง อยู่กับคนที่เรารู้สึกดี ใหเวลากับคนที่มีความหมายกับชีวิตเรา เช่น พ่อแม่

แต่ต้องไม่ลืมที่จะช่วยคนอื่นด้วย แค่อั่งยิ้มให้แม่ค้า คนรับตัวรถ แค่อั่งเกตรายละเอียดเล็กๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่ามาก แล้วจะรู้สึกถึงความสุข”

ชีวิตที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมาจนถึงวันนี้ คุณต่ายมีคำแนะนำดีๆ อะไรให้กับคนอ่านบ้างไหม

“ทำความเข้าใจของเราให้เป็นจริง จำได้ว่าตอนนั้นอ่านหนังสือของ Oprah Winfrey พิธีกรอเมริกาชื่อดัง เธอบอกว่า You do what you have to do then do what you really want to do คือให้ทำสิ่งที่คุณต้องทำก่อน จากนั้นจึงทำสิ่งที่คุณอยากจะทำมันจริงๆ

เหมือนที่ต่ายเคยฝันว่าอยากจะเป็นช่างภาพ ตอนนั้นก็ให้เป็นแล้ว และมีความสุขมากๆ ค่ะ แล้วความฝันของคุณล่ะคืออะไรคะ?” **MW**





บัตรเครดิต KTC ไม่มีค่าธรรมเนียมการรูดบัตร

พร้อมแบ่งชำระสบายๆ กับ  0.8% นานสูงสุด 10 เดือน

1) ตามรอย 9 พระพุทธรูปแผ่นดินที่สุโขทัย-แพร่ กับ อ.คทา ชินบุญธร (3 วัน 2 คืน)

สักการะศาลพระแม่ย่า ตามรอย 9 พระพุทธรูปแผ่นดิน สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่เมืองสุโขทัย ชมอุทยานประวัติศาสตร์ ที่ได้รับการยกย่องจาก UNESCO ในฐานะ 'เมืองมรดกโลก' ร่วมสวนมนต์ 30 ทิศ นั่งสมาธิถึงบุญคุณแผ่นดิน และปล่อยโคมลอย นมัสการวัดพระธาตุสุโทนมงคลคีรี ชมศาลาไม้สักทองทั้งหลัง สักการะพระธาตุข่อยแซ พระธาตุประจำปีชลา ชมสถาปัตยกรรมแบบพม่า ณ วัดจอมสวรรค์

เริ่มต้นที่ 15,500 บาท/ท่าน หรือแบ่งชำระ 1,674 บาท x 10 เดือน*

เดินทาง : 8 - 10 ต.ค. 53 (เพียงกรุ๊ปเดียวเท่านั้น)

ราคารวม : ตัวเครื่องบินไป-กลับ ขึ้นประหยัด (กรุงเทพฯ-สุโขทัย-กรุงเทพฯ) โดยสายการบินบางกอกแอร์เวย์ส, ที่พัก 2 คืน (พัสดุ), ภาษีสนามบิน ค่าน้ำมันเชื้อเพลิงและค่าธรรมเนียมอื่นๆ, อาหาร-เครื่องดื่ม และค่าเข้าชมสถานที่ต่างๆ ตามรายการระบุ, ค่าประกันอุบัติเหตุระหว่างการท่องเที่ยว

ราคาไม่รวม : ค่าใช้จ่ายอื่นๆ นอกเหนือรายการ, ภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% และภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3% (สำหรับกรณีนิติบุคคล)





2) Discovery a Unique Holiday at Club Med กับ 3 เส้นทางประทับใจ

- ภูเก็ต (4 วัน 3 คืน) เริ่มต้นที่ 21,450 บาท/ท่าน หรือเพียง 2,317 บาท x 10 เดือน
- มัลดีฟส์ (5 วัน 3 คืน) เริ่มต้นที่ 37,600 บาท/ท่าน หรือเพียง 4,061 บาท x 10 เดือน
- บาห์ลี (3 วัน 2 คืน) เริ่มต้นที่ 29,900 บาท/ท่าน หรือเพียง 3,230 บาท x 10 เดือน

เดินทาง: วันนี้ - 31 ต.ค. 53

ราคารวม: ตัวเครื่องบินไป-กลับ ขึ้นประหยัด, ที่พัก 3 คืน (พักคู่) สำหรับแพ็คเกจภูเก็ตหรือมัลดีฟส์/ที่พัก 2 คืน (พักคู่) สำหรับแพ็คเกจบาห์ลี, รถรับ-ส่ง สนามบิน-โรงแรม, อาหาร 3 มื้อ/วัน พร้อมบริการไวน์ เบียร์ ในมื้อกลางวันและเย็น, บริการอาหารว่างและเครื่องดื่มตลอดวันในคลับเมค

ราคาไม่รวม: ภาษีสนามบิน, ค่าธรรมเนียมเชิ้อเพลิง และค่าประกันภัยของสายการบิน, ค่าสมาชิก Club Med ท่านละ 900 บาท, ค่าใช้จ่ายส่วนตัวๆ นอกเหนือรายการ, ภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% และภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3% (สำหรับกรณีนิติบุคคล)

สอบถามรายละเอียดและซื้อแพ็คเกจได้ที่ KTC World บริการการเดินทางและท่องเที่ยว โทร. 0-2631-3444 กด 2

หมายเหตุ:

*กรณีแบ่งชำระด้วยบัตรเครดิตดอกเบี้ย 0.8% นานสูงสุด 10 เดือน

** KTC World บริการการเดินทางและท่องเที่ยวดำเนินการโดย World Explorer ใบอนุญาตประกอบธุรกิจทำเที่ยวเลขที่ 11/03724 บริษัทตัวแทนท่องเที่ยวของสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงราคาและรายการตามความเหมาะสม ในกรณีที่อัตราแลกเปลี่ยนเงินต่างประเทศปรับเปลี่ยน และขึ้นอยู่กับการบินปรับเปลี่ยนภาษีเชิ้อเพลิง ตามการเรียกเก็บของสายการบินนั้นๆ โดยจะแจ้งให้ทราบล่วงหน้าก่อนสมาชิกบัตรจะทำรายการ ทั้งนี้ KTC ไม่มีส่วนรับผิดชอบใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับบริการนั้นๆ

***บัตรเครดิต KTC JCB ไม่สามารถร่วมรายการส่งเสริมการขายดังกล่าว

Club Med 
WHERE HAPPINESS MEANS THE WORLD

WORLD
EXPLORER

พักผ่อนในวิลล่าหรูริมหาด 1 คืน ฟรีอีก 1 คืน
ที่ 2 บุติศรีสอร์ทในแบบราคาพิเศษกว่าฤดูอื่นๆ

hotel



อานา รีสอร์ทแอนด์สปา เกาะช้าง จ.ตราด
AANA Villa with Plunge Pool ห้องพัก (เดี่ยว/คู่) 1 ห้อง/คืน
ราคาสุทธิเพียง 6,900 บาท (ราคารวมอาหารเช้า)

พิเศษ: ฟรี พายเรือคายัค, ทัวร์ชมหิ่งห้อย, บริการเครื่องดื่มพร้อมของว่างที่ Hill Bar Club
(เสิร์ฟ 2 แก้ว/ท่าน/วัน ระหว่างเวลา 15.00 - 17.00 น.) และ **ส่วนลด 30%** สำหรับบริการสปาราคาปกติที่ AAR' Spa
วันนี้ - 30 พ.ย. 53
สำรองห้องพักโทร. 0-2951-4722-24 หรือ www.aanaresort.com rsvn@aanaresort.com



โรงแรม เดอะ พาสเสจ สมุย วิลล่า แอนด์ รีสอร์ท เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี

- **Garden Villa** ห้องพัก (คู่) ราคาสุทธิเพียง 6,900.- บาท/ห้อง/คืน (ราคารวมอาหารเช้า)
- **Pool Connect Villa** ห้องพัก (คู่) ราคา 7,900.- บาท/ห้อง/คืน (ราคารวมอาหารเช้า)

พิเศษ: ฟรี อาหารเย็น (Thai Set) ที่ Beachfront Dining The Terrace, พายเรือคายัค, ดำน้ำตื้น, รถบริการจากโรงแรม ไปเจ๊วหรือหน้าทอน (ตามเวลาโรงแรม), Internet Wi-Fi., Late check out ได้ถึง 15.00 น., ส่วนลด 10% เฉพาะค่าอาหารที่ Beachfront Dining The Terrace และ ส่วนลด 10% สำหรับทัวร์เกาะเต่า เกาะนางยวน
วันนี้ - 20 ธ.ค. 53

สำรองห้องพัก โทร. 0-2171-4167-8 หรือ www.thepassagesamui.com, adminbkk@thepassagesamui.com
เงื่อนไข:

- ราคาดังกล่าวใช้ได้ทุกวัน ยกเว้นช่วงวันหยุดต่อเนื่อง และเป็นราคาพิเศษเมื่อชำระผ่านบัตรเครดิต KTC เท่านั้น และไม่สามารถใช้ร่วมกับรายการส่งเสริมการขายอื่นๆ
- กรุณาตรวจสอบข้อมูลห้องพักและบริการล่วงหน้าโดยตรงกับโรงแรมที่ร่วมรายการ
- บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายการส่งเสริมการขาย โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า





ทลบลมร้อน นอนชมวิว เกียวตลาดร้อยปี ที่บ้านบางปะกง รีสอร์ท

รีสอร์ททลบลมร้อนตัวท่ามกลางป่าโกงกางและป่าชายเลนริมแม่น้ำบางปะกง ณ วิลล่าสุดหรู จ.ฉะเชิงเทรา ตั้งอยู่ในมุมที่เงียบสงบ ปราศจากมลภาวะและสิ่งรบกวน ทุกห้องกว้าง มีทั้งห้องนั่งเล่น ห้องนอน ห้องอาบน้ำ และระเบียงที่เห็นวิวแม่น้ำ

รับส่วนลด 50% พร้อมอาหารเช้าสำหรับ 2 ท่าน และมินิบาร์ฟรี

- เรือนแสม เพียง 3,000 บาท (ปกติ 6,000 บาท)
- เรือนโกงกาง เพียง 4,000 บาท (ปกติ 8,000 บาท)
- เรือนพักกาหัวสุม เพียง 5,000 บาท (ปกติ 10,000 บาท)
- ลำพู พูลวิลลา เพียง 7,500 บาท (ปกติ 15,000 บาท)
- บ้านไม้ชายเลน เพียง 10,000 บาท (ปกติ 20,000 บาท)

ราคารวม: ห้องพักราคาสุทธิ รวมภาษีแล้ว พร้อมอาหารเช้า 2 ท่าน, ฟรีมินิบาร์, บุคคลที่ 3 ราคา 500 บาท/คน รวมอาหารเช้า

1 ก.ค. - 31 ต.ค. 53

สำรองห้องพักโทร. 08-1134-1111, 08-1134-3333 หรือ www.baanbangpakong.com

U Shop
V Deliver

สินค้าสั่งซื้อที่นี่ ส่งฟรีถึงบ้าน

PICASSO นาฬิกาสำหรับคุณสุภาพบุรุษ
ทนทาน เหมาะกับนักเดินทาง

PICASSO Infinity for Men 001

- ตัวเรือนสแตนเลสสตีล สายยาง Rubber (สีดำ)
- ระบบควอตซ์ โคโรโนกราฟจับเวลา กันน้ำ 30 เมตร
- ขนาดตัวเรือน 4.8 ซม. x 5.8 ซม. รับประกันเครื่อง+ถ่าน

พิเศษ 11,700 บาท (ปกติ 17,950 บาท)

1,950 บาท x 6 เดือน หรือ 30,000 คะแนน + 8,170 บาท



Code: ZTW001

PICASSO Time Explorer for Men 002

- ตัวเรือนสแตนเลสสตีล สายยาง Rubber (สีดำ)
- ระบบควอตซ์ โคโรโนกราฟจับเวลา กันน้ำ 200 เมตร
- ขนาดตัวเรือน 4.4 ซม. x 4.4 ซม. รับประกันเครื่อง+ถ่าน

พิเศษ 9,540 บาท (ปกติ 14,650 บาท)

1,590 บาท x 6 เดือน หรือ 30,000 คะแนน + 6,540 บาท



Code: ZTW002

แบบฟอร์มสำหรับสั่งซื้อ

กรอกรายละเอียดให้ครบถ้วน

แฟกซ์กลับหมายเลข 0-2828-5958, 0-2828-5698

หรือสั่งซื้อได้ที่ www.ktc.co.th/ushop

รหัสสินค้า	จำนวน	วิธีการชำระเงิน		
		ชำระเต็ม	แบ่งชำระ	ใช้คะแนน + เงิน

โปรดระบุเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านต้องการชำระเงิน

หมายเลขบัตรเครดิต _____

วันหมดอายุ _____

ชื่อ - นามสกุล _____

ที่อยู่ในการจัดส่ง _____

เบอร์มือถือ _____

ลายเซ็นเจ้าของบัตร _____

วันที่ ____/____/____

บริการจัดส่งถึงบ้านฟรี ภายใน 20 วัน หลังรายการได้รับการอนุมัติ
สอบถามรายละเอียดสินค้าเพิ่มเติมโทร. 0-2891-3300 ต่อ 116

Wednesday Happy Hours

online

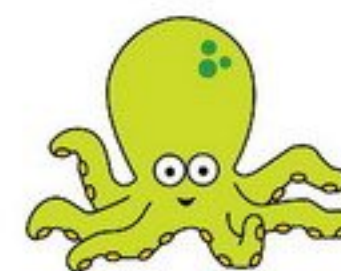
บัตรเครดิต KTC รับส่วนลดพิเศษ 10% (จากปกติ 5%)

เมื่อจองโรงแรมทาง www.octopustravel.co.th/ktc เฉพาะทุกวันพุธ 15.00-18.00 น. ตามเวลาประเทศไทย

วันนี้ - 31 ก.ค. 53

สอบถามเพิ่มเติม Octopus Travel Call Centre โทร. 0-2650-5371

เงื่อนไขและข้อกำหนด: • สำหรับการจองห้องพักทุกประเภท ตั้งแต่ 1 มิ.ย. - 31 ก.ค. 53 ในช่วงวันและเวลาที่ระบุข้างต้น
• ห้องพักรับจำนวนจำกัด การยืนยันห้องพักขึ้นอยู่กับจำนวนห้องพักที่ว่าง • สิทธิพิเศษนี้สำหรับการจองผ่าน www.octopustravel.co.th/ktc
และชำระค่าบริการผ่านบัตรเครดิต KTC เท่านั้น • บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายการส่งเสริมการขาย โดยไม่ต้อง
แจ้งให้ทราบล่วงหน้า กรุณาตรวจสอบก่อนทำการจอง



HotelsThailand.com
จองที่พัก... ได้ง่ายกว่า...

เที่ยวสนุกได้นานขึ้นกับ HotelsThailand.com

จองห้องพัก 1 คืน ฟรี 1 คืน

เมื่อจองโรงแรมที่ร่วมรายการ ใน 5 จังหวัดท่องเที่ยวยอดนิยม
โรงแรมแนะนำ...

• Lanna Mantra Relais Hotel เชียงใหม่

เริ่มต้นเพียง 1,955 บาท (ปกติ 4,012 บาท)

• Andakira Hotel ภูเก็ต

เริ่มต้นเพียง 2,760 บาท (ปกติ 4,800 บาท)

• Sunda Resort กระบี่

เริ่มต้นเพียง 1,725 บาท (ปกติ 3,000 บาท)

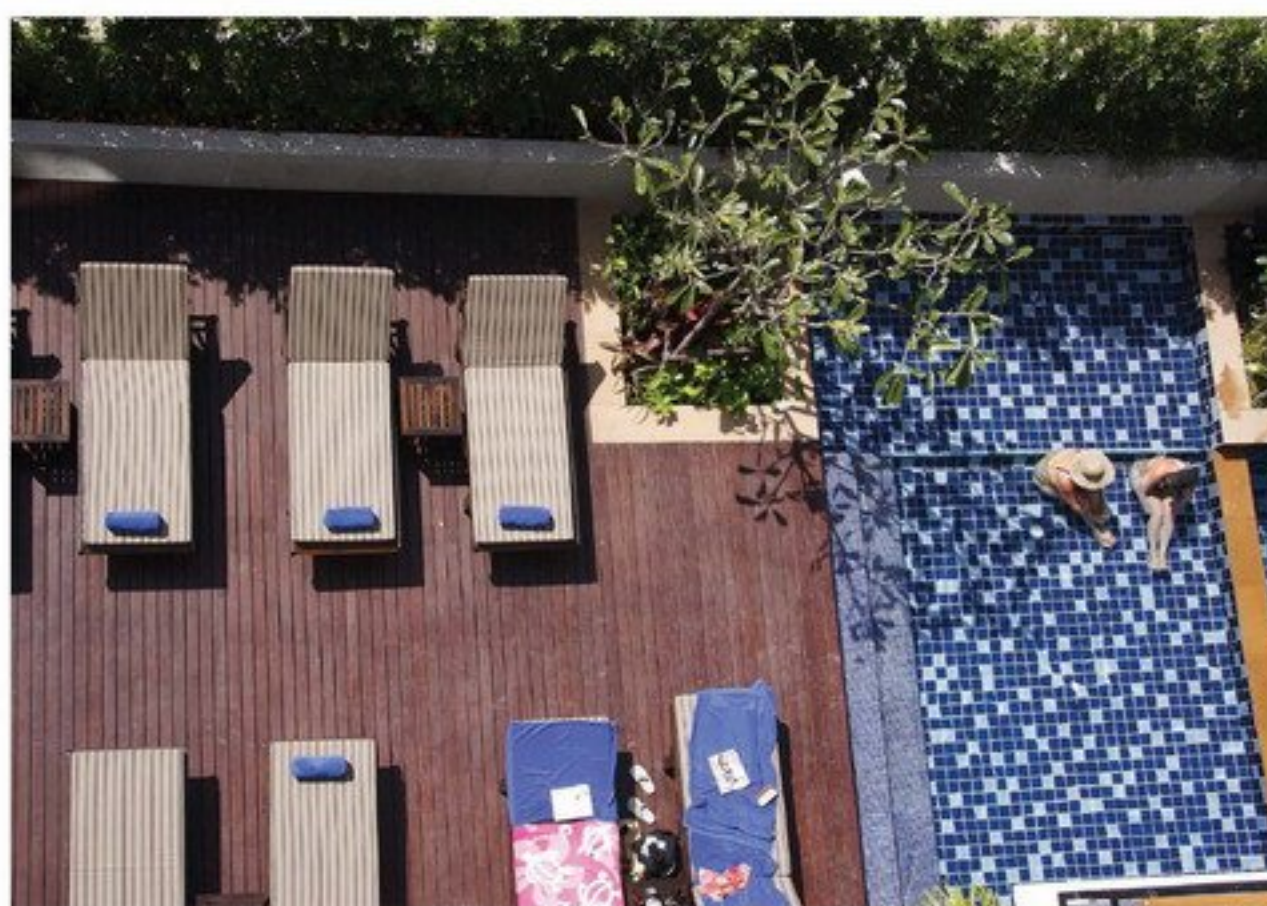
• Hotel J Pattaya พัทยา

เริ่มต้นเพียง 3,300 บาท (ปกติ 3,600 บาท)

• Hi Residence กรุงเทพฯ

เริ่มต้นเพียง 2,300 บาท (ปกติ 4,000 บาท) ไม่รวมอาหารเช้า
และอีกหลายโรงแรมในกรุงเทพฯ เชียงใหม่ พัทยา ภูเก็ต และกระบี่
วันนี้ - 30 ก.ย. 53

เงื่อนไขและข้อกำหนด: • สำหรับการจองและเข้าพักตั้งแต่ 1 มิ.ย. - 30 ก.ย. 53,
ราคานี้เป็นราคาห้องพักสำหรับ 2 ท่าน รับสิทธิพักฟรี 1 คืน ต่อ 1 การจอง
เท่านั้น • ห้องพักรับจำนวนจำกัด การยืนยันห้องพักขึ้นอยู่กับจำนวนห้องพัก
ที่ว่าง • สิทธิพิเศษนี้สำหรับการจองผ่าน www.hotels-thailand.com
และชำระค่าบริการผ่านบัตรเครดิต KTC เท่านั้น, สอบถามรายละเอียด
เพิ่มเติมติดต่อ HotelsThailand.com โทร. 08-7996-7632 (วันจันทร์-วัน
ศุกร์ 09.00-18.00 น.) • บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงรายการส่งเสริมการขาย
โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า กรุณาตรวจสอบก่อนทำการจอง



KTC World ขอเสนอหลากหลาย Workshop กิจกรรมสนุกๆ สำหรับคนรักศิลปะ

KTC World
workshop



Painting by the beach @Cher Resort

หลักหินเมืองกรุง คงคู่กันนอนมองทะเล เรียนรู้เทคนิคการเพ้นท์สีอะคริลิกโดยผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะ ในรีสอร์ทสุดเก๋ ริมทะเลชะอำ ภาพวาดของคุณอาจได้รับเลือกให้โชว์ที่เนอริสอร์ท วันที่ 31 ก.ค. - 1 ส.ค. 53 ราคา 10,000 บาท/คู่ (ปกติ 16,000 บาท)
(ราคารวมที่พัก 1 คืน ห้อง Panoramic Sea View อาหาร 2 มื้อ และอุปกรณ์วาดภาพ)
สอบถามคุณสมบัติ โทร. 08-5061-2333

Food Painting

สร้างสรรค์อาหารเป็นศิลปะแบบใหม่ๆ ที่เต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ
อีกทั้งครอบครัวยังสามารถสนุกด้วยกันได้
วันที่ 25 ก.ค. 53 เวลา 13.30-15.30 น.
ราคา 1,200 บาท/ท่าน

สอบถามที่ A Little Something โทร. 0-2762-7899 หรือ 08-9142-1108 (จันทร์-อาทิตย์ 10.00-18.30 น.)



ศิลปะบนพื้นผ้าสำหรับคุณแม่และคุณลูก

D.I.Y. กระเป๋าถือโลกร้อน พกเป็นคู่ เทไม่ซ้ำใคร กับกระเป๋าแม่-ลูกสุดเก๋
ที่ใช้เทคนิคการเพ้นท์แบบ Stencil ให้สนุกอย่างสร้างสรรค์ด้วยฝีมือคุณเอง
วันที่ 25 ก.ค. 53 เวลา 9.00-12.00 น.
ราคา 795 บาท/ท่าน ณ อาคาร UBCII ชั้น 18
ติดต่อสอบถาม Appliqué โทร. 0-2676-0071-2

Basic Free Hand Drawing

เรียนรู้การใช้ลายเส้นลักษณะต่างๆ รวมทั้งการสังเกตและการบันทึกแสงเงา
ซึ่งเป็นพื้นฐานการสร้างผลงานศิลปะขั้นสูง
ฝึกฝนการใช้อุปกรณ์ดรออิง อาทิ ชาร์โคล และพาสเทล
ระยะเวลาเรียน 8 สัปดาห์ ทุกวันเสาร์ 13.00-15.00 น.
ราคาคอร์สละ 7,500 บาท/ ท่าน (8 ครั้ง) รับเพิ่ม หรืออุปกรณ์มูลค่า 650 บาท
สอบถาม La Lanta โทร. 0-2260-5381 หรือ 0-2204-0583



ดูรายละเอียดกิจกรรมและโปรโมชั่นเรื่องท่องเที่ยวอื่นๆ มากมายได้ที่ www.ktcworld.co.th



sport

สิทธิพิเศษที่สนามกอล์ฟ Siam Country Club Pattaya

เฉพาะสมาชิกบัตรเครดิต KTC Visa Infinite, KTC-Srixon Golf Card และ KTC-Royal Orchid Plus ทุกประเภท

KTC Sports Day Package ลดพิเศษจากปกติ 3,700 บาท ราคารวมค่ากรีนฟี แคดดี้ และรถกอล์ฟ

- **Siam Country Club Plantation** ออกรอบทุกวันศุกร์ เพียง 2,600 บาท
- **Siam Country Club Old Course** ออกรอบทุกวันพฤหัสบดี เพียง 2,750 บาท

วันนี้ - 30 ก.ย. 53

สมาชิกบัตร KTC ทุกประเภทรับส่วนลด 10% ค่ากรีนฟีทั้งก๊วนได้ทุกวัน

วันนี้ - 31 ธ.ค. 53

สอบถามเพิ่มเติมที่

Siam Country Club Old Course โทร. 0-3890-9700, Siam Country Club Plantation โทร. 0-3890-9600

หรือ www.siamcountryclub.com



education

Hampton International School มาตรฐานการศึกษาระดับสากลรับรองโดย The California Department of Education (กระทรวงศึกษาธิการรัฐแคลิฟอร์เนีย)

แบ่งชำระค่าเทอมสบายๆ กับ KTC Flex 0% นาน 4 เดือน เริ่มต้นที่ 100,000 บาท

สอบถามเพิ่มเติมโทร: 08-5155-5254, 0-2584-3864-5

หรือ www.his-school.com อีเมล info@his-school.com

วันนี้ - 31 ธ.ค. 53

หมายเหตุ: เมื่อชำระด้วยบัตรเครดิต KTC เท่านั้น, ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า