

# SAWASDEE

THAI

NOVEMBER 2019

◆ WELCOME TO A WORLD OF DIVERSITY ◆

THAI celebrates  
35 years of flight services to  
**ZURICH**



THAI  
**Smile**

**WHY  
ASTROTOURISM**  
*is the latest trend for  
holidaymakers*

**SINGLE  
AND READY  
TO TRAVEL?**

*Thailand's brimming with  
some original ideas*



# GO FLY

◆ NOVEMBER 2019 ◆



# 40

## Experiences that excite the senses

Keeping you up to speed with the latest news, trends and unmissable events in Thailand and beyond.

# 14

### ◆ NEW & NOTED

Check out the latest travel news and events from around the world this month

# 34

### ◆ SILK THREADS

New Delhi for newbies:  
A guide for first-time visitors

## 40

❖ **MOMENT IN TIME**  
*THAI celebrates 35 years of flying to Zurich*

## 48

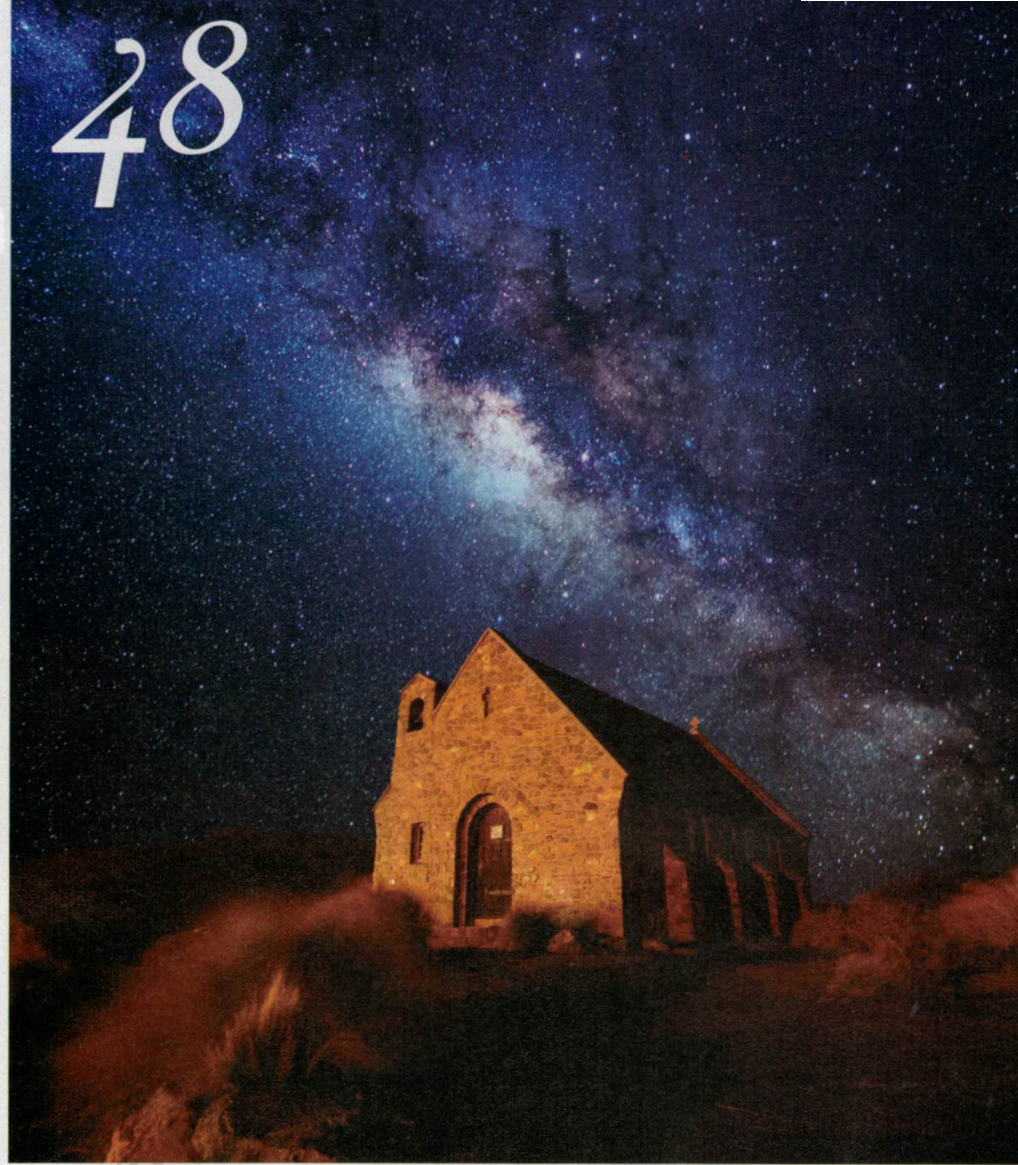
❖ **NEW SKIES**  
*Why more travellers are looking skywards for the latest trend in holidays*

## 56

❖ **THAI PASSAGE**  
*Single and ready to travel? A visit to Thailand is just what you need*



- 84 **THAI NEWS**
- 89 **CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY**
- 90 **AIRLINE INFORMATION**
- 94 **ROUTE MAP**



## 34



Credit: Trash Hero

## 56

# ท่องเที่ยว ใต้แสงดาว

тренด์การท่องเที่ยวแนวใหม่ล่าสุดที่กำลังมาแรง

Credit: Sai Santos

1

1. ดาวพรายฟ้าที่เกาะ La Palma ในสเปน

2. องุ่นที่ท่าไวน์บนเกาะ La Palma ถูกเก็บเกี่ยวใต้แสงจันทร์

3-4. Off the map travel พาคุณล่าแสงเหนือด้วยสโนว์โบ๊ต

5. Psyched Paddleboarding พานักท่องเที่ยวพายเรือข้ามทะเลสาบดาวตก

6. Dark Sky Project ที่นิวซีแลนด์

**ก**ารท่องเที่ยวแบบธรรมชาติ ดูเหมือนจะไม่เพียงพอสำหรับยุคนี้แล้ว ผู้คนเสาะหาการท่องเที่ยวแบบใหม่ๆ และชีวิตที่เรียบง่ายมากขึ้น แล้วจู่ๆ การดูดาวของคนรุ่นเก่าก็กลายเป็นเทรนด์มาแรง แต่มาในรูปแบบใหม่ อาทิ พายเรือแบบยืน (SUPs) กลางท้องฟ้า ยามค่ำคืน หรือนั่งจิบไวน์ใต้แสงดาว หรือขับสโนว์โมบิลข้ามสวีเดนกลางป่ายามค่ำคืน

ยอดความนิยมของการท่องเที่ยวแนวนี้เพิ่มสูงขึ้น 120% ในปี 2019 และ Joe Zadeh ผู้บริหารของ Airbnb มองว่า “กระแสท่องเที่ยวแบบดูดาวจะช่วยรักษาโลกเรา เพราะเป็นการท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เป็นการท่องเที่ยวแบบยั่งยืนและทำให้ผู้คนเข้าถึงชนบทที่ห่างไกลมากขึ้น” และต่อไปนี่คือตัวอย่างการท่องเที่ยวแนวดาราศาสตร์ที่สามารถพบเจอได้ทั่วโลกตลอดทั้งปี

## ดูดาวกลางเกาะในไทย

ทั้งกรุงเทพฯ ไร่เบื้องหลังแล้วมุ่งหน้าสู่เกาะกูด เกาะที่หลับใหลท่ามกลางหมู่บ้านประมงที่รายล้อมจะมอบวิวไกลสุดลูกหูลูกตาบนฟากฟ้าในยามราตรี อยากรู้เห็นดวงดาวให้ใกล้ขึ้น ไชเนว่า คีรี รีสอร์ท จะทำให้คุณเห็นดวงจันทร์

ของดาวพฤหัสบดี ทางช้างเผือก และวงแหวนรอบดาวเสาร์ชัดขึ้นด้วยกล้องดูดาวที่สามารถซูมเข้าไปที่ดวงดาวในทันที หอดูดาวที่นี้เคยได้ต้อนรับทั้ง นักบินอวกาศ Buzz Aldrin และดารารายอย่าง Will Smith แยกที่พักรวมสามารถเข้าใช้บริการได้ตั้งแต่สามถึงห้าทุ่มโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

## ดื่มไวน์ที่เก็บเกี่ยวใต้แสงจันทร์ในสเปน

ทริปดูดาวที่น่าสนใจ คือทริปไปเกาะ La Palma ในสเปน ไวน์ของเกาะในทะเลเมดิเตอร์เรเนียนแห่งนี้คือว่ารางวัลมากมาย Aromatic Malvasia 1996 โดดเด่นเพราะองุ่นที่นำมาทำถูกเก็บเกี่ยวท่ามกลางแสงจันทร์ การไปทัวร์ชิมไวน์ที่ Teneguia wine cellar จะเฉลยความลับว่า



Credit: Sai Santos



ความเป็นศิลปินในตัวออกมาให้ประจักษ์ การทำงานนั้นไอเดียจะสร้างสรรค์ที่สุด ยามทำเพียงลำพัง หรือจะทำตามคำแนะนำของจิระวงศ์ วงศ์ตระหนาง ผู้ก่อตั้ง InClay studio ซึ่งผลงานเซรามิกของเขาารวกกับงานที่ทรงค่าในพิพิธภัณฑ์ เวิร์คช็อปที่ใช้เวลากว่าสี่ปีจะทำให้คุณมีความมั่นใจในการทำชิ้น และด้วยใส่ซอส คุณจะขึ้นชิ้นงานจนเสร็จแล้วให้เขานำไปอบต่อ แล้วกลับมารับผลงานภายในหนึ่งเดือนหรือจะให้เขาส่งตรงไปที่บ้านก็ได้ ข้อดีก็คือดินเหนียวที่ใช้ันมาจากที่นั่นเอง คุณก็จะมีส่วนหนึ่งของเซียงใหม่ติดกลับบ้านไปด้วย

### ปลูกปะการัง

Eco Koh Tao มีโปรแกรมหนึ่งวันที่คุณสามารถช่วยปลูกปะการังที่ถูกทำลาย ซึ่งถูกนำมาพักฟื้นจนมีสภาพแข็งแรงพร้อมปลูก หลังจากได้รับการอบรม คุณสามารถเลือกปะการังและพร้อมเดินทางลงไปปลูกได้เลย นอกจากนี้ได้สัมผัสธรรมชาติที่งดงามได้น้ำแล้วยังช่วยเหลือระบบนิเวศได้น้ำด้วย เพราะแนวปะการังเป็นที่ยอาศัยของจำนวนมากกว่า 25% ในท้องทะเล และทางทีมงานจะวัดขนาดการเติบโตของปะการังที่คุณปลูกพร้อมทั้งถ่ายรูปทุกๆ สามเดือนและโพสต์ในออนไลน์ให้คุณเห็นพัฒนาการของมัน

### ชิมอาหาร

ทุกหนแห่งในโลกล้วนมีอาหารพื้นถิ่น โดยเฉพาะเมืองไทย ที่ซึ่งอาหารมีหลากหลายและไร้ขีดจำกัด การลองชิมอาหารเป็นความเพลิดเพลิน ยิ่งอาหารอร่อยๆ อย่าง ปลาหมึกย่าง ไส้กรอกสมุนไพร ที่คุณได้ลิ้มลองแล้วต้องไม่ยากแบ่งใครแน่นอน ใช้เวลาตระเวนชิมอาหารในกรุงเทพฯ ให้สนุกสนานด้วยการนั่งตึก ตึก มอเตอร์ไซด์หรือจะไปกับ Bangkok Food Tours ที่จะพาไปทานอาหารที่ต่างๆ โดยการเดินเท้า

### รักษ์โลก

ให้มาเก็บขยะช่วงมาเที่ยวพักผ่อนฟังดูไม่น่ารื่นรมย์เลยนะ แต่ถ้าคุณร่วมเดินทางกับ Trash Hero ที่มีภารกิจในการทำความสะอาด คุณจะพบว่าทุกอย่างช่างสนุกสนาน ได้เดินทางไปในที่ต่างๆ และก็ได้ทำประโยชน์ให้โลกด้วย Trash Hero มีชุมชนต่างๆ ทั่วโลก ที่จะนัดกันท่องเที่ยวและคนพื้นถิ่นให้พบกันทุกสัปดาห์ และร่วมเก็บขยะด้วยกันทั้งตามท้องถนนและในน้ำ นอกจากนี้จะได้ไปในสถานที่ใหม่ๆ ที่คนไม่ค่อยรู้จักแล้วยังได้ทำกิจกรรมจิตอาสาที่ส่งผลดีอันยิ่งใหญ่ด้วย

## เที่ยวสนุกสุขสันต์สไตลค์คนโสด

ถึงคุณจะมีคู่ แต่บางครั้งบางหนการขอหนีไปเที่ยวคนเดียวบ้างก็มอบประสบการณ์ที่สนุกสนานและคุ้มค่า ต่อไปนี่คือ 6 ประสบการณ์เที่ยวแบบคนโสดที่เราขอแนะนำ

### เรียนผสมเครื่องดื่ม

คุณมักจะไปไหนมาไหนเป็นคู่ แต่ในโลกของการเรียนบาร์เทนเดอร์ เดียวดีกว่ามาก คุณจะได้รับความรู้ในการผสมเครื่องดื่มติดมือกลับมาใช้ในวันฝนพรำ (หรือแดดออกก็ได้) และทำให้สนทนาพาทักกับใครได้ง่ายขึ้นเมื่ออยู่เพียงลำพัง ในกรุงเทพฯ มีโรงเรียนสอนการเป็นบาร์เทนเดอร์หลายแห่งที่คุณจะได้ความรู้ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานจนถึงศาสตร์แห่งการผสมเหล้า Thailand Bartending School เป็นโรงเรียนสอนบาร์เทนเดอร์แห่งแรกของประเทศไทยที่มีหลักสูตรการเรียนการสอนตลอดทั้งเดือนและมีทั้งคอร์สแบบผสมดื่มเองที่บ้านและมีมืออาชีพ

### สัมผัสพื้นดิน

ถ้าคุณมาเที่ยวเซียงใหม่คนเดียว รับรองว่ามีอะไรมากมายให้ทำไม่ว่าจะไปเที่ยววัด แวะคาเฟ่เก๋ๆ ไปชมแกลเลอรี หรือต่อคิวรอข้าวซอย หรือจะใช้เวลาที่มีสร้างบ้านดินก็ได้ สวนพันพรรณเป็นสวนออร์แกนิกที่มีเวิร์คช็อปสอนเรื่องการปลูกพืช ผัก ทำนารวมทั้งการเกษตรแบบยั่งยืน สอนทำสบู่ใช้เองไปจนถึงสร้างบ้านดิน เจ้าหน้าที่จะเป็นอาสาสมัครในชุมชนที่แวะเวียนมาสอน ดังนั้นถึงไปสวนพันพรรณเพียงคนเดียว รับรองไม่เดียวดาย

### ฝึกทำเซรามิก

เซียงใหม่เป็นเมืองที่ทำเครื่องปั้นดินเผามากกว่า 700 ปี และเพิ่งได้รับการประกาศจากยูเนสโก ในฐานะ Creative City for Crafts and Folk Arts จึงเป็นดังสถานที่ในฝันที่คุณจะแสดง



Credit: Eco Koh Tao

Credit: TBS Thailand Bartending School

1. สูดิโอสอนปั้นดิน InClay studio
2. ปลูกปะการังกับ Eco Koh Tao
3. โรงเรียนสอนผสมเครื่องดื่ม TBS Thailand Bartending School
4. ร่วมเก็บขยะกับ Trash Hero



Credit: Trash Hero

# FOR YOUR SAFETY

## เพื่อความปลอดภัย

Please study the safety card in your front seat pocket and locate the closest emergency exits near you. Be sure to keep your seat belt fastened during takeoff and landing, and at all times while seated. For safety reasons, passengers are asked to refrain from sleeping on the aircraft floor and unnecessary walking during the flight. Sleeping passengers may be injured during unexpected turbulence unless firmly restrained by their seat belt. After landing, please remain in your seat with your seat belt fastened until the aircraft has come to a complete stop and the "fasten seat belt" sign has been switched off.

กรุณาศึกษาคู่มือความปลอดภัยในกระเป๋าหน้าที่นั่งของท่าน เพื่อให้ทราบตำแหน่ง ทางออกฉุกเฉินของเครื่องบิน และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน โปรดรัดเข็มขัดที่นั่งขณะที่ปล่อยยานและรัดเข็มขัดที่นั่งไว้ตลอดเวลา ไม่ควรนอนบนพื้น หรือลุกเดินโดยไม่จำเป็นเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ขณะที่เครื่องบินผ่านอากาศแปรปรวน

\*Safety information on THAI Smile's flight may be varied, passenger is advised to follow flight attendant's instruction/advice. ข้อมูลด้านความปลอดภัยบนเที่ยวบินของสายการบินไทยอาจมีความแตกต่าง โปรดปฏิบัติตามคำแนะนำของพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน

## ELECTRONIC DEVICES

1. Prohibited use of devices on board at all times. The following devices must be switched off once the aircraft doors have closed and shall not be used on board for the duration of the entire flight: radio transmitting electronic devices, mobile phones that could not be switched into Flight Mode, walkie-talkies, portable radio-controlled toys, televisions, pagers, electronic toys.

2. Prohibited use of devices during take-off and landing. During take-off and landing, while the fasten seatbelt sign is on, all notebook computers must be turned off and are not allowed to be used. Note that use of any portable devices suspected of interfering with flight operation as advised by the crew shall be prohibited.

3. Allowed use of devices on board at all times. The following devices may be used during the entire flight: portable electronic devices that do not transmit radio signal, mobile phones or other portable devices that have been switched into Flight Mode, hearing aids, heart pacemakers, electronic watches and calculators and authorized inflight equipment.

## BEVERAGES ON BOARD

Alcoholic drinks will not be served to passengers aged under 18 years. Cabin attendants reserve the right to decline serving alcohol to passengers who appear intoxicated. Consumption of personal alcoholic drinks is prohibited on board at any time.

## SMOKING

Smoking is not permitted by law on all THAI flights.

The regulations have been implemented for passenger safety, in accordance with THAI's air traffic policy and procedures. THAI's flight attendants follow specific measures that strictly comply with safety regulations set by the civil aviation board to secure the safety of aircraft, passengers and airlines property.

เจ้าหน้าที่ประจำอากาศยาน อาจใช้มาตรการอันควรในทางป้องกันเมื่อมีเหตุอันควรเชื่อ หรือเมื่อผู้โดยสารฝ่าฝืนต่อระเบียบและวินัยในอากาศยาน เพื่อคุ้มครองความปลอดภัยของอากาศยาน บุคคล หรือทรัพย์สินในอากาศยาน โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติกฎหมายเดินอากาศแห่งราชอาณาจักรไทย

## อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

1. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ห้ามใช้ตลอดเที่ยวบิน ซึ่งอาจจะรบกวนระบบการติดต่อสื่อสาร และระบบการเดินอากาศของเครื่องบิน ได้แก่ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาที่ไม่สามารถปิดการทำงานของระบบรับส่งสัญญาณ หรือ ไม่มี Flight Mode วิทยุสื่อสารแบบพกพา เครื่องรับส่งวิทยุ และโทรศัพท์มือถือชนิด วิทยุตามตัวของเล่นที่ใช้วิทยุบังคับและของเล่นอิเล็กทรอนิกส์

2. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ได้หลังจากเครื่องขึ้น เมื่อสัญญาณแจ้งรัดเข็มขัดดับลงแล้ว และต้องหยุดใช้เมื่อเริ่มลดระดับเพดานบินและไฟแจ้งรัดเข็มขัดติด ได้แก่ เครื่องคอมพิวเตอร์แบบพกพา หรือ Notebook อย่างไรก็ตามหากตรวจสอบพบว่า อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ใดๆ ที่ต้องสงสัยว่าจะรบกวนระบบการติดต่อสื่อสาร และระบบการเดินอากาศของเครื่องบิน ผู้โดยสารจะต้องปิดอุปกรณ์เหล่านั้น ตลอดเที่ยวบินเมื่อได้รับการขอความร่วมมือจากลูกเรือ

3. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ได้ตลอดเที่ยวบิน ได้แก่ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาที่ไม่มีระบบรับส่งสัญญาณ หรือได้ปิดการทำงานของระบบรับส่งสัญญาณ หรือปรับให้อยู่ใน Flight Mode แล้ว เครื่องช่วยฟัง เครื่องช่วยกระตุ้นหัวใจ เครื่องคิดเลข นาฬิกาอิเล็กทรอนิกส์และ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ติดตั้งบนเครื่องบิน

## การบริการเครื่องดื่ม

พนักงานต้อนรับจะบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แก่ผู้โดยสารที่มีอายุเกิน 18 ปีเท่านั้นพนักงานต้อนรับสามารถระงับการให้บริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้กับผู้โดยสารที่มีอาการเมึนเมาและห้ามผู้โดยสารนำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาดื่มเองระหว่างเที่ยวบิน

## การสูบบุหรี่

ประเทศไทยมีกฎหมายห้ามสูบบุหรี่บนเครื่องบินทุกประเภท การสูบบุหรี่ในทุกเที่ยวบินข้อกำหนดเพื่อความปลอดภัยดังกล่าวถือเป็นส่วนหนึ่งของนโยบาย และระเบียบปฏิบัติของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

# GENTLE EXERCISES

## เทคนิคบริหารร่างกายเมื่อยอยู่บนเครื่องบิน

There are some gentle exercises you can do that will improve your comfort level during and after a flight. Most important is that passengers should perform leg exercise and simple arm movements, especially during long flights. We recommend you do these exercises three or four times every hour. None of them should be performed if they cause pain.

แม้ว่าปัจจัยต่างๆ จากการบินระยะทางไกลจะไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือความปลอดภัยของบุคคลทั่วไป แต่คำแนะนำนี้ จะทำให้ระหว่างการเดินทาง และหลังเที่ยวบินของคุณ สะดวกสบายมากขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดคือผู้โดยสารควรออกกำลังกายและเขยื้อนอย่างง่าย โดยเฉพาะเที่ยวบินระยะทางไกล คุณควรออกกำลังกาย 3-4 ครั้ง ทุกๆ ชั่วโมง และควรหยุดถ้าทำแล้วเกิดอาการเจ็บหรือปวดขึ้น



### 1. ANKLE CIRCLES ขยับข้อเท้า

Lift feet off the floor. Draw a circle with the toes, moving one foot clockwise and the other foot anti-clockwise. Reverse circles. Do each direction for 15 seconds.

ยกเท้าขึ้นจากพื้น ขยับเท้าเป็นรูปวงกลม หมุนเท้าข้างหนึ่งตามเข็มนาฬิกา ขณะที่อีกข้างหมุนทวนเข็มนาฬิกา เมื่อเสร็จแล้ว หมุนในทางตรงกันข้ามและหมุนท่าละ 15 วินาที



### 2. ARM CURLS ไขว่แขน

Start with arms held at a 90-degree angle: elbows down, hands out in front. Raise hands up to chest back down, alternating hands. Do this exercise in 30-second intervals.

เริ่มจากวางแขนทำมุม 90 องศา โดยศอกอยู่ข้างตัวและยื่นมือออกไปข้างหน้า จากนั้นยกแขนขึ้นสูงระดับอกและวางลงอย่างเดิม ทำสลับข้างไปเรื่อยๆ ทำติดต่อกันครั้งละ 30 วินาที



### 3. FORWARD FLEX ก้มตัว

With both feet on the floor and stomach held in, slowly bend forward and walk your hands down the front of your legs toward your ankles. Hold stretch for 15 seconds and slowly sit back.

วางเท้าทั้งสองลงกับพื้นและสอดลมหายใจเข้า โน้มตัวไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับยื่นมือไปด้านหน้า และก้มลงจับข้อเท้าจับค้างไว้ 15 วินาทีแล้วค่อยๆ ลุกขึ้นนั่งช้าๆ



### 4. FOOT PUMPS ดันข้อเท้า

First, start with both heels on the floor and point feet upward. Second, put both feet flat on the floor, and third, lift heels high, keeping balls of feet on the floor. Continue in 30-second intervals

ขั้นแรก เริ่มจากวางส้นเท้าทั้งสองข้างลงกับพื้นพร้อมยกปลายเท้าขึ้น ขั้นที่สอง วางเท้าแนบลงกับพื้น และขั้นที่สาม ยกส้นเท้าขึ้นและวางลงตามเดิม ทำติดต่อกันครั้งละ 30 วินาที

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

ห้องสมุดพณิชยการพระนคร

