

# SAWASDEE

THAI

DECEMBER 2019

◆ WELCOME TO A WORLD OF DIVERSITY ◆

A new  
social calling kicks off in  
**VIENNA**

THAI  
*Smile*

AHMEDABAD:  
*A tale of two cities*

7 BEST  
NYE countdown  
ideas



WWW.SAWASDEEMAGAZINE.COM

# GO FLY

◆ DECEMBER 2019 ◆



## Experiences that excite the senses

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

## 16

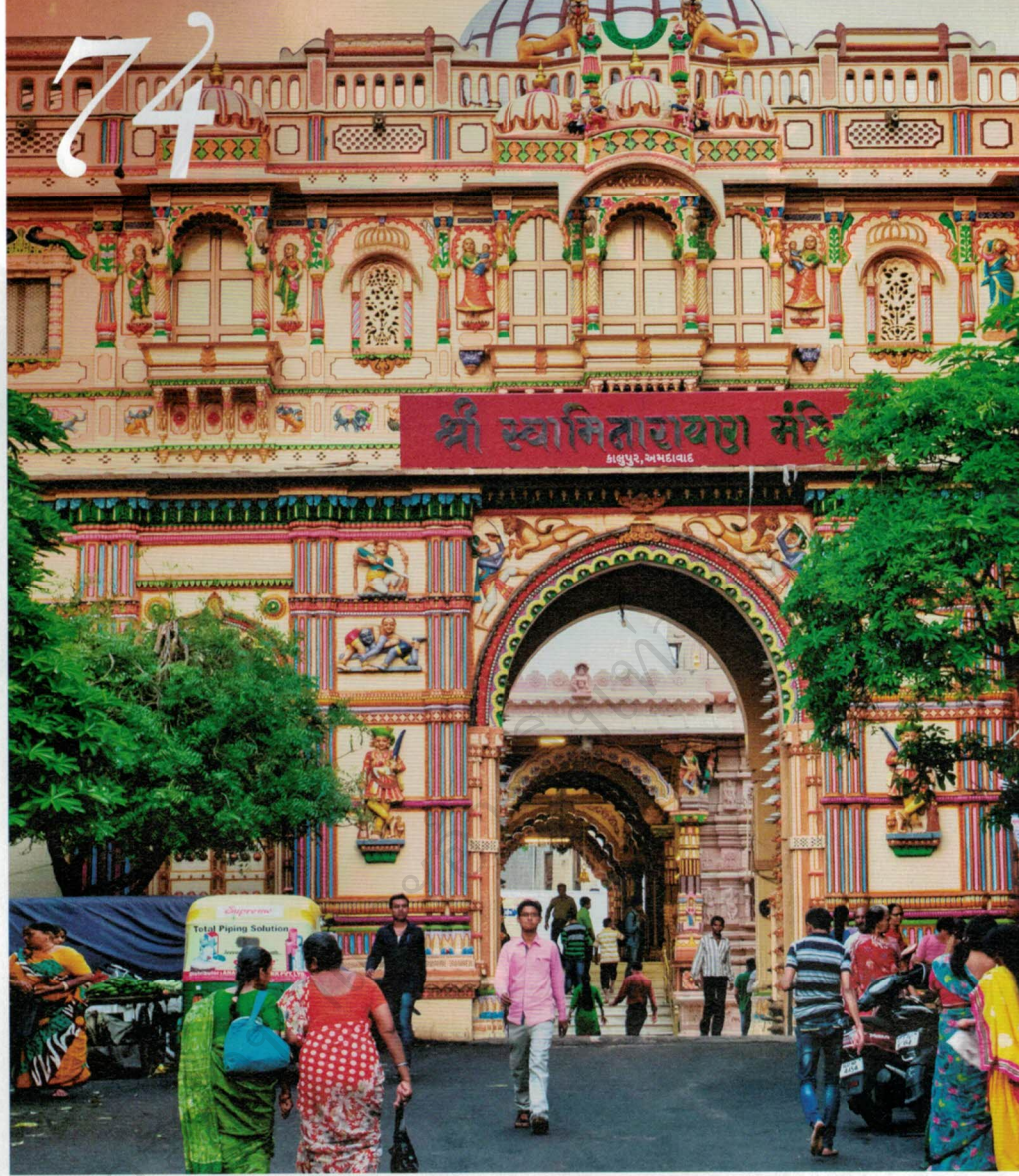
### ◆ NEW & NOTED

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

## 26

### ◆ OUT OF RANGE

*7 best NYE countdown ideas*



48

◆ **NEW SKIES**  
A new social calling  
kicks off in Vienna

56

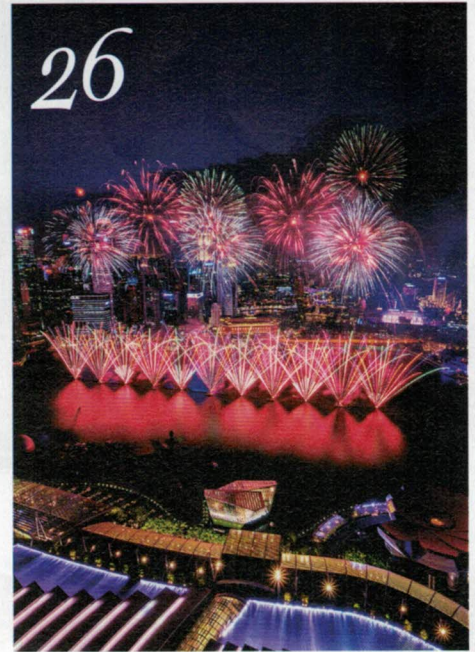
◆ **THAI PASSAGE**  
Bangkok's new Old Town

74

◆ **MOMENT IN TIME**  
Ahmedabad: A tale of two cities



- 84 **THAI NEWS**
- 90 **AIRLINE INFORMATION**
- 94 **ROUTE MAP**





OUT OF RANGE

# Celebrate in style

MAKE THIS NEW YEAR YOUR BEST ONE YET.  
RING IN 2020 WITH THESE UNIQUE COUNTDOWN EVENTS

*Words: Claire Turrell*



# มิติใหม่ของการท่องเที่ยวเวียนนา

เวียนนาไม่ได้มีแค่โยฮัน สเตราส์และขบมสตรูดีลที่โด่งดังจับใจคนเท่านั้น วันนี้เวียนนามีมิติใหม่ของการท่องเที่ยว ตั้งแต่ไกด์พาชมเมืองที่เป็นคนไร้บ้านและโรงแรมซึ่งเป็นของผู้พวยพ ซึ่งนั่นจะทำให้การท่องเที่ยวของคุณมีความหมายขึ้นกว่าเดิมที่เคยเป็น

Credit: Peter Barci



**ช** วงฤดูใบไม้ร่วง สวนสาธารณะ Prater ในเวียนนา ถูกปูพรมด้วยใบไม้เป็นสีทองที่ขอบฟ้า ซิงช้าสวรรค์ Riesenrad หมุนไปมาเจกเซนที่เคยเป็นมากกว่าศตวรรษแล้วจากห้วงมุมสวนสาธารณะ เลี้ยวไปนิดจะเจอโรงแรม Magdas ที่เคยเป็นบ้านพักคนชราซึ่งฟื้นคืนชีพอีกครั้งในฐานะบูทีค โฮเต็ลสงบน้อยที่ตกแต่งสไตล์ย้อนยุคสุดเท่ มีพนักงานจาก 16 ประเทศ ซึ่งล้วนเคยเป็นอดีตผู้พวยพและผู้ชอลักัย ที่มาเสาะแสวงหาชีวิตที่ดีกว่าในเวียนนา และเวียนนาก็ยินดีต้อนรับพวกเขา ตอนที่โรงแรมเปิดตัวเมื่อปี ค.ศ.2015 นั้นมีชาวเมืองมาเป็นอาสาสมัครช่วยตกแต่งสถานที่ และทำเฟอร์นิเจอร์ใหม่ Academy of Fine Arts บริจาคของต้นตำรับเพื่อนำมาแต่งกำแพงให้สดใส

ลงมาที่คาเฟ่ชั้นล่าง ผู้คนนั่งคุยกันที่เก้าอี้ยาว บางคนที่นี่เป็นคนพิเศษที่ไม่เหมือนใคร อย่าง Ziad ผู้พวยพจากซีเรียบอกว่า "เวียนนาให้โอกาสผม ซึ่งผมซาบซึ้งใจมาก" เขาเล่า "ผมต้องอพยพจากบ้านเกิด แต่พอกับแม่ผม

ยังอยู่ที่นั่น และผมไม่ได้เจอพวกท่านเป็นปีแล้วซึ่งก็ไม่รู้ว่าจะได้เจอกันเมื่อไหร่ แต่ภรรยาของผมมาปักหลักที่นี่แล้ว เวียนนาคือบ้านใหม่ของเรา"

แต่บางครั้งเมืองใหญ่ก็เป็นทีเปลี่ยวเหงาสำหรับคนบางคน ทั้งที่อยู่มาชั่วชีวิตแล้วก็ตาม ซึ่งนั่นเป็นสิ่งที่อยู่ในใจของ Hannah Lux ผู้ร่วมก่อตั้ง Vollpension

1. สวนใบไม้ใน Magdas
2. คาเฟ่และบาร์ใน Magdas
3. วิวจากภายใน Vollpension
4. เก้าอี้ทำโดยหญิงวัยเกษียณในร้าน Vollpension
5. กวีร์เดินชมเมือง
6. รูปปั้นโยฮัน สเตราส์



Credit: Peter Barci

ทางใต้ของ Prater ซึ่งตั้งอยู่เขตสี่ในเวียนนา ใกล้กับ Naschmarkt ตลาดอาหารที่โด่งดัง ถนนที่คาเฟ่ที่ตั้งอยู่เรียงรายด้วยคาเฟ่แนวอินดี้ ร้านดีไซน์เปรี้ยวจัดและสตูดิโอของเหล่าศิลปิน

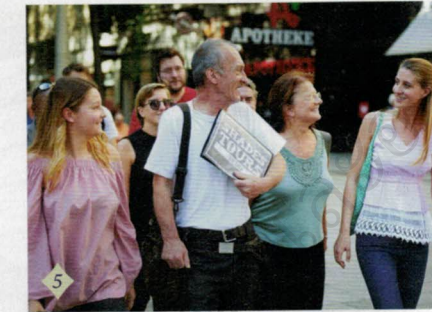
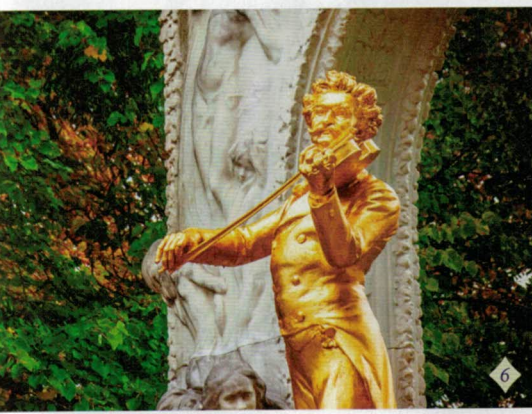
Vollpension ตกแต่งสไตล์โบฮีเมียนที่ผ่อนคลายสบายๆ สไตล์โรงเรียนที่กำลังอิฐเปลือยติดรูปภาพถ่ายที่เป็นมรดกตกทอด เด็กถูกสิริพามาในงานชมสไตล์วินเทจที่ไม่ได้เข้าชุดกัน มีโซฟากำมะหยี่เก่าๆ เหมือนในห้องนั่งเล่นบ้านคุณยาย และข้างหลังเคาน์เตอร์ก็มีคุณยายกำลังยุ่งอยู่กับการอบพายผลไม้ สตูดิโอดีๆ และซอติโกแลตด้วยสองมือที่เปี่ยมด้วยความรัก กลิ่นเนยและวานิลลาลอยกรุ่นออกมาจากครัว ร้านเต็มไปด้วยผู้คน

“เราก่อตั้ง Vollpension เพื่อเชื่อมช่องว่างระหว่างวัยโดยใช้อาหารเป็นตัวช่วย” Hannah บอก “คนแก่มากมายโดยเฉพาะผู้หญิง อยากมีรายได้หลังเกษียณจะได้ไม่ขัดสนจนยาก และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนในสังคมก็สำคัญเช่นกัน เมื่อคู่ชีวิตจากไป อีกฝ่ายก็ต้องเหงาเป็นธรรมดา และพูดจากใจจริง ใครจะทำขนมอร่อยเท่าคุณยายล่ะ...”

มองไปในร้าน ผู้คนคุยกันอย่างออกรส รวบรวมว่าสถานที่นี้เอื้ออำนวยให้คนเลิกสนใจเทคโนโลยีชั่วคราวและหันมาคุยกับคนจริงๆ เหมือนสมัยก่อน “เรามีคุณยายท่านหนึ่งที่ร้านซึ่งจะคอยเก็บสมาร์ทโฟนใส่กล่องเวลาท่านเริ่มเข้ากะ และบอกลูกค้าว่าให้คุยกัน และดูเหมือนจะได้ผลนะ” Hannah หัวเราะ

บริษัท ทัวร์ Shades จ้างไกด์ที่เป็นคนไร้บ้านมาทำงาน อย่าง Ingebourg ผู้เล่าว่า “การเป็นคนไร้บ้านนั้นลำบากมากและอันตรายเป็นพิเศษเมื่อคุณเป็นผู้หญิงฉันทักลวนแทบตายที่ต้องนอนกลางถนนกับเป้สะพายหลังมีโบสถ์ Franciscan แห่งหนึ่งสงบเงียบ และมีซูเปอร์ให้ทุกวันศุกร์ ซึ่งนั่นมีค่ามหาศาลไม่ใช่แค่เพียงอาหารอุ่นๆ ที่ประทังความหิว แต่ที่นั่นทำให้เรารู้สึกเหมือนเป็นคนธรรมดาที่เขาบ้าง ได้สัมผัสโลกแห่งความจริงไปสักชั่วโมงก็ยิ่งดี”

แต่ตอนนี้ Ingebourg มาเป็นไกด์ พานักท่องเที่ยวเดินทัวร์ชมเวียนนาซึ่งมักจะมาจบเส้นทางมาที่ Stadpark ที่มีรูปปั้นสีทองของโยฮัน สเตราส์ ที่เหล่า



นักท่องเที่ยวพากันถ่ายเซลฟี่ งานนอกจากจะทำให้เธอไม่ต้องเร่งร้อนนอนบนเก้าอี้ยาวที่คอยมีคนไล่แล้ว ยังนำความหวังมาสู่ชีวิตและดูเหมือนนักท่องเที่ยวก็ตอบรับกระแสการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกนี้เช่นกัน

Eugene Quinn ชาวอังกฤษโดยกำเนิด ผู้เลือกเวียนนาเป็นบ้าน ก็เป็นอีกคนที่เชื่อมั่นในความคิดของตัวเองเช่นกัน เขาก่อตั้ง Space and Place ซึ่งมีทัวร์เดินชมเมืองและอีเวนต์แบบแปลกๆ เช่น Vienna Ugly Tour ให้ชมความแตกต่างระหว่างโลกในนิยายกับชีวิตจริงที่ห่างกันลิบ และเขาก็ยังจัด Coffeehouse Conversations ทุกเดือนที่ Café Ministerium ด้วยเหตุผลว่าต้องการให้มีพลังงานที่ขับเคลื่อนเหมือนสมัยก่อนที่ผู้คนจะเข้ามานั่งคุยกันยามดึกคืนก่อนคืนตามคาเฟ่ ตกเถียงกันเรื่องความชอบที่มีต่อฟรอยด์ คลัมท์ และทริโอดลกี เขาบอกว่า “ชาวเวียนนาไม่ชอบพูดน้อยๆ แต่ชอบคุยยาว” เขาเล่า “เราก็ก่อนคนแปลกหน้าให้มากินดื่มด้วยกัน ด้วยการจับคู่ เด็กหนุ่มสาวกับคนแก่ เกย์กับชายจริง หญิงกับชาย”

เขามีเมนูคำถามที่ได้แรงบันดาลใจมาจาก Conversation Dinners ของ Théodore Zeldin จากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด ที่คำถามจะหนักขึ้นและเข้าสู่ประเด็นต่างๆ ไม่นานเราก็เผลอความลับ เรื่องที่ทำให้เราเสียใจ ผิดหวัง ความหวังและความฝัน ให้คนแปลกหน้าที่เพิ่งรู้จักแค่สองชั่วโมงฟัง การได้สังสรรค์พูดคุยกับคนช่างเป็นสิ่งที่ดีในทุกๆ ด้านจริงๆ ✦

Credit: Vollpension

Credit: Shades Tours

Credit: kerry walker

Credit: Pleiffer@shutterstock.com

# เยือนอาห์เมดาบัด

## เมืองเก่าที่ยืนหยัดในโลกใหม่อย่างกลมกลืน

สองฟากฝั่งของเมืองอาห์เมดาบัดในรัฐคุชราตของอินเดียถูกแบ่งแยกจากกันด้วยกำแพงเมืองเก่าแก่กว่าความแตกต่างที่ผสานกันอย่างลงตัวระหว่างประเพณีดั้งเดิม-ความทันสมัย ความเรียบง่าย-ความซับซ้อน และความเก่า-ความใหม่ กลับยังทำให้เมืองใหญ่แห่งนี้มีเสน่ห์น่าค้นหา

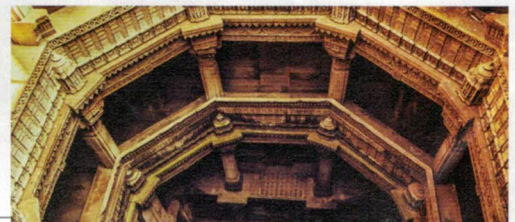
แปลและเรียบเรียงโดย เพ็ญพิพรามอนตรา



เมืองอาห์เมดาบัดถูกสถาปนาขึ้นโดยสุลต่านอาห์เมด ชาห์ และมีประวัติผ่านร้อนผ่านหนาวมายาวนานกว่า 600 ปี ในศตวรรษที่ 15 กำแพงอันแข็งแกร่งความยาว 10 กิโลเมตร ประกอบด้วยประตูทางเข้า 12 ประตูถูกสร้างขึ้นเพื่อเสริมสร้างความมั่นคงของเมือง

ในปัจจุบัน ด้านตะวันตกของแม่น้ำ Sabarmati คือฝั่งเมืองใหม่ รายล้อมด้วยห้างสรรพสินค้า แกลเลอรีงานศิลปะ และโรงพยาบาลทันสมัย ส่วนด้านตะวันออกคือเขตเมืองเก่าอันทรงคุณค่าด้วยสถาปัตยกรรมวิจิตรที่สะท้อนถึงความเฟื่องฟูครั้งอดีตกาล

รอยอดีตยังคงเด่นชัดใน Adalaj Vav วิหารหินโบราณที่ใช้กักเก็บน้ำ ผนังที่สร้างลึกลงไปใต้ดินถึง 5 ชั้นแสดงถึงเรื่องราวความรัก สงคราม และการเสียดสีผ่านรูปสลักงดงามที่ได้รับอิทธิพลจากทั้งศาสนาฮินดูและอิสลาม



นอกจากนี้ Sarkhej Roza สุสานอันวิจิตรของสุลต่านซาร์ และ Sidi Saiyyed Ni Jali โครงชายต้นไม้แห่งชีวิตที่เป็นส่วนหนึ่งของมัสยิด Sidi Saiyyed และเปรี๊ยะบตั้งสัญลักษณ์และความภาคภูมิใจของเมือง เป็นอีกสองงานสถาปัตยกรรมตระการตาที่พาเราย้อนเวลากลับสู่อดีต

ในสวนตัวเมืองเก่าเองนั้น แม้จะทรุดโทรมตามกาลเวลาแต่ก็เปี่ยมเสน่ห์ "pol" หรือชุมชนที่มีรั้วกันรอบอายุหลายร้อยปี จุดประกายให้องค์กร UNESCO ยกย่องให้เมืองอาห์เมดาบัดเป็นเมืองมรดกโลกแห่งแรกในอินเดีย ภายในชุมชนเป็นดังเขาวงกตที่คดเคี้ยวล้อมรอบด้วยอาคารเก่าแก่และบ้านโบราณสวยงามเปลลันตา

นอกจากตัวเมืองเก่าแล้ว สถานที่ทันสมัยอื่นๆ ก็ดึงดูดผู้คนให้หลงใหลมาเยี่ยมเยือน ไม่ว่าจะเป็น Auto World Vintage Car Museum ที่นำรถวินเทจหรูอย่าง Bentley และ Buicks มาจัดแสดง หรือ Calico Museum of Textiles พิพิธภัณฑ์สิ่งทอของอินเดียที่รวบรวมผืนผ้าทอ พรม และชุดโมกุลโบราณไว้เป็นคอลเล็คชั่นใหญ่

อาห์เมดาบัดยังเป็นสวรรค์ของนักช้อปปิ้ง ผ้าพิมพ์ลายสวยงาม ผ้าปักมือ อัญมณีแวววาว และเครื่องประดับพื้นถิ่นคือสินค้าขึ้นชื่อที่หาซื้อได้จากทั้งตลาดริมทาง ไม่ว่าจะเป็น Rani No Hajiro และ Law Garden



1-2. Sarkhej Roza มัสยิดและสุสานของสุลต่านซาร์

3. ความงดงามของบ่อน้ำที่สร้างลึกลงไปใต้ดิน

4. Fafda นมอบนียบทานกับ Jalebi สหวาน จัดเป็นขนานานเลือนยอดนิยมของรั้วคูซารา

5. พิพิธภัณฑ์รถเก่าที่หุรราคลาสสิก

6. วัด Swaminarayan วัดเก่าแก่สมัยศตวรรษที่ 19 ซึ่งผู้คนนิยมไปสักการะ



หรือบุติกหรืออย่าง Shrujan และ Garvi Gurjari หากคุณชื่นชอบของเก่าและสินค้ามือสอง ต้องแวะชม Ravivaarti ตลาดนัดวันอาทิตย์ริมแม่น้ำ Sabarmati ที่มีของนานาชนิดให้เลือกสรร อาทิ เครื่องเล่นแผ่นเสียง นาฬิกาโบราณ และกุญแจทองเหลือง

มื้ออาหารที่อาห์เมดาบัดก็น่าตื่นตาไม่แพ้สินค้าในตลาดนัด มื้อเช้าอร่อยอยู่กับ fafda แป้งทอดรสเค็มเผ็ดจัดจ้าน ทานติดกับ jalebi ขนมหวานเส้นยาว พร้อมจิบชาchai กรุ่นกลิ่นเครื่องเทศที่ร้าน Chandravilas มื้อกลางวันแวะชิมอาหารคุซาราหลากหลายชนิดที่ Vishalla, Rajwadu หรือ Agashiye ส่วนยามเย็น จบวันที่ย่าน Bhatiyar Galli เพื่อลิ้มลองอาหารริมทางรสเลิศอย่างเนื้อย่างนุ่มฉ่ำ ข้าวหมก และดัดบาย ตามแบบฉบับอินเดียแท้ๆ



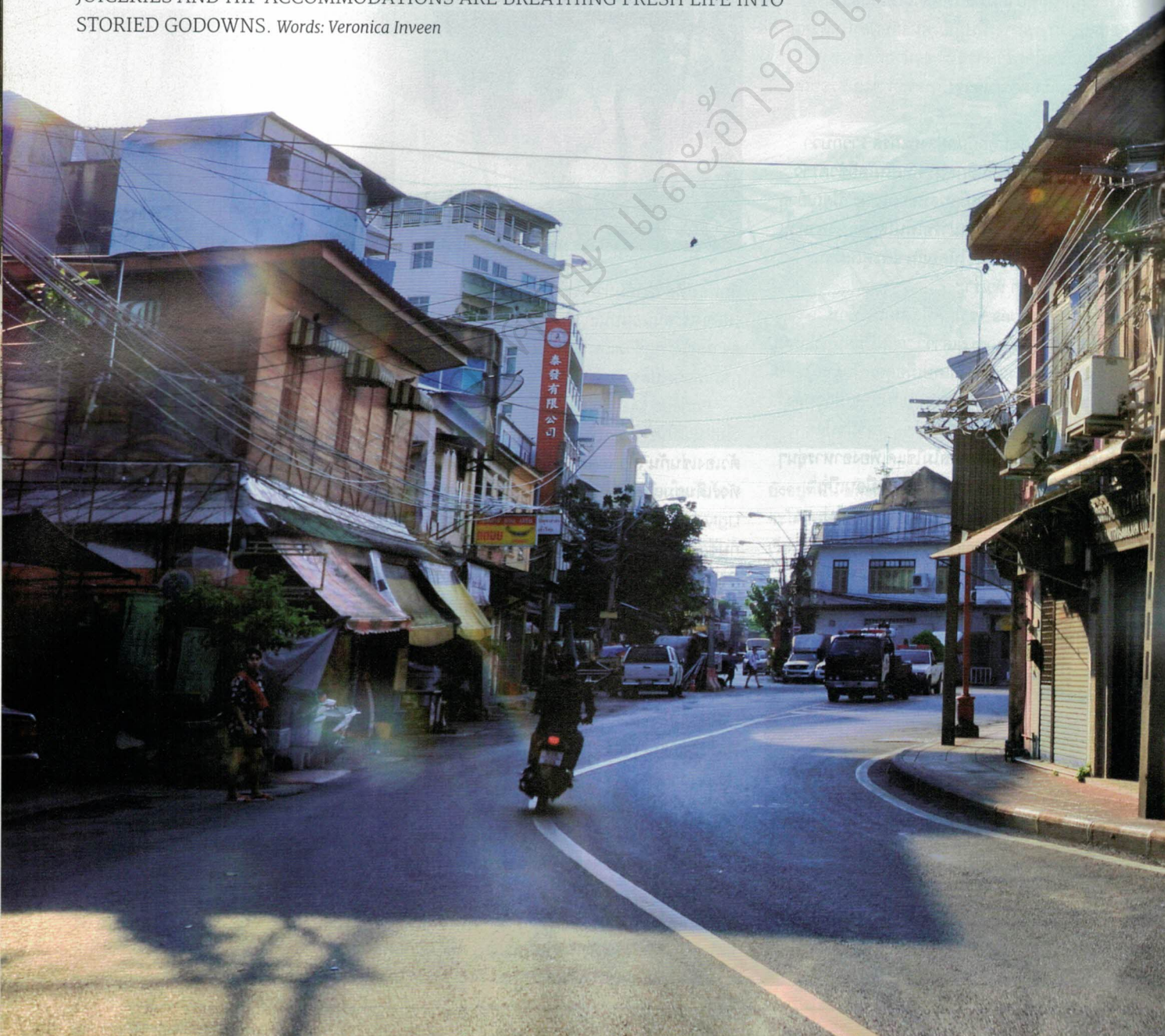




THAI PASSAGE

# B ANGKOK'S NEW OLD TOWN

ON HISTORIC SONG WAT ROAD IN BANGKOK'S CHINATOWN, INNOVATIVE JUICERIES AND HIP ACCOMMODATIONS ARE BREATHING FRESH LIFE INTO STORIED GODOWNS. *Words: Veronica Inveen*





Credit: Mimi Grachangnetara

**ที่พัก**

เนื่องจากอยู่ในเขตพื้นที่ซึ่งห้ามมีตึกสูง ที่นี้จึงไม่มีโรงแรมหรือโฮสเทลมากมายเหมือนย่านอื่น มีแต่ที่พักซึ่งดัดแปลงร้านค้ามาเป็นโรงแรม อย่าง บ้านทรงวาด ซึ่งนำร้านค้าเก่าอายุ 90 ปี มาปรับปรุงใหม่ให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หรือ Hostel Urby โฮสเทลซึ่งมีที่พักแบบรวมและส่วนตัว รวมทั้งระเบียงที่หันออกไปทางแม่น้ำเจ้าพระยา

**ที่กิน**

มีร้านอาหารแนวสตรีทฟู้ดอร่อยๆมากมายให้ลิ้มลอง อาทิ ร้านก๋วยจั๊บ ร้านก๋วยเตี๋ยววนายยัง และห่านพะโล้แม่อุไร ที่อร่อยขึ้นชื่อ

**ที่ดื่ม**

มีคาเฟ่เพื่อกมากมายในย่านเมืองเก่าของประเทศต่างๆ และทรงวาดก็เช่นกัน Woodbrook คาเฟ่สุดชิคอยู่ชั้นบนของโฮสเทล Urby ตกแต่งอย่างเรียบเก๋สไตล์ป๊อปอาร์ต ด้านนอกเป็นระเบียงกว้างมองเห็นแม่น้ำเจ้าพระยาที่สวยงาม อุ่นพิศเดอริ คาเฟ่และสตูดิโอเซรามิกน่ารัก บรรยากาศอบอุ่นสบายๆพร้อมกาแฟหอมกรุ่น ส่วนอีกแห่งที่ห้ามพลาดคือ FV ซึ่งเจ้าของคือคุณเอกภพ จันทร์คำ ใช้วัตถุดิบบ้านๆ จากท้องถิ่นต่างๆ ทั่วประเทศ ประเภทพืชซึ่งหลายที่คนไม่ต้องการ อย่างไมยราบ มะขามแดง ตาลิ่ง นำมาลงศึกษาในห้องแล็บ แล้วปรุงเป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพสุดสร้างสรรค์ซึ่งไม่มีที่ไหนในโลก

ปิดท้ายยามเย็นที่แชมชานว่ ซึ่งมีทั้งอาหารและเครื่องดื่ม ให้จับด้วยบรรยากาศสบายๆ รับลมชมวิวมแม่น้ำเจ้าพระยาอย่างสุขใจ ❖

**ทรงวาดแหล่งฮิปใหม่ใจกลางกรุง**  
จากย่านเมืองเก่าที่เต็มไปด้วยโกดัง วันนี้ทรงวาดมีอะไรเก๋ๆ ให้ไปเที่ยวชมมากมาย

**ช** วงปลายศตวรรษที่ 19 สำหึงเป็นย่านการค้าที่คึกคักและแออัด เมื่อเกิดไฟไหม้ครั้งใหญ่ทางการต้องปรับปรุงพื้นที่และถนนหนทางใหม่ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นผู้วาดแนวถนนเส้นนี้ลงบนแผนที่ด้วยพระองค์เองเพื่อลดความแออัดของบ้านเรือน นั่นจึงเป็นที่มาของชื่อถนนทรงวาด จากที่เคยเป็นถนนที่เต็มไปด้วยบ้านไม้เรือนแถวและถูกบดบังความน่าสนใจโดยเยาวราชที่อยู่ใกล้กันมานานนับสิบๆ ปี ทรงวาดก็โดดเด่นขึ้นมาเมื่อเป็นส่วนหนึ่งของโครงการแสดงผลงานศิลปะบนกำแพง เป็นถนนสายสตรีทอาร์ต และเมื่อสถานีรถไฟฟ้าใต้ดินเปิดใหม่ซึ่งใช้เวลาเดินทางมาทรงวาดไม่ถึง 10 นาที ทรงวาดเลยน่าสนใจกว่าที่เคย

**ที่เที่ยว**

**ร้านกู่หลวงเปา**

ร้านขายชาลาเปาเก่าแก่ที่ทำกันมาสี่รุ่นแล้วในตระกูล แต่ความอร่อยของชาลาเปาสไตล์โฮมเมดที่ทำทานกันในครอบครัวไม่เคยจางหาย ชาลาเปาขายดิบขายดี ถ้าจะให้ดีไปก่อนเที่ยง แต่ถึงไปแล้วชาลาเปาจะขายหมดแล้ว คุณลุงในร้านก็พร้อมพาคุณครัวและสอนทำชาลาเปาที่เป็นดั่งงานอาร์ตแขนงหนึ่ง

**โรงเรียนเพ็ญอง**

เป็นโรงเรียนเก่าแก่ซึ่งก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ. 1920 เจ้าสัวและนักธุรกิจคนดังหลายท่านเคยศึกษาเล่าเรียนกัน อาคารเรียนเป็นตึกสไตล์โคโลเนียลที่เคยได้รับรางวัลอาคารอนุรักษ์ดีเด่นและรางวัลอนุรักษ์ศิลปสถาปัตยกรรมดีเด่นเมื่อปี ค.ศ. 2002

**สตรีทอาร์ต**

นอกจากทรงวาดมีสถาปัตยกรรมเก่าแก่ที่น่าสนใจแล้วยังเป็นถนนสายสตรีทอาร์ต ที่มีภาพวาดข้างบนผนังตึกผลงานของ Rao ศิลปินชาวเบลเยียม และงานศิลปะสุดไฮโซของ Aitch ชาวโรมาเนีย

**แนะนำสถานที่**

1. USS ยากาตากายในร้าน FV
2. บ้านทรงวาด ปรับปรุงจากร้านค้าอายุ 90 ปี
3. ชาลาเปารออร่อยจากร้านกู่หลวงเปา
4. ภาพวาดผลงานของ Rao ศิลปินชาวเบลเยียม



2

3

4

Credit: Gu Long Bao

Credit: Mimi Grachangnetara

# AT YOUR SERVICE

Essential information to make your THAI flight as smooth as possible.



## CARRY-ON BAGGAGE

Passengers may carry one item of hand baggage to place in a closed overhead bin or under the seat in front of them. The overall dimensions of such baggage should not exceed \*126 cm (49 inches) or 45 X 25 X 56 cm. Its overall weight should not exceed 7kg.



## SPECIALTY ITEMS

A wide range of items is available on Thai Airways International flights for passengers with special requests, including toys, and bibs. Ask one of our cabin crew should you require one of the above, or need any assistance.

## SPECIAL MEALS

Vegetarian, low-fat, infant, children, \*kosher and muslim meals are available on board by special request. Requests for special meals must be made when making your reservation at least 48 hours in advance.

## SPECIAL CARE FOR CHILDREN

There are special services for \*children aged between 5 and 16 who are travelling alone. A fee applies. Please give us advance notice so that your child can enjoy our constant care and supervision throughout his/her journey.

## COMMUNICATION

Some of our aircraft are equipped with cordless telephones and facsimile machines. The charge for their use is US\$8 per minute.

## ALCOHOL

All drinks are served free of charge. Only alcoholic drinks served by our cabin attendants may be consumed. It is recommended that you drink non - alcoholic drinks as flying can cause dehydration, but we are happy to serve alcoholic drinks to passengers aged 18 years and over. Cabin attendants may decline to serve alcohol to passengers who appear to be intoxicated. This regulation has been implemented for passenger safety, in accordance with THAI's air traffic policy and procedures.

*\*Service information on THAI Smile's flight may be different, please contact Smile Travel Agents / Call Center 1181 or 02 118 8888 for more information. ข้อมูลการให้บริการบนเที่ยวบินของสายการบินไทยสมายล์อาจมีความแตกต่าง กรุณาติดต่อสอบถามรายละเอียด Smile Travel Agents / Call Center 1181 หรือ 02 118 8888*



FLYING WITH ULTIMATE PRIVILEGES



20 kg Baggage Allowance



Free Seat Selection



Free on Board Light Meals



100% Miles with Royal Orchid Plus

More details please contact: Smile Travel Agents / Call Center 1181 or 02 118 8888  
Thaismileair.com

# CUSTOMS

## ALCOHOLIC BEVERAGES AND CIGARETTES

Alcoholic beverages and cigarettes are controlled items. A passenger is allowed to bring 1 litre of alcoholic beverages and 200 cigarettes into Thailand free of duty. The exceeding amount will be prosecuted and confiscated.

## FOREIGN CURRENCY

Any person who brings or takes an aggregate amount of foreign

currency exceeding US\$15,000 or its equivalent out of or into the Kingdom of Thailand shall declare such amount of foreign currency to a customs officer. Failure to declare upon bringing foreign currency that exceeds the amount restricted by law or its equivalent out of or into the Kingdom of Thailand or making any false declaration to a customs officer is breaking customs laws. If you have any enquiries, please consult a customs officer.

## สุราและบุหรี่

ผู้โดยสารแต่ละรายได้รับสิทธิยกเว้นค่าภาษีอากรในการนำสุรามาเข้าไม่เกิน 1 ลิตร และบุหรี่ไม่เกิน 200 มวน ทั้งนี้ เนื่องจากสุราและบุหรี่เป็นของควบคุม การนำเข้าหากนำเข้ามาเกินกว่าสิทธิ ดังกล่าวโดยไม่สำแดงต่อศุลกากร หรือไม่มีใบอนุญาตถือเป็นความผิดทางกฎหมาย

## เงินตราต่างประเทศ

บุคคลใดนำเงินตราต่างประเทศที่เป็นธนบัตรหรือเหรียญกษาปณ์ออกไป

นอกหรือเข้ามาในราชอาณาจักร โดยมีมูลค่ารวมกันเกินกว่าหนึ่งหมื่นห้าพันดอลลาร์สหรัฐ (15,000 ดอลลาร์สหรัฐ) หรือเทียบเท่า ต้องสำแดงรายการเงินตราต่างประเทศนั้นต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ศุลกากร ณ ขณะผ่านด่านศุลกากร การไม่สำแดงรายการในการนำเงินตราต่างประเทศออกไปนอกหรือเข้ามาในราชอาณาจักรเกินกว่าจำนวนที่กำหนดหรือสำแดงรายการไม่ถูกต้อง มีความผิดตามกฎหมายศุลกากร ถ้ามีข้อสงสัยประการใด โปรดตรวจสอบถามต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ศุลกากร

# 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.

กรุณาศึกษาคู่มือความปลอดภัยในกระเป๋าที่นั่งของท่าน เพื่อให้ทราบตำแหน่ง ทางออกฉุกเฉินของเครื่องบิน และแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน โปรดรัดเข็มขัดที่นั่งขณะที่จะขึ้นและลงเครื่องบิน กรุณารัดเข็มขัดที่นั่งไว้ตลอดเวลา ไม่ควรนอนบนพื้น หรือลุกเดินโดยไม่จำเป็นเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ขณะเครื่องขึ้นผ่านอากาศแปรปรวน

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

## อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

1. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ห้ามใช้ตลอดเที่ยวบิน ซึ่งอาจจะรบกวนระบบการติดต่อสื่อสาร และระบบการเดินอากาศของเครื่องบิน ได้แก่ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาที่ไม่สามารถปิดการทำงานของระบบรับส่งสัญญาณ หรือ ไม่มี Flight Mode วิทยุสื่อสารแบบพกพา เครื่องรับส่งวิทยุ และโทรศัพท์มือถือ วิทยุตามตัว ของเล่นที่ใช้วิทยุบังคับและของเล่นอิเล็กทรอนิกส์

2. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ได้หลังจากเครื่องขึ้นเมื่อสัญญาณแจ้งรัดเข็มขัดดับลงแล้ว และต้องหยุดใช้เมื่อเริ่มลดระดับเตลันบินและไฟแจ้งรัดเข็มขัดติด ได้แก่ เครื่องคอมพิวเตอร์แบบพกพา หรือ Notebook อย่างไรก็ตามหากตรวจสอบพบว่า อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ใดๆ ที่ต้องสงสัยว่าจะรบกวนระบบการติดต่อสื่อสาร และระบบการเดินอากาศของเครื่องบิน ผู้โดยสารจะต้องปิดอุปกรณ์เหล่านั้นตลอดเที่ยวบินเมื่อได้รับการขอความร่วมมือจากลูกเรือ

3. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ได้ตลอดเที่ยวบิน ได้แก่ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาที่ไม่มีระบบรับส่งสัญญาณ หรือได้รับการปิดการทำงานของระบบรับส่งสัญญาณ หรือปรับให้อยู่ใน Flight Mode แล้ว เครื่องช่วยฟัง เครื่องช่วยกระตุ้นหัวใจ เครื่องคิดเลข นาฬิกาอิเล็กทรอนิกส์และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ติดตั้งบนเครื่องบิน

## การบริการเครื่องดื่ม

พนักงานต้อนรับจะบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แก่ผู้โดยสารที่มีอายุเกิน 18 ปีเท่านั้นพนักงานต้อนรับสามารถจะบริการให้บริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้กับผู้โดยสารที่มีอาการเมาและห้ามผู้โดยสารนำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาดื่มเองระหว่างเที่ยวบิน

## การสูบบุหรี่

ประเทศไทยมีกฎหมายห้ามสูบบุหรี่บนเครื่องบินทุกสายการบินหรือเที่ยวบินข้อก้าหนดเพื่อความปลอดภัยดังกล่าวถือเป็นส่วนหนึ่งของนโยบาย และระเบียบปฏิบัติของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

# GENTLE EXERCISES

## เทคนิคบริหารร่างกายเมื่ออยู่บนเครื่องบิน

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 จากการบินระยะทางไกลจะไม่อันตรายต่อสุขภาพหรือความปลอดภัยของบุคคลทั่วไป แต่ค่าแนะนำนี้จะทำให้ระหว่างการเดินทาง และหลังเที่ยวบินของคุณสะดวกสบายมากขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดคือผู้โดยสารควรออกกำลังกายและเขยอย่างง่าย โดยเฉพาะเที่ยวบินระยะทางไกล คุณควรออกกำลังกาย 3-4 ครั้ง ทุกๆ ชั่วโมง และควรหยุดถ้าทำแล้วเกิดอาการเจ็บหรือปวดขึ้น



### 1. ANKLE CIRCLES ขนุนข้อเท้า

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 ขณะที่ยกขาอีกข้างหมุนหมุนเข็มนาฬิกา เมื่อเสร็จแล้วหมุนในทางตรงกันข้ามและหมุนทีละ 15 วินาที



### 2. ARM CURLS กุมิแขน

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 จากนั้นยกแขนขึ้นตั้งระดับอกและวางลงอย่างเดิม 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.

วางเท้าทั้งสองลงกับพื้นและสุดลมหายใจเข้า 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

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

# A berry merry Christmas

THE HOLIDAYS WOULDN'T BE COMPLETE WITHOUT DESSERTS, AND BERRIES ARE OFTEN THE STARS OF FESTIVE SWEET TREATS. HERE, WE TAKE A LOOK AT SOME BERRIES FROM AROUND THE WORLD.

Words: Anusorn Deeraksa

## BLUEBERRIES

are native to North America, most of Asia, and Scandinavia. The plants bloom in May and June and ripen from June to August. The fruits are round with a dark blue colour and sour-sweet taste. Blueberries contain numerous health benefits and are a source of organic acids, vitamins and minerals.



## GOJI BERRIES

Goji berries, also known as wolfberries, are native to China and often used in traditional medicine. They are often considered as a superfruit. In traditional medicine, Goji berries have numerous health benefits, such as improving blood sugar control and boosting energy levels.



## RASPBERRIES

Native to Europe, raspberries are often used in desserts. The fruit contains antioxidant polyphenols called ellagitannins, which can help reduce oxidative stress.



## BILBERRIES

are native to Europe. They are hard to grow and have small fruits, thus seldom cultivated in home gardens. The fruit is eaten fresh or made into juices, jams or pies. In France and Italy, bilberries are often used as a base for liqueurs and a popular flavouring for desserts.

## CRANBERRIES

Native to North America, cranberries are a healthy fruit with a sour taste. They are rarely eaten raw. Instead, the fruit is usually made into juices or sauces. Cranberry sauce is considered an essential part of traditional American Thanksgiving menus and European winter festivals.



## AÇAÍ BERRIES

are small, round, dark black-purple drupes very similar in appearance to grapes. They grow on açai palm trees native to the Brazilian Amazon region. The fruit has become a popular health food supplement thanks to its high antioxidant content.

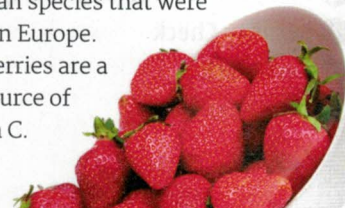


## GOOSEBERRIES

Gooseberries are native to the colder areas of Europe and parts of Asia. They grow as small trees and bear green, red, purple, yellow, or even white fruit. Wild gooseberries have smaller berries than cultivated ones, but their taste is generally better.

## STRAWBERRIES

Strawberries are undoubtedly one of the most commonly consumed berries in the world. Wild strawberries are native to the Alps while the large strawberry is a variety of strawberry coming from two American species that were mixed in Europe. Strawberries are a good source of vitamin C.



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- สมุดพณิชยการพระนคร

