

# SAWASDEE

THAI

JANUARY 2020

◆ WELCOME TO A WORLD OF DIVERSITY ◆

DISCOVERING  
SIEM REAP'S  
*artistic renaissance*

STOCKHOLM  
*a city of new starts*

*Uncover new travel  
opportunities in*

**THE YEAR OF  
THE RAT**



# GO FLY

◆ JANUARY 2020 ◆



## Experiences that excite the senses

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

## 12

### ◆ NEW & NOTED

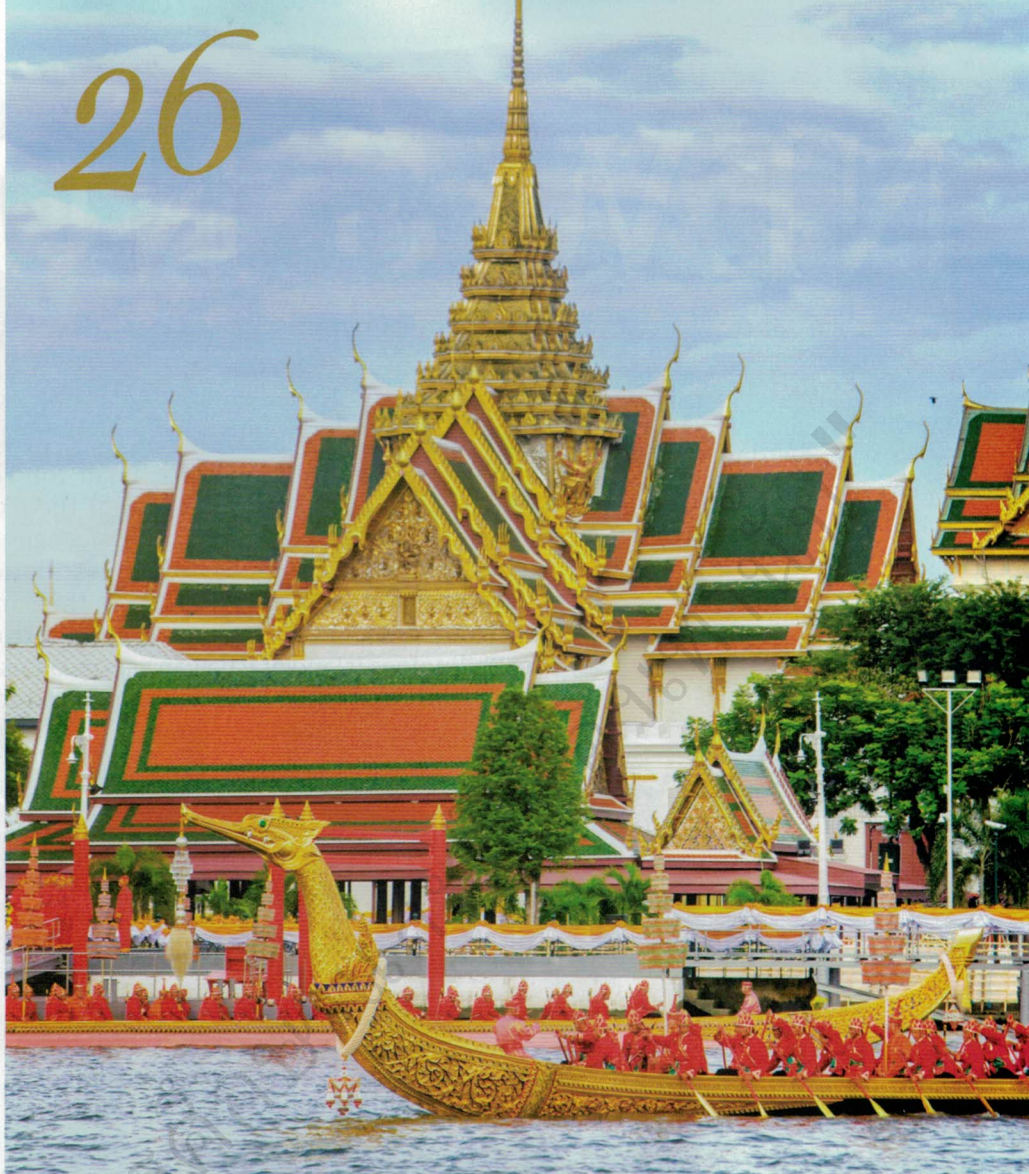
Check out the latest travel news and events from around the world this month

## 26

### ◆ THAI TREASURES

The Royal Barge Procession

26



50

◆ **NEW SKIES**  
*Stockholm: A city of new starts*

58

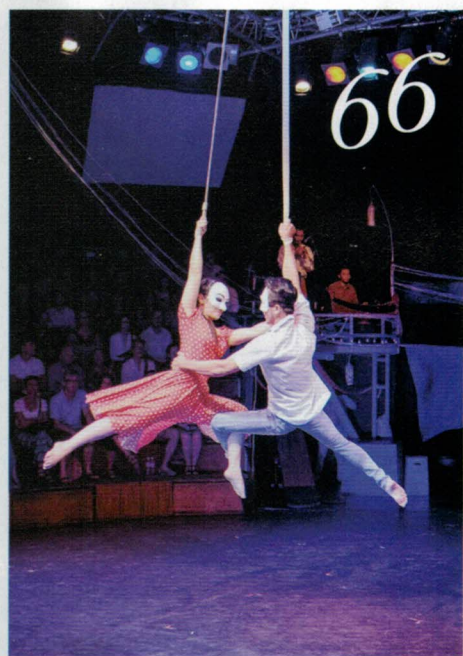
◆ **THAI PASSAGE**  
*Take mindful holidays that remind you to appreciate the small things in life*

66

◆ **MOMENT IN TIME**  
*Uncover Siem Reap's artistic renaissance*



58



66

- 79 WELCOME ABOARD
- 86 THAI NEWS
- 90 AIRLINE INFORMATION
- 94 ROUTE MAP

# เมืองแห่งการเริ่มต้นปี

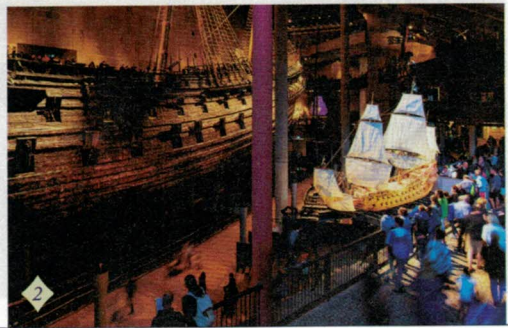
ช่วงปีใหม่คือช่วงเวลาพิเศษสุดในการเริ่มอะไรใหม่ๆ และสถานที่ไหนจะเหมาะกับการเริ่มต้นที่ดีเท่ากับที่สต็อกโฮล์ม เมืองที่ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเองครั้งแล้วครั้งเล่า ไม่มีอีกแล้ว



1

**ว** นีสวีเดนเป็นสถานที่ซึ่งสงบสุข แต่เมื่อไม่กี่ศตวรรษที่ผ่านมา ที่นั่นหาเป็นเช่นนั้นไม่ ที่สำคัญที่นี่คือต้นกำเนิดของชาวไวคิง สวีเดนสร้างเรือรบลำใหญ่ที่สุดลำหนึ่งของโลกคือ Vasa ซึ่งมีปืนใหญ่ไม่ต่ำกว่า 64 กระบอก และปล่อยลงน้ำที่สต็อกโฮล์มเมื่อปี ค.ศ. 1628 แต่เพียงไม่กี่นาทีก็จมดิ่งลงทะเล

ในพิพิธภัณฑ์ Vasa คุณจะเห็นเรือลำที่ใหญ่จนไม่น่าเชื่อว่าจะแล่นได้จริง และสวยงามมาก พิพิธภัณฑ์แห่งนี้เป็นที่โด่งดังที่สุดในสแกนดิเนเวีย มีสิ่งของน่าสนใจให้ชมมากมาย การเกิดใหม่ของเรือ Vasa ดูมาดูไปไม่เหมือนการเกิดใหม่ของเมืองสต็อกโฮล์มด้วยเช่นกัน ที่นี้จึงเหมาะสมในการมาเยือนสำหรับช่วงเปลี่ยนปีและทศวรรษเป็นอย่างนัก สถานที่หนึ่งซึ่งเหมาะแก่การไปเยือนคือ Södermalm หรือ Söder ตามที่ชาวเมืองเรียก สถานที่ซึ่งครั้งหนึ่งไม่มีใครอยากมา มีแต่ตึกเก่าๆ ที่ทรุดโทรม แต่ตอนนี้กลายเป็นย่านฮิปที่สุดในสแกนดิเนเวียก็ว่าได้ เต็มไปด้วยพลังงานแห่งการสร้างสรรค์ ถ้าคุณชอบวรรณกรรมหรือชอบดูภาพยนตร์ คุณอาจจำได้ว่านี่คือฉากของ Stieg Larsson ในเรื่อง *The Girl with the Dragon Tattoo* อีกทั้งย่านนี้ยังเต็มไปด้วยคาเฟ่ที่ตกแต่งอย่างมีสไตล์ ชาวสวีดิชดื่มกาแฟเฉลี่ยคนละ 3.2 แก้วต่อวัน เป็นอันดับสอง



2



# สุขสันต์ วันหยุด

วันหยุดสุดพิเศษที่เติมเต็มความรู้สึก  
ในเรื่องราวเล็กๆ ของชีวิต

โลกที่รีบเร่งไปทุกฝีก้าว วันหยุดที่เติมเต็มคือเทรนด์ล่าสุดที่มาแรง วันหยุดที่เรียกร้องให้คุณหยุดและชื่นชมกลิ่นหอมของกุหลาบ วันหยุดที่ไฟท์สอยกับปัจจุบันขณะ ไม่มีการรีบเร่งใดๆ ไม่จำเป็นที่จะเป็นการละเมียดละไมกับรสชาติอาหารแบบเจียบๆ ไปเดินป่าในชนบท หรือเข้าถึงอารมณ์แบบเซนในเทือกเขาแอลป์ ทางเดียวที่คุณจะมีวันหยุดที่มีความสุขและเติมเต็มคุณได้ก็คือ วางสมาร์ตโฟนลงและปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกทั้งหลายทิ้งมวลออกมา

## นั่งสมาธิกลางลำน้ำโขง

ขณะที่ทำสมาธิรับอรุณบนตาดฟ้าของเรือสำราญ Aqua Mekong โดยอดีตพระมานำปฏิบัติ คุณจะได้ยินเสียงนกร้องและเสียงเรือเล็กๆ พายผ่าน ถ้าคุณเป็นมือใหม่ เรื่องการภาวนา ก็ไม่ต้องกังวล จะมีการเรียนการสอนให้ควบคุมลมหายใจและสงบนิ่ง หลังจากตั้งสติกับการภาวนา 15-20 นาที แล้วจะไปพายเรือเล่นในลำน้ำโขง ปั่นจักรยานตามหมู่บ้านเล็กๆ หรือพายคายัคในโตนเลสาบก็ได้ ถ้ามีเวลาจะแวะไปที่ Vipasana Dhura Mandala ศูนย์วิปัสสนาใหญ่ที่สุดของกัมพูชาในเมืองอุดง ซึ่งเคยเป็นราชธานีเก่ามาก่อนก็ได้เช่นกัน

[AquaExpeditions.com](http://AquaExpeditions.com)

## ดินเนอร์เจียบๆ ในอิตาลี

นี่คือสถานที่ซึ่งคุณไม่ต้องกังวลเลยว่าจะคุยอะไร ช่วงดินเนอร์เพราะที่นี่สนับสนุนให้ไม่ต้องพูด จากวิหารสมัยศตวรรษที่ 14 กลายเป็นโรงแรมแนวรักษ์โลกแสนเก๋ มีดินเนอร์ที่แตกต่างจากที่อื่น ดินเนอร์ในความเจียบระหว่างที่เข้าพักที่โรงแรม Eremito Hotelito del Alma ใน อูมเบรีย แยกจะได้ตัดขาดโลกดิจิทัลและอยู่กับปัจจุบัน ดังนั้นเมื่ออาหารวางลงตรงหน้าคุณจะทานอย่างเนิบช้า และเจียบสงบ ดื่มด่ำกับไวน์อูมเบรียนเก่าเก็บ ทานผักที่เพิ่งเก็บมาสดๆ เมื่อตอนเช้าและชื่นชมกับสิ่งดีๆ ในชีวิต

[DesignHotels.com](http://DesignHotels.com)







## HEIGHT OF FUN

*The newly-opened Clymb Abu Dhabi on Yas Island in the United Arab Emirates is home to two record-breaking attractions. The world's tallest indoor climbing wall – Summyt – is 43 metres tall, while the indoor skydiving flight chamber is now the world's biggest, measuring 10 metres wide and 32 metres tall.*





UNTIL  
**12**  
JANUARY

## Ice Moscow: In the Family Circle

Moscow, Russia

*Victory Park on Poklonnaya Hill transforms into a 2,000 sqm winter wonderland as part of the annual new year celebrations, featuring over 100 unique ice sculptures including famous landmarks as well as ice slides. The ice festival is one of the largest in the world, and the family-friendly event also features shows, games, performances, and a fair.*



# Bangkok Suvarnabhumi Airport













## Level 4 Departures

-  **Royal Orchid Premium International Departure**  
(Entrance 1 Rows A,B)
  - ◆ **Royal First Check-in**
  - ◆ **Royal Silk Check-in**
  - ◆ **Royal Orchid Plus Platinum**
  - ◆ **Royal Orchid Plus Gold, Star Alliance Gold**  
(International & Domestic)
-  **THAI International Flight Check-in**  
(Entrance 4 Rows H, J)
  - ◆ **Premium Economy**
  - ◆ **Economy**
-  **THAI Domestic Flight Check-in**  
(Entrance 2 Row C)
-  **Passport Control (Departure)**
-  **Security Check**
-  **Fast Track**
-  **Duty Free**

## Level 3 International Boarding

-  **Royal Orchid Lounge**
-  **Royal Silk Lounge**
-  **Royal First Lounge**
-  **Royal Orchid Spa**
-  **Security Check**
-  **Transfer Check-in (International)**
-  **Duty Free**

## Level 2 Domestic Boarding & All Arrivals

-  **International Baggage Claim**
-  **Domestic Baggage Claim**
-  **Baggage Service (International)**
-  **Baggage Service (Domestic)**
-  **Transfer Check-in (Domestic)**
-  **Passport Control (Arrival)**
-  **Security Check**
-  **Royal Silk Lounge (Domestic)**
-  **Fast Track**
-  **Duty Free**

# 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 เพื่อใหทราบตำแหน่ง ทางออกฉุกเฉินของเครื่องบิน และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน โปรดรัดเข็มขัดที่นั่งขณะที่ไฟสัญญาณแจ้งรัดเข็มขัดติด กรุณารัดเข็มขัดที่นั่งไว้ตลอดเวลา ไม่ควรนอนบนพื้น หรือลุกเดินโดยไม่จำเป็นเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ขณะที่เครื่องบินผ่านอากาศแปรปรวน

### 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 ซึ่งอาจรบกวนระบบการติดต่อสื่อสาร และระบบการเดินอากาศของเครื่องบิน ได้แก่ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาที่สามารถปิดการทำงานของระบบรับส่งสัญญาณ หรือ ไม่มี Flight Mode วิทยุสื่อสารแบบพกพา เครื่องรับส่งวิทยุ และโทรทัศน์ทุกชนิด วิทยุตามตัวของเล่นที่ใช้วิทยุบังคับและของเล่นอิเล็กทรอนิกส์

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

3. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ได้ตลอดเที่ยวบินได้แก่ อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาที่ไม่มีระบบรับส่งสัญญาณ หรือ ได้ปิดการทำงานของระบบรับส่งสัญญาณ หรือปรับให้อยู่ใน Flight Mode แล้ว เครื่องช่วยฟัง เครื่องช่วยกระตุ้นหัวใจ เครื่องคิดเลข นาฬิกาอิเล็กทรอนิกส์และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ติดตั้งบนเครื่องบิน

### การบริการเครื่องดื่ม

พนักงานต้อนรับจะบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แก่ผู้โดยสารที่มีอายุเกิน 18 ปีเท่านั้นพนักงานต้อนรับสามารถระงับการให้บริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้กับผู้โดยสารที่มีอาการเมาและห้ามผู้โดยสารนำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาดื่มเองระหว่างเที่ยวบิน

### การสูบบุหรี่

ประเทศไทยมีกฎหมายห้ามสูบบุหรี่บนเครื่องบิน กรุณางดสูบบุหรี่ในทุกเที่ยวบินข้อกำหนดเพื่อความปลอดภัย ดังกล่าวถือเป็นส่วนหนึ่งของนโยบาย และระเบียบปฏิบัติของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

# GENTLE EXERCISES

## เทคนิคบริหารร่างกาย เมื่ออยู่บนเครื่องบิน

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 จากการบินระยะทางไกลจะไม่มีอันตรายต่อสุขภาพหรือความปลอดภัยของบุคคลทั่วไป แต่คำแนะนำนี้จะทำให้ระหว่างการเดินทาง และหลังเที่ยวบินของคุณสะดวกสบายมากขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดคือผู้โดยสารควรออกกำลังกายและเขบอย่างง่าย โดยเฉพาะเที่ยวบินระยะทางไกล คุณควรออกกำลังกาย 3-4 ครั้ง ทุกๆ ชั่วโมง และควรหยุดถ้าทำแล้วเกิดอาการเจ็บหรือปวดขึ้น



### 1. ANKLE CIRCLES หมุนข้อเท้า

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 เมื่อเสร็จแล้วหมุนในทางตรงกันข้ามและหมุนท่าละ 15 วินาที



### 2. ARM CURLS ทุยแขน

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.

เริ่มจากวางแขนท่ามุม 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.

วางเท้าทั้งสองลงกับพื้นและสุดลมหายใจเข้า น้มตัวไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับยื่นมือไปด้านหน้า และก้มลงจับข้อเท้า จับค้างไว้ 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

### TANGERINES

get their name from Tangier, Morocco. They are smaller in size and sweeter than the typical orange. They also have softer and thinner skins, making them easier to peel. Tangerines are great for snack.



### MANDARIN ORANGES

are a type of tangerine variety that is small and sweet. They have a growing season from January to May. Considered native to the tropical and sub-tropical regions of Asia such as southern Asia and the Philippines, Mandarin oranges are usually eaten plain or in the fruit salads.



### BLOOD ORANGES

are originally from Italy. They have deep red colour on the inside and sometimes a bit of red on their skins. Due to their vibrant colour, Blood oranges are popular as a gorgeous garnish on cakes and desserts.

# Orange is the New Black

ORANGES HAVE LONG BEEN CONSIDERED A SYMBOL OF GOOD LUCK AND PROSPERITY AS THEY ARE ROUND AND "GOLDEN" IN COLOR, SYMBOLIZING FULLNESS AND WEALTH. THAT'S WHY, DURING CHINESE NEW YEAR, ORANGES ARE EXCHANGED AMONG FAMILIES AND FRIENDS AS WELL AS DISPLAYED AS DECORATIONS. TO CELEBRATE CHINESE NEW YEAR THIS MONTH, WE TAKE A LOOK AT COMMON VARIETIES OF ORANGES AROUND THE WORLD.

Words: Anusorn Deeraksa



### JAFFA ORANGES

are sweet and juicy and contains very few seeds. They were named due to their origin in Jaffa, Israel. Also known as 'Shamouti', Jaffa oranges are grown in the Middle East.



### VALENCIA ORANGES

were named after Valencia, Spain. They have thin skin, a few seeds, and are juicy. Available from March up until June, Valencia oranges are perfect for juice and great to eat.

### NAVEL ORANGES

get their name from the dimple on one end that resembles a human navel. They have thick skin and are sweet and seedless. Navel oranges are more bitter than other oranges, so they are better eaten fresh rather than juiced. In the USA, navel oranges are available from November to April, with peak supplies in January, February, and March.



### HAMLIN ORANGES

are mainly grown in Florida, USA. They have thin skin and are seedless or contain a number of small seeds. Hamlin oranges are very sweet and juicy, making them perfect for juicing.



### CLEMENTINE ORANGES

are small and sweet in flavor. First named in 1902 in Algeria, they have thin and glossy skin and an oval shape. Having a growing season between November to January, Clementine oranges are seedless and perfect for snacks.

สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดพิพิธภัณฑ์พระนคร

