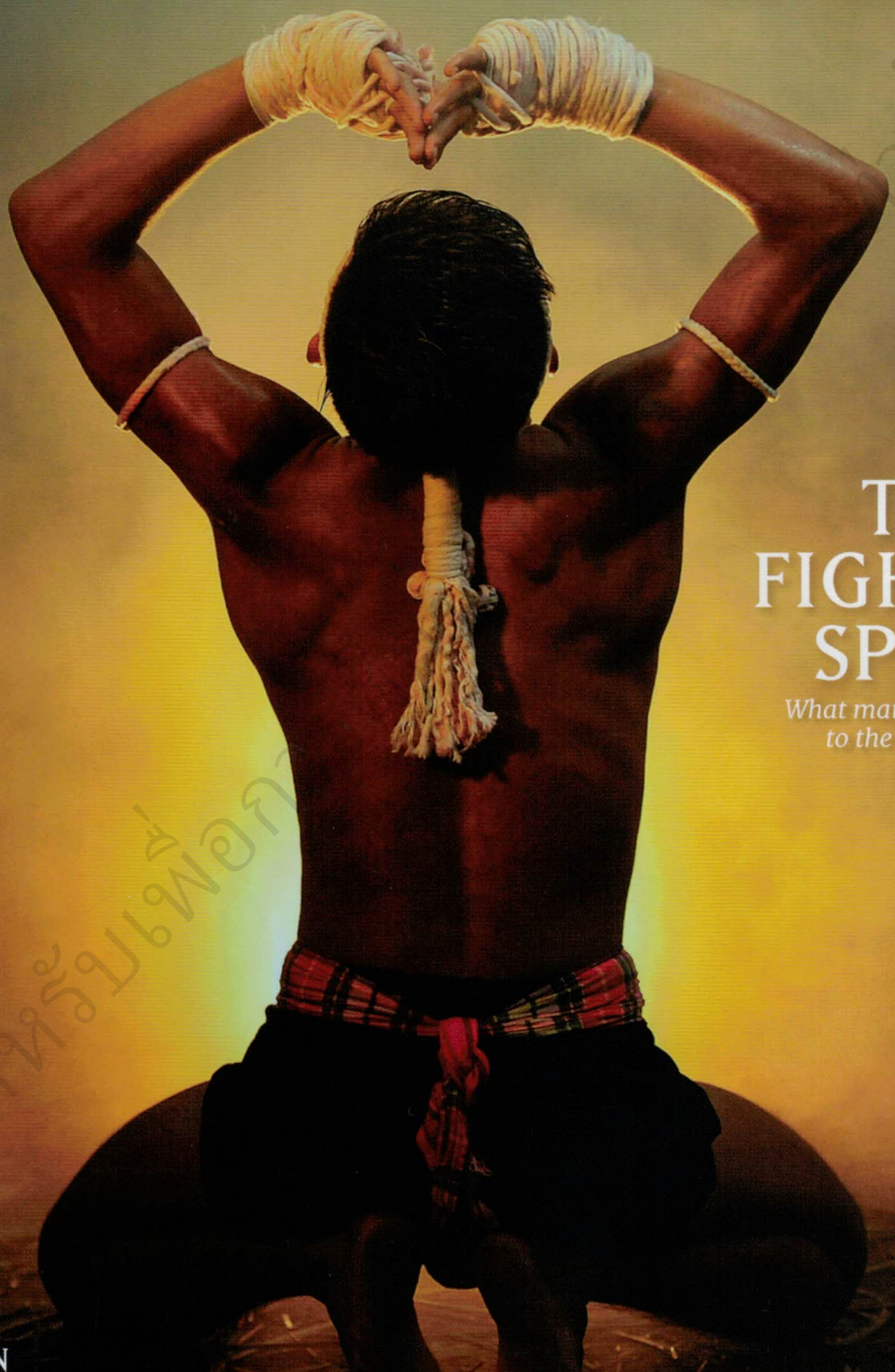
THAI
SAWASDEE
MARCH 2020

◆ WELCOME TO A WORLD OF DIVERSITY ◆



THE FIGHTING SPIRIT

What martial arts means to the Thai people

Achieving the perfect hygge in
COPENHAGEN

Why we all should try
PURPOSE-LED TRAVELS

WWW.SAWASDEEMAGAZINE.COM

YOUR COMPLIMENTARY COPY

A STAR ALLIANCE MEMBER

GO FLY

MARCH 2020

58

Experiences that excite the senses

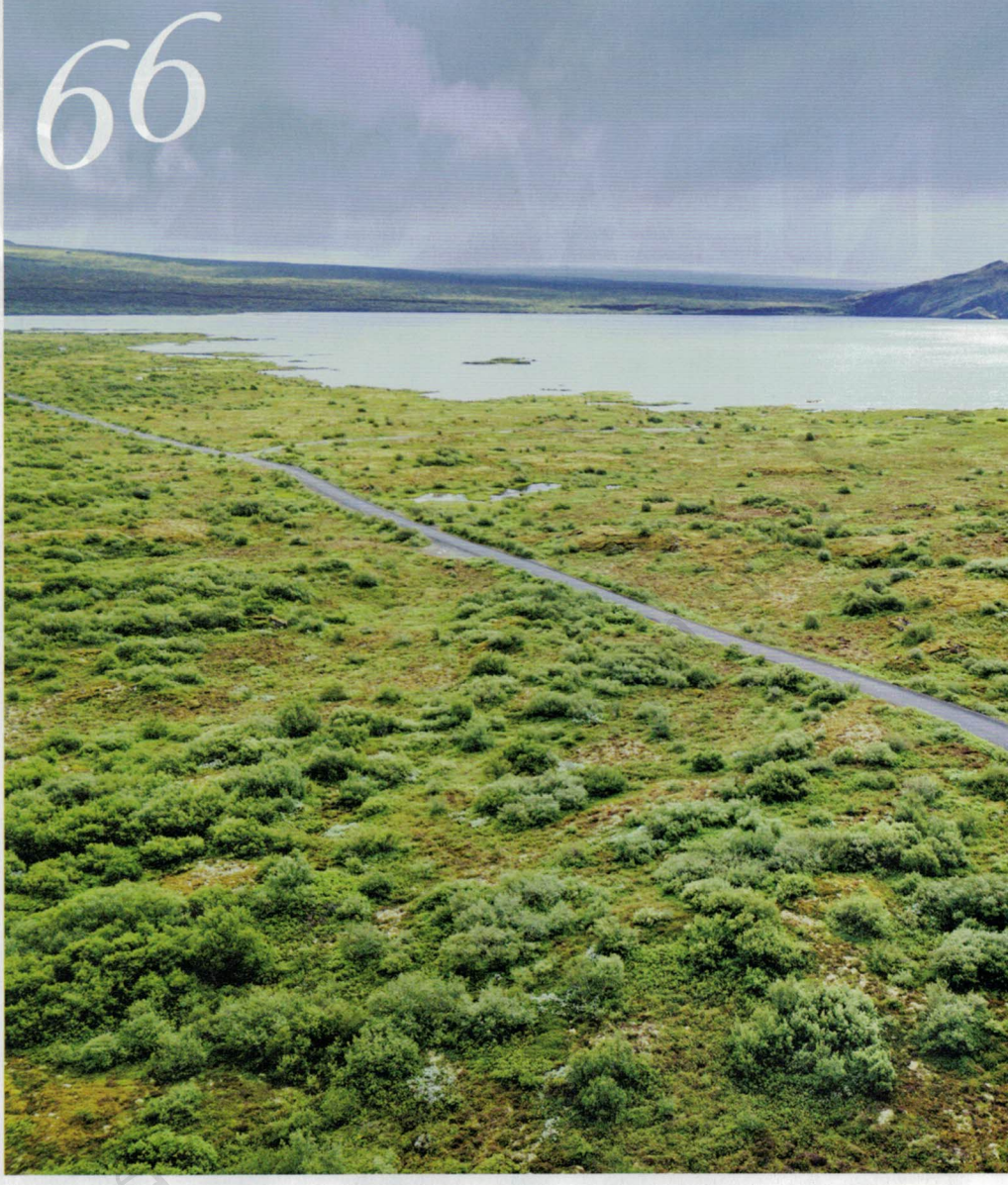
Keeping you up to speed with the latest news, trends and unmissable events in Thailand and beyond.

10

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

24

GREEN SPACE
Wild encounters for a cause in Australia



48

THAI PASSAGE
Thai martial arts bring people of all gender, age and nationality together in the name of friendship and culture

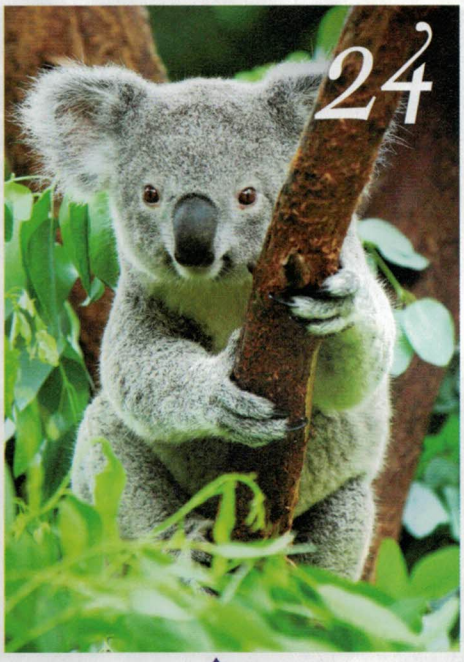
58

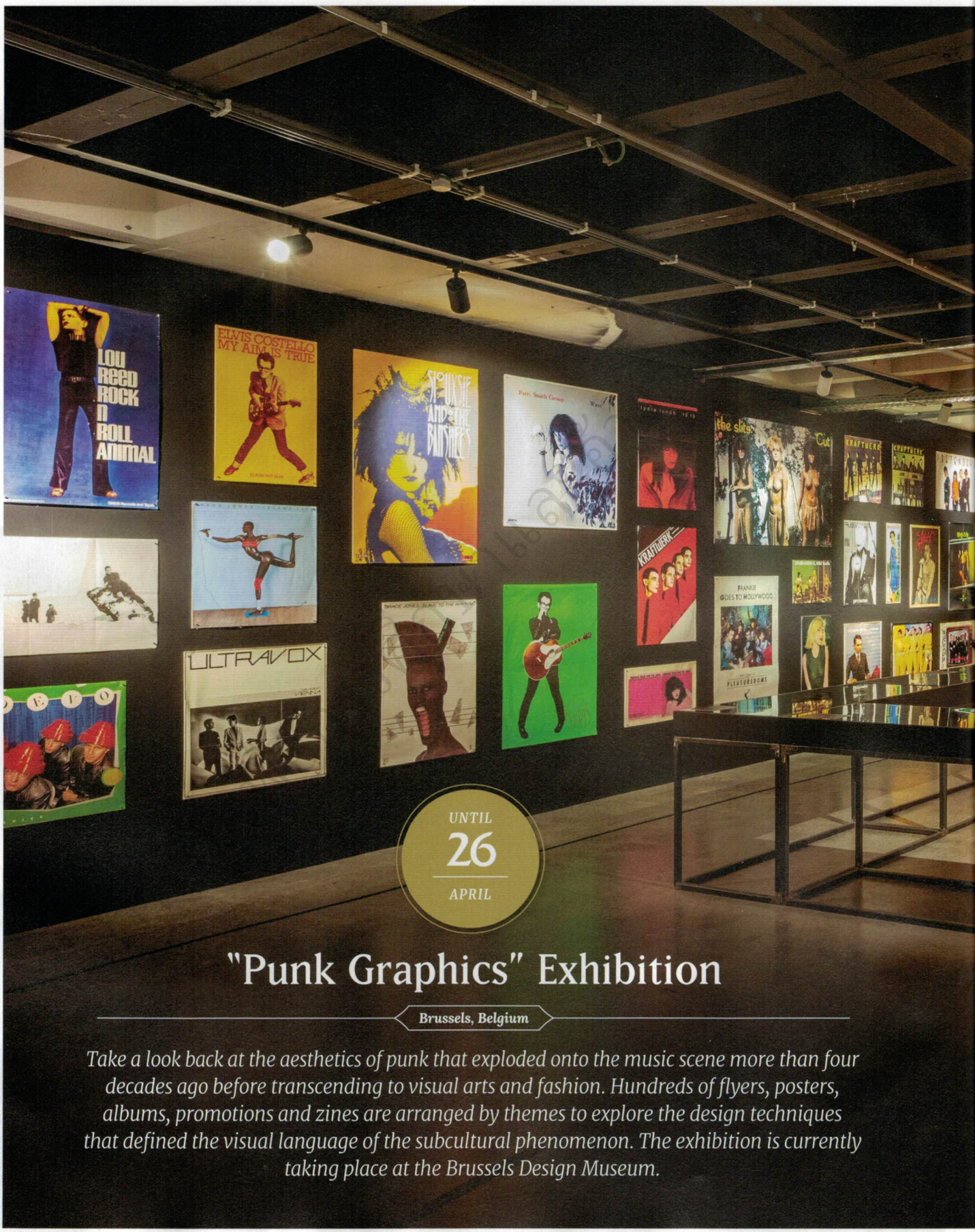
MOMENT IN TIME
Finding the perfect hygge in Copenhagen

66

NEW SKIES
Why everyone should embark on purpose-led travels

77 WELCOME ABOARD
82 THAI NEWS
88 AIRLINE INFORMATION
92 ROUTE MAP





UNTIL
26
APRIL

"Punk Graphics" Exhibition

Brussels, Belgium

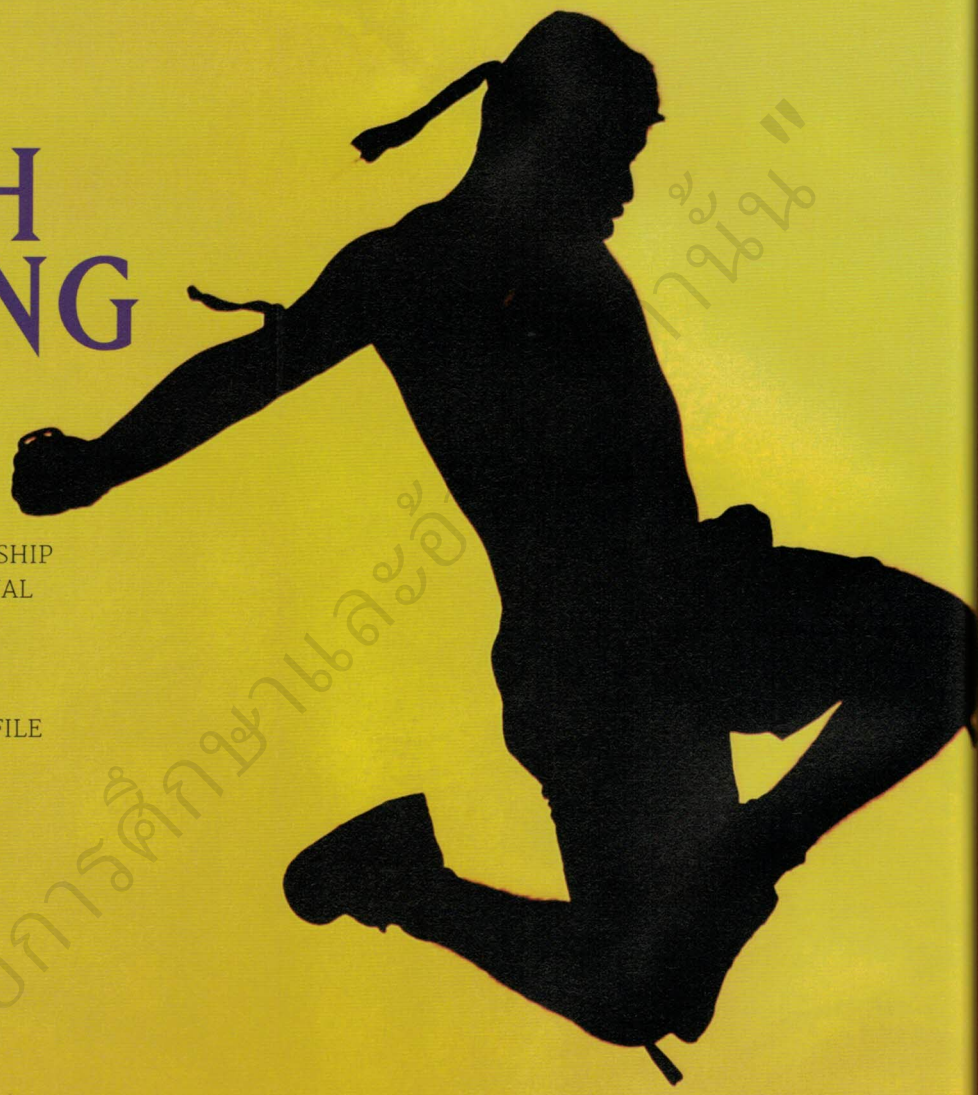
Take a look back at the aesthetics of punk that exploded onto the music scene more than four decades ago before transcending to visual arts and fashion. Hundreds of flyers, posters, albums, promotions and zines are arranged by themes to explore the design techniques that defined the visual language of the subcultural phenomenon. The exhibition is currently taking place at the Brussels Design Museum.

Credit: adamuseum.be

WORTH FIGHTING FOR

WITNESS GLOBAL ATHLETES COME TOGETHER IN THE NAME OF FRIENDSHIP AND CULTURE AT THE INTERNATIONAL & THAI MARTIAL ARTS GAMES AND FESTIVAL THIS MONTH, AND LEARN ABOUT ONE FIGHTER'S JOURNEY BRINGING OUT THE CHANGING PROFILE OF WOMEN IN *MUAY THAI*.

Words: Joe Smith



สำหรับเพื่อการศึกษาเท่านั้น

แม่ไม้มวยไทย

เตรียมตัวพบกับงานมหกรรมศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว
เอกลักษณ์ไทยสู่นานาชาติ ที่ตื่นเต้นสนุกสนานเร้าใจ

1. มวยไทย ศิลปะป้องกันตัวเอกลักษณ์ของชาติที่สืบทอดกันมายาวนาน

2. มหกรรมศิลปะป้องกันตัวเอกลักษณ์ไทย สู่นานาชาติ ครั้งที่ 4 จัดที่สนามกีฬาแห่งชาติ

3. เด็กๆ เรียนมวยไทยเพื่อสั่งสมประสบการณ์

4. งานมหกรรมศิลปะป้องกันตัวเอกลักษณ์ไทยสู่นานาชาติ ที่จัดในเดือนนี้มีผู้แข่งขันตั้งแต่อายุ 8 ขวบถึง 37 ปี

5. เจด มาริสา ผู้ทุ่มเทให้วงการมวยไทย

ในเดือนนี้ จะมีนักกีฬากว่าหนึ่งพันคนจากห้าสิบประเทศเข้าร่วมงานมหกรรมศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเอกลักษณ์ไทยสู่นานาชาติ ครั้งที่ 5 ซึ่งจัดขึ้นที่หาดพัทยากลาง ระหว่างวันที่ 8 ถึง 16 มีนาคม

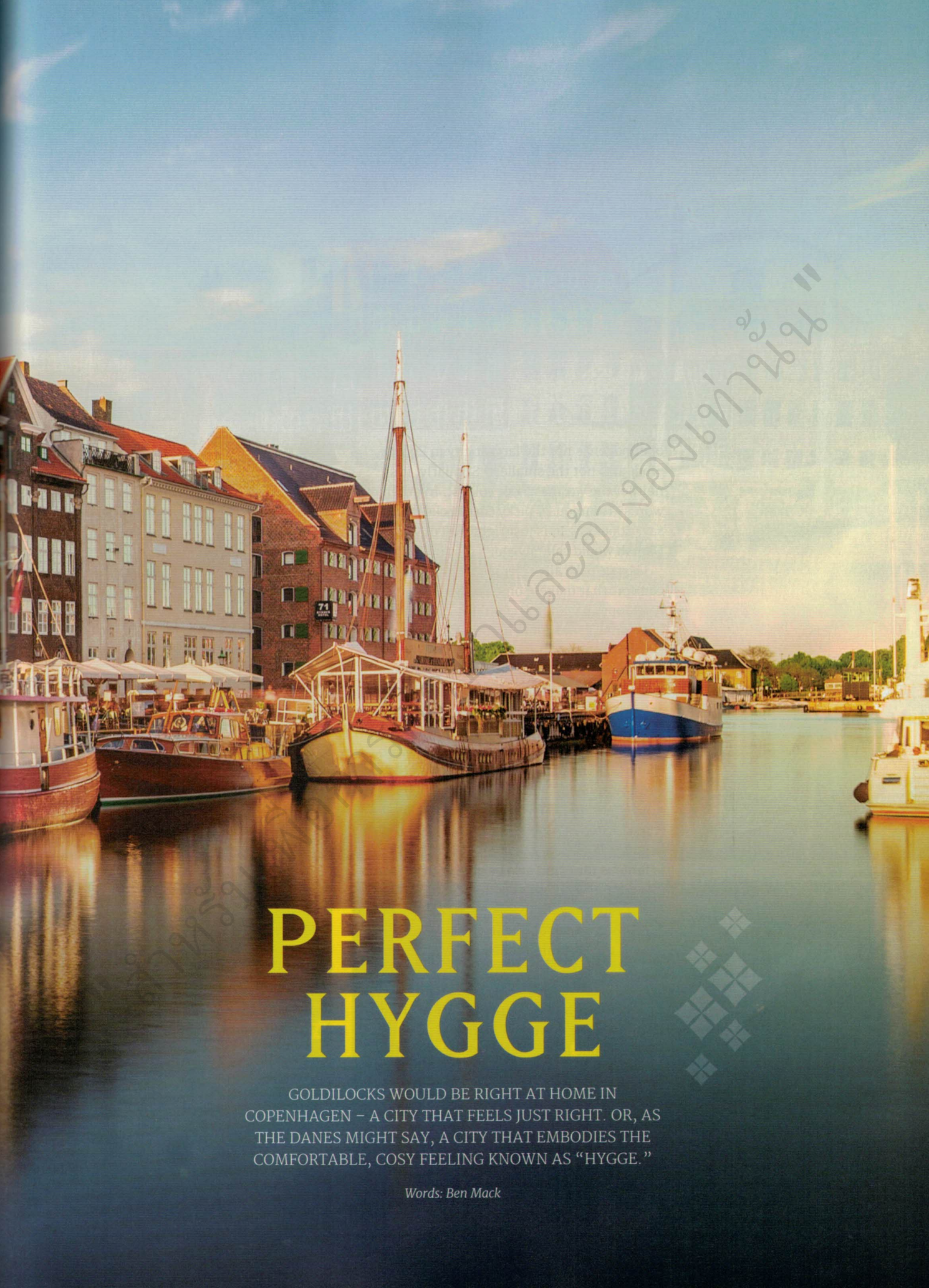
ในงานนอกจากจะมีการแข่งขันมวยไทยที่ดึงดูดผู้คนให้เข้าชม ยังมีศิลปะการต่อสู้อื่นๆ อาทิ ดาบไทย แม่ไม้มวยไทย และการไหว้ครู ที่ล้วนน่าตื่นตาตื่นใจ รวมทั้งยังมีเทศกาลอาหารนานาชาติในงานด้วย

งานนี้ไม่ใช่มีแต่เรื่องราวการต่อสู้เท่านั้น ครูวู้ดดี้ ชินวุธ ศิริสัมพันธ์ นายกสมาคมครูมวยไทย หัวหน้าคณะผู้จัดงานบอกว่า "เป็นเรื่องของมิตรภาพ วัฒนธรรมที่มีคุณค่า ศิลปะการป้องกันไทยเป็นมรดกที่มีเอกลักษณ์ และนั่นคือสิ่งที่เราเฉลิมฉลอง"

เขายังบอกต่ออีกว่า "ศิลปะการป้องกันตัวของไทยเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเคารพ สิ่งแรกคือเคารพครูและเพื่อนๆ เราที่มาจากทั่วมุมโลก มีความนอบน้อม มีวินัยและหมั่นเรียนรู้ด้วยตนเอง คนเดียวที่คุณชนะก็คือตัวคุณเอง" ถ้ามุ่งแค่แพ้ชนะจะทำให้เข้าใจหัวใจของงานผิดไป "มิตรภาพและความสนิทสนมคือสิ่งสำคัญที่สุด ที่ศิลปะป้องกันตัวไทยมอบให้แก่โลก และนี่เองคือสิ่งที่ทำให้ผู้คนหันมาฝึก ในงานเราจะช่วยเหลือและสนับสนุนซึ่งกันและกันรวมทั้งสนุกด้วยกัน"

ผู้หญิงในโลกของมวยไทย

เจด มาริสา ศิริสัมพันธ์ ซึ่งปัจจุบันอายุ 27 ปี ฝึกมวยไทยโดยที่พ่อของเธอซึ่งเป็นนายกสมาคมครูมวยไทย และหัวหน้าสมาคมเกี่ยวกับศิลปะป้องกันตัวของไทย ผู้ทุ่มเทแรงกายแรงใจนำมวยไทยออกมาสู่สายตาโลกมานับสิบๆ ปี ไม่เห็นด้วย เพราะไม่ต้องการให้ลูกสาวเจ็บตัว ในขณะที่ผู้เป็นลูกมั่นใจว่าตัวเองเข้มแข็งพอทั้งกายและใจ และต้องการพิสูจน์ว่าสิ่งที่พ่อคิดนั่นผิด



PERFECT HYGGE

GOLDILOCKS WOULD BE RIGHT AT HOME IN COPENHAGEN – A CITY THAT FEELS JUST RIGHT. OR, AS THE DANES MIGHT SAY, A CITY THAT EMBODIES THE COMFORTABLE, COSY FEELING KNOWN AS "HYGGE."

Words: Ben Mack

ความสุขง่ายๆ จากสิ่งเล็กๆ รอบตัว

hygge (ฮูก้า) เป็นคำศัพท์ที่มาแรง
และโคเปนเฮเกนคือที่สุดของความ hygge

1. บรรยากาศของพระราชวัง Kronborg

2. เมนูที่ร้าน Noma เปลี่ยนแปลงสม่ำเสมอ ถึงไปสองครั้งก็ไม่ได้รับประทานอาหารซ้ำกัน

3. ย่านท่าเรือ Nyhavn ที่เก่าแก่และโด่งดัง เต็มไปด้วยบ้านสมัยยุคกลางสีสันสดใส และเรือท่องเที่ยวตั้งอยู่ในใจกลางเมืองเลย

4. Nimb Hotel

โคเปนเฮเกนไม่ใช่เมืองที่ใหญ่สุดในยุโรป ทว่าก็ไม่ใช่เมืองที่เล็กสุด อากาศไม่ร้อนจัดและไม่หนาวจัด พูดง่ายๆ ก็คือเป็นเมืองที่ชาวเดนนิชเรียกว่า hygge (ฮูก้า) นั่นเอง Hygge เป็นความรู้สึกสะดวกสบายและอบอุ่นทำให้คนรู้สึกอุ่นใจ และโคเปนเฮเกนเมืองหลวงและเมืองใหญ่ที่สุดในเดนมาร์กมีสิ่งที่ว่านี้มากกว่าเมืองอื่นๆ ในยุโรป

ความรู้สึกที่ว่าจะประจักษ์แก่ใจทันทีที่เครื่องบินร่อนลงที่สนามบิน ซึ่งไม่ธรรมดา มีสถานีรถไฟที่จะพาคุณมุ่งสู่ตัวเมืองในสนามบินเลย (หรือจะไปเมืองอื่นๆในเดนมาร์กก็ได้ หรือจะข้ามสะพาน Øresund ไปสวีเดนเลยก็ได้) แต่บางทีย่านริมน้ำ Nyhavn อาจจะดีที่สุดก็ได้ คุณจะได้เห็นบ้านไม้หลากสีสันที่ขึ้นชื่อของเดนมาร์ก และได้ดื่มกาแฟรสชาติเยี่ยม (ชาวเดนมาร์กเป็นหนึ่งในชนชนชาติที่ดื่มกาแฟมากสุดในโลก) รวมทั้งได้รับประทานแซนด์วิชและอาหารทะเลที่แสนอร่อยด้วย

ถ้าจะรับประทานแซนด์วิชและอาหารทะเลที่บอกขอแนะนำ smørrebrød แซนด์วิชต้นตำรับที่เปิดหน้าใช้ขนมปังแค่แผ่นเดียว ซึ่งมักทำจากขนมปังแป้งสาลีหรือขนมปังไรย์ และใส่แซลมอนหรือปลาอื่นแทนเนื้อสัตว์ มีขายตามร้านแถวนั้น ขอแนะนำร้าน Parterre ตั้งอยู่ริมน้ำและตกแต่งสไตล์มินิมอลลิสต์ เปิดให้แสงธรรมชาติสาดส่องผ่านหน้าต่างเข้ามาในร้าน บางทีเสิร์ฟอาหารบนแผ่นไม้ แซนด์วิชที่นี่โด่งดัง อย่าลืมรับประทานกับกาแฟหรือช็อกโกแลตร้อนที่โด่งดังเช่นกัน รสชาติไม่หวานบาดคอ

ถ้าชอบขนมหวานอีกร้านที่น่าไม่พลาดคือ Hart Bageri เจ้าของร้านคือ Richart Hart เคยทำขนมที่ Noma ซึ่งเป็นร้านอาหารอันดับหนึ่งของโลกมาหลายปี แต่ตอนนี้ฮาร์ตออกมาเปิดร้านเบเกอรี่ของตัวเอง และอร่อยมาก ราคาไม่แพงเลยเมื่อเทียบกับรสชาติ

ทริปประทับใจ

การเดินทางแบบมีวัตถุประสงค์เพื่อไปทำสิ่งดีๆ คือเทรนด์ที่กำลังมาแรงในปีนี้ เรามาช่วยแนะนำว่ามีที่ไหนบ้างที่คุณสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ในช่วงวันเดินทางของคุณ

1. น้ำตก Godafoss ในไอซ์แลนด์
2 ช่วยดูแลหมีแพนด้าที่จีน
3 ปั่นจักรยานในกัมพูชา

ปีนี้นักเดินทางไม่ได้ต้องการแค่ไปเที่ยวชมความสวยงามของสถานที่ต่างๆ และซื้อของที่ระลึกกลับมาเท่านั้น พวกเขาอยากสัมผัสกับประเทศนั้นอย่างแท้จริงและถ้าเป็นไปได้ อยากจะช่วยเหลือตอบแทนคืนกลับสังคมด้วย กระแสการท่องเที่ยวแนวนี้จึงกำลังเป็นที่นิยม นักท่องเที่ยวจำนวนมากอยากอุทิศเวลาของตนเองเพื่อให้โลกน่าอยู่ยิ่งขึ้น จากการสำรวจของ Capital One พบว่าเกือบครึ่งของนักท่องเที่ยวชาวอเมริกันตั้งเป้าว่าต้องการช่วยเหลือประเทศที่ตนมาเที่ยว และถ้าคุณอยากเป็นผู้หนึ่งที่ช่วยโลกใบนี้ นี่คือหนทาง

ช่วยดูแลหมีแพนด้าที่จีน

เมื่อเกิดแผ่นดินไหวในปี 2008 ศูนย์ดูแลหมีแพนด้า Hetaoping Panda Centre ได้ย้ายหมีแพนด้าไปไว้ที่ Giant Pandas บนเทือกเขา Bifengxia ใกล้เมือง Ya'an จากตอนนั้นถึงตอนนี้จำนวนประชากรหมีแพนด้าเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า นั่นหมายความว่าศูนย์รักษาพันธุ์แพนด้าแห่งนี้ได้กลายเป็นบ้านของเจ้าตัวน่ารัก 40 ตัวนี้แล้ว ช่วงที่ไปเที่ยวที่ศูนย์ฯ คุณสามารถช่วยเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดกรง เตรียมอาหารและช่วยให้อาหารตามเวลาได้ และในช่วงที่ไม่ได้ดูแลเจ้าพวกนี้ คุณสามารถใช้เวลาศึกษาวัฒนธรรมจีนอย่าง เรียนภาษาจีนกลาง หรือหัดเขียนอักษรจีน หรือแม้แต่หัดทำติ่มซำ

www.responsibletravel.com

ปั่นจักรยานและเรียนรู้การทำงานของ NGO ในกัมพูชา

Social Cycles จะพาคุณไปปั่นจักรยานทั่วกัมพูชา ตั้งแต่เสียมราฐถึงพนมเปญ ซึ่งคุณจะได้ชมไร่พริกไทยและนครวัด สถานที่ทางประวัติศาสตร์ที่ขึ้นทะเบียนมรดกโลกโดยยูเนสโก้ คุณจะได้ดูการทำงานขององค์กรพัฒนาเอกชนที่ไม่แสวงหากำไร เช่น Chumkriel Language School ที่จะสอนภาษาอังกฤษให้กับเด็กด้อยโอกาสในช่วงเย็น และตอนนี้มีโปรแกรมอื่นๆ เพิ่มขึ้น อาทิ ช่วยสร้างบ้านให้คนท้องถิ่น

social-cycles.com

สำนักงานกรมวิชาการเกษตร

Thai ways

VISITING A FOREIGN COUNTRY NEEDN'T FEEL LIKE A CULTURAL LANDMINE IF YOU'RE WELL PREPARED AHEAD OF THE TRIP. HERE ARE SOME BASIC THINGS YOU NEED TO KNOW WHEN VISITING THAILAND.

- The head is the most sacred part of the body. For this reason, it is considered rude to touch a Thai person on the head. The only exception would be when an adult gently touches a child's head out of affection.

- Feet are regarded as the dirtiest parts of the body as they are in close contact with impurities on the ground. Always remove your shoes before stepping inside a Thai home or when entering a Buddhist temple.

- Female visitors should note that one of the precepts strictly observed by every monk is to avoid physical contact with a woman, so be sure to keep your distance. Talking to monks and giving alms to them is perfectly fine as long as there is no physical contact. Monks are not allowed to touch money so place any donations inside an envelope before making the offering. Alternatively, donation boxes can be found at every temple.

- Buddhism is a widely revered religion and Buddhist statues, Buddhist images and anything related to Buddhism should be treated with respect at all times. Thais, therefore, frown upon the use of Buddhist images as design objects or as a fashion statement.

- Thailand is a predominantly Buddhist country. If visiting temples is on your itinerary, be sure to dress appropriately. Avoid tank tops or shorts. Women should cover their bare shoulders and knees.

THAI ON BOARD

FEEL TONGUE-TIED EVERY TIME YOU ATTEMPT TO SPEAK THAI? THESE EASY-TO-LEARN PHRASES PROMISE A MORE PLEASANT EXPERIENCE FOR VISITORS WHEN COMMUNICATING WITH THE LOCALS.

Although not compulsory, it's widely considered polite for men to say krub and women to say ka after every sentence.

GREETINGS

สวัสดีครับ
sa-wad-dee-krub (for men)
Hello

สบายดีไหม *sabai dee mai?*
How are you?

ฉันชื่อ *chan-chue*
My name is

ขอโทษ *kor-tode*
Sorry

สวัสดีค่ะ
sa-wad-dee-ka (for women)
Hello

คุณชื่ออะไร *koon-chue-arai?*
What is your name?

ขอบคุณ *kop-koon*
Thank you

ใช่ *chai*
Yes

ไม่ *mai*
No

NUMBERS

1 ..... *nueng*
2 ..... *song*
3 ..... *saam*
4 ..... *see*
5 ..... *haa*
6 ..... *hok*
7 ..... *jed*
8 ..... *paed*
9 ..... *gao*
10 ..... *sip*

TIME OF DAY

เช้า กลางวัน เย็น
chao, klang-wan, yen
Morning, afternoon, evening

วันนี้ *wan-nee*
Today

พรุ่งนี้ *proong-nee*
Tomorrow

เมื่อวาน *mua-waan*
Yesterday

DAYS OF THE WEEK

วันจันทร์ *wan-chan*
Monday

วันอังคาร *wan ang-kaan*
Tuesday

วันพุธ *wan-pood*
Wednesday

วันพฤหัส
wan pa-ru-hat
Thursday

วันศุกร์ *wan sook*
Friday

วันเสาร์ *wan sao*
Saturday

วันอาทิตย์ *wan aa-tid*
Sunday

PUBLIC AREAS

ห้องน้ำ *hong-nam*
Toilet

โรงพยาบาล *rong-pa-ya-ban*
Hospital

ร้านอาหาร *raan-ahaan*
Restaurant

สถานี BTS *sa-ta-nee BTS*
BTS station

สถานีรถไฟ *sa-ta-nee rodfai*
Train station

FOOD

น้ำเปล่า *naam-plao*
Drinking water

ช้อน *chon*
Spoon

ส้อม *som*
Fork

MONTH

มกราคม *mok-kara-kom*
January

กุมภาพันธ์ *koom-pa-pan*
February

มีนาคม *mee-na-kom*
March

เมษายน *may-sa-yon*
April

พฤษภาคม *pruet-sapa-kom*
May

มิถุนายน *mi-tu-na-yon*
June

กรกฎาคม *ka-ra-ka-da-kom*
July

สิงหาคม *sing-ha-kom*
August

กันยายน *kan-ya-yon*
September

ตุลาคม *too-la-kom*
October

พฤศจิกายน *pruet-sa-ji-ka-yon*
November

ธันวาคม *tun-wa-kom*
December

SHOPPING

ราคาเท่าไหร่ *ra-ka-tao-rai?*
How much is this?

ลดได้มั้ย *lod-dai-mai?*
Can you give me a discount?

เอาอันนี้ *ao-un-nee*
I'll take this one

DIRECTIONS

อยู่ไหน *yu-nai*
Where is...

เลี้ยวขวา *liew -kwaa*
Turn right

เลี้ยวซ้าย *liew sai*
Turn left

ตรงไป *trong-pai*
go straight

Sensational citrus

LIMES AND LEMONS ARE CITRUS FRUITS THAT COME WITH A NUMBER OF OPTIONS FOR CULINARY APPLICATION. BOTH OF THEM ARE SOUR IN TASTE AND HIGH IN VITAMIN C BUT LIMES ARE GENERALLY SMALLER AND GREEN, WHILE LEMONS ARE LARGER AND YELLOW. THERE IS A WIDE VARIETY OF LIMES AND LEMONS AROUND THE WORLD, AND HERE WE TAKE A LOOK AT SOME OF THEM.

Words: Anusorn Deeraksa

KAFFIR LIME

is native to Southeast Asia and southern China. It is round and has a bumpy texture. Kaffir lime is mostly used for their zest in Southern Asian dishes such as Thai curry.

LISBON LEMON

is one of the most popular lemon varieties. As the name suggests, it originates from Portugal. Lisbon lemon is perfect for juice thanks to its seedless flesh, smooth and thin peel.

AUSTRALIAN FINGER LIME

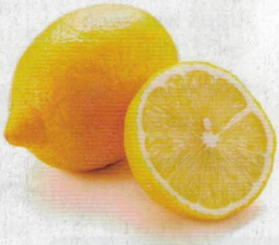
is mostly found in the rainforests of New South Wales and South East Queensland. It can be used in both savoury and sweet dishes. In addition, Australian finger lime is often used as a garnish for foods including seafood and desserts such as cheesecake.

MEYER LEMON

originates from China. It is a cross between a citron and a mandarin/pomelo hybrid distinct from the common or bitter orange, which is why it is sometimes called "orange lemons". Commonly grown in China as an ornamental plant, the Meyer lemon can also be used in various cooking recipes.

MANAO PAN

or "Thai key lime" is widely grown in Thailand. It is used in authentic Thai cooking such as *Som Tum* (Thai green papaya salad). Having thin skin and very high in acid content, *manao pan* is usually picked while it is still green but it turns yellow when ripe.



EUREKA LEMON

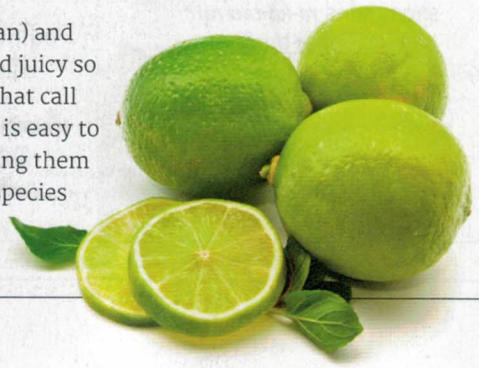
is a sweet variety of lemon that bears fruit all year round. The medium-sized fruit was first cultivated in Los Angeles, California, in 1858. Today, Eureka is also grown in California, Australia, South Africa, Argentina and Israel.

PRIMOFIORI LEMON

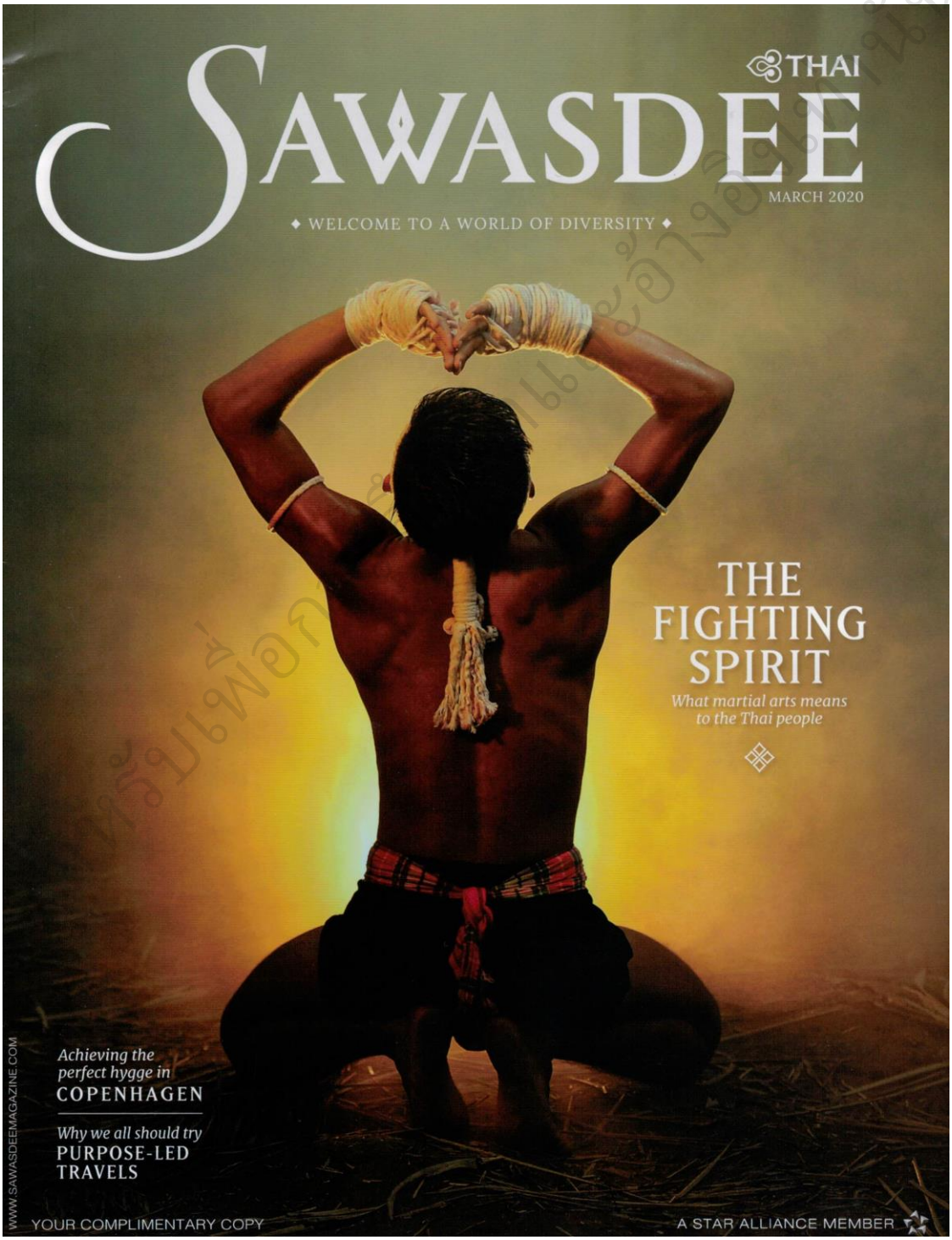
is native to Spain. Its name literally means "first flowers" in Spanish, due to the fact that it is the first fruit which matures during harvest season. *primofiori* is known for its smooth and thin peel as well as its juiciness and high acidity.

PERSIAN LIME

was first grown in Persia (now Iran) and southern Iraq. It is quite large and juicy so they are widely used for recipes that call for fresh lime juice. Persian lime is easy to grow and has a thicker skin making them the most widely cultivated lime species commercially.



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร