



SAWASDEE

APRIL 2025

WHEN TOUCH & SIGHT SHAPE THE JOURNEY

DISCOVER THE ART
OF POTTERY ON
KOH KRET, THAILAND

REJUVENATE YOUR
BODY AND MIND
WITH THAILAND'S
HOT SPRINGS

EXPLORE THE
STUNNING NATURAL
WONDERS OF CHINA

A STAR ALLIANCE MEMBER 

CURATOR'S NOTE

Sawasdee Pocket Guide continues to weave compelling travel narratives inspired by the 5 senses. In this edition, we focus on the realms of touch and sight — both evoke powerful emotions and profound experiences. Through the tactile art of clay sculpting, we invite you to immerse yourself in the craftsmanship of Koh Kret, while the soothing warmth of Thailand's hot springs offers a serene escape, easing both body and mind. Visually, we explore 5 of China's most stunning natural marvels, each a breathtaking spectacle in its own right. Yet, beyond these featured destinations, countless other attractions await, each offering their own unique sensory experiences. Join us as we embark on this sensory journey.

Sawasdee Pocket Guide ยังคงนำเสนอเรื่องราวการเดินทางที่ได้แรงบันดาลใจจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 โดยในฉบับนี้จะเน้นเรื่องการสัมผัสและการมองเห็น ที่ประสาทสัมผัสทั้งคู่สามารถสร้างอารมณ์และความรู้สึกได้ในแง่มุมที่แตกต่างกัน สำหรับการสัมผัสเราจะพาคุณไปสนุกกับเวิร์กช็อปการปั้นดินที่เกาะเกร็ด ไปนอนแช่น้ำพุร้อนจากทั่วประเทศไทย ให้อุณหภูมิของน้ำช่วยเพิ่มความผ่อนคลายให้ร่างกาย ส่วนสัมผัสในการมองเห็น ขอพาไปชม 5 สถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติอันงดงามตระการตาในประเทศจีน นอกจากนี้ยังมีสถานที่ท่องเที่ยวอีกมากมายที่เต็มอิมพีการมองเห็นและการสัมผัส ร่วมออกเดินทางไปพร้อมกับเรา



SAWASDEE

Follow us at:



APRIL 2025

Editorial

Managing Editor: **Viruj Ruchipongse**

Deputy Editor: **Narongrat Sitthi**

Content Editor: **Anya Charuburana**

Design

Art Director: **Natee Puttharaksa**

Digital Team: **Wanlapha Ratphawan**

Production

Project Director: **Prim Narindrakura Na Ayudhya**

Director: **Amarin Kocharat**

Lifestyle + Travel



IN THIS ISSUE

+ Pick Five >



IMMERSE YOURSELF IN THE NATURAL WONDERS OF CHINA
สัมผัสธรรมชาติสุดตระการตาที่ประเทศจีน

+ Thai Destination >



SPLASHING JOY AT SONGKRAN FESTIVAL IN THAILAND
ประเพณีสงกรานต์ สาดความสุขชุ่มฉ่ำใจ
ไปกับเทศกาลมรดกโลกของไทย

+ One Day Journey >



WANDER, SCULPT, SAVOR, AND EXPLORE THE ANCIENT COMMUNITY OF KOH KRET
ลัดเลาะ บันดิน กิน เที่ยว
ชุมชนโบราณบนเกาะเกร็ด

+ Curator's Pick >



THE FUTURE OF IMMERSIVE ART
ศิลปะมีชีวิต
ดื่มด่ำโลกเสมือนจริง

+ Charming Destination >



THE TULIP PARADISE OF KEUKENHOF
ท่องสวนสวรรค์แห่งทิวลิป
ที่ Keukenhof

+ Health and Wellness >



REJUVENATE YOUR BODY AND MIND WITH THAILAND'S NATURAL HOT SPRINGS
ผ่อนคลายความ
เมื่อยล้ากับบ่อน้ำพุ
ร้อนธรรมชาติทั่วไทย

+ Art and Culture >



EXPERIENCE THE ANCIENT HEALING ART OF THAI MASSAGE AT WAT PHO
นวดแผนไทย
ที่วัดโพธิ์ ศาสตร์
แห่งการรักษาโรค
จากภูมิปัญญาไทย

+ Plan Ahead >

LA TOMATINA FESTIVAL, A CELEBRATION THAT PAINTS A TOWN RED

เทศกาล ลา ตอมาตินา
เมื่อเมืองของสเปนแห่งนี้กลายเป็นสีแดง



PICK FIVE



IMMERSE YOURSELF IN

The Natural Wonders of China

As Asia's second largest country, China's vastness, diverse landscapes and beautiful nature constantly beckon visitors. This time, we will take a trip to four provinces to learn about must-see tourist attractions when visiting China.

สัมผัสธรรมชาติสุดตระการตาที่ประเทศจีน

ในฐานะประเทศที่มีพื้นที่มากเป็นอันดับสองของเอเชีย ความกว้างใหญ่ไพศาลของจีนมาพร้อมภูมิประเทศที่หลากหลายและธรรมชาติงดงามที่เชิญชวนผู้คนเดินทางไปเยี่ยมเยือนไม่ขาดสาย ครั้งนี้เราจะออกเดินทางไปยังสี่มณฑลเพื่อทำความรู้จักห้าแหล่งท่องเที่ยวสวยจับใจ ที่ไม่ควรพลาดเมื่อไปเยือนประเทศจีน



Jiuzhaigou

Sichuan Province

A UNESCO World Heritage Site, Jiuzhaigou — meaning “Valley of Nine Villages” — is nestled within the Min Shan Mountains, standing at altitudes ranging from 1,990 to 4,764 meters. Carved by the gradual dissolution of limestone through the action of mildly acidic rainwater, this process gives rise to a stunning array of topographical features, including caves, sinkholes, basins, and formations of strikingly unique shapes. Renowned for its crystal-clear blue-green lakes, multicolored ponds, cascading waterfalls, and Karst topography, Jiuzhaigou is also home to endangered species such as giant pandas and Sichuan golden monkeys. While this extraordinary site is accessible year-round, autumn is the most popular season, when the changing leaves paint the landscape with vibrant hues, amplifying the area's ethereal charm.



จิวจ้ายโกว (Jiuzhaigou)

มณฑลสฉวน

หนึ่งในมรดกโลกของยูเนสโก อุทยานแห่งชาติจิวจ้ายโกว มีความหมายว่า "หุบเขาเก้าหมู่บ้าน" ตั้งอยู่ที่เทือกเขาหมินชาน (Min Shan) ระดับความสูง 1,990-4,764 เมตร สวยงามด้วยภูมิประเทศแบบคาร์สต์ (Karst) ที่เกิดจากการละลายของหินปูนโดยน้ำฝนที่มีฤทธิ์เป็น

กรดอ่อน ๆ ทำให้เกิดรูปแบบภูมิประเทศพิเศษ เช่น ถ้ำ หลุมยุบ แอ่งน้ำ และโครงสร้างหินรูปร่างแปลกตาที่โดดเด่นด้วยทะเลสาบสีฟ้าเทอร์ควอยซ์ น้ำตกชั้นบันได้หลายระดับ และชั้นหินปูนทราเวอร์ทีนที่เกิดจากการตกตะกอนของแคลเซียมคาร์บอเนต และยังเป็นแหล่งอาศัยของสัตว์ใกล้สูญพันธุ์ เช่น หมูป่าดำยักษ์และลิงเสฉวนสีทอง สามารถเที่ยวจิวจ้ายโกวได้ตลอดทั้งปี แต่ช่วงที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือฤดูใบไม้ร่วง ซึ่งเป็นช่วงใบไม้เปลี่ยนสี ที่จะเพิ่มสีสันให้ที่นี่ยิ่งสวยสะกดใจ



Siguniangshan

Sichuan Province

Often referred to as the “Oriental Alps” or “Sacred Mountain of the East,” Siguniangshan is another UNESCO World Heritage Site, famed for its four majestic snow-capped peaks. The highest, Yaomei Peak, rises to 6,232 meters above sea level and is affectionately known as the “Queen of Mountains” in Sichuan. Surrounded by lush forests, majestic mountains, serene lakes, and breathtaking waterfalls, this protected area also serves as a sanctuary for giant pandas and various other wildlife.

ภูเขาสี่ดรุณี (Siguniangshan) มณฑลเสฉวน

ภูเขาสี่ดรุณี หรือชื่อภูเขาเหินยงซาน มีสมญานามว่า เทือกเขาแอลป์ตะวันออก (Oriental Alps) และภูเขาศักดิ์สิทธิ์แห่งตะวันออก (Sacred Mountain in the East) อีกหนึ่งมรดกโลกของจีน ประกอบด้วยยอดเขาสูงปกคลุมด้วยหิมะสีขาว ยอดเขาสูงสุดอยู่เหนือระดับน้ำทะเล 6,232 เมตร ชื่อว่าเย่าเหมย์ (Yaomei Peak) และได้รับการขนานนามว่าราชินีภูเขาแห่งเสฉวน (Queen of Mountains in Sichuan) มีภูมิทัศน์แบบเทือกเขาสวยงาม แวดล้อมด้วยป่าหุบเขา ทะเลสาบ และน้ำตก นอกจากนี้ยังเป็นเขตอนุรักษ์หมีแพนด้ายักษ์และสัตว์ป่าหลากหลายชนิด





Yulong Mountain

Yunnan Province

Reaching 5,596 meters above sea level, Yulong Mountain — also known as the “Jade Dragon Snow Mountain” — is a stunning range of 13 snow-capped peaks that resemble a white jade dragon soaring through the clouds, with snow blanketing the peaks year-round. A cable car ride takes you to the highest viewing point at 4,680 meters, offering sweeping views of glaciers, alpine meadows, forests, waterfalls, and peaceful lakes, with seasonal changes throughout the year. For the indigenous Naxi people, the mountain holds spiritual significance as the home of their gods.

ภูเขาหิมะมังกรหยก (Yulong Mountain) มณฑลยูนนาน

ภูเขาหิมะมังกรหยก หรือ อวี๋หลงเจียชาน ตั้งตระหง่าน ที่ความสูง 5,596 เมตร เหนือระดับน้ำทะเล ประกอบด้วย ยอดเขา 13 ยอดที่ปกคลุมด้วยหิมะตลอดทั้งปี ดุคล้าย มังกรหยกขาวบินผ่านเมฆ สามารถนั่งกระเช้าลอยฟ้าขึ้นไปชมทิวทัศน์บนภูเขาได้ จุดชมวิวสูงสุดอยู่ที่ระดับ 4,680 เมตร มอบทัศนียภาพ 360 องศาของภูมิทัศน์หลากหลาย ขึ้นอยู่กับฤดูกาล ไม่ว่าจะเป็น ธารน้ำแข็ง ทุ่งหญ้าบนภูเขา ผืนป่า น้ำตก และทะเลสาบ สำหรับชาวพื้นเมืองหน่าซี (Naxi) ที่นี่ยังมีความสำคัญทางจิตวิญญาณในฐานะที่สถิต ของเทพเจ้า





Wanxian Valley

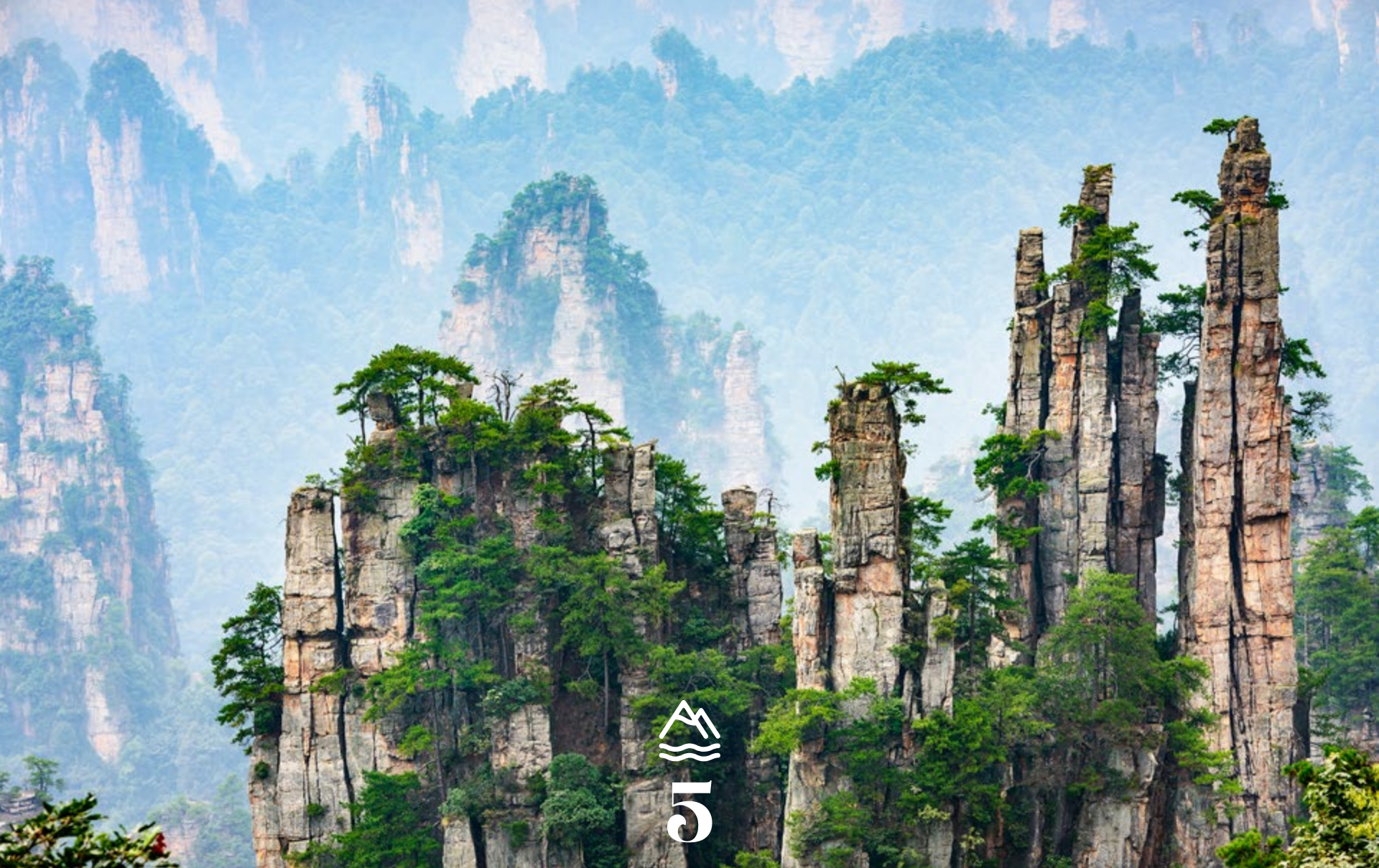
Jiangxi Province

Once an abandoned mine, Wanxian Valley has been transformed into a harmonious sanctuary where nature and human ingenuity coexist. Covering 81% of its area with dense forest, the valley is dotted with cliffside dwellings, steep canyons, mysterious water sources, and towering peaks. The region also preserves cultural relics such as ancient villages, Buddhist monuments, and folk traditions, which reflect the spiritual wealth of its past.

หุบเขากวาด้า วังเซียนกู่ (Wanxian Valley) มณฑลเจียงซี

จากเหมืองร้างที่ได้รับการแปลงโฉมกลายเป็นดินแดนมหัศจรรย์ของการอยู่ร่วมกันระหว่างธรรมชาติและมนุษย์ ด้วยพื้นที่ป่าไม้ที่ครอบคลุมถึง 81% พื้นที่แห่งนี้มีเอกลักษณ์เป็นบ้านเรือนที่ตั้งอยู่ริมหน้าผา หุบผาสองชั้น แหล่งน้ำลึกลับ และยอดเขาตระหง่าน รวมถึงมรดกทางวัฒนธรรม ทั้งหมู่บ้านโบราณ องค์กรประกอบทางพุทธศาสนา และประเพณีพื้นบ้านที่สะท้อนความรุ่งเรืองทางจิตวิญญาณจากยุคโบราณ





Zhangjiajie

Hunan Province

Zhangjiajie is famed for its surreal landscape, dominated by 243 quartzite peaks and over 3,000 towering stone pillars, a unique geological formation found nowhere else in the world. Recognized as a UNESCO Global Geopark, Zhangjiajie is especially breathtaking when enveloped in mist or bathed in the golden hues of the morning sun. It also served as the inspiration for the famous film Avatar by the Canadian filmmaker James Cameron.

จางเจียเจีย (Zhangjiajie)

มณฑลหูหนาน

ที่นี่มีภูมิทัศน์ที่เป็นเอกลักษณ์ด้วยยอดเขาหินควอตซ์ไซต์ 243 ยอด และเสาหินกว่า 3,000 แห่ง ที่มีเพียงแห่งเดียวในโลก นอกจากนี้จางเจียเจีย ยังถูกจัดให้เป็นอุทยานธรณีโลก (UNESCO Global Geopark) ที่สวยงามเหนือจริง โดยเฉพาะเมื่อได้รับแสงยามเช้าหรือปกคลุมด้วยหมอกภูเขา และได้เป็นแรงบันดาลใจให้เจมส์ คาเมรอน ผู้กำกับชื่อดังชาวแคนาดา นำไปเป็นต้นแบบของการสร้างฉากในภาพยนตร์เรื่อง Avatar



Find more wonderful experiences on the Thai Airways network at sawasdee.thaiairways.com

THE FUTURE OF IMMERSIVE ART: 3 VIRTUAL JOURNEYS TO EXPLORE

Ring of Fire - Solar Yang & Lunar Weerasethakul: Lunar (Night)
Photo credit: OMOTE Nobutada

Discover a captivating fusion of art and technology that will leave every art lover in awe.

Dive into the transformative power of art as it converges with cutting-edge technology, offering a compelling new way for art aficionados to engage with creativity. These immersive experiences blur the lines between the virtual and physical, going beyond paintings and antiques, to redefine art as a dynamic, interactive journey rather than a static form.

We invite you to explore 3 extraordinary immersive art installations that promise to elevate your perception of art itself.

ศิลปะมีชีวิต ดื่มด่ำโลกเสมือนจริงผ่าน 3 ประสบการณ์ Immersive Art

สัมผัสประสบการณ์ Immersive Art ที่ผสมผสานศิลปะเข้ากับเทคโนโลยีได้อย่างน่าทึ่งจนคนรักงานศิลป์ไม่ควรพลาด

ดื่มด่ำประสบการณ์ศิลปะรูปแบบใหม่ เมื่อเส้นแบ่งระหว่างโลกเสมือนและโลกแห่งความจริงเลือนหายไป งานศิลปะไม่ได้จำกัดอยู่แค่ภาพวาดหรือวัตถุโบราณ แต่ถูกหลอมรวมเข้ากับเทคโนโลยีจนเกิดเป็นศิลปะดิจิทัลเชิงประสบการณ์ (Immersive Art) ที่ได้ตอบกับผู้เข้าชม

เราขอพาคุณท่องไปใน 3 งานศิลปะแบบ Immersive ที่จะเปิดมิติใหม่ของการเสพงานศิลป์

Ring of Fire - Solar Yang & Lunar Weerasethakul: Lunar (Night)

Photo credit: OMOTE Nobutada

Ring of Fire - Solar Yang & Lunar Weerasethakul

Naoshima Island, Japan

A collaborative art installation by South Korean artist Haegue Yang and Thai filmmaker Apichatpong Weerasethakul, Ring of Fire explores the cyclical nature of day and night through a profound sensory experience. Drawing inspiration from the geological zone encircling the Pacific Ocean, infamous for its seismic and volcanic activity, the installation serves as a poignant reminder of the earth's constant movement. This immersive work responds in real-time to geological shifts, manifesting through the interplay of sound, light, vibration, and shadow. Yang's Solar (Day) will be unveiled during daylight hours, while Apichatpong's Lunar (Night) will grace the space after dusk.

Ring of Fire will reside for three years in Matabe, a traditional Japanese house situated in the Honmura district of Naoshima Island, renowned for its rich artistic heritage.

Duration: 21 June 2024 – 2027

Opening Hours: Solar (Day), Tuesday – Sunday 10:00 – 16:30

Lunar (Night), Friday to Sunday 17:30 – 18:05. Advance reservation required.



benesse-artsite.jp

Ring of Fire - Solar Yang & Lunar Weerasethakul

เกาะนาโอชิมะ ประเทศญี่ปุ่น

ผลงานศิลปะร่วมกันของแฮกู ยาง (Haegue Yang) ศิลปินชาวเกาหลีใต้ และ อภิชาติพงศ์ วีระเศรษฐกุล ผู้กำกับภาพยนตร์ชาวไทย ภายใต้แนวคิด “วัฏจักรของกลางวันและกลางคืน” โดย Ring of Fire เป็นคำที่ใช้เรียกพื้นที่รอบมหาสมุทรแปซิฟิกซึ่งมักเกิดแผ่นดินไหวและภูเขาไฟระเบิด ผลงานศิลปะชิ้นนี้จึงเปรียบเสมือนสัญญาณเตือนภัยที่บอกความเคลื่อนไหวทางธรณีวิทยาแบบเรียลไทม์ ผ่านการสั่นสะเทือนและส่องสะท้อนของเสียง แสง และเงา โดยผลงานของยาง Solar (Day) จะจัดแสดงในช่วงเวลากลางวัน ส่วนผลงานของอภิชาติพงศ์ Lunar (Night) จะจัดแสดงในช่วงเวลากลางคืน

Ring of Fire จัดขึ้นในมาตาเบะ (Matabe) บ้านแบบท้องถิ่นของญี่ปุ่นในเขตฮอนมูระ (Honmura) ของเกาะนาโอชิมะ ที่รู้จักในฐานะเกาะแห่งงานศิลปะ โดยจะจัดแสดงเป็นระยะเวลา 3 ปี

ช่วงเวลา: 21 มิถุนายน พ.ศ. 2567 - 2570

เวลาเปิด-ปิด: Solar (Day) อังคารถึงอาทิตย์ 10.00-16.30 น.

Lunar (Night) ศุกร์ถึงอาทิตย์ 17.30-18.05 น. สำรองการเข้าชมล่วงหน้าเท่านั้น

 benesse-artsite.jp





Shanghai Astronomy Museum

Shanghai, China



Photo credit: Thanyalak Y.

As the world's largest museum dedicated to astronomy, the Shanghai Astronomy Museum offers a captivating exploration of both the cosmos and humanity's relationship with it. Designed to mimic the solar system's orbital paths, the museum weaves through time and space, showcasing stories from the history of Chinese astronomy to the ambitious future of space exploration. In addition to its scientific exhibits, the museum invites visitors to explore what it means to be a small human in a vast universe.

Museum enthusiasts are invited to wander through over 420,000 square feet of exhibits, where the building's three principal forms – the Oculus, the inverted Dome, and the Sphere – symbolically mirror celestial bodies and astronomical instruments. This immersive environment reminds visitors that our concept of time originates in distant astronomical objects.

Opening Hours: Daily, 09:30 – 16:00



www.sstm-sam.org.cn

Shanghai Astronomy Museum เซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน

พิพิธภัณฑดาราศาสตร์ที่ใหญ่ที่สุดในโลก ออกแบบโดยอิงจากการเคลื่อนที่ของวงโคจรตามระบบสุริยะ ภายในบอกเล่าตั้งแต่ประวัติศาสตร์อันยาวนานของดาราศาสตร์จีน ไปจนถึงความทะเยอทะยานของโครงการสำรวจอวกาศของมนุษยชาติ โดยนอกจากเนื้อหาทางด้านวิทยาศาสตร์ พิพิธภัณฑแห่งนี้ยังพาเราไปค้นหาว่าการเป็นมนุษย์ตัวเล็ก ๆ ในจักรวาลอันกว้างใหญ่นั้นมีความหมายเช่นไร



Photo credit: Thanyalak Y.

ผู้เยี่ยมชมจะได้รับประสบการณ์ผ่าน รูปทรง ขนาด และการจัดวางแสงบนพื้นที่ 420,000 ตารางฟุต ในขณะที่ตัวอาคารรูปโอคูลัส (Oculus) โดมคว่ำ และทรงกลม เปรียบเสมือนเครื่องมือทางดาราศาสตร์ที่ติดตามดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงดาว ทั้งยังย้ำเตือนว่า “เวลา” ของเรามีต้นกำเนิดมาจากเทหวัตถุที่อยู่ห่างไกล

เวลาเปิด-ปิด: เปิดทุกวัน 9.30-16.00 น.



www.sstm-sam.org.cn

Photo credit: Thanyalak Y.

Photo credit: kingpowermahanakhon.co.th



Mahanakhon Oasis

Shanghai, China



Photo credit: kingpowermahanakhon.co.th

Explore an imaginative zoo set under the theme of 'Metropolis Oasis,' where nature and wildlife come to life through immersive and interactive art. This captivating experience blends light, color, sound, and natural scents with cutting-edge technology, all developed by House of Illumination, a digital art specialist.

Located on Mahanakhon SkyVerse, the 4th floor of King Power Mahanakhon, this installation spans 9 rooms, each offering a unique encounter: The Horizon room captures the dynamic transformation skyline, while The Floral Oasis uses kaleidoscopic techniques to bring blooming flowers to life. The Predators' Habitat reveals the untamed power of nature's fiercest hunters. Additionally, a special highlight, "Moo Deng" — a popular pygmy hippo from Khao Kheow Open Zoo — has been reimagined through digital art, adding an intriguing layer to the experience.

Duration: 7 February – 31 July 2025

Opening Hours: Daily, 10:00 – 21:00



kingpowermahanakhon.co.th



Mahanakhon Oasis กรุงเทพฯ ประเทศไทย

สวนสัตว์แห่งจินตนาการภายใต้ธีม “มหานคร โอเอซิส” ที่จัดแสดงธรรมชาติและสัตว์ป่าผ่านศิลปะรูปแบบ Immersive และ Interactive ผสมผสานแสง สี เสียง และกลิ่นไอธรรมชาติด้วยเทคโนโลยีล้ำสมัย พัฒนาโดย House of Illumination ผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะดิจิทัล

จัดแสดงในมหานคร สกายเวิร์ลส์ บนชั้น 4 ของคิง เพาเวอร์ มหานคร โดยแบ่งออกเป็น 9 ห้อง อาทิ ห้อง The Horizon ที่แสดงการเปลี่ยนแปลงจากเส้นขอบฟ้า ห้อง The Floral Oasis จัดแสดงดอกไม้ที่ผลิบานผ่านเทคนิคคาไลโดสโคป ห้อง Predators' Habitat เผยให้เห็นพลังและความดุร้ายของนักล่าชั้นยอด รวมถึงยังมีไฮไลท์พิเศษ “หมูแต่ง” ฮิปโปแคระจากสวนสัตว์เปิดเขาเขียวที่ถูกนำเสนอผ่านศิลปะดิจิทัลด้วยเช่นกัน

ช่วงเวลา: 7 กุมภาพันธ์ – 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2568

เวลาเปิด-ปิด: เปิดทุกวัน 10.00 - 21.00 น.

 kingpowermahanakhon.co.th

Explore other fun activities on the Thai Airways network at sawasdee.thaiairways.com

CHARMING
DESTINATION



THE TULIP PARADISE OF Keukenhof

Experience the captivating allure of spring at Keukenhof, the Netherlands' renowned sanctuary, where millions of tulips bloom in a breathtaking display of color and elegance.



For those enchanted by the delicate allure of flowers, Keukenhof is an unmissable destination. Revered as “the most beautiful flower garden in the world,” this floral haven transforms each spring into a vibrant tapestry of millions of tulips in full bloom. Immerse

yourself in its breathtaking beauty, where the quintessential flowers of the Netherlands create a mesmerizing spectacle of color and harmony.

ท่องเที่ยวสวนดอกไม้ที่ Keukenhof

ชมความงามของฤดูใบไม้ผลิที่เคอเคนฮอฟ บ้านแห่งทิวลิปนับล้านในดินแดนเนเธอร์แลนด์

หากคุณหลงใหลในมนต์เสน่ห์ของดอกไม้ เคอเคนฮอฟ (Keukenhof) คือจุดหมายที่ไม่ควรพลาด สถานที่แห่งนี้ได้รับการขนานนามว่าเป็น "สวนดอกไม้ที่สวยงามที่สุดในโลก" เพราะเมื่อฤดูใบไม้ผลิมาเยือน ที่นี่จะถูกแต่งแต้มด้วยสีสันของดอกทิวลิปนับล้านต้นที่บานสะพรั่ง มาร่วมดื่มด่ำทัศนียภาพสุดตระการตา ท่ามกลางความงดงามของดอกไม้ที่เป็นสัญลักษณ์ของประเทศเนเธอร์แลนด์

FROM MEDIEVAL HUNTING GROUNDS TO RENOWNED FLORAL SANCTUARY

Keukenhof, one of the most celebrated flower gardens in the world, is located in Lisse, just 35 kilometers from Amsterdam. Known for its extraordinary tulip displays each spring, it draws millions of visitors annually.

The name Keukenhof translates to “kitchen garden” in Dutch, a nod to its origins in the 15th century when it served as both a hunting ground and a source of herbs for the kitchens of nearby Teylingen Castle. In 1949, a collective of Dutch flower bulb exporters, with the support of Lisse’s mayor, transformed the site into a grand showcase for the country’s flourishing flower industry, aiming to elevate the reputation of the Netherlands’ iconic tulip trade.

จากพื้นที่ล่าสัตว์ในยุคกลาง สู่มรดกดอกไม้ที่มีชื่อเสียงระดับโลก

เคอเคนฮอฟ (Keukenhof) เป็นหนึ่งในสวนดอกไม้ที่มีชื่อเสียงที่สุดในโลก ตั้งอยู่ในเมืองลิชเซ่ (Lisse) ซึ่งห่างจากอัมสเตอร์ดัมเพียง 35 กิโลเมตร มีชื่อเสียงจากการจัดแสดงดอกทิวลิปสุดตระการตาในฤดูใบไม้ผลิ โดยแต่ละปีจะมีนักท่องเที่ยวหลายล้านคนมาเยือนที่นี่

Keukenhof ในภาษาดัตช์แปลว่า "สวนครัว" ประวัติศาสตร์ของที่นี่ เริ่มต้นในยุคกลาง ศตวรรษที่ 15 ในอดีตดินแดนแห่งนี้ถูกใช้เป็นที่ล่าสัตว์และปลูกพืชสมุนไพรเพื่อใช้ในครัวของปราสาทเทย์ลิงเงน (Teylingen Castle) ที่อยู่ใกล้เคียง กระทั่งในปี พ.ศ. 2492 กลุ่มผู้ส่งออกหัวดอกไม้ชาวดัตช์ตัดสินใจใช้พื้นที่ดังกล่าวเป็นสถานที่จัดแสดงอุตสาหกรรมดอกไม้ของเนเธอร์แลนด์ ภายใต้การนำของนายกเทศมนตรีเมืองลิชเซ่ โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมการค้าทิวลิปที่เฟื่องฟูของประเทศ





Keukenhof: EUROPE'S PREMIER TULIP DESTINATION

Over the years, Keukenhof has evolved into a globally renowned attraction, captivating millions with its unparalleled beauty. Spanning 79 acres, the garden is home to more than 7 million flowers, each carefully arranged to create a harmonious display. Open for only 8 weeks annually, from mid-March to mid-May, Keukenhof welcomes visitors from 20 March to 11 May 2025 (www.keukenhof.nl/en). In addition to showcasing over 800 tulip varieties, the garden also features a stunning array of orchids, roses, lilies, daffodils, hyacinths, and countless other blossoms, ensuring a feast for the senses at every turn. Moreover, there is a captivating boat excursion offering a leisurely 45-minute journey through the stunning flower fields, providing an unparalleled opportunity to admire their breathtaking beauty.

“เคอเคนฮอฟ” กุ้งทิวลิปแห่งยุโรป

หลายทศวรรษที่ผ่านมา เคอเคนฮอฟได้เติบโตจนกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงระดับโลก สวนแห่งนี้มีพื้นที่ 79 เอเคอร์หรือประมาณ 200 ไร่ และมีดอกไม้ซึ่งได้รับการจัดแต่งอย่างพิถีพิถัน รวมกันกว่า 7 ล้านต้น เคอเคนฮอฟจะเปิดให้บริการเพียง 8 สัปดาห์ต่อปี คือช่วงกลางเดือนมีนาคม ถึงกลางเดือนพฤษภาคม ในปีนี้เปิดให้เข้าชมระหว่างวันที่ 20 มีนาคม ถึง 11 พฤษภาคม พ.ศ. 2568 (www.keukenhof.nl/en) นอกจากนี้ผู้เข้าชมจะได้สัมผัสกับทิวลิปกว่า 800 สายพันธุ์แล้ว ที่นี่ยังจัดแสดงกล้วยไม้ กุหลาบ ลิลลี่ แดฟโฟดิล ไฮยาซินธ์ และดอกไม้ชนิดอื่น ๆ อีกหลายชนิด ทั้งยังมีกิจกรรมล่องเรือชมทุ่งดอกไม้ที่งดงาม โดยใช้เวลาประมาณ 45 นาที

THE TULIP FIELDS OF THE NETHERLANDS

Beyond the renowned Keukenhof gardens, the surrounding regions to the north of the Netherlands offer equally captivating vistas of tulip fields. Below are a few exceptional destinations to explore.

พิกัดชมทุ่งดอกทิวลิปในเนเธอร์แลนด์

นอกจากสวนเคอเคนฮอฟ คุณยังสามารถชมความงามของดอกทิวลิปได้จากเมืองรอบ ๆ ไปจนถึงทางเหนือของเนเธอร์แลนด์ และต่อไปนี่คือสถานที่แนะนำ



BLOEMENCORSO BOLLENSTREEK

The prestigious Bloemencorso Bollenstreek, a celebrated annual flower festival, will take place this year from 9-15 April 2025 (www.bloemencorso-bollenstreek.nl/en/). The pinnacle of the event unfolds on 12 April 2025 when the grand parade embarks on a scenic 42-kilometer journey from Noordwijk to Haarlem, showcasing an awe-inspiring array of hyacinths, daffodils, and tulips, meticulously crafted into intricate and imaginative designs.

ขบวนพาเหรดดอกไม้บอลเลนสตรีค

มหกรรมดอกไม้แห่งแคว้นบอลเลนสตรีค (Bollenstreek) ที่จัดเป็นประจำทุกปี โดยในปีนี้มีขึ้นระหว่างวันที่ 9-15 เมษายน พ.ศ. 2568 (www.bloemencorso-bollenstreek.nl/en/) โดยไฮไลท์จะอยู่ในวันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2568 ที่ขบวนพาเหรดจะเคลื่อนตัวจากนอร์ดไวก์ (Noordwijk) ไปยังฮาร์เลม (Haarlem) รวมระยะทาง 42 กิโลเมตร พร้อมด้วยความงามของดอกไฮยาซินธ์ ดอกแดฟโฟดิล และดอกทิวลิปที่ถูกออกแบบเป็นรูปทรงต่าง ๆ



NOORDOOSTPOLDER

In Flevoland, located approximately 100 kilometers from Amsterdam, boasts the largest tulip field in the country. Here, the Tulip Route Flevoland invites travelers to experience the floral splendor by car, bike, or on foot, winding through endless rows of tulips. (www.visitnoordoostpolder.nl/en)

นอร์ดออสต์โพลเดอร์

ทุ่งทิวลิปที่ใหญ่ที่สุดในเนเธอร์แลนด์ ห่างจากอัมสเตอร์ดัมประมาณ 100 กิโลเมตร มีเส้นทางท่องเที่ยวดอกไม้ที่เรียกว่า Tulip Route Flevoland ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถขับรถ ปั่นจักรยาน หรือเดินชมทุ่งทิวลิปที่สวยงามได้ (www.visitnoordoostpolder.nl/en)



BLOEMENMARKT

Although devoid of tulip fields, the Bloemenmarkt stands as the world's only floating flower market, offering an exquisite selection of fresh blooms and tulip bulbs, which visitors can purchase to cultivate at home. Situated in the heart of Amsterdam, this unique market is effortlessly accessible on foot.



ตลาดดอกไม้ในอัมสเตอร์ดัม

แม้จะไม่มีทุ่งทิวลิป แต่บลูเมนมาร์คต์ถือเป็นตลาดดอกไม้ลอยน้ำแห่งเดียวในโลก ซึ่งขายทั้งดอกไม้สด รวมถึงหัวทิวลิปที่สามารถนำกลับไปปลูกได้เอง ตั้งอยู่ในใจกลางอัมสเตอร์ดัม สามารถเดินเที่ยวได้อย่างสะดวก

Tips

THAI offers daily direct flights from Bangkok to Brussels, Belgium. From there, a scenic train journey to Amsterdam takes just 1 hour and 50 minutes, providing a swift and comfortable connection between the two cities.

การบินไทยมีเที่ยวบินตรงจากกรุงเทพฯ สู่อัมสเตอร์ดัม ประเทศเบลเยียม ทุกวัน สามารถนั่งรถไฟจากกรุงบรัสเซลส์ไปอัมสเตอร์ดัม โดยใช้เวลาเพียง 1 ชั่วโมง 50 นาทีเท่านั้น

Find more charming places at sawasdee.thaiairways.com



TAKE BRUSSELSfies

Keep the great memories with Europe stories as a background.



Fly THAI's senses service daily with a convenient schedule to Brussels.

thaiairways.com

BRU - BKK TG935  
DAILY 13:10 06:10+1

BKK    BRU

BKK - BRU TG934  
DAILY 00:30 07:05

A STAR ALLIANCE MEMBER 

 **THAI**
Smooth as silk

A young man and woman are shown in a festive setting, likely during the Songkran festival in Thailand. The man is holding a green bucket, and the woman is holding a yellow water gun. They are both smiling and appear to be enjoying the water. The background is slightly blurred, showing other people and greenery. The overall atmosphere is joyful and celebratory.

Plashing Joy at Songkran Festival *in Thailand*

Songkran, the Thai New Year festival, is a time-honored celebration that takes place annually from 13 – 15 April. Rooted in ancient Thai traditions, it marks the passage of time and offers a vibrant occasion for people across the country to come together in a collective expression of joy and renewal.

In 2023, UNESCO recognized “Songkran in Thailand” as an Intangible Cultural Heritage of Humanity, underscoring its significance to both local culture and global heritage.

The term “Songkran” originates from Sanskrit, meaning “movement,” and refers to the sun’s transition between zodiac signs. While Songkran occurs each month, it takes on special significance when the sun enters Aries, marking the arrival of the Thai New Year. Known as “Maha Songkran,” this moment symbolizes a time of renewal—an occasion for making merit, performing good deeds, and cleansing oneself from past misfortunes, heralding a fresh start and new opportunities in life.

The Songkran procession is a key highlight of the festival, where the statue of Buddha is paraded in accordance with the year’s traditions to mark the beginning of the Thai New Year. The vibrant procession features a kaleidoscope of colors, from traditional Thai costumes and captivating dance performances to intricately decorated flower floats on vehicles. Held in every province across Thailand, the Songkran procession is a celebration of culture and joy.

ประเพณีสงกรานต์ สาดความสุขชุ่มฉ่ำใจไปกับเทศกาลมรดกโลกของไทย

เทศกาลสงกรานต์ ถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ตามปฏิทินไทยโบราณ โดยจัดขึ้นเป็นประจำทุกปีระหว่างวันที่ 13-15 เมษายน เป็นช่วงเวลาแห่งความสุข และการเฉลิมฉลองร่วมกันของผู้คนทั่วประเทศ

ในปี พ.ศ. 2566 องค์การยูเนสโกได้ประกาศขึ้นทะเบียนให้ “สงกรานต์ในประเทศไทย” เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของมนุษยชาติ

คำว่า "สงกรานต์" มาจากภาษาสันสกฤต แปลว่า “การเคลื่อนย้าย” หมายถึงการเคลื่อนที่ของดวงอาทิตย์จากราศีหนึ่งเข้าสู่ราศีหนึ่ง ซึ่งถือว่าสงกรานต์เป็นเหตุการณ์ปกติที่เกิดขึ้นทุกเดือน ยกเว้นว่าเมื่อดวงอาทิตย์เคลื่อนเข้าสู่ราศีเมษ ก็จะเรียกว่า “มหาสงกรานต์” อันหมายถึง การเคลื่อนย้ายครั้งใหญ่ ซึ่งถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ตามปฏิทินไทยโบราณ เป็นช่วงเวลาของการทำบุญ สร้างกุศล และชำระล้างสิ่งไม่ดีเพื่อเริ่มต้นสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต

ขบวนแห่สงกรานต์ถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมไฮไลต์ของเทศกาล มีการอัญเชิญพระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมืองที่ประดิษฐานภายในวัดออกมาให้ประชาชนได้สรงน้ำเพื่อความเป็นสิริมงคล ภายในขบวนแห่เต็มไปด้วยความรื่นเริงจากการแสดงนาฏศิลป์ และขบวนรถบุปผชาติที่ประดับประดาอย่างงดงาม เรียกได้ว่าเป็นกิจกรรมในงานสงกรานต์ที่จัดขึ้นทั่วประเทศ เป็นประเพณีที่สืบทอดวัฒนธรรมและเต็มไปด้วยความรื่นเริง





Key Activities During **Songkran**



For those seeking an immersive experience of this vibrant festival, the following activities are essential to fully embrace the spirit of Songkran:

Many communities uphold traditional Songkran practices, including morning alms-giving for good fortune, the ritual of bathing Buddha statues to invite serenity, and the water-pouring ceremony for elders to ensure health and prosperity. While Songkran activities take place throughout Thailand, the following locations are particularly popular with both locals and tourists:



- **Chiang Mai – Old City and Wat Phra Singh:** Experience the procession of Phra Buddha Sihing, a highly revered Buddha image, around the city, participate in the bathing ceremony, and enjoy the nostalgic ambiance of traditional Songkran celebrations along the walking street.

- **Khon Kaen – Khao Niao Road:** Celebrate with the lively Isan-style Songkran procession and the heartfelt elders' water pouring ceremony.
- **Ayutthaya – Ayutthaya Historical Park:** Splash water with elephants, take part in the water pouring rituals at ancient temples, and witness a traditional procession at this UNESCO World Heritage city.
- **Chonburi – Bang Saen Songkran Festival:** Revel in the grand Wan Lai Festival, cool off by the seaside, and join in the sand pagoda building tradition at Wat Saensuk.
- **Phuket – Phuket Old Town:** Immerse yourself in the Sino-Portuguese charm of Phuket Old Town where you can join the water pouring ceremony at Jui Tui Shrine, the heart of Chinese-Phuket culture.
- **Bangkok – Silom Road:** The capital's most vibrant water play location where tourists and locals alike enjoy exhilarating water fights, accompanied by live music, parades, and dynamic performances.

Cultural and Musical Celebrations

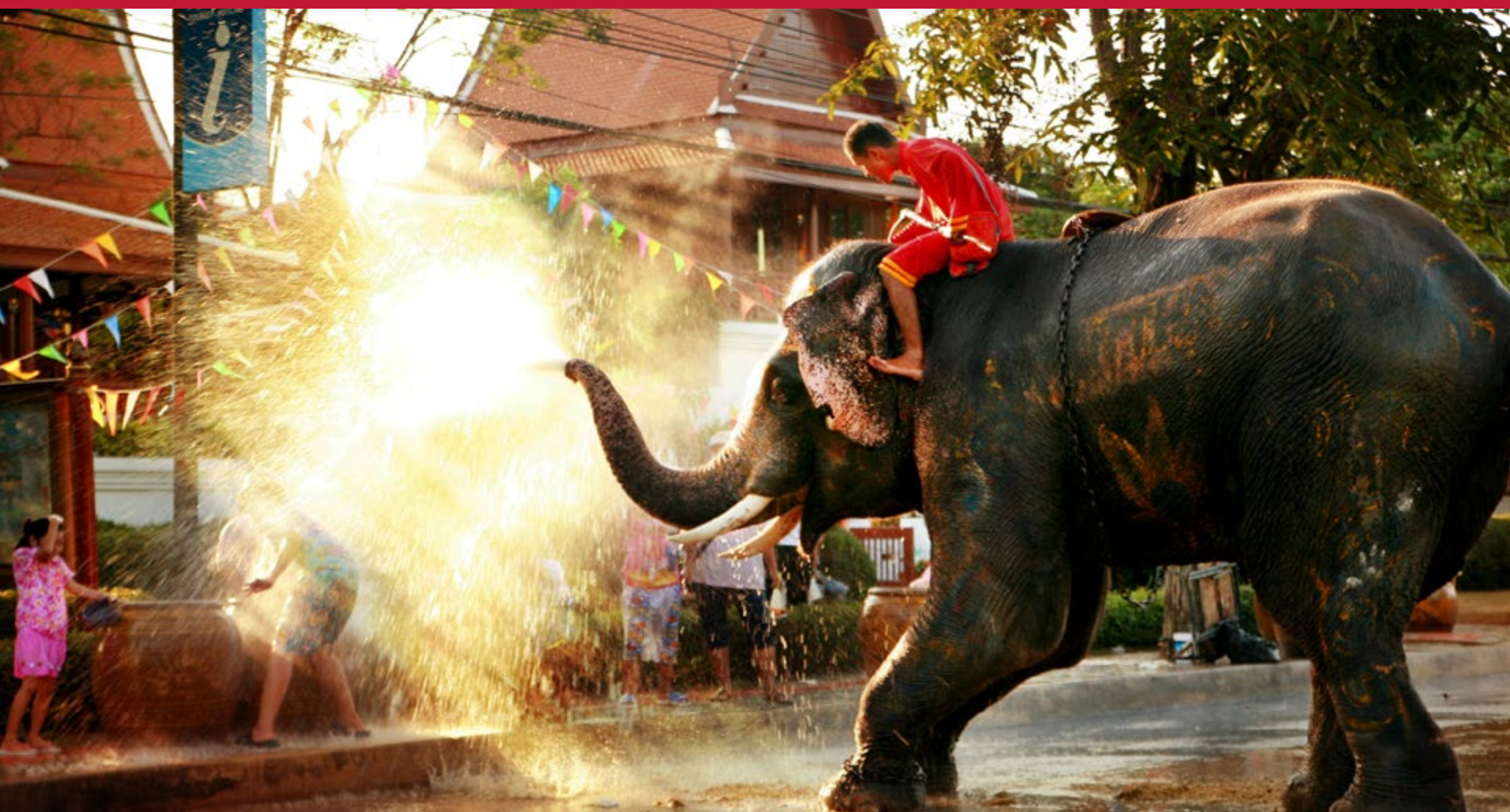
For those seeking an added layer of excitement, Songkran is also celebrated through lively music festivals and concerts that blend water play with performances by popular artists and DJs. Notable events include the S2O Songkran Music Festival, the SIAM Songkran Music Festival, and Water War Chiang Mai, which combine high-energy performances with the refreshing chaos of water splashing, creating an unforgettable festival atmosphere.

ปักหมุดกิจกรรมต่าง ๆ ในเทศกาลสงกรานต์

สำหรับผู้ที่ยากสัมผัสประสบการณ์เทศกาลสงกรานต์แบบครบรส

ในหลายชุมชนยังคงอนุรักษ์และสืบสานประเพณีสงกรานต์แบบดั้งเดิมไว้ ซึ่งมีทั้งกิจกรรมทำบุญตักบาตรในตอนเช้า เพื่อความเป็นสิริมงคล พิธีสงฆ์พระพุทธรูป เพื่อแสดงความเคารพและขอพรให้ชีวิตร่มเย็นเป็นสุข พิธีรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นการแสดงความเคารพและขอพรจากผู้สูงอายุ ในประเทศไทยมีการจัดกิจกรรมสงกรานต์กันทั่วประเทศ แต่ที่นิยมในเหล่านักท่องเที่ยวและคนท้องถิ่น ได้แก่

- **เชียงใหม่ – ย่านเมืองเก่าและวัดพระสิงห์:** สงกรานต์ปีใหม่เมือง ชมขบวนแห่พระพุทธรูปหิงค์รอบเมือง พร้อมพิธีสงฆ์พระและรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ ชมบรรยากาศย้อนยุคของถนนคนเดินประเพณีสงกรานต์
- **ขอนแก่น – ถนนข้าวเหนียว:** สนุกกับสงกรานต์สุดมันส์ที่ถนนข้าวเหนียว พร้อมขบวนแห่สงกรานต์วัฒนธรรมอีสาน และพิธีรดน้ำดำหัวผู้สูงอายุแบบพื้นบ้าน



- **พระนครศรีอยุธยา – อุทยานประวัติศาสตร์อยุธยา:** สนุกกับการเล่นน้ำสงกรานต์กับช้าง พร้อมร่วมพิธีสงฆ์พระในวัดเก่าแก่ และชมขบวนแห่ย้อนยุคในเมืองมรดกโลก
- **ชลบุรี – งานสงกรานต์บางแสน:** เก็บภาพงานวันไหลสุดยิ่งใหญ่ สนุกกับการเล่นน้ำริมทะเลบางแสน และร่วมประเพณีก่อพระเจดีย์ทรายที่วัดแสนสุข
- **ภูเก็ต – เมืองเก่าภูเก็ต:** สัมผัสสงกรานต์ในย่านเมืองเก่าภูเก็ต ท่ามกลางตึกสไตล์ชิโนโปรตุกีสอันเป็นเอกลักษณ์ ร่วมพิธีสงฆ์พระที่ศาลเจ้าจุ้ยตุ่ย ศูนย์กลางวัฒนธรรมจีน-ภูเก็ต
- **กรุงเทพฯ – ถนนสีลม:** จุดเล่นน้ำที่คึกคักที่สุดในเมืองหลวง เต็มไปด้วยสีสันของนักท่องเที่ยวและกิจกรรมสงกรานต์สุดมันส์พร้อมแสงสีเสียงจากเวทีคอนเสิร์ตและขบวนแห่

เทศกาลดนตรีและคอนเสิร์ต

สร้างความมันส์กับคอนเสิร์ตและเทศกาลดนตรีที่ผสมผสานความสนุกสนานของการเล่นน้ำเข้ากับเสียงเพลง จากศิลปินและดีเจชื่อดัง เช่น S2O Songkran Music Festival, SIAM Songkran Music Festival, Water War Chiang Mai เป็นต้น

More amazing destinations around the network at sawasdee.thaiairways.com



CHIANG MAI



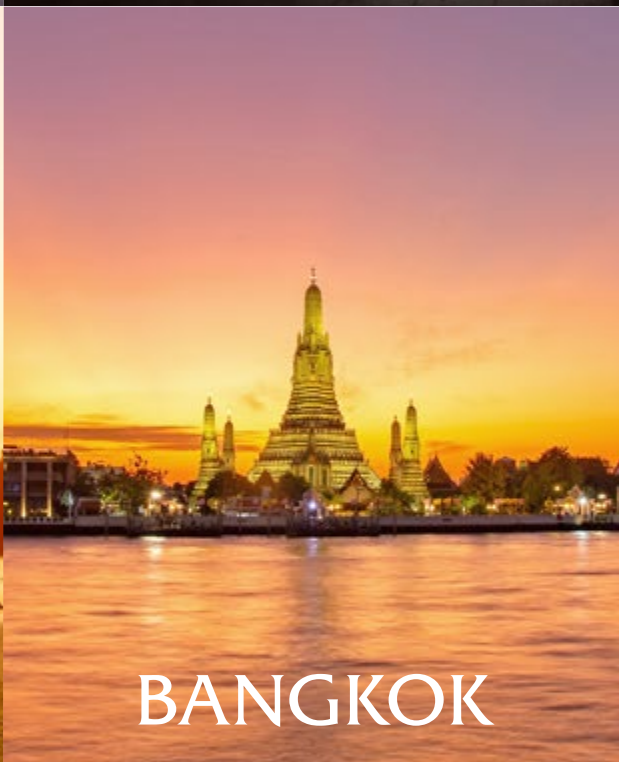
CHIANG RAI



UDON THANI



PHUKET



BANGKOK



UBON RATCHATHANI



KRABI



HAT YAI



KHON KAEN

SMOOTH AS SILK TO THAILAND

Transform your passion into an unforgettable adventure. Whether you're an art lover, a foodie, a nature enthusiast, or someone who finds peace in temples, Thailand will embrace and inspire you.

Fly with THAI to Bangkok and enjoy seamless connections to domestic cities across Thailand. Experience the comfort of our full-service hospitality.

thaairways.com

A STAR ALLIANCE MEMBER 

 **THAI**
Smooth as silk

WANDER, SCULPT, SAVOR,
AND EXPLORE THE ANCIENT
COMMUNITY OF

Koh Kret



Koh Kret, a serene island in Nonthaburi Province, offers a rich blend of history, culture, and craftsmanship, all within a short-day trip from Bangkok. This charming island is home to a vibrant Thai-Mon community that has thrived here since the Ayutthaya period, approximately 300 years ago. Renowned for its pottery, Koh Kret's artisanal legacy continues to captivate visitors who come to admire and purchase the exquisite handmade pieces.



ลัดเลาะ ปั่นดิน กิน เที่ยว ชุมชนโบราณบนเกาะเกร็ด

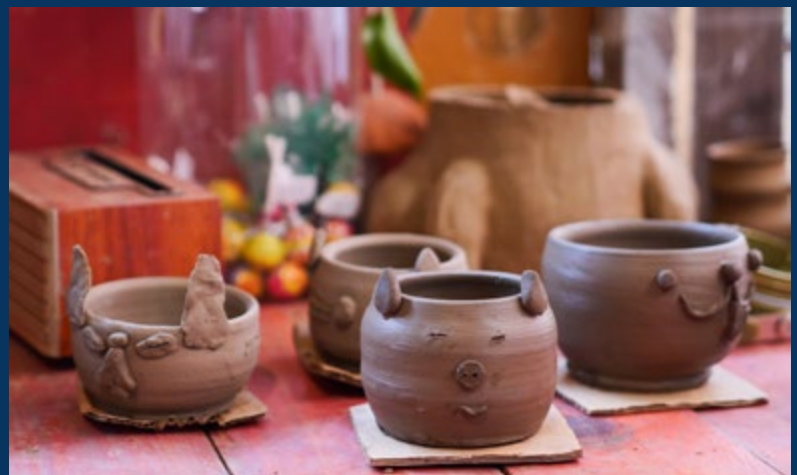
ชวนไปปั่นดินทำเครื่องปั้นดินเผาที่เกาะเกร็ด

“เกาะเกร็ด” เป็นเกาะเล็ก ๆ ในจังหวัดนนทบุรี ที่สามารถเดินทางจากกรุงเทพฯ ไปเที่ยวได้แบบเข้าไปเย็นกลับ ผู้คนบนเกาะเกร็ดส่วนใหญ่เป็นชาวไทยเชื้อสายมอญที่มาตั้งรกรากอยู่ที่นี้ตั้งแต่สมัยอยุธยา หรือราว 300 ปีมาแล้ว หนึ่งในอาชีพดั้งเดิมของชุมชนนี้คือการผลิตเครื่องปั้นดินเผา ซึ่งบางส่วนยังคงสานต่ออาชีพดั้งเดิมมาจนถึงปัจจุบัน จนกลายเป็นหนึ่งในของฝากยอดนิยมที่ใครมาต้องซื้อเป็นของที่ระลึกกลับบ้าน

FEEL THE EARTH AND SHAPE YOUR CREATIVITY THROUGH A HANDS-ON CLAY SCULPTING WORKSHOP

If you wish to immerse yourself in the island's artistic heritage, a clay sculpting workshop is an unmissable experience. We recommend visiting [Sahai Din POTTERY CRAFT](#) where you can learn the ancient craft of pottery-making using a rotating wheel. You will start by learning about clay texture, before honing techniques to shape cups, pots, or vases. Once shaped to your satisfaction, you can decorate your creation with personalized patterns before allowing it to dry and be fired.

Clay sculpting is a meditative process that engages both mind and body. The cool, soft texture of the clay invites a slow, deliberate touch; while shaping it demands patience, concentration, and an understanding of its nature. The challenge lies in finding the perfect balance — too much pressure or too little can cause the form to lose its integrity, and it must dry properly before firing. Yet, there is something profoundly calming about working with clay, and the experience fosters creativity while encouraging mindfulness.



DID YOU KNOW?

Koh Kret pottery is renowned for its use of clay sourced from the Chao Phraya River, known for its fine, dense texture. This unique clay allows artisans to create intricate patterns and delicate openwork designs. When fired in traditional brick kilns at high temperatures, the clay develops a striking orange-red hue, resulting in pottery that is both robust and enduring. The distinctive charm of Mon pottery lies in its raw, unglazed finish, which highlights the natural color and texture of the clay. Upon touch, the coolness of the unrefined surface offers a tangible connection to its earthy origins. Perfect for home decor or as a thoughtful souvenir, Koh Kret pottery reflects the island's artisanal heritage. For those eager to experience the craft firsthand, numerous studios offer engaging clay sculpting workshops.

Sahai Din POTTERY CRAFT

Opening hours: Daily, 9:30 – 17:30

Facebook: [Sahai Din Pottery Craft](#)

- Workshop fee is 100 Baht per piece, which you can take home.
- Should you wish to have your piece fired to enable it to hold water, grow plant, or be painted, an additional firing fee of 100 Baht will apply, along with a shipping fee of 50 Baht (within Thailand only). The total processing time, including firing and shipping, is around 3 weeks.

สัมผัสดิน ปั้นจินตนาการ กับเวิร์กช็อปปั้นดิน



หากมาถึงเกาะเกร็ดแล้วอยากสัมผัสกับงานปั้นแบบใกล้ชิด แนะนำให้ลองเวิร์กช็อปงานปั้นดิน ที่มีเปิดสอนอยู่หลายแห่ง ครั้งนี้เราไปที่ สหายดิน POTTERY CRAFT ที่เปิดสอนปั้นโดยใช้แป้นหมุน ขึ้นรูปเป็นถ้วย กระจก หรือแจกัน เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจถึงเนื้อดิน เทคนิคการขึ้นรูปทรงให้ได้ตามที่ต้องการ เมื่อได้ชิ้นงานที่ชอบแล้ว จึงนำมาตากแห้ง ลวดลายตามใจชอบ ก่อนจะรอให้เนื้อดินแห้งสนิทแล้วจึงนำไปเผา

การปั้นดินเผาเป็นประสบการณ์ที่เชื่อมโยงร่างกาย จิตใจ และธรรมชาติเข้าด้วยกัน ผิวสัมผัสของดินมี

ความเย็น นุ่ม และยืดหยุ่น การขึ้นรูปในช่วงเริ่มต้นนั้นต้องใช้ทั้งสมาธิ ความอดทน และความเข้าใจในธรรมชาติของดิน ซึ่งความท้าทายอยู่ที่การควบคุมรูปทรงให้สมดุล หากออกแรงมากเกินไปหรือเบาไป ดินอาจเสียรูปได้ง่าย และต้องรอให้แห้งอย่างเหมาะสมก่อนเผา การสัมผัสดินช่วยให้ใจสงบ ผ่อนคลาย และยังช่วยเพิ่มทักษะความคิดสร้างสรรค์อีกด้วย



รู้หรือไม่

ลักษณะเด่นของเครื่องปั้นดินเผาของเกาะเกร็ดคือการใช้ดินเหนียวจากแม่น้ำเจ้าพระยาที่เนื้อมีความแน่นและละเอียด เมื่อปั้นขึ้นรูปแล้วสามารถทำลวดลายได้คมชัด หรือทำเป็นลายฉลุโปร่งได้ เมื่อนำไปเผาจะกลายเป็นสีส้มอมแดง มีความแข็งแรงและทนทาน เนื่องจากเผาด้วยอุณหภูมิสูงในเตาอิฐโบราณ ความสวยงามของเครื่องปั้นดินเผามอญ คือเป็นดินเผาเนื้อดิบที่เน้นสีสันดั้งเดิมของเนื้อดิน ไม่นิยมการเคลือบสี เมื่อสัมผัสจะรู้สึกถึงความเย็นของเนื้อดินธรรมชาติ เหมาะจะนำไป ตกแต่งบ้าน หรือนำไปเป็นของฝาก และสำหรับผู้ที่สนใจอยากลองปั้นดิน ก็มีหลายสตูดิโอเปิดเวิร์กช็อปปั้นดินให้เข้าร่วมกันด้วย

สหายดิน POTTERY CRAFT
เวลาเปิด - ปิด: เปิดทุกวัน 9.30 - 17.30 น.
Facebook: สหายดิน Pottery Craft

• ค่าใช้จ่ายในการเวิร์กช็อปอยู่ที่ 100 บาทต่อ 1 ชิ้น สามารถรับชิ้นงานกลับบ้านได้ทันที หากต้องการเผา เพื่อให้ชิ้นงานสามารถใส่น้ำ ปลุกต้นไม้ หรือทาสีทับได้จะมีค่าเผาเพิ่ม 100 บาท และค่าจัดส่ง (เฉพาะในประเทศไทย) เพิ่ม 50 บาท (ระยะเวลารวมการเผาและจัดส่งประมาณ 3 สัปดาห์)



UNVEILING THE LEANING PAGODA AND THE CERAMICS LEARNING CENTRE

A visit to Koh Kret would not be complete without seeing its most iconic landmark — the Mutao Thai Pagoda, or Leaning Pagoda. Situated at Wat Paramaiyikawas Worawihan, the temple is a spiritual hub for the island's Thai-Mon community. Close by, the Thai Nithat Ceramic Hall offers a fascinating exploration into Koh Kret's pottery history. The exhibition showcases ancient ceramic pieces, providing insight into the evolution of this centuries-old craft.

Thai Nithat Ceramic Hall

Opening hours: Monday - Friday 11:00 – 16:00
Saturday - Sunday 9:00 – 17:00





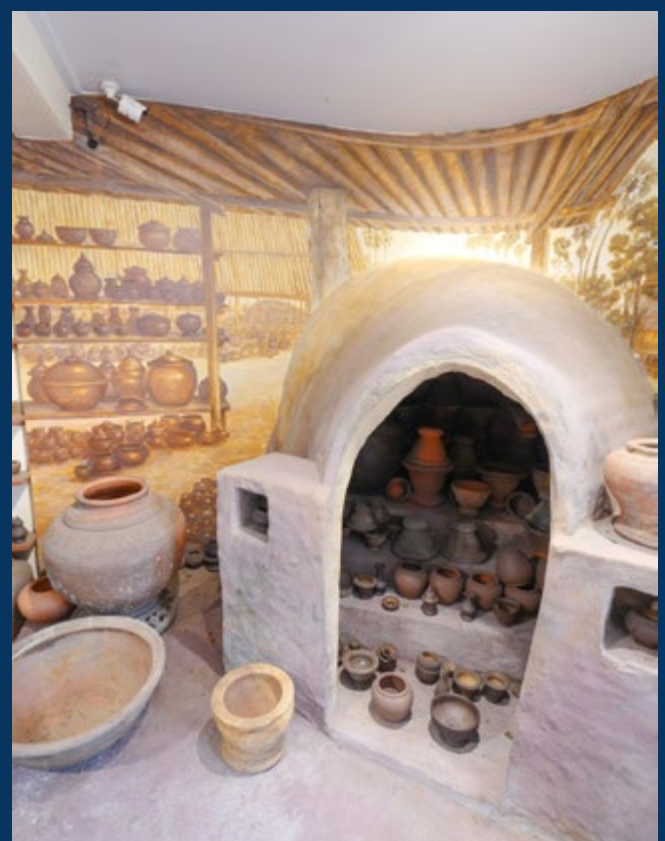
แะชมเจดีย์เอียง

และแหล่งเรียนรู้เครื่องปั้นดินเผา

พิกัดห้ามพลาดหากมาเยือนเกาะเกร็ดเริ่มจาก วัดปรมย์ยิกาวาสวรวิหาร ศูนย์กลางทางศาสนาของ ชาวไทยเชื้อสายมอญบนเกาะเกร็ด เป็นที่ตั้งของ พระเจดีย์มูเตาไทย หรือเจดีย์เอียง ไม่ไกลจาก วัด มีหอไทยนิทัศน์เครื่องปั้นดินเผา ด้านในเป็น แหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับเครื่องปั้นดินเผา ประวัติ ความเป็นมา รวมถึงตัวอย่างชิ้นงานดินเผาโบราณ อันเป็นเอกลักษณ์ของชาวเกาะเกร็ดอีกด้วย

หอไทยนิทัศน์เครื่องปั้นดินเผา

เปิดทุกวัน: จันทร์ - ศุกร์ 11.00 - 16.00 น.
เสาร์ - อาทิตย์ 9.00 - 17.00 น.



EXPLORE, SHOP, AND TASTE YOUR WAY THROUGH KOH KRET'S TIMELESS MARKET

Beyond pottery, Koh Kret's local market is a treasure trove for food enthusiasts. The island is renowned for its Mon cuisine, and one must try dishes made with Nor Kala, a native plant of Koh Kret. This versatile ingredient, related to galangal, is used in a variety of dishes, such as the popular fried fish cakes with young bamboo shoots. For those with a sweet tooth, traditional Thai desserts are also abundant, offering a perfect way to round off your meal. Additionally, you can rent bicycles or electric bikes from the pier near Wat Paramaiyikawas Worawihan to explore the island at a leisurely pace.



HOW TO REACH KOH KRET

Head to the ferry pier at Wat Sanam Nuea. The ferry ride to the island costs just 3 Baht per trip.

Here is how to get to Wat Sanam Nuea:

- **By car:** Drive to Wat Sanam Nuea and park for a fee of 30 Baht.
- **By MRT:** Take the Pink Line to Yaek Pak Kret Station, then take a taxi or motorcycle taxi to Wat Sanam Nuea.
- **By bus:** Bus routes 51, 52, 104, 150, 166, 356, 359, 367, 388, or 505 will take you to Pak Kret School, from where you can take a motorcycle taxi to Wat Sanam Nuea.

เที่ยว ซ้อป ซิม ในตลาดชุมชนโบราณ

ใกล้กันกับเจดีย์เอียง เป็นตลาดชุมชนที่เต็มไปด้วยอาหารน่ากินมากมาย โดยเฉพาะอาหารมอญ แนะนำให้ลอง เมนูจาก หน่อกะลา พืชพื้นบ้านของเกาะเกร็ด เป็นพืชตระกูลเดียวกับข่า นิยมนำมาทำอาหาร เช่น ทอดมันหน่อกะลาสำหรับสายชิล สามารถเช่าจักรยานหรือจักรยานไฟฟ้าปั่นโดยรอบเกาะเกร็ดได้อีกด้วย



วิธีเดินทางไปเกาะเกร็ด

ทำเรือข้ามฟากไปยังเกาะเกร็ด ตั้งอยู่ในวัดสนามเหนือ ค่าโดยสาร 3 บาท ต่อเที่ยว สามารถเดินทางมายังวัดสนามเหนือได้ดังนี้

- **รถยนต์:** ขับรถไปจอดที่วัดสนามเหนือ ค่าจอดรถ 30 บาท
- **รถไฟฟ้า:** รถไฟฟ้าสายสีชมพู ลงสถานีแยกปากเกร็ด แล้วต่อรถแท็กซี่หรือรถจักรยานยนต์รับจ้างไปที่วัดสนามเหนือ
- **รถประจำทางสาธารณะ:** นั่งรถสาย 51 52 104 150 166 356 359 367 388 505 ลงป้ายโรงเรียนปากเกร็ด ต่อรถจักรยานยนต์รับจ้างไปที่วัดสนามเหนือ

More amazing destinations around the network at sawasdee.thaiairways.com

REJUVENATE YOUR BODY AND MIND WITH THAILAND'S NATURAL *Hot Springs*

Immersing yourself in the therapeutic waters of hot springs not only soothes fatigued muscles but also invigorates the circulatory system, promoting the release of toxins and waste through the skin. The rich mineral content of these springs further nourishes the skin and can aid in the treatment of various dermatological conditions. In this feature, we invite you to discover 4 serene hot spring retreats nestled in Thailand's natural landscapes — perfect destinations for unwinding and rejuvenating.

ผ่อนคลายความเมื่อยล้ากับบ่อน้ำพุร้อนธรรมชาติทั่วไทย

การได้นอนแช่ผ่อนคลายในน้ำพุร้อนนั้น นอกจากจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เมื่อยล้า ยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ดีต่อสุขภาพของเสียและพิษออกจากร่างกายผ่านต่อมเหงื่อ แร่ธาตุในสายน้ำยังช่วยบำรุงผิวพรรณ รักษาโรคผิวหนังบางชนิดได้ ครั้งนี้เราจะพาไปสำรวจ 4 น้ำพุร้อนที่ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติของเมืองไทยที่น่าปักหมุดไปแช่น้ำผ่อนคลาย





KHLONG THOM *Hot Waterfall* KRABI

Khlong Thom Hot Waterfall, though modest in size, at just 5 meters in height and 10 meters in width, is an enchanting natural wonder. The waters, heated by underground springs, cascade down the slope, forming small, steamy falls that offer a truly unique sight. With water temperatures ranging between 40 and 50 degrees Celsius, the mineral-rich waters create an otherworldly atmosphere, with clouds of mist rising from the rocks and mingling with the striking limestone layers. Surrounded by nature, this spot is an ideal destination for a restorative soak.



Opening Hours: Daily, 8:30 – 18:00

น้ำตกร้อนคลองท่อม จังหวัดกระบี่

น้ำตกร้อนคลองท่อม เป็นน้ำตกขนาดเล็กสูงเพียง 5 เมตร กว้าง 10 เมตรเท่านั้น อุณหภูมิของน้ำสูงประมาณ 40-50 องศาเซลเซียส สายน้ำของน้ำตกคลองท่อมเกิดจากแหล่งแร่ร้อนใต้ดิน ซึ่งซึมขึ้นมาจากผิวดิน จนกลายเป็นแอ่งน้ำอุ่น จากนั้นไหลไปรวมกันตามความลาดเอียงของพื้นที่ ลดหลั่นกันเป็นลักษณะคล้ายขั้นน้ำตกเล็ก ๆ บางช่วงยังเห็นควันกรุ่นและหินปูนพอกอยู่เป็นชั้นหนา เกิดเป็นทัศนียภาพที่สวยงามแปลกตา ที่นี้เปิดให้ลงแช่น้ำแร่ท่ามกลางธรรมชาติได้

เวลาเปิด - ปิด: ทุกวัน 8.30 - 18.00 น.



SAN KAMPAENG *Hot Springs* CHIANG MAI

San Kamphaeng Hot Springs, nestled in the Mae On District of Chiang Mai Province, lies just 30 kilometers from the city center. These natural hot springs have been a popular destination since their development into a tourist attraction in 1983, spanning an expansive 30 acres. The site features a variety of thermal pools, with temperatures hovering around 40 degrees Celsius, offering both private and public bathing options. Additionally, a flowing stream, with a temperature of 30-35 degrees Celsius, provides a soothing space for foot soaks. A unique highlight of the area is a hot spring with temperatures exceeding 105 degrees Celsius, where visitors can boil eggs in a matter of 3-15 minutes.

Opening Hours: Daily, 7:00 – 18:00

น้ำพุร้อนสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่

น้ำพุร้อนสันกำแพง ตั้งอยู่ในอำเภอแม่ออน จังหวัดเชียงใหม่ ห่างจากตัวเมืองเพียง 30 กิโลเมตร เป็นแหล่งน้ำพุร้อนทางธรรมชาติที่ถูกปรับให้เป็นสถานที่ท่องเที่ยวมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2526 บนพื้นที่ 75 ไร่ ภายในมีบ่อแช่น้ำร้อนที่มีอุณหภูมิประมาณ 40 องศาเซลเซียส มีทั้งแบบห้องส่วนตัว สระน้ำร้อนสาธารณะ และทางน้ำไหลอุณหภูมิประมาณ 30-35 องศาเซลเซียส สำหรับให้นั่งแช่เท้าเล่น ๆ ในบริเวณเดียวกัน ยังมีน้ำพุร้อนอุณหภูมิกว่า 105 องศาเซลเซียส สามารถนำไปต้มได้ ใช้เวลา 3-15 นาที



เวลาเปิด - ปิด: ทุกวัน 7.00 - 18.00 น.

CHAE SON *Hot Springs* LAMPANG



A gem within Chae Son National Park in Lampang Province, these natural hot springs span an area of 1.2 acres. The water, seeping through cracks in the earth, is heated to a temperature range of 68-82 degrees Celsius. The 9 small pools are set among rocks of all sizes, with rising steam creating a mystical atmosphere

with a mild sulfur smell. For those wishing to fully soak in the experience, the park offers tent accommodations for an overnight stay or a cozy house just 300 meters from the hot springs. The early morning hours (6:00 – 8:00) are particularly enchanting, making it an ideal time for a morning bath.

Opening Hours: Daily, 6:00 – 18:00

น้ำพุร้อนแจ้ซอน จังหวัดลำปาง

ไฮไลต์ประจำอุทยานแห่งชาติแจ้ซอน จังหวัดลำปาง คือน้ำพุร้อนที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในพื้นที่ 3 ไร่ จากน้ำบาดินที่ไหลซึมผ่านรอยแตกระหว่างชั้นหินลงไปใต้ดิน กลายเป็นแอ่งน้ำร้อนที่มีอุณหภูมิราว 68-82 องศาเซลเซียส ลักษณะของน้ำพุร้อนแจ้ซอนมีบ่อน้ำพุที่ผุดขึ้นมาเป็นบ่อเล็ก ๆ 9 บ่อ แวดล้อมด้วยโขดหินน้อยใหญ่ มีไอน้ำลอยกรุ่นขึ้นจากบ่อปกคลุมไปทั่วราวกับสายหมอก พร้อมไปกับกลิ่นกำมะถันอ่อน ๆ สำหรับใครที่อยากแช่น้ำแร่ในยามเช้า (6.00 - 8.00 น) สามารถมาพักค้างคืน ณ จุดกางเต็นท์ให้อารมณ์แคมป์กลางป่า หรือจะจองบ้านพักของอุทยานฯ โดยตั้งอยู่ห่างจากลานน้ำพุร้อนแค่ประมาณ 300 เมตรเท่านั้น

เวลาเปิด - ปิด: ทุกวัน 6.00 - 18.00 น.



HIN DAD *Hot Springs* KANCHANABURI

For travelers in search of a retreat close to Bangkok, the Hin Dad Hot Springs are an excellent option. Discovered during World War II, the hot springs are situated in Ban Kuimang, Hin Dad Subdistrict, Thong Pha Phum District of Kanchanaburi Province. Set in a lush, natural environment, the springs offer 3 distinct pools, each with varying temperatures to suit your preference: a hot spring, a medium-temperature spring, and a child-friendly pool. The waters here range from 45-55 degrees Celsius, providing ample opportunity for communal bathing without the need for private rooms.

Opening Hours: Daily, 6:00 – 22:00

พุร้อนหินดาด จังหวัดกาญจนบุรี

ใครที่อยากแช่น้ำร้อนเพื่อผ่อนคลายความเหนื่อยล้า แต่ไม่อยากเดินทางไกลจากกรุงเทพฯ แนะนำให้ไปพุร้อนหินดาด ที่ถูกค้นพบมาตั้งแต่ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ตั้งอยู่ที่บ้านกุยมั่ง ตำบลหินดาด อำเภอทองผาภูมิ จังหวัดกาญจนบุรี ที่นี่เป็นบ่อน้ำพุร้อนที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ มีบ่อน้ำให้ลงแช่ตัว 3 บ่อ ที่มีความร้อนต่างระดับกันไป คือบ่อน้ำร้อนมาก ร้อนปานกลาง และบ่อเล็กสำหรับเด็กที่น้ำไม่ร้อนมากนัก อุณหภูมิน้ำในบ่อแช่ประมาณ 45-55 องศาเซลเซียส แต่ละบ่อให้บริการแช่ตัวแบบรวม ไม่มีห้องส่วนตัว

เวลาเปิด - ปิด: ทุกวัน 6.00 - 22.00 น.

Tips

- Before soaking, take a 20-minute shower to clean your body.
- Ease into the water by first dipping your hands, then gradually lowering yourself into the pool.
- Limit your soak to 10-15 minutes to avoid overheating.
- Afterward, rest for about 5 minutes and drink some water to replenish the fluids lost through perspiration.
- ก่อนลงแช่น้ำพุร้อนให้อาบน้ำชำระร่างกายอย่างน้อย 20 นาที
- ค่อย ๆ ปรับอุณหภูมิร่างกายด้วยการจุ่มมือลงไปก่อน จากนั้นหย่อนตัวลงไปแช่อย่างช้า ๆ
- การแช่ตัวในบ่อน้ำพุร้อนแต่ละครั้งไม่ควรเกิน 10-15 นาที
- หลังแช่เสร็จให้ขึ้นมานั่งพักประมาณ 5 นาที และดื่มน้ำก่อนเพื่อชดเชยการเสียเหงื่อ

Find more mesmerizing destinations at sawasdee.thaiairways.com



EXPERIENCE THE ANCIENT HEALING ART OF

THAI MASSAGE AT Wat Pho

Thai massage, an integral component of traditional Thai medicine, is a therapeutic practice that involves a series of techniques including pressing, kneading, massaging, bending, pulling, steaming and compressing. One of the most renowned and historically significant forms of this treatment is the Thai massage at Wat Phra Chetuphon Wimon Mangkhalaram Rajwaramahawihan, commonly known as Wat Pho. This temple stands as a cornerstone of knowledge, preserving the ancient art of Thai massage and the profound healing wisdom passed down through generations.

นวดแผนไทยที่วัดโพธิ์ ศาสตร์แห่งการรักษาโรคจากภูมิปัญญาไทย

การนวดแผนไทย เป็นศาสตร์ในการบำบัดและรักษาโรค รูปหนึ่งของการแพทย์แผนไทย โดยจะเน้นที่การกด การคลึง การบีบ การดัด การดึง และการอบ ประคบ ไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หนึ่งในต้นตำรับของการนวด ที่ได้รับการพูดถึงเสมอคือ การนวดแผนไทยที่วัดพระเชตุพลวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร (วัดโพธิ์) ที่ถือเป็นแหล่งความรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาแพทย์แผนไทยและศิลปะแห่งการนวดที่สืบทอดกันมานับร้อยปี



HISTORICAL ROOTS OF THAI MASSAGE AT WAT PHO

The origins of Thai massage are often traced back to Jivaka Komarabhacca, the personal physician to the Buddha, who employed massage as a healing technique for various ailments. As Buddhism spread throughout Thailand, so too did the practice of massage. Evidence of this can be found in the stone inscriptions from the reign of King Ramkhamhaeng the Great of Sukhothai (1279-1298), dating back over 700 years.

During the reign of King Rama I (1782-1809), efforts were made to compile the knowledge of Thai massage into written texts. This project was furthered under King Rama III (1824-1851), who ordered the carving of these texts into stone tablets around Wat Pho, ensuring that the wisdom of Thai massage would be available to the public for centuries to come. The temple also houses a statue of hermits demonstrating yoga poses, symbolizing the ancient connection between physical wellness and spiritual health.

ย้อนรอยประวัติศาสตร์ การนวดแผนไทยวัดโพธิ์

สันนิษฐานว่า ศาสตร์การนวดแผนไทยมีจุดเริ่มต้นมาจากหมอชีวกโกมารภัจจ์ (หมอประจำตัวของพระพุทธเจ้า) ผู้นำศาสตร์การนวดมาใช้ในการรักษาความเจ็บป่วย เมื่อพุทธศาสนาเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทย คนไทยจึงได้รับอิทธิพลการนวดรักษามาด้วย โดยมีหลักฐานปรากฏอยู่ในหลักศิลาจารึกของพ่อขุนรามคำแหงมหาราช แห่งกรุงสุโขทัย (พ.ศ.1822-1841) หรือราว 700 ปีก่อน



ในสมัยรัชกาลที่ 1 (พ.ศ. 2325 - 2352) เริ่มมีการรวบรวมตำรานวดแผนไทย จนในสมัยรัชกาลที่ 3 (พ.ศ. 2367 - 2394) ได้โปรดฯให้มีการจารึกตำรานวดแผนไทยนี้ลงบนแผ่นศิลารอบวัดโพธิ์ เพื่อเป็นแหล่งความรู้แก่ประชาชน นอกจากนี้ภายในวัดยังมีรูปปั้นฤๅษีดัดตน ที่เป็นท่าตรงตามหลักโยคะ สำหรับแก้ปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วย

THE DISTINCTIVE IDENTITY OF WAT PHO'S THAI MASSAGE

Wat Pho's massage techniques have garnered global acclaim, and the temple itself is home to both a school of traditional medicine and a dedicated Massage Pavilion. What distinguishes Wat Pho's approach to Thai massage is its unique integration of several core elements:



- **Acupressure along energy lines:** Central to Wat Pho's massage practice is the focus on stimulating acupressure points along the body's energy lines. These lines are believed to correspond to vital organs, and their activation helps promote balance and vitality by enhancing circulation and harmonizing the four elements of Thai traditional medicine: earth, water, wind, and fire.
- **Fusion of ancient medical science:** The massage techniques practiced at Wat Pho are deeply rooted in centuries-old medical knowledge of Thai traditional medicine, offering therapeutic benefits for conditions such as constipation, digestive issues, insomnia, and stress. The use of herbal compresses, galangal oil, and sports massage techniques aid in post-exercise recovery, injury prevention, and overall physical rejuvenation.
- **Sensory stimulation:** Beyond physical manipulation, the experience of Thai massage at Wat Pho is designed to engage all the senses. The aromatic scents of local herbs from compresses, the tailored pressure applied through various techniques, and the specific postures used in each session create an environment conducive to deep relaxation and healing.

เอกลักษณ์ที่แตกต่างของ 'นวดวัดโพธิ์' มรดกล้ำค่าทางวัฒนธรรมไทย

ชื่อเสียงของการนวดแผนไทยที่วัดโพธิ์เป็นที่รู้จักแพร่หลาย ที่มีทั้งโรงเรียนแพทย์แผนโบราณ และศาลา นวดแผนโบราณวัดโพธิ์ (Massage Pavilion at Wat Pho) โดยเอกลักษณ์ที่ทำให้การนวดแผนไทย วัดโพธิ์แตกต่างจากการนวดแผนไทยอื่น ๆ คือ

- **เน้นการกดจุดตามเส้น:** การนวดแผนไทยวัดโพธิ์จะเน้นการกดจุดตามเส้นพลังงานที่ไหลเวียนทั่วร่างกาย เชื่อมโยงกับอวัยวะต่าง ๆ ด้วยท่า นวดที่มีเอกลักษณ์ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนและการเคลื่อนไหวของธาตุ ทั้ง 4 ตามหลักแพทย์แผนไทย ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟ เพื่อปรับสมดุลร่างกายแบบองค์รวม
- **ผสมศาสตร์การแพทย์แผนโบราณ:** นวดแผนไทยวัดโพธิ์ผสมความรู้ทางการแพทย์แผนไทย เพื่อรักษา อาการเจ็บป่วย เช่น นวดแก้อาการท้องผูก กระตุ้นการย่อยอาหาร แก้อาการนอนไม่หลับ และผ่อนคลาย ความเครียด มีการใช้ลูกประคบสมุนไพร การใช้น้ำมันไพล รวมถึงประยุกต์กับการนวดแบบสปอร์ต เพื่อช่วย ฟื้นฟูร่างกายหลังการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ลดอาการบาดเจ็บ และฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายได้อย่างดี
- **ปลุกเร้าประสาทสัมผัส:** กลิ่นหอมของสมุนไพรพื้นบ้านจากลูกประคบ น้ำหนักมือและท่า นวดที่ปรับเปลี่ยนให้ เหมาะกับแต่ละบุคคล ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายและบรรเทาอาการเจ็บป่วยในเวลาเดียวกัน



LEARN THE ART OF THAI MASSAGE AT WAT PHO

For those eager to delve deeper into the art of Thai massage, Wat Po offers a variety of courses, catering to both locals and international visitors (visit www.watpomassage.com for more information). The fundamental course, General Thai Massage, spans at least 10 days (60 hours), after which students may progress to specialized courses such as foot massage, herbal compress therapy, infant massage, and aromatherapy. For those seeking a more immediate experience, various massage services are available to alleviate stress, enhance relaxation, or address specific health concerns.

เรียนรู้ศาสตร์การนวดแผนไทยวัดโพธิ์

วัดโพธิ์มีหลักสูตรที่สอนการนวดแผนไทยสำหรับผู้ที่มีใจ และนักท่องเที่ยวต่างชาติโดยสามารถเรียนนวดแผนโบราณ (General Thai Massage) ซึ่งเป็นคอร์สพื้นฐาน ใช้เวลาเรียนขั้นต่ำ 10 วัน (60 ชั่วโมง) หากผ่านหลักสูตรเบื้องต้นแล้ว จึงจะสามารถเรียนการนวดประเภทอื่น ๆ เพิ่มเติมได้ เช่น นวดฝ่าเท้า นวดประคบและอบสมุนไพร นวดทารกและเด็ก นวดน้ำมันหอมระเหย ฯลฯ แต่หากเพียงแค่ต้องการผ่อนคลาย หรือบำบัดรักษาโรค ที่นี่ก็มีบริการนวดแผนไทยประเภทต่าง ๆ ไว้ให้บริการเช่นกัน (www.watpomassage.com)



Getting There: To reach Wat Pho, take the MRT to Sanam Chai Station, Exit 1 (Museum Siam), and walk approximately 850 meters to the temple.

การเดินทาง: นั่งรถไฟ MRT ลงสถานีสนามไชย ทางออก 1 (มิวเซียมสยาม) จากนั้นเดินไปวัดโพธิ์ระยะทาง 850 เมตร

More wonderful Art and Culture recommendations at sawasdee.thaiairways.com

PLAN AHEAD

LA TOMATINA FESTIVAL



Visit Buñol, a small yet charming town in Spain, and immerse yourself in the exhilarating chaos of La Tomatina, an annual festival that transforms the town into a vibrant sea of red. Held every year on the last Wednesday of August, this iconic event where participants throw tomatoes at each other has become a global draw. In 2025, La Tomatina will take place on 27 August (www.tomatina.es/en).

While Buñol is also known for the celebrated “Las Fallas” festival, a fiery tribute to Saint Joseph and the arrival of spring, it is La Tomatina that has captivated visitors from across the world for over 80 years. This spirited tomato-throwing spectacle has solidified its place as a cornerstone of the town's cultural heritage.

เทศกาล ลา โตมาทีนา เมื่อเมืองของสเปนแห่งนี้กลายเป็นสีแดง

เยือนเมืองบุญอล (Buñol) เมืองเล็ก ๆ ของประเทศสเปนที่มีเทศกาลท่องเที่ยวระดับนานาชาติอย่าง “ลา โตมาทีนา” (La Tomatina) หรือที่เรียกกันว่า “สงครามมะเขือเทศ” ซึ่งจัดขึ้นทุกปีในวันพุธสุดท้ายของเดือนสิงหาคม ปีนี้ตรงกับวันที่ 27 สิงหาคม พ.ศ. 2568 (www.tomatina.es/en)

นอกจากเทศกาล “ลา ฟายาส” (Las Fallas) เทศกาลเผาหุ่นอันโด่งดังตามความเชื่อเพื่อระลึกถึงนักบุญโจเซฟและต้อนรับฤดูใบไม้ผลิ เมืองบุญอลยังดึงดูดนักท่องเที่ยวจากทั่วโลกให้มาร่วมผจญภัยและสัมผัสประสบการณ์ที่ไม่เหมือนใคร ในเทศกาลปามะเขือเทศที่มีอายุร่วม 80 ปี อันเป็นส่วนสำคัญของวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่นของเมือง



GET READY FOR THE TOMATO-THROWING FRENZY

This is no casual event. The mayhem begins promptly after the official opening ceremony, typically around 10:00 a.m. While the festival is known for its joyful chaos, there are several rules enforced by the local authorities. Only tomatoes are allowed to be thrown, and participants must crush them before hurling them to minimize injury. Bottles, hard objects, and other projectiles are strictly prohibited. For safety, always maintain a safe distance from the tomato trucks, and refrain from throwing tomatoes at buildings or tearing others' clothing.



Photo credit: tomalina.org

In preparation, it is highly recommended to wear old, disposable clothes, as well as closed-toe shoes that provide traction. To safeguard your eyes from the flying pulp, consider wearing swimming goggles or eye protection. Lastly, remember to secure your tickets and book your accommodation well in advance.

เตรียมตัวไปเที่ยวเทศกาลปามะเขือเทศ

ไม่ใช่ว่าเดินเข้างานแล้วนี่ก็จะปามะเขือเทศก็ปาได้เลยแบบไม่มีที่มาที่ไป เพราะกิจกรรมจะเริ่มหลังพิธีเปิดอย่างเป็นทางการช่วงเวลาประมาณ 10.00 น. และแม้จะเป็นที่รู้กันว่าไม่มีการถือโทษโกรธกันในช่วงชุลมุน แต่ก็ยังมีข้อควรปฏิบัติเล็ก ๆ น้อย ๆ จากสภาเทศบาลเมืองที่ควรรู้ไว้ อาทิ ห้ามปาสิ่งอื่นใดนอกจากมะเขือเทศ ผู้เข้าร่วมงานจะต้องบิบบมะเขือเทศให้แหลกก่อนปาเพื่อลดการบาดเจ็บ ห้ามนำขวดหรือของแข็งอื่น ๆ เข้ามาในพื้นที่เทศกาล รักษาระยะห่างจากรถบรรทุกมะเขือเทศอยู่เสมอ ห้ามปามะเขือเทศใส่สิ่งก่อสร้าง ห้ามฉีกเสื้อผ้าของผู้อื่น เป็นต้น

ส่วนการเตรียมตัวนั้น แนะนำให้ใส่เสื้อผ้าเก่าพร้อมทั้ง สวมรองเท้าที่ปิดมิดชิดและกันลื่นได้ดี นอกจากนี้ การใส่แว่นตาวายน้ำหรืออุปกรณ์ปกป้องดวงตาเพื่อไม่ให้มะเขือเทศเข้าตาก็เป็นทางเลือกที่ดี ที่สำคัญ ควรซื้อบัตรเข้างานและจองที่พักล่วงหน้าไว้แต่เนิ่น ๆ

LISTEN FOR THE SIGNAL TO BEGIN THE MADNESS

Once the opening sound rings through the air, the frenzy begins. The heart of La Tomatina is, of course, the relentless tomato-throwing, which lasts for about an hour. When the second sound is heard, signaling the end of the event, Buñol will be blanketed in the aftermath of 140 tons of tomato debris, soon to be washed away by fire trucks, bringing the “battle” to a close.



ฟังสัญญาณเสียง ก่อนเตรียมวง้าง!

หลังได้ยินสัญญาณเสียงให้เริ่มปา แน่แน่นอนว่ากิจกรรมหลักก็คือการขว้างมะเขือเทศใส่กันอย่างดุเดือด และหลังจากนั้นราว 1 ชั่วโมง เมื่อได้ยินสัญญาณเสียงครั้งที่สองที่มีความหมายว่างานรื่นเริงสิ้นสุดลง เมืองบุญอลก็จะเต็มไปด้วยสีแดงฉานของซากมะเขือเทศร่วม 140 ตัน ที่รอน้ำสะอาดจากรถดับเพลิงมาชำระล้างเป็นอันจบสงคราม เอ้ย เทศกาล

DID YOU KNOW?

- La Tomatina was once free for all visitors, but by 2013, the influx of nearly 50,000 people overwhelmed the town. Since then, a cap of 20,000 participants has been implemented to ensure safety, with Buñol residents still enjoying complimentary access.
- The tomatoes used in the festival are purposely overripe or deemed unfit for sale, sourced from the region of Extremadura, where tomatoes are often inexpensive and lack the quality required for commercial markets.

รู้หรือไม่

- แต่เดิม เทศกาล “ลา โตมาทีนา” เปิดให้นักท่องเที่ยวเข้าร่วมงานโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย กระทั่ง พ.ศ. 2556 มีผู้เข้าร่วมงานเกือบ 5 หมื่นคน เกินกำลังที่เมืองจะรองรับไหว นับแต่นั้นมาทางการจึงประกาศจำกัดจำนวนคนไว้ที่ 2 หมื่นคนต่อปี เพื่อให้สามารถดูแลความปลอดภัยได้อย่างทั่วถึง ยกเว้นชาวบุญอลที่ยังคงได้สิทธิ์เข้าร่วมงานฟรี
- เพื่อเป็นการช่วยกำจัดมะเขือเทศที่ล้นตลาด มะเขือเทศที่นำมาใช้ปาในงานจะเป็นผลที่สุกเกินไปหรือไม่ผ่านเกณฑ์การจำหน่าย โดยจะมาจากแคว้นเอ็กซ์เตรมาดูรา (Extremadura) ที่รำลึกกันว่ามะเขือเทศมีราคาถูกและรสชาติไม่อร่อย

SAWASDEE

Follow us at



For advertising and partnership opportunities, contact

contentapproval@thaiairways.com

sawasdee.thaiairways.com