



amazing
ไทย(ใหม่)

เมืองรอบ
ต๋อโบลอ
เมืองเก่า เมืองใหม่



9



เส้นทาง

low carbon

มหัศจรรย์เมืองรอง





9

เส้นทาง

low carbon

มหาวิทยาลัยเมืองรอง

CONTENTS

016

น่าน

|

แพร์

LOW CARBON
MORE AUTHENTIC

030

สุโขทัย

|

พิษณุโลก

LOW CARBON
MORE AUTHENTIC

044

นคร

นายก

|

ปราจีน

บุรี

LOW CARBON
MORE FUN

058

อ่าง

ทอง

|

สิงห์

บุรี

LOW CARBON
MORE LEGACY

072

สุพรรณ

บุรี

|

กาญจน

บุรี

LOW CARBON
MORE LEGACY

114

สตูดิโอ

/

ตราง

LOW CARBON
MORE INSPIRED

128

ชุมพร

/

ระนอง

LOW CARBON
MORE INSPIRED

086

อุดร

ธานี

/

หนอง

คาย

LOW CARBON
MORE GASTRONOMY

100

มุกดา

หาร

/

นคร

พนม

LOW CARBON
MORE GASTRONOMY

ทำไม
ต้อง

/
โลว์
คาร์บอน



นับแต่ต้นศตวรรษที่ 21 แนวคิดเรื่องโลว์คาร์บอน เป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวเรามากขึ้น เราพบทั้งคำว่า เศรษฐกิจแบบโลว์คาร์บอน หรือ Low Carbon Economy แหล่งพลังงาน โลว์คาร์บอน หรือ Low Carbon Energy เทคโนโลยีโลว์คาร์บอน หรือ Low Carbon Technology และการท่องเที่ยวแบบโลว์คาร์บอน หรือ Low Carbon Tourism

Carbon ที่พูดถึงคือ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นก๊าซเรือนกระจกชนิดหนึ่งที่ถูกปลดปล่อยออกมามากที่สุดจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์จนส่งผลให้เกิด “ภาวะเรือนกระจก” นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของลมฟ้าอากาศ ซึ่งคนไทยคุ้นเคยดีผ่านคำว่า “ภาวะโลกร้อน”

แนวคิดเรื่อง Low Carbon ควบคู่กับคำว่า “ร่องรอยคาร์บอน” หรือ Carbon Footprint ซึ่งก็คือความพยายามวัดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดขึ้นจากชีวิตประจำวันของมนุษย์ การตรวจวัดดังกล่าวเป็นการคิดคำนวณอย่างเป็นรูปธรรมโดยมีหน่วยเป็นกิโลกรัม หรือตันคาร์บอน เพื่อแสดงให้เห็นว่า คน ชุมชน หรือประเทศ ได้ปลดปล่อยก๊าซคาร์บอน-ไดออกไซด์ปริมาณเท่าใดใน 1 ปี เมื่อบอกปริมาณได้แน่ชัดก็สามารถคิดคำนวณต่อมาได้ว่า การใช้พลังงานหมุนเวียน ตลอดจนมาตรการอื่นๆ ได้ช่วยลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลงได้เท่าไร

ภาวะโลกร้อนเป็นความรับผิดชอบโดยตรงของมนุษยชาติ ในฐานะสิ่งมีชีวิตชนิดเดียวที่ใช้พลังงานฟอสซิล ขับเคลื่อนอุตสาหกรรมการผลิต การเดินทางขนส่ง การบริโภค บริการ ต่างๆ เรียกได้ว่าในทุกก้าวของการดำเนินชีวิตล้วนเพิ่มคาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศทั้งสิ้น และคาร์บอนไดออกไซด์ที่มนุษย์ปลดปล่อยออกมานั้น คือ “ส่วนเกิน” ที่ถูกกักเก็บไว้จากบรรพกาล ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างร้ายกาจ ชนิดเปลี่ยนโลกดังที่เห็นเป็นข่าวอยู่เนืองๆ ทั้งพายุรุนแรงกว่า

ที่เคย น้ำหลากดินถล่ม ความแห้งแล้งซ้ำซาก อากาศหนาวเย็นผิดปกติ จนถึงปรากฏการณ์ปะการังฟอกขาว ที่อาจนำเราเข้าสู่วิกฤตการณ์ด้านอาหาร ฯลฯ ภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นไม่เพียงมนุษย์เท่านั้นที่เดือดร้อน หากยังทำให้สิ่งมีชีวิตอื่นๆพลอยได้รับเคราะห์ไปด้วย

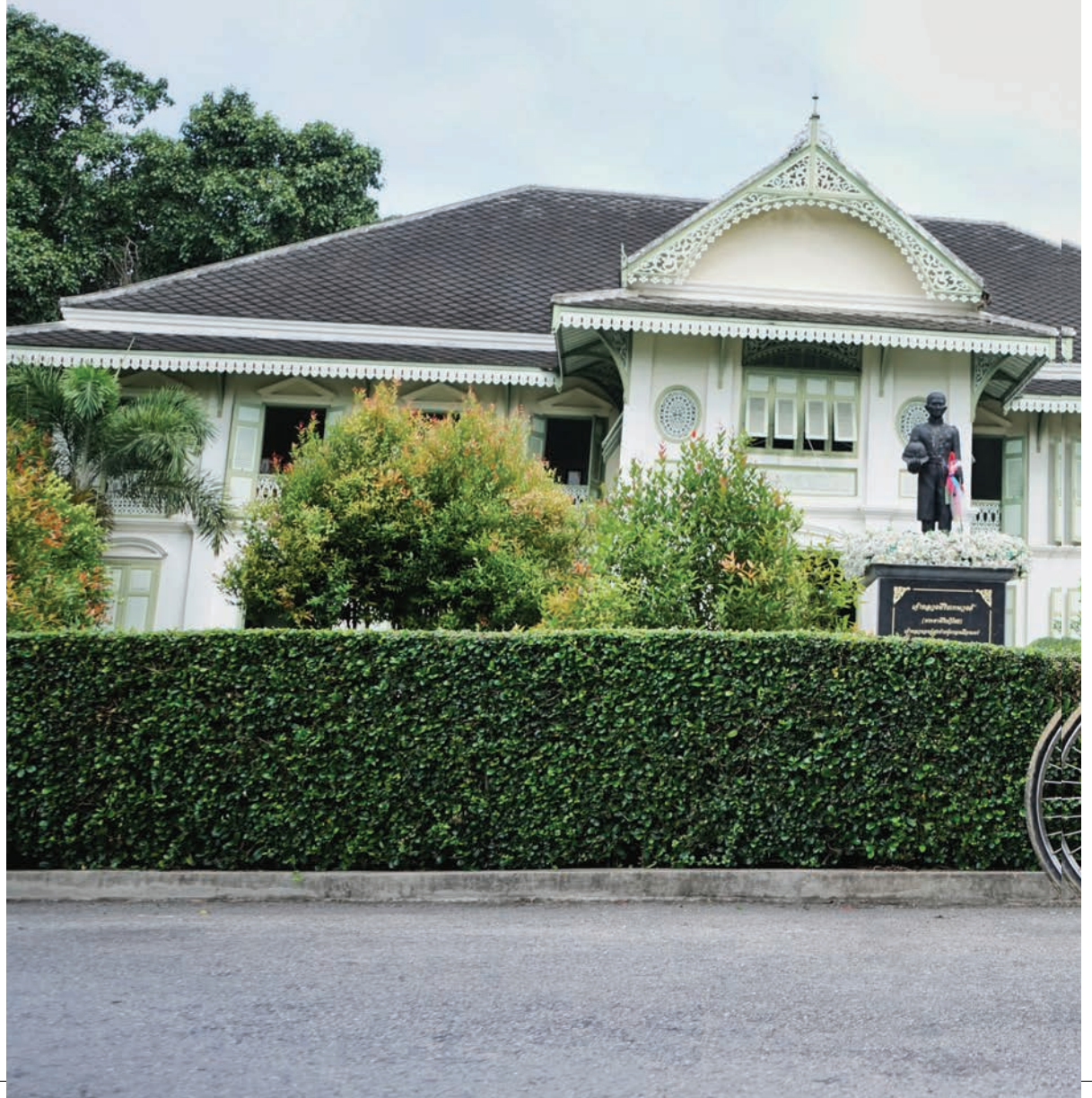
แม้การท่องเที่ยวเคยถูกกล่าวถึงว่าเป็นอุตสาหกรรมที่ไร้มลพิษ ทั้งยังเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงมนุษย์เข้าด้วยกัน ก่อให้เกิดการเรียนรู้ สร้างความเข้าใจระหว่างผู้คนต่างวัฒนธรรม เปิดโอกาสให้สัมผัสความงามของธรรมชาติซึ่งนำไปสู่แนวคิดที่จะถนอมรักษาเอาไว้ แต่การขยายตัวของการท่องเที่ยวนับจากปลายศตวรรษที่ 20 มีอัตราที่สูงกว่าการค้าระหว่างประเทศ สร้างมูลค่านับล้านล้านเหรียญสหรัฐ และจากการศึกษาวิจัยพบว่า การท่องเที่ยวได้ก่อ Carbon Footprint ในปริมาณมหาศาลมากกว่าที่เราเคยคิดกันอย่างน้อย 4 เท่า ทั้งจากการเดินทาง ระบบโลจิสติกส์ ขัواب้าง อาหาร และที่พัก

เมื่อการท่องเที่ยวได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตของมนุษย์ และเป็นสิ่งที่ถูกขับเคลื่อนด้วยทัศนคติมากกว่าสถานการณ์จ่ายอม นี่จึงเป็นสิ่งที่เรา “เลือกได้” เลือกสถานที่ที่ดีที่สุด หรือเหมาะสมที่สุดที่จะเดินทางไปเยือน เลือกเพราะพึงใจในสไตล์และเอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร ด้วยเหตุนี้ผู้กำหนดทิศทางของการท่องเที่ยวที่แท้จริงก็คือตัวนักท่องเที่ยว มิใช่ผู้ประกอบการ โดยมีสื่อใหญ่ที่ทรงอิทธิพลคือโซเชียลมีเดียเป็นตัวเร่ง

เราได้เห็นคลื่นขบวนมากมายก่อตัวขึ้น เช่น กระแส Slow Food ที่เกิดขึ้นมาแล้วกว่า 2 ทศวรรษ Slow Life หรือใช้ชีวิตให้ช้าลง ความสนใจในเรื่องแหล่งที่มาของอาหาร การใช้ซ้ำ และลดการใช้พลาสติกและบรรจุภัณฑ์แบบใช้แล้วทิ้ง การท่องเที่ยวในชุมชนเล็กๆ ทำกิจกรรมที่เป็นวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม หรือแม้แต่การท่องเที่ยวแบบจิตอาสา ซึ่งสิ่งเหล่านี้แท้ที่จริงคือผลสะท้อนที่เกิดจากความกังวลต่อภาวะโลกร้อนนั่นเอง

ภาวะโลกร้อนจึงต่างไปจากประเด็นสิ่งแวดล้อมอื่นๆที่เราเคยกังวล เพราะไม่เพียงเป็นปัญหาซับซ้อนที่มีคนเข้าใจมันน้อยที่สุดเท่านั้น หากกำลังจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ในฐานะประเทศที่เป็นจุดหมายปลายทางระดับโลก การปรับตัวให้ตอบสนองต่อความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่กำลังจะเกิดขึ้นจึงมีความจำเป็น และไม่ว่าจะปรับเปลี่ยนหรือไม่ เราก็จะถูกกดดันให้ต้องปรับเปลี่ยนในอนาคตอันใกล้นี้อยู่ดี

เพราะในอนาคตการท่องเที่ยวที่ทั้งรุ่มรวยคาร์บอนน้อยที่สุด จะเป็นสิ่งที่มนุษยชาติแสวงหามากที่สุด





HOW TO

เที่ยวอย่างไรให้มีความสุข
สนุกสาน และโลว์คาร์บอน

การเดินทาง

การเดินทางเป็นภาคสำคัญของการท่องเที่ยว และเป็นการใช้พลังงานทางตรง ยิ่งเดินทางมากก็ยิ่งปลดปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์มาก แต่หากเราเตรียมศึกษาข้อมูลให้พร้อม วางแผนการเดินทางให้ดี ทริปเดินทางของคุณก็รัยชโลภในแบบโลว์คาร์บอนได้ไม่ยาก

- วางแผนการเดินทางให้รัดกุมเพื่อไม่ให้เสียเที่ยวหรือต้องย้อนไปย้อนมา
- ระบบขนส่งสาธารณะที่ชนคนได้มาก ลดการปล่อยคาร์บอนได้มาก
- ใช้รถยนต์เช่าหรือรถประจำทางที่เป็นกิจการในชุมชนและท้องถิ่น
- เครื่องบินปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์มากที่สุดเมื่อเทียบกับการเดินทางรูปแบบอื่น แต่ช่วยประหยัดเวลาได้มาก จึงนำไปชดเชยในด้านอื่นได้
- มีสายการบินบางสายทดลองเปลี่ยนน้ำมันเชื้อเพลิงเพื่อลดคาร์บอน
- หากขับรถท่องเที่ยว ควรกำหนดเส้นทางแบบวงรอบหรือวางแผนเส้นทางให้รัดกุม
- ใช้น้ำมันเชื้อเพลิงแบบไบโอดีเซลหรือแก๊สโซฮอล์
- ตรวจสอบการทำงานของเครื่องยนต์ ลมยาง
- ใช้ความเร็วไม่เกิน 90 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เพื่อความปลอดภัยและประหยัดพลังงานสูงสุด

ที่กิน

เบื้องหลังอาหารการกินในแหล่งท่องเที่ยว คือระบบโลจิสติกส์อันยุ่งเหยิง ที่ต้องมีการจัดซื้อจัดหาจากแหล่งต่างๆ ที่ไกลจนคุณนึกไม่ถึงถึงและสิ้นเปลืองอย่างยิ่ง แม้แต่น้ำดื่มเพียงขวดเดียวก็มีต้นทุนแฝงของการขนส่ง การกำจัดขยะ หรือแม้แต่การรีไซเคิลสูงกว่าค่าน้ำในขวด 3-5 เท่า

- กินอาหารในท้องถิ่นตามฤดูกาล
- มีกระตักน้ำดื่มส่วนตัว
- พกกล่องข้าว ลดการใช้บรรจุภัณฑ์แบบใช้ครั้งเดียวทิ้งในแหล่งธรรมชาติ
- เลือกบรรจุภัณฑ์ที่เรียบง่ายจากธรรมชาติ
- แยกขยะอย่างเคร่งครัด
- การรีไซเคิลไม่ได้ช่วยลดคาร์บอน เพราะต้องใช้พลังงานอีกมหาศาล
- การใช้จ่ายเป็นการลดใช้พลังงานโดยไม่มีต้นทุน



ที่เที่ยว

รูปแบบการท่องเที่ยวเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้คุณสามารถลดการปลดปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ลงได้เกินครึ่ง โดยไม่ลดทอนความสุข ทั้งยังได้พบเจอประสบการณ์ใหม่ๆ ของการท่องเที่ยว ใครจะคิดล่ะว่า เบื้องหลังของการท่องเที่ยวในทริปที่เกิดขึ้นนั้น คุณสามารถเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยลดภาวะโลกร้อนและใส่ใจสิ่งแวดล้อมได้โดยไม่รู้ตัว

- กิจกรรมท่องเที่ยวเชิงลึกลงจากสนุก ยังช่วยลดพลังงาน
- เลือกเดินเท้าหรือปั่นจักรยานบ้าง
- ท่องเที่ยวชุมชนเป็นทางเลือกที่ดีในการท่องเที่ยวแบบโลว์คาร์บอน
- เพิ่มวันพักและทำกิจกรรมในชุมชน ยังช่วยลดคาร์บอนเพิ่มขึ้น เมื่อเทียบกับการท่องเที่ยวแบบชะโงกทัวร์
- เลือกท่องเที่ยวเมืองรองสามารถลดการกระจุกตัวของนักท่องเที่ยวและการใช้พลังงาน
- สนับสนุนชุมชนในการจัดการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน
- ใช้จ่ายในชุมชนเป็นการเพิ่มเงินหมุนเวียนให้กับชาวบ้านในท้องถิ่น
- สนับสนุนเกษตรแบบพึ่งตนเอง ประมงเรือเล็ก หัตถกรรมในท้องถิ่น
- เลือกซื้อผลิตภัณฑ์และผลิตภัณฑ์โดยตรงจากชุมชนที่ไปเยือน ช่วยลดต้นทุนการขนส่งซึ่งหมายถึงลดคาร์บอน
- สนับสนุนธุรกิจด้านการท่องเที่ยวที่มีแนวทางชัดเจนในการใช้พลังงานทางเลือก

ที่พัก

แม้การกำหนดที่พักให้ได้มาตรฐานจะเป็นเรื่องสำคัญ แต่การวางแผนหาที่พักเพื่อพัฒนาไปสู่ “ที่พักแบบโลว์คาร์บอน” ก็ไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้ การออกแบบ การปลูกต้นไม้ วางผังอาคาร โดยคำนึงถึงทิศทางแสงและลม ลงทุนกับระบบพลังงานทางเลือก การจัดการน้ำ ขยะ และการทำความสะอาดห้องพัก ล้วนมีส่วนช่วยลดคาร์บอนได้ ขณะเดียวกันในฐานะนักท่องเที่ยว เราสามารถปรับเปลี่ยนการเดินทางแบบทั่วๆ ไปให้เป็นทริปโลว์คาร์บอนได้ เพียงแค่เลือกปฏิบัติบางอย่างเพื่อมีส่วนร่วมในการลดคาร์บอนเช่นกัน

- เลิกถือคติที่ว่าเสียเงินแล้วใช้ให้คุ้ม
- ปรับแอร์ในอุณหภูมิที่เหมาะสม
- ไม่ต้องซักผ้าเช็ดตัวทุกวัน
- เลือกที่พักที่มีมาตรการด้านลดคาร์บอนไดออกไซด์
- เปลี่ยนบรรยากาศไปพักแรมแบบแคมป์หรือโฮมสเตย์ชุมชนบ้าง





เที่ยวเมืองรอง

ต้องลอง ต้องรัก ต้องใส่ใจ

สัมผัสเส้นทางโลว์คาร์บอน
ที่มากด้วยความสุข
สนุกในแบบที่คุณต้องการ

01 น่าน-แพร่

LOW CARBON MORE AUTHENTIC

ของแท้ต้องแพร่-น่าน เมืองเล็กในหุบเขาที่สร้างสรรค์สกุลช่างของตัวเองขึ้นอย่างงดงาม มีเอกลักษณ์วิถีหัตถกรรมแห่งเดียวในสยาม และจิตรกรรมฝาผนังที่คนรู้จักมากที่สุดของวัดภูมินทร์ แหล่งเครื่องปั้นดินเผาล้านนาโบราณที่ปลอดภัย เดินชมวัด-เวียง-วิถีในเมืองเก่าที่สะอาดที่สุดของเมืองไทย ด้วยวิถีแยกขยะสมบูรณ์แบบ จากนั้นข้ามเทือกเขาไปเมืองแพร่ พักและทำความรู้จักเมืองวิถีไม้สัก ชมเรือนโบราณหลังงามในเขตกำแพงเวียงรูปหอยสังข์ที่สมบูรณ์ที่สุดในล้านนา ด้วยรถถีบและพลังงานจากของกินคนเมือง

02 สุโขทัย-พิษณุโลก

LOW CARBON MORE AUTHENTIC

เที่ยวแบบลโลว์ไลฟ์จากพิษณุโลกสู่สุโขทัย ความรุ่งเรืองของอาณาจักรหัวเมืองเหนือที่สัมผัสได้ถึงประวัติศาสตร์เรื่องราวในอดีตที่ยังคงหลงเหลือไว้ให้ได้ศึกษาเรียนรู้ ควบคู่กับการไปเยือนพิพิธภัณฑ์พื้นบ้าน ซึมซับอดีตที่ร่วมสมัยได้อย่างน่ามหัศจรรย์ บางทีการได้มาเยือนเมืองเก่าเช่นนี้ก็ช่วยจินตนาการให้ย้อนกลับไปสู่วันวานเมื่อครั้งยังรุ่งเรือง

03 นครนายก-ปราจีนบุรี

LOW CARBON MORE FUN

โลว์คาร์บอนลดก๊าซเรือนกระจกแต่ทวีความสนุกแบบคาดไม่ถึง เปลี่ยนเส้นทางท่องเที่ยวคลาสสิกใกล้กรุง ให้เป็นทริปทะเลมน เน้นลงมือทำ พักตากับทุ่งข้าวเขียวฉ่ำแห่งภูกะเหียง แล้วดกขาทางกงมาคลุกโคลนดำนา สีข้าว ทำข้าวยาตูในฤดูข้าวใหม่ เลยไปล่องเรือสำรวจน้ำตกกลับกลางเขื่อนขุนด่าน พักชาวจังหวัดด้วยที่พักกลางเงาไม้ ฟินตัวด้วยอาหารเป็นยาที่คลังสมุนไพรบ้านดงบัง ทำลูกประคบให้เส้นคลาย ก่อนไปเรียนรู้สายน้ำด้วยการล่องแม่น้ำสายใหญ่ที่แก่งหินเพิง เมื่อแม่น้ำทั้งสายไหลผ่านลานหินทราย

04 อ่างทอง-สิงห์บุรี

LOW CARBON MORE LEGACY

ภูมิปัญญาแห่งท้องทุ่งของผู้คนริมฝั่งน้ำบนที่ราบภาคกลาง ที่สืบทอดมาตั้งแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา มาทำความเข้าใจระบบในที่ราบและความอุดมสมบูรณ์ผ่านลำน้ำน้อยและความหลากหลายสองฝั่งน้ำ และต้นโพธิ์ใหญ่โอบอุโบสถที่วัดสังกระต่าย กราบพระนอนใหญ่แห่งทุ่งโพธิ์ทอง พักโฮมสเตย์บ้านสวนอยู่สุข แล้วเที่ยวย้อนยุคที่บ้านระจัน



05 สุพรรณบุรี-กาญจนบุรี

LOW CARBON MORE LEGACY

ใครจะเชื่อว่าเมืองโบราณริมฝั่งน้ำจะมีเรื่องราวการท่องเที่ยวในแบบเรียบง่าย สงบสุข และโลว์คาร์บอนมากกว่า 40 ปี เริ่มจากเที่ยวชุมชนในแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรมบ้านหนองขาว โรงงานทอผ้าขาวม้าร้อยสี ท่องเที่ยวในชุมชนวิถีเชิงเกษตรที่บ้านดงเย็น ไม่พลาดการนอนแพริมน้ำท่ามกลางธรรมชาติอันแสนบริสุทธิ์ที่ถึงแม้ไม่มีไฟฟ้า แต่กลับได้ความอึดอเม เปี่ยมสุข และสุดแสนประทับใจ

06 อุตรดิตถ์-หนองคาย

LOW CARBON MORE GASTRONOMY

ประสบการณ์ใหม่ๆ แห่งรสชาติ ด้วยตำรับอาหารพื้นบ้าน เครื่องปรุง และวัตถุดิบ จากริมรั้วที่ปราศจากสารเคมีและพืชพันธุ์จีเอ็มโอ ไร่บ้านยาง ส้มตำ แกงอ่อม อาหารพื้นบ้าน แสนธรรมดา แต่รสชาติไม่ธรรมดา ด้วยวิถีชีวิตที่ไม่ธรรมดา และ Zero Waste 100% เพราะมาบนาขณะจากธรรมชาติคือ กระบอกไม้ไผ่ กระตงใบตอง และซอญไม้ เครื่องดื่มสมุนไพร และกาแฟที่โปรเสสจากแหล่งปลูก ในอำเภอนาเยีย จังหวัดอุตรดิตถ์ ล้อมวงจ้ำข้าวปิ้งกล้วย และกินข้าวเว้าพื้นในหมู่บ้านชายโขง

07 มุกดาหาร-นครพนม

LOW CARBON MORE GASTRONOMY

สองเมืองริมฝั่งโขงที่สร้างปรากฏการณ์ความอร่อยด้วยเมนูธรรมดาที่ไม่ธรรมดา ผ่านมรดกแห่งภูมิปัญญาจากปลาน้ำโขง ที่นี้สามารถใช้เวลาแบบเนิบช้าตามวิถีสโลว์ไลฟ์ เพลิดเพลินชมเมืองเล็กๆ ที่เต็มไปด้วยผู้คนน่ารัก สถาปัตยกรรมสวยงาม เพียงแค่ได้ปั่นจักรยานเลาะเลียบริมโขง ก็สุขใจในแบบโลว์คาร์บอนแล้ว

08 สตูล-ตรัง

LOW CARBON MORE INSPIRED

แรงบันดาลใจจากธรรมชาติผ่านพลังสร้างสรรค์โดยชุมชน สำรวจถ้ำเลสเตโกดอน และตื่นตาไปกับปราสาทพันยอดกลางทะเลอันดามัน ด้วยเรือคายัค Eco Tourism ที่จัดการโดยชุมชนขนานแท้ จากนั้นไปเข้าใจและเข้าถึงระบบนิเวศท้องทะเล ผ่านตำรับอาหารพื้นบ้าน และเรื่องราวของประมงชายฝั่งที่มากมายด้วยภูมิปัญญา

09 ชุมพร-ระนอง

LOW CARBON MORE INSPIRED

ปักหมุดหยุดเวลาสองเมืองทะเลซึ่งเต็มไปด้วยแหล่งวัตถุดิบชั้นดี มีของอร่อยหลากหลาย ใครขึ้นขอบอกทะเล หากได้ไปลองใช้ชีวิตสุดอากาศบริสุทธิ์ริมเล ที่อ่าวคราม ออกเรือไปบามหมึก เรียนรู้วิถีคนทะเลจากฝั่งอ่าวไทย ชิมปลาหมึกสดๆ ชมปรากฏการณ์พลวงก่ตอนเรืองแสงกลางทะเล หรืออึดอ้อมกับตำรับอาหารพื้นบ้านในบ้านพักในสวนอินทรีย์ บ้านไร่ไอรูด แชน้ำเวโนบ่อน้ำร้อนธรรมชาติ และไม่พลาดจิบกาแฟอาราบิกาคั่วมือแบบดั้งเดิมที่กองกาแฟ





01

น่าน

/

แพร่

แก่นแท้แห่งวิถีวัฒนธรรมอันเรียบง่าย
ของสองเมือง บนเส้นทางแห่งขุนเขา
จากหลวงพระบางถึงผืนน้ำ
จากภาพเขียนบนฝาผนังเล่าเรื่องราว
ศิลปวัฒนธรรมไทลื้อ มาสู่เมืองแห่ง
การผสมผสานของผู้คน ฝรั่ง ม่านเมือง
แขก จีน บนวิถีวัฒนธรรมไม้สัก



LOW CARBON
MORE AUTHENTIC



บ่อสวก

แหล่งเตาโบราณในหุบเขา

ชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยว
โดยชุมชนบ้านบ่อสวก
ตำบลสวก อำเภอนี้คม
จังหวัดน่าน โทร. 08-1028-9051



CARBON ZERO CHALLENGE

เมืองน่านได้รับรางวัลเมืองท่องเที่ยว
สะอาดอันดับ 1 แห่งอาเซียน ปี 2561
เบื้องหลังความสำเร็จมีใช้การ “เก็บ” แต่เป็น
การ “ลด”

การลดขยะทำได้โดย “แยกขยะ”
ย่อยสลายออกไป จากนั้นเลือกชนิดที่ใช้ซ้ำได้
ต่อมาคือพวกที่รีไซเคิลได้ ซึ่งกว่า 80% คือขวดน้ำ
พลาสติก เพียงเท่านั้นปริมาณขยะภาคครัวเรือน
ก็จะลดลงไปได้ไม่น้อยกว่า 40%

เข้าเมืองตาหลัว ต้องหลิวตาตาม
ไม่นับมลพิษด้านอื่น ๆ คิดแค่ร่องรอยคาร์บอน
อย่างเดียว ถ้านักท่องเที่ยวทิ้งขวดน้ำดื่มขนาด
ครึ่งลิตร 1 ขวด หรือเทียบเท่าถุงก๊อปปี้แบ็ก 5 ใบ
ไว้ที่เมืองน่าน เท่ากับคุณเพิ่ม CO₂ มากกว่า
82.8 กรัมให้กับเมือง ถ้าขวดลิตรก็เพิ่มเป็น
2 เท่า



เมืองน่านเป็นเมืองเก่าในแง่ที่ราบทางตะวันออกสุดของล้านนา มีรูปแบบศิลป-
วัฒนธรรมแบบไทลื้อที่เป็นตัวของตัวเอง จากความเปลี่ยวร้างท่ามกลางของทิวเขา
หลวงพระบาง แต่แม้เป็นเช่นนั้น เมืองน่านกลับมีอุตสาหกรรมยุคโบราณ นั่นคือแหล่งผลิต
เครื่องปั้นดินเผาเนื้อแกร่งที่รุ่งเรืองตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 19 หรือกว่า 700 ปีมาแล้ว คือแหล่ง
เตาโบราณบ้านป่อสวก

บ้านป่อสวกห่างจากตัวเมืองน่านเพียง 10 กิโลเมตร เป็นชุมชนสงบร่มรื่นที่ท่องเที่ยวที่มีการ
จัดการท่องเที่ยวโดยชุมชน ผลผสมผสานชีวิตความเป็นอยู่ปัจจุบันกับความเป็นมาอันยาวนาน

เตาโบราณบ้านจ่ามนัส เป็นแหล่งเตาเครื่องปั้นดินเผาที่พบในที่ดินของเอกชนผ่านการ
ขุดค้นและดูแลรักษาเป็นอย่างดี ช่วยสร้างความเข้าใจถึงความเป็นมาอันยิ่งใหญ่ของแหล่งเตา
ที่ผลิตเครื่องปั้นดินเผาเคลือบสีเทา ส่งจากล้านนาตะวันออกไปไกลถึงเชียงใหม่ แม่ละเรียง พม่า
นอกจากชมแหล่งเตาโบราณแล้ว ยังสามารถเรียนรู้การปั้นหม้อดินป่อสวกแบบโบราณ

วิสาหกิจชุมชนทอผ้าบ้านชาหลวง เป็นส่วนหนึ่งของชุมชน เปิดเป็นศูนย์เรียนรู้การ
ทอผ้า นับแต่ทอผ้าเป็นเส้นด้าย ย้อมสีธรรมชาติ ไปจนถึงทอด้วยกี่พื้นบ้าน โดยประยุกต์
ลดทอนจากลื้อบัว หรืออินทรรูปป่อสวก และเชิงผ้าจากภาพจิตรกรรมผ้านั่งวัดภูมินทร์

เราสามารถใช้เวลาในชุมชนแห่งนี้จากเช้าไปจรดบ่ายอย่างไม่มีเบื่อ อ้อยอยู่กับทุ่งข้าว
และกิจกรรมหลากหลาย เพื่อให้ได้เวลาเหมาะเจาะที่สุดที่จะเดินทางต่อไปยังชุมชนในเวียง

เวียงน่าน

ในแตกบ้าย



ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการเดินทางท่องเที่ยวเมืองน่าน ต้องรอให้แดดอ่อน ทอดเงาเจียง
ลงบนผนังปูนขาวโบราณ เมื่ออากาศคลายความอบอ้าวลงแล้ว เราเริ่มต้นจากวิหารจตุรมุข
วัดภูมินทร์ อันเป็นพระวิหารสี่ทิศที่เห็นอยู่บนหลังพญานาค ภายในประดิษฐานพระพุทธรูป
ปางมารวิชัย 4 องค์หันพระพักตร์ไปยังทิศทั้งสี่ และชูปัดม หรือจิตกรรมฝาผนังเล่าเรื่องราว
ชาดก แต่โดดเด่นด้วยภาพวิถีชีวิตชาวเมืองน่านเมื่อศตวรรษก่อน โดยเฉพาะภาพปู่ม่าน
ย่าม่านกระซิบรักของ “หนานบัวผัน” สล่าไทลื้อผู้วาด จนกลายเป็นภาพเขียนที่ถูกจดจำมาก
ที่สุดภาพหนึ่งของเมืองไทย รายละเอียดอริยาบถ ลายซิ่น รอยสักดำ ทำให้คนในยุคหลัง
เข้าใจ “สไตล์” ของคนในยุคเมื่อร้อยปีก่อนได้เป็นอย่างดี

ห้วงมูมสี่แยกถนนสุริยพงษ์เยื้องวัดภูมินทร์ คือวัดข้างค้ำ องค์พระธาตุที่มีข้างล้อมรอบ
อันเป็นขนบนิยมการสร้างพระธาตุที่แสดงถึงความสัมพันธ์กับสุโขทัย

CARBON ZERO CHALLENGE

เชื่อหรือไม่ ยิ่งคุณใช้เวลาดูภาพจิตรกรรม
ในวิหารวัดภูมินทร์นานเท่าไร ก็เท่ากับช่วยลด CO₂ ได้มาก
เท่านั้น เพราะความ Slow Life ไปกันได้กับการท่องเที่ยว
แบบโลว์คาร์บอน เมื่อกราบพระเจ้าสี่องค์แล้ว เดินชมภาพ
กระซิบรัก จากนั้นไปตามหากภาพหมาไล่เห่ากุลา ดูภาพชายหญิง
แอบเฟลิร์ตกัน ฯลฯ ใช้เวลาไปร่วมชั่วโมงครึ่งหรือนานกว่านั้น
หมายความว่า คุณไม่ได้ขึ้นรถเปิดแอร์เพื่อขับไปชะโงกทัวร์ทีไหนเลย
แปลว่า คุณลด CO₂ ลงได้เกือบ 2 กิโลกรัม แถบยังสนุกด้วย



ชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยว

โดยชุมชนตำบลในเวียงน่าน

โทร. 08-4046-6516

Facebook : ชมรมส่งเสริมการท่องเที่ยว

โดยชุมชนตำบลในเวียงน่าน จังหวัดน่าน

พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติน่าน

เวลาเปิด - ปิด 9.00 น. - 16.00 น.

หยุดวันจันทร์ - อังคาร

ผู้มั่งคั่งที่ผลิตดอกขาวด้านหน้าหอคำ ตรงข้ามวัดช้างล้อมเป็นอีกจุดเช็คอิน ก่อนจะ
กราบสักการะพระอุปัชฌาย์ของเจ้าสุริยพงษ์ผริตเดชฯ เจ้าผู้ครองนครน่านผู้สร้างหอคำหลังนี้ ต่อมา
ได้มอบให้กับรัฐบาลใช้เป็นศาลากลาง และเปิดเป็นพิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติน่าน

เราสามารถเดินเท้าท่องเที่ยวย่านในเวียง ชมย่านจำหน่ายสินค้าที่ตลาดกรมกลางเมือง
แล้วนั่งพักที่ริมแม่น้ำน่าน ในเย็นอย่างวันสุดสัปดาห์ ลานหน้าวัดภูมินทร์จะกลายเป็น “ช่วงเมือง”
ลานพบปะสังสรรค์นั่งพักรับประทานอาหารพื้นบ้านหลากหลายในแสงตะวันที่ค่อย ๆ ลับลงกับ
ยอดพระวิหาร

เราเลือกที่พักในตัวเมืองใกล้วัดภูมินทร์ เพื่อที่จะมีเวลาสบาย ๆ ที่ช่วงเมือง และออก
เดินทางก่อนแสงแรกไปยังวัดพระธาตุเขาน้อยที่ห่างจากย่านในเวียงราว 3.5 กิโลเมตร สายหมอก
บาง ๆ ต้นฤดูหนาวกำลังอ้อยอิ่งเหนือตัวเมือง แสงแรกสีส้มแดงที่ขอบฟ้าระยิบระยับจับองค์พระ
ยืนประดิษฐานเหนือเมืองที่ตื่นจากหลับไหล

ช่อแฮ

แพรวเมืองแพรว

วัดพระธาตุช่อแฮ

ตำบลช่อแฮ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่
บ้านนวมศิบุรี ถนนคำลือ อำเภอเมือง จังหวัดแพร่
เปิดทุกวัน เวลา 9.00 น. - 17.00 น.
ค่าเข้าชม 30 บาท โทร. 0-5462-0153



จากแอ่งที่ราบทางตะวันออก เราเดินทางข้ามสันดอยมายังอีกเมืองสงบกลางวงล้อมของเทือกเขาผีปันน้ำ

แพรวเป็นเมืองโบราณ เชื่อว่ามีมาตั้งแต่ยุคทริภุญชัย หรือเมื่อเกือบพันปีก่อน ร่วมสมัยกับเมืองลำพูน ลำปาง กำแพงเมืองรูปทอยสังข์ที่หลงเหลืออยู่เป็นหลักฐานเชื่อมโยงไปถึง เป็นกำแพงเมืองที่สมบูรณ์ที่สุดของล้านนา

ระยะทาง 110 กิโลเมตรจากน่านใช้เวลาราว 2 ชั่วโมง บนเส้นทางที่คลายความคดเคี้ยวลงมาก ผ่านเวียงสาเข้าสู่ร่องกวาง หยุดพักที่บ้านแม่หลายครั้งหนึ่ง จดประจำทางทุกคืน จะต้องหยุดพักที่นี้ก่อนข้ามดอยไปยังเมืองน่าน ทำให้ขมครกของหมู่บ้านเล็กๆริมทางกลายเป็นของกินชื่อดังประจำท้องถิ่น

พระธาตุช่อแฮเป็นพระธาตุคู่เมืองแพรว ตั้งอยู่บนดอยทางทิศตะวันตก องค์พระธาตุทรงแปดเหลี่ยมย่อมุมหุ้มแผ่นทอง ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ ช่อแฮมีความหมายว่า “ผ้าแพรว” เป็นแพรวชั้นดีที่ขุนลัวะอ้ายก้อม เจ้าเมืองแพรวผูกถวายเป็นพุทธบูชาเมื่อกว่า 700 ปีมาแล้ว

CARBON ZERO CHALLENGE



เพราะอัตราการบริโภคพลังงานของเมืองเอกกับเมืองรองต่างกันนับสิบเท่า ร้อยรอย CO₂ จึงต่างกันมหาศาล หากคุณไปเชียงใหม่มีประชากร 1.7 ล้านคน แต่เมืองแพร่มี 4 แสนคน รถยนต์เชียงใหม่มีมากกว่า 3 แสนคัน เมืองแพร่มีไม่ถึง 3 หมื่นคัน จีดีพีเชียงใหม่ 2.17 แสนล้านบาท ขณะที่แพร่ 2.5 หมื่นล้านบาท

ตัวเลขนี้ไม่ได้หมายถึงแค่คนเยอะ แยกกันกันแยกกันใช้ รถติด ที่พักเต็ม แต่เมื่อคิดออกเป็น CO₂ จะต่างกันให้อัฒราเพิ่มทวี ความแตกต่างกันมากๆ แปลว่ามีภาระกระจุกตัว จึงไม่มีเสถียรภาพ เมืองที่ต่างกัน 10 เท่าจึงไม่ได้แปลว่าปล่อย CO₂ มากกว่ากัน 10 เท่า แต่ปรากฏการณ์แบบคู่ไม่กลับจะทำให้ร้อยรอยคาร์บอนของเมืองเอกกับเมืองรองอาจต่างกันถึงร้อยเท่า

ดังนั้นจึงพูดได้เต็มปากว่า เทียบเมืองรองลดโลกร้อน



ในเขตพุทธาวาสรอบองค์พระธาตุประกอบด้วยวิหารพระพุทธรูปศักดิ์สิทธิ์และเรื่องราวบนคติความเชื่อของชาวล้านนาที่น่าสนใจ อาทิ พระเจ้าทันใจ ไผ่ยาวเสวยทวย นอกจากนี้หากสังเกตให้ดี องค์พระธาตุมีบันไดนาคเป็นทางขึ้น 4 ทิศ แต่บันไดด้านทิศตะวันออกต่างไปจากด้านอื่นๆ เพราะมีกุ่มกั้นหนึ่งทับทางนาคเอาไว้ เนื่องจากตำนานเล่าว่า นาคตนนี้ชอบแอบลงไปเล่นน้ำในหมู่บ้าน จึงต้องสร้างกุ่มกั้นหนึ่งทับทางเอาไว้ไม่ให้ออกไปไหน

ทุ่งโฮ้ง

และแพะเมืองผี



บ้านทุ่งโฮ้งเป็นชุมชนตัดเย็บเสื้อผ้ามือซ่อมเก่าแก่ ใกล้กับวัดพระธาตุช่อแฮ ชาวทุ่งโฮ้งเป็นชาวลาวพวนที่เข้ามาตั้งถิ่นฐานในช่วงกลางรัตนโกสินทร์ ในหุบเมืองแพะมีต้นซ่อม ซึ่งมีคุณสมบัติให้สีครามเช่นเดียวกับพืชในวงศ์คราม นิยมนำมาหมักย้อมผ้าฝ้าย และตัดเย็บเป็นเสื้อผ้าทำงานกลางแดดจนได้รับความนิยม เกิดเป็นเสื้อผ้ามือซ่อม

การตัดเย็บผ้าและย้อมผ้าได้พัฒนารูปแบบให้ร่วมสมัย บ้านทุ่งโฮ้งเป็นที่รู้จักในฐานะแหล่งผลิตและจำหน่ายเสื้อผ้าสีคราม จนย้อมไม่ทันต้องใช้สีเคมี ต่อมาได้มีคนรุ่นใหม่ที่เห็นคุณค่าและฟื้นฟูความรู้ดั้งเดิมของการย้อมสีครามให้กลับมาอีกครั้ง เกิดเป็นแบรนด์ร่วมสมัยและขยายตลาดออกไปไกลกว่าตลาดในท้องถิ่น

จากบ้านทุ่งโฮ้ง ใช้เวลาเพียง 10 นาทีก็มาถึง “แพะเมืองผี” แหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติที่ร้อนที่สุด แต่ก็มีความสดชื่นและมีผู้มาเยือนมากที่สุดเมื่อมาถึงเมืองแพะ

CARBON ZERO CHALLENGE

โลกรู้จักภาวะโลกร้อนเพราะอุตสาหกรรมทอผ้า ซึ่งเป็นอุตสาหกรรมหลักในยุคปฏิวัติอุตสาหกรรม เริ่มมีการนำถ่านหินมาใช้ให้พลังงาน แต่การทอผ้าพื้นเมืองของบ้านเราแต่โบราณนั้นเป็นกระบวนการโลว์คาร์บอน เพราะเส้นใยจากฝ้ายก็ได้จากฝ้ายปลูกเอง

นำมาหีบ แล้วย้อมด้วยสีจากธรรมชาติ ต้มกลางลานด้วยเตาฟืน ทอเป็นผืนด้วยที่พื้นเมืองใช้แรงคน แต่ละผืนที่ได้ก็ใช้กันนานเป็นสิบปี ผ้าชิ้นลายน้ำไหลไหลลือ บางผืนที่เก็บรักษาไว้อายุนับร้อยปีก็เที่ยว

การอุดหนุนผ้าฝ้ายพื้นเมืองดี ๆ สักผืนหนึ่งจึงเป็นการสนับสนุนกิจกรรมโลว์คาร์บอน แต่ไม่ใช่การซื้อเสื้อผ้าใหม่ ๆ บ่อย ๆ แล้วใส่แค่ครั้งเดียว



วนอุทยานแพะเมืองผี

ตำบลทุ่งไหล่ อำเภอมือง
จังหวัดแพร่
10 กิโลเมตรจากตัวเมืองแพร่
เวลา 7.00 น. - 18.00 น.
โทร. 0-5462-7677

บ้านทุ่งไหล่

ตำบลทุ่งไหล่ อำเภอมือง
จังหวัดแพร่
เปิดตั้งแต่เช้าวันเย็น
ชมการย้อมย้อมได้

เมืองผีคือลักษณะทางธรณีวิทยาของดินลูกรังสีส้มแดงที่ถูกน้ำกัดเซาะ เกิดเป็นภูมิประเทศแปลกตาจนชาวบ้านเชื่อว่าไม่ใช่ถิ่นฐานของมนุษย์ แพะเมืองผีเป็นบริเวณที่แทบไม่มีต้นไม้ใหญ่ขึ้นเลย เพราะเกิดในป่าผลัดใบแห้งแล้งที่ชาวบ้านเรียกว่าป่าแพะ

นอกจากภูมิทัศน์ที่งดงามแปลกตา หากในอนาคตถ้าคุณยังนึกไม่ออกว่า ภาวะโลกร้อนจะส่งผลอย่างไรกับชีวิต แพะเมืองผีอาจเป็นตัวอย่างหนึ่งที่เราจะต้องพบเผชิญ เมื่อภาวะโลกร้อนส่งผลของมัน โดยที่ในวันนี้เรายังไม่ทำอะไรบางอย่าง

แอ่งผู้คน

กลางเวียงไม้สัก



เมืองเล็กที่เป็นเพียงทางผ่านและความเจียบสงบทำให้เมืองแพร่ไม่เหมือนเมืองใดในล้านนา หากในอดีตนั้น ที่นี่เป็นเมืองแห่งสีลัน การผสมผสานระหว่างผู้คนหลากหลายเชื้อชาติ ทั้งคนเมือง ฝรั่งเศส ฝรั่ง ทำไม้ พม่า เงี้ยว ข่างชาวจีน รวมถึงคนไทยใต้ที่เป็นตัวแทนรัฐบาลจากส่วนกลาง

เราจึงพบเห็นเรือนไม้สักขนาดใหญ่ทั้งดงามหลากหลายสกุลช่างรวมอยู่ในเขตเมืองเล็กๆ นี้ เช่น เรือนไม้สักสีชมพู ประตูบานฉลุฝีมือช่างจีนวางตั้งของบ้านวงศ์บุรี หรือคุ้มเจ้าหลวงเมืองแพร่ ตึกแบบฝรั่งผสมไทยที่เปิดเป็นพิพิธภัณฑ์ท้องถิ่น หรือบ้านหลวงศรีนครานุถ เป็นเรือนปั้นหยาไม้สักของคหบดีชาวจีนบนถนนเจริญเมือง รวมไปถึงวัดจอมสวรรค์ที่มีสถาปัตยกรรมแบบพุทธกามอันวิจิตรบรรจง

อาหารการกินที่มีเอกลักษณ์เป็นความเจียบง่ายเฉพาะตัว เช่น น้ำเงี้ยวน้ำใส หรือหากเป็นช่วงค่ำ สตรีทฟู้ดที่ประตูชัยก็เป็นแหล่งที่กินยามค่ำที่ห้ามพลาดด้วยประการทั้งปวง

พิพิธภัณฑ์การเรียนรู้คุ้มเจ้าหลวง

เมืองแพร่

ถนนคุ้มเดิม อำเภอเมือง

จังหวัดแพร่

เปิดทุกวัน 8.30 น. - 17.00 น.

โทร. 0-5451-1411

ไม่เสียค่าเข้าชม

บ้านหลวงศรีนครานุถ

ถนนเจริญเมือง อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

กาดกองเก่า

ถนนคนเดินเมืองแพร่

จัดทุกเย็นวันเสาร์ บนถนนคำลือ

ใกล้บ้านวาศบุรี อำเภอเมือง จังหวัดแพร่



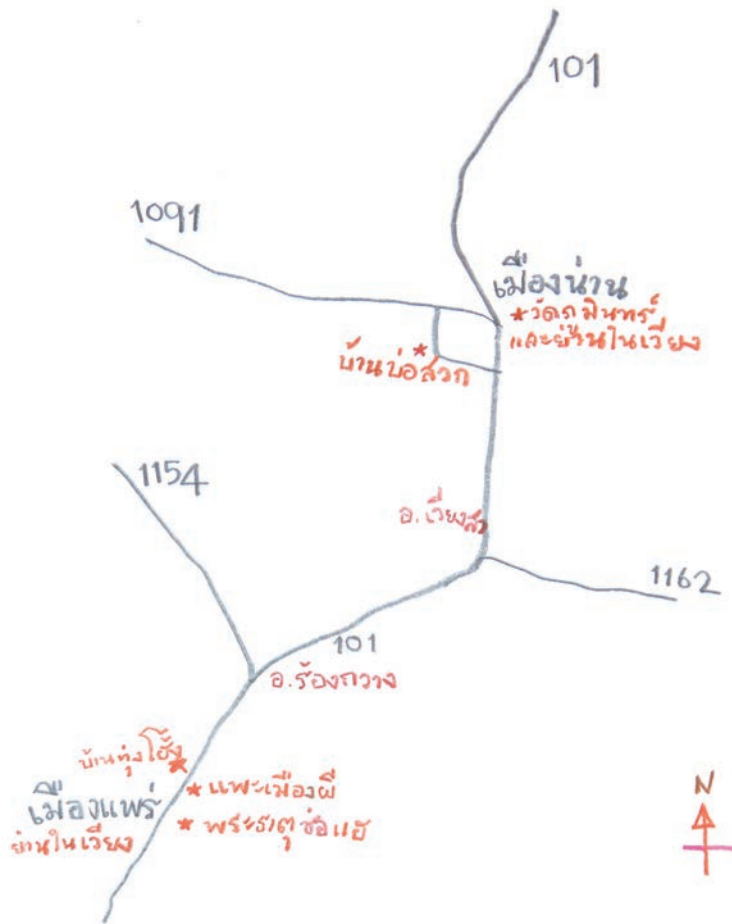
วันเสาร์จะมีถนนคนเดินกาดกองเก่า เปิดตั้งแต่บ่ายสามไปจนถึงค่ำ นอกจากของกิน นานาชนิด ยังมีงานหัตถกรรม ผ้าฝ้ายทอย้อมย้อมที่พัฒนาแบรนด์ไปสู่ระดับประเทศ กาดกองเก่า ให้ความร่าเริงกิจกรรมพบปะกันเองของผู้คนในเมืองเล็กๆ มากกว่าจะเป็นกาดคนเดินที่เต็มไปด้วยคนแปลกหน้า

ความเรียบง่าย อบอุ่น เป็นกันเอง หากเพลินใจ ดังที่บอกว่า เมืองทางผ่านแห่งนี้ ไม่เหมือนเมืองใดที่คุณเคยไปมา

น่าน

/

แพร่



จากน่านส่องลงมาเมืองแพร่ ระยะทาง 125 กิโลเมตร ตามโปรแกรมแบบ 3 วัน 2 คืน เข้าวันแรก เรียนรู้ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นและผู้คนผ่านเครื่องปั้นดินเผา อาหาร และผ้าทอที่บ้านบ่อสวก จนแดดร้อนลมตกจึงออกชมเวียงน่าน เลือกที่พักกลางเวียง หัวรุ่งไปชมแสงแรกเหนือหุบเมื่อน่านที่วัดพระธาตุเขาน้อย จากนั้นเดินทางสู่เมืองแพร่ ไหว้พระธาตุช่อแฮ ชมชุกย่อยมอ้อมที่บ้านทุ่งไผ่ จนแดดร้อนคลายร้อนจึงไปสำรวจจพะเมืองฝี สูดสปีดCarthyam ค่ำมีถนนคนเดินกาตองเก่า

พักในเวียงเพื่อจะได้ตื่นแต่เช้า สัมผัสเมืองเล็กที่เคยมีอดีตแห่งการผสมผสานทางวัฒนธรรมไม่เหมือนเมืองใดในล้านนา เล่าเรื่องผ่านคุ้มเจ้า เขื่อนคหบดี อวดรสนิยมไม้สักอันงดงามเหนือกาลเวลา

LOW CARBON MORE AUTHENTIC



เตรียม กระติกน้ำไม่ซื้อ น้ำดื่มบรรจุขวดตลอดทริป
ใช้อาหารพื้นบ้าน ใช้ถุงผ้า และเลือกบรรจุภัณฑ์ย่อยสลายได้
เดินเท้า หรือ ขี่จักรยานชมเมือง ช่วยลดคาร์บอนลงได้ 50%

Carbon Counted
คือเวิร์ด อยู่ที่ความเป็นเมืองรอง
ช่วยลดการกรูกรักตัวของกรใช้พลังงานจากเมืองเอก
พร้อมกับมาตรการไฟเพิ่มขยะให้กับเมือง
ขอร่วม คาร์บอนที่ลดได้
47%

หมายเหตุ

ค่าการลดคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นการประเมินจากกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบต่างๆ โดยคิดจากนักท่องเที่ยว
กลุ่ม 4-6 คน เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถตู้ในเส้นทางเมืองรองเท่านั้น ไม่ได้คิดจากจังหวัดเริ่มต้น
ร้อยละของคาร์บอนไดออกไซด์ที่ลดลงได้ คิดจากระยะทางโดยรถยนต์ มืออาหาร เครื่องดื่ม ของว่าง การท่องเที่ยว
ชมเมือง โรงแรมที่พัก และการเลือกซื้อสินค้าของที่ระลึก โดยใช้ค่าเฉลี่ยจากการท่องเที่ยวทั่วไป



02

พิษณุ โลก

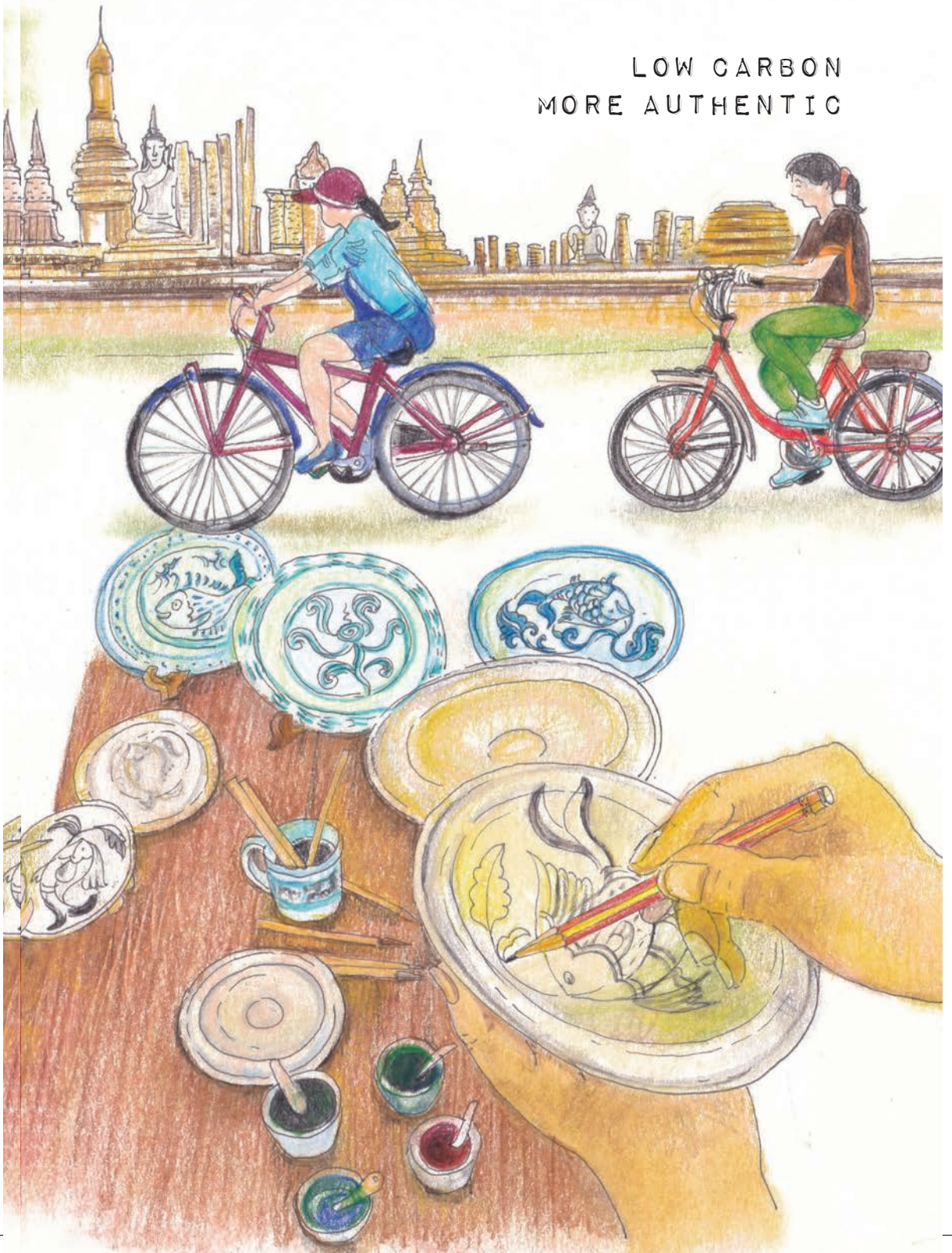
|

สุโขทัย

สัมผัสความงดงามที่แท้จริง
บนเส้นทางเชื่อมสองหัวเมืองเหนือ
ด้วยแนวคิด “น้อย” แต่ “มาก”
กราบหลวงพ่พระพุทธรชินราช
และอีก 3 พระสำคัญแห่งเมืองสองแคว
ก่อนเดินทางสู่ต้นธารความรุ่งเรืองของ
อาณาจักรสุโขทัยแบบถูกที่ถูกเวลา



LOW CARBON
MORE AUTHENTIC



กราบพระใหญ่

เมืองสองแคว

วัดพระศรีรัตนมหาธาตุ
(วัดพระพุทธชินราช)
ริมแม่น้ำน่าน ตำบลในเมือง
จังหวัดพิษณุโลก
เวลาเปิด - ปิด 6.00 น. - 18.30 น.



CARBON ZERO CHALLENGE

อะไรเอ่ย ช้าแต่ชัวร์ ก็รถไฟฟ้า ชัวร์ว่าช้า...แม้จะเร็วขึ้นบ้างแล้วในปัจจุบัน ก็ยังช้ากว่าการเดินทางอื่น ๆ โดยเฉพาะเครื่องบิน แต่สิ่งที่รถไฟฟ้าทำได้ชัวร์กว่าแน่นอน ก็คือปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อยกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับประสิทธิภาพของการพาผู้คนไปยังจุดหมาย รถไฟฟ้าใช้น้ำมันดีเซลในการปั่นไฟฟ้าขับเคลื่อนหัวรถจักร ไม่ได้ใช้เครื่องยนต์เซลในการพารถแล่นไปเหมือนรถกระบะ

การเดินทางโดยรถไฟฟ้าไปเที่ยวพิษณุโลกช่วยเติมเต็มบรรยากาศของการท่องเที่ยวแบบซิลเอนต์ เรโทร สโลว์ไลฟ์ได้เป็นอย่างดี ในราคาคาร์บอนที่ถูกลงไปกว่าเดิมถึงเกือบ 2 เท่า



...ถ้าพระพุทธชินราชยังคงอยู่ที่เมืองพิษณุโลกตราบนานเท่านาน เมืองพิษณุโลกจะเป็นเมืองที่ควรไปเที่ยวอยู่ตราบนั้น...

พระราชหัตถเลขาพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

พระพุทธชินราชแห่งเมืองพิษณุโลกเป็นพระพุทธรูปที่ได้รับการกล่าวขานว่ามีพุทธลักษณะที่งดงามที่สุดในโลก แม้แต่นักโบราณคดีชาวตะวันตกบางท่านใช้คำว่า “งามจับใจไม่อาจหาที่ใดเปรียบ” ด้วยเหตุนี้วัดมหาธาตุเมืองพิษณุโลก ริมแม่น้ำน่าน อันเป็นที่ประดิษฐานจึงมีผู้มาเยือนมากมายมหาศาลในแต่ละวัน

พระพุทธชินราชประดิษฐานอยู่ที่นี้โดยไม่ถูกเคลื่อนย้ายไป ณ ที่ใดมานานกว่า 700 ปี แม้แต่คราวที่เมืองพิษณุโลกพ่ายแก่พม่าในศึกอะแซหุ่นกี้ พระราชวังจันทร์กับวิหารพระประธานด้านตะวันออกถูกเผาทำลายสิ้น แต่หลวงพ่อบุญในพระวิหารตะวันตกกลับไม่ถูกข้าศึกแตะต้องแม้แต่น้อย

เมื่อได้กราบพระพุทธชินราชแล้ว ยังมีวัดโบราณประดิษฐานพระพุทธรูปองค์ใหญ่ตามแบบแผนสกุลช่างสุโขทัยอีก 3 องค์ ทำให้การเดินทางมายังเมืองพระพิษณุโลกจึงเป็นทริปเดียวที่ได้กราบพระใหญ่สุโขทัยถึง 4 องค์ คือ สมเด็จพระนางพญาเรือนแก้วในพระวิหารวัดนางพญา เชื่อกันว่า หากมาสักการะจะทำให้เป็นที่เคารพยำเกรง ทำงานประสบความสำเร็จ

ข้ามถนนมายังฝั่งใต้ คือ วัดราษฎร์บูรณะ ในพระวิหารประดิษฐานหลวงพ่อบึงทองคำ พระพุทธรูปปางมารวิชัยสกุลช่างสุโขทัยองค์ใหญ่ที่สุด และยังเป็นที่รำลึกเรื่องโชคลาง และองค์พระประธานในอุโบสถ คือ หลวงพ่อบึงทองสุข ที่ถูกกล่าวขานว่าจะช่วยดลบันดาลให้ผู้มาสักการะประสบแต่ความสุข

ก๋วยเตี๋ยวห้อยขา

และพิพิธภัณฑน์จำทวี



ริมลำน้ำน่าน ห่างจากวัดพระพุทธชินราชไม่ถึง 200 เมตร เป็นร้านก๋วยเตี๋ยวห้อยขา ริมน้ำที่เป็นสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของเมืองพิษณุโลก ก๋วยเตี๋ยวดมยารสชาติจัดจ้าน ใส่หมูสับ เครื่องใน และใช้ถั่วงอกยวแทนแฉลบ อาจมีรสชาติดี แต่ผู้มาเยือนสนใจในความแปลกอันเรียบง่าย ของการนั่งกินก๋วยเตี๋ยวนั่งเก้าอี้ยาว ต่อง่ายๆ ให้นั่งห้อยขาอมแม่น้ำให้คลายร้อน จนกลายเป็นเอกลักษณ์

รองท้องให้พอรู้แล้วเดินทางต่อไปชมพิพิธภัณฑน์พื้นบ้านจำทวี ซึ่งอยู่ในเขตตัวเมือง พิษณุโลก ห่างจากวัดหลวงพ่ใหญ่เพียง 3 กิโลเมตร ที่นี่เป็นแหล่งเรียนรู้อันเกิดจากความรัก และมุ่งมั่นในการเก็บรักษาภูมิปัญญา ตลอดจนศิลปหัตถกรรมพื้นบ้านเมืองพิษณุโลกเอาไว้อย่าง ครบถ้วนและสมบูรณ์แบบ

เรื่องราวของวัดหลวงพ่ใหญ่ ลำน้ำน่านและเรือนแพที่แทบไม่หลงเหลือแล้วในทุกวันนี้ แหล่งปลาน้ำจืดที่เคยพบเห็นในพิษณุโลก ไปจนถึงเครื่องใช้ในครัวเรือนในยุคร้อยปีก่อน รวมทั้ง อุปกรณ์ในเรือนา หรือแม้แต่ภูมิปัญญาในการสร้างกับดักสัตว์เพื่อใช้เป็นอาหารพร้อมคำอธิบาย อย่างน่ารักน่าเอ็นดู

ต้นบ่าย เราออกจากตัวเมืองพิษณุโลก ข้ามแม่น้ำน่านไปตามทางหลวงหมายเลข 12 ใช้เวลาเพียง 1 ชั่วโมง มุ่งหน้าสู่อุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย

CARBON ZERO
CHALLENGE

เมื่อถึงพืชนานาชาติขึ้นชื่อในเรื่องของกิน “เจ้าเก่า” ตั้งแต่ถ้วยเตี้ยหอยขาริมบ้าน ไปจนถึง บะหมี่โบราณที่อร่อยจนรัฐมนตรีที่มัตราจรราชการ ต้องแวะมาชิม ความเป็นเจ้าเก่า นั้น เป็นอีกสิ่งที่ไม่ควรบ่น เพราะมักจะมีเคล็ดลับที่สืบทอดมาช้านาน จากเครื่องเคราส่วนใหญ่ที่ตัวเอง บะหมี่ก็บวดแปงเอง หมูแดงก็ต้องเลือกเนื้อสันในแล้วย่างเอง ส่วนเส้นถ้วยเตี้ย ตามหัวเมืองจะมีโรงผลิตเส้นถ้วยเตี้ยเป็นของตัวเอง ทำให้ได้เส้นนุ่ม ๆ ทำใหม่ ๆ จากแป้งข้าวเจ้า ไม่ต้องเดินทางมาไกลจากที่อื่น ถ้วยเตี้ยเมืองพืชนานาชาติใส่ถ้วยถ้วยแกว่งแกว่ง เพราะปลูกง่าย สว่างจากแปลงเกษตร รอบ ๆ เมือง ลดภาระการขนส่งไปได้มาก

ถ้วยเตี้ยเจ้าเก่าชามหนึ่ง เป็นมือง่าย ๆ ที่ไม่เพียงอร่อย แต่ยังมีเคล็ดลับที่อื่น ถ้าคุณเข้าใจและเห็นเส้นทางของสิ่งต่าง ๆ ที่ปลูกอยู่ในชาม



พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านจ่าทวี

ถนนวิสุทธิกษัตริย์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพืชนานาชาติ
เวลาเปิด - ปิด 8.30 น. - 18.00 น. หยุดวันจันทร์
ค่าเข้าชม ผู้ใหญ่ 50 บาท เด็ก 20 บาท ชาวต่างชาติ 100 บาท

แสงสุดท้าย

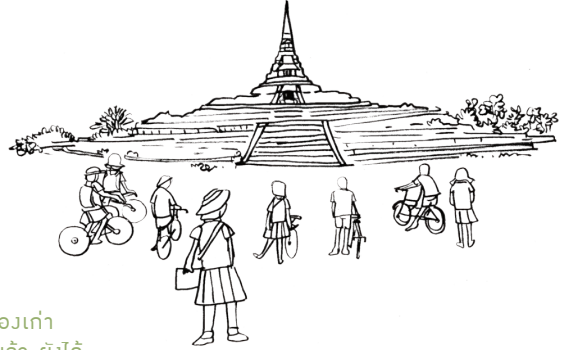
กลางมรดกโลก



CARBON ZERO CHALLENGE

จักรยานเป็นมิตรกับเมืองเก่า
อายุมากกว่า 700 ปีอย่างสุโขทัย เพราะ
ขนาดเมืองโบราณที่กะทัดรัด มีต้นไม้ร่มรื่น
ตลอดสองข้างทาง จะหยุดแวะก็ทำได้สะดวก
เหนี่ยวน้อยกว่าการใช้รถยนต์ ที่ต้องจอดแล้ว
เดิน จอดแล้วเดิน ไม่เหมือนจักรยานที่ไปซ้ำๆ
ชอกชอนไปได้ตลอดตามเส้นทาง

วางแผนขี่ชมบรรยากาศในเขตเมืองเก่า
ในช่วงบ่ายจนถึงเย็น นอกจากแสวงสวย ไม่ร้อนแล้ว ยังได้
บรรยากาศสวยๆ วิวยามค่ำ ส่วนโบราณสถานนอกกำแพงเมืองแบ่งเป็น 4 ศึกษารอบกำแพงเมือง
เริ่มต้นในช่วงเช้าที่ด้านทิศเหนือ ระยะทางไม่ไกลเกินไป แต่ถ้าอยากได้เส้นทางที่ท้าทายเล็กๆ
ให้เลือกด้านทิศตะวันตกของกำแพงเมืองเก่า เป็นเขตรัฐบาลไปจนถึงสระแก้ว อ่างเก็บน้ำโบราณ
เชิงเขาหลวง อย่างลึกลับแต่ก็สวยๆ แวะกันแดด กระตักน้ำดื่ม
หากวางแผนให้ดี ชมเมืองเก่าสุโขทัยด้วยจักรยาน คุณจะสามารถชมได้อย่างน้อย
200 กิโลเมตรคาร์บอนต่ำ เมื่อเทียบกับการใช้รถยนต์



พื้นที่ 70 ตารางกิโลเมตรของอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย ไกลเกินไปสำหรับเดินเท้า
ห่างเกินไปถ้าจะใช้รถยนต์ จักรยานจึงเป็นพาหนะที่เหมาะสมอย่างยิ่ง อีกทั้งเส้นทางจักรยานนั้น
ก็ร่มรื่น

เราตั้งใจมาเยือนอย่างถูกเวลา เลือกเที่ยวชมโบราณสถานภายในเขตกำแพงเมืองเก่า
เสียก่อนในวันนี้ ขนาดเมืองเก่ามีความยาวเพียง 2 กิโลเมตร กว้าง 1.6 กิโลเมตร พระราชวัง
โบราณ 4 แห่ง วัดเก่า 26 แห่ง ตระพังและเงาไม้จะยิ่งทวีความงามเมื่ออาบไปด้วยแสงเงา
สีอุ่นของแดดยามเย็นตอนต้นหนาว

ขี่จักรยานไปตามเส้นทางที่เริ่มต้นจากวัดตระพังทอง กราบพระบรมราชานุสาวรีย์
พ่อขุนรามคำแหง จากนั้นชมความงามในรายละเอียดของวัดมหาธาตุ ในตำแหน่งกึ่งกลางเมือง
ที่ประกอบด้วยเจดีย์ประธานยอดบัวตูมแบบสุโขทัยและปรางค์ประจำทิศเรียงราย พระวิหาร
ประดิษฐานพระอัฐสารสูง 18 ศอก

จากวัดมหาธาตุ เราใช้เส้นทางผ่านตะพังตะกวน ชมวัดสระศรีที่มีโบสถ์วิหารกลางน้ำ
ที่เรียกว่า นทีลีมา ที่นี่ยังมีพระพุทธรูปปางลีลาปูนปั้นทั้งดงมากที่สุดของสุโขทัย จากนั้นปั่นต่อไป
ยังวัดตระพังเงิน ที่มีพระเจดีย์บัวตูม พระพุทธรูปกลางเสาวิหารหลวง ถัดไปคือวัดศรีสวย
ที่แสดงศิลปะละโว้กลางสุโขทัย



ตะวันคล้อยลงต่ำมากแล้ว แดดเปลี่ยนเป็นสีทอง เรवानรตอ้อมเลี้ยวตามทางหลัก เพื่อกลับมายังริมสระน้ำด้านทิศตะวันออกของวัดมหาธาตุ ดวงตะวันกำลังจะลับลงลับเขาหลวงที่อยู่ลิบๆ มีนักท่องเที่ยวจำนวนหนึ่งมาเฝ้ารอชมอยู่ก่อนแล้ว ก่อนที่แสงสุดท้ายจะสาดลงจับองค์พระและเสาวิหารสะท้อนเงาระยิบในริ้วน้ำ

นี่คือภาพที่งดงามยิ่งของวัดอายุ 700 ปีในแสงสุดท้าย ก่อนที่ความมืดจะโรยตัวลงมาและไฟตามองค์พระธาตุค่อยๆ เปิดขึ้น แค่นั่งเียบๆ มองออกไปยังหมู่เจดีย์ ในแสงมั่งเม็ลืองช่วยสร้างจินตนาการพาเราย้อนกลับไปไกลเมื่อครั้งสมัยที่นี้ยังรุ่งเรือง

ศูนย์บริการข้อมูลนักท่องเที่ยวอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย
ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย โทร. 0-5569-7310
เวลาเปิด - ปิด 6.00 น. - 21.00 น. (ปิดขายบัตร 18.00 น.)

บริการจักรยานเช่า

ด้านหน้าทางเข้าอุทยานฯ ค่าบริการ 30 บาทต่อวัน ไม่จำกัดเวลา
หยุดวันจันทร์ - อังคาร



ลายปลา

บนจานสังคโลก



เขียนลายบนเครื่องสังคโลก

ติดต่อเตาสังคโลกหลายร้าน
ภายในหมู่บ้านสังคโลก
ถนนสังคโลก ได้แก่
บิวสังคโลก อุษาสังคโลก
สุเทพสังคโลก หรือ
อาณาจักรพ่อภูสังคโลก
ถนนารอวดี
ราคาแล้วแต่ผลิตภัณฑ์

เราตื่นแต่เช้า จุดหมายอยู่ที่สะพานข้ามสระน้ำสู่วัดตระพังทองเพื่อใส่บาตร ระหว่างอาหารเช้าวางแผนที่จะจรรย์านเที่ยวชมโบราณสถานด้านนอกเขตกำแพงเมืองเบ็องทิตศเหนือ ซึ่งมีวัดพระพายหลวงเป็นศูนย์กลาง ใกล้กันคือ วัดศรีชุม ซึ่งทำให้นึกถึงพระเนตรอันอ่อนโยนของหลวงพ่องค์ใหญ่ คือ พระอจนะในพระวิหารคันธฤฎี

บนโคกดินด้านเหนือของวัดพระพายหลวง คือที่ตั้งของเตาทูเรียมที่เรียงรายร่วม 50 เต่า เป็นแหล่งผลิตเครื่องสังคโลกของสุโขทัยที่ใช้เทคโนโลยีสูงในยุคนี้

จากเตาทูเรียม นำเราไปสู่ความเข้าใจของอุตสาหกรรมอีกอย่างที่ขับเคลื่อนอาณาจักร นั่นคือเครื่องปั้นดินเผา มีชุมชนผลิตเครื่องสังคโลกที่บ้านใหม่ตระพังทอง เปิดกว้างให้เข้ามาชมและเรียนรู้กระบวนการผลิต การทำเครื่องปั้นดินเผาที่ต้องเผาครั้งแรก เขียนลายได้เคลือบ และเผาเคลือบ

สามารถใช้เวลาตลอดสาย เขียนลายปลาตะเพียนแบบสุโขทัยลงบนจาน ซึ่งจะถูกนำไปเผาจนได้จานปลาแบบสุโขทัย ที่ทางร้านจะจัดส่งไปให้เมื่อเผาเสร็จ

จากพิษณุโลกถึงสุโขทัย ความเรื่องโรจน์ของอาณาจักรหัวเมืองเหนือ เป็นประสบการณ์ความงดงามอันจริงแท้ที่ยากจะเชื่อได้ว่าเกิดขึ้นในห้วงเวลาเพียง 2 วัน 1 คืน



CARBON ZERO
CHALLENGE

เครื่องสำอางค์โลกสุโขทัย เป็นอุตสาหกรรมยุคโบราณที่น่าทึ่ง เพราะต้องเผาหินถึง 2 ครั้ง คือ ครั้งแรกเผาเพื่อให้ได้ภาชนะนำมาเขียนลาย และเผาครั้งที่ 2 หลังจากจุ่มน้ำเคลือบ การเผาใช้อุณหภูมิสูงถึง 1,000 องศาเซลเซียส เตาเผาที่เป็นเพียงเนินดินหรือก่อด้วยอิฐเป็นประทุนโค้ง เชื้อเพลิงเป็นไม้ฟืน ซึ่งไม่มีการบอนส่วนเกินที่จะก่อให้เกิดภาวะเรือนกระจก เคล็ดลับรั้งอยู่ที่การไหลเวียนของอากาศเข้าไปในเตาและการกักเก็บความร้อนในอุณหภูมิที่เหมาะสม

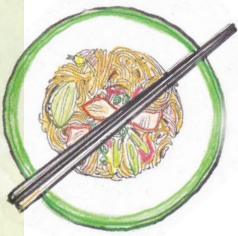
ทุกวันนี้ แม้เทคโนโลยีจะก้าวหน้าไปมากแล้ว แต่เชื้อเพลิงที่ใช้ลั่นก่อให้เกิดคาร์บอนไดออกไซด์ส่วนเกินทั้งสิ้น และเป็นไปได้อย่างหรือแทบไม่ได้เลยถ้าจะให้ผลิตเครื่องสำอางค์ด้วยกรรมวิธีของชนเมื่อ 700 ปี ก่อน



พิษณุโลก

/

สุโขทัย



พิษณุโลกถึงสุโขทัย เมืองประวัติศาสตร์อันอ่อนช้อย เริ่มต้นที่เมืองสองแคว กราบพระใหญ่ที่รำลือว่างามที่สุดในโลก แล้วเดินจาริกกราบพระใหญ่ยุคสุโขทัยอีก 3 องค์ จากนั้นเข้าชมพิพิธภัณฑ์แห่งการเรียนรู้ที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของเมืองไทย พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านจำทวี

ออกเดินทางเพียงชั่วโมงเดียวถึงอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย หลังสี่โมงเย็นจึงขึ้นจักรยานชมวัดวาในเขตกำแพงเมืองเก่า ก่อนมาหยุดที่ตระพังหน้าวัดมหาธาตุในแสงสุดท้าย ตั้งแต่เช้า ไล่บาตรที่วัดตระพังทองแล้วไปเขียนลายปลาลงบนจานสังคโลก ก่อนออกตระเวนเที่ยวชมวัดอริยวาสิณอกกำแพงเมืองจากหลวงพ่อกจนจะถึงศรีตมรังส์

LOW CARBON MORE AUTHENTIC



ลดใบกำกับพระใหญ่ยุคสุโขทัย 3 วัด
 ช่วยลดคาร์บอนลงได้ 30%
 ปฏิบัติการ Low Carbon Challenge
 เมืองเก่าสุโขทัย จอดรถ ใจนั้ตจกรยาน
 ลดคาร์บอนลงได้ 80% จากทริป
 ชมเมืองด้วยรถยนต์

Carbon Counted

เดินเท้าไหวพระใหญ่
 ถึง 4 องค์
 แล้ว จอดรถใช้จักรยาน
 ตลอดสองวัน
 ในบรรยากาศที่สดชื่นคลาย
 ยอดร่วมคาร์บอนที่ลดได้

45%

หมายเหตุ

ค่าการลดคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นการประเมินจากกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบต่างๆ โดยคิดจากนักท่องเที่ยว
 กลุ่ม 4-6 คน เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถตู้ในเส้นทางเมืองรองเท่านั้น ไม่ได้คิดจากจังหวัดเริ่มต้น
 ร้อยละของคาร์บอนไดออกไซด์ที่ลดลงได้ คิดจากระยะทางโดยรถยนต์ มืออาหาร เครื่องดื่ม ของว่าง การท่องเที่ยว
 ชมเมือง โรงแรมที่พัก และการเลือกซื้อสินค้าของที่ระลึก โดยใช้ค่าเฉลี่ยจากการท่องเที่ยวทั่วไป

03

นคร
นา
ยก
/

ปราจีน
บุรี

บนเส้นทางเชื่อมสองเมืองเล็ก ๆ อันเขียวสลับทางตะวันออก
ของกรุงเทพฯ ระยะทางเพียงไม่กี่ชั่วโมงครึ่งจากมหานคร
สำหรับผู้หลงใหลการผจญภัย นี่คือนเส้นทางสายอะดรีนาลิน
ที่สนุกขึ้น แต่คาร์บอนลดลง



LOW CARBON
MORE FUN



ภูเทือง

สะพานไม้เหนือทุ่งข้าว





CARBON ZERO CHALLENGE

การปลูกข้าวอินทรีย์และการปลูกพืชอย่างหลากหลายในแบบไร่นาสวนผสม เป็นการใช้ที่ดินให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่เพียงทำให้มีพืชอาหารรอบบ้านโดยไม่ต้องออกไปซื้อหา ยังช่วยลดความสิ้นเปลืองในกระบวนการผลิตอาหารแบบเกษตรอุตสาหกรรม ซึ่งมีสารเคมีตกค้างจำนวนมาก

ภาวะโลกร้อนเกิดจากการใช้พลังงานฟอสซิล และการสูญเสียพื้นที่ป่าซึ่งทำหน้าที่สร้างสมดุลให้กับวัฏจักรคาร์บอน การปลูกพืชไร่เชิงเดี่ยว เป็นการเกษตรใช้พื้นที่มาก นำมาซึ่งการทำลายป่า แต่เมื่อเปลี่ยนเป็นเกษตรแบบผสมผสาน การใช้พื้นที่จะลดลง แต่มีประสิทธิภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ที่สำคัญยังเพิ่มประสิทธิภาพในการสร้างสมดุลคาร์บอนให้เกิดขึ้นด้วย

เส้นทางสายนี้ทอดไปบนที่ราบเชิงเทือกเขาตงพญาเย็นด้านตะวันออกก่อนมาทางใต้ แล้วเลี้ยวเลาะชายขอบป่าด้านทิศใต้ที่มากมายด้วยเรื่องราว ไปตามทางหลวงหมายเลข 33 ซี่งอดถนนสุวรรณศร จากนครนายก สู่ปราจีนบุรี เขาใหญ่ ประจันตคาม และนาดี

กลางทุ่งข้าวเขียวขจีของตำบลศรีนาวา อำเภอเมืองนครนายก ริมฝั่งแม่น้ำนครนายก ลายลมพุงนำเรามาหยุดอยู่เหนือสะพานลำไผ่ไผ่ที่ทอดยาวไปบนผืนนาลิบๆ เห็นทิวเขาใหญ่ที่ทอดตัวโอบล้อมหุบที่ราบผืนมหิมา โดยจุดที่เรายืนอยู่นั้นก็คือปากประตู

ภูกะเหรี่ยงเป็นศูนย์การเรียนรู้เกษตรแบบพึ่งตนเอง เกิดขึ้นโดยคนรุ่นใหม่ที่ยพยายามทำความเข้าใจและยอมรับในวิถีของบรรพบุรุษ พร้อมๆ ไปกับการประยุกต์เอาวิถีเกษตรภายใต้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้

บ้านครึ่งไม้ครึ่งปูนใช้เป็นจุดนัดพบ นั่งพักรับประทานอาหาร จำหน่ายสินค้าเกษตรตามฤดูกาล และแปรรูปต่างๆ ด้านหนึ่งจัดแสดงเครื่องมือเครื่องใช้ของบรรพบุรุษที่มาจาก 4 สกุลในท้องถิ่น คือ รัตนสุวรรณ ฉัตรสุวรรณ ฉัตรปาโล และจันลา ตั้งแต่งานจักสาน เครื่องมือช่าง ตะโพงวิดน้ำ ไปจนถึงเครื่องมือต่างๆ ที่ใช้งานในแถบภาคตะวันออก



ข้าว เป็นหลักแห่งชีวิต ขณะเดียวกันก็คือการผสมผสานระหว่างผืนนากับสวนไม้ผล พืชผักนานา รวมทั้งเปิดไถ่ไขปลา เราเห็นขอไฟและทิวไม้ลิบๆ เป็นแนวกำบังเหมือนเกาะเล็กๆ กลางทะเลสีมรกต ซึ่งก็คือการผสมผสานแห่งภูมิปัญญา เพราะดงไม้ใหญ่ปลายตาในท้องทุ่ง ไม่เพียงเป็นแหล่งพืชพันธุ์ หากยังช่วยกำบังลมที่โหมแรงในช่วงรอยต่อแห่งฤดูกาล และดูเหมือน จะยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นเมื่อลมฟ้าอากาศผันเปลี่ยน

ยอดข้าวไล่ลม โบกกลิ่นหอมมาถึงคนบนสะพานไม้ไผ่ สูดหายใจเข้าลึกๆ และผ่อน ออกอย่างช้าๆ ความเข้าใจข้าวนำมาซึ่งความเข้าใจในยแห่งธรรมชาติ เพราะการปลูกข้าวต้อง สอดคล้องไปกับฤดูกาล นับแต่เริ่มเตรียมดินเมื่อเห็นเค้าฝน เพาะกล้า หว่าน รอคอยเวลาจนถึง เก็บเกี่ยวผลผลิต

นอกจากข้าวหอมเมล็ดสวยแล้ว ปลายฝนก่อนลมหนาวมา ข้าวแยมรวงเขียว เราจะ ได้ลิ้มรสชาติของ “ข้าวยาคุ” ซึ่งก็คือข้าวเขียว นำไปไม่จนเป็นน้ำนมข้นปรุงกับใบเตย ราดกะทิ โรยงา ซึ่งนับเป็นอีกรูปแบบโบราณของข้าวตามตำรับในแถบถิ่นภาคตะวันออก

เรียนรู้และพักตา ณ สถานีแรก ได้เวลาออกเดินทางต่อไปสู่การผจญภัยที่เข้มข้นขึ้น



ภูกะเหรี่ยง
ตำบลศรีนาวา อำเภอเมือง
จังหวัดนครนายก
Facebook : ภูกะเหรี่ยง
โทร. 08-1913-1733

เดินป่า

สู่น้ำตกกลางทะเลสาบ

เขื่อนขุนด่านปราการชล

ตำบลนาหินลาด อำเภอเขื่อน

จังหวัดนครนายก

เวลาเปิด - ปิด 8.00 น. - 18.00 น.

เรือพาชมน้ำตกในเขื่อน

ค่าบริการคนละ 150 บาท หรือเช่าเหมา



จากปากประตู เราเดินทางลึกเข้าไปในหุบใหญ่แห่งสายน้ำ อันเป็นต้นแม่น้ำนครนายก ซึ่งเดินทางมาจากป่าดิบแล้งทางตอนเหนือ จากยอดเขาเขียว เขาร่ม และเขาลมอปูนอันเป็นต้นน้ำคลองท่าด่านที่โชนผ่านผาสูงชันจุดหนึ่งเหวนรก ก่อนจะไหลผ่านร่องเขาคดเคี้ยวมานิ่งสงบยังอ่างเก็บน้ำใหญ่ของเขื่อนขุนด่านปราการชลเบื้องหน้า

ตำนานชาวบ้านเล่าถึงลำน้ำสายนี้ว่า ครั้งหนึ่งเคยกลืนกินฝูงช้างป่า เพราะความเขียวคราก และซากช้างจำนวนมากถูกกระแสน้ำพัดพาลงมารวมอยู่ในลำน้ำ หากแต่ไม่มีใครหาพบ

ทะเลสาบเหนือสันเขื่อนอันถูกโอบล้อมด้วยทิวเขา เรามองเห็นยอดเขาเขียว ยอดเขาที่สูงที่สุดของผืนป่าเขาใหญ่ ปรางค์อยู่ลิบ ๆ กลางหมอกฝน ไกลดำเข้ามาคือยอดแหลมของเขาลมอปูน ในความวังว้างกลับมีความท้าทายประการหนึ่งเชิญชวนให้เข้าไปสำรวจ

มิใช่เพียงการนั่งเรือชมทิวทัศน์ในอ่างเก็บน้ำเหนือเขื่อน หากเป็นการนั่งเรือเพื่อไปยังเส้นทางเดินป่าเพื่อบุกบันสู่น้ำตกลึกลับที่ยากเข้าถึงในอดีตถึง 3 น้ำตก คือ น้ำตกช่องลม น้ำตกคลองคราม และน้ำตกผางามงอน ที่อยู่ลึกเข้าไปร่วม ๆ 5 กิโลเมตรจากสันเขื่อน แต่ละแห่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

CARBON ZERO CHALLENGE

ยั้งใกล้ ยั้งโลว์ (คาร์บอน) จังหวัด
เล็กๆ ใกล้กรุงเทพฯ ระยะทางเพียงร้อยกิโลเมตร
เศษ เดินทางไม่ถึงสองชั่วโมงก็ได้ผจญภัยครบรส
เมื่อไม่ต้องเดินทางไกลย่อมแปลว่าประหยัดน้ำมัน
ตามสูตรการคำนวณคร่าว ๆ รถยนต์จะปล่อย
คาร์บอนไดออกไซด์เฉลี่ย 120 กรัมต่อ 1
กิโลเมตร



การเดินทางวอร์รอบ จากกรุงเทพฯ ไปนครนายก ปราจีนบุรี นาดิ ระยะทางรวม
400 กิโลเมตร จึงปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ 48 กิโลกรัม เมื่อเทียบกับเดินทางไปล่องแก่ง
ชมทิวทัศน์ภูตถอยทางภาคเหนือ ระยะทางไป-กลับ รวมๆ แล้ว 1,500 กิโลเมตร จึงปล่อย
คาร์บอนไดออกไซด์มากถึง 180 กิโลกรัม ถ้าไปบ่อยๆ ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ที่เกิดขึ้น
จากน้ำมือคุณจะมากเท่ากับหมู่บ้านเล็กๆ ในภาคอีสานทั้งหมู่บ้านใช้ใน 1 ปีเลยทีเดียว



อย่าลืมเตรียมตัวให้พร้อมด้วยเสื้อผ้าที่เหมาะสมสำหรับลงเล่นน้ำ และรองเท้าสลิปเปอร์
ที่รัดกุมสำหรับการปีนไต่ไปตามโขดหินลื่น กระตักน้ำดื่มประจำตัว

การเดินทางสู่น้ำตกทั้งสามนี้ บรรยากาศจะเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละฤดู และระดับน้ำ
ในเขื่อน หากเป็นหน้าแล้งจัดๆ น้ำน้อยแต่ใส และเส้นทางที่ยาวไกลขึ้น หากเป็นหน้าน้ำ เรือจะ
เข้าเทียบถึงจุดใกล้ น้ำตกมากขึ้น

ดงบัง

โฮมสเตย์สมุนไพร

กลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง
ตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอเมือง
จังหวัดปราจีนบุรี
โทร. 08-7087-5039, 08-9269-2643





CARBON ZERO CHALLENGE

จะดีแค่ไหน ถ้ายาแก้ไอ แก้ปวดท้อง สามารถปลูกได้เอง รวมถึงอาหารสุขภาพมือพิเศษ ข้าวสีหุงสวย กินกับน้ำพริกสมุนไพร และผักแก่ล้ม ใบเล็บครุฑ เก็บปุระ มะระขี้นก ดอกไม้กินได้ และอีกสารพัดเมนู ทั้งหมดนี้สามารถมาเรียนรู้ได้ที่นี้ นอกจากการปลูกและดูแลพืชสมุนไพรใกล้ตัวแล้ว กระบวนการผลิตยิวใช้โรงตากด้วยพลังแสงอาทิตย์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม บ้านดงบัง จึงเป็นแหล่งเรียนรู้ที่พาเราเข้าไปใกล้ปัจจัยสี่ โลว์คาร์บอน

ป้ายจัด เราออกเดินทางต่อไปตามทางหลวงหมายเลข 33 ผ่านตลาดผลไม้หนองชะอม อันแสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ของเมืองปราจีนบุรี เป็นหอม มุ่งหน้าไปยังบ้านดงบัง ตำบลดงขี้เหล็ก อำเภอประจันตคาม จังหวัดปราจีนบุรี ในดงหมู่ไม้ล้อมชายริมทางหลวง ลึกเข้าไปกิโลเมตรเศษ คือชุมชนสมุนไพรอันเจียบสงบ

บ้านดงบังเป็นการรวมตัวกันของชาวบ้านที่สานต่อองค์ความรู้ของบรรพบุรุษในเรื่องพืชสมุนไพร ไม่เพียงปลูกและผลิตสมุนไพรคุณภาพตามมาตรฐานป้อนให้กับโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ยังเป็นกลุ่มสมุนไพรครบวงจรที่เปิดเป็นศูนย์เรียนรู้ ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และโฮมสเตย์ ซึ่งเราได้เลือกพักที่นี่เป็นการผ่อนคลายหลังการเดินทาง และเตรียมพร้อมรับมือการผจญภัยกลางแก่งน้ำในวันถัดไป

สปาเพื่อสุขภาพที่บ้านดงบัง มีทั้งการนวดฝ่าเท้าหรือ Reflexology Massage หรือจะเลือกนวดแผนไทย อบตัว และประคบด้วยสมุนไพรที่ได้จากโพล พืชหอมต่างๆ เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้า สมุนไพรที่ใช้ก็เป็นผลิตภัณฑ์ที่ปลูกและผ่านกระบวนการผลิตภายในชุมชนนั่นเอง เราใช้เวลาที่สปาดงบังแบบฟูลคอร์ส เรียกความสดชื่นและพลัง

ในแสงแดดเช้า การออกเดินชมแปลงสมุนไพรเป็นอีกกิจกรรมสนุกและเกิดประโยชน์ โดยเฉพาะคนรักต้นไม้ บรรดาพืชสมุนไพรที่ปลูกแบบอินทรีย์ที่บ้านดงบัง ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่เราคุ้นเคยกันดี ปลูกง่าย และสามารถนำมาปรับใช้เป็นทางเลือกได้ โดยเฉพาะกับอาการป่วยเล็กๆ น้อยๆ หากได้รับคำแนะนำการใช้อย่างถูกต้อง

ล่องแก่ง

แม่น้ำบนลานหิน

ล่องแก่งหินเพิง

อำเภอชาติ จังหวัดปราจีนบุรี

เทศกาลล่องแก่งหินเพิง

จัดระหว่างปลายเดือนมิถุนายน

ถึงต้นเดือนสิงหาคม



ถนนสุวรรณศร นำเรามุ่งหน้าต่อไปทางตะวันออก ผ่านร่มเงาครีမ်ของดงยางนา ที่เรียงรายสองข้างทางของบ้านต้นและบั้งโจ่ง ในเขตตำบลโพธิ์งาม อำเภอประจันตคาม ซึ่งเป็นแหล่งผลิตหัตถกรรมจักสานไม้ไผ่ ตั้งแต่ตะกร้า กระบุง เก้าอี้ แคร่ ไปจนถึงเรือนไม้ไผ่แบบ น็อคดาวน้เลยทีเดียว

จากประจันตคาม มุ่งหน้าสู่หน่วยพิทักษ์เขาใหญ่ที่ 9 ไลใหญ่ ในเขตอำเภอชาติ ที่นี่การผจญภัยคลาสสิกเหนือสายน้ำได้เริ่มต้นอีกครั้งเหนือแก่งน้ำระดับ 3

แม่น้ำไลใหญ่ เป็นลำน้ำสาขาของแม่น้ำปราจีนบุรี ซึ่งไหลไปบรรจบกับแม่น้ำนครนายก เกิดเป็นแม่น้ำบางปะกง ต้นน้ำเกิดจากเทือกเขาสันกำแพงทางตะวันตกของดงพญาเย็น ช่วงที่เป็นจุดเริ่มต้นล่องแก่ง ซึ่งต้องเดินเท้าทวนสายน้ำขึ้นไปราว 45 นาที ถึงยังตำแหน่งที่แม่น้ำทั้งสาย ไหลลงมาตามทุ่งหินทราย เกิดเป็นร่องน้ำ แก่งน้ำ และวังลึก บางช่วงลาดชันจนดูเหมือนแผ่นหิน ทั้งผืนวางซ้อนเหมือนเพิงจนเป็นที่มาของชื่อแก่งหินเพิง ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้เองก่อให้เกิดแก่งน้ำ อันท้าทาย ไหลผ่านร่องลึก และโจนลงสู่ไฮดรอลิก หรือน้ำม้วนหน้าแก่ง ทุกคนจ้วงพายอย่างพร้อมเพรียงเพื่อสู้กับแรงของสายน้ำพร้อมกับเสียงตะโกนอย่างลึมตัว การผ่านแก่งนี้ไปอย่าง

CARBON ZERO CHALLENGE

ล่องแก่งหินเพ็งเป็นกิจกรรมท่องเที่ยวผจญภัยที่เปิดตามฤดูกาล ช่วงกลางฤดูฝนเดือนกรกฎาคมถึงต้นสิงหาคมเท่านั้น เพราะแม่น้ำใสใหญ่มีน้ำมากพอที่จะล่องแก่งได้ และเนื่องจากเส้นทางไปยังจุดล่องแก่งไม่สามารถนำรถยนต์เข้าไปได้ ต้องใช้แรงแคนแควยขึ้นไป จึงจำเป็นต้องใช้แพขนาดไม่ใหญ่เกินไป จึงเป็นการกำหนดปริมาณนักท่องเที่ยวให้สอดคล้องกับพื้นที่และความปลอดภัยไปโดยปริยาย

ความร่วมมือของภาคเอกชนที่เป็นผู้ประกอบการ ชาวบ้านที่หารายได้จากการเป็นนายท้าย ผู้ควบคุมแพยว เจ้าหน้าที่อุทยานแห่งชาติในฐานะเจ้าของพื้นที่ ที่มีประสบการณ์ทำมานานกว่า 20 ปี เชื่อหรือไม่ว่า การจัดการที่ได้มาตรฐานช่วยให้ลดปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ลงได้ไม่น้อยกว่า 20% เมื่อเทียบกับกิจกรรมแบบเดียวกันในพื้นที่อื่น



ปลอดภัยต้องอาศัยนายท้ายที่เชี่ยวชาญและประสบการณ์สูง

จากความท้าทายเหนือแก่งน้ำ เจาแวะพักชมความงามของทุ่งดอกหงอนนาคริมทางที่ไร่ศักดิ์สุภา ก่อนจบทริป และเดินทางกลับ

ตลอดสองวันเต็มแห่งกิจกรรมมากมาย ผ่อนคลายราวกับได้หลีกเร้นไปไกลแสนไกล ทำให้เพิ่งระลึกได้ว่า ความสนุกสนานตื่นเต้นชนิดลิ้มวันเวลาเกิดขึ้นที่นี่ บนเส้นทางที่เชื่อมเมืองสงบของเมืองเชิงป่าใหญ่ไม่ไกลบ้าน ใกล้เสียจนอดมีคำถามกับตัวเองไม่ได้ว่า เราออกเดินทางไกลเพื่อสิ่งใด ในเมื่อบางครั้งระยะทางแทบไม่มีความหมาย แต่ประสบการณ์ต่างหากที่สำคัญ

นคร นา ยก

ปราจีน บุรี



นครนายกสู่ปราจีนบุรี เส้นทางสำหรับคนรักป่าเขา สายน้ำ และการผจญภัย แต่อยู่ไกลแค่ปลายจมูก เพราะห่างจากกรุงเทพฯ เพียงชั่วโมงเดียวเท่านั้น วอร์มอัพที่ภูกระเทียม ชมวิถีเหนือทุ่งนาเขียว แล้วไปตามหาน้ำตกลึกลับในเขื่อนขุนด่านปราการชล ดินนี้พักที่หมู่บ้านสมุนไพรมานดงบัง เมืองปราจีนฯ พื้นฟูร้าง เตรียมพร้อมรับการเดินป่า ล่องแก่ง

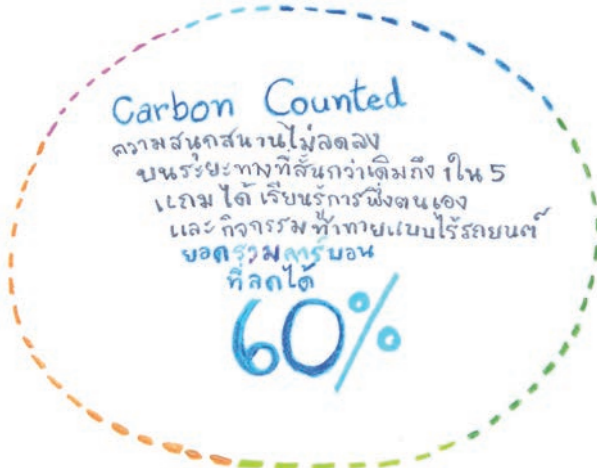
เดินทางต่ออีกไม่ไกล ผ่านประจันตคามสู่อำเภอนาดีเพื่อล่องแก่งหินเพิง ต้องเดินเท้าเลาะฝั่งลำน้ำใสใหญ่ แม่น้ำที่ไหลผ่านลานหินทรายไปยังแก่งใหญ่จุดเริ่มต้น ก่อนกลับอย่าลืมแวะเข็ดอินที่ทุ่งดอกหงอนนาคสีม่วงอ่อน

หมายเหตุ

คำว่าการลดคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นการประเมินจากกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบต่างๆ โดยคิดจากนักท่องเที่ยวกลุ่ม 4-6 คน เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถตู้ในเส้นทางเมืองรองเท่านั้น ไม่ได้คิดจากจังหวัดเริ่มต้น ร้อยละของคาร์บอนไดออกไซด์ที่ลดลงได้ คิดจากระยะทางโดยรถยนต์ มืออาหาร เครื่องดื่ม ของว่าง การท่องเที่ยวชมเมือง โรงแรมที่พัก และการเลือกซื้อสินค้าของที่ระลึก โดยใช้ค่าเฉลี่ยจากการท่องเที่ยวทั่วไป



บริเวณนี้เรื่องปัจจัยสี่ จากหัวถึง ยากกลางบ้าน
ลงมือทำหาโยนครบวงจร
เพิ่มความสนใจ ปลูกพืชสมุนไพร ชิมข้าวหอม และข้าวภาค ของกินพื้นบ้าน
สร้างพื้นฐานความเข้าใจ นี้ไปสู่การลดคาร์บอนในระยะยาว
ล่องแก่งที่โลว์คาร์บอนที่สุด เพราะต้องเดินป่าทวนสายน้ำใสใหญ่
ไร้รถขน คาร์บอนน้อยกว่า เมื่อเทียบกับล่องแก่งที่ใช้รถขน



04

อ่าง
ทอง

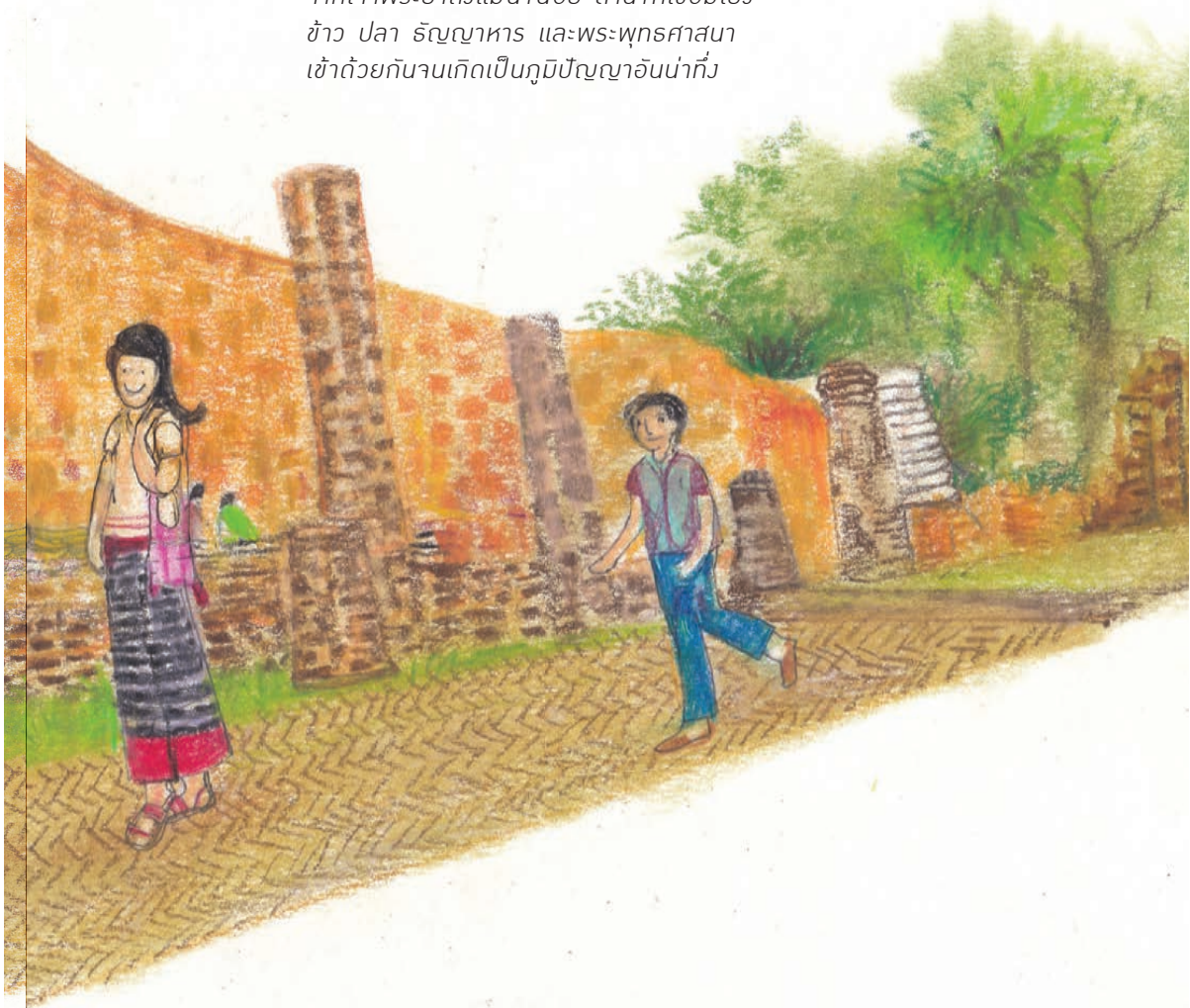
|

สิงห์
บุรี



LOW CARBON MORE LEGACY

ออกค้นหาภูมิปัญญาแห่งท้องถิ่น บนวิถีชีวิต
ของผู้คนริมฝั่งน้ำที่สืบทอดมาตั้งแต่ครั้ง
กรุงศรีอยุธยา ทำความเข้าใจระบบแม่น้ำในที่ราบ
จากเจ้าพระยาถึงแม่น้ำน้อย ลำน้ำที่เชื่อมโยง
ข้าว ปลา ทรัพยากร และพระพุทธศาสนา
เข้าด้วยกันจนเกิดเป็นภูมิปัญญาอันน่าทึ่ง



ผู้คนแห่งแม่น้ำน้อย

เมืองวิเศษฯ

ล่องเรือชมแม่น้ำน้อย
โดยเทศบาลตำบลบางรัก
อำเภอวิเศษชัยชาญ
จังหวัดอ่างทอง
โทร. 08-4540-8351

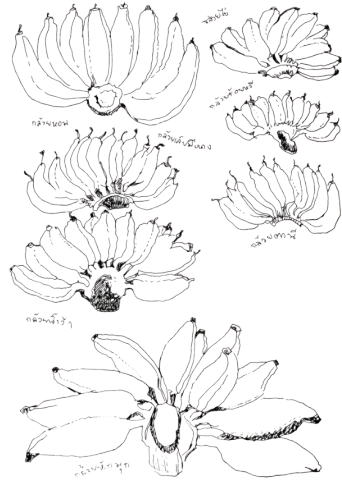


CARBON ZERO
CHALLENGE

กล้วยเดี่ยวเตาฟืน เล้นเล็กจากโรงกล้วยเดี่ยวตายัง
ข้างบ้าน หนูสืบจากเชียงใหม่ โรงฆ่าสัตว์เทศบาล ถั่วออก
เพาะหลังเตา เตาใช้ฟืนคว้นเยอะแต่ไม่มีคาร์บอนส่วนเกิน
ขนมกล้วยขาย แป้งข้าวเจ้าไม่เอว ด้กกล้วยขาย จากแปลงด้ก
นอกอำเภอ น้ำมันหมูเจียวเอา ขนมหวาน ใช้กะทิจากมะพร้าว
ชุด แป้งไม่เอว ไข่เป็ดไล่ทุ่งบ้านเรา น้ำตาล มาไกลหน่อย
จากโรงงานแถวเมืองกาญจน์ น้ำดื่มก็รินเอาจากเหยือก
ไม่ต้องส่งมาไกลจากที่ไหน แต่ถ้าอยากกินปลากะพงก็ต้อ
ส่งมาจากแม่กลอง 180 กิโลเมตร ถ้าหอยนางรมยังมีแล้วใหญ่
มาไกลจากสุราษฎร์ธานี

ชุมชนเก่ามักมีร้านเจ้าเด็ดเจ้าดังให้เลือกชิม
เบื้องหลังความอร่อยคือความโลว์คาร์บอน เพราะเป็น
ผลิตผลจากในท้องถิ่นไม่ได้ส่งมาไกลจากไหน กินเสียที่ร้าน
หรือเตรียมปิ่นโตหรือภาชนะมาใส่จะยิ่งช่วยลดบรรจุภัณฑ์
ไม่จำเป็น

เลือกกินให้ลด CO₂ ลงได้ร้อยละ 30%



จากเมืองเก่าอยุธยา เราใช้ถนนสายรองที่รกร้างเบาบางเลียบฝั่งตะวันตกของแม่น้ำ
เจ้าพระยาไปยังจังหวัดอ่างทอง จากนั้นแยกซ้ายเดินทางตัดท้องทุ่งที่ราบภาคกลางไปยังอำเภอ
วิเศษชัยชาญ ริมฝั่งแม่น้ำน้อย

แม่น้ำน้อยเป็นลำน้ำสาขาของแม่น้ำเจ้าพระยาที่มีความสำคัญมาตั้งแต่สมัยทวารวดี
การรู้จักแม่น้ำน้อยจึงเสมือนได้กลับมาทำความรู้จักอดีตและภูมิปัญญาแห่งท้องทุ่งที่สืบทอดมา
นานนับพันปี

เราลองแม่น้ำน้อยจากหน้าเทศบาลตำบลบางจักมุ่งหน้าขึ้นเหนือผ่านวัดหลวงพ่อ
ร้องไห้ หรือวัดสี่ร้อย ที่มีพระพุทธรูปใหญ่ปางปาลิไลยก์ สร้างเมื่อ พ.ศ. 2452 วัดแห่งนี้สร้างขึ้น
เพื่อรำลึกถึงวีรกรรมนักรบกองอากาศ 400 คน นำโดยขุนรองปลัดชู ที่ลงไปรับศึกพม่าที่อ่าว
หัวขาว แล้วไม่มีใครได้กลับมาแม้แต่คนเดียว

สองฝั่งลำน้ำน้อยนั้นแคบจนตะโกนคุยกันได้ มีเรือนเก่าขายน้ำตั้งห่างๆ ฤดูเรือไว้ที่
หัวสะพาน และมีอพน้าบ้านเป็นสัญลักษณ์ ตลอดลำน้ำร่มครึ้มด้วยทิวไม้ บางต้นระยงระยง
ด้วยรังนกกระจาบบที่บรรจงถักสานด้วยเส้นหญ้า เรือเครื่องท้าย มีประทุน แล่นทวนน้ำไปสิ้นสุด
ที่ตลาดศาลเจ้าโรงทอง อันเป็นย่านตลาดเก่าร้อยปีของอำเภอ มีศาลเจ้าพอกวนอูเป็นศูนย์กลาง
หลังเกิดไฟไหม้ใหญ่เมื่อปี พ.ศ. 2548 จนไม่เหลือเรือนแถวสักหลัง



วิเศษชัยชาญนั้นเคยเป็นเมืองด่านรับศึกตั้งแต่ต้นกรุงศรีอยุธยา ที่นี้จึงเป็นที่ชุมนุมของคนจริง นักรบ ผู้จัดเจนในวิชาดาบและอาคม หากทุกวันนี้เป็นอำเภอเล็กๆ ที่อุดมสมบูรณ์แห่งที่ราบภาคกลาง ผู้คนโอบอ้อมอารี แต่ก็ใจเด็ด ถึงลูกถึงคน

ชาวตลาดดกกลงที่จะสร้างบ้านเรือนให้กลับมาเหมือนเดิมเช่นก่อนไฟไหม้ จึงเกิดความร่วมมือระดับจังหวัดในการวางผังตลาดและแบบอาคารที่อนุรักษ์วิถีชีวิตและบรรยากาศตลาดโบราณเอาไว้ พุดง่าย ๆ ว่าสร้างตลาดใหม่ให้เก่าเหมือนตลาดร้อยปีจนได้รับพระราชทานรางวัลอนุรักษ์สถาปัตยกรรมดีเด่น เมื่อ พ.ศ. 2550

ตลาดเก่าแห่งนี้แหล่งรวมของกินนานาชนิด เฉพาะก๋วยเตี๋ยวเจ้าอร่อยก็มีอยู่หลายเจ้า ทั้งก๋วยเตี๋ยวเตาหิน ก๋วยเตี๋ยวเปิด ก๋วยเตี๋ยวเนื้อ ข้าวห่อใบบัว ยาเตี่ยวบก ขนมหวานโบราณ เช่น ขนมลัมป็นี่ ขนมเกสรดอกลำเจียก ไปจนถึงขนมที่พื้นๆ แต่ขายมานานคู่กับชุมชน เช่น กุยช่าย จุ่ยก้วย บะจ่างข้าวเหนียวดำ ข้าวต้มห่อ ลูกชุบ ขนมไทยนานาชนิด ของบ้านขนมไทยทรงนิมิต ที่เปิดให้เข้าเยี่ยมชมการทำขนมไทยด้วย

ปลาสดจากแม่น้ำน้อยก็นับเป็นปลาน้ำจืดคุณภาพดี เนื้อแน่น ไม่คาว และไม่สาบโคลน สมกับที่แทบทุกเรือนมีความเชี่ยวชาญในการทำปลา มีแพอาหารไทยรสจัดจ้านเจ้าดังให้แวะชิม ไม่ไกลจากตลาดศาลเจ้านั่นเอง



โบสถ์โพธิ์โอบ

และพระนอนใหญ่



จากตลาดศาลเจ้าโรงทอง เราเดินทางมายังวัดเล็กๆ ที่เคยเป็นวัดร้างกลางท้องทุ่ง เพื่อชมโบสถ์ปรกโพธิ์ โบสถ์โบราณของวัดสังกระต่าย หากได้ดูทั้งร้างมานานนับศตวรรษ ดันโพธิ์บนแนวอิฐ 4 ต้นออกมาจนแผ่รากลงมาโอบตัวโบสถ์เอาไว้อย่างหนาแน่น คงเหลือช่องประตูโบสถ์ให้เข้าไปนมัสการพระพุทธรูปสามองค์ที่ประดิษฐานอยู่ภายใน

จากวัดสังกระต่าย เดินทางต่อไปไม่กี่ไกลเพื่อกราบพระนอนใหญ่ วัดขุนอินทประมูล ในเขตอำเภอกโพธิ์ทอง ตามตำนานเล่าถึงหลวงพ่พระนอนใหญ่ว่าสร้างโดยขุนอินทประมูล นายบ้านผู้ยกยอกเงินภาษีหลวงมาสร้างวัด ถูกลงโทษจนตาย พระนอนวัดขุนฯ เป็นพระพุทธรูปปางไสยาสน์ที่งดงามมากองค์หนึ่งของเมืองไทย โดยเฉพาะที่พระพักตร์ที่แสดงถึงความเมตตา

ตำแหน่งขององค์พระนอนวัดขุนอินทประมูลนั้นหันพระเศียรไปทางทิศตะวันออก ซึ่งเป็นแม่น้ำเจ้าพระยา พระพักตร์ผินไปทางเหนือ ในทิศทางของวัดพระนอนจักรสีห์ที่จังหวัดสิงห์บุรี อันเป็นที่ประดิษฐานของพระนอนใหญ่โบราณที่รู้จักกันดีของผู้คนในที่ราบภาคกลาง และอยู่บนเส้นทางจาริกแสวงบุญเดือนสาม



CARBON ZERO
CHALLENGE

น้ำดื่มบรรจุขวดจากร้านสะดวกซื้อ เป็นสินค้าอันดับแรกๆของการท่องเที่ยว นี่คือแผนที่เส้นทางอันยุ่งเหยิงของน้ำดื่ม 1 ขวด เริ่มต้นจากเม็ดพลาสติกจากโรงงานที่บามตาพุด ออกเดินทางมายังโรงงานแถบบางขุนเทียนในกรุงเทพฯ ถูกส่งไปสต็อกตามโกดังต่างๆ และส่งขายไปทั่วจากกรุงเทพฯ ไปเชียงใหม่รายรดเบตง ส่วนน้อยถูกส่งกลับมารีไซเคิล จำนวนมากออกเร่ร้อน และสิ้นสุดลงในทะเล หากนับระยะทางทั้งหมดนับแต่ออกเดินทางจนถึงมือเราและพ้นจากมือเรา ก็คือคาร์บอนไดออกไซด์หลายล้านตันถูกส่งขึ้นบรรยากาศในแต่ละปี จากสิ่งเล็กๆที่ เคยทำได้ง่าย ๆ แค่น้ำดื่ม



วัดสังกระต่าย
ตำบลศาลาแดง อำเภอเมือง
จังหวัดอ่างทอง
ใช้เส้นทางไปเทศบาลตำบลศาลาแดง

วัดชุมชนอินทประมูล
ตำบลอินทประมูล อำเภอโพธิ์ทอง
จังหวัดอ่างทอง

บ้านสวน

อยู่สุข

บ้านสวนอยู่สุข

ตำบลแสวงหา อำเภอแสวงหา

จังหวัดอ่างทอง

Facebook : บ้านสวนอยู่สุข

Bansuanyoosuk

โทร. 09-8895-1424

กิจกรรมเรียนรู้วิถีเกษตรและโฮมสเตย์





CARBON ZERO CHALLENGE

คนภาคกลางคุ้นเคยกับน้ำหลากมาเนิ่นนานจึงอยู่โดยไม่กลัวน้ำ สร้างบ้านยกพื้นสูง มีชานเรือน จึงทำกิจกรรมได้ไม่อึดอัดแม้น้ำสูง ใต้ถุนก็อดเรือ ปลูกข้าวฟ่างลอย ยึดต้นหนี่น้ำ ปลาเป็นอาหารหลักก็มากับน้ำ ปลูกไผ่ ไม้ใหญ่ไว้เป็นแนวเพื่อช่วยบังลมพายุ ร่อนน้ำฝนไว้ดื่มกิน หากต้องออกเดินทางก็ใช้เรือ และสร้างพระใหญ่เอาไว้ตามทางเพื่อเป็นหลักหมายปลายตา ใช้ใบบัว ใบตองห่อข้าวน้ำพริกกินกลางทาง รมกัพรักศิกย์ให้น้ำหลากช่วย กิ่งหมอดนี้คือนวัตกรรมลดโลกร้อนของชาวน้ำ แต่เป็นนวัตกรรมที่เกิดขึ้นมาแล้วร่วมๆ พันปี

ชุมชนเล็กๆ ในอำเภอแสวงหา จังหวัดอ่างทอง เปิดเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยววิถีเกษตร เน้นกระบวนการเรียนรู้ผ่านวิถีชีวิตของผู้คนแห่งที่ราบภาคกลาง ในช่วงฤดูฝนมีกิจกรรม เล่นโคลนโยนกล้า ปลูกข้าวปลอดสารพิษ เป็นการปลูกข้าวนาปีในแบบแผนเดียวกับบรรพบุรุษ ภายใต้แนวคิด “ปลูกสิ่งที่ดีกิน กินในสิ่งที่ปลูก” พร้อมกับที่พักแบบโฮมสเตย์ริมทุ่งกับชุมชนในรูปแบบที่เรียบง่าย

การจะเข้าใจวิถีทางหนึ่งเกิดขึ้นได้จากการได้กินอาหารร่วมสำรับ โดยเฉพาะบรรดากับข้าวหลากหลายที่ทำได้จากท้องทุ่ง แกงคั่วหอยขม น้ำพริกผักจิ้ม ปลาแร่ทรงเครื่องตำรับภาคกลาง

นอกจากนี้ยังพัฒนาไปสู่การใช้บรรจุภัณฑ์จากธรรมชาติย่อยสลายได้ ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นเพื่อลดการใช้พลาสติก เช่น ข้าวห่อใบตอง มัดตอก ซึ่งสิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่คุ้นเคย เพราะเป็นวิถีชีวิตของชาวที่ราบภาคกลางมาก่อนตั้งแต่ครั้งกรุงศรีอยุธยา

เรือนไทยยกพื้นหลังคาจั่วสูง โปรงสบาย รับลมทุ่ง ทำให้หลับสบาย และตื่นมาอย่างสดชื่น ใส่บาตรพระภิกษุที่เดินตัดทุ่งมาจากวัด และสุดท้ายใจลึกลงบนสะพานไม้ไผ่ที่ทอดไปบนผืนพรมสีเขียวแห่งความอุดมสมบูรณ์

จากแสงวงหา

สู่บ้านทองเอน

บ้านทองเอน

หมู่ 1 ตำบลทองเอน

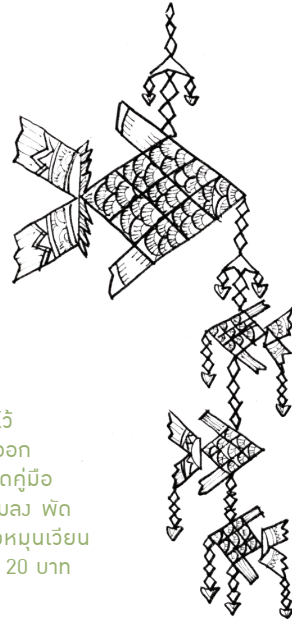
อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

Facebook : ชมมหวานบ้านทองเอน

โทร. 08-4712-8729



CARBON ZERO CHALLENGE



ร้อน แต่ชื้น คือสภาพอากาศของที่ราบ
ภาคกลาง ทำให้เรารู้สึกได้ว่าเหงื่อออกมาก เหนอะหนะ
ไม่ค่อยแห้ง จึงต้องเตรียมตัวรับมือ ลมจึงสำคัญสำหรับ
คนภาคกลาง และคนโบราณจึงทำปลาดะเพียนसानเอาไว้
กล่อมเด็กและตุลม สำหรับเราผู้มาเยือน การรับมือก่อนออก
ทริป นอกจากเสื้อผ้าโปร่งๆ หมวก แว่นกันแดดแล้ว พัดคู่มือ
อีกอันจะช่วยได้มาก ไม่เพียงบังแดดได้บ้าง โบก ไล่ยุงไล่แมลง พัด
ยังช่วยคลายร้อน ไล่เหื่อ เพราะทำให้อากาศรอบๆ ตัวหมุนเวียน
หาซื้อพัดจักสานจากย่านตลาดกิ้งก้นติดไม้ติดมือ ลมกุน 20 บาท
ลดคาร์บอนได้มหาศาล เพราะไม่ต้องรับหนีเข้าห้องแอร์

แสวงหาติดกับอำเภอค่ายบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี เชื่อมถึงกันมาแต่โบราณด้วย
คลองสะตือสี่ต้น อันเป็นลำน้ำที่เกี่ยวข้องไปถึงการรบของชาวบ้านบางระจันก่อนกรุงแตก

บนภูมิทัศน์ของทุ่งโล่งกว้างไกลสุดสายตา แท้ที่จริงในดินที่ราบภาคกลางมีไม้ใหญ่ของ
ท้องทุ่ง แม่พุ่มใหญ่ ไบหนา ร่มครึ้มตามโคกหรือหัวนา คือต้นสะตือ ทุกวันนี้อาจมีหลงเหลือ
อยู่ตามที่ดินวัด ด้วยเหตุนี้การเดินทางผ่านท้องทุ่งภาคกลาง มักพบชื่อย่านท้องดินทั้งวัด ชุมชน
มีชื่อสะตืออยู่ด้วยเสมอ

จากอำเภอค่ายบางระจัน ข้ามแม่น้ำน้อยสู่ตัวเมืองสิงห์บุรี และต่อไปยังอำเภออินทร์บุรี
เพื่อแวะชมและชิมขนมหวานบ้านทองเอน

ขนมหวานอันโด่งดังเกิดขึ้นเมื่อราวสิบปีก่อนเมื่อมีผลผลิตการเกษตรหลังฤดูทำนา
จำนวนมาก ชาวบ้านจึงนำมาแปรรูปเป็นขนมไทยๆ เช่น เผือกฉาบ มันฉาบ กล้วยฉาบ
ลูกเดือยกรอบ ถั่วกรอบแก้ว ไปจนถึงกล้วยตาก ใส่ความคิดสร้างสรรค์เข้าไปกลายเป็นกล้วยตาก
รูปหัวใจทั้งหวานหอมและมีประโยชน์

ชื่อของวิสาหกิจชุมชนขนมหวานบ้านทองเอนเป็นที่รู้จักและได้รับความสนใจจนสามารถ
ถ่ายทอดความรู้ไปสู่ผู้สนใจ ทั้งเรื่องขนมหรือการใช้ทรัพยากรแบบหมุนเวียน

บนความอุดมสมบูรณ์แห่งท้องทุ่ง ลมแม่น้ำ และวิถีชีวิตของผู้คนที่ผ่านพบ แม้เส้นทาง
สายสั้นๆ จะพาเราออกเดินทางไม่ไกลบ้าน แต่กลับนำไปสู่การเรียนรู้และความเข้าใจใหม่ๆ
ลึกลงไปในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ

อ่าง
ทอง

|

สิงห์
บุรี



LOW CARBON MORE LEGACY

เดินทางโดยใช้เส้นทางสายรอง รถไม่พลุกพล่านผ่านหัวใจของท้องทุ่งภาคกลาง
นั่งเรือชมทิวทัศน์แม่น้ำน้อยที่บางจักร อำเภอบางบาล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตำนานวัดสี่ร้อย
แล้วไปอิมมิตัวแตกกับสารพันอาหารเจ้าเก่าที่ตลาดศาลเจ้าโรงทอง ไหว้พระในโบสถ์โพธิ์โอบ และ
พระนอนใหญ่ วัดขุนอินทประมูล พักโฮมสเตย์ชุมชนที่อ.แสวงหา แล้วข้ามไปบ้านระจัน เมือง
สิงห์บุรี เติมความหวานให้ชีวิตอีกนิด ที่ขนมหวานบ้านทองเอน แหล่งเรียนรู้กิจกรรมเกษตร
เชิงสร้างสรรค์



หมายเหตุ

ค่าการลดคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นการประเมินจากกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบต่างๆ โดยคิดจากนักท่องเที่ยวกลุ่ม 4-6 คน เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถตู้ในเส้นทางเมืองรองเท่านั้น ไม่ได้คิดจากจังหวัดเริ่มต้น ร้อยละของคาร์บอนไดออกไซด์ที่ลดลงได้ คิดจากระยะทางโดยรถยนต์ มีอาหาร เครื่องดื่ม ของว่าง การท่องเที่ยวชมเมือง โรงแรมที่พัก และการเลือกซื้อสินค้าของที่ระลึก โดยใช้ค่าเฉลี่ยจากการท่องเที่ยวทั่วไป

ชุมชนอาหารเจ้าเก่า ตั้ง ต.รับที่บ้าน
ในตลาดท้องถิ่น ช่วยลดคาร์บอนได้ 30%
กินหน่อเสี้ยวทางท่องเที่ยวใกล้กรุง
พักโฮมสเตย์ ร่วมกิจกรรมเรียนรู้วิถีชีวิต
ลดคาร์บอนได้ 40%

Carbon Counted
ปีนี้ เป็นเส้นทางสายสั้น
ขับรถเอง ระยะทางไม่เกิน 250 กม.
สัมผัสชุมชน
กิจกรรมท้องถิ่น
ยอดรวมคาร์บอนที่ลดลงได้
35%

05

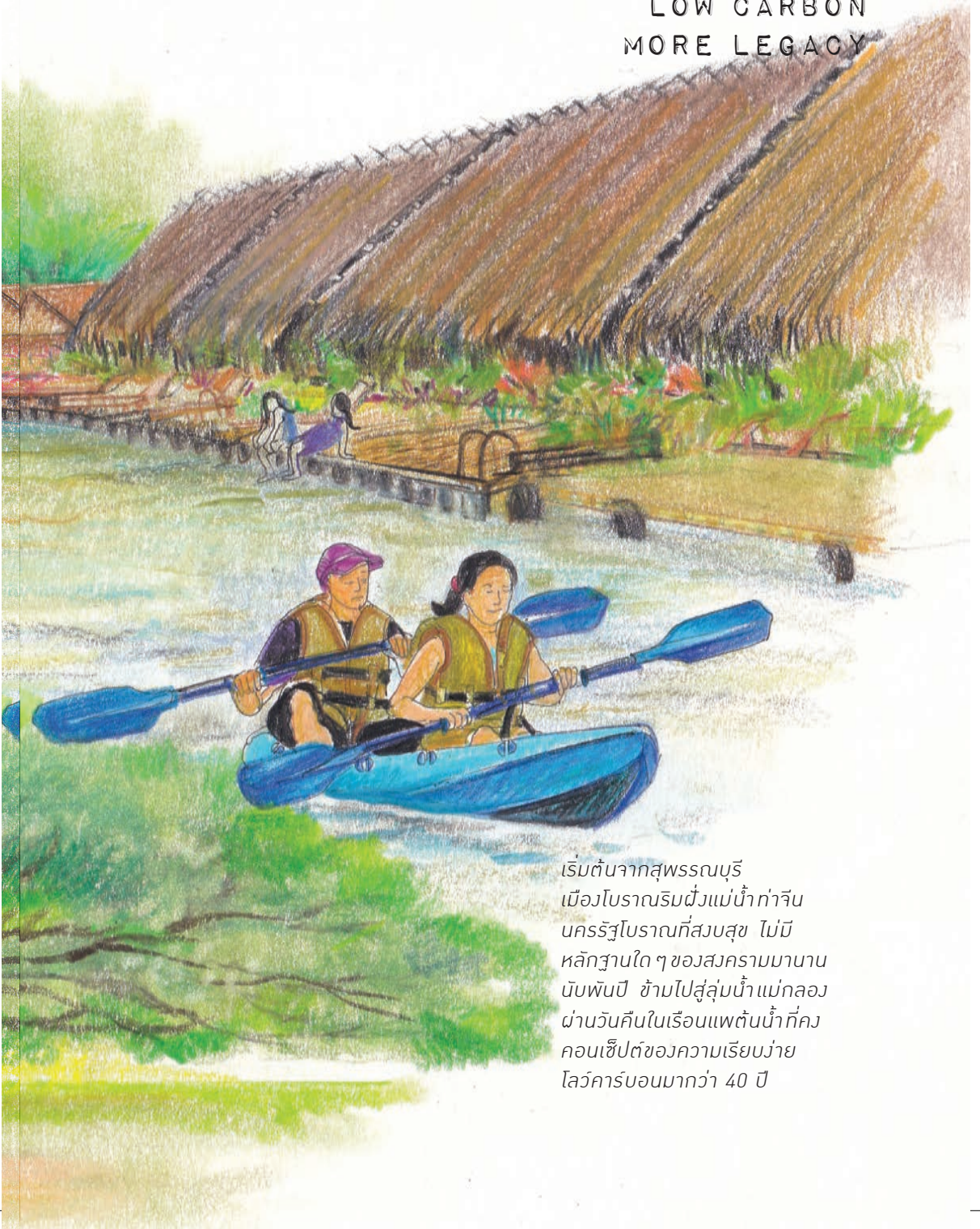
สุพรรณบุรี

/

กาญจนบุรี



LOW CARBON
MORE LEGACY



เริ่มต้นจากสุพรรณบุรี
เมืองโบราณริมฝั่งแม่น้ำท่าจีน
นครรัฐโบราณที่สงบสุข ไม่มี
หลักฐานใดๆ ของสงครามมานาน
นับพันปี ชำมไปสู่ลุ่มน้ำแม่กลอง
ผ่านวัดคันในเรือนแพต้นน้ำที่คง
คอนเซ็ปต์ของความเรียบง่าย
โลว์คาร์บอนมากกว่า 40 ปี

หลวงพ่อตโต

วัดป่าเลไลยก์

วัดป่าเลไลยก์วรวิหาร

ตำบลพิหารแดง อำเภอเมือง

จังหวัดสุพรรณบุรี

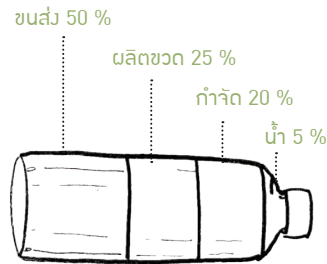
เวลาเปิด - ปิด 8.00 น. - 17:00 น.



สุพรรณบุรีเป็นเมืองโบราณริมฝั่งแม่น้ำท่าจีน มีความเป็นมายาวนานนับพันปี ชื่อ "สุพรรณบุรี" มีความหมายเดียวกับ "สุวรรณภูมิ" คือแผ่นดินทอง ซึ่งหมายถึงความอุดมสมบูรณ์ และมีความหมายเดียวกับคำว่า "อุททอง" หลักฐานจากรูปแบบศิลปวัฒนธรรมต่างๆ บอกกับเราว่า เมืองเล็กเช่นสุพรรณบุรี เป็นนครรัฐโบราณที่สงบสุข

วัดป่าเลไลยก์เป็นที่ประดิษฐานหลวงพ่อตโต พระพุทธรูปปางปาลิไลยก์ ศิลปะอุททอง ที่ความสูงถึง 23 เมตรเศษ พระพุทธรูปปางปฐมเทศนานี้เป็นปางที่พบในดินแดนสุวรรณภูมิเมื่อ พุทธศาสนาแรกเข้ามา องค์หลวงพ่อตโตมีความผูกพันกับผู้คนในแถบดินนี้มายาวนาน เมื่อติดขัด ปัญหาใดๆ ก็มักจะนึกถึงหลวงพ่อตโต

จากวัดป่าเลไลยก์ เราใช้ถนนสมภารคง เลียบแม่น้ำท่าจีนฝั่งขวาไปยังวัดแค วัดเก่าแก่สมัยอยุธยาที่ปรากฏในเสภาเรื่องขุนช้างขุนแผน เมื่อสามเนตรหลายแก้วมาจำพรรษาเพื่อเรียนอาคมกับขรัวตาคงจนเสกใบมะขามให้เป็นต่อแตนได้



**CARBON ZERO
CHALLENGE**

มีแม่ น้ำก็มีเมือง ไม่มีอาณาจักร
โบราณแห่งใดที่ไกลแม่น้ำหรือขาดแคลน
น้ำ เมืองสุพรรณบุรี แม้จะอยู่ริมแม่น้ำ
แต่อากาศแห้ง ดื่มน้ำบ่อยๆ จะช่วยให้
ร่างกายรับมือได้ดี แต่เมื่อจะดื่มน้ำ ทุกคน

นึกถึงน้ำดื่มบรรจุขวดเย็นเจียวในร้านสะดวกซื้อ แต่เดี๋ยวก่อน ลองมาดูกันว่า
ขวดน้ำ 1 ขวดที่เราซื้อมานั้น ความจริงเราจ่ายเงินให้กับอะไรบ้าง

เราจะเห็นว่า ต้นทุนจรรยา นั้นมาจากสิ่งอื่น คือ ค่าพลาสติกและ
การผลิตขวด ค่าขนส่งและค่าใช้จ่ายในการกำจัด ค่าน้ำจรรยา คิดเป็นต้นทุนไม่ถึง
5% เท่านั้น และในค่าต้นทุนทั้งหมดก็ล้วนแฝงด้วยต้นทุนคาร์บอนรวมอยู่ด้วย
ใช้กระดาษที่น้ำดื่มประจำตัว เพียงเท่านี้ก็คาร์บอนฟรี



มีต้นมะขามใหญ่เกือบสิบคนโอบในเขตวัดซึ่งเชื่อกันว่าคือมะขามต้นที่ขุนแผนทดลอง
อาคมนั่นเอง ใกล้กันมีคู่มขุนแผน สร้างเป็นเรือนไทยแบบภาคกลาง ยกพื้นสูง หลังคาจั่ว มี
นอกชานกว้าง ในความร่มรื่นของทิวไม้ชายน้ำ

นอกจากวัดแคแล้ว ถนนสายสั้นๆ สายนี้มีวัดเก่าแก่เรียงรายตลอด จึงเป็นเส้นทาง
ไหว้พระ 9 วัดในวันเดียวของเมืองสุพรรณฯ

ทำจัน

อู่ทอง ไทรโยค





พิพิธภัณฑ์สถานแห่งชาติอุ้งถ้อง

อำเภออุ้งถ้อง - จังหวัดสุพรรณบุรี
เปิดวันพุธ - วันอาทิตย์
เวลา 9.00 น. - 16.00 น.
โทร. 0-3555-1021

วิสาหกิจชุมชน

บ้านบวเกษตรกรเย็น

อำเภออุ้งถ้อง - จังหวัดสุพรรณบุรี
โทร. 08-3308-8744

กลุ่มผ้าทอมือบ้านหนองขาว

อำเภอท่าม่วง - จังหวัดกาญจนบุรี
โทร. 08-9612-2553,
0-3458-6063

จากสุพรรณบุรี ใช้ทางหลวงหมายเลข 321 มุ่งหน้าสู่จังหวัดกาญจนบุรี ผ่านอำเภออุ้งถ้อง ซึ่งเป็นแหล่งอารยธรรมโบราณ เมื่อแรกพุทธศาสนาที่ยังราก มีการจัดการท่องเที่ยวประวัติศาสตร์ ให้เชื่อมโยงไปถึงชุมชนท้องถิ่นในรูปของพื้นที่พิเศษเมืองโบราณอุ้งถ้อง นอกจากนี้ยังมีแหล่งเรียนรู้ชุมชนวิถีเกษตรที่น่าสนใจ คือ บ้านดงเย็น

จากนั้นใช้ทางหลวงหมายเลข 324 จากอุ้งถ้อง มุ่งหน้าเข้าเขตจังหวัดกาญจนบุรี ผ่านอำเภอพนมทวนและอำเภوتاม่วง อันเป็นที่ตั้งของพระบรมราชานุสาวรีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ที่สร้างขึ้นในตำแหน่งที่เชื่อว่าเป็นเจดีย์ยุทธหัตถีอีกแห่ง และบ้านหนองขาว แหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรมที่มีความงดงามของนาข้าวกลางดงตาล และโรงทอผ้าขาวม้าร้อยสี ไกลกั้ววัดอินทาราม ศูนย์กลางของชุมชน

จากแม่น้ำท่าจีน ซึ่งเป็นที่ตั้งของนครรัฐโบราณ เราข้ามลุ่มน้ำมาสู่แม่น้ำแม่กลองที่เกิดจากลำน้ำสองสาย ซึ่งต้นน้ำเกิดจากเทือกเขาสูงในผืนป่าตะวันตก คือแควน้อยที่ไหลมาจากสังขละบุรี ทองผาภูมิ และแควใหญ่ หรือแควศรีสวัสดิ์ ผู้เดินทางไกลมาจากปลายเทือกเขาถนนธงชัยในเขตอำเภออุ้มผาง จังหวัดตาก ผ่านอำเภอศรีสวัสดิ์มีบรรจบกับแควน้อยที่ปากแพรกตัวเมืองกาญจนบุรี เกิดเป็นแม่น้ำแม่กลอง

ไม่มีไฟฟ้า

ไม่มีไว-ไฟ



จากนั้นเดินทางต่อไปถึงท่าเรือพุตะเคียน เดินทางให้ถึงท่าเรือพุตะเคียน ที่ห่างจากตัวเมืองกาญจนบุรี 70 กิโลเมตร ก่อนสี่โมงเย็น เพื่อให้แน่ใจว่าจะยังมีเรือที่จะพาเดินทางต่อไปยังแพพักของริเวอร์แคว จังเกิลราฟต์ รีสอร์ท

แพพักของจังเกิลราฟต์ต่างไปจากแห่งอื่น ๆ ในด้านคอนเซ็ปต์ที่ไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก นับแต่เริ่มกิจการเมื่อ 40 ปีก่อน คือเป็นแพพักที่ไม่มีไฟฟ้า ฉะนั้นในห้องพักจึงไม่มีเครื่องปรับอากาศ ไม่มีโทรทัศน์ พัดลม หรือแม้แต่แสงจากหลอดไฟ และยังเป็นที่พักผ่อนอย่างแท้จริง เพราะที่นี่ไม่มีไว-ไฟและไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ นับเป็นการพักผ่อนอย่างสันโดษริมแม่น้ำที่หายากไม่น้อยสำหรับผู้คุ้นเคยกับเครือข่ายโซเชียลมีเดีย

ทดแทนแสงนีออน ที่นี่มีตะเกียงรั้วและแสงเทียน ความเย็นฉ่ำของเครื่องปรับอากาศในห้องปิดทึบเปลี่ยนเป็นการนอนในมุ้ง เปิดหน้าต่างกว้างรับลมแม่น้ำ พร้อมกับพัดอีก 1 อัน หรือจะเลือกคลายเหงา นอนฟังสายน้ำบนเปลที่นอกชานก็ได้

CARBON ZERO
CHALLENGE



โรงแรม ที่พักเป็นส่วนสำคัญยิ่ง

ในธุรกิจท่องเที่ยว และตามมาตรฐานที่กำหนดเพื่อความ
สะดวกสบายของผู้นมาเยือน ผลลัพธ์ก็คือ การใช้พลังงานมากมายมหาศาลทั้งในเรื่องระบบ
ปรับอากาศ ระบบน้ำ การซักล้าง การผลิตอาหาร การกำจัดขยะ รวมไปถึงการบำบัด แต่ปัจจุบัน
มีที่พักขนาดเล็กที่เจ้าของออกแบบตามแนวคิดของตนเอง ด้วยการปรับปรุงอาคารเก่าหรือใช้พื้นที่
เล็กๆ ในสวนมาสร้างเป็นห้องพักที่คำนึงถึงทิวทัศน์และการเปิดโล่ง การออกแบบที่ดี โดยคำนึง
ถึงทิศทางแสง ใช้ต้นไม้ให้ร่มเงา ระบบน้ำอุ่นที่ใช้พลังงานหมุนเวียน รวมไปถึงการสื่อสารกับผู้เข้าพัก
บอกถึงแนวคิดในการทิ้งรอยเท้าคาร์บอนให้น้อยที่สุด

ใครเลยจะคิดว่ามีที่พักในแบบที่ไม่มีไฟฟ้า ในห้องพักนอกจากต้องนอนอุ่นแล้ว ก็มีพัด
ให้อีก 1 อัน ตะเกียง 1 ดวง ไม่มีไว-ไฟ ไม่มีสัญญาณมือถือ ให้นำเข้าพักแบบนี้เปิดมากกว่า 40 ปี
แล้วโดยไม่เปลี่ยนคอนเซ็ปต์





นอกจากรีสอร์ทที่นี้จะใช้ชุมชนคนในท้องถิ่น ซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์มอญทำงาน มีการจัดกิจกรรมเดินป่าแวะเที่ยวชมวิถีชีวิตชุมชน เสิร์ฟอาหารการกินที่เรียบง่าย หรือถ้าอยากเปลี่ยนอิริยาบถจากหนังสือเล่มโปรด ก็แค่หันไปใส่ชุดชีพแล้วปล่อยให้ตัวเองให้ลอยคอไปกับสายน้ำเหมือนเด็กๆ

แสงไฟในห้องน้ำอาจไม่พอ แต่ถ้าปรับสายตาให้ชินกับความมืด คุณจะพบว่ามองเห็นทุกอย่างได้โดยไม่มีอุปสรรค ไม่มีแอร์ แต่ลมตึกก็โชยมาพอให้หนาวได้ ไม่ว่าแนวคิดรีสอร์ทเช่นนี้เป็นที่พอใจหรือไม่ แต่ริเวอร์ควว จังเกิลราฟต์ ก็ได้รับการจัดอันดับให้เป็น 1 ใน 10 รีสอร์ทผจญภัยที่ดีที่สุดในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกมาแล้ว

คุณอาจนึกไม่ออกว่า การท่องเที่ยวแบบไม่มีการไลฟ์สดอดชาวโลกเป็นอย่างไร หรือเดินทางไปในที่ที่ไม่มีใครรู้ว่าคุณอยู่ที่ไหน แต่กลับไม่เหงา ทำได้จริงหรือ บางทีวันคืนในเรือนแพแห่งนี้ทำให้เรานึกได้ว่า การไม่มีโซเชียลมีเดียในบางขณะก็ไม่ได้ทำให้รู้สึกว่ามีชีวิตขาดอะไร -- เพราะว่ามันเป็นส่วนเกินมาตั้งแต่แรก



ริเวอร์แคว จังเกิลราฟต์

อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
ที่พักริบแค่น้อย ไม่มีไฟฟ้า
ติดตั้งระบบบำบัดน้ำเสียใต้แพ
www.riverkwaijunglerafits.com

มีเรือรับ-ส่งจากท่าเรือพุทะเคียน
เช้าจนถึง 18.00 น. ฟรี แต่หลัง 16.00 น.
เรือจะน้อย หากหลัง 18.00 น. ต้องเช่าเหมา
เวลาเชิกอน 13.00 น. - 18.00 น.
เสิร์ชหาจาก Google Map
ใช้คีย์เวิร์ด ท่าเรือพุทะเคียน

ต้นไม้

กับคาร์บอน



ก่อนกลับ เราออกเดินทางจากจังเกิลราฟต์ ผ่านตัวเมืองกาญจน์ มุ่งหน้าไปชม ต้นจามจรียักษ์ ซึ่งห่างจากบริเวณสะพานข้ามแม่น้ำแควและตัวเมืองกาญจน์ราว 25 กิโลเมตร ในเขตอำเภอด่านมะขามป้อม

ต้นจามจรีต้นนี้มีขนาดลำต้นไม้ไม่น้อยกว่าลิบคนโอบ สูงถึงเรือนยอดกว่า 20 เมตร สิ่งที่น่าสนใจที่สุดก็คือการแผ่กิ่งก้านออกเป็นพุ่มกลมที่ดูสมมาตร ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางกว่า 50 เมตรเลยทีเดียว พื้นที่ใต้ร่มเงามากกว่า 1 ไร่ครึ่ง ปลูกบ้านอยู่ได้สบายๆ ถึง 3 หลัง

จามจรีเป็นต้นไม้ที่ไม่พบในธรรมชาติบ้านเรา แต่เป็นไม้ดั้งเดิมของอเมริกาใต้ เชื่อว่านำมาแพร่กระจายโดยชาวตะวันตกนานหลายศตวรรษ ตามเส้นทางการค้าขายทางเรือสำเภาจาก ยุโรป แอฟริกา มาดากัสการ์ อินเดีย และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เป็นไม้โตเร็ว และแผ่พุ่มออก เป็นวงกว้างเมื่อปลูกในพื้นที่โล่ง ดังจามจรียักษ์ต้นนี้ แม้จะดูว่าไม่สูงมากนัก แต่น่าจะเป็นจามจรีที่แผ่พุ่มกว้างและสวยสมบูรณ์ที่สุดเท่าที่พบในเมืองไทย

CARBON ZERO CHALLENGE

คนบางคนฝากความหวังไว้กับต้นไม้ว่าจะช่วยดูด CO₂ ให้เพื่อลดโลกร้อน โดยไม่ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมฟุ้งเฟ้อ แต่ความจริงต้นไม้ต้นหนึ่ง ดูดซับ CO₂ ได้เฉลี่ย 21.7 กิโลกรัมต่อปี หรือดูดซับแบบต้นต่อต้น ก็คือ 40 ปีต่อต้น

กรุงเทพฯปล่อย CO₂ ปีหนึ่งๆมากที่สุดในเมืองใหญ่ภูมิภาคนี้ หากคนกรุงเทพฯเลือกใช้ชีวิตอย่างที่เป็นอยู่โดยไม่รู้สึกอะไร ก็ต้องใช้พื้นที่หมดประเทศไทยเพื่อปลูกต้นไม้อย่างเดียวเอาไปทำอะไรอื่นอีกไม่ได้ จึงจะช่วยลด CO₂ ให้เราได้อยู่ในภาวะสมดุล



เนื่องจากต้นไม้ใช้คาร์บอนไดออกไซด์สร้างเป็นเนื้อไม้ จามจุรีอายุกว่าศตวรรษต้นนี้ จึงเช่นเดียวกับต้นไม้ทุกต้นที่ช่วยเก็บคาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศให้มีสัดส่วนมากเกินไป จนเกิดภาวะเรือนกระจก แต่ต้นไม้ก็มีภาระของตนเองในการดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ที่หายใจออกมา การคาดหวังว่าจะปลูกต้นไม้เพื่อลดภาวะโลกร้อนจึงเป็นการผลักภาระให้กับต้นไม้มากเกินไป จนต้นไม้เองก็แบกรับไว้ไม่ได้ เพราะต้องมีต้นไม้ยักษ์เช่นจามจุรีต้นนี้มากมายมหาศาล แต่มนุษย์ก็ได้เลือกพื้นที่ให้มากมายพอที่จะทำได้

โลกจึงไม่อาจเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ตราบเท่าที่มนุษย์มิได้ลดภาระคาร์บอนให้กับโลกด้วยมือของตัวเอง

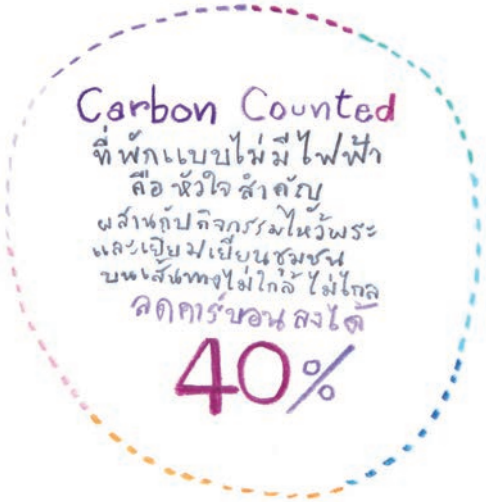
สุพรรณบุรี



กาญจนบุรี



เลือกเสื้อผ้าโปร่งสบาย เตรียมกระติกน้ำดื่ม ถุงผ้า
 ลดภาระขณะกำจัดซากให้ทันหลังขึ้นหมอบถึงคาร์บอนไดออกไซด์ที่ลดลง
 เยี่ยมชมชุมชน อุตสาหกรรมสินค้าพื้นเมือง
 เป็นกระสังเสริมการใช้ทรัพยากรหมุนเวียนในท้องถิ่น
 ลัดรอรอบคาร์บอนลง ได้อย่าง ยั่งยืน
 ที่พักริมน้ำ กลางธรรมชาติ ไม่มีไฟฟ้า ไม่มีสัญญาณมือถือ
 ช่วยลดคาร์บอนลงได้ ๗๐% เมื่อเทียบกับที่พักแบบมาตรฐานทั่วไป



หมายเหตุ
 ค่าการลดคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นการ
 ประเมินจากกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบ
 ต่างๆ โดยคิดจากนักท่องเที่ยวกลุ่ม 4-6 คน
 เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถตู้ใน
 เส้นทางเมืองรองเท่านั้น ไม่ได้คิดจาก
 จังหวัดเริ่มต้น ร้อยละของคาร์บอนไดออก-
 ไซด์ที่ลดลงได้ คิดจากระยะทางโดยรถยนต์
 มืออาหาร เครื่องดื่ม ของว่าง การท่องเที่ยว
 ชมเมือง โรงแรมที่พัก และการเลือกซื้อ
 สินค้าของที่ระลึก โดยใช้ค่าเฉลี่ยจากการ
 ท่องเที่ยวทั่วไป

LOW CARBON MORE LEGACY



จากสุพรรณบุรีถึงกาญจนบุรี เส้นทางข้ามสองลุ่มน้ำจากท่าจีนถึงแม่กลอง กราบพระใหญ่สมัยทวารวดี หลวงพ่อโตวัดป่าเลไลยก์ แล้วไปตามหาดานานขุนแผนที่วัดแค ริมแม่น้ำสุพรรณ จากนั้นไปสำรวจเมืองโบราณอู่ทองที่เคยเรืองโรจน์ เลือกพักที่เรือนแพจึ่งเกลาฟต์ริมแควน้อย ซึ่งเป็นต้นแม่น้ำแม่กลอง ลอยคอในสายน้ำเย็นฉ่ำไล่ความเครียดสะสม และออฟฟิศซินโดรม ดินนี้ไม่มีทั้งไฟฟ้าและอินเทอร์เน็ต ขวนให้หลับฝันดีในแสงตะเียงและลมแม่น้ำ มีความสดเป็นเพื่อนคู่

06

อุดร
ธานี

|

หนอง

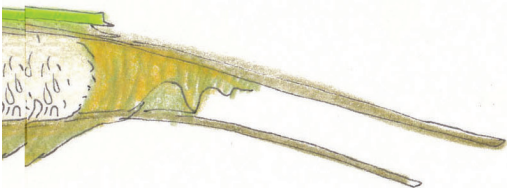
คาย



LOW CARBON
MORE GASTRONOMY



เส้นทางสายอาหาร ที่เป็นทั้งรสลิ้นและรสใจ อาหารการกิน
ที่มีได้เน้นความหรูหรา สิ้นเปลือง หากแต่เป็นรสชาติที่แท้จริง
ของความสด ใหม่ จากวัตถุดิบที่ใช้ในตำรับพื้นบ้านและความ
เข้าใจรส ประกอบเข้ากับบรรยากาศที่เรียบง่าย จริ่งใจ เพราะ
อาหารนั้น แท่นแท้คือวิถีวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงกับธรรมชาติ



จากฝรั่งเศส

สู่สุพรรณบุรี



CARBON ZERO CHALLENGE

เส้นทางสายอาหารนั้นคือการขนส่งที่ยาวไกล รวมถึงการใช้ความพยายามเพื่อรักษาความสดใหม่ ด้วยเหตุนี้อาหารทะเลในเมืองที่ห่างไกลทะเล หรือผลไม้เมืองหนาวในเขตร้อน จึงเป็นอาหารที่ทิ้งร่องรอยคาร์บอนเอาไว้มากมายมหาศาล การเลือกกินอาหารพื้นบ้าน อาหารในท้องถิ่นจึงเป็นแนวทางโลว์คาร์บอนที่ทำได้ง่ายที่สุด โดยเฉพาะในเมืองที่มากด้วยของอร่อยดังเช่นเมืองอุดรธานีและหนองคาย ตั้งแต่ไข่กระทะ ข้าวจี๋ ตำหมากหุ้ง แหนมเนื้อ อาหารเวียดนามหลากหลาย ฯลฯ

การเลือกอาหารมารับประทาน ปรุงเรียบง่ายแต่ให้รสชาติที่คาดไม่ถึงด้วยแนวคิด "เกิดแล้วปรุง" จากพืชผักธัญพืช และวัตถุดิบจากแหล่งต้นกุ่มพื้นที่กัน ตั้งแต่สมุนไพร เครื่องเทศ ปราสาทสารเคมี และจีเอ็มโอ นอกจากนี้แช่แล้ว แต่ละมื้อยังลดคาร์บอนลงได้มากกว่า 30%



เริ่มต้นการเดินทางในตอนเช้าตรู่ที่ตัวเมืองอุดรธานี เราจึงไม่พลาด "มือเช้า" ในแบบที่คนท้องถิ่น ซึ่งมือเช้าของคนอุดรธานีมีที่ที่น่าสนใจ เป็นการเดินทางข้ามวัฒนธรรมจากตะวันตกสู่ตะวันออก ด้วยอิทธิพลของชาวฝรั่งเศสในอาณานิคมอันนุ่ม และรูปแบบอาหารเข้าแบบคอนติเนนทัล กลายมาเป็นไข่กระทะและข้าวจี๋ ที่แปลงมาจากขนมปังบาเกตต์ ยัดไส้หมูยอ กุนเชียง ในแบบฉบับชาวเวียดนามที่อพยพเข้ามาในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่สอง ร้านอาหารเข้ายอดนิยมของคนเมืองอุดรฯคือ ร้านสองคูหา คิงส์โอชา ที่เลิฟครบทั้งบาเกตต์ข้าวจี๋ ไข่กระทะ กาแฟดำแบบเวียดนาม

จากนั้นเรามุ่งหน้าตามทางหลวง 201 อีกสองชั่วโมงสู่อำเภอนาแก อำเภอลี้กุ่มบนแผ่นดินสูงชายโขง เพื่อไปผจญภัยกับรสชาติที่หมู่บ้านในวงล้อมของภูหินทรายที่บ้านศิ่วรงกต

Zero Waste

กลางป่า



บ้านศิริวงศ เป็นหมู่บ้านในตำนานความรื่นรมย์ในยุคนกเบิก เพราะชุมชนเป็นหุบที่ราบที่ถูกถูกล้อมไว้ แม้จะมีทางเข้าออกเป็นถนนลำลองเพียงด้านเดียว แต่ก็คิดเดียวกลับขับซ้อนจนได้ชื่อว่าบ้านเขาวงกต

เมื่อสภาพเส้นทางดีขึ้น หมู่บ้านศิริล้อมแห่งนี้จึงมีได้เร็นตัวอย่างโดดเด่นอีกต่อไป หากเป็นจุดหมายปลายทางของคนที่รักการผจญภัยให้ตื่นตื่นมาถึง กิจกรรมท่องเที่ยวชุมชนนั้นช่างเรียบง่าย นั่นคือนั่งรถอีแต๊กพาชมทุ่งข้าวชายเขา และลุลำห้วยไปยังน้ำตกห้วยช้างพลายในป่าเชิงภู

น้ำตกห้วยช้างพลาย เป็นน้ำตกขนาดเล็กที่เชิงเขาทำบ้าน มีร่องหินแคบๆ เหมาะสำหรับลื่นไถลลงสู่แอ่งน้ำเย็นฉ่ำ และแม้การผจญภัยด้วยรถอีแต๊กจะสิ้นสุดลงที่นี่ แต่การผจญภัยด้วยรสชาติเพิ่งเริ่มต้น ไม่เพียงความเย็นฉ่ำของสายน้ำ ยังมีมี้อพิเศษคลายหิวได้ถูกจัดเตรียมไว้กลิ่นหอมของปิ้งไก่หมักง่าย ๆ อย่างด้วยถ่านไฟรุ่ม ๆ จนเหลืองกรอบ วางเรียงรายอยู่บนใบตอง ล้มตำรสแซบในจานไม้ไผ่ โทนจะปลานิลย่างเกลือที่บิ้อออกมาได้เนื้อฟูขาว และแกงส้มรสจัดจ้าน

CARBON ZERO CHALLENGE

ขยะที่เกี่ยวข้องกับความพยายามลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์นั้น หมายถึงขยะจากพลาสติก ซึ่งแท้จริงคือผลิตภัณฑ์ที่มาจากปิโตรเลียม จึงมีราคาถูก เพราะยังกลั่นน้ำมันมาก ก็มีพลาสติกเกิดขึ้นมาก เป็นสาเหตุให้มีการใช้แพร่หลาย แต่ปัญหาของพลาสติกคือ ย่อยสลายได้ยาก ตกค้างในสิ่งแวดล้อมมาก ความพยายามกำจัดจึงต้องใช้พลังงานมาก แม้จะรีไซเคิลได้ดีก็ตาม แต่ก็มีต้นทุนสูง โลกทุกวันนี้โดยเฉพาะในทะเลจึงเต็มไปด้วยขยะพลาสติก

การเลือกใช้บรรจุภัณฑ์จากธรรมชาติย่อยสลายได้ เช่น ไม้ ใบไม้ จึงเป็นแนวทางที่ดีและได้ผล เพราะไม่ต้องใช้พลังงานในการกำจัด ไม่ตกค้างในสิ่งแวดล้อมจึงสอดคล้องกับแนวทางโลว์คาร์บอน แต่ก็ต้องออกแบบแนวทางการใช้ให้เหมาะสม





ใส่หอยกกล้วย และเนื้อปลาที่ปรุงในกระบอกไม้ไผ่ และที่ขาดไม่ได้ แน่นนอน ข้าวหนึ่ง ข้าว หุงสวยในกระบอกไม้ไผ่เช่นกัน

อาหารแบบง่าย ๆ แต่เป็นประสบการณ์ที่ไม่อาจลืมเลือน บ้านศรีวังทได้ทำให้เรากลับมาทำความเข้าใจเรื่องอาหารและรสชาติใหม่อีกครั้งว่า แท้ที่จริงมีได้อยู่บนสุดปลายข้างใดข้างหนึ่งของความหรรษา หายาก หรือตามมีตามเกิด หากเป็นทางสายกลางของความเรียบง่าย ปรุงอย่างตั้งใจด้วยวัตถุดิบสดใหม่

เรากลับไปง่ายๆ ในเรือนพักแบบโฮมสเตย์ของชุมชน ที่หน้าต่างเปิดกว้างมองเห็นท้องทุ่งจากในมุ้ง และแสงจันทร์ข้างแรมอ่อนๆ เพื่อที่จะตื่นแต่หัวรุ่ง ขึ้นรถอีแต๊กคันเก่าผจญภัยไปบนเส้นทางสู่สันภู สูดลมหายใจลึกๆ รับอรุณ มองสายหมอกขาวค่อยๆ ก่อตัวปกคลุมหมู่บ้านเล็กๆ ในหุบเขาเบื้องล่าง

ดริพคาแฟนาเยุง กินกับข้าวจี ข้าวเหนียวปั้นเป็นแผ่นปิ้งถ่านไฟพอสุก ไม่น่าแปลกหรอกที่บางครั้งจะมีใครบางคนเปรียบความนุ่มนวลของกาแฟนเบลนด์พิเศษว่า รสสัมผัสราวกับสายหมอก

บ้านศรีวังทยังเป็นแหล่งปลูกเงาะและผลไม้อื่นๆ รสชาติดี โดยเฉพาะเงาะที่แห้งหวาน ล่อน ด้วยภูมิอากาศที่ไม่ชื้นจัด และเมื่อย่างเข้าหน้าหนาว เราก็จะได้ลิ้มรสธอร์เบอร์รี่พันธุ์ 80 หวานฉ่ำอีกด้วย



ชุมชนบ้านคีรีวงกต

ตำบลนาแก อำเภอนายูง จังหวัดอุดรธานี

โทร. 08-3147-9004

Facebook : หมู่บ้านคีรีวงกต

อำเภอนายูง จังหวัดอุดรธานี

กาแฟนาญง

และวัดป่าภูก้อน

วัดผาตากเสื้อ

ตำบลนาด้วง อำเภอสิมบก จังหวัดหนองคาย

เวลาเปิด - ปิด 6.00 น. - 18.00 น.

Facebook : วัดผาตากเสื้อ

@Watphataksue



จากบ้านศิรีวงกต เรามุ่งหน้าสู่วัดป่าภูก้อน แต่เส้นทางนี้ผ่านแหล่งปลูกกาแฟนาญง ที่ขึ้นชื่อ เป็นกาแฟอาราบิก้าที่ปลูกแซมในสวนยางพาราสลับกับไม้ผลอื่นๆ ทั้งเงาะ ทุเรียน ลิ้นจี่ ลำไย โดยไม่มีการใช้ยาฆ่าแมลง

กาแฟนาญง ใช้กรรมวิธีแบบบอชโปรเสส คั่วหอมระดับกลาง ได้เมล็ดสวย รสชาติดี หอมกลมกล่อม ชงได้ทั้งแบบดริปและเอสเปรสโซ กลายเป็นกาแฟท้องถิ่นเป็นที่รู้จัก เพราะเป็น ผลผลิตจากเนื้อดินบ้านเรา นอกจากนี้ยังแตกไลน์มาเป็นสบู่อากาแฟ ส่วนเปลือกเชอร์รี่กาแฟ ก็นำมาหมักเป็นปุ๋ยกลับคืนไปยังไร่กาแฟ

วัดป่าภูก้อน ห่างไปเพียงไม่เกิน 30 นาที วัดป่าที่เจียบสงฆ์มีพระวิหารใหญ่สร้างด้วย สถาปัตยกรรมรัตนโกสินทร์ประยุกต์ ประดับลวดลายปูนปั้น และจิตรกรรมเรื่องทศชาติ ประดิษฐาน พระนอนหินอ่อนสีขาว คือ พระพุทธไสยาสน์โลกนาถศาสดามหามุนี

ก่อนเดินทางสู่การผจญภัยในรสชาติที่บ้านวังน้ำมอก อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัด หนองคาย เราแวะชมภูมิทัศน์ของแม่น้ำโขงผ่านสกายวอล์ค ที่ยื่นจากขานหินของวัดผาตากเสื้อ

CARBON ZERO
CHALLENGE

ธัญพืช ไม้ผล ตลอดจนพืชอาหาร
นานาชนิดที่ปลูกเองในท้องถิ่น เป็นแนวทางหนึ่ง
ที่ลดคาร์บอนลงได้ เพราะทำให้เส้นทางการ
ขนส่งสั้นลง ขณะเดียวกันการปลูกพืชพันธุ์
ให้หลากหลาย เช่น ปลูกกาแฟแซมในสวน
ไม้ผล ปลูกธัญพืชสลับกับพืชอื่นๆ ดังเช่น
แปลงไร่หมุนเวียนของปกาเกอะญอที่ปลูกข้าวไร่
ถั่ว งา ข้าวโพด ดอกไม้ ปนกันในแปลงเดียว
เป็นการใช้ประโยชน์จากที่ดินให้เต็มประสิทธิภาพ
ความต้องการที่ดินมากขึ้น จนเป็นสาเหตุสำคัญขอ
การทำลายป่าเขตร้อน ที่ช่วยลดซับคาร์บอนได-
ออกไซด์จึงลดลง



วิสาหกิจกาแฟอายุ
อำเภออายุ
จังหวัดอุดรธานี
โทร. 08-3547-3121

ที่กลายเป็นจุดแข็งอินของเส้นทางท่องเที่ยวในฝัน โดยเฉพาะในแสงเงาที่ตลอดแนวลำน้ำปกคลุม
ด้วยสายหมอก

ลักษณะภูมิประเทศเป็นภูหินทรายที่ยกตัวขึ้นเป็นขอบที่ราบสูงภาคอีสาน บ้านเรือน
ในอำเภอสังขม เรียงรายอยู่ที่ริมฝั่งลำน้ำสีปูนแดงที่ไหลไปทางใต้ นำมาซึ่งความอุดมสมบูรณ์
ที่สะท้อนออกมาในรูปของรสชาติ

รสขบองใจ

ที่วังน้ำมอก

ชุมชนบ้านวังน้ำมอก

ตำบลพรพุทธบาท อำเภอศรีเชียงใหม่

จังหวัดหนองคาย

โทร. 08-3357-7035

Facebook : วังน้ำมอก wangnammok



CARBON ZERO CHALLENGE



การท่องเที่ยวชุมชนคือการใช้เวลาท่องเที่ยวเรียนรู้ และร่วมทำกิจกรรมในชุมชน ซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่ดีและเป็นปกติภายในชุมชนนั้นๆอยู่แล้ว เช่น การทำนาโยน การทอดผ้า ย้อมสีธรรมชาติ เรียนรู้การปลูกผัก หรือรู้จักเครื่องแต่งกายในท้องถิ่น สำหรับโฮมสเตย์ ก็คือการพักอยู่ร่วมเรือนกับชาวชุมชน เพื่อสัมผัสวิถีชีวิตความเป็นอยู่ กินอาหารร่วมกัน สิ่งเหล่านี้นำมาซึ่ง มิตรภาพ ความเข้าใจซึ่งกันและกัน บนพื้นฐานของการยอมรับและการไม่คาดหวังที่จะได้รับความเป็นส่วนตัว หรือบริการด้านที่พัก

โฮมสเตย์และการท่องเที่ยวชุมชนเป็นแนวทางใหม่ที่ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น ที่สำคัญระยะเวลา 2 วัน 1 คืนในชุมชน หรือมากกว่า กับกิจกรรมที่ดำเนินอยู่ในชุมชนต่างๆ นั้นลดคาร์บอนลงได้ 50% เมื่อเปรียบเทียบกับการท่องเที่ยวรูปแบบอื่นๆ

กินข้าวเขาเขื่อน คืออีหมักของการท่องเที่ยวชุมชนบ้านวังน้ำมอก ที่บอกถึงวิถีวัฒนธรรมของชุมชนบนขอบที่ราบสูงแห่งนี้

วังน้ำมอกเป็นน้ำตกเล็ก ๆ หรือแก่งน้ำขนาดใหญ่ที่ไหลผ่านลานหินทราย บางช่วงเป็นวังน้ำเย็นฉ่ำ ร่มรื่นด้วยเงาไม้ ซึ่งได้รับการดูแลโดยชุมชนวังน้ำมอก

กินข้าวเขาเขื่อนคือวิถีของชาวอีสานเมื่อมีแขกมาเยือนถึงเรือนชาน ไม่เพียงต้อนรับขับสู้ให้อิ่มหน้าแล้ว ยังต้องชวนให้ค้างสักคืน เนื่องจากในสมัยโบราณหนทางไกล การเดินทางยากลำบาก เมื่อมาถึงแล้วจึงจำเป็นต้องพักค้างแรม นอกจากกินข้าวเขาเขื่อนแล้ว ยังต้องกินข้าวเว้าพื้น หรือล้อมวงนั่งกินกับพื้นและพูดคุยกันไปด้วยนั่นเอง

เสียงน้ำไหลผ่านแก่งคุดคู้คือเสียงของความเจียบ ในหมู่บ้านที่กำลังต้อนรับผู้มาเยือน ด้วยการผูกข้อต่อแขนในยามพลบที่ระยิบระยับไปด้วยโคมไฟพาลง ลี้มรสชาติของอ่อมหน่อไม้ต้มใบย่านาง ส้มตำ อั่วปลา เค็มเจือขม อ่อมหล่อมจากดอกแคนี้

ในเช้าตรู่กลางลมหนาว เราตื่นมาใส่บาตรแต่เช้าตรู่ แล้วล้อมวงจี่ข้าวบั้งกล้วย พร้อมจิบกาแฟร้อนๆ ในบรรยากาศอันแสนสบาย แม่ใหญ่ชวนให้มาทำขันคูปี เป็นขันดอกไม้เพื่อถวายวัด

เรื่องราวจากหมู่บ้านเล็กๆ บนลานหินทรายนำมาซึ่งประสบการณ์ใหม่ที่เปลี่ยนความรู้ของเราในเรื่องอาหารการกิน พืชผักจากริมรั้วที่ปราศจากสารเคมี แต่ด้วยวิถีจัดจานและเสิร์ฟอันแสนธรรมดาแต่กลับมีชั้นเชิง ก่อให้เกิดบรรยากาศของการกินอย่างฉันทมิตร บางทีนี่ต่างหากคือรสชาติที่แท้จริงของอาหารที่คุณยังจดจำได้เสมอแม้ว่าจะอิมแล้ว

อุดร
ธานี

หนอง
คาย



อุดรธานี - หนองคาย เส้นทางแบบ 3 วัน 2 คืน เชื่อมสองเมืองรองแห่งรสชาติของ
ชายขอบที่ราบสูงอีสานเหนือ เลือกพักโฮมสเตย์ชุมชนบ้านศรีวงกต สนุกกับการนั่งรถอีแต๊กตะลุย
ห้วยแล้วไปลิ้มรสบุฟเฟ่ต์ส้มตำ ไก่ย่างในกระบอกไม้ไผ่ เลยไปถึงประเพณีกินข้าวเว้าพื้นที่ชุมชน
วังน้ำมอก ตลอดระยะทาง 110 กิโลเมตรนี้ยังผ่านแหล่งปลูกอาราบิก้าอีสาน ที่อำเภอนาขึง
แล้วไปชมวิวลำน้ำโขงบนสกายวอล์คที่วัดผาตากเสื้อ

LOW CARBON MORE GASTRONOMY



กินกลางป่าด้วยเมนูเรียบง่าย
ไร้ไม้ไผ่ ใบตอง บรรจุภัณฑ์ธรรมชาติ
ย่อยสลายได้ สมุดสั้น ซอลดคาร์บอน
การห้าเข้าและกำจัดขยะ ได้มากถึง 99%

ล้อมวง กินข้าวเจ้าพื้น
ด้วยตำรับอาหารพื้นบ้าน
ลดเส้นทางการสายอาหารที่ยาวไกล
และระบบโลจิสติกส์อันซับซ้อน
ให้เหลือเพียง เติบโต แล้ว ประ
ลดคาร์บอนในหิ้งที่มีอยู่ได้ 70%

หมายเหตุ
ค่าการลดคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นการ
ประเมินจากกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบ
ต่างๆ โดยคิดจากนักท่องเที่ยวกลุ่ม 4-6 คน
เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถตู้ใน
เส้นทางเมืองรองเท่านั้น ไม่ได้คิดจาก
จังหวัดเริ่มต้น ร้อยละของคาร์บอนไดออก
ไซด์ที่ลดลงได้ คิดจากกระยะทางโดยรถยนต์
มีอาหาร เครื่องดื่ม ของว่าง การท่องเที่ยว
ชมเมือง โรงแรมที่พัก และการเลือกซื้อ
สินค้าของที่ระลึก โดยใช้ค่าเฉลี่ยจากการ
ท่องเที่ยวทั่วไป

Carbon Counted
ทริปนี้ 6 ชั่วโมง
ท่องเที่ยวชมชน
ฟ้าริมน้ำ
อาหารพื้นบ้าน
ยอดรวมคาร์บอน
ที่ลดได้
30%

07

นคร พนม

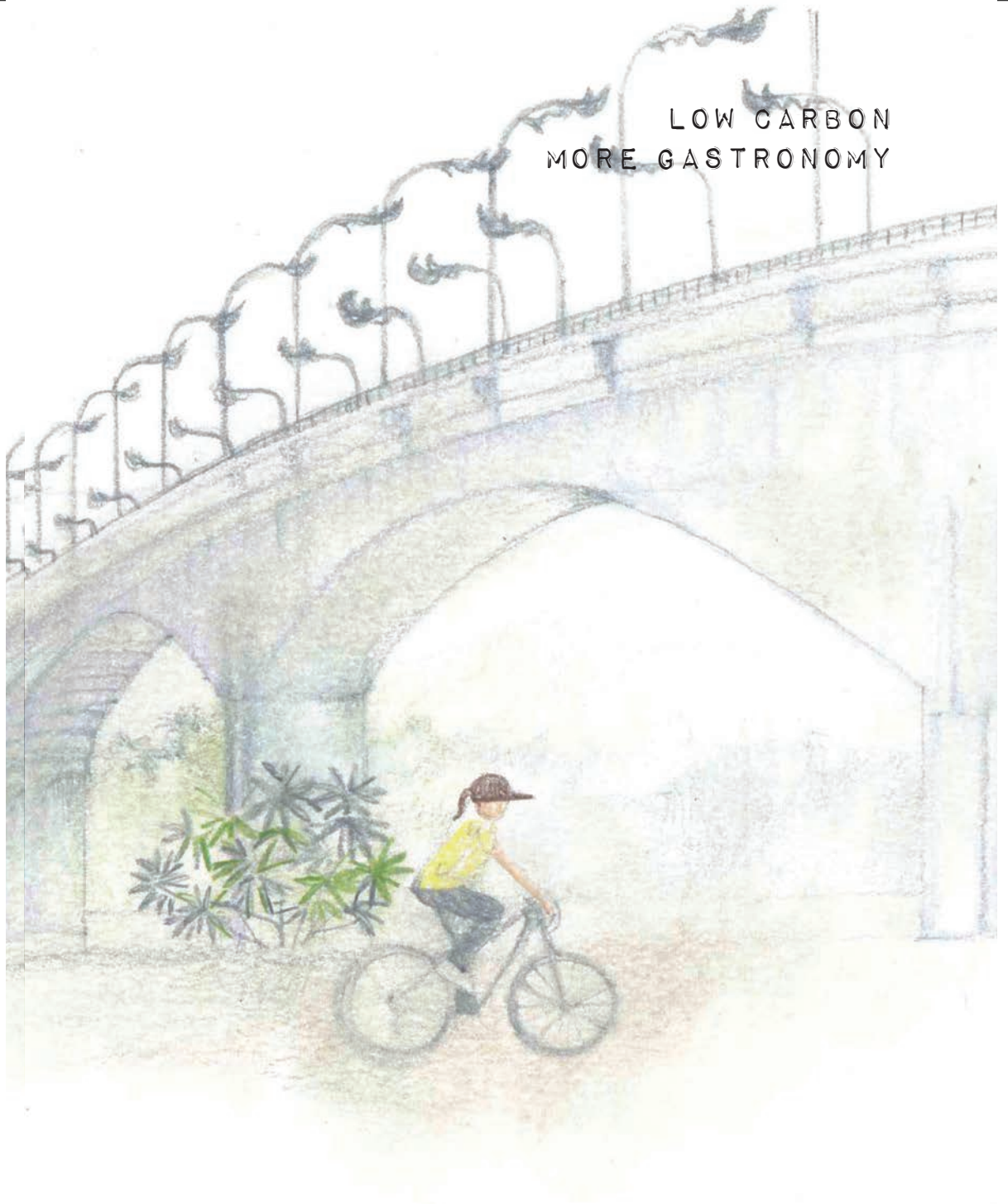


มุกดาหาร

เมืองรองสองเมืองที่ห่างกันเพียง 100 กิโลเมตร
เลียบริมฝั่งโขง จากนครพนมสู่มุกดาหาร
ระยะทางที่ปกติคงใช้เวลาเดินทางเพียงชั่วโมงเศษ
แต่สำหรับที่นี่ อาจต้องนานถึง 3-4 วัน
เป็นอย่างน้อย ด้วยเวลาที่เดินเข็มนาฬิกา
และทอดยาวออกไปด้วยมรดกแห่งภูมิปัญญา
จากปลาน้ำโขง อาหารการกิน ผู้คน
ไปจนถึงสถาปัตยกรรม



LOW CARBON
MORE GASTRONOMY



นครพนม

บ้านคนมีความสุข

พิพิธภัณฑ์จวนผู้ว่าราชการ

จังหวัดนครพนม

ถนนสุนทรวิจิตร อำเภอเมือง

เปิดวันพุธถึงวันอาทิตย์

เวลา 9.00 น. - 17.00 น.

โทร. 0-4251-1574



ระยะทางเพียง 100 กิโลเมตร เลียบลำน้ำโขงจากนครพนม เมืองกึ่งกลางโขงขวานลงไปถึงมุกดาหาร เป็นเส้นทางเชื่อมสองเมืองรองที่เปี่ยมเสน่ห์ มากด้วยเรื่องราว มีจุดท่องเที่ยวให้หยุดแวะมากมาย จนเวลาเพียง 3 วัน 2 คืนน้อยเกินไป

การชมย่านเก่าชายโขงของตัวเมืองนครพนมจะไม่เหมือนเดิมเมื่อเปลี่ยนรูปแบบการเดินทางมาเป็นจักรยาน และเริ่มต้นแต่เช้าที่เชิงสะพานมิตรภาพแห่งที่ 3 เส้นทางจักรยานที่สวยงามที่สุดเส้นหนึ่งของเมืองไทย ไม่เพียงเลียบริมโขงเห็นทิวทัศน์เขาหินปูนสลับซับซ้อนของฝั่งลาว แต่ระยะทางพอดีๆ คือ 15 กิโลเมตร จนถึงแลนด์มาร์คกลางเมืองที่ลานพญานาค ยังบอกเล่าเรื่องราวของนครพนมจากอดีตถึงปัจจุบันอย่างน่าทึ่ง

ผ่านชุมชนหนองแสงที่มีโบสถ์คาทอลิกของวัดนักบุญอันนาเป็นจุดเช็คอิน

วิถีชีวิตและเรื่องราวของนครพนมจากอาณาจักรศรีโคตรบูรถึงชนเผ่าผู้ไท และการเข้ามาของชาวเวียดนาม รวมอยู่ที่นี้ในตึกเก่าสีมัสตาร์ดที่เปิดเป็นพิพิธภัณฑ์จวนผู้ว่าฯ และอย่าพลาดดีกร่วมสมัยที่เป็นหอสมุดเฉลิมพระเกียรติ และอาคาร ททท.นครพนม ในละแวกเดียวกัน ย่านการค้าอยู่ถัดขึ้นไป เริ่มต้นจากทอนาฬิกาอันเป็นอนุสรณ์แห่งมิตรภาพคนไทยคนญวน

CARBON ZERO
CHALLENGE

สหภาพยุโรปให้ความสำคัญกับการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันของชาวเดนมาร์ก เพราะคำนวณออกมาว่า ถ้าประชากรของยุโรปทุกประเทศใช้จักรยานเหมือนคนในประเทศเล็กๆ นี้ ปริมาณการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจกจากภาคขนส่งทั้งระบบจะลดลงถึง 25% ทั้งนี้โดยไม่ต้องมีมาตรการอื่นใดเลย จักรยานจะช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ก็ต่อเมื่อมันถูกใช้เป็นพาหนะ ไม่ใช่เป็นเพียงเครื่องมือเพื่อการนันทนาการ ชี้ออกกำลังกายหรือท่องเที่ยวเท่านั้น

อย่างไรก็ตาม ระหว่างการท่องเที่ยวมีโปรแกรมทัวร์หลากหลาย หากเปลี่ยนมาใช้จักรยานบ้างดังเช่น ช่วงเวลาในเมืองนครพนมตลอดทั้งวัน คุณจะลดคาร์บอนลงได้ถึง 1 ใน 10 ของโปรแกรมเดิมที่ขับรถยนต์ไปไหนต่อไป



อย่าว่าแต่นักท่องเที่ยวผู้มาเยือนจะหลงใหลในเสน่ห์ของเส้นทางสายนี้ ชาวนครพนมเองก็เช่นกัน จะพากันมาขี่จักรยาน วิ่งออกกำลังกาย ยิ้มแย้มทักทายกันในบรรยากาศที่เปี่ยมด้วยมิตรไมตรี สมกับการรณรงค์ในท้องถิ่นให้ที่นี่เป็นเมืองที่อยู่แล้วมีความสุข

พระธาตุนม

วัดพระธาตุนมวรมหาวิหาร
อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
เวลาเปิด - ปิด 05.00 น. - 21.00 น.
Facebook : วัดพระธาตุนมวรมหาวิหาร



เลือกพักอย่างอบอุ่นที่ชายโขงนครพนม เพราะหลงใหลในบรรยากาศยามพลบ แต่การตื่นแต่หัวรุ่งเพื่อถ่ายภาพองค์พระธาตูกับแสงเช้า อันเป็นช่วงเวลาดีที่สุดในการบันทึกภาพองค์พระธาตุนม ก็เป็นทางเลือกที่ “ใช่” และในยามหัวค่ำสุดสัปดาห์ก็มีตลาดถนนคนเดินเล็กๆ ในบรรยากาศน่ารัก และตลาดสองฝั่งโขงในเช้าวันจันทร์กับวันพฤหัสบดี ที่ชาวลาวจากปากเซ ท้าด่านเดินทางเข้ามาซื้อหาและค้าขาย จนมีเรือจอดยาวไปตลอดแนวชายฝั่ง

องค์พระธาตุนมเป็นพระธาตุดั้งเดิมที่สร้างขึ้นมาตั้งแต่ครั้งอาณาจักรศรีโคตรบูร เป็นที่เคารพของผู้คนสองฝั่งโขงซึ่งความจริงก็ไม่เคยถูกแบ่งแยก เมืองเก่านครพนมก็ย้ายจากฝั่งซ้ายมายังฝั่งขวาตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์

ตลอดวันจะมีผู้คนมาสักการะอย่างเนืองแน่น เลือกเวลาที่ดีที่สุดในตอนเช้าตรู่ ภาพแผ่นทองคำบนยอดสถูปสถาปัตยกรรมล้านช้างกำลังระยิบระยับแสงแรกเป็นภาพที่น่าจดจำ และยิ่งแสงนั้นลอดผ่านซุ้มประตูโขงที่ตรงยาวในแนวตะวันตก-ตะวันออกจากองค์พระธาตุ

CARBON ZERO CHALLENGE

กอละแม่มกัโลว์คาร์บอนได้ เพราะ กอละแม่มกัโลว์ใจกวนบนเตาด่าน ใช้เตารีดแบบใส่ด่าน แดงๆ เพื่อบนใบตอง และกลัดด้วยไม้กลัด แม้การใช้ ด่านไม้เป็นการเผาไหม้ที่ก่อให้เกิดคาร์บอนไดออกไซด์ ก็ตาม แต่เป็นคาร์บอนไดออกไซด์ที่อยู่ในวัฏจักร คาร์บอน ไม่ใช่คาร์บอนส่วนเกินที่มาจากพลังงาน ปีโตรเลียม



ผลิตรากแป้งข้าวเหนียว น้ำตาล ด่านกะลาให้ตัด่า กะทิ ก็หมดมาจากพืช ห่อด้วยใบตอง และไม้กลัด ยกเว้นถุงบรรจุ กอละแม่นี้ย่อยสลายหมดสิ้นได้ในธรรมชาติ

ในฐานะนักท่งอ่เกี่ยวข้องใหม่ นอกจากช่วยอุดหนุนแล้ว ยังควรสนับสนุนด้วยการให้กำลังใจ เพื่อจะได้ทำให้เจ้าอื่น ๆ เกิดแรงบันดาลใจการผลิตรากในแนวทางเดียวกัน



ร้านอาหารพื้นบ้านและเมนูปลาแม่น้ำโขงให้เลือกชิมหลายร้าน หรืออาหารเวียดนาม เก๋าก๋อชื่อดาวทอง โกล้กับซุ่มประตู่โขง และที่อย่าพลาดไปชิมและชมคือกอละแม่มกัโลว์ใจ เป็นหนึ่งในของฝากขึ้นชื่อ หอม ทหวาน นุ่มนวลไม่เหมือนที่ใด ทำขายมานานกว่า 60 ปีแล้ว

นำอัศจรรย์ที่กอละแม่มกัโลว์หนึ่งจากอำเภอธาตุพนม แกะห่อแล้วสามารถย่อยสลายไปจนหมดไม่มีเหลือ โดยทิ้งร่องรอยคาร์บอนเอาไว้่น้อยกว่าน้ำดื่มบรรจุขวด 1 ขวดเสียอีก

กอละแม่มกัโลว์

ถนนพนมพนารักษ์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

Facebook : กอละแม่มกัโลว์ เปิด - ปิด 6.00 น. - 20.00 น.

โทร. 08-9940-5816, 08-1799-0091

หนทางไกล

แต่ไปช้า



CARBON ZERO CHALLENGE

ขับเท่าไร ได้คาร์บอนแค่ไหน รู้ได้ตาม
คณิตศาสตร์คาร์บอนง่ายๆนี้

น้ำมันเชื้อเพลิง 1 ลิตร (ใช้น้ำมันเบนซิน
เป็นหลักในการคำนวณ) มีคาร์บอนอยู่ราวๆ 652
กรัม กระบวนการเผาไหม้น้ำมัน 1 ลิตรให้กลายเป็น
คาร์บอนไดออกไซด์ ต้องใช้ออกซิเจน 1,740
กรัม เกิดเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ออกมาเท่ากับ
คาร์บอนไดออกไซด์ + ออกซิเจน ก็คือ

$$652 + 1,740 = 2,392 \text{ กรัม}$$

ฉะนั้น ค่าเฉลี่ยของน้ำมัน 1 ลิตรที่
เผาไหม้ไป ได้ระยะทาง 20 กิโลเมตร จะเกิด
คาร์บอนไดออกไซด์ขับเท่าไร ก็เทียบบัญญัติ
ไตรยางศ์ ออกมาเป็น 1 คุณ 2,392 แล้วหารด้วย 20

$1 \times 2,392 \div 20 = 119.6$ กรัม หรือคิดตัวเลขกลมๆก็คือ ทุกๆ 1 กิโลเมตร
เราจะปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา 120 กรัม



จากอำเภอธาตุพนม เหลือระยะทางเพียงไม่ถึง 40 กิโลเมตร ก็จะได้จังหวัดมุกดาหาร
หนทางไม่ไกลเลย แต่เราคงไม่ถึงตอนเย็นแน่ เพราะหนทางไกลแต่ไปได้ช้าๆ

แก่งกระเบาเป็นแก่งใหญ่น้ำกลางลำน้ำโขงที่บ้านนาแก ตำบลห้วยน้ำใหญ่ อำเภอ
ห้วยน้ำใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร ทุกวันนี้ไม่เพียงแก่งสวย ยังเป็นจุดพักผ่อนขนาดใหญ่สีขาว
ชื่อศรีภูงศ์มุกดานาคราช สูง 11 เมตร ยาวถึง 51 เมตร

แก่งกระเบาในหน้าแล้งจะเป็นที่หย่อนใจเล่นน้ำคลายร้อนของทั้งชาวธาตุพนมและ
มุกดาหาร ในอดีตเมื่อร้อยปีก่อน สมเด็จพระยาดำรงราชานุภาพ ครั้งมาตรวจราชการภาค
อีสานยังเดินทางโดยเรือยาวล่องมาจากนครพนม ผ่านแก่งนี้ไปยังมุกดาหารด้วย

จากแก่งกระเบาไม่นานก็ถึงโบสถ์คริสต์ใหญ่แห่งวัดสองคอน หยุตพัก ณ สักการสถาน
พระมารดาแห่งมรณสักขี อันเป็นสถานที่รำลึกถึงคริสตชนทั้ง 7 ที่ยืนยันในพระเจ้าจน
ตัวตาย จนได้รับการประกาศโดยสันตะปาปาให้เป็นบุญราศีในอีกเกือบ 50 ปีต่อมา ตัวอาคาร
เป็นสถาปัตยกรรมสมัยใหม่สีเหลี่ยมโล่ง ชั้นเดียว พื้นที่ติดลำน้ำโขงมีแนวไม้ใหญ่ร่มรื่นเหมาะ
สำหรับหยุดพักคลายเหนื่อยจากการเดินทาง

จากแก่งกระเบา ก่อนหน้า กรมพระยาดำรงฯหยุดแวะที่ท่าเรือวัดศรีมหาโพธิ์ ซึ่งเรา
จะเดินทางไปชมตึกแบบฝรั่งเศสที่สร้างโดยช่างญวนที่ยังอยู่ในสภาพสมบูรณ์ และลิ้มอีสานหรือ
โบสถ์ขนาดเล็กที่ย้ำเตือนถึงความพอดี ไม่เกินงามของสงฆ์

๒ แก้วมุกดา

แห่งลำน้ำโขง



พระพุทธรูปใหญ่สีขาวบนปลายภู มองเห็นได้เมื่อแรกเข้าสู่ตัวเมืองมุกดาหาร ที่นี่คือ ภูมโนรมย์ หรือวัดรอบพระพุทธรูปมโนรมย์ ซึ่งไม่เพียงรอบพระพุทธรูปเก่าแก่ ยังมีพระเจ้าใหญ่ พระพุทธรูปแก้วมุกดาศรีไตรรัตน์ หน้าตักกว้าง 39.99 เมตร สูงถึงยอดเศียร 88 เมตร บนภู เป็นจุดชมวิวทัศนเมืองทั้งเมือง นอกจากนี้ยังมีรูปปั้นพญานาค นาคยักษ์ สูง 20 เมตร ยาว 122 เมตร สีเหลืองพ้าอมเขียวที่มีผู้คนมากมายหลั่งไหลมากราบไหว้ขอโชคขอลาภ

บนระดับความสูง 500 เมตรจากระดับทะเล เมืองเล็ก ๆ ริมโขงในแสงอ่อน ๆ ยามบ่าย หรือสายหมอกยามเช้าที่ค่อย ๆ ก่อตัวห่มคลุมเมือง ก็ให้ความประทับใจทั้งสองช่วงเวลา และยังเป็นช่วงที่ผ่อนคลายจากผู้มาเยือนอีกด้วย

หอแก้วมุกดาหาร ยังเป็นสถานที่ทำความเข้าใจกับเมืองแห่งนี้เช่นเดิม โดยเฉพาะในป้ายอันอ้าวระอุ เช่นเดียวกับตลาดอินโดจีนที่ยังอัดแน่นไปด้วยสินค้าตั้งแต่เสื้อผ้า ผ้าทอพื้นเมือง เครื่องครัว ที่ซิงกาเพแบบเวียดนาม



CARBON ZERO CHALLENGE

ตลอดความยาวของแม่น้ำโขง 4,880 กิโลเมตร มีเขื่อนใหญ่เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าพลังน้ำในปัจจุบันนี้ 7 เขื่อน ในจีน 6 เขื่อน และอนาคตในอีก 15 ปี มีโครงการก่อสร้างอีกราว 16 เขื่อน เป็นของจีนเสีย 7 เขื่อน ลาว 7 เขื่อน กัมพูชา 2 เขื่อน แต่ถ้าพูดถึงเขื่อนในลุ่มแม่น้ำโขง ไม่ใช่เฉพาะในลุ่มน้ำโขงเท่านั้น รวมที่มีอยู่แล้วในลุ่มน้ำสาขาด้วยก็ปาเข้าไป 56 เขื่อน โดยส่วนใหญ่สร้างขึ้นเพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าพลังน้ำ ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ใช้พลังงานฟอสซิลเลย แต่ประเด็นก็คือ เขื่อนทำลายป่าไม้ ป่าต้นน้ำ วิถีชุมชน ความหลากหลายของสิ่งมีชีวิต ระบบนิเวศ

ในลาว การสร้างเขื่อนผลิตไฟฟ้ามากมายมหาศาล ก็เพื่อส่งขายให้กับไทยเป็นหลัก ฉะนั้นไม่ว่าคุณจะใช้วิธีผลิตไฟฟ้าอย่างไร ก็จะมีผลกระทบต่ออีกด้านหนึ่งเสมอ ด้วยเหตุนี้การใช้อย่างประหยัดจึงเป็นกฎข้อแรกของการโลว์คาร์บอนเสมอ



หอแก้วมุกดาหาร

ตำบลศรีบุญเรือง อำเภอเมือง
จังหวัดมุกดาหาร
โทร. 0-4263-3211
เปิดทุกวัน 8.00 - 18.00 น.

วัดรอยพระพุทธรูปปางอุ้มบุญ

ตำบลศรีบุญเรือง อำเภอเมือง
จังหวัดมุกดาหาร
Facebook : วัดรอยพระพุทธรูปปางอุ้มบุญ
เวลาเปิด - ปิด 05.00 น. - 21.00 น.

ชื่อถนนสำราญชายโขง เป็นถนนเลียบริมน้ำที่ต่อเนื่องมาจากตลาดอินโดจีน ซึ่งเชื่อมกับตัวเมืองด้วยเส้นทางจักรยานเลียบริมน้ำ เป็นย่านที่พักที่สงบ และร้านอาหารขึ้นชื่อหลายร้านพลาดไม่ได้โดยเฉพาะปลาจากแม่น้ำโขง

ปลา

แม่น้ำโขง

ร้านสบายดี@นครพนม

ถนนสุนทรวิจิตร ตำบลในเมือง

อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

Facebook : สบายดี @นครพนม

โทร. 0-4206-4200

เวลาเปิด - ปิด 10.00 น. - 22.00 น.



CARBON ZERO CHALLENGE



กินปลาน้ำโขงก็โลว์คาร์บอน แต่ต้องไปกินที่ริมแม่น้ำโขงนะจ๊ะ เพราะการหาปลาในแม่น้ำโขง ชาวประมงพื้นบ้านใช้วิธีง่ายๆ ด้วยการไหลบองหรือตก ใช้เรือเครื่องท้ายลำเล็กๆ หาปลาไม่ไกลบ้าน จากนั้นก็มาส่งแม่ค้าในตลาดท้องถิ่นหรือร้านอาหารริมน้ำ แถบไม่มีการขนส่งเป็นระยะทางไกลๆ แต่ถ้าคนที่กรุงเทพฯอยากกินปลาน้ำโขงสดๆระบบโลจิสติกส์ก็เกิดขึ้น ยิ่งสดเท่าไรก็หมายถึงการใช้พลังงานมากขึ้นเท่านั้น ฉะนั้นเมื่อมาถึงแล้ว ก็อย่าพลาดที่จะลองลิ้มปลาน้ำจืดคุณภาพดีที่สุดของประเทศไทย

จากนครพนมถึงมุกดาหาร มรดกแห่งภูมิปัญญาที่ส่งผ่านมาจากบรรพบุรุษ คือเรื่องอาหารการกินที่เป็นเอกลักษณ์ โดยเฉพาะปลาจากแม่น้ำโขงซึ่งอาจกล่าวได้ว่าเป็นแหล่งปลาน้ำจืดคุณภาพดีที่สุดของเมืองไทย บนถนนชายโขงมีร้านอาหารตารับพื้นบ้านหลายร้าน บางร้านเป็นที่รู้จักและขึ้นชื่อในหมู่นักท่องเที่ยว คือร้านนวดพรมโขง แต่สำหรับนักชิมจะพูดถึงร้านปาวประดิษฐ์ ซึ่งปลาต่างๆแทบจะสั่งได้ทุกเมนู โดยเฉพาะต้มยำปลาโจกหรือปลาดัง แกงอ่อมปลา ส้มปลาไข่ และอีกสารพัด

เมืองหลวงแห่งปลาน้ำจืดที่จะพลาดไม่ได้ด้วยประการทั้งปวงก็คือ สบายดี @ นครพนม เน้นความรู้จักเรื่องปลาน้ำโขง ทั้งปลาโจก ปลาบึก ปลาดัง ปลาค้าว ปลาควน ปลาเผา ปลาเนื้ออ่อน และปลาที่เนื้อดี หายากที่สุดคือปลาลิง ในเมนูต้มเค็มที่เป็นตำรับอันแสนพิเศษ และปลาลวกจิ้มที่เล่ามาอย่างดีลวกในน้ำซุบแซบ เนื้อหนึบ แน่น หวาน ไม้ควาเลย

ปลาจากแม่น้ำโขงจะทำให้คุณเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปลาน้ำจืด หากไม่เคยคิดจะชิมหรือไม่กล้าชิมมาก่อน

อาหารเวียดนามก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่เป็นสีสัน อาหารเวียดนามเป็นอาหารรสไม่จัดหลากหลายด้วยพืชผักพื้นบ้าน ทั้งหอมฉุนเป็ริ้วผาดที่ตัดกันอย่างพอดี มีร้านอาหารเวียดนามจากลูกหลานชาวเวียดนามขนานแท้ที่ทุกวันนี้เป็นรูปที่ 3 หรือรูปที่ 4 แล้ว และหากไปดื่มูกดาหาร แหนมเมืองแบบดานัง ก็เป็นสิ่งที่น่าลิ้มลอง นอกจากตัวหมู พืชผักนานาแล้ว แบ่งแบบบาง ที่ละลายได้ในปากโดยไม่ต้องแช่น้ำ ก็เป็นอีกความต่างที่คุณจะต้องพิสูจน์

เมืองรองชายโขงจากนครพนมจรดมุกดาหาร ในความเรียบง่าย เรียบสงบ ฉันทมิตร มีเสน่ห์เฉพาะตัวที่ไม่เหมือนกับเมืองใด บางทีเสน่ห์ที่ว่านี้อาจมาจากภูมิปัญญาอันหลากหลายที่สืบทอดสู่คนรุ่นต่อรุ่นอย่างไม่ขาดสาย

นคร

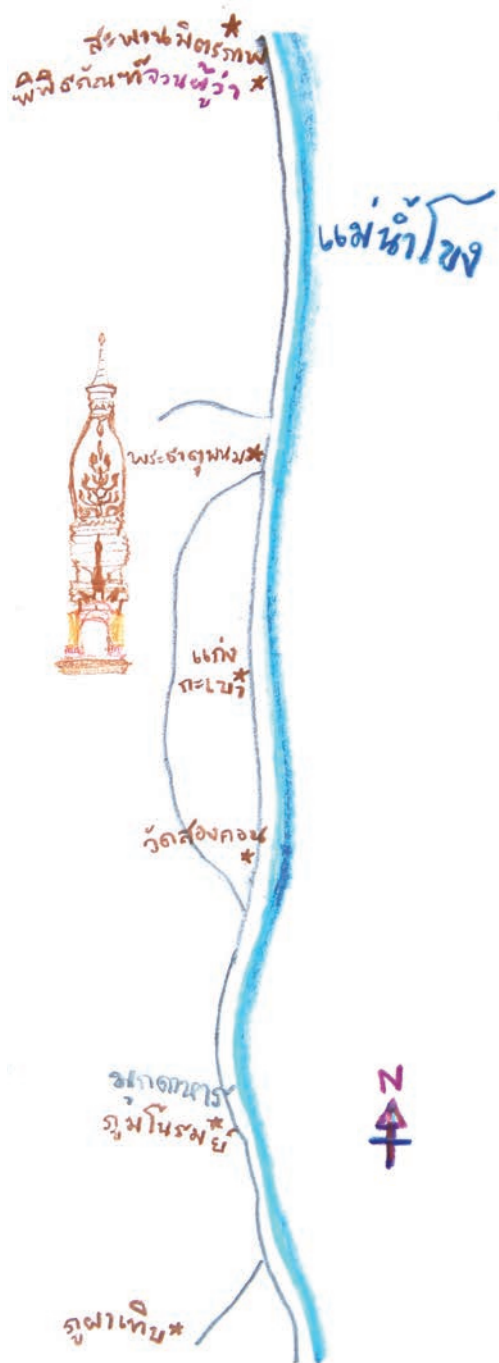
พนม

/

มุกดาหาร

จากนครพนมถึงมุกดาหารเป็นเส้นทางเลียบลำน้ำโขงตามทางหลวงหมายเลข 212 ระยะทางประมาณ 120 กิโลเมตร มีจุดแวะให้ท่องเที่ยว และทำกิจกรรมต่างๆ ตลอดระยะเวลา 3 วัน 2 คืน ชมความงามของแม่น้ำโขงบนเส้นทางปั่นจักรยานที่สวยงาม และปลอดภัยที่สุดเส้นทางหนึ่งของเมืองไทย

ในช่วงบ่ายจัดออกเดินทางไปยังอำเภอธาตุพนมเพื่อสักการะพระธาตุพนมในยามพลบ และเลือกที่พักใกล้ๆ องค์พระธาตุ เพื่อจะได้ถ่ายภาพที่ดีที่สุดในแสงเช้า คืนที่สองพักที่ตัวเมืองมุกดาหาร ระหว่างทางแวะเที่ยวชมแก่งกระเบา วัดศรีมหาโพธิ์ และขึ้นไปชมทิวทัศน์เมืองมุกดาหารยามเย็นจากภูมโนรมย์



LOW CARBON MORE GASTRONOMY



ปีนจักรยานเลียบริมโขง ชมย่านเก่า
ลดคาร์บอนลงได้ 60%

ชิมปลาแม่น้ำโขง และอาหารพื้นบ้าน
มาด้วยพีชีผัก ลดคาร์บอนลงได้ 80%
เมื่อเทียบกับกินอาหารพร้อมหรู

Carbon Counted

จักรยานเป็นพระเอกเมืองชายโขง
รวมทั้งไม่พลาดชิมปลาแม่น้ำโขง

เมนูพื้นบ้าน

ลดเส้นทางขนส่ง

อันभवไกล

ขอความร่วมมือ

ที่ลดได้

30%



หมายเหตุ

ค่าการลดคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นการประเมินจากกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบต่างๆ โดยคิดจากนักท่องเที่ยวกลุ่ม 4-6 คน เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถตู้ในเส้นทางเมืองรองเท่านั้น ไม่ได้คิดจากจังหวัดเริ่มต้น ระยะของคาร์บอนไดออกไซด์ที่ลดลงได้ คิดจากระยะทางโดยรถยนต์ มีอาหาร เครื่องดื่ม ของว่าง การท่องเที่ยวชมเมือง โรงแรมที่พัก และการเลือกซื้อสินค้าของที่ระลึก โดยใช้ค่าเฉลี่ยจากการท่องเที่ยวทั่วไป

08

สถูล

|

ตวันง





LOW CARBON
MORE INSPIRED

สองจังหวัดปลายแดนอันดามัน บนเส้นทางท่องเที่ยว
ที่เชื่อมโยงธรรมชาติยุคบรรพกาล เล่าเรื่องราวที่ถูกบันทึก
ไว้บนเทือกเขาหินปูน เกาะแก่ว ลากูน ผ่านชุมชนประมง
พื้นบ้าน ก่อนเดินทางทวนประวัติศาสตร์สู่เมืองเล็กชายฝั่ง
ที่เป็นแรงบันดาลใจให้กับงานสร้างสรรค์

๕ ถ้ำ

เลสเตอร์โกดอน



ทุ่งหว้า ตั้งอยู่ทางตอนเหนือสุดของสตูล บริเวณนี้มีความพิเศษของภูมิประเทศอันเป็นเว็ງอ่าวปากคลองและที่ราบลุ่มชายฝั่งต่อเนื่อง 2 จังหวัด คือ ตรังและสตูล โดยอำเภอทุ่งหว้าอยู่ทางด้านทิศใต้ ถัดจากแนวป่าชายเลนสมบูรณ์เป็นหมู่เขาหินปูนที่โอบล้อมอำเภอเล็กๆ แห่งนี้ไว้ มีถ้ำต่างๆ มากมาย แต่ถ้ำที่ชาวทุ่งหว้าคุ้นเคยดีที่สุดคือถ้ำวังกล้วย ลักษณะเป็นอุโมงค์ความยาวกว่า 4 กิโลเมตร มีคลองลอดทะเลลู่ไปออกทะเลที่บ้านท่าอ้อย

ถ้ำแห่งนี้ได้รับอิทธิพลจากน้ำขึ้นน้ำลง ระดับน้ำในถ้ำจึงแปรเปลี่ยน การสำรวจโดยนักธรณีวิทยาพบฟอสซิลซากกระดูกและฟันล่างของช้างโบราณยุคน้ำแข็ง คือช้างสเตโกดอน ฟอสซิลฟันช้างโบราณชนิดอื่น รวมถึงแรดและเขากวางด้วย นับเป็นจุดเริ่มต้นของความร่วมมือทั้งนักวิชาการ หน่วยงานภาครัฐระดับชาติ และในท้องถิ่น องค์กรชุมชน อาจกล่าวได้ว่าถ้ำแห่งนี้ได้นำไปสู่การขยายขอบเขตการศึกษาทางธรณีวิทยาจนนำไปสู่การขึ้นทะเบียนโดยยูเนสโก เป็นอุทยานธรณีสตูล หรือ Satun Geopark

ถ้ำเสตโกดอบ

ตำบลทุ่งหว้า อำเภอทุ่งหว้า
จังหวัดสตูล

Facebook : ถ้ำเสตโกดอบ

โทร. 08-4858-5100



ชุมชนทุ่งหว้ากำหนดกฎระเบียบการเข้าชมถ้ำค่อนข้างเคร่งครัด โดยใช้เรือคายัคที่เบา และเงียบ มีมาตรฐานด้านความปลอดภัย การเข้าชมถ้ำต้องเลือกในช่วงเวลาที่ระดับน้ำเหมาะสม แต่ตลอดความยาวของโถงถ้ำ เหมือนพาเราย้อนเวลากลับไปในยุคไพลสโตซีน เมื่อ 1.8 ล้านปีก่อนที่โลกตกอยู่ในยุคน้ำแข็ง

ภายในถ้ำปรากฏความมหัศจรรย์ของหินงอกหินย้อย ม่านหิน และหลอดหินย้อยที่เปราะและบางมาก ผลึกแคลไซต์ที่เกาะตัวตามผนังหินระยิบระยับยามต้องแสงไฟ หินย้อยสีอมแดงคล้ายหวิกล้วยอันเป็นจุดเด่นของถ้ำ เรื่องราวต่างๆ ถูกบอกเล่าอย่างเพลิดเพลินโดยมัคคุเทศก์ท้องถิ่น

เมื่อพ้นจากแนวถ้ำ เรือคายัคจะพายช้าๆ ผ่านป่าชายเลนที่ร่มครึ้ม เงียบสงบ เปิดโอกาสให้ชมธรรมชาติสองฟากฝั่งจนถึงปากอ่าวบริเวณจุดชมวิวย่านท่าอ้อยที่ภูมิทัศน์เปิดโล่งมองเห็นทะเลอันดามัน

Geopark

และ Eco Tourism

ชุมชนตำบลกู่หว้า
อำเภอกู่หว้า จังหวัดสกล
โทร. 08-3168-6440



CARBON ZERO CHALLENGE

Eco Tourism นั้นสำคัญ ตรงที่ต้องให้ชาวชุมชนเข้ามามีส่วนร่วม ในการดูแลพื้นที่และจัดการด้านการท่องเที่ยวอย่างเข้าใจ เช่น ชาวทุ่งหว้าได้ กำหนดกฎระเบียบการเข้าชมดำเอนเตโกดอน ก่อนช่วงเคร่งครัด โดยใช้เรือคายัคที่เบาและเบียบ มีมาตรฐานด้านความปลอดภัย และเลือกในช่วงเวลาที่ระดับน้ำเหมาะสม

การสนับสนุน Eco Tourism เป็นอีกวิธีหนึ่งของการลดคาร์บอน เพราะการบริหารจัดการได้โดยชุมชนท้องถิ่นทำให้การใช้พลังงานลดลงอย่างไม่น่าเชื่อ



ฟอสซิลกรามช้างสเตโกดอนที่พบได้ถูกนำมาจัดแสดงที่พิพิธภัณฑ์ช้างศึกดำบรรพ์ ทุ่งหว้า รวมทั้งฟอสซิลสิ่งมีชีวิตยุคโบราณอื่นๆ นอกจากนี้ยังจัดแสดงเรื่องราวของยุคทางธรณีกาลที่ซ่อนทับอยู่ใต้ท้องทะเล

อุทยานธรณีสตูล ครอบคลุมพื้นที่ 4 อำเภอ จากทุ่งหว้า มะนัง ละงู จรดอำเภอเมืองสตูล ซึ่งเป็นแนวเทือกเขาหินปูนต่อเนื่องยาวร่วมร้อยกิโลเมตร บันทึกช่วงเวลาทางธรณีกาลเมื่อ 500 ล้านปีก่อนเอาไว้ท้าทายให้ค้นหา

ทิวทัศน์อันงดงามของหาดทราย เกาะแก่ง เทือกเขาหินปูนจากชายฝั่งจรดผืนทะเล เชื่อมโยงไปถึงประวัติศาสตร์ท้องถิ่น ข้อกำหนดสำคัญในการจัดการท่องเที่ยวอุทยานธรณี นอกจากสร้างการเรียนรู้ ความเข้าใจธรรมชาติแล้ว ยังเน้นความเข้าใจระหว่างผู้คนโดยกำหนดให้มีการจัดการท่องเที่ยวโดยชุมชนในรูปแบบ Eco Tourism เท่านั้น

จากทุ่งหว้า เราเดินทางเลียบเลาะแนวเขาหินปูน ตามทางหลวงหมายเลข 416 ไปยังชุมชนมุสลิมเล็กๆ ปลายแหลม โกล่ปากน้ำละงู ชุมชนประมงที่เมื่อครั้งแรกตั้งถิ่นฐานเมื่อหลายร้อยปีมาแล้วเคยขาดแคลนน้ำจืดเสียจนต้องขุดบ่อน้ำถึง 7 ครั้ง หากในปัจจุบันนี้บ้านบ่อเจ็ดลูกเป็นชุมชนชายฝั่งที่อุดมสมบูรณ์ มีแนวทางการจัดการท่องเที่ยวที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต และเราจะพักกันที่นี่ รีสอร์ทชุมชนบ้านบ่อเจ็ดลูก

ปราสาทหิน

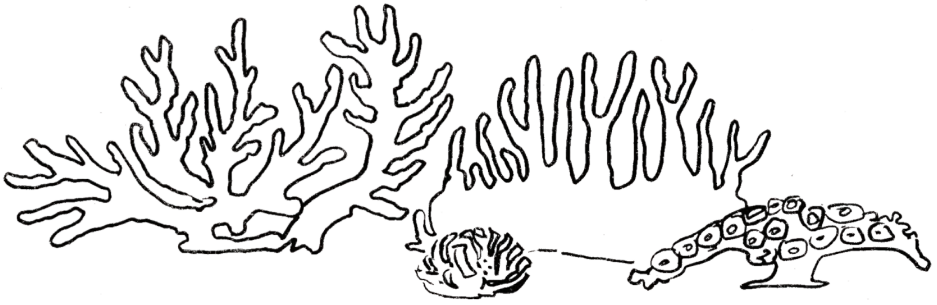
เขาพนันยอด



น้ำใสสีเขียว นิ่งสงบของทะเลในหรือลากูน ซ่อนตัวอยู่ในวงล้อมของเขาหินปูน ปลายเกาะเขาใหญ่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอุทยานแห่งชาติหมู่เกาะเกดรา บริเวณนี้ยังเป็นจุดหลบลมของชาวประมงชายฝั่งมาก่อนจนไปพบมีช่องทางเล็กๆ พอให้เรือลำเล็กๆ ลอดได้ เชื่อมทะเลเปิดกับทะเลใน

เมื่อพายลัดผ่านเข้าไปจะถูกโอบล้อมด้วยเขาหินปูนกลางทะเล ยอดแหลมจากการกัดเซาะของมรสุมนับพันๆ ยอด ประหนึ่งยอดปราสาทหินที่ผ่านการสลักเสลาโดยช่างฝีมือผู้ทุ่มเทชีวิตทั้งชีวิต เป็นที่มาของปราสาทหินพนันยอด หากเป็นปราสาทหินธรรมชาติที่รังสรรค์ขึ้นโดยลมฝน สายน้ำ

เราใช้เรือซีค้ายัดทั้งสิ้น 5 ลำ ลากด้วยเรือประมงเครื่องท้าย ออกจากท่าเรือปากน้ำบ้านป้อเจ็ดลูก มุ่งไปยังหาดสันหลังมังกร ซึ่งเป็นแนวสันทรายกกลางทะเลเชื่อมเกาะ จากนั้นไปชมร่องรอยสิ่งมีชีวิตยุคแคมเบรีย เลย์ต่อไปยังอำพันงาม ก่อนจบโปรแกรมในช่วงบ่ายอย่าง



**CARBON ZERO
CHALLENGE**

ภาวะโลกร้อนส่งผลให้น้ำทะเลอุ่นขึ้นจนปะการังบางส่วนฟอกขาว และตายลงซึ่งกระทบต่อระบบนิเวศทะเล เหมือนมีเชื้อดำทำลายที่ปะการังน้ำตื้น เกิดตายเป็นจำนวนมาก แม้ภาวะน้ำทะเลอุ่นจะคลี่คลายไปแล้วในช่วง ماรู้ ก็กลัวว่าเกิดจากสารเคมีมหาศาลที่อยู่ในครีมนกันแดดที่นักท่องเที่ยวใช้กันละลายลงสู่ทะเล และส่งผลต่อปะการัง ทรปะทะเลเลี้ยงไม่ได้ก็จะต้องกันแดด ลองเปลี่ยนมาเป็นครีมนกันแดดที่ไม่เป็นอันตรายต่อปะการัง ซึ่งเริ่มมีการจำหน่ายมากขึ้น หากนักท่องเที่ยวเลือกใช้มากขึ้น ในอนาคตอาจเป็นมาตรฐานผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในทะเลก็เป็นได้



ปราสาทหินเขาพันยอด
การท่องเที่ยวโดย
ชุมชนบ้านบ่อเจ็ดลูก
ปากน้ำละมู อำเภอละมู
จังหวัดสตูล
Facebook : ปราสาทหิน
พันยอด การท่องเที่ยว
โดยชุมชนบ้านบ่อเจ็ดลูก
จังหวัดสตูล
โทร. 09-2634-8509

อิมเมจและอิมเมทด้วยอาหารทะเลสดสารพัด โดยเฉพาะกุ้งทะเลสดที่หาได้จากลอบกุ้งและอาหาร
พื้นบ้าน

กิจกรรมท่องเที่ยวโดยชุมชนแห่งนี้มีความเป็นมืออาชีพในการจัดการและบริการ
อย่างน่าประทับใจ การท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่เกิดจากแรงบันดาลใจจากกรณีศึกษา ผ่านท้องทะเล
และเรื่องราวของประมงชายฝั่งที่มากมายด้วยภูมิปัญญาเรียนรู้ไม่จบสิ้น

ทับเที่ยง

สตรีทอาร์ต

ถนนสายสตรีทอาร์ต
อำเภอเมือง จ.หาดใหญ่



จากอำเภอละงู จังหวัดสตูล เราเดินทางย้อนกลับไปจังหวัดตรังในช่วงบ่าย ใช้เส้นทางละงู ทุ่งหว้า ปะเหลียน ย่านตาขาว ผ่านสวนพฤกษศาสตร์ทุ่งค่าย และเข้าสู่ตัวเมืองตรัง เพื่อเดินชมย่านเก่าเมืองตรังในแสงบ่าย

ก่อนค่ำ เลือกจองที่พักเป็นโรงแรมขนาดเล็กในเขตตัวเมือง เน้นที่ความสะอาดและอยู่สบาย

เมืองตรังเป็นเมืองเกิดใหม่ในสมัยรัชกาลที่ 6 โดยโยกย้ายมาจากเมืองกันตังซึ่งเป็นเมืองท่าชายฝั่งซึ่งมีผู้คนหนาแน่น ย้ายมาสร้างเมืองใหม่ที่บ้านทับเที่ยง โดยมีอายุครบ 100 ปี เมื่อ พ.ศ. 2458 ฉะนั้นอาคารบ้านเรือนและผังเมืองจึงเป็นแบบยุครัชกาลที่ 6 โดยเฉพาะในย่านใจกลางเมือง บนถนนราชดำเนิน มีตึกแถวเก่าที่ตกแต่งด้านหน้าอย่างวิจิตร เช่น อาคารห้างสิริบรรณ ร้านหนังสือเก่าแก่เมืองตรังก่อตั้งมากกว่า 70 ปี และยังเป็นบ้านเกิดของจิระนันท์

CARBON ZERO CHALLENGE

การเดินทางเที่ยวชมเมือง เป็น อีกรูปแบบโลว์คาร์บอนที่ออกแบบได้ ใน เมืองที่มีย่านชุมชนเก่า ตึกแถวเก่า แหล่ง ขวักขึ้นชื่อหรือเก่าแก่ รวมไปถึงลายแนว พาไปหาสตรีทอาร์ต โดยกำหนดเส้นทาง เดินเท้า หรือใช้จักรยาน ให้ลือไปตามจุดที่ น่าสนใจ เหมือนการสร้างเส้นทางเดินศึกษา ธรรมชาติในป่า แต่เปลี่ยนมาเป็นเส้นทางศึกษาความเป็นมา ในชุมชนเมือง พร้อมจุดเล่าเรื่อง เพียงเท่านี้ก็ทำให้ผู้มาเยือนใช้เวลาในเมือง อย่างน้อยครึ่งวันโดยไม่ใช้รถยนต์ ท้ายสุดสนับสนุนร้านค้า บริการในท้องถิ่นมากมาย... โลว์คาร์บอนได้อีก



พิตรปรีชา กวีซีไรท์ หรือตึกแถวแบบเก่าพร้อมอาเขตหรือโค้งหลังคาด้านหน้าอาคารสไตล์ป็นัง ซึ่งหลงเหลืออยู่ที่ถนนกันตัง รวมไปถึงวงเวียนน้ำพุแบบวิกตอเรียที่งามวิจิตร

ต้นศรีตรังผลิดอกสีม่วงพราวบนผนังอาคาร ไกลถนนราชดำเนินซอย 1 เยื้องกับห้าง สิริบริวรรณ เป็นภาพสตรีทอาร์ตที่ดึงดูดให้ผู้มาเยือนมาถ่ายภาพเป็นที่ระลึก ถ้ามรดกที่เกาะมุก บนผนัง หรือคองขางพาราของเมืองอันเป็นต้นกำเนิดขางพาราในภูมิภาค เส้นทางเดินเท้าชมตึกเก่า มีสตรีทอาร์ตแทรกให้ชมเพลิน ๆ เป็นรูทวงรอบจากถนนกันตัง ตัดเข้าถนนราชดำเนินยาวต่อเนื่อง ไปจนถึงสี่แยกโกกูน เลี้ยวขวามายังสี่แยกหอนาฬิกา โดยเฉพาะบนถนนราชดำเนินมีร้านอาหาร เก้าแก่ตำรับชกเกี้ยนและอาหารพื้นบ้านเมืองตรังอยู่หลายร้าน หากเดินจนเมื่อยลองใช้บริการ รถตุ๊กตุ๊กหัวกบ รถรับจ้างขนาดเล็ก แต่ละคันอายุไม่น้อยกว่า 40 ปี

ตรัง

ถึงกันตัง

พิพิธภัณฑ์

พระยารัษฎานุประดิษฐ์มหิศรภักดี

ตำบลทับเที่ยง อำเภอทับเที่ยง จังหวัดตรัง

โทร. 0-7525-1100

เวลาเปิด-ปิด 8.00 น. - 16.00 น.

ปิดวันจันทร์



มือเข้าเมืองตรัง เป็นสิ่งที่ห้ามพลาด ความหลากหลายบนโต๊ะสะท้อนบุคลิกคนเมืองนี้ อย่างแจ่มชัด คนตรังนิยมกินมือเช้านอกบ้าน และถือโอกาสมาพบปะพูดคุย แจ้งข่าวสารกันที่ ร้านโกปีซึ่งเป็นร้านอาหารเช้า เราจะพบใบปิดแจ้งข่าวงานบุญ งานบวช ไปจนถึงงานแต่ง ตัด บอกไว้โดยไม่ต้องออกการ์ดเชิญ

นอกจากโกปีแล้ว แต้เตี้ยมหรือ “ต้มซ่า” ในสำเนียงสกเกี้ยนก็เป็นองค์ประกอบที่ขาดไม่ได้ หมูย่างตำรับเมืองตรัง อู่วาจ่าไถ่หรือปาท่องโก๋ เนื้อแป้งกรอบน้อยๆ ที่ด้านนอก ในนุ่ม จิ้มสังขยาด้วยเล็ก ๆ อร่อยไม่เหมือนที่อื่น โดยเฉพาะอู่วาจ่าไถ่ของโกทลอ ไกล่สถานีรถไฟ ร้านอาหารแบบจัดใหญ่ให้เลือกสร้างประสบการณ์หลายร้าน แต่ถ้าให้ได้บรรยากาศเลือกมาลอง ร้านเก่าๆ ละแวกสถานีรถไฟ ซึ่งครั้งหนึ่งเป็นที่ชุมนุมของเจ้ากรมข่าว

เราเปลี่ยนบรรยากาศขึ้นรถไฟเพื่อเดินทางต่อไปยังกันตัง เมืองเก่าใกล้ปากแม่น้ำตรัง ใช้เวลาเดินทางเพียง 45 นาที สถานีรถไฟกันตังสร้างสมัยรัชกาลที่ 6 เพื่อรองรับการขนส่ง



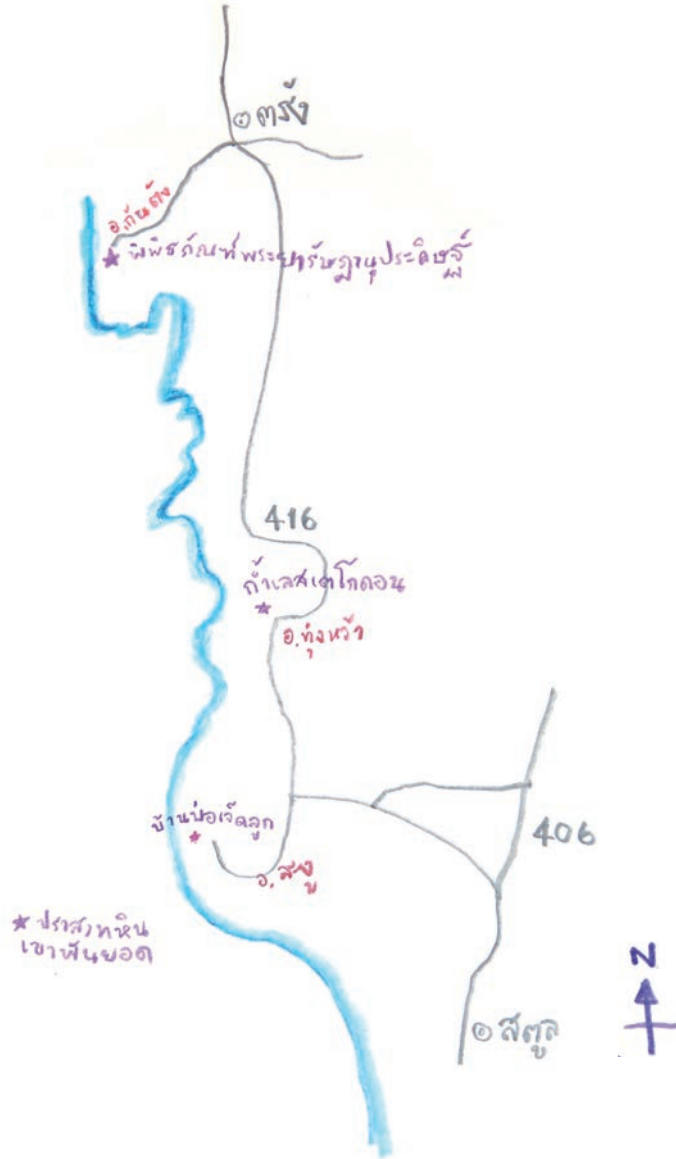
ทางเรือจากสิงคโปร์ ปีนัง ไปจนถึงอินโดนีเซีย ตัวสถานีเป็นอาคารปั้นหยา ทาสีเหลืองมีสตาร์ดประดับสวยที่คงเอกลักษณ์สมัยรัชกาลที่ 6 โกลั๊กันเป็นตึกแถวแบบปิ่นังที่หลงเหลืออยู่

กันตั้งเป็นหัวใจของตรัง เป็นศูนย์กลางความเจริญ ที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งโดยพระยารัษฎานุประดิษฐ์ฯ (คอซิมบี๊ ณ ระนอง) ซึ่งบ้านของท่านก็ตั้งอยู่ที่นี่ เรียกว่าควนรัชฎา เปิดเป็นพิพิธภัณฑ์ท้องถิ่น กันตั้งยังมีต้นยางพาราต้นแรก สวนสาธารณะควนตำหนักจันทร์ และจุดชมทิวทัศน์แม่น้ำตรังที่หล่อเลี้ยงชีวิตผู้คนจากควนถึงเล

สตูล



ตรัง



จากสตูลแล้วย้อนขึ้นไปตรัง บนเส้นทางสายคนรักท้องทะเลและโดงดำ การท่องเที่ยว "อุทยานธรณีสตูล" ที่จัดการโดยคนท้องถิ่น พาลอดถ้ำ ล่องคลองออกปากอ่าวที่ถ้ำเลสเตโกดอน แล้วเลยไปอำเภอละงู พักรีสอร์ตชุมชน พายคายัคชมปราสาทหินพันยอด หาดสันหลังมังกร แดดร่มลมตกกลับมาเดินชมสตรีทอาร์ตเมืองตรังที่ซ่อนตัวอยู่ในย่านเก่าทับเที่ยง เลือกพักโรงแรมเล็กๆ ในตัวเมืองตรัง ตื่นเข้ามาสัมผัสบรรยากาศมือเช้าที่รำลือ ก่อนนั่งรถไฟไกล 45 นาทีไปกันตัง

LOW CARBON MORE INSPIRED



กิจกรรมท่องเที่ยวจัดการโดยชุมชน
คือ Eco Tourism ขนาดเท่า
กระจายรายได้
ลดการใช้ทรัพยากร
ลดการใช้รถยนต์เพิ่มสัดส่วน
ของ ก๊าซดีเซลแท้ พายเรือคายัค
นั่งรถไฟ ช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์
ลงได้อีก 30%

Carbon Counted
ทริปนี้ท่องเที่ยวแบบ
Eco Tourism
กิจกรรม เดินเท้าชมเมือง
พายเรือคายัค
กินอาหารพื้นบ้าน
ใช้รถขนส่งสาธารณะใหญ่
ขอร่วมคาร์บอน อดได้
55%

หมายเหตุ

ค่าการลดคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นการประเมินจากกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบต่างๆ โดยคิดจากนักท่องเที่ยว
กลุ่ม 4-6 คน เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถตู้ในเส้นทางเมืองรองเท่านั้น ไม่ได้คิดจากจังหวัดเริ่มต้น
ร้อยละของคาร์บอนไดออกไซด์ที่ลดลงได้ คิดจากระยะทางโดยรถยนต์ มืออาหาร เครื่องดื่ม ของว่าง การท่องเที่ยว
ชมเมือง โรงแรมที่พัก และการเลือกซื้อสินค้าของที่ระลึก โดยใช้ค่าเฉลี่ยจากการท่องเที่ยวทั่วไป

09

ชุมพร

ระนอง



กุ้งปูปลา พริกแกง สมุนไพร ถังกาแฟ บนเส้นทวงแบบ
วกรอบที่เชื่อมวิถีคนทะเลจากฝั่งอ่าวไทยแห่งท้องทะเลชุมพร
เข้ากับฟากฝั่งอันดามัน ปากแม่น้ำกระบุรี ทำความเข้าใจ
ความอุดมสมบูรณ์ของชายฝั่งผ่านตำรับอาหารพื้นบ้าน
สองถิ่น ยิ่งเข้าใจลึกซึ้งถึงที่มาแห่งความอุดมสมบูรณ์นั้น
ผ่านป่าชายเลนและกวิทัศนที่งามจนลึมหายใจ

LOW CARBON
MORE INSPIRED



จากทุ่งวัวแล่น

ถึงอ่าวคราม

แดนโตมโฮบสเทย์

ตำบลด่านสวี อำเภอสวี

จังหวัดชุมพร

800 ต่อคน รวมค่าที่พัก

อาหารทะเลสด 3 มื้อ

และกิจกรรมบานหมึก

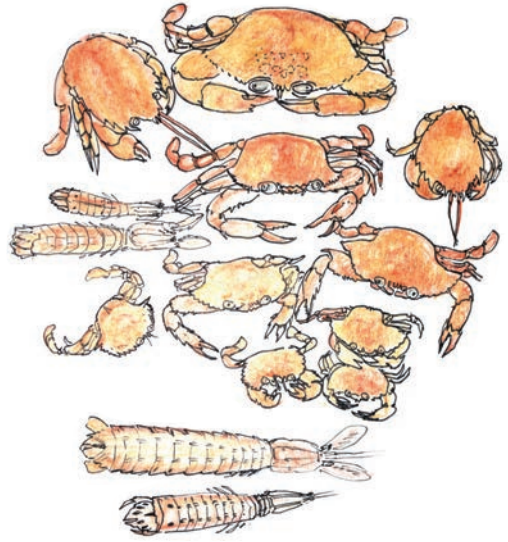
โทร. 08-6941-7046



CARBON ZERO CHALLENGE

ผลผลิตจากประมงพื้นบ้าน สด อร่อย และโลว์คาร์บอน ประมงพื้นบ้านใช้เรือเล็กออกหาปลาไม่ไกล อาศัยความเข้าใจในระบบนิเวศชายฝั่งที่เชื่อมโยงจากป่าชายเลนและแนวปะการังน้ำตื้น ใช้เครื่องมือพื้นบ้านเรียบง่าย เช่น เบ็ด ลอบ หรือออกแบบอุปกรณ์ขึ้นใช้เอง เช่น บามหมึก เมื่อได้ปลาก็กลับเข้าฝั่งวันต่อวัน ต่างจากเรือประมงขนาดใหญ่ที่เดินทางไปไกล ลุกเรือมาก ตัวอ้อมมีเครื่องมือเก็บรักษาปลาให้อยู่นานๆ และต้องจับให้ได้คราวละมากๆ เพื่อให้คุ้มค่า ผลที่ได้บางครั้งก็ก่อปัญหาแก่ระบบนิเวศทะเล

เส้นทางการทะเลจากชายฝั่งถึงร้านเจ้าประจำของประมงเรือเล็ก สั้นและสด จึงลดคาร์บอนไดออกไซด์จากพลังงานที่ใช้ลงได้หลายเท่าเมื่อเทียบกับประมงขนาดใหญ่



อ่าวทุ่งวัวแล่นเป็นชายหาดโคลาสลิกของทะเลชุมพร ตั้งอยู่บนแนวชายหาดที่ทอดยาวร่วม 20 กิโลเมตรในเขตอำเภอปะทิว ไม่เพียงมีชายหาดทรายขาวเนียน เหมาะสำหรับลงเล่นน้ำที่สุดแล้ว ยังเป็นศูนย์กลางการค้าน้ำหมประการังน้ำตื้น มีที่พักให้เลือกมากมาย และมีชุมพรคาบาน่าซึ่งเป็นที่พักมาตรฐาน ดำน้ำ ยังเป็นศูนย์เรียนรู้วิถีธรรมชาติและมรดกชาติ มุ่งเน้นเรื่องเกษตรอินทรีย์และการพึ่งพาตนเองซึ่งทำมานานกว่า 20 ปี

จากอ่าวทุ่งวัวแล่น เดินทางต่อไปยังอำเภอสวีที่ห่างออกไป 70 กิโลเมตร มุ่งหน้าสู่บ้านอ่าวคราม ซึ่งเป็นที่ตั้งของแดนโดมโฮมสเตย์ ชุมชนชาวประมงชายฝั่งที่รวมกลุ่มเพื่อจัดการท่องเที่ยวชุมชน ที่เหมาะสำหรับคนกินง่ายอยู่ง่าย เรียนรู้วิถีของชาวประมงพื้นบ้านซึ่งต้องพึ่งพาความสมบูรณ์ของระบบนิเวศชายฝั่ง

ที่พักเป็นเรือนเปิดโล่งแบบง่าย ๆ ริมทะเล เน้นไปที่กิจกรรมในทะเล ทั้งการออกบามหมึก ลักษณะคล้ายการยกยกกลางทะเลที่ออกแบบมาเฉพาะ โดยดึงตุลปลาหมึกให้เข้ามาด้วยการจุดตะเกียงล่อ และแล่ขิมกันสดๆ หรืออย่างกันบนเรือ ตลอดมือหลักสามมือ เราได้ลิ้มลองอาหารพื้นบ้านชุมพรรสจัดจ้านปรุงกับอาหารทะเลสดจากเรือ ทั้งหมึก ปูม้า กุ้งปลา หากฟ้าดี ทะเลดี ก็เล่นเรือต่อไปเพื่อชมปรากฏการณ์พลวงก์ตอนเรืองแสงกลางทะเล ซึ่งเป็นอีกประสบการณ์ที่น่าประทับใจ

เกาะกำตก

และบ้านพักในสวนอินทรีย์



จากฝั่งอ่าวไทย เราเดินทางข้ามเทือกเขาข้ามไปยังทะเลอันดามัน ตามทางหลวง 4006 หลังสวน - พะโต๊ะ - ระนอง มุ่งหน้าสู่อุทยานแห่งชาติแหลมสน อำเภอเกาะเปอร์ จังหวัดระนอง ระยะทางประมาณ 140 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางราวๆ 2 ชั่วโมง เส้นทางนี้ตัดผ่านช่องเขาตอนบนของเทือกเขาภูเก็ต ซึ่งเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์

อุทยานแห่งชาติแหลมสน ตั้งอยู่ในดงสนทะเลและชายหาดสีนวล บรรยากาศเงียบสงบ จากที่ทำการอุทยานฯ เรามุ่งหน้าสู่เกาะกำตกที่ใช้เวลาเดินทางด้วยเรือเล็กราว 20 นาที เกาะกำตกเป็นเกาะเล็กๆ ส่วนหนึ่งของหมู่เกาะกำ มีความงดงามของอ่าวโค้งที่หาดทรายนุ่มละเอียด โอบล้อมน้ำทะเลใสสีมรกตหากมองจากจุดชมวิวบนเขา ซึ่งเห็นความมหัศจรรย์ของเว้าอ่าวที่โค้งจนเกือบบรรจบเป็นวงกลม มีคนตาดีเห็นความโค้งว่าเหมือนกับเขาควย

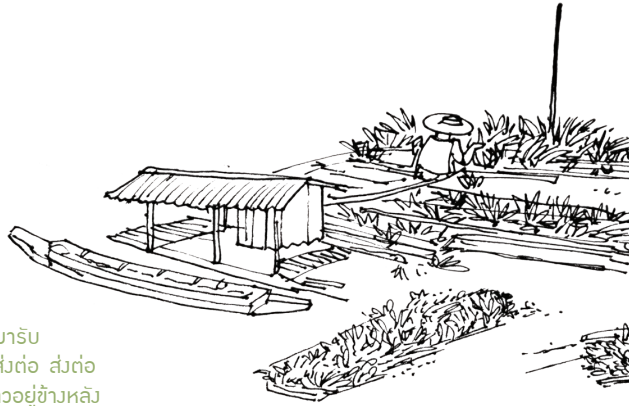
เราเลือกพักที่บ้านไร่โอออริจิ้น ซึ่งไม่ไกลจากอุทยานแห่งชาติแหลมสนมากนัก ที่นี่เป็น Organic Living & Gardening โดยสถาปนิกซึ่งกลับมาดูแลพ่อแม่ในสวนที่บ้านเกิดบนที่ดั่งริมลำธาร เจิงเขา และด้วยแนวคิด "เป็นมากกว่าบ้าน"

บ้านไร่โอออริจิ้นมีกิจกรรมแบบฟาร์มสเตย์ คือการเก็บผลไม้ ผักสลัด และพืชผักพื้นบ้านมาปรุงเป็นอาหาร หรือจะสนุกกับการเป็นพ่อค้าในตลาดออร์แกนิกส์เล็กๆ เดินชมสวนน้อยๆ ในหุบเขาอย่างไม่รีบร้อน เพราะตัวเมืองระนองอยู่ห่างออกไปเพียง 1 ชั่วโมงเท่านั้น

CARBON ZERO
CHALLENGE

ปลูกผักกินเองได้มากกว่าผัก เพราะเส้นทางของผักในตลาดสดนั้น อยู่ภายใต้ระบบโลจิสติกส์อันแสนจะซับซ้อน ผักต่างๆ โดยเฉพาะผักหลักซึ่งก็คือผักจีน ได้แก่ ผักกาดขาว ผักคะน้า กะหล่ำ หรืออาหารรวมถึงพริกต่างๆนั้น เดินทางมาไกลหลายร้อยกิโลเมตรจากแหล่งปลูกที่โหดแห่งเพื่อมารวมอยู่ที่ตลาดกลาง เช่น ตลาดไท จากนั้นก็ต้องเดินทางอีกไกลแสนไกล เมื่อพ่อค้าแม่ค้ามารับไปขายต่อ หรือส่งต่อให้กับรายย่อย และมันก็ถูกส่งต่อ ส่งต่อส่งต่อไปเรื่อยๆ ซึ่งก็คือรอยเท้าคาร์บอนที่ทอดยาวอยู่ข้างหลัง

เราช่วยลดการปลดปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ที่ไม่จำเป็นนี้ ได้ด้วยการปลูกผักบางชนิดสำหรับกินเอง ซึ่งปลูกได้ง่ายมาก หรือสนับสนุนใครก็ตามที่ปลูกมันขึ้นมาเพราะหมายความว่าทุกๆ 1 กิโลกรัมของผักที่เก็บกิน คือการลดลงของก๊าซเรือนกระจกในปริมาณใกล้เคียงกัน



เกาะก่าตัก

เขตอุทยานแห่งชาติแหลมสน

อำเภอเกาะพะงัน จังหวัดระนอง
กิจกรรมท่องเที่ยวเกาะแบบวันเดียว
ไม่มีที่พักบนเกาะ ติดต่อเรือนำเที่ยวได้จาก
ที่พักเอกชนและโรงแรมที่ทำการอุทยานฯ

บ้านไร่โอออรุณ

อำเภอเกาะพะงัน จังหวัดระนอง
โทร. 09-6938-2981
Facebook : บ้านไร่โอออรุณ ban rai | arun

๒ พักผ่อนเวลา

ที่เมืองระนอง



ภูเขาหญ้า

ตำบลหวาว อำเภอเมือง
จังหวัดระนอง

หลวงพาน์ บูติก โฮสเทล

183 ถนนเรืองราฎร์ เขตนิเวศน์
อำเภอเมือง จังหวัดระนอง
โทร. 09-9359-1763





เขตสงวนชีวมณฑลระนอง หรือ Ranong Biosphere Reserve คือป่าชายเลนดั้งเดิม ในสถานีวิจัยป่าชายเลนระนอง ที่ตำบลหงาว หลังจากได้เรียนรู้ถึงความอุดมสมบูรณ์ของทะเล ใกล้เคียงที่กลายมาเป็นอาหารพื้นบ้านสองฟากฝั่งทะเล ที่นี้จะนำคุณมาสู่ความเข้าใจว่าเหตุใด ทะเลใกล้เคียงจึงสมบูรณ์ได้เช่นนั้น ไม่เพียงป่าชายเลนที่ทำหน้าที่เป็นโรงเพาะเลี้ยงสัตว์ทะเล ตามธรรมชาติ เรายังหมายถึงสิ่งมีชีวิตอื่นในระบบจากชายฝั่ง หาดเลน ระบบราก ไปจนถึง เรือยนต์ และแน่นอน บทบาทในการดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ให้คงความสมดุลตามวัฏจักร

ภูเขาหน้าเป็นอีกหนึ่งแลนด์มาร์คก่อนเข้าสู่ตัวเมือง ภูเขาโล่งๆ สีเขียวจะเปลี่ยนเป็น สีเหลืองทองในช่วงแล้ง เมื่อลมมรสุมสงบลงจึงมีบรรยากาศที่แตกต่างกันไปในแต่ละฤดู

เราเลือกพักที่หลวงพจน์ บูทีค โฮเทล ที่พักขนาดเล็กที่เกิดจากการปรับปรุงอาคาร พาณิชยกรรมเก่าในเมืองระนอง โดยรักษารมณณ์และบรรยากาศดั้งเดิมในยุคที่พระยารัษฎานุประดิษฐ์ฯ (คอซิมบี๊ ณ ระนอง) เป็นสมุหเทศาภิบาลมณฑลภูเก็ต



น้ำพุร้อนเมืองระนองเป็นแหล่งท่องเที่ยวคลาสสิกเป็นที่รู้จักมานานนับศตวรรษ ช่วงเวลาที่ได้รับความนิยมสำหรับการแช่น้ำพุร้อนเพื่อผ่อนคลายนั้น คือในช่วงเย็นย่ำหลังจากเดินทางมาตลอดวัน ซึ่งน้ำพุร้อนเมืองระนองเปิดให้บริการตั้งแต่หัวรุ่งตีห้าไปจนถึงสามทุ่ม

เมืองระนองเป็นถิ่นฐานของชาวจีนฮกเกี้ยนซึ่งอพยพมาจากมณฑลฟูเจี้ยน และอาศัยเป็นกลุ่มใหญ่ในแถบหัวเมืองภาคใต้ ฝั่งตะวันตกจากระนอง พังงา ภูเก็ต ไปจรดปีนัง สิงคโปร์ อาหารฮกเกี้ยนขึ้นชื่อในเรื่องความกลมกล่อมและพิถีพิถัน เมื่อผสมผสานกับสมุนไพร เครื่องเทศ แบบฮกเกี้ยนได้ทำให้ได้รสชาติที่อร่อยแตกต่างไปจากอาหารฮกเกี้ยนได้แท้ๆ สามารถลองชิมได้ที่ร้าน โรงกลวง ถอดรองเท้า แม้จะขึ้นชื่อเรื่องอาหารท้องถิ่นฮกเกี้ยน แต่ก็เป็นที่ต้อนรับที่ผสมผสานกับ รสมือของแม่ครัวชาวจีนฮกเกี้ยน โรงกลวง ถอดรองเท้าเป็นร้านเก่าแก่และร้านรับแขกของ ชาวระนอง เมนูเด่นของร้าน ได้แก่ แกงส้มปลา หรือกุ้งแม่น้ำ กุ้งผัดสะตอกะปิ ใบเหลียงผัดไข่ และหอกมีปลาเตาเต๋ย ไม่ว่าจะต้มเค็มหรือหนึ่งปีวย ก็สมควรสั่งมาลองลิ้ม เพราะเป็นปลาที่เนื้อดี ขึ้นชื่อ ราคาสูง และเตาเต๋ยจากระนองค่อนข้างมีชื่อ



บ่อน้ำพุร้อนรักชะวารี
ตำบลบารัน อำเภอมือง
จังหวัดระนอง
เวลาเปิด - ปิด 05.00 น. - 21.00 น.

น้ำพุร้อนบ้านพร้า
อำเภอมือง จังหวัดระนอง
โทร. 0-7750-2775

ลำน้ำ

แห่งคอคอดกระ



ทางหลวงหมายเลข 4 เพชรเกษม นำเรามุ่งหน้าขึ้นเหนือ จากเมืองระนองข้ามแม่น้ำ ละอุ่นไปไม่ไกล เป็นจุดชมวิวกปากแม่น้ำละอุ่นที่บรรจบกับแม่น้ำกระบุรี ใกล้ปากอ่าวและเป็นจุด แบ่งเขตแดนไทย-พม่าที่งดงามจนหยุดหายใจ โดยเฉพาะในช่วงเช้าหรือเย็นก่อนตะวันลับ

จากอำเภอละอุ่น เข้าสู่อำเภอกระบุรี ได้ชื่อตามลำน้ำกระบุรี ซึ่งเป็นลำน้ำสำคัญที่กั้น พรมแดนไทย-พม่า ต้นน้ำเกิดจากเทือกเขาตะนาวศรีตอนล่าง แม่น้ำกระบุรี ยังเป็นชื่อที่คุ้นหู คนไทยมานานจากชื่อคอคอดกระ ซึ่งหมายถึงแผ่นดินส่วนที่แคบที่สุดของคาบสมุทรไทยที่ยาว ต่อเนื่อง คือภาคใต้ของประเทศไทยจนถึงมาเลเซีย

ในหุบเขาเล็กๆ อันชุ่มชื้นของบ้านบกกกลายเป็นที่ตั้งของก้องวัลเลย์ แหล่งปลูกและผลิต กาแฟอาราบิกาคั่วมือแบบดั้งเดิม เบลนด์จนได้รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ในบรรยากาศของสวนผสม

บ้านทับหลี ตำบลทับละมุ อำเภอกระบุรี เป็นชุมชนริมทางก่อนข้ามสันเขาที่เป็น พรมแดนระหว่างเมืองระนองกับชุมพร กลายเป็นที่รู้จักเพราะชาลาเป่า เนื่องจากในย่านนี้มีช้างนี้

CARBON ZERO CHALLENGE

จากซุปรุ่น ผ่านส่ว ไปกะเปอร์
แล้วเข้าระนอง ละอุ่น อ้าว! กลับมาซุปรุ่น
อีกทำไม

นี่คือการเดินทาง “ออกแบบ” ได้
โดยไม่ย้อนกลับมาเส้นทางเดิม การเดินทาง
แบบนี้ต้องศึกษาเส้นทางมาก่อนแล้วจึงวางแผนการ
เดินทางอย่างดี วิธีนี้ไม่เพียงได้เที่ยวคุ้มค่า ไม่ต้องเสียเวลาย้อนไปย้อนมา แต่
ยังหมายถึงการลดคาร์บอนลงได้มาก เพราะการเดินทางไปยังจุดหมายหนึ่งนั้น คือ x1 แต่ถ้าไปแล้ว
กลับมา ก็คือ x2 ทุกครั้งที่ไปแล้วย้อนกลับมา การเดินทางของคุณก็จะต้อง x2 อย่างนี้ต่อไปเรื่อยๆ
การคูณ 2 ไม่ใช่แค่เสียเวลา เสียค่าเช่ารถ เสียค่าน้ำมัน แต่อย่าลืมว่า ทุกๆ 1 กิโลเมตร
ของการเดินทางโดยรถยนต์มีคาร์บอนไดออกไซด์ถูกปล่อยออกมา 120 กรัม ถ้าไปแล้วกลับก็เท่ากับ
ระยะทางรวมคือ x คูณ 120 กรัม แล้วก็คูณ 2 อีก ยิ่งไกลก็ยิ่งมากขึ้น นั่นละคือค่าต่อ



กิ่งกาแฟ

อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
โทร. 09-5414-9952

จำหน่ายชาลาเปาเรียงรายตลอดทางร่วม 50 ร้าน แต่ละร้านก็มีรสชาติใกล้เคียงกัน เนื่องจาก
เป็นชาลาเปาสุตรรกเกี้ยนที่เนื้อแป้งออกหนักและเหนียว ไม้นุ่มฟู ได้เยอะ มีให้เลือกหลากหลาย
จังหวัดเล็กๆ ที่เจียบสงบสองจังหวัด คนละฟากฝั่งของเทือกเขาและท้องทะเล
เชื่อมถึงกันด้วยเส้นทางที่เปียกไปด้วยรสชาติ ไม่เพียงอาหารการกินแสนวิเศษ หากยังหมายถึง
ความงดงามหลากหลายของธรรมชาติและผู้คน

LOW CARBON MORE INSPIRED

รวมแพคเกจเดินทางแบบบอกรอไปเที่ยวไปย้อนมา
ช่วยลดคาร์บอนจากเครื่องบินทางลงใต้ 30-50%
อาหารทะเลสดๆ จากประมงพื้นบ้าน
ออกเรือเล็กใกล้ฝั่ง ประหยัดทรัพยากร
ไม่ทำลายระบบนิเวศ ท้องทะเล
ลดคาร์บอนลงได้อีก 40%



พักกับไฮโปเธอร์มิก เรียบง่าย
มาดมาทิล กรรรม เรียบง่าย
คือ เทรนด์ใหม่ของการท่องเที่ยวคาร์บอน
ลด คาร์บอนไดออกไซด์ ลงได้ครึ่งหนึ่ง
ของ ที่พัก มาตราฐานแอร์ นีออน ทวี โฟ

Carbon Counted

ทริปนี้เห็นทางแพน
เส้นทางแบบบอกรอไป
สนับสนุนประมงพื้นบ้าน
และผู้ประกอบการ
ขนาดเล็ก
ช่วยลดรวมคาร์บอน
ที่ลดได้

35%

หมายเหตุ

ค่าการลดคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นการประเมินจากกิจกรรมการท่องเที่ยวรูปแบบต่างๆ โดยคิดจากนักท่องเที่ยว
กลุ่ม 4-6 คน เดินทางโดยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถตู้ในเส้นทางเมืองรองเท่านั้น ไม่ได้คิดจากจังหวัดเริ่มต้น
ร้อยละของคาร์บอนไดออกไซด์ที่ลดลงได้ คิดจากระยะทางโดยรถยนต์ มีอาหาร เครื่องดื่ม ของว่าง การท่องเที่ยว
ชมเมือง โรงแรมที่พัก และการเลือกซื้อสินค้าของที่ระลึก โดยใช้ค่าเฉลี่ยจากการท่องเที่ยวทั่วไป







ผลิตโดย
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
www.tourismthailand.org



low
carbon

amazing
ไทยที่



more
fun