

amazing
THAILAND



Happy *Journey*

**100 Happy Hidden Places
To Visit Around Thailand**

*Happiness routes
to get around
the happiest places
in Thailand.*

Happy
Journey

Introduction

เรามองเห็นความหลากหลายในการท่องเที่ยว และเชื่อว่าความเข้มแข็งของท้องถิ่น ผู้คน และเรื่องราว จะช่วยพัฒนาศักยภาพ และต่อยอดเป็นการท่องเที่ยวเชิงสร้างสรรค์ และวัฒนธรรม โดยนำเสนอผ่านการทำงานในรูปแบบ Happy Model หรือ โมเดล อารมณ์ดี มีความสุข ด้วยยิ้ม กินดี อยู่ดี ออกกำลังกายดี และแบ่งปันสิ่งดี ๆ

จึงชวนคนท้องถิ่นจากหลายพื้นที่ของประเทศไทย มาแบ่งปันวัฒนธรรมเก่าแก่ เส้นทางท่องเที่ยวนอกกระแส การกินอาหารเป็นยา สถานที่หย่อนใจ บรรยากาศผ่อนคลาย ร้านรวงแนวคิดดีของคนหนุ่มสาว จนถึงกิจกรรมสร้างสรรค์จากการท่องเที่ยวชุมชน ผ่านถ้อยคำเป็นกันเอง ร้อยเรียงเป็นตัวอักษรเปี่ยมล้นด้วยความตั้งใจอันดีและอัดแน่นด้วยมวลแห่งความสุข

ภูเก็ต เชียงราย สุโขทัย เพชรบุรี และชลบุรี เป็นเส้นทาง 5 จังหวัดที่เรารวบรวมอัตลักษณ์และเรื่องราว มาถ่ายทอดผ่านโมเดลอารมณ์ดี มีความสุข ครอบคลุมในจังหวัดเดียว

ตั้งแต่ร้านอาหารที่คัดสรรวัตถุดิบปลอดภัย ปรุงแต่งน้อย แต่ดีต่อสุขภาพมาก สถานที่นั่งนอน หรือจะอยู่ที่ดี เพราะใส่ใจนักเดินทาง และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม แคมป์ด้วยสถานที่ ออกกำลังกายสารพัดแบบ ถูกใจเด็ก ผู้ใหญ่ และครอบครัว ตบท้ายด้วยการแบ่งปันสินค้า และการท่องเที่ยว จากหัวใจผู้คนในชุมชนถึงมือผู้มาเยือนให้มีสุขกันถ้วนหน้า

ขอชวนทุกท่านเก็บกระเป๋า คว้าวอุปกรณ์ บันทึกความทรงจำ แล้วชวนญาติมิตรสหาย หรือจะลุยเดี่ยวก็ยินดีไปท่องเที่ยวอย่างอารมณ์ดีกับ 4 ธีมดี ๆ และ 5 เส้นทางที่เราภูมิใจนำเสนอ รับรองว่าม่วนคัก ม่วนจอย และเพลิดเพลินอย่างแรง

มาเสริมพลังการท่องเที่ยวและมอบชีวิตให้ท้องถิ่นทั่วไทยกลับมาคึกคักด้วยกันนะ

Contents

Happy Theme

6

Eat Well, Stay Healthy

36

Live Well, Travel Often

62

Fit Well Thailand

88

Traveling is Sharing

Happy Route

116

Phukether

138

Chiang Rhyme

160

Sookkhotai

182

Chonbu-Real

204

Pure Phetchaburi



**Happy
Model**

4

Theme

คัดสรรกิจการ ที่พัก สถานที่ท่องเที่ยว และกิจกรรม จากทั่วประเทศไทย
ด้วยแนวคิดกินดี อยู่ดี ออกกำลังกายดี และแบ่งปันสิ่งดี ๆ

Eat Well, Stay Healthy



14 คาเฟ่และร้านอาหารที่ใช้วัตถุดิบปลอดภัย
ดีต่อคนกิน คุณภาพชีวิตเกษตรกร และโลกใบนี้

เคยได้ยินไหมว่าแม้จะออกกำลังกายดีแค่ไหน แต่ถ้ากินไม่ดี กินอาหารที่เต็มไปด้วยสารพิษ คำว่า 'แข็งแรง' อาจไม่เกิดขึ้นจริง จะเด็กหรือผู้ใหญ่ จะมีโรคหรือไม่ การ 'กินดี' จึงเป็นหัวใจสำคัญของคนทุกรุ่นทุกวัย

เราจึงรวบรวมสถานที่กินดี อยู่ดี 14 แห่งทั่วไทยที่เชื่อเรื่องอาหารเป็นยาและเชื่อว่าการกินดีคือทางออกของทุกปัญหา ทั้งร้านสมุนไพรโบราณเก่าแก่ประจำเมือง ร้านอาหารปลูกผักปลอดสาร ไอศกรีมจากพืชผักอินทรีย์ของเกษตรกรไทย ไหนจะเครื่องดื่มมากสรรพคุณจากข้าวท้องถิ่น ไม่ว่าจะปักหมุดแวะเวียนไปร้านไหน ก็ได้กินดีทั้งสิ้น

ความพิเศษคือร้านเหล่านี้ไม่ได้ดีต่อท้องไส้และร่างกายของเรานั้น แต่ยิ่งเรียกว่าดีแบบ 4 in 1

เพราะนอกจากสุขภาพจะดีแล้ว สิ่งแวดล้อมก็ดีตาม แถมเกษตรกรยังได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นทั้งกายและใจ เพราะร้านส่วนใหญ่ตั้งอยู่ท่ามกลางพื้นที่สีเขียว เราจึงได้สัมผัสบรรยากาศดี ๆ ตามไปด้วย



01

YoRice

เครื่องดื่มซูเปอร์ฟู้ดแบบญี่ปุ่น
จากข้าวท้องถิ่นไทย

ที่ตั้ง : 18 ซอย 8 (ถนนสุขเกษม) ตำบลป่าตัน

อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

วัน-เวลาทำการ : ติดต่อนัดหมายล่วงหน้า

โทรศัพท์ : 09 5595 5244

Facebook : Yorice Amazake เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

เราต่างรู้กันดีว่าในบรรดาสายพันธุ์ข้าวทั่วโลก 'ข้าวไทย' มีชื่อเสียงไม่แพ้ข้าวเมืองใด แต่ใจนความเป็นอยู่ของชาวนาไทยกลับยากลำบาก และคนไทยกลับรู้จักข้าวไทยอยู่เพียงไม่กี่สายพันธุ์

ด้วยคำถามเดียวกันนี้เอง ปอ-ภราดล พรอานวย จึงหันกลับมามองข้าวไทยเพื่อนำมาต่อยอดให้มีคุณค่า โดยได้รับคำแนะนำจากคุณหมอที่เชื่อเรื่องการกินอาหารให้เป็นยา และทำงานวิจัยเรื่องข้าวอย่าง นพ.ก้องเกียรติ เกษเพ็ชร ว่าหากอยากสร้างความยั่งยืนให้พี่น้องเกษตรกรไทยจริง ๆ เราต้องเพิ่มคุณค่าให้เมล็ดข้าวที่คนอาจไม่เห็นค่า

"คุณหมอเสนอไอเดียกับเราว่า ญี่ปุ่นมีอาหารชนิดหนึ่งเป็น Super Food ของเขา นั่นคือ อามาซากะ (Amazake) หรือสาเกหวาน ไม่มีแอลกอฮอล์ เกิดจากการหมักข้าวให้เกิดคุณค่าทางอาหารมากขึ้นด้วยโคจิ (Koji) เราเกิดไอเดียลองรับซื้อข้าวไทยพันธุ์ต่าง ๆ ที่ได้จากพี่น้องเกษตรกรอินทรีย์ รวมถึงผู้คนในค่ายอพยพ ไม่ว่าจะสวยหรือหัก มาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มอามาซากะจากข้าวไทยภายใต้แบรนด์ YoRice ออกมา" ปอเล่าความตั้งใจ

ฟังดูเหมือนจะง่าย แต่กว่าจะได้ YoRice ขวดแรกออกมา เขาและเหล่าเพื่อนต้องเสียเวลาและน้ำตาไปเกือบ 1 ปี เริ่มตั้งแต่ลองปลูกข้าวด้วยตนเอง เพื่อให้เข้าใจความยากลำบากของเกษตรกรอินทรีย์ ศึกษาการเลี้ยงโคจิ ซึ่งเป็นเชื้อราชนิดหนึ่งที่ต้องใช้เวลากว่า 70 ชั่วโมงถึงจะนำมาหมักข้าวต่ออีก 14 ชั่วโมง จนได้เป็นอามาซากะจากข้าวไทยรสชาติต่าง ๆ แม้จะปราศจากการเติมน้ำตาล แต่ได้รสชาติหอมอร่อยที่คนแพ้แลคโตสกินได้ คนกินมังสวิรัตินดี มีทั้งรสออริจินัลจากข้าวญี่ปุ่นและข้าวหอมมะลิ และรสข้าวหอมมะลินิลสุรินทร์จากจังหวัดสุรินทร์



YoRice จึงเป็นเครื่องดื่ม 4 in 1 ที่ช่วยสร้างสิ่งดี ๆ ถึง 4 ด้าน นั่นคือ หนึ่ง ผู้บริโภคอย่างเรา ๆ ได้กินอาหารที่ดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะอามาซากะอุดมด้วยแบคทีเรียดี โยอาหาร วิตามินบี แร่ธาตุ และกรดอะมิโนที่ติดต่อร่างกาย สอง เกษตรกรอินทรีย์ทั่วประเทศ มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น สาม ผู้อพยพไร้รัฐมีโภชนาการอาหารที่ยั่งยืนกว่าเก่า และสี่ สนับสนุนพันธุ์ข้าวไทยพื้นเมืองที่กำลังจะหายไป ให้กลับมามีชีวิตในสายตาคณไทยอีกครั้ง

แสนสุขโฮมคาเฟ่

คาเฟ่และซูเปอร์มาร์เก็ตที่อยากให้
ลูกค้ากินดีและเกษตรกรมีชีวิตดีขึ้น



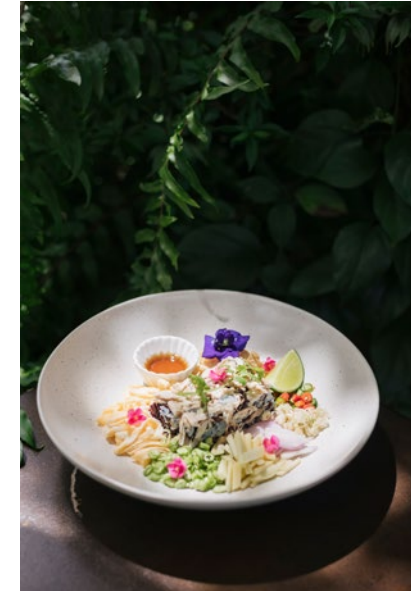
แสนสุขโฮมคาเฟ่ คือร้านอาหารและซูเปอร์มาร์เก็ตของ เจ-วิภาดา จากุพจน์ ที่สนใจอาหารออร์แกนิกเมื่อ 8 ปีก่อน จึงชวนคนที่ทำงานในโรงสีของครอบครัว ซึ่งมีที่นาเป็นของตัวเองให้หันมาทำนาออร์แกนิกแต่ช่วงแรกคนยังไม่เข้าใจ จึงเป็นหน้าที่ของเจที่ต้องแชร์มุมมองเรื่องอาหารปลอดภัยให้ทั้งเกษตรกรและลูกค้า

“คนชอบมองว่าทำไมผักผลไม้ ออร์แกนิกไม่ใช่ปุ๋ยเคมีแต่ราคาแพง ยกตัวอย่างแบบนี้ สมมติเราทำนาหนึ่งแปลง ใช้คนหนึ่งคนกับยาฆ่าหญ้าก็พ่นได้หมดแล้ว คนเดียวอยู่ แต่พอเป็นออร์แกนิก หญ้าต้องถูกถอนด้วยมือหนึ่งคนไม่จบในหนึ่งวัน เราพยายามทำให้ทั้งเกษตรกรและผู้บริโภคเข้าใจเรื่องนี้มาตลอด และหวังว่ามันจะทำให้ชีวิตเขาดีขึ้น”

เจเริ่มจากรับซื้อผลผลิตจากเกษตรกรมาบริหารจัดการใหม่ ส่วนหนึ่งนำมาวางขายในซูเปอร์มาร์เก็ตที่เธอเปิดขึ้นเพื่อกระจายผักอาหารแปรรูป และเมล็ดพันธุ์จากเกษตรกร และในพื้นที่สีเขียวลมโกรกแห่งนี้ เจยังเปิดแสนสุขโฮมคาเฟ่ นำผลผลิตอีกส่วนหนึ่งมาปรุงเป็นอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อส่งต่อสิ่งดี ๆ ตั้งแต่คนต้นน้ำจนถึงปลายน้ำ

เพราะการเลือกใช้วัตถุดิบอินทรีย์ คือหัวใจสำคัญของแสนสุขโฮมคาเฟ่ เมนูในร้านจะสับเปลี่ยนไปตามผลไม้ที่ออกในฤดูกาล นอกจากปราศจากสารเคมี ยังมีรสชาติดีกว่าผลไม้ที่นอกฤดูกาล เมนูแนะนำที่ใครมาก็ควรลองมีนามว่า แสนสุขโรล ภายนอกคล้ายเมี่ยงสด แต่ภายในสอดไส้ของขึ้นชื่อเมืองอุบลฯ อย่างหมุยอบ นอกจากนั้นยังมีข้าวยำแสนสุข เจคัดสรรสมุนไพรที่ปลูกเองในสวนมาปรุงเป็นน้ำราดสูตรพิเศษแทนน้ำบูดูของภาคใต้

นอกจากได้กินอาหารดี ๆ ในสวนสวย หากอยากสนับสนุนเกษตรกรอินทรีย์ไทย ก็เลือกซื้อสรรพสินค้าที่เจเลือกสรรไว้กลับไปกินที่บ้านได้ เรียกว่าได้กินดีทั้งนอกบ้าน แถมยังได้ต่อยอดการกินดีที่บ้านอีกด้วย



ที่ตั้ง : 215 ถนนสกลมารค ตำบลแสนสุข
อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี
วันเวลาทำการ : เปิดทุกวัน (เปิดวันจันทร์) 09.00 - 17.00 น.
โทรศัพท์ : 08 2686 4909
Facebook : แสนสุขโฮมคาเฟ่



morning
with a
Baker

03

Dancing With A Baker

ขนมปังไร้แป้ง ไร้น้ำตาล
จากวัตถุดิบอินทรีย์ ดีต่อสุขภาพ

เชื่อว่าคนรักขนมปังอย่างเราคงรู้สึกเศร้าทุกครั้งที่พบร้านขนมปังแสนอร่อยในดวงใจ แต่กลับกินตามใจปากไม่ได้มาก เพราะรู้ว่าหากกินเกินปริมาณที่ร่างกายควรได้รับ น้ำหนักจะขึ้นและตัวจะบวมทันที

ก็แหละ เพราะขนมปังอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตมากมี ด้วยปัญหาเดียวกันนี้ ‘Dancing With A Baker’ แปรนตร์ขนมปังไร้แป้งและน้ำตาลของคู่รักอย่าง ตรีย์ ศัสตวิวัฒนา และ พีรดา ศุภรพันธ์ จึงเกิดขึ้น

“ทำไมเธอไม่ทำขนมปังที่กินแล้วไม่อ้วนล่ะ” พีรดาเสนอไอเดียให้ตรีย์ แฟนหนุ่มผู้เติบโตมากับร้านเบเกอรี่ของคุณแม่ และคุ้นชินกับการการนวดแป้ง-อบขนมมาตลอด จากข้อเสนอ นั้น ตรีย์เริ่มศึกษางานวิชาการและทดลองสูตรขนมปังแบบเฉพาะตัวจนหมดวัตถุดิบไปหลายร้อยกิโลกรัม เพื่อให้ได้ขนมปังทรงสี่เหลี่ยมและทรงกลมที่มีคาร์โบไฮเดรตเพียง 4 กรัม

“ในเมื่อคาร์โบไฮเดรตเยอะไม่ได้ ก็อยากลองตัดแบ่งออกไป แล้วหาสิ่งอื่นมาทดแทน โดยที่ยังทำให้ผิวสัมผัสเวลากินกรอบหนุบหนับเหมือนขนมปังทั่วไป มีโปรตีนสูง ไฟเบอร์และไขมันในปริมาณพอเหมาะ” ตรีย์อธิบาย

ที่ตั้ง : 7, 5-6 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน
เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร
โทรศัพท์ : 06 4961 7895
Facebook : Dancing With A Baker



ถึงตรงนี้ หลายคนคงสงสัยว่าขนมปังรสอร่อยแถมยังกินดีของตรีย์ทำขึ้นจากอะไร คำตอบนี้ปรากฏบนบรรจุภัณฑ์ของ Dancing With A Baker อย่างโปร่งใสว่า ขนมปัง 1 ชิ้นของทั้งคู่เสกสรรขึ้นจากเนยฝรั่งเศส วิตโปรตีน ไซสโตใหม่ส่งตรงจากฟาร์มที่มีอายุไม่เกิน 3 วัน เมล็ดแฟลกออร์แกนิกที่อุดมด้วยความหอมและน้ำมันช่วยเพิ่มความอร่อย อัลมอนต์ผงกลิ่นหอมจากสหรัฐอเมริกา น้ำมันมะกอกจากผลที่เก็บเกี่ยวเร็ว และแป้งมะพร้าวออร์แกนิกที่ตรีย์การันตีว่าอร่อยที่สุดในไทย

นอกจากความพิเศษของส่วนผสมทั้งหมดนี้ ทั้งคู่ยังตั้งใจให้ขนมปังถึงมือผู้บริโภคอย่างร้านค้าและผู้บริโภคภายใน 18 ชั่วโมงหลังขนมปังกลิ่นหอมกรุ่นออกจากเตา เพื่อให้เราได้กินขนมปังอร่อยและดีต่อสุขภาพแบบวันต่อวัน

Generation Fruit

ร้านผลไม้ครบวงจร
ที่อยากพัฒนาสวนผลไม้เมืองจันทน์



“เราทำลัง อยู่กับเกษตรกร เรารู้ว่าเขาเหนื่อยจริง ๆ ทำมาทั้งปี ขายผลผลิตก็แล้ว ยังไม่พอจ่ายหนี้ค่าปุ๋ยตลอดทั้งปีเลย มันมีแต่ทุกข์ ไม่มีแต่ความสุข แล้วอนาคตเขาก็ต้องเจอคนจีนที่พยายามจะครองตลาดอีก”

นี่คือคำพูดจากปากของ วัฒน-ศุภกฤษฎี เย็นฉ่ำ ผู้คลุกคลีกับกิจการล้างเมืองจันทน์มาเกือบ 20 ปี

20 ปี คือระยะเวลายาวนานพอให้วัฒนตระหนักว่า หากไม่ทำอะไรสักอย่าง ชาวสวนผลไม้และลูกหลานเมืองจันทน์ที่ต้องย่ำแย่แน่ หลังได้แรงบันดาลใจจากรายการโทรทัศน์ของญี่ปุ่น ที่นำเสนอร้านค้ากระจายผลผลิตทางการเกษตรอย่างเป็นระบบ เช่น มีบาร์โค้ดให้ลูกค้าตรวจสอบว่า ซื้อผลไม้จากที่ไหน ข้อมูลการปลูกเป็นอย่างไร และคนปลูกเป็นใคร วัฒนจึงบ่มเพาะโมเดลนี้อยู่กว่า 6 ปี จนเกิด ‘Generation Fruit’ แล็บน้ำผลไม้สกัดเย็นและมินิสตรีทขายผลไม้



ที่ตั้ง : 95/9-10 หมู่ 7 ตำบลจันทนิมิต อำเภอเมืองจันทบุรี
จังหวัดจันทบุรี

วัน-เวลาทำการ : เปิดทุกวัน เวลา 07.00 - 20.00 น.

โทรศัพท์ : 09 3329 0970

Facebook : Generation Fruit น้ำผักผลไม้สกัดเย็น ผลไม้
สดน่าเข้า

หากผลึกประตูเข้ามาในร้าน เราจะพบคาเฟ่ผลไม้ที่ยึดหลักกินเป็นยา มาออกแบบบริการต่าง ๆ ทั้งผลไม้สดคัดสรรจากสวนชาวเมืองจันทน์ และผลไม้นำเข้าจากต่างประเทศ 30 - 40 ชนิด ทั้งยังมีผลไม้ตัดแต่งที่ผ่านการล้างทำความสะอาดด้วยระบบโอโซน เพื่อฆ่าเชื้อรา แบคทีเรีย และลดสารตกค้างเรียบร้อยแล้ว นอกจากนี้ ยังมีผลไม้แปรรูปอย่างเจลลี่ผลไม้ลูกกลมและแยม ซึ่งทำขึ้นจากผลไม้ในร้านที่อาจไม่สามเท่าเท่า แต่มียังมีโซนบริการจัดกระเช้าผลไม้ให้ลูกค้าโดยนักโภชนาการ เพื่อให้ได้ผลไม้ที่มีสรรพคุณแตกต่างกันตามความต้องการของลูกค้าแต่ละคน

นอกจากบริการทั้งหมดที่ว่ามาแล้ว ความกึ่งเก็บที่ติดต่อก็คือ Generation Fruit มีบริการน้ำผลไม้สกัดเย็นที่แบ่งออกเป็น 3 หมวด ได้แก่ Balance, Beauty และ Detox เช่น เมนู Multiple Vitamin ที่สกัดน้ำจากแครอท มะเขือเทศ เซเลอรี่ และบีทรูท ช่วยดูแลผิวพรรณให้สดใสเปล่งปลั่ง และฟื้นฟูความเหนื่อยล้าจากภาระงานทั้งปวง

ซึ่งสูตรน้ำผลไม้สกัดเย็นทั้งหมด คิดค้นโดยพนักงานที่จบการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การอาหาร ถ้าใครอยากเสกสูตรเครื่องดื่มของตัวเอง ก็หยิบผลไม้ในร้านมาให้พนักงานทดลอง Generation Fruit รั้งสวรรค์ได้ทันที



จากที่กินอาหารโดยไม่สนใจที่มาและกรรมวิธีการปรุงเท่าไร เธอจึงเริ่มใส่ใจมากขึ้น ประกอบกับได้รู้จักกับอัง ซึ่งมาฟังการบรรยายเรื่องจิต เมื่อแนวทางการคิดสอดคล้องกัน ทั้งคู่จึงตัดสินใจเปิดร้านอาหาร โดยบึ่งซื้อขึ้นจากการนั่งสมาธิ มีจิบผู้เป็นนักโภชนาบำบัดมาจัดการหน้าร้านและดูแลเมนูร่วมกับยังผู้ทำหน้าที่ในครัว

รูปแบบการกินอาหารที่บ้านสุขภาพพุทธิญาจึงเป็นการสั่งจองล่วงหน้าและตอบแบบสอบถามสุขภาพทั่วไป 10 ข้อ เช่น อายุ น้ำหนัก ปัญหาสุขภาพร่างกายที่ประสบอยู่ พื้นฐานอาหารที่เสิร์ฟคืออาหารบริสุทธิ์ ปราศจากน้ำตาล ไขมัน และสารเคมีตกค้าง เน้นอาหารที่ผ่านความร้อนต่ำหรือไม่ผ่านความร้อน เพื่อให้เอนไซม์ยังคงอยู่

แต่ถ้าแขกผู้มารับประทานอาหารเป็นโรคเฉพาะทางที่ควรงดวัตถุดิบบางอย่าง จิบจะจัดให้เฉพาะ เช่น หากเป็นไทรอยด์ห้ามกินกะหล่ำ หรือหากเป็นโรคลำไส้แปรปรวน ควรงดอาหารรสเผ็ดและเปรี้ยว ส่วนเมนูชิกเนเจอร์ที่ทั้งคู่จะเสิร์ฟประจำ คือ ยำอ่อมแซบเห็ดแครง ผักกะทิสมนไพรตะไคร้หอม ช่วยปรับสมดุลและล้างพิษในร่างกาย



05

บ้านสุขภาพพุทธิญา

ร้าน Chef's Table ที่ออกแบบ
มืออาหารจากกา
ตอบแบบสอบถามสุขภาพ

ที่ตั้ง : เลขที่ 255 ถนนโคกโดนต ตำบลกระน
อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต
โทรศัพท์ : 0 7660 9555

Facebook : บ้านสุขภาพพุทธิญา : ดูแลสุขภาพด้วยวิธี
ธรรมชาติบำบัด

“กินที่กาย ตื่นรู้ที่ใจ ให้อาหารเป็นยา”

นี่คือหัวใจสำคัญของบ้านสุขภาพพุทธิญา ร้านอาหาร Chef's Table ที่ให้ลูกค้าตอบแบบสอบถามล่วงหน้าเพื่อให้ เชฟอัง-พุฒิพงศ์ เตชมานะชัย อดีตวิศวกรผู้รักการทำอาหารยิ่งชีพ และ จิบ-สุกัญญา บุญเลิศพร นักบำบัดจิตและนักโภชนาบำบัด จัดสรรเมนูและลำดับการกิน ให้การกินอาหารทุกเมนูช่วยฟื้นฟูสุขภาพกายใจ

แรกเริ่มเดิมทีจิบเป็นนักบำบัดด้วยธรรมชาติ ซึ่งใส่ใจเรื่องการบำบัดจิตอยู่แล้ว แต่เธอไม่ได้ใส่ใจเรื่องการกินอาหารเพื่อสร้างสุขภาพกายที่ดีมากนัก กระทั่งได้เรียนรู้เรื่องธรรมชาติบำบัดด้วยอาหารและการกินอาหารให้เป็นยา ตลอดจนเธอมีโอกาสได้ตรวจสุขภาพโดยใช้คลื่นความถี่ จิบจึงพบว่าร่างกายของเธอไม่ค่อยแข็งแรงนัก และตื่นรู้ว่าหากกายของเธอนั้นไม่สมบูรณ์ การพัฒนาจิตด้วยวิธีต่าง ๆ ที่ได้จำเรียนมาก็ไม่เกิดประโยชน์



เมื่อมาถึงร้าน ทั้งคู่จะเสิร์ฟอาหารตามลำดับที่ร่างกายย่อยได้ เริ่มจากน้ำผลไม้ ผลไม้ ผัก ตามด้วยโปรตีน แป้ง ตบท้ายด้วยธัญพืช ก่อนกินอาหาร จิบจะอธิบายที่มาของการเลือกวัตถุดิบแต่ละอย่างว่าเลือกเพราะวัตถุดิบนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร ระหว่างกินจิบจะแนะนำให้เคี้ยวช้า ๆ เพื่อให้กระเพาะและลำไส้ไม่ทำงานหนักเกินไป ทั้งแนะนำให้งดการดื่มเครื่องดื่มระหว่างกิน และให้ดื่มน้ำอุณหภูมิห้องเพื่อไม่ให้ร่างกายต้องทำงานหนักจนเลือดเป็นกรด

นอกจากได้กินอาหารรสอร่อย อาหารที่บ้านสุขภาพพุทธิญา ยังทำให้คนกินตื่นรู้ด้านอาหารทางใจ และเปลี่ยนวิธีการกินเมื่อกลับบ้านด้วย



06

แต่้ม คาเฟ่ T'aime Cafe

กาแฟที่เสิร์ฟกาแฟผสมชาและ
เอสเปรสโซ่คอนปีนนำจากน้ำตาลโตนด

ที่ตั้ง : 123/10 หมู่ 5 หมู่บ้านน้ำเพชร 5
อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
วัน-เวลาทำการ : วันอังคาร-อาทิตย์
เวลา 09.00 - 18.00 น.
โทรศัพท์ : 06 2165 5644
Facebook : แต่้ม คาเฟ่ T'aime Cafe

แม้อาคารอันเป็นที่ตั้งของ 'แต่้ม คาเฟ่ T'aime Cafe' จะดูใหม่ เพราะการตกแต่ง แต่ประสบการณ์ทำกาแฟของ ต้ม-มนัส สมสวัสดิ์ นั้นมีมากกว่า 10 ปี จากคนที่ไม่ชอบดื่มกาแฟแม้แต่ถ้วย บัดนี้กาแฟ คือส่วนหนึ่งในชีวิตเขา

"ในภาษาไทย ชื่อร้านจะอ่านว่า แต่้ม เพราะเป็นชื่อของหมา ที่ผมรักมาก ๆ แต่เสียไปแล้ว ส่วนในภาษาฝรั่งเศส มันคือ T'aim ที่แปลว่า ความรัก เพราะผมทำร้านนี้ขึ้นมาด้วยแพสชันและความรัก ในกาแฟ" ต้มยืนยันอย่างนั้น

ความรักและแพสชันในการทำร้านกาแฟของต้มนั้นมีหลาย ความหมาย ความหมายที่หนึ่งคือต้มจะคัดเลือกวัตถุดิบทุกอย่าง ด้วยตนเอง ตั้งแต่เมล็ดกาแฟของไทยและต่างชาติ ที่ต้องคั่วอ่อนถึง ปานกลางเท่านั้น เพราะดึงรสชาติกาแฟออกมาได้ดีที่สุด ส่วนวัตถุดิบ อื่น ๆ ที่นำมาเสิร์ฟในร้าน ก็ต้องดีต่อสุขภาพและโลกใบนี้

นอกจากเมนูเอสเปรสโซ่ คาปูชิโน ลาเต้ และกาแฟดริปที่เขา หลงใหลเป็นพิเศษ ต้มยังมีเมนูกาแฟแบบที่หาไม่ได้ที่ไหน เพราะเขา คัดสรรวัตถุดิบพื้นถิ่นมาผสมผสานให้เกิดรสชาติใหม่ นอกจากน่าสนใจ แล้วยังดีต่อสุขภาพ อย่างเมนูเอสเปรสโซ่ คอนปีนนำ ซึ่งขึ้นจากการ นำวิปครีมอย่างดีมาตีด้วยมือ ผสมผสานกับน้ำตาลโตนดแท้จาก เพชรบุรีที่นำมาเคี่ยวจนงวดและแห้ง ซึ่งดีต่อสุขภาพกว่าน้ำตาลทราย ทั่วไป นอกจากนั้นยังมีเมนูพิเศษเฉพาะช่วงปลายปีอย่างกาแฟผสมชา ที่ต้มนึกสนุกหยิบผลไม้โบราณที่คนไม่สนใจมาคั้นสด เพิ่มความหอม และความสดชื่นขึ้นอีก



นอกจากใส่ใจสุขภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นไทย ต้มยังบอกว่า อีกสิ่งทีจริงใจไม่แพ้กัน คือร้านของเขาต้องเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม จึงเน้นให้คนดื่มกาแฟที่ร้านมากกว่าซื้อกลับบ้าน แต่ถ้าต้องซื้อกลับบ้าน จริง ๆ ต้มจะเลือกใช้แก้วกระดาษและหลอดข้าวสาลี นอกจากนั้น เขายังแยกขยะรีไซเคิลออกจากขยะอาหารแล้วนำไปทำความสะอาด ก่อนส่งต่อให้คนงานประจำหมู่บ้านนำไปขายเพิ่มรายได้

เพราะต้มยินดีอธิบายความเป็นมาของกาแฟแต่ละเมนูอย่าง ลงลึก และเต็มใจเปิดเผยที่มาของวัตถุดิบที่นำมารังสรรค์ ร้านกาแฟ แห่งนี้จึงเหมาะยิ่งนักกับคอกาแฟและคนใส่ใจสุขภาพ จะมานั่งดื่ม กาแฟอย่างเดียวยังได้ หรือกินขนมโฮมเมดที่คนรักของเขาตั้งใจทำด้วย สองมือจากแป้งญี่ปุ่น เนยชั้นดี และวัตถุดิบชั้นเลิศที่ไม่ทำร้ายร่างกาย ก็เข้าที่

ตงศิริฟาร์ม

ฟาร์มเกษตรอินทรีย์ที่อยากสร้างความยั่งยืนทางสุขภาพให้ครอบครัว



ที่ตั้ง : 79 หมู่ 3 ตำบลทุ่งคอก อำเภอสองพี่น้อง
จังหวัดสุพรรณบุรี
โทรศัพท์ : 09 4168 4944
Facebook : ตงศิริฟาร์ม TongSiri Farm

ฟาร์มเกษตรผสมผสานที่มีทุ่งนา สวนผัก และเล้าไก่ คือฟาร์มเกษตรอินทรีย์ของอดีตนายหน้าค้าทองในตลาดหลักทรัพย์อย่าง นัท-อุกฤษณ์ อภิวัฒน์นานนท์ ที่ต้องการสร้างความยั่งยืนในชีวิตและอยากให้เห็นในครอบครัวได้กินอาหารปลอดภัยพิช จึงเริ่มต้นเรียนรู้จากศูนย์ เพื่อพลิกพื้นผืนดินเคมีตรงหน้าให้เต็มด้วยพืชผลปลอดภัย

แรกเริ่มเดิมที นัท หรือ ตง ที่คนเรียกกัน เริ่มต้นเกษตรอินทรีย์โดยซื้อที่ดินหนึ่งที่จังหวัดสุพรรณบุรี มาปลูกข้าวปลอดเคมีอย่างไรซ์เบอร์รี่ อันอุดมด้วยสารแอนโทไซยานิน และยังมีค่าน้ำตาลต่ำกว่าข้าวทั่วไปแต่เมื่อประสบภัยแล้งและถูกหักรายได้จากพ่อค้าคนกลางไปมาก เขาจึงหันมาทำเกษตรผสมผสาน พร้อมสร้างแบรนด์ของตนเองขึ้นว่า ‘ตงศิริฟาร์ม’ และใช้การตลาดแบบปากต่อปาก เพื่อสร้างตลาดค้าปลีกของตนเอง



นัทเริ่มจากทำสวนผักปลอดภัยที่มีพืชผักสวนครัวนานาพรรณ เพื่อสร้างระบบนิเวศตามธรรมชาติที่ไม่เป็นมิตรกับแมลง แต่เป็นมิตรกับมนุษย์ ทั้งแบ่งพื้นที่ส่วนหนึ่งเลี้ยงไก่ ฟาร์ม และเปิด แบบปล่อยอิสระ แถมยังผสมอาหารให้กินสด ๆ ของดีของเด็ดที่ต้องซื้อให้ได้ จากตงศิริฟาร์มคือไข่ไก่ เพราะนัททราบดีว่า ไข่แดงนั้นแดงสวยธรรมชาติจริง ๆ ทั้งยังอุดมด้วยสารอาหารสูงกว่าไข่ทั่วไป ทั้งหมดนี้ นัทบริการขนส่งจากฟาร์มสุพรรณบุรีถึงครัวในกรุงเทพฯ ด้วยตัวเอง เพื่อตัดต้นทุนพ่อค้าคนกลางออกไป

เพราะเข้าใจดีว่าเกษตรที่ยั่งยืนจะต้องไม่ยืนหนึ่งเพียงของสดเท่านั้น เพื่อเพิ่มมูลค่าให้สินค้าที่มีอยู่และไม่ให้วัตถุดิบดี ๆ ถูกทิ้งไปอย่างไร้ประโยชน์ เขาจึงหันมาทำเกษตรแบบครบวงจร โดยนำสารพันสิ่งของในฟาร์มมาแปรรูปเป็นน้ำผัก น้ำสต็อกไก่ น้ำเต้าหู้อออร์แกนิก ภายในปลายปีนี้ นัทยังเปิด Tiddin café & farmcation คาเฟ่สุดอบอุ่นที่รายล้อมด้วยฟาร์มเกษตรอินทรีย์ เสิร์ฟเมนูเด็ดอย่างครัวซองต์ไข่ อารมณ์ดี ข้าวไก่ทอดซอสโคชูจังที่หุงด้วยข้าวปลอดเคมี กินคู่กับกระเจี๊ยบเขียวปลอดภัยที่นำมาอย่างให้กินท่ามกลางบรรยากาศฟาร์มอินทรีย์ที่เขาตั้งใจ





08

Tasty Herb

ร้านแยมโฮมเมด 350 ชนิด
จากพืชผักท้องถิ่นในฟาร์มอินทรีย์

สารภาพตามตรงว่า เกิดมาก็รู้จักแยมทาขนมปังเพียงไม่กี่ชนิด แต่ละชนิดล้วนทำขึ้นจากผลไม้เมืองนอกที่อ่านชื่อยาก ๆ ทั้งนี้เมื่อได้รู้ว่ากลางเมืองเชียงใหม่มีร้านขายแยมโฮมเมดนาม 'Tasty Herb' ของ วิ-วิรัชบุช บุญมา ผู้รังสรรค์แยมกว่า 350 ชนิด โดยใช้วัตถุดิบท้องถิ่นไทยออร์แกนิก เราก็รู้สึกตื่นเต้นไม่น้อย

จุดเริ่มต้นของ Tasty Herb นั้นเรียบง่ายแต่ดงาม เมื่อกว่าสิบปีก่อน วิเคยทำงานในแผนกเบเกอรี่ โรงแรมเครือแมนดาริน โอเรียนเต็ลที่เชียงใหม่ ที่นี้สอนให้เขารู้จักวิธีการทำแยมสารพัด แต่ทุกอย่างล้วนทำขึ้นจากผลไม้ นำเข้า วิจึงเกิดคำถามว่า เหตุใดเมืองเกษตรกรรมอย่างไทยถึงไม่มีใครคิดนำผลไม้ไทยมาทำเป็นแยมบ้าง

เขาจึงหยิบผลไม้ท้องถิ่นล้านนา ผลไม้ที่เห็นได้ทั่วไปแต่คนทิ้งขว้างและสารพัดผลไม้ไทยตามท้องตลาด มาทดลองทำแยมแบบฉบับตนเอง เริ่มจากแยมรสสตอว์เบอร์รี่ ซึ่งได้จากสวนสตอว์เบอร์รี่ในเชียงใหม่ แยมมะเกี๋ยง แยมทุเรียนเทศ แยมตะขบ และแยมลูกหม่อน จากต้นหม่อนที่หาได้ทั่วไป แดมมีแยมจากสมุนไพร เช่น แยมงาช้างอ่อน แยมมะตูม วัตถุดิบส่วนใหญ่มาจาก 'วสุ ออร์แกนิกฟาร์ม' ฟาร์มเกษตรอินทรีย์ที่ผ่านการรับรอง IFOAM EU และ COR ของวิเอง

จากนั้นวิจึงขยายวงการแยมให้รสชาติซับซ้อนขึ้น เช่น แยมลิ้นจี่ แยมกุหลาบ จากกุหลาบอินทรีย์ที่เขาปลูกเอง ซึ่งเก็บเฉพาะช่วงเช้า เพราะจะได้กลิ่นกุหลาบชัดเจน และแยมข้าวเหนียวมะม่วง จากมะม่วงของเกษตรกรท้องถิ่นและข้าวเหนียวปลูกเองในพื้นที่ฟาร์ม ซึ่งหากใครอยากไม่กินน้ำตาลปกติทั่วไป วิก็มีแยมชนิดที่ใช้หญ้าหวานด้วย



ที่ตั้ง : ถนนนิมมานเหมินท์ ซอย 7 ตำบลสุเทพ

อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน

เวลา 08.00 - 18.00 น.

โทรศัพท์ : 08 3072 7051

Facebook : Tasty Herb

นอกจากใส่ใจสุขภาพอย่างการเลือกสรรวัตถุดิบออร์แกนิกมาทำแยมแล้ว เขายังเลือกใช้เพียงสารเพกตินที่สกัดจากพืช แต่ไม่ใช้เจลาตินและสารคงตัวอื่น ๆ แยมของวิจึงไม่เป็นก้อนอย่างแยมทั่วไปตามซูเปอร์มาร์เก็ต แต่จะเหลวเล็กน้อย รับรองว่าตักไปตรงไหนก็เจอวัตถุดิบเป็นชิ้น ๆ และนำไปซงเป็นเครื่องดื่มได้อีกด้วย

ไม่พอ เขายังไม่ใช้สารกันบูดในแยมทุกชนิด แต่เลือกใช้การสเตอริไลซ์ฆ่าเชื้อโรค หากยังไม่เปิดกิน แยมของเขาเก็บได้ 1 ปี แต่หากเปิดกินแล้วอยู่ได้นาน 3 เดือนในตู้เย็น และเน้นว่าลูกค้าต้องใช้ช้อนสะอาดตักเสมอ

Tasty Herb จึงไม่เพียงเป็นแยมที่สนับสนุนเกษตรกรไทยให้มีรายได้เพิ่มขึ้น ไม่เพียงทำให้คนไทยเห็นความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ของวัตถุดิบท้องถิ่น แต่ยังดีต่อสุขภาพคนกิน คนทำ และเกษตรกรด้วย



ปลาออร์แกนิก

วิสาหกิจชุมชนที่รวมอาหารทะเล
จากประมงพื้นบ้านมาสิริฟกลางกรุง

ร้าน ‘ปลาออร์แกนิก’ แถววิภาวดี 22 แห่งนี้ ก่อตั้งขึ้นโดย พี่นุช หรือ ดร.สุภาภรณ์ อนุชิวาชีวะ นักวิชาการด้านการจัดการทรัพยากรชายฝั่ง ผู้เห็นว่าทรัพยากรทางทะเลไทยนั้นอุดมสมบูรณ์ แต่ขาดการบริหารจัดการที่ดี ทรัพยากรเหล่านี้จึงไม่ได้คุณภาพ แถมเกษตรกรยังมีรายได้ต่ำ พี่นุชจึงจัดตั้งโครงการประมงพื้นบ้าน-สัตว์น้ำอินทรีย์ขึ้น เพื่อขอทุนวิจัยจากสหภาพยุโรปมาช่วยพัฒนา

“ประมงพื้นบ้านกลุ่มนี้คอยดูแลไม่ให้มีการจับสัตว์น้ำที่ไม่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมในน่านน้ำของเขา มีการเพาะปุ๋ยนอกกระดอง และไม่ใช้สารและเครื่องมืออันตรายในการจับสัตว์ทะเล แต่ทำไม่ถึงไม่มีพื้นที่ให้เขาเลย อย่างเวลาไปซื้อข้าว เรารู้ว่าข้าวนี้มาจากเกษตรกรคนไหน จังหวัดอะไร แต่เวลาไปซื้ออาหารทะเลที่ตลาด เราไม่รู้เลยว่าปลานี้มาจากมหาชัย”



ที่ตั้ง : 8, 27 ซอยวิภาวดีรังสิต 22 แขวงจอมพล
เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร
วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการวันอังคาร-เสาร์
เวลา 10.00 - 17.00 น.
โทรศัพท์ : 09 0004 2401
Facebook : เครือข่ายรักษ์ปลา-รักษ์ทะเล



แรกเริ่ม พี่นุชเข้าไปช่วยพัฒนาวิธีจับสัตว์น้ำที่เป็นมิตรต่อโลกให้ชาวประมง แถมยังสอนวิธีทำให้สัตว์ทะเลที่จับขึ้นมาอย่างสดใหม่ ทั้งเข้าไปช่วยชาวบ้านพัฒนาอาหารทะเลแปรรูปให้มีมาตรฐาน จนได้เป็นสินค้าที่มีเท่าไรก็ขายหมด เช่น กะปิ กุ้งแห้ง จากนั้นเข้าไปขายสินค้าในตลาดสีเขียวต่าง ๆ และเมื่อเห็นว่ามียูทูปต้องการอาหารทะเลคุณภาพจำนวนมาก จึงเปิดร้านปลาออร์แกนิกใจกลางกรุง เพื่อรับพรีออเดอร์และส่งต่อวัตถุดิบดี ๆ ให้ผู้บริโภคในราคาเหมาะสม อาหารทะเลของที่นี่จึงเป็นอาหารทะเลจากประมงพื้นบ้าน 7 จังหวัด รับประกันว่าเป็นมิตรกับคนและสิ่งแวดล้อม แถมยังทำให้ชาวประมงมีรายได้เพิ่มขึ้น เพราะชุมชนชาวประมงได้แบ่ง 70 เปอร์เซ็นต์ของรายได้ ทั้งยังก่อให้เกิดการจ้างงานในพื้นที่เปราะบาง เปิดโอกาสให้ผู้หญิงได้ทำงานที่ปลอดภัยและได้ค่าแรงเป็นธรรม

ด้วยเครือข่ายรักษ์ปลา-รักษ์ทะเลนั้นอยู่ภายใต้มูลนิธิสายใยชุมชน นอกจากจะมีสารพัดอาหารทะเลดี ๆ ส่งตรงจากอ่าวไทยและอันดามันแล้ว ยังมีสารพัดวัตถุดิบออร์แกนิกจากพันธมิตรเกษตรกรอินทรีย์มาให้เลือกสรร

Jinta Homemade Icecream

ไอศกรีมโฮมเมดที่ใช้
วัตถุดิบอินทรีย์จากเกษตรกรไทย

ขนมครก มะม่วงน้ำปลาหวาน และปลาแห้งแดงโม เหล่านี้ทำให้ขนมและของหวานทั่วไป แต่คือไอศกรีมรสชาติแปลกของ 'Jinta Homemade Icecream' ร้านที่รังสรรค์ไอศกรีมจากวัตถุดิบของเกษตรกรอินทรีย์ทั่วประเทศ เพราะผู้เป็นเจ้าของอย่าง หนู่ม-เมธวัจน์ เกียรติกิริตสกุล อยากให้วัตถุดิบไทยที่ดีอยู่แล้วได้รับความสนใจมากขึ้น

เรื่องราวย้อนกลับไปที่เมื่อเกือบสิบปีก่อน หลังรู้ว่ากำลังจะเป็นคุณพ่อของลูกสาว หนู่มคิดอยากหารายได้เสริมเพื่อสร้างอนาคตที่ดีให้ครอบครัว เขาจึงไปเรียนทำไอศกรีมและกลับมาเปิดร้านไอศกรีมชื่อว่า 'จินตา' ซึ่งเป็นชื่อเดียวกับลูก เพื่อเตือนให้เขาตั้งใจทำไอศกรีมที่มีคุณภาพ จะได้ไม่มีใครว่าลูกสาวของเขาได้

ช่วงแรก ๆ ไอศกรีมของหนู่มเหมือนไอศกรีมทั่วไป คือใช้สารคงตัวจำนวนมากกว่าปัจจุบัน ใช้วัตถุดิบแต่งเติมกลิ่นสี และสารกันบูดจากต่างประเทศ แต่เมื่อได้ไปออกตลาดสีเขียวและรู้จักกับเกษตรกรไทย เขาจึงเริ่มเข้าใจว่าวัตถุดิบไทย ๆ จากเกษตรกรที่ตั้งใจนั้นมีคุณค่าขนาดไหน ได้เข้าใจว่าไอศกรีมที่ดีหาใช้ไอศกรีมกลิ่นชัด ๆ ใช้ของแพง ๆ รสจัด ๆ จนได้รับคำแนะนำจากพี่น้องเกษตรกรว่าทำไมจึงไม่เอาผักผลไม้ไทยไปทำไอศกรีมบ้าง



จากจุดนั้น หนู่มปังไอเดียทำไอศกรีมเสาวรส มะม่วง ก่อนหยิบผักมาลองทำเป็นรสชาติต่าง ๆ เช่น รสผักโขมฟักทอง รสคะน้า สะระแหน่ ทลายกำแพงการทำไอศกรีมรสชาติแตกต่างให้กว้างขึ้น หนู่มคิดค้นไอศกรีมรสชาติที่คนกินอย่างเรา ๆ คิดไม่ถึงอีกมาก ทั้งรสขนมครกที่ใช้ต้นหอมปั่นผสมกะทิเคี้ยวหอมกลิ่นใหม่ ได้แรงบันดาลใจจากร้านขนมครกที่เห็น หรืออย่างไอศกรีมมะระที่ได้รสมันจากครีมชีสความเปรี้ยวจากโยเกิร์ต และปิดท้ายด้วยรสขมนิด ๆ จากมะระ ก็ปังไอเดียจากการดูรายการ MasterChef Thailand

ความน่าสนใจคือตั้งแต่หนู่มเข้าใจเรื่องการกินอาหารที่ดี ไอศกรีมของเขาก็เปลี่ยนไปจากช่วงแรกมาก เขาไม่แต่งเติมกลิ่นและสี ทั้งยังใช้สารคงตัวให้น้อยที่สุด เนื้อสัมผัสของไอศกรีม Jinta จึงไม่เหนียว ๆ ยืด ๆ เท่าไอศกรีมร้านทั่วไป แต่ยังคงความเป็นไอศกรีมได้ดีอยู่ ด้วยเหตุนี้ Jinta Homemade Icecream จึงเป็นไอศกรีมที่ดีต่อสุขภาพคนกิน ดีต่อเกษตรกรพื้นบ้าน และแตกต่างจากแบรนด์อื่น ซึ่งคนรักสุขภาพกินดี ส่วนคนทั่วไปก็กินได้ เพราะไอศกรีมของเขามีเรื่องราวแปลกแตกต่างและถึงเครื่องจริง ๆ



ที่ตั้ง : ชั้น 1 อาคาร A Design Village ห้างสรรพสินค้า
บุญถาวร เกษตรนวนินทร์ แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม
กรุงเทพมหานคร
วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00 - 19.00 น.
โทรศัพท์ : 08 7318 0057
Facebook : Jinta Homemade Icecream



.limited

ร้านรีฟิลและคาเฟ่รักษ์โลก หนึ่งเดียวในขอนแก่น

บ้านไม้เก่าแก่กว่า 70 ปีตรงหน้า หาใช้ร้านขายยาจีนหรือร้านขายของเก่าแต่อย่างใด นี่คือ '.limited' ร้านชาและร้านรีฟิลที่รวมสรรพัตของที่ดีต่อโลก และคาเฟ่เล็ก ๆ เสิร์ฟแต่ของดีต่อเรา ก่อตั้งโดยพาร์ทเนอร์ผู้ใส่ใจสิ่งแวดล้อม 4 คน อย่าง กีฬ-วรรณภรณ์ สงวนตระกูล, ดุษ-ดุษฎี สุ่มมาตย์, กอฬ-ณรงควิทย์ อารีมิตร และ อุ่ม-จรรย์ใจ อารีมิตร

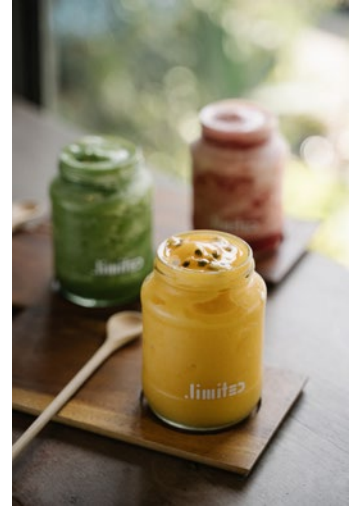
ชื่อ .limited จึงหาใช้ชื่อที่เกิดขึ้นโดยไม่มีปีไม่มีชื่อย่อ แต่เกิดจากคอนเซ็ปต์ว่า ทรัพยากรบนโลกนี้มีอยู่อย่างจำกัด เราควรรู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่การรีไซเคิลอาคาร กระทั่งการเลือกสรรสินค้ามาเรียงขายในร้าน เริ่มจากกอฬและดุษผู้เป็นสถาปนิกจากสตูดิโอสถาปนิก 49 มองว่า อาคารไม้เก่าอายุกว่า 70 ปีหลังนี้ควรค่าแก่การรักษา การรีไซเคิลบ้านไม้เป็นร้านชาจึงไม่ใช่แค่เพื่อความสวยงามโมเดิร์น แต่เน้นซ่อมแซมและคงความเป็นไม้ให้มากที่สุด

ภายในร้านแบ่งพื้นที่ออกเป็น 3 ส่วน คือพื้นที่ด้านซ้ายสำหรับจัดวางสินค้าออร์แกนิกที่ดีต่อโลกและยังดีต่อเรา ซึ่งพาร์ทเนอร์ทั้ง 4 คิดสรรกันเอง เช่น ข้าวพื้นถิ่นที่ให้คุณค่าทางสารอาหารมากกว่าข้าวหอมมะลิทั่วไป กาแฟอาซาอามา กล้วยตากสะอาดปลอดภัยจากกล้วยปลุกเองในสวนของกอฬ ทั้งยังมีผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดปลอดสารอันตราย ที่อุ่มผู้เป็นเภสัชกรคิดค้นขึ้นเอง



ส่วนกลางร้านคือบริเวณที่ตั้งของกระจุกกระจิกน่ารักอย่างต้นไม้ต้นเล็ก ๆ เพื่อเพิ่มพื้นที่สีเขียวในร้านและในบ้านลูกค้า งานไม้จากเศษไม้เหลือทิ้งที่ลูกชายของอุ่มและกอฬตั้งใจทำขึ้น รวมถึงมีเสื้อผ้าพิมพ์ลายทำมือโดยฝีมือน้องสาวของกอฬ ทั้งยังมีกระเป๋าผ้าจากผ้าเหลือทิ้งในอุตสาหกรรมสิ่งทอ ที่ผู้ก่อตั้งทั้ง 4 ทำร่วมกับ mooreloop ซึ่งช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 2.15 กิโลกรัม เทียบเท่ากับการขับรถยนต์ 18.05 กิโลเมตร

ความพิเศษอยู่ที่ด้านขวาสุดของร้าน นั่นคือโซนเวิร์กชอปที่ในสถานการณ์ปกติ ทั้ง 4 จะเชิญวิทยากรมารังสรรค์งานทำมือขึ้นเอง เช่น งานไม้ งานผ้า เพราะทั้งสี่มองว่ามากกว่าการขาย คือการส่งต่อองค์ความรู้ด้านการใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์ เพื่อสร้างสิ่งดี ๆ ให้สังคมได้มากที่สุด



นอกจากเป็นร้านรวมสรรพัตของรักษ์โลกหนึ่งเดียวในขอนแก่น ที่นี้ยังเป็นคาเฟ่ขนาดย่อม เสิร์ฟอาหารดี ๆ จากธรรมชาติอีกด้วย สินค้าชิกเนเจอร์ประจำร้านที่มาแล้วไม่ลองไม่ได้ คือเมนูน้ำปั่นจากผักผลไม้ออร์แกนิกที่พวกเขาคัดค้นสูตรขึ้นเอง เช่น Taro Milkshake ที่ร้านทั่วไปมักใช้ผงเผือกหอม แต่ .limited ใช้เผือกหอมแท้ ๆ แถมยังมีตะลิงปลิงปั่นจากตะลิงปลิงท้องถิ่นเป็รียวจี๊ด ดื่มแล้วชุ่มชื่นหัวใจ ถ้าใครอยากอ้อมท้องกว่านั้น ที่นี่ก็มีสลัดผักรสชาติดีจากผักปลอดสารที่ปลูกกันเอง ซึ่งให้ไฟเบอร์มากแต่แคลอรีกำลังดี

ที่ตั้ง : 2 ถนนสีทาขอนแก่น 7 ตำบลในเมือง
อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
วันเวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00 - 19.00 น.
โทรศัพท์ : 08 1984 8700
Facebook : Dotlimited



12

รัตนโอสถ

ร้านสมุนไพรไทยโบราณในลำปาง
ที่เปิดก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2

หากพูดถึง 'รัตนโอสถ' ร้านขายสมุนไพรไทยกลางเมืองลำปาง ชาวลำปางจะต้องรู้จักแน่แท้ เพราะเปิดมาตั้งแต่ก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 ก่อนที่ หลงตี-วิรัตน์ วิทยานุการุณ ทายาทรุ่นสองของร้าน ซึ่งมีอายุ 70 กว่าปีจะเกิดเสียอีก

หลงตีย้อนเล่าให้ฟังว่า เตี่ยของคุณหลงเป็นคนจีนแต่ใจจากเมืองชิวเถา มณฑลกวางตุ้ง อพยพย้ายถิ่นฐานมาตั้งรกรากที่ลำปาง ก่อนพบรักกับคุณแม่ของหลง และใช้ความรู้ด้านแพทย์แผนจีนที่พกมาจากบ้านเกิดเปิดร้านขายยาจีน โดยสั่งซื้อยาจีนจากฮ่องกง เพราะขณะนั้นจีนปกครองด้วยระบอบคอมมิวนิสต์ ไทยซึ่งกำลังหวั่นกลัวจึงขาดการติดต่อซื้อขายกับจีน ยาจีนที่ขายในช่วงนั้นจึงมีราคาสูงกว่ายาทั่วไป

ด้วยเตี่ยนั้นมีลูกชายคนจีนที่เดินทางมาด้วยกันซึ่งรู้ภาษาอังกฤษอยู่แล้ว ช่วงแรก ๆ จึงเปิดขายยาฝรั่งควบคู่กัน และไม่นานก็เปิดแผนกขายสมุนไพรไทยด้วย ร้านรัตนโอสถแต่เดิมชื่อ 'ตั้งใจเคี้ยวตั้ง' หรือ 'กะจ่างโอสถ' จึงเป็นร้านขายยาประเภท ก. นั่นคือมา 1 ร้าน แต่ขายยาครบ 3 แผน

ด้วยการขายยาจีนนั้นต้องอาศัยความรู้ด้านยาและภาษาจีนสูง ลูกทั้ง 3 คนของเตี่ยรวมถึงลุงวิรัตน์ที่ไม่รู้ภาษาจีนเลยจึงสานต่อกิจการร้านยาจีนไม่ได้ เมื่อเตี่ยเสียชีวิตเมื่อกว่า 30 ปีก่อน คุณหลงผู้กำลังทำงานเป็นพนักงานธนาคารอยู่จึงกลับมารับช่วงต่อ และเปลี่ยนมาขายสมุนไพรไทยแทน ทั้งส้มป่อย หญ้าหนวดแมว เหงือกปลาหมอ เก๊กฮวย เสลดพังพอน มะตูมแห้ง พิกุล กวาวเครือ กานพลู และอีกสารพัดชนิดที่ช่วยรักษาสมาตุลร่างกายได้ดีและปัจจุบันทายาทรุ่นสามอย่าง เก่ง-อิริวัฒน์ วิทยานุการุณ ก็มารับช่วงต่อร้านสมุนไพรโบราณต่อจากผู้เป็นพ่ออีกที

รัตนโอสถจึงไม่ใช่เพียงร้านขายสมุนไพรไทยคุณภาพที่ช่วยบำบัดร่างกายได้ แต่ยังเป็นประวัติศาสตร์ร้านขายยาโบราณหน้าหนึ่งของจังหวัดลำปาง

ที่ตั้ง : 162 ถนนทิพย์ช้าง ตำบลหัวเวียง
อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการวันจันทร์-เสาร์
(เปิดวันอาทิตย์) เวลา 08.00 - 18.00 น.
โทรศัพท์ : 0 5422 1162
Facebook : ร้านรัตนโอสถ ลำปาง



Pathum organic products

ร้านอาหารกลางป่าที่รังสรรค์
อาหารอร่อยจากวัตถุดิบปลอดภัย



ไม่กี่กิโลไม่กี่ไกลจากกรุงเทพฯ หากจอตลอดแวะพักริมถนนใหญ่ จะเจอกับ 'Pathum organic products' คาเฟ่และร้านอาหารของ คู่รักผู้รับเหมาก่อสร้างที่ตกหลุมรักผืนดินแห่งนี้ จนออกแบบและ ก่อสร้างเองกว่า 3 ปี เพื่อเสิร์ฟอาหาร เครื่องดื่ม และขนมรสดีจาก วัตถุดิบปลอดภัย

แรกเริ่มเดิมที ดรีฟ-สารินทร์ ศิริอักษร การ ต้องการเปลี่ยนผืนดิน ตรงนี้เป็นเป็นคาเฟ่ขนาดย่อมเท่านั้น แต่เพราะคนรักอย่าง ดุ้ย-กฤษณ์ หอมรินทร์ มีปัญหาเรื่องสุขภาพ และเลือกกินอาหารจากวัตถุดิบ ออร์แกนิกอยู่แล้ว ไอเดียแรกเริ่มจึงขยับขยายมาเป็นคาเฟ่และร้านอาหารกลางป่า มีดรีฟเป็นคนทำเครื่องดื่มและขนม ส่วนดุ้ยเป็นเชฟ กระทั่งเหล็กในครัว ตั้งใจเสิร์ฟอาหารที่ดีต่อสุขภาพให้ลูกค้า



เมนูแนะนำที่พลาดไม่ได้คือข้าวกล้องราดกะเพราหมูคั่วแห้ง ดุ้ยคั่วกะเพราปลูกเองกับสารพัดสมุนไพรโดยไม่ใช้น้ำมัน นอกจากนั้น ยังมีสารพัดขนมอบของดรีฟต์ ซึ่งนอกจากใช้วัตถุดิบออร์แกนิก เธอยังใช้น้ำตาลดอกมะพร้าวแทนสารให้ความหวานอื่น ๆ และใช้ไข่ จากแม่ไก่ที่เลี้ยงเองด้วย

ถ้าใครเป็นคอกาแฟ ที่นี้ยังมีกาแฟสดจากไม้ก้ำพอด และ กาแฟดริปที่ใช้เมล็ดกาแฟออร์แกนิกจากชาวเขาที่เชียงราย ส่วนใคร อยากรทลองกาแฟสูตรเฉพาะของดรีฟต์ ที่นี่ก็มีเมนูกาแฟเย็นนี้เลมอน ด้านล่างเป็นอันนี้เลมอนทำเอง ท็อปด้วยกาแฟดำด้านบน

การมากินอาหารรสอร่อยใส่ใจตั้งแต่วัตถุดิบที่นี่ ต้องเดินผ่าน ป่าขนาดย่อมและคลองขนาดเล็ก จึงถือเป็นการบำบัดกายและใจด้วย ธรรมชาติอย่างแท้จริง

ที่ตั้ง : 4/6 หมู่ 18 ตำบลบึงคำพร้อย อำเภอลำลูกกา
จังหวัดปทุมธานี
วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน (ปิดวันอังคาร)
เวลา 08.30 - 20.00 น.
โทรศัพท์ : 08 8253 5515
Facebook : Pathum organic products ปทุม ออแกนิก
โปรดักส์



14

สุขกินได้

ร้านอาหารที่หยิบผักอินทรีย์ปลูกเอง มาปรุงด้วยรสมือแม่

ที่ตั้ง : 1/6 หมู่ 5 ตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล
จังหวัดนครปฐม
วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน (ปิดวันอังคาร)
เวลา 10.00 - 20.00 น.
โทรศัพท์ : 06 2323 9619
Facebook : สุขกินได้

อาคารไม้ที่รายล้อมด้วยโรงเรือนปลูกผักอินทรีย์และต้นไม้ นานาพรรณนาม ‘สุขกินได้’ ณ นครปฐมแห่งนี้ คือคาเฟ่ที่รังสรรค์อาหารจากวัตถุดิบอินทรีย์ โดยสองมือและหนึ่งใจของ คุณแม่ส้มฉุน-ธนาภรณ์ ทำสวน

ลูกชายอย่าง นนท์-กฤษดา ทำสวน พาเราย้อนกลับไปก่อนที่ สุขกินได้จะเปิด แต่เดิมคุณแม่ปลูกกล้วยไม้ส่งขายต่างประเทศ ต้องคลุกคลีกับการใช้สารเคมีทุกเช้าค่ำ กระทั่งอนามัยชุมชนส้มตรวจค่าสารพิษที่ตกค้างในร่างกายเกษตรกร จึงพบว่าสารพิษในร่างกายคุณแม่สูงถึง 60 - 70 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเกินค่ามาตรฐานไปมาก ครอบครัวทำสวนจึงคิดหาหนทางหารายได้ใหม่

ด้วยคุณตาของนนท์เคยปลูกผักสวนครัวมาตั้งแต่คุณแม่ยังเด็ก คุณแม่จึงย้อนคิดถึงวันวาน และตัดสินใจกลับมาปลูกผักด้วยตนเองอีกครั้ง เริ่มจากปลูกผักสลัดไฮโดรโปนิคส์ ซึ่งได้รับผลตอบแทนที่ดีจากโรงแรมห้าดาว แต่ต้องใช้แรงงานคนล้างทำความสะอาดเพาะจำนวนมาก คุณแม่จึงหันมาปลูกผักอินทรีย์และเปิดร้านอาหารควบคู่ร้านสุขกินได้แห่งนี้จึงเสิร์ฟอาหารจากผักในสวน และวัตถุดิบจากเกษตรกรไทยที่เข้าร่วมกับวิสาหกิจชุมชน ที่สนับสนุนเกษตรกรอินทรีย์อย่างศาลานา เช่น พาสต้าซอสเพสโตจากอิตาเลียนเบซิลปลูกเอง กินพร้อมน้ำผักเคลสกัดเย็นที่เก็บสด ๆ ในสวนแถมยังมีซูเฟลชีสเค้ก ราดซอสเสาวรสโฮมเมด ทั้งหมดนี้คือเมนูจากปลายจვักคุณแม่ทั้งนั้น



นอกจากคุณแม่และนนท์จะใส่ใจเรื่องอาหารการกินมาก ๆ อีกสิ่งหนึ่งที่ทั้งคู่ให้ความสำคัญ คือการสร้างระบบจัดสรรอาหารและขยะภายในร้าน ให้หมุนเวียนเป็นวัฏจักร นั่นคือกากใยเหลือทิ้งที่ได้จากการสกัดน้ำผัก จะถูกนำไปผสมเป็นดินปลูก ส่วนเศษอาหารเหลือในร้านทั้งคู่จะนำไปหมักเป็นปุ๋ยเพื่อเติมสารอาหารให้เหล่าผักน้อย ๆ

เรียกว่าไป 1 ร้าน ได้ครบทั้งความอร่อยหลากหลาย สุขภาพดี และช่วยให้โลกน่าอยู่ขึ้นอีกมากโข

Live Well, Travel Often



10 ที่พักทั่วไทยที่น่านอนเอนกาย ตั้งแต่ที่พัก
นอนหนังสือ จนถึงฟาร์มสเตย์วิถีท้องถิ่น

ใครคิดถึงการเดินทางเหมือนกันบ้าง ถึงไม่ได้ท่องเที่ยวข้าม
จังหวัด ก็ขอเปลี่ยนบรรยากาศการนอน ๆ นิ่ง ๆ บ้างก็ยังดี อย่างน้อย
ก็เป็นการอุดหนุนและสนับสนุนกิจการในท้องถิ่นให้มีความคึกคัก แถมยัง
เข้าใจวิถีชีวิต ประเพณี และวัฒนธรรมพื้นถิ่นในท้องถิ่นของเราด้วย

ไม่ขอเสีย เราขอชวน 10 ที่พักหลากสไตล์ ทั้งเมืองกรุงและ
ต่างจังหวัดมาให้ยลโฉมและจับจองกันล่วงหน้า มีตั้งแต่สไตล์ลูก
อีสาน แหล่งใต้แบบคนสงขลา ผู้เหนือเนิบ ๆ แบบชาวเหนือ

รับรองว่าที่พักที่คัดสรรมาให้ น่านั่ง น่านอน น่านอนกาย และ
น่านั่ง (ดี)

ถ้าแพ้กะเปาะแล้ว ก็กดจองกันได้เลย ณ บัดนี้



01

Whereder Poshtel

โฮสเทลลูกอีสานที่ออกแบบพื้นที่
ให้เป็นมากกว่าที่พัก

เยือนอุดรฯ คิดถึงกลิ่นอายอีสานสัมผัส
บรรยากาศกันเองได้ที่ 'Whereder Poshtel'
(แฉะเด้อ)

แฉะเด้อ โฮสเทลแห่งแรกในจังหวัด
อุดรธานีของ นากข และ วิรัช ปิณฑพวรรณกุล
หวังสร้างแรงบันดาลใจเพื่อสร้างชุมชนที่ดี
ทิ้งไว้ให้ลูกในอนาคต และเติบโตได้อย่าง
สมบูรณ์สร้างสรรค์ ทั้งสองจับมือกันกลับจาก
เมืองกรุง เพื่อออกแบบที่พักและเมนูอาหาร
ที่คงเอกลักษณ์ลูกอีสาน โดยตีความและ
สร้างสรรค์ใหม่



ชั้นล่างตรงพื้นที่ส่วนกลางของโรงแรม ออกแบบให้เป็นร้าน
อาหารและคาเฟ่ได้ถูกบ้าน ชื่อ Thai Tune Coffee Bar ให้ได้สัมผัส
ความเป็นกันเองอย่างอีสานบ้านเฮา และเป็นเวทีจัดกิจกรรมสร้างสรรค์
ให้กลุ่มขับเคลื่อนต่าง ๆ ทั้งงานออกแบบ สถาปัตยกรรมจัดแสดง
นิทรรศการภาพถ่าย ไปจนถึงเวิร์กชอปเกี่ยวกับสเก็ตบอร์ดด้วย
มาแฉะเด้อพี่น้อง พักให้สบายกาย กินให้อิ่มท้อง แล้วเสพงานศิลป์
ให้อิ่มใจ



ที่ตั้ง : 212 - 214 ถนนประจักษ์ศิลปาคม ตำบลหมากแข้ง
อำเภอเมืองอุดรธานี จังหวัดอุดรธานี
วันเวลาทำการ : ทุกวัน 08.00 - 21.00 น.
โทรศัพท์ : 08 8214 2555

Facebook : Whereder Poshtel and Thai Tune Coffee Bar



อีกหนึ่งความน่ารักของที่นี่ คือ ทันตแพทย์ชวนชาวอุทัยฯ อย่าง อ้วน-วิรัตน์ โตอารีย์มิตร เจ้าของนามปากกา ญามิลา เจ้าของร้านหนังสือ Booktopia มาเล่าเรื่องโรงเรียนที่กลายเป็นโรงแรมด้วยกัน และที่พักแห่งนี้ก็พร้อมถ่ายทอดเรื่องราวประวัติชุมชน วิถีชีวิตชาวอุทัยฯ ควบคู่กับการสร้างอาชีพและร่วมทำงานกับท้องถิ่น อีกหนึ่งความตั้งใจคือ สร้างแรงบันดาลใจในการส่งเสริมอนุรักษ์ธรรมชาติ จาก 'สืบ นาคะเสถียร' จึงมีห้องให้จัดกิจกรรมเชิงอนุรักษ์ที่นี่

Uthai Heritage จึงไม่ใช่เพียงสถานที่ที่ฟื้นฟูสถาปัตยกรรมเก่าแก่กลางเมืองของจังหวัด แต่ยังรักษาความผูกพันของคนอุทัยฯ กับ (อดีต) โรงเรียนอุทัยวิทยาลัย อายุกว่า 80 ปี เอาไว้ด้วย, ทรงคุณค่าจนขอชื่นชม



02

Uthai Heritage

บูติกโฮเทลจากโรงเรียนเก่าที่อนุรักษ์สถาปัตยกรรมและสัมพันธ์กับชุมชน

มาอุทัยธานี อยากรหาที่พักแสนอบอุ่น สัมผัสวิถีชุมชนชาวอุทัยฯ เราขอแนะนำ 'Uthai Heritage' ของ ทันตแพทย์กฤตพล พรพิบูลย์ ที่รีโนเวตโรงเรียนเก่าเป็นบูติกโฮเทล ด้วยการออกแบบตัวอาคารสไตล์ทรอปิคัลเมืองร้อน อากาศไหลเวียนสะดวกทั่วอาคาร เย็นสบายถึงกันทั้งโรงแรม ลดการพึ่งพาเครื่องปรับอากาศ แดมเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



ที่ตั้ง : 5 ซอย 11 ถนนศรีอุทัย ตำบลอุทัยใหม่ อำเภอเมืองอุทัยธานี จังหวัดอุทัยธานี
 วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 08.00 - 17.00 น.
 โทรศัพท์ : 09 3632 3946
 Facebook : Uthai Heritage

Rain Tree Residence

โรงแรมของคนรักหนังสือ
เพื่อคนรักหนังสือ



'Rain Tree Residence' โรงแรมบนเนินเขาที่ออกแบบโดยคนรักหนังสือ สถานที่แห่งนี้สืบทอดโดยทายาทรุ่นสองอย่าง เจริญ จงสถิตย์วัฒนา ภายในมีห้องพักจำนวน 51 ห้อง ตกแต่งในธีม 51 นักเขียนของนานามีบูคส์และริมหนังสือแสนสนุก ทุกมุมในโรงแรมยังมีชั้นหนังสือและมุมอ่านหนังสือ พร้อมให้คุณเอนหลังอ่านได้ตลอดเวลา

โรงแรมแห่งนี้ไม่ได้มอบเพียงความรักให้แก่หนังสือเท่านั้น แต่ยังได้มอบความรักให้ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ด้วยหลัก Go Green ไม่ใช้ขวดพลาสติก เปลี่ยนมาใช้ขวดแก้วแทนในห้องอาหาร ส่วนห้องพักก็แจกขวดน้ำพลาสติกให้ลูกค้าเอาไว้ใช้กรอกน้ำ และนำกลับไปใช้ที่บ้านได้ด้วย ส่วนความรักที่มีต่อผู้มาเยือน มีทั้งกิจกรรมให้ครอบครัวมาใช้เวลาด้วยกันปลูกผักออร์แกนิกและใส่กระถางไปปลูกที่บ้าน

สายนักอ่านและสายกรีนต้องไม่พลาดไปหย่อนใจที่ Rain Tree Residence นะ

ที่ตั้ง : 227/1 ตำบลพญาเย็น อำเภอปากช่อง

จังหวัดนครราชสีมา

โทรศัพท์ : 06 2875 3599

Facebook : Rain Tree Residence Hotel - โรงแรมเรนทรี เรซิดเดนซ์ เขาใหญ่



บ้านนายอ้อย

หมู่บ้านโฮมสเตย์คันทรี่
ที่นำไปสัมผัสวิถีพื้นถิ่นอีสาน



ออกเดินทางสัมผัสความสุขวิถีธรรมชาติท้องถิ่น คลายเครียดไปกับธรรมชาติบ้านนาที่ 'บ้านนายอ้อย' หมู่บ้านโฮมสเตย์สไตล์โฮมคันทรี่ในจังหวัดสกลนคร ของสองสามีภรรยาไทยหงษา แห่งล่งกำเนิดผ้าอ้อมมูลควาย

แขกที่มาเยือนจะได้นั่งจิบน้ำ ณ คาเฟ่เล็ก ๆ บนตัวบ้าน ได้ใช้เวลาเลือกซื้อสินค้าผ้าอ้อมสิริธรรมชาติสารพัดของท้องถิ่น และมีกิจกรรมธรรมชาติบำบัดให้ทำอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการสาธิตผ้าอ้อมมูลควาย นวดแผนไทย ทำสปาโคลนในกระทะร้อน จิบไวน์หมากเม่า ชิมเมนูพื้นถิ่นอาหารพาแลง เวิร์กชอปควายธนู (ควายแห่งความโชคดี) การแสดงฟ้อนควายจากชุมชน และที่เด็ดคือนั่งเรือไปเกาะควายกลางเขื่อนน้ำอูน เกาะเล็ก ๆ ที่เลี้ยงควายแสนเชื่องอย่างอิสระ เต็มไปด้วยนกป่าและต้นไม้บานา วิถีธรรมชาติที่นี้สวยแบบ 360 องศาไม่แพ้เมืองนอกเลยทีเดียว แต่ที่นี่แดนอีสานบ้านเฮาเอง

ใครอดใจไม่ไหว อยากทำกิจกรรมมันส์ๆ ก็ดจ่องไปนอนสักคืนสองคืนได้เลย



ที่ตั้ง : ตำบลแร่ อำเภอพังโคน จังหวัดสกลนคร

โทรศัพท์ : 06 4469 7444

Facebook : NaiHoy Home Country ความสุขวิถีธรรมชาติ
กับบ้านนายอ้อย



05

Homelystphrae

โรงแรมไม้เก่าสุดอบอุ่น
ของครอบครัวดีไซเนอร์

'Homelystphrae' จากโกดังผ้าบาติกและเฟอร์นิเจอร์สุโรงแรมใหม่ในแบบฉบับครัวเรือน ที่พ่อแม่ลูกช่วยกันตั้งแต่ออกแบบอาคาร ไล่ไปจนถึงดูแลร้าน โดยลูกสาว กิ๊ก-กานต์ศิริ พิทยะปรีชากุล ดีไซน์เนอร์ผ้าบาติกลายกราฟิกเท่ ๆ ผู้รับหน้าที่ดูแลโรงแรมอยากให้คนที่มาพักอบอุ่นเหมือนอยู่บ้านเพื่อน ส่วนอาหารเช้าก็จัดเต็มทุกวัน มีทั้งอาหารเหนือไปจนถึงอาหารฝรั่ง ส่วนศิลปะและงานดีไซน์ก็ต้องยกให้งานผ้าที่เธอและแม่ถนัด

ต่อไปก็วางแผนจะเปิดเวิร์กชอปผ้าบาติก ให้แขกลองสร้าง ลวดลายบนผ้าด้วยตนเอง มีผลงานชิ้นเล็ก ๆ กลับบ้าน และที่นี่ยังเคย จัดตลาดเนิบเนิบ (Nerb Nerb Market) ขวนเพื่อนศิลปินทั้งชาวแพร่ และจังหวัดอื่นมาขายของคราฟต์ งานศิลปะ และจัดเวิร์กชอปใน ส่วนหลังบ้าน Homelystphrae เพื่อเป็นการบอกว่าแพร่ไม่ได้มี แค่มัธยมอย่างเดียว และตลาดที่เธอจัดยังช่วยกระจายรายได้ให้ แก่เพื่อนในวงการคราฟต์และกิจกรรมเล็ก ๆ ใกล้เคียง

ไม่ว่าจะได้ไปเยือนตลาดเนิบเนิบหรือไม่ ก็ไปพักผ่อนหย่อนกาย ในรั้ง Homelystphrae ได้เสมอ ความอบอุ่นของครอบครัว งานศิลปะ และวิถีเนิบช้าของชาวแป้ พร้อมรอต้อนรับแขกตลอดทั้งปี



ที่ตั้ง : ร่องซ้อ 3 ตำบลโนเวียง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่
โทรศัพท์ : 08 0524 3246
Facebook : Homelystphrae



พาตัวเองหลบหนีปลีกตัวออกจากความวุ่นวาย มาสู่อากาศ
กันที่ฟาร์มสเตย์ติดทุ่งนาที่ 'Coolliving Farmhouse eco & organic
living' ฟาร์มสเตย์ติดทุ่งนาซึ่งออกแบบพื้นที่อย่างนี้ถึงธรรมชาติ
โดยสถาปนิกผู้เชี่ยวชาญอย่าง อาจารย์จุลพร นันทพานิช ที่เลือกใช้
วัสดุพื้นถิ่นมาออกแบบห้องและอาคาร แดมข้าวของเครื่องใช้ยัง
ปลอดภัยจากสารเคมีแรง ๆ ไม่ว่าจะเตียง หมอนเบาะเลือกโซบะ ผ้าห่ม
ผลิตภัณฑ์ประทีนผิว มีบ่อน้ำธรรมชาติอยู่หน้าห้องให้รู้สึกเย็นกาย
สบายใจ

ที่นี่เน้นการใช้ชีวิตเรียบง่าย แดมลมพัดเย็นสบายเกือบตลอดปี
พื้นที่รอบ ๆ ก็ปลูกไม้ยืนต้นพื้นถิ่น ออกดอกบานสะพรั่งสลบกันไป
ในแต่ละฤดู มีลำไ้ แปลงผักออร์แกนิกเขียวขจี สวนสมุนไพร โรงเพาะ
ให้เดินเยี่ยมชม คัด ตัดเก็บนำมาทานสด ๆ กลายเป็นอาหารที่ประเภท
และปริมาณขึ้นอยู่กับฤดูกาล ปรงแบบธรรมชาติ ไม่พึ่งไม้ใครเวฟ
ไม้ใส่ผงชูรส นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรและวัตถุดิบใน
พื้นที่ให้เลือกสรร มาที่เดียวได้ครบทุกมิติ สงบทั้งกายและใจ

ใครตามหาชีวิตที่ได้มีเวลาหายใจช้า ๆ สบาย ๆ สนับสนุน
ผู้ประกอบการที่คิดคำนึงถึงสภาพแวดล้อม เราขอแนะนำฟาร์มสเตย์
แห่งนี้เลย!



06

Coolliving Farmhouse eco & organic living

ฟาร์มสเตย์ที่เป็นหนึ่งเดียวกับ
ธรรมชาติ สงบทั้งกายและใจ



ที่ตั้ง : ตำบลวังน้ำเขียว อำเภอวังน้ำเขียว
จังหวัดนครราชสีมา
วัน-เวลาทำการ : เปิดทุกวัน
โทรศัพท์ : 09 6963 5655
Facebook : Coolliving Farmhouse eco & organic living
คูลลิฟวิง ฟาร์มเฮ้า อาหาร ที่พัก



07

บ้านอิงอุ่นเกสต์เฮาส์

เกสต์เฮาส์แดนอีสานที่น่าเรียนรู้
ประวัติศาสตร์ท้องถิ่น

Happy Journey

50

มานครพนม อิ่มบุญ อิ่มทิพย์ แล้วมา
สัมผัสบรรยากาศริมโขงกันที่ ‘บ้านอิงอุ่น
เกสต์เฮาส์’ ตึกเฟรนช์โคโลเนียลสไตล์อีสาน
แสนสวย สถาปัตยกรรมที่สะท้อนประวัติศาสตร์
และวิถีท้องถิ่น มรดกสืบทอดจาก นายฮ้อยอุ่น
จันทศ พ่อค้าควายผู้ประกอบการกิจการหลายอย่าง
ในอำเภอธาตุพนมเมื่อ 80 ปีที่แล้วมานุรักษ์
โดยทายาทสกุลจันทศ นำโดยอดีตพงษ์ และ
ภรรยา กมลชนก จันทศ เพื่อให้คนที่มาพักได้
สัมผัสวิถีเรียบง่ายในเมืองเล็ก พร้อมเรียนรู้
ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นกันอย่างอิมเมจ

เดินเข้าไปเยี่ยมชมและถ่ายรูปในอาคารเก่าที่จัดแสดงข้าวของ
โบราณในสมัยนายฮ้อยอุ่น เสมือนพิพิธภัณฑ์ประจำตระกูล หลัง
พักผ่อนหย่อนกายใจกันอย่างเต็มที่แล้ว ตื่นขึ้นมายามรุ่ง
อาหารเช้าเป็นไข่กระทะร้อน ๆ มองออกมาที่หน้าต่างเห็นทิวทัศน์
พระธาตุพนมจนอุ่นอีก จึงหลงอีกบ้านตระกูลจันทศไปโดยไม่รู้ว่าตัว
อย่าลืมแวะมาเติมความอุ่นใจอย่างอิงอุ่นนะ



Happy Journey

51



ที่ตั้ง : 19 หมู่ 11 ถนนพนพนารักษ์ ตำบลธาตุพนม
อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม
วัน-เวลาทำการ : เปิดทุกวัน
โทรศัพท์ : 09 1129 9220
Facebook : บ้านอิงอุ่นเกสต์เฮาส์
Website : www.baaningoonguesthouse.com

08

AWAY CHIANG MAI THAPAE RESORT

บูติกโฮเทลสไตล์ล้านนาร่วมสมัย
ที่เป็นมิตรกับชาววีแกน



เข้าสู่ฤดูหนาวแล้ว หากใครยังไม่มีแพลนจะเที่ยวที่ไหน เราขอแนะนำสถานที่พักผ่อนหย่อนใจอย่าง AWAY CHIANG MAI THAPAE RESORT ของ วิพจน์ กวาทา ที่เป็นบูติกโฮเทลสไตล์ตะวันตกผสมผสานกับความเป็นล้านนา ด้วยรูปแบบสถาปัตยกรรมโครงสร้างภายนอกแบบโคโลเนียล มีโทนสีขาวฟ้าเย็นตาสบายใจ ส่วนภายในเป็นกลิ่นอายวัฒนธรรมล้านนา ด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้แบบโบราณที่ให้ความรู้สึกเหมือนย้อนหวนคืนสู่อดีต

นอกจากนี้ยังมีสระว่ายน้ำสำหรับให้นักท่องเที่ยวใช้บริการได้อย่างเพลิดเพลินอีกด้วย

ส่วนใครที่เป็นสายมังสวิรัตินั้น คุณมาถูกที่แล้ว เพราะที่นี่เป็นครัวปราศจากเนื้อสัตว์ ภูมิใจผู้ทานมังสวิรัตินั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวซอยวีแกนอันเลื่องชื่อ ใช้โปรตีนเกษตรคุณภาพดีแทนเนื้อไก่ แต่รสชาติเริ่ดอร่อยไม่ต่างจากข้าวซอยปกติเลย ที่นี่ยังมีกิจกรรมให้ทำมากมาย เช่น การทำตุ๋น ร้อยมาลัย เพื่อซึมซับวิถีชีวิตแบบท้องถิ่น หรือจะแกะสลักผลไม้ให้เป็นลวดลายที่งดงาม ก็มีให้แขกผู้มาเยือนเลือกทำกิจกรรมตามความสนใจ

แต่ถ้าคุณเป็นคนชอบเดิน บริเวณที่พักยังมีสถานที่ให้คุณได้ออกไปท่องเที่ยว สัมผัสวิถีถิ่นเหนือ อย่างประตูท่าแพ ถนนคนเดินเมืองเชียงใหม่ และวัดพระสิงห์ อันเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ของชาวเชียงใหม่



ที่ตั้ง : 9 ซอย 1 ตำบลช้างคลาน อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่
วันเวลาทำการ : เปิดทุกวัน
โทรศัพท์ : 0 5390 4974

Facebook : Away Chiang Mai Thapae - A Vegan Retreat

Phu-Anna Eco House

บ้านสีดินกลางทุ่งนา
ที่ออกแบบให้รักสิ่งแวดล้อม

ธรรมชาติที่งดงาม คือธรรมชาติที่ไม่ต้องปรุงแต่ง อย่างที่ โบว์-เอม อัจฉิราไพศาล ภูมิสถาปนิกสาว ผู้แบ่งปันปันส่วน Phu-Anna Eco House ให้เข้ากับระบบนิเวศชุมชนน้ำธรรมชาติอันบริสุทธิ์ได้อย่างลงตัว เหมาะแก่การขจัดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าของผู้มาเยือนได้เป็นอย่างดี

การสร้างสรรค์พื้นที่ของเธอยังไม่จบลงเพียงเท่านี้ เธอทำที่พักด้วยการนำดินบ้านดงดำในพื้นที่นั้นมาแต่งเติมสีดินได้อย่างคุ้มค่า จากทัศนียภาพภายนอก มาต่อกันที่บรรดาห้องพักของเธอที่บางบ้านพักของเธอมี 8 ห้องให้เลือกพักผ่อน แคมแต่ละห้องก็กว้าง นอนสบาย ไม่ว่าจะมาคนเดียว มาเป็นคู่ หรือมาเป็นครอบครัวก็เอาอยู่



แน่นอนว่าที่พักแห่งนี้ธรรมชาติสุด ๆ คุณอาจจะได้ยินเสียง นกร้องจิบ ๆ มาปลุกยามเช้าให้ตื่นไปตีไม้ตำบรียากาศภายนอก ทอดสายตาไปจะเห็นภูเขาเขียวขจี ทุ่งทุ่งนาสีเหลืองทอง หรือหากตื่นแล้วไม่ได้ยินเสียงนกร้อง แต่เสียงกระเพาะดันร้องแทน ที่นี้มีมีเซ็ต์อาหาร เหนือแสนอร่อยจากชุมชนมาบริการ หรือจะกินอาหารเช้าแบบอเมริกัน เมนูก็คัดสรรคุณภาพมาจากชุมชนอีกเช่นกันตั้งแต่ผักจากสวนในพื้นที่

หลังอิ่มท้องแล้ว จะไปเดินเล่นรอบ ๆ ชื่นชมธรรมชาติแสนสงบ ก็ตามสะดวก เดินไปเดินมาอาจเจอเรื่องก่างโบราณจอบรรเทาเทียบทำ ที่ทะเลสาบรอให้ขึ้นไปพายเรือเล่น โดยไม่ต้องเป็นกังวลว่าน้ำจะลึก ถ้าใครมาช่วงปลุกข้าว เราก็จะได้ลงไปตำบรียากาศกันด้วย สำหรับใครไม่ใช่สายกิจกรรม ที่นี่ก็ชวนคุณตีไม้ตำบรียากาศที่รายล้อมไปด้วยธรรมชาติ เรายังรับรองว่าช่วยผ่อนคลายจิตใจว่าวุ่นของคุณได้แน่นอน

ที่ตั้ง : 187 หมู่ 9 ตำบลหางดง อำเภอฮอด

จังหวัดเชียงใหม่

วัน-เวลาทำการ : เปิดทุกวัน

โทรศัพท์ : 08 1716 9109

Facebook : ภูอันนา อีโค เฮ้าส์ Phu-Anna Eco House





10

MaChill Home

บ้านพักตากอากาศ
ที่ชวนแขกประหลาดทรัพยากร

พาตัวเองออกจากความวุ่นวายกันสักพัก เปิดโอกาสให้ชีวิตได้พักหายใจสดชื่น แดดกันสักหน่อย ที่ MaChill Home ของ กุ้ง-ทศพร ชิวปรีชา และ เก้า-กิรณา มาลีเลิศค่า คู่รักที่ใฝ่ฝันอยากเห็นพระอาทิตย์ลับขอบฟ้าในทุก ๆ วัน จึงสานฝันนั้นให้เป็นจริง ด้วยการสร้างบ้านดินสีขาวนวลละมุน ลดอุณหภูมิได้เป็นอย่างดีท่ามกลางธรรมชาติ พุ่มหญ้าสีเขียว เคียงคู่วรรยากาศริมน้ำที่เห็นพระอาทิตย์ตกดิน พร้อมทั้งการดีไซน์สุดมินิมอลอย่างบ้าน Bird House เมื่อเดินเข้าไปซัก ๆ จะพบกับกระจกวงกลมดวงใหญ่ให้ได้ทอดสายตาสู่วิวทัศน์รอบ ๆ ที่พักได้อย่างสบายตาสบายใจ

ถ้าใครเป็นสายรักโลกก็คงจะถูกใจไม่น้อย เพราะที่นี่เขามีการแยกขยะเป็นส่วน ใช้ผลิตภัณฑ์ย่อยสลายได้ ใช้ผ้าอเนกประสงค์แทนทิชชู เหมือนเป็นแนวทางเล็ก ๆ ที่ช่วยประหยัดทรัพยากรอย่างยิ่งใหญ่

ยามนี้หากใครมองหาสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ ที่นี้ไม่ไกลจากกรุงเทพฯ มาก อาจเป็นที่ที่คุณตามหาอยู่ก็ได้นะ แต่เดี๋ยวก่อน! ถ้าคุณจะไปพัก ต้องรีบจองล่วงหน้า เพราะที่พักแห่งนี้ รับแค่เพียงรอบละ 1 กลุ่มเท่านั้น

ที่สำคัญ ถ้าได้ไปพักแล้ว ก่อนกลับก็อย่าลืมช่วยกันแยกขยะด้วยล่ะ



ที่ตั้ง : 99/1 หมู่ 2 ตำบลบ้านยาง อำเภอเมืองนครปฐม
จังหวัดนครปฐม
วัน-เวลาทำการ : นัดหมายล่วงหน้า
Facebook : MaChillHome

มีกินฟาร์ม

บ้านสวนเล็ก ๆ ท่ามกลางธรรมชาติ
อยู่ง่าย กินง่าย



เฮ็ดในสิ่งที่เชื่อ เชื่อในสิ่งที่เฮ็ด คุณเคยได้ยินคำนี้มั๊ย คิดว่าเป็นจริงได้หรือเปล่า ปู-จรงค์ จารุพันธุ์งาม ผู้ถือวลีนี้เป็นคติประจำใจ เธอก่อตั้ง ‘มีกินฟาร์ม’ ด้วยความเชื่อมั่นในสิ่งที่ตัวเองทำ โดยได้แรงบันดาลใจมาจากมานะ มานี ปิติ ชูใจ ตัวละครจากหนังสือแบบเรียนประถมศึกษาของไทยในวัยเด็กที่เราคุ้นเคยกันดี

นี่คือจุดเริ่มต้นที่ทำให้เธออยากมีบ้านสวนเหมือนตัวละคร จึงสานฝันให้เป็นจริงด้วยการสร้างที่พักสไตล์บ้านไร่ ท้องทุ่งและเถียงนา ให้นักท่องเที่ยวได้ดื่มด่ำไปกับธรรมชาติที่หาไม่ได้จากเมืองใหญ่อันว่าวุ่น นอกจากทิวทัศน์ทุ่งนาแล้ว ที่นี่ยังปลูกพืชผักสวนครัวนานาชนิด เพื่อนำมาประกอบอาหารแก่ผู้เข้าพัก โดยเน้นไปที่เมนูท้องถิ่น เพราะปูอยากให้คุณได้ลิ้มลองกับรสชาติของอาหารตามแบบฉบับพื้นบ้าน

ไม่น่าเชื่อว่าภาพฝันในวัยเด็กของปูจะผ่านคำปราชญ์มาจากคนรอบข้างมากมาย แต่เธอเชื่อมั่นในความรู้สึกของตัวเอง จนทำให้มีกินฟาร์มมาถึงทุกวันนี้ ด้วยคติประจำ เฮ็ดในสิ่งที่เชื่อ เชื่อในสิ่งที่เฮ็ด และถ้าคุณกำลังมองหาที่พักสไตล์อีสานบ้านนา เราขอแนะนำมีกินฟาร์มรับรองประทับใจหลายเด้อ

ที่ตั้ง : 114 หมู่ที่ 7 บ้านโคกกลาง ตำบลจระเข้
อำเภอหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น
วัน-เวลาทำการ : นัดหมายล่วงหน้า
โทรศัพท์ : 06 1695 9926
Facebook : มีกินฟาร์ม MEKIN FARM



บ้านในนคร

บูติกโฮเทลในบ้านเก่าอายุ 100 กว่าปี
ของช่างทำแผนกั



บ้านในนคร' ของ แม่-दनัย ไต่ะเจ เป็นบูติกโฮเทลในบ้านเก่าอายุร้อยกว่าปี ตั้งอยู่บนถนนนางงาม ย่านเมืองเก่าสงขลา ประวัติความเป็นมาของบ้านหลังนี้สนุกไต่ย่อย ก่อนมาถึงมือของแม่ เคยเป็นบ้านของเจ้าของแพปลา เคยเป็นบ้านของ นายคล้าย ละอองมณี อดีตสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดสงขลา 8 สมัย เคยเป็นบ้านของพระนิเทศโลหสถาน (วุฒัล วุฒิมูมิ) เจ้าของบ้านคนแรก ท่านเป็นชาวศรีลังกา ถูกว่าจ้างในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวให้มาทำงานเป็นช่างแผนที่และสำรวจแร่ดีบุก จนถูกย้ายมาสงขลาซึ่งท่านเป็นต้นตระกูลวุฒิมูมิ



ตึก 3 ชั้น บรรจุห้องหับไว้ทั้งหมด 6 ห้อง แต่ละห้องขนาดกำลังดี เพราะแม่อยากให้แขกรู้สึกเหมือนมาพักผ่อนบ้านญาติคนสนิท ถ้าอยากกินร้านอร่อยที่ไหน ของฝากที่ไม่ควรพลาด จนถึงสถานที่น่าท่องเที่ยว แม่รู้จักดีและพร้อมแนะนำด้วยใจยินดี เพราะเพื่อนบ้านละแวกนั้นรู้จักกันหมด เป็นกันเองมาก ส่วนความน่ารักอีกอย่างที่สะท้อนความเป็นสงขลาได้ดี คือข้าวของที่แม่หยิบมาตกแต่ง อย่างผ้าปาเต๊ะ ก็เป็นสัญลักษณ์แทนพหุวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นในพื้นที่

แอบกระซิบว่าลานทานข้าวกลางแจ้งของบ้านในนครรื่นรมย์มาก มีธรรมชาติสีเขียว มองเห็นวิถีชุมชนเมืองเก่าของสงขลาถนัดตา ถ้ามื้อมีเมนูไร้ดีทำเองด้วยนะ ส่วนอาหารเช้าเป็นอาหารฮาลาลเสิร์ฟคู่ผลไม้สดตามฤดูกาล

ที่ตั้ง : 166 ถนนนางงาม ตำบลบ่อยาง

อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา

วัน-เวลาทำการ : เปิดทุกวัน

โทรศัพท์ : 09 5438 9323

Facebook : บ้านในนคร บูติกโฮเต็ล สงขลา

Fit Well Thailand



12 แหล่งท่องเที่ยวชวนพิตร่างกายของ
สายเฮลท์ตี้ทั่วไทย แวะเที่ยวก็ได้ ออกกำลังกายก็ได้

ไม่ว่าจะสายวิ่ง สายปั่น สายปั่น แม้กระทั่งสายโยกบอร์ด รับรองว่าเมื่ออ่านจบ ได้วงปฏิทิน แพลนโปรแกรมสำหรับทริปหน้ากันแน่นอน เพราะเราคัดสรร 12 สถานที่ทั่วไทย ที่มีไว้เพื่อสาวกการออกกำลังกายโดยเฉพาะ

ใครว่าไปเที่ยวแล้วจะได้ผลบุญเงินในกระเป๋าแค่ออย่างเดียว คราวนี้ลองไปเที่ยวแล้วได้ผลบุญไขมันในร่างกายกันดูบ้าง นอกจากจะได้ออกทริปเพื่อช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจการท่องเที่ยวให้คึกคัก และซาร์ฟพลังกายใจให้เต็มสูบแล้ว ยังได้ของสมนาคุณเป็นสุขภาพดีและกำลังวังชาที่แม้จะราคาแพงเท่าไรก็ไม่หาซื้อไม่ได้

อีกทั้งรายนามสถานที่ต่อไปนี้ ยังเป็นเจ้าบ้านใจดีที่ช่วยเกื้อหนุนพื้นที่และชุมชนให้เกิดการเชื่อมโยงอย่างเข้มแข็งอีกด้วย ใครใคร่จะเที่ยวไปเบิร์นไปให้พอเรียกเหงื่อ หรือติดใจเข้าขั้นจริงจัง อยากรู้ออกกำลังกายที่ไหนไปก็ทำตามสบาย

เพราะต้องล็อกดาวนี้จากพิษโควิด-19 หลายคนจึงได้แต่นอนบิตที่เกียจจนแทบติดเตียง อย่ารอช้า รีบปักหมุดหมายเข้าลิสต์แล้วไปพิตแอนด์เฟิร์มกันดีกว่า ไม่ว่าจะปั่นจักรยานบนเส้นทางธรรมชาติ เข้าพิตเนสดูแลสุขภาพแบบครบวงจร ประลองฝีมือเซิร์ฟสเก็ตบนโรงหนังเก่า แวะเข้าสนามเด็กเล่นกลางแจ้งเอาใจเด็ก ๆ ไปจนถึงเล่นโยคะ เตะบอล ทำสปาดีท็อกซ์ ล่องเรือคายัค หรือจะเล่น SUP กลางบึง ทั้งหมดนี้รอให้คุณไปยึดเส้นยึดสายและโยกย้ายสายสะโพกกันแล้ว!



01

Wiggle Boy, Wiggle Wave

สนามเซิร์ฟไฟท์ในร่มสุดเก๋จาก
โรงหนังเก่าวิกโฮยรา สีสันแห่งวงการ
โต้บอร์ดครั้งใหม่ใจกลางแม่กลอง

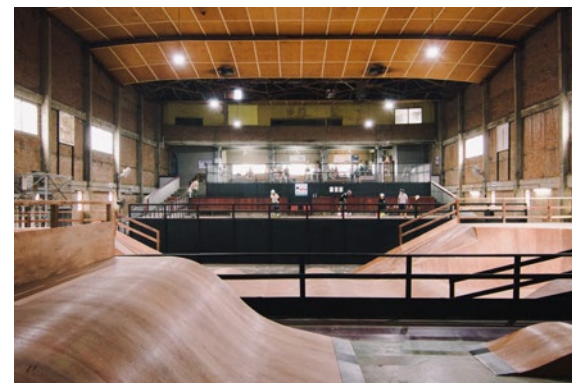
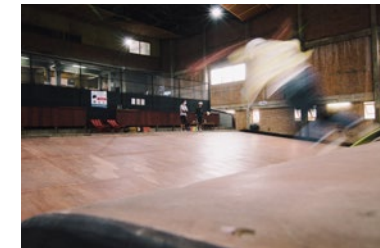
โรงหนังสแตนดาร์ดโลน ตัวแทนแห่งสีสันของโลกยุคเก่า ถูกจับวาง
เข้ากับสนามเซิร์ฟไฟท์เก๋ ตัวแทนของความสนุกยุคใหม่ในวงการกีฬา
ได้อย่างไม่น่าเชื่อ เมื่อสองเพื่อนซี้ขอเปลี่ยน ‘ไฮยารามา’ โรงหนังเก่า
อายุกว่า 42 ปี เป็นสนามเซิร์ฟไฟท์มาตรฐานสากล จุดรวมพลของ
แวดวงโต้กระดานแห่งใหม่ในเมืองแม่กลอง

เมื่อได้ก้าวขาเข้าไปและตกหลุมรักในวงการเซิร์ฟไฟท์เก๋ ปอ-
ณัฐชนน เจริญพานิช และ โจ-พัชรวิญญู พุฒิศววรรษย์ จึงปิ้งไอเดีย
ปิดฝุ่นเปลี่ยนชั้น 2 ของอาคารเก่าเป็นสนามเซิร์ฟไฟท์สุดจ๊าบ เมื่อได้
ผู้เชี่ยวชาญมาควบคุมการก่อสร้างอย่างรอบคอบทุกตารางเมตร
‘Wiggle Boy, Wiggle Wave’ ก็ได้ถือกำเนิดตามความตั้งใจ

พื้นสนามเรียบกริบไม่มีสะดุดกว่า 600 ตารางเมตรแห่งนี้แบ่งโซน
สำหรับเล่นเซิร์ฟไฟท์ได้หลายระดับ ตั้งแต่ลานฝึกซ้อม สนามคลื่นสูง และ
ลานสำหรับวาดลวดลายโลดโผน ตัวอาคารคงไว้ด้วยกลิ่นอายของ
วันวาน อย่างเพดานที่เผยให้เห็นโครงสร้างไม้ถักทอฝีมือช่างโบราณ
ลึบตีตัวเก่า แก้วอิฐหนัง และผนังอิฐมอญแดงเปลือยเปล่าช่วยขับเน้น
ความเก่าแต่ยังเก๋ของสถานที่แห่งนี้ได้อย่างคมชัด

เมื่อเดินลัดเลาะไปโดยรอบ จะพบกับร้านขายและให้เช่าอุปกรณ์
ที่มีไว้บริการครบครัน และหากโต้บอร์ดกันจนเหงื่อไหลไคลย้อยก็มีคาเฟ่
ขนาดน่ารักคอยเสิร์ฟขนม กาแฟ และของว่าง เอาไว้ให้เติมพลังกัน

เมื่อโรงหนังเก่าทิ้งร้าง ถูกแต่งแต้มความหรูหราด้วยบรรดานัก
โต้บอร์ดอีกครั้ง เมืองสมุทรสงครามก็พลอยคึกคักและหมุ่นตามการ
เปลี่ยนผ่านของโลกไปด้วย ในอนาคตทั้งสองอยากพัฒนาให้ที่แห่งนี้
เป็นสนามแข่งขัน และร่วมผลักดันให้กีฬาเซิร์ฟไฟท์เกิดในไทยไปต่อได้
อย่างยั่งยืน



ที่ตั้ง : เลขที่ 543 ตำบลแม่กลอง อำเภอเมืองสมุทรสงคราม
จังหวัดสมุทรสงคราม
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 10.00 - 19.50 น. (เนื่องจาก
สถานการณ์โรคระบาด จึงจำกัดจำนวนผู้ใช้และ
เปิดบริการเฉพาะ Private Group)
โทรศัพท์ : 08 0999 5424, 08 8124 1516
Facebook : Wiggle Wave



02

Get Growing Community Farm

สนามเด็กเล่นกลางแจ้งแห่งย่านบางกะเจ้า ใช้แปลงผัก เล้าไก่ และสไลเดอร์โคลน เชื่อมโยงสายสัมพันธ์ในครอบครัว

‘ยิ่งเลอะ ยิ่งเยอะประสบการณ์’ เป็นประโยคที่ใช้นิยามความหรรษา ณ ที่แห่งนี้ได้อย่างเหมาะสม เพราะเราจะพาไปลัดเลาะเยือนถิ่นบางกะเจ้า ที่คละเคล้าไปด้วยกลิ่นไอดินและเสียงหัวเราะของเด็ก ๆ ไม่ต้องบอกก็รู้ว่าสนุกสุดเหวี่ยงไม่เบา

พื้นที่ 6 ไร่ในอำเภอพระประแดง ถูกแปลงโฉมกลายเป็นสนามเด็กเล่นและฟาร์มขนาดย่อม จากความตั้งใจของ รศ.นพ.นพดล สโรบล สูตินรีแพทย์ที่อยากสร้างพื้นที่ให้เด็ก ๆ ได้วิ่งเล่น ค้นหาค้นหาตนเอง และเติบโตท่ามกลางธรรมชาติในยุคปากคอนกรีตครองเมือง จากนั้นจึงส่งต่อให้ลูกชายอย่าง ปิ่น-นิธิศ สโรบล เป็นผู้ดูแลกิจการ

ที่นี่มีทริป One Day Camp (เปิดรับเมื่อจับกลุ่ม 10 คน) เด็ก ๆ จะได้เล่นตะลุยตลอดวัน เริ่มด้วยเวิร์กชอปงานช่างอย่างง่าย ลงมือทำปุ๋ยจากขี้ม้าตากแห้งไว้สาร ปลูกผักออร์แกนิกในฟาร์ม ให้อาหารบรรดาสัตว์น้อยใหญ่ ไฮไลต์อยู่ที่เด็ก ๆ จะได้ทานมื้อกลางวันจากไข่ที่เก็บมาเอง

ส่วนช่วงบ่ายรับรองว่าถูกใจทั้งเด็กน้อยและพ่อแม่ เพราะพวกเขาจะได้สนุกไปกับเครื่องเล่นกลางแจ้ง 16 ชิ้นที่ทำจากวัสดุเหลือใช้และไม้รีไซเคิล เช่น ท่อนลอยน้ำ สไลเดอร์โคลน และอุโมงค์ม้า ที่สำคัญยังออกแบบมาให้ 1 เครื่องเล่นได้หลากหลายแบบ เพื่อให้เด็ก ๆ ค้นหาวิธีเล่นที่เหมาะสมกับตัวเองโดยไม่ต้องลอกเลียนใคร เสริมสร้างความมั่นใจและกล้าเผชิญสิ่งแปลกใหม่แบบที่เครื่องเล่นในห้างให้ไม่ได้

ที่ตั้ง : ซอยวัดราชบุรณรังสรรค์ ตำบลบางกะเจ้า อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ
วัน-เวลาทำการ : วันพุธ-อาทิตย์ 09.00 - 17.30 น.
โทรศัพท์ : 08 3136 5004

Facebook : Get Growing Community Farm



เพราะอยากให้สถานที่แห่งนี้เป็นที่ของครอบครัว กว้างคับจึงมีเพียงข้อเดียว คือเด็ก 1 คนต้องมีผู้ปกครองเข้าเล่นด้วยอย่างน้อย 1 คน ความน่ารักมากที่บรรดาเด็กเล็กเด็กโตต่างดีใจ เว้าวอนให้พ่อแม่พามาเยือนซ้ำอีกเป็นครั้งที่สองสาม เห็นจะเป็นการเปิดให้เช่าแปลงผักและเป็นเจ้าของไก่ไข่ โดยทางฟาร์มจะดูแลผลผลิตให้เมื่อเด็ก ๆ ไม่อยู่ แต่ต้องหมั่นแวะมาเก็บผักเก็บไข่กลับไปทำกับข้าวกันบ่อย ๆ ด้วยนะ!

More Fin Gym และ More Fin Cafe

ฟิตเนสครบวงจร เสริมทัพมาพร้อมกับ
ร้านอาหารเพื่อสุขภาพสไตล์โฮมเมด



เมื่อพบปัญหาสุขภาพพรมเจ้า ช่างภาพและเจ้าของสตูดิโออย่าง ตู-พิชัย แสงโรจน์เพิ่มสุข จึงขอผันตัวมาเป็นนักวิ่งมือสมัครเล่นวิ่งไปวิ่งมาตันกลายเป็นนักวิ่งกวดรางวัลโดยไม่รู้ตัว ตามมาด้วยตำแหน่ง 'โค้ชตู' และ 'เซฟตู' ที่บรรดาคอนรักสุขภาพแห่งเมืองสระแก้วไม่มีใครไม่รู้จัก

เพราะสระแก้วยังไม่มีฟิตเนสและยิมมาตรฐานแบบที่ตนเองต้องการ ตูจึงลงทุนไปอบรมเป็น Personal Trainer มืออาชีพด้วยตัวเอง เพื่อกลับมาสานต่อความตั้งใจด้วยการเปิด More Fin Gym ฟิตเนสและยิมเพื่อสุขภาพระดับมาตรฐานแห่งแรกในจังหวัดทำให้สาวกคนรักการออกกำลังกายในพื้นที่ต่างดีใจมาก เพราะจะได้มีพื้นที่ยืดเส้นยืดสายอย่างเป็นทางการ



ที่นี่มีเครื่องเล่นฟิตเนสและเทรนเนอร์คอยดูแลอย่างใกล้ชิดหรือใครอยากมีเครื่องออกกำลังกายไปฟิตกันต่อที่บ้าน เขาก็มีบริการสั่งจองและจัดส่งให้ตามสั่ง แต่ความตั้งใจของตูที่อยากสร้างแบรนด์เพื่อดูแลสุขภาพของลูกค้าแบบครบวงจรยังไม่ถูกสกัดไว้เพียงเท่านี้ เพราะเขายังศึกษาและพัฒนาฝีมือการทำอาหารโฮมเมดเพื่อสุขภาพอย่างจริงจัง จนทุกวันนี้พื้นที่ฟิตเนสได้ขยายกลายเป็น More Fin Cafe เพิ่มขึ้นอีกหลัง เสิร์ฟอาหารคาวหวานทั้งสายอิตาเลียนและฟิวชัน นอกจากนี้ยังมีเครื่องดื่มและเบเกอรี่โฮมเมดที่ทางร้านคิดสูตรขึ้นเองเพื่อเป็นตัวช่วยดูแลรูปร่างได้อย่างออกรสชาติและน่าลอง

หากวันใดแวะไปในตัวเมืองสระแก้ว ลองไปจับจองเดินวิ่งบนเครื่องเล่นให้เหงื่อกระเซ็นกันดูบ้าง รับรองว่ามีให้เล่นหลากหลายชนิดเลือกฟิตแอนด์เฟิร์มได้ตามชอบใจ หากท้องเริ่มร้อง เราแนะนำให้ลองสั่งพิซซ่า พระเอกตัวชูโรงของร้าน เพราะอร่อยจนไม่เสียดายแคลอรีที่เบิร์นไปแม้แต่นิดเดียว



ที่ตั้ง : ซ้างโรงเรียนมัธยมสระแก้ว ถนนสุวรรณศร 56
ตำบลสระแก้ว อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 07.00 - 21.00 น.
โทรศัพท์ : 08 4599 4165

Facebook : More Fin Gym และ More Fin Cafe



04

อ่างเก็บน้ำท่ากระบาก

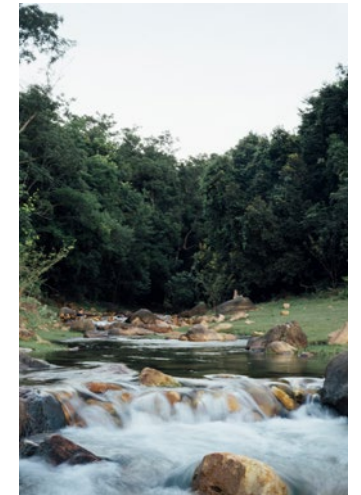
อ่างเก็บน้ำกลางเมืองสระแก้ว พื้นที่สำหรับเดิน วิ่ง ปั่น และแคมป์ปิ้งปิกนิกท่ามกลางโอบกอดของธรรมชาติ

หากใครกำลังเป็นโรคภูมิแพ้ (มลพิษ) กรุงเทพฯ เราขอแนะนำให้มาแวะเสริมภูมิร่างกายกันที่ 'อ่างเก็บน้ำท่ากระบาก' จังหวัดสระแก้ว สถานที่ที่ท่องเที่ยวสุดชิลล์ที่แวดล้อมไปด้วยผืนป่า ท้องน้ำ และขุนเขาเตรียมสุดเอาอากาศบริสุทธิ์ไปสูดไว้จนเต็มปอดกันได้เลย!

อ่างเก็บน้ำท่ากระบาก เป็นเขื่อนดินความยาวกว่า 720 เมตร ในโครงการพัฒนาด้านแหล่งน้ำของกรมชลประทาน พร้อมปรับปรุงและพัฒนาพื้นที่โดยรอบด้วยพันธุ์ไม้ใหญ่ ทำให้อ่างเก็บน้ำแห่งนี้มีฟังก์ชันการใช้งานเป็นทั้งแหล่งน้ำสำหรับเกษตรกร และแหล่งพักผ่อนหย่อนใจสำหรับนักท่องเที่ยวในเวลาเดียวกัน

วิวทิวทัศน์บนสันอ่าง จะแซะภาพถ่ายมุมไหนก็ถ่ายออกมาสวยไม่ซ้ำ เพราะด้านหลังคือฉากตัดของผืนน้ำและท้องฟ้าที่มาบรรจบเข้ากันแบบพอดีพอดี และด้วยพื้นที่โล่งกว้างปราศจากมลพิษ อีกทั้งยังอยู่ห่างจากแหล่งชุมชน จึงเหมาะอย่างยิ่งแก่การมาพักผ่อนในวันหยุดสุดสัปดาห์ ใครจะพรองเท้าวิ่งหรือจักรยานคู่ใจมาด้วยก็ตามสะดวก ส่วนใครเป็นสายกีฬาทางน้ำก็ไม่ต้องน้อยใจ เพราะลงเล่นน้ำและปั่นเรือหงส์ในอ่างเก็บน้ำใสแจ๋วได้อีกด้วย

รอบพื้นที่อ่างเก็บน้ำยังมีแปลงปลูกป่าและศูนย์เพาะพันธุ์สัตว์น้ำจัดให้เข้าเยี่ยมชม ส่วนใครชื่นชอบการกางเต็นท์รับลมธรรมชาติ หากสถานการณ์โรคระบาดเบาบางลง ทางอ่างเก็บน้ำท่ากระบากก็ยินดีเปิดพื้นที่ให้เข้าไปตั้งแคมป์ปิกนิกกันด้วยนะ



ที่ตั้ง : ตำบลท่าแยก อำเภอเมืองสระแก้ว จังหวัดสระแก้ว (ห่างจากอุทยานแห่งชาติปางสีดา 6 กิโลเมตร)
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 08.30 - 18.00 น.
โทรศัพท์ : 08 3726 1667



05

อุทยานธรรมชาติวิทยา สิรินุภชาติ มหาวิทยาลัยมหิดล

อาคารสิรินุภชาติ อาคารมีพื้นที่
วิ่งออกกำลังกาย พร้อมทำความรู้จัก
สมุนไพรไทยแบบใกล้ชิด

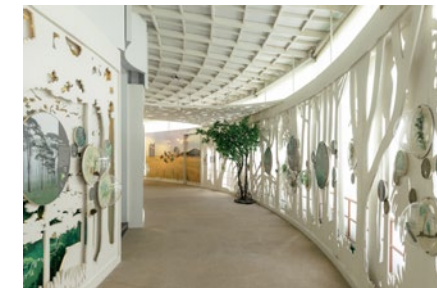
ที่ตั้ง : เลขที่ 999 ถนนพุทธมณฑลสาย 4 ตำบลศาลายา
อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
วันเวลาทำการ : วันพุธ-อาทิตย์ 09.00 - 16.00 น. (งดให้
บริการเนื่องจากสถานการณ์โรคระบาด ติดตามรายละเอียด
การเปิดให้บริการอีกครั้งได้ทางหน้าเพจ)
เว็บไซต์ : sireepark.mahidol.ac.th
Facebook : Sireepark

วิ่งจ็อกกิ้งในสวนสาธารณะอาจดูธรรมดาไปเสียหน่อย ลองเปลี่ยน
มาวิ่งในสวนสมุนไพรกันดูบ้าง รับรองว่าได้เพิ่มทั้งกำลังวังชาและ
หอบเอาความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรไทยกลับไปเต็มกระเป๋า

อาคารสิรินุภชาติมีขนาดยักษ์กว่า 140 ไร่ ที่ตั้งตระหง่านอยู่ใน
พื้นที่ของมหาวิทยาลัยมหิดลแห่งนี้ ทำหน้าที่เป็นบ้านหลังใหญ่ให้กับ
เหล่าพืชสมุนไพรธรรมชาติหายากกว่า 800 ชนิด คอยอนุรักษ์และ
แบ่งปันความรู้เกี่ยวกับศาสตร์สมุนไพรให้แก่ผู้มาเยือน

พื้นที่ภายในแบ่งโซนไว้อย่างคุ่มค่าทุกตารางเมตร อำนวย
ความสะดวกให้เหล่านักเรียน นักศึกษา คนทำงาน ไปจนถึงผู้สูงอายุ
และผู้พิการ ได้เข้ามาเดินเล่นยืดเส้นยืดสาย พร้อมสูดอากาศบริสุทธิ์
ท่ามกลางสวนสมุนไพรกลางแจ้ง หากใครอยากปั่นจักรยานหรือนั่ง
ชมวีดิทัศน์ ๆ บนรถราง ที่นี่ก็มีบริการให้ครบครัน ทั้งโซนลานนันทนาการ
สวนสมุนไพร ลานไม้เลื้อย ลานสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ลาน
สมุนไพรวงศ์ขิง ศาลาหมอซึกโกมารภักดิ์

ส่วนไฮไลต์อยู่ที่ลานสมุนไพรสำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุที่ออกแบบ
เพื่อตอบใจผู้ใช้บริการกลุ่มนี้โดยเฉพาะ ทั้งการสร้างอักษรเบรลล์
และทางเดินสำหรับผู้พิการทางสายตา การจัดแปลงต้นไม้ให้ต่ำลง
เพื่อให้ผู้ใช้วีลแชร์เอื้อมไปสัมผัส ดมกลิ่น และชิมรสชาติของพืช
สมุนไพรได้ การันตีด้วยรางวัล Universal Design Wheelchair
Accessible ว่าเป็นพื้นที่สำหรับคนทุกเพศทุกวัยอย่างแท้จริง



หากร่างกายเริ่มคลายความร้อน ลองแวะไปเดินตากแอร์เย็นฉ่ำ
พร้อมเยี่ยมชม 'นิทรรศการสมุนไพรภูมิปัญญาไทยสู่สากล' ที่อาคาร
ไปไม้สามไปกันก่อนได้ แอบบอกข่าวดีสำหรับสาย DIY เพราะที่นี่
เขามีกิจกรรมสุดคราฟต์เกี่ยวกับสมุนไพรให้ได้ร่วมสนุกกันอยู่เสมอ
ทั้งทำวุ้นสีจากธรรมชาติ ขยายพันธุ์สมุนไพร ไปจัดถึงการอัดพรรณไม้
ด้วยแผ่น Herbarium



06

DREG Skatepark

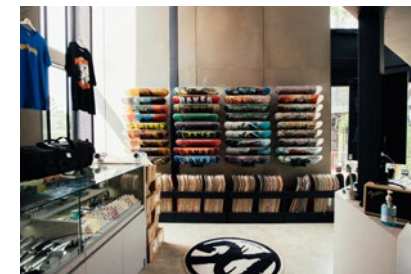
ลานสเก็ตที่เปลี่ยนมุมมองวงการ สเก็ตเตอร์ แคมยังเปิดสอนและให้ เข้าเล่นฟรีแห่งเดียวของเมืองนนท์

นับนี้ย้อนกลับไปเมื่อราว 5 - 6 ปีก่อน สเก็ตบอร์ดอาจถูกมองว่าเป็นกีฬาอันตรายและกลายเป็นแหล่งมั่วสุมของกลุ่มวัยรุ่น จนนักไถรุ่นเล็กรุ่นใหญ่ต้องพับกระดานอำลางวงารกันไปไถ-ฉลุไม้ทำบอร์ด ปิณญารัตนา จึงขอประกาศศึกดาชูปชีวิตให้วงการสเก็ตเตอร์ขึ้นอีกครั้ง ด้วยแบรนด์ DREG Skateboards ที่สร้างจากน้ำพักน้ำแรง และความกล้าได้กล้าเสียของตัวเอง

แต่เดิมชาวสเก็ตเตอร์ในนนทบุรีรู้จัก DREG Skateboards ในนามแบรนด์จำหน่ายอุปกรณ์กีฬาสเก็ตบอร์ดเท่านั้น แต่เมื่อลูกค้าเริ่มคุ้นเคยมากขึ้น ประกอบกับความตั้งใจแรกเริ่มที่อยากสร้างลานสเก็ตมาตรฐานให้นักไถในจังหวัดบ้านเกิด ได้มีที่โถงเล่นแบบไม่ต้องเดินทางเข้ากรุงเทพฯ ไถจึงตัดสินใจเนรมิตลานไถ DREG Skatepark ขึ้นกลางเมืองนนท์

ที่นี่ออกแบบเพื่อการเล่นสเก็ตบอร์ดโดยเฉพาะ ทั้งทางลาดสไตล์ถนน อย่างขนาดเล็ก ขอบ ราง และราวบันได เหมาะกับผู้เล่นทุกเพศ ทุกวัยอย่างแท้จริง แคมยังเปิดให้เข้าเล่นฟรีและมีบริการฝึกสอนให้จน เทิร์นโปร

ที่ตั้ง : ตำบลบางศรีเมือง อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี
 ระยะเวลาทำการ : วันอังคาร-อาทิตย์ 12.00 - 22.00 น.
 (เปิดสอนเฉพาะวันพุธ-อาทิตย์ 17.00 - 19.00 น.)
 โทรศัพท์ : 08 3541 3212
 Facebook : DREG SkateShop & SkatePark



ส่วนบรรดาครูผู้สอน ก็คือเหล่าเพื่อนพ้องของไถในวงการไถบอร์ด พี่มีอดมั่ง ลูกศิษย์บางคนเริ่มต้นตั้งแต่ฝึกไถเท้า จนเข้าแข่งขันระดับประเทศมาแล้วก็มี ภายในยังมีร้านค้าอุปกรณ์สเก็ตบอร์ดและจุดจำหน่ายอาหาร-เครื่องดื่ม ไว้คอยบริการตลอดวัน ในอนาคต ไถยังมีแพลนเปิดสอนสเก็ตบอร์ดแบบสโมสรระเคาเดมิครบวงจรแก่ผู้ที่สนใจอีกด้วย

ไถทิ้งท้ายไว้ว่า สเก็ตบอร์ดเป็นกีฬาที่มีวัฒนธรรมพิเศษ คือการออกมาพบปะและเล่นบอร์ดกับบรรดาสเก็ตเตอร์ด้วยกันทุกวัน เม็ดเงินและกำไรจึงไม่ใช่จุดหมายของ DREG Skatepark แต่เป็นการสร้างมิตรภาพและพบปะผู้คนใหม่ ๆ ที่หลงใหลในเสน่ห์ของการไถบอร์ดนี้ด้วยกันต่างหาก รวมถึงภาพหวังที่อยากเห็นวงการสเก็ตในไทย ขยับขยาย และเยาวชนในพื้นที่สามารถตั้งต้นสร้างอาชีพได้จากกีฬาชนิดนี้

สวนสาธารณะ บึงทุ่งสร้าง

สวนสุขภาพแลนด์มาร์กแห่งใหม่ของ
ชาวขอนแก่น ที่แบ่งเลนเดิน วิ่ง ปั่น
กลางบรรยากาศริมบึงทุ่งสร้างสุดชิลล์

มาเยือนขอนแก่นทั้งที ใ้จะมิแต่บึงแก่นนคร คราวนี้ลองมา
ตะลอน ๆ แถวบึงทุ่งสร้างกันดูบ้าง กับสวนสาธารณะไฮสปีดมีใบ้
ใจกลางเมืองขอนแก่น แวดล้อมด้วยวิวริมบึงน้ำ พันธุ์ไม้ธรรมชาติ
และลานกีฬาเพื่อสายสุขภาพอย่างครบครัน

บนเนื้อที่กว่า 120 ไร่ใจกลางเมืองหลักแห่งถิ่นลุ่มอีสาน คือที่ตั้ง
ของบึงทุ่งสร้าง บึงน้ำจืดและสวนสาธารณะขนาดใหญ่ เป็นแหล่ง
พักผ่อนหย่อนใจและออกกำลังกายของชาวขอนแก่น อยู่ภายใต้
การดูแลของหน่วยงานเทศบาล แม้เพิ่งเปิดให้บริการได้เพียง 2 ปีเศษ
แต่ก็มีประชาชนแวะเวียนมาใช้บริการอยู่ตลอดจนหัวกระไดไม่แห้ง



ที่ตั้ง : ตำบลในเมือง อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 05.00 - 21.00 น.

ด้วยการจัดแบ่งโซนที่เป็นระเบียบสบายตา ทั้งฝั่งสวนสุขภาพเดิม
ที่มีทั้งสนามบาสเก็ตบอล สนามเปตอง ลานอเนกประสงค์ สระน้ำ
และสวนนกขนาดใหญ่ ไปจนถึงฝั่งสวนปรับปรุงใหม่ที่มีการแบ่งเลน
ถนนแยกไว้สำหรับสายปั่นและสายวิ่ง มีถนนสีเขียวแดงสะดุดตา
ช่วยเพิ่มความสะดวกและลดอุบัติเหตุในการออกกำลังกายได้เป็น
อย่างดี

แอบกระซิบว่าหากแวะไปช่วงปลายปีถือเป็นโชคดี เพราะสวน
สุขภาพแห่งนี้เขามีการจัดงานมหัศจรรย์พันธุ์ไม้สุดตระการตาให้ได้
เดินชมและแชะภาพกันจนหน้าใจ

เรื่องความสะอาดและความปลอดภัยต้องยกให้เป็นที่นี่หนึ่ง
เพราะสวนสุขภาพแห่งนี้ได้รับการดูแลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอย่าง
ใกล้ชิด อีกทั้งยังมีแผนพัฒนาพื้นที่รอบบึงทุ่งสร้างให้เอื้อต่อสาธารณะ
ประโยชน์อย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มพื้นที่สำหรับ
กีฬาทางน้ำ หอประชุมใหญ่ใจกลางสวน ตลอดจนลานประติมากรรม
แสดงศิลปะและวัฒนธรรมประจำเมือง ล้วนเป็นเมกะโปรเจกต์ของ
บึงทุ่งสร้างที่น่าจับตามองไม่น้อยเลยทีเดียว

ชุมชนบ้านฝ้ายท่า

ชุมชนท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์แห่ง
คลองปากปิด ณ อำเภอบางสะพาน ที่มี
บริการพายเรือคายัคเลาะป่าโกงกาง
และครีเอตงานสุดคราฟต์



วิกฤตน้ำท่วมในช่วง พ.ศ. 2560 ทำให้ป่าชายเลนในอำเภอบางสะพานต้องล้มราบเป็นหน้ากลอง ตึก-มังกร นุชแนวดีศรีประธานการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์คลองปากปิดและประธานวิสาหกิจชุมชน จึงระดมเหล่าจิตอาสาพายเรือเข้าป่าไปปลูกต้นไม้โกงกาง ขยายโครงการกลายเป็นชุมชนท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์หน้าวัดวิถีและวิสาหกิจชุมชนจนถึงปัจจุบัน

คลองปากปิด ชื่อนี้ได้มาเพราะปากคลองเปิด-ปิด ได้เองตามธรรมชาติ อีกทั้งยังเป็นแหล่งอนุบาลสัตว์น้ำที่มีความหลากหลายของพืชพันธุ์ ใครเป็นสายพายจะต้องถูกใจ เพราะชุมชนฝ้ายท่ามีกิจกรรมพายเรือคายัคสัมผัสธรรมชาติในป่าโกงกางอย่างใกล้ชิด พร้อมตามติดเด็ก ๆ ที่รับบทเป็นไกด์ประจำถิ่นตัวน้อย คอยแนะนำสถานที่และแบ่งปันเกร็ดความรู้เกี่ยวกับชุมชนให้จนจบทริป หากแรงยังไม่หมดก่อนพายเรือกลับเทียบท่า ลองแวะไปเดินรับลมทะเลที่ริมคลองปากปิดกันได้



ที่ตั้ง : บ้านฝ้ายท่า ตำบลลงศวีประศาสน์ อำเภอบางสะพาน
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน (เนื่องจากสถานการณ์โรคระบาด
จึงงดให้บริการมัคคุเทศก์นำเที่ยวและฐานกิจกรรม
แต่นักท่องเที่ยวพายเรือคายัคได้ด้วยตนเอง)

โทรศัพท์ : 08 5425 3929

Facebook : ชุมชนท่องเที่ยวบ้านฝ้ายท่า เชิงอนุรักษ์
คลองปากปิด อำเภอบางสะพาน

ส่วนใครไม่ถนัดกีฬาทางน้ำก็ไม่ต้องกังวล เพราะเขายังมีกิจกรรมสร้างงานคราฟต์ประจำฐานไว้คอยบริการตามความชอบใจ ซึ่งได้ชาวบ้านชำนาญการในพื้นที่มาเป็นพี่เลี้ยงให้แบบไม่หวงวิชา ทั้งการเย็บกระเป๋าทำมือ การทำผ้าพิมพ์ลาย Eco Print และการนำพืชพันธุ์ธรรมชาติที่หาได้ในป่าชายเลน มาวาดลวดลายกลายเป็นผืนผ้ามัดย้อมสุดเก๋

ป่าชายเลน ณ ชุมชนคลองปากปิดทุกวันนี้อุดมสมบูรณ์ขึ้นมาก พร้อมกับการคืนชีวิตชีวาให้กับชุมชนฝ้ายท่าแห่งอำเภอบางสะพานอีกครั้ง หากใครวิตก เราอยากเชิญคุณมาเปลี่ยนบรรยากาศ ล่องเรือสัมผัสธรรมชาติริมป่าชายเลนดูสักครั้ง รับรองว่าแปลกใหม่และติดใจจนต้องกลับมาซ้ำอย่างแน่นอน





09

SUP Station Thailand

คลับเฮาส์ครบวงจรสำหรับคอกีฬา SUP ที่ให้ยืมพายบอร์ดล่องแม่น้ำเจ้าพระยา แถบใช้เวลาฝึกแค่ 15 นาที

ใครกำลังมองหากิจกรรมในวันหยุดสุดสัปดาห์ที่ดีต่อสุขภาพ และสนุกสนานได้ทั้งครอบครัว ตั้งแต่น้อง ๆ หนู ๆ ไปจนถึงสัตว์เลี้ยงแสนรัก แถมยังขับรถจากตัวเมืองกรุงเทพฯ เพียง 40 นาที เราขอแนะนำ 'SUP Station Thailand' เป็นคำตอบให้อย่างไม่ลังเล

แม้จะเป็นกีฬาที่เพิ่งเปิดตัวในประเทศได้ไม่นาน แต่ต้องยอมรับว่ากระแสมาแรงแข่งทุกโค้ง อย่าง SUP (Stand Up Paddle Board) หรือการพายเรือบนบอร์ดที่ต่อยอดมาจากเซิร์ฟและกระดานโต้คลื่น แต่พิเศษกว่าตรงที่ไม่ต้องง้อคลื่นน้ำสูง ๆ ในการเล่นจึงเหมาะมากสำหรับมือใหม่หัดพาย ที่อยากออกกำลังกายบนผืนน้ำเงียบสงบ

ที่ SUP Station Thailand เรามีโค้ชมืออาชีพคอยเทรนวิธีเล่น และลงไปดูแลความปลอดภัยให้ถึงในน้ำ รับรองว่าเล่นง่ายและพายได้ใน 15 นาที แค่มกชุดว่ายน้ำและคริมกันแดดมาเป็นพอ เพราะที่นี่มีอุปกรณ์เตรียมไว้ให้พร้อมสรรพ หรือใครจะพาสัตว์เลี้ยงแสนรักลงไปพายบอร์ดด้วยกันกลางแม่น้ำเจ้าพระยาก็ตามสะดวก

นอกจากนี้ยังมีบอร์ดไฟฟ้า Radinn Jetboard และบอร์ดไฟฟ้าลอยได้ Efoil ไว้คอยบริการสำหรับผู้ที่มีความท้าทายขึ้นไปอีกสแต็ปที่สำคัญ ทาง SUP Station ยังมีแคมเปญน่ารัก ๆ ให้ร่วมสนุกกันได้เรื่อย ๆ อย่างการพายเรือเก็บขยะในแม่น้ำเจ้าพระยาให้กลับมาใสปิ๊งและไม่ทิ้งภาระให้ชุมชน

แม้จะดูเป็นกีฬาชอฟต์ ๆ ที่เล่นได้ตั้งแต่เด็กอายุ 7 ขวบขึ้นไป แต่รับรองว่าได้ออกกำลังกายแทบทุกสัดส่วน ทั้งแขน ขา และหน้าท้อง ส่วนใครเล่นได้โยคะได้เป็นทุนเดิม SUP Station แนะนำว่าลองเปลี่ยนบรรยากาศมาเล่นโยคะบนบอร์ดกลางน้ำกันดู เพราะจะช่วยเพิ่มสมาธิและฝึกการทรงตัวได้ถึง 2 เท่าเลยนะ!

ที่ตั้ง : เลขที่ 23 ตำบลบางหลวง อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี
วัน-เวลาทำการ : วันอังคาร-อาทิตย์ 07.00 - 19.00 น. (จงดิวล่วงหน้า)
เว็บไซต์ : www.supstationthailand.net
โทรศัพท์ : 09 2427 9522
Facebook : SUP Station Thailand



สวรรค์บ้านนาฟาร์ม

ฟาร์มม้าว่าไรดีที่มีทั้งม้าไทยม้าเทศ
ให้ขี่เพลิน ๆ พร้อมเดินไปเยี่ยมแปลงผัก
และสัตว์แปลกหายากอีกนับไม่ถ้วน

มาเยือนอุทัยธานีคราวนี้ เราได้พบกับสวรรค์ของคนรักม้าตัวจริง
เข้าแล้ว เพราะที่สวรรค์บ้านนา คืออาณาจักรขนาดกว่า 50 ไร่ของ
บรรดาสัตว์น้อยใหญ่ นำทัพมาด้วยพี่ม้าสี่ขากรับ ๆ ช้าง หมู วัว
ควาย ไปจนถึงสัตว์เรไรโอเท็มอย่างปลาช่อนเมฆซอนและเต่าซูลคาต้า
หายากก็มีให้เยี่ยมชม

จากความชื่นชอบขี่ม้าและเลี้ยงสัตว์แปลกหายาก หน้อย-อภิชาติ
รัตนบุญเจริญ จึงประกอบบรรณร่างงานอดิเรกทั้งสองอย่างเข้าด้วยกัน
ล้มตุ๋นผลกลายเป็นสวรรค์บ้านนา ฟาร์มเกษตรสไตล์ครอบครัวที่
ตั้งต้นเป็นสวรรค์ของคนรักม้าและสัตว์แปลกหายากหนึ่งเดียวใน
อุทัยธานี



ที่ตั้ง : เลขที่174 ตำบลทุ่งนางาม อำเภอลานสัก
จังหวัดอุทัยธานี
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน (ติดต่อล่วงหน้า)
โทรศัพท์ : 08 5218 8787
Facebook : สวรรค์บ้านนา174



ภายในแบ่งพื้นที่ออกเป็นโซนแปลงเกษตรอินทรีย์ ปลูกพืชสวน
พืชไร่ และข้าวสายพันธุ์ท้องถิ่น ที่จะเปลี่ยนเป็นทุ่งปอเทืองสีเหลือง
แจ่มเมื่อหมดฤดูทำนา ส่วนอีกฟากคือพื้นที่คอกของบรรดาเพื่อนรัก
สัตว์โลก ทำหน้าที่เป็นเจ้าบ้านยินเรียงรายต้อนรับผู้มาเยือนอย่างเป็น
กันเอง

พระเอกของฟาร์มคือเจ้าม้ามาดเท่ มีทั้งสายพันธุ์อาราเบียน
นำเข้ามาจากต่างประเทศ และสายพันธุ์อเมริกันควอเตอร์ที่ทางฟาร์ม
เพาะพันธุ์ตัวเอง ใครไม่เคยสัมผัสใกล้ชิดกับเจ้าม้ามาก่อนก็ต้องกังวล
เพราะที่นี่มีม้าครุใจดี ไม่ว่าใคร ๆ ก็ขึ้นขี่ได้แบบไม่หวงตัว แถมยังมี
ผู้เชี่ยวชาญจากฟาร์มคอยดูแลอย่างใกล้ชิด ให้เราได้ควมม้าในทุ่งกว้าง
ได้แบบสบาย ๆ

หากชำนาญการควมม้าแล้ว อย่าลืมนำไปแวะไปเยี่ยมเหล่า
ลิงสาราสัตว์ที่คอกข้างเคียงกันด้วย รับรองว่าทั้งตื่นตาตื่นใจไม่มีเบื่อ
ในอนาคตไม่ใกล้ไม่ไกล ทางสวรรค์บ้านน่ายังอยากพัฒนาพื้นที่ใน
ฟาร์มให้เป็นที่พักและแหล่งเรียนรู้เรื่องม้าในท้องถิ่น ใครเป็นสาวกคนรัก
ม้าตัวจริงไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง



คัมภีร์ Soccer Academy

อะคาเดมี่ฝึกสอนฟุตบอลของอดีต นักเตะทีมชาติ ที่ขบป็นเยาวชนรุ่นใหม่ ให้กลายเป็นนักแข่งฝีเท้าดีและมีทักษะ ชีวิตไปพร้อมกัน



แผนวงการลูกหนังเมืองสุพรรณฯ 'ไม่มีใครไม่รู้จัก กิ๊ร์-คัมภีร์ ปิ่นทะกุล อดีตนักฟุตบอลทีมชาติไทย ผู้สร้างชื่อเสียงและเล่นให้ สโมสรสุพรรณบุรีมาตั้งแต่อายุ 17 แม้จะแขวนสตั๊ดคู่เก่ง ยุติบทบาท พ่อค้าแข้งอย่างเป็นทางการ แต่คัมภีร์ หรือ เจ้ากิ๊ร์ ก็ขอสวมบทบาท ใหม่ในเส้นทางลูกหนังอีกครั้ง กับการเป็น 'โค้ชคัมภีร์' แห่งคัมภีร์ Soccer Academy ณ ถิ่นฐานบ้านเกิด

คัมภีร์ Soccer Academy เกิดจากความตั้งใจของโค้ชคัมภีร์ที่ อยากหันหน้าดูแลครอบครัวอย่างเต็มตัว และมุ่งหวังอยากเห็นเด็ก ๆ ในพื้นที่ได้มีโอกาสพัฒนาทักษะด้านฟุตบอลเหมือนตนเอง แม้จะเป็น อะคาเดมี่น้องใหม่ที่มีอายุรุ่นราว 5 ขวบเศษเท่านั้น แต่บรรดานักเตะ รุ่นจิวทั้งหน้าใหม่และหน้าเก่า ก็หลั่งไหลมาฝากตัวเป็นศิษย์กับโค้ช คัมภีร์ไม่ขาดสาย

ที่นี่ปมเพาะสายเลือดพ่อค้าแข้งให้ตั้งแตระดับพื้นฐานการรับ ส่งบอล ไปจนถึงฟอร์มทีมแข่งขันรายการระดับประเทศ ควบคู่ไปกับการดูแลโภชนาการ สภาวะร่างกาย ปรับพฤติกรรมและทัศนคติของเด็ก ๆ ให้ได้รับทั้งทักษะฟุตบอลที่ถูกต้องตามขั้นตอน มิตรภาพใน สนาม และความสามัคคีไปพร้อม ๆ กัน

โค้ชคัมภีร์ยินดีเป็นกุนซือให้ทั้งคลาสส่วนตัวและเล่นรวม แบบทีม ซึ่งลูกศิษย์ของคัมภีร์อะคาเดมี่ มีตั้งแต่หนูน้อย 5 ขวบวัย เตาะเตาะ ไปจนถึงรุ่นใหญ่วัยทำงาน ส่วนใครเล่นเป็นแล้วแต่อยาก เพิ่มทักษะตรงไหน แก๊ไขจุดใดเป็นพิเศษ ก็บอกโค้ชคัมภีร์ได้เลยไม่ต้องเกรงใจ เขาเจ้ายินดีฝึกให้แบบไม่หวงวิชา

เส้นทางในวงการลูกหนังกว่า 20 ปี ช่วยให้โค้ชคัมภีร์มองเห็น ศักยภาพของเด็ก ๆ ในอะคาเดมี่ได้ชัดกว่าใคร ทุกรายการแข่งขัน ที่คัมภีร์อะคาเดมี่ส่งเด็ก ๆ ไปประลองสนาม ล้วนผ่านการคัดเฟ้นแล้วว่าพวกเขาจะได้พัฒนาฝีมือของตนเองอย่างแท้จริง โค้ชยังย้ำ อีกว่า จุดสูงสุดของพัฒนาการเด็ก คือการที่เด็กได้เล่นในตำแหน่ง ที่ใช่และชอบ แม้ชนะเป็นเรื่องในเกม แต่สิ่งสำคัญที่อะคาเดมี่แห่งนี้ เน้นย้ำและชัดเจนมาเสมอ คือการดึงศักยภาพและเปิดโอกาสให้ เด็ก ๆ ทุกคนได้ลงสนาม เพื่อเก็บเกี่ยวประสบการณ์ด้วยตัวเอง

ที่ตั้ง : สนามฟุตบอลโซกุน สปอร์ตคลับ อำเภอดอนเจดีย์
จังหวัดสุพรรณบุรี และ สนามฟุตบอลพีพี อารีนา
อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี
วันเวลาทำการ : วันศุกร์-อาทิตย์ 17.00 - 19.00 น. และ
วันอาทิตย์ 10.00 - 12.00 น. (ติดต่อล่วงหน้า)
โทรศัพท์ : 08 4146 5051
Facebook : คัมภีร์ Soccer Academy สาขาสุพรรณบุรี





12

Mahi Retreat

ศูนย์ดูแลสุขภาพด้วยหลักอายุศาสตร์
แบบครบวงจร ต่อยอดจากร้านอาหาร
มังสวิรัตีย่านสีลม สู่สถานรีทรีต
อันเขียวสงบกลางเมืองเชียงใหม่

หากใครเคยแวะไปทานอาหารมังสวิรัตที่ร้าน Suananda Vegetarian garden cafe แล้วติดใจการปรุงอาหารของแม่บ้านอินเดีย ตามศาสตร์อายุรเวท เราแนะนำให้คุณรีบจองตัวเครื่องบินแล้วมา อิ่มเอมใจที่ Mahi Retreat ณ เมืองเวียงพิงค์กันต่อ

ด้วยใจรักและอยากต่อยอดการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์อายุรเวท และโยคะเป็นทุนเดิม เมื่อพบที่ทางเหมาะเจาะในจังหวัดเชียงใหม่ สุเกษ จันท์ศรีชวาลา เจ้าของร้านอาหาร Suananda ณ ย่านสีลม จึงตัดสินใจเปิดบ้านต้อนรับนักท่องเที่ยวที่อยากมาสัมผัสวิถีอายุรเวท แบบครบวงจร ทั้งกิน นอน น่ำบัต และเรียนรู้ศาสตร์การดูแลสุขภาพ ตามฉบับชาวอินเดีย

กิจกรรมทั้งหมดของที่นี่ ดูแลโดยครอบครัวจันท์ศรีชวาลาและผู้เชี่ยวชาญที่ผลัดกันมาแบ่งปันความรู้ ทั้งการทำดีท็อกซ์ เล่นโยคะ ดนตรีบำบัด คุกกิงคลาส และอินเดียแดนซ์ โดยการจัดทริปทีละครั้ง กินเวลาคอร์สละ 3 - 4 วัน และเปิดรับสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นรอบ ๆ ผ่านทางหน้าเพจ

ไม่ต้องห่วงเรื่องอาหารการกินและที่หลับที่นอน เพราะที่นี่เขาให้บริการดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ตื่นนอนยันฟ้ามืดตลอดคอร์ส การน่ำบัต หรือหากใครอยากเช่าอิมพื้นที่เพื่อจัดกิจกรรมรีทรีตของตัวเอง Mahi Retreat ก็ยินดีอำนวยความสะดวกให้ได้เช่นกัน

สิรินทร์ จันท์ศรีชวาลา ลูกสาวคนเก่งของสุเกษเล่าให้เราฟังว่า คอร์สที่ลูกค้าชื่นชอบและบอกต่อกันมากที่สุด เห็นจะเป็นการทำดีท็อกซ์ด้วยน้ำเกลือ และต่อด้วยการทานอาหารสูตรคีตา (Kitchan) ที่สาวกโยคะแนะนำมาให้ทำเพียง 1 ครั้งต่อปี ก็ช่วยล้างสารพิษให้ระบบภายใน และรู้สึกสบายตัวได้อย่างเหลือเชื่อ ฟังแล้วก็อยากจองตัวเครื่องบินแวะไปกินคีตาชาริกับเขาดูสักครา!

ที่ตั้ง : เลขที่ 55 ตำบลป่าบึง อำเภอดอยสะเก็ด
จังหวัดเชียงใหม่
วัน-เวลาทำการ : ติดต่อล่วงหน้า
โทรศัพท์ : 08 1405 7999
Facebook : mahiretreat



Traveling is Sharing



12 สถานที่เที่ยวแนวคิดดีทั่วไทย แบ่งปันสิ่งดี
ระหว่างเจ้าบ้านและนักท่องเที่ยวครบวงจร

นักท่องเที่ยวทั้งหลาย ลิสต์สถานที่ท่องเที่ยวทั่วไทยที่เรียงราย
อยู่ด้านล่างนี้ ไม่เพียงสร้างรอยยิ้มและความเปี่ยมสุขให้กับเจ้าของ
ทริปเท่านั้น แต่ยังช่วยเสกสรรให้ทั้งชุมชน สังคม ตลอดจนสิ่งแวดล้อม
ในพื้นที่ ได้พลิกฟื้นคืนชีวิตอย่างมีชีวิตวา

การท่องเที่ยวหนึ่งครั้ง อาจเปลี่ยนเป็นการแบ่งปันทั้งรายได้
ความรู้ และความสุขให้ทั้งเจ้าบ้านและคนเที่ยวได้แบบครบครัน จน
เมื่อได้พบกับ 12 สถานที่ท่องเที่ยวทั่วไทยดังรายนามต่อไปนี้ ที่ยินดี
เปิดประตูบ้านต้อนรับแขกผู้มาเยือน ให้ได้เข้ามาแลกเปลี่ยน เรียนรู้
และสัมผัสกับวิถีชุมชน ตลอดจนสิ่งแวดล้อมในพื้นที่อย่างใกล้ชิด
พร้อมติดประกายไฟให้ชีวิตและเศรษฐกิจในท้องถิ่นคึกคักขึ้นอีกครั้ง
งานนี้ออกจากได้ออกเดินทางไปเปิดประสบการณ์ในสถานที่ใหม่ ๆ
ที่ช่วยเติมพลังให้กลับมากระปรี้กระเปร่าแล้ว ยังเป็นการช่วยกระจาย
รายได้และต่อแรงใจให้ทุกชีวิตในชุมชนเข้มแข็งอีกด้วย

ใครชอบเที่ยวแบบไหน จิ้มเลือกตามสบายกันได้เลย เพราะเรา
คิดเฟ้นมาให้หลากหลาย ถูกใจสายออกทริปแบบครบหมวดหมู่ไม่ว่า
จะเป็น Public Space จากบ้านโบราณที่ชุบชีวิตให้ย่านเก่าและชุมชน
โรงละครหุ่นหมอลำฉบับแฮนด์เมด ปางช้างกลางน้ำตกลอดซิลล์ ฟาร์ม
เกษตรอินทรีย์ หมู่บ้านทอไหม ไปจนถึงร้านหนังสืออิสระ เส้นทาง
เดินป่าศึกษาธรรมชาติ กาดพื้นบ้าน และตลาดงานคราฟต์สุดปีป



ฟ่งด้วยรถยนต์โบราณและท่อนซุงน้อยใหญ่ แต่งแต้มบรรยากาศรอบนอกให้ได้กลิ่นอายห้วงคำไม้เมื่อร้อยปีก่อน

ส่วนทุกวันเสาร์ที่ 3 ของทุกเดือน บ้านหลุยส์จะจัดกิจกรรมพิเศษ เพราะชาวบ้านเขารวมตัวกันจัดงานท่ามะโอ เเรโธร แฟร์ ไว้คอยต้อนรับแขกผู้มาเยือนทั้งไทยและเทศ จะซอปปิ้งสินค้าชุมชนจากภาคมะโอ มาร์เก็ต พาเด็ก ๆ มาเรียน เขียน เล่นกลางแจ้ง ที่ลานเด็กยิ้มไม้เก๋สวยแวะชมสตรีทอาร์ตสุดเก๋ หรือม่วนอกม่วนใจไปกับการแสดงละลานตาก็ตามอัธยาศัย

เกริ่นมาคร่าว ๆ ก็รู้ได้ถึงร่องรอยเมื่อครั้งวันวานที่ยังไม่จืดบ้านเก่าที่เคยทิ้งเปล่งกรัง วันนี้ถูกปิดฝุ่น เปิดม่าน ทำหน้าที่เล่าเรื่องเมืองเก่าเล่าไปกับสร้างความคิดคึกคักหรรษาให้ชุมชน นักท่องเที่ยวและแขกบ้านแขกเมืองอีกมากหน้าหลายตา ขึ้นเหนือมาเมื่อไหร่ ก็อย่าลืมมาปะกันเน้อ



01

บ้านหลุยส์ ที. เลียวโนเวนส์

คฤหาสน์หลุยส์ยุคลำปางรุ่งเรือง

ต้อนรับสู่พื้นที่สาธารณะที่เล่าเรื่องและเชื่อมโยงวิถีชีวิตชุมชนท่ามะโอ พาขึ้นเหนือไปแอ่วเรือนไม้หลังใหญ่สไตล์โคโลเนียล ที่อยู่คู่ชุมชนกับชาวลำปางและชุมชนท่ามะโอมายาวนานกว่า 115 ปี จากอดีตที่พำนักของนายห้างคำไม้ หลุยส์ ที. เลียวโนเวนส์ ลูกชายแหม่มแอนนา เลียวโนเวนส์ ครูสอนภาษาอังกฤษในราชสำนักสมัยรัชกาลที่ 5 สู่ Public Space แห่งใหม่ที่คืนชีวิตและแต้มรอยยิ้มให้ชุมชนอีกครั้ง

การหยิบยืมมือจากเครือข่ายลำปางรักษ์เมืองและองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้เมื่อราว 4 ปีก่อน สัมฤทธิ์ผลเป็นการบูรณะซ่อมแซมพื้นที่บ้านเก่าให้ฉายภาพความรุ่งเรือง เมื่อครั้งสัมปทานป่าไม้เฟื่องฟู โถงชั้นล่างใช้เป็นลานจัดนิทรรศการเล่าเรื่องวันวานของบ้านหลังโต



ที่ตั้ง : ตำบลสบตุ๋ย อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม : องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ ภาคเหนือบน
โทรศัพท์ : 0 5422 7544

โรงละครหุ่นขโมล่า

โรงละครหุ่นขโมล่าประจำชุมชนนาดูน
ที่ชวนเด็ก ๆ และคนชรามาสราง
คณะละครสุดซิค

ศูนย์ศิลปะสำหรับชุมชนแห่งนี้ไม่ธรรมดา เพราะสร้างมาด้วย
น้ำพักน้ำแรงของครูและเด็ก ๆ ที่ช่วยกันเกี่ยวหญ้าคา ฉาบซีคาวาย
กับดินเหนียวแทนปูนซีเมนต์ กับเงินทุนขวัญถุงอีกแค่ 7,000 บาท
ครูเซียง-ปริชา การุณ นักการละครหุ่นที่ตัดสินใจย้ายสำมะโนครัว
มาอยู่ที่มหาสารคาม เพื่อปะติดปะต่อเรื่องราวของศิลปะ ศาสนา
และการแสดงพื้นบ้านกลืนอายุที่ราบสูงแท้ ๆ อย่างหมอลำ ให้เด็ก ๆ
ได้ใช้เวลาว่างมาฝึกร้องรำทำเพลง จนทุกวันนี้พากันกระเตง ๆ รับ
งานแสดงหมอลำนอกพื้นที่ได้แบบมือโปรในนาม ‘เด็กเทวดา’



โรงละครเล็ก ๆ แห่งนี้ใช้ทฤษฎีน้อย แต่แฝงไปด้วยความรู้สึก
ล้วน ๆ พื้นที่ถูกจัดไว้เป็นเวทีด้านหน้า ขยับมาคือห้องเก็บหุ่นและห้อง
จัดแสดงหุ่นขึ้นมาสเตอร์พีชให้คนทั่วไปเข้าชม ส่วนเจ้าหุ่นที่ใช้เชิด
มองแวบแรกก็รู้ว่าเป็นลูกอีสานเต็มขั้น เพราะเขาใช้กระต๊อบข้าวเหนียว
และไม้ไผ่ มาขึ้นรูปปูปร่างโดยผู้เฒ่าผู้แก่ ช่างสานร้านาญการแห่งชุมชน
นาดูน ออกแบบไอดีโดยครูเซียงและเด็ก ๆ ทบิยความเชื่อทางศาสนา
ของชาวอีสานบ้าง ฮูปแต่้มนบนผนังลิมบ้าง ไปจนถึงแรงบันดาลใจจาก
ศิลปะพื้นบ้านที่เด็ก ๆ ชื่นชอบ

เมื่อชุมชนดูแลหุ่น หุ่นจึงดูแลชุมชนด้วยอีกแรง มหาสารคามและ
ชาวบ้านนาดูนทุกวันนี้ไม่เงียบเหงาอีกต่อไปแล้ว เพราะม่วนซื่นไฮแซว
ด้วยเสียงเจ็ยแจ้วของเด็ก ๆ ที่พากันร้องหมอลำ และเชิดละครหุ่น
ทุกวันหลังเลิกเรียน อีกฝากคือผู้เฒ่าผู้แก่ช่างสานกระต๊อบ ที่มารวมตัว
สร้างงานจักสานพื้นบ้านให้เยาวชนรุ่นหลานได้หยิบจับอีกครั้ง เบิ่งแล้ว
ก็ออนซอนคักแท้



ที่ตั้ง : บ้านดงน้อย ตำบลนาดูน อำเภอนาดูน
จังหวัดมหาสารคาม
วันเวลาทำการ : ติดต่อล่วงหน้า
โทรศัพท์ : 09 3083 5298
Facebook : หมอลำหุ่น คณะเด็กเทวดา
Instagram : mor.lam.hun53



03

ทอแสง คอตตอน วิลเลจ

หมู่บ้านแห่งฝ้ายในอุบลราชธานี
สืบสานภูมิปัญญาการทอผ้า
จากวิถีธรรมชาติ

อุบลราชธานีไม่ได้มีแค่สามพันโบกจันได อำเภอโขงเจียมก็ไม่ได้มีแค่ผาแต้มจันนั้น เมืองรองแห่งอีสานใต้ ขอประเดิมด้วยชุมชนแหล่งเรียนรู้ผ้าฝ้ายทอมือในอำเภอโขงเจียม อย่างทอแสง คอตตอน วิลเลจ ที่พาเหล่าแม่บ้านนักถักทอมือฉมัง มารวมตัวกันสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นอย่างการทอฝ้ายให้เข้มแข็ง

ความเจียบเหงาของผ้าทอมือ ถือกำเนิดขึ้นพร้อม ๆ กับการเติบโตของสิ่งทออุตสาหกรรม ทอแสง คอตตอน วิลเลจ คือหมู่บ้านแห่งฝ้ายเล็ก ๆ ที่ชักชวนชาวบ้านในหมู่บ้านโขงเจียม มาส่งต่อภูมิปัญญาไทยด้วยการสร้างสรรค์ผืนผ้าฝ้ายสุดประณีต แค่เห็นก็รู้ว่าใส่สบายคลายร้อนได้ชะงัด ที่นี่เขาถักเอง ทอเอง ปลูกฝ้ายเอง และ

เก็บเกี่ยวเองด้วยกรรมวิธีธรรมชาติ อาจลำบากกว่ากระบวนการผลิตในโรงงานทั่วไป ต้องอาศัยความใจเย็นเอามาก ๆ แต่ผลลัพธ์ที่ได้คือผ้าทอจากภูมิปัญญาไทยที่เป็นมิตรทั้งต่อผู้ทำ ผู้ใส่ และสิ่งแวดล้อม

ใครสนใจทดลองเป็นช่างทอผ้าแห่งหมู่บ้านโขงเจียมคุณลุงคุณป้าสาวเล็กสาวใหญ่จากทอแสง คอตตอน วิลเลจ ยินดีอาสาพาทัวร์ไร่ฝ้ายริมโขง จัดกิจกรรมมวอลด์แรลลี่พาไปเรียนรู้ทุกกระบวนการและทำภารกิจทอผ้ากับผู้เชี่ยวชาญในท้องถิ่น หากเริ่มเหงื่อไหลไคลย้อยและท้องร้องโครกคราก ก็แวะพักดื่มน้ำทานขนมในคาเฟ่ประจำหมู่บ้านแห่งฝ้ายนี้กันก่อนได้

ข้อปขายของที่ระลึกของที่นี่ มีสินค้าจากฝ้ายทอมือที่พร้อมถลุงเงินในกระเป๋าของผู้มาเยือนหลากหลายชนิด ทั้งเสื้อดีไซน์เท่กางเกงเลใส่สบาย ผ้าถุง ผ้าคลุมไหล่ ของใส่ช้อนล้อม ไปจนถึงสร้อยผ้าปิดจมูก และสายคล้องแมสก์ บางชิ้นก็เก๋มากจนเกือบลืมไปเลยว่าเคยเป็นฝ้าย หรือใครอยากจะทำซื้อฝ้ายไปฝึกปรีอฝีมือกันต่ที่บ้านเขาก็มีจำหน่ายให้ด้วยนะ



ที่ตั้ง : เลขที่ 68/1 หมู่ 7 ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม
จังหวัดอุบลราชธานี
วันเวลาทำการ : ทุกวัน 08.00 - 18.00 น. (ติดต่อล่วงหน้า)
Facebook : Tohsang Cotton Village
โทรศัพท์ : 09 5825 8696, 0 4521 0324

กาดนัดจีนยูนนาน

ตลาดเช้าวันศุกร์ของชาวมุสลิมจีนยูนนาน จังหวัดเชียงใหม่ ที่ชุมชนวัดให้บ้านเก่าและชาวบ้านฮ่อ

สิ่งที่ทำให้ประหลาดใจจนต้องร้องว่า ‘แต่ก็ะ’ เมื่อมาเยือนตลาดเช้าแห่งนี้มีอยู่ 2 ข้อด้วยกัน ข้อแรกคือเราเพิ่งรู้ว่าข้าวซอยเป็นอาหารของชาวมุสลิมจีนยูนนาน และข้อสอง คือการปรากฏของบ้านไม้โบราณหลังใหญ่กลางตลาดที่มองดูแล้วแปลกตา ทว่ากลืนไปกับความจอแจของเหล่าพ่อค้าแม่ขายได้อย่างพิลึก

วันวานของบ้านเก่าอายุกว่าร้อยปีแห่งนี้ คือบ้านพักของคหบดีเมืองเชียงใหม่ ท่านขุนขวงเสียง วงศ์ลือเกียรติ พ่อค้าชาวอิสลามเชื้อสายจีนยูนนานที่เดินทางเข้ามาตั้งรกรากในเชียงใหม่ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 ปัจจุบันลูกหลานจึงเปิดพื้นที่รอบบ้านเป็นกาดพื้นเมืองให้ชาวบ้านได้เข้ามาตั้งร้านรวงตามใจชอบ มองเดิน ๆ เหมือนตลาดนัดทั่วไป แต่ภายในอัดแน่นไปด้วยมวลความอบอุ่น กันเอง และเสียงครื้นเครงของชาวบ้านที่ผูกพันกับตลาดและชุมชนบ้านฮ่อมายาวนาน



ที่ตั้ง : ซอยเจริญประเทศ 1 ตำบลช้างม้อย
อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่
วันเวลาทำการ : เฉพาะวันศุกร์ 05.00 - 12.00 น.
โทรศัพท์ : 06 2592 3447
Facebook : กาดนัดจีนยูนนาน



สารพันสินค้าที่วางขายในตลาด ล้วนมาจากเกษตรกรในพื้นที่แบบไม่มีพ่อค้าคนกลาง จึงมั่นใจได้ว่าเป็นของดี สะอาด ปลอดภัย คุณภาพเทียบเท่าสินค้าในซูเปอร์มาร์เก็ต (แต่ราคาย่อมเยากว่าเยอะ) ทั้งลูกพลับ เซอร์รี่ อะโวคาโด ที่มีให้ซื้อตลอดปี หรือจะเป็นไก่ดำ เต้าหู้ยี้ ผักดอง เนื่อน้ำค้าง (เนื้อเป็ดพอกเกลือตากแห้ง) วัตถุดิบทำอาหารสไตล์จีนยูนนานก็มีให้เลือกหลายร้านหลายสูตร ก่อนปีหมาอย่าลืมแวะชิมบรรพบุรุษสูตรต้นตำรับข้าวซอย หรือหากขยันเดินอีกหน่อย ถัดมาจากตลาดเล็กน้อย จะมีร้านข้าวซอยอิสลามชื่อดังคู่ย่านบ้านฮ่อ ที่ยังใช้เส้นจากข้าวให้คุณได้ลองชิม

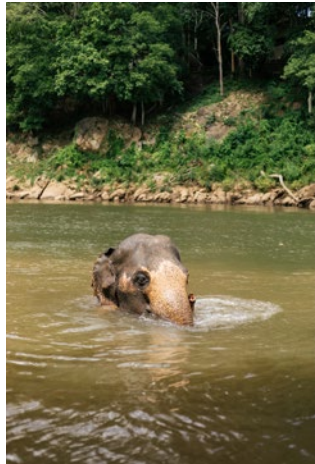
แม้บ้านเก่าหลังโตจะผูกพันและลึกกร่อนตามกาลเวลา แต่สิ่งที่สวนทางคือการอกงามและเติบโตของชุมชนบ้านฮ่อ พวกเขายังคงรักษาวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ของชาวมุสลิมยูนนานไว้ได้อย่างเหนียวแน่น มากกว่าการตั้งกาดในทุกเช้าวันศุกร์ คือความสุขที่ได้พบปะผูกพัน และแลกเปลี่ยนสินค้ากันภายในครอบครัวใหญ่แห่งนี้ต่างหาก



05

Elephant Haven Thailand ปางช้างไทรโยค

ปางช้างไทรโยคในกาญจนบุรี ที่ให้เรา
ผูกมิตรกับเพื่อนตัวโตใจดีแบบไม่ต้อง
ขึ้นขี่



ที่ตั้ง : ตำบลลุ่มสุ่ม อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 08.00 - 16.00 น.
โทรศัพท์ : 06 1287 7205, 09 0935 9178, 09 2107 9768
Facebook : ปางช้างไทรโยค-ThaiElephantHaven

เห็นที่ต้องเปลี่ยนจาก 'น้องเคยเห็นช้างหรือเปล่า' เป็น 'น้องเคยเดินเล่นกับช้างหรือเปล่า' เพราะปางช้างไทรโยคที่โอบล้อมด้วยแม่น้ำแควน้อยใสแจ๋วแห่งนี้ จะพาคุณไปป้อนอาหาร เล่นน้ำ และเดินเล่นออกกำลังกายไปกับเจ้าช้างแบบไม่ต้องฟินใจที่ใหญ่โตตัวโตช้างทุกเชือกที่นี่ล้วนมีดีกรีเป็นคาราหนิงและช้างนำเที่ยวให้คนขี่หลังมาก่อน เมื่อถูกปลดประจำการและมีการสนับสนุนกิจกรรมท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ภายในแคมป์ จึงลบบทริบขี่หลังและชมกิจกรรมช้างไปปลดทั้ง แทนที่ด้วยการทำและป้อนอาหารให้เหล่าช้างหนุ่มสาว (ที่ไม่สาวแล้วก็มี)



อย่างข้าวปั้นก้อนยักษ์ และเสริมทัพวิตามินด้วยแตงโมหวานฉ่ำ ต่อด้วยการเดินออกกำลังกายไปกับขบวนช้าง ความรู้ช้าง และพี่มัคคุเทศก์ เหล่าช้างรุ่นเล็กรุ่นใหญ่ พาเดินไปอย่างเจิบเจียบเรียบร้อย ไร่วงคว่ำไปไม่มาเคี้ยวเหยียบ ๆ คลายเหนื่อยบ้าง คว่ำดินมาโรยหลังกันร้อนกันแมลงบ้าง ปังบอกว่าครอบครัวช้างที่นี่ใจดีและเป็นมิตรกันทั้งนั้น

จุดแวะพักเป็นลานวางแห่ช้าง ที่ปลดจากหลังช้างมาวางไว้บนดิน ให้คนได้พักเหนื่อยพร้อมอ่านประวัติเหล่าช้างไปพลาง ๆ ตบท้ายด้วยการพาช้างไปทำสปาบ่อโคลนและลงเล่นน้ำอย่างเย็นใจเหล่าช้าง (รวมถึงความรู้อะไร ๆ) ดูจะชอบกิจกรรมนี้มากเป็นพิเศษ เพราะต่างโยกย้ายสายสะโพกในน้ำกันอยู่นานสองนาน

คนไทยชอบดูโชว์ช้างและขี่หลังช้างมากกว่า นักท่องเที่ยวส่วนมากจึงเป็นชาวตะวันตก บางคนชอบที่นี้มากจนถึงขั้นกลับมาทุกปีเพื่อลือมวงร้องเพลงสวดมนต์และเล่นดนตรีให้ช้างฟัง แม้จะเป็นทริปเล็ก ๆ ไม่มีโชว์อะไรหวือหวา แต่เรารู้สึกว่าได้ทำความรู้จักกับเจ้าช้างอย่างเจิบ ๆ แต่ลึกซึ้งมาก เป็นภาพที่หาดูได้ยากและน่าประทับใจสุด ๆ เลยว่าไหม



06

ฟาร์มจ่าทูน

วิสาหกิจชุมชนเล็ก ๆ แห่งบ้านคลอง
สิบสาม ที่กลายเป็นผู้ส่งมอบ
สมุนไพรรายใหญ่จากเกษตรกร

ใครว่าไปสระแก้วจะต้องมีชมพูหวานและข้าวหลามบ้านพร้าว เป็นของฝากเท่านั้น เราแนะนำให้แวะไปเยี่ยมกลุ่มเกษตรกรที่วิสาหกิจ ชุมชนบ้านคลองสิบสาม หรือที่ชาวบ้านเรียกกันติดปากว่าฟาร์มจ่าทูน กันเสียหน่อย รับรองว่าจะได้ชาและยาสมุนไพรไปฝากคนที่บ้านกัน กระบุงใหญ่

ฟาร์มจ่าทูน คือหนึ่งแลนด์มาร์กสำคัญในตำบลเขาสามลิบ เพราะทำหน้าที่เป็นผู้ผลิต แปรรูป และส่งออกสมุนไพรรายใหญ่ให้ ทั้งในและนอกประเทศ จากความตั้งใจของเกษตรกรผู้เชี่ยวชาญด้าน สมุนไพรอินทรีย์อย่าง วรณ-ธนวรรณ กันกาญจนะ ขยับขยายกลายเป็นการชักชวนชาวบ้านมาร่วมเพาะปลูกแปรรูปสมุนไพรหมื่นเวียน

เก็บเกี่ยวได้ตลอดทั้งปี แคมป์ก้ารันตีคุณภาพตั้งแต่ขั้นตอนการหว่าน เมล็ด จนสำเร็จผลเป็นกลุ่มวิสาหกิจชุมชนรายใหญ่ รับซื้อ-ส่งออก สมุนไพรกันอย่างคึกคัก กระจายรายได้และอาชีพสู่ชุมชน

ความน่าตื่นตาตื่นใจเมื่อได้มาเยือนฟาร์มแห่งนี้ คือเราจะได้ ทัศนักระบวนการปลูก เก็บ แปรรูป และเยี่ยมชมโรงตากสมุนไพร ขนาดใหญ่แบบเอ็กซ์คลูซีฟ ระหว่างทางยังมีสวนผลไม้ให้แวะเก็บ แวะชิมกันอย่างหรรษา แต่ถ้าหากใครโชคดีมาทันฤดูกาลดำนาก็อาจ ได้ช่วยชาวบ้านลงแขกกันถึงในทุ่ง

ก่อนกลับอย่าลืมแวะซื้อนานาสินค้าจากแปรรูปสมุนไพรจาก ฟาร์มจ่าทูน แอบกระซิบว่าราคาสบายกระเป๋าเพราะไม่ต้องผ่าน พ่อค้าคนกลางใด ๆ ทั้งขาไปท่อม ซากะชขาย ชิงผงขงดีม ไปจนถึง สมุนไพรแคปซูลที่ช่วงนี้กลับมาฮิตขาดตลาดอย่างฟ้าทะลายโจร กระชายขาว และขมิ้นชันแดงสยาม รับรองว่าถูกใจสายแพथ์แผนไทย อย่างแน่นอน



ที่ตั้ง : 55/1 หมู่ 3 ตำบลเขาสามลิบ อำเภอเขาฉกรรจ์
จังหวัดสระแก้ว
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 09.00 - 17.00 น.
(ติดต่อสอบถามล่วงหน้า)
โทรศัพท์ : 09 0292 9059, 08 0965 7151
Facebook : ฟาร์มจ่าทูน-สมุนไพร



07

บ้านแห่งใหม่

บ้านเพื่อนหลังน้อย ที่คอยสอน
ประสบการณ์และสร้างพื้นที่ให้เด็ก ๆ
โคราชได้เป็นตัวของตัวเอง

“สอด เหยียบ สลับ กระแทบ”

ไม่ต้องแปลกใจหากได้ยินเสียงใส ๆ ดังพร้อมเพรียงกัน เด็ก ๆ ในบ้านแห่งใหม่กำลังกระตุกไหม้กันอย่างแข็งขัน เตรียมรังสรรค์เป็นผืนผ้าสีสะออน พร้อมตักตะกอนเคล็ดเล็กเกล็ดลับในการใช้ชีวิตได้ด้วยตัวเอง

เมื่ออ้อมตัวกับอาชีพแม่พิมพ์ ครูชำนาญการอย่างใหม่-ปวีณกานต์ กวีกิจรัตนกร จึงขอปิดฝุ่นเปลี่ยนโรงทอไหมปลดประจำการของครอบครัว กลายเป็นพื้นที่ที่ถึงเรียนถึงเล่น ให้เด็ก ๆ เมืองย่าโมได้ละสายตาจากหน้าจอ มาฝึกฝนทักษะและประสบการณ์รอบด้าน ทำกิจกรรมผ่อนคลายในบ้านที่มีเส้นไหมและกี่ทอผ้าเป็นครูใหญ่ ความสนุก

เริ่มต้นขึ้นตั้งแต่เด็ก ๆ ได้ทำความรู้จักกับอุปกรณ์ทอผ้าชิ้นน้อยใหญ่ จิ้มเลือกสีใหม่ตามชอบใจ และทดลองสอดไหมกระตุกพากันเองตามถนัด

แม้จะทุลึกลุเลเสียหน่อยในช่วงต้น แต่นี่คือการฝึกฝนที่พัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ของเด็ก ๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไป จากนั้นจึงถึงขั้นตอนใส่ไอเดียสุดบรรเจิด เกิดเป็นชิ้นงานสารพัดประโยชน์ ละลานตา ทั้งผ้าพันคอ จานรองแก้ว กระเป๋าสะพาย และโมบายติดผนัง บางคราวที่โคราชมีตลาดงานคราฟต์ ครูใหม่แห่งบ้านแห่งใหม่ก็ชวนก๊วนเด็กจิวแต่แจ้วไปวางขายสินค้ากัน เด็ก ๆ ตื่นเต้นมาก เพราะได้ฝึกคิดตั้งค์ ทอนตั้งค์ และอธิบายที่มาของชิ้นงานที่พวกเขาถักทอกันเอง และใหม่เชื่อว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีโรงเรียนที่ไหนสอน

ปัญหาของเด็กอาจไม่เล็กตามขนาดตัว ใหม่เสริมว่าเด็กบางคนขาดความมั่นใจมาตลอด แต่เมื่อมีกระเป๋าสะพายใบเกิดฝีมือตนเอง คล้องไหล่ ใครต่อใครเห็นก็เอ่ยปากชมจนเด็กน้อยเผยรอยยิ้มได้อีกครั้ง ในอนาคตเธอยังอยากขยายพื้นที่ให้บ้านแห่งใหม่ใช้ต้อนรับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อช่วยเสริมความภูมิใจและสร้างคุณค่าในตัวเองให้คนกลุ่มนี้อีกครั้ง



ที่ตั้ง : 429 หมู่ 5 ซอยพบุษฯ 4 ถนนราชสีมา-ปักธงชัย
ตำบลปรุใหญ่ อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 09.30 - 15.30 น.
โทรศัพท์ : 09 4297 8228, 08 5199 5647
Facebook : บ้านแห่งใหม่ Bann Hang Mai





08

โครงการอนุรักษ์ ป่าชายเลน ไทรลาคนิเวศ

โครงการอนุรักษ์ป่าชายเลนผืนสุดท้าย
ของหัวหิน สร้างปอดบรรเทาแลพิษ
และคืนชีวิตให้พื้นที่สีเขียว

หัวหินเป็นถิ่นมีปลา ปู กุ้ง หอย แต่
เหล่าสัตว์น้ำน้อยใหญ่คงเหงาหงอยหากไร้
ร่องรอยของป่าชายเลนที่ช่วยรักษาสมดุล
ของระบบนิเวศชายฝั่ง คราวนี้เราจะพาไป
ดูโครงการพิทักษ์ป่าชายเลนต้นแบบแห่ง
ประจวบคีรีขันธ์ ที่ตั้งต้นเป็นปอดสีเขียวให้
เหล่านักท่องเที่ยวและชุมชนมาร่วมทศวรรษ
อีกทั้งยังปลูกต้นไม้ไปแล้วกว่า 5,000 ต้น

ด้วยการรุดหน้าของนิคมอุตสาหกรรม
บ่อกุ่มและนาเกลือ จึงทำให้พื้นที่ป่าชายเลน
ในอำเภอหัวหินร่อยหรอลงไปด้วยในเวลา
เดียวกัน กฤป โรจนเสถียร ทายาทรุ่นสอง
ของกิจการชีวาคม จึงมุ่งมั่นตั้งใจสร้างพื้นที่
ป่าชายเลนขึ้นใหม่ภายใต้โครงการอนุรักษ์

ป่าชายเลนไทรลาคนิเวศ เพื่อพิทักษ์รักษาป่าชายเลนผืนสุดท้าย
ของหัวหินให้อยู่คู่ท้องถิ่นเมืองชายฝั่งต่อไปได้อีกแสนนาน

แม้จะขึ้นชื่อว่าเป็นป่าชายเลน แต่เขาก็ไม่ได้ให้เราเดินย่ำโคลน
กันจนเท้าเปื่อย เพราะบนเนื้อที่กว่า 18 ไร่แห่งนี้ มีการสร้างสะพาน
ยกระดับพาดรอบโครงการกว่า 1,000 เมตร หากแวะมาตอนเช้า
อาจได้ทักทายผู้คนมากหน้าหลายตา ตั้งแต่เหล่าเด็กน้อยไปจนถึง
ผู้สูงอายุที่มาเดินวิ่งรับแสงแดดกันเป็นประจำ พันแดดคมตะวันคล้อย
ไปเสียหน่อย ก็ลองเดินเที่ยวชมศึกษาธรรมชาติกันแบบเพลิน ๆ
ถ้ารู้สึกเริ่มตึงตังขา เขาก็มีศาลาตามจุดต่าง ๆ ไว้ให้นั่งพักผ่อนกันก่อน
ด้วย

โครงการอนุรักษ์ป่าชายเลนไทรลาคนิเวศ ยังคงสานต่อปณิธาน
อันดีในการสร้างพื้นที่อนุรักษ์ชายฝั่ง และยังสร้างประโยชน์ให้แก่
ประชาชนในท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง แคมป์ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ยังเปิด
ให้ประชาชนทั่วไปเข้าฟรีแบบไม่มีค่าธรรมเนียม ว่าแล้วก็เตรียมร่วม
พลังหมวก แล้วออกไปสำรวจป่าชายเลนกันเถอะ



ที่ตั้ง : วัดเขาไทรลาค ตำบลหนองแก อำเภอหัวหิน
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
วันเวลาทำการ : ทุกวัน 07.00 - 19.00 น.

Kalm Village

หมู่บ้านสุดชิคที่ถ่ายทอดภูมิปัญญาไทย
ควบคู่ไปกับพื้นผ้า อาหาร และงานศิลปะ



วัฒนธรรมและภูมิปัญญาจะไม่ใช่อะไรที่น่าเบื่อที่ถูกจับแช่แข็ง
อีกต่อไป เพราะสองพี่น้องจากครอบครัวโรจนะภิรมย์ อย่าง ทนาย-อัฉริยา
และ กรวด-อารยะ โรจนะภิรมย์ เนรมิตหมู่บ้านกลางเมืองเชียงใหม่
ให้กลายเป็นสถานที่รวบรวมและสืบสานกลิ่นอายความเป็นไทย ชนิด
ว่าหากอยากเสพงานศิลป์และหลบมาพักผ่อนต่างถิ่นสักครู่ ที่นี่มีให้
ครบ จบทุกกระบวนการ

Kalm Village ตั้งต้นเป็นหมู่บ้านและพื้นที่เรียนรู้ด้านงานศิลปะ
วัฒนธรรม และหัตถกรรมจากทั่วภูมิภาคของไทย ผ่านบ้านขนาดย่อม
ทั้ง 8 หลัง มีฟังก์ชันการใช้งานแตกต่างกันไปตามคอนเซ็ปต์ ไม่ว่าจะ
เป็นบ้านจัดแสดงนิทรรศการที่หมุนเวียนเปลี่ยนตามฤดูกาลไม่ซ้ำหน้า
แกลเลอรีขนาดกว้างขวางสำหรับจัดแสดงผลงานของศิลปินรุ่นใหม่
ไปจนถึงรุ่นใหม่ ห้องสมุดรวบรวมคลังความรู้เกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมไว้
คอยบริการแก่ผู้ที่สนใจ พ่วงมาด้วย Working Space ที่นั่งทำงานไป



ที่ตั้ง : 14 ซอย 4 ถนนพระปกเกล้า อำเภอเมืองเชียงใหม่
จังหวัดเชียงใหม่
วัน-เวลาทำการ : วันจันทร์-อาทิตย์ 09.30 - 18.30 น.
(หยุดทุกวันพุธ)
โทรศัพท์ : 0 2115 2956
Website : www.kalmvillage.com
Facebook : Kalm Village

เสพอารมณ์ศิลป์ไปได้แบบเพลิน ๆ ตลอดจนห้องจัดแสดงผ้า 4 ภาค
ร้านอาหารและคาเฟ่บรรยากาศอบอุ่น บรรจงจัดเสิร์ฟทั้งเครื่องดื่ม
และของคาวหวานสไตล์พื้นเมือง อย่าง ‘ชาวมะกล่าเครือ’ ส่วนใคร
อยากลองคอร์สเรียนทำอาหารแบบรวบรัด ที่นี่ก็มีเวิร์กช็อปทำอาหาร
จัดเตรียมไว้ให้แบบไม่เสียเที่ยว

ก่อนกลับบ้าน เราอยากชวนมาแวะซื้อสินค้าที่ Kalm Village
ทำร่วมกับชุมชนท้องถิ่นทั่วประเทศ ไม่ว่าจะเป็ผ้าเมตร เสื้อ กางเกง
และของ DIY กระจุ๊กกระจิกอีกสารพัด รับรองว่าได้เต็มด้าใกล้ชิด
ภูมิปัญญาไทยกันจนม่วนใจไม่มีเบื่อ และอยากกลับมาเยือนหมู่บ้าน
แห่งนี้เป็นครั้งที่ 3 4 5 ตามมาแน่นอน



10

พรานพอเพียง

คอมมูนิตี้ฟาร์มอินทรีย์แห่ง
หนองพรานพุก ตั้งใจสร้างอาหาร
และชีวิตที่ดีคืนสู่ชุมชน

ที่ได้ชื่อว่าคอมมูนิตี้ฟาร์ม เพราะพรานพอเพียงเปลี่ยนหมู่บ้านเล็ก ๆ ในอำเภอหัวหินอย่างหนองพรานพุกให้กลายเป็นชุมชนเกษตรวิถีอินทรีย์ มีชาวบ้านในเครือข่ายเข้าร่วมกว่า 20 หลังคาเรือน เมื่อสองปีก่อนรักอย่าง อ๋อง-ชัยภักดิ์ บุตรดี และ แจ็ค-จักรภาพ แสงแก้ว ตัดสินใจวางมือจากงานประจำ หันมาจับจอบขุดดิน เปลี่ยนที่ดินโล่งเตียนในหมู่บ้านกลางตำบลทับใต้ ให้กลายเป็นฟาร์มเกษตรอินทรีย์ตามวิถีพอเพียง จุดหมายปลายทางคือการสร้างแหล่งอาหาร

และคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่พี่น้องในท้องที่ ที่ดินขนาด 9 ไร่ จึงจัดแบ่งโซนไว้สำหรับกิจกรรมเรียนรู้ด้านการเกษตรอันหลากหลาย

ทั้งเลี้ยงไส้เดือน ปลูกดิน ปลูกผัก เพาะเมล็ดพันธุ์ ตลอดจนเปิดคอร์สสอนทำงานคราฟต์อย่างเครื่องปั้นดินเผาและเฟอร์นิเจอร์ไม้แบบง่าย ๆ โดยช่างชำนาญการในพื้นที่ ตบท้ายด้วยคาเฟ่บรรยากาศน่ารักที่จัดเสิร์ฟทุกเมนูจากวัตถุดิบในชุมชน

ส่วนสิ่งที่ทำให้หนองพรานพุกกลับมามีชีวิตชีวาเอามาก ๆ คือการกระจายศาสตร์ความรู้การทำเกษตรอินทรีย์ให้แก่ชาวบ้าน ให้ทดลองปลูกเอง กินเองในครัวเรือน หากได้ผลผลิตเยอะหน่อย ก็ส่งมาวางขายที่พรานพอเพียงได้ทันที

นอกจากสินค้าเกษตรตามฤดูกาลแล้ว พรานพอเพียงยังเอาเหล่าพืชผลมาแปรรูปเป็นสินค้าสารพัด ทั้งคุกกี้กล้วยตาก คุกกี้มะม่วงหาวมะนาวโห่ ไปจนถึงน้ำยาล้างจาน ยาสระผมสูตรสมุนไพร และดินปลูกออร์แกนิกที่ทางฟาร์มคิดค้นผสมขึ้นเอง จะแวะเวียนมาซื้อที่หน้าฟาร์ม หรือสั่งซื้อออนไลน์ผ่านหน้าเพจก็ได้ตามสะดวก



ที่ตั้ง : หมู่ 14 บ้านเขาเสวยราษฎร์ ตำบลทับใต้ อำเภอหัวหิน
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
วัน-เวลาทำการ : วันอังคาร-อาทิตย์ 09.30 - 17.30 น.
(หยุดทุกวันจันทร์)
โทรศัพท์ : 08 3613 9825
Facebook : พรานพอเพียง ออร์แกนิก โลฟสโตร์ & ฟาร์ม

กองคร๊าฟต์ ณ กองต้า

ภาคนัดพบของคนสายอาร์ต
เปลี่ยนลำปางให้คึกคักและกลายเป็น
เมืองคร๊าฟต์ตัวจริง



“วัฒนธรรมของเมืองเราดี ขาดแต่เพียงที่ปล่อยของ”

นี่คือความคิดแรกเริ่มของ ช้าง-ประสิทธิ์ ตั้งมหาสถิตกุล ช่างหนัง มาดเทเจ้าของแกลเลอรีคาเฟ่ Papacraft บนย่านชุมชนกาดกองต้า ที่ต่อมาประกอบร่างกลายเป็นกาดคอมมูนิตี้งานคร๊าฟต์ เพื่อเปิดโอกาสให้เหล่าช่างเล็กช่างใหญ่แห่งเมืองลำปางได้มีพื้นที่ทำงานสร้างสรรค์

เมื่อได้แรงหนุนจากเทศบาลนครลำปางและมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ประกอบกับชุมชนกองต้า ช่วยจัดหาพื้นที่ได้อย่างเหมาะสมเจาะถนนตลาดเก่าจึงมีกาดคร๊าฟต์ขนาดน่ารักถือกำเนิดขึ้น ร้านค้าแรกเริ่มคือเหล่าเพื่อนฝูงในวงการงานคร๊าฟต์ของช้างที่เคยมาจัดเวิร์กชอปและโชว์ผลงานที่แกลเลอรี ต่อมาจึงขยับขยาย มีร้านรวงมากมาย มาร่วมสร้างสีสันให้กาดกองต้ากันแน่นขนัด ฟังมาด้วยโซนอาหารและเครื่องดื่มคุณภาพภายใต้แนวคิด Creative Food & Drink ช่วยเพิ่มสีสันและรสชาติล้ำขนาดให้บรรยากาศด้านใน

ปิดท้ายด้วยเวทีกลางแจ้งขนาดย่อม สำหรับจัดโชว์งานแสดงแบบไม่จำกัดประเภท ขอเพียงมีใจรักและอยากเติมไฟให้คนในแวดวงงานอาร์ตด้วยกันเท่านั้น ที่ซึ่งแห่งกองคร๊าฟต์ ณ กองต้า ยินดีอาสาพาขึ้นเวทีไปปล่อยของให้อารมณ์กำนัลได้ชมแบบไม่หวงที่

ทั้งหมดที่กล่าวมานั้นขับเคลื่อนด้วยความตั้งใจ อยากให้ช่างฝีมือในท้องถิ่นได้มีโอกาสและตลาดสำหรับสายงานของตนเอง และช่วยขับเคลื่อนให้ชาวลำปางเห็นว่า งานคร๊าฟต์ก็มีคุณค่าและสร้างอัตลักษณ์ให้กับเมืองได้เช่นเดียวกัน

กองคร๊าฟต์ ณ กองต้า ยังคงทำหน้าที่เป็นกาดเล็ก ๆ เดิมสีสันและแรงใจให้ชาวคร๊าฟต์ ณ เมืองลำปางอย่างไม่ขาดสาย ในอนาคต ช้างและเพื่อน ๆ ยังมีแผนขยับขยายให้กาดกองต้ากลายเป็นแหล่งเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ทั้งด้านงานศิลปะและหัตถศิลป์ หากวันใดโชคดีได้พบกัน อาจเจอชาวคร๊าฟต์จากกองคร๊าฟต์ ณ กองต้า ไปจัดอีเวนต์นอกสถานที่ในเมืองลำปางก็เป็นได้!

ที่ตั้ง : ถนนตลาดเก่า ตำบลสวนดอก อำเภอเมืองลำปาง
จังหวัดลำปาง

วัน-เวลาทำการ : วันเสาร์-อาทิตย์ 17.00 - 21.00 น.

โทรศัพท์ : 06 5057 3699

Facebook : กองคร๊าฟต์ ณ กองต้า



Wild Dog Bookshop

ร้านหนังสืออิสระที่ชวนลูกค้ามาอ่าน
หนังสือ จิบชา และล้อมวงเล่าเรื่อง
อย่างเป็นกันเอง

ร้านหนังสืออินดี้ ณ เขตที่ราบสูงเมืองอีสาน เกิดจากการหอบเอาความฝันและชีวิตของหนุ่มสตูดิโอกลับบ้านอย่าง ไอบ์-บุรินทร์ทร ตันตระกูล มาลงหลักปักฐานเพื่อตามหาความสุขและคุณค่าของการใช้ชีวิต ณ ถนนศรีจันทร์ จังหวัดขอนแก่น

ด้วยใจรักในการอ่านและตามหาคำตอบในสิ่งที่สงสัยใคร่รู้จากหน้าหนังสือ ไอบ์จึงเลือกธุรกิจร้านหนังสืออิสระเป็นอาชีพหล่อเลี้ยงชีวิตและจิตวิญญาณ ความน่ารักมากของร้านหนังสือแห่งนี้ คือ กิจกรรมสุดครีเอทีฟที่เจ้าของร้านหมั่นเวียนมาเข้าร่วมสนุกกันได้ ไม่มีเบื่อ ไม่ว่าจะเป็น Open Mic ที่มีเวที ไมค์ และเครื่องดนตรีชิ้นน้อยใหญ่จัดเตรียมไว้ให้ที่เหลื่อปล่อยไว้เป็นหน้าที่ของแขกผู้มาเยือน ใครอยากร้องเพลง อ่านบทกวี หรือเล่าเรื่องจากบทหนังสือที่ประทับใจก็ได้ทั้งนั้น หรือจะเป็นกิจกรรมล้อมวงฉายหนัง ขวนเราหยิบยกเหตุการณ์สำคัญมาพูดคุยเพื่อเชื่อมโยงกับโลกปัจจุบันอย่างเปิดกว้าง

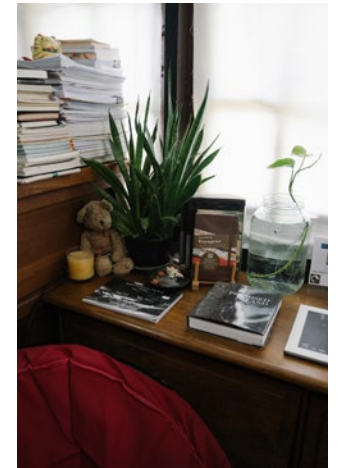


ที่ตั้ง : 193/55 ซอยศรีจันทร์ 10/1 ตำบลในเมือง
อำเภอเมืองขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น
วัน-เวลาทำการ : วันจันทร์-อาทิตย์ 10.00 - 21.00 น.
(หยุดทุกวันพฤหัสบดี)
โทรศัพท์ : 08 1593 9796
Facebook : Wild Dog Bookshop - ร้านหนังสือไวลด์ด็อก



ส่วนกิจกรรมน้องใหม่ที่เพิ่งเริ่มจัดไปเมื่อไม่นาน คือ Wild Dog Talk สตูดิโอ ไอบ์ตั้งใจเชิญเหล่ามิตรสหายในแวดวงนักอ่าน รวมถึงนักเรียน นักศึกษา และผู้ที่สนใจทั่วไป ให้เข้ามาแลกเปลี่ยนเรื่องเล่า เคล้าเสียงหัวเราะอย่างเป็นกันเอง ช่วยสร้างสีสันและความคึกคักให้แวดวงนักอ่านในพื้นที่ได้เป็นอย่างดีตลอดระยะเวลากว่า 2 ปีที่ผ่านมา

แค่เห็นก็รู้ว่าภาระงานในร้านไวลด์ด็อกของไอบ์นั้นหนักหนา กว่าเจ้าของร้านหนังสือทั่วไปอยู่หลายเท่า แต่ทั้งหมดนี้เขาเจ้าก็ยินดี เพราะอยากทำให้ร้านหนังสือกลายเป็นอีกหนึ่งสถานที่ที่พักผ่อนหย่อนกาย (ใจ) ที่ผู้คนเข้ามาใช้บริการได้นาน ๆ ไม่ใช่เพียงเปิดอ่านเลือกซื้อสินค้า แล้วเดินออกจากร้านไป



An aerial photograph of a dense forest with a dirt road winding through it. The scene is heavily misty, with the fog obscuring much of the forest canopy. The road is a light brown color, contrasting with the dark green of the trees. The overall atmosphere is serene and somewhat ethereal.

Happy

Model

5

Route

คัดสรรสถานที่ท่องเที่ยวจากจังหวัดภูเก็ต จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดสุโขทัย จังหวัดชลบุรี
และจังหวัดเพชรบุรี ที่เชื่อในการกินดี อยู่ดี ออกกำลังกายดี และแบ่งปันสิ่งดี ๆ

Phukether



เที่ยวรอบเกาะภูเก็ต ครอบคลุม 10 ที่เที่ยว
ทั้งกินดี อยู่ดี และได้แบ่งปันสิ่งดีสู่ชุมชน

หลายคนอาจไม่รู้มาก่อนว่าภูเก็ตเป็นเกาะที่ใหญ่ที่สุดของไทย ขณะเดียวกันก็เป็นจังหวัดที่เล็กที่สุดอันดับ 2 ของประเทศ เป็นรองเพียงสมุทรสงคราม แต่กระนั้นไข่มุกแห่งอันดามันก็อัดแน่นไปด้วยแหล่งท่องเที่ยวมากมาย ตั้งแต่ชายหาด ภูเขา สถาปัตยกรรมเมืองเก่า ตลอดจนอาหารท้องถิ่นขึ้นชื่อ หลายที่อาจยังเป็น Unseen Thailand ที่คนไม่รู้จักรัก แต่หลายแหล่งก็ทำเอาคนทั่วโลกหลงรักจนแวะมาเที่ยวซ้ำและซ้ำอีก ฝากรอยเท้า ความประทับใจ และความทรงจำมากมายไว้บนเกาะสวาทหาดสวรรค์แห่งนี้

อย่างไรก็ดี ปริมาณนักท่องเที่ยวที่ถาโถมและเม็ดเงินที่สะพัดในระบบเศรษฐกิจ ต้องแลกมาด้วยการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของชุมชนและการเสื่อมสลายของธรรมชาติ หาดทรายสีขาวมีขยะลอยมาเกาะ ศิลปวัฒนธรรมเริ่มถูกละเลยมองข้าม อีกทั้งกำไรจากการท่องเที่ยวก็ไม่ถึงคนท้องถิ่นอย่างถ้วนทั่ว

หลายคนหวนคิดถึงไข่มุกแห่งอันดามันเมื่อครั้งยังเป็นสวรรค์วันวาน คงถึงกาลที่การท่องเที่ยวต้องปรับตัวให้อยู่ได้อย่างยั่งยืน นี่จึงไม่ใช่วันที่เราจะเยี่ยมชมเพื่อเสพเพียงความสวยงามและถามหาแต่ความสุขส่วนตัว หากแต่เป็นเวลาแห่งการเดินทางเพื่อพักผ่อน ท่องเที่ยวอย่างรับผิดชอบต่อส่วนรวม เราสนุก ชุมชนมีความสุข และธรรมชาติเองก็อมยิ้ม

โชคดีที่ภูเก็ตมีสถานที่แบบนั้น

เราขออาสาพาทุกท่านย้อนมอเตอร์ไซด์เที่ยวรอบเกาะ ลัดเลาะรอบหาด กับแหล่งท่องเที่ยวในภูเก็ตที่เต็มไปด้วยเรื่องราวที่ควรค่าแก่การบอกต่อ เอกลักษณ์ที่ไม่เหมือนใคร ได้ทั้งกินดี อยู่ดี สุขภาพดี แถมได้แบ่งปันสิ่งดี ๆ คืนสู่สิ่งแวดล้อมและชุมชน

ถ้าทุกคนพร้อมแล้วก็ให้หมวกนิรภัยให้แน่น เกาะเอดคนขับให้ดี รู้ตัวอีกที คุณอาจติด (ใจ) เกาะนี้ไม่รู้ตัว



01

สุนทรีย์

ร้านกาแฟนฤเขากี่หอบลมหนาว
จากเชียงใหม่มาไว้ที่ภูเก็ต

มุมเล็ก ๆ ในป่าใหญ่ ใจกลางเมืองภูเก็ต คือที่ตั้งของกาแฟร้านเด็ดบรรยากาศดี เกิดจากการรวมตัวของ 4 หนุ่มผู้หลงใหลในรสชาติของกาแฟอย่าง วิท-วิทยา สำแดงภัย, พีวเจอร์-กิตติภาพ เอ่องฉ้วน, ปอ-ธวัชชัย แสงมณี และ เจย์-พีรศักดิ์ ได้รูป

“ตอนนั้นพวกเราตั้งใจไปปลูกกาแฟกันที่เชียงใหม่ แล้วบังเอิญได้รู้จัก ดูเลเล โฮมสเตย์ที่ใช้ถ่ายทำภาพยนตร์เรื่อง *Low Season* สุขสันต์วันโสด บรรยากาศที่นั่นดีมาก เราเล่นดนตรีกัน นั่งล้อมวงรอบกองไฟ ก็ได้แต่คิดว่าทำไมภูเก็ตถึงไม่มีแบบนี้บ้าง พอกลับมาได้เจอพื้นที่ตรงนี้ เราสี่คนก็เลย เออ เอวาระ ลองดู ก็เข้าสถานที่เดิมนั้นต่อเนื้ ทำระเบียบ เราอยากยกบรรยากาศตรงนั้นมาไว้ที่บ้าน” ปอ หนึ่งในหุ้นส่วนของร้านเล่าให้ฟัง

Happy Journey

118

และก็จริงอย่างที่ว่า ลูกค้าที่แวะเวียนมาสุนทรีย์ นอกจากได้ลิ้มลองกาแฟรสชาติดีที่กลั่นกรองจาก 4 หุ้นส่วนแล้ว ยังได้สูดอากาศบริสุทธิ์จนเต็มปอด และโอบกอดธรรมชาติสีเขียวไม่ต่างจากภาคเหนือ แถมวันไหนโชคดีก็จะมีครอบครัวหมีป่าแวะมาเดินเล่นให้ได้ถ่ายรูปกันอีกด้วย

แต่สิ่งที่เราหลงรักที่สุดของที่นี่กลับไม่ใช่รสกาแฟหรือความงามของธรรมชาติ หากแต่เป็นลีลาและความสามารถในการตบมุกของเหล่าเจ้าของร้าน พวกเขาคุยเล่นกับลูกค้าอย่างเป็นกันเอง และชวนให้เราขับร้องสักหนึ่งบทเพลงก่อนจากไป วิท พีวเจอร์ ปอ และเจย์ ทำให้เรารู้ว่าธุรกิจที่ดีเริ่มจากใจที่พร้อมจะหยิบยื่นรอยยิ้มให้แก่กัน และรอยยิ้มเหล่านั้นถูกกลั่นอย่างประณีตลงในทุกหยดของกาแฟ

แม้อากาศไม่เย็นสบายเท่าเชียงใหม่ แต่ร้านสุนทรีย์ที่ภูเก็ตจะฝากความประทับใจให้ผู้แวะเวียนมาเที่ยวไม่ต่างกัน



ที่ตั้ง : เลขที่ 12/3 อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต
วัน-เวลาทำการ : วันพุธ-พฤหัสบดี เวลา 09.00 - 18.00 น.
และวันศุกร์-อาทิตย์ เวลา 09.00 - 21.00 น.
โทรศัพท์ : 08 0957 4841
Facebook : สุนทรีย์

Happy Journey

119

Cloud Markt

ร้านชำเก๋ ๆ ที่ตั้งเสน่ห์ผลิตภัณฑ์
ท้องถิ่นทั่วไทยมารวมไว้ในที่เดียว

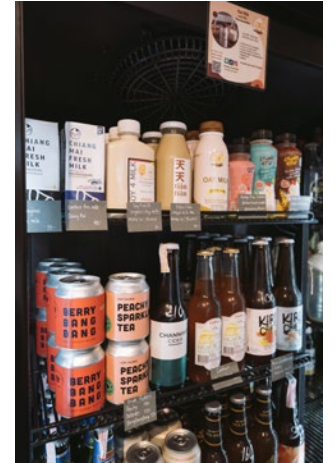


ในวันที่ประเทศไทยประกาศล็อกดาวน์จากสถานการณ์โควิด-19 หลายคนเริ่มธุรกิจอาหารจากบ้านของตัวเอง เกิดเป็นผลิตภัณฑ์อันมีเอกลักษณ์มากมายค้าขายบนโลกโซเชียล แต่หลายครั้งการส่งสินค้าให้ถึงมือลูกค้าก็อาจเกิดความล่าช้า เพราะต้องขนส่งข้ามจังหวัดกว่าจะได้ล้มลองก็ต้องรอกันหลายวัน คุณภาพอาหารก็อาจเสียไป จึงเป็นที่มาของ Cloud Markt ร้านชำที่อาสานำคราฟต์ฟู้ดจากทั่วฟ้าเมืองไทยมาให้เลือกสรรในที่เดียว

ไอเดียสุดชิคนี้เริ่มต้นจากสามเพื่อนซี้ มอนด์-สุวิจักขณ์ กังแฮ ผู้ดูแลด้านอาหาร มิว-ภาสกร กัจฉะรักษ์ ผู้รับผิดชอบเรื่องเครื่องดื่ม และ ณัฐ-ณัฐนรี ใจอาจ รับหน้าที่ติดต่อนำเข้าผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นจากทั่วประเทศ ส่งให้ร้านชำแห่งนี้มีอาหารหลากหลายประเภท จากหลายพื้นที่ ตั้งแต่ซีอิ๊วขาวและหมี่ซั่วของภูเก็ต ซ็อกโกแลตจากเชียงใหม่ น้ำผึ้งจากเชียงราย เกลือจากสกลนคร ไปจนถึงปลาทุ้มหวานจากชุมพร

มอนด์เล่าว่า คำว่า 'Cloud' ใน Cloud Markt คือก้อนเมฆที่เกิดจากการรวมตัว เปลี่ยนรูปทรงได้สารพัด ทั้งยังพัฒนากลายเป็นเมฆก้อนใหญ่ได้ ตอนนั้นขวามือของร้านจึงต่อขยายเป็นร้านกาแฟ ซ้ายมือเติมแต่งเป็นร้านพิซซ่า และใน Cloud Markt เองก็ขายอาหารจานร้อนที่ใช้วัตถุดิบจากท้องถิ่น กลายเป็นเมนูข้าวแกงกะหรี่ที่มีท็อปโป่งไม่เหมือนใคร

ที่ตั้ง : เลขที่ 95/18 ถนนมนตรี ตำบลตลาดใหญ่
อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต
วันเวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00 - 23.00 น.
โทรศัพท์ : 09 2918 6828
Facebook : CLOUD MARKET



“ในอนาคต เราอยากจัดตลาดออร์แกนิกกลางแจ้ง เหมือนเป็นคอมมูนิตี้เล็ก ๆ ที่ขายผักออร์แกนิก น้ำผลไม้ บาร์บีคิว อาจจะจัดตอนเย็นช่วงสุดสัปดาห์ แล้วก็ยังมีไอเดียว่าจะเปิด Cloud Markt สาขาสองที่มีพื้นที่มากขึ้น เพราะใจจริงเราก็อยากลองของให้มากกว่านี้ แต่ตอนนี้มีพื้นที่จำกัด ก็ตั้งใจให้สาขาสองมีความเป็นซูเปอร์มาร์เก็ตที่ขายผักสด เนื้อไทย และอีกหลายอย่าง” มอนด์และณัฐกล่าวทิ้งท้าย



03

ลกเทียน ศูนย์อาหาร พื้นเมืองภูเก็ต

แหล่งสุดหม้อก๊วย ตัดลิ้นด้วย
ปอเปี๊ยะสด ก่อนชดโอิ้อ้วสักชาม

“ลกเทียน แปลว่าสถานรื่นเริง เหมือนเป็นสถานที่ที่คนสมัยก่อน มาสังสรรค์กัน มีอาหารหลากหลายชนิด แต่เมื่อก่อนที่นี่จะมีกำแพง กั้นระหว่างแต่ละร้าน ถ้าลูกค้าอยากกินให้ครบ กินร้านนี้เสร็จจะต้อง เดินอ้อมกำแพงเพื่อไปกินอีกร้านหนึ่ง ตอนนั้นพ่อผมเลยคิดว่า ถ้า ทุบกำแพงทิ้งแล้วยุบเป็นร้านเดียวกันน่าจะดี เพราะทุกร้านที่นี้สนิทกัน อยู่แล้ว สุดท้ายจึงเกิดเป็นศูนย์อาหารพื้นเมืองแห่งแรกของภูเก็ต”

เดียร์-ยศธร รัตนประทุมมालย์ ทายาทรุ่น 4 ของร้านปอเปี๊ยะสด ผู้ดูแลศูนย์อาหารพื้นเมืองภูเก็ตเผยถึงที่มาของการทลายกำแพงจน เกิดเป็นศูนย์อาหารใกล้ย่านเมืองเก่า ที่เป็นทั้งร้านประจำของคนท้องถิ่น และจุดหมายปลายทางของนักท่องเที่ยว

เดียร์เล่าว่าผู้ที่มาที่นี่จะได้ลิ้มรสชาติอาหารภูเก็ตแท้ ๆ ไม่ว่าจะ หมี่ผัดชกเกี้ยน หมี่น้ำโบราณ บี๋หุ้นป่าฉ่าง (หมี่หุ้นกระดุกหมู) โลบะ ปอเปี๊ยะสด ไอ้ตัวว หมูสะเต๊ะ ก๋วยเตี๋ยวก๊วย อิวปิ้ง และตบท้ายด้วย ของหวานขึ้นชื่ออย่างโอิ้อ้ว

รสชาติที่ส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นยังคงกลิ่นกรุ่นเข้ายวน รอคคนยุคใหม่ ไปสัมผัส อาหารไม่ซ้ำวัฒนธรรมถาวรที่ตั้งอยู่รอผู้คนมาถ่ายรูป แต่ต้อง สัมผัสด้วยตนเองโดยปลายลิ้น ลองกินเพื่อชิมซบและส่งต่อวัฒนธรรม ในแต่ละคำให้ดำรงต่อไป นี่คือการตั้งใจของร้านรวงในศูนย์อาหาร พื้นเมืองแห่งนี้

ดังนั้น หากใครแวะมาภูเก็ต แล้วอยากกินอาหารท้องถิ่นให้ครบ แต่มีเวลาจำกัด มาที่นี่ที่เดียวคงประหยัดเวลาเที่ยวไปได้ไม่น้อย



ที่ตั้ง : เลขที่ 173 ถนนเยาวราช ตำบลตลาดเหนือ
อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต
วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการวันพุธ-จันทร์
เวลา 09.00 - 17.00 น.
โทรศัพท์ : 08 4307 9903
Facebook : ลกเทียน ศูนย์อาหารพื้นเมืองภูเก็ต



รูปแบบสถาปัตยกรรมที่คงอยู่ในความทรงจำของคุณเกิดทุกยุคสมัยคือชิโน-ยูโรเปียน การออกแบบซึ่งสอดประสานความตระหง่านแข็งแรงของยุโรป โอบล้อมด้วยความโค้งมนแบบจีน เกิดเป็นวัฒนธรรมสองทวีปที่เคียงคู่มืองภูเก็ตหลายชั่วอายุคน และหนึ่งในอาคารชิโน-ยูโรเปียน ที่เก่าแก่และมีชื่อเสียงที่สุดคงหนีไม่พ้น The Memory at On On Hotel

อาคารขนาด 3 คูหา ประดับประดาด้วยเฟอร์นิเจอร์สีเข้มและของตกแต่งแบบเพอรานากัน คือสถานที่ที่ครั้งหนึ่งถูกเรียกว่าโรงแรมอัน อัน ซึ่งในภาษาจีนแปลว่า ‘ความสุขสำหรับผู้มาเยือน’ ก่อนที่ชื่อโรงแรมจะเพี้ยนไปตามการสะกดในภาษาอังกฤษ จนกลายเป็น ออน ออน ในเวลาต่อมา

วันคืนหมุนเวียนไป โรงแรมใจกลางเมืองได้รับการดัดแปลงใหม่ให้ทันสมัยและแข็งแรงมากขึ้น แต่ก็ยังรักษากลิ่นอายของภูเก็ตวันวานไว้อย่างสมบูรณ์ คงไว้เป็นมรดกทางวัฒนธรรมให้ลูกหลานได้ศึกษา และเมื่อปีที่ผ่านมา ทีมงานนาดาวบางกอกก็เลือกที่นี่เป็นสถานที่ถ่ายทำซีรีส์ *แปลรักฉันด้วยใจเธอ*

ที่ตั้ง : 19 ถนนพังงา ตำบลตลาดใหญ่ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต
โทรศัพท์ : 0 7636 3700
Facebook : The Memory at OnOn Hotel - Phuket Old Town



04

The Memory at On On Hotel

โรงแรมเก่าแสนสวยปรับปรุงใหม่ ย้อนวันวานงดงามของภูเก็ต



อดิษฐ์ภาคย์ เกษตรรุ่งเรือง ผู้จัดการโรงแรมเล่าว่า ทีมงานของซีรีส์ค้นพบที่นี้ขณะตระเวนหาสถานที่ถ่ายทำ และหลังจากได้พูดคุยกันครู่ใหญ่ ทีมงานก็ตัดสินใจเพิ่มจากของโรงแรมที่เก่าแก่ที่สุดในภูเก็ตจนได้ฉากสำคัญอันเป็นที่จดจำของผู้ชม ส่งผลให้นักท่องเที่ยวแวะมาเยี่ยมชมไม่ขาดสายช่วงปลายปีที่ผ่านมานี้

“ที่นี่ถ่ายทอดความเป็นภูเก็ตได้ดี ทั้งตึกoram อาคาร สถาปัตยกรรม หรือกระทั่งสีของกำแพง” อดิษฐ์ภาคย์กล่าวทิ้งท้าย



05

The SIS Kata Resort

ที่พักสุดกรีนแสนสบาย
ดูอาทิตย์ตกได้จากเตียงนอน

ที่ตั้ง : เลขที่ 255 ถนนโคกโดนด ตำบลกะรน
อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต
โทรศัพท์ : 0 7660 9555
Facebook : The SIS Kata, Phuket

จากตัวเมืองภูเก็ตไม่ใกล้ไม่ไกล เราขับมอเตอร์ไซด์เดร็ดเตร่ไป
ยังหาดกะตะ ตรงขึ้นเขา ก่อนเลี้ยวซ้ายเข้าอาคารรูปทรงทันสมัย
ประดับด้วยลวดลายอันเป็นเอกลักษณ์ นี่คือนักพัก 124 ห้อง เจ้าของ
เหรียญทอง Green Hotel 3 ปีซ้อนอย่าง The SIS Kata Resort

ลือขบขี้ของที่นี่สูงโปรง ใ่อ่า อากาศถ่ายเทเย็นสบาย แต่ก็
เทียบไม่ได้เลยกับความผ่อนคลายของห้องอาหาร All-day Dining
การระบาดของโควิด-19 ทำให้โรงแรมตัดสินใจดัดแปลงห้องอาหาร
เป็นแบบเปิดโล่ง ให้แขกได้ทานอาหารเช้ากลางวันแ่งรับแสงแรกของวัน
ส่วนมือเย็นก็ใส่ความพิถีพิถันกับเมนูจิ้มจุ่มเต่า่านลอยฟ้าที่อยาก
เปลี่ยนภาพจำว่า การกินข้าวในโรงแรมไม่ได้เข้าถึงยากอย่างที่คิด

อีกสิ่งที่ไม่รู้ลืมคือวิวจากห้องพัก จะมาคนเดียว เทียวกับ
ครอบครัว หรือเดดแบบคูรัก ก็ชมความงามของพระอาทิตย์ยาม
เย็นได้จากริมระเบียงหรือเตียงนอน แต่สิ่งที่ทำให้นักท่องเที่ยว
ประทับใจไม่ได้มีเพียงความสวยงาม แต่พวกเขาหลงรักในความ
พยายามที่ The SIS Kata Resort ทำเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมรอบเกาะ
ตั้งแต่การคัดแยกขยะตามขั้นตอน งดใช้หลอดพลาสติก ไปจนถึง
มอบหมายให้แม่บ้านใช้น้ำยาทำความสะอาดที่เป็นผลิตภัณฑ์จาก
ธรรมชาติ 70 - 90 เปอร์เซ็นต์ เป็นมิตรทั้งต่อผู้ใช้และแหล่งน้ำยาม
ปล่อยลงสู่ทะเล



นอกจากนี้พนักงานยังร่วมกับชุมชนกะตะกะรน เก็บขยะริมหาด
หลังฤดูมรสุมเป็นประจำ ปีละ 2 - 3 ครั้ง พร้อมเชิญชวนนักท่องเที่ยว
ร่วมทำกิจกรรมเชิงอนุรักษ์ไปด้วยกัน

กนกกร ภัทรวรรณ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการของรีสอร์ทเล่าว่า
ผู้บริหารและพนักงานทุกคนเชื่อมั่นในเรื่องของ Long-term Tourism
เพราะการท่องเที่ยวที่ดีไม่ควรเน้นแค่อบไถผลประโยชน์ หวังกำไร
สูง ๆ ในระยะเวลาอันสั้น แต่ต้องให้ความสำคัญต่อสิ่งแวดล้อมใน
ระยะยาว รุรก็จริงจะยั่งยืนได้

“ภูเก็ตเองก็เป็นแค่เกาะ ถ้าขยะล้นเกาะก็อาจเกิดภูเขาขยะ
แบบที่อินเดีย ซึ่งต้องใช้เงินทุนมหาศาลในการแก้ปัญหา ในเมื่อไม่
สามารถบอกให้ทุกคนในจังหวัดช่วยกันได้ เราก็ควรเริ่มที่ตัวเองก่อน
ให้หัวหน้าแผนกร่วมประชุม หาแนวทางที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
ที่สุด วันหนึ่งถ้าทุกโรงแรมตระหนักและเห็นความสำคัญในเรื่องนี้
ภูเก็ตก็จะมีขยะน้อยลง”



ตีโมงโก้เย็นให้ชื่นใจสักแก้ว ก่อนเดินชมผนังและชั้นวางที่มีของสะสมนานาชนิดตั้งเป็นแนว ตั้งแต่ปิ่นโต กล้องถ่ายรูป ตุ๊กตา ไปจนถึงกีตาร์ไม่ต่ำกว่า 4 ตัว แม้แต่ละชั้นจะแตกต่าง แต่ทั้งหมดกลับจัดวางแล้วเข้ากันอย่างลงตัว จนไม่น่าเชื่อว่าบางชิ้นเคยเป็นขยะที่เก็บมาจากทะเล

ทางขวามือของตัวร้านคือลานสเก็ตที่ทั้งโปรสเก็ตบอร์ด ตลอดจนมือใหม่ผู้มีใจรักเซิร์ฟสเก็ตต่างแวะเวียนมาฝึกหัด บ้างมากันเป็นแก๊งช่วงเย็น บ้างมาเดี่ยวเพื่อฝึกปรือฝีมือ

วันที่เราไปสำรวจความรื่นรมย์ของที่นี่ โชคดีที่เจ้าของร้านต้องไปเป็นกรรมการการแข่งขันเซิร์ฟสเก็ตที่จังหวัดพังงา เราจึงได้เห็นหน้าค่าตาของนักกีฬาอากรมณีศิลป์คนนี้ แต่ถ้าผู้อ่านโชคดีแวะไปในวันที่ลุงตุ๊กอยู่ร้าน ก็อย่าลืมขอให้เขาลองสอนเซิร์ฟสเก็ตให้สักนิดสักหน่อย จะได้ลองลิ้มล่อมอย่างรื่นรมย์ให้สมชื่อคาเฟ่หรือถ้าอยากลองเล่นเซิร์ฟในทะเล บางทีลุงก็จัดกิจกรรมเก็บขยะหน้าหาด แลกกับการสอนด้วย



06

ร้านรมย์ Reun-Rom (ลีนล้ม)

กาแฟใกล้หาดของลุงตุ๊ก นักอนุรักษ์ผู้ชื่นชอบการเล่นเซิร์ฟ

หากมองเดิน ๆ คงไม่มีใครคิดว่า บ้านหลังย่อมท่ามกลางหมู่ไม้สีเขียวนานาพันธุ์ ป้ายแนววินเทจสีส้มสดใส และลานสเก็ตบอร์ดขนาดใหญ่กำลังพอเหมาะ จะเป็นคาเฟ่สุดแนวที่ไม่มีสาวกเซิร์ฟและเซิร์ฟสเก็ตคนไหนไม่รู้จัก

ร้านรมย์ Reun-Rom (ลีนล้ม) คือบ้านและร้านกาแฟของลุงตุ๊ก ชายผู้หลงรักการเล่นเซิร์ฟเป็นชีวิตจิตใจ พาให้เขาหลงใหลผูกพันกับท้องทะเล เมื่อเห็นฟองคลื่นและชายหาดไม่สะอาดเหมือนในอดีต หมู่ชนักเซิร์ฟจึงผันตัวเองเป็นนักอนุรักษ์ เก็บขยะจากริมหาดมาเนรมิตเป็นงานอาร์ตประดับบ้าน ก่อนต่อยอดเป็นร้านกาแฟที่ไม่ได้มีดีแค่ของตกแต่ง แต่รสชาติของเครื่องดื่มก็ดีต่อใจไม่แพ้กัน



ที่ตั้ง : เลขที่ 11/1 ปู๊ก ซอย 4 ตำบลกะรน อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต
 ระยะเวลาทำการ : เปิดบริการวันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 09.00 - 21.00 น.
 โทรศัพท์ : 08 8299 2351
 Facebook : ร้านรมย์-Reun-Rom

Blue Tree Phuket

ศูนย์รวมความบันเทิง
ที่มุนษย์ก็สุขใจ ต้นไม้ก็อารมณ์ดี

บนพื้นที่ 140 ไร่ คือศูนย์รวมความบันเทิงแห่งใหม่ที่ทุกเพศทุกวัยสนุกและสุขภาพดีไปพร้อมกันได้ ยินดีต้อนรับทุกท่านสู่ Blue Tree Phuket สวรรค์ชั้นเจ็ดที่หลายคนยังไม่รู้จัก

เป็นเรื่องยากหากต้องนิยามความเป็น Blue Tree Phuket ให้ครบถ้วน เพราะที่นี่มีตั้งแต่มหาสมุทรจำลองขนาด 17,000 ตร.ม. พร้อมเครื่องเล่นทางน้ำแบบจัดเต็ม โครเบื่อน้ำเค็มต้องขอเชิญ หรือใครเคยเพลิดเพลินตื่นเต้นกับรายการโทรทัศน์อย่าง Ninja Warrior ที่นี่ก็พร้อมนำเสนอด้านมหัศจรรย์ให้หนักท้องที่เยวลงประชันฝีมือ หรือจะลานเต้นซุมบ้า ลานสเก็ต Kid Planet ตลอดจนร้านค้าที่มาในคอนเซ็ปต์รีไซเคิล ก็มีให้เดินชมพร้อมสรรพ



ที่ตั้ง : 4/2 ถนนศรีสุนทร ตำบลศรีสุนทร อำเภอถลาง
จังหวัดภูเก็ต
วันเวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.00 - 18.00 น.
โทรศัพท์ : 0 7660 2435
Facebook : Blue Tree Phuket



จันทร์จิรา จินดานุภาพ ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารการตลาดเล่าให้เราฟังว่า One Stop Service สำหรับทั้งครอบครัวแห่งนี้ยินดีที่จะมอบความสุข แต่สิ่งที่พนักงานทุกคนให้ความสำคัญไม่แพ้กันคือการรักษาสิ่งแวดล้อม ที่นี่ยังมีการติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์ซึ่งผลิตกระแสไฟฟ้าได้กว่า 600 กิโลวัตต์ต่อวันเพื่อใช้เป็นพลังงานสะอาด ควบคู่กับการให้พนักงานพกกระติกน้ำติดตัวและแยกขยะอย่างเป็นระบบ ก่อนจบท้ายด้วย Precious Plastic Blue Tree Phuket โครงการให้ความรู้และจัดเวิร์กช็อปเรื่องการจัดการขยะพลาสติกแก่เยาวชนและผู้สนใจ โดยวางแนวทางให้เป็นอีโคอับด้านความยั่งยืน เกษตรผสมผสาน รวมถึงพลังงานทดแทนในอนาคต

นี่จึงเป็นคอมมูนิตี้ที่เราได้ออกกำลังกาย ใช้เวลายามบ่ายกับครอบครัว ก่อนปิดท้ายด้วยการรับความรู้สึกสิ่งแวดล้อมติดตัวกลับบ้าน Blue Tree Phuket กำลังพิสูจน์ว่า มนุษย์ควรมีความสุขโดยเบียดเบียนสิ่งแวดล้อมให้น้อยที่สุด

08

สวนสาธารณะ หนองน้ำในหาน

ทะเลสาบชวนพ่อนคลาย
ดื่มด่ำทัศนียภาพที่ธรรมชาติเต็มเปี่ยม



เมื่อมองหาที่นั่งพักผ่อนใกล้ธรรมชาติ บรรยากาศดี ๆ เราคงขี้ออดเตอร์ไซต์ตรงไปที่สวนสาธารณะหนองน้ำในหาน สถานที่พักผ่อนหย่อนใจที่ช่วยให้ลืมความวุ่นวายของโลกใบใหญ่ที่หมุนเร็ว

คู่รักกำลังนอนหนุนตักบนผืนเสื่อ เด็กน้อยปั่นจักรยานคลายเบืออย่างสนุกสนาน คุณลุงคุณป้าเดินเล่นชมความเขียวขจีของแมกไม้ ชาวต่างชาติกำลังวิ่งออกกำลังกายรอบทะเลสาบ เหล่านี้คือทัศนียภาพอันราบเรียบ ผ่อนคลาย ที่เราหาได้จากสวนสาธารณะแห่งนี้

สิ่งที่ทำให้ที่นี่โดดเด่นกว่าสวนสาธารณะอื่น ๆ คงหนีไม่พ้นทำเลที่เด่นสง่าอยู่ริมทะเลสาบคือวัดในหาน สถานที่ซึ่งชาวบ้านสักการะบูชา ผู้ที่แวะเวียนเข้ามามักถือโอกาสไหว้พระทำบุญ พักผ่อนจิตใจสักนิด ก่อนออกกำลังกายยามเย็น จะวิ่งก็ได้ กายบริหารก็ได้ เพราะที่นี่มีเครื่องออกกำลังกายให้บริการ

ไม่ไกลจากสวนสาธารณะก็มีหาดในหาน ออกกำลังกายเสร็จไม่นานจะได้รับชมผืนทรายสีขาวทอดยาวเป็นแนวเผยให้เห็นอาทิตย์ตกดิน แสงสีส้มตัดสีครามงามตาของท้องทะเล เคล้าคลอด้วยเสน่ห์ของเสียงคลื่นกระทบฝั่ง เป็นการเพิ่มพลังเตรียมรับวันใหม่ด้วยแรงกายแรงใจที่เต็มเปี่ยม



ที่ตั้ง : สวนสาธารณะหนองน้ำในหาน ตำบลราไวย์
อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต

Elephant Wildlife Sanctuary

สปากกลางป่าที่เชื่อว่า
คนกับช้างอยู่ร่วมกันได้



คนไทยในอดีตอาจเคยชินกับการมีช้างไว้ใช้งาน แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนไป คนที่เลี้ยงช้างบ้านก็จำเป็นต้องหาวิธีใหม่เพื่อให้ช้างทุกเชือกยังสุขภาพดีและมีสุขภาพที่ดี เป็นที่มาของ Elephant Wildlife Sanctuary สถานที่ที่เปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวเข้ามาดูแลช้างอย่างใกล้ชิดตั้งแต่หัวจรดหาง

ผู้ที่มาเยี่ยมชมจะได้ทำกิจกรรมดูแลช้าง ทั้งให้อาหาร ต่ำมนไพร เพื่อใช้ขัดผิว ทำทรีทเมนต์สปาโคลน นวดน้ำมันอโรม่า ตลอดจนบำรุงขน เล็บ และหางให้กับเจ้าสัตว์จำพวกยาว พุดง่าย ๆ ว่า คนต้องเข้าสปาฉันใด ช้างตัวน้อยตัวใหญ่ก็ต้องมีสปาเช่นเดียวกัน

“ช้างป่าเกิดมาพร้อมสัญชาตญาณการเอาตัวรอดในป่า แต่ช้างที่นี้เกิดและอยู่กับคนมาตั้งแต่รุ่นบรรพบุรุษ ถ้าเราเอาไปปล่อยป่าเขาจะไม่มีสัญชาตญาณการเอาตัวรอด สุดท้ายก็จะกลับมาหาคนอยู่ดี และถ้าโชคไม่ดีก็อาจมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นกับเขา”



สุชาดา เสนาวงศ์ษา กรรมการผู้จัดการของ Elephant Wildlife Sanctuary เล่าให้ฟังว่า พนักงานทุกคนอยากกลับมาพักใจที่ว่าการเลี้ยงช้างคือการทารุณกรรมสัตว์ เพราะแท้จริงแล้ว คนกับช้างอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ สุชาดาและพวกพ้องจึงนำกรรมวิธีดูแลสุขภาพช้างมาใช้เป็นฐานคิดในการออกแบบโปรแกรมให้นักท่องเที่ยวกับช้างทำร่วมกัน คนก็เข้าใจช้างมากขึ้น ช้างก็ได้รับการดูแลที่ดี และธุรกิจที่มีก็ดำเนินต่อไปได้

ลองต่ำมนไพร ป้ายโคลนเปียก ๆ กองใหญ่ใสน่องช้าง อาบน้ำขัดตัว และหัวเราะไปพร้อมกัน ดูเป็นมิตรภาพระหว่างสองสายพันธุ์ที่น่าไปลองสักครั้ง

ที่ตั้ง : เลขที่ 6 ซอยเชิงทะเล 1 ตำบลเชิงทะเล
อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต
วันเวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน 08.00 - 16.00 น.
โทรศัพท์ : 06 2415 5324
Facebook : Elephant Wildlife Sanctuary Phuket





10

ตลาดซีฟู้ดราไวย์

ตลาดชาวเลราไวย์
แหล่งอาหารทะเลสดราคาเป็นมิตร



Happy Journey

136

มาภูเก็ตทั้งที ถ้าอยากกินอาหารทะเลสด ๆ รสชาติดี ราคาเป็นมิตรต่อเงินในกระเป๋า เราขอแนะนำ ตลาดซีฟู้ดราไวย์ ที่ลูกค้าจะได้เลือกวัตถุดิบที่ถูกต้อง ก่อนนำไปให้ร้านอาหารใกล้ ๆ ประจุได้ตามต้องการ

บรรยากาศคึกคักของบรรดานักชิมอยู่บริเวณริมหาดราไวย์ ติดกับหมู่บ้านไทยใหม่ ที่อยู่อาศัยของชาวเล กลุ่มชาติพันธุ์เก่าแก่ของจังหวัดภูเก็ตผู้มีวิถีชีวิตผูกพันกับมหาสมุทร

ตั้งแต่บ่ายจรดค่ำ ชาวชุมชนไทยใหม่จะนำสัตว์ทะเลสด ๆ มาให้ผู้แวะเวียนได้เลือกสรร มีตั้งแต่หอยหวาน หมึกไข่ กุ้งลายเสือ และอีกมากมายหลายชนิด หากไม่รู้จะเลือกตัวไหน ดังเกตอย่างไร ชาวไทยใหม่ก็ยินดีแนะนำอย่างละเอียดและเป็นกันเอง

“ไม่ซื้อไม่เป็นไร เข้ามาดู มาคุย มาถ่ายรูปก่อนได้ ‘ไม่ว่ากัน’ แม่ค้าร้านหนึ่งร้องเรียก

หลังได้วัตถุดิบที่พาน้ำลายสอ คนภูเก็ตและนักท่องเที่ยวก็ไม่ต้องรอหรือเอากลับไปกินที่ไหน เพียงแค่ฝากถุงหอยปูปลาไปให้ร้านอาหารที่อยู่ตรงข้ามตลาดประจุให้ ก็จะได้อาหารทะเลสดเลิศที่ช่วยให้เพลิดเพลินจนพุงกาง เล้าเป็นชั้นตอนง่าย ๆ ว่า ‘เลือกวัตถุดิบจากชาวบ้าน แล้วนำมาให้ร้านอาหารปรุงรส’ เพียงแค่นี้ก็ได้กินซีฟู้ดแบบถึงใจ แถมได้อุดหนุนคนท้องถิ่นไปพร้อมกัน

ที่ตั้ง : หมู่บ้านไทยใหม่ ตำบลราไวย์ อำเภอเมืองภูเก็ต
จังหวัดภูเก็ต

วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน 09.00 - 21.00 น.



Happy Journey

137

Chiang Rhyme



พักกาย พักใจ กับ 10 กิจกรรมในเจียงฮาย
เมืองเหนือสุดแดนสยามที่น่าอัศจรรย์ไม่ป็นรองใคร

ตอบคำถามเราภายใน 10 วินาที เมืองเหนือสุดในสยามแห่งนี้
คือเมืองใด

หลายคนอาจตอบได้ทันใจ แต่หลายคนอาจต้องใช้เวลาคิด
สักกะนิด สักกะหน่อย เราจึงขอเฉลยให้ผู้ที่ไม่รู้มาก่อนหรือไม่แน่ใจ
ว่า เมืองเหนือสุดในสยามเมืองนี้มีชื่อว่า เชียงรายอันมีคำขวัญ
ประจำจังหวัดว่า

“เหนือสุดในสยาม ชายแดนสามแผ่นดิน ถิ่นวัฒนธรรมล้านนา
ล้ำค่าพระธาตุดอยตุง”

แต่แท้จริงแล้ว นอกเหนือจากคำขวัญประจำจังหวัด เมืองเหนือ
สุดในสยามแห่งนี้ยังมีเรื่องราวให้ค้นหาอีกหลายมิติ ทั้งร้านอาหาร
และเครื่องดื่มท้องถิ่นที่คัดสรรมาแล้วว่าดี ที่พักพิงอิงแอบที่จะทำให้
สัมผัสวัฒนธรรมของเมืองนั้น ๆ อย่างลงลึกถึงราก กิจกรรมสุดสนุก
ทั้งขึ้นเขาลงห้วยที่รับรองว่าจะพาไปรู้จักเชียงรายอีกมุมหนึ่ง และ
สถานที่เรียนรู้ระบบนิเวศและภูมิปัญญาล้านนาจากนักพัฒนาที่อยาก
ให้เชียงรายอยู่ยั่งยืนง

แอ่วเหนือปี่นี้ เราจึงอยากชวนทุกคนไปสัมผัสเจียงฮายอีกมุมกัน



01

พะลั่ง

ร้านอาหารออร์แกนิก
ที่ใช้วัตถุดิบดี ๆ จากภูชีฟ้า

ภาพพิมพ์วงกลมจากแคโรทตรงหน้า สื่อถึงดวงอาทิตย์อันเป็นแหล่งพลังงานที่ทำให้พืชผักเติบโต เพื่อส่งต่อพลังนั้นให้ร่างกายมนุษย์อีกทอดหนึ่ง-นี่คือโลโก้ของร้านอาหารออร์แกนิกนาม ‘พะลั่ง’ เกิดขึ้นจากการรวมพลังของคนหลายอายุ หลากความสามารถ ผู้เชื่อว่าอาหารที่ดีคืออาหารที่อร่อยแถมยังต้องปลอดภัย

เริ่มจาก เซฟก้อง-ก้องวุฒิ ชัยวงศ์ขจร จะหยิบวัตถุดิบจากฟาร์มออร์แกนิกบนภูชีฟ้าของน้ำสาวเจ้าของ ป.ไฉ่ ร้านขายส่งผักปลอดภัยและ Farm to Table อย่าง จอย-จิรภัทร เจียรรุ่งแสง, เจีย-พรรณสุนันท์ พินิจพิชิตกุล และ จี๊บ-จิราภา เจียรรุ่งแสง มารังสรรค์เป็นอาหารและเครื่องดื่มดี ๆ หลากหลายแบบ

ไม่ว่าจะน้ำสกัดเย็นและสมูทตี้ที่ทั้งสดชื่น อร่อย และสะอาด เพราะก่อนนำมาทำเป็นเครื่องดื่มเหล่านี้ เซฟก้องนำวัตถุดิบที่มีไปล้างด้วยน้ำ RO (Reverse Osmosis Water) เพื่อชะล้างแบคทีเรียที่เรียกตกค้าง ก่อนนำไปสกัดด้วยเครื่องสกัดเย็นที่ยังคงเอนไซม์ดีไว้ได้ หรือนำไปปั่นด้วยเครื่องปั่นสูญญากาศ ทำให้น้ำสมูทตี้เนียนได้ใจ นอกจากนี้ ยังมีเมนู Grab & Go ซึ่งรับรองว่าไม่จำเจและอุดมด้วยผัก 5 สีตลอดปี

ทั้งหมดนี้ปรุงขึ้นด้วยใจที่อยากส่งมอบสุขภาพดี ๆ ให้ผู้คน ตามที่เซฟก้องอธิบายว่า

“มนุษย์เราตามใจปากกันจนเกิดโรคเต็มไปหมด เราเลยไม่อยากตามใจมนุษย์ทุกอย่าง ขอเชื่อใจในธรรมชาติ ให้เขาคัดเลือกสิ่งที่เราควรทานในแต่ละฤดูกาล แล้วใช้ปัญญาเท่าที่เรามีอยู่ ทำให้กลายเป็นเมนูที่อร่อย”

แม้พะลั่งจะเป็นร้านขนาดย่อม บรรจุนคนได้ไม่กี่ที่นั่ง แต่พะลั่งนั้นทรงพลังมากกว่านั้น เพราะมุมหนึ่งของร้านมีสินค้าอินทรีย์ของคนในชุมชนวางขายให้เลือกสรร ซึ่งทุกครั้งที่เราซื้อ เงินจะส่งตรงถึงผู้ผลิตโดยไม่ถูกหักค่าเซลฟ์ ทั้งกระบวนการเพาะปลูกยังเป็นมิตรกับเกษตรกร เมื่อนำวัตถุดิบมาแปรรูปเป็นอาหาร ชยะที่เกิดขึ้นในกระบวนการยังถูกนำไปแปรเป็นปุ๋ยอีกต่อหนึ่ง



ที่ตั้ง : 640/5 ถนนสิงหนาท ตำบลเวียง
อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการวันอังคาร-อาทิตย์
(ปิดวันจันทร์) เวลา 07.30 - 16.00 น.
โทรศัพท์ : 09 0325 7006
Facebook : Palang : พะลั่ง

Suwirun TeaFé

คาเฟ่ชาออร์แกนิกของครอบครัว
ที่ปลูกชามากกว่า 50 ปี

บ้านไม้สองชั้นทรงสวยตรงหน้า ھاใช้ที่พักหรือบ้านคนท้องถิ่น แต่คือ ‘ทีเฟ้’ หรือร้านชาของไร้ชา ‘สุวิรุฬห์’ ซึ่งยีนหนึ่งเรื่องชากว่า 50 ปี ตั้งแต่การเป็นไร่ชาในที่ราบสูง แทนที่จะเป็นไร่ชาบนดอยทั่วไป เป็นไร่ชาออร์แกนิกแห่งแรกในประเทศไทยและเชียงราย และเป็นไร่ชาที่หันมาทำร้านชาร้านแรกในเมืองชาเหนือสุดในสยามเมืองนี้

เหมียว-จารุวรรณ ณดิณณวิรุฬห์ คือทายาทรุ่น 3 ของครอบครัว ھاชา เธอเล่าให้เราฟังว่า ก่อนสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 อากงและอาม่าเดินทางมาจากเมืองชาอย่างคุณหมิง ประเทศจีน แล้วมาตั้งรกรากบนดอยในตำบลลาวาอี อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย ก่อนส่งต่อความรู้ให้รุ่นพี่ของเหมียว ซึ่งค่อย ๆ ھاชาจากไม่กี่ไร่จนกว้างขวางกว่า 250 ไร่ในปัจจุบัน ทั้งมีร้านขายชาที่เปิดโอกาสให้คนมาชิมชาฟรี ก่อนเลือกซื้อชาหลากหลายชนิดในย่านธนาลัย ใจกลางเมืองเชียงราย



ที่ตั้ง : 175 ถนนธนาลัย ตำบลเวียง อำเภอเมืองเชียงราย
จังหวัดเชียงราย
วันเวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.00 - 18.30 น.
วันอาทิตย์ เวลา 10.00 - 18.30 น.
โทรศัพท์ : 0 5371 2007



เมื่อถึงรุ่นของเหมียว เธอขยายบริการชาของครอบครัวให้กว้างกว่าเก่า เพื่อให้ชาและคนรุ่นใหม่เดินไปด้วยกันได้ เริ่มจากนำชาดำที่มีมาทำเป็นชานมไข่มุก ที่รับรองว่าหอมชากว่าร้านไหน ๆ ทั้งยังปรับปรุงบ้านไม้เก่า แลนด์มาร์กเมืองเชียงรายให้กลายเป็นร้านสองชั้น ตกแต่งด้วยเฟอร์นิเจอร์ไม้เก่าล้านนาเกือบทั้งสิ้น ชั้นล่างคือโซนทีเฟ้หรือคาเฟ่ ھاชาและขนมโฮมเมดจากชาและสมุนไพร เช่น คาโมมายด์ อันนี้ผสม ตัดเลี่ยนด้วยชาเขียวชิกเนเจอร์สีสพายมีทจะจับคู่กับชาอู่หลงหอมหมื่นลี้ และครัวของดีเนยสดทานคู่ที่ปูชีโน่หอมมัน

หากเดินขึ้นบันไดไปพลที่ชั้นสอง เราจะพบกับโซนชาหลากหลายชนิด ทั้งเซ็ทชาออร์จินอลอย่างชาอู่หลง ชาเขียว ชาจาเป่าหลง ฯลฯ เซ็ททีนนี้ชา ซึ่งเหมียวหยิบสมุนไพรไทยในไร่ออร์แกนิกมาผสมกับชาเพื่อนำเสนอความเป็นไทย เช่น ชาแดงกระเจี๊ยบ ชาดำใบเตย ยังไม่นับรวมชาดอกไม้และชาอีกหลายเซ็ทที่เธอคิดค้นขึ้น จะซื้อไปชงกับเซ็ทชาที่บ้านก็ได้ หรือซื้อคู่กับอุปกรณ์ชงชาของสุวิรุฬห์ก็เข้าที่

ที่เด็ดอีกข้อของที่นี่คือ เธอยังคงคอนเซ็ปต์ร้านชาดั้งเดิมที่ให้คนชิมชาก่อนเลือกซื้อกลับบ้านได้ฟรี เพราะอยากให้ทุกคนได้ชาที่ดีที่สุดสุขภาพจริง ๆ และผ่อนคลายได้ทั้งวัน



บ้านปลายนา เวียงกาหลง

ร้านอาหารจากวัดอุบลปลอดภัย
ในพื้นที่นาเขียวขจี

เมื่อมองจากตรงที่เรายืนอยู่ จะเห็นนาข้าวไรซ์เบอร์รี่และข้าวหอมมะลิปลูกเรียงรายไกลสุดลูกหูลูกตา แต่หากขยับเข้ามาอีกนิด จะพบแปลงผักผสมผสานและสัตว์นานา ที่นี่คือ ‘บ้านปลายนาเวียงกาหลง’ ของ แบนด์-กษิดิ์เดช วิเทศวิทยานุศาสตร์ อดีตช่างภาพที่หวังให้บ้านปลายนาแห่งนี้เป็นมากกว่าร้านอาหาร

แบนด์ตั้งต้นให้ฟังว่า แรกเริ่มเดิมที คุณพ่ออุ๊ต-ราเชนทร์ วิเทศวิทยานุศาสตร์ เป็นวิศวกรอยู่ที่ภูเก็ต แต่เมื่อถึงวัยเกษียณ คุณพ่อจึงกลับมาซื้อที่นาในจังหวัดเชียงราย แต่ยังไม่กลับบ้านเกิดอย่างแท้จริงใหม่เพื่อทำเกษตรอินทรีย์ด้วยตนเอง ด้วยแบนด์มีประสบการณ์การทำร้านอาหารที่เกาะพีพี จังหวัดภูเก็ตอยู่แล้ว เมื่อเห็นว่าผลผลิตที่พ่อตั้งใจปลูกมีจำนวนมากพอจะต่อยอด เขาและครอบครัวจึงตัดสินใจเปิดร้านอาหารขึ้นที่ปลายนาของพ่อ โดยมีพี่สาวอย่าง นัท-ณัฐชลิวิเทศวิทยานุศาสตร์ รับผิดชอบร้านอาหาร และมีคุณพ่ออุ๊ตออกแบบอาคารไม้แห่งนี้



พื้นที่ภายในร้านแบ่งออกเป็น 3 ส่วนสำคัญ คือส่วนนาข้าวที่ครอบครัวบ้านปลายนาเวียงกาหลงปลูกข้าวแบบประณีต คือแทนที่จะหว่านเมล็ดและใช้เครื่องจักร พวกเขาเลือกชิงเชือกเป็นแนวให้มีระยะห่างระหว่างต้นข้าว 40 x 40 เซนติเมตร ซึ่งมากกว่าการปลูกแบบทั่วไป เพื่อให้เหล่ารวงข้าวมีพื้นที่งอกงามจนพร้อมเก็บเกี่ยวและกำจัดวัชพืชได้ง่าย ๆ โดยไม่ต้องใช้สารเคมี ทั้งยังมีสวนผักและโซนเลี้ยงสัตว์ตามทฤษฎีเกษตรผสมผสาน หมุนเวียนมูลสัตว์มาปรุงปุ๋ยเอง ส่วนพื้นที่สุดท้ายคือพื้นที่ร้านอาหาร เสิร์ฟอาหารอร่อยจากวัตถุดิบอินทรีย์เก็บสด ๆ

เมนูแนะนำที่ใครมาถึงก็ต้องลองให้ได้ คือสลัดบ้านปลายนาที่อุดมด้วยพืชผักปลอดสารพิษตามฤดูกาล เช่น เรดโอ๊ก กรีนโอ๊ก โตเหมียว ลูกฟิก ลูกหม่อน สตอร์วเบอร์รี่ ฯลฯ ผสมผสานกับธัญพืชกรอบกรอบเคี้ยวเพลิน ประดับให้งามนำทานด้วยดอกไม้กินได้ ทานคู่กับ

ที่ตั้ง : 124 หมู่ 2 ตำบลแม่เจดีย์ อำเภอเวียงป่าเป้า
จังหวัดเชียงราย
วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00 - 18.00 น.
โทรศัพท์ : 09 8134 4395
Facebook : บ้านปลายนาเวียงกาหลง



น้ำสลัดงาหรือบัลซามิก อีกเมนูคือต้มยำไก่ พิเศษกว่าที่ไหนเพราะใส่หัวปลีลงไปต้ม เนื่องด้วยครอบครัวสวนเกษตรครอบครัวนี้ปลูกกล้วยจำนวนมากไว้ในสวน

ด้วยพื้นที่นากว้างใหญ่ นอกจากพ่อแม่ป๋าย่าตายายจะได้พักผ่อนหย่อนใจ เด็ก ๆ ยังได้เรียนรู้วิถีพื้นบ้าน ได้สัมผัสธรรมชาติอย่างซิดไกล้ และได้ให้อาหารทานจากพืชผักที่ตัดแต่งไว้ บ้านปลายนาเวียงกาหลงแห่งนี้จึงเหมาะกับครอบครัวเล็กใหญ่ทั้งสิ้น

มากกว่าการเป็นร้านอาหาร แบนด์ยังอยากให้ชาวบ้านรอบข้างหันมาใส่ใจสุขภาพและวิถีท้องถิ่นมากขึ้น บางครั้งจึงจัดเวิร์กชอปเกษตรอินทรีย์ให้เกษตรกรที่สนใจบ้าง มีกิจกรรมทำขวัญข้าวบ้าง เพื่อรักษาภูมิปัญญาไทยให้อยู่ได้ยาวนานต่อไป

Athita The Hidden Court Chiang Saen

พักภายในโรงแรมที่สร้างจากไม้สักเก่าและอิฐมอญเก่ามือ



กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว เชียงแสนหรือพื้นที่ในอำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงรายนั้น เคยเป็นเมืองหลวงของล้านนา แถมด้วยที่ตั้งอันติดกับแม่น้ำโขง พื้นที่ตรงนี้จึงเป็นเมืองท่าสำคัญที่สร้างรายได้มหาศาล แต่เชียงแสนในปัจจุบันกลับไม่อยู่ในความทรงจำของคนสมัยนี้

แอน-นันทกาญจน์ ลิ้มเจริญ สาวเชียงแสนที่กลับบ้านเกิดมาพักใจเป็นระยะ และฟื้นฟูผืนดินขนาดย่อมให้เป็นสวนมะพร้าว น้ำหอม จึงเปลี่ยนพื้นที่หน้าวัดเก่าอายุกว่า 500 ปีในเวียงเชียงแสนอย่างวัดอาทิตันแก้ว เป็นบูติกโฮเทลเพื่อให้นักธุรกิจเชียงแสนมากขึ้น

แขกไปใครมาที่อาทิตาจึงได้สัมผัสกับความเป็นเชียงแสนอย่างเต็มที่ ผ่านอาคารที่สร้างด้วยอิฐมอญพื้นมืองกว่าแสนก้อน โดยช่างท้องถิ่นที่ต้องก่อสร้างอย่างประณีต ไม้สักเก่าอย่างดีของเมืองเชียงแสน ที่ครั้งหนึ่งนานมาแล้วเคยยืนเด่นเป็นสง่าเติมเมือง ประตูประดับด้วยผ้าลายเชียงแสน ทอขึ้นโดยแม่บ้านท้องถิ่น และตุ๊กที่ทำจากไม้ไผ่ ซึ่งเป็นของพื้นเมือง ทั้งหมดนี้ออกแบบโดยสถาปนิกผู้เชี่ยวชาญงานไม้ งานอิฐ และเข้าใจสถาปัตยกรรมล้านนาอย่างดี

ความพิเศษอีกข้อของอาทิตาที่หากไม่เล่าจะถือว่าผิด คือแรกเริ่มเดิมทีพื้นที่ตรงนี้เคยเป็นป่ากล้วย ทะลุไปยังวัดอาทิตันแก้ว ซึ่งเป็นโบราณสถานที่เขาไปนมัสการได้ยากยิ่ง เมื่อก่อสร้างโรงแรมขึ้นมา แอนจึงตั้งใจให้สถาปนิกสร้างทางเข้าสาธารณะ เพื่อเปิดโอกาสให้คนทั่วไปเข้าไปสักการะบูชา พร้อมชมความงามของวัดเก่าได้ง่าย

ที่ตั้ง : 984 หมู่ที่ 2 ตำบลเวียง อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย

โทรศัพท์ : 06 3426 9464

Facebook : Athita The Hidden Court Chiang Saen



แถมด้านหน้าของเรือนพักยังออกแบบเป็น 'ช่อง' หรือลานหญ้าหน้าวัดให้ลือไปกับวัดเก่าที่เธอหลงใหล

สัมผัสความเป็นเชียงแสนผ่านอาคารกันแล้ว แอนยังมอบประสบการณ์สุดน่ารักผ่านรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เธอตั้งใจ เช่น โนโชนคาเฟ่และร้านอาหาร แอนจะเสิร์ฟอาหารเหนือและอาหารท้องถิ่นที่ปรุงขึ้นจากวัตถุดิบปลอดสาร ทั้งยังมีกาแฟหอมกรุ่นชงจากเมล็ดกาแฟออร์แกนิกของเขา

นอกจากนั้น กิจกรรมต่าง ๆ ที่เธออยากให้ผู้เข้าพักได้สัมผัสยังเป็นกิจกรรมสุดคราฟต์ที่สืบทอดกันมายาวนาน เช่น การพิมพ์ผ้าด้วยใบสัก หรือหากใครอยากเยี่ยมจักรยานของโรงแรมปั่นชมเมืองก็ย่อมได้ เพราะมากกว่าการทำโรงแรมให้คนได้สัมผัสเชียงแสนอย่างเต็มพิกัด เธอยังอยากอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างยั่งยืน

เล่าถึงตรงนี้ แอนฝากทิ้งท้ายว่าหากหลงเข้าไปพักที่อาทิตาเมื่อใด เชียงแสนในความทรงจำของทุกคนจะเปลี่ยนไป





05

Ahsa Farm Stay

นอนโฮมสเตย์ไม้ที่หลังสบาย และส่วนตัวเหมือนอยู่โรงแรม

“อาสามาจากคำว่า ‘อะสะ’ เป็นภาษาลานู แปลว่าชีวิต แล้วยังล้อกับคำว่า Casa คำอิตาลีแปลว่าบ้าน เราว่าอาสาเป็นคำที่เหมาะสมกับที่นี่ เราอยากเป็นโมเดลที่สร้างโฮมสเตย์มาตรฐานโรงแรมขึ้นมา”

อิม-รสรวรรณ คำวัง มีประสบการณ์การจัดการจัดทัวร์ในประเทศไทย ให้นักท่องเที่ยวชาวยุโรปมาก่อน 3 - 4 ปีมานี้อิมจึงเริ่มเห็นว่านอกจากเที่ยววัดวังซึ่งเป็นสถานที่ขึ้นชื่อของไทย นักท่องเที่ยวเริ่มสนใจการท่องเที่ยวแบบลงลึกถึงรากวัฒนธรรมมากขึ้น บริษัททัวร์จึงเริ่มพานักท่องเที่ยวไปชมสถานที่ใหม่ ๆ เพื่อให้สัมผัสวัฒนธรรมพื้นเมืองได้อย่างแท้จริง และแทนที่จะพานักท่องเที่ยวไปพักโรงแรมหลายดาว ก็เริ่มพามาพักที่โฮมสเตย์ที่ใกล้ชิดคนท้องถิ่น

Happy Journey

148

ปัญหาคือโฮมสเตย์นั้นไม่ค่อยสะดวกสบายและไม่ค่อยมีความเป็นส่วนตัว ไอเดียการสร้างโฮมสเตย์ที่ยังรักษาวัฒนธรรมท้องถิ่น แต่บริการแบบมาตรฐานโรงแรมอย่าง ‘อาสา ฟาร์มสเตย์’ จึงเกิดขึ้น ตัวอาคารของที่นี่สร้างขึ้นจากคอนกรีตความยั่งยืนและการอนุรักษ์ โดยมีสล่าในชุมชนคอยให้คำแนะนำ ทั้งการเลือกใช้ไม้เก่ามาสร้างใหม่ ด้วยเทคนิคของช่างท้องถิ่น และเลือกใช้ดินผสมปูนเพื่อให้บ้านเย็นแต่ไม่ชื้น จนได้รับรางวัลการออกแบบจาก Demark Award และ Good Design Award

ห้องพักทั้งหมดในอาสาฟาร์มสเตย์มีห้องน้ำในตัวทุกห้อง แต่ละห้องไม่มีส่วนที่ผนังชนกันเลยแม้แต่น้อย เพื่อมอบความเป็นส่วนตัวให้แขกบ้านแขกเมืองมากที่สุด แต่ในบริเวณบ้านยังคงมีพื้นที่ส่วนกลางให้ทุกคนได้พบปะพูดคุยกัน เพื่อสร้างสมดุลระหว่างความเป็นส่วนตัวแบบโรงแรม และความเป็นส่วนรวมแบบโฮมสเตย์



นอกจากอิมจะมอบความสมดุลของประสบการณ์ต่างชั่วคราว การออกแบบที่พักแล้ว เธอและพนักงานในท้องถิ่นยังมอบประสบการณ์ที่ว่าผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตั้งใจด้วย

“ถ้าคุณคาดหวังว่าจะอยู่เงียบ ๆ คนเดียว ที่นี่อาจไม่ตอบโจทย์นั้น เพราะน้อง ๆ จะคอยชักชวนคุณทำอาหาร ดานา เดินป่า บางวันเราก็พาลูกค้าฝรั่งหรือคนไทยน่ารัก ๆ ไปคุยกับพ่ออู๋แม่อู๋แถวนี้ ถัดจากเราอีกนิดมีศูนย์เด็กเล็ก แทนที่แขกจะทานอาหารในห้องอาหาร เราก็เปลี่ยนให้เขาไปช่วยกันทำกับข้าวเลี้ยงเด็กในศูนย์เด็กเล็กแทน”



ที่ตั้ง : แม่ฮ่องสอน ซอย 1 ตำบลป่าซาง อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย
โทรศัพท์ : 09 7248 4674
Facebook : Ahsa Farmstay อาสา ฟาร์มสเตย์

Happy Journey

149

Sup Board Chiang Rai

ล่องซัพบอร์ดในลำน้ำกก
ชิมชิววิถีชาวบ้านริมน้ำ

เดิมที วุฒิ-วุฒิพงษ์ พงษ์สุวรรณ เป็นคนรักการท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติอยู่แล้ว ยิ่งได้เตร็ดเตร่ไปสูดกลิ่นต้นไม้เขียวขจีด้วยมอเตอร์ไซด์คู่ใจ แล้วต่อด้วยการตั้งแคมป์ยิ่งเป็นกิจกรรมโปรด แต่เมื่อเขาได้ลองชมธรรมชาติด้วยการล่องซัพบอร์ดครั้งแรก เขากลับตกหลุมรักกิจกรรมที่ว่าอย่างจัง จนอยากชักชวนให้ทั้งคนเจียงฮายและนักท่องเที่ยวต่างเมืองได้ชมธรรมชาติสลับวิถีชีวิตพื้นบ้านไปพร้อมกัน Sup Board Chiang Rai กิจกรรมท่องเที่ยวที่จะพาทุกคนไปล่องลำน้ำกก ลำน้ำสายสำคัญของเมืองเหนือสุดแดนสยามแห่งนี้จึงเกิดขึ้น โดยมี 3 ทริปให้ทุกคนได้เลือกสรรตามระยะทางและเวลาที่ต่างกันหากใครเป็นมือใหม่หัดพายและมีเวลาไม่มากนัก ทริปเอและบีซึ่งใช้เวลา 2 - 4 ชั่วโมงจึงเหมาะนัก แต่ถ้าใครเป็นสายโหดและมีเวลาเหลือเฟือ เราอยากแนะนำให้ล่องซัพไปหารักกับทริปซีซึ่งจะพาเราตั้งต้นตั้งแต่ย่านกะเหรี่ยงรวมมิตรไปจนถึง The Space MRC รวมระยะทางกว่า 16 กิโลเมตรใน 6 - 7 ชั่วโมง



ที่ตั้ง : ริมแม่น้ำกก อำเภอเมืองเชียงราย จังหวัดเชียงราย
วัน-เวลาทำการ : ติดต่อด่วนหมายล่วงหน้า
โทรศัพท์ : 08 8783 6982
Facebook : Sup Board Chiang Rai



อายุอานามที่วุฒิแนะนำว่าเหมาะแก่การเล่นและล่องซัพบอร์ดกับ Sup Board Chiang Rai คือ 8 ปีขึ้นไป ซึ่งพ่อแม่พี่น้องไม่ต้องกลัวว่าจะอันตราย หรือต้องมีทักษะทางน้ำมากถึงจะล่องซัพได้ เพราะก่อนก้าวเท้าขึ้นยานพาหนะชนิดนี้ วุฒิจะสอนวิธีเบื้องต้นและมีอุปกรณ์ชูชีพให้พร้อมสรรพ ระหว่างทางเขาจะพาไปล่องน้ำพลาญ แนะนำสถานที่ไปพลาญ ว่าจุดไหนควรชมอะไร จุดไหนควรแวะพัก และจุดไหนควรระวังอะไรบ้าง

หากมาในช่วงน้ำมาก ก็อาจไม่ต้องออกแรงบังคับมากนัก เพราะยานพาหนะทรงรีน่ารักจะพาเราไหลไปตามสายธาร แต่หากมาในช่วงน้ำแห้งในฤดูร้อน เราจะได้ออกแรงพายขึ้นมากกว่าเก่า บ้างวุฒิก็จจะชวนพายไปทางซ้าย บ้างก็ชวนพายไปทางขวา และบ้างก็ให้เราปล่อยไม้ นอนหงาย และมองไปบนฟ้า

ความพิเศษคือหากใครต้องการเครื่องดื่มแก้กระหายระหว่างกำลังล่องน้ำ ทีมซัพบอร์ดก็มีจำหน่าย หากใครอยากได้ภาพตัวเองท่ามกลางสายน้ำและขุนเขา วุฒิก็จจัดให้ได้ ส่วนใครอยากฟินกับหมูกระทะร้อน ๆ หลังล่องลำน้ำกกเสร็จ ก็เตรียมท้องไว้ได้เลย



07

Chiang Rai Bicycle Tour

กับสองล้อชมเจียงฮาย กับครอบครัว
นักปั่นที่หลงใหลธรรมชาติ

มาเมืองนำฮักที่ครบครันทั้งวัดวา ธรรมชาติ และสารพัดร้านน้ำดื่ม
ทั้งที จะโดยสารโดยยานพาหนะ 4 ล้อก็ใช่ที่ บี-ภูบดินทร์ ลูดีพวงศุกุด
หุ้นส่วนผู้จัดการ หจก.เจียงฮายไบซิเคิลทัวร์ จึงชวนบี ๆ น้อง ๆ ลอง
ถีบจักรยานรับลมชมเมืองกัน

บีเป็นคนเชียงใหม่ที่เติบโตท่ามกลางทุ่งหญ้าป่าเขา การปั่น
จักรยานจึงเป็นกิจกรรมสุดโปรดของบี ด้วยมีประสบการณ์การเป็นไกด์
ที่เชียงใหม่เป็นทุนเดิม อีกทั้งเห็นว่าเจียงฮายนั้นครบครันทั้งธรรมชาติ
และวัฒนธรรมท้องถิ่น หากมีทัวร์จักรยานที่ทำให้นักท่องเที่ยวชาวไทย
และต่างชาติได้เป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติก็คงดีไม่น้อย ย้อนกลับไป
เมื่อ พ.ศ. 2551 เจียงฮายไบซิเคิลทัวร์ที่ดำเนินการโดยบีและครอบครัว
จึงเกิดขึ้น

Happy Journey

152



ที่ตั้ง : 222 ตำบลท่าสาย อำเภอเมืองเจียงฮาย
จังหวัดเจียงฮาย

วัน-เวลาทำการ : ติดต่อนัดหมายล่วงหน้า

โทรศัพท์ : 08 5662 4347

Facebook : Chiang Rai Bicycle Tour Thailand

ทริปทัวร์จักรยานของบีนั้นหลากหลาย มีทั้งแบบครึ่งวัน เต็มวัน
และหลายวัน ตามแต่สายปั่นและอยากปั่นสะดวก มีทั้งทริปที่เหมาะสม
กับนักปั่นมืออาชีพ ทริปที่เหมาะสมกับครอบครัวและผู้เริ่มต้น ใครใคร่
อยากชมสถานที่สำคัญในเมืองก็ได้ หรือหากใครใคร่ขึ้นเขาลงห้วย
บีและครอบครัวก็พาท่องเที่ยวได้

บ้างก็ปั่นเจอเจ้าควายน้อยใหญ่เดินไปมา บ้างก็เจอชาวบ้าน
ตามท้องนาที่ออกมาทำงาน และหากใครร่วมทริปวันเสาร์ วันอาทิตย์
ก็จะได้ชมการตีกลองสะบัดชัย เพราะบีและครอบครัวนักปั่นอัดแน่น
ด้วยประสบการณ์การเป็นไกด์ที่เชี่ยวชาญเรื่องราวชาวล้านนาและ
เจียงฮาย การปั่นจักรยานครั้งนี้จึงไม่ได้แค่รับลมชมไม้แต่ยังได้ความรู้
เกี่ยวกับเมืองนำฮักขนาดกลางแห่งนี้อีกด้วย



Happy Journey

153

ดอยผาตั้ง

สัมผัสทะเลหมอก ยลอาทิตย์อัสดง และเรียนรู้พุทธวัฒนธรรม



หากขับรถออกจากตัวเมืองเชียงรายไปทางตำบลปอ อำเภอเวียงแก่น เราจะปะทะกับดอยผาตั้ง อันเป็นส่วนหนึ่งของดอยผาหม่น ซึ่งเป็นแนวเทือกเขาพรมแดนไทย-ลาวที่สูง 1,800 เมตรจากระดับน้ำทะเลปานกลาง

สมัยที่ผู้คนยังอาศัยในหมู่บ้านเดียวกันตั้งแต่ตีนดอยถึงยอดดอยชาวบ้านนั้นมองเห็นหินขนาดใหญ่ตั้งอยู่ ณ ตีนดอย 'ผาตั้ง' จึงกลายเป็นชื่อดอยจนปัจจุบัน และกลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่งของจังหวัดเชียงราย เพราะดอยผาตั้งนั้นไม่สูงจนเกินไป แต่ยังคงเห็นทะเลหมอก แม่น้ำโขงฝั่งลาว และเห็นยอดดอยที่ฟ้า



ที่ตั้ง : 17 หมู่ 14 ตำบลปอ อำเภอเวียงแก่น จังหวัดเชียงราย
วัน-เวลาทำการ : ติดต่อนัดหมายล่วงหน้า
โทรศัพท์ : 0 5391 8301 (จุดบริการนักท่องเที่ยวดอยผาตั้ง) 0 5371 0300 (องค์การบริหารส่วนตำบลปอ)

หากใครต้องการผจญภัยด้วยตนเองก็ย่อมได้ หากใครอยากได้ความรู้เกี่ยวกับสถานที่ไปด้วย ทุกวันหยุดจะมีมัคคุเทศก์น้อยที่ฝึกปรีพร้อมการนำทางอย่างดีมาแนะนำสถานที่ต่าง ๆ ให้ แต่หากใครเดินขึ้นไม่ไหว ชาวบ้านในพื้นที่ยังมีบริการขี่ม้าชมสถานที่ด้วยนะ

จุดตั้งต้นของการเดินขึ้นดอยในครั้งนี้คือประตูสยามหรือผาป่อง เป็นผาที่มีช่องทะลุไปอีกทาง ว่ากันว่าเป็นประตูรักแห่งขุนเขา ที่จะช่วยส่งเสริมความฮักของเหล่าหญิงดามยั้ง ๆ ขึ้นไป จากผาป่องนั้นเดินไปได้ 2 ทาง ทางซ้ายเป็นทางเดินบรรจบที่เนิน 104 ส่วนทางขวาจะพบจุดชมวิวหลายแห่ง ทั้งเนิน 102 และเนิน 103 เป็นเส้นทางที่นิยมกว่าทางแรก เพราะไม่ไกลจนเกินไป

เราเลือกผจญภัยไปฝั่งขวา จะพบกับศาลาอนุสรณ์นายพลหลี ป่าหินยูนนาน อันเป็นจุดรำลึกของนายพลหลี ผู้นำจีนคณะชาติที่เข้ามาในช่วงคอมมิวนิสต์เรื่องอำนาจ พ.ศ. 2513 ถัดไปอีกหน่อยจะพบกับช่องผาขาด ซึ่งแยกไปใครมาก็ต้องแวะชะงักภาพดวงอาทิตย์ที่ทอแสงส่อง

ไม่ไกลกันนั้น เราจะพบกับเนิน 102 และเนิน 103 คนนิยมมาชมทะเลหมอกและอาทิตย์อัสดง นามของเนินนั้นก็มาจากช่วงคอมมิวนิสต์จีนเข้ามาตั้งรกรากเช่นกัน เพราะ 102 หมายถึงทหารกองร้อยที่ 2 ส่วน 103 ก็คือทหารกองร้อยที่ 3 นั่นเอง ทักษะภาพอันงามดมหมดจดทั้งหมดนี้หาชมได้เกือบทั้งปี แต่หากใครมาในช่วงต้นปีหรือหน้าหนาวก็อาจได้โชค 2 ชั้น เพราะเป็นช่วงที่ดอกพญาเสือโคร่งบานที่โรงเรียนบรรพตวิทยาพอดี

มากกว่าการเป็นสถานที่ศึกษาเส้นทางธรรมชาติอันงดงาม ที่นี่ยังเป็นสถานที่ประวัติศาสตร์และสถานที่ที่พหุวัฒนธรรม เพราะนอกจากมีพี่น้องชาวม้ง ชาวเมี่ยน และชาวลาวหู่ เป็นชาวเขาในท้องถิ่นอยู่แล้ว สมัยที่จีนคณะชาติเข้ามาตั้งรกรากและตั้งแนวรบ ผู้คนชาวจีนยูนนานก็เข้ามาตั้งรกรากที่นี่ด้วย แม้ปัจจุบันพี่น้องหลากหลายชาติพันธุ์จะอาศัยรวมกันจนวัฒนธรรมค่อย ๆ กลมกลืนกันแล้ว แต่แยกไปใครมาก็ต้องหาอาหารจีนยูนนานทานกันให้ได้

โฮงเฮียนแม่น้ำของ

เรียนรู้ระบบนิเวศและสัมผัสธรรมชาติ
กับโฮงเฮียนริมฝั่งน้ำ

ที่ตั้ง : เลขที่ 260 หมู่ 1 ตำบลเวียง อำเภอเชียงของ

จังหวัดเชียงราย

วันเวลาทำการ : ติดต่อนัดหมายล่วงหน้า

โทรศัพท์ : 08 1531 8203

“ผมสงสารแม่น้ำของ นี่คือแม่น้ำสายสำคัญของโลก ไหลตั้งแต่ที่ราบสูงทิเบตลงมา ทุกคนอาศัยประโยชน์จากแม่น้ำแห่งนี้ แต่ไม่มีประเทศไหนที่จะรักแม่และดูแลแม่ มีแต่จะทำลายแม่ตัวเองทั้งนั้น”

ครูตี-นิวัฒน์ ร้อยแก้ว ประธานกลุ่มรักษ์เชียงของ ผู้ก่อตั้งและครูใหญ่ของโฮงเฮียนแม่น้ำของบอกกับเรา ในวันที่ระบบนิเวศแม่น้ำของไม่เหมือนแต่เก่าก่อน เพราะมีการสร้างเขื่อนจำนวนมากกว่า 11 แห่งในประเทศจีน ซึ่งเป็นบริเวณส่วนบนของแม่น้ำ แถมยังมีเขื่อนและการกักเก็บน้ำอื่น ๆ ที่ประเทศต้นน้ำประเทศอื่นสร้างขึ้น ระบบนิเวศแม่น้ำของตอนล่างจึงผิดธรรมชาติไป

จากที่น้ำขุ่นอุดมด้วยตะกอนสารอาหารก็กลับใส จากที่ปลาว่ายมาวางไข่ได้ก็ต้องว่ายกลับไปเพราะเจอกำแพงเขื่อน และจากที่เคยมีนกหลายพันตัวมาแวะวางไข่ ก็แทบไม่เห็นรอยเท้าในวันนี้ ยังไม่นับรวมโครงการระเบิดแก่งเพื่อให้เรือพาณิชย์ขนาดใหญ่แล่นผ่านสะดวกซึ่ง



เกือบสำเร็จลุล่วง แต่ด้วยพลังของครูตีและคนตัวเล็ก ๆ ที่รักแม่น้ำของ โครงการที่ว่าจึงถูกพับไป

แม้โครงการระเบิดแก่งจะไม่ลุล่วง แต่คนรักแม่น้ำของยังต้องส่งต่อความรู้เรื่องระบบนิเวศและวิถีชุมชน ใน พ.ศ. 2558 อาคารไม้สองชั้นริมฝั่งแม่น้ำของนามโฮงเฮียนแม่น้ำของ (สถาบันองค์ความรู้ท้องถิ่นโฮงเฮียนแม่น้ำของ) โดยกลุ่มรักษ์เชียงของและเครือข่ายจึงเกิดขึ้น โดยมีลำน้ำของทอดยาว ระบบนิเวศ และวิถีชีวิตริมฝั่งน้ำเป็นบทเรียนสำคัญ ทั้งยังมีห้องสมุดขนาดย่อม รวบรวมงานวิชาการและหนังสืออันเกี่ยวเนื่องกับแม่น้ำของและระบบนิเวศ ให้คนในท้องถิ่นและผู้สนใจได้ศึกษา

“กระบวนการให้ความรู้ของโฮงเฮียนแม่น้ำของคือการลงพื้นที่ เราใช้พื้นที่จริงเป็นตัวอธิบายให้คนเข้าใจถึงความสำคัญของแม่น้ำของ ผ่านกายภาพ ผ่านเรื่องเล่าตำนาน มีสามเรื่องหลักที่สำคัญมากคือ ประวัติศาสตร์ นิเวศ และวัฒนธรรม สามสิ่งนี้ร้อยเรียงกลายเป็นแม่น้ำของ”

กระบวนการเหล่านี้ไม่ได้จำกัดเฉพาะคนท้องถิ่นเท่านั้น แต่หากใครสนใจ ก็เข้าไปเรียนรู้ที่โฮงเฮียนแห่งนี้ได้โดยติดต่อผ่านโทรศัพท์และช่องทางออนไลน์ก่อน หากมีเวลาไม่มาก จะได้เรียนรู้หลักสูตรฉบับเร่งรัดที่โฮงเฮียนไม้ แต่ถ้ามีเวลามากสักหน่อย ก็ลงไปเรียนรู้ระบบนิเวศและวิถีชีวิตริมฝั่งน้ำผ่านการล่องเรือได้





10

โรงเรียน พิพิธภัณฑ เล่นได้

เรียนรู้ ทดลอง และเข้าใจธรรมชาติ
ผ่านของเล่นไม้พื้นบ้าน

ย้อนกลับไปเมื่อกว่า 23 ปีที่แล้ว หนุ่มสาวนักพัฒนาอิสระ
กลุ่มหนึ่ง เดินทางจากเมืองกรุงมายังบ้านป่าแดด อำเภอแม่สรวย
จังหวัดเชียงราย เพื่อค้นหาอะไรบางอย่างของชีวิต เมื่อสองท้าวก้าว
เข้ามาในพื้นที่แห่งนี้ ธรรมชาติและวิถีชีวิตพื้นบ้านก็ทำให้พวกเขา
หลงใหลบ้านป่าแดดโดยพลัน ขณะเดียวกัน สิ่งที่เขาเห็นว่าสำคัญ
และควรได้รับการแก้ไข คือปัญหาการสื่อสารระหว่างคนต่างวัยที่กำลัง
เกิดขึ้น

“ในช่วงนั้นประเทศไทยยังไม่เป็นสังคมผู้สูงอายุ แต่หนุ่มสาว
ในท้องถิ่นก็ออกจากบ้านไปหางานทำที่อื่น เหลือเพียงเด็กและคนแก่
ซึ่งมีปัญหาการสื่อสารระหว่างวัยกัน คนแก่เริ่มกลายเป็นคนไร้ความ
สามารถ และค่อย ๆ หมดบทบาทในชุมชน ‘กลุ่มคนเฒ่าคนแก่’ จึงเกิด
ขึ้นใน พ.ศ. 2541” ปู่-วีรวัฒน์ กังวานนวกุล ผู้ก่อตั้งโรงเรียนอธิบายถึง
สถานการณ์ช่วงนั้นให้ฟัง

คนเฒ่าคนแก่ในพื้นที่นั้นมีความรู้เฉพาะทางหลากหลาย แต่
‘ของเล่นไม้พื้นบ้าน’ คือสิ่งที่พวกเขาคิดว่าน่าจะเป็นเครื่องมือชนิด
ทำให้คนเฒ่าและเด็กวัยกระเตาะเชื่อมโยงกันได้ นั่นคือคนเฒ่าสร้าง
ของเล่นไม้ขึ้นมา ส่วนเด็ก ๆ ก็เป็นคนเล่นของเหล่านั้นใน พ.ศ. 2545
พิพิธภัณฑเล่นได้หน้าวัดป่าแดดเป็นพื้นที่เปิดให้เด็ก ๆ เข้ามาทดลอง
เล่นของเล่นพื้นบ้านได้อิสระจึงเกิดขึ้น จากที่เด็กเข้ามาเล่นเฉย ๆ
ก็เริ่มพัฒนาตนเองมาเป็นมัคคุเทศก์และผู้ผลิตของเล่น จากที่คนเฒ่า
คนแก่เริ่มหมดบทบาท ชีวิตของพวกเขาที่เริ่มสนุกสนานขึ้น

ล่าสุดเมื่อ พ.ศ. 2559 พิพิธภัณฑเล่นได้แห่งนี้ได้ย้ายมาปักหลัก
ณ สถานที่ใหม่ เพื่อเปิดเป็น ‘โรงเรียน’ ไม่จำกัดการเล่นว่าต้องเป็น
แบบพื้นบ้านเช่นเดิม แต่เปิดพื้นที่ให้กว้างขวางขึ้น นอกจากมีเวิร์กชอป
สอนทำของเล่นดั้งเดิม ยังมีกรเดินป่าสำรวจธรรมชาติ และมีลาน
กลางแจ้งให้เด็ก ๆ เข้ามาเล่นอย่างอิสระ

ที่ตั้ง : 120 หมู่ 12 ตำบลป่าแดด อำเภอแม่สรวย
จังหวัดเชียงราย

วัน-เวลาทำการ : วันจันทร์-ศุกร์ นัดหมายล่วงหน้า

วันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 09.00 - 16.00 น

โทรศัพท์ : 08 9999 8537

Facebook : โรงเรียน พิพิธภัณฑเล่นได้



โรงเรียนนั้นเปิดให้เข้าไปเล่นโดยไม่ต้องนัดหมายทุกวันเสาร์-
อาทิตย์ วันเสาร์จะมีเวิร์กชอปประกอบของเล่นง่าย ๆ โดยมีคนเฒ่า
คนแก่มาสอน ไม่ต้องเสียค่าเข้าแต่เสียเพียงค่าอุปกรณ์ หรือหากใคร
อยากเข้ามาเล่นที่ลานกลางแจ้ง ซึ่งอยู่ใต้ต้นสนใหญ่ก็ได้ จะมานั่งอ่าน
หนังสือ หรือหยิบของเล่นในนิทรรศการของเล่นมาทดลองตรงนี้ ปู่ก็
ยินดีอย่างยิ่ง ไกลกันนั้นมีบ่อทราย เปิดโอกาสให้เด็กใช้จินตนาการ
ในการเล่นอย่างไม่จำกัด และยังมีพื้นที่ให้เด็ก ๆ ได้ทดลองประกอบ
ของเล่นใหม่ขึ้นจากวัสดุธรรมชาติและเครื่องพริตส์ตามมิติ

ทั้งหมดนี้สร้างขึ้นจากแนวคิดที่ว่า การเล่นอิสระคือเครื่องมือ
ชิ้นสำคัญที่จะทำให้เด็ก ๆ ค้นพบศักยภาพที่หลบซ่อนไว้ และเกิดขึ้น
จากแนวคิดที่ว่า หากเด็ก ๆ เติบโตจากการเล่นเช่นนี้ โดยมีพื้นที่และ
เครื่องมือที่ดีสนับสนุน ช่องว่างระหว่างชนบทกับเมืองจะลดลง และ
ประเทศจะเดินต่อไปข้างหน้าได้จริง ๆ

Sookkhotthai



10 สถานที่และกิจกรรมน่าสนใจที่ชวนใช้ชีวิต
อยู่ดี กันดี ในเมืองมรดกโลก จ.สุโขทัย

เมืองสุโขทัยนี้ดี ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว

แม้เวลาจะผ่านไปแล้วกว่า 700 ปี แต่คำกล่าวข้างต้นที่ได้ยินกันจนชินหูนี้ไม่เกินจริง มรดกความสุขจากอดีตยังส่งต่อสืบเนื่องมาอย่างสมัยนี้ ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกินที่สมบูรณ์และน้ำใจไมตรีจากเจ้าของบ้าน ยิ่งไปกว่านั้น ปัจจุบันเมืองมรดกโลกแห่งนี้ยังมีร้านรวงเกิดใหม่หลากหลาย เป็นเมืองคราฟต์แสนเท่และมีเสน่ห์ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าบ้านเมืองอื่น อีกทั้งชาวสุโขทัยยังช่วยกันสรรหากิจกรรมน่ารัก น่าสนใจมาให้แก่นักท่องเที่ยว นอกเหนือจากการปักหมุดหมายปลายทางไปแค่อุทยานประวัติศาสตร์ เป็นรุ่งอรุณแห่งความสุขครั้งใหม่ของจังหวัดสุโขทัยที่น่ามาลองสัมผัส

ชวนทำความรู้จัก 10 สถานที่ใช้ชีวิตดีมีสุขฉบับคนสุโขทัย ที่เราคัดสรรมาให้แล้ว ทั้งฟังเรื่องเล่าเมืองเก่าผ่านขนมไทย อิ่มท้องอย่างใส่ใจสุขภาพกับร้านอาหารและคาเฟ่ที่คัดสรรวัตถุดิบปลอดภัยไร้กรรมชาติ ทำเวิร์กชอปสนุก ๆ ตั้งแต่ปั้นดินตามใจ จนถึงลองเขียนอ่านลายสือไทยตามครู ก่อนจบวันด้วยการพักผ่อนในที่พักผ่อนอุ่นที่ชวนนอนเต็มอ้อมอย่าบอกใคร



01

บ้านมยุรา

บ้านที่เล่าเรื่องราวของ
เมืองสวรรค์ผ่านขนมไทย

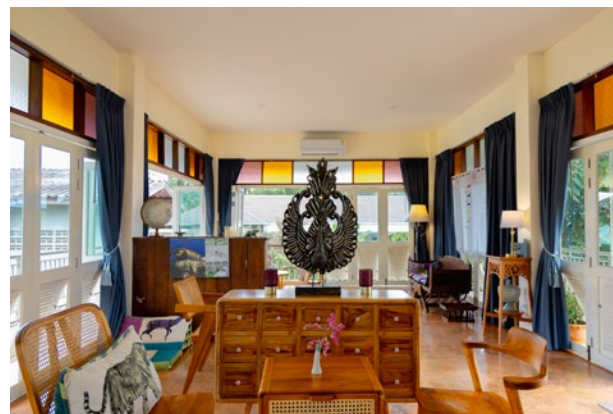
ที่ตั้ง : 146/4 ถนนประชาราษฎร์ ตำบลเมืองสวรรค์โลก
อำเภอสวรรค์โลก จังหวัดสุโขทัย
วัน-เวลาทำการ : วันอังคาร-เสาร์ เวลา 11.00 - 18.00 น.
วันอาทิตย์ เวลา 11.00 - 17.00 น.
โทรศัพท์ : 08 1253 7733
Facebook : Baan Mayura

บ้านมยุรา เกิดขึ้นจากความรักและหลงใหลขนมไทยของ โหล-นราพงษ์ มยุรา และ ป๊อ-ป-วิวัฒน์ ภูวเดชากร ทั้งคู่ย้ายจาก กรุงเทพฯ มายังอำเภอสวรรค์โลกบ้านเกิดของโหล เมืองเล็ก ๆ เงียบ ๆ แต่น่ารักมีเสน่ห์ ทั้งคู่มาลงมือทำขนมทั้งที่แทบไม่มีความรู้ แต่อาศัยเรียนรู้เพิ่มเติม และใช้เวลาเพิ่มพูนประสบการณ์ จนออกมาเป็นบ้านขนมไทย

บ้านไม้สีขาวหลังงามออกแบบมาให้เป็นทั้งตัวร้านและที่อยู่อาศัย โดยสถาปัตยกรรมได้รับแรงบันดาลใจจากศาลาว่าการอำเภอสวรรค์โลกหลังเก่า พาบรรยากาศไปได้ดีระหว่างละเลียดขนมไทย ที่ทั้งคู่ช่วยกันปรับแต่งหน้าต่างให้ออกมาดูร่วมสมัย ใช้สีพาสเทลจากธรรมชาติ และถึงแม้บรรดาอาหารสุโขทัยจะขึ้นชื่อเรื่องความหวาน

แต่ผิดคาด เพราะขนมของบ้านมยุราลดความหวานลงจนกินแล้วไม่รู้สึกผิดต่อร่างกาย แถมขนาดของขนมยังพอดีคำจนกินได้เรื่อย ๆ ขนมแต่ละชนิดมีเรื่องราวอยู่ด้านใน บ้างอิงกับประวัติศาสตร์สุโขทัย และสวรรค์โลก บ้างก็สเกลเล็กลงมาเชื่อมโยงกับคนในครอบครัวมยุรา อย่าง ‘อ้ายตื้อ’ ขนมมงคลคู่งานแต่งงานของสุโขทัย ที่ถูกนำมาแปลงโฉมเปลี่ยนชื่อเสียใหม่ให้เพราะพริ้งเป็น ‘ตรีมณี’ หรือจะเป็น ‘จุฑาทิพย์’ ที่ผ่านการผสมผสานขนมหลายส่วนเข้ากัน อย่างซับซ้อน ทั้งข้าวเหนียวมูน ครีมนกะทิ ทองหยัด และอาลัว ให้รสชาติสนุกสนานและแปลกใหม่ ทุกเมนูเสิร์ฟบนเครื่องสังคโลกที่สั่งทำพิเศษสำหรับร้าน แก้มกับชาออร์แกนิกร้อน ๆ หอมฉ่ำที่เจ้าของบ้านตั้งใจคิดมาอย่างพิเศษ เข้ากันดีกับขนมไทย

ยิ่งฟังเจ้าบ้านทั้งสองช่วยกันพรีเซนต์ที่มาของวัตถุดิบท้องถิ่นระหว่างชิมด้วยแล้ว เพิ่มอรรถรสการชิมได้อีกโข



ทั้งสรรหาน้ำตาลโตนดชั้นดีจากอำเภอคีรีมาศมาทำขนม เลือกใช้ใบเตยออร์แกนิกที่ปลูกเองและตัดเดี๋ยวนั้น ซึ่งหอมกว่าทั่วไป อีกจุดเด่นของบ้านที่ต้องพูดถึง คือการเปิดบทสนทนาอันมีมิตรระหว่างเจ้าบ้านกับลูกค้า กินเสร็จแล้วลองขอคำแนะนำเรื่องสถานที่ท่องเที่ยวแบบคนท้องถิ่นดูได้ เป็นอีกหนึ่งสิ่งดีงามของร้านที่แขกเหรื่อชื่นชมกลับมาเสมอ

จنگลคาเฟ่

คาเฟ่ที่ครบทั้งกาแฟ เค้ก และก๋วยเตี๋ยวสุขภาพสูตรดั้งเดิม



เปลอแป็บเดียว จงกคาเฟ่ ของสองพี่น้อง ไหม-เกษมจنگล และ ม่อน-อินทิวร์ พูลลัน อยู่คู่จังหวัดสุโขทัยมา 5 ปีแล้ว เป็นอีกหนึ่งร้านที่หลายคนนึกถึงยามมาสุโขทัย และติดลิสต์คาเฟ่แนะนำในหลายสำนัก

ร้านกาแฟเป็นความฝันของไหมมาแต่ไหนแต่ไร ด้วยความที่เคยทำงานนิตยสาร *my home* มาก่อน จึงคอยเก็บสิ่งละอันพันละน้อย ยามไปถ่ายงานที่บ้านและร้านต่าง ๆ สั่งสมแรงบันดาลใจแล้วนำมา ออกแบบปรับใช้กับร้านของตัวเอง บรรยากาศของจنگกคาเฟ่เลย ออกมาโคซี่เป็นกันเอง ร่มรื่นไปด้วยแมกไม้หลายชนิดที่ตั้งใจปลูกอยู่ ทั่วพื้นที่



ไหมเล่าเพิ่มว่า แต่เดิมร้านขายแต่เพียงเครื่องดื่มอย่างเดียว พอเกิดโรคระบาดเมื่อ 2 ปีก่อน พอให้มีเวลามากขึ้น จึงคิดทำพวกเค้กเพิ่มเติม เธอมองว่าร้านกาแฟน่าจะมีส่วนร่วมกันร่วมด้วย จะได้ครบจบในที่เดียว เมนูในร้านเป็นเค้กโฮมเมด อาทิ เค้กแครอท ดาร์กช็อกโกแลต และบลูเบอร์รี่ โดยขั้นตอนการทำเป็นหน้าที่ของไหมที่ลงมือทำเองทั้งหมด ใช้ไข่ไก่อินทรีย์ของเกษตรกรชาวสุโขทัย ส่วนผลไม้อื่น ๆ ก็ปรับสูตรการทำ เพื่อจะได้สนับสนุนผลผลิตของคนในชุมชน

ส่วนกาแฟ ช่วงหลังมานี้เพิ่มความจริงจังมากยิ่งขึ้น มีทั้งสโรว์บาร์ และสปีดบาร์

ม่อนเลือกเมล็ดกาแฟที่ใช้ในร้านจากโรงคั่วภายในจังหวัด ซึ่งมีแนวคิดตรงกันคือ อยากช่วยเหลือและอุดหนุนเกษตรกรคนไทยผู้ปลูกกาแฟ แม้เมล็ดหลากหลายจะสับเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ แต่ก็เน้นเมล็ดไทยเป็นหลักไว้ยืนพื้น

ถ้าหากอยากได้มือนักก่อนตบด้วยของหวาน ช่าง ๆ กับคาเฟ่เป็นร้านก๋วยเตี๋ยวสุขภาพสูตรเดิมของคุณย่าและคุณป้าของไหมกับม่อน รับรองว่ามาที่จنگกคาเฟ่ไม่ผิดหวังแน่นอน บอกแล้ว ครบจบในที่เดียว!



ที่ตั้ง : 107/4 ตำบลคลองกระจาง อำเภอสวรรคโลก
จังหวัดสุโขทัย

วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00 - 16.00 น.

โทรศัพท์ : 08 6410 7416

Facebook : จงกค คาเฟ่



03

Rush Lush Craft Cafe

คราฟต์คาเฟ่จากวัตถุดิบท้องถิ่น
ชวนคนกินเข้าใจที่มาของอาหาร

Rush Lush Craft Cafe คือคราฟต์คาเฟ่เล็กๆ ในเขตเมืองเก่า
สุโขทัย ของ แน็ค-ปริวัฒน์ วิเชียรโชติ และ รัตน์-สุวิรัตน์ กลิ่นขจร
ด้วยความมุ่งมั่นของทั้งคู่ที่อยากแปลงโฉมวัตถุดิบธรรมชาติ ของดีจาก
ในท้องถิ่นทั้งใกล้และไกลมาทำเป็นอาหารและขนม โดยตั้งใจนำเสนอ
รสชาติที่แท้จริงของวัตถุดิบ ด้วยการปรุงแต่งให้น้อยที่สุด

และอีกหนึ่งความตั้งใจสำคัญคือ ชวนลูกค้าไปทำความรู้จักที่มา
ที่ไปของอาหาร

แต่เดิมในยามปกติ ร้านจะเปิดวันศุกร์-อาทิตย์ ส่วนวันที่เหลือ
เจ้าของร้านลงพื้นที่ทำงานเพื่อสังคม ขณะที่ร้านยังปิดชั่วคราวเพื่อ
รอให้สถานการณ์โควิด-19 ซาลง ทำให้แน็คมีเวลาทำงานกับชุมชน
มากขึ้น ช่วงนี้เขาคอยให้คำแนะนำกับเกษตรกรออร์แกนิกในสุโขทัย
ช่วยทำปฏิทินรสชาติและฤดูกาล เพื่อทำข้อมูลพัฒนาคุณภาพผลผลิต
ทางการเกษตรที่มาใช้ในร้าน นอกจากนี้ ทั้งคู่กำลังชุมทำโปรเจกต์
Taste from the root ลิ้มรสให้รู้ราก ภารกิจเดินทางตามหาต้นตอของ
วัตถุดิบยาก ๆ นำมาครีเอตเป็นเมนูสนุก ๆ ที่นำเสนอความเป็น
ท้องถิ่นได้อย่างเต็มเปี่ยม

ขอยกตัวอย่างมาพอเรียกน้ำย่อย อย่างแครกเกอร์ที่ทำจาก
ข้าวและพืชไร่หมุนเวียนของชาวปากเกราะญอที่เชียงใหม่มาใช้ หรือ
แครกเกอร์ปลาย่าง บอกเล่าเรื่องราววิถีชาวประมงพื้นบ้านและการ
ถนอมอาหารแบบชาวสุโขทัย

แค่ฟังแน็คเล่าเท่านั้นก็พาราน้ำลายสอแล้ว



ที่ตั้ง : 50/8 ถนนบาลเมือง ตำบลธานี อำเภอเมืองสุโขทัย
จังหวัดสุโขทัย
วัน-เวลาทำการ : วันศุกร์-อาทิตย์ เวลา 09.00 - 16.00 น
โทรศัพท์ : 08 6735 8135
Facebook : Rush Lush Craft Cafe รัตน์ รัตน์ คราฟท์
คาเฟ่สุโขทัย

ครัวสุโข

ร้านอาหารเพื่อสุขภาพ
ที่เสิร์ฟวัตถุดิบออร์แกนิกสดใหม่

เมนูอาหารของร้านล้วนดีต่อสุขภาพ ประชุนขึ้นจากพืชผักปลอดสารพิษในไร่รอบ ๆ อาทิ ส้มตำผักน้ำ ไข่วอเตอร์เครสทอดกรอบ เคล้าน้ำยำสูตรเฉพาะ แกงสายบัวปลาทู ส่วนผสมคือกะทิจากมะพร้าวที่ปลูกเอง เก็บสายบัวสดใหม่จากบึงไม้ใกล้กันมาใช้ เมนูตระกูลน้ำพริกต่าง ๆ ก็ใช้

ครัวสุโขเป็นส่วนหนึ่งในโครงการเกษตรอินทรีย์ในสนามบินสุโขทัย เกิดขึ้นจากไอเดียของคุณหม่อมปราเสริฐ ปราสาททองโอสถ และ คุณวัลลีย์ ปราสาททองโอสถ ที่อยากเพิ่มประโยชน์ของพื้นที่รอบ ๆ โดยเริ่มจากลองทำนาสาธิต ทำสวนเกษตรอินทรีย์ ก่อนชักชวนชาวบ้านละแวกใกล้เคียงหันมาปลูกพืชไร้สารเคมี แล้วพัฒนาเป็นพื้นที่ต้นแบบตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกไว้กินและใช้ในร้านอาหาร หากพอมีเหลือก็จำหน่ายให้กับลูกค้าและแปรรูป เพื่อเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์จากพวงมะขามและมะม่วงจากสวนในโครงการ



ที่ตั้ง : 99/3 หมู่ที่ 1 ตำบลคลองกระเจง อำเภอสวรรคโลก
จังหวัดสุโขทัย
วันเวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 08.00 - 17.00 น.
โทรศัพท์ : 0 5564 7290
Facebook : โครงการเกษตรอินทรีย์และครัวสุโข สนามบิน
สุโขทัย Organic Agriculture Project



อีกเรื่องหนึ่งคือ ด้วยความที่ครัวสุโขเน้นและเอาจริงเอาจังเรื่องข้าวเป็นอย่างมาก หากได้ไปถึงก็จะพบกับวิวทิวทัศน์นาใกล้สุดลูกหูลูกตาเป็นเครื่องการันตี ถึงขนาดมีการวิจัยพัฒนาพันธุ์ข้าวเมล็ดสีดำและสีแดงเป็นของตัวเองในชื่อ สุโขทัย 1 และ สุโขทัย 2 ส่วนเมนูของหวานขึ้นชื่อห้ามพลาดก็เป็นข้าวแปรรูปนานาชนิด เช่น น้ำใบข้าวปั่น ไอศกรีมใบข้าว และคุกกี้ใบข้าว ซึ่งนอกจากได้คุณค่าทางสารอาหารแล้ว ยังหากินไม่ได้ง่าย ๆ ต้องมาที่ครัวสุโขเท่านั้น

หากอ้อมท้องแล้ว อยากชะภาพคู่กับแปลงข้าว หรือสนใจเรียนรู้เรื่องเกษตรอินทรีย์มากขึ้น ที่นี่ก็มีกิจกรรมที่ชวนลูกค้าเปลี่ยนเป็นชุดม่อฮ่อม ลองคิดพันธุ์ข้าวด้วยมือ ลงย่ำดินดำนา ยิ่งหากพอดีกับฤดูกาลของผักผลไม้ ก็เก็บมาให้ทางครัวทำอาหารให้ หรือจะซื้อกลับบ้านก็ได้ในราคาพิเศษ





05 สวนปั้นสุข

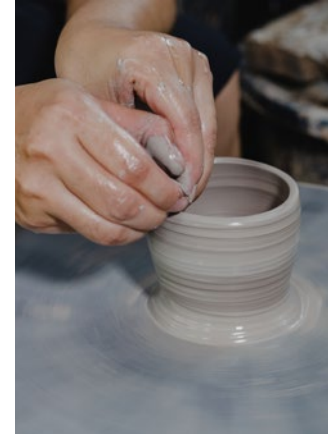
สร้างสรรค์งานเซรามิกตามใจฉัน
กับเวิร์กชอป 'ปั้นตามใจ'

ปุย-ภากรูจีร์ บุญชุ่ม นำแรงบันดาลใจด้านงานปั้นระหว่างไปเรียนที่ลำปาง ถิ่นเซรามิกขามตราไก่ กลับมาบ้านเกิดแดนเครื่องถ้วย ดึงโลกขึ้นชื่อ ด้วยความฝันอยากลองทำงานฝีมือตัวเองดูบ้าง โดยฝากตัวขอความรู้กับโมทนาเซรามิก แบรินด์เครื่องปั้นใหญ่คู่สุโขทัย อยู่พักหนึ่ง ก่อนปรับบ้านให้เป็นสตูดิโอเล็ก ๆ ไว้สำหรับทำงานปั้นส่วนตัว และเต็มใจเปิดให้ผู้สนใจได้มาเรียนรู้เรื่องงานปั้นในทุกขั้นตอน ฟิกเกอร์เจ้าชายน้อย โตโตโร่ มารูโกะ ชินจัง และอีกหลายผลงานจากนิทาน-การ์ตูน ตึกตุ่นรูปลักษณะดูแปลกตา ถ้วยกาแฟดริปแบบมัลติฟังก์ชันที่ได้ทั้งดื่มและดริปในชิ้นเดียว ไปจนถึงของไม่น่าจะเป็นไปได้ อย่างกลองรูเซ็ม เป็นความตั้งใจอยากปรับเปลี่ยนหน้าตาเซรามิกแบบโบราณให้แตกต่าง ดูร่วมสมัย และใช้งานได้หลากหลายตามแต่ใจผู้ปั้นจะรังสรรค์

ทั้งนี้ขอออกไว้ก่อน ใครอยากได้ผลงานของปุยไว้ครอบครอง นักปั้นสาวว่าภาพที่เห็นโชว์ในเพจเฟซบุ๊กมีเจ้าของรับไปแล้วทุกชิ้น แต่เธอพร้อมปั้นให้ใหม่ตามแบบที่ต้องการ โดยคงคอนเซ็ปต์ทำน้อยเพียงไม่กี่ชิ้น จนเป็นเหมือนงานลิมิเต็ดอี디션

หรือถ้าคันไม้คันมืออยากสร้างงานเซรามิกหน้าตาน่ารักด้วยฝีมือตัวเอง ที่นี้เตรียมกิจกรรมสนุก ๆ ชื่อ 'ปั้นตามใจ' โดยมาพร้อมดิน 1 กิโลกรัม ปั้นอะไรก็ได้ตามความต้องการของเรา ใครที่ความรู้เท่ากับความสนุกไม่ต้องห่วง เพราะปุยจะคอยเป็นที่เลี้ยงให้ตลอดการปั้น และพร้อมพาให้ส่งกลับไปบ้านตามหลัง

ใครยังไม่พร้อมมือเฉอะ ปุยมีเวิร์กชอปร้อยสร้อยลูกปัดและระฆังโบราณให้นำกลับไปเป็นที่ระลึกยามนึกถึงสุโขทัยด้วยนะ



ที่ตั้ง : 170/5 หมู่ที่ 1 ตำบลบ้านหลุม อำเภอเมืองสุโขทัย
จังหวัดสุโขทัย
วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 10.30 - 16.30 น.
โทรศัพท์ : 08 9484 9136
Facebook : Paan Sook Ceramics



ที่ตั้ง : 357/1 หมู่ที่ 3 ตำบลเมืองเก่า อำเภอเมืองสุโขทัย
จังหวัดสุโขทัย
วันเวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน (นัดหมายล่วงหน้า)
โทรศัพท์ : 08 6446 5076
Facebook : อูชาสังคโลกสุโขทัย

06

อูชาสังคโลก

เวิร์กช็อปงานปั้นถ้วยชามสังคโลก
ที่ยังคงเทคนิคการทำแบบดั้งเดิม

เครื่องสังคโลกเป็นอีกสัญลักษณ์หนึ่ง
คู่เมืองสุโขทัย มีหลักฐานการทำมาตั้งแต่สมัย
โบราณ เห็นได้จากแหล่งเตาเก่าแก่ที่กระจาย
อยู่ทั่วไปในเมืองสุโขทัย ศรีสัชนาลัย และ
ริมน้ำยม แม้เวลาจะผ่านล่วงเลยมา แต่
กิจการทำเครื่องถ้วยเหล่านี้ไม่เคยหายไปจาก
วิถีชีวิตคนสุโขทัย ตามชุมชนต่าง ๆ ชาวบ้าน
ยังสืบสานภูมิปัญญาและองค์ความรู้ที่ส่งต่อ
กันจากรุ่นสู่รุ่น จนกลายเป็นของที่ระลึกโด่งดัง
ทั้งในหมู่ชาวไทยและต่างชาติ



อูชา ทัทหสิริเวชย์ เจ้าของอูชาสังคโลก เป็นอีกผู้หนึ่งที่สืบทอด
มรดกด้านงานปั้นเครื่องถ้วยจากรุ่นพ่อแม่มาตั้งแต่อายุ 19 ปี และรวม
เป็นกลุ่มร่วมงานฝีมือจากชาวบ้าน เพื่อช่วยกระจายรายได้ให้กับคนใน
ชุมชน

ชิ้นงานของอูชาสังคโลกโดดเด่นด้วยความที่เป็นงานแฮนด์เมด
แนวอนุรักษ์แบบดั้งเดิม มีสารพัดถ้วยชามรามไห ตุ๊กตารูปสัตว์ไป
จนถึงรูปเคารพอย่างพระพุทธรูปและเทวรูป โดยยังรักษาวินิัยทำแบบ
โบราณไว้แทบทุกขั้นตอน ตั้งแต่สูตรดินที่ใช้ดินพื้นบ้านผสมกับดินขาว
ปั้นขึ้นรูปด้วยอุปกรณ์ดั้งเดิม และลวดลายที่วาดโดยอิงจากงานแบบ
เก่า จะมีเพียงขั้นตอนการเผาที่เปลี่ยนเป็นใช้เตาสสมัยใหม่เท่านั้น

สำหรับผู้ที่อยากลงมือทำเครื่องถ้วยสังคโลกสักครั้ง ที่นี่เปิด
เวิร์กช็อปให้เลือกทำได้ในทุกกระบวนการ เลือกได้ตามความสนใจและ
เวลาที่เอื้ออำนวย หรือหากมีเวลาเหลือ ๆ จะเหมาะกิจกรรมลองทำ
เป็นชั่วโมงก็ยินดี

ศูนย์สืบสาน ลายสือไทย

ฝึกเขียนเรียนอ่านลายสือไทยกับ
คุณครูเกษียณที่ยินดีแบ่งปันความรู้



ขณะที่ปัจจุบันหลายคนมองว่าลายสือไทยเป็นภาษาที่ตายแล้ว จะเรียนไปกันทำไมในเมื่อไม่ได้ใช้งานอะไร แต่ คุณครูทุเรียน พรหมมี ผู้ก่อตั้งศูนย์สืบสานลายสือไทยกลับมองต่าง

ย้อนไปตอนที่คุณครูทุเรียนยังสอนวิชาภาษาไทยที่โรงเรียนเทศบาลวัดไทยชุมพล (ดำรงประชาสรรค์) ในตัวจังหวัดสุโขทัย ก่อนหน้านั้นคุณครูชอบร่ำว่ายังไม่รู้จักลายสือไทยอย่างแจ่มชัด แต่ตระหนักถึงคุณค่าและเกรงว่านับวันจะค่อย ๆ สูญหายไปตามกาลเวลา คุณครูจึงเริ่มคิดค้นนวัตกรรมการเรียนการสอนเรื่องนี้ผ่านการทำกรรบ้านอย่างหนัก เพื่ออ่านและแปลจารึกหลักที่ 1 ของพ่อขุนรามคำแหงมหาราชให้ได้ จนในที่สุดออกมาเป็นหลักสูตรที่ใช้ในรายวิชาพัฒนาผู้เรียนที่เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้ตั้งแต่เรื่องรูปแบบตัวอักษร การเขียน การอ่าน และการประสมคำที่ใช้กันในสมัยสุโขทัย และสอดแทรกประวัติศาสตร์ รวมถึงเรื่องคุณธรรมเข้าไปพร้อมกันในบทเรียน

อักษรลายสือไทยจากศิลาจารึกหลักที่ ๑ พ่อขุนรามคำแหงมหาราช

| | |
|-----------------------|-------------------------|
| พยัญชนะ ๓๙ ตัว | สระ ๒๐ รูป |
| ค ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ | - ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - |
| ช ฌ - ฌ ฌ ฌ ฌ - - | - ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - |
| ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ | ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - |
| ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ | ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - |
| อ ฌ ฌ ฌ ฌ - ฌ - | ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - ฌ - |
| ตัวเลข | วรรณยุกต์ |
| ๗ ๖ ๕ - ๔ ๓ - - - ๑ ๐ | |



เมื่อเกษียณอายุราชการ คุณครูทุเรียนตั้งใจอย่างแน่วแน่ว่าอยากถ่ายทอดความรู้เรื่องลายสือไทยอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับมีหน่วยงานยื่นมือมาช่วยสนับสนุน จึงเกิดเป็นศูนย์สืบสานลายสือไทยขึ้นที่บ้านของคุณครูเอง ด้วยความหวังอยากให้คนไทยรู้จักรากเหง้าของตัวอักษรที่ใช้กัน รวมทั้งเพื่อมอบความรู้ให้กับบุคคลภายนอกที่สนใจโดยไม่จำกัดอยู่แค่ในแวดวงการศึกษา

นักท่องเที่ยวที่มีเวลาไม่มาก คุณครูมีกิจกรรมน่ารัก ๆ เขียนลายสือไทยลงบนแผ่นไม้เล็ก ๆ ทำเป็นพวงกุญแจ และยังมีถุงผ้าลายสือไทยสุดเก๋ จะเขียนคำอะไรลงไปก็ได้ไม่ว่าจะเป็นชื่อตัวหรือคำอวยพร โดยจะคอยสอนเขียนและอ่านให้เป็นตัวอย่างอย่างใกล้ชิด

มาเยี่ยมบ้านของคุณครูทุเรียนไม่เพียงได้ของที่ระลึกติดไม้ติดมือ ยังได้ความรู้ด้านภาษาติดตัวกลับไปด้วย

ที่ตั้ง : ซอยสุขสำราญ ตำบลปากแคว อำเภอเมืองสุโขทัย
จังหวัดสุโขทัย
วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00 - 18.00 น.
(ติดต่อนัดหมายล่วงหน้า)
โทรศัพท์ : 09 5640 4519



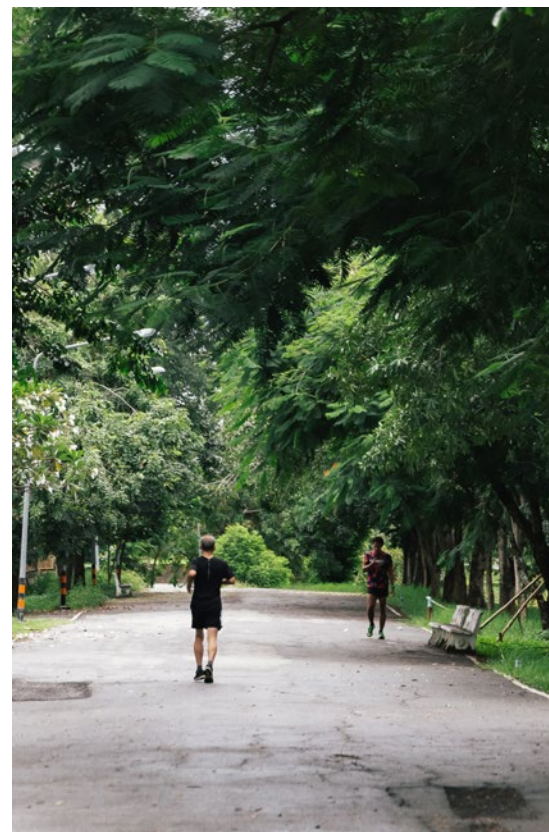
08
สวนหลวง
เฉลิมพระเกียรติ ร.9
จังหวัดสุโขทัย

พื้นที่สาธารณะและออกกำลังกาย
ของชาวสุโขทัยทุกเพศทุกวัย

มาถึงเมืองมรดกโลกทั้งที นอกจากได้ออกแรงจากการเดินเที่ยวตามวัดวาและโบราณสถานในอุทยานประวัติศาสตร์แล้ว ยังมีอีกจุดหมายที่อยากชวนมาเปลี่ยนบรรยากาศการออกกำลังกายได้หนึ่งชื่อตามประสาคนรักสุขภาพไปกับชาวสุโขทัย

สวนหลวงเฉลิมพระเกียรติ ร.9 จังหวัดสุโขทัย เป็นพื้นที่สาธารณะที่ออกแบบมาเพื่อเอื้อต่อการใช้งานของคนทุกเพศ ทุกวัย ตั้งอยู่ถัดออกมาจากตัวเมืองไม่ไกล กินอาณาบริเวณกว้างใหญ่กว่า 160 ไร่ โดยทางจังหวัดขุดเป็นสระน้ำตรงกลาง เพื่อทำเป็นแก้มลิงกักเก็บน้ำตามแนวพระราชดำริในรัชกาลที่ 9 ส่วนด้านข้างของสระน้ำทำเป็นเส้นทางออกกำลังกาย ใครใคร่เดิน-เดิน ส่วนใครใคร่วิ่งก็วิ่งเล่นได้ มีระยะทางให้เลือกสำหรับทุกสไตล์ ตั้งแต่ 1 ไปจนถึง 2.5 กิโลเมตร ทั้งสายจ็อกกิ้งวิ่งสนุก ๆ หรือระยะกลางพอให้வர்รักษาคความฟิตไปจนถึงสายมาราธอนระยะไกล

นอกจากนี้ ตามจุดต่าง ๆ ของสวนสาธารณะยังมีอีกหลายโซนกิจกรรมให้ได้เลือกใช้เลือกเล่นกันได้เต็มที่ ทั้งเครื่องออกกำลังกายลานกีฬา สนามเด็กเล่น และไม่ได้จำกัดแค่กิจกรรมเพื่อสุขภาพเท่านั้น เพราะบางวันแดดร้อนลมเย็น ชาวสุโขทัยก็มักมาพักผ่อนหย่อนใจที่สวนแห่งนี้ด้วยเช่นกัน



ที่ตั้ง : ถนนสิงหวัฒน์ ตำบลบ้านสวน อำเภอเมืองสุโขทัย
 จังหวัดสุโขทัย
 ระยะเวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 05.00 - 20.00 น.



09

สิบสองหน่วยตัด

พักผ่อนในบ้านไม้เก่าของ
หมู่บ้านสวรรค์ ที่ตั้งใจให้เป็น
ห้องรับแขกของเมือง

แม้จะเป็นเพียงเมืองรองที่คนไม่ค่อยนึกถึง แต่อันที่จริงแล้ว
อดีตจังหวัดสวรรค์แห่งนี้ก็มีประวัติยาวนานไม่ต่างจากเขตเมือง
สุโขทัย

บาส-โสภณ ปลุกสร้าง อยากทำให้คนรู้จักบ้านเกิดมากขึ้น ผ่าน
เรื่องราวที่แทรกอยู่แทบทุกอณูของห้องรับแขกเมืองสวรรค์โลกใน
ชื่อ สิบสองหน่วยตัด ส่วนผสมอันลงตัว ทั้งห้องพักสำหรับแขกค้าง
คืน ร้านอาหารและคาเฟ่สำหรับแขกที่แวะมาชั่วคราว รวมถึงฟาร์มเมล่อน
ซึ่งเป็นจุดตั้งต้นแรกของคอมมูนิตี้แห่งนี้

“สมมติคนสวรรค์โลกมีแขก ญาติ หรือเพื่อนมา แต่บ้านตัวเอง
ไม่พร้อมรับแขก เราก็อยากให้ที่นี่เป็นพื้นที่ส่วนกลาง” ลูกหลานช่างไม้
แห่งสวรรค์โลกเล่าเน้นถึงความตั้งใจจริง

ในบริเวณของสิบสองหน่วยตัด เขานำเอาอาคารไม้คลาสสิกมา
รีโนเวตเสียใหม่ ผ่านการออกแบบและตกแต่งด้วยความพิถีพิถัน
ปรุงด้วยเฟอร์นิเจอร์เก่าที่บางชิ้นไม่น่าจะเคยเห็นที่ไหนมี แทรกด้วย
ภาพถ่ายเก่าเต็มฝาผนังไม้และผ้าโบราณหายาก จนแทบจะเหมือน
พิพิธภัณฑ์ขนาดย่อม แต่ขณะเดียวกันยังเน้นหนักด้านงานบริการ
ที่อบอุ่น ให้ความรู้สึกเหมือนมาบ้านเพื่อนตามประสงค์ของเจ้าบ้าน

แม้ในส่วนของที่พักจะมีเพียง 3 ห้อง ซึ่งดูน้อยไปสักหน่อยใน
สายตาคนนอก กลับกัน บาสมองว่าเท่านี้ก็เพียงพอต่อการรับแขก
ของเมืองเล็กอย่างสวรรค์โลก และยังช่วยให้ดูแลแขกที่มาพักได้อย่าง
ทั่วถึง

เท่านั้นยังไม่พอ มีอีกเป้าหมายใหญ่ของหนุ่มสวรรค์โลกคนนี้
คือ เขาอยากให้เห็นที่นี่เป็นหมุดหมายเริ่มต้น เพื่อคนที่มาสุโขทัย
ก็เลยมาแวะเที่ยวสวรรค์โลก นอนพักที่นี้สักคืน ซึ่งคงทำให้เมืองนี้
กลับมามีชีวิตชีวา และพาให้คนในสวรรค์โลกมีรายได้ที่เกิดจากการ
ท่องเที่ยวด้วย



ที่ตั้ง : 87 หมู่ 6 ตำบลย่านยาว อำเภอสวรรค์โลก
จังหวัดสุโขทัย

วันเวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00 - 21.00 น.

โทรศัพท์ : 08 0029 7752

Facebook : สิบสองหน่วยตัด

Suksamer Relaxation Homestay

โฮมสเตย์ที่สะดวกสบายแบบโรงแรม
กลางสวนมะยงชิด

ไปเที่ยวตามเมืองเก่าที่ยังรักษาความดั้งเดิมไว้คราใด หลายคนก็อยากสัมผัสความเป็นท้องถิ่นแบบใกล้ชิด อยู่อย่างชาวบ้าน กินอาหารพื้นถิ่น ได้กลิ่นอายไม่ต่างจากคนพื้นที่ แต่ขณะเดียวกันก็ต้องแลกด้วยความไม่สะดวกสบายที่ตามมาเป็นเงา

Suksamer Relaxation Homestay ของ ศุ-ศุภรัตน์ คงรุ่ง จึงวางแนวคิดแต่แรกด้วยความต้องการตอบโจทย์สุดท้ายที่ไว้ให้ลูกค้า ออกมาเป็นบ้าน 2 หลังในสวนมะยงชิด หลังแรกที่สร้างขึ้นก่อนคือ 'ชมจันทร์' บ้านพักหลังสูงเหนือยอดไม้ เจ้าของเล่าให้ฟังว่าความพิเศษอยู่ตรงช่วงพระจันทร์เต็มดวง ที่จะขึ้นมาอยู่เสมอกับระเบียงห้องนอนเลย



ที่ตั้ง : 40 ตำบลเมืองบางยม อำเภอสรรคโลก
จังหวัดสุโขทัย
โทรศัพท์ : 09 6916 6992
Facebook : Suksamer Relaxation Homestay

ส่วน 'นับดาว' เป็นบ้านที่ความสูงย่อมลงมาไว้เพื่อมีแขกผู้สูงอายุมาเข้าพัก แม้จะไม่สูงชนิดคิดว่าจันทร์ได้เหมือนห้องแรก แต่ก็ยังเห็นท้องฟ้าในมุมกว้าง ถ้าโชคดีอาจได้เจอหิ่งห้อยที่บินแวะมาต้อนรับผู้มาเยือนจากต่างถิ่นอยู่บ่อย ๆ

ทำเลที่ตั้งอยู่กึ่งกลางเส้นทางระหว่างอุทยานประวัติศาสตร์ศรีสขนาลัยกับอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัย มาพักผ่อนสัก 3 วัน 2 คืน ก็เก็บเมืองเก่าทั้งฝั่งเหนือและใต้ได้หมด แถมยังได้ดื่มด่ำกับท่ามกลางธรรมชาติ และวิถีชีวิตน่ารักอบอุ่นของคนในชุมชนรอบข้าง อิ่มท้องด้วยมื้ออาหารง่าย ๆ ฝีมือคุณแม่ของศุ และได้รับความสะดวกสบายของห้องพักไม่ต่างจากโรงแรม ที่น่าสนใจคือ ศุยังจัดกรรขะในที่พักตามหลักคิด Zero Waste ลดการสร้างขยะที่ไม่จำเป็น เรียกได้ว่าไม่ใช่แค่เพียงใกล้ชิดธรรมชาติ แต่ยังเป็นมิตรกับโลกมาก

“เรามองว่าสวนของเราตอนกลางคืนสวย เลยอยากให้คนอื่นได้มาเห็นบ้าง”

ได้ยินเจ้าของพูดถึงสาเหตุที่ทำบ้านพักแบบนี้แล้ว ยิ่งทวีความอยากชมจันทร์และนับดาวที่สุขเสมอสักคืนสองคืน



Chonbu-Real



10 สถานที่กิน เที่ยว พัก และร้านชาน้ำรัก จ.ชลบุรี
ที่ดีต่อกาย ดีต่อใจ และดีต่อสุขภาพ

ถ้าได้ยินชื่อจังหวัดชลบุรี หลายคนคงนึกถึงหาดบางแสน ข้าวหลามหนองมน อาหารทะเล เมืองพัทยา ประเพณีวิ่งควาย แข็งแกร่ง หรือความทรงจำวัยเด็กที่ชวนให้คิดถึง แต่หากรู้ไม่ว่าระยะเวลาที่ผ่านมาชลบุรีเปลี่ยนไปเยอะ เส้นห้าของจังหวัดนี้ไม่ได้อยู่เพียงแคในหาดทรายหรือคลื่นทะเลเท่านั้น แต่ชุกช่อนและกระจายตัวอยู่ในทุกอณูของพื้นที่ไม่ว่ากิจกรรม สถานที่ หรือร้านรวงอันแสนน่ารัก ที่ขับเคลื่อนด้วยคนต่างรุ่นต่างวัย ชาวชลบุรีหน้าเก่าและหน้าใหม่ มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คืออยากให้คนที่มาเยือนได้พักผ่อนกายและใจอย่างเต็มที่ แถมยังชวนคนพื้นที่สัมผัสการใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพและยั่งยืนอย่างช้า ๆ

ชวนทุกคนเก็บกระเป๋า ใช้เวลาวันหยุด สูดอากาศให้เต็มปอด แล้วใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงครึ่งเดินทางไปชลบุรีด้วยกัน



01

Yes! Vegan

ร้านอาหารวีแกนที่ครองใจคนทุกวัย
แม้กระทั่งคนไม่กินผัก

“ถ้าไม่มี ก็เปิดเองเลยแล้วกัน” จุดเริ่มต้นของร้าน Yes! Vegan เริ่มมาอย่างนั้น

เมื่อประมาณ 6 ปีก่อน ร้านอาหารวีแกนในพัทยาหายากมาก ทำให้โก้-พิชญ์แจ๊น แซ่คู และ อี๊ด-ภคพล คูหาเกษมสิน ตัดสินใจร่วมกัน เปิดร้านนี้ขึ้นมา โก้เล่าให้ฟังว่า เมื่อก่อนเขาก็เป็นอีกคนที่มองว่า อาหารเจ อาหารวีแกน ต้องมีแต่แป้ง รสชาติจืด มั่น และไม่อร่อย แถมยังใช้ชีวิตยาก เพราะร้านอาหารวีแกนในสมัยนั้นหายาก ทั้งคู่จึงใช้เวลาชวนกันไปชิมอาหารวีแกนหลายร้าน เขาว่าตูดิบดีใหม่มาลองทำ ครั้งแล้วครั้งเล่า จนโก้เปรยกับอี๊ดว่า “พี่ ถ้ารสชาติมันเป็นแบบนี้ ผมกินได้ ผมก็ใช้ชีวิตอยู่กับการเป็นวีแกนได้”

คอนเซ็ปต์ของร้านนี้จึงปรุงอาหารให้คนไม่กินวีแกนกินได้ด้วย เมนูเริ่มต้นที่คิดกันไว้มีประมาณ 10 เมนู ที่เหลือเกิดจากการที่โก้อยากกินทั้งหมด ถ้าวันไหนอยากกินเปิดอย่าง ก็กลับมามองทำเปิดอย่าง วันไหนอยากกินขนมจีนน้ำยา ก็หาวัตถุดิบใหม่มาลองทำ จนเกิดเป็นอาหารเกือบ 100 เมนูในร้าน Yes! Vegan เกิดเป็นความสนุกที่มาจากความตั้งใจของคนที่ไม่กินผัก (ในตอนแรก)

“เราไม่ได้คิดว่าคนที่มาที่ร้านต้องเป็น Vegan เต็มตัว แต่ถ้าวันไหนอยากรักษาสุขภาพมากขึ้น ก็ชวนกันมากินที่ร้านเราได้ เราอยากให้คนที่มาได้กินอาหารอร่อย และอย่างน้อยเขาต้องได้รับความสุขกลับไปด้วย” เจ้าของร้านเล่าความตั้งใจ

ร้าน Yes! Vegan เลยเหมาะที่จะเป็นจุดสตาร์ทให้กับวีแกนหน้าใหม่ หรือคนที่อยากเริ่มต้นรักษาสุขภาพ



ที่ตั้ง : 345/27-28 ทิวพระยา 12 อำเภอบางละมุง
จังหวัดชลบุรี

วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน (หยุดวันพุธ)

เวลา 11.00 - 20.00 น.

โทรศัพท์ : 09 2389 9779

Facebook : Yes Vegan Pattaya



02

Marina Sea View Bangsaen

ที่พักติดชายหาดบางแสน
ที่อยู่คนมาพักและรักที่นี้นาน ๆ

Marina แปลว่าท่าจอดเรือ ฟังดูอาจทำให้อดนึกถึงโรงแรมขนาดใหญ่ไม่ได้ แต่จริง ๆ แล้ว Marina Sea View Bangsaen เป็นอาคารพาณิชย์ขนาดเล็กไม่ใหญ่สีขาวควิลิน แทรกด้วยไม้ธรรมชาติ อบอุ่นและสะอาดตา ตั้งอยู่หน้าชายหาดบางแสน

จิบ-พชรรัตน์ หีบทำไม้ อดีตนักออกแบบผู้เปลี่ยนบรรยากาศหน้าหาดบางแสนให้น่ารักบอกกับเราว่า

“บางแสนมันดีจัง คนชอบมาบางแสนแบบวันเดย์กลับ เมื่อก่อนตรงถนนเส้นนี้มีฝับบาร์เยอะ แต่เราอยากทำให้มีที่ที่อบอุ่น อยู่แล้วสบายใจ ปลอดภัย อยู่ใกล้ทะเลมาก ๆ เราอยากสร้างบรรยากาศน่าพักผ่อน ให้คนที่อยากมาพักผ่อนจริง ๆ”

Happy Journey

186

การตกแต่งโรงแรม คาเฟ่ และร้านไอศกรีม เน้นการใช้สีขาวยึดกับเนื้อไม้สีธรรมชาติ แอบบอกนิดหนึ่งว่าเฟอร์นิเจอร์ไม้สุดเท่เหล่านี้มาจากคุณลุงฝีมือดีในอำเภอพนสนิมคมนี้เอง แม้จะทำเนื้อไม้ให้สีสม่ำเสมอเท่ากันได้ แต่จับเลือกที่โชว์เนื้อไม้ให้เห็นเอกลักษณ์จากธรรมชาติที่ชอบอยู่ ตั้งใจให้เชื่อมโยงกับธรรมชาติมากที่สุด สิ่งอำนวยความสะดวกภายในโรงแรม จับก็เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ Eco Friendly แม้ไม่ได้ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย แต่เป็นโอกาสหนึ่งในการบอกลูกค้าว่าอะไรที่ดีและเป็นมิตรต่อทะเล

และมาทะเลทั้งที จะไม่ลงทะเลได้อย่างไร!

Paddle Board, Kayak, Surf Ski ถ้าอยากลงน้ำที่นี่ก็มีให้พร้อม ถ้าอยากเล่น อยากพายเรือพระอาทิตย์ตกชิลล์ ๆ ก็ได้ หรือถ้าใครแอดวานซ์อยากไปเป็นรูทท่องเที่ยว ที่นี่ก็มีให้เลือก ทั้ง 5 กิโลเมตร 10 กิโลเมตร พายไปเที่ยวเกาะสีชังยังได้เลย

ที่ตั้ง : ตำบลแสนสุข อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี
วันเวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 09.00 - 18.00 น.
โทรศัพท์ : 09 4486 9910

Facebook : Marina Sea View Bangsaen



แม้มองผิวเผิน Marina Sea View Bangsaen เป็นโรงแรมน่าตาน่ารักธรรมดา แต่จริง ๆ แล้ว สถานที่แห่งนี้เป็นสถานที่ปลอดภัยของคนพื้นที่แท้ ๆ เพราะจับชวนเพื่อนและคนรู้จักในละแวก มาโซว์ศักยภาพกันอย่างเต็มที่ ทั้งร้านเครื่องดื่ม โรงครัวกาแฟ ไอศกรีมโฮมเมดที่ทำสดใหม่ ดอกไม้ที่ประดับภายในโรงแรม สตูดิโอที่ติดหน้าร้าน จนถึงกลิ่นหอมเอกลักษณ์ที่ชอบอยู่ในห้องพัก

Happy Journey

187

Wisdom Skate Park

คอมมูนิตีส์เขียวที่อยากชวน
มาสูดหายใจให้เต็มปอด



จุดเริ่มต้นของ Wisdom Valley เริ่มมาจากโรงเรียนนานาชาติ Rugby School Thailand ที่ ทยา ทีปสุวรรณ อยากสร้างพื้นที่สีเขียว และแหล่งเรียนรู้เรื่องของ Eco System และการใช้ชีวิตร่วมกับธรรมชาติให้แก่ นักเรียน จนพื้นที่แห่งนี้กลายเป็นคอมมูนิตีส์บนพื้นที่สีเขียว ชวนให้ทุกคน ทุกวัย ทุกพื้นที่ ไม่ว่าจะชลบุรี กรุงเทพฯ หรือจังหวัดใกล้เคียง ได้มาใช้เวลาและเรียนรู้ธรรมชาติไปพร้อมกัน

Wisdom Skate Park ตั้งอยู่ในโครงการ Wisdom Valley บนพื้นที่ 1,400 ไร่ ล้อมรอบด้วยภูเขาและต้นไม้ เป็นลานสเก็ตใจกลางธรรมชาติ ออกแบบพิเศษเพื่อให้ครอบคลุมทุกคน ทุกเลเวล ตั้งแต่ผู้เริ่มต้นจนถึงโปรสเกต เพราะทยาอยากผลักดันให้ที่นี่เป็นที่จัดการแข่งขัน เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้เด็ก ๆ กล้าเล่นกีฬาหนักมากขึ้น

Pre-Loved เป็นชื่อของโปรเจกต์หนึ่งที่กำลังจะเกิดขึ้นภายใน Wisdom Skate Park เป็นการให้พี่โปรสเกตได้นำของสะสม ไม่ว่าจะเป็นเสื้อผ้า รองเท้า ไปจนถึงบอร์ดสเก็ตที่ไม่ใช้แล้ว มาส่งต่อให้น้องผู้เริ่มต้นได้เข้าถึงในราคาที่ย่อมเยา เด็ก ๆ จับต้องได้ เพราะของทุกชิ้นมีคุณค่าและเรื่องราวในตัวเอง และเผื่อว่าจะเป็นอีกหนึ่งช่องทางส่งต่อความฝันไปยังน้อง ๆ

ถ้าใครไม่ใช่สายสตริตสเก็ต แต่อยากมาใช้เวลาสูดอากาศบริสุทธิ์ ที่นี้ก็มีเส้นทางเซิร์ฟสเก็ตให้เล่นรอบทะเลสาบ เส้นทางวิ่งเทรล ปั่นจักรยาน ปีนเขา หรือเดินเล่นชื่นชมธรรมชาติ แถมมีคลินิกกายภาพบำบัด ให้ฟื้นฟูร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน

นอกจากนี้ ภายใน Wisdom Valley ยังขายผลิตภัณฑ์ Eco Friendly และ Refill Station ด้วย ถ้าใครเล่นกีฬาเหนื่อย ๆ ก็มีน้ำดอกบัว น้ำดอกดาหลา น้ำดอกเข็ม จากที่ ๆ เกษตรกรฟาร์มใกล้เคียง ให้คลายเหนื่อยด้วยนะ



ที่ตั้ง : 189/5 หมู่ที่ 1 ตำบลเขาไม้แก้ว อำเภอบางละมุง
จังหวัดชลบุรี
วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการทุกวัน เวลา 06.00 - 21.00 น.
โทรศัพท์ : 06 3252 2496
Facebook : Wisdom Valley



Happy Journey



04

บ้านร้อยเสา ชุมชนตะเคียนเตี้ย

เข้ครัวทำแกงไก่กะลาสุตรลับ
กับกลุ่มแม่บ้านใจดี

สมัยก่อนชุมชนตะเคียนเตี้ยทำไร่ ทำนา สลับกับการทำสวนมะพร้าว ใช้ชีวิตวิถีชาวบ้านบนพื้นที่กว่า 8,000 ไร่ ก่อนที่พื้นที่ส่วนใหญ่จะหายไปกับธุรกิจอสังหาฯ แม่พื้นที่ส่วนใหญ่หายไป แต่วิถีชีวิตและความ เป็นชุมชนกลับแน่นแฟ้นขึ้น

ชุมชนตะเคียนเตี้ยเป็นพื้นที่การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม เกิดขึ้นโดย วันดี ประกอบธรรม อยากรักษาและอนุรักษ์วิถีชีวิตดั้งเดิมของชุมชนไว้ จึงเริ่มจัดตั้งสมาคมชุมชนตะเคียนเตี้ยขึ้น บนบ้านร้อยเสาของคุณนายทรัพย์และคุณยายสิน บ้านทรงไทยดั้งเดิมที่รวบรวมข้าวของเครื่องใช้และวิถีชีวิตชาวตะเคียนเตี้ยให้ได้เรียนรู้และศึกษามีตั้งแต่สมุดข่อยโบราณยันตำรารักษาโรค

Happy Journey

190

“ถ้าไม่ได้กินแกงไก่กะลา ถือว่ามาไม่ถึงตะเคียนเตี้ย”

ถึงแม้แกงไก่กะลาจะมีขายให้กินได้ทั้งปีบริเวณรอบชุมชน แต่ถ้าได้มาลองทำเอง จะรู้ว่าแกงไก่กะลาของกลุ่มแม่บ้านใจดีมีสูตรลับ! เพราะใส่ใบกะเพรา 100 ปีที่อนุรักษ์พันธุ์มาตั้งแต่สมัยอาทัง ลองหยิบใบมาดมดูแล้ว หอมไม่เหมือนกะเพราพันธุ์ใหม่ ๆ แถมยังต่างกับพริกแกงทั่วไปตรงที่ใส่ดอกผักชีฝรั่งและดอกกะเพราลงในเครื่องแกงด้วย วิธีทำก็เผยให้เห็นกันซึ่งหน้า เอาพริกแกงมาผัดกับเนื้อไก่บ้านให้เข้าเนื้อ เหยาะน้ำปลานิดหน่อยพอส่งกลิ่นหอม เพียงเท่านี้ก็ได้รับรสชาติที่ลงตัวฉบับชาวตะเคียนเตี้ยแล้ว

และมาเยือนย่านสวนมะพร้าวทั้งที ที่นี่ก็มีกาแฟมะพร้าวให้ลองชิม ใช้กะทิสดมาตีกับกาแฟร้อน แต่แอบกระซิบว่าต้องจองล่วงหน้าเท่านั้นนะ นอกจากนี้ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนคนรักมะพร้าว ตะเคียนเตี้ย ก็มีน้ำมันมะพร้าว โลชั่นมะพร้าวและเซรั่มมะพร้าว ให้ซื้อติดไม้ติดมือกลับไปด้วย เรียกว่ามาบ้านร้อยเสา ชุมชนตะเคียนเตี้ย อิ่มท้อง อิ่มความรู้ และได้สนับสนุนชุมชน



ที่ตั้ง : ลานวัฒนธรรม บ้านตะเคียนเตี้ย อำเภอบางละมุง
จังหวัดชลบุรี

วัน-เวลาทำการ : ติดต่อนัดหมายล่วงหน้า

โทรศัพท์ : 09 8412 1712

Facebook : บ้านร้อยเสา ชุมชนตะเคียนเตี้ย

Happy Journey

191

05

Siam Bayshore Pattaya

โรงแรมที่เก็บรวบรวมประวัติศาสตร์
จนกลายเป็นพิพิธภัณฑ์เล็ก ๆ

โรงแรมสยาม เบย์ชอร์ โรงแรมแห่งแรกในเครือ Sukosol Hotel ย้อนไปเมื่อ 45 ปีก่อน โรงแรมแห่งนี้ออกแบบโดย John Rifenberg ตกแต่งสไตล์ตะวันตก แต่เมื่อวันเวลาผ่านไปก็ถูกปรับเปลี่ยนให้กลายเป็น Small Museum รวบรวมศิลปะชิ้นน้อยชิ้นใหญ่และข้าวของเครื่องใช้ที่เป็นของสะสมของ กมลลา และลูกชาย กฤษดา สุโกศล แคลปป์ หรือ น้อย วงพรุ

ไม่เพียงของสะสมเท่านั้น แต่ของบางชิ้นที่ไว้ตกแต่งโรงแรมอื่นในเครือ เมื่อเวลาผ่านไปก็ถูกโยกย้ายมาที่นี่



ที่ตั้ง : 559 หมู่ 10 ถนนเลียบหาด เมืองพัทยา
อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี
โทรศัพท์ : 0 3842 8730
Facebook : Siam Bayshore Resort, Pattaya



บนพื้นที่กว่า 44 ไร่ เต็มไปด้วยพืชพรรณกว่า 1,000 ชนิดที่เติบโตตามกาลเวลามาพร้อมกับโรงแรมสยาม เบย์ชอร์ ทำให้ที่นี่กลายเป็นสถานที่ที่จัดแสดงประวัติศาสตร์ทางกาลเวลาไว้อย่างลงตัว ให้แขกที่มาพักได้ใช้เวลาช้า ๆ สูดอากาศบริสุทธิ์ และห้องพักกว่า 270 ห้องก็ประดับและตกแต่งในสไตล์หลากหลาย ด้วยของสะสมส่วนตัวจากต่างประเทศ ทั้งจีนมุก (สโตล์จีนที่ประดับด้วยไม้มะเกลือมุก) จีนไม้ Turkish Suite จนถึงสไตล์ไทยที่เราคุ้นชิน เรียกได้ว่าไม่มีทางเบื่อ เพราะได้สัมผัสบรรยากาศที่ต่างกันอยู่เสมอ

นอกจากนี้ยังมีห้อง Green Room ห้องพักโตนอบอุ่น แฝงไปด้วยความน่ารักและใส่ใจ ห้องนี้ประดับด้วยเฟอร์นิเจอร์ริชหลายชิ้น ทั้งเก้าอี้หนังที่ทำมาจากอ่างอาบน้ำ โต๊ะที่ทำมาจากดอกกล้วยไม้ที่ใช้งานไม่ได้ ชุดเครื่องนอนก็มาจากผ้าไม่พอกย้อม แถมยังมีผ้าขาวม้าและผ้าคลุมลายไทยมาเป็นกิมมิก ส่วน Lotus Spa บริการสปาของโรงแรมตั้งอยู่ในพื้นที่สวนสุดสงบ โอบล้อมด้วยต้นไม้ใหญ่ ให้บรรยากาศสบาย ๆ และเป็นส่วนตัว นำมาใช้เวลาปล่อยใจพักผ่อนเป็นที่สุด สปาของที่นี่จะเน้นใช้ทรีทเมนต์จากธรรมชาติ ทั้งน้ำมันมะพร้าว กากกาแฟ และลูกประคบจากชุมชนใกล้เคียง พร้อมด้วยหมอนวดฝีมือดี



06

Bianca Tea Room

ห้องชาสีขาวบนแพไม้ลอยน้ำ
ที่ล้อมล้อมด้วยธรรมชาติ

“มันเกิดจากการที่เราอยากหาที่ไว้ปลดปล่อยความเป็นตัวเอง
เลยเอาของสะสมของเรามาไว้ที่นี่ แล้วก็ปล่อยความเป็นตัวเราไว้ที่นี่”
ชาน-มสวรัศม์ สกุลโชติภโรจน์ เล่าให้เราฟังถึงจุดเริ่มต้นของร้าน
Bianca ห้องชาสีขาวบนแพไม้ริมน้ำขนาดพอดีห้อมล้อมด้วยธรรมชาติ
ชวนให้เฝ้าดูการเปลี่ยนผ่านแต่ละช่วงเวลาอย่างชัดเจน จากต้นไม้เขียว
ชุ่มเป็นป่าสีเหลืองในบางฤดู

จุดเริ่มต้นมาจากความชินและความชอบ ชานมีโอกาสไปเรียน
และใช้ชีวิตอยู่ที่สิงคโปร์ แต่ด้วยความไม่ชอบกลิ่นของน้ำก๊อก ทำให้
ต้องหาซื้อใบชามาแช่กับน้ำ ทำเป็น Coldbrew ไว้ดื่มแทน จนเกิดเป็น
ความชินและอีกครั้งคือวันที่ได้ลองชิมชาที่กวนอิม

“รู้สึกว่ามันมหัศจรรย์มาก” ชานบอกกับเราอย่างนั้น
มันเป็นชาที่มีหลายรสแทรกอยู่ และทำให้ชานรู้สึกถึงความชอบ
ขึ้นมาจริง ๆ หลังจากนั้นเธอก็เริ่มศึกษาจริงจังถึงชาชนิดต่าง ๆ ตลอดจน
การเบลนด์ชา แถมศึกษาเรื่องกลิ่นของชาด้วย ว่ากลิ่นไหนส่งผลต่อ
อารมณ์และความรู้สึกอย่างไร
เมื่อความชิน ความชอบ และเวลาที่เข้ามาเจอกัน ห้องชาเบียงก้า
จึงเกิดขึ้น

ชานกับ ปุณ-วรินทร์ธร ศรีปรกรณ์วงศ์ ช่วยกันคัดเลือกชาแต่ละตัว
อย่างพิถีพิถัน ไปได้ถึงแหล่งปลูก ดิน และระดับความสูง เพราะทุกอย่าง
ส่งผลต่อรสชาติของใบชาทั้งหมด แม้จะเป็นชาชนิดเดียวกันแต่ก็ให้

ที่ตั้ง : ซอยอัมพวัน ตำบลหนองรี อำเภอเมืองชลบุรี
จังหวัดชลบุรี
วัน-เวลาทำการ : เปิดบริการรอบละ 1.30 ชม.
ติดตามตารางวันเปิดร้านได้ที่เพจเฟซบุ๊ก
โทรศัพท์ : 06 5262 3965
Facebook : Bianca Tea Room ห้องชาเบียงก้า



คาแรกเตอร์ต่างกัน สุดท้ายจึงเอามาเลือกและเบลนด์เพื่อให้เข้ากับชา
แต่ละชนิด ที่ล้วนกลิ่นออกมาจากความรู้สึกและความทรงจำในแต่ละ
ช่วงเวลา

เมื่อเดือนที่ผ่านมา Bianca Tea Room จัดกิจกรรม Forest
Within ร่วมกับ Forestry พาผู้ร่วมทริปไปสัมผัสธรรมชาติ ปล่อยใจ
ปล่อยกาย ใช้เวลากับธรรมชาติ จนเกิดเป็นชาเบลนด์ใหม่ ‘Poetry of
Rain’ บรรยายถึงช่วงเวลาและความรู้สึกขณะนั้น เพียงแค่สูดกลิ่น
เข้าไปเบา ๆ ละเมียดอย่างช้า ๆ จนเราอดคิดไม่ได้ว่า “ความรู้สึกของ
วันนั้นเป็นอย่างนี้เองสินะ”

Evergreen never blue

ร้านของชำรักโลกที่ขายกาแฟ
น้ำผัก ขนบปังเพื่อสุขภาพ



Evergreen never blue เกิดมาจากการที่ บอย-ณัฐชาติ ศิริประภาพรชัย และ ปุ้ม-วิทิศา กิจนิตย์ชีว์ อยากเห็นคาเฟ่สีเขียวที่มีประโยชน์ และแตกต่างจากคาเฟ่ทั่วไปบ้าง ปุ้มเลยทดลองทำเมนูน้ำผักผลไม้ปั่นที่ตัวเองชอบ ทดลองทำจนได้รสอร่อย คาแรกเตอร์ชัด มีประโยชน์และหน้าตาน่ากินสุด ๆ อย่าง Oasis Green เมนูสีเขียวที่มาจากผักโขมเคล วอเตอร์เครส กล้วยน้ำว่า สับปะรด น้ำมะพร้าว เสาวรส มินต์ มะเขือเทศ และเมล็ดเจีย แม้ฟังส่วนผสมแล้วชวนให้ขงน้อย แต่บอกได้เลยว่าลงตัวใช่เล่น รสหวานอมเปรี้ยว ดื่มน้ำง่าย ที่สำคัญทั้งคู่ยังเลือกใช้ผลผลิตปลอดภัยจากที่ ๆ เกษตรกรในพื้นที่ศรีราชาด้วย



ภายในร้านยังคัดเลือกผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกและสินค้าแฮนด์เมด หน้าตาน่ารัก น่าใช้ ราคาจับต้องได้ เพราะอยากให้ผู้มาเยือนทุกคนได้ลองเปิดใจใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยน ดีต่อตัวเอง แถมเป็นการกระจายรายได้ให้ธุรกิจรายย่อยในท้องถิ่นอีกด้วย

ที่ตั้ง : 18/53 ถนนสุขุมวิท อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

วัน-เวลาทำการ : วันอังคาร-อาทิตย์ (ปิดวันจันทร์)

เวลา 09.00 - 18.00 น.

โทรศัพท์ : 09 5504 3304

Facebook : Evergreen never blue

08

Big Bee Farm Pattaya

ศูนย์ศึกษาชีวิตผึ้ง เก็บน้ำผึ้ง
ซื้อผลิตภัณฑ์จากผึ้ง จนถึงผึ้งบำบัด

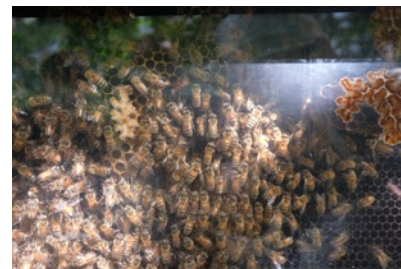


“ผึ้งเป็นสิ่งที่บ่งบอกความอุดมสมบูรณ์ของสิ่งแวดล้อม”

ย้อนไปเมื่อ 20 ปีก่อน Big Bee Farm เริ่มมาจากความสนใจด้านการเลี้ยงผึ้ง จนเริ่มเห็นช่องทางอุตสาหกรรมการเลี้ยงผึ้งของประเทศไทย จึงเกิดการลองผิดลองถูกอยู่หลายครั้ง ตั้งแต่ทดลองทำฟาร์ม เข้าร่วมกับกรมส่งเสริมการเกษตร จนถึงวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับผึ้ง เพื่อให้เป็นฟาร์มเพื่อสุขภาพของบรรดาผู้บริโภค รวมทั้งคลินิกผึ้งบำบัดด้วย ซึ่งผึ้งบำบัดคือการบำบัดโรคและอาการปวด ด้วยการใช้น้ำผึ้ง (Apitherapy) เป็นศาสตร์การรักษา

ที่มีมายาวนานมากในประเทศไทย ก่อนที่ Big Bee Farm จะศึกษาจนเชี่ยวชาญ และเกิดเป็นการเรียนการสอนหลักสูตรผึ้งบำบัดที่เปิดสอนมา 6 รุ่นแล้ว

Big Bee Farm เรียกได้ว่าเป็นอาณาจักรผึ้งครบวงจร ให้เด็ก ๆ รวมถึงคนทั่วไปได้เข้ามาเรียนรู้วิถีชีวิตของผึ้ง ศึกษาวิธีการเก็บน้ำผึ้ง ตลอดจนได้จับจ่ายสินค้าและผลิตภัณฑ์คุณภาพ รวมถึงชิมผลิตภัณฑ์จากผึ้ง ทั้งน้ำผึ้งสวนป่า ลม น้ำผึ้งสวนลินจี่ น้ำผึ้งดอกสาบเสือ หรือน้ำผึ้งดอกกล้วยที่เราคุ้นเคย และยังได้ชิมเกสรดอกไม้ที่ผึ้งไปเก็บมา และนมผึ้งที่ให้คุณประโยชน์มากมายด้วย



ที่ตั้ง : ตำบลหนองปลาไหล อำเภอบางละมุง
จังหวัดชลบุรี
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน เวลา 08.00 - 17.30 น.
โทรศัพท์ : 0 3817 2003
Facebook : Big Bee Farm Thailand

Little Town

เมืองเล็ก ๆ ที่มีตั้งแต่คาเฟ่
พาย SUP ยันร้านโฮมกาสา

หลบจากความวุ่นวายและพลุกพล่านบนถนนสุขุมวิทไปไม่กี่กิโล มีเมืองลับ ๆ ซ่อนตัวอยู่เมืองหนึ่ง แม้บางคนจะมองที่นี้ว่าเป็นคาเฟ่ บางคนมองว่าเป็นสถานที่พาย SUP แต่สำหรับเรา มันคือเมืองเล็ก ที่เต็มไปด้วยวิถีชีวิต ความสัมพันธ์ และความเป็นกันเอง

กอฟ-นที วัคเสรี และ แซป-อภิรักษ์ เตลาน จากโปรดักชันเฮาส์ Rove Pictures ตั้งใจทำให้ Little Town แห่งนี้เป็นคอมมูนิตี้ที่แชร์ไอเดียร่วมกัน แล้วกลับมาทำด้วยกันในวันที่อยากทำ ที่นี้จึงมีหลายกิจการและหลายกิจกรรมผลัดเปลี่ยนกันไปตามโอกาสและเวลา ทั้งคาเฟ่โฮมกาสาปลาไทย กิจกรรมพาย SUP Board ร้านขนม บาร์แจ๊ส และตลาดประมงในบางที



ที่ตั้ง : ถนนสุขุมวิท ตำบลบางพระ อำเภอศรีราชา
จังหวัดชลบุรี

วัน-เวลาทำการ : วันอังคาร-ศุกร์ เวลา 11.00 - 21.00 น.

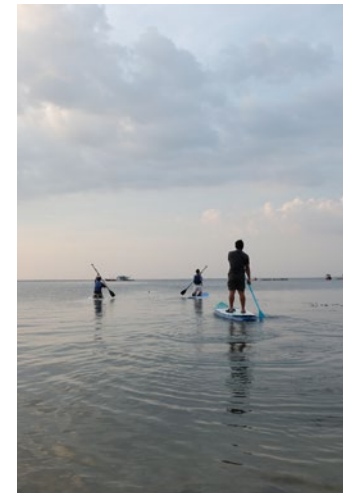
และวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา 10.30 - 21.00 น.

โทรศัพท์ : 06 2363 6195

Facebook : Little Town Sriracha



แต่ถ้าใครอยากพาย SUP (Stand Up Paddle Board) ก็มาเรียนที่นี่ได้ตลอด ขอแค่จองมาล่วงหน้า เพราะจะได้พื้นฐานการพายแบบแน่นสุด ๆ จาก ครูตัว-ธริน อินทนพ ที่ผ่านการอบรมมามากมาย แถมยังได้ใบรับรองว่าเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาพาย (SUP) โดยการกีฬาแห่งประเทศไทย ร่วมกับสมาคมกีฬากระดานโต้คลื่นแห่งประเทศไทย รับรองว่าสิ่งที่ได้กลับมาจะไม่ใช่แค่พายสนุกเท่านั้น แต่คุณจะเป็นอินทูก และปลอดภัยด้วย กระซิบเลยว่ามาเยือนนี้เมืองนี้ มีให้ลองครบทุกรสชาติ



10

สวนศิลป์หนองมน

ผลิตภัณฑ์กึ่งเป็นยา
จากนาเกลือผืนสุดท้ายในชลบุรี



“นาเกลือพวกนี้อยู่มาตั้งแต่สมัยศรีพโล ปัจจุบันเหลือแค่ไม่กี่เจ้าที่ยังทำอยู่ ทำนาเกลือมันต้องสู้มาก เหนื่อยหลายอย่าง ช่วงแรก ๆ ปีลงไปทำแล้ว รู้สึกว่าน่าจะได้อะไรมาโคตรยาก ทำให้เรารู้ว่าเกลือมีค่ามากเลย”

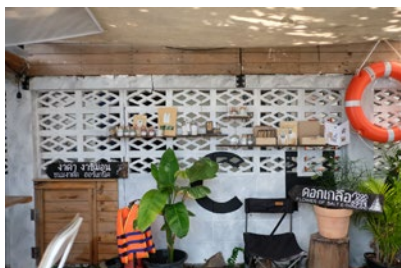
ป้าจันทร์ เจ้าของผลิตภัณฑ์ดอกเกลือจากนาเกลือผืนสุดท้ายในชลบุรี แห่งสวนศิลป์หนองมน เล่าให้เราฟัง

ตั้งแต่กระบวนการทำ เอน้ำเข้ามาในนาเกลือ รอเวลา คัดแยก คีบทีละตัว เกลือแต่ละแบบก็มีประโยชน์ต่างกัน เกลือจากสวนศิลป์หนองมนคัดทั้งดอกเกลือบริสุทธิ์ นิยมเอามาปรุงอาหาร มีโซเดียมต่ำ ให้รสเค็มหวานปลาย ไปจนถึงดอกเกลือที่นำไปผสมกับสมุนไพรชนิดต่าง ๆ ทั้งผักชีโยธา ห่อทิทล่ำ พริกกะเหรียง ขมิ้น และตะไคร้ ใช้เป็นผงชูรสจากธรรมชาติชั้นดี

ป้าจันทร์บอกว่าเกลือตัวผู้นิยมใช้หมักแกงเจี๊ยะคอบ เพราะมีสรรพคุณฆ่าเชื้อราและแบคทีเรีย ส่วนเกลือตัวเมียนิยมเอาไปดองผัก ทำสปาแกมยังเอาไว้พอกอากาศได้ด้วย นอกจากนี้ยังมีซีแตดนาเกลือที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ ใช้เป็นปุ๋ยช่วยให้ต้นไม้เติบโตแข็งแรง ให้ผลผลิตหวานอร่อย และถ้าใครอยากได้ผลิตภัณฑ์ดอกเกลือ ก็ติดต่อป้าจันทร์ได้ที่เพจสวนศิลป์หนองมน หรือจะสั่งไว้แล้วแวะเข้าไปเอาที่ร้าน CHAAN ก็ได้นะ เป็นร้านกาแฟของลูก ๆ ป้าจันทร์ แอบบอกว่าเป็นร้านจะมีขนมอร่อย ๆ ที่ใช้ดอกเกลือเป็นส่วนผสมด้วย



ที่ตั้ง : 75 / 1 ถนนสุขุมวิท ตำบลแสนสุข อำเภอเมืองชลบุรี
จังหวัดชลบุรี
วัน-เวลาทำการ : ติดต่อนัดหมายล่วงหน้า
โทรศัพท์ : 08 9669 7179
Facebook : สวนศิลป์หนองมน



Pure Phetchaburi



10 ที่เที่ยวเพชรบุรี เมืองขนมหวานที่มีทั้ง
ความอร่อย ภูเขา ทะเล และแนวคิดรักสิ่งแวดล้อม

เพชรบุรีไม่ได้มีดีแค่ขนมหม้อแกง

แน่ล่ะ จังหวัดนี้เป็นแหล่งผลิตตาลโตนดที่ใหญ่ที่สุดในเมืองไทย เป็นเจ้าตำรับขนมหม้อแกงและสารพัดของหวานไทยแสนอร่อย แถมล่าสุดยังได้ขึ้นทะเบียนเครือข่ายเมืองสร้างสรรค์อาหารโลกของ ยูเนสโกในปี 2564 การันตีรสชาติความอร่อยเด็ดขาดของเมืองที่ ผสมผสานทั้งความสดชื่นและอ่อนหวาน แต่เพชรบุรียังมีดีในอีกหลาย มิติ มีทั้งผืนป่าแก่งกระจานแสนอุดมสมบูรณ์ ทะเลชะอำงามสงบ สวรรค์ผลไม้สารพัดที่แสนอร่อย ไปจนถึงงานศิลปวัฒนธรรมเมืองเพชร ก็โดดเด่นจนมีสกุลช่างของตัวเอง

จุดเด่นมาก ๆ อีกอย่างของเมืองเพชรคือการเป็นเมืองรองที่ ส่องประกายเรืองรอง ยังรักษาเอกลักษณ์ท้องถิ่นและความจริงแท้ไว้ ขณะเดียวกันก็เปิดประตูบ้านให้คนเข้ามาสัมผัสเสน่ห์เพชรน้ำหนึ่ง อย่างภาคภูมิใจ เราจึงขอชวนมารู้จักของดี 'เมืองพริบพรี' จากกิจการ และกิจกรรมของชาวเพชรบุรีทั้งหน้าเก่าและหน้าใหม่ ให้คุณได้กิน เที่ยว และพักผ่อนหย่อนใจอย่างมีความสุข และทำความรู้จักเมืองหน้า ด้านระหว่างภาคกลางและภาคใต้ไปด้วยแนวคิดยั่งยืน เป็นมิตรต่อทั้ง ชุมชนและสิ่งแวดล้อม



ไม่ใช่เฉพาะอาหารที่มาจากสูตรหรือตำราเท่านั้น เชฟโยยังมีเมนูที่คิดขึ้นเองจากประสบการณ์การทำครัว จับนั่นนิด ผสมนี่หน่อย กลายเป็นอาหารจานใหม่ แต่รสชาติจัดจ้านแบบรสมีคอนแทรชเชอร์ เชฟเทเบิลฝีมือดีรสชาติจัดจ้านในบรรยากาศแบบบ้าน ๆ และจริงใจ เป็นเพชรเม็ดงามแห่งเมืองเพชรที่ควรแวะไปลองชิม



01

รัญจวนใจ Local Cuisine

ร้านอาหารไทย Hidden Gem
ที่ได้แรงบันดาลใจจากเพชรบุรี

ระหว่างทางจากเพชรบุรีไปชะอำ มีร้านอาหารไทยฝีมือดีอยู่ร้านหนึ่งอยู่ที่อำเภอท่ายาง ร้านห่างออกมาจากตัวอำเภอเล็กน้อย รับลูกค้าวันละไม่กี่โต๊ะผ่านการจองล่วงหน้า เสิร์ฟอาหารไทยที่ เชฟเปอริโยต์-กิจฉณรงค์ จันทร์ปลุก คนเพชรบุรีเป็นคนปรุง

ร้านรัญจวนใจเปลี่ยนเมนูตามฤดูกาล เราจึงสั่งได้ตามเมนูที่ถูกกำหนดไว้แล้ว ในเมนูของแต่ละฤดูกาลจะมีทั้งอาหารไทยโบราณที่แกะจากตำราเก่าเช่นน้ำพริกขี้หนือ อย่างเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ลดาวัลย์ หรือแกงชื่อไม้คูนอย่างแกงมาชะแมน อาหารพื้นบ้านแบบคนเพชรบุรีอย่างแกงหลอกเนื้อคองหน่อไม้เปรี้ยว หรืออาหารที่มีเฉพาะฤดูกาล เช่น สะเดาน้ำปลาหวาน กับปลากะพงแดงเขี้ยวทอด ปลาที่ได้จากประมงพื้นบ้าน หรือบางวันก็เป็นฝีมือการตกของเชฟโยเอง



ที่ตั้ง : 777 หมู่ ตำบลท่ายาง อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี
วัน-เวลาทำการ : หยุดวันจันทร์-อังคาร 12.00 - 19.00 น.
โทรศัพท์ : 09 0980 0115
Facebook : รัญจวนใจ Local Cuisine

เพ็ญพริกเผ็ด

ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำแดงสูตรเผ็ด
ที่ใช้น้ำตาลโตนดและพริกเมืองเพชร

ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำแดงเป็นก๋วยเตี๋ยวที่หากินได้หลายร้าน เมื่อมาเที่ยวเพชรบุรี แต่ละร้านสูตรจะต่างกันไป แต่ที่โดดเด่นและไม่เหมือนใคร คือก๋วยเตี๋ยวร้านเพ็ญพริกเผ็ดที่ขายมากกว่า 40 ปี

ก๋วยเตี๋ยวที่ เพ็ญ-สมพร กิมเหล็ง เจ้าของร้านคิดสูตรเอง ได้แรงบันดาลใจจากก๋วยเตี๋ยวน้ำแดงแบบเพชรบุรี มีน้ำจิ้มสีแดงส้มใส่ถั่วมาเพื่อให้ปรุงก๋วยเตี๋ยว แต่เพ็ญอยากทำสูตรให้เป็นก๋วยเตี๋ยวหมูอย่างเดียว คิดสูตรให้มีรสเผ็ดและหวานนำ เป็นรสจัดแบบคนเพชรกิน และยังใช้น้ำตาลโตนดของขึ้นชื่อเมืองเพชร กับพริกทะเล่แห้งจากหนองหญ้าปล้อง จังหวัดเพชรบุรี เพื่อเป็นรสชาติหลักในแทบทุกส่วนประกอบของก๋วยเตี๋ยวตั้งแต่ซอสจนถึงซूप รวมถึงเลือกใช้ถั่วงอกที่หัวโตไม่เหมือนใคร



ส่วนประกอบสำคัญคือหมูหวานสูตรพิเศษเคี่ยวกับน้ำตาลโตนด หากเป็นก๋วยเตี๋ยวแห้งที่เจ้าของร้านแนะนำให้กินแบบเส้นบะหมี่เสิร์ฟมาพร้อมกับน้ำจิ้มรสเผ็ดเปรี้ยว พร้อมน้ำซूपรสเผ็ดเบา ๆ ช่วยล้างคอได้ดี ส่วนก๋วยเตี๋ยวแบบน้ำจะปรุงรสมาให้แล้ว เจ้าของแนะนำว่าควรชิมก่อนแล้วจึงค่อยปรุงตามชอบ เพราะไม่ยากให้รสจัดเกินไป ที่สำคัญ ควรสั่งลวกจิ้มรวมที่มีทั้งลูกจิ้นหมู หมูสดลวกหมูเป็๋อย และหมูหวาน รวดซอสรสเฉพาะตัวที่อร่อยแบบพลาดไม่ได้



ที่ตั้ง : 173/1 ถนนพงษ์สุริยา ตำบลท่าราบ
อำเภอเมืองเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี
วัน-เวลาทำการ : หยุดทุกวันอังคาร 10.00 - 15.00 น.
โทรศัพท์ : 0 3241 2990



03

พรชัยไอติมกะทิสด

ไอศกรีมกะทิและไอศกรีมน้ำตาลสด
กับขนมไข่สไตล์เพชรบุรี

ไอศกรีมที่กินกับขนมไข่ จะใส่เครื่องก็แค่ ข้าวเหนียวกับเม็ดแมงลัก โรยถั่วลิสงคั่ว รสหอมมันเย็นชื่นใจ เป็นเอกลักษณ์การกินแบบคนเพชรดั้งเดิมและจังหวัดใกล้เคียง โดยเฉพาะไอศกรีมน้ำตาลสดที่ทำจากน้ำตาลโตนด ของขึ้นชื่อของเพชรบุรี ยิ่งหากินได้ไม่ถี่ยัก

พรชัยไอติมเป็นร้านไอศกรีมทำเองที่เปิดมายาวนานมากกว่า 30 ปี ตั้งอยู่ในตัวเมือง ตุ่ม-มาลี วัชชุบปกรณิซ เจ้าของร้านเล่าว่า สูตรดั้งเดิมของเพชรบุรีคือไอศกรีมกะทิสด ไอศกรีมกะทิของร้านพรชัยจะมีกลิ่นหอมมะลิอ่อน ๆ ทางร้านใช้มะลิที่ปลูกเองมาผสมผสานเข้าเป็นไอศกรีมรสหอมมัน

แต่ตอนหลังได้ทดลองดัดแปลง จากเดิมใช้น้ำตาลทรายเพื่อความหวาน เปลี่ยนเป็นใช้น้ำตาลสดของเพชรบุรีเป็นส่วนผสมแทนเลยได้เป็นสูตรไอศกรีมน้ำตาลสดขึ้นมา โดยยังคงความมันของเนื้อไอศกรีมทั้งสองจากกะทิสด

ร้านพรชัยทำไอศกรีมเองสดใหม่แบบวันต่อวัน ใส่ใจในการเลือกวัตถุดิบมาใช้ รวมไปถึงขนมไข่ของคู่กันที่ร้านก็อบเอง เป็นความสุ่ง่าย ๆ ราคาไม่แพงแต่สุดแสนพิถีพิถันแบบคนเพชรบุรี



ที่ตั้ง : 116 ตำบลคลองกระแซง อำเภอเมืองเพชรบุรี
จังหวัดเพชรบุรี
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 09.00 - 16.30 น.
โทรศัพท์ : 08 1641 5236

สวนตาลลุงนอม

สวนตาลเพชรบุรี แหล่งเรียนรู้
ตั้งแต่ต้นจนเป็นน้ำตาล

ห่างจากถนนเพชรเกษมไปไม่กี่ไกล ลัดเลาะไปตามคลอง จะรู้สึกเปลี่ยนบรรยากาศแบบรวดเร็วเข้าสู่สวนตาลที่มีต้นตาลขนาดใหญ่ยักษ์เรียงกันเป็นระเบียบสุดลูกหูลูกตาดูร่มรื่น ท้ายสวนมีเตาตาลที่กำลังสูมไฟเตา เพื่อเตรียมเคี่ยวน้ำตาลที่เพิ่งเทลงกระทะ

สวนตาลลุงนอมเป็นแหล่งปลูกและแปรรูปผลิตภัณฑ์จากตาล มีทั้งน้ำตาลสด น้ำตาลข้น หรือที่เรียกติดปากกันว่าน้ำตาลบีบ ขนมจากตาล

อานาจ ภูเงิน ทายาทผู้สืบทอดสวนตาลแห่งนี้เล่าว่า สวนตาลลุงนอมเป็นสวนตาลที่อยู่ไม่ไกลจากตัวเมือง ยังมีวิถีชีวิตในการทำน้ำตาลแบบครบวงจรให้เห็น จึงเป็นที่บอกต่อกันปากต่อปาก จนกลายเป็นแหล่งเรียนรู้ไม่กี่แห่งที่จะเห็นวิถีชีวิตคนทำสวนตาลของจังหวัดเพชรบุรี ที่นี้จะมีการให้ความรู้เรื่องพันธุ์ การปลูก สวัสดิการขึ้นตาล



ที่ตั้ง : ตำบลถ้ำรงค์ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 08.30 - 16.00 น.
โทรศัพท์ : 08 7800 7716
Facebook : สวนตาลลุงนอม

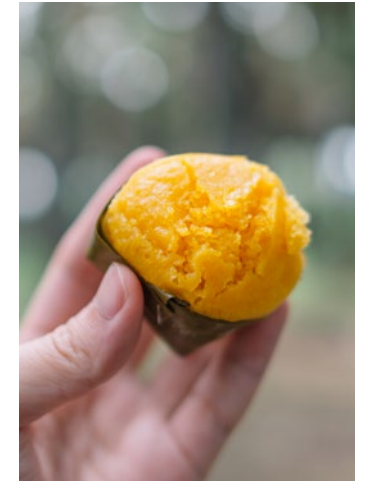


การเก็บน้ำตาล และการแปรรูปการเคี่ยวน้ำตาล ทำขนมตาลให้ชม พร้อมให้คนเข้าชมได้ร่วมลงมือทำในบางกิจกรรมด้วย

ในช่วงวันหยุดจะมีขนมและของฝากที่เป็นทั้งผลิตภัณฑ์จากต้นตาล ขนมพื้นบ้าน รวมไปถึงผลิตภัณฑ์การเกษตรจากท้องถิ่น ให้เลือกติดไม้ติดมือกลับบ้านได้

จบด้วยแวะพักดื่มอเมริกาโน่ลูกตาลลอยแก้ว เมนูขึ้นชื่อของคาเฟ่บ้านไร่ภูหวน คาเฟ่ที่ตั้งอยู่ในพื้นที่สวนตาลนี้

หากต้องการชมวิถีชีวิตคนทำน้ำตาลเป็นแบบคนละใหญ่ ควรนัดล่วงหน้า



05

Coco&coff

กาแฟในสวนมะพร้าว ที่บอกว่า
เพชรบุรีไม่ได้มีดีแค่ต้นตาล

Coco&coff เป็นร้านกาแฟที่อยู่ในสวนมะพร้าวบ้านของ จ้อย-ลภา บัวประดิษฐ์ และ ฮัน-รัชนิวรรณ จันทมาตย์ ทั้งคู่ลาออกจากงาน มาเปิดเป็นร้านกาแฟในสวนมะพร้าว พืชที่อาจไม่ได้นิยมปลูกเท่า ต้นตาล แต่หมู่บ้านดอนผิงแดด อำเภอบ้านแหลม จังหวัดเพชรบุรี มีดินที่เป็นดินเหนียวและเป็นน้ำกร่อย ส่งผลทำให้มะพร้าวที่ปลูกในพื้นที่นี้มีรสชาติหอมหวาน

เมื่อเห็นว่ามีของดีอยู่หลังบ้านทั้งคู่เลยทำร้านกาแฟขึ้นมา ใช้น้ำมะพร้าวเป็นส่วนผสมในกาแฟ เพื่อโซว์ความหอมหวานของน้ำจากมะพร้าวดอนผิงแดด มีเมนูแนะนำของร้านคืออเมริกาโน่มะพร้าวและลาเต้มะพร้าว หรือถ้าใครไม่กินกาแฟ จะลองสั่งมะพร้าวปั่นนมสดที่



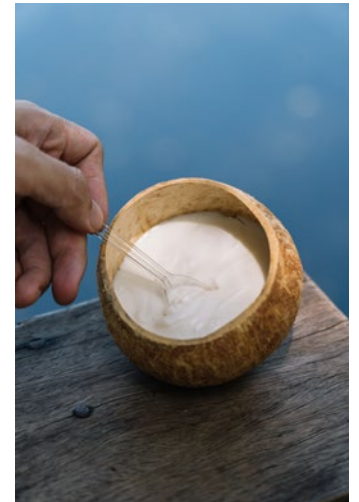
ที่ตั้ง : 79 ตำบลบางขุนไทร อำเภอบ้านแหลม
จังหวัดเพชรบุรี
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 09.00 - 18.00 น.
โทรศัพท์ : 06 1780 0983
Facebook : Coco&coff



ใช้น้ำมะพร้าวผสมกับนมสดปรุงพิเศษก็ได้ และยังมีขนมที่ทำมะพร้าวอีกหลากหลายเมนู

ระหว่างรอขนมและเครื่องดื่ม ก็เดินเล่นถ่ายรูปในสวนมะพร้าว และสวนสนกับสระน้ำ เมื่อได้เครื่องดื่มแล้วจะมีประกาศเสียงตามสายให้ไปรับเครื่องดื่มแบบไม่ต้องเสียเวลารอ

หลังจากนั้นค่อยเอนหลังบนเก้าอี้ผ้าใบใต้ร่มเงามะพร้าวแบบสบายใจ ดื่มกาแฟ ชิมซบความอร่อยของน้ำมะพร้าวเพชรบุรีที่มีดีไม่แพ้ น้ำตาลสด





06

บ้านถ้ำเสือโฮมสเตย์

Eco Resort และแหล่งแคมป์ปิ้งริมน้ำ
แก่งกระจาน

“คนชอบมาที่นี่ เขาว่ามาแล้วตรงปก”

น้อย-สุเทพ พิมพ์ศิริ รองประธานบ้านถ้ำเสือโฮมสเตย์เอ่ยอย่างภูมิใจในชุมชนริมน้ำเพชรบุรี แรกเริ่มเดิมทีผู้นำชุมชนมุ่งมั่นเรื่องแก้ไขปัญหาความยากจนของชาวบ้าน ที่ความจำเป็นบีบบังคับให้ต้องขายที่ดินริมน้ำริมป่าให้คนนอกทำเป็นแหล่งท่องเที่ยวบ้าง กู้หนี้ยืมสินบ้าง จึงร่วมทำธนาคารต้นไม้กับ อ.ก.ส. โครงการที่ให้ชาวชุมชนปลูกต้นไม้ใหญ่เป็นหลักทรัพย์ค้ำประกันได้ เปิดพื้นที่เป็นแหล่งเรียนรู้อารออนุรักษ์พืชพรรณ และพื้นที่จัดกิจกรรม CSR สูดกรีน

Happy Journey

216

ต่อมาคนทำกิจกรรมต้องการที่พักเสริจสรรพ บ้านถ้ำเสือเลยเปิดโฮมสเตย์ไว้รองรับ โดย 1 - 2 ปีมานี้หันมาเปิดเป็นแหล่งแคมป์ปิ้ง ตอบสนองกระแสทางเดินที่มาแรงแข่งโค้ง ใครมาก็หลงรักเพราะสวยทุกมุม โดยเฉพาะพื้นที่เกาะกลางน้ำให้ทางเดินที่ได้อย่างส่วนตัว มีห้องน้ำสะอาดเรียบร้อย แถมยังมีกิจกรรมสรวัด เช่น ล่องแพ ปั่นกระสุนเมล็ดพันธุ์ท้องถิ่นไว้ยิงปลุกต้นไม้บนภูเขา ทำไข่เค็มอัญชัน และทองม้วนน้ำตาลโตนด

และช่วงปลายปีที่เขาพะเนินทุ่งเปิด เข้า ๆ ก็หิ้วปิ่นโตไปกินอาหารเช้าและชมทะเลหมอกกันได้ด้วย อยู่ที่นี้ใครจะหุงหาอาหารเองหรือซื้อที่นี่ยังก็เลือกได้ตามอัธยาศัย แถมมีคาเฟ่กลางป่าดีต่อใจให้นั่งพักพิงอีกต่างหาก

นักท่องเที่ยวพึงพอใจ ชุมชนก็ได้รายได้ยั่งยืนตลอดปี ผลตอบรับดีขนาดนี้ชุมชนจึงจำกัดจำนวนคนเข้าพักให้ไม่แออัด ไม่รับกลุ่มเกินเลี้ยงสังสรรค์ขนาดใหญ่ ดึงใช้เสียงดงยามค่ำคืน และที่สำคัญคือต้องแยกขยะด้วย บ้านถ้ำเสือจะได้สวยไม่สร้าง เป็นที่เที่ยวที่รักสิ่งแวดล้อมและทุกชีวิตไปอีกร้าน



ที่ตั้ง : 8 ตำบลแก่งกระจาน อำเภอแก่งกระจาน

จังหวัดเพชรบุรี

วันเวลาทำการ : ทุกวัน (แต่ควรจองพื้นที่ทางเดินล่วงหน้า)

โทรศัพท์ : 08 1130 3835

Website : www.baanthamsue.com

Happy Journey

217



07

The Life Garden Boutique Farmstay

โรงแรมแสนเก๋ท่ามกลาง ฟาร์มสมุนไพรออร์แกนิก

‘บูติกฟาร์มสเตย์แบบวิลล่า 10 หลังที่รายล้อมไปด้วยสมุนไพรไทยนานาชนิด’ คือนิยามของ The Life Garden Boutique Farmstay ที่เพิ่งเปิดใหม่ที่อยากให้คุณได้ใกล้ชิดธรรมชาติ แต่ยังคงผ่อนคลายในสถาปัตยกรรมที่สวยงาม โดยเฉพาะห้องที่มีอ่างน้ำร้อนสุดน่ารัก แถมอยู่ห่างจากหาดเจ้าสำราญเพียง 4 กิโลเมตร แต่คนที่เข้าพักส่วนมากไม่อยากจะออกไปไหนหรอก อยากพักอยู่ข้างสระน้ำคดเคี้ยวในสวนเขียว ๆ สดชื่นมากกว่า

ที่พักหลากหลายขนาดมีความสงบ อากาศดี มีชุดครีปกาแฟให้ในห้อง และเป็นส่วนตัวมากเพราะล้อมด้วยฟาร์มออร์แกนิกกว้างใหญ่ จึงทำกิจกรรมได้หลายรูปแบบ เช่น ให้อาหารปลา เปิด และทำน เรือนรู้การ

เลี้ยงไส้เดือนเพื่อทำปุ๋ย ไปจนถึงเก็บมะเขือเทศราชินี ผักนา และ ไข่สด ๆ จากเล้าไก่มาให้โรงแรมทำอาหารเช้า หรือใครไม่สะดวกก็ ตีนสลาย ๆ มากินข้าวยาหรือแซนด์วิชใส่ผักออร์แกนิกกรอบ กรอบจากฝีมือเจ้าของก็ได้ ใส่ใจสุขภาพดีมาก ตอบโจทย์ทั้งแขกคู่รัก ครอบครัวที่มีเด็ก หรือผู้สูงอายุ และบางวันที่นี่ยังเปิดให้แขกพาสัตว์เลี้ยง มาได้ด้วย

อีกไม่นาน The Life Garden Boutique Farmstay จะเปิดคาเฟ่ ด้วย เป็นจุดเช็คอินใหม่ที่ให้คุณได้ใกล้ชิดและรักธรรมชาติในเพชรบุรี

ที่ตั้ง : 10 ตำบลหาดเจ้าสำราญ อำเภอเมืองเพชรบุรี

จังหวัดเพชรบุรี

วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 09.00 - 17.00 น.

โทรศัพท์ : 08 8994 2563

Facebook : The Life Garden Boutique Farmstay

เดอะไลฟ์ การ์เด้น





08

Hua Hin Sailing Club

โรงเรียนสอนเล่นเรือใบ
สำหรับคนทุกวัย

ในวัยหนุ่ม Richard Vine รักการเล่นเรือใบตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัย เขาเป็นครูสอนเล่นเรือใบที่ Club Med ในยุค 70 แต่ทะเลอังกฤษหนาวเย็น เมื่อได้ออกเดินทางไปเล่นเรือใบแถบแคริบเบียน อีสราเอล สเปน ฯลฯ เขาหลงใหลการเล่นเรือใบในพื้นที่อากาศอบอุ่นหรือร้อนตลอดมา การเล่นเรือใบเล็กทำให้เขาได้สัมผัสธรรมชาติและคลื่นลมอย่างใกล้ชิด

เมื่อมาสร้างครอบครัวอยู่เมืองไทยกับภรรยาชาวไทย Nam Vine เขาเปิดโปรเจกต์วัยเกษียณ Huahin Sailing Club มาเกือบ 17 ปีเพราะพบว่าแถบชะอำ-หัวหิน มีหาดสวยงามลมพัดดีตลอดทั้งปี ไม่มีหินเกาะแก่ง

ที่ตั้ง : 851/3 สวนสนลอย ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ
จังหวัดเพชรบุรี
วันเวลาทำการ : ทุกวัน 09.00 - 19.00 น.
โทรศัพท์ : 08 7888 7565
Website : huahinsailing.com
Facebook : Sailing Club Hua Hin

อันตรายบรรยากาศเหมาะสมกับการเล่นเรือใบ แต่กลับไม่มีใครเล่นเรือเลยนอกจากตัวเขากับลูกชาย Sailing Club ที่ใกล้ที่สุดคือที่กรุงเทพฯ กับสต๊อปปี้ ริชาร์ดเลยตัดสินใจเปิดโรงเรียนสอนเล่นเรือใบเล็ก ๆ ขึ้นให้ทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติได้สัมผัสความสนุกอย่างที่เขารู้สึก

เมื่อเวลาผ่านไป จากเรือ 10 ลำก็กลายเป็นเรือหลายขนาด 35 ลำ มีทั้งครอบครัวที่พาเด็ก ๆ มาอยู่กับทะเลช่วงวันหยุดยาว จนถึงผู้ใหญ่ที่ลองเล่นเรือครั้งแรก โดยมีคอร์สพื้นฐาน 4 วันที่ทำให้มือใหม่ทั้งเด็กและผู้ใหญ่เล่นเรือใบได้เองในระยะทางสั้น ๆ ใครอยากฝึกระดับแอดวานซ์หรือลองเช่าเรือใบมาเล่นเองก็ติดต่อได้ที่นี้ยังมีร้านอาหารบาร์ริมหาด ให้นักเล่นเรือใบที่หิวโหยทั้งหลายได้เติมพลังและพักผ่อนก่อนหรือหลังลงน้ำด้วย ครบสูตรหย่อนใจดีมาก

เรือใบเป็นกีฬาที่ค่อนข้างเคารพสิ่งแวดล้อม เพราะไม่มีเครื่องยนต์ปล่อยมลพิษ และยังเล่นได้แทบทุกวัยตั้งแต่ 8 ขวบขึ้นไปจนถึง 80 ขอแค่สุขภาพร่างกายแข็งแรงก็มาลองเล่นเรือได้ ริชาร์ดเองก็สอนนักเรียนวัย 70 มาแล้วจนเล่นเรือได้สบาย



เส้นทางศึกษาธรรมชาติ แก่งกระจาน

แหล่งสำรวจนก แผลง สัตว์ป่า
และพืชพันธุ์อุดมสมบูรณ์ของไทย



ที่ตั้ง : อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน ตำบลแก่งกระจาน
อำเภอแก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี
วัน-เวลาทำการ : ทุกวัน 06.00 - 18.00 น.
โทรศัพท์ : 09 1050 4461, 0 3277 2311 (ศูนย์บริการ
นักท่องเที่ยว), 0 3277 2312 (ที่ทำการอุทยานฯ)
Facebook : อุทยานแห่งชาติแก่งกระจาน - Kaeng Krachan
National Park

แก่งกระจานเป็นอุทยานแห่งชาติที่ใหญ่ที่สุดของไทย เป็นป่าต้นน้ำแม่น้ำเพชรบุรีและแม่น้ำปราณบุรี ทั้งยังได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นแหล่งมรดกโลกจากยูเนสโก ในความอุดมสมบูรณ์ของผืนป่าดิบชื้นประกอบด้วยทะเลสาบ ถ้ำ น้ำตก และหน้าผาสวยงาม จึงไม่น่าแปลกใจที่เส้นทางศึกษาธรรมชาติที่นี่จะเต็มไปด้วยความตั้งใจคนรักป่าและชีวิตกลางแจ้ง

เส้นทางศึกษาธรรมชาติที่นี่มีอะไรให้ดูเยอะมาก ทั้งพืชพันธุ์แปลก ๆ โดยเฉพาะกล้วยไม้ ไปจนถึงดอกไม้หายากเช่น เอื้องสายสีดอกจำปีเพชร นกนานาชนิดทั้งนกท้องถิ่นอย่างนกเงือก และนกอพยพ



ที่เข้ามาพักผ่อนในช่วงฤดูหนาว เช่น นกยางกรอกพันธุ์จีน นอกจากนี้ยังมีแมลง แถมที่นี่ยังมีสัตว์ป่าสารพัด อย่างหมี สมเสร็จ แมวป่า อันใหญ่ (สัตว์ฟันแทะจำพวกหนึ่ง) เต่าบก ซึ่งถ้าโชคดีอาจได้พบเห็นรอยเท้าหรือร่องรอยบ่งชี้ต่าง ๆ เหมาะกับคนที่อยากหนีกรุงมาสัมผัสความอัศจรรย์ของธรรมชาติ และเหมาะที่จะให้เด็ก ๆ ได้เข้ามาเรียนรู้เรื่องธรรมชาติของป่าไทยด้วย

เนื่องจากอุทยานขนาดใหญ่มีอะไรให้เลือกชมเยอะมาก จะมาท่องเที่ยวระยะสั้นหรือปักหลักแคมป์ปิ้งในอุทยานแห่งชาติก็ได้ แค่นี้สูดอากาศจืดๆที่นี้ก็คุ้มแล้ว



10

โรงเรียนลูกหว้า

โรงเรียนช่างศิลป์เมืองเพชร
ที่ทำให้เด็กจากทุกที่สนุกกับศิลปะ

โรงเรียนลูกหว้าก่อตั้งโดย จำลอง บัวสุวรรณ อดีตรัฐมนตรีช่วยว่าการเกษตรและชาวเพชรบุรีคนแรก ๆ ที่ได้ใช้อินเทอร์เน็ตในจังหวัด การเชื่อมต่อกับโลกกว้างทำให้เขามองเห็นว่า การศึกษาแค่ในห้องเรียน ไม่เพียงพอให้เด็ก ๆ ชาวเพชรบุรีได้เรียนรู้ทักษะจำเป็นในชีวิต รวมถึงรู้จักแง่มุมของบ้านเกิด เขาจึงก่อตั้ง 'กลุ่มลูกหว้า' ให้เยาวชนได้ออกมาทำกิจกรรมช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ที่เคเบิลคาร์ อาเขต หรือบริเวณเขาวังเคเบิลคาร์ ทั้งทำพวงมโหตร ตอกกระดาษ วาดรูประบายสี พุดคุยทำกิจกรรมร่วมกับนักท่องเที่ยวและจัดหอศิลป์สุวรรณาราม ในกฎีการ้าง ทำให้เยาวชนได้รู้จักทั้งงานช่างศิลป์สกุลเมืองเพชร และสร้างสมประสบการณ์ชีวิตด้านการปฏิสัมพันธ์

ต่อมากลุ่มลูกหว้าขยายกิจกรรมเป็นโรงเรียนลูกหว้า โรงเรียนสาธารณะที่เด็กหรือผู้ใหญ่จากที่ไหน ๆ ก็มาเรียนรู้ได้ตลอด ทั้งชมนิทรรศการช่างศิลป์เมืองเพชร เรียนทำพวงมโหตร ทำขนมจากตาลโตนดลูก ไปจนถึงวาดรูประบายสีและพิมพ์ลงบนผลงานอย่าง กระเป๋าผ้า แก้วน้ำ แถมยังมีมุมขายของคราฟต์ของที่ระลึกจากลุงป้า ในชุมชนทั่วเพชรบุรี และที่นี่ยังเป็นแหล่งข้อมูลการท่องเที่ยวเพชรบุรี ที่เยี่ยมยอดจากคนท้องถิ่น เรียกได้ว่ามาที่นี่ทีเดียวได้ครบทุกสิ่ง เหมาะกับกิจกรรมวันหยุดของครอบครัวหรือคนรักศิลปวัฒนธรรม



ที่ตั้ง : เขาวังเคเบิลคาร์ ตำบลคลองกระแชง
อำเภอเมืองเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี
วัน-เวลาทำการ : 09.00 - 16.00 น. (ปิดวันจันทร์)
โทรศัพท์ : 08 1290 8091
Facebook : กลุ่มลูกหว้า เพชรบุรี



Happy *Journey*

พ.ศ. 2564

ผู้จัดพิมพ์

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)

ผู้จัดทำ

The Cloud



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)

1600 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400

โทรศัพท์ 0 2250 5500

www.tourismproduct.tourismthailand.org

Facebook, Line @TourismProduct