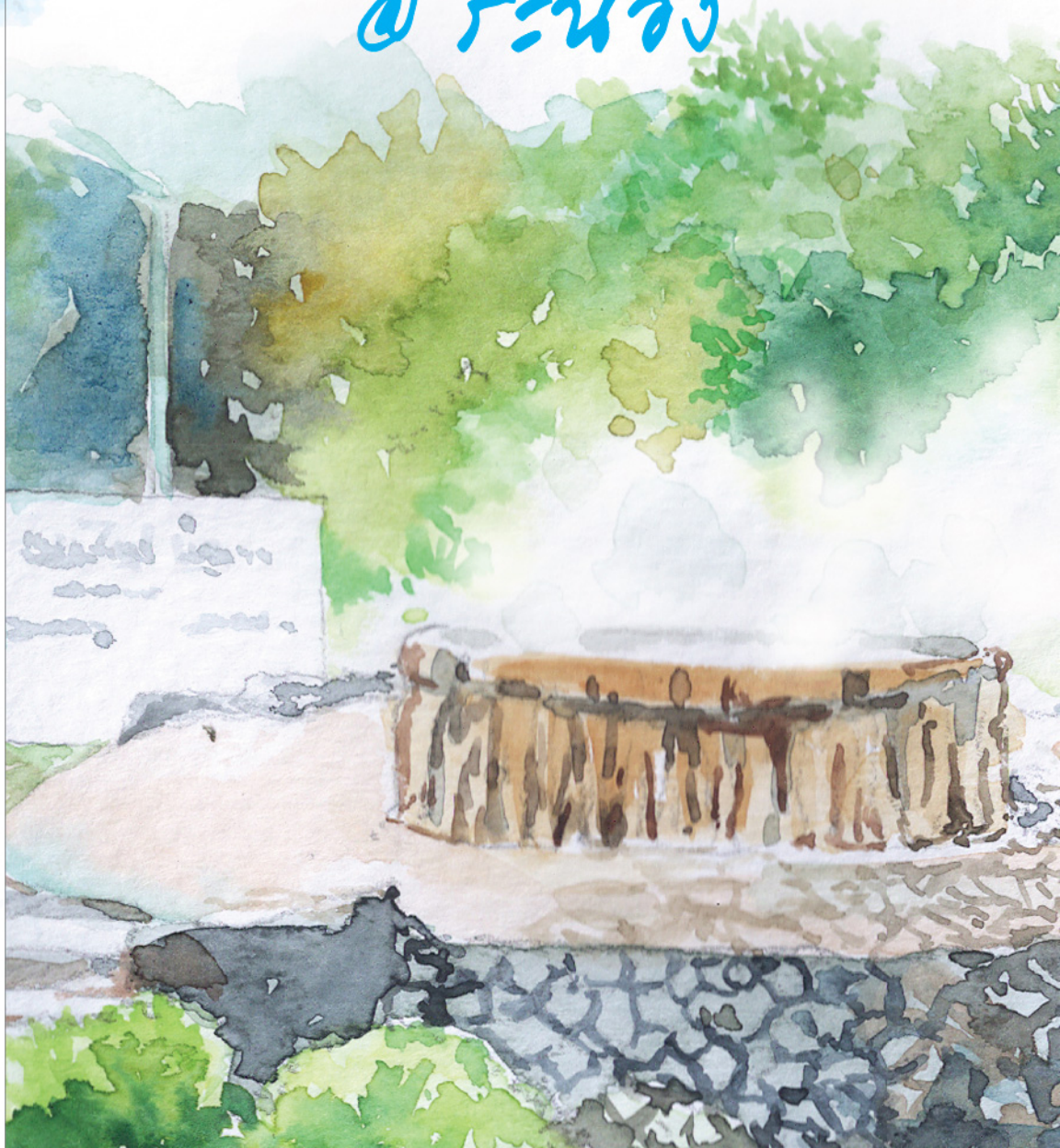


เล่าเรื่องเมืองสุภาพ @ ระนอง



เพราะเป็นจังหวัดที่มีฤดูฝนยาวนานกว่าที่ใด จนได้ชื่อว่าเป็นเมืองฝนแปดแดดสี่ แต่ใช้ว่าระนองเมืองเล็กๆ ที่อยู่ตรงคอคอดกระหรือส่วนที่แคบที่สุดของเมืองไทยแห่งนี้จะไม่มีอะไรให้น่าจดจำในทางกลับกันด้วยความที่ฝนตกเกือบตลอดทั้งปี และเสน่ห์แห่งภูมิศาสตร์ที่ธรรมชาติได้จัดสรรไว้ ทำให้ระนองมีของดีและเรื่องราวที่น่าประทับใจมากมายดังคำขวัญประจำจังหวัดที่ฟังแล้วชวนให้คล้อยตามว่า

“คอคอดกระ ภูเขาหน้า กานขุนวาน ธารน้ำแร่ นกกัทเฝ้ากระนอง”

นอกจากความสวยงามทางธรรมชาติที่อุดมไปด้วยป่า ภูเขาเขียวที่เขียวขจีตลอดทั้งปี ทะเลและเกาะแก่งของที่นี่ ก็สวยงามไม่แพ้จังหวัดใดๆ ในฝั่งอันดามัน แล้วยังมีของขวัญล้ำค่าจากธรรมชาติที่ยากจะหาเทียบได้ นั่นก็คือแหล่งน้ำแร่ที่อุดมด้วยคุณประโยชน์และไม่มีกลิ่นกำมะถันมากวนใจ จนได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งในแหล่งน้ำแร่ที่ดีที่สุดของเมืองไทย

และเนื่องจากระนองเป็นรอยต่อของไทยและประเทศเพื่อนบ้านอย่างพม่า โดยมีแค่แม่น้ำกระบุรีเป็นสายธารกั้นพรมแดน จึงกลายเป็นสถานที่ที่เก็บเรื่องราวอันทรงคุณค่าทั้งทางประวัติศาสตร์ รวมถึงความเชื่อและศิลปวัฒนธรรมที่สำคัญเอาไว้มากมาย อยากชวนคุณมาทำความรู้จักกับจังหวัดระนอง ในฐานะเมืองท่องเที่ยวที่มีเสน่ห์ครบสูตร รับรองว่าคุณจะต้องตกหลุมรักเมืองเล็กๆ แห่งนี้ได้โดยไม่ยาก

เสน่ห์เมืองแห่งสุขภาพ ของขวัญล้ำค่าจากธรรมชาติ

ใครๆ ก็รู้ว่าการได้แช่น้ำแร่ร้อนจากธรรมชาตินั้นมีผลดีต่อทั้งร่างกายและจิตใจมากเพียงใด ดังนั้นถ้าจะบอกว่าระนองคือสวรรค์สำหรับคนรักสุขภาพก็คงจะไม่มีผิด เพราะมีแหล่งน้ำแร่บริสุทธิ์ที่ไร้กลิ่นให้เลือกแช่ตามแหล่งธรรมชาติ และหากใครที่ต้องการความเป็นส่วนตัวหลายโรงแรมของระนองก็มีน้ำแร่ให้แช่ส่งตรงถึงห้องพักอีกด้วย

ของขวัญอันล้ำค่าจากธรรมชาติ “บ่อน้ำร้อนสวนสาธารณะรักษะวาริน”

บ่อน้ำร้อนสวนสาธารณะ “รักษะวาริน”

ได้รับพระราชทานนามจากสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี เมื่อคราวเสด็จมาเยือนระนองตั้งแต่ปี พ.ศ. 2510 ซึ่งมีความหมายว่า น้ำที่รักษาโรคได้และเป็นแหล่งน้ำแห่งหนึ่งที่ได้รับคัดเลือกให้นำไปใช้ในพิธีพุทธาภิเษกเป็นน้ำพระพุทธมนต์ ในพระราชพิธีฉลองพระชนมพรรษาครบ 5 รอบของ พระบาทสมเด็จพระ จักรพรรมีนทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เพราะเป็นแหล่งน้ำธรรมชาติที่บริสุทธิ์ ผู้ที่มาเยือนจะได้พบวิถีแสนสุข ผ่อนคลายกายและใจด้วยการอาบน้ำแร่แช่น้ำร้อนบำบัดสารพัดโรคจากบ่อน้ำร้อนสวนสาธารณะ “รักษะวาริน” อีกทั้งยังมีผลการวิจัยจากกรมวิทยาศาสตร์บริการว่าอุดมไปด้วยแร่ธาตุ อาทิ แคลเซียม โซเดียมซัลเฟต แมกนีเซียม ปราตจากสารกำมะถันเจือปน ทำให้ไม่มีกลิ่นฉุนของกำมะถัน การผ่อนคลายโดยการแช่น้ำแร่ร้อนนั้นจะช่วยบรรเทาความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ บำบัดรักษาโรคกระดูกและไขข้อต่างๆ ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบเผาผลาญในร่างกายดีขึ้น ทำให้สดชื่นนอนหลับสบาย ผ่อนคลายความเครียดและชะลอความชรา โดยความร้อนของน้ำแร่จะทำให้เหงื่อออก รูขุมขนขยายตัว ขับสิ่งสกปรกและได้รับแร่ธาตุจากน้ำแร่ซึมเข้าสู่ผิวหนังได้อย่างเต็มที่ จากบ่อน้ำร้อนที่มีทั้ง บ่อพ่อ บ่อแม่และบ่อลูก



นอกจากนี้บริเวณด้านนอก มีลานสุขภาพรักษะวาริน เป็นโถงขนาดใหญ่ที่ต่อท่อดึงเอาความร้อนจากน้ำแร่กระจายทั่วไปยังพื้นปูนทำให้พื้นอุ่นโดยธรรมชาติ สามารถเอนกายล้มตัวลงนอนเพื่อผ่อนคลายบรรเทาอาการเมื่อยล้า ปวดเมื่อย ปวดข้อกระดูกได้อีกรูปแบบหนึ่ง และบริเวณโดยรอบของสวนสาธารณะแห่งนี้ มีร้านจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและของที่ระลึกต่างๆ อาทิ สเปรย์น้ำแร่ สบู่ น้ำแร่ มูกระนอง เครื่องประดับต่างๆ ให้เลือกซื้อกลับบ้านได้อีกด้วย





อาบน้ำแร่ แช่ไข่ต้ม...ที่บ่อน้ำแร่พริก

สถานที่พักผ่อนรับอรุณรุ่ง โอบอุ่นสัมผัสกับธรรมชาติ น่าจะเหมาะสมกับสถานที่แห่งนี้เป็นที่สุด..... “บ่อน้ำแร่พริก” ที่เกิดจากน้ำร้อนที่ไหลซึมออกมาจากพื้นดินขึ้นมาตามรอยแยกของหิน ทั้งหินแกรนิต หินภูเขาไฟ หินทัฟฟ์ และสายแร่ควอร์ตซ์ จึงอุดมไปด้วยแร่ธาตุบริสุทธิ์มากมาย ด้วยความที่ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาวจึงโอบล้อมด้วยธรรมชาติที่สวยงามกับลำธารน้ำใสบริสุทธิ์ อุดมภูมิของน้ำเฉลี่ยอยู่ที่ 35-40 องศาเซลเซียส ช่วยให้ผ่อนคลายได้เป็นอย่างดี ของแถมจากการมาแช่น้ำร้อนของที่นี่ซึ่งไม่ควรพลาดอย่างยิ่งก็คือการแช่ไข่ต้ม ไข่ต้มแช่น้ำแร่พริก ที่ได้ชื่อว่าเป็นราชาไข่ต้ม จุดเด่นคือการใช้เทคนิคการแช่ไข่ผ่านธารน้ำแร่ร้อนใช้เวลาประมาณ 16-18 ชั่วโมง ทำให้ไข่ขาวเป็นวุ้นไม่เหลว ล้อมไข่แดงที่สุก คล้ายไข่ลวกไม่มีกลิ่นคาวทำให้มีรสชาติพิเศษที่ไม่เหมือนใคร เมนูที่ห้ามพลาดคือ ไข่ต้มแช่น้ำแร่พริก ส้มตำไข่ และยำไข่ต้ม และก่อนกลับบ้านอย่าลืมแวะซื้อสบู่สมุนไพรที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ ทำให้ผิวชุ่มชื้น และเกลือขัดผิวที่มีส่วนผสมของขมิ้น บำรุงผิวกาย ให้ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่ง ซึ่งมีจำหน่ายที่บ่อน้ำแร่พริกทีเดียว รวมถึงผลิตภัณฑ์ของที่ระลึกติดไม้ติดมือกลับไปด้วย

เจ้าเรือนสปา โรงพยาบาลระนอง ศูนย์สุขภาพครบวงจร ที่คนรักสุขภาพต้องมาเยือน

ศูนย์สุขภาพเจ้าเรือนสปา เป็นศูนย์สุขภาพซึ่งตั้งอยู่ในโรงพยาบาลระนอง ที่เปิดให้บริการด้านการแพทย์แผนไทยแบบครบวงจร อาทิ การนวดแผนไทย นวดเพื่อสุขภาพ ที่เน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เพื่อเพิ่มการไหลเวียนของเลือดและการทำงานของระบบประสาท การนวดเพื่อบำบัดอาการ ที่ช่วยปรับสภาพการทำงานของอวัยวะ แก้ไขความผิดปกติต่างๆของร่างกาย เช่น การปวด บวม หรือจะใช้ บริการอบประคบสมุนไพร ที่ท่านจะสัมผัสถึงความสบายทั่วร่างกายผ่อนคลายกายใจ ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ การทำวารีบำบัด ที่นำน้ำแร่ร้อนจากธรรมชาติอุณหภูมิประมาณ 42 องศาเซลเซียส มาบริการในรูปแบบการแช่น้ำแร่เพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย บำบัดรักษาโรคกระดูกและทำให้การเผาผลาญในร่างกายดี ผู้ที่กระฉับกระเฉงมากขึ้น การทำสปาหน้า เพื่อกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อบนใบหน้า ช่วยผลิตเซลล์ผิวหน้า ลดรอยหมองคล้ำ บำรุงผิวหน้าให้มีความชุ่มชื้น ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอย และอีกหนึ่งเมนูสุขภาพที่ห้ามพลาดที่เป็นแบบฉบับของเจ้าเรือนสปา คือ การนวดน้ำมันตามธาตุเจ้าเรือน ด้วยกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยเพื่อคืนความสมดุลให้แก่ร่างกาย ปรับสภาพจากการที่ธาตุทั้ง 4 ที่ผิดสมดุล ซึ่งอาจเกิดจากความตึงเครียด การเจ็บป่วย อาหารการกิน หรืออายุที่มากขึ้น



นอกจากนี้ ยังมีบริการสุขภาพที่ชวนผ่อนคลายอื่นๆ อีก อาทิ สปาเท้า ผังเข็ม การดูแลมารดาหลังคลอด ตลอดจนมีศูนย์ออกกำลังกาย และยังสามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพที่หลากหลายจากศูนย์จำหน่าย ทั้งสเปรย์น้ำแร่ธรรมชาติจากบ่อน้ำแร่ที่อุดมด้วยแร่ธาตุซัลเฟต แมกนีเซียม ฟลูออไรด์ โซเดียม โปแตสเซียม ไบคาร์บอเนต ที่จะมอบความสดชื่นหลังทุกกิจกรรม แชมพูขิงผสมน้ำแร่ แชมพูอัญชันผสมน้ำแร่ ที่จะช่วยบำรุงเส้นผมที่ขาดให้กลับมาเงางามและดกดำ และป้องกันผมขาว รวมถึงสบู่เหลวขมิ้นชันผสมน้ำแร่ ที่ประกอบด้วย Curoumin และวิตามิน E จากธรรมชาติ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ชะลอริ้วรอย ป้องกันอาการผื่นคันสำหรับผิวที่แพ้ง่าย เป็นต้น เรียกได้ว่ามีครบทุกอย่างที่คนรักสุขภาพไม่ควรพลาด



ณ เจ้าเรือนสปาแห่งนี้ ท่านสามารถจัดสรรเวลาเพื่อดูแลรักษาสุขภาพได้หลากหลายเมนูด้วยกันใน 1 วัน ด้วยบริการด้านสุขภาพจากการจัดสรรจากธรรมชาติ เพื่อให้ท่านได้รับการผ่อนคลายอย่างแท้จริง

นอกจากเจ้าเรือนสปาของโรงพยาบาลระนองแล้ว ยังมีสปาและที่พัก ที่พร้อมบริการนักท่องเที่ยวที่ใส่ใจเรื่องสุขภาพ อาทิ

นอนแช่น้ำแร่ร้อน โรงแรมทินดี

หากอยากเติมเต็มการท่องเที่ยวและพักผ่อนให้สมบูรณ์แบบ ต้องลองมาใช้บริการ ณ ที่พักสุดชิลเห็นวิวเมือง มีบรรยากาศสบายๆ ของโรงแรมทินดี ซึ่งตั้งอยู่ไม่ไกลจากบ่อน้ำแร่รักษะวารินมากนัก ที่สำคัญห้องพักทุกห้องมีบริการน้ำแร่ร้อนพร้อมอ่างจากุซซี่ ให้นอนแช่ส่วนตัวแบบสบายใจ แต่หากยังไม่หนำใจ ภายในบริเวณโรงแรมยังมีสระว่ายน้ำ และบ่อจากุซซี่ซึ่งเป็นน้ำแร่ธรรมชาติที่อยู่ใกล้ๆกัน ให้บริการแก่ท่านอีกด้วย

สยาม ฮอท สปา

คนรักสุขภาพ ชอบการทำสปา มาระนองแล้วต้องตรงมาที่ สยาม ฮอท สปา เพราะที่นี่คือแหล่งอาบน้ำแร่ร้อน และบริการนวดแผนไทยที่ขึ้นชื่อของจังหวัด โดยมีโปรแกรมสปาเพื่อสุขภาพให้เลือกมากมาย ทั้งการนวดฝ่าเท้า นวดแผนไทย นวดน้ำมันอโรมา และนวดน้ำมันแผนไทย และยังมีน้ำแร่ร้อนที่ใช้สำหรับสปาน้ำแร่และอบสมุนไพรของที่นี่ได้นำมาจากบ่อพ่อ ที่บ่อน้ำร้อนสวนสาธารณะรักษะวาริน ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยมีบริการทั้งอ่างจากุซซี่แบบรวมและแบบส่วนตัวให้เลือกตามใจชอบ

สวรรค์แดนดิน กั้นทะเลอันดามัน

แม้ลักษณะภูมิประเทศที่เรียวและแคบจะบีบให้ระนองกลายเป็นเมืองกะทัดรัด แต่ก็ไม่เคยแร้นแค้น ความอุดมสมบูรณ์ มีหน้าซำยังทำให้เกิดแหล่งท่องเที่ยวตามธรรมชาติมากมาย จากฝั่งตะวันออกที่เป็นภูเขาสูงชันลาดลงสู่ที่ราบ และหมู่เกาะในทะเลอันดามันทางทิศตะวันตก ที่มีหาดทราย น้ำทะเลใส และหมู่เกาะน้อยใหญ่น้ำที่เย็นนับไม่ถ้วน

พชายาม...ไปติดเกาะที่จะทำให้คุณตกนุมนุญภรรยาของเขบถจนตัวไม่ทัน

ถึงแม้ความยากลำบากของการเดินทางในอดีตที่ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก หากจะมาให้ถึงเกาะแห่งนี้ จนกลายเป็นชื่อที่เรียกว่า **เกาะพยาม** นี่ก็คือนั่งในข้อสันนิษฐานที่ใกล้เคียงมากที่สุด แต่ด้วยความบริสุทธิ์ของธรรมชาติ ชายหาดสีขาว น้ำทะเลสีครามใส โดยเฉพาะอ่าวใหญ่ที่อยู่ฝั่งตะวันตกของเกาะซึ่งมีชายหาดกว้างและยาวกว่าสองกิโลเมตร ทำให้เกาะพยามโดดเด่นและถูกพูดถึงบ่อยที่สุดในรอบ 4-5 ปีที่ผ่านมาในฐานะหนึ่งในเกาะที่นำไปเยือนมากที่สุดในท่องเที่ยวทะเลไทย มาเที่ยวเกาะพยามไม่มีทางเหงา เพราะมีกิจกรรมมากมายให้ทำ ทั้งดูนก ตกปลา ดำน้ำดูปะการัง หรือนั่งชมพระอาทิตย์ตกที่ขึ้นชื่อว่าสวยที่สุดเช่นกัน



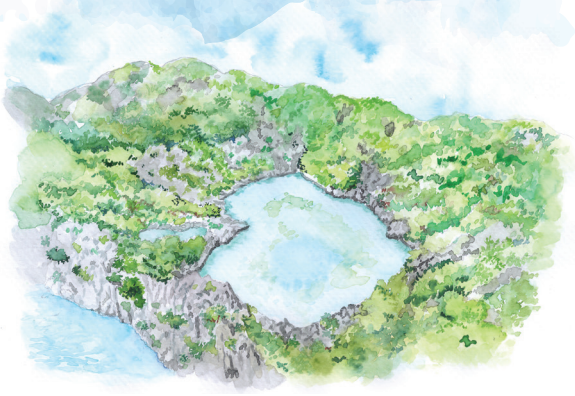
ถัดเข้าไปด้านในของเกาะ มีเส้นทางปั่นจักรยานชมธรรมชาติ พร้อมสัมผัสกับวิถีชีวิตของผู้คนท้องถิ่น สองข้างทาง จะพบกับสวนยางพารา ต้นกาหยูหรือต้นมะม่วงหิมพานต์พืชเศรษฐกิจสำคัญของจังหวัด และร่องรอยประวัติศาสตร์ในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่ทหารญี่ปุ่นเคยใช้เกาะนี้เป็นที่ผลิตเสบียงอาหารส่งไปให้ทหารญี่ปุ่นในพม่า หรือจะแวะพักผ่อนให้สงบ โดยการสักการะและชมพระอุโบสถกลางน้ำที่วัดเกาะพยาม ซึ่งเป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวบ้านและยังมีอาหารทะเลหลากหลายเมนู รวมถึงร้านขายของที่ระลึก ร้านก๋วยเตี๋ยว ส้มตำไก่ย่าง เช่น ร้านแม่ไก่ ตรังบริเวณทางไปอ่าวใหญ่ ร้านนุชอุตร ตรังบริเวณท่าเทียบเรือ จะรับประทานอาหารพร้อมชมวิวเก็บภาพถ่ายกับความทรงจำอันประทับใจกับบรรยากาศของเกาะพยามที่ ละม้ายรีสอร์ท หรือจะรับประทานอาหารและพักผ่อนที่ The Blue Sky Resort ที่ขึ้นชื่อว่า “มัลดีฟส์เมืองไทย” ซึ่งมีทิวทัศน์อันงดงาม

The Blue Sky Resort สวรรค์สีฟ้าบนเกาะพยาม

มาถึงวันนี้น้อยคนนักที่ไม่รู้จักรีสอร์ทที่ได้รับฉายาว่ามัลดีฟส์เมืองไทยอย่าง เดอะบลูสกาย รีสอร์ท ที่ช่วยทำให้เกาะพยามเป็นที่รู้จักเพิ่มขึ้นอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวที่ถวิลหาสถานที่พักผ่อนระดับหรูบนเกาะที่เงียบสงบของท้องทะเลอันดามัน ซึ่งเดอะบลูสกาย รีสอร์ท ตั้งอยู่ติดปากอ่าวและถูกโอบล้อมด้วยป่าไม้ผืนน้อย ภายในรีสอร์ทตลอดจนห้องพัก ได้รับการตกแต่งอย่างประณีตอบอุ่น แบ่งห้องพักออกเป็นสามประเภท คือ Forest View Suite, Seaview Deluxe และ Seaview Suite จึงเหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการความเป็นส่วนตัวได้มานานอนสูดอากาศบริสุทธิ์ที่อยู่กลางทะเลนั่งเล่นเอาเท้าจุ่มน้ำจากหน้าบ้าน ความสุขแบบนี้ใครล่ะจะไม่ต้องการ

หนึ่งวันของมนต์...กับเสน่ห์ของท้องทะเลอันดามันที่หน้าน้ำพม่า

อยากจะไปสำรวจความงดงามที่แสนบริสุทธิ์ของท้องทะเลอันดามันในฝั่งน้ำพม่า ที่เพิ่งเริ่มเปิดสัมปทานในต้นปีนี้กันบ้าง เพื่อให้คนไทยได้เข้าไปสัมผัสกับโลกสีครามที่ตั้งอยู่ทางตอนใต้ของประเทศพม่า เริ่มต้นเดินทางด้วยเรือสปีดโบ๊ท โดยใช้เวลาแค่ชั่วโมงกว่าๆ ก็จะได้สัมผัสกับคลื่นลมและไอแดดกลางผืนทะเลสีครามที่ เกาะเกือกม้า ดำน้ำแหวกว่ายชมฝูงปลาน้อยใหญ่และหมู่มวนปะการังใต้มหาสมุทรในดินแดนของพม่า ต่อด้วยเกาะ Cock's Comb ที่มีรูปร่างเหมือนหงอนไก่ ซึ่งมีทะเลสาบสีเขียวมรกตลักษณะคล้ายรูปหัวใจเมื่อมองจากมุมสูงเป็นไฮไลท์ จึงถูกเรียกกันง่ายๆ ว่าเกาะหัวใจมรกต สวรรค์ของนักดำน้ำ ยังมีอีกหลายเกาะที่น่าค้นหา เช่น เกาะบรูเออร์ เกาะตาฟูก เกาะมูเตา ที่มีความงดงามไม่แพ้กัน ปิดท้ายด้วยการแวะโรงแรมแกรนด์อันดามันที่เกาะสนเพื่อรับประทานอาหาร เสี่ยงโชคในคาสีโนหรือแวะซื้อปลินค้าปลอดภาษีก่อนกลับเข้าฝั่งระนองในชั่วโมงสุดท้ายของวัน



ฟังเสียงสายธารล้นจากหน้าผา...ที่น้ำตกหงาว

เข้าเมืองระนองถ้าไม่ผ่านน้ำตกหงาวแสดงว่ากำลังหลงทาง เพราะอุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว คือน้ำตกคูเมืองระนองที่สังเกตเห็นได้ทุกครั้ง เมื่อเดินทางผ่านเข้าตัวเมือง สายธารที่ร่วงหล่นจากหน้าผาสูงชันกระเซ็นสู่โขดหินเบื้องล่าง จะมีปริมาณมากที่สุดช่วงระหว่างเดือนพฤศจิกายน - เมษายนของปี หากมาเที่ยวที่น้ำตกแล้วได้พบกับปูโตอยู่ตามซอกหิน ให้รู้ไว้เลยว่านั่นคือ ปูเจ้าฟ้า ปูน้ำตกพันธุ์ใหม่ที่ล่าตัวและก้ามเป็นสีขาว ส่วนเขี้ยวและปากเป็นสีม่วงดำ จะพบได้ที่นี้เพียงแห่งเดียวในโลก รวมไปถึงดอกโกมาซุมดอกไม้ประจำจังหวัดระนองที่มักจะออกดอกช่วงเดือนตุลาคม-เดือนธันวาคมของทุกปี



สัมพันธ์วิถีเกษตร ณ กระบุรี เมืองที่ละมุนด้วยวิถีธรรมชาติ

ปักหมุดจุดหมายของการพักผ่อนแบบถอนคันเร่ง ตลบด้วยความละมุนของธรรมชาติ เรียบง่าย แลมนิบช้า ณ จุดเชื่อมต่อระหว่างฝั่งตะวันออกและตะวันตกที่แคบที่สุดในแหลมมลายู หรือ คอคอดกระ ในอำเภอกระบุรี ตะเข็บชายแดนไทยพม่า

สักการะพระปรมาภิไธยย่อ จปร. เพื่อความเย็นสรวงศอก่อนเข้าเมืองกระนง

บริเวณเส้นแบ่งเขตระหว่างจังหวัดระนองกับจังหวัดชุมพร หนึ่งในจุดหมายที่ใครใช้เส้นทางผ่านมายังอำเภอกระบุรีต้องแวะก่อนเสมอที่จะไปเที่ยวต่อที่ไหน เพื่อมาสักการะศิลาจารึกสลักพระปรมาภิไธยย่อ จปร. ที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ทรงสลักศิลาไว้เมื่อครั้งเสด็จพระราชดำเนินมาตรวจราชการแผ่นดินในปี พ.ศ. 2433 ปัจจุบันมีการปรับปรุงภูมิทัศน์รอบพื้นที่ให้สะอาดเรียบร้อย สามารถแวะสักการะเพื่อความเป็นสิริมงคลได้ทุกวันโดยไม่เสียค่าธรรมเนียมใดๆ

ก๊อง วัลเลย์...ถิ่นตำรับกาแฟคั่วมือกลางขุนเขา

บทสนทนาภาษากาแฟดีๆ มักเริ่มต้นขึ้นที่นี่เสมอ “ก๊อง วัลเลย์” คือต้นตำรับกาแฟคั่วมือแห่งกระบุรีกับผู้ชายชื่อก๊อง ที่คัดสรรเมล็ดกาแฟอาราบิก้าสีแดงสุกจากชาวบ้านในพื้นที่ แล้วนำกลับมาคั่วมือในเตากระทะที่ละน้อยอย่างละเอียดละมุน เพื่อให้ได้เมล็ดกาแฟพันธุ์ไทยแท้ที่ได้มาตรฐานกาแฟสากล ผ่านเทคนิคการคั่วที่ใช้ไม้อบเชยไม้ประจำจังหวัดระนองที่มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ และใช้ว่าจะตบโจทย์แค่คอกาแฟเท่านั้น ท่านยังสามารถดื่มชาดอกกาแฟที่มีกลิ่นหอมหวานละมุนจากธรรมชาติโดยปราศจากน้ำตาล ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเส้นเลือดสาเหตุของโรคความดัน เบาหวาน โรคหัวใจ โรคอ้วน บำรุงตับ สมานแผลภายนอกภายใน จิบก็ชื่นใจ ร่างกายก็แข็งแรง และที่แห่งนี้ยังเปิดเป็นโฮมสเตย์ให้เข้าพักนอกจากจะได้นอนพักผ่อนท่ามกลางเสียงกระซิบของธรรมชาติเป็นตัวช่วยบดกล่อมแล้วกลิ่นหอมกรุ่นของเมล็ดกาแฟคั่วมือยังคงอบอวลอยู่ในพื้นที่ นอกจากนี้ยังสามารถทดลองชงและชิมกาแฟด้วยตัวเอง หากติดใจก็ซื้อผลิตภัณฑ์ก๊องกาแฟกลับไปเป็นของฝากได้อีกด้วย



กลิ่นเหนือ...ในแดนใต้ ณ หมู่บ้านของชาวอิวเมี่ยน

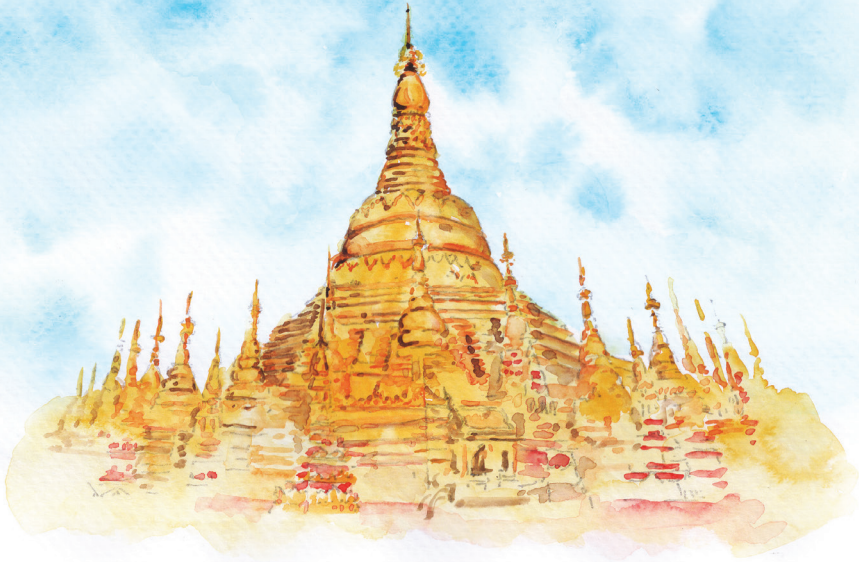
ถ้าอยากสัมผัสวิถีชีวิตชาวเหนือ ที่มีอารยธรรมและความเชื่อในแบบชาวเมี่ยน ต้องมาที่หมู่บ้านของชาวอิวเมี่ยน ซึ่งอพยพมาจากจังหวัดพะเยา เพื่อมาตั้งรกรากถิ่นฐานที่บ้านในกรัง อำเภอกระบุรี เพื่อทำไร่กาแฟและสวนผลไม้ สิ่งที่สัมผัสได้คือความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายแบบธรรมชาติ ภายหลังชาวอิวเมี่ยนได้เข้าร่วมวิสาหกิจชุมชนแปรรูปผลิตภัณฑ์กาแฟคั่วมีอกับก้อง วัลเลย์ ที่สามารถสร้างตลาดโดยกำหนดราคาผลผลิตของตัวเองได้จนพัฒนามาเป็นแหล่งท่องเที่ยวและหมู่บ้านเชิงเกษตรแบบยั่งยืน เป็นจุดต้นกำเนิดเมล็ดกาแฟอาราบิก้าแท้ๆ ก่อนการแปรรูปของก้องกาแฟนั่นเอง



ชالاเปาทับทิม ทำนานกว่าสองสหัสวรรษกาลที่ 5

หากแวะมายังตำบลมูมู่ ซึ่งอยู่ในอำเภอกระบุรี ร้านชالاเปาบ้านทับทิม คือจุดหมายหลักที่ใครผ่านมาแล้วต้องแวะลิ้มรสความอร่อยนี้ให้ได้ ไม่นานนั้นจะถือว่าพลาดของดีไปอย่างน่าเสียดาย เพราะที่นี่เป็นต้นกำเนิดของชالاเปาแป้งหอมนุ่ม และขนมจีบรสชาติกลมกล่อมระดับตำนาน ซึ่งเปิดกิจการมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 โดยมีเรื่องเล่าว่า พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงตรัสถึงชالاเปาของหมู่บ้านทับทิม เมื่อคราวเสด็จประพาสภาคใต้ทำให้ชื่อเสียงชالاเปาทับทิมเป็นที่รู้จักในหมู่นักชิมอย่างยาวนาน





นอกจากนี้ใน อ.กระบุรี ยังมีแหล่งท่องเที่ยวให้ท่านได้บันทึกภาพและตีพิมพ์อีกจำนวนมาก อาทิ ชมวิวบริเวณคอคอดกระ ส่วนที่แคบที่สุดของแหลมมลายู ชมวิวสุดแดนไทยฝั่งอันดามันที่ทำเรือ กระบุรี ตำบลน้ำจืด ห่างจากพรมแดนพม่าเพียง 2 กิโลเมตร จึงมองเห็นฝั่งพม่าได้ชัดเจน สักการะ พระพุทธรูปและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่บริเวณถ้ำพระขยางค์ ตำนานเก่าแก่สมัยสร้างเมืองกระบุรี หรือแวะ สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์และขอพรที่วัดจันทาราม หรือวัดน้ำจืด ซึ่งตั้งเพื่อเป็นเกียรติและอนุสรณ์แก่ หลวงพ่อจันทร์ พระภิกษุชาวพม่าผู้เคร่งครัดและมีเมตตาธรรมสูง ที่พระยารัษฎานุประดิษฐ์ฯ (คอซิมบี๊ ณ ระนอง) เมื่อครั้งดำรงตำแหน่งเจ้าเมืองกระบุรี ได้มีความเลื่อมใสและศรัทธามาก จึงได้นิมนต์ท่านมาตั้งสำนักสงฆ์ในต.น้ำจืด อ.กระบุรีแห่งนี้ ภายในวัดมีศูนย์เรียนรู้พุทธประวัติ ศิลาจารึกสมเด็จพระสังฆราช เมืองพระเวสสันดร และพลาดไม่ได้ที่จะเชิญท่านสักการะพระพุทธร สุวรรณเจดีย์ ณ วัดสุวรรณคีรี หรือวัดปากจั่น ที่ ต.ปากจั่น ที่มีศิลปะผสมผสานทั้งไทยและพม่าอย่าง วิจิตรซึ่งเป็นงานศิลปะพม่าแบบพระมหากษัตริย์ชเวตคอง ที่ภายในบรรจุพระพุทธรูปหินหยกจำนวน 2,999 องค์ ด้านอาหารการกินนั้นท่านสามารถแวะรับประทานอาหารอร่อยๆ บรรยากาศดีๆ ที่ร้านริมคลอง บริเวณใจกลางอำเภอ หรือต้องการชมวิวฝั่งพม่า พร้อมอาหารหลากหลายก็สามารถ แวะได้ที่ร้านท่าเรือ ซึ่งกิจกรรมสุดประทับใจทั้งหมดรอท่านมาสัมผัสอยู่ที่ดินแดนที่มีเสน่ห์ ณ กระบุรี แห่งนี้

นอกจากมนต์เสน่ห์แห่งอ.กระบุรีแล้ว ท่านที่ชื่นชอบในธรรมชาติผสมผสานกับการเกษตรวิถีพอเพียง แบบยั่งยืน ของขวัญจากธรรมชาติที่นำหลงไหลอีกแห่งหนึ่งที่อยู่ไม่ไกลจาก อ.เมือง นั่นคือ “บ้านไร่ไอรุณ” อ.กะเปอร์

โอบอุ้มใจรัก ณ บ้านไร่โออรุณ

ด้วยน้ำพักน้ำแรงผสวนแนวคิดของสถาปนิกพอเพียงอย่างคุณเบส วิโรจน์ ฉิมมี ที่กลับมาใช้ชีวิตที่บ้านเกิดกับครอบครัว จนเกิดเป็นฟาร์มสเตย์ที่อบอุ่นภายใต้ร่มกอดของธรรมชาติที่มีชื่อว่า “บ้านไร่โออรุณ” ซึ่งเป็นที่รู้จักอย่างดีในหมู่นักท่องเที่ยวผู้รักในวิถีเนิบช้า ณ บ้านไร่แห่งนี้เปิดโอกาสให้ผู้เข้าพักหรือผู้มาเยือนได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับธรรมชาติ ได้ปลูกและเก็บผักและผลไม้ นำมาสร้างสรรค์เป็นอาหารพื้นถิ่นในแบบเพื่อนบ้านทำกินเองกลายเป็นกิจกรรมสนุกๆ ที่สร้างความสุขให้ผู้มาเยือนได้ไม่น้อยและยังมีกิจกรรมปั่นจักรยานตามเส้นทางชมธรรมชาติ ซึ่งสามารถสร้างแรงบันดาลใจใหม่ๆ ให้เกิดขึ้นได้เสมอและเนื่องจากบ้านไร่โออรุณต้องการให้แขกที่มาเยือนได้สัมผัสกับวิถีธรรมชาติอย่างเต็มที่จึงเปิดบริการบ้านพักเพียงไม่กี่หลัง ดังนั้นควรจองโทรสำรองที่พักล่วงหน้าทุกครั้ง จะได้ไม่พลาดกิจกรรมดีๆ ที่รอท่านอยู่



ชมเสน่ห์ใจกลางเมืองระนอง

นอกจากธรรมชาติที่สวยงาม ระนองมีสถานที่ท่องเที่ยวหลายแห่งที่น่าสนใจ มีประวัติศาสตร์น่าเรียนรู้ มีโบราณสถานที่น่าสนใจชวนความเชื่อในอดีตเอาไว้ให้ระลึกถึง ระนองริมสองฝั่งแดนจึงมีเสน่ห์ที่น่าหลงใหลและชวนให้ค้นหาได้ไม่หยุดหย่อน

ชมอนุสรณ์สถาน พระราชวังสามกษัตริย์

พระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง) ในอดีตถูกใช้เป็นที่ประทับแรมในจังหวัดระนองของพระมหากษัตริย์ไทยถึง 3 พระองค์ ได้แก่ รัชกาลที่ 5 รัชกาลที่ 6 และรัชกาลที่ 7 ปัจจุบันสร้างขึ้นเพื่อเป็นอนุสรณ์สถานจำลอง เนื่องจากมีการรื้อเพื่อสร้างศาลากลางใหม่ ตัวอาคารโดดเด่นด้วยการใช้ไม้สักทองและไม้ตะเคียนทองก่อสร้างทั้งหมด ในยามเย็นคือเวลาที่สวยที่สุด เพราะแสงแดดจะส่องกระทบด้านหน้าพระราชวังพอดี



สักการะขอพร นอพระแก้วเกจิ

ไม่ไกลจากพระราชวังรัตนรังสรรค์ คือที่ตั้งของหอพระแก้วเกจิ สถานที่ซึ่งนักท่องเที่ยวและชาวระนองนิยมมาสักการะขอพรหอพระแก้วเกจิ สร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2525 ซึ่งเป็นปีเฉลิมฉลองกรุงรัตนโกสินทร์ครบรอบ 200 ปี เป็นที่ประดิษฐานของพระเกจิอาจารย์ชื่อดังและเป็นศิลาจารึกของชาวใต้ ได้แก่ หลวงพ่อจันทร์ หลวงพ่อรีน หลวงปู่ทวด หลวงพ่อน้อย หลวงพ่อเปี้ยว หลวงพ่อตี๋ หลวงพ่อลอย หลวงพ่อน้อย และหลวงพ่อบรรณ



ข้อน่าอัศจรรย์...วัดสุวรรณคีรีวิหาร

วัดสุวรรณคีรีวิหาร หรือที่ชาวระนองบางส่วนเรียกกันว่า วัดหน้าเมือง เป็นวัดที่สร้างขึ้นแห่งแรก ในจังหวัดระนอง ภายในวัดเป็นที่ประดิษฐานของเจดีย์ดาตุ สร้างโดยไพร่ชาวพม่าที่มีความศรัทธาและเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ปัจจุบันทายาทของท่านและพุทธศาสนิกชนชาวพม่าและไทยช่วยกันรักษาความสะอาดและบูรณะเจดีย์ให้ยังคงงดงามอยู่เสมอ

ชมแสงแรกของวันน้ือขอกลา, แสงตะวันที่ประกาย คาร์ที่สูงที่สุด ในประเทศไทย

หอประภาคารระนองเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา ซึ่งตั้งอยู่ตรงบริเวณท่าเทียบเรือด่านศุลกากรบ้านนาหงส์ คือจุดชมวิวยอดเยี่ยมที่สุดสำหรับชมแสงแรกและแสงสุดท้ายของดวงตะวัน ประภาคารทรงแปดเหลี่ยมแห่งนี้มีทั้งหมด 9 ชั้น และมีความสูง 50 เมตร จึงได้ชื่อว่าเป็นประภาคารที่สูงที่สุดของเมืองไทย ด้านบนสามารถชมวิวดูรอบทิศแบบ 360 องศา ด้านหน้าคือชายแดนพม่าที่คั่นกลางด้วยแม่น้ำกระบุรีที่สวยงาม



ใจปึ้งของฝากจากพม่าที่ตลาดน่อง

ตลาดของฝากจากพม่าที่เข้ามาตั้งขายในถิ่นแดนไทย มีเอกลักษณ์เฉพาะตรงที่พ่อค้าแม่ขายเป็นชาวพม่าเสียส่วนใหญ่ มีทั้งสินค้าอุปโภคบริโภค อาหารทะเลสด ของแห้ง เครื่องเทศ เครื่องปรุงซึ่งมีราคาถูกสบายกระเป๋า อย่านั่งลองชิมอาหารกินเล่นของพม่า คือถั่วที่นำไปใส่ในยาโบราณหรือถั่วยาลองอาหารจานหนักที่คนพม่าชอบกิน ให้ลองสั่งข้าวผัดพม่าหรือเมนูยอดฮิตอย่างหมุ่มพม่ารับรองจะติดใจ

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ที่น่าสนใจ อาทิ นั่งรถสองแถวไม้ที่เป็นเอกลักษณ์ประจำเมืองระนองเข้าไปในตัวเมือง ซึ่งรถสองแถวไม้นี้ทั้งคันทำด้วยไม้แท้โดยช่างท้องถิ่น แต่ละคันมีอายุมากกว่าหลายสิบปีและไม่มีประตูตรงคนขับและคนนั่งข้าง ซึ่งถือเป็นแบบฉบับที่ทำให้เก็บประสบการณ์ได้ไม่ยากนัก



ผลิตภัณฑ์สุขภาพ...ที่สร้างสรรคจากต้นทุนของธรรมชาติ

ระนองมีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ไม่ว่าจะเป็นป่าชายเลนและป่าโกงกางซึ่งเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์น้ำเค็ม การมีแหล่งน้ำแร่ร้อนธรรมชาติที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ ทำให้ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของที่นี่ล้วนแต่มีคุณภาพที่เป็นเลิศ

กระป๋องกะป๋อง กะปิผงเสริมไอโอดีนราชภัฏของไทย

กะปิดี ต้องที่ระนอง คำกล่าวที่ไม่ได้อวดอ้างเกินจริง เนื่องมาจากระนองเป็นจังหวัดที่ตั้งอยู่ริมฝั่งทะเลอันดามัน มีทรัพยากรธรรมชาติทางทะเล มีป่าชายเลน ป่าโกงกางที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งองค์การ UNESCO ประกาศให้เป็นเขตสงวนชีวมณฑลแห่งหนึ่งของโลก เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของกุ้งเคย ที่จับมาตำทำเป็นกะปิจนได้กะปิคุณภาพดี เพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่ากะปิและเป็นการขยายตลาดไปสู่ผู้บริโภคอีกกลุ่มหนึ่งที่ไม่สะดวกซื้อกะปิสดเก็บไว้นานๆ จึงเกิดแนวคิดของกลุ่มเกษตรกรกลุ่มหนึ่ง ที่มีไอเดียริเริ่มแปลกใหม่ โดยการผลิตกะปิผงออกมาขายภายใต้การนำขบวนของคุณวิสุทธิ์ สุทธิเดช ผู้ก่อตั้งกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรอ่าวเคยที่อำเภอกะเปอร์ ถือเป็นรายแรกของเมืองไทยโดยใช้ชื่อว่า แลเลนองกะปิผงมีส่วนผสมของเนื้อกุ้ง 90 % และเกลือ 10 % นำมาแปรรูปเป็นกะปิผงเสริมไอโอดีน โดยไม่ใส่ตัวกันเสีย สามารถเก็บไว้ใช้ได้ยาวนานกว่าสองปี ใครสนใจจะเรียนรู้เคล็ดลับและกรรมวิธีการผลิตกะปิ ทั้งแบบกระปุกและแบบผงต้นตำรับต้องมาที่กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรอ่าวเคยที่เดียวในเมืองไทยเท่านั้น





ไข่เค็มน้ำแร่ ของแท้เมืองระนอง

ไข่เค็มน้ำแร่ มีต้นกำเนิดจากน้ำแร่ร้อนธรรมชาติ ซึ่งเป็นของดีตามธรรมชาติของจังหวัดระนอง อุดมไปด้วยแร่ธาตุและไอโอดีนที่เป็นคุณประโยชน์สำคัญต่อร่างกาย เป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนที่ผลิตขึ้นอย่างพิถีพิถัน โดยกลุ่มสตรีบ้านบางขุนแพ่ง อำเภอละอุ่น ที่ได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐจนกลายเป็นสินค้าคุณภาพที่ได้มาตรฐาน

สบู่น้ำแร่ผสมเปลือกมังคุด

อีกหนึ่งผลิตภัณฑ์จากน้ำแร่ เป็นสบู่ธรรมชาติที่ใช้น้ำแร่จากบ่อน้ำแร่ระนองผสมกับสมุนไพรที่มีในพื้นที่คือ เปลือกมังคุด ใช้ทำความสะอาดร่างกายและผิวหน้า มีผลวิจัยรองรับในด้านการช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของริ้วรอยก่อนวัย และมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราอันเป็นสาเหตุของโรคผิวหนังและเกิดสิว ซึ่งจัดจำหน่ายที่ศูนย์ส่งเสริมอาชีพตำบลหาดส้มแป้น

กานขวนหวาน เม็ดมะม่วงหิมพานต์พื้นถิ่น

คำขวัญเมืองระนอง มีคำว่า กากหยูหวาน เป็นส่วนหนึ่งในนั้น นั่นหมายถึงของดีซึ่งเป็นสิ่งเซียดหน้าชุดาที่ชาวระนองภูมิใจ กากหยูหวานหรือ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ มีสรรพคุณด้านสุขภาพหลายอย่างทั้งช่วยสร้างความยืดหยุ่นให้ข้อต่อ ลดอาการปวดไมเกรน มีแร่ธาตุแมงกานีสสูงช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบเนยจากบ้านเกาะช้าง คือหนึ่งในผู้ผลิตเม็ดมะม่วงหิมพานต์คุณภาพที่มีชื่อเสียงซึ่งหาซื้อได้ที่ศูนย์ OTOP ของจังหวัดระนอง



ไข่่มุกแท้เมืองระนอง

ไข่่มุก คืออัญมณีที่เป็นอีกหนึ่งสัญลักษณ์ที่ถูกบรรจุอยู่ในคำขวัญของเมืองระนอง และถือเป็นอัญมณีชนิดเดียวที่กำเนิดจากสิ่งมีชีวิต ซึ่งไข่่มุกไม่ได้เป็นเพียงเครื่องประดับเพื่อความสวยงามเพียงเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องประดับที่เสริมสิริมงคลตามความเชื่อ ด้วยความที่เป็นอัญมณีรัตนน้ำที่เป็นสัญลักษณ์แห่งเพศหญิง จึงเชื่อกันว่าไข่่มุกมีพลังช่วยลดไข้หรือโรคที่เกิดจากความร้อน มีสรรพคุณเป็นยารักษาอาการร้อนใน อีกทั้งช่วยบำบัดอาการหอบหืด เสมหะ โรคไต และระบบทางเดินหายใจไม่ปกติ โดยมุกที่จังหวัดระนองนี้ ถือว่าเป็นมุกที่มีน้ำงาม สีนวล เป็นที่นิยมในระดับโลก ซึ่งจังหวัดระนองมีศูนย์จำหน่ายไข่่มุกอันดามันแท้ทั้งปลีกและส่งจำนวนมาก อาทิ กลุ่มมุกเมืองระนอง ร้านระนองเพิร์ล และร้านไข่่มุกรักษาวาริน เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์ที่หลากหลายและมีเอกลักษณ์โดดเด่นอีกเป็นจำนวนมาก ควรแก่การพิจารณาเลือกซื้อเพื่อนำมาจำหน่าย หรือนำมาใช้หรือเป็นของขวัญของที่ระลึก อาทิ ขนมหีบสังขยาที่ขึ้นชื่อ สมุนไพรซึ่งได้จากลูกประคบ น้ำปลาทูราหนึ่งทิพย์ ปลาสายไหม สมุนไพร ขนมหีบสังขยา กุ้งแห้ง ฯลฯ

อิมจ๋อง...กับอาณาจักรคุณภาพ



มาระนองไม่ต้องกลัวไม่อิ่มท้อง เพราะเป็นเมืองที่อุดมสมบูรณ์ทางด้านอาหาร ทั้งอาหารทะเลสดใหม่ ส่งตรงจากเรือประมงสู่ฝั่ง รวมทั้งร้านอาหารพื้นบ้านเก่าแก่คู่เมือง และเมนูพื้นถิ่นชื่อแปลกที่หาทานได้ทีเดียวนั่นคือจังหวัดระนองเท่านั้น

อาณาจักร อ๋องเข้มจ๋ม... จากย่านใจกลางเมือง สู่ขมวีว สองดินแดนที่ปากน้ำระนอง



เยือนเมืองใต้ทั้งที ต้องลองทานอาหารถิ่นเพื่อเพิ่มประสบการณ์ โดยเฉพาะ ยาวเย หรือพระรามลงสร อาหารพื้นเมืองที่มีที่จังหวัดระนองเท่านั้น รอท่านลิ้มชิมรสอยู่ที่โรงแรมฟาร์มเฮาส์ ซึ่งจะเสิร์ฟยาวเยเป็นแบบมังสวิรัต วัตถุดิบหลักประกอบด้วยผักบั้งลาวก ข้าวโพดลาวก ข้าวโพดทอด เต้าหู้ ไข่ ถั่วลิสงคั่ว คลุกเคล้าด้วยน้ำจิ้มมาตำได้รสเปรี้ยวและเค็มเล็กน้อยอร่อยกำลังดี ทหารับประทานได้ที่ร้านฟาร์มเฮาส์ ฟาร์มน้อยแสนอบอุ่น ซึ่งโรงแรมนี้เกิดจากความรักในการทำฟาร์มไก่ของครอบครัว มหพันธ์ทิพย์ ซึ่งใช้ไก่ที่ใช้ประกอบอาหารของที่นี่ นำมาจากฟาร์มที่เลี้ยงเองแบบธรรมชาติทั้งหมด โดยในร้านมีบริการบุฟเฟ่ต์อาหารเช้าและอาหารตามสั่ง ทุกเมนูอาหารการ์นต์ีความอร่อยสดใหม่ทุกวัน ในราคาสบายกระเป๋า

อีกเมนูที่นำลิ้มลองเมื่อมาถึงเมืองระนอง คือ ยำกุ้งเคย จานเด็ดสูตรเฉพาะของร้านเคียงเล ณ ปากน้ำระนอง ที่ใช้วัตถุดิบชั้นเลิศที่มีคุณค่าทางโภชนาการและแคลเซียมสูง นำมาทอดจนเหลืองกรอบเสิร์ฟคู่กับน้ำยำมะม่วงรสกลมกล่อมถึงใจ หรือเมนูเด็ดอื่นๆ อาทิ สลัดเคียงเล ที่ใช้ผลไม้หลากหลายชนิดซีฟู้ดสดๆ คลุกเคล้ากับน้ำสลัดบรรจุจัดใส่ซามที่ทำจากเปลือกทอด ผัดฉ่ำปลาฉลามรสชาติจัดจ้านถึงเนื้อปลากะพงแกงเหลืองพริกสด หากต้องการรับประทานซีฟู้ดแบบเหย้าวงนใจ ขอแนะนำ กุ้งมังกรอันตามันอบเนยพร้อมน้ำจิ้มรสเด็ด ของร้านสมยศ ปากน้ำซีฟู้ด รับรองจะติดใจ นอกจากนั้นยังมีร้านอาหารย่านกลางเมืองที่รอให้ท่านสัมผัสรสชาติความอร่อยได้อีกหลากหลาย อาทิ

คืนถิ่น

อาหารพื้นถิ่นเก่าแก่หาทานได้ยาก แต่มารับประทานได้ที่ร้านคืนถิ่นไม่ว่าจะเป็นเมนูปลาหมึกลุยสวน หรือเมนูเด็ดอย่างแกงส้มไข่ปลาริวกิวหรือปลาเรียวเขียว ด้วยการคัดสรรแต่วัตถุดิบคุณภาพมาปรุงอาหารแบบสดใหม่ สะอาด ทุกงานที่ร้านคืนถิ่น จึงอร่อยทุกคำจนต้องกลับมาลองซ้ำๆ จนคืนถิ่นสมชื่อ

ร้านถอดรวงเท้า (โรงกลวง)

อีกหนึ่งร้านเด็ดประจำเมืองระนอง ที่ต้องถอดรวงเท้าก่อนเข้ามาทาน ตั้งอยู่บริเวณข้างจวนบ้านค่าย เจ้าเมืองระนอง ใครแวะมาลิ้มลองต้องขอแนะนำเมนู แกงส้มปลา กุ้งซอสมะขาม กุ้งแม่น้ำ และกุ้งผัดกะปิสะตอ ซึ่งแต่ละจานรสชาติเด็ดไม่แพ้กัน

ระนองโอชา

เริ่มต้นมื้อเช้าแสนอร่อยกับต้มข่ารสเลิศที่ระนองโอชา ตั้งอยู่บริเวณถนนสะพานปลาซอย 7 ที่มีเมนูแนะนำคือ ต้มข่าซาลาเปา ไข่กระทะ ไข่มันวน ข้าวอบหน้าเลียบ และ โจ๊กหมู เป็นอีกหนึ่งร้านที่คนแน่น และไม่ควรไปสายเพราะจะพลาดของอร่อยไปอย่างน่าเสียดาย



ร้านโรตีสีสรก

โรตีสีสชื่อในใจกลางเมืองอยู่บริเวณตลาดสดบ้านหวาง ถนนประชาธิปไตย ด้วยสูตรโรตีสีสที่สืบทอดตำรับความอร่อยจากอินเดีย ที่ทอดด้วยไฟปานกลางจนได้ที ทำให้เนื้อโรตีสีกรอบนอกนุ่มในทานคู่กับแกงกะหรี่ไก่หรือเนื้อ หรือราดนมข้น ก็แสนอร่อยเกินห้ามใจ นอกจากนี้ยังมีโรตีสีสชซ่า โรตีสีสตะบะ สลัดแขก ไก่ทอด รอท่านลิ้มรสเป็นอาหารเช้าที่ห้ามพลาดอีกแห่งหนึ่งในใจกลางเมืองระนอง

การเดินทาง

- สายการบินนกแอร์ บินตรงจากกรุงเทพฯ ทำอากาศยานดอนเมือง - ระนอง
Call Center 1318 www.nokair.com
- สถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพฯ (ถนนบรมราชชนนี) หรือ สถานีขนส่งสายใต้ใหม่
โทร. 0 2894 6122

เส้นทางท่องเที่ยวแนะนำ

เส้นทางที่ 1 (2 วัน 1 คืน)

ระนอง...ชุมทัพพิภพแห่งเมืองมาจากรมชาติ
Day 1

- 08.00 - 09.30 น. รับประทานอาหารเช้าที่ 'ร้านระนองโอชา'
- 10.00 - 11.00 น. 'พระราชวังรัตนรังสรรค์' (จำลอง) / 'หอพระเก้าเอ็จ' / 'วัดสุวรรณคีรีวิหาร'
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ร้าน 'ฟาร์มเฮาส์'
- 13.30 - 16.30 น. ชมวิถีธรรมชาติที่ 'เกาะพยาม'
- 17.00 - 18.30 น. ชมพระอาทิตย์ตกดินที่ 'อ่าวใหญ่' เกาะพยาม
- 19.00 - 20.00 น. เข้าพักที่ 'The Blue Sky Resort' เกาะพยาม

Day 2

- 07.00 - 08.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่รีสอร์ท
- 08.30 - 09.30 น. ชมวิถีชีวิตชาวบ้านบนเกาะพยาม / นมัสการอุโบสถกลางน้ำ
- 11.00 - 11.30 น. ชมวิวที่ 'ประภาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา'
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ สมยศซีฟู้ด ปากน้ำ'
- 13.30 - 14.30 น. 'น้ำตกหงาว'
- 15.00 - 17.00 น. 'เจ้าเรือนสปา'

เส้นทางที่ 2 (2 วัน 1 คืน)

ม่อน คลายท่วงวิถีสามผัสวิถีถิ่นนั้ง ตั้ง
Day 1

- 08.00 - 09.30 น. อบน้ำแร่ ซิมิซอนเซ็นที่ 'บ่อน้ำแร่พรัง'
- 10.00 - 11.30 น. 'พระราชวังรัตนรังสรรค์' (จำลอง) / 'หอพระเก้าเอ็จ' / 'วัดสุวรรณคีรีวิหาร' / 'ตลาดหม่อง'
- 12.00 - 14.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ร้าน 'ฟาร์มเฮาส์'
- 15.00 - 15.30 น. ชมวิวที่ 'ประภาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา'
- 16.00 - 17.00 น. บ่อน้ำร้อนสวนสาธารณะ 'รักษะวาริน'
- 17.30 - 18.30 น. รับประทานอาหารเย็นที่ร้าน 'เคียงเล'
- 19.00 น. เข้าพักที่ 'โรงแรมทีนิตีแอทธะนอง'

Day 2

- 08.00-09.00 น. รับประทานอาหารเช้าที่โรงแรม
- 10.00-12.00 น. ชมวิถีเกษตรพอเพียง และรับประทานอาหารกลางวัน ที่ 'ก้องวัลเลย์'
- 12.30-13.30 น. เรียนรู้วิถีชีวิตของชาวเมียนที่ 'หมู่บ้านอ้อเมียน'
- 15.00-17.00 น. 'เจ้าเรือนสปา'

เส้นทางที่ 3 (2 วัน 1 คืน)

ภทสขแบบสุขภาพดีที่เมืองระนอง
Day 1

- 08.00 - 09.30 น. 'บ้านไร่โออรุณ'
- 10.00 - 11.00 น. เยี่ยมชมกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรอ่าวเคย (กะปิ) อ.กะเปอร์
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ร้าน 'ระนองโอชา'
- 13.30 - 14.30 น. 'พระราชวังรัตนรังสรรค์' (จำลอง) / 'หอพระเก้าเอ็จ' / 'วัดสุวรรณคีรีวิหาร'
- 15.00 - 17.00 น. ผ่อนคลายที่บ่อน้ำร้อน 'รักษะวาริน' / 'สยาม ฮอท สปา'
- 17.30 - 18.00 น. ชมวิวที่ 'ประภาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา'
- 18.30 - 19.30 น. รับประทานอาหารเย็นที่ร้าน 'เคียงเล'
- 20.00 น. เข้าพักที่ 'โรงแรมทีนิตีแอทธะนอง'

Day 2

- 07.00 - 08.00 น. แชน้ำแร่พรัง
- 09.30 - 12.00 น. เยี่ยมชม 'ก้องวัลเลย์' และรับประทานอาหารกลางวัน
- 12.30 - 13.30 น. เรียนรู้วิถีชีวิตของชาวเมียนที่ 'หมู่บ้านอ้อเมียน'
- 14.00 - 15.30 น. สักการะพระพุทธรูปธรรมเจดีย์ที่ 'วัดสุวรรณคีรี' และชิมชาลาเปาที่ 'บ้านทับหลี'
- 16.30 - 17.00 น. ชมวิวที่ 'ภูเขาหญ้า'

ข้อมูลติดต่อ

- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (สำนักงานชุมพร)
E-mail : tatchumphon@tat.or.th
http://www.tourismthailand.org/chumphon
โทร. 0 7750 1831 2 , 0 7750 2775 6

แหล่งท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพ/สปา

- ศูนย์สุขภาพเจ้าเรือนสปา โรงพยาบาลระนอง
ถ.เพิ่มผล ต.เขานิวเวรน์ อ.เมือง จ.ระนอง www.rnh.go.th
โทร. 0 7781 2524 , 0 7781 2630 ต่อ 4061
- สยาม ฮอท สปา
www.siamhotsparanong.com โทร. 0 7781 3551 4
- บ่อน้ำร้อนพรัง (พื้นที่อุทยานแห่งชาติน้ำตกหงาว)
ม.3 ต.หงาว อ.เมือง จ.ระนอง
โทร. 0 7786 2103 , 08 4898 9522 Facebook : บ่อน้ำร้อนพรัง

ร้านอาหารเครื่องดื่ม

- ร้านเคียงเล
โทร. 08 6304 2628
- สมยศปากน้ำซีฟู้ด
99 ม.5 ต.ปากน้ำ อ.เมืองระนอง จ.ระนอง
โทร. 0 7781 0965 , 08 3647 2357
- ร้านอาหารฟาร์มเฮาส์
311/1 ถ.เรืองราษฎร์ ต.เขานิวเวรน์ อ.เมือง จ.ระนอง
www.farmhouseranong.com โทร. 09 4424 2459
- โรตี นิสรา
ตลาดสดบ้านหวาง ถนนประชาพิทักษ์ อำเภอเมืองระนอง
จังหวัดระนอง
www.facebook.com/rothinissara โทร. 08 6574 4324
- ร้านส้มตำแม่ไก่
เกาะพยาม โทร. 09 7984 7019
- ร้านคุนลิน
1/17 ถ.ชลระอุ ต.เขานิวเวรน์ อ.เมือง จ.ระนอง
www.facebook.com/kunlinrestaurant
โทร. 0 7782 2863 , 0 7788 0286
- ร้านริมคลอง
11/1 ม.2 ต.น้ำจืด อ.กระบุรี
โทร. 0 7789 1113 , 08 6739 7696
- ระนองไอชา
27/61 ม.4 ถ.สะพานปลา ต.บางริ้น อ.เมือง จ.ระนอง
โทร. 08 5069 1038 , 0 7782 2101 , 08 8167 4164
- ร้านถอดรองเท้า (โรงกลวง)
12/3 ถ.กัจมุด ต.เขานิวเวรน์ อ.เมือง จ.ระนอง
โทร. 0 7782 2964

รีสอร์ทและที่พัก

- โรงแรมทีนิตี แอท ระนอง
41/144 ถ.ท่าเมือง ต.เขานิวเวรน์ อ.เมือง จ.ระนอง
www.tindeeranong.com E-mail : hotel@tinidee-ranong.com
โทร. 07 7826 0036
- บ้านไร่ไอรูม
21 ม.7 ต.กะเปอร์ อ.กะเปอร์ จ.ระนอง
โทร. 09 6938 2981 Facebook : บ้านไร่ ไอรูม bann rai i ru m
- เดอะบลูสกาย รีสอร์ท เกาะพยาม
www.theblueskyresort.com/payam
E-mail : sales@theblueskyresort.com
โทร. 08 0011 8260 , 08 1894 7717 , 08 2457 7801
- โรงแรมฟาร์มเฮาส์
311/1 ถ.เรืองราษฎร์ ต.เขานิวเวรน์ อ.เมือง จ.ระนอง
www.farmhouseranong.com โทร. 0 7783 2707 , 08 7278 4224
- ละมัย รีสอร์ท
36/9 ม.1 อ่าวกวากงปีป เกาะพยาม
โทร. 06 2068 4370 , 08 3388 6338

แหล่งท่องเที่ยว/ผลิตภัณฑ์ชุมชน

- ซาลาเปาทับทึบ
28/1 ต.มะรุ ม.อ.กระบุรี จ.ระนอง
ร้านเจ้ห้วน : โทร. 0 7784 6209
- กุ้งฝอย
นายวิสุทธิ สุทธิเดช ประธานกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรอ่าวเดย
5/2 ม.4 ต.ม่วงกลาง อ.กะเปอร์ จ.ระนอง โทร. 08 1788 7096
หรือ ติดต่อสำนักงานเกษตรจังหวัดระนอง โทร. 0 7781 1091
- ไข่เค็มน้ำแร่ (กลุ่มสตรีบ้านบางขุนแพ่ง)
69 ม.2 ต.บางพระเหนือ อ.ละอุ่น จ.ระนอง
โทร. 08 9475 0214
- ก๋วยจั๊บลอย
62/1 ม.8 หมู่บ้านบกราย อ.กระบุรี จ.ระนอง
www.gongvalley.weebly.com
โทร. 08 7268 1285 Facebook : gong coffee
- สบู่สมุนไพรผสมเปลือกมังคุด
สถานที่จำหน่าย ศูนย์ส่งเสริมอาชีพตำบลหาดส้มแป้น
โทร. 08 1080 1361 , 09 8013 9729
- ศูนย์ OTOP จังหวัดระนอง
www.thaitambon/province/ระนอง
โทร. 08 9469 7031
- ด่านศุลกากรระนอง (ประภาคาร)
90/22/1 ถ.เฉลิมพระเกียรติ 6 รอบพระชนมพรรษา
ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.ระนอง
โทร. 0 7782 4872
- ระนองเพิร์ล
62/51 ถ.บางริ้น อ.เมือง จ.ระนอง
www.facebook.com/ranongpearl
โทร. 0 7782 1808 , 08 3077 9529

กองส่งเสริมการบริการท่องเที่ยว
ฝ่ายส่งเสริมสินค้าการท่องเที่ยว
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

1600 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี
กรุงเทพฯ 10400 ประเทศไทย
โทร. 0 2250 5500
Call Center 1672
www.tourismthailand.org



ถนนอง

1. กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรจ้าวเคย
 2. บ้านไร่ใจบุญ
 3. ภูเขาหญ้า
 4. จุดชมทิวทัศน์วัดถ้ำทองขาว
 5. บ่อน้ำแร่พริก
 6. บ่อน้ำพุร้อนกษัตริย์วชิรา
 7. โรงรถหินดี ถนนอง
 8. บ้านจวนภาคเดียวเด
 9. บ้านสมยศ ชีพุด ปากน้ำ
 10. ปรภษา ตระกูลมพระเกษมดี ๑๐ พรรษา
 11. บ้านตึ่มน้ำถนนองโสภา
 12. บ้านจวนพารามเฮาส์
 13. พระราชวังรัตนรังสรรค์ (จำลอง)
นอพระตำบอง / วัดสุวรรณคีรีวิหาร
 14. เจ้าเรือนสปลา
 15. เกาะพยาม
 16. ถ้ำวัดลิ้น
 17. คอคอดกระ
 18. บ้านทับนดี
 19. วัดสุวรรณคีรี (วัดปากน้ำ)
 20. ทำจากาตขางถนนอง
- *จากท่าเรือ ใจเวลาเดินทางไปยังเกาะพยาม (ชั่วโมง

