

# เล่าเรื่องเมืองสุภาพ ๑ แผ่ช่องสวน



“ใหม่ สูง ขำ ออ” คำทักทายที่มีความหมายว่า “สวัสดี” จากชาวไทใหญ่ พร้อมรอยยิ้มและ อัญมณีไม้ตรี ที่มอบให้แก่นักท่องเที่ยว กลายเป็นเสน่ห์ที่ทำให้ใครหลายคน ตกหลุมรักเมืองใน หุบเขาแห่งนี้ เมืองที่ได้รับสมญานามว่าเป็นเมืองสามหมอกหรือสวิตเซอร์แลนด์เมืองไทย ด้วยภาพของภูเขาที่โอบล้อมด้วยสายหมอกขาว ความเขียวขจีของนาข้าวขั้นบันได รวมทั้ง อากาศที่แสนสดชื่นเย็นสบายตลอดทั้งปี ที่มาควบคู่กับสถาปัตยกรรมแบบไทใหญ่ที่หาชม ได้ยาก ภาพของคนตัดกาแฟบนสะพานไม้ที่พาดผ่านทุ่งนาชวนให้เอ็นดูชื่นใจ กลายเป็น ภาพประทับใจที่ทำให้ใครๆก็อยากมาเช็คอิน แม่ฮ่องสอนยังมีกิจกรรมท่องเที่ยวมากมาย ทั้งการออกไปชื่นชมความงดงามของแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ผ่อนคลายกาย-ใจไปกับ แหล่งท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและความงาม รวมถึงสัมผัสวิถีชีวิตดั้งเดิมของชุมชนเก่าแก่ แล้วยัง มีความเก๋ไก๋ของเมืองปายให้ดื่มด่ำ ทั้งหมดนี้กลายเป็นเสน่ห์เฉพาะตัวที่ดึงดูดให้นักท่องเที่ยว จากทั่วโลกให้เข้ามาเยือนแม่ฮ่องสอนเป็นจำนวนมากในแต่ละปี “ฮับ หม จม ต๋อน” ยินดีต้อนรับนักท่องเที่ยวทุกคนเข้าสู่เมืองสามหมอก..แม่ฮ่องสอน ณ บัดนี้

## เที่ยวช่วงสุกใจ...น้อมนำมรดกสู่ชีวิต

ไม่ว่าจะไปไหน การได้แวะไปไหว้พระทำบุญ ต้องถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางของ ชาวไทยพุทธที่สร้างความสุขใจได้ไม่น้อย แม่ฮ่องสอนมีมรดกสถานหลายแห่งที่น่าไปเยือน ทั้งพระธาตุดอยกองมู วัดพระนอน วัดจองคำ-จองกลาง วัดแฝดคูเมืองและสะพาน ชูตองเป้ ที่ห้ามพลาดด้วยประการทั้งปวง

## สักการะพระธาตุดอยกองมู ปฐมเจดีย์แห่งแม่ฮ่องสอน



อย่าบอกใครว่ามาถึงแม่ฮ่องสอน ถ้ายังไม่ได้แวะไปสักการะพระธาตุดอยกองมู ปฐมเจดีย์ของเมืองสามหมอก ที่มีอายุยืนยาวมากกว่า 150 ปี 1 ใน 4 พระธาตุล้านนาตะวันตกที่พี่น้องมอญสักการะบูชาเป็นมงคลชีวิต บนดอยกองมูนั้นมีพระธาตุ 2 องค์ คือ พระธาตุองค์ใหญ่ สร้างขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 4 ใช้เป็นที่บรรจุพระธาตุของพระโมคคัลลานะเถระ พระอัครสาวกเบื้องซ้ายของพระพุทธเจ้า ซึ่งอัญเชิญจากเมืองมะละแหม่ง ประเทศพม่า ส่วนพระธาตุองค์เล็ก สร้างโดยพญาสิงหนาทราชา เจ้าเมืองท่านแรกของแม่ฮ่องสอนในสมัยรัชกาลที่ 5 บรรจุพระธาตุของพระสารีบุตร พระอัครสาวกเบื้องขวา ซึ่งอัญเชิญมาจากเมืองมณฑลเสลย์ ประเทศพม่าเช่นกัน พร้อมน้อมนำมงคลบูชาพระธาตุด้วยเครื่องสักการะพานดอกไม้ ธูปเทียน ตั้งจิตอธิษฐานเดินเวียนขวารอบพระธาตุแล้ววางที่หน้าพระประจำวันเกิด ของแถมจากการขึ้นมาสักการะพระธาตุก็คือ ชมวิว 360 องศาของเมืองแม่ฮ่องสอน หนึ่งในจุดชมวิวยอดเยี่ยมที่สุดของจังหวัด และในยามค่ำค่าคืนสำคัญทางพระพุทธศาสนา จะได้เห็นโคมไฟสีส้มแห่งความศรัทธาอันบริบูรณ์ และไฟจากแสงเทียนในการเดินเวียนเทียนบนพระธาตุดอยกองมูแห่งนี้ นับเป็นคืนแสนพิเศษที่ทำให้แม่ฮ่องสอนตราตรึงอยู่ในความทรงจำของใครหลายๆ คน



## วัดพระนอน อนุสรณ์สถานแห่ง ความเชื่อนแม่ฮ่องสอน

เมื่อแม่ฮ่องสอนได้รับการยกฐานะขึ้นเป็นเมือง และพญาสิงหนาทราชาได้รับการแต่งตั้งจากเจ้าผู้ครองนครเชียงใหม่ให้เป็นเจ้าเมืองแม่ฮ่องสอนท่านแรก ท่านจึงได้สร้างองค์พระประธานที่เป็นพระนอน (พระพุทธรูปไสยาสน์) พระประจำวันอังคารซึ่งเป็นพระวันเกิดของท่าน เพื่อให้เป็นอนุสรณ์สถานคู่บ้านคู่เมืองสืบไป ภายในบริเวณวัดยังมีพิพิธภัณฑที่สร้างโดยพระนางเม็ยะ ภริยาของท่านเพื่อใช้รวบรวมเรื่องราวความเป็นมาของเมืองแม่ฮ่องสอนให้คนรุ่นลูกหลานได้ศึกษา ที่นี่ยังมีการสอนนึ่งวีปัสสนาให้กับผู้ที่สนใจ อย่างลึกลับศักดิ์สิทธิ์ชาวคูโบราณที่ยืนตระหง่านเฝ้ายามคุ้มภัยตรงบันไดทางขึ้นที่จะไปนมัสการวัดพระธาตุดอยออกมู ซึ่งในบริเวณใกล้กัน ต้นถนนขุนลุ่มประพาสมีอนุสาวรีย์พญาสิงหนาทราชาประดิษฐานอยู่ให้ผู้มาเยือนได้สักการะและรำลึกถึงท่านเจ้าเมืองผู้เปี่ยมไปด้วยความเมตตาและความจงรักภักดีต่อแผ่นดิน

## วัดจองคำ-จองกลาง วัดแฝดคู่เมือง

สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองแม่ฮ่องสอนอีกแห่ง ใจกลางเมือง ริมหนองจองคำ เป็นที่ตั้งของวัดแห่งแรกของเมือง นั่นก็คือวัดจองคำ ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานของหลวงพ่อดโต พระพุทธรูปคู่บ้านคู่เมือง สำหรับวัดคู่แฝด “วัดจองกลาง” นั้น ก็ตั้งอยู่ในบริเวณรั้วเดียวกัน เป็นที่ประดิษฐานของพระไม้ไผ่สานหรือพระเจ้าอินทร์สาน ซึ่งยอดพระเกศาบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ในวัดมีกระเจกเขียนสีและตุ๊กตาไม้จากพม่า เล่าเรื่องราวของพระเวสสันดรชาดกและพุทธประวัติที่นำมาจากพม่าตั้งแต่ปี พ.ศ. 2400 นอกจากความงามทางศิลปวัฒนธรรมแล้ว วัดแฝดทั้งสอง ยังเป็นศูนย์กลางในการประกอบพิธีทางวัฒนธรรมและประเพณีสำคัญของชาวแม่ฮ่องสอน และเนื่องจากพื้นที่หน้าวัดติดริมน้ำของสวนสาธารณะหนองจองคำ ในยามค่ำคืนจะมองเห็นเงาสะท้อนลงน้ำของวัดทั้งสอง ทำให้เกิดเป็นทัศนียภาพที่สวยงามที่หาชมได้ยากยิ่ง



## ชุดองเฮ่...สะพานแห่ง ความศรัทธา

ภาพพระสงฆ์ที่เดินเรียงรับบาตรบนสะพานไม้ไผ่ที่ทอดยาวข้ามทุ่งนาเขียวขจีท่ามกลางสายหมอกยามเช้า ถือเป็นภาพงดงามเหนือคำบรรยาย สะพานชุดองเป้ เป็นภาษาไทยใหญ่ที่มีความหมายว่า สะพานอธิษฐานสำเร็จ นั้นสร้างจากแรงศรัทธาของชาวบ้าน ก่อเกิดเป็นสะพานซึ่งมีความยาวกว่า 500 เมตร เชื่อกันว่าหากได้เดินข้ามสะพานพร้อมจิตที่ตั้งมั่น แล้วไปอธิษฐานที่วัดปลายสะพาน ซึ่งมีพระเจ้าพาราชุตองเป้ประดิษฐานอยู่ที่นั่น คำอธิษฐานนั้นก็จะได้สำเร็จได้ดั่งใจ ช่วงที่น่าเที่ยวที่สุดจะอยู่ในเดือนกันยายนจนถึงกุมภาพันธ์ของทุกปี



## ต้นตำกับเมืองที่มากด้วย...เสน่ห์แห่งวัฒนธรรม

แม่ฮ่องสอนเป็นเมืองที่มีชาวไทยใหญ่และชาวเขาหลายเผ่าอาศัยอยู่ร่วมกัน จึงมีวัฒนธรรมที่หลากหลาย การได้เข้าไปสัมผัสวิถีชีวิตและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ของพวกเขาอย่างใกล้ชิดถือเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งที่ไม่ควรพลาด



## เมืองที่โอดแค้นถึงพิพิธภัณฑน์มีชีวิต

ถ้าอยากออกไปลิ้มรสวัฒนธรรมการกินของชาวไทยใหญ่ซึ่งไม่เหมือนถิ่นใด ต้องเริ่มต้นที่ กาดสายหยุด หรือ ตลาดที่เปิดขายของตั้งแต่รุ่งสางและหยุดขายเมื่อตอนสายตามชื่อที่เรียก ต้องลองชิมขนมเค้กไทยใหญ่ที่ภาษาพื้นบ้าน เรียกว่า อาละ-หว่า-เบ็งมั่ง-ส่วยทะมิน ซึ่งเป็นขนมโปรดประจำของแต่ละบ้าน แล้วแวะร้านป้ามณี ร้านเก่าแก่ขึ้นชื่อของที่นี่ จากนั้นไปสัมผัสวิถีชีวิตผู้คนหลากหลายชาติพันธุ์ที่ถนนคนเดินเมืองแม่ฮ่องสอนริมหนองจองคำ ศูนย์กลางความงามดงามที่จัดขึ้นในช่วงหัวค่ำ





## บ้านรักไทย

สัมผัสเสน่ห์ของวิถีชีวิตของชาวจีนยูนนาน ผสมผสานกับอากาศเย็นสบายตลอดทั้งปีในบ้านดิน เนื่องจากที่ตั้งอยู่บนความสูงจากระดับน้ำทะเล 1,776 เมตร จึงเป็นแหล่งเพาะปลูกชาพันธุ์ดีและกลายเป็นหนึ่งในแหล่งท่องเที่ยวที่ขึ้นชื่อในเรื่องนี้ จิบชาคลายหนาว ทั้งชาชิงชิง ชาเขียว ชาอู่หลง ชารสชาดีที่มีสรรพคุณมากมาย ทั้งลดไขมัน ลดคอเลสเตอรอล ป้องกันฟันผุ ยับยั้งโรคหอบหืด โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง จิบชาแก้ลมกับเมนูเสื่อชื้ออย่าง ชาหมู-หมั่นโถว ไก่ดำตุ๋นยาจีนที่ช่วยเพิ่มพลังกำลัง บำรุงสมองและเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกายตามแบบฉบับของชาวจีนยูนนาน อิ่มท้องแล้วก็ลองลัดเลาะชมบรรยากาศของไร่ชาที่ปลูกลดหลั่นกันตามเนินเขา หรือจะล่องแพกลางทะเลสาบในบรรยากาศหมู่บ้านจีน แล้วค่อยซื้อของฝากเพื่อสุขภาพ ทั้งชาหลากหลายสายพันธุ์ บัวจีน ลูกท้อ รองเท้าปักผ้าแบบจีน ฯลฯ





## บ้านเมืองปอน... บ้านหลังที่สองของนักเดินทาง

ท่องเที่ยวสัมผัสวิถีชีวิตชาวไทยใหญ่อย่างแท้จริงและได้ธรรมชาติเต็มๆ ต้องไปพักโฮมสเตย์ที่ชุมชนบ้านเมืองปอน ชุมชนเก่าแก่ที่มีเรื่องราว ประเพณีและวัฒนธรรมของชาวไทยใหญ่ ที่ถูกถ่ายทอดกันมา ยาวนานหลายร้อยปี ไปนอนบ้านของชาวไทยใหญ่ที่มีความพิเศษคือ เป็นหลังคาใบตองตึง ที่มีคุณสมบัติช่วยให้ความเย็นแก่บ้านพักอาศัย ลองอาหารพื้นบ้านที่หุงและผัดจากเตาถ่าน เรียนรู้หัตถกรรมพื้นถิ่น อย่างการทอหรือต่อลาย (ทำฉลุลวดลาย) จองพารา หรือปราสาทพระ เพื่อใช้ในพิธีรับเสด็จพระพุทธรเจ้า ที่เสด็จลงมาจกสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ในวันออกพรรษา การทำกระดุมเสื่อไต ชิมและทำข้าวปุกगरเสด็จ ที่ทำจากข้าวเหนียวดำและงาขี้ม่อนที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ แก้วท้องผูก ช่วยลดคอเลสเตอรอล แก้วโรคหลอดเลือดตีบตัน มีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูก และยังช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ซึ่งเหมาะมากสำหรับสภาพอากาศที่หนาวเย็น หรือจะร่วมกิจกรรมทำกูปไต (หมวกจักสาน) สัมผัสวิถีเกษตรกรรมที่เป็นอาชีพส่วนใหญ่ของชุมชนบ้านเมืองปอน อาทิ ปลูกข้าว กระเทียม งา และถั่วลิสง รวมถึงกลุ่ม เกษตรชีวภาพด้วย นอกจากนี้ยังร่วมเรียนรู้ภูมิปัญญาไทย ศาสตร์ด้านการจับเส้นแบบไทยใหญ่ที่ถ่ายทอดกันมาหลายช่วงอายุ อีกทั้งยังมีคอกุศกนัอยที่คอยเล่าเรื่องราวประเพณีต่างๆ ของชุมชนบ้านเมืองปอนให้แก่นักท่องเที่ยวที่เข้ามาเยี่ยมชม

## ต้นตำรกรพชาติ...ที่ไม่มีวันจางนย

ภาพสายหมอกที่โอบล้อมขุนเขาจนแสงอาทิตย์มาทักทายและอากาศเย็นสบาย รวมทั้งหุบเขาสี่ทอง มีดอกบัวตองบานสะพรั่ง จนได้ฉายาว่าท้องทุ่งแห่งความฝัน ที่ตราตรึงใจได้ตั้งแต่แรกเห็น



## ปางอู่... ความลับของสวรรค์บนดินถิ่นแม่ฮ่องสอน

หากไปนอนกางเต็นท์ที่ปางอู่ ภาพแรกในยามเช้าคือม่านหมอกที่ลอยเหนืออ่างเก็บน้ำ พร้อมแสงแดดอ่อนๆ ที่ค่อยๆ ไล่ทิวสนยามเช้า สาดแสงสีทองผ่านทิวสนและทิวเขาเขียวขจี เหมือนภาพในฝันที่แสนโรแมนติกสวยงามราวกับสวรรค์บนดิน แต่จะมีสักกี่คนที่รู้ว่าภายใต้ความงดงามเหล่านี้ ในอดีตเคยเป็นพื้นที่อันตราย มีการบุกรุกทำลายป่าและเป็นสถานที่ปลูกฝิ่นของชาวเขา จวบจนพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีพระราชดำริให้พัฒนาพื้นที่เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นของชาวเขาในพื้นที่จนกลายเป็นโครงการพระราชดำริปางตอง 2 เพื่อใช้ปลูกพืชผัก สมุนไพร และไม้ดอกเมืองหนาว กลายเป็นสถานที่ท่องเที่ยวที่สวยงาม จนได้รับขนานนามว่า สวิตเซอร์แลนด์แห่งแดนสามหมอก ถือเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีอากาศเย็นสบาย และมีโอโซนบริสุทธิ์ให้คุณสูดได้อย่างเต็มปอด

## เที่ยวดวงตามองพ้อ... ที่ศูนย์บริการและพัฒนาที่สูงปางตอง ตามพระราชดำริ

นอกจากปางอู่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการตามพระราชดำริปางตองของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ที่ศูนย์ปางตองแห่งนี้ยังเป็นแหล่งศึกษาเรียนรู้ทางการเกษตรบนพื้นที่สูงอย่างครบวงจรและยั่งยืนให้กับชาวเขาเผ่าต่างๆ ที่เป็นเกษตรกรในพื้นที่ใช้เป็นแหล่งเรียนรู้พืชพันธุ์ไม้เมืองหนาว ทั้งสตอร์เบอร์รี่ เคพกูสเบอร์รี่ (Cape gooseberry) และพันธุ์สัตว์หายากอย่าง เขียดแลว กบภูเขา เพลิดเพลินกับฝูงแกะนับร้อยบนเนินหญ้าที่ให้ผลผลิตเป็นขนแกะคุณภาพ ก่อนจะถูกถักทอมาเป็นผ้าขนแกะและผลิตภัณฑ์อื่นๆ อย่างสบูรงแกะและครีมรงแกะจนกลายเป็นของฝากยอดนิยมน และสถานที่ที่ต้องห้ามพลาดคือการชมเรือนประทับ บนดอยสูงท่ามกลางความงดงามของดอกไม้เมืองหนาวและความเขียวขงบ พร้อมสักการะขอพรศาลมหาราช ศาลทหารเสือสี่ศักดิ์สิทธิ์แห่งปางตอง





## หุบเขาสีทองของดอกบัวตอง บนดอยแม่วูด

ปักหมุดเอาไว้เลย ถ้าอยากเห็นหุบเขาสีทองที่ถูกปกคลุมด้วยดอกบัวตองที่นั้ดกกันบานสะพรั่งนับพันไร่บนดอยแม่วูด ความอลังการของหุบเขาสีทองแห่งนี้ ถือเป็นจุดชมวิวทุ่งดอกบัวตอง ที่ใหญ่และสวยที่สุดแห่งหนึ่งของเมืองไทย หากต้องการชื่นชมความสวยงามที่ธรรมชาติได้แต่งแต้มเอาไว้ หนึ่งปีมีให้เห็นแค่ช่วงเดียวเท่านั้น คือช่วงเดือนพฤศจิกายนถึงเดือนธันวาคมของทุกปี และควรรมาในช่วงเช้าก่อนที่แสงแดดจะร้อนแรงจนเกินไป หรือถ้ามาในช่วงเย็น จะได้เห็นแสงอาทิตย์ที่ฉายภูเขาทั้งลูกจนกลายเป็นหุบเขาสีทองสวยงามและน่าประทับใจไม่รู้ลืม



## เมืองริชานา แม่ลาน้อย

ท่ามกลางความเงียบสงบของเมืองเล็กๆของแม่ลาน้อย ความสุขคือการได้นั่งฟังไฟในบรรยากาศที่ปกคลุมด้วย

หมอกและรายล้อมไปด้วยขุนเขา ฟังเสียงน้ำที่ตกไว้ในนาข้าว เคล้ากลิ่นดินอ่อนของข้าวที่เพิ่งออกรวงด้วยบรรยากาศสุดประทับใจ เพราะ “นาขั้นบันไดโครงการหลวงแม่ลาน้อย” คือเสน่ห์ของแม่ลาน้อย ที่ใครๆ ก็อยากมาสัมผัส ข้าวที่ปลูกเป็นข้าวพันธุ์ กข 21 สันป่าตอง หุงง่าย ทนอากาศ มีกลิ่นหอม มีสารสำคัญ อาทิ วิตามิน E ที่ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส วิตามินบี 2 ที่ช่วยเพิ่มพลังให้แก่ร่างกายป้องกันอาการอ่อนเพลีย เป็นต้น และเมื่อโดนแสงแดดจะเป็นสีทองทั้งผืนนา ตัดกับสีฟ้าจากท้องฟ้ากว้างใหญ่ให้ภาพและความรู้สึกที่งดงาม น่าประทับใจ โดยเฉพาะในช่วงปลายเดือนตุลาคมของทุกปี นอกจากนั้น ยังมีบ้านห้วยหอม หมู่บ้านโฮมสเตย์ชาวกะเหรี่ยง ปกกาเกอญอ ที่ถือเป็นแหล่งปลูกกาแฟอาราบิก้าชั้นดีมาตรฐานส่งออกระดับโลก และมีฟาร์มแกะที่เป็นแหล่งผลิตสินค้า อาทิเช่น หมวก ผ้าไหม สบู่รักแกะ และผ้าทอชนเผ่าคุณภาพดี ที่ถูกนำมาพัฒนาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์นาโนที่ช่วยป้องกันไรฝุ่น แต่ยังคงให้สีสันแบบธรรมชาติ ถือเป็นงานฝีมือชั้นเยี่ยมของจังหวัดที่นำภาคภูมิใจและนอกจากหมู่บ้านโฮมสเตย์ชาวกะเหรี่ยง



ปกกาเกอญอแล้ว ยังมีเฮนไตรีสอร์ทที่มีอาหารพื้นเมืองและที่พักบรรยากาศโอเอซิสด้วยนาข้าวขุนเขาที่สวยงามและเป็นธรรมชาติ

## ข่าวสดภายใน-ใจ ตามวิถีที่ธรรมชาติคัดสรรไว้ให้

ไม่มีคำว่าผิดหวังสำหรับคนรักสุขภาพหรือรักสวยรักงาม ที่นี่มีอาบน้ำแร่ มีโคลนบริสุทธิ์ที่คุณภาพระดับโลก ให้พอกกายสบายใจแล้วไปทำให้อารมณ์กันต่อที่วัดป่าถ้ำแก้ว ทั้งสุขสงบและร่มเย็น ทำให้หลายคนติดใจจนต้องกลับมาอีกหลายครั้ง



### สวรรค์สปาไทย ที่ภูโคลน

ปลดปล่อยความเหนื่อยล้าจากการเดินทาง ที่ต้องฝ่าความคดโค้งของถนนที่มีมากกว่าพันโค้ง ด้วยสปาโคลนคุณภาพระดับโลก ที่ได้รับการจัดอันดับให้เป็นโคลนที่ดีที่สุด 1 ใน 3 ของโลก ที่มากด้วยแร่ธาตุซึ่งอุดมไปด้วยคุณประโยชน์ต่อผิวหนังและผิวกาย ตะกอนโคลนที่ปนเปื้อนมากับน้ำใต้ผืนพิภพ ช่วยขัดผิวพรรณให้ผุดผ่อง ส่วนการอาบน้ำแร่ แช่น้ำแร่ ช่วยให้โลหิตหมุนเวียนได้ดี นอกจากนี้ยังมีบริการเชิงสุขภาพครบครัน ไม่ว่าจะเป็นการนวดกระชับผิว แช่น้ำแร่ พอกโคลน อบซาวน่า เสร็จแล้วต้องไม่พลาดชิมไข่น้ำแร่ภูโคลน ที่ดื่มไปด้วย 7 ธาตุหลักที่ร่างกายต้องการ อาทิเช่น แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม ทองแดง เหล็ก สังกะสี และซิลิคอน ที่ช่วยเสริมให้สุขภาพแข็งแรง เผาผลาญไขมันและเลือดลมดี รวมถึงสบู่โคลน ผลิตภัณฑ์ที่ทำความสะอาดที่ได้รับรางวัลนวัตกรรม OTOP แห่งปี ผงโคลนบ่อน้ำแร่แห่งเดียวในประเทศไทย หรือ สเปรย์น้ำแร่ ที่ช่วยฟื้นฟูและคืนความสดชื่นเพิ่มพลังให้ผิวแข็งแรง ถือเป็นของฝากเยี่ยมสุขภาพจากภูโคลน

### ชวนน้ำร้อนผาช่อง...ของขวัญชิ้นเด็ดจากธรรมชาติ

การได้แช่น้ำพุร้อนที่ช่วยทั้งผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ถือเป็นของขวัญที่ดียิ่งสำหรับร่างกาย ยิ่งหากได้แช่น้ำพุร้อนท่ามกลางธรรมชาติ ที่สวยงามอย่างบ่อน้ำร้อนผาช่อง ถือว่าไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง จากนั้นเพิ่มความผ่อนคลายมากขึ้นด้วยการนวดแผนไทย นวดเท้า หรือนวดน้ำมันให้ตัวเบาสบายกระปรี้กระเปร่า แล้วค่อยซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพจากกลุ่มแม่บ้าน ที่นำน้ำแร่มาเป็นส่วนประกอบ มีทั้งโลชั่น ครีมนำรังผึ้ง ดิทมือกลับมาใช้ต่อบ้าน



## วัดป่าถ้ำวัว...ช่วยเหลือให้ธรรมชาติช่วย ขับเคลื่อนจิตใจ

ปล่อยให้ธรรมชาติและธรรมชาติช่วยบำบัดจิตใจให้ผ่อนคลาย สงบ เยือกเย็น ที่วัดป่าถ้ำวัว สถานปฏิบัติธรรมบำบัดจิตใจ ที่เป็นสถานปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุด 1 ใน 5 ของโลก (Five Star Meditation Center Of The World) ของโครงการเสริมสร้างศีลธรรม จริยธรรมและจรรยาบรรณของผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา ซึ่งอยู่ท่ามกลางขุนเขาเขียวขจีสวยงาม สงบร่มรื่นทำให้มีชาวต่างชาติจากทั่วโลกเดินทางมาฝึกทำสมาธิมากที่สุดถึง 2,000 คนต่อปีโดยไม่มีการแบ่งเชื้อชาติ ทุกคนอยู่ร่วมกันด้วยหลักเมตตาธรรม



## เที่ยวเมืองปาย...เมืองแห่งสายหมอก

ปาย เหมือนเพชรเม็ดงามที่ฝังตัวอยู่ท่ามกลางสายหมอก มาเที่ยวปายเหมือนได้พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ โดยใช้วิถีของธรรมชาติช่วยบำบัด ธรรมชาติที่งดงามช่วยให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง ความเงียบสงบ อากาศที่เย็นสบาย และวิถีที่เนิบช้าของเมืองปาย จะช่วยบำรุงให้จิตใจเบิกบาน

## สัมผัสสายลมในน้ำ...ลัดเลาะฟาร์มตามวิถีเมืองปาย

ลิ้มความรื่นรมย์ของพาทะเลในน้ำได้เสีย เพราะเรากำลังจะชวนคุณนั่งชั่งชมวิวน้ำแบบสบายๆ ไม่ต้องเร่งรีบทำความเร็วใดๆ เพื่อสัมผัสทำความรู้จักกับปายในมุมใหม่ ใกล้ชิด ลัดเลาะไปตามลำน้ำปายแบบค่อยเป็นค่อยไป ได้สัมผัสธรรมชาติอย่างใกล้ชิดผ่านเรือกสวนไร่นาและวิถีชุมชนที่น่ารัก



## สะพานบุญโขกั๊ส สะพานสายบุญ

ร่วมตักบาตรยามเช้า เก็บเกี่ยวบุญบารมีวิถีชุมชนสุดเรียบง่ายที่บ้านแพมบก บนสะพานบุญโขกั๊ส ซึ่งมาจากภาษาไทยใหญ่ มีความหมายว่าสะพานบุญ ที่สร้างจากแรงศรัทธาของชาวบ้าน ทำด้วยไม้ไผ่ทอดยาวผ่านท้องนา สีเขียวขจีระหว่งหมู่บ้านแพมบกและวัดห้วยคายนคีรี เพื่อให้พระสงฆ์เดินเท้ามาบิณฑบาตที่หมู่บ้านในตอนเช้า โดยไม่เหยียบพืชผลทางการเกษตรหรือหน้าข้าวของชาวบ้าน ในชุมชน เรียกได้ว่าเป็นทางสายบุญอย่างแท้จริง

## สะพานประวัติศาสตร์ท่าปาย แลนด์มาร์คเมืองปาย

ถ่ายรูป เช็กอิน ชมวิวแม่น้ำปายบนสะพานเหล็กสายประวัติศาสตร์ ที่ผสมเข้ากันระหว่างความคลาสสิกและความโรแมนติก กลางสายน้ำ ลมหนาวและทิวเขา สะพานเก่าแก่แห่งนี้ เดิมเป็นสะพานไม้ที่ถูกสร้างขึ้นตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่สองโดยกองทหารญี่ปุ่นเพื่อใช้เป็นเส้นทางลำเลียงเสบียงข้ามแม่น้ำปาย ไปยังประเทศพม่า ต่อมาเมื่อสงครามสิ้นสุดลงญี่ปุ่นได้ถอยทัพกลับและทำการเผาสะพานไม้ทิ้งไปแต่ชาวบ้านก็ได้สร้างสะพานไม้ใหม่ขึ้นมาเพื่อใช้ในการเดินทาง แต่ได้เกิดอุทกภัยครั้งใหญ่จนทำให้สะพานพังลงมาอีกครั้งทางอำเภอปายจึงได้ทำเรื่องขอสะพานเหล็กนารัฐของจังหวัดเชียงใหม่ ที่สร้างขึ้นมาตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 6 มาตั้งไว้ที่ปายแทน ปัจจุบันสะพานนารัตน์ที่เชียงใหม่ได้ถูกสร้างเป็นสะพานคอนกรีตแทนเหล็กอันเดิมเนื่องจากใช้รองรับรถไฟที่วิ่งมาถึงจังหวัดเชียงใหม่

## ถนน คนเดินปาย...ถนนของ ถนนคนรัก

สัมผัสสีสันยามค่ำคืนของเมืองปาย อบอวลไปด้วยกลิ่นอายแห่งความสุข ที่ดึงดูดผู้คนหลากหลายสไตล์มารวมกัน สีสันของตลาดแห่งนี้จะเริ่มส่องสว่างในเวลาหกโมงเย็นเป็นต้นไป จนเกือบเที่ยงคืนของทุกวัน เดินจูงมือกันท่ามกลางบรรยากาศในเมืองโรแมนติก ตระเวนกินอาหารพื้นบ้านที่มีขายอย่างหลากหลาย ทั้งแบบรถเข็นหรือร้านอาหารพื้นบ้านนั่งสบาย เสร็จแล้วก็เดินย่อยเต็มค้ำกับบรรยากาศบนถนนแห่งศิลปะ แดมด้วยการกระจายรายได้คืนสู่ท้องถิ่น ด้วยการเลือกซื้อของที่ระลึกแบบแฮนด์เมด หรืองานศิลปะท้องถิ่นทั้งโปสเตอร์ สร้อยคอ กำไล ผ้าปัก ชุดชาวเขา กระเป๋า รองเท้า ก็มีให้เลือกตลอดสองข้างทางแล้วค่อยกลับไปพักผ่อนพร้อมหลับใหลไปอย่างสุขใจในรีสอร์ทหลากหลายสไตล์ตามความชอบส่วนตัว จบค่ำคืนแห่งความสุขเมื่อเวลาก้าวผ่านวันใหม่ด้วยความอุ่นใจ รับรองได้ว่าบรรยากาศที่ปายดีไม่แพ้ที่ไหนๆแน่นอน

## อาหารถิ่น...ห้ามพลาด

มาถึงถิ่นที่มีความหลากหลายของชาติพันธุ์ ทำให้มีการผสมผสานวัฒนธรรมการกินจากหลากหลายกลุ่มเข้าด้วยกัน ต้องลองชิมอาหารถิ่นชื่อแปลกของชาวไทยใหญ่ หรืออาหารท้องถิ่นแบบล้านนา ที่นิยมรับประทานกันแบบขันโตก เนื่องจากเป็นภูมิภาคที่อยู่บนที่ราบสูงและอากาศค่อนข้างหนาวเย็น อาหารพื้นบ้านจึงมักปรุงมาจากพืชผัก สมุนไพรใกล้ตัวที่มีเฉพาะถิ่น แต่ละเมนูล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายและดีต่อสุขภาพ แล้วยังมีรสชาติอร่อยเป็นเอกลักษณ์จนบอกได้คำเดียวว่า...ห้ามพลาด

## เมนูสุขภาพ กับอาหารพื้นบ้านใจกลางเมือง

เชิญสัมผัสกับเมนูสุขภาพพื้นบ้านที่ห้ามพลาด หลากหลายเมนู อาทิ ลาบหมูเมี่ยงควี่ ที่มีพืชสมุนไพรอย่างเม็ดผักชี ยี่หระ เป็นส่วนผสม ซึ่งมีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงธาตุในร่างกาย หรือ แกงแคที่ใช้พริกแกงซึ่งทำเอง นอกจากนั้นยังอุดมด้วยพืชสมุนไพรนานาชนิดทั้งข่า ตะไคร้ มะเขือเปราะ ตำลึง ที่อุดมวิตามินหลากหลายชนิดทรงคุณค่าต่อร่างกาย นอกจากนั้นยังมีเมนูเอาใจคนรักสุขภาพอีกคั้งคั้งไม่ว่าจะเป็นปลากรอบพริกขิง ไก่ทอดใบเตย ปลาท๊อบทิบยำตะไคร้ กระบองฟักทอง อุ๊โป๊ รับประทานถูกใจคนชอบรสชาติจัดจ้านอย่างแน่นอน ต้องมาที่ร้านใบเฟิร์น ร้านอาหารพื้นบ้านใจกลางเมือง ที่ใช้ต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองของจังหวัดมากกว่า 30 ปี ตกแต่งด้วยการผสมผสานสองวัฒนธรรมเข้าด้วยกัน คือ แม่ฮ่องสอนและพม่า บรรยากาศอบอุ่นเป็นกันเอง

หรือถ้าอยากลองอาหารพื้นถิ่นแบบดั้งเดิมอีกหนึ่งร้านที่ผู้กับวัฒนธรรมการกินของคนท้องถิ่นที่นิยมกินข้าวจ้าวมากกว่าข้าวเหนียว มีถั่วเหลืองแผ่นและน้ำมันงาเป็นหัวใจสำคัญใช้เป็นส่วนผสมหลักแทบทุกเมนู เมนูเด็ดที่ต้องบอกต่อคือ จิ้นลุงหมูสับผสมเครื่องเทศคล้ายเครื่องแกงที่ทำใส่อ้าว โขลกรวมกันแล้วปั่นเป็นก้อน นำไปทอดกรอบกลิ่นหอมละมุน หรือข้าวส้มซึ่งเป็นอาหารควาขึ้นชื่อเฉพาะถิ่นของชาวไทยใหญ่ ซึ่งปัจจุบันมีเฉพาะที่จังหวัดแม่ฮ่องสอนเท่านั้น และอุ๊โป๊ ที่มีรสกลมกล่อมของเครื่องแกงผสมน้ำมันงา เมนูชื่อแปลกที่ต้องสั่งซ้ำ ซึ่งป้าศรีบัว นวลคำ แห่งร้านป้าศรีบัว ที่ยืนหยัดในความอร่อยมากกว่า 30 ปี จะเป็นผู้ยืนยันความอร่อยพร้อมส่งมอบให้กับท่านในมื้ออาหารพื้นบ้านสุดประทับใจในใจกลางเมือง



## ต้นตำรับวิถีวัฒนธรรมกับกาแฟจิวนอดีต

เดินทอดน่องบนถนนสายวัฒนธรรม นั่งจิบกาแฟหอมกรุ่นในร้านกาแฟที่ตั้งอยู่ในเรือนไม้หลังเก่าอายุกว่า 124 ปี ถูกปกคลุมด้วยต้นไม้ใหญ่ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 มีเครื่องใช้ไม้สอยตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษให้เดินชมจนเปรียบเสมือนพิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิต ต้นตำรับเมนูยอดฮิต คือ กาแฟซาเชียว ชาไทย และยังเอาใจคนรักสุขภาพด้วยน้ำดื่มสมุนไพรต่างๆ เช่น ใบบัวบก น้ำกระเจียว น้ำมันตะตุม เต็มเต็มความหวานฉ่ำให้ชื่นใจกับบรรยากาศร่มรื่น จนยากที่จะถูกไปไหน ร้านกาแฟ @ บ้านโบราณ ถือเป็นร้านกาแฟที่มีมนต์เสน่ห์ของอดีตกาลแฝงตัวอยู่ในทุกอณู



## ภาคเหนือ วิถีชีวิต “ก๋วยเตี๋ยวห้อยขาบ้านจำป๋อ”

A-BO-DA-YA (อะบูดาเยา) คำกล่าว สวัสดิ์ ของชาวลาคู หรือมุเซอ “บ้านจำป๋อ” เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวโดยชุมชน ตั้งอยู่ที่อำเภอปางมะผ้า เมืองแห่งมนุษยย์ถ้ำ ที่นอกจากจะมีธรรมชาติที่สวยงามแล้วยังมีวิถีชุมชนเผ่าที่น่าสนใจ สลัดความวุ่นวายของเมืองใหญ่ทิ้งไปเปลี่ยนมาใส่ชุดประจำเผ่าแล้วร้องรำทำเพลงเต้น “จะคี” ร่วมกับชาวมุเซอดำ หรือจะเดินป่าเที่ยวถ้ำปลุกพลังหนุ่มสาวขึ้นมามากครั้ง นอนนับดาวเป็นเพื่อนเจ้าหมุดาคูโรบูตะ ตื่นเช้ามากินก๋วยเตี๋ยวหนึ่งห้อยขาแล้วเอาเท้าแตะทะเลหมอกรอพระอาทิตย์ขึ้น ให้ใครหลายคนอิจฉา



## ขอกลาแสงสุดท้ายของวัน ด้วยบรรยากาศสุดประทับใจ

บรรยากาศสุดโรแมนติกที่บอวาลไปด้วยงานศิลปะ มุมถ่ายรูป มุมเช็คอิน นำรักก็มีระเบียบริมรั้วที่ยื่นออกด้านนอกเพื่อชมวิวยุคสมัยที่ชื่นชอบอยู่ด้านหลัง มีโซนเครื่องดื่ม มุมของฝาก ของที่ระลึกคอยบริการที่ร้าน “ก่อนตะวันลับแนวเหลี่ยมภูเขา Before Sunset Coffee” ร้านกาแฟชื่อน่ารักถือเป็นหนึ่งในจุดชมวิวที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่งของแม่ฮ่องสอนซึ่งตั้งอยู่ทางด้านหลังของพระธาตุดอยกองมู



## ผลิตภัณฑ์ขั้นดี ที่คัดสรรจากธรรมชาติ

แทบจะเป็นธรรมเนียมปฏิบัติไปแล้ว ที่เวลาไปเที่ยวไหนเรามักจะมองหาซื้อของฝากติดมือกลับบ้าน แม่ฮ่องสอนเป็นจังหวัดที่มีของที่ระลึกให้เลือกซื้อมากมาย ทั้งผลิตภัณฑ์ที่มาจากธรรมชาติ ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความงาม ที่ล้วนแต่มีคุณภาพมาตรฐานระดับสากล กลายเป็นของฝากชื่อดังประจำจังหวัดที่ใครได้รับก็ถูกใจ

## น้ำมันงา บ้านสบสาย...ภูมิปัญญาที่ช่วยดูแลสุขภาพمانับร้อยปี

เสน่ห์แห่งภูมิปัญญาเพื่อการดูแลสุขภาพมนุษย์ที่สืบทอดจากหลายรุ่นจนถึงปัจจุบันที่ยังไม่จางหาย กับการแปรรูปงาสู่น้ำมันธรรมชาติด้วยการใช้ครกอีต๋อน้ำมันงา ภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวไทยใหญ่ที่สืบทอดกันมากกว่า 100 ปี ที่ใช้พลังงานของกังหันน้ำในการผลิตน้ำมันงา โดยเน้นหลักการของธรรมชาติ จึงปลอดภัยไร้สารเคมี และด้วยวิธีสกัดโดยการหีบเย็น จึงทำให้คุณค่าหลักของงายังคงอยู่ โดยเฉพาะน้ำมันงาม่อน ที่มีโอเมก้า 3 โอเมก้า 9 สูง ช่วยบำรุงสมอง และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด มีแคลเซียมที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง จนได้รับการตอบรับจากนักท่องเที่ยวและกลุ่มผู้ใส่ใจในสุขภาพเป็นจำนวนมาก กลายเป็นสินค้า OTOP ที่มีมาตรฐานสูงในปัจจุบัน



## ผลิตภัณฑ์กระเทียมปลอดสารพิษและกระเทียมอินทรีย์

ด้วยจังหวัดแม่ฮ่องสอนมีภูมิประเทศเป็นป่าเขา อากาศเย็นตลอดปี มีแหล่งต้นน้ำธรรมชาติที่สะอาดบริสุทธิ์ ทำให้เป็นแหล่งปลูกกระเทียมพันธุ์ไทยที่ได้รับการยอมรับ มีผลวิจัยทางเภสัชวิทยาว่าเป็นกระเทียมที่มีคุณภาพระดับสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่ากระเทียมนำเข้าหลายเท่า ทั้งยังช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร ให้มีรสชาติดีละมุนลิ้นและหอมกลมกล่อมมากขึ้น จึงมีผู้ประกอบการที่ผลิตกระเทียมปลอดสารพิษและกระเทียมอินทรีย์ภายใต้แบรนด์ Garliko เพื่อสานต่อเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนที่มีคุณภาพที่มีผลวิจัยต่างๆ รับรองและการเกษตรยั่งยืนที่เน้นความคิดสร้างสรรค์ บรรจงร้อยเรียงนำเสนอผู้รักสุขภาพและธรรมชาติในรูปแบบกระเช้ากระเทียม โดยมีพื้นที่ขายบริเวณริมถนนชุมชนอุปถัมภ์ใจกลางเมืองแม่ฮ่องสอน ซึ่งมีทั้งผลิตภัณฑ์สุขภาพแปรรูปจำหน่าย อาทิ กระเทียมเจียว น้ำผึ้ง ผลไม้อินทรีย์ตามฤดูกาล นับว่าเป็นอีกหนึ่งของฝากสุขภาพที่ห้ามพลาดเลยทีเดียว



## ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่นวดกวนจากงา ที่มีคุณอนันต์ต่อสุขภาพคนไทย

ด้วยความมหัสจรรย์ของงาที่มากด้วยคุณประโยชน์ ผู้ประกอบการผลิตภัณฑ์ “โรสลามิน” จึงได้มีการ พัฒนาผลิตภัณฑ์จากงาที่หลากหลาย เช่น สบู่กวนแพชชีผิวเมล็ดงาสมุนไพรที่ช่วยขัดเซลล์ผิวหน้าและกายที่เสื่อมสลาย ทำให้ผิวสะอาด ขาวใส สบู่ล้างหน้าหัวผักกาดผสมน้ำมันงา ทำให้หน้าขาวใสอย่าง เป็นธรรมชาติ น้ำมันเมล็ดงาสมุนไพรจากน้ำมันงา ที่สามารถใช้นวดเพื่อบรรเทาอาการปวดเมื่อย ตมแก่วิงเวียนศีรษะ หอมเย็นชื่นใจ บาล์มทาริมฝีปากน้ำมันงาที่ช่วยบำรุงริมฝีปากให้นุ่มและไม่แห้งแตก



## ขนมงาเม็งไทย

จากภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพที่แปรรูปจากข้าว ถั่วเหลือง และงาธรรมชาติ 100 % ซึ่งมีแคลเซียมและวิตามินสูง มีไขมันคุณภาพดี ช่วยลดคอเลสเตอรอล ป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด ป้องกันโรคหัวใจ นอกจากการใช้วัตถุดิบคุณภาพผ่านกระบวนการผลิตที่พิถีพิถันแล้ว ได้มีการพัฒนาสู่มาตรฐานระดับประเทศจนได้รับรางวัล OTOP 5 ดาว กลายเป็นผลิตภัณฑ์ขนมเพื่อสุขภาพอื่นๆหลากหลาย อาทิ ขนมงาซ็อกกี้ ข้าวแต่นงา ขนมถั่ว

## สามสาขาต้นตำรับ ระดับตำนานกาแฟชั้นดีแม่ฮ่องสอนสู่ตลาดโลก กาแฟห้วยห้อม, กาแฟดูลาเชอร์, กาแฟบ้านดง

### ☛ กาแฟห้วยห้อม

นอกจากจะมีนาขั้นบันไดที่เลื่องชื่อที่บ้านห้วยห้อมแล้ว กาแฟห้วยห้อมที่ปลูกโดยชุมชนชาวปกากะญอ ก็ส่งผลให้ชุมชนแห่งนี้เป็นที่รู้จักระดับโลกเช่นกัน บริเวณนี้ถือเป็นพื้นที่ปลูกกาแฟอาราบิก้าที่ใหญ่ที่สุดของเมืองไทย เป็นกาแฟออร์แกนิกไม่ใช้ปุ๋ยเคมีและสารเคมีใดๆ ผสมกับความพิถีพิถันในทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่การปลูก เก็บเกี่ยว ตาก คั่ว ส่งผลให้กาแฟห้วยห้อมได้รับการยอมรับจากกาแฟแบรนด์ดังระดับโลก นำมาจำหน่ายภายใต้แบรนด์ “ม่วนใจ๋” เบลนด์และส่งออกด้วยมาตรฐานระดับโลก นับเป็นอีกหนึ่งความภูมิใจของแม่ฮ่องสอน ทั้งนี้การดื่มกาแฟนั้นสามารถป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือดแข็งตัว รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้ และการดื่มกาแฟหลังอาหารยังช่วยลดไขมัน ทำให้ไขมันแตกตัวและสร้างพลังงานทดแทนแก่ร่างกายได้





## กาแฟดูลาเปอร์ ณ หมู่บ้านดูลาเปอร์

ภายในหุบเขาของตำบลห้วยห้อม ก็ยังเป็นที่ตั้งของหมู่บ้านดูลาเปอร์ หมู่บ้านของชนเผ่าปกากะญอ ที่มีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ ภายใต้ป่าและธรรมชาติที่สมบูรณ์ หมู่บ้านดูลาเปอร์แห่งนี้ ได้ชื่อว่าเป็นแหล่งผลิตเมล็ดกาแฟคุณภาพดีอันดับต้นๆอีกแห่งหนึ่งของเมืองไทย เป็นกาแฟสายพันธุ์อาราบิก้า 100 % สายพันธุ์ Pea Berry ชั้นเยี่ยม ใช้วิธีหมักในระบบปิดในถังและปิดฝาให้สนิทให้รสชาติที่เข้มข้น แต่ให้ความหอมที่ละมุนลิ้น

## กาแฟบ้านดง

จากคอกสูงชันบ้านดงที่คอกฝ้าและพุ่มพริกชะมดตัวน้อยให้เรังรำ ปล่อยอิสระตามธรรมชาติท่ามกลางไร่กาแฟได้สุด โอโซน เสพความสดชื่น จนชะมดเหล่านั้นได้ส่งต่อความสุขที่ได้รับมาเป็นเมล็ดกาแฟอาราบิก้าที่ชะมดชั้นเลิศ ให้คอกกาแฟได้ดื่มด่ำในกลิ่นหอมและรสละมุนที่เป็นเอกลักษณ์อย่างมีความสุข ซึ่งกาแฟที่ชะมดจะมีกลิ่นหอมและลักษณะเฉพาะ โดยเมล็ดกาแฟจะผสมกับเอ็นไซม์ในกระบวนการย่อยของชะมดทำให้โปรตีนในกาแฟแตกตัวเป็นโมเลกุลขนาดเล็ก ช่วยบรรเทาอาการไอเรื้อรังและบำรุงอวัยวะภายใน และขณะดื่อก็จะมีกลิ่นหอมเป็นพิเศษ เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ต้องห้ามพลาดสำหรับนักดื่มกาแฟเพื่อสุขภาพอีกด้วย



## สองเข็ญคู่สุดขอลาขุ่นง ราชวอนาค้าง

เหมาะสำหรับผู้ที่ชื่นชอบการดื่มชาเพื่อสุขภาพที่มีรสชาติไม่เข้มข้นนักและมีกลิ่นหอมเหมือนดอกไม้ ชาหน้าค้าง คือ ชาอุ้งหลงที่จะคิดเฉพาะในช่วงเช้ามีดอกฤดูหนาวซึ่งมีน้ำค้างลงเท่านั้น และจะเก็บเฉพาะช่วงเช้า ซึ่งแต่ละปีชายอดน้ำค้างจะมีรสชาติที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับอุณหภูมิและความหนาวเย็นในแต่ละปี หากปีไหนที่มีอากาศหนาวมากชาจะมีกลิ่นหอมมาก หรือปีไหนที่มีน้ำค้างลงมากหน่อย ชาจะให้รสชาตินุ่มละมุนคอมากขึ้น ซึ่งชายอดน้ำค้างช่วยลดไขมันด้านสารอนุมูลอิสระ ลดคอเลสเตอรอล ป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด

## ชาหอมหมื่นลี้

ประสานมือบนถ้วยชา กลิ้งสัมผัสความอบอุ่นให้คลายหนาว ค่อยๆสูดกลิ่นชาหอมอ่อนๆเหมือนดอกไม้ที่ยังอบอวลอยู่ ชาหอมหมื่นลี้ คือการนำชาอุ้งหลงมาอบพร้อมดอกหอมหมื่นลี้ เหมาะสำหรับผู้ที่ชื่นชอบการดื่มชาที่มีรสชาติไม่เข้มข้นมากนัก ชาหอมหมื่นลี้มีสรรพคุณมากมาย ตั้งแต่ช่วยให้เกิดความสดชื่นยามบ่าย กลิ่นหอมของชาจะช่วยกระตุ้นให้ระบบประสาทและสมองแจ่มใส ป้องกันโรคหัวใจและมะเร็ง ช่วยชะลอความชรา หากนำถ้วยชาอุ่นๆ มาอึ่งที่ตาทั้งสองข้าง ก็จะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดกล่อมเนื้อตา บำรุงสายตาให้ดีขึ้น



## ผ้าทอกะเหรี่ยง

เสน่ห์แห่งความงาม ลวดลายรักบนผืนผ้า บรรจงปักถักทอประสานเส้นไหมหลากสีหลากลาย นับเป็นความงดงามที่ทรงคุณค่าโดยแท้ ซึ่ง “ชาวปกากะญอ” หรือ ชาวกะเหรี่ยง นิยมใส่เสื้อผ้าฝ้ายทอมือมาแต่สมัยโบราณ โดยชาวกะเหรี่ยงจะปลูกฝ้ายเอง นำฝ้ายมาปั่นเป็นเส้นด้ายแล้วย้อมด้วยสีธรรมชาติ ใช้เปลือกไม้เรียกว่า “ซาโก๊ะระ” จะได้เป็นสีแดงแกมน้ำตาล ใบ “ฮ่อม เซอ หย่า เหล่า” ให้สีน้ำเงินแกมกรมท่า ผล “สมอ” ให้สีน้ำตาล และผล “มะขามป้อม” ให้สีเทา เป็นต้น เน้นสร้างลวดลายโดดเด่นด้วยการทอและการปักด้วยเส้นไหม ลูกเต๋อย (เบอะ) ซึ่งออกแบบด้วยตนเอง จากความชำนาญและประสบการณ์จึงเป็นผ้าทอที่มีลายเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว สะท้อนรูปแบบงานฝีมือพื้นถิ่นของจังหวัดแม่ฮ่องสอนโดยสตรีชาวกะเหรี่ยงจะถ่ายทอดภูมิปัญญากระบวนการผลิตผ้าทอให้แก่บุตรสาว ซึ่งลวดลายผ้าทอของชาวกะเหรี่ยงนั้นมีเรื่องราวเล่าสืบมาว่า ได้มาจากลายหนังงูใหญ่ ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นคูรักในอดีตของหญิงสาวชาวกะเหรี่ยง โดยงูจะเปลี่ยนลายทุกวัน และหญิงสาวก็ทอผ้าตามลายที่ปรากฏจนครบ 7 วัน ทอได้ 7 ลาย แต่ลายที่นิยมนำมาทอและปัก มี 4 ลาย คือ โยท้อกือ เกอเปเผลอ ฉู่ขอลอ อีกลายหนึ่ง คือ ลายที่ขา ปัจจุบันยังมีลายที่นิยมทอ คือ ” เกอแนเดอ ” หรือลายรังผึ้ง และ “เซอกพออ” หรือ ลายดอกมะเขือ

## ร้านแฮ็ดก้อเหลียว

ถ้านึกถึงร้านจำหน่ายสินค้าผลิตภัณฑ์ชุมชน หรือสินค้า OTOP รวมถึงงานทำมือที่บรรจงสร้างอย่างปราณีจากฝีมือของชาวบ้านในท้องถิ่นต่างๆของจังหวัดแม่ฮ่องสอนแล้ว ต้องห้ามพลาด “ร้านแฮ็ดก้อเหลียว” ที่เป็นภาษาไทยใหญ่ แปลว่า ทำด้วยตัวเอง ที่ภายในร้านจะมีสินค้าสุขภาพ อาทิ กระเจี๊ยบกวาน ถั่วลายเสือ งามดา ขนมังงา ขนมังงาซ็อคกี น้ำมะขามป้อม น้ำพริกควั จัดเป็นชุดกระเช้าให้ท่านเลือกซื้อหรือเป็นของฝากได้อย่างเต็มที่

## สวรรค์บนดิน...พักจึงธรรมชาติ



### ลีไวน์ ภูเก็ต รีสอร์ท

สัมผัสความอบอุ่นและแรงบันดาลใจของที่พักรีสตาร์ทึ้นยูนนาน สรรสร้างจากดินที่ทำหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิไม่ให้หนาวหรือ ร้อนจนเกินไป โอบล้อมด้วยไร่ชา อากาศบริสุทธิ์ เหมาะกับการพักผ่อนบำบัดกายและใจท่ามกลางธรรมชาติที่แท้จริง

### โรแมนซ์ วาเนอร์ สตาร์ อิน ปาย

โอบกอดแขกผู้มาเยือนด้วยธรรมชาติ สายหมอก สายน้ำเย็นฉ่ำ นาม “ห้วยแม่เมือง” พร้อมความเป็นกันเองและความอบอุ่น เหมาะกับการพักผ่อน คือมนต์เสน่ห์ของโรงแรมแห่งนี้สัมผัส ที่พักในรูปแบบต่างๆพร้อมฟาร์มเก๋ๆ ที่มีเพื่อนจากธรรมชาติ อาทิ ผุงแกะ ม้า เป็ด ไก่ ที่รอทักทายเพื่อนใหม่ที่มาเยือนอยู่เสมอ พร้อมกิจกรรมต่างๆ ที่จะเติมเต็มพลังชีวิตได้อย่างดี เช่น ขี่ม้า เลี้ยงแกะ ขับ ATV



### ปาย ฮอท สปริง สปา รีสอร์ท

ท่ามกลางขุนเขาสายหมอกและแสงดาว เติมความอบอุ่น ในคำคืนที่อากาศหนาวเย็น ในห้องพักรีสตาร์ทึ้นไทยสปา ที่เรียบง่าย Pai Hot Spring Spa Resort เป็นรีสอร์ท เดียวที่มีบ่อแช่น้ำพุร้อนธรรมชาติส่วนตัว เนื่องจาก รีสอร์ทอยู่ห่างจากน้ำพุร้อนท่าปายแค่หนึ่งกิโลเมตร เท่านั้น และในพื้นที่ส่วนกลางยังมีสระว่ายน้ำที่เป็นบ่อ น้ำพุร้อนที่เปิดให้คนทั่วไปเข้ามาใช้บริการได้ อย่าลืมใช้ บริการสปาหน้าด้วยสมุนไพรและโคลนภูเขาไฟที่มีแร่ธาตุ ช่วยให้ผิวหน้าดูเต่งตึงกระชับวัยได้ดี

## เฟิร์นริมธาร รีสอร์ท

ท่ามกลางทุ่งนา ชายป่า เขิงเขา ห่างจากตัวเมืองไม่ไกลนักก็ยังมี  
สวรรค์บนดินให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสในบรรยากาศที่เงียบสงบ  
กับ “เฟิร์นริมธาร รีสอร์ท” ด้วยต้นไม้ใหญ่น้อยจากธรรมชาติ  
ที่ห้อมล้อมผู้มาเยือน พร้อมเสิร์ฟอาหาร ดั่งแว่วรอบรีสอร์ทที่ถือเป็น  
ที่พักที่จะพาท่านผ่อนคลายได้อย่างสุขใจไม่แพ้ที่ใด



### การเดินทาง

- สายการบินกานต์แอร์ (Kan Airlines) บินตรงจากจังหวัดเชียงใหม่ - แม่ฮ่องสอน ทุกวัน  
โทร. 0 2551 6111 [www.kanairlines.com](http://www.kanairlines.com)
- สายการบินบางกอกแอร์เวย์ (Bangkok Airways) บินตรงจากจังหวัดเชียงใหม่ - แม่ฮ่องสอนทุกวัน  
Call Center 1771 [www.bangkokair.com](http://www.bangkokair.com)

## เส้นทางท่องเที่ยวแนะนำ

### เส้นทางที่ 1 (2 วัน 1 คืน)

#### Day 1

- 07.00 - 08.00 น. ‘สะพานชูดองเป้’ / นมัสการพระเจ้าพาราชูดองเป้ ณ สวนธรรมภูสมะ
- 08.30 - 09.30 น. ทักทายฝูงแกะน้อย ชมไม้เมืองหนาวตามพระราชดำริ ที่ ‘พระตำหนักปางตอง’
- 10.30 - 11.30 น. ‘ปางอุ๋ง’
- 12.00 - 13.30 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ ‘สโวนรักไทย’ / วิถีชีวิตชาวจีนยูนนาน จิบชาที่ ‘บ้านรักไทย’
- 14.00 - 15.00 น. ผ่านคลองที่ ‘ภูโคลน’ สวรรค์สปาไทย
- 15.30 - 16.30 น. ร้านของฝาก ‘เฮ็ดก้อเหลียว’
- 17.00 - 18.00 น. ไร่ ‘พระธาตุตอของมู’ / ร้านกาแฟ วิวอร้อย ‘ก่อนตะวันลับแนวเหลี่ยมภูผา’  
(Before Sunset Coffee) / ชมพระอาทิตย์ตกดิน
- 18.30 - 19.30 น. รับประทานอาหารเย็นที่ ร้าน ‘ใบเฟิร์น’ ตำนานอาหารเมืองแม่ฮ่องสอน
- 19.30 - 20.30 น. ถนนคนเดินเมืองแม่ฮ่องสอน / ‘วัดจองคำ-จองกลาง’
- 21.00 เข้าพักที่ ‘เฟิร์น ริมธาร รีสอร์ท’

#### Day 2

- 07.00 - 09.00 น. ‘กาดสายหยุด’ / อาหารใต้ ‘ป้าศรีบัว’ / ชมมไทยใหญ่ ‘ป้าณิ’ / กาแฟ ‘บ้านโบราณ’
- 09.30 - 10.00 น. แวะสักการะเจ้าเมืองแม่ฮ่องสอน ‘พญาสิงหนาทราชา’

## เส้นทางที่ 2 (2 วัน 1 คืน)

### Day 1

- 07.00 - 08.30 น. 'วัดพระธาตุคอกงมู' ชมวิว 360 องศา / ร้านกาแฟ 'ก่อนตะวันลับแนวเหลี่ยมภูผา' (Before Sunset Coffee) เรียนรู้ประวัติศาสตร์เมืองแม่ฮ่องสอนที่ 'วัดพระนอน' และแวะสักการะ 'พญาลิงหนาทราชา'
- 09.00 - 10.00 น. บ่อน้ำร้อน 'ผาป่อง'
- 10.30 - 11.30 น. ชมการถักทอผ้าทอกระเหรี่ยง 'บ้านป่าปู้'
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ร้าน 'ไบเฟิร์น'
- 13.30 - 15.00 น. ห้องเที่ยวบนเส้นทาง 'พิพิธภัณฑ์มีชีวิต' (Living Museum) ชมบ้านเก่า ชิมอาหาร/ขนมไทใหญ่ กาดสายหยุด - ป่าศรีบัว - ป่ามณี
- 15.00 - 15.30 น. 'วัดจองคำ-จองกลาง'
- 17.00 - 19.00 น. จิบชาเย็นน้ำค้าง / ชิมชาหมู - หมั่นไถยูนนาน พร้อมชมวิถีชีวิตชาวจีนกลางไร้ชา / เข้าพักที่ 'ลีเวนรักไทย รีสอร์ท'

### Day 2

- 06.00 - 07.00 น. 'ปางอุ๋ง'
- 07.30 - 08.30 น. ผ่อนคลายที่ 'ภูโคลน' สวรรค์สปาไทย
- 09.00 - 10.00 น. ช้ามสะพานที่เขาเล่าว่า 'ซูดองแป้' สะพานอิฐฐานสำเร็จ
- 10.30 - 11.30 น. ร้านของฝาก 'เฮ็ดก้อเหลียว'
- 12.30 - 13.30 น. ชิมก๋วยเตี่ยวหอยขา 'บ้านจำโป้' / จุดชมวิว 'กิวลม'
- 15.00 - 16.00 น. Romance Farm ที่ 'โรแมนซ์ อนาคต สตรี อิน ปาย'
- 16.30 - 17.00 น. 'ก่องแลน' (Pai Canyon)
- 18.00 - 19.00 น. ถนนคนเดินปาย
- 19.30 น. เข้าพักที่ 'ปาย ฮอท สปริง สปา รีสอร์ท'

### Day 3

- 09.00 - 11.00 น. ชั่งช้างชมธรรมชาติ/แช่น้ำร้อนที่ 'ปาย ฮอท สปริง สปา รีสอร์ท'
- 13.00 - 13.30 น. 'สะพานประวัติศาสตร์ท่าปาย'
- 14.00 - 15.00 น. 'สะพานบุญโขกู่ไล่' บ้านแพมบก

## เส้นทางที่ 3 (4 วัน 3 คืน)

### Day 1

- 08.00 - 09.00 น. ชมนาขั้นบันไดที่ 'โครงการหลวงแม่ลาน้อย'
- 10.00 - 11.00 น. เรียนรู้วิถีชีวิตชาวปกากะญอ / ชมไร่กาแฟตำนานกาแฟชื่อดัง / ผ้าทอชนกะ 'บ้านห้วยหอม'
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ 'เฮินไตรรีสอร์ท' แม่ลาน้อย
- 14.30 - 17.00 น. เรียนรู้วิถีชีวิตชาวไทใหญ่ / การทำจักสาน 'ก๊อบไต' / ต้องลายจงพารา / การทำเสื่อและกระดุมชาวไต ฯลฯ ที่ 'บ้านเมืองปอน' เข้าพักที่ โฮมสเตย์ 'บ้านเมืองปอน'

### Day 2

- 08.30 - 09.30 น. 'ทุ่งดอกบัวตองดอยแม่อุคอ' \*เฉพาะเดือน พ.ย. - ธ.ค.
- 11.00 - 11.30 น. ชมกระบวนการทักทอผ้าทอกะเหรี่ยง 'บ้านป่าปู้' เมืองแม่ฮ่องสอน
- 12.00 - 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวันที่ร้าน 'ใบเฟิร์น'
- 13.00 - 14.00 น. ชมวิธีการ 'ฮีดน้ำมันงาโบราณ' บ้านสบสอย
- 14.30 - 16.00 น. 'วัดจองคำ - จองกลาง' / 'วัดพระธาตุดอยกองมู' / เส้นทางท่องเที่ยว 'พิพิธภัณฑ์มีชีวิต' (Living Museum) เมืองแม่ฮ่องสอน
- 17.00 - 18.00 น. ชมบรรยากาศบ้านรักไทย / จิบชายอดน้ำค้าง ชิมชาหมุยูนาน
- 19.00 น. เข้าพักที่ 'สโวนรีสอร์ท' บ้านรักไทย

### Day 3

- 06.00 - 07.00 น. 'ปางอุ๋ง'
- 08.00 - 09.00 น. ผ่อนคลายที่ 'ภูโคลน' สวรรค์สปาไทย
- 09.30 - 10.00 น. 'สะพานชุตองเป้'
- 10.30 - 11.30 น. ฝึกสมาธิที่ 'วัดป่าถ้ำวัว'
- 12.00 - 15.00 น. ก๋วยเตี๋ยว 'บ้านจำโบ้' เรียนรู้วิถีชีวิตชาวล่าหู่ (มุเซอตำ) บ้านจำโบ้ / จุดชมวิว 'ก๊วลม'
- 16.00 - 17.00 น. 'สะพานบุญโขกัโส้' บ้านแพมบก
- 17.30 - 18.30 น. 'กองแลน' (Pai Canyon)
- 19.00 - 20.30 น. ถนนคนเดินแม่ฮ่องสอน / เข้าพักที่ 'ปาย ฮอท สปริง สปา รีสอร์ท'

### Day 4

- 07.30 - 08.30 น. ชมบรรยากาศ Romance Farm ที่ 'โรแมนซ์ อนาเธอร์ สตอรี อิน ปาย'
- 09.00 - 10.00 น. นั่งช้างชมธรรมชาติ
- 10.30 - 11.30 น. แชน้ำร้อนที่ 'ปาย ฮอท สปริง สปา รีสอร์ท'
- 14.00 - 14.30 น. แลนด์มาร์คเมืองปายที่ 'สะพานประวัติศาสตร์ท่าปาย'

## ข้อมูลติดต่อ

### สถานที่ท่องเที่ยว

- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (สำนักงานแม่ฮ่องสอน)  
E-mail : tatmhs@tat.or.th  
www.tourismthailand.org/maehongson  
โทร. 0 5361 2982 3
- ศูนย์ประสานงานพิพิธภัณฑ์มีชีวิตแม่ฮ่องสอน (Living Museum) เทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน โทร. 0 5361 1944
- โครงการพระราชดำริปางตอง 2 (ปางอุ๋ง)  
บ้านรวมไทย ต.หมอกจำแป๋ อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 08 7990 4281
- องค์การบริหารส่วนตำบลผาป่อง  
โทร. 0 5368 6048 www.phabong.go.th
- กลุ่มท่องเที่ยวโดยชุมชน บ้านเมืองปอน  
โทร. 08 2162 0459 www.cbt-i.org
- ภูโคลนคันทริคคลับ  
132 ม. 2 ต.หมอกจำแป๋ อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน โทร. 0 5328 2579  
www.phuklon.co.th
- วัดป่าคำวัว  
บ้านแม่สุยะ ต.ห้วยผา อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 08 1031 3326 , 08 7846 4315

### ร้านอาหารและเครื่องดื่ม

- ร้านอาหารแพบ้านโบราณ  
ถ.ราชธรรมพิทักษ์ ต.จองคำ อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 08 4484 1618, 08 1881 6534
- ร้านอาหารไค ป่าศรีบัว  
ถ.สิงหนาทบำรุง (ใกล้ตลาดสายหยุด) อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 0 5361 2471
- ร้านก่อนตะวันลับแนวเหลี่ยมภูเขา Before Sunset Coffee  
ลานจอดรถ วัดพระธาตุดอยกองมู จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 0 5361 2234
- ร้านไบเฟิร์น  
87 ถ.ขุนลุมประพาส ต.จองคำ อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 0 5361 1374 , 0 5361 2363
- ก๋วยเตี๋ยวห้อยขา บ้านจำไพบ่ การท่องเที่ยวโดยชุมชน (CBT)  
บ้านจำไพบ่  
คุณศรีชัย โทร. 08 0677 5794
- ร้านอาหารแพเข้าท่า  
414 ม.8 ต.เวียงใต้ อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 08 4372 4231 , 08 7175 0357

## ผลิตภัณฑ์ชุมชน

- ศูนย์ประสานงาน OTOP น้ำมันงา บ้านสบสาย  
โทร. 08 1784 3847 , 08 9635 9417
- ผลิตภัณฑ์ชุมชนงาเม็งโต  
โทร. 08 9261 2851 , 09 8812 6994
- ผลิตภัณฑ์ขายอดน้ำค้าง,ชาห่มนัส  
หมู่บ้านรักไทย จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 08 9552 9650 , 08 9262 1335
- กลุ่มผ้าทอบ้านป่าปู้  
82/7 ม.2 ต.ผาป่อง อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 08 5724 1338
- ร้านเอ็ดก้อเฮลียว  
โทร. 08 9559 8004
- หน่วยงานที่ดูแลผลิตภัณฑ์ชุมชน  
สำนักงานพัฒนาชุมชน จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 0 5361 2196  
www.cdd.go.th/web.maehongson
- กาแฟห้วยห้อม  
ม.1 ต.ห้วยห้อม อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 08 9555 3900

## รีสอร์ทและที่พัก

- สี่วิน รักไทย รีสอร์ท  
บ้านรักไทย ต.หมอกจำแป๋ อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 08 9552 9650 , 08 9262 1335  
www.leewinerukthai.com
- โรงแรมโรมแมนซ์ อนาเธอร์ สตอร์ อิน ปาย  
134 ม.8 ต.เวียงเหนือ อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 0 5369 9809 , 08 0031 3535  
www.romance-pai.com
- ปาย ฮอท สปริง สปา รีสอร์ท  
84-84/1 ม.2 แม่ฮี้ อ.ปาย จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 0 5306 5748 , 08 2450 0175  
www.paihotspringsparesort.com
- เฟิร์นริมน้ำ รีสอร์ท  
64 ม.10 ต.ผาป่อง อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน  
โทร. 0 5368 6110
- เฮินไต รีสอร์ท  
20 หมู่ 1 ต.แม่ลาน้อย อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน  
www.hermtai-resort.com  
โทร. 08 6915 3555 , 0 5368 9033

กองส่งเสริมการบริการท่องเที่ยว  
ฝ่ายส่งเสริมสินค้าการท่องเที่ยว  
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย

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

