

# ฟังภูเขา เล่าเรื่อง

ดอยอินทนนท์ เชียงใหม่  
Hear the Mountain Tale  
Doi Inthanon, Chiang Mai




# ฟังภูเขาเล่าเรื่อง


ดอยอินทนนท์เป็นภูเขาสูงที่สุดในประเทศไทย เดิมชื่อว่า “ดอยหลวง” หมายถึงภูเขาขนาดใหญ่ และดอยอินทนนท์เป็นส่วนหนึ่งของปลายเทือกเขาหิมาลัย ซึ่งพาดผ่านจากประเทศเนปาล ภูฏาน เมียนมา และมาสิ้นสุดที่นี่ วิถีชีวิตของชาวเขาชาวนาฉลาดและน่าสนใจ จากการปรับตัวให้เหมาะสมกับภูมิประเทศ กลายเป็นภูมิปัญญาทางการเกษตรที่ได้รับการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น โดยสถานีเกษตรหลวงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทำให้ดอยอินทนนท์กลายเป็นแหล่งผลิตอาหารที่มีความสำคัญแห่งหนึ่งของประเทศไทย

## Hear the Mountain Tale

Doi Inthanon is the highest mountain in Thailand. Known in the past as “Doi Luang”, meaning a big mountain, Doi Inthanon is a part of the Himalayan mountain range, which stretches across Nepal, Bhutan, Myanmar and Thailand. The hill tribe lifestyle is interesting and wise. They adapted to the mountainous terrain. Their agricultural wisdom is developed by the Royal Agricultural Station Inthanon; therefore, this mountain became an important source of food in Thailand.



ฟังทุก  
เล่าเรื่อง

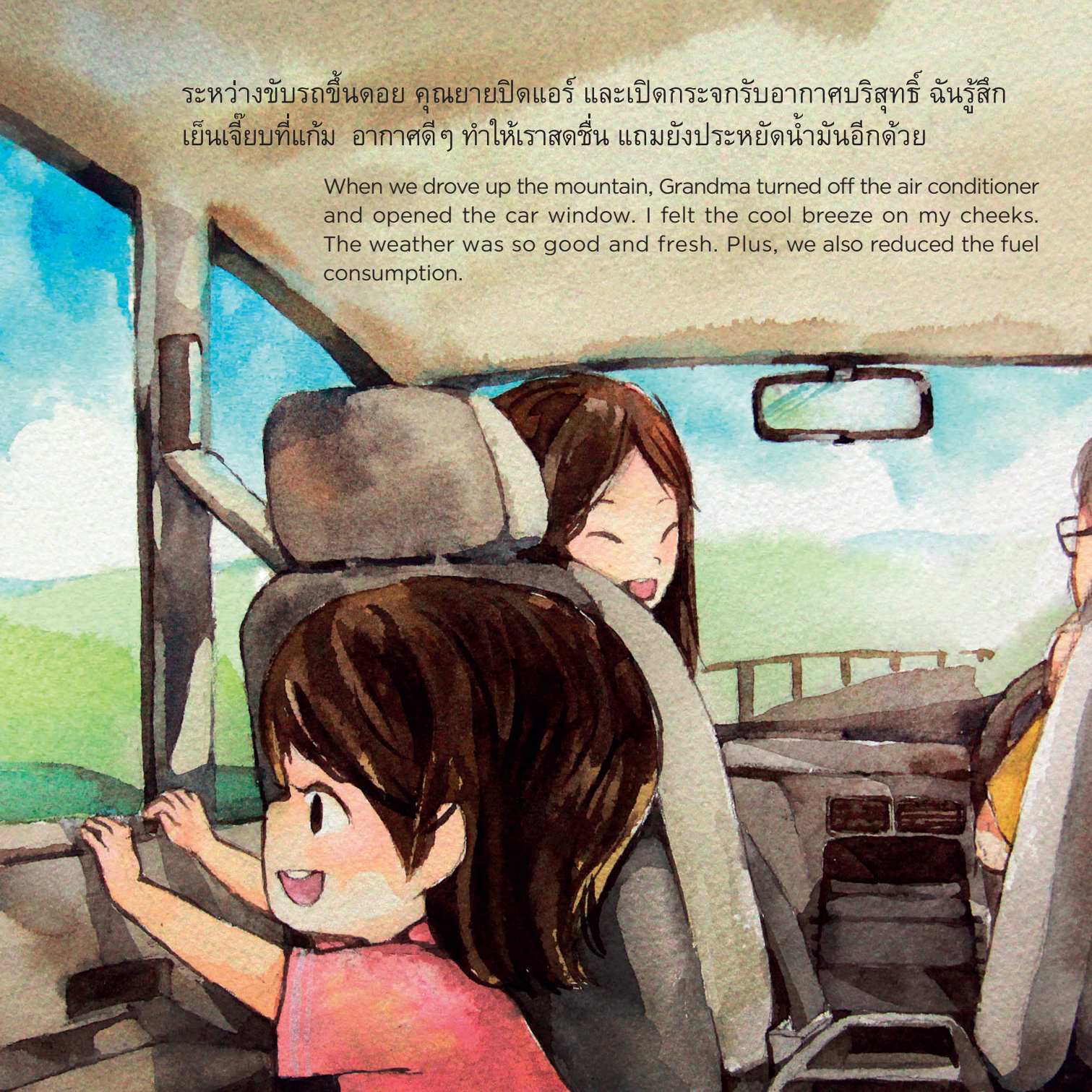


ปิดเทอมนี้พ่อกับแม่พาฉันไปเยี่ยมคุณยาย  
ที่จังหวัดเชียงใหม่ คุณยายมารอรับเราที่สนามบิน  
บอกว่าจะพาพวกเราไปเที่ยวดอยอินทนนท์  
ฉันตื่นเต้นจัง!

This vacation Dad, Mom, and I visited  
my grandma at Chiang Mai. Grandma waited  
for us at the airport. She said that this time  
we would travel to Doi Inthanon and stay there.  
It's so exciting!

ระหว่างขับรถขึ้นดอย คุณยายปิดแอร์ และเปิดกระจกรับอากาศบริสุทธิ์ ฉันรู้สึก  
เย็นเฉียบที่แก้ม อากาศดี ๆ ทำให้เราสดชื่น แถมยังประหยัดน้ำมันอีกด้วย

When we drove up the mountain, Grandma turned off the air conditioner and opened the car window. I felt the cool breeze on my cheeks. The weather was so good and fresh. Plus, we also reduced the fuel consumption.



ที่พักของเราตั้งอยู่ติดกับผืนนากว้างใหญ่ไพศาล ฟ่อบอกว่า ที่นี้มีพื้นที่ราบน้อย  
เลยต้องปลูกข้าวบนภูเขา ทำเป็นขั้นๆ ไล่ระดับ เรียกว่า “นาขั้นบันได”  
โอ้! ฉันอยากลงไปวิ่งเล่นในนาแล้วละ



We stayed in the lodge next to the big, beautiful rice field. Dad told me that tribal people grow rice on the mountain, so they made graduated terrace steps to cultivate. It's called the rice terrace. Oh! I wanted to play in it.



ก่อนลงไปวิ่งเล่นในนาข้าว ชาวปกาเกอะญอ  
เจ้าของบ้านบอกว่า ใกล้มือกลางวันแล้ว  
จะทำอาหารท้องถิ่นให้กิน เขาชวนฉันไป  
เก็บผลชูกีนีสดๆ จากต้นมาทำอาหาร  
ฉันได้สะพายเป้ไม้ไผ่สานแบบชาวเขาด้วย

I didn't go to the field yet, The host said  
it was time for lunch. He would cook local  
food for us and took me to pick fresh  
zucchini. I had a chance to try wearing  
a hill tribe bamboo backpack.







ซูกินีผัดไข่ใส่หมู / Stir-fried zucchini with pork and egg

แกงเย็น / Cold Soup



ซูกินีลวก / Blanched zucchini

น้ำพริกน้ำปู / Crab chili paste



แกงไก่ฟักทอง / Chicken and pumpkin curry

อาหารกลางวันของชาวปกาเกอะญอ  
น่าอร่อยจริงๆ

Pgazkoenyau's lunch.  
Looks tasty!



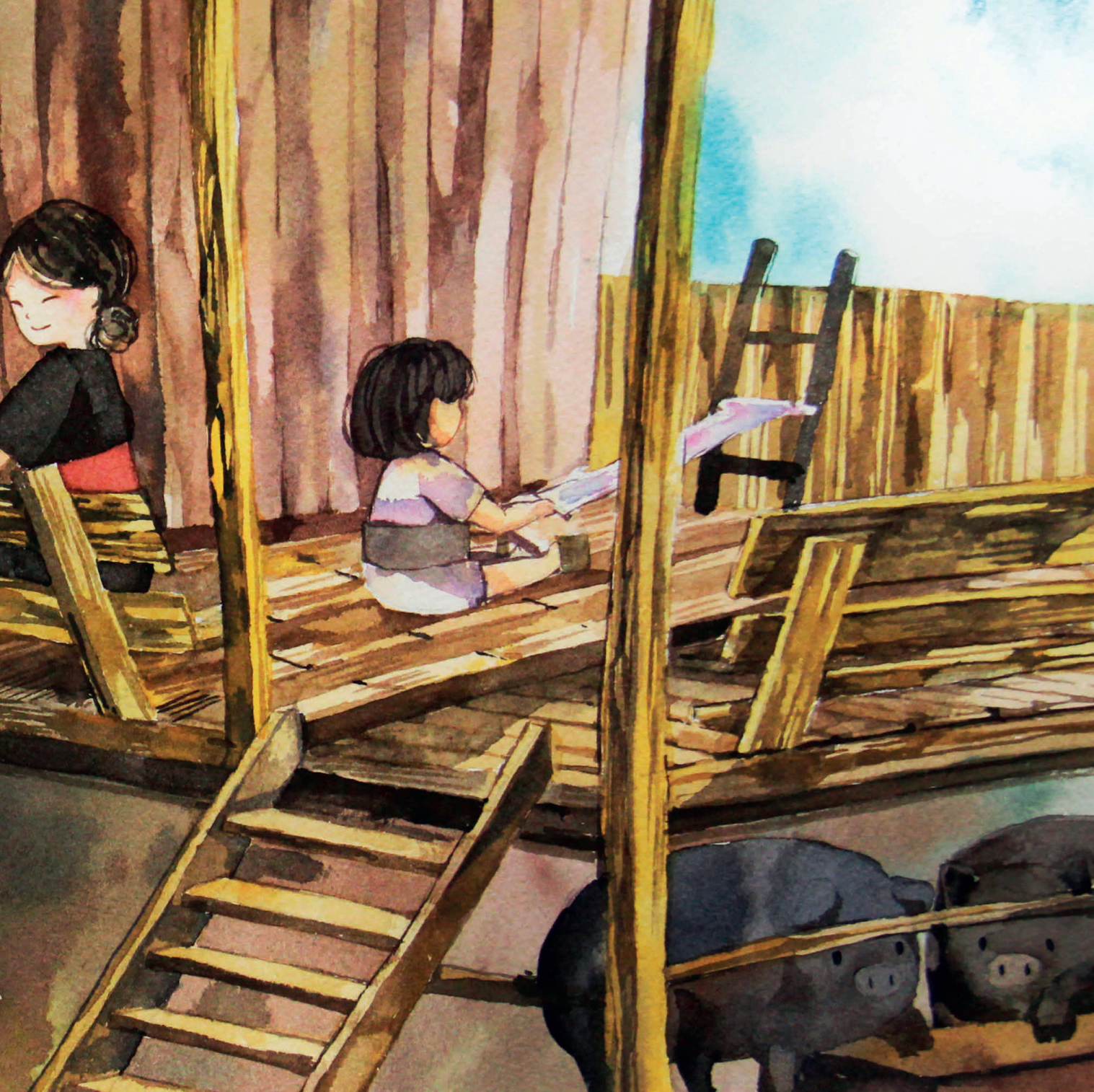
หลังมื้ออาหาร เราเดินมาทักทายคุณลุงคุณป้า จึงได้  
รู้ว่าที่นี่ผู้หญิงทอผ้าไว้สวมใส่ ผู้ชายทำเครื่องจักสาน  
และสร้างบ้าน ส่วนการเกษตรทุกคนต้องช่วยกัน

ไม้ไผ่ที่ใช้จักสานจะตัดในเดือนแปดและเก้า เพราะ  
เป็นช่วงเวลาที่ไม้ไผ่ไม่คายแป้ง มดปลวกจึงไม่มา  
กัดแทะเครื่องจักสาน พวกเขาช่างฉลาดจริงๆ


When we were full, we went to see the Pgazkoenyau  
village. Women are textile weavers and men are  
basket makers and builders. Everyone does farming  
together.

I've just learned that they cut bamboos in August  
and September, when there is less glucose inside  
the bamboo that attracts insects, including termites.  
So their woven bamboo appliances are durable and  
safe from termites.





ที่บ้าน ฉันเห็นพี่สาวกำลังทอผ้า สีของเสื้อผ้า  
บอกสถานะ เด็กหญิงจนถึงสาว ๆ ที่ยังไม่แต่งงาน  
จะสวมชุดยาวผ้าพื้นสีขาว ผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว  
จะสวมเสื้อผ้าพื้นสีดำ นุ่งผ้าถุง ผู้ชายสวมเสื้อผ้า  
พื้นสีแดง เป็นสีของความกล้าหาญ



I walked into a house. There was a girl weaving.  
The colours of the clothes mean different social  
status. Girls and unmarried women wear long  
white tunics. Married women wear black shirts  
with sarongs. Men always wear red shirts, which  
refer to bravery.






ฉันชอบบ้านของชาวปกากะญอจัง มีเตาผิงไฟ  
อยู่ตรงกลางห้อง ใช้ทำอาหารในตอนกลางวัน  
และช่วยให้ความอบอุ่นในตอนกลางคืน

I really like the Pgazkoenyau house. There was  
a central fireplace in the room. It was used for cooking  
in the daytime and provided warmth at night.



A painting of a night sky. The sky is a deep, vibrant blue, filled with numerous small, bright white stars. In the upper left corner, a firefly is depicted in flight, its body glowing with yellow and orange light. In the upper right corner, a butterfly with large, bright yellow and orange wings is shown. The bottom of the painting shows a dark, silhouetted landscape, possibly a rice terrace, with some light reflecting off the ground.

คืนนี้ เราจะหลับไปพร้อมกับดวงดาวระยิบระยับเต็มท้องฟ้า และเสียงน้ำไหล  
จากนาขั้นบันได ทุกอย่างรอบตัวช่างเงียบสงบ ทำให้ฉันหลับฝันดี

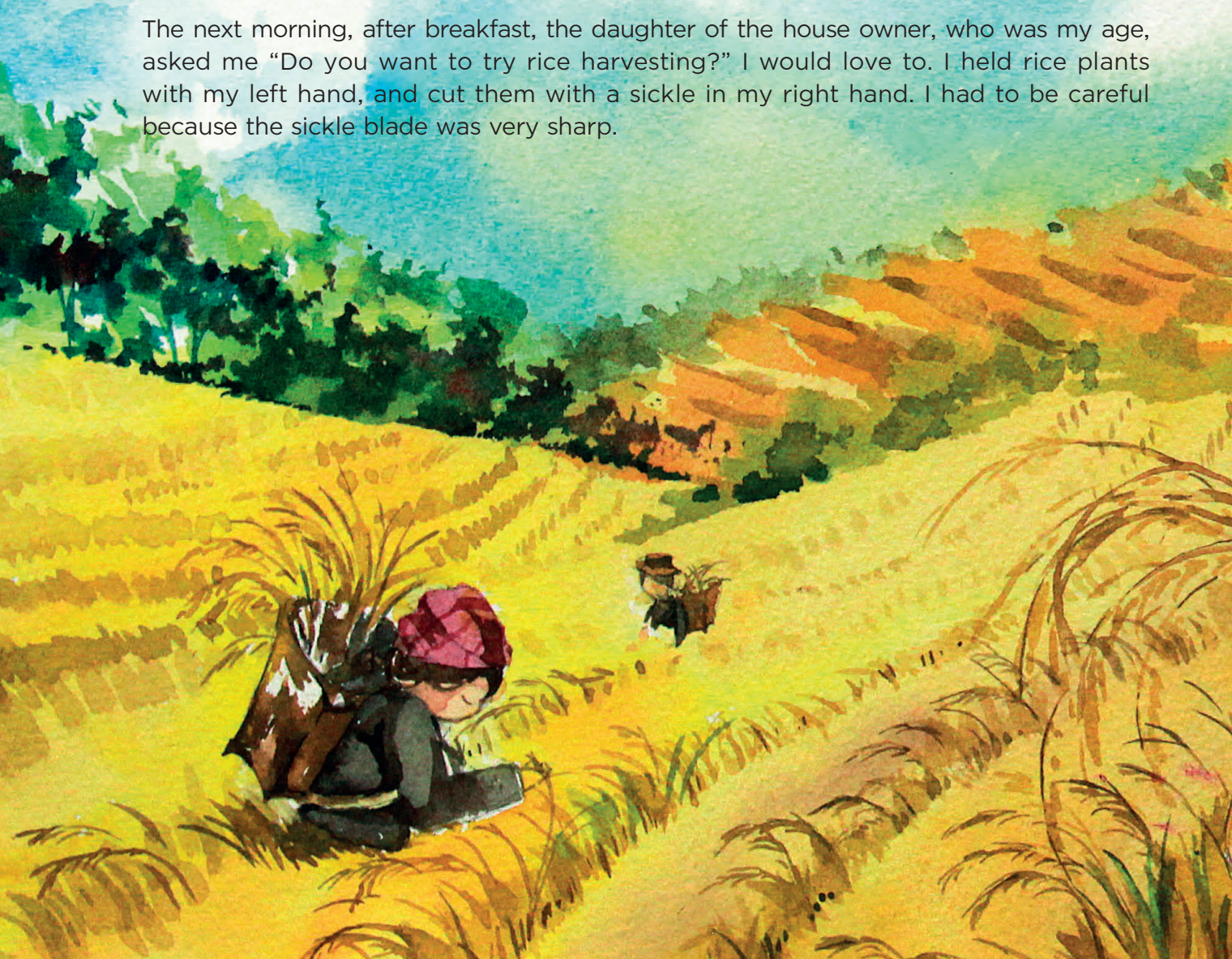
That night we slept under the night sky full of blazing stars,  
with the sound of water running downhill through the rice terrace.  
It was so quiet and made me sleep well.





วันรุ่งขึ้น หลังมือเช้า ฉันมองดูคุณลุงคุณป้าเกี่ยวข้าวด้วยความตื่นเต้น  
“อยากลองเกี่ยวข้าวไหม?” ลุงสาวเจ้าของบ้านซึ่งอายุพอๆ กับฉันชวนให้ลองเกี่ยวข้าว  
เธอบอกว่าให้ใช้มือซ้ายจับกอข้าว มือขวาเอาเคียวเกี่ยว ต้องระวังให้ดีเพราะเคียวคมมาก

The next morning, after breakfast, the daughter of the house owner, who was my age, asked me “Do you want to try rice harvesting?” I would love to. I held rice plants with my left hand, and cut them with a sickle in my right hand. I had to be careful because the sickle blade was very sharp.





คุณยายบอกว่าได้เวลาเดินทางต่อแล้วล่ะ เราเอ่ยลาชาวปกาเกอะญอ  
ฉันชอบพวกเขามาก ทั้งขยัน ใจดี แถมยังฉลาดรอบรู้เกี่ยวกับธรรมชาติอีกด้วย

Grandma said it's time to go. I really like the Pgazkoenyau people.  
They are diligent and kind. These people knew a lot of things about nature.





โครงการหลวง  
อินทนนท์

คุณยายพาเราไปที่สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ ซึ่งเป็นโครงการของในหลวง เป็นสถานที่ทดลองทางการเกษตรและเพาะพันธุ์พืชเมืองหนาว ช่วยให้ชาวเขามีอาชีพและมีรายได้

Grandma brought us to the Royal Agricultural Station Inthanon. It is His Majesty the King's Project to conduct agricultural experiments and to breed cool climate crops in order to develop the livelihood of the hill tribe farmers.

# สวนศอพรรณนา



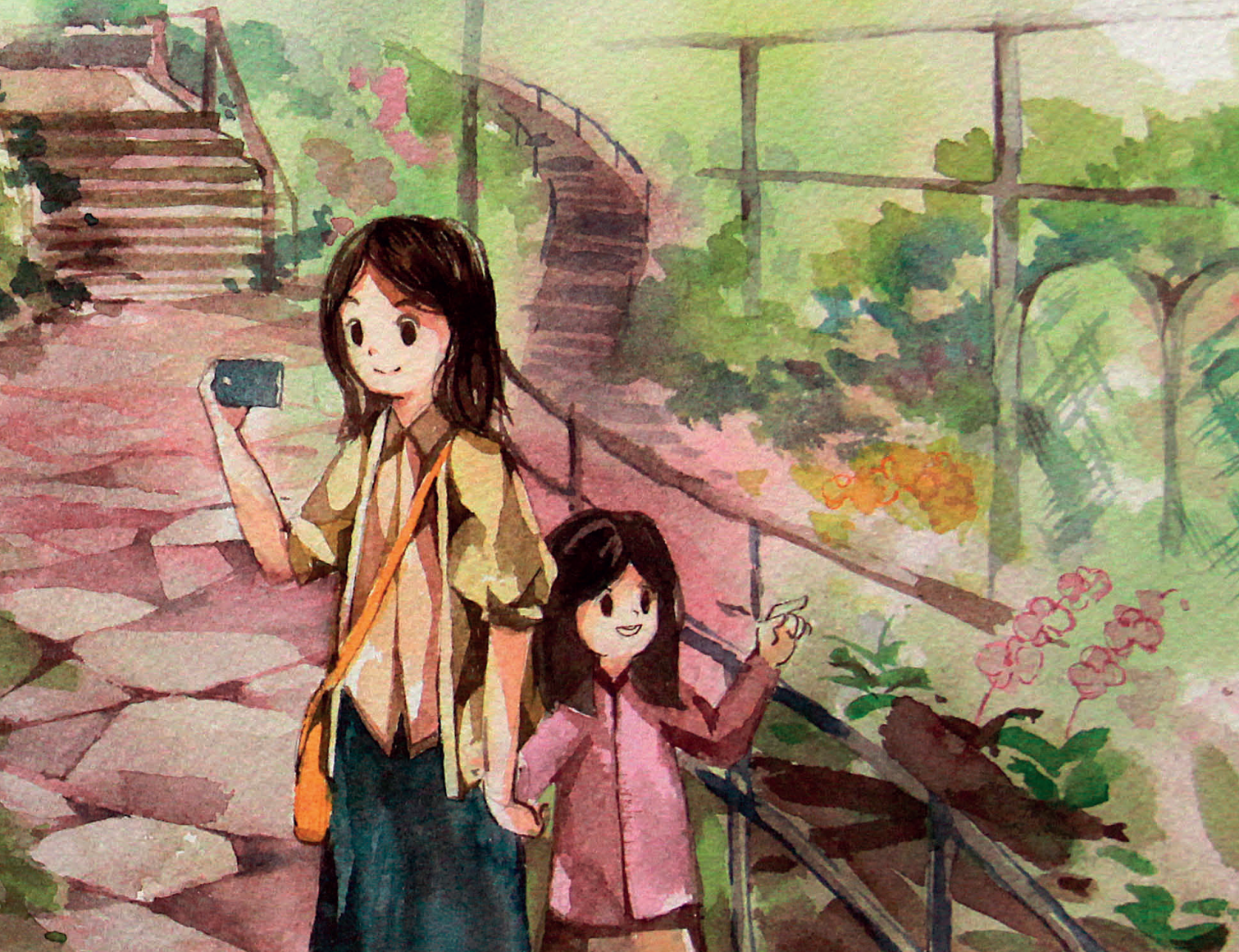






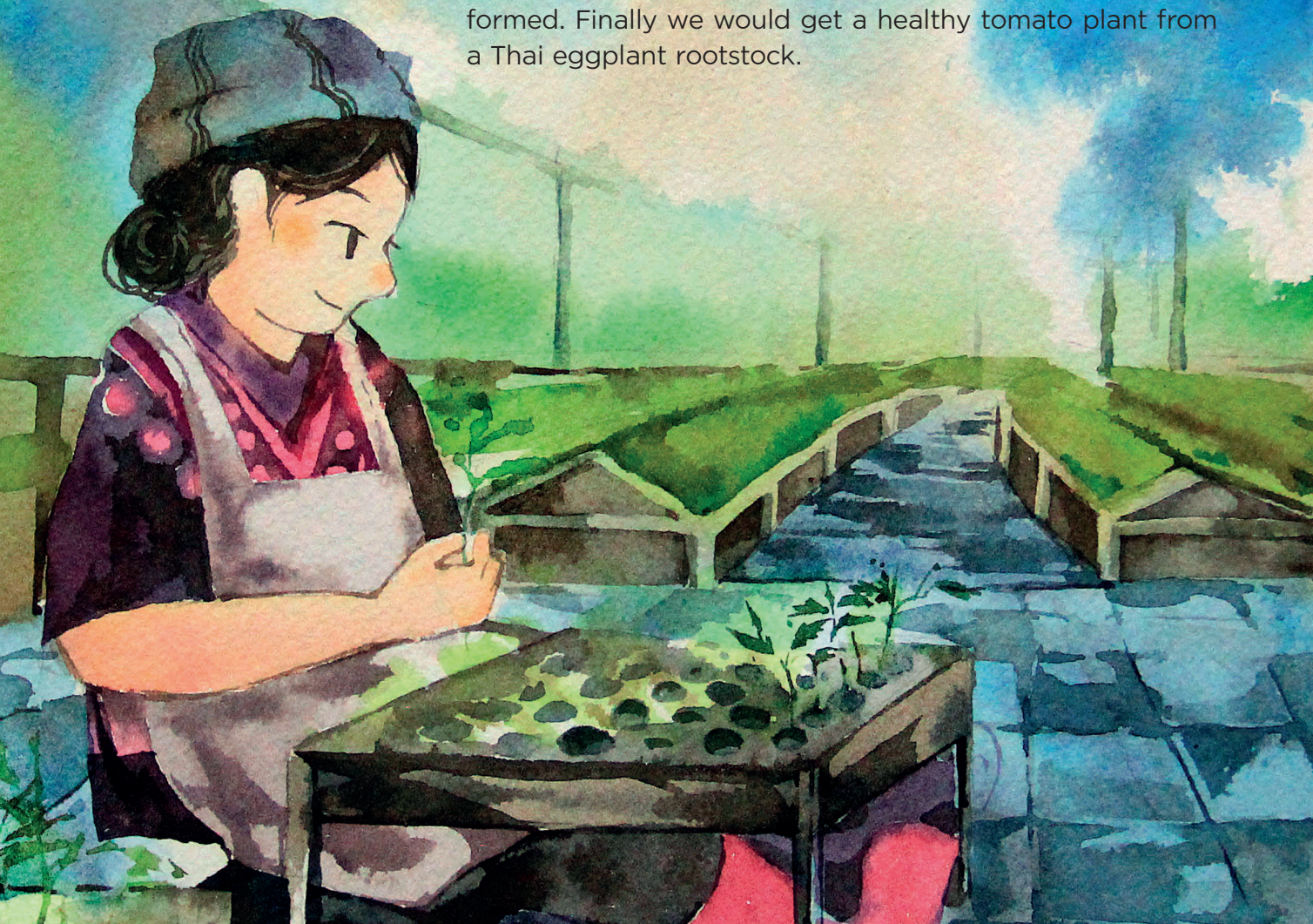
โรงเรียนไม้ดอกเมืองหนาว ดอกไม้ที่สวยงามบนสะพาน ฉันอยากเด็ดกลับบ้าน  
แต่ผู้นำชมบอกว่า ถ้าทุกคนเด็ดดอกไม้กันหมด ที่นี่คงไม่สวยอย่างที่เห็น

Look at these flowers, I wanted to bring them home but the guide told me that we should just watch. If everybody picked the flowers, others could not admire their beauty.



ถัดมาคือโรงเรือนเพาะชำ เกษตรกรที่นี่เก่งมาก เขานำต้นมะเขือเปราะพันธุ์พื้นบ้านที่แข็งแรงมาตัดเกือบถึงโคนต้น แล้วสวมหลอดพลาสติกเล็กๆ ลงไป จากนั้นนำยอดของมะเขือเทศมาเสียบด้านบน และนำไปเก็บไว้ในที่มีดจนกว่าท่ออาหารจะเชื่อมกัน เราจะได้ต้นมะเขือเทศที่แข็งแรงจากฐานของต้นมะเขือเปราะ

I think tomato grafting was magic. The farmer cut a Thai eggplant stem and attached a tomato scion on it with a silicone tube, then put it in a dark place and waited until the graft union formed. Finally we would get a healthy tomato plant from a Thai eggplant rootstock.





ในสถานีเกษตรเลี้ยงปลาด้วยนะ ปลาเทราต์  
แซนอร้อย และปลาสเตอร์เจียนที่เลี้ยงไว้เพื่อ  
นำไปทำคาเวียร์ คาเวียร์เป็นภาษารัสเซีย  
แปลว่า “ไข่ปลาปรุงรส”  
เชื่อกันว่าเป็นยาอายุวัฒนะ เพราะมีสารอาหาร  
มากมาย



Moreover, there was a farm of rainbow trout  
and sturgeon. The sturgeon roe was processed  
into caviar. Caviar came from a Persian word  
which means “seasoned roe”.  
It was believed that caviar prolonged life and  
offered plenty of nutrients.







อ๊ะ..!  
Ah..!

ระหว่างที่เดินไปยังน้ำตกสิริภูมิ ฉันผ่านสวนเฟิร์น เฟิร์นชอบความชื้นจึงเติบโตได้ดี ฉันเพิ่งรู้ว่าเฟิร์นถือกำเนิดมาตั้งแต่ยุคไดโนเสาร์เชียวนะ

In the Royal Agricultural Station Inthanon, there was a fern greenhouse near Siribhume Waterfall. Ferns love humidity so they grow well. These plants first appeared in the dinosaurs period.



วันรุ่งขึ้น แม่ปลุกฉันตั้งแต่ตีห้า เพื่อขับรถไปชมพระอาทิตย์ขึ้น  
จุดชมวิวนี้อยู่สูงมากจนเมฆลอยผ่านหน้าเราได้เลย  
โอ้! พระอาทิตย์ขึ้นสวยงามจริงๆ



The next day, Mom woke me up at 5 a.m. We drove up to see the sunrise. The viewpoint was so high that we could see clouds passing our faces. Oh! the sunrise was very beautiful.

หลังจากนั้น เราเดินทางต่อไปยังเส้นทางศึกษา  
ธรรมชาติอ่างกา ชื่อ “อ่างกา” มาจากตำนานว่า  
ที่นี่เคยเป็นแอ่งน้ำที่มีฝูงกาชอบมาเล่นน้ำ

ต้นไม้ที่นี่สวยแปลกตาเหมือนหม่มผ้า เพราะมีมอส  
และตะไคร่ปกคลุมลำต้น

After that, we drove to Ang Ka Nature Trail.  
“Ang Ka” is another old name of Doi Inthanon,  
which means “a crow’s pond”. According to  
legend, there was a pond on the mountain  
where many crows gathered.

The trees were uncommonly beautiful. These  
big trees were covered with small plants like  
they gave warmth to each other.







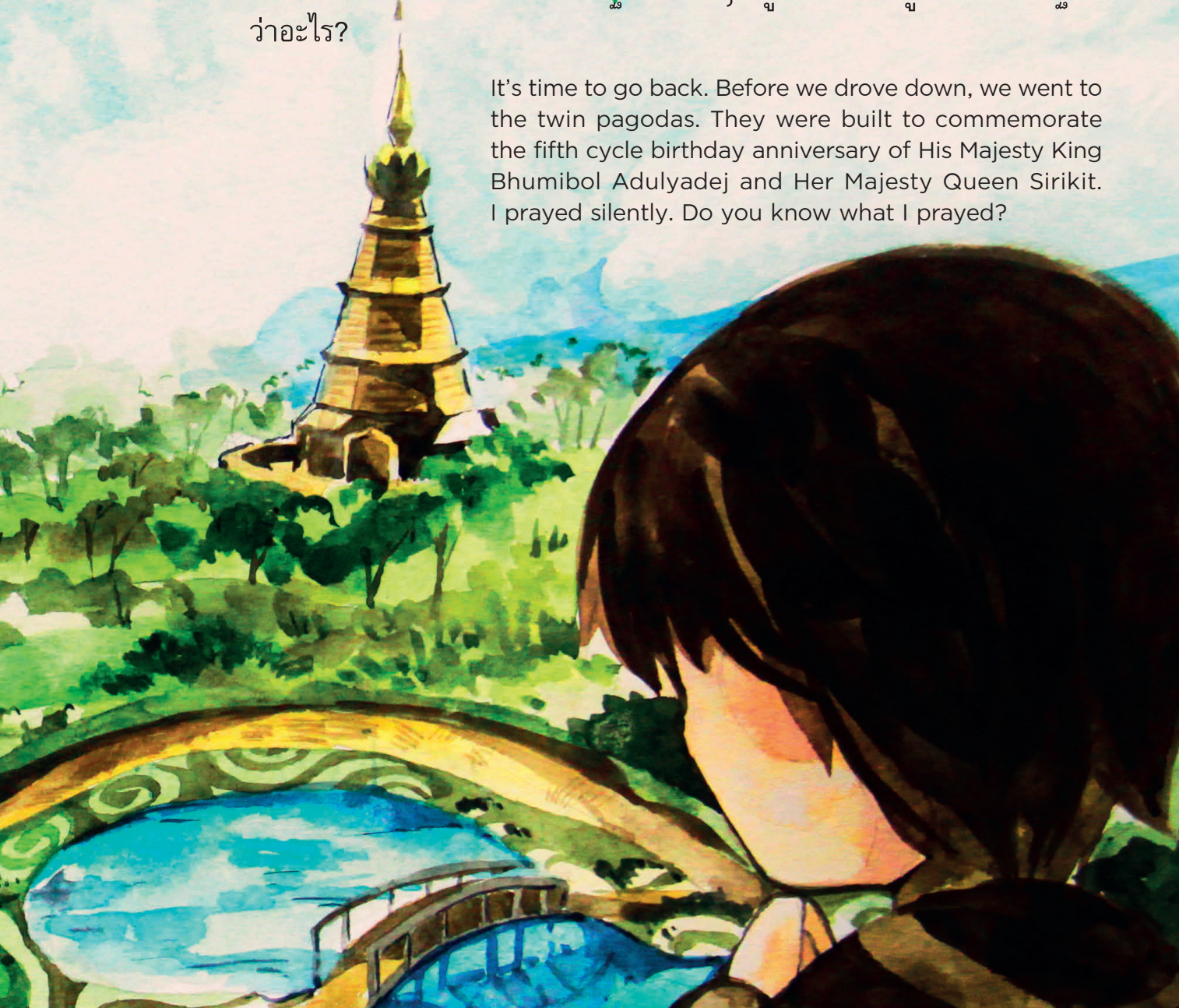
ถ้าอยากเห็นสัตว์ต่างๆ ที่อาศัยอยู่ ต้องไม่ส่งเสียงดังนะ

If there was a noise, we would miss seeing birds and other wild animals.



ได้เวลากลับแล้ว ก่อนลงจากดอย เราแวะไปสักการะพระมหาธาตุเจดีย์  
ที่สร้างถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์  
พระบรมราชินีนาถ ฉันทบอบอิच्छวานเจียบๆ อยู่ในใจ อยากรู้ไหมฉันทบอบอิच्छวาน  
ว่าอะไร?

It's time to go back. Before we drove down, we went to  
the twin pagodas. They were built to commemorate  
the fifth cycle birthday anniversary of His Majesty King  
Bhumibol Adulyadej and Her Majesty Queen Sirikit.  
I prayed silently. Do you know what I prayed?





ฉันอธิษฐานขอให้ ดอยอินทนนท์และผู้คนบนนี้ น่ารัก อบอุ่น สวยงาม  
และอุดมสมบูรณ์อย่างนี้ตลอดไป

I prayed for Doi Inthanon. I wished Doi Inthanon and its people  
would be great and nice forever.





# ท่องเที่ยวสดใส ใส่ใจสิ่งแวดล้อม

เราทุกคนสามารถช่วยให้ดอยอินทนนท์สวยงามแบบนี้ไปนานๆ ด้วยแนวคิดแบบ 7 Greens

## 7 Greens Concept

“แนวคิดที่จะเชิญชวนทุกท่านออกเดินทางท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อม”

“The concept to invite you to an environmentally-friendly journey.”

แนวคิด 7 Greens Concept ถือกำเนิดด้วยความมุ่งมั่นและตั้งใจของการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) เพื่อเชิญชวนนักท่องเที่ยวออกเดินทางเรียนรู้และก่อเกิดประสบการณ์ท่องเที่ยวด้วยความสุข สนุกสนาน เฟลิดเฟลิน พร้อมหัวใจที่เคารพต่อวิถีธรรมชาติ วัฒนธรรม ใส่ใจสิ่งแวดล้อม รับผิดชอบต่อสังคม และคืนประโยชน์กลับสู่สังคม ร่วมกันสร้างวัฒนธรรมการท่องเที่ยวรูปแบบใหม่ เพื่อการท่องเที่ยวไทยที่ยั่งยืนสืบไป

The 7 Greens Concept has been initiated with the determination and intention of the Tourism Authority of Thailand (TAT) to persuade all tourists to travel, learn, and gain memorable experiences with happiness and enjoyment, while taking responsibility for the nature, environmental and cultural conservation, as well as giving the benefit back to society. Together everyone can help to create an alternative way to travel and contribute to sustainable Thai tourism.

## Green Heart

การเดินทางท่องเที่ยวด้วยหัวใจที่เคารพในวิถีธรรมชาติ วัฒนธรรม ประเพณีท้องถิ่น ระมัดระวังถึงผลกระทบที่จะตามมาจากกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว

Travel with respect for the nature, culture, and local traditions, as well as be aware of the impacts of tourism-related activities.



## Green Logistics

การเดินทางสู่จุดหมายปลายทางท่องเที่ยวโดยเลือกใช้พาหนะที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เน้นการประหยัดพลังงาน มีการใช้พลังงานทดแทน และลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

Choose environmentally-friendly modes of transportation to reach the destinations.

Help save energy, use renewable energy, and reduce greenhouse gas emissions.

## Green Attraction

การเยือนแหล่งท่องเที่ยวที่ให้ความสำคัญกับการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ วัฒนธรรม วิถีชีวิต โดยมีการจัดการที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม มุ่งเน้นให้เกิดความยั่งยืนของทรัพยากรทางการท่องเที่ยว Visit tourist attractions that are concerned about the significance of natural resource, culture, and way of life conservation, with eco-friendly management to create the sustainability of the tourism resources.



## Green Activity

การประกอบกิจกรรมท่องเที่ยวด้วยความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน พร้อมสร้างโอกาสในการเรียนรู้และประสบการณ์ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

Participate in tourism activities that provide happiness and enjoyment, and also opportunities to learn and experience the environmental and natural resource conservation.



## Green Community

การท่องเที่ยวในชุมชนที่มีการบริหารจัดการให้ความรู้แก่นักท่องเที่ยว โดยคำนึงถึงความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อม สังคม และวัฒนธรรม โดยชุมชนมีการกำหนดทิศทางท่องเที่ยวและจัดการผลประโยชน์อย่างสมดุล

Visit tourism communities with knowledge management for tourists, which have regard for the environmental, social, and cultural sustainability. These communities have maintained a balance between the tourism development directions and management of tourism-generated benefits.

## Green Service

การเลือกใช้บริการธุรกิจด้านการท่องเที่ยวที่มีความใส่ใจ และคำนึงถึงสิ่งแวดล้อมในทุกกระบวนการ ทั้งการเลือกใช้วัตถุดิบ การจัดการของเสีย และการใช้น้ำ ใช้ไฟฟ้าอย่างคุ้มค่า

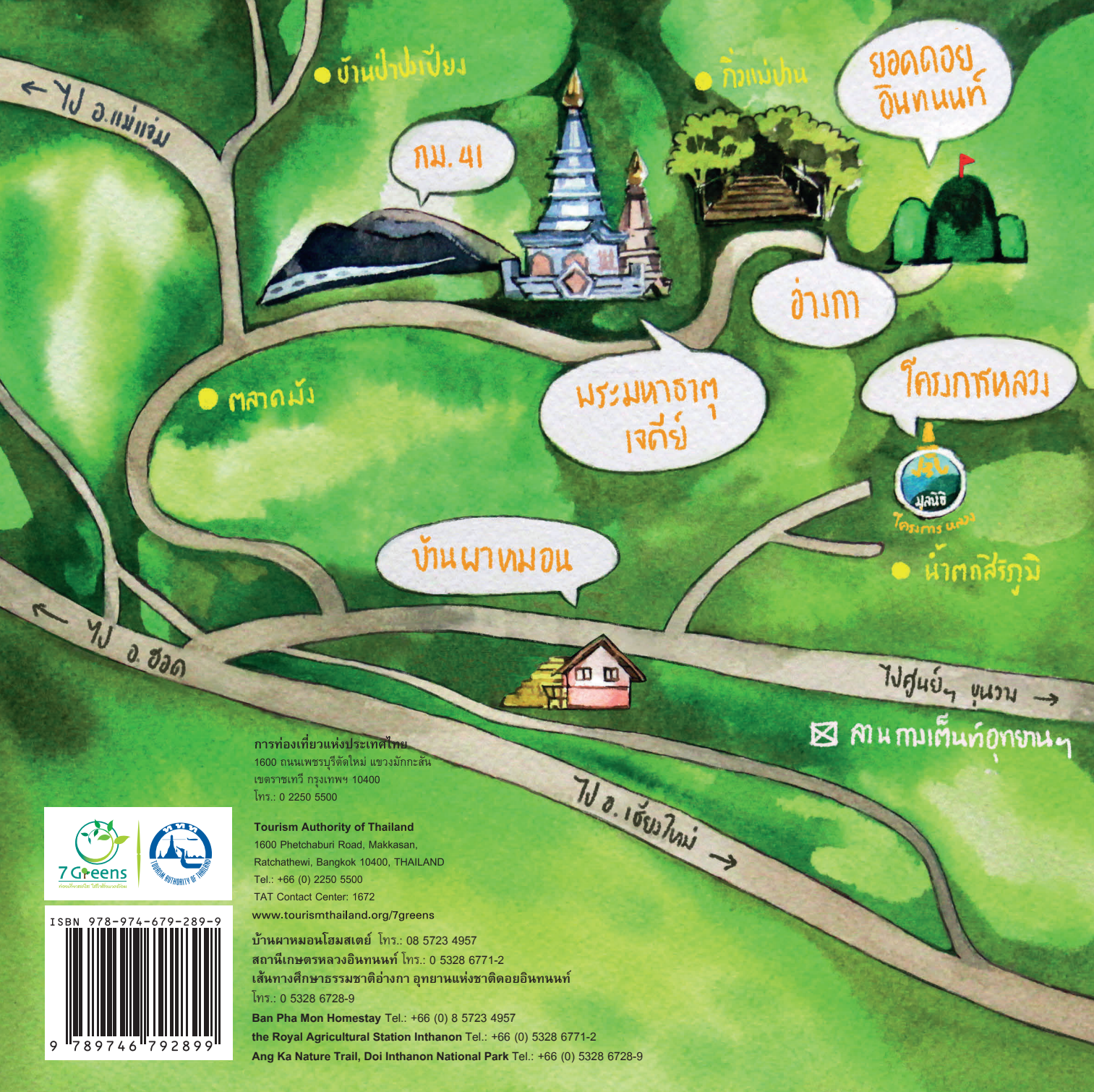
Choose the tourism-related service providers who have high regard for the environment in every process of their operations, including selecting nature-based materials, quality waste management, and the efficient use of water and electricity.

## Green Plus

การเดินทางท่องเที่ยวพร้อมคืนประโยชน์กลับสู่สังคม ด้วยกิจกรรมจิตสาธารณะอันหลากหลาย พร้อมทั้งบอกต่อประสบการณ์การท่องเที่ยวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้นักเดินทางคนต่อไปช่วยกันดูแลรักษาโลกใบนี้มากยิ่งขึ้น

Travel responsibly and create opportunities to give the benefit back to society, through various volunteering activities. Also share your eco-friendly tourism experiences to others who may become the next green travellers and join hands to protect our Earth for future generations.





การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย  
 1600 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน  
 เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
 โทร.: 0 2250 5500

**Tourism Authority of Thailand**  
 1600 Phetchaburi Road, Makkasan,  
 Ratchathewi, Bangkok 10400, THAILAND  
 Tel.: +66 (0) 2250 5500  
 TAT Contact Center: 1672  
[www.tourismthailand.org/7greens](http://www.tourismthailand.org/7greens)

บ้านผาหมอนโฮมสเตย์ โทร.: 08 5723 4957  
 สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ โทร.: 0 5328 6771-2  
 เส้นทางศึกษาธรรมชาติอ่างกา อุทยานแห่งชาติดอยอินทนนท์  
 โทร.: 0 5328 6728-9

Ban Pha Mon Homestay Tel.: +66 (0) 8 5723 4957  
 the Royal Agricultural Station Inthanon Tel.: +66 (0) 5328 6771-2  
 Ang Ka Nature Trail, Doi Inthanon National Park Tel.: +66 (0) 5328 6728-9



ISBN 978-974-679-289-9



9 789746 792899