

# ท่องเที่ยว 3 วิถีถิ่น

## เที่ยววิถีชาวนาอีสาน

Travel 3 destinations  
of local Esan farmer



สระใครหนองคาย | Sra Krai, Nong Khai  
นาโสกมุกดาหาร | Na Sok, Mukdahan  
อุ้มเหมา สกลนคร | Um Mao, Sakon Nakhon



● สระไคร จ.หนองคาย  
Sra Krai, Nong Khai



● อุ้มเม้า จ.สกลนคร  
Um Mao, Sakon Nakhon



● นาโสจ จ.มุกดาหาร  
Na Sok, Mukdahan

## ห้อง 3 วิถีถิ่น เทียบวิถีชาวอีสาน

การเดินทางทำให้เราได้เห็นโลกที่กว้างมากขึ้น สองมือของเราได้สัมผัสประสบการณ์มากมาย ได้ลิ้มชิมรสอาหารที่แตกต่าง ได้สูดกลิ่นอายของแต่ละถิ่นที่ไม่ซ้ำกัน ได้ยินเสียงดนตรีที่หลากหลาย ท่วงทำนอง ได้โอบกอดเพื่อนใหม่ ๆ ที่พบเจอในระหว่างเดินทาง ที่เคยต้อนรับหาที่หลับที่นอน และอาหารให้ได้อยู่ได้กินอย่างอบอุ่นกายอบอุ่นใจ จึงเป็นการยืนยันได้อย่างดีว่าการเดินทางสร้างการเรียนรู้ และการเดินทางสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้นทั้งกับคนที่ออกเดินทางและเจ้าบ้านที่แสนใจดี

การได้ออกเดินทางมาเรียนรู้วิถีชีวิตของผู้คนหลากหลายชาติพันธุ์ในเขตอีสานตอนเหนือ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มชาวไทยโย้ย ที่ชุมชนอุ้มหมำ จ.สกลนคร ชาวภูไท ที่ชุมชนนาโสก จ.มุกดาหาร และกลุ่มชาวไทย-ลาว ที่ อ.สระใคร จ.หนองคาย ทำให้ได้พบเห็นวิถีชีวิตที่แตกต่างกันไปตามความคิด ความเชื่อของแต่ละกลุ่มชน แต่ก็มีบางสิ่งที่ดูเหมือนจะเป็นแก่นแกนเดียวกันที่แต่ละชุมชนยังคงใช้เป็นพื้นเพอื่งในการขับเคลื่อนและดำเนินชีวิต นั่นก็คือวิถีการเกษตร วิถีชาวนา ที่ต้องปลูกข้าว ปลูกผัก เลี้ยงกบ เลี้ยงปลาไว้กิน ปลูกฝ้าย ย้อมสี ทอผ้าไว้สวมใส่ ตัดไม้ ตัดพืชจากป่าจากหนอง มาจักมาสานมาทอเป็นเครื่องมือเครื่องใช้อำนวยความสะดวกให้กับการใช้ชีวิต นอกจากทำแค่พอให้ได้ใช้ ยังทำให้สวยงามวิจิตรเพื่อรับใช้จิตวิญญาณ ถวายเป็นสิ่งบูชา และแสดงอัตลักษณ์ตัวตน ฯลฯ จนวันหนึ่งภูมิปัญญาต่าง ๆ เหล่านี้เป็นสิ่งดึงดูดให้ผู้คนจากต่างที่ต่างถิ่นเดินทางมาท่องเที่ยวและเรียนรู้ ร่วมเชิดชูว่าความแตกต่างหลากหลายนั้นช่างงดงาม และยังเป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยให้ความงามเหล่านี้ดำรงคงอยู่คู่ไปกับชุมชน

### Travel 3 destinations of local Esan farmer

Travelling allows us to see the world more, to experience more with our two hands, taste a wide variety of food with our tongue, smell the scent of the different land, listen to various rhythm and melody of music, meet and embrace more new friends along the way; especially friends who welcome us with their hearts, provide us bed to sleep and food to eat. All these five sense experiences generated from traveling confirm that traveling creates learning and friendship between the host and guest.

While the way of life of peoples from these ethnic groups in northern ESAN are somewhat different based on their belief, be they Tai Yoi at Um Mao, Sakon Nakhon province; Phutai at Na Sok, Mukdahan province; & Thai-Lao at Sra Krai, Nong Khai province, their shared core livelihood is agriculture or farmers' way of life which is the driving force of the communities. Farmers had to plant rice, grow vegetables, raise fish and frogs for their own consumption.

In addition, they had to grow cotton, dye fabrics and weave clothes for their own use, had to mobilize all resources available in the forest such as bamboo, reed, rattan to make tools. To many all these products may be made simply for its function but these well-established communities have developed the fine arts for their spiritual quest, for worshipping, and for their identity. One day this local wisdom and spiritual and artistic products draw peoples from faraway lands to appreciate. Travellers are not here only to appreciate and recognize the differences but also to help promote and preserve this cultural heritage in the long term.



# นาสอก

NASOK  
MUKDAHAN  
มุกดาหาร



ผลิตเพลินวิถีไท งามฝ้ายตะลุง  
เรียนรู้เกษตรอินทรีย์วิถีชาวนา บ้านนาสอก มุกดาหาร

enchanted by Phu Tai way of life, delighted by Ta Lung cotton,  
led by the organic agriculture, here at Na Sok, Mukdahan



**สวัสดี ที่นี้นาโสก :** ผู้เฒ่าผู้แก่ชาวนาโสกลำเล้าต่อ ๆ กันมาว่า ปู่ย่าตาทวดบรรพบุรุษชาวภูไท ได้พากันอพยพย้ายถิ่นฐานกันมาจากประเทศลาวมาอยู่บริเวณบ้านหนองสูง ต่อมาแยกตัวออกค้นหาทำเลที่เหมาะสมสำหรับประกอบสัมมาอาชีพ เนื่องจากในอดีตชาวภูไทนิยมปลูกข้าวไร่ ได้พบพื้นที่ซึ่งภูมิที่ติดอยู่ระหว่างหุบเขาภูงู ภูหินสั่ว และภูถ้ำพระ จึงลงหลักปักฐานตั้งหมู่บ้าน ในบริเวณนี้ราวปีพุทธศักราช 2378 แต่ก็มีกรอพยพย้ายที่ตั้งหมู่บ้านอยู่ในบริเวณนี้หลายครั้ง จากเหตุผลของความสงบสุข การหาอยู่หากินและโรคภัยไข้เจ็บ จนลงตัวอยู่เย็นเป็นสุขในพื้นที่ที่อาศัยอยู่ในปัจจุบันนี้

ชาวบ้านนาโสกมีความภาคภูมิใจนำเสนอวิถีชีวิตแบบชาวภูไทอันงดงามให้กับผู้มาเยือนได้รู้จัก เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รวมถึงได้สืบสานศิลปวัฒนธรรมแขนงต่าง ๆ ของชาวภูไทสู่คนรุ่นหลังผ่านการท่องเที่ยวโดยชุมชน

**Welcome to Na Sok :** The story from our grandparents has it that our forefathers of Phutai migrated from the remote area in Laos to Nong Soong village, later then spread to search for the suitable location for farming. In the past, Phu Tai preferred to grow dried rice in the valley. Dated back in 2378 (B.E.), they found valley of Phu Yoong, Phu Hin Siew, and Phu Tam Pra suitable for their rice cultivation. Generally speaking, the Phutai might move around the area due to resource scarcity, epidemic, they finally settled and start their livelihood here.

Na Sok villagers proudly present their Phutai cultures. The tourism group designed tourism activities to showcase their cultures, organize the cultural exchange as well as open the homestay for tourist to overnight. To enhance cultural exchange and preserve the traditions of Phu Tai by community based tourism.

## กิจกรรมท่องเที่ยวสุดธรรมชาตินาโสก

### Na Sok tourism activities

ชาวนาโสกภูมิใจนำเสนอกิจกรรมวิถีชีวิตแก่นักท่องเที่ยวที่มาเยือน ไม่ว่าจะเป็น วิธีการเกษตร วิธีการผลิตเสื้อผ้าอาภรณ์แบบภูไท ดนตรีและการแสดง การจักสาน อาหารภูไทเลิศรส รวมไปถึงเส้นทางศึกษาธรรมชาติบนภูหินสั้ว ฯลฯ

Na Sok tourism group proudly presents their Phutai culture to tourist such as agricultural way of life, Phutai textile production, music, bamboo weaving, local foods as well as natural trails on Hin Siew Mountain, etc.



## ห่มหมาก ตามสไตส์ภูไทนาโสก

ชาวภูไทมีวัฒนธรรมในเรื่องการถักทอที่โดดเด่น ยังมีการผลิตผ้าทอครบวงจร ตั้งแต่การปลูกฝ้าย เช่นฝ้าย ย้อม ถักทอ จนเป็นผืนผ้าเพื่อใช้สอยและตัดเย็บเป็นเสื้อผ้าเพื่อสวมใส่ ปัจจุบันคนที่บ้านนาโสกยังมีการแต่งกายด้วยผ้าทอแบบชาวภูไท ทั้งที่สวมใส่ในชีวิตประจำวัน และในวาระพิเศษต่าง ๆ -- ปัจจุบันสีเส้นเสื้อผ้าของชาวนาโสกมี 3 สีหลัก คือ สีดำ สีคราม และสีฝ้ายทะเลือง ถ้าสวมเสื้อนุ่งซิ่นดำหรือครามจะใช้ผ้าสไบและผ้าคาดเอวสีแดง แต่ถ้าสวมเสื้อสีทะเลืองจะนุ่งผ้าสีคราม พาดผ้าสไบและผ้าคาดเอวสีคราม

**Dress in Phutai style of Na Sok :** Phutai developed its unique weaving techniques. From cotton spinning, dye-ing, and weaving, the cotton fabric is finished in piece ready for making cloth or any purpose. Nowadays local people in Na Sok still dress from their handmade fabric on their daily life and in special occasion. -- Three colors of shirts (or clothes) can be identified in Na Sok are black; indigo; and Talung cotton color (greyish brown color similar to the color of the langur's tail). Black or indigo shirts go together with red sash or belt, cotton color shirts are well matched with indigo sarong, and indigo sash.





## ปลูก ทอ สวมใส่ วิธีฝ้ายตะหลุง

ความโดดเด่นของสิ่งทอบ้านนาโลก คือ การผลิตผ้าทอจากฝ้ายธรรมชาติ ที่นี้จะทำทั้ง ฝ้ายสีขาว ฝ้ายสีออนซอน และที่เด็ดก็คือ ฝ้ายตะหลุง ฝ้ายสีน้ำตาลตุ่น ๆ คำว่า “ตะหลุง” ในภาษาไทยหมายถึง ค่าง ซึ่งเป็นสัตว์ตระกูลเดียวกับลิง ค่างมีขนสีน้ำตาลแกมเทาเหมือนสี ฝ้ายชนิดนี้ ชาวภูไทจึงเรียกว่าฝ้ายตะหลุง -- ชาวนาโลกปลูกฝ้ายไว้ตามหัวไร่ปลายนา รวมไปถึงที่ว่างรอบ ๆ บ้าน เมื่อดอกฝ้ายบานแม่บ้านจะเก็บปุ๋ยฝ้ายมาผลิตเป็นเส้นใย แล้วถักทอ เป็นผืนผ้าต่อไป ในทุกขั้นตอนของการผลิตผ้าทอนี้ นักท่องเที่ยวสามารถมีประสบการณ์ลงมือ เรียนรู้ได้ทุกขั้นตอน ย่างบ้าง ยากบ้าง ก็ว่ากันไป แต่ถ้าอยากจะมาเก็บฝ้าย แนะนำว่าให้มา ในช่วงเดือนตุลาคม-มกราคม ซึ่งเป็นฤดูเก็บฝ้าย จะได้สนุกในทุกขั้นตอน

**Glowing, weaving, wearing our Talung cotton :** The unique identity of Na Sok is the production of fabric from natural cotton. Here at Na Sok the fabric production is from white cotton, Onson, and Talung cotton. Talung is the Phutai language means langur who shares the same family of monkey. Langur has greyish brown hair similar to this kind of cotton referred to Talung cotton by Phutai. Na Sok grow their cotton in the rice fields or any empty spaces around the house. Every process of cotton yarn & textile production allows tourists to have hands on experience. Some processes can be difficult for tourists but it gives them a good experience. Cotton picking season is October – January and tourists are invited to join the festival.



## ท่วงทำนองของกลองกิ่ง

“ถ้าหากว่าได้ยินเสียงกลองกิ่งดังรัวขึ้นเมื่อใด แสดงว่ามีงานรื่นเริงหรืองานบุญงานมงคลเกิดขึ้น”

กลองกิ่งเป็นกลองในวัฒนธรรมภูไทที่ทำขึ้นจากไม้ยาวท่อนเดียวเส้นผ่าศูนย์กลางราว 30 ซม. ยาวประมาณ 1 ม. จะเป็นโพรงยาวตลอดท่อนไม้ ซึ่งหนึ่งปิดปากกลองทั้งด้านกว้างและด้านแคบ มีการเจาะรูไว้ด้านข้างกลอง เพื่อให้กลองได้กินน้ำก่อนนำมาตี กลองจึงจะให้เสียงที่ก้องกังวานไพเราะ -- การแห่กลองกิ่งเคยหายไปจากชุมชนบ้านนาโสกมาเกือบ 50 ปี จนราวปี 2549 มีการรื้อฟื้นการผลิตและแห่กลองกิ่งขึ้นมาอีกครั้งโดยกลุ่มผู้อาวุโสของชุมชน และมีแนวคิดว่าจะถ่ายทอดศิลปะการตีกลองหรือการเส้่งกลองกิ่งให้กับเยาวชนรุ่นหลังเพื่อให้สืบทอดประเพณีของชาวภูไทนาโสก รวมถึงนำเสนอวิถีแห่งกลองกิ่งนี้ให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้อีกด้วย

## The rhythm of the King drum

*“If you hear the sound of the drum repetitively, the entertainment of “Boon” or auspicious ceremony is there.”*

King drum is a ceremonial drum in Phutai Culture made of one big log, 30 cm in diameter and 1 meter in length. Use the chisel and mallet to hollow the log out, cover with cow hide on both sides. Make a small hole on the side of the drum so that water can be filled before the performance. This will make drum sounds more resonant. King drum parade disappeared from Na Sok community for nearly fifty years and was reintroduced again in 2006. The King drum ceremony has been restored by the senior members of the community with the goal to revitalize the art of Phutai King drum to younger generations and to preserve this heritage as well as to present to outsiders.



## เรีงระบำรำฟ้อน

ชาวภูไทเป็นอีกหนึ่งกลุ่มที่มีความโดดเด่นในเรื่องของการแสดงฟ้อนรำ ที่มีชื่อเสียงมากก็คือ “ฟ้อนภูไท” ที่บ้านนาโสกก็มีคณะสาวภูไทเป็นกลุ่มการแสดงฟ้อนรำของชุมชนคอยเป็นตัวแทนออกไปเผยแพร่วัฒนธรรม รวมถึงให้ความบันเทิงกับคนในชุมชนเมื่อมีงานรื่นเริงหรืองานมงคลต่าง ๆ หากนักท่องเที่ยวมาพักค้างแรมในชุมชน จะมีโอกาสได้สัมผัสผลงานแลงดินเนอร์แบบภูไท มีบายศรีสู่ขวัญ ได้ร่วมสนุกสนานไปกับการแสดงฟ้อนรำภูไท การเลี้งกลองกิ่ง ที่ทั้งโดยคณะผู้อาวุโส กลุ่มสตรี และเยาวชนจากโรงเรียนชุมชนนาโสก ร่วมกันนำเสนอมรดกวัฒนธรรมอันแสนงดงามของชาวภูไทให้นักท่องเที่ยวได้ประทับใจ

## The dance of Nasok

Phutai is also known for their dancing skill. Fon Phutai or Phutai Dance is highly praised as one of the most beautiful performances. A group of dancers from Na Sok (Sao Na Sok) usually performs and presents their cultural heritage either at any cultural show or inside their community for outsiders. As part of the tourism promotion, Na Sok tourism committee also put up this cultural show for tourists. The show comes with dinner, Bai-See ceremony, drum show, etc. Tourists are invited to learn Phutai dance. The dancers consist of group from senior members, women's group, and youth group in Na Sok who are proud to present their cultural heritage.





## ภูหินสั้ว

นอกจากบนภูหินสั้วจะมีความสวยงามตามธรรมชาติ มีกายภาพที่ตื่นตาตื่นใจ ไม่ว่าจะเป็น หินต่าง ๆ ถ้ำซ้องล้น ผาถอย และอื่น ๆ อีกมากมายแล้ว บนภูหินสั้วยังเป็นแหล่งอาหาร แหล่งหาอยู่หากินของชาวนาโสกราเนื่อนานตั้งแต่เริ่มอพยพมาอยู่บริเวณนี้ เห็นนานาชนิด ผลัดเปลี่ยนกันผุดโผล่ออกมาจากดินจากขอนไม้ในฤดูขึ้นฉ่ำ หน่อไม้ ผักใบผักดอก มีให้ ชาวบ้านขึ้นมาเก็บหาไปหล่อเลี้ยงชีวิตมากมาย รวมไปถึงพืชพรรณสมุนไพรทั้งรักษาโรค และบำรุงกำลัง คนเฒ่าคนแก่บ้านนาโสกรยังพานักท่องเที่ยวเดินขึ้นภูหินสั้วกันตัวปลิว หยูกยาสมุนไพรแถวนี้คงไม่ใช่ธรรมดา!

**Phu Hin Siew :** In addition to the spectacular view of natural beauty on Hin Siew Mountain, cliff, cave, etc., the area also provides a source of food for the local people from their first migration into this land. A variety of mushroom take turns popping out from the soil or logs in the rainy season. Moreover, bamboo, leafy or floral vegetables are sufficiently sustainable for the locals. Herbal plants must also be widely available for the locals, judging from the hike up to the Hin Siew Mountain led by the senior Na Sok people who show no sign of tiredness.



## เมนูพื้นบ้าน อาหารนาโสก

“ได้เห็ดได้หน่อลงมาจากภูหินสืแล้ว ก็เอามาทำของอร่อย ๆ กินกัน”

วิธีการกินของชาวภูไทละม้ายคล้ายชาวไทยอีสานทั่วไป คือ กินง่ายอยู่ง่าย แต่ต้องแช่ไว้ก่อน ของที่ชาวนาโสกนำมาทำอาหาร มี 2 อย่าง คือของที่ปลูกที่เลี้ยงเอง เช่น พริกพริกเผ่างต่าง ๆ กับของที่หาจากป่า ไม่ว่าจะเป็นหน่อไม้ หวาย เห็ด ผักหวาน มัน ไข่มดแดง ฯลฯ ซึ่งออกสลับสับเปลี่ยนกันไปในแต่ละฤดู เมนูแนะนำของชาวนาโสกก็คือ แกงอ่อมหวาย แกงคั่วหน่อไม้ ข้าวไก่บ้าน ก้อยไข่มดแดง แจ่วคั่วหมูโสรสเข้มข้นกินกับหน่อข้าวต้ม ที่อยากแนะนำไม่ให้พลาดเลยก็คือเมี่ยงคำภูไท ที่หอมตะไคร้ซอยและงาขาว ตบท้ายด้วยของหวานแสนอร่อยอย่าง **โจ้หมะอูป** มันคืออะไร? ลองถามคนภูไทดูนะ -- อาหารจะอร่อยขึ้นอีกหลายเท่า หากเราได้ลงมือปรุงเอง หากมีเวลาลองเข้าครัวกับแม่บ้านชาวนาโสกดูนะ

**Local food of Nasok :** Mushroom and bamboos are from Hin Siew Mountain – these are menus for our meals. Phutai shares similar cuisine to Thai Esan people, simple living and eating, yet the taste has to be first priority. Materials for food are usually from two sources, one is from their own farming such as cucumber, sukhirini, gourd, beans, etc. and the others are from forest products such as bamboo, rattan, mushroom, pakwan, ant eggs, etc. depending on the seasonal availability. Recommended dish in Na Sok include rattan soup, fried bamboo curry, chicken soup, red ant eggs salad, Phutai chili dip with boiled galangal shoots. Also Miang Kham Phutai served with chopped lemongrass and white sesame cannot be missed. To complete this meal, it must end with the dessert **Jo Mah Oop** which you have to inquire further from local Phutai as to what it is? The meal will be more meaningful once you fully participated in cooking in the kitchen.



# อุ้มหมำ

UM MAO

SAKON NAKHON

สภ.สข.คร



คราม หนอง นา อาหาร ดนตรีไทบ้าน  
วิถีไทโย้ย อุ้มหมำ สกลนคร

Indigo, swamp, Rice field, fresh food,  
local music and Tai Yoi Way of life,  
Um Mao, Sakon Nakhon



### สวัสดี ที่ห่อหมกเหมา

“ต้นหมากเหมาขึ้นเป็นอุ่ม ๆ จึงให้เรียกหนองน้ำนี้ว่า หนองอุ่มเหมา เมื่อชาวบ้านมาตั้งถิ่นฐานอยู่ริมหนองนี้ จึงขนานนามบ้านนามเมืองว่า บ้านอุ่มเหมา”

บรรพบุรุษของชาวอุ่มเหมาเล่าว่า พวกเขาพากันอพยพมาจากฝั่งซ้ายแม่น้ำโขงมาถึงบริเวณที่เป็น อ.วานรนิวาส ในปัจจุบัน แล้วลงหลักปักฐาน จากนั้นบางส่วนได้พากันอพยพต่อลงมาทางทิศใต้ เมื่อถึงบริเวณหนองอุ่มเหมาเกิดเบื่อหน่ายการเดินทางและเห็นว่าพื้นที่ตรงนี้อุดมสมบูรณ์จึงพากันตั้งเป็นบ้านเรือนเมื่อราว 100 กว่าปีก่อน -- คนบ้านอุ่มเหมาเป็นชาวไทยโย้ยที่มีบุคลิกเป็นคนสนุกสนาน ร่าเริง ขยันขันแข็ง ทำมาหากินกับผืนดินผืนน้ำ กินง่ายอยู่ง่าย ผู้ชายทำงานจักสานเครื่องไม้เครื่องมือ หาบปลา ผู้หญิงทอผ้าตัดาหูก ร้องรำทำเพลง พูดจาภาษาไทยสำเนียงรื่นหูใจ ชาวอุ่มเหมาพยายามฟื้นฟูและสืบสานวัฒนธรรมของตน หวังสร้างความเข้มแข็งของหมู่บ้านโดยการใช้การท่องเที่ยวเป็นเครื่องมือเสริมพลังในชุมชน จึงขอเชิญชวนทุกท่านมาเยือนไทยโย้ยบ้านอุ่มเหมา ลกนคร

### Here comes to Baan Um Mao

*"The Thai blueberries grow sporadically around the swamp which we called Nong Um Mao meaning the swamp of Blueberry. The village is also called Baan Um Mao."*

The ancestor of Um Mao migrated from the other side of Mekong river, to settle at Baan Hua Ling (now the Wanorn Niwart district). Some of Tai Yoi tribes migrated down further hoping to Yaso town via Sri Kan Chai and Tha Lard. However, they decided to settle in Baan Um Mao due to the tiredness of long journey and found the site fertile for crops and livelihood over 100 years ago.

Um Mao people is Tai Yoi (Thai Yoi / Yoi), who is fun-loving, hard-working, resource dependent, and having simple livelihood. Men usually weaves tools and fish traps, while women weave clothes, sing, dance and speak Tai Yoi language with pleasant accent.

Um Mao villagers proudly present their Yoi cultures. The tourism group designed tourism activities & organize the cultural exchange. To enhance cultural exchange and preserve the traditions of Yoi by community based tourism.

## ห้องหมักตามแบบโย้ย

ปัจจุบันชาวไทยโย้ยบ้านลุ่มหม้าพยายามสร้างอัตลักษณ์การแต่งกาย โดยสตรีจะสวมชุดสีครามทั้งตัว แล้วพาดสไบด้วยผ้าลายตารางหมากรุกตาเล็ก ๆ สีขาวตัดกับสีคราม ส่วนผู้ชายจะแต่งสีครามทั้งตัวเช่นกัน แล้วคาดเอวด้วยผ้าขาวม้าลายตารางหมากรุกสีขาวสลับครามเช่นกัน แต่จะเน้นตาใหญ่ ๆ เป็นชุดแต่งกายที่ประหยัด เรียบง่าย สามารถแต่งได้ตลอดเวลา เมื่อมีงานบุญหรือต้องออกงานสำคัญ สตรีจะเกล้ามวยผมทัดดอกไม้สีขาว คาดเข็มขัดเงินเข็มขัดนาก เวลามองแล้วสวยงามด้วยโทนสีน้ำเงินขาวดูเข้มขรึม แต่ละมุนละไมเมื่อหนุ่มสาวไทยโย้ยยิ้มแย้ม

**Beautiful dress in Yoi Style :** Nowadays Yoi from Um Mao try to construct their identity through dressing. Women wear the indigo dress and cover the shoulder with chess sash (white-indigo color). Men wear indigo as well but use the Pa Kaw Ma in larger Zebra design (white and indigo). Men usually focused on larger scale of chess design and simple and can be used in all situation even in the auspicious occasion. Women have to wear their hairstyle up and decorated with white flower, wear silver or bronze belt. The white-blue color is a good combination to express strength from blue and softness and gentleness from the white color and smiling faces of Yoi.

## ย้อนคราม หุ่นคราม วิถีคราม

การรื้อฟื้นเรื่องการย้อนครามที่บ้านลุ่มหม้า มีตั้งแต่กระบวนการปลูก การก่อหม้อคราม ไปจนถึงการย้อม นักท่องเที่ยวที่มาเยือนบ้านลุ่มหม้าสามารถมาเรียนรู้และทดลองก่อหม้อครามได้ด้วยตัวเอง เมื่อหม้อได้ที่แล้วลองเอาผ้าผืนหรือเสื้อยืดมามัด หรือหยดเทียนเขียนเป็นลวดลายต่าง ๆ แล้วเอาลงจุ่มลงย้อมในหม้อคราม ชยชัย เอาขึ้นเอาลงจนพอใจ รอลุ้นว่าลวดลายจะออกมาเป็นอย่างไรเมื่อแกะเชือกแกะพิมพ์ออก สีนั้นจะสวยสดแค่ไหน แต่ที่แน่ ๆ ผ้าผืนนี้มีผืนเดียวในโลกแน่นอน -- ลองมาเที่ยว ลองมาเรียนรู้วิถีผ้า ลองมาย้อมผ้าครามที่บ้านลุ่มหม้า

## Dye indigo, wear indigo, live indigo

The restoration of indigo in Um Mao, from growing indigo, processing the color, dye-ing the color. Travellers can participate and learn how to prepare and process all the process from the locals. Once the indigo is ready, t-shirts or fabric can be used for trial (tie-dye) or or drawing & waxing before putting t-shirts back into the indigo pot, stir it up, squeeze, put it up and down in the water until the design is satisfactory. Then remove the tied knot and reveal the design to see how beautiful it can be. Definitely this will be only one cloth in the world. -- Visit Um Mao, learn fabrics, and dye the color at Um Mao.









## จักสาน...สืบสานวิถี

เมื่อต้องออกไปหาอยู่หากินในท้องนา ในห้วยในหนอง ก็ต้องประดิษฐ์อุปกรณ์หาอยู่หากินเอง ไม่ว่าจะเป็นข้องใส่ปลาแบบต่าง ๆ ทั้งข้องยืน ข้องลอย ข้องเปิด อีจู้ดักปลาไหล แงบดักกบ ฯลฯ รวมไปถึงของใช้ในชีวิตประจำวันต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกระด้ง กระจาด หวดนึ่งข้าว และกระติบข้าวเหนียวแบบต่าง ๆ นอกจากนักท่องเที่ยวนะจะมาเรียนสานอะไรง่าย ๆ สักอย่างกับคุณลุง คุณตาที่บ้านอ้อมเหมาแล้ว ก่อนที่จะตามชาวบ้านไปยกสละดั่งหรือหาปลา ก็ควรคว้าข้องสวย ๆ มาสะพายไหล่สักอัน นอกจากจะเอาไปใส่ปลาที่หาได้แล้วก็ยังเป็นอุปกรณ์ประกอบฉากที่แสนเก๋ เวลาถ่ายรูปได้อีกด้วย หากถูกอกถูกใจก็ลองถามคุณลุงคุณน้าว่ามีขายกันบ้างไหม?

## Weaving...weaving tradition

When having to search for food in the rice field or in the swamp, farmers have to invent or make their own traps for many different forms and functions (Kong – fish container, can be standing kong, floating one, etc.), I-Joo for eel, and Ngaeb for frog trap and other utensils in daily life such as Kra Dong (threshing basket) Krajard (Basket) or Huad (Bamboo rice cooker) and Kra Tip (rice container). Apart from learning to weave something from uncles in Um Mao, tourists could just pick up some souvenirs to use for photo or as a backdrop for picture while they are here before they can follow the locals to lift the Sa Dung or look for fish. If you like, you can ask the local where to buy.



## เกษตรริมน้ำเสน่ห์งามอุ่มเหมา

เพราะน้ำคือชีวิต คนอุ่มเหมาจึงชอบอาศัยอยู่ใกล้แหล่งน้ำ ที่ตั้งหมู่บ้านก็เลือกหนองอุ่มเหมาเป็นแหล่งหลักชัยภูมิ เมื่อมีแหล่งน้ำ การทำนาทำไร่ก็ได้ผลดี แถมยังมีปลามีสัตว์น้ำต่าง ๆ ไร้หาอยู่หากิน ตั้งแต่ ปลา ปู กบ เขียด ฯลฯ มีวิธีดัก วิธีล่ออย่างหลากหลาย ทั้งลงมอ ลงตาข่าย วางเบ็ด ทำจั่นดักปลา และที่เป็นที่เชิดหน้าชูตานำมาเสนอของชาวอุ่มเหมา ก็คือ “ยอ” หรือ “สะดุง” ในภาษาไทยถิ่น ตรงไหนมีน้ำ ตรงนั้นมักจะมีสะดุงอยู่เสมอ หากมาเที่ยวบ้านอุ่มเหมา พวกเขาจะพานั่งรถสามล้อพ่วงไปชมและลองยก “สะดุงใหญ่” โชคดีอาจได้ปลาตัวโต ๆ กลับมาทำอาหารกินที่โฮมสเตย์ก็เป็นได้

## Agriculture by the water, the beauty of Um Mao

As water is life, Um Mao people likes to settle by the water. Um Mao Swamp is the center for settlements. With water, it is always possible for rice to grow well. In addition to this, fish, frog, crab, etc. are abundant. Then the farmers developed more complicated tools such as fish traps to discriminate different animals. One of the most unique fish traps is 'Yor' or 'Sadung' in Yoi language. Wherever there is a water, there is always Sadung. If you come to visit Um Mao, then you ll be taken to lift 'Sadung' and perhaps you can get big fish for dinner.





## เมนูพื้นบ้าน อาหารสไตล์โย้ย

เมื่อมาเที่ยวที่นี่ รู้วิธีปลูก วิธีเลี้ยง วิธีหา ชาวบ้านพาไปหนองไปนา ก็ได้ผักได้ปลาติดไม้ติดมือกลับมาแล้ว ต่อมาก็มาเรียนรู้วิธีปรุง สูตรเด็ดเคล็ดลับเมนูชาวโย้ยเป็นอย่างไร จงเปิดใจ ล้างมือ ล้างมือ แล้วเดินเข้าครัวไปเรียนรู้กันเลย -- เมนูอร่อยของชาวอุ้มเหมาที่ไม่ควรพลาด คือ ต้มปลาเนื้ออ่อน แกงหอยใส่ไก่ แจ่วอีสาน หม่ากบ กินกับข้าวเหนียวร้อน ๆ ยิ่งในมือเย็นพาแลงดินเนอร์ จะมีเมนูอันหลากหลายนำเสนอให้ได้ลิ้มได้ลอง กินเสร็จแล้ว ล้างปากด้วย “เครื่องดื่มภูมิปัญญาไทยโย้ย” ที่ทำจากข้าวเหนียวพันธุ์ดีในท้องถิ่น นอกจากจะทำให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า ครึกครื้นดึกดักไปกับเสียงดนตรีพื้นบ้านที่บรรเลงอย่างครื้นเครงแล้ว ยังทำให้อาหารที่กินเข้าไปมากมายด้วยความเอร็ดอร่อยได้ถูกย่อยง่ายขึ้น ด้วยคุณสมบัติเฉพาะตัวของเครื่องดื่มภูมิปัญญาชาวโย้ยบ้านอุ้มเหมา

**Local food, Yoi Menu :** People come to learn how to grow, how to earn and how to make a living. The local has gone to the rice field, they are expected to carry some fish and vegetables home. Then we have to learn how to cook. What is the secret recipe of Yoi? Open your mind, wash your hands and follow the local to kitchen. -- Delicious dishes of Um Mao that tourist should not miss is fish soup, rattan curry with chicken, chili dip in Esan style, frog sausage (Mum) served together with sticky rice. The menus have more variety at the dinner time for tourist to try. During or after dinner, Yoi also prepare the local sticky rice wine made from best sticky rice in the area. The wine will revitalize the body, uplifting joy and happiness from local music as well as making food more favourable. This is the qualification of Um Mao.

## รำกระทบไม้ กระทบจิต ประทับใจ

ชาวไทโย้ยก็เป็นคนกลุ่มไท-ลาว อีกกลุ่มหนึ่งที่มีการละเล่น “ลาวกระทบไม้” หรือ “รำกระทบไม้” หรือบางทีก็เรียกว่า “เต็นสาก” อยู่ในวิถีวัฒนธรรม คนเฒ่าคนแก่เล่าว่าเมื่อก่อนจะมีการละเล่นนี้ ก็ต่อเมื่อมีงานศพ หนุ่มสาวจะเริ่มตั้งวงเล่นกันก็เมื่อสวดอิทธิกรรมเสร็จแล้ว เล่นกันเพื่อไม่ให้งานศพ มีบรรยากาศที่เงียบเหงาวังเวงจนเกินไป ต่อมาในระยะหลังก็เล่นกันเพื่อวัตถุประสงค์อื่น ๆ ได้ไม่ขัด ไม่เขิน มีการนำมาแสดงประกอบกับเพลงร้องเพลงลำ นำมาแสดงต้อนรับขับสู้แขกหรือนักท่องเที่ยว ให้ได้ร่วมเต้นจนเกิดความสนุกสนานประทับใจ ทั้งจังหวะเคาะไม้ไผ่ที่คึกคักประกอบกับเสียงเพลง จากเครื่องดนตรีพื้นบ้านต่าง ๆ ทำให้นักท่องเที่ยวที่ร่วมวงรำกระทบไม้มีความเพลิดเพลิน อีกทั้ง การลุกขึ้นขยับร่างกายหลังมีอาหารแลง ก็ทำให้ข้าวมีอรรถาธิบายเมื่อดำเรียงเม็ด ไม่อึดอัดวังเหงามานอนอีกด้วย

**Bamboo Clapping Dance...the touching sound of memory** : Yoi is another tribal group who performs bamboo clapping dance called 'Lao Kratop Mai' or 'Ram Kratop Mai'. At times it is called 'Pestle Dance' in the Yoi culture. According to the senior, they performed during the funeral. Young people will form the band after the monk's chanting. The performance was promoted to keep the atmosphere lively, not to be too sad and lonely. Later on the goal of the performance of the bamboo clapping has deviated, the performance was used for entertainment, welcome tourists and to have their participation. The sound of bamboo clapping & other local instruments help to keep tourists entertained. To rise up and make a slow rhythmic dance along the bamboo clap seems to help digest their dinner better and to avoid tiredness.



# สราไคร

SRA KRAI  
NONG KHAI  
หนองคาย



ตามรอยชาวนา อาหารอินทรีย์ วิถีสราไคร หนองคาย

Follow the farmer footsteps  
enjoy organic food of Sra Krai, Nong Khai





## สวัสดี...ที่นี่สระใคร

“สระใคร” เป็นหมู่บ้านเก่าแก่ที่สร้างขึ้นตั้งแต่เมื่อใดและใครเป็นคนสร้างไม่ปรากฏหลักฐานชัดเจน เพียงแต่สันนิษฐานจากโบราณวัตถุซึ่งเป็นศิลปะแบบมอญและศิลปะแบบลพบุรีซึ่งปรากฏอยู่ในวัดประจำบ้านว่าที่นี่เคยเป็นชุมชนโบราณ -- ตามคำบอกเล่าของผู้เฒ่าผู้แก่ที่ได้ฟังบรรพชนเล่าต่อกันมาว่า ชาวสระใครในปัจจุบันนี้สืบเชื้อสายมาจากบรรพบุรุษที่อพยพมาจากถิ่นอื่น “ญาพ่อเฒ่า” ได้พาคณะบริวาร ป่าไพร อพยพมาจากเมืองยศสุนทร (จังหวัดยโสธรในปัจจุบัน) ราว พ.ศ.2200 และได้มาตั้งรกราก ณ ที่แห่งนี้ ซึ่งขณะนั้นอยู่ในสภาพเมืองร้าง จึงได้พาบริวารซ่อมแซมขึ้น แล้วปกครองกันอย่างอิสระตามแบบอย่างเจ้าผู้ครองนครสืบทอดกันเรื่อยมา -- สระใคร แยกตัวออกมาเป็นกิ่งอำเภอในปี พ.ศ.2537 และได้ยกฐานะขึ้นเป็นอำเภอสระใคร เมื่อปี พ.ศ.2550

## Sawasdee...here we come, Sra Krai

Sra Krai, the old village found from time immemorial, no evidence who found this and when it was found. The archaeological artefacts in Mon and Lopburi arts have been discovered in this local temple which was believed to be the center of the ancient community. Based on the story told through generation, Sra Krai people migrated from other region. 'Ya Por Tao' (local leader) led the people from Yosoonotorn (Yasothorn nowadays) to settle here in 2200 (B.E.) when it was left abandoned. The Ya Por Tao then restored the city and started to govern ever since. Sra Krai was promoted as the sub-district in 2537 and district in 2550 subsequently.

## ท่องเที่ยวเชิงเกษตรโดยชุมชน อำเภอสระใคร

อาชีพชาวนานับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง ชาวนาสระใครสมัยก่อนมีความขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน มีความเอื้อเฟื้อแบ่งปัน มีความเป็นอยู่แบบเรียบง่าย มีวิถีการทำงานที่ใช้ภูมิปัญญาในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง แต่ด้วยกระแสความเปลี่ยนแปลงของโลกทุกวันนี้ ที่เปลี่ยนไปสู่สังคมบริโภคนิยม สร้างความมั่นคงด้วยเงินทอง การผลิตเป็นไปเพื่อการขายเป็นหลัก ใช้สารเคมีเป็นแนวทางหลัก วิถีการผลิตในรูปแบบเดิม ภูมิปัญญาต่าง ๆ จึงค่อย ๆ เลือนหายไป กลุ่มเครือข่ายเกษตรกรรนำโดยศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร (ศพก.) อำเภอสระใคร จึงรวมตัวกันทำงานวิจัยและพัฒนาเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ทางการเกษตรสู่การเป็นแหล่งท่องเที่ยวโดยชุมชน เพื่อเผยแพร่วิถีการทำเกษตรที่ปลอดภัย รวมถึงนำเสนอวิถีชีวิตวัฒนธรรมของชาวสระใครให้กับนักท่องเที่ยวที่มาเยือนได้สัมผัส สร้างเศรษฐกิจให้กับชาวนาและคนท้องถิ่น จนเกิดแรงจูงใจในการสืบสานวัฒนธรรมดั้งเดิมสู่คนรุ่นใหม่

### The Community Based Agro-Tourism in Sra Krai

Farming is an essential yet simple livelihood of Sra Krai. In the middle of the social change, the consumerism becomes more apparent, security is confirmed by material wealth, farmers are interested in producing for sales and tended to use more chemical fertilizers. -- Led by the Agricultural Learning Center (ALC), Sra Krai district, the farmer network embarked on the research and development to promote community based tourism, organic farming, cultural preservation and economic prosperity for the locals especially the farmers. The model inspires the younger generation to continue to preserve their farming cultures.









## งานหัตถศิลป์ พื้นถิ่นสระใคร

วิถีชีวิตในอดีตที่ต้องพึ่งพิงตัวเอง อยากได้อะไรก็ต้องใช้สองมือและสมองอันปราดเปรื่องประดิษฐ์คิดค้นขึ้นมา ภูมิปัญญาจากคนรุ่นก่อนยังคงส่งต่อมาจนถึงปัจจุบัน ชาวสระใครอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น อย่างต้นกกที่ออกอยู่ตามหนองน้ำ ชาวสระใครก็นำมาทำเสาด หรือ ทอเสื่อ จนมีลวดลายที่สวยงาม โดยลายที่นิยมทอก็คือ ลายดอกขี้ ลายปัญญา และลายโบตัน

กอไผ่ที่มีอยู่มากมาย คุณลุงคุณตาไปตัดมาจากตอกแล้วสานสอดทีละเส้นเป็นภาชนะเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นหวดหนึ่งข้าว กระติบข้าวเหนียว ข้องใส่ปลา กระบุง กระดัง เป็นต้น รวมไปถึงสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดอย่างชุดเสื่อผ้าที่สวมใส่ งานถักทอเส้นใยให้กลายเป็นผืนผ้า ที่สระใครก็ยังยืมีแม่บ้านที่ยังสืบสานภูมิปัญญาการทอผ้าทั้งเทคนิคและลวดลายจากบรรพบุรุษมีทั้งทอง่าย ๆ อย่างผ้าขาวม้า ยกขึ้นมาก็ดมมีผ้านุ่งผ้าขึ้นไปจนถึงงานทออันละเอียดลออ อย่างการขิดลาย ทั้งทอลายหน้าหมอนไปจนถึงสไบผืนงามที่มีทั้งคุณค่าและมูลค่าสูงตามความยากของการถักทอ -- งานหัตถศิลป์ท้องถิ่นเหล่านี้ นักท่องเที่ยวสามารถมาเรียนรู้ทดลองลงมือทำได้ จะได้ว่ารู้ว่าจะได้งานแต่ละชิ้นนั้นไม่ใช่ง่าย ๆ เลย ถ้าถูกอกถูกใจก็ยังซื้อติดมือกลับไปใช้กลับไปเป็นของฝากที่ใครได้รับก็ต้องถูกอกถูกใจเป็นที่สุด



## The art of handicraft from Sra Krai

The livelihood of Sra Krai in the past was self-sufficient, the people would have to invent, produce or make all utensils for themselves by their own brain and hands. The local wisdom from past generation to new generation. Sra Krai mobilizes all resources available in the local area. For example, the water reed available in the swamp were collected to make reed mattress. The design has been beautifully crafted to imitate the floral design.

Bamboo widely available were cut and crafted for bamboo strips to weave basket, rice cooker, rice container, fish trip, threshing basket or any utensils. What is really striking here at Sra Krai is woven clothes/fabric where the housewife still retain their tradition of weaving and design from their ancestor. Their weaving techniques include a wide range of fabrics from easiest style such as Pa Kao Ma (male belt), mudmee sarong (weft Ikat), or the most complicated khit style (fusing technique for embossed pattern) from shawl to sash. Price range is depending on the values and the complicated weaving techniques. Tourists can learn how to make all these local handicrafts so that they know that it is not easy to craft each items. The handmade gift from Sra Krai will be most rewarding for guests.



## ป่า นา หนอง...แหล่งอาหารอันอุดม

คนอีสานอยู่ง่ายกินง่าย หาอยู่หากินได้จากธรรมชาติที่อยู่รอบตัว ใครใคร่มีภูมิประเทศที่เป็นทั้งโคก หนอง นา ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ส่วนในป่าในโคกก็มีเห็ดมีหน่อไม้ มีผักหวาน ผักขมให้เก็บมาหุงหาอาหารบำรุงชีวิตบำรุงร่างกายแตกต่างกันไปตามแต่ละฤดูกาล ในนาข้าวที่ไม่ใช้สารเคมี เราหาปูหาปลามาแกงต้ม ผักหญ้าสารพัดที่ขึ้นอยู่ริมคันนานอกจากเป็นอาหารหลายอย่างก็มีคุณสมบัติเป็นยา กินดี ๆ ร่างกายก็สมดุลง นอกจากโปรตีนจากปูปลาจากปอจากหนองแล้ว ธรรมชาติยังมอบเห็ดสารพัดชนิดมาให้เก็บกิน ที่เป็นสุดยอดเห็ดของคนแถบนี้คือ เห็ดโคก ดอกสีขาวอวบป้อม (เห็ดหอมดิน) และเห็ดปลวกเห็ดโคนที่เป็นดังเนื้อสวรรค์ที่ผุดงอกขึ้นมาจากดิน

หากมาเที่ยวที่สระใคร ไม่ว่าจะในฤดูไหนก็ไม่เคยขาดของกินสดใหม่ ทั้งผักในป่าปลาในบ่อ เจ้าบ้านจะพาหิ้วตะกร้าไปหาเด็ดสด ๆ จากในสวนในป่า พาทอดแหเหวี่ยงเอาปลาขึ้นมาทำกินกันสด ๆ เป็นประสบการณ์ที่สนุกและฉายภาพให้เห็นว่าชีวิตที่เรียบง่ายอยู่ได้เพราะยังมีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์





## Forest, rice field and swamp...food is abundant!

The people from northeastern Thailand live a simple life, able to turn resources available around them to be food. Sra Krai geography consists of highland, swamp, rice field. There is fish in the water and rice in the field. Mushroom, bamboo shoot, and forest vegetables (*Melientha Suavis*), etc. can be used for food on a different season. The rice field which is not contaminated with toxic also provide fish, frog, crab as a source of food. Vegetables or weed grown naturally on the field can always be treated as a source of food as well as for medical purpose. Eating well and living well lead to good health. Apart from protein from fish, crab, etc., the nature also provides a variety of mushroom, for examples, Kai mushroom (typically can only be found here); termite mushroom grown from the soil as though it was from the heaven.

Sra Krai will never run out of fresh food from forest, vegetables in the forest, fish in the pond. The host will and can take you to forest and pick fresh ingredients and materials directly from the sources. The host may sometimes teach tourists to throw their fish net to catch fish from the pond. This is the fun and memorable experience from the simple livelihood that we can still enjoy because the abundance of nature.

## การเดินทาง

การเดินทางจากตัวเมืองมุกดาหาร สู่ชุมชนนาโสก ต.นาโสก อ.เมือง จ.มุกดาหาร

จากตัวเมืองมุกดาหาร ใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 12 (สมเด็จ-มุกดาหาร) ประมาณ 20 กม. เมื่อถึงแยก หนองแขวง-นาโสก เลี้ยวซ้าย ตรงไปอีกประมาณ 10 กม. หรือระบุพิกัด GPS ไปที่ ศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร (ศพก.) (16.519558, 104.515006) หรือ กลุ่มวิสาหกิจชุมชนกลุ่มรวมใจทอผ้าฝ้ายตะลุง (16.509422, 104.516909)

การเดินทางจากตัวเมืองสกลนคร สู่ชุมชนอุ่มเหมา ต.ไชยห้อย อ.พังโคน จ.สกลนคร

จากตัวเมืองสกลนคร ใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 22 (ถนนนิตโย) ประมาณ 51 กม. เมื่อถึงบริเวณสี่แยก เลี้ยวขวาเข้าสู่อุ่มเหมาประมาณ 3 กม. หรือระบุพิกัด GPS ไปที่บ้านอุ่มเหมา (17.403107, 103.762398)

การเดินทางจากตัวเมืองหนองคาย สู่อำเภอสระใคร จ.หนองคาย

จากตัวเมืองหนองคาย ใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 2 (ถนนมิตรภาพ) ประมาณ 22 กม. เมื่อถึงบริเวณบ้านน้ำสวย ยูเทิร์นแล้วเลี้ยวซ้ายเข้าทางแยกเข้าบ้านหนองบัวเงิน ระยะทางประมาณ 6 กม. หรือระบุพิกัด GPS (17.684353, 102.749649) เพื่อไปที่ศูนย์เรียนรู้การเพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร (ศพก.) อำเภอสระใคร

## How to get there?

**Na Sok village (Mukdahan)** is on Highway No 12 (Somdet-Mukdahan). Please search location on GPS to 16.519558, 104.515006 (Agricultural Learning Center) or 16.509422, 104.516909 (Na Sok Talung Weaving Community Enterprise)

**Traveling from Sakon Na Khon to Um Mao community :** Take the highway no 22 (Nityo Road) 51 km and turn right to Um Mao Village 3 km (Please search location on GPS to : 17,403107, 103,762398)

**Traveling from Nong Khai to Sra Krai district** which is located 22 km on the Highway no 2. Make a u-turn at Baan Nam Suay and then turn left at Baan Nong Bua Ngoen intersection for another 6 km to Sra Krai. (GPS: 17.684353, 102.749649 : Sra Krai Agricultural Learning Center)



- 1 พิพิธภัณฑ์สัตว์น้ำ จ.หนองคาย  
Nong Khai Aquarium



สะพานมิตรภาพ  
ไทย-ลาว แห่งที่ 1  
1<sup>st</sup> Thai-Lao  
Friendship Bridge

2



สถานีรถไฟหนองคาย  
Nong Khai Train Station

3



4 วัดโพธิ์ชัย / Wat Po Chai



1 บ้านท่าแร่ : Baan Tha Rae

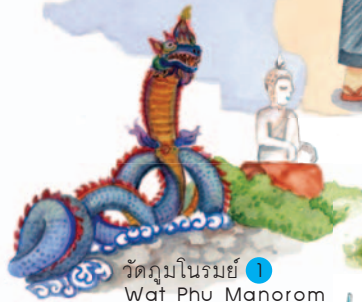
วัดพระธาตุเชิงชุม  
Wat Phra Tart  
Choeng Choom

2



● ศพท.สระไคร  
อ.สระไคร จ.หนองคาย  
อยู่ที่นี่  
Sra Krai ALC is here.  
(GPS : 17.684353,  
102.749649)

● ชุมชนนาสอก  
อ.เมือง จ.มุกดาหาร  
อยู่ที่นี่  
Na Sok is here.  
(GPS : 16.509422,  
104.516909)



วัดภูมโนรมย์ 1  
Wat Phu Manorom

● บ้านอุ่มเมา ต.โพนทราย  
อ.โพนทราย จ.สกลนคร  
อยู่ที่นี่  
Um Mao is here.  
(GPS : 17.403107,  
103.762398)



4 วัดสองคอน  
The Martyrs  
of Songkhon



2 สะพานมิตรภาพฯ แห่งที่ 2  
The 2<sup>nd</sup> Thai-Lao  
Friendship Bridge

2



3 วัดมโนภิรมย์  
Wat Manopirom





## การติดต่อ

ท่องเที่ยวเรียนรู้วิถีไทย นาโสก Mukdahan

- อุดม นาโสก โทร. 089 569 2896
- ละมุล กิ่งโรชา โทร. 087 829 6922
- มุทิตา นาโสก โทร. 092 982 5371
- Facebook :

การท่องเที่ยวโดยชุมชนตำบลนาโสก Mukdahan



## Contact

Na Sok Tourism Group, Mukdahan

- Udom Nasok Tel. 089 569 2896
- Lamoon Kingrocha Tel. 087 829 6922
- Mutita Nasok Tel. 092 982 5371
- Facebook :

[www.facebook.com/nasoktourism](http://www.facebook.com/nasoktourism)

ท่องเที่ยวเรียนรู้วิถีไทยัยย์ อุ่มเหมา สกลนคร

- คุณนัทธมน ไชยวรรณ โทร. 089 619 7640  
Line: on-nuttamon
- คุณวัลภา ศรีสร้อย โทร. 061 082 3579  
Line: nok-wanlapa
- Facebook :

การท่องเที่ยวโดยชุมชนบ้านอุ่มเหมา สกลนคร

Um Mao Tourism Group, Sakon Nakhon

- Nattamon Chaiyawan  
Tel: 089 619 7640:  
Line: on-nuttamon
- Wanlapa Srisoi  
Tel: 061 082 3579  
Line: nok-wanlapa
- Facebook :

[www.facebook.com/ummaotourism](http://www.facebook.com/ummaotourism)



ท่องเที่ยวเรียนรู้วิถีชาวนาสระใครหนองคาย

- คุณกุลลาป คำผาสุข โทร. 090 256 7784
- คุณสงวนศักดิ์ โพธิ์พรม โทร. 063 495 6119
- คุณนิติตาลัย สลักศรี โทร. 086 428 0163
- Facebook :

การท่องเที่ยวโดยชุมชนอำเภอสระใคร หนองคาย

Sra Krai Tourism Group, Nong Khai

- Kularb Kampasook  
Tel. 090 256 7784
- Sanguansak Potiprom  
Tel. 063 495 6119
- Nititawalai Salaksorn  
Tel. 086 428 0163
- Facebook :

[www.facebook.com/srakraitourism](http://www.facebook.com/srakraitourism)



## เตรียมตัวก่อนเดินทาง

ติดต่อชุมชนล่วงหน้า อย่างน้อย 1 อาทิตย์

เสื้อแขนยาว หมวกกันแดด

รองเท้าผ้าใบ หรือเหมาะสำหรับเดินป่า

ผ้าขนหนู อุปกรณ์อาบน้ำ ยาประจำตัว

พร้อมเปิดใจ เปิดประสบการณ์

ลงมือเรียนรู้วิถีท้องถิ่น

และปฏิบัติตามกฎระเบียบของชุมชน



## Preparation

Tourist is recommended to;

- Contact the community a week in advance
- Long sleeve shirts, hat, good walking canvas shoes
- Towels, Personal shower kits, personal medicine
- Open your heart & ready to learn
- Observe the community's rule and regulations



## ขอบคุณ

1. งบประมาณตามแผนงานบูรณาการพัฒนาพื้นที่ระดับภาค โครงการยกระดับการท่องเที่ยวเชิงประเพณีวัฒนธรรม กิจกรรมการพัฒนาแบบเศรษฐกิจฐานรากด้วยระบบการท่องเที่ยววิถีชาวนาไทยผลงานวัฒนธรรมชุมชนในเขตพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
3. สำนักงานพัฒนาชุมชน จังหวัดสกลนคร จังหวัดหนองคาย
4. สำนักงานท่องเที่ยวและกีฬา จังหวัดมุกดาหาร จังหวัดสกลนคร จังหวัดหนองคาย
5. สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สกสว.)
6. สมาคมไทยท่องเที่ยวอย่างรับผิดชอบ
7. DoiSter / PaKim Note Book / Localism Thailand

## Contributions

1. Regional Integrative Planning Budget – the project promoting cultural tourism to support grassroots economy and Thai farmers in northeast Thailand.
2. Research and Development Institute, Sakon Nakhon Rajabhat University
3. Community Development office, Sakon Nakhon province & Nong Khai Province
4. Mukdahan, Sakon Nakhon, Nong Khai Provincial office of Tourism and Sport
5. Thailand Science Research and Innovation (TSRI)
6. Thai Responsible Tourism Association (TRTA)
7. DoiSter / PaKim Note Book / Localism Thailand

