

## พักผ่อน...ไปชาร์ตแบต(สุขภาพ) กันดีกว่า

โดยนางสุรียา วรรณ

นักวิชาการสิ่งแวดล้อมชำนาญการพิเศษ

การหาโอกาสไปท่องเที่ยวเกี่ยวกับครอบครัว ซักอย่างน้อยปีละครั้ง ช่วงวันหยุดยาว เป็นความสุขที่นอกจากทำให้ครอบครัวอบอุ่นแล้วยังได้ชาร์ตแบตให้กับตัวเองมีพลัง เพื่อกลับมาทำงานได้อย่างสดชื่น สำหรับปี 2552 นี้ คุณสามีจัดโปรแกรมขึ้นเหนือ โดยใช้เส้นทางวนรอบจากเชียงใหม่ ไปแม่ฮ่องสอน แล้วไปสิ้นสุดที่เชียงราย เห็นเส้นทางแล้วน่าจะมารอจ้ง เล่นไปเส้นทางนี้ครบรวมโค้งแล้วไม่น่าจะต่ำกว่า 3,000 โค้งแต่ก็เอาหน้า.....สู้ตายค่ะ!!!! อดสำห้จ้ดมา...เราก็จ้ดไป... ทริปนี้ไปกันพ่อ แม่ ลูก(สาว) ผাগลูก(ชาย)คนโตเฝ้าบ้าน.. เพราะเคยไปมา 3 ครั้งแล้ว เริ่มออกเดินทางเช้าวันที่ 5 ธันวาคม 2552(ลาพักร้อนไว้ 2 วัน 8,9 วันที่ 7 หยุด) ซดเซย วันที่ 10 วันรัฐธรรมนูญ รวมหยุด 6 วัน) คุณสามีโทรจองบ้านพักไว้ล่วงหน้าแล้ว ออกเดินทางเวลา 8.00 น.(คั่น ๆ เหมือนไปทำงานเลย) เราใช้เส้นทางสายสุพรรณ – ชัยนาท ไปออกนครสวรรค์ แล้วไปต่อเส้นทางพิษณุโลก – อุตรดิตถ์ – แพร่ แล้วตัดออกทางเด่นชัย ไปลำปาง เพราะว่า ถนนเส้น กำแพงเพชร – ตาก กำลังซ่อม เป็นหลุม เป็นบ่อ เหมือนโลกพระจันทร์ คุณสามีไปมาเมื่อ ตุลาคม 2552 บ่นอุบก็ขนาดป้ายทะเบียนหลุด หล่นหาย เลยใช้เส้นทางนี้แทน ตลอดทางก็เป็นปกติมีเวะตลอดรายทาง เราแวะกินข้าวกลางวันกันที่ จ.อุทัย ช่วง ออกจากชัยนาท ที่ อ.มโนรมย์ ร้าน“ครัวทำน้ำอ้อย” ริมแม่น้ำอุทัย ผอ.จำรูญเคยพาไปชิมมาแล้วก็ยังคงอร่อยเหมือนเดิม คุณสามี Confirm ค่ะ! ตัดมาที่จุดหมายปลายทางของวันแรกเลย เรามาถึงเชียงใหม่ประมาณ 5 โมงเย็น เข้า Check in ที่พักใกล้กับ “ภาคต้นพะยอม” เก็บของแล้วไปหาซื้อเย็นกินที่ใกล้กับที่พัก แล้วไปเดินเที่ยวถนนคนเดิน “ถนนวัวลาย” ซึ่งจะมีเฉพาะวันเสาร์ ส่วนวันอาทิตย์จะไปเปิดที่ “ถนนประตูท่าแพ” ของที่ขายในถนนคนเดินส่วนมากจะเป็นของพื้นเมือง ทั้งอาหารการกินมีสารพัด โดยเฉพาะพวกเสื้อผ้าพื้นเมือง จะถูกกว่าที่มาขายแถวบ้านเรามาก ก็สอยชะตามระเบียบ 2 คนกับลูกสาว...สุขใจจิงจิง!!! กลับมานอนหลับฝันดีทั้งคืน...5555! เช้าวันรุ่งขึ้นตื่นประมาณ 6 โมงครึ่ง ไปเดินตลาดที่ “ภาคต้นพะยอม” ซื้อหาเสบียงคุณไว้กลางทาง แล้วออกเดินทางประมาณ 8 โมงเช้า(อีกแหละ) วันนี้คุณสามีรายงานเส้นทางจะใช้เส้นทางเชียงใหม่ – ฮอด – แม่เสด็จ – แม่ฮ่องสอน โค้งน้อยหน่อยประมาณ 1,800 กว่าโค้ง...ชีวิต.ชีวิต(ของใคร)สู้ตายค่ะ!(ว่าแล้วก็ซัดยาแก้เมารถซะ 1 เม็ด) ถึงฮอดก็แวะพระธาตุศรีจอมทอง(พระธาตุประจำปีเกิดของคนปีหนู) ไหว้พระธาตุเป็นสิริมงคลแล้วก็เดินทางต่อ... ตลอดทางวิวสวยค่ะ(ลูกสาวบอก)...อีซันนะหลับตลอดทาง(ก็บอกแล้วว่ามาชาร์ตแบตไป) มาแวะอีกที่ที่ “คอยแม่อุคอ” คูทุ่งบัวตองจริง จริงๆ ต้องเรียกว่า “เขาดอกบัวตอง” เพราะว่ามันบานเต็มเขาเลย



ออกจากดอยแม่ฮ่อมเกือบ 6 โมงเย็น รีบติดรถเข้าแม่ฮ่องสอน นัดเพื่อนสนิทไว้ตอนแรกว่าจะกินมือเย็นกันที่ร้าน “ไบเฟิร์น” จองไว้แล้ว แต่คุณสามีเกรงว่าจะมีคั้งงขึ้นไปที่ “บ้านรักไทย” เพราะต้องขับขึ้นเขา เลยให้เพื่อนเอาอาหารใส่กล่องแวะเอาขึ้นไปกินที่บ้านพักแทน จริง ๆ บนบ้านรักไทยมีร้านอาหารเยอะแต่ไม่แน่ใจว่าปิดกี่โมง ก็เลยเตรียมไปดีกว่า(คุณสามีเธอว่าอย่างนั้น)...ไม่ขัดคั้งง!! มีกินเป็นใช้ได้...5555! เรามาถึงที่บ้านรักไทยประมาณ 2 ทุ่มครึ่ง(40 กว่ากิโลจากแม่ฮ่องสอนแต่ขึ้นเขาตลอด) คืนนี้เราพักที่ “บ้านในหมอก” ติดกับสันเขื่อนของอ่างเก็บน้ำกลางหมู่บ้าน เราพักชั้น 2 มีระเบียงให้นั่งกินข้าวไปชมวิวไป งามจั้งง!...อากาศเย็นสบาย(ประมาณ 14 องศา) เข้า ๆ ประมาณ 11 องศา ตันมา โอ้แม่เจ้าทะเลหมอกเหนืออ่างเก็บน้ำ...สวยจนบรรยายไม่ถูก..เราถ่ายรูปกันเพลิน อาหารเข้าทางที่พักจั้งงให้เป็นข้าวต้มยูนนาน..อร่อยดี! แต่ที่ประทับใจก็ตรงที่กินไป ดูวิวทะเลหมอกไปด้วย...แจ่มจั้งง!!!



อ้อ? มุมที่เราพักจะอยู่ด้านตรงข้ามทางเข้าหมู่บ้าน มีภูเขาที่บ้านดินเป็น Back Ground วิวเลขออกมาสวยชอบ  
 ละชิ!...คราวหน้าจะมาอีก ก่อนออกจากบ้านรักไทย ก็ต้องไปเดินดูร้านขายของพวกผลไม้แห้ง ชา ที่นำเข้ามา  
 จากจีนและบางส่วนของหมู่บ้านผลิตเอง ราคาไม่แพงมาก และที่ขาดไม่ได้ถ้ามา “บ้านรักไทย” แล้ว ต้องกิน “ขา  
 หมู-หมั่นโถว” ถึงจะครบสูตร...คุณสามีจัดให้เห็นแอบไปถาม เจ้.เจ้าของบ้านพักมาว่าเจ้านี้เป็นเจ้าของ Original  
 รับประกันความอร่อยค่ะ ออกจาก “บ้านรักไทย” เกือบ 10 โมงเช้า ก็แวะ “ภูโคลน” เป็นหนึ่งใน 3 แห่งที่มีบ่อ  
 โคลนคุณภาพระดับโลก Amazing Thailand มาทำไมเหรอค่ะ...ฮิฮิฮิ! ดูรูปซิค่ะ...จ๊วยชะไม่มี...ทำเสร็จหน้าคัง  
 ตึบ..ตึบ เลย (ให้คุณสามีลองตบดู)...5555! อ้อ! เกือบลืมตอนลงมาจากบ้านรักไทยแวะเยี่ยมน้องแกะที่พระ  
 ตำหนักปางตอง ให้ลูกสาวอุ้มน้องแกะถ่ายรูป(เป็นปลื้มมาก) มาต่อที่น้ำตกผาเสื่อก่อนลงเขา



เสร็จจากภูโคลน ก็แวะเข้าเมืองแม่ฮ่องสอนเพื่อเติมน้ำมัน แล้วไหว้ “พระธาตุคอกงมู” เพื่อนชื่อของฝากไว้  
 ให้เพียบ ล้าลาแล้วเราไปต่อที่ “ถ้ำปลา” ทางผ่านแวะให้อาหารปลาแล้วขับรถ(คุณสามีขับคนเดียวตลอด  
 เส้นทาง)ไปต่อกันที่จุดหมายที่พัก คืนนี้ “ปาย” เราพักที่ Pleasant Hill Resort เป็นรีสอร์ตเพิ่งสร้างใหม่อยู่ห่าง  
 จากถนนคนเดินประมาณ 500 ม. เรามาถึงที่พักประมาณ บ่าย 4 โมง แวะกินมื้อกลางวัน “ร้านน้องเบียร์”  
 ร้านดังของปาย แล้วเข้าที่พักกันเลยนอนพักเอาแรงก่อนจะไปตะลุยถนนคนเดินคืนนี้ ช่วงที่ไปเป็นวันหยุด  
 ยาวเลยมีคนไป ปาย เยอะมาก ส่วนมากที่มาเดินถนนคนเดินเป็นคนไทยซะมาก ต่างชาติไม่ค่อยมี



สงสัยจะกลัวคนไทยเลยหลบไปเที่ยวที่อื่นกันหมด ของที่ขายในถนนคนเดินส่วนใหญ่จะเป็นพวก กีบเก้ ทั้ง  
 ของประดับ เสื้อผ้า แต่ทำมาจากที่อื่น รวมทั้งคนขายของพื้นเมืองไม่ค่อยมี แต่ที่ขาดไม่ได้ก็ต้องแวะร้านมิตร  
 ไมตรี เจียนไปรษณียบัตรส่งกลับมาที่บ้านว่ามาถึง “ปาย” แล้ว คืนนี้ได้ของติดมือส่วนมากเป็นของฝาก กลับที่  
 ที่พักประมาณเกือบ 5 ทุ่ม เข้านอนอากาศกำลังเย็นสบาย ประมาณ 17 องศา ตื่นเช้ามาก็เดินถ่ายรูปบริเวณที่พัก

อาบน้ำเก็บของแล้วไปหาโจ๊กอร่อย“ร้านโจ๊กลุงอ้อด” ที่ตลาดเช้า แล้วเดินทางต่อ แวะถ่ายรูปที่ร้านกาแฟ Coffee in Love ไม่งั้นไม่ถึง “ปาย” ก็แวะถ่ายรูปมาเรื่อย “สะพานข้ามแม่น้ำปาย” ขากลับตอนแรกแพลนว่า



ออกจาก ปาย แล้วจะใช้เส้นทางเชียงดาว-ฝาง – ท่าตอน เข้าแม่สาย จ.เชียงราย พอดีคุณสามีติดค้างอยู่ 1 รายการ ที่ตั้งใจไว้เมื่อมาถึงเชียงใหม่วันแรก แต่ไม่ทันร้านปิดซะก่อน อี้อี้อี!.....คุณคิดไม่ผิดหรอกค่ะ? เกี่ยวกับของกิน มันคือร้านอาหารแม่มาแล้ว!....ร้าน “G&M German Sausage คุณสามีบอกว่ามาคราวนี้ต้องกินให้ได้ไม่งั้น เหมือนกับไม่ได้มาเชียงใหม่(โ้ว้ว My God สามีเคียนสร้างบรรทัดฐานใหม่ของการมาเชียงใหม่....เอาเก็บที่ ท่าน) เลยเปลี่ยนเส้นทางเป็นแวะเข้าเชียงใหม่ ร้านอยู่สันกำแพง.....อย่าให้บอกเส้นทางเลย....โคตรระยาก



มีากมากขอบอก เข้าไป 20 กว่ากิโล ร้านอยู่ในชุมชนชนบท ติดทุ่งนาทำองนั้น ไม่น่าเชื่อว่าจะมีร้านอาหาร สไตล์เยอรมันมาเปิดอยู่แถวนี้ คุณสามีบอกว่าเจ้าของร้านเป็นคนเยอรมันมาได้เมียเป็นคนเชียงใหม่เลยมาเปิด ร้านอาหารเพราะเคยเป็น Chef. มาก่อนแน่นอนชื่อร้านก็บอกอยู่แล้วว่า “ไส้กรอกเยอรมัน” มาถึงก็ ไส้กรอก รวม แกล้มกับมันฝรั่งแบบผัด แล้วอีกเมนูที่อร่อยมาก “ขาหมูเยอรมัน” แล้วก็ยังมีอีก 2 เมนู เป็น Steak กับ Soup เหน็ด (ทั้งหมดนี้ กินกัน 3 คน)บ้านนี้ทำได้ค่ะ.... เกลี้ยงทุก Menu เกือบถ่ายรูปไว้ไม่ทัน สามารถค่ะ!!! อี้อี อี...ให้มันรู้ชะม้ง เรื่องกินบ่เป็นรองไฟ....555 หลังจากอ้อม(อีกแล้ว)เราก็ใช้เส้นทาง ดอยสะเก็ด-เวียงป่าเป้า- เชียงรายถึงที่พักที่เชียงรายประมาณ 6 โมงเย็น แล้วไปรับลูกชายคนกลางที่ ม.แม่ฟ้าหลวงมากินมื้อค่ำก่อนเข้า

นอนวันรุ่งขึ้นตื่นสายหน่อย วันนี้ไปเที่ยว “น้ำพุร้อนฝาง” ใช้เส้นทาง แม่จัน-ท่าตอน-ฝาง ขับรถจากที่พักไปประมาณ ชั่วโมงครึ่งก็ถึงแล้ว ไปนอนแช่น้ำแร่แล้วก็นวดแผนไทย..สบายตัวเลยค่ะ! ชาร์ตแบตซะเต็มเลย



จากกลับมา “บ่อน้ำพุร้อนฝาง” แวะเข้าตัวอำเภอ “ฝาง” กินข้าวซอยเจ้าอร่อยของ ฝาง ชื่อร้าน “ปารีชาติ” และที่สำคัญฝั่งตรงข้ามมีร้านเค้ก/กาแฟอร่อยถ้าใครผ่านไปอย่าลืมแวะชิมเค้กร้านนี้ให้ได้..เดี๋ยวจะหาว่าอิจฉาไม่บอกจากกลับเราใช้เส้นทางขาไป เพื่อแวะ “สวนสัมมนาธร” ชิมส้มที่เพิ่งเด็ดจากต้น หวานชื่นใจจริง ๆ เรากลับมาถึงเชียงราย เลยแวะรับลูกชายที่เพิ่งเรียนเสร็จ เพื่อไปเดินซื้อป๊อปปี้ที่แม่สาย ทำ Border Pass ที่ตรงเทศบาลใช้แค่บัตรประชาชนกับเงิน 40 บาท แล้วมาข้ามด่าน ก็เข้าไปเดินปร้อที่ฝั่งพม่า ของส่วนใหญ่ที่นำซื้อจะเป็นDVD Series เกาหลี ,เสื้อ Brandก๊อป นอกนั้นก็ตาคิได้ ตาร้ายลูกหลอก...อหิ...พม่าก็มีผีเหมือนกัน ข้ามกลับมาฝั่งแม่สายแวะหาซื้อบัวหิมะและลูกทับทิมแล้วก็กลับมาแวะกินหมูกระทะ “ร้านฟ้าใส” ลูกชายแนะนำ แล้วกลับเข้าที่พักวันรุ่งขึ้นก็ Check Out แวะกินต้มเลือดหมู/โจ๊ก เจ้าอร่อย “สทรส” แล้วออกเดินทางกลับใช้เส้นทาง เชียงราย-พะเยา-ลำปาง-ตาก-อุตรดิตถ์-นครสวรรค์-ชัยนาท-สุพรรณบุรี-ถึงบ้านประมาณ 5 โมงเย็น โดยสวัสดิภาพที่สำคัญชาร์ตแบตเตอร์รี่สุขภาพกาย&ใจ มาเต็มเปี่ยม ไร้สู้กับงานในปี 2553 และที่สำคัญได้ของถูกใจมาเพียบ บทความนี้เป็นบทความเชิงสันตนาการ เพื่อการผ่อนคลาย อ่านให้สนุก จะได้ช่วยให้ชีวิตมีความสุข(มั้ง)ก็ขอให้เก็บเกี่ยวความสุขกันไว้บ้าง(ที่นำมาเล่าสู่กันฟัง) ถ้าไม่ใช่ อย่างน้อยก็เป็นข้อมูลหากใครได้ไปเที่ยวตามเส้นทางดังกล่าวก็มีร้านอร่อยไว้กินแก้เซ็งได้นะ...จะบอกให้

ศุริยา วรรณ