



สัมผัสลมหนาว...

นอนดูดาวบนยอดดอย จ.น่าน



Oun / Bai Mian

แต่งตาแบบไหน ให้ดวงตาดูกลมโตสุดสดใส

หากสาว ๆ ที่มีปัญหาดวงตาดูไม่กลมโตอย่างที่ต้องการ และอยากแต่งแต้มดวงตาให้แลดูกลมโตแบบมีมิติ ขอแนะนำให้ใช้สีอ่อนอย่างสีขาว สีเบจ สีครีม สีเนื้อ และลงที่กลางเปลือกตาและคัตเบ้าปลายหางตาด้วยสีน้ำตาล เขียนขอบตาล่างด้วยดินสอสีขาว จากนั้นปิดไฮไลต์ที่ โหนกคิ้วและหัวตาเบาๆ ไม่ต้องโบกประโคนจนหนาอะจะดังจะไปเล่นิ้ว เมื่อทุกอย่างดูกลมกลืนกันดีแล้ว ก่อนจะจบการเนรมิตความสวย เพิ่มชั้นตอนสุดท้ายด้วยการปิดมาสคาร่าให้ขนตางอนโดดเด่น และถ้าตายังโตไม่หน้าใจ ก็ให้ติดขนตาปลอมช่วยอีกทางหนึ่ง รับรองลुकสาวตาโตหวานๆ จะเป็นของคุณแน่นอน +

ภาพประกอบ: www.sigmapbeauty.com



สูตรสร้างผิวสดใสด้วย นมถั่วเหลือง

เพียงใช้ผ้าก๊อชหรือสำลีชุบนมถั่วเหลืองให้ชุ่ม จากนั้นนำมาวางไว้บนผิวหนังที่ล้างสะอาด ทิ้งไว้ 15 - 20 นาที ทำอาทิตย์ละ 1 - 2 ครั้งอย่างต่อเนื่อง สารประกอบในถั่วเหลืองจะทำให้การทำงานของต่อมไขมันเป็นไปอย่างปกติ รวมถึงช่วยฟื้นฟูและบำรุงผิวไปในตัว



"วาโก้" จับมือ สถาบันมะเร็งแห่งชาติ จัดกิจกรรมตรวจแมมโมแกรม ต้อนรับเดือนแห่งการต้านมะเร็งเต้านมสากล



"ตุลาคม" ของทุกปี เป็นช่วงเวลาทั่วโลกกำหนดให้เป็นเดือนแห่งการรณรงค์ต่อต้านมะเร็งเต้านมสากล บ่งชี้ให้เห็นว่าโรคร้ายนี้ยังคงเป็นภัยคุกคามชีวิตผู้หญิงในหลายประเทศทั่วโลกรวมถึงไทย ซึ่งปัจจุบันพบผู้ป่วยรายใหม่มากถึง 14,804 คนต่อปี หรือเฉลี่ยวันละ 41 คน และมีอัตราการเสียชีวิตเฉลี่ยสูงถึงวันละ 10 คน และยังมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ถือเป็นมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับ 1 ในกลุ่มผู้หญิงไทยขณะนี้

นพ.วีรวุฒิ อิมสารัญ ผู้อำนวยการสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ระบุว่า การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมประจำปีเป็นวิธีการป้องกันมะเร็งเต้านมที่ดีที่สุด เพราะการตรวจพบมะเร็งตั้งแต่ระยะเริ่มต้น จะช่วยเพิ่มโอกาสรักษาโรคให้หายขาดได้มากขึ้น โดยผู้หญิงที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์ทุกช่วงอายุมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคนี้อันตรายได้ทุกคน

สำหรับตุลาคมปีนี้ สถาบันมะเร็งแห่งชาติได้ผนึกกำลังร่วมกับมูลนิธิสถาบันมะเร็งแห่งชาติและ โครงการ วาโก้โบว์ชมพู สู่มะเร็งเต้านม ซึ่งเป็นโครงการเพื่อส่งมอบภายใต้การดำเนินงานของบริษัท ไทยวาโก้ จำกัด (มหาชน) พร้อมด้วยคลินิกตรวจสุขภาพพิเศษ (Premium Check Up Clinic) จัดกิจกรรม "ตุลาคม..เดือนแห่งการรณรงค์ต้านภัยมะเร็งเต้านม" เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยเครื่องแมมโมแกรม ซึ่งปัจจุบันเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงสุด



ภายในงานทางสถาบันมะเร็งแห่งชาติยังได้เปิดตัวรถเอกซเรย์เต้านมเคลื่อนที่ระบบดิจิทัลและอัลตราซาวด์ มูลค่ากว่า 30 ล้านบาท เป็นเทคโนโลยีล่าสุดที่ไม่จำเป็นต้องมีรังสีแพทย์ประจำรถ ทำให้สามารถออกตรวจให้บริการประชาชนในพื้นที่กรุงเทพฯ ปริมณฑล และต่างจังหวัดได้มากขึ้น และยังติดตั้งระบบไฮดรอลิกอำนวยความสะดวกสำหรับผู้สูงอายุและผู้พิการที่ขึ้นลงรถลำบาก

นพ.วีรวุฒิ ทิ้งท้ายว่า แม้การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยตนเองเพื่อหาความผิดปกติยังเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างต่อเนื่อง แต่ก็อาจเกิดปัญหาเรื่องความแม่นยำได้เช่นกัน จึงแนะนำให้ผู้หญิงตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมด้วยเครื่องแมมโมแกรมต่อเนื่องทุกปี ปีละ 1 ครั้งสำหรับผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป เพื่อให้ผู้หญิงไทยห่างไกลจากโรคมะเร็งเต้านมในที่สุด



สัมผัสลมหนาว...

นอนดูดาวบนยอดดอย จ.น่าน



ก่อนออกเดินทางไปยังที่พักคืนแรกบ้านสกาต เราแวะไหว้พระเพื่อเอาฤกษ์เอาชัยก่อนที่ “**วัดพระธาตุเขาน้อย**” ซึ่งตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมืองน่าน บนยอดเขาน้อย จะเลือกเดินขึ้นมาทางบันไดนาคด้านหน้าที่มีขั้นบันไดทั้งหมด 303 ขั้นก็ได้ หรือจะขับรถขึ้นมาจอดด้านบนเพื่อความสะดวกก็ได้ แต่เราเลือกที่จะขับรถขึ้นมาจอดด้านบน เมื่อเดินขึ้นบันไดด้านหลังมาก็คงจะพบนุสาวรีย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราช อยู่ทางด้านซ้ายมือ ถัดไปเป็นองค์พระธาตุเขาน้อยสีทองเหลืองอร่าม โดยองค์พระธาตุนั้นเป็นเจดีย์ก่ออิฐถือปูนทั้งองค์ เป็นศิลปะผสมผสานระหว่างพม่าและล้านนา ภายในบรรจุพระเกศาธาตุขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้รับ

เมื่อกรมอุตุนิยมวิทยาประกาศว่าประเทศไทยเข้าสู่ฤดูหนาว เป้าหมายแรกก็ใคร่ครวญๆ คนคิดคือ ต้องไปนอนดูหมอกยามเช้า สัมผัสกับอากาศเย็นๆ ที่รอคอยมานานแสนนาน ยอดเขา ยอดดอย พื้นที่ราบสูงต่างๆ จึงเป็นจุดหมายหลักที่หลายคนนึกถึง

คู่หูเดินทางฉบับนี้ไม่รอช้า มุ่งหน้าพาคุณผู้อ่านไปสัมผัสไอเย็นๆ กับลมหนาวแรกของปีกันที่จังหวัดน่าน จังหวัดน่านเป็นจังหวัดที่มีสถานที่ท่องเที่ยวมากมาย ทั้งทางวัฒนธรรม โบราณสถาน ศิลปะ และธรรมชาติ พื้นที่ส่วนใหญ่จะเป็นภูเขาสลับซับซ้อน โปรแกรมเที่ยวของเราครั้งนี้จะขึ้นไปนอนที่ “**อุ่นไอบ่เมียง**” ตำบลสกาต อำเภอปัว 1 คืน และที่ดอยเสมอดาว ในเขตอุทยานแห่งชาติศรีน่าน 1 คืน





วันวิสาขบูชาของทุกปีจะมีงานประเพณีแปดเป็งนมัสการพระธาตุเขาน้อย โดยมีกิจกรรมทำบุญตักบาตร สรงน้ำพระธาตุ ห่มผ้าห่มทิพย์ ถวายพระธาตุ เป็นต้น

เดินเที่ยวไหว้พระถ่ายรูปเสร็จสรรพเรียบร้อยเราก็มุ่งหน้ากันไปที่บ้านสากด อำเภอปัว ใช้เวลาเดินทางจากอำเภอเมืองประมาณ 2 ชั่วโมง ผ่านวิวทิวเขา เส้นทางคดโค้งไปมา สลับซ้ายขวาจนต้องพึ่งยาแก้เมารถ และแล้วเราก็มายังที่พักของเราคืนนี้ **“อูนโอบิเมียง”** เป็นโฮมสเตย์ที่เพิ่งเปิดมาได้เพียง 1 ปี มีจุดเด่นคือเน้นวิวแบบเป็นส่วนตัว ไม่มีสิ่งใดมากีดขวางสายตา สามารถมองเห็นวิวบ้านเรือนชาวบ้านและวิวดอยภูคาได้แบบเต็มตาเต็มอ้อม ที่พักเป็นแบบบ้านไม้ 2 ชั้น แบ่งเป็นห้องพักห้องละ 2-3 ท่าน มีห้องพิเศษที่มีห้องน้ำในตัว 1 ห้อง นอกนั้นใช้ห้องน้ำรวม ไม่มีแอร์ พัดลม ทีวี และไวไฟ ใช้ชีวิตเรียบง่ายท่ามกลางธรรมชาติ และวิถีชีวิตแบบเดิมๆ มีระเบียบให้นั่งชมวิวทิวทัศน์แบบไม่ต้องแย่งกัน จะเลือกนั่งเลือกนอนตรงจุดไหนก็ได้ตามสะดวก แลนมมีระเบียบไม่ที่ยื่นออกไปจากตัวบ้าน ให้นั่งมองฟ้า เเงหน้าดูดาว สัมผัสลมหนาวแบบโรแมนติกสุดๆ ด้วยนะ

การบูรณปฏิสังขรณ์ครั้งใหญ่ในสมัยพระเจ้าสุริยพงษ์ผริตเดชฯ ระหว่างปี พ.ศ. 2449-2454 โดยช่างชาวพม่า เมื่อเดินถัดจากองค์พระธาตุไปก็จะ เป็นพระวิหารซึ่งคาดว่าน่าจะสร้างในสมัยเดียวกัน

โดยจุดไฮไลต์ที่เป็นที่ดึงดูดความสนใจของนักท่องเที่ยวอยู่ตรงบริเวณ ลานปูนชมวิวมืองน่านแบบ 180 องศา เราสามารถมองเห็นวิวด้านบนของ เมืองน่านที่สวยงาม โดยมีแบบสครารวนเป็นแนวสันเขาระยะไกล บริเวณจุดนี้ ทางวัดได้ประดิษฐาน **“พระพุทธรมหาอุดมมงคลนันทบุรีศรีเมืองน่าน”** ซึ่งสร้างขึ้นเนื่องในมหามงคลวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงเจริญพระชนมพรรษา 6 รอบ เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2542 เป็น พระพุทธรูปปางประทานพร บนฐานดอกบัว สูง 9 เมตร บนยอดพระเกศา ทำจากทองคำหนัก 27 บาท มีความงดงามเป็นอย่างยิ่ง และในช่วง



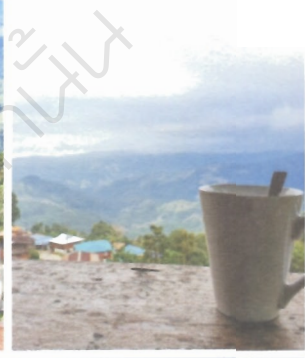


มาพักที่นี่ต้องจอดรถไว้ด้านล่างแล้วเดินขึ้นมาประมาณ 150 เมตร ไม่ไกล แต่ทางค่อนข้างชัน เราแนะนำให้เลือกนำขึ้นมาเฉพาะเสื้อผ้าและของใช้ที่จำเป็นเท่านั้น ไม่ต้องขนขึ้นชั้นล่าง

ใครที่ชอบใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์ นิ่งชิลล์ๆ มองดูภูเขา ดูทุ่งฟ้าแบบปลดปล่อยตัวเองให้สองลอย พักสมองจากการงานหรือการเรียนที่วุ่นวาย มาที่นี่ไม่ผิดหวัง ราคาที่พักคนละ 600-800 บาท (รวมอาหารเช้า) แต่ถ้าเป็นมือค้ำ จะนำวัตถุดิบมาประกอบอาหารเองก็ได้ เพราะเขามีอุปกรณ์เครื่องครัวพร้อม หรือจะใช้บริการเป็นอาหารเช้าที่ทางโฮมสเตย์เตรียมไว้ก็ได้ อร่อย สะดวก คุ่ม สอบถามรายละเอียดและจองที่พัก โทร.06 5897 8636

“บ้านสภาค” เพิ่งเปิดตัวเป็นแหล่งท่องเที่ยวแนววิถีชีวิตได้ไม่นาน ความบริสุทธิ์ของธรรมชาติจึงมีอยู่มาก ที่นี่จะมีโฮมสเตย์เพียง 6-7 แห่งเท่านั้น ชาวบ้านส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ปลูก “ต้นเมี่ยง” (เป็นพืชตระกูลเดียวกับชา แต่ไม่นิยมนำไปต้มดื่มเหมือนใบชา) ลักษณะต้นเมี่ยงเป็นไม้พุ่มขนาดย่อม ใบสีเขียว ขอบใบเป็นจักๆ ดอกสีขาวคล้าย





ดอกส้ม เจริญเติบโตได้ดีในถิ่นที่มีอากาศเย็นและชื้น เมื่อชาวบ้านเก็บใบเมี่ยงมาแล้วจะมัดเป็นกำแล้วนำไปนึ่งด้วยเตาถ่าน ใช้ไม้พิน จากนั้นนำไปหมักให้ได้รสเปรี้ยวจึงจะนำออกมารับประทานได้ วัฒนธรรมการทานใบเมี่ยงนั้น ถือเป็นของว่างหลังอาหารของคนเหนือ เพื่อให้รสชาติและกลิ่นของอาหารที่ทานลงไปเจือจางลง จะอมใบเมี่ยงโดยการใส่เม็ดเกลือลงไปด้วยหรือจะอมเปล่าๆ ก็ได้



ก่อนออกจากบ้านสกาด เราแวะที่ **“บ้านจักษ์ กะ พัฒน์”** ร้านนี้มีสองหนุ่มแฝด คนพี่ชื่อจักษ์ คนน้องชื่อพัฒน์ มาร่วมกันเปิดร้านกาแฟและโฮมสเตย์ กาแฟของที่นี่เป็นแบบบอร์เนอิก รสชาติดี กลิ่นหอมตั้งแต่เริ่มคั่วกันเลยทีเดียว หรือถ้าใครชอบแบบแนวหน้าผลไม้ก็มีนะจ๊ะ บรรยากาศดีจุดนี้เรียกว่าสามารถมองเห็นหมู่บ้านสกาดได้ทั้งหมู่บ้านกันเลยทีเดียว ตอนเช้าๆ ถ้าหนาวจัดๆ คุณก็จะได้สัมผัสกับไอหมอกที่ลอยมาปะทะตัวด้วยนะ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร.09 6720 6902 หรือแฟนเพจเฟซบุ๊ก : บ้านจักษ์กะพัฒน์

บายบาย...บ้านสกาด จากนั้นมุ่งหน้าต่อไปยังที่พักคืนนี้ “คอยเสมอดาว” โดยเราจะไปแวะเที่ยวที่อำเภอบ่อเกลือกันก่อน เพราะเป็นทางผ่านเพื่อดู **“บ่อเกลือโบราณ บ่อเกลือสินเธาว์ภูเขาแห่งเดียวในโลก”** ใช้เวลาเดินทางประมาณชั่วโมงกว่าๆ ก็ถึง “บ่อเกลือโบราณ” มีลักษณะเหมือนบ่อน้ำขุดที่ลึกมากๆ มีช่องพอให้ใช้ถังตักน้ำขึ้นมาได้ กระทั่งที่ใช้ตักน้ำเกลือหนึ่งใบ น้ำจะได้ประมาณ 35 ลิตร และจะได้ผลึกเกลือประมาณ 12 กิโลกรัม การต้มเกลือต้องใช้เตาหินเท่านั้น เมื่อเกลือตกลึกก็ตักมาพักไว้บนตะกร้าด้านบน ประมาณ 15-20 นาที ก็นำออกมาไว้ในที่ใส่เกลือ เป็นอันเสร็จ ... ใครที่ไม่อยากพลาดชมการทำเกลือ ห้ามมาเที่ยวในช่วงเข้าพรรษา เพราะชาวบ้านที่นี่จะหยุดพักยาว 3 เดือน และจะเริ่มทำใหม่ในช่วงหลังออกพรรษา



ดูวิธีทำเกลือ พร้อมทานข้าวกลางวันเรียบร้อย จากนั้นก็ออกเดินทางต่อไปยังอุทยานแห่งชาติศรีน่าน เราเลือกใช้เส้นทางอำเภอสันติสุข เพราะมีวิวทิวเขาเส้นทางธรรมชาติ และจุดถ่ายรูปเช็คอินอยู่หลายจุดสรุปได้แวะที่เดียวคือ **“คอยกว้าง”** จุดถ่ายรูปถนนลอยฟ้าที่ไม่ต้องไปยืนกลางถนนคอยหลบรถแล่นผ่านไปมาให้เกิดอันตราย จุดนี้มีทั้งร้านก๋วยเตี๋ยวและร้านกาแฟให้เราได้นั่งพักผ่อนพลั๊ก่อน

ขับผ่านโค้งแล้ว โค้งเล่า เขานั้น ภูนั้น... ในที่สุดเราก็ถึงอุทยานแห่งชาติศรีน่าน ซึ่งเป็นที่ตั้งของ **“คอยเสมอดาว”** เกือบ 5 โมงเย็น เราไม่ได้จองพื้นที่กางเต็นท์ไว้ เพราะเป็นวันธรรมดาคาดว่าคนยังไม่เยอะ เสียค่าเข้าอุทยานฯ คนละ 20 บาท รถยนต์ คันละ 30 บาท จากนั้นนำสัมภาระไปลงไว้ด้านบนแล้ววนรถลงมาจอดด้านล่าง (ด้านบนไม่มีพื้นที่จอดรถ) เดินไปติดต่อเจ้าหน้าที่เพื่อแจ้งว่าเราจะมากางเต็นท์ เสียค่าใช้จ่ายคนละ





30 บาท เจ้าหน้าที่ก็จะชี้จุดให้เราไปกางเต้นท์แบบที่ไม่ได้จองล่วงหน้าผ่านเว็บไซต์อุทยานฯ ซึ่งจะอยู่ทางด้านข้าง (ถ้าจองผ่านเว็บไซต์พื้นที่กางเต้นท์จะอยู่บนเนินดินด้านบน) เบอร์โทรสำหรับจองเต้นท์ของอุทยานฯ 09 3242 2914 ตั้งแต่เวลา 09.00 - 16.00 น. (หยุดพักเที่ยง) ถ้าจองบ้านพักอุทยานฯ หรือจองพื้นที่สำหรับนักท่องเที่ยวที่นำเต้นท์มากางเองให้เข้าไปที่เว็บไซต์ <http://nps.dnp.go.th/reservation.php> (ต้องลงทะเบียนก่อนจึงจะเข้าระบบจองที่พิกัด) ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เฟซบุ๊ก “อุทยานแห่งชาติศรีน่าน จังหวัดน่าน”

“ดอยเสมอดาว” ตั้งอยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติศรีน่าน ซึ่งมีพื้นที่ครอบคลุมถึง 3 อำเภอของจังหวัดน่าน ได้แก่ อำเภอเวียงสา อำเภอนาน้อย และอำเภอนาหมื่น สูงจากระดับน้ำทะเลปานกลาง 888 เมตร ลักษณะเป็นพื้นที่เปิดกว้างโล่ง มองเห็นท้องฟ้าได้อย่างเต็มตา ด้านหน้าจะเป็นวิวภูเขาที่สลับซับซ้อนกว้างไกลสุดลูกหูลูกตา มองเห็นวิวแม่น้ำน่านที่คดโค้งอยู่เบื้องล่าง เป็นจุดที่สามารถชมพระอาทิตย์ขึ้นยามเช้าบริเวณสันเขาด้านบน และจุดชมพระอาทิตย์ตกยามเย็นบริเวณผาหัวสิงห์ ซึ่งอยู่ในพื้นที่ใกล้เคียงกัน จึงเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวที่ชอบมาสัมผัสกับธรรมชาติอย่างใกล้ชิด ในช่วงค่ำคืนคุณก็จะสัมผัสกับความโรแมนติกที่สุดแสนจะบรรยาย นอนดูดาวท่ามกลางสายลมหนาวที่พัดเอื่อยๆ มองไปทางไหนก็เห็นแต่ดาว ดาว ดาว... เรียกว่า “ดาวล้านดวง” ของจริง

มาที่นี่ไม่ต้องเตรียมของกินมาเลย เพราะทางร้านสวัสดิการเค้ามีจำหน่ายพร้อม ทั้งมาม่า ขนม นม น้ำ เครื่องใช้ส่วนตัว ยาสีฟัน สบู่ ยาสระผม ก็มี ใครขยันจะลงไปกินอาหารที่ร้านอาหารข้างล่างก็ได้ หรือจะให้มาส่งข้างบนก็มีบริการ ทั้งหมดกระทะ อาหารจานเดียว ยา ส้มตำ ต้มจืด ฯลฯ มอเตอร์ไซด์วิ่งส่งตลอดคืน (อารมณ์ประมาณไลน์แมนเลยอะ)

และสำหรับหนุ่มๆ สาวที่ติดโซเซียลก็ไม่ต้องกังวลไปเพราะที่นี่สัญญาณมือถือใช้ได้ ถ่ายรูปแล้วอัปโหลดกันได้เลย (แต่ขอบอกว่ามาเที่ยวที่วิวสวยๆ แบบนี้ทั้งที วางพักโลกโซเซียลบ้างก็ดีเหมือนกันนะ) สำหรับใครที่กลัวหมดไฟหรือไฟหมด (แบตเตอรี่มือถือ/แบตเตอรี่กล้อง) ตรงจุดบริการนักท่องเที่ยวเค้ามีบริการให้ชาร์ตไฟ แล้วแต่จะบริจาค





แต่ต้องนั่งเฝ้าเองนะ ไฟบริเวณดอยเสมอดาวจะปิดประมาณ 22.00 น. จะเปิดเฉพาะไฟทางเดินไปห้องน้ำ และจุดที่สำคัญเท่านั้น และนั่นก็แสดงว่าหลังจากนี้เป็นต้นไปการแสดงแสงสีดวงดาวระยิบระยับบนท้องฟ้าจะยิ่งเด่นชัดขึ้นแล้ว

ถ้าที่พักของอุทยานฯ เต็ม ด้านข้างจะเป็นพื้นที่พักแรมกางเต็นท์ของเอกชน ซึ่งอยู่ใกล้ๆ สามารถเดินข้ามมายังฝั่งดอยเสมอดาวได้ อาจจะสะดวกกว่าตรงพื้นที่จอดรถและการใช้ห้องน้ำด้วย

หรือถ้าใครตั้งใจมาแล้วว่าจะงีบพักผ่อนในพื้นที่ของอุทยานฯ ให้ได้ เราแนะนำ **“ผาชู”** ซึ่งอยู่ห่างจากดอยเสมอดาวขึ้นไปประมาณ 2 กิโลเมตร จุดนี้ก็มีบริการบ้านพักของอุทยานฯ ลานกางเต็นท์ด้วยเช่นกัน สถานที่สะอาด ต้นไม้หนาแน่น ธรรมชาติร่มรื่น เราว่าดูเงียบสงบดีกว่าดอยเสมอดาวอีกนะ สำหรับคนที่ไม่ชอบความวุ่นวาย แค่อยากไปสัมผัสกับความหนาวและสายหมอกยามเช้าที่นี้ถือว่าโอเคเลย แต่อาจจะเห็นดาวไม่เต็มฟ้าสักเท่าไร มีบริการร้านอาหาร ร้านค้าพร้อมเช่นกัน และอีกหนึ่งจุดไฮไลท์ของผาชูที่แม้จะไม่ได้มาพัก แต่ก็อาจจะขับแวะขึ้นมาดูก็ได้ นั่นคือ **“สายธงชาติที่ยาวที่สุดในประเทศไทย”** เราจะเห็นธงชาติอยู่บนยอดเขาเล็กๆ ซึ่งต้องร้องเพลงชาติถึง 12 จบถึงจะชักธงชาติขึ้นสู่บนยอดเขาได้ แต่ปัจจุบันทางอุทยานฯ ไม่ได้ชักธงชาติขึ้นลงแล้ว คงค้างไว้ด้านบนให้นักท่องเที่ยวได้ดู แต่จะใช้เสาธงชาติอีกอันที่อยู่ข้างล่างแทน





การเดินทาง

• รถโดยสารสาธารณะ

มีรถโดยสารของ บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) ออกจาก สถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพ (จตุจักร) เส้นทาง กรุงเทพฯ - น่าน เวลา 08.30 น. และ 20.30 น. และ เส้นทางกรุงเทพฯ - ท่าช้าง จุดจอดอำเภอบัว เวลา 18.30 น. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ Call Center 1490 เรียก บขส. หรือ www.transport.co.th

• รถยนต์ส่วนตัว

จากกรุงเทพฯ ใช้เส้นทางหลวงหมายเลข 32 จนถึง จังหวัดนครสวรรค์ แล้วใช้ทางหลวงหมายเลข 17 ไปยังจังหวัดพิษณุโลก จากนั้นใช้ทางหลวงหมายเลข 11 โดยจะผ่านจังหวัดอุตรดิตถ์และอำเภอเด่นชัย จังหวัดแพร่ แล้วใช้ทางหลวงหมายเลข 101 ผ่านจังหวัดแพร่ไปจนถึง จังหวัดน่าน รวมระยะทางประมาณ 668 กิโลเมตร

ไปบ้านสภาค อำเภอบัว จากตัวอำเภอน่าน ใช้ทางหลวงหมายเลข 101 ผ่านหอศิลป์น่าน ริเวอร์ไซด์ เลี้ยวขวาไปทาง อบต. สดาม จากนั้นเลี้ยวซ้ายไปทาง โรงเรียนบ้านนาฝาง ขับไปตามทางอีกประมาณ 15 กิโลเมตร ก็จะถึงอู่นไอบ่เมียง

ไปอุทยานแห่งชาติศรีน่าน ใช้ทางหลวงแผ่นดิน หมายเลข 101 ไปถึงอำเภอเวียงสา เลี้ยวขวาไปตามถนน เจ้าฟ้า ทางหลวงหมายเลข 1026 จากอำเภอเวียงสาไป อำเภอนาน้อย ระยะทางประมาณ 35 กิโลเมตร แล้วเลี้ยว ซ้ายเข้าตามถนนสายนาน้อย-ปางไฮ ทางหลวงหมายเลข 1083 ไปอีกประมาณ 5 กิโลเมตร จะถึงเสาดินนาน้อย และ จากเสาดินนาน้อยให้ขับไปตามทางอีกประมาณ 20 กิโลเมตร จะถึงที่ทำการอุทยานแห่งชาติศรีน่าน



ปิดท้ายทริปกันที่ “เสาดินนาน้อยและคอกเสือ” ซึ่งอยู่ในเขตพื้นที่ของ อุทยานแห่งชาติศรีน่านเช่นกัน ห่างจากดอยเสมอดาวประมาณ 20 กิโลเมตร เป็น ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดจากการกัดเซาะของน้ำจนกลายเป็นเหมือน กำแพงและเสาดินที่ยกตัวสูงขึ้นจากพื้น สันนิษฐานกันว่าบริเวณนี้อาจจะเคยเป็น ทะเลมาก่อน และมีการกัดเซาะมากกว่าหลายพันปีจึงทำให้เกิดประติมากรรม แปลกตานี้ขึ้น ลักษณะเสาดินนาน้อยเหมือนดินแดงผสมดินลูกรัง ถ้าเหยียบไม่ตี อาจมีลื่นไถลได้ จุดนี้ถือว่าเป็นจุดถ่ายภาพเก๋ๆ อีกจุดหนึ่งของทริปนี้ 📸



ใครเป็นลมพิษบ่อย... สงสัยไหมเกิดจากอะไร

เป็นโรคที่เกิดขึ้นได้กับผู้คนทุกเพศทุกวัยกับ “โรคลมพิษ” (Urticaria) โดยมีสาเหตุเกิดจากร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อตัวกระตุ้นหรือสิ่งเร้าต่างๆ มักส่งผลให้ผิวหนังมีลักษณะเป็นผื่นหรือปื้นนูนแดง ไม่มีขุย มีขนาดตั้งแต่ 0.5 - 10 ซม. มักกระจายตาม

ร่างกายอย่างรวดเร็ว และทำให้มีอาการคันตามบริเวณที่มีผื่นขึ้น โดยทั่วไปผื่นเหล่านี้จะอยู่ไม่เกิน 24 ชั่วโมง อีกทั้งผื่นนั้นก็หายไปตามธรรมชาติโดยไม่ต้องใช้ยาใดๆ เมื่ออาการบรรเทา (บางคนอาจกินยาแก้แพ้หรือทายาช่วย)

หลายคนอาจสงสัยว่า แล้วร่างกายเกิดผื่นได้อย่างไร ผื่นนั้นเกิดจากการที่ร่างกายปล่อยสาร “ฮิสตามีน” (Histamine) และสารอื่นๆ ออกมาเมื่อร่างกายได้รับ

การกระตุ้นจากสารเคมีบางอย่าง ผู้เกิดลมพิษบางรายอาจมีอาการอื่นไปร่วมด้วย เช่น ริมฝีปากบวม ตาบวม ส่วนในรายที่เป็นรุนแรงอาจมีอาการปวดท้อง แน่นจมูก หายใจไม่สะดวก หอบหืด เป็นลมจากความดันโลหิตต่ำได้ แต่ก็มีไม่มากนักที่มีอาการเช่นนี้ หากมีอาการรุนแรง แนะนำให้ไปพบแพทย์โดยด่วน

ภาพประกอบ: <https://th.theasianparent.com>

Health Tip



อย่าลืมเสริมสร้างแคลเซียมให้กับกระดูกด้วยการดื่มนมเป็นประจำ รวมถึงกินปลาตัวเล็กที่สามารถกินได้ทั้งตัวและก้าง กินเต้าหู้และผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะสิ่งเหล่านี้อุดมด้วยแคลเซียม อย่าลืมว่าแคลเซียมนั้นเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้ระบบประสาททำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส

ทำไมถึงช่วยลดอาการปวดประจำเดือนได้

สาเหตุที่น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil) สามารถบรรเทาอาการปวดท้องก่อนมีประจำเดือนได้ เนื่องจากน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส (Evening Primrose Oil) มีสารที่ชื่อว่า กรดแกมมา-ไลโนเลนิก (gamma-linolenic acid หรือ GLA) ซึ่งจะถูกนำไปสร้างเป็นสารที่สามารถต้านการอักเสบได้ และสามารถบรรเทาอาการก่อนมีประจำเดือนได้ แต่ใช่ว่าหลายๆ คนจะสามารถกินน้ำมันอีฟนิ่งพริมโรสได้ บางคนอาจมีอาการข้างเคียงเมื่อกิน เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดศีรษะ มีผื่นแพ้ นอนไม่หลับ ซึ่งถ้ามีอาการดังกล่าวให้หยุดใช้ยาทันที นอกจากนี้อีฟนิ่งพริมโรสยังมีฤทธิ์เพิ่มการแข็งตัวของเลือด ถ้าร่างกายได้รับในปริมาณที่มากเกินไปจะทำให้เกิดลิ่มเลือด ผื่นงูไหลเลือดแดงหนา ก่อให้เกิดอาการภูมิแพ้และอักเสบได้ ดังนั้นควรระมัดระวังไม่ควรงินมากเกินไป ควรกินในปริมาณที่เหมาะสม นอกจากนี้ ห้ามใช้กับผู้ป่วยโรคลมชัก และควรระวังการใช้ในผู้ที่ใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด เนื่องจากอาจทำให้ชักได้ แต่ถ้าหากมีอาการปวดท้องรุนแรงผิดปกติไปจากที่เคยเป็น ควรจะรีบไปพบแพทย์ทันที

ภาพประกอบ: <https://healingsolutionshealth.myshopify.com>



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์

