



**10** จุดเช็คอิน  
พาไปฟินที่หมู่บ้านอิต่อง **2020**

## Beauty tip

อยากมีดวงตา  
สวยเด่นอย่างเป็น  
ธรรมชาติ โดย

ไม่ต้องละเลงเมคอัพเยอะ  
ขอแนะให้ต่อขนตาแบบเป็น  
ช่อเล็กๆ แซมกับขนตาจริง  
ของคุณ วิธีนี้จะช่วยให้ดวงตา  
ดูกลมโตขึ้น แม้คุณจะได้  
แต่งหน้า



## ที่ปาร์ตี้ก็พิวดีไม่มีพลาด... แค้มี่แตงกวา

ด้วยเคล็ดลับง่ายๆ ใครๆ ก็รู้ เพียงหัน  
ดวงตาบ้าง แล้ววางแปะง่ายๆ ลงบนผิวหน้า  
เลยก็ยิ่งได้ โดยวางไว้ 20 นาที แล้วล้างหน้า  
ด้วยน้ำเย็นอุณหภูมิห้อง หรือถั่วชอบมาสก์หน้า  
มาส์กแตงกวาก็ช่วยเติมเต็มความชุ่มชื้นพร้อมความสดชื่น แค่อำไปปั่นกับน้ำผึ้ง  
ใส่ตู้เย็นทิ้งไว้สักประมาณ 5 - 10 นาที ก่อนนำมาพอกผิว ความเย็นของแตงกวา  
จะทำให้ผิวรู้สึกกระปรี้กระเปร่าในทันทีทันใด รวากับไม่ได้มีงานปาร์ตี้หนักๆ ติดต่อกัน  
มาก่อนเลยที่เดียวเขียวแผละสาวๆ จำ



## เคล็ดลับความงามแบบ ฟ้าใส - ปวีณสุดา ดรูอัน

เรียกว่าครองใจพลพรรคคนรักนางงามทั่วประเทศไปแบบหมดใจเลย  
ทีเดียว กับเธอคนนี้ ฟ้าใส - ปวีณสุดา ดรูอัน Miss Universe Thailand  
2019 คนนี้ ที่ทั้งสวยและเต็มไปด้วยความมั่นใจ คู่หูเดินทางฉบับนี้เลย  
ขอเอาเคล็ดลับความงามของเธอมาบอกต่อกันสักหน่อย ก่อนอื่นเลย  
เพื่อให้ผิวดูสดใส ฟ้าใสจะดูแลเรื่องการดื่มน้ำเปล่าให้มาก จิบบ่อยๆ



ในระหว่างวัน นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ นอกจากนี้ก็จะดูแลเรื่อง  
โภชนาการ เน้นการกินผักผลไม้ให้มากเป็นพิเศษ โดยช่วงเช้า-กลางวัน  
จะไม่ค่อยเข้มงวดมากกับเรื่องแคลอรี หากอยากกินขนมปัง ฟ้าใสก็จะเลือก  
เป็นขนมปังโฮลวีต ข้าวก็เป็นข้าวกล้องหรือข้าวไรซ์เบอร์รี่ แล้วก็เลือกทาน  
เนื้อสัตว์เล็ก อย่างไก่หรือปลา แต่ช่วงเย็นจะกินอาหารที่แคลอรีไม่เยอะ  
โดยเลือกกินแค่ออ๊มเท่านั้น บางวันก็กินแอปเปิ้ลเขียว เม็ดแมงลัก เพื่อช่วย  
ให้อิ่มท้องแบบเบาๆ นอกจากนี้เธอให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย  
อย่างมีวินัย เน้นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเพื่อเผาผลาญไขมัน  
แล้วก็ยกน้ำหนักเพิ่มความฟิตให้กล้ามเนื้อกระชับได้รูปเข้าทรงสวย ออก  
สวยแบบนางงามก็ลองทำตามฟ้าใสดู (แต่ต้องขยันและมีวินัยด้วยนะ) ✦

ภาพประกอบ: [www.facebook.com/missuniverse.in.th](http://www.facebook.com/missuniverse.in.th)



# 1 ตลาดอิตอง

ตลาดอิตองถือเป็นอีกหนึ่งเสน่ห์ของที่นี่ เพราะเราจะได้เห็นวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนพื้นเมืองแบบดั้งเดิม ถึงแม้บางส่วนจะมีการเปลี่ยนแปลงไปบ้างแล้วก็ตาม ที่ตลาดจะมีทั้งร้านอาหาร ร้านขายของที่ระลึก ของกิน ของใช้ ร้านกาแฟ และที่พลาดไม่ได้สำหรับที่นี่ที่มีอากาศเย็นๆ แบบนี้ก็คือร้านหมุกระทะ มาที่นี้ร้านอาหารขึ้นชื่อที่หลายคนนิยมซื้อไปเป็นของฝากคือ “ปลาห้วยง” ลักษณะเป็นปลาตัวเล็กๆ คล้ายปลาเข็ม แต่ตรงหัวจะมีลักษณะเป็นเส้นขน ทำให้เวลาตากแห้ง เส้นขนจะพันกัน จนกลายเป็นชื่อ “ปลาห้วยง” ของฝากยอดฮิตติดอันดับหนึ่ง ส่วนเมนูอาหารที่เมื่อมาที่นี่แล้วไม่ควรพลาดคือ “เมนูปูหลังคาแดง” หรือ “ปูดำ” ที่ส่งตรงมาจากทะเลอันดามัน ประเทศเมียนมา เคี้ยวจะขายเป็นกิโล ออกจ๊ับแบบประมงพื้นบ้าน ถ้าวันไหนชาวบ้านไม่ออกไปทำประมงก็คนจะส่วนสินค้าของฝากจากที่นี่ส่วนใหญ่นำเข้ามาจากประเทศเมียนมา ทั้งของกิน ของใช้ ขนมคบเคี้ยว น่าซื้อทั้งนั้น!!





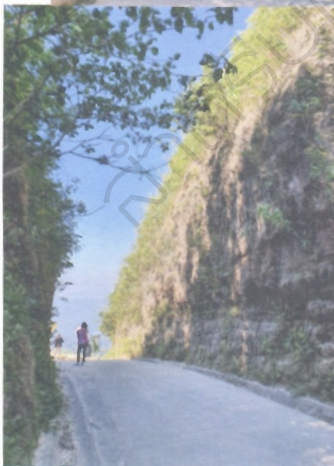
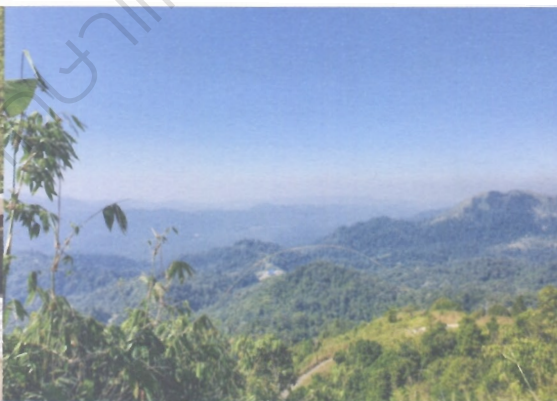
### 3 สะพานเหมืองแร่

อยู่ด้านหน้าทางเข้าหมู่บ้าน เป็นสะพานเก่าแก่ที่ทางหมู่บ้านได้อนุรักษ์เอาไว้ สมัยก่อนการทำเหมืองแร่จะใช้สะพานนี้เป็นเส้นทางหลักในการขนส่งแร่เข้า-ออก ปัจจุบัน เก็บไว้ให้นักท่องเที่ยวได้ดูภูมิหลังความเป็นมาของหมู่บ้านแห่งนี้ และถ่ายรูปไปเป็นที่ระลึก



### 4 วัดเหมืองปิล็อก

วัดเหมืองปิล็อกจะอยู่เลยขึ้นไปจากหมู่บ้านประมาณ 200 เมตร เป็นทางผ่านเพื่อที่จะไปยังช่องมิตรภาพไทย-เมียนมา สามารถเดินขึ้นมาก็ได้ หรือจะขับรถมาจอดในบริเวณวัดก็ได้เช่นกัน โดยจุดที่น่าสนใจภายในวัดคือ กลุ่มพระธาตุเจดีย์สีทองอร่ามที่ตั้งประดิษฐานเด่นเป็นสง่าอยู่บนเนินเขา ตลอดทางเดินขึ้นจะมีพระพุทธรูปเรียงเป็นแนวยาว ประหนึ่งจะพาเราไปยังสรวงสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ จุดนี้สามารถมองเห็นทิวทัศน์โดยรอบได้เกือบ 360 องศา อาทิ เนินช้างศึก เนินเสาธง เขาช้างเผือก และตลาดอีต่อง



### 5 ช่องทางมิตรภาพ ไทย-เมียนมา

จุดนี้จะเป็นชายแดนที่ติดกับประเทศเมียนมา มีถนนลาดยางอย่างดี มีป้อมทหารที่มีนายทหารเมียนมาประจำการอยู่ เพื่อคอยดูแลรักษาความปลอดภัย ถัดจากจุดนี้เข้าไปจะเป็นเมืองถวายเป็นของประเทศเมียนมา และทะเลอันดามัน ซึ่งอยู่ห่างจากจุดนี้เพียง 50 กิโลเมตร จากจุดนี้เราสามารถมองเห็นเทือกเขาที่สลับบัซซันและความอุดมสมบูรณ์ของป่าไม้ในประเทศเพื่อนบ้านได้อย่างชัดเจน





## 8 เหมืองสมศักดิ์

เหมืองแร่สมศักดิ์ หรือบางคนเรียกว่า เหมืองสมศักดิ์ เป็นอีกหนึ่งสัญลักษณ์ของความเจริญในครั้งอดีต ยุคการขุดแร่เฟื่องฟู ที่ปัจจุบันนี้ยังคงเก็บรักษาสถาปัตยกรรมที่ต่างๆ ไว้ให้คงสภาพดั้งเดิม แต่เปลี่ยนจากธุรกิจการทำเหมืองแร่กลายเป็นบ้านพักโฮมสเตย์ที่แสนอบอุ่น อบอวลไปด้วยความรักของคุณสมศักดิ์ เสตะพันธ์ และป่าเกลน (เกลนนิส เจอร์เมน ไวท์ เสตะพันธ์) ภรรยาชาวออสเตรเลีย โดยป่าเกลนในวัยเกือบ 80 ปีได้รักษาสถาปัตยกรรมนี้ไว้ให้คงสภาพเดิมมากที่สุด เพื่อระลึกถึงความรักของสามีที่ไม่มีวันเสื่อมคลายของทั้งคู่ แม้ววันนี้ลู่สมศักดิ์จะไม่อยู่บนโลกนี้แล้วก็ตาม





## การเดินทาง

### โดยรถโดยสารสาธารณะ

มีรถโดยสารของ บริษัท ขนส่ง จำกัด (บขส.) ออกจาก สถานีขนส่งผู้โดยสารกรุงเทพ (จตุจักร) ทุกวัน สภาถตาม เส้นทางเดินรถได้ที่ Call Center โทร. 1490 เรียก บขส. หรือจองตั๋วผ่าน website บขส. <https://ticket.transport.co.th/> หรือที่ 7-11 เคาน์เตอร์เซอร์วิส ทุกสาขา

### การเดินทางจากกาญจนบุรีสู่เชียงใหม่

- จากสถานีขนส่งตัวเมืองกาญจนบุรี มีรถประจำทาง สายทองผาภูมิ - สังขละบุรี รถออกทุก 40 นาที ระหว่าง 06.00 - 18.20 น.
- มีรถสองแถววิ่งขึ้น - ล่อง ระหว่างตลาดทองผาภูมิ และบ้านอืดออง (ทำรถอยู่ในตัวตลาด)

### โดยรถยนต์ส่วนตัว

- จากตัวเมืองกาญจนบุรี มุ่งหน้าสู่สี่แยกแก่งเสี้ยน จากนั้นวิ่งไปตามเส้นทางสายกาญจนบุรี - ทองผาภูมิ (ทางหลวงหมายเลข 323) ระยะทางประมาณ 146 กม. ผ่านน้ำตกไทรโยคน้อย ช่องเขาขาด และอุทยานแห่งชาติ ไทรโยคใหญ่ ไปจนถึงสามแยกไฟแดงก่อนเข้าอำเภอ ทองผาภูมิ ให้ขับตรงไปตามทางหลวงหมายเลข 3272 (หากเลี้ยวขวาจะไป ทางอำเภอสังขละบุรี)
- จากตัวอำเภอทองผาภูมิ วิ่งตรงไปยังเส้นทางเขื่อน วชิราลงกรณ์ (เขื่อนเขาแหลม) มุ่งหน้าไปทางบ้านไร่ ก่อนแยกซ้ายวิ่งไปตามเส้นทางขึ้นเขาแบบสวนเลน อีกประมาณ 30 กม. (เส้นทาง 399 โค้ง) ผ่านจุดชมวิวกัทศน์ กม. 15 ผ่านที่ทำการอุทยานฯ ทองผาภูมิ ผ่านตัวตำบล ปีลือก และสุดปลายทางที่บ้านอืดออง



# 10 อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ

สำหรับใครที่ชอบสัมผัสกับธรรมชาติแบบใกล้ชิด เราขอแนะนำให้ไปกางเต็นท์นอนที่อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิหรือจะเลือกนอนบ้านพักของอุทยานฯ ก็ได้ คุณจะได้เห็นทะเลดาวเต็มฟ้า รับรู้ได้ถึงแสงสว่างของดวงจันทร์ในคืนเดือนมืด มีจุดที่พักกางเต็นท์อยู่ 2 ผัง คือจุดชมวิวน้ำค้างเผือก และจุดชมวิวน้ำค้างดอย มีสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อม และถ้าวันไหนโชคดีคุณก็จะได้เห็นพระเอกของอุทยานฯ นั่นคือ “นกเงือก” นั่นเอง และจากจุดนี้เราก็สามารถเดินทางไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ ของหมู่บ้านอืดอองได้เช่นกัน อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ โทร. 08-1382-0359, 034-532114



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

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

- ห้องสมุดเทเวศร์



# คู่หูเดินทาง

ปีที่ 12 ฉบับที่ 137 เดือนกรกฎาคม 2563 | Vol.12 No.137 JANUARY 2020



Free Co

