

44 โฉมเต๊นท์

กิจกรรมกลางแจ้ง



## ความในใจจากผู้เขียน

สวัสดีครับผู้อ่านที่รักทุกท่าน ผมสวัสดีครับ

ทุกครั้งที่ได้จับปากกาหรือจรวดนี้ลงบนแป้นพิมพ์ ผมรู้สึกเสมอว่ากำลังสานต่อบทสนทนาที่แสนพิเศษกับทุกท่าน การเขียนสำหรับผมคือวิธีการถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และเรื่องราวจากใจจริง เป็นช่องทางในการเชื่อมโยงและแบ่งปันสิ่งที่ผมค้นพบและรู้สึก

ผมมีความปรารถนาอยู่สองประการใหญ่ๆ ในการเขียน หนึ่งคือการนำพาทุกท่านไปสำรวจโลกอันกว้างใหญ่และน่าค้นหา จุดประกายความสงสัยใคร่รู้เกี่ยวกับสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นความลึกลับซับซ้อนของธรรมชาติ หรือความน่าทึ่งขององค์ความรู้ต่างๆ ผมเชื่อว่าการเรียนรู้และการเปิดโลกทัศน์เป็นความสุขอย่างหนึ่ง อีกประการคือการได้สัมผัสกับความรู้สึกอันหลากหลายของความเป็นมนุษย์ ผมอยากสร้างสรรค์เรื่องราวที่สามารถเป็นเพื่อนปลอบประโลมในยามอ่อนล้า เป็นกระจกสะท้อนความรู้สึกภายใน หรือมอบความอบอุ่นและความหวังเล็กๆ น้อยๆ ให้กับหัวใจ

แต่ละเรื่องราวที่ผมเขียนขึ้นจึงเป็นเหมือนการเดินทางส่วนตัวที่ผมอยากชวนทุกคนร่วมทางไปด้วย มันคือการกลั่นกรองประสบการณ์ ความคิด และจินตนาการออกมาเป็นตัวอักษรด้วยความตั้งใจจริง ผมรู้สึกว่าการเขียนจะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อมันได้เข้าไปอยู่ในใจของผู้อ่าน ได้กระตุ้นความคิด หรือสัมผัสความรู้สึกไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง

ผมขอขอบคุณจากใจจริงสำหรับการติดตามและทุกการเปิดรับ ทุกครั้งที่ทราบว่าเรื่องราวของผมได้เป็นส่วนหนึ่งในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของชีวิตใครสักคน นั่นคือกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดสำหรับคนเขียนอย่างผม และเป็นพลังให้ผมยังคงอยากสร้างสรรค์ผลงานต่อไป

หวังว่าเราจะได้พบกันผ่านตัวอักษรในเรื่องราวต่อๆ ไปนะครับ

ด้วยความรักและขอบคุณ

สลิศ

## สารบัญ

บทนำ 44 ไอเดียกิจกรรมกลางแจ้ง.....	3
บทที่ 1 เส้นทางยอดเขาพิชิตใจ.....	5
บทที่ 2 คำคืนใต้แสงดาว.....	8
บทที่ 3 พายเรือคายัคสำรวจผืนน้ำ .....	10
บทที่ 4 ปั่นจักรยานพิชิตเส้นทาง .....	12
บทที่ 5 โยคะกลางแจ้งเติมพลังชีวิต .....	14
บทที่ 6 สำรวจโลกใต้ผิวน้ำ .....	16
บทที่ 7 ถ่ายภาพธรรมชาติสุดอลังการ.....	18
บทที่ 8 สร้างสรรค์ศิลปะจากธรรมชาติ .....	20
บทที่ 9 ปิกนิกกลางทุ่งหญ้า .....	22
บทที่ 10 เรียนรู้ดูนกหายาก .....	24
บทที่ 11 ปีนหน้าผาพิชิตความสูง.....	26
บทที่ 12 กิจกรรมวอลเลย์บอลชายหาด.....	28
บทที่ 13 พายเรือแคนูสำรวจลำน้ำ.....	30
บทที่ 14 ชมดาวและจักรวาลยามค่ำคืน .....	32
บทที่ 15 ตกปลาริมลำธาร .....	34
บทที่ 16 เดินเล่นเก็บดอกไม้ป่า.....	36
บทที่ 17 สำรวจถ้ำลึกลับ .....	38
บทที่ 18 ปลูกต้นไม้เพื่อโลก.....	40
บทที่ 19 เรียนรู้การปฐมพยาบาลกลางแจ้ง.....	42
บทที่ 20 ค้นหาสมบัติด้วยแผนที่และเข็มทิศ .....	44
บทที่ 21 สร้างที่พักฉุกเฉิน .....	46
บทที่ 22 วึ่งเทรลท้าทายความอึด.....	48

บทที่ 23	กระโดดร่มชมวิวกาโนรามา.....	50
บทที่ 24	กิจกรรมสำรวจชายฝั่ง.....	52
บทที่ 25	สร้างประติมากรรมทราย.....	54
บทที่ 26	เล่นว่าวกลางแจ้ง.....	56
บทที่ 27	กีฬาfrisbeeในสวน.....	59
บทที่ 28	ก่อกองไฟอย่างปลอดภัย.....	61
บทที่ 29	ปีนต้นไม้ผจญภัย.....	63
บทที่ 30	สวนหย่อมบำบัดจิตใจ.....	65
บทที่ 31	เรียนรู้การเอาตัวรอดในป่า.....	67
บทที่ 32	พายแพไม้ไผ่ล่องแก่ง.....	69
บทที่ 34	จัดงานเลี้ยงบาร์บีคิวกลางแจ้ง.....	71
บทที่ 35	เล่นแบดมินตันกลางแจ้ง.....	73
บทที่ 36	ศึกษาแมลงและสัตว์เล็ก.....	75
บทที่ 37	ตะลุมบอน้ำพุร้อนธรรมชาติ.....	77
บทที่ 38	เดินทางด้วยรถบ้าน.....	79
บทที่ 39	การเล่นซบบอร์ดทำทายการทรงตัว.....	81
บทที่ 40	ชมพระอาทิตย์ขึ้นเหนือขอบฟ้า.....	83
บทที่ 41	ชมพระอาทิตย์ตกดินสุดโรแมนติก.....	85
บทที่ 42	การล่าสัตว์ด้วยการถ่ายภาพ.....	87
บทที่ 43	พัฒนาทักษะปมเชือกกลางแจ้ง.....	89
บทที่ 44	การทำบุญบริจาคร่างกายเพื่อสังคม.....	91

## บทนำ 44 ไอเดียกิจกรรมกลางแจ้ง

การใช้ชีวิตในปัจจุบันมักมีศูนย์กลางอยู่ที่พื้นที่ภายในอาคาร  
การเรียน การทำงาน และกิจกรรมส่วนใหญ่เกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมที่จำกัด  
กิจกรรมประจำวันที่วนซ้ำอาจส่งผลต่อมุมมองและพลังงานในการใช้ชีวิต

การเปลี่ยนไปใช้เวลาไปกับกิจกรรมกลางแจ้ง  
จึงเป็นทางเลือกหนึ่งในการสร้างความเปลี่ยนแปลง  
การได้สัมผัสกับสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ  
เปิดโอกาสให้ร่างกายและสมองได้ทำงานในรูปแบบที่แตกต่างออกไป

กิจกรรมกลางแจ้งนั้นมีหลากหลายประเภท  
ครอบคลุมตั้งแต่กิจกรรมที่ต้องใช้กำลังกายสูง  
เช่น การวิ่งเทรลบนเส้นทางภูเขา การปีนหน้าผา  
หรือการปั่นจักรยานทางไกล  
ซึ่งช่วยทดสอบขีดจำกัดและความแข็งแกร่งของร่างกาย

ในทางกลับกัน ก็มีกิจกรรมที่เน้นความสงบและสมาธิ  
อย่างการฝึกโยคะในสวนสาธารณะ การเดินชมพรรณไม้  
หรือการตั้งแคมป์เพื่อสังเกตการณ์ดวงดาวในเวลากลางคืน  
กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้ได้พักผ่อนจากความวุ่นวาย

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมทางน้ำที่น่าสนใจ  
ไม่ว่าจะเป็นการพายเรือคายัคสำรวจลำน้ำ  
การเล่นซบบอร์ดเพื่อฝึกการทรงตัว  
หรือการดำน้ำตื้นเพื่อสำรวจระบบนิเวศใต้ทะเล

หลายกิจกรรมยังมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะเฉพาะด้าน  
เช่น การเรียนรู้การใช้แผนที่และเข็มทิศเพื่อการนำทาง  
การฝึกผูกเงื่อนเชือกที่จำเป็นสำหรับการตั้งแคมป์  
หรือการฝึกฝนเทคนิคการถ่ายภาพทิวทัศน์และสัตว์ป่า

การทำกิจกรรมกลางแจ้งยังส่งเสริมปฏิสัมพันธ์ทางสังคม  
การรวมกลุ่มเล่นกีฬาชายหาด การจัดบาร์บีคิว

หรือการเข้าร่วมโครงการอาสาสมัครเพื่อสิ่งแวดล้อม  
ล้วนเป็นโอกาสในการสร้างความสัมพันธ์และฝึกการทำงานเป็นทีม

ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมเหล่านี้มีหลายมิติ  
ในด้านร่างกาย คือการเสริมสร้างสมรรถภาพโดยรวม  
เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต  
ส่วนในด้านจิตใจ การได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ  
มีส่วนช่วยลดระดับความเครียดและเพิ่มความจดจ่อ

การเผชิญหน้ากับความท้าทายใหม่ๆ  
ยังช่วยสร้างความมั่นใจในตนเอง  
และพัฒนาทักษะการวางแผนและการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า  
ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมไอเดียกิจกรรมกลางแจ้งไว้ 44 รูปแบบ  
เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลและจุดเริ่มต้นสำหรับผู้ที่มีสนใจ  
นำเสนอทางเลือกที่หลากหลายสำหรับการใช้เวลาว่าง  
ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางคนเดียว หรือไปกับกลุ่มเพื่อน  
โดยมีเป้าหมายเพื่อจุดประกายให้เกิดการออกไปสำรวจโลกภายนอก

## บทที่ 1 เส้นทางยอดเขาพิชิตใจ

**การเดินทางคือการเคลื่อนที่ไปตามเส้นทางที่กำหนดไว้** ผ่านสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติ

เส้นทางเหล่านี้มีการจำแนกตามระดับความยาก ซึ่งวัดจากปัจจัยหลายอย่างประกอบกัน เช่น ระยะทางรวม ความลาดชันสะสม และลักษณะของพื้นผิวทางเดิน

การเลือกเส้นทางที่เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกายและประสบการณ์จึงเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญอย่างยิ่ง เส้นทางสำหรับผู้เริ่มต้นมักมีระยะทางสั้นและมีความชันน้อย

ในขณะที่เส้นทางระดับสูงอาจต้องใช้เวลาหลายวันและมีการปีนป่ายในบางช่วง

### **การเตรียมอุปกรณ์เป็นปัจจัยพื้นฐานเพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพ**

รองเท้าเดินป่าที่มีดอกยางลึกและโครงสร้างที่รองรับข้อเท้าช่วยเพิ่มการยึดเกาะและป้องกันการบาดเจ็บบนพื้นผิวที่ไม่สม่ำเสมอ เป้สะพายหลังควรมีขนาดพอเหมาะสำหรับบรรจุสิ่งของจำเป็น การจัดเสื้อผ้าแบบแบ่งชั้น (layering system) เป็นสิ่งสำคัญ ชั้นในสุดควรระบายความชื้นได้ดี ชั้นกลางให้ความอบอุ่น

และชั้นนอกสุดสามารถกันลมและกันน้ำได้ นอกจากนี้ น้ำดื่มอย่างน้อย 2-3 ลิตร อาหารให้พลังงานสูง ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น และไฟฉายคาดศีรษะคืออุปกรณ์ที่ขาดไม่ได้

### **เครื่องมือนำทางช่วยให้การเดินทางเป็นไปตามแผนที่วางไว้**

แผนที่ภูมิประเทศและเข็มทิศเป็นอุปกรณ์พื้นฐานที่เชื่อถือได้ในทุกสภาพอากาศและไม่ต้องการพลังงานไฟฟ้า ในขณะที่อุปกรณ์ GPS

หรือแอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟนให้ข้อมูลตำแหน่งแบบเรียลไทม์พร้อมแสดงเส้นทางที่ชัดเจน

การเรียนรู้การใช้งานอุปกรณ์ทั้งสองรูปแบบควบคู่กันไปเป็นทักษะที่จำเป็น

การทำความเข้าใจสัญลักษณ์บนแผนที่และการอ่านค่าความสูงจากเส้นชั้นความสูงช่วยให้สามารถประเมินความยากของเส้นทางข้างหน้าได้

### **การเดินทางขึ้นทางชันส่งผลต่อระบบต่างๆ ของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญ**

อัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มขึ้นเพื่อส่งออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อที่กำลังทำงานหนัก

ระบบหายใจทำงานเร็วและลึกขึ้นเพื่อแลกเปลี่ยนก๊าซ

งานวิจัยด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกายระบุว่า การเดินป่าสามารถเผาผลาญพลังงานได้ระหว่าง 400 ถึง 700

แคลอรีต่อชั่วโมง ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวและความเข้มข้นของการเดิน กล้ามเนื้อกลุ่มหลักที่ถูกใช้งานคือกล้ามเนื้อขา สะโพก และแกนกลางลำตัว ซึ่งทำหน้าที่สร้างแรงขับเคลื่อนและรักษาเสถียรภาพของร่างกาย

### **การรักษาเท้าเดินที่สม่ำเสมอช่วยสงวนพลังงานและลดความเหนื่อยล้า** การก้าวสั้นๆ

บนทางชันช่วยลดภาระของกล้ามเนื้อต้นขาและช่วยให้รักษาสมดุลได้ดีขึ้น การใช้ไม้เท้าเดินป่า (trekking poles)

ช่วยกระจายน้ำหนักจากช่วงล่างของร่างกายไปยังแขนและลำตัวส่วนบน  
ผลการศึกษาพบว่าการใช้ไม้เท้าเดินป่าสามารถลดแรงกระทำที่ข้อเข่าได้ถึง 25 เปอร์เซ็นต์  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงที่ต้องเดินลงเขาซึ่งมีแรงกระทำต่อข้อต่อสูง

### **การสังเกตการณ์สิ่งแวดล้อมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ให้ข้อมูลเชิงรูปธรรม**

พืชพรรณจะเปลี่ยนแปลงไปตามระดับความสูงและสภาพภูมิอากาศ  
ป่าในที่ต่ำอาจเป็นป่าดิบชื้นที่มีความหลากหลายทางชีวภาพสูง  
ขณะที่บนที่สูงอาจพบป่าสนหรือทุ่งหญ้าอัลไพน์ซึ่งมีพืชที่ปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศหนาวเย็น  
การหยุดพักเพื่อสังเกตการณ์รอยเท้าสัตว์ ฟังเสียงนก หรือตรวจสอบลักษณะทางธรณีวิทยาของหิน  
ช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อนและยังเป็นการบันทึกข้อมูลทางธรรมชาติไปพร้อมกัน

### **การไปถึงจุดหมายปลายทางหรือยอดเขาเป็นผลลัพธ์ที่วัดผลได้ทางกายภาพ ณ จุดสูงสุด**

มุมมองที่กว้างจะเปิดกว้าง ทำให้สามารถมองเห็นลักษณะทางภูมิศาสตร์ของพื้นที่โดยรอบได้แบบ 360 องศา  
อุณหภูมิอากาศและความกดอากาศจะลดลงตามระดับความสูงที่เพิ่มขึ้น  
ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ทางฟิสิกส์ที่สามารถวัดได้ด้วยเครื่องมือ  
การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้สร้างผลตอบแทนเชิงบวกต่อกลไกการให้รางวัลของสมอง

### **การเดินลงเขาก็คือความท้าทายทางกายภาพที่ต้องใช้เทคนิคเฉพาะ** กล้ามเนื้อส่วนหน้าของต้นขา (quadriceps)

จะทำงานในลักษณะหดตัวแบบยืดอก (eccentric contraction) เพื่อชะลอความเร็วและรักษาสมดุล  
ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของอาการปวดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย  
แรงกระทำที่ข้อต่อโดยเฉพาะข้อเข่าและข้อเท้าจะสูงกว่าตอนเดินขึ้น การเดินซิกแซก  
การย่อเข่าเล็กน้อยในแต่ละก้าว และการใช้ไม้เท้าเดินป่าช่วยลดแรงกระทำดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### **หลังจากการเดินป่าร่างกายต้องการการฟื้นฟูอย่างเป็นระบบ** การยืดกล้ามเนื้อแบบคงค้าง (static stretching)

หลังกิจกรรมช่วยลดอาการตึงตัวและเพิ่มความยืดหยุ่น  
การดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อชดเชยการสูญเสียเหงื่อเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการฟื้นตัวของเซลล์  
การบริโภคอาหารที่มีโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตในอัตราส่วนที่เหมาะสมภายใน 1-2 ชั่วโมงหลังจบกิจกรรม  
จะช่วยซ่อมแซมเส้นใยกล้ามเนื้อที่เสียหายและเติมไกลโคเจนที่สูญเสียไป

### **การปฏิบัติตามระเบียบความปลอดภัยเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม** ควรแจ้งแผนการเดินทาง เส้นทาง

และเวลาที่คาดว่าจะกลับให้บุคคลที่สามที่เชื่อถือได้ทราบเสมอ  
การตรวจสอบพยากรณ์อากาศล่วงหน้าช่วยให้เตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น ฝนตกหนัก

พายุฟ้าคะนอง หรืออุณหภูมิลดลงอย่างรวดเร็ว การเดินทางเป็นกลุ่มอย่างน้อยสามคนเป็นหลักปฏิบัติที่ดี เพื่อให้มีคนคอยช่วยเหลือในกรณีฉุกเฉินและมีอีกคนไปขอความช่วยเหลือได้

## บทที่ 2 คำคืนใต้แสงดาว

การพักแรมกลางแจ้งเริ่มต้นจากการเลือกทำเลที่ตั้งที่เหมาะสม **พื้นที่ราบเรียบ**

คือปัจจัยสำคัญอันดับแรกเพื่อความสะดวกสบายในการนอนและป้องกันการสะสมของน้ำฝน

ควรเลือกพื้นที่ที่อยู่สูงกว่าระดับพื้นดินโดยรอบเล็กน้อยเพื่อหลีกเลี่ยงน้ำขังในกรณีที่ฝนตก

การศึกษาจากหน่วยงานอุทยานแห่งชาติหลายแห่งแนะนำให้ตั้งแคมป์ห่างจากแหล่งน้ำอย่างน้อย 60 เมตร

เพื่อลดผลกระทบต่อระบบนิเวศริมน้ำและป้องกันสัตว์ที่มาน้ำในเวลากลางคืน

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพื้นที่เหนือศีรษะปราศจากกิ่งไม้แห้งหรือต้นไม้ที่ตายแล้วซึ่งอาจหักโค่นลงมาได้

การเลือกที่กางมุ้งตามธรรมชาติ เช่น กลุ่มต้นไม้หรือเนินดิน จะช่วยลดการสูญเสียความร้อนจากเต็นท์ได้

อุปกรณ์พักพิงเป็นองค์ประกอบหลักในการป้องกันสภาพอากาศ **เต็นท์** คือตัวเลือกที่ได้รับความนิยมสูงสุด

โดยมีโครงสร้างหลากหลายรูปแบบ เช่น เต็นท์โดมที่ติดตั้งง่ายและทนทานต่อลม

หรือเต็นท์อุโมงค์ที่ให้พื้นที่ภายในกว้างขวาง วัสดุที่ใช้ผลิตเต็นท์มักเป็นไนลอนหรือโพลีเอสเตอร์เคลือบสารกันน้ำ

ค่าการกันน้ำของผ้าเต็นท์วัดเป็นหน่วยมิลลิเมตร (mm) โดยค่าตั้งแต่ 1,500

มิลลิเมตรขึ้นไปถือว่าสามารถกันฝนทั่วไปได้ สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักสัมภาระ **ผ้าใบกันน้ำ (Tarp)** หรือ

**ถุงนอนฉนวน (Bivy Sack)** เป็นทางเลือกที่เบากว่า แต่ให้การป้องกันที่น้อยกว่าเต็นท์

การเลือกอุปกรณ์พักพิงจึงขึ้นอยู่กับสภาพอากาศที่คาดการณ์และระดับความสะดวกสบายที่ต้องการ

ระบบการนอนหลับที่มีประสิทธิภาพประกอบด้วย **ถุงนอน** และ **แผ่นรองนอน**

ซึ่งทำงานร่วมกันเพื่อรักษาอุณหภูมิร่างกาย ถุงนอนมีการระบุพิกัดอุณหภูมิตามมาตรฐานสากล ISO 23537

ซึ่งแบ่งเป็นสามระดับคือ อุณหภูมิสบาย (Comfort) อุณหภูมิจำกัด (Limit) และอุณหภูมิสุดขีด (Extreme)

การเลือกถุงนอนควรพิจารณาจากอุณหภูมิต่ำสุดที่คาดว่าจะเจอ

วัสดุฉนวนมีสองประเภทหลักคือขนเป็ดซึ่งมีอัตราส่วนความอบอุ่นต่อน้ำหนักสูง

และใยสังเคราะห์ที่ยังคงให้ความอบอุ่นได้แม้เปียกชื้น ส่วนแผ่นรองนอนทำหน้าที่ป้องกันความเย็นจากพื้นดิน

ค่าความต้านทานความร้อนหรือ **R-Value** ยิ่งสูงยิ่งป้องกันความเย็นได้ดี แผ่นรองนอนชนิดโฟมมีความทนทานสูง

ในขณะที่ชนิดเป่าลมให้ความสบายและจัดเก็บได้เล็กกว่า

การเตรียมอาหารและน้ำดื่มเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีพ

น้ำจากแหล่งธรรมชาติจำเป็นต้องผ่านการทำให้บริสุทธิ์ก่อนบริโภค **การต้มน้ำ** ที่อุณหภูมิ 100

องศาเซลเซียสเป็นเวลาหนึ่งนาทีสามารถฆ่าเชื้อโรคส่วนใหญ่ได้ หรืออาจใช้อุปกรณ์กรองน้ำที่มีไส้กรองขนาด 0.2

ไมครอนเพื่อกำจัดแบคทีเรียและโปรโตซัว หรือใช้สารเคมี เช่น คลอรีนไดออกไซด์ สำหรับอาหาร

ควรเลือกชนิดที่ให้พลังงานสูง น้ำหนักเบา และไม่เน่าเสียง่าย เช่น อาหารแห้งสำเร็จรูป ถั่ว หรือธัญพืชอัดแท่ง

# **SAMPLE VERSION**

This is a sample version containing only the first few pages.  
Please purchase the full version to access all content.