



อัมบรรยาภาส อากาศหนาว
ดอกไม้สวย...กระตุ้นหัวใจ...ให้เบิกบาน

วันนี้..เที่ยว พาย พรุ่งนี้..เที่ยว นาน

นายท้อ



รวม...เที่ยว
พา
รวม...เที่ยว
งาม



เรื่องและภาพ

นายอ๋อง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ (ISBN)

978-616-73388-8-0

ได้รับลิขสิทธิ์ในการจัดพิมพ์

บริษัท สำนักพิมพ์เที่ยวเมืองไทย จำกัด

เลขที่ 51 ถนนเจ้าฟ้า ตรอกโรงไหม

แขวงชนะสงคราม เขตพระนคร กทม. 10200

โทร. 089-6125127

บรรณาธิการบริหาร

กฤษฎา เต็มชื่น

บรรณาธิการ

กฤษฎา เต็มชื่น

กองบรรณาธิการ

จาวรรณ อำแพงใต้, กอแก้ว แป้นถึง, ทนริศ ผ่องใส

ภาพถ่าย

ต้องตา เต็มชื่น

จัดรูปเล่ม

ทำไม้ ทำมือ

พิสูจน์อักษร

วรวรรณ ประสิทธิสาสน์

ออกแบบปก

วรกฤษ ปัจฉิมสิริกาญ

ฉันนี่...เที่ยว พาย พุงนี่...เที่ยว น่าน



เพลทขาวดำ-สี บริษัท 274 มีเดีย

โทร. 0-2882-2122 แฟกซ์ 0-2882-2121

พิมพ์ที่ สุภัชนิพนธ์ พรินติ้ง จำกัด

โทร. 0-2956-1380-1

จัดจำหน่ายโดย บริษัท แบงคอกบุ๊กส์ จำกัด

www.bangkok-book.com / E-mail : bangkokbooks@hotmail.com

โทร. 089-1201156 แฟกซ์ 0-2254-8219

จัดจำหน่ายต่างจังหวัด บริษัท เบ็นเล็ค มีเดีย จำกัด

โทร. 086-6005373

สายส่ง พัชรา

โทร. 081-4819277

ปาย..ในชีวิตสักครั้ง น่าน..สักครั้งในชีวิต

ลมนาวมาเยือนอีกครา
ม่านหมอกสีขาวนวลมาประสมพร้อมเพรียงกัน
แบบไม่ต้องทำการนัดหมายแต่ประการใด
เหมือนพวกมันจงใจมาอุดเรา
อากาศเย็นยะเยือก ท่ามกลางหุบเขา ป่าไม้ และสายน้ำ
ปายและน่าน ยังคงความเป็นเมืองทางเหนือ
ที่คงความเป็นเอกลักษณ์ของตัวเองไว้เป็นอย่างดี
มิตรภาพไมตรีของผู้คนที่ไม่เคยหมดไปตามกาลเวลา
แหล่งพักผ่อนหย่อนใจ พาผ่อนคลายสบายตัว
ทำให้นาวนี้มีความหมายน่าจดจำ
และอยากแบ่งปันความรู้สึที่ดีๆ นี้ให้คนรอบข้าง
จึงอยากให้คุณได้ลองมาสัมผัสเอง มาลอง มารู้ มาดู มาชม
แล้วจะรู้สึกเหมือนกับผม “I feel so good.”

นายก่อ



วันนี้...เที่ยว พาย

6 ปาย...ในชีวิตสักครั้ง

10 เตรียมตัวก่อนไปปาย

14 เดินทางไป...ปาย

20 เที่ยวท่อง...ล่องปาย เขามาทำอะไรกันที่ปาย

34 เดินปาย...ถนนคนเดิน

36 1 วัน ในปายแบบเด็กแว้นนน

37 1 วัน ในปายไปแบบโปร

38 หลับสบายที่ปาย หลับแบบหรรษา

44 หลับสบายที่ปาย หลับแบบพอประมาณ

48 เที่ยวปาย กินไป

พรั่งนี้... เทียว น่าน

56

น่าน...สักครั้งในชีวิต

57

เดินทางไปใน่าน

59

น่านเซอร์วิซ

60

จากน่านไปลาว

64

เดินนาน ๆ ในเมืองน่าน

70

เที่ยวออกนอกเมืองน่าน

72

ไป “ปัว” ปะ

86

ถีบล้อ ฝ่อเวียงสา

88

อิมอร่อยในเมืองน่าน

91

หลับสบายที่น่าน หลับ...ในเมือง

94

หลับสบายที่น่าน หลับ...ในปัว

ปาย... ในชีวิตสักครั้ง

อำเภอปาย คือเมืองเล็กๆ ที่ถูกโอบล้อมไปด้วยขุนเขาที่สูงตระหง่าน ที่เป็นรอยต่อชายแดนไทย-พม่า ฤดูหนาวที่อำเภอปายนั้นจะมีอากาศที่เย็นจัด จึงทำให้เมืองเล็กๆ แห่งนี้มักถูกปกคลุมด้วยหมอกมอก บรรยากาศอันเงียบสงบ เมืองแทบทั้งเมืองจะถูกปกคลุมไปด้วยละอองน้ำจางๆ ทุกยามเช้า วิถีชีวิตของทุ่งนาที่มีสีเขียวสด ซึ่งจะมีสีตัดกับท้องฟ้าสีคราม เจือแต่งแต้มด้วยสีส้มของแสงแดดยามเช้าที่อบอุ่น ถ้าลองทอดสายต้ามานานหมอกหนา ก็จะแลเห็นต้นสนไม้เมืองหนาว ยืนต้นสูงใหญ่เป็นทิวแถวตามเชิงเขา นอกจากทิวทัศน์ที่งดงามของเมืองปาย วิถีชีวิตของเมืองก็เป็นอีกหนึ่งอัตลักษณ์ที่น่าสนใจ เพราะเมืองจะเป็นเมืองได้ก็ต้องมีวิถีชีวิตแห่งเมือง สำหรับวิถีชีวิตของเมืองปายนั้นเป็นวิถีชีวิตที่เรียบง่าย เป็นวิถีชีวิตที่มีแต่ความเอื้อเฟื้อ รอยยิ้มแย้มของชาวบ้านที่ค่อนข้างหาได้ยากในเมืองใหญ่ในปัจจุบัน

ด้วยความงดงามในด้านต่างๆ ของเมืองปาย จึงทำให้ปัจจุบันนี้นักท่องเที่ยวเดินทางไปเยี่ยมเยือนปายกันอย่างมากมาย แม้อาจจะทำให้ปายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมแต่ถึงอย่างไรปายก็ยังเป็นปายอยู่ และปายก็สามารถดึงดูดนักท่องเที่ยว ให้มาสัมผัสมนต์เสน่ห์แห่งเมืองปายแห่งนี้อย่างไม่ขาดสาย.....ปะไปปายกัน



All about
Coffee

ประถม ๑

วันนี้...เที่ยว
พาย

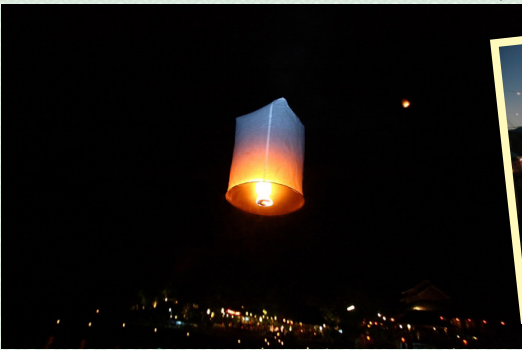




Are you ready?

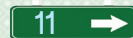
เตรียมตัวก่อนไปพาย

การเตรียมตัวก่อนไปเที่ยวนั้นเป็นสิ่งที่ดี และเป็นสิ่งที่สมควรทำอย่างยิ่ง เพราะการเตรียมตัวที่ดีนั้นจะทำให้เราไปเที่ยวแบบสบายใจขึ้น ไม่ต้องกังวลว่าจะขับรถไปทางไหน ขึ้นรถสายใด นอนโรงแรมไหน อาหารการกินเป็นอย่างไร เมื่อหมดความกังวลไปในหลายๆ เรื่อง ก็จะทำให้เราเที่ยวได้อย่างสนุกสนานยิ่งขึ้น



รู้จักพายก่อน

โดยศึกษาว่าพายนั้นอยู่ ณ แห่งหนตำบลใด เส้นทางเป็นอย่างไร เดินทางกี่กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางประมาณกี่ชั่วโมง จะกินจะนอนที่ไหน จะแวะเที่ยวระหว่างทางกันที่ไหนดี หรือสถานที่เที่ยวในพายนั้นมีที่ใดบ้าง และสุดท้ายสิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ เรื่องงบประมาณ ค่าใช้จ่ายต่างๆ เพราะถ้าเรามีการวางแผน มีการศึกษาข้อมูลก่อนแล้ว เราก็พอจะคำนวณงบประมาณได้ว่า ควรเตรียมเงินไปสักกี่บาท แต่ถ้าเป็นนักท่องเที่ยวประเภทเงินถุงเงินถัง ก็คงไม่ต้องกังวลใจมากนัก แต่เกิดมาเป็นนักท่องเที่ยวประเภทงบน้อยอย่างนายก้อง ก็คงต้องคิดคำนวณกันให้ถ่วงถี่





จองตัวก่อนได้ไปก่อน

ในเรื่องการจองตัวรถไปปายนั้น ถึงแม้จะไปในช่วงวันธรรมดา ก็ควรจองตัวรถล่วงหน้า แต่ถ้าคิดจะไปในช่วงเทศกาลวันหยุดยาวยิ่งสมควรต้องจองล่วงหน้าประมาณ 1 เดือน เพราะจากกรุงเทพฯ ไปถึงปายต้องไปต่อรถที่เชียงใหม่ และรถโดยสารที่จะไปเชียงใหม่เป็นรถระยะทางไกล ใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 6 ชั่วโมง การจองตัวรถล่วงหน้า และการคำนวณเวลาในการเดินทาง จึงเป็นอีกหนึ่งสิ่งที่ไม่ควรละเลย

จองก่อน นอนก่อน

ถึงแม้ว่าอำเภอปายจะมีโรงแรม รีสอร์ท โฮมสเตย์ เกสต์เฮาส์ เกิดขึ้นมากมาย แต่ถึงอย่างไรมันก็ยังไม่เพียงพอกับความต้องการของนักท่องเที่ยว ถ้ายังในช่วงวันหยุดยาวหรือช่วงฤดูหนาว ที่พักนั้นหายากยิ่งกว่าสาวปายเสียอีก ถ้าไม่ทำการจองห้องพักล่วงหน้ามีหวังคงต้องไปอ้อนวอนท่านสมภารเพื่อขออาศัยวัดนอนแน่ๆ และข้อดีอีกหนึ่งข้อของการจองที่พักล่วงหน้าคือ เราสามารถหาเลือกที่พักที่สะดวกใกล้แหล่งช้อปปิ้ง ใกล้แหล่งของอร่อย หรือที่พักที่มีบรรยากาศดีได้



คนฟิต จะพิชิตพาย

ในการเดินทางท่องเที่ยวไม่ว่าจะเที่ยวที่ไหน การเตรียมตัวเตรียมร่างกายให้พร้อมคือสิ่งที่จำเป็นมาก เพราะถ้าเมื่อใจพร้อม เงินพร้อมแต่ร่างกายไม่พร้อมทุกอย่างก็จบ ลองคิดดูถ้าจองตั๋วรถแล้วจองห้องพักแล้ว ศึกษาข้อมูลในทุกๆ อย่างแล้ว หรือกำลังสนุกสนานกับการท่องเที่ยวอยู่ แต่เกิดเจ็บป่วยขึ้นมากลางทาง คงจะทำให้หมดสนุกลงไปได้แบบง่ายๆ แผนทุกอย่างที่วางไว้คงจะจบลงไปด้วย

ดังนั้นการดูแลสุขภาพให้ดีก่อนเดินทาง จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมาก เพราะการเดินทางไปท่องเที่ยว เราก็ไม่รู้ว่าเราจะต้องเจออุปสรรคอะไรบ้างในหนทางที่กำลังจะไป

สำหรับการดูแลสุขภาพแบบง่ายๆ ก่อนเดินทาง คือ 1 สัปดาห์ก่อนเดินทางก็ควรหาเวลาออกไปวิ่ง ว่ายน้ำ หรือขี่จักรยานอย่างน้อยวันละประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เพื่อให้กำลังอยู่ตัว และก่อนออกเดินทางประมาณ 2-3 วัน ก็ควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงอาหาร หรือน้ำที่อาจจะทำให้เกิดโรคได้





เครื่องกันหนาว เตรียมพร้อม

ไปพายต้องไปหน้าหนาวถึงจะได้บรรยากาศแห่งความเป็น
พาย เพราะพายเป็นเมืองทางภาคเหนือที่อยู่เหนือสุดๆ นักท่องเที่ยว
ก็ควรเตรียมเครื่องกันหนาวไปให้พร้อม เครื่องกันหนาวที่นักท่องเที่ยว
ส่วนมากอาจจะคิดไม่ถึงก็มีอีกหลายอย่าง เช่น

หมวกไหมพรม สำหรับหมวกไหมพรมนั้นควรจะเตรียม
เอาไว้ใส่นอน เพราะถ้าเรานอนในที่ที่มีอากาศเย็น แล้วปล่อยเอาไว้
ให้ศีรษะเย็น ตื่นมาก็อาจจะทำให้เกิดอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล หรือ
เป็นไข้หวัดได้

ถุงมือ สำหรับถุงมือนั้นก็ไม่ใช่สิ่งที่จำเป็นมาก อาจจะไม่ต้อง
เตรียมไปก็ได้ แต่ถ้าอากาศหนาวมากๆ ถุงมือก็พอที่จะช่วยบรรเทา
อากาศหนาวได้ไม่น้อย แล้วถ้าใครต้องขับรถจักรยานยนต์ ถุงมือก็
จะช่วยให้ความอบอุ่นเวลาขับได้เป็นอย่างดี ถุงมือไม่จำเป็นต้องเตรียม
เอาไป แต่ถ้าต้องการใช้ก็สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายของทั่วไป

ถุงนอน สำหรับถุงนอนนั้นถือได้ว่าเป็นอุปกรณ์กันหนาว
ที่สามารถใช้งานสารพัดประโยชน์ เพราะถุงนอนนอกจากจะนำมาห่อ
ตัวเพื่อให้ความอบอุ่นเวลานอน ถุงนอนยังสามารถใช้แทนผ้าห่อ ผ้า
ปูรองนอน ใช้กันฝนได้พอประมาณ หรืออาจจะใช้แทนกระเป๋าก็ได้เมื่อ
จำเป็น

ถุงเท้า สิ่งเล็กๆ ที่เรียกว่าถุงเท้านี้ หลายคนอาจจะมองข้าม
แต่สำหรับหน้าหนาวแล้ว ถุงเท้าสามารถช่วยให้ความอบอุ่นเวลานอน
ได้ดีเลยทีเดียว และที่สำคัญถุงเท้านี้มีขนาดเล็ก สามารถใส่ไปได้ทุก
ที่ ถ้าเที่ยวหน้าหนาวพกถุงเท้าติดไปด้วยสัก 2-3 คู่ ก็คงจะไม่เพิ่ม
น้ำหนัก ให้กับกระเป๋าเดินทางอย่างแน่นอน



เดินทางไป...ปาย

เราสามารถไปได้หลายวิธี แต่จะเลือกวิธีไหนก็ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ และจำนวนเงินในกระเป๋าของนักท่องเที่ยวแต่ละคน สำหรับการท่องเที่ยวในงบที่จำกัดนั้นนายก้องณัฏฐ์ เพราะนายก้องคิดว่าการเดินทางเที่ยวให้สนุกสนานมันต้องดีดล่ำบากนิดหน่อย แต่ถ้าใครชอบความสะดวกสบายเราก็ไม่ว่ากัน

จากกรุงเทพฯ ถึงเชียงใหม่

การเดินทางจากกรุงเทพฯ ให้มาถึงเชียงใหม่ก็มีหลายวิธีด้วยกัน ทั้งทางรถยนต์ ทางรถไฟ ทางเครื่องบิน แต่ถึงอย่างไรขั้นแรกก็ต้องมาให้ถึงเชียงใหม่ก่อน เพราะระยะทางจากกรุงเทพฯ ถึงเชียงใหม่ นั้นไกลกว่าจากเชียงใหม่ไปปาย

ขับรถเรื่อย ๆ ถึงเชียงใหม่

สำหรับผู้ที่ต้องการขับรถกินลมชมวิวไปเชียงใหม่ จากกรุงเทพฯ ให้ใช้ทางหลวงหมายเลข 1 (พหลโยธิน) แยกเข้าทางหลวงหมายเลข 32 (สายเอเชีย) ผ่านอยุธยา อ่างทอง นครสวรรค์ หลังจากนั้นใช้ทางหลวงหมายเลข 117 ไปยังพิษณุโลก ต่อด้วยทางหลวงหมายเลข 11 ผ่านลำปาง ลำพูน ถึงเชียงใหม่ ระยะทางประมาณ 695 กิโลเมตร อีกทางหนึ่งคือจากนครสวรรค์ไปตามทางหลวงหมายเลข 1 ผ่านกำแพงเพชร ตาก และลำปาง ถึงเชียงใหม่ ระยะทางประมาณ 696 กิโลเมตร ใช้เวลาประมาณ 9 ชั่วโมง

