



มองคุณภาพ

ชีวิต

นายแพทย์สุวิทย์ เกียรติสวัสดิ์

ไล่ตลอดยาวร่วม 200 กม. ก่อนถึงตัวอำเภอทองผาภูมิมีทางแยกเลี้ยวขวาไปอีกราว 14 กม. ก็ถึงสวนป่าเกริงกระเวีย อยู่ริมถนนใหญ่เราพักค้างคืนกันที่นี่

สวนป่าเกริงกระเวีย สำนักงานด้านหน้าแห่งนี้เป็นที่สำนักงานอนุรักษ์และพัฒนา

น่าสนใจอีกมาก

อุทยานแห่งชาติเขาลำเลว คณะได้เดินทางมาที่นี่ ตั้งขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในโอกาสสมทวงมกลเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ เมื่อ 5 ธ.ค. 2530 เนื้อที่กว้างใหญ่ครอบคลุม อ.ทองผาภูมิ และ

สวนป่าเกริงกระเวียเป็นป่าที่มีขนาดใหญ่แห่งหนึ่ง อยู่อำเภอทองผาภูมิ จ.กาญจนบุรี ส่วนใหญ่จะปลูกต้นสักทองกันมาก ควบคุมดูแลโดยองค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ นอกนั้นเป็นป่าที่ขึ้นตามธรรมชาติมาพันธุ์ทำให้ร่มรื่นแล้วยังร่มเย็น เหมาะสำหรับเป็นเส้นทางเดินศึกษาธรรมชาติของผู้ที่ชอบเดินป่า ต้องการความสงบและได้สัมผัสกับธรรมชาติและส่งเสริมให้สุขภาพดีด้วย

กาญจนบุรี เป็นจังหวัดทางตะวันตก

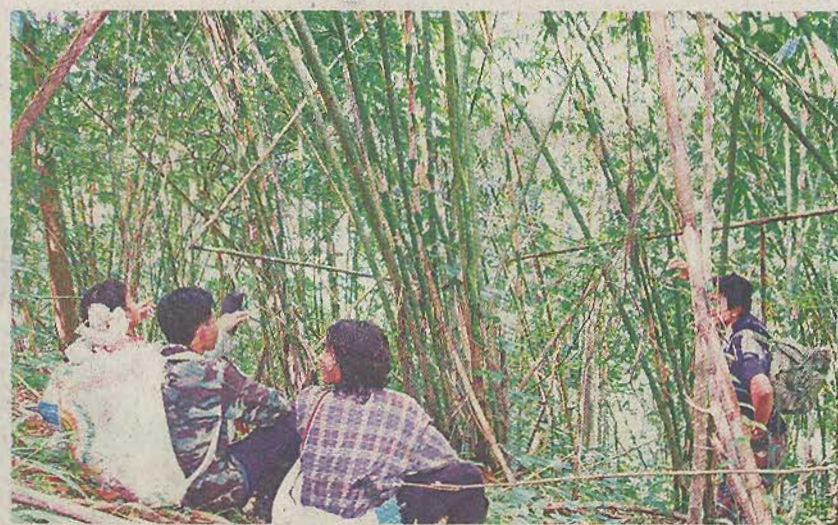


ห่างดูช้างป่ามากินพืชไร่



ชายแดนไทย-พม่า ที่ ต.ปิล็อก จ.กาญจนบุรี

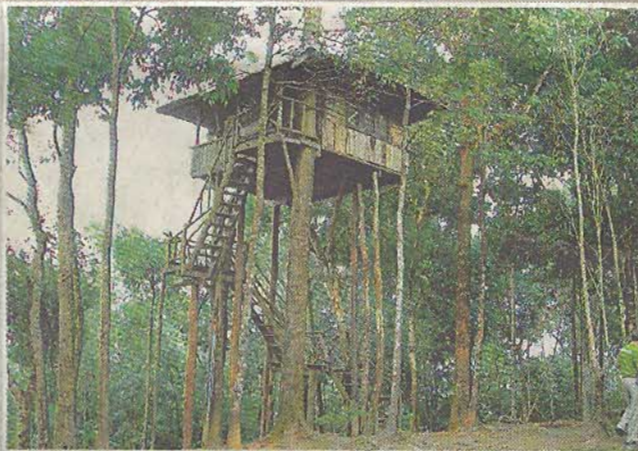
ท่องเที่ยวเพื่อสุขภาพที่เกริงกระเวีย กาญจนบุรี



เดินป่าเพื่อสุขภาพที่สวนป่าเกริงกระเวีย ทองผาภูมิ กาญจนบุรี

อ.สังขละบุรี ได้ดูภาพที่นำมาแสดงให้ดูจากนักถ่ายภาพที่ท่องเที่ยวไปแล้วถ่ายภาพงาม ๆ มาให้ชม ที่เด่นคือ ทะเลหมอกตอนเช้าเพราะบริเวณนี้สูงถึง 1,450 เมตร

ช่วงบ่ายคณะเราเดินทางต่อไปยังชายแดนไทย-พม่า ที่เรียกกันว่า หมู่บ้านที่ต้องที่เหมือนปิล็อก ห่างจากทองผาภูมิไปทางตะวันตกราว 70 กม. ตามเส้นทาง 3272 เลขท่าแร่ดีบุกกุลแฟรมกันมาก่อนบนเทือกเขาตะนาวศรี ปัจจุบันเหลือเป็นด่านและซากบ้านเรือนเก่า ๆ ให้เห็น เส้นทางช่วงนี้เลาะตามไหล่เขา แคบคดเคี้ยวและชันมาก หลายร้อยโค้งจนคนนั่งรถดูทั้งคันบ่นเวียนหัวไปตาม ๆ กัน หมู่บ้านนี้หลงเหลือวิถีชีวิตและ



บ้านพักทาร์ซานสำหรับผู้ชอบความสูง
อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ



ช้างป่าลงมากินน้ำ

ตกของประเทศ เป็นเมืองท่องเที่ยวที่มีอะไร
หลาย ๆ อย่างให้ได้ชม นอกจากเรื่องป่าทาง
ธรรมชาติ ยังมีวิถีชีวิตชนพื้นบ้าน ขนบธรรมเนียม
ประเพณี อารยธรรมพื้นบ้าน แหล่งประวัติศาสตร์
ที่มีการค้นพบทั้งองค์พระพุทธรูป เจดีย์และ
กระดูกมนุษย์ที่มีประวัติมายาวนานด้วย

คณะของ हमชอบเดินป่าศึกษาธรรมชาติ
การเดินทางเรื่อย ๆ เป็นการออกกำลังไปในตัว
เดินไปคุยไปจะใกล้ไกลเพียงใดก็ไม่รู้สึกเหนื่อย
ด้วยไปกันเป็นหมู่คณะที่รู้ใจกัน มีรถสหายเพื่อน
ร่วมเดินทางจึงเป็นเรื่องสำคัญมากของผู้ที่รักการ
ท่องเที่ยว และต้องมีสุขภาพดี การท่องเที่ยวถือ
เป็นโอสถกษานาหนึ่งจะช่วยให้ชีวิตผ่อนคลายเบิก
บานใจ อะไรที่เป็นทุกข์อยู่ภายในจะลืมนไปหมด

กาญจนบุรี อยู่ห่างจากกรุงเทพฯ ราว
130 กม. พอเลี้ยวเมืองไปสักหน่อยก็มุ่งไป
ทาง 323 ที่จะไปยัง อ.ทองผาภูมิ ทางเรียบและ

ผู้เดินทางอย่างดีเรียงรายอยู่บนไหล่เขาไปจนถึง
ยอดเขาสูงราว 200 เมตร ท่ามกลางแมกไม้ป่าใหญ่
ร่มรื่น เย็นสบาย มีตัว จงโคร่ง อยู่ด้วย เห็นว่าเป็น
ตัวชีวิตที่บริเวณนี้ปราศจากภาวะมลพิษดีมาก

งานหลักของที่นี่ คือ การดูแลปลูกป่า
และอนุรักษ์ต้นสักทอง อีกทั้งยังสนับสนุนให้ภาค
เอกชนปลูกกันด้วย ต้นสักที่มีคุณภาพดีเรียก สัก
ทอง คอยลงมารับ สักหายาก และ สักขี้ควาย
ตามลำดับ ใช้เวลาปลูกราว 30 ปี จึงค่อยตัด ออก.
จะช่วยแนะด้านวิชาการและหาตลาดจัดจำหน่าย
ให้ด้วย

สวนป่าแห่งนี้มีการบริการนักท่องเที่ยว
หลายรูปแบบ เดินป่าศึกษาธรรมชาติ ล่องแพ เล่น
น้ำตกบริเวณใกล้เคียง เล่นแคมป์ไฟยามค่ำคืน
 ฯลฯ คณะเราก็ดูออกเดินกันแต่เช้ามีรถลัดเลาะไป
ตามป่ารอบ ๆ ราว 1 ชม. เพียงพอแล้ว ยัยรุ่นอาจ
ต้องใช้เวลากันเป็นวันจะได้พบกับสิ่งแปลกใหม่ที่

สวนป่าบ้านโป่ง
สำนักส่งเสริม
พัฒนาไม้เศรษฐกิจ
ภาคกลาง องค์การ
อุตสาหกรรมป่าไม้
พร้อมที่พักสำหรับ

บ้านแบบเก๋ราว 50 ปีมาแล้วให้ได้ชม นัก
ท่องเที่ยวต่างชาติชอบมาก ที่ได้เห็นวัฒนธรรม
ประเพณีเก่า ๆ ของชนพื้นเมือง

อุทยานแห่งชาติทองผาภูมิ คณะ
พักค้างกันที่นี่ มีคนมาพักกันตลอด เพราะ
อากาศเย็นสบาย อยู่ในพื้นที่ป่าทั้งหมด บ้าน
พักทาร์ซาน เป็นจุดเด่นของคนที่ชอบความ
สูง บริเวณอุทยานมีไม้ดอกและมีจุดชมวิวกว้าง
ชมงามมากด้วย ก่อนกลับมีเวลาอีกครึ่งวันได้
ไปดู โครงการคูด้างป่ากินพืชไร่ที่ห้วยเขย่ง
อ.ทองผาภูมิ เดิมชาวบ้านคอยไล่ช้างป่าที่มา
กินพืชไร่ มาบัดนี้เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส
ด้วยการตั้งห้างให้นักท่องเที่ยวมาดูช้างป่ามา
กินพืชไร่ เพราะรายได้ดีกว่า และนักท่องเที่ยว
ก็ชอบด้วยที่ได้เห็นอริยาบทของช้างป่าที่มีอิสระ
เสรี พร้อมดูวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้าน
วัฒนธรรมประเพณี และแหล่งท่องเที่ยวใกล้
เคียงไปด้วย ทำให้ชาวบ้านกับช้างป่าอยู่ร่วมกัน
ได้อย่างสันติ เราท่องเที่ยวกัน 3 วัน 2 คืน ได้ความ
รู้ สนุกเพลิดเพลิน และได้สุขภาพชีวิตที่ดีด้วย.

uw.สุวิทย์ เกียรติเสวี
suvit.kiatisevi@gmail.com