

พูนฮิลล์ เทรคกิ้ง (Poon Hill Trekking)

พญ.สุชจันทร พงษ์ประไพ

แผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู

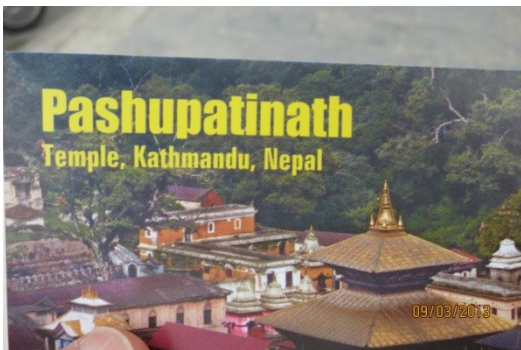
หลังจากไปป็นเขาที่ได้วันไม่ถึง 2 เดือน ก็ได้รับโทรศัพท์จากน้องมีมี่ เป็นนักรกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ชวนไปเทรคกิ้งที่เนปาล ก็ตอบรับทันทีที่ยังไม่รู้ข้อมูลใดๆทั้งสิ้น อารมณ์อยากขึ้นที่สูงมันพาไป รู้จักน้องมีมี่ตอนน้ำท่วม กรุงเทพฯตอนปลายปี พ.ศ.2554 พวกเขาไปตรวจสุขภาพประชาชนที่ศูนย์อพยพอยู่ในวัดแถวหลักสี่ พร้อมกับทีมไทยพีบีเอส กลับมาเรื่องเทรคกิ้ง ระหว่างเตรียมการพวกเขาคุยกันในเฟซบุ๊กอยู่พักใหญ่ๆ อยู่ๆเพื่อนจิม เป็นเพื่อนนักเรียนสมัย ม.ศ.4-5 ซึ่งบังเอิญ มาเจอกันในเฟซบุ๊ก คุยกันไปคุยกันมาก็ขอตามไปเที่ยวเนปาลด้วย สรุปสมาชิกที่จะไปเทรคกิ้งมีทั้งหมด 13 คน



สมาชิกส่วนใหญ่เป็นนักรกายภาพจากกลุ่ม Pict4All ก่อนการเดินทางฉันรู้จักแค่มีมี่กับเพื่อนจิมเท่านั้น แต่พอจบทริปนี้ พวกเราก็ยังคุยกันต่อเนื่องทางเฟซบุ๊กและไลน์ แถมยังมีทริปถ่ายรูปถัดไปอย่างต่อเนื่อง จุดหมายปลายทางหลักที่พวกเรา จะไปกันรอบนี้คือ พูนฮิลล์ ประเทศเนปาล เป็นจุดชมวิว แนวเทือกเขาหิมาลัยที่สวยงามที่สุดแห่งหนึ่ง พร้อมดงกุหลาบพันปี (Rhododendron) และทิวสน ตลอดทางเดิน



วันที่ 9 มีนาคม 2556 วันแรกของการเดินทาง พวกเรานัดพบกันที่สนามบินสุวรรณภูมิ เพื่อเช็คอิน เที่ยวบิน TG319 เดินทางสู่ สนามบินตรีภูวัน การุณาณฑุ ประเทศเนปาล หลังจากผ่านการตรวจคนเข้าเมือง แล้วออกเดินทางจากสนามบินสู่วัดปศุปฏินาถ (Pashupatinath Temple) ตัววัดสร้างขึ้นมาในสมัยกษัตริย์แห่งราชวงศ์มัลละ เพื่อถวายแด่พระศิวะในภาคขององค์ปศุปฏินาถ ตั้งอยู่ริมแม่น้ำพัคมาตี (Bagmati River) ซึ่งมีความศักดิ์สิทธิ์เปรียบเสมือนแม่น้ำคงคาแห่งเมืองพาราณสี ประเทศอินเดีย เพราะแม่น้ำสายนี้จะไหลไปรวมกับแม่น้ำคงคานั้นเอง วัดนี้มีหลังคาทำด้วยทองซ้อนกัน 2 ชั้น และประตูเงิน ซึ่งถือว่าเป็นวัดที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดวัดหนึ่งในศาสนาฮินดูของเนปาล ถึงแม้ผู้ที่นับถือศาสนาฮินดูเท่านั้นจึงมีสิทธิเข้าไปภายในวัดแห่งนี้ แต่นักท่องเที่ยวสามารถเข้าชมตัววัดและดูกิจกรรมที่มีขึ้นภายในอาณาเขตของวัดได้ชัดเจนจากบนฝั่งด้านตะวันออกของแม่น้ำพัคมาตี โดยที่องค์การยูเนสโกได้ขึ้นทะเบียนวัดแห่งนี้เป็นมรดกโลกแล้วในปี.ศ. 2522 วัดนี้มีความสำคัญในช่วงเทศกาลศิวะราตรี ถ่ายรูปกันพอสมควร จากนั้นเดินทางไปเข้าที่พักย่านทาเมล



วันที่ 10 มีนาคม 2556 วันที่สองของการเดินทาง มุ่งหน้าสู่ โปครา ด้วยรถมินิบัส ใช้เวลาเดินทางประมาณ 6 ชั่วโมง ถึงที่พักก็เย็นแล้ว มีเวลาเดินเล่นและถ่ายรูปแถวทะเลสาปเววา ซึ่งอยู่ใกล้ที่พักมาก วันนี้เจอฝนพรำๆ



วันที่ 11 มีนาคม 2556 วันที่สามของการเดินทาง นั่งรถทั้งวันจากโพครา ไปเบเน่ - ตาโตพานี่ - ซิค่า - โกรพานี่ เป็นเส้นทางที่ค่อยๆไต่ระดับขึ้นเขา ลัดเลาะไปตามไหล่เขา เส้นทางค่อนข้างแคบ ถ้าพลาดก็ตกเขาไปเลย ชีวิตต้องฝากไว้กับคนขับรถเท่านั้น มีเหตุการณ์ตื่นเต้นเล็กน้อย โดยเส้นทางจากซิค่าไปโกรพานี่ (Ghorepani) ต้องเปลี่ยนเป็นนั่งรถจี๊ป 2 คัน เจอรถยางแตกรอบแรก ต้องเปลี่ยนรถกันเลยทีเดียว ช่วงรอรถอีกคันมาเลยต้องเดินกันไปตามทาง วิิวข้างทางจะเห็นดอกไม้ป่าและนาขั้นบันไดให้ได้เก็บภาพกัน และระหว่างทางเจอปัญหารถติดหล่มอีกตรงไหล่เขา ต้องกู้กันอยู่พักใหญ่ ทำให้เสียเวลาเดินทางไปประมาณเกือบ 2 ชั่วโมง กว่าจะถึงที่พักที่โกรพานี่ ก็เกือบ 2 ทุ่มแล้ว อากาศเริ่มหนาวเย็น ประมาณ 7-10 องศา ที่นี้สูง 2,775 เมตร

ถึงที่พักอาบน้ำอาบน้ำ ทำ ทานอาหารเย็น แล้วเตรียมตัวนอน วันรุ่งขึ้นต้องตื่นแต่เช้ามีด เดินขึ้นพุนฮิลล์กัน





วันที่ 12 มีนาคม 2556 วันที่ 4 ของการเดินทาง เป็นจุดหมายการเดินทางของพวกเราที่จะได้ชมเทือกเขาหิมาลัยอันสวยงาม ตอนแสงแรกของอาทิตย์สาดส่อง เราต้องออกเดินทางจากโรงแรมเวลา 4.30 น. เดินขึ้นยอดพูนฮิลล์ ท้องฟ้ายังมีดมิด ปกคลุมไปด้วยดาวบนฟ้า ทุกคนต้องมีไฟฉายติดตัวไว้ส่องเส้นทางเดิน จะมีไกด์ชาวเนปาลีนำทางเป็นระยะๆ มีลูกหาบช่วยแบกอุปกรณ์กล่องของน้องๆที่จะถ่ายรูป ลืมบอกไปว่าทริปนี้ฉันเอาวัสดุที่สุด ใช้เวลาเดินจากโรงแรมถึงยอดพูนฮิลล์ประมาณ ชั่วโมงถึงชั่วโมงครึ่งแล้วแต่กำลังขาและความฟิต ยอดพูนฮิลล์สูง 3,210 เมตร ฉันขึ้นเขารอบนี้ไม่มีอาการ high altitude sickness ทำให้มีความสุขขึ้นมากทีเดียว อากาศค่อนข้างหนาวในตอนเช้านี้ อุณหภูมิประมาณ 3-5 องศา เส้นทางที่เดินขึ้นบางแห่งยังมีหิมะปกคลุมอยู่เลย เส้นทางที่เดินขึ้นมีผู้คนทยอยกันเดินขึ้นมากมาย รวมๆแล้วเป็นร้อยได้กระมัง ฉันประทับใจคู่สามีภรรยาชาวญี่ปุ่นอยู่คู่หนึ่ง อายุ 80 ปี แล้ว ยังเดินขึ้นเขาอย่างทะมัดทะแมงดีมาก ทำให้พวกเราอายุไปตามๆกัน ถึงยอดเขาแล้วทุกคนจิบชาร้อนๆเพื่อเพิ่มความอบอุ่นในร่างกายและตั้งหน้าคอยแสงอาทิตย์ยามเช้า ที่ส่องแสงแดดอ่อนๆกระทบยอดหิมาลัยแต่ละลูกที่มีน้ำแข็งปกคลุมอยู่ เห็นเป็นสีส้มอ่อนๆ แบบพาโนรามา สวยงามมากจริงๆ โชคดีที่ฟ้าเปิดเต็มที่ ไม่มีก้อนเมฆมาบดบังยอดเขาหิมาลัยอันสวยงามอาทิเช่น ยอด Dhaulagiri (8,167 เมตร)

Annapurna South (8,091 เมตร) Machapuchare (Fish Tail 6,993 เมตร) ทุกอย่างช่างเหมาะเจาะลงตัวจริงๆ ช่างภาพแต่ละคนเริ่มปฏิบัติหน้าที่รัวชัตเตอร์กันอย่างสนุกสนาน แล้วพลัดกันเป็นนายแบบนางแบบกันถ้วนหน้า พวกเราอยู่บนพูนฮิลล์ประมาณ 3 ชั่วโมง เป็นกลุ่มเกือบสุดท้ายแล้วที่เตรียมตัวเดินลงเขา อากาศเริ่มอุ่นขึ้น แดดเริ่มจ้า แผดเผา

ทุกคนได้รับวิตามินดีจากแสงแดดกันถ้วนหน้า ความสนุกสนานยังรออยู่ โปรดติดตามในฉบับหน้า.....

