

ชีวิตที่พอเพียง : ๒๑๙๕. ควงสาวเที่ยวฝรั่งเศส ต่อด้วยสวิส ๗. เดินทางกลับ

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันศุกร์ที่ 11 กรกฎาคม 2014 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 11 กรกฎาคม 2014 เวลา 13:05 น.

---

เช้าวันอาทิตย์ที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๕๗ เป็นวันสุดท้ายในซูริค สำหรับการเดินทางครั้งนี้ เรามีเวลาสบายๆ ไม่ต้องออกเดินทางเข้ามาอย่างทุกวัน เพราะเครื่องบินออกเวลา ๑๓.๓๐ น. เราจะต้องออกจากโรงแรมเวลา ๙.๐๐ น. ผมจึงมีเวลาออกไปวิ่งออกกำลังกายแถว Zurich West ที่โรงแรม 25 Hours ตั้งอยู่

เป็นเวลาหลายวันที่ผมไม่ได้วิ่ง เพราะต้องออกเดินทางไปเที่ยวตั้งแต่เช้า แม้จะเดินมาก ระหว่างท่องเที่ยว แต่ผมรู้สึกว่าการเดินแบบช้าๆ กับการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ ให้ผลต่อร่างกายแตกต่างกัน เป็นการสังเกตจากประสบการณ์ของตนเอง

ผมออกไปวิ่งเวลา ๖ น. เศษ ซึ่งแดดออกแล้ว วิ่งไปทางทิศตะวันตก ซึ่งเป็นเขตที่เมืองกำลังขยายออกไป มีบริเวณก่อสร้างล้อมรั้วอยู่ จึงเป็นโอกาสให้ต้นไม้หญ้าขึ้นเต็มหญ้าเมืองฝรั่งนี้ดอกสวย และมีสีส้ม ทรงดอกหลากหลาย ผมจึงได้โอกาสถ่ายรูปดอกหญ้าสวยๆ เอามาฝาก

เราวางแผนไปพักที่ ซูริค และเที่ยวแถวนั้นอยู่แล้ว ทำให้สะดวกต่อการไปขึ้นเครื่องบินที่สนามบิน ซูริค โดยเรานั่งรถรางไปสถานีรถไฟ ซื้อตั๋วจากเครื่องขายตั๋วแล้วไปรถไฟเที่ยว ๙.๑๗ น. ที่ขบวน ๑๐ ตามที่สาวน้อยดูจากตารางรถไฟ เราซื้อตั๋วขึ้นสอง และขึ้นรถที่เข้าเทียบ เราจึงได้ที่นั่งริมประตู ไม่ซ้ำมีผู้โดยสารขึ้นมาจนแน่น ส่วนใหญ่ไปลงที่สนามบิน

จากสถานีรถไฟ เดินไปตรวจป้ายบอกว่าให้ไป เช็किनที่หมายเลข ๑, ๒ หรือ ๓ ปรากฏว่า TG 971 ออกเวลา ๑๓.๓๐ น. เราไปเร็วไป ป้ายยังไม่บอกว่าให้ไปที่หมายเลขไหน ต้องรอราวๆ ๑ ชั่วโมงจึงบอกว่า ไปที่หมายเลข ๑ เราขึ้นบันไดเลื่อนหลายทอด ไปหาที่ เช็किन เมื่อเช็किनได้แล้วก็ต้องเดินไปลงบันไดเลื่อนหลายทอด ไปขึ้นรถไฟไปยังอาคารทางออก เมื่อได้แล้ว ก็ต้องเดินไปหาประตูกลุ่ม E เมื่อพบก็เดินขึ้นบันได (หรือขึ้นลิฟท์) ไปห้องรับรอง Panorama เพื่อพัก และกินอาหารและเครื่องดื่มรองท้อง เพราะเครื่องออกตั้ง ๑๓.๓๐ น.

แต่ก่อนจะไปห้องรับรอง ก็มีร้านปลอดภาษีมาต้อนรับให้บริการ สาวน้อยเข้าไปซื้อ ช็อกโกแลต สวิส ตามระเบียบ เมื่อเจ้าหน้าที่ได้ยินเราพูดภาษาไทย เขาก็รีบมาให้บริการ ด้วยจิตบริการของคนไทย คือเจ้าหน้าที่ชายของเป็นคนไทย คนไทยเราชอบเก่งแค่นั้น เป็นที่รู้กัน

ห้องรับรองนี้มีเครื่องดื่มบริการอุดมสมบูรณ์ โดยเฉพาะที่มีแอลกอฮอล์ และกล้วยหอมอร่อย แต่อาหารควาไม่เอาไหน

TG 971 ออกจากประตู E 34 ผู้โดยสารชั้นหนึ่ง ขึ้นธุรกิจ และบัตรทอง ขึ้นเครื่องก่อน บนเครื่องบิน ร้อนกว่าในสนามบินเสียอีก วันนี้ซูริคอากาศร้อนกว่า ๓๐ องศา แต่พอเครื่องบินขึ้น ก็เย็นฉ่ำ และบริการสุดประทับใจ อาหารอร่อย ผมเลือก main course เป็นเนื้อ ซึ่งก็ไม่ผิดหวัง สาวน้อยเลือกปลา เพราะเนื้อ แลลงโรค

ผมต้องหาทางนอนหลับให้ได้มากที่สุด ออมแรงไว้ประชุมวันรุ่งขึ้น คือวันที่ ๙ มิถุนายน ทั้งเช้าและบ่าย วิธีการที่ใช้คือกินยานอนหลับ ลอราซีแพม ๐.๕ มก. ซึ่งปรากฏว่าช่วยได้ไม่มาก หลับได้ไม่ยาว และหลับๆ ตื่นๆ รวมแล้วน่าจะหลับได้จริงๆ สัก ๔ - ๕ ชั่วโมง การหลับนี้สู้ขาไปไม่ได้

ชีวิตที่พอเพียง : ๒๑๙๕. ควงสาวเที่ยวฝรั่งเศส ต่อด้วยสวิส ๗. เดินทางกลับ

เขียนโดย ศ.นพ.วิจารณ์ พานิช

วันศุกร์ที่ 11 กรกฎาคม 2014 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันศุกร์ที่ 11 กรกฎาคม 2014 เวลา 13:05 น.

---

วิจารณ์ พานิช

๙ มิ.ย. ๕๗

บันทึกนี้เขียนที่ [GotoKnow](#) โดย [Prof. Vicharn Panich](#)

ท่านใดสนใจดูภาพประกอบโปรดกด link :<http://www.gotoknow.org/posts/571881>