

ด  
ด

D magazine

www.d-magazine.de

“นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย”

สังคม • วัฒนธรรม • ครอบครัว • บันเทิง • ไลฟ์สไตล์

- ตะลอนไปอิตาลีตอนจบ
- คุณรู้จัก eAt หรือยัง
- Die Meeresleute Südthailands
- Life at the Terminal

\* สมัครสมาชิกนิตยสารดี พลิกหน้า 58



07 / 09.2011

ไปเที่ยวว ↑  
3 ม.

ข  
อชป  
น

วัฒนธรรมการท่องเที่ยว

ISSN: 2190-636X



# แพทย์ชาวไทยเยอรมนี (Thailändische Ärzte in Deutschland)

## Augenarzt

Herr Dr.med. Nimittherapharp T., Neusserstr.14, 50670 Köln, Tel. (0221) 972 61 72 ,Fax (0221) 972 61 73

## Facharzt für Allgemeinmedizin

Herr Chairat Thavisin, Sinstedenstr. 3, 41517 Grevenbroich, Tel. (02181) 40 539 , Fax (02181) 24 29 35

Herr Dr.med. Inteeworn Prachuab, Berlinerstr. 7, 66839 Schmelz-Hüttersdorf, Tel. (06887) 2116 , Fax (06887) 888475

Frau Dr.med. P. Khuankhunsathid, Spitaler Str 16, 20095 Hamburg, Tel.(040) 3039 2311 , Fax (040) 3039 2313

Herr Dr.med. Skulsak Karnchanakul, Brauenkamper Str. 9, 27753 Delmenhors, Tel. (04221) 84868, Fax (04221) 98 75 54 ,

## Frauenarzt

Herr Prof. Dr.med. Jesda Inthraphuvasak, Frauenklinik Universitätsklinikum, Theodor-Kutzer-Ufer1-3, 68167 Mannheim  
Tel. (0621) 383 22 86, 383 34 48

## Hausärztlicher Internist

Herr Dr.med. Komintr Duangphung, Klinikum Fulda, Pacelliallec 4, 36043 Fulda, Tel. (0661) 84 54 70

Dr. med. Naruemol Ebert, Gemeinschaftspraxis Dr. Wolfring, Dr.Kögel, Dr.Ebert , Frankfurter Straße 61, 63500 Seligenstadt  
Tel. (06182) 30 39

Herr Dr.med. Suamchoke Kanokvichitra, Hellig-Geist-Str.18, 58135 HagenTel. (02331) 411 58, 46 21 21 , Fax (02331) 46 22 29

## HNO-Heilkunde

Herr Dr.med. Panitan Cheewaratanapart, HNO. Klinik, Klinikum Krefeld, Lutherplatz 40, 47805 Krefeld, Tel. (02151) 32 25 09  
Fax (02151) 32 25 32

## Angiologie

Dr. med. Naruemol Ebert, Gemeinschaftspraxis Dr. Wolfring, Dr.Kögel, Dr.Ebert , Frankfurter Straße 61, 63500 Seligenstadt  
Tel. (06182) 30 39

## Neurochirurgie

Herr Dr.med. Sonchai Tiyaworabun, Breitenbacherstr. 9, 36381 Schlüchtern, Tel. (06661) 91 9991 , Fax (06661) 91 9992

## Facharzt für Chirurgie Venen-Spezialist

Herr Dr.med. Skulsak Karnchanakul, Brauenkamper Str. 9, 27753 Delmenhorst, Tel. (04221) 84868, Fax (04221) 98 75 54

## Zahnarzt

Herr Somsak Sakulsurarat, Bahnhofstrasse 47, 34630 Gilserberg, Schwerpunkte: Paradontologie, Implantologie, Aesthetik

## Zahnheilkunde

Frau Dr. Sudeeda Schneider, Haupt Str. 1, 82418 Uffing, Tel. (08846) 9384, Fax (08846) 9385

Schwerpunkte: Kinderzahnheilkunde, Paradontologie, Zahnersatz, Ästhetik-Zahnheilkunde

## Zahnarzt: Kieferorthopäde

Frau Dr.dent. Wilailack Arjomand – Kermany, Mühlen Str. 25, 29221 CelleTel. (05141) 246 40 , Fax (05141) 7752

Angaben ohne Gewähr  
ข้อมูลจาก [www.thailife.de](http://www.thailife.de)





# U.K. บอกกล่าว

## สวัสดิ์คะท่านสมาชิกและท่านผู้อ่านนิตยสารดี ทุกๆ ท่าน

ช่วงเวลานวันหยุดปิดภาคเรียนฤดูร้อนกำลังจะผ่านพ้นไปในอีกไม่กี่อาทิตย์นี้แล้วนะคะ ปีนี้อากาศก็ประหลาดอยู่ ที่หลายๆ ท้องที่ ต้องเปิดเครื่องทำความร้อนกันทั้งๆ ที่ในช่วงนี้อากาศน่าจะร้อน หรือร้อนจัดได้แล้ว หากมองไปทางประเทศไทยอากาศก็ไม่ได้ดีไปกว่าที่นั่นเท่าใดนัก ปัญหาหน้าท่วมยังเป็นปัญหาที่ประชาชนในหลายๆ จังหวัดกำลังประสบ และนี่ว่าฝนฟ้ายังไม่ยอมที่จะหยุดคะนองง่ายๆ

นิตยสารดี เล่มที่เจ็ดนี้ เราให้หัวข้อไว้ว่า วัฒนธรรมการท่องเที่ยว ก็เป็นการ เล่าเรื่องราวการท่องเที่ยวที่มีหลากหลายประเภท ทั้งทางเรือ ทางรถยนต์ หรือจะไปนอนเต็นท์แบบแคมป์ปิ้งกันก็ได้ แถมด้วยรูปภาพการท่องเที่ยวที่ผู้อ่านส่งมาร่วมสนุก รวมทั้งท่องเที่ยวแดนอิตาลี ตอนต่อจากฉบับที่แล้ว และมีเรื่องราวของชาวเลทางตอนใต้ของไทยมาฝากอีกด้วยคะ เมื่อเดินทางก็ต้องมีการเตรียมตัวก็ต้องเปิดไปอ่าน เที่ยวสนุกปลอดภัย เพื่อที่ว่าจะได้เที่ยวโดยไม่ต้องเป็นกังวลถึงโรคต่างๆ ที่อาจจะเป็นอุปสรรคในการเดินทางได้ และเพื่อให้สอดคล้องกับหัวข้อเรื่อง ในฉบับนี้เราจึงขอแนะนำหนังสือ “แพรงก์เฟิร์ต (คู่มือท่องเที่ยวเยอรมนีด้วยตนเอง)” ให้ผู้ที่สนใจจะเดินทางท่องเที่ยวทำความรู้จักกับเมืองที่มีความสำคัญทางเศรษฐกิจเมืองหนึ่งของเยอรมนีได้ใช้เป็นคู่มือ นอกจากเรื่องท่องเที่ยว ดีมาก ก็ยังหนาแน่นไปด้วยคอลัมน์ประจำ เช่นกฎหมายว่าด้วย “ตกพุ่มม่าย” ที่เป็นตอนต่อเนื่องจากฉบับที่แล้ว “เมื่อสามีชาวเยอรมันเสียชีวิต” นะคะ ก็เป็นข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสิทธิในเรื่องมรดก รวมทั้งการรับบำนาญในฐานะแม่หม้าย ก็หวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ทุกๆ ท่านบ้าง คอลัมน์สุขภาพฉบับนี้เราคุยกับคุณหมออมรพงษ์ ชีรมัน ถึงการแก้ไขปัญหาลูกเกี่ยวกับการนอนกรน ซึ่งหลายๆ คนเริ่มจะมีปัญหากันแล้ว และตามที่ได้เกริ่นไว้เกี่ยวกับ “ตำลึงเยอรมัน” ผักที่หลายๆ ไทยในเยอรมนีชอบไปเก็บมาลวกจิ้มน้ำพริกกัน ด้วยเห็นว่าหน้าตาน่ากินข้างละม้ายคล้ายคลึงกับตำลึงผักกิมรี่ข้างบ้านที่แสนจะมีประโยชน์และอร่อยของไทย แต่ที่ไหนได้ไม่เลี้ยวตระกูลนี้ในเยอรมนีหาได้เกี่ยวข้องกับตำลึงของไทยไม่ แถมยังมีพิษเสียอีก ท่านใดที่ชอบไปเก็บมาบริโภค หรือมีเพื่อนชอบไปเก็บมารับประทานก็ช่วยเตือนๆ กันต่อไปให้รู้ถึงโทษของพืชชนิดนี้ด้วยนะคะ เมื่อว่าด้วยผักป่า ก็มาถึงเมนูอาหารเด็ด ซึ่งเล่มนี้ ดีมาก ขอนำเสนออาหารของชาวไทใหญ่ ที่มีเครื่องปรุง และกรรมวิธีปรุงที่ไม่ได้ยุ่งยากเลย แต่เห็นแล้วก็ให้น้ำลายสอเลยคะ นอกจากนี้ก็ยังมีเรื่องราวอีกหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการเลี้ยงดูลูก การป้องกันที่จะไม่ให้เกิด “สนามรบ” ในบ้าน กับลูกรัก ประสบการณ์เรื่องการเรียนรู้อาษาของหญิงไทยที่เดินทางมาตั้งแต่ยังเป็นเยาวชน ขำขันแฉข้อคิดทางธรรมะ และอื่นๆ หากให้บรรยายก็คงจะเกินเนื้อที่ของคอลัมน์อื่นๆ แน่ๆ ก็ขอเกริ่นเพียงสั้นๆ เท่านั้นแล้วกันนะคะ

สิงหาคมในเยอรมนีก็หมายถึงช่วงเวลาแห่งการพักผ่อน แห่งการเดินทางเยี่ยมเยียนครอบครัวในประเทศไทย และเมื่อการพักผ่อนสิ้นสุดก็หมายถึงการเริ่มต้นใหม่ของการศึกษา เด็กๆ หลายคน ก็คงจะตื่นเต็นที่จะได้พบเพื่อนฝูงที่ไม่ได้เห็นหน้ากันมาเกือบสองเดือนหลายๆ คนคงตื่นเต็นที่จะได้ไปโรงเรียนเป็นครั้งแรก ที่จะได้แบกกรวยใส่ขนมขบเคี้ยว ถ่ายรูปกับครอบครัว และเพื่อนใหม่ในโรงเรียนหลายๆ คนที่จบการศึกษาในระดับมัธยมต้นก็จะเริ่มการศึกษาระดับมัธยมปลาย หรือบางคนอาจจะไปร่ำเรียนในสายอาชีพ หลายๆ คนก็จะต้องงุ่นงายกับการเตรียมตัวเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยซึ่งปีการศึกษาใหม่กำลังจะเปิดในอีกไม่นานนี้

และสำหรับอีกหลายต่อหลายคนก็คือการกลับไปปฏิบัติหน้าที่การงาน หลังจากพักผ่อนเสริมพลังกำลังทั้งกายและใจเพื่อเผชิญกับการงานหน้าที่อันท้าทายต่อไป

สำหรับทุกๆ ท่าน ดีมาก ก็ขอส่งกำลังใจสำหรับช่วงเวลาเริ่มต้นต่างๆ เหล่านี้ ขอให้สนุกสนานกับการงาน และการเรียนคะ

พบกันใหม่ ดีมาก เล่มที่แปด  
พัทยา เรือนแก้ว



# สารบัญ

## เรื่องดีจากปก

วัฒนธรรมการท่องเที่ยว.....10

## ข่าว

ภาพข่าว.....6

เจาะข่าว.....8

## ชีวิตในประเทศเยอรมนี

แนะนำสมาคม: สมาคมอัมบวร์กฯ / สมาคมนักเรียนไทยในเยอรมนี.....14

อาชีพ: Life at Terminal.....16

กฎหมาย: ตกพุ่มม่าย.....18

คำถาม คำตอบจาก ฝ่ายกงสุล.....21

การศึกษา: ดนตรีบำบัด.....22

เรียนภาษาเยอรมัน: Tisch โต๊ะกับชีวิตประจำวัน.....24

สัมภาษณ์: ท่านธัมมนันทา ภิกษุณี.....26

## Lifestyle สไตล์ D

แฟชั่น: แฟชั่นผ้าไทย.....32

บันเทิง: คนนั้นที่เห็นในทีวี / มรสุมชีวิตของนักพยากรณ์อากาศชื่อดัง.....34

ปกิณฑกะ: มาเก็บผักป่ากันเถอะ (ตอนจบ).....37

เช็ทซ์และความสัมพันธ์: เอาชนะเรื่องนาราคาญ.....38

ห้องครัว: “ช่างป่อง” เเทมปุระไทใหญ่ / อัจฉริยะผลไม้สุดอินเตอร์.....39

สุขภาพ: โรคนอนกรน ภัยเงียบใกล้ตัว.....40

ตอบปัญหาลูกกรัก: ภาษา ภาษา ภาษา.....42

แนะนำหนังสือ: แฟรงก์เฟิร์ต (คู่มือท่องเที่ยวเยอรมนีด้วยตนเอง).....43

DIY by Nong: สร้างบ้านให้โบว์.....44

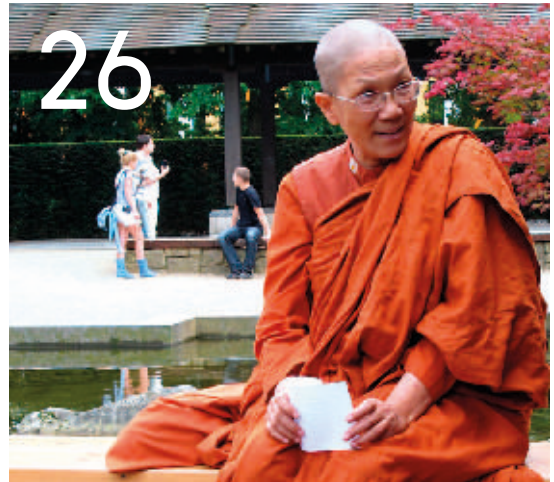
ศิลปะสำหรับเด็ก: Malkurs in Bildern: Unterwasserwelt.....45

นิยาย: เลิกรบกับลูกรัก ก่อนจะเป็นสนามรบ.....46

ท่องเที่ยวยุโรป: อิตาลี ตอนจบ.....50

ท่องเที่ยวไทย: Chao'le - Die Meeresleute Südthailands.....52

ธรรมะท้ายเล่ม: ธรรมะจากข้าขึ้น.....54





## จดหมาย คุยกับ บ.ก.

สวัสดีค่ะ บรรณาธิการของนิตยสาร D

จ.ม.ฉบับนี้ไม่ได้เป็นการสมัครสมาชิกนะค่ะ เพียงแต่เขียนมาบอกว่าช่วยส่งหนังสือนิตยสาร D ที่มีดีไปให้พี่แก้ว (S. Tillmann) หน่อยนะค่ะ ดิฉันขอมอบให้พี่แก้วเป็นของขวัญวันเกิด สมาชิกหนึ่งปีนะค่ะ เงินจำนวน 20 ยูโร ดิฉันได้ส่งมาให้แล้ว

ส่วนการจะสมัครเป็นสมาชิคนิตยสาร D ที่มีดี ปิดต่อไป ขอให้เป็นการตัดสินใจของพี่แก้วเองในอนาคตนะค่ะ  
ขอบคุณค่ะ  
สำราญ

สวัสดีค่ะคุณสำราญ

ขอบคุณค่ะที่เลือก นิตยสาร D ที่มีดี เป็นของขวัญวันเกิดแก่เพื่อน หากว่าท่านอื่นๆจะเลียนแบบคุณสำราญคงไม่ว่าอะไรกันนะค่ะ ก็ขอแจ้งให้คุณแก้ว S. Tillmann ทราบตรงนี้เลยนะค่ะว่า นิตยสาร D ที่มีดี ที่คุณถืออยู่นี้ คือของขวัญวันเกิดจากเพื่อนผู้แสนดี คุณสำราญ ค่ะ

บ.ก.

เรียนบ.ก. นิตยสารดีที่นับถือ

ดิฉันได้รับนิตยสารดีจากดร.ปองใจที่กรุณาส่งมาให้อ่าน ดร.ปองใจบอกว่าเป็นหนังสือดีมีสาระเป็นประโยชน์ เมื่อดิฉันได้รับนิตยสารดีก็ได้อ่านและพบว่า เป็นนิตยสารดีสมชื่อจริงๆ จึงขอสมัครเป็นสมาชิก เพื่อที่จะได้รับข่าวสารอันเป็นประโยชน์ต่อไปนอกจากนี้ดิฉันก็ได้แนะนำนิตยสารดีแก่คนไทยที่ดิฉันรู้จัก พวกเขาบอกว่าสนใจและจะสมัครเป็นสมาชิก เมืองที่ดิฉันอยู่เป็นเมืองเล็กๆ มีน้องๆ ที่อยู่ในเมืองที่มีปัญหาเกี่ยวกับภาษาเยอรมันทั้งการอ่าน พูดและเขียน เขามีคำถามที่ดิฉันก็ตอบไม่ได้ จึงขอเรียนถามคุณดังนี้

1. กรณีที่สามีเยอรมันเสียชีวิตจะต้องดำเนินการอย่างไรบ้าง จะต้องมีหลักฐานอะไรบ้าง และจะต้องแจ้งหน่วยงานราชการใดบ้าง
2. ในกรณีภรรยาไทยไม่มีบุตรกับสามีเยอรมัน และสามีก็ไม่เคยมีบุตรมาก่อน พ่อแม่ของสามีเสียชีวิตแล้ว ญาติพี่น้องของสามีจะมีสิทธิในมรดกของสามีหรือไม่ ในกรณีนี้ภรรยาไทยจะต้องทำอย่างไรบ้างจึงจะได้สิทธิในมรดกในฐานะภรรยา

ขอคำแนะนำด้วยนะค่ะ หรือหากว่ามีเอกสารเกี่ยวกับเรื่องนี้กรุณาส่งมาให้ดิฉันด้วย

ขอบคุณมากค่ะ  
ศจีพรรณ

สวัสดีค่ะคุณศจีพรรณ

ขอบคุณค่ะที่แนะนำนิตยสารดีแก่คนไทยคนอื่นๆ เรื่องที่คุณศจีพรรณถามมานั้น เรื่องแรกเราได้ลงบทความเกี่ยวกับการดำเนินการในกรณีที่สามีเยอรมันเสียชีวิต ใน ดีมาก เล่มที่ 5 คุณศจีพรรณคงจะยังไม่รู้ จะได้จัดส่งไปให้นะค่ะ ในบทความนั้นมีรายละเอียดเรื่องนี้คุณสามารถอ่านได้ค่ะ

สำหรับเรื่องที่สองซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับการสืบทอดมรดกนั้นก็รายละเอียดอยู่ในเล่มนี้แล้วค่ะ เปิดไปดูคอลัมน์กฎหมายได้เลย สรุปนิดหนึ่งก็ได้ว่า สิ่งที่ภรรยาไม่ว่าจะไทยหรือเยอรมันตามกฎหมายเยอรมันจะมีสิทธิที่จะได้มรดกของสามีเยอรมันที่เสียชีวิตทั้งสิ้น จะได้น้อยก็ขึ้นอยู่กับเงื่อนไข ว่ามีการทำสัญญาคู่สมรสไว้ก่อนตอนแต่งงานหรือไม่ หรือว่ามีการทำพินัยกรรมตัดสินหรือเปล่า เพราะหากมีการทำสัญญาคู่สมรสสัดส่วนมรดกที่จะได้จะน้อยลง หรือหากมีการทำพินัยกรรมตัดสินก็จะได้ส่วนที่เรียกว่า มรดกที่พึงจะได้ ที่เรียกว่า Pflichtteil นะค่ะซึ่งก็จะประมาณ 15% เท่านั้น

ที่ว่าจะต้องทำอย่างไรจึงจะได้สิทธินั้น ตามกฎหมายระบุให้สิทธิอยู่แล้ว เพียงแต่ในเรื่องนี้ ภรรยาต้องไปร้องขอหนังสือรับรองการเป็นผู้สืบทอด ที่เรียกว่า Erbschein ที่ศาลแขวง Amtsgericht เพื่อที่จะได้สามารถจัดการเกี่ยวกับมรดกได้

ลองอ่านดูนะค่ะ หากไม่เข้าใจอย่างไรค่อยถามมาใหม่ ยินดีช่วยเหลือค่ะ

บ.ก.



# Hamburg

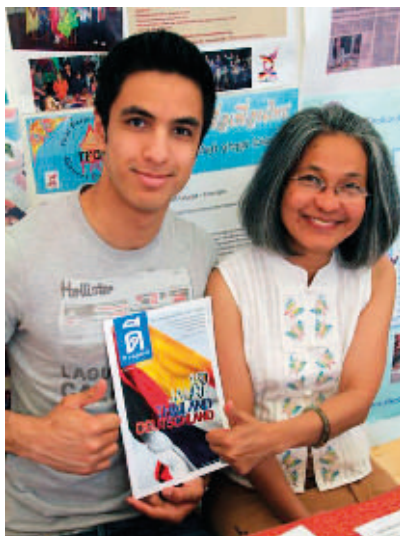


สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีเสด็จพระราชดำเนินไปมหาวิทยาลัยฮัมบวร์ก เพื่อทอดพระเนตรนิทรรศการไทยศึกษาที่นักศึกษาชาวเยอรมันจัดถวาย และทอดพระเนตรห้องสมุดสถาบันเอเชีย-แอฟริกาศึกษา รวมทั้งทรงฟังเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยรายงานถึงผลการดำเนินงานของภาควิชาไทยศึกษาของมหาวิทยาลัย รวมทั้งทรงฟังนักศึกษาชาวเยอรมันและไทยแสดงความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์และเหตุผลที่สนใจศึกษาโครงการไทยศึกษาที่สถาบันแห่งนี้ สร้างความปลื้มปิติให้กับนักเรียนไทย ต่างชาติ และชาวไทยที่มารอเข้าเฝ้าอย่างเนืองแน่น

Ihre königliche Hoheit, die thailändische Prinzessin Maha Chakri Sirindhorn stattete dem Asien-Afrika-Institut (AAI) der Universität Hamburg einen offiziellen Besuch ab und die Ausstellung, in der die Geschichte der Thaiistik und deren Studieninhalten, das vom Goethe-Institut Bangkok gefürderte Tandem-Projekt mit der Thammasat Universität (Bangkok) sowie die Erfahrungen der Studierenden im Rahmen ihres Auslandssemesters in Thailand, gezeigt werden. Anschließend besuchte die Prinzessin die Fachbibliothek des AAI und wohnte den offiziellen Empfang bei.



# Bad Homburg



นิตยสารดีร่วมดำเนินงานกับชุมชนไทยและกลุ่มศิลปิน “พุ่ไท” ในเด็นท์ “ชุมชนไทย” ในงาน Amazing Thailand ที่ Bad Homburg ในวันที่ 6 และ 7 สิงหาคม 2554 มีชาวไทยและเยอรมันเข้าเยี่ยมชมงานและร่วมกิจกรรมอย่างไม่ขาดสาย

(ภาพโดย นิตยสารดี)



## Nürnberg



กระทรวงแรงงานโดยกรมพัฒนาฝีมือแรงงานส่งเสริมและยกระดับคุณภาพชีวิตแรงงานไทยในต่างประเทศ ได้จัดโครงการฝึกอบรมและทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานด้านการประกอบอาหารไทยที่ Nürnberg เมื่อวันที่ 8 - 13 สิงหาคม 2554 โดยประสานงานกับกลุ่มเพื่อนไทยในแอร์ลิงเงน ประสบความสำเร็จได้ด้วยดี

(ภาพโดยกลุ่มเพื่อนไทยในแอร์ลิงเงน)



## München



สมาคมธรรมาโดยการสนับสนุนจากมูลนิธิเกร็ดตระการได้จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการสำหรับผู้ปฏิบัติงานให้ความช่วยเหลือหญิงไทยในเยอรมนี ในวันที่ 9 กันยายน 2554

(ภาพโดย สมาคมไทยอาสา)



## Lippe



“ไทยแลนด์ อิน ลิพเพ” (Thailand in Lippe ) เนื่องในโอกาสฉลอง 150 ปี ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศไทยและเยอรมนี ในงานมีสมาคมไทย ศิลปินไทยและชุมชนไทยในรัฐต่างๆ ร่วมจัดงานฉลองดังกล่าว

(ภาพโดย นิตยสารดี)

# เชื้อโรค E. coli ระบาดในเยอรมนีทำให้มีผู้เสียชีวิตแล้ว 37 ราย

ช่วงเดือนพ.ค. ที่ผ่านมา เกิดเหตุเชื้อโรค E. coli หรือที่เรียกว่า EHEC ระบาดในเยอรมนี โดยมีผู้ติดเชื้อจนถึงปัจจุบัน 3,235 คน และเสียชีวิต 37 ราย นับเป็นครั้งที่ร้ายแรงมากที่สุดแห่งหนึ่งในโลก ผู้ที่ติดเชื้อนี้อาจมีอาการไตวายเฉียบพลันและไม่สามารถรักษาได้ด้วยยาปฏิชีวนะ เจ้าหน้าที่ตั้งข้อสังเกตว่า ปกติแล้วการติดเชื้อ E. coli มักเกิดขึ้นในเด็ก แต่ในการระบาดครั้งล่าสุดกลับเกิดขึ้นส่วนใหญ่ในผู้ใหญ่ โดยเฉพาะผู้หญิงที่กำลังป่วย

หลังการแพร่ระบาดไม่นาน เจ้าหน้าที่ของเยอรมันโทษว่าแตกกวาจากประเทศสเปนเป็นต้นเหตุ และเตือนไม่ให้รับประทานผักดิบ เช่น แตงกวา มะเขือเทศ และผักกาดแก้ว ทำให้เกษตรกรในประเทศสเปนและยุโรปที่ปลูกพืชทั้ง 3 ชนิดได้รับความเสียหายเป็นอย่างมาก ทำให้สหภาพยุโรปต้องจ่ายเงินช่วยเหลือกว่า 210 ล้านยูโร

เมื่อวันที่ 10 มิ.ย. เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุขของเยอรมนีประกาศยกเลิกคำเตือนดังกล่าว หลังจากที่ได้ระบุได้แล้วว่า ถังออกจกฟาร์มพืชเกษตรอินทรีย์แห่งหนึ่งทางตอนเหนือของเยอรมนี น่าจะเป็นต้นเหตุของการแพร่เชื้อโรคดังกล่าว เจ้าหน้าที่กำลังตรวจสอบว่าเป็นเพราะถังออกมีเชื้อโรคตั้งแต่ตอนที่เป้นเมล็ดอยู่แล้ว หรือว่า ถูกปนเปื้อนโดยพนักงานของฟาร์ม ล่าสุดเมื่อวันที่ 21 ก.ค. ทางกรมเยอรมันได้ประกาศว่าถังออกมีได้เป็นตัวนำเชื้อ EHEC และสามารถรับประทานได้ สิ่งที่ตรวจพบว่ามีเชื้อโรคนี้คือเมล็ด Bockshornklee ที่นำเข้ามาจากอียิปต์ และแนะนำให้บริโภคนิด

## ผลการเลือกตั้งในประเทศไทย

การเลือกตั้งเมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม ที่ผ่านมาประเทศไทยได้สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร (ส.ส.) เข้ามาทำหน้าที่ในสภา การเลือกตั้งครั้งนี้มีผู้ไปใช้สิทธิเป็นจำนวนมาก 75.03% มีบัตรเสียประมาณ 10% และไม่ประสงค์ลงคะแนนประมาณ 7%

สรุปจำนวนที่นั่งและคะแนนเสียงของแต่ละพรรคที่สอบผ่านดังนี้

พรรคการเมือง	คะแนนส.ส.บัญชีรายชื่อ	จำนวนส.ส.บัญชีรายชื่อ	จำนวนส.ส.แบบแบ่งเขต	จำนวนส.ส.ทั้งหมด
เพื่อไทย (พท.)	15,744,190	61	204	265
ประชาธิปัตย์ (ปชป.)	11,433,762	44	115	159
ภูมิใจไทย (ภท.)	1,281,577	5	29	34
ชาติไทยพัฒนา (ชทพ.)	906,656	4	15	19
ชาติพัฒนาเพื่อแผ่นดิน (ชพน.)	494,894	2	5	7
พลังชล (พช.)	178,110	1	6	7
รักประเทศไทย (ร.ป.ท.)	998,603	4	-	4
มาตุภูมิ (มภ.)	251,702	1	1	2
รักษ์สันติ (ร.ส.)	284,132	1	-	1
มหาชน (พมช.)	133,772	1	-	1
ประชาธิปัตย์ใหม่ (ปธม.)	125,784	1	-	1

การเลือกตั้งครั้งนี้ได้รับความสนใจจากพี่น้องชาวไทยในต่างแดนเพิ่มขึ้น โดยในการเลือกตั้งครั้งนี้ มีจำนวนผู้ลงทะเบียนขอใช้สิทธิเลือกตั้งนอกราชอาณาจักร 146,662 คน ซึ่งเพิ่มขึ้นจากจำนวน 80,161 คน เมื่อปี 2550

จากสถิติการใช้สิทธิเลือกตั้งนอกราชอาณาจักรปรากฏว่า คนไทยในเยอรมนีที่ไปใช้สิทธิมีจำนวนมากเป็นอันดับที่สองรองจากคนไทยในสหรัฐอเมริกา และมากกว่าคนไทยในสิงคโปร์ที่ใช้สิทธิมากเป็นอันดับสาม แสดงว่าคนไทยในเยอรมนีตื่นตัวกับประชาธิปไตยของไทย ใชหรือไม่

ตัวเลขจาก

<http://www.siamintelligence.com/thai-general-election-2011/>

<http://prachatai.com/journal/2011/07/35883>



# Der elektronische Aufenthaltstitel หรือ eAT

“หลักฐานแสดงสิทธิการมีถิ่นที่อยู่อิเล็กทรอนิกส์ ค่าย่อว่า เอ อา เท หรือ บัตรประจำตัวประชาชนต่างดาว”

สหภาพยุโรป ที่เราเรียกสั้นๆ กันว่า เอ อู (die) EU ได้ออกกฎข้อบังคับ ให้หลักฐานการแสดงสิทธิการมีถิ่นที่อยู่ของชาวต่างชาติจากประเทศที่สาม คือประเทศนอกภาคีสหภาพยุโรป เป็นรูปแบบเดียวกันหมดทั่วสหภาพยุโรป



สรุปรายละเอียดของหลักฐานแสดงสิทธิการมีถิ่นที่อยู่อิเล็กทรอนิกส์ eAT มีดังนี้

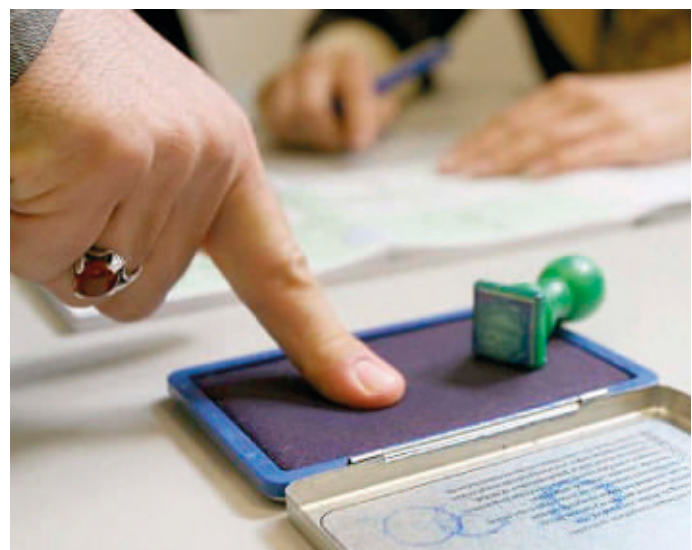
1. ในประเทศเยอรมนี จะเริ่มในวันที่ 1 กันยายน 2011 เป็นต้นไป หลังจากวันที่ 30 เมษายน 2021 จะต้องใช้บัตร eAT เท่านั้น
2. ใช้แทนสติ๊กเกอร์(ที่ติดในหนังสือเดินทาง) ที่ใช้มาจนถึงขณะนี้
3. รูปแบบเอกสารสิทธิการมีถิ่นที่อยู่ แบบเดียวกันหมดทั่วสหภาพยุโรปสำหรับชาวต่างชาติจากนอกภาคีสหภาพยุโรป
4. eAT มีขนาดเท่า บัตรเครดิต บนตัวบัตรมีรูปถ่ายเจ้าของบัตร
5. ภายในตัวบัตรฝังไมโครชิปไร้สัมผัส ซึ่งบันทึกข้อมูลทางชีวภาพ หรือ ไบโอมेटริก
6. ป้องกันการปลอมแปลงและนำไปใช้ในทางที่ผิด ด้วยรูปถ่ายระบบดิจิทัล และลายพิมพ์นิ้วมือสองนิ้วของเจ้าของบัตรผู้มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ซึ่งจะจัดระบบสิทธิการมีถิ่นที่อยู่ให้ตรงกับผู้ที่ถือบัตรได้อย่างชัดเจน
7. ฟังก์ชันบัตรประจำตัวระบบอิเล็กทรอนิกส์สำหรับธุรกรรมกิจกรรม ในอินเทอร์เน็ต และประกอบธุรกรรมอัตโนมัติ
8. เตรียมการไว้สำหรับลายมือชื่ออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อใช้ลงนามในเอกสารอิเล็กทรอนิกส์ให้มีพันธะผูกพันทางกฎหมายได้

อ่านเพิ่มเติมได้ที่:

<http://www.bamf.de/DE/DasBAMF/ITDienstleistungen/Angebote/eAufenthaltstitel/e-aufenthaltstitel-node.html>

## Millionen Ausländer müssen Fingerabdruck abgeben

Wer in Deutschland lebt, aber kein EU-Bürger ist und keinen deutschen Pass besitzt, soll bald seine Fingerabdrücke in der Ausländerbehörde abgeben. Die Bundesregierung plant für Ausländer aus Drittstaaten wie der Schweiz, der Türkei oder den USA eine elektronische „Aufenthaltskarte“ mit einer Gültigkeitsdauer von maximal zehn Jahren. Auf dem Dokument im Scheckkartenformat, das den Pass der Heimatländer ergänzt, befindet sich ein Chip, auf dem neben zwei Fingerabdrücken auch ein digitales Foto gespeichert werden sollen.





# วัฒนธรรมการทอผ้า

<b>Orte</b> ■ über 1 000 000 Einwohner ■ 500 000 - 1 000 000 Einwohner ● 100 000 - 500 000 Einwohner ● 20 000 - 100 000 Einwohner ○ unter 20 000 Einwohner	<b>Berlin</b> Hauptstadt eines Staates <b>Bonn</b> Regierungssitz eines Staates <b>Erfurt</b> Landeshauptstadt <b>Treg</b> Verwaltungssitz eines Regierungsbezirkes	<b>Grenzen</b> — Deutsche Staatsgrenze - - - Ländergrenze — Regierungsbezirksgrenze - - - sonstige Staatsgrenze	<b>Ober- platz</b> Namen von Regierungsbezirken die nicht nach dem Hauptort benannt sind.	<b>Verkehr (in Asselt)</b> — Eisenbahn — Autobahn, Fernstraße
---	--	---	---	--

Maßstab 1 : 2 000 000  
 0 25 50 100 km

"วัฒนธรรมการท่องเที่ยว" ในที่นี้หมายถึง การท่องเที่ยวอย่างมีเป้าหมาย ซึ่งแต่ละคนก็มีเป้าหมายต่างกันไป เช่น บางคนท่องเที่ยวเพื่อต้องการพักผ่อน บางคนต้องการเรียนรู้วัฒนธรรมต่างถิ่น บางคนต้องการเพียงความสนุกสนาน เป็นต้น

เพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นได้ระหว่างการท่องเที่ยว นักท่องเที่ยวควรเตรียมตัวก่อนออกเดินทางให้ดี อาทิเช่น หาข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ที่จะไปเที่ยวชมให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทั้งนี้รวมถึงขนบธรรมเนียมประเพณีและความเป็นอยู่ของผู้คนในแถบนั้นด้วย

การเตรียมตัวก่อนท่องเที่ยวเป็นเรื่องสำคัญ บางคนไม่หาข้อมูลเลย เพราะถือว่าซื้อตั๋วแล้ว หัวหน้าตั๋วจะพาไปไหนก็ไปด้วย ขอให้ได้ถ่ายรูป แล้วเอาไปอวดคนอื่นก็พอแล้ว แต่สำหรับนักท่องเที่ยวจริงๆ นั้นถึงแม้ว่าจะซื้อตั๋วไปเที่ยวก็ตาม แต่ก็พยายามหาข้อมูลต่างๆ ไว้วางหน้า เช่น ชื่อแผนที่ของสถานที่ที่จะไปท่องเที่ยว เพื่อศึกษาเส้นทาง การท่องเที่ยวไว้ล่วงหน้า อ่านคู่มือการท่องเที่ยวก่อนออกเดินทาง เป็นต้น นอกจากนี้ก็ควรเตรียมตนเองให้เหมาะสมกับการท่องเที่ยวของตนเช่น ใครที่ชอบเที่ยวเดินป่าศึกษาธรรมชาติ ก็ควรคำนึงถึงการแต่งกายให้เหมาะสม ใครที่ชอบขับรถเที่ยว ก็ควรตรวจสอบรถให้ดีก่อนออกเดินทาง ใครที่ชอบเที่ยวทะเล ก็อย่าลืมพกหมวกและครีมทากันแดดไปด้วย ใครที่ชอบเที่ยวเมืองใหญ่ๆ ก็ควรระมัดระวังภัยแอบแฝง เช่น นักล้วงกระเป๋า พวกหลอกหลวง ฯลฯ

ปัจจุบันนี้การท่องเที่ยวในเยอรมนีมีทางเลือกมากมาย แม้กระทั่งร้านขายเครื่องอุปโภคบริโภคต่างๆ เช่น Aldi , Lidl, Norma, Schlecker, Rewe ฯลฯ ก็จะมีบริการเสนอราคาพาท่องเที่ยวหรือเสนอที่พักในราคาไม่แพง ยังมีคู่แข่งมากเท่าไร ก็เป็นผลดีต่อผู้บริโภคมากเท่านั้น

ในประเทศเยอรมนีและประเทศในเครือช่ายยุโรป ผู้คนจะใช้เวลาในช่วงวันหยุดและวันหยุดภาคเรียน คนที่อยู่ทางใต้ก็เดินทางไปเที่ยวทางเหนือ คนที่อยู่ทางเหนือก็เดินทางไปเที่ยวทางใต้ อีกทั้งโรงเรียนก็จะจัดทัศนศึกษาแก่นักเรียนในช่วงก่อนปิดเทอมใหญ่ด้วย การเดินทางท่องเที่ยวแต่ละครั้งก็จะใช้ระยะเวลาหลาย ๆ วัน คนเยอรมันชอบท่องเที่ยวเป็นครอบครัว จึงคำนึงถึงการประหยัด ความสะดวกและความปลอดภัยเป็นเรื่องสำคัญ ดังนั้นมักเตรียมอาหารการกินไปกินเอง (หากเป็นไปได้) ใครที่เคยไปพักในแคมป์มาบ้างแล้ว ก็คงจะมองเห็นถึงความแตกต่างของนิสัยใจคอของคนยุโรปด้วยกัน เช่น คนเยอรมันเคยชินกับการอยู่เงียบๆ ไม่ค่อยรับใครเป็นเพื่อนได้ง่ายๆ แต่ถ้าคนเยอรมันรับใครเป็นเพื่อนแล้ว เขาก็จะมอบความจริงใจและความน่ารักให้ ... คนฝรั่งเศสเป็นชาติที่รักสุนัขมากๆ ถ้าไปฝรั่งเศส สิ่งสำคัญที่ต้องระวังมากที่สุดก็คือกับดักหรืออุจจาระของน้องหมานั้นเอง และที่สำคัญมากๆ ถ้าใครไปประเทศฝรั่งเศส แล้วทานอาหารในร้าน อย่าบอกเด็กเสิร์ฟเสียวนะว่า "ช่วยห่ออาหารที่เหลือกลับให้หน่อย จะเอาไปฝากหมาที่บ้าน" ถือว่าไม่สุภาพ เพราะสุนัขที่ฝรั่งเศสไฮโซกว่านั้นคือไม่กินของเหลือ ฯลฯ



คนรักหมามักจะพาหมาไปเที่ยวพักผ่อนด้วย ไม่แปลกเลยที่จะเห็นหมานั่งหลังพวงมาลัยรถ (ภาพโดย อัญชัญ เฮียร์ลิง)

ในประเทศเยอรมนีมีสถานที่ที่หน้าท่องเที่ยวมากมาย นักท่องเที่ยวสามารถเลือกการเดินทางได้ทั้งทางอากาศ ทางบกและทางเรือ การเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศเยอรมนีในสมัยก่อนนั้น ผู้ที่จะเดินทางโดยเครื่องบินได้ มักจะเป็นผู้มีฐานะทางการเงิน แต่ในปัจจุบันนี้ใครๆ ก็สามารถเดินทางโดยเครื่องบินได้เช่นกัน บางช่วงสามารถเดินทางโดยเครื่องบินได้ในราคาเพียง 1 ยูโร (ผู้เขียนไม่ได้พิมพ์ทศท่อน ราคา 1 ยูโรจริงๆ แต่ต้องอ่านรายละเอียดและเงื่อนไขเพิ่มเติมให้ละเอียดก่อน)

การเดินทางโดยรถไฟในประเทศเยอรมนีและในยุโรปก็สะดวกสบายยิ่งนัก โดยเฉพาะนักท่องเที่ยวที่ต้องการประหยัดที่พักค้างคืน ก็สามารถจองตั๋วรถไฟตูนอนได้ด้วย นอกจากนี้ใครที่เดินทางบ่อยๆ หรือเดินทางเป็นครอบครัวหรือซื้อตั๋วแต่เนิ่นๆ ก็สามารถได้ส่วนลดพิเศษอีกด้วย



ที่สถานีรถไฟในเยอรมนี มีร้านค้าต่างๆ เปิดบริการลูกค้า (ภาพโดย อัญชัญ เฮียร์ลิง)

## เรื่องดีจากปก

โดย "แกงโฮะ ณ โบเดนเซ"

การขับรถไปด้วยตนเองเป็นการท่องเที่ยวที่ค่อนข้างอิสระ อยากรอด อยากรแวงตรงที่ได้ก็ทำได้ ปัจจุบันนี้รถยนต์แทบทุกคันจะมี Navigation คอยบอกเส้นทาง ไม่ให้ขับหลงทางกันอีกด้วย ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีที่สะดวกสบายอีกเรื่องหนึ่ง แต่ก็น่าเสียดายที่นักท่องเที่ยวอาจจะไม่มีโอกาสได้ทำความรู้จักคนท้องถิ่น สมัยก่อนนั้นหากนักท่องเที่ยวขับรถหลงทาง ก็มักจะสอบถามคนท้องถิ่น ทำให้เกิดความไว้วางใจกันในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ โดยไม่รู้ตัว



"รถบ้านเคลื่อนที่" ในรมที่มีนอน ห้องครัวและห้องน้ำพร้อม (ภาพโดย เบญจมาศ คลิงเลอร์)

การขับรถเพื่อขอเดินทางร่วมด้วย ภาษาเยอรมันเรียกว่า per Anhalten หรือ Trampen ปัจจุบันนี้มีให้เห็นลดน้อยลงมาก อาจจะเป็นเพราะว่าแทบทุกคนจะมีรถยนต์ใช้เอง หรือกลัวอันตรายอันอาจเกิดจากคนที่ขับไปด้วย และคนขับก็อาจจะกลัวคนที่จะขอขี่ไปด้วย แต่กระนั้นก็ตามทางเยอรมนีตอนใต้ก็ยังพอมักโบกรถให้เห็นอยู่บ้าง ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นนักศึกษาที่ต้องการเดินทางจากเมืองหนึ่งไปยังอีกเมืองหนึ่ง หรือในปัจจุบันนี้นักศึกษามักจะติดต่อกันทางอินเทอร์เน็ตเพื่อสอบถามการขอเดินทางร่วมและช่วยจ่ายค่าน้ำมันให้ (Mitfahrgelegenheit)

การท่องเที่ยวทางเรือ ส่วนใหญ่จะเป็นการล่องเรือไปตามแม่น้ำสายต่างๆ หรือไม่ก็ล่องเรือเลียบทะเลสาบ เช่น ทะเลสาบคอนสแตนซ์ (Lake of Constance) หรือที่คนเยอรมันเรียกว่า โบเดนเซ (Bodensee) ซึ่งเป็นพรมแดนกั้นระหว่างสามประเทศคือ ประเทศเยอรมนี สวิตเซอร์แลนด์ และออสเตรีย จึงพูดได้ว่า หากใครไปเที่ยวโบเดนเซ ก็สามารรถท่องเที่ยว

เที่ยวสามประเทศได้ภายในเวลาหนึ่งวัน การท่องเที่ยวในเขตทะเลสาบโบเดนเซจะเป็นการท่องเที่ยวทางเรือเสียเป็นส่วนใหญ่ ถือว่าเป็นวัฒนธรรมทางทะเล (Seekultur) หากใครได้ไปท่องเที่ยวในเขตทะเลสาบโบเดนเซ ก็ขอแนะนำให้ล่องเรือเที่ยวชมทะเล ทานปลาและดื่มไวน์โบเดนเซ และชิมแอปเปิลโบเดนเซ ทะเลสาบโบเดนเซมีทางรถจักรยานอยู่รอบๆ นักท่องเที่ยวที่ใช้จักรยานเป็นพาหนะก็ยังสามารถขี่จักรยานท่องเที่ยวรอบทะเลสาบได้อีกด้วย



กัปตันดีส์นั่งระงังให้สัญญาณแก่ผู้โดยสาร เมื่อเรือกำลังจะเทียบท่าเรือ (ภาพโดย อัญชัญ เฮียร์ลิง)

ที่โบเดนเซมีเกาะที่มีชื่อเสียงอยู่สามเกาะด้วยกันคือ เกาะไรเคนเนา (Insel Reichenau) เกาะไมเนา (Insel Mainau) และเกาะลินเดา (Insel Lindau) ซึ่งเป็นสถานที่ที่น่าชมอย่างยิ่ง ลินเดาเป็นทั้งเมืองและทั้งเกาะตั้งอยู่ติดกับเมืองเบเรกรนซ์ (Bregenz) ของประเทศออสเตรีย และที่เมืองเบเรกรนซ์นี้เอง ที่นักท่องเที่ยวสามารถชมโอเปร่า ดนตรี ฯลฯ บนเวทีกลางน้ำในช่วงหน้าร้อนได้อีกด้วย



เมืองต่างๆ ที่ตั้งอยู่ริมทะเลสาบจะมีชายหาดให้ที่ทางการอนุญาตให้ผู้คนสามารถลงเล่นน้ำได้ เช่น ในเขตเมืองคอนสแตนซ์ (Konstanz) จะมีหาดที่เรียกว่า FKK (Freikörperkultur) หากใครเดิน

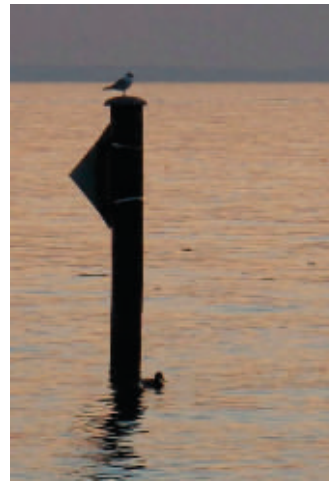


เรื่องดีจากปก  
โดย "แก๊งโฮะ ณ โบเดนเซ"

หลงทางเข้าไป แล้วถูกจ้องมองดูอย่างแปลกๆ ก็อย่าตกใจ เพราะที่นั่น  
ผู้คนเขาเปลือยกายลงเล่นน้ำกัน

วัฒนธรรมการท่องเที่ยวในเขตทะเลสาบโบเดนเซจะเน้นการ  
ท่องเที่ยวทางเรือ การรับประทานอาหารท้องถิ่นบนเรือหรือในร้าน  
อาหารติดทะเล การแสดงคอนเสิร์ตบนเรือที่ติดทะเลสาบ พื้นที่ปลูก  
ต้นองุ่น (สำหรับทำไวน์ขาวและไวน์แดง) บนเนินเขาใกล้กับทะเลสาบ  
และสถานที่ตั้งแคมป์ (Campingplatz) ติดทะเลสาบ

การท่องเที่ยวในปัจจุบันนี้สะดวกสบายกว่าสมัยก่อนๆ มากเหลือ  
เกิน ถือเป็นเรื่องที่ดี เพราะทำให้ผู้คนทุกระดับสามารถท่องเที่ยวได้  
อย่างเท่าเทียมกัน วัฒนธรรมการท่องเที่ยวจึงเป็นเรื่องที่ไม่หยุดนิ่ง คน  
ที่ชอบท่องเที่ยวจะเป็นคนที่เข้าใจหลายสิ่งหลายอย่างได้ดี เพราะเขาได้  
สัมผัสกับวัฒนธรรมท้องถิ่นและการท่องเที่ยวด้วยตนเอง



พระอาทิตย์ตกดินที่ทะเลสาบ  
โบเดนเซ (ภาพโดยคุณจ๋อน)



Ludwigshafen am Bodensee: นักท่องเที่ยวชาวไทยถ่าย  
รูประลึกกับผลงานประติมากรรมชื่อดังของทะเลสาบโบเดนเซ ซึ่งลือ  
เลื่องนักรการเมือง



**ความหมายของการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม**

เป็นการศึกษาหาความรู้ในพื้นที่หรือบริเวณที่มีคุณลักษณะ  
ที่สำคัญทางประวัติ ศาสตร์และวัฒนธรรม มีการบอกเล่าเรื่องราว  
ในการพัฒนาทางสังคมและมนุษย์ผ่านทางประวัติศาสตร์อัน เป็น  
ผลเกี่ยวเนื่องกับวัฒนธรรม องค์ความรู้ และการให้คุณค่าของสังคม  
โดยสถาปัตยกรรมที่มีคุณค่าหรือสภาพแวดล้อมอย่างธรรมชาติ  
ที่สามารถแสดงออกให้เห็นถึงความสวยงามและประโยชน์ที่ได้  
รับจากธรรมชาติ สามารถสะท้อนให้เห็นถึงสภาพชีวิต ความเป็น  
อยู่ของคนในแต่ละยุคสมัยได้เป็นอย่างดีไม่ว่าจะเป็นสภาพทาง  
เศรษฐกิจ สังคม หรือขนบธรรมเนียมประเพณี



## HGT Hamburger Gesellschaft für Thaiistik e. V.

สมาคมฮัมบวร์กเพื่อไทยศึกษา จัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนกิจกรรมต่างๆ ของสาขาวิชาไทยศึกษา สถาบันเอเชียและแอฟริกาแห่งมหาวิทยาลัยฮัมบวร์ก อาทิ การค้นคว้าวิจัย การประชุมและสัมมนาเชิงวิชาการ การจัดงานวัฒนธรรมไทย สมทบทุนจัดซื้อหนังสือและอุปกรณ์การเรียนการสอน และกิจกรรมต่างๆ ของนักศึกษา จึงขอเชิญชวนผู้ที่สนใจสมัครเข้าเป็นสมาชิกเพื่อรับข้อมูลข่าวสารกิจกรรมต่างๆ และร่วมส่งเสริมวิชาไทยศึกษาในประเทศเยอรมนี



Der Zweck unseres Vereins besteht in der Beschaffung von Mitteln zur Förderung des Faches Thaiistik in seiner gesamten Breite. Vornehmlich werden Mittel eingeworben, die der Thaiistik an der Universität Hamburg dienen. So werden beispielsweise die Ergebnisse aus wissenschaftlicher Forschung, bezogen auf das gegenwärtige und das traditionelle Thailand, der Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Es werden Vorträge und Symposien organisiert und deren Ergebnisse publiziert.

### Kontakt

Hamburger Gesellschaft für Thaiistik e. V.  
c/o Uni Hamburg Fb AAI  
Prof. Dr. Volker Grabowsky  
Edmund Siemers Allee 1  
20146 Hamburg  
Mail: [vorstand@thaiistik-gesellschaft.de](mailto:vorstand@thaiistik-gesellschaft.de)  
<http://thaiistik-gesellschaft.de>





## สมาคมนักเรียนไทยในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี ในพระบรมราชูปถัมภ์ Thai Studenten Verein in Deutschland e.V.

สมาคมนักเรียนไทยในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนีในพระบรมราชูปถัมภ์ใช้อักษรย่อว่า „ส.น.ท.ย.“ เขียนชื่อเป็นภาษาเยอรมันว่า Thai Studenten-Verein in Deutschland (unter der Schirmherrschaft S.M. des Königs) TSVD e.V. เครื่องหมายของสมาคมเป็นช้างทรงศึกของพระบาทสมเด็จพระนเรศวรมหาราชอยู่ในโลโก้ มีธงไทยเป็นพื้นอยู่ด้านหลัง ขอบนอกของโลโก้เขียนชื่อสมาคมเป็นภาษาเยอรมัน ตามแบบและตัวอย่างด้านบน

### ประวัติความเป็นมา

สมาคมนักเรียนไทยในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนีในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดทะเบียน เป็นสมาคม เมื่อวันที่ 9 มกราคม พ.ศ. 2501 มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์และมิตรภาพ เสริมสร้างและรักษาไว้ ซึ่งความเข้าใจอันดีระหว่างนักเรียนไทยในเยอรมนี และระหว่างนักเรียนไทยกับนักเรียนชาติอื่นๆ ในเยอรมนีโดยเฉพาะชาวเยอรมัน ส.น.ท.ย. ตั้งขึ้นเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เป็นองค์กรที่ไม่หวังผลกำไรรายได้ที่ได้มาจะนำไปใช้จ่ายตามวัตถุประสงค์ของสมาคมเท่านั้น



### จากอดีตจนถึงปัจจุบัน

นับจนถึงทุกวันนี้ เป็นเวลามากกว่า 50 ปี แล้วที่ ส.น.ท.ย. เปรียบเสมือนศูนย์รวมของนักเรียนนักศึกษาไทย ซึ่งเป็นคนรุ่นใหม่ ที่เปรียบเหมือนมันสมอง และพลังที่จะช่วยกันพัฒนาประเทศไทยในอนาคต สมาคมฯ ได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ มาอย่างต่อเนื่อง ทั้งด้านวิชาการ การแนะนำการศึกษา การเสริมสร้างวัฒนธรรมไทยเชื่อมต่อกับวัฒนธรรมเยอรมัน เพื่อก่อให้เกิดการเรียนรู้และทำความเข้าใจในวัฒนธรรมไทยและเยอรมัน รวมทั้งประวัติศาสตร์ของประเทศเยอรมนี นอกจากนี้ยังจัดกิจกรรมกีฬาเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างนักศึกษาอีกด้วย ในการดำเนินกิจกรรมสมาคมฯ พยายามสอดแทรกแนวคิดและความหมายของการคิดร่วมกันและการดำเนินกิจกรรมเพื่อประโยชน์ส่วนรวม รวมทั้งการร่วมกันสร้างกิจกรรมในโอกาสหลังจบการศึกษา กลับไปปฏิบัติหน้าที่ในประเทศไทย ด้วยความมุ่งหวังว่า กิจกรรมเหล่านี้จะเป็นเวทีฝึกคนรุ่นใหม่ในการทำงานร่วมกันและกับผู้อื่น เรียนรู้ที่จะคิด และอยู่ร่วมกันในสังคม ตลอดจนเรียนรู้ในการที่จะให้

ส.น.ท.ย. หวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้มีโอกาสรู้จัก พบปะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และได้ร่วมแรงร่วมใจกับเพื่อนนักเรียนไทยในเยอรมนีที่อยู่ในเมืองต่างๆ ให้มากยิ่งขึ้น ตลอดจนนักเรียนไทยและสมาคมนักเรียนไทยในประเทศอื่นๆ เพื่อร่วมกันสร้างสรรค์สังคม และประเทศชาติที่รักยิ่งของเราสืบไป

ส.น.ท.ย. ขอเชิญชวนทุกท่านที่ต้องการจะเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในพลังสร้างสรรค์ เพื่อสานต่อเจตนารมณ์ที่ดีของเรา สมัครเข้าเป็นสมาชิกของ ส.น.ท.ย. โดยส่งอีเมลล์มาที่ [register@tsvd.org](mailto:register@tsvd.org) ค่าสมัครสมาชิก สำหรับนักเรียนนักศึกษา 10 ยูโร ต่อปี สำหรับบุคคลทั่วไป 13 ยูโร ต่อปี ด้วยค่าบริการเพียงเล็กน้อยของท่านสามารถทำให้สมาคมฯ จัดกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อนักเรียนไทยในเยอรมนี เยี่ยมชมกิจกรรมของ ส.น.ท.ย. ได้ที่ [www.tsvd.org](http://www.tsvd.org) หรือเฟสบุ๊ค

[www.facebook.com/ThaiStudentInGermany](http://www.facebook.com/ThaiStudentInGermany)

ติดต่อกับ ส.น.ท.ย.

นายกิตติ คำแก้ว นายก ส.น.ท.ย.

เบอร์โทรศัพท์ 0176-66854091 Email: [tukitti@gmail.com](mailto:tukitti@gmail.com)

หรือ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ Email: [info@tsvd.com](mailto:info@tsvd.com)

# Life at the Terminal



สนามบินฝรั่งเศสฟรังก์ฟวร์ทขึ้นชื่อว่าเป็น 1 ในสนามบินที่สำคัญที่สุดในเยอรมนี ด้วยตำแหน่งที่อยู่ใจกลางประเทศ เป็นฮับของสายการบินลุฟท์ฮันซ่า สายการบินประจำชาติเยอรมัน รองรับเที่ยวบินเกือบ 500,000 เที่ยวบิน และผู้โดยสารกว่า 54.2 ล้านคนต่อปี ในยุคที่การเดินทางทางอากาศเปิดอิสระเสรีและเป็นที่ยอมรับเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมืองใดมีสนามบินขนาดใหญ่ มีสายการบินมาลงจอดมาก ย่อมหมายถึงจำนวนผู้โดยสารที่สามารถบินมาเปลี่ยนเครื่องไปยังจุดหมายปลายทางได้มากขึ้น หมายถึงรายได้ของสนามบิน เมือง และร้านค้าที่เพิ่มขึ้น ที่สำคัญยังหมายถึง “งาน” ที่มีให้กับประชากรที่อาศัยอยู่ในเมืองนั้นด้วย

ปรารภณา โรเซอร์ หรือเมย์ คือ 1 ในคนไทยที่เป็นฟันเฟืองเล็กๆ ช่วยให้การดำเนินงานในสนามบินที่สำคัญที่สุดแห่งหนึ่งในยุโรปขับเคลื่อนไปได้ เธอทำงานในตำแหน่ง “เจ้าหน้าที่ภาคพื้น” ในส่วนของการเช็คอินที่บริษัท APS ซึ่งเป็นบริษัทลูกของ Fraport บริษัทที่บริหารจัดการกิจการภายในสนามบินฝรั่งเศสฟรังก์ฟวร์ท

เส้นทางชีวิตและการทำงานของคนไทยในเยอรมนี ไม่เคยโรยด้วยกลีบกุหลาบ เมย์ วัย 31 ปี เล่าถึงความเป็นมาที่ได้มาอยู่เยอรมนี และทำงานนี้ว่า เธอจบการศึกษาปริญญาตรี จากคณะมนุษยศาสตร์ เอกภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทำงานเช็คอินให้กับลุฟท์ฮันซ่าที่ประเทศไทย อยู่ 3 ปี ก่อนที่จะลัดฟ้ามาพัฒนาภาษาเยอรมันที่เยอรมนีด้วยการเป็นโอแพร์ (คนต่างชาติที่มาทำหน้าที่เลี้ยงเด็ก ด้วยค่าตอบแทนเป็นคอร์สเรียนภาษาและเงินติดกระเป๋าเล็กน้อย) เมื่อปี 2005 เมื่อได้พบรักกับสามีที่เยอรมนี เธอก็กลับไปแต่งงานที่เมืองไทย ก่อนที่จะย้ายมาพำนักที่เมืองโคโลญจน์ เมืองบ้านเกิดของสามี โดยเริ่มเรียนภาษาตามที่รัฐบาลสนับสนุน

“หลังจากเรียนภาษาจบแล้ว เมย์ได้งานเสิร์ฟอาหารเข้าในโรงแรมฮิลตัน เสริฟได้ไม่กี่ครั้งก็ต้องลาออก เพราะว่ามันเป็นงานที่ใช้แรงงานมาก ทำไม่ไหว ประกอบกับได้งานที่ร้านกาแฟในสนามบินเมืองโคโลญจน์ ซึ่งร้านกาแฟนี้เป็นบริษัทลูกของ Lufthansa Sky Chef เมย์ได้เป็นพนักงานประจำ เธอเล่าว่าระหว่างที่ทำงาน ต้องเช็คโต๊ะอยู่หลังเคาน์เตอร์เช็คอินทุกวัน “บอกกับตัวเองทุกวันว่าซักวัน ชั้วจะไปนั่งเช็คอิน ไม่ใช่เช็คโต๊ะอย่างนี้”

เธอค้นคว้าหาความรู้เกี่ยวกับระบบบริหารจัดการของสนามบิน

เมืองโคโลญจน์ ทำให้อู่วาบริษัทที่มีงานเช็คอินมี 3 บริษัท คือ Lufthansa AHS และ Swissport (ซึ่งปัจจุบันปิดตัวไปแล้ว) เธอสมัครทุกที่ที่เปิดรับในขณะนั้น บริษัทหลังสุดติดต่อกลับมา โดยบอกว่าเห็นความตั้งใจ และอยากให้โอกาส เพราะเห็นว่ามีประสบการณ์มา แต่มีชั่วโมงงานให้เพียงแค่วันละ 40 ชั่วโมง

เมย์เล่าว่าหลังจากช่วยกันคิดกับสามี แล้วยกตกลงรับงานเช็คอินเป็นงาน Part-time จากนั้นก็ไปคุยกับเจ้านายร้านกาแฟขอเปลี่ยนจากทำงานร้านกาแฟเต็มเวลามาเป็น Mini-Job ได้หรือไม่ “เจ้านายก็ดีใจหาย เขาบอกว่า เขาใจว่าคนเราก็ต้องมีความฝัน อยากทำในสิ่งที่ตัวเองถนัด ดังนั้นเขาสนับสนุน หากเมย์จะไปทำงานเช็คอิน แล้วมาทำกับเขาแค่ 400 ยูโร เมย์ก็เลยทำงาน 2 ที่ควบกันไป โดยที่รายได้หลักมาจากงานร้านกาแฟ เพราะว่าไม่ต้องเสียภาษีเลย”

หลังจากทำไปได้ 1 ปี เมย์ปรึกษากับสามีว่า เธอไม่มีอนาคตที่นี่ เพราะสนามบินโคโลญจน์เล็กมาก และไม่มีโครงการขยาย เครื่องบินส่วนใหญ่จะเน้นไปดีเซลเชลคอร์ทกันหมด และชักชวนให้สามีย้ายเมือง เธอเล่าว่าตอนนั้นสมัครงานเช็คอินที่ดีเซลเชลคอร์ทไว้ด้วย และถูกเรียกไปสัมภาษณ์ “ตอนสัมภาษณ์ เจ้าหน้าที่บอกว่าโอกาสที่เมย์จะได้งานมีสูงมาก แต่สุดท้ายเขาก็ไม่รับเมย์ เพราะว่าเมย์ไม่มีรถ ไม่เหมาะกับการทำงานเป็นกะ”

และแล้ว 2 สามีภรรยาจึงช่วยกันขบคิด สนามบินใหญ่ๆ ในเยอรมนีมีอยู่ 2 ที่ คือ ฝรั่งเศสฟรังก์ฟวร์ทกับมิวนิค เมื่อ ฝรั่งเศสฟรังก์ฟวร์ทใกล้กับโคโลญจน์มากกว่า จึงคิดย้ายบ้านมาอยู่ที่ฝรั่งเศสฟรังก์ฟวร์ท “สามีไม่ยอมมาเลยคะ แต่ก็มองแล้ว ว่าอนาคตของภรรยาไม่มีแน่ ก็เลยทำงานหา งานที่นั่นก่อน แล้วนั่ง ICE ไปกลับแฟรงก์เฟิร์ต – โคโลญจน์ทุกวัน จนกระทั่งผ่านโปรแล้วก็ย้ายเมือง”

ก่อนที่จะย้ายเมือง เธอส่งใบสมัครมาที่บริษัท AHS ซึ่งเป็นผู้จัดหาเจ้าหน้าที่เช็คอินให้กับสายการบินต่างๆ ที่สนามบินฝรั่งเศสฟรังก์ฟวร์ท เมย์ถูกเรียกสัมภาษณ์ตั้งแต่นั้นอยู่ที่โคโลญจน์ จึงนั่งรถไฟมาสัมภาษณ์งานเลย “กะว่าย้ายมาจะได้มีงานทำเลย แต่สรุปว่าเขาก็ยังไม่รับ เพราะยังไม่ต้องการคน เมย์ก็อหึก (หัวเราะ) พอย้ายบ้าน หลังจากหายวุ่นมีเวลาร่างงได้สักอาทิตย์หนึ่ง ก็เขียนจดหมายไปบอกบริษัทว่า อย่าลืมนะ ถ้าเธอต้องการคนอย่าลืมฉัน สรุปว่าวันนั้นเขาก็โทรมาเลย คงคิดว่าย้าย





นี่กล้าตื้อก็กล้ารับทำงาน (หัวเราะ) แล้วเมย์ก็ได้งาน”

การทำงานเช็คอินที่เธอได้ มีเวลาทำงานที่ไม่แน่นอนและทำงานเป็นกะซึ่งเมย์มักจะได้เป็นกะกลางคืน “เมย์ชอบทำงานกะเช้ามากกว่า แต่งานก็ตื้องาน เขาให้เวลาไหนมากที่สุดก็ต้องทำตามนั้น เราเลือกไม่ได้ แต่หลังๆ ต้องเข้างานดึกมาก บางทีต้องเข้างานตอนตี 3 บางวันเมย์ก็ต้องนั่งรถไฟเที่ยวสุดท้ายไปรอที่สนามบินก่อนเวลาเริ่มงาน บางทีก็ต้องนั่งรถเมย์ตอนกลางคืนไป บางครั้งสามีก็เดินไปเป็นเพื่อน ไปส่งที่ป้ายรถเมย์” เธอทำงานที่นี้ต่อไปอีกไม่ถึง 1 เดือน ก็รู้สึกตัวตัวเองไม่เข้ากับวัฒนธรรมการทำงานของบริษัทนี้ นึกอยากลาออก เผอิญมาเจอข่าวว่าสายการบินแอร์ฟรานซ์ รับสมัครพนักงานเช็คอิน “ในใบประกาศ เขียนว่าต้องการคนพูดเยอรมัน อังกฤษ ฝรั่งเศสได้ดี เมย์พูดฝรั่งเศสไม่ได้เลย แต่ก็คิดว่าสมัครไปก็ไม่เสียหายอะไร”

ทั้งๆ ที่พูดภาษาฝรั่งเศสไม่ได้ และประเทศฝรั่งเศสก็ขึ้นชื่อว่าภูมิใจในการพูดภาษาของตนเองมาก เธอก็ได้งานเช็คอินที่แอร์ฟรานซ์ เธอทำอยู่ที่นั่นจนครบ 1 ปี เมื่อบริษัทไม่ต่อสัญญาให้ เพราะต้องการประหยัดงบประมาณ (บริษัทปิดหลายแผนกและผลักดันให้พนักงานที่มีสัญญาจ้างถาวรจากแผนกอื่นมาทำเช็คอิน พนักงานใหม่อย่างเธอจึงโดนไล่ให้ออกก่อน) เมย์ก็ไปสมัครที่บริษัท APS ซึ่งเป็นบริษัทลูกของ Fraport “ด้วยความที่มีประสบการณ์ด้วย เขาไม่ได้ดูเลยว่าเมย์จบอะไรมาจากเมืองไทย เขารับเมย์เข้าทำงานตั้งแต่วันแรกที่เขาไปสัมภาษณ์ และทำงานที่นั่นจนมาถึงทุกวันนี้คะ”

เมย์เล่าว่าการทำงานเช็คอิน สนุกและท้าทายมาก เพราะเวลาที่เข้าไม่ตรงกัน ทำให้ต้องเจอกับเพื่อนร่วมงานที่เปลี่ยนหน้าไปแต่ละวัน คนที่รักจะทำงานนี้ต้องเป็นคนที่มีปรับตัวได้ดี เข้ากับคนได้ง่าย นอกจากนั้น จะต้องมีการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี เพราะว่าแต่ละวัน จะเจอผู้โดยสารแบบต่างๆ กันไป “นิสัยเป็นเรื่องของบุคคลนะคะ แต่ผู้โดยสารแต่ละชาติก็จะมีลักษณะคล้ายๆ กัน เช่นผู้โดยสารชาวญี่ปุ่น จะเข้าคิวกันเป็นระเบียบเรียบร้อยมาก และไม่เรื่องมากคะ ส่วนผู้โดยสารชาวตะวันออกกลางและเอเชียใต้ มีแนวโน้มจะเรื่องมากกว่า (หัวเราะ)” เธอบอกว่าประสบการณ์อื่นๆ เช่น ต้องทนพูดกับผู้โดยสารที่กลิ่นตัว กลิ่นปาก แรงเหลือคณานับ หรือผู้โดยสารหาเรื่องจะไม่ยอมจ่ายเงินค่าน้ำหนักกระเป๋าเกิน

เธอบอกว่า การที่ได้ออกมาทำงานนอกบ้าน สามารถเข้าสู่ตลาดแรงงานเยอรมัน เข้าไปทำงานเคียงบ่าเคียงไหล่กับชาวเยอรมัน ทำให้เธอรู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น แม้รายได้จะไม่สูงนัก เพราะต้องเสียภาษีมามากมาย แต่เธอก็ภูมิใจ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากกว่าการอยู่บ้านเฉยๆ

“เมย์คิดว่า การที่เราเป็นผู้หญิง แต่งงานมาอยู่กับสามีที่ต่างบ้านต่างเมือง การมีอาชีพติดตัวไว้ไม่ใช่เรื่องเสียหาย เมย์กับสามีรักกันมาก แต่เราบอกเรื่องอนาคตไม่ได้ หากชีวิตพลิกผันขึ้นมา เราต้องเตรียมตัวไว้เพื่อให้พร้อมเผชิญกับความไม่แน่นอนที่จะเกิดขึ้น นอกจากนั้น การเข้าไปทำงานกับคนเยอรมันจะทำให้เรามีความมั่นใจ เข้าใจระบบความคิดและวัฒนธรรมของคนที่นี่ สามารถใช้ชีวิตอยู่ที่เยอรมนีได้อย่างมีความมั่นใจ และที่สำคัญ การทำงานเป็นโรงเรียนสอนภาษาอย่างที่ดี เมย์บอกได้เลยว่าตัวเองพูดภาษาเยอรมันได้ เพราะการทำงานคะ”

#### คำแนะนำสำหรับผู้สนใจทำงานเช็คอิน

1. เช็คเว็บไซต์ของสนามบินในเมืองที่ตนเองอยู่ หรือสายการบินที่บินไปลงยังเมืองนั้นๆ สนามบินที่มีขนาดใหญ่ มีเครื่องบินขึ้นลงต่อวันมาก จะมีตำแหน่งงานมากกว่า
2. คุณสมบัติของผู้ที่ต้องการทำงานเช็คอิน คือ ภาษา ต้องพูดได้ทั้งภาษาเยอรมันและอังกฤษ ไม่จำเป็นต้องถึงขั้นเพอร์เฟกต์หรือดีมาก แต่ต้องมากพอที่จะพูดสื่อสารให้เข้าใจได้ ฟังชัดถ้อยชัดคำ บุคลิกเข้ากับคนได้ง่าย เพราะเพื่อนร่วมงานจะเปลี่ยนไปตลอด รวมทั้งต้องมีความยืดหยุ่น สามารถทำงานเป็นกะได้
3. บริษัทในเยอรมนี สนใจประสบการณ์ทำงานมากกว่าวุฒิการศึกษา ดังนั้น หากสนใจงานประเภทนี้ แต่ยังไม่มียุติบัตรประสบการณ์มาก ควรสมัครหลายๆ ตำแหน่ง เริ่มจากตำแหน่งล่างๆ ก่อน เพราะมีโอกาสได้งานมากกว่า ขอให้อดทนทำไป แล้วคอยมองหาช่องทางขยับขยาย
4. นอกจากงานเช็คอินแล้ว ที่สนามบิน ยังมีงานลักษณะคล้ายๆ กันอีกหลายอย่างเช่น เจ้าหน้าที่ที่บริษัทให้เช่ารถยนต์ จุดแลกเงิน Tourist Information Center สามารถตรวจสอบหาตำแหน่งที่เปิดว่างอยู่ได้จากบริษัทเหล่านี้ด้วยเช่นกัน



# ตกพุ่มบาย

## โดย พัทยา เรือนแก้ว

มุกกฎหมายของ **ดี** มาก เล่มที่แล้วเราคุยกันถึง สิ่งที่ต้องดำเนินการเมื่อสามีหรือภรรยาเสียชีวิตในเยอรมนี รวมทั้งการเตรียมตัวเพื่อป้องกันปัญหาด้านทรัพย์สินว่าควรทำอย่างไร ใน **ดี** มาก เล่มที่ 7 นี้เราจะมาคุยกันต่อถึงสิทธิและผลที่ตามมาทางกฎหมายที่ควรจะต้องรู้เมื่อตกพุ่มบาย คนที่ไม่ได้เป็นม่ายก็อ่านได้คะ ก็ไม่ได้ตั้งใจแข่งชักหักกระดูกอะไร แต่ทุกอย่างนั้นรู้ไว้ใช่ว่าใส่บาแบกหาม ความตายเป็นสิ่งที่แน่นอนเพียงแต่เราไม่รู้ว่าจะมาถึงเมื่อไรเท่านั้นเอง

ผลที่จะเกิดตามมาทางกฎหมายของการตกพุ่มบาย รวมทั้งสิทธิต่างๆ ที่ควรรู้หลักๆ ที่จะนำมาคุยกันในทีนี้ ก็มาจากคำถามที่ได้รับอยู่เรื่อยๆ อันได้แก่ การสืบทอดมรดก และการรับเงินเลี้ยงชีพในวัยชรา หรือบำนาญในฐานะที่ตกพุ่มบาย เพื่อความง่ายในการอ่านขอสมมุติเป็นกรณี ภรรยาไทยที่สามีเยอรมันเสียชีวิตนะคะ

### การสืบทอดมรดก

ในการสืบทอดมรดกนั้น จะสืบทอดมรดกใน 2 ส่วน

1. มรดกตามกฎหมายเพราะได้ใช้ชีวิตเป็นสามีภรรยาด้วยกันมา

2. สิทธิที่จะได้มรดกในส่วนที่เป็นส่วนแบ่งของดอกผลที่เกิดขึ้นจากทรัพย์สินส่วนตัวร่วมกัน (Zugewinnausgleich) อันเนื่องมาจากว่า ได้ใช้ชีวิตเป็นสามีภรรยาด้วยกัน และเลือกที่จะใช้การจัดการและครอบครองทรัพย์สินร่วมกัน (Zugewinnsgemeinschaft) นั่นคือ ครอบงำอยู่ด้วยกันโดยไม่ได้มีการทำสัญญาคู่สมรสเพื่อตกลงกันเรื่องการจัดการทรัพย์สิน

หากว่าสามีภรรยาทำสัญญาคู่สมรส (Ehevertrag) และตกลงกันที่จะ แยกกันจัดการและครอบครองทรัพย์สิน (Gütertrennung) เมื่อคู่สมรสฝ่ายหนึ่งเสียชีวิตลง คู่สมรสที่เหลือก็จะได้มรดกในส่วนนั้นน้อยลง

ในกรณีที่ไม่มีการทำพินัยกรรม เมื่อสามีเสียชีวิตลง ภรรยาจะได้รับมรดกครึ่งหนึ่ง ของทรัพย์สินทั้งหมด ส่วนมรดกอีกครึ่งหนึ่งจะเป็นของลูกๆ ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็ลูกในสมรส นอกสมรส รวมทั้งลูกที่จดทะเบียนรับเป็นบุตรบุญธรรมด้วย

ซึ่งจะต้องแบ่งให้ได้เท่าๆ กัน หากมีแต่ภรรยาแต่ไม่มีลูก ไม่ว่าจะเป็ลูกประเภทใดตามที่กล่าวไปแล้ว ในกรณีนี้ภรรยา จะได้มรดก 3 ใน 4 ส่วน และพ่อแม่ของผู้ตายจะได้ 1 ใน 4 หากพ่อแม่ของผู้ตายก็เสียชีวิตแล้ว ผู้ที่จะได้รับมรดกต่อไป ก็คือปู่หรือย่า และหากว่า พ่อแม่และปู่ย่าก็เสียชีวิตแล้ว แต่ยังมีพี่น้องท้องเดียวกัน พี่น้องผู้ตายก็จะได้มรดก 1 ใน 4 ส่วนนี้ แต่หากว่าพี่น้องก็ไม่มี พ่อแม่ ปู่ย่าก็เสียชีวิตแล้ว ภรรยา ก็จะได้รับมรดกแต่เพียงผู้เดียว

หากว่ามีการทำพินัยกรรม การสืบทอดมรดกจะเป็นไปตามที่พินัยกรรมกำหนด และหากว่าพินัยกรรมนั้นตัดสิทธิภรรยาไม่ให้มรดกใดๆเลย ตัวภรกายก็ยังมีสิทธิจะได้มรดก 1 ใน 8 ที่เรียกว่า Pflichtteil และทรัพย์สินที่ได้จากการปรับเปรียบเทียบดอกผลที่เกิดจากทรัพย์สินส่วนตัวร่วมกัน (Zugewinnausgleich) ในระหว่างที่เสียชีวิตอยู่ด้วยกัน วิธีคิดดอกผลนี้ก็จะคิดเช่นเดียวกับกรณีที่ปรับเปรียบเทียบดอกผลฯในกรณีที่หย่า (ดูวิธีคิดได้ใน **ดี** มาก เล่มที่ 1 หรือในเวปไซต์ **ดี** มาก)

### การสละสิทธิไม่ขอรับมรดก

หากว่ามรดกที่จะได้รับนั้นเต็มไปด้วยหนี้สิน ท่านอาจจะสละสิทธิไม่ขอรับมรดกนั้น (Erbausschlag) ก็ได้ วิธีการที่จะต้องทำก็คือ ต้องยื่นเรื่องเป็นลายลักษณ์อักษรว่าไม่ขอรับมรดกนี้ ที่ Nachlassgericht หรือ ก็คือ Amtsgericht ในเขตที่ผู้ตายพำนักอยู่ ภายในเวลา 6 อาทิตย์หลังจากที่ทราบข่าวการตาย หรือได้รับทราบข่าวว่าจะเป็นผู้รับมรดก ในกรณีที่ภรรยาอยู่ต่างประเทศระยะเวลาที่ยื่นเรื่องได้ก็จะยืดเป็น 6 เดือน หรือหากท่านไม่แน่ใจว่ามรดกที่จะได้รับจะเป็นหนี้หรือเป็นทรัพย์สิน ท่านอาจจะยื่นเรื่องขอให้ศาลทำการตรวจสอบ (Nachlassinsolvenz) ว่ามีหนี้สินหรือทรัพย์สินอยู่เท่าไร เพื่อที่จะได้ขอคำแนะนำจากศาลได้ว่า สมควรที่จะรับมรดกหรือไม่ หรือควรที่จะสละสิทธิ

ดังนั้นในกรณีที่ท่านเป็นผู้สืบทอดมรดก เพื่อหลีกเลี่ยงการที่จะต้องรับภาระหนี้สินของผู้ตาย ท่านอาจกระทำ





ได้ 2 อย่าง

Erbausschlag จะทำในกรณีที่มรดกนั้นเต็มไปด้วยหนี้สิน

Nachlassinsolvenz จะทำเมื่อมรดกส่วนใหญ่เป็นหนี้สิน แต่อาจจะมีบางส่วนที่หลงเหลือเป็นทรัพย์สินได้

และในกรณีที่ทำอย่างหลัง ท่านก็อาจจะสละสิทธิไม่รับมรดกหากปรากฏว่ามีหนี้สินมาก แต่ท่านยังมีสิทธิที่จะขอรับส่วนแบ่งดอกผลที่เกิดขึ้นในระหว่างที่อยู่กินด้วยกันได้ นั่นคือในส่วนที่เป็นมรดกศาลจะจัดการอย่างไรก็ได้ แต่ท่านขอส่วนที่เป็นดอกผลซึ่งเป็นสิทธิที่ท่านจะได้เท่านั้น

### สิทธิที่จะได้รับบำนาญของสามี

ไม่ว่าทุกคนจะมีสิทธิได้รับบำนาญ ผู้ที่มีสิทธิจะได้รับบำนาญจะต้องเป็นผู้ที่เคยทำงานเสียภาษี เคยจ่ายเบี้ยบำนาญสะสมไว้ขณะทำงานอย่างน้อย 5 ปีขึ้นไป หากไม่ได้ทำงานเป็นลูกจ้าง คือประกอบอาชีพส่วนตัว หรือทำงานที่ไม่ได้เสียภาษีและไม่เคยได้จ่ายค่าประกันสังคม (จ่ายเบี้ยสะสมบำนาญตามกฎหมาย) ก็ไม่มีสิทธิที่จะได้เงินบำนาญ หากสามีเคยทำงานเสียภาษีและจ่ายค่าประกันสังคมเป็นเวลาอย่างน้อย 5 ปี เมื่อสามีเสียชีวิตท่านก็มีสิทธิได้รับบำนาญในฐานะแม่เฒ่าของสามี ที่เรียกว่า Witwerente

ในกรณีที่ท่านหย่าร้างจากสามี แล้วภายหลังสามีเสียชีวิตลง ท่านไม่มีสิทธิจะได้รับเงินบำนาญสำหรับแม่เฒ่าจากบำนาญของสามีที่หย่าขาดไปแล้ว เพราะตอนที่หย่าได้มีการแบ่งเบี้ยบำนาญกันไปแล้ว (Versorgungsausgleich) เบี้ยบำนาญที่แบ่งตอนนั้นจะกลายมาเป็นบำนาญเพิ่มเติมจ่ายให้กับท่านเมื่อท่านอายุถึงเกณฑ์ที่จะได้รับบำนาญ

นั่นคือ บำนาญสำหรับแม่เฒ่า (Witwerente) ผู้ที่มีสิทธิจะได้รับคือภรรยาที่ถูกต้องตามกฎหมายของผู้ตายเท่านั้น ภรรยาเก่าที่หย่าขาดไปแล้วไม่มีสิทธิ

สำหรับคู่ที่สมรสตั้งแต่วันที่ 1 ม.ค. 2002 (พ.ศ. 2545) มีเงื่อนไขว่า จะต้องแต่งงานอยู่กินด้วยกันมาแล้วอย่างน้อย 1 ปี ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกัน มิให้มีการหาประโยชน์จากสิทธิการได้รับบำนาญแม่เฒ่า เพราะเคยมีกรณีที่ลุงผู้ร่ำรวย

ซึ่งป่วยหนักใกล้เสียชีวิต ต้อง การแต่งงานกับหลานสาวที่ยากจน เพื่อว่าเมื่อตัวเองเสียชีวิตลงหลานสาวจะได้บำนาญสำหรับแม่เฒ่าของตน แต่อย่างไร สิ่งนี้ก็ตามอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงได้ ในอนาคต

กำหนดเวลา 1 ปีของการแต่งงานนี้ก็มิใช่ข้อยกเว้น หากว่าการเสียชีวิตเกิดจากอุบัติเหตุกำหนดระยะเวลาการแต่งงาน 1 ปีก็อาจไม่จำเป็นต้องเป็นเงื่อนไขที่จะให้ได้รับบำนาญแม่เฒ่า

### บำนาญสำหรับแม่เฒ่า แบ่งเป็น 2 ชนิด เรียกกินง่ายคือ

1. บำนาญสำหรับแม่เฒ่ากองใหญ่ (große Witwerente) คือจะได้ 55% สูงสุด 60% ของบำนาญทั้งหมดของสามี ท่านมีสิทธิที่จะได้รับบำนาญชนิดนี้ หากท่านมีอายุ 45 ปีขึ้นไปเมื่อสามีเสียชีวิต หรือต้องดูแลบุตรที่เกิดจากสามี หรือไม่อาจที่จะทำงานได้เต็มที่ บำนาญชนิดนี้ท่านจะได้ตลอดชีวิต ในกรณีที่ที่ต้องดูแลบุตรที่อายุไม่ถึง 3 ปี ก็จะได้รับเงินเพิ่มเติม 54.39 ยูโร สำหรับลูกคนแรก และ 27.20 ยูโร สำหรับลูกคนที่ 2 เป็นต้นไป

2. บำนาญสำหรับแม่เฒ่ากองเล็ก (kleine Witwerente) จะจ่ายให้เพียง 2 ปี เท่านั้น และจำนวนเงินที่ได้ก็เพียง 25% ของบำนาญทั้งหมดของสามี ท่านจะได้รับบำนาญนี้หากท่านมีอายุน้อยกว่า 45 เมื่อสามีเสียชีวิต สามารถทำงานเลี้ยงตัวเองได้ และไม่มีบุตรที่ต้องดูแล

ในกรณีที่ท่านสมรสกับสามีก่อนปี 2002 และสามีเกิดก่อนวันที่ 2 ม.ค. 1962 ท่านก็จะได้รับเงินบำนาญแม่เฒ่ากองเล็กนี้โดยไม่จำกัดเวลา แต่หากว่าสามีเสียชีวิตก่อนที่จะมีอายุครบ 63 ปีเงินบำนาญที่จะได้อาจจะถูกหักเงินออกไปอีก 10.8% และที่สำคัญเงื่อนไขอายุที่กำหนดไว้ 45 ปี อาจเพิ่มขึ้นเป็น 47 ปีก็ได้

หากท่านมีรายได้เกินกว่า 700 ยูโร รายได้ส่วนนี้จะถูกนำมาหักออกจากบำนาญสำหรับแม่เฒ่าที่ท่านจะได้รับ และหากว่าท่านแต่งงานใหม่ท่านก็จะเสียสิทธิที่จะได้รับบำนาญสำหรับแม่เฒ่า แต่มีสิทธิที่จะยื่นเรื่องขอเงินช่วยเหลือในการเริ่มต้นชีวิตคู่ใหม่ที่เรียกว่า Starthilfe หรือเงินชดเชย หากได้รับการอนุมัติท่านจะได้รับเงินบำนาญเป็น





**กฎหมายดีๆ  
พื้ชยา เรือ่นแ่ก้ว**

จำนวนเงินเท่ากับจำนวนบำนาญที่จะได้ 48 เดือน โดยคิดเฉลี่ยจากเงินบำนาญที่ได้ 12 เดือนสุดท้าย

ท่านสามารถที่จะกลับมาได้เงินบำนาญแม่่มายจากสามีคนแรกอีกครั้ง เมื่อหย่าขาดจากสามีคนที่สอง หรือเมื่อสามีคนที่สองเสียชีวิตลง

หากว่าท่านหย่าขาดจากสามีและได้รับเงินค่าเลี้ยงดูจากสามีไปจนถึง ณ วันที่เขาเสียชีวิต ท่านก็สามารถที่จะได้เงินค่าเลี้ยงดูนี้ต่อไป โดยสามารถยื่นเรื่องขอค่าเลี้ยงดูได้จากสำนักงานที่รับผิดชอบการจ่ายบำนาญนี้ ซึ่งจะได้เท่าไร และมีอัตราการคิดอย่างไรนั้นสามารถสอบถามได้ที่สำนักงานที่รับผิดชอบกรณีจ่ายเงินบำนาญ

**เงินบำนาญสำหรับลูกที่ต้องกำพร้า**

สำหรับลูกไม่ว่าจะเป็นลูกของท่านกับสามีที่เสียชีวิตหรือลูกติดของผู้ตาย มีสิทธิที่จะได้เงินบำนาญเช่นกัน ที่เรียกว่าเงินบำนาญจากการเป็นกำพร้าบิดา (Halbwaisenrente) โดยจะได้รับเงินบำนาญนี้จนกว่าจะอายุครบ 18 ปีหรืออาจถึงอายุ 27 ปี ในกรณีที่ยังศึกษาอยู่ เงินบำนาญที่จะได้สูงสุดคือ 20% ของเงินบำนาญของผู้ตาย

Betriebsrente การทำประกันบำนาญสามารถทำได้หลายที่ และในบริษัทใหญ่ๆ มักจะมีการทำประกันบำนาญเสริมไว้ให้ ที่มักเรียกกันว่า Betriebsrente การจ่ายบำนาญสำหรับแม่่มายของสำนักประกันเหล่านี้ จะมีเงื่อนไขการจ่ายแตกต่างกันไป ในกรณีนี้ควรที่จะศึกษาเอกสารเกี่ยวกับการประกันกับสำนักประกันเหล่านี้ให้ละเอียด

**การจ่ายเงินบำนาญแม่่มายในกรณีที่ย้ายกลับไปอยู่ประเทศไทย**

คำถามที่หลายต่อหลายท่านค้างคาใจก็คือ เมื่อสามีเสียชีวิตและต้องการกลับไปอยู่ประเทศไทย จะมีผลอย่างไรหรือไม่กับเงินบำนาญแม่่มายที่ได้รับ

หากท่านเดินทางไปพำนักอยู่ในประเทศไทยเป็นการชั่วคราวจะไม่มีผลใดๆ ต่อการได้รับบำนาญของท่าน นั่นคือท่านจะยังได้รับเงินบำนาญแม่่มายเต็มจำนวนเท่าที่ท่านได้รับเมื่ออยู่ประเทศเยอรมนี

ในกรณีที่จะย้ายกลับไปอยู่เลยนั้น ตั้งแต่วันที่ 5 พ.ค. 2005 (พ.ศ. 2548) เป็นต้นมา หากว่าสามีที่เสียชีวิตนั้นถือสัญชาติเยอรมัน หรือสัญชาติหนึ่งสัญชาติใดของประเทศในสหภาพยุโรป (EU) หรือของประเทศที่มีสนธิสัญญาอยู่ร่วมกับประเทศเยอรมนี ท่านจะยังได้รับเงินบำนาญแม่่มายเต็มจำนวนที่ได้ขณะอยู่เยอรมนี โดยจะไม่ถูกหักแต่อย่างใด (ก่อนปี 2005 (พ.ศ. 2548) ในกรณีเช่นนี้จะถูกหัก 30%)

**สิทธิพำนักกรณีที่เป็นแม่่มาย**

ในกรณีที่เป็นแม่่มายเพราะการหย่า สิทธิพำนักจะพิจารณาเวลาที่อยู่กินด้วยกันว่านานเท่าไร หากแต่งงานอยู่กินกันมานานเกินกว่า 2 ปี ภรรยาต่างชาติก็จะได้สิทธิพำนักที่ไม่ขึ้นกับสามีและการแต่งงานอีกต่อไป แต่ในกรณีวิกฤต (Härtefall) เช่นหากว่าโดนทำร้ายร่างกาย และไม่สามารถอยู่ด้วยกันได้ ทางสำนักงานว่าด้วยคนต่างด้าว Ausländerbehörde อาจจะอนุญาตให้อยู่ต่อได้ และในกรณีที่สามีเสียชีวิตก่อนที่จะอยู่ด้วยกันครบ 2 ปี ทางสำนักงานว่าด้วยคนต่างชาติก็จะพิจารณาว่าเป็นกรณีวิกฤต และอนุญาตให้อยู่ต่อได้เช่นกัน

**กฎหมายที่ใช้ในการพิจารณาเรื่องมรดก**

ตามนัยยะของประมวลกฎหมายให้ใช้ประมวลกฎหมายแพ่ง (EGBGB) การจัดการเรื่องต่างๆที่เกี่ยวกับมรดกและการสืบทอดมรดก ให้ถือสัญชาติของผู้ตายเป็นหลัก นั่นคือผู้ตายถือสัญชาติของประเทศใดก็ให้ใช้กฎหมายของประเทศนั้นในการจัดการมรดกนั้น ไม่ว่าผู้ตายจะเสียชีวิตที่ใด ประเทศไหนก็ตาม เช่นหนุ่มเยอรมันไปเสียชีวิตในประเทศเนเธอร์แลนด์ หากขณะที่เสียชีวิตยังถือสัญชาติเยอรมันก็ต้องใช้กฎหมายเยอรมันเป็นกฎหมายที่จัดการเรื่องมรดก





# คำถาม-คำตอบ นำรัฐจากกงสุล

สวัสดีค่ะ วันนี้ กงสุลเบอร์ลินได้รวบรวมคำถามคำตอบที่น่าสนใจ โดยหวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ทุกท่านนะคะ

๑. ผมจะทำหนังสือเล่มใหม่ แต่ทำไม่ได้เนื่องจากติดปัญหา มีชื่อในทะเบียนบ้านกลาง จะแก้ปัญหาวางไรดีเพื่อจะสามารถทำ อีพาสเล่มใหม่ได้

**ตอบ** ต้องติดต่อสำนักทะเบียนที่เกี่ยวข้องเพื่อแจ้งย้ายชื่อ ออกจากทะเบียนบ้านกลางไปเข้า “ทะเบียนบ้านชั่วคราวสำหรับคนที่ เดินทางไปต่างประเทศ” โดยหากเดินทางไปเมืองไทยด้วยตนเองไม่ได้ ก็อาจมอบอำนาจผ่าน สถานทูตหรือสถานกงสุลใหญ่ ให้บุคคลอื่นยื่น คำร้อง ขอแจ้งย้ายแทนได้ เมื่อมีการแก้ไขดังนี้แล้วให้นำไปเป็น หลักฐานขอทำหนังสือเดินทางได้ค่ะ

๒. ดิฉันเกิดในเยอรมนี มีสูติบัตรออกโดยสถานทูต แต่ยังไม่มีการบุคคลและเลขประจำตัว ๑๓ หลัก ยังไม่มีโอกาสกลับไทย จะทำอย่างไรดีคะ

**ตอบ** กรณีนี้สามารถมอบอำนาจให้ญาติพี่น้องที่อยู่ในไทย ยื่นคำร้องขอให้เพิ่มชื่อในทะเบียนบ้านชั่วคราวสำหรับบุคคลที่เดินทางไปต่างประเทศ ได้เช่นกันค่ะ คุณอายุเกิน ๒๐ แล้ว ก็มอบอำนาจได้ด้วยตนเอง แต่สำหรับคนไทยท่านอื่นที่อายุยังไม่บรรลุนิติภาวะ ก็ให้ บิดา มารดา หรือผู้ปกครองโดยชอบด้วยกฎหมาย เป็นผู้มอบอำนาจ แทน โดยคุณต้องส่งหลักฐานสูติบัตรหรือหลักฐานรับรองการเกิดฉบับจริงพร้อมภาพถ่ายเพื่อให้นายทะเบียนอำเภอหรือนายทะเบียนท้องถิ่น บันทึก เลขประจำตัวประชาชนไว้ด้านหลังเอกสารค่ะ

๓. ดิฉันจดทะเบียนสมรสกับชาวเยอรมัน แต่ยังไม่ถือสัญชาติไทยอยู่ จะซื้อที่ดินได้หรือไม่

**ตอบ** ได้ค่ะ โดยคุณและสามีต้องยืนยันเป็นลายลักษณ์อักษร ร่วมกันว่า เงินที่คุณนำไปซื้อที่ดินทั้งหมดเป็นสินส่วนตัวของคุณแต่ฝ่ายเดียว มิใช่เป็นสินสมรส ทั้งนี้ คุณอาจอ่านรายละเอียดเรื่องนี้ได้ใน เว็บไซต์ <http://www.humanrights.ago.go.th> ค่ะ

๔. ดิฉันถือหนังสือเดินทางไทย อยากทราบว่า จะไปเที่ยวประเทศใดได้บ้างโดยไม่ต้องใช้วีซ่า

**ตอบ** คนไทยสามารถเดินทางเข้าประเทศต่อไปนี้เพื่อการท่องเที่ยวโดยไม่ต้องขอวีซ่าค่ะ

๑. อาร์เจนตินา จำนวน ๓๐ วัน
๒. บาร์เรน จำนวน ๑๕ วัน
๓. บราซิล จำนวน ๙๐ วัน
๔. บรูไน จำนวน ๑๔ วัน
๕. กัมพูชา จำนวน ๑๔ วัน
๖. ชิลี จำนวน ๙๐ วัน
๗. ฮังการี จำนวน ๓๐ วัน
๘. อินโดนีเซีย จำนวน ๓๐ วัน
๙. เกาหลีใต้ จำนวน ๙๐ วัน
๑๐. ลาว จำนวน ๓๐ วัน
๑๑. มาเก๊า จำนวน ๓๐ วัน
๑๒. มองโกเลีย จำนวน ๓๐ วัน
๑๓. มาเลเซีย จำนวน ๓๐ วัน
๑๔. มัลดีฟส์ จำนวน ๓๐ วัน
๑๕. เปรู จำนวน ๙๐ วัน
๑๖. ฟิลิปปินส์ จำนวน ๒๑ วัน
๑๗. รัสเซีย จำนวน ๓๐ วัน
๑๘. เซเชลส์ จำนวน ๓๐ วัน
๑๙. สิงคโปร์ จำนวน ๓๐ วัน
๒๐. แอฟริกาใต้ จำนวน ๓๐ วัน
๒๑. เวียดนาม จำนวน ๓๐ วัน



อย่ารอช้า รับสมัครเป็นสมาชิก ดี-แมกกาซีน  
“นิตยสารดี มิดี เพื่อคนไทย”  
ลวโรชญาใน ดี-แมกกาซีน  
ติดต่อ 0177 495 46 40

# ดนตรีบำบัด



16:16 ขอเจ้านายของข้าพระองค์ทั้งหลาย จงบัญชาผู้รับใช้ของพระองค์ผู้ที่อยู่ต่อพระพักตร์พระองค์ให้หาคนที่ไม่มีมือ ในการตีดีดพิณเขาคู่ และต่อมาเมื่อวิญญานชั่วจากพระเจ้าสิงพระองค์ ก็ให้เขาตีดีดพิณเขาคู่แล้วพระองค์จะหายดี

ข้อความที่ปรากฏบนพระคัมภีร์เก่า เป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ซึ่งสำคัญที่แสดงให้เห็นว่ามีการนำดนตรีมาใช้ในทางการแพทย์มาแต่สมัยโบราณ เสียงดนตรีนั้นถือกำเนิดขึ้นมาแทบจะพร้อมๆ กับการถือกำเนิดขึ้นของมนุษยชาติ เริ่มจากการตี การเคาะ การโห่ร้องแบบต่างๆ ไม่มีรูปแบบ ถูกพัฒนาจนกลายเป็นศิลปะระดับสูงที่มีคุณค่าและเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับประวัติศาสตร์ของมนุษย์ในทุกๆ สังคมทุกวัฒนธรรม ดนตรียังถูกนำมาใช้ในด้านการศึกษา บรรเทาอาการของโรค ดนตรีเพื่อการบำบัดนั้นจะถูกประยุกต์ ปรับเปลี่ยนไปตามความเชื่อของแต่ละสังคม เปลี่ยนไปตามรูปแบบวัฒนธรรม ดนตรีเพื่อการบำบัดในสังคมหนึ่ง จึงอาจจะแตกต่างกันไปเมื่อเปรียบเทียบกับอีกสังคมหนึ่ง

ในความต่างก็ยังมีเหมือน แนวคิดหลักของดนตรีบำบัด คือการใช้ดนตรีเป็นสื่อในการแสดงอารมณ์ เพื่อบรรยายในสิ่งที่คำพูดไม่สามารถอธิบายได้ เป็นการแสดงออกและการสื่อสารในอีกรูปแบบหนึ่งของมนุษย์ หากจะให้คำจำกัดความก็อาจจะเขียนได้ว่า ดนตรีบำบัดคือการใช้ดนตรีหรือองค์ประกอบของดนตรีเป็นสื่อในการบำบัดรักษา การบำบัดรักษาจะใช้ ดนตรีเป็นเครื่องมือในการเข้าถึงจิตใจของผู้ป่วย เปรียบได้กับเครื่องมือในการสื่อสารระหว่างผู้ป่วยกับนักบำบัดแทนการใช้ภาษา ดนตรีบำบัดจะใช้กับคนที่มีความเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่มีความผิดปกติทางพฤติกรรม มีปัญหาทางด้านพัฒนาการ อีกทั้งยังใช้ในการช่วยปรับสภาพความผิดปกติเหล่านี้ให้กลับเข้าสู่ภาวะปกติหรือพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ช่วยให้ผู้ป่วยได้มีโอกาสใช้สื่อดนตรีในการแสดงออกทางอารมณ์แทนคำพูดในกรณีที่เขาเหล่านั้นไม่สามารถสื่อสารได้แบบคนปกติ

เมื่อดนตรีมีคุณประโยชน์มากมาย ผู้ที่จะนำดนตรีมาใช้เพื่อให้เกิดผลมากที่สุด ก็ต้องเป็นผู้ที่ผ่านการฝึกฝนการใช้ดนตรีจนเกิดความชำนาญไม่ว่าจะเพื่อความบันเทิงหรือเพื่อการรักษาโรค นักดนตรีก็ต้องฝึกฝนฝีมือเพื่อให้เกิดความคล่องตัว ความเข้าใจในเครื่องดนตรีของตัวเอง ในการที่จะแสดงออกถึงอารมณ์ที่ซ่อนอยู่ในตัวโน้ตได้อย่างเต็มประสิทธิภาพเพื่อให้เกิดสุนทรีย์ระอันสูงสุดแก่ผู้ฟัง คนที่จะนำดนตรีมาใช้เพื่อการรักษาโรคก็ต้องผ่านการฝึกฝนเรียนรู้เพื่อให้เกิดความชำนาญเช่นกัน ทั้งนี้เมื่อจะเป็นนักดนตรีบำบัดจะต้องเรียนรู้อะไรบ้าง ดนตรีบำบัดในประเทศไทยนี้เป็นสาขาหนึ่งของวิชาจิตวิทยาบำบัด เพราะในทวีปยุโรปเป็นต้นกำเนิดของนักจิตวิทยาสำคัญๆ ของโลกหลายคน เช่น Sigma Freund, C.G. Jungs, Eugen Bleuler เป็นต้น ดนตรีบำบัด

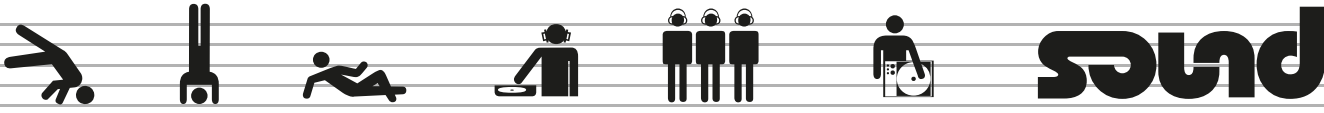
จึงมีแนวคิดและหลักการงานที่อิงกับทฤษฎีทางจิตวิทยาอยู่มาก ซึ่งก็เป็นแนวคิดของดนตรีบำบัดในกลุ่มประเทศที่ใช้ภาษาเยอรมันต่างๆ ที่ให้ความสำคัญโรคและอาการผิดปกติทางจิตเวชด้วย การบำบัดจะมุ่งเน้นไปที่การใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือช่วยในการสื่อสารเพื่อการแสดงออกทางอารมณ์ที่บางครั้งไม่สามารถสื่อสารออกมาได้ด้วยคำพูด อันอาจจะเนื่องมาจากความผิดปกติทางร่างกายหรือจิตใจ หรือมาจากความบกพร่องทางพัฒนาการในวัยเด็ก

ในการสมัครเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรีนั้น ผู้สมัครจะต้องผ่านการทดสอบความรู้ทางด้านดนตรีเพิ่มเติมได้แก่ ความสามารถในการเล่นเครื่องดนตรีเอกของตน ทฤษฎีดนตรี ทักษะการฟัง การร้องเพลง และการอิมโพรไวเซชัน เป็นต้น ส่วนในระดับปริญญาโทนั้น ผู้สมัครจะต้องจบการศึกษาทางด้านการศึกษา ด้านการพยาบาล ด้านจิตวิทยา หรือทางด้านดนตรี ทั้งนี้หากผู้สมัครมีประสบการณ์การทำงานทางด้านดนตรีบำบัดกับนักดนตรีบำบัดที่ได้รับการรับรองมาก่อน ก็จะมีโอกาสที่จะได้เข้าศึกษาต่อมากกว่า เกณฑ์การรับสมัครของแต่ละสถาบันอาจจะแตกต่างกัน ผู้ที่มีความสนใจควรสอบถามโดยตรงจากทางสถาบันศึกษานั้นๆ สถานศึกษาดนตรีบำบัดในระดับอุดมศึกษาที่สำคัญในประเทศไทยเยอรมนีได้แก่

- SRH Hochschule Heidelberg ([www.fh-heidelberg.de](http://www.fh-heidelberg.de))
- Hochschule für Musik und Theater Hamburg ([www.hfmt-hamburg.de](http://www.hfmt-hamburg.de))
- Universität Augsburg ([www.philso.uni-augsburg.de/de/lmz](http://www.philso.uni-augsburg.de/de/lmz))
- Hoch Schule Magdeburg-Stendal ([www.hs-magdeburg.de](http://www.hs-magdeburg.de)) และ
- Universität der Künste Berlin ([www.udk-berlin.de](http://www.udk-berlin.de))

การเรียนระดับปริญญาตรีจะใช้เวลาเรียน 4 ปี และปริญญาโท 2 ปี

วิชาหลักที่สำคัญในการเรียนดนตรีบำบัดจะแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มวิชาจิตวิทยา ประกอบไปด้วย จิตวิทยาพื้นฐาน (Allgemeine Psychologie), จิตวิทยาการพัฒนนาการ (Entwicklungspsychologie), จิตวิทยาสังคม (Sozialpsychologie), โรคทางจิตเวช (Psychiatrische Erkrankungen), จิตวิทยาดนตรี (Musikpsychologie) เป็นต้น กลุ่มที่สองเป็นกลุ่มวิชาทางดนตรี เครื่องดนตรีสำคัญที่ใช้ในการบำบัด ได้แก่ เปียโน กีตาร์และกลองชนิดต่างๆ นักดนตรีบำบัดจะต้องมีความสามารถในการเล่นเครื่องดนตรีเหล่านี้ได้ดีในระดับหนึ่ง มีความรู้ความเข้าใจในเครื่องดนตรีชนิดนั้นๆ สามารถอธิบายให้ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจถึงวิธีการเล่นที่ถูกต้องได้ กลุ่มวิชาสุดท้ายจะเป็นกลุ่มวิชาดนตรีบำบัด เป็นการนำเอาความรู้ทั้งสองสาขาข้างต้นมาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริง ได้แก่ วิชาดนตรีบำบัดในเด็ก (Strategien und Techniken der Musiktherapie in Kindern), เทคนิคการสนทนากับคนไข้ (Gesprächstechnik), ดนตรีบำบัดในผู้ป่วยประสาทวิทยา



(Neurologische Musiktherapie), ดนตรีบำบัดในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บปวดเรื้อรัง (Musiktherapie bei Schmerzpatienten) เป็นต้น ในกลุ่มวิชาที่กล่าวมา ทั้งหมด มีวิชาหนึ่งที่สำคัญที่สุดคือวิชา Selbsterfahrung ลักษณะการเรียนในวิชานี้เป็นการจำลองบรรยากาศการรักษามานักศึกษามีบทบาทเป็นผู้รับการบำบัด อาจารย์ที่สอนจะทำหน้าที่เป็นนักดนตรีบำบัด มีลักษณะเป็นการเข้ารับการบำบัดแบบกลุ่ม ใครมีปัญหาในเรื่องใดก็สามารถพูดคุยกันในช่วงนี้ ทุกอย่างจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ แนวคิดที่สำคัญของการเรียนวิชานี้คือ การรู้จักและเข้าใจตัวเอง ในการบำบัด เครื่องมือบำบัดที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดคือตัวนักบำบัดเอง และหนทางที่จะเรียนรู้วิธีการที่จะเข้าใจผู้อื่นได้ดีที่สุด ต้องเริ่มที่การเข้าใจตัวเองก่อน ในการเรียนดนตรีบำบัด และการเรียนจิตวิทยาบำบัดประเภทอื่น การรู้จักตัวเอง เป็นเรื่องที่สำคัญและจำเป็นที่สุด นอกจากการเรียนรูเชิงทฤษฎีแล้วนักศึกษาวิชาดนตรีบำบัดทุกคนยังต้องผ่านการฝึกงานในสถานบำบัดกับคนไข้จริงๆ ตามเวลาที่ทางสถาบันกำหนดไว้

มาถึงตรงนี้ท่านผู้อ่านอาจจะพอเข้าใจบ้างแล้วว่า ดนตรีบำบัดคืออะไร คนเป็นนักดนตรีบำบัดต้องทำอะไรได้บ้าง ที่นั้นผมจะลองยกตัวอย่างขั้นตอนในช่วงของการทำบำบัดจริงมาเพื่อให้ท่านผู้อ่านได้เห็นภาพชัดเจนมากขึ้นว่า ดนตรีบำบัด เขาทำอย่างไร

ตัวอย่างที่ถูกยกมานี้ เป็นการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บปวดเรื้อรัง อันเนื่องมาจากสภาวะความเครียดที่สะสมมานาน จนอาการเครียดนั้นแสดงออกมาทางร่างกาย (Psychosomatische Erkrankung) การบำบัดจะใช้เวลาทั้งสิ้น 20 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ทำการบำบัดสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง เป็นการบำบัดแบบเดี่ยว แผนการบำบัดจะแบ่งเป็น 3 ช่วง ช่วงแรก เป็นการบำบัดเพื่อฟื้นฟูสภาพความทรงจำและความรู้สึกดีๆ ในอดีต (Verbesserung des Wohlbefindens) ช่วงที่สอง เป็นการบำบัดเพื่อลดอาการเจ็บปวดต่างๆ (Verringerung der Symptome) ช่วงสุดท้ายเป็นการบำบัดเพื่อยกระดับประสิทธิภาพในการทำงานในชีวิตประจำวัน (Steigerung des allgemeinen Funktionsniveaus) ผมจะยกเหตุการณ์คร่าวๆ ในช่วงที่สามของการบำบัดนี้ครับ การบำบัดในช่วงนี้นักดนตรีบำบัดจะให้ผู้รับการบำบัดอธิบายถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้ตัวเองเกิดความเครียด จากนั้นจะจำลองสถานการณ์นั้นผ่านการเล่นดนตรี (Improvisation) เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีความสามารถในการจัดการอารมณ์ของตัวเองเมื่ออยู่ภายใต้สถานการณ์กดดัน เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดโดยผ่านการเล่นดนตรี

เริ่มต้นชั่วโมงด้วยการกล่าวทักทาย สอบถามถึงอาการปวดในสัปดาห์ที่ผ่านมาว่าเป็นอย่างไร มีการพัฒนาขึ้นไปในทิศทางใดภายหลังจากการบำบัดครั้งล่าสุด และสอบถามถึงอาการปวดในปัจจุบัน

โดยเทียบเป็นสเกลจาก 0-10 ในระหว่างนี้นักดนตรีบำบัดจะคอยสังเกตว่าในเรื่องที่ผู้รับการบำบัดเล่ามานั้น มีเรื่องหรือเหตุการณ์อะไรที่ทำให้มีอาการปวดแสดงอาการออกมามากที่สุด แล้วจึงขอให้ผู้รับการบำบัดอธิบายเหตุการณ์นั้นๆ โดยละเอียด

กิจกรรมทางดนตรีบำบัดในช่วงนี้จะใช้กิจกรรมที่เรียกว่า การเล่นดนตรีสมมติเหตุการณ์เสมือนจริง (Reliäritätsimprovisation) หลังจากผู้รับการบำบัดได้อธิบายถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดแล้ว นักดนตรีบำบัดจะขอให้ผู้รับการบำบัดเลือกเครื่องดนตรีสำหรับตัวเองและเครื่องดนตรีสำหรับนักบำบัด นักดนตรีบำบัดจะจัดวางเครื่องดนตรีให้เหมาะสมเสมือนหนึ่งอยู่ในเหตุการณ์จริง จากนั้นจึงเริ่มกิจกรรมดนตรี ตัวอย่าง Realitätsimprovisation เช่นการเล่นสมมติเหตุการณ์ การเผชิญหน้ากันระหว่างผู้รับการบำบัดกับเจ้านายอารมณ์เสีย เป็นต้น เมื่อการ Improvisation เสร็จสิ้นลง นักดนตรีบำบัดจะสอบถามถึงความรู้สึกของผู้รับการบำบัด อะไรที่ทำให้ผู้รับการบำบัดรู้สึกดีหรือไม่ดี บทบาทสมมติของนักดนตรีบำบัดที่ผู้รับการบำบัดสัมผัสและรับรู้ในระหว่างเล่น ความเปลี่ยนแปลงของอาการปวดในระหว่างเล่น เป็นต้น

ความเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นเมื่อผู้รับการบำบัด ได้รับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในการเล่นดนตรี นักดนตรีบำบัดจะเริ่มทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับการบำบัดจากการปรับเปลี่ยนวิธีการเล่นดนตรี โดยใช้เทคนิคทางดนตรีบำบัดมาใช้ ตรงนี้ทั้งนักดนตรีบำบัดและผู้รับการบำบัดจะต้องทำงานร่วมกัน อาจจะต้องใช้เวลาสักกระยะหนึ่งเพื่อให้เห็นความเปลี่ยนแปลง ผู้รับการบำบัดจะต้องคอยสังเกตอาการและพฤติกรรมตัวเองทุกครั้งเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอาการปวดอย่างชัดเจน จุดมุ่งหมายของการบำบัดคือการลดอาการเจ็บปวดลดจำนวนครั้งที่เกิดอาการปวดและการเปลี่ยนทัศนคติของผู้รับการบำบัดที่มีต่อปัญหาในชีวิตประจำวัน

ในการเข้ารับการบำบัดด้วยดนตรีนั้น ผู้รับการบำบัดไม่จำเป็นต้องมีความรู้ทางด้านดนตรีหรือเล่นเครื่องดนตรีชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นมาก่อน แต่หากมีประสบการณ์ทางด้านดนตรีมาก่อนก็จะเป็นการง่ายต่อนักบำบัดตรงที่ไม่ต้องเสียเวลาในการอธิบายการเล่นเครื่องดนตรีมากมายนัก แต่นั่นก็ไม่ใช่ว่าประเด็นสำคัญในการเข้ารับการบำบัด สิ่งสำคัญที่สุดในการเข้ารับการรักษาดังกล่าวคือ แรงจูงใจในการรักษาที่มาจากตัวผู้รับการบำบัดเอง หากขาดสิ่งนี้ไป การบำบัดรักษาก็ยากที่จะเห็นผลไปในทิศทางที่ดีขึ้น ผู้ที่สนใจการบำบัดในสาขานี้สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมรวมถึงนักดนตรีบำบัดในพื้นที่ใกล้เคียงได้ที่ [www.musiktherapie.de](http://www.musiktherapie.de) หรือสามารถอ่านบทความเพิ่มเติมเป็นภาษาไทยได้ที่ [thaimusiktherapie.blogspot.com](http://thaimusiktherapie.blogspot.com)

# Tisch โต๊ะกับชีวิตประจำวัน



Foto: www.partymanager.de

**Tischlein deck`dich** (ทีชลายน์ เด็ก ดิกซ์)

เป็นชื่อ (สั้น) ของนิทานชาวบ้านเยอรมัน จากการรวบรวมเรียบเรียงโดย (die) **Brüder Grimm** พี่น้อง(ชาย) แห่งตระกูลกริมม์ (**Jacob 1785-1863, Wilhelm 1786-1859**) นักภาษาศาสตร์ผู้มีความสำคัญยิ่งต่อภาษาเยอรมัน นิทานที่เขารวบรวมเขียนกันขึ้นมาเรียกกันว่า **Grimms Märchen** ชื่อ(มีหลายชื่อคล้ายๆ กัน) ของนิทานเรื่องนี้ เป็นคำสั่งว่า เจ้าโต๊ะตัวน้อย (.....lein) ตั้งโต๊ะ(เดี๋ยวนี้)! เนื่องจากเจ้าโต๊ะตัวน้อยได้รับคำสั่งให้ทำเพียงคน / ตัวเดียว คนสั่งจึงว่า **deck ....(decken).....** และเพราะว่าเจ้าโต๊ะตัวน้อยนี้เป็นโต๊ะพิเศษ จึงจัดโต๊ะพร้อมอาหารเครื่องดื่มเสร็จสรรพด้วยตัวของมันเอง และบนตัวของมันเอง จึงมีคำว่า **dich** แทนที่จะเป็น **den Tisch** ใครอยากอ่านนิทาน และมี อินเทอร์เน็ต เปิดเข้าไปอ่านหน้านี้ อ่านง่าย เข้าใจง่าย และไม่ยาว ตัวหนังสือโตดีด้วย

[www.internet-maerchen.de/maerchen/tischlei.htm](http://www.internet-maerchen.de/maerchen/tischlei.htm)

คำว่า **Tisch** (ทีช (der) Tisch, (die) Tische) ในภาษาเยอรมัน นัยว่ามีรากมาจากภาษากรีก ผ่านยุคสมัย โรมัน มาถึงเยอรมัน โต๊ะ หรือ **Tisch** เป็นเครื่องเรือนชิ้นสำคัญในบ้าน จึงมีบทบาทในภาษาที่ใช้ในชีวิตประจำวัน **Tisch** มีต่างๆ ชนิด เช่น

แบ่งตามรูปลักษณะ แบบเล็ก ใหญ่ กลม เหลี่ยม ก็จะพูดว่า **Der Tisch ist klein / groß / rund / eckig.** (คล้ายๆ / โกรส / รุนด์ / เอ็กคิก) ตามลำดับ เมื่อจะพูดถึงโต๊ะหนึ่งตัวตามรูปลักษณะ ก็จะเป็น **Das ist ein kleiner Tisch / ein großer Tisch/ ein runder Tisch / ein eckiger Tisch.** ถ้าหลายตัว ก็จะเป็น **Das sind kleine Tische / große Tische / runde Tische / eckige Tische.** เป็นต้น

แบ่งตามการใช้งาน เช่น โต๊ะกินข้าว โต๊ะทำงาน / เขียนหนังสือ โต๊ะคอมพิวเตอร์ โต๊ะข้างเตียงนอน ก็จะเป็น **der Esstisch** (แดร์ เอสทิจ), **der Schreibtisch** (แดร์ ชไรวทิจ), **der Computertisch** (แดร์ คอมพิวเตอร์ทิจ), **der Nachttisch** (แดร์ นัคททิจ) ตามลำดับ คำสุดท้ายจะวางอย่างสลับกับ **Nachttisch** (นาค ทิจ) อาหารหวาน หลังอาหาร (คาว)

**บททวน** การเอาคำนามสองคำมาเชื่อมกัน เนื่องจากคำนามในภาษาเยอรมันทุกคำมีคำบอกเพศ ((der) Artikel) เมื่อนำมาเชื่อมกันเป็นคำเดียว คำนามตัวสุดท้าย ถือเป็นคำนามหลัก (ภาษาไทยจึงจัดลำดับให้อยู่ข้างหน้า ตรงข้ามกับภาษาเยอรมัน) ในที่นี้คือ **Tisch** จึงมีเพศชาย / der

**ประโยคที่มี Tisch ที่เราใช้กันทุกเมื่อเชื่อวัน เช่น**

- เรานั่ง (ลง) ที่โต๊ะ Wir setzen uns an den Tisch.
- เรานั่ง (อยู่) ที่โต๊ะ Wir sitzen am Tisch.
- เราวางของบนโต๊ะ Wir stellen etwas auf den Tisch.
- ของอยู่บนโต๊ะ Etwas steht auf dem Tisch.

**ก่อนและหลังมื้ออาหาร เช่น**

- เชิญเขานั่งโต๊ะรับประทานอาหารค่ะ „Zu Tisch!“ (ไม่ค่อยใช้กันแล้ว) มีความหมายเท่ากับ = **Das Essen ist fertig! Komm / kommt essen!** (ขึ้นอยู่กับว่าพูดกับคนคนเดียว **Komm /** หรือหลายคน **Kommt**)
- คนที่ทำงานอาจเคยได้ยินเพื่อนร่วมงานพูด ตอนจะออกไปพักผ่อนอาหารกลางวันว่า **Ich gehe zu Tisch.**
- และถ้าเกิดมีคนมาหาเขาในช่วงเวลานั้น เพื่อนร่วมงานก็จะบอกว่า **Herr / Frau .... ist leider nicht da, er / sie ist zu Tisch.**

**ตั้ง - จัดโต๊ะหน่อยจ้า**

- ขอให้ลูกคนเดียวทำ (เอกพจน์ du) **Deck bitte den Tisch!**
- ขอให้ลูกสองคนทำ (พหูพจน์ ihr) **Deckt bitte den Tisch!**

**กินข้าวเสร็จ ก็ขอร้องอีกว่า**

- เก็บโต๊ะด้วยจ้า **Räum bitte den Tisch ab!**
- **Räumt bitte den Tisch ab!**





„Tisch decken“: คือปูโต๊ะ จัดชั้น ส้อม มีด จาน ชาม ถ้วย ตั้งอาหาร บนโต๊ะ ตามความนิยม แล้วแต่ว่าเนื่องในโอกาสอะไร เช่น กินกัน ตามธรรมดาทุกวันในครอบครัว หรือโอกาสพิเศษ พิเศษแค่ไหน

งานเลี้ยงที่ค่อนข้างเป็นพิธีการ เช่นงานแต่งงาน งานวันเกิด ใหญ่ ที่มีแขกมาก ก็จะมีการ (\*\*สังเกตคำบอกเพศ ((der) Artikel) ของ คำนามที่เอามาเชื่อมกัน) ตกแต่งโต๊ะให้สวยงามเป็นพิเศษด้วย (die) Tischdekoration มีการจัดกำหนดที่นั่งให้แขก (die) Tischordnung การตั้งชื่อของแขกตั้งบนโต๊ะ (das) Tischkärtchen ทั้งนี้เพื่อจัดลำดับ ความใกล้ชิดของแขกกับเจ้าภาพ และกันคนไม่ถูกกันไม่ให้ต้องนั่งใกล้ กัน ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

เป็นธรรมเนียมที่จะมีการกล่าวชื่นชม อวยพร โดยลุกขึ้นยืนพูด (die) Tischrede halten ไปงานเช่นนี้ ควรศึกษา มารยาทในการนั่งโต๊ะ การรับประทานอาหาร (Tischmanieren) ไว้ด้วยจะได้ไม่หน้าแตกเพราะ ทำไม่ถูกต้องธรรมเนียม (sich daneben verhalten / benehmen คือ Damit du dich nicht daneben verhältst oder benimmst.)

สำนวนที่ใช้ หรือได้ยินกันบ่อย (สังเกตว่า คนไทยไม่ค่อยมี เกือบจะไม่มีสำนวนที่มีคำว่าโต๊ะ เพราะโต๊ะเป็นคำยืมจากภาษาจีน โต๊ะไม่ใช่เครื่องเรือนของคนไทยมาแต่โบราณ)

- มีอะไรก็กินๆ ไปเถอะ อะไรมาขึ้นโต๊ะ ก็กินไป  
Iss / Esst, was auf den Tisch kommt! แล้วแต่ว่า สิ่งคนคน เดียว Iss หรือหลายคน Esst (ที่สนิทกัน) ให้ทำเช่นนี้
- แมวไม่อยู่หน้าเราเรียง เช่นเวลาสามีไม่อยู่แล้วชวนเพื่อนไปกิน ข้าว ร้องคาราโอเกะกัน ส่วนใหญ่จะเป็นลูกเวลาพ่อแม่ไม่อยู่ มากกว่า (พอ) แมวออกนอกบ้าน บรรดาหนูก็เต้นรำกันบนโต๊ะ  
Ist die Katze aus dem Haus, tanzen die Mäuse auf dem Tisch.

- เวลาอดีต เถียง (คำไม่ตลกฟาก) กับพ่อแม่ ก็จะถูกตอกกลับ ว่า トラบไตที่ (แก) ยังเอาเท้าวางใต้โต๊ะของฉัน ต้องทำ (ตาม) สิ่งที่คุณบอก (สั่ง, ว่า)

Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst, wird gemacht, was ich sage!

- อย่ามาอ้อมค้อม มีอะไรพูดออกมาให้หมด เอาไฟออกมาวางแผ่  
Lege die Karten auf den Tisch! เช่น Rede nicht dauernd drum herum! Lege .....
- บางครั้งก็ต้องแสดงอารมณ์ออกมาบ้าง จะได้อีกกันว่า เอาจริง นะทุบโต๊ะ

Auf den Tisch hauen ! เช่น Hau doch endlich mal auf den Tisch und verlange von deinem Chef mehr Geld!!

- ขจัดข้อกังขาระหว่างกันให้สิ้น เพื่อเริ่มต้นกันใหม่ ทำโต๊ะบริสุทธิ์ (ไม่ใช่ทำความสะอาดโต๊ะ)

reinen Tisch machen เช่น Macht zwischen euch reinen Tisch, ehe ihr neu anfangt!

- (ไม่ใช่) ทำอะไรหล่นใต้โต๊ะ แต่หมายถึง เว้นไป ข้ามไป ไม่เอ่ยถึง ไม่สนใจ

unter den Tisch fallen lassen เช่น Hast du mit Absicht den Punkt 4 in dem Bericht unter den Tisch fallen lassen?

- ระวังอย่าไปหลงกล ให้เขาเอาเปรียบได้นะ อย่าปล่อยให้เขา ลาก (ข้ามโต๊ะ) ไปด้านเขา

Nicht über den Tisch ziehen lassen เช่น Lass dich bei der Verhandlung nicht über den Tisch ziehen!

- ข้อเรื่องนั้นแหละ จัดการเรียบร้อยแล้ว พ้นจากโต๊ะ (ไปแล้ว)  
etwas ist vom Tisch Das Problem ist vom Tisch ein für allemal erledigt!

(hauptsächliche Quelle DW- Sprachbar- „Zu Tisch“)





# รับมึนทาภิกษุณี

## เรื่องราวบนทางเดิน “รรม”

ดอกไม้บนทางเดิน...คราบน้ำตา..กับรอยยิ้ม  
ดอกไม้สองสามดอก บนทางเดิน “หล่อน” เดินเข้าไป..หากแต่ว่า..  
“ภิกษุณีรูปนั้น กลับก้มตัวลงเก็บ และวางดอกไม้ให้พ้นจากทางเดิน...”  
พร้อมกับเอ่ยว่า “เสียดายความงามของดอกไม้” ...  
“ดอกไม้เหล่านั้น” ที่ถูกวางไว้อย่างตั้งใจ...บนทางเดินนั้น..  
“หล่อน” มองเห็น รอยยิ้มบนใบหน้า...ผู้วางดอกไม้ นั้น..  
บนทางแหง...“รรม”  
Blog ยายริ

วันนี้ตีสารคดีขอทำหน้าที่แนะนำผู้อ่านให้รู้จัก ท่านธัมมนันทาภิกษุณี หรือ หลวงแม่ (เดิมชื่อ รศ.ดร.ฉัตรสุมาลย์ กบิลสิงห์ อดีตอาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์) ผ่านตัวหนังสือ นำเสียดายที่ไม่สามารถถ่ายทอดเสียงท่านให้ฟังได้ ท่านธัมมนันทาได้มาบรรยายและร่วมประมุมนานาชาติ ในหัวข้อ สติ (Achtsamkeit) ซึ่งศูนย์

พุทธศาสนา มหาวิทยาลัยอัมบวร์คเป็นผู้จัด เมื่อวันที่ 18-21 สิงหาคม 2011 และได้เมตตาตามาสนทนาธรรม กับแม่บ้านคนไทยในอัมบวร์ค ความรู้สึกเริ่มแรกที่แปลกๆ เคลือบแคลงและสงสัย ค่อยๆ กลายเป็น “ความสนิท” ทั้งกายและใจเมื่อได้พูดคุยกับหลวงแม่

**ดี:** หลวงแม่มาเป็นองค์ปาฐกกร่วม ในการประชุมนานาชาติของศูนย์พุทธศาสนา มหาวิทยาลัยฮัมบวร์ก (Hamburg) ขอทราบวัตถุประสงค์ของการประชุม ที่ผ่านไปนี้คะ

**หลวงแม่:** คะ เออ... เวลาเนี่ยคะเขามีความสนใจมากเรื่องการฝึกสติ การสนใจของเขานี้คะจะมีสองอย่าง อย่างที่หนึ่งคือ การฝึกสติเพื่อทางการแพทย์ อย่างที่สองคือ การฝึกสติเพื่อการศึกษา อันนี้ทำให้เกิดความสนใจมากๆ เลย เมื่อประมาณสิบปีก่อนเนี่ยคะ เมื่อพูดถึงการฝึกสติ (meditation) ก็ไม่ค่อยมีคนสนใจนัก แต่ในช่วงสิบปีหลังมานี้คะ มีทุนวิจัยเยอะมาก ที่อยากจะรู้ว่า เมื่อมีการฝึกสติ แม้กระทั่งฝึกโยคะ ฝึกสมาธิเนี่ยคะ มันไปทำอะไรกับสมองของเราบ้าง หลวงแม่คิดว่า ตรงนั้นน่าสนใจนะคะ หลวงแม่เองก็สนใจมากๆ ในแง่ของเขาเรียก neuroplasticity เกี่ยวกับระบบประสาท เกี่ยวกับสมอง เขาพิสูจน์ออกมาทางวิทยาศาสตร์นะคะว่า คนที่ฝึกสติและคนที่ฝึกสมาธิเนี่ยคะ ทำให้สมองส่วนนั้นโตขึ้นจริงๆ หรือว่าแข็งแรงขึ้นจริงๆ อันนี้เป็นการยอมรับทางวิทยาศาสตร์คะ แล้วก็เขาก็อยากจะรู้จักเรา ซึ่งเป็นคนปฏิบัติ ในเรื่องของ การฝึกสติ ว่าเราทำอย่างไร ในส่วนของหลวงแม่นั้น เขาอยากจะรู้ว่าในการฝึกสติเนี่ย ทางเมืองไทยทำอย่างไรกัน

**ดี:** ที่นี้ก็มีมาถึง ข้อนี้เลยคะ หัวข้อที่หลวงแม่บรรยาย มีใจความสำคัญว่าอย่างไรคะ

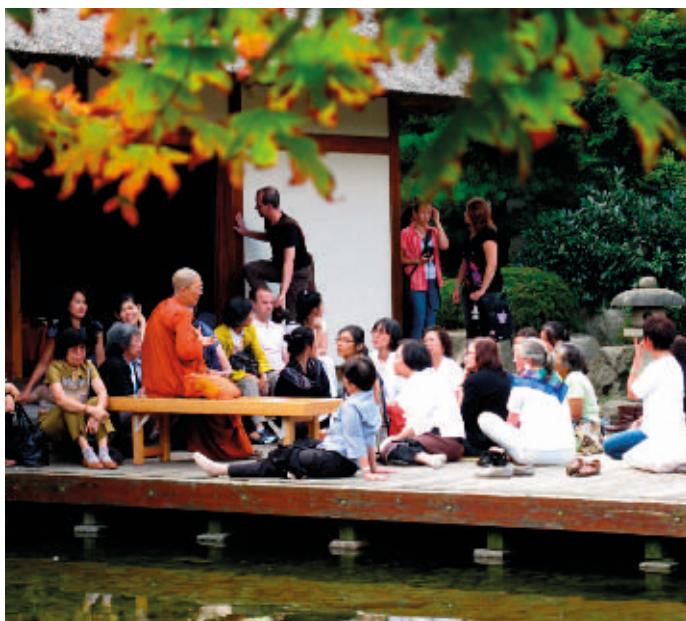
**หลวงแม่:** คะ เขามีการมองการฝึกสติในแง่มุมมองของแพทย์ มุมมองของการศึกษา ในส่วนของหลวงแม่เล่าให้เขาฟังถึงว่า หลวงแม่ฝึกให้ลูกวัด คือสามเณรี ภิกษุณีมีการฝึกสติยังไง ตั้งแต่การนั่ง นอน ยืน เดิน คือพยายามทำให้เขาเห็น อธิบายให้เขาเห็นว่า การฝึกสติเนี่ย มันไม่ใช่ไปนั่งหลับตา สามสิบนาที ฝึกสติ ไม่ใช่ แต่การฝึกสติ การปฏิบัติของเรา อยู่ในเนื้อหาของวิถีชีวิตของเรา

**ดี:** ข้อต่อไป ตลอดระยะเวลาสิบปีเศษ ที่หลวงแม่อยู่ในสมณเพศ เป็นภิกษุณีรูปแรก ทางฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย การนำสิ่งที่ขาดหายไปจากประวัติศาสตร์ เข้ามาเติมเต็ม สิ่งคมย่อมวิพากษ์วิจารณ์ มีผู้สนับสนุนผู้และคัดค้าน ซึ่งเป็นสิทธิของแต่ละคน เป็นงานที่แสนยากลำบากมาก นี่จึงเป็นอีกโอกาสหนึ่งที่หลายๆ คนในวงผู้อ่าน „นิตยสารดี“ จะได้รู้จัก ภิกษุณีธัมมมัทธา จากท่านเองโดยตรง

**หลวงแม่:** คะ หลวงแม่ใช้ชีวิตกว่าครึ่งชีวิตนะคะที่ศึกษาทางด้านวิชาการ ในเรื่องภิกษุณีสงฆ์ เมื่อมาถึงจุดหนึ่งคะ มีความคิดว่า เออเนาะ! ถ้าหากว่าเราล้าหลังเพียงแต่ว่าศึกษาเกี่ยวกับเรื่องภิกษุณี แต่เราไม่ได้หม่อมนำมาสู่การเปลี่ยนแปลง ของสังคมนะคะ มันก็ไม่ได้ช่วยอะไรมาก เมื่อชีวิตเราพร้อม ที่เราหันมาอุทิศชีวิตให้กับการพิสูจน์ว่า การบวชภิกษุณีนั่นเป็นเรื่องที่ถูกต้อง เป็นเรื่องที่ดีควรทำ แน่นอนที่สุด มีเสียงต้าน แต่ว่า ด้วยฐานที่สนับสนุนเราในด้านการศึกษานะคะ เขามั่นใจว่าสิ่งที่เราทำนั้นถูกต้องตามพุทธประสงค์ ถูกต้องตามความประสงค์ของพระพุทธเจ้าคะ ก็ทำให้เรามีพลังมากขึ้น

**ดี:** หลวงแม่ได้พูดถึง การสู้อย่างผู้หญิง ให้สงบสุขในใจ ให้ได้ชนะทั้งคู่ ทำอย่างไรให้สงบ ท่ามกลางมรสุม ขอให้หลวงแม่ช่วย อธิบายให้คำแนะนำคะ

**หลวงแม่:** เราต้องทำความเข้าใจกับลักษณะของปัญหานั้นคะ ว่ามันเป็นปัญหาจริงๆ หรือมันเป็นปัญหาอันเนื่องมาจากความไม่เข้าใจ คนที่เดินเข้ามาในวัด ถ้าหากเขามีใจตั้งมั่นแล้วว่า ภิกษุณีเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เขามีอคติอยู่ในใจของเขาแล้ว เราก็เจริญพรคุณโยม ไม่จำเป็นที่จะต้องอธิบายอะไรต่อ แต่ถ้าเขาเข้ามาด้วยท่าทีว่าเขาอยาก จะรู้ว่า ถูกต้องมันเป็นยังไง เราต้องรับผิดชอบที่จะให้ความรู้กับเขา ให้ข้อมูลที่ถูกต้องกับเขาคะ อันนี้เป็นท่าทีและวิธีการปฏิบัติที่เราทำกัน



## สัมภาษณ์

โดย พัชรีย์

**ดี:** ในชีวิตประจำวันของฆราวาส ที่ต้องต่อสู้กับมารสมาชีวิต จะทำให้สงบได้อย่างไรคะ

**หลวงแม่:** พวกเรา โดยเฉพาะผู้หญิงนะคะ ที่อัมบรณีนี่ จะเป็นผู้หญิงคนไทยเยอะนะคะ มาอยู่ ทำงานทั้งเป็นแม่บ้าน แม่บ้านก็ทำงานเยอะนะคะ หลวงแม่คิดว่า สิ่งที่สำคัญ ก็คือว่า เราตั้งใจให้ดีขึ้นเข้ามา ก็ขอบคุณ อาจจะมีคนถามว่าขอบคุณอะไรหลวงแม่ ขึ้นมาเรื่อยๆไม่ได้ทำอะไรเลย ก็ขอบคุณ ที่เราดีขึ้นแล้วเรามีร่างกายสามสิบสองประการครบถ้วน เมื่อขอบคุณแล้ว ก็อย่าที่กักเอาว่า เราจะดีขึ้นเข้ามาทุกเช้าได้ อาจจะมีบางเช้า ที่เราอาจจะไม่ตื่นขึ้นมาก็ได้ หรือเราอาจจะตื่น แล้วมันไม่ครบสามสิบสองประการก็ได้ เมื่อเราตื่นขึ้นมาแล้วพบว่า เรายังสามสิบสองประการครบถ้วน เราจะกำหนดว่าวันนี้ จะเป็นวันที่เราตั้งใจคิด พูด ทำ เฉพาะในสิ่งที่ดี มันจึงจะสมควรกับการที่เราจะมีชีวิตอยู่อีกวันหนึ่ง ไม่พูดหลายวัน เอาวันเดียว สัญญาที่ละวันนะคะ แล้วสัญญาที่ละวันนี่เองมันจะเป็นฐานการปฏิบัติให้เราไปสู่พรุ่งนี้ที่มั่นคง ที่ดีขึ้น

**ดี:** หลวงแม่พูดถึง สติ การต่อสู้กับความอยุติธรรม ด้วยความสงบ ควบคู่ไปกับหน้าที่และความรับผิดชอบ ขอให้หลวงแม่กรุณาขยายความในเรื่องนี้คะ

**หลวงแม่:** เราพูดกันถึงเรื่องสตินะคะ ที่ประชุมเราพูดกันถึงเรื่องสติ ที่นี้เราพูดกันถึงเรื่องด้วยว่า สติรู้ตัวทั่วพร้อมนะคะ แต่ว่าไม่ทำอะไรเลย สติควรจะมาพร้อมกับการกระทำ (action)นะคะ การกระทำอย่างมีความรับผิดชอบ สมมุติว่า เราเย็บผ้า เราก็มีความรับผิดชอบ (mindful) รับผิดชอบต่อสิ่งที่เราได้รับมา คำสั่งของเขา เขาต้องการให้เราทำอะไร ตั้งใจทำ และทำอย่างเต็มที่ในขณะที่นั้น นะคะ วันหนึ่งมีเย็บสี่ชั่วโมง แต่มีขณะเดียวที่เรามีชีวิตอยู่จริงๆ - You live for this present moment - ขณะนี้ เพราะฉะนั้นขณะนี้ เราอยู่ให้เต็มที่ขณะนี้นะคะ แล้วขณะนี้นั้นจะนำไปสู่อีกขณะหนึ่ง อีกขณะหนึ่ง อย่าไปรับผิดชอบอะไรๆ ให้เยอะแยะ มีความรู้สึกรับผิดชอบต่อสปีนั้น มันเยอะมาก รับผิดชอบในลมหายใจขณะนี้ หลวงแม่อยู่กับคุณพัชรีย์ ความรับผิดชอบต่อหลวงแม่ก็คือว่า สติของหลวงแม่เต็มพร้อมที่ฟังคำถาม แล้วก็ตอบตามความเข้าใจ ความรู้สึก ของเราสำหรับปัญหานี้ เราอยู่เฉพาะขณะนี้จะแล้วจริงๆ แล้วหลวงแม่คิดว่า เราทุกคนอยู่ได้เฉพาะขณะนี้ขณะเดียว

**ดี:** การดำรงชีวิตในธรรมะ สำหรับผู้หญิงที่ต้องรับภาระมากมาย ต้องทำอะไร ให้ได้ธรรมะเป็นสิ่งจำเป็น โดยไม่ต้องหาเวลาที่มีน้อยอยู่แล้ว ไปเพื่อปฏิบัติ เช่น ไปนั่งสมาธิ

**หลวงแม่:** จริงๆ แล้ว เขาพูดถึงว่า สมาธิสมาธิหรือวิปัสสนาสมาธิ เรามักจะนึกว่า เราจะเป็นคนดี เราจะเป็นคนที่มีจิตใจของเราให้หนึ่งสงบ

ในช่วงสามสิบนาทีที่เราตั้งใจสมาธิ ช่วงที่เราตั้งใจสมาธิ เราเป็นคนดี ใช่สิ ก็เราหลับตานะ เราก็เป็นคนดีนะ แต่ทำอย่างไรคุณภาพของจิตที่สงบนิ่ง ที่เราได้ในขณะที่เราทำสมาธิ นั้น จะสามารถยืดออกไปครอบคลุมทั้งวันได้ อันนั้นคือผลที่เราจะได้จากการทำสมาธิ นั้น ควรจะเป็นผลที่เราใช้ระยะยาว เมื่อลืมตาขึ้นเงอะคุณน. จิตของหลวงแม่ก็ยังสงบเหมือนเดิม เหมือนกับตอนที่หลวงแม่ตั้งใจสมาธิ เห็นคุณน. จิตของหลวงแม่ก็ยังเต็มไปด้วยความเมตตา สำหรับลูกคนนี่ สำหรับลูกคนนี่ สำหรับลูกคนนี่ อันนี้คือเป้าประสงค์จริงๆ ของการทำสมาธิ ของการฝึกจิต คือทำอย่างไรจะให้คุณภาพของจิตของเรา เป็นอย่างที่ตอนเราทำสมาธิ นั้นนะคือเป้าหมายจริงๆ

**ดี:** คนไทยสนใจเรื่องกรรม การแก้กรรม

**หลวงแม่:** ไม่ต้องไปแก้กรรมในอดีต พูดถึงกรรมนะคะ ไม่ต้องแก้กรรมในอดีต เราเป็นคนทำ เราต้องกล้าที่จะรับผลของกรรม ภาษาพระเรียกว่า วิบากกรรมนะคะ แต่กรรมที่เราจะแก้ได้ก็คือ ตัดสินใจที่จะทำกรรมดีขณะปัจจุบัน แน่แน่นอนว่าผลของกรรมที่จะเกิดขึ้นในอนาคตจะดี เพราะเราตัดสินใจทำในความคิดนะ เพราะฉะนั้นเรากำหนดกรรมได้ใหม่ เรากำหนดกรรมได้คะ เราเป็นคนกำหนดนะคะ กรรมที่ทำไปแล้ว เราจะมีผลกรรมที่รับผิดชอบ หมายถึง รับผิดชอบและรับชอบ

**ดี:** สุดท้าย ขอคำแนะนำสั้นๆ ง่ายต่อการปฏิบัติ จากหลวงแม่ (คือจะได้สามารถทำต่อเนื่อง) เพื่อการดำรงชีวิตที่ดี มีคุณค่าในต่างแดนของหญิงไทย

**หลวงแม่:** อยู่กับลมหายใจคะ ลมหายใจของเรา นั้นเป็นหมายสำคัญนะคะ เพราะเราหายใจตลอดเวลา แต่เวลาที่เราหายใจนะคะ เราไม่ค่อยคิดถึงลมหายใจ แต่จะหายใจไปโดยอัตโนมัติ แล้วก็โกรธเกรี้ยวคนอื่นไปด้วย เวลาที่เราโกรธเกรี้ยวนะคะ ลมหายใจของเราจะหายาบและแรง ถ้าเรามีลมหายใจที่หายาบและแรง ชีวิตจะไม่ยาว ชีวิตที่ยืนยาว ขึ้นอยู่กับลมหายใจ ที่ละเมียดละไมไม่อ่อนคลาย ทุกครั้งที่ทำอะไรมากระทบนะคะ ย้อนกลับมาดูที่ลมหายใจ ลมหายใจของเราละเอียดยดีไหม สบายดีไหม มันจะช่วยให้เราลดความโกรธลงได้โดยฉับพลัน ฉับพลันเลยนะคะ อันนี้เป็นเทคนิค ซึ่งเรียกว่า เคล็ดลับในการดำเนินชีวิต ให้มีความสุขขึ้น มากกว่าเดิม กลับมาที่ลมหายใจนะคะ

ข้อมูลเพิ่มเติม [www.thaibhikkhunis.org](http://www.thaibhikkhunis.org)



# “บทบากของชาวไทยในเยอรมนี”

## ธัมมบัณฑิต กัทกุล

หลวงแม่ได้รับนิมนต์ให้มาเสนอผลงานทางวิชาการ เรื่อง “สติ” ที่มหาวิทยาลัยฮัมบวร์ก ระหว่างวันที่ 18-21 ส.ค. 2011 งานนี้ท่านได้รับการติดต่อล่วงหน้าถึงสองปี แสดงว่าชาวเยอรมันทำงานอย่างมีระบบ และมีการวางแผนงานล่วงหน้าอย่างรอบคอบ

วันที่มาถึง หลวงแม่รับนิมนต์ให้มาพูดคุย กับกลุ่มสตรีชาวไทย ที่อยู่ในฮัมบวร์ก โยคุณสุธิ ทองประกอบ ซึ่งเคยไปปฏิบัติที่วัดทรงธรรม กัลยาณี กับหลวงแม่มาก่อนหน้านี้แล้ว เป็นผู้ประสานงาน

เธอไปรับหลวงแม่จากโรงแรม เอลีเซ (Grand Elysée) ซึ่งเป็นที่พักชั่วคราว ที่มหาวิทยาลัยฮัมบวร์ก จัดให้

เราเดินไปที่สวนสาธารณะ ซึ่งอยู่ด้านหลังสถานีรถไฟ ที่สวนสาธารณะนั้นมี ศาลาน้ำชา แบบญี่ปุ่น หลวงแม่ได้บรรยายธรรมและนั่งสมาธิช่วงสั้นๆ

หลวงแม่อยากจะโยงการพูดคุยกับพี่น้องชาวไทยที่ศาลาน้ำชา ครั้งนั้น กับความรู้สึที่ได้จากการมาประชุมครั้งนี้

นักวิชาการเยอรมันให้ความสนใจในเรื่องการฝึกสติมาก ในงานวิจัยทางการแพทย์ พบว่า “สติ” ในเรื่องของการทำงานสมาธิที่ดี การฝึกสติ แม้การเล่นโยคะ ล้วนได้รับความสนใจอย่างมาก นอกจากนี้ ทุนงานวิจัยในทิศทางนี้ก็สูงขึ้นเป็นลิบเท่า ในทศวรรษที่ผ่านมา

ในทางการศึกษา เยอรมันก็ให้ความสนใจอย่างยิ่ง เพราะพบว่าหากนักเรียนได้รับการฝึกสติอย่างถูกต้องจะช่วยให้ผลการเรียนดีขึ้น

แต่ปัญหาของเยอรมันนั้น ในระบบการศึกษาของเขา จะเอาความเชื่อทางศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องไม่ได้ กลุ่มนักการศึกษาที่ทำการวิจัยเรื่อง สติ การฝึกสติ และการทดลองในชั้นเรียน จะต้องระมัดระวังที่จะไม่พูดถึงศาสนาพุทธ ซึ่งเป็นที่มาขององค์ความรู้ที่สำคัญ ในเรื่อง สติ และการฝึก สติ

ตรงนี้เองที่หลวงแม่อยากจะโยงมาหากลุ่มสตรีชาวไทยที่พำนักอยู่ในเยอรมนี ว่า ในเยอรมนีนั้น ทั้งในระดับการศึกษาและระดับการแพทย์ ความรู้ทางพุทธศาสนาถูกดึงมาใช้อย่างกว้างขวาง พวกเราเองจึงต้องให้ความสนใจ หันกลับมาทำความเข้าใจกับของดีที่เรามีอยู่ในวัฒนธรรมพุทธนั่นเอง

สติ เป็นพื้นฐานในการฝึกจิต ไม่ว่าจะ เป็น สมณะ หรือ วิปัสสนา หลวงแม่อธิบายง่ายๆ ว่า The mind is full here and now .หมายถึง เราใส่ใจเต็มร้อย กับงานที่อยู่เบื้องหน้าในขณะนี้

หลวงแม่ได้ยื่นได้รับรู้ความทุกข์ของพี่น้องที่เยอรมนี บางคนคิดถึงบ้าน อยากกลับบ้าน

เรามาตั้งท่าที่ใหม่ ว่าเราอยู่ตรงไหน ก็ทำตรงนั้นให้เต็มร้อย เวลานี้เราอยู่ในเยอรมนี เราพากเพียรฝึกหัดการพูดการอ่าน การเขียน ภาษาเยอรมัน ให้ใช้ได้คล่องแคล่ว เราจะกลายเป็นสายสัมพันธ์ที่สำคัญระหว่างไทย-เยอรมัน

สามี-ภรรยา ที่เป็นไทยกับเยอรมัน พูดภาษาไทยกับเยอรมัน ไปพร้อมๆ กัน คือในประโยคเดียวกันมีทั้งไทยทั้งเยอรมัน ตกกลางเลยพูดไทยก็ไม่ได้ดี พูดเยอรมันก็ไม่สมบูรณ์

วิถีของเยอรมันนั้น มีทั้งเรื่องภาษา เรื่องการแต่งกาย เรื่องการกิน ฯลฯ ที่เราคนไทยที่มาอยู่เยอรมนีควรเปิดใจ เรียนรู้ ทำไม่ต้องเรียนรู้ ก็ อยู่ที่นี่ เรามีโอกาสดีกว่าคนไทยส่วนใหญ่ ที่เขาเรียนรู้ เยอรมนี และสิ่งที่เกี่ยวกับเยอรมันโดยผ่านการอ่านเท่านั้น โอกาสที่เราเป็น สิ่งมีค่า เราจึงควรทำประโยชน์ให้เต็มที่ กับสิ่งที่เรามี

ขณะที่เราสนใจใคร่รู้เกี่ยวกับวิถีเยอรมัน เราก็จะชัดเจนขึ้นในวิถีไทย และพบว่าเราเองก็ยังไม่รู้หลายอย่าง ที่เป็นวิถีไทย ที่เราต้องศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เพื่อเติมเต็มในความเป็นคนไทยของเราด้วย

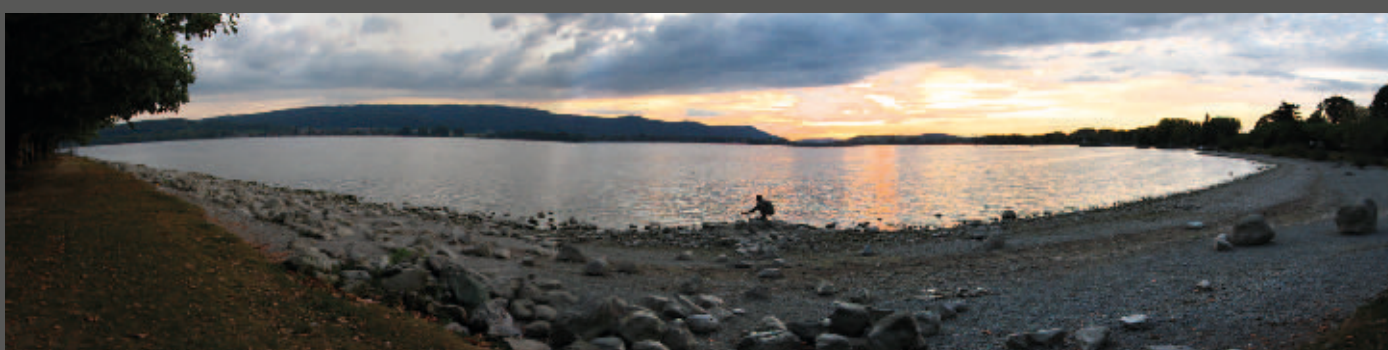
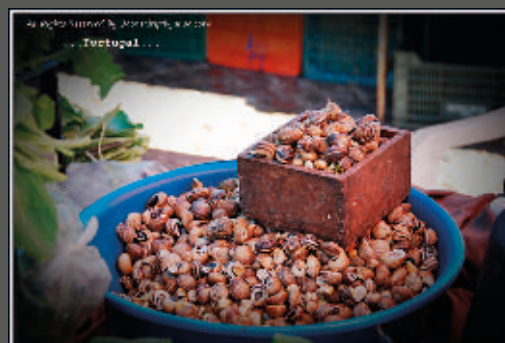
ด้วยท่าที่เช่นนี้ ในขณะที่เราอยู่ในเยอรมนี เราสนใจ แสวงหา เล่าเรียน ได้ตามเกี่ยวกับวิถีเยอรมัน เราจะได้พัฒนาความรู้ของเราเอง ในเรื่องวิถีไทยไปพร้อมๆ กัน อย่างมี สติ

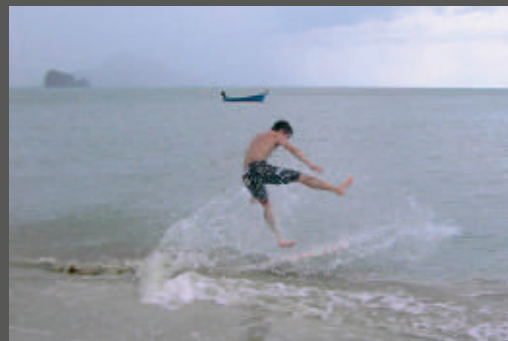
เราแต่ละคนเป็นทูตทางวัฒนธรรม ชาวเยอรมันที่เราอยู่ด้วย ทำงานด้วย เขาไม่ได้พบท่านทูตไทยในเยอรมนี แต่เขาพบเรา เราจึงเกิดความตระหนักรู้ว่า เรานั้นแหละที่เป็นทูตตัวจริง ที่ชาวเยอรมันจะสัมผัสได้

22 สิงหาคม 2011



# รูปถ่าย ๑๖๖ ภาพ





# วัฒนธรรมการแต่งกาย ของไทยในอดีต



วัฒนธรรมการนุ่งห่มของไทยที่ไม่มีการตัดเย็บสะท้อนให้เห็นถึงการออกแบบเครื่องแต่งกายที่เรียบง่าย ของคนสมัยก่อน เช่น การเลือกใช้วัสดุดิบ การใช้ผ้าเพียงผืนเดียวสามารถนำมา นุ่งห่ม จับ พับ จับให้มีความเหมาะสม ต่อการดำรงชีวิต และขนบธรรมเนียมประเพณี

ผ้าที่นุ่งใช้สำหรับปกปิดร่างกายท่อนล่างของคนไทยสมัยโบราณ ทั้งชายและหญิง จะเป็นผ้าผืนสี่เหลี่ยมผืนผ้า ชาวบ้านทั่วไปนุ่งผ้าพื้นสีเดียวหรือผ้าลาย และผู้มีฐานะอันดรสูงจะนุ่งผ้าเนื้อดีตามยศฐาบันดาศักดิ์ ส่วนพระมหากษัตริย์พระราชินี นุ่งผ้าที่มีลวดลายเนื้อดีที่ทอขึ้นเป็นพิเศษ

การแต่งกายของไทยตั้งแต่โบราณได้มีวิวัฒนาการมาเป็นลำดับนับตามยุคตามสมัย แต่ละยุคสมัยล้วนมีรูปแบบ การแต่งกายที่เป็นของตนเอง ซึ่งไม่อาจสรุปได้ว่าแบบใดยุคใดจะดีกว่าหรือดีที่สุด เพราะวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรม ล้วนต้องมีการปรับเปลี่ยนบูรณาการไปตามสิ่งแวดล้อมของสังคม ที่พอเหมาะพอควรสำหรับตน พอควรแก่โอกาส สถานที่และกาลเทศะ

การแต่งกายโดยทั่วไปในอดีตของไทย ทั้งชายและหญิงมีลักษณะเด่น 3 ประการ คือ

## 1. เพื่อการใช้ประโยชน์

เครื่องนุ่งห่มของไทยนับตั้งแต่อดีต เน้นการใช้ประโยชน์ ทั้งในด้านความเหมาะสม การประหยัด และความคล่องตัว ดังเช่น สมัยอยุธยาสตรีไทย ตามปกตินิยมแต่งกายที่แสดงถึงความนุ่มนวล สวยงามตามแบบฉบับหญิงไทย แต่ครั้งปลายสมัยกรุงศรีอยุธยาเกิดศึกสงครามกับพม่า สตรีไทยต้องออกศึกเคียงกับชายไทย การแต่งกายจึงเปลี่ยนไปเพื่อให้เหมาะสมกับบทบาทใหม่ที่เพิ่มขึ้น เช่น การห่มผ้าตะแบงมานเพื่อให้รัดกุม ไม่รุ่มร่าม คล่องตัวในการเคลื่อนไหวเวลาออกรบ

## 2. เพื่อความสวยงาม

การแต่งกายของสตรีไทยในอดีตบ่งบอกถึงวัฒนธรรมไทยและมีอัตลักษณ์หรือแสดงความเป็นตัวตนที่ชัด เจน คือ ความละเอียดอ่อน การแต่งกายในสมัยรัตนโกสินทร์ช่วงรัชกาลที่ 1-3 สตรีนิยมนุ่งผ้าจีบและห่มสไบเฉียง ต่อมาช่วงรัชกาลที่ 4-5 นิยมนุ่งผ้าโจงกระเบน ห่มสไบทับเสื้อแขนกระบอก สมัยรัชกาลที่ 6 นุ่งโจงกระเบนและนุ่งขึ้นก็มี แต่ในสมัยรัชกาลที่ 7 นุ่งขึ้นกันอย่างแพร่หลาย และได้เสื้อตัวยาวไม่นิยมโจงกระเบนเท่าใดนัก สมัยรัชกาลที่ 9 สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถได้ทรงออกแบบเครื่องแต่งกายที่ประยุกต์มาจากโบราณ แต่ยังคงแสดงออกถึงความเป็นไทย และทรงพระราชทานนามว่า "ชุดไทยพระราชนิยม"

## 3. เพื่อความเป็นสวัสดิมงคล

ตามความเชื่อเรื่องการเลือกสีเส้นของเสื้อผ้า เพื่อความเป็นสวัสดิมงคลแก่ชีวิต หรือการเลือกใช้สีตามวัน สีเข้ม เช่น สีดำ ไม่นิยมใช้ในงานมงคล แต่นิยมใช้สีที่สดใสแทน หรือการเลือกใช้สีสดและเข้มสลับกัน เช่น ห่มผ้าท่อนบนสีหนึ่ง และนุ่งผ้าท่อนล่างอีกสีหนึ่ง

วิธีการนุ่งห่มผ้าของไทยแสดงให้เห็นถึงการใช้ประโยชน์ ผสมผสานกับความคิดสร้างสรรค์ในเชิง การออกแบบ นั่นก็คือ การนุ่งโจงกระเบนและห่มสไบ หรือห่มผ้าแถบคาดอก ผ้าที่นำมาใช้ในนุ่งโจงกระเบน และ ห่มสไบ หรือผ้าแถบก็ดี คือ การใช้ผ้าเพียงหนึ่งหรือสองผืนเท่านั้น ไม่มีการตัดเย็บใดๆ เลย ลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ผืนหนึ่งปกปิดท่อนล่าง เรียกว่า "โจง" และผ้าอีกผืนหนึ่งห่มคาดอก ก็กลายเป็นเครื่องแต่งกายที่รัดกุมปกปิด ส่วนบนของร่างกาย

## วิธีการนุ่งผ้าแบบจีบน่านาง

- นุ่งจีบหางหงษ์** เป็นการนุ่งที่ใช้ในพิธีการหรือใช้นุ่งสำหรับตัวพระในการรำละคร
  - จับชายผ้าทั้งสองข้างหน้า
  - จับจีบทบเข้าหาตัว
  - ตลบลอดหว่างขาไปเห็นไว้ที่เอวด้านหลัง ดึงผ้าด้านหลังให้สูงรั้งขึ้น
  - แล้วปล่อยจีบให้ห้อยลงระดับเข่า
  - มัดรอบเอวด้วยผ้าหรือเข็มขัด
- นุ่งจีบ** ใช้นุ่งทั่วไป หรือเมื่อต้องการความเป็นพิธีการ หรือไปงานต่างๆ
  - จับชายผ้าด้านหน้าให้เท่ากันแล้วทบเป็นจีบเข้าหาตัวหลายๆ ชั้น
  - ตลบลอดหว่างขาไปเห็นไว้ที่เอวด้านหลัง ให้ความยาวโจงกระเบน อยู่ระดับคลุมเข่า มัดรอบเอวด้วยผ้าหรือเข็มขัด
- นุ่งหยักรั้ง** เป็นการนุ่งเมื่อเวลาต้องการ ความคล่องตัว หรือเวลาทำงาน
  - นุ่งแบบโจงกระเบน โดยมีวนชายผ้าทั้งสองข้างหน้าเข้าหาตัวเหมือนวงช้าง
  - ตลบลอดหว่างขาไปเห็นไว้ที่เอวด้านหลัง ให้ความยาวระดับสั้นเหนือเข่า มัดรอบเอวด้วยผ้าหรือเข็มขัด





# แฟชั่นผ้าไทย

ฉบับนี้ขอแนะนำการแต่งชุดไทยประยุกต์ สำหรับสาวที่ไม่มีหน้าท้อง สามารถนำผ้ามาผู้ง โดยไม่ต้องตัดชุดไทยและไม่ดูเซ็กซี่ต้องใส่ชุดไทยไปงาน สำหรับชุดแนวนี้ไม่ขอแนะนำให้ใช้งานวัดนะคะจะดูไม่เหมาะ หากมีงานไทยเช่น งานสงกรานต์ หรือลอยกระทงหรือแม้แต่ งานแฟชั่นเราก็นำมาประยุกต์ใช้ได้ เพียงคุณซื้อผ้าไทยจะเป็น

ผ้าไหมพัทธ์หรือผ้าไหมลายสวยๆ ทั้งผืนประมาณสามเมตร และพับจีบหน้า นาง แล้วนำมาผู้งให้เป็นผ้าถุงจีบหน้านาง ที่น้องปลาแสดงแบบให้เนี่ย เราใช้ผ้าไหมพัทธ์ และพันออกด้วยผ้าฝ้ายซึ่งเป็นผ้าพันคอที่เราใช้สำหรับหน้าหนาวนี้คะ ก็ดูเปรี้ยวเก๋ไปแล้วห้อย



น้องพัทธ์แสดงผู้แสดงแบบในชุดที่สองเป็นผ้าถุงพันจากผ้าฝ้าย แต่เราแต่งให้ดูเท่ด้วยเข็มขัดเงินสักหนึ่งอันให้อยู่ได้ สะดือเช่นสมัยนิยม และใช้ผ้าสะไบหรือผ้าคลุมไหล่ พันแบบผ้าสะไบโดยให้ชายผ้าด้านหนึ่งห้อยออกมาด้านนอก (ตามภาพ) และชายผ้าอีกด้านพาดบนไหล่ไปด้านหลังและห้อยชายไว้



## แฟชั่น

โดย วลาวัลย์ อัลเบรช

ชุดนี้ใช้ผ้าคาดอก เป็นผ้าพันคอไหมเพียงเอามาคาดอกและผูกเป็นโบว์ไว้ด้านหลังเท่านั้นเก๋ไปอีกแบบหนึ่ง

น้องรัตน์ใช้ผ้าถุงฝ้ายเป็นงานฝีมือลวดลายจากการนำผ้ามาปะติดปะต่อไม่เหมือนกับผ้าลายไทยทั่วไปแต่ดูเท่ ผ้านุ่งป้ายและใช้ผ้าคาดเอว พันออกด้วยผ้าพันคอแบบบางเบาเพื่อให้ดูอ่อนหวานขึ้น และใช้ผ้าสะไบหรือผ้าพันคอบางๆ พาดไหล่



ทั้งหมดนี้เป็นเพียงตัวอย่างให้คุณลองนำไปประยุกต์ใช้ดูนะคะ อาจจะหาไอเดียใหม่ๆให้แปลกออกไปก็ได้

ในขณะที่การแต่งกายสากลมีอิทธิพลต่อสังคมไทยอย่างมาก จึงทำให้คนไทยส่วนใหญ่เห็นว่าการใส่ชุดไทยเป็นสิ่งที่เซ็กซี่ไม่เข้าสมัย ที่จริงแล้วชุดไทยสามารถที่จะประยุกต์ได้หลายแบบให้เข้ากับสมัยหรืองานต่างๆได้ หากเรารู้จักแต่งและกล้าที่จะยอมรับการแต่งกายชุดไทย ขอขอบคุณนางแบบทั้งสามท่าน และคุณบุญทริกา ที่มาช่วยกันจัดชุดในฉบับนี้นะคะ



## คนนั้นที่เห็นในทีวี Dirk Nowitzki



Bild: dallasnews.com

ช่วงเดือนมิ.ย. ที่ผ่านมา สาวๆ ชาวดี-มาก หลายคนคงได้เห็นผู้ชายร่างโย่ง ผมทองหัวฟู สูงกว่า 7 ฟุต ปรากฏให้เห็นเป็นข่าวแทบทุกวันในช่วงข่าวกีฬา หากยังไม่รู้จักกัน ก็ขอแนะนำกันเสียเลยว่า เขาคือ เดิร์ค โนวิตซกี (Dirk Nowitzki) สุดยอดนักกีฬา บาสเก็ตบอลชาวเยอรมันที่เพิ่งได้แชมป์เอ็นบีเอ (NBA - ลีกบาสเก็ตบอลของอเมริกาที่ดีที่สุดในโลก) รวมทั้งคว้าตำแหน่งผู้เล่นทรงคุณค่ามาพร้อมๆ กัน หลังจากที่เขารอบเพลย์ออฟมาแล้ว 10 ปีรวดแต่ไม่เคยได้ชัยชนะเลิศกลับบ้านเสียที

อันที่จริง ประเทศเยอรมนีมีนักกีฬาที่มีชื่อเสียงในระดับโลกจำนวนไม่น้อย ไม่ว่าจะเป็นสุดยอดดาวเทนนิสอย่างสเตฟี่ กราฟ และบอริส เบ็คเกอร์ (มีภริยาไปก็คนแล้วหนอ?) รวมทั้งนักชกพรอมูเลาวันมือทองอย่าง ไมเคิล ชูมัคเกอร์ แต่เขาและเธอต่างก็ตั้งอยู่ในแวดวงแฟนกีฬาประเภทนั้น และไม่ได้เป็นขวัญใจประชาชนชาวอเมริกันทุกหัวระแหง อย่างที่ เดิร์ค โนวิตซกี ทำได้

**เขาเป็นใคร? สิ่งที่เขาทำได้ มีนัยสำคัญต่อเยอรมนีอย่างไร?**

เดิร์ค โนวิตซกี เกิดเมื่อ 19 มิ.ย. ปี 1978 (พ.ศ. 2521) ที่เมือง Würzburg เป็นนักกีฬาบาสเก็ตบอลมาตั้งแต่เด็ก เขาเล่นให้กับทีม DJK Würzburg ระหว่างปี 1994 -1998 (พ.ศ. 2537-2541) ก่อนที่จะตัดสินใจพาร่างโย่ง ความสูง 213 ซม. ข้ามมหาสมุทรแอตแลนติกมาเล่นในเอ็นบีเอ โดยเริ่มต้นกับทีมดัลลัส แมฟเวอริคส์ (Dallas Mavericks)

โนวิตซกี ได้มาเล่นกีฬาที่ขึ้นชื่อว่าสหรัฐอเมริกาเป็นผู้นำ เป็นลีกที่รวบรวมผู้เล่นสุดยอดฝีมือจากทั่วโลกไว้ และบ่อยครั้งจะให้ความสำคัญกับทัศนคติส่วนบุคคลและความแข็งแกร่ง “มากกว่า” การเล่นเป็นทีม ความพยายามของกลุ่มร่วมกัน อย่างที่เยอรมนีมักจะทำให้มีความสำคัญ ซึ่งคุณค่านี้อาจสะท้อนให้เห็นได้จากวิธีการเล่น การนำทีมของทีมฟุตบอลทีมชาติของเยอรมัน ซึ่งการเล่นเป็นระบบ ช่วยกันเป็นทีม ช่วยให้ทีมสามารถเข้ารอบลีกๆ ได้ในการแข่งขันแชมป์ยุโรป แชมป์โลก ตลอดจน

เส้นทางอาชีพของโนวิตซกีเองก็เป็นภาพสะท้อนของค่านิยมในเรื่องนี้ เมื่อเขามาถึงดัลลัสในปี 1998 (พ.ศ. 2541) เขาเป็นเพียงผู้เล่นร่างโย่งที่มีความแม่นยำอย่างร้ายกาจ และมีทักษะในการจับลูกบอลอย่างน่าชื่นชมสำหรับคนสูง 7 ฟุต แต่โนวิตซกีไม่ใช่ นักกีฬาที่ระเบิด

ฟอร์มสุดยอด และประสบความสำเร็จในเอ็นบีเอ อย่างที่คนส่วนใหญ่เป็นกัน นอกจากนั้น เขามักจะถูกฉก ถูกกระแทกโดยนักกีฬาอเมริกันที่มีรูปร่างหนากว่า อันที่จริงแล้ว แม้ว่าเขาจะช่วยให้ทีมแมฟเวอริคส์ เป็น 1 ในทีมที่ดีที่สุดใลีกในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา โนวิตซกีกลับถูกมองว่าเป็นผู้เล่นที่ “อ่อน” จากคนที่ชอบปรามาสเขา การที่ทีมของเขาแพ้ให้กับไมอามี ฮีทในปี 2006 (พ.ศ. 2549) แทบจะตอกสมญานามนี้ติดแน่นกับตัวเขาเลย

แต่โนวิตซกี ก็ยังคงตั้งหน้าตั้งตาทำหน้าที่ของเขาต่อไป เมื่อเขาชู้ตไม่ลง เขาก็จะเรียกไฮลเกอร์ เกชวินเดอร์ ผู้ฝึกสอนประจำตัวของเขา จากเยอรมนีมาฝึกชู้ตลูกตอกลางคืน เขาฝึกส่งลูกอย่างแข่งขัน รวมถึงการป้องกัน คะแนนเฉลี่ยที่เขาทำได้ต่อเกม เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ทุกฤดูกาล นอกจากนั้น เขายังคงเป็นคนมีน้ำใจนักกีฬา มีมารยาทไม่โอ้อวด ซึ่งล้วนแตกต่างจากนักกีฬาชื่อดังคนอื่นๆ ในลีก อีกทั้งยังสมถะ พ่อของเดิร์ค ซึ่งยังคงอาศัยอยู่ในเมืองบ้านเกิด ไม่ได้ไปร่วมชมการแข่งขันนัดสุดท้ายของลูกชาย เพราะผู้ร่วมงานคนหนึ่งไปพักผ่อน และบริษัททาสีของเขาไม่สามารถทำงานต่อไปได้ ถ้าเขาไม่ไปทำงาน

สรุปแล้ว ความนอบน้อมถ่อมตนของโนวิตซกี ผลงานที่สม่ำเสมอ และมีแต่จะดีขึ้น บวกกับการที่ไม่เคยย้ายทีมเลยตลอดระยะเวลากว่า 12 ปีที่เล่นบาสอยู่ในสหรัฐอเมริกา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความจงรักภักดีต่อทีมไม่หลงไปตามเงินค่าตัวที่ทีมอื่นๆ เสนอให้เขา ทำให้โนวิตซกีกลายเป็นนักกีฬาซูเปอร์สตาร์ที่อเมริกันชนชื่นชอบ เพียงแต่ว่า ทีมของเขายังไม่เคยประสบความสำเร็จสูงสุด ด้วยการเป็นแชมป์เอ็นบีเอ เสียที

และในที่สุด เมื่อต้นเดือนมิ.ย. ที่ผ่านมา โนวิตซกีก็ได้พาทีมทำฝันให้เป็นจริง ด้วยการเอาชนะทีมไมอามี ฮีท ซึ่งผู้คนเกลียดชังนักหนา โดยเฉพาะดาราดังของทีม อย่างเลบรอน เจมส์ จอมชู้ต [1] เป็นแชมป์เอ็นบีเอฤดูกาลล่าสุด และกลายเป็นฮีโร่ของชาวอเมริกันอย่างแท้จริง โนวิตซกีได้ถูกจารึกชื่อไว้ในตำนานของผู้เล่นที่ดีที่สุดที่เคยมาเล่นเกมบาสเก็ตบอล และที่แน่ๆ ได้กลายเป็นผู้เล่นชาวยุโรปที่ดีที่สุดด้วยความคลั่งไคล้ในตัวโนวิตซกี สะท้อนให้เห็นความสำเร็จของ “ค่านิยม” แบบเยอรมัน ของการไม่โอ้อวด รับผิดชอบหน้าที่ของตนเอง ทำงานเป็นทีม เห็นแก่ส่วนรวม ทำอะไรทำจริง ทำให้ดีที่สุด และเป็นตัวอย่าง



Bild: media.oregonlive.com

## ของฝากจากแฟนบิตยสารดี



ที่กระตุ้นให้คนเยอรมันตื่นตัวต่อเนื่องจากการได้เป็นเจ้าของกีฬาฟุตบอลโลกเมื่อปี 2006 (พ.ศ. 2549) ซึ่งทำให้ชาวเยอรมันตระหนักได้ว่า การโบกธงชาติ และภาคภูมิใจในประเทศของตนเอง เป็นเรื่องที่ยอมรับได้ เหตุการณ์เหล่านี้ล้วนแสดงให้เห็นว่าเยอรมนี หลังจากพยายามอย่างยิ่งมาหลายทศวรรษที่จะอยู่แต่เพียงเบื้องหลัง และพยายามจะเป็นเพื่อนร่วมทีมยุโรปที่ดีเพื่อเป็นการไถ่โทษสำหรับสิ่งที่เกิดขึ้นในอดีต พร้อมแล้วที่จะลุกขึ้นมาไขว่คว้าหาบทบาทของตัวเองอย่างสร้างสรรค์ในเชิงรุกมากขึ้น

ดียิ่งไปกว่านั้น ก็คือ ในขณะที่ทีมฟุตบอลของเยอรมันได้รับความสงสาร / ความเห็นใจ / แรงสนับสนุน จากการทำยังเป็นคนหนุ่ม และเป็นภาพสะท้อนอย่างถูกต้องของความหลากหลายทางวัฒนธรรมของเยอรมนี โนวีสก็ก็เป็นตัวแทนของคนชนชั้นกลางที่ค่อนข้างอนุรักษ์นิยม และมีการเตรียมพร้อมอย่าง “เพอร์เฟกต์ชันนิส” ในเกมส์กีฬาที่เต็มไปด้วยฮือโก้

ผมคิดว่านี่คือชัยชนะสำหรับทีมบาสเก็ตบอล มันเป็นชัยชนะของการเล่นกันเป็นทีมทั้งสองด้านของสนาม สำหรับการแบ่งปัน ส่งผ่านลูกบอล” โนวีสก็พูดในการให้สัมภาษณ์หลังการแข่งขัน

และเป็นชัยชนะของเยอรมนีในเวทีโลกด้วยเช่นกัน เพราะในที่สุดเยอรมนีก็ได้เห็นสิ่งที่ตัวเองต้องการมาโดยตลอด นั่นคือ ดาวเด่นในเชิงกีฬาระดับโลกที่ไม่มีใครกล้าโต้แย้ง ขวัญใจผู้คนทั้งในอเมริกาและทั่วโลก เช่นเดียวกับในประเทศบ้านเกิด ฮีโร่ที่แท้จริง



[1] เมื่อต้นฤดูกาล เลอบรอน เจมส์ ซึ่งขณะนั้นเป็นดาราอยู่ที่ทีมคลีฟแลนด์ คาวาเลียร์ กลายเป็นข่าวฮือฮา เมื่อตัดสินใจย้ายทีม โดยบอกว่า “จะพาความสามารถของเขา” ไปที่ๆ เหมาะสม ซึ่งเขาเลือก ไมอามี ฮีท นอกจากนั้น ยังได้ชวนเพื่อนนักกีฬาดาราจากทีมอื่นมาร่วมทีมด้วย ด้วยหวังจะได้เป็นแชมป์เอ็นบีเอ ให้สมใจเสียที่ ทำให้เกิดกระแสเกลียดชังเขาในบรรดาชาวอเมริกันเป็นอย่างมาก



# “บรมสุขชีวิต” ของนักพยากรณ์ อากาศชื่อดัง “เยิร์ก คาเคิลมันน์”



เยิร์ก คาเคิลมันน์ เป็นนักพยากรณ์อากาศที่มีชื่อเสียงที่สุดในเยอรมนี และคงจะเป็นอย่างนั้นต่อไปหากไม่ถูกฟ้องร้องในข้อหาข่มขืนอดีตแฟนของตัวเองเสียก่อน ชีวิตของคาเคิลมันน์หลังจากนั้นเหมือนต้องเจอกับพายุไต้ฝุ่นลูกใหญ่ซัดกระหน่ำจนอนาคตหน้าที่การงานพังพินาศ ยิ่งกว่านั้นชีวิตส่วนตัวโดยเฉพาะเรื่องรักๆ ใคร่ๆ ของเขายังถูกขุดคุ้ยตีแผ่ต่อสาธารณะชนทำให้หลายคนอึ้งและทิ้งไปตามๆ กัน

นายเยิร์ก คาเคิลมันน์ เกิดวันที่ 15 กรกฎาคม ค.ศ. 1958 ที่เมือง Lörrach ประเทศเยอรมนี แต่ได้โอนสัญชาติเป็นชาวสวิส เขาเป็นนักพยากรณ์อากาศ นักเขียน นักข่าวและเจ้าของบริษัททำนุบำรุงการด้านอุตุนิยมวิทยา การได้เฝ้ามองปรากฏการณ์ดินฟ้าอากาศและการวาดภาพอยู่เป็นวันๆ คืองานอดิเรกอันโปรดปรานของเขาในวัยเด็ก คาเคิลมันน์เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยซูริค ภาควิชาภูมิศาสตร์ คณิตศาสตร์ และฟิสิกส์ และเลือกเรียนด้านอุตุนิยมวิทยาเป็นวิชาโท แต่ได้หยุดเรียนกลางคันและออกมาทำงานกับสถานีวิทยุและโทรทัศน์หลายแห่ง

เขามีชื่อเสียงโด่งดังขึ้นมาเมื่อได้เป็นพิธีกรรายงานสภาพอากาศให้แก่สถานีโทรทัศน์ของ ARD โดยเฉพาะในรายการ Das Wetter im Ersten “อากาศกับช่องหนึ่ง” ภาษาพูดสำเนียงสวิส การแต่งตัวง่าย ๆ ท่วงท่าที่ดูไม่จริงจัง เป็นเอกลักษณ์ที่โดดเด่นของเขา

หน้าที่การงานที่กำลังรุ่งเรืองเต็มที่ของคาเคิลมันน์ต้องดับวูบลงเมื่อเจ้าหน้าที่ตำรวจได้เข้าจับกุมตัวเขาขณะลงจากสนามบินฝรั่งเศสพำนักเมื่อเดือนมีนาคมปีที่แล้ว ด้วยข้อหาข่มขืนและทำร้ายร่างกายอดีตแฟนสาว ภาพและเรื่องของเขาเป็นข่าวหน้าหนึ่งทันทีในหนังสือพิมพ์ทุกฉบับที่วิพากษ์ของรายงานข่าวอันอื้อฉาวนี้ นิตยสารประเภทชุบชิบดาราต่างขุดคุ้ยพฤติกรรมด้านชู้สาวของเขามาตีแผ่อย่างหมดเปลือก ทั้งความเป็นคนเจ้าชู้ไม่เลือก ชอบเคี้ยวหญ้าอ่อน และกะล่อนปลิ้นปล้อน แทบจะเรียกได้ว่าถูกตัดสินทางสังคมไปเรียบร้อยแล้ว

ในคดีนี้อดีตแฟนสาวให้การต่อตำรวจว่า ในวันเกิดเหตุเธอแสดงตัวเครื่องบินที่มีชื่อของเขากับสาวอื่นพร้อมด้วยจดหมายนิรนามเขียนข้อความ “เขานอนกับฉัน” ต่อหน้าเขาและขอยุติความสัมพันธ์อันยาวนานถึง 8 ปี แฟนหนุ่มใหญ่ได้แสดงความเกรี้ยวโกรธโดยถือมีดมาจ่อที่คอจนเกิดบาดแผลและบังคับข่มขืนเธอ แต่คาเคิลมันน์เองยืนยันความบริสุทธิ์โดยกล่าวว่า “ทั้งหมดเป็นเรื่องที่กุขึ้นและเป็นเท็จทั้งปวง” เขาได้หาหลักฐานมาหักล้างในชั้นศาลว่าบาดแผลที่คอฝ่ายหญิงทำขึ้นเอง ไม่มีหลักฐานลายมือของเขานบนมีดของกลาง รวมทั้งจดหมายนิรนามดังกล่าวสาวเจ้าก็เขียนขึ้นเอง

กระบวนการพิจารณาคดีดำเนินไปกว่า 9 เดือน จนกระทั่งวันที่ 31 พฤษภาคมที่ผ่านมา ศาลของเมืองมันน์ฮามได้พิจารณาคความและตัดสินพิพากษาให้เขาพ้นข้อกล่าวหา แต่เป็นการตัดสินที่สื่อต่างเรียกว่า “Freispruch 2. Klasse” ซึ่งอาจอธิบายง่ายๆ ได้ว่า ในกรณีนี้ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์เท่านั้นที่จะรู้ว่าความจริงเป็นอย่างไรกันแน่ ศาลได้พิจารณายานหลักฐานของทั้งสองฝ่ายที่นำมาหักล้างกันแล้ว ศาลจึง (คิดว่า) ยกประโยชน์ให้จำเลย (ดีกว่า)

คดีความของนายเยิร์ก คาเคิลมันน์ถือได้ว่าได้สร้างกระแสให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ในสังคมเป็นอย่างมาก ขณะที่เขียนบทความนี้ ทนายความของฝ่ายหญิงได้ยื่นอุทธรณ์ ส่วนคาเคิลมันน์มีความคิดริเริ่มที่จะก่อตั้งมูลนิธิช่วยเหลือชายที่ไม่ได้รับความยุติธรรมในคดีความข่มขืนหนึ่งเรื่องนี้บ้าง เราคงต้องติดตามกันต่อไป





# มาเก็บผักป่ากับเกอะ (ตอนจบ) ผักมีพิษ “ตำลึงเยอรมัน”



ดิฉันได้ทำความรู้จักกับพืชชนิดหนึ่งที่คนไทยที่นี่เรียกมันว่า “ตำลึง” เนื่องด้วยรูปร่างหน้าตาที่คล้ายกับ “ตำลึง” ผักพื้นบ้านกินอร่อยที่ขึ้นอยู่ตามริมรั้วของเมืองไทยบ้านเรา แต่หากเปรียบตำลึงไทยเป็นเจ้าหญิง “ตำลึงเยอรมัน” ก็คงเป็นนางแม่มดผู้เต็มไปด้วยพิษสงร้ายกาจไม่น่าพิศมัยเท่าใดนัก

“ตำลึงเยอรมัน” มีชื่อเรียกเป็นภาษาเยอรมันว่า “Zaunrübe” (Bryonia) อ่านว่า ซาวัน-รือ-เบ ตามที่ผู้รู้ชาวเยอรมันท่านหนึ่งผู้ใช้นามแฝงว่า Walther จาก forum.planten.de ฟอรัมชุมชนคนรักธรรมชาติ ได้สันนิษฐานไว้ทันทีที่เห็นรูปภาพที่ดิฉันได้ไปแปะไว้ในขณะที่มันกำลังเพิ่งแตกใบได้เพียงไม่กี่ใบเท่านั้น รวมทั้งดิฉันเองได้สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมจากคนที่เคยเก็บกินตำลึงเยอรมันอยู่เป็นประจำทุกปี ก็ได้ความว่าเป็นพืชชนิดเดียวกันจริงๆ

ตำลึงเยอรมันที่ว่านี้มีอยู่ 2 ชนิดคือ Rotbeerige Zaunrübe (Bryonia dioica) เรียกว่า ตำลึงแดง มีลูกสุกสีแดงสด และ Weiße Zaunrübe (Bryonia alba) เรียกว่า ตำลึงขาว มีลูกสุกสีขาว ตำลึงทั้ง 2 ชนิดพบได้ตั้งแต่เมษายนจนถึงตุลาคมตามชายป่าและข้างทางเดิน เป็นพืชเถาเลื้อยขึ้นอยู่บนพื้นดินหรือเกาะเลื้อยพืชชนิดอื่นสูงขึ้นไปได้ถึง 4 เมตร ใบขนาดเท่าฝ่ามือมีขนปกคลุมอยู่ทั่วไป ดอกสีเหลืองอมเขียวมี 5 แฉก ผลอ่อนสีเขียวมีขนาดเท่าเมล็ดถั่วลิสง เมื่อกัดก็ จะกลายเป็นสีแดงหรือดำ แล้วเถาก็จะตายลง บางต้นที่ไม่มีลูกเพราะเป็นต้นตัวผู้ของตำลึงแดง

พี่คนไทยใจดีคนหนึ่งเอาตำลึงที่ว่านี้ลวกเสร็จแล้วเอามาให้ดิฉันลองชิมดู บอกว่าอร่อยดี กินได้ คนไทยที่นี่กินกันแทบทุกคน แรกๆ ก็ไม่ค่อยแน่ใจเพราะไม่ใช่คนชอบลองของแปลก แต่ด้วยความอยากรู้อยากเห็นดิฉันเลยลองชิมไปสองยอด พบว่ารสชาติขมๆ มันๆ ออกไปทางยอดมะระระมากกว่าจะเป็นยอดตำลึง

ความขมที่ว่านี้เกิดจากสารที่มีชื่อว่า Cucurbitacin ซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกันที่ทำให้กินแตงกวาบางลูกแล้วมีรสขมเป็นพิษต่อร่างกายน้อยมาก (ผู้รู้บางท่านแนะนำว่าหากเจอแตงกวาขมก็ควรทิ้งไปหรือปอกเปลือกก่อนกิน) พิษของสาร Cucurbitacin จะมีมากขึ้นจนถึงขั้นเป็นอันตรายต่อชีวิต (หากได้รับพิษ) หากพบในพืชตระกูลเถาเลื้อยโดยเฉพาะที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ เช่น “ตำลึงเยอรมัน” มีสารพิษที่ว่านี้กว่า 20 ชนิดอยู่ตลอดทั้งต้น โดยในรากและผลแก่จัดมีพิษมากที่สุด อาการที่บ่งบอกว่าได้รับพิษเกินขนาดก็มีตั้งแต่ ท้องเสีย หน้ามืด หมดสติ ไปจนถึงเสียชีวิต หากเด็กเก็บกินลูกสุกตั้งแต่ 15 ลูกขึ้นไปอาจถึงตายได้ ที่รัสเซียเมื่อก่อนใช้ Zaunrübe เป็นยาขับเลือด (ยาทำแท้ง)

คนไทยที่เคยไปเก็บตำลึงเยอรมันมากินเพียงเพราะ “หน้าตา” คล้ายตำลึงบ้านเราโดยที่ไม่เคยทราบที่มาที่ไปของพืชชนิดนี้มาก่อน ให้ข้อมูลว่าบางคนรู้สึกถึงอาการพิษอย่างรวดเร็วคือท้องเสีย (แต่ก็ยังไม่กินต่อไป) แต่บางคนก็ไม่รับรู้ถึงพิษอะไรเลย แต่ไม่ทราบว่าพิษจะเข้าไปสะสมในตับในไตของเราเป็นปีๆ ส่งผลต่อสุขภาพร่างกายโดยที่เราไม่รู้ตัวหรือไม่

รู้อย่างนี้แล้วยังอยากเก็บมันมากินกันอีกไหมคะ?

## เอกสารอ้างอิง

<http://de.wikipedia.org/wiki/Cucurbitacine>

[http://de.wikipedia.org/wiki/Weiße\\_Zaunrübe](http://de.wikipedia.org/wiki/Weiße_Zaunrübe)

[http://www.giftpflanzen.com/bryonia\\_dioica.html](http://www.giftpflanzen.com/bryonia_dioica.html)

## รูปภาพประกอบ

H. Zell; Bryonia alba, Cucurbitaceae, 2009

### คำเตือน

- ผักป่าหลายชนิดมี “คูแผลด” ที่มีพิษ กินไม่ได้ เพราะฉะนั้นก่อนเก็บขอให้พิจารณาให้ถี่ถ้วน หรือหากไม่แน่ใจให้หาข้อมูลและรูปภาพเพื่อเทียบเคียงเพิ่มเติมและสอบถามผู้รู้อีกครั้ง
- เพื่อหลีกเลี่ยงโรคและพยาธิจากสัตว์ ควรนำมาปรุงให้สุกก่อนรับประทาน หรือไม่เก็บผักริมทางเท้า





# เอาชนะเรื่องนำราคาญาติ

“เคยไหมที่การกระทำของชายหนุ่มคนขำๆ คุณนี่แหละที่ทำให้คุณแทบน้ำตาท่วม หรือเส้นประสาทคุณจิตไปหมด มารธา เบคจาก O magazine จะมาช่วยคลายความเครียดและหาวิธีเอาชนะเรื่องนำราคาญาติเหล่านี้”

Bild: ตัวพิมพ์เล็ก

เราเข้าใจว่าในการใช้ชีวิตคู่ มันก็ต้องมีความอดทน อดกลั้น แต่หากคุณอดก็แล้วทนก็แล้วและพยายามที่จะกลั้นก็แล้ว อีตาบ่าข้างๆ ก็ยังขยันทำอะไรให้โมโหหรือเหนื่อยใจได้ทุกทีสิน่า มาลองวิธีเหล่านี้ดู เผื่อว่าหัวคิวจะได้ไม่ยื่นอีกต่อไป

### 1. อย่าเพิ่งตีความ ลองหาความหมายของการกระทำนั้นก่อน

คุณคิดมากไปหรือเปล่า ผู้หญิงเราเป็นเพศที่ชอบคิดมาก อีกทั้งยังละเอียดอ่อนกับเรื่องที่เราให้ความสำคัญโดยเฉพาะกับคนที่เรารัก บางครั้งเขาทำอะไรให้เจ็บปวดก็เก็บเงียบ แอบน้อยใจอยู่ลึกๆ โดยไม่รู้เลยว่าสิ่งที่เราคิดเราเครียดไม่เกรนแทบระเบิด เขาอาจไม่คิดอย่างที่เรารู้สึกและเหมาไปแล้วว่าเขาคิด เช่น คุณชอบคิดว่าเขาไม่เคยใส่ใจ เวลาคุณพูดอะไร เขาแต่อ่านหนังสือพิมพ์ก็ทำ

**ผู้ชายคิด** “ผมก็แค่อยากเห็นผลบอลเมื่อคืน”

**ควรทำอย่างไร** พฤติกรรมของเขาที่คุณไม่ชอบมันมักจะมาสะกิดความไม่มั่นคง ความกลัวที่ไม่สิ้นสุด เขาไม่สนใจฉัน เขาไม่รักฉันแล้ว ฯลฯ ครั้งหน้าถ้าคุณรู้สึกแบบนี้ขึ้นมาละก็ คอยให้ความรู้สึกนี้เจอจางลง แล้วคุยกับเขาว่าที่คุณคิด มันตรงกับความรู้สึกเขาหรือเปล่า แล้วลองคุยถึงทางเลือกว่าจะอย่างไรถึงจะพบกันครึ่งทางได้ วิธีนี้จะช่วยเปลี่ยนความโมโห ความน้อยใจให้กลายเป็นความเข้าใจที่ลึกซึ้งและความสัมพันธ์ที่พัฒนามากขึ้น

### 2. เคารพสิทธิกันและกัน

สิ่งหนึ่งที่สำคัญในความสัมพันธ์คือเราจะเปลี่ยนเขาให้เป็นอย่างที่เราต้องการไม่ได้ทุกอย่าง นี่คือความจริงที่ต้องยอมรับ เราต้องเคารพสิทธิของเขา แต่จะทำอย่างไรละ ถ้าไอ้สิ่งที่เขาทำ มันทำให้เรารำคาญหัวใจพิลึก

ลองอยู่ห่างๆ กันบ้าง ถ้าเห็นเขาแล้วโน่นก็รำคาญ นี่ก็รำคาญ คุณกับเขาอาจใช้เวลาอยู่ด้วยกันมากเกินไปจนไม่มีเวลาเป็นส่วนตัว

หรือเปล่า หาเวลาไปเดินเล่นคนเดียว หรือไม่ก็นอนมองเพดานเฉยๆ สิ่งเหล่านี้ช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ

อย่าเอาความต้องการของตัวเองไปใส่ให้เขา แม้ว่า คุณจะหวังดีก็ตาม เพราะในนามของความหวังดีนี้แหละที่ทำให้ให้อึดอัด เช่น คุณอยากให้เขากินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ทุกครั้งที่คุณเห็นเขากินข้าวขาหมู คุณเลยโกรธ แทนที่จะบังคับให้เขาทิ้ง ทำไม่ลองนั่งกินกับเขาดูละ มารธา เบคบอกว่า เมื่อใดก็ตามที่คุณเริ่มจะฟุ้งไปที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนอื่น คุณคงจะต้องหวนกลับมาสำรวจตัวเองแล้วละว่าคนที่ผิดปกตินั้นไม่ใช่ใครอื่นหรอก แต่คือตัวเราเองนี่แหละ สิ่งแรกที่ต้องทำคือ ยอมรับว่าการกระทำแบบนั้นมันทำให้คนอื่นรำคาญ แล้วแอบมองพฤติกรรมตัวเองว่า เราเป็นอย่างไรบ้างน้อยไหม ให้ความเห็นใจกับตัวเอง และสัญญาว่าจะเผชิญหน้ากับปัญหานี้ และคุยกับคู่รักของคุณขอให้เขาช่วย

### 3. ฝึกสมองเขา

ถ้าสองข้อข้างต้นช่วยอะไรคุณไม่ได้ละก็ ลองมาดูข้อนี้ มันคือวิธีเดียวกับที่ครูฝึกใช้ฝึกสัตว์

ขั้นต้นเลย เราต้องมาดูก่อนว่าเขาไปรปงานอะไรบ้าง ซ็อกโกแลต นวดหลัง การยกย่อง ฯลฯ จดลงไปให้มากที่สุดเท่าที่คุณจำได้ แล้วให้รางวัลเวลาที่เขาทำสิ่งที่คุณชอบ โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เขาเลือกทำ แทนที่จะทำสิ่งที่คุณไม่ชอบ หรือพฤติกรรมที่ใกล้เคียงที่คุณชอบ แต่ไม่ต้องไปบอกเขาว่าคุณกำลังทำอะไร (เพราะถ้าเขารู้ว่าคุณใช้วิธีเดียวกับที่ครูฝึกใช้ฝึกสุนัขแล้วละก็ เขาคงไม่ปลื้มเท่าไรหรอก) แล้วคุณก็เลิกไป ฮึดฮัดใส่เวลาเขาทำอะไรที่รำคาญใจ วิธีนี้ต้องการการทำซ้ำๆ

บางครั้งความสัมพันธ์ก็ต้องการความใส่ใจในรายละเอียดกัน และกันมากกว่าแค่ใช้อารมณ์ใส่กัน จริงหรือเปล่านั้น



# “ข้างปอง” เกมปุระไทใหญ่

ห้องครัวยี่สิบกว่าปีนี้ชวนคุณทำอาหารไทใหญ่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ไทใหญ่หรือไตเป็นชนชาติที่อพยพมาจากทางตอนเหนือของประเทศพม่าและมาตั้งรกรากอยู่ในเขตภาคเหนือของไทยมาช้านานแล้ว วิธีการปรุงอาหารของชาวไทใหญ่ไม่สลัดซับซ้อน มีเกลือและผงชูรสเป็นเครื่องปรุงหลักที่จะขาดเสียมิได้ แต่ถ้าใครที่ไม่ชอบผงชูรสจะเลี่ยงไม่ได้เลยก็คงจะไม่ทำให้รสชาติอาหารเสียไป

เมนูเด็ดวันนี้ขอแนะนำข้างปองหรือมะละกอบด อาหารขึ้นชื่อที่ทำง่าย อร่อยได้ทั้งครอบครัว รับประทานกับน้ำจิ้มมาจากผลไม้สูตรอินเตอร์รสเปรี้ยวหวานเข้ากันดี เมนูนี้จะกินเล่นเป็นกับแกล้มหรือจะแนมอาหารปิ้งย่างก็ได้ ขอให้ “กินหวาน” (รับประทานให้อร่อย) นะคะ



## เครื่องปรุง ข้างปอง

มะละกอ	200	กิโลกรัม
แป้งข้าวเจ้า	5	ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวเหนียว	1	ช้อนโต๊ะ
ขมิ้นผง	1	ช้อนชา
ไข่ไก่	1	ฟอง
พริกป่นแห้ง	1	ช้อนชา
เกลือ	½	ช้อนชา
หอมแดงสับละเอียด	1	หัว
น้ำเปล่า	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอด		

## วิธีทำ

- ปอกมะละกอ ล้างน้ำให้สะอาด สับแล้วผานเป็นฝอย (เหมือนเวลาจะทำส้มตำ)
- นำส่วนผสมที่เหลือมาใส่รวมกัน คนให้เข้าเนื้อ แล้วใส่มะละกอลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช เมื่อร้อนแล้วนำมะละกอที่คลุกกลงทอดให้สุกกรอบ



# อาจาดผลไม้สูตรอินเตอร์

## เครื่องปรุง

น้ำส้มสายชู	¼	ถ้วย
น้ำตาลทราย	¼	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา
หอมแดงสับละเอียด	2	หัว
แตงกวาฝาน	5	แวน
มะเขือเทศเอาเมล็ดทิ้ง	½	ลูก
แอปเปิ้ล	¼	ลูก
ลูกท้อ	¼	ลูก
มะม่วงสุกห่าม	¼	ลูก
พริกแดงซอย	1	เม็ด
น้ำเปล่า	¼	ถ้วย
ผักชีและสาระแหน่สำหรับโรยหน้า		

## วิธีทำ

- หั่นแตงกวา มะเขือเทศ และผลไม้ทั้งหมดเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ แบ่งใส่ภาชนะไว้ต่างหาก
- เอาน้ำส้มสายชูผสมกับเกลือและน้ำตาลทราย นำไปตั้งไฟให้น้ำตาลละลาย ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น
- นำส่วนผสมทั้งหมดใส่รวมกันแล้วเติมน้ำเปล่า ปรุงรสได้ที่แล้วโรยหน้าด้วยผักชีและสาระแหน่ที่หั่นฝอย เสิร์ฟพร้อมกับข้างปอง



# โรคนอนกรน ภัยเงียบใกล้ตัว

กพ.ดร.อมรพงษ์ วชิรมน  
ผู้สัมภาษณ์ พนมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย



Bild: openpr.de

คนที่รู้ตัวว่าตัวเองเป็นโรคนอนกรน คงขาดความมั่นใจเวลาเดินทาง เพราะกลัวเสียงกรนของตัวเองรบกวนคนข้างๆ หรือบางคนอาจไม่รู้ตัวว่าตัวเองเป็นโรคนอนกรน จนกระทั่งคนใกล้ตัวล้อเลียนนั้นแหละจึงรู้ตัว เสียงกรนไม่ใช่เสียงดนตรีที่ซบกล่อม แต่เปรียบเสมือนเสียงกลองที่ปลุกคนใกล้ตัวให้นอนไม่หลับ ที่สำคัญคือ โรคนอนกรนยังเป็นภัยเงียบที่อาจทำให้เป็นโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต ทั้งนี้ ทพ.ดร.อมรพงษ์ วชิรมน ศัลยแพทย์ช่องปาก ชากรรไกร ไบโหน้และทันตแพทย์จัดฟัน จาก Vital Sleep Clinic ซึ่งมีดีกรี Diplomate, American Board of Dental Sleep Medicine จากประเทศสหรัฐฯ กล่าวว่า “โรคนอนกรนเป็นได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ คนที่นอนกรนจะมีอาการง่วงตอนกลางวัน แม้ว่าจะนอนเต็มที่แล้วก็ตาม โรคนอนกรนแบ่งออกได้สองอย่าง คือการนอนกรนแบบธรรมดาและการนอนกรนแบบอันตราย”

## สาเหตุของโรคนอนกรน

สาเหตุหลักที่ทำให้ผู้ใหญ่เป็นโรคนอนกรนคือ การตีบตันของทางเดินหายใจ เนื่องจากความอ้วนที่อาจมีสาเหตุจากการมีไขมันพอกพูนจนทำให้ผนังช่องคอหอยอนยาน หรือบางคนเกิดจากพฤติกรรม เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ทำให้เนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อของทางเดินหายใจเกิดการหดรัดตัวมากกว่าปกติ ส่วนในเด็กที่เป็นโรคนอนกรนส่วนใหญ่มีสาเหตุจากโรคภูมิแพ้ หรือต่อมทอนซิลและต่อมอดีนอยด์มีขนาดโตกว่าปกติ ฯลฯ ซึ่งมีผลกระทบต่อพัฒนาการการเรียนรู้ และความจำของเด็ก ทำให้การเรียนตกต่ำ เนื่องจากความจำไม่ค่อยดี สมาริสัน มีพฤติกรรมก้าวร้าวกว่าเด็กทั่วไป

**การนอนกรนแบบอันตราย** หมายถึงการนอนกรนที่มีการหยุดหายใจร่วมด้วย ซึ่งจะมีผลต่อการทำงานของระบบในร่างกาย

เช่น ระบบหัวใจ ระบบสมอง และอาจก่อให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และอัมพฤกษ์ อัมพาต การนอนกรนแบบอันตรายจึงจำเป็นต้องรักษา ซึ่งมีทั้งแบบผ่าตัดและไม่ต้องผ่าตัด

## การรักษาโรคนอนกรนขั้นพื้นฐาน

ส่วนใหญ่แพทย์จะแนะนำคนไข้ที่มีน้ำหนักเกินให้ลดความอ้วนให้เลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มแอลกอฮอล์งดทานยานอนหลับ งดยากดระบบทางเดินหายใจ และเปลี่ยนเป็นนอนตะแคงข้าง

## แนวทางการรักษาโรคนอนกรน

- ใช้เครื่องอัดอากาศ (CPAP Machine) ขณะหลับทุกคืน ในรายที่เป็นรุนแรง
- การใช้วัสดุทางทันตกรรม (vf) หรือ MRD ใส่เวลานอน เพื่อช่วยลดอาการนอนกรนและภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ
- การจัดด้วยคลื่นความถี่วิทยุ เพื่อลดขนาดของเพดานอ่อนและโคนลิ้น ไม่ให้ตกไปปิดทางเดินหายใจได้ง่าย
- การผ่าตัดตกแต่งลิ้นไก่ เพดานอ่อนและผนังช่องคอ รวมถึงการผ่าตัดต่อมทอนซิลที่โตออก
- ผัง ฟิลลาร์ (v) ในรายที่มีภาวะเพดานอ่อนที่หดรัดตัว ซึ่งไปปิดทางเดินหายใจเพียงตำแหน่งเดียว
- การรักษาในเด็กสามารถใช้วัสดุทางทันตกรรมช่วยถ่างขยายตรงเพดานปากให้กว้างขึ้น เรียกว่า Maxillary Expansion ซึ่งเป็นตัวขยายเพดานแข็ง ถ้าใช้เครื่องมือนี้ร่วมกับการผ่าตัดเอาต่อมทอนซิลและต่อมอดีนอยด์ออกจะได้ผลการรักษาที่ดียิ่งขึ้น
- การผ่าตัดเปลี่ยนแปลงโครงสร้างชากรรไกร เพื่อเปิดทางเดินหายใจให้กว้างขึ้น





Bild: soluron.com



Bild: gehoerschutz-ohrenstoepsel.de.com



Bild: joeldevilla.com



Bild: prweb.com



ทางเลือกใหม่กับการรักษาด้วยเครื่องมือ MRD หากคนไข้กลัวการผ่าตัดและไม่สะดวกกับการใช้เครื่องเป่าลมแบบดั้งเดิม (Continuous positive pressure: CPAP) อาจใช้เครื่องมือทางทันตกรรมที่เรียกว่า MRD (Mandibular Repositioning Device) เป็นเครื่องมือที่มีขนาดเล็กพกพาสะดวก ใช้ง่าย ไม่ก่อให้เกิดความรำคาญขณะนอนหลับ เครื่องมือนี้จัดทำโดยทันตแพทย์ โดยทันตแพทย์จะทำการวัดขนาดปากของคนไข้คล้ายกับการจัดฟัน ใช้ระยะเวลาประมาณ 3-5 วัน ในการทำเครื่องมือให้เหมาะกับคนไข้แต่ละคน

MRD คือเครื่องมือที่ทำให้ตำแหน่งขากรรไกรเลื่อนมาข้างหน้า ทำให้ช่องทางเดินหายใจด้านหลังกว้างขึ้น ซึ่งจะเกิดช่องทางเดินหายใจด้านหลัง ส่งผลให้เพดานอ่อนถูกดึงมาข้างหน้าด้วย ช่องทางเดินหายใจด้านหลังก็จะกว้างขึ้น การหยุดหายใจจะน้อยลง เหตุที่การหยุดหายใจขณะนอนหลับเป็นอันตรายก็เพราะว่า การหยุดหายใจจะทำให้ทางเดินหายใจของคนไข้อุดตัน เพราะขณะที่เรานอนหลับ ลิ้นและเพดานอ่อนจะไปอุดตันทางเดินหายใจ ถ้าเราเปิดช่องให้มันกว้างขึ้น ก็จะทำให้การหยุดหายใจน้อยลง ทั้งนี้จากงานวิจัยพบว่า การใช้เครื่องมือ MRD จะช่วยลดระดับความดันโลหิตที่สูงขึ้นและสามารถลดระดับความดันโลหิตที่เกิดจากการหยุดหายใจขณะหลับได้พอๆ กับการใช้เครื่องเป่าลม

**Profile:**

พ.ดร.อมรพงษ์ วชิรমন Oral and Maxillofacial Surgery, Orthodontics  
 ศัลยแพทย์ช่องปากขากรรไกร ใบหน้าและทันตแพทย์จัดฟัน จากเวอร์เทค คลินิกทันตกรรม ผิวพรรณ ศัลยกรรมความงาม และ Vital Sleep Clinic

- ทันตแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- Residency and Master degree in Oral and Maxillofacial Surgery from University College London
- Residency and Master degree in Orthodontics from University College London
- Certificate advance training in Maxillofacial Prosthetics from Eastman Dental Institute and Imperial College school of medicine
- Subspecialty fellowship in Craniofacial and Cleft Surgery from University of Southern California
- Diplomate, the international Congress of Oral Implantologists (ICOI)
- Diplomate, American Board of Aesthetic Medicine
- Diplomate, American Board of Dental Sleep Medicine



## ตอบปัญหาลูกรัก

โดย วรัญญา สายกลาง

語言 la langue sprache γλώσσα linguaggio 言語  
언어 taal lingua язык lenguaje lenguaje لُغَة  
tungumál jazik jezik བཤམ་ཅིག keel llengua lingua  
**ภาษา ภาษา ภาษา** linguaxe نابطز linguagem iaith  
kalba sprog language język bahasa limbã jazyk kieli

เมื่อฉันมาเยอรมันใหม่ๆ ประโยคที่มักจะได้ยิน, ได้ฟัง และได้  
อ่านพบบ่อยคือ จะเรียนรู้ภาษาได้เร็ว ควร อ่าน, เขียน, ฟัง และพูด นั้น  
หมายถึง หมั่นอ่านหนังสือ, จด เขียนให้บ่อย, ดูทีวี ฟังวิทยุ และหมั่นพูด...

คนแปลกหน้าในบ้านคนอื่นอย่างเราๆ เพียงเพื่อที่จะก้าวเข้า  
สังคมกับคุณๆ ในบ้าน ในเมืองเค้าได้ เราก็ต้อง พูดและฟังให้เข้าใจ  
ทีวี รายการเด็ก คือการเรียนรู้ได้ดี เสียงพูด เสียงดนตรี จากวิทยุ ทำให้  
แก่หง่าไปได้...

... แต่พอมาอ่านพบว่า หากภาษาแม่ของคุณ ไม่แข็งพอ คุณ  
อาจจะมีปัญหาในการเรียนรู้ในภาษาที่สอง นั้นทำให้หันกลับมามอง  
ตัวเองว่า ภาษาของเราแน่นดีรึยัง?

คำตอบที่ค้นพ้อจากการมองตัวเองนั้น ทำให้เราพบว่า มันยัง  
ไม่ดีพอ...

ยังจำได้ดีว่า สมัยเรียนปวช. ครูสอนภาษาไทยเคยว่าต่อหน้า  
ห้องว่า ลายมือของเธอเขียนเหมือนเด็กประถม ถึงวันนี้ ลายมือก็ยังไม่ได้  
พัฒนาไปกว่าแต่ก่อน...

เรายังเขียนผิดอยู่บ้างไหม คำตอบที่ให้กับตัวเองคือ ยังผิดอยู่  
แต่ไม่มากกว่าแต่ก่อนเพราะก่อนที่จะเขียนจะคิดก่อน หากมองๆดูแล้ว  
ว่า คำๆนี้ที่เราเขียนดูแปลกก็จะต้องคิดว่า เขียนถูกไหม ...

ภาษาไทยเรา เป็นภาษาที่ไม่ง่ายเลยนะ... เพราะนอกจากว่าจะ  
มีตัวอักษรมากมายเกือบสองเท่าแล้ว ตัวสระ ไม่เอก ไม่โท... การออก  
เสียง เสียงต่ำ เสียงสูง...

เพื่อนที่ทำงานฉัน จะคุ้นตา ว่าเวลาพัก ฉันจะพกหนังสือไทย  
ไปนั่งอ่าน... เค้าถามๆ กันอยู่หลายคนเหมือนกัน ว่าอ่านว่าอะไร  
หมายความว่าอะไร และนี่คือตัวอักษรอะไร ก็เคยอธิบายให้เขาฟัง...  
เขาก็ร้องอู้กัน ว่ายากแปลกดี... แต่ สิ่งที่แปลกไปกว่านั้นคือ การที่คน  
ไทย ยังต้องเรียนภาษาไทยอีกมาก

ไม่ใช่ว่าจะ คิดดูถูกตัวเอง หรือประเมินตัวเองต่ำไป แต่ในความรู้  
รู้สึกของตัวเองเราเองนั้น เราคิดว่าภาษาไทยของเราไม่ดีพอจริงๆ... เพื่อน  
ที่เมืองไทย ที่เคยเขียนจม.คุยกัน และคอยแก้คำผิดให้กับเรานั้น บ่อยๆ  
ครั้งก็ส่งของแลกกัน โดยเราส่งของที่เขาคงต้องการจากที่นั่นไปให้ และเขา  
จะส่งหนังสือมาให้เราอ่าน

สำหรับเรามันเป็นการแลกเปลี่ยนที่ดี เพราะในตอนนั้น หนังสือ  
ไทยยังมีเข้ามาขายในเยอรมนีไม่มาก ที่อ่านกันเป็นส่วนใหญ่หากว่า  
ไม่ใช่หนังสือพิมพ์ก็จะเป็นนิตยสารนานาชนิด...

เดือนๆ หนึ่งที่บ้านเราจะซื้อหนังสือนิตยสาร หนังสือพิมพ์เข้าบ้าน  
ครั้งหนึ่ง... ยังจำได้ดีว่า อ่านแม้กระทั่งโฆษณา หรือข้อความตามหาคน...  
มาวันนี้... ภาษาไทยของฉัน ก็ยังไม่ดีจริง

เพราะบ่อยครั้งที่อ่านหนังสือ ยังต้องเก็บมาคิด ว่ามันหมายความว่า  
อย่างไร... อย่างเช่นว่า

เมื่อวานนี้ ฉันได้นิตยสารมาเล่มหนึ่ง ในหน้า ห้องครัว หัวข้อ เคล็ด  
ลับกันครัว ย่อหน้าที่ 2 มีเขียนเคล็ดลับไว้ว่า... „แกงส้มมีรสเค็มทำให้  
แกงจืด - เวลาต้มแกงจืดแล้วคุณแม่บ้านใส่น้ำปลาลงไปมากจนเค็มปี  
ให้เอาข้าวสารห่อผ้าลงไปต้มด้วยจะทำให้แกงเค็มจืดขึ้นลองทำดูคะ“

ตอนอ่านประโยคนี้จบ ต้องเบนสายตาขึ้นไปอ่านหัวข้อใหม่  
อีกรอบหนึ่ง... แกงส้มมีรสเค็มทำให้แกงจืด อึม... พูดถึงแกงส้ม... แต่  
ทำไม คำแนะนำพูดถึงแกงจืดละ „เวลาต้มแกงจืดแล้วใส่น้ำปลา  
ไปจนเค็ม ให้เอาข้าวสารห่อผ้าลงไปต้มด้วย จะทำให้รสเค็มจางไป“...

หลายๆ ท่านอาจจะว่าบ้านะคะ แต่แค่ประโยคแค่นี้ มันสร้าง  
คำถามในหัวสมองมากมาย นั่งคิดทำความเข้าใจ อยู่ตั้งนาน... และ  
แล้ว ก็เลยได้ความว่า ออ... เค้าไม่ได้หมายถึงแกงจืด อย่างที่เรารู้จัก  
แต่เค้าหมายถึง น้ำแกงที่มีรสจืด...

นั่นสิคะ... ภาษาไทย สำหรับคนบางคนอาจจะไม่ยาก แต่สำหรับ  
ฉัน บางครั้งหรือบ่อยๆ ครั้งก็สร้างความสับสนได้มากมายเอากการ...

และเพราะเช่นนี้ ตอนที่เพื่อนที่เมืองไทยมาแนะนำให้แปลหนังสือ  
จากเยอรมันเป็นไทย หรือ ตอนที่มีคนมาชวนให้ชี้ๆเขียนๆ ฉันเป็นต้อง  
โบกมือ สั้นหน้า พูดแต่ว่า ไม่ได้ ไม่ไหว เพราะภาษาไทยฉันยังไม่ดีพอ...  
แต่หากว่าให้อ่าน แล้วมาทวนความเข้าใจกันละก็ ทำได้...

มันแย่นะคะ ที่ ต้องมีความรู้สึก ว่า ฉันอยู่ระหว่างกลาง เป็น  
กึ่งกลางระหว่างสองภาษา เพราะฉันเป็นคนไทย ภาษาแม่คือภาษา  
ไทย แต่ภาษาของฉันก็ไม่ดี ภาษาในเมืองที่อยู่ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้แย่  
แต่ก็ไม่ได้ดีดังคนเยอรมัน...

เคยพูดอยู่ครั้งหนึ่งว่า „ภาษาเยอรมันของฉันแย่... พอๆ กับภาษา  
ไทยของฉันเลยนั่นละ“

เพราะเช่นนี้ละคะ การเรียนรู้ เลยเป็นอะไรที่ฉันทำอยู่ตลอดเวลา  
และหากว่าลมหายใจยังมีอยู่ การเรียนรู้ก็ไม่มีการท้าวจะจบสิ้น....



# D book

แนะนำหนังสือ ๗

แนะนำหนังสือ  
โดย โสภาพร ครวัช

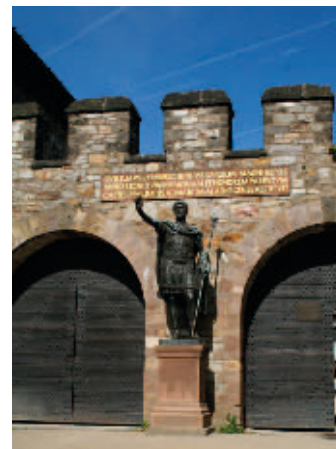


นครแฟรงก์เฟิร์ต (Frankfurt) ออกเสียงตามเจ้าของประเทศได้ว่า “ฟรังค์ฟวร์ท (frank-furt)” ตั้งอยู่ในรัฐเฮสเซน(Hessen) ในเขตเยอรมนีส่วนกลาง นครแฟรงก์เฟิร์ตเป็นเสมือนประตูหน้าต่างสู่เยอรมนี เนื่องจากเป็นศูนย์กลางการคมนาคมทางอากาศและทางบกของยุโรปและนานาชาติ ใครที่เคยไปเยี่ยมนครแฟรงก์เฟิร์ตมาแล้วคงจะไม่แปลกใจที่เห็นนักธุรกิจหลายชาติ ไล่สูทเดินบนท้องถนนกันอยู่ชวักไขว่ ทั้งนี้เนื่องจาก แฟรงก์เฟิร์ตเป็นศูนย์กลางด้านเศรษฐกิจของประเทศเยอรมนีและนานาชาติ

โสภาพร ครวัช ผู้เขียน “แฟรงก์เฟิร์ต (คู่มือท่องเที่ยวเยอรมนีด้วยตนเอง)” มีอาชีพเป็นนักข่าว นักเขียนและนักแปลอิสระปัจจุบันพำนักอยู่เมืองแฟรงก์เฟิร์ต ประเทศเยอรมนี และด้วยความรักการท่องเที่ยวมาแต่เยาว์วัย จึงตั้งใจให้โสภาพรฯ เขียนหนังสือคู่มือท่องเที่ยวแฟรงก์เฟิร์ตฯ ขึ้นมา ด้วยความหวังว่า จะเป็นคู่มือช่วยคนเดินทางที่ผ่านมายเยือนแฟรงก์เฟิร์ตให้มีความสุขกับการเดินทางท่องเที่ยวชมเมืองแห่งนี้ได้อย่างรู้ที่มาและรู้ที่ไปก็ว่าได้

ในเล่มมีเนื้อหาสาระที่ควรรู้สำหรับนักท่องเที่ยวและสำหรับคนไทยที่อาศัยอยู่ในประเทศเยอรมนีในเขตอื่นๆ อาทิเช่น ประวัติศาสตร์โดยย่อของเมืองแฟรงก์เฟิร์ต ขนบธรรมเนียมประเพณี เทศกาลต่างๆ สถานที่และสถาปัตยกรรมที่ควรเยี่ยมชม พิพิธภัณฑ์ ย่านช้อปปิ้ง ที่พักและอาหารการกิน ภาษาเยอรมันที่ควรรู้และการเดินทางในแฟรงก์เฟิร์ต เป็นต้น โสภาพรฯ ยังได้แนะนำเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่ควรทราบในการเตรียมตัวก่อนการเดินทาง เช่น การขอวีซ่า ซื้อตั๋วเครื่องบิน การจัดการกระเป๋าเดินทาง ตลอดจนบริการสาธารณะในแฟรงก์เฟิร์ต จึงถือว่าเป็นคู่มือแนะนำเที่ยวแฟรงก์เฟิร์ตที่มีเนื้อหาสาระครบถ้วนก็ว่าได้ นิตยสารดีจึงขอแนะนำคู่มือท่องเที่ยวดีๆ เล่มนี้แด่ผู้อ่านและผู้สนใจทุกท่าน หากซื้อมาเป็นสมบัติของตัวสักเล่ม

“แฟรงก์เฟิร์ต (คู่มือท่องเที่ยวเยอรมนีด้วยตนเอง)” จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์วงกลม โดยมีจุดประสงค์ที่จะสนับสนุนให้คนหนุ่มสาวที่ต้องการท่องเที่ยวด้วยตนเองให้มีความมั่นใจว่า แม้ว่าจะมีงบประมาณและเวลากำกัฏก็ตาม พวกเขาก็สามารถจะสร้างตำนานการเดินทางแบบที่ตนเองชอบได้



## ข้อมูลหนังสือ

ชื่อหนังสือ แฟรงก์เฟิร์ต (คู่มือท่องเที่ยวเยอรมนีด้วยตนเอง)

ISBN 978-616-7290-25-6

เรื่อง/ภาพโดย โสภาพร ครวัช

จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์วงกลม

ติดต่อสอบถามกับโสภาพรฯได้ที่ [sopapornkurz@gmail.com](mailto:sopapornkurz@gmail.com)

# สร้างบ้านให้โบว์

ฉันเป็นคนชอบห่อของขวัญด้วยตัวเอง เพราะมันบ่งบอกว่าเราพิถีพิถันกับสิ่งที่จะส่งมอบให้คนอื่น เลยต้องซื้อกระดาษห่อของขวัญลายน่ารักๆ โบว์สวยๆ การ์ดสวยๆ ที่ราคาไม่แพง เก็บไว้ สำหรับใช้ในการห่อของขวัญให้คนโน้น คนนี้อยู่เป็นประจำ

ด้วยความที่บ้าซื้อของเหล่านั้นเลยทำให้มีปัญหาเวลาเก็บของ โดยเฉพาะโบว์ค่ะ ตอนซื้อมาในม้วนจะมีเข็มหมุดเล็ก หรือเทปกาวติดเอาไว้ แต่พอเราเริ่มใช้ไปเดี๋ยวเข็มหาย เทปกาวไม่เห็นยวดติดไม่อยู่เลยมีปัญหาว่าโบว์ก็จะรูดๆ ออออกจากม้วน เวลาวางซ้อนๆ กันไว้ก็ยุ่งยากเวลาหยิบมาใช้ แถมบางทีหาไม่เจอ ไม่รู้ว่าเรามีโบว์อะไรอยู่บ้าง

วันนี้เลยจะมาแนะนำการเก็บโบว์ให้เป็นระเบียบแบบง่ายๆ อุปกรณ์ที่เราจะใช้ก็แค่ กล่องรองเท้าที่เราไม่ใช้แล้ว ตะเกียบ 1 คู่ ปากกา และมีดคัตเตอร์ค่ะ เมื่อได้ของครบก็เริ่มลงมือกันเลยนะค่ะ

1. เอาตะเกียบ 1 ข้างมาเสียบเข้าไปที่แกนกลางของม้วนโบว์ที่มีอยู่ เพื่อช่วยประคองให้ม้วนโบว์สามารถตั้งได้ และสามารถหมุนได้รอบ
  2. ยกทั้งชุดลงไปใส่ในกล่องรองเท้าที่เตรียมไว้ หากแกนของโบว์สั้นกว่าตัวกล่อง ก็ใช้ตะเกียบอีกข้างเสียบคู่เข้าไปเพื่อปรับให้ความยาวพอดีกับขนาดของกล่องรองเท้า
  3. ยกแกนโบว์ออกจากกล่อง ระยะเวลาห่างระหว่างโบว์แต่ละม้วนให้พอเหมาะ แล้วเอาปากกาวาดตำแหน่งบนกล่องเอาไว้ จากนั้นใช้คัตเตอร์เจาะรูเป็นสี่เหลี่ยมตามตำแหน่งที่เราวาดไว้
  4. ยกทั้งชุดกลับเข้าไปใส่ในกล่อง แล้วเอาปลายของโบว์แต่ละม้วนสอดผ่านรูที่เราเจาะไว้ออกมาข้างนอก ปิดฝากล่องก็เป็นอันเสร็จ
- เห็นไหมคะว่า เทำนี้เราก็สามารถสร้างบ้านให้โบว์หลากสีได้อยู่ร่วมกันได้แบบไม่มีปัญหาแตกแยก และที่สำคัญสะดวกสำหรับการใช้งานของเราด้วยค่ะ

แอบกระซิบว่า ประโยชน์ของกล่องรองเท้ายังไม่หมดแค่นั้นนะคะ ฉบับหน้ามาดูกันว่า เราจะใช้กล่องรองเท้าทำอะไรได้อีก

1



2



3



4





# Malkurs in Bildern Von Isa Barlak: Malerin, Kunsttherapeutin

Heute: Unterwasserwelt

Viele von uns lieben es, im Urlaub ans Meer zu fahren. Am Meer kann man spazieren gehen, Wassersport treiben, oft wunderschöne Sonnenuntergänge genießen, schwimmen und tauchen. Beim Tauchen sieht man, je nach dem in welchem Meer, welcher Bucht und welcher Tiefe man taucht, die schönsten Fische und Meeresbewohner, Pflanzen, Steine und andere Wunder der Natur.

Heute sind wir mit unserem Unter-Wasser-Bild auch auf Entdeckungsreise. Dabei verwenden wir Wachsfarben und Aquarell- oder Wasserfarben.

Zuerst malt, besser gesagt, zeichnet man die Tiere, Pflanzen und andere Motive mit Wachsfarben aufs Papier, und später wird das Blatt nass gemacht, glatt auf ein Brett oder ähnliches gelegt, und mit einem Tuch werden die Wasserpfützen aufgesaugt.

Jetzt kann man mit Aquarell- oder Wasserfarben darüber malen. Ihr werdet sehen, dass die flüssigen Farben an den Wachsfarben abperlen. Für das Wasser eignet sich gut das Blau (5), stellenweise mit Blau (6) und auch mit Gelb (1) gemischt, damit ein hellerer Ton entsteht. Probiert es aus, im Wasser gibt es viele Farbtöne, besonders wenn das Sonnenlicht hereinscheint.

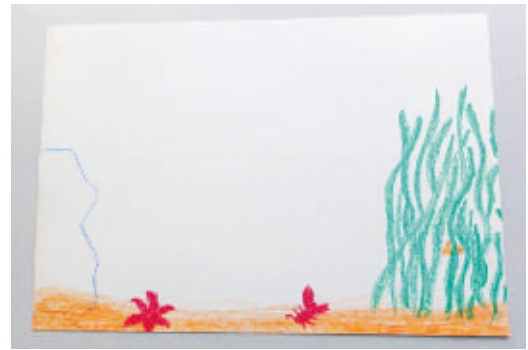
Katrin's Unterwasser-Welt befindet sich in der Nähe einer Insel, wo es flach ist und Felsenriffe zu sehen sind. Die Hauptperson auf ihrem Bild ist eine schöne Wasserschildkröte, die Richtung Wasseroberfläche schwimmt. Wir sehen außerdem rechts Wasserpflanzen und links einen Felsen, außerdem verschiedene Tiere: Bilder 1 und 2

Mit den Wasserfarben (beide Blau und das helle Gelb) ist die richtige Unterwasserstimmung entstanden: Bilder 2 bis 4

Wenn das Blatt getrocknet ist, werden die Wasserfarben etwas heller, wie Ihr im Bild 5 sehen könnt.

Viel Spaß beim Malen, vielleicht habt Ihr ja noch ganz andere Unterwassererlebnisse gehabt, oder Ihr habt die Bekanntschaft anderer besonderer Tiere gemacht!

1



2



3



4



5



# เลิกรบกับลูกรัก ก่อนจะเป็น...สนามรบ

ก่อนอื่น...คงต้องขอแสดงความยินดีกับคุณพ่อคุณแม่ที่ได้เริ่มต้นอ่านที่บทนี้แหละคะ เพราะนั่นหมายความว่า คุณพ่อคุณแม่กำลังจะได้ทำงานที่ง่ายที่สุด และมีประสิทธิภาพที่สุดในหนังสือเล่มนี้ค่ะ ที่ว่าง่ายเพราะเรากำลังจะเริ่มต้นจากการป้องกันปัญหา ซึ่งง่ายกว่าการตามแก้ปัญหาเป็นไหนๆ จริงไหมคะ?

และก่อนจะเริ่มต้น...เรามาทำความรู้จัก "สนามรบ" ที่ว่านี้กันก่อนดีกว่าค่ะ

สนามรบ ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการเข่นฆ่ากันด้วยอาวุธสงคราม แต่หมายถึง สนามรบที่เกิดขึ้นในครอบครัวต่างหาก สนามรบอาจจะแสดงออกด้วยการดุด่าว่ากล่าว การทะเลาะวิวาท หรือคือเจ็บบแบบสงครามเย็นก็ได้ นึกภาพว่าถ้าครอบครัวของคุณจะเต็มไปด้วยความขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท ด่าทอ การอยู่ในครอบครัวแบบนี้ก็ไม่ต่างกับอยู่ในสงครามเลยใช่ไหมคะ?

ข่าวดีก็คือ สนามรบนี้ไม่ได้เกิดกับทุกครอบครัว และคนสำคัญที่สุดที่จะป้องกันไม่ให้อันนี้ของคุณ กลายเป็นสนามรบ ก็คือ "ตัวคุณพ่อคุณแม่เอง"

วิธีการป้องกันที่ดีที่สุด คือ "การเลี้ยงดูที่เหมาะสม" ค่ะ ซึ่งโดยปกติเราจะแบ่งออกง่ายๆ เป็นสองส่วน ส่วนแรกคือ "การสร้างความรักความผูกพัน" (nurture) และส่วนที่สองเรียกว่า "การฝึกระเบียบวินัย" (discipline) ถ้าเด็กได้รับการเลี้ยงดูโดยได้ทั้งสองส่วนนี้แตกต่างกัน ผลลัพธ์ก็จะออกมาเป็นสไตล์ที่แตกต่างกัน...เผด็จการ...ทอดทิ้ง...ตามใจ...และได้ตั้งใจ

**แบบแรก...เผด็จการ** (ไม่สร้างความรักความผูกพัน ฝึกแต่ระเบียบวินัย) การเลี้ยงดูลักษณะนี้ จะคล้ายคลึงกับการฝึกระเบียบวินัยของทหารตำรวจ เด็กจะไม่ได้รับความรักความเอาใจใส่ในฐานะสมาชิกครอบครัว มีแต่การฝึกระเบียบวินัย กฎ ขอบบังคับ ทำให้เด็กมีลักษณะซึมเซา ไม่มีชีวิตชีวา ซ้ำกังวล กลัว ไม่กล้าแสดงออก

**แบบที่สอง...ทอดทิ้ง** (ไม่สร้างความรักความผูกพัน ไม่ฝึกระเบียบวินัย) การเลี้ยงดูลักษณะนี้ ให้ผลเท่ากับการไม่เลี้ยงดู เพราะเมื่อปราศจากความรักความผูกพัน และยังไม่มีการควบคุมพฤติกรรมด้วยแล้ว ก็ไม่ต่างอะไรกับการปล่อยให้เด็กเติบโตขึ้นมาด้วยตัวของเขาเอง

**แบบที่สาม...ตามใจ** (ให้ความรักความผูกพัน แต่ไม่ฝึกระเบียบวินัย) เป็นลักษณะที่พบบ่อยที่สุดในปัจจุบันค่ะ จะพบในครอบครัวที่คุณพ่อคุณแม่ให้ความรักความอบอุ่นกับลูกอย่างเต็มที่ แต่ขาดการฝึกระเบียบวินัยหรือการควบคุมพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ เด็กกลุ่มนี้ดูเฉื่อยๆ จะดูเหมือนเด็กที่มีความสุข เนื่องจากได้รับความรักอย่างเต็มที่ แต่เมื่อขาดการฝึกวินัย ทำให้เด็กควบคุมตัวเองไม่เป็น ไม่รู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ รับผิดชอบตัวเองไม่ได้ (เพราะมักจะมีคุณพ่อคุณแม่เข้ามาช่วยรับผิดชอบให้ตลอด) ตัดสินใจช้า ขาดความอดทน เข้ากับคนอื่นได้ยาก ในอนาคตจะมีปัญหาเรื่องความรับผิดชอบ การเข้าสังคม อาจถูกปฏิเสธจากเพื่อนๆ หรือที่ทำงาน และขาดความมั่นใจที่สุด

**แบบที่สี่...ได้ตั้งใจ** (ให้ความรักความผูกพัน และ ฝึกระเบียบวินัย) หากลูกของคุณได้รับทั้งสองส่วนนี้ เด็กจะเติบโตมาอย่างอบอุ่น เป็นสุข ด้วยความรักความผูกพันจากคุณพ่อคุณแม่ รู้สึกว่าตัวเองเป็นที่รักเป็นที่ต้องการของผู้ใหญ่ ในขณะที่เดียวกันก็ได้เรียนรู้ว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำจากการถูกฝึกระเบียบวินัยด้วย ทำให้เด็กสามารถควบคุมตัวเองให้ปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมแวดล้อม ทั้งที่บ้านและโรงเรียนได้

เติบโตอย่างมีความสุข มั่นใจในตนเอง เข้ากับคนอื่นได้ และเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ

เห็นแล้วเลือกได้ไม่ยากใช่ไหมคะว่าอยากได้ลูกแบบไหน? เลือกแบบไหน ทำอย่างไร ก็จะได้รับผลอย่างนั้นแน่นอนค่ะ...

ถ้าเลือกแบบที่ต้องการได้แล้ว เรามาดูขั้นตอนของการ "สร้างความรักความผูกพัน" และ "สร้างระเบียบวินัย" ให้ลูกกันนะคะ

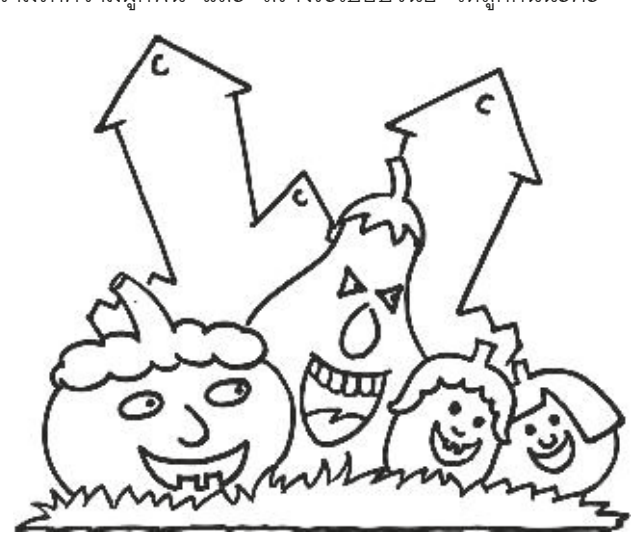


Bild: dieseitevomklaus.net

# Familie Poppel

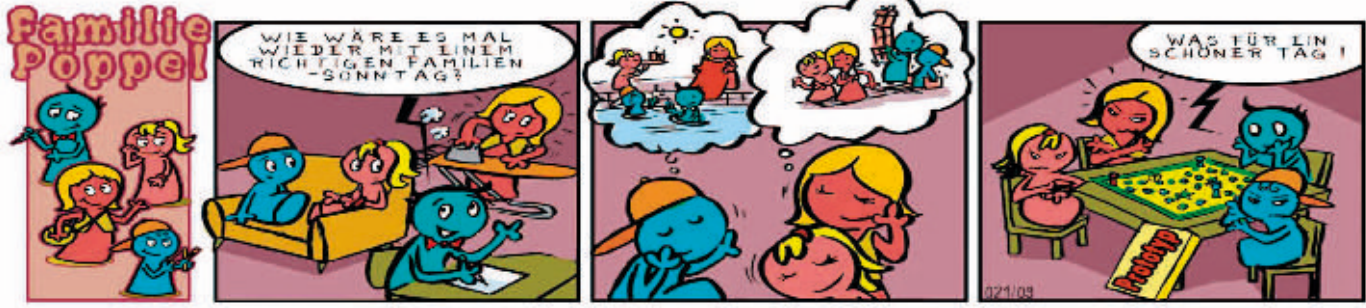


Bild: schwarzesgold.com

## สร้างความรักความผูกพัน...ก่อนจะเป็นสนามรบ

สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรทำ...	ผลที่เกิดขึ้น
<p><b>1. ให้ออกกำลังกาย</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เวลาที่ลูกเดินเข้ามาหาพ่อแม่ เพื่อพูด อะไรบางอย่าง หรือขอให้พ่อแม่ร่วมทำ กิจกรรมบางอย่างกับลูก พ่อแม่ควร ตอบสนองด้วยการหยุดสิ่งที่พ่อแม่ กำลังทำอยู่เพื่อมาร่วมทำกิจกรรมนั้นกับลูก</li> <li>พ่อแม่ควรวางแผนเรื่องเวลาที่จะให้ กับลูกในแต่ละวัน ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละครอบครัว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เด็กจะรู้สึกได้ถึงความรักที่พ่อแม่มีต่อตัวลูก ทำให้ลูกรู้สึกว่าเวลาที่อยู่กับพ่อแม่เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขเป็นการเรียนรู้ที่ลูกจะจดจำไปชั่วชีวิต</li> <li>การให้ออกกำลังกายกับลูกแม่ช่วงเวลาสั้นๆ แต่ถ้าพ่อแม่ให้เวลาอย่างสม่ำเสมอ ทำกิจกรรมที่ลูกสนใจอย่างมีความสุขร่วมกันจะมีค่าต่อความรู้สึกของลูกเป็นอย่างมาก</li> </ul>
<p><b>2. คุยกับลูก พ่อแม่ควรมีทักษะที่สำคัญ คือ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ใส่ใจและรับฟังสิ่งที่ลูกสนใจ</li> <li>สังเกตสิ่งที่ลูกทำด้วยความสนใจแล้ว คุยกับลูกเกี่ยวกับกิจกรรมนั้นจะเป็นการเริ่มต้นการพูดคุยที่ลูกต้องการ และพร้อมที่จะพูดคุยกับพ่อแม่</li> <li>แสดงความสนใจลูกในขณะที่พูดคุยกัน โดยการยิ้ม สบตา อุ้มลูก นั่งบนตัก ลูบแก้ม ตบเบา กอดหรือนั่งอยู่กับลูก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ช่วยกระตุ้นทั้งภาษาการสนทนา และทักษะทางสังคมให้กับลูก</li> <li>สร้างเสริมความภาคภูมิใจให้กับลูก</li> <li>การแสดงความรักเหล่านี้สามารถกระตุ้นให้ลูกมีพฤติกรรมที่ดีต่อเนื่องและสามารถเข้าร่วมกับการให้คำชม</li> <li>จะทำให้ความผูกพันแน่นแฟ้นมากขึ้น เสริมสร้างโอกาสในการเรียนรู้ของลูกได้เป็นอย่างดี</li> </ul>
<p><b>3. แสดงความรัก ความสนใจความเอาใจใส่ต่อลูก เช่น</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>การสัมผัสโอบกอดอุ้มลู</li> <li>การยิ้มรับทักทายลูก ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลูกรู้สึกได้ถึงความรัก ความสุข สามารถรับและให้ความรู้สึกที่ดีแก่ผู้อื่นได้ต่อไป</li> <li>การแสดงความรักในช่วง 2-3 ปีแรกของชีวิต จะช่วยให้ลูกเกิดความผูกพันที่ลึกซึ้งและมั่นคงกับพ่อแม่ ซึ่งช่วยเสริมสร้างโอกาสในการเรียนรู้ของลูกได้เป็นอย่างดี</li> <li>ลูกจะเติบโตเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีอารมณ์สุขุมหนักแน่น</li> </ul>
<p><b>4. ชื่นชมในพฤติกรรมดี ๆ ของลูก</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ควรชื่นชมลูกเมื่อลูกมีพฤติกรรมที่ดี ด้วยคำชมทั่วไป ไม่เฉพาะเจาะจง เช่น “ยอดเยี่ยมมาก” “พ่อ/แม่ชอบมาก” เป็นต้น</li> <li>บอกถึงสิ่งที่คุณพอใจอย่างชัดเจน หรือบอกอย่างเฉพาะเจาะจงว่าพฤติกรรมที่ดีและเป็นที่ต้องการของ พ่อแม่คือพฤติกรรมใด เช่น แม่พอใจมากที่ลูกช่วยกันเก็บของเล่น หลังจากเล่นเสร็จแล้ว” เป็นต้น</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เด็กมีความพึงพอใจเมื่อได้รับคำชมจากพ่อแม่</li> <li>การบอกที่เฉพาะเจาะจงจะให้ผลดีกว่าคำชมทั่วไปเพราะช่วยให้เด็กเข้าใจว่าพฤติกรรมใดที่เขาทำแล้วได้รับคำชมและทำให้เด็กอยากทำพฤติกรรมนั้นซ้ำ</li> <li>ลูกจะเติบโตเป็นคนที่มีความมั่นใจในตัวเอง เชื่อมั่นในตนเอง มีอารมณ์สุขุมหนักแน่น</li> </ul>
<p><b>5. สร้างกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยให้ลูก</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ช่วยให้ลูกมีกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ ตามลำพัง และพัฒนาการเล่นได้ด้วย ตัวเองตามวัยภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย มีสิ่งที่น่าสนใจหลากหลาย ที่เด็กจะค้นคว้าเรียนรู้</li> <li>ของเล่น และกิจกรรมเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง แต่ต้องเป็นสิ่งที่คุณมีความสนใจ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เป็นการกระตุ้นพัฒนาการตามวัยทั้งภาษาการสนทนาและทักษะทางสังคม</li> <li>เด็กจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกิจกรรมเหล่านี้ ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมพฤติกรรมที่ดีของลูก</li> <li>เป็นการสร้างเสริมความภาคภูมิใจให้กับลูก และสามารถสอดแทรกความคิด ค่านิยมที่ดีงามให้แก่ลูกได้</li> </ul>



### สร้างระเบียบวินัย...ก่อนจะเป็นสนามรบ

เรามาเริ่มทำความเข้าใจคำว่า “ระเบียบวินัย” ด้วยกันก่อนนะค่ะ

การฝึกวินัย คือ การสอนเด็กให้รู้จักควบคุมพฤติกรรมของตนเองรู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ และขอบเขตของพฤติกรรมอยู่แค่ไหนตอนที่ยังเล็ก คุณพ่อคุณแม่จะต้องเป็นผู้ช่วยเด็กควบคุมพฤติกรรมของเขา ด้วยการอบรมอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เล็ก เมื่อโตขึ้นเด็กจึงจะควบคุมตนเองได้ ถ้ารอให้โตเสียก่อน...ก็คงสายเกินไปแล้วละค่ะ

วินัยพื้นฐานที่เด็กๆ ควรจะได้รับการฝึกจากคุณพ่อคุณแม่ มีสี่ข้อดังนี้ค่ะ

1. วินัยในความประพฤติทั่วไป เช่น เก็บของเป็นที่ ตรงต่อเวลารู้จักกาลเทศะ ปฏิบัติตามกฎระเบียบของบ้าน ชุมชน โรงเรียน หรือกฎหมาย
2. วินัยในกิจวัตรประจำวัน เช่น กินนอนเป็นเวลา ช่วยเหลือตัวเองได้ตามวัย
3. วินัยในการเรียน การทำงาน เช่น รับผิดชอบในการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย
4. วินัยในการควบคุมตนเอง เช่น ควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้อดทนต่อความยากลำบาก

ทราบรายละเอียดกันแล้ว ต่อไปก็จะเป็นขั้นตอนง่ายๆ ในการสร้างระเบียบวินัยให้กับเด็กๆ ของเราค่ะ

สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรทำ...	ผลที่เกิดขึ้น
<p>1. เป็นตัวอย่างที่ดีของการมีระเบียบวินัย เช่น ถ้าต้องการให้ลูกตรงต่อเวลา คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องตรงต่อเวลาดูด้วย</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลูกเรียนรู้ต้นแบบที่ดีจากคุณพ่อคุณแม่</li> </ul>
<p>2. สร้างกฎระเบียบ ค่านิยมที่ชัดเจนในครอบครัว อะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• การกำหนดขอบเขตของพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น เด็กๆ ต้องตื่นนอนตอนไหน เข้านอนเวลาใด เป็นต้น</li> <li>• การออกคำสั่งห้าม พ่อแม่ต้องออกคำสั่งห้ามเด็กอย่างชัดเจน เช่น ห้ามเดินออกจากบ้านไปคนเดียว ห้ามเล่นมิด เป็นต้น</li> <li>• สอนเด็กถึงคุณค่าและกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ครอบครัวยึดถือ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ลูกปฏิบัติตามได้อย่างครบถ้วนกฎระเบียบต้องคงเส้นคงวา ไม่เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมา และผู้ใหญ่ต้องไม่ขัดแย้งกันเอง</li> <li>• การกำหนดขอบเขตพฤติกรรม ทำให้เด็กเรียนรู้ว่า “อะไรทำได้”</li> <li>• การออกคำสั่งห้าม ทำให้เด็กเรียนรู้ว่า “อะไรทำไม่ได้” ซึ่งสำคัญมากในเด็กเล็ก เพราะจะเป็นการปกป้องเด็กจากอันตราย</li> </ul>
<p>3. ฝึกวินัยให้เหมาะสมกับพัฒนาการ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ให้เหตุผลที่เป็นรูปธรรมในเด็กเล็กเพราะเด็กยังไม่เข้าใจภาษายากๆ ที่เป็นนามธรรม เช่น เด็กเล็กๆ จะรู้ว่าทำอะไรแล้วพ่อแม่พอใจ ถ้าพ่อแม่พอใจก็แปลว่าดี ถ้าไม่พอใจก็แปลว่าไม่ดี เท่านั้นเอง คุณพ่อคุณแม่ควรให้เหตุผลสั้นๆ เช่นถ้าเด็กตื่นนอน คุณแม่อาจพูดว่า “แม่จะชอบมากเลยถ้าหนูเล่นกับน้องดีๆ และไม่ตื่นนอน”</li> <li>• ในเด็กโตที่เข้าใจภาษาได้ซับซ้อนขึ้นควรใช้ภาษาที่เหมาะสมกับวัย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เหตุผลง่ายๆ ที่เด็กเข้าใจทำให้เด็กทำตามได้ไม่ยาก แต่ถ้าใช้ภาษายากเกินไป เป็นนามธรรม เด็กเล็กจะไม่เข้าใจ และทำตามที่คุณพ่อคุณแม่บอกไม่ได้</li> </ul>
<p>4. ออกคำสั่งกับเด็กให้ชัดเจนว่าพ่อแม่คาดหวังอะไร หรือต้องการให้เขาทำอะไรบ้าง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ออกคำสั่งอย่างหนักแน่นแต่อ่อนโยนและสุภาพ</li> <li>• ออกคำสั่งที่ชัดเจนและสั้นๆ</li> <li>• ออกคำสั่งที่ชัดเจนและสั้นๆ</li> <li>• อย่าพูดอย่างไม่แน่ใจหรืออ้อมอ้อม</li> <li>• ไม่ควรออกคำสั่งบ่อยๆ</li> <li>• ควรหาวิธีช่วยป้องกันไม่ให้ลูกทำผิดหรือทำสิ่งที่เป็นอันตราย เพื่อลดการออกคำสั่ง เช่น เก็บมีด หรือสิ่งของที่อาจจะแตกหักได้ง่ายไปให้พ้นมือของเด็ก, จัดบ้านให้เหมาะสมหรือไม่ให้เกิดอันตรายให้มีรั้วกันที่ดีพอ หรือมีฝ้ายางรองในที่ที่จะลื่น เป็นต้น</li> <li>• เมื่อลูกขัดคำสั่ง อย่าปล่อยไว้อย่างไร ต้องพยายามจัดการให้ลูกทำ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เด็กอาจจะไม่เข้าใจเหตุผลที่คุณพ่อคุณแม่สั่งแต่คำสั่งที่หนักแน่น อ่อนโยน สุภาพ จะทำให้เด็กรู้สึกมั่นคงและปลอดภัย เมื่อรู้ว่าอะไรทำได้และอะไรทำไม่ได้</li> <li>• คำสั่งที่ชัดเจน และสั้นๆ ช่วยให้เด็กเข้าใจง่ายและทำตามได้มากกว่า คำอธิบายที่ยืดยาว</li> <li>• การออกคำสั่งอ้อมอ้อม ไม่แน่ใจ ทำให้เด็กไม่แน่ใจในการปฏิบัติตามคำสั่ง</li> <li>• การสั่งห้ามบ่อยๆ จะทำให้เด็กหงุดหงิดได้ อาจทำให้เด็กเกิดความกลัวไม่กล้าทำอะไร และกลายเป็นเด็กไม่มั่นใจในตนเอง วิตกกังวลง่ายในที่สุดนอกจากนั้นพ่อแม่เองก็ต้องเหนื่อยมากขึ้นด้วยในการคอยตามดูแลเด็กไม่ให้เกิดอันตรายขึ้นมาส่วนใหญ่มักคุณพ่อคุณแม่ มักจะใช้วิธีออกคำสั่งบ่อยๆ พอถึงครั้งที่ 5..6..7..8 ก็จะเริ่มโกรธ</li> </ul>







<ul style="list-style-type: none"> <li>ตามคำสั่งให้ได้ แต่ให้ทำอย่างสงบ พ่อแม่ต้องหนักแน่น ควบคุมอารมณ์โกรธของตัวเอง ไม่ใช้การทำโทษรุนแรง และบอกอย่างหนักแน่นอีกครั้งหนึ่ง ถ้าลูกลังยังไม่ทำอีก ควรจัดการให้ลูกทำตามอย่างสงบ เช่น หากสั่งให้ลูกปิดโทรทัศน์ 2 ครั้ง แล้วลูกลังไม่ทำตาม พ่อแม่ก็ควรเดินไปที่โทรทัศน์แล้วปิดเสียเอง หรือไม่ก็จับมือลูกเดินไปที่โทรทัศน์ด้วยกัน แล้วเอามือของลูกไปปิดสวิทช์โทรทัศน์ พร้อมกับบอกลูกว่า “ได้เวลาปิดทีวีหนูต้องทำตามกฎของบ้านเรา” วิธีนี้ใช้ได้กับพฤติกรรมหลายอย่างเช่น การเก็บขยะที่ลูกทิ้งไว้ที่พื้น การเก็บเสื้อผ้าใส่ตะกร้าผ้าซัก หรือการไปแปรงฟัน เป็นต้น</li> </ul>	<p>มากขึ้นจนไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของลูกได้ ถ้าปรับเปลี่ยนโดยการจัดการให้เหมาะสมตั้งแต่ครั้งที่สองหรือสาม คุณพ่อคุณแม่ก็จะเหนื่อยน้อยลง ไม่ต้องโกรธลูกและยังปรับพฤติกรรมลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>บางครั้งเด็กขัดคำสั่ง อาจไม่ใช่เพราะอยากต่อต้าน แต่อาจเพราะเด็กอยากทดสอบว่า พ่อแม่จริงจังกับคำสั่งหรือไม่ การที่คุณพ่อคุณแม่หนักแน่นและยืนยันให้ลูกทำตามคำสั่ง ทำให้เด็กเรียนรู้ว่า พ่อแม่เอาจริง และเด็กต้องทำตาม</li> </ul>
<p><b>5. ให้แรงเสริมพฤติกรรมที่ดี ด้วยการแสดงความรัก ให้คำชม และรางวัลตามความเหมาะสม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เพลงเด็กที่พฤติกรรมเชิงบวกของเด็กมากกว่าพฤติกรรมเชิงลบ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>การให้แรงเสริมพฤติกรรมที่ดี จะทำให้พฤติกรรมที่ดีเกิดมากขึ้น เมื่อพฤติกรรมเชิงบวกมากขึ้น พฤติกรรมเชิงลบจะค่อยๆ ลดลงไปเอง</li> </ul>
<p><b>6. จัดการกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมตั้งแต่แรกเริ่ม อย่างปล่อยไว้นานเพราะจะแก้ได้ยาก</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>รู้เท่าทันพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น คุณพ่อคุณแม่ว่า “หนูไม่รักพ่อกับแม่แล้ว” คุณพ่อคุณแม่ต้องหนักแน่นในกฎระเบียบ ฉลาดทันลูก และมั่นใจว่าเรากำลังทำสิ่งที่ถูกต้องแล้วสำหรับลูกของเรา เด็กรู้ว่า “ความรัก” เป็นเครื่องมือต่อรองที่ดี เพราะพ่อแม่มักจะใช้ความรักนี้ต่อรองให้เขาทำอะไรหลายอย่างเหมือนกัน เช่น แม่มักพูดว่า “ถ้าไม่ทำตามที่พ่อสั่ง พ่อจะไม่รักนะ” เป็นต้น การที่เด็กพูดว่าไม่รักพ่อแม่ นั่น เป็นการเลียนแบบพ่อแม่นั่นเอง ไม่ได้มีความหมายอะไรที่ลึกซึ้งเลย</li> <li>อย่าใช้อารมณ์กับเด็ก และอย่าลงโทษโดยไม่มีเหตุผล</li> <li>เพิกเฉยต่อพฤติกรรมเชิงลบที่ทำไปเพื่อเรียกร้องความสนใจ (แต่ต้องไม่ใช่พฤติกรรมทำร้ายตนเอง คนอื่นหรือทำลายข้าวของนะคะ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เด็กเล็กมักจะชอบขู่พ่อแม่ เพื่อให้พ่อแม่ตามใจ คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่ก็มักจะสั่นคลอนกลัวลูกจะไม่รักเขาจริงๆ พร้อมกับเริ่มสงสัยตนเอง ไม่แน่ใจว่าที่ตนเองออกคำสั่งลูกไปนั้นเหมาะสมหรือไม่ เด็กเล็ก ๆ มักจะมีความรู้สึกไว อานสีหน้าท่าทางพ่อแม่ออก เมื่อเด็กรู้ว่า คำพูดของตนได้ผลทำให้พ่อแม่เซงัก หยุดออกคำสั่งและไม่เด็ดขาดเหมือนเดิม เด็กก็จะพูดคำว่า “ไม่รัก” บ่อยๆ จนในที่สุดพ่อแม่ก็เริ่มเชื่อสนิทใจว่าลูกไม่รักตนแล้ว หรือตนกำลังเข้มงวดกับลูกมากเกินไป ดังนั้น การที่คุณพ่อคุณแม่หนักแน่น ทำให้เด็กเรียนรู้ว่า คำขู่แบบนี้ไม่ได้ผล และต้องทำตามคำสั่งของพ่อแม่ในที่สุด</li> <li>หากพ่อแม่ตีหรือลงโทษลูกตอนที่โกรธจัด อาจทำโทษแรงเกินไป ลูกจะรู้สึกได้ถึงความโกรธของพ่อแม่ และรู้สึกว่าพ่อแม่ไม่มีเหตุผลควบคุมตนเองไม่ได้ ดีเขาเพราะโกรธ ไม่ใช่เพราะเขาผิด พ่อแม่เองก็จะมีรู้สึกผิดที่หลัง ต้องมาขอโทษลูกและมักสัญญาว่าจะทำดีกับเขาในคราวหน้าวิธีนี้ทำให้ลูกได้ใจและทดสอบพ่อแม่ด้วยการทำผิดซ้ำๆ เพื่อทดสอบว่าพ่อแม่จะทำตามสัญญาหรือไม่</li> <li>การเพิกเฉยต่อพฤติกรรมเชิงลบ คือการงดให้รางวัล คือ ความสนใจของพ่อแม่กับเด็ก ทำให้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมลดลง</li> </ul>
<p><b>7. สร้างแรงจูงใจในการมีพฤติกรรมที่ดี</b> เช่น แตนอายุ 4 ขวบมักเล่นของเล่นแล้วไม่ยอมเก็บให้เรียบร้อย เมื่อแม่พาแตนมาหาหมอม หมอก็เล่นตบลิ้นไม้กับแตนไปพลาง และคุยไปพลางพอใกล้หมดเวลา หมอชวนแตนเก็บของใส่ตะกร้า แตนทำท่าอึดออด หมอจึงพูดว่า “รู้ไหมเด็กเก่งๆ นะเขาเล่นของเล่นแล้วต้องเก็บใส่ตะกร้าเรียบร้อย เด็กที่มาหาหมอมทุกคนเขาไม่ทิ้งของเล่นไว้ระเกะระกะ” พอหมอบุคจบ แตนก็เก็บของเล่นอย่างขมีขมัน หมอเลยถามต่อว่า “แตนอยากเป็นคนเก่งใช่ไหม ค่ะ” แตนพยักหน้า “ถ้าอย่างนั้น แตนก็ต้องเก็บของเล่นที่บ้านให้เรียบร้อยด้วยตกลงไหม” “ตกลงค่ะ” แตนตอบเสียงดังฟังชัด</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>เด็กๆ ทุกคนอยากเป็นคนเก่ง โดยเฉพาะในเด็กเล็ก แม้เด็กจะไม่รู้ว่า “เก่ง” หมายถึงคุณลักษณะอะไรบ้างก็ตาม แต่เด็กเล็กๆ รู้ว่าพ่อแม่ชอบเด็กเก่ง และอยากให้พ่อแม่ชื่นชมตัวว่าเขาเก่ง</li> </ul>
<p><b>8. ฝึกวินัยอย่างจริงจัง สม่ำเสมอและคงเส้นคงวา ในระยะเวลาที่นานพอ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>พฤติกรรมของเด็กเกิดจากการเรียนรู้หากฝึกเพียงช่วงสั้นๆ พฤติกรรมอาจจะเปลี่ยนกลับไปเป็นแบบเดิมได้</li> </ul>

# ตะลอนไป อิตาลีตอนจบ...เสน่ห์แห่งเมืองหลวงเก่า.. ตูริน (Turin / Torino)

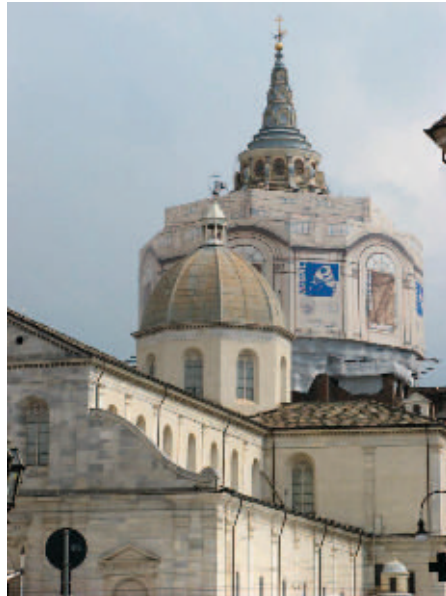


หลังอาหารเช้าจากร้านเล็กๆ ข้างสถานีรถไฟ มีกาแฟหนึ่งแก้ว แกลัม Croissant และน้ำผลไม้ อีกหนึ่งแก้ว ชีวิตก็กลับมาเริ่มต้นด้วยแสงแดดจ้า...ฟ้าหลังฝนงามตาเช่นนี้ เราจึงไม่รอช้าไปเดินชม Chivasso หนึ่งรอบ เมืองเล็กน่ารักเดินเพลินๆ บนถนนเส้นซอปปิง (แต่เราไม่ซ้อปฯ) แล้วจึงโบกมือลาเมืองโดยไม่ไดตามใครเลยว่าเมืองนี้เกี่ยวข้องกับอะไรกับน้ำเมา Chivas หรือไม่ แค่อบๆ สงสัยเห็นชื่อคล้ายๆ กัน อาจเป็นญาติกันทางใดทางหนึ่งก็เป็นได้. ขับรถบนทางด่วนเพลินๆ ก็มาสวรรค์ที่หมายปลายทางตูริน..ที่นี่เราทำการบ้านมาบ้างเรื่องที่พักคือหาข้อมูลมา 2-3 ที่ แต่ไม่ได้จองห้องล่วงหน้ากว่าถ้าที่หนึ่งเต็มก็จะไปหาอีกที่ ตั้งใจจะพักแบบ Bed & Breakfast เอาสะอาด ประหยัดและปลอดภัย อยู่ไม่ไกลจากเมือง เดินเที่ยวได้ไม่ต้องขับรถหาที่จอดรถให้ยุ่งยาก ที่สำคัญพักแบบนี้ได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ มากกว่าการพักโรงแรม แม้โรงแรมจะสะดวกกว่าแต่สำหรับเราความสะดวกสบายไม่ใช่เรื่องใหญ่ ไปไหนก็ไป ได้เที่ยวก็สุขใจโข จึงได้ที่พักกับเจ้าของอพาร์ทเมนท์สาวโสดในตึกเก่าบนชั้นสาม มีน้องหมา 2 ตัวและน้องแมวอีก 1 ตัวเป็นเพื่อนร่วมบ้าน เป็นที่ถูกรอกถูกใจผู้ร่วมทางตัวเล็กยิ่งนักเพราะฝันอยากมีเพื่อนสัตว์เลี้ยงมานานแล้ว สาวโสดอยู่คนเดียวมีพื้นที่ในอพาร์ทเมนท์เพียงพอที่จะทำห้องพักแขก 2 ห้องมีห้องน้ำในตัว แบ่งเป็นปึกชายและขวา ห้องครัวอยู่ตรงกลาง เจ้าของอพาร์ทเมนท์อยู่ด้านหลังครัว เราเลือกห้องปึกขวาเพราะพื้นที่เยอะกว่า ครัวนั้นใช้รวมกันกับเจ้าของบ้าน แต่มีตู้เย็น

สำหรับแขกที่มาพักแยกต่างหาก มีนม เนย แยม ขนมปัง ผลไม้และเครื่องทำกาแฟเอสเปรสโซ่แบบโบราณ แค่นี้ก็อุ่นใจ รอดตายแน่ๆ .. เจ้าของบ้านพูดภาษาอังกฤษได้ดี เราจึงโล่งใจยิ่งนักที่ไม่ต้องใช้ภาษา มือภาษาอิตาเลียนที่เรียนมาได้แค่ สองคำคือCiao และ Grazie ..สวัสดี และขอบคุณ ....เจ้าของบ้านให้กุญแจมาหนึ่งดอก อยากเข้า-ออก ดื่มกาแฟหรือทำอาหารเองก็ตามสะดวก ชีวิตคนเมืองในอิตาลีเป็นอย่างไร เราได้เห็น กิน-อยู่ ใช้ชีวิต ไม่ได้แตกต่างจากเมืองใหญ่ๆ ทั่วไปแต่ก็มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

ตูรินเมืองเป้าหมายของนักท่องเที่ยวอันดับที่ 250 ของโลก และเป็นแหล่งท่องเที่ยว Top Ten ของอิตาลี ที่มีอะไรดีๆ มากมายจนรู้สึก ว่าที่วางแผนไว้ 3 วัน สองคืนนั้นน้อยนิดเหลือเกิน เมืองแห่งประวัติศาสตร์ ศิลปะ วัฒนธรรม ศาสนสถาน พิพิธภัณฑ์ พระราชวัง สถาปัตยกรรม อุตสาหกรรม เป็นเมืองหลวงแห่งแรกของอิตาลี เป็นแหล่งผลิตรถยนต์ เลื่องชื่อของอิตาลีคือ Fiat, Lancia และAlfa Romeo ตูรินจึงเป็นที่รู้จักในนาม “เมืองหลวงแห่งอุตสาหกรรมยานยนต์” สามวันเราท่องเที่ยวตูรินด้วยเท้า เดิน เดิน และเดิน ตึกงามอันงดงามทุกมุมเมืองทำให้เดินชมได้อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย พิซซ่าแบบ Take away คืออาหารกลางวัน มีหลายหน้าแปลกๆ ให้เลือกชิม เลือกลอง รสชาติไม่ผิดหวังเลย ตบท้ายด้วยเอสเปรสโซ่ตามมุมมองถนน แกลัมด้วยไอศกรีมโคนอันโตๆ แม้ราคาจะค่อนข้างสูง (ราคากระหว่าง3-4 ยูโร) แต่ก็ได้อิสครีมโคนยักษ์ๆ มาแยม





กันกิน ไอศกรีมอิตาเลียนชื่อเซกาการ์นตีความอร่อย ยิ่งได้มาชิมถึงถิ่นแบบนี้เราเลยไม่พลาดที่จะชิมหลายๆ รส เรื่องอ้วนเก็บไว้คิดที่หลังคะ อาหารเย็นสองมือในร้านอาหารก็ไม่ได้ทำให้เราผิดหวังอาหารอิตาเลียนติดหนึ่งในอาหารขึ้นชื่อของโลก ในตูรินจึงไม่ค่อยเห็นร้านอาหารสัญชาติอื่นเท่าไร นี่ยังว่าคนอิตาเลียนภูมิใจในอาหารชาติตนยิ่งนัก ไวน์แดงที่เลือกมากล้วยคือให้กลิ่นอาหารคล่องรสชาตินุ่มจับเพลิจนจนเกือบเดินเบ้ แม้จะได้ไปเยือนตูรินหลายที่ไม่ว่าจะเป็นพระราชวังอันอลังการอย่างวังซาวอย (Residenzen des Hauses Savoyen), มหาวิหารเซนต์จอห์นแบปติสต์ (Kathedrale San Giovanni Battista) ที่เป็นทีเก็บผ้าห่อศพของพระเยซู (Turiner Grabtuch) ซึ่งเป็นวัตถุมงคลในคริสต์ศาสนาที่สำคัญที่สุดชิ้นหนึ่ง หรือ Mole Antonelliana ตึกที่สูงที่สุดในอิตาลี ที่ปัจจุบันเป็นพิพิธภัณฑท์ภาพยนตร์ ฯลฯ แต่ไฮไลท์ของเรา กลับอยู่ที่พิพิธภัณฑท์อียิปต์ (Museo Egizio) ที่คนตัวเล็กเดินชมได้ถึง 2 ชั่วโมงกว่าๆ ใครว่าเที่ยวพิพิธภัณฑท์กับเด็กไม่ได้เห็นจะไม่จริงลองพาเด็กเข้าพิพิธภัณฑท์แปลกๆ ดู เด็กอาจเดินได้นานกว่าผู้ใหญ่ซะอีก เห็นย่อยหนอยก็คือต้องตั้งสติหาความรู้รอบทิศไว้ตอบคำถามให้ดี สุดท้ายที่ชอบสุดๆ คือตลาดกลางแจ่ง พอร์ตา พาลาสโซ (Porta Palazzo in Piazza della Repubblica) หนึ่งในตลาดกลางแจ่งที่ใหญ่ที่สุดในยุโรป ตลาดที่แบ่งสัดส่วนชัดเจน ด้านนอกมีส่วนของชาวของเครื่องใช้ เสื้อผ้า และ ส่วนของผักผลไม้ ของแห้งต่างๆ นอกจากนี้ยังมีฮอลล์ใหญ่ๆ 3 ส่วน

ส่วนหนึ่งขายอาหารทะเลล้วนๆ อีกส่วนขายเนื้อสัตว์ และส่วนของชีส ซาลามี ไปจนถึงนานาพาสต้า ที่เห็นแล้วอยากมีกระเพาะยักษ์จะได้ลองชิมทุกอย่างที่ขวางหน้า มิวแต่ตลาดขายชมตลาดเพลิจนเลยเดินกลับมาถึงรถเลยเวลาที่เสียค่าจอดไป 5 นาทีพอดีเป๊ะ จึงได้ซึ่งถึงฤทธิ์ของตำรวจอิตาเลียนที่แปะใบสั่งเสียค่าปรับไว้ให้หน้ารถ จากที่เสียค่าจอดไป 5 ยูโรกลับต้องเพิ่มค่าปรับไปอีกถึง 45 ยูโร เลยเดินๆ ดูรถอื่นๆ ไม่มีใครมีใบสั่งสักใบ รถคันข้างๆ มาจอดพร้อมๆ กัน ใบเสียเงินที่วางไว้ในรถก็เลยเวลาจอดไปแล้วเหมือนกัน ทำไม่ไม่เห็นใบสั่งเลย..อดจะนึกสงสัยแบบกังขาไม่ได้ว่าตำรวจจ้องปรับแต่รถทะเบียนต่างชาติหรือไม่ว่า? แต่จะไปเถียงอะไรตำรวจได้ก็เราผิดจริง..เลยขับรถกลับบ้านแบบหงุดหงิดๆ เล็กน้อย คราวหน้ามาอิตาลีเห็นที่ตองจำแม่นๆ ถ้าไม่มั่นใจว่าเที่ยววานแคไหนอย่าได้งกค่าจอดรถเป็นอันขาด..





Thailandreise

von: Wilfried Stevens

Fotos: Aunchun Hirling

## Chao´le - Die Meeresleute Südthailands von Wilfried Stevens



Wahrscheinlich sind sie die gesellschaftliche Randgruppe Südthailands überhaupt: Die Chao´le (Meeresleute), die sich auf einigen Inseln in Südthailand niedergelassen haben. Auf Phuket existieren drei Siedlungen dieser Volksgruppe, so auf der Insel Ko Siré nahe dem Hafen von Phuket, 7 km nördlich von Phuket um Sapam und am Strand von Rawai. Nach amtlichen Schätzungen machen sie 4-5 % der Gesamtbevölkerung der Provinz Phuket aus.

Die thailändische Bezeichnung ist Chao´le; Chao bedeutet Leute oder Volk, und ´le ist die südthailändische Mundart für thale. Meer. Im südthailändischen Sprachgebrauch werden Anfangssilben häufig verschluckt und so wurde aus thale ein knappes ´le. Die Chao´le bezeichnen sich selber als thai mai Neuthais, da viele von ihnen in den letzten Jahren oder Jahrzehnten die thailändische Staatsbürgerschaft erhalten haben. Die heutige Bezeichnung Seezigeuner gilt bei ihnen als Provokation und kann im schlimmsten Fall sogar als bewusste Beleidigung aufgefasst werden.

In den westlichen Reiseführern ist die Bezeichnung „Meereszigeuner“ noch immer die geläufigste. Die Herkunft dieser Volksgruppe ist bis heute umstritten; verschiedene Theorien zufolge stammen sie entweder von den Andamanen, aus Borneo oder Indonesien. In früheren Jahrhunderten sollen sie als gefürchtete Piraten die Küstengewässer unsicher gemacht haben., die in den Gewässern um die malaiische Halbinsel auf ihre blutigen Beutezügen gingen. Westliche Seefahrer revanchierten sich, indem sie mit Vorliebe die Frauen der Chao´le gefangen nahmen, die als besonders attraktiv galten. Einige Historiker vertreten die These, die Chao´le seien nur durch andere Seeräuber in den Piratendienst gepresst worden.

Die Chao´le sind jedoch keine homogene Volksgruppe, sondern unterteilen sich in drei ethnische Gruppen: die Moken, Moklen und Urak Lawoi, die jeweils auch ihre eigene Sprache sprechen. Heute sind die drei Zweige der Chao´le durch Heirat weitgehend vermischt. Nur die Moken waren in früheren Zeiten seefahrende Nomaden, die sich lediglich während des Monsums

an Land niederließen, während die Moklen und Urak Lawoi in dauerhaften Küstendörfern siedelten. Sie unterscheiden sich von den Thais durch leicht rötliche Haare und einer dunkleren Hautfarbe.

Als gesellschaftliche Randgruppe bestreiten die Chao´le einen ärmlichen Lebensunterhalt als Fischer, Arbeiter in den Zinnminen oder als Perlen-Taucher. Zum Tauchen binden sie sich einen schweren Steinbrocken an die Hüfte und atmen durch einen bis über die Wasseroberfläche reichenden Schlauch. Der übermäßige Druck, dem sie ohne Schutzanzug ausgesetzt sind, hat so manchen Taucher zum Frühinvaliden gemacht. Nicht ungefährlich ist der Abbau der Schwalbennester, den einige Chao´le in schwindelnder Höhe betreiben und der zu manchen tödlichen Stürzen führte.

Viele versuchen ihr Glück im Tourismus und finden dort ein sicheres Auskommen, so vor allem auf den Phi-Phi-Inseln und in der Siedlung Rawai, in der man sich auch an die fotografierenden Touristen gewöhnt hat. Die Kinder fordern ihren Fototribut in Form von ein paar Baht oder Süßigkeiten. Ihr Zentrum auf Ko Panyi ist sogar ein turbulenter Touristenmarkt geworden: Einige Restaurants, meist von Moslems betrieben (Kein Alkohol), versorgen die Farangs, und in Souvenirläden kann man Schmuck, Textilien, Korallen und Muscheln kaufen.

Doch glücklich sind die meisten nicht. Im Bewusstsein ihrer niedrigen sozialen Stellung haben sich viele Chao´le der Resignation und dem Alkohol ergeben. Wer z.B. die Siedlung auf Ko Siray besucht, spürt die allumgebene Monotonie im Ort und die Isolation vom wohlhabenden Thai-Leben. Eine verblüffende Parallele mit dem Schicksal, auch in ihrem Äußeren, der australischen Ureinwohner.

Die Provinzregierung versucht, die Chao´le zu integrieren, und dazu gehört auch die Teilnahme der Kinder am Schulunterricht, der in Thailand sechs Mindestschuljahre umfasst. Viele Eltern aber, die zum Teil kaum Thai, sondern nur ihre Sprache sprechen, versagen ihren Kindern den Schulbesuch und somit eine zukünftige Perspektive in der thailändischen Gesellschaft. Bei der Arbeit, so





sagen sie, nützen sie ihnen mehr. Diese eigenständige Isolation ist ein weiteres Hindernis, um an der thailändischen Gesellschaft teilhaben zu können. An den Kindern wird es liegen, diese Isolation zu lösen.

Ihrer buddhistischen Umwelt zum Trotz sind die meisten Chao'le bis heute Animisten. Seit Jahrtausenden abhängig von den Naturgewalten, haben sie sich einer religiösen Kultform verschrieben, die ihnen Schutz verspricht: dem Animismus. Zwar bezeichnen sich die meisten als Buddhisten oder Moslems, eine Minderheit hat sich dem Christentum zugewandt, jedoch ist der Animismus nach wie vor eine Kraft, der sich kaum jemand entziehen kann.

#### Das Loy Rúa-Fest

Zweimal pro Jahr, nach Ende und zu Beginn des Monsuns, beschwichtigt man die Geister der Meere: Die Chao'le bauen dazu ca. 2,5 m kleine Segelboote, die prahu. Die einzelnen Bestandteile, hauptsächlich Palmstämme und Bambusrohre, werden in einer Prozession von den Dorfbewohnern zu den Prah-Bauern gebracht. Nach Gebeten zu den Schutzgeistern des Dorfes an einem Schrein und vielerlei Gesang, beginnt der Bau der prahu. Nach wenigen Stunden sind die Boote zu ihrer traditionellen Form zusammengefügt. Danach erscheint ein Priester, der einige Riten vollführt. Zum Abschluss wirft er einen Gegenstand auf die prahu, der alles Unglück des Dorfes enthalten und von dem Boot weit weggetragen werden soll.

Danach werden die Boote von den Dorfbewohnern mit Opfergaben beladen: Fischpaste, Chillies, Puffreis, abgeschnittene Fingernägeln und Haaren, Imitationen von Waffen und kleinen Puppen. Das persönliche Unglück soll insbesondere in den abgeschnittenen Fingernägeln und Haaren sein. Einige reiben Puffreis an ihrem Körper, der ebenfalls Unglück hinweg nehmen soll und werfen diesen auf das Boot.

Dieses Fest, das Loy Rúa (schwimmende Boote), dient wie die Pflege andere Traditionen der Aufrechterhaltung einer Identität, die sich tagtäglich gegen den fremden Lebensstil der Landthai behaupten muss. All dies soll die Geister der Meere gütig

stimmen, auf das sie den Chao'le ein friedvolles und glückliches Leben bescheiden mögen. Dieses Fest, das sich bis spät in die Nacht hineinzieht, gibt ihnen, neben aller feuchtfröhlichen Feierei, auch die Möglichkeit, ihre Gruppenidentität zu bewahren, die zunehmend vom Lebensstil der Landthai beeinflusst wird. Das Loy Rúa findet jeweils im 6. und 11. Monat des Thai-Kalenders statt (Sep./Okt. Und Feb./Mär.), am 13., 14. und 15. Tag nach Vollmond.

Bei Sonnenaufgang werden die prahu auf das Meer geschickt. Dazu werden sie erst auf ein motorisiertes Langschwanzboot (rúa haang yao) bugsiert, das sie vor die Küste bringt, aber immer noch in Sichtweite der zahlreichen Beobachter am Strand. Dann heißt es, auf den richtigen Wind zu warten. Trieben nämlich die prahu zurück an die Küste, so bedeutete dies eine Welle des Unglücks für das Dorf. Ebenso dürfen die Boote nicht von den Strahlen der aufgehenden Sonne erfasst werden, was auch Unglück bedeutet. Die Männer, die die prahu aussetzen, stecken so in einem Dilemma, das für die nötige Spannung beim Loy Rúa sorgt.

Um das Wiederkehren der Boote zu verhindern, stehen am Strand ca. 3 m hohe Holzkreuze, die eine Umkehr auf magische Weise Weis verhindern sollen. Die am Strand versammelte Dorfbewölkerung beobachtet nun genau, was auf dem Meer passiert. In den allermeisten Fällen erhellen sich die angespannten Gesichter bald zu einem erlösenden Lächeln, den die prahu, beladen mit dem gesamten Unheil des Dorfes, treiben hinaus aufs offene Meer. Das glückliche Weiterbestehen des Dorfes ist den Chao'le so zumindest für die nächsten Monate garantiert.

#### Kleiner Reisetipp

Wenn Sie einen kurzen Einblick in das Leben der Chao'le nehmen wollen, so empfiehlt sich ein Besuch auf Ko Panyi. Dort, wo der Umgang mit westlichen Besuchern zur Routine geworden ist, finden Sie eher die Möglichkeit, sich mit den Menschen zu unterhalten.

Vergessen Sie dabei nicht den Reiz der Insel und einen Besuch des in der Nähe liegenden AoPhang Nga Nationalparks.



# ธรรมะจากข้าขັນ

นิทานชาดก อุปมาอุปไมย ที่เคยได้ยินได้อ่านกันในหลักพระพุทธศาสนา ล้วนเป็น  
อุบายที่สื่อ หรือสะท้อนอะไรบางอย่าง ที่นำมาสอนธรรมะ หรือช่วยทำให้เข้าใจธรรมใน  
ระดับหนึ่ง ในทำนองเดียวกันเรื่องข้าขันธ์ทั้งหลายทั้งปวงก็อาจจะแฝงอะไรไว้บ้าง มาอ่าน  
ข้าขັນวันหยุดของพระไพศาล วิสาโล โปส กันนะคะ แล้วจะรู้ว่าข้าขันธ์แฝงอะไรไว้บ้าง

## โลกนี้มีแต่ฉัน

ขณะที่แม่เตรียมตัวจะลุกจากที่นอน ลูกชายวัยรุ่นก็เข้าไปทำ  
เซอร์ไพรส์กับแม่

“สุขสันต์วันเกิดครับคุณแม่”

ลูกชายพูดต่อ

“อาหารเช้าวันนี้ผมทำเองนะครับ คุณแม่พักผ่อนเต็มที่ได้เลย”

แม่ได้ยินก็ยิ้มแป้น เมื่อได้เวลาอาหารแม่ก็ลงไปห้องอาหาร  
เห็นลูกชายกำลังกินอาหารอย่างเอร็ดอร่อย แต่บนโต๊ะตรงที่แม่นั่งกลับ  
ว่างเปล่า ไม่มีอาหารอยู่เลย

“เอ เมื่อที่ลูกบอกไม่ใช่หรือว่าเช้านี้ลูกจะทำอาหารเอง?” แม่ถาม

“ก็ที่ผมกำลังกินอยู่นี่ไงครับ เช้านี้ผมทำกินเอง คุณแม่ไม่ต้อง  
ทำใหม่ไงครับ” ลูกตอบหน้าตาเฉย

เด็กๆ และวัยรุ่นสมัยนี้ต้องการอะไรก็มีคนทำให้ออกกินอะไร  
ก็มีคนประเคนให้ โลกดูเหมือนจะหมุนรอบตัวเขา จนคิดถึงคนอื่นไม่  
เป็น แม่แต่วันพิเศษของคุณแม่ เซอร์ไพรส์หรือสิ่งพิเศษที่เขานึกออกก็  
คือการทำอาหารเข้ากินเองโดยไม่ต้องรบกวนคุณแม่ แต่ที่จะทำอาหาร  
ให้คุณแม่ด้วยนั้น เขานึกไปไม่ถึง

เรื่องอย่างนี้คงโทษลูกอย่างเดียวไม่ได้ การเลี้ยงดูของพ่อแม่คง  
มีส่วนไม่น้อยที่ทำให้ลูกคิดถึงแต่ตัวเอง เวลาลูกช่วยงานของโรงเรียนจน  
กลับบ้านค่ำ หรือช่วยเพื่อนจนเหนื่อย เคยไหมที่พ่อแม่บอกลูกว่า “ช่วย  
เขาแล้วลูกได้อะไรหรือเปล่า” เวลาที่มีคนชวนพ่อแม่ไปช่วยงานส่วนรวม  
บ่อยไหมที่พ่อแม่ตอบว่า “ทำแล้วฉันจะได้อะไร” คำถามทำนองนี้แหละ  
ที่เสียมสอนให้ลูกเห็นแก่ตัวเอง

เดี๋ยวนี้เด็กจำนวนไม่น้อยไม่ยอมพูดคุยกับพ่อแม่แล้ว เพราะ  
คุยแล้วไม่ได้คะแนน ส่วนพ่อแม่จำนวนไม่น้อยก็ไม่มีเวลาคุยกับลูก  
เพราะเวลาเป็นเงินเป็นทอง คุยกับลูกแล้วไม่ได้เงิน สู้อาเวลาไปทำมา  
หากินไม่ได้ ทั้งหมดนี้เป็นเพราะทุกคนคิดเพียงว่า ‘ทำแล้วฉันจะได้อะไร’

ในทำนองเดียวกัน เพราะคิดแต่เพียงว่า ‘ทำไมเขาถึงไม่เข้าใจ  
ฉัน’ ผู้คนจึงทุกข์ง่าย และทำให้ความสัมพันธ์ราวฉนวน ลองถามตัวเอง

ใหม่ว่า ‘แล้วฉันล่ะ เข้าใจเขาแล้วหรือ’ บางที่เราอาจพบว่าปัญหานั้น  
เกิดจากตัวเราเองมากกว่า เราเอาแต่เรียกร้องให้แฟน เพื่อนๆ และพ่อ  
แม่เข้าใจเรา แต่เราไม่เคยย้อนกลับมาดูตัวเองว่าเราเองเข้าใจเขามาก  
น้อยเพียงใด จิตที่เพ่งมองและเรียกร้องคนอื่นโดยไม่สนใจย้อนกลับมา  
ดูตัวเอง เป็นจิตที่เห็นแก่ตัวและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่น่าเกลียดน่าระอา  
บทเรียนอย่างแรกที่พ่อแม่ควรสอนลูกคือ สอนให้ลูกรู้จักช่วยตัวเอง  
จากนั้นก็ขยับไปช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน โดยไม่ควรอเอาเงินหรือรางวัล  
ล่อลอบอยู่ๆ จากนั้นก็สอนให้เด็กรู้จักช่วยเหลือคนอื่นที่อยู่ห่างออกไป เช่น  
เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมโรงเรียน เป็นต้น

ถ้าพ่อแม่คอยประคบประหงมลูก ช่วยลูกตะพืดตะพือ พอถึง  
เวลาจะสอนให้ลูกช่วยตัวเองอาจมีปัญหาวงเวียนเรื่องข้างล่าง

“พ่อ มาช่วยผมทำการบ้านหน่อยสิ ยายามัวนั่งอ่านหนังสือพิมพ์  
อยู่” ลูกบึ้งเกิดเกล้าออกคำสั่งกับพ่อ

“เอ ไม่ถูกนา พ่อว่า”

“เอาน่า ลองทำดูก่อน อาจจะถูกก็ได้” ลูกตอบ

จาก ข้าขັນวันหยุด โดย พระไพศาล วิสาโล วันเสาร์ที่ 14  
พฤษภาคม 2554

## บทเรียน

ขอพาไปเที่ยวเมืองนอกสักวัน  
สมพงษ์ร่อนฟ้ามายู่ที่กรุงเดลี ขณะที่เอียงย่างถึงหอนาฬิกา  
กลางเมือง ก็มีกระต่ายนายหนึ่งมากระซิบถามว่าอยากซื้อนาฬิกา  
บนหอนั้นหรือไม่

เศรษฐีผู้ซื้อทุกอย่างที่ขวางหน้ามาแล้ว ตอบทันทีว่า “แน่นอน”

“เอามาให้ผมแสนหนึ่งสิ แล้วผมจะไปเอาบันไดมา”

พ่อได้เงินแสนรูปี้จากสมพงษ์ ชายผู้นั้นก็หายวับไปหลังจากรอ  
อยู่หลายชั่วโมง สมพงษ์ก็รู้ว่าเขาถูกหลอกแล้ว



วันรุ่งขึ้น สมพงษ์เดินไปบนถนนเส้นเดิม และแล้วชายคนเดิมก็เข้ามาถามว่าอยากซื้อนาฬิกาข้อมือหรือเปล่า หมอนั่นคงความจำไม่ได้ จึงไปหลอกเหยื่อรายเดิมซ้ำอีก แต่สิ่งที่หมอนั่นจำได้แม่นยำถูกต้องก็คือข้อความว่า “เอาเงินมาให้ผมแสนหนึ่งสิ แล้วผมจะไปเอาบ้านโตมา”

สมพงษ์ให้เงินเขาแสนหนึ่งเช่นเคย แต่คราวนี้พูดว่า

“ฉันไม่ใช่ไอ้หน้าโง่งนะพี่ คราวนี้แกอยู่ที่นี่ฉันจะไปเอาบ้านโตมาเอง”

เจอเหตุการณ์ครั้งเดียว สมพงษ์ก็รู้ว่าตนถูกหลอก เขาดูเหมือนจะสรุปบทเรียนได้เมื่อเจอหมอนั่นเป็นครั้งที่สอง แต่แล้วเขาก็สรุปบทเรียนผิด เพราะไปคิดว่าความผิดพลาดครั้งแรกเกิดจากการปล่อยให้หมอนั่นไปเอาบ้านโต เขาคิดว่าทางที่ถูกเขาควรไปเอาบ้านโตเอง

ทำไมเขาถึงสรุปบทเรียนผิดพลาด คำตอบก็คือเขาไปให้ความสำคัญกับบ้านโตมากกว่าตัวหมอนั่น ดังนั้นแทนที่จะจับตัวหมอนั่นเอาไว้ เขากลับนึกถึงวิธีการที่จะให้ได้บ้านโตอย่างแน่นอนที่สุด นั่นก็คือเขาต้องไปเอาบ้านโตมาเอง

การที่สมพงษ์ให้ความสำคัญกับบ้านโตมากกว่าตัวหมอนั่น มองในแง่หนึ่งก็คือการให้ความสำคัญกับวัตถุหรือเทคโนโลยีมากกว่าตัวคน ด้วยเหตุนี้เรื่องของสมพงษ์จึงไม่ใช่แค่เรื่องของคนโง่งเท่านั้น หากยังเป็นภาพสะท้อนพฤติกรรมของคนทุกวันนี้ด้วย เพราะว่าเวลาเกิดปัญหาอะไรขึ้นมา แม่เราจะรู้ว่ามีอะไรสักอย่างที่ผิดปกติ แต่ใช่หรือไม่ใช่เราแทบทุกครั้งเรามักสรุปว่าเป็นเพราะเทคโนโลยี มากกว่าเป็นเพราะทัศนคติหรือพฤติกรรมของคน

ตัวอย่างเช่นเมื่อมีปัญหาการจราจรติดขัด เราจะนึกถึงสะพานลอยหรือทางด่วนขึ้นมาทันที ครั้นสร้างแล้ว การจราจรกลับแน่นขนัดอีก เราก็มักสรุปว่าเป็นเพราะสร้างสะพานลอยหรือทางด่วนน้อยเกินไป เพราะฉะนั้นต้องสร้างเพิ่มอีก แต่เราแทบจะไม่ได้นึกถึงการปรับแก้พฤติกรรมหรือนิสัยของผู้คน เช่น หาทางทำให้คนใช้รถน้อยลงหรือหันมาใช้ขนส่งมวลชนมากขึ้น ในทำนองเดียวกัน เวลาเรามีความทุกข์ เราก็มักนึกถึงการซื้ออุปกรณ์อำนวยความสะดวกมาปรนเปรอตน ครั้นพบว่าความทุกข์ไม่ได้น้อยลง แทนที่จะดูว่าปัญหาอยู่ที่ตัวเราหรือจิตใจของเราหรือ

ไม่ กลับสรุปว่าเป็นเพราะเรามีของน้อยเกินไป ดังนั้นจึงต้องหาซื้อของมาเพิ่มอยู่เรื่อยไม่รู้จักจบสิ้น

การสรุปบทเรียนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ใครที่ไม่รู้จักสรุปบทเรียน ก็มีปัญหาไม่รู้จบ อย่างไรก็ตาม การสรุปบทเรียนอย่างเดียวไม่พอ ต้องสรุปให้ถูกด้วย ถ้าสรุปผิด ปัญหาเก่านอกจากจะไม่ได้แก้แล้ว ยังเกิดปัญหาใหม่ตามขึ้นมาอีก แต่จะสรุปบทเรียนอย่างไรถึงจะถูก อันนี้ขึ้นอยู่กับวิธีคิดด้วย ใครที่คิดแค่ว่า หรือติดยึดกับความคิดของตนจนไม่รู้จักเปลี่ยนแปลง จะสรุปอย่างไรก็สรุปผิดวันยังค่ำ ดังเรื่องข้างล่าง ซึ่งก็เกิดขึ้นที่เมืองนอกเช่นกัน

นายพลบ้านนอกซึ่งไม่ค่อยอ่านหนังสือ ชอบกินเหล้าพูดจาขวานผ่าซาก ได้รับเชิญไปงานราตรีสโมสรกลางกรุงลอนดอน เขามีความสุขมากที่ได้มีโอกาสต้อนรับบอลรูมกับคุณหญิงผู้เด่นดังในวงการไฮโซ ระหว่างเดินรำ คุณหญิงอยากสร้างบรรยากาศสนุกๆ จึงยกปริศนาขึ้นมาถามว่า

“ท่านคะ อะไรเลย ตรงกลางกลมสี่เหลี่ยม รอบๆ เป็นแจ็กสีขาว”

นายพลตอบทันทีว่า “ก็รูทวารนะซีคุณหญิง”

คุณหญิงตกใจจนช็อกและเป็นลมลมลง เพราะไม่คิดว่าจะเจอถ้อยคำหยาบคายเช่นนั้น หลังจากพุงเธอไปปฐมพยาบาล เพื่อนของนายพลก็ถามว่าเหตุใดเธอจึงเป็นลม นายพลก็เล่าให้ฟัง เพื่อนจึงบอกว่า

“ไปตายยังงั้นได้ยังไง ที่จริงคำเฉลยก็คือ ดอกเดซี่หรือจะตอบว่าไข่ดาวก็ได้”

นายพลทำท่างแล้วถามว่า “แล้วดอกเดซี่หรือไข่ดาวมันเข้าไปอยู่ในรูทวารได้อย่างไร”

จาก ขำขันวันหยุด โดย พระไพศาล วิสาโล วันเสาร์ที่ 23

เมษายน 2554





# Sala Thai

## Thai Cuisine

Original thailändisches Restaurant  
2x in Hamburg

**Brandsende 6,  
20095 Hamburg  
Tel. 040 / 33 50 09**

**Am Kaiserkai 1  
(Grosser Grasbrook),  
20457 HH - Hafencity  
Tel. 040 / 32 39 09**

mit Schauküche

mit Sommerterrasse

Öffnungszeiten: täglich 12-24 Uhr,  
Mo-Sa Mitagsmenüs 12-15 Uhr,  
www.salathai.de



## โปรดติดตามชม

รายการ THAILAND MEDICAL HUB สารคดีท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เพื่อส่งเสริมและต่อยอดศักยภาพของไทยในการเป็นศูนย์กลางการท่องเที่ยวและการบำบัดรักษา เป็นรายการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพ โดยเน้นให้ประชาชนหลีกเลี่ยงการใช้ยา และรู้แนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อให้ประชาชนไม่เจ็บป่วยโดยไม่จำเป็น

กำหนดแพร่ภาพตั้งแต่เดือนเมษายน 2554 ถึงเดือนธันวาคม 2554

วัน เวลาออกอากาศ

ทุกวันอาทิตย์ เวลา 10.00-12.00 น. โดยประมาณ (เวลาประเทศไทย)

ทาง Thai TV Global NetWork (TGN)

ซึ่งเป็นสถานีในเครือสถานีโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง 5 (ททบ.5)



ผลิตโดย บริษัท ชูกล้า เคน โปรดักชั่น จำกัด

**SUGAR-CANE PRODUCTION Co., LTD.**

99/432 หมู่ 6 ต.คูคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12130

99/432 Moo.6 Tumbol Khukot, Umpur Lumlukka,

Phatumtanee 12130

Tel. 0-2900-7941 Fax. 0-2900-7653



# DARIKA

## The Charming of Asia

Thai Massage und Thai Spa

เราเข้าใจปัญหาของคุณ

- \* เกิดถึงกับรบกวนที่เขียงไร ?
  - \* คอแข็งอย่างไรดี? ใช้ผลิตภัณฑ์อะไรดี?
  - \* คุณภาพดีหรือไม่?
  - \* ผลิตภัณฑ์ที่ใช่ถูกต้องตามกฎหมายประเทศเยอรมันหรือยัง?
- เรามีคำตอบ และ มีผลิตภัณฑ์คุณภาพดี ให้คุณเลือกใช้



ติดต่อทีมงานภาษาไทย  
มีลมทนา (กันฮอย) +49 162 1973 218  
กวงวุฒิ (โตน) +49 152 570 61 501  
สุวรรณวีริศน (เบ็จ) +49 152 566 25 604

**DARIKA** SHOWROOM:  
ATRIUM  
Wilhelmshöher Allee 262  
34131 Kassel  
Tel.: +49 561 31 09 71 58  
Fax: +49 561 31 09 71 57  
Email: info@darika.de  
Internet: www.darika.de

- \* Kosmetik, und Wellnessprodukte (Bath & Bloom, Darika)
- \* Ätherische Öle
- \* Dekorationsartikel
- \* Thailändische Wellness-Tee's
- \* Künstliche Orchideen



แฟรงเฟิร์ต - กรุงเทพฯ - แฟรงเฟิร์ต

สายการบิน Thai Airways International / น้ำหนัก 30 กิโล

EUR 855.- ตั้งแต่วันที่ 01.10. ถึงวันที่ 20.11.11 สำหรับ 1 เดือน

EUR 795.- ตั้งแต่วันที่ 21.11. ถึงวันที่ 08.12.11 สำหรับ 1 เดือน

EUR 855.- ตั้งแต่วันที่ 09.12. ถึงวันที่ 17.12.11 สำหรับ 1 เดือน

EUR 855.- ตั้งแต่วันที่ 27.12. ถึงวันที่ 08.04.12 สำหรับ 1 เดือน

สายการบิน Lufthansa / น้ำหนัก 48 กิโล (กระเป๋า 2 ใบ -> โบนัส 23 กิโล)

EUR 725.- ตั้งแต่วันที่ 01.10. ถึงวันที่ 15.12.11 สำหรับ 12 เดือน

EUR 825.- ตั้งแต่วันที่ 16.12. ถึงวันที่ 31.12.11 สำหรับ 12 เดือน

สายการบิน Etihad Airways / น้ำหนัก 23 กิโล

EUR 749.- ตั้งแต่วันที่ 01.10. ถึงวันที่ 15.12.11 สำหรับ 12 เดือน

EUR 749.- ตั้งแต่วันที่ 28.12. ถึงวันที่ 08.12.11 สำหรับ 12 เดือน

สายการบิน Qatar Airways / น้ำหนัก 30 กิโล

EUR 749.- ตั้งแต่วันที่ 01.10. ถึงวันที่ 15.12.11 สำหรับ 6 เดือน

EUR 749.- ตั้งแต่วันที่ 01.01. ถึงวันที่ 06.04.12 สำหรับ 6 เดือน

สายการบิน Emirates / น้ำหนัก 30 กิโล

EUR 749.- ตั้งแต่วันที่ 01.10. ถึงวันที่ 15.12.11 สำหรับ 12 เดือน

EUR 749.- ตั้งแต่วันที่ 01.01. ถึงวันที่ 07.04.12 สำหรับ 12 เดือน

สายการบิน Gulf Air / น้ำหนัก 30 กิโล

EUR 670.- ตั้งแต่วันที่ 01.10. ถึงวันที่ 31.10.12 สำหรับ 3 เดือน

สำหรับคนไทยที่พำนักอยู่ในเยอรมันหรือที่อื่นสามารถสมัครได้

ทางเราขายตั๋วเครื่องบินและบริการจองตั๋วเครื่องบิน

ในกรณีนี้สามารถจองตั๋วเครื่องบินได้ภายใน 24 ชั่วโมง

เราให้บริการรถเช่าตามราคาต่ำและสิ่งอำนวยความสะดวก

ต้องการสอบถามรายละเอียดเป็นภาษาไทยคุณสามารถติดต่อทางเราได้



**THAI-ASIEN-REISEN**

Deutschlands Thailandexperten

Thai-Asien-Reisen Ltd. & Co. KG  
Wilhelm Str. 27 (www.thai-asien-reisen.de)  
60312 Frankfurt am Main


☎ 069 - 4338 9203 0  
☎ 069 - 4338 9203 19  
☎ 0178 - 4422112 (Mobilnummer)

Internet: www.thai-asien-reisen.de  
E-Mail: info@thai-asien-reisen.de





**Rasiwan Bannak Kaldrack**



**Thailändisch Grundkurs**  
Schriften, Lesen und Sprechen  
Band 1: Grundstufe A1  
in Zusammenarbeit mit  
Frau Bannakwan

Neues Buch 2011 Thailändisch Grundkurs  
Band 1 Grundstufe A1 von Rasiwan Kaldrack  
Einzelheit - Bestellung: [www.thai-sprache.de](http://www.thai-sprache.de)  
**ใหม่สุด** แผนเรียนแบบ สอนภาษาไทย 2011  
เป็นภาษาเยอรมัน เหมาะสำหรับผู้ที่จะสอนและ  
ผู้เรียนภาษาไทย  
จัดจล ผลิตโดยได้ที่ อ. ระวีวรรณ สาสดิจ  
Tel.: 02241-1272690 [www.rasiwan@t-online.de](mailto:www.rasiwan@t-online.de)

[www.hotelostseeblick.de](http://www.hotelostseeblick.de)



Tel: 0171-385-0730

**ทะเลสวย น้ำใสสะอาด**  
**อากาศบริสุทธิ์กับวันหยุดพักผ่อน**  
**เชิญคุณและครอบครัวมาพักกับเรา**  
**กรุณาสำรองจองห้องพักล่วงหน้าที**  
**มิตร ศรีสังข์ 0171 385 0730**



Tischkunst und Genuss  
-Anfertigung von Orchideen aus Modelliermasse  
-Obst- und Gemüseschnitzereien  
-Blumenkunst aus Seife  
-Individuelle Tischdekoration für alle Festlichkeiten  
-Thailändische Küche und Süßigkeiten  
Kontakt:  
Frau Suphawadee Müller  
Tel.09123-998373 , 0152-29718988  
Frau Phuangtong Zimmermann  
Tel.09192-1445 , 01607310646

**Sabai Sabai**  
*Thai Cuisine & Cocktails*



Sabai Sabai Thai Cuisine  
Berliner Platz 1  
61476 Kronberg im Taunus  
Tel. 06173 974 888  
Mob. 0174 480 5384  
[www.sabai-kronberg.com](http://www.sabai-kronberg.com)

*On Thai Massage*



**On-Thai Massage**  
Am Steinacker 20  
72555 Metzingen-Neuhausen  
Tel. & Fax: 07123/939550  
Mobil: 0151 16567493  
[on.thaimassage@hotmail.de](mailto:on.thaimassage@hotmail.de)  
[www.on-thaimassage.net](http://www.on-thaimassage.net)

**Noknoi.de**  
Bücher, Musik, Filme und mehr!

ดูหนัง ฟังเพลง และ อ่าน  
หนังสือ คือเพื่อนคลายเหงา ใน  
ยามที่เราไกลบ้าน อย่างนี้ คิดถึง  
บ้าน คิดถึงนกน้อยค่ะ

Information und Bestellung:  
www.noknoi.de  
☎ 06825 941285  
✉ [noknoi@noknoi.de](mailto:noknoi@noknoi.de)

**Noknoi.de**  
Bücher, Musik, Filme und mehr!

**THAI STYLE**

Alle 2 Monate einen Container mit Ware  
**Original aus Thailand**

แหล่งรวมสินค้า TOP จำหน่ายปลีก-ส่ง  
สินค้าสำหรับร้านอาหาร อิมบิส  
ร้านนวดแผนโบราณ สาและของตกแต่งบ้าน



ติดต่อได้ที่:  
Danas Thai Style  
Duisburger Str. 228 45478  
Mülheim an der Ruhr, Germany  
Tel. 02088 66302  
Handy: 017595426059  
[www.thaistyle.eu](http://www.thaistyle.eu)

**Car Spezial**

รับซ่อมรถ ซื่อและขายรถทุกชนิด  
ในราคาตัวเอง



**Peter Kern**  
Carl-Benz-Str. 3  
78467 Konstanz  
Tel. 01715122433

**D**  
D magazine

ติดต่อโฆษณาในนิตยสารดิจับรูปเล่มได้ที่  
อัญชัญ เขียวลิ่ง [aunchun@d-magazine.de](mailto:aunchun@d-magazine.de)  
ติดต่อโฆษณาของนิตยสารดิจับออนไลน์ได้ที่  
รศ โพล [rose@d-magazine.de](mailto:rose@d-magazine.de)





# “ดี - แมกกาซีน”

## นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย

ของขวัญสำหรับเพื่อนร่วมงานของคุณ เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ วันเกิด วันแต่งงาน ฯลฯ  
บัตรของขวัญเป็นสมาชิกนิตยสารดี - แมกกาซีน 1 ปี ราคาเพียง 20 ยูโร

### ติดต่อขอซื้อบัตรของขวัญและเสื้อยืด “ดี” ได้ที่

**Bielefeld:** ดร.พัทยา เรือนแก้ว **Tel.** 0160 9865 2821  
**Bodensee:** อัญชัญ เอียร์ลิง **Tel.** 0177 4954 640  
**Frankfurt:** โสกาพร ดอร์ช **Tel.** 0157 7472 6533

**E-Mail:** pataya@d-magazine.de

**E-Mail:** aunchun@d-magazine.de

**E-Mail:** sopaporn@d-magazine.de

เสื้อยืด “ดี” ราคาตัวละ 25,00 ยูโร (พร้อมค่าส่ง)  
สีเทา/สีส้ม/สีน้ำเงิน



ติดต่อลงโฆษณา โทรฯ 0177 4954 640  
[www.d-magazine.de](http://www.d-magazine.de) หรือ [www.d-magazine.eu](http://www.d-magazine.eu)

## ใบสมัครสมาชิกนิตยสารดี (D-Magazine)

ชื่อ (Vorname) ..... นามสกุล (Nachname) .....  
ที่อยู่ (Anschrift) .....  
.....รหัสไปรษณีย์ (Postleitzahl).....โทรศัพท์ (Telefon).....

ขอสมัครเป็นสมาชิกนิตยสารดี ประเภทสมาชิกรายปี รับผิดชอบสาร 4 ฉบับ เริ่มตั้งแต่ ฉบับที่...../..... (เช่น 02/2010)

- สมาชิกในเยอรมนีและออสเตรีย ปีละ 20 ยูโร ราคารวมค่าส่ง
- สมาชิกในสวิตเซอร์แลนด์ ปีละ 35 ฟรังก์ ราคารวมค่าส่ง

พร้อมทั้งนี้ได้  โอนเงินค่าสมาชิกจำนวน ..... ยูโร ผ่านธนาคาร Verwendungszweck: “D-Magazine”  
ชื่อบัญชี THKKB e.V., Volksbank EG, Konto Nr. 47070201, BLZ 69061800

ชำระเงินสดในวันที่ ..... จำนวน ..... ยูโร  
ลายเซ็น ..... ผู้รับเงิน วันที่ .....  
ลายมือชื่อ ..... ผู้สมัคร วันที่ .....

\* กรณีโอนผ่านธนาคาร กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงินพร้อมใบสมัครไปที่  
D-Magazine c/o Dr. Pataya Ruenkaew, Carl-von-Ossietzky-Str.21, D-33615 Bielefeld



# ดี

D magazine

นิตยสารดี

www.d-magazine.de  
www.d-magazine.eu  
e-mail: info@d-magazine.de

ผู้ผลิต

สมาคมศิลปินวัฒนธรรมไทย เฮกเกา - โบเดนเซ  
Am Maisenbühl 28 C, 78333 Wahlwies-Stockach  
โทรฯ 0177 4954 640  
หัวหน้าบรรณาธิการ  
ดร.พัทยา เรือนแก้ว

กองบรรณาธิการ

ดร.พัทยา เรือนแก้ว, วลาวัลย์ อัลเบรช, อัญชัญ เสียรัง  
สวพร บัวแดง, โสภภาพ ควรัช, พนมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย

สายสุดา พอล, มิตร ศรีสังข์

ผู้ร่วมงานในกองบรรณาธิการ

ดร.ปองใจ โรเซนเฟดต์, ออร์เน่ ไฟฟ์เฟอริ, อีชา บาร์ลัค,  
ดร. กมลลักษณ์ นโมกุลอนันต์, ภัทริศา หาญสกุล

พิสูจน์อักษร

พัชรี คาสปาร์-ซิกเคอร์มันน์

กราฟิก

ชลัช วรยรรยง, กานตอริป เพชรเจริญ

เวบมาสเตอร์

เบญจมาศ คลิงเลอร์

การตลาดและโฆษณา

อัญชัญ เสียรัง, สายสุดา พอล

โรงพิมพ์

Saxoprint GmbH, Digital- & Offsetdruckerei,  
Enderstraße 94, 01277 Dresden  
www.meindruckportal.de

สมัครเป็นสมาชิก ราคารวมค่าส่ง

สมาชิกรายปี รับผิดชอบสาร 4 เล่ม กำหนดออกทุกสามเดือน  
สมาชิกในเยอรมนีและออสเตรีย ปีละ 20,00 ยูโร  
สมาชิกในสวิตเซอร์แลนด์ ปีละ 35,00 ฟรังก์

สิ่งตีพิมพ์ในนิตยสาร "ดีมาก" สำนวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย  
ไม่อนุญาตให้คัดลอกสิ่งตีพิมพ์ต่างๆและรูปภาพอันใด  
รับอนุญาตจากผู้ผลิต

คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่เคยพิมพ์เผยแพร่  
ที่อื่นมาแล้ว กรุณาติดต่อเจ้าของบทความโดยตรง

Impressum

D- Magazine

www.d-magazine.de  
www.d-magazine.eu  
e-mail: info@d-magazine.de

Herausgeber

Thailändischer Kunst- und Kulturverein Hegau-Bodensee),  
Am Maisenbühl 28 C, 78333 Wahlwies-Stockach  
Tel 0177 4954 640

Chefredakteurin

Dr. Palaya Ruenkaew

Redaktion

Dr. Palaya Ruenkaew, Walawal Albrecht, Aunchun Hirling  
Swaporn Boudang, Sopaporn Kurz, Pasamolwan Kergsuwan  
Saisuda Pohl, Mitr Srisang

Redaktionsmitarbeiter

Dr. Pongchai Rosenfedt, Oranee Pfeiffer, Isa Barlak,  
Drs. Kamonlack Manokulan, Pattira Hansakul

Korrektor

Patcharee Kaspar-Sickermann

Grafiker

Chalat Worayanyong, Karnathip Petcharoen

Webmaster

Benjamas Klingler

Marketing und Werbungen

Aunchun Hirling, Saisuda Pohl

Druckerei

Saxoprint GmbH, Digital- & Offsetdruckerei,  
Enderstraße 94, 01277 Dresden,  
www.meindruckportal.de

Abonnement

"D-mag" erscheint vierteljährlich. Der Abonnement - Preis  
inkl. Versand beträgt für den Bezug in Deutschland und  
Österreich 20,00 Euro und in die Schweiz 35,00 SFR.

(Versandgebühr)

Vervielfältigung von Artikeln und Fotos ist nur mit  
Genehmigung von dem Herausgeber erlaubt.

Vervielfältigung oder Nachdruck von bereits in einem  
anderen Medien erschienenen Artikeln oder Fotos  
wenden Sie sich bitte direkt an Autors.

07/07.2011

ISSN: 2190-636X

# saxoprint

## ฉบับหน้า...พบกับ



## เกล้าผมเองก็ได้ ...ง่าย ง่าย



Bild: hifulla.com

การเกล้าผม มีอยู่หลายวิธี เเกล้าผมทรงสูง เเกล้าผมทรงต่ำ และเกล้าผมแบบ ต่างๆ จะเกล้าแบบไหนอยู่ที่ลักษณะและ ผมสั้น ผมยาว จะเกล้าแบบไทยหรือแบบเกาหลี ...เราทำได้

## ครัวไทย ขนบไทย



ภาพโดย Sujitra Stier

"น้องจ๊ีบ" ชวนเพื่อนๆทำขนมไทยกินกันเองตามประสาคนไทยในต่างแดน ขนบแก้วแปบ แม้ว่าหน้าตาไม่น่าสนใจเท่าขนมเค้กที่เมืองนอก แต่ว่ามีคุณค่าของสารอาหารมากมาย เช่นถั่วเหลือง ไข่ เตย งา เป็นต้น

## งานไทยในเยอรมนี



ภาพโดย Saengsuree Meemongkhol

สิ่งที่ดึงดูดใจผู้เข้าชมงานไทยอย่างยิ่งคือ "ความเป็นคนไทย" ซึ่งเริ่มต้นตั้งแต่การแต่งกายแบบไทยๆ การสนทนา การแสดง อาหารการกินและการต้อนรับที่อบอุ่นอย่างไทยๆ รอยยิ้มของคนคนไทยสร้างความสุขใจแก่ผู้มาเยี่ยมชมงานนิตยสารดีได้มีโอกาสพูดคุยกับตัวแทนหน่วยราชการไทยและเยอรมัน ผู้จัดงานไทย ผู้ออกร้านจำหน่ายสินค้าและผู้เยี่ยมชมงานไทยหลายๆแห่ง และได้รับความคิดเห็นที่น่าสนใจในเรื่องการจัดงานไทยในเยอรมัน รวมถึงข้อแนะนำอย่างมากมาย ซึ่งอาจจะเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่กำลังคิดจะจัดงานไทยในโอกาสต่อไปก็เป็นได้ .....

## "จิตอาสา" ในต่างแดน



แหล่งที่มาของรูปภาพ จุลสาร สพท."น้องกัหนึ่ง"

ฉบับที่ 14 กรกฎาคม-กันยายน 2553

ในดินแดนห่างไกลจากบ้านเกิดเมืองนอน ในที่ที่ความช่วยเหลือจากรัฐอาจดูเป็นสิ่งห่างไกล เมื่อมีปัญหา เมื่อต้องการความช่วยเหลือ หากไม่มีเพื่อนร่วมชาติที่อาสาเข้าช่วยเหลือ สงเคราะห์ การดำรงชีพในต่างแดนก็คงจะลำบากไม่น้อยทีเดียว การ "อาสา" ไม่ได้จำกัดอยู่เพียง เพื่อการช่วยเหลือ แต่อาจรวมถึงการ "อาสา" ทำเรื่องราวต่างๆ แต่อย่างไรเสีย ก็มักจะเป็นไปเพื่อส่วนรวมมิใช่ส่วนตัว "จิตอาสา" ในต่างแดนจึงเป็นเรื่องสำคัญ สำคัญอย่างไร และ มีความเป็นมาอย่างไร มาติดตามอ่านในนิตยสารดีฉบับที่แปดค่ะ



๒  
กลับบ้าน ↑  
8799,645 ก.ม.

~~ไปเที่ยว~~

