



ISSN: 2190-636X

ด

D magazine

www.d-magazine.de

สังคม•วัฒนธรรม•ครอบครัว•บันเทิง•ไลฟ์สไตล์

จัดทำโดย: สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน

- หัวข้อหลัก: อัญมณีการ์ด
- นักเรียนทุนโครงการหนึ่งอำเภอ หนึ่งตำบล
- ปักธงไทยในสนามเบียร์บวรักรัง กับก๊ี้ - ศักดิ์ นานา
- ปั่นพิวสาวให้ชาวปลอดภัย
- เรื่องสั้นๆ ในเหน็บหนาว แห่งทรวงจำ

13 / 03.2013

“นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย”



Richtlinie **Drittstaatsangehörigkeit** **Fachkräfte**

Arbeitsgenehmigung **Sprache** **Beschäftigung**

Aufenthaltsgenehmigung

Familienzusammenführung **Hochschulabschluss**

Foto: Karuna Dechatiwong





กำหนดการจัดกงสุลสัญจรโดยสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลินและสถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต ประจำปี 2556

Mobiler Konsular - Service 2013

บริการงานกงสุลดังต่อไปนี้

- รับคำร้องขอหนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์
- รับคำร้องขอหนังสือเดินทางชั่วคราว
- รับคำร้องแจ้งเกิดขอสูติบัตรไทยให้บุตร
- รับคำร้องออกหนังสือมอบอำนาจ
- รับคำร้องออกหนังสือแสดงความยินยอมให้บุตรเดินทางมาต่างประเทศ
- รับคำร้องหนังสือรับรองสถานภาพการสมรส
- หนังสือขอผ่อนผันการเข้ารับการตรวจเลือกเข้ารับราชการทหาร(ขอผ่อนผันการเกณฑ์ทหาร)
- รับคำร้องรับรองเอกสาร

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่

www.thaiembassy.de
Tel.030 / 79 48 11 01
Fax.030 / 79 48 11 18
www.thaigeneralkonsulat.de
Tel. (069) 69 86 82 10 / 69 86 82 05
Fax. (069) 69 86 82

คำชี้แจง: สีเขียว กงสุลสัญจรโดย สอท. ณ กรุงเบอร์ลิน

สีฟ้า กงสุลสัญจรโดย สกญ. ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต

23 มีนาคม- Eschweiler(Aachen)

Wat Dhammaniwasa
Dürenerstr. 243, 52249 Eschweiler
ผู้ประสานงาน: คุณปิยาพร เมืองรัมย์
Handy: 0151-24170582
E-mail: konsulatnachaachen@hotmail.com

6-7 เมษายน- München-Giesing

วัดไทยมิวนิค (Wat Thai Munich)
Bad-Dürkheimer Str. 14
81539 München-Giesing
Tel: 089-8124641 Fax: 089-68019228

27 เมษายน- Stuttgart

Katholisches St. Theresia
Pirmasenser Str. 8
70499 Stuttgart
ผู้ประสานงาน: คุณวลาวัลย์ อัลเบรชท์
Tel.0711- 9371915
Handy: 0176-24035064

18 พฤษภาคม- Bremen

Nachbarschaftshaus Bremen e.V.
Beim Ohlenhof 10, 28239 Bremen
Tel: 0421-6914580 Fax: 0421-6914590

19 พฤษภาคม- Hamburg

Amnesty for Women Städtegruppe
Hamburg e.V.
Grosse Bergstrasse 231,22767 Hamburg

08 มิถุนายน- München

Königlich Thailändisches
Honorargeneralkonsulat
Prinzenstr. 13, 80639 München
ผู้ประสานงาน
คุณศรีนภา ทักษันทร์-ลังบายนน์
Tel: 089-7852670
Handy: 0177-5759205
สมาคม ไทยอาสา
Tel. 089- 44239988
จ.-พ. เวลา 10:00-13:00 น.
อ.-พฤ. เวลา 13:00-17:00น.
(นัดทำE-Pass โทร 0157-30921052)
คุณอาริยา เฮ็คเคนแบร์กเกอร์
Tel.089- 54889514 อ. 10:00-16:00 น.

15 มิถุนายน – Braunschweig

ตรวจสอบสถานที่จัดได้ที่
www.thaiembassy.de

15 มิถุนายน – Nürnberg

Wat Thai Buddhistisches Zentrum
Nürnberger Land e.V., Lenzstr. 5
90408 Nürnberg
ผู้ประสานงาน:
คุณอัมพร วอลคเคอร์
Tel: 09134- 707671
Handy: 0172 9481118

29 มิถุนายน – Kiel

Kultur und Weiterbildung Volkshochschule
Muhliusstr. 29-31, 24103 Kiel
Tel: 0431-9015211

06 กรกฎาคม – Bielefeld

Bürgerinitiative Bürgerwache e.V.
Rolandstraße 16, 33615 Bielefeld
ผู้ประสานงาน
ดร.พัทยา เรือนแก้ว Tel:0521-891038
คุณวันทนา ออสไมเยอร์ Tel:0520-93287

13 กรกฎาคม- Hausach

Sitzungssaal im Hausacher Rathaus
Hauptstr. 40 , 77756 Hausach
ผู้ประสานงาน
คุณจิราภรณ์ ไมเออร์-คันทซ์
Tel. 07831-69 58 Fax: 07831-82 159

24 สิงหาคม- Katzdorf(Regensburg)

Wat Praraschapommajan (Thasung)
Max-Planck-Str. 23, 93158 Katzdorf
ผู้ประสานงาน
คุณอริชา บรุคคัพพ์ \\\
Tel. 09409-86 20 39
Handy: 01520-422 22 14
(นัดทำ E-pass)
คุณปัทมาพร ชมิคท์
Handy: 0179-322 85 90

7 กันยายน- Endingen

Gemeindehaus Königschaffhausen Am
Kirchengraben 1
79346 Königschaffhausen-Endingen
ผู้ประสานงาน
คุณเกษมา ใจสงฆ์
Tel: 07642-930707 และ 4978344
Handy: 0176-26 98 85 31
e-mail: gasama.jaisong@hotmail.de





U.N. บอกกล่าว

สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านนิตยสารดี

นิตยสารดี ฉบับที่ 13 นี้เป็นฉบับที่ 1 ปีที่ 4 ของนิตยสารดี นั่นคือ นิตยสารดี มีอายุครบ 3 ปีเต็ม และกำลังจะย่างก้าวเข้าสู่ปีที่ 4 หากใช้จำนวนหนึ่งไทยก็ต้องบอกว่า วันเวลาผ่านไปไวเหมือนโกหก ดีมาก ได้ก้าวเข้าสู่วัย 4 ปี เรียบร้อยแล้ว

ดิฉันยังจำได้ถึงตอนที่เริ่มมีความคิดว่า จะทำนิตยสารกันสักเล่ม สำหรับชุมชนไทยในเยอรมนี เราโทรคุยกัน เขียนเค้าโครง ชักชวนเพื่อน พ้องนองที่มาร่วมกันทำ ตอนเริ่มต้นเราก็คิดกันเพียงว่า ทำไปก่อนแล้วกัน หากไม่มีทุนเราก็จะไม่พิมพ์ แต่จะทำเป็นนิตยสารออนไลน์เท่านั้น ทุกๆสิ้นปีเราก็จะมาสรุปบัญชีกันว่า เราจะทำนิตยสารดีได้อีกกี่เล่ม จะมีทางหาสปอนเซอร์จากที่ไหนได้บ้าง เราโชคดีที่การบินไทยเข้ามาเป็นสปอนเซอร์รายใหญ่ รวมทั้งของ SP Kosmetic และยังมีสปอนเซอร์รายย่อยอีกที่ให้การอุปการะ และที่ละืมไม่ได้ก็คือ สมาชิกผู้อ่านทั้งหลายที่ยังคงต่ออายุสมาชิกอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ นิตยสารดียังมีทุนเป็นค่าพิมพ์หนังสือมาให้ท่านๆได้อ่านกัน และเป็นเครื่องยืนยันว่า สิ่งที่เราทำ กองบก.ที่ร่วมกันลงแรงกาย แรงใจ เวลา แม้พวกเราจะไม่มีความตอบแทนเป็นตัวเงินทอง แต่จำนวนสมาชิกที่เพิ่มขึ้น ก็เป็นของกำนัลที่ทำให้เรามีกำลังใจผลิตงานต่อไป หากท่านจะช่วยเชิญชวนเพื่อนพ้องนองของท่านมาเป็นสมาชิกผู้อ่านมากขึ้น เชื่อแน่ว่า นิตยสารดีจะยังอยู่ได้ต่อไป

ฉบับที่ 13 นี้ เราให้หัวข้อว่า "อียู บลูการ์ด" เพราะต้องการแนะนำวีซ่าประเภทใหม่ที่น่าจะเป็นที่สนใจของ คนไทยที่ต้องการเดินทางเข้ามาทำงานในเยอรมนี รวมทั้งนักศึกษาไทยในเยอรมนีที่กำลังจะจบการศึกษา และต้องการหาประสบการณ์การทำงาน ได้มีโอกาสใช้ชีวิตที่นี่แน่นอน เหตุที่อียูหรือเยอรมนีกำเนิดวีซ่าประเภทนี้ขึ้น ก็เพราะต้องการแก้ปัญหาการขาดแคลนแรงงานที่มีฝีมือ แต่ในอีกด้านก็อำนวยความสะดวกแก่ชาวต่างชาติ แต่นั่นแหละคะ หากคนไทยจะเข้ามาหาประสบการณ์สักระยะ แล้วนำความรู้ไปพัฒนาประเทศไทยก็คงจะดี

ไฮไลท์ของ นิตยสารดี ฉบับนี้เราจึงสัมภาษณ์ "ปึกและโด่ง" หนุ่มและสาวไทยที่สำเร็จการศึกษาในเยอรมนีและได้ทำงานในประเทศนี้ ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับบลูการ์ด

คอลัมน์กฎหมายในฉบับนี้ เป็นการคุยกันอ่านเกี่ยวกับเรื่องสัญญา (Vertrag) ซึ่งใครเลยจะนึกถึงบ้างว่า "สัญญา" สามารถเกิดขึ้นได้ และมีพันธะผูกพันทางกฎหมาย แม้เพียงแค่ว่า เราไปซื้อขนมปังที่นั่น

เรื่องสั้นผู้อ่านส่งมาในฉบับนี้เป็นเรื่องสุดท้ายที่ได้รับรางวัลเสื้อครอบรอบ 150 ปีความสัมพันธ์ไทย-เยอรมัน อ่านแล้ว ใครน้ำตาไหลบ้าง ยกมือขึ้น หรือจะชูนิ้วชี้นิ้วเดียวอย่างเด็กนักเรียนในโรงเรียนเยอรมันก็ได้ คุณๆ ผู้อ่านเคยสงสัยเหมือนบก.ไหมคะว่า ทำไมไม่ยกทั้งห้านิ้วแบบเมืองไทยทำไมแค่ชูนิ้วชี้นิ้วเดียว ก็ขอเชิญชวนตรงนี้เลยนะคะว่า ท่านผู้อ่านผู้ใดต้องการที่จะถ่ายทอดประสบการณ์ดีๆ หรือเหตุการณ์ที่ประทับใจแก่ส่วนรวม ขอเชิญเขียนเรื่องของท่านส่งมาร่วมสนุกกับทางกองบก.ได้เลย ไม่แนะคะท่านอาจจะกลายเป็นนักเขียนชื่อดังในอนาคตก็ได้

คอลัมน์ภาษาไทยในฉบับนี้ที่จริงแล้ว ควรจะต้องเป็นบทความเกี่ยวกับ การเปลี่ยนแปลงการเขียนคำยืมจากภาษาอังกฤษ ตอนที่ 2 แต่เนื่องจากกองบก.สับสนนิดหน่อย จึงแจ๊กกับอ.สุรวิรัตน์ ให้นำเสนอเกี่ยวกับสำนวนวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงการเขียนคำยืมจากภาษาอังกฤษ ตอนที่ 2 จึงต้องนำไปลงในนิตยสารดี ฉบับที่ 14 นะคะ เรื่องนี้กองบก.ขออภัยมานะโอกาสนี้ด้วยคะ

หน้าหมดแล้ว ก็ขอจบ บก.บอกกล่าวตรงนี้เลยนะคะ พบกันใหม่ฉบับหน้าคะ

พัทธยา เรือนแก้ว



สารบัญ

เรื่องดีจากปก

อียิปบลูการ์ด บัตรอนุญาตทำงานและพำนักในประเทศสหภาพยุโรป.....12

ข่าว

ภาพข่าว.....6

เจาะข่าว.....8

ชีวิตในประเทศเยอรมนี

แนะนำสมาคม: เครือข่ายคนไทยในต่างแดน (Network Thais Overseas : NTO).....10

แนะนำชมรม: กลุ่มมวยไทย “ไทอชิร ในประเทศเยอรมนี”.....11

สัมภาษณ์พิเศษ: ปู้กและโด่ง.....16

กฎหมาย: มาคุยกันเรื่องสัญญา.....18

การศึกษา: นักเรียนทุนโครงการหนึ่งอำเภอ หนึ่งตำบล.....22

เรียนภาษาเยอรมัน: Europa wird alt.....24

คลินิกภาษาไทย: ศัพท์วัยรุ่น รุ่นใครก็รุ่นนั้น.....26

เรื่องน่ารู้: ซื้อมากินเองอันตรายนะจะ.....28

แนะนำหนังสือ: ข้างๆ ฉันยังมีที่ว่าง...Neben mir ist noch Platz.....29

Lifestyle สไตล์ D

Life Style: Fazination Tangq Argentino.....32

บันเทิง: ปักธงไทยในสนามเนือร์บวร์กริง กับก็๊ - คักดี นานา.....34

เทคนิค: พื้นฐานการปรับค่ากล้อง.....36

เรื่องน่ารู้: เมื่อหญิงไทยจะไปบาหลี.....38

สุขภาพ: บั้นท้ายสาวให้ชาวปอดภัย.....40

กิจกรรมลูกรัก: ความสุขเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่ของคนปลูกแตงกวา.....42

ศิลปะสำหรับเด็ก: Fantasie kennt keine Grenzen,Farben erst recht nicht!.....44

DIY: พับผ้าพันคอเป็นดอกกุหลาบ.....46

ห้องครัว: ใส่อ้วนเซียงใหม่.....47

กีฬา: SKI ALPIN สกี อลาดพิน ตอนที่ 2.....48

เรื่องสั้น: เรื่องสั้นๆ ในเหน็บหนาว แห่งทรงจำ.....50

ท่องเที่ยวยุโรป: “ฝันที่เป็นจริง ในดินแดนแห่งความฝัน” ตอนจบ.....52

ท่องเที่ยวไทย: ขึ้นล่อง ท่องเที่ยว...สงกรานต์ไทย.....54

ธรรมะ: สุขได้เมื่อใช้ชีวิตช้าลง.....56



12



22



34



54

Senden Abbrechen

An: info@d-magazine.de

Kopie:

Betreff: คอลัมน์กฎหมาย

Von: แฟนนิยายสารคดีคนหนึ่ง Hotmail

สวัสดิ์คะบรรณาธิการ

ติดตามคอลัมน์กฎหมายมาตลอดคะ ตอนนี้อยากให้ช่วยลงเกี่ยวกับ เรื่อง Insolvenz ว่าเป็นอย่างไรบ้าง มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง รวมทั้งกฎหมายเกี่ยวกับประเด็นนี้ เพราะพยายามหาดู ก็ไม่ชัดเจน และไม่คอยเข้าใจเท่าไรคะ ขอคุณล่วงหน้าคะ

แฟนนิยายสารคดีคนหนึ่ง

สวัสดิ์คะคุณแฟนนิยายสารคดี

เรื่องเกี่ยวกับ Insolvenz เป็นเรื่องที่ยากเข้าใจสำหรับคนไทยทั่วไป เพราะส่วนมากคนที่เจอกับเรื่อง Insolvenz นี้ก็มักจะเป็นผู้ที่มีธุรกิจ ทั้งนี้ไม่ว่าคนไทยจะไม่มีธุรกิจนะคะ เพียงแต่ว่า เราต้องการที่จะนำเสนอข้อมูลกฎหมายที่ใกล้ตัวก่อน ดังเช่นที่ได้นำเสนอไปแล้วในนิยายสารคดีเล่มที่ผ่านมา ๆ มา ก็จะรับไว้ในพิจารณาจะคะ และคงจะมองหากฎหมายที่จะสามารถนำเสนอในประเด็นดังกล่าวด้วย ติดตามต่อไปนะคะ

บก.

Senden Abbrechen

An: info@d-magazine.de

Kopie:

Betreff: ภาษาเยอรมัน

Von: หนูดี Hotmail

เรียนบก.นิยายสารคดี

หนูเป็นสมาชิกของนิยายสารคดีคะ ตอนนี้อยากไปเรียนภาษาเยอรมัน ที่เขาเรียกว่าเป็นเรียนภาษาสำหรับการทำงาน ก็ไม่ยากเท่าไรคะ แต่หนูว่าดีเพราะได้เรียนรู้หลายอย่างดีกว่าเรียนภาษาเฉย ๆ หนูเลยอยากถามว่า นิยายสารคดี น่าจะทำหนังสือแนะนำภาษาเยอรมันสำหรับการทำงาน เพราะบางทีหนูนึกไม่ออกว่า งานแบบนี้เขาเรียกว่าอะไร มีศัพท์อะไรบ้างที่น่าจะรู้สำหรับงานต่าง ๆ คะ คนไทยจะได้เอาไปใช้ได้ตอนทำงานคะ

ขอบคุณคะ

หนูดี

สวัสดิ์คะหนูดี

ทางกองบรรณาธิการก็คิดกันอยู่นะคะว่า เราน่าจะผลิตหนังสือที่เป็นประโยชน์ออกมาอีกสักเล่มหนึ่งได้แล้ว เพราะนี่ก็ครบ 3 ปีแล้ว แต่เดิมเราตั้งใจจะผลิตคู่มือกฎหมายเล่มที่สอง คะ แต่ตามที่คุณหนูดีแนะนำมาก็ดีนะคะ หนังสือภาษาเยอรมันสำหรับการทำงาน เพียงแต่ว่า การงานแต่ละแบบก็จะมีคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับอาชีพนั้น ๆ หนูดี สนใจอาชีพอะไรคะ และคิดว่าอาชีพอะไรที่คนไทยสนใจ ตอนนี้นิยายสารคดี ร่วมกับคุณสุชาดา ไบเยอร์ ก็จัดพิมพ์ ภาษาเยอรมันสำหรับหัตถเวช คือภาษาเยอรมันสำหรับผู้ที่ทำงานนวดแผนไทย ซึ่งขณะนี้ก็เป็นอาชีพที่หญิงไทยในเยอรมนีทำกันเป็นจำนวนมากไม่น้อย ซึ่งก็ถือเป็นการเริ่มต้นแล้วกันนะคะ เราจะนำความคิดของคุณหนูดีไปช่วยกันคิดต่อว่า นิยายสารคดี จะผลิตอะไรออกมาอีกดี

บก.

เบอร์ลิน (Berlin)



เมื่อวันที่ 21 มกราคม 2556 นางนงนุช เพ็ชรรัตน์ เอกอัครราชทูตไทยประจำสหพันธ์ฯ ได้จัดงานเลี้ยงรับรองให้แก่สมาชิกกลุ่ม Willkommen in Berlin ซึ่งประกอบด้วยคู่สมรสของเอกอัครราชทูตประเทศต่างๆ ที่ประจำการในสหพันธ์ฯ และนักการทูตกว่า 50 คน เพื่อประชาสัมพันธ์ร้าน ภัตตาคาร พัฒนาสินค้าของมูลนิธิชัยพัฒนาในงาน Green Week โดยเอกอัครราชทูตได้แนะนำประวัติความเป็นมาของร้านภัตตาคาร (Pat Pat) ซึ่งเน้นการพัฒนาสินค้าและบริการอันเป็นผลผลิตจากโครงการตามพระราชดำริในพื้นที่ทั่วประเทศไทย ให้มีมูลค่าเพิ่มเพื่อสร้างรายได้ที่มั่นคงให้แก่ราษฎรในพื้นที่ยากจน รวมทั้งส่งเสริมให้ราษฎรนำแนวพระราชดำริด้านการพัฒนาที่ได้รับจากมูลนิธิชัยพัฒนาไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ และสร้างผลผลิตที่มีมาตรฐานและสอดคล้องกับการณ์อนุรักษ์สภาพแวดล้อม แม้ວ່າงานปีนີ จะเป็นปีแรกท่ร้านภัตตาคารเป็นตัวแทนประเทศไทยเข้าร่วมงาน Green Week ในกรุงเบอร์ลิน แต่ร้านภัตตาคารก็ได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากชาวเยอรมันและชาวต่างชาติที่เข้าร่วมงานอย่างคับคั่งตลอดทั้งวัน

ภาพโดย สอท.

ฟรังค์ฟวร์ท (Frankfurt)



สถานกงสุลใหญ่ ณ นครฟรังค์ฟวร์ท ได้จัดงานเลี้ยงรับรองเนื่องในโอกาสมหามงคลวันเฉลิมพระชนมพรรษา 85 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สถานกงสุลใหญ่ เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2555 ณ ห้องริเวอร์ไซด์ โรงแรมอินเตอร์คอนติเนนตัล นครแฟรงก์เฟิร์ต โดยมีแขกผู้มีเกียรติจากคณะกงสุลหน่วยงานทางการเยอรมนี และองค์กรต่างๆ บริษัทและบุคคลสำคัญเข้าร่วมงานเลี้ยงรับรองดังกล่าวกว่า 150 คน

ภาพโดย สกญ.

ฟรังค์ฟวร์ท (Frankfurt)



เมื่อวันอาทิตย์ที่ 9 ธันวาคม 2555 สถานกงสุลใหญ่ ณ นครฟรังค์ฟวร์ท ได้เชิญชนชาวไทยและครอบครัวเข้าร่วมพิธีถวายพระพรชัยมงคล เนื่องในมหามงคลวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงเจริญพระชนมพรรษา 85 พรรษา ณ อาคาร Saalbau นครฟรังค์ฟวร์ท โดยมีการแสดงจากกลุ่มชาวไทยจากเมืองต่างๆ เพื่อเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

ภาพโดย สกญ.

นือร์นแบร์ท (Nürnberg)



ทุกๆปีจะมีการจัด World Organic Trade Fair Nürnberg Germany ซึ่งในปีนี้จัดเมื่อวันที่ 13-16 กุมภาพันธ์ 2556 ในปีนี้มีตัวแทนจากบริษัทต่างๆ จากประเทศไทยร่วมแสดงสินค้า อาทิเช่น Xongdor และ Herb Club เป็นต้น เอกอัครราชทูตนางนงนุช เพ็ชรรัตน์ ให้เกียรติเยี่ยมชมผลิตภัณฑ์ต่างๆในงานดังกล่าวอีกด้วย

นือร์นแบร์ก (Nürnberg)



ในวันที่ 25 และ 26 มกราคม 2556 Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) ในเมือง Nürnberg ได้จัดการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ โดยเชิญผู้แทนองค์กรและหน่วยงานชาวต่างชาติจำนวน 190 คนเข้าร่วมประชุม หัวข้อหลักในการประชุมคือ บทบาทของผู้โยกย้ายถิ่นฐานเข้ามาอาศัยอยู่ในเยอรมนี และการให้การช่วยเหลือและประสานงานจาก BAMF ในหลายด้าน

ภาพโดย นิตยสารดี และ Bild: BAMF

เบอร์ลิน (Berlin)



เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม 2555 ทีมงานนิตยสารดีเยี่ยมโรงเรียนสยาม ไทยชูละ (Siam Thaischule) ที่กรุงเบอร์ลิน ทีมงานฯ ได้รับการต้อนรับจากครู นักเรียน และผู้ปกครองอย่างอบอุ่น โรงเรียนสยาม ไทยชูละตั้งอยู่ที่ Wilhelmstr. 118, 10963 Berlin เปิดสอนทุกวันอาทิตย์ใน (ยกเว้นช่วงปิดเทอม) เวลา 11:00-12:00 น. และ 12:30-13:30 น. เป็นโรงเรียนสอนภาษาไทยแห่งหนึ่งในกรุงเบอร์ลินที่สอนภาษาไทยแก่เยาวชนไทยและผู้สนใจ ผู้สนใจสามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.thaischule.info>

ภาพโดยนิตยสารดี

นือร์นแบร์ก-ลางวาสเซอร์ (Nürnberg-Langwasser)



นิทรรศการแสดงดอกไม้ครั้งที่ 17 ของสมาคมคนปลูกดอกไม้ไม่เป็นที่งานอดิเรก จัดขึ้นเมื่อวันที่ 8-10 กุมภาพันธ์ 2556 ที่ Bildungszentrum für Blinde und Sehbehinderte Langwasser ในนิทรรศการครั้งนี้ คุณพวงทอง ชิมเมอร์มันน์และคุณสุภาวรรณ มีลเลอร์(ทีมงานนิตยสารดี) เข้าร่วมจัดงานฝีมือ บันดดอกไม้ด้วยดินหอม มีผู้ให้ความสนใจอย่างมาก

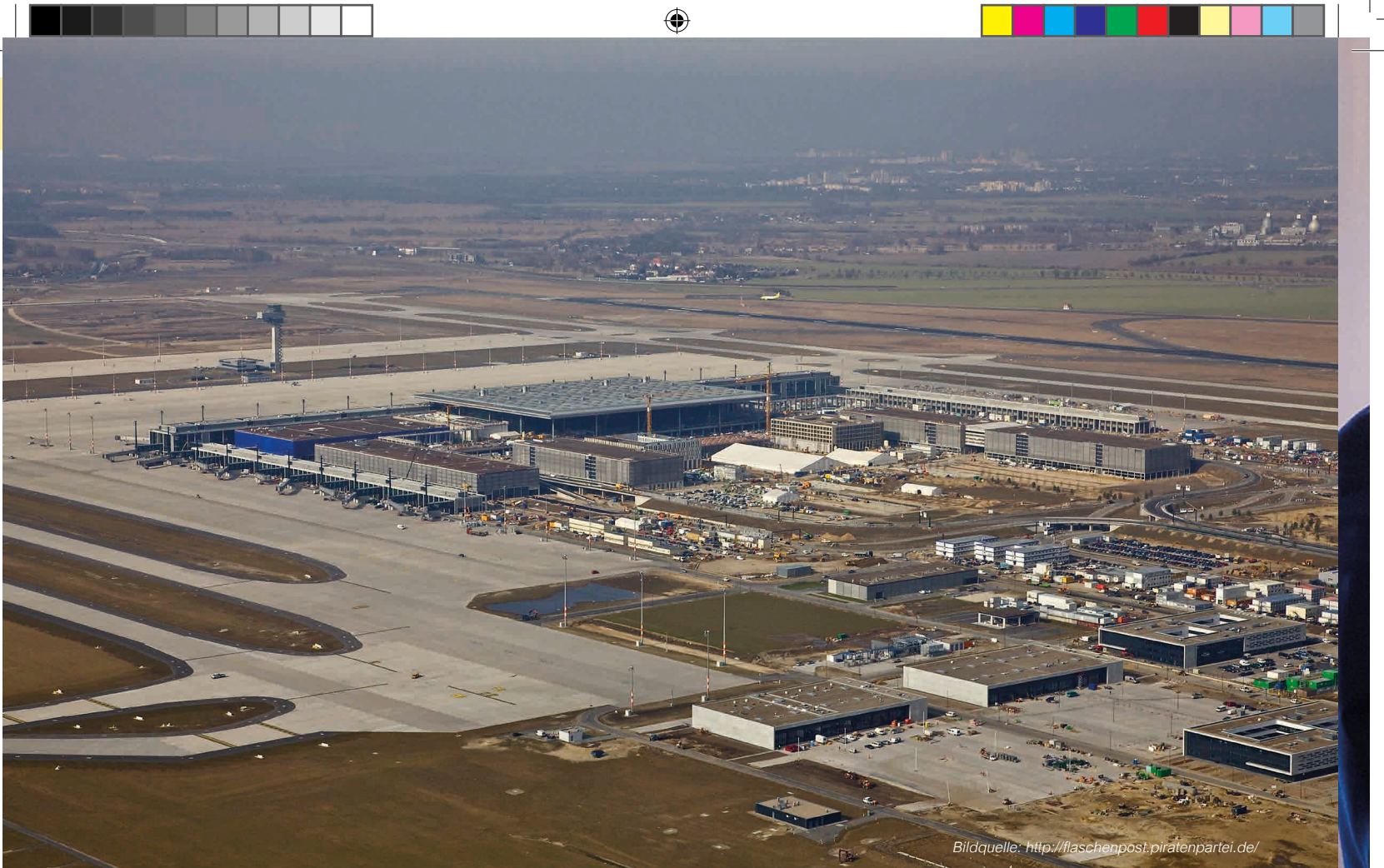
ภาพโดย นิตยสารดี

พาดอร์บอร์น (Paderborn)



ในวันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2556 สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน (NTO) ร่วมกับสมาคมเพื่อนไทยในพาดอร์บอร์น (สมาคมกระต่ายสามตัว) โดยการสนับสนุนของบ้านวัฒนธรรมไทย บ้านไทย พาดอร์บอร์น ได้จัดบรรยายและสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับชุมชนไทยในหัวข้อ "เรื่องใกล้ตัวที่มักจะถูกมองข้าม"-บัญชีครัวเรือน สิทธิและหน้าที่ในครอบครัวและตอบคำถามที่น่าสนใจ

ภาพโดยนิตยสารดี



Bildquelle: <http://flaschenpost.piratenpartei.de/>

สนามบินใหม่ของเบอร์ลินถูกประกาศเลื่อนเปิดใช้จากไปเป็นครั้งที่ 4

สรุปข่าว

โดย โสภภาพ ควรรช

เมื่อต้นเดือนมกราคมที่ผ่านมา เคลาส์ วูเวอร์โรท์ นายกรัฐมนตรีของกรุงเบอร์ลินประกาศเลื่อนกำหนดการเปิดสนามบินใหม่ของเบอร์ลิน (BER) ออกไปอีกเป็นครั้งที่ 4 และจะลงจากตำแหน่งประธานบอร์ดที่ปรึกษาของโครงการนี้ โดยให้แมทเธียส พลัทเช็ค ผู้ว่าการรัฐบรันเดินบวร์ค ซึ่งมาจากพรรค SPD เช่นกัน ขึ้นมาดำรงตำแหน่งแทน

การเลื่อนการเปิดสนามบินออกไปครั้งนี้ เคลาส์ วูเวอร์โรท์ แจ้งว่าเป็นผลสืบเนื่องมาจากระบบการป้องกันอัคคีภัยของสนามบินที่ยังไม่เรียบร้อย เช่นเดียวกับเหตุผลครั้งก่อนๆ ฮอรัสท์ ออมันน์ ผู้อำนวยการฝ่ายเทคนิคให้สัมภาษณ์ว่า เป็นการถูกต้องแล้วที่เลื่อนการเปิดออกไป เขาบอกด้วยว่า ปัญหาของโครงการนี้ “หนักหน่วงมาก” และมันถึงเวลาแล้วที่จะต้อง “เอาข้อเท็จจริงมาพูดกันอย่างตรงไปตรงมาแม้จะต้องเจ็บปวด” แม้จะไม่ได้ระบุชี้ชัดว่าสนามบินจะเปิดใช้การได้เมื่อไร แต่อมันน์คาดว่า ปี 2014 น่าจะเสร็จเรียบร้อย การประกาศเลื่อนทั้งสี่ครั้ง ทำให้งบประมาณค่าก่อสร้างโครงการนี้เพิ่มขึ้นสองล้านยูโร รวมเป็น 4.3 พันล้านยูโรแล้ว และกว่าจะเสร็จสิ้นก็เชื่อว่าจะต้องใช้เงินอีกหลายร้อยล้านยูโรอีกด้วย

การประกาศเลื่อนครั้งนี้ยังทำให้มีการวิพากษ์วิจารณ์มากขึ้น โดยสื่อมวลชนทั้งหลายของเยอรมนี ต่างโจมตีว่าการประกาศเลื่อนการเปิดสนามบินนี้ ออกไปเรื่อยๆ ทำให้กรุงเบอร์ลิน เมืองหลวงของสหพันธสาธารณรัฐเยอรมนี ต้องอับอายไปทั่วโลก เนื่องจากไม่สามารถทำโครงการใหญ่อันเป็นหน้าตาของเมืองให้สำเร็จตามกำหนดได้ นอกจากนี้ พรรคการเมืองฝ่ายตรงข้ามอย่าง พรรคกรีน รวมทั้งหนังสือพิมพ์ยักษ์ใหญ่อย่าง Bild ก็เริ่มกดดัน

เรียกร้องให้วูเวอร์โรท์ ในฐานะที่เป็นผู้กุมอำนาจทางการเมืองสูงสุดของโครงการนี้ ลาออกจากตำแหน่งนายกรัฐมนตรี รวมทั้งเสียงวิพากษ์วิจารณ์จากภาคธุรกิจก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะจากสายการบินและกลุ่มธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับสนามบิน เนื่องจากสูญเสียรายได้ที่ควรจะได้รับ จากผลกระทบการจากเลื่อนกำหนดเปิดใช้สนามบิน

อย่างไรก็ดี วูเวอร์โรท์ไม่ใช่ผู้ที่ต้องรับผิดชอบกับความล่าช้านี้เพียงคนเดียว หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและรับผิดชอบในคณะกรรมการที่ปรึกษาโครงการนี้ ยังมีรัฐบรันเดินบวร์ค และรัฐบาลกลางของเยอรมนี นอกจากนี้ หลายคนบอกว่าไรเนอร์ ชวาช ผู้จัดการของบริษัทที่ดูแลการบริหารงานของสนามบินเทเกล เซินเนอเฟลด์ และ BER ควรจะต้องรับผิดชอบด้วยการลาออกเช่นกัน เนื่องจากปฏิเสธว่า การก่อสร้างสนามบินดังกล่าวไม่มีปัญหา ตลอดระยะเวลาการก่อสร้าง แม้ว่าจะมีรายงานเกี่ยวกับปัญหาออกมาเรื่อยๆ วูเวอร์โรท์ เคยกล่าวว่า ต้องมีการเปลี่ยนผู้จัดการ แต่ก็ไม่ได้ทำอะไร รวมทั้งยังไม่แต่งตั้งผู้อำนวยการฝ่ายการเงินเพื่อดูแลควบคุมค่าใช้จ่ายในการก่อสร้างสนามบินที่เพิ่มสูงขึ้น

วูเวอร์โรท์ ต้องการให้สนามบินนี้เป็นผลงานชิ้นโบว์แดงของเขาในฐานะที่เป็นนายกรัฐมนตรีกรุงเบอร์ลิน แต่ดูเหมือนว่าวันเวลาในตำแหน่งนี้ และชื่อเสียงที่เขาคาดว่าจะได้รับ จะลดน้อยถอยลงไปทุกทีแล้ว อย่างไรก็ตาม ชีวิตทางการเมืองของวูเวอร์โรท์อาจจะยังคงดำรงอยู่ต่อไปได้ เนื่องจากขณะนี้พรรค SPD ยังไม่มีตัวแทนที่มีศักยภาพมากพอที่จะเข้ามาดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรีแทนวูเวอร์โรท์



Bildquelle: <http://www.n24.de/>

อดีตประธานาธิบดีวูล์ฟฟ์กับภรรยาประกาศแยกทางกัน

สรุปข่าว

โดย โสภภาพ วรรณ

อดีตประธานาธิบดีเยอรมันเป็นหัวข้อข่าวอีกครั้งเมื่อ คริสเตียน วูล์ฟฟ์ วัย 53 ปี และเบ็ตตินา วูล์ฟฟ์ ภริยาวัย 39 ปี ประกาศแยกทางกัน ภายหลังจากที่วูล์ฟฟ์ลาออกจากตำแหน่งประธานาธิบดีได้ไม่ถึงหนึ่งปี แต่ทั้งสองจะยังร่วมกันดูแลบุตรของทั้งคู่ต่อไป

หนังสือพิมพ์ Bild รายงานว่าทั้งสองลงนามในเอกสารแยกกันอยู่ แต่ยังคงเปิดช่องการกลับมาคืนดีกัน โดยเบ็ตตินายังอาศัยอยู่ในบ้าน ส่วนคริสเตียนย้ายออกไปพำนักยังบ้านเช่าในเขตเมืองฮันโนเวอร์ รายงานข่าวอ้างแหล่งข่าวในพรรค CDU ว่า เรื่องที่วูล์ฟฟ์ต้องลาออกจากตำแหน่ง ๆ ก่อให้เกิดความบาดหมางในครอบครัว

ทั้งสองแต่งงานกันในเดือนมีนาคม ปี 2008 ขณะที่วูล์ฟฟ์ยังดำรงตำแหน่งผู้ว่าฯ รัฐนีเดอร์ซัคเซิน หลังจากที่ย้ายขาดจากภริยาคนแรกที่แต่งงานกันมา 18 ปีได้ไม่นาน คริสเตียนและเบ็ตตินามีบุตรด้วยกันหนึ่งคน ซึ่งปัจจุบันอายุ 4 ปี

ในอดีต หนังสือพิมพ์และนิตยสารทั้งหลายเคยชื่นชมว่าประธานาธิบดีวูล์ฟฟ์และเบ็ตตินา ภริยาเป็นคู่ที่สมบูรณ์แบบที่สุดของเยอรมนี เพราะมีภาพลักษณ์สวยหล่อ เป็นครอบครัววัยทำงานรุ่นใหม่ แม้เบ็ตตินาจะมีลูกติดมาแล้วหนึ่งคน และคริสเตียนก็ผ่านการหย่าร้างมาแล้วหนึ่งครั้ง ในประเทศที่ไม่ค่อยมีข่าวดีให้ชื่นชมเท่าไรนักอย่างเยอรมนี การมีเบ็ตตินา ในฐานะภริยาของครอบครัวหมายเลขหนึ่งทำให้มีสีสันและน่ายินดี สื่อมวลชนมีภาพสวยงามของเธอจากงานกาลาดินเนอร์และการเดินทางเยือนต่างประเทศมาให้ชาวเยอรมันได้ชม

แต่ความชื่นชมนี้ก็สิ้นสุดลงอย่างรวดเร็วในเดือนกุมภาพันธ์ปี 2012 เมื่อวูล์ฟฟ์ประกาศลาออกจากตำแหน่งประธานาธิบดีหลังจากที่มีข่าวว่าเขาได้รับผลประโยชน์จากเพื่อนนักธุรกิจ รวมทั้งใช้ตำแหน่งข่มขู่สื่อมวลชนไม่ให้นำเสนอข่าวดังกล่าว

ต่อมาในเดือนกันยายน ปีเดียวกัน เบ็ตตินาได้ออกหนังสืออัตชีวประวัติของตัวเอง พร้อมกับระบุในหนังสือด้วยว่าทั้งสองมีปัญหาการสมรส และต้องไปพบกับที่ปรึกษาด้านครอบครัว

สำนักอัยการฮันโนเวอร์ยังคงดำเนินคดีสืบสวนเรื่องวูล์ฟฟ์ได้กู้เงินดอกเบี้ยต่ำเพื่อมาซื้อบ้านจากเพื่อนนักธุรกิจ รวมทั้งการไปท่องเที่ยวฟรีหลายครั้ง ขณะที่ดำรงตำแหน่งเป็นผู้ว่าฯ รัฐนีเดอร์ซัคเซิน

เครือข่ายคนไทยในต่างแดน (Network Thais Overseas : NTO)



เครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี หรือ NTO ก่อตั้งขึ้นด้วยเป้าหมายที่จะทำงานให้การสนับสนุน ส่งเสริม และเสริมสร้างศักยภาพให้กับอาสาสมัครไทยที่ทำงานให้การช่วยเหลือคนไทยในต่างแดนอย่างเป็นระบบ รวมทั้งการสร้างอาสาสมัครรุ่นใหม่ (capacity building) และถักทอความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสมาคม และชุมชนไทยในประเทศต่าง ๆ เพื่อการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ตลอดจนแลกเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยในต่างแดน เป็นตัวขับเคลื่อนและประสานความร่วมมือในเรื่องต่าง ๆ ร่วมพัฒนาแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยในต่างแดน ร่วมกันสนับสนุนผลักดันให้มีการเปลี่ยนแปลงในระดับนโยบาย อันจะส่งผลดีต่อคนไทยในต่างแดนโดยรวมด้วย

NTO อาจถือเป็นผลพวงของการประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “สถานการณ์คนไทยในต่างแดน และคนไทยคืนถิ่น ยุทธศาสตร์ แนวทางและมาตรการในการแก้ไขปัญหาและช่วยเหลือ” เมื่อวันที่ 24-25 มีนาคม 2554 ซึ่งสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน ร่วมกับกรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ เป็นเจ้าภาพ (นิตยสารดี นำเสนอรายงานการประชุมในฉบับที่ 6) ณ ขณะนั้นเกิดมีเครือข่ายพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยในต่างแดนขึ้น จากการพบกันของคณะทำงาน 2 ครั้ง มีข้อสรุปว่า ควรที่จะหาโมเดลคณะทำงานที่จะเป็นตัวกลางในการเชื่อมโยงหน่วยงานราชการและคนไทยในต่างแดน โดยในเบื้องต้นจะคำนึงถึง “การตักมลิถ” ความคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยในต่างแดนให้มีความครอบคลุม โดยอาจต้องเริ่มต้นในพื้นที่ที่มีความพร้อม

กลุ่มทำงานในประเทศเยอรมนีจึงจัดตั้งเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี ขึ้น เพื่อเป็นผู้เริ่มขับเคลื่อนกระบวนการ “ตักมลิถ” และเริ่มทอใยของเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ทำหน้าที่เป็นกลุ่มประสานงานกับกลุ่มคนไทยในประเทศเยอรมนี และในประเทศต่างๆ รวมทั้งประสานงานกับหน่วยงานราชการ องค์กรเอกชนในประเทศไทย ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับคนไทยในต่างแดน

เครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี จัดทะเบียนเป็นสมาคมที่ทำงานโดยไม่หวังผลกำไร ณ ศาลแขวง Bielefeld เมื่อ กุมภาพันธ์ 2556

แผนงานและกิจกรรม

- แหล่งข้อมูล เกี่ยวกับประเทศปลายทาง โดยเฉพาะเยอรมนี ที่จะประโยชน์สำหรับการใช้ชีวิตในประเทศปลายทาง เช่น กฎหมาย ระบบการทำงาน สังคมชุมชนไทยในต่างแดน ฯลฯ รวมทั้งเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อประกอบการตัดสินใจเดินทางข้ามชาติของคนไทย
- เวทีในการนำเสนอประสบการณ์การทำงาน เพื่อการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ตลอดจนเผยแพร่เชิญชวนให้ร่วมการผลักดันในเรื่องต่างๆ
- ประสานงานในด้านการผลักดันนโยบาย มาตรการต่างๆ ในประเทศไทย

ในเยอรมนีจะเน้น

- กิจกรรมในการสนับสนุน เสริมสร้างศักยภาพการทำงานของอาสาสมัครไทย เพื่อการสร้างบุคลากรจิตอาสา เช่น การอบรมอาสาสมัคร เป็นต้น
- กิจกรรมให้ความรู้แก่ชุมชนไทย เช่น การจัดอภิปราย เสวนา และงานด้านเอกสารสิ่งพิมพ์ ได้แก่ นิตยสารดี, คู่มือด้านต่างๆ
- กิจกรรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทย
- ประสานงานกับองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ในเยอรมนี เพื่อขอรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อชุมชนไทย เผยแพร่แก่ภาคีเครือข่าย อาทิเช่น แจกข่าวการสมัครรวมออร์บวาทด้วยวิชาชีพในเยอรมนีให้ภาคีเครือข่ายฯ เป็นต้น

ติดต่อ NTO:

pataya@d-magazine.de

website: www.nto-germany.de



กลุ่มมวยไทยในภายต้อ “ไทอชิร ในประเทศเยอรมนี”



ฉัตรชัย ขำดำ

ประธาน กลุ่ม “ไท อชิร” ใน สหภาพยุโรป
สมาคม เยอรมัน-ไทย เพื่อส่งเสริมวัฒนธรรมและ
ศิลปะการต่อสู้ของไทย



“ด้วยใจรักและต้องการอนุรักษ์ เผยแพร่ ศาสตร์แห่งการต่อสู้ป้องกันตัวที่ได้รับการถ่ายทอดมาให้แพร่หลายมากขึ้น พี่น้องเพื่อนที่สายวิชามวยไทย กระบี่กระบอง และ ศาสตร์วิชาต่าง ๆ ของไทย จึงได้รวมตัวกันขึ้นในชื่อ กลุ่ม ไทอชิร ที่มาของชื่อกลุ่ม ไท แปลว่า อิศระ อชิระ แปลว่า ผู้ยิ่งใหญ่ คล่องแคล่ว รวมความหมายของ “ไทอชิร” ได้ว่า การเคลื่อนไหวแบบอิศระ”

กลุ่มไทอชิร คือ กลุ่มคนผู้สนใจในศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว กระบี่กระบอง มวยโบราณ ที่ได้มารวมตัว เพื่อทำกิจกรรมอนุรักษ์ศิลปะการต่อสู้แบบโบราณของไทยเอาไว้ ด้วยความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมเผยแพร่เอกลักษณ์แห่งชาติไทยออกไปให้เป็นที่รู้จักในวงกว้าง

ฉัตรชัย ขำดำ หัวหน้าผู้ก่อตั้งกลุ่มไทอชิร อายุ 38 ปี เริ่มเรียนศิลปะป้องกันตัวจากกรมพลศึกษา สำนักงานใหญ่ที่สนามศุภชลาศัย กรุงเทพมหานคร เมื่อปี 2534 จนถึงปัจจุบันรวมเป็นเวลา 22 ปีแล้วที่ฉัตรชัยได้เล่าเรียน และสะสมความรู้เกี่ยวกับศิลปะการต่อสู้ด้านมวยไทย และกระบี่กระบอง ฉัตรชัยฯ เรียกชื่อกลุ่มของตนว่า ชมรมมวยไทยภายใต้ “ไทอชิร ในประเทศเยอรมนี” ดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสาธารณประโยชน์และการกุศลในโครงการต่าง ๆ ตามแนวภูมิปัญญาไทย เพื่ออนุรักษ์ สืบสานความเป็นเอกลักษณ์ของศิลปะและวัฒนธรรมไทย ผ่านศิลปะการต่อสู้ของไทย เช่น มวยโบราณ มวยไทย กระบี่กระบอง สอนการตีกลองสะบัดชัยแก่อนุชนรุ่นหลัง เป็นต้น

ตั้งแต่ปี 2554 เป็นต้นมา ฉัตรชัย ได้เข้าร่วมกลุ่มมวยโบราณและกลุ่มกระบี่กระบองในประเทศไทย โดยได้ประสานงานกับนายศักร์ภูมิ (ครูแหลม) ประธานกลุ่ม นายทศพล (ครูป๊อป) รองประธาน และทีมงานฯ อดีตสมาชิกชมรมต่อสู้ป้องกันตัวอาวุโสไทย “เจ้าราม” มหาวิทยาลัยรามคำแหง ซึ่งเป็นแหล่งฝึกฝนวิชากระบี่กระบองมาตั้งแต่ปี 2514 และวิชามวยโบราณ สายมวยไชยา สอนโดยครูทอง เชื้อไชยา (ทองหล่อ ยาและ) ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ และมีบทบาทสำคัญในวงการต่อสู้ป้องกันตัวของดาบไทย มวยคาดเชือกไชยามากว่า 20 ปี

ฉัตรชัย ฝากมาว่า กลุ่ม “ไทอชิร ในประเทศเยอรมนี” ยินดีต้อนรับทุกท่าน และยินดีถ่ายทอดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว หาก ท่านใดสนใจที่จะเรียนศิลปะการต่อสู้ของไทย กลุ่มฯยินดีอย่างยิ่งที่จะถ่ายทอดสืบความรู้ที่มีอยู่นั้นไปให้ กลุ่มฯ จัดกิจกรรมในชื่อโครงการ ,,ยุวชนไทอชิร,, จัดครั้งที่ 1 เมื่อปี 2555 ที่เมือง Mannheim และครั้งที่ 2 จะจัดในช่วงเดือนสิงหาคมและกันยายน ปีนี้ (พ.ศ. 2556) โดยจะร่วมกับกลุ่มผู้สืบสานมวยไชยา ศิษย์พ่อครูทองหล่อ ยาและ และดาบเจ้าราม นำโดย ครูแหลม และครูป๊อป พร้อมสานุศิษย์ จะมาเผยแพร่ศิลปะการต่อสู้โบราณ มวยไชยา และดาบเจ้ารามให้แก่เยาวชนคนหนุ่มสาวทั้งชาวไทยและเยอรมัน โครงการนี้ไม่ได้คิดค่าเล่าเรียน ท่านใดสนใจสามารถติดต่อมายังกลุ่ม “ไทอชิร ในประเทศเยอรมนี”

ท้ายสุด ฉัตรชัย ฝากคำสอนของท่านพระครูบาเหนือชัย ไชสิโต(นักบุญแห่งขุนเขา) สำนักปฏิบัติธรรมถ้ำป่าอาชาทอง (พระเณรชี้มา บินทบาท) เพื่อเป็นกำลังใจให้ต่อสู้กับอุปสรรคว่า หาก ยังไม่ตาย.....ยังเอาดีไม่ได้.....ก็เอาใหม่สิวะ”

THAIACHIRA Thai Martial Arts & Culture
Master Chatchai Khamdam
“Muay Boran & Krabi krabong”
มวยไทยและกระบี่กระบอง
Hafenstrasse 31, 60327 Frankfurt am
Main, Germany
Tel: +49 152 539 73 271
Facebook: [https://www.facebook.com/
chatrawuth](https://www.facebook.com/chatrawuth)
Email:chatchaifra@gmail.com,
chatrawuth@hotmail.com, thaiachira@t-
online.de
Website: www.thaiachira.com





สิน่า: คือ คีอบัตรอียูเป็นสีฟ้า เป็นธงชาติของเยอรมันคะ หนูได้ยื่นมาจากโรงเรียนละ



ยูลิวุส: อูสเฟ็งจะ 6 ขวบยัง อยู่คินเตอร์การเทิน มันคือ อะไรหรือครับ



ลิซ่า: คือ....ตัวรถไฟมั่งคะ



เลวิน: (สายหน้า) แล้วรู้ กันมัยครึว่า มันคืออะไร ถ้า ไม่รู้ก็ลองหาดูในอินเทอร์เน็ต นะครับมัน รูแนวๆเลย



วัย บลูการ์ด ตีอะไรอ่อย?

อาเดรียน: ไม่รู้ครับ รู้จักแต่ EU แปลว่า Europäische Union ตั้งนั้น EU Blue Card น่าจะหมายถึง Eine blaue Karte für die EU ครับ



ยัสมิน: คือ บัตรสีฟ้าหนึ่งใบ



หนมตัม: คือ ตัวดูฟุตบอล



เวียงพิงค์: คือท้องฟ้าและพระอาทิตย์ ยิ้มแฉ่ง ...ฮิๆๆ



แสงจันทร์และแสงดาว: คือ ทะเล ก้อนเมฆและท้องฟ้า





อียูบลูการ์ด บัตรอนุญาตทำงาน และพำนักในประเทศสหภาพยุโรป

เมื่อวันที่ 1 สิงหาคมปีที่ผ่านมาประเทศเยอรมนีได้ออกกฎหมายเกี่ยวกับการให้บัตรฟ้าอียู หรือ อียูบลูการ์ด (EU Blue Card ในเยอรมนีเรียกว่า Blaue Karte EU Deutschland) แก่ชาวต่างชาติที่ต้องการเข้ามาทำงานในประเทศเยอรมนี โดยการให้บลูการ์ดนี้เป็นไปตามแนวทางเดียวกันกับสหภาพยุโรป มีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนแรงงานฝีมือระดับสูงและดึงดูดแรงงานฝีมือจากประเทศนอกสหภาพยุโรป

ผู้มีสิทธิขอบลูการ์ด คือชาวต่างชาติที่ไม่ใช่พลเมืองของประเทศกลุ่มสหภาพยุโรป โดยต้องมีคุณสมบัติเป็นผู้จบการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยในเยอรมนี หรือจากประเทศที่ได้รับการยอมรับหรือเทียบเท่า และทำงานมีเงินเดือนก่อนหักภาษีไม่ต่ำกว่า 46,400 ยูโรต่อปี ยกเว้นผู้มีอาชีพนักวิชาการ นักคณิตศาสตร์ วิศวกร แพทย์ และ ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ มีเงินเดือนไม่ต่ำกว่า 36,192 ยูโรต่อปี (ข้อมูลตัวเลขในปี 2556)

บัตรอียูบลูการ์ดให้สิทธิพำนักเป็นระยะเวลาต่ำสุด 1 ปีและสูงสุด 4 ปี ในการออกบัตรครั้งแรก ส่วนผู้ที่มิได้สัญญาจ้างงานน้อยกว่า 4 ปี อนุญาตให้พำนักต่อได้อีก 3 เดือนหลังจากสัญญาจ้างสิ้นสุดลง ผู้ที่ถือบัตรอียูบลูการ์ดแล้วสามารถขอต่ออายุสิทธิพำนักหรือขอสิทธิพำนักถาวรได้เมื่อทำงานมาแล้วไม่ต่ำกว่า 33 เดือน หากมีความรู้ภาษาเยอรมันในระดับ B1 สามารถขอสิทธิพำนักถาวรได้หลังจากทำงานครบ 21 เดือน

นอกจากนั้นแล้วผู้ถือบัตรบลูการ์ดยังสามารถย้ายไปทำงานประเทศอื่นๆ (สำหรับประเทศส่วนมากมักไม่จำเป็นต้องขอวีซ่าก่อน) ในกลุ่มอียูได้หลังจากทำงานในเยอรมนีมาแล้วไม่ต่ำกว่า 18 เดือน หรือหากเป็นผู้ที่ถือบัตรบลูการ์ดมาจากประเทศอื่นในกลุ่มอียูแล้วเดินทางเข้ามาทำงานในเยอรมนีก็สามารถขอสิทธิพำนักถาวรในประเทศเยอรมนีได้ โดยนับระยะเวลาพำนักในประเทศก่อนหน้านั้นและระยะเวลาพำนักในเยอรมนีรวมกันแล้วไม่น้อยไปกว่าระยะเวลาที่กำหนดข้างต้น (33 เดือน หรือ 21 เดือนหากมีความรู้ภาษาเยอรมันระดับ B1) หรือถ้าอยากกลับไปเยี่ยมบ้านหรือเดินทางออกนอกเขตอียูก็ทำได้เป็นเวลาหนึ่งปีโดยไม่เสียสิทธิพำนัก

ผู้ถือบัตรบลูการ์ดมีสิทธิพำนักและสมาชิกในครอบครัวติดตามมาอยู่ด้วยได้ โดยคู่สมรสไม่จำเป็นต้องมีความรู้ภาษาเยอรมันมาก่อนและผู้ติดตามสามารถทำงานในเยอรมนีได้อย่างเสรี

ผู้สนใจสามารถสอบถามขอเอกสารเพิ่มเติมในการขอบลูการ์ดได้จากสำนักงานว่าด้วยกิจการคนต่างด้าว (Ausländerbehörde) ใกล้บ้าน

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก

<http://www.arbeitsagentur.de/Dienststellen/besondere-Dst/ZAV/downloads/AMZ/amz-praesentation-bluecard.pdf>

<http://www.bamf.de/DE/DasBAMF/Aufgaben/BlaueKarte/blauekarte-node.html>

http://www.bundesregierung.de/Content/DE/Artikel/IB/Artikel/Arbeitsmarkt/Anerkennung_Abschluss/2012-07-25-blaue-Karte.html

<http://www.make-it-in-germany.com>

ความคิดเห็นเกี่ยวกับ“อียู บลูการ์ด”



จิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ
รองกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงค์เฟิร์ต

“โครงการอียู บลูการ์ดมี concept คล้าย ๆ กับระบบ กรีนการ์ดของสหรัฐอเมริกาในการชักชวนแรงงานที่มีฝีมือชาวต่างชาติมาทำงานในอียู แต่ดูเหมือนจะมีเงื่อนไขที่ไม่ดึงดูดชาวต่างชาติเท่าไรนัก โดยเฉพาะสำหรับประเทศเยอรมนี จะมีเพียงกลุ่มคนต่างชาตินอกอียูกลุ่มเล็ก ๆ เท่านั้นที่มีคุณสมบัติเข้าข่ายและพร้อมที่จะฟันฝ่าอุปสรรคทางด้านภาษาเยอรมัน การปรับตัวให้เข้ากับสังคม วัฒนธรรมและชีวิตความเป็นอยู่แบบเยอรมัน และที่สำคัญจะต้องแสดงเงินเดือนที่ได้รับอยู่ก่อนซึ่งต้องอยู่ในระดับเดียวกับอัตราเงินเดือนที่แรงงานเยอรมันได้รับในอาชีพหรือตำแหน่งเดียวกัน และจากข้อมูล Spiegel Online ในช่วง 2 เดือนแรกหลังเริ่มโครงการฯ มีชาวต่างชาติที่ได้รับบลูการ์ดในเยอรมนี 139 คนโดย 112 คนเป็นผู้สมัครที่มีสิทธิพำนักในรูปแบบอื่น ๆ ในเยอรมนีอยู่แล้ว จึงเห็นได้ชัดว่าในช่วงเริ่มต้น โครงการนี้ยังไม่บรรลุวัตถุประสงค์ในการจ้างแรงงานใหม่ ๆ ที่มีคุณภาพชาวต่างชาติเพื่อแก้ไขปัญหาการขาดแคลนแรงงานระดับสูงที่มีฝีมือในเยอรมนีมากนัก

อย่างไรก็ดี ผมมองว่าสำหรับคนไทยแล้วโครงการนี้ในระยะแรกอาจเป็นโครงการที่น่าสนใจสำหรับนักเรียนนักศึกษาไทยที่กำลังศึกษาหรือเคยจบการศึกษาจากเยอรมนีที่ต้องการมาทำงานหาประสบการณ์หรืออาจมาตั้งรกรากในเยอรมนีเนื่องจากรู้ภาษาและคุ้นเคยกับสังคมเยอรมันคืออยู่แล้ว แต่ลึก ๆ แล้วผมก็ยังหวังว่าน้อง ๆ นักเรียนไทยที่มีคุณภาพเหล่านี้จะมาส่งสมประสบการณ์ที่ดี ๆ ในหลาย ๆ ด้านจากเยอรมนีระยะหนึ่งแล้วนำความรู้ความสามารถกลับไปทำงานช่วยพัฒนาและสร้างประโยชน์ให้กับประเทศไทยในอนาคต”

วรวุฒิ สินโคกสูง

นักศึกษา Faculty of Process Engineering, Energy and Mechanical Systems สาขาวิศวกรรมเครื่องกล ที่ Cologne University of Applied Sciences (Fachhochschule Köln)

“เป็นนโยบายที่ดีครับ ที่จะเปิดโอกาสให้คนที่มีศักยภาพจากโลกที่ 3 เข้ามาทำงานในยุโรป และด้วยหลักเกณฑ์ที่เขาได้กำหนดไว้ ก็เป็นการคัดกรองแรงงานคุณภาพเข้ามาในยุโรปครับ”



ดร.มุกดา นอลล์
ล่ามและนักแปลอิสระ

...eu blue card (คล้ายกับกรีนการ์ดในอเมริกา) เป็นมาตรการคัดสรรคนต่างชาติเข้าเมืองของ EU ที่ต้องการดึงดูดคนต่างชาติคุณภาพดีที่จะต้องจบการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับอุดมศึกษาเข้ามาเป็นแรงงานใน EU และมีโอกาสสามารถพำนักอาศัยเป็นการถาวร และกลายเป็นพลเมืองของ EU ต่อไปได้ ซึ่งรวมไปถึงบุคคลในครอบครัวด้วย

EU ได้ประโยชน์เต็ม ๆ จากมาตรการนี้ในหลายประเด็น

- ไม่ต้องลงทุนเรื่องการศึกษาของคนต่างชาติก่อนหน้านี้ ตามเงื่อนไขที่ตัวเองตั้งไว้ (เป็นการแก้ไขปัญหาการขาดแคลนแรงงานในระยะสั้นและยาว (ควบคู่ไปกับการสร้างบุคคลากรเอง) เช่น เยอรมนีขาดแคลนแรงงานแพทย์และวิศวกร) --- คือ ไปแย่งแรงงานจากประเทศอื่น แต่ในทางเดียวกันมาตรฐานการใช้ชีวิตที่สูงภายใน EU และเงินเดือนที่สูงกว่าในบ้านเกิดก็น่าจะเป็นแรงดึงดูดใจให้ชาวต่างชาติดำเนินการศึกษาสูงอพยพเข้าไปทำงานใน EU
 - คนต่างชาติก่อนหน้านี้มีส่วนช่วยในการขยายฐานแรงงานที่จะจ่ายเงินประกันสังคมเข้ารัฐ (เพื่อเลี้ยงผู้สูงวัยรับบำนาญ) โดยจะมีอัตราในระดับที่เรียกว่าสูง เพราะฐานเงินเดือนที่ EU กำหนดไว้ค่อนข้างน้อยต้องไม่ต่ำกว่า 44,800 ต่อปี (ข้อมูลปี 2012)
 - เป็นการเพิ่มจำนวนและคุณภาพคนชนชั้นกลางรวมถึงการเพิ่มจำนวนคนหนุ่มสาวในวัยทำงานในประชาคม --- ซึ่งนับวันจำนวนผู้สูงวัยใน EU จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะที่เดียวกันอัตราการเกิดต่ำ
 - เพิ่มศักยภาพในการแข่งขันของ EU
- EU blue card บอกเราว่า ยินดีอ้าแขนรับคนต่างชาติ แต่ต้องเป็นคนต่างชาติคุณภาพดี! อย่าได้คิดว่าเป็นมาตรการใจกว้างใจบุญ..



กิติติ คำแก้ว
นักศึกษา Universität Stuttgart
สาขาวิชา Water Resources Engineering and Management

“โดยรวมผมคิดว่า นโยบายอียูบลูการ์ดของสหภาพยุโรป เพิ่มแรงดึงดูดอย่างมากต่อผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญชั้นสูงจากประเทศที่กำลังพัฒนาให้ย้ายถิ่นฐานเข้ามามากขึ้น เพราะกฎหมายอำนวยความสะดวกให้อย่างมากทั้งกับผู้ที่ถืออียูบลูการ์ดและครอบครัว ไม่นับรวมทั้งค่าตอบแทนที่ปกติอยู่ในขั้นที่สูงอยู่แล้ว และโดยเฉพาะผู้ที่สำเร็จการศึกษาหรือกำลังจะสำเร็จการศึกษาจากประเทศที่เป็นสมาชิกของสหภาพยุโรปและมีความประสงค์จะทำงาน หรือแม้กระทั่งตั้งหลักแหล่งในประเทศนั้น ๆ ก็ได้รับโอกาสที่เพิ่มมากขึ้นหากอยู่ในสาขาอาชีพที่กำลังเป็นที่ขาดแคลน แต่ในขณะเดียวกันผลกระทบที่จะตามมาพร้อมกับประเทศที่กำลังพัฒนา ได้แก่ การสูญเสียแรงงานฝีมือชั้นสูงจากการย้ายถิ่นไปทำงานในประเทศในสหภาพยุโรป ซึ่งคงเป็นสิ่งที่

ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ผลกระทบจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับมาตรการในการดำเนินนโยบายของรัฐบาลและปัจจัยทางเศรษฐกิจในแต่ละภาคส่วนของทั้งประเทศในสหภาพยุโรปและประเทศที่กำลังพัฒนา ซึ่งผมเห็นว่า ผู้ที่สนใจจะสมัครหรือผู้ที่กำลังจะถืออียูบลูการ์ดควรพิจารณาและปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับตนเองและประเทศบ้านเกิด“



อัญชัญ เฮียร์ลิง
นิตยสารดี

ดิฉันคิดว่า นโยบายของอียู บลูการ์ด เป็นข่าวที่ทำให้คนหนุ่มสาวในประเทศที่สามหลายคนคงจะดีใจกัน ที่จะมีโอกาสย้ายถิ่นฐานเข้ามาทำงานในประเทศเยอรมนี เพื่อหาประสบการณ์ในชีวิต แม้ว่าจะเป็นช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ก็ตาม (เริ่มนี้ก็ภาพเห็นโบสมัครขอ "อียู บลูการ์ด" เป็นปีกๆ) ดิฉันได้อ่านบทความสัมภาษณ์ของนิตยสาร ดี เวลท์ (Die Welt) ซึ่งได้สัมภาษณ์นายมันเฟรด ชมิดท์ ตำแหน่งเพรสซิเดนท์ของสำนักงานว่าด้วยกิจการการย้ายถิ่นฐานและผู้ลี้ภัยแห่งสหพันธ์ฯ (Bamf) ที่ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับส่วนราชการเยอรมันว่า “เมื่อนโยบายอียู บลูการ์ดเกิดขึ้นมาแล้ว ส่วนราชการเยอรมันก็ควรจะมีการร่วมมือกัน ให้เห็นถึงการยินดีต้อนรับผู้ย้ายถิ่นฐานเข้ามาอาศัยอยู่ในประเทศเยอรมนี อำนวยความสะดวกให้พวกเขา เมื่อพวกเขา มาติดต่อกับส่วนราชการ เช่น ขอวีซ่า ขอสิทธิพำนักอยู่ เป็นต้น หน่วยงานที่ถือเป็นด่านแรกที่ผู้ย้ายถิ่นฐานต้องติดต่อคือ สถานทูตเยอรมันและกองตรวจคนเข้าเมือง ส่วนราชการเองก็ต้องจัดดำเนินการแบบใหม่ เพื่อที่จะให้มองเห็นภาพที่ชัดเจนว่า ยินดีต้อนรับสู่ประเทศเยอรมนี...ประเทศที่ประสบความสำเร็จเกี่ยวกับนโยบายการย้ายถิ่นฐานก็คือ ประเทศแคนาดา ออสเตรเลีย และสหรัฐอเมริกา โดยเฉพาะที่สหรัฐอเมริกา นั้น คนที่ย้ายถิ่นฐานเพื่อไปทำงานที่นั่น จะมีความรู้สึกที่ ตนเองได้รับข้อมูลอย่างดีและรู้สึกดีกว่าตนเอง ได้รับการต้อนรับอย่างเป็นมิตร อีกทั้งชาวอเมริกันเองนั้นก็เช่นกันเองกับคนต่างชาติ ใครที่ย้ายถิ่นฐานไปอยู่อเมริกา เขาก็มีความรู้สึกในช่วงเวลาสั้น ๆ ว่า ฉันก็สามารถทำได้เช่นกัน (Ich kann es schaffen)... (อ่านบทความสัมภาษณ์เพิ่มเติมได้ที่ <http://www.welt.de/wirtschaft/article112279448/Blue-Card-reicht-nicht-um-Fachkraefte-anzulocken.html>)”

โดยส่วนตัวแล้ว ดิฉันคิดว่า “อียู บลูการ์ด” สำหรับประเทศเยอรมนีนั้น จะสามารถนำมาใช้ในทางปฏิบัติได้อย่างจริงจังและจะมีประโยชน์มากขึ้นเพียงใด หรือจะตกกระป๋องไปหรือไม่ (เหมือนสมัยที่มีกรีนการ์ดสำหรับแรงงานต่างด้าวที่เคยฮือฮากันอยู่พักหนึ่ง) น่าจะขึ้นอยู่กับสังคมคนเยอรมันด้วยว่า พวกเขาจะเปิดใจยอมรับความสามารถของผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางที่จบการศึกษาจากประเทศอื่น เพื่อจะเข้ามาร่วมทำงานด้วยกันได้มากขึ้นเพียงใด โดยจะไม่ตัดสินจากแหล่งประเทศที่มา "Woher kommt er?" แต่จะตัดสินจากสิ่งที่ผู้ย้ายถิ่นฐานสามารถทำได้ "Was kann er?"

ตัวอย่าง สิทธิพำนักของผู้ได้รับ "อียู บลูการ์ด"
(Blaue Karte EU)



Bildquelle: <http://de.wikipedia.org/>



Bildquelle: <http://www.ciw.de/>



Bildquelle: <http://www.bluecard-eu.de/>

ข่าวจากฝ่ายทะเบียนนิตยสารดี

1. สมัครเป็นสมาชิกและการต่ออายุสมาชิก

ไม่ว่าท่านจะสมัครเป็นสมาชิกโดยการกรอกแบบฟอร์มที่ได้รับหรือทางออนไลน์ก็ตาม ขอให้ท่านกรอกชื่อ นามสกุลและที่อยู่ให้ชัดเจน เพื่อหลีกเลี่ยงข้อผิดพลาดในการลงทะเบียนสมาชิก สมัครออนไลน์ที่ www.d-magazine.de

สมาชิกท่านใดสิ้นสุดการเป็นสมาชิกผู้อ่าน ทางฝ่ายทะเบียนจะส่งแบบการโอนเงิน แนบไปกับนิตยสารดีเล่มสุดท้ายของท่าน การต่ออายุสมาชิกโดยการโอนเงิน กรุณาระบุหมายเลขสมาชิกของท่านด้วย เช่น 2012-055 เป็นต้น

2. รับและส่งนิตยสาร

เนื่องจากมีจดหมายตีกลับไปยังกองบรรณาธิการ หากสมาชิกท่านใดไม่ได้รับนิตยสารดีตามกำหนดออก ขอให้ท่านแจ้งไปยังฝ่ายทะเบียนทราบทันที โทรฯ 01774954640

ทางอีเมล aunchun@d-magazine.de

หรือ info@d-magazine.de

กำหนดออกนิตยสารปีละสี่เล่ม คือ

เดือนมีนาคม/ มิถุนายน/ กันยายนและธันวาคม (กำหนดออกประมาณปลายเดือน)


ติดต่อฝ่ายทะเบียนได้ที่

Aunchun Hirling (อัญชัญ เฮียร์ลิง)

Am Maisenbühl 28 C,

78333 Stockach-Wahlwies

Tel. 01774954640



อยู่เยอรมนี ควรรู้ถึงสิทธิ และกฎหมายที่พึงมี

ดร.พัทธา เรือนแก้ว ได้ใช้เวลาเพื่อรวบรวมเรื่องที่คุณพึงรู้ไว้ใน "คู่มือกฎหมายเล่ม" จำนวน 52 หน้าคู่มือกฎหมายเล่ม 1 แจกฟรีสำหรับสมาชิกนิตยสารดี

ผู้ที่ยังไม่ได้เป็นสมาชิกสามารถขอซื้อคู่มือได้ โดยสอดเงิน 3 ยูโร พร้อมจ่าหน้าของติดแสตมป์ถึงตัวท่าน แล้วส่งไปที่

ฝ่ายทะเบียนนิตยสารดี D-Magazine,
c/o Aunchun Hirling,
Am Maisenbühl 28 C,
78333 Stockach-Wahlwies

สมัครเป็นสมาชิกนิตยสารดีทางออนไลน์ได้ที่
www.d-magazine.de

สัมภาษณ์พิเศษ: ปุกและโด่ง

ดี: ช่วยเล่าความเป็นมาที่ได้เดินทางมาศึกษาในประเทศเยอรมนี
ทำไมจึงเลือกประเทศเยอรมนี

ปุก: เนื่องจากเรียนปริญญาตรีมาทางด้านวิศวกรรมเครื่องกล อาจารย์
ที่คณะเลยแนะนำให้มาเรียนต่อปริญญาโทที่เยอรมนีค่ะ ตอนเรียนจบ
ก็ทำงานที่เมืองไทยเกือบปี ในระหว่างนั้นปุกก็เรียนภาษาเยอรมันไป
ด้วยค่ะ ปุกได้สมัครเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยในเยอรมนีและสมัครขอทุน
DAAD-Siemens สำหรับการเรียนปริญญาโทสองปี

โด่ง: ตอนที่ผมเรียนจบปริญญาตรีก็หาที่เรียนต่อปริญญาโทในต่าง
ประเทศ โดยคิดว่า จะหาประเทศที่มาตราฐานการศึกษาสูง แต่ค่าใช้จ่าย
ไม่สูงมาก พอที่เราจะดูแลตัวเองได้ ในตอนนั้นผมมีโอกาสทำงานกับ
บริษัท Siemens เยอรมนี และได้พูดคุยถึงความเป็นอยู่และการศึกษา
ในประเทศเยอรมนี จึงตัดสินใจมาเรียนที่เยอรมนี

ดี: ตั้งใจไว้หรือไม่ว่าจะที่เยอรมนีแล้วจะอยู่ทำงานต่อ หรือ
เพียงว่าเป็นโอกาสที่เข้ามา

ปุก: ไม่ได้ตั้งใจไว้ค่ะ

โด่ง: ไม่ครับ

ดี: เป็นมาอย่างไรจึงได้ทำงานในเยอรมนี หางานยากไหม มี
อะไรพิเศษหรือไม่ที่ต้องคำนึงถึงในการหางานทำในเยอรมนี

ปุก: หลังจากเรียนจบ ยังอยากเที่ยวต่อในยุโรป ก็เลยใช้โอกาสที่ได้รับ
วีซ่าหางานหลังเรียนจบ 1 ปี ลองสมัครงานดู ช่วงหางานก็สมัครไปหลายที่
ทั้งส่งใบสมัครไปแต่ละบริษัทโดยตรง และสมัครผ่านเวปหางานออนไลน์
โดยอัปเดตประวัติการเรียนและประสบการณ์ทำงานในเวปออนไลน์ ใช้
เวลาหางานอยู่ประมาณครึ่งปีค่ะ จากประสบการณ์คิดว่า ควรจะสื่อสาร
ภาษาเยอรมันได้พอสมควร อย่างน้อยก็แนะนำตัวเองได้ เรียกเงินเดือน
ตามความเหมาะสมของเมืองนั้น ๆ ค่ะ

โด่ง: พอผมเรียนจบ ไปรเฟสเซอร์ของบริษัทที่ผมทำโปรเจ็คให้ตอน
เรียน เขาชวนผมทำงานต่อ ผมคิดว่า เป็นโอกาสที่ดีที่จะได้ประสบการณ์
ทำงานที่นี่ สำหรับผมจึงไม่มีประสบการณ์หางานที่นี่ สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ
งานที่สมควรเป็นงานที่ชอบ

ดี: ปัจจุบันนี้ทำงานอยู่ที่ไหน ทำงานเกี่ยวกับอะไร ในบริษัทที่
ทำงานอยู่มีคนไทยทำงานอยู่อีกหรือไม่

ปุก: ทำงานกับบริษัท AREVA NP ตรวจสอบระบบความปลอดภัย
ในโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ที่บริษัทออกแบบขึ้น เคยมีคนไทยทำงานอยู่ 1 คน
แต่น่าจะออกไปแล้วค่ะเพราะไม่เคยเจออีกเลย แต่มีชาวต่างชาติทำอยู่
เยอะพอสมควรค่ะ

โด่ง: ทำงานกับบริษัท Siemens ที่ Nürnberg ครับ ผมทำเกี่ยวกับ
ระบบไฟฟ้า เตาที่ทราบเมืองที่ทำอยู่มีคนไทย ทำบริษัทอยู่ด้วยกันอีก
หนึ่งคนครับ

ดี: ตอนที่เริ่มทำงานได้วีซ่าประเภทใด เงื่อนไข สิทธิต่าง ๆ
เป็นอย่างไร

ปุก: ได้วีซ่าสำหรับทำงาน 2 ปีค่ะ เพราะเซ็นสัญญาทำงานไว้ 2 ปี
เงื่อนไขคือต้องทำงานให้บริษัทนี้ที่เดียว ถ้าเปลี่ยนงานก็ต้องขอวีซ่าใหม่
หลังจากทำงานไป 1 ปี ก็ได้เปลี่ยนสัญญางานเป็นแบบถาวร แต่ก็ยังต้อง
ต่อวีซ่าแบบเดิมทุก ๆ สองปี หลังจากทำงานไปได้ 4 ปีถึงจะขอวีซ่าแบบ
ถาวรได้ ซึ่งสามารถทำงานที่บริษัทไหนก็ได้แล้วค่ะ

โด่ง: เหมือนกับปุกเลยครับ

ดี: เมื่อวันที่ 1 สิงหาคมปีที่ผ่านมาประเทศเยอรมนีได้
ออกกฎหมายเกี่ยวกับการให้บัตรฟ้าอภัย หรือ อัญมบลูการ์ด (EU Blue
Card ในเยอรมนีเรียกว่า Blaue Karte EU Deutschland) แก่ชาวต่าง
ชาติที่มีความรู้ระดับสูงและต้องการเข้ามาทำงานในประเทศเยอรมนี
โดยการให้บลูการ์ดนี้เป็นไปตามแนวทางเดียวกันกับสหภาพยุโรป มี
วัตถุประสงค์เพื่อแก้ปัญหาการขาดแคลนแรงงานฝีมือระดับสูงและ
ดึงดูดแรงงาน ฝีมือจากประเทศนอกสหภาพยุโรป โด่งกับปุกจัด
เข้าข่ายบุคคลที่จะได้ บลูการ์ด หรือไม่ และตอนนี้ถือวีซ่านี้หรือไม่



ปึกโด่ง: เราเข้าค่ายคะ/ครับ เพราะเข้าค่ายที่ว่าเรียนจบการศึกษาเทียบเท่าหรือสูงกว่าระดับปริญญาโทจากมหาวิทยาลัยในยุโรป แต่เราไม่ได้ถือใบอนุญาต

ดี: หากยังไม่ได้ถือ "อียู บลูการ์ด" คิดจะขอเปลี่ยนวีซ่าเป็นบลูการ์ดใหม่ วีซ่าปัจจุบัน กับบลูการ์ด คิดว่าจะอะไรจะใหสิทธิ หรืออำนวยความสะดวกแก่โด่งและปึก รวมทั้งต่อคนงานต่างชาติมากกว่ากัน หรือไม่มีอะไรแตกต่างกัน

ปึกโด่ง: ไม่เปลี่ยนคะ/ครับ เพราะยังไม่ค่อยแน่ใจในเรื่องสิทธิของบลูการ์ดนอกเหนือจากการทำงาน แต่เท่าที่ทราบก็คือคนที่ถือบลูการ์ดเกิน 5 ปี ถึงจะมีสิทธิขอวีซ่าแบบที่ปึกกะโด่งถืออยู่ซึ่งก็คือ Daueraufenthalts-EG (permanent resident permit) ซึ่งสามารถทำงานในประเทศ EU ได้เหมือนบลูการ์ด แต่บลูการ์ดต้องทำงานในประเทศแรกที่สมัครเข้ามาก่อน 18 เดือนจึงสามารถเปลี่ยนไปทำในประเทศอื่นได้ และการจะเปลี่ยนงานในช่วงสองปีแรกต้องขออนุญาตทาง Ausländerbehörde ก่อน แต่บลูการ์คน่าจะมีข้อดีในเรื่องการขอให้ครอบครัวตามมาอยู่ด้วย

ดี: มีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับ "อียู บลูการ์ด"

ปึก: ด้านหนึ่งก็เป็นการเปิดโอกาสให้คนมีความสามารถได้มาทำงานในประเทศที่เจริญแล้ว มีเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า แต่อีกด้านหนึ่งก็เป็นการดึงคนที่มีคุณภาพ ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติของตัวเองสำหรับประเทศที่กำลังพัฒนา

โด่ง: มองว่าเป็นข้อดีที่เปิดโอกาสให้คนที่มีความสามารถมีทางเลือกได้มากขึ้น

ดี: เงื่อนไขของผู้ที่จะได้ "อียู บลูการ์ด" จะ ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ระดับสูง หากคนไทยได้รับการอนุญาตให้มาทำงานในเยอรมนีได้ แต่ไม่สามารถสื่อสารภาษาเยอรมันได้ น่าจะเป็นอุปสรรคในการทำงานหรือไม่

ปึกโด่ง: จากประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมา ถ้าไม่สามารถเข้าใจภาษาเยอรมันได้จะมีปัญหาในการร่วมงานในที่ทีม ถึงแม้ว่าผู้ร่วมงานทุกคนสื่อสารภาษาอังกฤษได้ แต่การประชุมส่วนใหญ่จะใช้ภาษาเยอรมันเป็นหลัก

ดี: มีข้อคิดเห็น และแนะนำคนไทยคนอื่น ๆ อย่างไรในการที่จะมาทำงานในเยอรมนี

ปึกโด่ง: ประเทศเยอรมนีเป็นประเทศที่น่าอยู่และมีความเจริญทางด้านเทคโนโลยี ดังนั้นการมาใช้ชีวิตอยู่ในประเทศนี้ก็เป็นสิ่งที่น่าสนใจ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นแล้วนอกเหนือจากการทำงาน การใช้ชีวิตประจำวันก็ยังเป็นส่วนสำคัญ ซึ่งนั่นหมายถึงภาษาเยอรมันก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้เราเข้าถึงวัฒนธรรม เข้าใจผู้คน ดังนั้นการเตรียมตัวทางด้านภาษาก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรจะละเลย สำหรับผู้ที่สนใจเข้ามาทำงานที่เยอรมนีโดยใช้สิทธิขอบลูการ์ดนั้นแนะนำให้ศึกษาข้อกำหนดและสิทธิต่างๆ ของบลูการ์ดให้ถี่ถ้วน เท่าที่ทราบเงื่อนไขการที่จะได้บลูการ์ดนั้นหลักๆ คือ ต้องมีระดับการศึกษาปริญญาโทเป็นอย่างต่ำจากมหาวิทยาลัยในยุโรป หรือมหาวิทยาลัย

ต่างชาติที่มีชื่อเสียง หรือเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ทำงานเกิน 5 ปีและมีเงินเดือนเกิน 1.5 เท่าของเงินเดือนโดยเฉลี่ยของประเทศที่จะสมัครมาทำงาน อย่างเช่นของเยอรมนี 1.5 เท่าของรายได้ต่อปีโดยเฉลี่ย จะอยู่ที่ประมาณ 42,000 ยูโร ซึ่งนั่นหมายถึงต้องมีเงินเดือนคิดเป็นเงินไทยประมาณ 140,000 บาท

ดี: คำถามสุดท้ายคะ เงื่อนไขและบรรยากาศการทำงานในบริษัทเยอรมันเป็นอย่างไรบ้าง

ปึกโด่ง: เรื่องเวลานั้นต้องมีวินัยเอง ไม่มีใครมากำหนดเวลางานเข้าออก ที่สำคัญงานต้องเสร็จตามกำหนด บรรยากาศการทำงานกับเพื่อนร่วมงานก็เป็นกันเองไม่ซีเรียสอะไร ให้การช่วยเหลือกันดี ระหว่างการประชุมหรือคุยงานกับเพื่อนร่วมงานสามารถออกความเห็นได้อย่างอิสระไม่ขึ้นอยู่กับประสบการณ์มากนัก ถึงจะมีความเห็นขัดแย้งก็จบในที่ประชุม ซึ่งน่าจะเป็นวัฒนธรรมการทำงานของคนที่นี่อยู่แล้ว ซึ่งในบางครั้งแอบคิดเทียบกับตอนทำงานที่เมืองไทยว่า เที่ยงกันขนาดนั้นออกนอกที่ประชุมคงมองหน้ากันไม่ติด เรื่องกิจกรรมหลังเลิกงานกับเพื่อนร่วมงานไม่ค่อยมีมากเหมือนตอนอยู่เมืองไทย ภาพรวมคือ มีความสุขในการทำงาน

ดี: ขอขอบคุณปึกและน้องโด่งสำหรับการให้สัมภาษณ์ครั้งนี้คะ

ปึกโด่ง: ด้วยความยินดีคะ/ครับ



สุดารัตน์ วรพิทยาภรณ์ (ปึก)

- ปริญญาตรี สาขาวิศวกรรมเครื่องกล สถาบันเทคโนโลยีนานาชาติสิรินธร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ปริญญาโท สาขา Computational Engineering, Ruhr-Universität Bochum
- ตำแหน่งงานปัจจุบัน CFD (Computational Fluid and Dynamic) Engineer

ปกรณ เทพรัตน์ (โด่ง)

- ปริญญาตรี สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ปริญญาโท สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า RWTH Aachen University, Germany
- ปริญญาเอก สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า TU Ilmenau, Germany
- ตำแหน่งงานปัจจุบัน System Engineer

มาคุยกันเรื่องสัญญา

พัทยา เรือนแก้ว เรียบเรียง

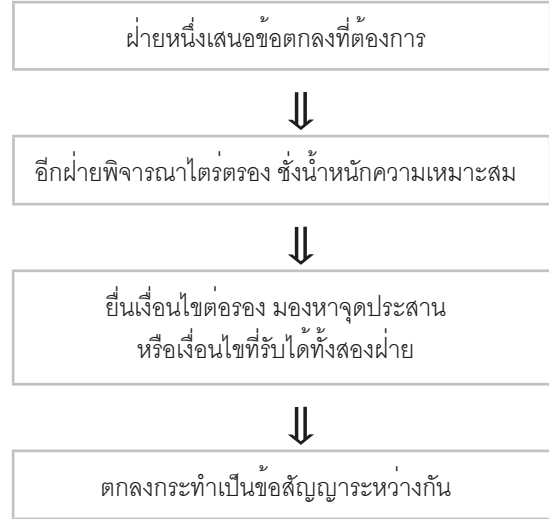
“สัญญา” ที่ภาษาเยอรมันเรียกกันว่า Vertrag เป็นคำที่อาจดูเหมือนหางไกล เพราะมักไปเกี่ยวข้องกับเรื่องของกระดาษที่มีข้อความกฎหมายมาพัวพัน หรือที่มักนึกไปถึงก็คือ สัญญาการจ้างทำงาน (Arbeitsvertrag) กันเสีย เป็นส่วนใหญ่ แต่จริงๆแล้ว ในการใช้ชีวิตประจำวันในเยอรมนี เกือบจะทุกคน และเกือบจะทุกวัน ก็หนีไปไม่พ้นจาก สัญญา เพราะสัญญาไม่จำเป็นที่จะต้องกระทำเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น สัญญาปากเปล่าก็มี ในนิตยสารดีเล่มนี้ เราจะมาคุยกันถึงเรื่องสัญญา ว่าหมายถึงอะไร เมื่อไรจะเป็นสัญญา และสัญญาอะไรบ้างที่อาจเพิกถอนได้ โดยขอเริ่มจากความหมายของคำว่า สัญญา

สัญญา คือ ข้อตกลงระหว่างสองฝ่ายหรือหลายฝ่าย ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลหรือนิติบุคคล (เช่น องค์กร สมาคม ฯลฯ) หรือเป็นหน่วยงานรัฐ หรือแม้แตรัฐและประเทศ ว่าจะกระทำการหรืองดเว้นการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งแก่กันและกัน

สัญญา มีหลากหลายแง่มุม ในเชิงสังคม สัญญาเป็นตัวประสาน กำหนดและจัดการพฤติกรรมทางสังคม โดยผ่านการที่แต่ละคนหรือแต่ละฝ่ายมีพันธหน้าที่ต่อกันและกัน สัญญาในความหมายนี้ก็คือ การที่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดจะสัญญากับอีกฝ่ายหนึ่งว่า จะทำหรือไม่ทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยที่อีกฝ่ายหนึ่งก็จะต้องทำหรือไม่ทำอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นการตอบแทนเช่นกัน ซึ่งในที่นี้จะต้องเป็นไปโดยความสมัครใจ และด้วยประการฉะฉานนี้ ความสัมพันธ์ที่จะเกิดขึ้นระหว่างทั้งสองฝ่ายจึงเป็นสิ่งที่สามารถคาดการณ์ได้

ในเชิงกฎหมาย สัญญา ก็มีความหมายคล้ายกัน ซึ่งก็คือ ข้อตกลง หรือเจตจำนงของอย่างน้อยตั้งแต่สองฝ่ายขึ้นไป (นั่นคือ อาจเป็นหลายฝ่ายก็ได้) ที่มีร่วมกัน ที่จะกระทำหรือไม่กระทำอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งจะมีพันธะผูกพันต่อกันทางกฎหมาย หรือเป็นข้อตกลงที่อาจให้มีการเปลี่ยนแปลงเงื่อนไขบังคับทางกฎหมายบางอย่าง เช่น การทำสัญญาคู่สมรส ที่จะไม่ให้นำกฎหมายระเบียบข้อหนึ่งๆข้อใดมาใช้ หรือขอยกเลิก เป็นต้น

สัญญาจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อ คู่สัญญาฝ่ายหนึ่งเป็นฝ่ายเริ่มยื่นข้อเสนอ ซึ่งก็หมายถึงว่า มีความต้องการจะตกลงเรื่องอะไรกัน หรือมีอะไรมาเสนอ และข้อเสนอนี้ก็จะต้องมีรายละเอียดเพียงพอ รวมทั้งมีข้ออธิบายชัดเจนถึงข้อกำหนดที่จะนำมาใช้ผลบังคับ เพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งซึ่งจะเป็นผู้รับข้อเสนอ สามารถเข้าใจและตอบรับได้ แต่อย่างไรก็ตาม ฝ่ายผู้รับข้อเสนอก็สามารถที่จะต่อรองในส่วนของตนเองได้ ลำดับขั้นตอนก็อาจเป็นดังนี้



การทำสัญญาไม่จำเป็นที่จะต้องมีการรูปแบบหรือแบบฟอร์มใดๆ และบางครั้งก็ไม่จำเป็นที่จะต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษร และลงชื่อรับรอง แต่สัญญาสามารถทำด้วยปากเปล่า (mündlich) หรือสามารถเกิดขึ้นได้ในระหว่าง การสนทนาทางโทรศัพท์หรือทางอีเมลล์ เช่น พวกที่หลอกขายของ หรือหลอกให้สมัครเป็นสมาชิก โน่นนี่ทางโทรศัพท์ หรือที่หลอกให้คลิกในเวปไซต์ เป็นต้น และสัญญาเหล่านี้ก็เป็นสัญญาที่มีผลบังคับใช้ด้วย

อีกประการหนึ่ง สัญญา (หรือการรับข้อตกลงระหว่างกัน) ก็เกิดขึ้นได้ แม้ว่าจะไม่ได้มีการยื่นข้อเสนอ ข้อตกลงอย่างชัดเจน แต่อาจเป็นด้วยอาการการปฏิบัติหรือการกระทำ ที่อาจแสดงให้เห็นเจตจำนง ซึ่งตามกฎหมายเยอรมันเรียกว่า schlüssiges Verhalten หรือ Konkludentes Handeln (ดู wikipedia offline) สัญญาที่เกิดขึ้นในลักษณะนี้ เราจะเจาะจงกันอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน ตัวอย่างเช่น

- การขึ้นรถรางประจำทาง
- รถราง (Straßenbahn) กำลังแล่นมาจอดที่ป้าย รถรางแสดงอาการให้เห็นว่า กำลังยื่นข้อเสนอว่า “พร้อมที่จะบรรทุกผู้โดยสารไปถึงที่ที่ต้องการ” เงื่อนไขคือ ผู้โดยสารต้องจ่ายค่าโดยสาร
 - ผู้โดยสารเมื่อก้าวขึ้นรถราง ก็แสดงให้เห็นเจตนาว่า “ฉันยอมรับข้อเสนอที่รถรางเสนอว่าจะพาไปส่งที่ที่ต้องการไป”
- ตรงนี้รถรางกับผู้โดยสารได้มีสัญญาผูกพันกันแล้ว หากผู้โดยสารไม่เสียค่าโดยสาร ก็จะมีโทษ เช่น ถูกปรับและหากรถรางไม่ไปส่ง ผู้โดยสารก็อาจเรียกร้องค่าโดยสารคืน

ในร้านขายขนมปัง
- ในร้านมีขนมปังและขนมอบอื่นๆวางเรียงรายพร้อมป้ายติดราคา(ข้อเสนอของทางร้าน) หากว่าเราซื้อบอกว่าต้องการขนมปังและขนมอบนั้นๆ แล้วคนขายส่งยื่นขนมปังและขนมอบนั้นเข้ามา(หรือดู)ที่วางขนมปังนั้นมาให้ และเราจับขนมปังและขนมอบนั้นมาตามกฎหมายเราก็ทำสัญญาซื้อขายขนมปังและขนมอบไปแล้ว

ในร้านอาหาร
- เราเข้าไปในร้านอาหารแห่งหนึ่ง บริกรเดินมาหา ส่งรายการอาหารมาให้ แล้วเดินกลับไป (ยื่นข้อเสนอ)
- บริกรเดินมาหาอีกครั้ง ถามว่าเราจะสั่งอะไร เราก็บอกว่า ขอข้าวผัด บริกรพยักหน้ารับ แล้วเดินเข้าครัวไป ตรงนี้เรากับร้านอาหาร โดยผ่านบริกร ตกลงทำสัญญากันแล้ว
- พันธะผูกพันก็คือ ร้านอาหาร(โดยบริกร)ต้องนำข้าวผัดมาให้เรา และจากนั้นเรามีหน้าที่ที่จะต้องจ่ายเงิน
- เมื่อบริกรนำข้าวผัดมาให้ แสดงให้เห็นว่า ทางร้านได้กระทำตามพันธะผูกพันของร้านแล้ว ดังนั้นหน้าที่ของเราก็คือ ต้องจ่ายบิลค่าอาหาร

แต่บางครั้งสัญญาก็จำเป็นต้องจัดทำเป็นลายลักษณ์อักษร และมีรูปแบบฟอร์มตามกฎหมายกำหนดจึงจะมีผล อันได้แก่ การทำสัญญาซื้อขายที่ดิน การโอนมอกรรมสิทธิการถือหุ้น ซึ่งต้องกระทำต่อหน้าทนาย รวมทั้งทนาย คือ Notar ต้องลงนามรับรองสัญญาอีกอย่างที่จะต้องทำเป็นลายลักษณ์อักษรเสมอ คือ สัญญาการจ้างงาน ที่มีการกำหนดระยะเวลาการจ้าง

โดยสรุป สัญญา เป็นข้อตกลงที่ผู้ทำการตกลงจะต้องมีพันธะผูกพัน ต้องกระทำตามข้อตกลงที่ได้ตกลงไว้ แต่ก็มีข้อยกเว้นไว้ว่า พันธะผูกพันโดยสัญญาอาจจะยกเลิกได้ หากว่าคู่สัญญาได้ตกลงที่จะให้ยกเลิกได้ ซึ่งในที่นี่ก็มักจะเป็นในกรณีที่คู่สัญญาจะมาทำสัญญายกเลิก หรือเปลี่ยนแปลงเนื้อหาสัญญานั้นเอง หรือในอีกกรณีหนึ่งก็คือ เมื่อกฎหมายกำหนดว่า ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายสามารถที่จะยกเลิกได้ ซึ่งกรณีดังกล่าวนี้ได้แก่ สัญญาบางอย่างที่กฎหมายกำหนดให้สามารถเพิกถอนได้ ที่เรียกว่าWiderrufsrecht อันได้แก่สัญญาดังต่อไปนี้

1. Haustürgeschäfte การซื้อขายที่หน้าประตูบ้าน คือสัญญาที่ทำในบ้านของผู้บริโภค(หรือก็คือผู้ซื้อนั่นเอง) หรือสัญญาที่ทำในที่ทำงาน ซึ่งผู้ซื้อจะต้องไม่ใช่ผู้ที่ติดต่อให้ผู้ขายหรือเสนอ

สินค้าเดินทางมาหา เช่น อยู่ๆ ก็มีตัวแทนเสนอขายสินค้ามากดกริ่งที่หน้าประตูบ้าน เป็นต้น กรณีเช่นนี้ผู้บริโภคมีสิทธิที่เรียกว่าWiderrufsrecht และสามารถขอยกเลิกสัญญาได้ภายในระยะเวลา 2 สัปดาห์ นับตั้งแต่วันที่ทำสัญญา ดังนั้นควรจดจำเวลาที่ตกลงทำสัญญาให้ดี

แต่หากว่า มีการเสนอสินค้าหรือบริการใดๆ ทางโทรศัพท์ แล้วมีการขอมาพูดคุยที่บ้าน แล้วเรากดตกลง อันนี้ก็ถือว่าเป็นการที่ ผู้บริโภคสั่งให้ผู้เสนอสินค้าหรือบริการมาหา หากมีการทำสัญญาเกิดขึ้น เราจะไม่มีสิทธิที่จะเพิกถอนสัญญา

สัญญาที่เกิดระหว่างกิจกรรมที่จัดในยามว่าง (Freizeitveranstaltung) เช่น กิจกรรมเดินทางท่องเที่ยวเที่ยวสั้นๆ ที่เรียกกันว่า Kaffeefahrt ซึ่งบ่อยครั้งมักเป็นการพาไปโรงงาน ร้านค้า เพื่อโฆษณาให้ซื้อสินค้า หรือของการเดินทางท่องเที่ยว กรณีนี้ก็สามารถยกเลิกได้ภายในสองสัปดาห์เช่นกัน

แต่สัญญาการซื้อขายที่เกิดขึ้นระหว่างงานแสดงสินค้า (Messe und auf Verkaufsausstellungen) จะไม่มี Widerrufrecht นั่นคือเพิกถอนไม่ได้ หากต้องการเพิกถอน ก็อาจจะเป็นไปได้ว่า อาจจะต้องเสียค่าธรรมเนียมเป็นเงินจำนวนมาก และเพื่อป้องกันความเสียหาย ก่อนที่จะลงชื่อในสัญญาควรที่จะอ่านเนื้อหา เงื่อนไขในสัญญาให้ดี และเมื่อตกลงเซ็นชื่อแล้ว ควรที่จะขอสำเนาสัญญาที่มีลายเซ็น พร้อมตราของบริษัทผู้เสนอสินค้าหรือบริการนั้นๆ เก็บไว้ด้วย

2. สัญญาที่เรียกว่า Fernabsatzverträge คือ สัญญาที่เกิดขึ้นโดยที่ไม่ได้กระทำกันต่อหน้าตัวต่อตัว แต่เป็นการกระทำผ่านการสื่อสารทางไกล ที่พบกันอยู่บ่อยๆ ได้แก่ การซื้อขายโดยการจัดส่งและจัดส่ง ที่เรียกว่า Versandhandel ซึ่งผู้บริโภค(ผู้ซื้อ) จะสั่งของทางจดหมาย ทางโทรสาร (Fax) ทางโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ต ในกรณีดังกล่าว กฎหมายให้สิทธิผู้บริโภคที่จะเพิกถอนสัญญาได้ภายในเวลา 14 วันนับตั้งแต่วันที่ได้รับสินค้า และได้รับรู้(ได้คำชี้แจง)ถึงสิทธิดังกล่าว และหากว่าได้รับคำชี้แจงช้ากว่านั้น ระยะเวลาการเพิกถอนก็จะขยายไปเป็นหนึ่งเดือน แต่อย่างไรก็ดีจะมีบางกรณีที่การทำสัญญาดังกล่าวผู้บริโภคไม่มีสิทธิที่จะเพิกถอน ซึ่งรายละเอียดประเด็นนี้ ควรที่จะหาหรือสำนักงานผู้บริโภค (Verbraucherzentral)

ในกรณีที่สั่งซื้อ CD หรือ DVD เพลงหรือภาพยนตร์ ผู้บริโภคไม่สามารถที่จะเพิกถอนสัญญาได้ หากว่าไปแกะกระดาษใส่ที่ห่อสินค้าออก แต่หากว่าเป็นหนังสือ การแกะกระดาษใส่ที่ห่อออก และเปิดอ่านสามารถทำได้

สัญญาเกี่ยวกับบริการบางอย่างสามารถที่จะเพิกถอนได้ แม้ว่าผู้เสนอบริการจะได้เริ่มงานไปแล้ว แต่หากว่า ผู้เสนอบริการ ได้ดำเนินงานเสร็จเรียบร้อยแล้ว และผู้บริโภคก็จ่ายเงินแล้ว ผู้บริโภคไม่สามารถที่จะเพิกถอนสัญญาได้ เช่น การขอคำปรึกษา ทางเว็บไซต์ เป็นต้น

การสั่งซื้อของ หรือบริการทางอินเทอร์เน็ต มักเป็นเรื่องยากที่ ผู้บริโภคจะเพิกถอนสัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีการจ่ายเงินค่าสินค้าล่วงหน้า ซึ่งส่วนใหญ่ผู้เสนอสินค้ามักจะขอให้ผู้ซื้อ จ่ายค่าสินค้าล่วงหน้าด้วยบัตรเครดิต หรือการโอนเงินเข้าบัญชี (Überweisung) หรือการจ่ายค่าสินค้าเมื่อได้รับสินค้าจากไปรษณีย์ (Nachnahme) ดังนั้น สำนักงานผู้บริโภคจึงแนะนำว่า ควรหลีกเลี่ยงที่จะจ่ายราคาสินค้าก่อนที่จะได้รับสินค้า

ที่สำคัญในการสั่งซื้อของหรือบริการทางอินเทอร์เน็ต ควรที่จะจด ชื่อและที่อยู่ของผู้เสนอขายสินค้าและบริการให้ครบ คือ ชื่อบริษัท ผู้ขาย บ้านเลขที่ ถนน รหัสไปรษณีย์ และเมือง ที่ตั้งของบริษัทหรือ ที่ผู้ขายอยู่ เพื่อหากว่ามีการฟ้องร้องจะได้มีการจัดส่งคำฟ้องได้ ถึงที่ ผู้เสนอสินค้าที่ไม่มีที่อยู่ที่ชัดเจน ไม่ควรที่จะทำธุรกรรมด้วย

3. การสมัครเป็นสมาชิกหนังสือพิมพ์ นิตยสาร Zeitschriftabonnements หากว่าเป็นการสมัครเป็นสมาชิก (ซึ่ง ถือว่าเป็นการทำสัญญา) ในบ้านที่เข้าประเภท Haustürgeschäft ผู้สมัครสามารถที่จะเพิกถอนสัญญาการสมัครเป็นสมาชิกได้ภายใน สองสัปดาห์ และควรที่จะทำการยกเลิกเป็นลายลักษณ์อักษร และ ส่งไปทางไปรษณีย์ลงทะเบียนเพื่อเป็นหลักฐาน

หากว่าเป็นการสมัครทางโทรศัพท์ตามกฎหมายถือเหมือนเป็น Fernabsatzverträge ดังนั้นผู้บริโภคสามารถที่จะเพิกถอนสัญญา การสมัครเป็นสมาชิกได้ โดยสามารถกระทำได้ภายในหนึ่งเดือน หลังจากที่ได้รับข้อชี้แจงเกี่ยวกับการยกเลิกสัญญา และข้อมูลอื่นๆ

การสมัครเป็นสมาชิกหนังสือพิมพ์ หรือนิตยสารทาง อินเทอร์เน็ต หรือทางการโฆษณาที่ส่งมาทางไปรษณีย์ อาจเป็นการวัด หรือจดหมาย (Mailingaktion) และเรา ผู้บริโภคตอบไปทางการวัด หรือจดหมายเช่นกัน โดยทั่วไปแล้วไม่สามารถที่จะเพิกถอน สัญญาได้ อาจจะมีเพิกถอนสัญญาได้หากว่า กว่าจะถึงกำหนด ที่บอกเลิกได้นั้น ผู้บริโภคได้จ่ายค่าสมาชิกไปแล้วมากกว่า 200 ยูโร และหากว่าเป็นการสมัครสมาชิกชนิดที่ให้ทดลองอ่านก่อน หลายเดือน และได้จ่ายเงินค่าสมาชิกรายปีไปแล้ว จะไม่สามารถ เพิกถอนสัญญาได้เลย

4. การทำสัญญาประกันต่างๆ ก็สามารถเพิกถอนได้ภายใน 2 สัปดาห์หลังจากที่ได้ทำสัญญา

5. สัญญาเงินกู้ระหว่างเอกชนกับสถาบันการเงิน สัญญา ซื้อขายที่จ่ายแบบผ่อนส่ง ก็สามารถที่จะเพิก ถอนได้ภายใน 2 สัปดาห์หลังจากที่ทำสัญญาได้เช่นกัน

6. กรณีซื้อสินค้า แล้วสินค้ามีตำหนิ หรือบริการไม่มีคุณภาพ ดังที่ได้ตกลงไว้ในบางกรณีก็สามารถที่จะใช้สิทธิในการที่จะคืน สินค้า หรือเรียกร้องให้จัดหาใหม่ได้ หากว่ามีการตกลงกันถึง สิทธิที่จะส่งคืนของ (Rücktrittsrecht) ซึ่งจะต้องตกลงกันไว้ก่อน และโดยทั่วไปก็ต้องจัดทำเป็นลายลักษณ์อักษร

แนวปฏิบัติที่ถือกันอยู่ในการซื้อขายสินค้าในห้างต่าง ๆ ที่ เราจะพบว่าสามารถที่จะคืน หรือเปลี่ยนสินค้าได้ หากว่าสินค้านั้นบกพร่อง หรือเราใส่ไม่ได้ แนวปฏิบัตินี้ไม่ใช่หลักที่กฎหมาย กำหนด การที่ห้างต่างๆ ให้สิทธินี้แก่ลูกค้า นั้น ถือเป็นบริการอัน หนึ่ง แต่หากเราสังเกตกันให้ดี ๆ ก็จะพบว่า ในการเปลี่ยนหรือคืน สินค้า ทางร้านมักจะเขียนไว้เสมอในบิลว่า รับเปลี่ยนเฉพาะเมื่อ มีใบเสร็จรับเงินมาแสดง และสินค้าหลายอย่างก็จะระบุไว้เลยว่า ห้ามเปลี่ยน เช่น ชุดชั้นใน หวี เป็นต้น ดังนั้นอย่าเข้าใจว่า สินค้า ทุกอย่างที่ซื้อสามารถเปลี่ยน หรือคืนได้ เพื่อให้แน่ใจถามผู้ขาย หรือตกลงเป็นตัวอักษรกันก่อน

เมื่อมีสิทธิที่จะเพิกถอนสัญญา (เช่น ซื้อขาย) สามารถที่จะ ทำการเพิกถอนได้สองวิธีคือ

1. เขียนจดหมายเพิกถอนเป็นลายลักษณ์อักษร โดยไม่ ต้องชี้แจงเหตุผล เช่นอาจเขียนว่า Hiermit widerrufe ich den Abonnementsvertrag โดยอาจส่งทางไปรษณีย์(ควรลงทะเบียน) โทรสาร (Fax) หรือ อีเมล โดยส่งภายในระยะเวลาที่กำหนดให้ เพิกถอนได้

2. โดยการส่ง สินค้า นั้นคืน การส่งคืนถือว่าการเขียนบอก เลิกเป็นลายลักษณ์อักษร

ข้อแนะนำ ผู้ที่สามารถให้คำแนะนำได้ดีในเรื่องเหล่านี้คือ สำนักงานผู้บริโภค (Verbraucherzentral)

ที่กล่าวมาข้างต้น ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับ สัญญา ที่ดูเหมือนอยู่ รอบๆตัวเรานี่เอง และเราก็มักจะหนีไม่พ้นที่จะต้องทำสัญญา หรือ ก่อให้เกิดสัญญา ขึ้นทุกวัน แต่หากเราดูเงื่อนไข ข้อตกลง รวมทั้งพันธะหน้าที่ และไม่ละเมิด สัญญา ก็คงไม่มีปัญหาอะไร ในนิตยสารฉบับหน้าเรามาคูยกกันต่อถึง สัญญา ที่ต้องเป็นลาย ลักษณ์อักษร และก็ไม่ไกลตัว คือ สัญญาการจ้างงาน

ข้อมูลจาก

wikipedia offline

<http://www.verbraucher.de>

<http://www.verbraucher.de>



ภาษาเยอรมันทางหัตถเวช
Suchada Beyer

Konversation in der Thaimassage
Suchada Beyer

jetzt nur
14,45 Euro
inkl. Versand



ขอแนะนำหนังสือดี มีคุณค่า เสริมทักษะการใช้ภาษาเยอรมัน เหมาะสำหรับข้อสอบไวยากรณ์ส่วนตัวและเป็นเรื่องของขวัญ

ราคาโปรโมชั่น

ลดเหลือ **14,45** ยูโร (รวมค่าส่ง) สำหรับสมาชิกนิตยสารดีและผู้ประกอบการอาชีพการนวด

สั่งซื้อได้ที่ aunchun@d-magazine.de

Tel. 01774954640

ผู้สนใจสั่งซื้อ กรุณาโอนเงินเข้าบัญชีของนิตยสารดี หรือสออดเงินสดใส่ซองส่งทางไปรษณีย์

Buchbestellen per Vorkasse auf das Konto oder Barzahlung per Umschlag!

Kontoinhaber: D-Magazine

Verwendungszweck: „Massagebuch 2013“

(กรุณาแจ้งชื่อและที่อยู่ของท่านในใบโอนเงิน เพื่อสะดวกในการจัดส่งหนังสือ)

Bankverbindung: Volksbank EG, Konto Nr. 47070201, BLZ 69061800

สมัครเป็นสมาชิกผู้อ่านนิตยสารดี / Abonnement

Zahlung erfolgt per Banküberweisung:
„D-Magazine“
Bank: Volksbank e.G Überlingen
Kontonummer: 47070201, Bankleitzahl 690 618 00

Bitte Coupon ausfüllen und abschicken:
D-Magazine, Abo-Service, c/o Aunchun Hirling
Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach

Kontakt:

info@d-magazine.de
aunchun@d-magazine.de

www.d-magazine.de
www.d-magazine.eu



Ja, ich bestelle das D-Magazine zunächst für 1 Jahr
(4 Ausgaben ab Beginn der 1. Lieferung) zum Jahrespreis von
20,00 Euro (einschließlich Zustellung/Porto in Deutschland -
Ausland zuzüglich Porto).

Vor- und Nachname:

Straße/ Nr.

PLZ/ Wohnort:

Telefon: E-Mail:

Datum: Unterschrift:

ABO.NR. (Bitte nicht ausfüllen)



นักเรียนทุนโครงการหนึ่งว่าเกอ หนึ่งตำบล

"นักเรียนทุนโครงการ 1 อำเภอ 1 ทุน
รุ่นที่ 3 รอบที่ 2 สักการะพระบรม
ฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระ
จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5
ณ เมือง Bad Homburg"



โครงการ 1 อำเภอ 1 ทุนถือกำเนิดโครงการในปี 2547 เป็นนโยบายของรัฐบาลที่ให้มีการจัดสรรทุนการศึกษาต่อระดับปริญญาตรีแก่เด็กนักเรียนยากจนทั่วประเทศ อำเภอละ 1 ทุน โดยนักเรียนผู้สมัครทุนจะต้องมีผลการเรียนดี กำหนดเกรดเฉลี่ยในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายไม่ต่ำกว่า 3.00 และผู้ปกครองมีฐานะยากจน แนวคิดของการให้ทุนเป็นไปเพื่อการพัฒนาศักยภาพของคนในประเทศตลอดจนการเสริมสร้างองค์ความรู้และพัฒนาการเรียนรู้อันของคนในสังคมทุกระดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อให้เด็กยากจนในสังคมไทยได้มีโอกาสศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาทั้งในและต่างประเทศในสาขาที่สอดคล้องกับความต้องการของตนเอง ชุมชน และท้องถิ่น โครงการ 1 อำเภอ 1 ทุนนี้จึงถือเป็นการลงทุนด้านทรัพยากรมนุษย์ที่ให้เกิดต่อการสร้างความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศอย่างยั่งยืนในระยะยาว และถือเป็นยุทธศาสตร์ที่สอดคล้องกับนโยบายการพัฒนาประเทศในการลดปัญหาความยากจนของประชาชน เนื่องจากเมื่อนักเรียนสำเร็จการศึกษาแล้วจะสามารถใช้ความรู้ความสามารถมาประกอบอาชีพที่มีผลตอบแทนที่สูงขึ้นและยกฐานะความเป็นอยู่ครอบครัวของตน อีกทั้งยังได้กลับไปพัฒนาชุมชนและท้องถิ่นอีกด้วย

ตามนโยบายของโครงการ กำหนดให้นักเรียนในโครงการ 1 อำเภอ 1 ทุน ไปศึกษาในประเทศที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษเป็นภาษาราชการ เพื่อเพิ่มพูนทรัพยากรบุคคลของไทยให้มีความรู้ภาษาอื่น ๆ นอกเหนือจากภาษาอังกฤษ และยังเป็นประโยชน์ต่อการติดต่อการค้าในอนาคต ประเทศที่นักเรียนทุนเลือกไปศึกษาเป็นจำนวนมากได้แก่ ฝรั่งเศส เยอรมนี ญี่ปุ่น สเปน เนเธอร์แลนด์ เดนมาร์ก อิตาลี และสวีเดน เป็นต้น สำหรับนักเรียนทุนรุ่นที่ 3 รอบที่ 2 สามารถเลือกไปศึกษาในประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาราชการได้

ปัจจุบันมีการดำเนินโครงการนี้มาแล้วทั้งสิ้น 3 ครั้ง คือ ในปี 2547 ปี 2549 และล่าสุดปี 2555 ที่ผ่านมา ในแต่ละรุ่นจะนักเรียนทุนเลือกมาศึกษาที่เยอรมนีเป็นจำนวนมาก เนื่องจากประเทศเยอรมนีมีระบบการศึกษาที่มีคุณภาพและเป็นที่ยอมรับของนานาประเทศทั่วโลก ขณะนี้มีนักเรียนทุนโครงการ 1 อำเภอ 1 ทุน รุ่นที่ 3 จำนวน 86 คนซึ่งเดินทางมาถึงเยอรมนีเมื่อเดือนกันยายนและเดือนตุลาคม 2555 โดยเข้าศึกษาระดับเตรียมภาษาเยอรมันก่อน ณ สถาบันเกอเธ่ สาขาเมืองต่าง ๆ จำนวน 7 แห่ง ได้แก่ บอนน์ (Bonn) เบรเมน (Bremen) เดรสเดน (Dresden) ไพรบวร์ก (Freiburg) เกิททิงเงิน (Göttingen) มันน์ไฮม์ (Mannheim) และชเวบิช ฮัลล์ (Schwäbisch Hall)



หลังจากเรียนภาษาเยอรมันครบ 1 ปี นักเรียนจะต้องสอบเข้าโรงเรียนเตรียมมหาวิทยาลัย เป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี จึงจะสมัครเข้าศึกษาระดับปริญญาตรี (Bachelor) ในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ตามสาขาที่ประสงค์จะศึกษาต่อไป นักเรียนในรุ่นนี้สนใจเลือกศึกษาในสาขาวิศวกรรมศาสตร์เป็นส่วนใหญ่ รองลงมาคือสาขาวิทยาศาสตร์ เน้นด้านวิทยาศาสตร์ชีวภาพ

ผู้สนใจสามารถติดตามรายละเอียดข่าวสารเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ของ โครงการ 1 อำเภอ 1 ทุน กระทรวงศึกษาธิการ ที่ <http://www.odos.moe.go.th/project02.php>

แหล่งที่มา:

เว็บไซต์โครงการ 1 อำเภอ 1 ทุน

<http://www.odos.moe.go.th/project02.php>

เว็บไซต์สำนักงานผู้ดูแลนักเรียนในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี

<http://www.oea-berlin.org>

สำนักงานผู้ดูแลนักเรียนในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี

Office of Educational Affairs Berlin (OEA)

The Royal Thai Embassy,

Lepsiusstr. 64/66, 12163 Berlin



นักเรียนทุนโครงการ 1 อำเภอ 1 ทุน รุ่นที่ 3 รอบที่ 1 สักการะพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ณ เมือง Bad Homburg



อัครราชทูตที่ปรึกษา (ฝ่ายการศึกษา) นายสุวัฒน์ เอื้อเฟื้อและสำนักงานผู้ดูแลนักเรียนในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี เยี่ยม นักเรียนทุนโครงการ 1 อำเภอ 1 ทุน รุ่นที่ 3 ณ เมือง Mannheim



อัครราชทูตที่ปรึกษา (ฝ่ายการศึกษา) นายสุวัฒน์ เอื้อเฟื้อ และสำนักงานผู้ดูแลนักเรียนในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี เยี่ยม นักเรียนทุนโครงการ 1 อำเภอ 1 ทุน รุ่นที่ 3 ณ เมือง Bremen



อัครราชทูตที่ปรึกษา (ฝ่ายการศึกษา) นายสุวัฒน์ เอื้อเฟื้อและสำนักงานผู้ดูแลนักเรียนในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี เยี่ยม นักเรียนทุนโครงการ 1 อำเภอ 1 ทุน รุ่นที่ 3 ณ เมือง Dresden



เอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน (นางนงนุช เพ็ชรรัตน์), อัครราชทูตที่ปรึกษา (ฝ่ายการศึกษา) (นายสุวัฒน์ เอื้อเฟื้อ) พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ สนร. เยอรมนีเยี่ยมนักเรียนทุน โครงการ 1 อำเภอ 1 ทุน รุ่นที่ 3 ที่สถาบันสอนภาษาเกอเธ่ ณ เมือง Bonn



Europa wird alt

เรื่องน่ารู้ใน "ดี" ฉบับนี้ ขอนำบทความ หัวข้อ Europa wird alt มาอ่านกัน เป็นบทความสั้น อ่านเข้าใจง่าย สำหรับผู้สนใจเรียนภาษาเยอรมัน ย่อจากต้นฉบับ ชื่อ Altersdes Europa (ยุโรปที่แก่ลง) บทความนี้เกี่ยวข้องกับ die Veränderung, -en ความเปลี่ยนแปลง der Bevölkerung in Europa ของประชากรในยุโรป, die Auswirkung, -en auf ผลกระทบต่อ das Sozialsystem, -e ระบบสวัสดิการทางสังคม และ die Lösung des Problems ทางแก้ปัญหา (ตัวพิมพ์หนา ในภาษาไทย คือคำแปล ตรงกับคำตัวพิมพ์หนาในภาษาเยอรมัน)

Europa wird alt

Die Bevölkerung in Europa verändert sich: Die Frauen bekommen weniger Kinder und alle werden älter. Diese Entwicklung hat große Auswirkungen auf die Sozialsysteme. Die Politik muss auf die Veränderungen reagieren.

ยุโรป แก่ลง (๓)

ประชากรในยุโรปเปลี่ยนแปลงไป sich verändern (สาเหตุ) ผู้หญิงมีลูกน้อยลงและทุกคนแก่ลง (คือ อายุ ยืนขึ้น) พัฒนาการเช่นนี้มีผลต่อ Auswirkung auf etwas haben ระบบสวัสดิการทางสังคมอย่างใหญ่หลวง การเมืองต้องตอบโต้การเปลี่ยนแปลงนี้

Während die Bevölkerung in Asien und Afrika wächst, gibt es in Europa immer weniger Menschen. Um die Bevölkerungszahl auf dem bisherigen Stand zu halten, müsste jede Frau in Europa statistisch 2,1 Kinder bekommen. Es sind aber nur 1,59 Kinder. Deutschland liegt mit 1,39 Kindern pro Frau weit unter diesem Durchschnitt.

ในขณะที่ประชากรในเอเชีย และแอฟริกาเพิ่มขึ้น wachsen ในยุโรป (กลับ) มีผู้คนน้อยลง การที่จะให้จำนวนประชากร เท่าที่มีมาจนถึงปัจจุบัน คงที่ auf einem Stand halten ผู้หญิง (ยุโรป) แต่ละคนจะต้องมีลูก



แหล่งที่มาของรูปภาพ <http://www.dw.de/europa-wird-alt/a-15669738>



ตามสถิติ (โดยเฉลี่ย) คนละ 2,1 คน แต่ (ในความเป็นจริง) มีแค่ 1,59 คน เยอรมนี (ด้วยจำนวน) เพียง 1,39 คนต่อหญิงหนึ่งคน(จึง) อยู่ต่ำกว่าค่าโดยเฉลี่ยนี้มาก

Gleichzeitig werden die Europäer immer älter: Männer wurden im Jahr 2008 statistisch 76 Jahre alt, Frauen 82 Jahre. Der wachsende Wohlstand lässt die Menschen länger leben. Die Folgen der gestiegenen Lebenserwartung zeigen sich vor allem in den Sozialsystemen: Wo weniger Menschen arbeiten, wird weniger in die Renten- und Sozialkassen eingezahlt. Zur gleichen Zeit aber steigen die Ausgaben, weil es mehr Rentner gibt.

ในขณะเดียวกัน gleichzeitig คนยุโรปแก่ลง (คือมี) คนแก่เพิ่มขึ้น คนอายุยืนขึ้น ในปี 2008 ตามสถิติผู้ชาย (ยุโรป) มีอายุยืน(ถึง) 76 ปี และผู้หญิง 82 ปี การกิน ดียุติที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ผู้คนมีอายุยืนขึ้น ผล die Folge,-en ของช่วงชีวิตคนยาวขึ้น (คืออายุยืน) แสดงให้เห็นชัด ในกระบวนการระบบสวัสดิการทางสังคม (เพราะว่า) ที่ที่มีคนทำงานน้อย ก็จะมีเงินจ่ายเข้า einzahlen in die กองทุนเงินบำนาญและสวัสดิการสังคมน้อยลง แต่ในขณะเดียวกัน zur gleichen Zeit รายจ่าย die Ausgabe,-en เพิ่มขึ้นๆ เพราะมีคนในวัยเกษียณ/ วัยหมดอายุทำงานเพิ่มขึ้น

Drei Faktoren, die diese Entwicklung beeinflussen können, sind bekannt: mehr Kinder, längeres Arbeiten und Zuwanderung. Axel Plünnecke vom Institut der deutschen Wirtschaft sieht hohe Geburtenraten vor allem in Ländern, in denen Frauen gut in den Arbeitsmarkt integriert sind. Dort gibt es, so erklärt er, eine sehr gute Kinderbetreuung.

ปัจจัยสามประการที่มีอิทธิพล etwas beeinflussen ต่อพัฒนาการ(การเปลี่ยนแปลง) เช่นนี้ได้ ก็รู้กันดีว่า (คือ) 1)การมีลูกเพิ่มขึ้น (2) (อายุการ)ทำงานนานขึ้น และ (3) เพิ่มจำนวนผู้ย้ายถิ่นฐานเข้าประเทศ นายอ็กเซล พลินเน็ก เคอะ จากสถาบันเศรษฐกิจเยอรมันพบว่าอัตราการเกิด จะสูง โดยเฉพาะในประเทศที่ผู้หญิงมีส่วนร่วมเต็มที่ใน ตลาด(แรง) งาน (หมายความว่า มีการสนับสนุนอย่างจริงจังให้ผู้หญิงได้เข้าร่วมในตลาดแรงงาน) เขาอธิบายว่า ที่นั่น มีการ (จัดการ) ดูแลเด็กที่ดีมาก

Axel Börsch-Supan vom Max-Planck-Institut sieht die Zuwanderung nicht als Lösung für das Problem. Dafür müssten viel mehr Menschen nach Europa einwandern. Er glaubt, wie viele andere: „Wenn die Erwerbstätigen ... länger arbeiten würden, könnte man einiges kompensieren.“ Das Problem ist also erkannt. Nun müssen die Europäer voneinander lernen und handeln, um es zu lösen.

นายอ็กเซล เบิร์ช-ซูพัน จากสถาบันวิจัย-มักซ์-พลังค์ เห็นว่าการรับผู้ย้ายถิ่นฐานเข้าประเทศเพิ่มขึ้นไม่ใช่ทางแก้ปัญหา nicht als Lösung für das Problem sehen เพราะ(ถ้าเช่นนั้น) จะต้องมีผู้อพยพ เข้ายุโรปมากขึ้นกว่านี้มาก เขาเชื่อ เหมือนคนอื่นๆ (ที่เชื่อ) ว่า ถ้าคนทำงาน ... ทำงานนานกว่า(ที่เป็นอยู่) นี้ länger arbeiten würden (หมายถึงอายุการทำงาน Lebensarbeitszeit) ก็พอจะทำให้สมดุลได้บ้าง เห็นปัญหาแล้ว ที่นี้คนยุโรปก็ต้องเรียนรู้จากกันและกัน และลงมือจัดการ เพื่อแก้ปัญหา

สำหรับผู้สนใจ มีเวลา มีคอมฯ ขอแนะนำ „หน้า“ ดังต่อไปนี้

- อ่านบทความย่อ คำศัพท์อธิบายเป็นเยอรมัน พร้อมแบบฝึกหัด
<http://www.dw.de/europa-wird-alt/a-15669738>
- ฟังบทความย่อ ฝึกความเข้าใจโดยการฟัง
http://www.dw.de/popups/mediaplayer/contentId_15669738_mediald_15671600
- บทความฉบับเต็ม der ungekürzte Artikel ชื่อ Alterndes Europa
<http://www.dw.de/alterndes-europa/a-15482318>
Viel Spaß und Erfolg !!

Quellennachweis:

Autorinnen: Daphne Grathwohl /
Anne Gassen
Redaktion: Raphaela Häuser
DW.DE (17.01.2012)

Top-Thema mit Vokabeln – Archiv 2012

ศัพท์วัยรุ่น รุ่นใดรุ่นนี้

อาจารย์สุรรัตน์ ณิชชาพัฒน์
หัวหน้าภาควิชาภาษาไทย
คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต



ผู้ใหญ่หลายคนที่อ่านข้อความซึ่งวัยรุ่นเขียนในเฟซบุ๊กหรือเคยอ่านกระทู้ในเว็บไซต์ อาจเกิดความงุนงงเพราะไม่ค่อยเข้าใจข้อความที่เด็ก ๆ สมัยนี้พูดคุยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้อ่านชาวไทยที่อยู่ต่างประเทศ ผู้เขียนเองบางครั้งก็ตามศัพท์วัยรุ่นไม่ทันเหมือนกัน ต้องอาศัยถามนักศึกษาบ้าง อ่านข้อความแวดล้อมประกอบกันบ้าง ฉบับนี้ผู้เขียนจึงขอเขียนถึงศัพท์วัยรุ่นหรือที่เรียกว่า “สแลง” (slang) เพื่อที่ว่าผู้ใหญ่อย่างเราๆ ท่านๆ จะเข้าใจและตามความคิดในการสร้างศัพท์ใหม่ๆ ของวัยรุ่นได้ทัน

จริงๆ แล้วการสร้างคำสแลงเพื่อแสดงอารมณ์ความรู้สึก รวมถึงต้องการแสดงตัวตนของตนเองหรือสะท้อนความเป็นไปของยุคสมัยนั้นมีมาตั้งแต่อดีตกาลแล้ว ในหนังสือสำนวนไทย ของ ชูวิจิตรมาตรา ซึ่งเป็นหนังสือรวบรวมที่มาของสำนวนไทย กล่าวถึงคำว่า “มันเทศ” ว่าหมายถึง เป็น เรอเรา งุ่มง่าม เซอ ใช้ประกอบการพูดจา ทำทางหรือการแต่งตัว แต่ปัจจุบันถ้ากล่าวถึงมันเทศ ก็คงนึกถึงมันชนิดหนึ่งเท่านั้น คงไม่มีใครนึกถึงความหมายในช่วง พ.ศ. 2466 แล้ว

สมัยที่ผู้เขียนยังเป็นวัยรุ่นมีคำสแลงหลายคำที่วัยรุ่นนิยมพูดกันมากในสมัยนั้น เช่น จ๊าบ เฮีย โหลยไทย และเสลอ เป็นต้น คำเหล่านี้ล้วนเป็นคำแสดงอารมณ์ความรู้สึกที่ชัดเจนและตรงใจเป็นอย่างมาก หากใครพูดออกอารมณ์ประสมคำเหล่านี้ไปด้วย ก็จะรู้สึกว่าคุณเองทันสมัยเหลือเกิน หรือย้อนหลังไปประมาณสัก 4-5 ปี ผู้เขียนเองยังชอบใช้คำว่า “ข้าๆ” ซึ่งมีความหมายว่าธรรมดาๆ หรือไม่คิดมาก ตามอย่างที่วัยรุ่นชอบใช้กันซึ่งคำนี้แทบไม่มีใครใช้แล้วในปัจจุบัน

ส่วนยุคโลกโซเชียลเน็ตเวิร์กนี้จะสังเกตว่ามีคำสแลงเกิดขึ้นมากกว่ายุคก่อนๆ นักท่องโลกอินเทอร์เน็ตและผู้ที่ชอบเล่นเกมออนไลน์ต่างก็คิดสร้างสรรค์คำแปลกใหม่เพื่อแสดงอารมณ์รู้สึกของตน รวมทั้งเพิ่มความหมายให้ประโยคชัดเจนและตรงใจกว่าการอธิบายด้วยคำธรรมดา แม้ว่าบางครั้งผู้อ่านผู้ฟังอาจสงสัย พยายามสืบค้นความหมาย หรือบางครั้งต้องคิดเดาเอาเอง ลองพิจารณาตัวอย่างคำที่ยกมาต่อไปนี้แล้วคิดจินตนาการตามกันดู

- **จิ้น:** มาจากคำว่า imagine หรือจินตนาการ คำนี้มักใช้ในทางขี้สาว ไม่ว่าจะคนละเพศหรือเพศเดียวกันต่างก็ใช้ “จิ้น” ได้เหมือนกัน คำนี้ไม่ใหม่มากนักเพราะมีใช้มาไม่น้อยกว่า 3 ปีแล้ว เช่น ญานูญากับคนเดชน์เป็นคู่จิ้นของวงการบันเทิง
- **ฟิน:** มาจากคำว่า finale ใช้อธิบายอารมณ์ที่รู้สึกสุดยอดหรือถึงขีดสุดในตอนนั้น เช่น ถ้าได้สมตำปูละลาแหลบๆ ลักจาน ฉั่นคงจะฟินมาก ละครเรื่องนี้จบได้ฟินสุดๆ
- **ปลวก:** คนที่ไม่ชอบอยู่นิ่ง หรือชอบเรียกร้องให้ผู้อื่นมาสนใจตนเอง เหมือนปลวกที่ชอบสร้างรังตลอดเวลา และอาจรวมไปถึงคนชอบจิกกัดคนอื่น บางครั้งก็ใช้หมายถึงคนที่หน้าตาไม่ดีด้วย เช่น หน้าปลวกอย่างนี้ยังคิดจะจีบฉันอีกหรือ
- **ดิ่ง:** มาจากคำว่า “ไต้ดิ่ง” หมายถึงแฟนคลับเกาหลีที่ไม่มีเหตุผล ไม่สนใจความเป็นไปของโลกนอกจากศิลปินของตัวเอง บางครั้งก็มีวิวาทะกับแฟนคลับศิลปินอื่น ทำให้คนไม่พอใจและเหยียดหยาม เช่น ฉันละเบื่อพวกดิ่งเกาหลีชอบร้องกรี๊ดๆ เวลาไปต้อนรับนักร้องเกาหลีที่สนามบิน
- **อิม:** มาจาก impossible หมายถึงถึงคำว่า ประชดเด็กเรียน เพราะสามารถเรียนเรื่องยากๆ หรือทำเรื่องยากให้เป็นไปได้ เช่น อ้อ นี่เองแต่เด็กอิมวิศวะปี 1
- **อีนี่หลายอย่าง:** ใช้ประชดคนที่ทำได้หลายเพศหรือคนที่คนอื่นไม่แน่ใจว่าเป็นเพศอะไร เช่น ออ้ย อีนี่หลายอย่างนัก เหมามาหมดทั้งผู้ชาย เกย์ กะเทย แด่ว และตุ๊ด
- **เกเรียน:** หมายถึงคนที่ผิดปกติกรรมก่อกวนคนอื่นและพูดจាក้าวร้าว เช่น อยามาเกเรียนแถวนี้ รู้ไหม รุ่นพี่ฉันเป็นใคร
- **ป่วย:** คนที่ไม่ค่อยปกติ หรือบางครั้งก็หมายถึงหน้าตาไม่ดี เช่น พวกที่ชอบอวดฉลาดเนี้ย ป่วยหรือเปล่า หน้าป่วยขนาดเนี้ยมีแฟนหล่อได้ใจอะ
- **โป๊ะแตก:** ผู้ชายที่เผลอหลุดความเป็นสาวออกมา บางครั้งก็ใช้คำว่า “โป๊ะ” คำเดียว เช่น เห็นแมนๆ อย่างนี้เถอะพอไปร้องคาราโอเกะเท่านั้นละโป๊ะแตก



- **แก๊ส หรือ แก๊สบี้:** มาจากคำว่า แก่ +s ใช้หมายถึงแก่มาก ไม่ว่าจะป็นหน้าตาหรือสิ่งของ เวลาพูดจะต้องออกเสียงเหมือนมีตัว s อยู่ข้างท้ายเหมือนในภาษาอังกฤษ เช่น เธอใส่ชุดนี้แล้วแก๊สสุดๆเลย
- **องค์ลุง หรือ มืองค์:** หมายถึงคนที่จู่ๆ ก็เกิดอาการอารมณ์เสียหรือไว้วายอาละวาดโดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น “เป็นอะไร องค์ลุงแต่เช้าเลย” แต่ถ้าพูดถึง “ผู้ชายมืองค์” จะหมายถึง กะเทย
- **กากๆ:** มีที่มาจากเกมออนไลน์ เวลาที่ผู้เล่นคนไหนเล่นไม่เก่งหรือแพ้จะถูกเพื่อนล้อว่า กากๆ หรือ กาก คำนี้ใช้หมายถึงไม่ดี หรือแย เช่น หนังสือนี้กากมากไม่เห็นได้เรื่องเลย
- **จุงจุง:** หมายถึงทำตัวน่ารำคาญน่าเบื่อ เช่น อย่านมาจุงจุง คนกำลังทำงาน และจากคำนี้ก็เพิ่มเป็น จุงจุง จุงจุง : ใช้เป็นคำลงท้ายประโยคในทำนองออกดออ่อนแบบน่ารักเช่นเดียวกับที่วัยรุ่น “แอบแบ้ว” ชอบใช้กัน เช่น เทียงแล้วหิวข้าวจุงจุงเลย จุงจุง เย็นนี้จะมีใครดูหนังด้วยกันบ้าง จุงจุง
- **จุงเบย:** มาจากคำว่า “จุงเลย” ซึ่งเป็นคำที่ลงท้ายประโยค คำนี้วัยรุ่นคิดขึ้นให้คล้ายกับเสียงคำในภาษาเกาหลี ใช้เมื่อต้องการให้ข้อความที่พูดหรือเขียนเหมือนเด็กวัยรุ่นพูดคุยกัน เช่น น่ารัก จุงเบย คิดถึงจุงเบย
- **ครี ครี:** เป็นคำเขียนลงท้ายประโยคแทนเสียงหัวเราะ เพื่อให้แลดูว่าใช้ภาษาน่ารักเหมือนวัยรุ่น หรือต้องการให้ข้อความดูไม่จริงจังนัก เช่น เย็นนี้พบกันที่หน้ารานเคเอฟซีนะ ครี ครี
- **อะ:** ใช้เป็นคำลงท้ายประโยคเพื่อทำให้ความหมายของประโยคเบาลง เช่น สมชาติเป็นเกย์หรือ จริงอะ
- **เครๆ อ้อ อ้อ คี ครี ค๊ะ:** มาจากคำว่า “โอเค” “อ้อ” “ค๊ะ” คำเหล่านี้เป็นตัวพิมพ์ที่วัยรุ่นพิมพ์ข้อความในไลน์หรือแชต เบออร์รี่ชอบใช้กัน มีทั้งที่ตั้งใจเขียนผิดเพื่อทำให้ประโยคไม่เป็นทางการ และเขียนผิดเพราะความไม่รู้

นี่เป็นเพียงแคตัวอย่างคำไม่มากนักที่วัยรุ่นสมัยนี้ใช้พูดกัน ขณะนี้ราชบัณฑิตยสถาน และคณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมคำใหม่กำลังอยู่ระหว่างรวบรวมคำศัพท์ใหม่ ศัพท์วัยรุ่นที่ทันสมัย คำสแลง รวมถึงสำนวนที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย ซึ่งเป็นคำศัพท์ที่ยังไม่มีในพจนานุกรมฉบับล่าสุด รวมทั้งเพิ่มคำอธิบายที่ถูกต้องและชัดเจนให้คำศัพท์ที่มีในพจนานุกรมแล้วด้วย แต่กว่าหนังสือจะตีพิมพ์เสร็จสมบูรณ์ คำใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวันก็คงมีอีกมากมาย

ภาษาก็เหมือนกับทุกสิ่งในโลกคือเมื่อมีเกิดก็ต้องมีเปลี่ยนแปลง เราในฐานะผู้ใช้ภาษาคงต้องเข้าใจความเป็นไปในข้อนี้ อย่าเพียงแค่มองว่าคำสแลงเป็นเรื่องน่าแสดงใจ เพราะครั้งหนึ่งเราเองก็เคยใช้คำสแลงเหมือนกัน แต่ไม่ว่าภาษาจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร หน้าที่ของภาษาก็คือเครื่องบันทึกความคิดของคนและความเป็นไปของสังคมในช่วงขณะนั้น ซึ่งหากมองย้อนกลับไปก็จะเป็นตัวเราในอดีตได้เช่นกัน



Bildquelle: <http://highlight.kapook.com/>





ชื้อยากินเองอันตรายนะจ๊ะ:

คนสมัยนี้อะไร ๆ ต้องแข่งขันกับเวลาทั้งสิ้น โดยเฉพาะคนที่ต้องทำงานนอกบ้าน เวลาเป็นเงินเป็นทอง เมื่อรู้สึกไม่สบาย มักคิดหนักว่า ควรไปรับการตรวจรักษากับหมอใหม่ เนื่องจากต้องนัดหมอล่วงหน้า ต้องไปรอนาน ๆ ก่อนพบหมอในวันนัด และได้คุยกับหมอเพียงแค่ 5-10 นาที จึงคิดว่าคงไม่คุ้มมากนัก นอกจากนี้ หมออาจสั่งตรวจปัสสาวะ ตรวจความดันโลหิตและอื่นๆ อีกมากมายหลายรายการ รวบรวมว่า มีอาการเกือบโคม่า และยังคงรอฟังผลการตรวจทางแล็บ (ห้องปฏิบัติการ) และพบหมออีกครั้งเพื่อฟังผลการวินิจฉัยโรค ถ้าอาการไม่หนัก หมอเขียนใบสั่งยาให้ บางครั้งยาที่หมอสั่ง ก็เป็นยาที่สามารถซื้อเองได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งยาจากหมอและไม่ต้องเสียเวลาพบหมอเลย (ผู้เขียนเคยได้ยินคนไข้บ่นบ่อย ๆ) อยากกระนั้นเลย ร้านขายยาก็อยู่ตรงหัวมุมนี้เอง แวะเข้าไปร้านขายยาเลยดีกว่า บอกอาการที่เป็นให้เภสัชกรทราบ (โดยไม่ต้องตรวจ) ก็ได้ยามากินแล้ว เสียเวลาอย่างมากไม่ถึง 5 นาที

อะแฮ่ม!! อย่างนี้ถือว่าคิดผิดเต็ม ๆ นะคะ เพราะว่าถ้าเราป่วยหรือมีอาการบอเหตุเบื้องต้นของโรคร้ายอื่นๆ และไม่ได้รับการตรวจสุขภาพโดยละเอียดก่อนกินยารักษาอาการที่เกิดในปัจจุบันเท่านั้น นับเป็นการทำร้ายสุขภาพของเราเองโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ส่วนยาที่เราไปซื้อมากินเองโดยไม่ผ่านการวินิจฉัยและสั่งยาโดยหมอ อาจทำให้เราอาการดีขึ้นในระยะต้น แต่ก็ส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยรวมมาก หากบอกอย่างนี้ คงไม่เชื่อแน่นอน จึงขอขยายความบอกเล่าให้อ่านกันดังต่อไปนี้

ยาพาราเซตามอล (Paracetamol) เป็นยาบรรเทาอาการปวด ลดไข้ที่ราคาไม่แพง ยี่สิบเม็ด ราคาไม่เกินสองยูโร มีทั้งชนิดเม็ด ชนิดน้ำ หรือน้ำเชื่อมรสออกหวานสำหรับ

เด็ก ปริมาณยาที่เด็กกินจะสัมพันธ์กับสัดส่วนของน้ำหนักของเด็ก ส่วนผู้ใหญ่กินได้ไม่เกิน 6 เม็ดต่อวัน แต่ถ้ากินยานี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน มีผลกระทบต่อการทำงานของเซลล์ตับด้วย หากกินยานี้ตามกำหนดจะมีอาการข้างเคียงน้อย แต่บางรายอาจเกิดอาการแพ้ยาได้ เช่น เกิดผื่นคันลมพิษขึ้น ถ้ารุนแรงอาจเกิดอาการหืดหอบได้ ที่สำคัญห้ามใช้ยานี้กับคนที่ เป็นโรคตับ ตัวอย่างยาเช่น Ben U ron / Ass / Thomapyrin, Optaliden, Spalt, Vivimed mit Caffein, ถ้าเด็กอายุต่ำกว่า 8 ขวบ อยากแนะนำให้ใช้ยาเหน็บกันจะได้ผลเร็วกว่ายาากินคะ อันได้แก่ Paracetamol zäpfchen/suppositorien 125/250mg, Ben-U-ron 75/125/25 หรือสำหรับผู้ใหญ่ Paracetamol suppositorien 500-1000mg Ben-U-ron 500/1000 mg

ยาแอสไพริน (Aspirin) บรรเทาอาการปวด ลดไข้ ปวดข้อ ข้ออักเสบ และช่วยป้องกันการรวมตัวของเกล็ดเลือดหรือการเกิดลิ่มเลือด(Aspirin protect/ASS100)ราคาสูงกว่ายาพาราเซตามอลไม่มากนัก กรณีใช้บรรเทาอาการปวดกินได้ไม่เกิน 6 เม็ดต่อวัน ถ้ากินเพื่อป้องกันการเกิดลิ่มเลือดกินแค่ครั้งเดียวหนึ่งเม็ดต่อวัน100 mg. ผู้สูงวัยนิยมซื้อชนิดจำนวนน้อยเม็ด ราคาประมาณสี่ยูโร ยานี้ทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร ห้ามใช้ยานี้ร่วมกับยาต้านการอักเสบเพราะจะเสริมฤทธิ์ให้มีผลต่อกระเพาะอาหารมากขึ้น อาการข้างเคียงที่พบคือ ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารเกิดอาการปวดแสบท้อง คลื่นไส้อาเจียน ถ้าเป็นต้องหยุดทันที ยานี้ควรกินหลังอาหารทันทีหรือพร้อมกับนม หรือต้องตามด้วยดื่มน้ำมากๆ ห้ามใช้กับคนที่ เป็นโรคกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ อาจเกิดอาการแพ้ คือ ลมพิษ ผื่นคันหอบหืด ตับอักเสบ หรือมีเสียงดังในหู จิตใจสับสน ยาบางชนิดมีส่วนผสมทั้งสองรวมกันเช่น Thomapyrin, Neuralgin

ยาอิบูโพรเฟน Ibuprofen และ นาโพรเซน Naproxen เป็นยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ บรรเทาอาการปวดข้อ ปวดกระดูก ข้ออักเสบ ข้อเสื่อม ปวดกล้ามเนื้อ ลดการอักเสบของเส้นเอ็น ข้อเคล็ด ข้อแพลง แก้วปวดหัวได้ด้วย อยากบอกว่าเป็นยาที่นิยมมากในหมู่คณะคุณหมอนวดแผนไทยทั้งหลาย ราคาขึ้นอยู่กับ ปริมาณของตัวยา 200-400 mg.อยู่ระหว่าง 5-7 ยูโร 600-800 mg. ต้องมีใบสั่งยาของหมอนั่นนะ (ความเห็นของผู้เขียน ยานี้ใช้ดีค่ะ-บางคนซื้อแบบ 400 มิลลิกรัมแต่กินครั้งละ 2 เม็ดก็มีความฉลาดแต่ไม่เจตีย) เลี่ยงการใช้ยานี้กับ แอสไพริน งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารมากขึ้น อาการข้างเคียงที่พบคือ ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก คลื่นไส้ คนที่แพ้จะรู้สึก มีเสียงในหู อาการตาพร่า ผื่นแดง มีน้ิ่ง ให้หยุดยา ยากลุ่มนี้ได้แก่ eudorlin / Dismenol, Tispol Ibu DD(ปวดฟัน), Dolormin extra, Dolormin mobile gel กลุ่มยาNaproxen ตัวอย่างยาDolormin für Frauen ปวดประจำเดือน, Dolormin GS สำหรับปวดข้อ



ยาดีโคลฟีแนค (Diclofenac) เป็นยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ บรรเทาอาการปวด กดเจ็บ อักเสบ ข้อขัด อาการรวมที่มีสาเหตุจากข้ออักเสบ ปวดประจำเดือน ปวดหลัง มีชนิดยาเม็ด ยาน้ำและยาทาชนิดเจลใส มีอาการข้างเคียง เช่น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย คลื่นไส้อาเจียน ปวดท้อง มีลมในท้อง ตะคริว และระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร ห้ามใช้ยานี้ร่วมกับยาลดกรด ยานี้มีหลายชื่อต่างกันในท้องตลาด ขึ้นอยู่กับบริษัทยา ได้แก่ Diclofenac , Voltaren dolo extra

Omeprazol / Pantoprazol / Anita / Calciumcarbonat ออกฤทธิ์ลดการสังเคราะห์กรดจากกระเพาะอาหาร ใช้รักษาและป้องกันอาการแผลกระเพาะอาหารและลำไส้ส่วนต้น รวมทั้ง สภาวะอื่นๆที่มีสาเหตุจากการหลั่งกรดมากเกินไป มีฤทธิ์เป็นด่าง แก้อาการเรอเหม็นเปรี้ยว ปวดแสบในท้อง การไหลย้อนกลับของกรดมาที่หลอดอาหาร ป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำอีก และการใช้ร่วมกับยาอื่นในการรักษาแผลในกระเพาะอาหารที่เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย ถ้ากินในปริมาณมากเกินไปจะทำให้ท้องเสียได้ กินก่อนอาหาร 1/2-1 ชั่วโมง ผลข้างเคียงคือ ปวดศีรษะ ท้องผูกหรือท้องเสีย คลื่นไส้อาเจียน ปวดท้องเกร็ง มึนงง ไอ ผื่นคัน

นอกจากนี้ ยังมียาอีกหลายชนิดที่สามารถซื้อได้โดยไม่ต้องพึ่งใบสั่งยาจากหมอ (แต่ผู้บริโภคก็ต้องอ่านรายละเอียดให้รอบคอบก่อนการใช้จ่ายทุกครั้งค่ะ)

จากการที่ยาทุกชนิดมีทั้งข้อดีและข้อเสีย มีผลข้างเคียงที่พึงระวัง ทุกท่านคงเริ่มเห็นความจำเป็นที่ต้องรักษาสุขภาพให้แข็งแรง ดังนั้น เวลาที่ต้องใช้ในการนัดหมอ รอพบหมอ รับการตรวจทางห้องปฏิบัติการ (ห้องแล็บ) อาจจะทำให้เสียเวลามากกว่าการซื้อยาเอง แต่สุขภาพของเรา เสียแล้วซ่อมยากหรือซ่อมให้ดีเหมือนเดิมไม่ได้ เวลาของทุกคนมีเท่ากันคือ 24 ชั่วโมง เราจะบริหารเวลาของเราอย่างไรจึงจะทำให้เราได้รับผลดีที่สุด รู้ถึงผลดีผลเสียของการซื้อยามากินเองแล้วยังอยากจะทำอะไรอยู่หรือเปล่านั้น

ถ้าไม่อยากกินยา ควรจะปฏิบัติตัวอย่างไร

เราต้องสำรวจหาสาเหตุว่า การที่เรามีอาการปวดหัวเกิดจากอะไร เช่น ความเครียดจากการทำงาน มีปัญหา ด้านสายตา เมาค้าง จากหวัดจากไข้ จากอาหารที่กินเช่น เนยแข็ง กาแฟ ช็อกโกแลต การรักษาเบื้องต้นอาจประคบ น้ำอุ่น ๆ สลับน้ำเย็นก็ช่วยได้

ถ้าปวดหัวจากความเครียด อาจลองลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ โดยเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่ คอ ขากรรไกร และใบหน้าก่อน แล้วค่อย ๆ คลายออกมากที่สุด หรือนวดที่ท้ายทอยบริเวณด้านหลังต้นคอ คลึงเบา ๆ ด้วยหัวแม่มือ

ข้างๆ ฉันยังมีที่ว่าง... Neben mir ist noch Platz



โยทะกาขออนุญาตผู้อ่านแนะนำหนังสือภาษาเยอรมันอีกเล่มนะค่ะ ด้วยว่าเล่มนี้เป็นภาคบังคับค่ะ คือถูกคนตัวเล็กที่บ้านบังคับให้อ่าน เป็นหนึ่งในหนังสือที่เขาได้เป็นของขวัญวันคริสต์มาส พอได้มาก็ก้มหน้าก้มตาอ่าน อ่านไม่ทันไรก็บอกว่าจบแล้ว แล้วก็นำมายึดใส่มือแม่ “แม่ต้องอ่านเล่มนี้นะ สนุกมากจริงๆ ต้องอ่านเล่มนะค่ะ” ย้ามาขนาดนี้แม่ก็ไม่ขัดศรัทธาคะ เปิดอ่านตามคำบัญชา อ่านแป๊บเดียวจบเสียแล้วค่ะ เพราะหนังสือมีแค่ 40 กวาทหน้า

Neben mir ist noch Platz ถ้าแปลให้เข้าใจความสุกก็คือ “ข้างๆ ฉันยังมีที่ว่าง” เป็นหนังสือ

วรรณกรรมเยาวชนของ dtv junior (Deutscher Taschenbuch Verlag) เขียนโดย Paul Maar นักเขียนชาวเยอรมันที่ได้รับรางวัลนักเขียนวรรณกรรมเยาวชนทั้งในประเทศ และระดับนานาชาติ หนังสือมีภาพประกอบน่ารัก ๆ ทุกหน้า เป็นภาพขาว-ดำ ที่วาดโดย Verena Ballhaus

พออ่านจบก็รู้สึกยินดีจริงๆ ที่ได้อ่านหนังสือเล่มบาง ๆ เล่มนี้ แม้จะเป็นหนังสือสำหรับเด็กที่เพิ่งเริ่มหัดอ่านหนังสือ (เริ่มตั้งแต่อายุตั้งแต่ 7 ขวบขึ้นไป...เห็นมั๊ยคะ? โยทะกาไม่ได้แนะนำหนังสืออ่านยากเลยคะ :-)) แต่เป็นหนังสือแนวจิตวิทยาเด็ก ที่ตอบปัญหาเรื่องความขัดแย้ง ความสงสัยบางข้อของเด็ก ๆ ได้ เนื้อเรื่องในหนังสือก็ถูกใจจนเป็นแม่ ที่เลี้ยงลูกครึ่งซึ่งมักจะมีคำถามว่าทำไมตนเองจึงไม่เหมือนคนอื่นในหลาย ๆ ด้าน? รวมทั้งสามารถนำเนื้อหา มาปรับเปลี่ยนเป็นตั้งคำถาม หรือแทรกคำสอน ในแบบที่ลูกนึกภาพตามได้ชัดเจน หนังสือกล่าวถึงเรื่องราวความสัมพันธ์ของเด็กหญิงสองคน สเตฟที่เด็กเยอรมันโดยกำเนิด และอาอิซาที่ย้ายมาจากเลบานอนเพราะภัยสงคราม เด็กหญิงจากเลบานอนเข้ามาร่วมในชั้นเรียนของสเตฟที่ เธอพูดภาษาไม่คล่อง และเพราะความที่เธอแตกต่างออกไป จึงไม่เคยได้รับความสนใจจากเด็กคนอื่น ๆ ในห้องเรียน อาอิซาไม่มีเพื่อนเลย

วันหนึ่งเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้สเตฟที่ ได้รับความช่วยเหลือจากอาอิซา สเตฟที่จึงเริ่มคบหากับอาอิซาในฐานะเพื่อน แม่แรก ๆ จะเป็นไปโดยไม่เต็มใจนักก็ตาม แต่สำหรับอาอิซาแล้วสเตฟที่คือเพื่อนคนเดียว และเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดของเธอ ความสัมพันธ์ของเด็กทั้งสองดำเนินไปด้วยดี แต่ความแตกต่างทางวัฒนธรรมของเด็กทั้งสอง บางครั้งก็ทำให้เกิดความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจกันและกัน จนถึงวันที่อาอิซาบอกลา เพราะครอบครัวต้องย้ายกลับประเทศเลบานอน สเตฟที่จึงได้รู้ว่าเธอกำลังสูญเสียเพื่อนที่ดีที่สุดไป เด็กทั้งสองจากกันด้วยน้ำตา

เช้าวันหนึ่งในห้องเรียน คุณครูพาเด็กต่างชาติคนหนึ่งเข้ามาแนะนำว่าเป็นเพื่อนร่วมห้องคนใหม่ และถามว่ามีใครอยากให้นั่งมา นั่งด้วยหรือไม่ ? เด็กร่วมชั้นต่างไม่มีใครสนใจนั่งมาเด็กใหม่คนนั้น มีเพียงสเตฟที่ที่มองนัยมา ก่อนจะยกมือขึ้น และบอกว่า นั่งกับฉันก็ได้ “ข้างๆ ฉันยังมีที่ว่าง”

หนังสือเล่มนี้ไม่เพียงแต่สอนเด็กในหลาย ๆ แง่มุม แต่ยังให้แง่คิดสำหรับผู้ใหญ่ด้วยเช่นกัน คำว่า “อคติ” นั้น มีอยู่ในตัวมนุษย์ทุกคน แต่หากทุกคนละอคติบางส่วนออกไป จะเห็นถึงความแตกต่าง ไม่ว่าจะในด้านรูปร่างภายนอก เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ไม่ใช่คำตัดสินว่าใครดีหรือไม่ดี ความเป็นเพื่อนก็เช่นกัน มิตรภาพนั้นไม่สามารถเอาชนะใจใครได้ก่อนจะสอนลูก บางทีเราก็ต้องเปิดใจ และสอนตัวเองก่อนเช่นกัน

ความดีเห็นจากพู่จานนิตยสารดี



สมร สเทรเจ

“ชอบอ่านเรื่องจริงของชีวิต และอยากให้มีคอลัมน์คนไทยในต่างแดน ความเห็นทั่วไปเกี่ยวกับนิตยสารดี คือ นิตยสารที่ดีฉันชอบอ่านค่ะ”

รัตนภรณ์ เกบฮาร์ด

“นิตยสารดีมีข้อมูลเนื้อหาสาระอัดแน่นค่ะเหมาะสมกับคนไทยที่ใช้ชีวิตที่เยอรมนีค่ะ ดิฉันชอบคอลัมน์คุยถึงลูกรัก และอยากให้เพิ่มคอลัมน์ความงามและแฟชั่น”



ยุพดี ฮีเมอร์

“ชอบอ่านทุกคอลัมน์ค่ะ...ได้สาระและได้ความรู้ทุกครั้งที่อ่าน ตนเองอาจจะไม่ถนัดงานฝีมือ ก็อาจจะอ่านผ่านๆไป แต่ก็จะแนะนำต่อไป ชอบที่นิตยสารดีเป็นศูนย์กลางให้ข้อมูลเกี่ยวกับการอบรม การประชุม ที่มีประโยชน์กับชุมชนไทย คนไทย ในแขนงต่างๆ ที่สามารถจะให้ข้อมูลลงหน้าได้นิตยสารดีมีเนื้อหาที่แน่นดี อาจจะมีอะไรเพิ่มเติมที่ทำให้อ่านแล้วนั่งอมยิ้มได้บ้าง นะคะ ชีวิตที่นี้บางครั้งขาดอารมณ์ขัน ยังมีอายุมากขึ้นทราบว่า การหัวเราะ หรือการนั่งอมยิ้ม มันเป็นความสุขที่ทำให้ไม่แก่เร็ว เป็นแฟนนิตยสารดีค่ะ”



อรวรรณ ชไตเนอร์

“ชอบอ่านเกี่ยวกับกฎหมายที่มีการเปลี่ยนแปลง และขอแนะนำ สำหรับการนำไปปฏิบัติและขอบวณหลังของหน้าปกใน ซึ่งเสนอข้อมูลหน่วยงาน และองค์กรต่างๆ ที่ให้ประโยชน์ และ ความรู้มากค่ะ”

ดิฉันแนะนำ อยากให้มีบทสัมภาษณ์ คนไทยที่ประสบความสำเร็จ ไม่ว่าทางด้านอาชีพ การงาน ครอบครัว รายได้เสริม หรือการเลี้ยงลูกที่เยอรมนี เพื่อเป็นตัวอย่างและ กำลังใจให้แก่คนไทยที่เพิ่งมาอยู่และที่อาศัยอยู่ในเยอรมนีได้ไม่นาน บางทีอาจจะเป็แรงผลักดันให้พวกเขาให้มีความมุ่งมั่นและอดทน เพราะได้เห็นตัวอย่างที่ดี ที่อยากจะปฏิบัติตามนะคะ และที่อยากจะให้มีเพิ่มเติมในคอลัมน์เรียนภาษาเยอรมัน ก็คือการแนะนำเกี่ยวกับการใช้ภาษาเยอรมัน เช่น การสร้างประโยคหรือวิธีการสะกดชื่อแบบง่ายๆ A wie Anton, B wie Berta เป็นต้นค่ะ”



แสงสุรีย์ มีมงคล

“ในฐานะที่เป็นคนหนึ่ง...ชอบงานทางด้านศิลปะต่างๆ และไม่ว่าในด้านความสวยงามต่างๆ พอได้รับหนังสือ“ดี” ก็จะถูกใจรูปเล่มเลยคะ แล้วก็อ่านทุกคอลัมน์(ไม่เลือกอ่านอย่างใดอย่างหนึ่งคืออ่านทุกหน้าเลย) ที่ทางกลุ่มผู้จัดทำได้เสนอเกร็ดความรู้และข้อคิด ขอเสนอต่างๆ.. กันเข้ามา ส่วนคอลัมน์ไหนที่น่าสนใจมากหน่อย..ก็จะอ่านเป็นรอบที่ 2 หรือ 3 หรือเอากลับมาอ่านใหม่อีกได้คะ ดังเช่นคอลัมน์ อาชีพ กฎหมาย ความเป็นอยู่ในเยอรมนี เป็นต้น”



สิ่งที่อยากจะให้มีเพิ่มเติม อยากจะให้โอกาสแก่เพื่อนนักอ่านทุกท่านที่ชอบงานด้านนี้ๆเขียนๆ หรือการแต่งกลอนต่างๆ ทั้งกลอนสด กลอนแปด หรือผู้ที่มีอารมณ์สุนทรีย์ ที่อยากจะนำมาแสดงออก นำเสนอข้อคิดในรูปแบบของกลอนต่างๆ อาจจะมีรูปประกอบที่ที่เหมาะสม หรือมีการส่งเรื่องเข้าขึ้นจากประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา หรือในครอบครัว และระหว่างเพื่อนร่วมงาน ซึ่งอาจจะทำให้ผู้อ่านผ่อนคลายจากความเครียด กันได้บ้างคะ หรือจัดให้มีคอลัมน์ “ตกแต่งห้องนอนในพื้นที่แคบ” มานำเสนอ เพราะเชื่อว่าหลายท่าน ที่มีห้องนอนพักผอน พื้นที่เพียงเล็กน้อย แต่ทำอย่างไรให้สวยงามอยู่คะ”

ส่วนเนื้อหาสาระ ในรูปเล่ม ก็เป็นที่น่าสนใจอยู่แล้ว อาจจะมีการเพิ่มเติมดอกไม้ต่างๆ ในที่นี้หมายถึงโดยอาจมีหน้าใดหน้าหนึ่งเสนอรูปพรรณไม้ไทยๆ ต่างๆ หรือของทางเยอรมัน รูปภาพและชื่อตระกูลที่น่าสนใจ ทำให้อ่านแล้วเพลิดเพลินชีวิตชีวาคะ”

หวังว่าหนังสือ “ดี” จะได้อยู่คู่กับคนไทยในยุโรปไปตลอดนานแสนนาน และเพิ่มความรู้ให้กับพวกเราตลอดไปคะ ขอให้กำลังใจกับผู้จัดทำและอาสาสมัครทุกท่านคะ”

นิตย
และ
และ
จด

กรรณิกา เอกเกอร์

“คอลัมน์ที่ชื่นชอบมากเป็นคอลัมน์เกี่ยวกับสุขภาพเพราะเป็นปัจจัยสำคัญของการดำเนินชีวิต และวันเสี้ยวละคะ รวมไปถึงคอลัมน์ภาษาเยอรมัน ซึ่งไม่ยากให้ขาดหายแม้แต่ตอนเดียว สิ่งที่ดีไม่ได้เลยสำหรับคนไทยทุกคน ก็คือ คอลัมน์เกี่ยวกับกฎหมายทั่วไป ทั้งของประเทศไทยและเยอรมนี ถ้าวรมถึงยุโรปด้วยยิ่งดี สมองเราจะได้ประเทืองตลอด คอลัมน์กุกกิกนาร์กที่ดิฉันชอบคือ คอลัมน์เกี่ยวกับการสอนทำอาหาร และขนม และงานฝีมือคะ หากเป็นไปได้อยากจะขอเสนอให้เพิ่มคอลัมน์เกี่ยวกับเด็กๆ ใหม่มากขึ้น หรือแสดงผลงานและความสามารถของเด็กๆ ในวัยต่างๆ และน่าจะมีส่วนนัดพบ เช่น คุณถามมา เราตอบไป หรือจากใจคุณแม่ สำหรับคุณแม่ หรืออะไรที่เปิดโอกาสให้ผู้อ่านได้แลกเปลี่ยน และถ่ายทอดประสบการณ์ซึ่งกันและกันได้”



สุรรัตน์ ชเตียร์



“จิบอยากถามว่า ทางทีมงานไม่คิดออกหนังสือเป็นรายเดือนหรือคะ จิบชอบอ่านมากๆ เลย ถ้าให้ตอบคำถามว่า ชอบอ่านคอลัมน์ไหนบ้าง ก็ชอบเกือบทุกคอลัมน์เลยคะ คอลัมน์ที่ชอบมากคือ เรื่องเกี่ยวกับกฎหมายและการศึกษา เพราะเป็นคอลัมน์ที่มีประโยชน์มากในด้านความรู้เท่าทันเหตุการณ์ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี จิบขอเสนออยากให้มีคอลัมน์ดังนี้คะ

อันดับแรกเลย ตอนนี้จิบกำลังจะมีลูก ก็เลยขอเน้นเรื่องลูกเป็นสำคัญคะ คือ นิทาน เพลง และเกมมีภาพประกอบ ที่ครอบครัวสามารถเอามาเล่านอกบ้านมาสอนลูกนอกรายของตัวเองได้ และเกมหรือกิจกรรมอะไรก็ได้ที่ครอบครัวเอามาเล่นด้วยกันได้ หรืออาจเป็นเกมสำหรับกลุ่ม ที่เอามาเล่นด้วยกัน เวลาว่างๆ มาเจอกันเยอะๆ หรือเป็นเกมการละเล่นย้อนยุคแบบไทยๆ เพลงของเด็กๆ สไตล์ไทยๆ เป็นต้น

อยากมีการเชิญสมาชิกมาร่วมสนุก เช่น ส่งรูปครอบครัว หรือรูปเด็กๆ น่ารักๆ มาแนะนำตัว ทำความรู้จักกันระหว่างสมาชิก จิบคิดว่า เป็นการสร้างสัมพันธ์ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของคนในกลุ่มสมาชิก และถ้าบางคนเห็นรูปลงหนังสือ ก็จะมีกำลังใจ ผลอูๆ ได้สมาชิกเพิ่มจากการโฆษณาจากปากต่อปากก็ได้

คอลัมน์แง่คิดประสบการณ์จากชีวิตจริง คดีเตือนใจ หรือคำสอนของพระ หรือเกี่ยวกับเรื่องราวบาปบุญคุณโทษ ประสบการณ์จริงจากคนที่ได้เจอ เรื่องกฎแห่งกรรม กรรมตามทัน เป็นต้น

ความเห็นทั่วไปเกี่ยวกับนิตยสารดี สำหรับจิบคิดว่า นิตยสารออกน้อยไปหน่อยคะ ต้องรอนาน และเล่มบาง อ่านแป๊บเดียวก็จบ (เหมาะสมกับราคา) แต่ถ้าเนื้อหาเยอะขึ้น น่าจะขึ้นราคาสมาชิกได้นะคะ ส่วนเนื้อหาสาระในทุกคอลัมน์ที่มีอยู่ก็น่าสนใจดีคะ มีประโยชน์ น่าอ่าน มีภาพประกอบ ทำให้น่าอ่านและเพลิดเพลินมากขึ้น

ถูกใจทุกอย่างเลยคะ ตั้งใจไว้ว่าถ้าเพื่อนสนิทที่รอแต่งงานมาอยู่เยอรมนีแล้ว จะสมัครสมาชิกเป็นของขวัญวันแต่งงานให้เพื่อนด้วยอีกคนแน่นอนคะ”

“โดยส่วนตัวชอบอากูว่าเกร็งๆ ที่จะเขียน เพราะเราก็มีนิตยสารอยู่ไม่กี่เล่ม เล่มหนึ่งถึงเล่มเจ็ด แต่ก็เห็นพัฒนาการ และการปรับเปลี่ยนหัวข้อ และวิธีการนำเสนอได้อย่างชัดเจน โดยส่วนตัวไม่ได้คิดว่าคอลัมน์ไหนมันน่าสนใจน้อยจริงๆ แล้วมันน่าสนใจหมดเลย เพียงแต่ในบางฉบับ บางหัวข้อก็เขียนได้งั้น ไม่ตรง และไม่เข้าใจว่าจะบอกอะไร เช่น ฉบับที่เจ็ด คอลัมน์ตอบปัญหาลูกรัก เรื่องภาษา ภาษา ภาษา เหมือนผู้เขียนต้องการบออะไรให้ฟัง คอลัมน์เรียนภาษาเยอรมัน ก็ดูประสมเอาวัฒนธรรมเขาไปด้วย ทั้งเรื่องโต๊ะ เรื่องไข ซึ่งจริงๆ สองหัวข้อนี้สามารถแยกเป็นเอกเทศได้ เราเข้าใจว่าคอลัมน์เรียนภาษาเยอรมันนั้นจัดทำได้ยากเพราะความแตกต่างของพื้นฐานทางภาษาของผู้อ่านมีหลากหลาย หากนำเสนอเนื้อหาครบถ้วนในรอบสามเดือน ทั้งเรื่องการเมือง หรือบันเทิงเป็นภาษาเยอรมัน และมีประกอบคำแปลศัพท์สำคัญๆ หรือสุภาษิตคำพังเพย เป็นภาษาไทย ก็อาจดูน่าสนใจ เพราะนิตยสารคงต้องการเพิ่มเติมความรู้ภาษาเยอรมันให้แก่ผู้อ่าน ก็อาศัยเรื่องเด่นดังใกล้ตัว

คอลัมน์ที่มีเนื้อหาดีมีภาพ มีประโยชน์ และน่าสนใจสม่ำเสมอ ได้แก่ กฎหมาย แนะนำสมาคม อาชีพ ห้องครัว ศิลปะสำหรับเด็ก สุขภาพ เห็นถึงความตั้งใจในการนำเสนอของผู้เขียน และผู้จัดทำ คอลัมน์ที่ให้ความสนใจน้อย ได้แก่ แฟชั่น บันเทิง นิยาย อาจเพราะส่วนตัวไม่ได้สนใจอะไรทางนี้แล้ว

หัวข้อที่คิดว่าจะมีเพิ่มเติม คือ ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมของประเทศเยอรมนี หรือการนำเสนอวัฒนธรรมท้องถิ่น แต่ก็เพราะเป็นเรื่องที่เราเรียน เราเลยให้ความสนใจเป็นพิเศษ “ผู้อ่านคนหนึ่ง

ขอขอบคุณและขออ้อมรับความคิดเห็นของผู้อ่านทุกท่าน ความคิดเห็นของผู้อ่านจะช่วยชี้แนวทางให้ทีมงานของเราสามารถขับเคลื่อนไปได้อย่างถูกทาง นิตยสารดี จะพยายามนำเสนอสิ่งดีๆ ให้ผู้อ่านต่อไป เพราะเราคือ นิตยสารดี ที่มีดี เพื่อคนไทยในเยอรมนี

หลายๆ ท่านต้องการที่จะอ่าน ประสบการณ์ ชีวิตจริงในเยอรมนี กลอน หรือ เรื่องราวข่าวสั้น นิตยสารดีขอเปิดหน้า “ผู้อ่านส่งมา” 2 หน้า ให้กับเรื่องราวเหล่านี้ และขอเชิญชวน ณ โอกาสนี้ให้ทุกท่านที่ต้องการนำเสนอเรื่องราวที่น่าสนใจ ไม่ว่าจะผ่านบทกลอน โศกนาฏกรรม รูปภาพที่สวยงาม ส่งมาได้ทั้งกองบ. info@d-magazine.de และหากผู้อ่านประสงค์จะส่งความคิดเห็นเพิ่มเติม หรือมีข้อสอบถาม หรืออยากคุยกับทีมงาน ก็สามารถส่งอีเมลล์คุยกับทีมงานได้ที่ info@d-magazine.de หรือส่งจดหมายไปยังบรรณาธิการได้ที่ D-Magazine, c/o Dr.Pataya Ruekaew, Carl-von-Ossietzky-Str. 21, 33615 Bielefeld

Faszination TANGO ARGENTINO



Es wird fast überall auf der Welt Tango Argentino getanzt, auch in Thailand. Was macht die Faszination dieses Tanzes aus?

Der Tango ist eine universelle Sprache, die überall auf der Welt verstanden werden kann. Man kann also mit jemandem tanzen, dessen Sprache man nicht versteht, und doch kann man sich, auf einer anderen Ebene, begegnen und verstehen. Er stellt eine Verbindung zu den verschiedensten Menschen weltweit her. Er bildet Brücken zwischen Nationen, Ländern und Kontinenten und ist ein Beitrag zur Völkerverständigung.



Es geht in diesem Artikel um den Tango Argentino. Man kann den Standard-Tango, der in Europa getanzt wird und der von den Engländern standardisiert wurde, überhaupt nicht mit dem original argentinischen Tango vergleichen. Auch wird Tango-Musik oft als sportliche Bewegungsuntermalung missbraucht. Das ist entschieden zu wenig und wird dem Tango nicht gerecht. Tango ist mehr als die reine Bewegung. Er bewegt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Er appelliert an die Sinne. Jürgen aus München sagt es folgendermaßen: „Beim Tanzen kommt man bewegungsmäßig in einen Dialog, aber man kann auch in Bezug auf die Musik in einen Dialog kommen. Und wenn beides zusammen geht, dann macht es schon sehr viel Spaß.“ „Dann passiert Tango“, wie Jürgen sagt, und erst dann. Es ist wichtig in einen Dialog miteinander zu kommen. Es ist eine neue Art sich zu begegnen, ein Dialog auf einer nicht-verbalen Ebene.

Die traditionelle Tango-Musik ist sehr emotional und führt das Tanzpaar in eine ebensolche Stimmung. Den heutigen Menschen sind diese Emotionen fremd geworden, aber sie vermissen diese. Im Tango finden sie aus der kalten Einsamkeit zurück zu einer emotionalen Begegnung.

Die Schwierigkeit beim Tango liegt darin, dass zwei Personen gemeinsam die Tangomusik interpretieren möchten, das Stück aber oft von beiden unterschiedlich wahrgenommen und empfunden wird. Tango ist nicht nur Takt, sondern auch Melodie. Wenn man genügend Erfahrung erworben, wenn man sich ein breites Repertoire an Schrittfolgen und Figuren erarbeitet hat, kann man die komplexe Tangomusik interpretieren und in der Improvisation in Tanz umsetzen. Jeder Tangotanz ist ein Wagnis, er beginnt als Abenteuer, und es ist ungewiss wie er sich entwickelt.

Der Mann führt, die Frau folgt; so einfach ist das nicht beim Tangotanz, denn eigentlich führen die Musik, die Dynamik und der Verlauf der Musik den Mann und die Frau. So ist jeder getanzte Tango etwas Neues, etwas Einmaliges, was so noch nie dagewesen ist und jedes mal neu entsteht. Nie kann derselbe Tanz zweimal getanzt werden. Tango zu tanzen ist eine schöpferische Tat, eine Kunst. Die Tänzer tragen die Idee des Tango in sich und schaffen zu zweit, immer wieder neu, ein Kunstwerk. Die Empathie, das Einfühlungsvermögen, ist das Wichtigste.

Um Tango tanzen zu lernen benötigt man Konzentration auf den Augenblick, auf die Gegenwart, körperliche Kondition, Taktgefühl und ein gutes Musikgehör. Zudem braucht es, da es ein Paar-Tanz ist, ein gutes Einfühlungsvermögen in den Tanzpartner und natürlich viel Geduld von beiden Seiten. Ja, man muss schon viel Herzblut hineinlegen. Es ist ein steiniger aber, spannender Weg. Es bedarf einer guten Ausbildung und das Lernen ist nie abgeschlossen. Wie bei einem Instrument muss man stetig üben, da sonst die erworbenen Fähigkeiten wieder verloren gehen. Der Tango muss wachsen, er ist nicht leicht erhaltlich.

Der Tango Argentino ist auf jeden Fall eine große Herausforderung! Nehmen wir sie an, dann werden wir den Tango nicht mehr lassen. Mit den Jahren erschließt sich einem nach und nach auch die Vielfältigkeit der Musik und die Einzigartigkeit des Tango Argentino.





ปัทรงไทยในสนามเนือร์บวร์กริ่ง กับกี้ - ศักดิ์ นานา

เชื่อว่าคนไทยหลายคนที่แม้จะอยู่ในเยอรมนีมาหลายสิบปีแล้วก็ยังไม่เคยทราบว่า สนามแข่งรถที่ขึ้นชื่อว่าหิน โหด และยากที่สุดในโลก อยู่ในเยอรมนีนี่เอง นั่นก็คือ สนามเนือร์บวร์กริ่ง (Nürburgring) และในบรรดารางเขื่อนักแข่งรถที่เคยมาทำสถิติความเร็วที่สนามแห่งนี้กว่า 2,000 คน ไม่มีคนไทยเลยแม้แต่คนเดียว

แต่ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ปี 2012 (พ.ศ. 2555) ที่ผ่านมา ธงไตรรงค์ได้มาปักอยู่ในสนามที่โหดที่สุดของโลกแล้วด้วยชายคนที่ชื่อ กี้ - ศักดิ์ นานา

หลายคนอาจจะเคยได้ยินชื่อ กี้ - ศักดิ์ นานา ว่าเป็นทายาทไฮโซชื่อดัง เป็น “ดริฟท์คิง” ของเมืองไทย แต่ในขณะเดียวกันก็เป็นนักธุรกิจที่ทำงานใน 14 บริษัท และอื่นๆ อีกมากมาย แต่คุณกี้ก็เล่าว่า ในฐานะนักแข่งรถ สิ่งหนึ่งที่เขาคิดอยู่ตลอดเวลา คือ อยากมีโอกาสสร้างเกียรติและศักดิ์ศรีให้กับประเทศไทยในเวทีโลก



“เป็นความฝันของ เด็กผู้ชายคนหนึ่ง อยากเอาธงไทยมาปัก ไว้ในสนามที่ยากและโหด ที่สุดในโลก”



“ในฐานะนักแข่งรถ สนามที่ทำหายที่สุดในโลก คือสนามเนือร์บวร์ก
จริงเป็นสนามที่นักแข่งรถทุกคนเรียกว่า “นรก” ที่สุด เพราะสนามทั่วไป ส่วน
มากความยาวไม่เกิน 5 กิโลเมตร มีโค้งยากๆ ลึก 7-8 โค้ง แต่ที่นี่ยาว 20.86
กิโลเมตร มีโค้งใหญ่ 74 โค้ง โค้งเล็ก ๆ อีก 150 โค้ง เรียกว่าทางตรงแทบ
ไม่มี มีแรงม้ามหาศาลก็ช่วยอะไรไม่ได้”

“แชมป์ โลกในอดีตทุกคน ก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า เป็นสนามที่ยาก
ที่สุด เป็นนรกของพวกเขา มันก็เป็นนรกของผมเหมือนกัน (หัวเราะ) ถ้าเทียบกับ
กับนักบินก็เหมือนกับไปนอกโลก ถ้าเป็นนักบินเขา ก็คือไปนอกระเบอส์”

และในบรรดารางวัลที่นักแข่งรถที่เคยมาทำสถิติความเร็วที่สนาม
แห่งนี้กว่า 2,000 คน ไม่มีคนไทยเลยแม้แต่คนเดียว “ผมก็อยากสร้าง
ประวัติศาสตร์ให้กับประเทศไทย อยากให้ประเทศไทยเป็นที่รู้จักในวงการ
แข่งรถ อย่างบราซิลเอง ประเทศเขาเป็นสแลม 99 % แต่พอ Ayrton Senna
เป็นแชมป์ฟอร์มูล่าวัน ทุกคนก็รู้จักบราซิล”

“ผมก็อยากทำในส่วนที่ผมทำได้ จะพยายามให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็น
ไปได้ เป็นความฝันของเด็กผู้ชายคนหนึ่งที่ยากเอาธงไทยมาปักไว้ในสนาม
ที่ยากและโหดที่สุดในโลกนะครับ” แต่การจะขับรถทำสถิติที่เนือร์บวร์กจริง
นั้น ไม่ใช่คิดจะมาทำก็ทำได้เลย คุณก็บอกว่าคุณอุปสรรคอันดับแรกคือค่าใช้จ่าย
มหาศาล “ถ้าพึ่งแค่เปิดสนามอย่างเดียวก็มีค่าใช้จ่าย 4-5 ล้านบาทแล้ว
หากในวันที่ยังขับเกิดประสบอุบัติเหตุ ขับรถชนผนังหรืออะไรก็แล้วแต่ ก็ต้อง
จ่ายเงินค่ารถที่ขับอีก 400,000 ยูโร (16 ล้านบาท) ไม่นับที่ต้องเดินทางมา
ฝึกซ้อมด้วยตัวเอง ค่าใช้จ่ายของทีมงาน ฯลฯ การหาสปอนเซอร์ก็ยากมาก”

ถึงกระนั้น มีแต่เงินอย่างเดียวก็ไม่พอ ฝีมือต้องเป็นที่ยอมรับด้วย “มี
ตั้งค์มากก็เชื่อว่าเขาจะให้ขับนะครับ เราต้องมีศักยภาพจริงๆ ถึงจะคุยกับฝรั่ง
ได้ เขาก็จะยอมให้มาขับทำสถิติจริงๆ นอกจากนั้น ผมก็ยังต้องไปสอบใบ
ขับขี่โดยเฉพาะ ซึ่งไม่ใช่เรื่องง่าย”

“ถ้าคิดจะมาขับเล่นๆ ก็ไม่ต้องใช้อะไรมากครับ แต่ถ้าจะขับทำสถิติ
ต้องมีใบขับขี่ที่ถูกต้อง ต้องขับกับผู้คุมสอบถึงสามคน”

คุณก็ก็เล่าด้วยว่า นอกจากเงิน ความสามารถแล้ว ปัจจัยเรื่องอากาศ
และสภาพแวดล้อมในสนามก็มีผลอย่างยิ่งกับการทำเวลา “ถ้าพื้นที่ที่วิ่งเย็น
มากรถจะไม่เกาะถนน ถ้าหนาวมาก ติดลมมากกว่าศูนย์ ก็อาจจะมีการเลื่อน
กะทันหัน เรียกว่าถ้ามีฝนตก หรือหิมะตก ก็กลับบ้านได้เลยครับ”

นอกจากนั้น สภาพอากาศก็มีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง คุณก็บอก
ช่วงระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการทำเวลาที่สนามแห่งนี้ จะอยู่ในช่วงฤดู
ร้อน คือเดือนมิถุนายน ไปจนถึงสิงหาคม สังเกตได้จากเวลาที่ที่ดีที่สุดอันดับ
ต้นๆ ก็จะอยู่ในช่วงเดือนนี้ทั้งสิ้น เพราะอากาศอุ่น ฝนไม่ตก ตนเองจึงเริ่ม
ดำเนินการติดต่อสนาม สมัครงเพื่อขอทำเวลาดังแต่เดือนกุมภาพันธ์ แต่ได้
รับการอนุมัติให้มาขับทำเวลาได้ในเดือนพฤศจิกายน เป็นคนสุดท้ายของปี
แม้จะไม่ใช่อากาศอย่างที่หวัง คุณก็ก็ยังตัดสินใจมา “ผมเป็นคนสู้
ไม่ยอมแพ้อะไรง่าย”

เป้าหมายของคุณก็ก็ในการมาขับทำสถิติที่เนือร์บวร์กริง อยู่ที่การ
เป็น 1 ใน 5 ของโลก ก่อนหน้าวันขับจริง เขาลงทุนบินมาซ้อมขับที่สนามอยู่
หลายเดือน เดือนละ 7 วัน แต่ก็ได้ซ้อมแต่เฉพาะกับรถของตัวเอง (บีเอ็ม ซีรี่
ย 3 420 แรงมา) ไม่เคยได้ซ้อมกับรถที่ขับจริงเลย (ปอร์เช่ RUF RT12R)

และเมื่อถึงวันจริง ก็ต้องเจอกับสภาพอากาศที่ไม่เป็นใจ “วันที่ขับนั้น
ไม่มีแดดเลยแต่เช้า มีฝนตกโปรยๆ อยู่ครึ่งหนึ่งของสนาม อุณหภูมิแตรก็อยู่ที่
ที่ศูนย์องศา เราต้องรอถึงบ่ายสาม แดดจึงออก แต่ก็โดนเพียงแคครึ่งเดียว
อีกครั้งมีไอน้ำปรอยๆ เวลาขับต้องประคองรถ ไม่ได้ขับเต็มร้อยเปอร์เซ็นต์
ทุกครั้งที่เกิดคันแรงมาก รถจะสะบัด”

เวลาที่ดีที่สุดที่ได้คือ 7.52 วินาที มากกว่าสถิติที่ดีที่สุดของสนาม
ในประเภทที่วิ่งไม่ไคร่งแข่งซึ่งอยู่ที่ 7.14 วินาที ซึ่งคุณก็บอกไม่ได้เสียใจ
แต่ก็จะไม่หยุดอยู่เพียงแค่นี้

“สตีป แรกเราไปไม่ถึงดวงดาว ไม่ได้เป็นที่ 1 ใน 5 แต่อย่างน้อยคน
ไทยก็ยังอยู่ใน 1 ถึง 50 ยิ่งมาดูสถิติตามเดือนแล้ว ผมวิ่งในเดือนพฤศจิกายน
มีคนที่ทำเวลาได้ดีกว่านี้เพียงแค่ 2 คน ก็ถือว่าน่าพอใจ”

“ผมคิดว่าอย่างน้อยที่มาในครั้งนี้นี้ ทางสนามและคนเยอรมันจะรู้จัก
คนไทยดีขึ้น หลังจากนั้นปี จะให้เกียรติกันมากกว่าเดิมแน่นอน คิดว่าตลอด
ระยะเวลาที่ได้มาติดต่อกัน เราก็มีความสัมพันธ์อันดีกับทุกคน ตั้งแต่ผู้บริหาร
ใหญ่สุด จนถึงคนทำงานล่างสุด”

.. ตอนนีสนามก็รู้จักเราแล้ว หากปี 2013 ผมขอมาวิ่งในช่วงเดือน
มิถุนายน – สิงหาคม ก็คิดว่าน่าจะมีโอกาสได้ตามที่ขอ และหากได้จริง ก็เชื่อ
ว่าจะทำเวลาได้อย่างแน่นอนครับ”



เทคนิคการถ่ายภาพ แบบง่าย ๆ

พื้นฐานการปรับค่ากล้อง

สวัสดีครับทุก ๆ คน หลังจากที่ผมได้ถ่ายทอดเรื่องราวผ่านบทความ มา 2 ครั้งแล้ว (เรื่องของเทคนิคการถ่ายภาพแบบง่าย ๆ และเรื่องการเลือกซื้อ กล้องถ่ายรูป) เมื่อเรามีกล้องกันแล้ว และได้ทราบเทคนิคแบบง่าย ๆ กันไปแล้ว คราวนี้ผมจะมาอธิบายถึงการปรับค่ากล้องต่าง ๆ ในการถ่ายภาพ (ในแบบของผมนะ) ซึ่งผมเกิดแรงบันดาลใจจากน้องคนหนึ่งซึ่งมาให้ผมสอน ถ่ายภาพในการปรับค่าต่าง ๆ และความแตกต่างของภาพ ผมจึงมีความคิดอยากถ่ายทอดเรื่องนี้ให้ท่านผู้อ่านได้ทราบกัน

ในปัจจุบันกล้องของเรานั้นจะมีการปรับตั้งค่าต่าง ๆ มากมาย แต่ที่จะกล่าว ในวันนี้จะเป็นเรื่องเกี่ยวกับความเร็วชัตเตอร์ ค่ารูรับแสง และการปรับค่า ISO ภาพแสดงค่าต่าง ๆ บนกล้องทั้ง 3 ส่วน ซึ่งจะอธิบายในลำดับต่อไป (การ แสดงค่าอาจแตกต่างกันไปในกล้องแต่ละรุ่น)

ลำดับต่อไปผมขออธิบายถึงทั้ง 3 ส่วนดังกล่าวข้างต้นต่อไปนี้

1. ความเร็วชัตเตอร์ (Shutter Speed)

ความเร็วชัตเตอร์ คือช่วงเวลาชัตเตอร์ปล่อยให้แสงผ่านเข้าไปในกล้อง แต่ตัวเลขที่แสดงผลจะบอกเป็น 1 ส่วนของความเร็วชัตเตอร์ เช่น ตั้งค่า 1/60 ก็คือ ความเร็วชัตเตอร์เป็น 0.0167 วินาทีนั่นเอง ยิ่งความเร็วชัตเตอร์น้อย ระยะเวลาที่ปล่อยให้แสงผ่านเข้าก็ยิ่งนาน ดังนั้นหลักการเบื้องต้นคือหากอยาก จับภาพที่มีการเคลื่อนไหวให้นิ่ง ก็ต้องตั้งความเร็วชัตเตอร์ให้ไว คือต้องตั้ง ค่าให้สูงเข้าไว้ การปรับตั้งค่าความเร็วชัตเตอร์จึงสามารถนำไปใช้สร้างสรรค์ ภาพในเรื่องของการเคลื่อนไหวได้ตามความต้องการของแต่ละท่าน (อ่าวๆๆๆ ออย่าฟังงั้นนะครับ ลองมาดูตัวอย่างภาพที่ 1 กันดีกว่า)

2. ค่ารูรับแสง (F number)

รูรับแสงช่วยในการกำหนดปริมาณแสงที่จะเข้าสู่กล้องเช่นกันครับ(จะ แสดงเป็น F/xx เช่น F/1.4) เบื้องต้นผมขอให้เข้าใจไว้ว่ายิ่งตัวเลขมากขนาด ของรูรับแสงก็ยิ่งแคบลงครับซึ่งจะทำให้ภาพมืดลงด้วย (เช่น F/5.6 จะมีรูรับ แสงที่แคบกว่า F1.4) ซึ่งรูรับแสงจะเป็นส่วนที่ทำให้ภาพเกิดความชัดลึก-ชัด ตื้น (ภาพที่เห็นความชัดทั่วภาพเป็นบริเวณกว้าง เรียกว่าภาพชัดลึก และ ภาพที่เราคนเคยในคำพูดหน้าชัดหลังเบลอหรือชัดในบางส่วน เรียกว่าภาพ ชัดตื้น) หลักการก็คือถ้าเราใช้รูรับแสงที่กว้าง (F น้อยๆ) ภาพที่ได้ก็จะเกิด ความชัดตื้น และทางกลับกันถ้าเราใช้รูรับแสงที่แคบ (F สูงขึ้น) ภาพที่ได้ก็จะ เกิดความชัดลึก เราลองมาดูตัวอย่างภาพที่ 2 เพื่อความเข้าใจกันดีกว่าครับ

3. ค่า ISO

ค่า ISO เป็นการกำหนดความไวแสงให้กับกล้องซึ่งจะเป็นตัวเลข 100 400 600 (แล้วแต่กล้องแต่ละรุ่น) ง่ายๆ ก็คือ ยิ่งค่า ISO มากก็จะได้ความไว แสงที่สูงขึ้น (ภาพจะสว่างขึ้น) ISO จะใช้ประโยชน์ได้ในที่แสงน้อยซึ่งทำให้ ภาพนั้นสว่างขึ้น และการใช้ควบคู่กับ ความเร็วชัตเตอร์/ค่ารูรับแสง เมื่อการ ปรับตั้งค่าดังกล่าวทำให้แสงน้อยลงเราก็สามารถใช้ ISO ช่วยได้ เราลองมา ดูตัวอย่างภาพที่ 3 กันครับ

จะเห็นได้ว่าพื้นฐานการปรับค่ากล้องทั้ง 3 นี้จะมีเรื่องของแสงมาเกี่ยวข้อง



ตัวอย่างภาพที่ 1

จากภาพด้านซ้ายผมเปิดพัดลม เบอร์เดียวกันทั้ง 3 ภาพ แต่จะ เห็นความแตกต่างพอสมควร ภาพแรกผมตั้งชัตเตอร์ที่ 1/60 ซึ่งอาจจะเห็นว่าพัดลมนั้นหมุน ปกติตามที่มองเห็น ส่วนในภาพ ที่ 2 ผมลองตั้งชัตเตอร์ให้สูงขึ้น ไปที่ 1/250 ซึ่งจากภาพจะเห็น ว่าการตั้งค่านี้อาจหยุดการ เคลื่อนไหวได้ช่วงหนึ่ง และเพื่อ ให้เห็นได้ถึงความชัดจนมาก ขึ้น ผมจึงตั้งชัตเตอร์ให้สูงขึ้นถึง 1/1000 ซึ่งเห็นได้ถึงการหยุดการ เคลื่อนไหวของพัดลมที่ผมเปิดอยู่ ได้อย่างชัดเจน (จะเห็นว่าการ ปรับตั้งค่าชัตเตอร์ที่สูงขึ้นจะมีผล ต่อการเคลื่อนไหวของภาพ และ แสงที่ผ่านเข้าไปในกล้องได้น้อย ลง ก็จะทำให้ภาพนั้นมีมืดลงด้วย)

กันทั้งสิ้น ซึ่งเราต้องช่วยกันโดยเริ่มแรกผมแนะนำให้เรากำหนดความไว ชัตเตอร์และรูรับแสงสำหรับภาพที่เราต้องการก่อนครับ และค่อยใช้ ISO มากำหนดแสงในกรณีที่แสงไม่พอ อาจจะงงหรือไม่เข้าใจกันบ้างสำหรับผู้ ที่กำลังเรียนรู้นะแต่ทุกอย่างอยู่ที่การศึกษาและการฝึกฝนเป็นหลักครับ แล้ว อย่าลืมนำภาพสวยๆ มาให้ผมดูนะครับ

สุดท้ายนี้ถ้าผมมีโอกาสอีก ครั้งหน้าผมจะพาไปเก็บภาพสถานที่ต่างๆ ในเมืองไทยกันครับ และผมก็จะให้เทคนิคการถ่ายภาพของผมไปด้วย และ



ตัวอย่างภาพที่ 2

จากภาพดังกล่าวจะเรียงลำดับของความชัดตั้งแต่ชัดลึก ภาพแรกผมตั้งเป็นรูรับแสงกว้างที่ 2.8 จะเห็นว่าตุ๊กตาสุนัขข้างหลังนั้นจะเกิดความเบลอลมมากซึ่งภาพลักษณะนี้จะเรียกว่าชัดตื้นเหมาะสำหรับถ่ายภาพบุคคลหรือภาพที่ต้องการให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเด่นขึ้นมา ในภาพที่ 2 ผมปรับรูรับแสงให้แคบลงไปที่ 5.6 ทำให้ตุ๊กตาสุนัขนั้นเกิดความชัดตื้นน้อยลง (เริ่มที่จะชัดลึก) และภาพที่ 3 ผมเปิดรูรับแสงให้แคบลงอีกทำให้มองเห็นความชัดของตุ๊กตาสุนัขที่เพิ่มขึ้นที่เรียกว่าภาพชัดลึก อย่างไรก็ตามจะเห็นได้ว่าภาพนั้นจะมีมืดลงตามขนาดของรูรับแสงที่เราใช้ (ยิ่งขนาดรูรับแสงแคบลงภาพก็ยิ่งมืดลงตามไปด้วย)



ตัวอย่างภาพที่ 3

จากภาพผมปรับค่าของ ISO เป็น 2000 500 และ 100 ตามลำดับ (ค่าความไวชัตเตอร์และรูรับแสงเท่าเดิม) จะเห็นได้ถึงความแตกต่างภาพแรกจะเห็นว่าภาพนั้นสว่างมากเนื่องจากผมปรับ ISO สูงถึง 2000 ภาพที่ 2 ผมกำหนดความไวแสงให้พอดีกับภาพที่ 500 และภาพที่ 3 ความไวแสงที่ต่ำทำให้ภาพที่ได้มีดีเทลอย่างชัดเจน (เมื่อเราใช้ค่า ISO สูงเท่าไรคุณภาพของภาพที่ได้ก็จะลดลงด้วย จะเกิดภาพที่ไม่เนียนมีจุดรบกวนที่เรียกว่า Noise แต่ในบางกรณีภาพบางภาพก็อาจจะเกิดการสร้างสรรค์จากการมี Noise ได้)

ถ้าผู้ใดสงสัยปัญหาต่างๆ หรือสนใจติดตามผลงาน สอบถามผมได้ครับที่ <http://facebook.com/badmintonchorus> หรือ E-mail : ream-chorus@hotmail.com

โครงการสอนดนตรีไทย

สนับสนุนโดย สถานเอกอัครราชทูตไทย
ณ กรุงเบอร์ลิน



สอนดนตรีไทย (ซิมและระนาดเอก)
โดยคุณครูสุวิรัตนา จำนวนศาสตร์(ครูเก่ง)
จากโรงเรียนดนตรีบ้านแก่งซิม

25-29 มีนาคม 2556
อาคารวิลลา สถานเอกอัครราชทูต
ณ กรุงเบอร์ลิน
เวลา 09.00-16.00 น.

สอนรอบละ 3 ชั่วโมง จำนวน 2 รอบ
1. ระหว่างเวลา 09.00-12.00 น.
2. ระหว่างเวลา 13.00-16.00 น.

ติดต่อลงชื่อร่วมกิจกรรมที่
โทร: 030/7948 1101
อีเมล: general@thaiembassy.de
.....

30 มีนาคม – 3 เมษายน 2556
สมาคมเพื่อนไทยในพาดอร์บอร์น
Baan Thai Kulturhaus
Borchener Str. 2C
33098 Paderborn , Tel. 052511428992

เวลา 09.00-16.00 น.
สอนรอบละ 3 ชั่วโมง จำนวน 2 รอบ
1. ระหว่างเวลา 09.00-12.00 น.
2. ระหว่างเวลา 13.00-16.00 น.

ติดต่อลงชื่อร่วมกิจกรรมที่
โทร: 030/7948 1101
อีเมล: general@thaiembassy.de





เมื่อหญิงไทยจะไปบาหลี

...อย่าไปทำงานในต่างประเทศ โดยติดเพียงว่า “ไปเที่ยวเอาตบหน้า” เพราะท่าน
จะไม่ได้เที่ยวจริงๆ แต่จะมีชีวิตที่แม้ยากตายก็ยังตายไปได้...

ย้อนไปเมื่อประมาณ 5-6 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2549 – 2550) ขณะที่ผู้เขียนปฏิบัติราชการอยู่ที่กองคุ้มครองและดูแลผลประโยชน์คนไทยในต่างประเทศ กรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ ครั้งแรกที่ได้ยินว่าผู้หญิงไทยชอบเดินทางไปแสวงหาโอกาสกันที่บาหลี ผู้เขียนรู้สึกงงและเต็มไปด้วยความสงสัยมากกว่า ไปกันทำไม บาหลีเป็นอะไรที่ผู้เขียนนึกไม่ออกเลยว่าประเทศนี้จะมีลักษณะหรือคนในประเทศจะเป็นอย่างไร รู้เพียงว่าเป็นประเทศหนึ่งในภูมิภาคตะวันออกกลาง ซึ่งแน่นอนตะวันออกกลางก็หมายถึงประเทศมุสลิม กระแสหญิงไทยเดินทางไปแสวงโชคเพิ่มมากขึ้น เทียบบินไทย-บาหลีของสายการบินกัลฟ์แอร์มีผู้โดยสารเต็มเกือบทุกเที่ยวบิน (ประมาณ 200 – 250 คน) หญิงไทยสามารถเดินทางเข้าประเทศบาหลีโดยไม่ต้องขอวีซ่า เนื่องจากไทยและบาหลีมีความตกลงระหว่างกันเรื่องยกเว้นการตรวจลงตราประเภทท่องเที่ยว โดยสามารถพำนักในไทย/บาหลีได้ 30 วัน และส่วนใหญ่คนไทยก็มักจะลักลอบอยู่ในบาหลีจนเกินกำหนดวีซ่า บางรายอยู่เกินเป็นปีๆ ทางกรมการกงสุลก็พยายามจับกุมหญิงไทยที่ลักลอบอยู่อย่างผิดกฎหมายอยู่บ่อย ๆ เมื่อจับกุมได้ก็แจ้งสถานทูตไทยให้ช่วยเหลือส่งตัวกลับประเทศไทย ซึ่งหญิงไทยเหล่านี้ส่วนใหญ่ติดค้างค่าปรับโทษฐานที่อยู่เกินกำหนดคนละไม่ต่ำกว่า 5 หมื่นบาท บางรายอยู่เป็น 2-3 ปี ติดหนี้ค่าวีซ่ามากกว่า 3 แสนบาท ทำให้รัฐบาลไทยต้องร่วมกับทางการบาหลีแก้ไขปัญหาย่างเร่งด่วน โดยได้ขอพระราชทานอภัยโทษจากกษัตริย์บาหลี เปิดโอกาสให้หญิงไทยเดินทางกลับประเทศไทยได้โดยไม่ต้องจ่ายค่าปรับวีซ่า ผู้เขียนจึงได้มีโอกาสเดินทางไปช่วยงานที่สถานทูตไทยเพื่อช่วยเหลือดำเนินการในการ

ส่งตัวหญิงไทยในบาหลีเร้นจำนวนมากกว่า 3,000 คน กลับประเทศไทย ภายในกำหนดระยะเวลา 3 เดือน

ประสบการณ์แรกของการไปช่วยงานที่สถานทูตไทยที่บาหลีเร้นนั้น ผู้เขียนยังจำได้ดี เนื่องจากผู้เขียนต้องเดินทางคนเดียว ไม่มีผู้บังคับบัญชาหรือเพื่อนร่วมงานจากกระทรวงการต่างประเทศร่วมเดินทางไปด้วย และยังไม่ต้องเข้าพบท่านทูตเมื่อเดินทางไปถึง ผู้เขียนจึงเลือกที่จะแต่งกายง่ายๆ สบายๆ ด้วยเสื้อและกางเกงยีนส์สีซีด แจกเช่นหญิงไทยทั่วไป แต่มั่นคงดูเหมือนหญิงไทยทั่วไปมากกว่าจะเป็นข้าราชการ พนักงานคนไทยที่เคาน์เตอร์เช็คอินของสายการบินกัลฟ์แอร์ ณ สนามบินสุวรรณภูมิ จึงได้มีท่าทางแปลกๆ กับผู้เขียน และได้หันไปสอบถามหัวหน้าพนักงานด้วยเสียงที่ไม่เบาว่า “ผู้หญิงคนนี้จะเดินทางไปบาหลีคนเดียว” เป็นคำพูดที่สื่อให้เข้าใจได้ไม่ยากว่า ผู้พูดมีทัศนคติต่อหญิงไทยอย่างไร ซึ่งหัวหน้าพนักงานคนนั้นเมื่อเห็นหนังสือเดินทางของผู้เขียน ซึ่งถือหนังสือเดินทางทูต ก็รีบเดินเข้ามาขอโทษผู้เขียน ซึ่งส่วนตัวก็ไม่ได้ติดใจอะไร แต่รู้สึกว่าคุณค่าคนไทยด้วยกันยังมองเราแบบนี้ แล้วชาวต่างชาติหรือชาวบาหลีที่เรากำลังจะเดินทางไปละ จะรู้สึกว่าคุณหญิงไทยนั้นด้อยค่าขนาดไหน

จากวันแรกที่เดินทางถึงบาหลีเร้นจนกระทั่งวันเดินทางกลับ ผู้เขียนได้พูดคุยเชิงสัมภาษณ์กับหญิงไทยที่เดินทางมาแสวงหาโอกาสและอยู่เกินกำหนดวีซ่าไม่ต่ำกว่า 300 คน ทุกคนมีเรื่องราวชีวิตที่ใกล้เคียงกันมาก คือ หญิงไทยส่วนใหญ่มักเดินทางมาด้วยความหวังและต้องการโอกาสในชีวิต เมื่ออยู่เมืองไทยก็ต้องทำงานหนักตามสถานบริการต่างๆ เพื่อหาเงินเลี้ยงครอบครัว พอมีพวคนายหน้ามาชักชวนให้เดิน



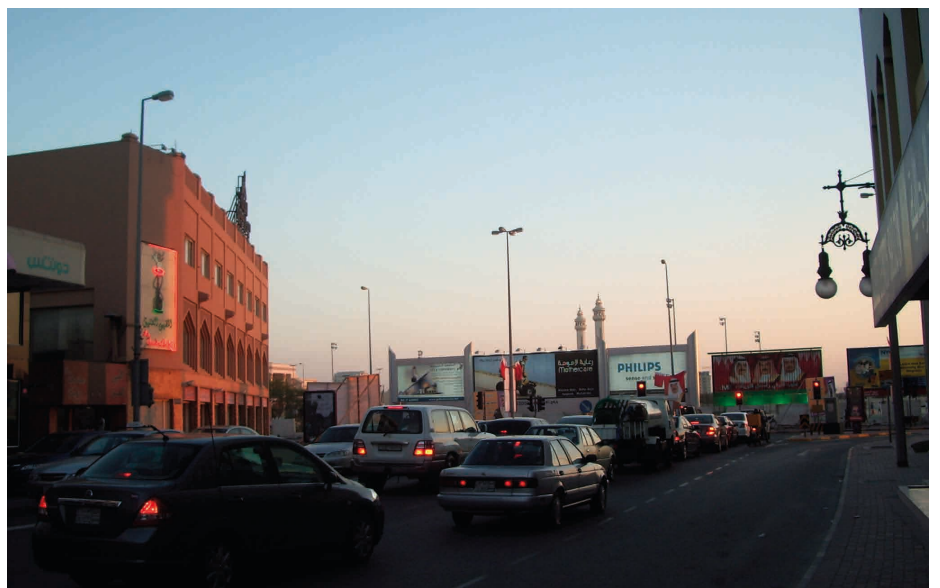
เรื่อนำรู้

โดย หมูติดมันส์

ทางมาทำงานที่บาห์เรน พร้อมวาดวิมานในอากาศให้หญิงไทยเหล่านี้ฝัน เช่น สกุลเงินของบาห์เรน 1 ดีนาร์บาห์เรน เท่ากับ 97 บาท ถ้ามาทำงานที่ประเทศนี้ทำงานแต่ละครั้งจะได้เงิน 20-30 ดีนาร์บาห์เรน คินึงได้ลูกค้า 3-4 คน เดือนหนึ่งก็ได้เงินเป็นกอบเป็นกำ รายได้เป็นแสนๆ หญิงไทยส่วนใหญ่ก็อยากจะได้ลองเสี่ยงโชคจึงตัดสินใจเดินทางเข้ามาทำงานที่บาห์เรน โดยยอมที่จะจ่ายค่านายหน้าคนละไม่ต่ำกว่า 2 แสนบาท แต่เมื่อเดินทางมาถึงบาห์เรนกลับพบความจริงว่า งานที่นายหน้าว่าดี มีลูกค้ามากนั้น แท้จริงแล้ว แทบไม่มีลูกค้าหรือมีน้อยมาก เฉพาะวันหยุดเท่านั้นจึงจะมีลูกค้า และต้องจ่ายค่าครองชีพ ได้แก่ ค่าเช่าบ้าน ค่าอาหาร ค่าเครื่องแต่งกาย เครื่องสำอาง ค่าเข้าสถานที่ต่างๆ ฯลฯ ซึ่งมีอัตราที่สูงมากตามค่าสกุลเงิน ทำให้หญิงไทยยังอยู่ยงนาน ยิ่งทำงาน ยิ่งก่อให้เกิดหนี้สิน เงินที่หามาได้ก็ต้องจ่ายไปกับค่าใช้จ่ายเพื่อประทังชีพ จะกลับเมืองไทยก็กลับไม่ได้ เพราะติดหนี้ค่านายหน้าที่ทำมาทำงานเก็บเงินมาเป็นปี ยังไม่สามารถเก็บเงินก้อนได้ดังที่เคยวาดฝัน เมื่อจะกลับเมืองไทยก็ไม่รู้ว่าจะไปทำงานอะไรได้เงินมาพอใช้หนี้สินที่ยืมมาจ่ายค่านายหน้า และอีกมากมาย ที่หญิงไทยเหล่านี้ต้องแบกรับภาระและจำยอมต่อไป และมีหญิงไทยบางรายก็พยายามเข้ามาหลอกลวงเจ้าหน้าที่ว่าถูกหลอกให้มาทำงานเพื่อหวังจะได้รับการช่วยเหลือส่งตัวกลับประเทศไทยจากทาง

ราชการโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ซึ่งสถานทูตไทยต้องแจ้งหญิงไทยทราบว่าเงินที่นำมาช่วยเหลือคนไทยในต่างประเทศนั้นเป็นเงินตรงจากราชการ ซึ่งสามารถให้ยืมได้ แต่ต้องนำมาใช้คืนภายหลัง เพื่อทางการไทยจะสามารถนำเงินไปช่วยเหลือคนไทยที่ตกทุกข์ได้ยากคนอื่นๆ ในประเทศต่างๆ ต่อไป ภาพเหล่านี้ล้วนเวียนเหมือนวงกลมที่เริ่มต้นและจบลงในลักษณะคล้ายคลึงกันเสมอ หญิงไทยยังคงแสวงหาโอกาสในหลากหลายประเทศ แต่ไม่มีใครบอกใครได้ว่า ผู้ใดจะโชคดีมีความสุขดังที่วาดฝันไว้ เช่นหญิงไทยบางคน ซึ่งอาจเป็นหนึ่งในพันคนที่สามารถหลุดรอดจากวงเวียนแห่งความทุกข์นี้ได้ และมีชีวิตที่สุขสบายในบ้านปลาย แต่น้องๆ พี่ๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่ตัดสินใจที่จะแสวงหาโอกาสมาตลอดชีวิต โดยไม่คิดให้รอบคอบและถี่ถ้วนก่อนการตัดสินใจ

ดังนั้น หากหญิงไทยคนใดที่ต้องการจะไปแสวงโชคโดยการเดินทางไปทำงานในต่างประเทศ ลองเปรียบเทียบข้อดีข้อด้อย เปลี่ยนวิธีคิด เปลี่ยนมุมมองในชีวิต หลายคนอาจจะมีความสุขกับสิ่งที่มีและสิ่งที่เป็นได้ในประเทศไทย โดยไม่จำเป็นต้องแสวงหาโอกาสในต่างประเทศ และอาจรอดพ้นจากการตกเป็นเหยื่อจากการถูกชักจูงให้ไปทำงานบริการทางเพศในต่างประเทศ แต่หากยังยืนยันว่า การไปแสวงหาโอกาสในต่างประเทศเป็นสิ่งที่น่าลองแล้ว ก็ควรตรวจสอบข้อมูลการไปทำงานในต่างประเทศ การใช้ชีวิต ค่าครองชีพ ตลอดจนข้อมูลภูมิอากาศ เศรษฐกิจต่างๆ จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมการจัดหางาน กระทรวงแรงงาน หรือ กรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ หรือ จากเว็บไซต์ต่างๆ ซึ่งในโลกออนไลน์มีข้อมูลมากมายให้คนค้นคว้า จนแน่ใจก่อนตัดสินใจเดินทางไปทำงานในต่างประเทศ อย่าไปทำงานในต่างประเทศ โดยคิดเพียงว่า “ไปตายเอาดาบหน้า” เพราะท่านจะไม่ได้ตายจริงๆ แต่จะมีชีวิตที่แม้อยากตายก็ยังไม่ตายได้ ต้องทำงานเป็นหุ่นยนต์จักรกดใช้หนี้ไปจนชั่วชีวิต



บั้นพีวสาวให้ขาวปลอดภย

“ร่วง! สารอนัตราษจากตรีมหหน้าขาว วาจก่าให้หน้าเป็นต่างขาวถาวรและไถพวง”

“ความขาว” ได้กลายเป็นหนึ่งในความฝันของสาว ๆ ทุกคนว่าอยากมีผิวที่กระจ่างใสดูดาธาเกาหลัที่มาแรงในขณะนี้ ทั้ง ๆ ที่ก่อนหน้าีความขาว หรือไม่ขาวนั้นอาจจะไม่ใช่ประเด็นหลักในการดูแลผิวพรรณเลย ดังนั้น นพ.ปิยะวงศ์ เศรษฐวงศ์ (หมอ BOND) แพทย์ผู้ดูแลผิวพรรณประจำสกรีนตอร์ คลินิก (Skeyndor Clinic) จึงมาไขข้อข้องใจให้สาว ๆ มีผิวกระจ่างใสอย่างปลอดภย

ผิวสวยจากธรรมชาติ ธรรมชาตินั้นได้สร้างสมดุลให้กับร่างกายมนุษย์แล้ว สารเม็ดสีหรือ เมลาโนไซต์ (Melanocyte) เป็นหนึ่งในเกราะปกป้องผิวจากรังสียูวีซึ่งเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งผิวหนัง พบมากในชาวฝรั่งผิวขาว (Caucasian) แต่ผิวสาวชาวไทย (Mongoloid) อย่างพวกเราไม่ค่อยพบโรคมะเร็งผิวหนัง เนื่องจากธรรมชาติได้สร้างสมดุลสีผิวให้เข้มเพื่อรับมือกับพลังงานจากดวงอาทิตย์ที่จะมาทำลายผิว เพราะธรรมชาติของชาวไทยดำรงชีวิตอยู่แถบเส้นศูนย์สูตร ซึ่งได้รับแสงแดดอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วยอยู่แล้ว แต่สำหรับสาวไทยที่อาศัยอยู่ต่างแดน การที่มีสีผิวสีน้ำตาลก็เส้นที่มีต่อสายตารังสีตารั่วขาวอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องน่าอายที่เราจะยึดดอกภาควิทยาศาสตร์ในสีผิวเนียงงดงามขนาดที่สาวฝรั่งยังอดใจจ่าไม่ได้ แต่ถ้าท่านทำลายเกราะคุ้มกันที่ธรรมชาติสร้างให้ ท่านอาจจะมีความเสี่ยงที่จะเกิดมะเร็งผิวหนัง และผิวหนังใหม่จากแสงแดดได้มากขึ้น ผลที่ตามมาั้นอาจจะไม่คุ้มกับความขาวชั่วคราว เพราะหลังจากยาสลายเม็ดสีหมดฤทธิ์ ผิวของท่านจะกลับมามีสุขภาพสีธรรมชาติที่ท่านมี ผลที่ได้จึงอาจไม่คุ้มกับสิ่งที่ต้องแลกมา

ครีมหน้าขาวที่ไม่ได้มาตรฐาน แต่ขาวสะใจผู้ใช้ เพราะเห็นผลรวดเร็ว ชาวโอมิขาวเวอร์ ชาวไม่บันยะบันยัง ส่วนใหญ่จะประกอบไปด้วยสารเคมีที่เรียกว่า ไฮโดรควิโนน (Hydroquinone) หรือ สารปรอท (Mercury) ซึ่งสารทั้งสองชนิดนี้สามารถทำให้ผิวของท่านขาวสว่างได้อย่างรวดเร็วทันตาเห็น แต่ก็มีฤทธิ์ข้างเคียงที่เกิดโทษมากมายเช่นกัน โดยในช่วงแรกๆ ที่ผิวของท่านได้สัมผัสกับครีมแสนวิเศษนี้ ตัวสารเคมีดังกล่าวจะไปทำลายเซลล์เม็ดสีที่เป็นต้นกำเนิดของรอยด่างดำจากฝ้าและกระ หรือผิวที่ดำคล้ำ จึงทำให้สามารถส่องกระจกพิสูจน์กันจะๆ ไปได้เลยว่า ครีมนี้ขาวจริง! เด็ดจริง! แต่หาว่าไม่ว่า หลังจากทีสารเคมีดังกล่าวไปกัดทำลายเซลล์เม็ดสีแล้ว สารเคมีทั้งสองชนิดจะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด และส่งผลเสียตามมาอีกมากมาย

ผลข้างเคียงจากครีมหน้าขาว อาการข้างเคียงที่ผู้ใช้เห็นแล้วอยากจะทำกริดั้งๆ ออกมาอย่างสิ้นหวังคือ ผิวหน้าของท่านจะยิ่งหมองคล้ำมากขึ้น และหมองคล้ำอย่างถาวร เพราะหลังจากทีสารเคมีทั้งสองไปทำลายเม็ดสีแล้ว ร่างกายของเราจะตกกะใจว่าเกิดอะไรขึ้น? มีสิ่งแปลกปลอมเข้ามาทำลายเซลล์เม็ดสีของเราเนีนา!!! ซึ่งเซลล์เม็ดสีของเราเนีเปรียบได้กับองครักษ์พิทักษ์ผิวของท่านจากรังสียูวีอำมหิตที่แผ่ตัวอยู่ทุกหนทุกแห่ง หลังจากร่างกายเราตกกะใจแล้ว ผิวหน้าจะรีบผลิตกองทัพเม็ดสีขึ้นมาอย่างมหาศาล เพื่อทดแทนกับเม็ดสีที่โดนสารเคมีดังกล่าวทำลายไป ...เท่านั้นยังไม่พอ... สารเคมีที่ถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือดยังส่งผลให้เกิดอันตรายต่อการเป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดขาวที่นางเอกซีริสสาวขาวเกาหลัชอบเป็นกัน สารเคมีทั้งสองตัวนั้นอันตรายขนาดที่ทางสหภาพยุโรปสั่งห้ามใส่สารเคมีทั้งสองในส่วนผสมของเครื่องสำอาง (ที่ถูกกฎหมาย) ทุกชนิด ตั้งแต่ปี 2001!!! นอกจากนี้สารปรอทปนเปื้อนที่ทาให้หน้าแดง สิวฝ้าขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่มันจะสะสมในร่างกาย ทำให้หน้าเป็นด่างขาวถาวร กลายเป็นคนมีผิวแพ้ง่าย ไวต่อแสง และทำลายไต



ภาพประกอบจาก www.kapook.com



ข้อแนะนำ ควรเลือกซื้อเครื่องสำอางที่ผลิตอย่างได้มาตรฐาน และผ่านการพิสูจน์จากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ว่าปราศจากสารเคมีที่อันตราย โดยท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่หน่วยงานพิสูจน์สารเคมีของกรมวิทยาศาสตร์ที่จะประกาศออกมาอยู่เรื่อยๆ ว่าครีมยี่ห้อใดได้มาตรฐานหรือไม่ แต่หากเกิดกังวลจริงๆ ก็สามารถหาซื้อน้ำยาตรวจสอบสารไฮโดรควิโนน หรือ สารปรอท ได้จากกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์เช่นกัน

รู้เท่าทันอันตรายจากการฉีดผิวขาว อีกหนึ่งทางเลือกที่กำลังเป็นที่นิยมกันคือ การฉีดยาให้ผิวขาวใส ซึ่งเป็นที่นิยมกันมากทั้งบรรดาสาวแท้และสาวเทียม เพราะคนไข้อย่างหนึ่งจะบอกความรู้สึกระหว่างฉีดว่า “สัมผัสได้เลยคะ ว่ายามันค่อยๆ เดินเข้าไปในเส้นเลือด แล้วไปฟอกสีทั่วทั้งสรรพางค์กาย” ทั้งๆ ที่ความรู้สึกนั้นมันเป็นเพียงแคแรงตึงที่น้ำเกลือผสมด้วยยาค่อยๆ เดินผ่านเส้นเลือด ทั้งนี้ส่วนผสมของยาฉีดที่ทำให้ผิวกระจ่างใสได้นั้นมีอยู่หลายตัว แต่สารที่ปลอดภัยและนำมาใช้อย่างแพร่หลายคือ กลูตาไธโอน (Glutathione) ซึ่งสารเคมีตัวนี้ค่อนข้างปลอดภัยหากใช้ในปริมาณและความเข้มข้นที่เหมาะสม แต่ส่วนมากที่จะเป็นปัญหากันคือ คนไข้จะได้รับการฉีดยาเถื่อนที่ไม่ได้คุณภาพ ยาที่ไม่ผ่านกระบวนการผลิตที่ปลอดภัย ทำให้เกิดการติดเชื้อที่เส้นเลือดดำ หรือในคนไข้บางท่านอาจโชคร้าย โดนฉีดยาที่มีแป้งไมเกลูลใหญ่ปนเปื้อนมาระหว่างการผลิตไปอุดตันที่หัวใจ ทำให้เกิดภาวะหัวใจวายได้

วิธีรักษาจุดด่างดำ ผ่าและกระ หากจุดด่างดำบนใบหน้าโดดเด่นเกินไปจนอยากจะทำกำจัดออก วิธีที่ปลอดภัยและได้ผลดีคือ การใช้พลังงานเลเซอร์เข้าไปช่วยทำลายเม็ดสี โดยเทคโนโลยีพลังงานเลเซอร์มีหลากหลายให้เลือก หากท่านต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถสอบถามได้ที่แพทย์ผิวหนังที่ท่านไว้วางใจ หรือสะดวกในการเดินทางไปรักษา เพราะการรักษาบางอย่างต้องใช้เวลาในการรักษาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉลี่ยแล้วจะรับการรักษาด้วยพลังงานเลเซอร์สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง และจะรักษาราว 6 ถึง 8 ครั้ง จึงจะเห็นผลที่น่าพอใจ อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าท่านจะรับการรักษาด้วยเลเซอร์หรือไม่ก็ตาม หนึ่งในวิธีป้องกันและรักษารอยด่างดำ ผ่า กระ และริ้วรอยที่ไม่พึงประสงค์ที่ดีที่สุดในโลกคือ “การทาครีมกันแดดอย่างถูกต้อง” โดยควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF15 – 30 เพราะหากใช้ SPF ที่สูงกว่านี้ จะสามารถกระตุ้นให้เกิดสิวงขึ้นได้

หัวใจที่สำคัญที่สุดในการทาครีมกันแดดคือ ต้องทาทั่วหน้าทุก 3 ชั่วโมง เพราะสารเคมีในครีมกันแดดนั้น เมื่อปีบออกมาเจอกับอากาศแล้วจะคงตัวอยู่ได้ราว 3 ชั่วโมงเท่านั้น สาวๆ หลายคนทาครีมกันแดดตั้งแต่ 8 โมงเช้าเพื่อหวังว่าจะกันแดดได้ทั้งวัน ...แต่ที่ไหนได้... เพียงนาฬิกาเดินเข้าเวลา 10 โมงเช้า ฤทธิ์เดชของสารกันแดดก็มลายหายสิ้นไปหมดเสียแล้ว ดังนั้นท่านจึงควรหันมาทาครีมกันแดดอย่างถูกต้อง เพราะจะเป็นการป้องกันริ้วรอยที่ไม่พึงประสงค์ และจุดด่างดำได้ดีที่สุด เพียงทาครีมกันแดดอย่างถูกต้อง ด้วยวิธีง่ายๆ เพียงเท่านี้ก็จะช่วยทำให้เรือนกายของท่านขาวกระจ่างอย่างประหยัด ปลอดภัย และสวยใสไม่กลัวแดดอีกต่อไป



Profile: นพ. ปิยะวงศ์ เศรษฐรุ่งโรจน์

- แพทย์ผู้ดูแลผิวพรรณประจำสกายนด์อร์ คลินิก (Skeyndor Clinic) เซ็นทรัล พระรามเก้า
- แพทย์อาสาสมัครผู้ดูแลรักษาโรคทั่วไปในชุมชน
- แพทย์วิชาการประจำ ส.ส.ส. (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ)
- แพทย์พิธีกรร่วมในรายการโทรทัศน์ “เค้าวากันว่า” ทาง Workpoint TV
- แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- Certificate of Dermal Filler, Amsterdam, Netherland
- Certificate of TR Lift, Bangkok



ความสุขเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่ของต้นปลูกแตงกวา



เมื่อต้นฤดูใบไม้ผลิที่ผ่านมา คนตัวเล็กอยากปลูกผัก แม่เลยพาไปเลือกซื้อเมล็ดผัก เธอจ่ายค่าเมล็ดผักด้วย

เงินค่าขนมของตัวเอง กว่าจะเลือกเมล็ดผักได้ก็ใช้เวลาไม่นานเพราะอยากปลูกผักหลายชนิด แต่ในที่สุดก็เลือกได้เมล็ดแตงกวาเพราะคนปลูกผักชอบกินแตงกวาสดๆ

ได้เมล็ดแตงกวาแล้วก็นำมาเพาะในจาน ซ่อนเมล็ดแตงกวาไว้ใต้สำลี ฝักรดน้ำและเปิดดูเมล็ดแตงกวาทุกวัน บางวันก็รดน้ำเยอะจนแม่หัวงันว่าเมล็ดแตงกวาจะจมน้ำตาย แม่จึงต้องแอบเทน้ำในจานทิ้งไปบ้าง

ไม่นานนักเมล็ดแตงกวาก็มีรากงอกและแตกใบให้เห็น 5 ต้น เจ้าตัวตื่นเต้นดีใจมากมาย พอใบเริ่มมีสีเขียวเข้ม เธอก็นำไปปลูกในกระถางกระดาษเล็กๆ สำหรับเพาะต้นอ่อน บอกว่าจะแบ่งไปให้ปู่ 2 ต้น จะได้ปลูกแตงกวาแข่งกัน แตงกวาในกระถางน้อย แตกใบเติบโตใหญ่ แม่จึงให้ย้ายไปปลูกในกระถางยักษ์

บ้านเราไม่มีสวนเรามีแต่กระถางปูนขนาดใหญ่ แม่จัดพื้นที่ให้สำหรับดอกไม้และผัก คนละมุม ต้นไม้จะได้ไม่ทะเลาะกัน แต่คนปลูกแตงกวาชอบทะเลาะกับต้นไม้อื่นๆ ไม่ให้มาแย่งน้ำของแตงกวา เพราะเวลาแม่วานให้รดน้ำต้นไม้ เธอจะรดน้ำเยอะๆ ก็แต่เฉพาะแตงกวาเท่านั้น ส่วนต้นไม้อื่นๆ เธอรดน้ำผ่านๆ พอเป็นพิธี

แตงกวากำลังจะงาม โรงเรียนก็ปิดเทอม เราวางแผนไปเที่ยวเมืองไทย จึงไม่ได้ยู่ชื่นชมแตงกวา

คนปลูกแตงกวาเป็นห่วงแตงกวายิ่งนัก กลัวแตงกวาจะเฉาตาย โชคดีที่คุณยายข้างบ้านรับอาสาดูแลต้นไม้ให้ คนปลูกแตงกวาก็ขอบคุณยายว่า “ต้องรดน้ำแตงกวาเยอะๆ นะคะ” คุณยายรับปากว่าจะดูแลแตงกวาให้เป็นอย่างดี

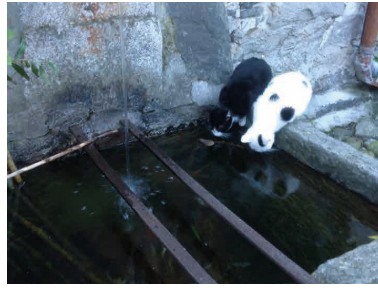
ไปเที่ยวหลายอาทิตย์ แม่นึกว่าคนปลูกแตงกวาจะลืมแตงกวาไปแล้ว แต่เธอไม่ลืม เพราะพอกลับมาถึงบ้านก็รีบวิ่งไปดูแตงกวา สำนวญดูแตงกวาที่เติบโตใหญ่ เสร็จแล้วก็ตะโกนโหวกแหวกอย่างดีใจ “แม่ฯ แตงกวาออกลูกใหญ่มาก” แตงกวาออกลูก 3 ลูก ใหญ่ประมาณข้อมือคนปลูก ลูกแตงกวาออกจะสูงวัยไปนิด สีออกจะเหลืองๆ แล้ว คุณยายที่คุณดูแลแตงกวาให้ไม่เก็บแตงกวาไปกิน คงอยากให้คุณปลูกแตงกวาได้เห็นผลงานของตนเอง

“เก็บลูกแตงกวากินได้หรือยังคะแม่?” เธอถามแบบไม่แน่ใจนัก พอแม่บอกว่าเก็บได้แล้ว เธอก็รีบเก็บจากต้นทันที เสร็จแล้วก็นำไปล้างน้ำ แล้วก็กักกินด้วยสีหน้าปลื้ม

แม่ได้รับเกียรติให้ชิมแตงกวาสูงวัยด้วย แตงกวาออกจะเหนียวๆ รสชาติสู้แตงกวาเอ๊าๆ ไม่ได้ แต่แม่ไม่ได้พูดอะไร เพราะตอนที่กินแตงกวา คนปลูกเธอบอกว่า “แตงกวาของหนูอร่อยที่สุดในโลก”



ทิวรสุภาพ



เชื่อว่าผู้อ่านหลายท่านคงรู้จักการไป Kur (คือ การไปรับการรักษา หรือบำบัด หรือฟื้นฟู) กันดีแต่ที่จะเล่าในตอนนี้เป็นประสบการณ์การไป Kur ในประเทศอิตาลี เนื่องด้วยตัวเองและสามีมีปัญหาที่กระดูกสันหลัง เราจึงได้ไปพร้อมๆ กันทุกครั้งเมื่อแพทย์ออกไปรับรองให้ หลังจากคุยกับบริษัทประกันเรื่องการจ่ายเงินค่า Kur เราก็เริ่มหาสถานที่ ส่วนมากแพทย์ประจำตัวมักจะแนะนำที่ที่เหมาะสมกับโรคที่เราเป็นอยู่

หมอลของเราเคยแนะนำให้ไปที่อิตาลีแถบเมือง Abano เราไปที่นั่นครั้งแรกเมื่อหลายปีก่อนโดยใช้บริการของเพื่อนที่ทำงานกิจการทัวร์ เวลานั้นเราไม่มีประสบการณ์เลย ที่ที่เพื่อนเขาแนะนำให้ดีพอใช้ และเราได้รู้จัก Fango (การแช่ หรือบำบัดด้วยโคลน) ที่นั่นเป็นครั้งแรก การแช่น้ำแร่ทำให้เราดีขึ้นจนไม่รู้สึกเจ็บปวดหลังไปนานทีเดียว

มาที่ที่แล้วน้ำอาการเริ่มจะไม่ค่อยดีอีก คงเป็นเพราะอายุมากขึ้น ทำให้ต้องตื่นนอนให้แพทย์ออกไปรับรองให้อีก

ครั้งนั้นเราเริ่มหาสถานที่และดูตามเว็บต่างๆ เพื่ออ่านประสบการณ์ของผู้ที่เคยไปที่นั่นที่นี้ จนได้ความรู้เพิ่มขึ้น และมาจบลงที่เมืองอีกเมืองหนึ่งไกลๆ Abano Terme นั่นคือเมือง Montegrotto Terme เมืองแถบนี้จะเป็นสถานที่ที่มีน้ำแร่ และ Fango เป็นที่ที่คนรู้จักกันทั่วไปว่าเหมาะกับการมารักษาสุขภาพกัน เมืองนี้เป็นเมืองเล็กๆ สงบ ไม่พลุกพล่านเหมือน Abano โรงแรมที่เรารู้จักกันทั่วไปว่าเหมาะกับการมารักษาสุขภาพ และมีแพทย์คอยดูแล

สิ่งที่เราประทับใจ คือการบริการอาหาร เราจองบริการแบบเต็ม (Vollpension) คืออาหารสามมื้อ ทุกอาทิตย์จะมีการจัดปาร์ตี้ข้างสระว่ายน้ำ มีปลาทะเลตัวยักษ์ และ เนื้อย่างทุกชนิด เรียกว่ากลับไปแล้วนอนที่ที่เดียว อาทิตย์หนึ่งมีอาหารมื้อพิเศษสองวัน อีกวันเป็นกาลาตินเนอร์รี่ ที่เรานั่งรอเขาเอาอาหารมาเสิร์ฟ ครั้งนั้นปรากฏว่าโรคกระดูกดีขึ้นแต่โรคไขมันในเลือดตามมารบกวน แหะๆ

การไป Kur ที่อิตาลี เราจะไม่รู้สึกว่าการรักษาโรคอย่างไรโรงพยาบาลเลยแต่เหมือนการมาท่องเที่ยวพักผ่อนมากกว่า เราสามารถให้หมอกำหนดว่าจะนอนกี่ครั้ง แช่โคลนกี่ครั้ง หยุดวันไหน ทำวันไหนก็ได้ ไม่เคร่งครัด

สิ่งที่ได้ครั้งนั้นทำให้เรารู้จักการนวดแบบ Shiatsu เป็นการผสมผสานการนวดของญี่ปุ่นที่ได้นำการนวดแผนโบราณของจีนมาดัดแปลงซึ่งมีทั้งการกดจุด การร่ายรำเพื่อออกกำลัง หมอนวดหญิงครั้งนั้นเป็นคนอิตาลี และมีอีกคนหนึ่งสอนการร่ายรำเพื่อออกกำลังกายท่าต่างๆ คล้ายกับกังฟูของจีน น่าสนใจมาก เขาจะนวดโดยการใช้อวัยวะต่างๆ เช่น ฝ่ามือ แขนงของหมอล และหัวแม่มือกดตามจุด แปลกไปจากนวดแผนไทยมาก เพราะไม่มีการดัดตัว และบางครั้งก็ใช้บอลหรือหินร้อนช่วยในการประคบ

การทำ Fango ที่นั่นว่าเลื่องชื่อเพราะโคลนที่เขาใช้เป็นโคลนจากบ่อน้ำแร่และนำมาแช่ในบ่อร้อนอุณหภูมิสูงเพื่อไม่ให้มีเชื้อโรค เขาจะละเลงโคลนบนเตียงที่ปูด้วยผ้าไหมและผ้าใบหนาๆ เราจะนอนลงบนโคลนแล้วถูกห่อเป็นมัมมี่ ร้อนมากจนเหงื่อตกเลยละคะ แคม่านไปสัปดาห์ที่แต่รู้สึกเหมือนนานมาก ทั้งที่ก็มาจากเมืองร้อน แต่ไม่รู้อย่างไร กลับทนแทบไม่ไหว หลังจากนั้นก็จะล้างด้วยการฉีดน้ำที่ตัวเราจนโคลนออกหมด แล้วให้ลงแช่ในบ่อน้ำแร่ในห้องเดียวกัน น้ำจะอุ่นสบายๆ มีลมพัดๆ ให้ไม่น่าเบื่อด้วย ตรงนี้ชอบมาก สบายจริงๆ แค่นอนที่เองแต่ออกมาตัวเบาเหมือนเกิดใหม่เลยละคะ

ครั้งนั้นรู้สึกประทับใจมาก ปีนึงจึงขอแพทย์ไปอีก แต่เปลี่ยนโรงแรมเพราะอยากไปที่ใหม่ๆ และก็โชคดีมากที่พบที่ที่ดีกว่าที่เก่า การจัดการเป็นระเบียบ ห้องพักสะอาด เปลี่ยนผ้าปูที่นอน ปลอกหมอนทุกวัน แต่เสียที่คนเยอะกว่าที่เก่า เราจึงต้องทำ Fango แต่เช้าตีห้าครึ่ง หากคิดอีกด้านหนึ่งก็เป็นสิ่งที่ดีนะ ทำให้เรามีเวลาในช่วงกลางวันยาวขึ้นเพราะตื่นแต่เช้า ปกติเป็นคนนอนดึกตื่นสายซึ่งไม่ต่อสุขภาพเลย

ที่นี่จะมีพยาบาลเดินดูเราทุกๆ ห้านาที คอยเช็ดเหงื่อให้ และจะถามทุกครั้งว่า „Tuttobene“ จนเราจำได้ขึ้นใจ หมายความว่า „สบายดีไหม“ เราจะตอบอย่างไรดี ในเมื่อเราไม่สบายถึงได้มานี่นี้จะหากสบายดีจะมานอนให้ถามอยู่อย่างนี้หรือจะ

การนอนแช่โคลนร้อนนี้ช่วยให้ร่างกายขับเหงื่อออกมาได้ดีมากเสียด้วย เขาจะใช้โคลนสองถึงเทลงตรงด้านบนของเตียงที่ปูด้วยผ้าใบหนาๆ ด้านล่างสุดเขาปูผ้าสักหลาดและผ้าพลาสติกไว้ เมื่อโคลนมาถึงเจ้าหน้าที่จะเกลี่ยให้เป็นวงกลม แล้วให้เราลงนอน จากนั้นก็เอาโคลนบางส่วนพอกที่เข่า เท้า หัวไหล่ แขน ตามแต่หมอลจะสั่งและตามโรคของแต่ละคน แล้วก็เอาผ้าใบห่อเราไว้ ตามด้วยผ้าพลาสติกกับผ้าไหมสักหลาด เรียกว่าไม่ต้องหายใจกันเลย นอนไปจนสัปดาห์ที่ก็ขึ้นมาฉีดน้ำและแช่น้ำแร่เป็นอันจบกระบวนการ

ขั้นต่อไปก็เป็นนวดซึ่งก็ต้องแล้วแต่หมอลอีก ดีที่เราใช้ประกันสุขภาพของบริษัทเอกชนจึงขอให้หมอลสั่งนวดพิเศษให้ และโชคดีที่หมอลนวดของที่นี่มีความสามารถมาก นอกจากนวด Shiatsu แล้วยังสามารถนวด Ayurveda ซึ่งเป็นแบบอินเดียได้อีกด้วย เขาจะใช้หินภูเขาไฟแช่น้ำร้อนแล้วเอามาสอดตามจุดสำคัญในร่างกาย จากนั้นก็ใช้น้ำมันที่ผสมกลิ่นหอมระเหยนวดตามแขน ขา ท้อง หน้า และหัวเพื่อคลายเส้นทั้งร่างกาย

อยากให้ลองหันมาดูแลสุขภาพกันบ้างนะคะ และหากจะวางแผนไปเที่ยวที่นั่นในครั้งหน้า ก็ลองพิจารณาการไปทัวร์ Kur สุขภาพกันดูบ้าง เพื่อจะได้มีชีวิตยืนยาวกันอีกสักนิด ที่ที่เคยปวดเคยเจ็บก็จะได้ทุเลาลงบ้างไม่มากก็น้อย





ศิลปะ
โดย Sabine Müller



Mixed Media Art I

Fantasie kennt keine Grenzen, Farben erst recht nicht!



1. Hintergrund



5. Collage Motive: überstrichen Detail



2. Hintergrund: Ausschnitt



6. Ausgestaltung Bild mit Farben
und Stiften



3. fertiger Hintergrund



7. Ausgestaltung: Vogel



4. Collage Motive aufgeklebt



8. Ausgestaltung: Ausschnitt

Liebe Interessenten der künstlerischen Gestaltung,

wie der Name schon sagt, werden bei dieser Art Bilder zu gestalten verschiedene Techniken und Materialien verwendet und in einem Bild zusammengefügt. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Im Wesentlichen setzt sich das Bild aus drei Elementen zusammen: der Gestaltung des Hintergrundes, der Motivgestaltung und der Ausgestaltung und dem Betonen von Details. Eine Möglichkeit möchte ich Ihnen heute vorstellen.

Materialliste: Leinwand oder Malpappe, Acrylfarben, Pinsel, Klebstoff, alte Zeitschriften oder einfach schöne Papiere, Filzstifte mit dünnen Spitzen und Metallicmaler.

Gestaltung des Hintergrundes

Mit der Gestaltung des Hintergrundes gibt man dem Bild eine Farbrichtung. Dabei mischt man Acrylfarben in eher hellen Farbtönen und verdünnt sie. Alternativ und auch ergänzend können andere flüssige Farben wie Aquarellfarben und Seidenmal Farben verwendet werden. Mit einem Schwämmchen wird dazu die Farbe großzügig und reichlich auf die Leinwand aufgetragen. Durch Aufstreuen von grobem Salz in die noch nasse Farbe entstehen nach dem vollständigen Trocknen reizvolle Effekte.

Bitte für die weitere Arbeit noch etwas von den angemischten Farben zurückbehalten.

Motivgestaltung durch Collage

Sammeln Sie ansprechende Motive z.B. in alten Zeitschriften, alten Büchern, Schriftstücken, Fotografien oder Geschenkpapieren.





9. fertiges Bild

In der heutigen Arbeit wird außerdem eine Kopie eines Textes in thailändischer Sprache und dessen deutscher Übersetzung verwendet. Die Schriftstücke dienen einzig gestalterischen Zwecken, aber natürlich hat man die Möglichkeit gezielt Inhalte bzw. persönliche Botschaften in ein Bild einzuarbeiten.

Die gefundenen Motive werden großzügig ausgerissen oder ausgeschnitten. Gerissene Kanten ergeben sanftere Übergänge und lassen sich später harmonischer in das Bild einfügen. Nun arrangiert man die Motive auf dem Hintergrund und klebt sie mit Alleskleber auf. Achten Sie dabei besonders auf die Ränder!

Lasieren des Bildes

Lasieren bedeutet beim Malen mit Aquarellfarben, dass man eine transparente Farbschicht über eine bereits getrocknete Farbschicht malt. Für die neue Farbschicht muss die Aquarellfarbe stark genug mit Wasser verdünnt sein. Nur so entsteht der gewünschte Transparenzeffekt. Die Farbe, über die man lasieren will, muss dabei jedoch getrocknet sein. Nur so verhindert man, dass sich die beiden Farbaufträge miteinander direkt (nass) vermischen. Wenn man so ungeduldig ist wie ich, trocknet man

die Bilder am Besten mit einem Fön. Nach jeder Schicht können mit einem dünnen Stift wichtige Konturen nachgezogen werden. Sie bleiben dadurch deutlicher sichtbar und Unwichtiges verschwindet.

Ausgestaltung:

Jetzt kommt, wie ich finde, der spannendste Teil der Arbeit.

Mit einem Pinsel und Acrylfarbe malen wir nun flächige Motive aus, wie Sie z.B. an den Steinböcken sehen können. Linien und Konturen werden mit feinen Filzstiften und Metallic-Malern ausgestaltet. Flächen werden durch Schraffur lebendig. Werden Sie mutig, erweitern Sie die Motive, fügen Sie grafische Formen hinzu und verbinden Sie die Elemente. Gerade dadurch verändert sich das Bild erneut und bekommt seinen ganz eigenen Charakter.

Viel Spass beim Ausprobieren, Mixen und Kombinieren

Eure Sabine

โครงการส่งเสริมการสื่อสาร ระหว่างครอบครัวและเพื่อน

วันที่ 31 มีนาคม – 1 เมษายน 2556
เวลา 09.30-15.30 น.
สถานที่จัดอบรม อาคารวิลล่า
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน



อบรมโดยคุณครูอังคณา มาศรีงสรรค์ (ครู ณา) ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมความสัมพันธ์ ในครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลใน สังคม และเป็นผู้ได้รับรางวัลสุดยอด 5 ไอเดีย ประเทศไทย เมื่อปี 2553 จากการนำเสนอไอเดีย “เปลี่ยนคนร้ายให้กลายเป็นคนดี”

การอบรมมุ่งจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้ร่วมอบรม ได้เข้าใจตนเองและเข้าใจแนวคิดของบุคคลรอบ ข้าง เพื่อให้เกิดความเข้าใจและปรับทัศนคติที่มี ต่อกันให้ดียิ่งขึ้น

การอบรมวันที่ 31 มีนาคม 2556 เน้นการส่งเสริมความสัมพันธ์และการส่งเสริมการสื่อสาร ระหว่างบุคคลคนในครอบครัว

การอบรมวันที่ 1 เมษายน 2556 เน้นการปรับตัวเข้ากับเพื่อน สังคมใหม่ และการวางแผน หมายด้านอาชีพการงาน

ติดต่อลงชื่อรวมกิจกรรมที่

โทร: 030/7948 1101

อีเมล: general@thaiembassy.de

เชิญร่วมอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

6-7 เมษายน 2556 เวลา 09.30-15.00 น.

อบรมโดยหลวงพ่อดวงชัย อธิปัญญา (วิ ริงสิมา) ผู้ซึ่งได้รับนิมนต์ให้เขียนบทความธรรมะ ลงนิตยสาร Secret เป็นประจำ และเขียนหนังสือ ธรรมะ เช่น “กรรมใดใครก่อ” “บุญที่บุญดอกเบ็ญ บาป” “จริงเหนือความเป็นจริง” “พาใจไปพบ สุข” นิพพานที่นี้เดี๋ยวนี้” และ”บันไดสู่”นิพพาน”

ติดต่อลงชื่อรวมกิจกรรมที่

โทร: 030/7948 1101

อีเมล: general@thaiembassy.de



พับผ้าพันคอเป็นดอกกุหลาบ

เวลาที่เราจะให้ของขวัญใครสักคน ถ้าเป็นผู้หญิงเรามักจะนึกถึงการให้ผ้าพันคอสวย ๆ สักผืนใช่ไหมคะ แต่เราจะทำยังไงให้ผ้าพันคอธรรมดาของเรากลายเป็นดอกกุหลาบแสนสวยที่เมื่อใครเห็นก็ต้องชอบในความสวยงาม

วันนี้เราจะมาแปลงร่างให้ผ้าพันคอกลายเป็นดอกกุหลาบพร้อมส่งมอบความสุขให้ผู้รับกันค่ะ



ภาพ 1 พับทบผ้าพันคอให้เหลือแค่ครึ่งเดียว ตลอดทั้งผืน
ภาพ 2 ม้วนปลายผ้าด้านหนึ่งเพื่อทำเป็นใจกลางดอกกุหลาบ



ภาพ 3 ตั้งด้านที่เป็นมุมกึ่งกลางผ้าขึ้นมาเพื่อเริ่มพับ
ภาพ 4 มือขวาจับผ้าจากทางด้านล่าง



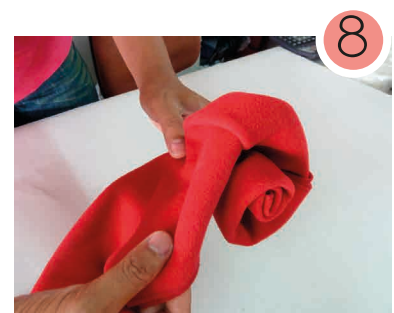
ภาพ 5 แล้วพับทบผ้าไปทางด้านเข้าหาตัวเอง
ภาพ 6 รวบผ้าไว้ที่ฐานดอก(ที่มีมือซ้ายจับอยู่) หมุนดอก(ทวนเข็มนาฬิกา)ให้เกิดเป็นกลีบดอก



ภาพ 7 หมุนดอก(ทวนเข็มนาฬิกา)ให้เกิดเป็นกลีบดอก จากนั้นก็เริ่มทำวิธีเดิมคือจับผ้าด้านล่าง



ภาพ 8-11 พับทบไปข้างหลังเข้าหาตัวเอง รวบผ้าไว้ที่ฐานดอก แล้วหมุนเพื่อเป็นกลีบดอก ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหมดความยาวของผ้า





ไส้วุ้นเชียงใหม่



คำว่า อั่ว เป็นภาษาไทยภาคเหนือ หมายถึง แทรกหรือยัดไว้ตรงกลาง ไส้อั่ว จึงหมายถึงไส้ที่มีการนำสิ่งของยัดไว้ การทำไส้อั่ว นิยมใช้ไส้หมูและเนื้อหมู การทำไส้อั่วของคนเหนือเป็นวิธีการถนอมอาหารวิธีหนึ่ง เพื่อสามารถเก็บอาหารไว้รับประทานได้นานขึ้น คือประมาณ 1-2 วัน แต่ถ้าเก็บไว้ในที่เย็น หรือปัจจุบัน มีการบรรจุลงแบบสุญญากาศก็เก็บไว้ได้นานมากยิ่งขึ้น การทำให้ไส้อั่วสุก จะใช้วิธีปิ้ง หรือทอดก็ได้

ส่วนผสม

เนื้อหมูบด	1	กิโลกรัม
มันหมูหั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก	100	กรัม
ไส้หมู	300	กรัม
ใบมะกรูด	10	ใบ
ผักชีซอย	2	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมซอย	2	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกแห้ง	10	เม็ด
ข่าหั่น	1	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	10	หัว
กระเทียม	10	กลีบ
กะปิ	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
ขมิ้นซอย	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
2. ล้างไส้หมูให้สะอาด โดยใส่น้ำลงในไส้ แล้วกลับด้านในออกมาด้านนอก นำไปแช่น้ำใส่เกลือ ประมาณ 10 นาที แล้วกลับด้านนอกออกเหมือนเดิม
3. ใส่เครื่องแกงลงคลุกเคล้ากับเนื้อหมูบดให้เข้ากัน
4. ใส่ผักชีต้นหอมซอย ใบมะกรูดซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. นำหมูที่คลุกเคล้าเรียบร้อยแล้ว มารอกใส่ไส้หมู โดยใช้กรวยช่วยในการกรอกหมูใส่ไส้
6. เมื่อกรอกไส้จนเต็มแล้ว มัดปากไส้
7. นำไส้อั่วที่ได้มาย่างไฟอ่อนๆ จนสุกเหลืองทั่ว ประมาณ 45 นาที
ขณะที่นำไส้อั่วย่างไฟ ให้ใช้ไม้จิ้มเพื่อระบายอากาศ เพื่อไม่ให้ไส้แตก ย่างกับถ่านไม้ ไส้อั่วจะมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน



แค่นี้เราก็ได้ผ้าพันคอดอกกุหลาบแล้วค่ะ จะจับใส่กล่องหรือใส่ตะกร้าก็น่ารัก นำไปให้หมุด

นอกจากนี้เรายังเอาวิธีการแบบนี้ไปใช้กับใบเตยหรือริบบิ้นได้เหมือนกันนะคะ ..ลองทำดูค่ะ





SKI ALPIN สกี วาลฟัน ตอนที่ 2

ขณะที่เขียนต้นฉบับนี้ ฤกษ์ดีหิมะตกข้างนอก ชาวโพลน ได้บรรยายกาศจ้ง ฉบับที่แล้วได้บอกกล่าวเรื่อง การหาสถานที่ไปเล่นสกี เพื่อนร่วมทาง เครื่องแต่งกาย การขึ้นลิฟท์ ตอนนี้อะมาารู้จักแผ่นสกีกันเถอะ แผ่นกระดานเล่นสกีมีรูปร่างเรียวยาว คอดตรงกลาง ปลายข้างหน้าจะโค้งขึ้นเพื่อกันไม่ให้แผ่นสกีปักกับหิมะ ข้างบนแผ่นสกีตรงกลางจะมีตัวลวดครองเท้าสกีให้ติดแน่นกับแผ่นสกี กว้างยาวตามความใหญ่ของเท้า ตัวสกี พื้นสกีจะเป็นพลาสติกอัดแข็งอย่างดี ขอบทั้งสองข้างจะเป็นเหล็ก ถ้าเข้ามาเล่น ทางร้านเขาจะทำให้หมดคือแว็กซ์สกี Ski wax ให้เรียบร้อย และลับขอบสกีให้คม Skikante schärfen ถ้ามีสกีของตัวเองจะไปจ้างที่ร้านทำให้ หรือจะทำเองที่บ้านอย่างผู้เขียนก็ได้ คือหาซื้อแว็กซ์มา หาเตารีดเก่าๆมาถูแว็กซ์กับพื้นสกีจะทำให้พื้นมันเพื่อช่วยรักษาพื้นสกีและช่วยให้ลื่นไหลบนพื้นหิมะได้ดี การลับขอบสกีก็ใช้เครื่องลับมีดนี่แหละ ขอบสกีที่สำคัญมากเลยสำหรับผู้เล่น เพราะถ้าขอบสกีคมจะช่วยให้การเล่น การหักมุม การเบรค มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ความยาวของสกีและไม้ค้ำสกีต้องดูที่ความสูงของตัวเองด้วย ร้านเช่าและผู้ขายสกีจะแนะนำให้ รองเท้าสกีทำจากพลาสติกอัดแข็งข้างนอก ส่วนข้างใน

นุ่มอย่างหนา กันกระแทก ควรสูงถึงเกือบถึงเข่า เพื่อปกป้องข้อเท้าและหน้าแข้ง เอาละพร้อมแล้วขอกระซิบบอกนิดหนึ่ง จากประสบการณ์นะ

1. การเล่นสกีควรรู้จักสุขภาพร่างกายของตัวเองด้วย แข็งขา ปอด หัวใจ ต้องพร้อม ไม่กลัวความสูง ถ้าเป็นไปได้ควรมีการเตรียมพร้อมร่างกาย เช่นก่อนจะไปเล่นสกี ก็ไปวิ่ง ไปเดินเร็ว ขยับจักรยาน เล่นยิม เป็นการเตรียมพร้อมร่างกายล่วงหน้า
2. เล่นครั้งแรก ไม่ต้องอาย จงอย่าคิดว่าใครกำลังมองชั้นอยู่ จะล้มก็ครั้งก็ไม่ต้องอาย ท่อง "ไม่มีใครรู้จักชั้นฮ่าๆ"
3. เมื่อ"ตัดสินใจ" ขึ้นเขามาเล่นสกีแล้วต้องอดทนหน่อยนะทูนหัว เจ็บปวดนะเนี่ยอยู่แล้ว เดี่ยวก็หาย เล่นเป็นแล้วจะรู้ว่ามันสนุกจริงๆนา (ปลอบใจตัวเองไว้นะ)
4. เวลาล้มอย่าตกใจจนเกินเหตุ ปล่อยให้ลื่นไหล ตั้งสติ เวลาลุกขึ้นให้ใช้ไม้ค้ำพยุงตัว กดขอบสกีกับหิมะแล้วค่อยๆ ยันตัวขึ้น ลองอีกอย่าท้อ ห้าม ถอดสกีออกจากรองเท้าเด็ดขาด เพราะอาจจะทำให้สกีลื่นไหลลงไปยังข้างล่างได้ จำสี่ข้อนี้ได้แล้ว ก็มาเรียนรู้เรื่องเส้นทางสกีกันนะ เส้นทางเล่นสกีแบ่งออกเป็นสามโซน





1. โซนสีฟ้าเข้ม-น้ำเงิน Blaue Piste คือทางลาดนิดๆ แบบไม่ชันสำหรับผู้หัดเล่นใหม่ หรือผู้ที่ชอบเล่นแบบชิลๆ เรื่อยมาเรื่อยๆ ไม่โลดโผน
2. เส้นทางสีแดง Rote Piste เป็นทางที่ชันขึ้นมาอีกหน่อย ผู้ที่เล่นเส้นทางนี้ควรจะเล่นสกีเป็นแล้ว คือพอที่จะรู้จักการเบรคและการโค้ง
3. เส้นทางสีดำ Schwarze Piste คือเส้นทางที่ชัน 70 – 80 เปอร์เซ็นต์ ผู้ที่จะเล่นในเส้นทางชันควรเป็นผู้ที่เล่นจนชำนาญแล้ว

การเล่นครั้งแรกควรมีครูแนะนำ ทำให้มีพื้นฐานและเทคนิคในการเล่นที่ดี...สกีอัลไพน์คือการยืนอยู่บนแผ่นสกี มีไม้ค้ำแล้วลื่นไถลจากข้างบนมาสู่ข้างล่าง (แต่ไม่ใช่พุ่งตรงลงมานะ) คือจะโค้งซ้ายโค้งขวา Slalom อันดับแรกตรวจสอบวาระองเท้าแน่นไปไหม (ปรับได้) ตรวจสอบลือครอบเท้าที่ยึดติดกับแผ่นสกี ว่าติดแน่นไหม (ลองขยับดู) ยืนตัวตรง แผ่นสกีให้ขนานกับเส้นทางสกี ปรับความสมดุลของร่างกาย Gleichgewicht Halten การเริ่มเล่นแล้วแต่ความถนัดจะเริ่มด้านไหน จากซ้ายหรือขวาก่อนก็ได้ ถ้าเริ่ม"ซ้ายก่อน" ก็ให้ข้างซ้ายของลำตัวขนานกับเส้นทางสกีที่จะลงไป เท้าทั้งสองข้างขนานกันคือเท้าซ้ายจะอยู่ด้านล่าง เท้าขวาจะอยู่ด้านบน เอียงเข้า

ทั้งสองออกลงไปทางซ้าย โดยกดขอบแผ่นสกีกับหิมะ อย่าเกร็ง ย่อเข่านิดๆ ไข้ไม้ค้ำยันเฉียงให้ไถล Gleiten ลงไปข้างหน้าตรงไปก่อนแล้ว แล้วเฉียงลงนิดๆ ขยับหัวสกีเตรียมเบรคเป็นรูปตัว V ไปข้างหน้า กดต้นขอบสกีเข้ามาข้างในเหมือนการหนีบขาแล้วยืดเข่ายืดลำตัวเตรียมหมุนตีโค้ง Drehen เท้าขวายกขึ้นนิดแล้วบิดกลับตัว เจียนมุมหันสกี Kanten พอโค้งแล้วตอนนี้เท้าขวาจะอยู่ด้านล่าง ให้ออกข้างขอบสกีมาทางขวา ไถลลื่นลงมา ทำแบบนี้วนกลับไปกลับมาจนลงมาถึงปลายทางการกดต้นขอบสกีและการยืดเข่ายืดตัว Belasten & Entlasten (ตามภาษาสกี) เวลาไถลแล่นลงมา ตาต้องมองเส้นทางสกีด้วยนะ หูและประสาทสัมผัสควร ตื่นตัว กับผู้คนที่เล่นสกีทั้งหลายด้วย เพราะผู้เล่นสกีบนเขามีมากมาย การหยุดให้เขาไปก่อน หรือหลีกเลี่ยงถ้าเขากำลังแล่นลงมาด้วยความเร็ว การเบรคหรือหลบเลี่ยงให้ทันทั่วทั้ง ถ้ามีใครจะมาชนเราหรือเราจะไปชนใคร (เจ็บนะ) ถ้ามีการหยุดยืนพัก อย่าไปหยุดยืนขวางทางตรงกลางเส้นทางสกี ควรหาที่หยุดยืนริมขวาของเส้นทางจะดีที่สุด เวลาแล่นลงเขาควรระมัดระวัง เพราะเส้นทางหิมะบางช่วงจะขรุขระไม่เรียบและบางช่วงอาจจะมีน้ำแข็ง ซึ่งต้องใช้เทคนิคในการหลีกเลี่ยงและ

การลื่นไถลหันเหให้ดี ถ้าพิชิตจุดนี้ได้ โอโฮ..ลื่นไหลโลดแล่น มันส์แบบไม่ติดขัดจริงๆ ขอให้สนุกกับการเล่นสกีในครั้งต่อไปนะคะ ถ้าเล่นเป็นแล้ว การขึ้นไปเล่นสกีกับครอบครัวหรือกับเพื่อนๆ แต่ละครั้ง จะมีความสุขและสนุกจริงๆ กับอากาศบริสุทธิ์ บนเทือกเขาสูงที่ชาวโพลนสุดสวอย มีสมาธิ ผึกกำลังใจ กำลังกาย กระชับความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนฝูงที่ไปด้วยกัน ตอนเย็นจะล่องมองเล่นเกมส์ ดื่มคุยกูล์ซิดกัน เปิดโลกทัศน์ใหม่ให้คนไทยอย่างเราๆ มีความภูมิใจและมั่นใจในตัวเอง ได้เล่นกีฬาที่เมืองไทยไม่มี สนุกกับการใช้ชีวิตอยู่ในต่างแดน ในหน้าหนาวนี้ยังขึ้นไปอีก หนาวนี้หนาวหน้า มาเล่นสกีกันเถอะ...

เรื่องสั้นๆ ในหนีบหนาว แห่งทรงจำ

ณ จุดเริ่มต้น..กับหนาวแรก

หญิงสาวเดินฝ่าเกล็ดหิมะที่โปรยปรายจากฟากฟ้า เป็นสาย..พราวพราว
ละอองอันพิสุทธิ์ปลิวไปตามแรงลม...
ดงงามในความเยียบเย็น
เกล็ดขาวเล็กๆ เหมือนปุยนุ่มปลิวมาติดบนเสื้อ
กันหนาวตัวหนา
บนผ้าพันคอ และบนหมวกที่สวมให้อุ่น
มือที่สวมถุงมือชุกอยู่ในกระเป๋าเสื้อ
ละอองหิมะบนตัวเธอนั้นเริ่มจะจับตัวหนาขึ้น..

หนาขึ้นทุกที

เธอก็มองหน้าเดินต่อไป

คางซิดกับอกหลบละอองเย็น..

แต่ละอองอ่อนนุ่มนั้นยังโปรยปรายมาปะทะสอง

แก้ม เย็นยะเยือก..สะท้อนไหว

หรือ..แท้ที่จริงหญิงสาวอาจกุมหน้าเพียงเพราะ

ขลาดเขลาเกินจะอดทนกับหน้าตนเองกับใคร

ผู้คนเดินผ่านไปมากมาย

เสียงสนทนาดังไม่ขาดระยะ...

ชั่วขณะ..ที่หญิงสาวอยากได้อุ่นนอกเหนือไป

จากอาการห่มกาย..

ท่ามกลางคนแปลกหน้า..มีก็เพียงสองแขนที่ยก

ขึ้นมาโอบกอดตนเอง..

แม้จะไม่ได้ช่วยให้คลายจากหนาวนั้น..

แต่อย่างน้อยก็จะได้ไม่รู้สึกซัดเซิน..แปลกแยก

จนเกินไปนัก

ช่วงใดช่วงหนึ่งของก้าวย่าง เธอหยุดชะงักเท้า

เหมือนเงี้ยวหูดับสำเนียงเหล่านั้น..

อาจหวังจะได้ยินภาษาที่คุ้นเคย จากใครสัก

คน...เพื่อจะปลุกปลอบให้ใจอุ่น...

แม้เธอจะตั้งใจฟังสักเพียงใด..

สำเนียงรอบกายที่ได้ยิน

กลับไม่มีคำใดที่เธอเข้าใจความหมายเลยสัก

คำเดียว

คราวนั้นเองที่เธอตระหนัก..

"เธอคือคนแปลกหน้า" ของที่นี้อย่างแท้จริง....

กับความหนาว..ที่เริ่มคุ้นเคย

อีกคราในฤดูกาลอันหนาวเหน็บ วันนี้เป็นอีกวันที่แดดจ้าส่องผ่านมาให้ไออุ่น หญิงสาวยืนอยู่หน้าบ้านประตูสีขาว เธอทำท่าล้งเลกองจะยกมือขึ้นเคาะประตูเบาๆ สักครู่ใหญ่ๆ ประตูสีขาวบานนั้นก็เปิดออก หญิงสาวทองแก้มไกลคลอดเดินออกมาในชุดกันหนาวขนาดใหญ่กว่าตัว ร่างของเธอดูอู้อายและอวบอ้วนผิดธรรมดา เธอสวมรองเท้าที่เตรียมออกจากบ้าน ในมือถือหมวกและถุงมือ

"สวีสวี ฉันมาเร็วเกินไปหรือเปล่า?" หญิงสาว

ทักทายหญิงสาวก่อนเอ่ยปากถาม

"ไม่หรอก มาก่อนเวลานิดหน่อยเท่านั้นเอง พอดีฉันอยู่ในห้องน้ำเลยมาเปิดประตูซ่า ขอโทษที่เราไปกินเถอะ"

ทั้งคู่เดินไปที่ประตูทางออกของตึก ก่อนที่จะก้าวเท้าเดินออกไปบนถนนที่มีหิมะขาวโพลนเกาะหนา หญิงสาวยื่นมือมาจับแขนหญิงสาว และเดินไปด้วยกันด้วยท่าทางที่แยกไม่ออกว่าใครประคองใคร ต่างก้าวเดินด้วยความระมัดระวังเพราะหิมะที่เกาะถนนเริ่มละลาย จึงอาจทำให้ลื่นล้มได้ง่ายๆ ทั้งคู่มุ่งหน้าตรงไปในสวนสาธารณะที่อยู่ไม่ไกลนัก เป็นเช่นนี้ทุก ๆ บ่าย ในวันที่หนาวเหน็บ แต่แดดจ้า หญิงสาวยิ้มกับหญิงสาวว่า "เธอต้องเดินออกกำลังกายมาก ๆ จะได้ไม่ปวดหลัง คนไกลคลอดปวดหลังเกือบทุกคน"

เมื่อเดินออกกำลังกายกันพอประมาณ ก็จะหาที่นั่งพัก นั่งคุยกัน เล่าเรื่องราวของแต่ละคนผู้กันฟัง บางครั้งก็ส่งเสียงหัวเราะกันคิกคัก เหมือนสาววัยรุ่นที่เล่าความลับสู่กันฟัง แม้วัยจะแตกต่างกันหลายปี แต่หญิงสาวกับหญิงสาวดูเหมือนจะไม่ได้รู้สึกถึงช่องว่างแห่งวัย

บนดินแดนแปลกใหม่แห่งนี้ หญิงสาววัย 72 ปีคือเพื่อนบ้านคนแรกของหญิงสาว แรกเริ่มต่างพูดคุยกันด้วยภาษามือ ภาษากาย พยายามอธิบายสิ่งที่ตนต้องการสื่อสารด้วยคำพูดที่ต่างพอจะนึกออกในภาษาที่อีกฝ่ายเข้าใจ ทำท่าทางประกอบ หรือแม้กระทั่งการวาดภาพให้กันดู หญิงสาวที่ไม่เคยเดินทางไปสัมผัสโลกตะวันออกด้วยประสบการณ์จริง มีเพียงคำบอกเล่าและเรื่องราวจากหนังสือ เธอจึงมีคำถามมากมายที่อยากรู้ ทั้งเรื่องของวัฒนธรรม

ประเพณี ผู้คน อาหารการกิน ยามหญิงสาวเล่าเรื่องราวจากดินแดนที่เธอจากมาให้หญิงชราฟัง เธอมักจะตั้งใจฟัง และตั้งคำถามต่างๆ อย่างสนใจเสมอ

จวบจนทารกน้อยออกมาลืมตาดูโลก หญิงชราจึงเข้ามามีบทบาท ใกล้ชิดกับเด็กหญิงตัวน้อย ช่วยดูแลทารกน้อยอย่างเต็มอกเต็มใจ จนเสมือนหลานแท้ๆ คนหนึ่ง หญิงสาวเองได้เรียนรู้อะไรมากมายจากหญิงชรา เธอสอนให้หญิงสาวรู้จักวิธีการทำอาหารเด็ก สอนทำอาหารพื้นเมือง ทำขนม สอนเรื่องการปลูกต้นไม้ดอกไม้ในสวน สอนเรื่องวัฒนธรรมประเพณี ในทางกลับกันหญิงสาวก็สอนหญิงชราให้รู้จักใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ พิมพ์จดหมาย คอยช่วยงานเล็กๆ น้อยๆ ในบ้าน ในสวน อาสาไปซื้อของให้ ช่วยดูแลบ้านยามหญิงชราไม่อยู่บ้าน หญิงสาวรู้สึกเหมือนหญิงชราเป็นญาติผู้ใหญ่ และหญิงชราคงรู้สึกเสมือนเธอเป็นลูกเป็นหลานเช่นกัน นับเป็นโชคมหาศาลสำหรับคนบนแผ่นดินอื่น ที่ได้พบเจอคนที่พร้อมจะเป็นมิตร และช่วยเหลืออย่างจริงใจเช่นนี้

หนาวที่ห้า กับกรจากลา บนเส้นทางที่ต้องก้าวเดิน

หิมะยังคงโปรยปรายลงไม่ขาดสาย อากาศเย็นยะเยือก แต่เด็กหญิงตัวน้อยในชุดกันหนาวตัวหนา สวมถุงมือ หมวกสีสดใส คงไม่รู้สึกละอะไรกับอากาศที่หนาวเย็น เพราะยังคงสนุกสนานกับการวิ่งไปรอบๆ สวนหลังบ้าน และอาปากแลบลิ้นไล่จับหิมะที่โปรยปรายลงมา แถมยังส่งเสียงหัวเราะคิกคักชอบใจยามที่หิมะเย็นโปรยมากระทบลงบนผิวหนัง

หญิงสาวและหญิงชรายืนถือถ้วยกาแฟมองเด็กหญิงจากหน้าต่างบานยาว ของห้องนั่งเล่น อย่างเงียบๆ ดูเหมือนต่างจะมีรอยยิ้มนิดๆ บนใบหน้า

“ฉันมีเรื่องจะบอกเธอ” หญิงสาว เอ่ยปากเบาๆ อย่างไม่เต็มใจนัก หญิงชราเบือนสายตามามองหน้าหญิงสาวตรง ๆ สายตาเต็มไปด้วยคำถาม หญิงสาวกลืนน้ำลายเหนียว ๆ ลงคอจนจะเอ่ยต่อด้วยน้ำเสียงเบาๆ เช่นเดิม

“พอเขาได้งานใหม่ที่ต่างประเทศแล้ว เราต้องย้ายบ้านกันเร็วกว่าที่คิด” แล้วหญิงสาวก็นิ่งเงียบ

หญิงชรามองหญิงสาวนิ่งนาน ไม่มีคำพูดใดๆ เลยออกมาแม้แต่คำเดียว ลึกครุ่นเธอก็หันไปมองเด็กหญิงตัวน้อยที่เล่นหิมะอยู่ในสวน เด็กหญิงหยุดวิ่งไล่จับหิมะแล้ว แต่หันมานั่งลงกับพื้นพยายามจะปั้นตุ๊กตาหิมะแทน หญิงชรามองนิ่งอยู่เช่นนั้น นิ่งนาน ก่อนจะถอนหายใจยาวๆ แล้วเดินไปที่โต๊ะเตี้ยๆ ที่วางอยู่หน้าเก้าอี้รับแขก

“ฉันกลับแล้วนะ” น้ำเสียงนั้นสั้นเครือ หญิงสาวหันไปมองจึงทันได้เห็นว่ามีมือที่วางถ้วยกาแฟลงบนโต๊ะนั้นสั้นเล็กน้อย

หลายอาทิตย์ที่หญิงสาวยุ่งกับการย้ายบ้าน หญิงชราจะมารับเด็กหญิงตัวน้อยไปอยู่ด้วย ช่วยดูแลเด็กหญิงตัวน้อยอย่างดี อาบน้ำให้ บางวันก็พาไปซื้อของ ไปเดินเล่น ยิ่งใกล้วันจากลา หญิงชรายิ่งพูดกับหญิงสาวน้อยลง

กระทั่งวันจากลามาถึง หญิงสาวพาเด็กหญิงไปฝากกริ่งประตูหน้าบ้านหญิงชรา กอดอยู่หลายครั้ง ก็ไม่มีใครเปิดประตูรับ หญิงสาวโทรศัพท์เข้าบ้าน หญิงชราเหมือนจะตรวจสบให้แน่ใจว่าหญิงชราอยู่ในบ้าน ไม่มีคนรับโทรศัพท์ หญิงสาวได้แต่เดินไปเดินมาด้วยความรู้สึกประหลาด เธอรู้ว่าหญิงชราตั้งใจไม่อยู่รำลึกัน เธอตั้งใจหลบหน้า เธอเฝ้าเดินไปฝากกริ่งหลายรอบ จนบ้ายคล้าย หญิงสาวจึงจำใจงูเด็กหญิงตัวน้อยเดินไปขึ้นรถที่จอดรออยู่

ระหว่างเดินทางหญิงสาวพยายามติดต่อหญิงชราหลายครั้ง แต่ยังคงมีแต่ความเงียบเช่นเคย สุดท้ายเธอจึงฝากข้อความรำลึไว้ในโทรศัพท์ ด้วยน้ำเสียงสั้นเครือ รวมทั้งคำตัดพ้อต่อว่า ด้วยความน้อยอกน้อยใจ

เมื่ออาทิตย์แห่งความม่วนวายผ่านไป หญิงสาวหยิบไปสการ์ดใบแรกมาเขียนข้อความสั้น ๆ จำหน้าถึงหญิงชรา ยังคงไม่มีมีคำตอบใดๆ กลับมาเช่นเคย หญิงชราคงเลือกที่จะหายไปจากชีวิตของหญิงสาวเงียบๆ เช่นที่หญิงสาวเองกำลังเดินทางออกไปบนเส้นทางอื่น

ยังคงไม่มีข่าวคราวใดๆ จากหญิงชราส่งมาถึง ตลอดระยะเวลาหลายเดือน จนลวงเขาฤดูหนาวอีกครา ในวันที่หิมะโปรยปราย จดหมายฉบับหนึ่งมานอนนิ่ง เย็นเฉียบอยู่ในตู้รับจดหมาย เป็นจดหมายจากต่างแดนฉบับแรกที่มาถึงหญิงสาว เพียงแค่

เห็นลายมือของผู้ที่ส่งมาถึง หญิงสาวก็รีบเปิดออกอ่านด้วยหัวใจที่เรงร่า

“เธอคิดถึงผู้หญิงแก่ๆ อย่างฉันบ้างมั๊ย? เกือบปีแล้วซินะที่พวกเขาจากฉันไป ไปไกลเหลือเกิน ตอนที่เธอบอกข่าว ฉันอยากให้มันเป็นเพียงแค่เรื่องตลกที่เธอล้อฉันเล่น ห่าปีไชยวณะที่เธอขโมยหัวใจฉันไป เรอนำอะไรใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตฉันมากมาย เธอคือแสงแดดอุ่น ในวันที่เย็บเหงา...มันเหมือนฝันร้ายที่รู้ว่าเธอกำลังจะจากไปต่างๆ เช่นนั้น วันที่พวกเขาเดินทางฉันออกจากบ้านตั้งแต่เช้า ไปหลายๆ ที่ แล้วก็ไปนั่งอยู่ในสวนสาธารณะ ฉันนั่งร้องไห้อยู่ นาน ไม่อยากกลับบ้าน ไม่อยากให้เธอบอกลา...ตอนเย็นที่ฉันเดินกลับฉันยังภาวนาไปตลอดทางว่าขอให้มันไม่ใช่เรื่องจริง ขอให้เห็นแสงไฟจากบ้านของเธอ ขอให้ได้ยินเสียงหัวเราะเล็กๆ จากในสวน แต่ความฝันก็คือความฝัน มันไม่ได้เป็นจริงขึ้นมา ฉันใช้เวลาานานกว่าจะเปิดฟังข้อความในเครื่องรับโทรศัพท์ที่เธอฝากไว้จนจบได้ และใช้เวลาานานกว่าจะลูมามันเขียนจดหมายถึงเธอได้ ขอโทษที่ฉันไม่ได้ติดต่อพวกเขาเลย แต่เธอลคงรู้ว่าทำไม...ฉันจบแค่นี้ก่อน คิดถึงเหลือเกิน อยากให้พวกเขาอายุตรงหน้าเหมือนเช่นวันก่อน” จาก..หญิงแก่ๆ อดีตเพื่อนบ้านของเธอ

จดหมายนั้นยาวต่อไปถึงสามหน้ากระดาษ บางช่วงเขียนวกไปวนมา หญิงสาวอ่านไปเส็ดน้ำตาไป บางช่วงน้ำตาตกลงตาจนเธอมองตัวอักษรใด ๆ ไม่เห็น หลังอ่านจดหมายจบลงดวงตาของหญิงสาวแดงก่ำ เธอเงยหน้าขึ้นมารำพึงด้วยเสียงอันสั้นพราว “รอให้หนาวนี้จากลา ฉันจะไปเยี่ยมเธอนะ”



“พินที่เป็นจริง ในดินแดนแห่งความพิน” ตอนจบ

บันทึกการเดินทางท่องเที่ยวเยอรมนี สวิตเซอร์แลนด์ ออสเตรีย

ลัดถิ่นสหายและพริ้งเปศ 14 วัน



München



Augsburg

วันที่ 3 ตุลาคม 2555 โบบิงเงิน(Bobingen) และมิวนิค(München)

วันนี้เรามุ่งหน้าไปยังแคว้นบาเยิร์น(บาวาเรีย) บนทางด่วนมีรถวิ่งขั้วไขว่ ก็ไม่น่าแปลกใจเลย เพราะวันที่ 3 ตุลาคมของทุก ๆ ปีเป็นวันสำคัญของประเทศเยอรมนี คือเป็นวันรวมชาติของเยอรมนีตะวันตกกับตะวันออก ซึ่งถือเป็นวันชาติของเยอรมนี และเป็นวันหยุดราชการ ผู้คนจึงพากันออกไปเที่ยวต่างจังหวัดกันมากมาย

เราเดินทางถึงโบบิงเงิน(Bobingen) ซึ่งนี่นำ เอและคุณเอริก(เจ้าของบ้านและไกด์ท้องถิ่นน่ารัก)ได้รอคณะของเราอยู่แล้ว โปรแกรมของค่ำคืนนี้คือไปทำความรู้จัก "ออกโตเบอร์เฟสต์" ซึ่งเป็นเทศกาลประจำปีของแคว้นบาเยิร์น จัดขึ้นเป็นเวลา 16 วันในเมืองมิวนิค (มิวนิก) จะจัดขึ้นตั้งแต่ปลายเดือนกันยายนถึงต้นเดือนตุลาคม ถือเป็นเทศกาลหนึ่งที่มีชื่อเสียงที่สุดในเยอรมนี และเป็นเทศกาลที่ใหญ่ที่สุดในโลก ในงาน "ออกโตเบอร์เฟสต์" พวกเราได้ลิ้มชิมรสอาหารท้องถิ่น อันมี เลเบอร์เคเซอร์ ไส้กรอกย่าง ขาหมูย่าง กะหล่ำปลีดอง สลัดมันฝรั่ง เบียร์ และเบรเซล หลังจากได้รับประทานอาหารท้องถิ่นอย่างอิมมอรอยแล้ว พวกเราก็เดินไปร่วมงาน "ออกโตเบอร์เฟสต์" ซึ่งใช้เวลาเดินกันนานโขอยู่ ผู้คนมากมาย เฮฮาสนุกสนานกัน ทั้งหญิงและชาย พวกเขาเกรงว่า จะหลงทางกัน จึงรวมใจกันใส่ที่คาดผมมีไฟระยิบระยับ กลายเป็นไฮไลท์ในงานไปอีกกลุ่มหนึ่ง ไม่น่าเชื่อว่า จะมีผู้คนมากมายเช่นนี้

วันที่ 4 ตุลาคม 2555 ชมตลาดที่เมืองเอาท์สบูร์ก (Augsburg)

เอาท์สบูร์กเป็นเมืองที่เก่าแก่มากสองรองจากเทรีย

(Trier) วันนี้ได้ไปเดินตลาดในเอาท์สบูร์ก มีผักผลไม้ ดอกไม้ อาหารการกินและงานฝีมือน่ารัก ๆ จำหน่าย พวกเราเดินชมตลาดอย่างมีความสุข

วันที่ 5 ตุลาคม 2555 ลินเดา(Lindau)

ลินเดาเกาะขนาดเล็กทางตอนใต้ของประเทศเยอรมนี อยู่ริมฝั่งทะเลสาบคอนสตันซ์ เป็นเมืองท่องเที่ยวชื่อดังของยุโรป และที่ลินเดานี้ จะมีการจัดประชุมผู้ได้รับรางวัลโนเบล (Foundation Lindau Nobelprizewinners Meeting at Lake Constance) เพื่อสร้างเครือข่ายระหว่างผู้ได้รับรางวัลโนเบลกับเยาวชนและนักวิทยาศาสตร์รุ่นใหม่ โดยเชิญผู้ได้รับรางวัล (Nobel Laureate) นักศึกษาและนักวิจัยทั่วโลก เข้าร่วมการประชุมในช่วงระหว่างปลายเดือนมิถุนายนถึงต้นกรกฎาคมของทุกปี

วันที่ 6 ตุลาคม 2555 ประเทศลิดเทินสทายน์(Liechtenstein)

เราเดินทางจากประเทศเยอรมนีไปประเทศลิดเทินสทายน์ โดยใช้เส้นทางจากเมืองคอนสตันซ์ ข้ามผ่านหมู่บ้านเล็ก ๆ ของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ไปทางเทือกเขาแซนทิส (Säntis) ถนนทางแคบ ๆ คดเคี้ยวเหมือนผ้าพับและเป็นเนินเขา ทิวทัศน์สองข้างทางช่างงดงามเหลือเกิน ประเทศลิดเทินสทายน์ (Liechtenstein) หรือชื่ออย่างเป็นทางการ ราชรัฐลิดเทินสทายน์ (Fürstentum Liechtenstein) เป็นประเทศเล็ก ๆ ที่ถูกห้อมล้อมด้วยภูเขา เราใช้เส้นทางเดินทางกลับเข้าประเทศเยอรมนีโดยผ่านทางเมืองเฟลด์เคียร์ช (Feldkirch) ในประเทศออสเตรีย ไปสู่เมืองเบเกรนซ์ (Bregenz) ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีชื่อเสียงในการจัดละครเวทีกลางน้ำที่ยิ่งใหญ่

วันที่ 7 ตุลาคม 2555 โซนัค(Schonach)และ
ทริแบร์ก(Triberg)

วันนี้ฝนตก แต่ไม่ได้เป็นอุปสรรคต่อการท่องเที่ยว
ของเราเลยสักนิด วันนี้เราเดินทางไปเขตป่า
ดำ(Schwarzwald) ได้ชมนาฬิกาตุ๊กตุ๊กที่ใหญ่ที่สุด
ในโลก ที่เมืองโซนัค และได้ไปเยี่ยมพิพิธภัณฑ์วิถี
ชีวิตคนเยอรมันในสมัยก่อนที่อาศัยอยู่ในเขตป่าดำ
โดยเฉพาะที่เมืองทริแบร์ก (Schwarzwaldmuseum
in Triberg) ช่างน่าสนใจอย่างยิ่ง

วันที่ 8 ตุลาคม 2555 ฟรายบวร์ก(Freiburg)
และ โคลมาร์(Colmar)ในประเทศฝรั่งเศส

ฟรายบวร์กได้ชื่อว่าเป็นเมืองมหาวิทยาลัยเก่าแก่
เมืองหนึ่งของเยอรมนี เป็นเมืองที่น่าเดินเที่ยวชม
เมืองหนึ่ง ไชนถนนคนเดินในตัวเมืองเป็นถนนปูด้วย
ก้อนหิน มีร้านอาหารและร้านค้าเล็กๆ เปิดบริการ
ในอาคารเก่าๆ ตกแต่งแบบท้องถิ่น รอบตัวเมือง
มีรางระบายน้ำ และที่โบสถ์ใหญ่ใจกลางเมืองเป็น
ตลาดนัดจำหน่ายผัก ผลไม้สด ๆ ของชาวสวน มี
เนยแข็งจากประเทศฝรั่งเศส ฯลฯ ไม่ต้องแปลกใจ
เลยที่เราจะได้ยินภาษาฝรั่งเศสปนภาษาเยอรมัน
ในเมืองฟรายบวร์ก ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ฟรายบวร์ก
ตั้งอยู่ใกล้พรมแดนประเทศฝรั่งเศสนั่นเอง

จากฟรายบวร์กไปโคลมาร์ใช้เวลาประมาณเกือบ
สองชั่วโมง เส้นทางที่เราขับผ่านนั้น คนในยุโรป
เรียกกันว่า "เส้นทางไวน์ของเอลซาส (Elsässische
Weinstraße)" เนื่องจากเป็นเขตที่คนท้องถิ่นมีอาชีพ
หลักคือ ปลูกองุ่นสำหรับทำเหล้าไวน์ เหล้าไวน์ใน
เขตนี้เรียกกันว่า เอลเซสเซอร์ไวน์ (Elsässerwein)
ตลอดสองข้างทางของถนนเส้นนี้สามารถแวะชิม
ไวน์ได้ฟรี บางคนชิมจนเมา ขับรถต่อไปไม่ได้ก็
มี...พวกเราเดินทางถึงเมืองโคลมาร์ตอนพลบค่ำ
จึงรีบเช็คอินในโรงแรม แล้วออกไปเดินเที่ยวชม
ตัวเมืองก่อนที่จะมืด ได้ข้อมูลมาว่า โคลมาร์ได้
รับสมญานามว่า "เวนิสน้อย" (Klein Venedig)
มีคลองอยู่รอบ ๆ ตัวเมืองเก่า อาคารบ้านเรือน
แบบฟาคแวร์กเฮาส์ (Fachwerkhaus) บอกได้
คำเดียวว่า สวยงามจริง ๆ
ที่โคลมาร์ พวกเราได้ลองกินอาหารท้องถิ่น ซึ่ง
รายการอาหารเป็นภาษาฝรั่งเศส เลยใช้วิธีดูภาพ
แล้วสั่งอาหาร พออาหารตามสั่งมาถึง ก็ถึงบางอ้อ
...ขาหมูย่างและขาหมอบ เครื่องเคียงเป็นกะหล่ำ
ขาวดองเปรี้ยวและมันฝรั่งต้ม อาหารคล้ายคลึง
กับอาหารทางแคว้นบาเยิร์น เราสืบความได้ว่า โคล
มาร์นั้นเคยเป็นเมือง ๆ หนึ่งของประเทศเยอรมนี
ตั้งนั้นอาหารการกินท้องถิ่นแบบต้นฉบับก็เป็น
อาหารเยอรมันนั่นเอง

วันที่ 9 ตุลาคม 2555ไฮเดลแบร์ก(Heidelberg)

มีคนพูดต่อ ๆ กันมาว่า "ฉันทำหัวใจของฉันหลง
หายที่เมืองไฮเดลแบร์ก" (Ich habe mein Herz
in Heidelberg verloren) ทำไมหรือ ... คำตอบ
ก็คือ เมืองไฮเดลแบร์กเป็นเมืองที่สวยงามมาแต่
โบราณ ใครได้มาเยี่ยมชมนึกอดหลงรักไม่ได้ เมือง
ไฮเดลแบร์กเป็นที่ตั้งของมหาวิทยาลัยเก่าแก่ที่สุดใน
เยอรมนี ในใจกลางเมืองเก่าแก่ มีถนนโกธิค
(Gothic) เป็นถนนคนเดินปูด้วยก้อนหินโบราณ
มีร้านค้าเล็กๆ สองข้างทาง ขายสินค้าที่ระลึก
สำหรับนักท่องเที่ยว เราชมปราสาทไฮเดลแบร์
ก (Heidelberg) ที่เป็นสัญลักษณ์ประจำเมืองนี้
พวกเราได้เดินบนสะพานเก่า(Alte Brücke) ที่
เป็นสะพานที่สวยงามแห่งศตวรรษที่ 18 และที่
น่าสนใจคือ ได้เดินผ่านเรือนจำนักศึกษาซึ่งถูก
สร้างขึ้นเมื่อในศตวรรษที่ 16 เพื่อกักตัวนักศึกษา
ไม่ให้เผลอออกมาออกวนเป็นเวลาสามวันจนถึง
หนึ่งเดือน ...สมัยก่อนนั้นนักศึกษาต้องเรียนอย่าง
เดียว ห้ามหนีเที่ยว

วันที่ 10 ตุลาคม 2555วันเดินทางกลับกรุงเทพฯ

14 วันแห่งความฝัน ผ่านไปอย่างรวดเร็ว พวกเรา
เก็บกระเป๋ากันอย่างใจลอย (แม้แต่คิดถึงวันวานที่
เพิ่งผ่านมา) ยังไม่อยากกลับกรุงเทพฯเลยสักนิด
แต่เราก็ยังมีครอบครัวที่นารักรออยู่ ทุกคนรอฟัง
คำบอกเล่าของการเดินทางท่องเที่ยวหาประเทศ
ของเรา

เครื่องบินเหิรฟ้าอย่างช้า ๆ จากซูริค มุ่งหน้าสู่
กรุงเทพมหานคร พวกเราสัญญากับตัวเองว่า
จะไม่ลืมการท่องเที่ยวในครั้งนี้ และเชื่อว่า ความ
ฝันของเราจะไม่วันสิ้นสุดอย่างแน่นอน



Liechtenstein



Triberg



Augsburg



Augsburg



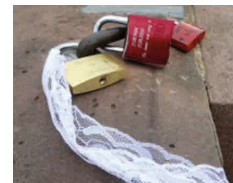
Colmar



Colmar



Luxemburgerli



Heidelberg

ขบวน ท่องเที่ยว...สงกรานต์ไทย

โดย ท.ท.ท.พริ้งค์พวริ่ง



13-15 เมษายน คนไทยรู้จักดีว่าเป็นช่วงเวลาของ เทศกาลสงกรานต์ ที่ถือเป็นประเพณีวันขึ้นปีใหม่ของไทยมาแต่โบราณเป็นประเพณีที่แสดงออกถึงความงดงาม อ่อนโยน เอื้ออาทร เต็มไปด้วยความสุข สนุกสนาน ความอบอุ่น และการให้เกียรติเคารพซึ่งกันและกัน สะท้อนให้เห็นถึงลักษณะของความเป็นไทยได้อย่างเด่นชัด นอกจากนี้ยังถือเป็นวันครอบครัว ที่จะนัดหมายกันไปเยี่ยมเยียน ญาติผู้ใหญ่ ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษ และประพรมความหอม ความสดชื่นแก่กัน โดยใช้น้ำสะอาดและกลิ่นหอมเป็นสื่อในการเชื่อมความรักและความสัมพันธ์ไมตรีอย่างดียิ่ง ซึ่งมีลักษณะโดดเด่นแตกต่างกันไปทั้ง 4 ภาค



ภาคเหนือ ชาวล้านนา เรียกว่า "ป่าเวณีปีใหม่เมือง" ชาวบ้านจะทำบุญเลี้ยงพระ ฟังธรรม รดน้ำดำหัวผู้สูงอายุ ซึ่งคำว่า "ดำหัว" เป็นคำเฉพาะของชาวล้านนา หมายถึง การไปแสดงความเคารพ ขอให้โชคดี และขอพรจากผู้ใหญ่ โดยมีน้ำหอมเรียกว่า "น้ำขมิ้นส้มป่อย" พร้อมทั้งนำของไปมอบให้ผู้ใหญ่ โดยท่านจะอวยพรแล้วใช้มือจุ่มน้ำขมิ้นส้มป่อยลูบศีรษะให้



ภาคอีสาน จะเรียกว่า "ประเพณีบุญเดือนห้า" หรือ "บุญรดน้ำ" มีขบวนแห่พระพุทธรูป เมื่อแห่เสร็จจะมีการสงน้ำพระพุทธรูป ซึ่งช่วงเย็นก็จะมีการเล่นสงกรานต์

ภาคกลาง เรียกว่า “ประเพณีสงกรานต์หรือ เถลิงศกมหาสงกรานต์” กิจกรรมหลัก ๆ คือ การทำความสะอาดบ้านเรือน สรงน้ำ พระพุทธรูปและพระสงฆ์ การรดน้ำขอพร ผู้ใหญ่ การทำอาหารคาวหวานไปทำบุญที่วัด ที่นิยมมาก คือ ข้าวแช่ ข้าวเหนียวแดง กะละแม ลอดช่อง เป็นต้น เพื่อให้สงกรานต์แบบวิถีไทย เป็นจุดส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยใช้ประเพณีสงกรานต์เป็นจุดขาย ททท. จึงได้งานสงกรานต์ไหว้พระ 9 วัด จะการเปิดพระอุโบสถให้ประชาชนไปกราบไหว้พระขอพร ได้แก่

สงกรานต์ไหว้พระเสริมสิริมงคล 9 พระอารามหลวง

1. วัดพระศรีรัตนศาสดาราม (วัดพระแก้ว)
2. วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ราชวรมหาวิหาร (วัดโพธิ์)
3. วัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร (วัดแจ้ง)
4. วัดสุทัศนเทพวราราม ราชวรมหาวิหาร
5. วัดบวรนิเวศวิหาร ราชวรมหาวิหาร
6. วัดชนะสงคราม ราชวรมหาวิหาร
7. วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร
8. วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร
9. วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหาร

สงกรานต์ไหว้พระขอพรวัด 9 รัชกาล

1. วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม



พระนครศรีอยุธยา



ขันน้ำ

2. วัดอรุณราชวราราม ราชวรมหาวิหาร (วัดแจ้ง) (ประจำรัชกาลที่ 2)
3. วัดราชโอรสารามราชวรวิหาร (ประจำรัชกาลที่ 3)
4. วัดราชประดิษฐสถิตมหาสีมาราม (ประจำรัชกาลที่ 4)
5. วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม (ประจำรัชกาลที่ 5 และรัชกาลที่ 7)
6. วัดบวรนิเวศวิหาร ราชวรมหาวิหาร (ประจำรัชกาลที่ 6)
7. วัดสุทัศนเทพวราราม ราชวรมหาวิหาร (ประจำรัชกาลที่ 8)
8. วัดพระราม 9 กาญจนภิเษก (ตามพระราชดำริของรัชกาลที่ 9)

สงกรานต์ไหว้พระ 9 วัดล่องแม่น้ำเจ้าพระยา

1. วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหาร
2. วัดอรุณราชวรารามราชวรมหาวิหาร (วัดแจ้ง)
3. วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร
4. วัดอมรินทรารามวรวิหาร
5. วัดศรีสุदारามวรวิหาร
6. วัดคฤหบดี
7. วัดราชาธิวาสราชวรวิหาร
8. วัดเทวราชกุญชรวรวิหาร
9. วัดพระราม 9 กาญจนภิเษก



กิจกรรมการสาธิตที่วัดราชบพิธ



พัทลุง



นครศรีธรรมราช

ภาคใต้ จะเรียกว่า “ประเพณีวันว่าง” “วันว่าง” คือวันที่ปราศจากเทวดาที่รักษาเมือง ชาวบ้านจะงดการทำอาชีพไปทำบุญที่วัด รดน้ำขอพรผู้ใหญ่



วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม

ในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ไทยหรือประเพณีสงกรานต์ ททท. ขอเชิญชวนชาวไทยร่วมทำบุญตักบาตรในช่วงเช้า รดน้ำขอพรผู้ใหญ่ในช่วงบ่าย และช่วงเย็นก็เล่นสาดน้ำด้วยความสนุกสนาน มีมิตรต่อกัน พร้อมกล่าวคำอวยพรให้มีความสุข สมกับเป็นงานบุญและงานสนุกสนานรื่นเริงในเทศกาลปีใหม่ไทยให้คงอยู่สืบไป และเป็นทีที่กล่าวขวัญในหมู่ชาวต่างชาติว่าประเพณีสงกรานต์ของไทยเป็นงานยิ่งใหญ่ระดับโลก ไม่แพ้งานประเพณีของชาติอื่นใด

สนใจสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.songkran.net หรือ www.tourismthailand.org

สุปัดมือไชชีวิตช้าลง

พระไพศาล วิสาโล

เรียบเรียงโดย : อนุสรณ์ ศรีดำบัวถน

นิตยสารเว็บพีพลี มกราคม ๒๕๕๖

เรื่องเล่าจากเหตุการณ์จริงหนึ่ง ซึ่งพระไพศาล วิสาโล พระนักคิดนักเขียน รางวัลศรีบูรพา และรางวัลอมตะ ได้ยกขึ้นให้เห็นภาพของการลดความเร็วชีวิต เพื่อเพิ่มความสุข ยังคงหมั่นนอนอยู่ในห้องค้ำนี้ และตรึงตรองกับตัวเอง

ผู้หญิงคนหนึ่งเกิดความเครียดเนื่องจากการทำงาน เธอเป็นผู้หญิงเก่ง แต่เครียดจัดเพราะงานเยอะ ทำหลายอย่าง วันหนึ่งงานขึ้นใหญ่เกิดล้มเหลว เธอท้อแท้ถึงขั้นคิดฆ่าตัวตาย วันหนึ่งเธอได้เข้ารับการอบรมที่ทำให้เห็นตัวเอง อาจารย์ได้แนะนำให้ทำโครงการอะไรก็ได้ที่ง่าย ๆ เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง เธอเลือกการกินข้าวให้ช้าลง เพราะปกติกินข้าวเร็วมาก แต่ละมื้อไม่เกิน 5 นาที เมื่อกินข้าวช้าลง เธอพบว่าข้าวมีรสหวาน เป็นรสชาติที่ไม่เคยสังเกตมาก่อน การเคี้ยวข้าวช้าลงยังทำให้เธอมีเวลาสนใจลูกชายที่กินข้าวร่วมโต๊ะ แล้วเริ่มมีการพูดคุยกัน ในเวลาไม่นานความสัมพันธ์กับลูกดีขึ้น ต่อมาสุขภาพที่เคยหายใจไม่เต็มปอด ปวดท้องอยู่เป็นประจำซึ่งเป็นผลจากการรีบเร่งได้หายไป นอกจากนี้ชีวิตยังผ่อนคลายมากขึ้น ความน้อยลง ความสัมพันธ์กับลูกดีขึ้น มีความไวใจมากขึ้น จากการทำเก็บงานไวคนเดียวก็เริ่มมอบให้ลูกน้องทำมากขึ้น ส่งผลให้มีเวลามากขึ้น สามารถไปเยี่ยมพ่อที่เคยเรียกให้เธอไปหาหลายครั้ง แต่เธอปฏิเสธเพราะไม่มีเวลา นอกจากนั้นยังมีเวลาพาพ่อกับลูกไปเที่ยวอีกด้วย ปริญญาทำงานของเธอดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น ความสัมพันธ์กับพ่อและลูกก็ดีขึ้น เธอบอกอีกว่า วันแรกๆ ที่กินข้าวช้าลงพบว่าข้าวมีรสหวาน ซึ่งเมื่อก่อนไม่เคยรู้สึกเลย

ความรีบเร่งเป็นสิ่งที่ทำให้มองไม่เห็นความสุขรอบกาย พระไพศาลบอกว่าทุกวันนี้ทุกคนต่างรีบรีบไปทุกอย่างรีบโดยไร้เป้าหมาย โดยไม่รู้ว่าจะรีบไปเพื่ออะไร รีบทำสิ่งนี้เพื่อจะได้รีบไปทำสิ่งนั้น โดยที่ใจไม่ได้อยู่กับสิ่งที่ทำ แต่อยู่กับสิ่งที่อยู่ข้างหน้าตลอดเวลา ทำให้เหนื่อยและเครียด ในทางกลับกันหากทำชีวิตให้ช้าลง จะพบทันทีว่า ในความช้ามีความสุขที่เกิดจากความสงบ เกิดจากการผ่อนคลาย อีกทั้งยังช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรหลายอย่างในชีวิต ทั้งร่างกาย จิตใจ และความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง รวมทั้งคนในครอบครัว ดังตัวอย่างที่ได้ยกมา



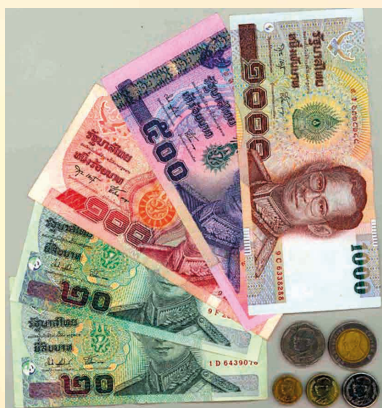
ปล่อยความผิดพลาดในอดีตทิ้งไป

ระหว่างถ่ายทอดแนวทางสร้างสุขให้กับชีวิต พระไพศาลมักแทรกตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริงอยู่เสมอ และเหตุการณ์เหล่านั้นก็ช่วยเสริมให้เห็นภาพกระจ่างชัดขึ้น เหมือนดังเรื่องเล่าของผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งตกอยู่ในความทุกข์ของวันวาน

เมื่อโรคร้ายพรากชีวิตสามีที่ดีไปอย่างกะทันหัน ส่งผลให้เธอทำใจรับไม่ได้ หนึ่งปีผ่านไปเธอยังคงทำอาหารให้สามีไม่มีเว้นวัน ยังคงโทรศัพท์ไปหาเขาที่เบอร์เดิมไม่มีขาดเปรียบเสมือนสามีที่รักของเธอยังคงอยู่ กิจกรรมของเธอวนเวียนอยู่เพียงนี้ กระทั่งไม่ใส่ใจบ้าน และลูกที่ยังคงอยู่ข้างกาย เมื่อไม่เห็นสิ่งที่มียูชีวิตของเธอจึงจมอยู่กับความทุกข์ไม่สามารถก้าวไปสู่ชีวิตที่มีสุขได้

จากตัวอย่างพระไพศาลชี้ให้เห็นว่า ควรรู้จักปล่อยวางในสิ่งที่ผ่านมาแล้ว การหมกมุ่นกับความสูญเสียในอดีต หรือความขุ่นข้องหมองใจเอาไว้ นอกจากไม่เกิดประโยชน์ ยังเป็นสิ่งห่วงเหนี่ยวให้ชีวิตจมอยู่กับความทุกข์ไม่สามารถก้าวไปข้างหน้า อีกทั้งยังบั่นทอนจิตใจเหมือนสารพิษที่สะสมในร่างกาย ก่อให้เกิดโรคร้าย และเจ็บป่วย ความผิดพลาดครั้งวันวาน ได้ผ่านไปแล้ว ไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ อย่างมากที่สุดก็เพียงนำมาเป็นบทเรียนเพื่อก้าวสู่ชีวิตใหม่

พระไพศาลบอกว่าทุกวันนี้คนมักพูดถึงการดีที่ออกซ์ – การล้างพิษออกจากร่างกาย จึงแนะนำว่าอย่ามัวแต่คิดล้างพิษออกจากอวัยวะเพียงอย่างเดียว ควรชำระจิตใจด้วย



เป็นนายเงิน ก็เป็นสุข

เรื่องการใช้จ่ายเงิน พระไพศาลบอกว่ามีเงินแล้วไม่ใช่ พระพุทธเจ้าตำหนิด้วยซ้ำ พร้อมทั้งอธิบายใจความว่า พระพุทธเจ้าสอนว่าอย่าปฏิเสธความสุขที่ได้มาอย่างชอบธรรม การไม่รู้จักเอาเงินมาใช้เพื่อเลี้ยงตัวเองให้มีความสุข ไม่รู้จักนำเงินนั้นมาเผื่อแผ่ให้ผู้อื่นที่ดีต่อกว่า เพื่อให้เขามีความสุขย่อมไม่ถูก การมีเงินแล้วใช้เป็นสิ่งดี แต่ต้องเป็นเงินที่ได้มาโดยชอบธรรม และนำมาใช้เลี้ยงตัวอย่างพอประมาณ ไม่ฟุ้งเฟ้อ อย่างไม่รู้ตามเมื่อมีความสุขแล้ว ก็อย่าติดใจในความสุขนั้น อย่าหมกมุ่นอยู่กับความสุขที่ได้จากวัตถุ สิ่งสเปหฺเหล่านี้ 'เราต้องใช้มัน ไม่ใช่ให้มันใช้เรา'

มันใช้เราอย่างไร พระไพศาลแนะนำหากยอมตายเพื่อมัน ยอมตายเพื่อบ้าน เพื่อรถ เพื่อสิ่งของวัตถุ ยอมตายเพื่อเงิน ทั่วๆ ที่สุขภาพอย่าแ่อยู่แล้วแต่ไม่ยอมหยุดหาเงิน เพียงเพื่อการเห็นยอดเงินในบัญชีธนาคารเพิ่มสูงขึ้น นั่นแสดงว่าเราตกเป็นทาสมันแล้ว

ฝึกใจให้หยุดพัก

สาเหตุที่บางคนไม่ค่อยมีความสุข นั้นเกิดจาก 'ดีชั่วรู้หมด แต่อดใจไม่ได้' คือ รู้ว่าอะไรดีไม่ดี ควรไม่ควร แต่ห้ามใจไม่ได้ ยังหมกมุ่นอยู่กับสิ่งที่ไม่ดี เป็นโทษ นั้นเป็นเพราะว่า สิ่งทีุ่รู้นั้นเป็นความรูระดับสมอง หรือเป็นเรื่องเหตุผล แต่ใจไม่รับรู้ด้วย จึงไม่ฟังและทำตามสิ่งที่สมองหรือเหตุผลบอกว่าดี ดังนั้นพระไพศาลจึงแนะนำว่า ควรฝึกสมาธิ เจริญสติ เพื่อให้ใจรับฟังเหตุผล

การฝึกจิตพระไพศาลบอกว่า สามารถทำได้ทุกขณะ อย่างการมองบวกก็เป็นการฝึกจิตเช่นกัน แรกๆ ใจอาจจะยังไม่รับฟังเหตุผล แต่นานๆ ไปก็จะคล้อยตามเอง ดังตัวอย่าง หากเงินหาย 200 บาท เมื่อคิดบวกว่า ดีนะที่หายแค่ 200 บาท ดีกว่าหาย 1,000 บาท หรือว่าเงินหายดีกว่าโทรศัพท์หาย ใหม่ๆ ใจจะไม่ยอม เพราะยังห่วงแหนเงินอยู่ แต่หากมองอย่างนี้บ่อยเข้า ในที่สุดใจก็จะคล้อยตามเห็นว่าในเมื่อเงินก็ไปแล้ว โทรศัพท์ก็หายไปแล้วจะมัวกังวลกับมันทำไม ใจจะเริ่มคล้อยตามว่า ดีนะที่หายแค่นี้ ดีที่ไม่หายมากกว่านี้ เมื่อทำไปบ่อยๆ ใจจะยอมรับได้ หากให้ได้ผลลัพธ์ที่ดี พระไพศาลบอกว่า ควรฝึกการเจริญสติ และสมาธิควบคู่ไปด้วย

นอกจากแนวทางการใช้ชีวิตอย่างมีสุข พระไพศาลได้ฝากถึงวาระดีที่ขึ้นปีใหม่ว่า อย่าเพียงใช้โอกาสนี้เฉลิมฉลองเพียงเพื่อเสาะหาความสุขชั่วคราวชั่วครว ให้อือเป็นจุดเริ่มต้นในการใช้ชีวิตใหม่ ชีวิตใหม่ที่มีมุมมองด้านบวก มองในสิ่งดีๆ แล้วความสุขก็จะตามมา

<http://www.visalo.org/columnInterview/5601happyPlus.htm>

ทีมงานของเราประกอบด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและบุคลากรที่มีคุณภาพมากด้วยประสบการณ์



บริการของเรา

- ลดการหม, เสริมการหม โดยไม่ต้องผ่าตัด
- ลดรอยเหี่ยวย่นด้วย Collagen, Hyaluron, Botox
- เติมร่องแก้มให้สวยอิมเมียมมีราศี
- ปรับสภาพผิวขาวเนียนสดใสดูอ่อนกว่าวัย (ใบหน้า หรือ ทั้งตัว)
- สัก คิ้ว, ขอบตา, ขอบปาก, ริมฝีปากถาวร, ลดรอยสักถาวร
- ลดไขมันทั่วตัวหรือเฉพาะส่วน
- แก้ปัญหา สิว, ฝ้า, จุดต่างด้า, กระ
- ถอนขนถาวร บริเวณที่ต้องการ
- ทำเล็มมือเล็มเท้า... ฯลฯ

****เปิดให้บริการในส่วนของชาลอนด้วยคะ****



เปิดสอนหลักสูตร

- คอสเมติก (รับรองโดยแพทย์)
- การทำเล็บเท้า (รับรองโดยแพทย์)
- การต่อเล็บ, การดีไซท์เล็บ
- การสัก คิ้ว, ขอบตา, ขอบปาก, ริมฝีปาก ถาวร
- สปาเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ
- นวดกดจุดฝ่าเท้าแบบไทยและทิเบต
- นวดไทยแผนโบราณ, นวดอาโรมาเทราพี
- นวดหินร้อน, นวดน้ำมัน,
- นวดกดจุดหัวแบบชิวาสี, นวดกดจุดตัวแบบชิวาสี
- นวดหน้าผอนคลาย, นวดลดความอ้วน
- แต่งหน้ากลางวันกลางคืน... ฯลฯ

***** หมายเหตุ *****

นักเรียนที่จบหลักสูตรทุกท่านจะได้รับประกาศนียบัตร ที่ถูกต้องตามกฎหมายเยอรมันสามารถนำไป ใช้ประกอบ อาชีพ ได้ทั้งในประเทศเยอรมนี และประเทศในยุโรป
บริการให้คำปรึกษา สำหรับนักเรียนในเรื่องการเรียนและการจัดหาสถานที่พักให้สำหรับนักเรียนที่ต้องเดินทางไกล

**** ข่าวใหม่ล่าสุด **** SP-Kosmetik เปิดสอนหลักสูตรการทำผลิตภัณฑ์สปาจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในเยอรมนี อาทิเช่น น้ำมันนวด, ครีมพอกหน้า ฯลฯ เพื่อเป็นการลดต้นทุนในการนำเข้าสินค้าและเปิดบริการให้คำปรึกษา เรื่องการบริหารจัดการธุรกิจสปา

ช่วงนี้

เรามีหลักสูตรการเรียนแบบแพคเกจในราคาพิเศษสุด

ติดต่อสอบถามได้ที่ โทร : 069 -24248835 มือถือ : 0175 - 2401185

ดี

D magazine

นิตยสารดี

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

ผู้ผลิต

สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน(เยอรมนี)
www.nto-germany.de

หัวหน้าบรรณาธิการ

ดร.พัทยา เรือนแก้ว

กองบรรณาธิการ

ดร.พัทยา เรือนแก้ว, วลาวัลย์ อัครเบรช, อัญชัญ เชียรลิง,
โสภภาพร ควรัช, พนมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย,
อรณี ไฟฟ์เฟอร์, สายสุดา โพล

ผู้ร่วมงานในเล่ม

พัชรี คาสปาร์-ซิกเคอร์มันน์, ภทิศา หาญสกุล,
อัมพร วอลคเคอร์, เรียม แบดมินตันคอรัล,
แกวกา ดุงเงอร์, บัทมา อินโต,
ซาบีเน มึลเลอร์, เอสเตอร์ เวงเงอร์

พิสูจน์อักษร

สุวิรัตน์ นิชาพัฒน์, จิราภรณ์ ธีระภักทพันธ์

กราฟิก

ชัชช วยรธรรม, พรภานา เพิ่งศรี

เวบมาสเตอร์

เบญจมาศ คลิงเลอร์

โรงพิมพ์(Printerei)

Saxoprint GmbH, Digital- & Offsetdruckerei,
Enderstraße 94, 01277 Dresden

สมัครเป็นสมาชิก

สมาชิกรายปี 6 ฉบับ 4 เล่ม กำหนดออกทุกๆ สามเดือน
ราคา 20 ยูโร พร้อมค่าส่ง

ติดต่อขอสมัครเป็นสมาชิกได้ที่

อัญชัญ เชียรลิง

Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies
แชนด์: 01774954640

สิ่งตีพิมพ์ในนิตยสาร "ดี" มาก" สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย
ไม่อนุญาตให้คัดลอกสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ และรูปภาพอันใด
โดยไม่ขออนุญาตจากผู้ผลิต

คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่ตีพิมพ์เผยแพร่
ที่ยังมาแล้ว กรุณาติดต่อเจ้าของบทความโดยตรง

D- Magazine

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

Herausgeber:

Netzwerk der Thailänder im Ausland (Deutschland)
www.nto-germany.de

Chefredakteurin:

Dr. Pataya Ruenkaew

Redaktion:

Dr. Pataya Ruenkaew, Walawal Albrecht, Aunchun Hirling,
Sopaporn Kurz, Pasamolwan Kerkusuwanchai,
Oranee Pfeiffer, Saisuda Pohl

Redaktionsmitarbeiter:

Patcharee Kaspar-Sickermann, Pattira Hansakul,
Amporn Walker, Riam-Badminton Chorus,
Kaewkao Dunge, Patama Into,
Sabine Müller, Esther Wenger

Korrektor:

Sureerat Nichapat, Jiraporn Teerapatranun

Grafiker:

Chalat Worayanyong, Pornpana Pengsri

Webmaster:

Benjamas Klingler

Druckerei:

Saxoprint GmbH, Digital- & Offsetdruckerei,
Enderstraße 94, 01277 Dresden

Abonnement:

"D-mag" erscheint vierteljährlich. Der Abonnement - Preis
inkl. Versand beträgt für den Bezug in Deutschland
20,00 Euro.

Kontaktanschrift:

Aunchun Hirling,

Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies
Mobil: 01774954640

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 Autoren.

13.03.2013

ISSN: 2190-636X

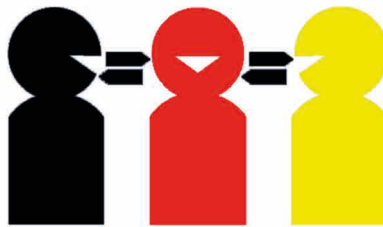
saxoprint



ฉบับหน้า...พบกับ



หัวข้อหลัก "การล่ามและการแปล"



อาชีพล่ามและแปลเอกสาร เป็นทางเลือกหนึ่งของการ
หารายได้ ที่กลายมาเป็นอาชีพหนึ่งที่มีคนไทยในเยอรมนี
นำมาประกอบเป็นอาชีพกันเป็นจำนวนมากไม่น้อย แต่การ
แปลและล่ามนั้นหากว่าเป็นการแปลที่จะต้องนำ
ไปใช้เป็นหลักประกันประกอบทางราชการ หรือการเป็น
ล่ามให้กับหน่วยงานราชการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้
ศาล หรือตำรวจนั้น เป็นเรื่องที่ต้องแปลอย่างใช้ความ
ระมัดระวัง ะไรบ้างที่ควรจะต้องใส่ใจในการแปล เรา
จะมาคุยกันใน นิตยสารดี ฉบับที่ 14 ค่ะ

บทสัมภาษณ์นักแปล วรรณกรรมเยาวชน

งานแปล เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ คือต้องใช้ความรู้และ
ทักษะทางภาษา รวมทั้งต้องบรรจงถ่ายทอดออกมา
ให้เป็นสำนวนที่สละสลวย ซึ่งก็คือ ศิลปะอย่างหนึ่ง
ทีเดียว แต่สำหรับ "สามพร" นักแปลวรรณกรรมเยาวชน
ภาษาเยอรมัน ที่มีผลงานการแปลวรรณกรรมภาษา
เยอรมันไม่ว่าจะเป็น ยูเลอ ปีศาจน้อย แม่มดน้อย
หรือชุดแวมไพร์น้อย การแปลยังเป็นการออกกำลัง
สมอง อันส่งผลให้สมองฟ่องสว่าง เธอหมายความว่า
อย่างไร อะไรเป็นแรงบันดาลใจให้เธอผลิตงานแปล
ในดินแดนห่างไกลบ้านเกิดเมืองนอน ต้องติดตามใน
นิตยสารดี ฉบับที่ 14 กันแล้วนะคะ

หลงรัก "โครเอเชีย"

โครเอเชีย มีเมืองหลวงชื่อ ซาเกร็บ (Zagreb) เป็นหนึ่งใน
ในกลุ่มประเทศยูโกสลาเวียในอดีต ซึ่งประกอบไปด้วย
โครเอเชีย มาซิโดเนีย เซอร์เบีย สโลวีเนีย มอนเตเนโกร
และบอสเนีย-เฮอร์เซโกวีนา ถ้าหากไม่ออกว่าเป็นประเทศ
อะไรลองนึกถึงนายพลติโตผู้ซึ่งนำโครเอเชียให้รุ่งเรือง
ในอดีตก็ได้ โครเอเชียเรียกตัวเองว่า Hrvatska เหมือน
ประเทศเยอรมนีเรียกตัวเองว่า Deutschland นั่นเอง
โครเอเชียถ้าดูตามแผนที่จะมีพื้นที่ขนาดใหญ่แนวทิศ
ตะวันออกเฉียงตรงกับประเทศอิตาลี พื้นที่ส่วนหนึ่งของ
โครเอเชียทางแคว้น Istra อยู่ไม่ไกลจากเวนิสซักเท่า
ไร พื้นที่ส่วนอื่นจะยาวขนานกับประเทศอิตาลีตั้งแต่
ประมาณช่วงบนสุดของรูปทรงเท้านูตไปจนถึงเกือบสัน
รองเท้านะคะ (รองเท้านูตเป็นสัญลักษณ์เปรียบเทียบกับ
แผนที่ประเทศอิตาลี เหมือนแผนที่ประเทศไทยเปรียบ
เป็นขวานทอง... โปรดติดตามอ่านบทความ หลงรัก
"โครเอเชีย" ในนิตยสารดีเล่มที่ 14

กิจกรรมยามว่างของเด็กๆ ในประเทศเยอรมนี "เด็กๆทำอะไรกันบ้างหนอ"

การเล่นกีฬาและดนตรีเป็นกิจกรรมยอดฮิตของเด็ก ๆ
ในประเทศเยอรมนี ทุกหมู่บ้านและเมืองต่าง ๆ จะมี
สมาคมกีฬาและสมาคมดนตรีเป็นศูนย์สันทนาการ
เสริมทักษะและเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง นิตยสาร
ดีได้สอบถามเด็กไทยและเด็กลูกครึ่งไทย-เยอรมันเกี่ยว
กับกิจกรรมยามว่างของพวกเขา ซึ่งมีกิจกรรมหลากหลาย
แตกต่างกันไป ซึ่งอาจจะเป็นแนวทางสำหรับคุณ
พ่อคุณแม่ที่จะส่งเสริมกิจกรรมลูก ๆ ในอนาคตก็เป็นได้





A STAR ALLIANCE MEMBER 

I FLY 
THAI



Fliegen Sie mit Thai Airways *smooth as silk* zu den schönsten Destinationen Asiens, Australiens und Neuseelands.

 **THAI**

www.thaiair.de

