



ด

D Magazine
www.d-magazine.de

“นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย”

สังคม•วัฒนธรรม•ครอบครัว•บันเทิง•ไลฟ์สไตล์

จัดทำโดย: สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน

- หัวข้อหลัก: การล่าม การแปล
- สัมภาษณ์พิเศษ: แก้วเก๋ ดุมเฮอร์ และ ครูแก้ว
- รายงานพิเศษ: การประชุมองค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นในเยอรมนีครั้งที่ 2
- ตะล่อนถ่ายภาพ: “ทริปปี้ภาพวิวที่ภูเก็ต”
- เรื่องสั้นจากผู้อ่าน: มะเร็งต้านม

14 / 06.2013





สมาคมและหน่วยงานให้คำปรึกษา ดำเนินการและการช่วยเหลือคนไทยในเยอรมนี

ชื่อหน่วยงาน	งานที่ดำเนินการ	ติดต่อ
สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน Network Thais Overseas e.V. (NTO) Homepage: www.nto-germany.de	เป็นศูนย์ให้ข้อมูลและข่าวสารแก่คนไทยในต่างแดน ประสานงานกับเครือข่ายในเยอรมนี ยุโรป และเอเชีย ให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำเกี่ยวกับกฎหมายและการศึกษา ผู้ให้คำแนะนำ: ดร.พทยา เรือนแก้ว – โทรฯ 0160 - 98 63 28 21 คุณสุชาดา ไบเยอร์ - โทรฯ 0178 - 5638589 คุณอัญญ์ญา เฮียร์ลิง - โทรฯ 0157-35312327	NTO-Bielefeld, Dr.Pataya Ruenkaew Carl-von-Ossietzky-Str. 21, 33615 Bielefeld NTO-Paderborn, Suchada Beyer Borchener Straße 2C, 33098 Paderborn NTO- Bodensee, Aunchun Hirling Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies
Amnesty for Women Homepage: www.amnestyforwomen.de	ให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและกฎหมาย ผู้ให้คำปรึกษา: คุณประไพรัตน์ มิกซ์	Amnesty for Women Frau Prapairat Mix Grosse Bergstr. 231 , 22767 Hamburg Tel.: 040-38 47 53, Fax: 040-38 57 58 E-Mail: info@amnestyforwomen.de
บ้านหญิง BAN YING e.V. Homepage: www.Ban-Ying.de	ให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและกฎหมาย ผู้ให้คำปรึกษา: คุณพยุศรี อาดัม	BAN YING e.V. Frau Payungsri Adam Anklamer Str. 38 , 10115 Berlin (Mitte) Tel.: (030) 440 63 73 und -74 Fax: (030) 440 63 75 E-Mail: BAN-YING@ipn-b.comlink.apc.org
ศูนย์ให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือแก่สตรี FiM (Frauenrecht ist Menschenrecht) Homepage: www.fim-frauenrecht.de	ให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและกฎหมาย ประสานงานและติดต่อกับหน่วยงานราชการ พาไปหาแพทย์ หน่วยงาน ฯลฯ ผู้ให้คำปรึกษา: คุณชนิดา เคฟิง	FIM e.V. - Beratungs- und Informationszentrum für Migrantinnen und ihre Familien Chanida Keving Telefon +49 (0) 69 / 97 0 97 97 – 10 E-Mail: chanida.keving@fim-beratungszentrum
ศูนย์ให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือแก่สตรี Fraueninformationzentrum (FiZ) Homepage: www.vij-stuttgart.de	ให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและกฎหมาย ประสานงานและติดต่อกับหน่วยงานราชการ หน่วยงาน เป็นต้น ผู้ให้คำปรึกษา: คุณอภิญญา กริมม์	FiZ Aphinya Grimm Tel. 0711 23941-25 E-Mail grimm@vij-stuttgart.de
สมาคมไทยอาสา Thai Asa e.V. Homepage: www.thai-asa.de	ให้ข่าวสารและข้อมูลต่างๆแก่คนไทยในเยอรมนี ให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและกฎหมาย สอนภาษาไทยและภาษาเยอรมัน	Thai Asa e.V. Marbachstr. 16, 81369 München Tel: 089 / 44 23 99 88 Tel: Mobil 0157- 30 92 10 52 Email: info@thai-asa.de
หน่วยงานให้คำปรึกษาผู้ป่วยติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ Stadtgesundheitsamt Frankfurt am Main Untersuchungs- und Beratungsstelle für sexuell übertragbare Erkrankungen	ทุกวันอังคารแรกของเดือน จะมีล่ามคนไทยหรือกรณีฉุกเฉินสามารถขอล่ามได้	Stadtgesundheitsamt Frankfurt am Main Braubachstr. 18 -22, 60311 Frankfurt am Main Tel.: 069-212 43 272 , Fax: 069-212 40 653 E-Mail: info.sexundinfektion@stadt-frankfurt.de
กลุ่มคนไทยช่วยเหลือกันเอง THAI Selbst Hilfe Haus - SHG	ข่าวสารและข้อมูลทั่วไป	Frau Bayan Waigand Scanzonistr. 4, 97080 Würzburg Tel.: 0931-96 07 71 , Fax: 0931-96 08 62
สมาคมธารา THARA e.V.	ให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและกฎหมาย Hotline: 0160-1221978	Frau Dachanee Pfitzner Waldhorn 44, 68199 Mannheim





บ.ก. บอกกล่าว

สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านนิตยสารดี

นิตยสารดี ฉบับที่ 14 หรือฉบับที่ 2 ปีที่ 4 ของนิตยสารดี ได้ถูกขโมยไปเล่มปลายเมษายน เมื่อความเย็นกลับมาเยือนอีกครั้ง หลังจากที่คุณอุตุนิยมิวิทยา บอกว่าเข้าสู่ฤดูใบไม้ผลิแล้ว ก็อาจเป็นช่วงสั้น ๆ สองสามวัน แม้ว่าจะสั้น แต่อาจเป็นด้วยว่าปีนี้หนาวนาน เราตั้งตาคอยฤดูใบไม้ผลิกันอย่างจดจ่อ พออากาศอุ่น ๆ เริ่มเข้ามา เมื่อห่างหายไปสักนิด ก็เลยหงุดหงิดกัน คุณป้า คุณยายเยอรมันข้าง ๆ บ้านบอก. บ่นเล็ก ๆ ว่า ก็นะ April เดือนที่ไม่มีใครสามารถเดาใจได้ถูก

แต่ นิตยสารดี นั้น ไม่เหมือนเดือนเมษายน ตามนิสัยของเยอรมันนะคะ คุณผู้อ่านสามารถเดาใจได้คะ เพราะว่าเราวางกรอบเนื้อหาไว้แล้ว อย่างน้อยก็ในส่วนของหัวข้อหลัก และคอลัมน์ประจำ ที่อย่างไรเสีย คณะผู้จัดทำ ก็ต้องพยายามจัดมาให้ตามที่เกริ่นกันเอาไว้ และที่แน่ ๆ ก็ต้องมีหน้าแรกนี้คือ บก.บอกกล่าว เธอหรือว่านิตยสารดีจะทำตัวตาม trend คือ มี Überraschung ให้คุณ ๆ ผู้อ่านเดาไม่ถูกว่า เล่มต่อไปจะเป็นอย่างไร ดีไหมเอ่ย

ฉบับที่ 14 นี้เราให้หัวข้อว่า “การล่าม และการแปล” ที่กลายมาเป็นอาชีพ จะโดยสถานการณ์บังคับ หรือตั้งใจ หรือเป็นลักษณะอาสาสมัครสมัครเล่น ก็แล้วแต่ การแปล(เอกสาร) และการเป็นล่าม โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับทางกฎหมาย มีข้อที่ควรคำนึงถึงอยู่พอสมควร บทความหลักของนิตยสารดี ฉบับนี้จึงจะว่าด้วยประเด็นการแปลที่จะต้องนำไปใช้เป็นหลักฐานประกอบงานทางราชการ พร้อมกันนั้นก็นำเสนอบทสัมภาษณ์สามพร นักแปลวรรณกรรมเยาวชนภาษาเยอรมัน ที่เริ่มจากแปลเพื่อไม่ให้สมองฝ่อ จนผลิตงานออกมาอย่างต่อเนื่อง ประสิทธิภาพเหล่านี้อาจเป็นแรงกระตุ้นให้หลาย ๆ คนที่กำลังคิดจะแปล ได้ลงมือแปลกันเสียที

คอลัมน์กฎหมายในฉบับนี้ เป็นตอนต่อจากฉบับที่แล้ว ที่เราคุยสู่กันอ่านเรื่อง สัญญา ฉบับนี้ว่าด้วย สัญญาการจ้างงาน ที่เรียกกันว่า Arbeitsvertrag ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่เรา ๆ ท่าน ๆ ที่เป็นลูกจ้าง กำลังจะเป็น

ลูกจ้าง ควรให้ความสนใจหรือศึกษาไว้ก่อนใครจะรู้ว่า สักวันเราอาจจะได้งานทำก็ได้ หรือไม่ก็นำเกร็ดไปบอกเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ก็ได้ไม่ว่ากัน

เรื่องสั้นผู้อ่านส่งมาในฉบับนี้เป็นเรื่องแรกที่มีผู้อ่านส่งมา เสนอประสบการณ์ในครั้งหนึ่ง ที่บอกผู้อ่านให้รู้ว่า มะเร็งเต้านม นั้นต่อสู้ได้ สิ่งสำคัญคือ กำลังใจ การดูแลตนเอง และคนรอบข้าง

ก็ยังขอเชิญชวนต่อไปอีกนะคะว่า ท่านผู้อ่านท่านใด ที่มีประสบการณ์ดี ๆ หรือเหตุการณ์ที่ประทับใจ อย่าเก็บไว้คนเดียวนำมาแบ่งปันแก่ผู้อื่น นิตยสารดี ขอเปิดเวทีให้ทุกท่านที่ต้องการถ่ายทอดประสบการณ์ เรื่องราวเล็ก ๆ น้อย ๆ ของท่าน อาจเป็นบทเรียนสอนใจ ให้ผู้อื่นถอดบทเรียนนำไปใช้ในชีวิตของเขาก็ได้ ขอเชิญเขียนเรื่องของท่านส่งมาที่บก.ได้เลย หากจะกรุณาขอเป็นไฟล์ word ส่งทาง email มาที่ pataya@d-magazine.de หรือหากว่าจะส่งทางจดหมายก็ได้คะ

และคอลัมน์ภาษาไทยในฉบับนี้ ก็ว่าด้วย การเปลี่ยนแปลงการเขียนคำยืมจากภาษาอังกฤษ ตอนที่ 2 ซึ่งต่อบทความในเล่มที่ 12 ใครคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ อย่าลืมนำมาส่งให้ อ.สุรรัตน์ เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันนะคะ

นอกจากที่กล่าวและแนะนำมา นิตยสารดี ก็ยังพร้อมไปด้วยสิ่งละอันพันละน้อยเช่นเดิม เชิญเปิดเข้าไปอ่านด้านในเลยนะคะ

หน้าหมดอีกแล้ว ก็ขอลากันตรงนี้เลย พบกันใหม่ฉบับหน้าคะ

พัทธยา เรือนแก้ว



สารบัญ

เรื่องดีจากปก

การล่าและการแปล.....12

ข่าว

ภาพข่าว.....6

เจาะข่าว.....8

ชีวิตในประเทศเยอรมนี

อาชีพ: การโรงแรมเยอรมัน ตอนที่ 1 Hotelfachmann-/frau Teil I).....10

สัมภาษณ์พิเศษ: แก้วเก๋ ดุงเจอร์ นักแปลวรรณกรรมเยาวชนภาษาเยอรมัน.....16

กฎหมาย: สัญญาการทำงาน.....18

รายงานพิเศษ: การประชุมองค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นในเยอรมนีครั้งที่ 2.....22

แนะนำหนังสือ.....23

เรียนภาษาเยอรมัน: DER BAUM (Der Baum) ต้นไม้.....24

คลินิกภาษาไทย: การเปลี่ยนแปลงการเขียนคำยืมจากภาษาอังกฤษ 2.....26

เรื่องน่ารู้: คำเตือนจากตำรวจ:ระวังโจรล้วงกระเป๋า.....28

Infografik: ร่อนนี้ทำอะไรดี.....29

Lifestyle สไตล์ D

Life Style: Essen Männer anders?.....32

บันเทิง: ภาพยนตร์เชิงสารคดี เพลงนักร้อง “ลา ปาโลมา”.....34

ศิลปะ: Mixed Media Art II Spielende Kunst.....35

เทคนิคการถ่ายภาพ: ตะลอนถ่ายภาพ “ทริปนี้ภาพวิวที่ภูเก็”.....36

เรื่องน่ารู้: เรื่องเล่า...จากสาวไทยในสิงคโปร์.....38

สุขภาพ: ระวัง! กัมมัยของแอลกอฮอล์หลังขับ.....40

กิจกรรมลูกรัก: พาลูกไปเรียนไวโอลิน.....42

จิตวิทยา: ดูแลใจให้หายกลุ้ม.....44

DIY: ใช้กระดาษให้คุ้มค่า มาทำ “สมุดทำมือ” กัน.....46

ห้องครัว: ลาบม่วน-ปอเปี๊ยะไส้ลาบ.....47

สัมภาษณ์พิเศษ: ครูเก๋.....48

เรื่องสั้น: เรื่องสั้นจากผู้อ่าน -มะเร็งเต้านม.....50

ท่องเที่ยวยุโรป: หลงรัก “โครเอเชีย”.....52

ท่องเที่ยวไทย: Tagestour zum Thai Elephant Conservation Center.....54

ธรรมะ: กรรมดีที่ไม่ควรมองข้าม.....56

12



แปล [แปล] ก.
ถ่ายทอดความหมายจากภาษาหนึ่งมาเป็นอีกภาษาหนึ่ง,
ทำให้เข้าใจความหมาย.

ล่าม ๑น.
ผู้แปลคำพูดจากภาษาหนึ่งเป็นอีกภาษาหนึ่งโดยทันที.

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒

10



36



54





@จดหมาย คุยกับ บ.ก.

ถึง ดร. พัทธา เรือนแก้วที่นับถือ

หลังจากที่ดิฉันได้อ่านหนังสือ กฎหมายเล่ม 1 แล้ว อยากบอก ดร.ว่าขอบคุณมากๆ ที่ทำหนังสือดีๆ มีประโยชน์มาให้อ่านกัน ดิฉันมีความรู้หน่อย มีปัญหาข้อใจทางกฎหมายหลายๆ อย่าง แต่ไม่รู้จะปรึกษาใครได้ จึงขอเขียนมารบกวนถาม ดังนี้ค่ะ

1. ดิฉันยังใช้สัญชาติไทยอยู่ไม่มีลูกที่เยอรมนี ถ้าดิฉันเสียชีวิตก่อนสามีเยอรมัน แล้วจะจัดการทรัพย์สินของดิฉันในประเทศเยอรมนีอย่างไร ลูกๆ ที่เมืองไทยจะมีสิทธิในทรัพย์สินบางส่วนของแม่หรือไม่
2. ทรัพย์สินที่เมืองไทยจะตกเป็นของสามีดิฉันหรือของลูกๆ ที่เมืองไทย บ้าน ที่ดิน รวมถึงเงินสดในธนาคารด้วย

ดร.คิดว่าทางออกที่ดีที่สุดของดิฉันควรทำอย่างไร เพื่อไม่ให้ลูกๆ ที่เมืองไทยลำบาก และพอมีใครที่แถว Stuttgart ที่พอจะเป็นที่ปรึกษาให้คนไทยได้บ้างไหม

ขอขอบคุณอย่างสูง
รุ่งทิพย์

สวัสดิ์ค่ะคุณรุ่งทิพย์

คำถามที่คุณรุ่งทิพย์ถามมาขอนำมาตอบในนิตยสารดี เพื่อให้ผู้อ่านท่านอื่นๆ จะได้อ่านด้วยนะคะ

1. ตามกฎหมายเยอรมัน เมื่อสามีหรือภรรยาเสียชีวิต หากไม่มีการทำพินัยกรรม ผู้ที่มีสิทธิจะได้รับมรดกก็จะเป็นทายาท คือคู่สมรสที่ยังมีชีวิต และลูก ทั้งลูกที่เกิดด้วยกัน และลูกของผู้ตาย ดังนั้นลูกของคุณที่ประเทศไทยก็มีสิทธิตามกฎหมาย(เยอรมัน)ที่จะได้ส่วนแบ่งในทรัพย์สินของคุณในเยอรมนี และโดยปกติแล้วศาลที่ดูแลเกี่ยวกับเรื่องมรดก (Nachlassgericht) จะสืบหาทายาททั้งหมดก่อนที่จะออก Erbschein ว่าใครจะได้สมบัติกี่ส่วน
2. สำหรับทรัพย์สินในประเทศไทย หากว่าเป็นทรัพย์สินที่เกิดในระหว่างการสมรส สามีคุณย่อมมีสิทธิได้ด้วยตามส่วน เขาจะไม่มีสิทธิหากว่าทรัพย์สินนั้นเป็น สินส่วนตัว ของคุณ แนนอน อสังหาริมทรัพย์ คือ บ้าน และที่ดิน สามีที่เป็นคนต่างชาติไม่สามารถครอบครองได้ แต่สามารถเรียกร้องเป็นตัวแทนได้

หากคุณต้องการความช่วยเหลือในกรณีนี้ ก็สามารถทำพินัยกรรมแบ่งทรัพย์สินให้แก่ลูกๆ จะทำให้เยอรมนีนี้ก็ได้ค่ะ ก็คงต้องไปติดต่อ Notar นะคะ

ใน Stuttgart มีหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือคนไทย คือ FIZ (Frauen Information Zentrum) มีเจ้าหน้าที่คนไทย คือ คุณอภิญากริมม ดูเบอร์โทรติดต่อได้ที่หน้า 2 ของ ดีมาก เล่มนี้นะคะ

บ.ก.

สวัสดิ์ค่ะ

พอดีเป็นสมาชิกของนิตยสาร D magazine เข้าปีที่ 2 ค่ะ ชอบทุกคอลัมน์ที่เสนอ ดีใจที่มีนิตยสารดีดีให้อ่าน และทำให้ทราบเรื่องราวเพิ่มขึ้น ทั้งเรื่องภายในประเทศเยอรมันและเรื่องของกฎหมายของที่นี่ เพราะบางที่ได้ฟังจากคนโน้นที่คนนั้นไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ได้ฟังมานั้นถูกหรือผิด พอได้อ่านกฎหมายเพื่อคนในเยอรมันที่แนบมาถึงได้รู้ และเข้าใจ อยากให้ทางนิตยสารเพิ่มคอลัมน์ คำคม หรือสำนวนของที่นี่ หรือสำนวนไทยไทย บ้างเพราะบางที่พบปะเพื่อนฝูงทั้งไทยและเยอรมัน บางทีเขาคุยกันเป็นคำคมหรือสำนวนก็ไม่ว่า เขาหัวเราะงอหายแต่เรากลับได้แต่อมยิ้มเพราะไม่เข้าใจความหมายของเขา จะดีมากหาก ถ้าได้รู้บ้างเป็นบางคำ จะได้แทรกถูกทางค่ะ มีอีกเรื่องหนึ่งคะพอดีเมื่อไม่กี่วันมานี้ได้ไปทานข้าวกับเพื่อนมา พอดีสามีของเพื่อนเขาเอ่ยถึงเรื่องอนาคตว่าถ้าเกษียณแล้วอยากกลับไปอยู่ที่เมืองไทย แต่ก็ไม่ว่าต้องทำยังไงบ้าง เขามีบ้านแล้วที่เมืองไทยแต่ใช้ชื่อภรรยาไม่ทราบวาทอนนี้กฎหมายทางเมืองไทยมีข้อกำหนดอย่างไรกับคนต่างชาติในกรณีนี้ และในกรณีที่สามีภรรยา เป็นคนที่นี่แต่ต้องการไปพักอาศัยในเมืองไทยครั้งปี ต้องมีข้อกำหนดอะไรบ้าง เพื่อนที่ทำงานก็เคยถามคะ แต่ให้ข้อเท็จจริงไม่ได้ ขอขอบคุณคะขอให้นิตยสารดี เป็นนิตยสารเพื่อคนไทยที่ไปนานนาน นะคะ

จาก Zong Chaiyapoj

คุณ Zong Chaiyapoj ค่ะ

ขอบคุณสำหรับคำชมค่ะ เรื่องสำนวน คำคม ในภาษาเยอรมัน คุณย่าแอ๋ว เธอก็มักจะมีแถมมาให้เสมอในคอลัมน์ ภาษาเยอรมัน ข้อคิดเห็นเรื่องนี้ จะได้นำไปบอกแก่ คุณย่าแอ๋ว ว่า จะจัด สำนวนเยอรมันเต็ม ๆ สำหรับผู้อ่านสัก สอง-สาม เล่มต่อกันได้หรือไม่

เรื่องการเดินทางย้ายถิ่นกลับไปอยู่ประเทศไทยนั้น ทางสถานกงสุลใหญ่ ก็มีข้อมูลเสนอในเว็บไซต์ของสถานกงสุลนะคะ ถ้าจำไม่ผิดลองเปิดเข้าไปดูก็ได้ ที่สำคัญก็คือ ต้องขอวีซ่าชนิด non immigration ประเภท O เข้าไป ซึ่งจะได้วีซ่าประมาณ 6 เดือน แล้วไปต่อวีซ่าที่ประเทศไทย โดยขอ วีซ่า long stay เงื่อนไขก็อยู่ที่รายได้ ในกรณีของคุณสมรสต่างชาติของคนไทย ก็อาจจะเป็นเงินบำนาญก็ได้ หรือมีเงินฝากในธนาคาร ในประเทศไทย แต่เงื่อนไขอาจยากกว่ากรณีของคนต่างชาติทั่วไป ซึ่งรายละเอียดต่าง ๆ คงต้องขอเวลาค้นคว้าอีกสักนิด และคิดว่าจะนำเสนอในคอลัมน์กฎหมายของ ดีมาก อดใจรอนิดนะคะ

คนต่างชาติที่ต้องการพำนักในประเทศไทยนาน ๆ ก็สามารถขอวีซ่า long stay ได้เช่นกัน เงื่อนไข ก็อยู่ที่รายได้เหมือนกัน หากเพื่อนเยอรมันสนใจ ก็ให้เขาติดต่อกับทางสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ หรือ สถานกงสุลกิตติมศักดิ์ ถ้ามีข้อมูลโดยตรงก็ได้ค่ะ

บ.ก.

เอสชไวเลอร์ (Eschweiler)

เมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2556 นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ รองกงสุลใหญ่ และนายเกียรติพร วัชรกร กงสุล นำคณะเจ้าหน้าที่สภ. ออกให้บริการ กงสุลสัญจรและพบปะชุมชนไทย ณ วัดธรรมานิวาส เมือง Eschweiler รัฐ Nordrhein-Westfalen โดยมีผู้มารับบริการด้านการกงสุลกว่า 100 คน และในการออกให้บริการกงสุลสัญจรในครั้งนี้ สถานกงสุลใหญ่ ฝ่าย การพาณิชย์ นำโดยน.ส. สุพัตรา แสงศรี ได้ร่วมออกบูธให้คำแนะนำและ ประชาสัมพันธ์โครงการ Thai Select แก่ชุมชนไทยและครอบครัว ในการนี้ สถานกงสุลใหญ่ฯ ขอขอบคุณวัดธรรมานิวาส คุณปิยาพร เมืองรัมย์ และ ทีมงาน ตลอดจนนักศึกษาไทยในเมืองใกล้เคียงในการร่วมประสานการจัด กงสุลสัญจรในครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมาย

ภาพโดย สภ. ณ นครฟรังค์ฟวร์ท



เบอร์ลิน (Berlin)

ในวันที่ 31 มีนาคม- 1 เมษายน 2556 สอท. ณ กรุงเบอร์ลินได้เชิญนาง อังคณา มาศรีสุวรรณ(ครูณา) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมความ สัมพันธ์ในครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม การอบรมใน ครั้งนี้มุ่งกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้ร่วมอบรมเข้าใจตนเองและผู้รอบข้างมากขึ้น

ภาพโดย สอท. ณ กรุงเบอร์ลิน



พาด์บอร์น (Paderborn)

วันที่ 30 มีนาคม – 3 เมษายน สมาคมเพื่อนไทยและบ้านวัฒนธรรมไทยใน พาด์บอร์น ร่วมกับสมาคม NTO และนิตยสารดี ได้ร่วมกันจัดกิจกรรม สอนดนตรีไทยแก่ชาวไทยในเยอรมนี โดยได้รับความอนุเคราะห์จากสถาน เอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลิน ส่งครูสุรรัตน จันทนาศรี (ครูเก่ง) จาก โรงเรียนดนตรีบ้านแก่งทกม. มาช่วยดำเนินการสอนการเล่นดนตรีไทยเบื้องต้น และในวันที่ 2 เมษายน นิตยสารดีเป็นผู้สนับสนุนจัดการสารคดีการแกะสลักผักผลไม้ และสอนการแกะสลักอีกด้วย คุณนันทิยา เซ็นเนอร์ (ครู อ้น) เป็นวิทยากร

ภาพโดย นิตยสารดี



ดูสเบิร์ก (Duisburg)

เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2013 Sala Thai Wellness โดยคุณ Panumas Söllner และคุณ Jörg ได้เป็นเจ้าภาพในการจัดสมาคมสัญจร ของสมาคมสปา ไทยในเยอรมนี โดยได้รับความอนุเคราะห์จากวัดไทยใน Duisburg เรื่อง สถานที่ในการพบปะ สมาคมสัญจรครั้งนี้ได้เสนอความรู้เรื่องประกันภัย ประเภทต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจ นวดไทย/สปาไทย และได้รับความกรุณา จาก อัครราชทูตที่ปรึกษาฝ่ายแรงงาน นาง สุชาดา ชี้เจริญ มาเยี่ยมเยียน และร่วมพูดคุยกับกลุ่มแรงงานไทย หลังจบการอบรม เพื่อนสมาชิกได้เยี่ยม ชม สถานประกอบการ Sala Thai Wellness, Mercatorstraße 6, 47051 Duisburg ในการพบปะดังกล่าวมีผู้ให้ความสนใจทั้งสิ้น 30 ท่าน

ภาพโดย มณฑนา เพนซ์เลอร์



ฮันโนเฟอร์ (Hannover)

ครูเก๋ สุริรัตนว จํานงค์สาร เจ้าของโรงเรียนดนตรีบ้านแก่งขิม ประเทศไทย ได้จัดโครงการเยาวชนไทยเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมไทยยังต่างแดน ร่วมกับ วัดธรรมวิหาร ได้นำคณะเยาวชนไทยอายุ 8-14 ปี มาร่วมแสดงดนตรี และนาฏศิลป์ไทยในงานสงกรานต์ วัดธรรมวิหาร ฮันโนเฟอร์ วันที่ 11-20 เมษายน 2556 ในการนี้ได้นำกองผ้าป่าจากเมืองไทยมาร่วมงานบุญอีกด้วย



สตุทการ์ท (Stuttgart)

กลุ่มแม่บ้านไทยในสตุทการ์ทและเขตใกล้เคียง พบปะกันทุกวันเสาร์ของเดือนในช่วงเวลา 14:00 – 16:30 น. ที่ VIJ - Schulungsraum, Urbanstraße 40, 70182 Stuttgart เพื่อจัดกิจกรรมร่วมกัน อาทิเช่น สอนแกะสลักผักและผลไม้ งานฝีมือและสอนรำไทยแก่เด็ก เป็นต้น ภาพโดย นิตยสารดี



ลังเกนอาร์เกนอัมบอดensee (Langenargen am Bodensee)

ศูนย์พุทธศาสนาและสมาคมวัฒนธรรมไทยโบเดนเซ่ จัดประกวดภาพวาด พุทธประวัติ เกี่ยวกับการประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน มีผู้ร่วมส่งผลงานเข้าประกวดในระดับอายุ 5 - 15 ปี และอายุตั้งแต่ 16 ขึ้นไป นิตยสารดีสนับสนุนรางวัลแก่ผู้ชนะการประกวดภาพวาด โดยมอบบัตรของขวัญ การเป็นสมาชิกหนึ่งปี จำนวน 6 รางวัล ภาพโดย นิตยสารดี



เดทมอลด์ (Detmold)

งานแสดงผลงานร่วมของนักศึกษา เนื่องในวาระครบรอบวันเกิด 200 ปีของ ริชาร์ด วากเนอร์ (Richard Wagner) ซึ่งในแต่ละปีจะมีนักศึกษาจะนำผลงานในรูปแบบต่างๆ กันไป เช่น หนังสือ การจัดนิทรรศการ คอนเสิร์ต หรืออื่นๆ ในปีนี้ นักศึกษาได้ลงมติว่า จะแสดงผลงานเกี่ยวกับริชาร์ด วากเนอร์ โดยแสดงการจำลองการจัดฉากเวทีที่สวยงามของละครโอเปร่า ในนิทรรศการได้แสดงให้เห็นถึง เบื้องหลังเวทีละครว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง มีการวางแผนอย่างไร การแสดงนิทรรศการในครั้งนี้ น.ส.เมตตา ผาติกุลดิลก ได้ร่วมแสดงผลงานด้วย



คาร์ดินัลเบอโกกลิโอ จากอาร์เจนตินา ได้รับแต่งตั้งให้เป็นพระสันตะปาปาฟรานซิสที่ ๑



คาร์ดินัลเบอโกกลิโอ จากกรุงบัวโนส ไอเรส ประเทศอาร์เจนตินา วัย 76 ปี ได้รับเลือกจากคาร์ดินัล 115 รูป ให้ดำรงตำแหน่งสมเด็จพระสันตะปาปา (โป๊ป) องค์ใหม่ และเข้าพิธีสาบานพระองค์เมื่อวันที่ 19 มีนาคมที่ผ่านมา โดยใช้ชื่อในโรมันคาทอลิกว่า "ฟรานซิสที่ 1" หลังจากพิธีสาบานตำแหน่งที่ 16 ประกาศลาออกเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ด้วยเหตุผลด้านสุขภาพ

โป๊ปฟรานซิสที่ 1 นับเป็นโป๊ปเชื้อสายลาตินอเมริกันคนแรกในประวัติศาสตร์ที่ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประมุขสูงสุดของคริสตจักรนิกายโรมันคาทอลิก ซึ่งมีผู้นับถือกว่า 1.2 ล้านคน รวมทั้งเป็นคนแรกที่เป็นพระเยซูชิต ซึ่งเป็นลัทธิหนึ่งของโรมันคาทอลิกที่ก่อตั้งขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1534

ในปี 2005 เบอโกกลิโอไม่ยอมรับที่จะเป็นหนึ่งในผู้เข้าชิงตำแหน่งพระสันตะปาปาทั้งที่มีรายงานว่ามีพระคาร์ดินัลเกือบ 40 รูป (คิดเป็น 1 ใน 3) พร้อมทั้งจะเลือกเขา ซึ่งกลายเป็นผลดีต่อพระคาร์ดินัลโยเซฟ รัดซิงเงอร์ จากเยอรมนีซึ่งต่อมาได้รับแต่งตั้งให้เป็นโป๊ปเบเนดิกต์ที่ 16

แต่ในการคัดเลือกครั้งนี้ คาร์ดินัลเบอโกกลิโอ นับเป็นม้านอกสายตา เพราะก่อนการลงมติ มีชื่อของพระคาร์ดินัลจากประเทศต่างๆ มากมาย เช่น อิตาลี ออสเตรเลีย และบางคนถึงกับคิดว่า หากพระคาร์ดินัลทั้งหลายใจกล้ามากพอ ชาวโลกก็อาจจะได้เห็นโป๊ปเป็นชาวอัฟริกันเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ นอกจากนั้นประเด็นเรื่องสุขภาพของคาร์ดินัลเบอโกกลิโอ ซึ่งมีปัญหาเรื่องปอดตั้งแต่เด็ก ก็มีผู้มองว่าอาจจะเป็นเหตุผลที่จะทำให้ไม่ได้รับเลือก

สำหรับประวัติของโป๊ปพระองค์ใหม่นี้ มีชื่อเต็มว่า จอร์จ มารีโอ เบอโกกลิโอ (Jorge Mario Bergoglio) เกิดเมื่อวันที่ 17 ธันวาคม ปีค.ศ. 1936 ในกรุงบัวโนสไอเรส เป็นบุตรชายของชาวอิตาเลียนที่อพยพ

มาจากเมืองตูริน ทำให้ถือสัญชาติทั้งอาร์เจนตินาและอิตาลี ศึกษาด้านวิศวกรรมเคมี ก่อนที่จะมาเข้าโรงเรียนสอนศาสนา และเข้าร่วมนิกายเยซูอิต สอนวิชาปรัชญา จิตวิทยา และวรรณคดี ก่อนที่จะบวชเป็นพระในปี 1969 ในปี 1985 ต้องเดินทางมายังโรงเรียนสอนศาสนาที่เมืองฟรังฟวร์ท เพื่อเรียนวิทยานิพนธ์ปริญญาเอก อันเป็นเหตุผลว่าทำไมเขาจึงพูดภาษาเยอรมันได้ด้วย เบอโกกลิโอได้รับการแต่งตั้งเป็นอาร์คบิชอปแห่งกรุงบัวโนสไอเรส โดยพระสันตะปาปาจอห์น ปอลที่ 2 ในปี 1998 และขึ้นดำรงตำแหน่งพระคาร์ดินัล ในปี 2005

คาร์ดินัลเบอโกกลิโอได้ชื่อว่าเป็นคนขี้อาย มีอารมณ์ขัน และติดดิน แทนที่จะใช้รถยนต์หรูประจำตำแหน่ง กลับเลือกใช้รถโดยสารประจำทาง เลือกที่จะมีมอเตอร์ไซด์ที่เรียบง่ายแทนที่จะใช้ที่พักรับรองอันใหญ่โต และยังคงไปจ่ายตลาดและทำอาหารด้วยตนเอง ในที่ประชุมของเหล่าคาร์ดินัลก็มักจะเลือกนั่งในแถวที่สองแทนที่จะเป็นแถวหน้า ในอาร์เจนตินา เขาจัดเป็นผู้ที่มีความเห็นค่อนข้างอนุรักษ์นิยม โดยต่อต้านการทำแท้ง การแต่งงานของชายรักชาย และการคุมกำเนิด แต่ในวันหยุดทางศาสนา เบอโกกลิโอ มักนิยมไปเยี่ยมผู้ป่วยในโรงพยาบาล และนักโทษในเรือนจำ ต่อสู้เพื่อสิทธิของผู้ป่วยติดเชื้อมเอดส์ และทำพิธีศีลล้างบาปให้กับเด็กที่เกิดนอกสมรส

การลาออกของสมเด็จพระสันตะปาปาเบเนดิกต์ที่ 16 นั้นนับเป็นพระองค์แรกในรอบ 700 ปีที่ลาออกที่ผ่านมา มักมองกันว่าตำแหน่งพระสันตะปาปาเป็นการจิกตลอดชีพ โดยผู้ดำรงตำแหน่งนี้จะต้องเป็นสันตปาปาไปจนกว่าจะสิ้นลมหายใจ



วิกฤตการเงินในไซปรัส

ธนาคารในไซปรัสเปิดทำการตามเวลาปกติเมื่อวันที่ 30 มี.ค. ซึ่งถือเป็นครั้งแรกในรอบเกือบ 2 สัปดาห์ที่เกิดทำการโดยปราศจากความวุ่นวายและผู้คนที่ย้ายค่ายคัดค้านว่าจะแห่ถอนเงินฝาก ทั้งนี้ประธานาธิบดีนิคอส อานาสตาเซียเดส แห่งไซปรัส แถลงขอบคุณประชาชนที่ให้ความร่วมมือต่อมาตรการควบคุมเงินทุนของรัฐบาล ที่รวมถึงการจำกัดการถอนเงิน ซึ่งกำหนดให้ถอนไม่เกินคนละ 300 ยูโรต่อวัน และห้ามนำเช็คมาขึ้นเงินสดเป็นการชั่วคราว แต่สามารถนำมาฝากได้ตามปกติ รวมทั้งขอกำหนดในเรื่องการทำธุรกรรมทางการเงินทั้งในและต่างประเทศ ที่มีรายละเอียดปลีกย่อยอื่น ๆ

และเพื่อตอบแทนความร่วมมือและความอดทนของชาวไซปรัส อานาสตาเซียเดส ซึ่งเพิ่งเข้ารับหน้าที่บริหารประเทศได้เพียง 1 เดือน ประกาศตัดเงินเดือนของตัวเองทันที 25% ขณะที่เงินเดือนของเจ้าหน้าที่ระดับสูงในรัฐบาลนิคอส และสมาชิกรัฐสภาทุกคนจะถูกปรับลดลง 20%

ปัญหาวิกฤตการเงินของไซปรัสนั้นสามารถสรุปคร่าว ๆ ได้ดังนี้

ไซปรัส เป็นหนึ่งใน 17 ประเทศในกลุ่มยูโรโซน ซึ่งใช้เงินยูโรเป็นสกุลหลัก มีประชากรเพียงประมาณ 1 ล้านคน และมีผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ (จีดีพี) ประมาณ 2.4 หมื่นล้านดอลลาร์ ซึ่งนับว่าเล็กมากเมื่อเทียบกับประเทศอื่น ๆ ในยูโรโซน (เยอรมนีมีจีดีพี 3.5 ล้านล้านดอลลาร์ (ปี 2011))

แต่ไซปรัสมีธุรกิจภาคการเงินขนาดใหญ่มหาศาลอย่างไม่ได้สัดส่วนกับเศรษฐกิจของประเทศ โดยคาดการณ์ว่ามีเงินฝากในประเทศมีมากกว่า 8 เท่าของจีดีพี ซึ่งเงินฝากส่วนใหญ่มาจากนักธุรกิจชาวรัสเซียผู้ร่ำรวย ที่นิยมนำเงินมาฝากในธนาคาร Popular Bank of Cyprus หรือ Laiki Bank ซึ่งใหญ่เป็นอันดับสองของประเทศ เมื่อหลายประเทศในกลุ่ม



Bildquelle: <http://perspectivesonthenews.blogs.deseretnews.com>

ยูโรโซนประสบปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจเงินฝากจำนวนมหาศาลไหลออกจากไซปรัสอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดสภาวะขาดสภาพคล่องอย่างรุนแรง

เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว รัฐบาลไซปรัสจึงไปเจรจากับกลุ่มทรอยกา (Troika) ซึ่งประกอบด้วยธนาคารกลางยุโรป (ECB) สหภาพยุโรป (EU) และกองทุนการเงินระหว่างประเทศ (IMF) เพื่อขอเงิน 1 แสนล้านยูโร โดยต้องแลกกับการจัดทำมาตรการรัดเข็มขัด หาเงินให้ได้ 5.8 หมื่นล้านดอลลาร์

หนึ่งในมาตรการที่จะใช้จัดหาเงินก็คือการเก็บภาษีเงินฝากในประเทศ ซึ่งหลังจากที่มีการเจรจาหลายรอบแล้ว ได้ข้อสรุปว่า จะเก็บภาษี 0% สำหรับเงินฝากที่มีจำนวนต่ำกว่า 100,000 ยูโร และเก็บภาษี 4.0% สำหรับเงินฝากที่มีจำนวนเกิน 100,000 ยูโร (ยกเว้น Bank of Cyprus ที่จะถูกเก็บภาษีในอัตราสูงถึง 20%) ซึ่งผู้ที่มีเงินฝากเกิน 100,000 ยูโร จำนวน

มากนั้นก็จะเป็นชาวรัสเซีย และรัฐบาลรัสเซียก็ได้ออกมาประกาศแล้วว่า จะไม่มีการช่วยเหลือเยียวยาใด ๆ กับชาวรัสเซียที่ได้รับผลกระทบในเรื่องนี้ นอกจากนั้น Laiki Bank จะต้องถูกปิดกิจการด้วย

อย่างไรก็ดี แม้จะได้รับอนุมัติให้กู้เงินแล้ว แต่คาดว่าวิกฤตการเงินในไซปรัสจะไม่จบลงง่าย ๆ เพราะ ไซปรัสคงจะต้องเผชิญกับปัญหาเงินทุนไหลออกครั้งใหญ่ ซึ่งหากไซปรัสแก้ปัญหาความเชื่อมั่นของนักลงทุนไม่ได้ ในที่สุดนักลงทุนชาวรัสเซีย ซึ่งเป็นนักลงทุนกลุ่มใหญ่ที่สุดของไซปรัสจะไม่กลับเข้ามาลงทุนอีกต่อไป

สื่อมวลชนในประเทศเยอรมนี ซึ่งเป็นประเทศที่จะต้องรับภาระในการจัดหาเงินมาให้ไซปรัสในอัตราส่วนที่มากที่สุด (เพราะเยอรมนีมีขนาดเศรษฐกิจที่ใหญ่ที่สุดในกลุ่มสหภาพยุโรป) ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ไซปรัสต้องรับผิดชอบต่อการดำเนินนโยบายและมาตรการที่ผิดพลาดของตัวเอง แต่ทั้งนี้ เป็นเรื่องน่าเสียดายที่มาจากวิกฤตดังกล่าวในตอนหนึ่งที่หลายฝ่ายเริ่มกลับมาเชื่อมั่นว่าวิกฤตค่าเงินยูโรครั้งใหญ่ได้ผ่านพ้นไปแล้ว

ข้อมูลบางส่วนจาก

<http://www.doctorwe.com/posttoday/20130401/4737>

การโรงแรมเยอรมัน ตอนที่ 1 Hotelfachmann-/frau Teil I

„Herzlich Willkommen im Hotel Raj Mahal in Castrop-Rauxel. Mein Name ist Butdee-Ufer. Was kann ich für Sie tun?“
หลายครั้งต่อวัน ซึ่งนับไม่ได้เลยว่า ได้พูดประโยคเหล่านี้ไปกี่รอบแล้ว และนี่คืออาชีพการโรงแรม หรือที่ภาษาเยอรมันเขาเรียกว่า “Hotelfachmann-/frau” ซึ่งเป็นอาชีพที่ผู้เขียนรักมากที่สุด ได้เริ่มทำงานในโรงแรมตั้งแต่เป็นพนักงานเสิร์ฟจนปัจจุบันนี้ทำอยู่ในระดับผู้บริหารโรงแรมครับ ผู้เขียนจึงถือโอกาสเล่าถึงภาคทฤษฎีและปฏิบัติของอาชีพการโรงแรมให้ผู้สนใจได้รับรู้เกี่ยวกับข้อดีและข้อเสียของอาชีวดังกล่าวนี้นี้ให้ทราบกัน



คุณสมบัติ

คุณสมบัติในการศึกษาวิชาการโรงแรมในประเทศเยอรมนีคือ อย่างน้อยที่สุดจะต้องสำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นหรือที่เรียกว่า Hauptschule ในประเทศเยอรมนี หรือถ้าจะนำวุฒิการศึกษาไทยมาเทียบนั้นอย่างน้อยที่สุดต้องในระดับ ม. 6 สำหรับคนไทยที่มีความประสงค์ที่จะศึกษาการโรงแรมในเยอรมนีนั้น สิ่งที่สำคัญมากอีกประการหนึ่งก็คือ ต้องมีความรู้และเข้าใจภาษาเยอรมันอย่างดี อย่างน้อยที่สุดจะต้องมีความรู้และเข้าใจภาษาเยอรมันในระดับ B2 หรือ C1 และสิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงคือ จะต้องเป็นบุคคลที่มีอัธยาศัยดี ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นคนสุภาพอ่อนน้อม พูดจาดี มองโลกในแง่ดี ไม่รังเกียจคนชาติอื่น แต่งตัวสุภาพและสะอาด สะอาด มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ พร้อมที่จะต่อสู้กับงานภายใต้ความกดดัน เป็นคนช่างพูด ช่างคุย ไม่ถือตัวและมีพรสวรรค์ในการจัดระเบียบการทำงานด้วย และควรมีความรู้ในภาษาต่างชาติ อย่างน้อยที่สุดภาษาอังกฤษ เป็นต้น

อายุของนักศึกษา

หลายคนคงคิดว่า อายุ 30 ปีขึ้นไปนั้น จะเกินไปหรือเปล่าที่จะเริ่มศึกษาการโรงแรม ตามความเป็นจริงแล้วไม่แก่เลยครับ เมื่อสมัยที่ผู้เขียนเองศึกษาอยู่นั้น คนที่มีอายุมากสุดในตอนนั้นคือ 49 ปีครับ เพราะฉะนั้น อายุเป็นเพียงตัวเลข จริงๆแล้วมันขึ้นอยู่กับว่า เป้าหมายของคุณคืออะไรเท่านั้นเองครับ

ระยะเวลาในการศึกษา

ตามกฎหมายของการศึกษาวิชาการโรงแรมแห่งเยอรมนีแล้วนั้น คือ 3 ปี แต่ถ้าใครขยันและเรียนดีก็สามารถที่จะลดเหลือ 2 ปีครึ่งได้ Ausbildungsverkürzung อันนี้ขึ้นอยู่กับผลการเรียนและความยินยอมของโรงแรมที่ฝึกงานอยู่รวมถึงความพร้อมของบุคคลนั้นๆ

เนื้อหาของการศึกษา

นักศึกษาวิชาการโรงแรมในเยอรมนีนั้นจะต้องเรียนรู้ในโรงแรมตามแผนกต่างๆ เช่น:

- แผนกต้อนรับ (Rezeption)
- แผนกสำรองห้องพัก (Reservierung)
- แผนกร้านอาหาร (Restaurant)
- แผนกแม่บ้าน (Housekeeping หรือ Etage)
- แผนกครัว (Küche)
- แผนกจัดเลี้ยง (Bankett)
- แผนกการขายและการตลาด (Verkauf และ Marketing)
- แผนกบัญชีและบุคคล (Buchhaltung และ Personalwesen)

อันนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของโรงแรมนั้นๆที่นักศึกษาปฏิบัติงานอยู่

เวลาในการทำงาน

ถ้าพูดถึงเวลาการทำงานของชาวโรงแรมแล้ว ผู้ที่จะทำงานการโรงแรมได้นั้นต้องเป็นที่มีความทรหดอดทนนะครับ และที่สำคัญที่สุดคนที่

มีครอบครัวและแต่งงานแล้ว ครอบครัวของคุณจะต้องสนับสนุนและเข้าใจในอาชีพคุณอย่างมากทีเดียว ในระหว่างที่คุณศึกษาการโรงแรมอยู่นั้นจะต้องทำทั้ง กะเช้า ตั้งแต่ 06.00 น. ถึง 14.30 น. กะบ่าย จาก 14.00 น. 22.30 น. กะดึก จาก 22.00 น. 6.30 น. และเข้าสองกะในหนึ่งวันที่เขาเรียกว่า Teildienste คือเริ่ม 11.00 น. ถึง 14.00 น. และหยุดพัก และมาเริ่มอีกเวลา 18.00 น. ถึง 23.30 น. ส่วนมากแล้ว วันหยุดนักขัตฤกษ์ต่างๆ รวมทั้งเสาร์อาทิตย์ ชาวโรงแรมต้องทำงานในขณะที่ชาวบ้านเขาหยุดกัน เป็นต้น

โอกาสในตลาดแรงงานทั่วโลก

เนื่องจากการโรงแรมเยอรมันเป็นที่ยอมรับในด้านคุณภาพทั่วโลกและเป็นประเทศเดียวที่ใช้วิธีการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติควบคู่กัน ที่เรียกว่า Dualsystem (duale Ausbildung) ถ้าใครสำเร็จการโรงแรมในเยอรมนีแล้วจะก็สามารถที่จะทำงานในอาชีพต่างๆ ดังต่อไปนี้ได้ทั่วโลกครับ เช่น:

- ทำงานในโรงแรมทั่วโลกในแผนกต่างๆ เช่น แผนกต้อนรับ แผนกสำรองห้องพัก แผนกจัดเลี้ยง เป็นผู้จัดการแผนกแม่บ้าน แผนกดูแลแขกโรงแรม (Guest Relation) และแผนกร้านอาหาร เป็นต้น
- แอร์โฮสเตส
- ทัวร์ไกด์



- ทำงานในแผนกต่าง ๆ ในบริษัททัวร์
- ทำงานตามร้านอาหารต่างๆ
- เปิดกิจการส่วนตัวเช่น ร้านอาหาร ฯลฯ
- ทำงานบนเรือสำราญ
- พนักงานภาคพื้นดินของสายการบินต่างๆ ในสนามบินอื่นๆ

ความก้าวหน้าด้านการศึกษาต่อของการโรงแรม

สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาการโรงแรมสำเร็จแล้วสามารถที่จะศึกษาต่อไปในระดับปริญญาได้ เช่น Hotelmeister และ Hotelbetriebswirt และหลังจากนั้นสามารถที่เป็นผู้จัดการโรงแรมและบริหารโรงแรมได้ทั่วโลกครับ

ผู้อ่านเห็นแล้วใช่ไหมครับว่า งานโรงแรมนั้นเป็นงานที่น่าสนใจและตื่นเต้นมาก เพราะว่าแขกที่มาพักแต่ละวันนั้นจะแตกต่างกันมาก แต่ละคนก็มีอุปนิสัยไม่เหมือนกัน สำหรับชาวโรงแรมแล้วแต่ละวันหรือชั่วโมงเราจะเผชิญปัญหาที่เราต้องแก้ไขที่แตกต่างกันออกไป และเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้อาชีพนี้มันไม่น่าเบื่อ

ในตอนต่อไปผู้เขียนจะเล่าถึงความแตกต่างของระบบการทำงานของแต่ละแผนกในโรงแรมว่าแตกต่างกันอย่างไร แต่ละแผนกต้องเผชิญปัญหาอย่างไรบ้างเป็นต้น ติดตามอ่านนะครับ

ขอปิดท้ายด้วยเกร็ดความรู้เกี่ยวกับภาษาเยอรมันที่ใช้กันโรงแรมนะครับ



คำว่า OK (โอเค) นั้นห้ามใช้ในโรงแรมโดยเด็ดขาด แต่ขอให้ใช้คำว่า „Sehr gerne“ หรือ „In Ordnung“ หรือ „Selbstverständlich“ คำว่า „Sehr gerne“ (ด้วยความยินดี) ชาวโรงแรมจะใช้บ่อยที่สุด เช่น แขกโรงแรมถามว่า „Könnte ich bitte ein Handtuch bekommen?“ ชาวโรงแรมจะตอบว่า „Sehr gerne, bringen wir Ihnen das Handtuch sofort aufs Zimmer. Vielen Dank und einen schönen Tag noch wünschen wir Ihnen“ เป็นต้น

แหล่งที่มารูปภาพ: <http://www.raj-mahal.de/>

เกี่ยวกับผู้เขียน **นัฐพงษ์ บุตรดี-ยูเฟอร์**

หลังจากสำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายและสำเร็จการเรียนวิชาชีพการประกอบอาหารไทยเมื่อปี พ.ศ 2538 ได้เดินทางไปศึกษาภาษาเยอรมันที่โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในประเทศเยอรมนี เมื่อเรียนจบก็สมัครเข้าเรียนวิชาการโรงแรมที่โรงแรมสี่ดาวคือโรงแรม "ฮอลิเดย์ อินน์" และได้สำเร็จวิชาการโรงแรมดังกล่าว นอกจากนี้แล้วยังสำเร็จการศึกษาเพิ่มเติมที่สหภาพการค้าอุตสาหกรรมและการพาณิชย์ (IHK) สาขาด้านการบริหารการบัญชีรายได้ประจำเดือนของผู้ใช้แรงงานและการบัญชีทั่วไป สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทบริหารธุรกิจการโรงแรมนานาชาติที่ประเทศเยอรมนี

ปัจจุบันเป็นผู้จัดการและบริหารโรงแรมสี่ดาวแห่งหนึ่งในประเทศเยอรมนี

Dolmetschen Übersetzen



การล่าม คือการถ่ายทอดภาษาที่พูด
ออกมาจากภาษาหนึ่งไปยังอีกภาษา
หนึ่งด้วยปาก หรือ มือ

การแปล คือการถ่ายทอดข้อความ
จากภาษาต้นฉบับ (Ausgangssprache)
ไปยังอีกภาษาหนึ่ง (Zielsprache)
เป็นลายลักษณ์อักษร



การล่าม การแปล

โดย ปรีดา ไมเออร์

อาชีพที่น่าสนใจและมีความสำคัญมากขึ้นในยุคโลกาภิวัตน์ (Globalisierung) คืออาชีพล่ามและนักแปล ผู้สื่อสารด้วยปาก
มือ และด้วยลายลักษณ์อักษร แต่ถึงอย่างไรก็ตามอาชีพล่ามก็มีความเสี่ยงสูง เช่น ล่ามที่ทำงานให้แก่กระบวนการยุติธรรม อาจได้
รับความกดดันจากผู้ต้องหา พยาน โจทก์ หรือจำเลย ก็ได้ ฉบับนี้เรามาคูยกันว่า การล่าม และการแปลนั้น ต้องระมัดระวังอะไรบ้าง
ต้องเตรียมตัวอย่างไร บทบาทและหน้าที่ เป็นอย่างไร และอะไรคือคุณสมบัติที่ล่ามและนักแปลควรมี



ล่าม นั้นมีหลายประเภท เช่น ล่ามจับพลัน ล่ามต่อเนื่อง ล่ามกระซิบ เป็นต้น การเรียกล่าม และนักแปลรวมทั้งคุณสมบัติของล่ามและนักแปลในแต่ละมลรัฐก็แตกต่างกันไป เนื่องจากแต่ละมลรัฐมีกฎหมายบังคับว่าด้วยล่าม และนักแปลของตนภายในรัฐ ณ ที่นี้ผู้เขียนขอกล่าวถึงล่ามที่ทำงานให้แก่ศาล พนักงานอัยการ สถานีตำรวจ และหน่วยความ ว่าโดยหลักทั่วไปแล้วต้องมีคุณสมบัติดังนี้

1. ความรู้ความสามารถในภาษาซึ่งเป็นหัวใจของการล่ามและการแปล ล่ามที่ทำงานให้ศาลนั้น ควรมีความรู้ความสามารถ เป็นผู้เชี่ยวชาญเข้าใจทั้งภาษาแม่ และภาษาที่จะแปลอย่างถ่องแท้ รวมถึงภาษากฎหมาย- และภาษาทางราชการด้วย (Gerichts- und Behördenterminologie) มิฉะนั้น อาจก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินกระบวนการพิจารณาได้ ภาษาแต่ละภาษาแม้จะเป็นภาษาเดียวกัน ถ้าใช้ต่างเรื่องต่างวงการ ก็จะมีรูปแบบการใช้ศัพท์สำนวน การอ่าน ที่ต่างกันไป เป็นแบบอย่างเฉพาะของวงการนั้นๆ เช่น ภาษาทางกฎหมาย ซึ่งผู้ที่อยู่นอกวงการนั้นอาจจะไม่เข้าใจ เพราะแตกต่างจากภาษาทั่วๆ ไปในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

2. มีความรู้ความเข้าใจในระบบศาลยุติธรรม เช่น คดีอาญา (der Strafprozess) คดีแพ่ง (der Zivilprozess) เป็นต้น ระบบการสืบสวนสอบสวนของพนักงานสืบสวนสอบสวน ในกฎหมายมหาชน (Öffentliches Recht)

3. ความสามารถในการสื่อสาร ล่ามต้องสื่อสารให้ทุกฝ่ายเข้าใจได้ แปลได้ครบถ้วนและถูกต้อง

- **สื่ออย่างถูกต้องแม่นยำในระยะเวลาอันสั้น** ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก หากล่ามแปลผิดจะทำให้เกิดปัญหาในการพิจารณาคดี อาจส่งผลต่อรูปคดีหรือคำพิพากษาได้ ดังนั้น หากล่ามรู้ตัวว่าแปลผิดต้องรีบแก้ไขทันที ทั้งนี้ไม่ว่าผลของคดีจะออกมาแพ้ หรือชนะ ไม่มีผลกดดันล่าม เพราะล่ามทำหน้าที่เป็นเพียงตัวกลางในการสื่อสาร ไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียในคดีแต่อย่างใด
- **มีไหวพริบดี** ทุกคนเข้าใจภาษาทางราชการหรือภาษากฎหมายซึ่งเป็นภาษาเฉพาะหรือไม่ คำตอบคือ ไม่ทุกคน สิ่งนี้ขึ้นอยู่กับการศึกษาประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่แต่ละคนมีมา เช่น พยานบางท่านไม่มีโอกาสได้ศึกษาเล่าเรียนไม่เคยมีประสบการณ์ในศาล ในกรณีเช่นนี้ นอกจากพยานจะกลัวและประหม่าแล้ว ยังต้องทำความเข้าใจกับภาษาทางราชการหรือกฎหมายที่ตนไม่คุ้นเคยอีกด้วย เป็นต้น ล่าม

ที่ดีควรเลือกสื่อด้วยภาษาง่ายๆ เพื่อให้พยานเข้าใจได้ง่ายขึ้น

ข้อควรระวัง เบิกความต่อศาลสองภาษา ควรทำอย่างไรเมื่อบุคคลที่ตนปฏิบัติหน้าที่เป็นล่ามแปลให้ เช่น พยาน เป็นต้น เชื่อมั่นในตัวเองว่ามีความสามารถในการพูดภาษาเยอรมันได้ดี และเบิกความต่อศาลด้วยภาษาครึ่งไทยครึ่งเยอรมัน จนทำให้เกิดความสับสน

จากประสบการณ์ของผู้เขียน จะแจ้งให้ศาลทราบ และขอให้ศาลสั่งพยานพูดภาษาไทยเท่านั้น เพราะการเบิกความของพยานด้วยภาษาครึ่งไทยครึ่งเยอรมัน นอกจากจะนำความสับสนมาให้แก่ผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่ายแล้ว ยังนำความสับสนมาให้แก่ล่ามอีกด้วย

การเตรียมตัวก่อนทำงานในศาล (Vorbereitungsphase zum Dolmetschereinsatz)

ปกติแล้วล่ามจะขอดูคำฟ้อง คำร้อง ฯลฯ (Akteneinsicht) ไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้ผู้ที่ขอทำจะได้มีเพียง หมายความ หรือผู้มีส่วนได้เสียอื่น ๆ เท่านั้น แต่ล่ามอาจถามเจ้าหน้าที่ของที่ทำศาลที่โทรมาขอเวลานัดได้ว่า เป็นคดีอะไร หรือจากเลขคดีศาลในหมายเรียกที่ศาลส่งมาให้ หมายเลขคดีของศาล (Aktenzeichen der Justiz) ซึ่งจะมีตัวย่ออยู่ด้วยเสมอ ที่พบบ่อย ๆ ได้แก่

Cs: Strafbefehle (AG)

Ds: Strafsachen des Einzelrichters (AG)

F: Familiensache (AG)

Js: Ermittlungsverfahren

KLs: Zusatz bei Strafsachen vor der großen Strafkammer (LG)

O: Allgemeine Zivilsachen (LG)

UF: Berufungen und Beschwerden gegen Entscheidungen in Familiensachen (OLG) เป็นต้น

เพื่อเตรียมตัวว่าอาจจะต้องพบกับคำศัพท์ใดบ้าง จะได้เตรียมหาคำแปลไว้ก่อน

การปฏิบัติตนในศาล (Allgemeine Verhaltensregeln)

- **สุภาพและเคารพต่อศาล** อย่าพูดขัดขวางผู้พิพากษา กำลังพูด
- **ข้อควรระวัง** ถ้าล่ามถูกหมายความของจำเลย หรือ พยาน หรือโจทก์ ยั่วให้โกรธ หรือกล่าวหาว่าแปลผิด ไม่มีความสามารถ ล่ามควรปฏิบัติตนแบบมืออาชีพ อย่าเสี่ยงดังแสดงว่าโกรธ หรือพูดหยาบคาย ผู้พิพากษาบนบัลลังก์ศาลเท่านั้นที่ล่ามจะปรึกษาและขอรอง เช่น ต่อรองให้ล่ามที่เป็นกลางมาฟังการแปล เหตุการณ์เช่นนี้ ไม่ควร

ปล่อยเลยตามเลย เพราะถ้ามีการร้องฟื้นคดีขึ้นใหม่ อาจมีการโยนความผิดให้ล่ามก็ได้

- **แต่งกายสุภาพ** ไม่สวมหมวก ไม่ใส่แว่นกันแดด ปิดมือถือ

สิทธิและหน้าที่ของล่าม

1. ทำหน้าที่อย่างซื่อสัตย์ ะมัดระวัง และเป็นกลาง หน้าที่สำคัญของล่ามในศาลยุติธรรมคือการแปลภาษา หรือสื่อความหมายด้วยวิธีอื่น ล่ามต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต เป็นกลาง ปราศจากอคติ ประพฤติตนตามกฎหมาย และทำนองคลองธรรม อยู่ในศีลธรรมและจริยธรรม มีความรู้และความเข้าใจภาษาที่แปลอย่างถ่องแท้ เพราะหากละเลยในหน้าที่อาจมีผลกระทบ ได้แก่

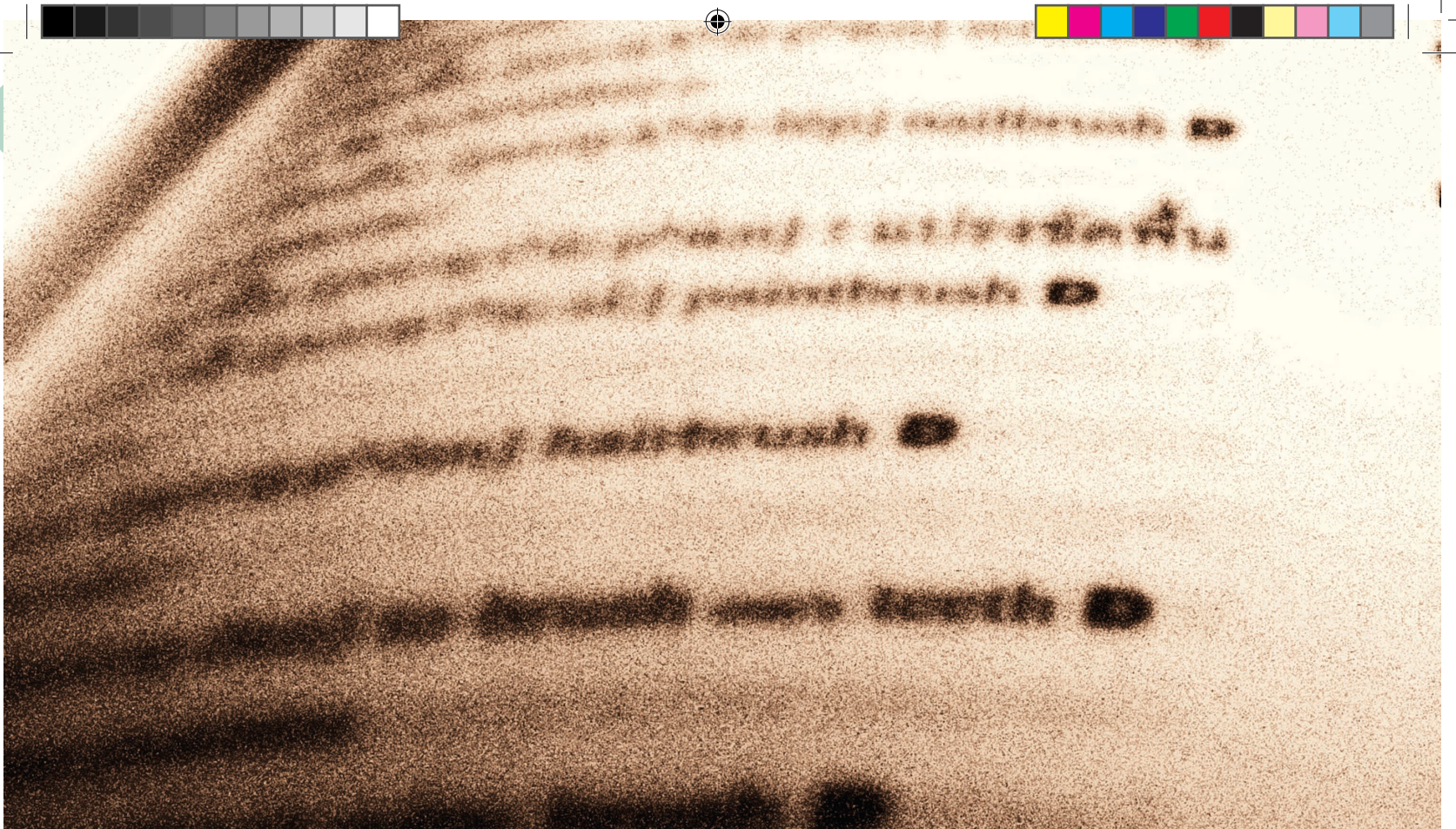
- ในชั้นสอบสวน หมายถึงการรวบรวมพยานหลักฐาน และดำเนินการทั้งหลายตามกฎหมายกำหนด ซึ่งพนักงานสอบสวนได้ดำเนินการเกี่ยวกับความผิดที่ถูกกล่าวหา สุดท้ายการที่พนักงานอัยการจะส่งฟ้องศาลหรือไม่นั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับพยานหลักฐานแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับว่า ล่ามปฏิบัติหน้าที่ของตน อย่างถูกต้องและอย่างระมัดระวังหรือไม่
- ในชั้นศาล ถ้าล่ามทำงานอย่างไม่ระมัดระวัง แปลผิด อาจมีผลถึงคำพิพากษาของศาลได้เช่นกัน

• **ความเป็นกลาง** คดีอาญาจะเน้นข้อเท็จจริง ในขณะที่คดีแพ่งเน้นความถูกต้องของเอกสาร เป็นสำคัญ ล่ามไม่ควรเอนเอียงในการล่าม หากทราบ หรือเชื่อว่าผู้ตนทำหน้าที่เป็นล่ามแปลให้ นั้นเป็นฝ่ายผิด ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ล่ามต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเป็นกลาง ไม่มีอคติ

2. ล่ามต้องปฏิบัติหน้าที่ให้อยู่ในขอบเขตของการแปล ไม่ให้คำแนะนำ หรือแสดงความคิดเห็นแก่บุคคลที่ตนปฏิบัติหน้าที่เป็นล่ามแปลให้ ทั้งต้องไม่กระทำการใด ๆ ที่อาจถือได้ว่าเป็นการทำหน้าที่อื่นนอกจากการแปล เช่น ที่สำนักงาน หมายความ

"ล่าม" ไม่ใช่ "หมายความ" ถึงแม้ล่ามจะมีความรู้ความสามารถมาจากประสบการณ์ที่ทำงานมายาวนานก็ตาม อาชีพหมายความ และคำว่า "หมายความ" เป็นอาชีพที่ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมาย ด้วยเหตุนี้ผู้ให้คำปรึกษาทางกฎหมายได้ คือ หมายความ

3. ล่ามควรจำกัดบทบาทของตนไว้เฉพาะการแปล ทั้งการแปลคำพูด เอกสาร ภาษามือ หรือสื่อความหมายด้วยวิธีอื่น ทั้งต้องแปลให้ถูกต้องและครบถ้วน โดยไม่เปลี่ยนแปลง ดัดทอน สรุป



สั้น ๆ หรือเพิ่มเติมข้อความหรือสิ่งอื่นใด ทั้งต้องไม่อธิบายความหมายเพิ่มเติมในการแปลด้วย เช่น

- ในศาลเมื่อพยาน หรือ จำเลย กล่าวว่า " พี่เราเป็นคนไทยด้วยกันช่วยพูดเสริมให้หน่อย " ถึงแม้ท่านจะสงสารผู้นั้นอย่างไรก็ทำไม่ได้

4. ถ้าลามีหรืออาจมีผลประโยชน์ขัดกันในคดี ล่ามต้องแจ้งถึงผลประโยชน์ที่ขัดกันที่มีอยู่ หรืออาจจะไม่มีคดีแก่ศาล แจ้งให้ผู้รับผิดชอบราชการศาลทราบ พฤติการณ์ที่อาจสันนิษฐานได้ว่า จะก่อให้เกิดผลประโยชน์ขัดกันในคดีดังกล่าว ได้แก่ ล่ามเป็นเพื่อน หรือญาติของคู่ความ หรือทนายความของคู่ความ ล่ามเคยปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวข้องกับคดี หรือเคยตระเตรียมคดีนั้นมาก่อน ล่าม คู่สมรสของล่าม หรือบุตรมีส่วนได้เสียทางการเงินในเรื่องที่พิพาท หรือกับคู่ความในกระบวนการพิจารณาคดี หรือมีส่วนได้เสียอื่นใดกับคดี

5. ล่ามต้องรักษาข้อมูลเกี่ยวกับคดีที่ตนปฏิบัติหน้าที่แปลไว้เป็นความลับ แม้ว่าล่ามจะต้องรักษาความลับในข้อเท็จจริงที่ตนได้ล่วงรู้จากการปฏิบัติหน้าที่ก็ตาม แต่หากข้อมูลที่ตนล่วงรู้มานั้นเป็นภัยอันตรายที่ใกล้จะถึงแก่บุคคล หรือเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาชญากรรม ซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการพิจารณา ล่ามพึงแจ้งข้อมูลดังกล่าวต่อผู้รับผิดชอบราชการศาลทันที

ล่ามต้องไม่สนทนา รายงาน หรือให้ความเห็นใดๆ ต่อสาธารณะเกี่ยวกับคดีที่ตนมีส่วนเกี่ยวข้อง แม้ว่าข้อมูลดังกล่าวจะมีใช้ข้อมูลลับเฉพาะหรือมีกฎหมายบัญญัติไว้ให้เป็นความลับก็ตาม

6. เมื่อรับงานล่ามที่ศาลและอัยการในรัฐนั้น ๆ ที่ท่านมีชื่ออยู่ในบัญชีสารบัญของล่าม เมื่อมี หมายเรียกจากศาล ล่ามต้องไปตามนัด นอกจากว่าท่านมี เหตุจำเป็น อย่างอื่นทำให้รับงานไม่ได้ ถ้ามีเหตุขัดข้องที่สำคัญ เช่น ชื่อตัวเครื่องบินแล้วแต่ป่วย ต้องแจ้งให้ศาลทราบ

- แจ้งให้ศาลทราบเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น ส่งเป็นแฟกซ์ หรือเป็นจดหมายลงทะเบียนแบบตอบรับ เป็นต้น อย่าแจ้งด้วยวาจา

การแปล

การเตรียมพร้อมในการแปล

เครื่องมือที่นักแปลแต่ละคนใช้ค้นหาความหมายประกอบ ได้แก่ พจนานุกรม โปรแกรมการแปลภาษาต่างๆ ที่นักแปลนำมาตีความ ผู้เขียนเองไม่ได้ใช้โปรแกรมแปลภาษามาช่วยในงานแปล ผู้เขียนยึดพจนานุกรมทั้งภาษาเยอรมัน (เช่น Duden) และไทย (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน) ถ้าแปลงานกฎหมาย เช่น สัญญา คำพิพากษา เป็นต้น ก็จะใช้ทั้งประมวลกฎหมายแพ่ง และอาญา ประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความทั้งแพ่ง และวิธีพิจารณาอาญา พจนานุกรมทางกฎหมาย หรือไม่ก็ค้นหาทางอินเทอร์เน็ต ในเว็บไซต์ เช่น ของไทย ก็สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา สำนักงานอัยการสูงสุด สภานายความทนาย เป็นต้น ของเยอรมัน เช่น กระทรวงยุติธรรม (Bundesministerium für Justiz) IHK (Industrie und Handelskammer), Wirtschaftslexikon, Rechtslexikon เป็นต้น

ภาษาที่แปล

1. ต้องมีความชัดเจน คือเป็นภาษาที่มีลักษณะกระชับ ไม่ใช่คำที่ไม่จำเป็น รูปประโยคควรเป็นประโยคสั้นๆ หลีกเลี่ยงโครงสร้างประโยคที่ซับซ้อน สลับที่ ใช้ข้อความที่แสดงความคิดได้แจ่มแจ้ง เช่น ประโยคเดียวแสดงความคิดเดียว ไม่กำกวมหรือชวนให้ตีความได้หลายแง่หลายมุม

2. มีความเหมาะสม ผู้แปลต้องเลือกใช้แบบการเขียน (สไตล์) ให้สอดคล้องกับลักษณะของเรื่องที่จะแปล เช่น งานกฎหมายต้องเป็นศัพท์ที่ใช้เฉพาะในทางกฎหมาย

3. มีความเรียบง่าย ใช้ภาษาที่เรียบง่ายและสัมพันธ์กับความคิดที่กระชับ และต้องตรงตามต้นฉบับ

4. มีความสมเหตุสมผล ในภาษาแต่ละภาษามีความสมเหตุสมผลต่างกัน เวลาแปล ภาษาที่ใช้ก็ต้องให้มีความสมเหตุสมผลเท่า ๆ กับที่ภาษาดั้งเดิมมีด้วย

ก่อนแปลนักแปลควร

1. ต้องทำความเข้าใจข้อความต้นฉบับ (Ausgangssprache) เป็นอย่างดีเสียก่อน ว่าผู้เขียนมีจุดประสงค์อย่างไร จับความหมายและรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อจะได้ถ่ายทอดจุดประสงค์ความหมายนั้น ๆ ไปยังผู้อ่านฉบับแปลได้ถูกต้อง ขอยกตัวอย่างการแปลคำพิพากษา สิ่งที่นักแปลจะได้รายละเอียดจากการอ่านครั้งแรกคือ

- เป็นคำพิพากษาของศาลชั้นต้น (AG) คดีแพ่งคดีครอบครัว เขตอำนาจศาล มีผู้พิพากษา



misinterpret (pl: misinterpretations) to misinterpret (misin'ter-prit) intentions **○** Absichten missverstehen



บทสัมภาษณ์ แก้วแก้ว ดุงเงอร์ นักแปลวรรณกรรมเยาวชนภาษาเยอรมัน

นิตยสารดี เป็นมาอย่างไรถึงได้มาจับงานแปลหนังสือ ที่เคยบอก
ว่า เพราะกลัวสมองฝ่อเลยหันมาแปล นั่น คือแรงจูงใจ หรือเปล่า

แก้วแก้ว เป็นมาอย่างไรหรือคะ คือว่า ก็เป็นคนชอบภาษา เรียน
มาทางภาษาและวรรณคดีฝรั่งเศส จากอักษรศาสตร์ จุฬา และ Kent
State, Ohio เมื่อเรียนจบ ก็แต่งงานมาอยู่กับสามีเยอรมัน จริง ๆ ก็
ไม่อยากให้ตัวเองลืมภาษาฝรั่งเศส ซึ่งก็จะใช้น้อยลงเรื่อย ๆ เพราะ
เรียนฝรั่งเศส แต่มาแต่งงานกับเยอรมัน ก็เริ่มจับงานแปลซึ่งเป็นงาน
ภาษาฝรั่งเศสที่ตัวเองชื่นชอบ และไปหาสำนักพิมพ์ในไทยให้พิมพ์ให้
แต่เมื่ออยู่ประเทศเยอรมนีนาน ๆ เข้า เริ่มซึมซับภาษาและวัฒนธรรม
เยอรมันมากขึ้นเรื่อย ๆ การอาศัยอยู่ในประเทศ คลุกคลีอยู่กับคนและ
ครอบครัวเยอรมันตลอด ทำให้เห็นความแตกต่างของประเทศต่าง ๆ
ที่ได้ไปอยู่มา และสนใจแปลภาษาเยอรมัน เมื่อมีอีกสำนักพิมพ์หนึ่ง
จากเมืองไทยมาเสนอให้แปลวรรณกรรมเยาวชนภาษาเยอรมัน จึง
รีบตอบรับ และก็มีผลงานทยอยแปลออกมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งก็สม
ประสงค์ตัวเอง เพราะยังได้ใช้ภาษาไทยอย่างสม่ำเสมอ สมองก็ไม่
ฝ่อ และภาษาเยอรมันก็เข้าใจมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามเวลาที่ผ่านมา แต่
ทั้งภาษาฝรั่งเศสไปเลย



นิตยสาร *ดิงานแปลวรรณกรรม* นั้น ต่างจาก *แปลเอกสารราชการ* อย่างไร หรือไม่ อะไรยากกว่ากัน

แก้วแก้ว งานแปลเอกสารราชการ เป็นเรื่องตายตัวดินไม้ได้ นำเปื้อนแต่รายได้โอ เพียงแต่เราต้องละเอียดอ่อนในการตรวจทานรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่ต่างกันไปในเอกสารแต่ละฉบับ เพื่อไม่ปล่อยให้งานออกมาผิดพลาด หรือเมื่อมีพลาดก็ยอมรับและแก้ไขทันที แต่แปลงานวรรณกรรมเป็นเรื่องของการหาโทนของงานให้เจอก่อน เจอแล้วเราคิดว่า ควรต้องใช้ภาษาอย่างไร หลังจากการอ่านครั้งแรก เราว่า โอ้ว มีคำไหนเลยยังไม่เข้าใจดี แล้วทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ สมัยก่อนเคยแปลด้วยมือลงสมุดก่อน แล้วพิมพ์จากสมุดลงเครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นการตรวจทานตัวเอง และแก้ไขปรับปรุงทั้งภาษาและข้อมูลที่ยังค้างไว้เมื่อแปลรอบแรก เมื่อเราค้นหาข้อมูลได้ครบแล้ว ไม่ว่าจะมาจากการสอบถามจากเจ้าของภาษาเอง หรือเปิดค้นคว้าจากแหล่งต่างๆ ก็จะมาแก้ไขในคอมให้เสร็จสรรพ เมื่อเสร็จแล้วก็ไปทำอย่างอื่นสักพัก ปล่อยให้งานตกตะกอน เวลาตกตะกอนนี้ก็แล้วแต่ว่านานเท่าไร ไม่เท่ากันในแต่ละเล่มเสร็จแล้วเอามาอ่านออกเสียงให้ตัวเองฟัง ว่าฟังดูไม่ขัดหู ฟังเป็นไทยไม่แปร่งเป็นสำเนียงฝรั่ง งานที่ได้มาสุดท้าย ต้องเนียบไม่ใช้สักแต่ให้รีบเสร็จๆ ไป (คนอ่านก็จะรู้สึกได้เอง) งานวรรณกรรมปล่อยให้ออกมาผิดไม่ได้ เพราะจะออกไปสู่สายตาคนอ่านโดยที่เราไปแก้ไขหรือทำอะไรไม่ได้อีกเลย

นิตยสาร *ดิ* สิ่งที่ต้องระมัดระวังในการแปลวรรณกรรมมีอะไรบ้าง

แก้วแก้ว สิ่ง ที่เราต้องระวังในการแปลวรรณกรรมหรือ การแปลวรรณกรรมคือการถ่ายทอดประสบการณ์และความรู้สึกนึกคิดของคนๆ หนึ่ง เรามีหน้าที่จะเข้าใจต้นฉบับอย่างถ่องแท้ก่อนที่จะเริ่มลงมือแปล เมื่อไม่เข้าใจอะไรตรงไหน ต้องทำการบ้าน คือค้นคว้าจนเข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหาของเรื่อง หรือตัวประโยคนั้น ๆ เราจะทำอย่างไรที่จะถ่ายทอดสิ่งที่เขาต้องการจะบอกกล่าวในหนังสือของเขาโดยใช้ภาษาไทยในระดับเดียวกับภาษาของเจ้าของต้นฉบับ งานหรือหนังสือชิ้นนั้นๆ มีสัมผัสเสียงอย่างไร เราต้อง ถ่ายทอดให้ได้เหมือนอย่างเดิม ซึ่งก็หมายถึงการถ่ายทอดสัมผัสเสียงคือโทนของหนังสือออกมาโดยใช้ภาษาไทยไม่ให้ติดแถมมาไวยากรณ์ของฝรั่ง ต้องใช้ประโยคให้เป็นไทย ฟัง

ดูไม่เพี้ยนแปร่ง การแปลไม่ใช้การเรียบเรียง คือห้ามลอกผู้อ่านโดยแปลผิด ๆ หรือมั่วนิม ห้ามตัดต่อ ย่อขยาย

นิตยสาร *ดิ* มีหลักการแปลอย่างไร มีทฤษฎีหรือได้เคยรู้วิธีวิธีการแปลมาหรือ ไม่ จากใครเคย

แก้วแก้ว ทฤษฎีก็เรียนมาจากอาจารย์จินตนา คือ อ.จินตนา ยศสุนทร ซึ่งสอนวิชาการแปลที่คณะอักษรศาสตร์ที่หลักการก็ยังติดอยู่ในหัวสมองจนกระทั่งปัจจุบัน ก็เป็นหลักที่ได้อธิบายไปแล้วในข้อสามนั้นแหละค่ะ แต่ที่แน่ ๆ ก็คือการจะแปลควรอย่างยิ่งที่จะแปลเป็นภาษาแม่ของตัวเอง เราจะไม่แปลเป็นภาษาอื่นที่เราไม่ได้เกิดและเติบโตมา เพราะเราย่อมจะลึกซึ้งกับภาษาแม่ที่สุด สมัยที่เรียนที่ไอโอไอโอ ก็เรียนวิชาการแปล แต่ยากหนักเพราะเราแปลจากฝรั่งเศสเป็นอังกฤษและตรงกันข้าม ไม่มีทั้งภาษาต้นฉบับหรือภาษาแปลเป็นไทยเลย เราย่อมไม่สามารถทำได้ค่ะ

นิตยสาร *ดิ* ที่บอกว่า เคยเรียนจาก อ.จินตนา ยศสุนทร ท่านมีหลักการอย่างไร พอจะเล่าเป็นเกร็ดได้ ไหมคะ

แก้วแก้ว อาจารย์จินตนา มอบหมายให้นิสิตแต่ละคนแปลข้อความเนื้อหาเดียวกัน แล้วมาเปรียบเทียบว่า คนนี้ใช้คำนั้นๆ จากต้นฉบับภาษา คือคำนี้ มันมีความหมายต่างกันอย่างไร ความเข้มข้นของแต่ละคำมีผลกับคนอ่านอย่างไร เราต้องหัดเลือกให้เป็น ให้เจอ เราต้องไม่ใช้คำซ้ำซ้อน ซึ่งก็เป็นหลักการเกี่ยวกับการเขียน เราต้องไม่ใช้คำว่า ถูก อย่างในภาษาตะวันตก ซึ่งใช้กริยาพาสซีฟ มากกว่าภาษาไทย คำว่า ถูก จะใช้เฉพาะเวลาที่เรากล่าวถึงการทำเท่านั้น เป็นต้น เวลาแปลถ้าไม่จำเป็นไม่ใช้พาสซีฟ แต่ใช้กริยาแอ็คทีฟเสมอๆ และเราต้องอ่านต้นฉบับดังๆ เพื่อให้ฟังไพเราะรื่นหู

นิตยสาร *ดิ* การแปลของแก้ว นั้นมีเคล็ดลับอะไรไหม ต้องสร้างบรรยากาศอะไรหรือเปล่า ต้องค้นคว้ามากมายไหม

แก้วแก้ว ไม่ต้องสร้างบรรยากาศอะไรหรอกค่ะ การอยู่กับหนังสือเล่มหนึ่งตลอดเวลา เราก็จะฟังกับมัน เหมือนเวลาเรากำลังคิดหนังสือเล่มหนึ่ง และกำลังอ่านอย่างเมามัมนั้นแหละค่ะ เราจะถูกถึงมันกับคนข้าง ๆ เราจะเอาประโยคเด็ดๆ ออกมาใช้ จิตใจเราวนเวียนอยู่ในหนังสือเล่มที่เรา กำลังแปลอยู่ ซึ่งก็เป็นปกติ การค้นคว้า มันก็

ต้องทำอยู่แล้ว ถ้าเราไม่เข้าใจอะไร เราต้องหาให้ได้ว่ามันคืออะไร ซึ่งก็ไม่ได้ยากอะไร มีหนังสือให้ค้นคว้ามามากมาย มีอินเทอร์เน็ต มีบ่อยๆ ที่เราไม่เคยพบไม่เคยเห็นเลย สิ่งปรากฏในหนังสือเล่มนั้น หรือประโยคสำนวนซึ่งไม่เคยได้ยินและนึกภาพไม่ออก เราก็ทำความเข้าใจกับมันได้ ถ้าเราชนขวายไม่รู้จะ

นิตยสาร *ดิ* แปลงานแต่ละชิ้นใช้เวลาเท่าไร

แก้วแก้ว หนังสือเด็กปกอ่อนร้อยยี่สิบหน้าภาษาเยอรมัน ใช้เวลาแปลหนึ่งเดือนตั้งแต่ต้นจนจบก็เสร็จค่ะ ถ้าเราไม่ทำงานอื่น เช่นเอาแต่อบขนมเค้ก จนไม่เป็นอันแปลนะคะ

นิตยสาร *ดิ* เลือกงานที่จะแปลเองไหม อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้เลือกแต่ละเรื่อง

แก้วแก้ว เลือกเรื่องเองเฉพาะเล่มแรกที่เป็นภาษาฝรั่งเศส แต่พอมาแปลภาษาเยอรมัน สำนักพิมพ์นำเสนอ และมีตัวแทนขอลิขสิทธิ์จัดการให้หมดทุกอย่าง ไม่ได้เลือกเองเลยนะคะ เราแค่ตกลงจะทำงานเท่านั้น ค่าแปลน้อยนิดเท่ากับค่าไฟที่ใช้คอม งานแปลอย่างนี้ค่อนข้างเป็นวิทยาทานค่ะ เราชักมันเราจึงแปล ไม่ได้เพื่อได้เงิน หนังสือที่แปลได้เข้าไปอยู่ในห้องสมุดโรงเรียนต่าง ๆ ซึ่งก็ดีใจมากค่ะ

นิตยสาร *ดิ* ช่วยเล่าประวัติส่วนตัวสั้น ๆ หน่อยนะคะ

แก้วแก้ว จบอักษรศาสตร์ภาษาฝรั่งเศส แล้วไปต่อปริญญาโทภาษาและวรรณคดีฝรั่งเศสที่เมืองเค้นท์ ไอโอไอโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้เจอสามีในปัจจุบัน และย้ายมาสมัครรอบครัวอยู่ประเทศเยอรมนีเป็นเวลาสิบสองปี ได้สัญชาติเยอรมันแล้ว ย้ายมาอยู่เกาะอังกฤษได้สิบเอ็ดปีแล้วค่ะ มีบุตรวัยรุ่นหญิงหนึ่งชายหนึ่ง แปล คนรักจากโคลง จากต้นฉบับฝรั่งเศส แปล แม่มน้อย เจ้าหนูมนุษย์น้ำของออกัสต์ พรอยสเลอร์ ลัดเทอ อีเกล ยูเลอ-ปีศาจสมุทร เจ้าอา-หมาปาน้อย เป็นหนังสือชุดหาเรื่องแรกจากวรรณกรรมเยอรมัน ซึ่งแม่มน้อยได้รับการตีพิมพ์ซ้ำ และแปลแวมไพร์น้อยถึงเล่มที่สิบหกแล้วค่ะ ใกล้จบชุดแล้วค่ะ

สัญญาการจ้างงาน พัธยา เรือนแก้ว

ในนิตยสารดี ฉบับที่แล้ว เราคุยกันถึงเรื่อง สัญญา ทั้งหลาย
ทั้งปวง ฉบับนี้เรามาคุยกันต่อถึง สัญญา ที่ควรอย่างยิ่งที่จะต้อง
จัดทำเป็นลายลักษณ์อักษร นั่นคือ สัญญาการจ้างงาน

สัญญาการจ้างงาน หมายถึง สัญญา ที่ทำขึ้นระหว่างสองฝ่าย
(อาจเป็นสองคนก็ได้) ฝ่ายหนึ่งที่เราเรียกว่า นายจ้าง (Arbeitgeber)
อีกฝ่ายเรียกว่า ลูกจ้าง (Arbeitnehmer) เพื่อตกลงกันว่าฝ่ายลูกจ้าง
จะทำงานให้แก่ฝ่ายนายจ้าง โดยที่นายจ้างจะให้ค่าจ้างตลอดเวลาที่
ลูกจ้างทำงานให้

สัญญาการจ้างงานนั้น อาจทำด้วยวาจา หรือ เป็นลายลักษณ์
อักษร ก็ได้

การจ้างงานด้วยวาจา (mündlich) ก็อย่างเช่น สมสวยไปขอ
ทำงานเป็นคนเสิร์ฟอาหารร้านอาหารไทยของสมสมัย สมสมัย
พิจารณาแล้ว ก็เอ่ยว่า “สมสวยเธอมาเริ่มงานวันจันทร์หน้าเลย
นะ มาถึงก่อนห้าโมงเย็น ทำงานเริ่มห้าโมงเย็น ถึง ห้าทุ่มครึ่ง
ค่าแรงชั่วโมงละ 7 ยูโร”

แต่เพื่อป้องกันปัญหาความยุ่งยากที่อาจเกิดขึ้นภายหลัง อัน
เนื่องจากความไม่ชัดเจนเรื่องข้อตกลงต่าง ๆ การทำสัญญาจ้าง
งานเป็นลายลักษณ์อักษร (schriftlich) จึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะ
เอกสารที่เป็นลายลักษณ์อักษร สามารถยืนยันและใช้เป็นหลัก
ฐานทางกฎหมายได้แน่นอนกว่า

ดังนั้นจึงมีข้อแนะนำว่า ก่อนที่จะเริ่มทำงานควรที่จะมีการ
ตกลงเกี่ยวกับการจ้างงานให้ชัดเจน และตามกฎหมายแล้ว
นายจ้างมีหน้าที่

- ที่จะต้องจัดทำสัญญาการจ้างงานเป็นลายลักษณ์อักษร
ภายในระยะเวลาหนึ่งเดือน หลังจากที่ได้เริ่มงานตามที่ตกลงกัน
ไว้ โดยจัดทำเป็นสองฉบับ

- ลงลายมือชื่อ (เซ็นชื่อ) ในสัญญาดังกล่าวนั้น และ
- มอบให้แก่ลูกจ้าง อ่านพิจารณา และลงลายมือชื่อรับรอง
- เมื่อทั้งสองฝ่ายเซ็นชื่อในสัญญาแล้ว แต่ละฝ่ายจะเก็บ
สัญญาการจ้างงานไว้คนละฉบับ

เนื้อหาของสัญญาการจ้างงาน

สัญญาการจ้างงาน ควรที่จะต้องมีเนื้อหาที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ชื่อ และที่อยู่ ของคู่สัญญา คือ ของทั้งนายจ้าง และลูกจ้าง
2. ระยะเวลาจ้างงาน Dauer des Arbeitsverhältnisses
ต้องระบุเวลาที่เริ่มทำงาน เช่น เริ่มทำงานตั้งแต่วันที่ 1
กรกฎาคม 2556

หากว่าเป็นการจ้างงานที่มีระยะเวลากำหนด เช่น 2 หรือ 3

ปี ต้องระบุระยะเวลาการทำงานให้ชัดเจน เช่น ระยะเวลาการ
จ้างงาน 2 ปี เริ่มทำงานตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2556 ถึง วันที่
30 มิถุนายน 2558

3. สถานที่ทำงาน Arbeitsort ว่าจะให้ทำงานที่ไหน ในกรณี
ที่ลูกจ้าง อาจต้องไปทำงานหลาย ๆ ที่ ต้องระบุไว้ด้วยว่า ลูกจ้าง
อาจจะต้องไปทำงานในสถานประกอบการอื่นด้วย

4. ลักษณะงานที่ลูกจ้างจะต้องทำ Tätigkeit หรือ
Arbeitsverhältnisse อาจเป็นการระบุกว้าง ๆ เช่น ลูกจ้างจะ
ทำงานในตำแหน่งพนักงานเสิร์ฟ

5. อัตราค่าจ้าง Vergütung รวมไปถึง เงินพิเศษต่าง ๆ ที่จะ
ได้ด้วย เช่น เงินเพิ่มเติมกรณีที่อยู่เมืองใหญ่ (Zulage) หรือ เงิน
พิเศษ (Zuschläge) ให้เป็นค่ารถ เงินโบนัส เป็นต้น และต้องระบุ
ด้วยว่าจะจ่ายเมื่อไร ทุก ๆ วันสิ้นเดือน หรือวันที่ 15 ของเดือน

6. ระยะเวลาการทำงาน vereinbarte Arbeitszeit ว่าทำงาน
วันละกี่ชั่วโมงต่อวัน รวมทั้งหมดกี่ชั่วโมงต่ออาทิตย์ เช่น ทำงาน
ทั้งสิ้น 30 ชม. ต่ออาทิตย์ ๆ ละ 4 วัน เป็นต้น

7. วันหยุดพักผ่อนประจำปี Erholungsurlaub ระบุว่า แต่ละปี
ลูกจ้างจะได้วันหยุดพักผ่อนกี่วัน ซึ่งต้องเป็นไปตามที่กฎหมาย
กำหนด

8. การบอกเลิกจ้าง การบอกเลิกสัญญา Kündigung และ ระยะเวลา
ล่วงหน้าที่ต้องบอกในกรณีที่จะเลิกสัญญา Kündigungsfristen
ซึ่งระบุไว้ว่า การจะบอกเลิกจ้าง หรือบอกเลิกสัญญาการจ้าง ไม่ว่า
จะเป็นจากฝ่ายนายจ้าง หรือลูกจ้าง จะต้องทำอย่างไร และระยะเวลา
ที่ต้องบอกล่วงหน้ามีระยะเวลาเท่าไร เช่น การบอกเลิกสัญญา
นายจ้างต้องแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรล่วงหน้า 30 วัน เป็นต้น

นอกจากเนื้อหาหลัก ๆ ข้างต้นแล้ว ในสัญญาการจ้างงาน
อาจจะมีข้อตกลงอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากนี้ด้วยก็ได้ เช่น ระบุ
ถึงเรื่อง เงินค่าทำงานล่วงเวลา กรณีเจ็บไข้ได้ป่วยมีข้อตกลงกัน
อย่างไร ข้อบังคับที่ลูกจ้างต้องพึงกระทำ Verpflichtung เช่น ห้าม
ไปทำงานให้คนอื่น หรือ ทำงานหลายที่พร้อมกัน ต้องรักษาความ
ลับของบริษัท เป็นต้น

ข้อตกลงต่าง ๆ ในสัญญาการจ้างงานเป็นสิ่งที่สามารถต่อรอง
กันได้ ระหว่างนายจ้าง กับลูกจ้าง ดังนั้นเมื่อนายจ้างให้สัญญา
การจ้างงานมา ลูกจ้างไม่จำเป็นต้องเซ็นชื่อยินยอมพร้อมใจทันที
ลูกจ้างสามารถขอเวลานำสัญญาไปหาหรือ หรือปรึกษาผู้รู้ก่อนได้
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีของคนต่างชาติ เช่น คนไทย ซึ่งอาจจะ
ไม่เชี่ยวชาญในภาษาราชการเยอรมันนัก อาจขอเวลาไปทบทวน
ตัดสินใจ และหากว่าหารือกับผู้รู้แล้ว มีบางข้อตกลงที่ไม่พอใจ
อาจขอต่อรองปรับเปลี่ยนเนื้อหาในสัญญาการจ้างงานได้ เพราะ



สัญญา นั้นเป็นการตกลงร่วมกันระหว่างสองฝ่าย ที่ทั้งสองฝ่าย ต้องเห็นชอบร่วมกัน และในกรณีที่เป็นคนต่างชาติ สามารถขอให้ นายจ้างแปลสัญญาการจ้างงานเป็นภาษาของตนได้

การบอกเลิกสัญญาการจ้างงาน

การจะบอกเลิกสัญญาการจ้างงาน สำหรับลูกจ้าง ก็คือ การบอกเลิกการทำงานกับนายจ้าง ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องกระทำอย่าง ระมัดระวัง เพราะ นายจ้างคือผู้ที่เขียน หนังสือรับรองการ ทำงาน Arbeitszeugnis หากว่าจากกันด้วยสัมพันธภาพที่เลวร้าย หนังสือรับรองการทำงานก็คงออกมาไม่งาม และหนังสือ รับรองการทำงานก็เปรียบเสมือนใบเบิกทางอย่างหนึ่งที่จะทำให้ สามารถหางานใหม่ได้

ประการหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ หากว่า ลูกจ้างเป็นฝ่าย ขอลาออกเอง ทางสำนักแรงงานจะไม่จ่ายเงินตกงานเป็นเวลา สามเดือน จะเริ่มได้เงินตกงานเมื่อเข้าเดือนที่สี่

ดังนั้น ก่อนที่จะบอกเลิกสัญญาการจ้างงานก็น่าที่จะได้งาน ใหม่ และเซ็นสัญญาการจ้างงานกับนายจ้างใหม่แล้วแต่ หากว่า ต้องการบอกเลิกสัญญาจ้างงาน ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด แม้ว่าจะ ยังไม่ได้งานใหม่ ก็อาจทำได้ โดย

- ศึกษาเงื่อนไขการบอกเลิกสัญญาการจ้างงานที่ระบุไว้ในสัญญาการจ้างงานให้เข้าใจ โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับระยะเวลาที่ต้องแจ้งนายจ้างล่วงหน้า ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการฟ้องร้องกันในศาลแรงงาน หากว่าในสัญญาการจ้างงานไม่ได้ระบุระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้า Kündigungsfrist ก็ให้ถือตามกฎหมายว่าด้วย ระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้าในกรณีที่บอก เลิกสัญญาการจ้างงาน นั่นคือ 4 สัปดาห์ จนถึงวันที่ 15 หรือ สิ้นสุดท้ายของเดือน ในช่วงระยะทดลองงาน Probezeit ระยะเวลา ดังกล่าว อยู่ที่ 14 วัน

- แจ้งให้นายจ้างทราบถึงการเปลี่ยนงาน (กรณีที่ได้งานใหม่) โดยไม่รั้งรอ หรือแจ้งให้ทราบตามกำหนดระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้า ตามที่ระบุในสัญญาการจ้างงาน ไม่ใช่ว่า บอกเพื่อร่วมงาน ก่อน แล้วจึงบอกนายจ้าง

- ยื่นเรื่องขอลาออกจากงานต่อนายจ้างเป็นลายลักษณ์อักษร

- เตรียมสรุปงาน เพื่อส่งมอบงานให้กับคนงานใหม่ที่เข้ามา ทำหน้าที่แทน

- เก็บข้าวของส่วนตัวออกจากห้องทำงาน หรือสถานที่ทำงาน ให้หมด

- ใส่ใจเกี่ยวกับเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการทำงานต่าง ๆ เช่น ใบกำกับตัวผู้เสียภาษี Lohnsteuerkarte หนังสือรับรองการทำงาน Arbeitszeugnis

- คินเอกสารต่าง ๆ ของบริษัท รวมทั้งกุญแจห้องทำงาน หรือ กุญแจเข้าออกบริษัท หรือสถานประกอบการ

หากว่า การบอกเลิกสัญญา ไม่สามารถทำได้ในระยะเวลา อันสั้น ทั้งนี้อาจเป็นด้วยว่า ระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้านั้น กำหนดไว้นาน เป็นต้น ทางเลือกอีกทางหนึ่งคือ การทำสัญญา ยกเลิกสัญญาเดิม Aufhebungsvertrag สิ่งที่ต้องพึงระวังใน กรณีนี้คือ ส่วนที่เกี่ยวกับ เหตุผลในการทำสัญญายกเลิกฯ นี้ นั่นคือ ไม่ควรที่จะมีคำว่า in gegenseitigen Einvernehmen ซึ่งตีความได้ว่า คุณถูกไล่ออก ส่วนที่ควรที่จะแสดงให้เห็นว่า การทำสัญญายกเลิกฯนี้เป็น ความริเริ่มของลูกจ้างเอง เพื่ออนาคตในอาชีพที่ดีกว่า เช่น “auf besonderen Wunsch von...” und “zu unserem großen Bedauern haben wir das Arbeitsverhältnis gemeinsam vorzeitig aufgelöst, um den Wechsel zu ermöglichen”.

กรณีที่บอกเลิกสัญญา แล้วยังมีวันหยุดพักผ่อนเหลือ ลูกจ้าง สามารถที่จะขอใช้สิทธิในวันหยุดที่เหลือได้ จะเหลือกี่วันนั้น จะมี วิธีคิดตามกฎหมาย และหากว่าลูกจ้างไม่ใช้สิทธิหยุดพักผ่อน นี้ อาจจะขอให้ นายจ้างจ่ายเป็นตัวแทนก็ได้ ซึ่งเรื่องนี้ค่อนข้าง มีรายละเอียดปลีกย่อย จึงจะไม่นำมาเขียนในที่นี้

400-Euro-Job ก็ต้องมี สัญญาการจ้างงาน ความคิดของ คนส่วนใหญ่ มักคิดกันว่า การทำงานที่เรียกกันว่า 400-Euro-Job ซึ่งถือว่าเป็นการทำงานที่เข้าข่าย การทำงานที่มีรายได้น้อย geringfügige Arbeit อันเป็นการทำงานที่ลูกจ้างไม่ต้องเสียภาษี รายได้ และไม่ต้องจ่ายเบี้ยประกันสังคมใด ๆ ไม่ว่าจะเป็น เบี้ย ประกันสุขภาพ เบี้ยประกันการตกงาน เบี้ยสะสมเงินเลี้ยงชีพในวัยชรา (ซึ่งแน่นอนเมื่อไม่จ่ายเบี้ยประกันสังคม ก็ไม่ได้สวัสดิการ ตรงนี้ และที่จริงแล้ว ในส่วนเบี้ยประกันสังคม คนที่ประหยัดก็คือ นายจ้างนั่นเอง) ที่ในปัจจุบันเพิ่มเป็น 450 Euro แล้วนั้น ไม่จำเป็นต้องมีการทำสัญญาการจ้างงาน อันที่จริงแล้ว เรื่องนี้ไม่จริงเลย ใช้อยู่ การทำงานประเภทนี้นายจ้างกับลูกจ้าง มักจะตกลงกันด้วย วาจา mündlich ซึ่งในกรณีนี้ก็คือว่าเป็นการทำสัญญาด้วยวาจา และมีผลเหมือนกับ สัญญาการจ้างงานที่เป็นลายลักษณ์อักษร

แต่ อย่างไรก็ตาม ข้อที่สำคัญในระยะเวลาหนึ่ง เดือน หลังจากเริ่มงาน นายจ้างจะต้องจัดทำเอกสารเป็นลายลักษณ์อักษร ให้แก่ลูกจ้าง โดยระบุรายละเอียดเกี่ยวกับข้อตกลงเรื่องการทำงาน และข้อตกลงที่สำคัญอื่น ๆ อันได้แก่ ลักษณะงาน สถานที่ทำงาน ระยะเวลาการทำงาน ค่าจ้าง รวมทั้ง ระยะเวลาที่ต้องแจ้งก่อนใน กรณีที่จะออกจากงาน เป็นต้น

และ แม้ว่าจะทำงานมานานพอควร และนายจ้างก็ยังไม่ได้ให้ เอกสารยืนยันการจ้างงาน ก็ถือว่า สัญญาการจ้างงานด้วยวาจา นั้นมีผล แต่หากว่า เกิดความขัดแย้ง กันขึ้น และต้องมีเรื่องราวถึงศาลแรงงาน ฝ่ายนายจ้างก็จะมีปัญหาในการแสดงหลักฐานการจ้างงานแบบรายได้นี้ เพราะ สัญญาด้วยวาจา มีน้ำหนักน้อยมากในระดับศาล

สิ่งสำคัญที่ควรรู้ ก็คือ การทำงานลักษณะ 400-Euro-Job หรือ Minijob นั้น มีสิทธิมีเสียงเท่าเทียมกับ ลูกจ้างที่ทำงานเต็มเวลา นั่นคือ มีสิทธิที่จะได้ วันหยุดพักผ่อน Urlaub รวมทั้งได้รับความคุ้มครอง ในกรณีถูกไล่ออก และในกรณีที่ตั้งครรภ์และมีบุตร (Kündigungs- und Mutterschutz)

การจ้างงานที่จำกัดเวลาการจ้าง zeitlich befristete Arbeitsverhältnisse ไม่ว่าจะป็นระยะเวลาสั้นเท่าไร จะต้องทำสัญญาการจ้างงานเป็นลายลักษณ์อักษร ระบุระยะเวลาการจ้างชัดเจน หากไม่มี สัญญาการจ้างงานที่ระบุชัดเจนว่าจำกัดเวลา การจ้างงานจะไม่เป็นการจ้างที่จำกัดเวลา แต่จะกลายเป็นการจ้างแบบถาวร unbefristete Arbeitsverhältnisse

ฉะนั้น ท่านผู้ใดที่กำลังจะได้ทำงาน หากนายจ้างยังไม่ได้จัดทำสัญญาการจ้างงาน เป็นลายลักษณ์อักษรให้ ก็อย่าลืมหาถามไถ่ หรืออาจรอสักระยะหนึ่ง (แต่ก็ไม่ควรนานกว่า หนึ่ง เดือน) แล้วถามหา สัญญาการจ้างงาน และหากว่านายจ้างทำสัญญาการจ้างงานให้แล้ว ก็ลองนำมาให้ผู้รู้รอบรู้ เพื่อให้เห็นใจได้ว่าเป็นสัญญาที่ยุติธรรม

ท้ายนี้ แถมตัวอย่าง สัญญาการจ้างงาน ตามกฎหมายเยอรมัน มาให้อ่านกันนะคะ

ข้อมูลจาก

<http://abc-recht.de/ratgeber/arbeit/tipps/arbeitsvertrag.php>

<http://www.zurecht.de/ratgeber/arbeitsvertrag/minijob-arbeitsvertrag/>

<http://www.wissen.de/was-ist-bei-der-kuendigung-zu-beachten>

Thaifest Bad Homburg

ขอเชิญร่วมกิจกรรมในคืนที่ชุมชนไทย

ในงานไทย บาด ฮอมบวร์ก

วันที่ 10 และ 11 สิงหาคม 2556

กิจกรรมต่างๆ ในคืนที่ฯ ได้รับการสนับสนุนโดย

สถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต

ร่วมดำเนินการกับสมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน

กิจกรรมภายในคืนที่

- สาธิตและสอนตัดตุง
- สาธิตการแกะสลักผักและผลไม้
- สาธิตและสอนการเล่นดนตรีไทย
- สาธิตการทอผ้าและการปั่นด้าย
 - เพ้นท์หน้าเด็ก
- สาธิตการวาดรูปภาพ
 - โต๊ะสนทนา
- นิทรรศการงานฝีมือ

และอื่นๆ อีกมากมาย

ชมการสาธิตการวาดภาพ

โดยกลุ่มนักวาดรูปชาวไทยในเยอรมนี "พุ่ไทย" วลาวัลย์ อัลเบรช/ ปราณี่ ชวิงฮัมเมอร์ อัญชัญ เสียรลิง/ ฎากร พรหมใจ/ แสงสุรีย์ มีมิ่งคล และ สุชาดา ไบเยอร์ ในวันอาทิตย์ที่ 11 สิงหาคม 2556 เวลา 16:00 น. จะมีการประมูลภาพวาดของนักวาดรูปทั้ง 6 ท่าน รายได้จากการประมูลจะนำไปซื้ออุปกรณ์วาดภาพ แกะเด็กและเยาวชนไทยที่ขาดแคลนทุนทรัพย์





Arbeitsvertrag

Zwischen

.....

(Name und Adresse des Arbeitgebers) - nachfolgend „Arbeitgeber“ genannt -

und Herrn/Frau.....

wohnhaft.....

- nachfolgend „Arbeitnehmer“ genannt - wird folgender Arbeitsvertrag geschlossen:

1. Tätigkeit

Der Arbeitnehmer wird als Masseur eingestellt und vor allem mit folgenden Arbeiten beschäftigt: traditionelle thailändische Massage.

2. Vergütung

Der Arbeitnehmer erhält eine monatliche Nettovergütung von Euro. Die Vergütung ist jeweils am Ende des Monats fällig.

3. Dauer des Arbeitsverhältnisses und Arbeitsort

Das Arbeitsverhältnis beginnt am und dauert Jahre. Der Arbeitsort ist

Die Verlängerung des Arbeitsverhältnisses ist durch eine Vereinbarung zwischen dem Arbeitgeber und dem Arbeitnehmer möglich.

4. Probezeit

Die ersten drei Monate gelten als Probezeit. Während der Probezeit kann das Arbeitsverhältnis beiderseits mit einer Frist von zwei Wochen gekündigt werden. Ist der Arbeitnehmer in dieser Zeit der ihm ursprünglich anvertrauten Aufgabe nicht gewachsen, kann der Arbeitgeber dem Arbeitnehmer mit seinem Einverständnis eine andere angemessene Aufgabe zuweisen oder das Arbeitsverhältnis kündigen. In diesem Fall verpflichtet sich der Arbeitgeber, die Rückkehr des Arbeitnehmers in seine Heimat zu veranlassen.

5. Arbeitszeit

Die regelmäßige Arbeitszeit beträgt zurzeit täglich Stunden, wöchentlich Stunden, insgesamt Tage in der Woche.

Beginn und Ende der täglichen Arbeitszeit richten sich nach der betrieblichen Einteilung.

6. Urlaub

Der Arbeitnehmer hat Anspruch auf einen gesetzlichen Mindesturlaub von Arbeitstagen im Kalenderjahr – ausgehend von einer Fünf-Tage-Woche. Nach zweijähriger Beschäftigung gewährt der Arbeitgeber zusätzlich einen vertraglichen Urlaub von weiteren Arbeitstagen.

Bei der Gewährung von Urlaub wird zuerst der gesetzliche Urlaub eingebracht.

7. Überstunden und Freiertagszuschlag

7.1 Der Arbeitnehmer erhält je geleistete Mehrarbeitsstunde eine Mehrarbeitsvergütung in Höhe von EUR .

7.2 Der Arbeitnehmer erhält je geleistete Arbeitsstunde am Freiertag eine Mehrarbeitsvergütung in Höhe von EUR.

8. Krankheit

Ist der Arbeitnehmer infolge unverschuldeter Krankheit arbeitsunfähig, so besteht Anspruch auf Fortzahlung der Arbeitsvergütung bis zur Dauer von sechs Wochen nach den gesetzlichen Bestimmungen. Die Arbeitsverhinderung ist dem Arbeitgeber unverzüglich mitzuteilen. Dauert die Arbeitsunfähigkeit länger als drei Kalendertage, hat der Arbeitnehmer eine ärztliche Bescheinigung über das Bestehen sowie deren voraussichtliche Dauer spätestens an dem auf den dritten Kalendertag folgenden Arbeitstag vorzulegen. Der Arbeitgeber ist berechtigt, die Vorlage der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung früher zu verlangen.

9. Kündigung

9.1 Nach Ablauf der Probezeit beträgt die Kündigungsfrist 30 Tage zum Ende eines Kalendermonats. Die Kündigung bedarf der Schriftform. Der Arbeitgeber kann dem Arbeitnehmer auch als Entschädigung dafür einen Monatslohn auszahlen, wenn die Frist nicht eingehalten wird.

9.2 Will der Arbeitnehmer das Arbeitsverhältnis kündigen, gilt ebenfalls die Einhaltung der Kündigungsfrist von 30 Tagen.

10. Vertragsänderung

Änderungen und Ergänzungen zu diesem Vertrag bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform.

Dieser Arbeitsvertrag wird in der thailändischen und in der deutschen Sprache mit übereinstimmendem Text je zweifach ausgefertigt. Der Arbeitgeber und der Arbeitnehmer erhalten jeweils eine Ausfertigung,

Alle Parteien haben den Vertrag gelesen, genehmigt und vor den Zeugen zum Nachweis unterzeichnet.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift Arbeitgeber

.....
Unterschrift Arbeitnehmer/-in

.....
Unterschrift Zeuge

.....
Unterschrift Zeuge





การประชุมองค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นในเยอรมนีครั้งที่ 2 ชีวิตที่หลากหลาย โอกาสที่เท่าเทียมในตลาดแรงงาน- สานเครือข่ายกับองค์กรสตรี

ณ Sheraton Frankfurt Congress Hotel เมื่อวันที่ 9-10 มีนาคม 2556 มีการประชุม ซึ่งอาจเรียกว่าเป็นการประชุมที่องค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่นทั้งหลายในเยอรมนีตั้งตาคอย นั่นคือ การประชุมหญิงผู้ย้ายถิ่นและองค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นในเยอรมนีครั้งที่ 2 หรือ 2. Migrantinnenkongress ปีนี้ว่าด้วยหัวข้อชีวิตที่หลากหลาย โอกาสที่เท่าเทียมในตลาดแรงงาน - สานเครือข่ายกับองค์กรสตรี (Vielfalt leben – Chancengleichheit am Arbeitsmarkt -Vernetzung mit Frauenorganisationen) ในปีนี้ผู้ที่เข้าร่วมประชุมไม่ได้มีเฉพาะหญิงผู้ย้ายถิ่นเท่านั้น แต่ยังมียุโรปสตรีของเยอรมนีเข้าร่วมประชุมด้วย ด้วยว่าเป็นจุดประสงค์ของผู้จัดคือ กระทั่งว่าด้วยกิจการครอบครัว ผู้สูงอายุ สตรี และเยาวชนแห่งสหพันธ์ฯ โดย ฝ่ายงานที่ 4 ความเสมอภาค โอกาสที่เท่าเทียม (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BFSFJ), Abteilung 4 - Gleichstellung, Chancengleichheit) ที่ต้องการจะสานใยสร้างเครือข่ายระหว่าง องค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นกับองค์กรผู้หญิงเยอรมัน

ผู้เข้าร่วมประชุมปีนี้น้อยกว่าปีก่อน คือ มีประมาณ 200 คน กว่าครึ่งเป็นผู้ที่ไม่มีโอกาสได้มาร่วมประชุมเมื่อปีกลายหญิงไทยที่เข้าร่วมประชุมในปีนี้น้อยกว่าปีที่ผ่านมาครั้งหนึ่ง คือ 6 คน จาก สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน สมาคมธารา สมาคมบ้านแสนสุข สมาคมไทยอาสา และ Amnesty for women

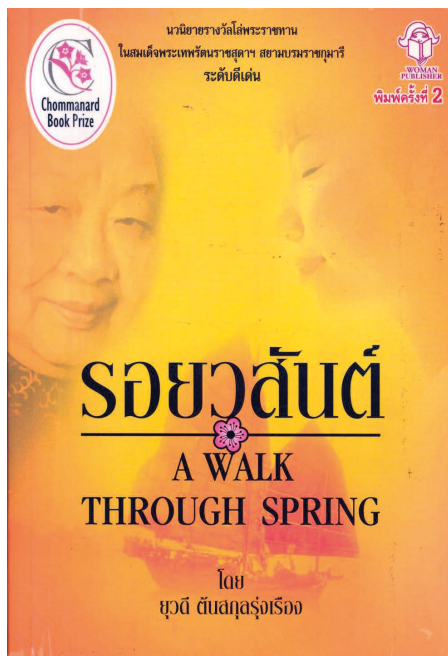
รูปแบบการประชุมในปีนี้ก็คล้ายกับปีก่อน เริ่มต้นด้วยการบรรยายเชิงแนะนำให้รู้จักกับ Deutsche Frauenrat ซึ่งอาจแปลได้ว่า สมาคมสตรีเยอรมัน ซึ่งงานที่สำคัญส่วนหนึ่งก็คือ การเป็นกระบอกเสียงให้แก่ผู้หญิงเยอรมัน ถือเป็นเสียงหนึ่งที่คอยเสนอแนะนโยบายเกี่ยวกับสตรีให้กับรัฐบาล การบรรยายอีกสองหัวข้อ เป็นประเด็นเกี่ยวกับสถาน การณ์ตลาดแรงงานสำหรับคนต่างชาติ และยุทธศาสตร์ของสำนักงานที่จะเสนอโอกาสในตลาดแรงงานแก่คนต่างชาติ ช่วงบ่ายต่อด้วยการอภิปรายร่วมนำเสนอประสบการณ์การทำงานและบทเรียนที่ควรแก่การเรียนรู้ (Best Practise) ในการที่จะให้หญิงต่างชาติได้มีโอกาสในตลาดแรงงานมากขึ้น ของ 4 องค์กร คือ สหภาพแรงงาน ver.di สมาพันธ์สตรีคาทอลิกเยอรมัน สมาคม NIKE Polnische Unternehmerschaft และ berami berufliche Integration e.V. และแน่นอนเพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้มีโอกาสหารือแลกเปลี่ยนในวงเล็ก การประชุมครั้งนี้จึงจัดให้มีการแลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ใน 5 ประเด็น อันได้แก่ โอกาสในการที่จะประสานแลกเปลี่ยนระหว่าง สมาคมสตรีเยอรมันและองค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่น มาตราการสนับสนุนของ BAMF ที่ให้แก่องค์กรสตรีต่างชาติ มาตรา การสนับสนุนของสำนักงานแรงงานที่มีให้แก่หญิงผู้ย้ายถิ่นแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับโอกาสในตลาดแรงงานในทัศนะขององค์กรสตรีทั้งเยอรมันและ ผู้ย้ายถิ่น และกลุ่มสุดท้าย คือ เครือข่ายองค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่น ความจำเป็น และรูปแบบ

ที่น่าสนใจก็คือ กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 5 หลังจากหารือในกลุ่มแล้ว ครึ่งชั่วโมงก่อนที่จะปิดการสนทนา ทั้งสองกลุ่มได้มาร่วมกันเพื่อหารือถึงความจำเป็นที่ผู้ร่วมเสวนาเห็นในการที่จะต้องมีเครือข่ายองค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่น และโอกาส ที่เครือข่ายฯ จะเข้าไปเป็นสมาชิกสมาคมสตรีเยอรมัน ซึ่งประเด็นนี้ได้รับการตอบรับอย่างเป็นเอกฉันท์ และก็ยกมือเมื่อผู้นำเสนากลุ่มย่อยที่ 5 นำเสนอผลการหารือในตอนเช้าของการประชุมวันที่ 2 และได้มีการหารือต่อถึงกระบวนการที่จะสร้างเครือข่ายที่จะจัดจ้างหญิงผู้ย้ายถิ่นหนึ่งคนทำหน้าที่ศึกษาความต้องการขององค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่นทั้งหลาย เพื่อประมวลเป็นความเห็น และข้อมูลพื้นฐานในการจัดร่างเค้าโครง วัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ของเครือข่ายที่จะมีการประชุมเพื่อก่อตั้ง และจดทะเบียนเป็นสมาคม เพื่อที่จะได้ทำงานสนับสนุนองค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่นต่าง ๆ และได้เข้าเป็นสมาชิกสมาคมสตรีเยอรมัน เพื่อเป็นช่องทางที่จะแสดงความคิดเห็นด้านนโยบายต่อรัฐบาลต่อไปในเรื่องนี้กระทรวง BFSFJ ตอบว่า โอกาสที่จะให้การสนับสนุนสำหรับกระบวนการนี้มีความเป็นไปได้มาก

การประชุม องค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่น ครั้งที่ 2 นี้จึงไม่ใช่การประชุมที่มีแต่การพูด พูด แล้วก็แยกย้ายกันกลับไป แต่การประชุมครั้งนี้มีผลพวงออกมาเป็นรูปธรรม Behshid Najafi จากองค์กร Agisra e.V. รับหน้าที่เป็นผู้จัดการให้เกิด กระบวนการสร้างเครือข่ายองค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่น จึงขอปรบมืออีกครั้งสำหรับความอาภาบุญแก่บรรดาพี่น้องนี้



แนะนำหนังสือ โดย คนเกาะ



กลับจากเมืองไทยหน้าร้อนปีที่แล้ว ได้หนังสือหลากหลายแนวติดไม้ติดมือ (จริง ๆ หนักเกินหอบเลยส่งเรือ) มาเล่าสู่กันฟังหลายเล่ม จะหยิบมาแนะนำสองเล่ม เล่มแรก มีชื่อว่า รอยวลันต์ ซึ่งมีหลักประกันความน่าอ่านตรงรางวัลชมนาด รางวัลสำหรับนักเขียนหญิง ในปีแรกที่จัด คือปี ๒๕๕๐ ผลงานหนังสือของ ยุวดี ต้นสกุลรุ่งเรือง จริง ๆ หนังสือออกสู่สายตาสาธารณะชนมาหลายปี แต่บางทีนักอ่านแดนไกลโพ้นก็พลาดหนังสือดี ๆ ที่ออกในเมืองไทยได้ง่าย ๆ อย่างไม่รู้ขึ้นใจเสมอที่เจอหนังสือดี ๆ ออกใหม่ประดับไว้ในวงการนำหมึกเมืองไทย

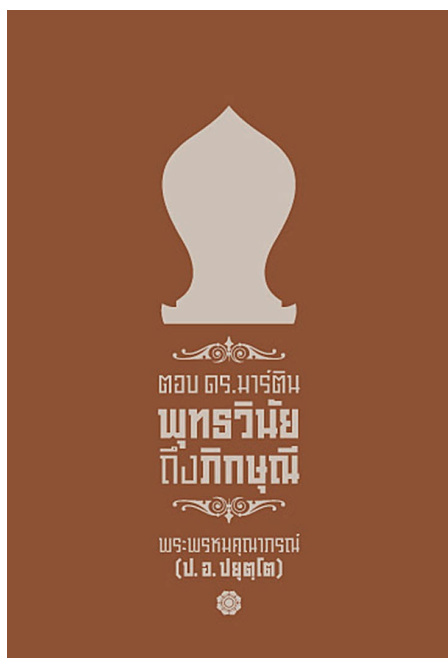
เท่าที่ไปตามอ่านวิจารณ์มา หนังสือได้รับคะแนนเสียงเอกฉันท์ให้ได้รับรางวัลดีเด่นที่ไม่มีรางวัลรอง ยุวดี นำเรื่องราวของบรรพบุรุษหญิงสองคนและเพื่อนหญิงอีกสอง ผู้เป็นหญิงอพยพจากดินแดนจีนโพ้นทะเล ในสมัยก่อนสงครามโลกครั้งที่สองมาเล่าเป็นหนึ่งแนวเรื่อง ซ่อนไปพร้อม ๆ กับชีวิตของตัวละครเอกเอง ซึ่งมีพัฒนาการนำไปสู่การตัดสินใจให้ผู้อ่านลุ้นระทึกในตอนจบ ยุวดีได้นำตัวละครหญิงจีนอพยพสี่คนซึ่งปกติไม่มีการนำ

มาเล่าเพราะน้อยคนจะให้ความสำคัญกับการนำหญิงจีนมาดำเนินเป็นตัวเอก แต่การใช้ภาษาที่สละสลวย และทำการค้นคว้าอย่างละเอียด ทำให้เรื่องราวของตัวละครทั้งสี่มีความลุ่มลึก น่าติดตาม และน่าเชื่อถือ ยุวดีสามารถถ่ายทอดความสะเทือนใจผ่านความยากลำบากในชีวิตของหญิงอาสี่สี่ คน ที่แม้จะเป็นเพียงแค่หญิงรับใช้ให้กับบ้านผู้มีอันจะกิน แต่ก็ได้แยกไปมีชีวิตของตนเอง ซึ่งเต็มไปด้วยสีสันและความแตกต่าง

การใช้ภาษาของยุวดีจะมีการใช้ศัพท์และวลีจีนวางคั้งตลอดทั้งเรื่อง แต่ก็ได้อธิบายไว้อย่างเป็นธรรมชาติโดยการใช้ประโยคสนทนา และการบรรยาย ผู้อ่านจะอ่านได้อย่างลื่นไหลและไม่รู้สึกอึดอัด แต่รู้สึกถึงอรรถรส และความสมจริงอย่างเต็มเปี่ยม

เมื่อได้เริ่มอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว จะอยากติดตามอ่านไปจนกระทั่งจบ ลืมกินและลืมนอน หนังสือเล่มขนาดสามร้อยกว่าหน้า สามารถอ่านได้ภายในหนึ่งหรือสองวัน เมื่ออ่านจบแล้วจะรู้สึกอิมเมมเปรัมปรี

แนะนำหนังสือใหม่



เล่มที่สองแวะไปในแนวปจฉาวิสัชนาแนวพุทธ ชื่อเรื่องว่า -ตอบ ดร. มาร์ติน พุทธวินัยถึงพระภิกษุณี- โดย พระพรหมคุณาภรณ์ หนังสือเล่มนี้พิมพ์เป็นครั้งที่สามเมื่อปีที่แล้ว เป็นแนวคิดของ ดร. มาร์ติน เซเกอร์ ซึ่งเป็นผู้สอนวิชาศาสนาพุทธอยู่ที่มหาวิทยาลัยอีสต์ ประเทศสหราชอาณาจักร ซึ่งคนเกาะเองได้เคยสอนภาษาไทยให้สมัยที่มาร์ตินเคยเป็นนักศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยไฟเบอร์วิก ทางใต้ของประเทศเยอรมนี เวลาได้ผ่านไปสิบกว่าปี มาร์ตินจบการศึกษาปริญญาเอกด้านไทยศึกษาจากมหาวิทยาลัยฮัมบวร์ก และได้ตำแหน่งสอนภาษาและวัฒนธรรมไทยที่ประเทศอังกฤษ ทำให้เราได้โคจรมาเจอกันเป็นระยะ ๆ ดร.มาร์ตินเดินทางไปทำวิจัย และแสดงปาฐกฐาที่ประเทศไทยอย่างสม่ำเสมอ

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้จะเป็นคำถามที่เราท่านอยากรู้ แต่ไม่ทราบจะตั้งคำถามอย่างไร และถามใครที่จะมีปัญญาตอบให้กระจ่างได้ ดร.มาร์ตินผู้ปรารถนาเรื่อง (เห็นได้จากคำถามเหล่านี้) ตั้งคำถาม

อย่างเรื่องวินัย เช่นว่า ทำไมเราถึงไม่ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นหรือสิ่งนี้ให้ทันสมัยเหมาะสมกับเวลาปัจจุบัน ท่านเจ้าคุณคุณาภรณ์ ผู้ได้แสดงปัญญาอันสว่างจ่าอย่างไม่มีใครเทียบเทียม ก็ได้อธิบายทุกคำตอบ ว่าทำไมสิ่งต่าง ๆ ถึงได้เป็นอย่างที่ควรจะเป็น และไม่ได้เป็นอย่างอื่น หรือคำถามเรื่องภิกษุณี ว่าทำไมถึงได้เกิดมีภิกษุณี และทำไมถึงห้ามมีต่อไป แล้วเราจะทำให้เกิดมีขึ้นใหม่ได้ไหม ท่านก็ได้ตอบและอธิบายไว้มัดทุกจุดที่เราจะตั้งคำถามต่อไปได้ ปัญญาจะเกิดเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้

ใครที่ต้องการอ่านแต่ไม่มีโอกาสที่จะได้เป็นเล่ม ก็สามารถดาวน์โหลดจากอินเทอร์เน็ตได้เป็นเล่ม ๆ จริง ๆ ยังมีหนังสืออีกหลายเล่มของท่านเจ้าคุณ ที่น่าอ่านอย่างเรื่อง พุทธธรรม ซึ่งเป็นหนังสือที่ย่อพระไตรปิฎกให้เราท่านได้อ่านเป็นการสร้างรอยหยักให้สมอง เป็นต้น สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.watnyanaves.net





DER BAUM (Der Baum) ต้นไม้

ขณะนั่งคิด นอนคิด ยืนคิด ... ว่าจะเขียนอะไรดี ที่ชวนอ่าน อ่านแล้ว ได้อะไรนิดๆ หน่อยๆ ด้วย ก็ยิ่ง(ยิน)ดี มองไปรอบๆ เห็นต้นไม้ ที่ยังไม่ค่อยเขียวสักที เกิดความคิดขึ้นมาว่าเขียนเรื่องต้นไม้ น่าจะดี เป็นเรื่องใกล้ตัว อยู่รอบๆ ตัว เห็นกันมาตั้งแต่เราเกิดจน ... ต้นไม้ก็ยังยืนอยู่ตรงนั้น ให้ทุกคนได้ใช้"บริการ" ถ้วนหน้าและเท่าเทียมกัน ต้นไม้มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตคน ทั้งในภาษากับชีวิตประจำวัน ลองหลับตานึกถึงต้นไม้ der Lieblingsbaum ต้นโปรดของตนเอง เราน่าจะมีความรู้สึกคล้ายๆ กัน คือ นึกถึง die Ruhe ความสงบ, der Schatten/ Schatten spenden ร่มเงา/ ให้ความร่มรื่น, die Stärke ความแข็งแกร่ง, die Langlebigkeit / das hohe Alter ความมีอายุยืนยาว ต้นไม้ เป็น das Wunder สิ่งมหัศจรรย์ที่เราเห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

ส่วนประกอบที่ทำให้เป็น Baum คือต้นไม้ เริ่มจาก Wurzel ราก ที่ฝังลึกในดิน ยึด Stamm ลำต้น เป็นแกนตั้งอยู่ได้อย่างมั่นคง แข็งแรง มี Ast กิ่ง Zweig ก้าน Blatt ใบ/ Nadel ใบของต้นไม้

ประเภทสน แผ่ขยายออกไป ส่วนบนของลำต้น รวมกิ่งกันไปจนถึงยอด เรียกกันว่า Krone ลักษณะเป็นเหมือนพุ่ม และ Wipfel คือยอดที่เป็นที่สุดของต้นไม้ ที่ไหนเอนไป

ส่วนต่างๆ ของ ต้นไม้ ด้วยความที่เป็นสิ่งมีชีวิต จึงเป็นคำที่นำมาใช้ เปรียบเทียบกับชีวิตคน ฉะนั้นจึงมีทั้งความหมายตรง และความหมายอ้อมที่ใช้ในความเปรียบ ที่สามารถสืบทอดสืบไปได้ถึง Wurzel/ Wortstamm ราก/ต้นคำ ได้ จะเริ่มจากส่วนล่างสุด คือ

1. die Wurzel,-n: ราก ความหมายอื่นที่พบบ่อยเช่น Zahnwurzel รากฟัน; Haarwurzel รากของเส้นผม; Möhren แครอท; รากในคณิตศาสตร์ ฯลฯ ต้นเหตุ

- entwurzeln: ถอนราก ถอนโคน ขาดรากเหง้า ไร้ญาติขาดมิตร ตัวอย่างเช่น >> Im fremden Land fühlt man sich oft entwurzelt. คนมักรู้สึกขาดรากเหง้าเมื่ออยู่ต่างแดน

- verwurzelt sein in etwas: ฝังรากลึกใน เช่น >> in der Tradition verwurzelt sein ในประเพณี

- Wurzeln schlagen: รากงอก ความหมายตรง คือ รากที่งอก แทงลงไปในดินเพื่อหาอาหาร มาเลี้ยงลำต้น และคนที่เคยชินกับที่อยู่ใหม่ ไม่ยอมเคลื่อนย้ายไปไหนอีก พุดกันเล่นๆ กับเพื่อนสนิท เหมือนในภาษาไทยว่า >> Willst du etwa hier Wurzeln schlagen? จะรากงอกอยู่ตรงนั้นแหละ (คือไม่ยอมลุกสักที)

- das Übel bei der Wurzel packen: จับ (จัดการกับ) "ไอ้ตัวร้าย"/ปัญหาที่ราก คือต้นเหตุนั่นเอง
- 2. der Stamm, -ämme: ลำต้น และหมายถึง กลุ่มชน ชนกลุ่มน้อย ตระกูล คำประสม หมายถึง แกน, หลัก ด้วย

- Baumstamm: ลำต้น (ไม้)
- Stammbaum: (ต้นไม้) แผนลำดับเครือญาติ
- Stammlokal, Stammgast, Stammkunde: ร้านอาหารประจำ ลูกค้าประจำ คือที่ที่ไป / ที่ เป็นลูกค้าประจำ
- Stammtisch: หมายถึงคนหรือโต๊ะก็ได้ที่ๆ กลุ่มคนนัดกันไปพบปะพูดคุยกันเป็นประจำ ใน Stammlokal



- **stammen, entstamm, abstammen, Abstammung:** มาจาก (ต้นตอ) สืบเชื้อสายมาจาก เป็นคำที่มี Wortstamm ต้นคำ/รากมาจาก Stamm ทั้งนั้น ตัวอย่าง >> Sie stammt aus einer Künstlerfamilie. Sie entstammt einer Künstlerfamilie. มาจากครอบครัวศิลปิน >> Sie ist Deutsche thailändischer Abstammung. เป็นคนเยอรมันเชื้อสายไทย
- **stämmig sein:** ลำต้น
- **Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm:** ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น
- 3. der Ast, Äste: กิ่ง
- **astrein:** บริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งเจือปน Die Sache ist astrein. ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม,
- **den Ast absägen, auf dem man sitzt:** เลื่อยกิ่งไม้ ที่ตนนั่งอยู่ ภาษาไทยว่า เลื่อยขาเก้าอี้ตนเอง
- **Biege den Ast, solange es noch geht!:** ดัดกิ่งไม้ในขณะที่ยังดัดได้ คือยังอ่อนอยู่ใน ภาษาไทยว่า ไม้ยังดัดง่าย
- **auf dem absteigenden Ast sein absteigend:** แล้ง เลวลง ตกต่ำลง ความหมายคือ คนที่ความสามารถลดลง หรือมีฐานะด้อยลง
- 4. der Zweig,-e: ก้าน, ตระกูลย่อยที่แยกสาขาออกไป; หน่วยย่อย ที่แยกออกจากแผนกใหญ่
- **auf keinen grünen Zweig kommen:** ก้านสีเขียวคือความองอาจของก้านไม้ใน Frühling ฤดูใบไม้ผลิ หมายถึงความสำเร็จ auf keinen คือไม่ได้ผล ไม่ประสบความสำเร็จ ตรงกันข้ามกับ **auf einen grünen Zweig kommen** เช่น >> Nun kommst du langsam mit deinem Geschäft auf einen grünen Zweig. ค่อยๆ "ลิ้มตาปาก" ได้ซะทีแล้วสินะ
- 5. das Blatt, -ätter: ใบไม้ ที่เป็นแผ่นบางๆ รูปคล้ายหัวใจ die Nadel/-n รูปใบเหมือนเข็ม ใบของต้นไม้ประเภทสน;
- **Blatt** ยังมีความหมาย ที่เป็นลักษณะนามของกระดาษ แผ่นกระดาษ (fünf Blatt Papier); Zeitschrift สิ่งพิมพ์ นิตยสาร; Zeitung หนังสือพิมพ์ เช่น ทางภาคเหนือเราอ่าน Hamburger Abendblatt กัน
- **die Blätter fallen:** ใบไม้ร่วง (fallen, fiel, ist gefallen)
- **kein Blatt vor den Mund nehmen:** แสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย อาจหาญ (ไม่เอาใบไม้มาปิดปาก มาจากการเล่นละครสมัยโบราณที่ใช้ใบไม้เป็นหน้ากากในบทพูด)

6. der Baum,-äume: ต้นไม้ Baum/ Bäume pflanzen; fällen ปูปลูก; โค่นต้นไม้ (fällen, fällte, hat gefällt)

- **stark wie ein Baum sein:** แข็งแกร่ง แข็งแรงดั่งต้นไม้
- **baumlang; baumhoch sein:** สูง สะดุด; สูงเท่าต้นไม้
- **die Bäume ausreißen können:** มีพลัง คือแข็งแรงมาก แทบจะถอนรากถอนโคนต้นไม้ได้
- **Bäume wachsen nicht in den Himmel:** ต้นไม้ไม่งอกเข้าไปในท้องฟ้า หมายความว่า ความสำเร็จทุกความสำเร็จมีที่สิ้นสุด
- **Einen alten Baum soll man nicht verpflanzen:** Verpflanzen คือ ย้ายที่ปลูก เปรียบกับการย้ายที่อยู่คนแก่จากสิ่งแวดล้อมที่เคยชิน ว่า **ไม่ควรทำ**
- **Es ist, um auf die Bäume zu klettern:** ลำานวนแสดงความหัวเสีย ลั่นหว้ง ทำอะไรติดขัดไปหมด เวลาใช้ลำานวนนี้ ต้องพูดเสียงดังแบบหัวเสียไปด้วย มีลำานวน(ที่ใช่)คล้ายๆ กันนี้ไม่เกี่ยวกับต้นไม้ แต่น่ารักดี เป็นลำานวนที่เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งชอบใช้ เวลาแกหัวเสียทำงานไม่ทัน ไม่ได้ตั้งใจจะร้องว่า Es ist doch zum Mäu-se-mel-ken!! ทำนองว่ารีดนมหนู (สัตว์ นจะจะ) ซะยังงายกว่า

in Deutschland heimische Bäume ต้นไม้ในเยอรมนี แบ่งประเภทตามรูปใบ มีสองประเภทคือ **Laubbaum** คือไม้ผลัดใบ im Herbst ในฤดูใบไม้ร่วง Laub ก็คือ Blätter ที่เห็นบ่อยๆ ก็มี เช่น die Buche, die Eiche, die Kastanie, die Linde, die Birke, die Pappel, die Esche แต่ **der Ahorn Nadelbaum** ประเภทสน Nadelblätter รูปใบเหมือนเข็ม immergrün เขียวตลอดปี ที่เห็นบ่อย เช่น die Fichte, die Tanne, die Kiefer เป็นต้น ชื่อของต้นไม้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ลองเปิดไปดูที่ <http://www.baumkunde.de/> จะเห็นว่าต้นไม้เหล่านี้หน้าตาเป็นอย่างไร หรือดียิ่งไปกว่านั้น ไปเดินเล่นกับผู้รู้ แล้วจำชื่อไม้ชนิดต่างๆ เวลาไปเดินเล่น เห็นต้นไม้ จะรู้สึก "สนิทสนม" กับต้นไม้ ที่เราเห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

Quellennachweis: DW.de;
mit Fotos : Wikipedia

In eigener Sache แถมท้ายชี้แจงนิดนึง

ภาษาเยอรมัน ที่แทรกอยู่ในภาษาไทย ใน "บทความ" นี้ คำศัพท์อยู่ในรูปสมมุติฐาน คือไม่ได้ค้น เมื่อผู้อ่านจะสร้างเป็นประโยคเยอรมัน ต้องคำนึงถึงไวยากรณ์เยอรมัน เช่น ถ้าผู้เขียนเขียนว่า

>> นึกถึงต้นไม้ der Lieblingsbaum ต้นโปรดของตนเอง: หมายความว่า โดยย่อคือ ประโยคต้องมีประธาน มีคำกริยาที่ผันตามประธาน ตามกาล และ กรรม(ตรงหรือรอง) ตัวอย่าง เช่น Ich denke an meinen (den) Lieblingsbaum. หรือ Er denkt an seinen Lieblingsbaum. เป็นต้น

>> kein Blatt vor den Mund nehmen: ถ้าฉันเป็นประธาน ประโยคแสดงปัจจุบัน ก็ Ich nehme kein Blatt vor den Mund, wenn หรือ

>> stark sein: Er ist stark wie ein Baum./ Ich bin stark. Sie sind stark. เป็นต้น



Laubblatt einer Linde (Tilia spec.)



Nadelblätter einer "Douglasie" (Pseudotsuga menziesii)



การเปลี่ยนแปลงการเขียนคำยืมจากภาษาอังกฤษ : เจตนาที่ต้องพึงเสียงพหูพจน์ (2)

บทความก่อนหน้านี้ผู้เขียนได้กล่าวถึงกระแสข่าวการเปลี่ยนแปลงการเขียนคำยืมจากภาษาอังกฤษที่ราชบัณฑิตยสถานเป็นผู้เสนอและการสำรวจความคิดเห็นของตัวแทนผู้ใช้ภาษา เช่น ครูภาษาไทยและสำนักพิมพ์ บทความนี้เป็นภาคต่อที่ตั้งใจว่าจะกล่าวถึงหลักเกณฑ์การเขียนคำทับศัพท์และความเป็นไปได้ที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงการเขียนคำยืมจากภาษาอังกฤษ

การทับศัพท์นั้นเป็นการแปลงข้อความจากระบบการเขียนหรือภาษาหนึ่งไปสู่อีกระบบหนึ่งอย่างมีหลักการ เพื่อให้สามารถเขียนคำในภาษาต่างประเทศด้วยภาษาและอักษรในภาษานั้น ๆ ได้สะดวก เช่น การทับศัพท์ภาษาอังกฤษซึ่งเขียนด้วยอักษรโรมัน มาเป็นอักษรไทยเพื่อใช้ในภาษาไทย เป็นต้น ส่วนมากใช้กับคำวิสามานยนามหรือคำนามที่ใช้เรียกชื่อเฉพาะ เช่น ชื่อบุคคล สถานที่ หรือชื่อเฉพาะที่ไม่สามารถแปลความหมายเป็นภาษาอื่นได้โดยสะดวก

สำหรับการเขียนคำทับศัพท์จากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยมาจาก 2 วิธีคือ การทับศัพท์แบบถอดอักษรและการทับศัพท์แบบถอดเสียง การทับศัพท์แบบถอดอักษรเป็นการจับคู่จากระบบการเขียนหนึ่งไปยังอีกระบบหนึ่งแบบคำต่อคำหรือตามอักษรต่ออักษร เพื่อให้ผู้อ่านสามารถสะกดคำต้นฉบับจากคำทับศัพท์ได้ ส่วนการถอดเสียงนั้นจะเป็นการจับคู่เสียงอ่านของภาษาหนึ่ง ๆ ไปยังรูปแบบการเขียนของอีกภาษาอย่างใกล้เคียงที่สุด แต่ข้อเสียก็คืออาจทำให้ไม่สามารถคาดเดาเพื่อถอดกลับเป็นภาษาเดิมได้ เพราะมีอักษรที่เพิ่มเข้ามาหรือถูกตัดออกไป หรือเปลี่ยนแปลงรูปแบบจนไม่เหลือเค้าโครงเดิม

การทับศัพท์บางคำวิธีการถอดอักษรอาจจะเหมือนกับการถอดเสียง เช่น อักษรโรมันหลายตัวสามารถถอดด้วยอักษรไทยแบบหนึ่งต่อหนึ่งได้ เช่น d=ด, r=ร, l=ล, f=ฟ เป็นต้น และสามารถแปลงกลับไปเป็นตัวเดิมได้ แต่ก็มีบางตัวอักษรที่อ่านได้หลายเสียงในภาษาอังกฤษ และไม่มีเสียงที่เหมือนในอักษรไทย แบบนี้ต้องใช้วิธีการถอดเสียงมาช่วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งสระ

อย่างไรก็ดีราชบัณฑิตยสถานได้กำหนดเกณฑ์กว้างๆ ในการทับศัพท์ไว้ * ได้แก่

1. ให้ถอดอักษรในภาษาเดิมพอควรแก่การแสดงที่มาของรูปศัพท์ และให้เขียนในรูปที่อ่านได้สะดวกในภาษาไทย
2. การวางหลักเกณฑ์ได้แยกกำหนดหลักเกณฑ์การทับศัพท์ภาษาต่าง ๆ แต่ละภาษาไป
3. คำทับศัพท์ที่ใช้กันมานานจนถือเป็นภาษาไทยและปรากฏในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานแล้ว ให้ใช้ต่อไปตามเดิม เช่น ช็อกโกแลต ช็อกโกแลตเชิร์ต ก๊าซ และแก๊ส เป็นต้น
4. คำวิสามานยนามที่ใช้กันมานานแล้ว อาจใช้ต่อไปตามเดิม เช่น Victoria = วิคตอเรีย Louis = หลุยส์ และ Cologne = โคโลญ
5. ศัพท์วิชาการซึ่งใช้เฉพาะกลุ่ม ไม่ใช่ศัพท์ทั่วไป อาจเพิ่มเติมหลักเกณฑ์ขึ้นตามความจำเป็น

ฉะนั้นให้ถอดตามการออกเสียงในพจนานุกรมภาษาอังกฤษ โดยเทียบเสียงสระภาษาไทยตามตารางเทียบเสียงสระภาษาอังกฤษ ส่วนพยัญชนะให้ถอดเป็นพยัญชนะภาษาไทยตามหลักเกณฑ์ในตารางเทียบพยัญชนะภาษาอังกฤษ ในขณะที่การใช้ไม่ได้คู่ ควรใช้ในกรณีที่ทำให้เห็นว่าต่างกับคำไทย เช่น log = ล็อก หรือ ช่วยให้อ่านแยกพยางค์ได้ถูกต้อง เช่น Okhotsk = โอค็อตสค์

ส่วนการใช้เครื่องหมายวรรณยุกต์ การเขียนคำทับศัพท์จะไม่ใส่เครื่องหมายวรรณยุกต์ ยกเว้นในกรณีที่คำนั้นมีเสียงซ้ำกับคำไทย จนทำให้เกิดความสับสน เช่น coke = โค้ก (ไม่เขียน โคก) และ coma = โคม่า (ไม่เขียน โคมา)

เกณฑ์การทับศัพท์นี้เป็นเกณฑ์อย่างกว้างๆ ที่ใช้กันมาโดยตลอด แต่อาจทำให้เกิดปัญหาสำหรับผู้ใช้อย่างไรก็ตามแต่ละคนอ่านด้วยสำเนียงต่างกัน บางคำก็ทับศัพท์ได้หลายแบบ เช่น internet หากถอดตามเกณฑ์ต้องเขียนว่า อินเทอร์เน็ต แต่คำอื่นเช่น inter มักเขียนว่า อินเตอร์ ซึ่งเป็นคำที่นิยมเขียนกันมานาน

การทับศัพท์เช่นนี้ทำให้ผู้สอนภาษาไทยแก่ชาวต่างประเทศเกิดความรู้สึกกระอักกระอ่วนอยู่ไม่น้อย เมื่อต้องอธิบายผู้เรียนว่า tape เทป อ่านว่า เท็บ ไม่ใช่ เทบ ตามรูปที่เห็น

ดังนั้นจึงเกิดข้อเสนอแนะจากราชบัณฑิตยสถานในปีที่ผ่านมาว่า เมื่อจะถ่ายทอดเสียงคำภาษาอังกฤษมาเป็นภาษาไทยก็ควรจะถือว่า ต้องเขียนโดยใช้อักษรวิธีแบบไทย นั่นคือ ให้มีการใส่วรรณยุกต์และให้มีเสียงตามอักษรที่คนไทยออกเสียงกัน ดังตัวอย่าง 176 คำที่ราชบัณฑิตยสถานเป็นผู้เสนอ

ผู้เขียนยอมรับว่าการอธิบายคำทับศัพท์แก่นักเรียนไม่ว่าจะเป็นเด็กไทยหรือต่างชาตินั้นเป็นเรื่องยากมาก ทำไมเขียนแบบนี้แต่ออกเสียงอีกแบบหนึ่ง ถ้าเป็นเด็กไทย เมื่อครูอธิบาย เด็กก็ยอมรับได้ไม่ลำบากนัก ไม่รู้ว่าจะเขียนเพราะเห็นคำที่มีเสียงตรงตามการออกเสียงแล้ว ก็ไม่นึกอยากเปลี่ยนวิธีเขียน เช่น แบดมินตัน = แบดมินตัน อัลตราไวโอเลต = อัลตราไวโอเล็ต แต่ถ้าเป็นนักเรียนต่างชาติก็ต้องอธิบายกันยืดยาวจนผู้เรียนอาจเวียนศีรษะกับกฎเกณฑ์การทับศัพท์ภาษาเรา แต่เมื่ออธิบายว่า เกณฑ์การทับศัพท์ใช้วิธีใด นักเรียนก็พอจะเข้าใจและยอมรับได้ อาจเป็นเพราะเขาเห็นว่า “คำทับศัพท์นั้นสามารถสืบไปถึงคำเดิมได้มาจากคำภาษาอังกฤษคำใด และเมื่อต้องออกเสียงก็ออกไปตามสำเนียงของเขา”

ตามความเห็นของผู้เขียนนั้น การที่จะเปลี่ยนแปลงการเขียนทับศัพท์ให้เขียนตามแบบอักษรวิธีไทยเป็นเจตนาที่ดีของผู้เสนอที่ยึดตามหลักการเขียนคำยืมว่า “คำยืมไม่ว่าจะมาจากภาษาใด ก็ควรจะเขียนให้ตรงตามที่ใช้ในภาษาไทยด้วยอักษรวิธีไทย” การทำเช่นนั้นเป็นการรักษาระบบอักษรวิธีไทยเอาไว้ และหากคำทับศัพท์มีมากขึ้นก็จะทำให้การเขียนคำทับศัพท์และการสอนภาษาไทยเป็นไปโดยใช้หลักการเดียวกัน



อย่างไรก็ดี “ภาษาคือสมบัติสาธารณะ” เมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ซึ่งกระทบผู้ใช้ทุกวงการ ความคิดเห็นของผู้ใช้ก็เป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึง การสร้างระบบการเขียนคำทับศัพท์จากภาษาอังกฤษมาเป็นภาษาไทยให้ครอบคลุมทั้งการถ่ายเสียงและตัวอักษรนั้นเป็นเรื่องลำบาก ดังนั้น ผู้เขียนในฐานะครุภาษาไทยคนหนึ่งจึงเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงการเขียนคำทับศัพท์นั้นไม่น่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ใช่เพราะเห็นว่าการเขียนตามข้อเสนอของราชบัณฑิตยสถานทำให้เขียนลำบากขึ้นหรือคำดูรุงรัง มีแต่ไม่ได้คู่และวรรณยุกต์เต็มไปหมด ลำพังเขียนคำที่ใช้ในชีวิตประจำวันที่มีวรรณยุกต์ คนไทยทุกวันนี้ก็สะกดกันไม่ถูกแล้ว

นอกจากนี้ยังต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่า การที่ราชบัณฑิตยสถานจะบัญญัติคำแต่ละคำนั้นต้องใช้เวลานานมาก และการจะเขียนคำทับศัพท์จากภาษาอังกฤษยังมีข้อควรคำนึงถึงหลายเรื่อง เช่น คำภาษาอังกฤษมีการลงเสียงหนักเบาในแต่ละพยางค์ และคำเดียวกันอาจออกเสียงต่างกันด้วย การจะเขียนคำโดยใช้พยัญชนะ สระแบบไทย ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ดังที่พลตรีพระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนครสวรรค์ประพัทธ์ อดีตนายกราชบัณฑิตยสถาน ว่า “การเขียนคำในภาษาต่างประเทศ โดยเฉพาะภาษาอังกฤษออกเสียงไม่แน่นอน จะออกเสียงอย่างไร่อมแล้วแต่ประโยค เสียงจะสูงต่ำก็แล้วแต่ตำแหน่งของคำในประโยค จึงทรงเห็นว่าไม่ควรใช้วรรณยุกต์กำกับตามเหตุผลดังกล่าว”

หากว่าจะเปลี่ยนแปลงกันจริงๆ จะต้องเร่งทำและต้องหาผู้ที่มาชี้ขาดว่า “คำภาษาอังกฤษนี้คนไทยออกเสียงแบบนี้ ต้องเขียนอย่างนี้ ถ้าเขียนเป็นอย่างอื่น ถือว่าสะกดผิด” การอนุโลมให้เขียนอย่างไรก็เขียนได้ตามการออกเสียงจะทำให้เกิดความปั่นป่วนของระบบการเขียนไทยมาก เพราะจะมีผู้อ้างว่าก็ออกเสียงอย่างนี้ จึงเขียนอย่างนี้ เช่น London = ลอนดอน ลอนดอน หรือ ลันดั้น หรือ error = เออเรือ แอเรือ หรือ แอร์เรือ ก็ได้

นอกจากนี้คำที่ราชบัณฑิตยสถานเสนอมานี้ก็เป็นเพียงแค่ตัวอย่างคำ 176 คำ แล้วจะทำอย่างไรกับคำที่ใช้อยู่แล้วจำนวนมาก รวมทั้งที่กำลังจะหลั่งไหลเข้ามาอย่างไม่ขาดสายในอนาคต เพราะถ้าบอกว่าเขียนตามเสียงที่ออกจริง คนก็คงเขียนกันไปตามความเร่งด่วนของการใช้ โดยไม่รอประกาศจากราชบัณฑิตยสถาน

ดังนั้นถึงแม้ว่าการเขียนคำทับศัพท์แบบเดิมอาจจะทำให้ผู้ใช้ภาษาอึดอัดขัดใจอยู่บ้าง แต่การเขียนโดยมีเกณฑ์อย่างกว้างๆ ที่ยึดการถ่ายอักษรแบบเดิม น่าจะเป็นทางออกที่อยู่ตรงกลางเมื่อพิจารณารอบด้านแล้ว จริงอยู่ที่ผู้สอนภาษาไทยแก่ชาวต่างประเทศจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากลำบากเวลาที่จะต้องอธิบายคำทับศัพท์แต่ละครั้ง แต่ผู้เขียนก็เชื่อว่าคงไม่เลือบากว่าแรงของผู้สอนที่จะอธิบายว่า ทำไมในภาษาไทยจึงมีวิธีเขียนคำทับศัพท์เช่นนั้น และเวลาออกเสียงควรออกเสียงอย่างไร

* ดูเพิ่มเติมจาก หลักเกณฑ์การทับศัพท์ภาษาอังกฤษ ใน เว็บไซต์ของราชบัณฑิตยสถาน www.royin.go.th



เรียนวาดรูปกับครูส่งจดม ทงมี

การวาดรูปภาพเป็นกิจกรรมสร้างความเพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมยามว่างของผู้ที่สนใจ เป็นสื่อที่ใช้ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของผู้ที่สร้างงาน การวาดรูปภาพเป็นการพัฒนาให้ผู้วาดมีความคิดสร้างสรรค์ และความคิดสร้างสรรค์ก็จะสามารถนำไปพัฒนาและเสริมทักษะในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้

เด็กและเยาวชนไทย รวมทั้งผู้สนใจทุกท่าน สามารถขอร่วมเรียนวาดรูปกับครูส่งจดม ทงมี ดังนัดหมายต่อไปนี้

วันที่ 10-11 สิงหาคม 2556

ในเขตพื้นที่สถานกงสุลใหญ่ งานไทย ณ บาต ฮอมบวร์ก

วันที่ 13 - 15 สิงหาคม 2556

ค่ายศิลปะที่โบเดนเซ่ จัดโดยสมาคมศิลปวัฒนธรรมไทย เฮเกา-โบเดนเซ่

สอบถามรายละเอียดได้ที่ www.thaibodensee.de

หรือติดต่อ ครูต้อม โทร01774954640

วันที่ 17 - 21 สิงหาคม 2556

สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลิน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

www.thaiembassy.de

โครงการนี้ได้รับสนับสนุนจากสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลิน

คำเตือนจากตำรวจ..ระวังโจรล้วงกระเป๋า จาก..ตนเคยเสร็จโจร

เมื่อปีที่แล้วผู้เขียนเคยโดนนางโจรรัสเซียล้วงกระเป๋า พอมาปีนี้เพื่อนสองคนก็โดนฉกกระเป๋าแบบเดียวกันแม้ผู้เขียนจะได้กระเป๋า
สตางค์คืน แต่ก็ต้องเสียทรัพย์ ต้องยื่นขอทำบัตรสารพัดชนิดใหม่ แถมยังเจ็บใจ และหวาดผวามาจนบัดนี้

มีข่าวคราวทางหน้าหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นและข่าวแจ้ง
ภัยจากตำรวจ เตือนให้ระวังโจรล้วงกระเป๋าที่ระบาดหนัก
ในยุโรป มีการทำงานเป็นทีม ตระเวนไปตามเมืองต่างๆ โดย
เฉพาะเมืองใหญ่ๆ และแหล่งท่องเที่ยว (แต่ดูท่าจะไม่จริงซะ
ทีเดียว เพราะผู้เขียนอยู่เมืองเล็กก็ยังเสร็จโจร)

วันก่อนผู้เขียนไปเดินช้อปปิ้งในเมือง เห็นตำรวจมาตั้งโต๊ะ
ประชาสัมพันธ์และแจกข้อมูล "รู้ทันโจร" หลายรูปแบบทั้งโจร
ล้วงกระเป๋า โจรขโมยจักรยาน โจรจับบ้าน ฯลฯ ผู้เขียนเลย
เข้าไปเลียบๆ เคียง ๆ ยื่นคุยกับตำรวจ (ในฐานะที่เคยเสร็จ
โจรมาแล้ว) ตำรวจเล่าให้ฟังถึงวิธีการทำงานของโจรในรูป
แบบต่างๆ ที่ฟังแล้วก็ขนลุก โจรสมัยนี้มาทุกรูปแบบจริงๆ



Herzlichen Dank an Frau Schmid fuer die Information.
Kantonspolizei Bern
Polizeiwaache Thun

คำแนะนำในการระวังโจรที่รวบรวมจากตำรวจและผู้เขียน มีดังนี้

- ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ในเมืองที่รู้สึกปลอดภัยเพียงใด ระวังโจรผู้ร้าย เดินขึ้นลิฟท์ รอรถไฟ
รอขึ้นเครื่องบิน ขอทาน คนขอแลกเหรียญ ในรถไฟ รถเมล์ ในร้านเสื้อผ้า ฯลฯ ล้วนมี
โจรแฝงตัวอยู่ทุกแห่ง
- ไม่ใส่กระเป๋าสตางค์ไว้ในกระเป๋าหลังของกางเกงที่สวมอยู่
- ไม่ใช้กระเป๋าสะพายใบใหญ่นัก แม้จะมีซิปก็ตาม ต้องสะพายกระเป๋าไว้ข้างหน้าเสมอ
เพราะหากผลเธอเพียงเสี้ยวนาที อาจโดนล้วงหรือโดนกรีดกระเป๋าได้ กระเป๋าใบใหญ่ๆ
ถูกใจโจรนักแล - ไม่ใส่บัตรทุกชนิดไว้ในกระเป๋าสตางค์เพียงใบเดียว หากไม่จำเป็นต้อง
ใช้ แยกไว้ต่างหากจะปลอดภัยกว่า
- กระเป๋าเงินใบใหญ่ ๆ นั้น แม้จะใส่ของได้เยอะ แต่โจรก็หาเจอง่ายที่สุด
- ไม่พกเงินสดจำนวนมาก และให้พกเงินสดเล็ก ๆ น้อยๆ ติดกระเป๋าสตางค์บ้าง ซึ่ง
อาจจะช่วยให้ท่านมีหลักฐานว่า มันเป็นเงินของท่านจริง
- ควรจำให้แม่นยำ กระเป๋าสตางค์ของท่านยี่ห้ออะไร สีอะไร และในกระเป๋าเงินของท่าน
มีอะไรอยู่บ้าง
- สังเกตสิ่งรอบตัว จดจำสิ่งรอบข้าง และผู้คนรอบตัวบ้าง จะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง
- หากท่านโดนล้วงกระเป๋าในร้านค้า ขอให้ตั้งสติให้ดี อย่าลืมสอบถามและให้ข้อมูลกับ
พนักงานในสถานที่ที่เกิดเหตุ รวมทั้งร้านข้างๆ ที่เกิดเหตุด้วย จะได้รู้ว่าเคยเกิดเหตุ
ทำนองนี้บ่อยแค่ไหน
- ระลึกเหตุการณ์ ลำดับความและให้ข้อมูลกับตำรวจให้มากที่สุด รวมทั้งช่วงเวลาต่างๆ
ระหว่างนั้น อะไรที่สะดุดหูสะดุดตา อะไรที่รู้สึกผิดสังเกต ตำรวจดี ๆ ยินดีช่วยเหลือท่านเสมอ
- โจรล้วงกระเป๋าแก๊งเล็ก ๆ จะไม่เก็บหลักฐานไว้กับตัว (เก็บไว้ก็โง่ละ) เงินที่ขโมยมาได้
ส่วนใหญ่จะหยิบไปเฉพาะที่เป็นธนบัตรเท่านั้น จะไม่สนใจหยิบเหรียญหรือบัตรชนิดอื่นๆ
หากได้กระเป๋าสตางค์คืนมา ส่วนใหญ่บัตรชนิดต่าง ๆ และเอกสารมักจะอยู่ครบ - โจร
มักลงมือฉกกระเป๋าผู้หญิงที่มีเด็ก หรือมีลูกมาด้วย จึงเกิดเหตุในแผนกเด็กบอย หรือกับ
คนชรา หรือคนที่ถือกระเป๋าใบใหญ่ ๆ หรือมีสัมภาระรุงรังจึงมักถูกล้วงจนลืมระมัดระวัง
กระเป๋าสตางค์ของตนเอง
- โจรมีอาชีพจะทำงานเป็นทีม มีหน่วยสังเกตพฤติกรรมและติดตามเหยื่อ
- เมื่อโจรฉกกระเป๋าได้ จะออกจากร้านหนึ่งไปสู่อีกร้านหนึ่งทันที เพื่อหาทางเอาเงินออกจาก
กระเป๋าที่ขโมยมาและทำลายหลักฐาน ร้านขายเสื้อผ้าคือ แหล่งซ่อนหลักฐานที่หาง่าย
ที่สุด หรือถึงขยะในร้านหรือในร้านใกล้เคียง หากถูกโจรล้วงกระเป๋า อย่าลังเลที่จะตรวจ
ดูถึงขยะและพื้นที่ใกล้เคียง ข้อสังเกตคือโจรล้วงกระเป๋ามักจะมีหน้าตาดีและแต่งตัวดี

ขอให้ท่านทำทุกอย่าง อย่างมีสติ แล้วสตางค์ของท่านจะยังอยู่ครบ



ร้อนนี้ทำอะไรดี

กินไอศกรีม – เข้าหน้าร้อนแล้ว ร้านรวงต่างๆ ก็เริ่มนำไอศกรีมออกมาขาย มีมากมายหลายกรสซึ่งทำจากนมเป็นหลัก แต่ถ้าคุณผู้อ่านพอจะมีเวลาว่างแล้วละก็ ลองทำไอศกรีมกะทิสดให้ครอบครัวและเพื่อนๆ ชิมดูกันสิคะ วิธีทำก็ไม่ยุ่งยากจนเกินไป รับรองว่ารสชาติหวานหอม ของกะทิจะทำให้คลายร้อนได้

21%



ว่ายน้ำ – เปิดตู้เสื้อผ้า หยิบชุดว่ายน้ำหรือบิกินีตัวโปรด ไปคลายร้อนด้วยการว่ายน้ำกันดีกว่าค่ะ อีกทั้งยังได้ออกกำลังกายด้วยนะ ถ้าไปว่ายน้ำที่ทะเลหรือสระว่ายน้ำกลางแจ้งก็อย่าลืมทาครีมกันแดดนะคะ นานๆได้แช่ตัวไปด้วย เป็นอุปกรณ์เสริมสร้างความสัมพันธ์สำหรับคนที่ไปเป็นกลุ่มค่ะ

32%

อาบแดด – คนยุโรปชื่นชอบผิวสีแทนกันมากมาย แต่คนไทยเรา กลับไม่ชอบ แท้จริงแล้วแสงจากดวงอาทิตย์จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผลิตวิตามิน D ซึ่งดีต่อสุขภาพค่ะ เวลาที่ควรหลีกเลี่ยงในการอาบแดดคือตั้งแต่ 11 โมงเช้าถึง บ่าย 3 โมงเย็น เพราะเป็นช่วงที่แดดแรงมากที่สุด และที่สำคัญควรเลือกทาครีมกันแดดตามสภาพผิวด้วยนะคะ จะได้ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งผิวหนัง



35%

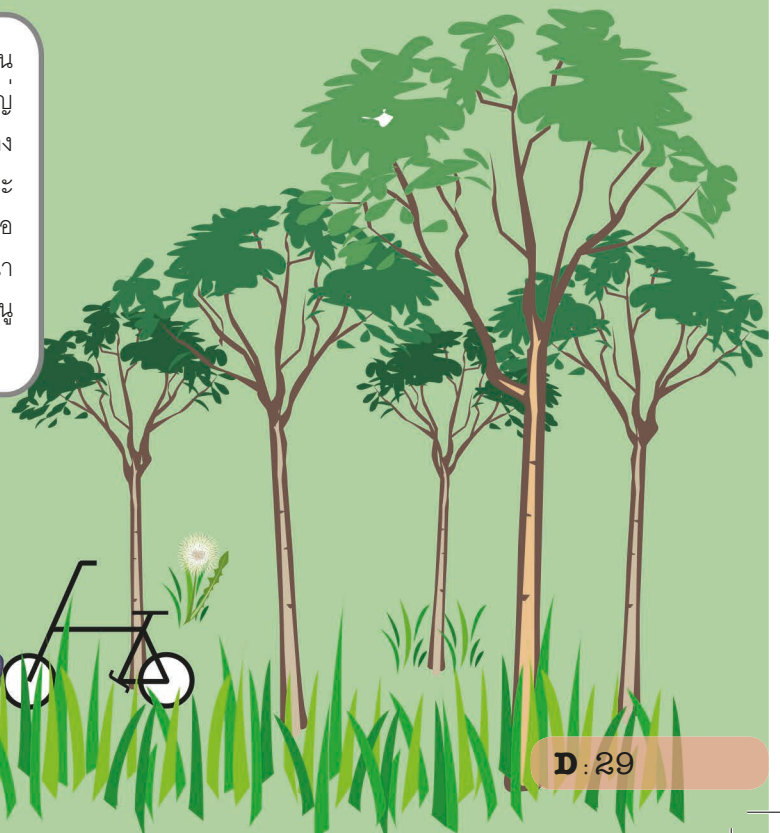
73%



ปาร์ตี้ปิ้งย่าง – ในช่วงหน้าร้อน เมื่อมองไปตามสวนสาธารณะต่างๆ ก็จะได้เห็นเตาปิ้งย่างเต็มไปหมด ส่วนใหญ่จะมาเป็นกลุ่มๆ อร่อยปากอย่างเดียวไม่ได้ ต้องย่างอาหารจำพวกเนื้อไม่ให้เกรียมจนเกินไปเพื่อสุขภาพนะคะ และอาหารบางประเภทเช่น มันฝรั่ง หัวหอม กระเทียม ห่อด้วยฟอยล์ (Alufolie) ก่อนและย่างกับถ่านได้เลย แนะนำให้พกข้าวเหนียว ส้มตำและน้ำจิ้มรสเด็ดไปด้วยนะคะ เมนูไทยพื้นบ้านที่ชาวต่างชาติหลายคนติดใจ

80%

เดินเล่น ปั่นจักรยาน ท่องเที่ยว – ไปเยี่ยมชมเมืองต่างๆ ถือเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศและพักผ่อนในคราวเดียวกัน หากใครพักอยู่ในเมืองที่มีแม่น้ำไหลผ่าน ลองปั่นจักรยานเลียบแม่น้ำหรือลัดคลองดูสิคะ ความเย็นของน้ำและทัศนียภาพของหน้าร้อนจะช่วยทำให้คุณสดชื่น อีกทั้งการปั่นจักรยานก็ถือเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง





อัญญา บีเนอร์ อายุ 9 ปี

อัญญาเป็นสมาชิกชมรมเชียร์ลีดเดอร์ ของสโมสร SG Haitz ตั้งแต่ปี 2009 มีการฝึกซ้อม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ทุกปีจะมีการแข่งขัน Cheerleader Meisterschaft ในปี 2013 นี้ มีการแข่งขันที่ Gießen ทีมของอัญญาชื่อทีม Angels delight ได้ที่ 3 มาครอง นอกจากกิจกรรมเชียร์ลีดเดอร์แล้ว ยังมีบัลเล่ย์ ปิงปอง และเป่าขลุ่ยค่ะเชียร์ลีดเดอร์ เป็น กิจกรรมที่อัญญารักมาก

โดมินิค โพลเก อายุ 11ปี

โดมินิคเลือกเล่นกีฬาป้องกันตัวของชาวเวียดนาม ชื่อว่า โววินัม (Vovinam) ซึ่งมีท่าทางการเคลื่อนไหวคล้ายๆ กับมวยจีน โววินัมเป็น กีฬาการต่อสู้ประเภทหนึ่ง ที่สอนให้ผู้เรียนรู้จักการควบคุมร่างกายและอารมณ์ ของตัวเอง



โดมินิคเริ่มเรียนกีฬาประเภทนี้เมื่อตอนเรียนอยู่ประถมปีที่ 2 โดยมี พ่อและแม่ผลักดันเปลี่ยนกันนั่งรถเมล์ไปส่งโดมินิคและรอ ตอนนีโดมินิค เรียนอยู่ชั้นประถมปีที่ 5 ก็ยังคงไปฝึกซ้อมทุกสัปดาห์ จนได้สายคาดผูกเอวมาเส้นหนึ่งแล้ว

ยัสมิน ชไนเดอร์ อายุ 6 ขวบ

กิจกรรม ที่ยัสมินชอบมากคือ เรียนเป่าขลุ่ยกับ โอมา เต้น pop dance และ Ballet ที่ forum tanzschule Oberasbach ยัสมินชอบเต้นรำ และ ดนตรีมาก คุณแม่หนึ่งเลยให้ยัสมินได้ลองทุกอย่าง



นส. ปรียาภัทร กอทัชชาลท์ อายุ 17ปี

เธอชอบ โลดโผน เหมือนเด็กผู้ชายเลย เธอเข้าชมรมเครื่องบินร่อน มาตั้งแต่อายุ 12ปี ตอนนีเธอกำลังเรียนขับเครื่องบินร่อน และบินเดี่ยวได้แล้ว ซึ่งตอนเธอเริ่มเรียนนั้น มีอายุ แค่13ปี เธอเป็นเด็กหญิงคนแรกในประเทศเยอรมนี ที่ได้รับให้เรียนก่อนกำหนด ซึ่งที่จริงจะเริ่มเรียนได้ตอน อายุครบ 14ปี และเป็นเด็กผู้หญิงที่มีไม่กี่คน ที่ชอบแบบกิจกรรมเดียวกันนี้ อนาคตเธออยากเป็นครูสอน ขับเครื่องบินร่อน



อเล็กซานเดอร์ จักรฤษณ์ กอทัชชาลท์ อายุ 12 ปี

ตอนนีเริ่มที่จะเข้าชมรม ขับเครื่องบินร่อนได้ 1ปี แล้ว ซึ่งตามอย่างพี่สาว ที่ขับเครื่องบินร่อนมาก่อน แล้วนี่ก็สนุกและชอบมากๆเดินรอยตามพี่สาวครับ



จัสมินและมากริต้า เมนเชล

กิจกรรมที่ชอบมากคือ รำไทย และ วงมโหรี ...บ่อยครั้งที่คุณแม่จะพาสองสาวน้อยออกแสดงในงานไทย โดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆ และบ่อยครั้งที่ได้ไปรำไทยที่บ้านคนชรา สร้างความสดชื่นให้คุณปู่ คุณย่า คุณตาและคุณยายเป็นอย่างยิ่ง

ยูลิอุส(ฟูล) คีธเน่ อายุ 6

ขวบ 5 เดือน และริชาร์ด

(น้องจอม) คีธเน่ อายุ

3 ขวบ 11 เดือน

ฟูลชอบวาดรูปมากกระดาษที่ไม่ได้ใช้แล้ว ปะป๊าจะไม่ทิ้งเก็บไว้ให้ฟูลวาดรูปเล่น พอดีมีรถไฟคันเล็กๆ เลยเอากะดาษมาวาดรางรถไฟ วาดเสร็จทั้ง 4 แผ่น ก็เอามาให้แม่ติดสก็อตเทปให้ และก็วาดรางรถไฟเชื่อมต่อ เสร็จเรียบร้อยก็เอามาเล่นกับน้องจอม สองคนพี่น้องก็เลยได้ของเล่นใหม่ถูกใจ



ชเวน เอกเกอร์และโทมัส เอกเกอร์ อายุ 12 ขวบและโทมัส เอกเกอร์ อายุ 10ขวบ

ทั้งสองคนพี่น้องได้เริ่มเข้าชมรมยูโด ตั้งแต่ปี2009จนถึงเดี๋ยวนีก็ยังยืนยันไปฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำ ทั้งสองคนได้รับการคัดเลือกให้ไปแข่งกับชมรมอื่นๆในต่างเมือง ล่าสุดชเวนแข่งยูโดชนะ ได้เป็นถึงBadischer Meisterschaftenรุ่น U15 ส่วนโทมัสก็ตามพี่ชายมาติดๆ ล่าสุดเช่นกันแข่งขันได้เป็นLandesmeisterschaftenรุ่น U12 และล่าสุดเมื่อวันที่ มีนาคม 2556 ทั้งสองคนก็เพิ่งไปรับรางวัลในฐานะนักกีฬายอดเยียมประจำปี ที่สมาคมกีฬาเมืองคอนสตันซ์ พ่อและแม่ภาคภูมิใจในตัวลูกชายทั้งสองมากและจะสนับสนุนลูกให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ไม่ว่าลูกจะไปแข่งที่ไหนหรือจะต้องขับรถไฟไกลแค่ไหนลูกจะแพ้ หรือชนะพ่อแม่และแม่ก็จะคอยอยู่เคียงข้างลูกเสมอและตลอดไป

กิจกรรมในยามว่างของเด็กๆ

ด.ช. โนอาห์ ฌัทชัย พิกุล ชื่อเล่น ชนมดัม อายุ 5 ขวบ 7 เดือน

กิจกรรมโปรดปราน: ฟุตบอล ชนมดัมเล่าให้ฟังว่า.. ผมจะมาฝึกซ้อมบอลกับเพื่อน ๆ ร่วมทีม กันทุกวันพุธ เวลา 4 โมงครึ่ง จนถึง 6 โมงเย็น ที่สนามฝึก ช่วงนี้เป็นช่วงหน้าหนาวพวกเราก็จะมาฝึกกันที่ Halle ผมไม่เคยขาดฝึกเลยสักครั้งเดียว ถ้าเป็นไปได้ ผมอยากให้มีเทรนนิ่งทุกวันเลย ผมอยู่ในกลุ่มเล็กสุด คือ G1 - Junioren ยังไม่ค่อยรู้กฎระเบียบกติกาของฟุตบอลมากนัก แต่ผมสัญญาว่าจะตั้งใจฝึกและจะเป็นนักฟุตบอลที่ดีให้ได้ครับ "



ณพิพัฒน์ ชมิทธ์ (เชน) อายุ 10 ปี

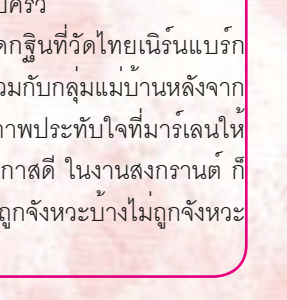
กิจกรรมของน้องเชน คือยิงธนู ขับเรือ เก็บเห็ด กิจกรรมที่ชื่นชอบ คือยิงธนู ตั้งแต่เด็ก ๆ น้องเชนชอบฝึกความแม่นยำ เช่นการปาโป่ง ปาลูกดอก การยิงธนูช่วยให้เชนได้ฝึกสมาธิ ในหน้าร้อน ก็จะไปยังป่าล่อที่สร้างขึ้นในป่า และอีกหนึ่งกิจกรรมที่น้องเชนชื่นชอบ คือ ขับเรือ แต่กิจกรรมนี้โดยเฉพาะในฤดูร้อน น้องเชนต้องจดจ่อ ควบคุม ทิศทางของเรือ โดยมีคุณพ่อผู้ซึ่งเป็นคนช่วยสอนและแนะนำให้ตลอดครับ กิจกรรมเก็บเห็ด น้องเชนชอบตรงความตื่นเต้นว่าเดินไปจะเจอเห็ดมากหรือเปล่า และได้เรียนรู้ว่าเห็นไหนมีพิษ ไม่มีพิษน้องเชนบอกว่า "ระหว่างเดินหากก็สดชื่นมาก กับอากาศภายในป่า ผมมักจะแข่งกับพ่อเสมอว่าใครจะได้ออกใหญ่กว่ากัน เพราะถ้าเทียบปริมาณผมสู้พ่อไม่ได้อยู่แล้วครับ"



มาร์เลน ชมิทธ์ อายุ 2 ปี 6 เดือน (น้องสาวของน้องเชน)

ชื่อกิจกรรม ตีกลอง

คุณแม่เขียนมาว่า: „ครอบครัวชมิทธ์ ได้มีโอกาสไปร่วมงานทอดกฐินที่วัดไทยเนิร์นแบร์ก มาร์เลนได้มีโอกาสได้ ตีกลองยาวร่วมกับกลุ่มแม่บ้านหลังจากนั้นมา กิจกรรมนี้เลยกลายเป็นภาพประทับใจที่มาร์เลนให้ความสนใจมาตลอด และหากมีโอกาสดี ในงานสงกรานต์ ก็จะได้ร่วมกับกลุ่มแม่บ้านอีกครั้ง ตีกลองจังหวะบ้างไม่ถูกจังหวะบ้างก็ไม่เป็นไรนะคะ „



มักซิมัส ยูคริส อายุ 10 ปี เรียนชั้น 4 ปีหน้าเข้าเรียน Real Schule

กิจกรรมที่ชอบคือ เล่นเปียโนโนวาดรูป และการแสดง เป็นนักแสดงของโรงเรียน ล่าสุดได้แสดงเป็น ไมเคิล แจ็คสัน ด้วย น้องมักซิมัสเป็นหลานคุณยายลาล่าวัลย์ อัลเบรช นะครับ



พันกร ไทยวัช (พีคิว) 12 ขวบ กับภคณະ พันธุ์ ไทยวัช (น้องริว)อายุ 11 ขวบเจ้า อยู่เยอรมัน ตั้งแต่ ปี 2005

กิจกรรมที่ชอบคือ กีฬา พีคิวชอบตีเทนนิส แบดมินตัน วาดภาพ วัยรุ่น ชีวจักรยาน และ กีฬากลางแจ้งทุกชนิด น้องริวชอบเล่นกีฬา กับพีคิว และที่ชอบเพิ่มเติมคือหมากรุก ซึ่งน้องริว ไปสมัครเข้าร่วมกันแข่งขันด้วยตัวเอง และ ก็เข้าร่วมคัดเลือกด้วย และได้รับคำชมจากสมาคมด้วยว่า เป็นเด็กที่มีไหวพริบดีมาก และทำได้ดีมากสำหรับมือสมัครเล่น



พีทะเล - ด.ช. มรวิน กฤตยชญ ชัลล์มันน์ อายุ 5 ปี

กิจกรรมที่ชอบมากที่สุดคือ ดนตรี พีทะเลชอบเสียงดนตรีมากๆ ครับ พอได้ไปเข้าคอร์สของยามาฮ่ามิวสิคสคูลแล้วสนุกมากๆ ไปไม่กี่ครั้งก็ขอร้องให้คุณแม่และคุณแม่อ้อเปียโนหลังใหญ่ตั้งไว้ที่บ้าน แต่คุณพ่อและคุณแม่บอกว่า ไปกันช้าๆ ดีกว่านะ เริ่มเล่นคีย์บอร์ดกันก่อนก็แล้วกัน



น้องท้องฟ้า - ด.ช. โจชัว พนทกร ชัลล์มันน์

กิจกรรม...แต่มีสีสันสดใสไปกับน้องท้องฟ้า น้องท้องฟ้ามักจะทำกิจกรรมต่างๆ ไปพร้อมกับพีทะเลเสมอ แต่กิจกรรมหลักตอนนี้เป็นคือ ระบายสี ถึงแม้ว่าจะยังไม่เก่งนัก มีบ้างที่ระบายสีที่ฝาบ้านและ ประตู แต่ตอนนี้ก็เริ่มระบายสีบนกระดาษเป็นหลักแล้วครับ



ทอร์เบน-ไนเจล ธนวนินท์ พรอยเซ อายุ 4 ปี กับ 9 เดือน

กิจกรรมยามว่างที่ชอบมากที่สุดคือ การต่อจิ๊กซอ ทอร์เบน (TNT) หรือที่เป็นที่รู้จักของป้า น้า อา คนไทยที่อยู่เยอรมันอีกชื่อคือ ธนวนินท์ จะเป็นเด็กที่ชื่นชอบจิ๊กซอๆ (ในความคิดของแม่ และคนที่รู้จัก) เพราะจะเป็นเด็กที่ไม่อยู่นิ่งเล่น โลดเอนแต่สิ่งที่ทำให้ทอร์เบนนิ่งได้เป็นเวลานานคือการต่อจิ๊กซอ หรือที่เรียกภาษาเยอรมันว่า Puzzle ทอร์เบนจะรัก ชอบการต่อจิ๊กซอในยามว่าง (ข้อนี้ขอยกความดีความชอบให้กับคุณพ่อของทอร์เบนเพราะ เป็นคนที่ชักนำทอร์เบนต่อจิ๊กซอนั่นเอง





Eine spontan von mir durchgeführte nicht repräsentative Miniuntersuchung bestätigt die Aussage, daß Männer anders essen. Von den 10 befragten Frauen werden überwiegend negative Beispiele genannt als Belege für das abweichende männliche Essverhalten. „Männer essen ungesund. Männer essen gerne viel Fleisch. Männer mögen Fast Food. Männer essen kein Obst. Männer trinken zu viel Alkohol.“ Dies sind nur einige Beispiele, die mir bei meiner kleinen Befragung genannt worden sind. Handelt es sich dabei um subjektive Wahrnehmungen einzelner oder gar um weit verbreitete Vorurteile besonders in der weiblichen Bevölkerung? Bei den befragten Männern ist die Positionierung nicht so eindeutig. Einige beklagen sich darüber, daß es die Frauen sind, die Essen einkaufen und kochen und damit bestimmen, was Männer essen.

Eine vom Robert-Koch-Institut (RKI) durchgeführte Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland kommt zu dem Ergebnis, daß mit 67% mehr Männer als Frauen (53%) übergewichtig sind. Auffällig ist der Anstieg der Übergewichtsrate besonders bei den jungen Erwachsenen. Sportlich aktiv sind dagegen deutlich mehr Männer als Frauen. Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wöchentlich 2,5 Stunden Sport zu treiben, erfüllen 25% der Männer in Deutschland, bei den Frauen sind es gerade einmal 15%. Die Nationale Verzehrsstudie II gibt Auskunft über die unterschiedlichen Essgewohnheiten von Männern und Frauen, aufgeschlüsselt nach Lebensmittelgruppen. Gravierende Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Vorlieben zeigten sich in der Studie besonders beim Konsum von Fleisch und Alkohol.

Angaben in g/Tag	Männer	Frauen
Fleisch, -erzeugnisse, Wurstwaren	103	53
Gemüse, -erzeugnisse, Hülsenfrüchte	112	129
Obst, -erzeugnisse	230	278
Fette	29	20
Milch, Milchmodischgetränke	248	227
Eier	16	12
Süßwaren	55	48
Knabberartikel	8	5
Alkoholische Getränke	308	81

Verzehrmengen einzelner Lebensmittelgruppen

Zusammengefaßt nach: Nationale Verzehrsstudie II

Unsere Vorstellung von Gesundheit ist nicht statisch und hat sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt. Dabei spielen neben neuen medizinischen Erkenntnissen auch soziale Zwänge eine Rolle. Wie sich Gesundheitsattribute verändern, zeigt Klotter in seiner Arbeit auf. Noch in den 1950er Jahren rauchten 83 % der deutschen Männer, und es gehörte zum guten Ton, beim Trinken mithalten zu können. Damals galt ein gewisser Körperrumfang als „wohlbeibet“. Heute lösen üppige Mahlzeiten an Feiertagen schon ein schlechtes Gewissen und jedes Kilo über dem Body-Mass-Index BMI beim Arztbesuch Diskussionen über notwendige Maßnahmen zur Gewichtsreduzierung aus. Kaum eine Deo-Werbung im Fernsehen verzichtet auf Bilder von einem muskulösen jungen Mann mit Waschbrettbauch. Das in den Medien transportierte Schönheitsideal für Männer (schlank, sportlich, fit) steht im Widerspruch zu den Zahlen der o.g. Studien. Ist die Evolution schuld daran, daß Männer anders essen wollen als Frauen? Eine kreative Idee der Lebensmittelindustrie greift diesen Gedanken auf. Gender Food bietet der Industrie Raum für die Entwicklung neuer Produkte und Marktstrategien. Gender Food bezeichnet Lebensmittel, die an die biologischen, physiologischen und gesellschaftlichen Unterschiede zwischen Männern und Frauen angepaßt sein sollen. So brachte ein französisches Unternehmen eine Anti-Falten-Konfitüre auf den Markt, ein Frauen-Bier wurde in der Schweiz entwickelt. Männer- bzw. Frauenbrot, welches auf die Erfordernisse der jeweiligen Gesundheit angepaßt ist, können nun amerikanische Verbraucher kaufen.

Könnten nicht auch genetisch bedingte Unterschiede zu einem abweichenden Essverhalten von Männern und Frauen führen? Werden die Essgewohnheiten von Männern an die Söhne vererbt? Wir finden hier durchaus konträre Situationen in den einzelnen Familien, dazu hier zwei Beispiele.

Herr Kohl ist seit vielen Jahren überzeugter Vegetarier. Sein Sohn Johannes liebt Fleisch seit seiner Kindheit. Die Herkunft und Qualität ist dem nun erwachsenen Sohn gänzlich unwichtig. Fleisch ist für ihn die wichtigste Komponente einer guten Mahlzeit.

Bei Familie Reimer ist die Situation genau umgekehrt. Im landwirtschaftlich geprägten Haushalt ist der Konsum von Fleischgerichten für den Vater selbstverständlich. Abgesehen vom traditionell fleischfreien Freitag erwartet er ein Mittagessen mit Fleisch. Der Sohn von Herrn Reimer zeigte bereits in seiner Kindheit eine große Abneigung gegenüber Fleischgerichten. In der Pubertät



hat er den Mut aufgebracht, sich über die familiären Eßvorgaben hinwegzusetzen. Nun lebt er schon lange als Vegetarier.

Die Prägung des Geschmacks beginnt bereits während der Schwangerschaft. Der Fötus nimmt Geschmacksstoffe aus der Nahrung der Mutter über das Fruchtwasser auf. Auch der Geschmack der Muttermilch wird im Aroma durch die mütterliche Ernährung beeinflusst und prägt die späteren Geschmacksvorlieben des Kindes. Sind es somit eher die Mütter, die für die Entwicklung der Vorlieben verantwortlich sind? Die in der frühen Kindheit beginnende Geschmacksprägung setzt sich im Verlauf des gesamten Lebens fort. Die Empfindung für „ekelige“ Sachen erfolgt in den ersten Lebensjahren durch das soziale Umfeld des Kleinkindes. Daher resultieren teilweise stark abweichende Vorstellungen in unterschiedlichen Kulturen darüber, was lecker oder abstoßend ist. Japanische Kinder lernen rohen Fisch als Delikatesse kennen, während die überwiegende Mehrheit der mitteleuropäischen Kinder vermittelt bekommen, daß Fisch aus hygienischen Gründen nicht gänzlich roh verzehrt werden darf. Die in Australien vorkommende Witchetty-Made wird von den Ureinwohnern roh oder gegrillt verzehrt und als wichtiger Eiweißlieferant geschätzt. Die meisten Kinder in Deutschland würden sich beim Anblick einer solchen Made auf dem Teller geekelt abwenden.

Genetisch weitergegeben wird dagegen die Abneigung des bitteren Geschmacks. Bereits unmittelbar nach der Geburt reagieren Säuglinge auf alles was bitter schmeckt ablehnend. Ein Schutzmechanismus aus früher Vorzeit, als der bittere Geschmack noch als Warnhinweis für mögliche Giftstoffe gewertet wurde.

In zwei Dritteln meiner Gespräche, die ich im Rahmen meiner Arbeit als Ernährungsberaterin für Chinesische Medizin führe, suchen Frauen Rat bei mir. Da die ausführliche Beschreibung der aktuellen Eßgewohnheiten immer zu Beginn des Beratungsgesprächs steht, erfahre ich oft auch etwas über die Eßgewohnheiten des jeweiligen Partners. Es fällt auf, daß sich Frauen sehr stark an den Eß-Wünschen der Männer orientieren. So kam Frau Peil zu mir mit dem Problem des ständigen Frierens. Sie berichtet u.a. von den sehr konkreten Eßwünschen ihres Mannes. Der Ehemann ist Italiener und erwartet möglichst täglich Tomaten zur Hauptmahlzeit. Die Jahreszeit ist für ihn nebensächlich, ob Freilandtomate

oder Gewächshaustomate, dies spielt dabei keine Rolle. Tomaten gelten nach dem Konzept der Chinesischen Medizin als stark kühlendes Gemüse. In den kalten Wintermonaten sind Tomaten für Menschen wie Frau Peil, die unter kalten Händen und Füßen leiden, deshalb nicht sinnvoll. Frau Peil scheut noch die Diskussion mit ihrem Mann, auch wenn ihr der Verzicht auf die Tomaten im Winter gut tun würde. Frau Thiel beklagt, daß sie täglich für ihren Mann und die zwei Söhne Fleisch auf den Tisch bringen muß. Jeder Versuch, vegetarische Alternativen einzuführen, sei bisher gescheitert. Sie selber teilt diese Lust am Fleisch nicht, fühlt sich aber ihrer Familie gegenüber verpflichtet.

Sind Männer Tyrannen, wenn es um das gemeinsame Essen geht? Auch die positiven Beispiele für männliches (Eß)-Verhalten sollen hier nicht unerwähnt bleiben. Frau Braun kommt im Rahmen einer Kinderwunschbehandlung zu mir. Sie hat im Sinne der Chinesischen Medizin einen Blutmangel. Beruflich steht sie sehr unter Druck. Frau Braun fühlt sich durch die vielen Termine gestreßt, die sich durch die Kinderwunschbehandlung zusätzlich ergeben. Mein Vorschlag eines warmen gekochten Frühstücks löst Skepsis bei ihr aus und die Sorge, die Anforderungen nicht erfüllen zu können. Erfreulicherweise kommt bei diesem Gespräch Unterstützung durch den Ehemann. Er bietet sich an, die Zubereitung des gemeinsamen warmen Frühstücks in Zukunft zu übernehmen.

Frau Winters wendet sich mit Gelenksbeschwerden an mich. Sie ist mit einem chinesischen Koch verheiratet. Der Ehemann von Frau Winters übernimmt auch zu Hause die Zubereitung der Mahlzeiten. Frau Winters genießt dies sehr. Der süße Klebreis gehört zu den Lieblingsspeisen von Frau Winters. Hier erweist sich der Ehemann als sehr fürsorglich, wenn er seine Frau darauf hinweist, dass der häufige Verzehr bzw. zu große Portionen von süßem Klebreis zur Entwicklung von Hitze führen können.

Besteht die Notwendigkeit für Männer anders zu essen? Eine US-amerikanische Studie, die mit fast 15.000 Männern (Durchschnittsalter 64 Jahre) durchgeführt wurde, plädiert für den Einsatz von Multivitamin-Präparaten zur Verbesserung der Gesundheitsvorsorge bei Männern. Angesichts der Essgewohnheiten, die für deutsche Männer in der Nationalen Verzehrsstudie II ermittelt wurden, sollte eine Verhaltensänderung der Essgewohnheiten zuerst einmal Vorrang haben vor der Empfehlung von Vitamin-Präparaten.

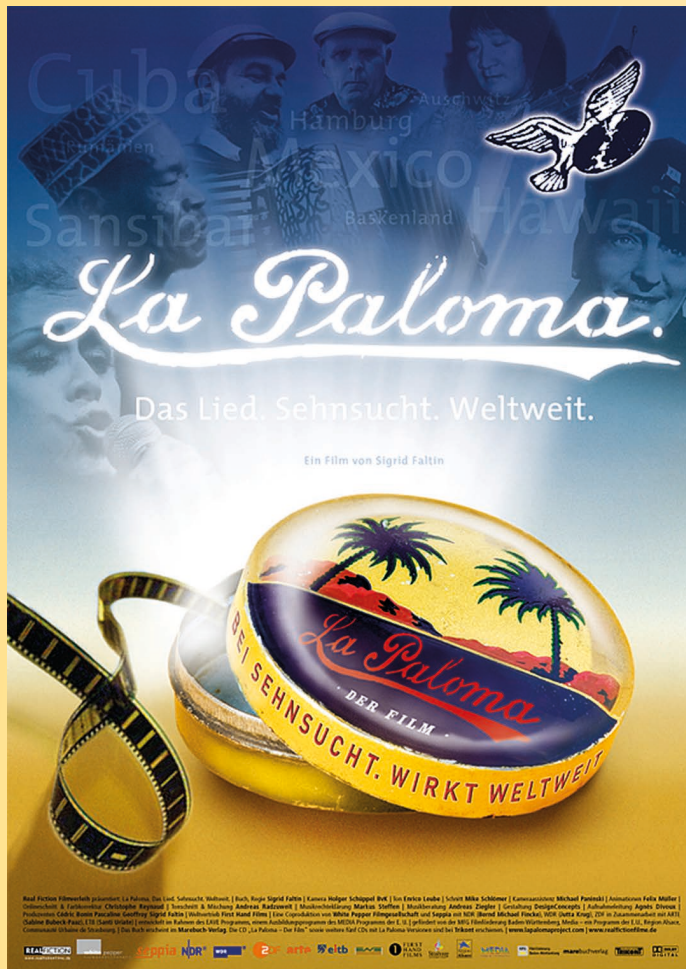
Männer essen anders. Dieser Aussage stimme ich zu, aber jegliche pauschale Verurteilung ist hier fehl am Platz.

Literatur

Gaziano JM, Sesso HD, Christen WG: Multivitamins in the prevention of cancer in men. JAMA, published online Oktober 17 (2012)
Klotter, Christoph, Und der Körper hat doch Recht, Ernährung im Focus 13-01-02 S. 57
Kurth B-M: RKI Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland. Erste Ergebnisse aus der Studie, Bundesgesundheitsblatt 2012. DOI 10.1007/s00103-011-1504-5
Max Rubner-Institut Hrsg., Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel. Nationale Verzehrsstudie II, 2008



ภาพยนตร์เชิงสารคดี เพลงนิรันดร์ “ลา ปาโลมา”



“La Paloma Sehnsucht, weltweit”

Dokumentarfilm

Regie: Dr.Sigrid Faltin

Dauer: 93 Min..

ดร.ซิกริด ฟัลติน ค้นหาความลึกซึ้งของเพลง “ลา ปาโลมา” เธอต้องการหาคำตอบว่า ทำไมเพลงนี้จึงเป็นเหมือนแรงดึงดูดใจแก่คนทุกชาติ ทุกผิวพรรณ และทุกศาสนา เธอจึงสร้างภาพยนตร์เชิงสารคดีชื่อ “La Paloma, Sehnsucht, weltweit” ขึ้นมา

ลา ปาโลมา (La Paloma) เป็นภาษาสเปน แปลว่า นกพิราบ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์สากล หมายถึง “สันติภาพ” ผู้ที่อยู่ในวงการเพลงย่อมรู้จัก เพลง ลา ปาโลมา (La Paloma) เป็นอย่างดี เพราะเป็นเพลงที่มีผู้นำไปร้อง มากที่สุดทั่วโลก เพลงนี้มีอายุมากกว่า 140 ปีมาแล้ว แต่งโดยนักประพันธ์ ชาวสเปนชื่อ เซบาสเตียน อีราเดียร์ (Sebastian Yradier) ซึ่งพำนักอยู่ที่กรุง ฮาวานา ประเทศคิวบา ในช่วงปี ค.ศ. 1861 หลังจากนั้นประมาณ 2 ปี เขา ได้แต่งบทเพลง “ลา ปาโลมา” ขึ้นมา บรรยายถึงบรรยากาศของลมทะเล เสียงคลื่น ชีวิตชายฝั่ง หญิงสาวและการเดินทางอย่างอิสระเสรี ในเวลาต่อมา “ลา ปาโลมา” กลายเป็นบทเพลงที่บันทึกความทรงจำและเรื่องราวของผู้คนในที่ต่างๆ ที่เพลงนี้เดินทางไปถึง เพลง “ลา ปาโลมา” เป็นเหมือนดังการเดินทางรอบโลกก็ว่าได้

ภาพยนตร์เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า ในเวลาต่อมานั้น หลายประเทศได้ปรับเปลี่ยนเนื้อเพลง แล้วใช้ท่วงทำนองของเพลง “ลา ปาโลมา” มาบรรเลง เพื่อร้องในโอกาสต่างๆ กัน เช่น ในประเทศชิลีบารนำไปร้องในพิธีแต่งงาน ประเทศเม็กซิโกนำไปร้องในพิธีฝังศพ ประเทศเม็กซิโกนำไปร้องเป็นเพลงปลุกระดมทางการเมือง ประเทศเยอรมนีนำไปร้องเป็นเพลงชาวเรือแบบ โรแมนติก เป็นต้น ซึ่งให้เห็นถึงความทรงจำเกี่ยวกับบทเพลงนี้ที่แตกต่าง กันไปของผู้คนในแต่ละที่ เช่น เป็นบทเพลงแห่งการลาจาก บทเพลงของความสุขในการเริ่มต้นชีวิตใหม่ บทเพลงแห่งการปลุกเร้า บทเพลงแห่งอิสระ เสรี และบทเพลงของการพลัดพราก และที่น่าสนใจอย่างยิ่งคือ ประเทศ เม็กซิโก ได้นำทำนองเพลง “ลา ปาโลมา” มาแปลงเนื้อร้องใหม่ มีเนื้อหา เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์สมัยลัทธิลัทธิราชวงศ์สมัยเม็กซิโก ที่ประเทศ ลัทธิลัทธิ กลายเป็นความเจ็บปวดที่ทุกคนต้องเผชิญ เพลงในเนื้อหาใหม่นี้จึง สอดแทรกการปลุกระดมให้ทุกคนรักชาติ ท่อนสร้อยของเพลงเชิญชวนให้ คนเม็กซิโกไปลงคะแนนเลือกตั้งเพื่อเลือกคนดีเข้าไปนั่งบริหารในสภา ในการเลือกตั้งประธานาธิบดีของเม็กซิโกในครั้งที่ผ่านมา ผู้นำพรรคฝ่ายซ้าย พ่ายแพ้การเลือกตั้งอย่างหวุดหวิด สมาชิกพรรคและผู้สนับสนุนพรรคฝ่าย คำนับเชื่อว่า การเลือกตั้งครั้งนั้นไม่โปร่งใส นักร้องหญิงดาวเด่นของเม็กซิโก ชื่อ Eugenia León จึงได้นำเพลงนี้มาร้อง เพื่อเป็นสื่อให้ผู้ฟังเห็นถึงความ สำคัญของ “เสรีภาพที่แท้จริง”

ภาพยนตร์สารคดีเรื่อง “เพลงนิรันดร์ ลา ปาโลมา” ถ่ายทอดผ่านผู้คนหลาย ชาติ ที่เล่าถึงเรื่องราวต่างๆ ด้วยน้ำตา รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ มีความยาว เพียง 93 นาที หากจะเทียบกับเนื้อหาสาระที่ได้รับ ก็คงจะสรุปได้สั้นๆ ว่า คน เรานั้นแม้จะมีความแตกต่างกันทางภาษาและวัฒนธรรม ก็ไม่ได้ทำให้ความ ไพเราะของเพลง “ลา ปาโลมา” ลดน้อยลงไป เพราะว่า ดนตรีเป็นสื่อสากล ที่ใช้ “หัวใจ” ในการฟังนั่นเอง

ข้อมูลเพิ่มเติม: www.lapalomaproject.com



Mixed Media Art II

Spielende Kunst



Liebe Interessenten der künstlerischen Gestaltung,

heute beschreibe ich eine Technik, bei der man zu Beginn noch nicht wissen kann, was am Ende dabei rauskommt, es gehört einfach dazu, sich überraschen zu lassen. Auch für Kinder ist es eine spannende Beschäftigung.

Materialliste: stärkeres Papier - weil die Oberfläche stark bearbeitet wird, flüssige Farbe wie z.B. Tinte oder Seidenmalfarbe in einem Farbton, Buntstifte - falls vorhanden wasservermalbar, Filzstifte, Glasmurmeln, Essstäbchen, Wattestäbchen, Pinsel und einen Karton, der etwas größer als das Bild ist.



Gestaltung des Hintergrundes: Zunächst legen wir einfach ein Blatt Papier in einen Karton. Dann verdünnen wir Tinte oder eine Seidenmalfarbe mit etwas Wasser und geben sie in ein niedriges Glas oder eine Schale. In dieses Glas legen wir die Glasmurmeln, die dürfen gerne ein wenig oben rausschauen. Mit den Essstäbchen holen wir uns die Murmeln aus der Farbe und lassen sie nun einfach über das Papier rollen und bewegen den Karton dabei. Dabei ziehen wir eine Farbspur nach der anderen auf das Papier. Das macht besonders Kindern Spaß. Wann es genug ist, entscheidet jeder selbst. Anschließend das Bild trocknen lassen.

Motivgestaltung: Nun stellt man das Bild an eine Wand und geht einige Schritte zurück. Was sieht man in dem Liniendurcheinander?

Am Besten ist es, das Bild öfters zu drehen. Auch ist es hilfreich, dazwischen eine Pause zu machen. Es dauert manchmal eine Weile, bis das Auge ein Motiv erkennt.

Vielleicht seht ihr ein Auge, ein Blatt, ein Fabelwesen, oder ist es eine Landschaft?

Beginnt nun das, was ihr erkannt habt, mit einem Holzstift hell zu schraffieren. Das Motiv durch benachbarte Flächen erweitern, es darf ruhig bunt, aber immer noch zart sein. Manchmal fehlt eine Linie, dann ergänzt sie einfach, indem Ihr aus vielen einzelnen Punkten eine Linie oder Fläche setzt. Es fügt sich harmonischer in unser Bild als eine durchgezogene Linie. Dazwischen immer mal wieder das Bild aus der Entfernung betrachten. Sind alle Flächen gefunden, einfach mit Wasser übermalen und mit einem Wattestäbchen oder Finger verreiben. Wäre das Papier zu dünn, rubbelte man bei diesem Schritt Löcher in das Papier, und das wäre schade. Um die Farben leuchtender zu bekommen, kann auch in mehreren Schichten gearbeitet werden.



Ausgestaltung: Jetzt kommen wieder die Filzstifte und Fineliner zum Einsatz. Wir betonen Linien, verstärken die Murmelbahnen, umfahren Vorhandes. Die Flächen werden lebendiger, wenn wir sie mit vielen, vielen Punkten betonen. Das kann man mit einem Stift machen oder aber wie ich, indem man so viele Stifte wie bequem in eine Hand passen mit einem Gummiband umwickelt. Schon hat man eine geniale Punktemaschine.

Mir macht das ganze so viel Spaß, dass ich solange Bilder murle, bis ich Blumen sehe. Das habe ich bisher noch nicht geschafft.

Eure Sabine





เทคนิคการถ่ายภาพ แบบง่ายๆ

ตะลอนถ่ายภาพ “ทริปนี้ภาพวิวที่ภูเก็ต”

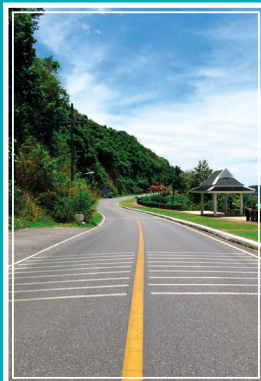
สวัสดีครับทุก ๆ คน เจอกันอีกแล้วหลังจากที่เราได้เรียนรู้หลักการถ่ายรูปต่าง ๆ มาแล้วจากเล่มก่อน ๆ ก็ได้เวลาแล้วที่ผมจะพาทุกคนออกจากหลักการของการถ่ายภาพหลักนิด ครึ่งนี้เรามาผ่อนคลายกับทริปเล็ก ๆ ของผม และดูซิครับว่าผมใช้เทคนิคใดบ้างในการถ่ายภาพต่าง ๆ

จากหัวข้อข้างต้นแน่นอนครับวันนี้ผมจะมาแชร์เทคนิคการถ่ายภาพวิวของผมอย่างง่าย ๆ ให้พอถ่ายภาพได้อย่างมีความสุขเริ่มกันเลยครับ คำถามที่ผมพบบ่อยที่สุดคือ ถ่ายภาพวิวอย่างไรให้สวย

1. เทคนิคแรกง่ายนิดเดียวครับนั่นคือเลือกถ่ายสถานที่ที่มีวิวสวย ๆ และถ่ายในช่วงเวลาที่แสงสวย ๆ ครั้งนี้ผมเลือกถ่ายที่ภูเก็ต โดยถ่ายจากจุดชมวิวด้วยมูมกว้างเพื่อให้เห็นบรรยากาศ ช่วงเวลาสาย ๆ แล้วทำรูปเป็นพาโนรามาเพื่อให้ดูน่าสนใจมากขึ้น



2. เทคนิคที่สอง คือ หาเส้นทางสายตาเพื่อสร้างจุดสนใจไม่ว่าจะเป็นภาพแนวนอนหรือแนวตั้ง เส้นทางสายตาของสถานที่นั้นน่าจะเป็นถนนเส้นขอบฟ้า หรือแนวภูเขา หรือเส้นอะไรก็ได้ อาจลองใช้เทคนิคนี้เพื่อนำสายตาผู้ชมและเรียกความสนใจได้ครับ



3. เทคนิคที่สาม คือ การวางเส้นขอบฟ้าในการถ่ายวิวเส้นขอบฟ้าในการถ่ายภาพวิวถ้าไม่เอียงคงจะดีกว่า โดยส่วนตัวแล้วผมชอบแบบมูมมองปกติ เพราะจัดองค์ประกอบง่ายและดูสบายตาถ้าไม่เชื่อเพื่อนๆ อาจลองถ่ายเอียงๆ มาเทียบกันดูก็ได้ครับ



4. เทคนิคที่สี่ คือ ถ่ายภาพตามแสงจะทำให้ได้ภาพที่มีรายละเอียดที่ครบถ้วนมากกว่าการถ่ายภาพย้อนแสง เช่น การถ่ายรูปภูเขา หรือทะเล และเกาะต่าง ๆ ถ้าอยากได้แสงที่ดีที่สุด การถ่ายภาพตามแสงจะช่วยให้เกิดความชัดเจนในรายละเอียดมากขึ้น





5. เทคนิคที่ห้า คือ เล่นกับแสงบ้างในการถ่ายภาพตามแสงสำหรับบางท่านอาจดูว่าจำเจเกินไป แต่นั่นนครับถ้าคุณมีแนวคิดใหม่ ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องยึดติดกับหลักการเดิมๆ แสงสี และเงา เมฆ ดวงตะวัน จะเพิ่มคุณค่าให้วิวทิวทัศน์แสนเสมอ ธรรมชาติสร้างมาให้เราแล้ว เราต้องใช้ให้คุ้มค่าครับ



6. เทคนิคที่หก คือการรอคอยและ ความอดทน อ๊ะ ๆ อย่าเพิ่งกลับก่อนถ้าคุณไปก่อนก็อย่าเพิ่งกลับก่อน การไปก่อนเวลาพระอาทิตย์ขึ้นคุณอาจจะได้เห็นอะไรดี ๆ ฟ้าใส ๆ แต่อย่าเพิ่งกลับเพราะถ้ารออีกสักนิดคุณอาจจะได้เห็นแสงสุดท้ายของท้องฟ้าแบบสวย ๆ ที่คุ้มค่ากับการรอคอยก็ได้ครับ



7. เทคนิคที่เจ็ด คือ สร้างสรรค์ทุกสิ่งรอบกายการถ่ายภาพที่ดีคือ ต้องมองทุกสิ่งรอบกายให้เป็นภาพ ภาพวิวไม่ใช่แค่ท้องฟ้ากับผืนน้ำแต่ต้องรวมถึงองค์ประกอบหลาย ๆ อย่าง เช่น อาจมองต่ำลง เพื่อหาความสวยในสิ่งเล็ก ๆ ที่คนอาจมองข้าม เพื่อสร้างสรรค์ภาพออกมาให้แตกต่างและไม่จำเจ

และท้ายที่สุด ภาพวิวของคุณที่ถ่ายออกมาจะสะท้อนให้เห็นว่า รูปนั้นจะสื่ออารมณ์แบบไหน บรรยากาศเป็นอย่างไร และเมื่อผู้ชม ชมแล้วมีความรู้สึกคล้อยตามไปกับอารมณ์ของภาพนั้น ก็นับว่าประสบความสำเร็จแล้วออกไปถ่ายรูปด้วยกันนะครับ สะพายกล้องแล้วไปด้วยกันผมอยากเห็นภาพของคนไทยในต่างแดนซะแล้วสิท่านใดมีผลงานจากการทดลองเทคนิคต่าง ๆ แล้ว ขอเชิญส่งมาภาพมาแลกเปลี่ยนเทคนิคและประสบการณ์กันบ้างดีไหมครับ



โครงการอบรมอาสาสมัคร ไทยในเยอรมนี ด้านเทคนิคและศิลปะในการ ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต แก่คนไทยในเยอรมนี

โดย น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง

และ น.ส.ธิดา ตรีประสิทธิ์

ระหว่างวันที่ 26 กรกฎาคม - 5 สิงหาคม 2556



น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง

เว็บไซต์ www.drterd.com

โดยมีกำหนดการดังนี้

1) วันที่ 26-28 กรกฎาคม 2556 จัดอบรม ณ เมืองเฮาส์ซัค (Hausach) โดยสมาคมบ้านแสนสุข เพื่อขยายเครือข่ายอาสาสมัครและสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาแก่อาสาสมัครในพื้นที่เยอรมนีตอนใต้ ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมที่ www.ban-saensuk.com

2) วันที่ 29-30 กรกฎาคม 2556 พบปะพูดคุยกับชุมชนไทยที่ แอร์ลิงเงน (Erlangen) ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมที่ www.thai-fge.de

3) วันที่ 1 สิงหาคม 2556 พบปะพูดคุยกับชุมชนไทยที่ สท็อคคัค อัม โบเดนเซ (Stockach am Bodensee) ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ Tel. 01774954640

4) วันที่ 2-4 กรกฎาคม 2556 จัดอบรมโดยสมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน (NTO e.V.) ณ. Haus der Jugend Frankfurt, Deutschhermufer 12, 60594 Frankfurt- หัวข้อ “เทคนิคการให้คำปรึกษาและการป้องกันสุขภาพจิตของผู้ทำงานให้ปรึกษา

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่: info@nto-germany.de, Webseite: www.nto-germany.de



เรื่องเล่า...จากสาวไทยในสิงคโปร์

...เรอกี่เห็นฟูก 2-3 หลัง วางห่างๆ กัน ด้านข้างเปิดโล่งมีหลังคาทำง่ายๆ ตั้งอยู่ โอ๊วนิจจา! นี่เธอต้องขายบริการในทิวทัศน์หรือ ...

อากาศในเมืองไทยตอนนี้อุณหภูมิ นับได้ว่าร้อนถึงขีดสูงสุด ระหว่างที่ผู้เขียนนั่งดื่มกาแฟพักผ่อนถึงเหตุการณ์เมื่อปี 2551 ผู้เขียนได้มีโอกาสสัมภาษณ์ผู้ถ่ายทำไปจัดทำสารคดีชีวิตไทยไกลบ้าน เพื่อนำเรื่องราวชีวิตจริงๆ ของคนไทยที่เดินทางไปทำงานในต่างประเทศมานำเสนอให้คนไทยในประเทศไทยได้ทราบกันว่า ชีวิตจริงนั้นมันยิ่งกว่านิยาย โดยในครั้งนั้นผู้เขียนได้เดินทางไปถ่ายทำที่ประเทศสิงคโปร์ ได้มีโอกาสพูดคุยกับสาวไทยคนหนึ่งซึ่งยินดีจะมาถ่ายทอดประสบการณ์ที่เดินทางไปแสวงหาโอกาสที่สิงคโปร์ ผู้เขียนขอเรียกว่า คุณเอ ซึ่งเป็นนามสมมติ เรื่องราวของคุณเอ ผู้เขียนยังคงจำได้ดีถึงการสู้ชีวิตของหญิงสาวคนหนึ่งที่มีทั้งความผิดพลาด และการก้าวเดินต่อไปข้างหน้าของเธอ

คุณเอ เป็นหญิงสาวไทย ผิวสีน้ำตาล หน้าตาดี รูปร่างดี อายุประมาณ 27-28 ปี เธอเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า เธอจบการศึกษาไม่สูงนัก โดยจบชั้นมัธยม 6 แต่ไม่ได้เรียนต่อ เนื่องจากช่วงเรียนมีแฟนที่คบหากันอยู่ เมื่อเรียนจบก็ออกมาทำงานใช้ชีวิตอยู่กับแฟนหนุ่ม จนมีบุตรด้วยกัน 1 คน จากนั้นแฟนหนุ่มคนไทยก็ออกไปมีแฟนใหม่ คุณเอจึงต้องรับภาระเลี้ยงดูลูกที่ยังเล็ก (ประมาณ 2-3 ขวบ) เพียงลำพัง แต่เนื่องจากคุณเอทำงานเป็นพนักงานเสิร์ฟจึงไม่มีเวลาดูแลลูกได้มากนัก จึงนำลูกไปฝากไว้กับมารดา โดยตัวเอง

ได้ทำงานส่งเสียค่าเลี้ยงดูให้ลูก รายได้จากการทำงานก็ไม่มากนัก ได้รับประมาณเดือนละ 8,000 บาท เมื่อคำนวณค่าใช้จ่ายของตัวเองและที่ต้องส่งเสียเลี้ยงดูลูก ทำให้รายรับและรายจ่ายไม่สมดุลกัน เกิดอาการชักหน้าไม่ถึงหลังอยู่ทุกเดือน ต่อมาเมื่อลูกค้าหญิงคนหนึ่งซึ่งมาทานอาหารที่ร้านเป็นประจำได้ชักชวนคุณเอให้ลองไปทำงานค่าบริการในสิงคโปร์ โดยโฆษณาชวนเชื่อว่า รายได้ดีมาก ทำงานไม่นานก็มีเงินเก็บ และบอกว่าไปทำงานที่สิงคโปร์ไม่มีใครหรือญาติรู้หรอกว่าไปทำงานอะไร บอกเพื่อนๆ ญาติว่าไปเป็นพนักงานเสิร์ฟเหมือนเมืองไทยก็ได้ คุณเอเล่าว่า ตอนนั้นในใจเต็มไปด้วยความหวังและความฝันที่จะมีเงินเก็บมากพอที่จะมาลงทุนทำร้านค้าขายของตัวเอง และคิดไว้ในเมื่อเธอเองก็เคยผ่านการแต่งงานและมีสามีมาแล้ว ดังนั้นหากจะไปทำงานค่าบริการและจะทำให้เงินเก็บขึ้นมามากก็ไม่มีอะไรจะเสียหายมากไปกว่านี้ ถ้าแยเกินไปปรับไม่ไหวก็กลับมาตั้งหลักประเทศไทยเพราะสิงคโปร์ก็ไม่ได้ไกลจากประเทศไทยมากนัก นั่นเป็นความคิดแบบง่าย ๆ ของเธอที่จะลองออกไปเสี่ยงดวงกับโลกภายนอก

ภายหลังการตกลงใจตามข้อเสนอ คุณเอก็ถูกส่งไปทำงานในสิงคโปร์ เธอเล่าว่า วิธีการเดินทางค่อนข้างลำบาก เนื่องจากในช่วงเวลาดังกล่าว รัฐบาลสิงคโปร์ค่อนข้าง

เข้มงวดกับการเดินทางเข้ามาของหญิงไทยที่มีแนวโน้มว่าจะลักลอบเข้ามาค้าประเวณีและไม่กลับประเทศ ดังนั้นคุณเอจึงเดินทางเข้าสิงคโปร์โดยทางรถยนต์ โดยนั่งรถทัวร์จากกรุงเทพฯ ไปหาดใหญ่ จากนั้นก็ติดต่อคิวรถทัวร์ที่จะเดินทางเข้าสิงคโปร์ ซึ่งคุณเอบอกว่า เป็นรถทัวร์ที่ทุกคนรู้ว่าจะบรรทุกหญิงสาวเข้าไปค้าประเวณี ระหว่างการผ่านแดนไทย-มาเลเซีย คุณเอก็จะเข้าไปหลบอยู่ในที่เก็บสัมภาระใต้รถ ซึ่งไม่ต้องลงไปผ่านด่านตรวจคนเข้าเมืองแต่อย่างใด พอพ้นช่วงด่านตรวจ รถทัวร์ก็จะจอดให้คุณเอขึ้นมานั่งด้านบนเช่นเดิม จากนั้นเมื่อเดินทางถึงเมืองยะโฮร์บาห์รู ก็ไปรวมกับหญิงไทยคนอื่นๆ และเดินทางเข้าสิงคโปร์ทางรถบัสเช่นเดิม เมื่อผ่านด่านตรวจคนเข้าเมืองก็บอกเจ้าหน้าที่ว่าจะเข้ามาท่องเที่ยวกับเพื่อนๆ 2-3 วัน จึงสามารถผ่านด่านตรวจคนเข้าเมืองได้ คุณเอเล่าต่อไปว่า ชีวิตในสิงคโปร์มันไม่ง่ายอย่างที่เธอคิด เธอกับหญิงไทยที่เดินทางเข้ามาพร้อมกันก็ถูกจับให้ไปพักในห้องพักชั่วคราวเพื่อประหยัด ในใจเธอคิดว่าการเข้ามาค้าประเวณีก็คงเหมือนๆ กับที่ประเทศไทย คือมีลูกค้ามาซื้อบริการและจบลงที่โรงแรมหรือห้องเช่าหรือห้องใดห้องหนึ่ง คุณเอแอบคิดว่าถ้าโชคดีเธออาจจะได้พบกับชาวสิงคโปร์ที่รักและยินดีสมรสกับเธอ นั่นคือภาพที่เธอคิดมาตลอด แต่ความเป็นจริงที่เธอพบคือ ในตอน





ค่าของวันที่ต้องทำงานเป็นวันแรก มีคนขับรถพาพวกเธอไปยังป่าแห่งหนึ่ง (จากที่ผู้เขียนได้ไปสำรวจพื้นที่จริง พบว่า เป็นพื้นที่ที่ทางการสิงคโปร์กันไว้เป็นพื้นที่สำหรับการปลูกต้นไม้ใหญ่เพื่อให้ประเทศมีร่มรื่น มีการปลูกหญ้าและต้นไม้หนาแน่นเกือบเหมือนป่า) คุณเอสสงสัยมากว่ามาทำอะไรกันที่นี่ เมื่อเดินเข้าป่าตามเส้นทางที่มีคนนำพาไปถึงช่วงกลางๆ ป่า เธอก็เห็นฟูก 2-3 หลัง วางห่างๆ กัน ด้านข้างเปิดโล่งมีหลังคาทำง่ายๆ ตั้งอยู่ โอโหนิจานี้เธอต้องขายบริการในที่อย่างนี้หรือ ลักพักประมาณช่วงเวลาเลิกงาน (พื้นที่ป่าจะตั้งอยู่ใกล้กับที่พักคนงาน) ก็จะมีแรงงานจากประเทศต่างๆ เช่น บังคลาเทศ ที่เข้ามาทำงานเป็นแรงงานไร้ฝีมือ เช่น ก่อสร้างในสิงคโปร์และเวียนเข้ามาพูดคุยและต่อรองราคากับหญิงไทยอีกคนข้างๆ เธอ และสถานที่ที่เธอต้องทำงานก็คือฟูกที่นอนกลางอากาศกลางใหม่ท่ามกลางป่า ราคาค่าตัวของเธอนั้นก็ไม่ได้มากมายเนื่องจากต้องทำงานกับแรงงานหรือกรรมกรเธอจะไปเรียกราคาอะไรได้มากมาย ดังนั้นการทำงานของเธอจึงต้องมุ่งจำนวนเป็นหลัก เพื่อให้เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บบ้าง คุณเอก็ตั้งใจทำงานเพื่อให้ได้เงินส่งเสียลูกของตน หลังจากทำงานไปประมาณสองอาทิตย์ ขณะทำงานอยู่ในป่า เวลาประมาณ 9.00-10.00 น. ได้ก็มีคนตะโกนว่าตำรวจมา ทำให้ต่างคนต่างวิ่งหนีตัวเธอเองก็รีบหนีไปหลบอยู่ในพงไม้ใกล้ๆ ลักพักหนึ่งก็มีแสงจากไฟฉายส่องเข้ามา เธอมองเห็นตำรวจนายหนึ่งยื่นเอาไฟส่องเข้ามาที่เธอ จากนั้นตำรวจนายนั้นเห็นสภาพการแต่ง

กายไม่เรียบร้อยของเธอ ก็พูดในทำนองว่า หากไม่ยอมถูกจับกุมก็ต้องยอมมีอะไรกับตำรวจนายนั้น ตัวคุณเอเองก็คงเหมือนกับคนอื่นๆ ที่รักตัวกลัวถูกจับเข้าคุก เธอจึงยอมโดยปากก็บอกว่า จะต้องไม่จับกุมไอจริงๆ นะ ตำรวจนายนั้นก็พยักหน้า เธอจึงตัดสินใจที่ยินยอมตำรวจนายนั้น แต่ปรากฏว่าภายหลังจากที่เธอมีอะไรกับตำรวจนายนั้นก็มีตำรวจรายอื่นๆ เดินเข้ามาในบริเวณที่เธออยู่กับตำรวจคนนั้นและต่อมาเธอก็ถูกจับกุมเข้าคุก คุณเอเล่าว่า เธอได้ให้การกับตำรวจที่มาสอบปากคำอย่างละเอียด โดยเฉพาะตอนที่เธอถูกพบตัวพร้อมกับตำรวจนายนั้น ซึ่งตำรวจพยายามจะแจ้งข้อหาติดสินบนเจ้าพนักงานกับเธอ (ข้อหาติดสินบนฯ ในสิงคโปร์มีโทษร้ายแรง เหมือนกับข้อหาทุจริตคอร์รัปชัน) ซึ่งเธอพยายามเล่าเรื่องจริงที่เธอถูกตำรวจคุกคาม แต่ไม่มีใครเชื่อเธอเลย ทุกคนพร้อมจะเชื่อว่าเธอเป็นคนติดสินบนเจ้าพนักงาน คุณเอเล่าว่าช่วงนั้นชีวิตถูกกดดันมาก ทั้งจากตำรวจและข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์สิงคโปร์ โชคดีที่เจ้าหน้าที่กักตุนในช่วงเวลานั้นพร้อมที่จะเชื่อมั่นและเข้าใจหญิงไทยอย่างเธอ โดยประสานให้กลุ่ม NGO ในสิงคโปร์ช่วยรับเธอไว้ เพื่อเธอจะได้มีที่พัก จัดหาทุนความอาสามาช่วยว่าความให้กับเธอ และยังไปกว่านั้นคือการจัดงานเล็กๆ น้อยให้เธอได้ทำเพื่อให้มีรายได้เพียงพอที่จะใช้ชีวิตในสิงคโปร์เพื่อสู้คดี เนื่องจากศาลไม่ให้เธอเดินทางกลับประเทศไทยจนกว่าจะมีคำตัดสิน เป็นระยะเวลา 1 ปี ที่เธอต้องใช้ชีวิตท่ามกลางความกดดันและความเครียด แต่สิ่งหนึ่งที่เธอได้รับ

จากมันคือการเรียนรู้ที่จะมีชีวิต เธอพบว่า สิ่งที่เธอค้นพบทำทุกอย่างมาตลอดเพื่อให้ได้เงินเพื่ออนาคตที่ดีกว่า แต่สุดท้ายสิ่งที่เธอได้รับคือการถูกจับกุมการถูกกล่าวหาในข้อหาที่ไม่ได้กระทำ ไม่สามารถกลับบ้านไปหาลูกของเธอได้ ญาติของเธอที่อยู่ในประเทศไทยก็ได้รับทราบข่าวว่าเธอไปทำงานอะไรที่สิงคโปร์ คุณเอต้องเผชิญกับความอับอาย จนกระทั่งเธอมีโอกาสได้พบและแลกเปลี่ยนเรื่องราวของเธอกับกลุ่มหญิงไทยที่ต้องการแสวงหาโชคในต่างประเทศ เธอจึงรู้ว่าเธอเองยังมีคุณค่า ประสบการณ์ของเธอสามารถช่วยเตือนสติหญิงไทยบางกลุ่มได้ เธอจึงเกิดความภูมิใจที่สามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตและนำมาเป็นบทเรียนให้กับคนอื่นฯ แม้จะไม่ใช่ว่าทุกคนที่จะเชื่อเรื่องราวของเธอ แต่อย่างน้อยที่สุดเธอก็ได้บทเรียนที่สำคัญกับตัวเธอเอง คือได้เรียนรู้ว่า เงินไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับเธออีกต่อไป เธอไม่ได้ต้องการเงินจำนวนมาก โดยต้องใช้ชีวิตแบบหลบๆ ซ่อนๆ เสี่ยงกับการถูกตำรวจจับและได้รับการเหยียดหยามดูถูก แต่เธอตัดสินใจแล้วว่าต่อไปเธอจะทำอย่างไร โดยจะปรับเปลี่ยนจากความผิดพลาดและมีความภูมิใจในคุณค่าของตัวเอง ภายหลังการต่อสู้ทางคดีที่ศาลสิงคโปร์ซึ่งใช้เวลายาวนานสิ้นสุดลง ศาลก็มีคำพิพากษาให้จำคุกตำรวจคนนั้นและปล่อยตัวคุณเอกลับประเทศไทย โดยศาลเห็นว่าคุณเอนั้นเป็นเหยื่อของการค้ามนุษย์ รวมทั้งเป็นเหยื่อของตำรวจคนนั้น จากนั้นคุณเอได้เริ่มต้นชีวิตใหม่กับเงินจำนวนหนึ่ง ที่เธอเก็บหอมรอมริบไว้และเปิดร้านอาหารเล็กๆ ในจังหวัดชลบุรี และทุกครั้งที่หน่วยงานราชการต้องการให้เธอมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของเธอกับหญิงไทยที่จะไปต่างประเทศ เธอจะยินดีและมาเข้าร่วมด้วยทุกครั้ง ชีวิตของเธออาจจะไม่ได้สวยงามเหมือนเทพนิยายที่มักจะมีเจ้าชายมาช่วยเจ้าหญิง แต่เธอก็มีความสุขกับการทำร้านอาหารของเธอ แม้รายได้จะไม่มากนัก แต่เธอก็ภูมิใจและยังสามารถรับลูกมาอยู่ด้วยกันได้ ชีวิตคุณเอในตอนนั้นไม่จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาโอกาสในต่างประเทศอีกต่อไป เพราะเธอรู้ว่า หากเธอเดินทางต่อไปในครั้งหน้า เธออาจจะไม่โชคดีมีโอกาสดูพบคนดีๆ เจ้าหน้าที่ดีๆ ที่จะช่วยเหลือเธอได้อีก



แหล่งภาพ www.welt.de

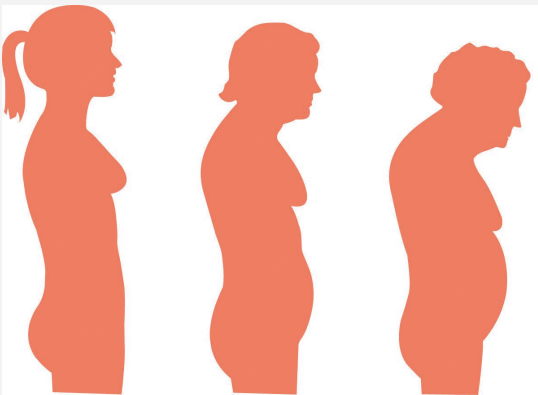
ระวัง! กัมมกบองแล้วกระดูกสันหลังยุบ

“ผู้หญิงเสี่ยงกับกระดูกบางและโรคกระดูกพรุนมากกว่าผู้ชาย กว่าครึ่งตัว แต่กัมมกบอง กระดูกสันหลังก็ยุบแล้ว”



นพ.กรกฎ พานิช

แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
วุฒิปริญญาตรีสาขาศัลยกรรมออร์โธปิดิกส์
และประกาศนียบัตรสาขาเวชศาสตร์การ
กีฬา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล



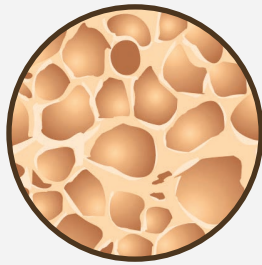
ฟังหัวข้อแล้วคงทำให้หลายคนสงสัยว่า แค่มกมตัวแล้วจะทำให้กระดูกสันหลังยุบได้อย่างไร ต้องฟังคำตอบจาก **นพ.กรกฎ พานิช** ศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์และเวชศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ที่พบคนไข้บางคนที่มีกมมตัวแล้วกระดูกสันหลังยุบอย่างไม่คาดคิด เพราะบางคนอาจจะรู้ตัวว่าเป็นโรคกระดูกพรุนก็เข้าชั้นฉีกฤติแล้ว หรือหลายครั้งคนไข้มักถามว่า “กินอะไรดี กระดูกถึงแข็งแรง” แล้วก็เน้นแต่การกินอย่างเดียว ที่สุดกระดูกก็ยุบบางเหมือนเดิม เพราะการจะมีกระดูกที่แข็งแรงต้องมีปัจจัยอื่นๆ มาช่วยกันเสริมสร้างกระดูกด้วย เช่น วิตามินดีจากแสงแดด การออกกำลังกายที่มีแรงส่งมาที่กระดูก เป็นต้น

คุณเสี่ยงกับโรคกระดูกพรุนหรือยัง

- ภาวะกระดูกบางและกระดูกพรุน มักเกิดกับผู้หญิงช่วงกำลังหมดประจำเดือน และหลังหมดประจำเดือน พุดง่าย ๆ คือวัยทองนั่นเอง เหตุที่ผู้หญิงมีปัญหาเนี้ยมากกว่าผู้ชายก็เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศหญิงลดลง จึงทำให้การเก็บสะสมแคลเซียมที่กระดูกลดลง ปกติมวลกระดูกจะมีการสร้างและการสลายตลอดเวลา โดยมีการสะสมมวลกระดูกมาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ แต่เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน การสลายกระดูกจะมากกว่าการสร้างกระดูก เมื่อการสะสมมวลกระดูกลดลง กระดูกจะบางลงเรื่อย ๆ จนเข้าสู่ภาวะโรคกระดูกพรุน
- การสลายกระดูก นอกจากฮอร์โมนเพศหญิงที่ลดลงจะทำให้การสะสมมวลกระดูกลดลงตามไปด้วยแล้ว อาหารและพฤติกรรมในชีวิตประจำวันก็มีบทบาทสำคัญในการเร่งการสลายแคลเซียมออกจากร่างกาย อย่างเช่น
 - กาแฟ จะสลายแคลเซียมออกจากกระดูก การดื่มกาแฟสม่ำเสมอ มีโอกาสทำให้เกิดภาวะกระดูกบางได้
 - โรคเบาหวาน โรคไตวาย ทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนมากกว่าคนปกติ
 - ได้รับปริมาณแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ ถ้าสังเกตการกินให้ดี คนเราส่วนมาก มักกินอาหารที่เราชอบและมักกินอาหารซ้ำๆ ทำให้มีโอกาสได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ
 - ขาดการออกกำลังกาย เมื่อเราอายุมากขึ้นแล้วไม่ค่อยขยับเขยื้อนร่างกาย ไม่ออกกำลังกาย ก็จะทำให้มีแรงส่งผ่านกระดูกน้อยลง ส่งผลให้ไม่มีการกระตุ้นให้แคลเซียมสะสมที่กระดูก การอยู่นิ่งๆจะมีผลต่อการสลายกระดูกมากกว่าสร้าง และกล้ามเนื้อฝ่อลีบลง ดังนั้นจึงควรหมั่นออกกำลังกายในทุกเพศทุกวัย กีฬาที่ช่วยให้เสริมสร้างกระดูก เช่น เดินเร็ว จ๊อกกิ้ง ว่ายน้ำ
 - ในชีวิตประจำวันเราอาจได้รับแคลเซียมเพียงพอ หรือถ้าได้ดูดซึมแคลเซียมได้ดี แต่กลับกลายเป็นว่า แคลเซียมถูกขับทิ้งหมดและไม่มีการสะสมที่กระดูก เพราะไม่มีแรงกระตุ้นให้กระดูกเก็บสะสมแคลเซียม แต่ถ้ามีการออกกำลังกายก็จะทำให้แคลเซียมไปเก็บสะสมที่กระดูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ



กระดูปกติ



กระดูพรุน

กระดูมีอาการเตือนภัย

กระดูบางมักไม่มีอาการ กว่าจรรู้ตัวก็กระดูยุบลงแล้ว เช่น ก้มลงเก็บของก็ทำให้กระดูยุบลง หรือบางคนเอ็กซเรย์ หรือตรวจมวลกระดูจึงได้รู้ว่ากระดูบาง

จะป้องกันโรคกระดูพรุนได้อย่างไร

- อาหารที่มีแคลเซียม ต้องสะสมแคลเซียมตั้งแต่วัยเด็กด้วยอาหารการกินที่มีแคลเซียม เช่น นม ผลิตภัณฑ์จากนม งาดำ (ตามหลักแอนไทเอจจึงไม่ควรทานนมและงาดำมากเพราะผลิตภัณฑ์จากนมและงาดำมีสาร "Methionine" ที่ก่อให้เกิดการสังเคราะห์ "Hyperhomocysteinemia" ที่มีฤทธิ์ทำลายผนังเซลล์ ทำให้เกิดการอักเสบของผนังหลอดเลือดและทำให้ไขมันอุดตันได้ง่าย เกิดความเสี่ยงของโรคหัวใจวาย หลอดเลือดหัวใจตีบ หรือหลอดเลือดสมองอุดตัน จึงควรทานในปริมาณที่เหมาะสม) ปลาเล็กปลาน้อย กระเจียบเขียว ผักใบเขียว ทั้งนี้แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่ละลายในน้ำ ดังนั้น วิธีการถนอมแคลเซียมในผักคือ การนึ่ง ผัด หรือหากต้มผักก็ควรกินน้ำผักด้วย
- หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่ควรปล่อยให้ลูกหลานนั่งจ่อมอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ ควรให้ออกไปวิ่งเล่นเพื่อเสริมสร้างกระดู จะได้ฝากแคลเซียมไว้ในธนาคารกระดูเยอะๆ หรือคุณพ่อคุณแม่เองก็ควรขยับเขยื้อนร่างกายด้วย
- วิตามินดี ควรได้รับแสงแดดอ่อนๆ เพื่อรับวิตามินดีที่จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดี หากไม่ค่อยได้รับแสงแดดก็อาจต้องพึ่งอาหารที่มีวิตามินดี เช่น ไข่แดง ตับสัตว์ ปลาทู เนย นม ผัก ผลไม้ เป็นต้น

การรักษากระดูบาง เมื่อกระดูบางแล้ว ยากที่จะทำให้กระดูหนาขึ้น อาจทำได้เพียงคงสภาพกระดูไม่ให้บางลงจากเดิม การออกกำลังกายหลังกระดูบางแล้วอาจได้ประโยชน์ในเรื่องของการฝึกระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เพื่อจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เพราะการออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ซึ่งเหมือนกับมีเบาะรองรับเวลาหกล้ม ทั้งนี้การรักษาด้วยยาสำหรับผู้ที่มีการกระดูบางลงแล้ว ยากลุ่มนี้จะช่วยคงสภาพกระดูเอาไว้ไม่ให้บางลงกว่าที่เป็นอยู่ในบางกรณีอาจมีผลข้างเคียงบ้าง แต่ไม่พบปัญหาที่รุนแรง ยากลุ่มนี้มีราคาค่อนข้างสูง การกินยาอย่างเดียวยังไม่ออกกำลังกายจะได้ผลไม่เต็มที่ นอกจากนี้ การกินแคลเซียมเสริมร่วมกับวิตามินดีก็เหมาะกับคนที่ไม่ค่อยออกแดด ส่วนวิตามินอื่นๆ ก็ขึ้นอยู่กับว่ากินอาหารครบห้าหมู่หรือไม่ ถ้าเป็นคนเลือกกินหรือในสังคมเมืองปัจจุบันที่คนไม่มีเวลาเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การกินวิตามินเสริมอื่นๆ อาจมีประโยชน์

แหล่งภาพประกอบ www.2012books.lardbucket.org

Das ist mir



wichtig!

คนตัวเล็กวาดรูปและเขียนเรื่องเสร็จแล้วก็นำภาพมาให้แม่ดูและเล่าเรื่องให้แม่ฟัง

"นี่คือภาพของเราสามคน มานอน นิค และหนู เราสามคนเป็นเพื่อนกันชอบเล่นด้วยกันมาก วันนี้หลังเลิกเรียนเราก็กินด้วยกัน มานอนอยากปีนต้นไม้ ส่วนหนูกับนิคอยากวิ่งเล่นไล่จับกัน มานอนไม่พอใจ เลยวิ่งไปปีนต้นไม้คนเดียว หนูห้ามมานอนไม่ให้ปีนต้นไม้ เพราะต้นไม้มันสูงมาก แต่มานอนไม่เชื่อ แถมยังบอกว่าหนูชี้ขาดด้วย หนูเลยไม่สนใจมานอน แต่ไปวิ่งไล่จับกันกับนิคสนุกจริงๆ

มานอนปีนขึ้นไปบนกิ่งไม้สูงๆ แล้วนั่งมองเราอยู่บนต้นไม้ นั่งเฉยๆ นานๆ มานอนก็เบื่อ อยากจะลงมาเล่นกับเราด้วย หนูเลยเรียกให้มานอนลงมาเล่นด้วยกัน มานอนก็อยากจะทำอย่างนั้น แต่ลงมาไม่ได้ มานอนติดอยู่บนต้นไม้เหมือนแมวเลย แล้วมานอนก็ตกใจกลัวลงไม่ได้เลยร้องไห้เสียงดัง หนูกับนิคเลยไปปลอบใจให้มานอนอยู่เฉยๆ เพราะเราต้องคิดว่าจะทำยังไงดี หนูคิดได้จึงชวนนิคไปยก Trampoline หลังบ้านมานอน มาวางไว้ได้กิ่งไม้ที่มานอนนั่ง แล้วก็ให้มานอนกระโดดลงมาจากต้นไม้ มานอนกระโดดลงมาบน Trampoline ได้พอดีเลย ยอดเยี่ยมมากๆ แล้วเราก็กินหัวเราะกันและวิ่งไล่จับกันต่ออย่างสนุกสนาน"

อ่านเสร็จแม่ก็เลยถามว่า

"เอ..แล้วมันสำคัญกับหนูยังไงคะ?"

"ที่สำคัญกับหนู เพราะหนูได้ช่วยเพื่อน แม่บอกว่าการมีน้ำใจช่วยเหลือกันทำให้เราเล่นกันได้อย่างสนุก"

ภาพและเรื่อง โดยลิซ่า

เรียบเรียง โดยแม่ลิซ่า



พาลูกไปเรียนไวโอลิน

กิจกรรมเสริมยอดนิยมนอกเหนือไปจากการเรียนในห้องเรียนที่ผู้ปกครองสนับสนุนให้ลูกไปทำ ไปเล่น คือ กีฬา และดนตรี ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่างๆ ของลูก หลายครอบครัวพยายามสนับสนุนให้ลูกเลือกกิจกรรมทั้งสองอย่างควบคู่กัน ทั้งนี้ทั้งนั้นผู้ปกครองส่วนใหญ่มักจะพิจารณาจากความชอบ และ ความสนใจของลูกเป็นหลัก

แมลิษาให้ลูกไปเรียนไวโอลินตอน 6 ขวบ ตอนที่ให้ลูกเลือกเรียนก็มาจากความสนใจของลูกนั่นเอง คงเพราะลูกได้ยินได้เห็นมาจากเพื่อนร่วมชั้นเรียน ลูกเลยมาบอกว่ายาก เรียนดนตรี พอถามว่ายากเรียนอะไรลูกบอกอยากเรียนเปียโน พ่อกับแม่ต่างมองหน้ากัน บ้านเราไม่มีเปียโน และไม่คิดจะซื้อเพราะพ่อกับแม่เล่นดนตรีไม่เป็นกันทั้งคู่ เลยคิดกันว่า ถ้าเป็นเครื่องดนตรีอื่นๆ มีอะไรบ้างที่ลูกอาจจะชอบ พยายามเปิดเพลงบรรเลงเครื่องดนตรีชนิดต่างๆ ให้ลูกฟัง และให้ดูวิดีโอประกอบ (Youtube มีทุกอย่าง)

พอได้ฟังได้เห็นคนเล่นไวโอลิน ลูกบอกว่าอันนี้แหละที่อยากลอง แม่เลยพาไปสมัครที่โรงเรียนดนตรี ให้ลูกทดลองเล่น 3 ครั้ง อาทิตย์ละครั้ง (โชคดีว่าเมืองที่เราอยู่นั้น โรงเรียนดนตรีจะเปิดให้เด็กๆ ไปทดลองเล่นเครื่องดนตรีเป็นช่วงๆ เสียค่าทดลองโดยรวมเครื่องดนตรีให้ด้วย อันนี้เป็นโรงเรียนที่ทางรัฐบาลสนับสนุน ถ้าเป็นโรงเรียนดนตรีทั่วๆ ไป จะมีให้เด็กๆ ทดลองเล่นฟรี) คิดว่าถ้าลูกได้ลองแล้วไม่ชอบก็ค่อยเปลี่ยนไปลองเครื่องดนตรีชนิดอื่น

ตอนไปลองเล่นไวโอลินลูกสนุกมาก บอกอย่างมั่นใจว่าจะเรียนไวโอลินนี้แหละ แต่คอร์สเรียนไวโอลินค่อนข้างแพง ตอนพาลูกไปสมัครที่โรงเรียนดนตรีพ่อกับแม่ก็ยังไม่แน่ใจนักว่าลูกอยากเรียนจริง เกรงจะเสียเงินฟรี แต่พอครูใหญ่ของโรงเรียนนัดไปสัมภาษณ์ ถามพ่อแม่และลูกว่าเป็นความคิดของใครที่อยากเล่นไวโอลิน พ่อแม่หรือคนในครอบครัวเล่นเป็นหรือไม่? ลูกก็บอกว่าอยากเล่นเอง (อันนี้ถือเป็นข้อดีมากๆ ที่ครูใหญ่ถามเด็ก เพราะพ่อแม่บางคนมีความฝันแต่ทำไม่สำเร็จเลยพยายามผลักดันลูกให้ทำ ทั้งๆ ที่ไม่รู้ว่าลูกชอบหรือไม่ชอบ)

ครูใหญ่ลองทดสอบโน้ตต่างๆ ทดสอบการฟัง ความรู้สึก และให้เคาะจังหวะเสียงสูง ต่ำตามที่ได้ยิน จากเครื่องเคาะ อันนี้เป็นแค่การทดสอบว่าเด็กพอจะมีพื้นฐานทางดนตรีหรือไม่ เป็นพื้นฐานทั่วๆ ไป เสร็จแล้วก็บอกว่าผ่าน มาเรียนได้ ลูกเรียนได้แน่

คอร์สเรียนมีให้เลือกเรียนแบบส่วนตัวคือเรียนคนเดียว และเรียนเป็นกลุ่ม (กลุ่มหนึ่งไม่เกิน 5 คน) กำหนดเวลาเรียนคอร์สพื้นฐานสองปี ขึ้นปีที่สามจะเป็นคอร์สที่สูงขึ้นไป จะเรียนคนเดียวกับครูอาทิตย์ละ 1 ครั้ง และชอมกับวงออเคสตราของเมือง อาทิตย์ละครั้ง

ไวโอลินเราไม่ได้ซื้อ แต่ใช้วิธีเช่าเป็นรายเดือนจากร้านผลิตและจำหน่ายไวโอลิน ราคา นั้นย่อมเยา ยิ่งถ้าเช่าครึ่งปี หรือจ่ายรายปี บางร้านยังมีส่วนลดให้อีก ขนาดของไวโอลินนั้น ต้องเปลี่ยนไปตามการเจริญเติบโตทางร่างกายของลูก การเข้าจึงสะดวกเป็นอย่างยิ่ง พอไวโอลินเริ่มเล็กก็ไปเปลี่ยนที่ร้านได้ ไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายเพิ่ม



ช่วงปีแรกลูกสนุกกับการเรียน พอเข้าปีที่สอง ก็มาถึงช่วงยากคือช่วงไม่อยากเรียน ไม่อยากซ้อม ใหม่ๆ ที่เล่นได้ดี แต่เป็นธรรมชาติของเด็กวัยโจ๋อารมณ์ดีส์ พ่อแม่จะรู้สึกอึดอัด ชาติใจ อยากให้เลิกเรียนเพราะไม่อยากบังคับให้ซ้อม ต้องวิ่งไปปรึกษาครูว่าจะทำอย่างไรให้ เลิกเล่นดีหรือไม่ ครูก็จะปลอบใจ ให้ความเห็นให้คำแนะนำ ไปตามประสบการณ์ ที่สำคัญ คือคนเรียนไม่อยากเลิก แค่อยากอแง บ่น และไม่ซ้อม ช่วงนี้จะเป็นช่วงประคบประหงม ให้ กำลังใจ และต้องคอยกระตุ้นให้ซ้อมวันละนิดหน่อย 5 นาที 10 นาทีก็ยังดีกว่าไม่ซ้อมเลย

พอผ่านช่วงยากไปได้ลูกจะเปลี่ยนไปเป็นอีกอย่างจนพ่อแม่เมื่อนิ่ง คือซ้อมแล้วไม่อยาก เลิก อยากโชว์ อยากอวด บางทีก็ขออนุญาตคุณครูนาไวโอลินไปเล่นอวยพรวันเกิดเพื่อนร่วม ชั้น หรือจับคู่กับเพื่อนที่เล่นดนตรีชนิดอื่นแล้วซ้อมด้วยกัน ช่วงนี้ถือเป็นช่วงโปรโมชันของพ่อ แม่ ที่ต้องหาโอกาสให้ลูกได้เล่นโชว์ เช่นเล่นในวันเกิดคนในครอบครัว วันเกิดเพื่อนลูกเพื่อนแม่ วันคริสต์มาส ฯลฯ จะได้เห็นพรสวรรค์ พรแสวง พัฒนาการ และความสุขของลูกอย่างเต็มที่

แม่ลิซ่าไม่ได้คาดหวังให้ลูกโด่งดัง มีชื่อเสียง หรือไปประกวดแข่งขันกับใคร เพียง แต่ช่วยสนับสนุนให้ลูกทำสิ่งที่ลูกชอบ เพราะเชื่อว่าดนตรีนั้นมีผลดีต่อลูกมากกว่าผลเสีย แถมแม่ก็ยังได้ประโยชน์จากดนตรีด้วย แอบๆ หมายถึงจะไปเข้าไวโอลินมาให้ลูกสอน แม่เล่น เราจะได้เปิดวงไวโอลินประสานงา เอ๊ย ประสานเสียงกันได้เต็มที่ สนุกกับดนตรีกัน ทั้งสองคน...แต่ก่อนที่เราจะได้กระถางดอกไม้เป็นรางวัล ช่วงแรกๆ แม่ลิซ่าอาจต้องท่องกวี บทนี้ให้เพื่อนบ้านฟังก่อน

ชนใดไม่มีดนตรีกาล

ในสันดานเป็นคนชอบกลนัก

อีกใครฟังดนตรีไม่เห็นเพราะ

เขานั้นเหมาะคึดกบฏอัปลักษณ์

ฤาอุบายเล่ห์ร้ายขมขื่นนัก

มโนหนกมิดมัวเหมือนราตรี

อีกดวงใจย่อมดำสกปรก

ราวนกเช่นกล่าวนานี้

ไม่ควรใครไว้วางใจในโลกนี้

เจ้าจงฟังดนตรีเถิดชื่นใจ



ดูแลใจ ♥ ให้หายกลุ่ม

ประจำว่ารักตัวเองดูแล (ใจ) ตัวเองบ้างหรือยัง เราไม่สามารถ
ทำให้ทุกคนพอใจได้แต่เราสามารถทำให้ดีที่สุดที่เราพอใจและมี
มีคนพอใจมากที่สุดได้ (ไม่ต้องพอใจหมดทุกคน)

Positive Thinking

ประการที่สาม คือ ฝึกใจให้คิดทางบวก

ความคิดในเชิงบวกเป็นเรื่องต่อมาที่เราต้องฝึก ซึ่งก็เริ่ม
จากตัวเองอีกเช่นกันการฝึกต้องเริ่มตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงก่อนเข้านอน
คือลืมหัดตื่นขึ้นมาด้วยจิตใจที่ผ่องใสได้ตื่นมาอีกครั้ง
เพื่อพบเจอกับวันดีๆ ก่อนนอนก็คิดทบทวนว่าวันนี้เราเจอเรื่องอะไร
ที่ดีบ้างการเขียนบันทึกจะสะท้อนความคิดเราได้เป็นอย่างดี ทำให้
มองเห็นว่าเรามองลบหรือบวกมากกว่ากัน เมื่อเรากลับมาอ่าน
ลองถามตัวเองว่า เรื่องนี้จะคิดบวก จะคิดว่อย่างไร หรือเวลา
เจอเรื่องที่ไม่พอใจ พอสติกลับมาลองคิดในแง่บวกดูแล้วมองดูว่า
ใจเราเป็นอย่างไร หายใจโล่งขึ้น ใจสันชาลง สม่่าเสมอไม่เหนียว
ไม่ร้อนที่หน้า นี่คือการมองบวก เย็นสบายจากความคิดบวก ถ้าฝึก
บ่อยๆ จะช่วยให้เกิดความคิดบวกอย่างเป็นอัตโนมัติโดยที่เราไม่รู้
ตัวเลย ดังนั้นการเขียนบันทึกประจำวันคือการบำบัดใจช่วยให้เรา
สำรวจตนเอง และยังเป็นการระบายความเครียดได้อีกทางหนึ่ง

ประการที่สี่ คือ หวังแต่พอดี

ความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคมก็ล้วน
แต่ก่อให้เกิดทุกข์เพราะเมื่อหวัง ผลของการหวังคือสมหวังหรือผิดหวัง
ความผิดหวังทำให้ทุกข์แต่ไม่ใช่ที่เราจะหวังไม่ได้ แต่พึงระวัง
ว่า ให้หวังกับปัจจุบันที่เป็นอยู่คือ มองเห็นสิ่งใดก็หวังแค่นั้น เช่น
เห็นสามีกลับบ้านก็หวังแค่สามีกลับบ้าน ไม่หวังต่อว่าต้องกลับ
ตรงเวลาหรือกลับมาพร้อมของขวัญ หรือ เวลาลูกไปโรงเรียนก็
หวังแค่ลูกได้ไปโรงเรียนเพื่อเรียนไม่หวังต่อว่าลูกต้องเรียนเก่ง
ได้ทีหนึ่ง เป็นต้นแต่หากหวังแล้วไม่ไปดังหวังหรือผิดหวังก็
ไม่ต้องโทษใครนอกจากโทษตัวเอง เพราะหวังเองก็ผิดหวังเอง
ไม่อยากผิดหวังมากก็อย่าหวังมากตรงไปตรงมาที่สุด ดังนั้นถ้าไม่
อยากกลุ่มใจเป็นทุกข์เราควรลดความคาดหวังลงมากอยู่กับปัจจุบัน
และความเป็นจริง มองอย่างที่เป็นไม่ใช่มองอย่างที่อยากให้เป็น

ภาชิตที่ว่า “คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก (แต่ก็ต้องอยู่)” คงจะ
ใช้ได้สำหรับคนไทยในต่างแดนหลายๆ คนที่ติดตามสามีมาอยู่ที่นี่
เพื่อสร้างครอบครัวใหม่ ในประเทศใหม่ ภาษาใหม่ วิถีชีวิตใหม่
ทั้งที่เมืองไทยก็ยังมีครอบครัว(เก่า)ที่ต้องรับภาระอยู่แล้วพอ แม่
พี่น้อง ลูกเต้าที่ต้องส่งเสียทุกเดือนผู้หญิงคนเดียวต้องทำหน้าที่
ภรรยาที่ดี แม่ที่ดี และลูกที่ดีไปพร้อมๆ กัน การแบกรับความคาดหวัง
ของใครต่อใครหลายคนนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ทำให้ต้องใช้ชีวิต
อยู่ด้วยความรู้สึกคับข้องใจ กลุ่มใจ และกดดันเสียจนรู้สึกว่ไร
ซึ่งความสุขกายสุขใจ ท้อแท้สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้ายกระทั่งว่
ไม่ยอมก้อยบ่นโลกใบนี้อีกต่อไป อาการต่างๆ เหล่านี้บ่งชี้ว่าคุณ
กำลังเผชิญอยู่กับโรคซึมเศร้า หรือที่ฝรั่งเรียก Depression ปัญหา
ทางสุขภาพจิตอันดับหนึ่งทั่วโลกแต่หากรู้จักปรับเปลี่ยนมุมมอง
ชีวิตให้คิดแง่บวกและให้เวลากับใจได้ค้นหาตัวตน ก็จะสามารถ
นำพาตัวเองให้พ้นจากโรคซึมเศร้าได้

ประการแรกคือตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต

ประการแรก คนเราควรมีจุดมุ่งหมายในชีวิตไม่อย่างใดก็
อย่างหนึ่งแตกต่างกันไป เช่นเราเดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลมาเพื่อ
อะไรแล้วทำอย่างไรจึงจะไปถึงจุดหมายนั้นได้ คนเราเมื่อได้ก้าว
ขาเดินออกมาแล้วเราถอยหลังกลับไม่ได้จริงอยู่ แต่เราหยุดคิด
และเปลี่ยนทิศทางได้ถ้าพบว่ามันไม่เหมาะกับเรา คำตอบนี้อยู่
ที่ตัวเราเองเท่านั้น ไม่เกี่ยวกับคนอื่น เช่น บอกว่า ที่นทุข์แบบ
นี้เพราะต้องหาเงินส่งกลับบ้าน ถ้ามว่าถ้ามีเงินมากแล้วเราทุข์
ชาวบ้านมาทุข์กับเราหรือไม่ การเอาตัวเองไปยึดติดกับคำพูด
หรือความคิดคนอื่นนั้น ล้วนทำให้เราทุกข์ คนที่เราควรห่วงใย
ใส่ใจที่สุดคือตัวเราเอง “ใจของเราเอง” เริ่มต้นด้วยการรักตัวเอง
(แต่ไม่ใช่เห็นแก่ตัว)

ประการที่สองคือรู้จักรักตัวเอง

การรักตัวเอง คือการทำให้ตนเองสุขโดยไม่ทำใหคนอื่น
ทุกข์หรือเดือดร้อน(พอสมควร) การรักตัวเองคือ การได้ทำไดคิด
ได้ดูแลใจตัวเองบ้าง มีความสุขกับสิ่งที่ทำ อาจจะไม่เต็มร้อย แต่
สุขต้องมากกว่าทุกข์ ควรมีความเคารพตนเอง เห็นคุณค่าในตัว
เองภาคภูมิใจในตัวเอง เมื่อโดนคนอื่นดูถูกเราจะไม่สะทกสะท้าน
เพราะเรามั่นใจและภูมิใจที่เราเป็นเราเรามีค่ามากกว่าที่ใครจะมา
ตัดสินเราจากภายนอก เรารู้จักตัวเองดีที่สุดดังนั้นคนที่ตัดสิน
ได้ว่าเราเป็นอย่างไรก็มีแค่เราคนเดียว ธรรมชาติของดวงตา ไม่
สามารถมองเห็นได้ถึง หัวใจ เพราะฉะนั้นธรรมชาติของหัวใจจึง
ไม่ควรตัดสินใครด้วยสายตา“ดังนั้นควรหมั่นสำรวจตัวเองอยู่เป็น



ประการที่ห้า คือ ระวังใจอย่าให้เสพติด

การเสพติดคือการหาบางสิ่งบางอย่างมาทดแทนความอยากทางกาย และความอยากทางใจ เช่น การติดสุรา เกิดจากสมองต้องการและใจติดความสุขเคลิ้มหลังการดื่ม ซึ่งคนที่ขาดความสุขบางคนจะใช้สุราเป็นตัวสร้างสุขแทนจนกระทั่งสมองติดสุราแล้วจึงเกิดความต้องการทางกายภาพตามมา เมื่อไม่ได้ดื่มจะมีอาการ มือสั่น อาเจียน นอนไม่หลับ ดังนั้นการที่เราใช้กิจกรรมบางอย่างมาทดแทนความต้องการ ตัวเราต้องรู้ว่ามันแทนกันไม่ได้ แต่เป็นเพียงการชดเชยชั่วคราวเท่านั้น ดังนั้นไม่ว่าจะเสพติดการเล่นไพ่ การจับจ่ายซื้อของ จึงไม่ทำให้เราหายเหงาจริง แต่การหันมาใส่ใจตัวเอง หรือสำรวจใจตัวเองจะเป็นการยิ่งรู้ได้ตรงเป่ามากกว่า เหมือนปวดฝีแล้วทานยาแก้ปวด เจ็บน้อยลงก็จริง แต่ยังเจ็บอีกนาน ต่างกับการไปเจาะเอาหนองออก เจ็บจริงแต่เป็น “เจ็บแต่จบ” น่าจะดีกว่า ปัญหาอีกอย่างที่ทำให้คนเกิดการเสพติดเพราะคิดว่าตัวเองควบคุมได้ไม่มีทางที่จะติด แต่ถ้าถามกลับว่า ถ้าไม่ติด ถ้าคุมได้ ทำไมหยุดไม่ได้ แม้ว่าตอนนั้นตนเองจะเงินหมด และเป็นโรคติดก็ตาม ลองคิดอีกแง่หนึ่งค่าใช้จ่ายที่เสียไปจากการเสพติดสุรา การพนัน หรือ ซื้อของเมื่อลองคิดคำนวณรายจ่ายทั้งปีรวมกันอาจเท่ากับค่าตัวเครื่องบินกลับเมืองไทย (ให้หายเหงา) ด้วยซ้ำไป ดังนั้นควรหมั่นสำรวจใจตัวเองว่าแท้จริงแล้วเราต้องการอะไรในชีวิต

การใช้ชีวิตในสังคมเยอรมันของหญิงไทยอย่างเราไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ยากเพียงแต่เราต้องรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย รักตัวเองเชื่อมั่นในตัวเองและความสามารถของตัวเอง ฝึกใจให้คิดในแง่บวกไม่สร้างความคิดหวังสูงเกินไป และหมั่นสำรวจใจตัวเองอย่างสม่ำเสมอ นั่นคือเกราะกำบังโรคซึมเศร้าอย่างดีที่สุด

ตัวอย่างของการใช้ชีวิตของสาวไทยรายหนึ่ง ที่จะเอาไปเป็นแบบอย่างก็ไม่ว่ากัน

คุณพร(นามสมมติ) ติดตามสามีที่รักมาอยู่เยอรมนีด้วยความหวังว่าจะมีชีวิตที่ดีมีอาชีพที่ดี และมีเงินส่งเสียครอบครัวที่เมืองไทยเพราะตนเองเรียนจบปริญญาตรีที่เมืองไทย มาเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่นั่น กับคนเยอรมันก็คุยกันยังไม่รู้เรื่องไม่มีเพื่อนคนไทยที่อยู่ใกล้ๆ อย่างดีก็โทรศัพท์คุยกัน หรือติดต่อกันทางเฟสบุ๊คให้หายเหงาได้บ้างคุณสามีทำงานทั้งวันพอถึงวันหยุดสามีก็ง่วนทำแต่งงานอดิเรกของเขาหรือไม่กี่ไปดูฟุตบอลและดื่มเบียร์กับ

เพื่อนฝูง เมื่อคุณพรต้องการจะซื้ออาหารไทย ซื้อเสื้อผ้าหรือส่งเงินให้ทางบ้านก็ต้องแบมือขอเงินจากสามี เป็นอย่างนี้ไม่ดีแน่ ชีวิตคู่อาจต้องล่มสลาย แต่ด้วยเลือดสาวไทยใจนักสู้จากที่ราบสูงคุณพรจึงตั้งหลักใหม่ตั้งเป้าไว้ว่าจะต้องทำงานหาเงินให้เพื่อจะได้ไม่ต้องเอ่ยปากขอเงินจากสามีอยู่ร่ำไป เริ่มจากตั้งใจเรียนภาษาแล้วก็หางานพิเศษไปด้วยซึ่งก็ยากเย็นแสนเข็ญ เพราะถูกมองว่าเป็นกระเหรี่ยงอพยพหิวค้ำแต่เธอก็ภูมิใจเพราะคนไทยไม่แพ้ชาติใดในโลกคุณพรได้งานในร้านอาหารไทยเพราะไม่ยึดติดกับใบปริญญาที่เมืองไทยแต่ใส่ใจกับวิชาใหม่ที่อาจารย์มหาวิทยาลัยไม่ได้สอนคือ “วิชาชีวิต” เธอเก็บเงินแบ่งเป็นเงินไว้ใช้ส่วนตัวและเงินส่งกลับบ้านเธอใส่ใจทำงานบ้านดูแลสามีและลูก แทบจะไม่ว่างไปเมาท์กับใครแต่ก็เริ่มได้เพื่อนคนไทยมาหลายคนวงไหนๆ ก็เมาท์มันเพราะหันหลังให้กันก็สนิทกันทันทีถูกนิทานบางเรื่องก็ได้แคร์เพราะไม่ได้แบมือขอใครกิน ทำงานได้เงินน้อยก็ส่งกลับบ้านน้อยได้มากก็ส่งมาก บอกพ่อแม่อย่าได้อาย เพราะได้เงินดีกว่าไม่ได้ ทุกครั้งที่อยากไปเที่ยวดื่มกิน เธอก็เอาเงินหยอดกระปุกไว้สิ้นเดือนได้เงินซื้อเสื้อใหม่ให้ลูก และซื้อให้ตัวเอง รู้สึกดีใจและภูมิใจที่สุด

โลกของคุณพรไม่ได้สวยงามอย่างที่เธอคาดหวังไว้ก่อนมา แต่เธอก็กล้าที่จะเปลี่ยนชีวิตให้หมุนตามได้ “เมื่อชีวิตยังไม่สิ้นก็ต้องดิ้นกันต่อไป” เหนื่อยนักก็พักก่อนเธอไม่ยอมแบกโลกไว้ให้มันหนักเพียงอย่างเดียว วังๆ พักๆ ชีวิตนี้สนุกนักแค่รู้จักเลือกทางที่เดินให้เหมาะกับวิถีของโลก

จึงขอบอกว่าความสุขอยู่ที่ใจ อยู่ที่เห็นความสุขหรือทุกข์ได้ เพราะความทุกข์หรือความกดดันเกิดจากตัวเราแค่เรากล้าที่จะเดินออกจากที่กำบัง เผชิญหน้ากับความจริงและปรับตัวปรับวิถีชีวิตของเราให้เหมาะสม เรายังจะรู้ว่าจริงๆ แล้ว เรามีดีมากกว่าที่คิดเราสามารถคว้าความสุขมาเป็นของเราได้ เพราะใกล้เพียงแค่อ้อมมือไปคว้ามาด้วยตัวเราเองเท่านั้น

คาดหวังมาก ก็ผิดหวังมาก





DIY

โดย ภัทริรา หาญสกุล

ใช้กระดาษหัดตุ้มตำ มาทำ “สมุดทำมือ” กัน

เชื่อว่า ตามสำนักงานต่างๆ หรือแม้แต่ในบ้านของเราต้องมีเศษกระดาษเหลือทิ้งเต็มไปทั้งพื้ผิวด พื้ผิวกิน วันนี้เลยพาชวนใช้กระดาษสองหน้าให้คุ้มค่าด้วยการทำสมุดทำมือค่ะ

แต่ก่อนอื่นแนะนำว่า ให้ตรวจสอบข้อมูลบนกระดาษก่อนนะคะ ว่ากระดาษที่จะเอามาใช้ทำสมุดทำมือนั้น ไม่มีความลับใดๆ รั่วไหลออกมา เดี่ยวเกิดประเด็นร้อนคะ...555....

อุปกรณ์ที่ใช้

1. มีกระดาษเสีย
2. ด้ายหรือไหมพรมสำหรับเข้าเล่ม
3. ที่เจาะรูกระดาษ
4. สอนยางสำหรับทุบที่เจาะกระดาษ
5. เข็ม
6. คลิปหนีกระดาษ
7. กาว
8. ส่วนบรรดาศิต่างๆ เอาไว้แค่ตกแต่งหน้าปกสมุดเท่านั้น

เรามารวมมือทำกันเลยนะคะ

1. นำกระดาษเอ 4 ด้านที่ไม่ใช้แล้วพับด้านที่เสียเข้ามาหากัน เราจะใช้อีกด้านที่ว่างอยู่ (จะได้สมุดขนาดเอ 5 คือ เอ 4 พับครึ่ง) เล่มหนึ่งควรจะประมาณ 10 แผ่น ซึ่งพับแล้วจะได้เท่ากับ 20 หน้า ควรรีดกระดาษให้เรียบ เพื่อให้สมุดออกมาสวย นำกระดาษน้ำตาลหรือกระดาษสีๆ ก็ได้แต่ขอให้แข็งหน่อย มาพับให้พอดีกับสมุดเพื่อทำเป็นปก
2. เรียงกระดาษให้ตรงกันแล้วใช้คลิปหนีเอาไว้ ใช้ดินสอกะขนาดของรูสำหรับที่จะเจาะกระดาษเพื่อเข้าเล่มเอาไว้ ควรเจาะ 3 หรือ 5 รู (ต้องเป็นเลขคู่)
3. จากนั้นใช้เหล็กแหลมสำหรับเจาะกระดาษเจาะตามรูที่กะเอาไว้ แล้วนำเชือกหรือไหมพมร้อยตามรูเพื่อผูกให้กระดาษอยู่ในเล่ม (ภาษาหนังสือเข้าเรียก เย็บก๊) แค่นี้ก็เป็นอันเรียบร้อย
4. จากนั้นก็เข้าสู่กรรมวิธีการตกแต่งปกสมุดให้สวยงามตามใจชอบ ใครมีฝีมือวาดรูประบายสีจัดไปคะ แต่ถ้าไม่มีอาจใช้วิธีหารูปสวยๆ ตามนิตยสารมาตัดแปะก็ได้ หรืออาจใช้ไหมพมมาตกแต่งก็ได้ไปอีกแบบ ง่ายมากๆคะ 10 เล่มที่เห็นนี้ฉันใช้เวลาทำแค่ 1 ชม.เท่านั้นเอง

ลองนำไปสร้างสรรค์เป็นกิจกรรมในครอบครัวก็ได้เนาะคะ รับรองสมุดที่ทำจะมีเล่มเดียวในโลกนี้ เพราะเราทำเองกับมือ นอกจากนั้นเราอาจปลูกฝังการแบ่งปันความสุขให้เด็กที่ขาดแคลนคนอื่นได้โดยให้เด็กๆ ร่วมทำแล้วนำไปแจกเด็กคนอื่นๆ ต่อไปคะ





ลาบม้วน-ปอเปี๊ยะไส้ลาบ

คนไทยเราเป็นคนที่ใส่ใจในเรื่องอาหารการกินมาก รู้จักประดิษฐ์พลิกแพลงอาหารให้แปลกแหวกแนว เพื่อไม่ให้เบื่อ ไม่ว่าจะเป็นอาหารจากชาติไหน เราก็นำมาดัดแปลงให้ถูกปากตนเอง อย่างเช่นอาหารที่ทั่วโลกนิยมรับประทาน คือ อาหารอิตาเลียน แต่สำหรับเราจะรู้สึกว่ามันคืออาหารอิตาเลียนไม่ถูกปากเราก็เอามาดัดแปลงกันจากเส้นสปาเก็ตตี้ราดซอสมะเขือเทศเสิร์ฟ เรายังเปลี่ยน จากซอสมะเขือเทศเป็นราดกะเพราเผ็ด ๆ รับประทานได้อร่อยปากพวกเรา และยังเผื่อไปให้เพื่อนต่างชาติลิ้มลองกันอีกด้วย วันก่อนคุณปู่เพื่อนในเฟสส่งภาพแพนเค้กหน้าปลาร้าบองใส่มา ดูหน้าตาน่าทานคงจะอร่อยไว้จะขอวิธีทำมาลงให้ลองทำดูกันบ้างนะคะ

ส่วนสูตรเล่มนี้ก็ทำนองเดียวกัน ปอเปี๊ยะทั่วไปรสชาติน่าเบื่อ เลยคิดว่าน่าจะเปลี่ยนเอาลาบม้วนเป็นไส้แทนน่าจะได้อรรถรสไปอีกแบบ หากใครจะเปลี่ยนจากลาบเป็นยำอื่นเส้นปรุงรสให้จัด ๆ บีบน้ำออกแล้วม้วนเป็นไส้ก็น่าจะอร่อยเหมือนกัน ทำน้ำจิ้มทะเลสักถ้วยอร่อยลิ้มชิมรสเลย การทำอาหารเราไม่จำเป็นต้องยึดติดตำหรับเดิมนักก็ได้เพราะเราอยู่ต่างแดนวัสดุเครื่องปรุงหายาก เพียงแค่รู้จักพลิกแพลงตามความเหมาะสมก็จะได้อาหารที่อร่อยถูกปากตนเองแล้วละคะ

เครื่องปรุง

เนื้อบด	250 กรัม
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	5 หัว
ข้าวคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	3 ต้น
ผักชีลาว	3 ต้น

แป้งมันใส่น้ำเพื่อเป็นกาวสำหรับห่อแบ่งปอเปี๊ยะ

วิธีทำ

1. เนื้อบดปรุงน้ำปลามะนาวแช่ทิ้งไว้สักพักหนึ่งบีบคั้นน้ำออกจากเนื้อ
2. ใส่พริกป่นเท่าที่ต้องการเผ็ดมากหรือเผ็ดน้อย หอมแดง ต้นหอม ผักชีลาว หั่นซอยคลุกในเนื้อที่หมักไว้แล้ว
3. เนื้อที่ผสมเครื่องปรุงทุกอย่างแล้วบีบน้ำออกอีกครั้งหนึ่งปั้นเท่ากำมือวางบนแผ่นปอเปี๊ยะ ม้วนทาแป้งที่ใส่น้ำไว้แทนกาวห่อเหมือนทำปอเปี๊ยะ แล้วนำไปทอดในน้ำมันร้อนใช้ไฟปานกลาง จนเหลืองยกลงในจานที่มีกระดาษซับน้ำมัน เสิร์ฟพร้อมผักสด

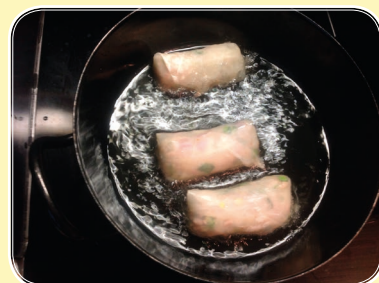
ของแถมคะ

น้ำจิ้มแจ่ว

น้ำปลา
น้ำตาลปี๊บ
น้ำมะขามเปียก

วิธีทำ:

นำน้ำจากเนื้อไปต้มจนเดือด แล้วผสมด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะขามเปียก เพียงแค่นี้ก็ได้น้ำจิ้มปอเปี๊ยะรสชาติเข้มข้นอร่อยจริงๆ ค่ะ





ครูเก้ง

ช่วยแนะนำตัวหน่อยครับ

เป็นคุณครูสอนดนตรีไทยค่ะ เปิดโรงเรียนดนตรีเป็นของตัวเองชื่อโรงเรียนดนตรีบ้านแก่งขี้ม มีสองสาขา สาขาแรกอยู่ตรงรัชโยธินใกล้ๆ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาที่สองอยู่แถวพาวิลเลียต สาขาแรกเปิดมาตั้งแต่พ.ศ.2545 นับเวลาได้สิบปีพอดีค่ะ ส่วนสาขาที่สองเพิ่งเปิดเมื่อต้นปีที่ผ่านมาค่ะ

ทำไมถึงอยากเปิดโรงเรียนดนตรีสอนขิมครับ

ที่ตั้งใจเปิดโรงเรียนดนตรีบ้านแก่งขี้มเนื่องจากในเมืองไทยยังไม่มีโรงเรียนเฉพาะทางด้านดนตรีไทย ที่เป็นเฉพาะเครื่องมือ ครูเก้งจึงคิดที่จะจัดตั้งโรงเรียนดนตรีบ้านแก่งขี้มขึ้นมา เพื่อให้โรงเรียนที่สอนขิมเพียงอย่างเดียวได้เกิดขึ้นมาค่ะ ซึ่งถือเป็นมิติของดนตรีไทยในอีกมิติหนึ่ง นับจากนั้นครูเก้งก็ดำเนินการสอนมาจนกระทั่งประมาณ 5 ปี ก็ไปเปิดสาขาสองที่แถว ๆ งามวงศ์วานได้พักหนึ่ง ครูเก้งรู้สึกว่าคุณภาพการสอนในทั้งสองสาขาลดลง เนื่องจากครูเก้งทำคนเดียวไม่มีทีมงาน จึงตัดสินใจหยุดที่ใหม่ไป แล้วกลับมาทำที่เดิมให้มีคุณภาพเหมือนเดิม จน ณ วันนี้ครูเก้งพร้อมเปิดที่ใหม่อีกครั้ง เนื่องจากเริ่มมีทีมครู ซึ่งเป็นลูกศิษย์ที่สั่งสมฝีมือมานาน ที่เราปั้นมาตั้งแต่เรียนป.5 ป.6 จนตอนนี้เติบโต มีวุฒิภาวะพอที่เราจะฝึกขึ้นมาเป็นครูผู้ช่วยได้ พอที่เราจะแนะนำวิธีการสอนได้ ดีชมบอกกล่าวและสร้างให้เขาเป็นครูขึ้นมาได้ เราก็จัดทีมแล้วก็จัดตั้งสาขาสองขึ้นมา แล้วเราก็แบ่งทีมไปทั้งสองสาขา ซึ่งในสาขาสองที่เปิดใหม่นี้ เป็นโรงเรียนดนตรีไทยครบวงจร เปิดสอนเนตรไทยทุกชนิดและรวมถึงรำไทยด้วย ซึ่งครูเก้งก็พยายามคุมคุณภาพด้วยการอยู่ประจำที่สาขาหนึ่ง สำหรับสาขาสองก็จะไปคุมคุณภาพทุกๆ เสาร์อาทิตย์สัปดาห์ละเดือน เพื่อให้ทั้งสองที่มีคุณภาพเท่าเทียมกัน นี่คือการวัดความเป็นมาว่าทำไม่ถึงจัดตั้งโรงเรียนดนตรีบ้านแก่งขี้มขึ้นมา ค่ะ

ขอทราบความเป็นมาของการทำโครงการสอนดนตรีไทยในเยอรมนีครับ

ความเป็นมาก็คือ สถานเอกอัครราชทูตไทยที่เบอร์ลิน โดยท่านเอกอัครราชทูตนางนุช เพ็ชรรัตน์ ได้จัดตั้งโครงการนี้ขึ้นมา เพื่อที่จะให้คนไทยในเยอรมนีได้สัมผัสกับดนตรีไทย แล้วก็อยากให้เด็กๆ ไม่ลืมความเป็นไทย ท่านมีปณิธานว่าอย่างน้อยให้เด็กๆ ได้สัมผัสกับดนตรีไทยบ้าง ไม่ว่าจำนวนผู้เรียนจะมากหรือน้อยเท่าไรก็ไม่สำคัญ ประเด็นไม่ใช่ปริมาณแต่คือคุณภาพ ท่านต้องการให้มีการสืบสานให้ความเป็นไทยยังอยู่ในลูกหลานของเรา ถึงแม้ว่าลูกหลานของเราเหล่านี้จะไม่ได้กลับไปอยู่ในเมืองไทยก็ตาม แต่ก็ยังได้ทำหน้าที่ของความเป็นคนไทย ดังนั้นโครงการนี้จึงจัดตั้งขึ้นมา จากนั้นทางสถานทูตฯ ก็ดำเนินการให้ครูเก้งมาเป็นครูประจำโครงการนี้ค่ะ

สัมภาษณ์พิเศษครูเก้ง

ลักษณะการดำเนินโครงการและผลตอบรับเป็นอย่างไรบ้างครับ

การดำเนินโครงการก็คือ ทางสถานทูตได้จัดซื้อเครื่องดนตรีไว้สำหรับการเรียนการสอน แล้วก็เริ่มจัดสอนเมื่อปีพ.ศ. 2555 เป็นปีแรก โครงการครั้งนี้หนึ่งเกิดขึ้นในช่วงเวลาสองสัปดาห์ ครูเก้งได้สอนอยู่ที่สถานเอกอัครราชทูตไทย เบอร์ลินหนึ่งสัปดาห์ และที่วัดธรรมวิหารที่เมืองฮันโนเวอร์ อีกหนึ่งสัปดาห์ ภายหลังจากที่ผู้เรียนได้เรียนหลักสูตรเร่งรัดกันแล้วทุกคนก็สามารถจะเล่นเพลงได้ มีความสุขกับการเล่นดนตรีไทย ครูเก้งก็เลยจัดการแสดงเล็กๆ เป็นการแสดงปิดคอร์สค่ะ เหมือนเป็นการสรุปว่าที่เราเรียนกันไปเราได้อะไรบ้าง เราจัดงานแสดงเล็กๆ ซึ่งงานแสดงนี้เป็นตัวสะท้อนให้เราเห็นวาก่อนและหลังมาเรียน ผู้เรียนมีทัศนคติด้านบวกขึ้นกับดนตรีไทย กับสิ่งที่ประเทศไทย โดยเฉพาะจะลงไปเด็กลูกครึ่ง จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าเด็กๆ ลูกครึ่งไทยเยอรมันนั้นก่อนมาเรียนก็จะอแง ไม่อยากเรียน ไม่อยากทำ แต่เมื่อเรียนไปแล้วพอปิดคอร์ส ทุกคนเกิดความสนใจแล้วก็อยากจะสานต่อ อยากจะทำต่อ อยากเล่นต่อ ซึ่งมีผู้ปกครองที่เป็นชาวเยอรมันหลายท่านบอกกับครูเก้งว่า จากที่ลูกไม่ค่อยอยากพูดภาษาไทยไม่เคยเปิด youtube หาเรื่องราวอะไรที่เป็นไทยๆ ก็เปลี่ยนไปลูกไม่อายที่จะพูดภาษาไทย ลูกร้องเพลงไทยมากขึ้น สนใจสิ่งต่างๆ ที่เป็นไทยมากขึ้น

ซึ่งนี่คือความสำเร็จที่เกิดขึ้นนะคะ มากไปกว่านั้นก็คือ ไม่ได้มีแค่เด็กนะคะ ยังมีผู้ใหญ่ที่สนใจดนตรีไทยและมาเรียน ซึ่งครูเก้งพบว่าหลายท่านมีปัญหาด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ คิดถึงบ้าน ท้อแท้ และหย่อนใจเมืองไทย เมื่อได้มาสัมผัสดนตรีไทยแล้วก็รู้สึกมีความสุข ความทุกข์ ความรู้สึกมากมายที่ไม่ดีในจิตใจที่เกิดขึ้น ก็ได้รับการบรรเทาให้ดีขึ้นทำให้รู้สึกเหมือนได้กลับบ้านเกิดเมืองนอน ทำให้ทุกคนมีอะไรทำในเวลาว่าง ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดีมากนะคะ เป็นการช่วยคนไทยด้วยกันอีกทางหนึ่ง

นี่คือการจัดตั้งโครงการเมื่อปีที่แล้ว เมื่อท่านเอกอัครราชทูตฯ เห็นความสำเร็จในจุดนี้ คือดนตรีไทยไม่เพียงแต่ให้ลูกหลานไทยในต่างแดนมาช่วยกันสืบสานแค่นั้น แต่ยังเป็นประโยชน์กับคนไทยในด้านสังคม ในด้านการช่วยเหลือ ท่านจึงกล่าวว่าโครงการนี้คงจะหยุดไม่ได้ จึงได้เกิดโครงการนี้ในปีที่สองขึ้นมา ซึ่งปีนี้ก็เกิดขึ้นที่เบอร์ลินเหมือนเดิม แต่เราก็เปลี่ยนมาจัดการสอนที่เมือง Paderborn ด้วย โดยคุณสุชาดาและพี่ๆทุกท่านที่เป็นแกนนำชุมชนไทยในเยอรมนีเป็นผู้ร่วมดำเนินการ ก็ต้องขอบคุณแกนนำคนไทยทุกท่านที่รับโครงการนี้มาทำด้วยนะคะ

มองดนตรีไทยในปัจจุบันอย่างไรครับ

ดนตรีไทยในเมืองไทยเนี่ย พูดตรงๆ คือค่านิยมของคนไทยจะเบนไปทางดนตรีตะวันตกมากกว่า ถ้าเป็นเยาวชน



ผู้ปกครองก็จะเน้นให้ลูกเรียนเปียโน ไวโอลิน ขั้วร้อง หรือเต้นตามแบบตะวันตก เพราะทุกคนรู้ดีว่ามีระดับ แต่ก็ยังมีผู้ปกครองอีกกลุ่มหนึ่งที่เล็งเห็นความสำคัญของการเรียนดนตรีไทย ก็ยังคงให้การสนับสนุนอยู่ กระแสนดนตรีไทยจะเป็นพักๆ กระแสจะมาตามอะไรบางอย่าง เช่นละคร ถ้าละครเรื่องคุณกรรมมาเมื่อไหร่ คนก็จะมาสนใจขึ้นมาขึ้นเป็นต้น หรือเมื่อมีภาพยนตร์เรื่องใหม่เรื่อง เมื่อสื่อกระแสสื่อขึ้นมา เมื่อสื่อให้ความสำคัญ คนไทยก็จะให้ความสำคัญกับระดับเป็นต้นค่ะ แล้วมันก็จะมาแค่เหมือนลมพัดผ่าน ซึ่งมันอาจจะยังคุกรุ่นอยู่บ้างในคนบางกลุ่มเท่านั้น แต่มันก็จะพัดมาแล้วหายไป เรารู้สึกได้ มันก็เหมือนกับว่ามันไม่เข้มข้นค่ะ คือจริงๆ มันควรจะเข้มข้นมากกว่านี้ แล้วมันก็เหมือนกับการแสดงตัวตนของตัวเองว่าเราเป็นคนไทย เราทำอะไรได้บ้างนอกจากพูดภาษาไทย กินอาหารไทยแค่นั้น แต่คนไทยนั้นก็จะให้ความสำคัญกับดนตรีตะวันตกมากกว่าจริงๆ อันนี้เป็นที่น่าเสียดายมากๆ ก็เมื่อครูเก่งมาเห็นดนตรีไทยในต่างแดน ในเยอรมนีแล้ว ก็รู้สึกเลยว่าเด็กไทยในเมืองไทยใกล้เกลือกินดางนะค่ะ คุณค่าของดนตรีไทยมาเปลี่ยนประกายที่นี้ ในที่ๆ ไม่ใช่บ้านเกิดเมืองนอนของตัวเอง ในที่ๆ ไม่ได้ใช้ภาษาของตนเอง มาเปลี่ยนประกายในที่ๆ มีคนไทยเพียงน้อยนิด ไม่ใช่พื้นแผ่นดินสยามที่เราเกิดมาแล้วเราสัมผัสมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ซึ่งน่าเสียดายมากๆ แต่ก็เป็นที่ยืนยันดีนะว่ามันก็เกิดนิมิตหมายที่ดี เป็นนิมิตหมายที่ดีมากๆ ค่ะที่ดนตรีไทยได้เกิดขึ้นในต่างแดนขณะนี้ ซึ่งมันไม่น่าเชื่อเลยว่ามันจะเกิดขึ้น และทุกคนที่มาเรียนดนตรีไทยก็ทำได้ดีมากขนาดนี้ สามารถเล่นเพลงได้หลายเพลงในเวลาไม่ถึงสิบนาที และสามารถรวมวงและแสดงเป็นชุดการแสดงสั้นๆ ได้ ซึ่งดูแล้วความแตกต่างของสถานการณ์ดนตรีไทยในเมืองไทยและในเยอรมนีนั้น มันมีเงื่อนไขของมันค่ะ พูดตรงๆ ก็คือเป็นเรื่องของค่านิยม และทัศนคติค่ะ ถ้าคนไทยในเมืองไทยยังไม่เห็นความสำคัญของดนตรีไทยมากขึ้นเรื่อยๆ เนี่ย นะค่ะ ครูดนตรีไทยก็จะแอบออกมาสอนนอกประเทศแบบที่ครูเก่งกำลังทำอยู่ค่ะ (หัวเราะ)

ทำไมครูเก่งถึงมองว่าเป็นนิมิตหมายที่ดีครับ ไม่รู้สึกเสียดายหรือครับที่คนไทยไม่เห็นความสำคัญของวัฒนธรรมของตัวเอง

เสียดาย ค่ะ แต่มันก็เป็นนิมิตหมายที่ดีว่า คนไทยไม่ว่าจะอยู่ที่ใดในโลกก็คือคนไทย และคนไทยในต่างแดนก็ได้แสดงความเป็นตัวตนของตนเอง ให้โลกรู้ว่านี่คือ "ไทย" การแสดงความเป็นอัตลักษณ์ของตนเองในพื้นที่เล็กๆ ในโลกใบนี้เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจนะค่ะ น่าชื่นชมมากๆ เป็นสิ่งที่เรากล้าประกาศตัวเองว่า ฉันคือคนไทย ฉันมีความเป็นไทยจริงๆ นะ ไม่ใช่แค่ผมสีดำหรือว่าพูดภาษาไทยแค่นั้น แต่ความเป็นไทยของฉันมันมีมากกว่านั้น และฉันกำลังทำหน้าที่คนไทยที่สืบทอดสิ่งที่มีค่า สืบทอดภูมิปัญญาของบรรพบุรุษให้ต่อไป

สูงๆ สู่วิชาลัย นี่คือการชื่นชมค่ะ มันคืออัตลักษณ์อย่างหนึ่งที่เรแสดงได้ นี่ก็คือสิ่งที่ครูเก่งเรียกว่ามันเป็นนิมิตหมายที่ดี แต่ในเมืองไทยถามว่าเสียดายไหม ก็เสียดายนะ เสียดายกลุ่มเยาวชนหรือบุคคลหลายๆ กลุ่มที่ถ้ามาช่วยกันสืบสาน ถ้ามาช่วยกันเรียนดนตรีไทยเนี่ย ดนตรีไทยก็จะเข้มแข็งกว่านี้ ภาพที่เราเห็น เราอาจจะเห็นการเล่นดนตรีไทยในทุกๆ บ้านที่เราเดินผ่าน ซึ่งมันเป็นสิ่งที่น่าสนใจค่ะ เมื่อเราเดินผ่านร้านขายของชำเพื่อไปซื้อของ ก็น่าจะมีคุณลุงนั่งเล่นระนาดอยู่ เมื่อเราเดินไปร้านขายเสื้อผ้าก็จะมีเด็กน้อยนั่งซ้อมขลุ่ยบรรยาการคัมภีร์จะเป็นอย่างนั้น หรือในวันสงกรานต์ บรรยาการของเมืองไทยควรจะเป็นอะไรที่ทุกคนหยิบเครื่องดนตรีมาเล่นด้วยกัน มานั่งตรงโน้นตรงนี้ มองไปในวัดใต้ต้นไม้มีคนกำลังนั่งซ้อมขลุ่ย ขอมขลุ่ยกันอยู่ มันควรจะเป็นเช่นนั้น คือภาพเหล่านี้หากลองจินตนาการดูดี มันอาจจะเคยเกิดขึ้นเมื่อความเจริญรุ่งเรืองของศิลปวัฒนธรรมในอดีต ซึ่งส่วนตัวครูเก่งเองก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าภาพเหล่านี้จะเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง เหมือนที่เราจินตนาการว่า ถ้าไปเที่ยวในนาจะต้องเห็นจิตรกรรมว่าภาพอยู่รายทางเต็มไปหมด จะต้องเห็นนักดนตรีเล่นดนตรีอยู่สองข้างทางเต็มไปหมดแล้วก็จะคุกรุ่นไปด้วย บรรยาการของดนตรี กวี ศิลป์ นี่คือการจินตนาการของคนที่ไม่เคยเห็นนา ถูกไหมคะ? ซึ่งเราสามารถทำให้เมืองไทยเป็นอย่างนั้นได้ ครูเก่งหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะเห็นภาพว่า เมื่อเราเดินไปตามถนนหนทางหรือในวันที่มีเทศกาลหรือมหกรรมต่างๆ เราจะได้เห็นการเล่นดนตรีไทย ประเทศไทยมีความเข้มแข็งในเรื่องวัฒนธรรมเหล่านี้ มันควรจะเป็นเช่นนั้น ควรจะมีการละเล่น มโหรีสพรายทาง ซึ่งเราชื่นใจที่เราได้ชมมัน ถ้ามันเกิดขึ้นได้จริงนะค่ะ ก็จะกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาสามัญที่เราจะพบเจอบรรยาการของความอบอุ่นของเสียงดนตรีไทยในทุกอนุของบ้านเมือง ทุกบ้านจะมีเครื่องดนตรีไทยและในทุกบ้านจะมีคนเล่นดนตรีไทยเป็น เหมือนกับที่ทุกบ้านต้องมีห้องนอนนะค่ะ ไม่อย่างนั้นเราจะได้อูดนตรีไทยเมื่อไหร่กันคะ? เมื่อมีงานพิธีสำคัญ เท่านั้นหรือ? มันไม่ควรเกิดขึ้นอย่างนั้นในเมืองไทย สิ่งเหล่านั้นควรจะเกิดขึ้นที่อื่น แทนที่เราจะได้เห็นบรรยาการเหล่านั้นเป็นธรรมดาสามัญค่ะ

ก็คงได้แต่ หวังว่าเมืองไทยจะมีบรรยาการแบบนั้นบ้างนะค่ะครับ ที่นี้ขอย้อนกลับมาเรื่องโครงการสอนดนตรีไทยที่ผ่านมา มีเหตุการณ์หรือประสบการณ์อะไรที่ประทับใจมากที่สุดตั้งแต่เริ่มทำโครงการ นี้ครับ

ความประทับใจน่าจะเป็นเรื่องที่ทุกๆ คนแสดงความรู้สึกของตัวเองออกมาว่ารู้สึกอย่างไรกับการเรียนดนตรีไทย รู้สึกอย่างไรกับตัวครูเก่งเอง และคำพูดที่ประทับใจเป็นคำสัญญาของทุกๆ คนว่าจะฝึกซ้อมเมื่อครูไม่อยู่ จะเรียนอีกถ้าคุณครูมา และคำถามที่เกิดขึ้นคือเมื่อไหร่สถานทูตฯ จะจัดโครงการแบบนี้อีก เราจะได้เจอกันอีกไหม ฉันจะมีโอกาสได้เรียนดนตรีไทยอีกไหม ครูเก่งสัญญาได้ไหมว่าจะกลับมาสอนอีก ครูเก่งถือว่านี่คือความสำเร็จของการสอนดนตรีไทยของครูเก่ง นี่คือการสำเร็จที่เรารู้สึกภูมิใจมากที่เราทำให้คำพูดและคำถามเหล่านั้น ออกมาจากจิตใจของคนไทยที่อยู่ในต่างแดนได้ค่ะ

และความประทับใจที่สำคัญไม่แพ้กัน คือ หัวใจของคนไทยที่ไม่ว่าจะอยู่แห่งใด ก็มีหัวใจที่เป็นไทย และรวมถึงความรู้สึกดี ความรัก ความผูกพันที่เกิดขึ้นระหว่างครูเก่งกับคนไทยในเยอรมนีทุกๆ ท่าน ซึ่งความประทับใจนี้จะอยู่ในใจครูเก่งไม่มีวันลืมเลือนเลยคะ

แล้วหากมีนักเรียนสนใจ สงสัยเรื่องดนตรีไทยจะติดต่อครูเก่งได้อย่างไรครับ

ติดต่อครูเก่งทางเว็บไซต์ก็ได้ค่ะที่ www.baankengkhim.com

หรือ facebook ในชื่อ ครูเก่ง โรงเรียนดนตรีบ้านเก่งขิม หรือ โทร +6618616661 ค่ะ



เรื่องสั้นจากปู่ว่าน – มะเร็งเต้านม

เมื่อเดือน พฤษภาคม 2004 ไปหาหมอครั้งแรก เพราะรู้สึกว่ามันมีอะไรผิดปกติอยู่ที่ตัวเอง สามารถสัมผัสเองได้ แต่แปลกที่หมอดูตรวจไม่เจอ พร้อมกับบอกดิฉันว่า อาจจะเป็นเพราะช่วงก่อนจะมีประจำเดือน บริเวณนั้นจึงเกิดอาการแข็งแบบนั้น เราก็ดีใจคิดว่า ดีเหมือนกันไม่เป็นไร อีกประมาณสองเดือนให้หลัง ดิฉันก็สัมผัสความรู้สึกผิดปกติอีกครั้ง และเพื่อความแน่ใจ จึงไปหาหมออีก

ครั้งที่สอง เนื่องมาจาก ไปตรวจครั้งแรก ก่อนจะมีประจำเดือน ครั้งนี้จึงไปหลังจากที่เป็นประจำเดือนแล้ว ดิฉันได้คุยกับสามีไว้แล้วว่า ให้สามีเข้าไปด้วย จะได้ช่วยกันฟังไม่ว่าผลจะออกมาเป็นอย่างไรก็ตาม ดิฉันได้ไปตรวจสุขภาพกับหมอกันใหม่ หลังจากการตรวจเช็คของหมอ ผลออกมาเหมือนเดิม คือปกติ พร้อมทั้งได้รับยาจากหมอให้น้ำมาνωดบริเวณเต้านม คุณหมอบอกว่า อาจจะเป็นเพราะอาการที่ดิฉันมีอยู่คือ ปวดหลัง และอาจจะเป็นไปได้ว่า ปวดหลังแล้ว ส่งผลมาถึงบริเวณเต้านม หลังจากที่ได้ดิฉันได้รับฟังผลจากการตรวจครั้งนี้ ดิฉันก็ยังมีความกังวลใจว่า ควรจะไปตรวจอีกหนึ่งครั้งดีไหม เพราะหมอกันนี้ก็ยังยืนยันเป็นครั้งที่สองแล้ว และสามีก็ไม่ค่อยว่าง แต่ทว่าเนื่องจากความกังวลที่ดิฉันมีตลอดเวลา จึงบอกตัวเองว่า ขอตรวจดูอีกครั้งเถอะ ถ้าหากผลคราวนี้ออกมาแล้วว่า เป็นปกติ ดิฉันก็จะไม่รบกวนสามีอีก สามีตกลงตามนั้น พร้อมทั้งได้วันนัดตรวจจากโรงพยาบาลแห่งใหม่ ที่สามีขอมารจากหมอสูติคนเก่าสำหรับภรรยาของที่นี่เขาจะมีว่าไม่เจ็บไข้ได้ป่วยอะไรก็ตามแต่เราจะต้องเริ่มตรวจจะหมอกันแรก คือหมอบริเวณหน้าอก แล้วหมอบริเวณหน้าอกจะแยกแยะอาการ และสาเหตุส่งไปหาหมอที่เก่งเฉพาะทางต่อไปค่ะ

วันที่ 6 สิงหาคม ดิฉันได้วันนัดตรวจจากโรงพยาบาล เริ่มจากการ จับและกั๊ก ๆ ๆ จากหมอสสูติคนแรก จากประสบการณ์เธอบอกเราว่า เธอค่อนข้างมั่นใจว่าพบก้อนอะไรสักอย่างที่บริเวณนมด้านซ้าย แต่เมื่อดูจากจอคอมพิวเตอร์ที่ใช้สูตรตรวจแล้ว ยังบอกไม่ได้ว่าคืออะไร เพื่อความแน่ใจ เธอจึงส่งดิฉันไปหาหมออีกคนหนึ่ง เพื่อจะไม่ให้มีการผิดพลาด ..ค่ะ..หลาย ๆ คนคงเริ่มจะคิดมั้งแล้วใช่ไหมคะว่า มันจะต้องมีอะไรแน่ ๆ แล้วเพราะหมอกันนี้เธอเองก็ไม่แน่ใจด้วยสิ ดิฉันเกือบจะเปลี่ยนความตั้งใจแล้วค่ะว่า ควรตรวจต่อไปหรือจะกลับบ้านดีหนอ สามีของดิฉันบอกว่า ไหน ๆ เราก็เสียเวลามาแล้ว ต้องเดินทางต่อไป... เอ้า..เดินก็เดินคะ ท่านผู้อ่านคะ

หมอกันที่สอง คนที่สาม คนที่สี่ ก็เข้ามาตรวจ จากที่ดิฉันมีความอาย เมื่อต้องปลดเสื้อให้หมอเหล่านั้้นจับนม แรก ๆ ก็เอามือปิด แต่เมื่อมีหมอหลาย ๆ คนเข้ามา ทำให้ดิฉันเลิกอายไปเลย คราวนี้หมอไม่ต้องบอกแล้วค่ะ ดิฉันปลดเองเลย จับเต้านมเสร็จ คุณหมอ ๆ ก็ส่งดิฉันต่อไปตรวจเครื่องมือต่อไปที่เรียกว่า “แมมโมกราฟี” จะชื่ออะไรก็ตามแต่ ความรู้สึกเราในตอนนั้น คิดว่า เป็นที่ทับทรวงท้อแท้ ใคร ๆ ที่รู้จักกลัวว่า เป็นยังงี้คงจะนึกภาพออกนะค่ะ คือเราต้องยืน แล้วก็เอานมของเราให้หมอจะวางบนแผ่นรองนั้น ก็อาจจะมีการหันซ้ายขวาหรือจัดมุมต่างๆ จนได้ทีก็จะกด แผ่นข้างบนมากดทับ ..โดย ...ไม่รู้จะอธิบายยังงี้เลยคะ ก็ไม่ใช่ว่า จะทนไม่ได้คะ แต่ว่ามันเจ็บคะ เจ็บมาก ๆ เลย เหมือนกับ โดนทับ โดนจับ เรียกว่าเสียความรู้สึกให้หมอฝรั่งทั่วหน้ากัน หมอทั้งสี่คน ค่อนข้างมั่นใจว่าสิ่งที่ตรวจพบนั้น มันต้องผิดปกติแน่นอน แต่ก็ยังบอกให้เราไม่ต้องกลัวเพราะ สิ่งสุดท้ายที่จะยืนยันได้แน่นอนที่สุดคือ จะต้องผ่าตัดเอาชิ้นเนื้อส่งไปตรวจยังห้องปฏิบัติการ ตอนนั้นเราเริ่มหือออแล้วคะ เพราะคำว่าผ่าตัด เราก็เริ่มกลัวแล้ว พร้อมทั้งลงโทษตัวเองที่อยากจะตรวจครั้งที่สาม ไหน ๆ ก็ไหน ๆ เราโดนส่งตัวไปทำการผ่าตัดตามคำพูดของหมอ ไปยังอีกห้องหนึ่ง ที่นั่นน้อยเป็นผู้หญิงทั้งสองคน เขามารออธิบายให้เราฟังว่า จะโดนฉีดยาชาเข้าไปบริเวณเต้านม ดิฉันก็เลยถามว่า ผ่าตัดแล้ว ไม่ให้ดิฉันนอนหรือ ดิฉันกลัว หมอเขาก็เลยบอกว่า มันไม่ได้ยากกลัว อย่างนั้นหรือ ก็แค่ฉีดยาชา แล้วเขาก็จะดู จอคอมพิวเตอร์ บอกทิศทาง อีกคนก็จะสอด เข็มเหมือนร้อยพวงมาลัย (เรียกเองคะ เพราะรูปทรงคล้ายกันกะเข็มร้อยพวงมาลัยบ้านเรา) ลองคิดดูนะค่ะว่า เราสามารถมองเห็น และได้ยิน ที่หมอเขาพูดกัน “ซ้ายนิด ขวาหน่อย” ไม่ใช่ๆ ตรงนี้ ตรงนั้น ใช่ๆ เอานะ เขาก็จะกด ..คลิก” ดังเข้าดังออกจนครบห้าครั้ง ...โดย...ถึงจะบอกว่าไม่เจ็บ แต่ก็รู้สึกเจ็บค่ะ รู้สึกกลัว รู้สึกเจ็บ อีกทั้งต้องคอยจ้องมองจอคอมพิวเตอร์ และสามีคนที่ยืนคอยให้กำลังใจ ให้ดิฉันปลอบใจตัวเองว่า “สู้ๆ” ทั้ง ๆ ที่มีสีหน้าไม่ค่อยดีแล้วก็ตาม โดนเจาะไปห้าที่ หลังจากหมอบอกว่าเสร็จแล้ว สามีพุงดิฉันลงจากเตียง การตรวจในวันนั้นใช้เวลาทั้งหมดเจ็ดชั่วโมง หมอบอกว่า ให้มาฟังผลอีกทีวันที่สิบสิงหาคม ณ ตอนนั้น บอกตรงๆ เลยนะค่ะว่า ถึงจะกลัวจากการตรวจเช็คอยู่บ้าง ก็ยังคิดเข้าข้างตัวเองว่า “ไม่ใช่ มะเร็งแน่นอน”

ผลตรวจเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2547 เป็นวันที่ทำให้ดิฉันหลังน้ำตาหลายกระเบาะ เมื่อทราบผลอย่างแน่นอนว่า

ระหว่างทางที่จะ
ขับรถกลับบ้าน
...เราทั้งคู่กอดคอกัน
ร้องไห้อยู่ในรถ...



“มะเร็งไม่ได้ร้าย
อย่างที่คิด เพราะ
มันทำให้ ดิฉัน...
ไม่ผลัดวันประกัน
พรุ่ง เพราะไม่รู้
ว่าตัวเองจะอยู่ได้นานแค่ไหน”

เราเป็น “ดิฉันเป็นมะเร็งเต้านม” เมื่อฟังผลตรวจจากหมอแล้ว ก็ยังนึกแปลกใจที่ตัวเองไม่โยยวาย หรือร้องไห้ เพราะคำว่า “มะเร็ง” ไม่ใช่สิ่งตึ๊ง หลังจากรู้ที่หมอบอกข่าวร้ายนี้แล้ว ดิฉันยังต้องทำการตัดสินใจ ในอีกหลายๆ สิ่งที่ไม่รู้ เริ่มจากการตัดสินใจที่จะเลือกการผ่าตัดต่อมน้ำเหลืองว่า จะตัดออกทั้งหมดหรือจะเอาออกเป็นบางส่วน ซึ่งอย่างหลังจะเป็นวิวัฒนาการค่อนข้างใหม่ เชื่อถือได้มากกว่า 90% และการเอาออกทั้งหมดในบางครั้งก็จะมีปัญหา ดิฉันแขนขวามีประมาณ 10% แล้วจึงเริ่มคิดแล้วว่า จะเลือกอันไหน ก็ไม่รู้จักสักกะอย่าง จึงขอเวลาหมอลักนิด เพื่อขออ่านในอินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นความรู้เพิ่มเติมก่อน แล้วจะนำมาประกอบการตัดสินใจ หลังจากหมอคอยนัดวันเวลา พร้อมทั้งปลอบใจดิฉัน ดิฉันหันไปมองหน้าสามีซึ่งนั่งทำตาเศร้าอยู่ เขานั่งเฉยๆ ไม่ช่วยแปลเลย จนต้องตะคอก ให้เขาช่วยฟังที่หมอบอกเพราะดิฉันไม่เข้าใจ ถ้าจะเปรียบกับมวย ความรู้สึกที่ว่าโดนหมัด ก็คงจะเป็นแบบนี้แหละค่ะ ระหว่างที่นั่งรอจะกลับบ้าน เกิดคำถามขึ้นในใจหลายต่อหลายครั้งว่า “ทำไมและก็ทำไม” มันรวดเร็ว จนไม่มีเวลาดั้งตัวเลยคะ หันหน้าไปมองสามี .. ระหว่างทางที่จะขับรถกลับบ้าน แต่พอมองเห็นหน้าสามีเท่านั้นแหละ .. ทำหน้าตาที่พัง จนเขาต้องหาที่จอดรถ และบอกว่าขับไปต่อไม่ได้แล้วขอจอดให้ก่อน เราทั้งคู่ก็อดคอกันร้องไห้อยู่ในรถนั้นแหละค่ะ ร้องไห้จนไม่มีน้ำตา แล้วก็กลับบ้าน ดิฉันบอกกับสามีว่า ไหนๆ ก็จะไปอยู่โรงพยาบาลแล้ว และเหตุการณ์ต่อไปจะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ วันนั้นดิฉันขอดื่มชokolให้กับความสุขของตัวเอง ซึ่งวิธีนี้ไม่ดีนะค่ะ ดื่มหล้าเพื่อดับความทุกข์ที่ .. นอง ๆ เพื่อน ๆ อย่าเอาเป็นตัวอย่างนะค่ะ

ดิฉันจัดการทำอาหาร อีสานของโปรด กินคนเดียว พร้อมทั้งยังให้สามีไปรับลูกชายคนเล็กที่บ้านคุณปู่อีกด้วย เพราะเราใช้เวลาทั้งวันอยู่ที่โรงพยาบาล พร้อมทั้งบอกให้สามีกินข้าวที่บ้านของพ่อเขาเลย เราไม่ทำเผื่อ (ตอนนั้นรู้สึก ว่า ตนเองไม่แคร์ใครเลย) สามีของดิฉันไปทั้งบ้านพ่อและแม่ของเขา (พ่อกะแม่เขาเลิกกันไม่ได้อยู่ด้วยกัน) สามีของดิฉันไปแจ้งข่าวและไปนั่งร้องไห้ให้กับพ่อและแม่ ผู้ชายตัวโตๆ ร้องไห้จนตาบวม เมื่อสามีกลับมาถึงบ้าน ดิฉันเริ่มได้ทีแล้ว เปิดเพลงจัดคอนเสิร์ตที่บ้าน อยู่คนเดียว บอกกะตัวเองว่าจะไม่ร้องไห้แล้วนะ แคว้นนี้เท่านั้น

วันรุ่งขึ้น ดิฉันเก็บเสื้อผ้าไปนอนโรงพยาบาลแทนที่จะเป็นบ้านเหมือนเคยอยู่ มันไม่ใช่เลย สิ่งที่ดีฉันจะต้องทำก็

คือ ต้องถูกตรวจเช็คร่างกาย หลายต่อหลายอย่าง เพื่อเตรียมความพร้อมในการผ่าตัดครั้งนี้ ในเย็นวันนั้น ดิฉันได้เจอหมอที่จะผ่าตัด ดิฉันแปลกใจมาก ๆ เพราะไม่คิดว่าเขาจะคุยด้วยเรียกว่ามีทั้งหมอมและก็ผู้ช่วย เขามาแนะนำพร้อมทั้งให้ดิฉันสอบถาม ถ้าหากว่ามีคำถาม โอ้โห... ดิฉันมีคำถามเยอะมาก ก็คนมันเครียด จนไม่รู้ว่าจะเปรียบกับอะไรแล้ว ก็เลยถามหมอมว่า ไหนๆ ก็ไหนๆ แล้ว ขอให้หมอม้าออก ทั้งสองข้างเลยได้ไหม หรือไม่ก็ตัดออกไปเลย เพราะเป็นตัวทำปัญหา จะได้เป็นการยกเครื่องให้ใหม่ ใ้ที่น้อยๆ ก็จะได้กลับมาตั้งเหมือนเดิม เพราะจะยอมเจ็บแค่ครั้งนี่ครั้งเดียว หมอม้าคะ หันมาบอกกะดิฉันว่า ถ้าจะทำแบบนั้นดิฉันต้องไปหาหมอเสริมความงาม ไม่ใช่เขา เขาจะทำให้แค่ข้างที่เป็นมะเร็งเท่านั้น เรียกว่าวันอยู่ทั้งวัน ในวันนี้เดียวออก เดียวเข้า เดียวทำนั้น เดียวทำนี้ และหลังจากนั้น เขาก็ส่งดิฉันไปอีกโรงพยาบาลหนึ่ง เพราะเขาบอกว่า เครื่องมือที่จะตรวจนั้นไม่มี ซึ่งเขาก็มีบริการแท็กซี่ให้ ดิฉันก็ไปกับสามีตามเคยคะ สงสารเขาเหมือนกัน ที่จริงแล้วเขามีกงานด่วนที่ต้องทำ แต่เขาก็ไม่ไปเพราะเขาต้องการอยู่เป็นเพื่อนดิฉัน หมอมออธิบายกับดิฉันว่า เขาจะต้องฉีดยาเข้าบริเวณเต้านม เพื่อที่หมอมจะสามารถมองเห็นบริเวณที่จะผ่าตัดได้ ซึ่งวันนี้ก็ผ่านไปด้วยดี ทุกอย่างเตรียมการไว้พร้อม จนเรางง..เลยแหละค่ะ

ช่วงเวลา 5 ปีแรก เป็นช่วงที่เสี่ยงมากที่สุด ดังนั้นการรักษาที่ดิฉันได้รับจึงเป็นช่วงที่ต้องทำตามคำสั่งของหมออย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นการกินยา ฉายรังสีให้เคมี และฉีดยารวมไปถึงสิ่งที่ดิฉันได้เรียนรู้และอยู่กะมันมาจนถึงทุกวันนี้ หมอที่ตรวจไม่เคยบอกว่า ดิฉันจะหาย 100% เพราะคนที่ป่วยเป็นมะเร็งนั้น มันอาจจะหายขาด หรือมะเร็งอาจจะกลับมาเยือนอีกก็ได้

มุมหนึ่งของโรคนี้ ที่ทำให้ดิฉันรู้สึกวามะเร็งไม่ได้ร้ายอย่างที่คิด เพราะมันทำให้ ดิฉันตัดสินใจอะไรๆ ได้ง่ายขึ้น ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่รู้ว่าตัวเองจะอยู่ได้นานแค่ไหน จากที่ชอบรอพรุ่งนี้หรือเดี๋ยวก่อน กลายเป็นว่าดิฉันต้องพยายามทำทันที อยากเที่ยวก็เที่ยว การอยากกินก็กิน เพราะกลัวว่าจะไม่ได้กินเลยทำให้เรามีหุ่นที่อวบอ้วนขึ้นมาในวันนี้ค่ะ



หลงรัก “โครเอเชีย”

โครเอเชีย มีเมืองหลวงชื่อ กรุงซาเกรบ (Zagreb) เป็นหนึ่งในกลุ่มประเทศยูโกสลาเวียในอดีต ซึ่งประกอบด้วย โครเอเชีย มาเซโดเนีย เซอร์เบีย สโลวีเนีย มอนเตเนโกรและบอสเนีย-เฮอร์เซโกวีนา ถ้านึกไม่ออกกว่าคือประเทศอะไรลองนึกถึงนายพลติโตผู้นำซึ่งทำให้โครเอเชียในอดีตรุ่งเรืองก็ได้ โครเอเชียเรียกตัวเองว่า Hrvatska ค่ะ เหมือนประเทศเยอรมนีเรียกตัวเองว่า Deutschland นั่นแหละค่ะ ถ้าดูตามแผนที่โครเอเชียจะมีพื้นที่ขนานยาวตรงข้ามฝั่งทะเลกับประเทศอิตาลี พื้นที่หนึ่งของโครเอเชียทางแคว้น Istra อยู่ไม่ไกลจากเวนิสมากนัก พื้นที่ส่วนอื่นจะยาวขนานกับประเทศอิตาลีตั้งแต่ประมาณช่วงบนสุดของรูปธงชาติไปจนถึงเกือบถึงเส้นธงเท่านั้น (ธงชาติเป็นสัญลักษณ์เปรียบเทียบกับแผนที่ประเทศอิตาลีเหมือนแผนที่ประเทศไทยเปรียบเป็นขวานทองหรือตอนนี้จะกลายเป็นขวานบินไปแล้วก็ไม่ว่า) โครเอเชียแบ่งเป็นภาคต่าง ๆ โดยครั้งนี้ฉันมีโอกาสไปเยือนทางภาคเหนือคือแคว้น Istra

การเดินทางไปโครเอเชียของฉันครั้งนี้เริ่มจากการไปออกกำลังกายที่ฟิตเนสและได้รู้จักเพื่อนสาวชาวโครเอเชียคนนิสัยดีสุดแสนจะน่ารักและบ้าออกกำลังกาย(เหมือนฉัน)คนหนึ่ง เธอและสามีเคยไปอยู่เมืองไทยมาพักหนึ่งทั้งคู่หลงรักเมืองไทยและคนไทย หลังจากเรารู้จักกันได้ปีเศษ ๆ เธอก็ชวนฉันไปเที่ยวบ้านเกิดของเธอโดยเธอมีบ้านหลังน้อยแสนงามน่าอยู่ ที่เมืองลาบิน (Labin) ในแคว้น Istra ฉันตอบตกลงทันทีที่ตามประสานใจง่ายและชอบเที่ยว จากเยอรมนีเราบินออกจากสนามบินเมืองโคโลญจน์ จุดหมายปลายทางเมืองริเยกา (Rijeka) การเดินทางจากเยอรมนีไปแคว้น Istra มีหลายวิธี เช่น นั่งเครื่องบินไปลงที่เมือง Pula หรือจะโดยสารรถบัสหรือไปรถส่วนตัวก็ได้ Rijeka เป็นเกาะที่มีสะพานเชื่อมต่อกับแผ่นดินใหญ่ ซึ่งส่วนที่เป็นสนามบินจะอยู่บน

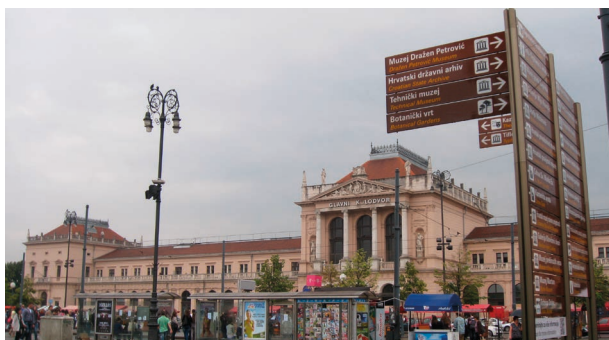
เกาะ ส่วนของเมืองจะอยู่ที่ฝั่งแผ่นดินใหญ่ จากสนามบินสามารถนั่งรถบัสเข้าเมืองได้ รถบัสจะรอรับผู้โดยสารตามตารางเที่ยวบิน และเนื่องจากฉันเดินทางไปกับเพื่อนสาวโครเอเชียเราจึงมีชาวรถมารับถึงสนามบินแถมพาไปเที่ยวบ้านด้วย ราชรถมีสารพัดเป็นสาวใหญ่วัยดีที่สะโพกหุ้มของเพื่อนที่ขับรถขึ้นเขาลงเขาเลี้ยวโค้งหักศอกได้ดีเยี่ยม บ้านของเธออยู่ใกล้ชายฝั่งทะเลที่เมืองบาสกา (Baska) และแบ่งห้องพักให้เช่าด้วยค่ะ เมืองบาสกา เป็นเมืองชายฝั่งทะเลอีกแห่งหนึ่งของโครเอเชีย อยู่ห่างจากสนามบินริเยกา หากเดินทางโดยรถยนต์ใช้เวลาประมาณเกือบชั่วโมง ตอนที่ฉันไปเป็นปลายเดือน พ.ค.ยังไม่ใช่อากาศท่องเที่ยวและยังไม่ใช่วัยปิดภาคเรียนฤดูร้อนของยุโรป ชายหาดจึงยังไม่มีคนหนาแน่นมากนัก หากเป็นช่วงกลางเดือนมิถุนายนถึงสิ้นเดือนสิงหาคม ตามชายหาดจะเต็มไปด้วยนักท่องเที่ยว พี่สะใภ้ของเพื่อนบอกว่า บางที่ถึงกับมีศึกแย่งที่นั่งนอนตากแดดตามชายหาดกันเลยทีเดียว ฮ่าๆ เป็นครั้งแรกที่ฉันได้เห็นชายหาดของโครเอเชีย ส่วนใหญ่เป็นหิน แต่ที่ชอบมากคือน้ำใสไหลเย็นเห็นตัวปลาจริงๆ เราเดินเล่นตามชายหาด ชมบ้านเมืองแถวนั้นและทานอาหารกลางวันง่าย ๆ แล้วก็นั่งรถบัสเข้าเมืองบนฝั่งแผ่นดินใหญ่ พี่สะใภ้ของเพื่อนมีธุระจึงไปส่งพวกเราไม่ได้ พวกเราจึงต้องนั่งรถโดยสารประจำทางจาก Baska เข้า Rijeka รถบัสที่เรานั่งวิ่งไปบนถนนเลียบริมชายฝั่งทะเลเกือบตลอดทาง ทำให้การเดินทางเพลิดเพลินมากค่ะ รถโดยสารคันนี้มีคนขับรถสำรองนั่งคู่กับคนขับไปตลอดทาง และระหว่างทางจะจอดรับผู้โดยสารเพียงไม่กี่แห่งภายในระยะสัปดาห์ที่ฉันนั่งรถโดยสารประมาณ 10€ เพื่อนของเพื่อนมารับพวกเราที่ Rijeka พาไปเมืองลาบินซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางหลักของทริปนี้และเป็นที่ซุกหัวนอนของฉันด้วย เพื่อเป็นการต้อนรับมิตรรักต่างแดน เพื่อนพาแวะชมเมืองตามชายฝั่งทะเลอีกสองสามเมือง กว่าจะถึงจุดหมายปลายทางที่เมืองลาบินก็เกือบสองทุ่มเรานำกระเป๋าไปเก็บไว้ที่บ้าน แล้วไปทานอาหารเย็นบ้านเพื่อนก่อนกลับบ้านนอน

วันรุ่งขึ้นเราไปเดินเล่นชายหาดที่เมืองราบัค (Rabac) ห่างจากบ้านเพื่อนประมาณสามกิโลเมตร สามารถเดินข้ามเขาไปได้แต่เราโชคไม่ดี(ตลอด) บังเอิญโซเฟอร์ที่รับเรามาจากริเยกาเมื่อวานจะไปที่นั่นพอดี เราเลยได้อาศัยรถไปด้วย ชายหาดของที่นี่เหมือนกับเมืองบาสกาเป็นแนวหาดหินมีคนลงไปว่ายน้ำประปราย และคง





ท่องเที่ยวยุโรป โดย คนชอบเที่ยว



เป็นเพราะยังเป็นปลายฤดูใบไม้ผลิน้ำทะเลยังไม่อุ่นเท่าไร ตามชายหาดมีนักท่องเที่ยวจำนวนไม่มากนักนอนอาบแดดเพื่อที่จะได้ผิวสีแทน เราเดินเล่นไปจนสุดชายหาด ขากลับให้รางวัลเดินแก่งแกตัวเองด้วยไอศกรีมคนละถ้วย หมดเวลาครึ่งวันแรกไปเรียบร้อยแล้ว ครึ่งวันหลังฉันได้รับเกียรติให้ไปสอนทำอาหารไทยให้กับกลุ่มแม่บ้านโครเอเชียจำนวน 12 คน จึงจำเป็นต้องไปจ่ายตลาดและเตรียมสอนทำอาหาร งานนี้เหนื่อยพอสมควรเลยแหละ

วันที่สาม ฉันขอเดินเล่นในเขตเมืองเก่าที่ลาบินคนเดียว ปล่อยให้เพื่อนสาวดูแลคนงานที่มาต่อเติมบ้าน ตัวเมืองเก่าตั้งอยู่บนเนินเขา มีศูนย์ข้อมูลนักท่องเที่ยว ไปรษณีย์ โบสถ์คริสต์ นิกายแคทอลิกตั้งอยู่ท่ามกลางบ้านหลังเล็กหลังน้อยที่มีหลังคาสีแดง ซึ่งรัฐบาลมีกฎ(หมาย)กำหนดให้บ้านทั้งที่สร้างใหม่และบ้านเก่าที่ซ่อมแซมมุงหลังคาด้วยกระเบื้องสีแดงเท่านั้น ฉันขึ้นไปชมเมืองลาบินและรำลึกจากบนหอรบะฆัง จึงมองเห็นบ้านหลังคาสีแดงเต็มไปหมด

วันที่สี่เพื่อนของเพื่อน(อีกคน)ทำงานเป็นบรรณารักษ์อยู่ที่ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยพูลา (University of Pula) สาวใหญ่ใจดีคนนี้เป็นคนเคยเจอเธอ เมื่อครั้งที่เธอมาเที่ยวเยอรมนี เธอมีข้อเสนอว่า ถ้าอยากอาศัยรถไปกับเธอเพื่อไปเมืองพูลา เธอก็ยินดี และจะออกเดินทางเวลาเจ็ดโมงเช้า เพราะเธอต้องเข้าทำงานแปดโมงเช้า เพื่อนสาวกับฉันก็เลยตื่นเช้าเลยเลือกที่จะนั่งรถประจำทางตามไปที่หลัง ขากลับค่อยขอลับบ้านกับเธอ เมืองพูลาเป็นเมืองตากอากาศชายทะเลอีกเมือง

หนึ่งของโครเอเชีย ในแคว้นIstra มีมหาวิทยาลัยเก่าแก่ตั้งอยู่และยังมีอิทธิพลของอิตาลีเล็กน้อยเหลืออยู่มาก ใจกลางเมืองมีโคลีเซียมขนาดใหญ่โดมโหฬารตั้งอยู่ จึงได้สมญานามว่า second Rome หรือโรมแห่งที่สอง ในอดีต พื้นที่ส่วนนี้เคยตกเป็นเมืองขึ้นของอิตาลีมาก่อน ในโรงเรียนยังมีการเรียนการสอนภาษาอิตาลีอยู่ด้วย ผู้คนที่นั่นสามารถใช้ภาษาอิตาลีได้ดีเท่ากับภาษาแม่เลยทีเดียว เรานัดเจอเพื่อนสาวที่จัตุรัสในเมืองตอนใกล้เที่ยงแล้วจึงไปทานอาหารกลางวันง่าย ๆ ด้วยกัน จากนั้นได้ไปเที่ยวตลาดนัด ฉันถือโอกาสซื้อดอกไม้ต้นไม้น่ารักๆ ให้เพื่อนเพื่อเป็นการขอบคุณที่เธอให้ฉันอาศัยชุกหัวนอนและเลี้ยงดูอุปนิสัยทั้งหลายคืน ครั้งใกล้เวลาที่เพื่อนสาวต้องกลับไปทำงานหลังพักผ่อนอาหารกลางวัน เราจึงเอาข้าวของที่ซื้อไปฝากไว้ที่ทำงานของเธอ เพราะเราจะไปเดินชมเมืองต่อไปอีก เราจึงมีโอกาสเยี่ยมชมห้องสมุดของมหาวิทยาลัยพูลา ซึ่งมีหนังสือเก่าแก่มีค่ามากมายและพบปะผู้คนทั่วไปต้องเสียค่าเข้าเยี่ยมชม แต่เราใช้เส้นหญ้าเข้าไปชมฟรีค่ะ ออกจากห้องสมุดเราไปเดินชมเมืองจนเมื่อยขา และแวะทานไอศกรีมเป็นรางวัลให้ตัวเองอีกเช่นเคย

วันสุดท้ายของทริปนี้ฉันต้องตื่นแต่เช้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะรถประจำทางจากเมืองลาบินไปกรุง Zagreb จะออกเดินทางเที่ยวแรกเวลา 06.15 น. ฉันอยากไปเดินเล่นที่กรุงซาเกรบก่อนบินกลับเยอรมนี จึงต้องออกเดินทางด้วยรถเที่ยวแรกซึ่งใช้เวลาประมาณสี่ชั่วโมงเศษ ๆ โดยเพื่อนนั่งรถมาส่งด้วย ด้วยความเป็นห่วง และเดินทางถึงกรุงซาเกรบเวลาประมาณสิบโมงกว่า ๆ ฉัน

ฝากกระเป๋าเดินทางไว้ที่ที่รับฝากกระเป๋าในสถานีรถประจำทางที่กรุงซาเกรบเสียค่าธรรมเนียมไปประมาณ 4 € ก่อนออกไปชมเมือง ฉันได้ตรวจสอบตารางเวลารถที่จะไปสนามบินเพื่อจะได้วางแผนกลับมาให้ทันเวลา ช่วงสี่ห้าวันที่โครเอเชีย ฉันโชคดีที่อากาศดีตลอด ไม่ร้อนไม่หนาวจนเกินไปและไม่มีฝนตก แต่วันนี้ที่กรุงซาเกรบฝนตกยังกะฟ้ารั่วเนื่องจาก เราใช้วิธีเดินชมเมือง จึงต้องวิ่งหลบฝนกันเป็นระยะๆ กรุงซาเกรบดูทันสมัยและสวยงามเหมือนเมืองหลวงทั่วโลก และมีสถานที่ที่น่าสนใจมากมายหลายแห่ง มีพิพิธภัณฑ์แห่งการเลิกรา (museum of Broken Relationships) ด้วย ฉันได้แต่เดินผ่านและถ่ายรูปด้วยความลำบากเพราะฝนตก (หนัก) เราเดินหลบฝนจนเกือบเปียก เพื่อนบอกว่าอย่ากระนั้นเลย เราไปหารางวัลการเดิน (หลบฝน) เก่งของเราด้วยการไปนั่งจิบกาแฟแก้วเล็กๆ กันดีกว่า ฉันตอบตกลงทันที ร้านกาแฟร้านเล็กๆ ชื่อร้าน Amelie ตกแต่งน่ารักอยู่ไม่ไกลจากมหาวิทยาลัยซาเกรบนัก เค้กและกาแฟรสชาติอร่อย บรรยากาศดี ใครไปเที่ยวกรุงซาเกรบอย่าลืมแวะไปนะค่ะ ภายหลังออกจากร้านกาแฟ เราไปเดินตลาดนัดชายฝั่งแม่น้ำและสินค้าานาชนิด ขณะเดินชมสินค้า จู่ๆ ฉันก็ได้ยินเสียงสนทนาด้วยภาษาที่ฉันเข้าใจ จึงขยับเข้าไปใกล้ ๆ เพื่อจะได้ฟังให้ชัดเจน ปรากฏว่า เป็นกลุ่มนักท่องเที่ยวชาวไทยค่ะ หลังจากเราเดินเที่ยวเมืองหลวงของโครเอเชียพอหอมปากหอมคอ เราต้องเดินกลับไปที่สถานีรถประจำทางเพื่อขอรับกระเป๋าและเดินทางไปสนามบิน ลาแล้วไม่ลาเลย โครเอเชียคงมีโอกาสได้กลับไปอีกแน่นอน



Tagestour zum Thai Elephant Conservation Center



In Thailand gehören die Elefanten schon seit einigen Jahren zu den bedrohten Tierarten, und man schätzt ihre heutige Zahl auf nur noch 3.000 bis 4.000 Exemplare. Seitdem bereits in den 60er Jahren die Motorisierung in Thailands Holzindustrie einsetzte und ab den 70er Jahren die Abholzung aus Naturschutz eingeschränkt wurde, wurde der Arbeitselefant immer weniger benötigt. Nur in besonders schwierigem Terrain setzt man noch Arbeitselefanten ein. So blieb den heutigen Mahouts (Elefanten-Führern) nichts anderes übrig, als ihre Tiere für Touristenshows oder Reittiere bei Trekking-Touren anzubieten.

Um den Artenschutz zu gewährleisten, Arbeitselefanten und ihre Mahouts auszubilden, aber auch kranken Elefanten behandeln zu können, wurde (u.a.) 1992 das Thai Elephant Conservation Center, das ca. 28 km hinter Lampang an der Hauptstraße nach Chiang Mai in der Nähe des kleinen Dorfes Thung Kwian liegt, offiziell von Prinzessin Sirindhorn eröffnet. Das waldbedeckte Areal befindet sich in einem Talkessel und ist rund 380 Rai groß (1 rai = 1.600 m²). Im Areal befindet sich auch ein großer See, in dem die Elefanten baden können, Anbauflächen für Elefantenfutter (Zuckerrohr und Gras), ein Trainings- und ein Vorführplatz sowie Unterkünfte und Souvenirshops. Weiterhin gibt es hier eine Mahout-Training-Schule und sogar eine Elefantenklinik, wo kranke Elefanten behandelt werden können.

Für Touristen ist es hier sehr interessant, erfährt man doch hier nicht nur einiges über die 5-jährige Ausbildung der Elefanten und ihre Lebensweise, sondern kann auch eine schöne Elefanten-Show sehen. Vorführungen für Touristen werden mehrmals täglich abgehalten und sind in ganz Thailand bekannt. Es lohnt sich, schon früh vor Ort zu sein, um z.B. die Elefanten beim Baden zu beobachten und zu fotografieren. Überhaupt gibt es hier zahlreiche Fotomotive. Die Krönung sind Elefanten-Ausflüge auf den Rücken der Elefanten.

Papier aus Elefantendung

Im Elefanten-Center kann man auch die Herstellung von Papier aus Elefantendung beobachten. Bei Nachfrage erklärt man mir, dass ein ausgewachsener Elefant am Tag bis zu 200 kg Futter frisst und auch bis zu 50 kg Dung erzeugen kann. Aus 25 kg wiederum lassen sich im Schnitt bis zu 100 Blatt Papier herstellen. Die ungewöhnliche Herstellung verläuft dann folgendermaßen ab, sobald der Dung an Ort und Stelle gebracht wurde:



Bild 1: Zunächst wird der Dung in mehrere mit Wasser gefüllte Stahlfässer eingefüllt. Danach werden die Stahlfässer mit Holz und Holzkohle erhitzt, und man gibt der Masse Wasserstoffoxid und Natriumsilikat-Zusätze bei, um Bakterien, die sich im Dung befinden, zu vernichten.



Bild 2 – 3: Danach wird nur der Dung aus den Fässern herausgeholt und in eine Art große Wanne gefüllt. Eine in der Wanne eingebaute Umwälzmaschine zerkleinert nun den Dung unter Zusatz von Wasser so lange, bis nur noch kleinste Fasern zu erkennen sind. Danach wird der Masse Farbe zugesetzt. Hat sich die Farbe gleichmäßig in den Fasern verteilt, wird das Wasser soweit abgelassen, bis nur noch eine weiche Masse übrig bleibt.



Bild 4: Die gefärbte Dungmasse wird aus der Wanne entnommen, woraus etwa 300 Gramm schwere Bälle geformt werden. Nun wird eine bestimmte Anzahl dieser Bälle mit einem bestimmten Anteil an Wasser in einer anderen gefüllten Stahlwanne so lange erneut verrührt, bis sich der Dung im Wasser gleichmäßig verteilt hat.



Bild 5 - Zuletzt setzt man ein feinmaschiges Sieb bis etwa zur Hälfte in die Stahlwanne. Hat sich eine genügende Menge dieser Mixtur auf das Sieb abgesetzt, wird es langsam herausgenommen. Man sieht nun eine dünne farbige Schicht, die sich auf dem Sieb abgesetzt hat. Danach wird das Sieb in die Sonne gestellt, wo es schließlich trocknet. Das Papier selber ist nicht ganz glatt und erinnert eher an Raufaserpapier. Die fertigen Produkte landen dann in den Souvenirshops.



© Wilfried Stevens, Düsseldorf





กรรมดีที่ไม่ควรมองข้าม

โดย พระไพศาล วิสาโล

พยาบาล ผู้หนึ่งเมื่อรู้ว่าคนไข้ของตนอยู่ในระยะสุดท้าย เธออยากทำความประสงค์ครั้งสุดท้ายของเธอให้เป็นจริง นั่นคือ ขอลับไปตายที่บ้านท่ามกลางญาติพี่น้อง แต่เธอเป็นคนยากจน ไม่มีเงินจ้างรถจากหาตใหญ่ไปยังบ้านเกิดที่ชัยภูมิซึ่งไกลกว่าพันกิโลเมตร เธอจึงวิ่งเดินขอเงินช่วยเหลือจากโรงพยาบาล แต่ก็ยังไม่พอ ต้องเรียไรเพิ่มเติ่มจากผู้มีจิตศรัทธา ขณะเดียวกันก็ต้องติดต่อประสานงานกับโรงพยาบาลตำบลที่ชัยภูมิ เพื่อให้การดูแลเธอเมื่อกลับถึงบ้าน รวมทั้งจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น ออกซิเจน เพื่อให้เธอจากไปอย่างสงบ

ทั้งหมดนี้เธอต้องทำเองหมดเพราะโรงพยาบาลของเธอไม่มีระบบรองรับสำหรับกรณีแบบนี้ งานประจำของเธอก็มากอยู่แล้ว เมื่อมาช่วยเหลือคนไข้รายนี้ให้กลับถึงบ้านด้วยดี ซึ่งเป็นเรื่องนอกเหนือความรับผิดชอบของเธอ เธอจึงเหนื่อยมาก เพื่อนหลายคนยื่นมือมาช่วยเหลือเธอ แต่มีบางคนไม่เพียงยืดย่อยๆ แต่ยังพูดว่า สงสัยเธอเคยทำกรรมกับคนไข้คนนี้นัก่อนในชาติที่แล้ว ชาตินี้ก็ต้องชดใช้กรรมด้วยการวิ่งช่วยเขาจนเหนื่อยอ่อน

คำพูดดังกล่าวนี้ชวนน่าสนใจ เพราะระยะหลังมีคนคิดแบบนี้มากขึ้น เคยมีสามีผู้หนึ่งทำงานมาดูแลภรรยาที่ป่วยเป็นมะเร็งด้วยความใส่ใจ เขาทุ่มเทให้กับเธอตลอดทั้งวันทั้งคืน ไม่เว้นแม้กระทั่งเช็ดอุจจาระปัสสาวะให้เธอ เพื่อนบ้านหลายคนเมื่อรู้เช่นนั้นก็พูดขึ้นว่า ชาติที่แล้วเขาคงทำกรรมกับผู้หญิงคนนี้เอาไว้ ชาตินี้จึงต้องมาชดใช้กรรม ด้วยการรับใช้เธออย่างลำบากลำบน

อันที่จริงสิ่งที่พยาบาลและสามีผู้ป่วยทำนั้น เป็นเรื่องที่น่าชื่นชมอย่างยิ่ง แต่เมื่อมองว่าทั้งสองท่านกำลังชดใช้กรรม (ไม่ดี) ที่เคยทำในอดีต การกระทำซึ่งควรถือเป็นแบบอย่าง ที่พึงปฏิบัติตาม จึงมีสถานะไม่ต่างจากชะตากรรมจากของนักโทษที่กำลังชดใช้ความผิดที่ได้ทำ คำพูดเช่นนั้นแทนที่จะให้กำลังใจเขา กลับเป็นการซ้ำเติมเสียอีก คำถามก็คืออะไรทำให้ผู้คนมีความคิดเช่นนั้น

คำตอบเห็นจะอยู่ตรงที่ว่า ผู้คนจำนวนไม่น้อยมีความคิดเหมารวมว่า เมื่อใดที่ใครก็ตามประสบความยากลำบาก แม้เป็นผลจากการทำความดี ก็ถือว่าเป็นการใช้กรรมไปหมด แต่เหตุใดจึงไม่มองว่า การทำความดีแม้ประสบความยากลำบากนั้น เป็นการสร้างกรรมดี หาใช่การชดใช้กรรมไม่ พูดอีกอย่างก็คือ ทุกวันนี้ผู้คนจำนวนมาก แยกไม่ออกระหว่างการสร้างกรรมดี กับ การชดใช้กรรม

การชดใช้กรรมนั้น หมายถึง การ “ถูกกระทำ” หรือ จำต้องเผชิญกับสภาพที่ไม่พึงปรารถนาอันเป็นผลจากการกระทำของตน อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ (เช่น ขโมยที่

ถูกจำคุกเพราะลักทรัพย์ หรือป่วยหนักเพราะติดเหล้า) ส่วนการสร้างกรรมดีนั้น หมายถึงการ “เลือกที่จะทำดี” ทั้งๆที่ไม่ทำก็ได้ ดังเช่นพยาบาลและสามีผู้ป่วยที่กล่าวถึง หากจะนิ่งดูโดยไม่ยอมชวนชวยช่วยเหลือคนไข้และภรรยา ก็ย่อมได้ แต่ทั้งสองเลือกทำสิ่งตรงข้าม ไม่มีอะไรมาบังคับหรือกระทำให้ทั้งสองต้องเสียสละอย่างนั้น นอกจากมโนธรรมสำนึกหรือเมตตากรุณาในจิตใจของตน

อุปสรรค หรือความยากลำบากนั้นเป็นส่วนหนึ่งของ การทำความดี ซึ่งช่วยฝึกฝนขัดเกลาจิตใจให้เข้มแข็งและงดงาม หากไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและความยากลำบาก มุ่งมั่นทำความดีจนถึงที่สุด ย่อมถือได้ว่าเป็นการบำเพ็ญบารมีที่ขจรจิตใจให้สูงขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากไม่ยอมทำความดีเพราะกลัวความยากลำบาก นั้นเท่ากับว่ากำลังบ่มเพาะความเห็นแก่ตัวให้เพิ่มพูนขึ้น

กฎแห่งกรรมนั้น พระพุทธเจ้านำมาตรัสสอนเพื่อส่งเสริมให้ผู้คนทำความดีและมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น แต่หากนำกฎแห่งกรรมมาใช้ในทางที่ผิดหรือด้วยความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ก็กลายเป็นการส่งเสริมความเห็นแก่ตัว ไร้น้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์ที่ทุกข์ยาก ซึ่งเท่ากับเป็นการสร้างกรรมใหม่ที่ไม่ดี ดังที่มีคนจำนวนไม่น้อยนิ่งดูตายเมื่อเห็นผู้อื่นประสบทุกข์ (ทั้งๆ ที่คนนั้นอาจเป็นพี่น้องของตนด้วยซ้ำ) โดยให้เหตุผลว่า หากไปช่วยเขาจะกลายเป็นการแทรกแซงกรรมของเขา หรือทำให้เจ้ากรรมนายเวรของเขามาเล่นงานฉันแทน ผู้ที่คิดเช่นนั้นหาไม่ว่า การเฉยเมยนิ่งดูตายเช่นนั้น แท้ที่จริงก็คือการสร้างกรรมใหม่นั้นเอง และเป็นกรรมที่ไม่ดี อันมีวิบากซึ่งตนต้องรับในอนาคต

ความเสียสละเป็นคุณธรรมสำคัญอย่างหนึ่งของชาวพุทธ ไม่เพียงช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขเท่านั้น แต่ยังทำให้เรามีความสุขด้วย แม้ทรัพย์จะพร่องไป แม้กายจะเหน็ดเหนื่อย แต่ย่อมได้บุญเพิ่มขึ้น บุญนี้แหละที่ทำให้ใจเป็นสุขทั้งในปัจจุบันและวันข้างหน้า จวบจนกระทั่งวันสิ้นลม ดังมีพุทธภาษิตว่า “บุญย่อมก่อให้เกิดสุขในยามสิ้นชีวิต” ตรงข้าม หากหวงทรัพย์และไม่ยอมเสียสละเพราะกลัวเหน็ดเหนื่อยและลำบากกาย จิตใจย่อมไกลบุญและยากจะเข้าถึงความสุขใจ เมื่อสิ้นลมก็ไม่มีบุญที่จะช่วยน้อมใจให้จากไปอย่างสงบ

<http://www.visalo.org/article/secret255511.html>

พิมพ์ครั้งแรกใน นิตยสารชีเครท: Vol.5 No.106 26 November 2012

Joyful Life & Peaceful Death



**WESTERN
UNION** **WU**

moving money for better

ใหม่! **DIRECT TO BANK:** ส่งเงินสดเข้าบัญชี ธนาคารโดยตรง



ส่งเงินทั่วโลก ด้วยความปลอดภัยเช่นเดียวกับธนาคาร!

ส่งเงินสดเข้าบัญชีธนาคารของเพื่อน ๆ และครอบครัวของคุณโดยตรง
ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริการใหม่ได้ที่: www.reisebank.de/wu

คุณจะพบ **ReiseBank** ในกว่า 50 เมืองทั่วเยอรมนี:
ตามสถานีรถไฟใหญ่ ๆ และสนามบิน

Reise Bank

Die Bargeld-Experten.

*ความล่าช้าในการรับเงินหรือข้อจำกัดการให้บริการอาจเกิดขึ้นตามข้อกำหนดและเงื่อนไขการให้บริการ ซึ่งรวมถึงจำนวนเงินที่โอน ประเทศปลายทาง สกุลเงินที่พร้อมรับ กฎระเบียบและเงื่อนไขการถอน
เปลี่ยนเงินตรา การติดต่อขอรับเงิน เอกสารแสดงของผูรับเงิน เวลาทำการและช่วงเวลาที่มีแตกต่างกัน หรือข้อจำกัดอื่นๆ ซึ่งทำให้เกิดความล่าช้า กรุณาดูข้อจำกัดทั้งหมดในแบบฟอร์มการส่งเงิน



ทีมงานของเราประกอบด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและบุคลากรที่มีคุณภาพมากด้วยประสบการณ์



บริการของเรา

- ลดการกราม, เสริมกราม โดยไม่ต้องผ่าตัด
- ลดรอยเหี่ยวย่นด้วย Collagen, Hyaluron, Botox
- เติมร่องแก้มให้สวยอัมเอบมีราศี
- ปรับสภาพผิวขาวเนียนสดใสดูอ่อนกว่าวัย (ใบหน้า หรือ ทั้งตัว)
- สัก คิ้ว, ขอบตา, ขอบปาก, ริมฝีปากถาวร, ลดรอยสักถาวร
- ลดไขมันทั่วตัวหรือเฉพาะส่วน
- แก้ปัญหา สิว, ฝ้า, จุดต่างด้า, กระ
- ถอนขนถาวร บริเวณที่ต้องการ
- ทำเล็บบมือเล็บบเท้า... ฯลฯ

****เปิดให้บริการในส่วนของชาลอนด้วยคะ****



เปิดสอนหลักสูตร

- คอสเมติก (รับรองโดยแพทย์)
- การทำเล็บบเท้า (รับรองโดยแพทย์)
- การต่อเล็บบ, การดีไซด์เล็บบ
- การสัก คิ้ว, ขอบตา, ขอบปาก, ริมฝีปาก ถาวร
- สปาเพื่อฟื้นฟูสุขภาพ
- นวดกดจุดฝ่าเท้าแบบไทยและทิเบต
- นวดไทยแผนโบราณ, นวดอาโรมาเทราพี
- นวดหินร้อน, นวดน้ำมัน,
- นวดกดจุดหัวแบบชิวาสี, นวดกดจุดตัวแบบชิวาสี
- นวดหน้าผ่อนคลาย, นวดลดความอ้วน
- แต่งหน้ากลางวันกลางคืน... ฯลฯ

***** หมายเหตุ *****

นักเรียนที่จบหลักสูตรทุกท่านจะได้รับประกาศนียบัตร ที่ถูกต้องตามกฎหมายเยอรมันสามารถนำไป ใช้ประกอบ อาชีพ ได้ทั้งในประเทศ เยอรมนี และประเทศในยุโรป
บริการให้คำปรึกษา สำหรับนักเรียนในเรื่องการเรียนและการจัดหา สถานที่พักให้สำหรับนักเรียนที่ต้องเดินทางไกล

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

ช่วงนี้

เรามีหลักสูตรการเรียนแบบแพคเกจในราคาพิเศษสุด

ติดต่อสอบถามได้ที่ โทร : 069 -24248835 มือถือ : 0175 - 2401185

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