



ด ด

D Magazine

“นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย”
www.d-magazine.de

สังคม·วัฒนธรรม·ครอบครัว·บันเทิง·ไลฟ์สไตล์

จัดทำโดย: สมาคมเด็วย้ายดเนไทยในต่างแดน

- เรื่องตจากปก: เกี้ยวเกี้ยวกันไปเกี้ยว
- กฎหมาย: จะไปเที่ยวทั้งที อย่าลืมทำประกัน
- วาชีพ: จดหมายสมัครงาน
- บทความพิเศษ: สะพานเชื่อมมิตรภาพไทย-เมียนมาร์
- เรื่องเล่าจากผู้อ่าน: กัญชาพาเข้าคุก

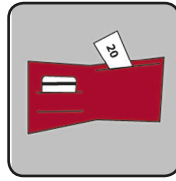
ISSN: 2190-636X

18 / 06.2014



So schützen Sie sich gegen Taschendieb.

วิธีป้องกันตัวเองจากการตกเป็นเหยื่อนักล้วงกระเป๋า



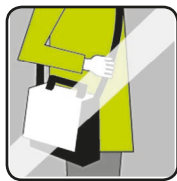
Führen Sie an Bargeld, EC- oder Kreditkarten nur das Nötigste mit sich.

เงินสด บัตรธนาคารหรือบัตรเครดิต
นำติดตัวตามความจำเป็น



Führen Sie Bargeld, EC- und Kreditkarten am Körper verteilt mit sich, möglichst in Gürteltaschen oder Brustbeuteln.

เงินสด บัตรธนาคารและบัตรเครดิต
เก็บไว้กับตัว หากเป็นไปได้ให้ใส่ไว้ในกระเป๋าติดสายเข็มขัดหรือกระเป๋าเล็ก ๆ คล้องคอแบบทรงอก



Tragen Sie Handoder Umhängetaschen immer mit der Verschlussseite zum Körper.

กระเป๋าถือหรือกระเป๋าคล้อง
ให้หันด้านที่เปิด-ปิดเข้าหาลำตัว



Achten Sie bei einem Menschengedränge und in unübersichtlichen Situationen noch stärker auf Ihre Wertsachen.

ให้ความระมัดระวังสิ่งของมีค่าเป็นพิเศษ
เมื่อคุณอยู่ในที่แออัดและพลุกพล่าน



Halten Sie Ihre Handtasche stets geschlossen und lassen diese nie unbeaufsichtigt.

ถือกระเป๋าไว้ตลอดเวลาอย่าวางกระเป๋า
ไว้ ณ ที่ใดที่หนึ่ง

Wichtige Rufnummern für den Fall der Fälle: ■ Polizei 110 ■ Rettungsdienst/Feuerwehr 112 ■ Kontogebundene Karte ■ Kreditkarte	Sperrung von ec- und Kreditkarten: ■ Zentraler Sperr-Notruf 116 116 ■ ec-Karten/Debitkarten 0180-5 021 021* ■ Mastercard 0800-8 191 040 ■ VISA Card 0800-8 118 440
--	---

*Kosten aus dem dt. Festnetz: 14 Cent/Minute, Kosten aus den Mobilfunknetzen können abweichen!

คัดจากแผ่นพับ Faltblatt "Schlauer gegen Klauer" ของ www.polizei-beratung.de

แหล่งข้อมูล/ Quelle:

„Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes“

รวบรวมโดย อัญชัญ เสียรลิ่ง



U.N. บอกกล่าว

สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านนิยายสารคดีมากที่รักทุกท่าน

หลังจากปรากฏโฉมหน้า บก.ชายสุดหล่อประจำทีมในเล่ม 17 ไปแล้ว เล่ม 18 ที่ท่านถืออยู่นี้ก็ถึงคิว บก.สาว (ที่เริ่มจะเหลือน้อย) มารับผิดชอบในหัวข้อหลักว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับกันไปเที่ยว ท่านใดไม่ชอบเที่ยว ขอให้ยกมือขึ้น.. ดิฉันเชื่อว่าหลายๆ ท่านชอบเดินทางท่องเที่ยว เพราะการเดินทางท่องเที่ยวแต่ละครั้งหมายถึงการไปพักผ่อนหย่อนใจไปเที่ยวเพื่อความสนุกสนานตื่นเต้น เปลี่ยนบรรยากาศ หรือแม้แต่ไปเที่ยวเพื่อศึกษาหาความรู้ก็ตาม องค์การการท่องเที่ยวของสหประชาชาติ (World Tourism Organization) กำหนดไว้ว่า การท่องเที่ยวหมายถึงการเดินทาง โดยระยะทางมากกว่า 80 กิโลเมตรจากบ้าน เพื่อจุดประสงค์ในการพักผ่อนหย่อนใจ จะไปเที่ยวที่ไหนหลายๆ ท่านคงมีคำตอบ มีสถานที่เลือกอยู่ในใจแล้ว แต่ก่อนจะไปเที่ยว คำถามแรกๆ ที่มักจะมีอยู่ในหัวคือเที่ยวอย่างไร โดยเฉพาะการไปเที่ยวกับเด็ก กับครอบครัว ที่ต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจมากกว่าการเดินทางไปท่องเที่ยวเพียงลำพัง ในเล่มนี้จึงขอนำประสบการณ์และคำแนะนำในการเดินทางของหลายท่าน หลากหลายรูปแบบมาเล่าสู่กันฟังเพื่อเป็นข้อคิด เป็นเทคนิค ในการเดินทางทั้งทางเครื่องบิน ทางรถยนต์ รวมทั้งการเลือกสถานที่ท่องเที่ยวโดยไม่ทะเลาะกันกับหวานใจ ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่คุณควรรู้ถึงยามเดินทางท่องเที่ยว นั่นคือเรื่องประกันการเดินทางท่องเที่ยว ดร.พัทยา เรือนแก้ว (บก.ท่านแรกของดีมาก) ท่านยังมาเขียนบทความให้ความรู้แก่เราอยู่เช่นเดิมคะ

ในส่วนของคอลัมน์ประจำกับนักเขียนประจำของเราก็ยังอยู่ครบเช่นเดิมทั้งคอลัมน์ถ่ายภาพสวยๆ กับหนุ่มเรียนที่จะพาท่านไปถ่ายภาพนกนางนวลที่บางปู เรียนภาษาเยอรมันกับครูตอม สุขภาพ ลูกรัก ธรรมะ DIY อาชีพ กีฬา ฯลฯ รวมทั้งยังมีบทความพิเศษของครูดุษฎี พนมยงค์ เกี่ยวกับสะพานเชื่อมสัมพันธ์ไทย-เมียนมาร์ ประเทศเพื่อนบ้านที่เกี่ยวข้องกันมายาวนานในประวัติศาสตร์ไทย บทความความรู้เกี่ยวกับสงครามโลกครั้งที่ 1 ที่ผ่านมามีครบรอบ 100 ปีแล้ว การรำลึกถึงความโหดร้ายของสงครามคงจะเป็นบทเรียนให้แก่สังคมมนุษย์ได้บ้างไม่มากก็น้อย บทความภาษาถิ่นสาวไทยในต่างแดนที่อยู่เมืองนอกแต่เลือกเรียนทางไกลจนจบปริญญาไทย เรียนทางไกลนั้นเขาเรียนกันอย่างไร สำหรับท่านที่สนใจศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยของไทย ลองพลิกไปอ่านดูนะคะ

ดิฉันขอให้ทุกท่านเพลิดเพลินกับการอ่านดีมาก และขอบคุณทุกท่านที่ติดตามและเป็นกำลังใจให้ทีมงานดีมากตลอดมา โชคดีและมีความสุขกับทุกวันของชีวิตคะ

ด้วยจิตคารวะ
อรณี ไฟฟ์เพอร์



แนะนำบท.



สวัสดีอีกครั้กคะท่านผู้อ่านดีมากทุกท่าน เจอกันหน้านี้เป็นภาคบังคับค่ะ จั่วหัวว่า “แนะนำ บท.” ด้วยวาทก.จะเปลี่ยนหน้ากันไปทุกเล่ม คงเกรงว่าผู้อ่านจะจำ บท.ชั่วคราวไม่ได้ เมื่อดิฉันเปรยว่าจะตัดคอลัมน์นี้ออกไป ก็มีเสียงทักท้วงมาว่า “ไม่ได้ๆ บท.อยู่ในมุมมืดไม่ได้ ให้มายืนในที่สว่างๆบ้าง” พุดถึงเรื่องความมืด ความสว่าง ดิฉันว่า “การยืนในที่มืดจะทำให้เราเห็นความสว่างอย่างชัดเจน ในทางกลับกันหากเรายืนในที่สว่างแล้วมองไปตรงมุมมืดเรากลับมองอะไรไม่เห็นเลย” แต่การยืนอยู่ตรงไหนคงไม่สำคัญเท่ากับการยืนอยู่ในจุดที่เรารู้จัก และเข้าใจตนเอง อยู่กับตัวเราเองอย่างมีความสุขนะคะ บท.(ที่ดิฉันแอบแปลด้วยอันนี้แบบขำๆว่า “บาปกรรม”) ท่านผู้อ่านคงต้องทำใจสักนิดว่าบท.อย่างดิฉันหนักไปทางฮา จะหาสาระก็คงต้องขุดคุ้ยกันสักหน่อย ดิฉันเป็นคนชอบซีตู่ เขียนๆ ประเภท “เขียนไปเรื่อยเปื่อย” เริ่มจากการเขียนบันทึกเก็บไว้อ่านคนเดียวที่ทำมาตลอดตั้งแต่วัยยังละอ่อน(จนวัยอ่อนเริ่มจะหายไป) เคยร่วมทำวารสารของสถาบันที่ศึกษาเล่าเรียน ต่อมาเมื่อมีอินเทอร์เน็ต มีเว็บไซต์ต่างๆ ดิฉันก็เริ่มเขียนในฟอรัม(หลายที่)มาเรื่อยๆ ต่อด้วยการเขียนบล็อก(หมายถึงเว็บไซต์ของที่ได้ที่หนึ่ง ซึ่งหากเราสมัครเป็นสมาชิกก็สามารถเปิดใช้พื้นที่ส่วนตัวสำหรับการเขียนได้ เช่น bloggong.com, oknation.net ฯลฯ) ช่วงที่เขียนบล็อกนี้เองที่ผู้ใหญ่วิทยากรผู้ร่วมก่อตั้งนิตยสารดี (ชื่อเล่นว่า ดีมาก) มาถามว่าสนใจจะเขียนคอลัมน์นิตยสารดีมากไหม แม้ไม่รู้ว่าจะต้องเขียนเรื่องอะไรดิฉันก็รับปากไปแบบใจง่าย คอลัมน์แรกในเล่มแรกของดีมากเป็นเรื่องท่องเที่ยว บทความแรกตีพิมพ์เสร็จ บท.ก็ทวงต้นฉบับเล่มสอง พร้อมกับบอกมาว่า “มาเขียนแล้วเลิกไม่ได้” ดิฉันจึงยังเขียนต่อมาและต่อไป...

ในยามที่ขาดบทความหรือนักเขียนประจำไม่อยู่ เมื่อ บท.ขอมา ดิฉันก็เต็มใจจัดให้ บางฉบับเขียนถึง 2-3 คอลัมน์ก็มี นามปากกาจึงมีหลากหลายเพราะเกรงผู้อ่านจะเข้าใจว่า “ยัยนี้จ่ายได้โต๊ะหรือไรจึงเขียนซะมากมายขนาดนั้น” ฉบับนี้ดิฉันได้รับเกียรติสูงสุดให้มาทำหน้าที่ บท.ที่มีพี่ๆ น้องๆ คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ ขอขอบคุณพี่ๆ น้องๆ ดีมากที่ให้เกียรตินี้ ขอขอบคุณท่านผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามอ่านดีมาร่วมทั้งให้กำลังใจและติชมการทำงานของทีมงาน งานจิตอาสาที่ทีมงานทำ แม้จะไม่ได้มีค่าตอบแทนเป็นเม็ดเงิน แต่ความอึดอ้อมใจคือสิ่งที่พวกเราได้รับ เราทำด้วยใจและของส่งใจนั้นไปยังผู้อ่านทุกท่านคะ

ชื่อ-สกุล อรณี ไฟฟ์เฟอ (แอมน้อย)

ที่อยู่ปัจจุบัน Thun Switzerland

อีเมล oranee@d-magazine.de

การศึกษา

- สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล(ปัจจุบันคือ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง)
- เอกอุตสาหกรรม การท่องเที่ยว
- วิทยาลัยครูสวนดุสิต(ปัจจุบันคือ มหาวิทยาลัยราชภัฏ) สาขาการจัดการทั่วไป
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง เอกภาษาไทย

งานปัจจุบันและงานอดิเรก

- สอนภาษาไทยเด็กและผู้ใหญ่
- เขียนคอลัมน์ประจำนิตยสารดีมาก
- เขียนคอลัมน์ว่าไร้มุมนี้หลายเรื่อง ลงหนังสือพิมพ์ไทยต่างแดน
- คอลัมน์เรื่องเล่าเมื่อฉันมาอยู่สวีเดนแลนด์ ลงวารสารรวงข้าว,
- เขียนนิทานสำหรับเด็ก และงานประจำ 24 ชั่วโมง (ห้ามขาด ห้ามลา ห้ามอู้) คือเลี้ยงลูกและเป็นแม่บ้าน

สารบัญ

- 06 ภาพข่าว
- 08 ข่าวสอท.
- 09 สกนญ. บอกกล่าว
- 10 อาชีพ: จดหมายสมัครงาน
- 12 เรื่องดีจากปก: เกี่ยวก้อยกันไปเที่ยว
- 15 Infografik
- 16 แนะนำหนังสือ
- 18 กฎหมายดี ๆ: จะไปเที่ยวทั้งที อย่าลืมทำประกัน
- 22 การศึกษา: อยู่เมืองนอกก็เรียนจบปริญญาไทยได้
- 24 เรียนภาษาเยอรมัน: ขึ้นรถ ลงเรือ ไปเหนือ ล่องใต้
- 26 บทความพิเศษ: โครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (3)
- 28 บทความพิเศษ: สะพานเชื่อมมิตรภาพไทย-เมียนมาร์
- 30 ไปสการ์ดกระดาดะไบ่น้อย
- 32 สัมภาษณ์: ความเชื่อ และศรัทธา เสน่ห์แห่งภูมิปัญญาไทยล้านนา
- 34 เรื่องน่ารู้: หนึ่งร้อยปีสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง
- 36 เรื่องน่ารู้: กว่าจะมาเป็นกาแฟให้เรารดื่ม “ทัวร์กาแฟไรซา-ป่าเมี่ยง”
- 38 เทคนิคการถ่ายภาพ: ทริปนี้ถ่ายนางงามวลที่บางปู
- 40 สุขภาพ: 5 วิตามิน อัดวินชะลอวัย
- 42 ลูกรัก: กำลังใจให้ลูกรัก
- 44 DIY: ที่รัดผ้าเช็ดปากสุดสวย
- 45 ห้องครัว: ขนมเบ็องญวน
- 46 กีฬา: Kieser Training กีฬาเพื่อสุขภาพกล้ามเนื้อ
- 48 จิตวิทยา: หน้าต่างแห่งโอกาส โอกาสทองในการสร้างอุปนิสัย
- 50 ท่องเที่ยวยุโรป: เที่ยวละไม ไปคนเดียว
- 52 ท่องเที่ยวไทย: Asien Kulturschock - Thailand
- 54 เรื่องเล่าจากผู้อ่าน: กัญชาพาข้าชอก
- 55 เรื่องเล่าจากผู้อ่าน: แต่งงานกับชาวต่างชาติดีจริงหรือ
- 56 ธรรมะ: ถ้ายังมีรัก ก็อย่ารักด้วยเปมะ





ภาพข่าว

Wahlwies am Bodensee/ วาลวีส อัม บอดนเซ

เมื่อวันที่ 26 และ 27 เมษายน 2557 สมาคมศิลปวัฒนธรรมไทย เฮกา-โบเดนเซ ได้จัดงานวัฒนธรรมไทยครั้งที่ 8 ขึ้นที่ Wahlwies am Bodensee ในปืนี้สมาคมฯ ได้รับความอนุเคราะห์จากโรงเรียนดนตรีบ้านแก่งขิม ซึ่งเดินทางจากประเทศไทย มาแสดงดนตรีไทยและการรำไทยให้ชาวไทยและชาวเยอรมันได้ชม อีกทั้งสมาคมได้รับความอนุเคราะห์จากสถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต จากสมาคมไทยสปา นิตยสารดี กลุ่มศิลปินพุทไทยและสมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน (NTO e.V.) ร่วมกันจัดโต๊ะเสนาอภิจักรกรรมและให้ข้อมูล ความรู้และควมบันเทิง ซึ่งถือว่าเป็นการรวมตัวของหลายๆ สมาคมและหลายๆ องค์กร ในการเผยแพร่วัฒนธรรมไทยอย่างมีคุณภาพ



ภาพโดย กฤษติณ ธารีจิตร

Felgberg/ ฟาล์เกิน

เมื่อวันเสาร์ที่ 29 มีนาคม 2557 คณะอนุกรรมการกำกับและพัฒนากิจการวิทยุสมัครเล่น (Amateur Radio and Citizen Band Development Sub-Committee (ARCB)) ภายใต้คณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (National Broadcasting and Telecommunications Commission (NBTC)) ได้นำคณะมาเยี่ยมชม Repeater (รีพีทเตอร์) สถานีทวนสัญญาณ Taunus Relais Gruppe ที่ Felgberg www.trg.radio.de โดยได้รับการต้อนรับจาก นาย Ralf Klingler, DF6RK และให้ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานสถานีทวนสัญญาณ ในระบบต่างๆ เช่น DSTAR, DMR, HAMNET, Echolink, APCO-P25, Digitalrelais ฯลฯ และในวันอาทิตย์ที่ 30 มีนาคม 2557 ทางคณะเข้าเยี่ยมชม สมาคมวิทยุสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Deutscher Amateur Radio Club (DARC)) ที่ Baunatal HYPERLINK "<http://www.darc.de>" <http://www.darc.de> โดยมี นาย Martin Köhler DL1DCT รองนายกสมาคม, นาย Thilo Kootz DL9KCE และ นาย Thomas Wrede DF200 ทีม DARC ให้การต้อนรับและให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิทยุสมัครเล่นในประเทศเยอรมนีและยุโรป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมวิทยุฉุกเฉินและการทำกิจกรรมวิทยุสมัครเล่นของเยาวชนรุ่นใหม่ด้วย โดยมีนางเบญจมาศ คลิงเลอร์ HS6SSE/DJ5BK เวปมาสเตอร์นิตยสารดี เป็นล่ามให้ทางคณะของประเทศไทย



ภาพโดย เบญจมาศ คลิงเลอร์



Lausanne / โลซานน์ สวิตเซอร์แลนด์

เนื่องในวโรกาสครบรอบ 80 ปีของการเสด็จถึงสวิตเซอร์แลนด์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบิร์น และเทศบาลเมืองโลซานน์ ได้จัดนิทรรศการพระบรมฉายาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และราชสกุลมหิดลในสวิตเซอร์แลนด์ระหว่าง ค.ศ. 1933-1951 และภาพความทรงจำสำคัญอื่นๆ โดยนิทรรศการพระบรมฉายาลักษณ์นี้ได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 5-15 มีนาคม ที่ผ่านมานี้ เมืองโลซานน์ ซึ่งมีทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเดินทางมาเยี่ยมชมภาพพระบรมฉายาลักษณ์ซึ่งหาชมได้ยากยิ่ง เจ้าของภาพคือคุณลีของ ดร. เซ. เซโรดารีส์ ซึ่งบิดาของท่านนั้นคือครูส่วนพระองค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ คุณลีของดรคอยให้การต้อนรับและตอบคำถามข้อสงสัยต่างๆ แก่ผู้ที่เข้าชมนิทรรศการทุกวัน นอกจากนี้ยังมีหนังสือจำหน่ายด้วย หนังสือชื่อ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 และเจ้านายไทยในโลซานน์ รวบรวมโดยคุณลีของดร. เซ. เซโรดารีส์ ตีพิมพ์ 3 ภาษาคือ ไทย อังกฤษ ฝรั่งเศส ท่านที่สนใจสามารถสั่งซื้อหนังสือได้โดยตรงที่ คุณ ลีของดร ตามอีเมลนี้ l.seraidaris@bluewin.ch



Hasliberg Reuti / สวิตเซอร์แลนด์

เมื่อวันที่ 5-6 เมษายน ที่ผ่านมา สมาคมครูไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ได้จัดโครงการค่ายสานสัมพันธ์ครู นักเรียน และผู้ปกครอง ขึ้นโดยมีท่านเอกอัครราชทูตเฉลิมพล ทันจิตต์ มาเปิดงาน มีวิทยากรคืออาจารย์สาลี ศิลปธรรม ผู้เขียนหลักสูตรและจัดทำตำราเรียนสำหรับเด็กนักเรียนไทยในต่างแดน สวิตเซอร์แลนด์นับเป็นประเทศหนึ่งในยุโรปที่มีการรวมตัวกันของครูอาสาอย่างเข้มแข็ง ในขณะนี้มีการจัดตั้งโรงเรียนสอนภาษาไทยในเครือข่ายทั่วสวิตเซอร์แลนด์ถึง 18 แห่ง การจัดโครงการดังกล่าวนี้มีครูอาสาเข้าร่วมกิจกรรม 49 คน



Heidelberg / ไฮเดลเบิร์ก

ในวันที่ 20 พฤษภาคม 2557 กงสุลกิตติมศักดิ์ สหราชอาณาจักร นางมารีอันเน ซอร์น เป็นเจ้าภาพจัดงาน "Thailändischer Kulturabend" ที่ Alte Aula ของมหาวิทยาลัยไฮเดลเบิร์ก โดยได้เชิญ ศาสตราจารย์ ดร.อัมภา โอดระกุล ให้เกียรติอ่านคำบรรยายเรื่องราวความรักของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์ และหม่อมเอลิซาเบท จักรพงษ์ ณ อยุธยา อีกทั้งความสัมพันธ์ระหว่างประเทศไทยและประเทศเยอรมนีที่มีมาแต่เนิ่นนานแล้ว

เอกอัครราชทูต นางนงนุช เพ็ชรรัตน์ กงสุลใหญ่ นายเจริญรัฐ ฉิมสำราญและภรรยา และแขกผู้มีเกียรติร่วมงานดังกล่าวเป็นจำนวนกว่า 200 คน พณ ынตรรกษ์ เดินทางโดยตรงจากประเทศไทย เพื่อร่วมแสดงเปียโน



ภาพโดย อัญชัญ เฮียร์ลิ่ง



Königlich Thailändische Botschaft Berlin

Lepsiusstr. 64/66, 12163 Berlin

Öffnungszeiten:	Mo-Fr 9.00 – 13.00 Uhr	Telefonzeiten:	Mo-Fr 14.30 – 17.00 Uhr
ประชาสัมพันธ์/Vermittlung:	030 - 794 81 0	หนังสือเดินทาง/Pässe :	030 – 797 81 111
นิติกรณ์/Legalisierung:	030 – 794 81 112	วีซ่า/Visa:	030 – 794 81 117
บัตรประชาชนThai ID:	030 – 79481 116	แฟกซ์/Fax:	030 – 794 81 118
อีเมลส์/Email:	general@thaiembassy.de	เว็บไซต์/ Website:	www.thaiembassy.de

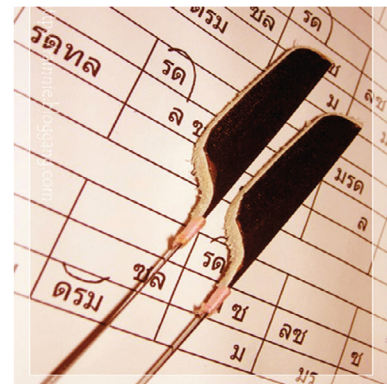
กิจกรรมช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อน

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลินขอเชิญชวนผู้สนใจและเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อนเรียนดนตรีไทยกับครูเก่ง

- * Hamburg: 7-12 ก.ค. 2557
Sala Thai Restaurant, Brandsende 6, 20095 Hamburg
โทรศัพท์: อัมพันธ์ ชมิต 0176 51450773 หรือ 04102-57493
- * Hausach: 14-19 ก.ค. 2557
Ban Sän Suk e.V., Eisenbahnstr. 20, 77756 Hausach
โทรศัพท์: จิราภรณ์ ไมเออร์-คันทัพ 07831 6958
- * Esslingen: 21 - 26 ก.ค. 2557
Thai Gruppe in Esslingen und Stuttgart,
Bärenwiesenweg 35, 73732 Esslingen
โทรศัพท์: วลาวัลย์ ชัลเบรช 0711 9371915
- * Wahlwies: 28 ก.ค. - 1 ส.ค. 2557
Thailändischer Kunst und Kulturverein, Hegau- Bodensee e.V.
Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies
โทรศัพท์: ชัญชัญ เขียวรัง 0177 4954640
- * Berlin: 3 - 5 ส.ค. 2557 อบรมครูสอนดนตรีไทย Berlin
6 - 9 ส.ค. 2557 สอนดนตรีไทยแก่ผู้สนใจ
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน, Lepsiusstr. 64/66, 12163 Berlin
โทรศัพท์: 030-7948-1114



อ.สุรรัตนา จำนงค์สาร(ครูเก่ง)



ขอเชิญชมการแสดงจาก สวนพลูคอรัส

วันอาทิตย์ที่ 20 กรกฎาคม 2557 เวลา 16.30 น. Preußenpark Brandenburgische Str. 10707 Berlin



ชุมนุมประท้วง กระทรวงฯ ถูกปิด หนังสือเดินทางไม่มา !!!

เหตุการณ์สถานการณ์ความขัดแย้งด้านความคิดเห็นทางการเมืองในประเทศไทย ในช่วงต้นปีที่ผ่านมา ก่อชนวนบานปลายถึงขั้นมีการชุมนุมประท้วง ปิดหน่วยงานราชการในประเทศไทย หนึ่งในนั้นก็มีกระทรวงการต่างประเทศอยู่ด้วย ซึ่งเป็นหน่วยงานดูแลการให้บริการทำหนังสือเดินทางให้แก่ประชาชนไทย

เมื่อหน่วยราชการไม่สามารถปฏิบัติงานได้ตามปกติ ส่งผลให้การออกหนังสือเดินทางเป็นไปได้ล่าช้ากว่าเดิม ทั้งคนไทยที่อยู่ในประเทศและโดยเฉพาะคนไทยในต่างแดนที่มายื่นขอหนังสือเดินทาง จึงได้รับผลกระทบ หากหนังสือเดินทางมาไม่ทันกำหนดเวลาที่ต้องใช้งาน ก่อให้เกิดผลเสียหาย บางคนต้องถูกหน่วยงานเยอรมันปรับ ไม่ได้วีซ่า

เสียประวัติคนต่างด้าว หรือต้องเลื่อนการเดินทางบ้าง ตัวเครื่องบินที่ซื้อมาในราคาพิเศษก็เลื่อนไม่ได้ ขอดูเงินไม่ได้ ต้องยอมเสียเปล่าค่าตัวเครื่องบินนี้ไปอย่างน่าเสียดาย

เรื่องดังกล่าวจึงน่าจะเป็นอุทาหรณ์ให้คนไทยในต่างแดน ได้มีความกระตือรือร้นที่จะตรวจสอบวันหมดอายุหนังสือเดินทางของตน และควรติดต่อทำหนังสือเดินทางเล่มใหม่ ล่วงหน้าก่อนหนังสือเดินทางหมดอายุอย่างน้อย 6 เดือน หรือ 6 เดือนล่วงหน้าก่อนการต่อวีซ่า กรณีใดมาถึงก่อน ก็ยึดกรณีนั้นเป็นหลัก เช่น หากวีซ่ามีอายุเหลือเพียง 6 เดือน แต่หนังสือเดินทางยังมีอายุอีก 8 เดือน ก็ควรมายื่นขอทำหนังสือเดินทางเล่มใหม่เลย เพื่อนำไปใช้ขอวีซ่า การออกวีซ่าของ

เยอรมันบางชนิด เช่น วีซ่าถาวร บางเมืองระบุให้หนังสือเดินทางต้องมีอายุใช้งานมากกว่า 1 ปี จึงจะออกวีซ่าถาวรให้ เป็นต้น กรณีมีโครงการที่จะเดินทางไปต่างประเทศ หนังสือเดินทางควรมีอายุอย่างน้อย 6 เดือน เพราะสายการบินอาจไม่อนุญาตให้ขึ้นเครื่องบินเพื่อเดินทางได้ หากหนังสือเดินทางมีอายุไม่ถึง 6 เดือน

จึงขอฝากทุกท่านไว้ ว่าเมื่อได้อ่านบทความนี้แล้ว โปรดใช้เวลาสักนิด ตรวจสอบวันหมดอายุหนังสือเดินทางของท่าน เพื่อจะได้วางแผนล่วงหน้าในการขอทำหนังสือเดินทางเล่มใหม่แต่เนิ่นๆ อันจะช่วยบรรเทาอุปสรรคที่เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นในชีวิตประจำวันของท่านเอง

ว. สกญ.

ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการเดินทางเข้าประเทศไทยและวีซ่าสำหรับประเทศไทย

มีชาวไทยที่อาศัยอยู่ในเยอรมนีหลายท่าน สอบถามเข้ามาบ่อยๆ ว่า หากสามีหรือภรรยาของตนซึ่งเป็นชาวเยอรมันรวมทั้งญาติสนิทมิตรสหาย ต้องการเดินทางไปเที่ยวในเมืองไทยจะต้องปฏิบัติตัวอย่างใดในการขอวีซ่าเข้าประเทศไทย สถานกงสุลใหญ่จึงขอเรียนให้ทราบ ดังนี้

โดยทั่วไปการเดินทางเข้าเมืองไทยสำหรับคนต่างชาติ ก่อนอื่นต้องดูว่า คนต่างชาติจะไปอยู่เมืองไทยกันนานแค่ไหน หากบุคคลคนนั้นเป็นคนเยอรมันและไปท่องเที่ยวเมืองไทยไม่เกิน 30 วัน โดยเดินทางเข้าประเทศไทยผ่านทางอากาศยานสุวรรณภูมิ ก็ไม่ต้องขอวีซ่า แต่ถ้าเขาถือสัญชาติอื่น ก็ต้องเช็คก่อนว่า เขาต้องขอวีซ่าเข้าไปท่องเที่ยวเมืองไทยไหม (ดูรายละเอียดได้จากเว็บไซต์ www.mfa.go.th)

สำหรับชาวเยอรมันที่อยากไปเที่ยวเมืองไทย นานกว่า 30 วัน จะต้องขอวีซ่าท่องเที่ยว (Tourist Visa) ราคา 30 ยูโร/ต่อการเดินทางเข้า-ออก 1 ครั้ง และในการเดินทางเข้าประเทศไทยแต่ละครั้ง เจ้าหน้าที่ตม. (สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง) จะเป็นผู้พิจารณาระยะเวลาการพำนักเป็นกรณีๆ ไปโดยจะอยู่ในเมืองไทยได้ไม่เกิน 60 วัน ผู้เดินทางสามารถตรวจสอบระยะเวลาการพำนักในประเทศไทย ซึ่งดูได้จากตราประทับของตม. ในหนังสือเดินทางตอนผ่านด่านตรวจคนเข้าเมืองที่สนามบิน แต่ถ้าชาวเยอรมันอยากอยู่เมืองไทยเกิน 60 วันจนถึง 90 วัน เขาสามารถขอวีซ่าประเภทคนอยู่ชั่วคราว (Non-Immigrant รหัส "O" สำหรับคู่สมรส/บุคคล

ในครอบครัวของบุคคลสัญชาติไทย) (โดยมีค่าธรรมเนียม 55 ยูโร สำหรับเข้าเมืองไทย 1 ครั้ง หรือ 140 ยูโร สำหรับเข้าเมืองไทยหลายครั้งต่อปี) ได้วีซ่าประเภทนี้สามารถขอต่ออายุได้ที่สำนักงานตม. ซึ่งมีอยู่หลายแห่งด้วยกันในเมืองไทย โดยสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่ ซอยสวนพลู ถนนสาทรใต้ เขตสาทรใต้ กทม. โทร. 0-287 3101 -10 / ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กทม. โทร. 0-2141 9889 / สามารถดูรายละเอียดได้ที่ www.immigration.go.th

ในส่วนของเด็กเล็กลูกครึ่งไทย-เยอรมัน (อายุไม่เกิน 14 ปี) ที่ยังไม่หนังสือเดินทางไทยมีแต่หนังสือเดินทางเยอรมันและจะเดินทางพร้อมพ่อไทยหรือแม่ไทยไปอยู่ที่เมืองไทยนานเกิน 30 วัน โดยไม่ได้ขอวีซ่าเข้าประเทศไทยก่อน เจ้าหน้าที่ตม. อาจพิจารณาผ่อนผันให้อยู่เกินได้ โดยเจ้าหน้าที่ตม. จะพิจารณาว่าจะกำหนดให้อยู่นานแค่ไหน แต่เพื่อความสบายใจ ขอแนะนำให้ขอวีซ่าให้เด็กเข้าประเทศไทย หากไปนานเกิน 30 วัน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความยุ่งยากในภายหลัง จริงๆ แล้ว ระยะเวลาการพำนักในประเทศไทยจะเริ่มนับตั้งแต่วันที่เดินทางถึงประเทศไทย โดยตม. จะประทับตราในหนังสือเดินทางว่าจะอนุญาตให้อยู่ได้นานเท่าไร ซึ่งก็คือกำหนดวันที่จะต้องเดินทางออกจากประเทศไทย ไม่ใช่วันที่วีซ่าหมดอายุ ในกรณีปกติ ตม. จะอนุญาตให้ผู้มีวีซ่าท่องเที่ยวอยู่ในประเทศไทยได้นานสุด 60 วัน / ครั้ง ถ้าสามี/เพื่อนของคุณมีวีซ่าท่องเที่ยวสำหรับ 2 ครั้ง ก็หมายความว่า

ว่า คุณสามารถเดินทางเข้าประเทศไทยได้ 2 ครั้ง โดยจะอยู่ได้ครั้งละไม่เกิน 60 วัน บางครั้งเจ้าหน้าที่ตม. อนุญาตให้บุคคลบางสัญชาติอยู่ในประเทศไทยไม่เกิน 60 วัน ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะมีวีซ่าท่องเที่ยวก็ตาม เพราะเหตุนี้ จะต้องสังเกตตราประทับของเจ้าหน้าที่ตม. ในหนังสือเดินทางให้ถี่ถ้วนทุกครั้ง เพื่อป้องกันการอยู่ในเมืองไทยเกินกำหนด

ดังนั้นที่สำคัญที่สุดควรจะต้องเตือนตัวเองตลอดเวลาว่า ไม่ว่าท่านได้รับวีซ่าประเภทใดก็ตาม ** หากพำนักอยู่เกินจากที่ตม. อนุญาต ตามกฎหมายท่านต้องถูกปรับวันละ 500 บาท แต่รวมแล้วไม่เกิน 20,000 บาท และอาจมีโทษทางอาญาได้ด้วย**

อีกเรื่องหนึ่งที่อยากฝากไว้ คือ มีหลายท่านประสบปัญหาการถูกหลอกจากกลุ่มคนที่อ้างตัวเป็นเอเยนต์รับต่ออายุวีซ่าให้ เอเยนต์คิดค่าทำงานและเรียกเก็บค่าธรรมเนียมต่าง ๆ สำหรับการต่ออายุวีซ่า และทำที่เป็นว่าไปดำเนินการให้ โดยมีเอกสารแนบในหนังสือเดินทางให้ดูเหมือนว่าสำนักงานตม. ต่ออายุวีซ่าให้เรียบร้อยแล้ว แต่ในความเป็นจริงแล้วผู้จ้างไม่ได้รับการต่ออายุวีซ่า เพราะฉะนั้น กรุณาตรวจสอบอย่างละเอียดว่า ท่านได้รับอนุญาตให้ขยายเวลาพำนักจริงหรือไม่ รวมถึงใบเสร็จและตราประทับต่าง ๆ ในหนังสือเดินทางว่า สำนักงานตม. ลงรายการต่ออายุวีซ่าให้ถูกต้องหรือไม่

หมายเหตุ ท่านสามารถเข้าไปดูขั้นตอนและรายละเอียดการเตรียมการขอวีซ่าได้ที่ www.thaigeneralkonsulat.de/de/consular/visa.html ทิพย์



"จดหมายสมัครงาน" - นั้จพงษ์ บุตรดี จุฬพว้

หลังจากที่พู้ชยนัดมีโอกาสน่นำการสมัครงานพร้อมับมารยาทต่างำในการสมัครงานในเยอรมันแล้ว ตามที่ดัสัยษาเอาไว้ เรากะมาพุดถึงกัษะในการเขียนใบสมัครงานกันดริบ หรือที่กัษาเยอรมันเรียกกันว้า „Bewerbungsanschreiben“

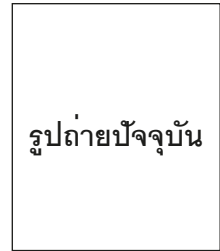
ก่อนที่จจะยกตัวอย่างของกัษะในเขียนใบสมัครงานนั้น ผู้เขียนขอทำควมเข้าใจนิดหนึ่งว้า ผู้เขียนจะไม้แปลถ้อยควมเป็นกัษาไทย เพราะผู้เขียนคิดว้าใครที่มีควมประสงค์ที่จจะสมัครงานในเยอรมันนั้น คงจะอ่านและเข้าใจกัษาเยอรมันได้พอสมควร เพราะฉะนั้นแล้วผู้เขียนขออนุญาตแปลเฉพาะศัพท์ที่ผู้เขียนมีความเห็นว้าจจำเป็นเท่านั้นนะครับผม ก่อนที่จจะเขียนใบสมัครงานนั้นผู้เขียนจะยกตัวอย่างในการเขียน ประวัติโดยสังเขป หรือที่คนไทยนิยมเรียกกันว้า „CV“ กัษาเยอรมันเรียกว้า „Lebenslauf“ ก่อนครับ เพราะประวัติขังกล่าวเป็นส่วนประกอบที่สำคัญต่อการสมัครงานอย่างยั้ง

ในการเขียนประวัติโดยสังเขปนั้นให้เขียนห้ำงกันประมาณ 1 บรรทัด (เพื่อเป็นการประหยัดเนื้อที่ผู้เขียนขออนุญาตเขียนติดกันนะครับ) พร้อมับจัดแบบให้สวยและอ่านง่ายใช้กัษร Arial 11 ถึง 12 ไม้ต้องเขียนตัวใหญ่จนเกินไป และที่สำคัญจต้องไม้มีช่องหว้ในการเขียนวัน เดือน ปี ของประวัติการเขียนและทำงานของเรา คือจต้องเขียนต่อเนื่องกันตามที่ได้ยกตัวอย่างนะครับ

LEBENS LAUF

Persönliche Angaben:

Siriporn Mustermann
Musterstrasse 100,
12345 Musterstadt
Tel. +49-1234-6789,
Fax +49-1234-5678,
Handy+49-172-345678



E-Mail: siriporn.mustermann@web.de
(ควรว้าจจะใช้ชื่อจริงนามสกุลจริงเป็นที่อยู่อีเมล ไม้ควรว้าจใช้นามแฝง ฯลฯ เช่น thaifrau1900@web.com เป็นต้น)

Geboren am xx.xx.19xx in Bangkok / Thailand

Konfession: Buddhist

Nationalität: thailändisch

Führerschein: Klasse B (ถ้ามี)

Kurzprofil:

Hauswirtschafterin , Einsatzbereitschaft , Belastbarkeit , Organisationstalent und Teamfähigkeit

Beruflicher Werdegang:

- Von Sep. 2010 bis jetzt Arbeitssuchend
- Von Aug. 2008 – Aug. 2010 Praktikum in einem Seniorenheim in Musterstadt
- Von Juli 2005 – Juli 2008 Aushilfe in dem thailändischen Restaurant „Thaihaus“
- Von Okt. 2004 – Juni 2005 Hausfrau
- Von Mai 2001 – Sep. 2004 Erlernen der deutschen Sprache im Sprachzentrum in Musterstadt
- April 2001 Einreise nach Deutschland

Berufsausbildung: (ตั้งแต่ตรงนี้เป็นต้นไปสามารถที่จจะเขียนข้อมูลทุกอย่างที่เรากัทำและเรียนมาจนถึงปัจจุบันไม่ว้าจจะที่เมืองไทยหรือเยอรมนี)

- Weiterbildung:
- Studium:
- Schulbildung:
- Zusätzliche Ausbildungen und Seminare:
- Sprachkenntnisse: Deutsch, Englisch und Thailändisch (Muttersprache)
- Computerkenntnisse:
- Freizeitgestaltung und Interesse: Literatur, Sport und Kochen
- Persönlich: Nichtraucherin

Musterstadt, Juni 2014
ลงลายมือชื่อ Siriporn Mustermann

ตัวอย่าง Lebenslauf



การเขียนใบสมัครงานนั้นมีด้วยกันหลายรูปแบบด้วยกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราได้ข้อเกี่ยวข้องกับตำแหน่งที่วางนั้นมาจากสื่อไหน อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนขอยกตัวอย่างให้ดูกันสัก 1 รูปแบบดังนี้ครับ ในกรณีที่คุณสนใจได้อ่านตำแหน่งที่วางตามหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นหรือตามอินเทอร์เน็ตเว็บไซต์ต่างๆ ตัวอย่างเช่น – ตำแหน่งผู้ช่วยในครัว-

เนื้อหาในการเขียนใบสมัครงานจะมากจะน้อยนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในการทำงานของแต่ละบุคคล ใครที่มีประสบการณ์มากก็ย่อมเขียนมากเป็นธรรมดา ถ้าส่งใบสมัครงานไปแล้วให้ผู้สนใจรอประมาณ 1 สัปดาห์ หากบริษัทยังไม่ติดต่อกลับมาให้โทรไปสอบถามฝ่ายบุคคลดูว่าเขาได้รับใบสมัครงานของคุณหรือยัง ฯลฯ เช่น ,, Guten Tag, mein Name ist Mustermann. Ich habe Ihnen vor einer Woche meine Bewerbungsunterlagen zukommen lassen. Ich möchte nur mal höflich nachfragen, ob meine Bewerbung bei Ihnen angekommen ist?“ ถ้าเขาตอบว่า ได้รับแล้วแต่ยังไม่ได้อ่านใจ ฯลฯ ผู้สนใจควรจะบอกเขาว่า ,,Wann darf ich mich diesbezüglich wieder bei Ihnen melden?“ ถ้าเขาตอบว่าให้คุณรอคำตอบจากเขา เดี่ยวเขาจะติดต่อมาเองนั้น ให้คุณรอไปอีกประมาณ 1 สัปดาห์ ถ้ายังไม่ได้อ่านใจให้คุณโทรไปบ่อยๆ จนกว่าจะได้คำตอบ ขอให้โชคดีในการสมัครงานนะครับ

Frau Sabine Mustermann
Musterstrasse 123
D-12365 Musterstadt

Musterfirma GmbH
Taxiallee 123
D-12345 Musterort

Musterstadt, Montag, den 01. Juni 2014

Betr.: Bewerbung um die Stelle als Küchenhilfe

Guten Tag, sehr geehrte Frau Mustermann,

mit großem Interesse habe ich Ihre Stellenausschreibung im www.job-boerse.de gelesen. Deshalb habe ich mich entschieden, mich bei Ihnen um die Stelle als Küchenhilfe in Ihrem Hause zu bewerben. Um meine Kochkenntnisse der Thaiküche zu erweitern, habe ich einen zwei jährigen Kochlehrgang in Thailand absolviert. Seit Januar 2014 mache ich ein Praktikum in dem Thairestaurant „Ban Thai“ in Musterstadt, welches zum Ende Juni 2014 beendet sein wird. Nach meinem Praktikum möchte ich sehr gerne in diesem Bereich weiterarbeiten, da es mir viel Freude sowie Spaß am Kochen macht.

Wie Sie anhand meines Lebenslaufes sehen können, habe ich bereits Erfahrungen in diesem Bereich in verschiedenen Unternehmen sammeln können und möchte sehr gerne mein fundiertes Wissen in diesem Bereich Ihrem Unternehmen mit Perspektive zur Verfügung stellen und würde Ihnen einen attraktiven Mehrwert bieten. Ich bin sehr flexibel und einsatzbereit. Ehrlichkeit, Freundlichkeit und Zuverlässigkeit sind für mich eine Selbstverständlichkeit.

Als Eintrittstermin könnte ich mir den 01. Juli 2014 vorstellen und meine Gehaltvorstellung liegt bei EUR 1.800 Brutto.

Über eine Einladung zu einem persönlichen Gespräch, bei dem Sie mehr über mich erfahren würden, freue ich mich sehr.

Mit freundlichen Grüßen
ลงลายมือชื่อ Siriporn Mustermann

Anlagen:
- Lebenslauf
- Lichtbild
- Kopien der Zeugnisse





เที่ยวกันอย่างไปเที่ยว โดยไม่ (เพลอ) นึกไปช:ก่อน

โดย..ยัยตัวแสบ



ช่วงนี้อากาศดี แดดอุ่นๆ ฟ้าใสๆ ดอกไม้สวยๆ ที่เริ่มเผลอมาทักทาย ทำให้คนชอบเที่ยวชักเริ่มออกอาการระครันตะครอยยกแพ็คกระเป๋าไปเที่ยว อิมมม..แต่จะไปไหนดีน้า ปกติยัยตัวแสบกับคุณผู้ชายจะกลับเมืองไทยกันปีเว้นปี ปีที่ไปเมืองไทย ก็จะมีทริปเล็กๆ เที่ยวแถวๆ ยุโรปหนึ่งอาทิตย์ ส่วนปีที่ไม่ได้ไปเมืองไทย ก็จะไปเที่ยวที่อื่นที่ไกลหน่อย เมื่อก่อนจะไปไหนกันก็ ทะเลาะกันทุกที คือรสนิยมเรามักจะสวนทางกัน ที่ไหนที่ยัยตัวแสบอยากไปคุณผู้ชายเค้าก็ไม่อยากไป ที่ไหนที่เค้าอยากจะไป แมตั้วแสบก็ไม่อยากไปซะนี่ (ต่างคนต่างไปซะเลย ดิมัยเนี่ยะ) กว่าจะได้ไปไหนกันแต่ละที ก็ต้องมีการพรรณนาโวหาร ออดอ้อน โนม น้าวใจสารพัดแหละคะกว่าจะตกลงกันได้ แต่ในที่สุด เราก็เจอวิธีตกลงกันง่าย ๆ ง่ายซะจน แปลกใจว่าทำไมเพิ่งมาคิดได้ตอนนี้ มัวแต่ทะเลาะกันตั้งนานนาน วิธีที่ว่าคือ ที่ใครที่มันคะ อย่างป็นี่เป็นคิว

ของคุณผู้ชาย ปีหน้าก็เป็นคิวของยัยตัวแสบ ผลัดกันแบบนี้ไม่ต้องทะเลาะกัน แต่ถ้ามองคนก็ต่างไม่มีแผน เพราะที่ไหนๆ ก็ไปมาแล้วหรือคะ ไม่ยากคะ ถามอากูสิคะ แะเปิด google แล้วพิมพ์หา most romantic/beautiful/scary/amazing places หรือ top destination in Europe/Asia/หรือจะระบุประเทศก็ว่ากันไป รับรองคะมิให้เลือกกันไม่หวาดไม่ไหว ปีก่อนยัยตัวแสบเปิดไปเจอรายการสถานที่สุดหลอน แล้วก็ประทับใจ Sedlec Ossuary โบสถ์ที่ตกแต่งด้วยโครงกระดูกที่ประเทศเชคฯ ปีที่แล้วก็เลยจัดทริปซะเลย เสียขายถ้าได้ไปดูโบสถ์ตอนค่าๆ ทำจะหลอนดีกวานี้

หลังจากจองที่พัก จองตั๋วเรียบร้อยแล้ว ก่อนเดินทางก็ลองดูพยากรณ์อากาศสักนิดนะคะจะได้เตรียมตัวถูก ถ้าเดินทางแถวๆ ยุโรปก็อย่าลืมเสื้อแจ็คเก็ต ถ้าเป็นแบบกันฝนได้ยิ่งดี แล้วก็เสื้อแขนยาว บางๆ อีกซักตัว เผื่ออากาศไม่ดี หรือไม่ก็เตรียม checklist ไว้เลยจะได้ไม่ลืม นอกจากนั้นถ้าจะไปเที่ยวประเทศที่ไม่ได้ใช้ ภาษาอังกฤษ หรือเยอรมัน เป็นภาษากลาง ทางที่ดี เตรียมสมุดโน้ตเล็กๆ แล้วก็เขียนชื่อสถานที่ที่เราอยากไปไว้เลย เผื่อขาดเผื่อเหลือจะได้ใช้ภาษาใบ้ซี้ๆ เค้าก็เอาตัวรอดได้..อิอิ ตอนยัยตัวแสบไปเที่ยวที่ลิสบอน ประเทศโปรตุเกส หลังจากชมเมืองมาหลายวัน ก็เลยอยากจะไปลิ้น บรราชอาณาจักรไปเที่ยวเมืองชายทะเลกัน (ตอนนั้นยังไม่ค่อยฉลาด กะจะไปว่ายน้ำทะเล หารู้ไม่ บ่นบก

อุณภูมิ 30 องศา แต่น้ำทะเลอุณภูมิเหมือนในตู้เย็น) ปัญหาคือเครื่องขยายตัวอัตโนมัติมีแต่ภาษาโปรตุเกส ก็เลยต้องหาคนใจดีช่วยซื้อตั๋วรถไฟให้ คนใจดีนะ หาไม่ยากหรอกคะ แต่มันยุ่งตรงที่พอเค้าถามว่าจะไปไหน เราก็บอก คาสเคส (Cascais) เค้าก็ หะ.. จะไปไหนนะ ฉันกับสามีก็ช่วยกันอธิบาย แต่ยังไงเค้าก็ยังไม่เข้าใจสักที สุดท้ายก็ต้องคุย โทด์บูคมาเปิดให้เค้าดู เค้าถึงจะอ้ออ้อ คาสไซซซซซ ฮือกว่าจะได้ตั๋ว หวิดๆ จะตรกรถไฟซะแล้ว กระนั้นเลยจะไปไหน เพื่อเวลาชั๊กหน่อยก็ตื่นะคะ

ข้อสุดท้าย ที่สำคัญมากๆ สำหรับการไปเที่ยวให้สนุก คือทำใจ แล้วก็เตรียมใจคะ ไปเที่ยวต่างบ้านต่างเมืองทั้งที่ มันก็ต้องมีหลงทาง มีหน้าตักกันบ้างเป็นเรื่องธรรมดา ธรรมดา อย่าไปซีเรียสกับมันจนหงุดหงิดแล้วพาลไปเถียงคนข้างๆ นะคะ ยัยตัวแสบว่า ทริปไหน มีอะไรที่มันแปลกประหลาด ตื่นเต้นเร้าใจ หรือหน้าตัก ทริปนั้นยิ่งน่าจดจำคะ ไม่ว่าจะผ่านไปนานแค่ไหน ก็ยังขุดมาคุยกันได้ นี่เออ จำได้มัยที่บลลา บลา บลา แล้วก็นั่งหัวเราะกันสองคน ยัยตัวแสบนี่วีรกรรมเยอะคะ ว่างๆ จะมาเล่าประสบการณ์โหด+มัน+ฮา จากการท่องเที่ยวให้ฟัง ขอให้มีความสุขกับการท่องเที่ยว แล้วอย่าลืมนสวีทกัน เผื่อยัยตัวแสบด้วยนะคะ



เที่ยวก๊วยเที่ยวไป..กับวัยทีน โดย มาตามตีเวอร์



คุณเคยเป็นแบบ ดินันท์ไหมคะ ที่เป็นคน จัดการเตรียมทริปไป ท่องเที่ยวต่างแดนกับ ครอบครัวอันประจวบ ด้วยสมาชิกวัยทีน 15หยกๆ 16หยกๆ ตัวเรานั้นรู้สึกตื่นเต้น สนุกสนานลวงหน้า

เต็มที่ แต่พอลากกระเป๋าเดินทางใบโตออกยังไม่ พ้นประตูบ้านก็จะได้ยินเสียงบ่นกระป๋องกระแปด ถึงความน่าเบื่อหน่ายของการไปเที่ยวกับคนวัย ดิกอย่างพ่อกับแม่ วัยทีนเขาจะเริ่มจินตนาการ ไปต่างๆ นานา เช่นว่า “ทริปเนี่ยะ!! ก็คงเหมือนกับ ทริปที่แล้วๆ มาที่คุณพ่อและคุณแม่ตั้งหน้าตั้งตา ดูแต่พิพิธภัณฑ์ ชมวัตถุโบราณนั่นนี่ชมโบสถ์วิหาร ที่เก่าคร่ำครึ และอีกสารพัดเรื่องเล่าล้านปี ที่พ่อกับ แม่พยายามอธิบายประกอบเวลาเที่ยวชมสถานที่ ต่างๆ โดยย...น่าเบื่อ..และไม่เห็นจะมีอะไรน่าดู น่า สนใจเลยสักนิด

ดูสิคะ..ความปรารถนาดีของพ่อและแม่อายุ เป็นเรื่องน่าเบื่อหน่ายไปได้...ครอบครัวเราเลยลอง ดูกลองผิดหลายวิธี เพื่อให้เที่ยวกับวัยทีนได้อย่าง

สนุกขึ้นกว่าเดิม (และเสียงบ่นกระป๋องกระแปด ก็ดังน้อยลงกว่าเดิม) วิธีเหล่านี้ค่อนข้างจะได้ผล สำหรับครอบครัวของเรา เลยขอนำเสนอให้ท่าน ผู้อ่านทดลองนำไปใช้ดูบ้างคะ

ประการแรก ลองให้หนุ่มน้อย สาวน้อยได้มีส่วนร่วม ในการตัดสินใจนำเสนอแหล่งท่องเที่ยวในฝัน ว่าจะไปที่ไหนดี โดยต้องหาเหตุผลมาประกอบและ สนับสนุนข้อเสนองานของตนเองด้วย และถ้าฝ่ายใดไม่ เห็นด้วยก็สามารถหาเหตุผลมาโต้แย้งกันได้ เอ๊ย.. คัดค้านกันได้ โดยต้องอยู่ภายใต้กติกา มารยาท แบบครอบครัวประชาธิปไตย

ประการที่สอง เมื่อเลือกสถานที่ได้แล้ว คุณ พ่อและคุณแม่ต้องเปิดใจให้กว้างๆ เน้นเล่นนะ คะข้อนี้ ต้องรับฟังความคิดเห็น ให้โอกาสวัยทีนได้ แสดงออกถึงความสามารถในการวางแผน เลือก สิ่งต่างๆตามความชอบ ความสนใจ และที่สำคัญ ที่สุดคือความรับผิดชอบ การที่เด็กได้มีส่วนร่วมใน การวางแผนการท่องเที่ยวก็เท่ากับว่าเด็กๆ เต็มใจ ที่จะมีส่วนร่วมรับผิดชอบในทริปนี้ ให้เขาได้วาง โปรแกรมท่องเที่ยวรายวัน หาข้อมูลต่างๆ การเตรียมตัวรับความแตกต่างทางวัฒนธรรม เด็กวัย ทีนเขาจะพยายามเป็นอย่างมากที่จะพิสูจน์ว่าการ วางแผนการท่องเที่ยวของตนนั้นรอบคอบดีเลิศ

และตัวเขาเองเป็นตัวขับเคลื่อนให้ทริปนั้นมีความ สุข สนุกสนานอย่างที่เขาคาดหวัง

ประการสุดท้าย คุณพ่อและคุณแม่ต้องกระซิบ หรือหยิกตัวเองให้บ่อยๆ พร้อมกับบอกตัวเองว่า เราควรจะวางบทบาทพ่อ แม่ เจ้าระเบียบบางส่วนไว้ที่บ้านบ้าง หัดเล่นบทรุ่นพี่ที่น่ารัก ที่พร้อม ที่จะชี้แนะให้บ่อยๆ เห็นโลกกว้างตามความเป็น จจริงอย่างเหมาะสม

และอีกหนึ่งสุดท้ายท้ายสุด อะแฮ่ม... ข้อนี้ กระแอมดังๆ อายาลืมบรรจुरายการ Night life และ Shopping Tour แบบเหมาะสมไว้ในโปรแกรมด้วย นะคะ (แบบว่าเอาใจวัยทีนและคุณแม่ของวัยทีน สักนิดหนึ่งคะ)

ขอให้ทุกท่านสนุกสนานกับการเที่ยวก๊วยเที่ยว ไป..กับวัยทีนในทริปต่อไปค่ะ

เที่ยวก๊วยพาลูกน้อยขึ้นเครื่องบิน โดย วร



เดินทางไกล กับลูกน้อยไม่ใช่ เรื่องที่น่ากังวล เลยคะ เพียงแต่ เราต้องหาข้อมูล และเตรียมตัวให้ พร้อม หลังจาก ซื้อตั๋วแล้วเราสามารถติดต่อ สายการบินขอ

ที่นั่งแถวหน้า จะมีตะกร้า (bassinet) ให้สำหรับเด็กเล็กนอนได้ หรือถ้านั่งโตะนอน ก็ยังพอมีที่นั่ง นอนยืนเล่น นั่งเล่นได้พอแก่เบาะได้บ้าง เราสามารถ นำเก้าอี้ที่นั่งในรถ (car seat) บางรุ่นที่ใส่อยู่ปกติขึ้น เครื่องได้ โดยสอบถามกับทางสายการบินก่อน แต่ ต้องเป็นการซื้อตั๋วปกติให้ที่นั่งนะคะ ในวันเดินทาง คุณแม่ควรใช้กระเป๋าที่ถือได้สะดวกอย่างเช่น เป้ หรือสะพายข้าง เลือกเฉพาะของที่จำเป็นไปด้วย

อย่าให้มือของเยอะเกินจนถือไม่ไหวนะคะ ง่าย ๆ เลยก็เหมือนเราพาลูกออกไปซื้อบิงมีอะไรใน กระเป๋าบ้าง อย่างเช่นเสื้อผ้า ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ขนม นม ขวดนม ของเล่น ลูกพลาสติก อายาลืมว่าเราจะ ต้องอุ้มลูกอย่างน้อยๆ ช่วงขึ้นและลงเครื่องนะคะ ปกติแล้วเราสามารถนำรถเข็นเด็กไปได้ด้วยได้ ซึ่ง จะไม่รวมกับน้ำหนักของกระเป๋าเดินทาง หลายๆ สนามบินเราสามารถเข็นรถเข็นไปได้จนถึงประตู เครื่องบิน แต่สนามบินหลายแห่งก็ไม่มีบริการนำ รถเข็นออกมาให้เมื่อถึงปลายทาง

คุณแม่ที่ยังต้องให้ลูกกินนมแม่อีกอาจจะเตรียม ขวดสำหรับน้ำเปล่าติดไปด้วย แต่สำหรับน้องที่กิน นมผงก็ไม่ต้องกังวลไปคะ บนเครื่องบินมีน้ำร้อนเรา สามารถขอมาสำรองไว้ได้ กระติกน้ำร้อนแบบสูญญากาศเปิดฝาทั้งไว้สักพัก หรือจะผสมน้ำอุณหภูมิ ปกติ แล้วปิดฝาไว้ก็จะมิน้ำอุ่นไว้ใช้ตลอดการเดินทาง สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่กังวลมากคือเรื่องการปรับ ความดันอากาศในหูของลูก อาจจะทำให้ลูกน้อย

ไม่สบายตัวแล้วร้องไห้โยเย หากน้องยังกินนมอยู่ คุณแม่อยู่ก็เตรียมชงนมไว้ได้เลยคะ ให้น้องดื่มนม ช่วงที่เครื่องกำลังไต่ระดับและลดระดับจะสามารถ ช่วยเรื่องหูอื้อได้ สำหรับเด็กที่เดินวิ่งได้แล้ว ขณะ ที่อยู่ในสนามบินปล่อยให้เขาวิ่งเล่นให้เต็มที่ พอ ขึ้นเครื่องนั่งนิ่งๆ แอร์เย็นๆ น้องก็จะหลับได้ง่าย อาจจะเตรียมลูกอม นมกลองเอาไว้ให้น้องด้วย ในระหว่างเครื่องขึ้นอาจจะเสียงดัง ก็พยายาม เบ่นความสนใจของน้องไปที่อื่นเขาจะได้ไม่ตกใจ

ในระหว่างเที่ยวบิน คุณแม่ควรจะเตรียมขนมที่ น้องชอบ และของเล่นชิ้นเล็กๆไว้หลายชิ้น รวมถึง ของเล่นใหม่ที่ยังไม่ได้แกะ เด็กจะตื่นเต้นกับของ ใหม่เสมอ ให้เล่นของเล่นที่ละชิ้น อย่าเอาออกมา ทุกอย่าง อาจจะเป็นหนังสือรูปภาพ หรือวาดภาพ ระบายสีก็จะทำให้เด็กน้อยเดินทางอย่างอารมณ์ ดีและมีความสุขคะ ข้อที่สำคัญมากๆ ก่อนเดินทาง ควรพักผ่อนให้เพียงพอนะคะ ขอให้เดินทาง ปลอดภัย และสนุกกับการท่องเที่ยวคะ



เกี่ยวกับลูกน้อยไปทะเล โดย ลูกน้ำเต็ม



สถานที่สุดโปรดของบ้านเราคือทะเล เพราะเราไม่กลัวดำ(อิอิ) ทุกๆ ปีต้องไปทะเล เกี่ยวกับทะเลแต่ละครั้งอย่างน้อยก็หนึ่งอาทิตย์ และทะเลที่ไหนๆ ก็ไม่ถูกใจบ้านเราเท่าทะเลไทย เพราะนอกจากหาดทรายสวย อาหารทะเลสดๆ แล้ว ทะเลไทยมีให้เลือกหลายที่ หลายระดับ ลูก แพง ใกล้เคียงว่ากันไปตามกำลังทรัพย์

ตอนพาคนตัวเล็กไปทะเลครั้งแรกนั้นอายุประมาณ 9 เดือน แม่เตรียมของให้ลูกพร้อมรับมือกับแสงแดดอย่างเต็มที่ เพราะผิวบางๆ นั้นยังไม่

เคยสัมผัสแดดทะเลไทย ทั้งครีมกันแดดค่าป้องกันสูงๆ (สำหรับเด็ก) ลิปทาปากกันแดด ชุดว่ายน้ำ หมวกกันแดด(แบบที่เปียกน้ำแล้วแห้งเร็ว) ยาแก้ไข ยาแก้ท้องเสีย ของเล่นในน้ำ ของเล่นบนบก ของเล่นในทราย พยายามพาลูกลงน้ำเฉพาะตอนแดดไม่แรงนัก พอแดดแรงๆ ก็ขึ้นมากักในร่ม หรือหลบไปนอนเอาแรงในห้องพัก แต่กระนั้นก็ยังไม่วายที่ ลูกโดนแดดเล่นงานจนได้ บริเวณที่แม่สัมผัสครีมกันแดดคือหลังใบหู หมวกกันแดดก็เอาไม่อยู่ หูลูกแดงแจ๋ พอโดนน้ำก็ร้องจ้า ต้องพาไปร้านขายยาในที่พัก ได้เจลด่วนทางจะเข้ามาหนึ่งหลอดในราคาที่สูงลิ่ว แต่ใช้ได้ผลชะงัดคะ ทำให้ลูกเข้าเย็น 2 วันก็ดีขึ้น เล่นน้ำทะเลได้ตามปกติ

ปีถัดมาไปทะเลไทยลูกท้องเสียเราไม่ตระหนักมีน้ำเกลือแร่ ขนมเค็มๆ (Salzstange) โคนให้ดื่มเพียงน้อยจัดไป หนึ่งวันก็หายไม่ได้เข้าโรงพยาบาลแต่อย่างใด แต่พอปีสามนี้สาหัสสน้อยลูกเล่นน้ำสระอยู่ดีๆ ลมพัดเอาโหนดคิ้วไปวัดขอบสระเลือดอาบ ต้องวิ่งเข้าห้องพยาบาลไปทำแผล และจบลง

ที่โรงพยาบาลด้วยการเย็บ 7 เข็ม หมอจับฉีดยาปฏิชีวนะ ผลที่ตามมาคือลูกแพ้ยามีผื่นแดงไปทั้งตัว (แม่เลยได้ประสบการณ์ใหม่ว่า ลูกแพ้ย่า) ลูกอดลงน้ำไปทั้งอาทิตย์จนกว่าแผลจะแห้ง โชคดีที่รีบนั้นเราอยู่ทะเลสองอาทิตย์ ช่วงทำยาๆ ลูกเลยได้ลงน้ำสมปรารถนา ทริปนั้นแม่จัดไว้ ..รอบหน้ารองเท้ายางกันลื่นติดไปด้วย..อย่าลืม

ปีถัดมาอีกลูกโตพอประมาณ สระน้ำ และน้ำทะเล คือสวรรค์ของคนตัวเล็ก ลงทะเล ลงสระทั้งวัน สรุปว่าหนึ่งอาทิตย์ผ่านไปผมที่ยาวสลวยสลวย ก็กลายเป็นผมไม่กวาด แม่จึงได้บทเรียนใหม่ ผมลูกควรหมักน้ำมันก่อนลงน้ำ และสระด้วยยาสระผมล้างเกลือและคลอรีน (ตอนเล็กๆ ไม่ยังมีปัญหาทำไมโตมาเรื่องมากจัง) ปีต่อๆ มาอีก เรามีห่วงแขนมีห่วงยาง และอะไหล่ต่อมิอะไร จัดไปตามวัยตามความสนุก ประสบการณ์เก็บสะสมมาเต็มกระเป๋านี้วันว่างแผนไว้แล้วทะเลไทยอีกครั้ง เชื่อว่าจะไม่มีอะไรมาขวางทางเรา..ลูย

เกี่ยวกับยกนียบเที่ยว บริษัทฯ ไปไหนก็ไปถึง โดย..ดรอบตราตุ๊กตัง



ครอบครัวของเราเป็นครอบครัวที่ชอบขับรถยนต์ท่องเที่ยวกันมากคะ ล่าสุดครอบครัวเราขับรถจากสวีเดนไปจนถึงสวีเดน ซึ่งนับว่าเป็นระยะทางที่ไกลมากสำหรับเราสามคนพ่อ แม่ ลูก ในการเดินทางด้วยรถยนต์ที่ใช้เวลานานๆ บนท้องถนนนั้นบางครั้งก็เจอกับปัญหาหรือระหว่างทางเช่นกัน แต่เราก็พยายามหาวิธีป้องกันล่วงหน้า เตรียมตัวอย่างดีที่สุด เพื่อที่จะไม่ให้มันเกิดขึ้นโดยการเตรียมทุกอย่างในด้านรถยนต์ให้พร้อม ทั้งเช็คสภาพรถ เช็คสภาพเครื่องยนต์ น้ำมันสำรอง น้ำมันเครื่อง น้ำ ล้อ สำรอง ฯลฯ

การเดินทางโดยรถยนต์หลายครั้งทำให้เรามีประสบการณ์นำมาปรับใช้ในทริปต่อมา สำหรับคุณสามีนั้นไม่น่ากังวลเท่าไรนักเพราะโตแล้ว(ฮ่าๆ) อาจจะมีหงุดหงิดเพราะฝนตก รถติดบ้างนิดหน่อย แต่เราก็ใช้วิธีขันติและอดทนพยายามที่จะไม่ให้มันติดกลายเป็นขั้นแตก ทำให้เราได้เรียนรู้และกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวไปอีกแบบ

หนึ่ง ปัญหาที่เราต้องคำนึงถึงและเตรียมตัวมากๆ อีกอย่างคือ เจ้าตัวเล็กลูกชายหัวแก้วหัวแหวนวัยกำลังซน(สุดๆ) เริ่มตั้งแต่นำคันความบันเทิงเราต้องเตรียมนิทานหลายเล่ม เตรียมไอแพดที่มีหนังการ์ตูนโหลดไว้หลายเรื่องอาจมีการชวนเล่นเกมระหว่างทาง ชวนร้องเพลง ชวนคุยเพื่อไม่ให้เขาเบื่อ และออกอาการรบกวนสมาธิคนขับ ในด้านเสบียงเราก็จะเตรียมแซนวิช ผลไม้ น้ำดื่ม ขนมหอบเคี้ยว หิวเมื่อไหร่กินได้ทันทีจะกินระหว่างขับหรือจอดแวะพักกิน(พร้อมพักรถ) ก็ไม่ต้องกังวลมองหาร้านอาหารให้ลำบาก

อีกสิ่งหนึ่งที่ต้องเตรียมคือกล้องปรุ้มพยาบาล เบื้องต้นซึ่งหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป เพื่อเจ้าชายวัยซนสะดุดล้ม หรือได้รับอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ แม่ก็พร้อมจะเป็นนางพยาบาลได้ทันที และนี่คือสิ่งที่เราเตรียมพร้อมในการเดินทางคะ ขอให้ทุกท่านเดินทางปลอดภัย สนุกกับการเดินทางไปเติมความรัก ความสนุกสนานให้แก่ครอบครัวนะคะ



Infographic 10 อันดับประเทศที่บินนักท่องเที่ยวมากที่สุดในปี 2013 -Orange Media Works

ปิดเทอมฤดูร้อนนี้ใกล้มาถึงแล้ว หลายคนคงจะจองตั๋วเครื่องบินพาครอบครัวบินลัดสู่ประเทศไทย หากใครยังไม่ทราบว่าจะไปไหนดีละก็ ฉบับนี้เรานำข้อมูลของ 10 อันดับประเทศยอดนิยมที่มีนักท่องเที่ยวทั่วโลกเดินทางกันมาเยี่ยมชมมากที่สุดในปี 2013 มาฝากกันค่ะ มีทั้งในยุโรป เอเชีย และอเมริกา ขอบอกว่าสำหรับใครที่ถือหนังสือเดินทางประเทศไทย สามารถทำนักเป็นเวลา 30 วัน ในประเทศตุรกี รัสเซีย มาเลเซีย และฮ่องกง ได้โดยไม่ต้องขอวีซ่า เอา...ว่าแล้วก็เก็บกระเป๋าเดินทางกันเลย (ข้อมูลทางสถิติจาก <http://de.statista.com>)



อันดับที่ 1 - ประเทศฝรั่งเศส (89.3 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ หอไอเฟล ประตูชัยฝรั่งเศส ถนนช็องเซลีเซ พิพิธภัณฑ์ลูฟวร์ มหาวิหารน็อทร์-ดามแห่งปารีส แม่น้ำแซน Sacre-Coeur และมงมาร์ต ศูนย์ศิลปะและวัฒนธรรมแห่งชาติ ลาเดฟองซ์ และพระราชวังแวร์ซายส์



อันดับที่ 6 - ประเทศตุรกี (39.4 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ สุเหร่าสีน้ำเงิน สุเหร่าสีฟ้า วิหารเซนต์โซเฟีย เมืองเอเฟซุส มหานครโบราณ วิหารอะโครโปลิส พิพิธภัณฑ์กลางแจ้เกอเรเม่ นครใต้ดินโคมคาลี ปราสาทปุยฝ้าย ล่องเรือช่องแคบบอสฟอรัส ตลาดสไปซ์มาร์เกต พิพิธภัณฑ์เมฟลานา ซานัคคาเล่ กรุงทอย



อันดับที่ 2 - ประเทศสหรัฐอเมริกา (69.8 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ หอลลิวีลส์ ลาสเวกัส ออร์ลันโด แฟร์แบงก์ ซานฟรานซิสโก ไฮโนลลู รัฐฮาวาย อุทยานแห่งชาติคาร์ลสเบด คาร์เวิร์น อเมริกันซามัว มหานครนิวยอร์ก แกรนด์แคนยอน



อันดับที่ 7 - ประเทศเยอรมนี (31.5 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ ปราสาทนอยชวานชไตน์ จตุรัสมาเรียนพลัทซ์ โอลิมปิกปาร์ก (มินเช่น) กำแพงเบอร์ลิน พิพิธภัณฑ์ซาร์ลี เซ็คพ้อยส์ ประตูบรานเดนบวร์ก พระราชวังซาล็อดเทเนเบิร์ก (เบอร์ลิน) มหาวิหารโคโลญจ์ (เคิลน) เมืองฮัมบวร์ก



อันดับที่ 3 - ประเทศสเปน (60.7 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ โบสถ์แห่งครอบครัว คักดีลึทรี คาซาบาเทลโล มหาวิหารเซนต์แมรีออฟเดอะซี (บาร์เซโลนา) พลาโตมิวเซียม เรติโรปาร์ก พิพิธภัณฑ์โซโรลลา (มาดริด) บัลมาเดมายอร์ก้า มากัลลัฟ บัลมาเดมายอร์ก้า (มายอร์ก้า)



อันดับที่ 8 - ประเทศอังกฤษ (30.9 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ สโตนเฮนจ์ หอนาฬิกา พระราชวังเวสต์มินสเตอร์ หรือบิ๊กเบน พระราชวังวินด์เซอร์ มหาวิหารยอร์ก มหาวิหารเดอรัม คอทส์โวลล์ หอคอยแห่งลอนดอน ปราสาทวอริค กำแพงเฮเดเรียน



อันดับที่ 4 - ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน (55.7 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ พระราชวังต้องห้าม กำแพงเมืองจีน สุสานจีนซีฮองเต้ Karst Mountains ในเมืองหยางโจว ทะเลสาบซีหู หุบเขาจิวจ้ายโกว ในมณฑลเสฉวน พระราชวังไปตาลา ไร่ทันจุนด์พบ เกาะเกาลูน ฝั่งฮ่องกง



อันดับที่ 9 - ประเทศรัสเซีย (28.4 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ พระราชวังเครมลิน มหาวิหารเซนต์จัสแดง วิหารเซนต์ซาเวียร์ (มอสโก) พระราชวังฤดูร้อน พระราชวังฤดูหนาว มหาวิหารเซนต์ไอแซค โบสถ์แห่งหยดเลือด โบสถ์คาซาน อนุสาวรีย์พระเจ้าปีเตอร์มหาราชป้อมปืนเตอร์แอนด์ปอด เรือรบหลวงอโรวา (เซนต์ปีเตอร์สเบิร์ก)



อันดับที่ 5 - ประเทศอิตาลี (47.7 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ เกาะมูราโน จัตุรัสซานมาร์โค ตลาดริอัลโต โบสถ์ซานมาร์โค ปาลาซโซ ดูคาเล่ จัตุรัสดูโอโมแห่งปิซา น้ำพุเทรวี พิพิธภัณฑ์วาติกัน มหาวิหารเซนต์ปีเตอร์ หอศิลป์บอร์เกเซ หอเอนปิซา



อันดับที่ 10 - ประเทศมาเลเซีย (25.8 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ ตึกแฝดเปโตรนาส หอคอยกัวลาลัมเปอร์ อนุสาวรีย์แห่งชาติมาเลเซีย จตุรัสเมอร์เดกา อาคารสุลต่านอับดุลคาหมัด พระราชวังอิสตานา-ไนการ่า ห้างซูเรีย ปูตราจายา เกนดิงไฮแลนด์



ผีเสื้อที่บินข้ามบึง

- ชาติมิน

ฉันติดตามอ่านคอลัมน์ "ครีส์แดง" ของนักเขียนอารมณ์ละเมียด อรุณา โควินท์ จากนิตยสารขวัญเรือนมานาน รู้มาว่าเธอเขียนนิยายลงในนิตยสารสกุลไทยรายสัปดาห์ด้วย แต่ไม่สามารถหาอ่านได้เลยต้องรอรอรวมเล่ม ครั้งกลับไปเมืองไทยปลายปีที่แล้ว เลยได้ติดมือมา

เรื่องราวของ "พะแพ่ง" หญิงสาวที่ตกพุ่มม่าย เธอเป็นสาวเซียงรายแต่ไปใช้ชีวิตร่วมกับสามีที่อำเภอพรหมคีรี จ.นครศรีธรรมราช หลังจากจัดการ

งานศพสามีเธอย้ายกลับเข้าทม. ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนฝูง หางานให้ทำ เธอเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง มันไม่ใช่งานนักที่จะผ่านชีวิตช่วงนี้ไปได้แต่เธอก็พยายาม ไครก็ตามที่สูญเสียคนที่รักมีปมแห่งความเจ็บปวดอยู่ในใจย่อมต้องใช้เวลาอย่างมากมาย ก้าวข้ามผ่านไปให้ได้ มาร่วมสัมผัสความเข้มแข็งของพะแพ่งใน "ผีเสื้อที่บินข้ามบึง" คะ ผีเสื้อที่บินข้ามบึง อรุณา โควินท์ สำนักพิมพ์ ณดา ISBN: 978-616-301-176-3



ไฮดี้ (Heidi)

- ยอด โยทะกา

โยทะกาเชื่อว่าหลายท่านที่นิยมวรรณกรรมอมตะ วรรณกรรมเยาวชนคงรู้จักและเคยอ่านหนังสือเล่มนี้มาแล้ว หรืออย่างน้อยก็เคยเห็นผ่านตามาบ้าง ไฮดี้เขียนขึ้นเมื่อปี 1880 โดย โยฮานน่า สปีรี (Johanna Spyri) หนังสือเล่มนี้เป็นวรรณกรรมเยอรมันสำหรับเด็ก ซึ่งโด่งดังและได้รับความนิยมมากทั้งในอดีตและปัจจุบัน มีการนำไปแปลหลากหลายภาษา (รวมทั้งภาษาไทยด้วย) และยังนำมาสร้างเป็นหนังการ์ตูน และภาพยนตร์หลายครั้ง

โยทะกามีลูกสาววัยประถม เธอชอบอ่านหนังสือมาก ยืมหนังสือจากห้องสมุดมาอ่านทุกอาทิตย์ ยืมมาครั้งละ 4-5 เล่ม อ่านประเดี๋ยวเดียวก็บอก ว่าอ่านจบหมดแล้ว เมื่อไม่นานมานี้เราไปเยี่ยมปู่กับย่า ย่าหยิบหนังสือเรื่อง "ไฮดี้" เล่มเก่าๆ ให้หลาน แล้วถามว่ารู้จักไฮดี้ไหม แนนอนหลานสาวรู้จัก "ไฮดี้" เด็กหญิงกำพร้าที่รักการมีชีวิตรอยู่ในบ้านบนภูเขา กับคุณปู่มากกว่าชีวิตในสังคมเมือง เธอได้เรียนรู้ชีวิตทั้งสองแบบและมีเพื่อนที่

นิสัยแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง โลกของไฮดี้เต็มไปด้วยประสบการณ์แห่งการเรียนรู้

ไฮดี้เล่มที่ย้ายมาให้หลานเป็นสมบัติตกทอดกันมา พลิกดูปีที่พิมพ์และคำนวณคร่าวๆ หนังสือเล่มนี้มีอายุ เก่งกว่าปู่กับย่าด้วยซ้ำ ย่าบอกว่า ที่ยกให้เพราะเห็นว่าหลานชอบอ่านหนังสือ และคงรู้จักที่จะรักษาหนังสือ หนังสือเล่มนี้นอกจากจะมีมูลค่าแล้วยังมีคุณค่าทางใจมหาศาลด้วย ย่าอยากให้หลานเก็บรักษาไว้เหมือนที่ย่าเก็บรักษามาตลอด "เมื่อ 100 กว่าปีที่แล้วเด็กหญิงไฮดี้ได้ถือกำเนิดและโลดแล่นในโลกของตัวอักษร ผ่านกาลเวลามาถึงเด็กหญิงคนหนึ่งที่ได้กลายเป็นคุณย่าไปแล้ว และย่าได้ส่งทอดไฮดี้มาสู่มือหลานไม่ว่าจะเป็นอดีตหรือปัจจุบันเด็กหญิงไฮดี้คนนั้นก็ไม่เคยมีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย" ท่านที่ยังไม่ได้อ่านอย่าลืมหามาอ่านนะคะแล้วคุณจะรักไฮดี้.. ส่วนท่านที่อ่านแล้วก็อย่าลืมหยิบมาอ่านอีกรอบหรือจะอ่านให้ลูกฟังก็ยิ่งเพลิดเพลินกันทั้งสองคนคะ





DARIKA

The Charming of Asia

จำหน่าย ผลิตภัณฑ์ เพื่อ นวดไทย สปาไทย นำเข้าจากประเทศไทย
 น้ำมันนวด เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะพร้าว น้ำมันดอกไมไทย น้ำมันตามชาตุเจ้าเรือน
 ยาหม่อง ลูกประคบ เกลือเซะเทา เกลือขัดเทา ครีมนวดเทา ผลิตภัณฑ์สปา ชุดหน้า และ บอดี
 และอื่นๆ สินค้าคุณภาพดี ผลิตจากสวนผสมธรรมชาติ



DARIKA GMBH

สนใจติดต่อ สอบถาม
 Tel.: 05685 922 3861

คุณหนอย 0162 1973 218, คุณเคน 0152 5706 1501

e-mail : info@darika.de

website : www.darika.de

Facebook Page Darika The Charming of Asia

Schulgraben, 1 34593 Knuellwald, Germany



โรงเรียน ธาราไทยสปา

TARA THAI SPA ACADEMY



Tara Thai Spa Academy

สอน โดย ครู หนอย มัชฌานา พิเศษ เลอร์ เปิดสอนจดทะเบียนตามกฎหมายเยอรมัน
 ร่วมกับ Chiang Mai Spa Academy สอน โดย อ. ออ อนิดา ไทณะวานิก
 โรงเรียนจัดตั้งถูกต้องจากกระทรวงศึกษาธิการไทย
 และรับรองหลักสูตรจากกระทรวงสาธารณสุขไทย

เปิดสอน นวดไทย, นวดสวีดิช, นวดอโรมาไทย, นวดเท้า, นวดประคบ,
 นวดหน้าสมุนไพร, นวดหินรอน ,สปา, สปาทริตเมนท
 ใหญ่ ำปรีการธุรกิจ/งาน นวดไทยสปาไทย ในเยอรมนี
 และ รับสอน/อบรม นอกสถานที่

ทุกคอร์สการเรียนพร้อม : สถานที่ , อุปกรณ์, สื่อการเรียน ,คู่มือ,
 ผลิตภัณฑ์ที่ไซสอนคุณภาพดี อาหาร, ที่พัก, คอร์สโยคะ, และถุย์คัดคน

สนใจติดต่อ
 คุณ มัชฌานา พิเศษ เลอร์ 0162 1973218 , 05685 9227911

E-mail: academy@tara-thai.de
 www.tara-thai-academy.de
 Facbook page Tara Thai Spa Academy

Tara Thai Spa Academy
 Schulgraben 1 , 34593 Knuellwald Germany





จะไปเที่ยวทั้งที อย่าลืมทำประกัน

- พัทธา เรือนแก้ว

การเดินทางไม่ว่าจะเพื่อเหตุผล ท่องเที่ยว เยี่ยมญาติ ธุรกิจ หน้าที่การงาน ก็หมายถึง การขึ้นรถ ลงเรือ ขึ้นเครื่องบิน ต้องจากต้นที่อยู่ ที่เคยชิน เพื่อไปพักอยู่กันอันชั่วครั้งชั่วตรา การที่ไม่ได้อยู่ในบ้านตนเอง ก็ต้องมีการเตรียมอะไรต่ออะไรหลาย ๆ อย่าง หากมีอะไรที่ไม่เป็นไปตามแผนการ ก็อาจจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุและเกิดความเสียหายในสังคมเยอรมันซึ่งเป็นสังคมที่คุ้นเคยกับความมั่นคงแน่นอน หลีกเลี่ยงความเสี่ยง เราจะเห็นว่า ไม่ว่าเรื่องอะไรก็จะมี การเสนอประกันไปเสียทั้งหมด รวมถึงการเดินทางก็เช่นกัน เรามาดูกันว่า ประกันอะไรบ้างที่ควรระวังถึงเมื่อจะเดินทาง

การประกันสุขภาพ Auslandskranken-Versicherung

อันดับแรกที่ต้องนึกถึงเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ เพราะไปต่างบ้านต่างเมืองหากเกิดอะไรขึ้นกับสุขภาพ เช่น หกล้มแขน ขาหัก เป็นต้น จำเป็นต้องเข้ารับการรักษา ไม่ว่าจะเพียงไปหาหมอหรือแพทย์น้อยก็ต้องเข้าโรงพยาบาล สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องมาจนถึงค่าใช้จ่าย เพราะในบางประเทศค่ารักษาพยาบาลนั้นค่อนข้างสูง ดังนั้นหากใครไม่ต้องการที่จะมีปัญหาเรื่องนี้ ก็ควรที่จะทำประกันสุขภาพในกรณีที่เราอาจจะเจ็บป่วยในต่างประเทศ หรือที่เรียกกันว่า Auslandskranken-Versicherung มีบริษัทประกันมากมายที่เสนอการประกันนี้ ด้วยเงื่อนไข สนนราคาแตกต่างกันไป ในการเลือกก็ควรศึกษาให้ละเอียด ว่าบริษัทไหนมีข้อเสนอดีอะไรบ้าง สิ่งที่เราควรจะต้องให้ความสนใจก็คือ

- ระยะเวลาที่การประกันคุ้มครอง บริษัทประกันต่าง ๆ มักจะมีระยะเวลาที่การประกันจะคุ้มครองต่างกัน เช่น บางบริษัทอาจจะเพียง 6 สัปดาห์ บางบริษัทอาจจะ 45 วัน บางบริษัทอาจมีการประกันระยะยาวก็มี ก็ต้องดูให้ดี ๆ นะคะ ว่าเป็นอย่างไร ระยะเวลาการคุ้มครองควรที่จะครอบคลุมระยะเวลาที่เราอยู่ในต่างประเทศทั้งหมด
- ค่าใช้จ่าย และค่ารักษาพยาบาลอะไรบ้างที่ทางประกันรับผิดชอบ แต่โดยปกติแล้ว ในส่วนนี้มักจะไม่ค่อยแตกต่างกันเท่าใดนัก แต่ที่ควรระวังก็คือว่า อย่างน้อยที่สุดให้คุ้มครองค่ารักษา ค่ายาในกรณีฉุกเฉิน รวมทั้งค่ารถพยาบาล หรือค่าใช้จ่ายในการเคลื่อนย้ายโรงพยาบาลด้วย
- การชำระค่ารักษา และค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในการที่ต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล โดยปกติแล้วมักจะเห็นว่าเราต้องสำรองจ่ายไปก่อน แล้วจึงมาทำเรื่องขอเบิกจ่ายทีหลัง ดังนั้นสิ่งที่ควรจะต้องนึกถึงในกรณีเช่นนี้ก็คือ อยาลืมพกพาสตอร์เครดิต ไปด้วย เพราะหากต้องเข้ารับการรักษาจะได้มีเงินสำรองจ่ายไปได้ก่อน
- ที่ติดต่อบริษัทประกัน นับเป็นเรื่องสำคัญอีกประการหนึ่งที่จะต้องสามารถติดต่อบริษัทประกันได้ ในกรณีที่ต้องมีเรื่องหรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องค่าใช้จ่ายว่าอะไรบ้างที่บริษัทจะจ่ายให้ หรือไม่ ดังนั้นควรที่จะต้องมีเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้

- ค่าใช้จ่ายสำหรับคนใกล้ชิดที่เป็นผู้ดูแล หากว่ามีค่าใช้จ่ายของคนใกล้ชิดที่ต้องติดตามหรือไปเฝ้า เช่น กรณีเด็กเล็กอายุไม่ถึง 12 ปี ต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล และแม่ หรือ พ่อ ต้องคอยดูแล ค่าใช้จ่ายในส่วนนี้การประกันควรที่จะครอบคลุมไปถึงด้วย
- ค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการจัดส่งผู้ป่วยกลับประเทศ ในกรณีนี้บริษัทประกันต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด เพราะบางครั้งสายการบินอาจจะไม่ยอมให้ผู้ป่วย หรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บบินกลับ ด้วยเกรงว่าอาจจะเกิดอาการช้ำและแทบวม ที่เรียกกันว่า Thrombose แต่หากว่าประกันที่ทำไว้ครอบคลุมถึง การจัดส่งกลับ ก็จะไม่มีความห่วงอะไร
- ค่าใช้จ่ายในการค้นหา โดยคณะกู้ภัย ก็ควรจะอยู่ในเงื่อนไขการประกันด้วย
- ค่าใช้จ่ายในกรณีที่ต้องไปหาทันตแพทย์ เช่น เกิดปวดฟัน กระทันหัน ฟันปลอมชำรุด ต้องได้รับการซ่อมแซม
- ค่าโทรศัพท์ กรณีฉุกเฉิน บางบริษัทประกันก็รับผิดชอบ

ดังนั้นในการเลือกซื้อประกันสุขภาพสำหรับการเดินทางจึงควรที่จะต้องศึกษาเงื่อนไขของการประกันให้รอบคอบ ว่าคุ้มครองค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง ค่าใช้จ่ายดังกล่าวข้างต้นถือว่าเป็นเกณฑ์พื้นฐานที่บริษัทประกันควรที่จะคุ้มครองให้

มีการประกันสุขภาพสำหรับการเดินทางบางตัวที่สามารถซื้อประกันเป็นรายปีได้เลย คุ้มครองทั้งครอบครัว และคุ้มครองในการเดินทางทุกครั้ง ซึ่งก็เป็นตัวเลือกอีกตัวหนึ่ง เพราะไม่ต้องมาคิดถึง ต้องซื้อทุกครั้งเวลาที่จะเดินทาง ซื้อรายปีไปเลย สนนราคาก็ไม่ได้มากมายนัก ลองสอบถามบริษัทประกันดูนะคะ

นอกจากประกันสุขภาพที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว ก็ยังประกันอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยอรมนีถือเป็นประเทศหนึ่งที่มีการประกันมากมาย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า เยอรมนีเป็นประเทศที่ให้ความสำคัญกับความปลอดภัยแน่นอน รอบคอบต้องมาก่อนเสมอ ประกันอื่น ๆ ที่อาจจะนำมาพิจารณาเมื่อจะเดินทางได้แก่



ประกันอุบัติเหตุ Unfallversicherung

ประกันอุบัติเหตุนี้จะไม่จำเป็นหากว่ามีประกันอุบัติเหตุที่ครอบคลุมพื้นที่ต่าง ๆ นอกจากเยอรมนีอยู่แล้ว แต่หากว่ายังไม่ได้มีประกันอุบัติเหตุดังกล่าวนี้ ก็อาจจะลองพิจารณาดูว่าจะทำประกันอุบัติเหตุในต่างประเทศดีหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากจะต้องเดินทางคนเดียวไปในพื้นที่สูงเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น ป่าเขา ที่อาจมีสัตว์ป่า เป็นต้น ซึ่งในกรณีนี้อาจจะลองหารือกับบริษัทประกันที่เราที่มีประกันอยู่ก็ได้ว่า หากจะขอทำประกันอุบัติเหตุระยะสั้น ๆ จะได้อะไรหรือไม่ และค่าใช้จ่ายคุ้มกันไหม

ประกันการได้รับค่าเดินทางคืนกรณีไม่อาจเดินทางได้ หรือ Reisekostenrücktrittsversicherung

การประกันชนิดนี้สมควรที่จะต้องทำ หากว่าเป็นการเดินทางที่รวมทุกอย่างไว้ทั้งหมด นั่นคือทั้งค่าเดินทาง ที่พัก และอื่น ๆ ที่เรียกกันว่า Pauschalreise ประกันกรณีนี้ผู้ประกันจะได้รับเงินค่าเดินทางที่จ่ายไปทั้งสิ้น หากว่าในวันเดินทางเกิดป่วยกะทันหัน และในการที่จะซื้อประกันนี้ ก็ควรที่จะศึกษาเงื่อนไขของการชดเชยค่าเดินทางด้วยว่า ประกันจะจ่ายเงินค่าเดินทางเมื่อเกิดป่วยด้วยโรคใดบ้าง อาการป่วยอย่างใดที่ไม่ได้รับการคุ้มครอง

ประกันสัมภาระสูญหาย Reisegepäckversicherung

การประกันสัมภาระสูญหาย สำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค Verbraucherschutz กล่าวว่า เป็นประกันที่เกือบจะไม่มีประโยชน์อันใดเลย เพราะส่วนใหญ่แล้ว เมื่อมีการสูญหายเกิดขึ้น บริษัทประกันก็จะอ้างว่าเกิดจากความประมาท และเมื่อประมาท ก็จะไม่จ่ายค่าเสียหายให้อาจต้องมีการฟ้องร้องจึงจะได้ค่าชดเชย อย่างไรก็ตาม หากว่าสัมภาระสูญหายในระหว่างการเดินทางโดยเครื่องบิน สายการบินก็จะชดเชยให้อยู่แล้ว และหากว่าข้าวของหายในโรงแรมที่เราเปิดประตูแน่นอนหาอย่างดี ก่อนที่จะออกจากห้อง ในกรณีที่มีประกันเครื่องเรือน Hausratversicherung อยู่แล้ว ก็สามารถที่จะมาเรียกร้องค่าเสียหายจากประกันนี้ได้ ดังนั้นการประกันนี้ก็อาจจะไม่จำเป็นเท่าใดนัก แต่หากใครจะประกันเพื่อความสบายใจตัวเองก็ย่อมทำได้

ประกันแบบแพ็คเกจ คือ ประกันแบบเป็นชุด ที่เรียกกันว่า Versicherungspakete

ประกันแบบนี้คงเหมาะสำหรับคนที่ปรินวิตกอยู่เนื่อง ๆ ประกันประเภทนี้มักจะมาให้เลือกเป็นชุด ชุดนั้น-ชุดนี้ จะประกอบด้วยประกันนั้น ประกันนี้ รวมอยู่ในชุดเดียว คือ

ประเภทซื้อทีเดียวได้รับการคุ้มครองหมดตามที่ระบุ ไม่ต้องไปเลือกซื้อทีละอย่าง ซึ่งในแต่ละชุดก็มักจะมีประกันบางอย่าง เช่น ประกันสัมภาระสูญหาย เป็นต้น ซึ่งไม่ได้จำเป็นเท่าใดนัก เพียงแต่ช่วยเพิ่มให้ราคาประกันแพงขึ้นเท่านั้นเอง หากใครสนใจประกันแบบนี้ก็ควรต้องอ่านรายละเอียดหรือคุยกับตัวแทนประกันให้ดี ๆ นะคะ ว่า เจ้าชุดที่มีการนำเสนอแนะมาเป็นจริง ๆ ไหม หรือว่า ชุดไหนน่าจะเหมาะสมดี

ในเรื่องที่เกี่ยวกับการประกัน มีข้อมูลที่น่าสนใจ ที่ไม่ได้เกี่ยวกับการประกันสำหรับเหตุที่จะเกิดในระหว่างการเดินทางโดยตรง แต่ก็โยงใยกับการเดินทางไปพักผ่อนเช่นกัน นั่นคือ ประกันต่าง ๆ ที่จะมีผลคุ้มครองต่อทรัพย์สินในบ้านที่เราอยู่อาศัย รวมทั้งบ้านที่เราต้องทิ้งให้ร้างชั่วคราว เพราะไปเที่ยว สิ่งเหล่านี้ก็เป็นภาระทางใจของเราเช่นกัน เพราะหลายต่อหลายคนคงกังวลว่า ในระหว่างที่ไปเที่ยวเพลินเพลิน จะมีเหตุอะไรขึ้นกับบ้าน หรือทรัพย์สินในบ้านบ้างไหม ที่น่าสนใจก็คือ

ประกันเครื่องเรือน ทรัพย์สินในบ้าน Hausratversicherung

ใครที่มีประกันอันนี้อยู่ บ้าน และห้องพักที่ไม่มีใครอยู่ในช่วงที่ไปเที่ยวพักผ่อน ประกันก็จะคุ้มครองหากว่าเกิดความเสียหายขึ้นกับบ้าน และห้องพัก รวมทั้งทรัพย์สินในบ้าน เช่น บ้านโดนงัดแงะ บ้านพังเสียหายเนื่องจากพายุฉับพลัน หรือ ลูกเห็บ เป็นต้น แต่หากว่าต้องเดินทางและทิ้งบ้านไว้นาน ๆ เกินกว่า 60 วัน สำหรับบางบริษัทถือเป็นหน้าที่ที่เจ้าของบ้าน หรือผู้เอาประกันต้องแจ้งให้บริษัทรับรู้ เพราะการที่ไม่มีใครอยู่บ้านนาน ๆ ถือว่าเป็นการเสี่ยงอย่างหนึ่งทีเดียว และในกรณีนี้ตัวเจ้าของบ้านเองก็ควรที่จะหาใครมาคอยดูแลบ้าง เช่น หากเป็นในฤดูหนาว ก็คงต้องคอยดูว่าตั้งระบบเครื่องทำความร้อนไว้ระดับใด เพื่อไม่ให้ท่อส่งความร้อนแข็งและเสียหาย เป็นต้น

ประกันตัวอาคาร Wohngebäudeversicherung

หากมีประกันอันนี้อยู่ เงื่อนไขอะไรต่าง ๆ ก็จะคล้ายกับประกันเครื่องเรือน ทรัพย์สินในบ้าน หากต้องทิ้งบ้าน หรือ ห้องพักไปนาน ๆ ก็ควรที่จะแจ้งให้บริษัทประกันทราบเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม บริษัทประกันแต่ละแห่ง ก็มักจะมีเงื่อนไข หรือกฎระเบียบแตกต่างกัน ๆ ก็คงต้องศึกษาในกรรมธรรม์ หรือหารือกับตัวแทนประกันนะคะ

ประกันความเสียหายที่เกิดจากผู้เอาประกัน Privathaftpflichtversicherung

หากผู้ใด มีประกันอันนี้ หากตัวผู้เอาประกัน หรือสมาชิก





ในครอบครัว ไปทำให้เกิดความเสียหายต่อบุคคล ต่อทรัพย์สิน หรือข้าวของ ในขณะที่ไปท่องเที่ยวพักผ่อน ประกันนี้ก็คุ้มครอง ด้วย แต่หากว่าไปต่างประเทศนานกว่าหนึ่งปี ก็คงต้องตรวจสอบดูว่า ประกันนี้จะให้การคุ้มครองแค่ไหน

ข้างต้นที่ยกมาพูดคุยก็เป็นเพียงประกันที่สำคัญ ๆ ที่ควรนึกถึงก่อนที่จะเดินทางไปพักผ่อน ส่วนว่าจะไปใช้บริการของบริษัทประกันไหน ก็คงต้องไปค้นหากันเองนะคะ หลาย ๆ คนพูดถึง ADAC ยิ่งไงถามออก ดูก็คงได้

นอกจากต้องเตรียมตัวเรื่องประกันแล้ว การเดินทางแต่ละครั้งต้องมีการเตรียมอื่น ๆ ก็เลยขอแถม รายการที่ต้องเตรียมมาให้อ่านกันนะคะ ว่าอะไรบ้างที่ควรนึกถึง

- เอกสารที่ใช้สำหรับเดินทาง หนังสือเดินทาง บัตรประจำตัวประชาชนเพียงพอไหม เด็ก ๆ ใช้ Kinderpass พอไหม สอบถามได้ที่สถานเอกอัครราชทูต หรือ สถานกงสุลของประเทศนั้น ๆ หรือ กระทรวงต่างประเทศเยอรมัน Auswärtiges Amt ที่สำคัญเอกสารสำคัญเหล่านี้ควรที่จะถ่ายเอกสารเก็บติดตัวไปด้วย หากเกิดสูญหายจะได้มีหลักฐานแสดงตน
- วิซ่า ประเทศที่เราจะเดินทางจำเป็นต้องใช้วิซ่า หรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกเราที่ยังถือหนังสือเดินทางไทยก็สอบถามได้ที่ สถานเอกอัครราชทูต หรือ สถานกงสุลของประเทศนั้น ๆ หรือ กระทรวงต่างประเทศเยอรมัน Auswärtiges Amt เช่นกัน
- หาข้อมูลเกี่ยวกับประเทศที่เราจะไป เช่น เงินตราใช้สกุลอะไร ควรที่จะแลกตัวแลกเงินไปดีไหม หรือว่า สามารถนำบัตรกดเงินธนาคารของเยอรมันไปกด ATM ที่นั่นได้ บัตรเครดิตใบบางที่ใช้ได้ที่นั่น การเดินทางภายในประเทศเป็นอย่างไร บางครั้งการมี คู่มือการเดินทาง (Reiseführer) ไปด้วย โดยอาจจะศึกษาก่อนเดินทางก็ช่วยได้มากทีเดียว
- โทรศัพท์มือถือถือ สามารถที่จะใช้ได้ในประเทศนั้น ๆ ไหม เขาใช้ระบบอะไร เรื่องนี้ คู่มือการเดินทางช่วยได้เช่นกัน
- ยา หากว่าต้องรับประทานยาประจำ และ ที่ควรมีติดไปก็คือ กล่องอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่เรียกว่า Sanitätkasten กรณีหกล้ม มีบาด อะไรทำนองนี้ มีไว้ด้วยก็ไม่เสียหาย
- เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสถานที่ที่จะไป รม ครีมกันแดด หมวก ฯลฯ
- บอกกล่าว ฝากฝังคนที่ไว้ใจ ให้แวะเวียนมาดูแลบ้าน หรือ ห่วงพัก ให้มาช่วยดูแลต้นไม้ ฯลฯ

เรื่องราวการเตรียมตัวต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ก็เป็นเพียงกล่าวแต่ที่สำคัญ ๆ เท่านั้น เรื่องการเตรียมตัวก่อนเดินทางนี้ มีข้อมูลให้ค้นหามากมายในอินเทอร์เน็ต เพียงเขียนว่า Reiseversicherung, Reisevorbereitung Checkliste Reisvorbereitung อะไรทำนองนี้แหละคะ เช่น

<http://www.eda.admin.ch/eda/de/home/travad/preper.html>
<http://www.betravel.de/informationen/reisecheckliste.html>
<http://www.tk.de/tk/urlaub-und-reise/reisevorbereitung/checklisten/23698>

ขอให้สนุกกับการเที่ยว และไม่ว่าคุณจะเดินทางไปไหนท่องเที่ยว หรือ ทำงาน การเตรียมตัวที่รอบคอบย่อมจะทำให้การเดินทางราบรื่น ปลอดภัยจากปัญหาเสมอ





โครงการอบรมสุขภาพจิตครั้งที่ 2 (เยอรมนี) 19-28 กันยายน 2557 พว.ทเวดตีкті เดชดง



*** 19-22 กันยายน 2557

สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน(เยอรมนี) (NTO e.V.) - Bielefeld
ติดต่อสอบถาม: ดร.พัทยา เรือนแก้ว Tel. 0160 9863281
สุชาดา ไบเยอร์ Tel. 0178 5638589
www.nto-germany.de

*** 24 กันยายน 2557

โรงเรียนธาราไทยสปา (Tara Thai Spa Academy) - Knüllwald
ติดต่อสอบถาม: มัณฑนา เพ็ญส์เลอร์ Tel. 0162 1973218

*** 23 กันยายน 2557

สมาคมไทยสปา (Thai Spa Vereinigung Deutschland e.V.)
ติดต่อสอบถาม: เตชินี ฮูบอส์ Tel. 0170 411414

*** 25-28 กันยายน 2557

สมาคมบ้านแสนสุข (Ban Saensuk e.V.) - Hausach
ติดต่อสอบถาม: จิราภรณ์ ไมเออร์-คันทซ์ Tel. 07831-6958

*** โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากสถานกงสุลใหญ่ นครแฟรงก์เฟิร์ต***



วัยเมืองนอกก็เรียนจบปริญญาโทได้ -แฉมฉะ



ชื่อ-สกุล : โสภา บาโร
 อายุ : 38 ปี
 อาชีพ: พนักงานฝ่ายขาย บริษัทส่งออก
 การศึกษา: ปริญญาโท ม. รามคำแหง คณะบริหารธุรกิจ สาขาการตลาด (RU OASC (RU Oversea Academic Service Center in Honour of His Majesty the King หรือ สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติต่างประเทศ)

ถาม: มาอยู่ต่างประเทศกี่ปีแล้ว
โสภา: ถ้านับจริงๆ ก็ร่วม 10 ปีได้
ถาม: ทำไมจึงเลือกเรียนต่อมหาวิทยาลัยไทยทั้งๆ ที่อยู่ต่างประเทศ

โสภา: สาเหตุหลักคือ อยากทำตามสัญญาที่เคยให้ไว้กับคุณพ่อคุณแม่ว่า จะต้องเรียนจบป.โท และนำไปปริญญาบัตรมาประดับบ้านให้ได้ ข้อที่สองคือ อยากเรียนและอยากได้ความรู้เพิ่มเติม

ถาม: เรียนแล้วได้อะไรบ้าง

โสภา: ที่แน่ๆ ได้ความรู้เพิ่มเติม รู้จักคิดเป็นระบบ-เป็นระเบียบมากขึ้น ทำให้เข้าใจศัพท์แปลกๆ (ศัพท์เทคนิค) ในโลกของชาวสารมากขึ้น ได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ และรู้จักผู้คนมากขึ้น และที่สำคัญที่สุดได้รับโอกาสมากขึ้นทั้งในเรื่องการงานและชีวิตส่วนตัว และอีกข้อที่สนใจ(ตัวเอง)สุดๆคือ สามารถเรียนจบได้ตามเป้าที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า 30 ยังแจ๋วนะ (โวย) ยังพอมีไฟให้จุดติดได้บ้าง (ฮา)

ถาม: นำวิชาความรู้ไปใช้อะไรได้บ้าง

โสภา: แม้สิ่งที่เรียนมาไม่สามารถนำมาใช้ในชีวิตจริงได้ทั้งหมดก็จริง ตอนเรียนเคยคิดว่าทำไมต้องเรียนเรื่องนี้ จะเอาไปใช้อะไรได้หลังเรียนจบเนี่ย แต่หากลองนำมาปรับใช้ นำมาประยุกต์เข้ากับจังหวะหรือเหตุการณ์ใดก็ตามที่เกิดขึ้นกับตนเอง จะเห็นได้ว่าสิ่งที่อาจารย์พร่ำสอน ให้คำแนะนำหรือยกตัวอย่างระหว่างเรียน ทำให้เรานึกเดาและเข้าใจสิ่งที่ได้พบได้เห็นหรือเร็วขึ้นยิ่งกว่าเดิม ... สิ่งนี้เองทำให้รู้สึกว่าการลงทุนในเรื่องการเรียนไม่เคยทำให้ผู้เรียนขาดทุน เพราะความรู้จะอยู่กับเราไปตลอดชีวิต อาจมีลืมมีเลือนไปบ้างหากไม่ได้ใช้นานๆ แต่เชื่อเถอะว่าแก่นแท้ไม่เคยเลือนหายไปไหน มันซ่อนอยู่ที่ว่าเราจะหยิบมันมาใช้เมื่อไร และเวลาไหนเท่านั้น

ถาม: เรียนทางไกล เรียนอย่างไร

โสภา: การเรียนในสาขา OASC (สาขาวิทยบริการฯ ต่างประเทศ ออกแบบและดำเนินการโดย ม.รามคำแหง) จะเป็นการเรียนรู้อ่านสื่อวีดิทัศน์ (เรียนกับอาจารย์ผ่านวีดิทัศน์) กล่าวคือเจ้าหน้าที่อัดวีดิโอในขณะที่อาจารย์สอนในห้องเรียนปกติที่เมืองไทยแล้วทำสำเนาแบ่งเป็นตอนๆ ลงแผ่นวีดิทัศน์และจัดส่งพร้อมหนังสือเรียนให้แก่นักศึกษาที่อยู่ในต่างประเทศผ่านไปรษณีย์) เมื่อนักศึกษาได้รับวีดิทัศน์พร้อมหนังสือก็จะจัดตารางเรียนเอง-ทำความเข้าใจเอง หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษาได้ตามข้อมูลทีมมหาวิทยาลัยจัดให้นักศึกษาจัดส่งงาน (การบ้าน-รายงาน) ที่ได้รับมอบหมายตามกำหนด และเข้าสอบที่สถานเอกอัครราชทูต/สถานทูตอื่นๆ ตามวันเวลาที่มหาวิทยาลัยกำหนดไว้

ถาม: มีเทคนิคในการเรียนอย่างไร

โสภา: การเรียนป.โท มีรายงานค่อนข้างเยอะ (แทบทุกวิชา) และข้อสอบจะเน้นการนำไปใช้มากกว่าทฤษฎี นักศึกษาจึงต้องอาศัยความเข้าใจมากกว่าการท่องจำไปสอบ ด้วยเวลาเรียนที่ค่อนข้างจำกัด แม้ใน 1 ภาคการศึกษาจะมีเวลาประมาณ 6 เดือนก็จริง แต่ถ้านับกันจริงๆ แล้ว กว่านักศึกษาจะลงทะเลียนเสร็จ กว่าจะได้ตำรา เวลาที่วิ่งเลยไปแล้วรวมเดือน ไหนจะต้องแบ่งเวลาให้กับการอ่าน - การเรียนและทำความเข้าใจเนื้อหาในสื่อการสอน ไหนจะต้องหาเพื่อนร่วมกลุ่ม (ในกรณีที่ทำรายงานกลุ่ม ฯลฯ เวลาจริงๆ ที่ใช้เตรียมตัวก่อนไปสอบจึงน้อยมาก ระหว่างที่เรียนจึงตั้งกฎเหล็กให้ตัวเองว่า จะต้องมียุติกับการอ่านและการเรียนมากๆ เช่น จะตั้งกรอบเวลาที่ชัดเจนว่าเวลาไหนจะต้องอ่าน - เรียน ทำรายงาน ฯลฯ และจะต้องทำให้ได้ตามกรอบนั้น

ถาม: ปัญหาและอุปสรรคที่เจอในการเรียน

โสภา: การเรียนทางไกล ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าไกล ดังนั้นนักศึกษาจำเป็นต้องพึ่งตัวเองเป็นหลัก จะพึ่งอาจารย์ อาจารย์ก็อยู่ไกลเกิน (อยู่เมืองไทย) การสื่อสารกับอาจารย์แต่ละครั้งก็ลำบากเพราะอยู่กันคนละทวีปเวลาก็คนละโซน จะโทรฯติดต่ออาจารย์ในเวลาราชการ อาจารย์ก็ติดสอนในห้องเรียนภาคปกติ จะโทรฯหลังเวลางานก็เกรงว่าจะรบกวนเวลาพักผ่อนของอาจารย์อีก ... จะใช้เมลล์ก็ต้องรอเวลาอาจารย์ว่างตอบ ฯลฯ นี่คือตัวอย่างส่วนหนึ่งของอุปสรรคในการเรียนด้วยตัวเอง

ถัดไปคืออุปสรรคในการหาเพื่อน อย่างที่เกริ่นไว้แล้วว่าเรียนป.โท มีรายงานกลุ่มค่อนข้างเยอะ การหาเพื่อนร่วมกลุ่มจึงค่อนข้างลำบากเพราะแต่ละคนก็อยู่กันคนละที่/คนละประเทศ บางคน (อาจ) ไม่เคยพบปะพูดคุยกันจริงๆ จึงต้องทำความเข้าใจหรือพูดคุยกันผ่านเมลล์หรือเครื่องมือสื่อสารออนไลน์ชนิดต่างๆ เช่น SKYPE, MSN ฯลฯ

ถาม: ข้อคิดถึงคนที่อยากเรียนต่อ

โสภา: ปริญญาบัตรจะมีค่าแค่กระดาษหนึ่งใบเท่านั้น หากคนหรือใครที่ค้ำมันเพียงเท่านั้น... แต่ปริญญาบัตรจะมีคุณค่ามหาศาล หากมันคือสิ่งที่คุณต้องการเรียน ต้องการรู้และอยากให้ความรู้เป็นทุนที่จะอยู่กับคุณไปตลอดชีวิต... ไม่มีใครขาดทุนกับการลงทุนในเรื่องการเรียน (ด้วยตัวเอง)... ขอให้โชคดีและเชื่อมั่นในสิ่งที่คุณ (ต้องการ) เลือก....



ชื่อ-สกุล: แก้วตา (น่ม) แมเดอ์
 อายุ : ๓๕ ปี
 อาชีพ: ครูสอนภาษาไทย
 กำลังศึกษาอยู่ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย
 รามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติต่าง
 ประเทศ(RU OASC) คณะศึกษาศาสตร์ เอกวิชา
 ภาษาไทย

ถาม: ทำไมมาอยู่ต่างประเทศแต่คิดอยากเรียนต่อปริญญาไทย

แก้วตา: มีเหตุผลส่วนตัวสองประการด้วยกัน ประการแรก มีความคิดที่อยากศึกษาต่อเป็นทุนเดิมอยู่แล้วเมื่อรู้ว่าทางมหาวิทยาลัยรามคำแหง เปิดโอกาสให้คนไทยในต่างแดนสามารถศึกษาต่อในระดับปริญญาได้ จึงตัดสินใจโดยไม่ลังเล

ประการที่สองในขณะที่ทราบข่าวว่ามหาวิทยาลัยรามคำแหงเปิดโอกาสทางการศึกษาเป็นช่วงเวลาที่ดีฉันทำงานเป็นครูอาสาสอนภาษาไทยให้กับเด็กลูกครึ่งมาระยะหนึ่งแล้วจึงเกิดความคิดว่านี่เป็นโอกาสดีที่จะได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับการเรียนการสอนที่ทำอยู่ในปัจจุบัน

ถาม: เรียนแล้วได้อะไร

แก้วตา: สิ่งที่ดิฉันได้จากการเรียน คือ ความรู้ทางด้านการศึกษา ในด้านต่างๆ เช่นด้านการจัดกิจกรรมการเรียนสอน ด้านจิตวิทยาการศึกษา ด้านการพัฒนาศักยภาพเด็ก ด้านการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ ดิฉันมีโอกาสมาทำงานเป็นครูอาสา โดยที่ดิฉันไม่เคยมีความรู้ด้านการจัดการเรียนการสอนมาก่อน สองปีที่ทำงานถือว่าได้ทำงานในส่วนของภาคปฏิบัติก่อนที่จะได้เรียนรู้ภาคทฤษฎี ดิฉันสามารถเห็นภาพและเข้าใจได้ดีขึ้น เมื่อได้มาศึกษาภาคทฤษฎีควบคู่กับการลงมือปฏิบัติ การศึกษาต่อในครั้งนี้ไม่เพียงแต่ได้ความรู้ด้านวิชาการเท่านั้นแต่ยังมีโอกาสสานสัมพันธ์

สร้างมิตรภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมคณะและต่างคณะ สำหรับดิฉันแล้วสิ่งนี้คือของแถมที่มีคุณค่าไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความรู้ที่ได้รับเลย

ถาม: นำมาใช้ได้อย่างไรบ้าง

แก้วตา: นำทฤษฎีจิตวิทยาการศึกษามาใช้ เช่น การเสริมแรงเมื่อนักเรียนกล้าแสดงออก ตอบคำถามถูก ทำการบ้านมาส่งด้วยความตั้งใจ ดิฉันจะการเสริมแรง ด้วยคำชม และโหลเบาๆ ยิ้มให้ หรือมีรางวัลให้บ้างในบางโอกาส จิตวิทยาการเรียนรู้คือสิ่งที่นำมาใช้ในการสอนทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยและเชื่อมั่นในตัวครูว่าสามารถให้ความรู้และความรักความเอาใจใส่ต่อนักเรียนอย่างจริงจังให้นักเรียนมีส่วนร่วมคิดร่วมทำ และผลที่ตามมาจะเกิดการเรียนรู้ที่ดีของนักเรียน

ถาม: เรียนทางไกลเรียนอย่างไร

แก้วตา: เป็นวิธีการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง จากตำรา เอกสารประกอบการเรียน ซีดี ที่ทางมหาวิทยาลัยส่งมาให้ทางไปรษณีย์นอกจากนี้ ควรหาความรู้เพิ่มเติมอาจจะเป็นจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์หรือตำราที่เกี่ยวข้อง งานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมคณะ

หมายเหตุ

มหาวิทยาลัยไทยที่เปิดสอนในต่างประเทศ นอกจากมหาวิทยาลัยรามคำแหงแล้ว ยังมีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราชด้วย สามารถดูรายละเอียดการรับสมัครและสาขาวิชาที่เปิดสอนได้ที่ www.ru.ac.th, www.stou.ac.th

“ขึ้นรถ ลงเรือ ไปเหนือ ลงใต้” – ตรงตัว

หัวข้อหลักของ “ดี” ฉบับที่ 18 เกี่ยวข้องกับการเดินทาง ตรงตัวจริงของคำนี้คือ *einsteigen- umsteigen- aussteigen* ซึ่งจริงๆ แล้ว ไม่ได้นำไปใช้ในการเดินทางแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังสามารถนำไปใช้เป็นส่วนการพูดภาษาเยอรมันได้อีกด้วย

einsteigen

1. *einsteigen* ในความหมายว่า “ขึ้น” ส่วนใหญ่จะใช้สื่อถึงการเดินทางโดยยานพาหนะ เช่น ขึ้นรถ ขึ้นเรือ เป็นต้น

ตัวอย่าง

- Wir können in den Bus einsteigen. (เวียร์ เคินเนน อิน เดน บุส อายน์-สไตเกน) พวกเราสามารถขึ้นรถประจำทางคันนี้ (หมายความว่า สามารถเดินทางไปกับรถคันนี้ได้)

- Bitte einsteigen! (บิตเท อายน์-สไตเกน) กรุณาขึ้นรถ

- Wenn die Schüler mit dem Zug in die Schweiz fahren wollen, können sie in Konstanz einsteigen.

(เวนน ดี ชือลเลอร์ มิท เดม ชุก อิน ดี ชไวทซ์ ฟาห์เร็น ไวลเลิน เคินเนน ซี อิน คอนสตันซ อายน์-สไตเกน)

หากนักเรียนอยากที่จะเดินทางโดยรถไฟไปประเทศสวิตเซอร์แลนด์ พวกเขาสามารถขึ้นรถไฟได้ที่เมืองคอนสตันซ

2. *einsteigen* ในความหมายว่า “ไต่ / ปีน”

ตัวอย่าง

- Der Dieb ist über den Balkon ins Haus eingestiegen.

(แดร์ ดีบ อีส อือเบร เดน บัลโคน อินส์ เฮาส์ อายน์-เกสตีเกน)

ขโมยเข้ามาในบ้านโดยปีนขึ้นมาจากระเบียงบ้าน

- Die Männer sind in eine Bergwand einsteigen.

3. *einsteigen* แปลอีกความหมายหนึ่งว่า “เข้าไป.../ เข้าร่วม.../ เข้าคู่...” (ส่วนใหญ่ใช้ในภาษาพูด-Umgangssprache)

ตัวอย่าง

- Er will in die Firma seines Vaters einsteigen. (แอร์ วิลล์ อิน ดี เฟียร์มา ซายเนส ฟาเทร์ส อายน์-สไตเกน)

เขาอยากที่จะเข้าร่วมงานในบริษัทของคุณพ่อของเขา (หมายถึง เขาอยากเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการบริหารงาน)

- Meine Freundin ist in die Politik eingestiegen. (ซี อีส อิน ดี โพลitik อายน์-เกสตีเกน)

เพื่อนหญิงของฉันก้าวเข้าสู่วงการการเมือง

- Sie will wieder ins Berufsleben einsteigen. (ซี วิลล์ วีเดร อินส์ เบรุฟส์เลเบน อายน์-สไตเกน)

เขา (ผู้หญิง) อยากจะหวนกลับไปสู่ชีวิตการทำงานอีก

umsteigen

1. *umsteigen* ในความหมายว่า “เปลี่ยน” ใช้ในการเดินทาง

ตัวอย่าง

jmd. steigt (von etwas Dat.) (in etwas Akk.)

um das Verkehrsmittel wechseln

- Sie müssen an der nächsten Haltestelle in einen anderen Bus umsteigen.

(ซี มึสเสน อัน แดร์ เนคสเทิน ฮัลเท-สเทลเล อิน อายน์เนน อันเดรน บุส อุม-สไตเกน)

ตรงที่จอดรถป้ายหน้านี้ คุณต้องเปลี่ยนไปขึ้นรถประจำทางคันอื่น

2. *umsteigen* ในความหมายว่า “เปลี่ยนไปใช้อีกอย่างอื่น”

ตัวอย่าง

jmd. steigt (von etwas Dat.) auf etwas

Akk. um (umg.)

- Sie ist auf ein anderes Medikament umgestiegen.

(ซี อีส เอาฟ อายน์ อันเดเรส เมดิคาเม้นท์ อุม-เกสตีเกน)

เขา (ผู้หญิง) เปลี่ยนไปกินยาอย่างอื่น

- Er ist vom Auto auf das Fahrrad umgestiegen.

(แอร์ อีส ฟอม เอาโท เอาฟ ดาส ฟาห์ราด อุม-เกสตีเกน)

เขา(ผู้ชาย)เปลี่ยนจากการใช้รถยนต์มาเป็นการใช้จักรยาน

aussteigen

1. *aussteigen* ในความหมายว่า “ลง” ส่วนใหญ่จะใช้สื่อถึงการเดินทางโดยยานพาหนะ เช่น ลงรถ ลงเรือ เป็นต้น

ตัวอย่าง

- Sie dürfen nicht aussteigen, bevor der Zug hält.

(ซี เดือร์เฟน นิคท์ เอาส-สไตเกน เบฟอเดอร์ ชุก เฮลท)

ไม่อนุญาตให้คุณลงรถก่อนที่รถไฟจะจอดนิ่ง

- Wir sind am Ziel. Ihr könnt aus dem Auto aussteigen.

(เวียร์ ซินด อัม ซีล เอือร์ เคันท เอาส เดม เอาโท เอาส-สไตเกน)

พวกเรามาถึงจุดหมายปลายทางแล้ว พวกเธอสามารถลงรถได้

2. *aussteigen* ในความหมายว่า “ไม่เข้าไป.../ไม่เข้าร่วม.../ไม่เข้าสู่.../ถอย/ยกเลิก” (ส่วนใหญ่ใช้ในภาษาพูด-Umgangssprache)

ตัวอย่าง

- Ich steige aus, weil der Vertrag unfair ist.

(อิค สไตเก ออส์ ไวล เดร์ เฟร์ทราท อุนแฟร์ อีส) ฉันขอถอนตัว เพราะว่าสัญญาฉบับนี้ไม่ยุติธรรม

einsteigen- umsteigen และ *aussteigen* เป็นกริยาแยกได้ (trennbare Verben) ทั้งสามคำมาจากรากศัพท์ว่า *steigen* คำที่นำมาเติมหน้า (Präfix) คือคำว่า *ein-, um-* และ *aus-* ทำให้ความหมายเปลี่ยนไป



การสร้างประโยค-กริยาแยกได้

ก) สำหรับประโยคบอกเล่าและประโยคปฏิเสธ ตัวกริยาหลักอยู่ส่วนที่สองของประโยค และคำเติมหน้าต้องเขียนลงท้ายประโยค เช่น

ส่วนที่ 1 ประธาน	ส่วนที่ 2 กริยา	ส่วนที่ 3 ส่วนขยาย	Präfix
Wir	steigen	bald	aus.
Wir	steigen	noch nicht	aus.

ข) สำหรับคำถามที่ขึ้นต้นด้วยกริยา สร้างรูปประโยคคำถามได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 กริยา	ส่วนที่ 2 ประธาน	ส่วนที่ 3 ส่วนขยาย	Präfix
Steigen	Sie	in Konstanz	aus?

คำกริยาที่มีอุปสรรคต่อไปนี้ นำหน้าและมีความหมายในตัวเอง ส่วนใหญ่จะเป็นกริยาแยกได้ (trennbar)

ab-	bei-	hin-	weg-
an-	ein-	los-	zu-
auf-	fest-	mit-	zurück-
aus-	her-	vor-	zusammen-

กริยาที่แยกได้ ดูเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.deutschegrammatik20.de>

แหล่งข้อมูล:

เรียนภาษาเยอรมันกับครูตุ้ม เล่มที่ 2



โครงการพัฒนาฉบับเนื่องมาจากพระราชดำริ (3): โครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา - พัทธยา เรือนแก้ว (ต่อจากฉบับที่แล้ว)



เช้าวันที่ 16 ก.ค. หลังอาหารเช้า พวกเรารีบเร่ง หอบข้าวของพระรุงพระรัง กระเป๋าลากใส่เสื้อผ้า เป้ใส่ คอมพิวเตอร์ กระเป๋าถือ แล้วไหนจะของขงขวัญเป็นกระเช้าใหญ่ พร้อมกับถุงเอกสาร ดูอาภัพก็รีบยาแล้ว ก็ให้ ยอนแย่ง (ขอใช้ศัพท์คำนี้หน่อย เห็นมีคนใช้กันบ่อยใช้บ้างคะ) เพราะเสื้อผ้าอาภรณ์ที่พวกเราแตงนั้นต้องบอกว่า แต่งองค์ทรงเครื่อง คือต้องเป็น “ทางการ” นั่นคือ หญิงต้องใส่กระโปรง รองเท้าหุ้มส้น เพราะเราจะเข้าไปดูงาน โครงการส่วนพระองค์ในสวนจิตรลดา ซึ่งเป็นเขตพระราชฐาน ที่ยอนแย่งก็ด้วยข้าวของที่พระรุงพระรังนี้แหละ เสื้อผ้าเหมือนเราจะไปงานที่เป็นทางการ ข้าวของเหมือนเรากำลังจะอพยพหนีอะไร ดิฉันเลยต้องขอใช้บริการฝากของส่วนหนึ่งที่ไม่ใช่ไว้กับแผนกฝากของของโรงแรมเพื่อให้คนที่บ้านมาช่วยหอบกลับบ้าน จะทิ้งได้อย่างไรเรอเอกสารน่าสนใจทั้งนั้น

เราลากจูงกระเป๋าเข้ามาขึ้นรถสองคันแรกเต็ม แล้วก็เลยเดินไปขึ้นคันที่สามที่ว่าง นั่งอยู่ประมาณ 5 นาทีก็มีเพื่อนร่วมคณะมานั่งด้วย ท่านรองกงสุลกิตติมศักดิ์จากอัมบวร์ก ก็ได้คุยกันเป็นภาษาเยอรมัน เราคุยกันเรื่อยเปื่อย ไม่ได้สังเกตว่ารถของเราตามขบวนไม่ทัน ก็นะ ประตูน้ำเวลาประมาณ 8 นาฬิกาเศษ ๆ รถหนาแน่น คันเราติดไฟแดง คันหน้าไฟเขียวก็เลยไปก่อน พอคันของเราไฟเขียวบ้างก็หาขบวนไม่เจอ คุณพี่คนขับ (คนละคนกับเมื่อวาน) ก็ขับไปเรื่อย ๆ มุ่งหน้าสวนจิตรลดา เพียงแต่คุณพี่คนขับเธอไม่รู้ว่าทางเข้าอยู่ทางไหน ก็เลยมาถ้ามดิฉัน ซึ่งรู้จักถนนหนทางในกทม. อย่างดีเหลือเกิน

น้องมลโทรเข้ามาบอกว่าเลี้ยวขวา แล้วให้เข้าประตูแรกเลย คือจะเข้าดูงาน เข้าได้ประตูเดียว เราก็เลี้ยวขวา แล้วก็เลยไปถนนอุทอง เจอประตู แต่ผิดก็ต้องวกรถกลับมาใหม่ ก็วนไปมาประมาณเกือบ 20 นาทีเห็นจะได้ เราก็หาประตูพบและเข้าไปพบคณะ ซึ่งเสร็จจากการฟังสรุปย่อ และดูร้านสินค้าพอดี ก็เลยไม่ต้องดูสวนนี้แต่เดินตามดูโครงการไปกับคณะเลย

โครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา มีวัตถุประสงค์ในการดำเนินงาน เพื่อศึกษา ทดลองและวิจัยหาวิธีแก้ไขปัญหเกี่ยวกับงานทางด้านเกษตรกรรมต่าง ๆ เช่น การปลูกข้าว การเลี้ยงโคนม การเพาะพันธุ์ปลา และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งผลการศึกษสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแบบอย่างในการนำไปปฏิบัติตาม นอกจากนี้ยังเป็นการดำเนินการโดยไม่มุ่งหวังผลตอบแทน จึงมีโครงการที่ตั้งขึ้นเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของราษฎร เช่น โรงนมผงแปรรูปน้ำนมดิบให้เก็บไว้ได้นาน ผลิตภัณฑ์จากนมอันได้แก่ นมพาสเจอร์ไรส์ นมยูเอชที นมผง นมผงอัดเม็ด เนย ไอศกรีม โยเกิร์ต เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีโครงการเกี่ยวกับเทคโนโลยีทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร มีการศึกษา ค้นคว้า และเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร และการใช้วัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรให้เกิดประโยชน์ เช่น โรงสีข้าวตัวอย่างสวนจิตรลดา โรงบดแกลบ โรงน้ำผลไม้พาสเจอร์ไรส์ โรงน้ำผลไม้บรรจุกระป๋อง โรงผลไม้อบแห้ง โรงขนมอบ โรงเพาะเห็ด งานเพาะเลี้ยงสาหร่ายเกลียวทอง โรง

ปุ๋ยอินทรีย์ โรงหล่อเทียนหลวง โรงน้ำผึ้ง โรงน้ำดื่ม และงานทดลองผลิตภัณฑ์เชื้อเพลิงบีโอดีเซล พวกเราก็เดินดู โครงการต่าง ๆ ตั้งแต่โรงอัดนมเม็ด โรงสีข้าว จนถึง โรงทดลองผลิตบีโอดีเซล มาจบที่ห้องประชุม ที่เตรียมของว่าง ซึ่งก็คือผลิตภัณฑ์ของโครงการในสวนจิตรลดา นั่นเอง พวกเราจับประทานกันไป พร้อมชมภาพยนต์สรุปเกี่ยวกับโครงการ แล้วก็ต้องเร่งรีบออกไปขึ้นรถ เพราะเรามีนัดหมายต่อไป

นัดหมายต่อไปของเราก็ไม่ไกลเท่าไรนัก โรงเรียนจิตรลดา เมื่อเราไปถึงที่โรงเรียน ท่านผู้อำนวยการ คณะคุณครู มาคอยต้อนรับเราอยู่แล้ว ในห้องโถงแรกที่เราเดินเข้าไป จะเป็นที่แสดงผลงานฝีมือพระหัตถ์ของพระบรมโอรสาธิราช เมื่อครั้งทรงศึกษาที่โรงเรียนจิตรลดา ท่านผู้อำนวยการบรรยายสรุปเรื่องราวของโรงเรียนสั้น ๆ แล้วพวกเราก็เดินชมโรงเรียน ห้องเรียน ห้องสมุด ห้องกิจกรรม ฯลฯ ตั้งแต่ระดับอนุบาล ประถม และมัธยม ดิฉันสอบถามว่าเด็กนักเรียนที่นี่เป็นใครบ้าง ก็ได้รับคำตอบว่า ส่วนใหญ่มักจะเป็นลูก ๆ ของผู้ที่ทำงานสนองเบื้องยุคลบาท บรรยากาศของห้องเรียน เรือนกิจกรรม นับเป็นโรงเรียนที่น่าเข้ามาเรียนทีเดียว เดินดูครบแล้ว ก็กลับมาบริเวณโถงเก่า ตอนที่โถงนี้เต็มไปด้วยของว่างหลากหลายสีสันสวยงาม และน้ำดอกอัญชัน ที่จริงพวกเราอยุ่กันอยู่จากของว่างของโครงการส่วนพระองค์ แต่ด้วยมารยาท และความน่ารับประทาน เราก็เลยพุ่งกางกันไปอีก และแล้วก็ต้องวิ่งขึ้นรถไปยังนัดหมายที่สามคะ



สถานที่อยู่ไม่ไกลไม่ไกล เราจะไปชมศิลป์ของชาติ พิพิธภัณฑศิลป์แผ่นดิน ในพระที่นั่งอนันตสมาคม ตอนแรกๆ ดิฉันก็ยังคงงงว่าเราจะมาดูอะไร และที่ไหน พอรถเลี้ยวเข้ามาก็เลยเข้าใจ พิพิธภัณฑศิลป์แผ่นดิน คือนิทรรศการแสดงผลงานของกรมศิลปากรที่ศิลปศึกษา สอนจิตรลดา แสดงผลงานสำคัญที่สร้างขึ้นอย่างประณีตนับ 100 ชิ้น โดยเฉพาะสุดยอดผลงานชิ้นเอก 10 ชิ้นที่เป็นจุดเด่น อาทิ บุษบกหยาดอมไม้แฉะสลัก พระที่นั่งพุทไธสวน ธรรมทง พระที่นั่งพุทไธสวนคร่ำทอง วอลวิกาภาณุเจนี เรือศรีสุพรรณหงส์ ฉากผ้าปักป่าหิมพานต์ ฉากไม้แฉะสลักตำนานนพรัตน์ ภาพเขียนสุเรนทรจรักร วาฬโคมระย้าแต่งปีกแมลงทับ และแผ่นโลหะสานลายผ้าโบราณ สิ่งจัดแสดงสวยงามประณีตจริง ๆ สมเป็นศิลป์แผ่นดิน นับว่าด้วยกระแสเรียกร้องจึงมีการขยายผลการจัดงานต่อ เพื่อให้ประชาชน และนักท่องเที่ยวได้มีโอกาสชื่นชม

นอกจากจะมีโอกาสได้ดื่มด่ำกับงานศิลป์เหล่านี้แล้ว ดิฉันก็ใช้โอกาสนี้ชื่นชมสถาปัตยกรรมตะวันตกแบบเรเนซองส์ที่ทรงคุณค่าในทางประวัติศาสตร์ สมัยรัชกาลที่ 5 และชื่นชมกับภาพเขียนเฟรสโกที่ตกแต่งบนเพดานโดมของพระที่นั่งฯ ด้วย ก็โอกาสแบบนี้หาได้ไม่บ่อยนัก ดิฉันจำได้ว่าเคยได้เข้าชมพระที่นั่งอนันตฯ (ข้างใน) ครั้งเดียวเมื่อนานมาแล้ว สมัยยังเป็นเด็กนักเรียนประถมเมื่อดิฉันยังเป็นเด็กของปีนั้น เวลาที่ดิฉันใช้ในการเยี่ยมชม ครั้งหนึ่งจึงหมดไปกับการชมชมสถาปัตยกรรม และภาพเขียนบนเพดานของพระที่นั่งนี้แหละคะ

จบการชม ศิลป์แผ่นดิน เราก็ต้องเร่งรีบอีกตามเคย ท่านทูตเลี้ยงอาหารกลางวันพวกเราที่ดุสิตเพลสคะ ซึ่งเป็นห้องอาหารที่ขึ้นชื่อลือชามาก ก็เป็นห้องอาหารในโรงแรมดุสิตเพลส ซึ่งเป็นเสมือนที่ฝึกงานของนักศึกษาภาควิชาการโรงแรมของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ซึ่งที่นี่มีสถาบันสอนการทำอาหารระดับอินเตอร์ คนที่ต้องการเป็นก๊กไทยในต่างประเทศก็มาเรียนได้ที่นี้ อาหารน่ารับประทานทั้งสิ้น จะดีอยู่คนเดียวคือ เรายังอึ้งของว่างกันอยู่เลยนะซี แต่พอเห็นอาหารน่ารับประทานก็ต้องยอมละคะ

แล้วเราก็รีบกันอีกครั้ง เรามีนัดที่มูลนิธิชัยพัฒนาที่ต้องนั่งรถข้ามฟากมาที่เชิงสะพานพระรามแปด ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา ให้เกียรติมาพบ พูดคุย เล่าเรื่องความเป็น

มา และการดำเนินงานของมูลนิธิ รวมทั้งตอบข้อซักถามแก่คณะของพวกเรา วัตถุประสงค์ในการดำเนินงานของมูลนิธิฯ ก็คือ เพื่อสนับสนุนช่วยเหลือประชาชนในลักษณะของการดำเนินงานพัฒนาต่างๆ ในกรณีที่ต้องถูกจำกัดด้วยเงื่อนไขของกฎเกณฑ์ ระเบียบ หรืองบประมาณที่ระบบราชการไม่สามารถดำเนินการได้ทันที จนเป็นเหตุให้การแก้ไขปัญหาไม่สอดคล้อง หรือทันกับสถานการณ์ที่จำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องกระทำโดยเร็ว มูลนิธิฯ มีสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นองค์ประธาน

สิ่งที่น่าทึ่งมากสำหรับดิฉันก็คือ การที่ดร.สุเมธกล่าวว่า มีผู้ติดต่อขอบริจาคเงินสนับสนุนการดำเนินงานของมูลนิธิฯ ไม่ขาดสาย สิ่งที่น่าจะชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมของมูลนิธิฯ ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดีหรือไม่

ตอนเดินเข้าห้องประชุม ดิฉันเห็นกล่องหลายต่อกล่องวางเรียงราย คิดอยู่ในใจว่ากล่องอะไรก่อนจะออกจากห้องประชุมเจ้าหน้าที่มูลนิธิฯ บอกให้พวกเราหยิบกล่องเหล่านั้นติดมือไป พร้อมกับของขวัญจากมูลนิธิฯ เจ้าหน้าที่บอกว่า ทราบว่าพวกเราจะไม่เหียว แต่ทราบว่าจะเดินทางต่อก็ให้ถือติดมือไปรับประทานระหว่างทาง เขามีน้ำใจจะชัดได้อย่างไร

เราขึ้นรถ ย้อนกลับขึ้นสะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยามาพักพระนครอีกครั้ง ย้อนกลับมาใกล้ ๆ กับพระที่นั่งอนันตฯ นี้หากว่าไม่ได้มาดูงานคราวนี้ก็จะไม่รู้เลยว่า ตึกที่เคยเห็น พร้อมด้วยบริเวณที่มีสนามหญ้าจะเป็นโรงเรียนอาชีวศึกษาที่นั่นคือ โรงเรียนจิตรลดา สายอาชีพ เกิดขึ้นเมื่อปี พุทธศักราช 2547 โดยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีทรงมีพระราชดำริ ให้โรงเรียนจิตรลดาขยายการศึกษาเพิ่มขึ้นในสายวิชาชีพ โดยทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เปิดในช่วงแรก 3 สาขาวิชา คือ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์และสาขาวิชาธุรกิจขายปลีก และ สาขาวิชาอิเล็กทรอนิกส์ และได้เปิดสาขาเพิ่มเติม ปัจจุบันขยายเป็น 5 สาขาที่เพิ่มขึ้นมาคือ สาขางานอิเล็กทรอนิกส์ สาขางานไฟฟ้ากำลัง และ สาขางานเครื่องมือกล ผู้สนใจก็สามารถสมัครเข้าศึกษาในโรงเรียนอาชีวฯแห่งนี้ได้ พวกเราก็เดินดูโครงการต่าง ๆ หลากหลายจำกันไม่ไหวคะ โครงการของนักศึกษาที่นำเสนอทั้งนั้น น่าชื่นกานมาก แต่ก็ต้องสงบใจไว้ เพราะเรา

ต้องรีบอีกแล้ว

ใกล้จะ 16.00 น. เรายีบร่ำลา ผู้อำนวยการโรงเรียนจิตรลดา ซึ่งเราได้พบท่านเมื่อเช้าตอนที่ไปเยี่ยมชมโรงเรียนจิตรลดา ท่านกล่าวว่า ทราบว่าเวลาน้อย แต่ทางโรงเรียนจิตรลดา ก็เตรียมของว่างใส่กระเป๋าไว้ให้ พวกเราก็รีบรับกันมาแล้วขึ้นรถ บนรถดิฉัน มาพิจารณาพบว่า กระเป๋านั้นเป็นกระเป๋าผ้า เย็บอย่างดี สามารถนำไปใช้เป็กระเป๋าอ้อยใส่ของกระจุกกระจิก และที่อาจจะไม่สามารถหาซื้อที่ไหนได้ก็คงจะเป็นลายปักที่เป็นพระปรมาภิไธย "สิรินธร" นั่นเอง

น้องมด แลดูกังวลน้อย ๆ เพราะเราจะต้องใช้เวลา (อีกแล้ว) คราวนี้คงต้องจริงจัง เพราะเราต้องใช้เวลาให้ทันเช็คอินขึ้นเครื่องบินไปเชียงใหม่ ซึ่งเป็นสถานที่ที่เราจะดูงานสถานที่ต่อไป จากโรงเรียนจิตรลดา (สายอาชีพ) รถก็แล่นตรงไปมราชขึ้นทางด่วน แล้วก็ลุดไปถึงสนามบินสุวรรณภูมิภายในเวลาไม่ถึงชั่วโมง น้องมดเช็คอินมาแล้วทางอีเมล พวกเราก็เพียงโหลดกระเป๋า และหอบกระเป๋าที่จะถือขึ้นเครื่อง ก็พยายามนำ ของว่างของฝากทั้งหลายที่ได้มาเมื่อช่วงบ่ายใส่กระเป๋าที่จะโหลด เพื่อจะได้ไม่ต้องหอบหิ้วมากมาย การดูงานวันนี้ นับว่า นอกจากจะได้ความรู้ภูมิสมองแล้ว ยังอึ้งอวยอึ้ง แถมมีของหอบหิ้วอีกต่างหาก

ข้อมูลเพิ่มเติม

- โครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา สามารถติดต่อขอรายละเอียดการเข้าเยี่ยมชมเป็นหมู่คณะ ได้ที่งานนำชมและฝึกอบรม โดยไม่เก็บค่าเข้าชม โทร. 0 2282 8200 <http://kanchanapisek.or.th/kp1/>
- ศิลป์แห่งชาติ ติดต่อ : โทร: 0 2283 9411, 0 2283 9185 อีเมล: contact@artsoftheking.com
- เว็บไซต์ : <http://www.artsofthekingdom.com/>
- มูลนิธิชัยพัฒนา <http://www.chaipat.or.th/chaipat/>
- โรงเรียนจิตรลดา สายอาชีพ <http://www.chitraladaschool.net/>

สะพานเชื่อมมิตรภาพไทย-เมียนมาร์ - ดุษฎี พนมยงค์

ประเทศเมียนมาร์ เป็นประเทศที่สวยงาม มีทรัพยากรอันอุดมสมบูรณ์ มีวัฒนธรรมอันรุ่งโรจน์ มีทัศนียภาพอันงดงาม มีมนต์เสน่ห์ดึงดูดผู้คนที่ไปเยี่ยมชม

เมื่อวันที่ 20 กันยายน พ.ศ.2556 คณะนักร้องประสานเสียงสวนพลู ประกอบด้วยนักร้องและนักดนตรีรวม 35 คน ได้รับเชิญจากสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงย่างกุ้ง (YANGON) ประสานงานโดยคุณปริยากร มิมะพันธ์ ให้เดินทางไปเปิดการแสดงเนื่องในโอกาสการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างไทย-เมียนมาร์ ครบ 65 ปี ณ โรงละครแห่งชาติกรุงย่างกุ้ง (YANGON)

เมื่อได้รับมอบหมายหน้าที่อันทรงเกียรติเพื่อสร้างงานคุณภาพนี้ คณะฯ ใช้เวลากว่า 3 เดือนวางแผนและเตรียมการ เริ่มจากการสรรหาบทเพลงของเมียนมาร์มา 2-3 เพลง แล้วนำไปให้ชาวมียนมาร์ช่วยฟังดูว่า ชอบบทเพลงใด ซึ่งในที่สุดเราก็ได้เพลง Kuang Ma Lay แปลเป็นไทยว่า “สาวน้อย” มาเป็นรายการแสดงของเรา เพลงนี้มีทำนองที่ไพเราะมาก เนื้อเพลงบรรยายถึงความรักของหนุ่มที่มีต่อสาวน้อย ขึ้นต่อมาก็ต้องเรียบเรียงเสียงประสานเป็น 4 แนวทำนองโดย คุณสุรพัฒน์ เปรมชัยพร สมาชิกของคณะฯ จากนั้นสมาชิกเริ่มฝึกซ้อมบทเพลงที่จะนำไปแสดงรวมทั้งหมด 15 เพลง ฝึกซ้อมจากสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (ครั้งละ 3 ชม.) และเพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และ 3 ครั้งในสองสัปดาห์สุดท้าย

โดยทั่วไปแล้ว คณะประสานเสียงจะประกอบด้วย ผู้ควบคุมวงหรือวาทยากร และนักร้องเสียงต่างๆ เสียง คือโซปราโน อัลโต เทเนอร์ และเบส ดังนั้น เพลงทุกเพลงที่นำมาขับร้อง ต้องมีการเรียบเรียงเสียงประสานให้เป็นไปตามเงื่อนไขข้างต้น ไม่ได้ขับร้องเป็นทำนองเดียวกัน ซึ่งการร้องแบบนั้น เรียกว่า “ร้องหมู่” ดังเช่น เพลงชาติไทยที่ท่านได้ฟังอยู่ทุกวันนี้

มีผู้กล่าวว่า คณะนักร้องประสานเสียงเปรียบเสมือนบ้านหนึ่งหลัง เบสหรือผู้ชายเสียงต่ำคือรากฐานของบ้าน เทเนอร์หรือผู้ชายเสียงสูงคือตัวบ้านอันโอ้อ่า อัลโตหรือผู้หญิงเสียงต่ำคือ หลังคาที่ครอบคลุมตัวบ้านให้อบอุ่น ส่วนโซปราโนหรือผู้หญิงเสียงสูงคือ กาน้ำชา ที่เกาะอยู่บนหลังคาบ้าน เต็มสีสันชีวิตชีวาให้กับบ้านอันโอ้อ่าอบอุ่น หลังจากนั้น และอาจจะเปรียบได้ดังผ้าที่ทอดด้วยเส้นด้ายหรือเส้นไหมหลากสี จะสวยงามมีมิติลึกซึ้งกว่าผาทอดด้วยเส้นด้ายสีเดียว

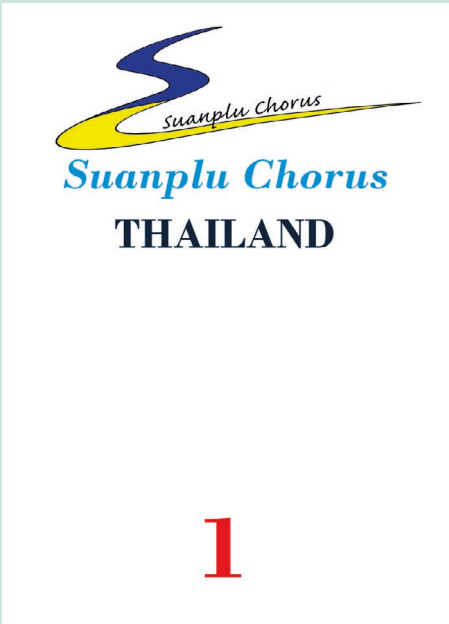
ค่ำวันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2556 แม้นฝนจะโปรยปรายลงมาไม่ขาดสาย แต่ ณ บริเวณด้านหน้าของโรงละครแห่งชาติ ฯ ก็คึกคักไปด้วยผู้คนจำนวนมากทั้งชาวมียนมาร์และชาวต่างชาติ ทุกคนมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส เดินทักทายพูดคุยกันอย่างมีความสุข

เมื่อได้เวลาแสดง เก้าอี้ที่นั่งในตัวในโรงละครจำนวน 1,200 ที่นั่ง ถูกจับจองไม่เว้นว่างแม้แต่ตัวเดียว ฯพณฯ เอกอัครราชทูต นายพิษณุ สุวรรณะชฎ เล่าว่า งานนี้ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงย่างกุ้ง ออกบัตรเชิญไปตามหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน รวมทั้งคณะทูตานุทูตจากประเทศต่างๆ ท่านเล่าต่อว่า สถานทูตบางประเทศติดต่อขอรับบัตรเชิญ จำนวน 70 ใบ และมาขอเพิ่มก่อนวันงานไม่กี่วันอีกจำนวน 30 ใบ สะท้อนให้เห็นว่า คนเหล่านี้สนใจการเดินทางมาเผยแพร่วัฒนธรรมไทยของคณะนักร้องประสานเสียงสวนพลู

บุคคลสำคัญระดับประเทศของเมียนมาร์ ก็ให้ความสำคัญกับงานนี้เป็นอย่างยิ่ง เช่น ฯพณฯ U Nyan Tun รองประธานาธิบดี ฯพณฯ U aye myint kyu รัฐมนตรีกระทรวงวัฒนธรรม ฯพณฯ U tin Oo lwin รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงการต่างประเทศ ฯพณฯ U pike Htwe รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงข่าวสาร ฯพณฯ U myo myint และ ฯพณฯ U Nyunt Swe รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ต่างก็ให้เกียรติเข้าร่วมชมงานแสดงเสียงปรบมือจากผู้ชมตั้งกระหึ่มเป็นระยะๆ เมื่อคณะนักร้อง ฯ ขับร้องเพลง Kuang Ma Lay และเพลงลอยกระทง รวมทั้งเพลงอื่นๆ ด้วย

เมื่อจบการแสดง บุคคลสำคัญของเมียนมาร์ข้างต้นได้ขึ้นมานบนเวทีและมอบช่อดอกไม้แก่ผู้อำนวยการคณะ ผู้อำนวยการเพลง ตัวแทนนักดนตรีและนักร้อง

งานแสดงจบลงด้วยความชื่นชมจากผู้ชม ฯพณฯ U Nyunt Swe อดีตเอกอัครราชทูตพม่าประจำประเทศไทยหลายสมัย ได้เข้ามาแสดงความยินดีกับนักร้อง ภารกิจของท่านเล่าถึงความประทับใจที่ได้ชมการแสดงว่า รู้สึกตื่นตันทึ่งน้ำตาไหล เมื่อได้ยินเพลงไทย เพราะเคยอยู่เมืองไทยมาหลายปีทำนองเพลงบางเพลงได้ดี ทำให้นึกถึงความหลังช่วงที่ไปอยู่กรุงเทพฯ และประทับใจกับงานนี้มาก





MICV creativity without boundaries



MICV creativity without boundaries



MICV creativity without boundaries



สมาชิกคณะฯ ทุกคนรู้สึกมีความสุขและภูมิใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้ทำหน้าที่นำวัฒนธรรมไทย ผสมผสานกับการแสดงการขับร้องประสานเสียงในรูปแบบตะวันตกมาสู่เพื่อนบ้าน เป็นสะพานเชื่อมมิตรภาพระหว่างประชาชนทั้งสองประเทศ ดังที่ท่านเอกอัครราชทูตพิษณุ สุวรรณะชฎ กล่าวไว้ในสูจิบัตรการแสดง ความตอนหนึ่งว่า

“เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองวาระครบรอบ 65 ปีความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างประเทศไทยและพม่า ในวันที่ 24 สิงหาคม 2556 สถานเอกอัครราชทูตไทย ภูมิใจเสนอการแสดงในชุด Melodies of Friendship โดยคณะนักร้องประสานเสียงสวนพลู ซึ่งเป็นคณะประสานเสียงที่มีความสามารถ มีชื่อเสียง และได้รับรางวัลจากนานาชาติมาแล้วมากมาย ผมแน่ใจว่าทุกท่านจะได้รับความเพลิดเพลินสนุกสนาน และไมตรีจิตจากประเทศไทยผ่านบทเพลงอันไพเราะจากคณะนักร้องประสานเสียงมืออาชีพสวนพลูคอรัส

ผมขอขอบคุณกระทรวงวัฒนธรรมและกระทรวงการต่างประเทศ สำหรับความร่วมมือเป็นอย่างดี อีกทั้งผู้ประกอบการธุรกิจต่างๆ ของไทย ทั้งในประเทศไทยและพม่า ซึ่งหากปราศจากการสนับสนุนจากทุกฝ่าย การแสดงในครั้งนี้ก็คงจะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน และการนี้ก็จะสะท้อนถึงการร่วมมือกันระหว่างทุกภาคส่วนทั้งในประเทศไทยและพม่า ในการช่วยกันส่งเสริมสนับสนุนความเข้าใจอันดีงามระหว่างสองประเทศ และที่สำคัญ

ที่สุด ผมขอขอบคุณท่านผู้มีเกียรติทุกท่านที่ได้สละเวลามาร่วมชมการแสดงในคืนวันนี้ และเป็นประจักษ์พยานในมิตรภาพของประชาชนชาวไทยและพม่า ที่มุ่งหวังไว้ว่าเราทั้งสองประเทศจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในฐานะเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียง

บทเพลงอันไพเราะงดงามจากคณะนักร้องประสานเสียงเปรียบเสมือนความกลมกลืนประสมประสานระหว่างประเทศไทยและประเทศพม่าที่จะประสานความร่วมมือกันอย่างราบรื่นตลอดไป เราจะร่วมงานกันโดยนัยแห่งมิตรภาพ ความเข้าใจ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อก้าวไปด้วยกันในอนาคตอันรุ่งเรืองสำหรับทั้งสองประเทศต่อไป”

อีกไม่นานประเทศไทยก็จะรวมตัวกับเพื่อนบ้านอาเซียนเป็น “ประชาคมอาเซียน” (ASEAN COMMUNITY - AC) และรวมตัวกันด้านเศรษฐกิจเป็น “ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC) สมาชิกประเทศอาเซียนจึงเปรียบเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน การกระชับความสัมพันธ์ระหว่างประเทศสมาชิกในทุกๆ ด้านจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง

คณะนักร้องประสานเสียงสวนพลู หวังว่าจะได้รับโอกาสในการทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมมิตรภาพระหว่างไทยกับประชาคมอาเซียนและมิตรประเทศอื่นๆ ในโอกาสต่อไป

โปสการ์ดกระดาษใบน้อย - เพลงระชา

แรกเริ่มเดิมทีจุดมุ่งหมายหลักของกระดาษสี่เหลี่ยมใบน้อยที่ปัจจุบันเรียกกันติดปากว่าโปสการ์ดนี้ จัดทำขึ้นก็เพื่อตอบสนองความสะดวกสบาย ไม่ยุ่งยากเรื่องมากในการส่งข้อความสั้นๆ ถึงกัน กรมไปรษณีย์จึงผลิตโปสการ์ดขึ้นโดยมีรูปแสดมภ์ติดอยู่ด้วย (เหมือนไปรษณีย์บัตรของกรมไปรษณีย์ที่เราใช้หายผลฟุตบอลโลกในปัจจุบัน) มีช่องให้เขียนชื่อผู้รับ ผู้ส่ง ซึ่งเรียกว่า Postal Cards (เพราะไม่ต้องแปะแสตมป์อีก) ว่ากันว่าในปี 1901 รัฐบาลอเมริกาออกกฎหมายห้ามบริษัทเอกชนที่ผลิตโปสการ์ดขึ้นเรียกโปสการ์ดว่าโปสการ์ด เพราะโปสการ์ดเป็นชื่อสงวนที่ใช้เรียกโปสการ์ดที่ผลิตขึ้นโดยรัฐบาลเท่านั้น โปสการ์ดที่เอกชนผลิตขึ้นจึงได้ชื่อในสมัยนั้นว่า "souvenir cards" หรือการ์ดที่ระลึก ในปี 1908 รัฐบาลอเมริกันก็ได้ยกเลิกกฎหมายนี้ไป และตั้งแต่นั้นมาโปสการ์ดก็กลับมาเป็นที่นิยมและแพร่หลายไปทั่วโลก



ไปรษณีย์มีให้เห็นแทบทุกที่ และในสถานที่
ท่องเที่ยวแทบจะทุกแห่งก็ว่าได้ ไปรษณีย์จะเป็น
หนึ่งในนางเอกที่เขาวางขายกัน นั่นแสดงให้เห็น
ว่าไปรษณีย์ได้รับความนิยมเพียงใด บางคนอาจ
ไม่ชอบเขียนแต่ก็ซื้อไปรษณีย์มาเก็บไว้ รูปภาพ
พบไป ไปรษณีย์ก็มีหลากหลาย หลากแบบ ไล่ไป
ตั้งแต่สถานที่ บุคคล ภาพวิว ภาพล้อเลียน ภาพ
เขียน ภาพวาด ฯลฯ

ครั้งที่ฉันเริ่มเดินทาง ฉันก็มักจะซื้อไปรษณีย์
ตามที่ต่างๆ เขียนส่งถึงเพื่อน และเขียนส่งกลับบ้าน
ให้คนที่บ้านได้อ่านได้รับรู้ รวมทั้งหากมีอะไรสะกิด
ใจก็ส่งถึงตัวเองไว้เป็นที่ระลึก ไปรษณีย์สำหรับ
ฉันเป็นการบันทึกเรื่องราวแบบหนึ่ง นอกจากมี
รูปสวยๆ ให้ดูแล้วยังมีเรื่องราวบอกเล่าสั้นๆ อยู่
ด้วย ฉันรักการเขียนไปรษณีย์รวมทั้งชอบได้รับ
ไปรษณีย์จากคนอื่น ๆ ด้วย

ตั้งแต่ฉันย้ายมาอยู่ต่างประเทศฉันยิ่งเขียน
ไปรษณีย์บ่อยขึ้นทั้งๆ ที่มีเทคโนโลยีอื่นๆ ที่ฉัน
สามารถติดต่อผ่านโลกกว้าง ส่งข้ามผ่านขอบฟ้า
ได้เพียงเสี้ยววินาที ฉันสามารถที่จะส่งข้อความ
ได้มากมายในคราวเดียวผ่านเทคโนโลยีเหล่านั้น
แต่ฉันกลับไม่เคยลืมการส่งข้อความผ่านกระดาษ
แผ่นเล็กๆ เลย อาจเป็นเพราะความรู้สึกที่ได้รับผ่าน
ไปรษณีย์นั้นเป็นความรู้สึกพิเศษที่อบอุ่น จริงใจ
สัมผัสได้ จากลายมือของผู้ส่งที่ตั้งใจส่งถึงผู้รับ
ความผูกพัน สายใยที่โยงถึงกันจึงอุ่นกรุ่น ซ่านลึก
ไปถึงหัวใจมากกว่าเทคโนโลยีใดๆ จะหยั่งได้ และ
ความประทับใจส่วนหนึ่งที่ฉันได้รับจากไปรษณีย์
นั้น คือฉันได้มิตรในต่างแดนเพิ่มขึ้น มิตรที่มีอะไร
คล้ายๆ กัน ชอบของโลกเทคโนโลยีๆ กัน ได้พบเจอกัน
นอกเหนือจากแผ่นกระดาษบางครา และมีมิตรบาง
ท่านที่ฉันยังไม่เคยได้พบหน้าค่าตาเลยแต่ลายมือ

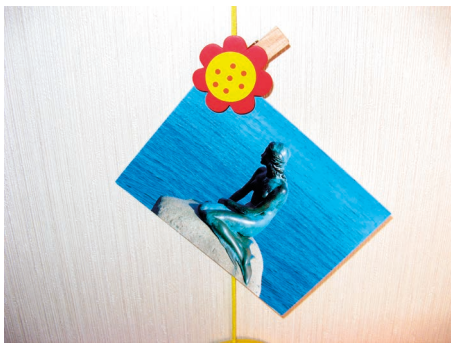
คุ้นเคยที่ส่งผ่านเรื่องราวเล่าสู่กันฟังนั้นเป็นเหมือน
สายใยที่เกี่ยวกระชับมิตรภาพ ขอคุณไปรษณีย์ที่
เป็นสื่อให้ฉันได้กระชับสัมพันธ์ทั้งกับครอบครัวและ
กับมิตรที่เดินบนเส้นทางสายเดียวกัน

ไปรษณีย์ ทุกใบ ลายมือทุกตัวอักษร จึงมีค่า
ในความทรงจำและมีค่าต่อจิตใจยิ่งนัก ขอคุณ
ไปรษณีย์ที่ช่วยให้ฉันระลึกถึงบางเรื่องราวที่ผ่าน
ไปบนเส้นทางของชีวิต ช่วยเป็นสื่อให้ฉันได้กระชับ
สัมพันธ์ทั้งกับครอบครัว กับมิตรที่อยู่อีกฟากฝั่งและ
อีกฟากฟ้า บนโลกกลมๆ ใบเดียวกัน

โลกหมุนเร็ว ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป โทรเลข
หายไปเพราะมีโทรศัพท์ จดหมายธรรมดา กำลัง
จะหายไปเพราะมีจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อน
เก่าคนหนึ่งได้ รับไปรษณีย์จากฉันแล้วตอบอีเมล
กลับมาว่า ยังเซซขนาดนี้อยู่อีกหรือ เขียนอีเมลเร็ว
กว่า ประหยัดกว่า และเขียนได้เยอะกว่าทำไมยัง
ส่งไปรษณีย์

เพื่อนอีกคนตอบกลับด้วยไปรษณีย์อันน่ารัก
ว่า ไม่ได้เขียนถึงใครนานมากแล้วเหมือนกัน ใช้
วิธีโทรศัพท์แทน บางครั้งก็รู้สึกเสียดายกับความ
เปลี่ยนแปลง คิดถึงลายมือของเพื่อน ลายมือที่เคย
ได้คะแนนดี ๆ จากวิชาคิดไทยก็กำลังจะเปลี่ยน
ไป มือที่เคยขีดเขียนกลับขาดความอ่อนช้อย นิ้ว
มือทำงานหนักจากแป้นพิมพ์และมือจะหมดความ
รู้สึกจากโรคCTS (Carpal Tunnel Syndrome)

ลองหันกลับมาเดินช้าลงสักนิด..ไปรษณีย์
หนึ่งใบอาจไม่ได้เติมเต็มอะไรให้ชีวิต แต่ความ
สุขเล็กๆ จากไปรษณีย์หนึ่งใบก็เติมเต็มความว่าง
เปล่าของหน้าจอกอมพิวเตอร์ได้ชั่วคราว ได้บริหาร
กล้ามเนื้อมือบริหารลายมืออันเริ่มไม่คุ้นเคย ยาม
คอมพิวเตอร์แจ้ง แอ้งค์ บ่วยไข่ ไฟดับ อยาลืมจับ
ปากกามาเขียนไปรษณีย์สักใบหาใครสักคนนะคะ



ความเชื่อ และศรัทธา เสน่ห์แห่งภูมิปัญญาไทยล้านนา

“ตอกเส้น Tok Sen Exotic Thai Spa Lanna”-บันทึก พิเศษ

ผู้หญิงร่างบาง สูงโปร่งผิวขาวแบบชาวเหนือ ดูดีเรียบง่ายด้วยชุดพื้นบ้าน รับกับผมที่มวยหลวมๆ สบายๆ ใบหน้าที่ไร้อารมณ์แต่ง สวยแบบสุขภาพดี ตามวิถีชาวบ้าน ยิ้มสดใส แวดตาอันโยน ที่หย่อนตัวลงนั่งตรงข้ามผู้เขียน หลังจากจับไหว้ และเชื้อเชิญผู้เขียนให้นั่งเธอคือ “ครูแม่ว” อรุณศรี ละม่อมพรอย ซึ่งเป็นทายาทของครูดาว พรหมหมณะ หรือรู้จักกันในอีกนามว่า “ครูเกา” (เกา- ภาษาเหนือ แปลว่า เริ่มแรก เริ่มต้น) ปราชญ์ชุมชนดีเด่น สาขาการแพทย์และสาธารณสุข การแพทย์แผนไทย นวดตอกเส้น ต้นตำรับตอกด้วยงาช้าง

ผู้เขียน: ครูแม่วช่วยเล่าถึงความเป็นมาได้มั๊ยคะ ว่าครูเริ่มเรียนวิชาตอกเส้น เมื่อไหร่อย่างไรคะ

ครูแม่ว: (พูดก้าเมือง) หนูเชื่อเรื่อง การขึ้นชั้นครู ความเชื่อ และศรัทธามั๊ย ศาสตร์การตอกเส้นจะได้ผลดีต้องมีความเชื่อและศรัทธาด้วย

ครูแม่วเล่าถึง “ครูดาว” บิดาผู้ล่วงลับไปแล้ว ด้วยแววตาชื่นชม และศรัทธา ครูดาว พรหมหมณะ เป็นบรมครูต้นตำรับของการนวดตอกเส้น ได้บวชเรียนที่วัดหนองสร้อย ตำบลมะกอก อำเภอบ้านฝาง จังหวัดลำพูน ขณะที่บวชเรียนได้ศึกษาวิชาหมอดู การเข็ด เป่า แหก(ขุดพิษ)นวดตอกเส้นจากหลวงพ่อดำและหลวงพ่อยาใจ ยศกาศ ซึ่งเป็นคุณตาของหมอดาว และได้ใช้วิชารักษาผู้คน ตลอดจนถ่ายทอดให้ลูกๆสืบต่อไป ครูดาวมีบุตร 12 คน และมี 3 คนที่สืบทอดภูมิปัญญาไทยด้านการตอกเส้น คือ ครูแม่ว ครูลี ครูมองพรอน

ครูแม่ว เป็นบุตรลำดับที่ 9 และเริ่มเรียนการตอกเส้นจากครูดาวตั้งแต่เด็กเป็นศาสตร์ภูมิปัญญาชาวบ้านที่ถ่ายทอดส่งมอบกันในครอบครัว นอกจากครูแม่วแล้ว ยังมีพี่น้องอีก 2 ท่านที่สืบทอดภูมิปัญญาชาวบ้าน ด้านการตอกเส้นคือ ครูลี และ ครูมองพรอน ครูแม่วเปิดที่บ้านรับนวดตอกเส้นแก่อาการปวดเมื่อย กล้ามเนื้อ เส้นตึง ปวดสะบัก ปวดหลัง อาการชาตามแขนขา โรคหมอนรองกระดูกทับเส้น นอกจากนี้ก็ยังรับสอนตอกเส้นที่บ้าน รวมถึงเป็นอาจารย์พิเศษ สอนการนวดตอกเส้นที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่อีกด้วย



ครูแม่ว อรุณศรี ละม่อมพรอย

ผู้เขียนได้มีโอกาส สัมภาษณ์ รศ.ดร.อารีวรรณ กลั่นกลิ่น รองคณบดีฝ่ายแผนและบริการวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ถึงผลของการบำบัดด้วยการตอกเส้น ตลอดจนการวิจัยทางวิชาการถึงผลการบำบัด และการสนับสนุน ภูมิปัญญาไทยด้านการเผยแพร่ ส่งเสริมให้มีการเรียนรู้

รศ.ดร.อารีวรรณ กลั่นกลิ่น ได้กล่าวว่า

- เทคนิคการตอกเส้นโดยใช้ไม้ที่มีลักษณะเป็น ค้อนตอกกลวงบนไม้ที่เป็นลิ้ม ลงบนแนวเส้น ของร่างกายตามหลักการนวดไทยการตอกเส้น จะทำให้เกิดการสั่นสะเทือน (Vibration) ตาม จังหวะการตอกอย่างนุ่มนวล ช่วยคลายความ ตึงของเส้นและกล้ามเนื้อในระดับลึก กระตุ้น การไหลเวียนพลังงาน เลือดและน้ำเหลือง รวมถึงการไหลเวียนพลังงานในจุดที่เกิดการไหล เวียนต่ำลงและเป็นการกระตุ้นปลายประสาท รับสัมผัสในคราวเดียวกัน
- การวิจัยถึงผลของการบำบัด ยังไม่มีสถาบัน หรือหน่วยงานใดทำการวิจัย ผลการบำบัด จากภูมิปัญญาไทยด้วยการตอกเส้นในขณะนี้ แต่ทางคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่กำลังอยู่ในระหว่างการพิจารณา เพื่อดำเนินการให้มีการวิจัยทางวิชาการถึงผลของ การบำบัดทางการแพทย์
- การสนับสนุนภูมิปัญญาไทยด้านการเผยแพร่ ได้มีการนำ ภูมิปัญญาไทยด้านการตอกเส้น มาเป็นคอร์สพิเศษเปิดสอนที่จะเปิดสอนที่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยเชิญ ครูแมว เป็น อาจารย์ผู้ถ่ายทอด รวมทั้งสนับสนุนภาคเอกชน ให้มีการเรียนรู้ และนำเสนอตอกเส้นในสปาเมนู

ภาคเอกชนในงานธุรกิจบริการสุขภาพ และ การนำเสนอ ตอกเส้น สู่อุตสาหกรรม คุณอนิดา ไทณะ วณิก นายกสมาคมไทยสปาล้านนา ได้กล่าวว่า ทาง สมาคมได้มีการนำภูมิปัญญาไทยด้านการตอกเส้น มาเผยแพร่เช่น ในงานแสดงอัตลักษณ์ สปาไทย ตลอดจน บรรจุในเมนูสปา รวมทั้งได้มีการ ตอก เส้นบันทึกโลก จัดที่เชียงใหม่ด้วย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการตอกเส้น ได้แก่ ค้อนตอก เส้น และลิ้มตอกเส้น โดยไม้ที่นำมาใช้ทำต้องเป็น ไม้มะขาม เพื่อให้โรคร้ายเกรงขาม หรือไม้ที่โดน ไฟ่าเย็นต้นตาย จะทำให้โรคพยาธิเกรงกลัวและ หายไปในที่สุด ก่อนทำการบำบัดต้องทำ พิธีไหว้ ครูก่อนเพื่อบูชาครู อาจารย์ ชุ่มนุมนเทวดาทำการ เสกเป่าคอนและลิ้มก่อนจะทำตอกเส้น

ข้อห้ามและข้อควรระวัง ห้ามนวดผู้ที่มีอาการ โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคเบาหวาน โรคความดัน โลหิตสูง โรคระบบประสาท

การตอกเส้นในเยอรมนี การนำเสนอการตอก เส้นแบบไทยในเยอรมนี เป็นการนวดตอกเส้นเพื่อ ผ่อนคลายเท่านั้นไม่สามารถให้บริการในด้านการ รักษาได้ สามารถ ผสมผสาน นำเสนอเมนูบริการ ตอกเส้น หรือนำเสนอเทคนิคการตอกเส้น ในช่วง สั้นๆในรายการสปาเมนู เพื่อนำเสนอผู้รับบริการได้ ผู้เขียนเคยได้รับการตอกเส้นจากบรมครู ผล ของการตอกเส้นเชื่อว่า ช่วยการผ่อนคลายในระดับ ลึก รวมทั้งเคยได้รับการบริการตอกเส้นทั่วไป ที่ต้อง ระมัดระวังคือ หากผู้ให้บริการ ไม่มีความชำนาญ พอ ส่งผลอันตรายร้ายแรงถึงขั้นกระดูกแตกกร้าวได้ ฉะนั้น หากให้บริการ หรือ รับบริการตอกเส้น ควร พิจารณาถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

ขอขอบคุณข้อมูล

- ครูแมว อรุณศรี ละม่อมพริ้วัย สำนักตอกเส้น บานครูดาว 104/4 บ. ต้นผึ้ง ต.เหมืองแก้ว อ.แมริม จ.เชียงใหม่
- รศ.ดร.อารีวรรณ กลั่นกลิ่น รองคณบดีฝ่าย แผนและบริการวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- คุณ อนิดา ไทณะวณิก นายกสมาคมไทยสปา ล้านนา จังหวัดเชียงใหม่



รศ.ดร.อารีวรรณ กลั่นกลิ่น



หนึ่งร้อยปีสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง - พจน วัฒนเดว

ในวาระที่ ปี ค.ศ. 2014 เป็นปีที่เหตุการณ์สงครามโลกครั้งที่หนึ่ง ครบรอบ 100 ปี ดิฉันจึงตั้งใจเขียนบทความนี้ขึ้นเพื่อร่วมรำลึกถึงมหันตภัยที่ถือว่าเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของการสิ้นสุดศตวรรษที่ 19 ที่เรียกชื่อว่า ยุคแห่งการปฏิวัติอุตสาหกรรม เข้าสู่ศตวรรษที่ 20 ที่กลายเป็นช่วงเวลาแห่งภัยพิบัติสงคราม

นายจอร์จ เอฟ เค็นัน นักการทูตและนักวิชาการด้านการเมืองการปกครองชาวอเมริกาให้สมญานามสงครามโลกครั้งที่หนึ่งว่า "ต้นกำเนิดแห่งภัยพิบัติแห่งศตวรรษที่ 20" (Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts) สำหรับคนเยอรมันนั้น มันคือบทเริ่มต้นของจุดเปลี่ยนแปลง เริ่มตั้งแต่การเมืองแบบสาธารณรัฐไวมาร์ ตามมาด้วยลัทธิชาตินิยมของฮิตเลอร์ การสังหารหมู่ชนชาติยิว สงครามโลกครั้งที่สองและจบลงด้วยการแบ่งแยกประเทศเป็นสองรัฐและสองระบบการปกครองนานกว่า 40 ปี

อีกจุดเปลี่ยนที่สำคัญคือ เหตุการณ์การล่มสลายของจักรวรรดิในเวลาเดียวกัน (จักรวรรดิเยอรมัน ออสเตรีย-ฮังการี รัสเซีย และออตโตมัน) เหตุการณ์นี้เป็นการเปลี่ยนแปลงโฉมหน้าทางการเมืองในทวีปยุโรปอย่างสุดขีด และส่งผลในทุกทิศทุกทางตลอดจนถึงศตวรรษเลยทีเดียว

ถ้าหากจะพูดถึงผลกระทบ ดิฉันมองภาพกว้างในสองระดับ ระดับหนึ่งคือ ระดับบุคคลชนชั้นรากหญ้า และระดับสองคือระดับประเทศ ในระดับของสังคมนั้น ดิฉันขอวิเคราะห์เฉพาะในกรอบของสังคมประเทศเยอรมนีในช่วงเวลานั้น ผลกระทบในระดับรากหญ้าหรือบุคคลนั้น เราจะเห็นได้จากการที่ทหารจากทั่วโลกร่วมสิบล้านคนร่วมเดินทาง ร่วมรบ และร่วมสูญเสีย มีทั้งเสียชีวิตในสนามรบ และเสียชีวิตหลังจากสงครามสงบเพราะความพิการทางร่างกายหรือมีอาการผิดปกติทางจิตใจ จากเกียรตินิยมของทหารจนเหลือเพียงอาชีพขอทานเพื่อประทังชีวิต ซึ่งภาพเหล่านี้ถูกตีแผ่ในหนังสือพิมพ์เยอรมันช่วงสิ้นสุดสงคราม ความสูญเสียโดยตรงจากสงครามครั้งนี้รวมประมาณ 9 ล้าน 4 แสนราย โดยเป็นชาวเยอรมันราว 2 ล้านราย มีผู้บาดเจ็บมากกว่า 18 ล้านคน โดย 1 ใน 4 เป็นชาวเยอรมัน จำนวนที่กล่าวถึงนี้ ยังไม่นับรวมถึงเด็ก ๆ ที่เสียชีวิตด้วยโรคขาดสารอาหารในระยะเวลาคต่อมา หรือมีปัญหาความทุพพลภาพ เนื่องด้วยความอ่อนแอของร่างกายจากการขาดอาหารเป็นเวลานาน

ผลกระทบในระดับประเทศสามารถมองได้ในหลายแง่และหลายมุม สำหรับประเทศเยอรมัน สงครามโลกครั้งที่หนึ่งถือเป็นจุดสิ้นสุดของระบบการ

ปกครองโดยกษัตริย์และการเริ่มต้นระบบการเมืองโดยประชาชน นักวิชาการทางประวัติศาสตร์หลายท่านลงความเห็นว่า สงครามโลกครั้งที่หนึ่งคือหนึ่งในหลายสาเหตุของการก่อเกิดสงครามโลกครั้งที่สอง เช่น อะดอล์ฟ ฮิตเลอร์ ผู้ซึ่งเป็นเพียง พลทหารร่วมรบในสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง ตัดสินใจเข้าสู่เส้นทางการเมืองหลังจากสิ้นสุดสงครามนี้ และเพราะความคับแค้นใจจากการพ่ายแพ้ บทลงโทษของสันนิบาตชาติ ส่งผลให้ประชาชนเยอรมันยึดมั่นในแนวคิดของฮิตเลอร์ และกระหายชัยชนะในเวทีโลกเป็นเท่าทวีคูณ

สำหรับประเทศฝรั่งเศส สงครามโลกครั้งที่หนึ่งคือ การต่อสู้เพื่อสิทธิและเสรีภาพในระดับโลก (nation-lumière) และรวมถึง การกอบกู้ศักดิ์ศรีแห่งชาติของตนเมื่อครั้งแพ้สงครามให้เยอรมันในปี ค.ศ. 1871 สำหรับประเทศอังกฤษคือ การตอกย้ำเกียรติภูมิความเป็นประเทศผู้นำทางทหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งความแข็งแกร่งของกองทัพเรือ และการประกาศชัยชนะเยี่ยมมหาอำนาจที่แท้จริงในทวีปยุโรป

ขณะที่ประเทศแคนาดาและออสเตรเลีย ประเทศที่ถือว่าอ่อนเยาว์ในช่วงเวลานั้น สงครามโลกครั้งที่หนึ่งมีส่วนสำคัญในกระบวนการสร้างชาติ และการสร้างอัตลักษณ์แห่งชนชาติตน (nationale Identitätsbildung) สำหรับกลุ่มประเทศออสเตรีย-ฮังการี คือการล่มสลายของจักรวรรดิที่ปกครองหลากหลายชนชาติมานานกว่าศตวรรษ สำหรับประเทศรัสเซียคือ การขึ้นสู่อำนาจของเลนินและสตาลิน เป็นจุดกำเนิดแห่งความเป็นสังคมนิยม

ผลกระทบระดับสังคมในประเทศเยอรมนี จำเป็นจะต้องมองย้อนไปถึงปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของคนเยอรมันขณะนั้น ประเทศเยอรมนีในยุคปลายศตวรรษที่ 19 จนถึงปี ค.ศ. 1913 ถือเป็นประเทศมหาอำนาจที่มีฐานทางเศรษฐกิจแข็งแกร่ง ความรุ่งเรืองทางด้านวิชาการในทุกสาขาโดยเฉพาะด้านวิศวกรรมศาสตร์มีความก้าวหน้าถึงขีดสุด จะเห็นได้จากการเติบโตของอุตสาหกรรมเหล็กกล้าของบริษัทครูปส์ (Krupps) และระบบขนส่งมวลชนที่แผ่ขยายไปทั่วประเทศ

นอกจากนี้ การได้ รับเงินอย่างต่อเนื่องจากค่าปฏิรูปสงครามจากประเทศฝรั่งเศส จากชัยชนะในสงครามปี ค.ศ. 1871 ส่งผลให้มีเงินสะพัดจำนวนมาก ในสังคมเยอรมัน อัตราการว่างงานจึงต่ำมาก คือ มีเพียง 1-2% เท่านั้น ในขณะที่อัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 3-4% ด้วยปัจจัยด้านบวกสำคัญเหล่านี้ ผสมกับความปรารถนาอันแรงกล้าในการชิงชัยเพื่อเป็นประเทศมหาอำนาจเหนืออังกฤษและฝรั่งเศส จึงทำให้จักรพรรดิวิลเฮล์มที่สอง ผู้ซึ่งกำเนิดและเติบโตบนความมั่งคั่งผาสุกของประเทศในยุคที่ว่างเว้นสงคราม มองเห็นแต่เพียงชัยชนะที่เฝ้ารอมาชั่วชีวิต

จักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองคือ ผู้ที่หลายฝ่ายมองว่าเขาคือต้นเหตุสำคัญของสงครามครั้งนี้ ในมุมมองของประชาชนคนเยอรมัน เขาเป็นเหมือนศูนย์รวมแห่งความเป็นชนชาติเยอรมัน ซึ่งเพิ่งจะก่อร่างสร้างตัวมาได้เพียงหนึ่งชั่วอายุคน เขาคือ ผู้นำยุคใหม่ที่จะนำพาชาติไปสู่ความยิ่งใหญ่ระดับโลก เขาคือ ขั้วตรงข้ามของอุปราชา ออตโต ฟอน บิสมาร์ก ผู้แก่ชรา และต้องหมดบทบาทจากเวทีการเมืองเพราะถูกเขี่ยทิ้งโดยจักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองเอง เหตุการณ์ „สิงหาคม 1914“ (die nationale Euphorie des August 1914) คือสิ่งพิสูจน์ความจริงข้อนี้ ชายหนุ่มจากทุกระดับในสังคมไม่ว่าจะชาวบ้านหรือผู้มีการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยต่างตื่นตื่นไปกับข่าวโศกนาฏวินเชื่อจากรัฐที่ว่า ประเทศชาติของตนกำลังตกอยู่ในอันตราย และต้องการความช่วยเหลือจากประชาชนผู้รักชาติ ปกป้องชาติและเผ่าพันธุ์ของตนบรรยากาศในที่สาธารณะเป็นไปในรูปแบบการปลุกระดมความรักชาติ และการรวมใจเป็นหนึ่งเดียวออกปรกับทที่สภาพสังคมขณะนั้นละเว่นสงครามมากกว่า 30 ปี ชายหนุ่มเหล่านี้จึงโยนทหารมณภัยที่ตื่นตื่น รวมทั้งการพิสูจน์ความเป็นชายชาติทหาร การรวมพลสมัครเข้ากองทัพโดยสมัครใจจึงเป็นปรากฏการณ์สำคัญในยุคหนึ่งงานเขียนที่มีชื่อเสียงของ อิริค มาร์ธา เรอมาวก (Erich Maria Remarques) ที่มีชื่อว่า Im Westens nichts Neues ซึ่งตีพิมพ์ครั้งแรกในปี



ค.ศ. 1928 ถือว่าเป็น นวนิยายเชิงสารคดีที่สะท้อนให้เห็นเหตุการณ์นี้ได้เป็นอย่างดี

ในมุมมองของนักประวัติศาสตร์ จอห์น เริล (John Rehl) ผู้ทำการศึกษาชีวประวัติของจักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองระบุว่า เขาคืออาชญากรสงครามผู้ใช้ความทะเยอทะยานส่วนตัว การใช้วิธีส่วนตัวในการปกครอง (persönlichen Regiments) และความคิดที่ไร้ซึ่งการยึดหลักแห่งความเป็นจริง เป็นสาเหตุแห่งการเกิดภัยพิบัติในยุโรป (Urkatastrophe Europas) จักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองปรารถนาที่จะรักษาสถิติแห่งการยึดถือระบบกษัตริย์ในการปกครอง (Königsmechanismus) เป็นหลักสำคัญ เพราะในช่วงเวลานั้นการเติบโตของชนชั้นแรงงาน รวมถึงความแข็งแกร่งของหลักคิดสังคมนิยมประชาธิปไตย (Sozialdemokratie und Gewerkschaften) เกิดเป็นแรงเสียดทานภายในประเทศที่สำคัญ ความต้องการที่จะปกป้องระบบกษัตริย์ให้ยังคงความศักดิ์สิทธิ์จึงเป็นอีกประเด็นที่สำคัญที่ก่อให้เกิดสงครามโลกครั้งที่หนึ่งขึ้น

กลุ่มปัญญาชนและศิลปินส่วนใหญ่ในขณะนั้นต่างก็มองสงครามเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน ดังนั้น ผลงานทั้งหลายจึงเป็นไปในทิศทางของการปลุกเร้าและสร้างจิตสำนึกที่เรียกว่า ศีลธรรมแห่งสงคราม (Kriegsmoral) ซึ่งผลงานเหล่านี้ได้รับความช่วยเหลือจากภาครัฐในการแพร่กระจายให้เข้าถึงในทุกระดับชนชั้นและรวดเร็ว บรรยายกาศทางการเมืองที่ต้องการต่อต้านชาติฝ่ายตรงข้ามซึ่งก็คืออังกฤษและฝรั่งเศส นั้น ทวีความแข็งแกร่งขึ้นในระยะเวลาอันสั้นและสะท้อนให้เห็นได้จากทุกระดับชนชั้น และด้วยเหตุนี้ สงครามโลกครั้งที่หนึ่งจึงถูกขนานนามว่า „สงครามแห่งจิตวิญญาณ“ (Krieg der Geister) เพราะสงครามนี้ทำให้เกิดความแตกต่างทางความคิดและวัฒนธรรมระหว่างชนชาติยุโรปด้วยกันอย่างฝังรากลึก

สถาบันทางศาสนาเองก็มีบทบาทร่วมในสงครามโลกครั้งที่หนึ่งด้วยเช่นกัน โบสถ์คาทอลิกออกมาประกาศให้ประชาชนเข้าใจโดยทั่วกันว่า การไม่เข้าร่วมสงครามเพื่อปกป้องชาติของตนนั้น ถือว่าเป็นบาปมหันต์ประเภทหนึ่ง เขาทำนองว่า เจ้าคือคนบาป หากเจ้าดูดาบ ส่วนทหารผู้เสียชีวิตในสงครามจะได้รับเกียรติขั้นสูงในการฃาปนกิจตั้งผู้สละชีพเพื่อพระเจ้า

แต่เมื่อสถานการณ์ไม่เป็นดังคาด เพราะเมื่อเริ่มต้นสงครามในเดือนกรกฎาคม ปีค.ศ. 1914 นั้น ประชาชนเยอรมันส่วนใหญ่ซึ่งรวมทั้งจักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองเอง ต่างเชื่อว่า สงครามจะสิ้นสุดก่อนเทศกาลคริสต์มาส (Weihnachten) สามี่ หรือพอหรือแม้แต่ลูกชายจะกลับมาทันฉลองเทศกาลแห่งความสุขที่บ้าน ไม่มีใครคาดคิดว่าสงครามนี้จะยืดเยื้อยาวนานรวม 4 ปีเต็ม ปัญหาที่เริ่มจากการขาดแคลนอาหารและเครื่องอุปโภคที่เริ่มตั้งแต่ฤดูหนาวในปี ค.ศ. 1915 และทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นทุกปีนั่นคือ ความบอบช้ำภายใน แต่ภาครัฐแก้ปัญหาโดยการออกกฎหมายควบคุมอัตราการผลิตบริโภคของประชาชน และเข้ายึดผลิตผลทางการเกษตรให้เป็นสมบัติของรัฐ และรัฐเป็นคนกลางแจกจ่ายตามอัตราส่วนที่รัฐกำหนดขึ้นเอง โดยอิงกับหลักการ „ผลประโยชน์ต่อสงคราม“ ผู้ใดทำประโยชน์แก่สงครามโดยตรงก็จะได้อิมพ์ทอง ขณะที่สตรี เด็กและคนชราได้รับแจกจ่ายอัตราส่วนที่น้อยกว่ามาก และส่วนใหญ่เป็นอาหารจำพวกแป้ง แม่บ้านทั้งหลายจึงต้องออกไปทำงานในโรงงานผลิตอาวุธ เพื่อให้ตนเป็นผู้ทำประโยชน์แก่สงคราม และนี่คือจุดเปลี่ยนภาพลักษณ์ของเพศหญิงในประเทศเยอรมันในช่วงเวลาต่อมา

การคาดไม่ถึงถึงความอ่อนแอของกองทัพเรือดำน้ำเยอรมัน ส่งผลรุนแรงยิ่งขึ้นต่อบรรยากาศภายในประเทศตั้งแต่ช่วงต้นปีค.ศ. 1916 รวมทั้งผลแห่งการสูญเสียชีวิตทหารเยอรมันและ ฝรั่งเศสร่วมเจ็ดแสนนายในสนามรบแวร์เดิง (Verdun) ในฤดูร้อนปีเดียวกัน ทำให้ประชาชนเริ่มมองเห็นความโหดร้ายที่แท้จริงของสงคราม ประเด็นของการเรียกร้องชัยชนะอย่างสันติ (Siegfrieden) เริ่มเป็นที่ถกเถียงมากขึ้น ความพยายามสุดท้ายของภาครัฐที่เรียกว่า โครงการฮินเดินบวร์ค (Hindenburg-Programm) โดยการรวบรวมทหารและอาวุธสงครามเสียกสุดท้าย การออกคำสั่งให้ผลิตลูกกระสุนและอาวุธเพิ่มเป็นสองเท่า ในขณะที่สังคมทั่วไปเข้าสู่ยุคขาดแคลนวัตถุดิบ อาหาร และเชื้อเพลิง ปัญหาการขาดแคลนแรงงานมีฝีมือและบุคคลากรที่แข็งแรง เพราะชายฉกรรจ์โดนเกณฑ์ไปเป็นทหารเสียหมด แรงงานส่วนใหญ่จึงเป็นแรงงานต่างชาติ หรืออดีตทหารผู้พิการจากสนามรบ ทำให้การผลิตไร้ซึ่งประสิทธิภาพ โครงการนี้จึงเป็นเหมือนการจุดไม่ขีดไฟก้านสุดท้าย ภาวะการขาดแคลนอาหาร

ขั้นรุนแรงในฤดูหนาวปี ค.ศ. 1916 ที่รู้จักกันในชื่อ Steckrübenwinter ประชาชนต้องประทังชีวิตด้วยการกินหัวมันเป็นอาหารหลัก ซึ่งในภาวะไร้สงคราม หัวมันชนิดนี้ใช้สำหรับเลี้ยงหมู ปัญหาการแบ่งปันอาหารโดยเจ้าหน้าที่อย่างไม่เป็นธรรม การทำกำไรชู้ตริตในตลาดมืด ทำให้สถานการณ์ภายในประเทศย่ำแย่ยิ่งขึ้น เนื่องด้วยชายผู้เป็นสามีและพ่อต้องออกรบ ทิ้งไว้แต่เพียงหญิงและเด็กอยู่เบื้องหลัง ทำให้ปัญหาการอบรมสิ่งสอนเด็กเกิดขึ้น รัฐจึงมีนโยบายออกคำสั่งให้เด็ก ๆ ออกเก็บของเหลือใช้ทุกประเภท ตั้งแต่ขยะตามบ้าน เพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ หรือเก็บทุกสิ่งที่ได้จากป่าเพื่อส่งให้ส่วนกลางของชุมชนใช้ประโยชน์ต่อไป

สถานการณ์เข้าสู่วิกฤติ ตั้งแต่ต้นปี 1917 ประชาชนเริ่มแสดงความไม่เชื่อมั่นในผู้นำ และเกิดการประท้วงครั้งใหญ่ที่ เมืองไลป์ซิกในช่วงเดือนเมษายน โดยชัยชนะของการปฏิวัติในรัสเซีย (Oktoberrevolution) ที่สิ้นสุดลงในเดือนธันวาคม ทำให้ประชาชนเยอรมันเริ่มมีความหวังและเรียกร้องการสิ้นสุดของสงคราม การเข้าร่วมรบของกองทัพสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 1918 ถือเป็นจุดกำหนดความพ่ายแพ้ของกองทัพเยอรมันในสนามรบฝั่งตะวันตกอย่างแท้จริง

วันที่ 29 กันยายน ค.ศ.1918 ผู้นำนายการรบฮินเดินบวร์คและ นายพลลูเดินดอร์ฟยื่นข้อเสนอขอยุติสงครามต่อประธานาธิบดีวิลสันแห่งสหรัฐอเมริกา โดยประธานาธิบดีวิลสันได้ยื่นข้อเรียกร้องสำคัญเพิ่มเติมว่า จักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองจักต้องสละราชสมบัติและหมดสิ้นบทบาทและอำนาจใดๆ ทางการเมืองการปกครองของประเทศเยอรมนี จักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองสิ้นพระชนม์ในฐานะผู้ลี้ภัยทางการเมืองในปี ค.ศ. 1941 ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

วันที่ 11 พฤศจิกายน ค.ศ. 1918 เวลา 10 นาฬิกา คือจุดสิ้นสุดของสงครามโลกครั้งที่หนึ่งอย่างเป็นทางการ ขณะเดียวกัน ก็เป็นการปิดฉากของจักรวรรดิเยอรมันแห่งราชวงศ์ไฮเอ็นโซเลินอย่างไม่มีวันหวนคืน

แหล่งข้อมูล

- Mommsen, Wolfgang J.: Der Erste Weltkrieg. Anfang vom Ende des bürgerliche
- Zeitalters, Bonn 2004!
- Beil, Christine: Der Ersten Weltkrieg. Das Buch zur ARD-Femsehserie, Berlin 2004_



กว่าจะมาเป็นกาแฟโรสราตีบ “ทวิร์กาเฟโรชา-ป่าเมี่ยง”

- วิจารณ์ ฑูรบุภาพ

ในช่วงเวลาที่อากาศเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเข้าสู่ฤดูฝน หมูฝนตกชุกนานาพันธุกำลังเริ่มออกดอกผลิบานเพื่อรอรับวันตฤดูที่กำลังมาเยือน สีสนในเวลานี้ได้ผลัดเปลี่ยนผืนป่าที่แต่งแต้มไปด้วยสีโทนอุ่นจากต้นไม้ที่กำลังผลัดใบในหน้าร้อน แปรเปลี่ยนเป็นสีเขียวชอุ่ม ยามเมื่อฝนแรกมาและแทนที่ด้วยสีเขียวของต้นไม้ใหญ่ที่กำลังเข้าสู่ช่วงเวลาออกงาม

โรชา-ป่าเมี่ยง มีเนื้อที่ 200 ไร่ เป็นไร้กาแฟที่ปลูกต้นกาแฟแซมต้นไม้อื่นๆ ตามแนวเขา ซึ่งเวลาเก็บเมล็ดกาแฟจะเก็บยากมาก กาแฟหนึ่งต้นจะใช้เวลาเก็บหลายรอบ เพื่อให้ได้เมล็ดกาแฟที่มีคุณภาพสูงที่สุด

ต้นกาแฟที่ดีจะต้องปลูกที่ระดับความสูง 1000 เมตรขึ้นไป ต้นกาแฟที่โรชา-ป่าเมี่ยง จึงมีคุณภาพโดยไม่เน้นผลผลิตในปริมาณมากๆ เป็นกาแฟสะอาด เพราะมีขั้นตอนการผลิตตามธรรมชาติ



ชื่อกาแฟ “9-1coffee”

„9-1 coffee“ คุณวัลลภ เจ้าของไร่ฯ ใช้เวลาในการตั้งชื่อถึง 6 เดือน ซึ่งกิจการเป็นแบบกิจการเชิงครอบครัว ยังไม่เป็นรูปบริษัท

ที่มาของ 9 (nine) คือ ถ้วยกาแฟ สี่ถึงคำว่า นายหรือคุณ และ 1 (one) คือ หูจับถ้วยกาแฟ สื่อความหมายถึงวัลลภ คำว่า coffee คือ ส่วนบนของแก้ว

จุดเด่นของ „9-1 coffee”

1. เป็นกาแฟออร์แกนิกส์ ปลูกในธรรมชาติไม่ใช้ยาฆ่าแมลง และใช้สมุนไพรในการไล่แมลง
2. ปลูกแบบธรรมชาติ เพื่อเกื้อกูลธรรมชาติดั้งเดิม ปลูกแซมไปกับต้นไม้ดั้งเดิม ผสมผสานพืชเชิงเดี่ยว
3. กระบวนการเก็บด้วยมือ คัดเลือกตั้งแต่เริ่มแรก โดยสังเกตดูสีของเมล็ดกาแฟ ที่มีสีสีแดงเข้มและมีเปลือกนิ่ม เมล็ดกาแฟจะสุกไม่พร้อมกัน ต้อง

เลือกเก็บเฉพาะที่สุก(สีแดงเข้ม) ค่อยๆ เก็บทีละ 5-10 เม็ด กาแฟต้นหนึ่งจะใช้เวลาในการเก็บหลายรอบ บางครั้งถึง 10 รอบ การเก็บอย่างประณีตจะได้ถึงคุณค่าของกาแฟ

4. ใช้พลังงานน้ำทดแทน ในขั้นตอนการผลิตและแปรรูป

- ปอกเปลือกโดยใช้กังหันน้ำ
- แยกขนาดโดยใช้กังหันน้ำ (ไม่ใช่พลังงานไฟฟ้าเลย)

ฤดูเก็บเกี่ยว

เริ่มเดือนธันวาคม- กุมภาพันธ์-มีนาคม (จบ) ต้นฤดูร้อน ก็จะเป็นการบำรุงต้นกาแฟ คัดต้นกาแฟตัดกิ่งและแต่งกิ่ง

ต้นกาแฟที่จะนำมาปลูกได้ ต้องมีลักษณะใบแตกเป็นคู่ๆ ขึ้นไป 8 ชั้น ออกดอก 3 ครั้ง (3 ปี) จึงจะติดเมล็ด มีอายุอยู่ได้ถึง 100 ปี ถ้าอากาศชื้นเมล็ดกาแฟจะสุกช้า การเก็บเมล็ดกาแฟที่เคยเก็บได้สูงสุดวันละ 25 กิโลกรัมต่อคน จึงได้เมล็ดกาแฟที่มีคุณภาพจริงๆ

เวลา 1 ปี จะเก็บเมล็ดกาแฟได้ประมาณ 3,000 กิโลกรัม เมื่อตากแห้งแล้วจะเหลือน้ำหนักเพียง 1,000 กิโลกรัม ดังนั้นราคาขายของกาแฟจึงค่อนข้างสูง ตกราคากิโลกรัมละ 500 - 1,500 บาท

วิธีการเก็บเมล็ดกาแฟ เป็นการเก็บด้วยมือทีละเมล็ดอย่างประณีต

1. เลือกเมล็ดที่มีสีแดงเข้ม เปลือกนิ่ม การเด็ดเมล็ดกาแฟให้ดึงไปในทิศทางเดียวกับปลายเมล็ดกาแฟที่ชี้ ห้ามเด็ดแบบบิดไปมา
2. เด็ดเมล็ดเสียทิ้งไป(ผ่อและแห้ง มีสีดำเป็นรา) หากไม่เด็ดทิ้ง จะทำให้เมล็ดกาแฟอื่นๆ เสียไปด้วย
3. ต้นกาแฟปลูกใหม่ ต้องรอ 3 ปี ถึงจะมีเมล็ด
4. เมล็ดกาแฟสุกไม่พร้อมกัน ต้องเก็บหลายครั้ง ถ้าอากาศชื้นจะสุกช้า

การคัดและปอกเปลือกโดยใช้กังหันน้ำ

1. นำเมล็ดกาแฟที่เก็บได้ มาแยกตามขนาดและสี แล้วให้กังหันน้ำในการปอกเปลือก
2. นำเมล็ดกาแฟมาที่ปอกเปลือกแล้วมาแช่น้ำ ส่วนเปลือกกาแฟนำไปทำปุ๋ย
3. คัดเมล็ดเสียออก(ไม่มีเนื้อ) น้ำหนักเบาและ



- ลายน้ํา)
- นำเมล็ดกาแฟใส่ถุงพลาสติก ปิดถุง แล้วทิ้งไว้ 2 คืนในอุณหภูมิปกติ(ไม่ร้อน ไม่นาน)
 - เมื่อครบ 2 คืนแล้ว นำมาล้างให้สะอาด แล้วนำไปตากแห้งประมาณ 1 วันจะได้เมล็ดกาแฟแห้ง
 - นำเมล็ดกาแฟที่ตากแห้งแล้วนี้เข้าเครื่องแยกขนาด (เป็นเครื่องจักรที่ใช้พลังงานจากกังหันน้ำ)
 - คัดเมล็ดเสีย(สีดำ)ทิ้ง
 - นำไปตากแดด ถ้าแดดแรงๆ ใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ ถ้าไม่ค่อยมีแดด ก็ประมาณ 1 เดือน

วิธีชงกาแฟสด

กาแฟสดใช้ถ้วยกาแฟ แล้วค่อยๆเทน้ำร้อนลงไปประมาณครึ่งถ้วย จนเกิดฟอง เมื่อน้ำร้อนผ่านลงไปจนหมดแล้ว ให้เติมน้ำร้อนโดยใช้วิธีเทวน ก็จะได้กาแฟเต็มถ้วย เติมน้ำตาลและนมตามชอบชงกาแฟให้อร่อย ต้องใจเย็นๆ นะคะ

กาแฟชะมด

ปกติแล้วตัวชะมดจะเลือกกินเมล็ดกาแฟที่สุกพอดี ไม่กินเมล็ดกาแฟดิบและเมล็ดที่เน่า ตัวชะมดจะกินแต่เมล็ดกาแฟที่หวานฉ่ำและสมบูรณ์ที่สุด เมล็ดกาแฟตกอยู่ในท้องของชะมดหนึ่งคืน เอ็นในตัวของชะมดจะทำปฏิกิริยากับเมล็ดกาแฟ เมล็ดกาแฟที่เก็บได้จากการขับถ่ายของชะมดนั้นเป็นกาแฟที่มีรสชาติดี หอมกลมกล่อม อีกทั้งมีราคาแพงมาก ราคาประมาณกิโลกรัมละ 4,000 บาทหรือมากกว่านั้น

กาแฟ Fruity Flora

เป็นกาแฟรสชาติหวานหอม วิธีทำกาแฟรสชาตินี้คือ ใช้กาแฟสุกที่เก็บจากต้น นำมาตากแห้งเปลือกจนแห้งแล้วนำมาคั่ว



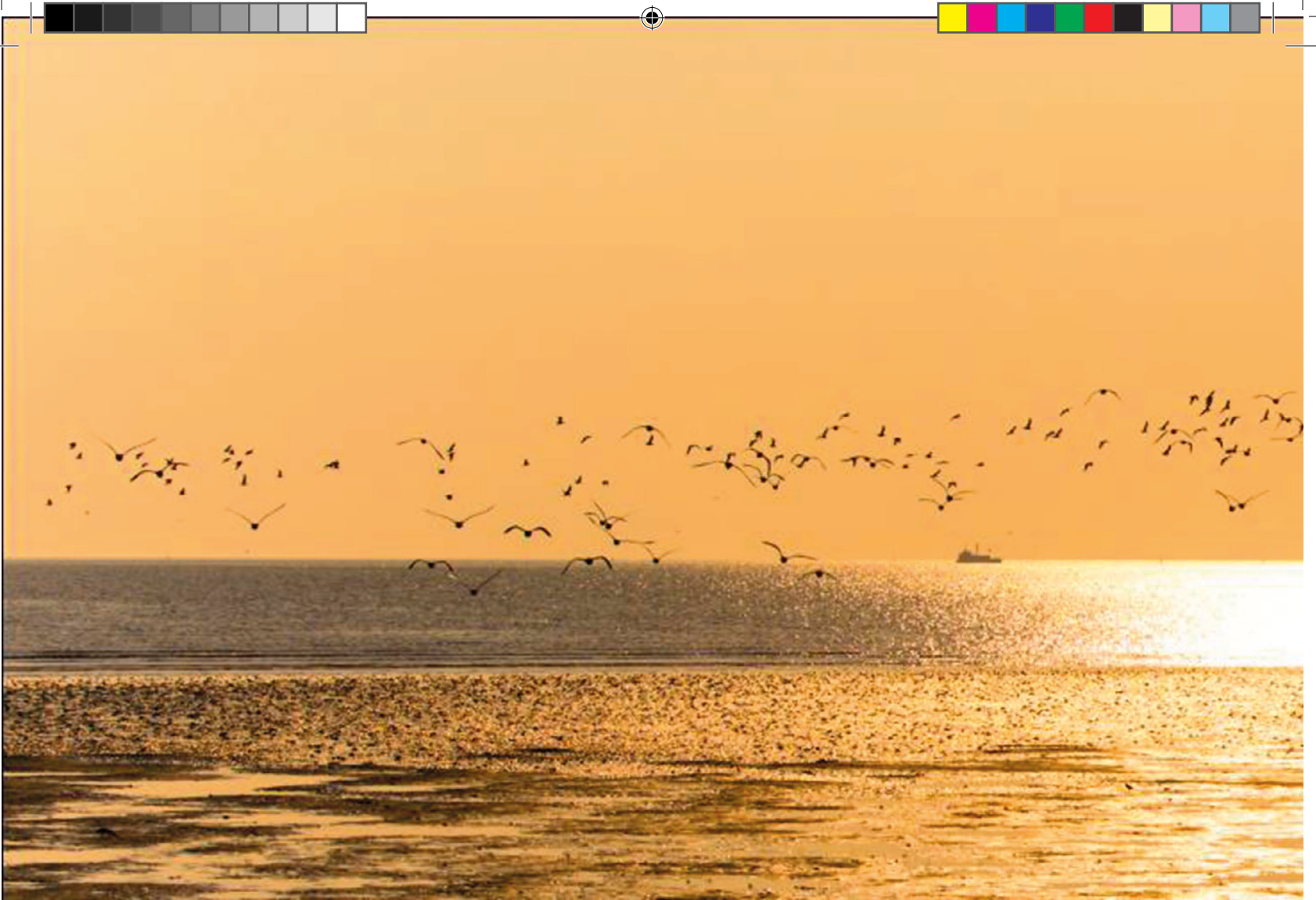
สำหรับชาวไทยและครอบครัวที่ไปเที่ยวเชียงใหม่ นิยงสารดีขอเชิญชวนให้ท่านลองสัมผัสสัมผัสอรรถกถาของธรรมชาติ ที่ 9-1 Coffee พร้อมสัมผัสกลิ่นร่ำของกาแฟอาราบิก้า 100% ซึ่งเป็นสายพันธุ์ Coffea Arabica Catimor ที่ด้านทานโรคราสนิมและเป็นพันธุ์ที่นำเข้ามาจากประเทศโปรตุเกส อยากรอช้า รีบติดต่อสอบถามคุณสวพร บัวแดง ได้เลยคะ

สวพร บัวแดง ผู้จัดทัวร์กาแฟ

“ดิฉันมีโอกาสได้รู้จักกับ เจ้าของไร่กาแฟที่เชียงใหม่ เขตอำเภออดอยสะเกิด และได้เห็นถึงความตั้งใจ ในการอนุรักษ์ป่า อนุรักษ์ธรรมชาติของเขา แม้แต่การทำรีสอร์ท และการปลูกกาแฟของเขาก็ล้วนแต่กลมกลืนกับธรรมชาติทั้งนั้น ตัวบ้านในรีสอร์ทก็ปลูกแซมในป่า และต้นกาแฟก็ปลูกแซมตามระหว่างช่องของต้นไม้ใหญ่ ซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ 200ไร่ ซึ่งไม่ยากในการดูแลบำรุงรักษา ใส่ปุ๋ยรวมถึงการเก็บกาแฟก็เป็นไปด้วยความยากลำบาก แต่เจ้าของไร่บอกว่าคุ้มในการทำแบบนี้ เพราะได้อนุรักษ์ธรรมชาติไว้ และยังได้กาแฟที่มีรสชาติที่เป็นธรรมชาติ กลิ่นหอมปนดอกไม้ชนิดๆ เพราะที่นี้ไม่ใช่สารเคมีเลย ไร่กาแฟแห่งนี้ใช้คนในพื้นที่ทั้งหมด ถือว่าเป็นไร่ที่ส่งเสริมรายได้ให้แก่คนท้องถิ่นด้วย ฉะนั้นร้าน D Coffee House ของเรา จึงอยากเป็นส่วนหนึ่งที่มีโอกาสได้แบ่งปันและสนับสนุนไร่กาแฟดีๆ แบบนี้ เราได้นำกาแฟสดจากไร่นี้มาขายที่ร้าน เพื่อให้คอกาแฟได้ชิมกาแฟที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง และเป็นจุดประสานงานพาทัวร์ขึ้นชมไร่กาแฟ ซึ่งส่วนใหญ่เจ้าของไร่จะเป็นคนขับรถพาขึ้นไร่เอง และอธิบายกระบวนการในการเก็บ การตาก การบ่ม การสี และการคั่วกาแฟให้แซกดู รวมทั้งชงกาแฟสดๆ กลิ่นหอมคั่วบนไร่ท่ามกลางรีสอร์ทให้ลูกค้าได้ชิมกัน **คุณวัลลภ เจ้าของไร่ใจดี สนใจติดต่อร้านกาแฟ D Coffee House Tel. 085-6185896 / 090-5989699 (ร้าน d Coffee House อยู่หลังสถานีขนส่งอาเขต 3 เชียงใหม่ ข้างวัดกู่คำ) E-mail:swapom69@gmail.com คุณสวพร บัวแดง ทัวร์ภาษาไทย ภาษาเยอรมันและภาษาอังกฤษได้ ทัวร์ 1 คืน 2วัน พร้อมอาหาร 2มื้อ (มือเช้าและกลางวัน) ราคาเพียง 50 ยูโร**

เงื่อนไขการจองทัวร์: จองล่วงหน้าอย่างน้อย 5 วัน กรุ๊ปละตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป หากเดินทางน้อยกว่า 5 คน ลูกค้าจำเป็นต้องจ่ายค่าทัวร์นี้สำหรับ 5 คน และชำระเงิน ณ วันที่จอง





เทคนิคการถ่ายภาพรูปแบบต่างๆ ตะลอนถ่ายภาพ “ทริปนี้ถ่ายนกนางนวลที่บางปู” – หนูเม็รัมย์ (Badminton Chorus)

สวัสดีครับ วันนี้ผมจะพาผู้อ่านไปร่วมทดสอบฝีมือในการถ่ายภาพนกนางนวลกันครับ และครั้งนี้เป็นครั้งแรกของผมในการถ่ายภาพนกในขณะที่กำลังบิน สถานที่ที่ผมจะพาไปนี่คือสถานตากอากาศบางปูครับ

ก่อนอื่นผมขอให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานตากอากาศบางปูก่อน สถานตากอากาศบางปูอยู่ในเขตตำบลบางปูใหม่ ริมถนนสุขุมวิท ประมาณกิโลเมตรที่ 37 ตรงข้ามกับนิคมอุตสาหกรรมบางปู เวลาทำการคือ 10.00 น. – 20.00 น. และในช่วงประมาณเดือนตุลาคม – พฤษภาคม จะมีนกนางนวลอพยพมาหากินอยู่ตามชายทะเล สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2323-9138, 0-2323-9983 (ข้อมูลจาก: การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย) ถ้าพร้อมแล้วตามไปฝึกถ่ายภาพกับผมได้เลยครับ สิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอันดับแรกคือ ช่วงเวลาในการไปถ่ายภาพผมแนะนำให้แบ่งเป็นช่วงเวลาเย็นๆ เพราะแสงที่ได้นั้นกำลังพอดีและคุณอาจได้เห็นแสงสวยๆ ตอนพระอาทิตย์กำลังตกเป็นของแถม

กลับบ้านด้วย

ว่าด้วยเรื่องการตั้งค่ากล้องในการถ่าย เนื่องจากทริปนี้เป็นกรถ่ายภาพเคลื่อนไหวซึ่งผมถือว่าการถ่ายภาพยาก ผมจะให้ความสำคัญหลักๆ กับ 2 สิ่งคือ เรื่องของความไวชัตเตอร์และการแพนกล้องตามตัวแบบครับ (การปรับตั้งค่าต่างๆ ดูได้จากภาพแต่ละภาพครับ)

- ความไวชัตเตอร์ผมปรับไว้ไม่ต่ำกว่า 1/500 แล้วแต่ความต้องการของภาพและความเหมาะสมของสภาพแสง (กล่าวไว้ในฉบับที่ 13/03.2013) ทั้งนี้ควรใช้ความไวชัตเตอร์สูงๆ เพื่อหยุดความเคลื่อนไหวและความชัดเจนของภาพ
- การแพนกล้องตามตัวแบบ เนื่องจากการถ่ายภาพนก แนนอนครับว่าเราคาดเดาไม่ได้เลยว่านกจะบินไปทางไหนอันนี้ค่อนข้างยาก ผมลองใช้การกะขนาดภาพ และวาดภาพไว้ในใจคร่าวๆ ก่อน จากนั้นก็โฟกัสตามมันไปเรื่อยๆ ได้จังหวะที่ต้องการก็กดชัตเตอร์รัวๆ ไว้ก่อนครับ (หากกล้องของคุณมีระบบ AI Servo แนะนำ

ให้ลองปรับใช้ระบบนี้)

- เทคนิคอื่นๆ ในที่นี้เมื่อเราทราบการปรับค่ากล้องไปแล้วส่วนที่เหลือก็จะเป็นมุมมองการถ่ายเพื่อให้ได้รูปที่น่าสนใจมากขึ้นและต่อไปนี้เป็นมุมมองของผมที่จะมาแบ่งปันกันครับ
- สังเกตพฤติกรรมการบิน ปกติแล้วมันจะบินมาเป็นกลุ่ม 4-5 ตัว แล้วอาจบินแยกกัน ให้เราโฟกัสที่ละตัว หรือจังหวะเรียงตัวสวยๆ แบบคู่เป็นกลุ่มก็กดชัตเตอร์ได้เลยครับ
- เลือกยืนทิศทางที่นกบินสวนลมรอจังหวะที่นกกางปีกสวยๆ เพราะหากอยู่ในทิศทางที่นกบินตามลมปีกมันจะไม่กางโตลมและมันจะผ่านไปเร็วมากทำให้ถ่ายได้ยากขึ้น หากยังถ่ายไม่ทันก็ลองถ่ายตามหลังได้เลย
- นกที่อยู่เป็นกลุ่ม นอกจากการถ่ายภาพพฤติกรรมนกทีละตัวแล้ว ยังมีอีกส่วนที่สร้างความแตกต่างคือการถ่ายภาพพฤติกรรมเป็นกลุ่มซึ่งส่วนตัวผมว่ามันน่ารักดีนะครับ
- หากต้องการภาพนกบินมาใกล้ๆ ให้ลองให้

One Day Trip "Bang Pu Seaside Resort"

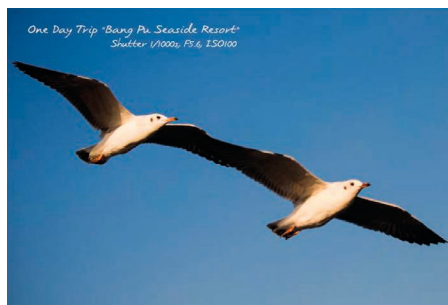
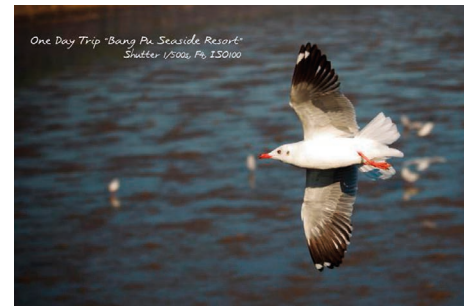
Shutter 1/2000s, F9, ISO100



ใช้โฟกัสแบบ MF (โฟกัสเอง) โฟกัสไปที่มือที่มีเหยื่อล่อ รอจังหวะนกเข้ามากินเหยื่อที่มือแล้วก็กดชัตเตอร์เลยครับ (สำหรับวันนี้ไม่มีภาพนี้มาฝากครับเพราะนกไม่บินมากินเหยื่อที่มือซักที แต่มีภาพอื่นมาฝากแทนครับ)

- ถ่ายแบบย้อนแสง หากตรงที่คุณถ่ายนั้นมีนกมากแต่คนก็มากเหลือเกิน ผมจึงเลือกที่จะหันหลังให้กับคนและหันหน้าสู่พระอาทิตย์ซึ่งยังคงเห็นนกจำนวนหนึ่งที่ตั้งใจดูความสนใจผมได้พอสมควรกับการถ่ายย้อนแสงที่หลายคนกลัวว่าภาพนั้นจะมีตมองไม่เห็น (และมันก็มีจริง ๆ ครับ)

อย่างไรก็ตามเทคนิคดังกล่าวข้างต้นเป็นเทคนิคที่ผมใช้อยู่อาจจะไม่เหมือนคนอื่น และอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ครับ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกคนจะถ่ายภาพได้อย่างมีความสุข แล้วนำภาพมาชมกันนะครับ





5 วิตามิน วัตวินเบ:ลววัย สัมภาษณ์โดย พนมวรรณ เกริกสุวรรณชัย

“รู้จัก Krill oil น้ำมันปลาตัวใหม่ที่ปลอดภัยและเอนตาเซนทิน สารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยพิพวพรรณแปลงปลั่ง ลด ริ้วรอยและจุดดำต่างดำ”



แหล่งภาพ www.praew.com

ปกติคนเรามักกลัวแก่และกลัวการมีคุณภาพชีวิตไม่ดีเมื่อถึงวัยสูงอายุ ดังนั้น จึงมีการวิจัยวิตามินใหม่ๆ ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อช่วยชะลอวัย และช่วยให้สุขภาพแข็งแรงไม่ว่าจะอยู่ในวัยหนุ่มวัยสาวหรือเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยเฉพาะในปี 2014 นี้มีวิตามินใหม่ๆ ที่ผ่านการวิจัยมากมายที่น่าสนใจ โดย นพ. ไพศิษฐ์ ตระกูลทองสมุท แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย & ฟันฟูสุขภาพ แผนก Life Center โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิตามินที่น่าสนใจดังนี้

1. กรดไขมันโอเมก้า 3 จาก Krill oil

ปกติเรารู้จักน้ำมันปลาหรือ Fish oil อยู่แล้วซึ่งน้ำมันปลาส่วนใหญ่ทำมาจากไขมันปลาหรือหนังปลาชนิดต่างๆ เช่น ปลาแซลมอน ชาร์ดิน แมคเคอแรล ปลาจืด ปลาทูน่า โดยแหล่งของน้ำมันปลาที่ดีควรเป็นปลาตัวเล็ก เพราะปลาตัวใหญ่มีโอกาสปนเปื้อนสารโลหะหนักค่อนข้างมาก เช่น สารตะกั่ว สารปรอท ซึ่งปนอยู่ในน้ำทะเล โดยโลหะหนักจะเก็บสะสมในไขมันของปลา ดังนั้น จึงมีการวิจัยน้ำมันปลาที่ปลอดภัยปนเปื้อนโลหะหนัก และพบว่าน้ำมันปลาจาก Krill oil ปลอดภัยโลหะหนักที่เรากังวลกันมาก เนื่องจาก Krill oil ทำมาจากกุ้งชนิดหนึ่งซึ่งอยู่แถบทะเลขั้วโลกใต้ (มีขนาด 1-6 เซนติเมตร) ซึ่งกุ้งชนิดนี้มีสาร แอสต้าแซนทิน (Astaxanthin) ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ทำให้มี

ความคงตัวค่อนข้างสูง มีโอกาสเหม็นหืนหรือเสียยากกว่า รวมทั้งคงคุณภาพของ EPA & DHA ได้นานกว่า และดูดซึมเข้าเซลล์ได้ดีกว่าน้ำมันปลาทั่วไป นอกจากนี้ Krill oil ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกมากมาย เช่น

- ช่วยลดการอักเสบในร่างกายและหลอดเลือด ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดแดงแข็งหรืออุดตัน ช่วยลดไขมันที่ผิดปกติ โดยเฉพาะช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งคนมักเข้าใจว่ากินน้ำมันปลาแล้วจะช่วยลดไขมันตัวร้ายแล้วเพิ่มไขมันดี (HDL) แต่ในความเป็นจริงแล้วน้ำมันปลาช่วยลดไตรกลีเซอไรด์อย่างเดียว
- ช่วยลดอาการปวดข้อเข่า ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด มี DHA ช่วยบำรุงสมองและช่วยให้ความจำดี นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า Krill oil ช่วยลดอาการบวมและอาการคันหงุดหงิดง่ายของผู้หญิงก่อนมีประจำเดือนอีกด้วย

2. แอสต้าแซนทิน (Astaxanthin)

สารต้านอนุมูลอิสระชั้นสูง โดยเฉพาะที่พบในสาหร่ายแดงที่ชื่อว่า เฮมาโตคอคคัส พลูเวลิส ซึ่งเป็นสาหร่ายแดงชนิดหนึ่งที่เอามาสกัดเป็นอาหารเสริมเพื่อให้ได้แอสต้าแซนทินออกมา ทั้งนี้สัตว์ในท้องทะเลมีสารแอสต้าแซนทินเหมือนกัน เช่น สัตว์ที่มีสีส้มแดง Lobster กุ้ง แซลมอน ซึ่งสัตว์พวกนี้กินสาหร่ายแดงด้วย ทั้งนี้ประโยชน์ของสารแอสต้าแซนทินจะช่วยในเรื่องของผิวพรรณได้มาก โดยการทานแอสต้าแซนทินขนาด 4 มิลลิกรัมต่อวันจะช่วยแก้ปัญหาผิวแห้ง ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น เรียบเนียนและนุ่มขึ้น จุดต่างดำจะลดเลือนลง ปัจจุบันประเทศที่ทำวิจัยสารแอสต้าแซนทินมากคือ ประเทศสวีเดน และญี่ปุ่น ซึ่งมีการพบว่า การทานแอสต้าแซนทินเสริมร่วมกับการทาครีมสกัดจากแอสต้าแซนทินในรูปแบบครีมจะช่วยลดริ้วรอยและจุดต่างดำ นอกจากนี้ สารแอสต้าแซนทินยังมีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าวิตามินซีและวิตามินอี หรือมากกว่าสารสกัดจากเมล็ดองุ่นและโคเอนไซม์คิวเทนหลายเท่าตัว ที่สำคัญยังช่วยให้นักกีฬาที่มีกล้ามเนื้อแข็งแรง ลดอาการอ่อนล้าจากการเล่นกีฬา ช่วยเรื่องสมองและช่วยลดอนุมูลอิสระ ขนาดที่แนะนำต่อวันคือ 4-6 มิลลิกรัมต่อวัน





3. โปรไบโอติก

มีการวิจัยพบว่า การทานโปรไบโอติกจะช่วยลดปัญหาโรคเกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน เช่น โรคภูมิแพ้ โรคภูมิแพ้ผิวหนัง ผื่นผิวหนังอักเสบในเด็กและผู้ใหญ่ กลุ่มของโรคสะกดเงิน กลุ่มคนแพ้อาหาร ภูมิคุ้มกันไม่ดี เจ็บคอบ่อย ทั้งนี้โปรไบโอติกเป็นแบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้ใหญ่และเป็นมิตรกับร่างกายเรา ช่วยรักษาความสมดุลของลำไส้ใหญ่ ช่วยสร้างกลุ่มวิตามินบี ช่วยสร้างกรดไขมันสายสั้นที่ช่วยเรื่องการป้องกันมะเร็ง เป็นพลังงานให้กับเซลล์ลำไส้และเซลล์ตับ ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันที่อยู่ในลำไส้เรา ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น เช่น กลุ่มนมเปรี้ยว กลุ่มโยเกิร์ต กิมจิ หรือ Kefir ในประเทศตุรกี ปัจจุบันมีการทำโปรไบโอติกในรูปแบบของผงและแคปซูล โดยจะทานก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ แต่แนะนำให้ทานช่วงที่ไม่มีกรดในกระเพาะอาหารหรือช่วงก่อนอาหาร ส่วนวิตามินควรทานพร้อมอาหารเพื่อให้มันดูดซึมไปพร้อมกับอาหาร โดยปกติการทานวิตามินที่ดีที่สุดควรแบ่งโดสอย่างน้อยให้ได้วันละ 2 ครั้ง คือเช้าและเย็น ไม่ใช่ทานทีเดียวเป็นกำมือ

4. กลุ่มลดน้ำหนัก

เป็นสารสกัดต่างๆ ที่สามารถช่วยลดน้ำหนักได้ เช่น Green tea extract (สารสกัดจากชาเขียว) มีสารคะเทชิน (Catechin) ที่มีฤทธิ์ในการเพิ่มระดับเมตาบอลิซึมของการเผาผลาญพื้นฐานในร่างกาย ซึ่งมีผลงานวิจัยทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทยพบว่า การรับประทาน Green tea extract จำนวน 750 มิลลิกรัม (เทียบเท่าคะเทชิน 100 มิลลิกรัม) ต่อเนื่อง 3-6 เดือน จะช่วยลดน้ำหนักลงได้ประมาณ 2.7 กิโลกรัม ภายใน 3 เดือน ทำให้ไขมันสะสมลดลง นอกจากนี้ Green tea extract ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยลดไขมันตัวร้าย เช่น LDL ในร่างกาย ช่วยปลดปล่อยน้ำดีเข้าสู่ลำไส้เล็กอย่างค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ทำให้คลอเรสเตอรอลระบายออกได้ค่อนข้างดี นอกจากกลุ่มสารสกัดจากชาเขียวแล้วยังมีกลุ่มที่ช่วยลดน้ำหนักอีกคือ ราสเบอร์รี่ คีโตน หรือกลุ่มกรีน คอฟฟี่บีน ก็สามารถช่วยลดน้ำหนักได้ เนื่องจากมันช่วยเพิ่ม Fat oxidation และเพิ่มการเผาผลาญไขมันในร่างกาย

5. กรดอะมิโน

โดยเฉพาะกรดอะมิโนอาร์จินีน ได้รับการพัฒนาสำหรับกลุ่มคนที่มีปัญหาโรคหัวใจและหลอดเลือด ทำให้หนักก็ฟ้าสามารถเล่นกีฬาได้ทนทานมากขึ้น และเหมาะสำหรับผู้ชายที่ย่อยนสมรรถภาพทางเพศ นอกจากนี้ อาร์จินีนยังเพิ่มไนตริกออกไซด์ ทำให้เกิดการขยายตัวของหลอดเลือด ช่วยเพิ่มโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ในคนที่ระดับโกรทฮอร์โมนลดลง ทั้งนี้การฉีดโกรทฮอร์โมนมีผลข้างเคียงคือ ทำให้น้ำตาลในเลือดสูงและเสี่ยงกับโรคมะเร็ง การทานกรดอะมิโนอาร์จินีนจึงปลอดภัยกว่า ซึ่งมีเป็นแบบผงชงน้ำดื่มก่อนนอน นอกจากนี้ก็มี whey protein แบ่งออกเป็น concentrate whey protein, isolated whey protein, hydrolyzed whey protein แต่ whey protein ที่ดีที่สุดคือ hydrolyzed whey protein โดยทำเป็นโมเลกุลเล็กๆ ทำให้สามารถดูดซึมได้ดี ส่วน isolated whey protein เป็นโปรตีนที่เอาโปรตีนจากนมวัวออกไปแล้ว และนำน้ำตาลแลคโตสออกสำหรับคนที่มีปัญหาหย่อนน้ำตาลแลคโตสในนมไม่ได้ โดยลดระดับไขมันในน้ำตาลออกไปให้หมด แล้วเน้นเหลือแต่โปรตีน ซึ่งขนาดโปรตีนที่รับประทานในปัจจุบันคือ ให้คำนวณจากน้ำหนักตัว 0.8 - 1.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม คำนวณออกมาเป็น Total protein ที่เราต้องการทุกวัน แต่ควรแบ่งสัดส่วนด้วยการทานโปรตีนจากธรรมชาติด้วย ข้อแนะนำคือ ถ้าเราจะทานโปรตีนให้ได้ผลดีให้ทานหลังออกกำลังกายเพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อภายใน 1-2 ชั่วโมง เพราะการเสริมสร้างกล้ามเนื้ออยู่ในช่วง 1-2 ชั่วโมงหลังออกกำลังกายเสร็จ



Profile

นพ. ไพศิษฐ์ ตรีกุลก่องสมุทร แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย & พันธุสุขภาพ แผนก Life Center รพ. สมิติเวช สุขุมวิท

- พบ. (เกียรตินิยมอันดับ 1) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- M.Sc. & American Board in Anti-Aging Medicine
- Certified Clinical Nutrition, European Lab of Nutrients, Netherlands
- Certified Nutrition for Health and Anti-Aging, Mahidol University.
- Certified Biology of the Skin, Downing College, University of Cambridge





แหล่งภาพ www.ingenieur.de

กำลังใจลูกรัก -แม่สามหนุม

คุณแม่ที่มีลูกอยู่ในวัยเรียน และกำลังเรียนอยู่ชั้น ป.4 คงมีปัญหา มีคำถาม เกี่ยวกับโรงเรียนที่ลูกจะไปเรียนต่อ ลูกรักของเราจะได้ไปเข้าโรงเรียนที่ไหน ชั้นอะไร

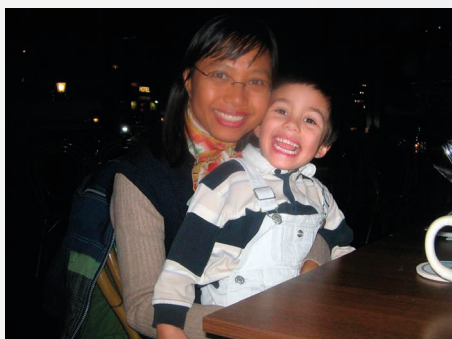
ที่บาเยิร์น (Bayern) ช่วงต้นปีทางโรงเรียนประถมมักจะมีหนังสือเชิญผู้ปกครองให้ไปฟังวิทยากรแนะนำทางเรื่องเรียนต่อของลูก ว่าหลังจากจบป.4 แล้ว ลูกเราสามารถเลือกไปเรียนต่อที่ไหนได้บ้าง แม่สามหนุมนั้นชอบอยู่แล้วของฟรีเลยมักจะไม่ได้คิดว่าเวลาได้รับเชิญให้ไปฟังเอาความรู้เกี่ยวกับการเรียนของลูก ฟังรู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง ดีกว่าไม่ได้ไปฟังเลย ไปบ่อยๆ หนูเราก็จะชินกับภาษาแปลกๆ ที่ผู้คนที่นั่นเขาพูดสื่อสารกันเอง ละคะ วิทยากรที่มาพูดให้ฟังส่วนใหญ่ก็เป็นคุณครูจากโรงเรียนต่างๆ ที่อยู่ในละแวกที่เราอยู่อาศัยนี้แหละคะ ไม่ว่าจะเป็นจากโรงเรียนก็มนาซิมูม (Gymnasium) มิตเทิลชูล์ (Mittelschule) และก็เฮาพท์ชูล์ (Hauptschule) มาครบหมด ความที่มีลูกสามคน แม่สามหนุมถือโอกาสไปตักตวงเอาความรู้เฉพาะปีแรกที่เกี่ยวกับลูกคนโต ปีต่อมาพอได้รับหนังสือเชิญอีก ก็มักจะบอกลูกว่า “อ้อเรื่องนี้แม่รู้แล้วละ ไม่ไปก็ไม่เป็นไรหรอก” ...เห็นมั๊ยคะประสบการณ์หนึ่งเดียวก็สามารถทำเอาคนเป็นแม่วางภูมิได้เหมือนกันนา...

เมื่อเอ่ยถึงเรื่องการเรียนของลูก ออดสงสารคนเป็นลูกในบางครอบครัวไม่ได้คะ เพื่อนคนหนึ่งของลูกชายคนกลางตอนเรียนใกล้จะจบป.4 วันที่ทางโรงเรียนแจกใบแสดงผลการเรียน เขาถึงกับร้องไห้กลางชั้นเรียน เพราะว่าเขาทำคะแนนไม่ได้ไม่ถึงเกณฑ์ที่จะได้ไปเรียนระดับก็มนาซิมูม คะแนนเขาไปหน่อยเดียวเท่านั้น พ่อหนูน้อยทุกข์ใจถึงกับร้องไห้ร้องไห้ ครอบครัวแม่สามหนุมคุ้นเคยกับครอบครัวหนูน้อยคนนี้ได้ เลยทำให้เขาได้ว่าคงเป็นเพราะหนูน้อยคนนี้มีแม่ที่ตั้งความหวังในตัวลูกเอาไว้มาก เธอคาดหวังว่าลูกต้องได้คะแนนสูงพอที่จะไปเรียนในโรงเรียนเตรียมอุดมได้ พอลูกทำไม่ได้ตามที่แม่คาดหวังก็เลยเป็นทุกข์เป็นร้อน ร้องไห้ร้องไห้ออกมา ...มีผู้อ่านท่านใดเป็นเหมือนคุณแม่คนนี้บ้างคะ

ผู้ใหญ่มักจะผลอ ไปสร้างแรงกดดันให้เด็ก โดยลืมไปว่า ตอนที่ตัวเองเป็นเด็กก็ยังไม่ชอบนักหากมีผู้ใหญ่มาคอยคาดหวังอย่างนั้นอย่างนี้กับตัวเรา อยากขอร้องผู้ใหญ่ทุกท่านคะ ขอให้ยอมรับความสามารถของเด็กตามที่เขามีที่เขาเป็นดีกว่านะคะ เด็กแต่ละคนมีความสามารถไม่เท่ากัน (ผู้ใหญ่เองก็เหมือนกัน) เด็กที่เรียนไม่เก่ง ไม่ได้หมายความว่าเขาจะไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป หนทางที่จะนำคนเราไปสู่ความสุขความสำเร็จนั้น มีหลากหลายเส้นทาง อย่าเพิ่งไปสร้างแรงกดดันให้กับเด็ก



**...ยังจำได้ดีเมื่อคราวที่ลูกชายคนเล็ก
ปีบหน้าก็ไม่เป็นสุขนักและเว่ยกับแม่ในวัน
หนึ่งด้วยน้ำเสียงเบาๆ ว่า „มา嘛 ถ้าหนู
ไปโรงเรียนแล้ว แต่ก็ยังเรียนไม่ได้อยู่อีก
แล้วหนูจะทำยังไง“**



ตั้งแต่ตอนที่เขายังเล็กๆ อยู่เลยคะ ขอให้เขาได้ใช้
ช่วงเวลาวัยเยาว์อย่างสดใสไปนานๆ เกิด

เพื่อนนักบินชาวเยอรมันของแม่สามหนุมคนหนึ่ง
เอ่ยให้ฟังครั้งหนึ่งว่า „พวกเธอรู้มั๊ยว่า ถ้าอยาก
ควรรประกอบอาชีพอะไรดี“ ...เขาเฉลยว่า ถ้าอยาก
รวยนะ ทำงานช่างฝีมือชิ รับรองรวยเร็วแน่ ญาติคน
หนึ่งของเขาที่เป็นช่างฝีมือ รายได้ดีมีทุกวันนี้
หากสังเกตสักนิด จะพบว่าในชีวิตประจำวันของ
คนเราต้องพึ่งพาช่างฝีมือเป็นอย่างมาก ตั้งแต่เปิด
ประตูหน้าบ้านไปจนทะลุหลังบ้าน เราเรียกหาช่าง
ฝีมือทั้งนั้น แทบจะพูดได้ว่า ช่างฝีมือไปสักคน
สังคมเราคงโกลาหลแน่ ๆ นึกดูสิ ถ้าเราทำกุญแจ
บ้านหาย เข้าบ้านไม่ได้ เราต้องเรียกหาช่างทำ
ลูกกุญแจบ้าน ฟันกระเบื้องเซรามิกชำรุด เราก็ต้อง
เรียกหาช่างปูกระเบื้องมาปูให้ใหม่ อยากทาสีบ้าน
ใหม่ถ้าซีก็เลยจากเอง อ้าว เรียกหาช่างทาสีบ้าน จะ
เดินสายไฟภายในบ้านใหม่ ต้องเรียกหาช่างไฟฟ้า
ไฮสูงเสี่ย ต้องเรียกหาช่างซ่อมไฮสูง ท่อน้ำประปา
ที่บ้านชำรุด อุดตัน ต้องเรียกหาช่างซ่อมท่อประปา
ฯลฯ ที่สาธยายมาทั้งหมดนี้ อยากสรุปว่า อาชีพที่
คนเราต้องเรียกหาอยู่เสมอนี้ อาชีพที่ทำให้คนเรา
รวยได้นี้ไม่จำเป็นต้องเรียนได้คะแนนดีเท่านั้นจึง
จะทำได้ จะเรียนดี เรียนไม่ค่อยดี แต่ทุกคนก็มีสิทธิ์
ที่จะเดินไปสู่ความสมหวังได้พอ ๆ กันคะ

เมื่อครั้งที่ลูกชายคนเล็กของแม่สามหนุมใกล้
จะเข้าป.1 เขายังท่อง อา เบ เซ เด ไม่ได้เลยคะ
เมื่อเปรียบเทียบกับพี่ชายทั้งสอง เขาเป็นรองรั้ง
ท้ายมาก พี่ชายทั้งสองท่องและรู้จักตัวอักษร อา
เบ เซ เด ตั้งแต่ตอนอนุบาล จนแม่สามหนุมกับสามี

ถึงกับพากันวิตกแอบเปรยกันสองคนว่า สงสัยเจ้า
คนเล็กนี่คงไม่แคล้วได้ไปเรียนเสภาพท์ซูล์แน่ ๆ

ยังจำได้ดีเมื่อคราวที่ลูกชายคนเล็กมีใบหน้าที่
ไม่เป็นสุขนักและเอ่ยกับแม่ในวันหนึ่งด้วยน้ำเสียง
เบาๆ ว่า „มา嘛 ถ้าหนูไปโรงเรียนแล้ว แต่ก็ยังเรียน
ไม่ได้อยู่อีกละ แล้วหนูจะทำยังไง“ แม่สามหนุม
ตอบลูกไปด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มสดใสเป็นปกติ เอา
มือโอบกอดรอบตัวเขาบอกเขาว่า „ได้แค่นั้นก็เอา
แค่นั้นสิลูก แต่เราต้องลองพยายามก่อน พยายาม
ให้เต็มที่ ถ้าได้แค่นั้นมามาก็ยังรักหนูเท่าเดิม และ
หนูก็ยังเป็นลูกของมา嘛อยู่เหมือนเดิมจะ“ จะเป็น
เพราะแรงใจที่เขาได้จากแม่หนนั้น และเพราะแม่
ไม่เคยแสดงความคาดหวังในตัวเขาสูงเกินป็นนี้หรือ
เปล่าก็ไม่ทราบได้ ตลอดสี่ปีในโรงเรียนประถม เขา
เป็นเด็กตั้งใจเรียน รู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ ตอนนี้
ลูกชายคนนี้ก็กำลังจะจบป. 4 แล้ว และผลการเรียน
แม่จะไม่ดีเลิศ แต่ก็อยู่ในเกณฑ์ที่จะได้ไปเรียนที่กี
มนาเซียมในเทอมที่จะถึงนี้คะ

ผู้คน และสรรพสิ่งรอบ ๆ ตัวเรา ล้วนแต่มีแรง
กดดันให้คนเราทุกข์ใจมากพอแล้ว คนเป็นพ่อเป็น
แม่อย่าเป็นหนึ่งในบรรดาผู้คนเหล่านั้น ที่ไปสร้าง
แรงกดดันอะไรให้เกิดขึ้นในใจลูกเลยนะคะ

ที่รัดผมเช็ดปากสุดสวย -ภัทริา ทยสกุ



เคยสังเกตกันไหมคะว่า ขวดนมสดพาสเจอร์ไรซ์หรือขวดโยเกิร์ตพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรซ์ เวลาเราเปิดฝาดื่มแล้วจะมีวงพลาสติกสีเดียวกับฝาเหลือติดอยู่ที่ขวด เรามาดูกันคะว่า เราจะเอาวงพลาสติกนั้นไปทำอะไรได้

เวลาจัดเตรียมโต๊ะอาหารเราสามารถเอาวงพลาสติกนั้นมาเป็นที่รัดผ้าเช็ดปากหรือกระดาษเช็ดปาก (Napkin) ได้คะ และหากเราแต่งตัวให้มันนิดนึงก็น่ารักมากยิ่งขึ้นคะ อุปกรณ์ที่ต้องใช้ก็ไม่มีอะไรมาก ดังนี้คะ

1. ริบบิ้นลายสวยๆ
2. กรรไกร
3. เข็มและด้าย
4. ปืนกา
5. อุปกรณ์ตกแต่งเพิ่มเติม เช่น ลูกบิด ฯลฯ

เมื่ออุปกรณ์พร้อมเรามาลงมือกันเลยคะ ก่อนอื่นให้เสียบปลั๊กปืนกาทิ้งไว้ก่อนนะคะ เพราะต้องใช้เวลาในการวอร์มให้เป็นกาาร้อนก่อน

1. ตัดริบบิ้นความยาวประมาณ 2-3 เท่าของวงพลาสติก
2. ร้อยด้ายเข้ากับเข็ม แล้วเย็บด้วยการเนาตรงริมด้านใดด้านหนึ่งของริบบิ้น (ตามแต่ว่าจะถนัดด้านไหน)
3. เมื่อสุดความยาวของริบบิ้นที่ตัดเอาไว้ ก็รูด

ด้ายเพื่อดึงให้วงกลับมายังจุดเริ่มต้น ริบบิ้นจะกลายเป็นวงดอกไม้ แล้วเย็บให้ติดกัน ตัดด้ายที่เหลือออก

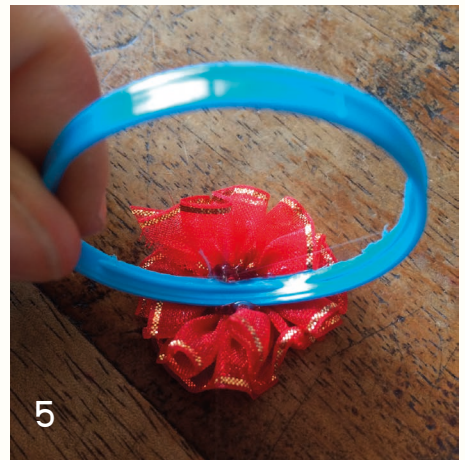
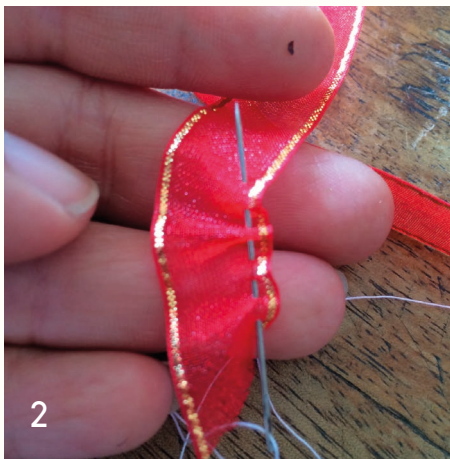
4. จัดแต่งช่วงดอกไม้ให้สวยงาม คิวว่าดอกไม้แล้วให้ปืนกายิงตรงใจกลางของดอกไม้ แล้วเอาวงพลาสติกติดลงไปบนกาาร้อน หยิบให้วงตั้งอยู่ อย่างนั้นจนกว่ากาาจะเย็น

5. พอหงายขึ้นเราก็จะได้วงพลาสติกที่มีดอกไม้ติดอยู่ จากนั้นก็ตกแต่งเกสรดอกไม้ด้วยลูกบิดหรือจะใช้เม็ดของผลไม้ก็ได้ที่เก็บจากข้างบ้าน ในรูปใช้เม็ดมะกล่ำคะ แต่ถ้าเป็นช่วงเทศกาลเราอาจใช้ของตกแต่งให้เข้ากับเทศกาลได้ เช่น ลูกสนขนาดเล็กๆ เป็นต้น

เพียงแค่นี้เราก็ได้ที่รัดผ้าเช็ดปากที่สวยงามแบบใครก็ทำเองได้หรือทำใหม่ได้บ่อยเท่าที่เราต้องการ ไม่ชอบก็ดึงทิ้งแล้วตกแต่งใหม่

แต่ถ้าใครไม่อยากจะตกแต่งวงพลาสติกจริงๆ แค่อำวงพลาสติกหลากสี มารัดผ้าเช็ดปากวางบนจานอาหารก็พอแล้วคะ เรียกว่า ถ้าทานกัน 6 คน แล้วแต่งจานละสีจะเพิ่มสีสันให้กับโต๊ะอาหารมากเลยคะ

ทานนมสดหรือโยเกิร์ตพร้อมดื่มครั้งต่อไปอย่าลืมเก็บชิ้นส่วนจากขวดนมไว้ใช้ประโยชน์นะคะ ยิ่งหลากสี ก็ยิ่งดีคะ



ขนมเบื้องญวน - บั๊ววัลย์

ฉบับนี้ขอแนะนำการทำขนมเบื้องญวนแบบง่ายๆ สำหรับเป็นอาหารว่าง นะคะ ก่อนอื่นขออธิบายนิดหน่อยกับคำว่า “ญวน” คำนี้เป็นชื่อของเวียดนาม ในอดีตคะ คนเวียดนามเราก็เรียกเขาว่าคน “ญวน” แต่ไม่เกี่ยวกับคำว่าคน “ญวน” นะคะ ความหมายต่างกันคะ อาหารของคน “ญวน” หรือคนเวียดนาม เขามักจะใช้ผักสดเป็นหลักเวลาเขาไปทานอาหารเขาจะเสิร์ฟพร้อมผักสดเป็น ถาดใหญ่ๆ และขนมเบื้องชนิดนี้เราก็ดัดแปลงมาจากของเวียดนามจึงใช้ชื่อว่า ขนมเบื้อง “ญวน” ลองมาทำกันดูนะคะตัวแป้งในสูตรสามารถซื้อได้ตามร้าน ขายของเอเชียทุกแห่งคะ แต่จะเติมไข่ เติมน้ำปูนใสลงไปอีกสักนิดหน่อยก็ได้



ส่วนประกอบ: แป้งสำเร็จรูปตามภาพที่ลิง หรือจะใช้ตามสูตรนี้ก็ได้ นะคะ แป้งข้าวเจ้า 300 กรัม ๑ แป้งถั่วเขียว 75 กรัม ๑ ไข่เป็ด 1 ฟอง ๑ เกลือ 1 ช้อนชา ๑ น้ำตาลปึก 2 ช้อนชา ๑ หัวกะทิ 1½ ถ้วย ๑ น้ำปูนใส 1½ ถ้วย ๑ ผงขมิ้น 1 ช้อนชา

ส่วนผสมใส่:

หัวไชโป๊สับละเอียด 100 กรัม ๑ เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๑ ถั่วงอกเด็ดหาง 300 กรัม ๑ ถั่วลิสงคั่วป่น ½ ถ้วย ๑ ผักชีหั่นละเอียด 1-2 ต้น

ส่วนผสมหน้ากุ้ง:

กุ้งสดสับ(1 ถ้วยตวง) 250 กรัม ๑ มะพร้าวขูดขาว 1 ถ้วย ๑ กะทิ ½ ถ้วย ๑ น้ำตาลทราย ¼ ถ้วย ๑ เกลือ 1 ช้อนชา ๑ ใบมะกรูดหั่นฝอย 5-6 ใบ ๑ รากผักชีหั่น 1 ช้อนโต๊ะ ๑ กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ ๑ พริกไทยป่น 1 ช้อนชา

ส่วนผสมอากาศ:

น้ำส้มสายชู 1 ถ้วย ๑ น้ำตาลทราย 1 ถ้วย ๑ เกลือป่น 2 ช้อนชา ๑ แดงกวา ซอยบาง 8 ลูก ๑ หอมแดงซอย 8 หัว ๑ พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ 2-3 เม็ด ๑ ผักชีเด็ด เป็นใบๆ 2-3 ต้น

วิธีทำแป้ง

ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งถั่วเขียวเข้าด้วยกัน ใส่โหลลงไป นวดให้เข้า กัน ใส่เกลือและน้ำตาลปึก ค่อยๆ ใส่หัวกะทิพร้อมกับนวดแป้งให้เข้ากัน จนเป็นก้อน ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ใส่กะทิที่เหลือทั้งหมด น้ำปูนใสและ ขมิ้นผง คนให้เข้ากัน

วิธีทำหน้ากุ้งและทำไส้เต้าหู้

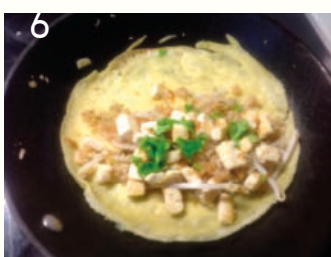
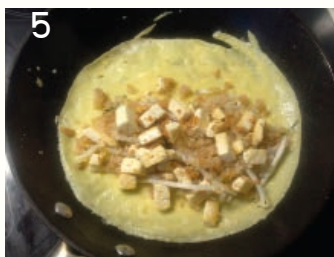
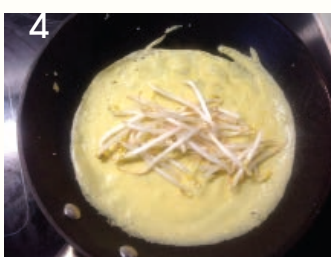
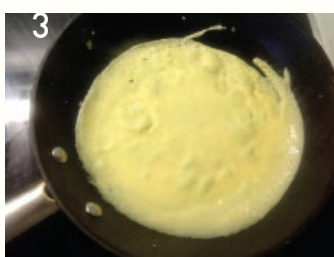
- นำกุ้งมาสับให้ละเอียด นำมาคลุกกับมะพร้าวขูดขาวให้เข้ากัน ถ้าต้องการ ให้สีสวยให้เติมสีผสมอาหารสีส้ม 1-2 หยด แล้วคลุกให้ทั่วโขลก รากผักชี กระเทียมและพริกไทยเข้าด้วยกันให้ละเอียด
- เทกะทิใส่ในกระทะ ตั้งไฟอ่อนถึงปานกลาง ใส่รากผักชีกระเทียมพริกไทย ที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม ใส่กุ้งกับมะพร้าวที่คลุกไว้ลงผัดให้เข้ากัน ถ้า แห่งให้เติมกะทิที่เหลือ เติมน้ำตาลชิมรสตามชอบ ใส่ใบมะกรูด หั่นฝอย แล้วผัดให้เข้ากัน
- เต้าหู้ทอดพอให้เหลืองนิดหน่อย ใส่หัวไชโป๊สับรวมลงไปโรยเกลือเล็กน้อย

วิธีทำอากาศ

ตั้งหม้อต้มน้ำบนไฟแรงจนเดือดแล้วหรี่ไฟอ่อน ผสมน้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำส้มสายชู คนให้ละลายและเข้ากันทันที ชิมน้ำให้รสชาติออกเปรี้ยวหวาน หรือตามชอบ ยกกลางทิ้งไว้ให้เย็น เวลาจะรับประทานให้ใส่หอมแดง แดงกวา พริกชี้ฟ้าลงในถ้วย แล้วราดด้วยน้ำปรุงรส แต่งหน้าด้วยผักชี

วิธีทำขนมเบื้องญวน

ตั้งกระทะบนไฟอ่อนๆ ทาน้ำมันบางๆ ให้ทั่วกระทะ พอกระทะร้อน ตัก แป้งใส่กระทะ กรอกแป้งเร็วๆ ให้ทั่วกระทะ ให้แป้งติดกระทะเป็นแผ่นกลม บางๆ พอแป้งอยู่ตัว ตักน้ำมันหยอดข้างกระทะให้รอบแผ่นแป้ง เอียงกระทะ ไปมารอบๆ เพื่อให้แป้งสุกทั่ว ใส่ถั่วงอก เต้าหู้ ไชโป๊สับ ถั่วลิสง หน้ากุ้ง ผักชี แซะ ริมแป้งข้างหนึ่งแล้วพับให้เป็นรูปครึ่งวงกลม ตักใส่จานเสิร์ฟคู่กับอากาศ



Kieser Training กีฬาเพื่อสุขภาพกล้ามเนื้อ - 100



ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพประโยชน์ต่างๆนี้เราได้ยินกันบ่อยมาก แต่การที่จะเริ่มปฏิบัติมันไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับใครบางคนเลยใช่ไหมคะ กีฬาที่จะนำเสนอในวันนี้คือการบริหารร่างกายโดยใช้เวลาไม่เกิน 30 นาทีต่อครั้ง และทำต่อเนื่องอย่างน้อยหนึ่งหรือสองครั้งต่อสัปดาห์

ก่อนหน้านี้ช่วงวันเสาร์หรือวันอาทิตย์หากอากาศเป็นใจ ผู้เขียนจะหาเวลาไปทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่นการปีนเขา (klettern) ไม่ใช่การเดินในป่าหรือการเดินขึ้นภูเขา(wandern) นะคะ แต่หมายถึงการปีนขึ้นเขาที่สูงชัน หรือปีนหน้าผา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้เขียนชอบมาก ได้ออกกำลังทุกส่วนของร่างกาย แต่ต่อมาภาระเพิ่มขึ้นทั้งเรื่องงานและเรื่องเรียน ทำให้ไม่ค่อยจะสะดวกในเรื่องเวลา จึงทำให้ไม่ค่อยได้ไปปีนเขาบ่อยนัก การออกกำลังกายก็เลยลงไปโดยปริยาย ผลกระทบที่ตามมาคืออาการปวดหลังและปวดไหล่ เวลานอนจะนอนไม่ค่อยหลับสนิท เพราะต้องพลิกตัวเนื่องจากอาการปวดหลัง เคยไปหาหมอ หมอก็ฉีดยาเพื่อบรรเทาอาการปวดให้ แต่นั่นไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุเพราะพอลยาแก้ปวดหมดฤทธิ์อาการปวดหลังก็จะกลับมาอีกเช่นเดิม

ผู้เขียนได้เล่าเรื่องอาการปวดหลังให้เพื่อนร่วมงานฟัง เพื่อนร่วมงานแนะนำให้ไปลองออกกำลังกายที่เรียกว่า Kieser Training ก็เลยลองไปดู ตั้งแต่นั้นจนถึงทุกวันนี้นอนหลับโดยที่ไม่ปวดหลังอีกเลยแถมยังฝันเห็นเลขเด็ดเป็นของแถมอีกต่างหาก



Kiezer Training คืออะไร



Kiezer Training คือการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ที่คล้ายกับการเข้าไปเล่นในฟิตเนส แต่จะต่างกันตรงอุปกรณ์ที่ใช้ ในการเล่นคีเซอร์จะมีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงอุปกรณ์เพื่อใช้ในการบริหารความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นแข็งแรงมากขึ้น อีกข้อที่ต่างจากฟิตเนสคือ ประกันสุขภาพที่เยอรมันบางบริษัทจะช่วยจ่ายค่าสมาชิกการเข้าคอร์ส Kiezer Training ถึง 80% สำหรับผู้มีปัญหากล้ามเนื้อ

เมื่อเราสมัครเข้าคอร์ส Kiezer Training ก่อนจะเริ่มคอร์สจะมีเทรนเนอร์มาสอบถามถึงอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อในส่วนที่เรามีปัญหา เขาจะให้คำแนะนำและให้ทดลองอุปกรณ์เฉพาะส่วนที่เหมาะสมกับปัญหากล้ามเนื้อของเรา ในการบริหารกล้ามเนื้อกับอุปกรณ์จะใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมงเท่านั้น แต่อย่างที่กล่าวข้างต้นคือควรจะทำอย่างต่อเนื่องโดยหาเวลาอย่างน้อยหนึ่งถึงสองครั้งต่อสัปดาห์จะทำให้กล้ามเนื้อในส่วนที่มีปัญหาแข็งแรงขึ้นและแก้ไขให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ ให้เข้าสู่ปกติจนอาการปวดหายไป

ในกรณีของผู้เขียนนั้น อาการปวดหลัง เกิดมาจากอุบัติเหตุจากการเล่นสกีเมื่อสิบกว่าปีที่แล้ว เวลายืนขาตาด้านซ้ายจะไม่ตรง จะงอนิดๆ ส่งผลให้สะโพกและกระดูกสันหลังเคลื่อน (นิดหน่อย) ทางเทรนเนอร์ก็จะออกแบบอุปกรณ์บริหารร่างกายที่มาสรางกล้ามเนื้อที่บริเวณเข้า เพื่อจะได้ยืดขาให้ตรงขึ้น รวมทั้งบริหารบริเวณหน้าท้องและหลังเพื่อลดอาการปวดหลัง

ในหนึ่งตารางการบริหารนั้นจะประกอบไปด้วยเครื่องออกกำลังกาย 10 เครื่อง การออกกำลังกายต่อเครื่องใช้เวลา 90 ถึง 120 วินาที สำหรับคนไม่ชอบออกกำลังกายกับอุปกรณ์ การเปลี่ยนอุปกรณ์ การออกกำลังกายหลายอย่างก็ทำให้ไม่เกิดอาการเบื่อหน่าย แถมใช้เวลาในการบริหารกล้ามเนื้อในแต่ละอุปกรณ์ไม่นานด้วย

ผู้เขียนเริ่มเข้าคอร์ส Kiezer Training ในเดือนสิงหาคม 2556 หลังจากที่ได้เข้าไปใช้อุปกรณ์ตามที่เทรนเนอร์แนะนำได้สองสามอาทิตย์อาการปวดหลังเริ่มทุเลาลง จนทุกวันนี้แทบจะไม่ค่อยมาเยือนเลยก็ว่าได้ หวังว่าข้อมูลที่น่าเสนอนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับท่านที่มีปัญหากล้ามเนื้อและไม่ชอบการออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือไม่ชอบออกกำลังกายกับอุปกรณ์ฟิตเนสครั้งละนานๆ ได้ทดลองดูอาจเป็นอีกทางเลือกให้ท่านมีสุขภาพที่ดีขึ้น เชิญชวนทุกท่านมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันนะคะ

หากท่านใดต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถเข้าไปศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ www.kieser-training.de
(ภาพประกอบจาก <http://www.kieser-training.co.uk>)

หน้าต่างแห่งโอกาส โอกาสทองในการสร้างอุปนิสัย -www.ทเวดตีดี เดชดง

“สิ่งที่ทำให้คนเราเสียโอกาสสำคัญในชีวิตนั้นไม่ใช่เรื่องของความลำบาก หรือ ปัญหาแต่กลับเป็นความสุขหรือเรื่องที่น่ายินดี“

สตีเฟน โดว์

อุปนิสัยเป็นสิ่งสำคัญที่จะคาดการณ์ไปในอนาคตว่าเด็ก (หรือผู้ใหญ่) คนนี้จะเติบโตไปเป็นเช่นไร จะประสบความสำเร็จหรือไม่ อุปนิสัยที่กล่าวมานี้หลายชนิดไม่ว่าจะเป็นความมีมานะพยายาม การมองโลกในแง่ดี การรู้จักเข้าใจตนเอง ฯลฯ อุปนิสัยเหล่านี้มีช่วงเวลาพิเศษ ซึ่งเราอาจเรียกว่าเป็นหน้าต่างแห่งโอกาส (Windows of Opportunity) ซึ่งหากล่วงเลยเวลาดังกล่าวไปแล้วก็จะเป็นการยากที่จะย้อนกลับมาสั่งสอนกันใหม่

เมื่อไม่กี่วันมานี้ ผมได้จัดการประชุมและบรรยายเกี่ยวกับการสอนเด็กให้มีความฉลาดทางอารมณ์ ประเด็นสำคัญก็คือความเข้าใจว่า เรื่องใดบ้างเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่อาจรอได้ ซึ่งหากพ่อแม่หรือครูมีความเข้าใจก็จะจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับโอกาสที่เกิดขึ้นอย่างได้ผลดี

ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่า ทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการทางสมองในยุคปัจจุบันค่อนข้างเปลี่ยนแปลงไปมาก แต่เดิมเราเชื่อว่าเด็กเกิดมาพร้อมกับเซลล์สมองก็จริงแต่เมื่อเด็กทารกได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวก็จะทำให้แขนงและสายใยประสาทถูกกระตุ้นและแตกแขนงกันยกใหญ่ เรียกว่ากระตุ้นมากๆ ก็จะทำให้สมองมีเครือข่ายที่ทรงประสิทธิภาพ แต่มาในยุคปัจจุบัน เรากลับพบว่าสมองและเครือข่ายใยประสาทนั้นถูกสร้างอย่าง “เกินพอ” มาตั้งแต่แรกเกิดและเมื่อเด็กทารกกำเนิดขึ้น สมองหรือเซลล์ประสาทรวมทั้งเส้นใยเส้นใดถูกใช้ก็จะทำให้วงจรประสาทเหล่านั้นนั้นยังคงอยู่ตรงกันข้าม เซลล์ใดหรือแขนงใดไม่ค่อยได้ใช้ก็จะค่อยๆ ฝ่อสลายไป นักวิทยาศาสตร์เรียกกระบวนการนี้ว่า Pruning (การตกแต่ง) หรือการตัดสรรของระบบประสาทตามหลักของ ชาร์ล ดาร์วิน (สิ่งใดใช้สิ่งนั้นยังคงอยู่)

หน้าต่างแห่งโอกาสในการสร้างอุปนิสัยที่ดีนั้นเกิดขึ้นตลอดเวลาในวัยเด็กแต่หากดูเฉพาะช่วงที่เป็นโอกาสทองก็จะพบว่าช่วงเวลาแรกคือ เมื่อเด็กอายุ 10 – 12 เดือน ช่วงเวลานี้เป็นโอกาสทองของการจัดการอารมณ์ของตนเอง (Managing emotion)

ในเด็กเล็กๆ นั้นภาวะอารมณ์ที่ขึ้นลง คืออาจร้องไห้ซุกไปจนถึงหัวเราะอย่างสนุกสนานนั้นเกิดขึ้นภายในเวลาอันรวดเร็ว กรณีของอารมณ์ไม่สบายนั้นผู้ดูแลคือพ่อแม่จะเป็นคนที่คอยปิดเป่า ซึ่งการปิดเป่าความไม่สบายนี้เองจะสร้างคามพึงพอใจและเชื่อมั่นในตัวเด็กที่มีต่อสิ่งแวดล้อม

เมื่อเด็กโตขึ้นเริ่มเข้าขวบปีแรก ความสามารถในการเข้าใจและเชื่อมโยงเหตุผลเริ่มมีบ้าง เด็กเอง

ก็เริ่มจะลุกขึ้นยืนและเดินได้ด้วยตนเอง แต่กับกับความไม่สบายใจไม่ว่าจะเป็นการถูกขัดใจ การไม่สมหวัง หรือความไม่สบายทางกาย เช่น หิว ก็ตามจำเป็นที่จะต้องจัดการด้วยวิธีการต่างๆ หลักสำคัญก็คือต้องให้เด็กเรียนรู้การจัดการอารมณ์และจิตใจให้สงบลงโดยใช้เทคนิคที่หลากหลาย

1. วิธีพื้นฐานก็คือการตอบสนองต่อความต้องการของเด็กตามสมควร เช่น หิวก็ควรได้กิน กระหายก็ควรได้น้ำดื่ม การปล่อยให้เด็กต้องรอคอยนานๆ อาจทำให้ระบบร่างกาย และจิตใจเคยชินกับภาวะกระวนกระวายใจ (เด็กบางคนอาจสงบจิตใจตนเองด้วยการดูดนิ้วหัวแม่มือ ขณะที่บางคนอาจโยกตัวไปมาหรือไต่ซิกซาระ ซึ่งพบได้มากในเด็กที่อยู่ในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า)
2. วิธีที่ใช้นั้นมากได้แก่การเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น เด็กอาจอยากเดินไปไกลๆ บ่อน้ำ แม็ก้อาจหาของเล่นมาล่อให้เล่นในที่ปลอดภัยและไม่หงุดหงิดที่ถูกขัดใจ หรือการใช้ของเล่นล่อให้เด็กหยุดร้องไห้ เป็นต้น
3. การโอบกอดส่งเสียงกล่อมก็เป็นวิธีหนึ่งที่ได้ผลดี วิธีเช่นนี้ยังใช้ได้ในกรณีกล่อมให้หลับตามเวลา (การนอนและตื่นเป็นเวลาเป็นการสร้างอุปนิสัยแก่จิตใจและร่างกายเพราะหากไม่ได้ฝึกเสียแล้วระบบร่างกายก็จะขาดวินัยไปได้เหมือนกัน)
4. การพูดแสดงอารมณ์ที่ทดแทนการ Take action แทนนอนว่าเด็กที่มีอารมณ์เสียยอมชอบขบข้างปาสิ่งของเพื่อระบายอารมณ์ (ผู้ใหญ่บางคนก็เป็นเหมือนกัน) พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี คือไม่ขว้างปาให้ดูเป็นแบบอย่าง (แต่เดี๋ยวนี้อาจต้องบอกว่าควรระวังตัวอย่างในที่ด้วย) แล้วหันมาใช้การพูดระบายอารมณ์ หรือ คุยบอกเหตุผลกัน การพูดคุยแทนการแสดงพฤติกรรมยังคงต้องฝึกไปเรื่อยๆ จนเข้าสู่วัยอนุบาลซึ่งเป็นเวลาที่เด็กจะเข้าใจสังคมและพบกับความขัดแย้งซึ่งต้องใช้การเจรจา ประนีประนอมเพื่อแก้ปัญหา จะเห็นว่าบทบาทในช่วงขวบปีแรกนั้นสำคัญที่พ่อแม่ เพราะเด็กจะมีรูปแบบการจัดการอารมณ์ของตนเองตามอุปนิสัยดั้งเดิม บวกแบบอย่างจากผู้ดูแล หน้าต่างแห่งโอกาสต่อมาคือการรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด เด็กจะเริ่มรู้ว่าอะไรทำได้ (ไม่ถูกห้าม) อะไรทำไม่ได้ (ถูกห้าม) ตั้งแต่ขวบปีแรกของชีวิต แต่จะชัดเจนมากขึ้นเมื่อเข้าสู่ปฐมวัยโดยเฉพาะในช่วงอายุ



เที่ยวยุโรปคนเดียว - ดูแลคนเดียว

ตั้งต่อง...! ได้รับข้อความผ่านทางกล่องข้อความในเฟซบุ๊กจากบรรณาธิการว่า ฉบับต่อไปจะเป็นหัวข้อเที่ยวด้วย เวย์... เกี่ยวก้อยกันเที่ยว ขอเดลินิวส์กลับ เวย์... เดลินิวส์ฉบับนี้เที่ยวคนเดียวบนรถ: จำได้เลย เดี่ยวจตุรัส แต่ขอเวลาไป ระวัง เวย์ ระวังอดีต สมัยที่ทะเลาะๆ แยกเบาะเที่ยวคนเดียวก่อนนี้าาา

ย้อนไป เมื่อสี่สิบปีที่แล้ว ยุคที่อินเทอร์เน็ตยังไม่แพร่หลาย ยังไม่มีทั้ง ไอแพด ไอโฟน รวมทั้งโทรศัพท์มือถืออันแสนฉลาดทั้งหลายก็ยังมี แต่ ไอเลิฟยู ฮา! เวลานั้น ฉันทำงานกับบริษัททัวร์แห่งหนึ่งที่กรุงเทพฯ มีหน้าที่ขายตั๋วเครื่องบินและรับจองโรงแรมทั่วโลกให้ลูกค้า พอมีเวลาและโอกาส ฉันก็เที่ยว ก้อยเพื่อนสาวบ้าง ฉายเดี่ยวบ้างไปสิงคโปร์ ฮองกง บ้าง และต่อมาก็ไปถึง เนปาล อินเดีย ศรีลังกา พม่า เวียดนาม จนเยือนประเทศเพื่อนบ้านแถบเอเชียเกือบทั่วแล้ว จึงชักได้ใจ อยากไปไกลๆ แถบยุโรปบ้าง เอาใจดีละ ไปไกลๆ แบบนี้ จะหลอกล่อเพื่อนคนไหนไปด้วยดี ทริบที่ผ่านเราเราไปกันนานสุด 4 คืน 5 วัน กับเพื่อนสองสามคน ระยะเวลาเดินทางไกลๆ แบบนั้น ไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร แต่ถ้าจะไปตะลอนยุโรป



ต้องใช้เวลาน้อยต้องไม่ต่ำกว่า 10 วัน ถึงสองอาทิตย์ ไม่งั้นไม่คุ้มค่ากับการนั่งเครื่องบินชั่วโมง ที่สำคัญไม่ควรจะไปเป็นกลุ่มใหญ่มากนัก เพราะจะทำให้การตัดสินใจและวางแผนเที่ยวเป็นไปได้ลำบากยิ่ง หลายคนก็หลายความคิด หลายสถานที่ที่ทุกคนอยากไปเยือน ในที่สุดฉันก็ได้เพื่อนที่จะมารวมหัวจมท้าย เราช่วยกันหาข้อมูล หาตั๋วเครื่องบินราคาถูก หาห้องพักราคาสบายกระเป๋าตามบ้านพักเยาวชน ซอวีซ่า ทุกอย่างพร้อม ก่อนวันเดินทางไม่ถึงสองอาทิตย์ เพื่อนบอกว่า ไม่สามารถเดินทางไปกับฉันได้ เหมือนสายฟ้าฟาดลงกลางกระท่อม ฉันไม่ถามไถ่เหตุผลเธอว่าเพราะอะไร ทีนี้ฉันไม่เลิกล้มความตั้งใจในการเดินทางแน่ๆ ไม่มีใครไปด้วย ฉันก็จะไปคนเดียวแหละ ไปตายเอาดาบหน้า ว่าฉันเถอะ ฉันปรับแผนการเดินทางใหม่นิดหน่อย ตัดเส้นทางที่เพื่อนอยากไปแต่ฉันไม่ออกไป ออก ยกเลิกที่พักบางแห่ง ตั๋วรถไฟโรพาสที่จองไว้สำหรับเดินทางสองคนต้องเอาไปเปลี่ยน ตัวเครื่องบินยืนยันเรียบร้อยไปนานแล้ว ก็ฉันเป็นคนจัดการจองเองนี่นา พยายามที่จะเอาแต่สิ่งที่จำเป็นต้องใช้จริงๆ ในการเดินทางเท่านั้นจัดลงกระเป๋า ฉันซื้อกางเกงในที่ใช้แล้วทิ้งเผื่อเหลือเผื่อขาดไปสองโหลสำหรับสองอาทิตย์ เสื้อผ้านิดหน่อย ฉันเลือกเดินทางปลายเดือน กค. ถึง ต้นเดือน สค. ในช่วงฤดูร้อนของยุโรป เพื่อจะได้มีเวลาเที่ยวเยอะๆ จากการหาข้อมูลทราบว่า ช่วงเวลากลางวันหนาวในยุโรปจะยาวนานกว่าหน้าหนาว ในที่สุดก็ถึงวันเดินทาง จำได้ว่า ฉันตื่นตื่นแทบตาย แต่ก็ไม่มีลมแยกบัตรเครดิตและเงินส่วนหนึ่งใส่กระเป๋าห้อยคอ เพื่อความปลอดภัย หนังสือเดินทางคือสิ่งสำคัญที่สุดที่นักเดินทาง (เที่ยวต่างแดน) ทุกคนควรเก็บรักษาให้ดีที่สุด เพราะถ้านักเดินทางหาย เรื่องใหญ่แน่ๆ ฉันเดินทางโดยสายการบินกัลฟ์แอร์ แต่ฉันจะไม่ใช้บริการสายการบินนี้อีกเลยตราบที่ฉันยังต้องเดินทาง เพราะอะไรนั้น จำฉันก็ไม่บอก ฉันต้องเปลี่ยนเครื่องที่กรุงอาบูดาบี ประเทศสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ กว่าที่จะผ่านการตรวจตราที่เขมรขูดที่สนามบินก็ถึงเวลาขึ้นเครื่องพอดี แถมยังต้องแวะส่งผู้โดยสารลงที่กรุงโรม ประเทศอิตาลี แล้วจึงลงจอดที่นครแฟรงค์เฟิร์ต ประเทศเยอรมนี และจากนครแฟรงค์เฟิร์ต ฉันนั่งรถไฟไปแคว้นบาวาเรีย

Asien Kulturschock – Thailand

Wir befinden uns in Frankreich: Es ist Winter, wir sitzen in der warmen Küche. Es gibt einen „pho“, eine vietnamesische Kraftbrühe. Wir brauchen nur zu warten, dann legt P p  los. Er berichtet aus der Zeit nach dem 2. Weltkrieg als er in Indochina – sprich Vietnam, Laos, Kambodscha – war.



Und wir lauschen dem Geräusch der Blätter, des Windes...und wir riechen die feuchte Erde des Urwaldes. Stechen uns jetzt schon die Moskitos ? Vom Wesen der Einwohner, deren Sitten und Religion und Aberglauben wird erzählt. Bilder gibt es von den Trägern, den Marktfrauen und Kindern mit Rotznase. Bei jedem solcher Abende fühlen wir uns flugs dorthin versetzt. Außer dieser Erinnerungen, was blieb mit der Zeit übrig? Ein mit Perlmutter besetztes Zigarettenhauschen, Touristenkram... Das hat mich animiert, Bücher über Asien, mit romantischen Geschichten, wie der „Liebhaber“ von Yourcenar oder die Serie von Pearl Buck, Han Su Hin usw zu lesen.

Inzwischen lebe ich seit bald 50 Jahren in Deutschland. P p  ist längst verstorben.

2002 ergab sich die Möglichkeit, Asien zu bereisen. Es ging in Zürich los. Da flogen wir mit einem Flieger, der zum Geburtstag des Königs Bumiphol dekoriert wurde. Empfangen wurden wir von Stewardessen in bunten

seidenen Sarongs, eine Orchidee für jeden Gast in der Hand. Wie schön.

bermdet landeten wir in Bangkok. Was für eine Hitze außerhalb des Flughafens. Was für ein Gewimmel an Taxifahrern...aber unsere Bekannten haben uns im Privatfahrzeug abgeholt. Nach englischer Sitte wurden wir auf der linken Straßenseite über den Highway chauffiert, unter und über so genannten Schnellstraßen gefahren; Einheimische hausen im Freien. Das Ziel in der Stadt wird bald erreicht.

Im Auto wurde mir dann noch klar gemacht, dass Lärm zum täglichen Leben gehört: es gibt sogar einen Golfplatz zwischen den Landebahnen des Flughafens. Die Skyline über den Dächern von Bangkok mit den originellen Hochhäusern scheinen das Ergebnis eines Architekturwettbewerbes zu sein.

Dass ich sofort keine Elefanten in der Stadt oder in der Umgebung sehen werde, war mir schnell klar: die gibt es nur noch im Norden.

Im Benimmregel-Schnellkurs wurde

unterstrichen, dass man sich nicht die Hand zum Gren gibt(Hände zusammenfalten, an den Körper halten, sich so zum Gru beugen (Wai)) und n i c h t s mit der linken Hand aushändigt, weiterleitet oder entgegen nimmt.

Die Ansprechpartner bekommen je nach Alter und sozialem Rang einen Zusatz ihrem Namen vorangestellt (z.B. Khun...).

Außer Gerüchen nach Fisch und Blumen, sowie großen Menschenmengen machte mir diese moderne Stadt keinen besonderen Eindruck. Koffer auspacken, duschen und ab zum Skytrain Richtung „Ch...market“ an vielen Shops und Essplatzen vorbei. Ich habe mich nicht getraut, eine Noodlesoup an Ort und Stelle auf dem Markt und schon gar nicht am Straßenrand zu essen. Europäische Kost habe ich vorgezogen.

Blumenarrangements gab es so viele. Wie ich hörte, werden diese Blumen in die Tempel und nicht zur Hausdekoration gebracht.

Dieser Markt gab mir zum ersten mal das



Gefühl, dass die Welt hier anders tickt: Gassen für Essbares, andere für Kleider, weitere für Korbwaren usw. Die Gewürze roch man überall. Vieles wirkt grau in grau, wie in den Großstädten üblich..

Warum sind denn die Fenster und Balkone bis zu 3. oder 4. Stockwerken hoch verbarrikiert?

Die Stromleitungen durch die Stadt laufen über die Dächer und an den Hauswänden entlang.

In den ersten 10 Tagen, war alles sehr easy, zumal man mich nicht aus den Touristenpfaden geschmissen hat. Ein Spaziergang auf dem ehemaligen Königsgelände in..., die Besichtigung eines modernen Tempels außerhalb der Stadt mit sehr modernen Fresken und einen Einblick in die Religiosität inmitten der Stadt in einem Tempel, in dem Tänzerinnen eine Aufführung gaben – ein Spektakel mehr für die Thais, als für die 3 oder 4 neugierigen Touristen, standen auf dem Programm.

Als es nach Norden ging, nach Ayuttea und den strengen Überresten der Tempelanlagen, war mir noch nicht klar, dass ich mich von der „Zivilisation“ entfernt hatte. Nichts schöneres als durch welke Blätter zu schliefen – ob in Europa oder im Bambuswald.

Im Naturschutzgebiet, sozusagen im Urwald, habe ich zum ersten mal an die Erinnerungen von Pépé gedacht. Es war noch keine Regenzeit, die Blutegel blieben von uns fern. Die Affen und die Vögel machten umso mehr Radau. Im Schatten der hohen tropischen Bäumen ging es zu einem Wasserfall. Die Mönche und Nonnen erschienen zum ersten mal in meinem neuen Weltbild. Ruhe und Beschaulichkeit waren das oberste Prinzip.

Ich dachte, dass die Umstellung von Europa nach Asien einfach nahtlos verlaufen würde, begleitet von Exotik, wie in den Filmen oder in den Büchern, und ohne mich zu beeinträchtigen.... bis wir nach Burma flogen.

FF.



กัญชาพาเข้าคุก - ตึก บางตย

เวลาประมาณ 6 โมงเช้าของวันหนึ่ง เสียงกริ่งหน้าบ้านดังขึ้นในขณะที่เรากำลังนอนอยู่ เสียงกริ่งยังคงดังอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับเสียงเคาะประตูจนกระทั่งสามได้ลุกไปเปิดประตู คำแรกที่ได้ยินแทรกสวนเข้ามาจากนอกบ้านคือ “เจ้าหน้าที่ตำรวจ” พวกเขาเข้ามากันเยอะมาก ไม่ทันได้นับว่ามากันทั้งหมดกี่นาย

เจ้าหน้าที่ตำรวจผู้หญิงคนหนึ่งเข้ามาที่ห้องนอนแล้วบอกให้เราลุกขึ้นไปเปลี่ยนเสื้อผ้าให้เรียบร้อย แล้วเขาก็ให้สามและดิฉันไปนั่งรวมกันที่ห้องทานอาหาร เจ้าหน้าที่ตำรวจช่วยกันตรวจค้นทุกซอกทุกมุมในบ้าน โดยเริ่มต้นจากห้องทำงาน ต่อไปที่ห้องนอนของเรา ห้องนั่งเล่น และห้องนอนของลูก (แต่ลูกไม่ได้อยู่ในห้อง) แล้วตำรวจนายหนึ่งก็ถามหาลูกว่าไปไหน ดิฉันก็บอกว่า “ไปโรงเรียน” เขาก็ถามต่อว่า “เรียนที่ไหน และทำงานที่ไหน” ตำรวจค้นเจอเงินสดจำนวนหนึ่ง (ที่เป็นทั้งเงินสวิสและเงินไทย) ที่สามเก็บไว้ในห้องทำงาน พวกเขาจับเงินสดที่อยู่ในลิ้นชักของโต๊ะทำงานไปทั้งหมด แล้วก็ไปค้นในห้องนอนต่อ เขาก็เจอเงินไทยของเราที่เหลือมาจากไปเที่ยวเมืองไทยครั้งล่าสุด พร้อมทั้งสมุดบัญชีเงินฝากของธนาคารในเมืองไทยทั้งหมดด้วยซึ่งบัญชีหนึ่งเป็นชื่อร่วมของดิฉันและสาม เค้ายึดทั้งโทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ของทุกคนไปด้วย

หลังจากที่เจ้าหน้าที่ตำรวจตรวจคนบ้านจนทั่วและรื้อถอนอุปกรณ์การเพาะปลูกกัญชาในห้องใต้ดินไปเป็นหลักฐานเพื่อประกอบการพิจารณาคดี รวมทั้งยึดรถมอเตอร์ไซด์ที่จอดอยู่ในห้องใต้ดินไปด้วย ตำรวจกลุ่มหนึ่งก็พาดิฉัน (คนเดียว) ไปโรงพักประจำอำเภอที่เราอาศัยอยู่ ดิฉันถูกสอบประวัติแล้วก็ถูกส่งตัวต่อไปยังเรือนจำที่อีกเมืองหนึ่งซึ่งอยู่ไม่ไกลจากอำเภอที่เราอยู่ เจ้าหน้าที่นำชุดประจำเรือนจำมาให้เปลี่ยน แล้วก็พาไปที่ห้องขัง สักพักหนึ่งเจ้าหน้าที่ก็มาเรียกให้ไปพบทนาย แล้วก็ไปให้ปากคำกับตำรวจอีก

ในเรือนจำเขาจัดชุดไว้ให้ในตะกร้า มีเสื้อแขนยาว 2 ตัว เสื้อเชิ้ต 2 ตัว เสื้อแจ็กเก็ต 1 ตัว กางเกงขายาว 2 ตัว กางเกงขาสั้น 1 ตัว กางเกงใน 4 ตัว และถุงเท้า 4 คู่ ห้องพักในเรือนจำมีเครื่องทำความร้อน มีหน้าต่าง 3 บาน บานหนึ่งสามารถผลักเปิดปิดได้ แต่ด้านนอกก็มีลูกกรงกันไว้ แต่ละวันมีอาหารให้ 3 มื้อ เวลา 7.20 น. 12.15 น. และ 17.00 น. ดิฉันไม่มีนาฬิกาติดตัว ก็เลยประมาณเวลาจาก

ตอนที่มืออาหารมาส่ง ช่วงนั้นเป็นฤดูหนาว จึงสว่างช้าและมีมืดเร็ว ดิฉันได้อาบน้ำเพียงแค่อาทิตย์ละ 3 ครั้ง คือวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ตอนที่เจ้าหน้าที่มาส่งอาหารตอนเช้าของวันนั้นๆ ก็จะถามดิฉันว่า “วันนี้จะอาบน้ำ และจะไปเดินเล่นมั้ย”

ในวันถัดมาหลังจากทานอาหารเที่ยงได้ประมาณครึ่งชั่วโมง เจ้าหน้าที่ก็มาเรียกตัวไปให้การกับศาลเช้าวันรุ่งขึ้น ดิฉันก็ได้รับเอกสารแจ้งว่าดิฉันได้รับการตัดสินให้จำคุก 3 เดือน แต่ศาลชั้นต้นยังต้องพิจารณาคดีอีกครั้งหนึ่ง และเจ้าหน้าที่ได้ตัดผมของดิฉันไปจำนวนหนึ่งด้วย

สามวันต่อมาดิฉันต้องไปปรับฟังคำพิพากษาแล้วดิฉันก็ได้รับการลดโทษให้เหลือจำคุกแค่ 1 เดือน เจ้าหน้าที่ปฏิบัติกับดิฉันดีมาก และเจ้าหน้าที่จะถามดิฉันทุกครั้งที่มีการสอบสวนว่าต้องการคนแปลไหม เจ้าหน้าที่ก็จะช่วยอธิบายคำศัพท์ที่ยากหรือที่ดิฉันไม่รู้ให้ดิฉันเข้าใจได้ง่าย ครั้งหนึ่งมีลามาด้วย เธอเล่าว่ามีคนไทยถูกจับในคดีแบบนี้หลายคนมาก จนกัญชาได้รับฉายาว่าเป็นยาเสพติดไทย

ดิฉันโชคดีที่ได้อยู่ในห้องเดี่ยว (บางห้องอยู่รวมกันถึง 4 คน จากที่สังเกตดู ผู้ต้องขังส่วนมากน่าจะเป็นชาวต่างชาติ) บางวันเขาก็มีงานมาให้ดิฉันทำที่ห้อง เขาให้เอาชอนน้ำตาลทรายเล็กๆ 5 ชองหนีบรวมกัน ซึ่งมีถ้ำ 2 ถ้ำ ถ้ำหนึ่งน่าจะมีประมาณ 1000 ชอง แล้วเจ้าหน้าที่ให้คูปองแทนเงินสดมา 15 ฟรังก์ เพื่อเป็นค่าตอบแทนแรงงานสำหรับชื้อของในร้านเล็กๆ ซึ่งเขามียารักษาโรคมาให้เลือก เขานำที่วีมาให้ดิฉันดู และยังเอารูปถ่ายของลูกคนที่อยู่เมืองไทย พร้อมทั้งพจนานุกรมที่อยู่ที่บ้านมาให้ดิฉันด้วย

ลูกของดิฉันก็ถูกจับและถูกขังคุกด้วย เนื่องจากเขาบรรลุนิติภาวะแล้ว (อายุเกิน 18 ปี) แต่พอเขาตรวจสอบแล้วไม่พบว่าลูกรวมกระทำความผิดด้วย เขาก็ปล่อยตัวลูกดิฉันไป แต่ก็ต้องถูกจองจำถึง 48 ชั่วโมง ดิฉันถูกจำคุกอยู่ทั้งหมด 21 วัน แล้วก็ได้รับการปล่อยตัวให้กลับบ้าน เจ้าหน้าที่ชื้อตัวรถไฟให้สามารถเดินทางถึงสถานีที่อยู่ใกล้บ้าน เขาคืนแต่เสื้อผ้าและของที่ติดตัวดิฉันไป รวมทั้งบัตรกดเงินของธนาคาร (ถ้าไม่เช่นนั้นดิฉันก็ไม่รู้ว่าจะเอาเงินที่ไหนไปชื้ออาหาร)

ส่วนสามก็ถูกจำคุกอยู่ในเรือนจำที่อำเภออื่นและอยู่ในนั้นจนเกือบครบ 3 เดือน เมื่อสามออกมาจากเรือนจำแล้ว เจ้าหน้าที่ก็ยังยึดบัญชีเงินฝากและทรัพย์สินอื่นๆ ของสามไว้จนกระทั่งบัดนี้ ส่วน

ดิฉันได้รับหนังสือเดินทางไทยกลับคืนมา และยังคงโชคดีที่บริษัทยังรับกลับเข้าไปทำงานอีก (คงด้วยผลแห่งความขยันและความตั้งใจทำงานของดิฉันที่สั่งสมมา) อย่างไรก็ตามจนถึงเวลานี้คดีความของดิฉันและสามก็ยังไม่สิ้นสุด ต้องรอคำสั่งศาลอีกทีว่าจะตัดสินลงโทษมากน้อยแค่ไหน ทั้งดิฉันและสามก็ยังไม่สบายใจในข้อหาโดยตลอด และไม่ได้ชดเชยคนอื่นแต่อย่างใด เราปล่อยให้เจ้าหน้าที่และความรับผิดชอบของเจ้าหน้าที่ตำรวจในการสืบค้นต่อไป

เมื่อดิฉันได้รับอิสรภาพกลับคืนมา ดิฉันมีความรู้สึกโล่งใจเป็นอย่างมาก เหมือนกับว่าดิฉันได้ชดใช้กรรมในสิ่งที่ดิฉันไม่เคยคิดอยากจะทำไปแล้ว ดิฉันไม่เคยเห็นด้วยและไม่เคยยินดีในสิ่งที่สามทำ ปกติสามเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต จนกระทั่งเขาได้รับการชักชวนจากเพื่อนที่สนิทและหวังที่จะรวยทางลัด (ซึ่งเขาคงเห็นว่าคนอื่น ๆ ทำแล้วประสบความสำเร็จ ผลผลิตดี) ได้กำไรมาก และไม่คิดถึงผลลัพธ์ที่จะตามมา เนื่องจากเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมายสำหรับประเทศนี้)

ในประเทศสวีเดนแลนด์กัญชาถือเป็นสิ่งเสพติดที่ผิดกฎหมาย ซึ่งมีบทลงโทษสำหรับการมีกัญชาไว้ในครอบครองเพื่อสูบเองและค้าขาย ตามปริมาณของกัญชาในขณะที่ถูกจับกุมได้ ตั้งแต่เดือนกันยายน ค.ศ. 2012 (พ.ศ. 2555) เป็นต้นมา การมีกัญชาในครอบครองในปริมาณที่น้อยกว่า 10 กรัมไม่ถือว่าเป็นความผิดตามกฎหมายทางด้านอาญา แต่ก็จะถูกปรับ 100 สวิสฟรังก์ ถ้ามีมากกว่านั้นก็จะได้โทษทั้งปรับและจำคุก

โทษขั้นสูงสุดสำหรับการถูกจำคุกคือ 1-3 ปี ถึงแม้เราคิดว่าระยะเวลาไม่นาน แต่เราก็ไม่ควรเอาชีวิตไปเสี่ยงกับการทำผิดกฎหมายเลย เราจะสูญเสียทั้งทรัพย์สินและอิสรภาพรวมทั้งโอกาสในการประกอบอาชีพสุจริต นอกจากนี้เราอาจจะถูกส่งตัวกลับประเทศ และไม่มีโอกาสได้กลับเข้ามาอีก ครอบครัวก็จะแตกแยก และไม่มีความสุขอีกต่อไป ดิฉันเชื่อว่าทั้งกรรมดีและกรรมชั่วที่ทุกคนก่อขึ้นมา ย่อมส่งผลในภายภาคหน้าไม่ช้าก็เร็ว ดังนั้นดิฉันขอให้ทุกคนมุ่งหน้าทำแต่ความดี และมีความสุจริตกันต่อไป อายายอต่อถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรคมากมายก็ตาม



แต่งงานกับชาวต่างชาติดีจริงหรือ - หนูติตมันส์

ช่วงสงกรานต์ของปีนี้ ผู้เขียนได้มีโอกาสไปรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ และมีโอกาสได้ไปนั่งดูหลานๆ ญาติพี่น้องเล่นน้ำสงกรานต์กันที่จังหวัดหนึ่งทางภาคอีสานของไทย ผู้เขียนพบว่า ในตอนนี้หากท่านได้มีโอกาสมาอีสานและร่วมเทศกาลจะพบชาวต่างชาติมากมายที่มาพร้อมในเทศกาลนี้ ซึ่งไม่น่าแปลกใจ เพราะในช่วงที่ผ่านมาหญิงไทยหลายคนมีความคิดว่าชาวต่างชาติคือบุคคลที่ร่ำรวยสามารถเลี้ยงดูหญิงไทยได้อย่างดี ทั้งยังไม่เรื่องมากเหมือนผู้ชายไทย ญาติพี่น้องก็ไม่ให้กวนใจ และอีกมากมายที่สรรหามาคิดบวกว่าชายชาวต่างชาตินั้นดีกว่าชายไทย

ผู้เขียนอดนึกถึงกรณีหญิงไทยท่านหนึ่งซึ่งเคยเข้ามาขอความช่วยเหลือสมัยที่ผู้เขียนทำงานอยู่กองคุ้มครองและดูแลผลประโยชน์คนไทยในต่างประเทศ โดยขอเรียกบุคคลดังกล่าวว่า “คุณบี”

คุณบีเป็นหญิงไทยอายุประมาณ 45 ปี ผ่านการสมรสกับชายไทยมาแล้วและไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต จึงเลิกอยู่กับสามีชาวไทย จากนั้นคุณบีเล่าว่า ตนทำงานอยู่ในร้านอาหารทางภาคอีสาน ได้พบชาวต่างชาติ รูปร่างท้วมใหญ่ ชื่อ นายจอห์น อายุประมาณ 65 ปี โดยได้จอห์นได้เริ่มเข้ามาจีบคุณบีก่อน โดยบอกว่า ตนเองนั้นชอบสาวไทยเนื่องจากสาวไทยอ่อนหวาน ดูแลและรักครอบครัวมากกว่าหญิงชาติเดียวกันที่ตอต่างคนต่างช่วยเหลือทำมาหากิน แม้ว่าคุณบีจะเช็ดขยาดกับความรักจากชายไทย แต่เมื่อเห็นว่า จอห์นเป็นชาวต่างชาติ และมีรายได้ของตนเองจากเงินบำนาญหลังเกษียณอายุ จึงมองว่าการแต่งงานกับจอห์นไม่น่าจะมีข้อเสียอะไร แม้จะพูดคุยกับจอห์นรู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้างก็ไม่น่าจะเป็นปัญหา อีกทั้งจอห์นก็แข็งแรงแล้วอยากอยู่ประเทศไทยตลอดชีวิต ดังนั้นจึงไม่น่าจะเป็นการหลอกลวงคุณบีไปค้าประเวณีหรือไปใช้แรงงานทาสในต่างประเทศ อย่างที่เป็นข่าว นอกจากนี้เพื่อนฝูง ญาติพี่น้องซึ่งมีค่านิยมที่อยากให้เห็นแต่งงานกับชาวต่างชาติ ล้วนสนับสนุนให้แต่งงานกับจอห์น เนื่องจากเห็นว่า เป็นชาวต่างชาติน่าจะมีฐานะและดูแลคุณบีได้ไม่ลำบากนัก คุณบีจึงตัดสินใจตอบตกลงและไปจดทะเบียนสมรสกับจอห์น

หลังจากแต่งงานคุณบีได้ลาออกจากงานเพื่อมาเป็นแม่บ้านด้วยความหวังที่จะสบายไม่ต้องเหนื่อยกับการทำงานหนักและสามารถมีความ

สุขอย่างที่ต้องการจะไขว่คว้าเสียที่ ความสุขนั้นสั้นนักเพียงสามเดือน จอห์นก็ต้องเข้าโรงพยาบาลเนื่องจากป่วยหนักเป็นโรคมะเร็งและโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ทำให้คุณบีต้องดูแลระดับประคองรักษา ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคนั้นไม่น้อย เงินบำนาญของจอห์นที่คิดเป็นเงินไทยตกเดือนละ 20,000 บาท ไม่เพียงพอต่อค่ารักษา และการใช้ชีวิตของทั้งคู่แน่นอน จอห์นเป็นชาวต่างชาติที่เป็นปลูชนทั่วไปที่คิดว่าคุณบีจะทิ้งตัวเองเมื่อยามเจ็บป่วย จึงบอกคุณบีว่า ไม่ต้องกังวล จอห์นยังมีทรัพย์สินมรดกมูลค่าคิดเป็นเงินไทยน่าจะสามสี่ล้านบาท อยู่ที่ประเทศบ้านเกิด หากจอห์นเป็นอะไรไปก็จะ เป็นสิทธิ์ของคุณบี เมื่อได้ฟังคุณบีก็สบายใจขึ้น จึงดูแลจอห์นอย่างดีเท่าที่ภริยาคณะหนึ่งที่ดีจะพึงกระทำ แต่อาการป่วยของจอห์นก็ไม่ดีขึ้นมีแต่จะทรุดลงเรื่อยๆ ทำให้คุณบีต้องเหนื่อยมากกับดูแลผู้ป่วยรูปร่างสูงใหญ่ เหนื่อยทั้งกายเหนื่อยทั้งใจที่ต้องรองรับอารมณ์อันขึ้นลงของจอห์น เงินเก็บสะสมของคุณบีก็ค่อยๆ หมดลงเพราะต้องนำไปรักษาจอห์น เมื่อไม่มีคุณบีก็ต้องขายที่ดินมรดกชิ้นสุดท้ายของตัวเอง ได้เงินมาจำนวนหนึ่ง (ประมาณสาม-สี่แสนบาท) ก็ต้องนำมาเป็นค่ารักษาจอห์น รวมทั้งต้องไปกู้หนี้ยืมญาติพี่น้องมา รักษาจอห์น คุณบีไม่สามารถออกไปทำงานทำได้เพราะต้องดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด ได้แต่อยู่กับความหวังว่า เมื่อแต่งงานมาแล้ว ลงทุนในการรักษาและดูแลจอห์นไปแล้ว หากเกิดอะไรขึ้นกับจอห์น คุณบีก็ยังมียอดของจอห์นที่จะนำมาใช้ต่อในการดำรงชีวิตและเป็นทุนในการประกอบอาชีพให้ตัวเองต่อไป คุณบีพยายามดูแลจอห์นอย่างเต็มที่ जबจนสามปีผ่านไปจอห์นจึงได้เสียชีวิตลงอย่างสงบ คุณบีได้มาขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานไทยให้ติดต่อไปยังครอบครัวจอห์นในต่างประเทศ ว่า จอห์นเสียชีวิตแล้ว เนื่องจากคุณบีไม่เคยติดต่อกับครอบครัวของจอห์นมาก่อนเลยระหว่างที่อยู่ด้วยกัน ซึ่งภายหลังเจ้าหน้าที่ติดต่อแจ้งข้อมูลและความจำเป็นของคุณบีให้กับญาติจอห์น ซึ่งก็คือ อดีตภรรยาจอห์นที่แยกทางกันพร้อมด้วยลูกชายจอห์นอายุประมาณสี่สิบ ทราบเรื่องงานศพและขอทราบเรื่องมรดกหรือทรัพย์สินในส่วนของจอห์นตามที่ผู้ตายแจ้งไว้กับคุณบี แต่สิ่งที่ได้รับแจ้งกลับมา คือ ทรัพย์สินของจอห์นทั้งหมดนั้นได้ยกให้กับอดีตภรรยาและลูกหมดแล้วตั้งแต่วัน

ที่ได้แยกทางกันดังนั้นจอห์นจึงไม่มีทรัพย์สินใดๆ เหลืออยู่ นอกจากเงินบำนาญที่ติดตัวจอห์นและตายไปพร้อมกับจอห์น เมื่อได้ทราบข้อเท็จจริงคุณบีแทบลมทั้งยืน เธอนั่งร้องไห้ในกองคุ้มครองฯ อย่างหนัก รู้สึกหมดหวังในชีวิตที่เหลือ ไม่มีเงินที่เธอหวังมาตลอดที่ดูแลจอห์น หวังว่าจะเอาเงินมรดกที่จะได้มาใช้นี้ และนำมาตั้งต้นชีวิตใหม่ เปิดร้านอาหารเลี้ยงตัวเอง เจ้าหน้าที่ทำได้แค่เพียงยื่นกล่องทิชชูให้กับคุณบี และปลอบใจให้ลองหาทางทำงานและเริ่มต้นชีวิตใหม่

เรื่องราวของคุณบี คงเป็นอุทาหรณ์ให้หญิงไทยต้องตระหนักให้มากกว่าก่อนเลือกตัดสินใจแต่งงานกับชาวต่างชาติ เพราะชาวต่างชาติสูงวัยส่วนใหญ่ที่เข้ามาอยู่ในเมืองไทยนั้นเป็นชาวต่างชาติที่มีเงินหลังเกษียณอายุไม่มากนัก ไม่เพียงพอที่จะใช้ชีวิตในประเทศบ้านเกิดเมืองนอนของเขาให้สะดวกสบาย ประเทศไทยมีค่าครองชีพที่ต่ำกว่าเงินเพียงสองสามหมื่นก็สามารถมีชีวิตที่ดีในชนบทไทยได้ นอกจากนี้หญิงชาวต่างชาติมีค่านิยมของความเท่าเทียมกันมากกว่าหญิงในแถบเอเชียซึ่งมักถูกปลูกฝังค่านิยมให้ดูแลบ้านและสามี ทำให้เป็นที่ต้องการและเป็นที่ยอมรับของชาวต่างชาติที่เกษียณอายุและต้องการคนดูแลตนเองยามแก่เฒ่า โดยไม่ต้องไปจ้างพยาบาลพิเศษหรือคนมาคอยดูแลเพิ่มเติม การได้ภรรยาชาวเอเชียและย้ายเข้ามาอยู่ประเทศของภรรยาใหม่ซึ่งมีค่าครองชีพที่ต่ำกว่านั้นเป็นสิ่งที่ชาวต่างชาติที่เกษียณอายุและไม่มีพันธะใดๆ แล้วสนใจ เพราะจะได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างดีและมีเพื่อนคุย แต่สิ่งที่หญิงไทยหรือหญิงเอเชียต้องตระหนักให้มากกว่าการแต่งงานแบบนี้ก็คือ คุณต้องมีเป้าหมายเพียงแค่ว่าได้เพื่อนที่ดีในการพูดคุยให้คำปรึกษา แต่อย่างมุ่งหวังว่าจะได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทองใดๆ แล้ว การแต่งงานก็จะเป็นการแต่งงานที่มีความสุขกับช่วงเวลาดังกล่าวได้

ถ้ายังมีรัก ก็อย่ารักด้วยแปม: อย่านางวิสาขารักนางสุกัตติ

-ณัฐธรา สุขสุธรรมวงศ์

สิ่งหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาจิตใจให้มีความสุข มีกำลังใจในการรักษาและดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ไฟหาความก้าวหน้า
ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สดการขัดแย้งในสังคม ก็คือความรัก

ความรักสามารถนำได้ทั้งความสุข และความทุกข์มาสู่บุคคล แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นที่รักที่ก่อให้เกิดได้ทั้งสุขทุกข์และพบความสุขมากกว่าความสุขบุคคล ก็ยังตัดความรักไม่ได้โดยเด็ดขาด ยังคงต้องอาศัยความสุขที่เกิดจากความรักเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจด้วยยังไม่พ้นโลก ดังพระดำรัสของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ที่ว่า “วิสัยโลกจะต้องมีรัก แต่ให้มีสติควบคุมใจ มิให้ความรักมีอำนาจเหนือสติ”

ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความรัก จึงต้องมีสติคอยควบคุมใจเพื่อไม่ให้ความรักนำไปสู่การยึดถือมั่น อันเป็นการนำไปสู่ความทุกข์อีกต่อหนึ่ง ความรักที่เรามีต่อบุคคลต่างๆ เช่น ความรักในพระพุทธเจ้า ในพระราชา ในผู้นำประเทศ ในครูอาจารย์ ในศิษย์ ในเพื่อนร่วมงาน ในคู่รัก ในบุตรธิดา ฯลฯ เราอาจคิดว่าความรักที่มีต่อบุคคลเหล่านี้แตกต่างกัน แต่ในความเป็นจริง หากเราแยกตัดกามราคะไม่ได้โดยเด็ดขาดแล้ว ความรักไม่ว่าจะมีให้แก่ใครก็ล้วนไม่แตกต่างกัน เพราะเป็นความรักอย่างยึดถือมั่นว่าคนที่รักเป็นคน “ของเรา” ที่ทำให้ดูต่างก็เพียงตัวบุคคลผู้เป็นที่รักเท่านั้น ดังจะขอนำเรื่องของนางวิสาขามาเล่าต่อดังต่อไปนี้

นางวิสาขารู้สึกว่าเธอเป็นมหาอุบาสิกา มีหลานรักอยู่คนหนึ่งชื่อนางสุกัตติ นางได้มอบหมายให้นางสุกัตติคอยทำการช่วยเหลือเพื่อบำรุงสงฆ์ วันหนึ่งนางสุกัตติผู้ยังอยู่ในวัยสาวได้เสียชีวิตลง นางวิสาขาศึกเศร้ามาก หลังจากที่จัดการงานศพ หลานเสร็จแล้วก็ยังไม่อาจหยุดความโศก จึงเข้าไปเฝ้าพระศาสดาที่นำदानหน้า พระโศกบ้าน แม้จะตัดสังโยชน์เบื้องต้นสามประการได้ แต่ก็ยังมีรัก โลก โภภะ หลง เหมือนบุคคลทั่วไป เพียงแต่ท่านตัดขาดจากกิเลสที่นำไปสู่อบายได้เท่านั้น ดังนั้น นางวิสาขาก็ไม่อาจหักห้ามความเศร้าเสียใจ

พระพุทธเจ้าเมื่อทอดพระเนตรเห็นดังนั้นจึงตรัสถามถึงเหตุ นางจึงกราบทูลว่า นางสุกัตติหลานสาวผู้เปรียบพร้อมด้วยคุณความดีได้เสียชีวิตลงแล้ว และเนื่องจากนางวิสาขานั้นรักผู้คนในเมืองสาวัตถี ประดุจญาติมิตร เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถามว่าคนในกรุงสาวัตถีมีอยู่เท่าใด นางจึงกราบทูลว่ามีหลายโกฏิ เมื่อนางทูลตอบ พระพุทธองค์จึงตรัสถามต่อ

“ถ้าคนในกรุงสาวัตถีมีมากขนาดนี้ และต้องตายเหมือนหลานของเธอ เธอยังปรารถนาคนเหล่านั้นอีกหรือ”

“พระเจ้าค่ะ” นางกราบทูลตอบ

“ถ้าคนในกรุงสาวัตถีมีมากขนาดนั้นและล้มตายทุกวัน เธอไม่ต้องร้องไห้ทุกวันหรือหรือ เมื่อเป็นอย่างนี้ การที่เธอที่ยังร้องไห้ทั้งกลางวันกลางคืนนั้น สมควรแล้วหรือ”

เมื่อได้ยินพระดำรัสอย่างนี้ ความที่นางเป็นโศกบ้านแล้วจึงระลึกได้ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา ดังนั้นนางจึงกราบทูลพระพุทธร้องคว่า นางทราบเหตุนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสพระคาถาหนึ่งแก่งนางว่า

“เปมโต ชายเต โสโก, เปมโต ชายเต ภย;

เปมโต วิปมุตตสส นตฺถิ โสโก, กุโต ภย.”

“ความโศกเกิดจากความรัก ภย ก็เกิดจากความรัก ผู้ปราศจากความรักย่อมไม่โศก ภยจะมีมาจากไหน”

หากเรามาพิจารณาบทแรกคือ เปมโต ชายเต โสโก ในพระคาถานั้นจะพบว่า เปมโต มาจาก เปม ที่แปลกันมาว่าความรัก หากเรารู้ที่คำแปลในภาษาไทยเพียงอย่างเดียว อาจสงสัย ว่าทำไมพระพุทธองค์จึงตรัสว่าความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นจากความรักได้อย่างเด็ดขาด อย่างนี้มิได้หมายความว่าเราไม่ควรรักลูกหลาน หรือบุคคลอื่นๆ หรือหรือพระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสบอกเราที่ยังเป็นปุถุชนว่าอย่ารักบุคคลใดๆ หรือ ไม่ทรงเห็นคุณค่าของความรัก เพราะความรักเป็นเครื่องค้าจุนโลก ดังที่มีคำตรัสในอีกที่หนึ่งว่า

“ททมานิ ปิโย ติโต” ผู้ให้ ย่อมเป็นที่รัก

ดังนั้นจึงไม่ได้ทรงหมายความว่าเราไม่ควรรักลูกหลานหรือบุคคลอื่นแต่อย่างใด แต่ เปมมะ มีความหมายว่า การรักใคร่ๆ อย่างที่ยึดไว้เป็นที่ตั้งความเฝ้ามองใจ ยึดไว้ว่าเป็นของตน เพราะยึดอย่างนั้น จึงอยากให้คนที่ตนรักอยู่ใกล้ๆ อยากเห็น อยากทำอะไรๆ ร่วมกันตลอดไป ไม่อยากจากกันไปไหนนั่น เห็นเขาเป็นที่ตั้งความเฝ้ามองใจ เพราะรัก

จึงคอยบำรุงเขาให้มีความสุข ให้เขาสะดวกสบาย แม้เปมมะจะเป็นความรักที่ทำให้เกิดการให้ แต่ก็เป็นการให้ที่หวังได้ คือหวัง “เสพลิงดีๆ” จากเขา เป็นการตอบแทน เช่น อยากให้เขารักตอบ อยากให้เขาแสดงความรักต่อ ดังนั้นจึงเป็นความรักที่ยังประกอบด้วยตัณหา

เนื่องจากการพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดาโลก หากเรารักด้วยความยึดมั่นอย่างนั้น เราก็ต้องเศร้าโศก และพบกับภัยต่างๆ ในวิภวภูมิตั้งแต่พระอนาคามีเท่านั้นจึงจะตัดกามราคะได้โดยเด็ดขาด เราจึงต้องทราบทั้งด้านคุณและด้านโทษของรักอย่างยึดมั่นเพื่อที่จะได้รักอย่างมีสติ

ด้านคุณ ก็เช่น ช่วยเป็นกำลังใจ กำลังสำคัญสำหรับการสร้างหลักฐานในการดำรงชีวิต เพื่อให้ชีวิตพบประโยชน์ปัจจุบันหรือมนุษย์สมบัติคือการมีโภคทรัพย์ การมีสุขภาพที่ดี การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี การมีความสุข อันเป็นปัจจัยเอื้อให้ได้ประโยชน์ที่เฝ้ามองเห็น คือ ได้สวรรค์สมบัติและนิพพานสมบัติ

ด้านโทษ ก็เช่น ต้องพบกับความเศร้าโศกและพบกับภัยต่างๆ เช่น ภัยจากการกีดกัน ภัยจากการหวงแหน ภัยจากการแย่งชิง ภัยจากการวันระแวง ภัยจากการที่ทำให้ต้องงอนงienอยู่ในวิภวภูมิตั้งแต่ขั้นใหญ่ที่สุดของมวลมนุษย์ เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อยังมีรัก จึงต้องรักอย่างมีสติ สมดังที่สมเด็จพระสังฆราชได้ตรัสไว้

แล้วรักอย่างจริงจังจะไม่ต้องโศกเศร้าเสียใจ ยังมีความรักอีกอย่างที่เป็นความรักอย่างมิตร อย่างมีเยื่อใยต่อกัน ปรารถนาและทำสิ่งดีๆ ให้แก่กันโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ความรักอย่างนี้คือ เมตตา นั่นเอง แต่... ถึงแม้เราจะรักใคร่อย่างมิตร ก็ยังต้องมีสติกำกับเสมอตั้งที่มีคำตรัสของพระพุทธองค์ว่า สติ จำปรารถนาในที่ทั้งมวล เพราะไม่เช่นนั้น อาจเกิดเสียนหรือเหตุไกลในเมตตา คือ เสนหา อันมีลักษณะเดียวกันกับแปมะแทรกเข้ามา จนทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นได้ เพราะเหตุนี้การรู้เท่าทันธรรมจึงเป็นเรื่องจำเป็นของผู้ที่หวังสงบสุขในทุกเมื่อ การจะรักโดยไม่ยึดมั่นในบุคคลที่รักจะสำเร็จได้ก็ด้วยการวางใจเป็นกลางทั้งที่เป็นโลกิยะ และโลกุตระะ นั่นก็คือ



๑. วางใจเป็นกลางในหลักกรรม คือ มีความเห็นวาสัตว์ทั้งปวงมีกรรมเป็นของตน เป็นไปตามกรรม (อุเบกขาในพรหมวิหาร)

๒. วางใจในระดับสูงสุด คือ โดยปรมาตถ ในเมื่อไม่มีสิ่งที่เป็นตัวตนเที่ยงแท้ถาวรให้เรายึดได้แล้ว เราจะสามารถยึดสิ่งใดสิ่งไหนว่าเป็นของเราได้ แล้วบุคคลที่ยังหม่นวนอยู่ในโลก ยังมีหน้าที่การงานให้ต้องดูแล ยังมีทรัพย์สินให้ต้องรักษา ยังมีบุคคลในครอบครัวให้เอาใจใส่ ก็ย่อมมีความรักให้บุคคลรอบข้างและมักยึดเขาเหล่านั้นไว้เป็น เช่น เขาเป็น “ลูกของเรา” “สามีของเรา” “ภรรยาของเรา” เป็นธรรมดา จะทำอย่างไรกับความรัก จะรักอย่างไร ความรักจึงไม่นำทุกข์มาให้

ในเรื่องนี้น่าจะนำสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสกับธรรมทินนอุบาสกมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันครั้งหนึ่ง เมื่ออุบาสกชื่อว่าธรรมทินนะไปถามถึงธรรมที่เกื้อกูลแก่ฆราวาสต่อพระพุทธองค์ พระองค์จึงตรัสบอกกล่าวให้ชนเหล่านั้นฟังศึกษาว่า

“พระสูตรเหล่าใดที่ตรัสแล้ว มีความลึกซึ้ง มีเนื้อความลึก เป็นโลกุตตระ ประกอบด้วย ความว่าง เราจักเข้าถึงพระสูตรเหล่านั้นอยู่เป็นนิตย์”

เราคงต้องเข้าใจก่อนว่า คำว่า ศึกษา หรือ ศึกษา นั้น ความหมายในพุทธศาสนา หมายความว่ารวมไว้แล้วทั้งการเล่าเรียนปริยัติ และการปฏิบัติ เมื่อนายธรรมทินนะกราบทูลว่า พวกเขายังคงเวียน ยังนอนกกกูก ยังยินดีในเงินทอง เครื่องแต่งกาย เครื่องลูบไล้อยู่ การที่จะเข้าถึงความว่างดังที่ตรัสนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ แล้วจึงกราบทูลขอทราบธรรมที่ยิ่งกว่าศีลห้าที่เป็นอยู่ พระพุทธองค์จึงตรัสบอกต่อว่า

“ดูกร ธรรมทินนะ เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลาย ฟังศึกษาอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า... ในพระธรรม ... ในพระสงฆ์ ... จักเป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่พระอริยเจ้าใครแล้วไม่ขาด ฯลฯ เป็นไปเพื่อสมาธิ ดูกรธรรมทินนะ ท่านทั้งหลายฟังศึกษาอย่างนี้แหละ” ดังนั้น การปฏิบัติสำหรับฆราวาสก็คือ มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ

ซึ่งการมีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง คือเชื่อมั่นว่าทรงฝึกพระองค์ได้ดีแล้ว จึงเพียรปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุตามด้วยตนเอง จึงทำให้ตนมีธรรมเป็นที่พึ่ง เมื่อมีพระธรรมเป็นที่พึ่ง จึงเชื่อว่าทุกขนั้นเกิดจากเหตุปัจจัย ไม่ใช่จากการดลบันดาล ทำให้เชื่อว่าความทุกข์อันเกิดจากราคะ โทสะ โมหะ นั้น หากตนสามารถดับได้ตนก็สงบ จึงทำตนให้เป็นที่พึ่งของตน โดยการพิจารณาถึงแดนเกิดของทุกข์ทั้งหลาย ทั้งนี้ก็เพื่อรู้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นไม่เที่ยง ดังนั้นเมื่อขันธทั้ง ๕ ผันแปรคลาย ดับไป ก็เห็นด้วยปัญญาตามความเป็นจริง จึงทำให้ละทุกข์ทั้งหมดได้ และเพราะละได้ จึงไม่สะดุ้ง อยู่เป็นสุข

ส่วนพระสงฆ์เป็นที่พึ่งเนื่องจากท่านเป็นทั้งเนื้อบุญ เป็นทั้งกัลยาณมิตร เป็นทั้งพยานยืนยันว่าการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นมีผลเกิดขึ้นได้จริง และเป็นทั้งแบบอย่างแก่เราผู้ปรารถนาการบรรลุผล การปฏิบัติ และด้วยการปฏิบัติและรู้เห็นอยู่อย่างนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสบอกธรรมทินนอุบาสกและบริวารว่า ท่านเหล่านั้นได้พยากรณ์โศดาปัตติผลแล้ว แล้วความรักแบบยึดถือมั่น ก็จะค่อยๆคลาย กลายเป็นรักแบบเมตตา เมื่อค่อยๆขยายความเมตตาที่

ยังเป็นประมาณคือเฉพาะในหมู่มนุษย์ไปสู่บุคคลอื่น สัตว์อื่น อันเป็นเมตตาที่ไม่เป็นประมาณ สังคมก็จะนุ่มไปสู่ความสงบ อันจะยังเป็นปัจจัยเอื้อให้วิถีชีวิตเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นรวมไปถึงตัวเราที่จะค่อยๆหม่นออกออกจาก ความเห็นว่าเป็นเรา ไปโดยไม่สร้างสมุทัยใหม่ และไม่เบียดเบียนใครๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในครอบครัว ให้ต้องรอนรุ่มไปกับการน้อมนำธรรมมาสู่ตนของเรา

วิถีโลกจะต้อบมารัก
แก่ใจให้มีสติควบคุมใจ
มีให้ความรักมีอำนาจเหนือสติ
ศธ. พ.ศ.๒๕๕๗



D Magazine

นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย
www.d-magazine.de

In Deutschland leben inzwischen mehrere zehntausend Thais. Der Wissensdurst ist groß. Es gibt aber zu wenig Medien für sie. Diese Zeitschrift soll ihnen in erster Linie dabei helfen, sich in einem für sie zunächst fremden Land zurecht zu finden und hier zu leben. Dazu dient das D- Magazine. Es ist Quelle für Informationen und freier Platz für Meinungen.

D- Magazine ist eine von in Deutschland lebenden Thais herausgegebene Zeitschrift.
D gelesen wie der englische Buchstabe **d** ist eine Anspielung auf das Thaiwort **die = gut**. Und das Wort steht hier für Qualität

นิตยสารดี -มีดี เพื่อคนไทย-
นิตยสารดี เป็นสื่อคุณภาพ มุ่งหวังที่จะเสริมสร้างศักยภาพและความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนและคนไทยในสหพันธ์ฯ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ เป็นทั้งแหล่งข้อมูลข่าวสาร และเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นระหว่างชุมชนไทยทั้งในเยอรมนีและในประเทศต่างๆ

Abonnement:

Ja, ich bestelle das D-Magazine zu nächst für 4 Ausgaben ab Beginn der 1. Lieferung zu Preis von 20,00 Euro (einschließlich Zustellungsporto in Deutschland - Zustellung in Ausland zuzüglich Porto).



Vor- und Nachname:.....
Straße, Nr.:.....
PLZ, Wohnort:.....
Telefon:..... E-Mail:.....
Datum/ Unterschrift:.....

Zahlungsweise durch Banküberweisung:
NTO e.V.(D-Magazine)
Volksbank eG Überlingen
BIC: GENODE61UBE / IBAN: DE82 6906 1800 0047 0702 01
Bitte Coupon ausfüllen und abschicken:
D-Magazine, Abo-Service,
c/o Aunchun Hirling
Am Maisenbühl 28C, 78333 Stockach-Wahlwies

ติดต่อ/ สอบถาม/ สมัครเป็นสมาชิก/ สนับสนุน/ โฆษณา/ ตีและชม

ติดต่อกองบรรณาธิการ

- เยอรมนี**
pataya@d-magazine.de
aunchun@d-magazine.de
walawan@d-magazine.de
saisuda@d-magazine.de
benjamas@d-magazine.de
sopaporn@d-magazine.de
chalat@d-magazine.de
pornpana@d-magazine.de

สวีตเซอร์แลนด์
oranee@d-magazine.de

กรุงเทพมหานคร
pasamonwal@d-magazine.de

**ติดต่อกับนิตยสารดีได้ที่
Kontakt mit D-Magazine**

Redaktionsanschrift:
Dr. Pataya Ruenkaew
Carl-von-Ossietzky-Str. 21
D-33615, Bielefeld
E-Mail: pataya@d-magazine.de

Abonnement/ Anzeige/ Sponsoren:
Frau Aunchun Hirling
Am Maisenbühl 28C
D-78333 Stockach-Wahlwies (Bodensee)
Mobil: 0157 3531 2327
E-Mail: aunchun@d-magazine.de



D magazine

นิตยสารดี

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

ผู้ผลิต

สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างประเทศ(เยอรมนี)
www.nto-germany.de

หัวหน้าบรรณาธิการ

อรรณี ไฟฟ์เพอร์

กองบรรณาธิการ

ดร.พัทธยา เรือนแก้ว, วลาวัลย์ อัลเบรชท์, อัญชัญ เสียรลิ่ง,
โสภภาพร ควรัช, พนมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย, สายสุดา โพล

ผู้ร่วมงานในเล่ม

ปัทมา อินโต, ศุภฎี พนมยงค์, เรียม แบดมินตันคูร์ต
ภัทริศา หาญสกุล, ญาคศมิน สเตาส์, มาดามคีนอร์, ตูจซัง,
สม เทียนวิศมี, อร, ตัก บางเดย, แผลสามหม่ม,
แก้วตา แมเดออร์, โสภภา บารโ, เฮฟเฟอ., เบน, มังฆานา เพ็นสเลอร์

พิสูจน์อักษร

สุวีร์ธน์ นิชาพัทธ์มณ, จิราภรณ์ อิระภัทธานันท์, ดร.ศุภร ฆาเลนทิน

กราฟิก

ชลัษ วรรณรงค์, พรภานา คูซุซุ

เวบมาสเตอร์

เบญจมาศ คลิงเลอร์

โรงพิมพ์ (Druckerei)

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

สมัครเป็นสมาชิก

สมาชิกรายปี รับผิดชอบสาร 4 เล่ม กำหนดออกทุกๆ สามเดือน ราคา 20
ยูโร พร้อมค่าส่ง

ติดต่อของสมัครเป็นสมาชิกได้ที่

อัญชัญ เสียรลิ่ง

Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies

แอสดี: 01774954640

สิ่งตีพิมพ์นิตยสาร "ดี" มาก" ส่งงานลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ไม่อนุญาตให้
คัดลอกสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ และรูปภาพก่อนได้รับอนุญาตจากผู้ผลิต คัดลอก
หรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่เคตีพิมพ์เผยแพร่ที่อื่นมาแล้ว กรุณา
ติดต่อเจ้าของบทความโดยตรง

D-Magazine

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

Herausgeber:

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

Chefredakteurin:

Oranee Pfeiffer

Redaktion:

Dr.Pataya Ruenkaew, Walawal Albrecht, Aunchun Hirling,
Sopaporn Kurz, Pasamolwan Kerksuwanchai, Saisuda Pohl

Redaktionsmitarbeiter:

Patama Into, Dusdi Bhanomyong, Riam-Badminton Chorus,
Pattira Hansakul, Jasmin Stauss, Kaewta Maeder,
Sopha Barraud, C.Ocker,

B. Ganser, Adchara Tooranupap, Potjana Vianden,
Nadrdra Saksuthamwong, Pan Kiener, Orn, Nantiya,
N. Gibbings, T. Kirmes, FF., Manthana Penzler,

Korrektor:

Sureerat Nichapat, Jiraporn Teerapatranun, Dr.Kurt Salentin

Grafiker:

Chalat Worayanyong, Pompana Kuzucu

Webmaster:

Benjamas Klingler

Druckerei:

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

Abonnement:

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

Kontaktanschrift:

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

Vervielfältigung von Artikeln und Fotos ist nur mit Genehmigung

von dem Herausgeber erlaubt.

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

18.06.2014

ISSN: 2190-636X

ONLINE GEDRUCKT VON

SAXOPRINT

ฉบับหน้า...พบกับ



พูดคุยกับ

พลอยชมพู ญานันท์ การวิ ไวกา



น้องพลอยชมพู เด็กน้อยลูกครึ่งขวัญใจพี่ ป้า
น้าอา ในประเทศเยอรมนี ก่อนที่น้องพลอยชมพูจะ
ย้ายถิ่นฐานจากประเทศเยอรมนีไปอยู่ประเทศไทย
หลายคนได้พบปะและพูดคุยกับเด็กน้อยคนนี้ จาก
วันนั้น มาถึงวันนี้ ชีวิตของเธอเปลี่ยนไปอย่างไร
รออ่านฉบับหน้าค่ะ

กั๊วตาถูกับสี่

หากผู้อ่านเคยไปชมนิทรรศการภาพวาด ก็คง
เห็นรูปวาดตามลักษณะเด่นของนักวาดรูปแต่ละ
คน นักวาดรูปบางคนใช้สีเพียงไม่กี่สีในการสื่อ
บางคนใช้สีอย่างเรียบง่าย บางคนใช้สีฉูดฉาด สี
มีพลังต่อความรู้สึกของคนเรา สีสี่มีความสัมพันธ์กับ
ร่างกายจิตใจ อารมณ์ของเราทุกคน สี่บอกความ
เป็นตัวตน เช่น สีโทนร้อน (สีแดง สีส้ม สีเหลือง) สี
โทนเย็น (สีฟ้า สีเขียว สีฟ้า สีชมพู) เป็นต้น ... มา
รู้จักเรื่องสี่กันดีไหม... หากว่าผู้อ่านกำลังตั้งใจจะ
วาดรูปสักรูป บทความเรื่อง นักวาดรูปกับสี่ อาจ
จะเป็นแนวทางแนะแนวแก่คุณได้

เรื่องของพู่กัน



พู่กันเหมือนกัน แต่ไม่เหมือนกัน เอ๊ะ...ทำไม
ถึงเป็นเช่นนั้น ผู้อ่านทราบหรือไม่ว่า พู่กันที่เราใช้
ระบายสีหรือแต่งหน้านั้นทำจากขนสัตว์อะไรบ้าง
เหตุใดพู่กันที่ใช้สำหรับสีน้ำควรมีลักษณะขนที่
อ่อนนุ่ม สามารถอุ้มน้ำ อุ่มสี ได้มาก มีการคืนตัว
ที่ดี มีแรงสปริงและแรงดีดพอสมควร ...การล้าง
และเก็บพู่กันควรทำอย่างไร และจำเป็นหรือไม่ที่
ต้องใช้พู่กันราคาแพงในการวาดรูป

มาเต้น...ไลน์แดนซ์...กันเถอะ

ไลน์แดนซ์ (line-dance) เป็นการเต้นรำแบบ
โหน มีความเป็นมาอย่างไร เชื่อว่ากันว่า การออก
กำลังกายโดยการเต้นไลน์แดนซ์เกิดประโยชน์อะไร
แก่ร่างกายและจิตใจ อาทิเช่น มีอารมณ์ดี กระตุ้น
ให้สมองตื่นตัวและทำงานได้สมบูรณ์ตลอดเวลา
มีสมาธิ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้นในฉบับหน้า
นิตยสารดีขอนำเสนอการออกกำลังกายแนวใหม่ด้วย
การเต้นไลน์แดนซ์ เต้นเองได้โดยไม่ต้องมีคู่เต้นรำ



ติดต่อกองบรรณาธิการ

เยอรมนี:

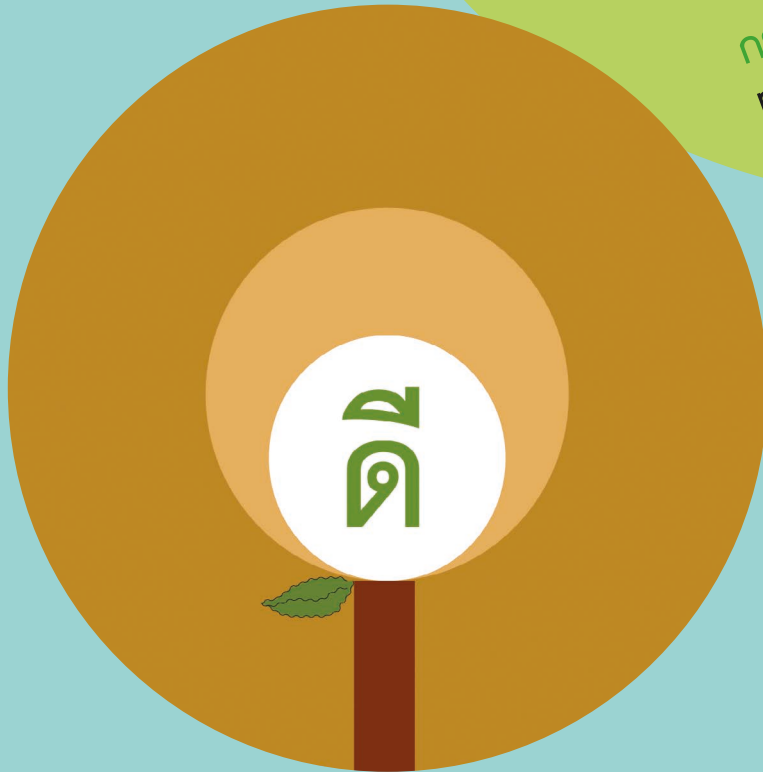
pataya@d-magazine.de
 aunchun@d-magazine.de
 walawal@d-magazine.de
 benjamas@d-magazine.de
 chalat@d-magazine.de
 pornpana@d-magazine.de
 saisuda@d-magazine.de
 sopaporn@d-magazine.de

สวีตเซอร์แลนด์

oranee@d-magazine.de

กรุงเทพมหานคร

pasamonwal@d-magazine.de



„D-Magazine“ , Bank: Volksbank e.G Überlingen, BIC: GENODE61UBE, IBAN: DE82 6906 1800 0047 0702 01
 D-Magazine, Abo-Service, c/o Aunchun Hirling, Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies
 E-Mail: aunchun@d-magazine.de



www.d-magazine.de und www.nto-germany.de