ดี

D Magazine

"นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย"

www.d-magazine.de

สังคม·วัฒนธรรม·ครอบครัว·บันเทิง·ไลฟ์สไตล์

20 / 12.2014

ISSN: 2190-636X

DIE LETZTE AUSGABE

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben

HILFE TELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN 08000 116 016

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016

Bildquelle: www.hilfetelefon.de

Bundesweites Hilfetelefon

Es gibt das bundesweite Hilfetelefon *"Gewalt gegen Frauen"*.
Das Hilfetelefon ist rund um die Uhr unter der Nummer

08000 116 016

kostenlos und ***über die Internetseite erreichbar***.

Chat-Beratung:

www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/chat-beratung.html

Beratung per E-Mail:

www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/e-mail-beratung.html

weitere Informationen:

www.hilfetelefon.de

"ความรุนแรงต่อสตรี หมายถึง การกระทำใด ๆที่เป็นความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากอคติทางเพศเป็นผลให้เกิดความ ทุกข์ทรมานแก่สตรี รวมทั้งการขู่เข็ญ คุกคาม กีดกันเสรีภาพสตรีทั้งในที่สาธารณะและในชีวิตส่วนตัว"

(ปฏิญญาสากลว่าด้วยการขจัดความรุนแรงต่อสตรี โดยองค์การสหประชาชาติ)

ปัญหาความรุนแรงต่อสตรี เป็นปัญหาที่สั่งสมมาช้านานและเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกประเทศ ทุกชนชั้น ทุกมิติของสังคม ทั้งในระดับครอบครัว ในชุมชน สถานศึกษา และสถานที่ทำงาน หากคุณหรือเพื่อนหญิงของคุณกำลังตกอยู่ในภาวะได้รับความรุนแรง และต้องการความช่วยเหลือ นิตยสารดีขอแนะนำให้คุณโทรฯขอความช่วยเหลือได้ทั่วเยอรมนีได้ที่หมายเลขโทรฯ

08000 116 016

ซึ่งเป็นหมายเลขที่คุณสามารถโทรฯ ติดต่อได้ตลอดเวลา โดย***ไม่มีการคิดค่าบริการ***นอกจากนี้ยังสามารถติดต่อ***ขอคำปรึกษาได้ทางอินเตอร์เน็ต***อีกด้วย ดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

ขอคำปรึกษาและขอความช่วยเหลือโดยการแชท

www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/chat-beratung.html

ขอรับคำปรึกษาผ่านการติดต่อทางอีเมล

www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/e-mail-beratung.html

อ่านรายละเอียดทางเว็บไซต์ได้ที่

www.hilfetelefon.de

บ.ก.
บอกกล่าว

สวัสดีคะท่านผู้อ่าน

เมื่อ 5 ปีก่อน ดิฉันเป็นคนแรกที่เขียน บ.ก.บอกกล่าว ด้วยรับหน้าที่เป็นหัวหน้าบรรณาธิการของ นิตยสารดี ฉบับปฐมฤกษ์ และฉบับต่อ ๆ มาอีก จนถึงฉบับที่ 16 (เดือนธันวาคม 2013) แล้วก็หยุดไปเนื่องด้วยภาระการงานส่วนตัว วันนี้ดิฉันรับหน้าที่มาเขียน บ.ก.บอกกล่าว อีกครั้ง ด้วยเป็นฉบับสุดท้ายที่เราจะจัดพิมพ์ นิตยสารดี เป็นรูปเล่ม ถือเป็นการปิดตัวนิตยสารดี

ฉบับนี้เราไม่ได้ตั้งหัวข้อ หรือประเด็นหลักของเล่ม เพียงแต่คงคอลัมน์ต่าง ๆ ไว้ ตั้งแต่ ภาษาเยอรมันกับครูต้อม ที่กล่าวถึง สำนวนต่าง ๆ หรือ Redewendungen ในภาษาเยอรมัน ซึ่งหากแปลตรงตัวอาจจะไม่สามารถเข้าใจได้ โดยเฉพาะเรา ๆ ท่าน ๆ ที่เป็นคนต่างชาติ หากว่าใครรู้จัก เข้าใจ และใช้สำนวนเหล่านี้เป็น นั่นแสดงว่า รู้ทันภาษาเยอรมัน (ล้อ สำนวนมาจากครูต้อม) คอลัมน์กฎหมายฉบับนี้ นิตยสารดี ขอแนะนำหน่วยงานต่าง ๆ ที่ให้บริการช่วยเหลือประชาชนที่พำนักอยู่ในเยอรมนี ไม่ว่าจะถือสัญชาติใด หากมีเงื่อนไข/คุณสมบัติที่จะได้รับความช่วยเหลือก็สามารถที่จะไปขอความช่วยเหลือได้ ปีนี้เป็นปีครบรอบ 25 ปีของ การทำลายกำแพงเบอร์ลิน Mauerfall เหตุการณ์ซึ่งไม่มีใครคาดคิดว่าจะเป็นไปได้ เหตุการณ์ซึ่งในเชิงสัญลักษณ์แล้วคือ อิสระภาพในการเลือกใช้ชีวิต และสันติภาพ(จากสงครามจิตวิทยา)ระหว่างเยอรมันตะวันออกและตะวันตก และปีนี้ก็เป็นปีที่ครบรอบ 100 ปีของการเกิดสงครามโลกครั้งที่ 1 มหกรรม “1000 เสียงเพื่อสันติภาพ“ ซึ่งจัดขึ้นในกรุงบรัสเซลส์เมื่อต้นเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมาจึงเป็นการรำลึกถึง และย้ำเตือนว่าสันติภาพต่างหากที่เป็นสิ่งที่คนเราควรจะช่วยกันจรรโลงไว้ ขอบคุณครูดุษ (อาจารย์ดุษฎี พนมยงค์) ที่เรียงร้อยเป็นความรู้แก่ผู้อ่าน หลายท่านอาจยังจำได้ถึงนักเขียนท่านหนึ่งที่ห่างเหินไปจากหน้าของนิตยสารดีมาหลายฉบับ ด้วยภาระส่วนตั๊ว ส่วนตัว เธอกลับมาเล่าเรื่องราวส่วนตั๊ว ส่วนตัว ที่ทำให้เธอห่างหายไป “ท้องแล้ว ....อ่านทางนี้” ข้อมูลและประสบการณ์ของคุณแม่มือใหม่ที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่กำลังจะเป็นแม่ค่ะ สารคดีการศึกษาดูงานโครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำหริ ในฉบับนี้เป็นตอนสุดท้ายที่แถมมาด้วย คือโครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำหริในภาคอิสาน ที่ส่งตรงมาจากสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลิน อันทำให้เห็นถึงขอบเขตโครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำหริที่มิได้จำกัดอยู่แต่เฉพาะภาคเหนือ นอกจากนี้นิตยสารดี ก็ยังมีบทความในคอลัมน์ประจำเหมือนเดิม ไม่ว่าจะเป็นห้องครัว สุขภาพ จิตวิทยา ใครอยากรู้ว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดแตกต่างจากสิ่งที่สำคัญ(เฉย ๆ) อย่างไร ก็เชิญอ่านได้ค่ะ

ดี-มาก” เกิดขึ้นมาด้วยความเห็นพ้องต้องกันของกลุ่มคนไทยในเยอรมนีกลุ่มเล็ก ๆ ที่ต้องการผลิตสื่อเชิงคุณภาพ นำเสนออาหารสมอง ทั้งสาระ บันเทิง และสิ่งละอันพันละน้อย ที่คาดว่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน หลากเพศหลายวัยในเยอรมนี แม้นว่าในวันนี้ นิตยสารดี จะปิดตัวลง แต่คณะทำงานซึ่งส่วนใหญ่ก็คือส่วนหนึ่งของเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี จะสานต่อเจตนารมย์ และจะยังคงทำหน้าที่ผลิตสื่อคุณภาพ เพียงแต่รูปแบบที่จัดทำอาจจะไม่ใช่ นิตยสาร อย่าง นิตยสารดี แต่จะเป็นในรูปแบบอื่น เช่น คู่มือที่ให้ความรู้ด้านต่าง ๆ สรุปเนื้อหาการเสวนา สัมมนา การอบรม เป็นต้น นั่นคือ นิตยสารดี จะเปลี่ยนมาเป็น สำนักพิมพ์ดี ผลิตสื่อคุณภาพแก่ชุมชนไทยในเยอรมนีต่อไป

ตลอดเวลา 5 ปีที่ผ่านมา “ดี-มาก” ได้รับความสนับสนุนจากชุมชน คนไทย รวมทั้งหน่วยงานราชการไทย และอีกหลาย ๆ ฝ่าย ที่กรุณามีน้ำใจส่งบทความต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ ให้กำลังใจ และการสนับสนุนในหลาย ๆ ด้าน คณะทำงาน “ดี-มาก” ขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

นิตยสารดี หรือ D-magazin เปิดตัวฉบับปฐมฤกษ์ โดยถือเอาฤกษ์ดีวันปีใหม่ของไทย คือ วันสงกรานต์ ปี 2010 (พ.ศ. 2553) เป็นวันเปิดตัวนิตยสาร ณ วันนี้ คณะทำงานขอถือเอาฤกษ์วันสิ้นสุดปี 2014 (พ.ศ. 2557) เป็นการอำลา อำลาจากรูปแบบที่เคยเป็น แต่พร้อมที่จะพบกันอีกในปีใหม่ด้วยรูปแบบที่อาจแตกต่าง แต่ด้วยเป้าหมายและสาระที่คงเดิม ท้ายสุดนี้คณะทำงาน นิตยสารดี หวังว่าทุกท่านที่เคยสนับสนุน นิตยสารดี จะให้การสนับสนุน สำนักพิมพ์ดี เหมือนดังที่เคยได้รับสำหรับ นิตยสารดี

สวัสดีปีใหม่ 2558 ค่ะ
พัทยา เรือนแก้ว

สารบัญ

05 ภาพข่าว

08 สกญ. บอกกล่าว

09 นิตยสารดี. บอกกล่าว

10 NTO

14 **เรียนภาษาเยอรมัน**: สำนวนภาษาเยอรมัน (Redewendung)

16 **กฎหมายดี ๆ**: หน่วยงานบริการช่วยเหลือประชาชนในเยอรมนี

19 **แนะนำหนังสือ**

20 **เรื่องน่ารู้**: โครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (ตอนจบ)

24 **บทความพิเศษ**: รำลึก 100 ปี สงครามโลกครั้งที่ 1

28 **เรื่องเล่าพิเศษ**: เก็บตกเมื่อครั้งไปร่วมงาน “1000 Voices for Peace” ที่ เบลเยี่ยม

30 DIY: ห่อของขวัญ 3 แบบ

32 **เล่าให้ฟัง**: ท้องแล้ว... อ่านทางนี้

36 **เทคนิคการถ่ายรูปภาพ**: เทคนิคการถ่ายรูปอาหาร

38 **เรื่องเล่าประจำฉบับ**: ติดต่อกันบ้างนะ ส่ง LINE มาเล้ย

40 **สุขภาพ**: ดูแลผิวในฤดูหนาวให้สวยปิ๊ง

42 **ลูกรัก**: เราต่างเป็นแรงบันดาลใจให้กัน

44 **ความในใจ อำลา อาลัย**

45 **บทความ สอท.**: โครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริในภาคอีสาน

46 **ห้องครัว**: ขนมจีนซาวน้ำ

47 Infograpik: 10 อันดับอาชีพประจำที่เสี่ยงเครียดที่สุด

48 **ท่องเที่ยว**: จะกี่ปีก็ตาม ยุงเฟรา (Jungfrau) ก็เป็นแห่งเทือกเขาแอลป์ก็ยังงดงาม

50 **จิตวิทยา**: สิ่งสำคัญที่สุดแตกต่างจากสิ่งสำคัญ (เฉยๆ)

52 **เรื่องเล่าจากผู้อ่าน**: ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน

55 **ประชาสัมพันธ์ สอท.**

56 **ธรรมะ**: ทำอย่างไรเมื่อถูกขว้างมะพร้าวใส่

14

28

38

48

Stuttgart / ชทุทการ์ท

ภาพโดย มณพร พึ่งเย็น

สมาคมไทยสปาจัดการอบรม "ภาษาเยอรมันสำหรับนวดแผนไทย" หัวข้อ: การสื่อสารและการใช้ภาษาเยอรมันเมื่อวันที่ 27 และ 28 ตุลาคม 2557 ที่ Jugendherberge Stuttgart International, Haußmannstr. 27, 70188 Stuttgart โดยมี "ครูต้อม" เป็นวิทยากร วัตถุประสงค์ของการจัดเข้าค่ายคือ ผู้เข้าค่ายฯ จะได้รับคำแนะนำเทคนิคสำหรับวิธีการใช้ภาษาเยอรมัน จากครูคนไทย ผู้ซึ่งมีความรู้และสามารถอธิบายและยกตัวอย่างเป็นภาษาไทยให้เข้าใจง่าย หลังจากรับการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้าค่ายฯสามารถนำความรู้และเทคนิคที่ได้รับ ไปใช้ได้ในชีวิตประจำวันและเป็นแนวทางการสื่อสารกับเพื่อนร่วมงานและลูกค้าในสถานการณ์ต่างๆ มีผู้เข้าร่วมอบรม 20 คน โครงการ "ค่ายภาษาเยอรมัน" จะจัดต่อเนื่องในปี 2558 ผู้สนใจเข้าร่วมอบรม สามารถติดต่อขอรับข้อมูลการจัดได้ที่ Thai Spa Vereinigung Deutschland e.V.
แฟ๊กซ์ +49 7034 2378 78
Email: info@thai-spa-verband.de

Sorpesee in Sundern/ซอร์เพเซ อิน ซุนเดิร์น

เมื่อวันที่ 22 -26 กันยายน 2014 ได้มีการจัดการอบรมและสัมมนาครูสอนภาษาไทยเป็นครั้งแรก โดยได้รับการสนับสนุนจากกงสุลใหญ่แห่งนครแฟรงก์เฟิร์ต และได้รับความร่วมจาก VHS Bildungszentrum Sorpesee in Sundern วิทยากรสองท่านคือ คุณยุพดี ฮีเมอร์ และคุณระวีวรรณ คาลดรัก(บุญนาค) มีผู้เข้าร่วมอบรบ 14 คน

Bielefeld / NTO e.V.

ประชุมเชิงปฏิบัติการสำหรับผู้ปฏิบัติงานให้ความช่วยเหลือคนไทยเพื่อจัดทำคู่มือเทคนิคการให้คำปรึกษา ให้ความรู้เรื่องความฉลาดทางอารมณ์(EQ) และใช้ชีวิตในต่างแดนอย่างไรให้มีความสุข เมื่อวันที่ 19 - 21 กันยายน 2557 ณ Hotel Arcadia และ Bürgerwache, Bielefeld การประชุมเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้ เป็นกิจกรรมปีสุดท้ายของโครงการการอบรมให้ความรู้แก่อาสา สมัครในด้านเทคนิคการให้คำปรึกษาผู้ประสบปัญหา รวมทั้งเทคนิควิธีการป้องกันรักษาสุขภาพจิต มิให้ปัญหาบั่นทอนสุขภาพจิตของอาสาสมัคร เพื่อเป็นการสร้างศักยภาพและเสริมทักษะในการให้คำปรึกษาแก่อาสาสมัคร ที่ทำงานให้ความช่วยเหลือหญิงไทยที่ประสบปัญหา ตามแนวความคิด โครงการนี้เป็นโครงการต่อเนื่องที่จักมีระยะเวลาทั้งสิ้น 5 - 6 ปี ประกอบไปด้วยการจัดการอบรมอาสาสมัครในประเด็นดังกล่าวปีละครั้ง เป็นเวลาติดต่อกัน 3 ปี จากนั้นอาสาสมัครจะนำความรู้ที่ได้รับการอบรมไปใช้ในการปฏิบัติงาน 2 ปี หลังจาก 2 ปีของการปฏิบัติ จะจัดให้มีการอบรมอีกครั้ง เพื่อฟื้นฟู ทบทวน และจะมีการสรุปร่วมกัน เพื่อจัดทำเป็นคู่มือสำหรับอาสาสมัครไว้ใช้ในการปฏิบัติงาน

ภาพโดย ชลัช วรยรรยง

"ทัดดาว" สาวไทยครองแชมป์มวยโลก รุ่น K-1 und Kickboxen (ISKA) 2014

"ทัดดาว" เด็กผู้หญิงตัวเล็ก ๆ คนหนึ่งที่ย้ายถิ่นฐานติดตามแม่จากเมืองไทยมาอยู่เยอรมนีเมื่อสิบกว่าปีก่อน เธอเล่าว่า ตอนเด็ก ๆ นั้น เธอก็เหมือนเด็กผู้หญิงทั่ว ๆ ไปที่รักสวยรักงาม ไปเรียนเต้นบัลเล่ย์และเต้นรำ (Ballett, Twiriling, Fastnachtsverein in der Garde)

พ่อเลี้ยงของเธอมักจะพาเธอไปดูการฝึกซ้อมที่ค่ายมวยไทยที่เมืองซิงเงนเสมอ (ในตอนนั้นคุณพ่อไปฝึกมวย เลยพาลูก ๆ ไปด้วย) และในปี ค.ศ. 1999 "ทัดดาว" อายุได้ 12 ขวบ คุณพ่อฯ สมัครให้ "ทัดดาว" เข้าเรียนชกมวยไทยและ ฝึกกีฬาการต่อสู้ (Kampfsport) ซึ่งจริง ๆ แล้ว "ทัดดาว" ไม่มีความสนใจเท่าใดนัก แต่ด้วยความที่เป็นคนน่ารักและเชื่อว่าคุณพ่อฯหวังดีต่อตนเอง "ทัดดาว" จึงไม่จัดใจท่าน และตั้งแต่ปี 1999 เป็นต้นมา "ทัดดาว" เป็นส่วนหนึ่งของสมาคมมวยไทย ซิงเงน (Thai-Box Club e.V.) ปัจจุบันนี้ "ทัดดาว" เป็นนักมวย เป็นผู้ฝึกและทำหน้าที่เลขานุการของสมาคมมวยไทย ฯ

„ทัดดาว" เล่าให้ฟังว่า เธอขึ้นชกมวยครั้งแรกในปี ค.ศ.2010 (หลังจากคลอดลูกสาวในปี ค.ศ. 2010) เธอตัดสินใจขึ้นชกมวยเป็นครั้งแรก และการตัดสินใจในครั้งนั้น ทำให้เธอภาคภูมิใจและยืนหยัดอยู่บนเวลาเวทีมวยมาจนถึงทุกวันนี้ ทุกครั้งที่ขึ้นแข่งชกมวย สามีซึ่งทำหน้าที่เป็นโค้ชและลูกสาวจะเป็นกำลังใจให้ทุกครั้ง

ความคิดเห็นของ"ทัดดาว"เกี่ยวกับมวยไทย

Thai-Box ist für mich die Brücke zur Heimat. Thailand ist mein Ursprung und da ich sehr gerne Sport mache konnte ich es verbinden. Thai-Boxen hat mich zum positiven geformt. Ich bin dadurch in meiner Persönlichkeit stärker, selbstbewußter, selbständiger geworden. Mittlerweile habe ich durch den Grandmaster des Muay Boran Amnat Pooksrisuk gelernt, dass das Thai-Boxen auch eine Geisteshaltung ist. Alle Bewegungen haben ihren Sinn, und diese Betrachtung baue ich in meinem Leben mit ein. Ich kann nur jedem Jungen und Mädchen im Teenagealter empfehlen". - /-Thaddao

รางวัลที่ได้รับ

- Zweifache Weltmeisterin im K-1 und Kickboxen (ISKA) 2014
- Weltmeisterin im Sanda (PWKA) 2011
- Weltmeisterin im Kickboxen (WTKA) 2011
- Vize-Weltmeisterin im VK (WKA) 2012
- WMC Auquamarin Titel im Thai-Boxen (WMC) 2013
- Europameisterin im K-1 (WFMC) 2012
- Zweifache Europameisterin im K-1 und LK (ISKA) 2011
- 2. Ranglistenhalterin Europameisterschaft im K-1 (WUFC) 2012
- Nordic-Open-Meisterin im K-1 (ISKA) 2011
- Internationale Deutsche Meisterin im Sanda (PWKA) 2011
- Deutsche Meisterin im Thai-Boxen (MTBD) 2012
- Zweifache Deutsche Meisterin im K-1 (ISKA) 2012, 2011
- Baden-Württembergische Meisterin im Thai-Boxen (MTBD) 2012
- Vize-Nordic-Open-Meisterin im VK (ISKA) 2011
- Zweifache Vize-Deutsche Meisterin im VK (ISKA) 2012, 2010
- Vize-Süddeutsche-Meisterin im Thai-Boxen (MTBD) 2010
- Vize-Süddeutsche-Meisterin im K-1 (WKA) 2010

ติดตามข่าวคราวของ "ทัดดาว" ได้ที่ http://www.thaiboxclubsingen.de/

ภาพโดย กฤษติณ ธารีจิตร์ (แชมป์)

คุณรู้จักหนังสือเดินทางชั่วคราวมากแค่ไหน – น. สกญ.

หนังสือเดินทางชั่วคราว หรือที่หลายคนเรียกกันง่าย ๆ ว่า หนังสือเดินทางสำรอง ถ้าเป็นภาษาเยอรมันเรียกว่า Vorläufigereissepass คือ หนังสือเดินทางที่มีอายุ 1 ปี รูปเล่มแตกต่างกับหนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิคส์คือ หน้าปกจะมีสีเขียว ขนาดบางกว่า จะออกให้แก่ผู้ขอได้แค่ 1 ครั้ง และในกรณีที่จำเป็นสำหรับบุคคลต่อไปนี้เท่านั้น

1. เด็กที่เกิดในเยอรมนี เมื่อบิดามารดาได้ยื่นคำร้องขอสัญชาติไทยและสูติบัตรไทยที่สถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต หรือที่สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลิน และต้องการเดินทางไปประเทศไทยเพื่อแจ้งชื่อบุตรเข้าทะเบียนบ้านไทย ถ้าเป็นลูกผู้หญิงเมื่อแจ้งชื่อเข้าทะเบียนบ้านก็ไม่มีปัญหาอะไร สามารถถือสัญชาติไทยและหนังสือเดินทางไทยได้ต่อไปอีกนาน แต่ถ้าเป็นลูกผู้ชายเมื่อแจ้งชื่อเข้าทะเบียนบ้านไทยแล้ว ถ้าลูกชายอายุ 18 ปี สัสดีอำเภอที่ประเทศไทยจะมีหมายเรียกให้ไปเกณฑ์ทหาร (สด.9) ถ้าลูกชายยังเรียนหนังสือหรือฝึกงานอยู่ สามารถขอผ่อนผันการเกณฑ์ทหารไปจนกว่าจะเรียนจบ เมื่อเรียบจบหรือฝึกงานเสร็จแล้ว ต้องไปรายงานตัวกับสัสดีอำเภอ การยื่นคำร้องขอหนังสือเดินทางชั่วคราวของเด็ก ต้องมีเอกสารประกอบครบถ้วนและบิดามารดา พร้อมบุตร ต้องมาเซ็นชื่อหรือพิมพ์ลายนิ้วมือที่สถานกงสุลใหญ่ฯ ด้วย

เอกสารประกอบคำร้องฯ ดังนี้

- สำเนาสูติบัตรไทยที่ออกจากสถานกงสุลไทยหรือสถานเอกอัครราชทูตไทย 2 ชุด
- สำเนาสูติบัตรภาษาเยอรมัน ที่สำนักทะเบียนเยอรมันออกให้ 2 ชุด
- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนไทย สำเนาทะเบียนบ้านไทย และสำเนาหนังสือเดินทางของมารดาและ/หรือบิดา (ที่มีสัญชาติไทย) 2 ชุด
- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนเยอรมัน หรือสำเนาหนังสือเดินทางของบิดา 2 ชุด (บิดาหรือมารดาที่เป็นชาวเยอรมัน)
- สำเนาทะเบียนสมรสไทย หรือสำเนาทะเบียนสมรสเยอรมันพร้อมคำแปลไทย 2 ชุด
- สำเนาหนังสือรับรองการใช้สิทธิปกครองบุตร (ในกรณีที่มารดาหรือบิดามีสิทธิปกครองบุตรแต่เพียงผู้เดียว) 2 ชุด
- สำเนาตั๋วเครื่องบินของบุตร 2 ชุด
- รูปถ่ายสำหรับติดหนังสือเดินทาง จำนวน 4 ใบ (ขนาด 2 นิ้ว) , ค่าธรรมเนียม 13.- ยูโร (เงินสด), ซองเปล่าที่เขียนชื่อและที่อยู่อย่างชัดเจน พร้อมติดแสตมป์ 3.60 ยูโร เพื่อสถานกงสุลใหญ่ฯ จะจัดส่งหนังสือเดินทางชั่วคราวให้ทางไปรษณีย์ต่อไป

บิดา มารดา และบุตร ต้องมายื่นคำร้องฯ พร้อมกัน เนื่องพ่อและแม่ต้องลงนามยินยอมในคำร้องฯ ต่อหน้าเจ้าหน้าที่ของสถานกงสุลใหญ่ฯ

2. ผู้ป่วยที่เป็นอัมพาตและลุกจากเตียงไม่ได้ สามารถยื่นคำร้องขอหนังสือเดินทางชั่วคราวได้เช่นกัน โดยต้องมีหนังสือรับรองจากแพทย์เพื่อยืนยันว่า บุคคลผู้นั้นป่วยและลุกจากเตียงไม่ได้จริง และต้องมอบอำนาจให้ญาติสนิทมิตรสหายหรือเจ้าหน้าที่เยอรมันที่ดูแลผู้ป่วยไปดำเนินการยื่นคำร้องขอหนังสือเดินทางชั่วคราวต่อเจ้าหน้าที่สถานกงสุลไทย ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต แทนได้

เอกสารประกอบคำร้องฯ ดังนี้

- หนังสือเดินทางตัวจริง (เล่มล่าสุด) พร้อมสำเนา 2 ชุด
- หนังสือรับรองแพทย์ (ต้นฉบับ) พร้อมสำเนา 2 ชุด
- หนังสือมอบอำนาจจากผู้ร้องให้บุคคลอื่นดำเนินการแทนที่มีเจ้าหน้าที่ของทางการหรือสถานพยาบาลรับรอง
- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนไทยและสำเนาทะเบียนบ้านไทย (ของผู้ป่วย) 2 ชุด
- สำเนาบัตรประจำตัวประชาชนหรือสำเนาหนังสือเดินทางของผู้รับมอบอำนาจ 2 ชุด
- รูปถ่ายสำหรับติดหนังสือเดินทาง จำนวน 4 ใบ (ขนาด 2 นิ้ว) , ค่าธรรมเนียม 13.- ยูโร (เงินสด), ซองเปล่าที่เขียนชื่อและที่อยู่อย่างชัดเจน พร้อมติดแสตมป์ 3.60 ยูโร

หมายเหตุ สำเนาเอกสารทุกฉบับต้องมีการรับรองสำเนาถูกต้องและลงชื่อกำกับด้วยทุกแผ่น

การยื่นคำร้องขอหนังสือเดินทางชั่วคราว ต้องมายื่นคำร้องและเอกสารประกอบด้วยตัวเอง (กรณีเด็ก) และโดยการมอบอำนาจให้ผู้อื่นทำการแทน (กรณีผู้ป่วย) ก่อนเดินทาง 30 วันที่สถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต (วันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 09.00 – 12.30 น ยกเว้นวันหยุดราชการ)

การให้บริการของสถานกงสุลใหญ่ฯ จะสะดวกและรวดเร็วยิ่งขึ้น หากท่านเตรียมเอกสารครบถ้วนสมบูรณ์ ท่านจะได้รับหนังสือเดินทางชั่วคราวตามกำหนดที่แจ้งไว้ แต่หากเอกสารไม่ครบหรือไม่ถูกต้อง เจ้าหน้าที่ฯ ต้องติดต่อขอรับเอกสารเพิ่มเติม ทำให้ต้องใช้เวลานานขึ้น ดังนั้น จึงขอความร่วมมือให้ท่านตรวจสอบเอกสารให้ถูกต้องครบถ้วน เพื่อจะได้รับบริการที่รวดเร็วขึ้นนะคะ ขอบคุณค่ะ

ชื่อ-สกุลภาษาอังกฤษในบัตรประจำตัวประชาชนแบบอเนกประสงค์ Smart Card ของคนไทย - ลูกแมวปุ๊กลุก

ปัจจุบันประชาชนไทยที่มีอายุ 7 ปี บริบูรณ์ถึง 70 ปี สามารถยื่นขอมีบัตรประจำตัวประชาชนไทยที่สำนักทะเบียนอำเภอ/กิ่งอำเภอ และสำนักทะเบียนท้องถิ่น ที่รับบริการบัตรได้ทั่วประเทศ หรือที่สถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ที่เปิดบริการ ซึ่งในปัจจุบันบัตรประจำตัวประชาชนได้พัฒนามาเป็น บัตรประจำตัวประชาชนแบบอเนกประสงค์ Smart Card มีความเป็นสากลและความปลอดภัยสูง ป้องกันการปลอมแปลง โดยจะอ่านรายการจากข้อมูลในบัตร (ในชิพ) ด้วยเครื่องอ่านบัตรได้ (ต้องได้รับความยินยอมจากเจ้าของบัตร) และบนหน้าบัตรจะมีการระบุ ชื่อ-นามสกุลเป็นภาษาอังกฤษด้วย

การสะกดชื่อภาษาอังกฤษสำหรับเด็กรุ่นใหม่ที่เตรียมพร้อมการเข้าสู่สมาคมอาเซียนคงไม่มีปัญหา บางคนก็มีวิธีการสะกดที่ต่างไปจากหลักภาษาโดยอาจเพิ่ม ปรับเปลี่ยนตัวอักษรบางตัวเพื่อความสวยงาม หรือบางคนก็ถือเคล็ดว่าปรับเปลี่ยนเพื่อความโชคดีในชีวิต ถ้าเป็น ตาสี ตาสาที่ไม่เคยเรียนภาษาอังกฤษมาก่อนล่ะจะทำอย่างไร โดยปกติหากเจ้าของบัตรไม่สะกดชื่อ – นามสกุลเป็นภาษาอังกฤษให้ เจ้าหน้าที่ก็อาจจะใช้โปรแกรมในการช่วยสะกด เพื่อให้มีเสียงใกล้เคียงกับภาษาไทยมากที่สุด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น เราก็ไม่สามารถเชื่อใจโปรแกรมสำเร็จรูปได้ 100 % ได้ ซึ่งหลายครั้งมีการสะกดผิดเพี้ยนไปบ้าง ถ้าเจ้าของบัตรหรือเจ้าหน้าที่ไม่ตรวจสอบอีกครั้งก็อาจจะได้บัตรที่สะกดชื่อผิดไป ยิ่งเป็นภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษ ก็ต้องดูเพิ่มพิเศษมากขึ้น เพราะในบัตรประจำตัวประชาชนจะต้องสะกดแบบภาษาอังกฤษ ไม่สามารถใช้ตัวอักษรเฉพาะของภาษานั้นได้ เช่น ในภาษาเยอรมัน มีตัวอักษรที่มีเครื่องหมาย อุมเลาท์ ¨ เวลาสะกดต้องใช้ e แทนเช่น ä = ae, ö = oe, ü = ue หรือ ตัว ß = ss ตัวอย่างเช่น นามสกุล Müller เวลาสะกดภาษาอังกฤษในบัตรประจำตัวประชาชน ต้องเขียนเป็น Mueller เป็นต้น เจ้าของบัตรควรตรวจสอบความถูกต้องก่อนที่จะมีการพิมพ์บัตรประจำตัวฯ เพราะเจ้าหน้าที่อาจไม่คุ้นเคยกับภาษาอื่นๆ ที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษ หรือบางครั้งเจ้าของบัตรเปลี่ยนชื่อ-สกุลในภาษาไทยแล้ว แต่ภาษาอังกฤษยังเป็นนามสกุลเดิมอยู่ก็มี

บัตรประจำตัวประชาชนไทย ใช้ในประเทศไทย เราก็มักจะอ่านเฉพาะภาษาไทย แต่ถ้าต้องใช้บัตรนี้ไปใช้ประกอบหลักฐาน อื่นๆ เช่น ในการทำหนังสือเดินทาง ตัวสะกด ชื่อ-สกุลภาษาอังกฤษ ในบัตรประชาชนและหนังสือเดินทางต้องเขียนเหมือนกัน ถ้าการเขียนชื่อไม่ตรงกัน ก็จะต้องหาหลักฐานอื่นๆ มาแสดงเพิ่มเติมว่า แบบใดที่ถูกต้อง ซึ่งอาจจะทำให้ยุ่งยากขึ้นบ้าง ดังนั้น ขอให้ใส่ใจสักนิด เสียเวลาดูรายละเอียด ข้อมูลส่วนตัวของตัวเองอีกสักหน่อยนะคะ ที่สำคัญต้องตรวจสอบความถูกต้องก่อนที่ เจ้าหน้าที่จะพิมพ์บัตรให้นะคะ มิฉะนั้น จะต้องเริ่มกระบวนการทำบัตรใหม่กันตั้งแต่ต้นเลย จะทำให้เสียเวลาท่าน และผู้รอคิวหลังท่านด้วยค่ะ

สมาคมล่ามและนักแปลภาษาไทย-เยอรมัน

วันที่ 4 - 6 กรกฎาคม 2557 ที่ผ่านมา สมาคมธารา ด้วยการสนับสนุนจากสถานกงสุลใหญ่ ณ นครฟรังค์ฟวร์ทได้จัดประชุม ในหัวข้อ “ความสำคัญของล่าม การใช้ภาษาในการแปล ปัญหาของล่ามและนักแปล” ณ เมือง มันน์ไฮม์ ในช่วงท้ายของการประชุม ผู้เข้าร่วมประชุม ซึ่งประกอบด้วย ล่ามและนักแปลจำนวนหนึ่ง และผู้สนใจทั่วไป เห็นชอบให้ตั้งคณะทำงาน เพื่อก่อตั้งสมาคมล่ามและนักแปลภาษาไทย-เยอรมัน ในเยอรมนีขึ้น โดยมีกำหนดจะจัดการประชุมเพื่อการก่อตั้งสมาคมฯในกลางปีพ.ศ. 2558 ผู้สนใจสามารถติดต่อสอบถามคณะทำงานดังมีรายชื่อต่อไปนี้

- นัฐพงษ์ บุตรดี-ยูเฟ้อร์ **-แกนนำกลุ่ม-**
- ดร. ดวงตา บาร์ซ
- ดร. เพ็ญแข ไก๊ส์เลอร์ ดอ
- คุณ นิตยา อาฮ์เบอ
- คุณ มนต์สุนีย์ สักการะเวจ
- คุณ อัจฉราวรรณ โครตสาร
- คุณ จิราพรรณ อ๊อกเคอร์

เครือข่ายคนไทยในต่างแดน (เยอรมนี) เป็นใคร -

ในช่วงระยะหลังนี้ผู้อ่านคงจะได้ยินและได้เห็นชื่อของสมาคมคนไทยในต่างแดน(เยอรมนี)บ่อยมากขึ้น แต่อาจจะยังไม่ทราบว่า สมาคมนี้คือใครและทำอะไร

Network Thais Overseas

เครือข่าย

เสริมสร้างศักยภาพ

ถักทอความสัมพันธ์

แลกเปลี่ยนประสบการณ์

ร่วมมือกัน

พัฒนาแนวคิด

ติดต่อสื่อสาร

เรียนรู้ซึ่งกันและกัน

แหล่งข้อมูล

พัฒนาคุณภาพชีวิต

หลายคนรู้จักทีมงานเครือข่ายคนไทยในต่างแดน (เยอรมนี) แต่ยังสับสนและแยกแยะไม่ได้ว่าคนนี้และคนนั้นอยู่ในสมาคมไหนกันแน่ เพราะแต่ละคนนั้นเป็นอาสาสมัครและมีผลงานที่อำนวยประโยชน์แก่ส่วนรวม เช่น เป็นผู้ก่อตั้งและเป็นผู้ร่วมก่อตั้งสมาคมไทยหลาย ๆ สมาคมในต่างแดน เป็นอาสาสมัครช่วยประสานงานระหว่างหน่วยงานราชการไทยและเยอรมัน เป็นผู้มีประสบการณ์ในการดำรงชีวิตในต่างแดน เป็นต้น ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่รู้จักในหมู่ชุมชนคนไทยในต่างแดนมาเป็นเวลานาน

เครือข่ายคนไทยในต่างแดน (เยอรมนี) ชื่อภาษาอังกฤษ Network Thais Overseas ชื่อย่อ NTO และชื่อภาษาเยอรมันคือ Netzwerk der Thailänder im Ausland เพียงแค่ชื่อของสมาคมก็แสดงความหลากหลายแล้วใช่ไหมคะ จึงขอใช้ชื่อย่อของสมาคมเพื่อการแนะนำตัวว่า “สมาคมเอ็นทีโอ” หรือ NTO

“สมาคม เอ็นทีโอ” เป็นเครือข่ายถักทอความสัมพันธ์ระหว่างคนไทยในประเทศต่าง ๆ โดยมีเป้าหมาย เพื่อร่วมกันพัฒนา และผลักดันให้เกิดนโยบายในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยในต่างแดน รวมทั้งสนับสนุน ส่งเสริม และเสริมสร้างศักยภาพแก่อาสาสมัครไทยในต่างประเทศ ตลอดจนสร้างอาสาสมัครรุ่นใหม่

ภารกิจของสมาคม

- ประสานความร่วมมือระหว่างกลุ่ม องค์กรและหน่วยงานของคนไทยที่ทำงานให้ความช่วยเหลือแก่คนไทยที่พำนักและทำงาน ในต่างประเทศ
- ประสานความร่วมมือระหว่างนโยบายของรัฐและภาคประชาชน ทั้งในประเทศไทย และประเทศปลายทางที่คนไทยพำนักอยู่ แลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงาน และข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยในแดน รวมทั้งจัดเก็บและเผยแพร่ข้อมูลดังกล่าว
- ร่วมกันพัฒนาแนวคิดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยในต่างแดน
- ร่วมกันผลักดันให้เกิดมาตรการในการช่วยเหลือและแก้ไขปัญหาคนไทยในต่างแดน ทั้งในระดับนโยบายและปฏิบัติ
- ผลักดันให้เกิดองค์กรถาวร(ในประเทศไทย)ที่ทำหน้าที่ดูแล คุ้มครอง ส่งเสริมและสนับสนุนคนไทยในต่างประเทศ
- สร้างความเข้มแข็งของเครือข่ายอาสาสมัครคนไทยในเยอรมนี พร้อมทั้งเพิ่มพูนความรู้ ทักษะและศักยภาพในการให้ความช่วยเหลือคนไทยที่ประสบปัญหา

ใครเป็นใครในทีมงานของเอ็นทีโอ

สมาคมเอ็นทีโอบริหารงานแบบ “ทีมงาน” สมาคมฯ มองเห็นความสำคัญของความสามารถและประสบการณ์ของแต่ละคนในทีมงาน ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้การทำงานของสมาคมเอ็นทีโอเป็นไปอย่างมีคุณภาพและประสบผลสำเร็จ

เนื่องจากการก่อตั้งสมาคมจำเป็นต้องมีตัวแทนรับผิดชอบสมาคมตามกฎหมาย จึงมีการแต่งตั้งประธานสมาคม รองประธานฯและเหรัญญิกผู้ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นตัวแทนสมาคมในการติดต่อและประสานงานภายในและภายนอกสมาคมฯ ดังนี้

ดร.พัทยา เรือนแก้ว
ตำแหน่ง ประธานสมาคมฯ
รุ่งฤดี รอดเมฆ
ตำแหน่ง รองประธานสมาคมฯ
อัญชัญ เฮียร์ลิ่ง
ตำแหน่ง เหรัญญิก

ทีมงานและทีมร่วมก่อตั้งสมาคมเอ็นทีโอ

ลลิล เคอร์เลอร์ • สุชาดา ไบเยอร์ • เบญจมาศ คลิงเลอร์ • อ้อย ไกสส์ • มลฤดี ชเต้าฟฟ์ • ชลัช วรยรรยง

งานในอดีต-ปัจจุบัน-อนาคต

กิจกรรมหลักของสมาคมเอ็นทีโอคือ จัดทำสื่อและคู่มือต่างๆ ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ชุมชนไทยในต่างแดน เช่น คู่มือกฎหมาย และนิตยสารดี เป็นต้น นอกจากนี้ยังจัดสัมมนาและประชุมเชิงปฏิบัติการให้แก่ตัวแทนสมาคมไทยในเยอรมนีและผู้สนใจอีกด้วย เช่น จัดประชุมเชิงปฏิบัติการในหัวข้อ “ดนตรีบำบัด” ที่เวือร์ซบวร์กในปี 2012 จัดสัมมนา“วิธีการให้กำลังใจตนเอง” ที่ฟรังค์ฟวร์ท ใน

ปี 2013 และจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อทำคู่มือการให้คำปรึกษาที่บีเลอเฟลด ในปี 2014 เป็นต้น ซึ่งในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง สมาคมเอ็นทีโอมองเห็นถึงความสำคัญของวิทยากร จึงได้ติดต่อผู้ซึ่งมีความรู้และสามารถที่จะถ่ายทอดความรู้และความเข้าใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างชัดเจน

แผนงานในอนาคตนั้น สมาคมเอ็นทีโอมีเป้าหมายจะผลิตหนังสือคู่มือต่าง ๆ เพื่อเป็นอาหารสมองแก่คนไทยผู้ซึ่งย้ายถิ่นฐานมาอยู่ในต่างแดน และคนไทยที่กำลังจะย้ายถิ่นฐานไปอยู่ต่างแดน เช่น คู่มืออยู่ต่างแดน คู่มือกฎหมาย คู่มือการศึกษา คู่มือการเลี้ยงลูกสองวัฒนธรรม เป็นต้น จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์ดี (ช่องทางนำเสนอแบบใหม่ของนิตยสารดี ที่ตั้งใจจะผลิตสื่อให้แก่ผู้อ่านนั่นเองค่ะ)

บางคนออกความคิดเห็นว่า "ทำสื่อ ทำคู่มือ ทำหนังสือ แล้วจะมีคนอ่านหรือ รู้อยู่ว่าคนไทยไม่ชอบอ่านหนังสือ" ทีมงานเชื่อว่า ความคิดเห็นนี้ควรจะเลือนหายไปได้แล้ว ขอสรุปสั้น ๆ ว่า ใครรักการอ่านก็จะได้ความรู้ เมื่อมีความรู้ ก็จะมีภูมิคุ้มกันตัวเอง

นอกจากจะผลิตหนังสือต่างๆแล้ว สมาคมเอ็นทีโอยังให้คำแนะนำเรื่องการติดต่อวิทยากรจากประเทศไทยและประเทศเยอรมัน ให้แก่สมาคมไทยต่าง ๆ ในต่างแดนอีกด้วย

โครงการเสริมศักยภาพการใช้ภาษาไทย เป็นโครงการหนึ่งที่NTOจะเริ่มดำเนินการในปี 2558

วัตถุประสงค์ข้อหนึ่งของ NTO คือ เสริมสร้างศักยภาพแก่คนไทยที่พำนักอยู่ในเยอรมนี จากข้อเท็จจริงว่า ปัจจุบันคนไทยที่พำนักอยู่ในเยอรมนีมักจะมีปัญหาในการใช้ภาษาไทย เช่น ใช้คำที่ไม่ถูกต้อง สะกดคำไทยผิด มีปัญหาในการแต่งประโยค หรือสรุปความ เป็นต้น อันอาจเนื่องมาจากไม่มีโอกาสได้ใช้ภาษาบ่อยนัก และขาดผู้ที่รู้จริงที่จะคัดและตรวจทานให้ สมาคม NTO จึงจะจัดโครงการอบรมการใช้ภาษาไทย โดยจะได้เชิญ อาจารย์สุรีรัตน์ ณิชาพัฒน์ หัวหน้าภาควิชาภาษาไทย มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต ซึ่งเคยมาเป็นวิทยากรอบรมเรื่องการใช้ภาษาไทยแก่คนไทยในเยอรมนีมาแล้วสองครั้ง เมื่อหลายปีก่อน และจะเดินทางมาเป็นวิทยากรให้ความรู้เรื่องการใช้ภาษาไทยพร้อมตอบข้อข้องใจเกี่ยวกับภาษาไทย แก่ผู้สนใจชาวไทยในเยอรมนี ในเดือนพฤษภาคม 2558 คาดว่าจะจัดที่เมืองคอนสทันซ์(Konstanz)หรืออือเบอลิงเงน(Überlingen am Bodensee)

อนึ่งการใช้ภาษาไทย ซึ่งคือภาษาแม่ ได้อย่างดี จะเป็นรากฐานที่มั่นคงให้การใช้ภาษาอื่น ๆ เป็นไปอย่างดีด้วย

แนะนำเครือข่ายคนไทยฯในประเทศสวิตเซอร์แลนด์และประเทศอิตาลี

อรณี ไฟฟ์เฟอร์ (แอ๋ม) อาชีพหลักเป็นแม่บ้านเลี้ยงลูก อาชีพรองเป็นครูสอนภาษาไทย (เด็กและผู้ใหญ่) งานอดิเรก เขียนคอลัมน์ให้นิตยสารดีแมกกาซีน, วารสารรวงข้าว และหนังสือพิมพ์ไทยต่างแดน อาศัยอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ประมาณ 5 ปีกว่า มีโอกาสได้ช่วยงานอาสาของสมาคมครูไทยในสวิตเซอร์แลนด์ และสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์ รวมทั้งให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือเพื่อนๆ ชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์เป็นระยะๆ ทั้งในเรื่องชีวิตครอบครัว เรื่องส่วนตัว การเลี้ยงดูบุตรสองวัฒนธรรม และการให้คำแนะนำด้านปัญหาทางจิตเบื้องต้น (เนื่องจากเคยเข้าร่วมอบรมปัญหาด้านสุขภาพจิตจากจิตแพทย์) เพื่อนๆ ชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ที่มีปัญหาครอบครัว ต้องการคำแนะนำ หรือต้องการความช่วยเหลือในด้านต่างๆ สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือได้ที่สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย

ที่อยู่ Postfach 11, CH- 3038 Kirchlindach, Switzerland

Hotline: http://www.thaifrauenverein.ch **E-mail:** vorstand@thaifrauenverein.ch

พนิตดา หงษ์จันทร์ (นิคกี้) เกิดและเติบโตที่กรุงเทพมหานคร ใช้ชีวิตอยู่ในต่างประเทศเป็นเวลาเกือบ 10 ปีทำงานเกี่ยวกับด้าน Arts Exhibition Productions Manager การถ่ายภาพและงานศิลปะ เป็นนักข่าวอิสระ และนักเขียนอิสระ ปัจจุบันทำงานเป็นนักประชาสัมพันธ์และประสานงานให้กับทางสถานทูตไทยในอิตาลีในด้านสื่องานประชาสัมพันธ์ต่างๆ ในกลุ่มคนไทยในอิตาลีและยุโรป รวมทั้งงานด้านศิลปะ การออกแบบ และงานด้านสื่อประชาสัมพันธ์ในรายการโทรทัศน์ และทางอินเตอร์เน็ต ให้ข้อมูลที่เป็นความรู้แก่คนไทยในต่างแดน โดยเฉพาะข้อมูลด้านกฎหมายที่ถูกต้องจากหน่วยงานราชการต่างๆ แล้วนำมาเรียบเรียงให้อ่านเข้าใจง่ายจริง โดยเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารใน social network เช่น Facebook มีเพจที่เรียกว่า แป้งร่ำพรรณา https://www.facebook.com/PaengRamPhanrana

แนะนำทีมงานสมาคมเอ็นทีโอ (เยอรมนี)

ดร.พัทยา เรือนแก้ว (พัท) นักวิจัยและนักวิชการอิสระ จบปริญญาตรี รัฐศาสตร์ (ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ) จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เคยทำงานพัฒนาชนบทในภาคอิสานของไทย และที่ราบสูงในศรีลังกา (United Nations Volunteer in Domestic Development Service) ก่อนมาศึกษาที่เยอรมนี จบปริญญาโท และเอก สังคมวิทยา ที่มหาวิทยาลัยบีเลเฟลด เป็นผู้ร่วมก่อตั้งสมาคมธาราและเครือข่ายหญิงไทยในยุโรป หัวหน้ากองบรรณาธิการนิตยสารดี ปัจจุบันเป็นผู้ร่วมก่อตั้งและประสานงานเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี (NTO)

อัญชัญ เฮียร์ลิ่ง (ต้อม) ล่ามนักแปล ครูสอนภาษาไทย-เยอรมัน และครูสอนวาดภาพ จบปริญญาตรีวิชาเอกภาษาเยอรมัน จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นผู้ก่อตั้งสมาคมศิลปวัฒนธรรมไทย เฮเกา-โบเดนเซ เป็นอาสาสมัครให้คำแนะนำและคำปรึกษาแก่คนไทยและครอบครัวในเยอรมนี ผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่ม"พู่ไท"ศิลปินไทยในเยอรมนี ร่วมก่อตั้งกลุ่มสุนทรีดนตรีไทยในเยอรมนี กองบรรณาธิการนิตยสารดี และเป็นผู้ร่วมก่อตั้งเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี(NTO)

สุชาดา ไบเยอร์ (เล็ก) จบปริญญาตรีพยาบาลศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้ก่อตั้งสมาคมเพื่อนไทยพาแดร์บอร์น ผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่ม"พู่ไท"ศิลปินไทยในเยอรมนี ผู้ร่วมก่อตั้งสมาคมไทยสปาเยอรมนี ผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่มสุนทรีดนตรีไทยในเยอรมนี และเป็นหนึ่งในทีมงานผู้ร่วมก่อตั้งเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี(NTO)

รุ่งฤดี รอดเมฆ (อ้อย) จบ เอกบรรณารักษ์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง เป็นอาสาสมัครค่ายอาสา ม.รามฯ อาสาสมัครชุมชนทบวงมหาวิทยาลัย เข้าทำงานที่กองบริการชุมชน กรมประชาสงค์เคราะห์ จากนั้น ย้ายมาทำงานกองเลขาธิการและเอกสารสิ่งพิมพ์และเป็นผู้ช่วยประสานงานโครงการ Liberation Religion and Cultur (for Asian and Pacific) ขององค์กรเอกชน Asian Cultural Forum on Develpment หลังแต่งงาน ใช้ชีวิตในเวียตนาม 5 ปี เป็นอาสาสมัคร ดูแลเด็กกำพร้าที่ฮานอย ย้ายกลับมาเยอรมันเป็นสมาชิกสมาคมธารา ต่อมาได้รับเลือกเป็นกรรมการสมาคมธารา ปัจจุบันอาสาสมัคร Hospizdienst เยี่ยมเยียนผู้ป่วยระยะสุดท้าย และเป็นผู้ร่วมก่อตั้งและประสานงานเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี (NTO)

ลลิล เคอร์เลอร์ จบสาขาบัญชีจากวิทยาลัยพาณิชยการเชตุพน บางมด ปัจจุบันทำธุรกิจส่วนตัว บริษัททัวร์ Meltemi-Reisen ที่ Fritzlar เคยเป็นผู้ตรวจบัญชีให้สมาคมธารา (2005-2009) เป็นทีมงานนิตยสารดี และเป็นผู้ร่วมก่อตั้งและประสานงานเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี (NTO)

อ้อย ไกสส์ ติดตามมารดามาอยู่เยอรมนีเมื่อ 30 ปีที่แล้ว ทำงานเป็นพนักงานขายอยู่ในร้านขายอาหารและของชำจากเอเซีย เคยเป็นอาสาสมัครช่วยงานสมาคมศาลาไทย ปัจจุบันเป็นหนึ่งในผู้ประสานงานการจัดกงสุลสัญจรในบีเลเฟลด และเป็นหนึ่งในทีมผู้ร่วมก่อตั้งเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี(NTO)

มลฤดี ชเตาฟฟ์ (เจง) จบปริญญาโทสาขาบริหารธุรกิจ มหาลัยวิชิตา Wichita State University ประเทศอเมริกา มีประสบการณ์ด้านการจัดซื้อ ปัจจุบันเป็นอาสาสมัครช่วยงานเผยแพร่ศิลปและวัฒนธรรมไทยในเยอรมนี และเป็นหนึ่งในทีมงานผู้ร่วมก่อตั้งเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี (NTO)

ชลัช วรยรรยง (หมู) จบปริญญาโทสาขาดนตรีบำบัด จาก SRH Hochschule เมือง Heldelberg ปัจจุบันทำงานเป็นนักดนตรีบำบัดใน Psychosomatische Fachklinik เมือง Gengenbach และเป็นหนึ่งในทีมงานผู้ร่วมก่อตั้งเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี (NTO)

เบญจมาศ คลิงเลอร์ (เบญ) อดีตครูการศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดชลบุรี กลุ่มเป้าหมายพิเศษ เพิ่มศักยภาพหญิงผู้ด้อยโอกาส และผู้นำชุมชน ปัจจุบันเป็นเว็บมาสเตอร์ของนิตยสารดี เป็นอาสาสมัครให้คำแนะนำและคำปรึกษาแก่คนไทยและครอบครัวในเยอรมนี เป็นทีมงานกองบรรณาธิการนิตยสารดี และทีมงานผู้ร่วมก่อตั้งเครือข่ายคนไทยในต่างแดนประเทศเยอรมนี(NTO) เป็นนักวิทยุสมัครเล่นไทย, เยอรมนี และอเมริกา HS6SSE/DJ5BK/KJ6RKB เป็นผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่มTaunus Relais Gruppe (สถานีทวนสัญญาณวิทยุสมัครเล่น) เป็นผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่ม Thailand Ham booth (การจัด นิทรรศการวิทยุสมัครเล่นไทยในต่างประเทศ) ขึ้นกับสมาคมวิทยุสมัครเล่น แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่ม D-STAR Thailand (วิทยุดิจิตอลระบบ D-STAR ในประเทศไทย) ทีมงานนักวิทยุสมัครเล่นหญิง จังหวัดเฮสเซน ประเทศเยอรมนี **วิทยากรพิเศษเกี่ยวกับการท่องโลกไซเบอร์** (Cyberworlds) **"เรื่องโลกอินเตอร์เน็ต" ให้กับนักเรียนโรงเรียน ประถมศึกษาในประเทศไทย**

เป็นสมาชิกสมาคมเอ็นทีโอได้อย่างไร

เนื่องการทำงานแบบ"ทีมงาน" สมาคมเอ็นทีโอจึงไม่มีนโยบายรับสมาชิกเหมือนสมาคมอื่นๆ หากมีผู้สนใจและอยากจะอาสาสมัครเข้ามาทำงานกับสมาคมเอ็นทีโอ สามารถติดต่อตัวแทนสมาคมฯ ได้ที่

Dr. Pataya Ruenkaew
Carl-von-Ossietzky-Str. 21
33615 Bielefeld

Rungrudee Radwmek
Birkenweg 3
37247 Bad Sooden Allendorf

Aunchun Hirling
Am Maisenbühl 28 C
78333 Stockah-Wahlwies

Homepage: www.nto-germany.de

เชื่อว่า ในโอกาสต่อไปเราจะสามารถติดต่อและประสานงานกับเครือข่ายคนไทยในประเทศอื่นๆทั่วโลกได้มากขึ้น เพื่อจะได้เกิดประโยชน์แก่ชุมชนไทยโดยรวม

ติดตามข่าวการดำเนินงานต่างๆ ของสมาคมเอ็นทีโอได้ที่
https://www.facebook.com/NTO.GERMANY

สำนวนภาษาเยอรมัน (Redewendung)

– ครูต้อม

เจ้าสำนวนจริง ๆ นะเธอ" หรือ "อย่ามาเล่นสำนวนนะ" มักประชดใครด้วยการพูดแบบนี้ แต่ครูต้อมชื่นชมผู้พูดที่ใช้ทักษะในการพูดโดยการนำสำนวนต่าง ๆ มาใช้ค่ะ เพราะการใช้สำนวนประกอบการพูดและสนทนา แสดงให้เห็นถึงลักษณะเฉพาะตัว สำนวนแต่ละสำนวนมีความหมายเป็นนัยแฝงอยู่ กินความกว้างและลึกซึ้ง มีความหมายในเชิงอุปมาเปรียบเทียบ ต้องอาศัยการตีความจึงจะเข้าใจ และจะช่วยทำให้การสนทนาน่าสนใจมากขึ้น

ครูต้อมสังเกตว่า สำนวนไทยและเยอรมันหรือในภาษาอื่น ๆ มักจะนำเอาสัตว์และธรรมชาติมาเป็นคำเปรียบเปรย เช่น เร็วดังสายฟ้าแลบ เป็นหนอนหนังสือ เป็นต้น ใครที่สามารถนำสำนวนเยอรมันมาใช้สนทนาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ครูต้อมขอชื่นชมค่ะ เพราะแสดงให้เห็นว่า คุณมีการสื่อที่ดีและสามารถใช้ภาษาเยอรมันได้อย่างไม่ธรรมดาเลยทีเดียวค่ะ แต่กระนั้นก็ตาม พึงทราบว่า สำนวนภาษาเยอรมันนั้นไม่สามารถแปลตรงตัวหรือแปลคำต่อคำได้ และจะต้องใช้ให้ถูกที่ถูกเวลา กล่าวคือ ต้องใช้ให้ถูกต้องกับสถานการณ์ การสื่อสารและเจตนารมณ์ของผู้พูด ถ้าผู้ใช้ไม่เข้าใจความหมายและวิธีใช้อย่างถ่องแท้ ย่อมเกิดปัญหาด้านการสื่อสารอย่าง เช่น Mir fällt ein Stein vom Herzen (ถ้าแปลตรงตัวเลย ก็ได้คำแปลว่า ก้อนหินก้อนหนึ่งหล่นออกจากใจฉันแล้ว ตีความไม่ออก แต่น่าจะมองเห็นภาพออก) ตีความเป็นภาษาเยอรมันได้ว่า Ich bin sehr erleichtert. แปลได้ความว่า ฉันรู้สึกสบายมากแล้วล่ะ/ ฉันโล่งอกแล้วล่ะ น่าจะเทียบกับสำนวนไทยก็คือ "เหมือนยกภูเขาออกจากอก" นั่นเองค่ะ

ครูต้อมนำสำนวนที่เราได้ยินกันอยู่บ่อย ๆ มาให้ผู้อ่านอ่านเล่น ๆ และขอให้น้องแอนดี้ (ลูกสาวค่ะ) ช่วยวาดการ์ตูนน่ารักประกอบ

...den Kopf in den Sand stecken
หมายถึง die Wirklichkeit nicht wahrhaben wollen
หรือ eine Gefahr nicht sehen wollen
แปลว่า เพิกเฉยต่อปัญหาหรือเลี่ยงการเผชิญหน้ากับปัญหา ด้วยการแสร้งทำว่าปัญหานั้นไม่ได้เกิดขึ้น เหมือนกับว่า "ฉันไม่เห็นแก แกก็ไม่เห็นฉันเหมือนกัน" Du steckst deinen Kopf in den Sand. หมายความว่า เธอน่ะหลอกตัวเอง ทั้ง ๆ ที่รู้เห็นอยู่ แต่ก็ทำเป็นไม่รู้ไม่เห็น

sich den Ast absägen, auf dem man sitzt
หมายถึง ...sich selbst Schaden zufügen
แปลว่า ทำในสิ่งที่เป็นผลไม่ดีต่อตนเอง
ตัวอย่าง Fritz will kündigen, hat aber noch keine neue Stelle in Aussicht. Warum sägt er nur den Ast ab, auf dem er sitzt?
ฟริซอยากจะลาออกจากงาน แต่เขายังไม่มองหางานใหม่เลย ทำไมเขาคิดทำในสิ่งที่ไม่มีผลดีต่อตนเอง

..sich auf der Nase herumtanzen lassen
หมายถึง ... sich alles gefallen lassen
แปลว่า ปล่อยให้คนอื่นทำทุกอย่างตามอำเภอใจ
ตัวอย่าง Lass dir doch nicht immer von den anderen auf der Nase herumtanzen! Du musst nicht immer alles akzeptieren!"
อย่าปล่อยให้คนอื่นทำทุกอย่างตามอำเภอใจสิ เธอไม่จำเป็นต้องยอมทุกเรื่องนี่นา

wissen, wie der Hase läuft
หมายถึง Über etwas Bescheid wissen; sich auskennen; Ahnung haben; etwas verstehen; etwas begriffen haben; die weitere Entwicklung einer Sache vorhersagen können.
แปลว่า รู้ดีว่าสิ่งนั้นเป็นอย่างไร รู้แจ่มแจ้งในเรื่องนั้น รู้สถานการณ์ รู้อะไรเป็นอะไร ...คล้ายกับสำนวนไทยได้ว่า "รู้ทิศทางลม" หมายถึง รู้สถานการณ์ขณะนั้นเป็นอย่างไร คนกำลังคิดหรือทำอะไรอยู่ จะเกิดเหตุการณ์อะไรในอนาคต ก่อนที่ตนเองจะลงมือทำสิ่งใดลงไป

aus einer Mücke einen Elefanten machen

หมายถึง eine kleine oder unwichtige Sache zu einer übertrieben großen Angelegenheit machen แปลว่า ทำเรื่องเล็ก ให้เป็นเรื่องใหญ่ได้ เทียบกับสำนวนไทยว่า “น้ำผึ้งหยดเดียว”

ที่มาของ “น้ำผึ้งหยดเดียว”

เรื่องมีอยู่ว่า มีคนหาบน้ำผึ้งเข้าไปขายในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง และได้มีน้ำผึ้งหยดหนึ่งหยดลงบนพื้น เมื่อจิ้งจกเห็น ก็เดินมาเลียน้ำผึ้งที่หยดนั้น ปรากฏว่า ขณะนั้น มีแมวตัวหนึ่งอยู่บนบ้าน เมื่อเห็นจิ้งจก ก็ได้กระโดดลงมากัด เมื่อแมวกระโดดออกมา หมาที่อยู่อีกบ้านเห็นแมว ก็กระโดดลงมากัดแมว เมื่อเจ้าของแมวเห็นหมามากัดแมวของตนจึงตีหมา เป็นเหตุทำให้เจ้าของหมาไม่พอใจ และได้ทะเลาะวิวาทกัน จากที่เจ้าของหมาและเจ้าของแมวทะเลาะกัน ก็ลุกลามเป็นเรื่องระหว่างครอบครัว จนกลายเป็นสงครามระหว่างเมืองในที่สุด ดังนั้น เราจึงไม่ควรทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ เพราะอาจจะส่งผลเสียเหมือนในเรื่องน้ำผึ้งหยดเดียวนี้ก็ได้

den Nagel auf den Kopf treffen

หมายถึง ...genau das Richtige sagen/ tun

แปลว่า พูดและทำสิ่งที่ตรงเรื่องและเข้าเรื่อง เปรียบกับการตอกตะปู ซึ่งตอกได้อย่างแม่นยำ ตรงหัวพอดี เมื่อใช้เป็นสำนวนหมายถึง พูดสิ่งที่ตรงกับความเป็นจริงที่เป็นอยู่พอดี พูดได้ถูกต้องเข้าเรื่องพอดี ส่วนสำนวนไทย “พูดตรงเป้า” เปรียบกับการยิงธนู หรือ ปืน ที่ยิงไปถูกเป้าตรงกลางพอดี แสดงว่ายิงได้อย่างแม่นยำ เมื่อนำมาใช้เป็นสำนวนจึงมีความหมายเช่นเดียวกับสำนวนเยอรมัน “...den Nagel auf den Kopf treffen ”

ตัวอย่าง: "Da hast du den Nagel auf den Kopf getroffen" ("Stimmt genau!")

die Katze im Sack kaufen

หมายถึง Etwas erwerben, was man vorher nicht genau angeschaut hat.

ที่มาของสำนวนนี้ ในสมัยก่อนนั้นชาวเยอรมันจะมีการซื้อขายสัตว์ที่ตลาด เพื่อนำไปประกอบอาหาร อาทิเช่น หมูน้อย กระต่าย เป็นต้น ซึ่งมีราคาค่อนข้างมีราคาแพงมาก สัตว์ต่าง ๆ จะถูกห่อไว้ในถุงผ้า เพื่อที่ผู้ซื้อจะได้หิ้วกลับบ้านไปได้โดยสะดวก แต่ในบางครั้งก็เกิดเหตุการณ์ว่า คนซื้อไม่ได้เปิดถุงดูก่อนซื้อ เพราะเกรงว่าสัตว์อาจจะกระโดดออกจากถุง แล้วหนีไปได้ พอมาถึงบ้านจึงเปิดปากถุง แต่ปรากฏว่า เจอแมวทำตาแป๋วแหววอยู่ในถุง จะนำไปทำประโยชน์ใด ๆ ก็ไม่ได้เลย นี่คือที่มาของสำนวนนี้

ถ้าผู้อ่านต้องการเรียนสำนวนเยอรมันเพิ่มเติม ครูต้อมแนะนำให้ซื้อพจนานุกรม Duden Band 11, Redewendungen und Sprichwörtliche Redensarten มาไว้ครอบครองสักเล่มนะคะ ยืนยันค่ะว่ามีประโยชน์มาก

บทนี้เป็นบทสุดท้ายที่ครูต้อมเขียนในนิตยสารดีฉบับรูปเล่ม ครูต้อมขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่ได้ให้ความสนใจ ติดตามอ่านและคุยกับครูต้อมมาตลอด ขอให้ทุกท่านฝึกฝนและเรียนภาษาเยอรมันต่อไปด้วยความสนุกสนาน อย่าคิดว่าการเรียนภาษาเยอรมันเป็นเรื่องที่ยากจนเกินความสามารถของคุณ ครูต้อมส่งกำลังใจมาให้ทุกคนเสมอค่ะ แม้ว่านิตยสารดีฉบับที่ 20 เป็นฉบับสุดท้าย แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่สามารถติดต่อกันได้ ผู้อ่านก็ยังติดตามผลงานของครูต้อมได้ที่ www.thaiuebersetzer.de หรือที่ Facebook ของ D-Magazine

ด้วยรักและปรารถนาดีจากครูต้อม

หน่วยงานบริการช่วยเหลือประชาชนในเยอรมนี

– นันทิรัตน์ อินสว่าง

คุณผู้อ่านทราบไหมว่าทางการเยอรมันมีหน่วยงานบริการช่วยเหลือประชาชนที่ประสบปัญหาเดือดร้อนในหลาย ๆ ด้าน ไม่เฉพาะแต่คนเยอรมันเท่านั้นที่สามารถขอรับความช่วยเหลือนี้ คนต่างชาติอย่างเรา ๆ ที่อาศัยอยู่ในประเทศเยอรมันก็สามารถไปขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐได้ด้วย ที่เราเคยรู้จักหรือได้ยินกันบ่อย ๆ คือ

1. Bundesagentur der Arbeit/Arbeitsamt (**สำนักงานแรงงาน**)

ที่เราได้ยินได้ฟังกันบ่อย ๆ คือ เวลาตกงานให้ไปขอเงินช่วยเหลือคนตกงานที่สำนักงานแรงงานในเขตที่เรามีทะเบียนบ้านอยู่ (คือมี Wohnsitz อยู่) โดยมีข้อแม้ว่าคุณจะต้องทำงานเป็นลูกจ้างที่จ่ายค่าประกันสังคมและจ่ายภาษีอย่างน้อยเป็นเวลา 12 เดือน ข้อสังเกตง่าย ๆ คือ คุณทำงานและมีเงินเดือนก่อนหักค่าประกันสังคมและภาษีมากกว่า 450 ยูโรต่อเดือน งานที่เงินเดือนน้อยกว่า 450 ยูโรหรือที่เรียกกันว่า Minijob นั้น ไม่มีการจ่ายเงินประกันสังคม เพราะฉะนั้นถ้าโดนไล่ออกจากงาน ก็ไม่มีสิทธิ์ขอเงินตกงาน สำนักงานแรงงานจะจ่ายเงินตกงานให้ โดยทั่วไปเป็นเวลา 12 เดือน ประมาณ 60 % ของเงินเดือน ถ้ามีลูกก็จะได้ 67% ของเงินเดือน หลังจาก 12 เดือนไปแล้ว ก็จะสามารถไปขอเงินช่วยเหลือต่อได้ที่ Jobcenter

นอกจากนั้นสำนักงานแรงงานยังมีบริการช่วยจัดหางานหาโรงเรียนสายอาชีพให้เรียนเพิ่มเติม ซึ่งบางครั้งมีชั้นเรียนเกี่ยวกับการใช้คอมพิวเตอร์ให้ด้วย เพื่อเป็นการเสริมโอกาสในการหางานใหม่ให้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้แล้ว สำนักงานแรงงานยังมีอีกหน่วยงานหนึ่งที่คนที่มีลูกจะต้องรู้จักนั่นคือ Familienkasse เป็นหน่วยงานที่พ่อแม่ไปขอเงินช่วยเหลือฝนการเลี้ยงดูลูก ที่คนไทยมักเรียกกันว่า “เงินเด็ก” หรือ Kindergeld เงินนี้พ่อแม่จะได้รับสำหรับเด็กทุกคน ได้รับตั้งแต่เด็กเกิดจนถึงอายุ 18 ปี และสามารถจะขอรับต่อได้อีกถ้าลูกยังเรียนหนังสืออยู่ แต่ลูกต้องอายุไม่เกิน 25 ปี

“เงินเด็ก”นี้เป็นเงินช่วยเหลือพ่อแม่ที่มีลูก เพื่อให้มีรายได้เพิ่มเข้ามาในครอบครัว พ่อแม่หลายคนเข้าใจว่า “เงินเด็ก” คือเงินของเด็ก พ่อแม่ต้องให้ลูก อันนี้แล้วแต่การตัดสินใจของพ่อแม่เองถ้าลูกโตแล้วและแยกบ้านออกไปแล้ว ก็อาจจะให้ลูกเป็นผู้ขอรับ ”เงินเด็ก”เองก็ได้ ที่สำคัญคือเด็กต้องกำลังเรียนหนังสืออยู่และมีอายุไม่เกิน 25 ปี

2. Jobcenter

เป็นหน่วยงานที่ให้ความสนับสนุนทางการเงินแก่ผู้ที่มีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ ตามหลักการ Grundsicherung หรือหลักประกันการยังชีพพื้นฐาน เงินช่วยเหลือจำนวนนี้เรียกว่า Arbeitslosengeld II หรือภาษาชาวบ้านคือ Hartz IV คนไทยมักจะเรียกกันว่ารับเงิน Hartz IV หรือ รับเงิน Jobcenter นับตั้งแต่วันที่ 1.01.2015 เป็นต้นไปจะมีการปรับเปลี่ยนอัตราเงินช่วยเหลือ Arbeitslosengeld II นั่นคือหลังจากหักเงินค่าที่อยู่อาศัยแล้ว

ผู้ใหญ่หนึ่งคนจะต้องมีเงินไว้ใช้จ่ายเลี้ยงชีพ 399 ยูโร สำหรับคู่ชีวิตที่อยู่ด้วย 360 ยูโร

ถ้ามี ลูกอายุไม่เกิน 6 ปี จะได้รับเงิน 234 ยูโร ถ้ามี ลูกอายุไม่เกิน 14 ปี จะได้รับเงิน 267 ยูโร

ถ้ามีลูกอายุไม่เกิน 18 ปี จะได้รับเงิน 302 ยูโร และถ้าลูกอายุไม่เกิน 25 ปี จะได้รับเงิน 320 ยูโร

ลองตรวจสอบดูว่าถ้าสภาพการณ์ในครอบครัวเป็นไปตามตัวอย่างข้างล่างนี้หรือไม่ หากใช่ก็สามารถติดต่อยื่นคำร้องขอรับเงินช่วยเหลือจาก Jobcenter ในเขตที่ตนอยู่ได้ ทั้งนี้ต้องนำรายได้ของคู่สมรสมารวมด้วย ที่สำคัญคุณจะต้องมีสิทธิพำนักและมีที่อยู่ในทะเบียนบ้านในประเทศเยอรมัน

1. ไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้
2. มีงานทำแต่เงินเดือนน้อย ไม่พอกับค่าใช้จ่ายในบ้าน
3. ตกงาน ได้เงินตกงานจาก Arbeitsamt จำนวนน้อยไม่พอกับค่าใช้จ่ายในบ้าน
4. ต้องแยกทางกับคู่สมรส ต้องหาบ้านเช่าและไม่มีรายได้หรือมีรายได้แต่น้อย ไม่พอกับค่าใช้จ่ายในบ้าน
5. ต้องเลี้ยงลูกเล็กคนเดียวไม่มีคู่สมรส ไม่มีรายได้หรือมีรายได้น้อย

นอกจากนี้ Jobcenter ยังสนับสนุนส่งเสริมให้คุณหางานทำให้ได้เร็ว ๆ โดยอาจจะส่งให้เรียนสายอาชีพเพิ่มเติมเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของตลาด มีการให้คำปรึกษาแนะนำเด็กวัยรุ่นถึงอาชีพในอนาคต

3. Sozialamt

เป็นหน่วยงานสังคมสงเคราะห์ช่วยเหลือด้านการเงินแก่ผู้ที่ไม่สามารถทำงานได้แล้ว หรืออาจมีอาการเจ็บป่วยมากระยะยาว พิการ หรือป่วยเป็นโรคประสาท ที่ไม่สามารถไป

ทำงานอีกต่อไปได้ หรือเป็นผู้ที่ได้รับเงินบำนาญอยู่แต่น้อยไม่พอกับค่าใช่จ่ายในบ้าน สามารถมาเขียนคำร้องยื่นขอเงินช่วยเหลือได้

4. Wohnamt

ถ้าคุณมีรายได้น้อย แต่ไม่น้อยมากถึงขนาดที่จะขอรับเงินจาก Jobcenter ได้ หรือไม่อยากไปขอเงิน Jobcenter ลองไปขอเงิน Wohngeld ได้ที่หน่วยงาน Wohnamt ของเขตที่คุณอาศัยอยู่ อาจจะได้เงินช่วยค่าเช่าบ้านเพิ่มเข้ามา 100- 200 ยูโร ต่อเดือนทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรายได้ว่าน้อยขนาดไหน และจำนวนคนที่อาศัยอยู่ในบ้านว่ามีกี่คน

5. Soziale Wohnhilfe

คนที่ไม่มีที่อยู่อาศัยหรือกำลังจะสูญเสียที่อยู่อาศัยสามารถไปขอคำปรึกษาว่าจะทำอย่างไรจะรักษาบ้านที่อยู่อาศัยเอาไว้ได้ บางคนไม่ได้จ่ายค่าเช่าบ้านจนเจ้าของบ้านไล่ออก และไม่สามารถที่จะหาบ้านใหม่ได้ด้วยตัวเอง ก็สามารถมาขอความช่วยเหลือเพื่อขอที่อยู่ฉุกเฉิน โดยเฉพาะในกรณีที่มีเด็กในครอบครัว โดยสามาถติดต่อผ่าน Jugendamt หรือในกรณีของคนที่มีอาการป่วยทางจิตและติดต่อผ่านหน่วยงานสงเคราะห์ผู้ป่วยทางจิต (Sozialpsychiatrisches Dienst ชื่อย่อว่า SpD) มา ทาง Soziale Wohnhilfe จะมีที่อยู่ฉุกเฉินให้หรือจัดส่งให้ตามองค์กรที่มีบริการช่วยหาบ้านเช่าให้ อย่างน้อยถ้ามีที่อยู่ ก็จะสามารถไปแจ้งเข้าบ้านมีทะเบียนบ้านที่เรียกกันว่า Anmeldung และจะได้ไปขอเงินช่วยเหลือจาก Jobcenter ได้

6. Jugendamt

เป็นหน่วยงานของรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับเด็ก หน้าที่ของ Jugendamt คือให้ความช่วยเหลือพ่อแม่ในเรื่องการให้คำแนะนำในเรื่องการอบรมสั่งสอนลูก การเลี้ยงดู การศึกษา และช่วยเรื่องอื่น ๆ ด้วยเพื่อทำให้ครอบครัวมีพัฒนาการที่ดีขึ้น นอกจากให้คำแนะนำและส่งเสริมพัฒนาการของเด็กแล้ว Jugendamt ยังมีหน้าที่ที่ต้องปกป้องดูแลความปลอดภัยให้แก่เด็กด้วย มีคนจำนวนมากทั้งคนเยอรมันและคนไทยที่เข้าใจว่า Jugendamt จะมาเอาเด็กออกจากบ้านอย่างเดียว ที่จริงแล้ว การเอาเด็กออกจากบ้านจะเป็นหนทางเลือกสุดท้ายของ Jugendamt เหตุผลก็คือ ไม่มีที่ไหนที่จะให้ความรักความอบอุ่นให้แก่เด็กได้มากกว่าบ้านของพ่อแม่ และ การนำเด็กออกไปอยู่บ้านเด็กหรือบ้านเยาวชนต้องมีค่าใช้จ่ายที่สูงมาก

ถ้าครอบครัวไหนที่มีปัญหาในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูลูก เช่น ลูกดื้อ ลูกไม่ฟังคำสอนของพ่อแม่ เอาแต่เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ เอาแต่ดูโทรทัศน์ ไม่ทำการบ้าน กลับบ้านไม่ตรงเวลา ลูกหนีโรงเรียน ลูกมีอารมณ์ร้าย ตีต่อยกับเพื่อนทั้งที่โรงเรียนหรือนอกโรงเรียนพ่อแม่ห้ามไม่ฟัง มีเรื่องทะเลาะกับพ่อแม่ตลอดเวลา ลูกหนีออกจากบ้าน หรือ เด็กมีปัญหาทางสุขภาพ ลูกอ้วนเกินไป หรือ มีลูกในขณะที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ พ่อแม่ทะเลาะกันจะเลิกทางกัน นอกจากนั้นหากครอบครัวที่มีปัญหาเรื่องหนี้สิน ค้างชำระค่าไฟฟ้า ค่าเช่าบ้าน กำลังจะถูกไล่ออกจากสัญญาเช่าบ้าน ก็สามารถมาขอรับความช่วยเหลือขอรับคำแนะนำว่าจะจัดการกับปัญหานั้น ๆ อย่างไรได้ที่ Jugendamt แผนก Regional Sozialpädagogisches Dienst (RSD) ในเขตบ้านที่ตนเองอยู่ บางครั้งถ้าเป็นเรื่องสำคัญ เจ้าหน้าที่ก็จะจัดหาล่ามให้ด้วย นอกจากที่พ่อแม่จะมาขอคำปรึกษาแนะนำขอความช่วยเหลือที่สำนักงานแล้ว ตัวเด็กเอง เพื่อนของครอบครัว หรือครูที่โรงเรียนก็สามารถติดต่อขอความช่วยเหลือหรือแจ้งให้ทาง Jugendamt ได้รับรู้ถึงปัญหาของตัวเด็กหรือปัญหาของครอบครัวเด็กคนนั้นได้

หน้าที่อีกอย่างหนึ่งของ Jugendamt คือ การคุ้มครองปกป้องช่วยเหลือเด็กไม่ให้เกิดอันตราย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสภาพแวดล้อมโดยใช้หลักการการตัดสินจากกฎเกณฑ์และมาตราฐานความเป็นอยู่ในประเทศเยอรมัน เรื่องบางเรื่องคนเยอรมันถือเป็นเรื่องใหญ่ร้ายแรง แต่คนไทยอาจถือเป็นเรื่องธรรมดา เช่น ถ้าแม่ที่มีลูกเล็ก ทิ้งลูกนอนอยู่บ้านกันเองตอนกลางคืน เพื่อจะออกไปทำงานตอนค่ำ หรือให้ลูกคนโตที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ อยู่บ้านเฝ้าเลี้ยงน้องกันเอง ชีวิตบ้านเราถือเป็นเรื่องธรรมดา ที่พี่คนโตจะต้องเลี้ยงน้องถ้าพ่อแม่ต้องออกไปทำงาน หรือ พ่อแม่มีปัญหาขัดแย้งกัน ทะเลาะกันเสียงดังจนถึงขั้นลงไม้ลงมือกัน โดยที่ลูกอยู่ในเหตุการณ์นั้นด้วย แต่ในเยอรมนีถึงว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องปกติ เหตุการณ์แบบนี้อาจทำให้สุขภาพจิตของเด็กเสียและอาจไปแสดงออกใน

รูปแบบอื่นที่โรงเรียน ทางโรงเรียนแจ้งเข้ามาที่ Jugendamt แต่คนไทยส่วนหนึ่งจะไม่เข้าใจว่า แค่เรื่องทะเลาะกันภายในบ้านแค่นี้ ทำไมทางการเยอรมันถึงจะต้องเข้ามาวุ่นวายด้วย บางครั้งทาง Jugendamt สามารถรับเด็กให้ไปอยู่ในความคุ้มครองและส่งให้บ้านเด็กบ้านเยาวชนได้ทันที ถ้าพบว่าเด็กเล็กอยู่กันเองตามลำพัง และตามหาตัวพ่อแม่ไม่ได้

นอกจากครอบครัวที่มีปัญหาจะมาขอความช่วยเหลือที่ Jugendamt แล้ว แต่ละบ้านยังสามารถขอบุคลากรที่เรียกว่า ผู้ช่วยเหลือครอบครัว (Familienhelfer) เพื่อให้ความช่วยเหลือครอบครัวอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ครอบครัวจัดการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเองให้ได้ เพื่อเด็กจะได้อยู่ในบ้านกับพ่อแม่ได้อย่างไม่ต้องกังวลกับปัญหาต่าง ๆ ผู้ช่วยเหลือครอบครัวจะให้คำแนะนำวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของครอบครัวโดยไปพบทำความรู้จักพ่อแม่ลูกที่บ้านว่ามีความเป็นอยู่กันอย่างไร มีข้อดีข้อเด่นของตนเองอย่างไรที่จะจัดการกับปัญหาของตนเองได้ ให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทาง ถ้าพ่อแม่มีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับลูกวัยรุ่น ก็จะเป็นผู้ช่วยเหลือไกล่เกลี่ยให้ความสัมพันธ์กลับมาดีขึ้น พาไปพบพูดคุยกับคุณครู เพื่อพ่อแม่จะได้รู้ว่าเวลาลูกอยู่ที่โรงเรียน มีนิสัยแบบไหน พาไปติดต่อกับทางราชการหน่วยต่าง ๆ ตามความจำเป็น เช่น ถ้าครอบครัวมีปัญหาด้านการเงิน ต้องไปขอเงินจาก Jobcenter ช่วยเหลือครอบครัวก็จะพาไปเขียนคำร้องยื่นขอรับเงินช่วยเหลือที่ Jobcenter ได้ ถ้าต้องหาบ้านใหม่ ผู้ช่วยเหลือครอบครัวก็จะช่วยกันกับครอบครัวหาบ้านใหม่ให้ได้

7. หน่วยงานสงเคราะห์ผู้ป่วยทางจิต

(Sozialpsychiatrischer Dienst/ SpD)

ซึ่งเป็นหน่วยงานทางราชการที่ให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือผู้ที่มีหรือคาดว่ามีอาการป่วยทางจิตรวมทั้งผู้ที่มีปัญหาติดยาเสพติดด้วย สมาชิกในครอบครัว เพื่อนฝูงหรือเพื่อนร่วมงานของผู้ที่มีปัญหาก็สามารถไปขอรับคำปรึกษาได้ เป้าหมายของความช่วยเหลือจากหน่วยงานนี้ คือ ให้ผู้ที่มีอาการป่วยทางจิต สามารถที่จะดำรงชีวิตได้ด้วยตนเอง มีบ้านของตนเอง ไม่ต้องเข้าไปใช้ชีวิตอยู่ในโรงพยาบาล แต่เนื่องจากการใช้ชีวิตประจำวันของผู้ที่ป่วยทางจิตไม่ใช่เรื่องง่าย ทางหน่วยงานสงเคราะห์ผู้ป่วยทางจิตหรือเรียกสั้น ๆ ว่า SpD สามารถที่จะเสนอไปที่ Sozialamt ว่า ผู้ป่วยทางจิตสมควรที่จะได้คนช่วยดูแล (Einzelfallhelfer) ทั้งนี้ผู้ป่วยทางจิตจะต้องพบกับแพทย์ประจำของ SpD ก่อน แพทย์จะตรวจอาการของผู้ป่วยก่อนที่จะส่งต่อให้กับนักสังคมสงเคราะห์เพื่อจัดหาคนช่วยดูแล และสรุปหาเป้าหมายในการช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยเป็นราย ๆ ไปผู้ป่วยบางคนเหงา ไม่มีเพื่อน ใช้เวลาที่มีไปกับการสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา คนช่วยดูแลก็จะพยายามหาทางออกให้อาจจะพาไปให้ได้พบกับเพื่อนคนไทย ที่วัดหรือสมาคมต่าง ๆ ได้คุยภาษาไทย อาการเหงาอาจจะน้อยลง มีเพื่อนมากขึ้น บางคนอยากไปเดินเล่นแต่ไม่กล้าไปคนเดียว คนช่วยดูแลก็จะพาไป ถ้ามีปัญหาต้องติดต่อกับทางราชการ ศาล ตำรวจ คนช่วยดูแลก็จะพาไปเป็นเพื่อน เพราะฉนั้นผู้ป่วยทางจิตหรือคนในครอบครัว หรือเพื่อน สามารถไปติดต่อที่หน่วยงานสงเคราะห์ผู้ป่วยทางจิตในเขตบ้านของตัวเองได้

ผู้ป่วยที่จะมาติดต่อขอคนช่วยเหลือจาก SpD ส่วนใหญ่มักจะมีผู้ดูแลทางกฎหมาย (Gesetzlicher Betreuer) และเคยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลมาแล้ว

ปัจจุบันนี้หลายคนที่อยู่ในประเทศเยอรมนีแต่ไม่มีประกันสุขภาพของตนเอง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเวลาตกงานแล้วไม่ไปแจ้งกับสำนักงานแรงงานทำให้ไม่มีการจ่ายเบี้ยประกันต่อ หรือ ทำงานอิสระและต้องจ่ายค่าประกันสุขภาพเอง แต่รายได้ไม่มากพอที่จะจ่ายเบี้ยประกันต่อได้ คนที่ไม่มีประกันสุขภาพถ้าเจ็บป่วย สามารถไปขอรับการตรวจรักษาจากแพทย์ของ Die Malteser Migranten Medizin ซึ่งมีสำนักงานตามเมืองใหญ่ ๆ เช่น Frankfurt Berlin Hannover München Stuttgart Hamburg เป็นต้น

“Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede” (“What I Talk About, When I Talk About Running”) – ญาศมิน

ฉันชอบออกกำลังกาย หลากหลายมาก ทั้งเต้นสเต็ป ซุมบ้า แอโรบิค โยคะ พิลาสทีส deepwork แต่กีฬาเหล่านี้ฉันต้องไปเข้าคอร์สเล่นที่ฟิตเนส สตูดิโอ วันไหนที่อากาศดี ก็ออกไปปั่นจักรยานบ้าง แต่การปั่นจักรยานแบบกินลมชมวิว มันเผาผลาญพลังงานได้น้อยมาก ด้วยความที่ฉันเป็นคนกินเก่ง กินเยอะ ต้องวิ่งเท่านั้นถึงจะสมดุลในเรื่องเอาพลังงานไปผลาญ ปลายปีที่แล้วฉันเริ่มศึกษาหาข้อมูล เรื่องการวิ่งอย่างจริงจัง ไม่กล้าบุ่มบ่าม วิ่งเองเพราะอายุอานาม ถ้านับตามรุ่นที่เขาจัดวิ่งกันเป็นทางการ ก็ปาเข้าไปรุ่นผู้สูงวัยแล้ว เกิดการผิดพลาด วิ่งไม่ถูกต้องขึ้นมา เกรงว่าจะเกิดการบาดเจ็บได้ โชคดีที่ฉันเกิดอยากวิ่งในสมัยที่หา(ข้อมูล) อะไรต่อมิอะไรได้ที่อากู๋ google ไป google มา ไปเจอหนังสือชื่อ “Wovon ich rede, wenn ich vom Laufen rede” (“What I Talk About, When I Talk About Running”) ของ นักเขียน นักวิ่งมาราธอนชาวญี่ปุ่น Haruki Murakami เขียนเรื่องวิ่งและประสบการณ์ในการวิ่งของเขาได้น่าอ่านมาก เล่าเรื่องได้อย่างสนุกสนาน ยิ่งอ่านยิ่งอยากออกไปวิ่ง หลังจากที่อ่านหนังสือเล่มนี้จบ ฉันเริ่มออกวิ่งสะสมไมล์(กิโลเมตร) จนแน่ใจว่าลงสนามวัดฝีเท้ากับชาวบ้านได้แล้ว จึงลงวิ่งแข่งครั้งแรก 10 กม.เมื่อเดือนมิถุนายน ที่ผ่านมา ใช้เวลา 58 นาที เข้าเส้นชัยเป็นคนที่ 52 ในจำนวนผู้วิ่งทั้งหมด 450 คน และเป็นคนที่ 7 ในกลุ่มผู้สูงอายุรุ่นเดียวกันจำนวน 89 คน หลังจากนั้นก็ลงวิ่งแข่งอีกมากมายหลายรายการ ฉันแน่ใจว่า แรงบันดาลล้นหลาม ส่วนหนึ่งได้จากหนังสือเล่มนี้แน่นอน

ดีใจที่ได้ร่วมงานกับทีมงาน นิตยสาร "ดี" ขอบคุณ บก. ทุกท่าน ที่ให้โอกาส ดิฉันได้เป็นส่วนหนึ่งของนิตยสาร "ดี" ประทับใจในการประสานงานอย่างมืออาชีพ ของทีมงานทุกท่านค่ะ

ญาศมิน

....ประสบการณ์การทำงานกับชุมชนไทยในเยอรมนี ชี้ให้เห็นว่า การทำงานให้ความช่วยเหลือคนไทยโดยอาสาสมัครหญิงไทยมีความสำคัญยิ่ง การช่วยเหลือในหลาย ๆ รายต้องกระทำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาแรมเดือน หรือบางครั้งเป็นปี นับเป็นภาระที่บั่นทอนสุขภาพจิตของผู้ให้คำปรึกษา อาสาสมัครแต่ละท่านทำงานด้วยจิตใจที่ต้องการช่วยเหลือเพื่อน ร่วมชาติ แต่ละท่านไม่มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการให้คำปรึกษาผู้ประสบปัญหา รวมทั้งไม่รู้วิธีการป้องกันรักษาสุขภาพจิตของตนเอง การอบรมให้ความรู้แก่อาสาสมัครในด้านดังกล่าวจึงเป็นเรื่องจำเป็น แต่จะทำอย่างไรที่จะให้ การอบรมมีความต่อเนื่อง และก่อให้เกิดองค์ความรู้ด้านการให้คำปรึกษาแก่คนไทยผู้ประสบปัญหาในต่าง แดน...

คู่มือการให้คำปรึกษาสำหรับคนไทยในต่างแดนเล่มนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความร่วม มือร่วมใจจากอาสาสมัครไทยในเยอรมนี โดยเฉพาะคณะกรรมการและสมาชิกของสมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน(NTO) และด้วยการสนับสนุนจากหลาย ๆ ฝ่าย โดยเฉพาะ คุณหมอเทอดศักดิ์ เดชคง ที่ร่วมอยู่ในกระบวนการจัดทำตั้งแต่เริ่มโครงการ...

ติดต่อขอรับคู่มือได้ที่

ไปรษณีย์: Dr.Pataya Ruenkaew,
Carl-von-Ossietzky-Str. 21,
33615 Bielefeld

โทรศัพท์: 01774954640

อีเมล: aunchun@d-magazine.de

โครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (ตอนจบ): ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย และ สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์- พัทยา เรือนแก้ว (ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เราถึงโรงแรมเมื่อยังไม่ถึงสองทุ่มดี ราตรีนี้ยังยาวนัก บก.ไทยต่างแดน น้องมล และดิฉันเลยชวนกันไปเดินไนท์พลาซาในตัวเมืองเชียงราย เราว่าจะใช้บริการรถรับส่งของโรงแรม ซึ่งแต่ละคันมีเนื้อที่จำกัดนั่งได้ประมาณ 8 คน สองสาวว่องไวกว่าขึ้นไปนั่งบนรถเรียบร้อย บก.หนุ่มก็ตามขึ้นมา ยังเหลือพื้นที่อีก 1 ที่นั่ง นักท่องเที่ยวหนุ่มสาววิ่งตามมาจะอาศัยไปด้วย บก.หนุ่มเป็นสุภาพบุรุษเลยสละที่นั่งให้ แล้วบอกว่าจะตามไป น้องมลไม่เห็นด้วยเพราะเป็นห่วง เราก็เลยลงรถเรียกแท็กซี่นั่งไปกันสามคน ที่ไนท์พลาซ่าเดินกันยังไม่ได้เท่าไร ฟ้าฝนก็ไม่เป็นใจเทลงมาอย่างหนัก เราสามคนก็เลยตัดสินใจกลับโรงแรม ได้ขนมติดมือมากันนิดหน่อย ให้ได้ชื่อว่าได้ซื้อของ

เช้าวันที่ 18 ก.ค. หลังอาหารเช้าเวลา 8.30 น. พวกเราบอกลาโรงแรมร่มรื่นริมน้ำแม่กก ขึ้นรถตู้เดินทางเข้าเชียงใหม่ ก็เดินทางกันแบบสบาย ๆ แต่ก็ควบคุมเวลาเพราะเราต้องไปเช็คอินเข้าโรงแรมที่เชียงใหม่ก่อนเที่ยง เพื่อไปรับประทานกลางวันพร้อมออท.ก่อนที่จะขึ้นไปดูงานที่อ.แม่ริม ทิวทัศน์สองข้างทางยังเป็นป่าสีเขียว มีบ้านเรือนให้เห็นตามแนวทาง พร้อมกับไร่นา เราแวะพักที่ร้านกาแฟของมีชัย วีระไวทยะ พระเอกละครทีวีเรื่องคู่กรรม สมัยที่ดิฉันยังเป็นเด็ก หลาย ๆ ท่านอาจจะเห็นตรงกันนะคะว่า โกโบริ คนไหนก็หล่อสู้ โกโบริ มีชัย ไม่ได้ แต่คนรุ่นใหม่ ๆ อาจจะปฏิเสธ แน่นอนรสนิยมย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเวลาค่ะ ระหว่างที่ผู้ดูงานชาวเยอรมันสั่งกาแฟร้อนมาดื่มกัน ดิฉันก็เดินดูสินค้าพื้นเมืองที่วางขายในร้าน ไม่รู้จะซื้ออะไร และไม่รู้จะซื้อไปทำไม ก็เลยไม่เสียเงิน

รถของเราแล่นฉลุยมาเรื่อย ๆ จนถึงชานเมืองเชียงใหม่ ความเร็วของรถก็ต้องชะลอลงด้วยจำนวนรถราที่หนาแน่น เชียงใหม่เปลี่ยนไปมากจริง ๆ ไม่ใช่เมืองเล็ก ๆ ที่มีโบราณสถานให้เดินเยี่ยมชมดื่มด่ำกับวัฒนธรรมล้านนา เชียงใหม่ในวันนี้คือเมืองใหญ่ ที่หนาแน่นไปด้วยโรงแรม นักท่องเที่ยว รถรา เหมือนกับว่ามิได้เรียนรู้บทเรียนเรื่องการวางผังเมือง ดิฉันก็ได้แต่เสียดายบรรยากาศของเมืองล้านนาที่น่ารักเมื่อหลายสิบก่อน

รถเราต้องฝ่าฟันกับการจราจรที่หนาแน่น มาถึงโรงแรมหรูกลางเมืองเชียงใหม่ย่านไนท์พลาซ่า เมื่อเวลาเกือบเที่ยง ก็นับว่าช้ากว่ากำหนด ทุกคนเร่งรีบนำสัมภาระเข้าไปเก็บยังห้องพัก แล้วก็ลงมาขึ้นรถเพื่อไปรับประทานอาหารมื้อเที่ยง ซึ่งจะ

มีออท.ร่วมไปด้วย เป้าหมายคือ โป่งแยง แอ่งดอย น้องมลบอกว่า อยู่ระหว่างทางที่เราจะไปดูงาน

โป่งแยง แอ่งดอย เป็นรีสอร์ท มีที่พัก และร้านอาหารบริการ จากลานจอดรถ เราเดินผ่านพุ่มไม้เขียวสวย และที่พัก ร้านอาหารตั้งอยู่บนไหล่เขาทางด้านซ้าย ต้องเดินลงไปนิดหน่อย ทางร้านจัดโต๊ะไว้ต้อนรับกลุ่มของเราเรียบร้อยแล้ว พร้อมรายการอาหารแนะนำ ร้านอาหารนับว่าร่มรื่นที่เดียว เต็มไปด้วยไม้ใบและไม้ดอก ที่น่าสนใจคือ น้ำตก ที่ฟากเขาอีกด้าน น้ำตกอะไรก็จำไม่ได้แล้ว แต่ก็เรียกว่ามีอาหารตาให้ชม ระหว่างรอชิมอาหารที่เดียว เมื่ออาหารคาวเสร็จสิ้น ทางร้านแนะนำของหวาน ดิฉันไม่ได้สนใจเท่าใดนักว่า ฝ่ายชายจะรับประทานอะไร จำได้แต่ของหวานแนะนำสำหรับแขกผู้หญิงคือไอศกรีมรัมสับปะรด ที่ทางร้านทำเอง แนวคิดก็มาจาก รัมลูกเกด แต่ร้านนี้ใส่สับปะรดแทน และบรรจุมาในภูแล(สับปะรดพันธุ์ผสมระหว่างนางแลกับภูเก็ต) ผลน้อย ๆ อร่อยมากค่ะสำหรับดิฉันที่รับประทานไอศกรีมได้ทุกฤดูกาล อิ่มอร่อยเราก็ขึ้นรถมุ่งหน้าไปยัง ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย ซึ่งการดูงานที่ศูนย์ฯนี้ ท่านกงสุลกิตติมศักดิ์แห่งสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนีประจำเชียงใหม่ Hagen E.W. Dirksen จะมาสมทบด้วย

ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย เป้าหมายการศึกษาดูงานของพวกเราในวันนี้ตั้งอยู่ที่ บ้านหนองหอยเก่า หมู่ 7 ตำบลแม่แรม อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ อยู่ในพื้นที่อุทยานแห่งชาติดอยสุเทพ-ปุย เราไปถึงช้ากว่ากำหนดเล็กน้อย เจ้าหน้าที่ของศูนย์ฯรอต้อนรับกลุ่มของเราอยู่แล้ว โครงการนี้เป็นหนึ่งใน 18 โครงการที่ช่วยเหลือชนเผ่าชาวไทยภูเขา (ต้องใช้คำนี้ เพราะหากใช้คำที่เคยใช้กันช้านานว่า ชาวเขา จะเป็น politisch unkorrekt ค่ะ) ที่เคยปลูกฝิ่นให้เลิกปลูกแล้วหันมาปลูกพืชทดแทน เนื่องจากเป็นพื้นที่สูง พืชที่ส่งเสริมให้ปลูกจึงเป็นพืชผัก-ผลไม้เมืองหนาว เช่น ผักกาดหอมห่อ ผักกาดหางหงษ์ ผักกาดขาวปลี กะหล่ำปลี ปวยเหล็ง เบบี้แครอท แครอท บล๊อคโคลี่ ผักกาดขาวปลี องุ่น อะโวคาโด พลับ พลัม และบ๊วย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีโครงการทดลองเลี้ยงปลาบนที่ราบสูง อันได้แก่ ปลา Forelle และ Stergion

ชาวนา คือชนเผ่าชาวไทยภูเขาที่เข้าร่วมโครงการมีอยู่ทั้งสิ้นประมาณ 400 คน ก่อนเข้าโครงการทางศูนย์ฯจะให้การอบรมเกี่ยวกับการทำเกษตรและเกษตรอินทรีย์ การใช้สารเคมีที่ถูกวิธี เรื่องโรคและแมลงที่เกิดขึ้นกับพืช ฯลฯ จากนั้นโครงการจะให้ยืมพันธ์พืช ปุ๋ย เครื่องมือการเกษตร ให้จ่ายคืนต้นทุนเมื่อชาวนาขายผลผลิตได้ ในระหว่างการผลิตโครงการจะส่งเจ้าหน้าที่เข้าไปให้คำแนะนำช่วยเหลือต่าง ๆ รวมทั้งเป็นผู้รับซื้อผลผลิตด้วย

ผลผลิตจากชาวนาที่ร่วมโครงการ ส่วนหนึ่งจะคัดเลือก บรรจุใส่ถุงพลาสติก ใส่ลังเพื่อส่งขาย การบรรจุเหล่านี้ส่วนหนึ่งจะทำในพื้นที่ บางส่วนจะจัดทำในศูนย์ฯที่หนองหอย ผักสลัดที่ผลิตได้มีลูกค้ารายใหญ่ที่รับซื้อคือ Macdonal

เสร็จสิ้นการฟังบรรยาย เราก็เดินชมส่วนการบรรจุผลิตภัณฑ์เพื่อส่งขาย รวมทั้งส่วนรับซื้อ ซึ่งจะมีการกำหนดราคาพืชผักแต่ละชนิดไว้ในแต่ละวัน ท่านกงสุลกิตติมศักดิ์กล่าวร่ำลา แล้วชวนให้พวกเราแวะดื่มกาแฟที่สถานกงสุลฯ ก่อนขึ้นเครื่องกลับกรุงเทพฯในวันพรุ่งนี้ น้องมลแบ่งรับแบ่งสู้ แล้วพวกเราก็ขึ้นรถไปชมส่วนงานอีกแห่งหนึ่งซึ่งอยู่ไม่ไกลออกไปนัก ขับรถไปตามถนนแคบ ๆ ไต่เขาขึ้นไปไม่ถึง 10 นาที สองข้างทางจะเป็นแปลงผัก ผลไม้ และมีรีสอร์ทที่พักตามไหล่เขาอยู่ 2-3 แห่ง กล่าวกันว่ารีสอร์ทเหล่านี้เกิดขึ้นตามอย่างแนวความคิดม่อนแจ่ม ของศูนย์ฯนั่นเอง

ม่อนแจ่ม แคมป์ปิ้ง รีสอร์ท เป็นที่พักบริการนักท่องเที่ยว รูปแบบใหม่ของโครงการหลวง ตั้งอยู่บนเนินเขาความสูง 1,350 เมตรจากระดับทะเล ลักษณะที่เด่นของที่นี่คือทิวทัศน์ของขุนเขาแบบ 180 องศา มีแปลงทดลองไม้ดอก ผักต่าง ๆ และผลไม้อย่างสตรอว์เบอร์รีให้นักท่องเที่ยวเก็บชิมได้ แถมยังมีตลาดนัดม้งสำหรับชาวไทยภูเขาที่อาศัยอยู่รอบโครงการหลวงฯนำสินค้าและผลิตภัณฑ์ของตนมาขาย นอกจากนี้ยังมี ร้านอาหารของม่อนแจ่ม แคมป์ปิ้ง รีสอร์ท ที่สามารถนั่งรับประทานอาหารไปพร้อม ๆ กับชมทัศนียภาพขุนเขา วัตถุดิบของร้านนี้ส่วนใหญ่ใช้ผลิตผลจากโครงการหลวงหนองหอยที่สด กรอบ และปลอดสารพิษ วันนั้นทางศูนย์ฯจัดเลี้ยงพวกเราด้วยอาหารว่าง เป็นขนมไทย ๆ ผลไม้ ชา กาแฟ และน้ำผลไม้ ผลผลิตจากโครงการก็อิ่มอร่อยกันอีกแล้ว ทั้งอาหารและทัศนียภาพที่เราเดินเที่ยวชม แล้วก็ถึงเวลาขึ้นรถกลับเข้าตัวเมืองเชียงใหม่ค่ะ

ค่ำนี้ออท.เป็นเจ้าภาพเลี้ยงอาหารค่ำที่คุ้มขันโตก ก็เป็นอาหารค่ำที่จัดใส่มาในโตก มีหมี่กรอบ น้ำพริกหนุ่ม ไส้อั่ว ปีกไก่ทอด แหนม ผักต้มสำหรับไว้แกล้ม นั่งรับประทานไปก็ดูการแสดงฟ้อนรำแบบทางเหนือไปด้วย ผู้คนมากมายส่วนใหญ่คือนักท่องเที่ยว เสียงก็เลยดังการพูดคุยกันดูจะลำบาก คงเป็นอุบายให้ผู้คนตั้งใจดูการฟ้อนละมังนะคะ เสร็จอาหารค่ำจบชุดฟ้อนรำ ทางคุ้มฯแนะนำให้ไปดูการแสดงของชาวไทยภูเขาเผ่าต่าง ๆ ที่จัดแสดงในอาคารใกล้ ๆ กัน พวกเราก็เข้าไปชมค่ะ มีความรู้สึกเล็ก ๆ ว่าเป็นนักท่องเที่ยว ไม่รู้ว่าท่านอื่นจะสังเกตเห็นอย่างดิฉันไหม ดิฉันว่า นักแสดงที่นัยว่าเป็นชาวไทยภูเขาเผ่าต่าง ๆ ทำไมหน้าตาไม่ต่างกันเลย เหมือนกับว่า ใช้นักแสดงคนเดียวกันจับเปลี่ยนชุดเป็นเผ่าต่าง ๆ ออกมาแสดง อีกประการหนึ่งท่าเต้นก็คล้าย ๆ กัน เดินยกมือหนึ่งข้างสลับยกขาข้างตรงข้าม ดิฉันดูอยู่ 2-3 ชุดสรุปได้ว่า หากจะไม่ดูให้ครบทุกเผ่าก็คงไม่ได้พลาดอะไรไป ก็เลยออกมาเดินดูของที่ระลึกที่วางขาย ก็เช่นเคยค่ะ ไม่รู้จะซื้ออะไร และไม่รู้จะซื้อไปทำไม ก็เลยไม่เสียเงิน

เรากลับถึงโรงแรมยังไม่ถึงสามทุ่ม ไนท์พลาซ่าเริ่มติดมีผู้คนเดินชมสินค้า สมาชิกกลุ่มของเราบางท่านรวมทั้งดิฉันด้วยก็เลยขอทำตัวเป็นนักท่องเที่ยวไปเดินดูข้าวของที่วางขายบ้าง ไนท์ฯ เปลี่ยนไปมาก อันนี้หมายถึงสินค้าที่วางขายที่ส่วนใหญ่จะเป็นเสื้อผ้า เสื้อยืด แผ่นซีดี ของประดับ ผ้าพันคอ ซึ่งจริง ๆ แล้วของเหล่านี้หาซื้อที่ไหนก็ได้ ไนท์ฯที่ดิฉันเคยประทับใจเมื่อหลาย ๆ ๆ ปีก่อน ที่จะมีเสื้อปักมือ สินค้าสิ่งทอ งานฝีมือเล็ก ๆ น้อย ๆ แม้นแต่กระเป๋า "แม้ว" ที่สามารถเรียกได้อย่างเต็มปากว่า "ของเชียงใหม่" ไม่รู้ว่าอันตรธานไปอยู่ที่ไหน ก็เป็นเหตุให้ดิฉันไม่ต้องเสียเงิน เพราะไม่รู้จะซื้ออะไร และไม่รู้จะซื้อไปทำไม

วันที่ 19 ก.ค. เป็นวันสุดท้ายของการศึกษาดูงานโครงการหลวง หลังอาหารเช้าเราเช็คเอ๊าท์จากโรงแรม แต่ฝากสัมภาระไว้กับโรงแรม ประมาณ 8.30 น.เราก็ขึ้นรถมุ่งหน้าสู่ โครงการเกษตรหลวงดอยอินทนนท์ เมืองเชียงใหม่ตอนเช้าในช่วงชั่วโมงเร่ง

รีบ การจราจรดูออกจะไม่ค่อยต่างไปจากกรุงเทพฯ เท่าไร ดีกว่าหน่อยตรงที่ เมืองเล็กกว่า ถนนหนทางไม่มากมายเท่าใดนัก แต่หากถามเรื่องการจราจรเชียงใหม่ก็มี "รถติด" ไม่น้อยหน้ากรุงเทพฯเลยทีเดียว แต่รถของเราก็ทำเวลาได้ดี

รถเราแล่นลัดเลาะไปตามเส้นทางมุ่งสู่ดอยอินทนนท์ แล้วก็จอดหลบข้างทางตรงจุดนัดพบกับคณะผู้อำนวยการศูนย์ฯหนองหอยที่เราไปพบเมื่อวาน เพื่อเปลี่ยนรถเข้าไปดูโครงการปลูกผักอินทรีย์ของโครงการหลวง ที่ต้องเปลี่ยนรถก็เนื่องจากเส้นทางเป็นถนนลูกรังขรุขระตัดเข้าไปในป่า ก็ได้บรรยากาศการผจญภัยในป่าอีกบรรยากาศหนึ่ง ที่สองข้างทางเป็นป่าไม้เขียว(ค่อนข้าง)ทึบ มีทางน้ำไหลมาจากเนินเขาด้านข้าง เรานั่งรถโยกเยก สั่นคลอนไปตามจังหวะความขรุขระ เป็นหลุมตื้น หลุมกว้างของถนนไม่ถึงครึ่งชั่วโมง เราก็มาถึงศูนย์ทดลอง เราเข้าฟังการบรรยายเกี่ยวกับโครงการผักอินทรีย์โครงการหลวงที่ห้องบรรยาย จะเรียกว่าห้องอาจจะไม่ถูกต้องนัก น่าจะเป็นศาลามากกว่า เพราะไม่มีฝา มีแต่หลังคาและเสาสี่ต้นรองรับน้ำหนักหลังคา ข้อดีคือไม่ต้องใช้เครื่องปรับอากาศ โปร่งโล่ง มีลมโชย

พื้นที่นี้เป็นพื้นที่ที่ชาวม้งเคยทำไร่เลื่อนลอยและแน่นอนปลูกต้นฝิ่นด้วย เมื่อโครงการเข้ามาได้ชักชวนให้ชาวไทยภูเขาเหล่านี้ให้หันมาปลูกผักใน "เรือนกระจก" green house (จริง ๆ ไม่ใช่กระจกแต่เป็นพลาสติกค่ะ) แทนการปลูกฝิ่น ดังนั้นผักที่แนะนำให้ปลูกจึงต้องเป็นผักที่ให้ผลเร็ว สามารถขายทำรายได้ได้เร็ว ณ เวลาที่ไปเยี่ยมชมมีชาวไทยภูเขา 700 คนจาก 17 หมู่บ้านเข้าร่วมโครงการประมาณ 6 ครอบครัวจะปลูกผักอินทรีย์ล้วน ๆ นอกจากพันธ์ผัก อุปกรณ์ต่าง ๆ แล้วโครงการยังช่วยดูแลเรื่องตลาดด้วย

ฟังบรรยายเสร็จ เราก็ขึ้นรถไปดูบริเวณรับซื้อผัก ห่อและบรรจุลังเพื่อส่งตลาด และไปดู เรือนปลูกผักสลัด ในส่วนของผักอินทรีย์นั้นยังผลิตได้ไม่มากนัก และตลาดก็ยังไม่กว้างพอ ได้พูดคุยกับชาวบ้าน แต่ละคนแลพอใจกับการเกษตรที่ตนทำ อย่างไรก็ตามการเกษตรดังกล่าวเป็นเพียงส่วนหนึ่งของรายได้ ชาวบ้านแต่ละครอบครัวจะประกอบอาชีพอย่างอื่นด้วย เราอำลาชาวบ้านกลับมาขึ้นรถออกมาสู่ถนนที่รถของเราจอดอยู่ เมื่อเวลาผ่าน 11 น. ไปแล้ว

น้องมลบอกว่า มีการปรับโปรแกรมนิดหน่อย คือเราไม่สามารถเข้าไปชมการเลี้ยงปลา Forelle ตามที่กำหนดไว้ได้ ดังนั้นก็จะเข้าไปยัง สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ เราเลยร่ำลาพขร. (พนักงานขับรถ) ที่พาเราไปดูแปลงผัก ขึ้นรถมุ่งสู่ดอยอินทนนท์ โดยมีรถของศูนย์ฯ เป็นผู้นำ แล่นไปไม่ถึง 10 นาที รถโครงการซึ่งนำขบวนก็จอดแอบเข้าข้างทาง รถของพวกเราก็จอดแอบตามไปด้วย สงสัยเกิดอุบัติเหตุ หรือรถเสีย ดิฉันคิดเงียบ ๆ ในใจ พวกเราลงจากรถแล้วเดินตาม ๆ กันไป ก็เลยพบว่า ไม่ได้มีเหตุอะไร เพียงแต่ว่าเราแวะชมสวนผักอินทรีย์ข้างทางเท่านั้นเอง

พื้นที่ที่เป็นสวนแลดูเก๋ไก๋ที่เดียวเพราะปลูกบนลาดเขา เมื่อยืนมองจากระดับถนนจะเห็นสวนผักที่มีฉากหลังเป็นนาขั้นบรรได ผักที่ปลูกในสวนนี้คือ Paprika หรือที่คนไทยรู้จักกันว่าพริกหวานนั่นแหละ จากการพูดคุยกับเจ้าของสวนผู้ใจดี คำตอบที่ได้จะคล้าย ๆ กับชาวนาที่เราไปเยี่ยมชมสวนของเขาเมื่อช่วงที่ผ่านมาว่า การทำสวนผักเป็นเพียงรายได้อย่างหนึ่ง คุณพี่เจ้าของสวนมีอาชีพเป็นมัคคุเทศก์ด้วยในช่วงฤดูการท่องเที่ยว

ชมสวน พูดคุยกับเจ้าของสวน ถ่ายรูปกันจุใจแล้ว พวกเราก็อำลาเจ้าของสวนขึ้นรถมุ่งตรงไปยังสถานีเกษตรหลวงอินทนนท์ ที่นอกจากจะมีแปลงพันธุ์ไม้มากมายแล้ว ยังมีที่พัก และร้านอาหารบริการนักท่องเที่ยว มื้อเที่ยงวันนี้พวกเราฝากท้องกันที่นี่ค่ะ ร้านอาหารเป็นอาคารไม้ โล่ง มีลมเย็นพัดผ่าน ทิวทัศน์รอบข้างคือป่าไม้เขียวชอุ่ม มีน้ำตกให้เห็นอยู่ไม่ไกล หากจำไม่ผิดน่าจะเป็นน้ำตกสิริภูมิ

อิ่มกันแล้วเราก็เดินทางต่อมุ่งหน้ากลับเชียงใหม่ เพื่อเยี่ยมชมศูนย์จัดบรรจุผลิตผลทางเกษตรของโครงการหลวง ก็เข้ารับฟังการบรรยายถึงมูลนิธิโครงการก่อนตามธรรมเนียม ก็ได้ความรู้เพิ่มเติมว่าผลิตผลของโครงการหลวงได้รับการรับรองมาตราฐานจาก global G.A.P. ลูกค้าหลัก ๆ ของโครงการก็คือ Tesco Lotus Makro รวมทั้ง Big C และ Thai Airways ด้านผักอินทรีย์ของโครงการส่วนใหญ่จะส่งไปขายยังประเทศ สิงคโปร์ และ ไต้หวัน สำหรับคนไทยก็ไม่ต้องเสียใจสามารถหาซื้อกันได้ที่ร้านโครงการหลวงที่มีอยู่ 3 ร้านในเชียงใหม่ 1 ร้านใน

เชียงราย 9 ร้านในกรุงเทพฯ 1 ร้านที่หัวหิน และอีก 1 ร้านในอุดรธานี จบการบรรยาย เราก็เดินดูการจัดบรรจุ ซึ่งต้องดูผ่านฝากระจกเข้าไป ไม่สามารถเดินเข้าไปชมได้อย่างใกล้ชิด ทั้งนี้เพื่อรักษาความสะอาด และสุขอนามัย ป้องกันไม่ให้มีการติดเชื้อที่พวกเราอาจพกพาเข้าไปโดยไม่ได้ตั้งใจ

เราออกจากศูนย์ฯนี้เมื่อเวลายังไม่ถึง 15 น. ยังพอมีเวลา ผู้ดูงานชาวเยอรมันจึงชักชวนให้ไปเยือนท่านกงสุลกิตติมศักดิ์ตามคำเชิญของท่านเมื่อวันวาน สถานกงสุลฯอยู่ไม่ไกลจากศูนย์ฯของโครงการหลวง ใช้เวลาขับรถไม่ถึง 10 นาทีก็มาถึง ท่านกงสุลกิตติมศักดิ์ต้อนรับเราที่แสนคำเทอร์เรส ร้านอาหารหรูที่มองเห็นทิวทัศน์ท้องทุ่งนาชานเมืองเชียงใหม่ พวกเราดื่มชา กาแฟ พูดคุยกับท่านกงสุลกิตติมศักดิ์ กว่าชั่วโมง แล้วก็ต้องอำลา เพราะเกรงจะไม่ทันเช็คอิน

การจราจรในเชียงใหม่บ่ายวันนั้นไม่หนาแน่น เรารับกระเป๋าที่โรงแรม แล้วขึ้นรถมุ่งหน้าสู่สนามบินนานาชาติเชียงใหม่ เครื่องบินของสายการบินไทย

สายการบินแห่งชาตินำพวกเรามาถึงสนามบินสุวรรณภูมิเมื่อเวลา 20.30 น. หลายคนบินต่อกลับเยอรมนีในคืนนั้น หลายคนมีธุระที่ต้องจัดการในกรุงเทพฯ เราร่ำลากันที่สนามบินนั่นเอง สิ้นสุดการศึกษาดูงานโครงการในพระราชดำริ ที่แม้นจะมีเวลาไม่มากนักในการเยี่ยมชมแต่ละพื้นที่ แต่ก็นับว่าน่าสนใจ และได้ความรู้มากทีเดียว เปิดโลกทัศน์ให้ได้เห็นในอีกหลาย ๆ ด้านของประเทศไทย ขอบคุณ ออท.นุงนุช เพ็ชรรัตน์ ที่เชื้อเชิญ และขอบคุณน้องมล ที่ดูแลพวกเราอย่างดี ตั้งแต่ก่อนเดินทาง จนถึงสนามบินสุวรรณภูมิในคืนนี้

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

ศูนย์พัฒนาโครงการหลวงหนองหอย บ้านหนองหอยเก่า หมู่ 7 ตำบลแม่แรม อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180 โทรศัพท์ 0 5322 4318

ม่อนแจ่ม แคมป์ปิ้ง รีสอร์ท โทรศัพท์ 08 1806 3993 และ 08 4372 0466

http://www.thairoyalprojecttour.com/

สถานีเกษตรหลวงอินทนนท์

http://www.royal-inthanon.com/

รำลึก 100 ปี สงครามโลกครั้งที่ 1 - คุษฎี พนมยงค์

ปีนี้เป็นปีครบรอบหนึ่งร้อยปีที่ยุโรปและทุกประเทศในโลกดำดิ่งลงสู่การสู้รบในสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง ซึ่งยังผลให้มีความเสียหายเป็นอย่างยิ่ง มีผู้คนบาดเจ็บล้มตายหรือพิการเป็นล้านๆคน อาณาจักรอันเคยรุ่งเรืองพังพินาศ รัฐใหม่เกิดขึ้นมาแทนที่ ระเบียบของโลกพังทลายลง นักประวัติศาสตร์ส่วนใหญ่เห็นพ้องต้องกันว่า สงครามโลกครั้งที่1 เป็นสิ่งที่น่าเกลียดและนำพาให้เกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 ในเวลาต่อมา

แหล่งรูปภาพ: adiowanderbuehne.org/rwb-thementag-der-1-weltkrieg/

สงครามโลกครั้งที่1 ถือเป็นสงครามโลกครั้งแรกของมนุษยชาติ แม้ว่าศูนย์กลางของสงครามจะเริ่มจากปัญหาความขัดแย้งในยุโรปก็ตาม แต่ก็ขยายพื้นที่ความขัดแย้งไปสู่ส่วนต่างๆ ของโลก จนมีบริบทเป็นการรบที่เกิดขึ้นไปทั่วโลก สงครามโลกครั้งนี้ไม่ใช่แต่เพียงมีผลในยุโรปเท่านั้น ประเทศอังกฤษที่มีกำลังพลในทัพเพียงไม่กี่มากน้อยได้ระดมพลจากหลายประเทศในอาณานิคม โดยเฉพาะจากแคนาดา ออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ อินเดีย ฯลฯ ฝรั่งเศสเองก็กระทำเช่นเดียวกัน แม้ว่าประเทศเบลเยี่ยมไม่ได้ระดมพลจากอาณานิคมคองโก แต่ก็ยังมีอาสาสมัครทหารจากที่นั่น มารวมพลที่เบลเยี่ยมด้วย ในเวลานั้นเกิดภาวะแรงงานขาดแคลน ฝ่ายสัมพันธมิตรก็ได้นำแรงงานจำนวนมากมาจากจีน ซึ่งในที่สุดแล้ว มีผู้คนจากมากกว่า 50 ประเทศเข้าร่วมในสงครามโลกครั้งนั้น ซึ่งก็แน่นอน ที่ทำให้เกิดความขัดแย้งทั้งในกองทัพและทางวัฒนธรรมขึ้นอีกอย่างหนึ่งด้วย

สงครามเกิดขึ้นในวันที่ 28 กรกฎาคม ค.ศ. 1914 (พ.ศ.2457) อันเป็นผลมาจากการลอบปลงพระชนม์มกุฎราชกุมารของออสเตรียที่เมืองซาราเจโวในวันที่ 28 มิถุนายน ค.ศ.1914 หรือหนึ่งเดือนก่อน และกระสุนนัดแรกถูกลั่นออกไปในวันที่ 29 กรกฎาคม ค.ศ.1914

สงครามมีระยะเวลานานถึง 4 ปีเศษ โดยจักรวรรดิออสเตรีย-ฮังการี ประกาศยุติการรบในวันที่ 4 พฤศจิกายน 1918 (พ.ศ.2461) และจักรวรรดิเยอรมันประกาศยุติการหยุดยิงในวันที่ 11 พฤศจิกายน ของปีเดียวกัน และถือกันว่าสงครามโลกครั้งที่ 1 สิ้นสุดลงในวันดังกล่าว และยุติในเวลา 11 โมงเช้าของวันที่ 11 เดือนที่ 11 (พฤศจิกายน) ค.ศ.1914

ถ้ากล่าวถึงสงครามโลกครั้งที่ 1 ในบริบทชีวิตทางสังคม ก็แทบไม่น่าเชื่อ ในช่วงระยะเวลาของสงครามนั้น ประชาชนประมาณ 70 ล้านคน ถูกระดมเข้าสู่กองทัพ ซึ่งในจำนวนนี้เป็นชาวยุโรปมากถึง 60 ล้านคน

คำว่า "สงครามโลกครั้งที่ 1" มาจาก Emst Haeckel นักปรัชญาชาวเยอรมัน ที่กล่าวไว้ในเดือนกันยายน ค.ศ.1914 ว่า "สงครามยุโรปได้กลายเป็นสงครามโลกครั้งที่หนึ่งเต็มตามความหมายแล้ว"

การเปิดการรุกใหญ่ของฝ่ายสัมพันธมิตรเริ่มขึ้นในวันที่ 8 สิงหาคม ค.ศ.1918 อันเป็นการรุกใหญ่ครั้งสุดท้ายก่อนการล่มสลาย

สยามเป็นประเทศหนึ่งที่ได้เข้าไปมีส่วนร่วมในสงครามโลกครั้งที่ 1 แม้แต่เดิม พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว จะทรงดำเนินนโยบายเป็นกลาง แต่ต่อมาในวันที่ 22 กรกฎาคม ค.ศ. 1917 (พ.ศ.2460) สยามก็ประกาศสงครามกับเยอรมนีและออสเตรีย-ฮังการี

นอกจากนี้ รัฐบาลสยามยังได้ตัดสินใจส่งกำลังทหารเข้าร่วมกับฝ่ายสัมพันธมิตร ประกอบด้วยกองทหารบกรถยนต์ประมาณ 850 นาย และทหารอาสากองบินทหารบกประมาณ 400 นาย (อันเป็นต้นกำเนิดของกองทัพอากาศไทยในปัจจุบัน) โดยออกเดินทางจากสยามในวันที่ 15 มิถุนายน ค.ศ.1918 (พ.ศ.2461)

แหล่งรูปภาพ: galleryhip.com/world-war-1-american-soldiers.html

หน่วยทหารบกรถยนต์มีโอกาสเข้าร่วมรบแต่สงครามก็สงบก่อนที่หน่วยบินไทยจะเข้าสู่สมรภูมิ ถึงกระนั้นสยามก็ได้รับการยอมรับว่า "รัฐผู้ชนะสงคราม" และทหารไทยได้ร่วมฉลองชัยชนะที่กรุงปารีส ลอนดอน บรัสเซลส์ อย่างมีเกียรติโดยเฉพาะอย่างยิ่งภาพของการสวนสนามผ่านประตูชัยของฝรั่งเศสที่กรุงปารีส ตลอดรวมถึงโอกาสในการเข้าร่วมประชุมสนธิสัญญาสันติภาพแวร์ซายล์ด้วยอันส่งผลอย่างสำคัญต่อการแก้ไข "สนธิสัญญาไม่เสมอภาค" ที่สยามกระทำในยุคอาณานิคมแต่วันนี้เรื่องราวของสยามกับสงครามโลกครั้งที่ 1 ก็จางหายไป จนดูเหมือนกองทัพไทยและสังคมไทยลืมประวัติศาสตร์บทนี้ไปแล้ว

สำหรับทหารไทยที่ไปร่วมรบกับฝ่ายสัมพันธมิตรในฐานะทหารอาสา จำนวนกว่าหนึ่งพันคนนั้นข้าพเจ้า (ดุษฎี) ได้มีโอกาสรู้จักอยู่คนหนึ่ง คือขุนอนุทัตสุรทัณฑ์ (ชื่อเดิม ดาว นามสกุลพระราชทานพลเภรี) มีบิดาเป็นคุณหลวง ขุนอนุทัตฯ รับราชการเป็นพลตำรวจ (โปรดอย่าเข้าใจผิดว่าเป็นนายพลตำรวจนะคะ) เมื่อกลับจากสงครามโลกครั้งที่ 1 ได้ย้ายไปอยู่กรมราชทัณฑ์ ในช่วงที่คุณตาของข้าพเจ้าพระยาชัยวิชิตวิสิษฐธรรมธาดา เป็นอธิบดีคนแรกของกรมนี้ คุณตาข้าพเจ้าเห็นหน่วยก้านของขุนอนุทัตฯ จึงให้มาพักอยู่ที่บ้านป้อมเพชร ถนนสีลม ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย (หรือลูกมือ) ที่ห้องช่างกลของคุณตา ต่อมา ได้สร้างครอบครัว มีบุตรชายชื่อดุสิต พลเภรี (หรือม้าโดด) ปัจจุบันอายุใกล้ 80 และยังมีชีวิตอยู่ ผู้สนใจประวัติศาสตร์สงครามโลก สามารถติดต่อผ่านข้าพเจ้าเพื่อสัมภาษณ์ท่านได้ ส่วนท่านขุนอนุทัติฯ เสียชีวิตเมื่อหลายสิบปีก่อน

ยังมีทหารอาสาอีกคนเป็นเพื่อนกับขุนอนุทัตฯ เดินทางไปฝรั่งเศสพร้อมกัน เพื่อร่วมรบในสงครามโลกครั้งที่ 1 ข้าพเจ้าจำชื่อไม่ได้แล้ว เพราะเกิดไม่ทันเมื่อกลับจากสงครามโลกครั้งที่ 1 ขุนคนนั้น ไม่รักดี ไปเป็นหัวหน้าโจรสลัดอยู่บริเวณเกาะตรุเตา ในที่สุดถูกจับติดคุก ต่อมา เป็นตายร้ายดีอย่างไรไม่มีใครทราบ

ปัจจุบัน สังคมอันประกอบด้วยหลากเชื้อชาติภาษา และวัฒนธรรม กำลังมีความกดดันสูงขึ้น สงครามย่อยก็ยังเกิดขึ้นอยู่ในหลายภูมิภาคทั่วโลก ดังนั้น ประชาคมยุโรปจึงเห็นพ้องและต้องการที่จะรำลึกถึงสงครามที่เกิดขึ้นในครั้งนั้น โดยมองในแง่ของอนาคตที่กำลังจะตามมา นั่นคือสันติสุขและความสงบในโลก

งาน One Thousand Voices for Peace จึงเกิดขึ้นโดยความเห็นชอบของคณะมนตรียุโรป มีนาย Herman Van Rompuy ประธานคณะมนตรีฯ เป็นผู้มอบหมายให้ Flanders Festival จัดงานดังกล่าวขึ้น

จุดมุ่งหมายของการจัดงานในครั้งนี้คือ การเชิญทุกประเทศที่เข้าร่วมในสงครามโลกครั้งที่หนึ่งให้มีส่วนร่วมในการส่งเสริมสันติภาพและความเข้าใจระหว่างประเทศ โดยมีแกนหลักคือประเทศเบลเยี่ยม ในส่วนของการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมนั้น ได้รังสรรค์บทเพลงใหม่ที่มีความหมายอันงดงาม สื่อถึงสันติสุขในโลก เป็นบทเพลงที่มีคุณภาพและประทับใจผู้ฟัง ซึ่งจะคงอยู่ต่อไป

อีกนานเท่านาน และเป็นการประสานความร่วมมือกันของประชาคมโลกในการสร้างมหกรรมสันติภาพในครั้งนี้ ด้วยความหวังที่ว่าสันติสุขจะบังเกิดในโลกนี้ต่อไปและตลอดไป

บทเพลง Dies Illa ประพันธ์โดย Krzysztof Penderecki คีตกวีชาวโปแลนด์ จะนำผู้คนจากทั่วโลกมาร่วมขับร้องกัน โดยเฉพาะ ประชาชนโลกจากประเทศที่ได้เคยต่อสู้รบรากันมาจนถึงแก่ความตายเมื่อร้อยปีมาแล้ว จำนวน 18 ประเทศ 39 คณะ ในที่นี้คณะนักร้องประสานเสียงสวนพลูได้รับเกียรติเป็นตัวแทนหนึ่งเดียวในกลุ่มประเทศอาเซียนเข้าร่วมการแสดงด้วย รวมเป็นนักร้องทั้งหมดจำนวน 1,300 คน ซึ่งเป็นการร้องประสานเสียงที่ใหญ่ที่สุดในโลก

นายแอนโธนี่ เฮดไวเลอร์ ผู้อำนวยการฝ่ายศิลปะกล่าวว่า การเรียกร้องหาสันติภาพโดยใช้การร้องเพลงประสานเสียงเป็นสื่อ คือเครื่องหมายแสดงถึงการรวมพลังร้องเพลงประสานเสียงพร้อมกัน แต่ก่อนที่พวกเขาจะสามารถเปล่งเสียงร้อง เพื่อเรียกหาสันติภาพร่วมกันได้นั้น ทุกคนจะต้องคอยฟังเสียงของผู้อื่นก่อน เป็นสัญลักษณ์ว่า สันติภาพจะเกิดขึ้นได้ต้องเริ่มจากการรับฟังคนอื่นก่อน

นายบัน คี มูน เลขาธิการสหประชาชาติ ได้ให้คำขวัญของงานนี้ไว้ว่า " Peace is much more than ending war" นั่นก็คือ สันติภาพมีความหมายมากกว่าการสิ้นสุดสงคราม

Krzysztof Penderecki คีตกวีชาวโปแลนด์ผู้ประพันธ์บทเพลง Dies Illa เพื่องานนี้โดยเฉพาะ เกิดเมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน คศ.1933 ที่เมือง Debica เขามีปมฝังใจตั้งแต่วัยเด็กเกี่ยวกับการที่นาซีเข้ายึดครอง และค่าย Auschwitz ซึ่งเขาก็ได้บรรยายความเจ็บปวดนี้ออกมาเป็นบทเพลงที่ชื่อว่า Dies Irae ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในนาม Auschwitz Oratorio

ในปี ค.ศ. 1958 หลังจากที่เขาสำเร็จการศึกษาด้านดนตรีที่ Academy of Music ในเมืองคราเคา เขาก็เริ่มสอนการประพันธ์เพลงที่โรงเรียนเก่าของเขาเป็นเวลานาน บทเพลงที่มีชื่อเสียงของเขาได้รับการยอมรับและกล่าวขานไปในนานาประเทศ เช่น Strophen (1959), Emanations (1958), Psalms of David (1958) โดยเฉพาะบทเพลง Threnody of the Victims of Hiroshima ทำให้เขามีชื่อเสียงขึ้นมาอย่างมาก Penderecki ได้รับเครื่องอิสริยาภรณ์ในชั้น The Order of the White Eagle ซึ่งเป็นเครื่องอิสริยาภรณ์สูงสุดในประเทศโปแลนด์

บทเพลงนี้ ผู้ควบคุมวงและการแสดง คือ Andres Mustonen ซึ่งมีอายุครบ 61 ปี เขาจบการศึกษาด้านไวโอลินจาก Tallinn Music High School และ Estonian State Conservatory ในปี 1972 จากนั้นได้ไปศึกษาต่อทางด้านดนตรีที่ประเทศออสเตรียและเนเธอร์แลนด์ ซึ่งปัจจุบัน เขาเป็นที่รู้จักกันในนามวาทยกรผู้มากความสามารถมากกว่าในนามนักไวโอลิน

วงดุริยางค์สากลที่ใช้บรรเลงในคอนเสิร์ตครั้งนี้ คือ Brussels Philharmonic, Symphonic Orchestra ซึ่งก่อตั้งขึ้นมาในปี 1935 โดย NIR (Public Broadcasting Network) วงดุริยางค์สากลวงนี้ได้บรรเลงร่วมกับวาทยกรและผู้แสดงเดี่ยวชั้นนำของโลกมากมาย และมีการฝึกซ้อมกันอยู่เป็นประจำในปัจจุบัน ภายใต้การอำนวยการของผู้อำนวยการวง คือ Michel Tabachnik

Brussels Philharmonic, Symphonic Orchestra ได้เปิดการแสดงเป็นประจำทั้งที่เบลเยี่ยมและนานาชาติในยุโรป เช่นที่เยอรมันนี ออสเตรีย อิตาลี อังกฤษ และสองสามปีที่ผ่านมา วงนี้ได้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของ Festival Musica ในสตราสเบิร์ก

นอกเหนือจากบทเพลงคลาสสิคต่างๆที่บรรเลงอยู่ประจำนั้น วงดุริยางค์สากลของบรัสเซลส์วงนี้ก็ยังบรรเลงบทเพลงให้กับภาพยนตร์ต่างๆด้วย เช่น The Aviator ของ Martin Scorsese ซึ่งได้รับรางวัล Golden Globe ในการบรรเลงบทเพลงประกอบ The Artist ซึ่งได้รับรางวัลออสการ์ เป็นต้น

งาน One Thousand Voices for Peace จัดขึ้นในวันที่ 9 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 ที่ผ่านมา ณ โบสถ์ Basilica กรุงบรัสเซลส์ งานดังกล่าวมี พระราชาธิบดีฟิลิปป์ และพระราชินีมาทิลด์แห่งเบลเยียม เสด็จฯ เป็นประธาน นายบัน คีมูน เลขาธิการสหประชาชาติได้กล่าวเน้นว่าการจัดงานครั้งนี้เพื่อส่งเสริมเป้าหมายหลักของสหประชาชาติ หลังจากนั้น นายอเล็กซานเดอร์ แกรสต์ นักบินอวกาศชาวเยอรมันและเพื่อน ได้กล่าวทักทายผู้เข้าร่วมชม 1000 Voices for Peace เพื่อส่งเสียงเรียกร้องสันติภาพ ถ่ายทอดตรงจากสถานีอวกาศนานาชาติ คณะนักร้องประสานเสียงสวนพลูมีความภูมิใจอย่างยิ่ง ที่ครั้งหนึ่งในชีวิต ได้ทำหน้าที่เสมือนหนึ่งฟันเฟืองเล็กๆ ในเครื่องจักรใหญ่ ที่ขับเคลื่อนประวัติศาสตร์หน้าใหม่ของโลก เพื่อให้มีสันติสุขกันได้ทั่วหน้า

นายปรีดี พนมยงค์ ได้เขียนวลีอมตะไว้ในคำนำบทภาพยนตร์พระเจ้าช้างเผือก เมื่อปีพ.ศ. 2482 (ค.ศ.1939) ว่า

"ชัยชนะแห่งสงคราม มิได้มีชื่อเสียงบันลือนามไปกว่าชัยชนะแห่งสันติภาพ"

9 พฤศจิกายน 2557

(ขอบคุณข้อมูลบางส่วนจาก ดร.สุชาติ บำรุงสุข)

เก็บตกเมื่อครั้งไปร่วมงาน "1000 Voices for Peace" ที่ เบลเยี่ยม

– หลุยส์

ภารกิจของสวนพลูคอรัสในการเดินทางมายุโรปครั้งนี้ เพื่อเข้าร่วมงาน 1000 Voices for Peace งานรำลึกครบรอบ 100 ปีสงครามโลกครั้งที่ 1 มันเป็นความปลาบปลื้มอยู่ในใจเล็กๆ ที่มนุษยชาติจะได้เห็นภาพลูกหลานของเขา ผู้ที่เคยรบราฆ่าฟันกันเมื่อร้อยปีที่แล้ว จะได้มายืนเคียงข้างขับร้องเพลงเพื่อสันติภาพร่วมกัน

รุ่งเช้าวันที่ 4 พฤศจิกายน 2557 พวกเราสวนพลูคอรัสทั้งหมด 23 ชีวิต รวมทั้งครูดุษ-ดุษฎี พนมยงค์ ถึงสนามบินนานาชาติบรัสเซลส์ ในชุดกันหนาวที่เตรียมพร้อมมาจากบ้าน เพราะเช็คสภาพอากาศมาก่อนแล้วว่าอากาศจะวนเวียนอยู่ราวๆ 7-10 องศาตลอดทั้งสัปดาห์นี้ ด้านหนึ่งเราตื่นเต้นที่จะได้สัมผัสอากาศหนาวที่แสนจะหาได้ยาก (หรือหาไม่ได้)ในเมืองไทย แต่อีกด้านก็ยังคงกังวลว่าอากาศขนาดนี้จะมีผลต่อสุขภาพและหน้าที่ของเราตลอดช่วงเวลา 8 วันที่นี่ ภารกิจของสวนพลูคอรัสในการเดินทางมายุโรปครั้งนี้ เพื่อเข้าร่วมงาน 1000 Voices for Peace งานรำลึกครบรอบ 100 ปีสงครามโลกครั้งที่ 1 มันเป็นความปลาบปลื้มอยู่ในใจเล็กๆ ที่มนุษยชาติจะได้เห็นภาพลูกหลานของเขา ผู้ที่เคยรบราฆ่าฟันกันเมื่อร้อยปีที่แล้ว จะได้มายืนเคียงข้างขับร้องเพลงเพื่อสันติภาพร่วมกัน และเป็นความภาคภูมิใจอย่างหาที่เปรียบไม่ได้ ที่สวนพลูคอรัสได้รับเลือกเป็นตัวแทนหนึ่งเดียวจากประเทศไทย ในการเข้าร่วมงานอันทรงเกียรตินี้ จะว่าไปแล้ว จำนวน 23 คนที่เดินทางมาครั้งนี้ก็ยังไม่ใช่ "ทั้งหมด" ของคณะ แต่ด้วยงบประมาณอันจำกัด ทำให้สมาชิกบางคนเสียสละที่นั่ง เพื่อให้จำนวนผู้เดินทางตรงกับจำนวนที่นั่งที่ได้รับการสนับสนุน การที่คณะได้มีโอกาสมาร่วมงานสำคัญในครั้งนี้จึงเกิดขึ้นได้เพราะความเสียสละของสมาชิกที่เมืองไทยด้วย

ที่สนามบินนานาชาติบรัสเซลส์ พวกเราได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากสถานเอกอัครราชทูตไทย ที่กรุงบรัสเซลส์ และตัวแทนจากคณะนักร้องประสานเสียงเจ้าบ้านจากเมือง Ghent ที่จะเป็นบัดดี้ให้กับสวนพลูคอรัสตลอดช่วงระยะเวลาที่อยู่ในเบลเยียม ตอนนั้นพวกเรายังไม่รู้ว่า มิตรภาพอันงดงาม จะก่อตัวขึ้นในเมืองเก่าแสนน่ารักเมืองนี้เอง

นอกจากหน้าที่ในการซ้อมเพลง (อันแสนยาก) ที่พวกเราจะต้องร้องร่วมกับคณะนักร้องประสานเสียงอื่นอีก 39 คณะ จาก 18 ประเทศ ในวันที่ 9 พฤศจิกายน 2014 ซึ่งเรียกได้ว่าใช้เวลาแทบจะเต็มที่ตลอดช่วงที่อยู่ที่นี่แล้ว พวกเรายังต้องร่วมแสดงคอนเสิร์ตกับคณะนักร้องประสานเสียงเจ้าบ้านคณะใดคณะหนึ่งในเมืองของพวกเขาด้วย สวนพลูคอรัสถูกจับคู่กับคณะนักร้องประสานเสียง "Furient" จากเมือง Ghent ทำให้ครึ่งแรกของทริปเราจะได้ใช้เวลาอยู่ในเมืองนี้ ก่อนจะตรงเข้าไปร่วมงานใหญ่ในบรัสเซลส์ ซึ่งทีแรกพวกเรานึกว่าแค่แสดงคอนเสิร์ตร่วมกันเพื่อเป็นการกระชับมิตรเท่านั้น แต่เอาเข้าจริง คณะ Furient อยู่กับเราแทบจะทุกวัน นับแต่วันแรกที่มาถึง ซ้อมร่วมกันขึ้นเวทีคอนเสิร์ตร่วมกันในวันถัดมา และยังดูแลเรื่องอาหารการกินของเราระหว่างพักที่ Ghent อีกด้วย คืนสุดท้ายที่ Ghent สมาชิกคณะ Furient มารอพวกเราที่หน้า Hostel ที่พัก เพื่อพาเดินชมเมือง เป็นการอำลา คอนดัคเตอร์ของ Furient พูดโปรยก่อนอย่างน่ารักว่า Ghent ในคืนนี้จะแตกต่างจาก Ghent ที่คุณรู้จักตลอด 4 วันที่ผ่านมา แล้วก็จริงตามนั้น พวกเราได้เดินชมเมืองเก่าแห่งนี้อย่างใกล้ชิดพร้อมฟังเกร็ดประวัติที่น่าสนใจของเมือง แวะพักเป็นระยะๆ พร้อมเซอร์ไพรส์เล็กๆ ทุกจุด ทั้งขนมมาการอง ไวโอลินดูเอ็ต มื้อเย็นแบบ Belgian

Style ปิดท้ายด้วยกาแฟอุ่นๆ และร้องเพลงให้กัน ทำให้ท่ามกลางอากาศหนาวเย็นในคืนนั้น กลับอบอวลไปด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นและประทับใจอย่างไม่น่าเชื่อ

ที่โบสถ์ Basilica ในกรุง Brussels อันเป็นสถานที่ใช้จัดงาน "1000 Voices for Peace" บรรยากาศจะคึกคักกว่าที่ Ghent มาก ภาพนักร้องกว่า 1,300 คนจาก 18 ประเทศมารวมกัน ยังไม่รวมนักดนตรีออเคสตร้าจาก Brussels Philharmonic และทีมงานฝ่าย Production กว่าร้อยชีวิตพร้อมอภิมหาเครื่องไม้เครื่องมือเต็มอัตรา พูดคุยกันจอแจผ่านหลากหลายภาษา บอกตรงๆ ว่าทำเอาพวกเราตื่นเต้นไม่น้อย และด้วยจำนวนคนที่มากขนาดนี้ทำให้พวกเราต้องใช้สมาธิอย่างมากในการฟังผู้จัดอธิบายถึงกำหนดการ คิวซ้อม สถานที่ที่เกี่ยวข้อง ฯลฯ เพื่อให้เข้าใจภาพรวมของงานและหน้าที่ของพวกเราเร็วที่สุด ตรงนี้ต้องยกความดีให้กับผู้จัดงานซึ่งได้วางระบบไว้เป็นอย่างดี แม้จะขลุกขลักเรื่องการขนย้ายคนอยู่บ้าง แต่เทียบกับจำนวนคนที่ต้องดูแลมากขนาดนี้ก็ถือว่าทำได้ดีทีเดียว

ใกล้เวลาแสดง ทีมงานทุกฝ่ายเริ่มประจำที่เช็คความพร้อม สิ่งที่น่าภาคภูมิใจของพวกเรา 2 ข้อในงานนี้ก็คือ ข้อแรก การได้แสดงต่อหน้าพระพักตร์สมเด็จพระราชาธิบดี และพระราชินีแห่งเบลเยียม รวมถึงบุคคลสำคัญในยุโรปมากมาย และข้อสองในฐานะนักร้องประสานเสียงคนหนึ่ง เพลงในคอนเสิร์ตประวัติศาสตร์ครั้งนี้ทั้งหมดประพันธ์โดย Krzysztof Penderecki ผู้ซึ่งมีผลงานมาสเตอร์พีซที่ตราตรึงใจเกี่ยวกับสงครามอยู่มากมาย ครั้งนี้ก็เช่นกัน บทเพลงของเพนเนเรคกี เหมือนจะบรรยายภาพและความรู้สึกในสงครามโลกครั้งที่ 1 ออกมาได้ทั้งหมด ทั้งความโหดร้าย ความสูญเสีย ความเกลียดชัง การพลัดพราก ความสิ้นหวัง ฯลฯ เมื่อรวมกับงาน Production ระดับมืออาชีพ ชนิดที่แม้แต่แสงไฟยังเคลื่อนไหวตามมือคอนดัคเตอร์ สามารถทำให้ผู้ฟังรู้สึกเหมือนประสาทสัมผัสทั้งหมดถูกจูงเข้าไปในโลกอีกใบไม่ต่างจากการดูหนังดีๆ ซักเรื่อง

งานจบลงด้วยความสำเร็จ ภารกิจของสวนพลูคอรัสจากประเทศไทยก็จบลงเช่นกันด้วยเสียงปรบมืออันยาวนานของผู้ชมในโบส์ Basilica ทำให้พวกเรานักร้องตัวเล็กๆ ที่ยืนอยู่ท่ามกลางนักร้องอีกนับพันอดรู้สึกไม่ได้ว่าเสียงปรบมือนั้นไม่ใช่เพียงมอบให้แก่การแสดงตลอด 2 ชั่วโมงครึ่งบนเวทีเท่านั้น แต่ยังมอบให้กับความตั้งใจและความทุ่มเทของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่ายทั้งเบื้องหน้าและเบื้องหลัง รวมไปถึงทีมงานทุกส่วนของแต่ละประเทศที่เข้าร่วม ที่ทำให้เกิดคอนเสิร์ตครั้งประวัติศาสตร์นี้ขึ้นได้ ในส่วนของสวนพลูคอรัสเอง ต้องขอขอบคุณท่านเอกอัครราชทูตไทยประจำกรุงบรัสเซลส์ และเจ้าหน้าที่สถานทูตไทยประจำกรุงบรัสเซลส์ทุกท่าน ที่กรุณาประสานงานและให้การรับรองคณะนักร้องฯ เป็นอย่างดี ขอบคุณพี่พร พี่สาวที่คุ้นเคยของชาวคณะ ที่ทำอาหารไทยพร้อมผลไม้มาดูแลพวกเราถึง 2 มื้อ ขอบคุณแฟนคลับสี่คน คือ น้ำต้อม น้าคริสเตียน หมูและแชมป์ ที่ตั้งใจเดินทางข้าม 3 ประเทศมาให้กำลังใจพวกเรา และหอบขนมไปฝากอีกด้วย ทั้งหมดนี้ทำให้การมาเยือนยุโรปของพวกเราสวนพลูคอรัสครั้งนี้ อบอุ่นและซาบซึ้งใจไม่แพ้ครั้งไหนๆ .....จนกว่าจะพบกันใหม่ครับ

DIY ห่อของขวัญ 3 แบบ - ภัทธิรา หาญสกุล

ใกล้เข้าช่วงสู่เทศกาลส่งความสุขให้แก่กันในวันคริสต์มาสและวันขึ้นปีใหม่เข้าไปทุกทีนะคะ เชื่อว่าเป็นช่วงที่ทุกๆ คนมีความสุขในการตระเตรียมของขวัญที่จะมอบให้ญาติผู้ใหญ่ เจ้านาย เพื่อนร่วมงาน ญาติพี่น้องและลูกหลาน โดยเฉพาะเด็กๆ นี่คงต้องตารอซานตาครอสด้วยใจจดจ่อ

นอกจากการเลือกของที่จะมอบให้แล้ว การห่อของขวัญก็เป็นกิจกรรมที่สนุกและสร้างความสุขใจให้ทั้งผู้ให้และผู้รับได้เป็นอย่างดี ผู้ให้ก็มีความสุขที่ได้ส่งผ่านความรู้สึกดีๆ ไปยังผู้รับผ่านกระดาษ โบว์ และการ์ดที่บรรจงทำอย่างดี วันนี้เลยจะมาแนะนำเทคนิกการห่อของขวัญกันค่ะ

สิ่งที่ต้องเตรียมคือ

1. กระดาษห่อลายสวยๆ ที่เหมาะกับผู้รับ เช่น ลายเรียบๆ สำหรับญาติผู้ใหญ่ เจ้านาย ลายดอกไม้สำหรับเพื่อนๆ ผู้หญิง ลายการ์ตูนสำหรับเด็กๆ เป็นต้น
2. กรรไกร
3. เทปกาว
4. โบว์
5. ดิ้นหรือเชือกสำหรับมัดโบว์

แค่นั้นเราก็พร้อมสำหรับการห่อของขวัญแล้วค่ะ

ของสี่เหลี่ยม เช่น หนังสือ กล่อง ฯลฯ

ตัดกระดาษให้ใหญ่กว่าของที่จะห่อประมาณ 1 นิ้ว พับปลายกระดาษด้านหนึ่งเป็นชั้นๆ คล้ายๆ กับการจับจีบเสื้อสัก 5-6 ชั้น พลิกด้านหลังเอาเทปกาวตรึงรอยจีบที่พับไว้เพื่อไม่มีขยับ กะให้รอยจีบที่พับไว้อยู่ตรงกึ่งกลางด้านหน้าของของขวัญ ซ่อนปลายกระดาษอีกข้างอยู่ด้านหลังของรอยจีบ แล้วใช้เทปกาวติดปลายกระดาษทั้งสองข้างเข้าหากัน จากนั้นพับกระดาษเก็บเข้ามุมไปด้านหลังให้เรียบร้อย ใช้โบว์ที่เตรียมไว้มัด โดยให้เส้นโบว์ทับรอยเทปกาวที่เราติดไว้ แล้วผูกเป็นหูกระต่ายธรรมดา จัดขนาดให้สวยงามแล้วตัดชายให้พอดี แค่นี้ก็เสร็จแล้วค่ะ

1

2

3

4

กล่องกลม เช่น กล่องขนมเค้ก กล่องคุกกี้ ฯลฯ

ตัดกระดาษให้พอดีกับขนาดกล่อง โดยความยาวให้พันรอบกล่อง ส่วนด้านกว้าง ให้วัดจากกึ่งกลางกล่องด้านบนจนถึงกึ่งกลางของกล่องด้านล่าง พันกระดาษให้รอบกล่อง แล้วติดเทปกาวให้เรียบร้อย พับมุมกระดาษลงแล้วติดเทปกาว จากนั้นค่อยๆ จับจีบไปเรื่อยๆ จนครบรอบวง แล้วติดเทปกาวให้เรียบร้อย ทำแบบเดียวกันกับอีกด้านของกล่อง สุดท้ายติดโบว์น่ารักๆ ก็เป็นอันเสร็จแล้วค่ะ

5

6

7

4

5

3

6

2

ห่อขวด

ควรเลือกกระดาษแบบบาง เช่น กระดาษสา เพื่อเวลาจับจีบจะได้พลิ้วไม่แข็ง ตัดกระดาษให้ยาว 2 เท่าครึ่งของขวด วางขวดลงตรงกึ่งกลางของกระดาษ รวบมุมกระดาษทั้งสี่ด้านเข้าหากัน โดยรวบคู่ตรงข้ามกันก่อนเพื่อจะได้ดูว่าขวดอยู่ตรงกึ่งกลางกระดาษหรือไม่ จากนั้นค่อยๆ จับจีบกระดาษที่เหลือเข้าหาขวด ไล่ไปเรื่อยๆ จนกระทั่งของขวด แล้วเอายางหรือเชือกรัดเอา จัดชายด้านบนขวดให้เป็นระบายสวยงาม แล้วติดโบว์ที่เราชอบ แค่นี้ขวดไวน์ก็เรียบร้อยพร้อมส่งมอบให้ผู้รับแล้วค่ะ

7

1

8

ท้องแล้ว... อ่านทางนี้ - โสภาพร ดวรซ

หากเครื่องตรวจสอบการตั้งครรภ์ด้วยตนเองในมือคุณแสดงผลขึ้นเป็นสองขีด!! หมายถึงว่า คุณกำลังท้อง แถมยังเกิดขึ้นในประเทศเยอรมนีที่ไม่คุ้นเคยเอาเสียอีก! คุณกำลังงง กำลังมึน จะทำอย่างไรต่อดี?! เริ่มต้นคลายความกังวลใจทั้งปวงได้ด้วยการอ่านบทความนี้ค่ะ

อันดับแรกสุด หลังจากที่ตรวจพบว่าตัวเองท้อง หรือสงสัยว่าอาจจะตั้งท้อง เช่น ประจำเดือนไม่มาหลายวันแล้ว ควรไปพบ **สูตินรีแพทย์** Frauenarzt/Gynaekologe หรือที่เราเรียกกันง่าย ๆ ว่า **หมอผู้หญิง** เพื่อตรวจยืนยันให้แน่ใจ

หากคุณหมอตรวจพบชัดเจนแล้วว่าท้องจริง หมอจะให้ Mutterpass หรือสมุดประจำตัวคุณแม่ (พร้อมกับถุงใส่แผ่นพับและของแจกฟรีอีกใบเบ้อเริ่ม) ซึ่งหมายความว่า มีอีกชีวิตน้อย ๆ อยู่ในท้องจริง ๆ ค่ะ ไม่ได้ฝันไป คุณหมอจะคำนวณวันคลอดให้คุณด้วย เพื่อให้คุณเริ่มวางแผนสิ่งต่าง ๆ ได้ รวมทั้งประเมินหาวันที่คุณจะสามารถเริ่มหยุดงานได้ตามกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองผู้จะเป็นแม่ (Mutterschutz) ด้วย หลังจากนี้ คุณหมอจะนัดวันตรวจครรภ์กับคุณทุกเดือนค่ะ และจะถี่ขึ้นเรื่อย ๆ ในช่วงท้าย ทุกครั้งที่ไปตรวจ ต้องเอา Mutterpass ไปด้วยนะคะ ขาดไม่ได้เลย

ตั้งครรภ์เดือนที่ 1 – 3 // ไตรมาสแรก

ในไตรมาสแรกนี้ เป็นช่วงที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการแท้งสูงกว่าช่วงอื่น ๆ แต่ว่าที่คุณแม่ไม่ควรเป็นกังวลในเรื่องนี้ให้มากจนเกินไป การตั้งครรภ์เป็นกลไกทางธรรมชาติของร่างกายมนุษย์ หากการตั้งครรภ์ไม่สมบูรณ์ด้วยเหตุผลใดๆ ก็แล้วแต่ร่างกายจะขับตัวอ่อนออกมา การแท้งลักษณะนี้เป็นเรื่องที่ว่าที่คุณแม่แทบจะไม่สามารถควบคุมได้เลย นอกจากนั้นว่าที่คุณแม่ยินดีได้เลยว่า ตามสถิติ 95% ของผู้หญิงที่แท้ง สามารถตั้งครรภ์ได้อีกและให้กำเนิดบุตรที่มีสุขภาพสมบูรณ์ได้ในที่สุด

สำหรับว่าที่คุณแม่ที่อายุเกิน 35 ปีขึ้นไป (รวมทั้งว่าที่คุณแม่ที่อายุเกิน 30 ปีขึ้นไปด้วย) ในช่วงสัปดาห์ที่ 12-13 ของการตั้งครรภ์ คุณหมอจะแนะนำให้ไปตรวจหาความผิดปกติของโครโมโซมลูก กล่าวคือ ตรวจหาโอกาสความเสี่ยงในการเป็นดาวน์ซินโดรม (ปัญญาอ่อน) ของลูก หลายท่านอาจเป็นกังวลว่า นี่คือการเจาะถุงน้ำคร่ำใช่หรือไม่ จะเสี่ยงไปโดนตัวอ่อนลูกหรือเปล่า อยากเรียนว่าปัจจุบันเครื่องมือแพทย์ทันสมัย วิทยาการก้าวหน้าไปมาก เพียงแค่ตรวจค่าของเลือด ใช้เครื่องอุลตราซาวด์ที่มีกำลังขยายสูงมากๆ แสกนดูการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายตัวอ่อน ก็สามารถคำนวณอัตราความเสี่ยงได้แล้ว ค่าใช้จ่ายในการตรวจว่าที่คุณแม่ต้องรับผิดชอบเอง การตรวจนี้แล้วแต่ความสมัครใจจะไม่ตรวจก็ได้ แต่คุณหมอส่วนใหญ่แนะนำ หากตรวจแล้ว ผลออกมาว่าลูกของเรามีอัตราเสี่ยงเป็นดาวน์ซินโดรมสูง เราจะได้มีเวลาคิดตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรต่อไป

ตั้งครรภ์เดือนที่ 4 – 6 // ไตรมาสสอง

เมื่อเข้าสู่ไตรมาสสอง ความสบายใจอย่างหนึ่งคือ รู้ว่าลูกอยู่กับเราแน่ ๆ ไม่หลุดง่าย ๆ ไม่เปราะบางเหมือนในไตรมาสแรก จะเดินทางก็ไม่น่าเป็นห่วง และอาการแพ้ก็ทุเลาลง จะเป็นช่วงที่ว่าที่คุณแม่มีความสุขมาก ท้องอาจจะเริ่มยื่นออกมานิด ๆ เป็นสัญญาณว่าเจ้าตัวเล็กเติบโตมากขึ้นเรื่อยๆ

ไตรมาสสองนี้เป็นช่วงที่ ว่าที่คุณแม่ต้องเริ่มเตรียมตัวอะไรหลาย ๆ อย่าง ที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งสำหรับคนท้องในเยอรมนี ก็คือการหา Hebamme **หรือผดุงครรภ์**

เมื่อถึงเวลาคลอด คนที่จะช่วยทำคลอดให้เราคือ Hebamme (เฮบบัมเม่อ) หรือ ผดุงครรภ์ประจำร.พ. นั้นๆ ที่จะมาช่วยบอกท่า บอกให้เบ่ง และอื่นๆ สารพัด เพื่อช่วยให้การคลอดง่ายและรวดเร็วที่สุด ส่วนคุณหมอประจำร.พ. จะมาเกี่ยวข้องในลำดับสุดท้าย คือ เพื่อมาเย็บแผล เท่านั้น

หลังจากพักฟื้นจนหายเหนื่อยและได้กลับบ้าน เราสามารถใช้บริการของผดุงครรภ์ (เป็นคนละคนกับที่ช่วยทำคลอด) ที่จะมาดูแลแผลเรา ช่วยสอนการให้นมลูก การอาบน้ำให้ลูก ฯลฯ ซึ่งเป็นสิทธิของผู้หญิงที่ท้องทุกคนจะได้รับ (ประกันจ่าย) แต่เขาไม่ได้มาเอง เราต้องเป็นฝ่ายหาค่ะ และขอแนะนำว่าให้หาตั้งแต่เนิ่น ๆ ตั้งแต่เริ่มรู้ตัวว่าท้องเลยทีเดียว เพราะทุกวันนี้ผดุงครรภ์มีจำนวนน้อยลงเรื่อยๆ จึงเป็นที่ต้องการสูง หากคุณมีตัวเลือกผดุงครรภ์มากกว่าหนึ่ง เกณฑ์ในการตัดสินใจเลือกก็คือ คนที่คุณรู้สึกสบายใจมากที่สุด เพราะเขาคือคนที่จะช่วยเราในวันที่เราอ่อนแอ เจ็บแผล ยังงงและมึนจากการคลอด ทำอะไรไม่ถูกกับลูกน้อย ข้อที่น่าพิจารณาอีกอย่างก็คือ ควรเป็นผดุงครรภ์ที่อยู่ไม่ไกลจากเรานัก เพราะจะได้เดินทางมาหาเราได้โดยไม่ลำบาก เราเองก็สบายใจว่า เมื่อถึงเวลาที่ต้องการ เขาก็จะมาหาได้โดยไม่ยากนัก

นอกจากหาผดุงครรภ์ได้แล้ว ก็ขอแนะนำเรื่องการเลือกซื้อข้าวของเครื่องใช้ของลูก และการ เตรียมพร้อมสำหรับคุณแม่ด้วยนะคะ

ข้าวของเครื่องใช้ของลูก

คนไทยจำนวนหนึ่งถือว่า ไม่ให้ซื้อของเตรียมไว้ก่อนเพราะจะเป็นลางไม่ดี แต่ความเชื่อนี้อาจจะใช้ไม่ได้ในเยอรมนี เพราะในเยอรมนีไม่เหมือนเมืองไทยที่จะไปห้างเมื่อไหร่ก็ได้ ห้างสรรพสินค้าก็ไม่ได้มีทุกเมือง บ่อยครั้งทางห้างไม่ได้มีข้าวของทุกสิ่งให้ได้เลือก หรือถ้ามีที่ถูกใจ แต่อาจจะไม่ใช่ไซส์หรือสีที่ต้องการ ก็ต้องสั่ง ต้องรอ ยิ่งหากลูกน้อยจะมาเกิดในหน้าหนาว ถ้าไม่ซื้อเตรียมไว้บ้าง รอให้ลูกเกิดก่อนแล้วค่อยแบกสังขารและลูก ฝ่าลมหนาวและหิมะไปซื้อ คงจะไม่ไหวแน่

รายการของต้องซื้อที่สรุปได้ และที่จำเป็นลำดับต้นๆ คือ

รถเข็นเด็ก Kinderwagen: ในเยอรมนีนิยมพาลูกน้อยออกมาเดินรับอากาศบริสุทธิ์ เขาเชื่อว่าเด็กจะแข็งแรงต้องได้อากาศธรรมชาติ ไม่ว่าอากาศจะหนาวเพียงใด ลูกจะตัวเล็กตัวแดงอย่างไร ก็ต้องเอาออกไปเดิน ห่อลูกให้อุ่น ๆ เข้าไว้เป็นพอ สิ่งที่ต้องพิจารณา คือ ต้องเลือกรถที่เหมาะกับการใช้ชีวิตของว่าที่คุณพ่อคุณแม่ เช่น จะเข้าเมืองบ่อยไหม ต้องขึ้นรถไฟใต้ดินบ่อยไหม จะไปเดินป่าหรือเปล่า ควรเลือกแบบที่ปรับจากตะกร้าเป็นที่นั่งได้ด้วยเมื่อลูกโตขึ้น

ที่นั่งของเด็กในรถ Autositz: ไม่ว่าคุณจะขับรถหรือไม่ ก็ต้องมี เพราะต้องใช้ตอนพาลูกออกจากโรงพยาบาลครั้งแรก แม้จะนั่งแท็กซี่กลับบ้าน ก็ต้องมีค่ะ

เตียงเด็ก Kindersbett: มีทั้งเตียงมาตรฐานและเตียงต่อข้างสำหรับทารกแรกเกิด Beistellbett ซึ่งเป็นตัวเลือกที่อำนวยความสะดวกให้คุณแม่จะได้ไม่ต้องลุกไปดูลูกตอนกลางคืน หากลูกร้องสามารถให้นมได้เลยทันที รวมทั้งได้อยู่ใกล้ชิดกันด้วย

โต๊ะ/ตู้ที่เปลี่ยนผ้าอ้อม Wickelkommode: ในเยอรมนี นิยมยืนเปลี่ยนผ้าอ้อมลูกบนที่เปลี่ยนผ้าอ้อม นัยว่าคุณแม่จะได้ไม่ปวดหลัง บางคนอาจจัดที่เปลี่ยนไว้ติดกับที่อาบน้ำลูกเลย

ของใช้จำเป็นอื่น ๆ เช่น เสื้อผ้า ขวดนม ผ้าอ้อม แพมเพิร์ส ครีม โลชั่น เป็นต้น คุณแม่สามารถ**สมัครเป็นสมาชิกร้านขายของเครื่องใช้สำหรับเด็ก เช่น** Rossmann **หรือ** dm **เพื่อรับของขวัญต้อนรับลูกน้อย เป็นตัวอย่างผลิตภัณฑ์เด็ก มาลองใช้ได้ด้วยนะคะ** นอกจากนั้น หากลงทะเบียนตัวเองและลูก ที่เว็บของใช้เด็กอย่าง pampers.de หากโชคดีก็อาจจะได้เป็นผู้ทดลองผลิตภัณฑ์ ได้แพมเพิร์สเด็กมาใช้ฟรีตลอดระยะการทดลอง ประหยัดค่าใช้จ่ายไปได้มากทีเดียว

ไปซื้อที่ไหนดี

หากสนใจของใหม่ มือหนึ่ง ให้ไปที่ร้านค้าขายของเด็ก ห้างสรรพสินค้า และร้านขายเฟอร์นิเจอร์เลยค่ะ หากเป็นเสื้อผ้าเด็ก ยี่ห้อมาตรฐาน ราคารับได้ ก็มีทั้งที่ร้าน C&A, H&M, Zara แบบน่ารัก ๆ เยอะมาก เลือกกันไม่ถูกเลยทีเดียว หรือจะรอราคาถูกใจ คุณภาพก็ดีตามซูเปอร์มาร์เก็ต เช่น Aldi, Lidl, Penny ก็ได้ แต่ขอเตือนว่า ว่าที่คุณแม่ต้องตื่นเช้าไปรอซูเปอร์เปิดเลยนะคะ เพราะไม่เช่นนั้นจะไม่ได้ของที่ต้องการ เพราะคนรอซื้อกันเยอะมาก นอกจากนั้น ทางเลือกบนอินเตอร์เน็ทก็มีไม่น้อย เลือกเพลินเกินห้ามใจ

แต่ถ้าหากว่าที่คุณพ่อคุณแม่สนใจของมือสองก็มีทางเลือกบนอินเตอร์เน็ท คือ ebay ซึ่งมีสารพันทุกสิ่งอัน หรือรอไป Kinderflohmarkt ตามโรงเรียนอนุบาลในละแวกบ้าน บางพื้นที่จะมีเว็บไซต์แจ้งตารางเวลาของตลาดนัดเด็กมือสองไว้เลย เช่นแถบ Taunus รวบรวมไว้ที่เว็บ www.taunus-basare.de

การเตรียมพร้อมสำหรับคุณแม่

การเตรียมพร้อมทางร่างกาย คุณแม่อาจเลือกไปเข้าคอร์สโยคะสำหรับคนท้อง หรือว่ายน้ำสำหรับคนท้อง ซึ่งจะช่วยให้ผ่อนคลายเส้นสายที่อาจตึงจากน้ำหนักตัวที่เพิ่มมากขึ้นและสรีระที่เปลี่ยนไป

ควรหาความรู้ และทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการท้องและคลอด วิธีการรับมือกับความเจ็บปวดทั้งก่อน ระหว่าง และหลังคลอด หมอและผดุงภรรภ์ทั้งหลายจะแนะนำให้ว่าที่คุณแม่ไปเข้าคอร์สเตรียมตัวคลอด Geburtsvorbereitungkurs ซึ่งมีให้เลือกหลายแบบเช่น แบบเร่งรัด เสาร์-อาทิตย์ หรือแบบธรรมดาสำหรับคนทำงาน (ทุกเย็นวันหนึ่งๆ ในสัปดาห์ 4-5 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน) นอกจากนั้น

หลายคู่นิยมไปเข้าคอร์สนี้เป็นคู่ๆ ค่ะ เพื่อให้ว่าที่คุณพ่อเข้าใจการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของว่าที่คุณแม่ รวมทั้งจะได้ทำตัวได้ถูกเมื่อถึงวันคลอดด้วย

การไปเข้าคอร์สเหล่านี้ ว่าที่คุณแม่จะได้พบว่าที่คุณแม่ท่านอื่นๆ เป็นโอกาสให้ได้แลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร รวมไปถึงอาจเป็นโอกาสได้ทำความรู้จัก พัฒนาความสัมพันธ์ ทำให้ลูกของมีเพื่อนเล่นในวัยเดียวกันในอนาคตด้วย

ตั้งครรภ์เดือนที่ 7-9 // ไตรมาสสาม

ตอนนี้ท้องคุณแม่โตแล้วค่ะ เห็นชัดแล้วว่าท้อง ตอนนี้จะหาเสื้อผ้าคุณแม่ท้องมาใส่อวดพุงสวย พร้อมกับถ่ายรูปเก็บไว้เป็นที่ระลึกก็คงไม่แปลก เพราะเราคงไม่ได้มีสัดส่วนแบบนี้บ่อยครั้งในชีวิต ในช่วงท้าย จะเริ่มอึดอัด ลุกนั่งลำบาก เวลานอนจะพลิกตัวก็ลำบาก แถมยังตื่นมาเข้าห้องน้ำบ่อย ๆ ด้วย เพราะครรภ์ใหญ่จนมากดกระเพาะปัสสาวะ แต่นั่นก็หมายความว่า อีกไม่นาน ก็จะได้เห็นหน้าเจ้าตัวน้อยแล้ว

เบาหวานตอนท้อง Gestational Diabetes

ประมาณสัปดาห์ที่ 28 ของการตั้งครรภ์ คุณหมอผู้หญิงจะนัดตรวจเบาหวานที่อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างตั้งครรภ์ หากผลปรากฏว่าเป็น คุณหมออาจส่งตัวไปพบกับคุณหมอด้านเบาหวานโดยตรง เพื่อให้ควบคุมอาหาร/ระดับน้ำตาลให้เป็นปกติ ในรายที่เป็นมาก ๆ อาจต้องฉีดอินซูลินทุกวัน เพื่อควบคุมซึ่งสำคัญมาก หากไม่คุมให้ดี ลูกมีโอกาสเป็นเบาหวานตั้งแต่แรกเกิด ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพในอนาคตของลูกน้อยตลอดทั้งชีวิต เบาหวานตอนท้องเรื่องที่เกิดขึ้นได้ในการตั้งครรภ์ ส่วนมากเบาหวานจะหายไปหลังจากการคลอดลูก

เลือกโรงพยาบาล

หากว่าที่คุณแม่อาศัยอยู่ในเมืองเล็ก มีโรงพยาบาลเพียงแห่งเดียว เรื่องนี้ก็คงไม่เป็นประเด็น แต่หากเป็นเมืองใหญ่ มีโรงพยาบาลหลายแห่งให้เลือก ก็สามารถไปตามวันที่โรงพยาบาลเปิดให้เข้าชมได้ (หาข้อมูลได้จากเว็บไซต์ของโรงพยาบาล) ซึ่งโดยมากจะมีทุกเดือน

ปัจจัยที่ควรพิจารณา คือ ระยะทางจากบ้าน คลีนิคฉุกเฉินสำหรับเด็กเล็ก (ในกรณีที่การตั้งครรภ์มีปัญหา แต่หากการตั้งครรภ์ปกติดีทุกอย่าง ข้อนี้ก็อาจไม่จำเป็น) ความสะอาด ความสบายใจเมื่อได้เห็นเจ้าหน้าที่ ห้องพักสำหรับครอบครัว ฯลฯ

เมื่อตัดสินใจเลือกได้แล้ว ก็ต้องไปยื่นเรื่องที่โรงพยาบาลว่าตั้งใจจะมาคลอดที่นี่ กำหนดเวลาของแต่ละโรงพยาบาลแตกต่างกันไป คือ โดยปกติจะรับตั้งแต่สัปดาห์ที่32 (บางแห่งก็ 34/35) ของการตั้งครรภ์

เลือกวิธีคลอด

ปัจจุบันที่ประเทศไทย หมอส่วนใหญ่จะแนะนำให้ผ่าคลอด เพื่อลดความเสี่ยง ความเจ็บปวด รวมทั้งได้ฤกษ์อย่างที่คุณพ่อคุณแม่ต้องการ แถมยังสะดวกคุณหมอ ไม่ต้องมารอเป็นชั่วโมงเป็นวันกว่าเจ้าตัวเล็กจะออกมาดูโลก แต่ในเยอรมนี นิยมให้ทุกอย่างเป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งหมายความว่าคุณหมอจะให้คลอดเอง ยกเว้นในกรณีที่มีความยุ่งยาก ซับซ้อนจริง ๆ จนต้องผ่า แต่หากว่าที่คุณแม่กลัวความเจ็บปวดจริง ๆ ต้องการผ่าคลอดเท่านั้น ก็ต้องลองคุยกับทางร.พ. และยืนยันหนักแน่นในทางเลือกของตัวเอง

การคลอดเองนั้น ก็ไม่ได้แปลว่าคุณแม่ต้องเผชิญกับความเจ็บปวดแบบไม่มีทางเลือก มีตัวช่วยหลายอย่างให้เลือก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบล็อกหลัง (pda) ซึ่งจะลดความเจ็บปวดไปได้เกือบทั้งหมด หากว่าที่คุณแม่สนใจตัวช่วยนี้ ต้องแจ้งทางร.พ. ตั้งแต่เนิ่น ๆ เพราะก่อนที่แพทย์จะลงมือบล็อกหลังให้ได้ จะต้องอธิบายเกี่ยวกับความเสี่ยงทั้งหลายให้ฟัง แล้วให้คุณแม่เซ็นต์ยอมรับ หากไปถึงตอนที่ปวดท้องคลอด ต้องมาอ่านและเซ็นต์คงจะไม่รู้เรื่องแน่ ทางที่ดี ควรแจ้งตั้งแต่ตอนที่ไปจองคลอดว่าสนใจการบล็อกหลัง และเซ็นต์ยอมรับไว้เลย ส่วนในวันคลอดจริง จะบล็อกหลังหรือไม่ คุณแม่ยังมีสิทธิเลือกได้อีกค่ะ

นอกจากนั้น แม้จะเซ็นต์เอกสารแล้ว แต่เมื่อเจ็บท้องคลอดและไปเข้าร.พ. แล้ว ต้องแจ้งผดุงครรภ์อยู่เรื่อย ๆ ด้วยว่าต้องการบล็อกหลัง เพราะบางทีผดุงครรภ์อาจยุ่ง วุ่นและลืม มาดูอีกทีก็สายเกินไปที่จะบล็อกแล้ว กล่าวคือ หมอที่เยอรมนีจะบล็อกหลังให้เมื่อแน่ใจว่าจะเกิดการคลอดขึ้นจริงในอีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้า (ปากมดลูกเริ่มเปิดมากกว่า 3 ซม.) แต่เมื่อปากมดลูกเปิดไปจนถึง 9-10 ซม. แล้ว ก็จะไม่บล็อกหลังให้ เพราะอีกไม่นานก็จะคลอดแล้ว นัยว่า กว่าจะบล็อกเสร็จ กว่ายาจะเริ่มส่งผล เด็กก็อาจจะออกมาแล้ว

ทั้งหมดนี้ เป็นเพียงแนวทางคร่าว ๆ สำหรับว่าที่คุณแม่มือใหม่ในเยอรมนี ข้อมูลอื่น ๆ สามารถหาอ่านเพิ่มเติมได้จากเอกสารต่าง ๆ ซึ่งจะพบได้ตามคลีนิคคุณหมอผู้หญิง และโรงพยาบาลในแผนกสูตินรีเวช รวมไปถึงเว็บไซต์ต่าง ๆ มากมาย สุดท้ายนี้ ผู้เขียนขอเป็นกำลังใจให้ว่าที่คุณแม่มือใหม่ทุกท่านผ่านช่วงเวลา 9 เดือนอันน่าระทึกใจนี้ไปได้อย่างสุขสบายหายห่วง ขอให้เจ้าตัวเล็กแข็งแรง และว่าที่คุณพ่อคุณแม่สนุกกับการเตรียมตัวพร้อมรับชีวิตใหม่ที่จะมาเติมเต็มชีวิตครอบครัวให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไปนะคะ

เทคนิคการถ่ายรูปอาหาร - หนุ่มเรียม (Badminton Chorus)

จากเทคนิคการถ่ายรูปต่างๆ ที่ผมได้นำเสนอไปแล้วนั้น ถ้านับรวมครั้งนี้จะเป็นฉบับที่ 10 แล้ว แต่นั่นเป็นเพียงหลักการที่ให้ผู้อ่านได้นำไปปฏิบัติ และถึงผมจะเป็นคนที่ชอบถ่ายภาพ แต่ผมก็ต้องต้องศึกษาเพิ่มเติมสิ่งที่เราขาดประสบการณ์จากผู้อื่นอยู่เสมอ ฉบับนี้จึงเป็นฉบับพิเศษที่ผมจะให้เพื่อนคนหนึ่งช่วยสอนผมถ่ายภาพที่ผมถ่ายภาพแล้วยังไม่ถูกใจเอาซะเลย นั่นคือการถ่ายภาพอาหาร และเจ้าของบทความต่อไปนี้คือ คุณรัชนี บัวบาน(Jib Ratnee) เรามาร่วมเรียนรู้ไปพร้อมๆ กันกับบทความของเธอเลยครับ

หากคุณชอบถ่ายรูปและคุณได้พบร้านอาหารน่ารักๆ บรรยากาศดีๆ อีกทั้งอาหารยังดูน่าทานอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นร้านระดับไหน คุณจะไม่พลาดที่จะเก็บภาพมาฝากเพื่อนในโลก Social Network อย่างแน่นอน แต่คุณจะทำอย่างไรล่ะจึงจะทำให้ภาพถ่ายของคุณมองดูน่าทานอย่างที่คุณเห็น ก่อนอื่นเรามาทราบประเภทของการถ่ายภาพอาหารกัน

ร่วมเรียนรู้เทคนิคการถ่ายภาพอาหารกับรัชนี บัวบาน

การถ่ายภาพอาหารจะมีอยู่ 2 แบบใหญ่ๆ คือ

การถ่ายภาพอาหารสำหรับเพื่อทำการค้า เช่นการนำภาพอาหารไปใช้ในการประกอบภาพโฆษณาสินค้า หรือทำเมนูของร้านอาหาร การถ่ายภาพแบบนี้ จำเป็นต้องใช้การจัดแสง การใช้ไฟสตูดิโอเข้าช่วย เพื่อให้ภาพออกมาคมชัด เน้นจุดเด่นของอาหาร และจัดแสงให้เลียนแบบแสงจริง

การถ่ายภาพอาหารโดยการใช้แสงจากธรรมชาติ คือ การถ่ายภาพอาหารโดยใช้แสงจริง เช่น การใช้แสงที่ส่องผ่านกระจกร้าน ริมหน้าต่าง แสงไฟของร้าน ซึ่งการถ่ายภาพแบบนี้สะดวกกับชาวเรานักชิมที่ชอบถ่ายภาพอาหารแล้วอัพรูปให้เพื่อนได้กรี๊ดกันเป็นอย่างมาก (เราจะมาเรียนรู้ในแบบนี้กัน)

ตัวอย่างการถ่ายอาหารที่ใช้การจัดแสงในสตูดิโอ

อุปกรณ์ที่ใช้ในการถ่ายภาพและการตั้งค่ากล้อง (การปรับตั้งค่าต่างๆ ดูได้จากภาพแต่ละภาพนะคะ)

1. กล้องและเลนส์ประจำตัวของคุณ ซึ่งเลนส์ที่เหมาะสำหรับการถ่ายภาพอาหาร ได้แก่ เลนส์ Fix จะเป็น 50 mm. f/1.8 หรือ 40 mm. f/2.8 ก็ได้ หรือถ้าไม่มี ไม่ต้องกังวล เพราะคุณสามารถใช้เลนส์ Kit ที่คุณมีอยู่ได้ตามต้องการ
2. โหมดสำหรับการถ่ายภาพ จะใช้เป็นโหมด A หรือ Av (Aperture Priority โหมดขนาดรูรับแสง) หรือโหมด M ก็สามารถใช้ได้ไม่ว่ากันนะคะ Jib จะใช้สลับกันอยู่สองโหมดนี้ล่ะคะ (เทคนิคการปรับค่าแต่ละโหมดกล่าวไว้ใน ฉบับที่ 13/03.2013)
3. ตั้งค่า White Balance โดยเลือกให้ถูกแหล่งกำเนิดแสงในร้าน ถ้าแสงธรรมชาติโดยทั่วไป เลือก Auto WB ได้เลย แต่ถ้าหากแหล่งกำเนิดแสงเป็นไฟเหลือง ก็เลือกปรับเป็น Tungsten Light ถ้าเจอหลอดไฟฟลูออเรสเซนท์ ก็ปรับไปที่ไฟฟลูออเรสเซนท์

สิ่งที่ต้องคำนึงและเทคนิคการถ่าย

สถานที่และมุมมอง สำหรับมุมที่เหมาะกับการถ่ายภาพอาหารให้ออกมาสวยและดูเป็นธรรมชาติ เราควรหาโต๊ะที่อยู่ใกล้กับหน้าต่าง เพราะว่าจะแสงที่ส่องมาจากหน้าต่างจะได้แสงที่ไม่สว่างมากจนเกินไป ภาพอาหารที่ออกมาจะดูนุ่มนวลมากขึ้น

แต่ถ้าสถานการณ์ตอนนั้นไม่มีแสงธรรมชาติให้เลย เราจะทำยังไงดีละ อย่าเพิ่งเก็บกล้องลงกระเป๋านะคะ เพราะเราก็ยังมีแสงไฟที่ได้จากภายในร้าน แต่เราก็ต้องปรับเรื่อง White Balance ให้เหมาะกับสภาพแสงจริงกันก่อนนะคะ

จุดเด่นของอาหาร เมื่อได้มุมและแสงถูกใจแล้ว ทีนี้ให้เรามาดูว่าเมนูที่เราจะถ่ายมีจุดเด่นคืออะไร จากภาพตัวอย่างพระเอกคือแซลมอลซิ้นโตๆ ที่วางอยู่บนซูชิ เราก็โฟกัสไปที่ตัวซูชิคำแรก โดยใช้การปรับระยะชัดตื้นชัดลึกเอานะคะ ก่อนจะถ่ายอาจจะลองหมุนหาทิศทางของการวางอาหารหลายมุมดูค่ะ เพราะอาหารแต่ละจานจัดวางไม่เหมือนกัน หาจุดโฟกัสของอาหารจานนั้นๆ ให้เจอแล้วก็ถ่ายได้เลย

บรรยากาศในร้าน เราสามารถนำบรรยากาศมาเป็นองค์ประกอบในการถ่ายภาพอาหารได้เช่นกันค่ะโดยอาจใช้ เป็น Background อย่างร้านที่ไปถ่ายมานี้ จุดเด่นที่ใครไปแล้วไม่พลาดที่จะถ่ายรูปด้วยก็คือกำแพงที่เพ้นท์ไว้อย่างน่ารัก โดยภาพนี้จุดเด่นยังเป็นตัวแก้วเครื่องดื่ม แต่ก็ยังอยากเก็บภาพบรรยากาศของร้านด้วยเราจึงปรับค่า F ให้เพิ่มมากขึ้นค่ะ

เรื่องระยะเวลาของอาหาร ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญเช่นกันค่ะ หากเป็นเครื่องดื่มร้อนคงไม่ค่อยน่าห่วง แต่ถ้าเป็นเครื่องดื่มเย็นๆ หรือไอศกรีม ควรจะรีบถ่ายตั้งแต่ตอนที่เอามาเสิร์ฟเลยค่ะ เพราะถ้าปล่อยไว้นานรูปร่างของอาหารหรือเครื่องดื่มจะเปลี่ยนไป ดูไม่สวยงามคะ

องค์ประกอบ อาหาร หรือ ขนมบางอย่างไม่ได้ทานแบบเดี่ยวๆ เพราะฉะนั้นภาพที่ถ่ายออกมาควรสื่อให้เห็นด้วยว่า เมนูนี้สามารถทานคู่กับอะไรได้บ้าง เป็นการถ่ายภาพโดยรวม โดยเราจะปรับค่า F เพิ่มขึ้นเพื่อให้เห็นรายละเอียดเพิ่มเติม แต่ในภาพก็ไม่ถึงกับต้องชัดทั้งหมดนะคะ เพราะเรายังเน้นที่ตัวเมนูหลัก ในตัวอย่างในภาพนี้เป็น เซ็ตช็อทเค้กสตรอเบอร์รี่ ที่เสิร์ฟมากับไอศกรีม พร้อมมูสนมสด และมูสชาเขียว คือทุกอย่างอยู่ครบ แต่เราเน้นที่เค้กเป็นหลัก

สุดท้ายนี้ไม่ว่าคุณจะใช้กล้องอะไรในการถ่ายภาพ หรือจะเป็นโทรศัพท์มือถือก็ตาม สิ่งที่สำคัญคือ ให้เช็คความเรียบร้อยก่อนถ่ายภาพ เช่น ดูความเรียบร้อยของจานอาหาร หรือ เครื่องดื่มสักนิด เช็ดส่วนเลอะขอบจานออก ก่อนที่จะถ่าย คีบส่วนที่เกินออกบ้าง ลองหมุนจานดูทิศทางซ้ายทีขวาทีก่อน เลือกเล็งมุมที่คิดว่าสวยที่สุดของจาน และหาจุดเด่นของเมนูนั้นให้เจอค่ะ แล้วค่อยลองถ่าย จนเราพอใจ แต่อย่ามัวถ่ายอาหารเพลินจนเพื่อนที่ไปด้วยหิวนะคะ ขอให้ผู้อ่านทุกคนมีความสุขกับการถ่ายภาพอาหารค่ะ

แหล่งภาพ marketing-interactive.com

ติดต่อกันบ้างนะ: ส่ง LINE มาเลย – หมูติดมันส์

เสียดายจริงๆ ที่นิตยสารดีๆ อย่าง ดี แมกกาซีน (D Magazine) จำเป็นต้องยุติการผลิต โดยจัดทำฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้าย ผู้เขียนรู้สึกใจหายพอสมควร แต่ทุกสิ่งในโลกก็ล้วนเป็นเช่นนี้ เกิดขึ้นแล้วดับไป ขอเพียงเราเก็บความทรงจำดีๆ ข้อคิดดีๆ จากบทความต่างๆ ไว้คอยเตือนใจ ก็นับได้ว่าการเขียนบทความของผู้เขียนนั้นประสบความสำเร็จในระดับหนึ่งแล้ว

ฉบับนี้ ผู้เขียนจึงขอย้ำถึงความสำคัญของการ "**ติดต่อสื่อสาร**" โดยขอให้คนไทยที่เดินทางไปต่างประเทศทุกคน ไม่ว่าจะเดินทางไปท่องเที่ยวหรือพำนักอยู่อย่างถาวรกับครอบครัวหรือเพื่อทำงานก็ตาม ขอให้แจ้งข้อมูลของตนเอง ได้แก่ ชื่อและนามสกุล (ภาษาไทยและภาษาอังกฤษ) สำเนาหนังสือเดินทาง ที่อยู่

ในต่างประเทศ หมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ E-mail address แจ้งต่อสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ หรือหน่วยราชการอื่นของไทยในต่างประเทศ โดยส่งทางไปรษณีย์ หรือ E-mail หรือ ไปขอพบเจ้าหน้าที่ด้วยตนเองเมื่อสะดวก ผู้เขียนเข้าใจดีว่า คนไทยในต่างประเทศนั้นมีภาระมากมาย บางคนก็เดินทางไปใช้แรงงานและต้องทำงานหนัก ทุกๆ วินาทีจึงมีค่า บางคนก็มีครอบครัวอยู่ในประเทศไทยที่ต้องส่งเสียเลี้ยงดู หรือ หญิงไทยที่สมรสกับชาวต่างชาติก็มีภาระของครอบครัวในต่างประเทศ โดยต้องทำงานบ้านดูแลครอบครัว และบางคนยังต้องทำงานนอกบ้านด้วยเพื่อเสริมรายได้ของตนเอง ส่วนนักเรียนนักศึกษาต่างก็มีภาระที่ต้องมุ่งมั่นกับการเรียนและการทำงานพิเศษเพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของครอบครัวเพื่อช่วยแบ่งเบาค่าใช้จ่ายที่แสนแพงในต่างประเทศ ส่วนคนไทยอื่นๆ ที่มีหน้าที่การงานในบริษัทเอกชนหรือรับจ้างอื่นๆ ในต่างประเทศ ก็ต้องมุ่งมั่นแข่งขันในการทำงานให้ก้าวหน้า ต่างคนต่างมีภาระต้องรับผิดชอบทั้งหน้าที่การงานและหารายได้มาเลี้ยงครอบครัวทั้งในไทยและในเยอรมนี แต่เมื่อทุกคนคือ "คนไทย" และยังถือสัญชาติไทย ดังนั้น ไม่ว่า

จะอยู่ที่ใด หน้าที่ที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่งคือการติดต่อกับหน่วยงานไทยในต่างประเทศอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้ง มีส่วนร่วมกับกิจกรรมของชุมชนชาวไทยในต่างประเทศ เช่น การไปวัดทำบุญตามประเพณีและกิจกรรมวันสำคัญต่างๆ ของไทย เพื่อให้สถานเอกอัครราชทูตและสถนกงสุลใหญ่ของไทยทั่วโลกได้ทราบการมีตัวตนของคนไทยที่อาศัยอยู่ในต่างประเทศ ท่านไม่ต้องกังวลหากท่านเป็นผู้ที่ลักลอบเข้าเมืองอย่างผิดกฎหมายในต่างประเทศ หรืออยู่เกินกำหนดวีซ่าเพื่อลักลอบทำงานในต่างประเทศ ไม่ต้องเกรงว่า หากท่านไปติดต่อหน่วยงานราชการไทยจะทำให้ท่านถูกจับกุมดำเนินคดี เพราะหน่วยงานของไทยในต่างประเทศ เช่น สถานเอกอัครราชทูตหรือสถานกงสุลใหญ่ของไทยทุกแห่งทั่วโลก มีหน้าที่ดูแลและให้ความคุ้มครองคนไทย

ในต่างประเทศ เมื่อมีปัญหา (ช่วยเหลือในสิ่งที่อยู่ในขอบเขตของอำนาจและหน้าที่ที่สถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยจะ

สามารถช่วยเหลือได้ โดยไม่ขัดกับกฎหมายท้องถิ่นและกฎหมายระหว่างประเทศ) ทั้งนี้ สถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยไม่มีหน้าที่ในการแจ้งให้ทางการท้องถิ่นจับกุมคนไทยที่เข้าเมืองอย่างผิดกฎหมายหรืออยู่เกินกำหนดวีซ่าเพื่อลักลอบทำงานในต่างประเทศ

คนไทยในต่างประเทศจำนวนมากอาจไม่ทราบหรือไม่เห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการติดต่อและการยืนยันการมีตัวตนกับหน่วยงานราชการไทยในต่างประเทศ คนไทยบางคนอาจมีประสบการณ์ที่ไม่ดีในการติดต่อกับสถานเอกอัครราชทูตหรือสถานกงสุลใหญ่ของไทยในต่างประเทศ แล้วไม่ได้รับความสะดวกหรือไม่สามารถติดต่อได้ เช่น สายไม่ว่าง ไม่มีคนรับโทรศัพท์ เวลาทำการไม่เหมาะสม ฯลฯ แต่ปัจจุบันนี้ มีเทคโนโลยีที่ก้าวหน้า สถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยมีช่องทางการติดต่อที่สะดวกหลายช่องทางมากกว่าสมัยก่อนมากนัก ดังนั้น คนไทยจึงสามารถส่งข่าวคราวถึงสถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยทั่วโลกได้สะดวกมากขึ้น การยืนยันตัวตนของท่านในต่างประเทศให้แก่สถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยในประเทศที่ท่านไปท่องเที่ยว ไปพำนักเพื่อทำงาน

อยู่กับครอบครัว หรือเรียนหนังสือ สามารถทำได้ด้วยการแจ้ง ชื่อและนามสกุล ที่อยู่ในต่างประเทศ หมายเลขโทรศัพท์ อีเมล์ line กรณีเกิดเหตุฉุกเฉินกับท่านจะให้แจ้งญาติหรือเพื่อนสนิทคนใด (ชื่อ ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ในไทยหรือต่างประเทศ) ฯลฯ โดยสามารถแจ้งผ่านช่องทางต่างๆ ที่สะดวก เมื่อได้รับแจ้งข้อมูลจากท่านแล้ว สถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยทั่วโลกจะรวบรวมข้อมูลของคนไทยในประเทศนั้นๆ ไว้ใช้ประโยชน์ต่อไป

ประโยชน์ที่สำคัญๆ ของข้อมูลคนไทยในต่างประเทศที่สถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยรวบรวมไว้นั้น ได้แก่

ประการแรก คือ ประโยชน์ต่อตัวท่านเอง ในการรับรู้ข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมต่าง ๆ ของไทย อาทิ กิจกรรมต่างๆ ของสถานเอกอัครราชทูตหรือสถานกงสุลใหญ่เพื่อสนับสนุนการมีส่วนร่วมและการรวมตัวกันของชุมชนชาวไทยในต่างประเทศ เช่น งานวันชาติ (วันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ 5 ธันวาคม ของทุกปี) งานสงกรานต์ ฯลฯ ข้อมูลการขอใช้สิทธิเลือกตั้งนอกราชอาณาจักร (ระยะเวลาเลือกตั้ง ผู้มีสิทธิ การถอนสิทธิ การเปลี่ยนแปลงที่อยู่ การจัดส่งจรไปจัดเลือกตั้ง ฯลฯ) ข้อมูล

การจัดกงสุลสัญจรเพื่อให้บริการงานด้านการกงสุล เช่น ทำหนังสือเดินทาง รับรองเอกสาร เป็นต้น นโยบายใหม่ๆ ของรัฐบาล เช่น การจัดตั้งศูนย์ดำรงธรรม หรือ จุดรับร้องเรียนต่างๆ ในต่างประเทศ เป็นต้น

ประการที่สอง คือ ประโยชน์ต่อตัวท่านเอง ในการขอรับความช่วยเหลือจากหน่วยงานไทย กรณีท่านเกิดปัญหาในต่างประเทศ ตั้งแต่ปัญหาเล็กๆ น้อยๆ เช่น กระเป๋าสตางค์ถูกขโมย หนังสือเดินทางสูญหายหรือหมดอายุ มีปัญหากับสถานศึกษาที่ไปเรียน ติดตามหาญาติพี่น้องหรือพ่อแม่ที่ขาดการติดต่อกันนานๆ ฯลฯ จนถึงปัญหาใหญ่ๆ เช่น ถูกหลอกลวงให้เดินทางมาทำงานในต่างประเทศแต่ไม่ได้รับค่าจ้าง หรือถูกกดขี่แรงงาน หรือไม่เป็นไปตามสัญญาจ้างงานที่ตกลงไว้ที่ประเทศไทย หรือได้รับค่าแรงต่ำกว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ

ในประเทศนั้นๆ หรือถูกหักค่าใช้จ่าย ถูกหลอกลวงให้เดินทางมาทำงานแต่สุดท้ายถูกบังคับค้าประเวณี ถูกสามีชาวต่างชาติทำร้ายร่างกาย หรือบังคับกดขี่ ถูกหลอกลวงให้เดินทางมาทำงานแต่เมื่อมาถึงไม่มีงานให้ทำและถูกลอยแพ ถูกหลอกให้ใช้วีซ่าผิดประเภทหรือวีซ่าปลอมให้อยู่ต่อในประเทศนั้นๆ ทำให้กลายเป็นผู้อยู่อาศัยอย่างผิดกฎหมายในประเทศนั้นๆ กระทำผิดกฎหมายท้องถิ่นในประเทศนั้นๆ เช่น ดื่มสุราแล้วขับรถชนผู้อื่นเสียชีวิต ต้องให้สถานเอกอัครราชทูตหรือสถานกงสุลใหญ่ช่วยเหลือแจ้งญาติหรือแนะนำทนายความให้ ฯลฯ

นอกจากนี้ ข้อมูลของท่านยังใช้ประโยชน์ได้เมื่อสถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยใช้ติดตามสอบถามความเป็นอยู่ของท่านและครอบครัว เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินในประเทศที่มีความรุนแรงของสถานการณ์การเมืองหรือมีภัยธรรมชาติเกิดขึ้น รวมทั้งเพื่อแจ้งเตือนภัยที่กำลังเกิดขึ้นและประสานกับหน่วยงานท้องถิ่นเพื่อเร่งให้ความช่วยเหลือท่านและครอบครัวโดยเร็วต่อไป เช่น พายุถล่มแผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด ฯ สถานเอกเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยจะร่วมกับหน่วยงานท้องถิ่นเตรียมแผนการอพยพคนไทย จุดรวมตัวคนไทย เส้นทางการอพยพ พาหนะในการเดินทาง ฯลฯ ให้ทุกคนปลอดภัยโดยเร็วต่อไป

ประการสุดท้าย คือ ประโยชน์ต่อประเทศชาติในการเป็นฐานข้อมูลสถิติของประเทศไทย เพื่อให้หน่วยงานภาครัฐนำข้อมูลคนไทยในต่างประเทศไปประกอบการจัดทำนโยบายในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทยโดยอาศัยข้อมูลของท่าน เช่น อาชีพ การศึกษา เพศ ฯลฯ ข้อมูลเหล่านี้จะช่วยให้รัฐบาลสามารถวางแผนได้ว่า ควรจะกำหนดทิศทางนโยบายด้านแรงงาน ด้านการศึกษา ด้านสังคม ด้านวัฒนธรรม ด้านการต่างประเทศและด้านอื่นๆ ในลักษณะใดต่อไป

ดังนั้น ไม่ว่าท่านจะพำนักอยู่ที่ใดในโลก หากท่านยังคงถือสัญชาติไทย ผู้เขียนจึงขอความร่วมมือและเชิญชวนทุกๆ ท่าน ให้แสดงการมีตัวตนของท่านในต่างประเทศ โดยการแจ้ง ***ชื่อ นามสกุล ที่อยู่ ที่ทำงาน สำเนาหนังสือเดินทาง หมายเลขโทรศัพท์ E-mail address ชื่อญาติ หรือเพื่อนสนิทพร้อมหมายเลขโทรศัพท์หากเกิดเหตุฉุกเฉินกับท่าน และช่องทางการติดต่ออื่น ๆ รวมทั้ง แจ้งการเปลี่ยนแปลงทุกครั้งเมื่อท่านมีการย้ายที่อยู่*** เพื่อให้สถานเอกอัครราชทูตและ

สถานกงสุลใหญ่ของไทยสามารถติดต่อสื่อสารกับท่านได้อย่างต่อเนื่องและทันการณ์ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า สถานเอกอัครราชทูตและสถานกงสุลใหญ่ของไทยทั่วโลกจะได้รับความร่วมมือจากคนไทยทุกท่าน

ด้วยความขอบคุณยิ่ง

เกี่ยวกับนักเขียน

„รู้สึกเป็นเกียรติอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสร่วมงานกับนิตยสารดีแมกกาซีน ทำให้สามารถส่งผ่านประสบการณ์และมุมมองต่างๆ จากการทำงานช่วยเหลือคนไทยที่ตกทุกข์ได้ยากในต่างประเทศให้กับคนไทยในต่างประเทศได้รับทราบเพื่อเตือนใจและเตือนภัยให้ได้ระมัดระวังกันไว้ไม่มากก็น้อย ดิฉันชื่นชมและนับถือการร่วมสร้างบุญของทีมงานนิตยสารดีแมกกาซีนมากที่ได้ริเริ่มสิ่งดีๆ ข้อคิดดีๆ ที่เป็นประโยชน์ให้กับคนไทยในต่างประเทศ แม้ในโอกาสที่จำเป็นต้องลาจากกันไป แต่สิ่งดีๆ ที่ได้ร่วมสร้างสรรค์ไว้ก็ยังคงอยู่ในใจผู้อ่านตลอดไป และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จะได้มีโอกาสร่วมทำงานกันในอนาคต“

หมูติดมันส์ (โอ๋)

ดูแลผิวในฤดูหนาวให้สวยปิ๊ง สัมภาษณ์โดย พชมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย

"ถ้าผิวลอกเป็นขุย ก็แสดงว่าผิวแห้งมาก ควรปกป้องผิวในฤดูหนาวด้วยการอาบน้ำวันละครั้งและไม่ควรอาบน้ำอุ่นและทาครีมทันทีหลังอาบน้ำ"

Profile

นพ. ชิดชน ศักดิ์จิรพาพงษ์

- แพทยศาสตร์บัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- ประกาศนียบัตรด้านผิวหนังและความงาม มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- ประกาศนียบัตรด้านผิวหนัง จากสถาบันโรคผิวหนัง
- ประกาศนียบัตรด้านเลเซอร์จากศูนย์เลเซอร์ โรงพยาบาลศิริราช
- ปริญญาโทด้านผิวหนังจาก Boston University, U.S.A
- ประกาศนียบัตรด้านเลเซอร์และความงาม Miami, U.S.A
- ประกาศนียบัตรด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและความงาม U.S.A
- ประกาศนียบัตรด้านเลเซอร์ จากสถาบันโรคผิวหนัง

ฉบับสุดท้ายของนิตยสารดีมาก เราขออำลาคุณผู้อ่านด้วยเรื่อง "การดูแลผิวในฤดูหนาวให้สวยปิ๊ง" เพราะแม้อากาศจะหนาวสาวๆ ย่อมห่วงใยสุขภาพและความงามตามประสาผู้หญิง เราจึงมีเคล็ดลับจาก นพ. ชิดชน ศักดิ์จิรพาพงษ์ แพทย์ประจำศูนย์เลเซอร์และความงาม แพทย์ผิวหนัง เลเซอร์และเวชศาสตร์ชะลอวัย โรงพยาบาลพญาไท 1 ที่มาช่วยแนะนำวิธีดูแลผิวให้มีสุขภาพดีและสวยอ่อนเยาว์ไปนานๆ

ปกติผิวหนังคนเรามีการสูญเสียความชุ่มชื้นทุกวันอยู่แล้ว ยิ่งมีอายุมากขึ้นก็จะยิ่งทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นมากขึ้นไปตามวัย โดยเฉพาะในฤดูหนาวที่มีลมแห้งๆพัดเอาความชุ่มชื้นออกไปจากผิวเรา ทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นได้มากกว่าอากาศปกติ และเนื่องจากอากาศหนาวจึงทำให้คนส่วนใหญ่ชอบอาบน้ำอุ่น ซึ่งจะทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นมากยิ่งขึ้นไปอีก แม้ว่าการอาบน้ำอุ่นแล้วทำให้รู้สึกสบาย ไม่หนาวสั่น แต่หลังอาบจะรู้สึกว่าผิวแห้ง นอกจากนี้ บางคนใช้สบู่ฆ่าเชื้อแบคทีเรียหรือใช้สบู่แล้วรู้สึกผิวแห้ง และไม่ได้ทาครีมหลังอาบน้ำ ทำให้แต่ละวันผิวต้องสูญเสียความชุ่มชื้นมากขึ้นเรื่อยๆ อย่าลืมว่าผิวที่แห้งเปรียบเสมือนดินแห้งแล้งที่แตกระแหง เมื่อผิวแตกจะทำให้เกิดร่องรอยต่างๆ มากมาย และจะทำให้ได้รับความระคายเคืองจากสิ่งต่างๆภายนอกเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดผื่นได้ง่าย ดังนั้น ถ้าอากาศหนาวเย็นมาก จึงขอแนะนำว่า ควรอาบน้ำที่มีอุณหภูมิน้ำที่เย็นเท่าที่ร่างกายจะทนได้ (ไม่ควรอาบน้ำที่อุ่นมากจนเกินไป)

ควรใช้สบู่ประเภทสูตรน้ำนม แม้ว่าสบู่เหล่านี้เวลาใช้จะลื่นๆ เหมือนไม่ค่อยมีฟองหรือเหมือนล้างไม่ค่อยสะอาด แต่ในความเป็นจริงแล้วที่ลื่นๆ เหมือนล้างไม่ค่อยออกคือตัวที่มาช่วยเคลือบผิว ทำให้ผิวมีความชุ่มชื้นที่ดี

เวลาเช็ดตัวเสร็จทันทีในช่วงเวลา 2-3 นาทีหลังอาบน้ำ รูขุมขนจะเปิด ซึ่งเป็นโอกาสทองที่เราควรจะรีบทาครีมบำรุงผิวเพราะผิวจะดูดซึมครีมได้ดี ตัวครีมสามารถลงไปได้ลึกและช่วยอุ้มน้ำในผิวได้มาก หรือจะทาน้ำมันทันทีตอนที่ยังไม่เช็ดตัวก็ได้ เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันงา แล้วราดน้ำเปล่าเพื่อชำระน้ำมันส่วนเกินออกไป จากนั้นจึงเช็ดตัว

ถ้าอากาศแห้งจัด ควรลดการอาบน้ำเหลือวันละครั้ง อาจอาบน้ำตอนเย็น ตอนเช้าเช็ดตัว หรือใช้สบู่เฉพาะบริเวณจุดซ่อนเร้น เช่น รักแร้ ซอกคอ ขาหนีบ ระหว่างขา ก้น ไม่ต้องใช้สบู่ฟอกทั้งตัวก็ได้ จะช่วยลดปัญหาการสูญเสียน้ำจากสบู่โดยไม่จำเป็น

อากาศนอกบ้านแห้งและมีลม เมื่อออกนอกบ้านจะยิ่งทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้น จึงแนะนำให้ใส่อุปกรณ์ป้องกันหนาวและป้องกันลมให้เพียงพอ เช่น เสื้อผ้า หมวก ถุงเท้า รองเท้า ผ้าพันคอ หากทำได้จะช่วยปกป้องผิวไม่ให้อากาศนอกบ้านขโมยความชุ่มชื้นไปจากผิว

การปกป้องใบหน้า แม้เราจะใส่อุปกรณ์ปกป้องทั้งตัวและศีรษะเป็นอย่างดี แต่หน้าจะแห้งมาก เพราะหน้าเราไม่มีสิ่งปกป้อง โดยเฉพาะเมื่อเราต้องออกนอกบ้านไปผจญกับลมหนาวเป็นเวลานานๆ กรณีนี้ต้องใช้ครีมทาระหว่างวันหลายๆ ครั้งเพื่อช่วยคงความชุ่มชื้นของผิวให้สม่ำเสมอ และควรทาแฮนด์ครีมด้วยเพราะแม้อากาศจะหนาวเราก็ต้องล้างมือบ่อย โดยเฉพาะเมื่อมือโดนน้ำอุ่นบ่อยๆ จะทำให้ผิวมือแห้งจนแตกเป็นร่อง ดังนั้น เมื่อล้างมือเสร็จให้ทาครีมทันทีในระหว่างวันเช่นเดียวกับใบหน้า แม้เราจะไม่ได้ล้างหน้าก็ต้องทาครีมบำรุงตลอด โดยการเลือกครีมให้เหมาะกับสภาพผิว ใช้แล้วไม่เหนอะหนะ ให้ทาวันละหลายๆ ครั้ง

แม้จะอยู่ในช่วงฤดูหนาว ท้องฟ้าอึมครึมเรายังต้องทากันแดดเพื่อปกป้องผิวจากรังสียูวี ไม่ว่าจะเป็นฤดูใบไม้ผลิ ใบไม้ร่วง ฤดูร้อนหรือฤดูฝนอย่างเมืองไทย แสงแดดไม่จัดจ้า เราก็ต้องปกป้องผิว เพราะรังสียูวีมีทั้งชนิดเอ ชนิดบีและซี ชนิดซีนั้นถูกกรองอยู่ที่ชั้นโอโซนอยู่แล้ว ไม่ค่อยลงมาถึงผิวโลก แต่ที่ลงมาถึงโลกคือ รังสียูวีเอและยูวีบี ซึ่งรังสียูวีเอทะลุผ่านก้อนเมฆ ผ่านกระจกอาคาร ผ่านฟิล์มติดรถยนต์ แม้แสงแดดจะไม่จ้าแต่รังสียูวีเอยังกระทบผิวเราตลอด แสงจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผิวหน้าเราถูกทำลายและหยาบกร้านมากขึ้น หรือทำให้ผิวเกิดการระคายเคือง เม็ดสีถูกกระตุ้น

ใบหน้ากับการทาครีม

ความชุ่มชื้นของผิวทำให้เกิดความเต่งตึงของใบหน้า เมื่อใบหน้าสูญเสียความชุ่มชื้นไปมากและถูกแสงแดดทำลายผิวด้วย จะทำให้เซลล์ถูกทำลายที่ตัวดีเอ็นเอของเซลล์ ทำให้น้ำและความชุ่มชื้นลดน้อยลง เมื่อเซลล์สูญเสียความชุ่มชื้นจะทำให้ความเต่งตึงของเซลล์ลดน้อยลงเรื่อยๆ สังเกตง่ายๆ คือ คนที่บำรุงผิวกับไม่บำรุงผิว ในระยะเวลาสั้นๆ อาจเห็นไม่ชัด แต่เมื่อเวลาผ่านไปนานๆ จะเห็นความแตกต่างได้ชัดเจน หรือบางคนดูแลตัวเองตั้งแต่สาวๆ จนถึงอายุ 50 กับคนที่ไม่ทำอะไรเลยจนถึงอายุ 50 จะเห็นความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้อากาศอย่างเดียวทำให้ผิวสูญเสียความชุ่มชื้นได้มาก ถ้าผิวมีขุยเมื่อไหร่นั่นคือสัญลักษณ์ที่บ่งบอกว่าหน้าคุณแห้งมาก ยิ่งถึงขนาดผิวลอกหรือแตกเลือดซิบ แสดงว่าความชุ่มชื้นที่ผิวน้อยลงมากจนเกิดการระคายเคือง

แหล่งภาพ www.emaginfo.com

ให้เข้มขึ้น ดังนั้น ในแต่ละวันจึงควรทากันแดดวันละ 2 ครั้ง คือตอนเช้าและตอนเที่ยง ถ้าทากันแดดตอนเที่ยงจะครอบคลุมถึงตอนบ่ายเพราะกันแดดออกฤทธิ์ได้ประมาณ 4 ชั่วโมงในการทาหนึ่งครั้ง โดยเฉพาะคนที่ทำกิจกรรมแล้วมีเหงื่อออกหรือในน้ำ ขอแนะนำให้ทากันแดดซ้ำทุก 2 ชั่วโมง ทั้งนี้การทากันแดดแบบกันน้ำมีความแตกต่างกันคือ water resistance สามารถโดนน้ำได้ประมาณ 40 นาทีก็หายไป ส่วน water proof สามารถโดนน้ำได้ประมาณ 80 นาทีเท่านั้น

ข้อแนะนำ การสระผมในฤดูหนาว

ถ้าเป็นคนที่มีผิวปกติ การสระผมทุกวันไม่มีปัญหา แต่เราต้องดูแต่ละคน บางคนเป็นโรคผิวหนังที่ศีรษะ ถ้าสระบ่อยแล้วเป็นรังแค (รังแคคือผิวหนังที่แห้งจนเป็นขุยแล้วลอกออกมา) ต้องดูชนิดของยาสระผมและครีมนวดผม หรือใช้ครีมนวดบำรุงช่วยด้วยมั้ย ถ้าใช้ร่วมด้วยทุกอย่างแล้วยังรู้สึกคันหนังศีรษะหรือหนังศีรษะมีรังแคลอกออกมา อาจต้องเว้นช่วงนานขึ้น เป็นวันเว้นสองวัน

คำส่งท้ายจากผู้เขียน

„รู้สึกอาลัย d-magazine ที่ได้ร่วมงานกันมาหลายปีค่ะ เราร่วมกันสร้างสรรค์ผลงานเพื่อเป็นประโยชน์แด่ผู้อ่านในประเทศเยอรมนีและใกล้เคียงจนรู้สึกเหมือนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แม้จะอยู่ไกลกันก็ตาม ต้องขอขอบคุณพี่ๆ และทีมงาน d-magazine ที่ให้โอกาสแก่ดิฉันได้ร่วมงานกัน อย่างไรก็ตาม แม้ d-magazine จะไม่มีรูปเล่มออกมาให้อ่านเช่นเคย แต่คงมีให้อ่านในเว็บ www.d-magazine.de ซึ่งต้องลุ้นพี่ต้อมและพี่พัทกันค่ะ และขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามผลงานของเราตลอดมาค่ะ“

เราต่างเป็นแรงบันดาลใจให้กัน - แม่ลิซ่า

เผลอแป๊ปเดียว ก็เข้าย่างเข้าสู่ฤดูหนาวเสียแล้ว ปีนี้ดูเหมือนเวลาจะผ่านไปไวจริงๆ เป็นปีที่แม่ลิซ่าจัดการกับตารางปีได้ไม่ถึงครึ่ง โดยปกติแม่ลิซ่าจะจดรายการที่อยากทำประจำปีไว้ตั้งแต่ต้นปี พอใกล้ๆ ปลายปีจะมานั่งดูว่าได้ทำอะไรไปบ้างแล้ว รายการที่ยังไม่ได้ทำบางรายการจะยกยอดไปไว้ในรายการที่อยากทำสำหรับปีที่จะมาถึง บางรายการก็ขีดฆ่าทิ้งไปเพราะหมดไฟ หมดพลัง หรือหมดอารมณ์ที่จะทำก็มี แม่ลิซ่าตั้งใจไว้ว่า ในแต่ละปีขอทำอะไรสนุกๆ สักอย่างสองอย่างเพื่อเพิ่มพลังชีวิตและกระตุ้นต่อมกระชุ่มกระชวยให้ทำงานสม่ำเสมอ จะได้ส่งผลมายังร่างกายและใบหน้า (เหอๆ)

ในการหาอะไรใหม่ๆ สนุกๆทำ บางครั้งก็ต้องอาศัยแรงบันดาลใจจากสิ่งรอบตัว ไม่ต้องไปหาที่ไหนไกลค่ะ หันไปหันมาก็เห็นอยู่ข้างๆ ลูกเราเองนี่แหละค่ะ ตั้งแต่ลูกโตพอที่จะทำกิจกรรม โน่น นี่ นั่น ได้ ดูเหมือนคนเป็นแม่ (ที่เลี้ยงลูกเองอย่างแม่ลิซ่า) ก็ต้องคอยวิ่งวุ่นไปกับลูก เทียวรับ เทียวส่ง นั่งรอ และบางครั้งก็ต้องเป็นคู่ซ้อม เป็นกรรมการ เป็นผู้ฟัง เป็นผู้ซับน้ำตา ฯลฯ เมื่อคอยเป็นทุกอย่างให้ลูกอยู่แล้ว ก็ขอเป็นผู้ร่วมลงมือทำเสียเลย มีกิจกรรมของลูกมากมายที่เป็นแรงบันดาลใจให้แม่ฮึกเหิม เมื่อแม่ได้ลองทำแล้วส่งผลอย่างไรบ้าง ลองดูตัวอย่างกันค่ะ

เมื่อแม่ได้ทำกิจกรรมที่ได้แรงบันดาลใจมาจากลูกแล้ว ผลลัพธ์นั้นมีทั้งที่ล้มเหลวไม่เป็นท่า มีทั้งที่ได้สนุกด้วยกัน แต่เราไม่ได้วัดผลการกระทำที่ความสำเร็จ การที่ได้ลองทำอะไรใหม่ๆ สนุกๆกับลูก เป็นทั้งแรงใจให้ลูกรู้สึกสนุกกับกิจกรรมนั้นๆ มากขึ้นกว่าเดิม และอาจเป็นแรงบันดาลใจให้ตัวเราเองได้ค้นพบสิ่งใหม่ๆ ที่เราไม่เคยรู้ว่าตัวเองทำได้ จนกว่าจะได้ลงมือทำ อย่าลืมหาอะไรใหม่ๆ ทำให้ตัวเองรู้สึกสนุก และมีความสุขทุกวันนะคะ

ไวโอลิน เริ่มตั้งแต่เห็นลูกเรียน แม่ก็นึกครึ้มใจว่า มันน่าจะง่าย ลูกเรียนได้ แม่ก็อยากจะเรียนบ้าง ครูก็ไม่ต้องจ้างให้เสียสตางค์ให้ครูตัวเล็กสอนฟรี ลูกภูมิใจเสนออยู่แล้ว เพราะรู้สึกว่า ตัวเองนั้นเก่งกว่าแม่ แรกๆ ครูลูกก็ตั้งใจสอนอย่างดี แต่หลังๆ ครูลูกสอนไปบ่นไป สรุปว่า ครูเลิกสอนโดยบอกนักเรียนแม่ว่า "แม่แก่เกินไปแล้วล่ะ จำโน๊ตไม่ได้สักตัว แล้วแม่จะเล่นเป็นเพลงได้ยังไง"

ถักโครเช่ต์ งานฝีมือที่ทำเอาแม่ทึ่งคือ ผลงานการถักกระเป๋าคล้องคอสำหรับใส่เครื่องดนตรีเม้าท์ออร์แกน ที่ลูกเรียนที่โรงเรียน ลูกถักและเย็บออกมาได้สวยกว่าแม่ เพราะในชีวิตแม่ไม่เคยถักอะไรได้นอกจากโซ่ยาวๆ พอเห็นลูกทำได้ แม่ก็อยากจะทำบ้างจึงให้ลูกสอน เราสนุกด้วยกันตอนเย็นๆ ลูกถัก แม่ถัก ในที่สุดแม่ก็ประสบความสำเร็จกับการถักผ้าพันคอผืนแรก หมวกใบแรก และกำลังจะลามไปถึงการถักเสื้อ ถุงเท้า ฯลฯ ทำไมเมื่อก่อนแม่จึงคิดว่า แม่ทำไม่ได้ แม่ทำไม่เป็นมาตลอดเลยนะ

ปิงปอง ที่โรงเรียน ลูกเรียนทำไม้ตีปิงปองเอง เริ่มตั้งแต่ตัดไม้ ขัดไม้ ทาสี ทาแล็คเกอร์ ติดกาวด้วยพลาสติก ไม้ปิงปองที่ลูกทำไม่ค่อยจะกลมนัก ติดพลาสติกสีเจ็บปวดมาก ข้างหนึ่งสีเหลือง อีกข้างหนึ่งสีแดง ลูกพกไปโรงเรียนทุกวัน ตอนพักระหว่างชั่วโมงลูกและเพื่อนๆ จะเล่นปิงปองกัน แต่ละคนมีไม้เป็นของตนเอง ยามว่างลูกจะชวนแม่ไปตีปิงปอง ที่โต๊ะข้างๆบ้าน ซึ่งแม่ชอบมาก เพราะปิงปองเป็นกีฬาที่แม่ถนัด บางวันลูกจะท้าดวลปิงปองกับพ่อด้วย ทั้งพ่อและแม่มักจะเล่นแพ้ลูก ไม่ใช่ว่าลูกเล่นเก่งอะไรหรอก แต่แพ้เพราะแสบตากับสีไม้ปิงปองของลูกต่างหาก

สเก็ตน้ำแข็ง เห็นลูกไปเรียน แม่ก็ไปยืนดู ดูไปดูมาก็คิดว่า แม่น่าจะพอไหว อย่ามัวดูเฉยๆเลย ควรเช่ารองเท้าสเก็ตลงไปไถบนลานกับลูกบ้างดีกว่า ครูลูกก็กุลีกุจอมาสอนให้แม่จับที่ช่วยพยุงตัว จะได้ไถไปบนลานได้ง่ายๆ นักเรียนแม่ก็ทำตามอย่างที่ครูบอกทุกประการ แต่มันไม่ได้ง่ายอย่างที่ใจแม่คิด แม่เลยล้มกลิ้งไปบนลานน้ำแข็งที่แข็งๆ สองสามรอบ ขาเขียว ก้นเขียว เจ็บไปทั้งตัว ครูลูกก็ตัดสินให้ว่า "แม่อย่าเล่นเลย ถ้าแม่ขาหักหนูแบกแม่กลับบ้านไม่ไหวหรอก"

แกะสลัก เมื่อลูกไปเรียนแกะสลักไม้ แม่ก็ได้ไอเดีย จ้างครูมาสอนแกะสลักผลไม้ที่บ้าน ชวนเพื่อนและคนรู้จักมาเรียนด้วยกัน สนุกสนานกันทั้งวัน ได้ผลงานงามเลิศ (ชมตัวเองก็เป็นนะคะนี่) ทั้งๆที่ในชีวิตไม่เคยคิดจะจับมีดแกะสลักเลย เราสองคนเลยมีเรื่องโม้เท่าๆกัน ไม่มีใครเก่งกว่าใคร ลูกบอกว่าลูกแกะสลักไม้ได้ แม่ก็บอกว่า แม่ก็แกะสลักผลไม้(พอ)ได้

Autumn in my Heart

ใบไม้ปลิดปลิวร่วงพรู
เมื่อฤดูแปรผันวันผ่าน
วันนี้กลายเป็นเมื่อวาน
พรุ่งนี้จะผ่านเข้ามา....
เฉกดั่งเป็นไปชีวิต
เวียนว่ายตามลิขิตฟ้า
สังขารโรยตามเวลา
ยื้อฟ้ายากยุดฉุดอยู่...
ทุกข์เศร้าโศกตรมได้เห็น
สุขเป็นเช่นไรได้รู้
ตัวกูมิใช่ของกู
สุดท้ายคืนสู่ปฐพี...
นอกกายที่มีที่เห็น
ก็เป็นเพียงแค่วันนี้
สุดท้ายเมื่อวายชีวี
เหลือมีแค่ความเปล่าดาย...
เมื่อเห็นเฉกนั้นชีวิต
จึงคิดจึงมุ่งจุดหมาย
เดินสู่เส้นทางน้ำใจ
หวังเก็บสุขไว้ใช้ที่ปลายทาง....

ความในใจ อำลา อาลัย - ยอด โยทะกา

ฤดูใบไม้เปลี่ยนสีงดงามยิ่งนัก ราวป่างดงามด้วยสีแดง เหลือง ส้ม น้ำตาล เขียว เหมือนศิลปินเอาสีไปประบายไว้เป็นหย่อมๆ รอยต่อระหว่างฤดูร้อนและฤดูหนาว เป็นฤดูที่ข้าพเจ้าชอบมากที่สุดอีกฤดูหนึ่งของยุโรป รออีกสักพักใบไม้ก็จะร่วงโรย ฤดูหนาวกำลังจะมาเยือนพร้อมๆ กับการจากไปของนิตยสารดีแมกกาซีน

นึกย้อนไปถึงการเขียนต้นฉบับส่งนิตยสารดีฉบับแรก ตอนนั้นเป็นช่วงต้นฤดูใบไม้ผลิ เป็นการถือกำเนิดของสิ่งใหม่ๆ หลังจากได้รับการทาบทามให้เขียนเรื่องราวลงในดีแมกกาซีน ข้าพเจ้าก็นั่งเขียนต้นฉบับแบบตื่นเต้น ประหนึ่งว่า ตัวเองเป็นนักเขียนคนสำคัญที่กำลังจะมีผลงานชิ้นเอก จากเล่มแรกจนล่วงเข้าสู่ปีที่ห้า เล่มที่ยี่สิบ คือเล่มสุดท้ายเป็นฉบับอำลา เวลาเปลี่ยนหลายอย่างก็เปลี่ยนผันไป ทุกสิ่งเมื่อถือกำเนิดขึ้นก็อาจแตกดับไปตามเวลาและวาระเป็นสัจธรรมชีวิตเช่นนั้น

ข้าพเจ้าเขียนเรื่องลงในนิตยสารดี แบบกระโดดๆ หมายถึงกระโดดไปเขียนคอลัมน์โน้นบ้าง คอลัมน์นี้บ้าง มีทั้งเรื่องที่ถนัดและไม่ถนัด(แต่อยากจะเขียน) ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินคำติชมจากผู้อ่านที่ไม่รู้จัก แต่มีเรื่องให้ปลื้มอยู่บ้างเมื่อมีคนรู้จักกันคนหนึ่งมาเล่าให้ฟัง (โดยที่ไม่รู้ว่าข้าพเจ้าเป็นคนเขียนเรื่องนั้น) เขาเล่าว่าอ่านเรื่องสั้นเรื่องหนึ่งในนิตยสารดีแล้วน้ำตาไหล ข้าพเจ้าถามเขาว่าทำไม เขาบอกว่ามันกระแทกใจดังปั๊ก!! ข้าพเจ้าเข้าใจเอาเองว่าเป็นคำชมจึงรู้สึกปลื้มใจอยู่หลายวัน แม้จะได้ยินคนเพียงคนเดียวที่พูดเช่นนั้น ข้าพเจ้าก็ถือว่านั่นคือรางวัลสูงสุดสำหรับคนชอบเขียนอย่างข้าพเจ้า

ในฐานะคนร่วมงานที่ได้เขียนได้ทำงานกับนิตยสารดี มาตั้งแต่ต้นจนจบ รู้สึกใจหายและอาลัยยิ่งนัก การรวมตัวกันทำงานอาสาของคนกลุ่มเล็กๆ กลุ่มหนึ่งที่อยู่กันคนละที่คนละทิศ มันไม่ง่ายเลย แต่พวกเราก็สามารถฝ่าฟันอุปสรรค จนทำงานร่วมกันได้ งานจิตอาสาที่ต่างคนต่างทำด้วยใจ สิ่งที่ได้รับคือความอิ่มเอมใจที่อิ่มนานยิ่งนัก.... ยินดี ดีใจและขอบคุณที่ได้ร่วมงานกัน การจากไปของนิตยสารดีครั้งนี้ข้าพเจ้าเชื่อเหลือเกินว่า เป็นการจากที่ไม่ได้ลาลับ แต่จะเป็นการจากไปเพื่อก่อให้เกิดสิ่งใหม่ๆ มาทดแทน ..

โครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริในภาคอีสาน - วรมน

เมื่อปีที่แล้ว มลและพี่พัทได้ติดตามท่านทูตนงนุชไปดูงานโครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริทางภาคเหนือของไทย เพื่อศึกษาการพัฒนาการเกษตรที่สูง เปลี่ยนเส้นทางยาเสพติด และการปลูกฝิ่นให้กลายเป็นพื้นที่สีเขียวที่มีคุณค่าเชิงเศรษฐกิจ ซึ่งพี่พัทได้ถ่ายทอดประสบการณ์การเดินทางครั้งนั้นในนิตยสารดีหลายๆ ฉบับที่ผ่านมาแล้ว สำหรับปีนี้ ท่านทูตได้ขอให้มหาวิทยาลัยในเยอรมนีคัดเลือกนักศึกษาจำนวน 4 คน ที่มีความสนใจและกำลังเรียนสาขาไทยศึกษา ไปดูงานโครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริในภาคอีสาน มลจึงขอใช้พื้นที่ของนิตยสารดีเล่าประสบการณ์การเดินทางไปดูงานโครงการในพระราชดำริที่จังหวัดอุดรธานีและจังหวัดสกลนคร เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาความแห้งแล้ง ขาดแคลนน้ำในการทำการเกษตรกันบ้างค่ะ

โครงการอ่างเก็บน้ำห้วยคล้าย อันเนื่องมาจากพระราชดำริ อำเภอหนองวัวซอ จังหวัดอุดรธานี เป็นโครงการที่ประสบความสำเร็จด้วยแนวทางบูรณาการองค์ความรู้ด้านการบริหารจัดการระบบน้ำ ทำให้ประชาชนสามารถทำการเกษตรได้ตลอดทั้งปี คุณชายดิศนัดดา ดิศกุล เลขาธิการมูลนิธิปิดทองหลังพระ เดินทางมาจากโครงการดอยตุง จ. เชียงรายเพื่อมา "surprise" พวกเราด้วยตัวท่านเอง ท่านยังคงแข็งแรง มีความสุขกับการทำงาน และเป็นแรงบันดาลใจให้กับพวกเราได้เหมือนเช่นทุกครั้ง ท่านได้เล่าเกี่ยวกับความสำเร็จโครงการอ่างเก็บน้ำฯ ว่า ตลอดระยะเวลา 3 ปีที่ท่านและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ร่วมมือกับชาวบ้านในการพัฒนาแหล่งน้ำแห่งนี้ ชาวบ้านในพื้นที่สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน ผู้ชายในหมู่บ้านไม่จำเป็นต้องเดินทางไปทำงานใช้แรงงานในต่างประเทศอีกต่อไป ในช่วงทานอาหารกลางวัน เรายังได้มีโอกาสพูดคุยกับชาวบ้านในพื้นที่เล่าเกี่ยวกับชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นไปหลังมีโครงการอ่างเก็บน้ำฯ ซึ่งสร้างความประทับใจให้กับทุกๆ คนเป็นอย่างยิ่ง

อีกโครงการที่น่าสนใจสำหรับผู้ที่แวะเวียนไปเที่ยวภาคอีสาน คือ **ศูนย์ศึกษาการพัฒนาภูพานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ จ.สกลนคร** แต่เดิมพื้นที่แถบนี้เป็นป่าโปร่ง ป่าไม้เหนือพื้นที่ถูกทำลายไปมาก จึงไม่มีน้ำในหน้าแล้ง น้ำไหลแรงในหน้าฝน เกิดการชะล้างทำให้ผิวดินบางลงและเกลือที่อยู่ข้างใต้จะขึ้นมาเป็นหย่อมๆ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้ทรงคัดเลือกพื้นที่แห่งนี้เพื่อเป็นแบบจำลองสำหรับศึกษาวิธีการพัฒนาของภาคอีสาน หากใครมีโอกาสไปเยี่ยมโครงการฯ อย่าลืมชม "สามดำ" คือ ไก่ดำภูพาน หมูดำภูพานและโคทาจิมะภูพาน ซึ่งสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีได้พระราชทานให้แก่ศูนย์ฯ ปัจจุบันรู้จักกันดีในชื่อ "โคเนื้อภูพาน" (หรือเนื้อ Wagyu) นะคะ

ผลพลอยได้จากการเดินทางไปในครั้งนี้คือ การเดินทางไปในหลายจังหวัดของภาคอีสาน ผู้ร่วมเดินทางมีทั้งอดีตสมาชิกรัฐสภา กงสุลกิตติมศักดิ์ สื่อมวลชนเยอรมันและน้องๆ นักศึกษา ต่างได้เห็นการพัฒนาที่ก้าวหน้าของหลายจังหวัดในภาคอีสาน ระหว่างทางได้แวะวัดใหญ่ๆ หลายวัด โดยเฉพาะวัดพระธาตุพนมที่ จ.นครพนม วัดโพธิ์ชัย (พระอารามหลวง) จ.หนองคาย และวัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร จ.สกลนคร และได้เข้าไปกราบสักการะพระธาตุและหลวงพ่อพระใสเพื่อความเป็นสิริมงคล รวมทั้งได้ลิ้มรสอาหารพื้นบ้านของอีสานบ้านเฮากันอย่างเต็มที่ตลอดระยะเวลาการเดินทาง

สุดท้ายนี้ เรามาฟังน้องโรสาลียา น้ำใส เอ่งฉ้วน สาวลูกครึ่งไทย-เยอรมัน ซึ่งกำลังเรียนอยู่ระดับปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยฮุมโบล์ด กรุงเบอร์ลิน ถ่ายทอดความประทับใจในการเดินทางครั้งนี้กันค่ะ

"ช่วงเวลาหนึ่งที่ประทับใจในการเดินทางคือ การเข้าเยี่ยมชมโครงการอนุรักษ์น้ำที่จังหวัดอุดรธานี และได้พบกับชาวนาคนหนึ่ง เขาเล่าให้ฟังด้วยความภาคภูมิใจว่า ตอนนี้เขาสามารถดูแลครอบครัวได้ ในช่วงหน้าแล้ง เขาไม่ต้องจากบ้านเพื่อไปทำงานก่อสร้างอีกแล้ว ตอนนี้เขาสามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวได้ตลอดทั้งปี การไปเยี่ยมเยียนที่นาครั้งนี้เป็นความประทับใจอย่างยิ่ง การได้รู้จักกับผู้คนในท้องถิ่นโดยตรงเป็นสิ่งที่ดีอย่างยิ่งที่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตของพวกเขาว่าโครงการนั้นทำให้ชีวิตของพวกเขาดีขึ้นได้อย่างไร และไม่เพียงแต่ชาวนาผู้นี้เท่านั้น ยังมีชาวนาคนอื่นๆในท้องถิ่นที่สามารถอยู่ร่วมกับครอบครัวได้โดยไม่ต้องจากบ้านไป"

ขนมจีนซาวน้ำ - ป้าวัลย์

หลายคนอาจจะรู้จักและเคยกินแล้ว แต่ก็คงมีหลายคนที่ไม่รู้จักหรือไม่เคยกิน ขนมจีนซาวน้ำเป็นอาหารที่คนไทยสมัยก่อนคิดค้นขึ้นมาสำหรับรับประทานในช่วงหน้าร้อน เพราะกินแบบเย็นได้ไม่ต้องอุ่นให้ร้อน มีส่วนประกอบเป็นสับปะรดที่ช่วยให้สดชื่น และสมุนไพรไทย ได้แก่ กระเทียมสด ขิงสด ที่ดีสำหรับสุขภาพ ลองทำกินดูนะคะ

ส่วนผสม

- ขนมจีน
- มะพร้าวขูด ½ กิโลกรัม
- สับปะรด ½ ลูก (ควรเป็นสับปะรดสด ไม่ใช่สับปะรดกระป๋อง)
- กุ้งแห้งเนื้อไม่ติดเปลือก
- ขิงอ่อน
- กระเทียม
- พริกขี้หนู
- มะนาว
- มะดันหรือตะลิงปลิง (ถ้ามี)
- น้ำปลา
- น้ำตาลทราย

คำแนะนำ

ถ้าจะให้ครบเครื่องขนมจีนซาวน้ำนั้น ต้องทำแจงลอนมากินด้วย เครื่องปรุงแจงลอนคือ เนื้อปลากรายที่ขูดแล้ว นำมาโขลกหรือนวดด้วยน้ำเกลือเพื่อให้เหนียว อาจจะใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทย แล้วโขลกรวมกัน หรือน้ำพริกแกงเผ็ดเพื่อเพิ่มความหอมและมีสีสัน คั้นน้ำกะทิเพิ่ม แล้วนำหางกะทิขึ้นตั้งไฟให้เดือด นำเนื้อปลาที่นวดจนเหนียวแล้วปั้นเป็นก้อนเล็กๆ ลงไปลวกให้สุกค่ะ

อาจผสมน้ำกระเทียมดองลงไปในน้ำกะทิด้วยเพื่อความกลมกล่อม หรือซอยเนื้อกระเทียมดองผสมกับเนื้อกระเทียมสดก็ได้ ขอให้บางบ้านใช้พริกป่นแทนพริกขี้หนูสดก็ใช้ได้เช่นกันค่ะ

วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าวด้วยน้ำอุ่นให้ได้น้ำกะทิ 1 ½-2 ถ้วยตวง
2. เทน้ำกะทิที่คั้นใส่หม้อใบย่อมๆ เติมน้ำปลาและน้ำตาลทรายลงไป คนด้วยทัพพี ชิมดูให้มีรสชาติเค็มหวานพอประมาณ แล้วนำขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ จนน้ำตาลทรายละลายและกะทิเดือดพอมีฟองเล็กๆที่ขอบหม้อ ระหว่างกะทิเดือดต้องหมั่นคนเสมอเพื่อป้องกันกะทิเกาะกันเป็นก้อน
3. ปอกสับปะรดและควั่นตาออกให้หมด ผ่าตามยาวของลูก หั่นแกนทิ้ง สับเป็นชิ้นหยาบๆ แล้วใส่ภาชนะ
4. ปอกเปลือกขิงอ่อน แล้วล้างด้วยน้ำ ฝานเป็นแผ่นๆ แล้วซอยบางๆ
5. ปอกเปลือกกระเทียม แล้วล้างด้วยน้ำ ซอยบาง ๆ
6. ถ้ามีมะดันหรือตะลิงปลิง ก็นำไปล้างน้ำ ตัดหัวตัดท้ายทิ้ง สับให้รอบลูกแล้วฝานเนื้อออกมา
7. มะนาวฝานเป็นชิ้น ๆ
8. พริกขี้หนูปลิดขั้วทิ้ง หั่นหนาบางตามชอบ
9. โขลกกุ้งแห้ง หรือปั่นด้วยเครื่องปั่นแห้งให้เนื้อฟูๆ
10. หากต้องการไข่ต้มสำหรับกินเป็นเครื่องแนม ให้ต้มไข่ให้สุก ปอกเปลือกออก แล้วผ่าสองหรือสี่ส่วน
11. หากต้องการจับขนมจีนเป็นคำๆ ให้เอามือชุบน้ำ หยิบขนมจีนมาครั้งละน้อย ขมวดเป็นคำ ๆ
12. จัดเครื่องขนมจีนซาวน้ำลงจาน เสิร์ฟพร้อมน้ำกะทิและน้ำปลาพริกค่ะ

คำส่งท้ายจากผู้เขียน

„ท้ายนี้ ไม่อยากเขียนว่าจะต้องปิดตัว ปิดคอลัมน์อาหารของหนังสือดีเสียแล้วแต่อย่างไรก็ต้องเขียนเพราะถึงเวลาที่จะต้องอำลาสมาชิกทุกคน ขอขอบคุณที่ได้ให้ความสนับสนุน „ดี“มาโดยตลอด หวังว่าทุกๆเล่มที่ผ่านมาจะมีประโยชน์สำหรับทุกท่านไม่มากก็น้อย และคอลัมน์อาหารของป้าวัลย์คงจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่สนใจการทำอาหารนะคะ ขอให้ติดตามผลงานของ „ดี“ ที่อยู่บนเว็บไซต์ www.d-magazinde.de บ้างนะคะ อย่าลืมกัน ขอให้ทุกท่านโชคดี มีความสุขความเจริญในชีวิตนะคะ สวัสดีค่ะ“

Infographic 10 อันดับอาชีพประจำที่เสี่ยงเครียดที่สุด

– Orange Media Works

หลายคนคงรีบเคลียร์งานให้เสร็จสิ้น ก่อนจะหยุดยาวเทศกาลคริสมาสต์และซิลเวสเตอร์ แต่อย่างไรก็ดี ไม่ควรจะหักโหมมากเกินไป จะทำให้เครียดได้นะคะ Infographic ฉบับส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ และฉบับอำลา ขอนำเสนอ 10 อันดับอาชีพประจำที่เสี่ยงเครียดที่สุด จัดอันดับโดย เว็บไซต์เพื่อสุขภาพ Health.com

อันดับที่1 บุรุษพยาบาลและพยาบาลประจำบ้าน ตลอดทั้งวัน พวกเขาเหล่านี้ต้องดูแลเด็กหรือคนป่วยที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ ทำให้ห่อเหี่ยว ขาดกำลังใจเป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดสะสมโดยไม่รู้ตัว

อันดับที่ 2 พนักงานเสิร์ฟ ต้องทำงานหนัก ได้ค่าตอบแทนน้อย ต้องรับมือกับลูกค้าหลากหลายประเภท

อันดับที่ 3 นักสังคมสงเคราะห์ เป็นงานที่ต้องอุทิศเวลาให้กับผู้คนที่มีปัญหา ต้องรับฟังและช่วยแก้ไขปัญหาให้กับพวกเขาเหล่านั้น

อันดับที่ 4 พนักงานด้านสาธาณสุข พยาบาลและนักบำบัด ที่เจอแต่กับภาพความเจ็บป่วย ของคนไข้และรับมือกับอารมณ์ของญาติๆ ผู้ป่วยอีกด้วย

อันดับที่ 5 ศิลปิน นักแสดง นักเขียน แม้รายได้ดี แต่เวลาการทำงานเอาแน่เอานอนไม่ได้ ทำให้เกิดความเครียด อารมณ์แปรปรวน

อันดับที่ 6 ครู อาจารย์ เป็นอาชีพที่ต้องรับผิดชอบต่อสังคม ทำงานหนัก ไหนจะได้รับแรงกดดันจากเด็ก ผู้ปกครองและสถาบัน

อันดับที่ 7 เลขานุการ, พนักงานแอดมิน ประจำสำนักงาน ต้องทำงานกับเอกสารเป็นส่วนใหญ่ เป็นงานที่ต้องติดต่อสื่อสารกับคนในและนอกองค์กร ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด

อันดับที่ 8 พนักงานซ่อมบำรุง ต้องรับมือกับปัญหาที่เกิดขึ้นให้ได้ เพื่อให้ลูกค้าเกิดความพึงพอใจ ซึ่งปัญหาบางอย่างก็ยากที่จะแก้ไขได้รวดเร็วทันใจ ทำให้เกิดความกดดัน เพราะทำงานแข่งกับเวลา

อันดับที่ 9 นักบัญชีและที่ปรึกษาด้านการเงิน วันๆ ทำงานกับตัวเลข ยิ่งวันใกล้ปิดงบสิ้นเดือน ต้องทำงานล่วงเวลา หรือให้คำแนะนำลูกค้าในเรื่องของการลงทุน การหมุนเงิน หากแนะนำผิดพลาด ทำให้เกิดความเสียหายและเครียดได้

อันดับที่ 10 พนักงานขาย เป็นตัวทำรายได้หลักของบริษัท ระดับความเครียดขึ้นอยู่กับคอมมิชชั่นและยอดขาย

ความในใจ จากผู้เขียน „รู้สึกใจหายที่นิตยสารดีจะไม่ได้ตีพิมพ์อีกต่อไป หากมีโอกาสหนูเองอยากจะสานฝันให้มีนิตยสารไทยในเยอรมนีต่อไป หวังว่าคงได้พบกันอีกนะคะ สุดท้ายนี้ขอให้ทีมงานทุกท่านและผู้อ่านที่สนับสนุนเราโดยตลอดมามีความสุขมากๆ และพบกันฉบับออนไลน์ค่ะ“ - หญิง

ตอนต้นฤดูใบไม้ร่วงน้องรักจากเมืองไทยมาเที่ยวยุโรป มาเที่ยวแบบเดินทางเที่ยวกันเองไม่ได้ใช้บริการบริษัททัวร์ มาเที่ยวสิบเจ็ดวันวางโปรแกรมเที่ยวเต็มเอี๊ยด เห็นโปรแกรมน้องแล้วผู้เขียนส่ายหัว พอทักว่าจะเที่ยวไหวหรือ เจ้าตัวก็บอกว่าค่าตั๋วมันแพง กว่าจะเก็บเงินได้มาเที่ยวอีกคงนาน ขอเที่ยวให้คุ้ม...เอาเถิด...เชิญเที่ยวตามอัธยาศัย ผู้มาเที่ยวลาการลางานมาเพื่อเที่ยว แต่ผู้อยู่ยังมีภาระหน้าที่ที่ต้องทำต่อไปเลยไม่ได้เที่ยวด้วยทุกวัน ไปเที่ยวด้วยเฉพาะวันหยุด นอกนั้นก็คอยบริการทำอาหารให้แนะนำการเดินทางตามสมควร สองคนเขาเที่ยวกันแบบบ้าเลือดจริงๆ ออกเที่ยวแต่เช้าตรู่ กลับอีกทีก็ตอนมืดค่ำ กลับมาแต่ละวันเหมือนไปออกรบกลับมา

อดคิดถึงสมัยที่ผู้ขียนวัยยังละอ่อนกว่านี้ไม่ได้ สมัยโน้นยามออกเที่ยวก็ไม่เคยหวั่นเช่นนี้แหละ ได้รองเท้าสวมสบายกับเป้สะพายหลังก็ออกเดินย่ำเที่ยวไป อาหารการกินแทบไม่ได้ใส่ใจ หิวตรงไหนก็หาอะไรง่าย ๆ กิน เรื่องเที่ยวเรื่องใหญ่ กินอะไรก็ได้ให้หายหิวเป็นพอ อ้าววว...ว่าจะเขียนเรื่องสาวน้อยยุงเฟรา เผลอพล่ามไปซะยาวเชียว

น้องสองคนเขาตั้งใจจะขึ้นไปเยือนยุงเฟรายอค (Jungfraujoch) ให้ได้ นัยว่ามาแล้วต้องขึ้นถ้าไม่ได้ขึ้นยอดเขาแห่งนี้ก็ถือว่ามาไม่ถึงประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ทัวร์ไทยบริษัทไหนที่ขายโปรแกรมเที่ยวสวิสแล้วไม่รวมยุงเฟรายอค คงขายทัวร์ไม่ออก Jungfraujoch คือสถานีรถไฟที่สูงที่สุดในยุโรป ที่ความสูง 3,454 เมตรจากระดับน้ำทะเล เป็นจุดที่ได้ยลโฉมงามสาวน้อย(ยุงเฟรา)ได้อย่างใกล้ชิด ยุงเฟราเขาสูง 4,158 เมตร ใครจะไปตะกายสัมผัสสาวให้ใกล้ชิดสนิทแนบต้องเดินเท้าจาก Jungfraujoch ต่อไปอีกค่ะ

น้องจะไปกันวันหยุด มาชวนให้ผู้เขียนไปด้วยกัน ที่จริงไม่ค่อยอยากไปเท่าใดนัก เพราะคาดการณ์ว่า อากาศดีๆ เช่นนี้คนคงล้นหลามแน่ และอีกอย่างค่าเดินทางไปเยือนสาวน้อยนั้นแพงมิใช่น้อย หากใครไม่มีบัตรลดราคา หรือไม่มี Swiss Pass ก็ต้องเสียค่ารถไฟไปเต็มๆ ถึง 212 สวิสฟรังค์ แพงขนลุกทีเดียว ผู้เขียนนั้นมีบัตรลด แต่ก็ใช่ว่าจะลดเยอะมากมายได้ลดไม่ถึงครึ่ง แต่คิดอีกทีไม่ได้ไปเยือนสาวน้อยแห่งเทือกเขาแอลป์นานกว่าสิบปีแล้ว ไปดูอีกทีก็ดีเหมือนกัน ยามคนมาถามจะได้ตอบถูกว่าปัจจุบันนี้หน้าตาสาวน้อยเปลี่ยนแปลงไปเช่นไร

เราออกจากบ้านเช้านั่งรถไฟไปถึง Interlaken Ost ก็ไปต่อรถไฟขึ้นเขา จะไปทาง Grindelwald หรือ Wengen ก็ได้ คนขายตั๋วเขาบอกให้เราขึ้นทางไหนก็ไปทางนั้น เพราะแต่ละวันในฤดูท่องเที่ยวเขาจะกำหนดจำนวน คนขึ้นไปเยือนสาวน้อยเยอะจนต้องจัดระเบียบ เจอกรุ๊ปทัวร์จีน ญี่ปุ่น อินเดีย ไทย ฯลฯ จองโบกี้ก็แทบไม่มีที่จะขึ้น เขาเลยกำหนดให้ขึ้นอีกทาง ลงอีกทางเป็นวงกลม แต่จะไปทางไหนก็ต้องไปต่อรถที่ Kleine Scheidegg หรือที่

จะกี่ปีก็ตาม ยุงเฟรา (Jungfrau) ก็เป็นแห่งเทือกเขาแอลป์ก็ยังงดงาม - ไกด์จำเป็น

เรียกว่าเส้นทาง Jungfraubahn รถไฟเส้นทาง Jungfraubahn เขาฉลองครบร้อยปีไปเมื่อปี 2012 ระยะทาง 9.34 กิโลเมตร ใช้เวลาเดินทางขาเดียว 50 นาที ระหว่างทางแวะให้ชมวิวที่ Eigerwand และEismeer จุดละห้านาที

ตามเส้นทางสายรถไฟJungfraubahn ผู้เขียนพยายามจะนึกถึงเมื่อสิบกว่าปีที่แล้วว่าสาวน้อยเปลี่ยนแปลงไปเช่นไร ขุนเขายังตะหง่าน ยอดเขายังขาวโพลนไปด้วยหิมะ และธารน้ำแข็ง ...ธารน้ำแข็ง ใช่แล้ว!! นี่ละจุดที่เปลี่ยนไป โลกร้อนขึ้นจริงๆ ธารน้ำแข็งที่เคยเห็นหดลดลงไปเยอะทีเดียว มิน่าเล่าในฤดูร้อนลำน้ำอาเร่ (Aare) จึงสูงขึ้นทุกปี

การจัดการด้านบน Jungfraujoch ก็เปลี่ยนไปแทบจำไม่ได้ ร้านขายของที่ระลึก ร้านช็อกโกแล็ต ร้านอาหาร เดินวนๆ ไปก็ออกจะงงๆ แต่จุดชมสาวน้อยยังคงเดิม ธงชาติสวิสยังปลิวไสวนักท่องเที่ยวยังไปยืนรอคิวชักภาพกับธงชาติสวิสกันอย่างคับคั่ง ถ้าไม่ได้ถ่ายภาพตรงจุดนั้นต้องโดนคนอื่นถามแน่ว่าไปถึง Jungfraujoch จริงหรือ

สาวน้อยยังตระหง่านงาม แม้จะดูเหมือนความขาวจะบางลง แต่ความงามและเสน่ห์ของเธอคงไม่เคยลดเลือน ค่าชมโฉมแพงแสนแพงแค่ไหนผู้คนก็ยังหลั่งไหลมา นัยว่าเมื่อปีที่ผ่านมามีคนมาชมโฉมเธอถึง แปดแสนกว่าคน และดูเหมือนจะเพิ่มขึ้นทุกปี

ไปยืนดื่มด่ำชมวิวอย่างเต็มตา เห็นบรรดานักท่องเที่ยวถ่ายภาพกันกระหน่ำทุกจุดทุกมุม กล้องทันสมัยสารพันกล้อง ไหนจะไอแพ็ด ไอโฟน รวมทั้งไอโน่น ไอ้นี่ ที่มีอุปกรณ์ช่วย จะถ่ายรูปตัวเองที ไม่ต้องพึ่งใครแค่ยื่นตัวช่วยยาวๆ ออกไปก็ Selfie ได้ทุกมุม ให้นึกถึงตนเองครั้งกระโน้นที่เดินทางด้วยกล้องใส่ฟิล์มตัวน้อยๆ (ตามประสาคนงบน้อยๆ) แต่มั่นใจว่าได้ภาพประทับใจไม่แพ้ใคร กดถ่ายภาพทุกมุมประทับใจกะเอาไปอวดใครต่อใคร กว่าจะรู้ตัวว่าหลงผิด ก็เมื่อลงเขาไปแล้วจึงรู้ว่า...คงจะตะลึงงันกับความงามของสาวน้อยจนมือไม้สั่นฟิล์มที่ถ่ายภาพแสนงามลงไปนั้น ไม่ได้ใส่ลงร่อง เอาไปล้างจึงมีแต่ฟิล์มเปล่า ไม่ติดสาวเจ้ามาเลยสักใบ...มีแต่ภาพประทับใจเก็บไว้ในทรวงมาร่วมสิบปี

วันนี้กลับมายืนอยู่ตรงนี้ดั่งย้อนรอยเดิม รอบนี้ขอควักกล้องดิจิตัลมาถ่ายสาวเจ้าเก็บไว้ยลโฉม ด้วยว่ากว่าจะได้มาเยือนอีกที อาจเป็นสิบปีข้างหน้า รอบนี้ไม่พลาดท่า จึงได้วิวงามๆ มาฝากท่านผู้อ่านค่ะ

สิ่งสำคัญที่สุดแตกต่างจากสิ่งสำคัญ (เฉยๆ) - นพ. เทวดศักดิ์ เดชดง

เรื่องที่ 1: เรื่องราวของความอดทน

คุณเคยมองเหตุการณ์ซึ่งเปลี่ยนมุมมองและทัศนคติบ้างไหมครับ อย่างเช่น เดิมอาจไม่ชอบใจใครสักคนอยู่มาวันหนึ่งกลับพบว่า เขาคนนี้เป็นคนที่มีน้ำใจสุด ๆ หรือเคยถูกสั่งให้ทำงานที่ไม่ชอบแต่ก็ต้องทำเพราะถูกสั่งมา ครั้งทำไปได้สักพัก กลับรู้สึกว่างานนี้ เป็นประโยชน์อย่างยิ่งเรื่องดังกล่าวมาแล้วนี่แหละครับเรียกว่าเรื่องหักมุม

คุณวันดี เธอเป็นข้าราชการอาวุโสในหน่วยงานของจังหวัดในภาคกลาง เธอรับผิดชอบงานเกี่ยวกับแรงงานและสถานประกอบการ ซึ่งเธอได้ทำงานในหน้าที่อย่างจริงจังจนน่าชื่นชมด้วย ครั้งหนึ่งผมได้ไปบรรยาย เกี่ยวกับวิธีคิด การมองโลกของที่ปรึกษาแรงงานหญิงในสถานประกอบการ ซึ่งก็เป็นโปรเจ็คหนึ่งที่เธอรับผิดชอบด้วย เลยได้ฟังเธอเล่าเกี่ยวกับการมองโลกซึ่งเปลี่ยนไปว่าบางครั้งก็ได้ให้แง่คิด อย่างไม่น่าเชื่อโดยเฉพาะเรื่องของลูกน้องคนหนึ่งซึ่งเดิมเธอมองว่า "ยาจก" เหลือเกิน

คุณวันดีมีลูกน้อง คือคุณวันเพ็ญ แม้ว่าคุณวันเพ็ญจะเคยเรียนต่างประเทศมาก่อนแต่กับงานข้าราชการเงินเดือนน้อย เลยทำให้เธอต้องกระเหม็ดกระแหม่ ช่วงแรกที่มาทำงานนั้นคุณวันเพ็ญถึงกับเอาข้าวกลางวันมากินเอง โดยใส่กล่องพลาสติกมาคล้าย ๆ กับนักเรียนเอาอาหารกลางวันไปกินที่โรงเรียนนั่นเอง ถึงเวลาพักกลางวันที่ใครต่อใครไปกินข้าวข้างนอกกัน เธอก็จะงัดเอาข้าวกล่องออกมานั่งกินจนบางครั้งถูกมองอย่างดูถูกว่า "ยาจก" ดังกล่าว มันเป็นค่านิยมของคนยุคใหม่ ด้วยกระมังโดยเฉพาะในช่วงเศรษฐกิจเฟื่องฟู คุณวันดีเล่าว่าตอนนั้น เธอรู้สึกดูถูกคุณวันเพ็ญอยู่ไม่น้อย เพราะสำหรับคุณวันดีแล้ว จะกินข้าวกลางวันทั้งที่ก็ต้องดูมีระดับสักหน่อย

ผ่านไป 1 ปี ลูกน้องคนนี้ก็ของลาพักร้อนเป็นเวลา 10 วันรวด พอถามว่าจะไปไหน คุณวันดีก็ได้รับคำเฉลยที่น่าประหลาดใจว่า

"จะไปเที่ยวค่ะ" อันนี้ไม่น่าแปลกใจ

"ไปขับรถเที่ยวที่ยุโรปค่ะ"

คุณวันดีอดรำพึงกับตนเองไม่ได้ว่า คงไม่มีโอกาสไปเที่ยวแบบนั้นเป็นแน่อย่าว่าแต่ไปยุโรปเลย หากนั่งเครื่องบินไปเที่ยวเชียงใหม่ยังต้องคิดแล้วคิดอีก ยาจกจึงกลายเป็นราชาในเวลานี้เอง

นับตั้งแต่นั้นคุณวันดีก็ไม่กล้าดูแคลนใครอีกแถมยังได้บทเรียนว่าหากคิดจะ ประสบความสำเร็จหรือบรรลุเป้าหมายบางอย่าง ก็ต้องแลกมาด้วยความอดทน โดยเฉพาะอดทนต่อความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วหันไปมุ่งมั่นที่ความสำเร็จและความสุขที่ใหญ่กว่า หากจะมองอนาคตที่ดีกว่าย่อมต้องอดทนต่อความสุขเล็กน้อยในขณะนี้

สตีเฟน โคว์ ผู้เขียนหนังสือ "เจ็ดอุปนิสัยแห่งความสำเร็จ" อันโด่งดังได้พูดไว้อย่างน่าคิดว่า สิ่งที่ทำให้คนเราเสียโอกาสสำคัญในชีวิตนั้นไม่ใช่เรื่องของความลำบาก หรือปัญหาแต่กลับเป็นความสุขหรือเรื่องที่น่ายินดี

อุปสรรคของ "สิ่งที่ดีที่สุด" มักมาจาก "สิ่งที่ดี" เพราะสิ่งที่ดี (เฉย ๆ) นั้นทำให้คนเราลุ่มหลงและติดพัน บางครั้งถึงกับละทิ้งความตั้งใจหรืออุดมการณ์ดังเดิมไปเสียสิ้น

ในทางพุทธศาสนานั้น การมีความอดทนต่อเรื่องที่ตนไม่ชอบ (อนิจฐารมย์) เช่นการถูกตำหนิ ต่อว่านับว่าน่าสรรเสริญ แต่การอดทนต่อสิ่งที่ตนชมชอบ (นิจฐารมย์) นั้นจัดว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและทำได้ยากกว่า เพราะสิ่งที่ไม่ชอบนั้นเรามักค่อย ๆ ปรับตัวและหาทางแก้ไขผ่อนหนักเป็นเบา แต่กลับสิ่งดี ๆ นั้นทำให้เราลุ่มหลงโดยง่าย เมื่อลุ่มหลงแล้วก็พลอยทำให้คอยห่างออกมาจากสิ่งที่เป็นเป้าหมายสำคัญในชีวิต อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญที่สุดก็อาจเปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลเวลา

คุณวันเพ็ญลูกน้องคุณวันดี มีสิ่งที่ดีที่สุดในช่วงนี้ คือการไปเที่ยวยุโรปแบบอิสระเธอจึงละทิ้งความสุขเล็กน้อยจากการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย แล้วเก็บเงินไว้ใช้ในสิ่งที่ดีกว่า แต่ในอนาคตเมื่อเป้าหมายของคุณวันเพ็ญเปลี่ยนไปอาจมีการเรียนต่อ การมีครอบครัวการซื้อบ้าน สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้การเก็บเงินนั้นเปลี่ยนแปลงไป การไปเที่ยวเพียงระยะใกล้ ๆ อาจเป็นไปได้มากกว่า เพื่อเป้าหมายให้มีเงินเหลือมาใช้ในการศึกษาต่อนั่นเอง ฯลฯ

สำหรับเราแล้วคงต้องหันมาถามตนเองอย่างจริงจังเสียที่ว่า อะไร"สำคัญที่สุด" สำหรับเรากันแน่ อะไรสำคัญที่สุด เราอยู่บนเส้นทางที่นำไปสู่สิ่งสำคัญที่สุดนั้นใช่หรือไม่

เรื่องที่ 2: เก่งเกินไปก็อาจเปราะบาง

ท่านที่ชื่นชอบการเลี้ยงปลาตู้อาจทราบว่าปลาทองที่สวยงามที่พวกเราชอบเลี้ยง กันอยู่นั้นได้รับการคัดเลือกสายพันธุ์มาเป็นอย่างดี จนได้พันธุ์ที่สวยงาม (เช่นพันธุ์รันชูซึ่งไม่มีครีบหลัง) แต่ก็มีจุดอ่อนที่ความอ่อนแออยู่ด้วยเหมือนกัน ขณะที่ปลาทองที่ไม่สวยมากนักอาจแข็งแรงทนทานกว่า

เมื่อไม่กี่สัปดาห์มานี้ผมได้พบกับคุณพ่อของเด็กมัธยมคนหนึ่งเขาเล่าว่าลูก ชายนั้นเรียนเก่งและได้ทุนไปเรียนต่อต่างประเทศแต่ก็ประสบปัญหาทำให้ ต้องกลับเมืองไทยกลางคัน ตัวเด็กเองเขาเล่าให้ฟังว่าตนเองเป็นคนมีอุปนิสัยจริงจัง ตั้งใจสูงและมักคิดซับซ้อนทบทวนหลายครั้งกว่าจะตัดสินใจได้ จนทำให้เกิดความเครียดอยู่เสมอ และตอนที่ไปต่างประเทศนี้เองเขาต้องเรียนบางวิชาเพื่อปรับพื้นฐานแต่ก็เครียดจนเรียนต่อไปไม่ไหว คำถามก็คือทำอย่างไรจึงจะสามารถกลับไปเรียนต่อจนจบได้

หนุ่มคนนี้ (สมมติว่าชื่อบีก็แล้วกัน) เป็นเด็กเรียนเก่งแต่ก็เครียดง่าย ซึ่งก็คงคล้าย ๆ กับเด็กเก่งอีกหลายคนที่มักเครียดง่ายและทำให้พ่อแม่ต้องเครียดตามไปด้วย บีมีนิสัยที่ชอบขบคิดอย่างครบถ้วน ทำอะไรก็ต้องจริงจังตั้งใจให้ได้ผลลัพธ์ที่ตั้งใจไว้ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเป็นเรื่องที่ดีคือทำให้มีความก้าวหน้าเหนือกว่าคนอื่น ๆ แต่ในมุมกลับกันก็สร้างความเครียดอยู่มากทีเดียว

ผมได้แนะนำ บีไปหลายอย่างรวมทั้งการรู้จักตนเอง และปรับเปลี่ยนวิธีคิด ตัวอย่างเช่นการชอบตั้งเป้าหมายและทำให้ได้นั้นก็อาจจะปรับเปลี่ยนเป็นการ ตั้งเป้าหมายแบบ "กระบวนการ" บ้าง แต่เดิมหากจะอ่านหนังสือก็ต้องตั้งเป้าหมายว่า "จำได้" "รู้เรื่อง" แต่หากวิชานั้นมันยากเกินหรือมีเวลาน้อย ก็อาจต้องตั้งเป้าหมายว่า อ่าน "20 หน้า" หรือ ตั้งเป้าที่จะอ่าน 2 ชั่วโมง" เป็นต้น ทีแรกเขาก็ไม่ยอมอยู่เหมือนกัน คือ อ้างเหตุผลว่า อ่านหนังสือก็ต้องหวังว่าจดจำได้ถ้าหากคิดแค่อ่านให้จบแบบนี้จะได้เรื่องหรือ

ผมได้อธิบายว่าการคิดและตั้งเป้าหมายที่ผลลัพธ์ (คืออยู่รู้เรื่องหรือจำได้) นั้นดี แม้แต่ในสถานการณ์ที่เคร่งเครียดแบบนี้การใช้"อุบาย" เพื่อให้จิตใจสงบลง อาจทำให้จดจำเนื้อหาได้ดีกว่าอย่างไม่น่าเชื่อ

กรณีตัวอย่างของบีนั้นเป็นกรณีที่พบได้เสมอ ๆ และเป็นสิ่งที่อธิบายว่าทำไมเด็กเก่ง ๆ หลาย ๆ คนถึงเปราะบางต่อความล้มเหลว มากอย่างไม่น่าเชื่อ ที่จริงสิ่งที่ควรจะเพิ่มเติมไปในกรณีเช่นนี้ น่าเป็นความคิดยืดหยุ่นตามสถานการณ์และการมี "ทางเลือก" ให้กับตนเองซึ่งจะทำให้ไม่ "ยึดติด" กับโปรแกรมความคิดของตนมากเกินไปจนเกิดปัญหาได้

แน่นอนว่าวิธีการเช่นนี้จะทำให้ชีวิตมีความยืดหยุ่นมากยิ่งขึ้น แต่ก็ต้องระมัดระวังที่จะใช้มากจนเกินไปจนชีวิตขาดวินัย กลายเป็นเหยาะแหยะอะไรก็ได้

หากผมพบกับเด็กที่ขาดวินัยผมก็จะเสริมการตั้งเป้าหมาย และความมีระเบียบวินัย แต่หากพบกับผู้ที่มีระเบียบมากเกินไปก็ต้องลดลงเพื่อให้ชีวิตมีความสุขบ้าง ทั้งหมดนี้อาจเรียกว่าเป็นศิลปะของการใช้ชีวิตนั่นเอง

แหล่งที่มา http://www.drterd.com

ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน – ฝันฟุ้ง ฝุ่นตลบ

คำถาม "คุณจะไปทำอะไร" ของเจ้าหน้าที่ที่กรมตำรวจ ตอนที่ไปขอใบรับรองความประพฤติเพื่อใช้ประกอบการจดทะเบียนสมรสที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ยังคงก้องอยู่ในหู เขาคงสงสัยอายุปูนนี้แล้วจะไปเริ่มต้นทำอะไรได้อีก "ก็นั่นซินะ แล้วเราจะไปทำอะไรหว่า" เราเริ่มย้อนกลับมาถามตัวเอง แต่ก็คิดคำตอบไม่ออก ในเมื่อเราตัดสินใจแล้วเราก็ต้องเดินหน้าต่อ

ตอนอยู่ที่เมืองไทย เราทำงานในองค์กรต่างประเทศที่หลายคนก็ใฝ่ฝันอยากจะมีประสบการณ์ เรามีอาชีพเสริมเป็นครูสอนภาษาไทยให้ชาวต่างชาติ สอนภาษาอังกฤษให้พนักงานบริษัท รับจ้างแปลเอกสารต่างๆ เราถือปริญญาโทสองใบ (ไม่ได้เรียนตามกระแส เพื่อยกระดับตัวเอง แต่เรียนเพราะอยากรู้เพิ่ม อยากใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เราไม่ชอบงานฝีมือ ไม่ชอบอ่านหนังสือเองโดยไม่มีสถานการณ์บังคับ)

เราไม่ได้วางแผนล่วงหน้าเกี่ยวกับการย้ายถิ่นฐานมาก่อน ถึงแม้ว่าเราเคยเรียนภาษาเยอรมัน (เพียงแค่อยากใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และหาโอกาสออกนอกบ้าน) พอมาอยู่สวิส เราก็ยังคุยกับสามีเป็นภาษาอังกฤษ ด้วยความมักง่ายของเราทั้งสองคน ซึ่งไม่ได้เป็นผลดีกับใครเลย คนอื่นที่ไม่สามารถสื่อสารกับสามีได้ด้วยภาษาอื่น เขามีพัฒนาการทางด้านภาษาเยอรมันเร็วกว่าเรามาก เพราะสถานการณ์แวดล้อมบังคับ ทั้งสามีและภรรยามีความพยายามที่จะสื่อสารกันด้วยภาษาเยอรมันให้ได้

พอมาอยู่ที่นี่เราก็เริ่มคิดหางานทำ ในช่วงแรกเราเคยเปิดหนังสือพิมพ์ เว็บไซต์ต่างๆ เพื่อดูว่ามีงานที่ไหนต้องการแต่ผู้ที่สามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้บ้าง แต่แล้วก็สิ้นหวัง เพราะทุกบริษัทก็ต้องการผู้ที่สามารถสื่อสารภาษาเยอรมันได้ดี บางแห่งต้องการผู้ที่สื่อสารภาษาสวิสเยอรมันได้ด้วย แบบนี้งานไม่เข้าแน่ๆ แต่เราก็ไม่ได้ขวนขวายอะไรมาก ไปเรียนภาษาเยอรมันในเมืองที่อยู่ไม่ไกลบ้านมากนัก แต่มีเวลาเรียนแค่วันละชั่วโมงกว่า แล้วเวลาที่เหลือจะทำอะไรดี เราเริ่มเครียด ความรู้สึกเคว้งคว้างเข้ามาเยือน เคยคิดจะลองสมัครงานองค์กรต่างประเทศต่างๆ ก็ท้อเพราะอยู่ไกลบ้านมาก

เราโชคดีที่น้องชายสามีไปฝากเพื่อนที่มีฟาร์มข้าวโพดและฟาร์มไก่ที่อยู่ใกล้ๆ บ้านให้ว่าถ้ามีงานก็เรียกเราได้ ต้นเดือนกันยายนจะเป็นฤดูเก็บเกี่ยวข้าวโพด เราได้มีโอกาสไปร่วมงานตอนเย็น งานนี้

เขาจ่ายค่าแรงเป็นชั่วโมง เราต้องไปเด็ดข้าวโพดที่เขาปลูกไว้เป็นแถวติดๆ กัน งานไม่ง่ายอย่างที่คิด ต้นข้าวโพดสูงท่วมหัว ใบก็หนาและคม แต่ละต้นมีผลประมาณสองสามฝัก บ้างก็สมบูรณ์บ้างก็ลีบ เราจะเด็ดเฉพาะแต่ฝักโตๆ การเด็ดต้องใช้แรงเยอะ เพราะมันเหนียว เราต้องทำเวลาแข่งกับรถไถที่มีกระบะพ่วงท้ายด้วย คนเด็ดจะเดินอยู่สองข้างทางของรถ พอเด็ดเสร็จเราก็โยนใส่กระบะ เราจะเด็ดไม่ค่อยขาด ใช้เวลานานกว่าคนอื่น รถจะเดินหน้าไปเรื่อยๆ จนบางครั้งเรารั้งท้ายและต้องวิ่งตามรถ ทั้งที่ตอนเริ่มเราอยู่ด้านหน้าสุด ถ้าหลายคนตามรถไม่ทัน ก็จะตะโกนบอกให้รถหยุดเป็นระยะ บางครั้งใบข้าวโพดบาดหน้าที่มตา เราต้องใส่เสื้อแขนยาว ใส่รองเท้าบู๊ทเพราะบางทีมีดินแฉะ เดินก็ไม่ค่อยสะดวก แต่เราก็ไม่ท้อ เราใช้เวลากันวันละประมาณสองถึงสามชั่วโมงกลับมาถึงบ้านก็ต้องรีบอาบน้ำ แต่ก็ยังไม่หายคัน จึงต้องไปซื้อยามาทา และเช้าวันรุ่งขึ้นก็ต้องไปที่ฟาร์มแต่เช้าตรู่เพื่อไปปอกเปลือกข้าวโพดที่เก็บมาตั้งแต่เย็นวาน

เดือนกันยายนอากาศเริ่มหนาวแล้ว โดยเฉพาะตอนเช้าที่แดดยังไม่ออก เราทำงานในโรงฉาง ค่าแรงสำหรับงานนี้ เขาคิดค่าแรงให้ต่อตะกร้า ความชำนาญของเราเทียบไม่ได้กับเพื่อนร่วมงานคนอื่นที่ส่วนมากเป็นชาวต่างชาติ รวมทั้งชาวจีน พวกเขามาจากบริษัทนายหน้าหาคน เขาปอกกันไวมาก เราก็ทำไปเรื่อยๆ ได้แค่ไหนเอาแค่นั้น เพราะเอามากกว่านั้นไม่ได้ ถ้าไม่เช่นนั้นคงต้องไปแอบขโมยของคนอื่น พอช่วงท้ายๆ ใกล้จะหมด มีเพื่อนร่วมงานบางคนใจดี ช่วยเอามาเติมในตะกร้าให้เราด้วย ทีแรกเราก็คิดว่าเขาแค่ต้องการให้มันเต็มตะกร้า พอถึงวันรับเงิน เราจะเอาเงินไปแบ่งเขาส่วนหนึ่งที่เขาเอาข้าวโพดมาเติมให้เรา เขาก็ไม่รับ เขาเป็นคนผิวดำแต่จิตใจเขาสะอาดมาก ซึ่งต่างจากคนจีนที่มีผิวเหลืองนวลกว่า แต่แอบทิ้งข้าวโพดที่ดีๆ ไว้ข้างล่าง พอตอนทำความสะอาด เขาก็จะมาเก็บใส่ถุงกลับบ้าน

เราไปทำงานอยู่แค่ประมาณสองสัปดาห์ ก็ว่างงานอีก แล้วก็เริ่มกระวนกระวาย น้องคนไทยที่เรียนภาษาเยอรมันก็ชวนไปหางานที่สำนักงานอำเภอ ที่นั่นจะมีคอมพิวเตอร์หนึ่งเครื่องที่มีข้อมูลเกี่ยวกับบริษัทที่ต้องการรับพนักงาน แต่ละงานก็ต้องการผู้ที่สื่อสารภาษาเยอรมันได้ดี แล้วเราก็เจอบริษัทจัดหางานแห่งหนึ่ง บริษัทนี้มีสำนักงานที่กรุงเทพด้วย เขาจะหางานให้เฉพาะตำแหน่งระดับผู้บริหาร แต่ที่นี่เขาจะมีงานสำหรับผู้ใช้แรงงานด้วย แล้วเราก็ถูกเรียกตัวให้ไปทำงานในบริษัทโลจิสติกส์แห่งหนึ่งซึ่งอยู่ไม่ไกลบ้าน ช่วงที่เราไปทำงานเป็นช่วงที่โรงเรียนภาษาปิดเทอมหนึ่งสัปดาห์ ที่นั่นเราต้องประกอบชั้นวางสินค้าที่เป็นกระดาษแข็ง แล้วนำสินค้าต่างๆไปวางเรียงบนชั้นวางของ ลูกค้าคือซูเปอร์มาร์เก็ตที่จัดรายการโปรโมทสินค้า ชั้นวางของทั้งใหญ่และสูง กระดาษก็แข็งมาก บางทีก็บาดมือ ถ้าใส่ถุงมือก็จะทำงานไม่ถนัด เราต้องก้มๆเงยๆ ตลอดเวลาเพื่อหยิบสินค้าวางบนชั้น เราทำงานวันละแปดชั่วโมงกว่า พอเช้าวันรุ่งขึ้นตอนที่ตื่นขึ้นมาเรารู้สึกปวดร้าวไปทั่วร่างกาย สามีก็บอกให้เลิก แต่เราไม่ต้องการให้ใครดูถูกคนไทยได้ว่าไม่สู้หรือขี้เกียจ เราก็ฝืนสังขารไปทำงานจนครบสัปดาห์ (ห้าวัน) แล้วเราก็แจ้งเขาว่าเราจะกลับไปเรียนต่อ ซึ่งทางบริษัทจัดหางานก็ไม่ได้ว่าอะไร ทุกวันพฤหัสตอนบ่ายสอง บริษัทจัดหางานแต่ละเจ้าจะแจ้งลูกจ้างของตนเองว่ามีงานให้ทำต่อในสัปดาห์ต่อไปหรือไม่ ลูกจ้างก็สามารถแจ้งบริษัทในวันนั้นว่า

จะทำงานต่อไปหรือไม่

พอปีถัดมา เราก็โชคดีอีกเจ้าของฟาร์มเรียกไปทำงาน ให้เราเก็บไข่ตอนสายๆ เราได้งานนี้เป็นงานประจำทำวันละเกือบสามชั่วโมง เราสามารถไปเรียนภาษาตอนเช้าได้ (การเรียนภาษาถือเป็นงานอดิเรกสำหรับเรา) แม้ว่างานนี้ไม่หนักมาก แต่ต้องทนเรื่องกลิ่นและฝุ่นที่ปนขี้ไก่ ที่ฟาร์มจะมีรางที่มีเครื่องส่งไข่อัตโนมัติมาให้เราจัดใส่ลงถาด เราต้องคัดขนาดและทำความสะอาดด้วยฟองน้ำที่บุด้วยกระดาษทราย เราล้างไข่ด้วยน้ำไม่ได้ ถ้าไข่เปียกจะเสียเร็ว เราต้องนำแต่ละถาดไปเข้าเครื่องพิมพ์วันที่ และใส่ลงลังใหญ่อีกที งานหนักอยู่ตรงที่ต้องเอาลังขึ้นซ้อนกัน แต่ก็ไม่ลำบากมากนัก ช่วงท้ายก่อนกลับบ้านเราต้องเข้าไปเดินในเล้าไก่ เพื่อเก็บไข่ที่อยู่ตามพื้น ซึ่งจะสกปรกและทำความสะอาดยากมาก ถ้าเป็นช่วงฤดูร้อนเราก็ต้องเปิดให้ไก่ออกไปวิ่งข้างนอก แต่มีรั้วล้อม(ไก่ที่นี่เป็นไก่ไบโอ มีอิสระเสรี บางวันก็มีดนตรีออเคสตร้าฟัง เจ้าของจะเปิดวิทยุทิ้งไว้เป็นประจำ) พอเสร็จแล้วก็ไปให้อาหารลูกเจี๊ยบที่อยู่อีกโรงหนึ่ง

พอถึงฤดูปลูกข้าวโพด เราก็มีงานเพิ่ม ไปเดินคุ้ยวัชพืชออกจากดิน วัชพืชจะโตเร็วกว่าข้าวโพดมากแล้วจะบดบังแสงแดดและแย่งน้ำในดิน ทำให้ข้าวโพดแกรนได้ แดดยามบ่ายที่สวิสแรงสดใสได้ใจมาก บางทีทำให้เรารู้สึกหน้ามืดเป็นระยะ เราต้องดื่มน้ำมากๆ (แต่สาวไทยก็สู้อีกแล้วค่ะ เพื่อเงินนี่คะ เราไม่เคยเป็นสาวชาวเกาะ ถึงแม้สามีจะยินยอมพร้อมใจ แต่เราจะขาดความภาคภูมิใจในศักดิ์ศรีของตนเอง)

ถึงแม้จะมีงานทำ แต่เราก็อยากหารายได้เพิ่มอีก อยากได้งานทำแบบเต็มวัน (ด้วยความงก) เราก็เลยไปหางานที่สำนักงานอำเภออีก ก็เจองานโรงงานไก่ เขาเรียกเราไปทดลองงาน บางคนขู่ว่าในโรงงานหนาวมาก แต่เราก็ไม่ยั่น ไม่ลองก็ไม่รู้ โรงงานมีมาตรฐานความสะอาดสูง เราต้องสวมเสื้อผ้า ถุงมือ และรองเท้าที่เขาจัดเตรียมไว้ให้ เราได้ใส่เสื้อผ้าที่มีขนาดเล็กที่สุด ก็ยังไม่วายที่ทำกางเกงหลุด (งานนี้ไม่มีเวลาให้อาย) เราต้องไปลองงานเกือบทุกอย่าง จากคัดชิ้นไก่และเลาะมันออก หั่นไก่ที่ไม่ได้ขนาดให้เป็นชิ้นเล็กๆ (เราต้องรีบทำเร็วๆ สายพานจะไหลไปเรื่อยๆ บางทีเราก็เฉือนนิ้วตัวเอง แต่โชคดีที่ถุงมือยาว) มัดไก่ตัว (เราเสียเวลากับงานนี้นานมาก มีคนผลัดเวียนมาสอนเทคนิคต่างๆ รวมทั้งคนไทยด้วย แต่ก็จนปัญญา ก็เรามัดหนังสะดึ๊กยังไม่เป็นเลยนี่นา ทำไปก็นึกถึงภาพตัวเองเป็นสัปเหร่อ มัดตราสังข์ศพผีหัวขาด) ทำตั้งแต่เจ็ดโมงเช้าจนถึงสี่โมงเย็น แล้วเขาก็บอกให้ไปรอผลที่บ้าน เวลาผ่านล่วงเลยไปหลายสัปดาห์ เขาก็ส่งจดหมายมาแจ้งว่าเราไม่ผ่านการทดลองงาน โล่งอกไป ตอนแรกก็ลังเลอยู่ว่า ถ้าได้งานนี้เราจะไหวไหม เมื่อก่อนไม่เคยคิดจะทำกับข้าว เพราะเราไม่ชอบจับอะไรสดๆ เละๆ

งานหลักที่คนไทยในสวิสทำก็คือ งานในร้านอาหาร เช่น พ่อครัวหรือแม่ครัว ผู้ช่วยในครัว พนักงานเสิร์ฟ พนักงานทำความสะอาด หรือเป็นเจ้าของร้านขายของไทย ซึ่งเป็นงานที่เราไม่ถนัดเลยซักอย่าง มีคนไทยจำนวนมากที่ทำงานในโรงงาน เช่นโรงงานประกอบนาฬิกา ตอนนี้เราก็มีงานประจำในโรงงานประกอบอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับโทรศัพท์ อินเตอร์เน็ต และการสื่อสารอื่นๆ

ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้ใช้ความรู้ที่ร่ำเรียนมา แต่เราก็มีความภาคภูมิใจ ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้ใส่สูทหรือนั่งทำงานกับคอมพิวเตอร์ เราก็ไม่รู้สึกด้อยค่าแต่อย่างใด เพื่อนร่วมงานมีความสามัคคี มีน้ำใจต่อกัน ไม่แข่งขันแก่งแย่งชิงดีกัน เจ้านายก็ใจดี ไม่มีการแบ่งแยกชนชั้น ทำให้เราทำงานได้อย่างสบายใจและมีความสุขค่าของคนไม่ได้อยู่ที่ประเภทของงาน แต่อยู่ที่ผลของงาน ถ้าเราทำงานด้วยความตั้งใจ รับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ไม่เกียจคร้าน เราก็จัดได้ว่าเป็นคนที่มีศักดิ์ศรี

กำหนดการกงสุลสัญจรปี 2558 (Mobiler Konsular-Service: Termine 2015)

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน มีกำหนดจัดกงสุลสัญจร ในปีงบประมาณ 2558 ตามเมืองต่างๆ ดังนี้
(ทั้งนี้ สถานเอกอัครราชทูตฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงกำหนดการหากมีกรณีเร่งด่วนอื่นๆ)

Die Königlich Thailändische Botschaft in Berlin bietet im Jahr 2015 den mobilen Konsular-Service in folgenden Städten an und möchte hierbei ausdrücklich darauf hinweisen, dass die unten angegebenen Termine aus dringenden Gründen abgesagt oder geändert werden können. Daher behält sich die Königlich Thailändische Botschaft Änderungen vor.

วันที่ (Datum)	**เมืองและสถานที่** (Stadt und Ort)
วันเสาร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2557 22. November 2014	**ฮัมบูร์ก** (Hamburg) Große Bergstraße 231, 22767 Hamburg, Germany
วันเสาร์ที่ 31 มกราคม 2558 31. Januar 2015	**ฮันโนเวอร์** (Hannover) วัดธรรมวิหาร ฮันโนเวอร์ (Wat Dhammavihara Hannover) Am Ahlemer Turm 3, 30453 Hannover (Ahlem)
วันเสาร์ที่ 28 กุมภาพันธ์ 2558 28. Februar 2015	**นอยมึนสเตอร์** (Neumünster) Bildungszentrum Vicelinviertel Neumünster Kieler Straße 90, 24534 Neumünster
วันที่ 14-15 มีนาคม 2558 14.-15. März 2015	**มิวนิค** (München) วัดไทยมิวนิค (Wat Thai Munich) Bad-Dürkheimer Str. 14, 81539 München-Giesing
วันเสาร์ที่ 28 มีนาคม 2558 28. März 2015	**เบรเมน** (Bremen) Bürgerzentrum Neue Vahr Berliner Freiheit 10, 28327 Bremen
วันเสาร์ที่ 16 พฤษภาคม 2558 16. Mai 2015	**บีเลเฟลด์** (Bielefeld) Bürgerinitiative Bürgerwache e.V. Rolandstr. 16, 33615 Bielefeld
วันเสาร์ที่ 6 มิถุนายน 2558 06. Juni 2015	**ฮันโนเวอร์** (Hannover) วัดธรรมวิหาร ฮันโนเวอร์ (Wat Dhammavihara Hannover) Am Ahlemer Turm 3, 30453 Hannover (Ahlem)
มิถุนายน 2558 Juni 2015	**ฮัมบูร์ก** (จะประกาศกำหนดการที่แน่นอนในภายหลัง)

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน ขอเชิญชวน
ผู้สนใจสมัครเข้าเรียนดนตรีไทยกับ
ครูเก่ง สุรีรัตนา ศรีรัตนมร โดยมีกำหนดเรียน ดังนี้

1. **กรุงเบอร์ลิน ระหว่างวันที่ 9-11 มกราคม 2558 ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน (Lepsiusstr. 64/66, 12163 Berlin)**
2. **เมืองฮันโนเวอร์ ระหว่างวันที่ 23-28 มกราคม 2558 ที่วัดธรรมวิหาร ฮันโนเวอร์ (Am Ahlemer Turm 3, 30453 Hannover) ขอแสดงความนับถือสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน**

ทำอย่างไรเมื่อถูกขว้างมะพร้าวใส่ - พระไพศาล วิสาโล

สมชายกำลังเดินเล่นในสวนมะพร้าว จู่ ๆ ลิงเกเรตัวหนึ่งก็หยิบมะพร้าวขว้างใส่เขาจากต้นไม้ บังเอิญเขาเห็นเสียก่อน ขณะที่มะพร้าวลูกนั้นกำลังพุ่งมาที่ตัวเขา คุณคิดว่าเขาควรทำอย่างไร ถ้าเป็นคุณ คุณต้องหลบมะพร้าวลูกนั้นอย่างแน่นอน แต่ถ้าหากเขาเอาตัวรับมะพร้าวลูกนั้น คุณก็คงส่ายหัวว่าทำไมเขาโง่อย่างนั้น

ไม่มีใครที่ไม่หลบเมื่อรู้ว่าลูกมะพร้าวกำลังพุ่งเข้ามา แต่เหตุใดผู้คนจึงไม่ทำเช่นนั้นบ้างเวลาถูกสาดใส่ด้วยถ้อยคำหยาบคายหมายมุ่ง ร้าย ร้อย ทั้งร้อยกลับเอาตัวออกรับคำด่านั้นอย่างเต็มที่ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าทำเช่นนั้นย่อมเจ็บปวด

คนฉลาดย่อมไม่ยื่นหน้าแอ่นอกรับลูกมะพร้าว (หรือก้อนอิฐ)ที่ถูก ขว้างใส่ฉันใด เมื่อถูกกระทำด้วยถ้อยคำรุนแรง ก็ไม่เอาตัวรับคำด่าฉันนั้น

มีพราหมณ์ผู้หนึ่งเกลียดพระพุทธเจ้ามาก เดินตามด่าพระพุทธเจ้าจนถึงที่ประทับ แต่พระองค์ก็ไม่ตอบโต้ ปล่อยให้เขาด่าจนพอไป เมื่อเขาหยุดด่า พระองค์ก็ตรัสถามเขาว่า "เคยมีคนมาเยี่ยมท่านที่บ้านไหม" พราหมณ์ตอบว่า "มีสิ มีมากมาย ข้าพเจ้าไม่ใช่คนสิ้นไร้ไม้ตอก" พระองค์ถามต่อว่า "เมื่อมีแขกมาเยี่ยม ท่านทำอย่างไร" เขาตอบว่า "ก็เอาของมาต้อนรับตามธรรมเนียม" พระองค์จึงถามว่า "หากแขกไม่กินของที่ท่านนำมาต้อนรับ ของนั้นจะเป็นของใคร" พราหมณ์ตอบว่า "ก็เป็นของข้าพเจ้าตามเดิมน่ะสิ" พระพุทธองค์จึงตอบว่า ในทำนองเดียวกัน "เมื่อสักครู่ท่านด่าเราด้วยถ้อยคำหยาบคาย เราไม่รับคำด่าเหล่านั้น คำด่าเหล่านั้นก็ตกเป็นของท่านตามเดิม"

ไม่ว่าจะถูกต่อว่าด่าทอเพียงใด พระพุทธองค์ไม่รู้สึกหวั่นไหว โกรธเคือง หรือเป็นทุกข์เลย เพราะพระองค์ไม่รับคำด่าของพราหมณ์ผู้นั้นหรือใครก็ตาม

หลวงพ่อชา สุภัทโท แนะนำศิษย์ว่า เวลาถูกใครด่าว่าว่าเป็นหมูเป็นหมา ก่อนจะโกรธเขา ให้คลำก้นของตนก่อนว่ามีหางงอกไหม ถ้าไม่มี ก็อย่าไปโกรธเขา

หลวงพ่อชาเตือนให้ศิษย์ตระหนักว่า ในเมื่อเราไม่ได้เป็นอย่างเขาว่า จะโกรธเขาทำไม แต่ส่วนใหญ่กลับโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ ซึ่งเท่ากับยอมรับว่าตนเป็นหมูเป็นหมาอย่างที่เขาว่าจริง ๆ

คำด่ามีพิษสงก็ต่อเมื่อเรารับเอาคำด่าเหล่านั้นมาทิ่มแทงใจตน หรือสำคัญมั่นหมายว่า "เขาด่ากูๆ" ซึ่งก็คือการเอาตัวกูออกมารับคำด่าเหล่านั้น แต่ถ้าไม่ใส่ใจหรือไม่รับสมอ้างว่า "เขาด่ากู" ก็จะไม่ทุกข์เลย

หลวงพ่อประสิทธิ์ ถาวโร อดีตเจ้าอาวาสวัดถ้ำยายปริก จังหวัดชลบุรี เล่าว่าตอนที่ท่านบุกเบิกวัดนี้ขึ้นมาใหม่ นักเลงท้องถิ่นไม่พอใจมาก หาทางกลั่นแกล้งท่านและพระลูกวัด เพื่อจะได้ออกไปจากพื้นที่ แต่ท่านก็ไม่หวั่นไหว วันหนึ่งท่านเดินผ่านหน้าบ้านของนักเลงคนหนึ่งในกลุ่ม เขาเห็นเป็นโอกาส จึงด่าท่านด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย แทนที่ท่านจะโกรธหรือทำหูทวนลม ท่านกลับเดินเข้าไปหาแล้วจับแขนเขา ทำท่าขึงขังแล้วพูดว่า "มึงด่าใคร มึงด่าใคร"

"ก็ด่ามึงน่ะสิ" เขาตอบกลับ

ท่านยิ้มรับแล้วพูดว่า "อ๋อ แล้วไป ที่แท้ก็ด่ามึงดีแล้ว อย่ามาด่ากูก็แล้วกัน" ว่าแล้วท่านก็เดินออกไป ปล่อยให้นักเลงผู้นั้นยืนงงอยู่พักใหญ่ว่า ตกลงเขาด่าใครกันแน่

คำด่าของนักเลงผู้นั้นทำอะไรหลวงพ่อประสิทธิ์ไม่ได้ เพราะท่านไม่เอาตัวกูรับคำด่าของเขา ไม่ต่างจากคนที่เบี่ยงตัวหลบเมื่อเห็นลูกมะพร้าวพุ่งเข้ามาใส่ตัว นี่ใช่ไหมที่เป็นสิ่งพึงกระทำหากเรารักตัวเอง

กลับมาที่สมชาย เขาทำอย่างที่ควรทำ คือเบี่ยงตัวหลบลูกมะพร้าว ลูกมะพร้าวจึงพลาดเป้าตกลงที่พื้น ทีนี้เขาควรทำอย่างไรต่อไป ควรหยิบมะพร้าวนั้นขว้างใส่ลิงเป็นการตอบโต้หรือไม่ หากสมชายมีสติปัญญาเขาย่อมไม่ทำเช่นนั้น เพราะไม่มีประโยชน์ นอกจากเสียแรงแล้ว ยังเสียของด้วย จะเป็นการฉลาดกว่าหากเขาหยิบเอามะพร้าวลูกนั้นกลับบ้าน เพื่อเฉาะเอาน้ำมาดื่มและเอาเนื้อมากิน

คำต่อว่าด่าทอนั้นก็เช่นกัน หากเราด่ากลับไปก็ไร้ประโยชน์ เพราะนอกจากจะถูกความโกรธเผาลนใจแล้ว ยังสร้างศัตรูอีก สิ่งที่ควรทำก็คือนอกจากวางใจให้เป็น ไม่เป็นทุกข์เพราะคำด่านั้นแล้ว ยังควรหาประโยชน์จากคำด่าเหล่านั้นด้วย

หากมองให้เป็น ก็ย่อมเห็นประโยชน์จากคำต่อว่าด่าทอเสมอ เล็ก พิริยะพันธุ์ อดีตเจ้าของเมืองโบราณกล่าวว่า "วันไหนไม่ถูกตำหนิ วันนั้นเป็นอัปมงคล" คำตำหนินั้นช่วยทำให้เห็นข้อบกพร่องของตนหรืองานที่ทำ อีกทั้งยังช่วยลดตะตัวตนได้เป็นอย่างดี จำเป็นมากสำหรับผู้ที่ได้รับการชื่นชมเป็นประจำจนหลงตัวลืมตน นึกว่าเป็นเทวดา เก่งทุกอย่าง คำตำหนิช่วยเตือนให้ตนกลับมาตระหนักว่าตนเป็นมนุษย์ ที่ย่อมมีผิดมีพลาด

จริงอยู่คำต่อว่าด่าทอนั้นรุนแรงยิ่งกว่าคำตำหนิติเตียน อาจไม่มีสาระอะไรเลยก็ได้ แต่อย่างน้อยก็ทำให้เห็นนิสัยของผู้ต่อว่าด่าทอนั้น นิสัยใจคอที่แท้จริงของใครสักคน จะเห็นได้ชัดก็จากคำด่าของเขามากกว่าคำชมของเขา

ถึงที่สุดแล้ว คำต่อว่าด่าทอนั้นตอกย้ำให้เราเห็นสัจธรรมของโลกว่า สรรเสริญกับนินทาเป็นของคู่กัน ไม่ว่าจะดีหรือเก่งแค่ไหน ก็หนีคำนินทาไม่พ้น นี้คือหนึ่งใน "โลกธรรม"ที่ต้องประสบ ถ้าไม่รู้จักความจริงข้อนี้ หลงยึดติดถือมั่นแต่คำสรรเสริญ ก็จะเป็นทุกข์ เมื่อเจอคำนินทาหรือต่อว่าด่าทอ แต่หากตระหนักชัดในสัจธรรมดังกล่าว ก็จะไม่หวั่นไหวไปกับสิ่งเหล่านี้เลย

หลวงพ่อทองรัตน์ กันตสีโล เป็นศิษย์คนสำคัญของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต แม้ท่านจะไม่เป็นที่รู้จักมากนักนอกแวดวงพระกรรมฐาน ท่านมีนิสัยโผงผาง กิริยาดูไม่เรียบร้อย แต่จิตใจท่านงดงามมั่นคง และลุ่มลึกในธรรมมาก

คราวหนึ่งมีคนเขียนบัตรสนเท่ห์ใส่บาตรท่าน เมื่อท่านกลับถึงวัด ท่านก็ยื่นกระดาษแผ่นนั้นให้พระเณรอ่าน พร้อมกับพูดว่า " เอ้า ลูก อ่านอมฤตธรรมนี่ เทวดาเขาใส่บาตรมา หาฟังยาก"

ข้อความนั้นกล่าวหาท่านว่า เป็น "พระผีบ้า... ไม่สำรวม ไม่มีศีล ไม่มีวินัย" พร้อมกับขู่ว่า "ให้รีบออกจากวัดไป ถ้าไม่ไปจะเอาลูกตะกั่วมาฝาก"

ท่านได้ยินก็พนมมือสาธุแล้วบอกให้ลูกศิษย์เก็บกระดาษแผ่นนั้นไว้ ใต้แท่นพระบูชา พร้อมกับสอนพระเณรว่า "โลกธรรมแปดมันเป็นแบบนี้เอง แต่ก่อนได้ยินแต่ชื่อ....ของดีนะนี่ สาธุ....พ่อได้ฟังแล้วแก่นธรรม เพิ่งมาวันนี้เอง"

คำต่อว่าด่าทอ มองให้ดีก็คือ "อมฤตธรรมจากเทวดา" หากเห็นแก่นธรรมจากถ้อยคำเหล่านี้ได้ เราจะได้ประโยชน์อย่างมากจากมัน เช่นเดียวกับมะพร้าว ที่นอกจากทำร้ายคนได้แล้ว ยังสามารถให้น้ำและเนื้อที่อร่อยหอมหวานได้ด้วย

แหล่งที่มา: http://www.visalo.org/article/sarakadee255710.htm

DARIKA
The Charming of Asia

จำหน่าย ผลิตภัณฑ์ เพื่อ นวดไทย สปาไทย นำเข้าจากประเทศไทย
น้ำมันนวด เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะพร้าว น้ำมันดอกไม้ไทย น้ำมันตามธาตุเจ้าเรือน
ยาหม่อง ลูกประคบ เกลือแช่เท้า เกลือขัดเท้า ครีมนวดเท้า ผลิภัณฑ์สปา ชุดหน้า และ บอดี้
และอื่นๆ สินค้าคุณภาพดี ผลิตจากส่วนผสมธรรมชาติ

DARIKA GmbH

สนใจติดต่อ สอบถาม
Tel.: 05685 922 3861
คุณหน่อย 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
สอนโดย ครู หน่อย มัณฑนา เพ็นส์เลอร์เปิดสอนจดทะเบียนตามกฎหมายเยอรมัน
รวมกับ Chiang Mai Spa Academy สอนโดย อ. ออ อนิดา โฑณะวานิก
โรงเรียนจัดตั้งถูกต้องจากกระทรวงศึกษาธิการไทย
และรับรองหลักสูตรจากกระทรวงสาธารณสุขไทย

เปิดสอน นวดไทย,นวดสวีดิช, นวดอโรมาไทย, นวดเท้า, นวดประคบ,
นวดหนาสมุนไพร, นวดหินร้อน ,สปา, สปาทรีตเมนท
ให้คำปรึกษาธุรกิจ/งาน นวดไทยสปาไทย ในเยอรมนี
และ รับสอน/ อบรม นอกสถานที่

ทุกคอร์สการเรียนพร้อม : สถานที่ ,อุปกรณ์, สื่อการเรียน ,คู่มือ,
ผลิตภัณฑ์ที่ใช้สอนคุณภาพดี อาหาร, ที่พัก, คอร์สโยคะ, และฤษีดัดตน

สนใจติดต่อ
คุณ มัณฑนา เพ็นส์เลอร์ 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

D magazine

นิตยสารดี
www.d-magazine.de / www.d-magazine.eu

ผู้ผลิต
สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน(เยอรมนี)
www.nto-germany.de

กองบรรณาธิการ
ดร.พัทยา เรือนแก้ว, วลาวัลย์ อัลเบรช, อัญชัญ เฮียร์ลิ่ง,
พษมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย, อรณี ไฟฟ์เฟอร์

ผู้ร่วมงานในเล่ม
ปัทมา อินโต, เรียม แบตมินตันคอรัส, ภัทริรา หาญสกุล,
ญาศมิณ สเต้าส์, นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง,
นัฐพงษ์ บุตรีดี-อูเฟอร์, โสภาพร ควร์ซ

พิสูจน์อักษร
สุรีรัตน์ ณิชาพัฒน์, จิราภรณ์ ธีระภัทรานันท์

กราฟิก
ชลัช วรยรรยง, พรภนา คุชูจุ

เวบมาสเตอร์
เบญจมาศ คลิงเลอร์

โรงพิมพ์ (Druckerei)
Saxoprint GmbH , Digital- & Offsetdruckerei,
Enderstraße 94, 01277 Dresden

สิ่งตีพิมพ์ในนิตยสาร "ดีมาก" สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย ไม่อนุญาตให้คัดลอกสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ และรูปภาพก่อนได้รับอนุญาตจากผู้ผลิต คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่เคยพิมพ์เผยแพร่ที่อื่นมาแล้ว กรุณาติดต่อเจ้าของบทความโดยตรง

D-Magazine
www.d-magazine.de / www.d-magazine.eu

Herausgeber:
Netzwek der Thailänder im Ausland (Deutschland)
www.nto-germany.de

Redaktion:
Dr.Pataya Ruenkaew, Walawal Albrecht, Aunchun Hirling,
Pasamolwan Kerksuwanchai, Oranee Pfeiffer

Redaktionsmitarbeiter:
Patama Into, Riam/ Badminton Chorus, Pattira Hansakul,
Jasmin Stauss, Dr.terdsak Detkhong,
Natthaphong Butdee-Ufer, Sopaporn Kurz

Korrektor:
Sureerat Nichapat, Jiraporn Teerapatranun

Grafiker:
Chalat Worayanyong, Pornpana Kuzucu

Webmaster:
Benjamas Klingler

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

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.

19.09.2014
ISSN: 2190-636X

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

D magazine

แจ้งข่าว

ตั้งแต่วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2558
คุณสามารถดาวน์โหลดนิตยสารดี
เล่มที่ 1-20 อ่านฟรีได้ที่
www.-d-magazine.de