

# D

D magazine

“นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย”

## วันปิยะมหาราช



03 / 10.2010

ISSN: 2190-636X

គុណប្រយោជន៍សម្រាប់សិស្សានុសិស្សា តើ-សម្រាប់អ្នក

ស្រាប់ឬទេ?





### สวัสดิ์คะท่านผู้อ่าน

ฤดูร้อนกำลังจะผ่านไป ก็หมายถึงว่า เวลาพักผ่อนก็กำลังจะบินจากไปเหมือนกัน หรือสำหรับหลายๆครอบครัวที่ลูกๆยังอยู่ในวัยเรียน ก็คงจะบินไปแล้ว เพราะโรงเรียนก็เปิดภาคเรียนกันแล้ว ค่ะเวลาแห่งการทำงานกลับมาถึงแล้ว ชีวิตก็หมุนเวียนกลับมาสู่วิจัยกรเก่า เข้าตื่นนอน อาหารเช้า คุณลูก คุณพ่อ และคุณแม่ก็เตรียมตัวออกจากบ้าน ไปปฏิบัติภารกิจของตนเอง ดีมาก คิดว่าทุกๆท่านคงจะได้เติมพลังมาเต็มที่จากการพักผ่อนในช่วงฤดูร้อนที่ผ่านมาเนาะคะ

ดีมาก ฉบับที่สามนี้ หากท่านเห็นปก ก็คงจะคาดเดาได้ว่า ดีมาก หมายถึงใคร เพราะคงไม่มีใครไม่รู้จัก พระบรมรูปทรงม้า นะคะ ฉบับนี้เราให้เป็นฉบับ วันปิยะมหาราช ทั้งนี้ทั้งนั้นเนื่องในโอกาสวันสำคัญที่จะเวียนมาในเดือนตุลาคมนี้ นั่นคือ วันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ซึ่งปีนี้จะมีบรรจบครบรอบ 100 ปีด้วย พระปิยะมหาราช หมายถึงพระมหากษัตริย์อันเป็นที่รัก ซึ่งจะมีความเป็นมาอย่างไรสามารถค้นหาได้ในบทความหลักของ ดีมาก ฉบับนี้คะ

คำว่า ปิยะ หมายถึง ผู้เป็นที่รัก ในภาษาเยอรมันประจำวัน คู่ต่อมก็เลยอธิบาย คำว่า รัก ภาษาเยอรมันที่เกี่ยวกับคำนี้รวมทั้งการใช้กริยาในภาษาเยอรมันที่บ่งบอก "รัก" มาน่าเสนอ เมื่อว่าท่านใดจะนำไปตีความหลักไวยากรณ์เยอรมันก็ไม่หลงนะคะ จากนั้นก็ต้องมาต่อกันที่ว่า จะทำอย่างไรที่จะถนอมความรัก และชีวิตคู่ให้ครองรักกันเนิ่นนาน ฉบับนี้ ดีมาก เสนอประสบการณ์การครองรักให้ยาวนานของสาวไทยกับหนุ่มยุโรปใน กฏ 7 ข้อของภรรยาหัวใหม่ หากใครมีกฎเด็ดๆอย่างอื่นอีกที่น่าจะเมื่อแพแก่เพื่อนหญิงไทย เชิญส่งมาได้ที่ บ.ก. เลยนะคะ

คอลัมน์สุขภาพของ ดีมาก ฉบับนี้ เรามีหลายเนื้อหาที่น่าสนใจ เริ่มจากบทสัมภาษณ์ น.พ. ภรช พานิช ที่จะมาตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่อง ยอคอดีสำหรับสาวอินทรีนคที่ชอบใส่รองเท้าส้นสูง จนเกิดอาการนิ้วกด มาดูหนทางแก้ไขกันนะคะว่าเป็นอย่างไร สำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวเนื่องจากเรื่อง เพศฯ นพ. พันธศักดิ์ ศุภระอุษ ก็จะมาไขข้อข้องใจ ซึ่งอาจเป็นของใครหลายๆคนก็ได้ นอกจากนี้ก็ต้องระแวดระวังกันก็คงจะเป็นเจ้า เห็บ นี่แหละคะ ที่แน่นอนว่าจะตัวเล็กแต่ก็เป็นพาหะโรคร้ายแรงที่สมควรที่จะหลีกเลี่ยงทีเดียว และเพื่อการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีมาก ก็ยังมีสูตรน้ำผลไม้เพื่อสุขภาพมาฝากทุกท่านด้วย พร้อมๆกันนี้ ดีมาก จะเปิดเว็บบอร์ดสุขภาพ ให้บริการตอบคำถามทางสุขภาพโดยนายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญในประเทศไทย เชิญเข้าไปเยี่ยมในเว็บไซท์ ดีมาก และส่งคำถามมาได้เลยคะ

คะก็ขอเกริ่นกันเท่านี้แล้วกันนะคะ เพราะ ดีมาก ยังมีคอลัมน์ประจำอื่นๆ อีกหลายคอลัมน์ ที่คณะผู้จัดทำพยายามที่จะสรรหามาแก่นักอ่านผู้อ่าน และพวกเขาจะยินดีเป็นอย่างยิ่งหากท่านผู้อ่านจะสะท้อนความคิดเห็นที่ท่านมีต่อ ดีมาก กลับมายังเรา เพื่อที่คณะผู้จัดทำจะได้นำมาปรับปรุงให้เป็นที่ถูกใจท่านยิ่งขึ้นนะคะ และหากว่าท่านชอบใจ ต้องการสนับสนุนก็ขอเชิญสมัครเป็นสมาชิกกันมาหลายๆ นะคะ รวมทั้งบอกต่อกันไปว่าขณะนี้ มี ดีมาก ชูในเยอรมนี

ดีมาก ฉบับที่สี่ เราตั้งหัวข้อไว้ว่า "วันพอ" ดีมาก ต้องการให้เยาวชนไทย และ ไทย-เยอรมัน ได้มีส่วนร่วมในการจัดทำ จึงขอประชาสัมพันธ์เรื่องนี้สักนิดนะคะ ดีมาก ขอเชิญชวนให้เยาวชนไทย และไทย-เยอรมัน ส่งภาพวาดหัวข้อ "พอของฉัน" เข้าประกวด ภาพที่ชนะเลิศจะได้รับการพิมพ์เป็นปก ดีมาก เล่มที่ 4 รวมทั้งขอเชิญชวนเยาวชนตั้งเรียงความหัวข้อ "พอ" เข้าประกวด เรื่องที่ได้รับรางวัลหนึ่ง จะได้รับการตีพิมพ์ในดีมาก ฉบับที่สี่เช่นกัน ขอเชิญท่านผู้อ่านชักชวนบุตรหลานของท่านให้ส่งภาพวาด และเรียงความเข้าประกวดกันมากๆนะคะ ทุกคนที่ส่งผลงานเข้าประกวด ดีมาก มีรางวัลปลอบใจให้ทุกคนคะ ไม่นะคะ จากการประกวดนี้ อาจเป็นการแจ้งเกิดของศิลปินรุ่นเยาว์ก็ได้

ท้ายสุด ขอขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่สนใจ และติดตาม หากท่านสนใจต้องการที่จะส่งบทความ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสั้น สูตรทำอาหาร หรือเกร็ดต่างๆ เพื่อการเผยแพร่ ดีมาก ยินดีต้อนรับคะ ส่งมาได้ทั้งบ.ก.เลยนะคะ พบกันใหม่ใน ดีมาก เล่มสี่คะ

# สารบัญ

## เรื่องดีจากปก

เหตุที่ทรงพระราชสมัญญาว่า "ปิยะมหาราช".....10

## ข่าว

จดหมายคุยกับ บ.ก.....5

ภาพข่าว.....6

ข่าวในประเทศไทย.....8

ข่าวในประเทศเยอรมนี.....9

## สังคมและครอบครัว

แนะนำสมาคม : ศูนย์การศึกษาอนุรักษนิยมและการศึกษาตามอัธยาศัย.....15

สุขภาพ : ไขหวัด.....16

แกงจืดเหล็กถ่วงหนึ่ง...กับน้ำตาของหญิงชรา.....17

อาชีพ : ธุรกิจโรงแรมประเภทโฮมสเตย์.....18

ศาสนา : ขอคิดสำหรับชีวิตประจำวัน.....22

สุขภาพ : นิ้วเท้าคุด ปัญหาของสาวอินทรีนดี.....24

ครอบครัว : กฎ 7 ข้อของภรรยาหัวใหม่.....26

มุขเด็ก : นิทานเรื่อง...เมืองแปดก.....34

สุขภาพ : เช็กซีทีสุขภาพหรือเจ็บปวด.....40

## ศิลปะและวัฒนธรรม

น่านาทัศนะ : พิธีแต่งงาน (ที่ไม่ธรรมดา) ในหมู่บ้านเล็กๆ ชื่อ พิทเทินฮาร์ท (Pittenhart).....30

แฟชั่น : แต่งหน้าสำหรับงานกลางคืน.....32

ห้องครัว : ปอเปี๊ยะสดเพื่อสุขภาพ "สูตรคนไกลบ้าน" / น้ำผลไม้ปั่นต้านอนุมูลอิสระ.....36

08/15 Nullachtfünfzehn.....37

ดูหนังดูละครแล้วย้อนมาเล่าให้ฟัง : ไทรโคก.....38

แนะนำหนังสือดี : ภู-มี-ศาสตร์.....42

DIY by Jon : Pinata.....43

ท่องเที่ยว : บาด ฮอมบวร์ก.....45

ศิลปะ : Malkurs in Bildern II "Zwei Blau begegnen sich".....48

ท่องเที่ยวไทย : Jungle Bungee Jumping.....55

กีฬา : "มิตรภาพไทย-เยอรมนี".....56

## กฎหมายและการศึกษา

การศึกษา : โรงเรียนประถม.....20

ภาษาเยอรมันในชีวิตประจำวัน : รัก-ถูกรัก เป็นที่รัก-เคยรัก.....28

กฎหมายดีๆ : กฎหมายแรงงาน (Arbeitsrecht).....50

## ข้อแนะนำ

เรื่องน่ารู้ : เห็บหมาภัย (Zecke).....47

เรื่องน่ารู้ : ตุงบุญมีระลึกชาติ.....53

อยู่อย่างเยอรมัน : การเสียภาษีรายได้.....58



10

เหตุที่ทรงพระราชสมัญญาว่า "ปิยะมหาราช"



24

นิ้วเท้าคุด

ปัญหาของสาวอินทรีนดี



34

นิทานเรื่อง...

เมืองแปดก



30

พิธีแต่งงาน (ที่ไม่ธรรมดา)



บาด ฮอมบวร์ก

45



## จดหมาย คุยกับ บ.ก.

สวัสดีจากเมืองทูน ประเทศสวีตเซอร์แลนด์ค่ะ บ.ก.ดร.พัทยา

แม่ลิซ่าได้อ่านนิตยสาร D-Mag ฉบับแรกจบไปนานแล้วแต่เพิ่งมีโอกาสส่งโปสการ์ดมา .....รู้สึก  
ชื่นชมกับเนื้อหาและรูปเล่มค่ะ แม้เป็นฉบับแรก แต่ก็ทำออกมาได้ดีมากๆ ชอบคุณท่านบก.และ  
ทีมงานที่ได้สร้างสรรค์สิ่งดีๆให้คนไทยในต่างแดน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า D-Mag จะอยู่คู่กับพวก  
เราตลอดไป ...ส่งกำลังใจและแรงเชียร์มาสุดแรงค่ะ

ด้วยจิตและกายคารวะ  
ลิซ่า ณ เมืองทูน

สวัสดีค่ะคุณแม่ลิซ่า

ขอบคุณคุณแม่ลิซ่า สำหรับโปสการ์ด คำชม และกำลังใจค่ะ ดีใจค่ะที่เนื้อหารูปเล่มของ ดี-มาก  
เป็นที่พอใจของคุณแม่ลิซ่า เล่มหนึ่งก็เป็นเหมือนการหาแนวทาง คำติชมจึงมีค่า เป็นเหมือนกระจก  
ที่จะสะท้อนให้เราได้ปรับปรุงแก้ไขสิ่งที่ยังบกพร่องนะคะ เพื่อให้ทีมงานสามารถผลิต ดี-มาก ที่  
ถูกใจผู้อ่านต่อไป ดีชม แนะนำมาอีกนะคะ ทีมงานยินดีอ้อมรับค่ะ

บก.

สวัสดีค่ะกองบรรณาธิการ D-Mag ที่นับถือ

ดิฉันเขียนมาเล่าให้ฟัง ที่สาวดิฉันบอกว่าเดี๋ยวนี้ต้องระวังเรื่องการไปกินอาหารตามร้านอาหาร  
หรือที่คนแถวบ้าน ถ้าเขาเอากับข้าวมาให้กิน ห้ามกินเด็ดขาดเพราะมันเป็นเนื้อหมาตามร้าน  
อาหารเขานิยมเอาเนื้อหมามาทำกับข้าว .....อาจจะไม่ทุกร้าน หรือบางที่เขาอาจจะไม่ยอมรับ  
ก็ได้ค่ะ...เมืองไทยต้องออกกฎหมายห้ามกินเนื้อหมา เนื้อแมวแล้วละค่ะ คนที่กินเขาไม่มีรายได้  
พอหรืออาจจะอดๆยากๆ ตามบ้านนอก ชนบท แต่ร้านอาหารเขามีเงินต้นทุน เขาสามารถที่จะ  
ไปหาซื้อเนื้ออย่างอื่นมาทำขายได้นะคะ

ขอบคุณค่ะที่เขียนมาเล่าสู่กันฟัง(อ่าน) แต่ก็ไม่ได้บอกนะคะว่าแถวไหน ผู้อ่านคงจะต้องระวังไป  
หมดหรือเปล่าคะนี้ อาหารการกินก็คงเป็นรสนิยมส่วนตัวของแต่ละบุคคลนะคะ คงต้องระวังไว้  
กันเองมั้งคะ ใครไม่ต้องการกินเนื้อของสัตว์อื่นที่ไม่ใช่เนื้อวัว หมู ไก่ หรือเป็ด การออกกฎหมาย  
ห้ามอะไรสักอย่าง เป็นเรื่องใหญ่ค่ะ ก็ต้องมีการนำเสนอเข้าไปนะคะ หากยังไม่มีการนำเสนอก็  
คงต้องรอละค่ะ แล้วเขียนมาเล่าสู่กันฟัง(อ่าน)อีกนะคะ

บก.





สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จเยือน สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี ระหว่างวันที่ 27 มิถุนายน - สิงหาคม เพื่อทรงร่วมพิธีเปิดการประชุมผู้ได้รับรางวัลโนเบลครั้งที่ 60 ณ เมืองลินดา โดยที่ประชุมฯ ได้ประกาศมติที่ประชุมทูลเกล้าทูลกระหม่อมถวายพระเกียรติสมาชิกสภาที่ปรึกษาภักดีตมศักดิ์ของมูลนิธิผู้ได้รับรางวัลโนเบลเมืองลินดา แห่งทะเลสาบคอนสแตนซ์ ในฐานะที่ทรงมุ่งมั่นและอุทิศพระองค์เพื่อผู้ด้อยโอกาสและเพื่อประโยชน์ต่อสังคมอย่างไม่ย่อท้อและเหน็ดเหนื่อย จนได้รับการยกย่องทั้งในระดับชาติและนานาชาติ



นอกจากนั้น สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ยังเสด็จเยือนโรงพยาบาลจักษุแห่งมหาวิทยาลัยทือบิงเงิน เมืองทือบิงเงิน, สถาบันวิจัยพลังงานแสงอาทิตย์ เฟราน์โฮเฟอร์ แห่งเมืองไฟร์บูร์ก และ สถาบันเกอเธ่ เมืองเกิททิงเงิน เนื่องด้วยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เคยเสด็จพระราชดำเนินมาทรงพระอักษรภาษาเยอรมัน เป็นเวลา 1 เดือน ณ สถาบันแห่งนี้เมื่อปี 2545



HRH Princess Mahachakri Sirindhorn  
in Halle, Oberammergau and Schliersee

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จเยือน สหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี ระหว่างวันที่ 16 - 18 สิงหาคม ทอดพระเนตรและรับฟังการบรรยายจากเจ้าหน้าที่สถาบันวิทยาศาสตร์แห่งชาติเลโอโพลดีนา (Leopoldina Nationale Akademie der Wissenschaften), เสด็จเยี่ยมชมปราสาทโมริทซ์บวร์ก (Moritzburg), มูลนิธิฟรังเกอ (Franckesche Stiftungen) และ พิพิธภัณฑ์บ้านของแฮนเดล เมืองฮัลเลอ (Halle)

จากนั้นเสด็จพระราชดำเนินไปยังเมือง โอเบอร์อัมเมอร์เกา เพื่อทอดพระเนตร ละครประวัติของพระเยซู (Passion Play) มหกรรมของเมืองอันเป็นประเพณีสืบต่อมากกว่า 400 ปีโดยจัดขึ้นทุกๆ 10 ปี เป็นการแสดงที่ยิ่งใหญ่และเป็นที่ยุ้จักมากที่สุดในโลก ใช้นักแสดงทั้งหมด ประมาณ 2,000 คน ซึ่งเท่ากับจำนวนชาวเมืองโอเบอร์อัมเมอร์เกาทั้งเมือง

หลังจากนั้น เสด็จไปเยือนพิพิธภัณฑ์เรือกสวนไร่นาและสกีมาร์คัส วัสไมเยอร์ (Markus Wasmeier Bauernhof und Wintersportmuseum) และโรงกลั่นวิสกี้ ชลียส์ (SLYRS Destillerie) เมืองชลียส์เซ (Schliersee) ด้วย



Thai Festival in Bad Homburg



ถึครราชทูต เชิดชู รักตะบุตร เป็นประธานในพิธีเปิดงานวัฒนธรรมไทย ณ เมืองบาด ฮอมบวร์ก ประจำปี 2553 ระหว่างวันที่ 24 -25 ก.ค. การจัดงานครั้งนี้ได้รับความร่วมมือจากกระทรวงแรงงาน ซึ่งส่งผู้แทนมาแสดงบรูตปาไทยด้วย รวมทั้ง ฯพณฯ เฉลิมชัย ศรีอ่อน รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน และคณะผู้แทนจากกระทรวงแรงงาน อาทิ นายสมชาย ชูมรัตน์ ปลัดกระทรวงแรงงาน, นายชีวเวช เวชชาชีวะ ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน, นางจันทวรรณ ทองสมบูรณ์ รองปลัดกระทรวงแรงงาน, นายนคร ศิลปอาชา อธิบดีกรมพัฒนาฝีมือแรงงานได้ให้เกียรติมาร่วมงานด้วยเช่นกัน



งานวัฒนธรรมไทย ณ เมืองบาด ฮอมบวร์ก จัดต่อเนื่องทุกปีมาเป็นระยะเวลายาวนานแล้ว ถือเป็นงานไทยที่คนไทยในเยอรมนีรู้จักกันเป็นอย่างดี และตั้งตารอคอยเพื่อจะมาพบปะเพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง เพื่อรับทราบข้อมูลจากหน่วยงานราชการ รวมทั้งจับจ่ายใช้สอยสินค้าไทย

## Foreign Minister in Berlin

นายอภิสิทธิ์ ภิรมย์ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ เยือนเยอรมนีอย่างเป็นทางการระหว่างวันที่ 4-6 กรกฎาคม โดยได้พบหารือกับ ดร. Guido Westerwelle รัฐมนตรีว่าการกระทรวงการต่างประเทศ, นาย Dirk Niebel รัฐมนตรีว่าการกระทรวงความร่วมมือทางเศรษฐกิจและการพัฒนา และนาย Rainer Brüderle รัฐมนตรีว่าการกระทรวงเศรษฐกิจและเทคโนโลยีของเยอรมนี นอกจากนี้ ยังได้พบปะกับกลุ่มรัฐสภาอาเซียน (ASEAN Parliamentary Group) และคณะทูตอาเซียนประจำกรุงเบอร์ลิน รวมทั้งบรรยายในหัวข้อ “ประเทศไทยภายหลังวิกฤตการณ์ และหนทางเบื้องหน้า” ที่สภาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศของเยอรมนี (German Council on Foreign Relations หรือ DGAP) และเปิดโอกาสให้ชุมชนไทยในเยอรมนีได้เข้าพบด้วย

ทั้งนี้ ในระหว่างการแถลงข่าว รัฐมนตรีต่างประเทศเยอรมนีกล่าวว่า ไทยและเยอรมนีมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันมาอย่างยาวนาน และจะมีการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อเฉลิมฉลองการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างทั้งสองประเทศที่จะครบรอบ 150 ปี ในปี 2555 ด้วย ส่วนประเด็นเกี่ยวกับสถานการณ์การเมืองของไทยนั้น รัฐบาลและประชาชนเยอรมันได้เฝ้าติดตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความระมัดระวัง และขอสนับสนุนแผนปรองดอง 5 ข้อของนายกรัฐมนตรี อันจะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ยั่งยืนต่อไปด้วย



## Thai Women Network in Europe Annual Meeting in Berlin



เครือข่ายหญิงไทยในยุโรปจัดการประชุมตามัญประจำปี 2553 ที่กรุงเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี ระหว่าง 11-13 มิ.ย. โดยมีคุณพญศรี อาคัม แห่งมูลนิธิบ้านหญิง เบอร์ลิน เป็นแม่งาน การประชุมมีสัมมนาในหัวข้อ “สร้างสรรคไทย ใส่ใจปัญหาสังคม” รวมทั้งมีการเลือกตั้งคณะกรรมการบริหารชุดใหม่ โดยคุณนงลักษณ์ ใจสงฆ์ จากประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ได้รับความไว้วางใจให้ดำรงตำแหน่งประธานต่อไปอย่างท่วมท้นงานผ่านพ้นไปด้วยดี ต้องปรบมือดังๆ ให้กับคุณพญศรีและทีมงานชาวไทยในเยอรมนีที่ร่วมด้วยช่วยกันอย่างแข็งขัน



## การยกเว้นค่าธรรมเนียมการตรวจลงตราประเภทนักท่องเที่ยวแก่คนต่างด้าวเป็นการชั่วคราว

บุคคลต่างด้าวที่ต้องการยื่นคำร้องขอรับการตรวจลงตราประเภทท่องเที่ยว (Tourist Visa - วีซ่าท่องเที่ยว) ที่สถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต ระหว่างวันที่ 11 พฤษภาคม 2553 ถึง 31 มีนาคม 2554 จะได้รับยกเว้นค่าธรรมเนียมการตรวจลงตราประเภทท่องเที่ยว

การยกเว้นนี้ยกเว้นเฉพาะค่าธรรมเนียมการตรวจลงตราประเภทท่องเที่ยว (วีซ่าท่องเที่ยว) และยกเว้นเฉพาะระหว่างวันที่ 11 พฤษภาคม 2553 ถึง 31 มีนาคม 2554 เป็นการชั่วคราวเท่านั้น

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมที่ [http://www.thaigeneralkonsulat.de/hinweise/tr\\_visas\\_3.html](http://www.thaigeneralkonsulat.de/hinweise/tr_visas_3.html)

## Vorübergehende Aufhebung der Visagebühren für Touristen-Visa

Vom 11. Mai 2010 bis zum 31. März 2011 werden die Visagebühren für Touristen-Visa vorübergehend nicht erhoben (Anordnung des Innenministeriums von Thailand vom 22. April 2010). Ausländer, die also im oben genannten Zeitraum beim Thailändischen Generalkonsulat in Frankfurt am Main ein Touristen-Visum beantragen, werden von der Visagebühr befreit.

Diese Aufhebung gilt nur für Touristen-Visa und nur vorübergehend für den genannten Zeitraum.

## ประกาศ

กระทรวงแรงงานโดยกรมพัฒนาฝีมือแรงงานกำหนดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมและยกระดับคุณภาพชีวิตแรงงานไทยในต่างประเทศ โครงการฝึกอบรมและทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานด้านการประกอบอาหารไทย การนวดแผนไทยและสปาไทยในงบประมาณ 2554 (1 ตุลาคม 2553 - 30 กันยายน 2554) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมให้แรงงานไทยมีฝีมือและมาตรฐานในการประกอบอาหารไทย การนวดแผนไทยและสปาไทยเป็นการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันทำให้เกิดการยอมรับและสามารถยกระดับหน้าที่การงานหรือประกอบอาชีพอิสระอันเป็นการเสริมสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจและสังคมแก่แรงงานไทยในต่างประเทศ ทั้งนี้กำหนดการจัดโครงการดังกล่าวจะต้องดำเนินการให้สอดคล้องกันในประเทศแถบยุโรป

ฝ่ายแรงงานประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน จึงใคร่ขอความร่วมมือผู้สนใจแจ้งความประสงค์เพื่อทราบความต้องการและเตรียมการดำเนินงาน ดังนี้

1. ผู้ที่ประสงค์เข้ารับการฝึกอบรมการนวดแผนไทยและหรือสปาแล้วโปรดกรอกใบแจ้งความสนใจ
2. ผู้ที่ผ่านการอบรมการประกอบอาหาร หรือการนวดแผนไทย หรือสปาไทย โปรดกรอกใบแจ้งความสนใจ

ทั้งนี้ แบบฟอร์มสามารถดาวน์โหลดได้จากเว็บไซต์ด้านทูต

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

แล้วส่งกลับมายัง

E-mail: [labour\\_berlin@hotmail.com](mailto:labour_berlin@hotmail.com)

หรือ ทางไปรษณีย์

Königlich Thailändisch Botschaft Labour Affairs Division Lepsiusstr. 64-66, 12163 Berlin

หากสนใจข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อสอบถามได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 030 79481231-2

คุณศิษฏี กันนิวรรณ์

## ข่าวในประเทศไทย

### ประเทศไทยได้จังหวัดที่ 77

วันที่ 4 สิงหาคม 2553 ที่ประชุมคณะรัฐมนตรี(ครม.) อนุมัติหลักการร่างพระราชบัญญัติจัดตั้ง **จังหวัดบึงกาฬ** (แยกออกมาจากจังหวัดหนองคาย) ตามที่กระทรวงมหาดไทยได้เสนอขอ โดยให้สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกาตรวจพิจารณา แล้วส่งให้คณะกรรมการประสานงานสภาผู้แทนราษฎร พิจารณา เพื่อนำเสนอสภาผู้แทนราษฎรพิจารณาต่อไป

การขอจัดตั้ง **จังหวัดบึงกาฬ** เป็นความต้องการของประชาชนในพื้นที่ เนื่องจากจังหวัดหนองคายมีระยะทางไกลประมาณ 350 กิโลเมตร มักมีปัญหาด้านการบริหารราชการ และการแก้ไขปัญหาด้านชายแดนแก่ประชาชน การจัดตั้ง **จังหวัดบึงกาฬ** จะทำให้ส่วนราชการสามารถลงไปแก้ไขปัญหาให้แก่ประชาชนในพื้นที่ได้สะดวก รวมทั้งจะทำให้การแก้ปัญหาการลักลอบค้า ยาเสพติด การลักลอบค้าของเถื่อน การโจรกรรมทรัพย์สินตามแนวชายแดน และปัญหาแรงงานต่างด้าวจะได้รับการแก้ไขอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

**จังหวัดบึงกาฬ** จะเป็นจังหวัดที่ 77 ของประเทศไทย ประกอบด้วย 8 อำเภอ ได้แก่ อ.บึงกาฬ อ.เซกา อ.โซ่พิสัย อ.พรเจริญ อ.ปากคาด อ.บึงโขงหลง อ.ศรีวิไล และ อ.บุ่งคล้า มีประชากรรวม 4,305,766 คน ส่วนที่เหลืออีก 9 อำเภอยังคงอยู่กับ จ.หนองคาย

### "เขาพระวิหาร" เรื่องร้อนที่ยังถกเถียงกันไม่จบ

การประชุมยูเนสโกเมื่อวันที่ 28 ก.ค. ที่ประเทศบราซิลนั้น ที่ประชุมมีมติให้เลื่อนการพิจารณา คำขอบริหารจัดการ **เขาพระวิหาร** โดยรัฐบาลกัมพูชาฝ่ายเดียว ไปเป็นปีหน้า ยึดเวลากรณีดังกล่าวออกไปอีก 1 ปี เรื่องนี้มีความเห็นที่แตกต่างกัน ฝ่ายรัฐบาลประกาศว่าเป็นชัยชนะ แต่กลุ่มที่ต่อต้านออกมาโจมตีว่า นาย สุวิทย์ คุณกิตติ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงทรัพยากรฯ ที่เดินทางเข้าร่วมประชุม ไปลงนามยอมรับสิทธิและการบริหาร **เขาพระวิหาร** แต่ฝ่ายรัฐบาลโต้กลับว่า สัญญาที่ไปลงนามนั้นเป็นเพียง "การยืนยันว่า ในการประชุมคณะกรรมการมรดกโลก ไม่มีการรับทราบเอกสารแผนพัฒนาพื้นที่รอบปราสาท **เขาพระวิหาร** เพียงแต่ยอมรับว่าเอกสารได้ส่งถึงสำนักงานคณะกรรมการมรดกโลก และจะมีการพิจารณาในปีหน้า ข้อมูลทั้งสองฝ่ายเหมือนที่แจ้งกันคนละมุม และเป็นการสรุปประเด็น แทนที่จะเป็นการนำถ้อยคำในสัญญา มาเปิดเผยเพื่อให้สังคมได้รับรู้

ปัญหา "**เขาพระวิหาร**" กับการครอบครองสิทธิ และการบริหารจัดการ เป็นกรณีพิพาทระหว่างไทย-กัมพูชาที่ยาวนานกว่า 2-3 ชั่วโมง เอกสารหลักฐานต่างๆ ถูกนำมาอ้างอิงนับครั้งไม่ถ้วน และทุกครั้งที่ได้แย้งก็มักลงเอยที่...ไม่มีข้อสรุป! ประเด็น "**เขาพระวิหาร**" จึงเป็นเรื่องถกเถียงที่ไม่มีทางออก ไม่ว่าในอดีตหรือปัจจุบัน และทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวเรื่องนี้ จะเห็นแต่มุมมองของกรมการเมือง ชัด เจนกว่าเรื่องผลประโยชน์ประเทศด้วยซ้ำ (กรุงเทพฯธุรกิจออนไลน์ 4 ส.ค. 2553)

### กรุงเทพมหานครเลือกตั้ง สข.

วันที่ 29 ส.ค. 2553 เป็นวันเลือกตั้ง สข. (สมาชิกสภากรุงเทพมหานคร) และ สข. (สมาชิกสภาเขต) โดยในปีนี้ สข. จะมีจำนวนทั้งสิ้น 61 คน เนื่องจากกรุงเทพฯมี 11 เขตที่มีจำนวนประชากรมากกว่า 150,000 คน ซึ่งเขตเหล่านี้สามารถมี สข. ได้ 2 คน ได้แก่ **เขตบางเขน, เขตจตุจักร, เขตสวนหลวง, เขตดอนเมือง, เขตสายไหม, เขตลาดกระบัง, เขตคลองสามวา, เขตประเวศ, เขตจอมทอง, เขตบางแค และ เขตบางขุนเทียน** มีวาระในการดำรงตำแหน่งคราวละ 4 ปี

นอกจากนั้นในวันเดียวกันนี้จะมีการเลือกตั้ง สข. (สมาชิกสภาเขต) ด้วย ซึ่งแต่ละเขตสามารถมี สข. ได้ 7 คน หากเขตใดมีประชากรมากกว่า 100,000 คนสามารถมี สข. เพิ่มได้อีก 1 คน ผลสำรวจจากศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ (กรุงเทพโพลล์) กล่าวว่าปีนี้มีผู้ไปใช้สิทธิเลือกตั้งประมาณ 81.9 %

ณ วันที่ปิดต้นฉบับ ผลการเลือกตั้งยังไม่ออกมา จึงไม่สามารถเสนอข่าวได้ว่า ผู้ใด หรือพรรคใดได้รับเลือกเป็น สข. สข.



# ข่าวในเยอรมนี

## ผลลัพธ์ของ Loveparade คือ 21 ชีวิตที่จากไป

หลังจากหยุดพักไปสองปี Loveparade ที่จัดขึ้นครั้งแรกในเบอร์ลินเมื่อปี 1999 ได้กลับมาอีกครั้ง โดยปีนี้จัดในดุยส์บวร์ก (Duisburg) ในวันที่เสาร์ที่ 24 กรกฎาคม เหตุเกิดเมื่อเวลาประมาณ 14 นาฬิกา เมื่อฝูงชนจำนวนมากพยายามเข้าไปยังสถานที่ที่จัด Techno-Party ซึ่งเป็นสถานี่ชนสังคีตทางรถไฟเก่า เหตุเกิดเนื่องจากฝูงชนพยายามที่จะเป็นเครื่องกีดขวางทางด้านข้างเพื่อเข้าไปในงาน แล้วเกิดพลัดล้มลงมา ในฝูงชนที่เบียดเสียด เมื่อคนหนึ่งล้ม ก็เกิดปฏิกิริยาลูกโซ่ ล้มต่อกันไป และเมื่อล้มลงก็ยากที่จะลุกขึ้นมาได้ ผลก็คือมีผู้เสียชีวิต 19 คน และบาดเจ็บอีก 342 คน กลางคืนว่ามีผู้คนประมาณ 1.4 ล้านคนมาร่วมงาน Loveparade นี้ มีคำวิพากษ์วิจารณ์มากมาย ถึงสถานที่จัดที่เล็กเกินไปสำหรับงานปาร์ตี้ใหญ่เช่นนี้ และทางเข้าออกก็มีทางเดียวคือ ผ่านถนนอุโมงค์ใต้รางรถไฟ

## เยอรมนีครองที่สามในการแข่งขันฟุตบอลโลก

หากจะไม่กล่าวถึงการแข่งขันฟุตบอลโลกที่จัดขึ้นในประเทศอิตาลี เสียเลยก็กระไร อยู่ในรอบแรกๆของการแข่งขัน ทีมชาติเยอรมันต้องใช้ความพยายามพอสมควรที่หวาดเสียวกันมากก็เป็นการชิงแชมป์ 8 กลุ่ม เมื่อวันที่ 27 มิ.ย. ที่เยอรมัน เอาชนะอังกฤษไปได้ ด้วยคะแนน 4:1 คนที่ติดตามชมฟุตบอลนี้ ก็คงจะจำกันได้ถึง ความรู้สึกที่ต้องลุ้นกันมากเมื่อวันที่ 3 ก.ค. ที่เยอรมันต้องลงสนามแข่งกับทีม อาเจนตินา ในวันที่นั้นทีมเยอรมันเล่นได้ดีมาก และสามารถเอาชนะไปได้ 4 ต่อ 0 เข้ารอบรองสุดท้าย ไปเจอกับทีมสเปนในวันที่ 7 ก.ค. และก็แพ้ทีมที่ดีที่สุดในโลกไป 0:1 เข้าชิงที่สามกับฮอลแลนด์ ในวันที่ 10 ก.ค. และก็เอาชนะไปได้อย่างไม่ยากนัก 3:2

การแข่งขันฟุตบอลโลกในครั้งนี้ ผู้ที่สร้างสีสันให้กับการแข่งขันให้ได้อีกหา คงไม่ใช่ใครที่ใหม่ ก็คือเจ้าปลาหมึกพอลนั่นเอง ที่ซ่างท่ายได้อย่างแม่นยำว่าทีมใดจะชนะ มีเสียงแว่วๆ มาว่า คนเยอรมันจะจับกิน ตอนที่พอลทายว่าเยอรมันจะแพ้ ตอนนั้นเยอรมันก็ได้ครองที่สาม (เหมือนเดิม) ไม่ว่าจะ พอลกลายเป็นปลาหมึกย่างไปหรือยัง

## เยอรมนีเป็นแชมป์ฟุตบอลโลกหญิงอายุเกิน 20 (U20)

หลังสิ้นสุดการแข่งขันฟุตบอลโลก (FIFA World Championship 2010) ไม่กี่วัน การแข่งขันชิงแชมป์ฟุตบอลหญิงโลกสำหรับกลุ่มอายุเกิน 20 ปี ก็เริ่มขึ้น ปีนี้การแข่งขันจัดขึ้นในประเทศเยอรมนี ระหว่างวันที่ 13 ก.ค. ถึง 1 ส.ค. 2553 โดยใช้สนามในเมือง Bochum, Bielefeld, Augsburg und Dresden มีทีมที่เข้าร่วมการแข่งขันทั้งหมด 16 ทีม ในรอบชิงชนะเลิศในวันที่ 1 ส.ค. ทีมชาติเยอรมัน ลงปะทะกับทีมประเทศ **Nigeria** ในสนามเมือง Bielefeld และทีมประเทศเจ้าภาพสามารถเอาชนะไปได้ด้วยประตู 2:0 นับเป็นครั้งที่สองที่เยอรมนีเป็นแชมป์ฟุตบอลหญิง

ถึงแม้ว่าจะมีระดับวีไอพีของวงการฟุตบอลมาให้กำลังใจ เช่น ประธานสมาพันธ์ฟุตบอลของเยอรมัน Theo Zwanziger และ Franz Beckenbauer แต่การแข่งขันฟุตบอลหญิงก็ดูจะถูกบดบังด้วย การแข่งขันฟุตบอลโลกของเหล่าผู้ชาย เพราะชาวคราวคอนซางเียบ แต่อย่างไรก็ตาม การแข่งขันฟุตบอลหญิงอายุเกินครั้งนี้ก็ถือเป็นการรองชิงสำหรับการแข่งขันฟุตบอลหญิงโลก (Frauen-WM) ที่จะมีการชิงแชมป์ในเยอรมนี

## การย้ายความถี่ของช่อง TGN และ TGN Radio บนดาวเทียม Hotbird 8

เนื่องจาก RRSat ซึ่งเป็นผู้ให้บริการ Tumartund ของรายการ TGN และ TGN Radio จากดาวเทียมไทยคม 5 (Transponder 5G) ไปยังดาวเทียม Hotbird 8 ที่ให้บริการส่งสัญญาณในย่าน KU-Band ให้กับผู้รับชมในประเทศแถบทวีปยุโรป มีความจำเป็นที่จะต้องย้ายช่องรายการทั้งหมดบนช่องสัญญาณดาวเทียม Transponder 75 ไปที่ช่องสัญญาณดาวเทียม Transponder 115 ส่งผลให้ผู้ชมรายการ TGN และ TGN Radio ที่รับชมรายการดังกล่าวที่ประเทศต่างๆ ในทวีปยุโรป ต้องทำการปรับค่าความถี่ และพารามิเตอร์ต่างๆ บนเครื่องรับสัญญาณดาวเทียมใหม่ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

	พารามิเตอร์ใหม่	พารามิเตอร์เก่า
Reception Frequency	10,815 MHz	12,207 MHz
Reception Polarization	Horizontal	Horizontal
Symblo Rate	27500 ksyb	27500 ksyb
FEC	5 / 6	3 / 4

เพื่อให้การย้ายช่องรายการดังกล่าวไปยังความถี่ใหม่ส่งผลกับผู้ชมน้อยที่สุด ทาง RRSat และไทยคม ได้ดำเนินการ double illumination บนความถี่ใหม่เป็นเวลาทั้งหมดหนึ่งเดือน โดยมีกำหนดการเริ่มทำตั้งแต่วันที่ 15 กรกฎาคม 2553 จนถึงวันที่ 15 สิงหาคม 2553 และจะขึ้น slide ข้อความแสดงข้อมูลเกี่ยวกับความถี่ใหม่บนช่องสัญญาณความถี่ปัจจุบัน เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับทางผู้รับชมในการปรับค่าพารามิเตอร์ต่างๆ บนเครื่องรับสัญญาณดาวเทียมไปยังความถี่ใหม่ได้อย่างถูกต้อง

เรื่องดีจากปก

แกวไชย เรือนพร

เหตุที่ทรงพระราชนิพนธ์

“ปิยะมหาราช”

ภาพวาดโดย วลาดีคย อัสเบรช

“วันที่ 23 ตุลาคม 2553 ที่จะเวียนมาบรรจบอีกครั้งนับว่ามีความสำคัญกว่าปีอื่น ๆ เนื่องจากในปีนี้เป็นวันครบรอบ 100 ปี แห่งการเสด็จสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 แห่งพระบรมราชจักรีวงศ์”

### พระราชประวัติ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาจุฬาลงกรณ์ฯ พระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระบรมราชสมภพเมื่อ วันอังคาร เดือน 10 แรม 3 ค่ำ ปีฉลู ตรงกับวันที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2369 ทรงเป็นพระราชโอรสองค์ที่ 9 ในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และทรงเป็นที่ 1 ในสมเด็จพระเทพศิรินทราบรมราชินี ได้รับพระราชทานนามว่า สมเด็จพระเจ้าฟ้าชายจุฬาลงกรณ์ บดินทรเทพยหามงกุฎ บุษยรัตนราชรังวิวงศ์วรมงคลบริพัตร สิริวิวัฒนราชกุมาร พระองค์ทรงมีพระชนนีชุธาและพระอนุชากรมพระชนกชนนีรวม 3 พระองค์ ได้แก่ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าจันทรมณฑล กรมหลวงวิสุทธิกระษัตริย์ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้าจาตุรนต์รัศมี กรมพระจักรพรรดิพงษ์ ต้นราชสกุล จักรพันธุ์ และจอมพล สมเด็จพระราชปิตุลาบรมพงศาภิมุข เจ้าฟ้าภาณุรังษีสว่างวงศ์ กรมพระยาภาณุพันธุวงศ์วรเดช ต้นราชสกุล ภาณุพันธุ์

สมเด็จพระเจ้าฟ้าชายจุฬาลงกรณ์ได้รับการสถาปนาให้ขึ้นทรงกรมเป็น สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าจุฬาลงกรณ์ กรมหมื่นพิริยนครสวรรค์ เมื่อวันที่ 20 มีนาคม พ.ศ. 2404 และต่อมาภายหลังพระองค์ได้รับการทรงกรมเฉลิมพระนามาภิไธยขึ้นเป็น สมเด็จพระเจ้าลูกยาเธอ เจ้าฟ้าจุฬาลงกรณ์ กรมขุนพิริยดิษประชาภัด เมื่อปี พ.ศ. 2410 โดยทรงกำกับราชการกรมมหาดเล็ก กรมพระคลังมหาสมบัติ และกรมทหารบกวังหน้า

### การศึกษา

เมื่อยังทรงพระเยาว์ ทรงศึกษา ในสำนักพระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้าบุตรี กรมหลวงวรเสฐสุตา พระราชธิดาในรัชกาลที่ 3 ซึ่งเป็นขัตติยราชานารี ผู้ทรงรอบรู้ด้านอักษรศาสตร์ และโบราณราชประเพณี อย่างดียิ่ง นอกจากนั้น ทรงศึกษาภาษาเขมร กับ พระยาปริยัติธรรมธาดา (เนียม) เมื่อเป็นหลวงราชาภิรมย์ กรมราชบัณฑิต ทรงศึกษาวิชาการยิงปืนไฟ จากสำนักพระยาอภัยศรเพลิง(ศรี) วิชาศกกรรมกับ สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ เจ้าฟ้ามหามาลา กรมพระยาบำราบปรปักษ์ และ วิชาการอื่น ๆ อันสมควร แก่บรมราชกุมาร ส่วนภาษาอังกฤษ ทรงศึกษาจากชาวต่างประเทศโดยตรง คือ นางแอนนา เลียวโนเวนส์ หมอจันตะเล และ นายแปดเตอร์สัน จนกระทั่งมีพระราชกิจมากขึ้นไม่อาจศึกษากับพระอาจารย์ได้ จึงทรงพระอุตสาหะ ศึกษาด้วยพระองค์เอง จนทรงมีความรู้ภาษาอังกฤษแตกฉาน ส่วนในด้านวิชาการรัฐศาสตร์ ราชประเพณี และโบราณคดีนั้น สมเด็จพระบรมชนกนาถ เป็นผู้พระราชทานการฝึกสอน และกวัดขั่นดูแล ในเรื่องราชการแผ่นดินด้วยพระองค์เอง โปรดเกล้าฯ ให้เฝ้าปฏิบัติประจำพระองค์ นอกเหนือจากเวลาเฝ้าตามปกติ เพื่อทรงรับฟังพระบรมราโชวาท และ พระบรมราชาธิบาย ในเรื่องราชการและราชประเพณีต่าง ๆ อยู่เสมอ



การเตรียมพระองค์เพื่อขึ้นครองราชย์

หลังจากพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว สวรรคต เมื่อวันที่ 1 ตุลาคม พุทธศักราช 2411 ที่ประชุมเสนาบดี และ พระบรมวงศานุวงศ์ พร้อมใจกันอัญเชิญ สมเด็จพระเจ้าฟ้าชายจุฬาลงกรณ์ฯ ขึ้นเถลิงถวัลยราชสมบัติ มีพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ครั้งแรก เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ.2411 แต่เนื่องจากพระองค์ยังไม่ทรงบรรลุนิติภาวะ สมเด็จพระเจ้าพระยาบรมมหาศรีสุริยวงศ์ (ช่วง บุนนาค) ขณะนั้นมีบรรดาศักดิ์ เป็นเจ้าพระยาศรีสุริยวงศ์ จึงรับหน้าที่เป็นผู้สำเร็จราชการแผ่นดิน

สำหรับการเตรียมพระองค์ที่จะเป็นพระเจ้าแผ่นดินนั้น ประการสำคัญคือ การเสด็จประพาสประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งถูกประเทศทางยุโรปยึดครอง ครั้งแรก พ.ศ. 2413 เสด็จประพาส สิงคโปร์ บัตตาเวีย และ อินโดนีเซีย ครั้งที่สอง พ.ศ. 2415 ประพาส พม่า อินเดีย และ ซากลับทรงแวะเยี่ยมมณฑลชายฝั่งตะวันตก โดยทรงนำระเบียบแบบแผนความเจริญมาปรับปรุงพัฒนาประเทศ

เมื่อพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว มีพระชนมพรรษาครบ 20 ใน พ.ศ. 2416 เสด็จออกทรงผนวช ณ พระอุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดารามแล้วประทับที่พระพุทธรัดนสถาน ในพระบรมมหาราชวังเป็นเวลา 15 วัน จึงทรงลาผนวช ครั้นวันที่ 16 ตุลาคม พ.ศ. 2416 ทรงประกอบพระราชพิธีบรมราชาภิเษกครั้งที่สอง เป็นพิธีที่มหิฬาร และมีความหมายในทางการเมืองเพราะเท่ากับทรงประกาศว่า ต่อไปนี้จะทรงรับผิดชอบการบริหารราชการแผ่นดินเอง เป็นการนำพระราชอำนาจกลับคืนมาจากอดี้อูสำเร็จราชการแผ่นดินและคณะเสนาบดีอย่างละมุนละม่อม



พระราชกรณียกิจ

ลำดับแรกในการปรับปรุงบ้านเมืองให้ทัดเทียมนานาชาติอารยประเทศ นั้น ทรงมีพระบรมราชโองการให้ขุนนางที่หมอบเฝ้าอยู่ในท้องพระโรง ลูกชั้นยืมเฝ้าที่ทัดเทียมกับชาวยุโรปที่เชิญมาร่วมในพระราชพิธี เป็นอันว่าเลิกประเพณีหมอบคลานกันตั้งแต่บัดนั้น การต่าง ๆ ได้สิ้นสุด และเริ่มเกิดขึ้นใหม่เป็นครั้งแรกในรัชสมัยของพระองค์มากมาย ดัง เช่น ทรงประกาศยุบเลิกกรมพระราชวังบวรสถานมงคล (ตำแหน่งคล้ายอุปราช ซึ่งก็คือผู้ที่สืบราชสมบัติต่อ) เมื่อวันที่ 4 กันยายน พ.ศ. 2428 และทรงสถาปนาตำแหน่งสมเด็จพระบรมโอรสาธิราช สยามมกุฎราชกุมาร เป็นตำแหน่งรัชทายาทแทน เมื่อวันที่ 14 มกราคม พ.ศ. 2429 ทรงยกเลิกตำแหน่งจตุสดมภ์ พร้อมทั้งทรงพระราชนิพนธ์หนังสือ พระบรมราชาธิบายแก้ไขการปกครองแผ่นดิน ในที่สุดมีกระแสพระบรมราชโองการประกาศตั้งกระทรวงใหม่เป็น 12 กระทรวง ทรงตั้งหอรัษฎากรพิพัฒน์หรือกระทรวงการคลัง โดยให้หน่วยงานส่งเงินรายได้แผ่นดินเข้ามา

การบริหารราชการส่วนภูมิภาค ทรงจัดวางระบบการปกครองแบบมณฑลเทศาภิบาล รวมหัวเมืองหลาย ๆ เมืองเข้าเป็นมณฑล ยกเลิกการกินเมืองให้มีศาลากลางจังหวัดเป็นสถานที่ทำงานแทนบ้านของผู้กินเมือง มีพระราชบัญญัติลักษณะปกครองท้องที่ ร.ศ. 116 (2440) ทรงตราพระราชบัญญัติจัดการสุขาภิบาลท่าลอม พ.ศ. 2448 (สุขาภิบาลแห่งแรกในประเทศไทย) และการสุขาภิบาลตามหัวเมืองต่าง ๆ พ.ศ. 2450 เพื่อให้ประชาชนทดลองใช้การปกครองแบบเทศบาล

การรักษาอธิปไตยของชาติไว้ไม่ให้ต้องตกไปเป็นอาณานิคมของชาติตะวันตก ซึ่งประเทศในทวีปเอเชียต้องตกไปเป็นอาณานิคมหมด คงเหลืออยู่เพียง 3 ประเทศ ได้แก่ ไทย จีน และ ญี่ปุ่น แต่จีนและญี่ปุ่นเองก็บอบช้ำมามาก กว่าจจะรักษาเอกราชไว้ได้ ส่วนประเทศไทย

นั้น พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงไขกุศโลบายผูกมิตรกับบรรดาประเทศมหาอำนาจที่เป็นคู่แข่งกับอังกฤษ และฝรั่งเศส คือ เยอรมัน รัสเซีย เพื่อคอนอำนาจกัน ซึ่งมีครั้งหนึ่งคราวเสด็จประพาสยุโรป ณ ประเทศรัสเซีย ทรงฉายพระบรมฉายาลักษณ์ โดยประทับนั่งคู่กับพระเจ้าซาร์นิโคลัส ซึ่งพระบรมฉายาลักษณ์แพร่หลายไปทั่วภาคพื้นทวีปยุโรป ทำให้ประเทศมหาอำนาจไม่กล้ารังแกประเทศไทย แต่ถึงกระนั้นประเทศไทยเองก็ต้องสูญเสียพระราชอาณาเขตไปให้แก่อังกฤษและฝรั่งเศสไปกว่าครึ่งหนึ่งของพระราชอาณาเขตทั้งหมด ตั้งแต่ พ.ศ. 2431 จนถึง พ.ศ. 2452 รวม 5 ครั้ง ทั้งนี้เพราะทรงมีพระราชดำริว่าเป็นการเสียส่วนน้อยเพื่อรักษาส่วนใหญ่ไว้ เหตุการณ์นี้ทำให้พระองค์ทรงเสียพระราชหฤทัยเป็นอย่างยิ่งถึงกับทรงพระประชวร จนมีพระราชดำริว่าเห็นจะถึงที่สุดแห่งพระชนม์ชีพแล้ว จนพระบรมวงศานุวงศ์ และพระบรมเหล่า ต้องปลอบพระทัยอยู่หลายพระองค์ จึงทรงคลายพระทัยขึ้นพร้อมที่จะสู้ต่อไป

พระราชกรณียกิจที่สำคัญอย่างยิ่งของ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ที่ทรงบำเพ็ญและประทับอยู่ในใจชาวไทยยิ่ง คือ การเลิกทาส เพราะเป็นการปลดปล่อยประชากรให้ได้เสรีภาพ โดยริเริ่มมาตั้งแต่ต้นรัชกาล โดยมีพระราชปราชญ์ในสภาที่ปรึกษาราชการแผ่นดิน เมื่อวันที่ 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2417 มีการประชุมแล้วออกกฎหมายกำหนดค่าตัวลูกทาสให้สูงสุดในตอนเป็นเด็ก และมีค่าตัวลดลงทุก ๆ ปี จนหลุดพ้นเป็นไท เมื่อวันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2448 เป็นเวลาถึง 30 ปีเศษ

“พระราชกรณียกิจที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่ทรงบำเพ็ญ และประทับอยู่ในใจชาวไทยยิ่งคือ การเลิกทาส เพราะเป็นการปลดปล่อยประชากรให้ได้เสรีภาพ”

การจัดตั้งกองทัพของชาติ การรวมอำนาจบังคับบัญชาเข้าสู่จอมทัพ พระองค์ทรงเริ่มด้วยทหารมหาดเล็กโลกา (มหาดเล็กทำหน้าที่โลกาที่มากำความรำคาญในขณะที่กำลังทรงบาตร) เพียงไม่กี่คน จนกลายเป็นกองทัพบกของไทย ทรงจัดมหาดเล็กโลกามาฝึกการทหารแบบยุโรป และขยายเป็นกรมทหารมหาดเล็กรักษาพระองค์ เมื่อ พ.ศ. 2413 ขณะทรงมีพระชนมพรรษาเพียง 17 พรรษาเท่านั้น ทรงบังคับบัญชาด้วยพระองค์เอง ต่อมาเมื่อเสด็จสวรรคตแล้ว พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวในรัชกาลต่อมา ทรงมีพระราชดำริว่าสมควรถวายกรมทหารนี้ไว้แต่สมเด็จพระชนกาธิราช ให้ปรากฏเป็นที่สืบไปชั่วกาลปาวสาน จึงให้เรียกนามว่า “กรมทหารมหาดเล็กรักษาพระองค์ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว” ให้ติดอักษรพระนามาภิไธยย่อ “จ.ป.ร.” ที่อินทรรณูอีกด้วย

การวางรากฐานการศึกษา การศึกษาของชาติอยู่ที่วัดมีพระภิกษุเป็นครู เป็นการศึกษาเบื้องต้น สูงไปกว่านั้นเป็นเรื่องของพระศาสนาและการศึกษาบาลี เมื่อเสวยราชย์เพียง 3 ปี ก็ทรงตั้งโรงเรียนหลวงขึ้นในพระบรมมหาราชวัง เมื่อ พ.ศ. 2414 โดยพระราชทาน

พระตำหนักสวนกุหลาบให้เป็นที่ตั้งโรงเรียน จึงได้ชื่อว่า โรงเรียนพระตำหนักสวนกุหลาบ มีการสอบไล่หนังสือเป็นครั้งแรกในประเทศไทย เมื่อ พ.ศ. 2428 ส่วนโรงเรียนหลวงสำหรับสามัญชนคือ โรงเรียนวัดมเหยงคณ์ การบริหารการศึกษาหยั่งรากฐานมั่นคงเมื่อ พ.ศ. 2430 ทรงตั้งกรมศึกษาธิการ โปรดให้มีการสอบไล่ชิงทุนเล่าเรียนหลวง ที่เรียกว่า คิงสกอลาชิป ไปศึกษาต่อต่างประเทศ

ด้านการพระศาสนา ทรงเป็นเอกอัครศาสนูปถัมภกศาสนาทุกศาสนาในประเทศไทย โดยเฉพาะพระพุทธศาสนา ทรงออกบรรพชาเป็นสามเณร และอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ทรงสร้างวัดราชบพิธ เป็นวัดประจำรัชกาล และอีกหลาย วัด ที่เป็นที่รู้จักและมีชื่อเสียงในหมู่นักท่องเที่ยวต่างชาติที่ต่างมาชมความวิจิตรงดงาม คือวัดเบญจมบพิตรดุสิตวนาราม ซึ่งพระอุโบสถสร้างด้วยหินอ่อนจากประเทศอิตาลีทั้งหมด ทรงสถาปนามหาภูมิภาควิทยาลัย เป็นสถาบันการศึกษาของคณะธรรมยุต และมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นสถาบันการศึกษาของคณะมหานิกาย ทรงสร้างพระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ ถึง 1,000 จบ จบละ 39 เล่ม ทรงตราพระราชบัญญัติคณะสงฆ์ พ.ศ. 121 (พ.ศ. 2445) มีมหาเถรสมาคมเป็นผู้บริหาร

การคมนาคม ทรงสร้างและปรับปรุงเครื่องมือสื่อสารคมนาคมให้ทันสมัย เริ่มมีทางรถไฟสายนครราชสีมาขึ้นเป็นสายแรกเมื่อ พ.ศ. 2433 ตั้งกรมโทรเลข เมื่อ พ.ศ. 2426 การไปรษณีย์เป็นครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2424 ถนนหนทางเริ่มจัดในพระนครก่อนแล้วขยายออกไปในจังหวัดต่าง ๆ เช่น ถนนราชดำเนิน ทั้ง 3 สาย เป็นต้น



## พระราชนิพนธ์

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชนิพนธ์ทั้งหมด 10 เรื่อง ได้แก่ โกลบ้าน เงาะป่า นิทราชาคริต อาบุหะซัน กาศยเหเรือ คำเจรจาละครเรื่องอิเหนา ตำรากับข้าวฝรั่ง พระราชวิจารณ์จดหมายเหตุความทรงจำของกรมหลวงนรินทรเทวี โคลงบรรยายภาพรามเกียรติ์ พระราชพิธีสิบสองเดือน ในส่วนเรื่องพระราชพิธีสิบสองเดือนนี้ได้รับการยกย่องจากวรรณคดีสโมสรว่าเป็น "ยอดของความเรียงอิเหนา" เป็นพระบรมราชาธิบายในเรื่อง พระราชพิธีที่มีประจำพระนครทั้ง 12 เดือน เป็นประโยชน์ในทางความรู้ของมหาดเล็ก ซึ่งในตอนท้ายของพระราชนิพนธ์ของแต่ละเดือน จะมีพระราชวิจารณ์ดีข้อบกพร่องของเหล่ามหาดเล็กในการปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ ไว้ด้วย



## พระบรมราชวงศ์

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระมเหสีและ เจ้าจอมมารดา เจ้าจอม รวมทั้งหมด 92 พระองค์ 36 พระองค์ มีพระราชโอรส-ธิดา ด้วยกัน อีก 56 พระองค์ไม่มี และพระองค์ทรงมีพระราชโอรส-ธิดา รวมทั้งสิ้น 77 พระองค์

บ้านปลายแห่งพระชนม์ชีพ ของ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

โดยทั่วไปมักจะมีคนเชื่อว่า พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงประชวรอยู่ได้เพียง 4 วันเท่านั้นก็เสด็จสวรรคต แท้จริงแล้วทรงมีพระอาการพระวัณกะ(ไต)พิการเรื้อรังมานาน ตั้งแต่เสด็จกลับจากยุโรปทรงมีพระอาการประชวรอย่างน่าวิตก ซึ่งทรงทราบพระองค์ดี จึงทรงพยายามบริหารพระองค์ดีมาก มีการเสด็จประพาสบ่อย ๆ และออกไปประทับอยู่ที่เพชรบุรี ตามคำแนะนำของพวกเจ้าจอม "ก๊กอ"

จนกระทั่งมาประสพโชค เมื่อวันที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2452 พระองค์เจ้าชายอุรุพงษ์รัชสมโภช ประสูติแต่เจ้าจอมมารดาเลื่อน ซึ่งเป็นพระโอรสที่โปรดปรานและรักมาก ล้นพระชนม์ ทำให้กำลังพระทัยถดถอยลง จนกระทั่งในวันที่ 18 ตุลาคม พ.ศ. 2453 ทรงเริ่ม

ประชากรเรื่อยมาจนกระทั่ง วันที่ 23 ตุลาคม พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเสด็จสวรรคตโดยมิได้ทรงรู้สึกพระองค์ รวมพระชนมพรรษา 58 พรรษา เสด็จดำรงสิริราชสมบัติ ถึง 42 ปี เป็นรัชกาลที่ยืนนานยิ่งกว่าพระมหากษัตริย์ทุกพระองค์ในขณะนั้น

อันเนื่องจากเป็นอภิสิทธิ์มงคล ที่พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเป็นพระมหากษัตริย์ยาวนานถึง 42 ปี จึงกำหนดให้มีการสมโภชเป็นงานใหญ่ จึงมีการดำริกันว่า จะสร้างซุ้มรับเสด็จเมื่อนิวัติจากยุโรป พร้อมทั้งสร้างพระบรมรูปทรงม้าถวาย และยังมีข้อสำคัญอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งได้ถวายพระนามพิเศษว่า "พระปิยะมหาราช" ดังจารึกไว้ที่ฐานพระบรมรูปฯ หลักการถวายพระนามอนุโลมตามราชประเพณีโบราณ เคยมีประเพณีถวายพระนามพิเศษเฉลิมพระเกียรติพระเจ้าแผ่นดินมาแต่ก่อน เช่นในรัชสมัยสมเด็จพระมหาจักรพรรดิแห่งกรุงศรีอยุธยา มีช่างเมื่อเข้ามาสู่พระบารมีเป็นศรีพระนครหลายเชื้อก ไพรฟ้าข้าแผ่นดิน จึงถวายพระนามพิเศษว่า "พระเจ้าช้างเผือก" ครั้งเมื่อจะถวายพระบรมรูปทรงม้านั้น จึงปรึกษากันว่า พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระเดชพระคุณแก่ประเทศสยามตั้งได้พรรณนามาแล้ว อีกทั้งพสกนิกรก็พร้อมกันเฉลิมพระเกียรติด้วยความรักและความเคารพ จึงเป็นที่มาของ...เหตุที่ทรงพระราชสมัญญาว่า "พระปิยะมหาราช" มีความหมายว่า ...พระมหากษัตริย์ผู้ทรงเป็นที่รักยิ่งของปวงชน



### เกร็ดพระราชประวัติที่ไม่มีใครทราบมากนัก

#### การศพคุณหญิงพัน

พระจุลจอมเกล้าฯ เมื่อครั้งดำรงอิสริยยศเป็นเจ้าฟ้าชายจุฬาลงกรณ์ เสด็จตามพระจอมเกล้าฯ ไปทอดพระเนตรสุริยุปราคาที่ตำบลหว้ากอ ประจวบคีรีขันธ์ หลังจากเสด็จกลับทรงประชวรพระโรคไขข้อ ปานกำลังบรรทม อยู่ในพระฉากในพระที่นั่งอัมรินทร์วินิจฉัย คุณหญิงพันมาริยาสมเด็จพระยาฯ เข้าไปเฝ้าแล้วพูดว่า "พ่อคุณ นางสงสาร นี่พอจะอยู่ไปได้สักเท่าไร?" ครั้นถึงเวลาทำงานศพคุณหญิงพัน ทานทรงเคาะโกศแล้วตรัสว่า "ยายพัน แกเคยถามว่าฉันจะอยู่ไปได้สักเท่าไร วันนี้ฉันมาตอบแกว่า ฉันอยู่มาได้นานพอที่จะมาในงานศพของแกแล้วละ"

#### สมเด็จพระเจ้าฟ้าวัชรวิเศษทรงกลัวผี

วันหนึ่งเวลาพลบค่ำ พระจุลจอมเกล้าฯ ทรงต้องการของสิ่งหนึ่งอยู่ในพระที่นั่งจักรพรรดิพิมาน ทรงจุดเทียนและรับสั่งว่า "ชายใหญ่ (เจ้าฟ้าวัชรวิเศษ) เอาเอาเทียนนี้ถือไป" กลับนั่งนิ่งไม่รับเทียนไปเอาของ ตรัสว่ากลัวผี ภายหลังเจ้าฟ้าวัชรวิเศษ (รัชการที่ 6) รับเทียนเข้าไป เอาของมาถวายได้

พระจุลจอมเกล้าฯ มีพระราชดำริว่า "พ่อใช้ชายใหญ่เข้าไปในพระที่นั่งจักรพรรดิ เขาไม่ยอมเข้าไปเพราะกลัวผี พอนิกรอยู่ในใจทีเดียวว่าชายใหญ่คงจะไม่มีบุญที่จะได้ใช้ที่นั่นเป็นที่อยู่ แล้วพ่อโต(รัชการที่ 6) กล้ารับใช้เข้าไป ก็รู้ว่าโตคงจะต้องเป็นแทนพ่อต่อไป"

#### พระจุลจอมเกล้าฯ เสวยอย่างไร

พระกระยาหารมือแรก เป็นพระกระยาหารที่เสวยง่าย ๆ เป็นข้าวต้มพร้อมผักเล็กน้อย ภายหลังเสด็จกลับจากยุโรปเปลี่ยนเป็น ซุป 1 ถ้วย หรือขนมปัง ผลไม้เล็กน้อย ต่อจากนั้นอีกราว 3 ชั่วโมงจึงเสวยมือใหญ่ ซึ่งจะเสวยที่พระที่นั่งบรมราชสถิตยมโหฬาร เรียกกันสามัญว่าห้องเขียว พระกระยาหารที่ปรุงเสร็จจากห้องเครื่องจะปิดมิดชิด หอมผาขาวผูกด้วยเชือกประตูปตราครึ่ง

#### ปลาหูทอด พระกระยาหารโปรด

พระจุลจอมเกล้าฯ ทรงโปรดเสวยปลาหูทอดมาก ทรงพิถีพิถันมากในการทอดปลาหู และเฉพาะต้องเป็นฝีมือทอดของเจ้าจอมเอิบเท่านั้น เนิงงานขึ้นพระตำหนักพญาไท เมื่อ พฤษภาคม ร.ศ. 129 ทรงมีพระราชหัตถเลขาถึงพระยาบุรุษฯว่า "เรื่องทอดปลาหูอยู่ข้างจะลำบากมาก ถ้าพลาดไปแล้วซากสิ้นไม่ลง ขอให้จัดตั้งเตาที่สะพานตอเรียนข้างหน้าข้างใน บอกรกรมวังให้เขาจัดรถให้นางเอิบออกไปทอด เตรียมเตาและกระทะไว้ให้พร้อม"

นอกจากจะโปรดเสวยปลาหูทอดแล้ว ยังทรงคิดเมนูมาปลาหูมาปรุงเป็นข้าวต้มตามกษัตริย์ ซึ่งประกอบไปด้วย ปลาหู หมึก กุ้ง ที่ได้สด ๆ จากทะเล ปรุงเป็นข้าวต้มง่าย ๆ เมื่อคราวเสด็จประพาสทางทะเล ขณะออกจากปากอ่าวแม่กลอง มาถึงปากอ่าวบ้านแหลม

# ศูนย์การศึกษาจากระบบ และการศึกษาตามอัธยาศัย



ปัจจุบันคนไทยในต่างประเทศสามารถที่จะเรียนเพื่อเพิ่ม  
วุฒิการศึกษาให้สูงขึ้น และเพื่อเพิ่มพูนทักษะในด้านต่างๆ  
เช่น งานฝีมือ งานอาชีพ เป็นต้น

การจัดการศึกษาสำหรับคนไทยในต่างประเทศถือเป็นนโยบายที่สำคัญ รัฐบาลได้มอบหมายให้กระทรวงศึกษาธิการ โดยศูนย์ส่งเสริม  
การศึกษานอกโรงเรียน กลุ่มเป้าหมายพิเศษ (ศกพ.) สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน (กศน.) เป็นแกนกลางในการดำเนินงาน และประสานงาน  
ให้หน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้องร่วมดำเนินการจัดการศึกษา ให้ความรู้  
ขั้นพื้นฐาน ให้บริการด้านข่าวสาร และข้อมูลที่ทันต่อเหตุการณ์ รวมทั้ง  
เพิ่มพูนความรู้และทักษะวิชาชีพ ด้วยวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคน  
ให้มีความรู้ความเข้าใจและสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่  
ของตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้ดียิ่งขึ้น

ศูนย์ กศน. ในต่างประเทศจะทำหน้าที่จัดกิจกรรมการศึกษานอก  
โรงเรียนให้แก่คนไทยในเมืองที่ตั้งของศูนย์ฯและเมืองใกล้เคียง รวมทั้ง  
แนะแนวทางในการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต ตลอดจนเป็นศูนย์กลางใน  
การรวบรวมข้อมูล การช่วยเหลือความรู้ในชุมชนให้เกิดประโยชน์ต่อการ  
จัดการศึกษานอกโรงเรียน และจัดการเกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ และสื่อ  
เกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้ บริการหลักของศูนย์ กศน. มีดังนี้

1. การเรียนสายสามัญ เป็นการให้ความรู้พื้นฐาน สายสามัญ  
ตามหลักสูตร กศน. 3 ระดับ คือ ประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ระดับ  
มัธยมปลาย
2. หลักสูตรการเรียนการศึกษาต่อเนื่องหรือการเรียนตามกลุ่ม  
สนใจ ได้แก่หลักสูตรรำไทย ดนตรีไทย งานศิลปะ การเรียนภาษาต่าง  
ประเทศ เช่น เยอรมัน ในประเทศเยอรมนี การสอนภาษาไทย หรือ  
ทักษะอาชีพ เช่น การตัดผม เสริมสวย ทำอาหาร งานประดิษฐ์ เป็นต้น

ในประเทศเยอรมนี มีศูนย์การศึกษาจากระบบและการศึกษา  
ตามอัธยาศัย อยู่หลายแห่ง สองแห่งที่จะแนะนำในที่นี้คือ ศูนย์การ  
เรียน กศน. Ahrensburg และ ศูนย์การศึกษา กศน. เมืองเวือร์สบวร์ก  
(Thai-Fernkursbuero Würzburg)

## ศูนย์การเรียน กศน.อาเรนสบวร์ก (Ahrensburg)

ศูนย์ฯ นี้ **„กลุ่มรักวัฒนธรรมไทย“** ซึ่งทำงานสอนภาษาไทยและ  
ถ่ายทอดวัฒนธรรมไทยแก่เยาวชนไทย และไทย-เยอรมัน ใน อาเรนสบวร์ก  
และใกล้เคียง เป็นผู้เสนอโครงการขอจัดตั้ง และได้รับอนุมัติประกาศจัด  
ตั้งเป็นศูนย์การเรียนการศึกษานอกโรงเรียนอาเรนสบวร์ก เมื่อ วันที่ 9  
ตุลาคม 2550 โดยให้ดำเนินงานขึ้นตรงต่อ ศกพ. กระทรวงศึกษาธิการ

คณะทำงานประกอบด้วย กรรมการบริหาร และครูที่ทำการสอน  
ทั้งสิ้น 14 คน โดยมี นางอำพันธ์ ชมิต เป็นหัวหน้าศูนย์การเรียน เปิด  
สอนทั้งหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง (ระยะสั้น) สำหรับเด็กนักเรียน และ  
หลักสูตรการศึกษานานาชาติขั้นพื้นฐาน สำหรับนักศึกษาผู้ใหญ่ สถานะที่เรียนมีทั้ง  
ในเมือง อาเรนสบวร์ก และ อัมบวร์ก

ติดต่อขอรายละเอียดได้ที่ คุณอำพันธ์ ชมิต [amphan@web.de](mailto:amphan@web.de)

## ศูนย์การศึกษา กศน. เมืองเวือร์สบวร์ก (Thai-Fernkursbuero Würzburg)

ศูนย์ กศน. เมืองเวือร์สบวร์ก ได้รับการจัดตั้งเมื่อเดือนมิถุนายน  
2544 นับเป็นศูนย์การศึกษา กศน. ศูนย์แรก ๆ ในเยอรมนี ผู้ที่เป็นตัว  
จักรหลักในการเสนอเรื่องขอจัดตั้งเป็นศูนย์ กศน. คือ ดร.นิลุบล ฮาส  
ซึ่งเป็นหัวหน้าศูนย์ฯจนถึงปัจจุบัน ศูนย์ฯนี้เปิดสอนทั้ง สายสามัญ หลักสูตร  
กศน. ระดับ ประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ระดับมัธยมปลาย และ  
หลักสูตรการเรียนการศึกษาต่อเนื่อง ได้แก่หลักสูตร รำไทย ดนตรีไทย  
งานศิลปะ กีตาร์พื้นฐาน การเรียนภาษาเยอรมัน การสอนภาษาไทย  
สำหรับเยาวชนไทย ลูกครึ่ง การตัดผมและเสริมสวย คอมพิวเตอร์ขั้น  
พื้นฐาน เป็นต้น

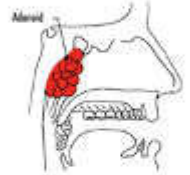
ติดต่อสอบถาม ได้ที่ [nilubolhaas@yahoo.com](mailto:nilubolhaas@yahoo.com)

ดูรายละเอียดเพิ่มเติม <http://www.thai-fernkurs.com>

# ไขหวัด

ไขหวัดเป็นการเจ็บป่วยที่เป็นผลจากการอักเสบในจมูกจากเชื้อไวรัส มีเชื้อไวรัสหวัดมากกว่า 100 ชนิด แต่ที่สำคัญและพบว่าเป็นตัวการทำให้คนเราเป็นไขหวัดมากที่สุด คือ **ไรโนไวรัส**

เมื่อเกิดการอักเสบติดเชื้อไวรัส เชื้อจะเข้าร่างกายทางลมหายใจเข้าไปเกาะอยู่บริเวณต่อมน้ำเหลืองอะดีนอยด์ ซึ่งอยู่เหนือเพดานปาก (ตามรูป) เชื้อไวรัสหวัดเข้าจับเซลล์ในต่อมอะดีนอยด์ และแบ่งตัวในเซลล์ได้อย่างรวดเร็ว



ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายและระบบประสาทบางส่วนจะตอบสนองเพื่อปกป้องร่างกายจากการอักเสบและอันตรายที่จะเกิดขึ้น โดยทำให้เกิดการขยายตัวและการซึมไหลออกของเส้นเลือด และต่อมขับเมือกออกมามาก ทำให้ผู้ป่วยไอ จาม และปวดเมื่อย ซึ่งเป็นอาการของไขหวัด

ไขหวัดจะมีอาการรุนแรงมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับสุขภาพความแข็งแรงของผู้ป่วยแต่ละคน และขึ้นอยู่กับชนิดของเชื้อที่ได้รับ ซึ่งแบ่งอาการได้ 3 กลุ่ม คือ

### 1. กลุ่มอาการไม่รุนแรง

มักจะมีอาการ ปวดศีรษะ มีไข้ต่ำๆ 37.5 องศาเซลเซียส มีคัดจมูก น้ำมูกไหล อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ไอเล็กน้อย อาจมีเจ็บคอหรือคอแดงเล็กน้อย มีอาการประมาณ 3 – 4 วัน หากพักผ่อน ดูแลตนเองได้ดี อาการก็ทุเลา

### 2. กลุ่มอาการรุนแรงปานกลาง

จะมีไข้สูง 38 องศาเซลเซียส ขึ้นไปปวดศีรษะมาก โອมาก มีเสียงก้อง ปวดกล้ามเนื้อ หายใจเร็ว 30 – 40 ครั้ง / นาที ในผู้ใหญ่ และในเด็กทารก อายุต่ำกว่า 1 ปี หายใจเร็ว 50 ครั้ง / นาที ไข้สูงติดต่อกันนานมากกว่า 3 วัน ผู้ป่วยกลุ่มนี้ต้องไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

### 3. กลุ่มอาการรุนแรงมาก

มีไข้สูงมากถึง 40 องศาเซลเซียส โອมาก เหนื่อยหอบ หายใจที่เสียงดังวี้ดๆ หายใจเข้าชายโครงบวม หรือสังเกตที่บริเวณหัวไหล่บ่าบวม ผู้ป่วยจะหายใจหอบจนริมฝีปาก เล็บมือ เล็บเท้าเขียวคล้ำ หากมีอาการกลุ่มนี้ ต้องรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

เมื่อเป็นหวัดนาน 7 – 10 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น อาจเกิดอาการไซนัสอักเสบเฉียบพลันจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งต้องรับการรักษาจากแพทย์ เพราะต้องรักษาด้วยยาปฏิชีวนะ เพื่อลดความรุนแรงของการอักเสบ และการเจ็บป่วยจากภาวะแทรกซ้อนที่อาจตามมา เช่น การอักเสบรอบดวงตา เยื่อจมูกอักเสบ เป็นต้น

### การติดต่อ

ไขหวัดติดต่อได้ง่าย จากการหายใจเอาละออง น้ำมูก น้ำลาย ของผู้ป่วยที่ ไอ จาม ซึ่งเชื้อจะฟุ้งกระจายอยู่ทั่วไปเข้าไป หรือจากการสัมผัสกับเชื้อโรคโดยตรง เช่น การสัมผัสกับน้ำมูก น้ำลายของผู้ป่วยที่ติดอยู่ตามที่ต่างๆ แล้วผ่านเข้าทางจมูกของผู้สัมผัสโดยตรง

### การป้องกัน ดูแลตนเองและครอบครัว

ไขหวัดเป็นการเจ็บป่วยที่ป้องกันได้ โดยรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ รวมทั้งปฏิบัติตัวในเรื่องต่อไปนี้

1. รักษาร่างกายให้อบอุ่น โดยเฉพาะเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง เช่น เย็นจัด อากาศชื้นเมื่อเปลี่ยนฤดู เป็นต้น
2. อย่ายกลูกสี่ ใกล้ชิดกับคนที่ เป็นหวัด หรือปอดบวม หากจำเป็นก็ต้องป้องกันตัวเอง ด้วยการผูกหน้ากากผ้า หลีกเลี่ยงการหายใจรดจากผู้เป็นหวัด ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังสัมผัส ให้การดูแลผู้ป่วย
3. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่แออัด อากาศถ่ายเทไม่ดี หรือที่มีควันบุหรี่มาก
4. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ กินอาหารมีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
5. เด็กๆ ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคให้ครบตามกำหนดนัดของแพทย์
6. ดื่มน้ำมากๆ และกินอาหารให้เป็นเวลา ถึงแม้จะไม่หิว
7. เมื่อมีอาการไม่สบาย ตัวร้อน ไข้สูง ให้เช็ดตัวเพื่อลดไข้ กินยาลดไข้ หากอาการรุนแรงขึ้น เช่น ชัก โອมาก ต้องรีบไปพบแพทย์
8. ทุกคนในครอบครัวหึงหาความรู้เกี่ยวกับอาการของไขหวัด และการดูแลตนเอง รวมทั้งรู้ว่าอาการใดเกิดขึ้นจำเป็นต้องไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาล

คัดจากหนังสือ การดูแลสุขภาพเบื้องต้น  
เขียนโดย อัญญา นภาพ





## แกงขี้เหล็กถ้วยหนึ่ง...กับน้ำตาของหญิงชรา

“เดือนหน้าหนูจะกลับไปเยี่ยมแม่นะคะ”

หญิงสาวเอ่ยกับหญิงชราทางโทรศัพท์ตอนที่เธอโทรศัพท์กลับบ้าน ซึ่งเธอทำเป็นประจำอาทิตย์ละครั้งเพื่อถามทุกข์ สุข และความเป็นไปของคนทางบ้านรวมทั้งบอกเล่าเรื่องราวจากอีกฟากฟ้าให้คนทางบ้านฟัง “แม่ดีใจจังเลยลูก จะมาอยู่ที่วัน? อยากให้แม่เตรียมอะไรไว้ให้อีกมั๊ย?” น้ำเสียงนั้นแฝงความยินดีเต็มเปี่ยมแม้เป็นผู้เป็นลูกสาวจะโทรศัพท์มาเล่าทุกข์สุขให้ทางฝั่งอยู่ทุกอาทิตย์ แต่จะดีเพียงใดเล่าหากได้เห็นผู้เป็นลูกมานั่งอยู่ตรงหน้าอีกครั้ง

“หนูอยากได้ซาหรั่ง ตะใคร่หรั่ง พริกแห้ง แต่ไม่ต้องเยอะนะ แม่ก็รู้ว่าหนูไม่ค่อยทำอาหาร คราวที่แล้ว

กว่าจะกินหมดก็ปาเข้าไปเกือบสองปี” ผู้เป็นลูกพูดเสร็จก็หัวเราะร่วน “อยากกินแกงขี้เหล็กอีกมั๊ยลูก?” นางเอ่ยถาม

“อยากกินซีแม่ อยากกินมากๆ ไม่มีใครในโลกทำแกงขี้เหล็กอร่อยเท่าแม่อีกแล้วละ” หญิงสาวตอบหญิงชราอย่างเอาใจ...

ตั้งแต่แต่งงานและย้ายครอบครัวตามสามีไปอยู่ยังต่างประเทศ หญิงสาวจะกลับมาเยี่ยมบ้านปีละครั้ง แต่ครั้งมาอยู่กับครอบครัวคราวละสองสามอาทิตย์ แม่จะอยู่ห่างไกลกันแต่ความผูกพันในครอบครัวก็ยังเหนียวแน่น ยามหญิงสาวอยู่ห่างไกลมาเยือนจึงเป็นการรวมญาติครั้งใหญ่ ทุกคนจะตื่นเต้นและพากันสรรหาสิ่งที่หญิงสาวชอบกินมาให้

ตั้งแต่วันแรกที่ลูกสาวมาเยือน หญิงชราจึงรู้สึกจ่อเตรียมของอย่างตั้งใจ นางนั่งปอกมะพร้าวรวน

“แม่กะทิกลองเขาก็มีขาย ทำไมแม่ไม่ใช่ละคะ?” หญิงสาวสงสัย

“กะทิกลองมันไม่อร่อยเหมือนกะทิสดหรือลูก” นางเงยหน้าขึ้นตอบแล้วก้มหน้าใช้มีดเล่มใหญ่ปอกเปลือกมะพร้าวต่อไป

“แต่กะทิสดเขาก็มีขายนี่คะแม่” หญิงสาวแย้ง

“งั้นก็เอะลูก บางทีเขาซูดไว้นาน บางทีเขาก็เอามะพร้าวมาแช่น้ำให้ซูดง่าย มันไม่มีกลิ่นหอม และกะทิมะเข้มนเหมือนซูดเอง” หญิงชราเงยหน้ามาอธิบายอีกครั้ง

ข้างบ้านเยื้องไปด้านหลัง หญิงชรายังมีครัวเล็กๆ แยกออกมาและภายในครัวว่างๆ นั้นนางยังมีอุปกรณ์ครัวเก่าๆ อยู่ครบครัน แม่ภายในบ้านจะมีครัวทันสมัย ไซเตาแก๊ส เตาไฟฟ้า แต่หญิงชรากลับก้มๆ เงยๆ ก่อไฟในเตาด่านจากครัวเล็กๆ ของนาง...หญิงสาวยิ้มมองและนึกในใจว่า “แม่ใช้ครัวนี้บ่อยแค่ไหนนะ?” แต่เธอก็ไม่ได้เอ่ยปากถามออกไป บางทีหญิงชราอาจจะเข้ามาใช้ครัวนี้ปีละครั้งกระมัง

เธอยิ้มมองผู้เป็นแม่ก่อก่อไฟ...ก่อก่อไฟจากเตาด่านนั้นเธอลืมวิธีการไปนานแล้ว...

“แม่ ทำไมแม่ไม่ใช่เตาแก๊ส หรือเตาไฟฟ้าในครัวข้างในละ ทำไมไม่ต้องก่อก่อไฟเตาด่านด้วย?” หลังจากยิ้มมองอยู่ชั่วครู่เธอก็เอ่ยถามหญิงชรา นางเงยหน้าจากควันไฟ ปิดปากโอติติๆ กันสอง สามครั้งเพราะล้าลึกควันไฟ ก่อนตอบผู้เป็นลูก

“ต้มขี้เหล็กสดต้องใช้เตาด่านและต้มกับหม้ออลูมิเนียม มันให้กลิ่นหอมใช้เตาแก๊สมันทำให้เสียรสชาตินะลูก” นางสาธยาย

“อ..กลัวไม่มีกลิ่นอโรมาเธอแม่” ผู้เป็นลูกสัพยอกแล้วหัวเราะซ้ำ

เย็นวันนั้นเมื่ออยู่กันพร้อมหน้าบนโต๊ะอาหาร อาหารบนโต๊ะมีสี่ห้าอย่าง แกงขี้เหล็กถ้วยเชิงส่งกลิ่นหอมก็วางอยู่ตรงหน้าหญิงสาว เธอตักแกงช้อนแรกเข้าปากแล้วเอ๋อชม

“อือ..อร่อยเหาะไปเลยคะแม่” หญิงชราเพียงแต่ยิ้มตอบ หญิงสาวก้มหน้าก้มตาตักแกงขี้เหล็กกินกับข้าวโดยไม่สนใจอย่างอื่น แต่พักหนึ่งเธอก็เงยหน้าขึ้นเมื่อสังเกตเห็นไม่มีใครบนโต๊ะอาหารแต่ต้องแกงขี้เหล็กถ้วยนั้นเลย..

“อ้าว..ทำไมไม่มีใครกินแกงขี้เหล็กเลยละ”

เธอถามและมองหน้าทุกคนพร้อมเลื่อนขามแกงไปตรงกลางโต๊ะ ทุกคนมองสบตากันชั่วครู่ก่อนชายชราผู้เป็นพ่อจะเอ่ยขึ้นว่า “พอชิมแล้วละ แต่พอว่าวันนี้แม่เขาแกงไม่อร่อยเท่าไร”

หญิงชรารีบสนับสนุนคำของสามี “แม่ก็ว่าวันแหละ สงสัยแม่จะใส่กะทิน้อยไปหน่อย ชอบก็กินเอะลูก”

ส่วนน้องชายผู้ซึ่งชอบแกงขี้เหล็กเช่นกัน ไม่เอ่ยคำใด...

“แค่นี้ก็อร่อยจะแย่แล้วแม่ ไม่มีใครกินเดี๋ยวกินคนเดียวเลย” วาแล้วหญิงสาวก็ตั้งหน้าขดแกงถ้วยนั้นต่อไป เมื่อแกงเหลือติดกันถ้วยจึงเงยหน้าขึ้นมาพูด

“ถ้าพุงนี้แม่แกงให้กินอีกก็ดีซี..แกงอีกนะแม่”

หญิงชราอึ้งไปนิดก่อนตอบไม่เต็มเสียงนัก “ได้สิลูกเดี๋ยวจะหาขี้เหล็กแกงให้กินอีก”

“แม่จะไปหาขี้เหล็กสดมาจากไหนละแม่ หนานี้มันไม่ใช่ดูขี้เหล็กออกกว่าจะได้ขี้เหล็กสดเอามาต้มมาแกงได้ด้วยหนี่งนี่ แม่ก็ไปตระเวนมาชะสองวัน แบบที่เขาต้มเสร็จมีขายในตลาดแม่ก็ไม่ยอมซื้อ บอกว่าเอามาแกงไม่อร่อย” น้องชายของหญิงสาวผู้นั่งเงยมานานเอ่ยขึ้นด้วยน้ำเสียงเรียบๆ

ผู้เป็นพี่สาวอึ้งไปครู่ใหญ่ ฟังเข้าใจเหตุผลด้วยตัวเองว่า เหตุใดจึงไม่มีใครแตะแกงขี้เหล็กที่เธอเพิ่งซดหมดไปด้วยนั้น เธอยิ้มเจื่อนๆ ทั้งน้ำตาก็กลิ้งไปโอบเอบหญิงชรา ก้มลงจูบที่แก้มเหี่ยวๆ นั้น และเอ๋อเบาๆ

“โอ..แม่ทำไมต้องลำบากขนาดนั้น หาขี้เหล็กสดไม่ได้ก็ไม่น่าต้องลำบากต่อให้แม่เอาขี้เหล็กกระป๋องมาแกงให้หนูกิน แกงขี้เหล็กของแม่ก็อร่อยที่สุดในโลกอยู่แล้ว เพราะแม่ได้ “หัวใจของแม่” ลงไปในแกงด้วย” “ไม่ลำบากอะไรเลยลูก”

หญิงชรายิ้มยิ้มอย่างตื่นตื่น พร้อมน้ำตาที่ไหลเป็นทางสองข้างแก้ม...

# ธุรกิจโรงแรมประเภทโฮมสเตย์



## สวัสดิ์ดีครับ ผู้อ่านที่เคารพทุกท่าน

ได้รับคำขอร้อง (แกมบังคับ) จากกองบรรณาธิการ ให้ผมช่วยเขียนคอลัมน์ ประสบการณ์งานอาชีพ เพื่อนำมาลงตีพิมพ์ในหนังสือดีแมกกาซีน ฉบับนี้ ซึ่งผมก็รับปากเป็นมั่นเป็นเหมาะ ทั้งๆ ที่รู้ว่า มีเวลาเขียนต้นฉบับแค่หนึ่งสัปดาห์เท่านั้น แต่ผมก็ยินดี เพราะเป็นคนมีเวลาว่างเยอะครับ และยังไม่เคยเขียนอะไรเป็นเรื่องเป็นราวที่ไหนมาก่อน แต่จะเขียนได้ดีหรือเปล่านั้นก็คงต้องให้ผู้อ่านเป็นคนตัดสินละครับ

ผมทำธุรกิจเล็กๆ เป็นธุรกิจให้บริการเช่าห้องพักภายใต้ชื่อ Hotel Ostseeblick ([www.hotelostseeblick.de](http://www.hotelostseeblick.de))

ให้บริการผู้ที่ต้องการไปพักผ่อนหย่อนใจ เล่นน้ำทะเล สูดอากาศบริสุทธิ์ ในช่วงหน้าร้อนที่มีอากาศอบอุ่น (ก็แน่ละ หน้าหนาวใครจะไปเล่นน้ำทะเลละ) ดังนั้นช่วงที่เปิดให้บริการจึงอยู่ระหว่างเดือน เมษายน ไปจนถึง เดือนกันยายนของทุกๆ ปีรวมแล้วก็ 6 เดือนที่เปิดให้บริการ (อีก 6 เดือนตกงานครับ)

Hotel Ostseeblick เป็นโรงแรมที่ติดตั้งแผงโซลาร์เซลล์รับพลังงานจากแสงอาทิตย์ (Solaranlage) บนหลังคาของโรงแรม นำพลังงานมาใช้ประโยชน์ให้กับแขกที่มาใช้บริการห้องพักได้มีน้ำร้อน น้ำอุ่นใช้ รวมทั้งผลิตไฟฟ้าให้กับเครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น ตู้เย็น ตู้แช่แข็ง เตาไฟฟ้า สำหรับทำอาหาร ให้แสงสว่างภายในห้องพัก และที่สำคัญยังเป็นการช่วยรักษาสภาพแวดล้อมให้กับโลกใบนี้ของเรา (Umwelt) ส่วนผลพลอยได้ก็คือสามารถขายคืนไฟฟ้าให้กับการไฟฟ้าได้อีกด้วยครับ

Hotel Ostseeblick เป็นโรงแรมราคาประหยัด (preiswert Hotel) ถ้าจองห้อง 7 วันจ่ายแค่ 6 วัน อาจมี ลด แลก แจก แถม พิเศษให้กับแขกคนไทยด้วยกัน

เรามีห้องพักทั้งหมด 8 ห้องและห้องจัดเลี้ยงสังสรรค์ใหญ่ 1 ห้อง การบริหารงานต่างๆ ก็เหมือนกับโรงแรมธรรมดาทั่วๆ ไปครับ ต่างกันก็ตรงที่ โรงแรมอื่นๆ อาจจะมีพนักงานทำหน้าที่ต่างๆ เช่น ทำครัว ทำความสะอาด ทำห้อง รับโทรศัพท์ของห้อง เป็นต้น แต่ที่นี่ไม่มีพนักงานหรอกครับ เพราะงานเหล่านั้นเหมารวมอยู่ที่ผมคนเดียว (รับและไปเลย)

ไม่ใช่ว่าไม่อยากหาคนมาช่วยทำงานนะครับ แต่ยังไม่หาไม่ได้ต่างหาก ก็เลยทำทุกอย่างคนเดียวมาตลอด บางครั้งบางครา แขกที่มาพัก

คงสงสัย (เวทนา) เพราะหลังจากที่พักผ่อนไปสามสี่วัน ไม่เห็นมีคนอื่นนอกจากผม แขกก็จะช่วยเก็บจาน เก็บแก้วน้ำของตัวเองที่กินเสร็จแล้วเข้าไปวางไว้ในโครว์ (นารีรักซะไม่มี)

แม้กระทั่งวันสุดท้ายหลังจากเก็บกระเป๋าเสร็จ ก็จะต้องมาปูที่นอน ออก แล้วก็ดูฝุ่นในห้องให้จนสะอาดเยี่ยมก็เคยมีมาแล้ว (แบบนี้น่าจะมาบ่อยๆ)

เป็นธรรมดาครับที่งานบริการต้องพบเจอกับคนหลายประเภท ทั้งที่เราชอบและไม่ชอบ แขกบางท่านจองห้องล่วงหน้ามาเป็นเดือน พอถึงวันเข้าพัก เดินมาเจอผมที่เดินลงไปต้อนรับหน้าประตู แขกทำหน้าตกใจเหมือนเห็นผี (เอ๊ะหรือว่าหน้าตาเราเป็นอย่างนั้น) จริงๆ เขาคงนึกไม่ถึงว่าจะมาเจอคนเอเชียหัวดำๆ ก็เลยต้องใช้ความสุภาพ อ่อนโยน และที่สำคัญ ยิ้ม (สยาม) เข้าไว้ครับ เขาจะได้รู้สึกเป็นกันเอง

แขกบางท่านเข้าพักอยู่ร่วมสองอาทิตย์ พอถึงวันเช็คเอาท์ ก็บอกว่าไม่มีเงินจ่ายซะงั้น ต้องเจรจากันอยู่เป็นนานสองนานโดยยอมที่จะโอนเงินเข้าบัญชีในภายหลังหลังจากเดินทางกลับถึงบ้านแล้ว (ยังงี้ก็มีนะ)

ปีนี้เข้าปีที่ 6 แล้วครับ ไม่ต้องถามละครับว่าทำคนเดียวแล้วไม่เหนื่อยหรือ เวลาเหนื่อยมากๆ ผมก็ใช้วิธีปลอบใจตัวเอง โดยการนับวันเออว่า เหลือกี่เดือน กี่วัน ก็จะได้พักแล้ว ได้กลับไปเที่ยวเมืองไทยซะที

การทำงานทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็งานประเภทใด ก็ล้วนแล้วแต่มีปัญหา และ อุปสรรคด้วยกันทั้งนั้นละครับ ขอให้คิดซะว่า ปัญหามีไว้ให้แก้ไข ไม่ได้มีไว้ให้ปวดหัว ค่อยๆ คิดค่อยๆ แก้ไป

เป็นกำลังใจให้ท่านผู้อ่านทุกท่านครับ และยินดีต้อนรับทุกคนด้วยครับ แวะเยี่ยมเยียนผมได้ที่

Hotel Ostseeblick Kühlungsbornerstr. 3,  
18230 Wendelstorf : Tel. 038293 7505 ,  
E-mail: [hotelostseeblick@aol.com](mailto:hotelostseeblick@aol.com)

ยินดีต้อนรับทุกคนครับ

มิตร



 Dieter Deitenbeck

# Was muss ich machen, wenn ich ein Hotel eröffnen will?

## Dieter Deitenbeck

Das Objekt meiner Wahl habe ich schon gefunden. Ob ich es kaufen oder pachten möchte, spielt eigentlich keine Rolle. Bevor ich den Vertrag unterschreibe muss ich wissen, was auf mich zukommt. Ich lasse mir folgende Unterlagen geben:

### • Baugenehmigung

Hier sehe ich nach, ob die Realität mit den genehmigten Bauplänen übereinstimmt. Ist dies nicht der Fall, muss geklärt werden, ob das Haus so genutzt werden darf, oder ob Änderungen vorgenommen werden müssen. Besonders wichtig ist dabei, dass das Arbeitsstättenrecht und der Brandschutz eingehalten sind.

Der Verkäufer oder Vermieter sollte im Vertrag garantieren, dass die Regelungen aus dem Baugenehmigungsbescheid eingehalten sind.

Zur Sicherheit kann man in die Baubehörde, die Feuerwehr und das Amt für Arbeitsschutz fragen, mit welchen Auflagen zu rechnen ist.

Wurde das Gebäude vorher nicht als Hotel genutzt, ist eine Nutzungsänderung bei der Baubehörde zu beantragen.

### • Abrechnungen für Strom, Wasser, Heizkosten, Entsorgungskosten, Versicherungen usw.

Um zu wissen welche Betriebskosten auf mich zukommen, ist wichtig, dass vor Vertragsabschluss die Unterlagen eingesehen werden. Mit welchen Gesellschaften bestehen Verträge? Wie sind die Kündigungsfristen? Welche Kosten kommen auf mich zu?

### • Wirtschaftlichkeit

Wenn ich den Betrieb genau so weiter betreiben will wie bisher, sollte ich mir die Umsatzzahlen geben lassen. Insgesamt ist es sehr wichtig einen Wirtschaftsplan zu erstellen.

Wenn ich mich dazu entschieden habe das Objekt zu kaufen oder zu mieten muss das Gewerbe angemeldet werden. Dies geschieht beim Ordnungsamt. Für den Betrieb einer Gaststätte benötigt man zusätzlich eine Konzession (Erlaubnis). Auch diese muss beim Ordnungsamt beantragt werden. Die Konzession gilt für den Betrieb und den Betriebsinhaber. Für den Antrag auf eine Konzession sind folgende Unterlagen erforderlich:

- Miet-, Pacht- oder Kaufvertrag
- Grundrisse des Hotels und der Gaststätte (kann entfallen, wenn die Räume auch vorher schon als Hotel und Gaststätte genutzt wurden und keine Umbauten vorgenommen wurden).
- Polizeiliches Führungszeugnis (beim Einwohnermeldeamt beantragen)
- Unbedenklichkeitsbescheinigung des Finanzamtes
- Teilnahmebescheinigung an einer Erstbelehrung nach dem Infektionsschutzgesetz (z.B. beim Gesundheitsamt).

Bescheinigung über die Teilnahme an einer Unterrichtung nach § 4 Gaststättengesetz (bei der Industrie- und Handelskammer)

Die Erteilung der Genehmigung kann einige Zeit (bis zu ca. 6 Monaten) in Anspruch nehmen. Dies sollte man bei der Planung der Eröffnung berücksichtigen. Sie ist auch nicht ganz billig. Die zu entrichtende Gebühr hängt auch mit der Größe des Objektes zusammen. Sie ist sehr unterschiedlich, sie beträgt ca. eine halbe Monatsmiete.

Für Thailänder, die keine deutsche oder EU-Staatsbürgerschaft besitzen, kann es Zugangsbeschränkungen geben. Hierüber informiert die Ausländerbehörde.



## โรงเรียนประถมศึกษา

โรงเรียนประถมศึกษา (Grundschule กรุนด์ชูเล) เกิดขึ้นมาในเยอรมนี เมื่อประมาณปลายทศวรรษที่ 60 (ประมาณ พ.ศ. 2511) ก่อนหน้านั้น ในเยอรมนีจะมีโรงเรียนที่เรียกกันว่า โพล์คส์ชูเล (Volksschule) ตามแนวความคิดก็คือเป็นโรงเรียนประชาชน ซึ่งจะเรียนแปดปีแล้วก็จะได้ประกาศนียบัตรโพล์คส์ชูเล โรงเรียนประชาชนที่ว่าจะรวมเอาการศึกษาในระดับประถม เรียน 4 ปี และระดับมัธยม ที่เรียกกันว่า เฮาท์ชูเล (Hauptschule) มารวมไว้ด้วยกัน ตั้งแต่ประมาณปี 1968 (พ.ศ. 2511) จึงได้แยกการศึกษาในระดับประถม ออกมาเป็น โรงเรียนประถมศึกษา นั่นคือตัดเอาส่วนที่เป็นการศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ของโรงเรียนประชาชนแยกออกมาเป็นโรงเรียนประถม ส่วนที่เป็นระดับมัธยมก็กลายเป็นโรงเรียนมัธยมแบบเฮาท์ชูเล ไป ในบางรัฐ เช่น บาเยิร์น (Bayern) ยังคงใช้คำว่า โรงเรียนของประชาชน ซึ่งจะหมายถึงการศึกษาระดับประถมและมัธยมแบบเฮาท์ชูเลรวมกัน

การศึกษาระดับประถม ถือเป็นการเริ่มต้นการศึกษาภาคบังคับ (ตามกฎหมายเด็กที่อายุ 6 - 16 ปีต้องเรียนหนังสือ การศึกษาสำหรับเด็กในชวองอายุนี้เป็นการศึกษาภาคบังคับ) เด็กที่อายุครบ 6 ปี จะต้องเข้าเรียนในชั้นประถม การศึกษาชั้นประถมจะมี 4 ชั้น คือ ชั้นที่ 1 ถึงชั้นที่ 4 แต่ในบางรัฐอาจจะรวมเอาชั้นที่ 5 และ 6 อยู่ในระดับประถมด้วย เช่นใน เบอร์ลิน และ บรันเดินบวร์ค (Berlin und Brandenburg) นั่นคือเด็กที่เรียนในโรงเรียนประถมนี้จะมีอายุระหว่าง 6 - 10 ปี หรือ 12 ปี แล้วแต่ว่าอยู่ในรัฐไหน

การเรียนการสอนในโรงเรียนประถมมักจะเริ่มตั้งแต่เวลา 8 นาฬิกา (น.) จนถึงประมาณ 12 หรือ 13 น. โดยเฉลี่ยประมาณ 5 ชั่วโมงต่อวัน นั่นคือเป็นโรงเรียนที่สอนครึ่งวัน เนื่องจากผู้ปกครองบางส่วนต้องทำงานเต็มวัน โรงเรียนส่วนใหญ่จึงรับดูแลเด็กในตอนบ่าย ซึ่งในช่วง

บ่ายนี้จะไม่มีการเรียนการสอน แต่เด็กจะได้รับการดูแลจากเจ้าหน้าที่ที่ได้รับการอบรมด้านการ ศึกษาและดูแลเยาวชน (pädagogische Mitarbeiter/innen) เป็นผู้ดูแลให้เด็กทำกิจกรรม หรือการบ้าน เมื่อสองสามปีก่อนเมื่อผลการทดสอบ PISA (PISA-Test หรือ PISA Studie)\* ออกมาค่อนข้างต่ำ ทำให้มีความพยายามที่จะให้มีโรงเรียนประถมแบบเต็มวัน (Ganztagschule) นั่นคือเด็กจะอยู่ในโรงเรียนทั้งวัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว โรงเรียนเต็มวันนี้ก็ไม่ได้ต่างไปจากโรงเรียนครึ่งวันเมื่อก่อน เพราะว่าในช่วงบ่ายก็ยังคงยังไม่มีการเรียนการสอนเช่นเคย และผู้ที่ดูแลเด็กก็ยังคงเป็นเจ้าหน้าที่ด้านการศึกษา ไม่ใช่ครู

การเข้าเรียนชั้นประถมนี้ ในเยอรมนีเด็กจะต้องเข้าโรงเรียนในเขตที่ตัวเองพำนักอยู่ ลักษณะนี้เรียกกันว่า เขตโรงเรียนประถม (Grundschulbezirk) นั่นคือจะมีการแบ่งเขตกันว่า เขตนั้นๆ เป็นเขตของโรงเรียนประถมไหน การเข้าเรียนนอกเขตเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยุ่งยาก แต่ก็อาจทำได้โดยอาจต้องติดต่อกับทางสำนักงานดูแลเกี่ยวกับโรงเรียนที่เรียกกันว่า ชูลอัมท์ (Schulamt) จากระบบแบ่งเขตโรงเรียนนี้เองรวมทั้งการใช้กฎหมายว่าด้วยการศึกษาภาคบังคับที่เข้มงวด เด็กจะไม่มีทางเลือกที่จะเข้าเรียน เพราะเมื่อเด็กอายุถึงกำหนด ทางราชการก็จะมีจดหมายมาแจ้งว่าเด็กจะต้องเข้าโรงเรียนใด ให้ผู้ปกครองพาลูกไปติดต่อ และหาก ว่าผู้ปกครองเฉยเมยไม่ยอมพาลูกเข้าเรียนก็อาจได้รับโทษด้วย ในปัจจุบันบางรัฐ เช่น นอร์ทไรน์เวสฟาเลิน ได้ยกเลิกเขตโรงเรียน (ตั้งแต่ 1 ส.ค. 2008) นั่นคือ เด็กพอใจที่จะเข้าโรงเรียนประถมใด แม้นจะอยู่นอกพื้นที่ที่ตนอาศัยอยู่ก็ยอมทำได้ โดยต้องไปติดต่อกับโรงเรียนที่ต้องการให้ลูกไปเรียนเอง

นอกจากนี้ในรัฐนี้เดอรัซัคเซิน และ นอร์ทไรน์เวสฟาเลิน จะมีโรงเรียนที่เรียกว่า โรงเรียนของศาสนาจักร (Konfessionsschule) นั่น



คือในโรงเรียนดังกล่าวจะส่งหนังสือเชิญเฉพาะเด็กที่นับถือศาสนาหนึ่งๆ เช่น โรงเรียนที่ตั้งโดยคอนแวนต์คาทอลิก (เช่น นักบุญเอชซูติน) เด็กที่จะเข้าเรียนในโรงเรียนนี้จะต้องนับถือศาสนาคริสต์นิกายคาทอลิกเท่านั้น เป็นต้น

โรงเรียนประถมจะเน้นการปูพื้นฐานการเรียนเป็นหลัก เด็กจะได้รับการฝึกการเขียนและอ่านภาษาเยอรมัน คณิตศาสตร์ ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม นอกจากนั้นอาจจะมีการเสริม เช่น ดนตรี ทัศนศึกษา วิทยาศาสตร์ กีฬา เป็นต้น

เมื่อเด็กเข้าโรงเรียนประถม พ่อแม่ ผู้ปกครองก็ต้องมีหน้าที่ด้วย นั่นคือ การเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน ที่สำคัญก็คือ การประชุมผู้ปกครอง ที่เรียกกันว่า การประชุมผู้ปกครองตอนค่ำ (Elternabend) จะเป็นการประชุมระหว่างครูประจำชั้นโดยอาจมีครูคนอื่นเข้ามาร่วมด้วยเป็นครั้งคราวไป ประชุมร่วมกับผู้ปกครอง เพื่อปรึกษาหารือ แจงข่าว ขอความเห็น ขอความร่วมมือในเรื่องเกี่ยวกับการเรียนการสอน เกี่ยวกับความเป็นไปในชั้นเรียน การจัดกิจกรรมเสริม เช่น กีฬา งานเลี้ยงฤดูร้อน การจัดทัศนศึกษา เป็นต้น ซึ่งถือเป็นหน้าที่และโอกาสของผู้ปกครองที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมร่วมกับโรงเรียน เพื่อเสนอแนะแนวทางแก้ไขในกรณีที่มีปัญหา และเสนอแนะเพื่อปรับปรุง หรือสร้างเสริมกิจกรรมใหม่ๆ

หน้าที่อีกอย่างหนึ่งของผู้ปกครอง ซึ่งอาจต้องทำงานใกล้ชิดกับครูมากหน่อย ก็คือ การเป็นตัวแทนผู้ปกครอง ที่มักเรียกกันว่า Elterngemeinschaft ซึ่งมักจะเลือกกันในการประชุมผู้ปกครองตอนค่ำ ค่ำแรกของภาคเรียน โดยจะมี ตัวแทนและรองตัวแทน จะทำหน้าที่รับข่าวสารจากโรงเรียน จากครู เพื่อส่งต่อไปยังผู้ปกครองคนอื่นๆ รวมทั้ง ทำการนัดหมายการประชุมผู้ปกครองตอนค่ำ และที่สำคัญคือ ต้องเข้าร่วมประชุมกับคณะครูผู้บริหารโรงเรียน มีสิทธิมีเสียงในการออกความคิดเห็น

อีกหน้าที่หนึ่งซึ่งสำคัญทีเดียวก็คือ การเข้าพบพูดคุยหาหรือเกี่ยวกับตัวเด็ก ซึ่งทุกภาคเรียนทางโรงเรียนจะจัดวันๆหนึ่งขึ้น เพื่อให้โอกาสผู้ปกครองได้มีโอกาสพบครู อาจเป็นครูประจำชั้น หรือประจำวิชา เพื่อ

หารือเกี่ยวกับปัญหาของเด็ก ทั้งเรื่องการเรียนรู้ และความประพฤติ หรือพฤติกรรมที่น่ากังวล วันนี้จะเรียกว่า Elternstag ก่อนจะถึงวันนี้ทางโรงเรียนจะส่งจดหมายบอกให้ผู้ปกครองทราบ ใครที่ต้องการพบครูคนใดก็สามารถจองเวลาได้ หน้าที่นี้เป็นเรื่องที่สำคัญเพราะผู้ปกครองจะได้รับรู้เกี่ยวกับลูกตนเอง หากมีปัญหาจะได้ร่วมมือกับคุณครูแก้ไขทันที หรือหากว่ารู้ว่าเด็กสนใจอะไร จะได้ส่งเสริมได้ถูกทาง



• **หมายเหตุ PISA-Test** คือการทดสอบความรู้ความสามารถของโรงเรียน (นักเรียนในโรงเรียน) ระหว่างประเทศ ที่รู้จักกันในเยอรมนีก็คือ PISA-Test ของ องค์การ OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development หรือ Die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung เป็นองค์การความร่วมมือทางเศรษฐกิจและพัฒนาประกอบด้วยประเทศสมาชิก 32 ประเทศ) ซึ่งเริ่มต้นในปี 2000 (พ.ศ. 2543) การทดสอบมีเป้าหมายเพื่อประเมินความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการใช้ชีวิต การงานอาชีพ และความสามารถต่างๆ ของเยาวชนอายุ 15 ปี การทดสอบจะมีขึ้นทุกๆ 3 ปี โดยจะทำการทดสอบในประเทศสมาชิกส่วนใหญ่รวมทั้งประเทศภาคี เพื่อสรุปประเมินเปรียบเทียบ รวมทั้งจัดอันดับความสามารถ

PISA มีชื่อเต็มๆว่า Programme for International Student Assessment หรือ Programm zur internationalen Schülerbewertung นั่นคือ โครงการประเมินความรู้ความสามารถนักเรียน

# บ๊อดิตสำหรับชีวิตประจำวัน

ดัดจากหนังสือ “365 บ๊อดิตประจำวัน”

โดย พระเทพกิตติโมลี

ผู้เรียบเรียงหนังสือ “365 บ๊อดิตประจำวัน” เขียนโดย พระเทพกิตติโมลี (ดร.พระบาททองสุรีย์ สุริยโศภิต ป.ธ.8, พ.ม., พ.ธ.ม.(เกียรตินิยม) MA., Ph.D. พ.ธ.ด.(อัสสัมชัญ) สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ วัดศรีรัตนนครวราราม ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ [www.wat-thai.ch](http://www.wat-thai.ch) หรือ สอบถามได้ตามร้านหนังสือในประเทศไทย หมายเลข ISBN 978-974-7556-96-4

ขาดอะไร ขาดได้ แต่อย่าขาดกำลังใจ เสียอะไร เสียได้ แต่อย่าเสียกำลังใจ

โปรดใช้พลังที่มารดาบิดาให้มาในทางที่ถูกต้อง ท่านจะยิ้มย่อง และภูมิใจในตัวเรา

ผู้ที่เหงือไม่ออกในคอนหนุ่มคอนสาว เหงื่อจะออกเป็นน้ำตาในตอนแก่

นกชนิดหนึ่งที่เรียกกันว่า “มัยหกะ” เพราะมักจะร้องทวงว่า “ของกู ของกู” ชอบจับอยู่ตามต้นไม้ ที่มีผลตกดำ แล้วร้องทวงว่า “ของกู ของกู” ส่วนนกตัวที่ฉลาดนั้น มักจะนั่งเฉยเก็บกินผลไม้ไปจนหมดเกลี้ยง

มีคำกล่าวที่ว่า “ผู้ที่ทำอะไรไม่ผิดพลาดเลย ก็คือคนที่มีได้ทำอะไรเลย”

คนที่หัวนกลงกับชีวิตครอบครัว ก็มักจะไม่ได้แต่งงาน เหมือนกับคนที่กลัวต่อการขาดทุน ก็ไม่อาจจะลงทุนทำอะไรได้

ความรู้โดยทั่วไปเป็นเสมือนดาบสองคม จึงควรมีปัญญาและสติควบคุมไปด้วย

ใครก็ตามเมื่อไปทำความคิด มักจะโยนความคิดให้เพื่อนเสมอ เมื่อถูกซักถาม ก็มักจะตอบว่า “เพื่อนซักชวน” แต่หารู้ไม่ว่า “ตัวเองก็ชอบในเรื่อง ที่เขาซักชวนไม่ใช่หรือ”

ผู้ที่ปลุกเราและเตือนเราได้ดีที่สุุดก็คือ ตัวเราเอง

A person who can wake up and remind you, is you yourself.

อยู่คนเดียวให้ระวังจิต อยู่ร่วมกับมิตรให้ระวังกายและวาจา

When you are alone, you should control your mind. When you are together with your friends, you should control both your bodily and verbal actions.

ผู้ที่ทำลายเราได้แนบเนียนที่สุด ไม่มีใครอื่น นอกจากตัวเราเอง

No one in the world other than you can destroy yourself radically.

ท่านกล่าวไว้ว่า “เมื่อทัพที่ตักแกงมีลักษณะตรงๆ ก็ไม่อาจจะตักแกงจากหม้อได้ เมื่อพระภิกษุหย่อนมือลงไปบาตร เพื่อจะเอาข้าวออกจากบาตร หากมือเอียงก็ไม่สามารถนำข้าวออกมาจากบาตรได้” ดังนั้นทัพที่กับไม้บรรทัดจึงใช้ประโยชน์ได้ในลักษณะที่แตกต่างกัน มีผลไม่เหมือนกัน – ปฏิเสธอะไรๆ จะเสียใจไม่นานนัก แต่ ยอมรับอะไรๆ จะเสียใจไปนานนัก

ควรจำไว้เสมอว่า การนิทานและการสรรเสริญนั้นมีอยู่ประจำโลก (เป็นโลกธรรม) ผู้ที่ไม่ถูกนิทาน(สรรเสริญ) จะไม่มีในโลกนี้ (พระพุทธพจน์)



คนใจ เมื่อถูกแนะนำตักเตือน มักมีความโกรธ

ผู้ฉลาดต้องดูตัวเองให้ออก บอกตัวเองให้ได้ ใจตัวเองให้เป็น (ย่อได้ว่า ดูตนเอง บอกคนได้ ใจคนเป็น)

ผู้ฉลาดจะยอมรับคำแนะนำตักเตือนของคนอื่น เป็นเสมือน ชุมทรัพย์อันประเสริฐที่ท่านผู้นั้นมอบให้

คมปากคน เลวร้ายยิ่งกว่าคมมีดโกน ดังคำกล่าวที่ว่า "ถึงเจ็บอื่น หมิ่นแสน ยิ่งแคลนคลาย เจ็บจนตายนั้น เพราะเหน็บให้เจ็บใจ"

เพราะเหตุที่มนุษย์เกิดมาไม่สมบูรณ์ จึงจำเป็นต้องมีศีล กฎหมาย และระเบียบวินัยบัญญัติไว้

ไม่ควรทำอะไรตามความถูกใจของเรา แต่ควรทำตามความถูกต้องและเหมาะสมจะดีกว่า

มีคำกล่าวที่ว่า "ทะเลลึกเท่าไร ยังหยั่งได้ จิตมนุษย์นี้ใคร่ ยากแท้หยั่งถึง" ยิ่งจิตของคนที่มีความโลภเป็นทุนอยู่แล้ว ยิ่งดูยากและเข้าใจยาก ปากหูชอบอย่างหนึ่งแต่ทำอีกอย่างหนึ่ง ภาชิตอีสานว่า "ไผ่ลึงเห็นไล่ตบไต นกขี้ตีหางปากอ่องพืดทิ้งตาเลียไล่ปู"

เมื่อคนเรามีศรัทธาเป็นแก่นน้ำแล้ว จะบันดาลให้ทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นไปได้ ภาชิตอีสานว่า "ใจประสงค์แล้ว เห็นตงเห็นวาทัง ใจชี้ตราน เห็นบ้านอื่นว่าตง"

กรรมได้ลิขิตให้คนเรามีขีดจำกัดความสามารถแตกต่างกัน และมีหน้าที่แตกต่างกัน แต่ก็ควรจะช่วยเหลือเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน สังคมจึงจะอยู่ได้ตลอดรอดภัย ภาชิตอีสานว่า "เสียค่าแกง เกวียนเห็นให้ เกวียนแก บาดว่าลงฮอดน้ำ เสียสิได้แกเกวียน"

อยู่ที่ใดควรสร้างมิตรไมตรีกับเพื่อนพ้องหรือเพื่อนบ้านเอาไว้ เพื่อที่จะได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในคราวจำเป็น ภาชิตอีสานว่า "เอา ยาวไว้คือไซไฉน้ำใหญ่ หากบึงปลากะตักก็แก่ ฝูงกุงกะเดิดชิว เอา ยาวไว้คือสายโทรเลข ยามเมื่อเกิดเดือดร้อนยังสิได้เพ็งสาย"

365 ข้อคิดประจำวัน เป็นเกร็ดความรู้ลึกซึ้งที่คิดขึ้นเป็นประจำทุกวัน ในขณะที่พระเดชพระคุณพระเทพกิตติโมลีสิ้นจากการจำวัดหรือขณะที่กำลังจะจำวัดหลังจากทำวัตรเย็นและนั่งสมาธิแล้ว บางครั้งข้อคิดบางประการได้เกิดขึ้น เมื่อญาติโยมมานิมนต์ไปเจริญพระพุทธมนต์เนื่องในพิธีต่างๆ ขณะที่เดินทางผ่านท้องนาหรือป่าเขาลำเนาไพร ซึ่งเป็นประสบการณ์โดยตรง อีกทั้งมีญาติโยมทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศที่ได้สนทนาและขอรับคำปรึกษาจากท่านเป็นจำนวนมากมาย คำสอนและข้อแนะนำต่างๆ ท่านจึงได้บันทึกไว้เพื่อเป็นข้อคิดสะกิดใจและได้รวบรวมรวบรวมข้อคิดต่างๆไว้ในหนังสือ "365 ข้อคิดประจำวัน" เพื่อให้ญาติโยมได้มีโอกาสนำไปอ่าน เพื่อก่อให้เกิดข้อคิดในชีวิตประจำวัน



## นิ้วเท้าคด ปัญหาของสาวอินเทรนด์

“นิ้วหัวแม่เท้าคดวอเข้าหานิ้วที่สอง ทำให้สาวๆ หลายคนไม่กล้าเปลือยเท้า แต่ยิ่งใส่รองเท้ารัดก็ยิ่งทำให้คดวอและอาจเจ็บปวดมากขึ้น”

เราต้องใช้เท้าทั้งวันและตลอดชีวิตของเราตราบเท้าที่เราเดินได้ ฉะนั้นอย่าคิดว่าเท้าเป็นสิ่งที่สำคัญจนไม่เหลียวแล หรือกว่าจะสนใจเท้าก็ต่อเมื่อเท้าสร้างปัญหาสุขภาพเข้าแล้ว ปัญหาที่พบบ่อยมาก โดยเฉพาะกับสาว ๆ ก็คือ นิ้วหัวแม่เท้าคดงอเข้าหานิ้วที่สอง บางคนอาจไม่มีอาการเจ็บ ในขณะที่บางคนเจ็บปวดจนต้องพบแพทย์หรืออาจถึงขั้นต้องผ่าตัด ถ้าอยากทราบว่านิ้วเท้าคดงอเกิดจากอะไรและมีทางรักษาไหม ฉบับนี้เรามี นพ.กรกฎ พานิช ศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์และเวชศาสตร์การกีฬา จากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล มาช่วยตอบข้อข้องใจให้กับสาวไทยในเขอร่มกันค่ะ

**ถาม:** ทำไมคนสมัยก่อนไม่ค่อยมีปัญหานิ้วเท้าคดงอเหมือนคนในปัจจุบันคะ

**ตอบ:** คนสมัยก่อนมักเปลือยเท้าเดินเพราะไม่มีรองเท้าแฟชั่นให้ใส่เหมือนในปัจจุบัน จึงไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องนิ้วเท้าคดงอ แต่เมื่อมีความเจริญมากขึ้น คนหันมาใส่รองเท้ากัน โดยเฉพาะผู้หญิงมักตามเทรนด์แฟชั่นรองเท้า จึงพบว่า อาการเท้าผิดรูปของคนเพิ่มมากขึ้นตามไปด้วย ซึ่งพบมากในผู้หญิง เป็นไปได้ว่า อาจเกิดจากการใส่รองเท้าปลายแคบและบีบ จึงส่งผลให้รูปร่างของเท้าผิดรูปมากขึ้น



**ถาม:** แล้วสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้เท้าผิดรูป

**ตอบ:** ยังไม่พบสาเหตุที่แน่ชัดว่าทำไมนิ้วเท้าจึงคดงอ ที่เป็นไปได้ น่าจะเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เกิดจากความไม่สมดุลของเนื้อเยื่อ เนื่องจากว่าเนื้อเยื่อของเท้าโยงกันตั้งแต่นิ้วเท้า ฝ่าเท้า ข้อเท้าขึ้นมาถึงน่องจนถึงสะโพก เมื่อส่วนใดมีการตึงรั้ง หรือ ผิดรูป อาจไปดึงให้นิ้วเท้าผิดรูปได้ บางครั้งอาจส่งผลทำให้ปวดหลังได้ ตัวอย่างที่พบบ่อยคือ นิ้วหัวแม่เท้าบิดเข้าหานิ้วที่สอง โดยเฉพาะผู้หญิงมักมีปัญหานิ้วหัวแม่เท้าคดมากกว่าผู้ชายและพบในคนสูงอายุมากขึ้น ซึ่งน่าจะบ่งบอกได้ว่า อาจเกิดจากการสวมใส่รองเท้าที่ผิดรูปลักษณะเพราะรองเท้าผู้หญิงมักมีปลายแคบและบีบรัด ในขณะที่รองเท้าผู้ชายไม่ค่อยบีบปลายเท้า รองเท้าผู้หญิง และเมื่อนิ้วเท้าผิดรูป จะมีการเสียดสีกับรองเท้ามากขึ้น จึงทำให้เยื่อหุ้มข้อบริเวณโคนนิ้วเท้าอักเสบ และเกิดอาการปวดมากขึ้น ส่วนสาเหตุอื่นๆ เช่น โรครูมาตอยด์ โรคเบาหวาน หรือเกิดจากการที่พ่อแม่มีนิ้วเท้าคดก็ส่งผลมาถึงลูกด้วย

**ถาม:** นิ้วเท้าที่คดงอมีอาการอย่างไร

**ตอบ:** บางคนอาจมีอาการเจ็บปวด แต่บางคนก็ไม่มีอาการเจ็บปวด (แต่ปวดใจเพราะเท้าไม่สวย) หรือบางคนเวลาสวมรองเท้าปลายแคบและบีบรัดก็จะมีอาการเจ็บปวดตามมา แต่บางคนก็ไม่มีอาการ เหมือนกับคนที่เขาโกงก็ไม่ได้หมายความว่า จะต้องปวดเขาทุกคน ขึ้นอยู่กับลักษณะโครงสร้างของเท้า หรือการฝืนใส่รองเท้าแคบและบีบรัด จนทรวงอกรบระบบประสาท หรือเนื้อเยื่อของนิ้วเท้าจนทำให้บาดเจ็บมากขึ้น ก็จะมีอาการเจ็บปวดได้ หรือกรณีที่นิ้วเท้าผิดรูปมากขึ้นเรื่อยๆ จะทำให้ข้อเสื่อมได้ ถ้าผิวข้อเสื่อมจะทำให้เกิดอาการปวดตามมา

**ถาม:** คนส่วนใหญ่มีปัญหานิ้วเท้าคดแบบไหนคะ

**ตอบ:** ส่วนใหญ่พบว่าโคนนิ้วหัวแม่เท้าเอียงเข้าหานิ้วที่สอง บางคนมีอาการบวมและเจ็บ หากเป็นมากจะทำให้หัวแม่เท้าชนกับนิ้วที่



สองร่วมกับบิดเบี้ยว บางรายที่มีการเสียดสีกับรองเท้าบ่อยๆ จะทำให้ มีผิวหนังด้านหนาและนิ้วเท้าอื่นผิดรูปไปด้วย

**ถาม:** แพทย์จะวินิจฉัยอย่างไรคะ

**ตอบ:** โดยการตรวจร่างกาย และ เอกซเรย์เพื่อดูส่วนต่างๆ ของเท้า และข้อเท้า ตุ่มมเท้าที่มีผิดรูปและรวมถึงความผิดปกติอื่นๆ ที่อาจพบ ได้ ตั้งแต่ คอ ถึงเท้า

**ถาม:** มีวิธีรักษาโดยไม่ต้องผ่าตัดได้มั๊ย

**ตอบ:** หากเจ็บปวดไม่มากก็มีวิธีรักษาโดยไม่ต้องผ่าตัด เช่น

- การให้ยากินเพื่อรักษาอาการเจ็บปวด
- การทำกายภาพบำบัดหรือการบริหารกล้ามเนื้อเท้าเพื่อ ให้กล้ามเนื้อเท้าแข็งแรง นอกจากนี้ควรฝึกบริหารร่างกายตั้งแต่ช่วงเท้า จนถึงส่วนสะโพกหรือหลัง หมั่นเปรียบเทียบร่างกายด้านซ้ายขวาว่า เนื้อเยื่อมีความตึงต่างกันหรือไม่ ถ้าต่างกัน ก็ต้องหาทำบริหารบ่อยๆ เพื่อให้ความตึงลดลงก็จะช่วยบรรเทาอาการได้ในกรณีที่เป็นไม่มาก
- ใช้โฟมคั่นระหว่างนิ้วเท้าที่หนึ่งและสอง นอกจากนี้การเข้า เมื่อก่อนนิ้วเท้าก็อาจช่วยป้องกันไม่ให้นิ้วเท้าคดงอมากขึ้น
- ใช้อุปกรณ์เสริมฝ่าเท้าหรือตัวประคองเท้า



**ถาม:** กรณีใดควรผ่าตัดนิ้วเท้าที่คดงอ

**ตอบ:** หากกินยาและทำกายภาพบำบัดแล้วไม่ได้ผล ประกอบกับมีอาการเจ็บปวดมากหรือใส่รองเท้าแล้วนิ้วเท้าบวมมากจนเกยนิ้วอื่นๆ รอบจนชีวิตประจำวัน ในกรณีนี้อาจต้องพิจารณาการผ่าตัด แต่การ ผ่าตัดอาจไม่ได้ผลร้อยเปอร์เซ็นต์เพราะอาจกลับมาเป็นใหม่ได้อีกถ้า ยังมีพฤติกรรมเหมือนเดิม

**ถาม:** หลังการผ่าตัดควรดูแลนิ้วเท้าอย่างไร

**ตอบ:** หลังการผ่าตัดอาจต้องใส่เฝือก หลายสัปดาห์ เวลาเดินไม่ควรลง น้ำหนักไปที่เท้าที่ได้รับการผ่าตัดมากเกินไป สิ่งสำคัญคือ อาจกลับมา เป็นใหม่ได้อีกถ้ายังวิ่งตามเทรนด์แฟชั่นรองเท้าไม่เลิก

## วิธีป้องกันไม่ให้นิ้วเท้าคดงอจนเสียสวย

- ไม่ควรวิ่งแกมนิ้วเท้าด้วยการสวมรองเท้าแคบบีบรัดจนนิ้วเท้า เบียดกันจนลึบ รวมทั้งไม่สวมรองเท้าส้นสูงเกิน 3 ซม. สาวๆ ที่ต้องใส่ รองเท้าคัทชูหรือรองเท้าแฟชั่นก็ควรเปลี่ยนสลับใส่รองเท้าสบายๆ เป็น ครั้งคราว

- บริหารเท้าบ่อยๆ โดยการใช้นิ้วหัวแม่เท้าและนิ้วที่สองคืบ ฝ่าเช็ดหน้า กระดาษ ปากกาหรือดินสอ รวมทั้งกระดูกเท้าอื่นๆ ลงๆ หรือ การออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อสะโพกและต้นขา เช่น เดินเร็ว แต่ ถ้าคนที่มมีปัญหาเท้าและเจ็บปวด ก่อนการบริหารเท้าควรขอคำแนะนำ จากแพทย์ก่อน

- แช่เท้าในน้ำอุ่นประมาณ 5 นาที หรือแช่น้ำอุ่นสลับน้ำเย็น และนวดเท้าจากกลางขึ้นบน หรือใช้แปรงนวดเท้าก็จะช่วยคลายอาการ เมื่อยล้าของเท้าได้

- เวลาวางจากภาระงาน ควรออกไปเดินเล่น ซึ่กิจกรรมและว่ายน้ำ ซึ่งก็เป็นกีฬาที่เหมาะสมกับเท้า

- ถ้าอ้วนก็ต้องลดน้ำหนักลงเพราะถ้าเท้าต้องแบกรับน้ำหนัก ตัวมากเท้าหนักก็จะยิ่งทำให้แรงดึงของเอ็นที่มันดึงอยู่แล้วตึงขึ้นอีกหรือ ส่วนที่ย่อนก็จะหย่อนมากขึ้น ส่งผลให้เท้าผิดรูปมากขึ้นได้

- หมั่นเดินเท้าเปล่าในบ้าน หรือเดินเท้าเปล่าบนพื้นหญ้าหรือ พื้นทรายหรือย่ำเท้ากับก้อนกรวดขนาดต่างๆ ที่ไม่มีความแหลมคม

**ข้อแนะนำ** ใส่ก้นกรวดขนาดต่างๆ ไว้ในกระบะแล้วเดินย่ำเท้าทุกวัน เพื่อช่วยคลายอาการเมื่อยล้าและช่วยให้เลือดไหลเวียนดี

**ข้อแนะนำจากคุณหมอกรกฎ:** เท้าผิดรูปหรือไม่สวย ไม่จำเป็นต้อง ผ่าตัดเสมอไป หมั่นคุยกับเท้าตัวเองบ้างว่าที่อยู่ของน้องเท้ามันมัน อึดอึดคับแคบเกินไปหรือไม่ เพราะเมื่อต้องถูกผ่าตัดเท้า ผลที่ได้ อาจ ไม่เป็นอย่างที่หวัง และอย่าลืม หมั่นสำรวจร่างกายซีกซ้ายขวาว่า มีความตึงหย่อนพอกๆกันแล้วหรือยัง



**พ.น.กรกฎ พานิช**

2539- แพทยศาสตรบัณฑิต คณะ แพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

2546- วุฒิบัตร สาขาศัลยกรรมออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

2551- ประกาศนียบัตร สาขา เวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

### งานที่สนใจ

เวชศาสตร์การกีฬา การพัฒนาศักยภาพ นักกีฬา

การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง (Self care) หรือ อัดตาตี อัดโคนนาโก

# กฎข้อ 7 ขอบข่ายหัวใจใหม่

เพื่อนรุ่นพี่วัยเกือบ 50 ปี แต่ยังคงสาวพริ้ง มีเสียงหัวเราะ แววดาสดไสตามเธอไปทุกที่ ที่สำคัญความรักกว่า 30 ปีระหว่างเธอและสามีชาวอังกฤษแก่วัยกว่าเธอนิดหน่อย ยังซาบซึ้งไสเหมือนสไปรท์เพ็งงัดฝา

“มีอะไรดี กระชับกันได้นะเฮอเนะ” เสียงเพื่อนอีกคนป้อปากตามในวันสบายๆ ที่กลุ่มเรานัดพบกันเช่นเคย เธอหัวเราะคิกคัก ป้อปากกลับว่า “ฉันทูดแล้วเธอรับได้หรือเปล่านั้น” คนถามสาวคอนเซอร์เวทิฟ หน้าแดงกำ แต่ยังคงพันตอตอบไปว่า “ก็บอกมาสิ” ด้วยความอยากรู้เต็มที่

ก่อนอื่นต้องขอเล่าความถึงเพื่อนรุ่นพี่คนนี้ เธอมีความรักกับหนุ่มอังกฤษสมัยที่เพิ่งเริ่มสาวสะพรั่งได้สัก 18 ปี ท่ามกลางการต่อต้านชนิดหัวชนฝาของบรรดาญาติโกโหติกา ลองหลับตาคิดถึงความรักต่างเชื้อชาติเมื่อสัก 30 ปีที่แล้วในเมืองไทย (ปี 2523) แค่คิดยังไม่สำเร็จเลยคุณ แต่เธอดัดสินใจเลือกชีวิตที่ต้องติดตามสามีหนุ่มไปอยู่ต่างประเทศ “ฉันทัวใจนำทางจะ” เธอออกเสมอถึงการตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิต “ผู้หญิงทุกคนมีเซ็นส์ เพียงแต่เราปรับมันหรือเปล่านั้น”

เอาละ ทีนี้เธอก็หันมาตอบสาวคอนเซอร์เวทิฟที่ยังนั่งหน้าแดงไม่หายว่า “เธออยากูไรใหม่ว่าทำไมฉันทับเคย์ยังรักกันไม่สวาง” โดยเฉพาะสาวคอนเซอร์ฯ เท่านั้นแต่ทั้งวงตางขยับตัวเสียงเลือนแก้อ้อลันจนทุกคนซ้ากลิ้ง

### กฎข้อที่ 1 ฟังตัวเองให้ได้

ชีวิตในต่างแดนมันยากเย็นยิ่งนัก โดยเฉพาะเมื่อคุณเป็นคนใหม่ แต่ไม่มีอะไรยากเกิน เธอบอกว่า ที่สำคัญ เราต้องฟังตัวเองให้ได้ ยืนด้วยลำแข้งตัวเองก่อนจะไปพึ่งสามี ค้นหาความสามารถพิเศษในตัวเอง เช่น ทำอาหารเก่ง ก็ลองทำให้คนโน้นคนนี้ชิม ก่อนจะคิดขยับขยายทำร้านเล็กๆ หรืออย่างเธอ เป็นคนชอบคิดชอบเขียน เธอก็ไปเข้าคอร์สนักเขียน เรียนทางอินเทอร์เน็ตแล้วก็พยายามส่งงานไปที่โน่นที่นี้ ก่อนจะมีงานมาประปราย ทำให้เธอพึ่งพาตัวเองได้โดยไม่เป็นภาระต่อสามีมากนัก

### กฎข้อที่ 2 จงมีชีวิตส่วนตัว

ก่อนแต่งงาน เราชอบสังสรรค์กับเพื่อนสาว หลังแต่งงานก็ขอให้ใช้ชีวิตเหมือนเดิม อาทิตย์หนึ่งเจอเพื่อนสัก 1-2 วัน ไปช้อปปิ้งกัน เฮฮาคาราโอเกะบ่าบอคอดแตกหรือมีกิจกรรมอื่นที่เราอินเข้ากระดูก เช่น นวดหน้าขัดตัวนวดเท้า จงอย่าเลิกเพื่อเขา อย่าเลิกเพราะเขาไม่ชอบ เพราะนี่คือความสุขของเรา แค่พยายามจัดชีวิตให้ลงตัว ดูแลเขาแล้วก็งบบอยบินไปทำสิ่งที่เรารัก มันจะเป็นการเพิ่ม “ชีวิตชีวา” ให้ตัวเอง และที่สำคัญคุณก็ต้องปล่อยให้เขามีชีวิตส่วนตัวเช่นกัน แฟร์ๆ

### กฎข้อที่ 3 ทดลองอะไรใหม่ๆ

อย่าปล่อยให้ใครเรียก "ป่า" เพราะคุณเบื่อการให้ทันโลก ภูเก็ตคืออะไร โรเบิร์ต แพตทินสันหลอขนาดไหน เลดี้ กาก้าซาสะใจอย่างไร เรื่องพวกนี้รู้ไว้เพื่อตัวเองจะได้เปิดโลกใหม่ๆ ให้สดใสได้ทุกวัน และควรกล้าทดลองอะไรใหม่ๆ เอาอายุ เดินกลับบ้านเปลี่ยนเส้นทางบ้างใหม่ กล้าตัดผม ทำส้อมหรือเปล้า ถ้าแก๊งค์เพื่อนสาวชวนไปดูชิปเพนเคลล ระบายหนุมเปลือย เพื่อความบันเทิงบ้าง ก็หัดไปเอ็นจอยชีวิตกรีกกริวาด ผู้ชายคนอื่นบ้าง ออกไปชื่นชมโลกกว้างสักหนอย ในที่นี้รวมถึงเปิดใจรับเช็ทส์สนุกๆ ใหม่ๆ ด้วยนะคะ อย่าทำตัวป่าอยู่บ้านเฝ้าสามีเลย ชีวิตจะเฉาเสียเปล่าๆ

### กฎข้อที่ 4 มีความลับบ้าง

แต่ไม่ใช่ความลับเรื่องเซ็กซี่ที่พี่จะฟังชีวิตคู่ เช่น ไปยืมเงินก่อนโตแล้วจ่ายไม่ได้ ต้องเรียกสามีมาช่วย อันนี้ต้องปรึกษากันก่อนนะ แต่ไอ้เรื่องมีความลับบ้างนี่เอาแบบให้เขาสงสัยหรือหึงเล็กๆ ขอยกตัวอย่างเวลาออกไปเจอเพื่อน ไม่จำเป็นต้องบอกสามีว่าไปเจอใคร ก็คน ยังไงเล่าหมดจนเขาเห็นภาพ แคบอก "ไปปาร์ตี้กับเพื่อน" ถ้าเขาถามว่าใครหรือคุณ ก็ตอบเขาไปว่า "เพื่อนกลุ่มนี้คุณไม่เคยเจอหรอก ตારลิ่ง" แล้วก่อนออกไปก็ให้แต่งตัวสวย คู่กระตือรือร้นที่จะไปสนุกกับชีวิต ภาษาชาวบ้านเขาเรียกผู้หญิงต้องมีการจ๊วจ๊วกันแพรวพราวบ้าง แล้วสามีจะมองตาละห้อย

### กฎข้อที่ 5 เดิมความสดใสให้กันและกัน

เวลาว่างๆ ที่อยู่กันลำพังสองคน ก็อย่าลืมเดิมความสดใส เรียกกันด้วยชื่อที่รู้กันสองคนสมัยวัยหวาน มีชื่อแม่ว่า ต้องดูกาลเทศะในการเรียกด้วย ไม่ใช่เรียก Pookie (ชื่อตุ๊กตาดมของการ์ฟิลด์) ต่อหน้าแขกทั่วไปในงานปาร์ตี้บริษัทเขา ให้ชื่อไอ้หุ่นสวนสามมิได้ตั้งกิมกั๊กกันไป นอกจากนี้ยังมีหลากหลายวิธีเช่น เปิดเพลงสมัยรักกันใหม่ๆ ตอนนั่งรถไปปิดนิกกันสองคน ฯลฯ มันมีวิธีก๊ากกักเล็กๆ น้อยๆ ที่จะเดิมความหวานให้กันตามสไตล์ของคุณและเขา อย่าปล่อยให้กิจวัตรประจำวันหรืองานการมาทำให้คุณลืมข้อนี้ไปเด็ดขาด

### กฎข้อที่ 6 ปล่อยให้เด็กน้อยในตัวคุณออกมาวิ่งเล่นกันบ้าง

ถึงปัจจุบันคุณจะมีอายุ 50 แต่เด็กหญิงวัย 5 ขวบคนนั้นก็ยังมีอยู่ในตัวคุณ และแน่นอน เด็กชายวัยเดียวกันก็อยู่ในตัวเขา ปล่อยให้เด็กน้อยสองคนนั้นออกมาวิ่งเล่นกันบ้าง ชีวิตจะมีสีสันขึ้นเยอะ และเช่นเดียวกัน ปล่อยให้สาว 18 ในตัวคุณออกมาบ้าง ก่อนแต่งงานคุณเล่นหนักแรงอย่างไร หัดบริหารเสน่ห์เสียบ้างถ้าสามีเริ่มจะทำตัวไม่น่ารักเหมือนเดิม มันคือการลงทัณฑ์เล็กๆ ให้พ่อบุญมาจ่อมชนคนนั้นเขากลับมาเห็นคุณค่าในตัวคุณ

### กฎข้อที่ 7 เช็ทส์เป็นเรื่องเอ็นจอย

ในชีวิตคู่ เช็ทส์เป็นเรื่องที่ขาดไม่ได้ มันคือการเติมความสดชื่นให้ชีวิตคู่ เพื่อนรุ่นพี่คนนั้นเธอเล่าว่าที่บ้านเธอ บางทีพ่อแม่ปิดห้องก๊ากกักกันสองคน ลูกๆ ก็รับรู้และเห็นเป็นเรื่องธรรมชาติ ชุดชั้นในสุดเช็ทส์เธอก็ซื้อไว้ใส่ให้สามีหัวใจเต้นแรงเล่นๆ บางทีอ่านแมกกาซีนเจอท่าเช็ทส์หรรษา เธอก็โทรไปเล่าให้สามีฟัง ตบท้ายเสียงออดๆ ว่า "See you tonight"

เพื่อนรุ่นพี่เธอยังก่อนปิดการประจุมคือกเทลว่า "ผู้หญิงเราอย่าให้เขาจับทางได้ อย่าเป็นของตาย" นี่ไม่ใช่การประกาศสงครามกับคุณสามีนะคะ เพียงแต่คุณรักตัวเอง แล้วสิ่งเหล่านี้จะตามมาโดยไม่ต้องมีน เธอกระซิบอีกว่า "จงมีอิสระเท่าที่ชีวิตคู่ให้คุณได้ แต่อย่าขีดกรอบอิสระที่เคยมีโดยอ้างชีวิตคู่" ก่อนจะกระแอมแล้วกระซิบต่ออีกนิดว่า "อย่าลืมนะคะ เราไม่ใช่นางเอก ปล่อยให้ตัวเองมาบรรยายในตัวออกมาหายใจเสียบ้าง แต่กะจังหวะให้ถูก"

ฉันทันเห็นแววตานางมารในตัวเธอ แล้วก็รู้ว่าทำไมเคยถึงยังรักเธอไม่สร้างสักที...

## บทสนทนาสั้นๆ

ในร้านอาหาร (Im Restaurant)

Ober: Guten Tag! Was möchten Sie bestellen?

บริกร: สวัสดีครับ คุณต้องการสั่งอะไรครับ

Kunde: Ich möchte einen Schweinebraten.

ลูกค้าผู้ชาย: ผมต้องการเนื้อหมูทอด(อบ)

Ober: Und die Dame?

บริกร: แล้วคุณผู้หญิงจะครับ(คะ)

Kundin: Für mich eine Zwiebelsuppe und einen Salat.

ลูกค้าผู้หญิง: สำหรับดิฉัน ซอซूपหัวหอมกับสลัดหนึ่งจานค่ะ

Ober: Was wollen Sie trinken? บริกร: คุณต้องการดื่มอะไรครับ

Kunde: Ich möchte ein großes Bier.

ลูกค้าผู้ชาย: ผมต้องการเบียร์แก้วใหญ่หนึ่งแก้ว

Kundin: Ich möchte ein Glas

Orangensaft.

ลูกค้าผู้หญิง: ดิฉันขอสังน้ำส้มหนึ่งแก้ว

ชื่ออาหาร นำไปแทนคำที่ขีดเส้นใต้ในบทสนทนาได้

- das Schinkenbrot (ขนมปังกับหมูแฮม)

- der Hamburger (แฮมเบอร์เกอร์)

- der Schinkensalat (สลัดใส่หมูแฮม)

- das Steak (สเต็ก)

- die Suppe (ซूप)

- die Bratwurst (ไส้กรอกทอด)

- die Pizza (พิซซ่า)

- die Frikadelle (หมูสับปั้นเป็นก้อนกลมๆแล้วนำไปทอด).



Ich esse gerne Su-Shi

รัก- ถูกรัก

เป็นที่รัก- เคยรัก



จับปियมหาราช น่าจะเขียนเป็นภาษาเยอรมันได้ว่า

*der Tag des geliebten und großen Königs*

คำว่า "geliebt" ซึ่งแปลว่า "ปีย อ่านว่า ปียะ" ในที่นี้มาจากคำกริยา lieben แปลว่า รัก เนื่องจากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเป็นที่รักและเทิดทูนของปวงชนชาวไทย พระองค์ท่านจึง "ถูก (ประชาชน) รัก" (อ่านแล้ว อาจจะแปลกๆ หน่อยนะค่ะ) และคำว่า geliebt ในประโยคข้างบนนี้ ตามไวยากรณ์ภาษาเยอรมัน เป็น Partizip II คือรูปกริยาที่ผันเป็นกริยาช่องที่สามค่ะ ใช้ในกรณีความหมาย "ถูกกระทำ"

ครูต่อมแยกแยะให้ผู้อ่านเห็นอย่างชัดเจนดังนี้ค่ะ

Infinitiv (กริยาช่องที่ 1)	Präteritum (กริยาช่องที่ 2)	Perfekt (กริยาช่องที่ 3)
lieben	liebte	haben geliebt

จะใช้คำว่า geliebt เมื่อไรและอย่างไร

1) geliebt sein แปลว่า เป็นที่รัก (ถูกรัก) ใช้ในความหมายว่า คนๆ นั้นหรือสิ่งนั้นเป็นที่รัก ซึ่งมีความหมายเป็นการยกย่องและเทิดทูนด้วย เช่น

- Seine Majestät König Chulalongkorn ist von Thailändern und Ausländern **geliebt**.  
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวเป็นที่รักของประชาชนคนไทยและคนต่างประเทศ

2) geliebt werden แปลว่า จะถูกรัก / จะเป็นที่รัก เช่น

- Häufig ist es einfacher zu lieben als **geliebt zu werden**.  
บ่อยครั้งที่การรักเขา (รักใคร่สักคน) มันมักจะง่ายกว่า ที่จะถูกเขารัก (ที่จะเป็นที่รักของใครสักคน)

3) geliebt เป็นคำคุณศัพท์ (Partizip II) นำหน้าคำนาม แปลว่า (ผู้เป็น) ที่รัก เช่น

- Peter heiratet seine **geliebte** Frau heute.  
ในวันนี้เพเทอร์สมรสกับผู้หญิงที่เป็นที่รักของเขา (ที่เขารัก)

4) haben geliebt ที่มีความหมายว่า "เคยรัก"

- Peter und Marie **haben sich** vor fünf Jahren sehr **geliebt**. Sie waren noch jung.  
เมื่อห้าปีก่อนเพเทอร์กับมารีเคยรักกันมาก ในตอนนั้นพวกเขายังเป็นหนุ่มเป็นสาวกันอยู่

ในชีวิตประจำวัน คำว่า "ที่รัก" มีหลายคำค่ะ เพื่อความมั่นใจในการนำไปใช้ ครูต่อมขออธิบายเพิ่มเติมดังนี้

Schatz ออกเสียงว่า ซัทซ แปลว่า Eine Sache, die so lange verborgen war, dass der Eigentümer nicht mehr feststellen kann. สิ่งที่มีค่าที่เก็บไว้อย่างดีในกรุมานานมาก(จนเกือบลืมเลย) ซึ่งในภาษาเยอรมันนำไปใช้เปรียบเทียบกับคำว่า **สุดที่รัก** (Liebste/ Liebster) Du bist mein Schatz. เธอคือสุดที่รักของฉัน หรือจะแปลให้ซับซ้อนกันสักนิด ก็น่าจะแปลว่า **เธอคือสิ่งที่มีค่า ที่ฉันเก็บไว้ในกรุมานานมาก**

ครูต่อมได้ยื่นคำว่า Schatz ในหลายๆรูปแบบค่ะ อาทิเช่น ซัท ซัด ซาด สัด สาด เป็นต้น อย่างไรก็ตาม ครูต่อมขอแนะนำให้ออกเสียงทุกตัวอักษรค่ะ "ซัทซ" อย่าลืมออกเสียง Z ด้วยนะคะ

### หลักการผสมคำนามตั้งแต่สองคำขึ้นไป

- ให้ชื่อเพศของคำนามคำท้ายสุดเป็นหลัก
- แปลความหมายของคำนามคำท้ายสุดก่อน

#### ข้อควรจำ

คำนามที่ลงท้ายด้วย -ing เมื่อนำไปผสมกับคำนามคำอื่น ต้องเติม s ก่อนแล้วตามด้วยคำนามคำอื่น

der Liebling + die Speise = die Lieblingspeise  
อาหารที่โปรดปราน

der Liebling + die Farbe = die Lieblingsfarbe  
สีที่โปรดปราน

der Liebling + das Buch = das Lieblingsbuch  
หนังสือเล่มที่โปรดปราน

Liebling ออกเสียงว่า ลีบ-ลิ่ง แปลว่า "ผู้เป็นที่รัก" Geliebte(r) มีต้นกำเนิดมาจากคำว่า lieben คนรักกันใหม่ๆ นำคำนี้ไปใช้เรียกแฟน ฟังแล้ว น่ารักดีค่ะ ใครได้ยิน ก็รู้ทันทีว่า "อ้อ...คุณนี่เพิ่งรักกันใหม่" การออกเสียงคำว่า Liebling ควรค่อยๆ ออกเสียงนะคะ จะออกเสียงเป็น หลีบ-หลิง หรือ ลิบ-หลิง คนฟังก็เข้าใจค่ะ เพราะเสียง "L - ล" คนไทยออกเสียงชัดเจน

คำว่า Liebling สามารถนำไปผสมกับคำนาม และสร้างคำขึ้นมาใหม่ได้ และจะมีความหมายว่า "สิ่ง ที่โปรดปราน" เช่น

Meine Lieblingspeise ist Reis mit Omelette.

อาหารจานโปรดของฉันคือข้าวกับไข่เจียว

Mein Lieblingsgetränk ist Tee mit Honig.

เครื่องดื่มที่โปรดปรานของฉันคือ ชาใส่น้ำผึ้ง

นอกจากคำว่า Schatz และ Liebling แล้ว ยังมีคำอีกหลายๆ คำที่ในเยอรมนีใช้เรียกคนที่เขารัก เช่น

-Mäuschen (ลองอ่านออกเสียงกันเองนะคะ) แปลว่า หนูตัวเล็กๆ มาจากคำว่า die Maus หนู เมื่อเติม -chen(แปลว่า...เล็กๆ) เข้าท้ายคำนาม แปลงเพศเป็น das Mäuschen

-Schätzchen แปลว่า ที่รักตัวเล็กที่น่ารัก หรือหีบสมบัติหีบเล็กๆ แต่มีคุณค่า คำนี้เอาไว้จ้องกันตอนมีเรื่องอะไรกันก็ได้ แต่ออกเสียงยากเหมือนกันนะคะ

#### ข้อควรจำ

คำนามที่ลงท้ายด้วย -chen และ -lein มีความหมายว่า "เล็กๆ" มี das เป็น Artikel คือ คำนำหน้าคำนาม เช่น das Mädchen, das Fräulein เป็นต้น



# พิธีแต่งงาน (ที่ไม่ธรรมดา) ในหมู่บ้าน พิทเทินฮาร์ท (Pittenhart)

เมื่อวันที่ 5 กรกฎาคม 2553 ดิฉันได้มีโอกาสเดินทางไปดูพิธีแต่งงานแบบบาวาเรียที่หมู่บ้านพิทเทินฮาร์ท หมู่บ้านพิทเทินฮาร์ทเป็นหมู่บ้านเล็กๆ มีประชากรอาศัยอยู่ 1,700 คน อยู่ในเขตการปกครองของตำบลโอบิง (Obing) ซึ่งอยู่ทางเหนือของทะเลสาบคิมเซ (Chiemsee) ประมาณ 12 กิโลเมตร ทะเลสาบคิมเซได้รับขนานนามว่า "ทะเลแห่งแคว้นบาวาเรีย Bayerischen Meer" เนื่องจากความสวยงามของทะเลสาบแห่งนี้ จึงมีจิตรกรหลายคนได้ค้นค้นไปตั้งวาดรูปที่นั่น

ดิฉันเดินทางถึงหมู่บ้านพิทเทินฮาร์ทเวลา 8:30 น. เห็นทีมงานโทรทัศน์กำลังตั้งกล้องตามจุดต่างๆ ช่างภาพหลายคนแบกกล้องใหญ่ๆ หอบกล้องถ่ายรูปพะรุงพะรัง ผู้อ่านเริ่มสงสัยแล้วสิว่า ทำไมถึงมีทีมงานโทรทัศน์ มือกล้องและช่างภาพด้วย อ่านต่ออีกสักนิดนะคะ

เมื่อเวลาประมาณ 9:00 น. มีผู้คนมากมายมารวมตัวกันที่ลานข้างโบสถ์ ผู้ชายสวมหมวกและชุดแบบบาวาเรีย ผู้หญิงสวมชุด Dimdl แบบบาวาเรียประจำหมู่บ้านของตน แบบเสื้อและกระโปรงจะแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย วงดนตรีเครื่องเป่า (Blaskapelle) เริ่มบรรเลงเพลงเป็นจังหวะ นักดนตรีนั่งกางเกงหนังแบบบาวาเรีย (เคยสอบถามมาเหมือนกันละว่า เขาชักกันบ้างหรือเปล่า) แฮะๆๆ ได้รับคำตอบว่าไม่ชักจ้ำ แต่เอากางเกงผึงแคบข่อยๆ) หมู่มุ่ๆสีห้าคนแต่งตัวแตกต่างกัน ดูเท่เท่มาก (ถ้าดิฉันเป็นสาวๆรุ่นๆ อาจจะเพ้อได้ว่า หลังรักคนในเครื่องแบบซะแล้ว) แต่ละคนถือธงแปลกๆ ดิฉันสอบถามผู้ในหมู่บ้าน (ไม่แน่ใจว่าเป็นกำนันหรือเปล่า) ได้ความว่า ธงต่างๆที่นำมา

ร่วมขบวนพิธีแต่งงานในวันที่ 5 ก.ค. 2553 นี้เป็นธงประจำสมาคมต่างๆในหมู่บ้าน อาทิเช่น สมาคมยิงปืน (Schützenverein) สมาคมชายหนุ่ม (Burschenverein) สมาคมกีฬา (Sportverein) และหน่วยดับเพลิง (Feuerwehr) เป็นต้น เนื่องจากพิทเทินฮาร์ทเป็นหมู่บ้านเล็กมาก สามารถพูดได้ว่าทุกคนในหมู่บ้านเป็นสมาชิกสมาคมใดสมาคมหนึ่งของหมู่บ้านก็ว่าได้ มีโรงเรียนประถมศึกษาป.1-ป.4 หลังจากนั้นเด็กๆต้องไปเรียนที่โรงเรียนใน Obing ซึ่งอยู่ห่างประมาณ 4 กิโลเมตร

เวลาประมาณ 10:00 น. เสียงผู้คนเฮฮากันตรึม รถแทรกเตอร์คันหนึ่งขับลากกระบะมีคนนั่งอยู่เต็ม เข้ามาในตัวหมู่บ้าน ดิฉันเหลือบเห็นป้ายข้างกระบะรถ เขียนว่า "Bauer sucht Frau" ผู้อ่านถึงบางอ้อแล้วใช่ไหมเอ๋ย...ตามหลังรถแทรกเตอร์มาติดๆคือ รถมาของเจ้าบ่าวและเจ้าสาว ขอเฉลยเลยว่า พิธีแต่งงาน (ที่ไม่ธรรมดา) ในหมู่บ้านเล็กๆแห่งนี้ เป็นพิธีแต่งงานของ**นฤมลกับโยเซฟ**จากรายการโทรทัศน์ "Bauer sucht Frau" ในเครือข่ายของ RTL ซึ่งในวันที่ 5 กรกฎาคม 2553 เป็นพิธีแต่งงานในโบสถ์ ซึ่ง RTL จะถ่ายทำแพร่ภาพรายการได้ชมกัน

ดิฉันเบียดตัวเองเข้าไปร่วมพิธีในโบสถ์ (โชคดีที่ตัวเล็ก เบียดได้ง่ายในโบสถ์มีผู้ร่วมพิธีประมาณ 400 คน มีการกล่าวจากคนสำคัญๆของหมู่บ้าน และ बादหลวงกล่าวคำสอนแก่คู่บ่าวสาวเป็นภาษาท้องถิ่นว่า "คำๆหนึ่ง ซึ่งมีตัวอักษรเพียงสองตัวอักษร คำนั้นคือคำว่า Ja (หย่า) ซึ่งมีการตอบรับด้วยความมั่นใจ ไม่ใช่พูดว่า Ja!



# บ้านเล็กๆ ชื่อ



รูปที่ 1.



รูปที่ 2.



รูปที่ 3.



รูปที่ 4.



รูปที่ 5.



รูปที่ 6.



รูปที่ 7.



รูปที่ 8.

Ja! หรือ Ja! Schonrecht! เพราะการพูดเช่นนี้ ได้แฝงความหมายของคำว่า Nein (ไม่) ไว้ด้วย คำว่า Ja ที่ไม่มีเครื่องหมายใด ๆ ตามมา หมายถึง ความไว้วางใจกันและความมั่นใจในตัวเอง ความซื่อสัตย์ต่อตัวเอง ความพร้อมที่จะแสดงความรู้สึกแก่กันและกัน" เมื่อกล่าวจบ ก็มีการแลกแหวน ซึ่งถือว่าเป็นสัญลักษณ์แห่งความรัก และซื่อสัตย์ต่อกันตราบชั่วชีวิต ....

เวลา 12:30 น. หลังจากจบพิธีในโบสถ์และถ่ายรูปหมู่ ขบวนคู่บ่าวสาวก็เคลื่อนย้ายไปยังเตนท์ฉลอง (Festzelt) ในเตนท์ถูกแบ่งเป็นสองส่วน คือส่วนที่ RTL จัดฉลองให้คู่บ่าวสาวและส่วนรับแขกทั่วๆ ไป ดิฉันและคณะอยู่ในโซนแขกทั่วๆ ไปจ้า เมื่อเดินสำรวจอาหารการกิน ก็ถึงกับตาโตเลย อูแม่เจ้า ... แพงจัง เบียร์ลิตรละ 7,30 ยูโร ได้กรอกดื่มผอมๆ คู่ละ 4,50 ยูโร เสิร์ฟพร้อมขนมปังเล็กๆ แบบๆ หนึ่งก้อน ตอนนั้นคิดถึงหม้อหุงข้าวที่บ้านมากๆ เลย สาวเสิร์ฟในเตนท์แต่ละคนแข็งแรงมาก ยกถังเสิร์ฟเครื่องดื่ม ไซ้เกียร์เหยือกเบียร์ได้ทั้งหน้านิ้วเลย เป็นภาพที่อลังการណมาก ไม่ได้โม้นะ เห็นมากับตา

เวลาประมาณ 16:00 น. คณะที่มประเทศไทยจากสถานกงสุลใหญ่ แฟรงค์เฟิร์ต เดินทางมาถึงเตนท์ นำคณะโดยรองกงสุลใหญ่ นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ ติดตามด้วยนางรารูนจิวสองคนคือ ต.ญ.มะลิวัลย์ มิลเลอร์ (7 ขวบ) และ ต.ญ.เฟลิซิทัส ทวีพรเทพธิดา ไชลช (6 ขวบ) ดิฉันติดสอยห้อยตามคณะที่มประเทศไทยเข้าไปในเขตจัดงานเลี้ยง ตอนแรกนึกว่าห้องออกอากาศ เพราะมีสาย

ไฟฟ้าระยงระยงไปหมด ท่านรองกงสุลใหญ่ขึ้นเวทีกล่าวแสดงความยินดีแก่คู่บ่าวสาวและได้มอบเครื่องถ้วยชามญจรงค์ให้เป็นของขวัญ นางรารูนจิวทั้งสองร่าเชิญพระขวัญและอุบายเบญจกาศ สร้างความภูมิใจแก่ชาวไทยประมาณ 20 คนในเตนท์ ที่มองดูภาพบนเวทีด้วยความชื่นชม แต่เสียดายที่ไม่มีการถ่ายทอดลงในรายการเลยแม่สิ๊กนิดเสียดายจริงๆ

ที่เล่ามาทั้งหมดนี้ก็คือ พิธีแต่งงาน (ที่ไม่ธรรมดา) ในหมู่บ้านเล็กๆ ชื่อ พิทเทินฮาร์ท (Pittenhart) คุณณฤมลเป็นคนไทยคนหนึ่ง ที่ได้ทำหน้าที่เป็น "ทูตวัฒนธรรม" เช่นเดียวกับชาวไทยหลายๆ คนที่อาศัยอยู่ในประเทศเยอรมนี เพียงประโยคเดียวที่พูดว่า „Ich komme aus Thailand“ ก็เป็นการเปิดประตูวัฒนธรรมแล้ว ชาวไทยทุกคนที่อาศัยอยู่ในประเทศเยอรมนีมีโอกาสทุกขณะ ที่จะทำหน้าที่นี้ได้ โดยไม่ต้องรอโอกาสขึ้นเวทีแสดงตัว ณ ที่ใด ดิฉันของสงกำลังใจมาให้คุณณฤมลและเพื่อนๆ ชาวไทยทุกคน ที่กำลังช่วยกันทำหน้าที่ดีๆ สร้างสะพานเชื่อมโยงวัฒนธรรมไทยกับวัฒนธรรมของประเทศอื่นๆ ความดีซื่อไม่ได้ แต่ความดีมอบให้กันได้ จริงไหมคะ

- รูปที่ 1. ณฤมลกับโยเซฟหลังจากพิธีสมรสในโบสถ์
- รูปที่ 2. องค์ประจำสมาคมต่าง
- รูปที่ 3. คอนโมสวยา ในโบสถ์
- รูปที่ 4. - 5. โบสถ์ Pittenhart
- รูปที่ 6. สมาคมต่างๆ ที่องค์ประจำสมาคมร่วมเดินขบวนเจ้าบ่าวและเจ้าสาว
- รูปที่ 7. ดิฉันไม่ได้มีมือก่อนขึ้นเวที
- รูปที่ 8. รองกงสุลใหญ่กล่าวแสดงความยินดีกับคู่บ่าวสาว

# แต่งหน้าสำหรับงานกลางคืน

สวัสดิ์ค่ะ สาวๆ ชาวดี-มาก ทุกท่าน ฉบับนี้เรามาลองแต่งหน้าสำหรับออกงานกลางคืนกันนะคะ หลายคนอาจจะรู้สึกลำบากใจไม่รู้อะไรจะแต่งตัวแต่งหน้าอย่างไร หากจะต้องรับนัดหนุ่มๆ ไปดินเนอร์ หรือบางทีจะไปฉลองครบรอบวันแห่งความหวานชื่น หรือโอกาสต่างๆ ในยามค่ำคืน เอ...ปรกติฉันก็เป็นแจ๋วอยู่บ้าน ไม่ค่อยได้แต่งหน้าแต่งตัวไปไหน อยากจะลุกมาแต่งกับเขาบ้างก็ไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นอย่างไรดี...อยากกระนั้นเลยคะ ตีมากฉบับนี้จะมาสอนวิธีแต่งหน้าสำหรับออกงานกลางคืนให้คุณสาวๆ ชาวดี-มากสวยได้ง่ายๆ คว้าตัวคุณเอง เริ่มกันเลยนะคะ



Before



After

ขอขอบคุณ

Make up Artist: โทโก้

[kowit@sawatdee.org](mailto:kowit@sawatdee.org)

Model: Tikky Berini

Text: Maprang Berini



## ขั้นที่ 1

ล้างหน้าให้สะอาด ทาครีมบำรุงผิวก่อน เพื่อให้เครื่องสำอางติดทนขึ้น จากนั้นกันตัวของคุณให้เข้ากับรูปหน้า



## ขั้นที่ 2

ลงรองพื้นแล้วเกลี่ยให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้สัก 2-3 นาที เพื่อให้รองพื้นติดผิวหน้า จากนั้นใช้แปรงฝุ่นตบเบาๆ ให้ทั่วใบหน้าด้วยพัฟ



## ขั้นที่ 3

ใช้ดินสอเขียนคิ้วสีน้ำตาล (สาวไทยอย่างเราๆ เหมาะกับดินสอเขียนคิ้วสีน้ำตาลเข้มมากกว่าสีด้านๆจะ) รางโค้งคิ้วขึ้นมา แล้วใช้ แปรงหัวตัดค่อยๆ ไล่สีเข้มจากหัวคิ้วไปหางคิ้ว



จากนั้นลง eye shadow สีเงินที่ปลายเปลือกตา เกลี่ยเบาๆ ไล่สีจากหางตามาสู่หัวตา



ตามด้วย eye shadow สีน้ำตาลอ่อนให้ทั่วเปลือกตา แล้วตามด้วยสีน้ำตาลเข้ม(เกือบดำ) เกลี่ยทั้งสองสีให้เข้ากัน (ตามรูป)





### ขั้นที่ 4

จากนั้นลงเปลือก  
ตาล่างด้วยสีน้ำตาลอม  
ทองทาวเบาๆให้ทั่วใต้ตา  
ปิดแก้มจางๆด้วยสีชมพู  
อ่อน.



### ขั้นที่ 5

ตัดขนตาด้วยที่  
ตัดขนตา และปิดมาส  
คาราสีดำตามแนวเส้น  
ขนตา



### ขั้นที่ 6

เขียนขอบตา  
บนและล่างด้วย eye  
liner สีดำ พยายาม  
เขียนให้ชิดขอบตา  
มากที่สุด (ตามรูป)



### ขั้นที่ 7

ทาปากด้วยโทนสีส้ม  
นู้ด (สีครีมอ่อนๆ) แล้วเคลือบ  
ด้วยลิปกลอสอีกชั้นเพิ่มความ  
แวววาวและอวบอิ่มของริม  
ฝีปาก



### ขั้นที่ 8

ตบแป้งฝุ่นที่คอเพื่อ  
ความสม่ำเสมอของใบหน้า  
และลำคอ



เพียงแค่นี้เปิดขั้นตอนเท่านั้น สาวๆชาวดี-มากก็สวย  
พร้อมสำหรับคืนเนอรัลสุดโรแมนติคแล้ว.....การแต่งหน้าสำหรับ  
ออกงานกลางคืนนี้ เราจะเน้นที่คิ้วและดวงตาเป็นหลัก ไม่  
เน้นที่ปาก เพราะฉะนั้นไม่ต้องทวปากสีเข้มนะจ๊ะ เดี่ยวหน้า  
จะดูเข้มและดูกินไป หนูมาๆ จะตักกะใจได้ละ

สำหรับใครที่ยังแต่งหน้าไม่คล่อง ก็ลองซ้อมๆ แต่ง  
ที่บ้านเล่นๆ ก่อนออกงานจริงซักครั้งนะจ๊ะ ถึงเวลาจะได้  
คล่องแคล่วมากขึ้นและไม่เคอะเขินกับหน้าสวยๆของตัวเอง  
ไงคะ....."เกิดเป็นหญิง อายาหยุดสวย" ค่ะ



## Noknoi.de

Bücher, Musik, Filme und mehr!

ดูหนัง ฟังเพลง และ อ่าน  
หนังสือ คือเพื่อนคลายเหงา ใน  
ยามที่เราโกลนบ้าน อย่างนี้ คิดถึง  
บ้าน คิดถึงนกน้อยคะ

Information und Bestellung:

www.noknoi.de

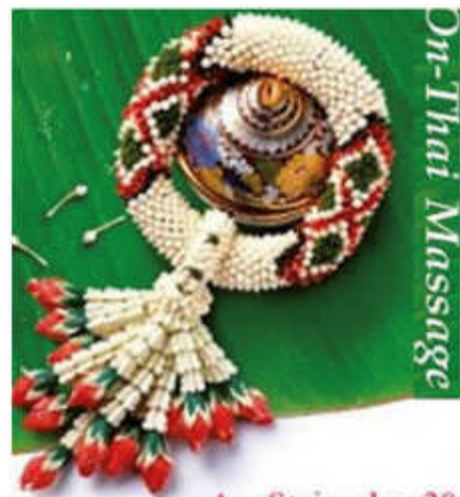
06825 941285

noknoi@noknoi.de



## Noknoi.de

Bücher, Musik, Filme und mehr!



Am Steinacker 20  
72555 Metzingen/Neuhausen  
Tel:07123 939550  
on.thaimassage@hotmail.de  
www.on-thaimassage.net



ลงโฆษณาในดี-แมกกาซีน  
ติดต่อ 01774954640



# นิทานเรื่อง..เมืองแปลก

เรื่อง...แม่ลิซ่า/ภาพ...ลูกลิซ่า

มีเมืองเล็กๆ อยู่เมืองหนึ่ง ชื่อว่าเมืองแปลก เพราะในเมืองเล็กๆ แห่งนี้สิ่งแปลกๆ อยู่หลายอย่าง...

ในวันและเวลาเดียวกันจะมีแดดออก พระอาทิตย์ยิ้มแฉ่งอยู่เรื่อยๆ ไปทางตะวันตก มีพระจันทร์เสี้ยวจุกแฉ่งอมยิ้มนิดๆ อยู่คู่กันกับดาวสีฟ้าดวงเดียวบนท้องฟ้าด้านตะวันออก และตลอดทั้งวันฝนสีน้ำเงินก็จะตกปรอยๆ ไม้ขาดสาย รวมทั้งมีก้อนลูกเห็บลูกโตตกลงมาอีกหนึ่งก้อนด้วย...ฮือ...แปลกจริงๆ เลยนะ

ในเมืองนี้มีเจ้าหญิงอาศัยอยู่องค์หนึ่ง เธอชื่อเจ้าหญิงแปลก เจ้าหญิงแปลกเป็นเจ้าหญิงตัวเล็กแต่แขนโต รวมทั้งคอสั้นด้วย เจ้าหญิงมีเมตตาและรักสัตว์มาก แต่ในเมืองแปลกไม่มีสัตว์เลี้ยงเลยสักตัว เจ้าหญิงอยากมีสัตว์เลี้ยงบ้าง จึงตัดสินใจออกจากเมืองไปหาสัตว์เลี้ยง เพื่อนำมาเลี้ยงไว้เป็นเพื่อนเล่น เจ้าหญิงแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสีสันสดใส สวมรองเท้าคู่โปรด ตีกระเป๋่าไปโปรด และสวมมงกุฎที่รักที่สุด รวมทั้งไม้ส้อมหยิบขนมโปรดไปด้วย เจ้าหญิงเดินออกจากเมืองไปเรื่อยๆ ท่ามกลางสายฝน ในทุ่งหญ้าเต็มไปด้วยดอกไม้หลากสีต่างออกดอกงดงาม ตนเชอร์รี่กำลังออกผลนากินเขียว แต่กล้วยคายนที่ป็นต้นเชอร์รี่ออกผลน้อยจังกงไม่พอกับไปทำขนม เจ้าหญิงสอดสายสายตามองหาสัตว์เลี้ยงไปตลอดทาง แต่รู้สึกผิดหวังที่ไม่พบเห็นสัตว์เลี้ยงใดๆ เลย เจ้าหญิงเดินมาไกลมากรู้สึกเหนื่อยและเสียใจจึงเริ่มร้องไห้ ..เธอหยุดใกล้กับดอกไม้และร้องไห้เสียงดังฮือๆ

ทันใดนั้นเองก็มีเสียงถามขึ้นมาจากใต้ดอกไม่ว่า

"สวัสดี เธอร้องไห้ทำไมล่ะ?"

เจ้าหญิงตกใจมาก...รีบเอามือปิดหน้าตาสองข้างแก้มแล้วหันไปมองหาดันเสียง แต่ไม่พบใครเลย

"ใครพูดนะ?" เจ้าหญิงร้องถาม

“เราเอง เราคือหอยทาก” มีเสียงเล็กๆ ตอบมาจากที่เดิม

เจ้าหญิงก้มลงไปมองใกล้ๆ กอดดอกไม้ ก็เห็นสัตว์ตัวเล็กๆ ที่อ้อมและสวมรองเท้าบูทกันฝนคลานช้าๆ อยู่บนพื้น

“เขาคือหอยทากหรือจะ? เราไม่เคยเห็นหอยทากมาก่อนเลย” เจ้าหญิงร้องออกมาอย่างตื่นเต้น

“ใช่จะ และ โนนก็ไล่เตือนเพื่อนของเรา” หอยทากชี้หนวดไปที่กอดดอกไม้กัดไป

เจ้าหญิงมองตามที่หอยทากชี้ ก็เห็นสัตว์ตัวยาวกำลังคลานตามเตียงอยู่ใต้กอดดอกไม้ ไล่เตือนก็อ้อมและสวมรองเท้าบูทกันฝนด้วย

“โอ้...เขาคือไล่เตือนด้วยยาวหรือจะ? เราไม่เคยเห็นมาก่อนเลย”

“ใช่จะ ฉันคือไล่เตือน เราสองตัวเดินมาไกลมาก เลยแหวะพักเหนื่อยกันแถวนี้จ่ะ”

“เขอกำลังจะไปไหนกันหรือจะ?” เจ้าหญิงถาม

“เรากำลังเดินทางไปอยู่ใหม่จ่ะ เมืองที่เราจากมานั้นไม่ค่อยน่าอยู่เท่าไร ฝนแผ่นดินเป็นพิษ เพราะคนชอบใช้สารเคมี พืชพันธุ์ที่เป็นอาหารก็มีสารเคมีปนเปื้อน สัตว์เล็กๆ อย่างพวกเราก็เดือดร้อน เลยต้องอพยพย้ายถิ่นก่อนจะสูญพันธุ์” เจ้าไล่เตือนตอบก่อนจะถามเจ้าหญิงบ้าง

“แล้วเธอจะไปไหนหรือ ทำไมเธอถึงร้องไห้ล่ะ?”

“เรากำลังออกเดินทางสัตว์เสี่ยงจ่ะ เราอยู่ในเมืองคนเดียว ไม่มีเพื่อนเลยอยากมีสัตว์เสี่ยงเป็นเพื่อนบ้าง”

“บ้านเธออยู่ไกลไหม?” หอยทากถาม

“เรามาจากเมืองแปลก อยู่ไกลเหมือนกันแหละ หากเธอสองคนไม่รังเกียจ จะแวะไปพักผอนในสวนของเราก่อนก็ได้ ในสวนของเราอุดมสมบูรณ์ดี ไม่มีสิ่งมีพิษ พวกเธอน่าจะชอบ” เจ้าหญิงชวนหอยทากและไล่เตือน

หอยทากกับไล่เตือนจึงตกลงใจแวะไปเที่ยวสวนของเจ้าหญิงในเมืองแปลก ทั้งสองตัวชอบสวนในเมืองแปลก มากๆ รวมทั้งชอบอัธยาศัยของเจ้าหญิงแปลกด้วย จึงตกลงใจอยู่เป็นเพื่อนเจ้าหญิงแปลกในเมืองแปลกตลอดไป

เจ้าหญิงรู้สึกดีใจมากและตั้งแต่นั้นมาเจ้าหญิงก็ไม่เคยเหงาอีกเลย เธอดูแลสัตว์เสี่ยงของเธออย่างดี ทั้งหมดเป็นเพื่อนกันและอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข

## ประกวดภาพวาด “พ่อของฉัน” เพื่อส่งเสริมเป็นปกของนิตยสารตี ฉบับที่ ๗ “วันพ่อ”

กองบรรณาธิการ ดี-มาก ขอเชิญชวนเยาวชนไทย และเยาวชนไทย-เยอรมัน ตั้งแต่อายุ 5 – 11 ปี ส่งผลงานภาพวาดในหัวข้อ “พ่อของฉัน” ขนาดหน้ากระดาษ A3 หรือ A4 เข้าประกวดภาพที่ชนะเลิศอันดับ 1 จะได้ลงพิมพ์เป็นปกของนิตยสารตี ฉบับที่ 4 และครอบครัวจะได้รับรางวัลเป็นสมาชิก นิตยสารตี หนึ่งปี ผู้ที่ส่งผลงานเข้าประกวดจะได้รับรางวัลปลอบใจทุกคน สนใจส่งผลงานได้ที่ Pataya Ruenkaew, Carl-von-Ossietzky-Str. 21, 33615 Bielefeld ภายในวันที่ 1 พฤศจิกายน 2553



## ประกวดเรียงความภาษาไทย และเยอรมันเรื่อง “พ่อ” เพื่อส่งเสริมเป็นบทควมใน นิตยสารตี ฉบับที่ ๗ “วันพ่อ”

กองบรรณาธิการ ดี-มาก ขอเชิญชวน เยาวชนไทย และเยาวชนไทย-เยอรมัน ตั้งแต่อายุ 12 - 16 ปี ส่งเรียงความภาษาไทย หรือ ภาษาเยอรมัน เข้าประกวด ผลงานชนะเลิศอันดับ 1 จะได้ลงพิมพ์เป็นบทความหลักในนิตยสารตี ฉบับที่ 4 และครอบครัวจะได้รับรางวัลเป็นสมาชิก นิตยสารตี หนึ่งปี ผู้ที่ส่งผลงานเข้าประกวดจะได้รับรางวัลปลอบใจทุกคน สนใจส่งผลงานได้ที่ Pataya Ruenkaew, Carl-von-Ossietzky-Str. 21, 33615 Bielefeld ภายในวันที่ 1 พฤศจิกายน 2553

## ปอเปี๊ยะสดเพื่อสุขภาพ “สูตรคนไกลบ้าน”

ตามสูตรของ ดร. ณพทัย ทิวไผ่งาม เธอทำทานเองตอนไปอยู่เมืองนอกเมื่อนานแล้วคิดถึงอาหารที่ชอบ แต่ไปทานตามร้านแล้วไม่อร่อย เลยทำกินเอง แม่บ้านเมืองทูนได้สูตรนี้มาประมาณห้าปีแล้ว และได้ลองทำเมนูนี้หลายครั้งแล้ว ทำที่ไรถูกใจทุกคนที่ได้กิน จึงอยากแนะนำสูตรอร่อยๆ นี้ให้แม่บ้านไทยในต่างแดนอยู่ไกลบ้านค่ะ

### เตรียมของ

- กุ้ง
- หมูสับ
- ผักหลายอย่างป่นๆ กิน อาทิ ต้นหอม สะระแหน่ โหระพา ผักชีฝรั่ง ฯลฯ
- น้ำจิ้มไก่
- น้ำส้มสายชู
- แครอท
- หัวไชเท้า
- แผ่นแป้งชนิดกลม



### ลงมือปรุง

- กุ้งสับ หมูสับ อย่างละครึ่ง (ปริมาณกะตามจำนวนคน) ผัดกับน้ำมันงาให้หอม เติมน้ำปลา น้ำตาล หรือคอนอร์ปรุงรส ตามชอบให้รสเข้มข้น นิดหนึ่งนะคะ พอสุกก็ตั้งไว้ให้เย็น
- นำผักมาล้างให้สะอาด ตัดก้าน แล้วล้างให้สะอาด
- เตรียมจานแบนๆ ใหญ่ๆ หรือเขียงก็ได้ สำหรับวางแผ่นแป้งตอนห่อปอเปี๊ยะ
- นำแผ่นแป้งแช่น้ำให้นิ่ม แล้วนำมาแผ่นเรียงไล่ผักเรียงกันลงไปหลายๆ ชนิด ตักเครื่องที่ผัดไว้ ใส่ลงบนผักให้ทั่วๆ ห่อแป้งให้แน่นๆ ทำหลายๆ ก็เก็บใส่กล่องแช่ตู้เย็นไว้มีอันใช้
- ทำน้ำจิ้มง่ายๆ น้ำจิ้มไก่อ้น้ำมาผสมกับน้ำส้มสายชูและน้ำตาลทราย ส่วนแครอทและหัวไชเท้าปอกเปลือกแล้วขูดฝอยๆ เติมน้ำลงไป ชิมรสตามชอบ
- ตอนเสิร์ฟจะเห็นเป็นคำๆ ก็สะดวกคนกินนะคะ อร่อย ทำง่าย ไขมันน้อยเหมาะแก่คนรักสุขภาพและรักษาน้ำหนักค่ะ

## “น้ำผลไม้ปั่นต้านอนุมูลอิสระ” (Antioxidant juice)

ย่างเข้าฤดูใบไม้ร่วง ไม่นานก็จะหนาวแล้ว มาเตรียมความพร้อมให้ร่างกายสู้หนาวกันแต่เนิ่นๆ ด้วยน้ำผลไม้ปั่นสูตรต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นต้นตอของปัญหาที่เรารายทั้งหลายภายในร่างกายคนเรา ไม่ว่าจะโรคหัวใจ โรคเมเร็ง ความแก่ ความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ สูตรนี้มีวิตามินซีเยอะ เชื่อแน่ว่าช่วยป้องกันหวัดได้ด้วย แม่บ้านหัวใสแอบเรียกว่า น้ำอมฤต พิชิตความชรา ได้มาจากตำรา “กินอย่างไรก็ชอบก็ผอมได้” ของคุณรุ่งเรือง คลองบางล่อ

### เตรียมทำน้ำอมฤต (ตามนี้จะได้น้ำอมฤตสองแก้วคะ)

- กีวีหนึ่งลูก
- กัลยหนึ่งลูก
- แอปเปิ้ลเขียวหนึ่งลูก
- น้ำส้มคั้น 100% หนึ่งแก้ว
- โยเกิร์ตไขมันน้อยครึ่งถ้วย
- งาดำบดหนึ่งช้อนชา

### ลงมือปรุงน้ำอมฤต

- ปอกเปลือกกีวี ปอกเปลือกกัลย แอปเปิ้ลล้างแล้วผ่าเอาแกนออกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
- ใส่ทุกอย่างรวมกันในโถปั่น ยกเว้นงาดำ
- ปั่นหนึ่งพริบตา เทใส่แก้วแล้วโรยด้วยงาดำ เป็นอันได้น้ำอมฤตมาเพิ่มพลังชีวิตทุกวัน ต้มได้บ่อยๆ ดีต่อสุขภาพแน่นอนคะ



ด้วยรักและห่วงใย -แม่บ้านเมืองทูน

# Nullachtfünfzehn

## (นูล-อัคท์-ฟีนฟ์-ทเซนต์)

บ่อยครั้งที่ได้ยินคนเยอรมันพูดถึงจำนวนต่างๆ โดยที่นึกไม่ออกว่า เขาพูดถึงเรื่องอะไรกัน บางครั้งพูดถึงเรื่องหนึ่ง แต่เอ่ยถึงเรื่องอื่น ซึ่งฟังแล้วเป็นคนละเรื่องและคนละเนื้อหา เมื่อใดถาม ก็ได้คำตอบว่า เป็น“จำนวน” เป็นเรื่องเดียวกัน แต่พูดเล่นจำนวน การจะฟังจำนวนให้เข้าใจนี่ก็ยากหนักหนา การใช้จำนวนให้ถูกต้อง ก็ยิ่งยากเข้าไปใหญ่ บางครั้งถึงจะรู้ แต่ก็ไม่แน่ใจในการที่จะใช้ เกรงว่าจะพลาด

ครั้งแรกที่ดิฉันได้ยินคำว่า “นูล-อัคท์-ฟีนฟ์-ทเซนต์” ก็หึ่งเป็นหนักหนา เพราะเรากำลังคุยกันเรื่องแฟชั่น การแต่งตัว ธรรมเนียมกันอยู่ แล้วสาวนางหนึ่งก็นินทาถึงสาวนางอื่นขึ้นมาว่า หล่อนคนนี้มีรสนิยม “นูล-อัคท์-ฟีนฟ์-ทเซนต์” ดิฉันก็นึกไม่ออกว่ารสนิยมแบบนี้ รูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร จะเก๋ เก๋ ปานไฉน แต่ฟังดูแล้วจากสำเนียงคงจะไม่เลิศจนมาก ก็ได้แต่เก็บสงสัยไว้ (ตอนนั้นยังไม่กล้าถาม)

จนมาได้ยินอีก เมื่อเอ่ยถึงคุณภาพของเครื่องใช้ทั่วไป แต่หันมาใช้ในรูปแบบประโยคปฏิเสธ ท่านองว่าคุณภาพของเครื่องใช้ของผู้ผลิตรายนี้ดี ไม่ได้ผลิตแบบ “นูล-อัคท์-ฟีนฟ์-ทเซนต์” เป็นขงดีซื้อหาไว้ใช้ได้ ในครั้งนี้ดิฉันพอจะเดาออกได้ว่า เจ้าจำนวน “นูล-อัคท์-ฟีนฟ์-ทเซนต์” นี้ น่าจะหมายถึงอะไรที่ธรรมดาๆ ฟึ่ๆ มาตรฐานทั่วไป ไม่เลิศจน

นอกจากนี้ก็มีการใช้ในการแนะนำว่า ถ้าจะเขียนจดหมายสมัครงาน สมัครเรียน ก็อย่าเขียนประโยคแบบ “นูลอัคท์ฟีนฟ์ทเซนต์” ให้เขียนประโยคที่แต่ละตาแต่ละใจ ไม่ใช่ประโยคพื้นฐานทั่วไป ที่ใครๆ ก็เขียนกัน โอกาสที่ผู้รับสมัครจะอ่านจดหมายของเราจะดีขึ้น เพราะโดดเด่นออกมา ไม่ธรรมดา

เมื่อพอจะเข้าใจพื้นฐานการใช้จำนวนนี้ ก็อยากรู้ว่า เจ้าเลข 08/15 นี้ มาจากไหนกันแน่ เป็นสัดส่วนของสาวๆ วันเดือนปีเกิดของผู้ยิ่งใหญ่ การเล็งมุมของดวงดาว หรือว่าเลขทะเบียนอะไรที่สำคัญ ถึงขนาดนำมาใช้เป็นจำนวน ที่หมายถึงธรรมดาสามัญ ของฟึ่ๆ ดาซึ้น ในเมื่ออยากรู้ถึงที่มาของจำนวน ก็ต้องถามเจ้าของภาษา ซึ่งก็ได้รับคำบอกว่าเป็นจำนวนที่ไม่ได้ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างแพร่หลายแล้ว ใช้กันอยู่บ้าง แต่ไม่ใช่จำนวนประจำวัน และยังบอกอีกว่า คนเยอรมันหลายๆคน ไม่รู้ที่มาที่ไปของจำนวนนี้ รู้แต่วิธีใช้ ซึ่งเป็นเรื่องที่แปลก เมื่อลองถามดูหลายคน ก็เข้าใจว่า หมายถึงอะไร แต่ไม่รู้ว่ามีต้น มาจากที่ไหน เมื่อไร

ส่วนผู้รู้ก็อธิบายแตกต่างกันไป 3 รูปแบบเนื้อหา แต่ทั้งหมดก็ล้วนเกี่ยวกับปีนกลที่ใช้ในสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง ที่เป็นปีนกล MG 08/15

จำนวนแรกมาจากการที่ทหารต้องฝึกฝนการใช้ปืนนี้ให้ชำนาญ แต่การฝึกใช้ปืน MG 08/15 นี้ ก็ฝึกกันอย่างน่าเบื่อและซ้ำซากไปมา ฝึกในรูปแบบเดิมทุกครั้ง ไม่มีการฝึกแบบสร้างสรรค์ ทำให้เกิดจำนวนในหมู่ทหาร เมื่อต้องทำกิจกรรมประจำวันที่จำเจ ซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า เป็นกิจกรรม “นูลอัคท์ฟีนฟ์ทเซนต์” เพราะทำกันมาจนน่าเบื่อ ทำแล้วทำอีก ซ้ำๆ ซากๆ

ที่มาของจำนวนที่สองก็คือ ปืนกล MG 08/15 นี้ เป็นปืนกลมาตรฐานที่ใช้ในกองทัพในยุคอาณาจักรเยอรมัน (Deutsches Reich) มีการตั้งโรงงานเพื่อการผลิตปืนนี้โดยเฉพาะ ขึ้นทะเบียนมาตรฐาน (DIN 1) เป็นครั้งแรก เพื่อใช้ผลิตปืนกล MG 08/15 ดังนั้นจึงเกิดจำนวน “นูล-อัคท์-ฟีนฟ์-ทเซนต์” สำหรับของใช้ที่มีคุณภาพมาตรฐานปานกลาง

ส่วนจำนวนที่สามก็ย้อนไปถึงสงครามโลกครั้งที่สอง ที่เอ่ยถึงคุณภาพของอาวุธสงครามว่า เป็นอาวุธธรรมดา ที่มีข้อผิดพลาดบ่อยๆ บางทีว่าถึงวันเดือนปีที่ผลิต คือเดือน สิงหาคม ปี 1908 ก็คือ 08/15 บางทีว่าผลิตครั้งแรก ปี 1908 และมาพัฒนาอีกครั้งในปี 1915 ก็คือ 08/15 เหมือนกัน ปืนกล MG 08/15 นี้ ใช้ในการฝึกทหารราบ เป็นปืนกลมาตรฐาน ทหารทุกคนต้องใช้เป็น ทำให้เกิดจำนวนว่า เป็นการใช้ทั่วไป ไม่โดดเด่น ไม่มีอะไรเป็นพิเศษ

จำนวนนี้มาแพร่หลายเป็นที่รู้จักในปี 1954 เมื่อหนังสือเรื่อง 08/15 ของ Hans Hellmut Kirst ซึ่งเป็นหนังสือชายตีติดอันดับหนึ่งในเยอรมันในขณะนั้น และหลังจากนั้น มีการสร้างภาพยนตร์ขาวดำ ในชื่อเดียวกัน

ที่นี้ก็รู้ความหมาย และวิธีใช้แล้ว ส่วนจะสะดวกปากที่จะพูดไหม ก็แล้วแต่บุคคลก็แล้วกัน



*เมื่อความผิดพลาดในอดีต  
ส่งผลมาถึงปัจจุบัน  
เขาและเธอจะทำอย่างไร  
เพื่อให้หลุดพ้นจากวงจรกรรม*



# ทรโยค

## เรื่องย่อ

พ่อของ"บ้านเย็น" นำบ้านเย็นมาฝากไว้กับ "พระยาธีระรัตน์" พร้อมกับยกที่ดินสองพันกว่าไร่ในทรโยคให้ เพื่อเป็นการตอบแทนที่พระยาธีระรัตน์สาบานว่า จะเลี้ยงดูบ้านเย็นเป็นอย่างดี พระยาธีระรัตน์กับ "คุณหญิงชื่น" มีลูกด้วยกันหนึ่งคน คือ "กิติ" กิติกลับมาจากต่างประเทศโดยที่เรียนไม่จบ และไปทำ"อุษา"ทอง ต่อมาพระยาธีระรัตน์ป่วยเป็นอัมพาตและเสียชีวิตลง ในพินัยกรรมระบุไว้ว่า กิติจะได้รับมรดกเป็นที่ดินที่ทรโยคก็ต่อเมื่อแต่งงานกับบ้านเย็นและมีลูกด้วยกันเท่านั้น กิติจำใจต้องแต่งงานและจดทะเบียนสมรสกับบ้านเย็นที่เป็นโรคเรื้อน คุณหญิงชื่นวางแผนให้ "โบ" เข่าเรื้อนหอแทน เมื่อบ้านเย็นตั้งท้องและคลอดลูก คุณหญิงจึงมารับตัวลูกชายของบ้านเย็นกับโบ ที่ชื่อ "อู๊ด" ไปเลี้ยงดูเอง โดยที่ไม่เคยบอกอู๊ดว่าใครคือพ่อแม่ที่แท้จริง

โบได้ช่วยชีวิตทารกน้อยที่พ่อแม่ถูกโจรฆ่าตาย โบนำเด็กมาไว้ที่บ้านเย็นเลี้ยงแทนอู๊ด ที่ถูกพรากไปบ้านเย็นตั้งชื่อเด็กคนนี้ว่า "ไทรงาม"

กิติกับอุษาก็มีลูกด้วยกันหนึ่งคนชื่อ "อ๊อด" อ๊อดนั้นถอดแบบเรื่องความไม่เอาไหนและนิสัยไม่ดีมาจากทั้งพ่อและแม่ อ๊อดไปเรียนต่างประเทศแต่ก็ไม่จบ ในขณะที่อู๊ดเรียนจบวิศวะ และได้งานทำเป็นงานสร้างถนนที่ทรโยค อู๊ดจึงย้ายมาอยู่ที่ทรโยค

อ๊อดมาที่ทรโยค และได้พบกับไทรงามซึ่งเรียนจบหมอกลับมาเปิดคลินิกที่ทรโยค อ๊อดตกหลุมรักไทรงามและรบเร้าขอให้อุษามาขอไทรงามแต่งงานโดยเร็ว เมื่อไม่ได้ตั้งใจ อ๊อดและอุษาจึงร่วมมือกับ"ทนต์" ชูชองอุษาดักจุดหมองาม แต่อ๊อดมาช่วยไว้ได้ทัน หมองามและอู๊ดเริ่มรักกัน

กิติจับได้ว่าอุษามีชู้ อุษาเลยเอายาพิษกรอกปากกิติจนกลายเป็นอัมพาตทั้งตัวและพูดไม่ได้ อุษาเริ่มแผนการชั่วร้ายต่างนานา เพื่อที่จะให้อ๊อดได้เป็นผู้รับมรดกแต่เพียงผู้เดียว เมื่อคุณหญิงทราบเรื่องชั่วๆของอุษาก็พยายามจะจับอุษาส่งให้ตำรวจ อุษาสู้และกรอกยาให้คุณหญิงเป็นอัมพาตและพูดไม่ได้เหมือนกิติ กิติเห็นดังนั้นจึงตรอมใจตาย

อุษาพาทนต์มาปล้นและเผาบ้านคุณหญิง พร้อมกับทำพินัยกรรมปลอมเพื่อให้อ๊อดเป็นผู้รับมรดกแต่เพียงผู้เดียว หลังจากเหตุการณ์นี้ทำให้อู๊ดได้รู้ความจริงว่าบ้านเย็นกับโบคือพ่อแม่ที่แท้จริงของตน เมื่อมีการเปิดพินัยกรรม อู๊ดได้ทรัพย์สินทุกอย่างทั้งจากพระยาธีระรัตน์และคุณหญิงชื่น แต่อ๊อดไม่ได้อะไรเลย จึงคว่ำปิ่นมายิงอู๊ด

เรื่องราวต่างๆจะเป็นอย่างไรต่อไป จะมีความลับอะไรที่จะถูกเปิดเผยอีกบ้าง อู๊ดกับไทรงามจะลงเอยกันหรือไม่ แล้วจุดจบอุษาจะเป็นเช่นไร หาทรมันได้ในละครนะคะ



แค่ได้อ่านเรื่องย่อ ก็ลึนคล่องแสบสแปก็ลอยมาเข้ามุกกันเลยทีเดียว ละครเรื่องนี้รวมความเนาของละครไทยทั้งหมดเอาไว้ เนื้อเรื่องไม่มีอะไรใหม่ให้ดูชมได้ตื่นเต้น ดูต้นเรื่องก็อาจจะเดาเรื่องราวตอนต่อไปได้เลย แต่สิ่งที่ทำให้ชวนติดตาม ก็คือการดำเนินเรื่องที่รวดเร็ว ฉับไว และต่อเนื่อง ไม่มีการปิดให้เลี้ยวอารมณ์ ให้คนดูคอยๆลุ้นไปกับบท ถึงแม้ว่าแนวทางละครจะเนา แต่บทละครก็ถูกเขียนและเรียบเรียงออกมาเป็นอย่างดี ค่อนข้างสมเหตุสมผล สื่อให้เห็น ถึงความแตกต่างระหว่างคนในครอบครัวและสังคม สิ่งที่จะเป็นตัวกำหนดให้เราเป็นคนดีหรือไม่ นั่น การเลี้ยงดูและสิ่งแวดล้อมมีผลเป็นอย่างมากทีเดียว การที่บิดามาในตระกูลที่ดีไซ้ว่าจะเป็นคนดีหรือคนชั่วคนนั้นจะเป็นคนดีเสมอไป แม้นคนที่เกิดมาอย่างด้อยต่ำ หากได้รับการเลี้ยงดูอย่างดี ก็อาจเป็นคนดีของสังคมได้ไม่ยากนัก และที่เป็นธรรมเนียมของละครนำเน่าไทยก็คือ การเสนอบุคลิกของตัวร้าย คอละครทั้งหลายคงจะทราบดีอยู่แล้วว่า ตัวร้ายในละครจะพบจุดจบเช่นไร นี่ก็เป็นการตอกย้ำให้เห็นว่า "ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว"

และสิ่งที่ทำให้ละครนำเน่าเรื่องนี้โดดเด่นกว่าเรื่องอื่นๆ ก็คือ นักแสดงที่มาประชันกันแทบจะล้นจอ ตั้งแต่ กมลชนก เขมะโยธินที่รับบท "บ้านเย็น" ชาตโยดม หิรัณย์ชวีติ รับบท "โบ" ดวงตา ตุงคะมณี เป็น "คุณหญิงชื่น" สุวัจน์ ไชยมุสิก เป็น "อุษา" พัชฎะ นามปาน เป็น "อู๊ด และ จิตตภา แฉมปฐม เป็น "ไทรงาม" เป็นต้น

แต่ละคนนั้นก็ได้อี้อาเป็นนักแสดงชั้นเทพของเมืองไทย นอกจากนี้ยังเป็นการกลับมาของอดีตนางเอกเจ้าน้ำตาอย่างคุณกวางที่โคจรมาปะทะกับอดีตนางร้ายอันดับหนึ่ง คุณกิ๊ก สุวัจน์ ทั้งสองคนนั้นห่างหายไปจากจอทีวีร่วมหกปี กลับมาอีกทีก็ปล่อยพลังกันเต็มที่ ไม่มีใครยอมใคร

คุณกวางนั้นเรื่องเรียกน้ำตาก็ไม่เป็นสองรองใคร บทที่เธอได้รับก็คือนางเอกที่แสนดี ถูกนางร้ายกลั่นแกล้งตลอดเวลา ได้แต่ยอมจำนนต่อโชคชะตา คุณกวางแสดงได้ดีฝีมือไม่เคยตก ทำคนดูเอาใจช่วยบ้านเย็นกันใหญ่

ส่วนคุณกิ๊ก นางร้ายที่เรียกเปลือกทุเรียนจากแม่ค้าได้มากที่สุด เธอรับบทตัวละครที่หาความดีไม่ได้เลยซีกกระผีกเดียว หลังจากที่หายไปสร้างครอบครัวของตัวเอง กลับมาคราวนี้ เธอก็ไม่ทำให้ผู้ชมผิดหวังแม้แต่น้อย เธอทุ่มสุดตัวในการแสดงให้ออกมาได้ดูเด็ดเด๋มมันน่าหมั่นไส้ แต่ถึงจะร้ายแต่เธอก็เป็นตัวเรียกเสียงหัวเราะคั่นกับความเครียดในหลายๆฉากได้ดีทีเดียว

นางร้ายอีกคนในเรื่องนี้ที่รับบทโดย คุณคึก ดวงตานั้นถือว่าเป็นบทที่มีความหลากหลายมาก เหมือนจะร้ายแต่ก็ยังแฝงความดีอยู่บ้าง และเป็นคู่ปรับกับคุณกิ๊กได้เป็นอย่างดี

นักแสดงอีกท่านที่ไม่ชมไม่ได้เลย คือ คุณชาย ชาตโยดม ทั้งเรื่องไม่มีบทพูดเลยเพราะเป็นโบ แต่ก็สามารถสื่ออารมณ์ผ่านสีหน้า แววตา และท่าทางได้อย่างดีเยี่ยม เรียกความสงสารและน้ำตาได้ไม่น้อยเลยทีเดียว ฝีมือของคุณชายพัฒนาขึ้นมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ตอนนี้เขาก็กลายเป็นนักแสดงคุณภาพที่ถนัดด้วยรางวัลจากหลายสำนัก

นักแสดงรุ่นลูกก็ถือว่าไม่ด้อยไปกว่ารุ่นใหญ่เลย ทุกคนแสดงกันอย่างเต็มที่ รวมไปถึงนักแสดงสมทบหลายๆท่าน ขอปรบมือให้กับนักแสดงเรื่องนี้ทุกคน

นอกจากนักแสดงแล้ว องค์ประกอบอื่นๆของละครเรื่องนี้ก็ถือว่าทำได้ดีเช่นเดียวกัน เสื้อผ้าหน้าผมมัน ถือว่าสวยงามอยู่ไม่น้อย

ฉากและสถานที่นั้นก็ถูกเลือกหรือสร้างขึ้นมาได้อย่างสวยงาม โดยเฉพาะต้นไทรใหญ่ที่เป็นที่มาของชื่อเรื่อง ทั้งหมดทั้งมวลนี้ก็ขอยกความดีความชอบให้กับทีมงานละครทุกคน โดยเฉพาะผู้กำกับที่มีฝีมืออย่าง "ป้าแจ๋ว" ยุทธนา ลอพันธุ์ไพบูลย์ ที่เข้มงวดกับนักแสดงและทุกรายละเอียดจนทำให้ละครเรื่อง "ไทรโลก" เป็นที่ประทับใจของใครหลายๆ คน

ขอบคุณรูปภาพจาก [www.thaitv3.com](http://www.thaitv3.com)



อัยร่อซ่า ธิบสมักรเป็นสมาชิก ดี-แมกกาซีน  
"นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย"

# เซ็กส์ที่สุขสมหรือเจ็บปวด!!!



"การมีทั้งเม็ดหรือชอกโกแลตชีสต่ออาจทำให้เจ็บปวดขณะมีเพศสัมพันธ์ได้....."

ปัญหาครอบครัวส่วนหนึ่งอาจเกิดจากปัญหาเพศสัมพันธ์ที่สาวไทยส่วนใหญ่ไม่กล้าเปิดเผยและไม่กล้าปรึกษาใคร ดังนั้น รศ.นพ. พันธศักดิ์ สุกระฤกษ์ สูติ-นรีแพทย์ จากโรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ อินเตอร์เนชั่นแนล กูรูชื่อดังจึงมาช่วยไขข้อข้องใจให้กับคนช่างสงสัย หรืออาจกำลังประสบปัญหาอยู่

**ถาม:** ความรุนแรงมีผลกระทบต่อผู้หญิงอย่างไร

**ตอบ:** ข้อที่หนึ่งคือ ผู้หญิงปกติทั่วไปไม่ชอบความรุนแรงเพราะจะรู้สึกตัวเองโดนกระทำ โดยไม่ได้รับรู้รู้สึกเหมือนเป็นเครื่องระบายอารมณ์ ซึ่งจะทำให้สัมพันธ์ภาพส่วนตัวไม่ดี ข้อที่สองก็คือมันทำให้ผู้หญิงรู้สึกเจ็บปวดครวครวและจะปฏิเสธการมีเซ็กส์ในครั้งต่อไป จากจุดนี้จะทำให้เกิดปัญหาครอบครัวได้ ที่สำคัญที่สุดคือไม่รู้ว่าผู้ชายคนนี้เป็นชาติสัตว์หรือเปลา เพราะผู้ชายบางคนหน้าตาดี เรียบร้อย แต่ถึงเวลานั้นกลับเอาแส้มาหวดและตบตี ซึ่งถ้าเป็นผู้หญิงไทยที่ไม่ได้อยู่กันก่อนแต่งงานก็จะไม่รู้เลยว่าผู้ชายแบบนี้ผิดปกติ โธ่คนไม่มีทางหาย มีแต่จะรุนแรงมากขึ้นแล้วผู้หญิงจะตายคาเท้า ถ้าจะให้ดีต้องผู้ชายชาติสัตว์กับผู้หญิงมาเซ็กส์คือชอบตบตีแล้วมีความสุข เป็นเนื้อคู่กันได้ แต่ถ้าไม่ชอบตบตีก็ถือว่าใจร้ายทั้งชีวิต ควรรีบถอนตัวโดยเร็ว ถ้าเป็นลูกสาว ผมจะบอกว่าคุณเลิกกันเถอะก่อนที่จะตายคาเท้า ถ้าเป็นสามีภรรยาที่พูดกันเองละกัน

**ถาม:** รูปร่างที่ต่างกันมากมีผลกับเพศสัมพันธ์หรือไม่

**ตอบ:** เรายังคิดว่าผู้ชายตัวใหญ่ต้องมีอวัยวะเพศใหญ่ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นเช่นนั้น แต่ผู้ชายตัวเล็กอาจมีขนาดใหญ่หรือผู้ชายตัวใหญ่อาจมีขนาดเล็กก็ได้ หรือถ้าเรามองว่าผู้หญิงตัวใหญ่ตัวนั้นจะต้องใหญ่ตามไปด้วย ก็ไม่จริงเสมอไป มันใหญ่ภายนอก แต่ช่องที่ยังไม่เคยเปิดใครเป็นคนเปิดคนแรกก็มีขนาดเท่ากันแหละ นอกจากนี้ถ้าผ่านการไ้ชงมานานนับปีไม่ถวนแล้วผู้หญิงตัวเล็กๆ จะมีความความสัมพันธ์กับผู้ชายที่มีขนาดใหญ่ได้มัย ก็ต้องมองว่าขนาดของศีรษะเด็กที่คลอดออกมามีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 9.5 ซม. คงไม่มีอวัยวะโตใหญ่เท่านี้ ถ้าผู้หญิงรู้จักควบคุม รู้จักผ่อนคลายให้กล้ามเนื้อภายในช่องคลอดให้ขยายได้ก็ไม่มีปัญหา ที่นี้ถ้าเรามองว่า ผู้ชายมีอวัยวะยาวจะไปกระแทกกระแทกจนทะลุ ถึงยาวก็ใช้ไม่ได้เต็มหรืออก ใช้ได้เท่าที่ใช้ ที่สำคัญคือ คนตัวใหญ่ไม่ควรหัดกับคนตัวเล็ก ต้องมีเทคนิค ถ้าคนตัวใหญ่เป็นฝ่ายกระทำ ผู้หญิงก็ควรใช้ท่วงท่าให้เป็นประโยชน์ เช่น ไร่ชอบแหล่งพักเพื่อไม่ให้ฝ่ายชายทับตัวเองได้ ให้ปรับเปลี่ยนท่าหรือปรับเปลี่ยนท่าทางกายว่าเป็นนอนตะแคงบ้าง

**ถาม:** ผู้หญิงที่มีมดลูกเอียงหรือมดลูกคว่ำจะมีผลกับการมีลูกมัย

**ตอบ:** ในความเป็นจริงแล้ว มดลูกมีอยู่ 3 ท่าคือ ทาดคว่ำหน้า ทาดตรงกลางและทาดคว่ำหลัง คือคว่ำหน้าเดียว ยกเว้นว่า คว่ำแบบพลิกคว่ำไปเลยซึ่งมีน้อยมาก หากมดลูกพลิกคว่ำด้านหลังมาๆ เวลาที่มีเพศสัมพันธ์จะกระแทก บางคนอาจเสียวๆ หรือเจ็บ เกล็ดมาก แต่ไม่มีผลกับการมีลูก เหตุที่คนมักเข้าใจว่า การมีมดลูกเอียงทำให้ไม่มีลูกก็เนื่องจากคนไทยชอบคาดคั้นให้หมอบตอบ บางทีหมอบไม่ได้ตอบแต่ผู้ช่วยพยาบาลตอบแทนแล้วบอกว่าหมอบตอบ สมมุติว่า ถ้ามดลูกคว่ำหน้าปากมดลูกจะไปทางด้านหลัง เวลาที่มีทาดธรรมดา เซ็กส์เข้าไปได้ง่ายอยู่แล้ว หรือถ้ามดลูกคว่ำหลังก็ต้องมีสักครั้งหนึ่ง เช่น ทำโค้งโค้งหรือทากวางหลังแล้วควรวูจักเปลี่ยนท่าเสียบ้าง ไม่ใช่มีแต่ทาดสามัญประจำบ้านตลอดปีตลอดชาติ

**ถาม:** การผ่าตัดแคมเล็กมีความจำเป็นแค่ไหนกับการมีเพศสัมพันธ์

**ตอบ:** ปกติเราเรียกว่า เลเบีย ไมเนอร์ จะมีปัญหาที่ต่อเมื่อมันยืดยาวเกินขนาดซึ่งจะทำให้ฝ่ายหญิงเกิดความเจ็บปวดเวลามีกิจกรรมเพราะมันเกิดการเสียดสีไปมา ปกติแคมเล็กจะยื่นประมาณ 2-3 ซม. หรือบางคนอาจยื่น 4-5 ซม. บางคนกางเป็นปีกเลยก็มีซึ่งจะทำให้เจ็บ สามารถให้สูติ-นรีแพทย์เล็มออกได้ หรือบางคนที่ผ่านมาอย่างโชกโชกโดนเสียดสีบ่อยๆ ก็ทำให้เซลล์เนื้อเยื่อขยายใหญ่และดำ ในกรณีนี้สามารถขลิบโดยการฉีดยาชาประมาณครึ่งชั่วโมงก็เสร็จ แล้วงดกิจกรรมหนึ่งอาทิตย์

**ถาม:** การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนักอันตรายมัย

**ตอบ:** ไม่อันตรายหรอกครับ แต่ถ้าถามว่าควรจะมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนักมัย ก็ต้องตอบว่า มนุษย์เราเวลาเจอช่องทางอะไรก็มักแสวงหาเข้าไปซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ช่องทางที่ธรรมชาติสร้างไว้ให้ก็คืออยู่แล้วเพราะว่าช่องทางธรรมชาติเปรียบเสมือนซูเปอร์ไฮเวย์ซึ่งเป็นทางราบเรียบ มีกล้ามเนื้อแข็งแรงโดยรอบและมีกระบวนการที่มีน้ำหล่อลื่นออกมาตามธรรมชาติ เมื่อผู้หญิงมีความพร้อมก็จะทำให้การมีกิจกรรมนั้นราบรื่นไม่ติดขัด แต่ทางทวารหนักนั้นมึนกล้ามเนื้อหรือรูคุดอย่างเดียวตัวกลางซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่ค่อนข้างแข็งแรง ถ้าฝ่ายรับไม่ได้ทำการเบ่งถ่ายให้กล้ามเนื้อคลายและฝ่ายใส่เข้าไปรุนแรง อาจทำให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเกิดการอักเสบ ผู้ชายเองก็อักเสบได้ โดยหลักการแล้วฝ่ายชายควรสวมใส่ถุงยางอนามัยเพื่อช่วยลดอวัยวะเขาได้อย่างดี ไม่มีรอยเหี่ยมีลุ่มล้ำต่ำสูง ไม่มีรอยขรุขระ แล้วก็ต้องขลิบเจลดอกลื่นให้ชุ่ม เวลากระทำก็ต้องทำด้วยความนุ่มนวล ส่วนใหญ่ที่เกิดเรื่องก็เนื่องจากฝ่ายชายมีอวัยวะใหญ่และยาวมากเป็นพิเศษ ที่ต้องระวังก็คือการมีกิจกรรมทางด้านหลังจะมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีมากกว่าทางด้านหน้าหาเท้าถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีเชื้อนี้อยู่เพราะมีโอกาสอักเสบสูงเนื่องจากชาติน้ำหล่อลื่น หรือถ้าฝ่ายชายไปทำกิจกรรมนั้นกับฝ่ายหญิงทางด้านหลังแล้วไม่



สวมถุงยางอนามัย เพื่อโรคต่างๆ ที่อยู่ข้างใน ก็จะทำให้เกิดการกระจายเชื้อผ่านชายได้ ที่น่ากลัวที่สุดคือ พวกที่มีกิจกรรมทั้งด้านหน้า และด้านหลังโดยไม่เป็นแบบ one way คือหน้าก่อนแล้วไปหลัง แต่ทำจากหลังก่อนแล้วไปด้านหน้า ก็อาจติดเชื้อแบคทีเรียได้ ฉะนั้นไม่ว่าจะทำอะไรก็ต้องเรียนรู้ให้เข้าใจก่อน บางคนอาจสวนอุจจาระให้สะอาดก่อนเพื่อรักษาความสะอาด

**ถาม:** อุปกรณ์ที่นำมาใช้กับกิจกรรมทางเพศมีข้อควรระวังอย่างไรบ้าง

**ตอบ:** สมัยก่อนมีขอบตาแพะ คือเอาขอบพลาสติกเป็นวงๆ โดยด้านนอกแหลมๆ เพราะผู้ชายเชื่อว่าถ้าเอาอันนั้นใส่ให้ตัวเองแล้วจะทำให้ฝ่ายหญิงมีความสุขมากขึ้น ต้องขอบอกว่าไม่เป็นความจริง ผู้หญิงจะรำคาญและไม่มีความสุขมากกว่าจะสนุก บางพวกก็เอาหนังสติ๊กเกอร์ติดเป็นวงแล้วทำปุ่มปมด้านนอก เวลามีกิจกรรมก็ไม่บอกฝ่ายหญิง หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมมันก็ร่วงอยู่ข้างในแล้วก็ไม่กล้าบอก ผู้หญิงจะมาพบหมอด้วยอาการของคลอดอีกเสบ มีกลิ่นต่างๆ หลังมีเพศสัมพันธ์ไปได้ 3-4 วัน หมอก็ต้องช่วยคีบออกและล้างให้

**ถาม:** อาการบาดเจ็บที่พบได้จากการใช้เพศสัมพันธ์

**ตอบ:** อันดับแรกคือ การฉีกขาดซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นครั้งแรกของกันและกันแล้วผู้ชายมีประสบการณ์ทางเพศค่อนข้างน้อยแล้วพยายามที่จะบุกผ่านด้าน บางทีมีดมูมมิดจิ้งหะ โดยฝ่ายหญิงไม่ได้เตรียมตัว ไม่รู้จักการตอบสนองที่ถูกต้องก็จะเกิดการฉีกขาดตั้งแต่ภายนอกที่เรียกว่าเยื่อพรหมจารีย์ อาจฉีกขาดมากจนเลือดออกหรือผนังของคลอดฉีกขาด บางคนฉีกขาดถึงปากมดลูกก็มี อันดับที่สองคือ ผู้หญิงอาจมีโรคภายในอยู่ เช่น พังผืดหรือช็อกโกแลตซิสต์ เมื่อมีการกระแทกบางช่วงท่าโดยเฉพาะช่วงท่าที่ผู้หญิงเป็นฝ่ายกระทำที่เรียกว่า woman on top ถ้าฝ่ายหญิงมีความสุขสนุกสนานมาก ลงแรงมากก็อาจเกิดการกระแทกกระเทือนจนเจ็บปวดครวคร่าวดได้ ที่พบในปัจจุบันคือ การ

ร่วมรักกันทางทวารหนักโดยฝ่ายชายกระทำ ถ้าทำในท่าที่ไม่เหมาะสมหรือฝ่ายชายไม่ได้ใช้สารหล่อลื่นอย่างเพียงพอ เคยพบว่ามีการกระทำจนลำไส้ส่วนปลายขาด ในกรณีที่มีพังผืดหรือโรคภัยไข้เจ็บภายใน การตรวจประจำปีก็ช่วยได้

ร.ศ. นพ. พันธุ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์  
สัมภาษณ์โดย จันทิมา เกริกสุวรรณชัย

### ประวัติ รศ. นพ. พันธุ์ศักดิ์



ชื่อแพทย์: นพ. พันธุ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์ รัช.

สาขาวิชาที่เชี่ยวชาญ:

- สูติ-นรีเวชวิทยา
- Fertility Medicine

ภาษา:

อังกฤษ, ไทย

คุณวุฒิ ปริญญาบัตรและสถาบันการศึกษา:

- แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2517

วุฒิปัตร:

- สูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา, ประเทศไทย, 2524

การศึกษาหลังปริญญา:

- Research in Reproductive Medicine, 2532

สถาบันที่ดำรงตำแหน่งทางวิชาการ:

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์, มหาวิทยาลัยมหิดล

แขนงที่สนใจเป็นพิเศษ:

- การมีบุตรยากและ ภาวะหมดประจำเดือน

### "ความรัก ก กิ่ง อ" ถ้าเขารักคุณ เขาจะ...

- ก** เก็บคุณไว้ในใจ **ข** เข้าใจคุณ **ค** คอยสนับสนุน **ง** ใจคุณเมื่อรู้ว่าเขาผิด **จ** จับมือคุณเมื่อคุณต้องการกำลังใจ
- ฉ** เจ็บกับความใจร้อนของคุณ **ช** ช่วยเหลือคุณ **ซ** ซื่อสัตย์กับคุณ **ญ** ญาติดีกับคุณเสมอ **ด** เดินเคียงข้างคุณ
- ต** ติดตามข่าวคราวความเป็นไปของคุณ **ถ** ได้ถามทุกข์สุข **ท** ทำให้ชีวิตคุณเปลี่ยนไป **ธ** อิมเมจมิไม่กับคุณ
- น** นับถือคุณและน่ารักในสายตาของคุณ **บ** บอกความจริงแก่คุณ **ป** ปลอบใจเมื่อคุณท้อ **ผ** ฝ่ายมือต้อนรับคุณเสมอ
- ฝ** ผากฝักใฝ่กับคุณ **พ** เพิ่มพลังให้แก่คุณ **ฟ** ฟังคุณ (แม้คุณจะพูดจนน้ำไหลไฟดับก็ตาม) **ภ** ภูมิใจในตัวคุณ
- ม** มอบสิ่งที่ดีแก่คุณ **ย** ยกโทษให้กับข้อผิดพลาดของคุณ **ร** รักคุณที่เป็นคุณ **ล** ละเอียดย้อนกับความรู้สึกของคุณ
- ว** ไว้ใจคุณ **ศ** ศึกษานิสัยที่แท้จริงของคุณ **ส** ส่งบทความเปลี่ยนแปลงในตัวคุณ **ห** เห็นคุณค่าของคุณ
- อ** อธิบายในสิ่งที่คุณไม่เข้าใจ **อ** เสอากับคุณได้ทุกเวลา

D book

แนะนำหนังสือดี ๆ

# “ภู-มี-ศาสตร์”

“ความรู้จากภูเขาสู่เรื่องราวจากผู้คน”

เขียนริมน้ำต่างในวันฝนพรำ

## บีดบีที่รัก

ช่วงนี้อากาศก็เปลี่ยนแปลงบ่อยจริงๆ ก่อนหน้ามีร้อนจัด ช่วงสองสามวันที่ผ่านมาฝนตกตลอดเวลา เป็นละอองเล็กๆ แค่ออกไปรู้สึกไม่สบายตัว ไม่ได้ทำอะไรก็น้ำหนักขึ้นจนหอบส่ายได้เลย ช่วงที่อากาศร้อนแดดจัดฉันได้ไปทำกิจกรรมสำหรับฤดูร้อนมาตั้งหลายอย่างแหละ ทั้งไปเที่ยวเมืองเล็กๆ แถบนี้ที่ตั้งใจจะไปมาตั้งนานแล้ว (วันหลังจะส่งรูปไปให้ดูนะจ๊ะ) ไปว่ายน้ำในทะเลสาบ พายเรือ หรืออย่างวันก็เวลาน้อยๆ ไม่ได้วางแผนไปไหนไกลๆ ฉันก็เลือกที่จะไปเดินเล่นในสวนสาธารณะ โชคดีมากที่เมืองที่ฉันอยู่มีสวนสาธารณะใหญ่ๆ กลางเมืองเป็นปอดสำหรับคนกรุงได้เป็นอย่างดี...ว่างๆ ฉันจึงมักจะไปเดินเล่นเสียใจดีในสวนเสมอๆ เลยจ้ะ แต่บีดบีจ๊ะ...มีอยู่กิจกรรมหนึ่งก็ฉันเพิ่งจะได้ทำเป็นครั้งแรก เป็นกิจกรรมที่สนุก มีกิจกรรมและทำให้ร่างกายแข็งแรง เธอรู้ไหมจ๊ะ ว่าฉันไปทำอะไรมา? ฉันไปเดินป่ามาจ๊ะ ไข่แล้วบีดบี ดูเหมือนน่าจะขัดกับบุคลิกของฉันใช่ไม๊ละ...แต่ผิดแล้วละ...การเดินป่าให้อะไรมากกว่านั้นนะจ๊ะ อย่างน้อยๆ ก็ได้ออกกำลังกาย ได้เห็นวิวทิวทัศน์ที่เด็กในเมืองอย่างฉันจะไม่มีวันได้เห็นมาจ๊ะ ได้สูดอากาศบริสุทธิ์และได้อยู่กับธรรมชาติจริงๆ ที่มนุษย์อย่างเราไม่สามารถจะสร้างขึ้นมากทดแทนได้ หลังจากที่ได้พยายามปีนป่ายไปจนถึงยอดภูเขาแล้วมองลงมาข้างล่าง เราจะพบว่า หายาดเหงื่อและความพยายามทั้งหมดมันช่างคุ้มค่าเสียจริงๆ ...เธอไม่จำเป็นจะต้องปีนป่ายขึ้นภูเขาสูงเสมอไป บางทีการออกไปเดินๆ บ้างก็พอได้หรือ และพักพักผ่อนด้วยแซนวิชง่ายๆ ที่เราเตรียมไป ก็ทำให้ชีวิตมีรสชาติแปลกไปอีกแบบนะจ๊ะ...

ตั้งแต่ฉันเล่าแก่นี้ บีดบีอาจจะยังไม่คิดว่าการเดินป่าขึ้นเขามันจะสนุกขนาดไปได้ยังไง ทั้งเหนื่อย ทั้งร้อนและต้องหอบข้าวของพะรุงพะรังเต็มไปหมด วันนั้นฉันก็เลยมีหนังสือเกี่ยวกับภูเขามาแนะนำให้เธออ่านจ๊ะ หนังสือเล่มนี้ชื่อว่า “ภู-มี-ศาสตร์” เขียนโดยบันทูล สันกาลาศิรี นักเขียนรางวัลซีไรต์จากหนังสือชื่อ “เจ้าหญิง”

หนังสือ “ภู-มี-ศาสตร์” เล่มนี้ เป็นหนังสือที่ให้ความรู้เกี่ยวกับภูเขา และบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับคนไปทั่วด้วยในตัว อย่างเพิ่งมองว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นหนังสือแนววิทยาศาสตร์บอกเล่าเรื่องราวของอินทรี ต้น หรือป่าไม้ซะทีเดียวนะจ๊ะ หนังสือเล่มนี้ ใช้ภูเขาเล่าเรื่องราวของคน สังคม ธรรมชาติและประวัติศาสตร์ ฉันอาหว่ามันประทับใจได้เลยว่าบีดบีจะสนุกขนาดไปกับเรื่องราวที่เล่าเป็นตอนๆ ประกอบไปกับภูเขาแต่ละลูกที่คุ้นเคยจนหลากหลายมาให้เราฟัง สอดกับชื่อหนังสือที่บอกกล่าวภูเขาแต่ละลูกล้วนมีศาสตร์และแขนงซ่อนอยู่ในตัวเองทั้งสิ้น ในหนังสือเล่มนี้มีภูเขาที่มีศาสตร์ทั้งสิ้น ๒๐ ลูก ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ เป็นภูเขาที่บอกเล่าเรื่องราวทั้งทางการเมือง เช่น เขอกเขาพนมดงรักหรือดอยยาว ซึ่งมีคุณค่าเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ทางการเมืองเป็นอย่างยิ่ง หรือจะเป็นเขอกเขาที่เกี่ยวกับศาสนาอย่างเช่น เขมัญจคีรี อันได้แก่ ภูเขาชัชวาลย์ ภูเขาอวการะ ภูเขาพุลละ



# Pinata

วันนี้จะมาชวนทำพินาต้ากันค่ะ หลายคนคงสงสัยว่าพินาต้าคืออะไร

พินาต้าเป็นอุปกรณ์ประกอบการเล่นเกมชนิดหนึ่งค่ะ เล่นได้ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่

เหมือนเกมปัดดาตีหม้อของไทยเรา ต่างกันตรงที่ พินาต้าจะห้อยมาจากต้นไม้ และเมื่อถูกตีจนแตกแล้ว ผู้เล่นเกมจะสนุกกับการเก็บของที่ร่วงลงมา

งานเลี้ยงที่สนามหลังบ้านครั้งต่อไป ลองทำพินาต้าไว้ให้เด็กๆ เล่นกันนะคะ

ถ้าเคยทำเปเปอร์มาเช่มาแล้ว งานชิ้นนี้ไม่ยากเลยคะ ชวนเด็กๆ มาทำด้วยก็ได้ แต่ตอนใส่ของลงไป

ต้องแอบกันนิด เดียวจะไม่ตื่นตื่น

## อุปกรณ์ทำพินาต้า

เป่าลูกโป่งลูกโตๆ 1 ลูก

กระดาษหนังสือพิมพ์ ตัดหรือฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ประมาณ 2x3 นิ้ว

(จำนวนขึ้นอยู่กับขนาดลูกโป่ง นะคะ)

กาวลาเท็กซ์ (ผสมน้ำนิดหน่อย กาวจะได้ไม่ข้นเกินไป)

เชือกเส้นเล็ก (แต่เหนียว) เพื่อคล้องพินาต้า

กระดาษแก้วหรือกระดาษขุ่นสีสดใส่สำหรับตกแต่ง



...หลุดจากใจจริง “กู-มี-ศาสตร์” เป็นหนังสือที่มีลีลา  
ประหลาดผสมผสานเรื่องราวพันยุคที่พันยุคและล้ำยุค เหมาะ  
อย่างยิ่งที่จะอ่านในพ.ศ.นี้” -คำสิงห์ ศรีนอก-

ภูเขาปานทเว และภูเขาอัสคัส ทั้ง ๕ แห่งอยู่ในประเทศอินเดีย ซึ่งทุก  
แห่งล้วนเป็นภูเขาสำคัญในพระพุทธศาสนาแทบทั้งสิ้น หรือจะเป็นแมก  
ออฟ โอลิมป์ ในกรุงเยรูซาเล็มซึ่งเป็นสถานที่สำคัญทางคริสต์ศาสนา  
คุณเป็นคลาเลาเรื่องราวต้นกำเนิดของศาสนาคริสต์ให้เราเข้าใจได้อย่าง  
ง่าย ๆ พร้อมเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยของนครเยรูซาเล็มที่เราไม่เคยรู้มา  
ก่อน หรือเทือกเขาสำคัญของยุโรปอย่างเทือกโอลิมปัสและเทือกเขา  
คอเคซัสซึ่งเป็นตำนานของกีฬาโอลิมปิก ที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ เทือกเขา  
แอลป์ซึ่งเป็นเทือกเขาที่ทอดตัวผ่านหลายประเทศในยุโรปตอนกลางทั้ง  
สวิตเซอร์แลนด์ ลิกเทเนสไตน์ ออสเตรีย เยอรมนี อิตาลี กรีซและสโลวีเนีย  
มีการบอกเล่าถึงธรรมชาติการใช้ชีวิตของผู้คนที่อาศัยอยู่ตามแนวเขา  
พืชพรรณไม้หรือสัตว์ตัวเล็กตัวน้อย ที่สำคัญเทือกเขาแอลป์ถูกนำมาตี  
ความและเล่าเรื่องราวใหม่ ๆ บนตำนานกรีกโบราณเก่าแก่ได้อย่างน่าสนใจ  
เช่น ตำนานของฮานนิบาลยอดขุนพล ๑ ใน ๓ ของโลกในสมัยโรมันที่  
นำทัพอินประกอบไปด้วยพลเดินเท้า ๕๐,๐๐๐ คน และช้างจากแอฟริกา  
ข้ามเทือกเขาแอลป์ได้สำเร็จ

หนังสือ “กู-มี-ศาสตร์” เล่มนี้ จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์โพสทูบุค เป็น  
หนังสือเพื่อเด็กเกิดยุค พิมพ์สีสี่พร้อมภาพประกอบสวยงาม หน้า ๒๕๐  
หน้า ราคา ๑๙๕ บาท ฉันรับรองได้เลยว่า หากเธอได้อ่านหนังสือเล่ม  
นี้แล้ว เธอต้องอยากจะทำลายไปเหยียบทุกยอดเขาด้วยขาและต้องอยาก  
จะเห็นด้วยตาของตัวเองว่าภูเขาแต่ละลูก และเทือกเขาแต่ละแนวั้น “มี  
ศาสตร์” กี่นาเรียนรู้อะไรและน่าสนใจเพียงใด หากแม้ว่ามีโอกาสดีขึ้นไป  
เหยียบและสัมผัสเทือกเขาเหล่านี้ด้วยตัวของบิดบ่ียง ฉันก็มั่นใจว่าเธอ  
จะสามารถตีความตีกับตัวอักษรทุกตัวในหนังสือ “กู-มี-ศาสตร์” เล่มนี้  
ได้อย่างแน่นอนค่ะ

คิดถึงบีดปีเสมอจะ

มาดังของเธอจะ

## อุปกรณ์ประกอบ

ขนม, ลูกอม, ของเล่น, กระดาษสีที่เหลือจากตกแต่ง ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ ฝอยๆ (ใช้ริบบิ้นก็ได้ค่ะ) ขอเน้นว่าของที่ใส่เข้าไปต้องชิ้นเล็กและน้ำหนักไม่มากนักนะค่ะ เวลาร่วงลงมาจะได้ไม่เจ็บกันค่ะ

แต่ถ้าอยากแจกของชิ้นใหญ่ แนะนำให้ทำเป็นขลุ่ย หรือลูกโป่งของเขียนเบอร์ใส่ไว้แทนก็ได้

และที่ขาดไม่ได้คือ เชือกเส้นใหญ่เพื่อแขวนพินาต้า, ที่ปิดตา และ อุปกรณ์การตี จะใช้ไม้เบสบอล หรือไม่เทนนิสก็ได้



## ขั้นตอนการทำ

ทากาวกระดาษหนังสือพิมพ์ที่เตรียมไว้ และแปะบนลูกโป่ง (เว้นส่วนที่เราตีลูกโป่งไว้สองนิ้วโดยรอบนะค่ะ) ทำสักสองชั้น ปล่อยให้กาวแห้ง ถ้าอยากเพิ่มเติม หรือดัดแปลงพินาต้า เราสามารถทำได้ในขั้นตอนนี้ค่ะ เช่น จะทำพินาต้าหมู เราใช้แกนกระดาษทิชชูมาติดเป็นขาเป็นจมูก เป็นต้น

เชือกเส้นเล็ก คล้องรอบลูกโป่ง แล้วติดกระดาษหนังสือพิมพ์ทับอีกประมาณสองชั้น ทิ้งไว้ให้กาวแห้งอีกรอบค่ะ แนะนำให้ทิ้งไว้ข้ามคืนนะค่ะ เมื่อแน่ใจว่ากาวแห้งแล้วจริงๆ ตัดหัวจุกลูกโป่งที่เว้นที่ไว้ จะได้ยินเสียงลูกโป่งค่อยๆ ลอยหลุดจากกระดาษ เอาเศษลูกโป่งออกมาทิ้งได้เลยค่ะ ถ้าจับดูแล้วรู้สึกว่าโครงกระดาษนี้แข็งเกินไป แอบใช้มีดกรีดสักสามถึงสี่ที่ จะได้ช่วยเบาแรงเวลาตีค่ะ

ใส่ขนม, ของเล่น, กระดาษตัดฝอยลงไป

มาถึงขั้นตอนการตกแต่ง จะตัดกระดาษสีเป็นชิ้นเล็กๆ ติดให้รอบเป็นลวดลายต่างๆ และที่สำคัญคือปิดทับบริเวณที่เราเว้นไว้โดยรอบด้วยนะค่ะ หรือ ตัดกระดาษสีเป็นชิ้นยาว ซลิบด้านยาวให้เป็นฝอยๆ เหลือขอบไว้ติดกาว แนะนำให้เริ่มติดจากชั้นล่างสุดมาก่อนนะค่ะ ชั้นถัดขึ้นมาให้วางส่วนที่ตัดฝอยซ้อนชั้นล่างสักครึ่งหนึ่ง สลับสีตามชอบค่ะ จะแซมด้วยริบบิ้นยาวๆ ให้เป็นหางปลิวเล่นลมตอนแขวนก็สวยดี

เสร็จแล้ว แขนพินาต้าแสนสวยของเราไว้กับต้นไม้ได้เลย เรียกเด็กๆ มาเข้าแถว ปิดตา รอฟังเสียงบอกทิศทาง เสียงหัวเราะ เสียงกรีดเมื่อพินาต้าถูกตีแตก และความลับที่เราใส่ไว้ร่วงหล่นลงมาพร้อมกับกระดาษสีชิ้นจิ๋วๆ

ขอให้สนุกและมีความสุขกับงานเลี้ยงในสวนหลังบ้านค่ะ



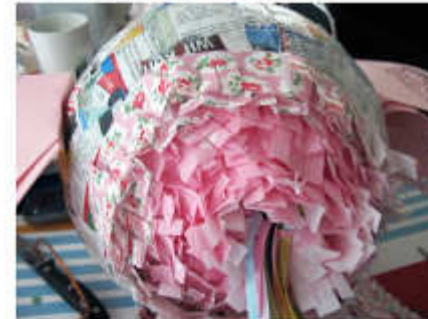
☀ ทากาวกระดาษหนังสือพิมพ์ที่เตรียมไว้ และแปะบนลูกโป่ง



☀ ใช้แกนกระดาษทิชชูมาติดเป็นขาเป็นจมูก



☀ ริบบิ้นยาวๆ ใต้เป็นหางปลิวเล่นลมตอนแขวนก็สวยดี



☀ ตัดกระดาษสีเป็นชิ้นเล็กๆ ติดให้รอบเป็นลวดลายต่างๆ



☀ แขนพินาต้าแสนสวยของเราไว้กับต้นไม้ได้เลยค่ะ



☀ เสร็จแล้วเรียกเด็กๆ มาเข้าแถว ปิดตา แล้วรอความลับที่เราใส่ไว้ร่วงหล่นลงมาพร้อมกับกระดาษสีชิ้นจิ๋ว



## บาด ฮอมบวร์ก

เชื่อว่าคนไทยที่อาศัยอยู่ในเยอรมนี คงไม่มีใครไม่รู้จักเมืองบาด ฮอมบวร์ก (Bad Homburg) เมืองเล็กๆ ที่เป็นสถานที่จัดงานเทศกาลไทยเป็นประจำทุกปี มีพี่น้องชาวไทยเรือนหมื่น ที่หลังไหลกันมาเยือนในงานนี้ เพื่อนพี่น้องที่อยู่ห่างไกลกันไม่ได้เจอกันแสนนาน ก็อาศัยงานบาด ฮอมบวร์กนี้เองเป็นที่พบปะสังสรรค์ประจำปี

แต่ความผูกพันกับประเทศไทยของเมืองสพาน้ำแร่แห่งนี้ ยังมีมากกว่านั้นอีกค่ะ เพราะว่าบาด ฮอมบวร์กเป็นเมืองที่มีศาลาไทยเป็นแห่งแรกในทวีปยุโรป และปัจจุบันก็มีศาลาไทยตั้งโดดเด่นเป็นสง่าอยู่ถึง 2 หลัง! ชาวเมืองบาดฮอมบวร์กทุกคนรู้จักศาลาไทย และบอกทางให้เราได้ในกรณีที่เราหลง! ทำไมศาลาไทยจึงมาอยู่ที่นี้ได้ถึง 2 หลัง และทำไมเมืองนี้ถึงเกี่ยวข้องกับคนไทยมากขนาดนี้ ต้องไปสำรวจเจียแล้ว

การเดินทางไปนั้นแสนจะง่าย จากสถานีรถไฟใหญ่ เมืองแฟรงก์เฟิร์ต (Hauptbahnhof) นั่งรถ S Bahn สาย S5 ลงป้าย Bad Homburg จะใช้เวลาประมาณ 20 นาทีเท่านั้น ราคาตั๋ว 3.70 ยูโร ไปกลับก็คูณสองเข้าไป ถ้าไปกันหลายคน แนะนำให้ซื้อตั๋ววันแบบกลุ่ม (ไม่เกิน 5 คน) ราคา 14.30 ยูโร ประหยัดคุ้ม

จากสถานีรถไฟ เดินตรงข้ามสะพานไปเลยคะ เดินตรงอย่างเดียวจนเห็นสวนสวยสีเขียวชอุ่ม ก็จะต้องถึง Kurpark (ออกเสียงว่า คิว-พาร์ค) ซึ่งเป็นสวนสาธารณะใหญ่ใจกลางเมือง ครอบคลุมพื้นที่ 44 เฮกตาร์ มองหาดถนน Brunnenallee จากป้ายบอกทางแล้วมุ่งหน้าเราสวนเลยคะ จะผ่านสนามกอล์ฟแห่งแรกของเยอรมนีซึ่งสร้างขึ้นตั้งแต่ปี 1889 เห็นได้ชัดว่าเมื่อร้อยกว่าปีก่อนนั้น บาด ฮอมบวร์ก ไฮโซไม่แพ้ใครเลย

เดินบนถนน Brunnenallee ในควีร์พาร์คแล้วจะรู้สึกคล้ายๆ กำลังเดินอยู่ใน Central Park ของนิวยอร์กนะคะ แต่ที่เก๋ไก๋ไม่ซ้ำใครก็คือสถาปัตยกรรมครอบบ่อน้ำของเชื้อพระวงศ์ต่างๆ ที่ มีให้เดินชมเกือบ 10 แห่งรอบๆ ถนนเส้นนี้

บาด ฮอมบวร์ก นั้นมีชื่อว่าเป็นเมืองน้ำแร่ มีตาน้ำใต้บาดาลมากมาย ซึ่งสมัยก่อนเชื่อกันว่ามีประโยชน์หลายประการในการรักษา

โรคสารพัดชนิด มีเชื้อพระวงศ์จากหลายประเทศเดินทางมาyingเมืองนี้เพื่อรักษาตัว ไม่ว่าจะเป็นจักรพรรดิโคเซอร์ วิลเฮล์มที่ 2 ของเยอรมนี, เจ้าชายแห่งเวลส์ ซึ่งภายหลังได้รับการสถาปนาเป็นพระเจ้าเอ็ดเวิร์ดที่ 7 รวมถึงพระมหากษัตริย์ของไทย พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 ด้วย และเป็นธรรมเนียมของเชื้อพระวงศ์เหล่านี้ในการสร้างสถาปัตยกรรมครอบบ่อน้ำในชื่อของตน น้ำของบางบ่อยังเปิดให้เราได้ลองชิมด้วย แต่เตือนกันก่อนว่า รสชาติปะแล่ม ไม่เหมือนน้ำแร่บรรจุขวดนะคะ

ชื่อเสียงน้ำแร่วิเศษของบาด ฮอมบวร์กยังคงมีต่อเนื่องมาถึงปัจจุบัน เพราะยังคงมีบริการสปาอยู่ และน้ำแร่ในเมืองก็ยังคงถูกสูบขึ้นมาใช้อย่างต่อเนื่อง หากอยากลองแวะไปใช้บริการ ก็เลี้ยวขวาไปยังอาคารสถาปัตยกรรมแบบบาโรค Kaiser-Wilhelm-Bad มีสปา Kur-Royal เปิดให้บริการอยู่คะ สนราคาบริการค่านวดแพงเอาเรื่อง แต่หากอยากเก็บไว้เป็นประสบการณ์ ก็อาจจะเลือกแช่น้ำแร่ก็ได้คะ ช่างๆ กันนั้น เป็นคาสิโนและสนามเทนนิส

เมื่อเราเดินผ่านสนามเทนนิส ตรงตามทางต่อไปเรื่อยๆ จะเห็นป้ายบอกชื่อถนน "จุฬาลงกรณ์" และศาลาไทยสง่างามระยิบระยับโดดเด่นเป็นสง่าท่ามกลางพันธุ์ไม้นานาชนิดมาแต่ไกล ที่มาของศาลาไทยแห่งนี้สืบเนื่องมาจากว่า ในการเสด็จประพาสยุโรปครั้งที่ 2 เมื่อปี พ.ศ. 2450 รัชกาลที่ 5 เสด็จมารักษาพระองค์ที่เมืองนี้เป็นเวลาหนึ่งเดือนเต็ม ขณะนั้นทางเมืองได้ขุดเจาะบ่อน้ำแห่งใหม่ และเพื่อเป็นการถวายพระเกียรติ จึงตั้งชื่อว่า "บ่อน้ำจุฬาลงกรณ์" โดยพระองค์ได้เสด็จมาเป็นประธานในพิธีเปิดด้วย

รัชกาลที่ 5 จึงได้มีพระราชดำริสร้างศาลาครอบบ่อน้ำนี้มอบให้เป็นที่ระลึกแก่เมือง ดังเช่นกษัตริย์และราชานิกุลชาติอื่นๆ ก็ได้จัดสร้างขึ้นเช่นเดียวกัน แต่การออกแบบก่อสร้างจนกว่าจะให้เป็นที่พอพระทัยก็เป็นไปอย่างล่าช้า จนกระทั่งสวรรคตแล้วก็ยังไม่แล้วเสร็จ แต่เมื่อศาลาเดินทางมาถึงยังเยอรมนี โคเซอร์ วิลเฮล์มที่ 2 ได้มีดำริให้นำศาลาไทยนี้



มาตั้งไว้ในบริเวณที่ใกล้กับบ่อน้ำของพระองค์ เพื่อให้เป็นที่เห็นเด่นชัดมากกว่าบริเวณบ่อน้ำจุฬาลงกรณ์ ซึ่งออกจะเป็นที่รกชัฏ (อยู่ในบริเวณของถนน Brunnenallee ห่างจากที่ตั้งศาลาประมาณ 500 เมตร)

ศาลาไทยหลังแรกจึงตั้งโดดเด่นเป็นสง่าอยู่ทางตะวันตกของสวน ตามคำบอกเล่าของอดีตผู้อำนวยการพิพิธภัณฑ์ของเมือง คุณอัวชูล่า สตีห์เลอร์ "ฉันจำได้ว่าตอนเด็กๆ เดินไปที่สวนที่ศรัทธาแล้วเห็นศาลาไทยส่งประกายสีทองระยิบระยับแต่ไกล ซึ่งเป็นภาพที่สวยงามประทับใจไม่รู้ลืม" หากมาเยือนเมืองบาด ฮอมบวร์กในฤดูหนาว จะได้เห็นภาพที่สวยงามหาตัวจับได้ยาก เพราะสถาปัตยกรรมไทยจะส่งประกายอันงดงามท่ามกลางหิมะขาว สวยงามแปลกตาแบบที่ไม่เคยเห็นกันมาก่อนทีเดียวนอกจากนั้นศาลาไทยแห่งนี้ยังเป็นเหมือนกับศูนย์รวมจิตใจของคนไทย และมีรูปปั้นนูนต่ำของรัชกาลที่ 5 ประดิษฐานไว้ด้วย ทุกวันที่ 23 ตุลาคมของทุกปี หน่วยงานราชการและเอกชนไทยต่างๆ ก็จะมาถวายสักการะที่นี่

นอกจากนั้นตามความเชื่อของคนไทยที่นี่ ยังมีอีกด้วยว่า หากใครได้มาถวายราชสักการะแล้ว อยากรออะไร ให้ตั้งจิตอธิษฐานขอท่านแล้วเดินวนรอบศาลา 3 รอบตามเข็มนาฬิกา ว่ากันว่า สมหวังทุกรายกันไปเสียด้วยละ

ศาลาไทยตั้งเด่นเป็นสง่า เป็นความภาคภูมิใจใจของชาวไทยและชาวบาด ฮอมบวร์กมาเกือบครบศตวรรษ แต่พระราชประสงค์ของรัชกาลที่ 5 ที่จะให้มีศาลาไทยตั้งครอบบ่อน้ำของพระองค์กลับไม่เป็นความจริง ดังนั้นในโอกาสครบรอบ 100 ปีการเสด็จประพาสยุโรปครั้งที่ 2 ของรัชกาลที่ 5 หน่วยงานภาครัฐของไทยและเมืองบาด ฮอมบวร์ก จึงได้ร่วมกันสร้างศาลาไทยหลังใหม่ เพื่อมาตั้งไว้ ณ บ่อน้ำจุฬาลงกรณ์ โดย

มีพิธีเปิดไปเมื่อวันที่ 20 ก.ย. 2550 และนี่ก็คือเหตุผลว่าทำไมบาด ฮอมบวร์กจึงมีศาลาไทยถึง 2 หลัง เมืองเดียวในโลก (ยกเว้นประเทศไทย) และเมื่อแวะมาเยือนบาด ฮอมบวร์กแล้ว ก็อย่าลืมแวะไปชมปราสาทและหอคอยสีขาว Bad Homburg Schloss & Weisser Turm ปราสาทสไตล์บาร็อค และหอคอยสีขาวที่สร้างขึ้นในศตวรรษที่ 14 นี้ ถือเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญที่สุดอีกอย่างหนึ่งของเมืองบาด ฮอมบวร์ก รอบๆ ปราสาทเป็นสวนสวยเขียวขจี และลระน้ำขนาดใหญ่ ภายในปราสาทมีห้องแสดงสมบัติล้ำค่าของทั้งตระกูล Landgrave และจักรพรรดิ Hohenzollern ตั้งแต่ศตวรรษที่ 17 - 19

และถ้ามีเวลาเหลือ ต้องไม่พลาด Saaiburg กำแพง, ป้อมปราการและแหล่งเสริมกำลังของกองทัพโรมันในอดีตเมื่อ 2000 ปีที่แล้ว ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นส่วนหนึ่งของ UNESCO World Heritage ในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของ Limes กำแพงยาวกว่า 550 กิโลเมตรที่ชาวโรมันสร้างขึ้นเพื่อป้องกันการโจมตีจากศัตรูชาว Germanic ที่ป่าเถื่อน บริเวณดังกล่าวถูกทิ้งร้าง จนกระทั่งเมื่อได้รับการบูรณะซ่อมแซมในช่วงต้นศตวรรษที่ 20 ปัจจุบันเปิดเป็นพิพิธภัณฑ์ให้เข้าชมได้ โดยมีส่วนแสดงวัตถุต่างๆ ที่ขุดค้นพบจากบริเวณนี้ ไม่ว่าจะเป็น อาวุธ, เสื้อผ้า, เงินทอง, เครื่องประดับ, อาหาร รวมทั้งโมเดลจำลองวิถีชีวิตของทหารโรมันและชาวโรมันที่ใช้ชีวิตอยู่ในค่าย มาแล้วเหมือนได้ย้อนยุคไป 2000 ปี ถ้าชอบการเดินป่า หรือปั่นจักรยาน ก็มีเส้นทางเดินรอบๆ ที่จัดไว้ให้เป็นอย่างดีอีกด้วยค่ะ

# เห็บหมาภัย (Zecke)

“หมาภัยในเยอรมนี อาศัยอยู่ มีใครบ้างจะไม่อยากออกไปเดินเล่น นอกบ้าน หากคุณ หรือเด็ก ๆ ออกไปเดินตามแถบพงหญ้ารก หญ้าสูงต้องระวังให้มาก เพราะ แถบนั้นอาจจะมีเจ้าเห็บหมาภัย (Zecke) ซ่อนอยู่ก็ได้ เห็นพวกนี้ก็จะหลบอยู่ตามขอนไม้ หรือใบหญ้า และคอยเกาะ ฟังข่าว ลูตเลียด คน หรือสัตว์ที่ผ่านไปมา”



เห็บนั้นใช้อวัยวะตมกลืนซึ่งอยู่ที่ขาส่วนด้านหน้า อวัยวะส่วนนี้มีชื่อว่า Hallersches Organ ดังนั้นเห็บจะสามารถรับกลิ่นเหยื่อได้ ไม่แปลกเลยที่ คนบางคนจะถูกเห็บกัดบ่อยๆ ทั้งนี้อาจจะเป็นไปได้ว่า ร่างกายของเขามีกลิ่นบางอย่างดึงดูดพวกเห็บได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการใส่โลชั่นหรือสเปรย์กันเห็บนั้นก็เป็นทางออก อีกวิธีหนึ่งซึ่งป้องกันเห็บได้บ้าง

เจ้าเห็บเหล่านี้เป็นพาหะนำเชื้อ FSME - Frühsommer-Meningoenzephalitis ( เยื่อหุ้มสมองอักเสบ) และ Borreliose ต้องระวังด้วยค่ะ

ขอเล่าถึงโรคทั้งสองโดยคร่าวๆ เพื่อให้ผู้อ่านจะได้ทราบว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรเมื่อ คนในครอบครัว หรือตนเองโดนเห็บเกาะหรือกัด

## FSME

เมื่อถูกเห็บกัดเกาะ เชื้อไวรัส ซึ่งอยู่ในต่อมน้ำลายในส่วนหัวของตัวเห็บ จะเข้าสู่ร่างกายทันที ระยะฟักเชื้อจะกินเวลาประมาณ 1 อาทิตย์ หลังจากนั้น จะมีอาการขึ้นแรกคล้ายอาการไขหวัดช่วงหน้าร้อน ( Sommergrippe) และจากนั้นจะมีอาการตีบหน้าดังนี้

- เยื่อหุ้มสมองอักเสบ
- เยื่อหุ้มสมองและสมองอักเสบ
- กล้ามเนื้ออักเสบ

เนื่องจากเป็นเชื้อไวรัส การรักษาโดยให้ยาปฏิชีวนะบำบัดไวรัส นั้นเป็นไปได้ ดังนั้น ทางที่ดีที่สุดก็คือ การป้องกันภัยจากเห็บเห็บที่นำเชื้อ FSME พบมากในแถบ ทางใต้ของประเทศเยอรมนี

## BORREILOSE

เชื้อแบคทีเรีย Borrelia burgdorferi ในลำไส้ส่วนกลางของเห็บ จะปล่อยเชื้อเข้าสู่ร่างกายของผู้ถูกกัด และจะเริ่มมีอาการประมาณ 12-24 ชั่วโมง หรือ 3 อาทิตย์ หลังจากถูกกัด

## หลังถูกกัด

อาการขึ้นแรก จะมีผื่นแดงเป็นวงปรากฏตามร่างกาย หรือที่เรียกว่า Wanderröte, มีไข้ ปวดศีรษะ บางรายอาจไม่มีผื่นปรากฏ

อาการขึ้นที่สอง โดยมากจะมีอาการไข้สมองอักเสบ ปวดคอ คอแข็งหัวใจเต้นผิดจังหวะ กล้ามเนื้อใบหน้าเป็นอัมพาต

อาการขึ้นที่สาม จะมีอาการ ข้ออักเสบ

การรักษาโรคนี้จะใช้ยาปฏิชีวนะเข้าช่วย แต่มีโอกาสที่อาการเหล่านี้จะกลับมาปรากฏอีก ในหลายปีให้หลัง

## การป้องกัน

1. เมื่อเด็กๆ ออกไปเดินเล่นหรือเล่นตามที่รก ควรแต่งกายให้รัดกุมใส่เสื้อ กางเกงแขนยาว ถุงเท้าคลุมชายกางเกงเพราะเห็บมักจะซ่อนตัวตามขอนไม้ และเกาะตามใบหญ้า
2. หลีกเลี้ยง การเดินแถบที่มีหญ้าสูงๆ หรือห้ามเด็กไม่ให้ไปเล่นในที่ที่มีพงรก หญ้าสูง
3. หาซื้อ Lotion กันเห็บได้ตามร้านขายยา
4. หลังจากการเดินทาง ควรตรวจตามร่างกายว่ามีเห็บเกาะหรือไม่ หากพบว่ามีเห็บเกาะ ควรปฏิบัติตนดังนี้
  - ไปพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์เอาเห็บออก
  - ไม่ควรหยดน้ำมันลงที่ตัวเห็บ เพื่อให้เห็บหายใจไม่ออกและตาย เพราะเห็บอาจจะทรมานทรมานและคายพิษออกมาสู่ร่างกายผู้ถูกกัด

- หากที่บ้านมีคิมพิเศษสำหรับตีบเห็บ ( หาซื้อได้ตามร้านขายยา) ควรตีบออกตามภาพ โดยสอดคีมอย่างระมัดระวังระหว่างหัวของตัวเห็บและผิวหนัง อย่าให้ตัวของเห็บแตก และยกคีมตีบขึ้นอย่างระมัดระวัง เพื่อดึงเห็บออก หลังจากนั้นตรวจดูว่า หัวเห็บยังคาอยู่ในผิวหนังหรือไม่



- คุณคิดว่าดึงเห็บออกไม่ได้ เพราะกลัว แพทย์ก็จะให้ความช่วยเหลือโดยดึงเห็บออกให้ได้

- หากคุณคิดว่าส่วนหัวของเห็บยังคงอยู่ในผิวหนัง หลังจากดึงเห็บออก ก็ควรไปหาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำด้วยค่ะ

### วัคซีนป้องกัน

ปัจจุบันมีวัคซีนป้องกันแบบระยะยาวคุ้มได้ 3-5 ปี ซึ่งภายในปีแรกแพทย์จะนัดให้คุณมารับการฉีดวัคซีน 3 ครั้ง

ครั้งแรก แพทย์จะฉีดให้และนัดฉีดเข็มที่สอง หลังจากฉีดเข็มแรกได้ 14 วัน ตอนนี้ง่ายๆจะมีภูมิคุ้มกันได้ถึง 95 เปอร์เซ็นต์ทีเดียว และหลังจากนั้น 9-12 เดือนต้องไปรับ วัคซีนคุ้มกันเข็มที่สาม ร่างกายจะมีภูมิคุ้มกันได้ 3 ปี และหลังจากนั้นทุกๆ 3 ปีควรไปรับวัคซีนกระตุ้น เพื่อให้มีภูมิคุ้มกันต่อเนื่อง



ภาพ ผื่นวงแดงซึ่งอาจปรากฏหลังโดนเห็บกัด



ภาพ คีมพิเศษ ในการดึงเห็บออก ซึ่งหาซื้อได้ทั่วไปตามร้านขายยาในเยอรมนี

วิธี ดึงเห็บออก ไปดูภาพ และ วิธีโอวีวิธีการดึงเห็บออก อย่างถูกวิธีที่

<http://www.zecken.de/index.php?id=511>

<http://www.zecken.de/index.php?id=511>

# Malkurs in Bildern II



von Isa Barlak,  
; Kunstpädagogin/Kunsttherapeutin

## Heute: Zwei Blau begegnen sich

Liebe Malerinnen und Maler,

heute ist die Farbe Blau an der Reihe. Besser gesagt, Blau und Blau begegnen sich. Überlegt einmal, wie viele Blautöne ihr kennt: zehn verschiedene fallen euch ganz bestimmt sofort ein, und wenn man sich Zeit nimmt, zu schauen und zu überlegen, werden es immer mehr.

Wenn man das Meer betrachtet kann man je nach Lage des Meeres, Jahres- oder Tageszeit, Wetterverhältnisse und anderen Faktoren unter anderen die Farben Tiefblau, Graublau und Türkisblau sehen. Natürlich gibt es jede einzelne Farbe in helleren und dunkleren Tönen. Weitere Blautöne zeigt uns der Himmel, der sich über dem Meer und dem Land ausbreitet, oft mit weißen und grauen Wolken darin.

Jeder Farbton erzeugt in uns ein anderes Gefühl, jeder von uns bevorzugt meist ganz bestimmte Farben, die ihm persönlich guttun. Der eine mag dunkle Töne der andere helle. Farben können uns aufheitern oder bedrücken, je nach dem.

Weitere sehr schöne leuchtende Blautöne finden wir an Vögeln, Fischen, Blumen und Edel- und Halbedelsteinen.

Aber keine Angst, wir fangen natürlich einfach an!

In dem letzten Malkurs haben wir die Farben des Regenbogens gemalt, dabei haben wir auch zwei Blautöne verwendet: die Nummer 5, Preußisch Blau und die Nummer 6, Ultramarin Blau. Das sind heute unsere Farben.

Wir nehmen das Blatt Hochformat und ich werde wieder auf feuchtem, glatt aufgezoogenem Aquarellpapier die Beispiele für euch malen, weil man die Aquarellfarben dabei so schön weich ineinander malen kann.

Von unten malen wir Preußisch-Blau (5) gleichmäßig und ganz kräftig und dunkel bis oben ganz hell und zart bis hin zu weiß (Farbe des Papiers). Das ist die Horizontlinie und die liegt etwas oberhalb der Mitte des Blattes. Da es sich hier um das Meer handeln kann, kann man auch in wellenartigen Pinselstrichen malen.



Von oben nach unten malen wir das Ultramarin auch von kräftig nach zart, bis hin zur weißen Horizontlinie. Das wird der Himmel und deshalb kann man in leichten und luftigen Pinselstrichen malen. Wer Wolken möchte, kann im nächsten Schritt mit einem Schwämmchen, mit dem Pinsel oder mit einem zerknüllten Taschentuch aus dem blauen Himmel Wolken oder vielleicht den Mond „heraustupfen“.

Man kann das Preußisch Blau (5) ganz unten wo es am kräftigsten ist, noch mit dem Ultramarin Blau (6), ebenfalls kräftig, noch vertiefen und verstärken. Man kann aber auch an der selben Stelle mit etwas hellem Gelb (1) ein grünliches Blau malen, dann passt es auch sehr gut dazu, wenn man im Himmel, ganz zart, mit Karmin Rot (4) einige Stellen „lila“ gestaltet. Probiert einfach viel aus!

Was siehst du jetzt auf deinem Bild, wenn du es eine Weile betrachtest?

Schwimmen da vielleicht Delfine, fahren da Segelschiffe oder fliegt da ein Schwarm Vögel um einen Fischkutter? Vielleicht ist es auch etwas ganz anderes, was du malen willst. Nur zu, du darfst deine eigene Fantasie spielen lassen!

Übrigens, falls ihr wissen wollt wie man die Farbe Braun bekommt, versucht es mal mit dem Mischen von Preußisch Blau (5) und Zinnober Rot (3).

Viel Freude beim Malen! Wir sind natürlich wieder ganz gespannt auf eure Werke!

Bis zum nächsten Mal,

Isa



Bei den drei neuen Bildern habe ich folgende Farben davon verwendet:

- 1. Bild: Farben 5 (unten) und 6 (oben)
- 2. Bild: Farben 5 und 6 (ganz unten) und 6 (oben)
- 3. Bild: Farben 5 und 6 und 1 (unten) und 6 und 4 (oben)



1. Bild: Farben 5 (unten) und 6 (oben)



2. Bild: Farben 5 und 6 (ganz unten) und 6 (oben)



3. Bild: Farben 5 und 6 und 1 (unten) und 6 und 4 (oben)

# กฎหมายแรงงาน (Arbeitsrecht)

## ความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้างและลูกจ้าง บทบาท หน้าที่และบทลงโทษ

ฉบับนี้ผู้เขียนได้นำเกร็ดความรู้เกี่ยวกับกฎหมายแรงงานมาฝาก ซึ่งอาจจะไม่สามารถเจาะลึกลงไปให้ตรงกับทุกๆกรณีได้ แต่ผู้เขียนก็คิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านหลายๆท่าน และหลายท่านอาจนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ไม่ว่าจะคุณจะมีงานทำหรือยังไม่มีงาน แม้แต่เป็นแม่บ้านอย่างเดียว ผู้เขียนถือคติว่า "รู้ไว้ใช้ว่าโล่บาบ่กหาม" トラบใดที่คุณยังใช้ชีวิตอยู่ในประเทศเยอรมนี อาจจะสักวันหนึ่งก็ได้ นะคะ ที่คุณจะต้องมีข้อเกี่ยวข้องกับกฎหมายแรงงานของเยอรมันเข้า

ในเยอรมนีมีกฎระเบียบที่ชัดเจน กำหนดความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้างและ ลูกจ้าง รวมทั้งบทบาท และ หน้าที่ต่างๆ ตลอดจนบทลงโทษ สิ่งที่คุณทำงานควรคำนึงถึงมีดังนี้

### สัญญาจ้างแรงงาน(Arbeitsvertrag)

เป็นข้อตกลงร่วมกันระหว่างนายจ้างและลูกจ้าง สามารถเจรจาต่อรองกันได้ ในสิ่งที่ไม่ขัดต่อกฎหมายแรงงาน ข้อตกลงหลักในสัญญาจ้างงานประกอบด้วย

#### เงื่อนไขการจ้าง หรือการทำงาน

- กำหนดวันและเวลาทำงาน ค่าจ้างและสวัสดิการ การเลิกจ้าง หรือประโยชน์อื่น ๆ ของนายจ้างและลูกจ้างอันเกี่ยวกับการจ้าง หรือการทำงาน

#### ข้อแนะนำ

หนังสือสัญญาจ้างงาน (Arbeitsvertrag ) เป็นหลักฐานตามกฎหมายเกี่ยวกับการจ้างงาน ที่ลูกจ้างสามารถนำไปฟ้องร้องต่อศาลได้ ในกรณีที่ไม่ได้ได้รับความเป็นธรรมจากนายจ้าง (โดยอาจให้ทนายที่เชี่ยวชาญด้านกฎหมายแรงงาน (Arbeitsrecht) เป็นตัวตัวแทนดำเนินการด้านกฎหมายให้คุณ) เช่น

- ไม่จ่ายค่าแรง
- ไม่ได้รับการคุ้มครองในเรื่องประกันสังคม
- ไม่มีสวัสดิการให้
- ไล่ออกจากงานโดยที่ลูกจ้างไม่มีความผิด และไม่ได้รับค่าชดเชย ฯลฯ

#### หนังสือรับรองการผ่านงาน (Arbeitsbescheinigung)

เป็นหลักฐานว่าผู้สมัครงานมีประสบการณ์ในการทำงาน เมื่อลาออกจากงานหรือสัญญาจ้างสิ้นสุดลง ควรขอรับหนังสือรับรองการผ่านงานจากนายจ้างทุกครั้ง

## การประกันสังคม (Sozialversicherung)

เป็นข้อกำหนดสวัสดิการต่างๆที่ลูกจ้างจะได้รับการช่วยเหลือ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตที่มีคุณภาพต่อไปได้ ในกรณีที่ต้องหยุดทำงานเนื่องจากป่วยหนัก พักการ หรือ ตกงาน เป็นต้น การช่วยเหลือมักจะเป็นในรูปแบบเงินรายเดือน ส่วนจำนวนและระยะเวลาที่จะได้รับเงินช่วยเหลือขึ้นอยู่กับส่วน ประกอบ หลายๆอย่าง เช่น อายุการทำงาน เงินเดือนที่ได้รับ 1 ปีสุดท้ายของการทำงาน เป็นต้น

## บัตรประกันสังคม (Sozialversicherungsausweis)

เป็นหลักฐานแสดงการเป็นผู้ที่มีประกันสังคม โดยจะระบุเลขหมาย ประจำตัว ชื่อตัว ชื่อสกุล และวันที่ออกบัตรฯ บัตรประกันสังคมเป็นหลักฐานสำคัญที่ต้องเก็บรักษาไว้ให้ดี

### การประกันสังคมมีอะไรบ้าง

ผู้ที่ทำงานเป็นลูกจ้างที่ถูกต้องตามกฎหมาย (คือเสียภาษีรายได้) จะเข้าสู่ระบบประกันสังคมโดยปริยายนั่นคือ มีหน้าที่ที่จะต้อง จ่ายเบี้ย ประกันสังคมประเภทต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้ได้สิทธิในสวัสดิการ สังคมนั้น ๆ

เบี้ยประกันสังคมเหล่านี้จะคิดเป็นอัตราตามเงินเดือนเต็ม (ซึ่งยังไม่หักอะไรทั้งสิ้น) ที่ได้รับ (Bruttoeinkommen) แต่แต่ละเดือนจะถูก หักเงินเข้ากองทุนประกันสังคมประเภทใด จำนวนเท่าไร จะมีชี้แจง ไว้ในใบแสดงเงินเดือน (Einkommensbescheid) จำนวนที่เหลือ ถือเป็นรายได้สุทธิ (Nettoeinkommen)

### ประเภทต่าง ๆ ของเบี้ยประกันสังคมที่ต้องจ่ายได้แก่

#### 1. เบี้ยประกันค่าเลี้ยงชีพในวัยชรา หรือ เบี้ยประกันบำนาญ (Rentenversicherung)

จ่ายเข้าบัญชีสะสมของแต่ละคนที่มีบัญชีอยู่ที่กองทุนเงินประกันค่าเลี้ยงชีพในวัยชรา เช่น กองทุนเงินประกันค่าเลี้ยงชีพในวัยชราสำหรับพนักงานแห่งสหพันธ์ Bundesrentenversicherungsanstalt für Angestellte ( BfA) เมื่อครบอายุเกษียณ หรือ พักการ หรือไม่สามารถทำงานได้ ผู้ที่จ่ายเบี้ยสะสมไว้จะได้รับเงิน ค่าเลี้ยงชีพ คล้ายเบี้ยบำนาญ เมื่อผู้รับเสียชีวิต เงินนี้จะตกเป็นของคู่สมรส

#### เมื่อไรจะได้รับเงินค่าเลี้ยงชีพในวัยชรา?

รัฐกำหนดคุณสมบัติของผู้ที่จะได้รับเงินบำนาญว่า ต้องมีอายุครบเกษียณ โดยทั่วไปคือ 65 หรือ 67 ปี และต้องเป็นผู้ที่จ่ายเบี้ยประกันเข้ากองทุนฯ ตามระยะเวลาที่กฎหมายกำหนด

เกษียณก่อนอายุ (Frührente/ Teilrente) คือก่อน อายุครบ 65/67 ปี จะด้วยเหตุใดก็ตาม สามารถทำได้ หากมีเงื่อนไขตามที่กฎหมาย กำหนด รายละเอียดต่างๆสามารถสอบถามได้จากหน่วยงานที่รับ ผิดชอบ คือ สำนักประกันเงินค่าเลี้ยงชีพในวัยชรา (Deutsche Rentenversicherung) ในรัฐต่างๆ

#### 2. เบี้ยประกันสุขภาพ (Krankenversicherung)

จะจ่ายเข้าสำนักประกันสุขภาพ (Krankenkasse) ที่แต่ละคนเป็น สมาชิกอยู่ สวัสดิการที่ได้รับคือ การคุ้มครอง ในกรณีเจ็บป่วย ต้องได้ รับการรักษาหรือลาคลอด (Mutterschaft) และลาเพื่อเลี้ยงดูบุตร (Erziehungsurlaub) นั่นคือ ผู้ที่ประกันสุขภาพไม่ต้องออกค่ารักษาพยาบาลเองการประกันสุขภาพนี้จะครอบคลุมถึงคู่สมรสและบุตรของ

ผู้ประกัน ในกรณีที่คู่สมรสไม่ได้ทำงาน หรือมีรายได้น้อย แต่ผู้ประกันต้องแจ้ง ขอให้สำนักประกันนำคู่สมรสและบุตร ของตนเข้าร่วมประกันครอบครัวด้วย (Familienmitversicherung) ผู้ที่มีประกันสุขภาพทุกคนจะมีบัตรประกันสุขภาพ ซึ่งสำนักประกันจะจัดส่งให้

สำนักประกันสุขภาพมีอยู่หลายแห่ง ทั้งที่เป็นของ รัฐวิสาหกิจ และ เอกชน เช่น อาโอคา (AOK) เทคาคา (TKK) เบคาคา (BKK) เป็นต้น ผู้ประกันสามารถเลือกประกันสุขภาพกับสำนักงานฯ ใดก็ได้

### 3. เบี้ยประกันการว่างงาน (Arbeitslosenversicherung)

จะจ่ายเข้ากองทุนประกันการว่างงาน ซึ่งจะให้ผลประโยชน์ใน กรณีที่ว่างงาน เนื่องจากหมดสัญญาจ้าง ถูกเลิกจ้าง เพราะสภาพอากาศแปรปรวน เช่น ในการทำงานก่อสร้าง หรือถูกเลิกจ้างเป็นบางเวลา เนื่องจากลดการผลิต

นอกจากนี้ ในระหว่างที่รับ การฝึกอบรมสายอาชีพ ( Umschulung / Weiterbildung) เพื่อการเปลี่ยนสายงาน หรือ เพื่อศึกษาเพิ่มเติม ก็มักจะมีการจ่ายเบี้ยประกันการว่างงานนี้ด้วย เพื่อช่วยการยังชีพของลูกจ้างในช่วงเวลาที่ยังไม่ได้ทำงานในสายงานที่เปลี่ยนไปจากเดิม

### สิทธิการลาคลอด (Mutterschaft) และลาเพื่อเลี้ยงดูบุตร (Erziehungsurlaub)

ในช่วง 6 สัปดาห์สุดท้ายของการตั้งครรภ์ และ 8 สัปดาห์ หลัง คลอดบุตร ลูกจ้างมีสิทธิที่จะหยุดงานได้ ตามสิทธิการเป็นมารดา และมีสิทธิที่จะลาพักงานได้อีก 3 ปี เพื่อดูแลบุตร หากฝ่ายบิดาต้องการที่จะเป็นผู้ดูแลบุตร ก็มีสิทธิที่จะลางานได้เช่นกัน ในช่วงระยะเวลาที่ลางานเพื่อเลี้ยงดูบุตรนี้ จะได้รับเงินช่วยเหลือจากรัฐบาลเยอรมัน เป็นเวลา 24 เดือน เมื่อครบกำหนดการลาแล้ว สามารถใช้สิทธิ์ขอลับเข้าทำงานตามเดิม หรือในตำแหน่งที่ คล้ายคลึงกันกับงานเดิมได้

### การลาป่วย

กรณีที่ลูกจ้างเจ็บป่วย นายจ้างก็ต้องจ่ายค่าจ้างให้ลูกจ้าง 100% ของรายได้ปกติที่ลูกจ้างได้รับ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ หากป่วยเกิน 6 สัปดาห์ ลูกจ้างสามารถจะขอรับเงินช่วยเหลือจากสำนักประกันสุขภาพได้ การจ่ายเงิน ช่วยเหลือกรณีเจ็บป่วยโดยทั่วไปแล้วไม่มีระยะเวลาจำกัด ในกรณีที่ป่วยนานเกิน 78 สัปดาห์ หากเป็นการเจ็บป่วย ครั้งเดียวภายในเวลา 3 ปี ก็สามารถจะได้รับความช่วยเหลือนี้

ปรับจากหัวข้อ "กฎหมายแรงงาน" ใน "อยู่เยอรมนี" คู่มือสำหรับคนไทยฉบับกระเป๋ สามารถโหลดอ่านเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.thaiembassy.de>

#### อาชญาศีล ๕

(ถ้าคนเดียวเปลี่ยนจากคำว่า "มรยง" เป็น "อรทง" และ "ยาจามะ" เป็น "ยาจามิ")

มรยง มันเต วิสูง วิสูง รักษณัตติยาทะ ติสระระเนนะ สหทะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยนิ มรยง มันเต วิสูง วิสูง รักษณัตติยาทะ ติสระระเนนะ สหทะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยนิ มรยง มันเต วิสูง วิสูง รักษณัตติยาทะ ติสระระเนนะ สหทะ ปญฺจะ สีลานิ ยาจามะ

#### ศีล ๕

๑. เว้นจากทำลายชีวิต

๒. เว้นจากถือเอาของที่มีชีวิตได้ให้

๓. เว้นจากประพฤติผิดในกาม

๔. เว้นจากพูดเท็จ

๕. เว้นจากของเมา คือ สุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

#### Die 5 Silas - panca-sila

Sila 1 - kein Lebewesen zu töten oder zu verletzen

Sila 2 - nicht zu stehlen oder anderen Besitz zu begehren

Sila 3 - Keuschheit zu halten (kein Sexualverkehr, Treubruch, Egoismus)

Sila 4 - nicht zu lügen, schlecht zu reden, zu betrügen, oder Ärger zu bereiten

Sila 5 - keine Rauschmittel einzunehmen (Alkohol, Zigaretten)

Deutsche Text: [www.thai9.de](http://www.thai9.de)

## ลุงบุญมีระลึกชาติ ทุกอย่างอยู่รอบตัวเรา

เสียงตอบรับของภาพยนตร์ปาล์มทองคำเรื่องแรกและอาจจะเป็นเรื่องเดียวของไทยในเทศกาลหนังเมืองคานส์ครั้งที่ผ่านมา เคลื่อนไหวไปในสองแนวทางอย่างที่หลายต่อหลายคนคงจะคาดเดาได้ ถ้าคนชอบ ก็ชอบมาก ถ้าไม่ชอบ ก็เกลียดไปเลย ซึ่งไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่สำหรับผลงานของ อภิชาติพงศ์ วีระเศรษฐกุล

เมื่อมาถึงประเทศไทย ซึ่งเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์การฉายหนังของอภิชาติพงศ์อีกเช่นกัน เป็นครั้งแรกที่หนังของ อภิชาติพงศ์ ได้ฉายในประเทศบ้านเกิดเลย ไม่ได้ร่อนเร่ไปเทศกาลทั่วโลกก่อนที่จะมาถึงบ้าน ฉะนั้นอาจกล่าวได้ว่าคนไทยที่เป็นคนธรรมดาคือกลุ่มแรกที่มีโอกาสชมภาพยนตร์เรื่องนี้ ไม่ใช่ผู้ที่ทำงานด้านนี้โดยตรงอย่างพ่อค้าหนัง คนจัดเทศกาลหรือนักวิจารณ์ หลายต่อหลายคนก็อุทานว่า ลุงบุญมีระลึกชาติ คำรางวัลปาล์มทองคำได้อย่างไร

ลุงบุญมีระลึกชาติ ไม่ได้เป็นเพียงหนังไทยเรื่องแรกหรือหนังจากภูมิภาคอาเซียนที่ได้รับรางวัลนี้ แต่ ลุงบุญมีระลึกชาติ เป็นหนึ่งในหนังเอเชียไม่กี่เรื่องที่ได้รับรางวัลอันทรงเกียรตินี้ จากประวัติศาสตร์การจัดเทศกาลหนังนานกว่า 63 ครั้ง มีหนังเอเชียที่ได้รับรางวัลสูงสูดนี้เพียง 6 เรื่อง ได้แก่

1954 Gate of Hell, ญี่ปุ่น

1980 Kagemusha, Akira Kurosawa ญี่ปุ่น

1983 The Ballad of Narayama, Shohei Imamura ญี่ปุ่น

1993 Farewell to My Concubine, Chen Kaige, จีน

1997 The Eel, Shohei Imamura ญี่ปุ่น และ Taste of Cherry, Abbas Kiarostami อิหร่าน

2010 ลุงบุญมีระลึกชาติ

จากการฉายหนึ่งเดือนกว่า ๆ ที่กรุงเทพฯ (25 มิถุนายน - 11 สิงหาคม) ก่อนที่จะเดินทางไปบ้านเกิดของผู้กำกับอย่างขอนแก่น ต่อด้วยบางแสน พัทยาและภูเก็ต คาดว่าหนังน่าจะฉายประมาณ 130 รอบในเมืองไทย เสียงตอบรับส่วนใหญ่ก็ไม่แตกต่างจากผู้ชมในวงการที่คานส์เท่าไรนัก .....ไม่รู้เรื่อง



ในการเข้าใจผลงานของอภิชาติพงศ์ทั้งหมด วีระเศรษฐกุลนั้น มีกฎง่ายๆ อยู่เพียงนิดเดียว คือ ผู้กำกับมักจะประทับใจในสังคมเรียบง่ายที่เขาเติบโตมา สังคมเมืองที่ชนบทแบบครอบครัวหมอบในต่างจังหวัดจะคงอยู่ ซึ่งจะรวมไปถึงวัฒนธรรมง่าย ๆ แบบอีสาน ความเชื่อเรื่องผี เรื่องวิญญาณ ภาพยนตร์ที่ฉายในต่างจังหวัดช่วง 40 ปีที่ผ่านมา (อภิชาติพงศ์อายุครบ 40 ปีในปีนี้) ซึ่งส่วนใหญ่หมายถึงภาพยนตร์ 16 มม. เรื่องน้ำเน่า เรื่องผี เรื่องตลก แนวหนังอันเป็นที่นิยมของคนต่างจังหวัด รวมทั้งการดูผีเล่มละบาทที่เราหลายคนเคยอ่านสมัยเด็ก ๆ

อภิชาติพงศ์ไม่ปฏิเสธในหลาย ๆ สิ่งที่คุณรุ่นใหม่อาจจะมองว่าล้าสมัย เชย ไม่เข้าท่า แต่เขานำสิ่งเหล่านั้นมาถ่ายทอดใหม่ ด้วยภาษาภาพยนตร์ที่ยากขึ้น นั่นก็คือ ภาพยนตร์ที่ทดลอง

ลุงบุญมีระลึกชาติ เล่าเรื่องชีวิตในวาระสุดท้ายของลุงบุญมี เจ้าของสวนมะขามและไร่น้ำผึ้งที่จังหวัดเลย เขาป่วยเป็นโรคไตวายเรื้อรัง ลุงบุญมีอยู่คนเดียว มีคนงานในไร่นาคอยดูแล โดยชีวิตในช่วงวาระสุดท้ายนี้ หนังสือได้แสดงอาการเจ็บป่วยของลุงบุญมีมากนัก แต่จะเป็นการใช้ชีวิตแบบธรรมดา ๆ ลุงบุญมีก็เห็นผีกรรยาเก่าที่ตายจากไปกว่า 20 ปี ผีลูกชายที่หายสาบสูญไป กลายเป็นลิงผี เท่า ๆ กับที่ลุงบุญมีเริ่มระลึกชาติได้ หลาย ๆ ชาติที่แกอาจจะเคยเกิดก่อนหน้านั้น แกอาจจะเกิดเป็นควาย เป็นปลาที่พบรักกับเจ้าหญิง เคยเป็นคอมมิวนิสต์ เป็นอะไรต่อมิอะไร

ในบรรดาผลงานของอภิชาติพงศ์ทั้งหมด ลุงบุญมีระลึกชาติ เป็นเรื่องที่เขาใจวางที่สุด ถ้าจะมองว่า ลุงบุญมีระลึกชาติ เป็นหนังผี ก็เป็นไปได้ แต่ไม่ใช่หนังผีไล่คน แต่เป็นการอยู่ร่วมกันระหว่างคนกับสิ่งมีชีวิตรอบตัว หนังสือถึงความสัมพันธ์ระหว่างคน สัตว์ ต้นไม้ วิญญาณ ผีว่าเราไม่ได้อยู่ตัวคนเดียว ตามความเชื่อในเรื่องผีของชาวบ้าน ซึ่งจริง ๆ แล้ว พวกเราคนไทยหลายคนจะคุ้นเคย หรือหลายคนจะปฏิเสธละว่าไม่เคยได้ยินมาก่อนเรื่องเราเกิดเป็นโน่น ชาติโน้นชาตินี้ ...เมื่อปีที่แล้ว หม่าที่บ้านตาย น้องสาวซึ่งเป็นคนเลี้ยงมันมาตีกว่าปี ร้องไห้ไม่ยอมหยุด ตามเดือนแล้วก็ยังร้อง พระที่วัดข้างบ้านไม่รู้จักปลอบน้องสาวอย่างไร ก็เลยต้องพูดขึ้นว่า มันไปดี มันกำลังจะไปเกิดเป็นคน ตามความเชื่อที่ว่าสุนัขคือชาติสุดท้ายของมนุษย์

หนังแทรกแนวธรรมะของศาสนาพุทธอยู่มาก ทั้งการเกิดแก่เจ็บตาย อนิจจัง โดยเฉพาะเรื่องกรรม ลุงบุญมีเชื่อว่าอาการเจ็บป่วยของเขาที่เกิดขึ้นในวาระสุดท้ายของชีวิต เป็นเพราะเขาเคยฆ่าคนเป็นจำนวนมากในสมัยปราบคอมมิวนิสต์ รวมทั้งการเผชิญหน้ากับความตายของลุงบุญมี ซึ่งไม่ใช่สิ่งใหม่ที่เราเคยได้ยิน วิทยาร่างท่านเคยขอไปไร่วิดิตตามวัดต่าง ๆ ในวาระสุดท้ายของชีวิต มันก็คือการปลงว่าสังขารมันเป็นเพียงรูปที่ไม่เที่ยง รวมทั้งการปลดห่วงก่อนจะถึงวันตายของลุงบุญมี ทำให้ลุงบุญมีได้เห็นผีหรือบุญส่ง...ลูกชายที่หายสาบสูญไป มันก็เหมือนกับที่หลายต่อหลายคนต้องแก้ไขสิ่งที่ค้างคาอยู่ในใจให้หมดก่อนตาย ไม่อยากให้ติดไปชาติหน้า รวมทั้งการขออโหสิกรรมที่คนไทยหลายคนก็ยังทำอยู่ทุกวันนี้

และนี่ล่ะคะคือหลักคิดแบบตะวันออกที่แตกต่างจากตะวันตก ซึ่งหนึ่งในคณะกรรมการก็กล่าวถึงประเด็นนี้ไว้ ลุงบุญมีระลึกชาติ ทำให้เขาเห็นความแตกต่างในการเผชิญหน้าความตายของตะวันออกและตะวันตก

หนังได้แทรกประเด็นความรักความผูกพันต่อสิ่งแวดล้อมที่อภิชาติพงศ์เติบโตขึ้น รวมทั้งหนังที่เขาดูในวัยเด็ก ไม่ว่าจะเป็นหนัง 16 มม. ผีที่เขาอ่านในการดูหนัง รวมทั้งการทำหายนคนดูทุก ๆ คนว่า หนังสือคือเครื่องมือของการระลึกชาติได้ ไม่แตกต่างจากคน

แต่คนดูทั้งหมดก็อาจจะอ่านหนังสือเรื่องนี้ไม่ได้ทั้งหมด อภิชาติพงศ์ วีระเศรษฐกุล ยังคงใช้รูปแบบการทดลองในการเล่าหนังของเขา จึงทำให้คนดูส่วนหนึ่งไม่เข้าใจเนื้อหาในหนังของเขา หนังสือของอภิชาติพงศ์ค่อนข้างจะเป็นเรื่องส่วนตัว ซึ่งคนดูหนังส่วนใหญ่จะบอกว่า หนังควรจะเป็นเรื่องของโลก มากกว่าจะเป็นเรื่องราวส่วนตัวของคน ๆ หนึ่ง

ด้วยเหตุนี้ล่ะคะที่ผู้เขียนคิดว่า คนไทยด้วยกันน่าจะเข้าใจหนังของอภิชาติพงศ์ โดยเฉพาะลุงบุญมีระลึกชาติได้มากกว่าชาติอื่น ๆ เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้กำกับต้องการนำเสนอ นั้น ล้วนเป็นทุกอย่างที่เกิดขึ้นรอบตัวเรา



## Jungle Bungee Jumping in Mae Rim, Chiang Mai, Thailand

Fotos und Text von Christian

Der Ursprung des Bungee Jumpings (engl.: bungee bzw. bungy bedeutet „Gurt“, „Seil“) liegt auf den Pentecost-Inseln vor der Küste Australiens, wo sich junge Männer als eine Art Initiationsritus von Bambusstürmen in die Tiefe stürzen, lediglich gehalten von Lianen oder geflochtenen Kletterpflanzen um ihre Knöchel. Beim modernen Bungee Jumping besteht das Seil aus mehrfach spiralförmig verschlungenen Gummibändern.



Der freie Fall wird von einem Gummiseil, das am den Beinen des Springers und der Ab-sprungplattform befestigt ist, über dem Untergrund abge- brems. Die Gummibandlänge wird dem Körpergewicht des Springers angepasst. Durch die Elastizität des Seils

wird der Springer mehrfach nach oben zurückgefedert und langsam ausgependelt. Mittlerweile ist Bungee Jumping zu einer beliebten Extremsportart geworden, die in zahlreichen Ländern ausgeübt wird.

Ich bin so ein Mensch, der gerne alles ausprobieren will. Verständlicherweise war meine Frau natürlich dagegen.

Der Moment der Wahrheit kurz vor dem Sprung:



Weitere Informationen über Bugee Jumping in Chiang Mai, Thailand:

<http://www.junglebungy.com>

Als ich ganz oben war, fragte ich mich, warum ich überhaupt hier bin. Keine Chance mehr! Ich musste springen. Arme strecken, Kopf voraus! Spring!



Der Sprung:



Ehrlich gesagt, fand ich den Sprung an sich gar nicht so berausend, nichts von wegen wahnsinnigem Adrenalinkick. Der freie Fall ist schon ein interessantes Gefühl, Kribbeln im Bauch hatte ich schon.

Ich hatte nach dem Springen allerdings keinerlei körperliche Probleme, obwohl ich 57 Jahre alt bin. Mir ging es blendend. Ich habe mitbekommen, dass der älteste-Springer in Mae Rim 82 Jahre alt war.

Auf jeden Fall ist es ein echt super Gefühl, das man einmal erlebt haben sollte. Beim nächsten Mal werde ich aus mindesten 100 Meter springen. Das habe ich vor.



## กีฬา “มิตรภาพไทย-เยอรมนี” รวบรวมโดย อัญชัญ เอียร์ลิ่ง

ทีมกรีฑาไทยโดยการนำทีมของ พล.ต.ต.สุรพงษ์ อริยะมงคล และ พล.ต.ต.ศุภวณัฐ อริยะมงคล / ผู้ฝึกสอน: นายเอกวิทย์ แสงวงผล กับ นายกิตติพัฒน์ บุญรัตน์ / นักกีฬา: วัชร stonต์, ร.อ.สิทธิชัย สุวรรณทวีป, ทวีศักดิ์ พูลทอง, ส.ต.สมโภช สุวรรณรังสี, พุมนันต์ จันทร์เข้ม, ร.ต.ณิรนต์ กล่อมดี, ลภัสกร ดาวเรือง, กัสสร จักขุนิลกร, นงนุช แสงราช, จินตนา เสียงดี, ทศพร วรรณกิจ และ พรทิพย์ ประดับพันธ์, น.ต.สังวร ทวีเฉลิมศิษฐ์, ศุภนร ศุภสวัสดิ์ ณ อยุธยา, ศุภชัย จิมดี, นรากร ไชยประเสริฐ และ สุติมา เมืองจันทร์ (ขอขอบคุณ คุณดรรรณี พิษเนอร์ ที่ได้ประสานงานในการพบกับคณะนักกรีฑาทีมชาติไทย)

นักกรีฑาทีมชาติไทยเดินทางมาเก็บตัวที่ประเทศเยอรมนี ระหว่างวันที่ 30 มิ.ย.-22 ส.ค. 2553 ที่ Bereitschaftspolizei Enkenbach-Alsenborn รัฐ Rheinlandpfalz ดี-แมกกาซีน มีโอกาสได้เข้าพบและพูดคุยกับ พล.ต.ต.สุรพงษ์ อริยะมงคล อุปนายกและเลขาธิการสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยฯ และ พล.ต.ต.ศุภวณัฐ อริยะมงคล กรรมการและผู้ฝึกสอนกรีฑา (ชายาของท่านทั้งสอง “โค้ชแฝด”) โดยได้รับการต้อนรับและให้ความช่วยเหลือจากโรงเรียนนายตำรวจที่เมืองเองเงนบัค-อัลเซนบอร์น รัฐไรน์ลันด์ฟีลซ์ (Bereitschaftspolizei, Enkenbach-Alsenborn)



พล.ต.ต.สุรพงษ์ อริยะมงคล  
ติดตามการแข่งขันของนักกรีฑาไทย ได้ที่ <http://www.aat.or.th>

พล.ต.ต.สุรพงษ์ อริยะมงคล (ฉายาแฝดใหญ่): ผมขอย้อนถึงการแข่งขันมหกรรมกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อนครั้งที่ 20 ประจำปี ค.ศ. 1972 (พ.ศ. 2515) ที่ มิวนิค ประเทศเยอรมนี มีนักกีฬาจากประเทศต่างๆ เข้าร่วมการแข่งขันถึง 122 ประเทศ และนักกรีฑาไทยประเภท 4 x 100 เมตร ซึ่งมี พันธ อริยะมงคล, กนกศักดิ์ เจตยานนท์, อาณัติ รัตนพล และผม ได้ลงแข่งขันด้วย ในตอนนั้นก็รู้จักเพื่อนนักกีฬาชาวเยอรมัน ต่อมาในช่วงเดือนกันยายน ค.ศ.1976 ผมได้รับการติดต่อจากคุณ Walter Abmayr และได้แนะนำให้ผมรู้จักคุณ Klaus Pitzer ซึ่งเป็นผู้จัดการทีมกรีฑาของมหาวิทยาลัย Mainz ที่ประเทศเยอรมนี จากการที่ทั้งสองได้เดินทางมากรุงเทพฯ ในครั้งนั้น พวกเราได้ให้การต้อนรับอย่างดีอิงตามวัฒนธรรมคนไทย ได้สร้างความประทับใจแก่บุคคลทั้งสองเป็นอย่างมาก ...และตอนนี้ก็ไม่คิดว่าวันหนึ่งข้างหน้าจะเป็นเรื่องดีอย่างคิดไม่ถึงต่อทีมกรีฑาของไทย .....

ในปีที่เราได้รับความร่วมมือและการช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากโรงเรียนนายตำรวจของรัฐไรน์ลันด์ฟีลซ์ (Bereitschaftspolizei, Enkenbach-Alsenborn) ที่ได้ให้ที่พักแก่นักกีฬา อีกทั้งดูแลคณะเป็นอย่างดี สาเหตุที่สำคัญที่มากับตัวนี้ ก็เพราะว่า 1) ยอยากผลักดันให้มีการเรียนรู้เทคนิคในการฝึกซ้อม 2) เนื่องจากที่นี่มีอุปกรณ์





ฝึกซ้อมที่สมบูรณ 3) มีโอกาสไปแข่งขันในเมืองต่างๆ ถือว่าเป็นการฝึกซ้อมและเพิ่มประสบการณ์ 4) มีสมาธิในการฝึกซ้อมมากกว่าอยู่เมืองไทย 5) นักกรีฑาทีมชาติที่ร่วมเดินทาง ถือว่าเก่งสุดๆแล้วในเมืองไทย เมื่อมาเก็บตัวที่เยอรมนีก็มีโอกาสได้แข่งขันกับสมาคมอื่นๆในเยอรมนี เป็นการเสริมสร้างประสบการณ์ที่ดีแก่ตน 6) รู้จักกับเจ้าหน้าที่ตำรวจเยอรมันที่นี่ เป็นเพื่อนกัน เนื่องจากได้มาเก็บตัวที่นี่หลายครั้งแล้วตั้งแต่ ปี ค.ศ.1986 ก็ยังเข้าปีที่ 24 แล้วครับ มิตรภาพที่เราได้รับจากคนเยอรมัน โอกาสที่เราได้ทำความรู้จักกับโค้ชชาวเยอรมันและเพื่อนๆชาวเยอรมันอีกหลายๆคน อีกทั้งเรายังได้รับประสบการณ์ดีๆที่มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการกรีฑาไทย จากวันที่เริ่มต้นจน มาถึง ณ วันนี้ เป็น"หยาดเหงื่อแห่งความเหน็ดเหนื่อย สร้างความภูมิใจ"



**ร.ต. นิรนุช กล่อมดี:** ร่วมเดินทางมาเก็บตัวและแข่งขันที่ประเทศเยอรมนีเป็นครั้งที่สอง มีความประทับใจคนเยอรมัน ที่มีความเป็นมิตรและเป็นกันเอง ในครั้งนี้เป็นการมาเก็บตัวเพื่อเตรียมไปแข่งขันเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 16 "กวางโจวเกมส์" ในเดือนพฤศจิกายน 2553 ที่นครกวางโจว ประเทศจีน ...นอกจากมาเก็บตัวแล้ว ก็ยังมีโอกาสได้เข้าร่วมการแข่งขันกรีฑานานาชาติในทวีปยุโรปในสามประเทศ คือ ในประเทศเยอรมนี ประเทศอิตาลี และประเทศสวิตเซอร์แลนด์



**ร.อ. สิทธิชัย สุวรรณประทีป:** ถ้าจะถามผมว่าประทับใจอะไรในเยอรมนี ผมขอตอบว่าผมประทับใจน้ำใจและความเป็นมิตรของคนเยอรมัน และประทับใจในความอบอุ่นที่ได้รับจากคนไทยในเยอรมนี พวกผมมาอยู่ไกลบ้าน ก็มีที่ๆคนไทยมีแหละที่คอยดูแล ได้พูดคุยภาษาไทย ก็ช่วยให้หายคิดถึงบ้านได้...ส่วนการฝึกซ้อมที่เยอรมนีนั้น ผมคิดว่า ดีมาก เพราะทำให้พวกเรามีสมาธิในการฝึกฝน มีโอกาสไปร่วมแข่งขันกับทีมอื่นๆ และเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศ แถมยังได้ประสบการณ์ชีวิตอีกด้วย



**พล.ต.ต.ศุภนัฏฐ์ อาริยะมงคล (จายาแม่เด็ก):** ผมอยากจะทำขอบคุณนายตำรวจทุกท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือและดูแลคณะนักกีฬาเป็นอย่างดีตลอดเกือบสองเดือนที่ผ่านมา ขอขอบคุณสำหรับมิตรภาพที่ได้รับจากทางเยอรมนีมาตลอด 24 ปี อยากจะมีโอกาสต้อนรับทุกคนที่เมืองไทย....



*„Herzlichen Dank an Herrn Polizeidirektor Karl Höhn und seine Stellvertreterin Polizeirätin Anja Rakowski für alle Unterstützungen und Freundschaft. Besondere Dank geht an Harald Jung, Klaus Pitzer, Walter Abmayr Frank Herrmann und Armin. Wir werden uns sehr freuen, wenn Sie uns in Thailand besuchen.“*



# การเสียภาษีรายได้ (Einkommensteuer)

ผู้ที่ทำงานมีรายได้ในประเทศเยอรมนี มีหน้าที่ ต้องเสียภาษีรายได้ให้แก่รัฐ ไม่ว่าจะเป็นคนสัญชาติไหนก็ตาม ภาษีที่ต้องเสียจะเป็นจำนวนเท่าไรขึ้นอยู่กับ เบอร์ภาษีของบุคคลนั้นๆ ซึ่งจะระบุไว้ในใบกำกับเบอร์ภาษี (Lohnsteuer-karte) ผู้ใดจะถือภาษีเบอร์อะไรขึ้นอยู่กับสถานภาพครอบครัวของผู้นั้นเบอร์ ภาษี (Steuerklasse) แบ่งออกเป็น 6 เบอร์ด้วยกัน คือ

**เบอร์ 1** สำหรับคนโสด เป็นหม้าย หย่าหรือแต่งงานแต่แยกกันอยู่อย่างถาวร และต้องไม่เป็นบุคคลที่มีคุณสมบัติที่จะถือเบอร์ 3 หรือ 4 และไม่ได้รับ การลดหย่อนเงินใช้จ่ายในครัวเรือน

**เบอร์ 2** สำหรับผู้ที่มีคุณสมบัติถือภาษีเบอร์ 1 ที่ได้รับการลดหย่อนเงินใช้ จ่ายในครัวเรือน เนื่องจากอาศัยอยู่กับบุตรและได้รับเงินช่วยเหลือในการเลี้ยงดู บุตร (Kindergeld) หรือได้รับการลดหย่อนเงินสำหรับบุตร และไม่มีผู้ใหญ่ออาศัยอยู่ในชายคาเดียวกัน

**เบอร์ 3** สำหรับผู้ที่สมรส และเป็นผู้ที่ทำงานเพียงคนเดียวในครัวเรือน หรือ คู่สมรสอีกฝ่ายถือเบอร์ 5 เงินหย่อนที่สำคัญคือคู่สมรสจะต้องไม่แยกกันอยู่ อย่างถาวรและต้องทำน้กอาศัยอยู่ในเยอรมนีด้วย

สำหรับผู้ที่ เป็นหม้ายจะถือภาษีเบอร์นี้ก็ต่อเมื่อคู่สมรสเสียชีวิตในปีก่อนการ ยื่นเสียภาษี และ ณ วันที่สิ้นชีวิตทั้งสองยังใช้ชีวิตคู่ด้วยกันในประเทศ เยอรมนี

**เบอร์ 4** สำหรับบุคคลที่สมรสและคู่สมรสที่ทำงานเสียภาษีทั้งคู่ ทั้งสองมีภูมิลำเนาอยู่ในเยอรมนี และไม่ได้แยกกันอยู่อย่างถาวร (ส่วนใหญจะเป็นคู่สมรส ที่มีรายได้เท่าเทียมกันและทั้งสองเลือกเสียภาษีเบอร์ 4 เพื่อไม่ให้ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดเสียเปรียบซึ่งกันและกัน)

**เบอร์ 5** สำหรับผู้ที่สมรสที่มีคุณสมบัติสามารถถือเบอร์

4 และคู่สมรส อีกฝ่ายถือเบอร์ 3 (ฝ่ายที่ได้เงินเดือนมากกว่าจะเสียภาษีเบอร์ 3 ส่วนฝ่ายที่มีเงินเดือนน้อยกว่ามาก ก็จะเสียภาษีเบอร์ 5)

**เบอร์ 6** สำหรับผู้ที่ถือเบอร์อื่น ๆ และต้องการทำงานเพิ่มอีกแห่งหนึ่ง ในการทำงานในที่ทำงานแห่งที่สองนี้ ก็จะต้องใช้ภาษีเบอร์ 6 การถือภาษี เบอร์นี้จะไม่ได้รับการลดหย่อนใด ๆ เพราะถือว่าได้รับการลดหย่อนจากเบอร์ภาษีแรกแล้ว

**ข้อยกเว้น ลูกจ้างที่รับเงินเดือนไม่เกิน 400 ยูโร ที่ เรียกว่ามินิยอบ (Minijob) ไม่ต้องเสียภาษี แต่ลูกจ้างก็จะไม่ได้รับสิทธิประโยชน์อะไรจากระบบประกันสังคม**

## ข้อแนะนำ

**1. ขอใบกำกับเบอร์ภาษี (Lohnsteuerkarte)** ใ้ที่สำนักงานเขต (Bürgeramt) ณ ที่ที่คุณมีถิ่นที่อยู่ในประเทศเยอรมนี (polizeiliche Anmeldung)

**2. บัตรประกันสังคม (Sozialversicherungsausweis)** ขึ้นขอได้ที่สำนักงานประกัน สวัสดิการในสหพันธ์สำหรับลูกจ้าง (Bundesversicherungsanstalt für Angestellte) หรือสามารถสอบถามได้ที่บริษัทประกันสุขภาพของคุณ (Krankenkasse)



คัดจาก "อยู่เยอรมนี" คู่มือสำหรับคนไทย ฉบับกระเป๋าสสามารถโหลดอ่านเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.thaiembassy.de>

## ใบสมัครสมาชิกนิตยสารดี

(D-Magazine)

ชื่อ (Vorname) ..... นามสกุล (Nachname) .....

ที่อยู่ (Anschrift) .....

..... รหัสไปรษณีย์ (Postleitzahl)..... โทรศัพท์ (Telefon).....

ขอสมัครเป็นสมาชิกนิตยสารดี ประเภทสมาชิกรายปี รับผิดชอบ 4 ปี ปีแรกเริ่มตั้งแต่วันที่..... ฉบับที่.....

สมาชิกในเยอรมนีและออสเตรีย ปีละ 20 ยูโร ราคารวมค่าส่ง

สมาชิกในสวิตเซอร์แลนด์ ปีละ 35 ฟรังก์ ราคารวมค่าส่ง

พร้อมกันนี้ได้ โอนเงินค่าสมาชิกจำนวน ..... ยูโร

ผ่านธนาคาร Verwendungszweck: "Mitgliedbeitrag-2010"

ชื่อบัญชี THKB e.V., Volksbank EG, Konto Nr. 47070201, BLZ 69061800

ชำระเงินสดในวันที่ ..... จำนวน ..... ยูโร

ลายเซ็น ..... ผู้รับเงิน

ลายมือชื่อ ..... ผู้สมัคร

(.....)

กรณีโอนผ่านธนาคาร กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงินพร้อมใบสมัครไปที่

D-Magazine c/o Dr.Pataya Ruenkaew, Carl-von-Ossietsky-Str.21, D-33615 Bielefeld

# ดี

D magazine

เนื้อหาสารคดี

www.d-magazine.de

www.d-magazine.eu

e-mail: info@d-magazine.de

มูลนิธิ

สมาคมศิลปินเยอรมันไทย สาขา - ไนเซอ  
Am Mäusenbühl 29 C, 78333 Wahlwies-Stockach

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

ดร.พิทยา เวียงกาฬ

กองบรรณาธิการ

ดร.พิทยา เวียงกาฬ (สังคมและครอบครัว)

ชัยขวัญ เอี่ยมจิรัง (ศิลปะและวัฒนธรรม)

สาทร นันแดง (กฎหมายและการศึกษา)

ไพลาพร ศวกร (ข่าว)

ผู้ทรงงานในเล่ม

เนติชาพรกุล นฤธชา, เด็นศิริ โส, เบ็ญจสิริกุล, ชนดี พิทักษ์,  
เบญจกุล วงศ์ภาควา, อิศรา นารัตน์, สุคนธา ไนยะวี,  
จันทิภา เกตุสุวรรณชัย, โรสภร เวียงกาฬ, มิตร ศรีสัง,  
บทกวีภูพานิช, นศ. นศ. พันธศักดิ์ ศุภะภูษิต, ชัยวุฒิ ชัยภรพร,  
ศิวสันติชน เอี่ยมจิรัง, ศิวพร โสเทินเกิด

พิสูจน์อักษร

มีรมณีบุญญ์ ศุภะภูษิต, พงษ์วิ ศาสตราวิจิตรธรรมนัน

ภาพปก

ขวัญเนตร เกตุสุวรรณ, ชลิต วรธรรม

ภาพวาดและภาพถ่าย

ชัยขวัญ เอี่ยมจิรัง, ชลิต วรธรรม

เวียนมาตามเนื้อ

เบญจมาศ ศรีสัง

โรงพิมพ์

Saxoprint GmbH, Digital- & Offsetdruckerei,

Enderstraße 94, 01277 Dresden

สมัครเป็นสมาชิก ราคารวมค่าส่ง

สมาชิกภายใน 4 เดือน 40 ยูโร (รวมค่าส่ง)  
สมาชิกในเยอรมนีและออสเตรีย ปีละ 20,00 ยูโร สมาชิกใน  
อิตาลี สเปน เนเธอร์แลนด์ ปีละ 35,00 ยูโร

ตั้งพิมพ์ที่ ไนเซอ สาขา "ดี" ภายใต้ลิขสิทธิ์การอนุญาต  
ในอนุญาตให้คัดลอกถึงสี่พิมพ์ต่อหน้าและรูปถ่ายก่อนให้  
รับอนุญาตจากมูลนิธิ

คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความใดก็ตามที่เผยแพร่โดยมูลนิธิ  
โดยไม่ได้รับอนุญาตถือว่าผิดกฎหมายโดยเด็ดขาด

03103 2010

ISSN: 2180-436X

D- Magazine

www.d-magazine.de

www.d-magazine.eu

e-mail: info@d-magazine.de

Impressum

Herausgeber

Thüringischer Kunst- und Kulturbund (Hogge Bodensee),  
Am Mäusenbühl 29 C, 78333 Wahlwies-Stockach

Chefredakteur

Dr. Pietya Wiengakul

Redaktion

Dr. Pietya Wiengakul (Sozial und Familie)

Aunchar Hing (Kunst und Kultur)

Swaporn Boudang (Recht und Ausländing)

Sopaporn Kutz (Nachrichten)

Redaktionsmitarbeiter

Nichaya Devisakul Na Ayuthaya, Terman Chuanwattanakul,  
Oranee Heifer, Benchaku Wangphokam, Isa Banlak,  
Sukhorha Boyer, Charithira Kerkaswacha, Chajaporn  
Ruenkiew, Mittr Essang, Korakod Parich Md., Aunat,  
Prof. Pansek Sukranok Md., Ancharlee Chanwaraporn,  
Christian Hing, Dieter Dotanbeak

Konklier

Malchawin Toompong, Pithaheroo Kaspar-Sickermann

Grafik

Kwanalee Leunglongkum, Chaiat Wanayang

Bilder und Fotos

Aunchar Hing, Chaiat Wanayang

Webmaster

Benjamas Klingler

Druckerei

Saxoprint GmbH, Digital- & Offsetdruckerei,

Enderstraße 94, 01277 Dresden.

www.meindruckportal.de

Abonnement

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

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

Veröffentlichung oder Nachdruck von bereits in einem  
anderen Medien erschienenen Artikeln oder Fotos  
werden Sie auch bitte direkt an den Autor.

## ฉบับหน้า...พบกับ



## กฎหมายว่าด้วยสิทธิพำนัก



ใครรู้บ้างว่า คำถามยอดฮิตที่อาสาสมัครให้คำ  
ปรึกษาต้องตอบมากที่สุดคืออะไร และ กฎหมายอะไร  
ที่หญิงไทยในเยอรมนีสนใจมากที่สุด คำถาม  
ยอดฮิตไม่ว่าจะศักราชไหนก็ไม่พ้น เรื่องวีซ่า "เมื่อไร  
หนูจะได้วีซ่าตลอดนะ" "หากแยกกันอยู่กับสามี เขา  
จะเอาวีซ่าหนูออกได้ไหมคะ" "กลับไปอยู่ไทยนานๆ  
วีซ่าหนูจะหมดไหม" คำตอบของคำถามเหล่านี้มีอยู่ใน  
ดี มาก เล่มที่สี่ ซึ่งจะนำเสนอบริบทของกฎหมาย  
เยอรมันเกี่ยวกับสิทธิพำนัก...อย่าพลาดนะค่ะ

## เรื่อง"เซ็กส์"สำหรับเด็กๆ

พูดถึงเรื่อง "เซ็กส์" ก็ยังเป็นเรื่องที่ถกเถียง  
กันไม่จบไม่สิ้น โดยเฉพาะเมื่อเกี่ยวพันพาดพิงไป  
ถึง เด็กๆ ระบุอายุเท่าใดหนอเด็กจึงควรจะได้เรียน  
รู้เรื่อง "เซ็กส์" การให้ความรู้เรื่องนี้แก่เด็ก ในสังคม  
เยอรมันและไทยอาจต่างกันบ้างในด้านแนวคิด วิธี  
การ แต่ก็คงปฏิเสธไม่ได้ที่ในยุคไฮเทคเช่นนี้ การ  
ให้ความรู้เรื่องนี้เป็นสิ่งจำเป็นไปแล้ว แน่หนอนยอม  
ดีกว่าให้เด็กไปลองผิดลองถูกกันเอาเอง

## พ่อคุยถึงลูก




วันพ่อ (ของไทย) เวียนมาอีกแล้วใน  
เดือนธันวาคม ที่จะถึงนี้ โดยทั่วไปเรามักจะ  
ได้อ่าน ได้ยิน ได้ฟัง คำพูดจากลูกๆ ถึงพ่อ แต่  
น้อยมากที่เราจะได้ฟัง ได้อ่าน **สิ่งที่พ่ออยาก  
จะบอกลูก** ความคิดของพ่อที่เกี่ยวกับลูก สิ่ง  
ที่พ่ออยากให้อ่าน ดี มาก เล่มที่สี่ ได้รับเกียรติ  
จากคุณพ่อหลายๆท่าน เขียนฝากความในใจ  
ที่ท่านต้องการผ่านต่อไปยังลูก อยากทราบว่า  
คุณพ่อหลายๆท่านเป็นใคร และมีอะไรที่ต้องการ  
บอกลูกบ้าง ก็ต้องติดตามกันใน ดี มาก เล่มที่  
สี่นะค่ะ

## เทคนิคการติดตั้ง จานรับดาวเทียม



ด้วยความที่เป็นโลกาภิวัตน์ การสื่อสาร  
ต่างๆ จากประเทศหนึ่ง ไปยังอีกประเทศหนึ่ง  
กลายเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้ว วันนี้เราสามารถ  
ชมละคร ดูเกมส์โชว์ ดูข่าวบ้านเมืองไทย จาก  
สถานีโทรทัศน์ในประเทศไทยได้ที่ห้องนั่งเล่นใน  
บ้านของเราเองในเยอรมนี แต่นั่นแหละการที่จะ  
สามารถทำอย่างนี้ได้ก็ต้องมีเครื่องมือเครื่องกัน  
หน่อยก็ไม่ใช่อะไรก็จานรับดาวเทียมนี่เอง การ  
ติดตั้งก็ไม่ยากเย็นนัก เบญจมาศ ศรีสัง จะ  
เขียนแนะนำผู้อ่านในเล่มที่สี่ค่ะ

โปรดติดตามใน ดี มาก เล่มที่สี่ ค่ะ

A STAR ALLIANCE MEMBER 

  
**50<sup>th</sup>**  
ANNIVERSARY  
1960-2010



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

 **THAI**

Ausgezeichnet mit dem „Go Asia Award-2010“ als Beste Airline Asiens.

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