



D magazine

www.d-magazine.de

“นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย”

งานไทยในเยอรมนี

สังคม • วัฒนธรรม • ครอบครัว • บันเทิง • ไลฟ์สไตล์

- ท่องเที่ยวยุโรป Berner Oberland
- เสริมดวงมุกด้วยไขมันตนเอง
- กฎหมาย: เรื่องของสัญชาติ
- จิตอาสาในต่างแดน

* สมัครสมาชิกนิตยสารดี พลิกหน้า 58



08 / 12.2011

ISSN: 2190-636X

สวัสดีปีใหม่ จาก ตีมาก

ให้ทุกข์จาก จางไปคลายความฝัน
ให้ชื่นสุขมาแทนที่ทุกวี่วัน
สร้างสรรค์ได้สมหวังดั่งตั้งใจ
มีน้ำใจแบ่งปันกันถ้วนหน้า
มีพลังมีศรัทธาไม่หวั่นไหว
สุขภาพดีพร้อมทั้งกายใจ
คือของขวัญมอบให้ด้วยใจจริง

*Will das Glück nach seinem Sinn dir was Gutes schenken,
sage Dank und nimm es hin ohne viel Bedenken.
Jede Gabe sei begrüsst, doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich bemühst, möge dir gelingen.*

(Wilhelm Busch 1832-1908)





ป.ก. บอกกล่าว

สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านนิตยสารดี

ปีนี้ประเทศไทยได้รับเกียรติมากน้อยสำหรับโอกาสที่ได้ปรากฏเรื่องราวในหน้าจอโทรทัศน์ของเยอรมนี เรียกว่าช่วงสองสามอาทิตย์ที่ผ่านมาเกือบจะทุกวัน และหลายสถานีโดยเฉพาะสถานีของรัฐ แต่ก็ป็นข่าวคราวที่ทำให้หลายต่อหลายคนหุดหู่ ค่ะก็ข่าวน้ำท่วม ขณะที่เขียนต้นฉบับนี้ แม่น้ำจะลดลงแล้วในบางพื้นที่ แต่ก็ยังเอ่อท่วมอยู่ในหลายพื้นที่เช่นกัน คณะผู้จัดทำ ดีมาก ก็ได้แต่หวังว่าสถานการณ์จะคลี่คลายโดยเร็ว

เราตั้งหัวเรื่องของเล่มที่ 8 นี้ว่า งานไทย เพราะในช่วงเดือนสิงหาคมที่ผ่านมาก็มีงานที่เรียกกันว่า เทศกาลไทยที่เป็นที่รู้จัก ตีอยู่ถึงสองงาน จะไม่รายงาน หรือเขียนถึงก็กระไร เรื่องหลักของ ดีมาก จึงเป็นการเล่าเรื่องเทศกาลงานไทยที่จัดกันอยู่ในประเทศเยอรมนี ว่ามีอะไรกันบ้าง พร้อมเสนอประสบการณ์การจัด "งานไทย" เผื่อว่าใครสนใจจะจัดบ้าง ซึ่งก็ไม่ได้ยากเย็นอะไร เพียงแต่ต้องมีความตั้งใจ และต้องลงแรง แถมท่ายด้วยความคิดเห็นของผู้ที่เคยสัมผัสงานไทย อาจจะตรงกับความคิดเห็นของคุณผู้อ่านที่เคยไปสัมผัสงานไทยมาบ้างแล้วก็ได้คะ

กฎหมายใน ดีมาก ฉบับนี้น่าเสนอ เรื่องราวเกี่ยวกับการได้สัญชาติเยอรมันและการถือสองสัญชาติ ซึ่งก็ฮือฮิตพอสมควร เพราะมีความเข้าใจไขว่เขวกันอยู่บ้าง โดยเฉพาะในประเด็นเกี่ยวกับสัญชาติของลูกครึ่งไทย-เยอรมัน ก็ต้องเปิดไปอ่านกันคะคะว่าเป็นอย่างไรรวมท่ายด้วย กฎหมายที่มีการเปลี่ยนแปลงใหม่เมื่อกกลางปีนี้ คือ ตั้งแต่วันที่ 1 ก.ค. 2011 นั้นคือเงื่อนไขในการที่จะได้สิทธิพำนักที่ไม่ขึ้นกับเงื่อนไขการสมรส ของคู่สมรสต่างชาติของชาวเยอรมัน เช่น ภรรยาไทยของชายเยอรมัน ก็เป็นอีกเรื่องที่ต้องหันมาสนใจนะคะ นอกจากหัวข้อหลักและกฎหมาย ดีมาก ก็ไม่ลืมคอลัมน์ประจำคะ คราวนี้มีเรื่องการเสริมความงามให้จุมูกด้วยเทคนิคใหม่ ที่ไม่ต้องผ่าตัด ทำอย่างไรต้องตามไปอ่าน ตามด้วยการเกลาหมอย่างง่าย ๆ ง่ายจริงใหม่ต้องลองไปทำคะ คอลัมน์บันเทิง ดีมาก แนะนำนักดนตรีนักประพันธ์เพลงหนุ่มหล่อฝีมือฉกาจ ใครท่ายถูกวาคือใครรางวัลก็คือความดีใจนะคะ บอกไปนิดว่า คุณเธอไว้มขยารแล้วรวบเป็นหางมา คนเกาะมาคราวนี้ไม่ได้แนะนำหนังสือ แต่ว่าเสนอบทสัมภาษณ์นักเขียนสาวเจ้าของรางวัลชมนาดที่มาเปิดตัวหนังสือในงานแสดงหนังสือที่เมืองฟรังฟวร์ทปลายฤดูร้อนที่ผ่านมา นอกจากคอลัมน์ประจำทั้งหลายแล้ว ฉบับนี้ ดีมากให้เนื้อที่หน้ากลางกับภาพเหตุการณ์น้ำท่วมในประเทศไทย ที่มีภาพซึ่งงดงาม ในแง่ศิลปการถ่ายภาพ แต่เศร้าลึกๆในความเป็นจริงที่สื่อออกมา สถานการณ์น้ำท่วมทำให้เห็นอะไรหลายๆอย่าง และอย่างหนึ่งก็คือ จิตอาสา ที่มีมากมายในสังคมไทย และเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนเรื่องนี้ ดีมาก ก็มีบทความ และประสบการณ์ของจิตอาสาไทยในเยอรมนีมาแนะนำ

สถานการณ์น้ำท่วมคงจะคลี่คลายในไม่ช้า และให้บทเรียนที่ประเทศไทยคงจะต้องทบทวน เมื่อสถานการณ์น้ำท่วมผ่านไป ก็เกือบจะถึงเวลาของการเปลี่ยนผ่านของปี 2554 ที่ก็จะผ่านไปเข้าสู่ปีใหม่ในอีกไม่นาน ช่วงเวลาการเปลี่ยนผ่านก็คือช่วงเวลาที่เราจะได้ทบทวน เรื่องราวที่เกิดขึ้นในรอบปี เพื่อสรุปเป็นบทเรียนสำหรับปีต่อไป

ในนามกองบรรณาธิการนิตยสารดี ขอส่งความปรารถนาดี มายังผู้อ่านทุกท่าน ขอให้ทุกท่านและครอบครัวก้าวสู่ปีใหม่อย่างเต็มเปี่ยมด้วยกำลังใจ และสุขภาพที่แข็งแรง พบกันใหม่ในปีใหม่ 2555 คะ

สารบัญ

เรื่องดีจากปก

งานไทยในเยอรมนี.....10

ข่าว

ภาพข่าว.....6

เจาะข่าว.....8

ชีวิตในประเทศเยอรมนี

แนะนำสมาคม: สมาคมบ้านแสนสุข / สมาคมธาวา.....14

อาชีพ: โรงเรียนวิชาชีพเสริมความงามและนวดไทย SP Kosmetik.....16

กฎหมาย: การได้สัญชาติเยอรมัน และการถือสองสัญชาติ.....18

คำถาม คำตอบจาก ฝ่ายกงสุล.....23

เรียนภาษาเยอรมัน: Mensch, ärgere dich nicht!.....24

สัมภาษณ์: จิตอาสาในต่างแดน.....26

จิตวิทยา: บ่นให้ฟัง.....22

Lifestyle สไตล์ D

บันเทิง: David Garrette.....32

แฟชั่น: วิธีเกล้าผมเองแบบง่ายๆ.....34

เช็ทซ์และความสัมพันธ์: หนทางสู่รักแท้.....35

การศึกษา: Schulpartnerschaft und Schüleraustausch.....36

สุขภาพ: เสริมตั้งโต้งด้วยไขมันตนเอง.....42

แนะนำหนังสือ: เจอนักเขียนที่งานหนังสือฟรังฟวร์ท.....44

ปกิณกะ: บัตรประชาชนเด็ก.....45

DIY by Nong: สร้างบรรยากาศใหม่ๆ ให้โต๊ะอาหารของคุณ.....46

ศิลปะสำหรับเด็ก: สนุกกับการวาดสีน้ำ.....47

ห้องครัว: ขนมถั่วแปบ.....48

นารู้: ทำอย่างไรดีกับโรคซึมเศร้าในฤดูหนาว.....49

ท่องเที่ยวยุโรป: ชวนไปเยือน Berner Oberland.....50

ท่องเที่ยวไทย: Erfahrungsbericht Thailand.....52

ธรรมชาติยามเล่ม: หนอนไม่เห็นอาจม / จริยธรรม.....54



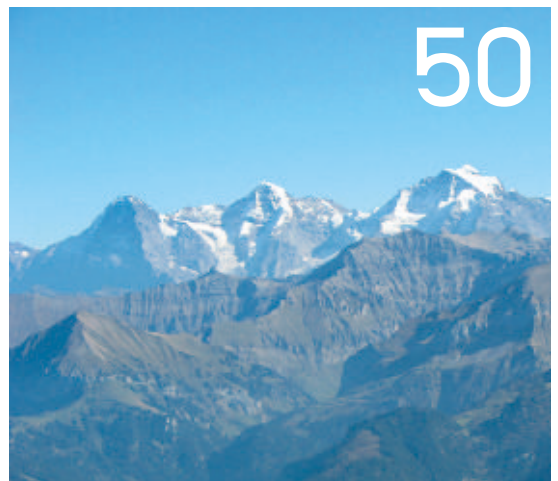
10



26



36



50



จดหมาย คุยกับ บ.ก.

สวัสดิ์คะบรรณาธิการนิตยสาร D

อยากถามทีมงาน D ขอให้ช่วยตอบเรื่องกฎหมายเกี่ยวกับเรื่อง พ่อ แม่ แยกทาง แต่ลูกนั้น ศาลตัดสินให้ไปอยู่กับพ่อ ตอนนั้นเด็กผู้ชายอายุ 5 ขวบ เดือนสิงหาคมนี้จะ 9 ขวบแล้วคะ จะทำอย่างไรดีถึงจะได้ลูกกลับมาคะ เพราะเวลารับลูกมาเดือนละครั้ง ตอนกลับจะร้องไห้และไม่อยากกลับส่งสารลูกและคนที่เป็แม่ก็เจ็บปวดทุกครั้ง แต่ก็ช่วยอะไรลูกไม่ได้ (หนูเป็นสมาชิก นิตยสาร D ค่ะ) ได้แต่ถามคนอื่นบ้าง แต่ก็ยังไม่รู้เรื่อง 100% จึงอยากขอคำแนะนำจากทีมงานกฎหมายดีมากช่วยแนะนำด้วยคะ

สุดท้ายหนูขอให้ทุกคนมีความสุขนะคะ
อุมาพร

สวัสดิ์คะคุณอุมาพร

เกี่ยวกับลูก ในกรณีนี้คิดว่าทั้งพ่อและแม่คงจะใช้อำนาจปกครองบุตรร่วมกัน (gemeinsame Sorgerecht) แต่พ่อเป็นคนที่อยู่ดูแลลูกคือได้ Wohnbestimmungsrecht หากต้องการให้ลูกมาอยู่ด้วยสิ่งที่อาจจะทำได้คือ ลองปรึกษากับทางสำนักงานดูแลเยาวชน Jugendamt ดูว่ามีความเป็นไปได้แค่ไหนที่จะให้ทาง Jugendamt มาเป็นตัวกลางไกล่เกลี่ยเรื่องนี้ โดยแจ้งให้ทางสำนักงานฯทราบว่าเด็กต้องการมาอยู่กับแม่ อีกทางหนึ่งก็คือติดต่อทนายให้เดินเรื่องขอให้ศาลสั่ง ซึ่งกรณีนี้เด็กอายุ 9 ขวบแล้วศาลคงจะคุยกับเด็กเพื่อถามความคิดเห็น หากเด็กยืนยันว่าต้องการไปอยู่กับแม่ ก็อาจมีโอกาสที่ศาลจะสั่งแบบนั้น แต่ทุกอย่างก็มีเงื่อนไขข้อปลีกย่อย ทางที่ดีคือ หารีอกับสำนักงานดูแลเยาวชนก่อน หากไม่ได้เรื่อง ก็ติดต่อหาทนายความที่เชี่ยวชาญกฎหมายครอบครัว Familienrecht เพื่อลองหาหรือถึงความเป็นไปได้ในการร้องขอให้ศาลสั่งนะคะ ก็หวังว่าจะได้คำตอบในประเด็นนี้บ้างนะคะ

บ.ก.



สวัสดิ์คะ บรรณาธิการของนิตยสาร D

อยากให้นำหนังสือนิตยสารดี ลงข้อมูลและรูปภาพของป่าช้าของแมวมะและหมาในประเทศเยอรมันให้อ่านด้วยคะ ดิฉันอยากทราบรายละเอียด เรื่องการเลี้ยงหมา แมว อาจสัมภาษณ์คนที่เลี้ยงหมาและแมวมานเขียนลงในหนังสือนิตยสารดี ว่าการเลี้ยงหมาแมวในประเทศนี้ต้องเสียภาษี เสียค่าประกันอะไรบ้าง เมื่อแมวมะตายลง ต้องเอาไปฝังในป่าช้า เสียเงินค่าหลุมและอื่นๆสักเท่าไร และการฝังศพต้องทำอย่างไรบ้าง และหากอยากรู่ว่าป่าช้าอยู่ที่ไหนบ้าง ต้องไปหาข้อมูลที่ไหน

ผู้อ่านนิตยสารดี

สวัสดิ์คะคุณผู้อ่านนิตยสารดี

เรื่องการเลี้ยงสัตว์เลี้ยงในเยอรมนีออกจะมีกฎเกณฑ์มากพอสมควรและก็เป็นเรื่องหนึ่งที่น่าสนใจทีเดียวนะคะ ตัวบ.ก.เองไม่เคยมีสัตว์เลี้ยง คงต้องขอหรือจากบ.ก.ว่าเราจะไปหาสัมภาษณ์ใครได้บ้าง หรือหากว่าผู้อ่านท่านใดที่มีประสบการณ์ตรง คือเคยมีสัตว์เลี้ยง หรือตอนนี้เลี้ยงอยู่อาจจะเขียนมาเล่าเรื่องราว กระบวนการเลี้ยงสัตว์เลี้ยง ตั้งแต่การไปหาซื้อ เรื่องภาษี ประกันต่างๆ จนถึงเมื่อสัตว์เลี้ยงจากไปมาแบ่งปันผู้อ่านท่านอื่นๆก็ยินดีนะคะ

บ.ก. จึงขอเชิญชวนท่านผู้อ่านที่มีความรู้และประสบการณ์ส่งเรื่องราวมาได้ที่บ.ก.เลยนะคะ ขอขอบคุณคะ

บ.ก.

เบอร์ลิน/Berlin



อบรมอาสาสมัคร อาคารวิลลา สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลิน ในวันที่ 23-24 กันยายน 2554 ทีมสหวิชาชีพนำทีมโดยนายจักร บุญหลง อธิบดีกรมการกงสุลได้เดินทางมาร่วมฟังการอบรมในครั้งนี้ด้วย มีจิตอาสาสมัครนอกรวมกว่า 30 คน เข้าร่วมรับการอบรมจากจิตอาสารุ่นพี่ๆ

ภาพโดย นิตยสารดี



บาด ฮอมบวร์ก/Bad Homburg



เมื่อวันที่ 23 ตุลาคม 2554 เวลา 10.15 น. นายชัยเลิศ ทลิมสมบุญ กงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต ผู้แทนเมืองบาด ฮอมบวร์ก พร้อมด้วยผู้แทนที่มประเทศไทย ชาวไทยในเยอรมนี ร่วมประกอบพิธีวางพวงมาลาเนื่องในโอกาสวันปิยะมหาราช ณ บริเวณศาลาไทย เมืองบาด ฮอมบวร์ก ซึ่งเป็นที่ประดิษฐานพระบรมฉายาลักษณ์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

ภายหลังพิธีวางพวงมาลา ผู้แทนเมืองบาด ฮอมบวร์กได้เชิญข้าราชการไทย ตลอดจนชนชาวไทยในเยอรมนีร่วมงานเลี้ยงรับรอง (Reception) ณ ห้องรับรอง อาคาร Kaiser- Wilhelms- Bad

ภาพ: สกญ/นิตยสารดี



เฮ้าส์/hausach



สมาคมบ้านแสนสุขโดยการสนับสนุนจากสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลิน สถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต เมืองเฮ้าส์และสมาคมวรรณกรรมเลเซเลนซ์เฮ้าส์ได้ร่วมมือกันจัดการอ่านวรรณกรรม"ไกลบ้าน" พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวในวันที่ 13 พฤศจิกายน 2554 ที่ห้องประชุมของที่ว่าการเมืองเฮ้าส์ มีผู้ร่วมฟังการอ่านวรรณกรรมประมาณ 120 คน

ภาพโดย นิตยสารดี

พาเดอร์บอน/Paderbon



เมื่อวันที่ 4 พฤศจิกายน 2554 ได้มีการเปิด"บ้านไทย"บ้านวัฒนธรรมหลังเล็กๆที่เมืองพาเดอร์บอน ซึ่งในอนาคตจะเป็นศูนย์กลางให้ข้อมูลด้านวิชาการและวัฒนธรรมไทยแก่ผู้สนใจ ข้อมูลเพิ่มเติม <http://thailandfreunde.de/>

ภาพโดย นิตยสารดี





การประชุมองค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นในเยอรมนี รวมกันเราจะบรรลุเป้าหมายได้มากกว่า

เมื่อวันที่ 19-20 พฤศจิกายน 2554 ที่ผ่านมากระทรวงว่าด้วยกิจการครอบครัว ผู้สูงอายุสตรี และเยาวชนแห่งสหพันธ์ฯ โดย ฝ่ายงานที่ 4 ความเสมอภาค โอกาสที่เท่าเทียม (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BFSFJ), Abteilung 4 - Gleichstellung, Chancengleichheit) ได้จัดให้มีการประชุมหญิงผู้ย้ายถิ่นและองค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นในเยอรมนี ที่เรียกกันว่า Migrantinnenkongress ณ Sheraton Frankfurt Congress Hotel ในหัวข้อ Zusammen erreichen wir mehr! รวมกันเราจะบรรลุเป้าหมายได้มากกว่า การประชุมได้รับการตอบรับอย่างมากจากองค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่น ทำให้ต้องขยายจำนวนผู้เข้าร่วมการประชุมจากเดิม 150 คนเป็น 300 คน ในการประชุมนี้มีหญิงไทยเข้าร่วม 11 คน (ธารา ไทยอาสา ศิลปวัฒนธรรมเยเกา-โบเดนเซ เคือช่ายหญิงไทยในยุโรป เคือช่ายเพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยในต่างแดน และ ดีมาก)

การประชุมนี้ มีเป้าหมายที่จะส่งเสริมศักยภาพให้แก่หญิงผู้ย้ายถิ่น ให้เกิดการรวมตัวกันเป็นสมาคม องค์กร ฯลฯ และ สร้างเครือข่ายระหว่างหญิงย้ายถิ่นหลากหลายเชื้อชาติที่พำนักอยู่ในเยอรมนี โดยเริ่มต้นด้วยการนำเสนอประสบการณ์การทำงานและบทเรียนที่ควรแก่การเรียนรู้ (Best Practise) ของ 4 องค์กรของ

หญิงผู้ย้ายถิ่น ซึ่งหนึ่งในนั้นคือ สมาคมธาราของหญิงไทยในเยอรมนี ตามด้วยการนำเสนอผลการศึกษาวิจัยเรื่ององค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นในเยอรมนี ซึ่งกระทรวง BFSFJ เป็นผู้มอบหมายให้ดำเนินการศึกษา ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าองค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นนั้นส่วนมากจะทำงานในรูปแบบอาสาสมัคร ยังขาดทักษะ และความเชี่ยวชาญในการบริหารและดำเนินงาน และที่สำคัญคือทุนรอนในการจัดกิจกรรมเพื่อสมาชิกขององค์กร จากผลการศึกษาคณะวิจัยได้เสนอข้อเสนอแนะ ซึ่งอันหนึ่งก็คือ การจัดประชุมใหญ่องค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นในเยอรมนี

และเพื่อเป็นการสร้างเสริมศักยภาพ ได้มีการแบ่งกลุ่มย่อยหารือใน 4 ประเด็นซึ่งน่าจะเป็นประโยชน์ต่อองค์กรฯ อันได้แก่ วิธีการจัดตั้งสมาคม หนทางในการหาทุนสนับสนุน การสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้องค์กรเป็นที่รู้จัก และการสร้างเครือข่าย แต่เนื่องจากจำนวนผู้เข้าร่วมประชุมที่ค่อนข้างมาก โดยเฉพาะในกลุ่มที่ 2 ที่เป็นเรื่องการหาทุน การเสวนากลุ่มย่อยจึงกลายเป็นการบรรยายและถามตอบแทน แต่ก็เป็นที่พอใจของผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่าน เพราะแต่ละกลุ่มสามารถวางข้อเสนอแนะและเรียกร้องได้สำเร็จ

การประชุมวันที่สองเริ่มด้วยการนำเสนอผลการหารือในกลุ่มย่อย รวมทั้งข้อเรียกร้องที่ผู้เข้าร่วมประชุมแต่ละกลุ่มร่วมกันประมวล

ออกมา ช่วงสุดท้ายของการประชุมกำหนดไว้ให้เป็นการสนทนาบนเวที ว่าด้วย บทบาทขององค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นและการเสริมสร้างศักยภาพแก่องค์กรเหล่านี้ เป็นที่น่าเสียดายว่า เวลาที่ใช้ส่วนใหญ่หมดไปกับการแนะนำตัววิทยากร และคำถาม ประเด็นที่ตั้งไว้เกือบจะไม่ได้ถูกหยิบยกมากล่าว

อย่างไรก็ตาม แม้นว่าบ่อยๆครั้ง(เกือบทุกครั้ง) ที่เปิดโอกาสให้ซักถาม องค์กรและกลุ่มหลายต่อหลายกลุ่ม จะใช้โอกาสเหล่านี้เป็นการนำเสนอกลุ่มหรือองค์กรของตนเอง ทำให้เวลาหมดไปโดยใช่เหตุหลายองค์กรวิพากษ์วิจารณ์การจัดการงาน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของการจัดการประชุมที่คงจะให้ถูกอกถูกใจทุกคนคงไม่ได้ และแม้นว่าข้อเรียกร้องต่างๆจะไม่ได้มีการหารือในมุขลิก แต่ผู้จัด ซึ่งก็คือ BFSFJ ก็ให้คำมั่นว่าจะพยายามให้มีการจัดการประชุมลักษณะนี้อีกอย่างต่อเนื่อง ซึ่งก็เป็นนิมิตหมายที่ดี ว่าอย่างน้อยทางการก็ให้ความสนใจและใส่ใจหญิงผู้ย้ายถิ่น

วิชณี ไบลาน รายงาน

วิกฤตยูโร

หลังจากที่มีการหารือถึงมาตรการป้องกัน จำกัดความรุนแรงของวิกฤตหนี้สาธารณะของ กรีซมา ตลอดทั้งปีในเดือนตุลาคม ๒๐๑๑ ผู้นำ ประเทศกลุ่มยูโรโซน พบกันที่กรุงบรัสเซลส์ ประเทศเบลเยียม และตกลงกันที่จะออกมาตรการ หลายอย่างเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ และป้องกัน ไม่ให้ เศรษฐกิจของประเทศสมาชิกในกลุ่มล่ม สลายลงจากสภาวะวิกฤตหนี้ ทวม มาตรการ เหล่านี้รวมไปถึงข้อเสนอให้ลดมูลค่าทางบัญชี ของพันธบัตรกรีซลง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เพื่อลดหนี้สินของกรีซ จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ ล้านยูโร, เพิ่ม

เงินกองทุนรักษาเสถียรภาพทางการเงินของ ยุโรป (EFSF - European Financial Stability Facility) ให้เป็น ๑ ล้านล้านยูโร และบังคับให้ ธนาคารต่างๆ ในยุโรปเพิ่มทุนให้ได้ ๙ เปอร์เซ็นต์ ในเดือนพ.ย. ๒๐๑๑ ผู้นำกลุ่มเดียวกันนี้ ยืนยันคำขาดให้กับรัฐบาลกรีซว่า จะต้องเลือก ว่าจะปฏิบัติ ตามข้อเสนอของกลุ่มหรือไม่ ผล จากวิกฤตครั้งนี้ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทางการเมืองตามมาด้วย กล่าวคือ นายจอร์จ ปาปันเดรอุ นายกรัฐมนตรีของกรีซต้องลาออก จากตำแหน่ง และมีนายลูคัส ปาปาเดมอส

อดีตรอง ประธานธนาคารกลางยุโรป ขึ้นมา ดำรงตำแหน่งแทน เช่นเดียวกับ นายเบลุสโค นี ซึ่งต้องลาออกหลังจากดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรีของอิตาลีมาเกือบ ๒ ทศวรรษ โดยมี นาย ปปป มา ดำรงตำแหน่งแทน ผู้นำทั้ง ๒ คนถูกคาดหวังว่าจะต้องดำเนินนโยบายตาม มาตรการที่กลุ่มยูโร โซนเสนออย่างเคร่ง ครัด อย่างไม่รีไรก็ตามปัญหาจะแก้ไขไปได้เปละ ะหนึ่งแล้ว แต่จะต้องมีการจับตาดูอย่างใกล้ชิด ต่อไป ว่ารัฐบาลทั้งสองนี้จะสามารถดำเนิน มาตรการตามที่วางไว้ได้จริงหรือไม่

สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลินกำหนดจัดกิจกรรมครั้งที่ 1-6 ประจำปี พ.ศ.2555 ดังนี้

1.-6.Mobiler Konsular-Service/ Königlich Thailändische Botschaft, Berlin: Termine 2012

| วันที่ (Datum) | เมืองและสถานที่ (Stadt und Ort) |
|---------------------------------|--|
| 17.12.2011 9:00-17:00 Uhr | Hannover: Wat Dhammavihara, Am Ahlemer Turm 3, 30453 Hannover, Tel: 0511-7685746 |
| 21.01.2012 9:00-17:00 Uhr | Kassel: ESG Kassel Evangelische Studierendengemeinde, Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Mönchebergstr.29, 34125 Kassel, Tel: 0561-872075 |
| 18.02.2012 9:00-17:00 Uhr | Bremen: Konsul-Hackfeld-Haus, Birkenstr. 34, 28195 Bremen, Tel: 0421-1692464 |
| 17.03.2012 9:00-17:00 Uhr | Kiel:(weitere Informationen bitte unter http://www.thaiembassy.de) |
| 21.April.2012 9:00-17:00 Uhr | Hannover: Wat Dhammavihara, Am Ahlemer Turm 3, 30453 Hannover, Tel: 0511-7685746 |
| 12.Mai 2012 9:00-17:00 Uhr | Hamburg: Asien-Afrika-Institut, Universität Hamburg, Abteilung Für Sprachen und Kulturen Südostasiens, Edmund-Siemens-Allee 1, Flügel Ost, 20146 Hamburg |

Weitere Informationen bitte unter 030-79481111, 79481112, 79481114

แหล่งข้อมูล: <http://www.thaiembassy.de>

ການໄຫວໃນເຢອຣມັນ



เยอรมนีเป็นประเทศที่มีคนไทยพำนักอยู่เป็นจำนวนมาก ตามตัวเลขสถิติ (ของทางการเยอรมัน)แล้ว ก็เกือบ 6 หมื่นคน นี่ยังไม่นับคนไทยที่อยู่อย่างไม่มีสิทธิพำนัก และที่โอนสัญชาติไปแล้ว ว่ากันว่าจำนวนคนไทยที่นี้จะป็นรองก็แต่จำนวนคนไทยในประเทศสหรัฐอเมริกาเท่านั้น

ในเยอรมนีจึงมีชุมชนไทย กระจายกระจายตามมุมเมืองต่างๆ ไม่ได้อยู่กระจุกกันที่ใดที่เดียวเป็นก๊อปปี้ เพราะคนไทยส่วนใหญ่ที่นี้จะอยู่เป็นครอบครัวไทย-เยอรมัน ไม่ใช่แรงงานที่จะรวมกันอยู่ตามแหล่งอุตสาหกรรมในเยอรมนี และก็คงจะไม่ต่างไปจากประเทศอื่นๆ ซึ่งมีชุมชนคนไทยตั้งถิ่นฐานอยู่ ที่จะมีการจัดงานที่เรียกขานกันว่า “งานไทย”

หากไม่รวม “งานวัด” ซึ่งคืองานที่ทางวัดจัดตามเทศกาลประเพณีทางศาสนาพุทธของไทย เช่น วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา ออกพรรษา ทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ฯลฯ ซึ่งเน้นให้คนไทยได้มีโอกาสทำบุญ ถวายอาหารพระ และอาจรวมกิจกรรมบริจาคบำรุงและพัฒนาวัด “งานไทย” ในเยอรมนีอาจแบ่งคร่าวๆ ได้ 3 ประเภท

ก. งานเทศกาลประเพณีไทย ที่จัดกันอย่างสม่ำเสมอคือ งานสงกรานต์ ในช่วงเดือนเมษายน และ งานลอยกระทง ช่วงปลายปี คือ ตุลาคม หรือ พฤศจิกายน ช่วง 5 - 6 ปีมานี้ก็จะมีงานประเพณีเพิ่มมาอีกสองเทศกาล นั่นคือ งานวันแม่ เนื่องในวันพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ในช่วงเดือนสิงหาคม และงานวันพ่อ เนื่องในวันพระราชสมภพของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในช่วงเดือนธันวาคม

บ่อยครั้งการจัดงานดังกล่าว อาจผนวกด้วยการระดมทุนบริจาค เพื่อนำไปช่วยเหลือคนไทยที่ประสบภัยพิบัติในประเทศไทย เช่น กรณีที่เกิดสึนามิ หรือ เหตุการณ์น้ำท่วม เป็นต้น หรือบางครั้งก็เพื่อหารายได้ หรือแบ่งรายได้ส่วนหนึ่งสมทบทุนแก่องค์การกุศล หรือสนับสนุนกิจการสาธารณประโยชน์ในเมืองไทย เหมือนเป็นการตอบแทนประเทศแม่เมืองพื่อนนั่นเอง

งานเทศกาลเหล่านี้ ผู้จัดมักจะเป็น กลุ่มสมาคม ชมรมคนไทยในท้องถิ่นๆ รูปแบบ

งานก็จะคล้ายๆ กัน อาจเริ่มด้วยพิธีสงฆ์ ทำบุญเลี้ยงพระ อาจมีการแสดงศิลปวัฒนธรรมไทยที่ต้องมีเสมอๆ ก็การแกะสลักผักผลไม้ ตามมาด้วยร้านค้าผักผลไม้ ขนมไทยๆ ซึ่ดีภาพยนตร์ละครไทย รวมทั้งเสื้อผ้า ของฝากของขวัญ และแน่นอนการแสดงบนเวที ได้แก่ รำไทย ศิลปการป้องกันตัว และวงดนตรี เพื่อให้ผู้มาร่วมงานได้ยัดเยียดซา สะบัดเนื้อตัว ส่วนที่มักจะไม่ขาดไม่ได้ก็คือ การประกวดธิดา เทพีต่างๆ ซึ่งก็ถือเป็นการระดมเงินบริจาคที่ได้ผล เพราะคะแนนเสียงส่วนใหญ่มักวัดจากจำนวนพวงมาลัยที่ผู้ประกวดได้รับ ที่กองเชียร์ต้องซื้อจากผู้จัดงานนั่นเอง

“...บ่อยครั้งการจัดงานดังกล่าว อาจผนวกด้วยการระดมทุนบริจาค เพื่อนำไปช่วยเหลือคนไทยที่ประสบภัยพิบัติในประเทศไทย...หรือสนับสนุนกิจการสาธารณประโยชน์ในเมืองไทย เหมือนเป็นการตอบแทนประเทศแม่เมืองพื่อนนั่นเอง...”

ข. งานแสดงศิลปวัฒนธรรมไทย ซึ่งกลุ่มสมาคม หรือชมรมไทย มักจะจัดร่วมกับ หน่วยงานราชการของเยอรมัน ณ เมืองต่างๆ ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นสำนักงานวัฒนธรรมของเมือง (Kulturamt) เช่นงานวัฒนธรรมนานาชาติในเมือง Nürnberg Erlangen และ Stuttgart เป็นต้น งานประเพณีนี้เป็นงานที่แสดงศิลปวัฒนธรรมไทยจริงๆ เนื่องจากมักจะจัดในกรอบงานแสดงศิลปวัฒนธรรมนานาชาติ ที่แต่ละเมืองต้องการแสดงออกให้เห็นตัวตนของชนชาติต่างๆที่พำนักในเขตปกครองของตน และมักจะให้ความสนับสนุน เช่น สถานที่ออกงาน หรือแม้แต่ทุนสนับสนุนเล็กๆ น้อยๆ เป็นต้น

รูปแบบของงาน มักจะเป็นการออกงานแสดงงานฝีมือ สาธิตงานประดิษฐ์ของไทย สาธิตการทำอาหาร พร้อมขายอาหารไทย รวมทั้งสินค้าไทยๆ ด้วย

บ่อยครั้ง การริเริ่มเกิดขึ้นจากความตั้งใจของกลุ่ม สมาคม หรือชมรมไทย ที่ต้องการเผยแพร่สิ่งที่ดีงามของไทยแก่เพื่อนชาวเยอรมัน และไทยในเยอรมนี และก็เป็นที่น่ายินดีว่า สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทางการเยอรมันเห็นดีและให้การสนับสนุน (ดูตัวอย่างเรื่องราวการจัดงานเพื่อเผยแพร่วัฒนธรรมไทย ในบทต่อไป)

ค. งานเทศกาลไทย ThaiFestival ในเยอรมนีเทศกาลของงานไทยจะอยู่ในช่วงฤดูร้อน การจัดงานประเภทนี้ผู้จัดไม่ใช่ กลุ่ม สมาคม หรือชมรมคนไทย แต่จะเป็น องค์กรเยอรมัน มักจัดช่วงสุดสัปดาห์ 2 - 3 วัน รูปแบบการจัดจะเป็นการออกงานขายสินค้า ขายอาหาร พร้อมการแสดงบนเวที ชุมชนไทยเข้ามีส่วนร่วมในฐานะผู้ที่มาออกงานขายสินค้า หรือแสดงผลงานศิลปวัฒนธรรม หรือแสดงบนเวที และเข้าร่วมในฐานะผู้เข้ามาชมงาน จุดประสงค์ของงานจะเป็นเชิงพาณิชย์ และสนับสนุนการท่องเที่ยวในท้องถิ่น

ที่ขึ้นหน้าขึ้นตา และเป็นที่รู้จักกันในหมู่นคนไทย ก็คือ งาน ThaiFestival ที่จัดขึ้นทุกปีในเดือนกรกฎาคม หรือ สิงหาคม โดยเมือง Bad Homburg หรือที่คนไทยเรียกขานกันว่า “งานไทย ที่ บาด ฮอมบวร์ก” งานจัดในสวนสาธารณะ มีเต็นท์ร้านรวงขายอาหาร และหัตถกรรมจากประเทศไทย พร้อมเวทีกลางแจ้ง มีการแสดงต่างๆ งานนี้เป็นที่กล่าวขวัญกันว่าเหมือนศูนย์รวมสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับประเทศไทย ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกิน ขนมไทยๆ ผักผลไม้ งานศิลปหัตถกรรม ของขวัญของฝากจากประเทศไทย และในช่วงสองสามปีที่ผ่านมา มีบริการแมนกระทั้ง “นวดไทย” นอกจากนั้นก็ยังมี การแสดงนาฏศิลป์บนเวทีกลางแจ้งอีกด้วย

อีกสิ่งหนึ่งที่ดึงดูดใจให้คนไทยมาเที่ยว “งานไทย บาด ฮอมบวร์ก” ก็คือ ศาลาไทย ซึ่งเป็นเหมือนตัวแทน สมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ซึ่งเคยเสด็จประทับ ณ เมืองนี้ เมื่อกว่า 150 ปีที่แล้ว ของแถมของคนไทยที่มาเที่ยวงานก็คือ มาไหว้เสด็จพ่อ ร. 5

และด้วยประวัติศาสตร์ที่ผูกพันกับราชวงศ์ของไทย งานนี้จึงมีหน่วยราชการไทยในเยอรมนี

เรื่องดีจากปก

โดย พัทยา เรือนแก้ว

มาร่วมงานออกร้าน และจัดรายการแสดงบนเวที ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา “งานไทย ที่ บาด ฮอมบวร์ก” เริ่มมีคู่แข่งที่จัดงานประเภทเดียวกัน นั่นคือ งาน “Thailand in Lippe” ซึ่งจัดขึ้นโดยสถาบันการบำบัดและฟื้นฟู (Stadtkur) ในเมือง Bad Meinberg ซึ่งอยู่ในมณฑล Lippe รัฐ Nordrhein Westfalen จัดขึ้นในบริเวณสวนสาธารณะของสถาบันฯ ซึ่งเป็นสถานที่ที่ตั้งร้านรวงขายอาหาร ผักผลไม้ หัตถกรรมไทย เพียงแต่ในงานนี้การแสดงต่างๆ จะอยู่ในส่วนของโรงละคร ในอาคารที่ทางสถาบันฯ ใช้จัดกิจกรรมต่างๆ ที่มีเนื้อที่สำหรับจัดนิทรรศการ พร้อมทั้งมีร้านกาแฟให้พักอีกด้วย

ความแตกต่างของงานไทยในบาด ไมน์แบร์ก กับ บาด ฮอมบวร์ก ก็คือ งานใน บาด ไมน์แบร์ก จะมีกิจกรรมเสริมความรู้ บางส่วนเป็นเชิงกึ่งวิชาการ เช่น การบรรยายเกี่ยวกับพุทธปรัชญา การแพทย์แผนไทย สไลด์โชว์เกี่ยวกับประเทศไทย เป็นต้น นอกจากนี้ยังจัดให้มีนิทรรศการ เช่น นิทรรศการแสดงผลภาพวาด ของศิลปินไทยในเยอรมนี นิทรรศการเครื่องดนตรีไทย ซึ่งในส่วนนี้ทางผู้จัดจะประสานงานกับชุมชนไทยเพื่อขอความร่วมมือ

แม้ว่างาน “Thailand in Lippe” จะยังคงน่าขำ และอาจจะยังไม่เป็นที่รู้จักในวงกว้างเท่างานไทยที่ บาด ฮอมบวร์ก แต่จากเสียงผู้ออกร้านในงานทั้งสองแห่ง ซึ่งค่อนข้างต่างกัน อาจพอสรุปได้ว่า หากผู้จัดงานในเมือง บาด ฮอมบวร์ก ไม่สนใจสอบถามความคิดเห็นผู้ออกร้าน และปรับปรุงให้เกิดความพอใจในอนาคตเมื่อมีตัวเลือกรายการ Thailand in Lippe อาจจะเป็นคู่แข่งที่สำคัญของงานไทยในบาด ฮอมบวร์ก ก็เป็นไปได้

อย่างไรก็ตามสิ่งที่น่าสนใจที่พบได้ในความคิดเห็นของทั้งผู้ออกร้าน และผู้มาเที่ยวงานไทยก็คือ “ความเป็นไทย” ที่มีแสดงอยู่ หรือสะท้อนในงานที่ทั้งผู้ออกร้านและผู้เที่ยวชมงานสัมผัสได้ เช่น “ได้กินขนมไทย” “เป็นงานไทย” “ได้เจอคนไทย” คำตอบเหล่านี้อาจสะท้อนให้เห็นความต้องการของคนไทยในเยอรมนี ที่คงไม่ต่างไปจากคนไทยในต่างแดนอื่นๆ ที่แสวงหา “ตัวแทนบ้านเกิด” เช่น คำตอบที่ว่า “อบอุ่น อยากพบคนไทย เห็นคนไทยแล้วชื่นใจ” กับความเห็นของผู้ออกร้านรายหนึ่งที่ว่า “อยากให้เป็นศูนย์รวมตลาดนัดไทย เพื่อคนไทยที่นี่จะได้มาซื้อของ และอยากให้คนไทยมาออกร้านจะได้มีความภูมิใจ คนเยอรมันมาเห็นจะได้รู้ว่าคนไทยทำมาหากิน และมาออกร้าน” ความเห็นทั้งสองข้างต้นนี้ เหมือนคำตอบซึ่งกันและกัน นั่นคือ ผู้มาเที่ยวชมต้องการที่ได้บรรยากาศที่คุ้นเคยเหมือนอยู่บ้านเกิด และผู้ออกร้านก็ต้องการให้เป็นแหล่งที่คนไทยสัมผัสได้ นอกจากนั้นยังอาจแสดงให้เห็นถึงคอมเพล็กซ์ได้เห็นภาพลักษณ์ที่ดีงามของชุมชนไทยในเยอรมนี อีกด้วย

การจัดงานไทยในเยอรมนีไม่ว่าจะประเภทไหน ก็คือความพยายามที่จะแสดงตัวตนบนพื้นที่ที่กลายเป็นบ้านเกิดที่สอง คือความพยายามที่จะรักษาไว้ซึ่งความดีงามที่มีในบ้านเกิดแต่ดั้งเดิม เพื่อเปิดพื้นที่ให้บ้านที่สอง เขยิบเข้าใกล้กับบ้านดั้งเดิมที่จากมา

ความคิดเห็นดังกล่าวมาจากผลการสำรวจความคิดเห็นผู้ที่มีออกร้านขายอาหารและสินค้าอื่นๆ ในงานทั้งสองแห่ง และผู้มาเที่ยวชมงานในเมืองบาด ฮอมบวร์ก โดย กองบรรณาธิการนิตยสารดี

คุยกับคุณบุญเรียม ไชบุษย์ สุภาพสตรีไทยคนหนึ่งที่เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการจัดงานไทย เพื่อเผยแพร่วัฒนธรรมไทยในเยอรมนี โดย พวงกอบ ชิมเบอร์มันน์

ดิฉันได้มีโอกาสไปร่วมเผยแพร่งานฝีมือในงานนานาชาติที่เมืองเนิร์นแบร์ก ซึ่งจะจัดขึ้นทุกปีที่ศูนย์วัฒนธรรม ในครั้งนี้ดิฉันได้มีโอกาสพูดคุยกับคุณบุญเรียม ไชบุษย์ ซึ่งเป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการจัดงานครั้งนี้ คุณบุญเรียมฯเล่าว่า ได้จัดตั้งกลุ่มเมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2549 เริ่มแรกมีสมาชิกกลุ่ม 7 คน เริ่มด้วยการนัดกันกินอาหารทุกเดือนตามร้านอาหารต่างๆ จนเป็นที่รู้จักกันดีในนามกลุ่มแม่บ้านทำอยู่อย่างนี้เป็นเวลาต่อเนื่องถึง 2 ปี ต่อมาได้จัดจัดงานเล็กๆ ซึ่งไม่ได้คิดที่จะทำให้มีอะไรมากมายนัก เพียงแต่คิดว่า



ต่างคนต่างทำอาหารไปกินกัน พบปะสังสรรค์กันเล็กน้อยเท่านั้นเอง คุณบุญเรียมได้ไปติดต่อหาสถานที่หลายแห่ง แต่ละแห่งเรียกราคาเช่าแพงมาก วันหนึ่งก็เลยเดินเข้าไปถามที่สำนักงานว่าการของเมืองถึงเรื่องสถานที่จัดงาน ทางสำนักงานว่าการแจ้งว่ามีสถานที่และคิดค่าเช่าไม่แพง และหากว่ากลุ่มมีกิจกรรมอะไรสักอย่างมาแสดงก็จะได้รับการสนับสนุน คุณบุญเรียมจึงคิดถึงงานที่ตนเองเคยทำ คืองานทอผ้า และตัดสินใจว่าจะลองทำดู คุณบุญเรียมได้เสนองานทอผ้ากับทางศูนย์วัฒนธรรมของเมืองเนิร์นแบร์ก (Kulturzentrum Nürnberg) ก็ได้รับการตอบรับพร้อมกับการสนับสนุน เมื่อทางเมืองเนิร์นแบร์กให้การสนับสนุนมาแล้ว คุณบุญเรียมฯก็เริ่มดำเนินการติดต่อเรื่องนำอุปกรณ์ต่างๆ ในการทอผ้าและเครื่องทอผ้ามาจากเมืองไทย แต่มีปัญหาในด้านการขนส่ง คุณบุญเรียมฯจึงเขียนถึงขอความช่วยเหลือไปยังท่านกงสุลใหญ่ชัยเลิศ หลิมสมบุญรณ์ ขอให้ท่านช่วยเหลือ และติดต่อขอน้ำหนักกับสายการบินให้ ซึ่งก็ได้รับการช่วยเหลือจากท่าน งานที่คิด

| งานไทยใน บาด ฮอมบวร์ก | งานไทยใน บาด ไมน์แบร์ก |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ห้องน้ำที่ไม่สะอาด และไม่เพียงพอที่จอดรถอยู่ไกล และไม่มีบริการ • มา 7 ปี แล้ว แรกๆ ก็ดี ค่าเดินทักก็ไม่แพง แถมยกพื้นให้ แต่ขึ้นราคาทุกปี ก็ไม่มีปัญหาแต่ควรจะมีบริการให้ความสะดวกมากขึ้น • เจ้าหน้าที่คนจัดคิดว่าตนเป็นพระราชาคิดว่าคนขายของต้องเอาใจ | <ul style="list-style-type: none"> • เป็นการจัดงานที่ดี ราคาเหมาะสมควรที่ทางราชการจะสนับสนุน เป็นการดีสำหรับการท่องเที่ยว เพราะคนที่มาพักเมืองนี้ก็มาจากเมืองอื่น • ทุกอย่างดี และอำนวยความสะดวกให้ทุกอย่าง สถานที่ดี คนจัดเป็นกันเอง และเอาใจใส่ร้านค้าดี |

ว่าจะทำเพียงเล็กๆ ก็กลายเป็นงานใหญ่ขึ้นมา เพราะได้รับการสนับสนุนจากส่วนราชการไทย และเยอรมันเป็นอย่างดี

การจัดงานเผยแพร่วัฒนธรรมไทยในปีแรก คุณบุญเรือนถามตัวเองว่าจะมีคนมาเที่ยวไหมหนอ ผู้หลักผู้ใหญ่ก็เชิญแล้ว ถ้าไม่มีคนมาเที่ยวจะทำอย่างไรดี Dr.Lauterbach ผู้อำนวยการจัดงานมาปლობใจว่าไม่เป็นไร การจัดงานปีแรกถ้าไม่มีคนมาเที่ยวก็ไม่ต้องคิดอะไรมาก เป็นเรื่องธรรมดา ให้สู้ต่อไปอย่าถอย ปีต่อไปก็จะดีเอง ก็จริงอย่างที่ท่านว่า เพราะงานที่จัดครั้งแรกนั้นมีผู้คนมาเที่ยวอย่างแออัด จนในปีต่อมาต้องขยายงานออกมาข้างนอก

คุณบุญเรือนตั้งจุดประสงค์ของการจัดงานไว้ว่า เพื่ออนุรักษ์งานศิลปะและวัฒนธรรมไทย ให้ลูกหลานได้เห็นถึงความเป็นมาของงานฝีมือต่าง ๆ ที่สืบทอดกันมา และเพื่อแสดงให้ลูกหลานที่ติดตามแม่มา หรือลูกที่เกิดในเยอรมัน ได้รับรู้ถึงประเพณีเก่าแก่ของไทย และเป็นการปลูกฝังให้เด็กรุ่นหลังได้มีส่วนร่วมในการจัดงานของทุก ๆ ปี ให้เด็กได้แสดงออกถึงความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น การแสดง บนเวที การตีกลองยาว ตีกลองสะบัดชัย แต่งกายชุดไทยร่วมชบวนแห่พาเหรด เป็นต้น อีกทั้งเด็ก ๆ ยังได้ทำกิจกรรมร่วมกันกับเด็กของประเทศเพื่อนบ้านเป็นการสร้างสัมพันธ์อันดีงามต่อกันและกันด้วย

ความคิดเห็นต่างๆไปเกี่ยวกับงานไทยในเยอรมนี งานไทยที่ Lippe

“ดิฉันมาร่วมงานไทยที่ Lippe เป็นครั้งแรก มีความเห็นว่า คนที่นี่ยังไม่ค่อยรู้จักประเทศไทยดีพอ อาจจะเป็นเพราะว่า ยังไม่ได้รับข้อมูลอย่างพอเพียง ในงานไทยที่ Lippe ก็ได้เห็นการเผยแพร่วัฒนธรรมไทยอย่างหลากหลาย เห็นผลงานของศิลปินไทยและงานฝีมือของคนไทย ส่วนตัวแล้วมีความเห็นว่า คนไทยมีกำลังใจในการมีมืออย่างยอดเยี่ยม ส่วนด้านอาหารการกินก็หลากหลายเช่นกัน”

คุณกรุณา เดชาติวงศ์ ณ อยุธยา
ผู้ช่วยผู้อำนวยการการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย, Frankfurt



Gabriele Feldt, Künstlerin für Glückreiskette



“พี่ไปเที่ยวงานไทยหลายแห่ง เช่น งานอะเมซิงไทยแลนด์ที่บาด ฮอมบวร์ก งานวัฒนธรรมไทยที่เบรเกรนซ์ (ประเทศออสเตรีย) และอีกหลายๆแห่ง เท่าที่จะมีโอกาสได้ไปร่วมค่ะ ความประทับใจของพี่ที่ได้ไปร่วมงานไทยก็คือ โอกาสที่จะได้ไปพบปะกัน และสังสรรค์กัน อีกทั้งดีใจที่ได้ไปเห็นกิจกรรมต่างๆของคนไทย ทำให้หายคิดถึงเมืองไทยได้บ้างนะคะ แต่ก็อยากให้ผู้จัดงานปรับปรุงในบางเรื่องด้วย เช่น การทำอาหารจำหน่ายในงานไทย ควรดูแลถึงความสะอาดด้วย คนขายของควรจะมีมารยาทดี งานไทยที่ Lippe พี่มาเป็นครั้งที่สองแล้ว เขาก็จัดได้ดีนะคะ ไม่เป็นธุรกิจมากเกินไปเหมือนที่ Bad Homburg”

ประกา แคร่น, กรรมการสมาคมศิลปินวัฒนธรรมไทย เฮกา-โบเดนเซ,
Konstanz



“Das Fest ist einfach gut. Man sieht die große Unterschied von Mentalitäten. Die Thai-Frauen sind sehr herzlich und großzügig“.

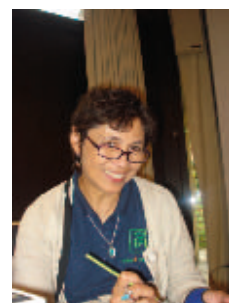
ก็จะจัดงานไทยสังสรรค์มากกว่า เช่น อีสาน ซึ่ง หมอลำ ซึ่งอันที่จริงแล้วก็มีงานไทยที่ให้เราเลือกไปเที่ยวชมได้ อย่างตัวดิฉันเองชอบความเป็นไทยแบบคลาสสิกมาก ชอบดูรำไทย ดูงานฝีมือของคนไทย หากได้ไปร่วมงานแบบนี้ก็จะอยู่นานๆเพื่อจะได้ชมงานอย่างทั่วถึงค่ะ”

พรทิพย์ เคนสบอค, Osnabrück



นาตาลี อาเบอร์เล, Bad Rappenau

“หนูชอบงานไทย เพราะว่าหนูชอบไปขายของกับคุณแม่ หนูชอบอาหารไทย ชอบรำไทย หนูอยากจะทำให้มีการจัดงานไทยในเยอรมนีบ่อยๆ”



“ในฐานะเป็นผู้ร่วมดำเนินกิจกรรมต่างๆ ในงานไทยเกือบทั่วประเทศเยอรมนี พี่คิดว่า คนไทยส่วนใหญ่ที่มาร่วมงานไทยในที่ต่างๆ ยังให้ความสนใจกับงานเผยแพร่วัฒนธรรมไทยน้อยมาก ส่วนใหญ่จะชอบไปร่วมสังสรรค์กันมากกว่า คุย กิน ดื่ม เต้นรำ แล้วก็กลับบ้าน ส่วนคนต่างชาติให้ความสนใจวัฒนธรรมไทย แต่พวกเขาไม่กล้าเข้าร่วมกิจกรรม บางทีเราต้องเชิญชวนจนคอแห้งเลยคะ ...พี่อยากจะให้คนไทยในเยอรมนีเห็นความสำคัญในการช่วยกันอนุรักษ์และเผยแพร่วัฒนธรรมไทย อย่างน้อยก็ควรเริ่มสร้างความเข้าใจในเรื่องนี้แก่คนในครอบครัวก่อนก็ได้”

วลาวัลย์ อัลเบรช , หนึ่งในในกลุ่มศิลปิน
ฟูไท, Esslingen

“งานไทยนั้นดิฉันจะมองภาพตามรูปแบบการจัดงาน เช่น ถ้าผู้จัดต้องการลูกค้าฝรั่ง ก็จะจัดงานไทยแบบคลาสสิก แต่ถ้าต้องการลูกค้าคนไทย

สมาคมบ้านแสนสุข สมาคมช่วยเหลือเด็กกำพร้าในประเทศไทย

Ban Sänsuk e. V.

Verein zur Förderung notleidender Kinder
in Nordthailand

สมาคมบ้านแสนสุข

สมาคมช่วยเหลือเด็กกำพร้าในประเทศไทย

Eisenbahnstr. 20, 77756 Hausach

Baden-Württemberg, Germany

สมาคมบ้านแสนสุข สมาคมช่วยเหลือเด็กกำพร้า
ในประเทศไทยจัดตั้งมาตั้งแต่ปีค.ศ. 1991

วัตถุประสงค์ เพื่อช่วยเหลือเด็กไทยที่
กำพร้าบิดามารดาให้มีโอกาสเรียนหรือศึกษา
จบออกมาประกอบอาชีพเลี้ยงดูตนเองเป็น
ประโยชน์ต่อสังคมไทยต่อไป

กิจกรรม/การดำเนินงาน รวบรวมเงิน
จากคำบำรุงสมาชิก เงินบริจาค และจากกำไร
ในการจัดกิจกรรมประจำปี ส่งไปยังบ้านเด็ก
กำพร้าเวียงพิงค์ บ้านกึ่งแก้ว โรงเรียนบ้าน
ห้วยพลู และเด็กที่ประสบเคราะห์ภัยสึนามิ
ตั้งแต่ปี 2001 เป็นต้นมา ทางสมาคมได้ให้
คำปรึกษาแนะนำ และให้ความช่วยเหลือ
แก่หญิง/ชายไทยที่ประสบปัญหา นอกเหนือ
จากนั้นยังได้จัดสอนภาษาเยอรมันและเสริม
ความรู้ทางวิชาชีพ และทั่วไป รวมถึงความรู้
ทางด้านวัฒนธรรมทั้งไทยและเยอรมัน เพื่อ
ประโยชน์ในการใช้ชีวิตในประเทศเยอรมนี
อย่างมีคุณภาพต่อไป

สมาชิก สมาชิกประจำ 57 คน/ครอบครัว

กลุ่มเป้าหมาย เด็กกำพร้าที่เมืองไทย
(เชียงใหม่) ที่บิดามารดาป่วยหรือเสียชีวิต
เนื่องจากโรคเอดส์หญิง/ชายไทยและครอบครัว
ที่ใช้ชีวิตอยู่ในเยอรมัน

แหล่งเงินทุน จากคำบำรุงสมาชิก และ
บุคคลอื่นๆที่สนับสนุนตามโอกาส เงินบริจาค
จากแหล่งต่างๆ และจากการจัดงานประจำปี
ของสมาคม งานนี้ชาวไทยและครอบครัวที่ตั้ง
ถิ่นฐานอยู่ในแถบบาเดนตอนใต้ (Südbaden)
และชาวเยอรมันร่วมช่วยกันจัด กำไรที่ได้จาก
การจัดงานดังกล่าว ทางสมาคมจะนำเข้าไป
ช่วยเหลือเด็กที่ประเทศไทยต่อไป

กิจกรรมที่สมาคมทำประจำทุกปี

1) ส่งเงินสนับสนุนการศึกษาจำนวน 10000
ถึง 12000 ยูโร แก่

- เด็กกำพร้าเนื่องจากบิดามารดาป่วย
ด้วยโรคเอดส์ บ้านเวียงพิงค์ และบ้านกึ่งแก้ว
จ.เชียงใหม่

- เด็กนักเรียนด้อยโอกาสในท้องถิ่นห่างไกล
โรงเรียนบ้านห้วยพลู ต. ท้องฟ้า อ. บ้านตาก
จ. ตาก

- เด็กที่ประสบเคราะห์ภัยสึนามิโรงเรียน
ราชประชานุเคราะห์ ต. ราชกรูด อ. เมือง
จ. ระนอง

2) ช่วยเหลือให้คำปรึกษาแก่หญิง/ชายไทย
และครอบครัว และจัดการอบรมต่างๆ รวมทั้ง
สอนภาษาเยอรมันให้แก่หญิง/ ชายไทยเป็น
ประจำ เพื่อประโยชน์ในการใช้ชีวิตในเยอรมนี

3) จัดงานประจำปีบ้านแสนสุข เพื่อพวก
เราชาวไทยจะได้มีโอกาสทำกิจกรรมอันเป็น
ประโยชน์แก่ประเทศชาติ ร่วมกันเป็นสื่อเผย
แพร่วัฒนธรรมไทย และสร้างภาพลักษณ์ที่ดี
โครงการพิเศษ



ทางสมาคมเห็นความสำคัญว่าความเป็นอยู่
ของเด็กไทยควรจะได้รับดูแล เพื่อเยาวชน
รุ่นหลังจะได้เป็นกำลังสำคัญพัฒนาสังคมใน
อนาคตต่อไป หลังจากที่ตัวแทนของสมาคม
ได้มีโอกาสเข้าไปเยี่ยมโรงเรียนบ้านห้วยพลู ต.
ท้องฟ้า อ. บ้านตากจ. ตาก เห็นสภาพเด็กหญิง
ตั้งแต่ชั้นประถมปีที่ 1 ถึง มัธยมปีที่ 3 จำนวน
เกือบ 90 คน พักอยู่ในเรือนไม้กว้างประมาณ
110ตารางเมตร ภายในเรือนไม้ไม่มีเพียงเตียง
2 ชั้นตั้งเรียงอยู่สำหรับให้เด็กนอน เสื้อผ้าต่างๆ
ขาดขาดจนอยู่ที่ปลายเตียง สภาพ

ความเป็นอยู่ค่อนข้างแออัด ตกเป็นจังหวัด
ที่หน้าหนาวอากาศค่อนข้างหนาวจัดจังหวัด
หนึ่ง ดังนั้นทางสมาคมใคร่ขอเชิญชวนพวก
เราชาวไทยและเพื่อนๆชาวเยอรมันร่วมบริจาค
เงินสมทบทุนสร้างหอนอนแก่เด็กนักเรียนหญิง
โรงเรียนบ้านห้วยพลูซึ่งมีความจำเป็นที่จะต้อง
พักค้างประจำที่โรงเรียน เนื่องจากไม่อาจเดิน
ทางไปกลับเข้าเย็นได้ เพราะบ้านบิดามารดาซึ่ง
เป็นสถานที่อยู่อาศัยห่างไกลจากโรงเรียนมาก

**ร่วมบริจาคเงินเพื่อสร้างหอพักแก่เด็ก
นักเรียนหญิงโรงเรียนบ้านห้วยพลูได้ที่
ธนาคาร**

Volksbank Kinzigtal Blz.: 66492700;
Kt.Nr.: 405019

**บริจาคเพื่อเด็กกำพร้าบิดามารดาป่วย
ด้วยโรคเอดส์ได้ที่ธนาคาร**

Volksbank Kinzigtal Blz.: 66492700;
Kt.Nr.: 405000

สนใจกิจกรรมหรือเป็นสมาชิกบ้านแสนสุขขอ
รายละเอียดได้ที่
อูแบร์ท และจิราภรณ์ ไมเออร์-คันทซ์
โทรฯ 07831-6958
อังเกลิคา ซปีซมีลเลอร์
โทรฯ 07832-8971

สมาคมธารา

สมาคมธารา คือ สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย โดยเป็นกลุ่มอาสาสมัครที่ให้ความช่วยเหลือ และให้คำปรึกษาแก่คนไทยที่มีปัญหา โดยไม่หวังผลกำไร ก่อตั้งขึ้นในปี 2535 (ค.ศ. 1992) จากการรวมตัวของผู้หญิงไทยทั้งที่ทำงานในองค์กร และในลักษณะอาสาสมัคร ที่ทำงานให้ความช่วยเหลือเพื่อนหญิงไทยที่ประสบปัญหาในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี เป็นกลุ่มจัดตั้งตนเองของผู้หญิงไทย ต่อมาได้ทำการจดทะเบียนเป็นสมาคมที่ทำงานโดยไม่หวังผลกำไร ในวันที่ 28 สิงหาคม พ.ศ. 2540 โดยมีเป้าหมายที่จะทำหน้าที่เป็นตัวแทนรักษาสิทธิและผลประโยชน์ของคนไทยโดยเฉพาะหญิงไทยในต่างแดน

กิจกรรมของสมาคมธารา คือ การให้คำปรึกษาและข้อมูลข่าวสารทางด้านกฎหมาย และวัฒนธรรมในสังคมเยอรมัน โดยกลุ่มอาสาสมัคร เพื่อพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของหญิงไทยให้ดำรงชีวิตอยู่ในต่างแดนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังเป็นตัวกลางในการดำเนินการ จัดการอบรมสัมมนาประจำปี ออกจดหมายเวียนปีละ 3 ฉบับ และจัดทำหนังสือคู่มือทางด้านกฎหมายและอื่นๆ เพื่อเผยแพร่ความรู้ที่เป็นประโยชน์ แจกจ่ายให้แก่สมาชิกและผู้ที่มีสนใจทั่วไป

กิจกรรมที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของสมาคมธารา คือ การสร้างเครือข่ายอาสาสมัครตามเมืองต่างๆ เพื่อร่วมกันทำงานด้านให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหา รวมทั้งสนับสนุนให้เกิดการแลกเปลี่ยนช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างอาสาสมัคร และเสริมสร้างความรู้ทักษะในด้านต่างๆ อันเป็นการพัฒนาศักยภาพในการให้บริการช่วยเหลือคนไทยโดยการจัด workshop training for trainers ปัจจุบัน เครือข่ายอาสาสมัคร ธารา มีสมาชิกทั้งสิ้น 18 กลุ่ม ใน 18 พื้นที่ทั่วเยอรมนี



หากท่านใดสนใจต้องการเป็นสมาชิก หรือมีจิตอาสาอยากร่วมงานกับสมาคมธารา กรุณาติดต่อ
ประธานสมาคม คุณดรพรรณ วรรณดี พิทักษ์เนอร์
โทรศัพท์ 0171 277 8135
E-Mail: Dachanee@thara-verein.de
หรือจากเว็บไซต์ www.thara-verein.de

โรงเรียนวิชาชีพเสริมความงามและนวดไทย SP Kosmetik



ถ้าหากเอ่ยถึงกิจการของคนไทยที่มาทำชื่อเสียงในเยอรมนี ที่เรารู้จักกันดีคงไม่พ้นกิจการร้านอาหารไทย แต่ในไม่กี่ปีมานี้กิจการที่เกี่ยวข้องกับความสวยความงาม ก็กำลังมาแรงพอๆ กับกิจการนวดไทย

ติ่มากฉบับนี้เรามาทำความรู้จักกับนักธุรกิจสาวใหญ่คุณสุนิสา พิชา หรือที่รู้จักกันดีในนาม "พี่แมว เสริมสวย" ของชาวไทยในแถบปารีส ฝรั่งเศส เธอเป็นนักต่อสู้ที่ไม่เคยท้อ จากอดีตพยาบาลเมืองเชียงใหม่ ชีวิตผกผันให้ต้องมาตั้งรกรากอยู่เยอรมนี ด้วยความมุ่งมั่นและใจรักทำให้เธอตัดสินใจเรียนวิชาชีพเสริมสวยจนจบได้ประกาศนียบัตรเป็น Kosmetikerin ที่ได้รับการรับรองวิทยฐานะจากรัฐ คุณสุนิสา เป็นเจ้าของสถานเสริมความงาม SP-Kosmetik & S.P. Spa-Wellness ในกลางนครปารีส ฝรั่งเศส ที่ปัจจุบันขยายสาขาออกไปยังเมืองรอสส์บัค นอกจากนี้เธอยังเปิดโรงเรียนวิชาชีพเสริมความงามและนวดไทยให้คนไทยที่สนใจได้เรียนเมื่อจบแล้วมีประกาศนียบัตรรับรองความสามารถได้ด้วย

คุณสุนิสา เล่าให้ฟังว่า ก่อนที่จะเปิดโรงเรียนมีคนไทยมาบอกว่าอยากจะทำอาชีพเสริมความงาม (Kosmetik) ที่คนไทยเปิดสอนเพราะพูดภาษาเดียวกันเข้าใจง่าย แล้วเมื่อปี 2004 มีลูกค้าคนหนึ่งเป็นเจ้าของโรงเรียนคอสเมติกเอกชนในปารีส ฝรั่งเศส เขามาขอให้สอนเรื่องสักคิ้ว ซึ่ง

ก็มีไม่กี่คนที่ทำได้ “พี่ก็อยากไปเพราะร่อนวิชาอยากจะทำตัวเองทำได้หรือเปล่า เริ่มต้นก็มีคนสนใจ พี่ก็ไปสักให้ลูกค้าที่โรงเรียนของเขาด้วย แล้วพี่ก็ชวนคนไทยให้ไปเรียนที่โรงเรียนเขา ต่อมาได้รู้จักกับคนที่ทำงานด้านการศึกษา เขาก็ให้คำแนะนำที่ว่าเราเปิดโรงเรียนได้แต่ต้องมีผู้ร่วมงานที่เป็นนักวิชาการและเราต้องเป็นช่างเสริมสวยที่ได้รับการรับรองจากรัฐ (Staatlich anerkannte Kosmetikerin) พี่ส่งเรื่องไปร่วม 3 เดือนก็ได้จดหมายตอบกลับมาว่าอนุญาตให้

“ถ้าใครสนใจอยากจะทำเรียนที่โรงเรียนนี้ คุณสุพิชาบอกว่าไม่ต้องเตรียมตัวอะไรมาก ขอเพียงมีความต้องการที่จะมีความรู้ ทางโรงเรียนก็พร้อมที่จะให้...”

เปิดสอนได้ เราโชคดีที่ได้ผู้ร่วมงานเป็นแพทย์โรคผิวหนังชาวเยอรมันด้วย” เธอกล่าว

วิชาที่มีคนมาเรียนมากที่สุดคือ ทำเล็บมือ เล็บเท้า เสริมสวย และนวดไทย นักเรียนส่วนใหญ่ที่มาเรียนนวดมักจะมีความรู้พื้นฐานกันมาแล้ว ส่วนใหญ่มาเรียนหลักสูตรวันเดียวเพื่อเพิ่มเติมความรู้ เช่น นวดคลี่กล้ามเนื้อ นวดกดจุด กระจกสันหลัง เรียนนวดหน้า กัดจุดหัว และนวดน้ำมันอโรมา เป็นต้น

เธอเล่าต่อไปว่า “การนวดเราจะสอนนวดเพื่อการฟื้นฟู โดยมีอาจารย์พิเศษจากข้างนอกมาร่วมสอนเรื่องการคลี่กล้ามเนื้อที่ถูกตึง เช่น ปวดตรงนั้นตรงนี้จะตึงนวดอย่างไรให้คลายปวด หรือนวดกดจุดกระดูกสันหลัง เรายังสอนให้รู้จักกระดูกสันหลังของคนเราและจุดต่างๆ ตามหลักวิชาการเพื่อให้สามารถนวดได้ถูกต้องและไม่เป็นอันตรายแก่ผู้ที่มาใช้บริการ เรื่องเส้นเราจะเน้นทางสากลเรื่องจุดฝังเข็มด้วย เพราะเวลานวดมันจะได้ประโยชน์เวลาเรากดจุดลงไปจะทำให้พลังงานเดินสะดวกช่วยให้ร่างกายทำงานดีขึ้น”

ถ้าใครสนใจอยากจะทำเรียนที่โรงเรียนนี้ คุณสุพิชา บอกว่า “ไม่ต้องเตรียมตัวอะไรมาก ขอเพียงมีความต้องการที่จะมีความรู้ ทางโรงเรียนก็พร้อมที่จะให้ เรื่องเงินค่าเรียนไม่ใช่ประเด็นสำคัญ ที่พูดอย่างนี้ไม่ใช่เพราะว่าเป็นคนมีเงิน สามีกี่ไม่ไช้นร่ำรวย ตัวพี่เติบโตมาได้ก็เพราะมีความตั้งใจแน่วแน่ ความจริงใจสำคัญมาก ถ้าเราต้องการมืออาชีพจริงๆ มีความตั้งใจที่จะไม่หาความรู้ เราก็มีความตั้งใจที่จะให้เหมือนกัน”

ในการเรียนการสอนสิ่งที่ทำให้ลำบากใจกลับเป็นคนที่ยังเรียน “เรื่องเรียนไม่ยากแต่สิ่งที่ยากที่สุดในการสอนคือ โรงเรียนของเราให้ได้เท่าที่เราจะให้ได้มากที่สุด แต่คนเรียนก็มีหลายบุคลิก บางคนก็จะพร้อมที่จะรับ บาง



คนก็ไม่พร้อมที่จะรับคือมาเรียนเพื่ออยากจะได้ใบประกาศเท่านั้น สิ่งที่ยากอีกอย่างคือการเปลี่ยนค่านิยม บางคนเอาการนวดไทยไปใช้ผิดวิธี เช่น บางคนบอกว่าเขาสามารถนวดรักษาได้ แต่เราเอาค่านีไปใช้ไม่ได้เพราะเราไม่ได้เป็นแพทย์ เราจะไปให้ความหวังกับลูกค้ามากๆ ไม่ได้ เพราะบางทีเราไปนวดให้คนที่เป็นอัมพฤกต์ ทำให้กล้ามเนื้ออาจจะมีอาการดีขึ้น ปวดน้อยลง แต่เดี๋ยวจากการนวดก็จะกลับมาอีก เพราะมันเกี่ยวกับเส้นประสาท อย่างนี้เป็นต้น”

ตั้งแต่เริ่มเปิดสอนในปี 2004 จากนักเรียนรุ่นแรกเพียง 3 คน จนถึงขณะนี้ มีนักเรียนที่จบไปแล้วประมาณ 800 คน ซึ่งก็มาจากหลายๆ แห่ง รวมทั้งจากต่างประเทศ จากฝรั่งเศส จากสวีเดนก็มี นักเรียนที่จบไปแล้วคุณสุนิสาบอกว่าฉันท้อแล้วแต่มีชีวิตที่ดีขึ้น

นักเรียนที่พี่ภูมิใจที่สุดคืออยากจะได้ใบประกาศนียบัตร มีคนหนึ่งเขาบอกว่าอยากมาเรียนนวด เพราะคิดว่าถ้าหากวันหนึ่งถ้าถูกสามีทิ้งตัวจะแย่ แต่ก็สารภาพว่าไม่เคยเรียนนวดมาเลย เป็นคนเรียนช้า ก็มาบอกแต่สิ่งที่เขาทำไม่ได้ เขาอยากเรียนแต่กลัวว่าจะทำไม่ได้ ไม่มีความมั่นใจ ช่วงแรกเขาจะเครียดเรื่องเรียนมาก พี่บอกว่าจะต้องให้โอกาสตัวเอง ปลอบเขาหลายอย่างจนในที่สุดพี่ก็บอกว่า พี่คงสอนน้องไม่ได้แล้ว น้องให้โอกาสตัวเองเลย ตั้งแต่มาเรียนน้องพูดแต่ว่าทำไม่ได้ๆ พี่จะคืน

เงินให้และคิดว่าคุณคงไม่เหมาะสมกับวิชาชีพนี้ ปราบกฏว่าเขานั่งร้องไห้แล้วบอกว่าเขาไม่ไป เขาบอกว่าพี่เป็นคนแปลกคนอื่นไม่เคยว่าเขา แต่พี่ก็กลัวว่าเขา ขอโอกาสอีกครึ่งหนึ่ง เขาก็ได้เรียนกับพี่ต่อ คนอื่นเรียนแค่ 1-2 อาทิตย์ แต่คนนี้เรียน 2-3 เดือนกว่าจะจบ ตอนนี้น้องคนนี้นวดดีลูกค้าติดมาก มีรายได้มากกว่าสามีของเขา สามีเคยดูถูกเขาไว้ว่าจะทำอะไรไม่ประสบความสำเร็จ ตอนนั้นก็ยอมรับในตัวภรรยาว่ามีความสามารถ”

“...ขอบคุณพ่อแม่ที่ทำให้เรากิดมาเป็นคนไทย ขอบคุณประเทศไทยที่ทำให้เมื่อวานนี้ แล้วอย่าลืมขอบคุณประเทศเยอรมนีด้วยที่ทำให้ชีวิตในวันนี้และอนาคตของเรา...”

คนที่สองที่พี่ภูมิใจเขาเคยมีอาชีพยี่นรีดผ้า รีดทุกวันๆ ประมาณ 80 – 100 ชิ้น จนแขนโตมาก เขาเดินเข้ามาหาบอกว่าอยากเรียนนวด เพราะไม่อยากรีดผ้าแล้ว คนนี้มีความตั้งใจดี เรียนกับพี่ 2-3 เดือนเหมือนกัน ตอนแรกไม่มีเงินเปิดร้าน สามีเห็นความพยายามของภรรยาเลย ลงทุนเปิดร้านให้ตอนนี้ก็ประสบความสำเร็จ”

ส่วนอีกคนถูกสามีทุบตี ยิ่งเวลาสามีเมาก็จะด่าทอทวงบุญคุณแล้วก็ทุบตีจนกระทั่งต้อง

วิ่งไปหลบในป่า น่าสงสารมาก พี่เจอนักเรียนคนนี้ได้เพราะเขามาทำความสะอาด พี่ก็บอกว่าเวลาวางก็มาพี่จะสอนนวดให้ ตอนนั้นก็ถือว่าประสบความสำเร็จ กลายเป็นหมอนวดมือหนึ่ง ทำให้ลูกค้าประทับใจ แล้วเขาก็เจอแฟนใหม่ที่ติได้แต่งงานกันไป”

ความกตัญญูรู้คุณคือสิ่งที่คุณสุนิสาให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง “พี่จะบอกนักเรียนเสมอว่า ให้เราขอบคุณพ่อแม่ที่ให้เรากิดมาเป็นคนไทย ขอขอบคุณประเทศไทยที่ให้เมื่อวานนี้ แล้วอย่าลืมขอบคุณประเทศเยอรมนีด้วยที่ทำให้ชีวิตในวันนี้และอนาคตของเรา พี่ตั้งใจที่นักเรียนจบไปแล้วโทรมาบอกว่าขอบคุณที่ให้โอกาส พี่ก็ต้องบอกทุกคนว่าขอบคุณสามีที่ให้โอกาสพี่ทำให้พี่สามารถให้โอกาสคนอื่นได้”

มีคนเคยพูดไว้ว่า “ให้เราทำในสิ่งที่เรารัก และรักในสิ่งที่เราทำ แล้วเราจะประสบความสำเร็จ” ซึ่งคุณสุนิสาได้พิสูจน์มาแล้วว่าเป็นจริงเห็นเป็นรูปธรรมอยู่จนกระทั่งทุกวันนี้

ใครที่สนใจจะเรียนเสริมความงามและนวดไทย ติดต่อคุณสุนิสา พินา ได้ที่
S.P. Kosmetik & S.P. Spa-Wellness
Münchener Straße 41,
60329 Frankfurt am Main
Tel. 069 24248835
Mobil 0175 240 1185

การได้สัญชาติเยอรมัน และ การถือสองสัญชาติ

โดย พัทยา เรือนแก้ว

ช่วงที่ผ่านมามีคำถามเข้ามาค่อนข้างมากเกี่ยวกับ สัญชาติของลูกที่เกิดในครอบครัวไทย-เยอรมัน รวมทั้งการขอโอนสัญชาติเป็นเยอรมันโดยไม่ต้องเสียสัญชาติไทย ในฉบับนี้เรามาคุยกันถึงเรื่องนี้ละคะ เริ่มจากการได้สัญชาติเยอรมันแล้วต่อกับ การถือสองสัญชาติ

การได้มาซึ่งสัญชาติเยอรมัน

กฎหมายสัญชาติเยอรมัน (Staatsangehörigkeitgesetz StAG) ระบุถึงการที่จะได้สัญชาติเยอรมันไว้ดังนี้

1. การได้สัญชาติเยอรมันตามหลักสายเลือด

(Abstammungsprinzip) ซึ่งจะยึดพ่อและแม่เป็นหลัก นั่นคือ เด็กที่เกิดจากพ่อและแม่สัญชาติเยอรมัน จะได้สัญชาติเยอรมันโดยอัตโนมัติ ทั้งนี้รวมไปถึงกรณีของเด็กที่เกิดจากครอบครัวสองวัฒนธรรม คือมีแม่หรือพ่อถือสัญชาติเยอรมันเพียงฝ่ายเดียว เช่น แม่ไทยพ่อเยอรมัน เด็กก็จะได้สัญชาติเยอรมันด้วยเช่นกัน และในกรณีครอบครัวสองวัฒนธรรมเหล่านี้ เด็กมีสิทธิที่จะถือสัญชาติของพ่อหรือแม่ที่เป็นคนต่างชาติควบคู่ไปด้วย เช่น ลูกของพ่อเยอรมันแม่ไทย มีสิทธิถือทั้งสัญชาติไทยตามแม่ และสัญชาติเยอรมันตามพ่อ ที่สำคัญเด็กสองวัฒนธรรม เช่น เด็กไทย-เยอรมัน นี้จะมีสิทธิถือสองสัญชาติ ไปตลอดชีวิต ตามกฎหมายเยอรมัน เด็กเหล่านี้ไม่ต้องเลือกสัญชาติใดสัญชาติหนึ่งเมื่อบรรลุนิติภาวะ กรณีของลูกที่พ่อเยอรมันไม่ได้แต่งงานจดทะเบียนสมรสกับแม่ต่างชาติ ลูกจะได้สัญชาติเยอรมันก็ต่อเมื่อ พ่อเยอรมันจดทะเบียนรับรองบุตร ว่าเป็นลูกตามกฎหมาย ซึ่งการจดทะเบียนรับรองบุตรนี้จะต้องทำก่อนที่ลูกจะอายุครบ 23 ปีบริบูรณ์ การจดทะเบียนรับรองบุตรสามารถติดต่อได้ที่สำนักงานเยาวชน (Jugendamt) ในเขตที่มีภูมิลำเนา

2. การได้สัญชาติเยอรมันตามหลักดินแดน

(Geburtsortprinzip) กฎเกณฑ์นี้เริ่มใช้เมื่อปีพ.ศ. 2543 หรือ ค.ศ. 2000 ตามหลักดินแดนนี้ กล่าวคือ ลูกของชาวต่างชาติที่เกิดในประเทศเยอรมนี จะได้สัญชาติเยอรมัน หากว่า ณ ตอนที่ถูกเกิดพ่อหรือแม่ที่เป็นคนต่างชาตินั้นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง พำนักอยู่เยอรมนีมาเป็นเวลา 8 ปีแล้ว และมีสิทธิพำนักชนิดไม่จำกัดอายุ (unbefristete Aufenthaltserlaubnis/

Niederlassungserlaubnis) หรือว่ามีสิทธิพำนักตามสนธิสัญญาระหว่างสหภาพยุโรป และ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และในกรณีที่เด็กนั้นมีสิทธิที่จะถือสัญชาติของพ่อและแม่ที่เป็นคนต่างชาติได้ด้วย เด็กนั้นก็จะสามารถถือสองหรือสามสัญชาติพร้อมกันได้ แต่เมื่อเด็กบรรลุนิติภาวะ ตามกฎหมายเยอรมันคือ 18 ปี เด็กจะต้องเลือกว่าจะถือสัญชาติใด โดยมีสิทธิที่จะตัดสินใจจนถึงอายุ 23 ปี เมื่ออายุครบ 23 ปีแล้วยังไม่ทำการเลือกสัญชาติ เด็กนั้นจะเสียสัญชาติเยอรมัน

3. การแปลงหรือโอนสัญชาติเป็นเยอรมัน

(Einbürgerung) คนต่างชาติสามารถที่จะยื่นเรื่องขอโอนสัญชาติเป็นเยอรมันได้ หากว่ามีคุณสมบัติดังต่อไปนี้ครบถ้วน

- เป็นผู้ที่มีสิทธิพำนักชนิดไม่จำกัดอายุ (unbefristete Aufenthaltserlaubnis / Niederlassungs-erlaubnis)
- พำนักอยู่ในเยอรมนีอย่างน้อย 8 ปี
- มีรายได้เพียงพอเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้ และต้องไม่ใช่ผู้ที่รับเงินช่วยเหลือค่าเลี้ยงชีพ (Harz IV) จากรัฐ หรือได้รับเงินช่วยเหลือการตกงาน
- มีความรู้ ความเข้าใจภาษาเยอรมันดีพอ
- สอบผ่านการทดสอบความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและสังคมของเยอรมนี ที่เรียกกันว่า Einbürgerungs-test
- ไม่เคยต้องโทษทางอาญา
- ยอมรับ เคารพและปฏิบัติตามรัฐธรรมนูญเยอรมัน
- ต้องสละหรือคืนสัญชาติเดิม

ความรู้ภาษาเยอรมันที่ผู้ขอโอนสัญชาติต้องมีนั้น คือต้องเขียนและอ่านได้ อย่างน้อยในระดับ B1 โดยสามารถแสดงหลักฐานการสอบผ่านหลักสูตรเพื่อการปรับตัวเข้ากับสังคม (Integrationskurs) นอกจากนี้สิ่งที่สามารถใช้เป็นหลักฐานว่ามีความรู้ภาษาเยอรมันดีพอได้แก่

- ประกาศนียบัตรวิชาภาษาเยอรมัน (das Zertifikat Deutsch)
- หลักฐานการเรียนภาษาเยอรมันในโรงเรียนสอนภาษา อย่างน้อยเป็นเวลา 4 ปี
- หลักฐานการจบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของเยอรมนี ไม่ว่าจะเป็นในโรงเรียนประเภทใด หรือมัธยมศึกษาตอนปลาย (Abitur)

- หลักฐานการได้เลื่อนขึ้นไปเรียนชั้นที่ 10 ในโรงเรียนระดับสูงขึ้นไปของเยอรมนี
- จบการศึกษาระดับอุดมศึกษาในเยอรมนี

สำหรับคู่สมรส หรือคู่ครอง (เพศเดียวกัน) ของคนเยอรมัน สามารถที่จะยื่นเรื่องขอสัญชาติเยอรมันได้เมื่ออยู่ในเยอรมนีครบ 3 ปี และแต่งงานอยู่กับคู่สมรสหรือคู่ครองชาวเยอรมันครบ 2 ปี และในเงื่อนไขที่ว่าต้องมีรายได้เลี้ยงตนเองและครอบครัวได้นั้น ในเรื่องนี้หากตัวผู้ขออินสัญชาติไม่มีรายได้ แต่คู่สมรสหรือคู่ครองมีรายได้เพียงพอ ก็ถือว่ามีความสมบัติเรื่องรายได้ครบ

การถือสองสัญชาติ

การถือสองสัญชาติที่จะกล่าวถึงในที่นี้ ก็คือ การถือสัญชาติเยอรมันและไทยควบกันไป และที่เป็นประเด็นที่มีสนใจสอบถามกันมาอยู่เรื่อยๆ นั่นคือ การขอถือสัญชาติเยอรมันโดยที่ไม่ต้องสละสัญชาติไทย

1. การถือสัญชาติเยอรมันและไทยควบกันไป ในกรณีนี้มีความเป็นไปได้ และเป็นสิทธิของบรรดา เด็กไทย-เยอรมัน นั่นก็คือ บรรดาลูกๆ ของพวกเรา ท่านๆ ที่มีแม่เป็นคนสัญชาติไทยและพ่อที่มีสัญชาติเยอรมัน เพราะเด็กกลุ่มนี้ได้สัญชาติเยอรมันและไทยตามหลักสายเลือด คือ ตามแม่และพ่อ เด็กกลุ่มนี้มีสิทธิตามกฎหมายเยอรมันที่จะถือสองสัญชาติตลอดไป ไม่ต้องเลือกสัญชาติเมื่อบรรลุนิติภาวะดังได้กล่าวไปแล้วข้างต้น

แต่เด็กไทยที่ติดตามแม่มาอยู่ในเยอรมนีด้วย และได้สัญชาติเป็นเยอรมัน เด็กเหล่านี้ไม่ถือว่าอยู่ในกลุ่มเด็กที่จะมีสิทธิถือสองสัญชาติ เพราะได้สัญชาติเยอรมันจากการแปลงหรืออินสัญชาติ

2. การขอถือสัญชาติเยอรมันโดยที่ไม่ต้องสละสัญชาติไทย ตามหลักกฎหมายเยอรมัน และนโยบายของประเทศเยอรมนีแล้ว ต้องการให้ คนต่างชาติที่อินสัญชาติเป็นเยอรมันถือสัญชาติเยอรมันเพียงอย่างเดียว แต่อย่างไรก็ตามในกฎหมายและแนวปฏิบัติก็มีการยกเว้นไว้ให้ ซึ่งมีระบุชัดเจนอยู่ใน มาตรา 12 StAG หรือที่เรียกกันว่า การขอถือสัญชาติ

เยอรมันโดยขอถือหลายสัญชาติพร้อมกัน (Einbürgerung unter Hinnahme von Mehrstaatigkeit) ซึ่งอาจกระทำได้ในกรณีดังต่อไปนี้

1. เมื่อกฎหมายของประเทศที่ผู้ขออินสัญชาติถือสัญชาติอยู่เดิมไม่อนุญาตให้สละสัญชาติ (เช่น อาเจนตินา แม็กซิโก นิคารากัว อุรุกวัย คอสตาริกา เป็นต้น)
2. แม้ว่ากฎหมายของประเทศที่ผู้ขออินสัญชาติถือสัญชาติอยู่เดิมอนุญาตให้สละสัญชาติ แต่เมื่อยื่นเรื่องขอสละสัญชาติแล้ว มักจะถูกปฏิเสธไม่ให้สละสัญชาตินั้นคือพลเมืองของประเทศเหล่านี้ไม่มีโอกาสที่จะสละสัญชาติของตน อันได้แก่ ประเทศ Afghanistan, Algerien, Eritrea, Iran, Kuba, Libanon, Marokko, Syrien und Tunesien
3. ประเทศของผู้ที่ขออินสัญชาติไม่อนุญาติให้สละสัญชาติ ด้วยเหตุผลต่างๆที่ไม่ได้มีสาเหตุมาจากตัวผู้ขออินสัญชาติเอง
4. ค่าธรรมเนียมในการขอสละสัญชาตินั้นสูงเกินกว่าที่จะจ่ายได้ ทั้งนี้บรรวมถึงค่าใช้จ่ายต่างๆในการเดินเรื่องสละสัญชาติด้วย เช่น การรับรองเอกสาร จัดหาเอกสาร เป็นต้น โดยทั่วไปกำหนดไว้ว่า จำนวนที่ว่าจะสูงเกินไปนั้นคือต้องสูงเกินกว่ารายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ยที่ยังไม่ได้หักเบี่ยสวัสดิการสังคม หรืออย่างน้อยที่สุดคือ 1,278.23 ยูโร
5. เมื่อประเทศของผู้ขออินสัญชาติไม่พิจารณาตัดสินเรื่องสละสัญชาติในเวลาอันควร (§ 12 Abs. 1 Satz 2 Nr. 3 des StAG)
6. หากว่าการสละสัญชาติมีเงื่อนไขผูกมัดอยู่กับการเกณฑ์ทหาร
7. กรณีผู้สูงอายุที่อายุครบ 60 ปี หากว่าการสละสัญชาติจะก่อให้เกิดปัญหา หรือเหตุวิกฤตแก่ตัวผู้ขออิน
8. เมื่อการเสียสัญชาติที่เคยถืออยู่ก่อน จะทำให้สูญเสียสิทธิในทรัพย์สิน หรือนำมาซึ่งความสูญเสียทางเศรษฐกิจ (§ 12 Abs. 1 Satz 2 Nr. 5 des StAG)
9. หากว่าผู้ขออินสัญชาติเป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับจากทางการว่าเป็นผู้ลี้ภัยทางการเมือง

สำหรับคนไทยเงื่อนไขที่อาจจะทำให้สามารถอินสัญชาติเป็นเยอรมันโดยไม่ต้องสละสัญชาติไทย น่าอยู่ที่ ข้อ 5 และ ข้อ 8

ข้อ 5 ที่กล่าวว่า เมื่อประเทศของผู้ขอโอนสัญชาติไม่พิจารณาตัดสินเรื่องสถานะสัญชาติในเวลาอันควร ตามข้อบัญญัติในการปฏิบัติของกฎหมายว่าด้วยสัญชาติ (StAG-VwV) มีการตีความว่าระยะเวลาเท่าใดจึงจะเป็น “ระยะเวลาอันควร” ตามกฎหมายถือเอาระยะเวลา 2 ปี และกล่าวว่า จะยอมให้ถือหลายสัญชาติได้ หากว่าไม่มีการพิจารณาให้สถานะสัญชาติ หลังจากที่ได้ยื่นเรื่องอย่างถูกต้อง (ย่ำว่าต้องยื่นเรื่องอย่างถูกต้อง) ไปแล้ว 2 ปี และเป็นไปได้ว่าภายในระยะเวลาอีก 6 เดือนข้างหน้าก็คงจะพิจารณาไม่เสร็จ (StAG-VwV, Nr. 87.1.2.3.3)

หลักปฏิบัติของไทยในเรื่องการสถานะสัญชาตินั้น มีกระบวนการที่ค่อนข้างยาวนาน และต้องมีเอกสารประกอบมากมาย เมื่อยื่นคำร้องไปแล้ว จะต้องให้รัฐมนตรีกระทรวงมหาดไทยอนุมัติ และเมื่อพิจารณาแล้วคนไทยจะเสียสัญชาติไทยก็ต่อเมื่อมีการประกาศในราชกิจจานุเบกษา ซึ่งกระบวนการทั้งหมดนั้นใช้เวลานานอย่างน้อยๆ ไม่ต่ำกว่า 5 ปี

ดังนั้นก็เข้ากับหลักเกณฑ์การยกเว้นตามกฎหมายเยอรมัน และขณะนี้ในบางท้องถิ่นของเยอรมนี เช่นในรัฐ Niedersachsen ก็ใช้เหตุผลประการนี้ในการยินยอมให้คนไทยที่ขอโอนสัญชาติเยอรมันไม่ต้องทำเรื่องขอสถานะสัญชาติไทย

ข้อ 8 การเสียสัญชาติที่เคยถืออยู่ก่อน จะทำให้สูญเสียสิทธิในทรัพย์สิน หรือนำมาซึ่งความสูญเสียทางเศรษฐกิจสิทธิในทรัพย์สินและความสูญเสียทางเศรษฐกิจที่ว่ามีอะไรบ้าง เมื่อพิจารณาตามข้อบัญญัติในการปฏิบัติของกฎหมายว่าด้วยสัญชาติ (StAG-VwV, Nr. 87.1.2.5.1) ได้แก่

- เสียสิทธิบางอย่างในการสืบมรดก
- เสียสิทธิในการถือครองกรรมสิทธิ์ในที่ดินที่ตนมีอยู่ หรือหาซื้อมาได้ โดยอาจถูกบังคับให้ออนกรรมสิทธิ์ให้บุคคลอื่น หรือต้องขายทอดตลาดในราคาต่ำกว่ามูลค่าจริง
- เสียสิทธิในการได้รับเงินค่าเลี้ยงชีพในวัยชรา หรือบำนาญ
- อาจเกิดความเสียหายต่อธุรกิจหรือกิจการในประเทศที่ถือสัญชาติอยู่

การสูญเสียทรัพย์สิน หรือเศรษฐกิจดังกล่าวนี้ กำหนดมูลค่าไว้ว่า ต้องสูงเกินกว่ารายได้ต่อเดือนโดยเฉลี่ยที่ยังไม่ได้หักเบี่ยสวัสดิการสังคม หรืออย่างน้อยที่สุดคือ 10,226 ยูโร

(คิดเป็นเงินไทยปัจจุบันก็ไม่เกิน 500,000 บาท)

เงื่อนไขข้อนี้ มีคนไทยหลายคนใช้เป็นเงื่อนไขในการขอสัญชาติเยอรมันโดยไม่ต้องสถานะสัญชาติไทยสำเร็จมาแล้ว โดยต้องระบุต่อเจ้าหน้าที่ให้ชัดเจนเมื่อยื่นคำร้องขอโอนสัญชาติว่า จะไม่ขอสถานะสัญชาติไทย ด้วยเหตุผลนี้ คือ ตาม § 12 Abs. 1 Satz 2 Nr. 5 StAG ทางกรมเยอรมันจะขอหลักฐานยืนยันสิ่งที่สามารถนำไปเป็นหลักฐานได้ก็คือ

1. หนังสือยืนยันจากราชการไทย เกี่ยวกับการสูญเสียสิทธิในการถือครองที่ดิน และการสืบมรดก หน่วยงานที่คนไทยหลายคนไปขอหนังสือนี้ ก็คือ สำนักงานอัยการพิเศษฝ่ายคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศ (สฝคป. ดูรายละเอียดข้างท้าย)

2. หนังสือประเมินราคาที่ดิน และทรัพย์สินที่จะสูญเสียหากต้องสถานะสัญชาติ ซึ่งก็อาจขอได้ที่สำนักที่ดิน หรือบางคนที่จ้างบริษัทจัดประเมินราคาให้

เงื่อนไขต่างๆ ที่กล่าวไปข้างต้น สรุปจากข้อกำหนดกฎหมายที่มีการตีความ และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริง แต่อย่างไรก็ตาม สิ่งเหล่านี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไข ปัจจัยของแต่ละบุคคล และดุลยพินิจของหน่วยงานราชการ ดังนั้นก่อนที่จะเดินเรื่องขอสัญชาติเยอรมัน ควรที่จะหารือกับทางราชการ ซึ่งในปัจจุบันมีบริการให้คำแนะนำอยู่ทุกเมือง

ข้อมูลจาก

<http://www.bundesauslaenderbeauftragte.de/einbuengerung.html>

http://www.einbuergern.de/content/e1317/index_ger.html#e1511

<http://www.jurblog.de/2005/06/07/einbuengerung-unter-hinnahme-der-mehrstaatigkeit-fur-die-turkischstammige-bevolkerung-in-deutschland/>

<http://www.info4alien.de/einbuengerung/gesetz/stag.htm#12>

<http://www.info4alien.de/einbuengerung/gesetz/starvw.htm#87>

<http://www.einbuengerung.de>

การเปลี่ยนแปลงขั้กฎหมายมาตรา 31 ประมวลกฎหมายว่าด้วยสิทธิพำนัก ว่าด้วย “การได้สิทธิพำนักที่ไม่ขึ้นกับเงื่อนไขใดๆ” *Eigenständige Aufenthaltserlaubnis*

มาตรา 31 ประมวลกฎหมายว่าด้วยสิทธิพำนัก (§ 31 Aufenthaltsgesetz) กล่าวถึงการที่คนต่างชาติที่เป็นคู่สมรสของชาวเยอรมันจะได้ “สิทธิพำนักที่ไม่ขึ้นกับเงื่อนไขใดๆ” ขั้กฎหมายนี้ได้รับการเปลี่ยนแปลง โดยมีผลบังคับตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2554 (1. Juli 2011) เป็นต้นมา

แต่เดิมเมื่อคนต่างด้าวที่แต่งงานกับคนสัญชาติเยอรมันอยู่กินด้วยกันครบ 2 ปี (ทั้งนี้นับตั้งแต่วันที่ใช้ชีวิตคู่ด้วยกันในเยอรมนี) จะมีสิทธิได้ “สิทธิพำนักที่ไม่ขึ้นกับเงื่อนไขใดๆ” ตามมาตรา 31 ประมวลกฎหมายว่าด้วยสิทธิพำนัก (Aufenthaltsgesetz) นั่นคือสิทธิพำนักที่ได้จะไม่ขึ้นอยู่กับการสมรสอีกต่อไป กล่าวคือไม่ว่าจะยังอยู่กินเป็นสามีภรรยา กับคู่สมรสชาวเยอรมันหรือไม่ ก็จะได้สิทธิพำนัก และสามารถใช้ชีวิตอยู่ในเยอรมนีได้ แต่เงื่อนไขที่สำคัญก็คือ จะต้องมียาวยได้เลี้ยงตนเอง

ตั้งแต่ วันที่ 1 กรกฎาคม 2554 จำนวนปีที่คู่สมรสต้องอยู่กินด้วยกันเปลี่ยนจาก 2 ปี มาเป็น 3 ปี นั่นคือ คู่สมรสของชาวเยอรมันต้องอยู่กินด้วยกันครบ 3 ปี จึงจะมีสิทธิได้สิทธิพำนักที่ไม่ขึ้นกับเงื่อนไขใดๆนี้

การเปลี่ยนแปลงกฎหมายขั้นี้มีผลให้ คนต่างด้าวจำนวนไม่น้อยที่แยกทางกันอยู่กับคู่สมรส ไม่ได้รับการต่ออายุสิทธิพำนัก เนื่องจากหลายต่อหลายคนไม่ทราบการเปลี่ยนแปลง คิดว่าจำนวนปีที่อยู่กินด้วยกันยังคงเป็น 2 ปี ตามกฎหมายเดิม เมื่ออยู่กินด้วยกันครบ 2 ปี แล้วแยกทาง ทำให้เงื่อนไขที่จะได้สิทธิพำนักนี้ไม่สมบูรณ์ คือ อยู่กินด้วยกันไม่ถึง 3 ปี

ผู้เสียหายจากผลการเปลี่ยนแปลงกฎหมายนี้ได้ยื่นฟ้องต่อศาลปกครองดีสเซลดอร์ฟ และในวันที่ 13 กรกฎาคม 2554 ศาลมีคำพิพากษาให้ การพิจารณาเงื่อนไขในการที่ได้สิทธิพำนักนี้ สำหรับคนต่างด้าวที่ยื่นคำร้องขอ สิทธิพำนักที่ไม่ขึ้นกับเงื่อนไขใดๆ นี้ ก่อนวันที่ 1 กรกฎาคม 2554 ให้เป็นไปตามกฎหมายเดิมนั่นคือ อยู่กินด้วยกันครบ 2 ปี

แต่คำพิพากษานี้ไม่ได้กล่าวถึง คนต่างด้าวที่อยู่กินกับคู่สมรสชาวเยอรมันครบ 2 ปี ณ วันที่ 1 กรกฎาคม 2554 แต่มีได้ยื่นเรื่องขอ สิทธิพำนักนี้ ว่าจะมีกรดำเนินการหรือขอพิจารณาอย่างไร

สำนักงานอัยการพิเศษ ฝ่ายคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศ (สฟคป.)

สำนักงานอัยการพิเศษ ฝ่ายคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศ หรือ สฟคป. เป็นหน่วยงานสังกัด สำนักอัยการสูงสุด จัดตั้งขึ้นเพื่อให้การคุ้มครองสิทธิ และให้ความช่วยเหลือ ทางกฎหมายแก่คนไทยในต่างประเทศ และชาวต่างประเทศในประเทศไทย โดยมีความเป็นมาพอสรุปได้คือ

ในปัจจุบันมีคนไทยเป็นจำนวนมาก เดินทางไปอยู่ต่างประเทศ บางก็ไปประกอบอาชีพต่างๆ เช่น เป็นกรรมกรก่อสร้าง เป็นลูกจ้างในกิจการต่างๆ เป็นแม่บ้าน ทำงานบ้าน บางก็ไปเปิดกิจการร้านค้าหรือประกอบธุรกิจ บางก็ไปเป็นภรรยาของชาวต่างประเทศ คนไทยจำนวนไม่น้อย ประสบปัญหาในด้านกฎหมาย เช่น ปัญหาเรื่องการทำนิติกรรมสัญญา กับผู้จัดหางาน ที่มักจะเอารัดเอาเปรียบ ขณะเดินทางไปทำงานต่างประเทศ ปัญหาเรื่องสิทธิในครอบครัว เมื่อต้องสมรสกับคนต่างด้าว ปัญหาเกี่ยวกับนายจ้างในต่างประเทศ และปัญหาการถูกดำเนินคดีในต่างประเทศ เป็นต้น

นอกจากนี้ ปัจจุบันในประเทศไทยก็มีคนต่างประเทศมาท่องเที่ยว มาประกอบอาชีพ หรือพำนักอาศัยในประเทศไทย แต่งานกับหญิงไทย มีครอบครัวอยู่ในประเทศ เป็นจำนวนไม่น้อย บ่อยครั้งก็ประสบปัญหาทางกฎหมาย หรือต้องการพึ่งพาบริการทางกฎหมาย แต่ไม่ทราบจะไปติดต่อขอรับคำปรึกษาได้ ณ ที่ใด

กอรกับประเทศไทยนั้นมีพันธกรณีตามอนุสัญญาและกติการะหว่างประเทศทางด้านสิทธิมนุษยชนหลายฉบับ สำนักงานอัยการสูงสุด มีหน้าที่ต้องดูแลสิทธิและประโยชน์ของประชาชน ทั้งที่อยู่ในและต่างประเทศให้เป็นไปตามพันธกรณีดังกล่าว

ดังนั้นเพื่อให้การคุ้มครองสิทธิ ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือ ทางกฎหมายแก่คนไทยในต่างประเทศ และชาวต่างประเทศในประเทศไทยมีความรวดเร็ว ทันเหตุการณ์ต่อเนื่อง และมีประสิทธิภาพ สำนักงานอัยการสูงสุดจึงได้ตั้ง

ศูนย์อัยการคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศ (ศอสป.) โดยให้สังกัดอยู่ในสำนักงานคุ้มครองสิทธิ และช่วยเหลือทางกฎหมาย แก่ประชาชน (สคช.) เริ่มปฏิบัติการกิจตั้งแต่วันที่ 13 มิถุนายน 2548 และต่อมาในปี พ.ศ. 2549 ได้มีการจัดตั้งสำนักงานอัยการพิเศษ ฝ่ายคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศ (สฝคป.) ขึ้นในสังกัดสำนักงานคุ้มครองสิทธิ และช่วยเหลือทางกฎหมายแก่ประชาชน (สคช.) งานทั้งปวงที่อยู่ในความรับผิดชอบของ ศอสป. ได้โอนไปยัง สฝคป.

อำนาจหน้าที่ของ สฝคป. คือ

(1) รับผิดชอบงานคุ้มครองสิทธิ ประชาชนระหว่างประเทศ ของสำนักงานคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมาย แก่ประชาชนตามที่สำนักงานอัยการสูงสุดกำหนด

(2) ปฏิบัติงานร่วมกับ หรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่น ที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย

(3) จัดบริการเผยแพร่ความรู้ทางกฎหมาย ตอบปัญหา และให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในลักษณะคลินิกกฎหมาย สัปดาห์ไปยังประเทศต่างๆ ที่มีคนไทยอยู่เป็นจำนวนมาก รวมทั้งในจังหวัดต่าง ๆ ของประเทศไทยที่มีชุมชนชาวไทยที่สมรสกับชาวต่างชาติ ชาวต่างชาติ และกลุ่มประชาชนที่ประสบปัญหาด้านการคุ้มครองสิทธิมนุษยชน พักอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก

(4) ตอบปัญหากฎหมายทางอินเทอร์เน็ต และให้ความช่วยเหลือ และให้คำปรึกษาทางกฎหมาย แก่คนไทยในประเทศไทยที่มีปัญหาข้อกฎหมายเกี่ยวข้องกับคนต่างชาติ หรือเกี่ยวข้องกับกฎหมายต่างประเทศ คนไทยในต่างแดน รวมทั้งชาวต่างประเทศในประเทศไทย

(5) เป็นคลินิกกฎหมายในประเทศไทยในประเทศไทย ที่มีปัญหาข้อกฎหมาย เกี่ยวข้องกับคนต่างชาติ หรือเกี่ยวข้องกับกฎหมายต่างประเทศ คนไทยในต่างแดน รวมทั้งชาวต่างประเทศในประเทศไทย สามารถเดินทางมาพบเพื่อขอรับคำปรึกษา และความช่วยเหลือทางกฎหมายได้

(6) ให้ความช่วยเหลือทางกฎหมาย แก่คนไทยที่ต้องคดีในต่างแดน โดยร่วมมือกับกระทรวงการต่างประเทศ กระทรวงแรงงานหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง คุ้มครองสิทธิประชาชนชาวไทยทั้งในและต่างประเทศ และชาวต่างประเทศในประเทศไทย ตามกฎหมายระหว่างประเทศและพันธกรณีด้านสิทธิมนุษยชน

ท่านที่มีปัญหาด้านกฎหมาย ต้องการข้อมูลเกี่ยวกับตัวบทกฎหมาย หรือขอคำแนะนำ ขอความช่วยเหลือด้านกฎหมาย สามารถติดต่อกับ สฝคป. ได้ที่

สำนักงานอัยการพิเศษ ฝ่ายคุ้มครองสิทธิประชาชน
ระหว่างประเทศ (สฝคป.)

สำนักงานอัยการสูงสุด อาคาร A
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550
เลขที่ 120 หมู่ที่ 3 ชั้น 2 ถนนแจ้งวัฒนะ
แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่

กรุงเทพมหานคร 10210

โทรศัพท์ 0 2142 1532-3

โทรสาร 0 2143 9179

e-mail: humanrights@ago.go.th

และสามารถเข้าไปดูข้อมูลได้ที่

<http://www.humanrights.ago.go.th>



Royal Thai Consulate-General
Kennedyallee 109
60596 Frankfurt am Main
Tel. 069-69 86 8 210, Fax 069-69 86 82 28

ข่าวประชาสัมพันธ์สถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต
ที่ 7 /2554
เรื่อง ระเบียบกระทรวงการต่างประเทศว่าด้วยการรับรองเอกสาร พ.ศ. 2539

เพื่อให้ถูกต้องตามระเบียบกระทรวงการต่างประเทศว่าด้วยการรับรองเอกสาร พ.ศ. 2539 สถานกงสุลใหญ่ฯ มีแนวทางและขั้นตอนในการรับรองเอกสารที่ออกให้โดยหน่วยงานเยอรมัน ดังนี้

เอกสารของหน่วยราชการเยอรมันที่จะนำไปยื่นเพื่อขอให้รับรองที่สถานกงสุลใหญ่ฯ จะต้องผ่านการ

1. รับรองจากสำนักงานบริหารการปกครอง (Regierungspräsidium) ของแต่ละรัฐที่เกี่ยวข้อง หรือผ่านการรับรองจากศาลสูงประจำรัฐ (Landgericht) ที่เกี่ยวข้องก่อน
2. เอกสารอื่น ๆ นอกเหนือจากข้อ 1 ที่ออกให้โดยหน่วยงานเยอรมันและจะนำไปยื่นเพื่อขอให้รับรองที่สถานกงสุลใหญ่ฯ จะต้องผ่านการรับรองจากโนตารีพับลิค (Notar) และผ่านการรับรองจากศาลสูงประจำรัฐ (Landgericht) ที่เกี่ยวข้องก่อน
3. เอกสารบันทึกฐานะแห่งครอบครัว (Familienbuch) และใบรับรองการสมรส (Bescheinigung über die Eheschließung) ไม่สามารถนำมาใช้เป็นหลักฐานแทนใบสำคัญการสมรสได้
4. เอกสารจากประเทศอื่นที่ไม่ได้ออกให้โดยหน่วยงานเยอรมันและจะนำไปยื่นเพื่อขอให้รับรองที่สถานกงสุลใหญ่ฯ จะต้องได้รับการรับรองจากสถานทูตไทยหรือสถานกงสุลใหญ่ไทยประจำประเทศนั้น ๆ ก่อน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบโดยทั่วกัน

สถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต
วันที่ 21 ตุลาคม 2554

Information des Königlich Thailändischen Generalkonsulats, Frankfurt

Nr. 7/2554 über die Beglaubigung nach der Verordnung des thailändischen Außenministeriums vom 1996

Um die Beglaubigung gemäß der Verordnung des thailändischen Außenministeriums vom Jahr 1996 zu erfüllen, hat das Königlich Thailändische Generalkonsulat, Frankfurt folgende Wegweise:

1. Um eine Beglaubigung deutscher amtlicher Dokumenten beim Königlich Thailändischen Generalkonsulat zu beantragen, müssen die von deutschen Behörden ausgestellten Dokumente zuerst vom zuständigen Regierungspräsidium oder vom zuständigen Landgericht des jeweiligen Bundeslandes legalisiert werden.
2. Um eine Beglaubigung anderer deutscher Dokumenten (außer den amtlichen Dokumenten im Punkt 1) beim Königlich Thailändischen Generalkonsulat zu beantragen, müssen diese Dokumente zuerst vom Notar und anschließend vom zuständigen Landgericht des jeweiligen Bundeslandes legalisiert werden.
3. Das Familienbuch sowie die Bescheinigung über die Eheschließung werden nicht als Ersatz für die Heiratsurkunde akzeptiert.
4. Um eine Beglaubigung von Dokumenten, die im Ausland ausgestellt sind, beim Königlich Thailändischen Generalkonsulat zu beantragen, müssen diese Dokumente zuerst von der zuständigen Königlich Thailändischen Botschaft oder dem Königlich Thailändischen Generalkonsulat in dem jeweiligen Land legalisiert werden.

Um Kenntnisnahme wird gebeten.

Königlich Thailändisches Generalkonsulat,
Frankfurt am Main
21. Oktober 2011

แหล่งที่มาข้อมูล: www.thaigeneralkonsulat.de

Mensch, ärgere dich nicht! (เมนช แอร์เกเร ดิช นิชท์) อย่าโมโหโกรธาไปเลยนะ (เรื่องแค่นี้)!



Deutsche Briefmarke von 2010
wikipedia.org

หลายคนคงรู้จักและเคยเล่นเกม Mensch ärgere dich nicht ภาษาเยอรมันเรียกประเภทของเกม เช่นนี้ว่า Gesellschaftsspiel (Gesellschaft+ Spiel = สังคม + เกม/ การเล่น) เล่นกันเพื่อความสนุกสนาน กระชับความสัมพันธ์ในครอบครัว และ/หรือ ในหมู่เพื่อนฝูง เกมชนิดนี้รู้จักกันในภาษาไทยตามศัพท์ภาษาอังกฤษว่า board game หรือเกมกระดาน Mensch ärgere dich nicht เล่นกันตั้งแต่สองถึงหกคน อุปกรณ์มี ลูกเต๋า กระดาน และตัวเดินสีต่างๆ มีกฎเกณฑ์การเล่น Spielregel (Spiel การเล่น + regel กฎเกณฑ์) กระดานส่วนใหญ่เป็นกระดาษแข็ง พับได้ สะดวกต่อการนำไปเล่นในที่ต่างๆ เป็น”เกมกระดาน” เล่นมาแต่โบราณแถบอินเดียและกลุ่มประเทศอาหรับ แต่มบนลูกเต๋าจะเป็นตัวกำหนดว่าเดินได้ที่ช่อง ถึงช่องนั้นๆ แล้วต้องทำตามคำสั่งที่อยู่ในช่องนั้น ว่าให้เดินหน้า หรือถอยหลัง เป็นไปได้ว่าเดินไปเกือบถึงจุดหมายหลักชัย แล้วกลับถูกสั่งให้กลับมาตั้งต้นใหม่ก็มี ซึ่งเหมือนกับชีวิตจริงมีทั้งสิ่งโลด ดิใจ ที่เดินนำลี้ผ่านอุปสรรคมาลี้ลี้ แล้วอยู่ๆ ก็ต้องหน้าจอย ถอยหลัง หรือมาเริ่มต้นใหม่ มองดูคนอื่นเดินนำหน้า แล้วจะไม่ให้โมโหได้อย่างไร ชื่อการเล่นนี้จึงเรียกว่า อย่าโมโหไปเลยนะ (เรื่องเล่นสนุกกันนะ)

sich ärgern เป็นคำกริยา ว่า แปลว่า โกรธ โมโห หัวเสีย แสดงอารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ Unzufriedenheit/ unzufrieden sein เพราะ ขัดใจเจ็บช้ำน้ำใจ sich verletzt fühlen

คำนามว่า Ärger เป็นเพศชาย der Ärger แปลว่า ความโกรธ ความโมโห ความขัดข้อง หมองใจ

ที่พบบ่อยอีกคำคือ die Wut/ wütend sein (โกรธ โมโห) เช่นเดียวกับภาษาไทยมีคำและสำนวนในหมวดหมู่นี้มากมาย ที่ใช้กันบ่อยๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น

jemanden ärgern, sich ärgern, sich aufregen

- Meine Arbeitskollegen ärgern mich. เพื่อนร่วมงานทำให้ฉันโกรธ/ แกล้งฉัน
- Ich ärgere mich über meine Arbeitskollegen.

ฉันโมโห/ โกรธเพื่อนร่วมงาน (เพื่อนร่วมงานเป็นสาเหตุของความโกรธ ฉัน ทำตัวฉัน เองให้โกรธ คือ ประชาน และ กรรม (ใน ไวยากรณ์) เป็นคนเดียวกัน)

- Mein Chef regt sich über jede Kleinigkeit auf.

เจ้านายฉันหัวเสีย (แม้) กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ (ไม่เป็นเรื่อง)

ใช้กับคำ กริยา sein เช่น Ich bin ärgerlich, wütend, zornig, sauer, böse เป็นต้น

- Ich bin ärgerlich darüber, dass er unpünktlich ist.

โมโหที่เขาไม่ตรงต่อเวลา

- Er ist sauer / böse, dass ich unpünktlich bin.

เขาโมโหโกรธที่ฉันไม่ตรงต่อเวลา

- Es ist ärgerlich. มันน่าโมโห

สำนวน Redewendung เช่น (es) zu viel kriegen, vor Wut kochen, es satt haben เป็นต้น

- Ich habe seine Unpünktlichkeit satt. พอกันที กับความไม่ตรงเวลาของเขา

- Man kriegt zu viel. ไม่ไหว/ รับไม่ได้ (มันเกินไป)
- Ich bin so sauer/ wütend, ich koche vor Wut. โมโหจัด สุดๆ (เดือดปุดๆ แล้ว)

โกรธให้เป็น wenn schon ärgern, dann aber richtig!

Sich ärgern gehört zum Alltag. การแสดงความรู้สึกนี้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เพราะคนเรามีเรื่องให้ ไม่สบายอารมณ์ ärgern ได้ทุกวัน ทุกวัน ตั้งแต่เรื่องไม่เป็นเรื่อง ถึงเรื่องกระทบจิตใจอย่างแรง Die Menschen haben die Gabe (พรสวรรค์), sich über jede Kleinigkeit (เรื่องจิบจ้อย) zu ärgern.

เราจึงมักจะปลอบคนใกล้ตัว ที่กำลังโกรธ โมโห (เวลาที่เราเองไม่โกรธ) ว่า Ärgere dich nicht! / Ärgert euch nicht! (ถ้าหลายคนที่สนิทสนมกันกำลังโมโห) หรือ Ärgern Sie sich nicht! ในกรณีที่เราใช้ “Sie” siezen กับผู้อื่น (คนเดียวหรือหลายคน)

แต่ละคนมีวิธีจัดการกับความโกรธ/ ความโมโหของตนเองแตกต่างกันไป แม้แต่นักจิตวิทยาเองก็มีความเห็นเป็นสองฝ่าย

ฝ่ายหนึ่งว่า ยามโกรธ เหมือนอย่างที่เราว่า ”เดือดปุดๆ” จะต้องระบายออกมา จะได้เบาบางลง เหมือนหม้อต้มน้ำ จึงใช้สำนวนว่า Dampf ablassen (ปล่อยไอน้ำออกมา) กันแรงดันระเบิด

การนำความโกรธ Ärger มาเก็บสะสมไว้ข้างในไม่ตอบโต้ ภาษาเยอรมันพูดว่า in sich hineinfressen (Man frisst den Ärger in sich

hinein = กลืนกินความโกรธเข้าไปในตัว) การระบายความโกรธ/โมโห บางคนใช้วิธีร้องไห้ (weinen) ทำลายข้าวของ (Gegenstände zertrümmern / kaputt machen) ดื่มเหล้า (sich betrinken) บางก็คร่ำครวญ (heulen, jammern, lamentieren) สาปแช่ง (fluchen) ด่า (schimpfen) ฯลฯ

คนที่อยู่ในอารมณ์เช่นนี้ย่อมแสดงอาการใช้ถ้อยคำที่รุนแรงตรงกับอารมณ์

คำผรุสวาท (ผะ-รุต-สะ-วาด) Schimpfwörter (schimpfen + Wort) เยอรมันที่หลายคนหลุดปากบ่อยๆ ตั้งแต่โกรธน้อยๆ จนใหญ่คือ Scheiße หรือ shit ในภาษาอังกฤษ ที่บางคนพูดติดปาก คือไม่ได้ด่าก็พูด หรือ คำหยาบคายอื่นๆ ที่ได้ยินกันเสมอ เช่น Arschloch, Drecksack, Schwein หรือ blöde Kuh, Zimtzippe (อันนี้เบาหน่อย) และอื่นๆ ที่ไม่น่าจดจำ เพราะคำหยาบคายนั้น แผลได้ รุว่าใช้ในกรณีเช่นใด แต่สำหรับผู้ที่ไม่ได้เกิด เติบโตมากับภาษานั้นๆ จะไม่"ลึกลับ" กับคำเหล่านั้น มีนักวิจัยให้ผลการศึกษาว่า ขนาดผู้เป็นโรคสมองเสื่อม หรือ Alzheimer จำลูกเมียไม่ได้แล้ว ยังด่าได้เหมือนเดิม นี่คือความ "ลึกลับ"

นอกจากนี้ การใช้ Schimpfwörter สุ่มสี่ สุ่มห้ายังอาจจะมีผลทางกฎหมายได้ ด้วยขอกล่าวหา ดูหมิ่น Beleidigung หรือถูกทำร้ายร่างกาย Körperverletzung (Körper ร่างกาย + Verletzung บาดเจ็บ)

นักจิตวิทยาอีกฝ่ายเห็นว่า คนส่วนใหญ่แสดงอาการโกรธ เพราะเข้าใจว่าเป็นการแสดงอารมณ์ที่สมเหตุสมผล zu recht จึงเป็นเรื่องที่ถูกต้อง in Ordnung เหมาะสม ก็ไม่จำเป็นเขาจะ (ได้ใจ) หาวว่าเราใจ / ทำให้เราเป็นตัวตลก (sich zum Narren machen lassen) Ich lasse mich doch nicht zum Narren machen! และให้ใครๆ มาทำกับเราตามอำเภอใจไปเสียหมด (sich alles gefallen lassen) ได้อย่างไร Ich lasse mir doch nicht alles gefallen!

แต่ นักจิตวิทยา Dr. Doris Wolf เขียนใน

บทความ "Ärger-wie damit umgehen?" (จะจัดการอย่างไรกับ ความโกรธ?) ได้อย่างน่าสนใจ มาได้ตรงที่ว่า

Ärgerlich am Ärger ist,
 สิ่งที่น่าโมโหในความโมโห/ความโกรธ อยู่
 dass man sich selbst schadet,
 ที่คน(ที่โกรธ) ทำร้ายตัวเอง
 ohne etwas an dem zu ändern,
 โดย(คนที่โกรธ) ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไร(เลย)
 worüber man sich ärgert.
 ในสิ่งที่คน(นั้น) โกรธ

คือเวลาโกรธร่างกายจะตอบโต้อารมณ์ด้วยอาการเช่น รู้สึกแปล็บๆ ที่หัวใจ Herzstechen ปวดท้อง Magenbeschwerden (คนเยอรมันโกรธหรือโมโหมากๆ จะบอกว่าโมโหจนปวดท้อง มีนา จึงว่า in sich hineinfressen) หรือปวดหัว Kopfschmerzen haben ทำให้เกิดโรคปวดหัว ปวดหลัง ความดันโลหิตสูง เรื้อรัง chronisch

“...คนที่โกรธ เพราะรู้สึกว่าคุณดูหมิ่น และคนที่รู้สึกเช่นนี้มักเป็นคนที่รู้สึกว่าคุณด่าด้วยคำ อยู่แล้ว...”

นักจิตวิทยาท่านนี้แนะนำให้ สร้างแรงบันดาลใจในแง่ดี หรือที่นิยมใช้คำว่า สร้างสรรค์ ให้ตนเอง Wir sollen uns positiv motivieren. โกรธอะไรที่เราเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เสียพลังงานเปล่าๆ ฉะนั้น จึงควรจะ

Ärgere dich nur über das,
 โมโหเฉพาะสิ่ง
 was du ändern kannst.
 ที่คุณเปลี่ยนแปลงได้

นักจิตวิทยาท่านนี้เขียนว่าคนที่โกรธ เพราะรู้สึกว่าถูกดูหมิ่น และคนที่รู้สึกเช่นนี้มักเป็นคนที่รู้สึกว่าคุณด่าด้วยคำ อยู่แล้ว ฉะนั้นต้องมั่นใจในค่าของตนเอง (Selbstwertgefühl) ก่อน จึงจะซึ้งใจจิตใจให้สร้างแรงบันดาลใจในแง่ดีได้ Erst dann können wir uns positiv motivieren.

นักจิตวิทยาผู้นี้ให้ข้อคิดว่า

Sie haben keinen Anspruch darauf,
 คุณไม่มีสิทธิ (เรียกร้อง)
 dass die Welt fair und gerecht ist.
 ที่โลกนี้จะต้องเสมอภาคและยุติธรรม
 Unsere Wut kann die Welt nicht ändern!
 ความโกรธของเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้

ยุทธวิธีสุดท้ายจัดการกับอารมณ์ที่ไม่สุนทรีย์ Wie mit Ärger und Wut umgehen?

An seinem Ärger festzuhalten ist
 การยึดติดในความโกรธ
 genauso wie eine glühende Kohle in
 die Hand zu nehmen,
 ก็เหมือนหยิบก้อนถ่านที่กำลังลุกโชนมาไว้ในมือ

um sie nach jemandem zu werfen;
 เพื่อจะปาไปที่ใครสักคน

du bist derjenige,
 แต่คุณนั่นแหละ คือ
 der sich verbrennt.
 คนที่ถูกเผาไหม้ (พุทธวจนะ)
 Man könnte auch sagen:
 อาจกล่าวได้ว่า

sich zu ärgern, bedeutet,
 ที่เราโกรธนั้น หมายความว่า
 für die Fehler anderer zu leiden.
 เรายามั่งเป็นทุกข์กับความผิดของคนอื่น

Quelle: Psychotipps.com/ Dr. Doris Wolf, Psychotherapeutin

หมายเหตุ: ผู้เขียน ไม่ได้เขียนคำอ่านภาษาไทยกำกับ เพราะขอสารภาพว่าไม่สามารถจะถ่ายทอดการออกเสียงได้ตรงถูกต้อง ถูกใจตนเอง ผู้ที่ยังอ่านไม่เก่ง และสนใจอยากหาคนอ่านให้ฟัง และฝึกได้ไม่ยากนัก



Bildquelle: budnet.org

จิตอาสาในต่างแดน

สถานการณ์น้ำท่วมที่รุนแรงและยาวนานของประเทศไทยในปี 2554 นี้แสดงให้เห็นหลายสิ่งหลายอย่างที่สามารรถนำมาสรุปเป็นบทเรียนเพื่อการป้องกัน และแก้ไขปัญหาในอนาคต และสิ่งหนึ่งที่มีปรากฏให้เห็นอย่างเด่นชัดก็คือ “จิตอาสา” ทั้งที่เสนอตัวกันขึ้นมาเอง เช่น กลุ่มคนรุ่นใหม่กลุ่มหนึ่งคิดอาสาสร้างภูมิคุ้มกันในช่วงวิกฤติน้ำท่วม ใช้ชื่อกลุ่มว่า “รูสูลู flood” และที่เรียกร้องขอ เช่น ขอ “จิตอาสา” กรอกกระสอบทราย ขอ “จิตอาสา” ปั่นลูกจลินทรีย์ เป็นต้น

แล้ว “จิตอาสา” คืออะไร ต้องมีคุณสมบัติอย่างไรจึงจะเป็น “จิตอาสา” ได้

เตือนใจ ดีเทศน์ เลขาธิการมูลนิธิพัฒนาชุมชนและเขตภูเขา อดีตสมาชิกวุฒิสภา กล่าวว่า “จิตอาสา” เป็นการปฏิบัติธรรม เป็นการทำหน้าที่เพื่อประโยชน์ของมวลมนุษยชาติ พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนภิกษุไว้ว่า เธอจงจาริกไปเพื่อประโยชน์ของมวลมนุษยชาติและสรรพสัตว์นี้ก็คือ

ความเมตตา และความกรุณา คือการแบ่งปัน ลดละตัวตน ลดละความอยากได้ อยากมี อยากเป็น เป็นการให้ เป็นการแบ่งปัน จึงทำให้จิตของเรา มีความบริสุทธิ์และงดงาม และมีความสุขมากกว่าการเป็นผู้รับ แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้รับเป็นผู้ที่ต่ำต้อยกว่า แต่เป็นผู้ที่เสมอภาคกัน เราเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ ได้รับความรัก ความเมตตา ความเคารพ ศรัทธา และเราก็ให้ความเมตตา กรุณา ก็ถือว่าเป็นการเชื่อมโยงการทำหน้าที่ด้วยการปฏิบัติธรรม ด้วยจิตใจอาสา หมายถึงทำโดยไม่หวังสิ่งใด ตอบแทนไม่ว่าจะเป็นลาภยศสรรเสริญใดๆ (<http://www.meeboard.com/view.asp?user=life&groupid=1&rid=269&qid=131>)

ดร.มิชิตา จำปาเทศ รอดสุทธิ กรรมการผู้จัดการสถาบันการบริหารและจิตวิทยา เครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งเป็นวิทยากรอบรมจิตอาสา และเจ้าของบทความเกี่ยวกับจิตอาสาต่างๆ กล่าวว่า “จิตอาสา” หมายถึง ความเมตตาที่จะให้ผู้อื่น ให้แบบอ่อนน้อม ไม่ใช่ให้

แบบผู้อยู่เหนือกว่าให้ผู้อื่นกว่า แต่เป็นการให้โดยสละตัวตนของเราออกไป ด้วยการทำงานช่วยเหลือให้บริการผู้อื่นจากใจในขณะเดียวกันก็ขัดเกลาจิตใจตัวเองไปด้วย เป็นจิตอาสาที่จะทำให้สังคมและผู้อื่นมีความสุข ผู้รับเองก็เป็นผู้ให้ไปในตัว อย่างน้อยก็เป็นผู้ทำให้ผู้ให้ได้ใจ และมีความปลื้มปิติที่ได้ทำสิ่งดี สรุปโดยย่อจิตอาสา คือ จิตที่ต้องการให้ผู้อื่น ตั้งแต่การให้เงิน ให้ของ จนกระทั่งให้แรงงานแรงสมองหรือที่เรามักเรียกว่า อาสาสมัคร เพื่อช่วยให้ผู้อื่นหรือสังคมมีความสุขมากขึ้น การให้หรือเสียสละนี้สามารถทำไปได้จนถึงการเสียสละความเป็นตัวตนหรืออัตตาของเราลงไปเรื่อยๆ (<http://www.vachiraphuket.go.th/www/volunteer/?name=knowledge&file=readknowledge&id=4>)

ในทัศนะของ พระไพศาล วิสาโล พระนักวิชาการ นักคิด นักเขียน และนักปฏิบัติธรรม “จิตอาสา” มีมิติทั้งทางโลกและทางธรรม นั่นคือ ในทางโลก คือ การเป็นอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือส่วนรวมหรือผู้ทุกข์



จากทัศนะข้างต้นอาจสรุป

ความหมายของ "จิตอาสา" ได้ดังนี้

- ความไม่ดูค้าย ต่อ ปัญหาสังคม เพราะตระหนักว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม
- ไม่ดูค้ายต่อความทุกข์ยากของผู้คน
- จิตใจที่ปรารถนาจะช่วยเหลือ
- ช่วย และให้ด้วยจิตใจที่เป็นสุข ที่แบ่งปัน ในฐานะที่เสมอภาคกัน
- กระทำโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่ว่าทรัพย์สิน หรือ ลาภยศ
- เสียสละความเป็นตัวตนหรืออัตตา

มิติในทางธรรมนั้น ก็เนื่องด้วยจิตอาสา เกิดจากความเมตตากรุณา การคิดถึงประโยชน์สุขของผู้อื่น ขณะเดียวกันก็เป็นการลดละตัวตน จิตอาสาจึงเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งในพุทธศาสนา

ท่านกล่าวว่า จิตอาสาไม่ได้มีความหมายแค่การช่วยเหลือคนที่เดือดร้อนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการช่วยเหลือส่วนรวม ซึ่งเกิดจากความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคมด้วย "จิตอาสาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีความตระหนักว่าเราเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม" บ่อยครั้งเราจึงพบว่า คนที่มีจิตอาสานอกจากจะทำงานสังคมสงเคราะห์หรือบำเพ็ญประโยชน์ เช่น งานในมูลนิธิต่างๆแล้ว ยังทำงานในลักษณะอื่นด้วย ที่มีเป้าหมายเพื่อปฏิรูปหรือช่วยให้สังคมดีขึ้น เช่น เป็นอาสาสมัครรณรงค์รักษาสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมประชาธิปไตย ต่อต้านคอร์รัปชัน เป็นต้น

ความหมายที่กระชับของจิตอาสา ในทัศนะของพระไพศาล คือ "จิตที่ไม่เห็นดูค้ายต่อสังคม หรือความทุกข์ยากของผู้คน และปรารถนาเข้าไปช่วย ไม่ใช่ด้วยการให้ทานให้เงิน แต่ด้วยการสละเวลา ลงแรงเข้าไปช่วย และด้วยจิตที่เป็นสุขที่ได้ช่วยผู้อื่น จุดที่ควรเน้นก็คือจิตอาสาไม่ใช่แค่การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นหรือเพื่อส่วนรวมอย่างเดียว แต่ยังเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณของเราด้วย" (<http://www.visalo.org/columnInterview/jitAsa.htm>)

จิตอาสา นั้นไม่จำกัดอยู่ทั้ง กาลและเทศะนั้นคือ อยู่ที่ไหน เมื่อไร ก็สามารถมี จิตอาสาได้เสมอ ในต่างบ้านต่างเมือง อย่างในเยอรมนีนี้ คนไทยที่มีจิตอาสา ทำงานอาสาสมัครก็มีเป็นจำนวนมาก ในที่นี้ขอนำเสนอความคิดเห็น ประสบการณ์ จิตอาสาไทยในเยอรมนีสองท่าน ที่สังคมรู้จักและให้การยอมรับ คุณจิราภรณ์ ไมเออร์-คันทซ์ หนึ่งในสี่ท่านที่ได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์อันเป็นที่สรรเสริญยิ่งดิเรกคุณาภรณ์ในปี 2552 และคุณเบญจมาศ คลิงเลอร์ หนึ่งใน 18 ท่านที่ได้รับรางวัล "คนไทยน้ำใจดี" ประจำปี 2548 จากสถานกงสุลใหญ่ ณ นครฟรังค์วร์ท

คุณจิราภรณ์ ไมเออร์-คันทซ์

ปกติชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่แล้ว และเมื่อมาเจอเพื่อนคนไทยในต่างแดนเดือดร้อนประสบปัญหาต่างๆ เพราะไม่รู้หรือรู้ภาษาเยอรมันไม่เพียงพอ หรือด้อยโอกาสทางการศึกษา หรือวิชาชีพขณะอยู่ที่เมืองไทย ประกอบกับตัวดิฉันเองมีความพร้อมทั้งทางด้านภาษา หน้าที่การงาน และส่วนตัวมากกว่า ทำให้ดิฉันตั้งปณิธานว่าจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้เพื่อนๆคนไทยในเยอรมนีมีโอกาสทางสังคมที่ดีขึ้น

สิบปีที่ดิฉันให้ความช่วยเหลือคนไทยมาโดยตลอดในทุกเรื่อง ตั้งแต่เรื่องในครอบครัว การศึกษา การถูกทำร้าย การถูกบังคับให้ประกอบอาชีพที่ไม่อยากทำ การถูกกักขังหน่วงเหนี่ยว



ที่ผ่านมาการช่วยเหลือของดิฉันจะทำเพียงลำพังเป็นส่วนใหญ่ อาจจะมีบางเรื่องที่ต้องทำงานร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ตำรวจ นักจิตวิทยา หรือ องค์กรต่างๆ จะเห็นได้ว่าภาษาเป็นสิ่งสำคัญ นอกเหนือจากความรักและความเข้าใจ ความพร้อม และต้องจริงจังในแต่ละเรื่องแล้ว การมีใจเป็นธรรมก็สำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน เช่นเรื่องในครอบครัว ก็จะต้องคุยกับฝ่ายสามีชาวเยอรมันได้

ดิฉันพยายามสร้างเครือข่ายคนไทยขึ้นระหว่างการสอนภาษาเยอรมัน หรือระหว่างการช่วยเหลือเพื่อให้คนไทยมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือซึ่งกันและกันสิ่งที่ประทับใจมากก็คือ คน

ไทยเป็นคนมีน้ำใจดี พร้อมให้ความช่วยเหลือกัน ปัจจุบันมีคนไทยอื่นๆที่มีจิตอาสาเข้ามา ร่วมให้ความช่วยเหลือ ดิฉันจึงไม่ต้องทำงาน เพียงลำพังแล้ว นับเป็นสิ่งที่ดีที่จะทำให้คนไทย ที่อยู่ที่นั่นมีโอกาสทางสังคมดีขึ้น

นอกจาก จิตอาสารุ่นใหม่มีความตั้งใจดีที่จะ ให้การช่วยเหลือผู้อื่นอยากเห็นผู้อื่นมีความสุข แต่ก็ต้องประเมินความพร้อมของตนเอง รู้จักแบ่งเวลาให้ตนเองและผู้อื่น มิฉะนั้นการ ช่วยเหลือผู้อื่น อาจเป็นการสร้างปัญหาให้กับ ตนเองได้ ควรศึกษาให้จริงจังก่อนที่จะแนะนำผู้ อื่น หรือส่งต่อให้ผู้จริงเป็นผู้ให้คำแนะนำ ห้าม ดันทุรังเพราะจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี ซึ่งบาง ครั้งผลเสียอาจรุนแรงเกินรับได้ งานจิตอาสา เป็นงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลหลายฝ่าย จึง ต้องสามารถเก็บความลับของผู้อื่นได้อย่างดี



“คนไทยน้ำใจดี” (คนหนึ่ง) เบญจมา คลิงเลอร์

คุณพ่อได้สอนดิฉันเสมอว่า “ลูกต้องเป็น คนดีนะ” คำสอนนี้ดิฉันได้ยึดเสมอๆ ตั้งแต่ เด็กจนโต ท่านเป็นพนักงานขับรถเมลล์และ เป็นที่ชื่นชอบของเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างมาก เนื่องจากท่านเป็นคนน้ำใจดี ชอบช่วยเหลือคน อื่นๆเสมอเท่าที่กำลังท่านจะช่วยให้ จนได้รับ ประการศนียบัตรพนักงานดีเด่น จากองค์การ ขนส่งมวลชนกรุงเทพฯ

ดิฉันจำได้ว่าตอนเด็กๆเคยไปนั่งรถเมลล์ที่ ท่านขับและเห็นท่านทำงานอย่างตั้งใจ ท่าน มีความรับผิดชอบอย่างสูง มีความระมัดระวัง เป็นอย่างมาก ท่านเคยบอกดิฉันว่า “ชีวิตผู้ โดยสารเป็นสิ่งสำคัญและความปลอดภัยต้อง มาเป็นอันดับหนึ่ง” ท่านเลยให้ความสำคัญกับ ผู้โดยสารทุกคน ตั้งแต่ก้าวขึ้นมานรถเมลล์จน กระทั่งลงรถ เคยมีเหตุการณ์ที่ประทับใจดิฉัน และดิฉันยังจำได้จนทุกวันนี้คือ ตอนที่คุณพ่อ ลุกขึ้นไปช่วยอุ้มคุณยายลงรถเมลล์ เพราะคุณ ยายเดินขึ้นลงไม่สะดวก ทั้งๆที่มีผู้โดยสารเต็ม คันรถ แต่ไม่มีใครช่วยเหลือคุณยายเลย

เมื่อดิฉันได้ไปทำงานที่จังหวัดชลบุรี เป็นครู ของการศึกษานอกโรงเรียน ก็ได้พบนักศึกษาต้อย โอกาส ที่มาทำงานเป็นลูกจ้าง หรือทำงานใน บารที่ศรีราชา ชนิดที่เรียกว่าอ่านไม่ออก เขียน ไม่ได้เลยทีเดียว ฉันมีความรู้สึกเศร้าใจมากที่

“...น้องๆ จิตอาสารุ่นใหม่มีความ ตั้งใจดีก็จะให้การช่วยเหลือผู้อื่น... ต่อบริการเป็นความพร้อมของตนเอง รู้จักแบ่งเวลาให้ตนเองและผู้อื่น มิ ฉะนั้นการ ช่วยเหลือผู้อื่น อาจ เป็นการสร้างปัญหาให้กับตนเองได้...”

นักเรียนของดิฉันไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือ เหมือนดิฉัน และ ทำให้พวกเขาไม่มีความรู้ที่ จะต่อสู้กับสังคมบนโลกนี้ได้อย่างเสมอภาพ เหมือนคนอื่นๆ ดิฉันตั้งใจสอนนักศึกษาของ ดิฉันจนพวกเขาสามารถอ่านออกเขียนได้ และ ได้รับประกาศนียบัตรทางการศึกษาเพื่อก้าว เข้าสู่วิถีชีวิตที่ดีขึ้น ความสำเร็จของนักเรียน คือ ความภูมิใจของครู ดิฉันมีความสุขมากที่ได้ ช่วยเหลือคนอื่น

เมื่อดิฉันมาอาศัยอยู่ในต่างแดน และได้ รู้จักเพื่อนๆบนโลกไซเบอร์ ได้แลกเปลี่ยน ประสบการณ์กันในห้องสนทนาทำให้ทราบว่า ยังมีเพื่อนอีกหลายๆ คนที่ยังไม่รู้เกี่ยวกับ สิทธิของตนเองและการใช้ชีวิตอยู่ที่ประเทศ เยอรมนี ทำให้พวกเขาดำเนินชีวิตอย่างไม่ราบ รื่นนัก เนื่องจากปรับตัวไม่ได้ หรือมีปัญหาอื่นๆ



อีกมากมาย เช่น ปัญหาเกี่ยวกับภาษาต่าง ชาติ ต่าง ภาษา วัฒนธรรม และการถูกสามีนต่างชาติ เอาเปรียบ ฯลฯ ฉันดีใจที่เพื่อนๆ ให้ความไว้วางใจ และขอคำปรึกษาหารือจากดิฉัน ในการ แก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นหรือมาระบายความ ทุกข์ให้ดิฉันฟัง และมาเรียนรู้เรื่องคอมพิวเตอร์ กันในห้องสนทนา

การที่ดิฉันจะช่วยเหลือเพื่อนๆเมื่อเกิด เหตุการณ์ฉุกเฉินได้นั้น ต้องขอขอบคุณ คุณ สามีของดิฉันที่ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือ ตัวอย่างเช่น เพื่อนในห้องสนทนาคนหนึ่งเคย มาปรึกษาว่าเคยถูกสามีทำร้าย และดิฉันได้ ให้คำปรึกษาและแนะนำองค์กรช่วยเหลือผู้ หญิงไทยไปและให้เบอร์มือถือส่วนตัวไว้ ใน กรณีเกิดเหตุด่วน และฉันก็มีที่อยู่ของเธอ หลัง จากนั้นไม่กี่วันประมาณตี 3 เธอก็โทรศัพท์ มาบอกว่าถูกสามีทำร้ายอีกและขังไว้ในบ้าน ดิฉันเป็นห่วงเธอมาก มีความรู้สึกเหมือนเป็น พี่น้องกัน ทั้งๆ ที่ไม่เคยเห็นกันมาก่อน จึงขอ ให้คุณสามีขับรถไปบ้านเธอตามที่อยู่ซึ่งอยู่ ไกลประมาณ 130 กิโลเมตร เมื่อดิฉันมาถึง หน้าบ้านของเธอ ก็กดกริ่งเรียก สามีของเธอ ออกมาเปิดประตู แต่ปฏิเสธว่าไม่มีเธออยู่ที่ บ้านหลังนี้ ดิฉันจึงโทรศัพท์แจ้งตำรวจ เพื่อน บ้านได้ยืนยันว่า ผู้ชายคนนี้ได้แต่งงานกับผู้หญิง ไทยจริง ตำรวจจึงเข้าไปช่วยเหลือเพื่อนหญิง ไทยคนนี้ออกมาได้

ดิฉันคิดว่า คนไทยทุกคนมี “น้ำใจดี” กัน ทั้งนั้น เพราะถูกสอนมาแบบนี้ ดิฉันรู้แล้วว่า ทำไมคุณพ่อจึงเป็นคนมีน้ำใจดีเอามากๆ คง เป็นเพราะท่านมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือคน อื่นๆ เหมือนกับลูกสาวของท่านในตอนนี และ ดิฉันเชื่อว่า “คนไทยน้ำใจดี”อีกหลายๆคน ก็คือ ท่านผู้อ่านนั่นเอง

บ่นให้ฟัง



“เตือนสติตัวเองอยู่เสมอ อย่า
ปล่อยให้การบ่นของคุณสร้างความ
หวาดพว้าให้แก่คนใกล้ชิด”

คนขี้อบไม่มีความใคร่อยากเข้าใกล้ โดยเฉพาะผู้หญิงที่ขี้อบเป็นที่เข็ดขยาดและก่อให้เกิดอารมณ์สุดเบือ สุดเซ็งให้ผู้ชายได้อย่างซัดตึงกันว่า การบ่นเป็นการระบายออกซึ่งความอัดอั้นตันใจที่มีอยู่มากมายของผู้หญิงได้มากที่สุด โดยเฉพาะผู้หญิงที่ต้องอยู่ในภาวะอดทน

ความถี่ในการบ่นของผู้หญิง มักจะเพิ่มขึ้นตามวัยและภาวะที่เพิ่มขึ้น วัยหนุ่มสาวยังไม่ขี้อบชนิดทำลายสถิติเท่าวัยผู้ใหญ่ วัยทำงาน และวัยชรา

การบ่นของคนใกล้ตัวเป็นสัญญาณเตือนให้รู้ว่า เขากำลังต้องการความสนใจ เพราะเนื้อหาของการบ่น ส่วนใหญ่จะมาจากสองเรื่องคือ ความไม่สมหวังส่วนตัว และความผิดหวังในตัวคนใกล้ชิดและผู้คนรอบข้าง

พ่อแม่มักบ่นเรื่องลูก ที่ไม่ได้ตั้งใจ เรียนไม่เก่ง นอนดึก ตื่นสาย พูดโทรศัพทนาน แต่งตัวเหมือนมาจากต่างดาว ฯลฯ พ่อแม่ที่บ่นได้ทุกอย่างขณะที่อยู่บ้าน จึงเป็นสาเหตุให้ลูกหาทางอยู่นอกบ้านให้มากที่สุด

หนุ่มสาวที่กำลังรักกัน เรื่องบ่นก็ต้องยกให้ฝ่ายหญิงเหมือนซักซ้อมไว้ ก่อนแต่งงานก็ถือเป็นช่วงไพร่มีไหม ที่การบ่นของเจ้าหลอนยังน่ารักแฝงไปด้วยความรู้สึกห่วงใยออกดออ่อนมากกว่าจะเอาเป็นเอาตาย และฝ่ายชายก็มักจะชอบและภูมิใจที่ได้ฟัง เรื่องบ่นยามนี้จึงไม่พ้นเรื่องความรัก ความหึงหวง และห่วงใยที่มีต่อกัน เป็นบทพ้อแงแมงอน ตามต้นฉบับละครดังหลังข่าวพ้อแต่งงานอยู่กินกัน วันเวลาที่ผ่านไป ความเคยชินมา ภาวะที่เพิ่มขึ้น การพูดจากันมีน้อยลงสลัดกับการบ่นที่เริ่มมาเยียมเยียน โดยเฉพาะผู้หญิงที่อยู่กับบ้าน ไม่

ค่อยไปไหน เธอจะเริ่มบ่นได้ทุกเรื่องตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน

อันที่จริง การบ่นก็คือ การพูดกับตัวเองดังๆ โดยทั้งอาจจะหวังและไม่หวังให้บุคคลเป้าหมายได้ยินเป็นการสื่อสารทางอ้อมผสมการเห็บแหมบ้างเล็กน้อยเป็นบางครั้ง ครั้นเมื่อการสื่อสารแบบนี้ไม่ได้ผล ก็จะมีการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์บุกเข้าประชิดตัวด้วยการพูดซ้ำๆ โดยตรงกับบุคคลเป้าหมายทันที

หากจะดูการบ่นในแง่ดี ก็พบว่าเมื่อผู้บ่นทำให้ผู้บ่นควรได้รับการเอาใจใส่ เพราะคำบ่นทำให้เราเข้าใจความคิด และความรู้สึกที่แท้จริงที่ถูกเก็บกดของผู้พูดความรู้สึกเหล่านั้นสมควรที่จะได้รับการตอบสนอง เช่น การพูดคุยกันเพื่อปรับความเข้าใจ พบว่า ผู้ที่บ่นได้บ่อยซ้ำๆ มักจะเป็นผู้ที่มีอิทธิพลเหนือกว่าผู้ถูกบ่น เช่น เจ้านายบ่นลูกน้อง พ่อแม่บ่นลูก ภรรยาบ่นสามี ปู่ย่าตายายบ่นหลานๆ เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ของการบ่นที่คนเรามักจะเลย มองข้ามไปด้วยความรำคาญมากกว่าจะใส่ใจ ที่จริงเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ควรให้ความสำคัญหากไม่รักหรือไม่ห่วงใย เขาก็คงไม่บ่นไม่ว่าตามความเชื่อของคนในสังคมเมืองไทย

การเป็นผู้ถูกบ่น มักทำให้รู้สึกเครียดไม่ว่าจะจากเพื่อนจากครอบครัว โดยเฉพาะในหน้าที่การงาน เพราะมีผลต่อประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการทำงาน การปรับขึ้นตำแหน่งและเงินเดือน เจ้าตัวจึงต้องหาทางแก้ไขปรับปรุงเพื่อลบเสียงบ่นของเจ้านาย

หากต้องกลายเป็นผู้บ่นเอง เพื่อระบายความเครียดความผิดหวัง ก็คงต้องคอยเตือนสติตนเองว่า อย่าบ่นเสียงดังนัก เพราะจะสร้าง

มลภาวะทางเสียงและกลายเป็นคนไม่น่ารักของคนรอบข้าง บางครั้งการวางแผนการบ่นให้น่ารักพหอมปากหอมคอ ก็มีผลดีกับสีสันของชีวิตเช่นกัน เช่น ภรรยาบ่นสามีว่า “ทำไมกลับถึงบ้านช้าจัง เตรียมอาหารของโปรดไว้ให้จนเย็นชืดไปหมดแล้ว คิดถึงและเป็นห่วงนะตัวเอง” พ่อแม่ก็บ่นให้ลูกฟังว่า “เวลาที่ลูกไม่อยู่บ้าน พ่อแม่กับแม่เหงาจังเลย อยากฟังเพลงโปรดของลูกด้วยกัน” เป็นต้น บ่นอย่างนี้เรียกว่า บ่นสร้างสรรค์เหมาะสมกับเวลาและโอกาส

การบ่นให้ตัวเองฟัง ก็เป็นการระบายอารมณ์ความรู้สึกให้ดีขึ้น การบ่นทุกเรื่อง ก็เหมือนการเขียนบันทึกประจำวันบนอากาศด้วยลมปาก หลายครั้งและหลายเรื่องผู้บ่นก็อยากเก็บไว้คนเดียว ก็รู้คนเดียว การบ่นแบบนี้ไม่มีอันตราย บ่นแล้วสบายใจหายห่วง พ้นจากเรื่องเจ็บตัวอีกต่างหาก การบ่นวันละนิด จะทำให้จิตใจแจ่มใส แต่การบ่นพร่ำเพรื่อโดยไม่ดูตาม้าตาเรือก็อาจจะทำให้ถูกมองว่า “เป็นคนแก่ขี้อบ” หลายๆ เรื่องในชีวิต ปล่อยให้ปล่อยชะง่าง เพราะคงไม่มีใครในโลกนี้ที่จะทำอะไรให้ได้ถูกใจคนทุกคน เราเองก็เช่นกัน ถ้ารู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา เราก็อาจเข้าใจคนอื่นมากขึ้น และทำให้เราบ่นน้อยลง

ทุกวันนี้หลายคนในสังคมบ้านเราชอบบ่นผิดที่ บ่นเสียงดังให้ระคายหู บ่นแต่ผลประโยชน์ของตัวเอง จนชาวบ้านเดือดระอา คนบ่นประเภทนี้อ่าให้ความสนใจดีกว่า เพราะนอกจากจะทำให้เราเสียความรู้สึกแล้ว ยังเสียเวลาทำมาหากินไปเปล่าๆ เฮ้อ! ลงท้ายกับบ่นอีกจนได้

เคลงลงพิมพ์ใน Lisa คอลัมน์จิตวิทยานานูร์

รวมรูปหน้าท้อ





9



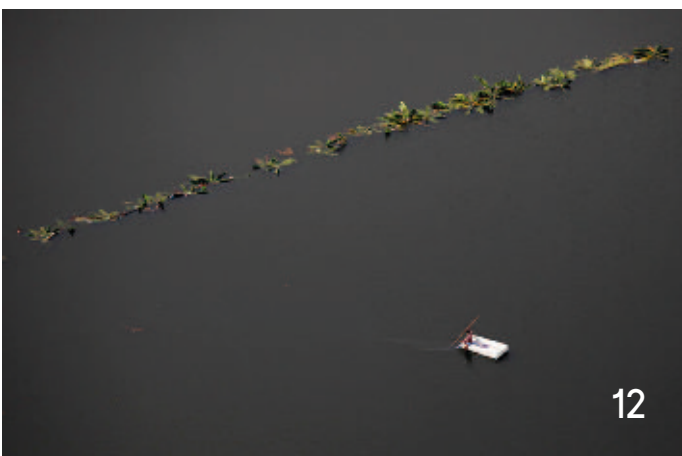
13



10



11



12

1. Thai residents make their way across a flooded street close to the rising waters of the Chao Phraya river on October 30, 2011 in Bangkok. (Daniel Berehulak /Getty Images)
2. Thai soldiers wade through floodwaters and evacuate dogs in Bangkok on October 26, 2011. (Sakchai Lalit/AP)
3. Houses in a residential area are submerged in the northern section of Bangkok on October 30, 2011. (Kyodo News/AP)
4. A Thai boy holds aloft banknotes to keep them dry while he swims during the flood in Nonthaburi province, suburban Bangkok, on October 15, 2011. (Pornchai Kittiwongsakul/AFP/Getty Images)
5. Thai residents make their way through flooded streets on October 22, 2011 in Pathum Thani on the outskirts of Bangkok, Thailand. (Daniel Berehulak/Getty Images)
6. A man walks along sandbags as flood waters rush through a market near the overflowing Chao Phraya river on October 29, 2011 in Bangkok. (Daniel Berehulak/Getty Images)
7. A man floats on a truck tire with supplies of beer as floods advance into central Bangkok on October 26, 2011. (Damir Sagolj/Reuters)
8. Flood victims watch TV at the Don Muang airport, which had become an evacuation center, on October 23, 2011 in Bangkok. It has since been evacuated. (Paula Bronstein/Getty Images)
9. Thai Dhammakaya monks push a truck, stuck in mud, as they work to fortify the flood gate at Khlong Rapi Pat on October 25, 2011 in Khlong Luang, on the outskirts of Bangkok. (Daniel Berehulak/Getty Images)
10. Thai residents are transported out of a flooded street close to the Chao Phraya river on October 30, 2011 in Bangkok. (Daniel Berehulak / Getty Images)
11. An exhausted man gets a boat ride to an evacuation center on a flooded street on October 23, 2011 in Bangbuathong, Thailand. (Paula Bronstein/Getty Images)
12. A man paddles a makeshift raft through a flooded area in the suburbs of Bangkok October 20, 2011. (Damir Sagolj/Reuters)
13. A resident pulls her belongings as she wades through her flooded neighborhood in Thon Buri outside Bangkok on October 28, 2011. (Bazuki Muhammad/Reuters)



David Garrette

บันเทิง
โดย ชูใจ

หนุ่มหล่อหน้ามนผมยาวเจ้าเสน่ห์คนนี้เป็นคุณผู้อ่านชาวดี-มาก คงพอคุ้นหน้าเขาอยู่นะคะ แทบทุกครั้งที่เราเจอเขาในที่วิ เขาจะมาในชุดสบายๆ พร้อมกับไวโอลินตัวเก่ง และสร้างท่วงทำนองเสียงเพลงป๊อปร่วมสมัยจากเครื่องดนตรีคลาสสิก เป็นการผสมผสานที่น่าสนใจเชื่อว่าจะเป็นไปได้ แต่ก็ถึงตัวอย่างที่สุด โดยเฉพาะเพลงที่เราคุ้นหูอย่าง Smooth Criminal ของอดีตราชาเพลงป๊อป ไมเคิล แจ็กสัน ผู้ลวงลับ หรือเพลงร็อคประเภทชว่นกระโดดโยกหัวอย่าง Smell Like Teen Spirit ของวง Nirvana และ Nothing Else Matters โดย Metallica

ที่น่าประทับใจไม่แพ้กับเสียงเพลง คือลีลาท่าทางของเขากับเจ้าไวโอลินตัวจ้อย ซึ่งดูคล่องแคล่วว่องไว ประหนึ่งว่าไวโอลินเป็นส่วนหนึ่งของตัวเขาเลยทีเดียว

เขาคือ เดวิด การ์เรทท์ (David Garrette) อัจฉริยะด้านดนตรีที่เก่งหาดูจับได้ยาก เจ้าของผลงานอัลบั้มเพลงประเภท crossover (หรือการเชื่อมดนตรี 2 แนวทางเข้าด้วยกัน) ที่มียอดขายท่วมท้นและได้รับรางวัลมากมาย

เดวิดเกิดเมื่อวันที่ 2 กันยายน 1980 เป็นคนจังหวัดอาเคน (Aachen) มีพ่อเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านกฎหมาย และมีแม่เป็นนักเต้นบัลเลต์ เดวิด

มีไวโอลินเป็นของตัวเองครั้งแรกเมื่ออายุ 4 ขวบ และพรสวรรค์ทางด้านดนตรีของเขาก็เริ่มฉายแววให้เห็น เดวิดได้มีโอกาสแสดงต่อหน้าผู้ชมเป็นครั้งแรกกับวงอัมบวอร์ก ฟิลาฮาร์โมนิก เมื่อมีอายุได้เพียง 10 ปีเท่านั้น และเมื่ออายุได้ 13 ปี เขาก็ได้บันทึกประวัติศาสตร์ว่าเป็นศิลปินที่มีอายุน้อยที่สุดที่ได้ทำสัญญาศิลปินเดี่ยวกับ Deutsche Grammophon Gesellschaft ในวัย 17 ปี เขาเล่นไวโอลินให้กับวงมิวสิก ฟิลาฮาร์โมนิก ออร์เคสตรา

ในปี 1999 ขณะที่กำลังเป็นดาวรุ่งพุ่งแรงบนถนนสายดนตรีคลาสสิก เขาก็ตัดสินใจเบนเข็มจากมา และเดินทางมานิวยอร์ค เพื่อสมัครเข้าเรียนที่ The Julliard School ซึ่งถือว่าเป็นโรงเรียนชั้นนำของโลกในด้านศิลปะการแสดง การละคร และดนตรี และเข้าเรียนได้ยากมากที่สุดแห่งหนึ่งของโลก เดวิดเลือกเรียนวิชาการดนตรีและการประพันธ์ โดยบอกว่าการเข้าเรียนคือการเรียนความรู้พื้นฐานให้แน่น รวมถึงปรับทุกเทคนิคการเล่นไวโอลินของตนเองให้สมบูรณ์แบบ และระหว่างที่เรียนอยู่นี้ ด้วยความที่มีรูปเป็นทรัพย์ เดวิดยังทำงานเสริมเป็นนายแบบ เพื่อหารายได้ให้พอกับค่าใช้จ่ายด้วย นอกจากนี้จะมีความสามารถในการเล่น



“น้องโอม” ด.ช.พลศิษฎ์ ไสภณสิริ เด็กไทย คนเก่ง ในอนาคตอาจจะเป็นคู่แข่งของ เดวิดฯ ก็ได้

ไวโอลินอย่างยอดเยี่ยม เดวิดยังฉายแววด้านการประพันธ์และเรียบเรียงเสียงเพลงใหม่ โดยได้รับรางวัลจากการแข่งขันการประพันธ์เพลงของโรงเรียนในปี 2003 และตั้งแต่จบการศึกษาในปี 2004 เดวิดก็ตั้งเป้าหมายให้กับตัวเองว่าจะเปิดโลกของเพลงคลาสสิกให้กับคนรุ่นใหม่ และสร้างภาพลักษณ์ใหม่ให้กับดนตรีคลาสสิกที่หลายคนมองว่าเคร่งขรึมจริงจัง ส่วนวิธีการก็คือการประสานองค์ประกอบของดนตรีคลาสสิกกับดนตรีร่วมสมัยไม่ว่าจะเป็น ป๊อป ร็อค บลู เข้าด้วยกันนั่นเอง

เดวิดบอกว่าในการเรียบเรียงเพลงใหม่นั้น เขาพยายามที่จะทำให้ได้คุณภาพระดับเดียวกับที่ผู้ฟังคาดหวังว่าจะได้เจองานคลาสสิกเพื่อไม่ให้เป็นการดูถูกคนฟัง “คุณต้องเป็นนักไวโอลินระดับโลก ถึงจะสามารถสร้างผลงานอัลบั้มเพลง crossover ที่ได้ ซึ่งสิ่งนี้ท้าทายยิ่งกว่าการเล่นดนตรีคลาสสิกเสียอีก เพราะว่า คุณต้องการจะนำเสนอสิ่งใหม่แบบที่ไม่เคยมีมาก่อนให้กับผู้ฟัง ในขณะที่ต้องเล่นเพลงนั้นๆ อย่างสมบูรณ์แบบด้วย”

อัลบั้มเพลงแบบ crossover อัลบั้มแรกๆ ที่เดวิดออกคือ Free ในปี 2006 ตามมาด้วย Virtuoso ในปีถัดมา ซึ่งทำให้เขาเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย หลังจากนั้นเขามีผลงานอย่างต่อเนื่องทั้งในแบบ crossover และดนตรีคลาสสิก คือ Encore ในปี 2006, David Garrett และ Classic Romance ในปี ๒๐๐๙ Rock Symphonies เมื่อปีที่แล้ว และเมื่อต้นเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา อัลบั้ม Legacy ก็วางจำหน่ายในเยอรมนี

การผสมผสานดนตรีร่วมสมัยกับคลาสสิกเข้าด้วยกันอย่างลงตัวนี้เอง ทำให้เดวิดได้รับ

ผลตอบรับที่ดีมากจากแฟนเพลงโดยเฉพาะคนรุ่นใหม่ ที่หันมาสนใจดนตรีคลาสสิก และเพลงที่ไม่มีเนื้อร้องมากขึ้น ในแง่รางวัลแล้ว เขาก็ได้รับรางวัลอย่างต่อเนื่องเช่นกัน โดยได้รางวัล ECHO Classic 2008 ในด้าน “เพลงคลาสสิกไร้พรมแดน” และในปี 2010 ในฐานะอัลบั้มที่ขายดีที่สุดแห่งปี ส่วนปี 2011 นี้ก็คว้าไปอีก 2 รางวัล

จนถึงปัจจุบัน หากนับผลงานเพลงตั้งแต่วัยเด็กจนถึงปัจจุบัน เดวิดก็มีอัลบั้มเป็นของตนเองไม่ต่ำกว่า 15 อัลบั้มแล้ว รวมทั้งยังมีดีวีดีคอนเสิร์ตและอื่นๆ ซึ่งได้รับผลตอบรับที่ดีทั้งในแง่ของการวิจารณ์ และรายได้ เคยมีคนถามว่า การที่เป็นอัจฉริยะทางดนตรีตั้งแต่เด็ก และต้องฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อที่จะให้เล่นได้ดีอย่างที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ เขาต้องสูญเสียอะไรหลายๆ อย่างในวัยเด็กไปใช่หรือไม่ และเขามีช่วงที่นี้ก็อยากเลิกเล่นไวโอลินบ้างไหม เดวิดตอบว่า “แน่นอนว่ามันต้องมีสิ่งที่เสียไปบ้าง เพราะสำหรับเด็ก การฝึกซ้อมวันละ 2 ชั่วโมงก็ทำให้เวลาที่จะออกไปเล่นกับเพื่อนๆ เล่นสนุกตามประสาหายไป แต่ว่าไม่ว่าผมจะรู้สึกยังไงกับการซ้อม ที่สุดแล้วผมชอบเล่นดนตรี ผมมีความสุขที่ได้เล่นดนตรี ผมจึงไม่เคยรู้สึกว่าจะอยากที่จะเลิกครับ”

นักดนตรีคลาสสิกทั้งหลายอาจจะไม่ชอบผลงานของเดวิดเท่าไรนัก แต่ถ้ามองว่า สิ่งที่เขานำเสนอออกมา นั้น เป็นนวัตกรรมใหม่ และทำให้คนรุ่นใหม่ยุคไอพ็อด ไอแพด และไอโฟนที่ไม่เคยรู้จัก สนใจ หรือใส่ใจดนตรีคลาสสิกได้หันมาสนใจมากขึ้นนั้น ก็เรียกได้ว่าเดวิด ในวัย 31 ปีนี้ ทำได้สมประสงค์ตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งใจไว้แล้วค่ะ



วิธีเกล้าผมเองแบบง่ายๆ



1. แบ่งผมที่ละข้อเริ่มจากข้างขวา โดยแบ่งเป็นข้อเล็กๆ ขนาดของข้อประมาณ 2 นิ้ว จากนั้นใช้โรลไฟฟ้าม้วนปลายผมให้ม้วนเข้าหาใบหน้าทีละข้อโดยรอบศีรษะ



5. แบ่งผมข้อที่ 2 ถัดไปด้านหลัง แล้วเก็บผมให้เบี่ยงจากกึ่งกลางศีรษะลงไปด้านขวา เหน็บกับยึดไว้ให้แน่น



2. ยึดผมบริเวณกึ่งกลางศีรษะส่วนบนให้พองฟู แล้วหวีผมให้เรียบเรียงเส้นไปด้านหลัง

3. แบ่งกรอบผมด้านข้างซ้ายประมาณ 1 นิ้ว หวีให้เรียบไปด้านหลัง



6. แบ่งผมข้อที่ 2 ด้านข้างขวาถัดลงไปอีก 1 ข้อ โนมไปด้านหลังใบหูแล้วบิดเข้าหาศีรษะ วางข้อให้ชิดกับผมข้อซ้าย เหน็บกับยึดไว้ให้แน่น



8. ตกแต่งด้วยเครื่องประดับให้สวยงาม



4. โนมข้อผมไปด้านหลังแล้วบิดเข้าหาศีรษะ เหน็บกับยึดไว้บริเวณกึ่งกลางศีรษะด้านหลัง โนมผมอีกข้างไปด้านหลัง เหน็บกับยึดไว้บริเวณกึ่งกลางในลักษณะเดียวกัน



7. แบ่งผมข้อที่ 3 จากหลังใบหูซ้ายแล้วหวีโนมไปด้านขวา พร้อมทั้งพันรอบข้อผมทั้งหมด ก่อนเหน็บกับยึดไว้ให้แน่น

หนทางสู่รักแท้

อาจฟังดูเป็นเรื่องตลกสำหรับผู้หญิงบางคน แต่เชื่อเถอะค่ะไม่ว่าคุณจะผ่านประสบการณ์เลวร้ายทางด้านความสัมพันธ์มามากเท่าไร ลึกลงไปไหนใจเราทุกคนล้วนต้องการความรัก อยากถูกรักและอยากมีความสุข

ความรักเป็นสิ่งสำคัญในชีวิตเรา แต่น่าแปลกที่เรามาเคยถูกสอนวิธีรักให้เป็น เราไม่เคยถูกสอนว่าผู้ชายควรดูอย่างไร จะเอาพ่อแม่เป็นตัวอย่างก็ได้เพียงแคบางส่วน เพราะพ่อแม่เราเองก็ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญเรื่องความสัมพันธ์ และเรื่องราวความรักของแต่ละคู่ก็ไม่ได้เหมือนกันในทุกรายละเอียด แต่เราเรียนรู้กันได้ค่ะ

รูปแบบของปัญหาความสัมพันธ์ ทุกความสัมพันธ์มีปัญหาพื้นฐานที่คล้ายคลึงกัน เช่น

1. **อีโก้ ความกลัวและความรู้สึกไม่มั่นคง**
เช่นเดียวกับการเป็นเจ้าของทรัพย์สินเงินทองหรือการประสบความสำเร็จในอาชีพ เรื่องความสัมพันธ์ก็ทำให้เราเกิดอีโก้ เพราะมันทำให้คนอื่นรู้ว่า “เราเป็นใคร” การติดยึดกับภาพสวยหรูและตัวตนภายนอกทำให้เราขาดการสัมผัสกับจิตสำนึกภายในและสติ เราจึงหันไปยึดติดกับคู่อริ หวังพึ่งพิงเขา และหวาดกลัวที่จะสูญเสียเขาไป และหากคุณรักด้วยความรู้สึกเช่นนี้ ก็บอกได้เลยว่ารักนั้นไม่ถาวรแน่นอน

2. ขาดการสื่อสาร

ต่อจากข้อหนึ่ง เรามักคิดไปเองว่าคู่อริต้องรู้ว่าเราต้องการอะไร คุณคงเคยเจอเพื่อนที่มานั่งบ่นสิ่งไม่ดีทั้งหลายแหล่ของแฟนหนุ่ม สิ่งที่คุณอยากได้จากเขา แต่น่าแปลกที่เธอไม่เคยพูดถึงเหล่านี้ให้เขาฟังเลย แต่กลับมานั่งบ่นให้เพื่อนฟังแทน แล้วมันจะได้อะไรกันละ

3. เข้ากันไม่ได้

การที่คนดี ๆ สองคนมาเจอกัน ไม่ได้หมายความว่า จะเป็นส่วนผลที่ลงตัว นี่แหละที่เขาเรียกว่าเข้ากันไม่ได้ คู่ที่เข้ากันได้ดีคือ ต่างฝ่ายต่างมี สิ่งที่ยึดมั่นว่าสำคัญที่สุดในชีวิต แล้วสิ่งนั้นมาเจอกันได้ เช่น มีเป้าหมายในชีวิตเหมือนกัน มีความเข้าใจสิ่งเดียวกันและมีระดับความเคารพผู้อื่นใกล้เคียงกัน ส่วนคุณ



ที่เข้ากันไม่ได้ บางครั้งทั้งที่รู้ว่าเข้ากันไม่ได้ แต่ยังไม่ยอมเลิก อาจเพราะความเหงา หรือคิดว่าคงหาใครที่ดีไปกว่านี้ไม่ได้แล้ว เรา รู้สึกว่าการทำแบบนี้เสียสละเพื่อเขา ทั้งที่ความจริงเรากำลังทำร้ายความรู้สึกของอีกฝ่ายด้วยการไม่สื่อสารเกี่ยวกับความรู้สึกของตัวเองและความรู้สึกที่มีต่อเขา

หากปัญหาของคุณเป็นอย่างข้างต้น คุณก็ควรที่จะแก้ไขปัญหานั้นเสียก่อนที่จะออกไปค้นหาอีกคน และวิธีการต่อไปนี้เป็นเหมือนหลายแห่งที่บ่งบอกให้รู้ว่าสมบัตินั้นล้ำค่าหาได้ทีไหนและหาได้อย่างไร

1. รักตัวเองก่อน

การรักตัวเองเป็นหนทางไปสู่อะไรดี ๆ อีกมากมาย คำพูดที่ว่า ถ้าเราไม่รักตัวเอง แล้วเราจะให้ใครเขามารักเราได้ เป็นความจริงอย่างแน่แท้ ลองยกตัวอย่าง ไม่สองท่อน ท่อนหนึ่ง ยืนหยัดได้ด้วยตัวเอง ในขณะที่อีกท่อนต้องคอยอิงไม้ท่อนแรกตลอด ถ้าไม้ท่อนแรกเอนไปในแนวนอน แน่นนอนไม้ท่อนที่สองต้องล้มอย่างไม่มีข้อสงสัย

เรารักตัวเองได้โดยการทำอะไรดี ๆ ให้ตัวเอง มองตัวเองในด้านดีเสมอ หมั่นชมตัวเอง เมื่อคุณรักตัวเอง คุณจะแผ่พลังงานไปยังผู้คนรอบข้าง ก่อนที่จะรู้ตัว จะมีแต่คนมาห้อมล้อม เพราะพวกเขารักในสิ่งที่คุณเป็น

2. รักแท้ไม่ใช่เช็ทซ์อย่างเดียว

เมื่อคุณถึงจุดสุดยอด ร่างกายจะหลั่ง oxytocin ที่ทำให้คุณเกิดความซาบซึ้งใจกับคู่นอน สำหรับผู้ชาย ฮอรโมนตัวนี้จะอยู่กับคุณ

ไป 48 ชั่วโมง และสำหรับผู้หญิง มันจะอยู่กับคุณไปถึง 14 วัน ดังนั้นคุณจะถูกฮอรโมนตัวนี้ทำให้หมองไม่เห็นข้อไม่ดีทั้งหลายที่คุณกับเขาเข้ากันไม่ได้ ผู้เชี่ยวชาญด้านความสัมพันธ์แนะนำว่าไม่ควรมีเช็ทซ์กับใคร จนกว่าจะแน่ใจว่าเขาคนนั้นเป็น Mr. Right หรือ Herr Richtig สำหรับคุณ

3. เตรียมตัวให้พร้อม

ข้อน้อยอมเข้ามาหาคุณเพราะคุณรักตัวเองดูแลตัวเองได้ดี และทำให้ตัวเองมีความสุข เราไม่จำเป็นต้องออกไปแสวงหาคนที่ใช่เลยตามสถานที่ต่างๆ ถ้าไม่เจอจะพาลสิ้นหวังเอาด้วย ทุกอย่างในโลกไม่ได้เกิดขึ้นด้วยเหตุบังเอิญ แต่เชื่อเถอะว่า ทุกอย่างเกิดขึ้นอย่างมีเหตุมีผล ความรักเป็นสิ่งสวยงาม และคาดเดาไม่ได้ เมื่อเราพร้อม จักรวาลจะรับรู้และเมื่อนั้นรักแท้จะเกิดขึ้น โดยไม่ได้คาดหมายและไร้ความคาดหวัง

ทุกข้อที่พูดมาเป็นแนวทางคร่าว ๆ ส่วนรายละเอียด คุณคงต้องไปทำการบ้านวิเคราะห์ด้วยตัวเองเมื่อคนๆ นั้นเดินทางเข้ามาในชีวิต สำหรับผู้หญิงที่ตั้งใจแล้วว่าอยู่เป็นโสด ก็สามารถใส่คำแนะนำเหล่านี้ได้ โดยเฉพาะข้อที่บอกว่าให้รักตัวเอง เพราะท้ายที่สุดแล้ว ตนเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งแห่งตน และเมื่อรากฐานของตัวเองมั่นคงแล้ว ไม่ว่าจะอะไรผ่านเข้ามาในชีวิต เราจะไม่ไหวคลอน ไซ้หมกคะ

หมายเหตุ
ข้อมูลบางส่วนมาจาก
www.thinksimplenow.com



Schulpartnerschaft und Schüleraustausch Droste Hülshoff Gymnasium Meersburg mit Mahidol Wittayanusorn School Salaya

Dr. Volker Kirchhoff

Das Droste Hülshoff Gymnasium Meersburg am Bodensee, kurz DHG, ist ein staatliches Aufbaugymnasium mit Heim. Es ist im ehemaligen Priesterseminar des ehemaligen Bistums Konstanz untergebracht, das auf jeder Ansicht Meersburgs von der Seeseite her zu sehen ist: das rote Seminargebäude mit Seminarkapelle rechts und links daneben der gelbe Reithof. Ferner wird noch der ehemalige „Torkel“ am Schlossplatz für Unterrichtsräume genutzt. Im Seminargebäude sind die Internatsschüler untergebracht, auch einige Unterrichtsräume sowie Küche, Speisesaal und sonstige Räume. Im östlichen rechten Teil des Reiterhofes sind die Klassen- und Fachräume sowie die Schulverwaltung, im westlichen linken Teil ist ein Teil des Staatlichen Weingutes und die „Guttschänke“ untergebracht. Von den Schulgebäuden und den Pausenhöfen hat man eine wunderbare Aussicht über die Unterstadt Meersburgs, über den Bodensee

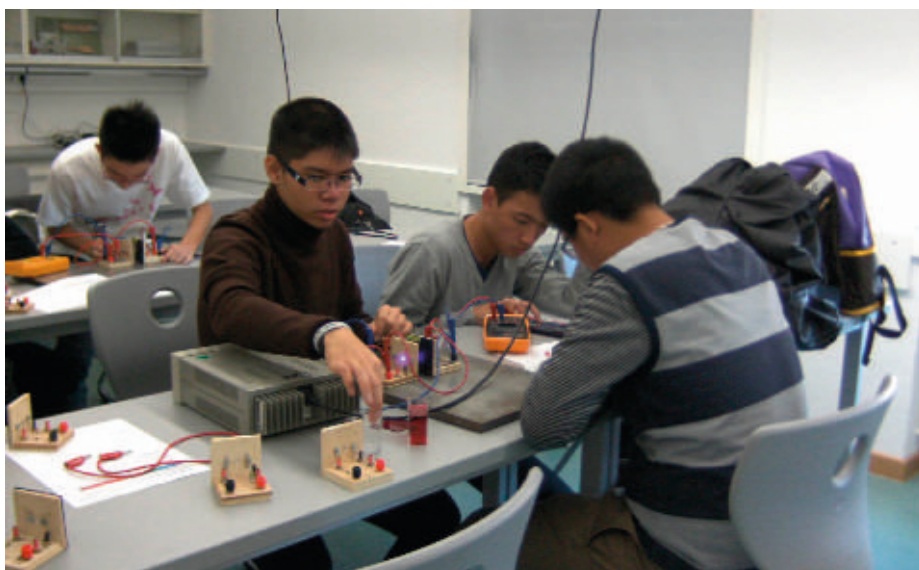
nach Konstanz und der Insel Mainau, zum schweizer Ufer und den Alpen mit dem Säntis (2500m). Deshalb nennt sich das DHG auch „die Schule mit den besten Aussichten“. Die Profile der Schule sind Musik und Naturwissenschaften. Das DHG war ab 1990 einer der Versuchsschulen für das G8 Gymnasium, das damals noch den Beinamen „Elitegymnasium“ hatte. Dieser Schulversuch wurde wissenschaftlich begleitet vom Institut Heller.

Die Mahidol Wittayanusorn School in Salaya, kurz „MWITS“, wenige Kilometer westlich von Bangkok in der Provinz Nakhon Pathom, ist eine königliche naturwissenschaftliche Eliteschule, die der Mahidol Universität angegliedert ist. Sie wurde 1990 gegründet. Schirmherrin ist Ihre königliche Hoheit Prinzessin Sirdhorn. Jährlich bewerben sich über 20.000 Schüler aus ganz Thailand um eine Aufnahme. In einem Auswahlverfahren werden die 240 Besten ohne Ansehen ihrer Herkunft für

eine kostenlose Ausbildung in den Klassen 10, 11 und 12 aufgenommen, die zu einem Abschluss mit Studienberechtigung führt. Die MWITS hat ein eigenes Sekretariat, das Kontakte mit naturwissenschaftlichen Schulen in aller Welt aufnimmt, pflegt und den Schüleraustausch mit diesen Schulen organisiert. Partnerschulen sind in Australien, China, Frankreich, Germany: DHG Meersburg und St. Antonius Gymnasium Lüdenscheid, Israel, Japan, Korea, Malaysia, Russland, Singapur und Großbritannien.

Eines schönen Tages zwischen Ostern und Pfingsten 2004 standen plötzlich drei junge Mädchen und ein Herr bei mir im Klassenzimmer, die wohl keine Meersburger waren, und der Herr fragte: „Can I take a picture?“ „OK, yes“. Die Vier beobachteten meine Unterricht und der Herr fotografierte fleißig. Später verriet uns unser Schulleiter, Herr Mellert, dass wir eine Partnerschaft mit einer thailändischen Schule haben und, dass wir die Gäste in unseren

Unterricht einladen sollten. OK, ich lud sie noch einmal in meinen Unterricht ein, als es eine Stunde mit praktischer Arbeit gab. Später überlegte ich, was die Gäste wohl am Nachmittag machen, wenn kein Unterricht ist. Damals war die Insel Reichenau gerade zum Weltkulturerbe ernannt worden. So beschloss ich: "Die thailändischen Gäste kommen nicht von hier weg ohne die 1000 Jahre alten Kirchen mit ihren weltberühmten Wandmalereien auf der Gemüseinsel gesehen zu haben". An einem Nachmittag stopfte ich die vier Gästen etwas überfallartig in mein kleines Auto und wir fuhren zur Insel Reichenau und besichtigten die romanische Kirche „St. Georg“ und das Münster in Mittelzell. Ich „entrostete“ mein Schulenglisch und erklärte die Kunstschatze so gut wie möglich. Weil das Wetter gerade so schön war und wir noch Zeit hatten fuhr ich mit ihnen am Untersee entlang nach Stein am Rhein und zeigte ihnen dort die bemalten Häuser und den Rhein, der dort aus dem Bodensee fließt. Der begleitende Lehrer musste schon nach einer Woche wieder zurück nach Thailand und die gastgebenden Schülerinnen zu einem Schüleraustausch nach Frankreich. Die thailändischen Schülerinnen wohnten dann im Internat. Eines Tages fragte ich sie, ob sie den „Black Forest“ (Schwarzwald) sehen wollten. "Oh Yes !!!" war die Antwort und wir fuhren an einem freien Tag los. Zuerst hielten wir an der stärksten Quelle Deutschlands, der Aachquelle in Aach im Hegau. Die nächste Attraktion war die Donauquelle in Donaueschingen. Tief unten im Schwarzwald im Höllental machten wir Halt beim Glasbläser und dem Kuckuckuhrenshop. In Freiburg war dann das gotische Münster die Attraktion. Zurück ging es entlang des Titisees und



des Schluchsees. Für einen verregneten Sonntag gab mir ein Physikkollege den Tip ins Technorama nach Winterthur zu fahren. In diesem Museum verbrachten wir den Tag mit Physikversuchen zum selber anfassen. Und dann eines Tages flogen die Gäste zurück nach Thailand und es wäre vielleicht Alles vorbei gewesen, wenn nicht unser Schulleiter, Herr Mellert, mich gefragt hätte: „Sie haben sich so um die thailändischen

“Aber nun zur Frage, warum ausgerechnet einen Schüleraustausch mit so einem ferne Land wie Thailand?”

Gäste gekümmert. Hätten Sie vielleicht Lust im Januar 2005 mit unseren Schülern nach Thailand zu fliegen?“ Was für eine Frage! Da kann man nur „Ja“ sagen! Nun hatte mich irgendwie ein „Thailandvirus“ gepackt und ich wollte möglichst viel über dieses Land wissen. Ich durchforschte das Internet nach Informationen über Land und Leute, Sitten und Gebräuche, Geschichte, Königshaus, Sprache und Kultur. Per e-mail hielt ich Kontakt zu den

Gästen vom Frühjahr um ihnen zu erzählen, was sich gerade in Deutschland abspielt.

Aber nun zur Frage, warum ausgerechnet einen Schüleraustausch mit so einem ferne Land wie Thailand? Reicht da nicht auch ein Landschulheim in Südtirol oder ein Schüleraustausch mit der Partnerschule in Frankreich? Auch das ist doch schon Ausland und viel näher und billiger! In Südtirol hat es hohe Berge und in Frankreich spricht man französisch. Aber die Kultur und Lebensweise ist der unseren recht ähnlich. Es muss also einen Grund haben, dass MWITS Schüleraustausch mit so vielen Schulen in aller Welt unterhält und auch die Lehrer auf Kosten der Schule mit den Schülern in fremde Länder und Kulturen schickt nach dem Motto „Reisen bildet“. Im Gegensatz zum normalen Tourismus, bei dem man im Hotel untergebracht ist und dort mit „internationaler Küche“ versorgt wird ist man beim Schüleraustausch in den Familien oder im Internat der Partnerschule untergebracht und lebt dort wie die Einheimischen. Natürlich ist es notwendige Voraussetzung, dass man sich auf die Kultur des Partnerlandes einlässt und bereit ist Alles zu probieren. Für unsere Gäste aus Thailand, dem grössten



Reisexportland der Welt, ist es schon eine Umstellung von Reis mit Beilagen auf Brot mit Marmelade, vielleicht auch Wurst und Käse, zum Frühstück. Deutschland ist nun mal das Land mit den meisten Brotsorten und was legen wir alles auf und zwischen das Brot. Aber den meisten Gästen schmeckt es. Wir müssen uns einlassen auf Reis mit den entsprechenden Beilagen schon zum Frühstück, auch zu Mittag und Abend. Aber Thailänder müssen einen guten Grund haben sich so zu ernähren und sie verstehen es wirklich sehr gut zu kochen. Man sollte nur lernen, dass die roten Stückchen nicht Tomaten, sondern Chili sind. Ein Hit für unsere Gäste ist Wurst in allen Formen und Geschmacksrichtungen. In eine Quiz über das beste Essen wurde von Thailändern die deutsche Bratwurst genannt. Die thailändischen Lehrer, die bei mir zu Gast sind, begrüße ich mit einem „Oktoberfest“ mit Weißwürsten, süßen Senf und frische Brezel aus dem Backofen. Manche trinken dazu Bier. Und eine CD mit passender Blasmusik habe ich auch. Wenn ich ankündige „little sparrows“ - „kleine Spatzen“ (Spätzle) zu kochen machen sie bedenkliche Gesichter und fürchten um die kleinen Vögelchen,

sind aber erleichtert, wenn nur einige Hühnereier dran glauben müssen. Einer bedient dann die Spätzlepresse und der Andere fotografiert und umgekehrt. Ich koche mit ihnen auch andere deutsche und europäische Gerichte, wie Kartoffelsalat mit Wiener Würstchen, Spaghetti und Pizza. Zum Nachtisch gibt es auch mal Bratäpfel

“In eine Quiz über das beste Essen wurde von Thailändern die deutsche Bratwurst genannt.”

mit Rosinen, Nüssen, Schokocreme usw. die dann wieder gewünscht werden. Oder ich mache ein Dessertschale mit Kirschen (eigene Ernte) mit Vanilleeis oben drauf. Dabei erfahre ich: „In Bangkok ist es genau umgekehrt: Vanille icecream with one cherry on the top!“. Alles, was auf den Tisch kommt, wird mit Fotos dokumentiert. Weil ich im Herbst von eigenen Apfelbäumen reichlich Äpfel habe gibt es zum Frühstück in der Regel Apfelkuchen mit einem richtigen guten Kaffee. Sonst gibt es Apfelsaft von den eigenen Äpfeln zu trinken. Dieses Jahr hatte ich gerade in einem Fass

frisch durchgeregorenen Apfelmilch mit viel Kohlensäure. Der wurde begeistert als „Apfelchampagner“ getrunken.

Für die thailändischen Gäste. Die zum ersten mal in Deutschland sind, ist sicher das Wetter eine Überraschung trotz unserer Vorwarnung: Nach 10 Stunden Flug aus einem Tropenklima mit 30°C und mehr plötzlich in einem Klima wie in einem Kühlschrank zu landen. In Oktober sind dann die meisten Blätter nicht mehr grün, sondern gelb und rot und fallen von den Bäumen und die ersten kahlen Äste ragen in den Himmel. Der erste Rauheif an einem kalten Morgen wird dann auch gleich fotografiert und wie das Eis von den Autoscheiben gekratzt wird. Die meisten Gäste haben noch keinen Schnee gesehen und wir bemühen uns welchen vorzuführen. Die Gasteltern der ersten drei Schülerinnen wollten die wunderschöne Aussicht vom Säntis über die Region Bodensee vorführen. Als sie auf dem Gipfel ankamen steckte er in den Wolken und es schneite auch noch und die Gasteltern befürchteten, dass Alles vorbei sei. Aber die Gäste jubelten: „Snow !!!“. Mit dem Wetter im Oktober hatten wir aber meistens Glück und es war meistens trocken und relativ warm, unterbrochen von nasskalten Tagen, die tapfer ertragen wurden.

Für uns ist es angenehmer im Januar aus dem kalten Deutschland in das hochsommerliche Thailand zu kommen, wo auch um Mitternacht ein Thermometer auf einem Hochhaus Bangkoks noch 30°C verkündet. Das Meer vor Ko Samet hat auch am Morgen gefühlte 28°C und man überlegt, wie kalt der Bodensee gerade ist. Ein kühler Morgenwind, der Thailänder frieren lässt, ist für uns erfrischende Abwechslung. Gegen den Durst gibt es Wasser aus unzähligen

Wasserflaschen, weil das Leitungswasser als ungenießbar gilt. Bei uns müssen wir die Gäste erst überzeugen, dass man das Bodenseewasser aus Sippligen, das aus dem Wasserhahn kommt, einwandfrei trinkbar ist.

MWITS und DHG bieten ihren Gästen ein vielfältiges Programm mit Kultur und Wissenschaft an.

MWITS besitzt für Ausflüge eigene Kleinbusse. Das Programm des DHG wird von der Schule und den Eltern gemeinsam getragen. Die Ausflüge werden teils mit den Autos der Eltern, teils mit öffentlichen Verkehrsmitteln unternommen. Zu den geschichtlich – religiösen Zielen in Thailand zählt natürlich der Wat Phra Keo mit buddhistischen Tempeln, den Jade-Buddha und dem Königspalast. Wir lernten Nagas, Garudas und Hanumans kennen. Wir sahen noch weitere Tempel, Buddhastatuen in verschiedenen Haltungen und Stupas und Chedis und versuchen verschieden Baustile zu unterscheiden. Im Januar 2005 waren wir einen Tag Gast in einem Buddhistischen Kloster. Ein Mönch erklärte uns den Buddhismus und lehrte uns verschiedene Formen der Meditation. Auch lernten wir Buddha Respekt zu erweisen. Den Gästen aus Thailand erkläre ich an Beispielen die Unterschiede zwischen romanischem und gotischem Stil und Barock- und Rokokostil. Ich zeige, wie man in der Kirche mit Weihwasser das Kreuzzeichen macht und was die vielen Bilder an den Wänden und den bunten Fenstern bedeuten. Bei den Darstellungen des Letzten Abendmales lasse ich sie den Judas suchen und manche finden ihn. Ein besonderes Erlebnis ist es, wenn sie auf die Empore dürfen und ein Organist die Orgel mit Manualen, Pedalen, Registern



von der kleinsten bis zur größten Pfeife ertönen lässt. Schlösser gibt es hier genügend zur Auswahl und Besichtigung: Hohenzollernburg bei Hechingen oder das Schloss Sigmaringen. Mit den Gasteltern besuchen manche Neuschwanstein. Den Lehrern zeige ich das Napoleonschloss Arenenberg. Auch der römische Gutshof

“Ich finde es wichtig etwas über die Geschichte des Partnerlandes zu wissen um es besser zu verstehen und Missverständnisse zu vermeiden.”

in Stein bei Hechingen und die Bärenhöhle waren in früheren Jahren auf dem Programm. Natürlich sind der Rheinfluss, die Birnau und die Pfahlbauten ein Muss. Der Nachbar des DHG im Reithof ist das Staatliche Weinbaugut. Dieses Jahr führte der Chef des Hauses durch die Räume mit den Pressen hinunter in das Allerheiligste, den Weinkeller, wo der Most gerade zu Wein vergor, teils in riesigen Edelstahltanks, teils für edle Rotweine in kleinen Holzfässern. Aus den Gärspunden blubberte das Kohlendioxid. Zum Abschluss gab es noch eine Kostprobe eines Müller-Thurgaus.

Beim Besuch des Goldbacher Stollens erfahren die Gäste etwas über die Verbrechen des Naziregimes unter Hitler und was wir daraus lernen. Ich finde es wichtig etwas über die Geschichte des Partnerlandes zu wissen um es besser zu verstehen und Missverständnisse zu vermeiden.

In Thailand war das Wachsfigurenmuseum zur thailändischen Geschichte auf dem Programm. Wir besuchten das „Bat-Kloster“ mit den Millionen Fledermäusen, die bei Anbruch der Dämmerung für eine halbe Stunde wie dichter Rauch aus den Höhlen hinter dem Kloster quollen. Unsere Schüler besuchten mit den Gasteltern an den Wochenenden noch viele weitere Sehenswürdigkeiten wie z.B. den schwimmenden Markt. Uns begleitenden Lehrern zeigte man die alte Hauptstadt Ayutthaya mit den zahlreichen Tempelruinen und Buddhastatuen, die gerade in orangefarbene Tücher gehüllt waren. Und, einmal im Leben muss es sein, schaukelten wir auf einem Elefanten eine Runde durch die Sehenswürdigkeiten der Stadt.

Aber bei zwei naturwissenschaftlichen Schulen darf die Wissenschaft nicht fehlen. An einem Samstag fuhren alle Schüler von MWITS in mehreren Bussen zu



einem königlichen Projekt der natürlichen Abwasserreinigung. Die Bemalung der Busse einschließlich der Frontscheiben wäre ein eigenes Kapitel - da waren schon Künstler am Werk, aber dem TÜV hätte es gegraust. Das Abwasserprojekt erstreckt sich mit fünf großen flachen Becken auf einer Fläche eines ordentlichen deutschen Bauernhofes. Das Abwasser sollte langsam im Laufe von Monaten durch die Becken fließen und von Algen und Wasserpflanzen gereinigt werden. Aber zu der Zeit waren alle Becken leer. An anderen Stellen wurden Versuche zur Kompostierung

von Abfällen und Abwasserreinigung mit Binsen durchgeführt. Dann führte ein Steg durch den Mangrovenwald bis zum Meer. Weil gerade Ebbe war konnte man die Winkerkrabben beobachten, die mit der großen Schere den Weibchen zuwinkten, aber blitzschnell in ihren Höhlen verschwanden, wenn man ihnen zu nahe kam. Die Schlammpringerfische robbten mit ihren Vorderflossen über den Schlick und weideten den Algenrasen ab. Das andere naturwissenschaftliche Highlight war der Besuch einer Orchideenfarm, wo millionenfach Orchideen für dem

Export gezüchtet werden. Dafür werden sie geklont: Dazu werden den Orchideen bestimmte Zellen entnommen und in einer Nährlösung in Flaschen vermehrt, eine „Protokormkultur“. Mit Pflanzenhormonen entstehen daraus Zellklumpen und schließlich kleine Orchideenpflänzchen, die in Gewächshäusern, die bis zum Horizont reichen, zur Verkaufsgröße herangezogen werden.

An Spitzentechnologie hat der Bodenseeraum viel zu bieten. Das Zeppelinmuseum bietet einen Einblick in den High-Tech Leichtbau der 20er Jahre beim Bau der Zeppeline. Anschließend führte uns der Chef der Zeppelinreederei durch den Zeppelinhangar. Dort wird gerade der Zeppelin NT, der aus Japan zurück ist, wieder neu aufgebaut und gewährt einen Blick in sein Innenleben. Vom Bodensee ins All: Bei EADS-Astrium in Immenstaad erfuhren wir, was die Satelliten des führenden Satellitenbauers der Welt können. Wir durften einen Blick in den Reinraum werfen, wo die Satelliten gebaut werden. Dort wartet gerade der Wettersatellit Metop darauf vom Bodensee ins All geschickt zu werden , um uns das



Wetter vorherzusagen. Der Bodenseeraum als Vorreiter für erneuerbare Energie: Die Bürgerfirma Solarcomplex Singen lud uns ein zwei ihrer Projekte zu besichtigen. Zuerst erklärte uns Frau Gaukler von Solarcomplex die Wirkungsweise und Entwicklung der Photovoltaik am Beispiel des Solarparks Rickelshausen. In Mauenheim, dem ersten Energiedorf Baden-Württembergs, besichtigten wir die Biogasanlage mit dem Generator und das Hackschnitzelheizwerk und erfuhren, wie damit das Dorf mit einem Nahwärmenetz mit Wärme versorgt wird. Zugleich erzeugt es neun mal mehr Elektrizität als es selbst verbraucht: Ein Blick in die Zukunft unserer Energieversorgung. In anderen Jahren besuchten wir die Bodenseewasserversorgung Sipplingen, das vier Millionen Menschen mit Trinkwasser

versorgt, auch mal das moderne Klärwerk Espasingen und eine Süßmostkellerei. Die Ausflugsziele ändern sich von Jahr zu Jahr und sind hier nicht vollständig aufgezählt.

Während des Besuchs und Gegenbesuchs entstehen Freundschaften, die über Besuchszeit hinaus dauern, e-mails werden hin- und hergeschickt und es gab auch schon Besuche danach. Auch wenn der Austausch nur zwei mal zwei Wochen dauert, so ist er durch das Zusammenleben so intensiv, dass ein bleibender Eindruck von Land und Leuten und ihrem Leben entsteht und eine Freundschaft mit den Partnerland sich entwickelt. Es ist eine große und prägende Erfahrung, die man nicht vergisst, wenn man so in eine andere Kultur eintaucht und in ihr für einige Zeit lebt. Es ist gelebte Völkerfreundschaft und

-verständnis. Menschen aus anderen Ländern und Kontinenten sind keine Fremden mehr, sondern Freunde, die wir gerne treffen. Wir schauen in den Medien genauer hin, wenn über das Partnerland berichtet sind. Wir sind tief betroffen, wenn wir z.B. erfahren, dass

ein Unglück den Partner getroffen hat, wie der Tsunami Weihnachten 2004 und das Hochwasser im Herbst 2011 und sammeln Spenden für die Betroffenen. Dies rechtfertigt eine Schulpartnerschaft und ein Schüleraustausch über mehr als 10 Flugstunden Entfernung.

เสริมด้วง... ด้วยไขมันตนเอง



ใครๆ ก็อยากมีจุมูกโด่งสวย ยิ่งอยู่ในยุโรปก็ยิ่งเห็นจุมูกตัวเองบีบแบนเมื่อเปรียบเทียบกับฝรั่ง ครั้นจะเสริมจุมูกด้วยซิลิโคน อาจได้ดั่งใจเกินไม่รับกับใบหน้าที่ค่อนข้างแบนแบบคนเอเชีย สำหรับคนที่กลัวการผ่าตัดและอยากมีด้วงโด่งแบบธรรมชาติ ดูเนียนๆ ไม่หลอกลตา ขอแนะนำการเสริมจุมูกด้วยไขมันตนเอง เทคโนโลยีใหม่ที่ช่วยให้ด้วงสวยนานอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่ง ผศ.นพ.ถนอม บรรณประเสริฐ จากภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ ADD LIFE Anti-Aging Center เปิดเผยว่า “เทคนิคใหม่ในการเสริมจุมูกมีพัฒนาการมาจากการฉีดไขมันที่ใช้วิธีผ่าตัดแล้วใส่ไขมันเข้าไป โดยพัฒนาเทคโนโลยีการแพทย์สมัยใหม่ Regenerative medicine มาผสมผสานกันเพื่อให้ไขมันคงอยู่ได้ถาวรมากขึ้น เช่น การผสม growth factors หรือการผสมฮอโมนบางตัว”

ข้อแตกต่างในการเสริมจุมูกด้วยฟิลเลอร์และไขมัน

- ฟิลเลอร์ส่วนใหญ่อยู่ได้ชั่วคราว ประมาณครึ่งปีหรือหนึ่งปี แล้วก็สลายไป ต้องกลับมาฉีดใหม่ ที่สำคัญคือ ฟิลเลอร์มีราคาต่อจำนวน 1 ซีซีค่อนข้างสูง
- การเสริมจุมูกด้วยไขมันคนไข้เองสามารถใช้ไขมันเท่าไรก็ได้ ราคาไม่เพิ่ม สมมุติว่าเอาไขมันออกมา 10cc หรือ 3cc ก็มีราคาเท่าเดิม แต่ฟิลเลอร์จะเพิ่มราคาทุก 1 cc เนื่องจากมีต้นทุน

การเสริมจุมูกด้วยไขมันตนเองเหมาะกับใคร
หนุ่มๆ สาวๆ คนใดที่ไม่อยากผ่าตัด ไม่อยากมีจุมูกซิลิโคน เทคนิคนี้น่าจะเหมาะกับความต้องการ นอกจากนี้จุมูกที่เสริมด้วยไขมันตนเองยังดูเป็นธรรมชาติ ไม่สูงโดดเด่นเกินไป สามารถเสริมได้ตั้งแต่โคนจนถึงปลายจุมูก ทำเสร็จแล้วกลับบ้านได้เลย ไม่ต้องพักฟื้น ถ้าฉีดแล้วไม่ชอบก็สามารถใช้สเตรียรอยด์ทำให้เนื้อเยื่อไขมันที่ปลูกถ่ายสลายได้ในช่วงเดือนแรก

“จุมูกโด่งอย่างเป็นธรรมชาติ ด้วยไขมันตนเอง ไม่ต้องผ่าตัด สวยนานด้วยเทคโนโลยีใหม่”

ขั้นตอนการเสริมจุมูก

- ดูดไขมันจากบริเวณต้นขาหรือท้องส่วนล่าง เพราะไขมันบริเวณนี้มีสเตมเซลล์มากกว่า จึงทำให้เนื้อเยื่อมีโอกาสรอดชีวิตได้มากกว่าไขมันบริเวณท้องส่วนบนซึ่งมีสเตมเซลล์ไขมันน้อยกว่า เมื่อย้ายไปปลูกถ่ายไขมันก็จะสลายตัวง่าย แต่เทคนิคใหม่เมื่อฉีดเข้าไปแล้ว ไขมันจะมีชีวิตรอดมากกว่า 50% และส่วนที่เหลืออยู่ หลังจาก 6 เดือนจะคงอยู่ได้ตลอดชีวิต ถ้าหากต้องการเพิ่มเติมให้โด่งขึ้นอีก ก็สามารถทำได้ง่าย คือเสริมได้อีกหลายครั้งไม่จำกัด

- ฉีดยาชาเล็กน้อยที่บริเวณปลายจุมูกสองจุด จากนั้นฉีดสารน้ำเข้าไปที่บริเวณต้นขาที่จะดูดไขมัน ทั้งไว้สักครู่ จากนั้นเจาะรูเล็กด้วยเข็มฉีดยาที่ต้นขาแล้วสอดเข็มดูดไขมันออกมาอย่างนุ่มนวล
- ล้างกรองส่วนไขมันที่เป็นเนื้อล่วนๆ นำมาผสมกับฮอโมนเล็กน้อย
- นำไขมันที่ได้ไปฉีดที่จุมูกอย่างนุ่มนวลและเบาเมื่อ จำเป็นต้องอาศัยศิลปะและเทคนิคที่ละเอียดละมอมในการฉีดพอสมควร เพื่อให้ได้รูปทรงจุมูกที่สวยงาม อาจฉีดให้สูงกว่าปกติเล็กน้อย เพราะการฉีดครั้งแรกจุมูกจะบวมแล้วยุบลงเล็กน้อย

ระยะเวลาฟื้นตัว วิธีนี้ทำให้คนไข้ฟื้นตัวเร็วกว่าวิธีเดิม ไม่ค่อยมีรอยช้ำหรือรอยเขียว มีอาการบวมเล็กน้อยหลังทำทันที วันรุ่งขึ้นสามารถไปทำงานได้ ใช้เวลาประมาณ 3 วันจะดูเป็นปกติ ภาวะแทรกซ้อน การฉีดไขมันส่วนใหญ่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน เนื่องจากใช้เข็มฉีดไขมันมาตรฐานโรคม ไม่ทำให้ฉีดเข้าไปอุดตันเลือดจุมูกได้ จึงไม่มีปัญหาเนื้อตาย แต่ถ้าเป็นฟิลเลอร์ต้องใช้เข็มเล็กซึ่งมีโอกาสที่จะฉีดเข้าไปในหลอดเลือด ก่อให้เกิดปัญหาแทรกซ้อนได้ ผลลัพธ์ที่ได้ อดใจรอคอยประมาณ 3 เดือนก็จะได้สันจุมูกที่คงที่ ดูเป็นธรรมชาติ ไม่นูนมากเท่ากับตอนฉีดใหม่ๆ แต่ถ้าต้องการเสริมจุมูกโด่งชัดเจนละก็ ขอแนะนำให้เสริมจุมูกด้วยการผ่าตัด



Tips: ข้อดีและข้อเสียระหว่างฟิลเลอร์และไขมัน

- ฟิลเลอร์จะควบคุมรูปทรงจมูกค่อนข้างยากเพราะต้องปั้น แต่การฉีดไขมันไม่ต้องปั้น ต้องฉีดให้ได้รูปทรงตั้งแต่แรก
- ฟิลเลอร์อาจดูบวมๆ ใสๆ แล้วไหล
- ไขมันไม่ไหล ฉีดแล้วอยู่กับที่ เชื่อมติดเป็นเนื้อเดียวกันกับร่างกาย แต่ฟิลเลอร์อาจไหลด้านข้าง ทำให้เห็นสันจมูกบวมๆ
- ฟิลเลอร์ที่ฉีดเข้าไปบางตำแหน่ง เวลายิ้มจะเห็นเป็นก้อน แต่ไขมันไม่เป็นก้อนเพราะเป็นเนื้อเยื่อร่างกาย
- ไขมันจะดูไม่ใสโปร่งแสงแบบฟิลเลอร์ ดูเหมือนเนื้อธรรมชาติ สีผิวปกติ เพราะเป็นเนื้อเยื่อธรรมชาติ

- ไขมันมีข้อดีมากกว่าวิธีย้ายไขมันแบบเดิม คือไม่มีแผลผ่าตัดเลย มีแค่รูเล็กๆ จากการเจาะดูด ใช้เวลาในการทำไม่กี่นาที หายเร็วและไม่ต้องดูแลมาก วันรุ่งขึ้นสามารถล้างหน้าได้ตามปกติ
- ไขมันมีโอกาสอยู่รอดมากกว่า
- เนื่องจากเป็นไขมันจากตัวคนไข้เอง จึงไม่มีปัญหาเรื่องสิ่งแปลกปลอม ไม่ทะลุ มีโอกาสติดเชื้อน้อย มีสีธรรมชาติ
- ไม่มีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในร่างกาย สามารถฉีดเพิ่มเติมได้หลายครั้งจนกว่าจะได้สันจมูกที่คงที่ถาวรตลอดชีวิต สันจมูกโด่งคงที่หมายถึงโด่งเท่าที่เนื้อเยื่อทำได้ ซึ่งอาจจะไม่โด่งชัดแบบซิลิโคน หรือ e-PTFE เพราะไขมันมีความอ่อนนุ่ม จะปรับรูปร่าง ตัวไม่ดันเนื้อเยื่อจมูกมากเกินไป จึงไม่มีปัญหาทะลุ

ผู้สัมภาษณ์ พชมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย
 ผศ.นพ.ถนอม บรรณประเสริฐ

Profile

ผศ.นพ. ถนอม บรรณประเสริฐ



ความเชี่ยวชาญ

หู คอ จมูก

**ความเชี่ยวชาญพิเศษ
 ประวัติการศึกษา**

- หู คอ จมูก - ศัลยศาสตร์ตกแต่งและเสริมสร้างใบหน้า
- แพทยศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 2) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เมื่อปี พ.ศ.2533
- อนุมัติบัตรผู้เชี่ยวชาญสาขาโสต ศอ นาสิก ลาริงซ์วิทยา เมื่อปี พ.ศ.2539
- อนุมัติบัตรอนุสาขาศัลยศาสตร์ตกแต่งและเสริมสร้างใบหน้า เมื่อปี พ.ศ.2547
- Doctor of Medicine (second honor) Prince of Songkla University, 1990
- Diplomate Thai Board of Otolaryngology Head&Neck Surgery
- Fellow in Head&Neck (Facial Plastic) Reconstructive Surgery, Harvard University, 2002
- Diplomate Thai Board of Facial Plastic and Reconstructive Surgery



เจอนักเขียน ที่งานหนังสือฟร้งฟวร์ท



ปีนี้ศาลาไทยในงานแสดงหนังสือประจำปีที่ นครฟร้งฟวร์ท มีการจัดรายการบนเวทีที่มีชื่อว่า Forum Dialogue เป็นครั้งแรกในประวัติการณ์ของการออกบูธของสมาชิกสำนักพิมพ์จากประเทศไทย ที่ได้มีการเชิญนักเขียนหญิงไทย ธันดดา สว่างเดือน ผู้ได้รางวัลจากหนังสือ - ฉันคือเอรี กับประสพการณ์ข้ามแดน - มาคุยเปิดใจบนเวทีนานาชาติ

ธันดดา สว่างเดือน หญิงไทยรางวัลกระทัดรัดหน้าตาน่ารัก เขียนหนังสือเล่าหมดเปลือกเรื่องราวตั้งแต่ความเป็นมาก่อนไปขายบริการในต่างประเทศเมื่อสี่ปีที่แล้ว จนกระทั่งก่อนเลิกอาชีพนี้ทั้งนี้ทั้งนั้นก็โยงเข้าสู่เรื่องยาเสพติด การพนัน การหลบเข้าประเทศอย่างผิดกฎหมาย ขบวนการมาเฟีย และการใช้ชีวิตในคุก เป็นเรื่องราวในมุมมืดครบวงจรของตัวนักเขียนเอง

หนังสือเล่มนี้ได้รับรางวัลชมเชย รางวัลหนังสือที่ดั่งขึ้นโดยสำนักพิมพ์ประพันธ์สาส์น เมื่อไม่นานมานี้เอง ด้วยการสนับสนุนจากธนาคารกรุงเทพ เป็นรางวัลสำหรับนักเขียนสตรีในแนว non-fiction (คือจะเรียกสารคดีก็พอไหว แต่ความหมายกว้างกว่าสารคดี จึงใช้คำว่า นัน-ฟิคชั่น แทน) ผู้ที่ชนะรางวัลที่หนึ่งนอกจากจะได้รับรางวัลเงินสดและเชิดกัลดล้อมเพชรจากพระหัตถ์พระเทพแล้ว ต้นฉบับยังได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษ เพื่อให้ปรากฏแก่สายตาของผู้อ่านนานาชาติ ผู้จัดตั้งรางวัลกำลังขยายรางวัลชมเชยไปสู่เวทีสตรีเขียนเรื่อง non-fiction ระดับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้อีกด้วย

คำชมจากพระไพศาล วิสาโล หนึ่งในคณะกรรมการตัดสินและเป็นผู้ประกาศรางวัลชนะเลิศท่านกล่าวว่า “เรื่องฉันคือเอรีกับประสพการณ์ข้ามแดน เป็นเรื่องที่ได้รับเอกฉันท์จากคณะกรรมการทั้งสองคณะ โดยเห็นว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจากผู้มีประสบการณ์จริงนำมาถ่ายทอด ซึ่งเป็นเรื่องที่แปลกใหม่ หาด่านได้ยากในสังคมไทย แม้เนื้อหาเหล่านี้จะเคยมีผู้เขียนถึงบ้างแล้ว แต่ก็ล้วนเขียนโดยคนนอกในฐานะนักสังเกตการณ์ ผลงาน “ฉันคือเอรี กับประสพการณ์ข้ามแดน” ถือเป็นหนังสือเล่มแรกก็ว่าได้ ที่เขียนโดยผู้มีประสบการณ์ตรง ถ่ายทอดออกมาอย่างเปิดอก จริงใจ ไม่มีจริตมารยาเสแสร้ง แม้จะเป็นงานเขียนที่เล่าเรื่องไปเรื่อยๆ เรียบง่าย ขาดความเชี่ยวชาญด้านการประพันธ์ แต่เสน่ห์ของเรื่องนี้อยู่ที่การถ่ายทอดเนื้อหาที่ออกมาจากเลือดเนื้อและความรู้สึก ที่แฝงไปด้วยแค้นคิด และสะท้อนสังคมได้เป็นอย่างดี จึงควรค่าแก่การได้รับยกย่องให้ได้รับรางวัลชมเชยระดับดีเด่นครั้งที่ 2 นี้”

งานเวทีนี้ฉันมีท่าน ผ.อ. ไทยเทอด เซ็นเตอร์ คุณจตุพร วัฒนสุวรรณ ให้เกียรติมากกล่าวเปิดตัวนักเขียน

เชิญอ่านบทสัมภาษณ์เจอนักเขียนธันดดา สว่างเดือน

ถาม - ทำไมถึงลุกขึ้นมาเขียนหนังสือ
ตอบ - จริงๆแล้วเป็นเพราะอยากได้เงินรางวัลห้าหมื่นบาท แต่เมื่อเขียนไปได้สักสิบหน้า เริ่มรู้สึกว่าได้ระบายสิ่งที่ตัวเองโดนกระทำมาตลอดเวลาแต่พูดให้ใครฟังไม่ได้ มันเหมือน

ความทุกข์หลุดออกจากอก เลยเขียนต่อจนจบภายในยี่สิบวัน เล่าทุกสิ่งที่ได้เจอมา

ถาม - ชีวิตเปลี่ยนไปไหมหลังจากได้รับรางวัล
ตอบ - จริงๆก่อนจะได้รับรางวัล ตั้งใจว่าจะบินไปทำงานต่างประเทศอีก จองตั๋วเครื่องบินไว้เรียบร้อยแล้ว แต่พอรู้ผลก็ทิ้งตัว ไม่ไปแล้ว และไม่คิดจะทำอาชีพหญิงบริการอีกต่อไป ชีวิตหลังจากนี้เป็นต้นไปเหมือนมีคุณค่ามากขึ้น เพื่อนยังดูถูกว่า ไม่นานเดี๋ยวก็กลับไปทำงานอีกแน่ แต่ไม่มีทาง ตอนนี้จะทำงานเขียนหนังสือ และจะทำประโยชน์อย่างอื่น

ถาม - รู้สึกเสียใจกับเหตุการณ์เลวร้ายที่ผ่านมาในชีวิตของตัวเองไหม

ตอบ - ตอบตรงๆเลยว่า ไม่เสียใจ ประสพการณ์ก็นำมาเขียนหนังสือ นำมาเลี้ยงตัวได้ไม่ติดคุกก็ยังไม่เข้าใจว่านรกบนพื้นดินเป็นอย่างไร ไม่มีเรื่องมาเล่าให้ฟังอย่างนี้แน่ คนอ่านที่คิดจะทำอาชีพอย่างเรา เขาอาจได้คิดว่า เออ ไม่ควรนะ เราก็ดูใจที่หนังสือได้เตือนใจคนบางคน เหตุการณ์ในหนังสือเลวร้ายถึงขนาดที่ว่า บางคนรู้สึกท้อแท้ยังลุกขึ้นใหม่ได้ เพราะเราแยกว่า เราหนักกว่า ไม่น่าจะมีอะไรหนักไปกว่านี้แล้วนะ

ถาม - ทำไมเมื่อมีโอกาส ถึงไม่หยุดแล้วเดินออกไปจากวงจรอุบาทว์นี้

ตอบ - คิดว่าคนที่ช่วยเหลือไม่ช่วยให้ถึงที่สุดจริงๆ เพราะลำพังตัวเองไม่มีกำลังพอที่จะช่วยเหลือตัวเอง ตอนแรกมันเป็นเรื่องของความมั่งง่าย หาเงินง่าย ใช้นเงินง่าย กินอยู่อย่างหรูหราจมไม่ลง มันก็เลิกไม่ได้ ชีวิตเหมือนติดกับดัก

เรื่องบัตรประชาชนเด็ก



Bildquelle: stefanmesch.wordpress.com

ทำให้วนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่สิ้นสุด

ถาม - อยากรจะบอกอะไรกับคนขายบริการใหม่

ตอบ - ก็อยากบอกให้เป็นอุทาหรณ์ ว่าอย่าเข้ามาเลยในวงการนี้ เหมือนเอาชีวิตมาทิ้งไม่รู้อะไรต้องโดนอะไรบ้าง บางทีโดนลูกค้าฉ้อโกง โดนมอมยา รีดเงินสด บางทีโดนเอาไปโยนทิ้งข้างทาง ไม่นับว่าพวกหญิงบริการจำนวนไม่น้อยที่โดนฆ่าอย่างเหี้ยมโหด แต่เสียไม่เป็นข่าว ถ้ารอดมาได้ ก็โดนผู้คนมองอย่างเหยียดหยามดูถูก ต้องอับอายขายหน้าตลอดเวลาเหมือนไม่มีที่ในสังคมให้ยืนขึ้นอย่างคนธรรมดา

ถาม - ทำไมไม่ทำงานในเมืองไทย แต่ต้องออกไปต่างประเทศเสมอ เช่น ญี่ปุ่น ฮองกง หรือบาหลีเรน

ตอบ - กลัวญาติพี่น้องจะรู้เห็น เราปิดเป็นความลับมาตลอด ไม่เคยมีใครรู้ แต่พอได้รับรางวัล โดนพี่น้องไล่ออกจากบ้าน ต้องออกมาหาห้องเช่าอยู่ตามลำพัง ชีวิตยิ่งกว่าตกรอก อันนี้รู้สึกแย่ที่สุด

ถาม - ตอนนี้อะไรอีกบ้าง นอกจากเขียนหนังสือ

ตอบ - สมัยที่โดนพิพากษาติดคุกที่ไม่ได้ทำความผิดไปสามปีสี่เดือน ก็ได้เห็นความทุกข์ทรมานของผู้ต้องขังหญิง เองเองเป็นนักโทษชั้นดี ได้ทำงานช่วยเขียนคำขออุทธรณ์ ฎีกาหรือให้ลดหย่อนโทษให้กับหญิงเหล่านั้น บางคนก็ไม่ได้ทำความผิดแต่โดนลงโทษมาเหมือนกับเรา หลังจากได้รับรางวัลชมเชย ก็มีคุณหญิงจางงศรีรัตน์เข้ามาดูแล ได้มีโอกาสได้เข้าไปทำงานการกุศล ซึ่งพระองค์ภาทรงฟังความคิดเห็นของ

เรา แล้วทรงสนับสนุนให้เราเข้าไปช่วยหญิงผู้ต้องขังในคุก ไม่ว่าจะเป็นการรับบริจาคสิ่งของ ที่หญิงผู้ต้องขังขาดแคลน อย่างผ้าอนามัย หรือเรื่องอื่นๆที่จำเป็น แต่คนข้างนอกคิดไปไม่ถึงก็ตั้งใจที่ได้ทำประโยชน์ให้สังคม รู้สึกตัวเองมีคุณค่ามากขึ้นอีก

นี่ก็เป็นบทสัมภาษณ์บทหนึ่งในงานบุ๊คแฟร์ที่นำมาเล่าสู่กันฟัง ถ้าอยากอ่านหนังสือเล่มนี้ ก็โปรดสั่งตรงจากสำนักพิมพ์ประพันธ์สาส์น (praphansarn.com) หนังสือเล่มที่สองได้ออกสู่สายตาผู้อ่านแล้วชื่อว่า ฉันคือเธอกับประสพการณ์ท่องเที่ยว นอกจากนั้นนิตดา ยังเขียนคอลัมน์ให้กับวารสารแปลกอีกด้วย เรื่องราวต่างๆเปิดหาอ่านในเว็บไซต์ได้มากมาย การที่ธนิดดา กลายเป็นคนดังชั่วข้ามคืน สถานะทางสังคมที่เปลี่ยนไปทำให้หลายคนยังเข้าใจไม่ได้ เราหวังว่า ธนิดดา จะคงเป็นหญิงเข้มแข็งที่จะยืนหยัดผลิตผลงานเขียนที่มีคุณภาพมาอ่านต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง



ตามพระราชบัญญัติบัตรประจำตัวประชาชน (ฉบับที่ 3) พ.ศ.2546 ที่มีผลบังคับใช้ในวันที่ 10 กรกฎาคม 2554 มีสาระสำคัญ คือ การกำหนดอายุของบุคคลสัญชาติไทยที่จะต้อง มีบัตร คือ ให้ผู้มีอายุครบ 7 ปีบริบูรณ์จะต้องยื่นคำขอมีบัตรภายใน 60 วัน ถ้าไม่ทำจะถูกปรับ บิดา มารดา ผู้ปกครอง หรือบุคคลซึ่งรับผิดชอบผู้ที่ไม่ถึง 15 ปีบริบูรณ์ จะต้องเป็นผู้ยื่นคำขอมีบัตร ขอมีบัตรใหม่ หรือเปลี่ยนบัตรให้ผู้ที่ไม่ถึง 15 ปีบริบูรณ์ บัตรมีอายุการใช้ได้ 8 ปี ... มาลองอ่านความคิดเห็นของน้องโอม นายแบบของเรานะคะ

ความคิดเห็นของน้องโอม:
ถ้าถามโอมว่า รู้สึกอย่างไรกับการทำบัตรประชาชน โอมก็รู้สึกธรรมดา ไม่ได้ตื่นเต้นอะไรมาก พอพาไปทำเราก็ไปทำ ไม่ได้รู้สึกว่า อยากจะไปทำเอง จริงๆแล้วจะมีก็ได้หรือไม่มีก็ได้ เพราะถึงอย่างไรเราก็ยังไม่อิสระที่จะใช้ได้ด้วยตนเอง และก็ไม่สามารถมีอำนาจในบัตรฯได้ ยิ่งๆ เราก็ยังเป็นเด็กอยู่ดี ต้องอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง สรุปแล้วจะมีก็ได้ไม่มีก็ได้เพื่อแสดงตนว่าเป็นคนไทยเท่านั้นเอง โอ.. แล้วเด็กเร่ออนละ จะไปทำได้อย่างไร
แล้วผู้อ่านละ มีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องบัตรประชาชนเด็ก

สร้างบรรยากาศใหม่ๆ ให้โต๊ะอาหารของคุณ

ท่านที่จัดงานเลี้ยงรับแขกที่บ้านเป็นประจำ อาจมีปัญหาว่า เมื่อจัดโต๊ะอาหารแล้ว ต้องใช้ที่รัดผ้าเช็ดปาก Napkin Ring ใช้ของเดิมๆ ที่มีอยู่ก็อาจจะเบื่อ จะซื้อใหม่ทุกครั้งก็เปลืองโดยใช่เหตุ

วันนี้เลยจะมาแนะนำวิธีการเตรียมที่รัดผ้าเช็ดปากแบบง่ายๆ ประหยัด สามารถเปลี่ยนได้บ่อยๆ เพื่อไม่ให้ซ้ำซากจำเจ แถมสามารถเปลี่ยนได้บ่อย

อุปกรณ์ที่เราต้องใช้ไม่มีอะไรมากแค่ที่รัดผมน่ารักๆ เชื่อว่าทุกบ้านมีแน่ๆ อาจจะขอยืมลูกสาวมาใช้ก่อนก็ได้เนาะ แต่ที่สำคัญต้องซักให้สะอาดหน่อยนะคะ (บางท่านตั้งแต่ใช้มาไม่เคยซักเลย... ฮ่าๆๆๆ)

หรือริบบิ้นผูกของขวัญ ลายน่ารักๆ เท่านั้นเอง เช่น ช่วงนี้ใกล้คริสต์มาส ก็เลือกริบบิ้นลายคริสต์มาสก็ได้คะ

ที่สำคัญเราไม่จำเป็นต้องให้แขกที่ทุกเหมือนกันก็ได้ อย่างเช่น ของคุณผู้ชายก็เลือกแบบที่เรียบง่าย น้อย ส่วนของแขกผู้หญิงก็เลือกแบบที่หวานๆ ส่วนของคุณหนูก็อาจเลือกที่รัดผมลายการ์ตูนเป็นต้น

เห็นไหมคะ แค่นี้เราก็สามารถจัดโต๊ะอาหารได้หลากหลาย เปลี่ยนบรรยากาศไปเรื่อยๆ ได้ แบบที่ไม่เปลืองด้วยคะ

ลองดูนะคะ.....



สนุกกับการวาดสีน้ำ

สีน้ำ เป็น สีที่ใช้กันมาตั้งแต่โบราณ การระบายสีน้ำจะใช้น้ำเป็นส่วนผสมและละลายให้เจือจาง ไม่ควรใช้สีขาวผสมเพื่อให้มีน้ำหนักอ่อนลง และไม่นิยมใช้สีดำผสมให้มีน้ำหนักเข้มขึ้น เพราะจะทำให้เกิดสีขุ่นและหรือมีดีเกินไป แต่ให้ใช้สีกลางหรือสีตรงข้ามผสมแทน

ในฉบับนี้ขอแนะนำผู้ที่รักการวาดรูปและ ผู้สนใจแต่ยังไม่เคยลองวาดรูป มาลองวาดรูปด้วยเทคนิคสนุกๆกับการวาดสีน้ำที่ดูเหมือนจะทำได้ยาก แต่จริงๆไม่ยากเลยคะ เริ่มต้นด้วยการจัดหาอุปกรณ์กันก่อนนะคะ



- แก้วน้ำ 2 ใบ (ใบที่ 1 สำหรับล้างพู่กันที่เปื้อนสี ใบที่ 2 สำหรับล้างพู่กันก่อนที่จะจุ่มสี)
- พู่กันเบอร์ 12 และ เบอร์ 6
- แผ่นพลาสติกใส (Frischhaltefolie) หมายถึง แผ่นพลาสติกที่ใช้กันในห้องครัว เพื่อเก็บอาหารให้สดนะคะ
- สีน้ำ (Wasserfarben หรือ Aquarellfarben) เป็นสีปลอดหรือสีฝุ่นที่ผสมกาวเป็นก้อนก็ได้
- สีที่ใช้ สีเหลืองมะนาว (zitronengelb) สีเหลืองสด (sonnengelb) สีฟ้า (cobaltblau) สีน้ำเงิน (ultramarineblau) สีแดง (kadmiumrot) สีน้ำตาล (sienabraun) และสีคราม (indigo) สีทั้งหมดนี้เป็นสีหลัก ที่ใช้ในการวาดรูปแทบทุกเทคนิค
- ผ้าใบซึ่งสำเร็จรูป ขนาด 20 x 30 ซม. หาซื้อได้ทั่วไป ราคาประมาณ 2,00 ยูโร

โดย พู่ไท 02

ขั้นตอนการวาดรูป

1. ตีกรอบสี่เหลี่ยมตรงกลางของผ้าใบด้วยดินสอ ใช้พู่กันเบอร์ 12 จุ่มน้ำใช้ชุ่ม แล้วจึงจุ่มสี ขอบแนะนำให้เลือกสีเหลืองก่อน ลากพู่กันในแนวเดียวกัน (แนวตั้งหรือแนวขวาง) เลือกสีสลับกันดังรูปตัวอย่าง



2. วางแผ่นพลาสติกใสบนสีน้ำที่ยังเปียกอยู่ที่นั้น ให้แผ่นพลาสติกสัมผัสสีที่เปียกให้มากที่สุด จะวางแบบตั้งให้ตั้งหรือแบบย่นๆ ก็ได้ แล้วปล่อยให้แห้ง จนสีแห้ง



3. เมื่อสีแห้งแล้ว ให้ดึงแผ่นพลาสติกใสออก แล้วจะเห็นร่องรอยของสีดังในรูปภาพ สีอาจจะไม่เหมือนตัวอย่างที่ดิฉันทำให้อู เพราะเทคนิคนี้เป็นเทคนิคพบความสวยโดยบังเอิญคะ

4. คุณเห็นอะไรในรูปภาพไหม หากยังไม่เห็น ดิฉันขอแนะนำให้หมุนรูปไปทางซ้าย ไปทางขวา แล้วพยายามดูว่า คุณเห็นอะไรบ้างนอกจากสีที่คุณลงไว้ หากยังไม่เห็น ก็คงต้องเรียกลูกๆ มาช่วยคุณนะคะ เด็กๆ มีจินตนาการมาก อาจจะช่วยให้คุณได้ในตัวอย่างนี้ ดิฉันมองเห็นโคนต้นไม้สามต้น แต่คุณอาจจะเห็นน้ำตกก็เป็นได้ ดิฉันจะลองวาดเป็นต้นกล้วยคะ เริ่มโดยวาดต่อเติมใบกล้วย โดยใช้สีน้ำตาลอ่อน (ผสมสีเองนะ คะ สีเหลืองสดผสมสีน้ำเงินแล้วเติมสีแดงไปนิดคะ แล้วคุณจะได้สีน้ำตาลสวยๆ การผสมสีต่างๆ คุณ สามารถเข้าไปอ่านเพิ่มเติมได้ที่นี้คะ <http://nanotech.sc.mahidol.ac.th/comlab/image/wheel.htm>)



6. วาดโครงใบกล้วยและรายละเอียดตามที่ คุณมองเห็น เติมความเข้มของเงาโดยใช้สีคราม เพื่อที่จะเห็นโคนต้นกล้วยให้ชัดเจน การจับพู่กัน ควรจับแบบสบายๆ อย่าเกร็ง หากคุณเกร็งมือ จะทำให้ลายเส้นที่คุณวาดหนาและตรงเกินไป ขอแนะนำว่า ให้ฝึกการวาดและลากเส้นด้วยพู่กันจากล่างขึ้นข้างบน เหมือนต้นหญ้าที่โผล่ออกจากพื้นดินนะคะ



7. วาดรายละเอียด เช่น กล้วย ดอกไม้ เป็นต้น



8. รูปเสร็จแล้วคะ



ขอให้ทุกท่านสนุกกับการวาดรูปนะคะ พบกันฉบับหน้าคะ

ขนมก๋วยแปบ

วันนี้ชวนเพื่อนๆมาทำขนมไทยๆกินกัน นางเอกของเราชื่อว่า ขนมก๋วยแปบค่ะถึงแม้ว่าหน้าตาสู้นมเค้กไม่ได้แต่รับรองว่ามีคุณค่าของสารอาหารมากมาย ทั้งจาก ถั่วเหลือง ใบเตย และ งา เป็นต้น

ส่วนผสม

1. แป้งข้าวเหนียว
2. ใบเตย
3. ถั่วเหลือง
4. งาขาวหรือดำ
5. มะพร้าว
6. น้ำตาลทราย
7. เกลือป่น



วิธีทำ

รูป 1 แช่ถั่วเขียวประมาณ 5 ชม. หรือค้างคืนยิ่งแช่นานเท่าไรก็จะดีค่ะ เพราะจะนึ่งสุกง่ายขึ้น นำถั่วเขียวที่แช่ไว้ไปนึ่ง เมื่อนึ่งจนสุกแล้วก็นำไปคลุกเคล้ากับเกลือเล็กน้อย ก่อนเอาถั่วออกให้เอามะพร้าวหนึ่งด้วยสัก 5 นาที (ที่เยอรมนีซื้อเป็นมะพร้าวผงแห้งใส่น้ำเล็กน้อย) จะทำให้เก็บขนมไว้ได้นานขึ้นค่ะ

รูป 2 ช่วงระหว่างที่รอนึ่งถั่ว นำใบเตยมาตำ ส่วนตัวแล้วจี๊บไม่ชอบปั่นใบเตยค่ะ แต่จี๊บจะตำใบเตยแทน

รูป 3 เอาใบเตยไปต้ม แล้วกรองเอาแต่น้ำ เอาไปนวดกับแป้งจะได้กลิ่นหอมชื่นใจจริงๆค่ะ

รูป 4-5 นวดแป้งและปั่นเป็นก้อนกลมๆเตรียมไว้ค่ะ



รูป 6 ต้มน้ำใบเตยอีกรอบ ตักใบเตยออก

รูป 7-8 นำแป้งที่ปั่นเป็นก้อนกลมๆมากดให้แบนเล็กน้อยโดยใช้ฝ่ามือ 2 ข้าง แล้วนำลงต้มในน้ำที่เดือด เมื่อแป้งสุกจะลอยตัวขึ้นมาเอง จากนั้นก็ตักวางพักไว้ในภาชนะก่อน

รูป 9 ปลอຍให้แป้งเย็นลงเล็กน้อย เวลาปั่นจะได้ไม่ลวกมือค่ะ

รูป 10 ถั่วที่นึ่งสุกแล้วเอาออกใส่ชามพักไว้ก่อน



รูป 11 ปั้นแป้งให้บางลงและให้ได้ขนาดตามที่ต้องการ

รูป 12 ตักถั่วใส่ พอเหมาะที่จะพับครึ่งได้

รูป 13 วางไว้ก่อนจะ จากนั้นก็มาทำเครื่องเคียงที่ทำให้อร่อยมากขึ้นเลย

รูป 14 เอางาขาว หรืองาดำ หรือใช้ทั้ง 2 สีก็ได้ เพื่อสีสรรตัดกับความซืดๆของแป้งกะถั่ว เอามาคว่ำก่อนให้เหลืองและหอม

รูป 15 จากนั้นก็เอาไปตำให้แตกบ้างนิดหน่อย จะทำให้มีกลิ่นหอมฉุยแข่งกับกลิ่นใบเตย จากนั้นก็เอามาผสมกับน้ำตาลในภาชนะ



รูป 16-17 เตรียมมะพร้าว จัดใส่จานเตรียมหม่ำๆ

รูป 18 เอามะพร้าวอ่อนโรยหน้าด้วยจะช่วยให้เพิ่มความอร่อยมากขึ้น

รูป 19-20 ถาดนี้มอบให้เพื่อนๆทุกคน ขอให้ทานให้อร่อยๆทานแล้วสุขภาพดีหน้าตาสดใสขึ้นกันทุกคนนะคะ



คำแนะนำ

อย่าเพิ่งเอาน้ำตาลไปคลุกถ้ายังไม่กินนะจ๊ะ เพราะจะทำให้ขนมก๋วยแปบแฉะไม่น่ากิน จะกินขึ้นไหน ค่อยตักจิ้มเป็นชิ้นจะอร่อยที่สุดค่ะ

ทำอย่างไรดีกับโรคซึมเศร้าในฤดูหนาว



อากาศที่หนาวจะเยือกจนต้องนอนซุกผ้าห่ม ไม่อยากลุกจากเตียงนอนและไม่อยากทำอะไร ทั้งสิ้น แถมยังหิวบ่อย อยากกินโน่นกินนี่ไม่หยุด มีน้ำละ น้ำหนักแต่ละคนถึงขึ้นเอาๆ ในฤดูหนาวนี้เอง ไม่ต้องแปลกใจหรอกค่ะ เพราะฤดูกาลมีผลกับอารมณ์ของมนุษย์อันเนื่องมาจากฮอร์โมนที่ขาดความสมดุลนั่นเอง เหตุที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า เมื่อเราไม่ได้รับแสงแดดเป็นเวลานาน โดยเฉพาะในประเทศที่มีฤดูหนาวที่ยาวนาน มีอากาศสลัวๆ ก็จะทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินมากขึ้น ซึ่งถ้าฮอร์โมนตัวนี้หลั่งออกมามากก็จะมีผลทำให้คนมีอาการซึมเศร้ามากขึ้นด้วย จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเราจึงรู้สึกสดชื่นในวันที่ท้องฟ้าสดใสมากกว่าอากาศอึมครึมในช่วงฤดูหนาว และหากคุณเป็นคนหนึ่งที่มักเป็นโรคซึมเศร้าในฤดูหนาว เรามีวิธีง่ายๆ ในการช่วยให้คุณปลดปล่อยโรคซึมเศร้าให้ห่างไกลไปจากตัวคุณ

1. เดินเล่น 15 นาที

นักจิตวิทยาบอกว่า ฤดูกาลมีผลกับนาฬิกาชีวิตและอารมณ์ของมนุษย์ เนื่องจากในฤดูหนาวอวัยวะต่างๆ ทำงานช้าลง จึงมีผลกับระบบต่างๆ ในร่างกาย รวมทั้งจิตใจด้วย ดังนั้น เราจึงควรปรับตัวให้เข้ากับฤดูกาลและทำให้ตัวเองมีความสุข บางครั้งการรับประทาน

ซี็อกโกแลตก็สามารถช่วยให้เราอารมณ์ดีได้ (แต่ถ้าทานมากไปก็อ้วนเกินงามนะค่ะ) นอกจากนี้ อารมณ์ที่เศร้าหมองและง่วงเหงาหาวนอนในฤดูหนาวจะเป็นมากขึ้น เมื่อขาดความตื่นตัวจากโลกภายนอก โดยเฉพาะคนที่ไม่ได้ทำงานนอกบ้าน ดังนั้น จึงควรออกไปเดินเล่นนอกบ้าน ประมาณ 15 นาที เพื่อให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์ ก็จะช่วยปลดปล่อยอารมณ์ซึมเศร้าได้ระดับหนึ่ง

“อากาศหนาวๆ ขาดแสงแดด มีผลกับจิตใจ...ทำให้เศร้าหมอง อย่าท้อถอย ขาดสมาธิและเว็วช้า”

2. รับอากาศ ปรับแสงและสีในบ้าน

การต้องอยู่ในบ้าน มองผนังสีด้านขาดแสงแดด และอากาศบริสุทธิ์นอกบ้าน ย่อมมีผลทำให้ซึมเศร้าได้ วิธีป้องกันโรคซึมเศร้าในฤดูหนาวก็คือ การเปิดไฟในบ้านและเปิดประตูให้อากาศบริสุทธิ์เข้าบ้านเป็นครั้งคราว แม้ว่าอาจต้องเปลืองค่าไฟและค่าเครื่องทำความร้อนบ้าง นอกจากนี้การใช้สีในการตกแต่งบ้านก็ช่วยให้อารมณ์ดีได้ เช่น ใช้ผ้าสีแดงคลุมโซฟา หรือใช้ผ้าพันคอสีสวยๆ แต่อย่าใช้สีดำหรือสีเทา และอย่าทำตัวเฉื่อยชาเหมือนกับอากาศ แต่ให้ใช้

ชีวิตที่แอคทีฟ ด้วยการออกไปพบปะเพื่อนฝูง ตอนเย็นๆ หรือเปิดซีดีเพลงสนุกสนานให้กังวานไปทั่วบ้าน หรืออาจทำอาหารอร่อยๆ ก็จะช่วยปลดปล่อยอารมณ์ให้แจ่มใสที่สุดคือ การทำอาหารเบาๆ เช่น ผัก มีเช่นนั้น คุณก็จะนั่งจุ่มปุ๊กอยู่กับแก้อ้อและเกิดอารมณ์เศร้าซึมได้

3. โคมไฟบำบัด

คุณสามารถหาซื้อโคมไฟมาใช้ประดับบ้านได้ และเปิดไฟให้แสงสว่างในบ้าน (แต่การเข้าอบแสงใน Solarium ไม่สามารถช่วยได้) หากทำแล้วยังช่วยไม่ได้อาจต้องกินยาต้านโรคซึมเศร้า

4. ปรับเวลาตื่นนอน

หากรู้ตัวว่าเป็นโรคซึมเศร้าง่ายในฤดูหนาว คุณสามารถป้องกันได้ โดยการตื่นนอนแต่เช้าตรู่ และเข้านอนแต่หัวค่ำ แล้วเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการอาบน้ำอุ่นสลับน้ำเย็น โดยอาบน้ำเย็นเป็นครั้งสุดท้าย นอกจากนี้ก็ควรกินอาหารที่มีวิตามินให้เพียงพอ เช่น ผักและผลไม้ และถ้าออกกำลังกายนอกบ้านได้ก็ยิ่งดี ทั้งหมดเป็นเคล็ดลับง่ายๆ ที่คุณสามารถใช้ชีวิตในช่วงฤดูหนาวที่แสนนานให้ผ่านพ้นไปได้อย่างมีความสุข ไม่ต้องทนกับโรคซึมเศร้าให้เสียสุขภาพจิตอีกต่อไป

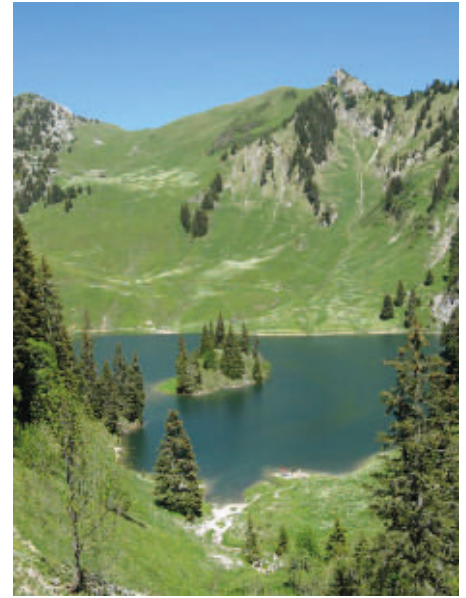
ตะลอนไป: ชวนไปเยือน Berner Oberland ดินแดนแห่งเทือกเขาสูง



หากถามว่าเมืองหลวงของประเทศสวิตเซอร์แลนด์คือเมืองอะไร? หลายคนอาจตอบแบบไม่ต้องคิดนานว่าซูริค (Zurich, Zürich) หรืออาจมีบางท่านตอบว่า เจนีวา (Geneva, Genf) เพราะเป็นชื่อที่คุ้นหูเราๆ ท่านๆ มากกว่าชื่อเมืองหลวงที่แท้จริงคือ เบิร์น (Berne) หรือ แบร์น (Bern) เมืองหลวงแห่งนี้มีขนาดใหญ่เป็นลำดับที่สี่ของสวิตเซอร์แลนด์ เป็นศูนย์กลางทางการเมือง การปกครองของประเทศ ถ้าเทียบกับซูริคไม่รู้ว่าในเรื่องความใหญ่โตของเมือง สนามบินตลอดจนจำนวนประชากร แบร์นนั้นเทียบกับซูริคไม่ได้เลย แต่เมืองหลวงแห่งนี้มีเสน่ห์และ ความงามที่ดึงดูดผู้คนต่างออกไป เสน่ห์ที่ว่าคือความเป็นเมืองเก่าแก่จากยุคกลางที่ได้รับการอนุรักษ์อย่างดีจนในปี 1983 ในส่วน

ของเมืองเก่าได้รับเลือกให้เป็นเมืองมรดกทางวัฒนธรรมจากยูเนสโก (UNESCO-Welterbe) สมศักดิ์ศรีของการเป็นเมืองหลวงของประเทศแบร์นยังมีดีอีกหลายอย่างที่ควรค่าแก่การไปเยือน ไม่ว่าจะเป็นถิ่นกำเนิดของโอดิลดิน, ช็อคโกแลตสามเหลี่ยมเลื่องชื่อ Toblerone มีบ่อหมีอันเป็นที่มาของชื่อเมืองและสัญลักษณ์เมือง มีน้ำพุให้ชมหลายแห่ง มีมหัศจรรย์งาม, โบสถ์สวย, บ้านไอน์สไตน์, มีชื่อในเรื่องดอกไม้ งามแห่งหนึ่งของยุโรป ตลอดจนมีถนนช้อปปิ้งอันงดงามที่ยาวถึง 6 กิโลเมตร แถมด้วยร้านค้าได้ดินอันชวนพิศวงและชวนให้เสียเงินยิ่ง... จากเมืองหลวงไปตามเส้นทางอันเลื่องชื่อคือ Berner Oberland ดินแดนแห่งเทือกเขาสูง ประจูดูดินแดนแห่งนี้คือเมืองทูน (Thun) เมือง

เล็กๆ อันสวยงามและเงียบสงบริมทะเลสาปทูน (Thunersee) ความงามสง่าของปราสาททูน (Schloss Thun) ปราสาทซาเดา (Schloss Schadau) ชมสะพานไม้เก่าแก่ข้ามลำน้ำอาเร (Aare) หรือเดินเที่ยว Hauptgasse ถนนที่ทอดผ่านส่วนเมืองเก่าสามารถเดินชมร้านค้าต่างๆ ได้ทั้งบนถนนและทางเท้าที่ทำสูงขึ้นไปทั้งสองข้างโดยมีบันไดขึ้นลงระหว่างชั้นบนและชั้นล่างเป็นระยะๆ จากเมืองทูนสามารถที่จะล่องเรือชมความงามของทะเลสาปทูน ชมทัศนียภาพที่งดงามยิ่ง นอกจากทิวทัศน์ของหมู่บ้านและเมืองเล็กๆ ริมทะเลสาปแล้ว ยังได้สัมผัสความงามตระหง่านอลังการของยอดเขาอันเลื่องชื่อ ทั้งสามยอดแห่งเทือกเขาแอลป์ (Alps, Alpen) คือ Eiger, Mönch, Jungfrau ล่องเรือไปจนถึง



เมืองอินเตอร์ลาเคน (Interlaken) เมืองที่อยู่ระหว่างทะเลสาบ 2 ทะเลสาบคือ ทะเลสาบทูน (Thunersee) และทะเลสาบบริเอนซ์ (Brienzersee)

หากคนรุ่นเก่า (พอๆ กับผู้เขียน) ที่เคยได้ดูหนังเรื่องรัตนาวดิ (แสดงโดยเกรียงไกร-จารุณี) อาจจะยังจำได้ว่านายเล็ก (ท่านชายदनัย) อาสาพาทำหนักรัตนาวดิไปเที่ยวสวิสและที่เกี่ยวที่พระนางมาก็คือแถบนี้แหละคะ ความงามเมื่อวันวาน(ในหนัง) และวันนี้ยังไม่แปรเปลี่ยนด้วยชื่อเสียงอันโด่งดังของสาวน้อยยุงเฟรา (Jungfrau) ยอดเขาที่มีความสูงถึง 4,158 เมตร ซึ่งเป็นยอดเขาที่สูงเป็นอันดับที่สามในเทือกเขาแอลป์ ทำให้แต่ละปีมีนักท่องเที่ยวจากทั่วโลกหลั่งไหลมาชมโฉมไม่ขาดสาย ไม่ว่าจะในฤดูกาลใด

จากอินเตอร์ลาเคนสู่ Grindelwald แล้วมุ่งหน้าสู่ ยุงเฟรายอค์ (Jungfrauoch) ด้วยรถไฟลอดอุโมงค์บางช่วง ไปสัมผัสกับทิวทัศน์อันงดงามรอบด้าน และชมธารน้ำแข็งอาเล็ตซ์ (Aletschgletscher) หรือSchweizer Alpen Jungfrau-Aletsch ที่กว้างใหญ่ถึง 824 กิโลเมตร ซึ่งในปี 2001 ยูเนสโกได้ประกาศให้เป็นมรดกทางธรรมชาติของโลก(UNESCO-Weltnaturerbe) ในแถบ Berner Oberland นั้นมียอดเขาสูงที่มีธรรมชาติงดงามหลายแห่ง ไม่ว่าจะเป็นยอดปิรามิด Niesen ที่ระดับความสูง 2,362 เมตรที่สามารถเห็นวิวทิวทัศน์แบบพาโนรามา



Stockhorn, Niederhorn, Beatenberg ฯลฯ มีหลากหลายเส้นทางให้ท่านได้เลือกชมเลือกสัมผัสสัมผัส ไม่ว่าจะเป็นเส้นทางเดินชมธรรมชาติ และทัศนียภาพ เส้นทางปั่นเขา เส้นทางปั่นจักรยาน ล่องเรือชมทะเลสาบ แหล่งสกี หรือชมวิถีชีวิตชาวไร่แบบสวิส ชิมช็อกโกแลตอันเลื่องชื่อ ชมวิธีการผลิตชีส และลิ้มรสชีสฟองดูอาหารสวิสอันโอชา อย่าลืมหาเวลามาเยือนแผ่นดินสูงแถบนี้ซะคะ แล้วท่านอาจจะหลงเสน่ห์จนอยากลงหลักปักฐานอยู่ที่นี่เลยก็เป็นได้





Erfahrungsbericht Thailand

Während meiner zahlreichen Besuche in dem Land, das ebenso atemberaubend wie auch facettenreich ist, habe ich schon viele Abenteuer erlebt, Landschaften und Strände gesehen sowie Traditionen und Bräuche zu schätzen gelernt. Angefangen in der gewaltigen Hauptstadt Bangkok über die Küste im Süden und die Inseln bis hin zum kulturellen Norden gibt es in Thailand allerhand zu erleben, wenn auch nicht alles bei der ersten Reise.

Üblicherweise bin ich zuerst in Bangkok am Suvarnabhumi-Airport gelandet und habe dort einige Tage verbracht. Obwohl die Metropole nicht jedermanns Sache ist, gibt es hier einiges zu erleben. Neben zahlreichen Tempeln und zu erkundenden Stadtvierteln ist für jüngere Leute vor allem das Shoppen interessant, was dort ausgiebig praktiziert werden kann. Möglich ist dies in dutzende Einkaufszentren, wie zum Beispiel dem Siam Square mit dem luxuriösen Paragon oder MBK-Center. Aber auch auf überdachten oder unüberdachten Märkten kann man das eine oder andere erstehen, was es vielleicht nicht überall zu kaufen gibt. Es ist also stets für jeden Geldbeutel etwas dabei. Besonders empfehlenswert ist auch der JJ-Markt – ein absolutes Muss für Bangkokbesucher.

Was natürlich in keinem Thailand-

Urlaub fehlen darf ist das Meer. Meine persönlichen Lieblingsorte dafür sind Hua Hin im Süden am Festland und Kho Tao, eine der vielen Inseln des Landes. Für letztere sollte man sich meiner Meinung nach etwas Zeit nehmen, da sich die Anreise ja auch lohnen soll. Belohnt wird man jedoch mit einem wunderschönen Sandstrand – wie auf der Postkarte. Vom Erholungsfaktor steht Hua Hin den Inseln aber in nichts nach. Wer einen schnellen und unkomplizierten Trip ans Meer planen möchte, um danach sofort wieder weiterzureisen, ist dort genau richtig. Der Ort ist auf Touristen eingestellt und bietet alles, was man braucht. Wer jedoch die Zeit hat, eine der Inseln zu besuchen, dem empfehle ich dies in jedem Fall zu tun.

In den Norden hat es mich auch jedes Jahr auf ein neues verschlagen. Freunde schöner Landschaften, Natur und asiatischer Traditionen und Religion werden hier auf ihre Kosten kommen. Die Größte Stadt dort ist Chiang Mai, welche zwar deutlich kleiner als Bangkok ist, aber dennoch einiges zu bieten hat. So lässt sich hier ebenfalls gut einkaufen, zum Beispiel auf dem Night Bazar, wo man viele verschiedene Produkte aus dem Norden, aber auch andere praktische Dinge wie Spielzeug und Kleidung erwerben kann. Weiterhin kann ich das Elefantenreiten jedem Tierfreund zu

Herzen legen – ein wahres Erlebnis. Auch wer noch nie die Gelegenheit hatte, die Tiere aus nächster Nähe anzufassen, kann dies hier tun. Eine sehenswerte Show gehört ebenfalls zum Programm. Anschließend geht es weiter nach Norden zur Grenze nach Burma. Dort gibt es einen riesigen Markt mit allerlei Dingen, vor allem jedoch wieder Klamotten und Essen, insbesondere Süßigkeiten. Direkt daran angeschlossen ist ein weiterer buddhistischer Tempel auf einem Berg, den man gesehen haben sollte.

Bevor es dann schließlich auf die Heimreise geht, lege ich in der Regel noch einen Zwischenhalt in der Hauptstadt ein, um noch ein paar letzte Dinge einzukaufen, falls dies aufgrund der Kofferkapazität noch möglich ist.

Wie schon oben erwähnt wird eine einzige Reise nach Thailand nicht ausreichen, um das kulturelle Potential des Landes auszuschöpfen und selbst ich als mehr oder weniger „erfahrener“ Thailandkenner erlebe jedes Mal neue spannende Dinge im Land des Lächelns und kann es dann am Ende jeder Reise kaum erwarten, das Abenteuer auf ein neues fortzusetzen.



สมาคมศิลปวัฒนธรรมไทยเฮกา-โบเดนเซ่ได้รับเงินบริจาคจากชาวไทยและชาวเยอรมันในเยอรมนี เพื่อนำไปในการบูรณะซ่อมแซมอาคารโรงเรียนและอนุบาล ที่ชำรุดเสียหายจากแรงน้ำและจะจัดซื้ออุปกรณ์การเรียนการสอน เพื่อที่เด็กนักเรียนจะได้มีโอกาสกลับเข้าไปเรียนหนังสือได้ในเร็ววัน ยอดบริจาค ณ วันที่ 13 ธันวาคม 2554 จำนวน 3,121.00 ยูโร ตัวแทนของสมาคมฯ จะไปลงพื้นที่ที่ จ.นครสวรรค์และ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ ติดตามภาพข่าวตั้งแต่วันที่ 19 มกราคม 2555 ได้ที่ www.thaibodensee.de

หนอนไม่เห็นอาม พระไพศาล วิสาโล



Bild: pocketonline.net

ชายหนุ่มมาปรึกษาหมอเกี่ยวกับปัญหา
แก๊สในท้อง

“ที่จริงมันไม่ได้เป็นปัญหาเท่าไรหรอก
หรอกครับ เพราะว่ามันไม่มีกลิ่น ไม่มีเสียง แต่
ผมรำคาญที่ต้องผายลมวันหนึ่งหลายสิบครั้ง

อืม... หมอนั่งฟังอยู่เงียบๆ

ตั้งแต่เข้ามานั่งในห้องนี้ ผมปล่อยให้
หลายครั้งแล้ว แต่หมอกคงไม่รู้สิ บอกแล้วว่า
มันไม่มีกลิ่น ไม่มีเสียง ไม่มีใครรู้หรอก

อืม... หมอยังคงนั่งเงียบ แต่ทำสีหน้า

อธิบายยาก สักพักก็ยื่นยาให้ชาวอดหนึ่ง เขียน
วิธีใช้ไว้ที่ฉลากและระบุให้กลับมาหาอีกครั้ง
เมื่อยาหมดแล้ว

ผ่านไปหนึ่งอาทิตย์

หมอให้ยาอะไรผม ผมยังผายลมไม่
หยุดเลย ถึงแม้จะไม่มีเสียงเหมือนเดิม แต่กลิ่น
ของมันนี่สุดๆ เลย ทำไม่มันเหม็นอย่างนี้” ชาย
หนุ่มรายงานผล

“ตอนนี้การรักษาประสบผลสำเร็จไป
ครึ่งหนึ่งแล้ว การรับรู้กลิ่นของคุณหายเป็น
ปกติแล้ว ทีนี้เราจะรักษาเรื่องการได้ยินกันละ”

ชายหนุ่มคิดว่าแก๊สในท้องสร้างความ
รำคาญให้แก่ตัวเองเท่านั้น แต่หารู้ไม่ว่าลมที่
ผายออกมานั้นสร้างปัญหาให้แก่ผู้คนรอบข้าง
อย่างไรบ้าง ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพราะไม่รู้ตัวว่ามี
ปัญหาการรับรู้กลิ่นและเสียง นึกแต่เพียงว่าตัว
เองมีปัญหาค่าผายลมไม่หยุดเท่านั้น

คนเรานั้น บ่อยครั้งก็สร้างปัญหาให้แก่
คนอื่นโดยไม่รู้ตัว ยิ่งไปกว่านั้นก็คือ ทั้งๆ ที่ตัว
เองมีปัญหาก็กลับไม่รู้ตัวว่ามีปัญหา หรือ
จับปัญหาไม่ถูก พูดอีกอย่างคือมีทุกข์ แต่ไม่รู้
จักทุกข์ อยู่กับทุกข์มาทั้งปี ทั้งชาติ แต่หารู้ไม่ว่า
นี่คือเหตุผลว่าทำไมอริยสังขลแรกจึงเน้นที่การ
มองให้รู้จักทุกข์

นก ไม่เห็นฟ้า ปลาไม่เห็นน้ำ หนอน
ไม่เห็นอาม คนเราพออยู่กับทุกข์ไปนานๆ ก็
มักจะชิน เหมือนคนที่ทำงานมีมน้ำมัน อยู่กับ
น้ำมันทั้งวันทั้งคืน จนไม่ได้กลิ่นน้ำมันหรือรู้สึก
เหม็นอีกต่อไป มองในแง่หนึ่งก็ดี คือไม่อึดอัด
เพราะปรับตัวได้ แต่ถ้ามองในแง่ลบก็อาจ
กายไปเรื่อยๆ ก็เท่ากับว่าปล่อยให้ภัยคุกคาม
ตัวเองโดยไม่รู้ตัว คนที่อยู่กับความช้วนาน ๆ
ก็อาจจะคุ้นชินจนทำความชั่วได้สบายและ
หนักขึ้นเรื่อยๆ จนผลร้ายย้อนกลับมาลงงาน
ตัวเองในที่สุด

**“คบเรานั้น บ่อยครั้งก็สร้างปัญหา
ให้แก่คนอื่นโดยไม่รู้ตัว ยิ่งไปกว่านั้น
ก็คือ ทั้งๆ ที่ตัวเรามีปัญหา แต่กลับ
ไม่รู้ตัวตัวเรามีปัญหา...”**

การรู้จักตัวเอง เป็นสิ่งสำคัญ แต่การจะ
รู้จักตัวเองให้ครบถ้วนถ่องแท้ไม่ใช่เรื่องง่าย
ข้อดีอาจจะเห็นได้ง่ายหน่อย ส่วนข้อเสียเห็น
ได้ยากกว่า สาเหตุประการหนึ่งก็เพราะคุ้นกับ
มันนั่นเอง บางคนเดินตัวเอียงแต่ไม่รู้ตัวเพราะ
เดินอย่างนั้นมาเป็นสิบๆ ปีแล้ว จะรู้ตัวได้ก็ต่อ
เมื่อเห็นภาพตัวเองในกระจกหรือมีคนช่วยบอก
เสียง สะท้อนหรือคำติติงของผู้อื่นจึงมี
ประโยชน์อย่างมาก เพราะช่วยให้เราเห็นอีก
ด้านหนึ่งของตัวเราที่เราเองมองไม่เห็น เราจึง

ควรให้ความสำคัญกับเสียงสะท้อนหรือคำติ
ติง อย่าปฏิเสธมันไปเสียหมด บางครั้งคนอื่น
ก็อาจมองเห็นปัญหาหรือข้อเสียของเราได้ชัด
กว่าตัวเราเองเสีย อีก

แต่นอกจากจะรู้จักสติบดรับฟังเสียง
สะท้อนจากผู้อื่นแล้ว เรายังต้องหมั่นมองตน
เสมอ และกล้าที่จะยอมรับว่าตัวเองมีข้อผิดพลาด
ไม่เอาแต่มองนอกตัวหรือโยนความผิด
ไปให้คนอื่น รวากับว่าชีวิตนี้ฉันผิดไม่เป็น อย่าง
คนในเรื่องข้างล่าง

พนักงานตรวจตั๋วมาขอดูตั๋วรถไฟของ
ไพศาล

“ตั๋วของคุณไปเชียงใหม่ครับ แต่รถไฟ
ขบวนนี้กำลังไปหาดใหญ่”

“เอะ พนักงานขบวนรถไฟขบวนนี้ทำงาน
ผิดพลาดแบบนี้บ่อยหรือเปล่า” ไพศาลถาม

“จริยธรรม” ในความหมายของ นัก ธุรกิจระดับ CEO

สังคมไทยมีความเห็นว่าเรื่องโกงกิน และติดสินบนเป็นเรื่องที่ยอมรับกันได้ คนไทยบางกลุ่มมีความเห็นว่าถ้าไม่ทำ ก็เสียเปรียบค้าขายไม่ได้ ถ้าไม่ทำก็ไม่ได้ได้รับความสะดวก

พวกเราารู้สึกว่าสังคมไทยมีความตกต่ำทางด้านจริยธรรมเพราะคนบางกลุ่มให้ความยอมรับกับการโกงกิน และติดสินบน คนรุ่นใหม่เห็นว่าเรื่องนี้เป็นทางลัดสู่ความสำเร็จ การติดสินบนเป็นสิ่งที่ต้องทำ เพราะถ้าไม่ทำก็จะสู้กับคู่แข่งไม่ได้

นี่เป็นค่านิยมที่ฝังเปลี่ยนไปในช่วงยี่สิบปีที่ผ่านมา ผมจะไม่ไปวิเคราะห์ว่ามันเกิดจากอะไร เพราะทุกคนอยู่ภายใต้จิตตานุภาพของมันเกิดจากระบบการเมืองที่เป็นระบบต่างตอบแทน เป็นระบบการเมืองที่เอาเงินเป็นตัวตั้งในการทำงาน

คำถามก็คือแล้วพวกเขาควรจะทำอย่างไรเพื่อแก้ปัญหา

ผมมีหลักการในการใช้ชีวิตที่แตกต่างจากคนทั่วไป ผมแบ่งหมวดหมู่ของสิ่งที่คนเราต้องบริหารจัดการเป็น 2 หมวดหมู่

1. สิ่งที่เราสามารถควบคุมได้
2. สิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้

เมื่อแบ่งหมวดหมู่เสร็จแล้ว ให้ใช้ความพยายามย้ายสิ่งที่อยู่หมวดหมู่สองให้มาอยู่ในหมวดหมู่แรกหลังจาก นั้นให้ใช้เวลาทั้งหมดของเราบริหารจัดการสิ่งที่อยู่ในหมวดหมู่ที่ควบคุมได้ ส่วนสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ให้ฉีกกระดาษแผ่นนั้นทิ้ง พร้อมกับเผาไฟ แล้วไม่ต้องไปกังวลกับสิ่งเหล่านั้นเลย เพราะเราควบคุมมันไม่ได้เลย

ผมมีความเห็นว่าเรื่องจริยธรรมเป็นเรื่องที่เราควบคุมได้ โดยเริ่มต้นที่ตัวเราเอง ตัวเราต้องไม่ทำเรื่องเหล่านี้ ไม่ติดสินบน ไม่สนับสนุนเรื่องโกงกิน ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบใดๆ ก็แล้วแต่



เมื่อเราทำผิดกฎจราจร แล้วถูกตำรวจเรียก ต้องไม่จ่ายเงิน แต่ขอใบสั่ง แล้วไปเสียเงินค่าปรับ นี่คือความหมายของคำว่าจริยธรรมเป็นสิ่งที่ควบคุมได้

คนไทยกลุ่มหนึ่ง วันวันเอาแต่บ่นว่านักการเมืองโกงกิน และวิจารณ์ว่าระบบติดสินบนทำให้สังคมไทยอยู่ในวงจรอุบาทว์ แต่พอถูกตำรวจเรียกเพราะทำผิดกฎจราจร ตัวเองกลับติดสินบนเพื่อหลีกเลี่ยงใบสั่ง

“...การใช้ชีวิต อย่าเอาเงินเป็นตัวตั้ง ต้องเอาคุณภาพของการดำรงตนเป็นตัวตั้ง ขยัน ซื่อสัตย์ อดทน และรู้จักพัฒนาตัวเอง...”

ผมมีความเห็นว่านี่คือการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง เพราะการใช้ชีวิตบนสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ วันๆ บ่นเรื่องนักการเมือง จะไปได้ประโยชน์อะไร เพราะการบ่น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักการเมืองได้

การใช้ชีวิตบนสิ่งที่ควบคุมได้คือการให้ความสำคัญกับพฤติกรรมของตัวเอง

คนทั่วไปจะมีคำถามว่าถ้าตนเองไม่ติดสินบน ไม่สนับสนุนพฤติกรรมโกงกิน แล้วตนเองจะได้อะไรเพราะคนอื่นยังทำกัน

ผมว่าเป็นการตั้งคำถามที่ผิด คำถามที่ถูกต้องที่ควรถามคือทำเพื่ออะไร ไม่ใช่ทำแล้วได้

อะไร นอกจากจะทำด้วยตัวเองแล้ว ยังขายความคิดนี้ให้กับสังคมที่เราอยู่ เพื่อเพิ่มสมาชิกแก่ทำให้มากขึ้น จากหนึ่งเป็นสอง จากสองเป็นกลุ่ม ทำแล้วมีความสุขจากการกระทำสิ่งดีๆ ให้กับตัวเราเอง

ผมมีความเชื่อว่าคนเราเกิดมาทุกคนมีพลังในตัวเราเองที่จะเป็น Change agent และพลังในการเปลี่ยนแปลงไม่ได้มีความสัมพันธ์กับความฉลาดของสมอง เรื่องนี้เป็นเรื่องที่คุณแต่ละคนสามารถเปลี่ยนแปลงสังคม เปลี่ยนแปลงให้ประเทศนี้ให้ดีขึ้นกว่าเดิม

อย่าไปถามว่าคนอื่นต้องทำอะไร สนใจเพียงแต่การควบคุมพฤติกรรมของตนเองว่าตัวเราต้องไม่ทำเรื่องเหล่านี้ ทำเพื่อให้ประเทศดีขึ้นกว่าเดิม ทำแล้วเราจะไม่เสียชาติเกิดที่ได้มีโอกาสใช้ชีวิตบนผืนดินนี้

การใช้ชีวิต อย่าเอาเงินเป็นตัวตั้ง ต้องเอาคุณภาพของการดำรงตนเป็นตัวตั้ง ขยัน ซื่อสัตย์ อดทน และรู้จักพัฒนาตัวเอง รู้ดีและชั่ว แยกแยะสีขาวกับสิ่งปฏิญ์ได้ ทำความดีไม่ว่าจะยากแค่ไหน และตั้งข้อรังเกียจกับพวกทำเลว พวกที่ทำชั่ว ไม่ยกมือไหว หรือคบค้าสมาคมด้วย ไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้เดือดร้อนเพียงเพื่อให้ตัวเองได้อยู่อย่างสบาย นี่คือนิยามที่แท้จริงที่ทำให้เราสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคร้ายที่แปลกปลอมเข้ามา การสนใจแต่สิ่งที่ควบคุมได้ เป็นผลให้สังคมรอบตัวของเราเองดีขึ้นมาเอง

ทีมงานของเราประกอบด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและบุคลากรที่มีคุณภาพมากด้วยประสบการณ์



บริการของเรา

- ลดกรรม, เสริมกรรม โดยไม่ต้องผ่าตัด
- ลบรอยเหี่ยวย่นด้วย Collagen, Hyaluron, Botox
- เติมร่องแก้มให้สวยอิมเมียมิราตี
- ปรับสภาพผิวขาวเนียนสดใสนุ่มนวลกว่าวัย (ใบหน้า หรือ ทั้งตัว)
- สัก คิ้ว, ขอบตา, ขอบปาก, ริมฝีปากถาวร, ลบรอยสักถาวร
- ลดไขมันทั่วตัวหรือเฉพาะส่วน
- แก้ปัญหา สิว, ฝ้า, จุดด่างดำ, กระ
- ถอนขนถาวร บริเวณที่ต้องการ
- ทำเล็บมือเล็บเท้า... ฯลฯ

****เปิดให้บริการในส่วนของการชalonด้วยค่ะ****



เปิดสอนหลักสูตร

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

*****หมายเหตุ*****

นักเรียนที่จบหลักสูตรทุกท่านจะได้รับประกาศนียบัตร ที่ถูกต้องตามกฎหมายเยอรมันสามารถนำไป ใช้ประกอบ อาชีพ ได้ทั้งในประเทศเยอรมนี และประเทศในยุโรป

บริการให้คำปรึกษา สำหรับนักเรียนในเรื่องการเรียนและการจัดหาสถานที่พักให้สำหรับนักเรียนที่ต้องเดินทางไกล

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



เรามีหลักสูตรการเรียนแบบแพคเกจในราคาพิเศษสุด

ติดต่อสอบถามได้ที่ โทร : 069 -24248835 มือถือ : 0175 - 2401185

www.thai-sprache.de



ชาวดี! ชาวดวง!

อบรมการสอนภาษาไทย ปี 2012
สำหรับผู้ที่เริ่มสอนภาษาไทย

หรือผู้ที่สอนอยู่แล้ว
ติดต่อสอบถามได้ที่

อ. ระวีวรรณ คาลดรัค

Tel.: 02241-1272890

www.rawiwan@t-online.de

www.hotelostseeblick.de



Tel: 0171-385-0730

ทะเลสวย น้ำใสสะอาด
อากาศบริสุทธิ์กับวันหยุดพักผ่อน
เชิญคุณและครอบครัวมาพักผ่อน
กรุณาสำรองจองห้องพักล่วงหน้าที่
มิตร ศรีสังข์ 0171 385 0730



Tischkunst und Genuss

- Anfertigung von Orchideen aus Modelliermasse
- Obst- und Gemüseschnitzereien
- Blumenkunst aus Seife
- Individuelle Tischdekoration für alle Festlichkeiten
- Thailändische Küche und Süßigkeiten

Kontakt:

Frau Suphawadee Müller

Tel. 09123-998373, 0152-29718988

Frau Phuangtong Zimmermann

Tel. 09192-1445, 01607310646

Sabai Sabai
Thai Cuisine & Cocktails



Sabai Sabai Thai Cuisine
Berliner Platz 1
61476 Kronberg im Taunus
Tel. 06173 974 888
Mob. 0174 480 5384
www.sabai-kronberg.com



On-Thai Massage

Am Steinacker 20

72555 Metzingen-Neuhausen

Tel. & Fax: 07123/939550

Mobil: 0151 16567493

on.thaimassage@hotmail.de

www.on-thaimassage.net



ดูแลผิวหน้าด้วย

Herbal cream Beauty Face CARE CREAM
"ครีมสมุนไพรกราม" ครีมหน้าใสช่วยปรับสภาพ
ผิวหน้า ลดจุดด่างดำ ฝ้า กระให้จางลง กระชับรู
ขุมขนทำให้ใบหน้าขาวเนียนใส ลดการอักเสบของผิว
เสริมสร้างความยืดหยุ่นของผิวหน้าให้คืนสู่ธรรมชาติ
ใช้ได้กับทุกสภาพผิว

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่:

อัน Tel: 01743 91 84 90,

e-mail: Nunreeyas79@hotmail.de,

Facebook : Nunreeya Senner (Anne)

THAI STYLE

Alle 2 Monate einen Container mit Ware

Original aus Thailand

แหล่งรวมสินค้า TOP จำหน่ายปลีก-ส่ง
สินค้าสำหรับร้านอาหาร อิมบิส
ร้านขนาดแผนโบราณ สาและของตกแต่งบ้าน



ติดต่อได้ที่:

Danas Thai Style

Duisburger Str. 228 45478

Mülheim an der Ruhr, Germany

Tel. 02088 66302

Handy: 017595426059

www.thaistyle.eu

**Car
Spezial**

รับซ่อมรถ ซื่อและขายรถทุกชนิด
ในราคาตัวเอง



Peter Kern

Carl-Benz-Str. 3

78467 Konstanz

Tel. 017115122433



ติดต่อโฆษณาในนิตยสารตีพิมพ์รูปเล่มได้ที่

อัญชัญ เเชียวลิ่ง aunchun@d-magazine.de

ติดต่อโฆษณาของนิตยสารตีพิมพ์ออนไลน์ได้ที่

รศ ใจพล rose@d-magazine.de

“ดี - แมกกาซีน”

นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย

ของขวัญสำหรับพี่น้องชาวไทยของคุณ เนื่องในวันขึ้นปีใหม่ วันเกิด วันแต่งงาน ฯลฯ

มิตรของขวัญเป็นสมาชิกนิตยสารดี - แมกกาซีน 1 ปี ราคาเพียง 20 ยูโร

ติดต่อขอซื้อบัตรของขวัญและเสื้อยืด “ดี” ได้ที่

Bielefeld: ดร.พัทยา เรือนแก้ว **Tel.** 0160 9865 2821

Bodensee: อัญชัญ เอียร์ลิง **Tel.** 0177 4954 640

Frankfurt: โสภพร ดวร์ช **Tel.** 0157 7472 6533

E-Mail: pataya@d-magazine.de

E-Mail: aunchun@d-magazine.de

E-Mail: sopaporn@d-magazine.de

เสื้อยืด “ดี” ราคาตัวละ 25,00 ยูโร (พร้อมค่าส่ง)

สีเทา/สีส้ม/สีน้ำเงิน

ติดต่อลงโฆษณา โทรฯ 0177 4954 640

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



ใบสมัครสมาชิกนิตยสารดี (D-Magazine)

ชื่อ(Vorname) นามสกุล (Nachname)

ที่อยู่ (Anschrift)

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

ขอสมัครเป็นสมาชิกนิตยสารดี ประเภทสมาชิกรายปี รับนิตยสาร 4 ฉบับ เริ่มตั้งแต่ ฉบับที่...../..... (เช่น 02/2010)

- สมาชิกในเยอรมนีและออสเตรีย ปีละ 20 ยูโร ราคารวมค่าส่ง
- สมาชิกในสวิตเซอร์แลนด์ ปีละ 35 ฟรังก์ ราคารวมค่าส่ง

พร้อมทั้งนี้ได้ โอนเงินค่าสมาชิกจำนวน ยูโร ผ่านธนาคาร Verwendungszweck: “D-Magazine”
ชื่อบัญชี THKKB e.V. , Volksbank EG, Konto Nr. 47070201, BLZ 69061800

ชำระเงินสดในวันที่ จำนวน ยูโร
ลายเซ็น ผู้รับเงิน วันที่
ลายมือชื่อ ผู้สมัคร วันที่

* กรณีโอนผ่านธนาคาร กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงินพร้อมใบสมัครไปที่
D-Magazine c/o Dr.Pataya Ruenkaew, Carl-von-Ossietzky-Str.21, D-33615 Bielefeld

ดี

D magazine

นิตยสารดี

www.d-magazine.de

www.d-magazine.eu

e-mail: info@d-magazine.de

ผู้ผลิต

สมาคมศิลปินวัฒนธรรมไทย เฮกา - โบเดนเซ

Am Maisenbühl 28 C, 78333 Wahlwies-Stockach

โทรฯ 0177 4954 640

หัวหน้าบรรณาธิการ

ดร.พิทยา เรือนแก้ว

กองบรรณาธิการ

ดร.พิทยา เรือนแก้ว, วลาวัลย์ อัลเบรชท์, อัญชัญ เสียรัง

สพร.บัวแดง, โสภพร ศวรัช, พนมสวรรค์ เกริกสุวรรณชัย

สายสุดา โพล, มิตร ศรีสังข์

ผู้ร่วมงานในกองบรรณาธิการ

อรณี ไฟฟ์เพอร์, กัทธิดา หาญสกุล, พวงทอง ชิมเมอร์มันน์,

สุภาวรรณ มีลเลอร์, แลงสุรีย์ มิมังคค

พิสูจน์อักษร

พัชรี คาสปาร์-ซิกเคอร์มันน์

กราฟิก

ชลัช วยรียง, กานตอริป เพชรเจริญ

เวบมาสเตอร์

เบญจมาศ คลิงเลอร์

การตลาดและโฆษณา

อัญชัญ เสียรัง, สายสุดา โพล

โรงพิมพ์

Saxoprint GmbH, Digital- & Offsetdruckerei,

Enderstraße 94, 01277 Dresden

www.meindruckportal.de

สมัครเป็นสมาชิก ราคาตามค่าส่ง

สมาชิกรายปีรับนิตยสาร 4 เล่ม กำหนดออกทุกๆสามเดือน

สมาชิกในเยอรมนีและออสเตรีย บิลละ 20,00 ยูโร

สมาชิกในสวิสเซอร์แลนด์ บิลละ 35,00 ฟรังก์

สิ่งตีพิมพ์ในนิตยสาร "ดีมาก" สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

ไม่อนุญาตให้คัดลอกสิ่งตีพิมพ์ต่างๆและรูปภาพก่อนได้

รับอนุญาตจากผู้ผลิต

คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่เผยแพร่โดย

ที่อื่นมาแล้ว กรุณาติดต่อเจ้าของบทความโดยตรง

Impressum

D- Magazine

www.d-magazine.de

www.d-magazine.eu

e-mail: info@d-magazine.de

Herausgeber

Thailändischer Kunst- und Kulturverein Hegau-Bodensee),

Am Maisenbühl 28 C, 78333 Wahlwies-Stockach

Tel 0177 4954 640

Chefredakteurin

Dr.Pataya Ruenkaew

Redaktion

Dr.Pataya Ruenkaew, Walawal Albrecht, Aunchun Hirling

Swapom Boudang, Sopapom Kurz, Pasapawan Kergsuwan

Saisuda Pohl, Mitr Srisang

Redaktionsmitarbeiter

Oranee Pfeiffer, Pattira Hansakul,

Phuangthong Zimmermann, Pspupawan Müller,

Sangsuee Meemongkol

Korrektor

Patcharee Kaspar-Sickermann

Grafiker

Chalat Worayanyong, Karmathip Petcharoen

Webmaster

Benjamas Klingler

Marketing und Werbungen

Aunchun Hirling, Saisuda Pohl

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 die Schweiz 35,00 SFR.

(Versandgebühr)

Vervielfältigung von Artikeln und Fotos ist nur mit

Genehmigung von dem Herausgeber erlaubt.

Vervielfältigung oder Nachdruck von bereits in einem

anderen Medien erschienenen Artikeln oder Fotos

wenden Sie sich bitte direkt an Autors.

08.12.2011

ISSN: 2190-636X

saxoprint

ฉบับหน้า....พบกับ



เลี้ยงลูกอย่างไรให้มีจิตอาสา



เด็ก และเยาวชน คืออนาคตของสังคม ดังนั้น หากต้องการให้สังคมในอนาคตมีผู้คนที่มีความจิตอาสา ไม่ดูค้ายต่อปัญหาสังคมและของผู้เดือดร้อน ก็คงต้องสร้างเด็ก และเยาวชนที่มีจิตอาสา และหน้าที่จะเป็นของใครไปไม่ได้ หากไม่ใช่ครอบครัว และพ่อแม่ เพราะ พ่อแม่คือครูคนแรกของลูก คงเหมือนอุปมาอุปมัย ลูกไม่หล่นไม่ไถลต้นไม้ดีมาก เล่มเก้า เราจะมาคุยกันว่า จะเลี้ยงลูกอย่างไรให้มีจิตอาสา

แม่บ้านไทยอยากเรียนต่อ

การศึกษ

การศึกษา- เป็นแม่บ้านมานานแล้ว อยากเรียนวิชาชีพที่เยอรมนี จะทำได้หรือไม่ ทำอย่างไร ติดต่อที่ไหน ต้องดำเนินการอย่างไรบ้าง นิตยสารดีได้ค้นคว้าหาข้อมูลมาให้ผู้อ่าน เพื่อเป็นแนวทางในการสมัครเรียนวิชาชีพ

งานอดิเรกที่ทำรายได้ก็ต่อวงเสียภาษี




คนไทยเราอยู่ว่างๆมักจะหางานอดิเรกทำ หลายคนทำงานอดิเรกเป็นที่ถูกอกถูกใจคนอื่น สามารถทำรายได้ให้กับตนเองก็มีอยู่ไม่น้อย แต่หลายๆคนคงไม่รู้ว่า รายได้อะไรก็แล้วแต่ หากว่าเกินกว่ากำหนดที่ทางราชการอนุญาตไว้ รายได้นั้นต้องนำมาขึ้นเรื่องเสียภาษี เพราะหากไม่ยื่นเรื่องเสียภาษีก็มีโอกาสที่จะถูกจับ หรือฟ้องร้องเรียกภาษีย้อนหลังได้ การเสียภาษีลักษณะอย่างนี้ มีกฎหมายอะไรบ้าง เชิญติดตามใน ดีมาก เล่มเก้าค่ะ

อาชีพและงานอดิเรก



แม้ว่าจะมีงานประจำทำก็ตาม แต่เมื่ออยู่ต่างแดน บางทีก็เหงาเหมือนกัน มีหญิงไทยหลายคนที่มีเลี้ยงความเหงาด้วยการหางานอดิเรกทำกัน อาทิ เช่น บั๊นดอกไม้ดินหอม แกะสลักผักและผลไม้ พับพันธบัตรจัดเป็นช่อดอกไม้ วาดรูป สอนทำอาหารไทย ฯลฯ ซึ่งงานอดิเรกต่างๆเหล่านี้กลับกลายเป็นงานที่นำมาซึ่งรายได้มากกว่างานประจำ นิตยสารดีได้พูดคุยกับเพื่อนหญิงไทยหลายคนและได้ขอคิดดีๆ มาฝากผู้อ่าน

A STAR ALLIANCE MEMBER 


50th
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