

# D

## D magazine

www.d-magazine.de

“นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย”

สังคม • วัฒนธรรม • ครอบครัว • บันเทิง • ไลฟ์สไตล์

- หัวข้อหลัก: อาชีพและงานอดิเรก
- รับมือกับวัยทอง
- การศึกษาในระดับอุดมศึกษา
- เลี้ยงลูกให้มีจิตอาสา



# อาชีพอะไรเอ่ย?

ดูเลยหน้า 46



09 / 03.2012

ISSN: 2190-636X

# ชมรมและสมาคมไทยที่จัดงานเผยแพร่ศิลปะและวัฒนธรรมไทยอย่างต่อเนื่องและกลุ่มรำไทยในเยอรมนี



TKKHB e.V.

Thailändischer Kunst-und Kulturverein,  
Hegau-Bodensee e.V.  
สมาคมศิลปวัฒนธรรมไทย เฮเกา-โบเดนเซ  
Webseite: www.thaibodensee.de

Krisana Veit  
Friedhofstr.21, 78359 Orsingen-Nenzingen  
www.thaikulturverein.de  
www.thaibodensee.de  
E-Mail: info@thaibodensee.de



Thai Freundschaft Gruppe – Erlangen (TFGE)  
ชมรมเพื่อเพื่อนไทย  
Webseite: www.thai-fge.de  
E-Mail: lieuw.walker@online.de

c/o Frau Ampron Walker  
Bürgertreff Kultur-und Freizeitamt Erlangen  
Saale Str. 13, 91052 Erlangen  
Tel.: 0172 9481118



Ban Sänsuk e.V.  
บ้านแสนสุข

c/o FrauJiraporn Maier-Knapp  
Eisenbahnstr. 20, 77756 Hausach



Die thailändische Kunst- und Kulturgruppe Nürnberg  
ชมรมศิลปวัฒนธรรมไทย เนิร์นแบร์ก  
Webseite: thaikultur.webnode.com

c/o FrauBunriap HEINZ  
Geisleithenstr. 98  
90513 Zirndorf



Rakthai  
ชมรมรักชไต  
Webseite: www.rakthai.homepage.eu/index.html

c/o Patipan Haak  
Veit-Stoß-Ring 38  
24539 Neumünster



MUANGTHAI Kunst-Kultur e.V. in Deutschland  
สมาคมเมืองไทยศูนย์ศิลป-วัฒนธรรม  
ในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี  
Webseite: www.muangthai-kunst-kultur.de/

c/o Frau Kanya Bomhardt  
Körtingsdorfer Weg 6B,30455 Hannover  
Tel: 0511-16573005, Fax: 0511-16573075  
HD: 0160-2206224  
E-Mail: muangthai\_otop@hotmail.com



Thailand Freunde Paderborn e.V.  
สมาคมกระต่ายสามตัว  
Webseite: www.thailand-freunde.de

c/o Frau Suchada Beyer  
Riemekestr. 15,  
33102 Paderborn



BOONTHARIGA THAI DRAMATIC  
Webseite: www.boonthariga-thaidramatic.com

E-Mail: thailaendische\_taenze@boonthariga-thaidramatic.com  
Fax: 01212/5-10991240



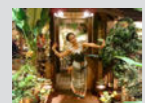
GINNARIE – กิณี  
Webseite: www.ginnarie.de

Frau Kanlaya Zonka  
Brandenburgerstr. 13, 65824 Schwalbach  
Tel.: (06196) 951530, Fax: (06196) 951531



Thailändischer Kunst-und Kulturverein e.V.  
Webseite: www.thai-ad-bayern.de

Frau Dara Spirgatis  
Schönstr. 65b, 81543 München  
Telefon: 089 - 651 88 27



Thailändische Tanzkunst und Tanzunterricht  
Webseite: www.thaitanz-manorah.de

Frau Khemporn Schlicht  
Wendenschloßstr. 360, 12557 Berlin



## สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านนิตยสารดี

ก่อนอื่นต้องขอโทษท่านผู้อ่านทุกท่าน โดยเฉพาะสมาชิกที่ได้รับนิตยสารดีฉบับที่ 8 ลาช้ากว่ากำหนดมาก ทางกองบก.ตั้งใจที่จะให้ ดีมาถึงมือทุกท่านก่อนปีใหม่ แต่ด้วยเหตุขัดข้องของเครื่องคอมพิวเตอร์ของโรงพิมพ์ ทำให้โรงพิมพ์ไม่สามารถพิมพ์ ดีมาก ออกมาให้ทันตามเวลาที่กำหนด บวกกับติดช่วงวันหยุด กว่าหนังสือจะมาถึงกองบก. และกว่าจะได้จัดการใส่ซองส่งถึงมือทุกท่านก็ เดือนมกราคมแล้ว ก็ได้แต่หวังว่าจะไม่เกิดเหตุแบบนี้อีกนะคะ อีกเรื่องก็คือ สปอนเซอร์หลายรายที่ท่านคงจะพบว่า ไม่มีรายการโฆษณาของท่านอยู่ เรื่องก็คือเกิดการผิดพลาดทางเทคนิคในช่วงจัดหน้า ทำให้ตกหล่นรายการโฆษณาของท่านไป ก็ถือโอกาสนี้ขอโทษสปอนเซอร์ที่ตกหล่นโฆษณาของท่านไปมา ณ ที่นี้ด้วยนะคะ

หัวข้อฉบับที่ 9 นี้ คือ อาชีพและงานอดิเรก ดีมาก ได้ชักชวนหลายต่อหลายคนที่มีงานอดิเรก (งานอดิเรกหลายมาเป็นอาชีพที่ทำรายได้ก็มีอยู่หลายคน) มาถ่ายทอดแก่ผู้อื่นได้รับรู้ผ่านทาง ดีมาก เผื่อว่าอาจเป็นการจุดประกายให้หลาย ๆ ท่านที่มีเวลาว่าง ไม่อยากปล่อยให้เวลาทำอะไรทำ หรือกำลังลังเลว่าจะเริ่มดีหรือไม่ จะได้ลงมือจริง ๆ จัง ๆ เสียที และหากว่าได้เริ่มลงมือแล้ว ผลปรากฏอย่างไรก็นำมาเล่าสู่กันฟัง(อ่าน) ผ่าน ดีมาก ก็จะเป็นวิทยาทานแก่ผู้อื่นเลยละคะ งานอดิเรกหลาย ๆ ครั้งก็กลายเป็นอาชีพที่ทำรายได้ อย่างอาชีพ นางแบบบอดีเพนท์ คุณแสงสุรีย์ ก็เริ่มมาจากงานอดิเรกที่ตนเองชอบนั่นแหละคะ ไม่นานจะหาว่าแต่ละท่านเอาใจจริงเอาใจกับงานอดิเรก ก็อาจจะเกิดอาชีพใหม่ ๆ น่าสนใจขึ้นอีกมากมายก็ได้ ความคิดสร้างสรรค์นั้นไร้ขีดั้น จากนั้นก็มาอ่านภาระหน้าที่ของอัครราชทูตที่ปรึกษาด้านแรงงาน คุณสุชาติา ซึ่งเจริญว่ากระทรวงแรงงานไทยมีนโยบายเกี่ยวกับแรงงานไทย โดยเฉพาะในเยอรมนีอย่างไรบ้าง สำหรับกฎหมายฉบับนี้ก็เป็นเรื่องภาษีกันละนะคะ เพราะอะไรที่ทำรายได้เป็นเงิน ไม่ว่าจะเป็งานอดิเรก แต่หากว่าก่อให้เกิดรายได้ขึ้นมา ก็ต้องถึงมือสรรพากร (Finanzamt) หละละคะ นั่นคือรายได้จากงานอดิเรกทั้งหลาย ถือว่าเป็นรายได้หากสูงกว่าที่กำหนดยกเว้นไม่ต้องเสียภาษีไว้ ก็ต้องทำเรื่องขอเสียภาษีนะคะ ส่งเรื่องถึงมือสรรพากรเองดีกว่าที่จะให้สรรพากรยื่นมือเข้ามาหาหน้าคะ สุขภาพในฉบับนี้ขอเอาใจผู้สูงวัยสักหน่อย ลองอ่านดูกันนะคะว่า เมื่อก้าวเข้าสู่วัยทองแล้วเราจะรับมือกันอย่างไรดี ใครยังไม่สูงวัยก็อ่านได้เก็บไว้เป็นความรู้คะ เพราะสักวันวัยนั้นก็ไล่ตามมา ฉบับนี้มีเรื่องราวที่ต่อเนื่องจากฉบับก่อนอยู่สองเรื่องคือ จิตอาสา เป็นบทสัมภาษณ์พระไพศาล ว่าด้วยความสุขที่สร้างง่าย ๆ กับวิถีการเลี้ยงลูกว่าเลี้ยงอย่างไรให้มีจิตอาสา เพื่อเป็นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับจิตอาสา และเพื่อชักชวนให้ร่วมกันสร้างสังคมที่น่าอยู่ เพราะการสร้างให้เด็กซึ่งคืออนาคตของสังคมมีจิตใจอ่อนโยน เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ และมีจิตอาสา ผลที่จะตามมาก็คือการที่สังคมจะมีคนที่มีคุณธรรม เมื่อคนมีคุณธรรมสังคมก็จะเป็สังคมเปี่ยมคุณธรรมไปด้วย

ก่อนที่ ดีมาก ฉบับที่ 9 จะปิดต้นฉบับลง ประธานาธิบดีคนที่ 10 ของเยอรมนี คริสเตียน วูลฟ์ ก็ทำสถิติอีกครั้ง หลังจากที่ทำสถิติเป็นประธานาธิบดีที่อายุน้อยที่สุด (52 ปี) ตอนได้รับเลือกตั้งไปแล้ว สถิติที่ว่าก็คือ อายุการดำรงตำแหน่งที่น้อยที่สุดเช่นกันคือ 598 วัน ไม่เต็มสองปี วูลฟ์ ลาออกจากตำแหน่งเมื่อวันที่ 17 ก.พ. ที่ผ่านมา ทำเอากองบก.ต้องรีบปรับข่าวให้ทันต่อเหตุการณ์กันเลยละคะ

อีกคอลัมน์ที่ ดีมาก ต้องปรับก็คือ การศึกษา ตามที่ได้เกริ่นไว้ในฉบับที่แปดว่า ดีมาก จะนำเสนอ เรื่องการศึกษาสายอาชีพ สำหรับแม่บ้านทั้งหลาย นั้น ดีมาก ต้องปรับมาเป็น การศึกษาชั้นอุดมศึกษา แทน ทั้งนี้เนื่องจากผู้เขียนป่วยส่งต้นฉบับไม่ทัน การศึกษาสายอาชีพสำหรับแม่บ้านก็จะนำไปเสนอในเล่มที่สิบนะคะ

และท้ายสุดข่าวการจากไปของราชินีเพลงป๊อป วิทนี ฮัสดัน ก็สร้างอุทาหรณ์เรื่องปัญหาครอบครัว และยาเสพติด พบกันใหม่ในฉบับที่ 10 ค่ะ

พัทยา เรือนแก้ว

# สารบัญ

## เรื่องดีจากปก

อาชีพหลักและงานอดิเรกของคนไทยในเยอรมนี.....10

## ข่าว

ภาพข่าว.....6

เจาะข่าว.....8

## ชีวิตในประเทศเยอรมนี

แนะนำสมาคม: สมาคมไทยสปาแห่งประเทศไทยเยอรมนี.....15

อาชีพ: นางแบบบอดีเฟ้นท์.....16

กฎหมาย: งานอดิเรกที่ทำรายได้ก็ต้องเสียภาษี.....18

การศึกษา: การศึกษาชั้นอุดมศึกษาในเยอรมนี.....22

เรียนภาษาเยอรมัน: ขยายวงศัพท์จากการอ่าน.....24

สัมภาษณ์: อัครราชทูตที่ปรึกษาแรงงาน คุณสุชาติ ชีวีเจริญ.....26

แนะนำหนังสือ: หนุมเมืองจันทน์-ชุดฟาสต์ฟู้ดธุรกิจ.....29

## Lifestyle สไตล์ D

กีฬา: Nordic Walking.....32

บันเทิง: Real Steel.....34

ห้องครัว: Churros.....36

กงสุลสัญจร.....37

เช็ทซ์และความสัมพันธ์: ทำไมทะเลาะกันจึงดีกับความสัมพันธ์.....38

สุขภาพ: สู้อภัยของอย่างไรดี.....40

ตอบปัญหาลูกรัก: เลี้ยงลูกอย่างไรให้มีจิตอาสา.....42

D I Y by Nong: สร้างสวยให้ห้องน้ำ.....44

ศิลปะสำหรับเด็ก: Im Jahr des Drachen 2012.....44

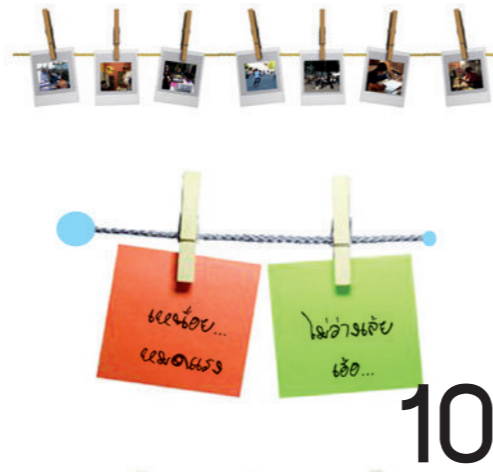
เฉลยรูปจากปก: อาชีพอะไรเอ่ย.....46

น่ารู้: Die Geschichte einer Geschäftsidee.....48

ท่องเที่ยวยุโรป: ตะลอนไป...เที่ยว 1 วัน 3 ประเทศ เซตชายแดน.....50

ท่องเที่ยวไทย: Meine Erlebnisse in Thailand.....52

ธรรมะท้ายเล่ม: จิตอาสา สุขสร้างง่าย ๆ แคลงมือทำ.....54



10



16



34



54



## จดหมาย ดุษฎีกับ บ.ก.

### สวัสดิ์ค๊ะบรรณาธิการนิตยสาร D

ข้อมูลอันนี้จริงหรือเท็จประการใดไม่ทราบค๊ะ รัฐบาลได้ขายที่ดิน ที่ทำนาแถว จังหวัดอยุธยาให้ชาอุดิอาระเบียเพื่อแลกกับน้ำมัน จริงหรือเท็จช่วยหาคำตอบด้วย ชาวนาแถวจังหวัดอยุธยาขายที่ดินให้ชาอุดิอาระเบียไม่มีสิทธิในกรรมสิทธิ์ที่ดินผืน นั้น แต่สามารถทำนาได้

ขอแสดงความนับถือ จากผู้อ่าน

### สวัสดิ์ค๊ะคุณผู้อ่าน

เรื่องที่คุณถามมา เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นความสามารถ ของบก. รวมทั้งกองบก.ที่จะติดตามหาคำตอบมา ให้ว่าจริงแท้แค่ไหนนะค๊ะ คงต้องขอโทษอย่างยิ่งมา ณ ที่นี้ด้วยค๊ะ

บก.

### สวัสดิ์ค๊ะ บรรณาธิการของนิตยสาร D

ได้อ่านหนังสือ อยู่เยอรมนี คู่มือสำหรับคนไทยฉบับกระเป๋าค่ะ ดีมากค๊ะ แต่ขอเพิ่มเติมข้อมูลเกี่ยวกับวัดหน่อнынคะ คือมีวัดเพิ่มอีกหนึ่งวัด ได้แก่

- Wat Chaimongkol Germany  
Kalk-Mülheimer Straße 317  
51065 Köln

และวัดพุทธมงคลวราราม ได้ย้ายที่อยู่ใหม่ไม่ได้อยู่ Kirchstraße 8 แล้วที่อยู่ใหม่คือ

- Wat Buddhamonkkolvararam  
Oberwaldstraße 3  
63538 Grosskrotzenburg

จึงเรียนมาเพื่อทราบค๊ะ หากจะมีการพิมพ์ อยู่เยอรมนี ครั้งที่ 2 ขอให้เพิ่มเติม ข้อมูล และปรับข้อกฎหมายเยอรมันที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ แต่ปัญหาที่คง อยู่ที่คุณนับสนุนนะค๊ะ

จากคนไทยคนหนึ่ง

### สวัสดิ์ค๊ะคุณคนไทยคนหนึ่ง

ขอบคุณคุณคนไทยคนหนึ่งมากค๊ะที่ให้ข้อมูล เพิ่มเติม ดีมาก จะได้นำไปปรับข้อมูลให้ทันสมัย และดีใจค๊ะที่คุณเห็นว่า อยู่เยอรมนี นั้นดีค๊ะ ข้อ กฎหมายมักจะอยู่ไม่นิ่งปรับเปลี่ยนได้เสมอแต่ การผลิตเอกสารสักเล่มปัญหาก็คืออย่างที่ทราบคือ ต้นทุนแหละนะค๊ะ

บก.

## โบเดนเซ / Bodensee



เมื่อวันที่ 4 กุมภาพันธ์ 2555 สมาชิกสมาคมศิษย์ไทย เฮกา-โบเดนเซ ได้เลือกตั้งคณะกรรมการชุดใหม่ (ภาพจากซ้าย) กฤษณา ไพท์ (ประธาน) ประภาและปิเตอร์ แครน (กรรมการ) ไพรัช เลมพ์ (รองประธาน) กรรณิกา เอกเกอร์ (เลขาฯ) โทมัส ไพท์ (ตรวจสอบบัญชี) แอร์วิน วากเนอร์ (เหรัญญิก) คริสเตียน เฮียร์ลิ่ง (ตรวจสอบบัญชี) อัญชลี สมิตแบร์เกอร์ (กรรมการ) ในวันดังกล่าว ได้จัดกิจกรรมประดิษฐ์ดอกกุหลาบจากผ้าเช็ดหน้าแก่สมาชิกอีกด้วย



## Sittard/Niederlande



เมื่อวันที่ 8 ม.ค. กศน.ภาคภูมิไทย แห่งประเทศเนเธอร์แลนด์ ทำพิธีเปิดอาคารเรียนใหม่ ศกร.ชิตตาร์ท ซึ่งนับเป็นแห่งที่ 3 ของกศน. แห่งนี้ และได้รับเกียรติจากคุณปิยพันธ์ อารีแพทย์ เลขาธิการเอก ผู้แทนจากสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเฮก และคุณสุพรรณิ บุญฤกษ์ ประธานสมาพันธ์ครูภาษาไทย และวัฒนธรรมไทยยุโรป ร่วมเดินทางมาเป็นเกียรติในงานด้วย ศูนย์การเรียนการสอนแห่งนี้เปิดสอนภาษาไทยให้กับลูกหลานคนไทยที่พำนักอาศัยอยู่ในเนเธอร์แลนด์ เยอรมนี และฝรั่งเศส สนใจติดต่อ <http://www.ThaiSchoolThaiPride.nl>



## ฟรังก์เฟิร์ต / Frankfurt



นายฤทธิชัย ทับสุวรรณ กงสุล เป็นผู้แทนสถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต มอบรางวัลการเรียนและการสอบภาษาไทยดีเด่น (Ehrung des deutschen Studenten für seine Thaikenntnisse) เมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2554 ระหว่าง เวลา 16.00-18.00 น. นายฤทธิชัย ทับสุวรรณ กงสุล เป็นผู้แทนสถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ตมอบรางวัลการเรียนและการสอบภาษาไทยดีเด่น จำนวน 1,000 ยูโร เพื่อเป็นทุนการศึกษาแก่ นายดาเนียล เคราส์เซอ (Daniel Krausse) นักศึกษาวิชาภาษาไทย ภาควิชาเอเชียอาคเนย์ศึกษา มหาวิทยาลัย Johann Wolfgang Goethe นครแฟรงก์เฟิร์ต ซึ่งมีผลการสอบดีเยี่ยมและได้ทำรายงาน เรื่อง "ศาสนาพุทธในประเทศไทย" โดยผลการประเมินรายงานอยู่ในขั้นดีเยี่ยมเช่นกัน โดยในปีนี้เป็นปีที่สองที่สถานกงสุลใหญ่ สนับสนุนทุนการศึกษาให้แก่นักศึกษาต่างชาติของภาควิชาเอเชียอาคเนย์ศึกษา ที่มีผลการเรียนวิชาภาษาไทยดีเยี่ยม

ภาพและข่าว: สถานกงสุลใหญ่แฟรงก์เฟิร์ต

อ่านเพิ่มเติมที่ <http://www.thaigeneralkonsulat.de/foto/preisverleihung/index.html>

## บริจาค / Spende

สมาคมศิษย์ไทย เฮกา-โบเดนเซ ลงพื้นที่นำเงินไปบริจาคแก่โรงเรียนที่ประสบภัยน้ำท่วม โดยได้รับเงินบริจาคทั้งสิ้น 3,156 ยูโร ได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

- 100.00 ยูโร เป็นทุนช่วยเหลือแก่นักเรียนผู้ยากไร้ ที่โรงเรียนวัดท่าข้าม ต.สบเปิง อ.สันทราย จ.เชียงใหม่
- 500.00 ยูโร เป็นทุนช่วยฟื้นฟูห้องสมุด ซื้อหนังสือและอุปกรณ์สำหรับห้องสมุดที่โรงเรียนบ้านร่มสัก อ.สันทราย จ.เชียงใหม่
- 500.00 ยูโร เป็นทุนช่วยฟื้นฟูห้องสมุด ซื้อหนังสือและอุปกรณ์สำหรับห้องสมุดที่โรงเรียนบ้านแม่แฝก อ.สันทราย จ.เชียงใหม่
- 1.000,00 ยูโรสำหรับซื้ออุปกรณ์การสร้างห้องครัวและสนามกีฬาของโรงเรียนบ้านแม่ปอกใน ต.ศรีวิชัย อ.ลำพูน
- 500,00 ยูโร ซื้อสีทาอาคารและตู้ใส่เอกสารแก่โรงเรียนวัดคลองคาง ต.บึงเสนาท อ.เมือง จ.นครสวรรค์
- 556,00 ยูโร บริจาคเงินเพื่อซื้อสีทาอาคารและอุปกรณ์การศึกษาแก่โรงเรียนคุงวารี ต.บางม่วง อ.เมือง จ.นครสวรรค์



Der gesamte Spendenbetrag für Schulen in Thailand (aus Anlaß der Flutkatastrophe) betrug 3.156 Euro. Die Übergabe der Spenden ist im Januar 2012 erfolgt, und zwar wie folgt:

- 100,00 Euro für die bedürftigen Schüler der Schule Wat Tha Kham, Gemeinde Sob Poeng, Bezirk Mae Taeng, Chiang Mai
- 500,00 Euro für den Kauf neuer Bücher für die Schulbibliothek, da viele Bücher durch das Hochwasser beschädigt wurden: Schule Ban Rom Luang, San Sai, Provinz Chiang Mai
- 500,00 Euro für den Kauf neuer Büchern für die Schulbibliothek, da viele Bücher durch das Hochwasser beschädigt wurden: Schule Ban Mae Faeg , San Sai, Chiang Mai
- 1.000,00 Euro für den Kauf von Baumaterialien für eine Schulküche und einen Schulsportplatz: Schule Ban Mae Pok Nai, Bezirk Li, Lam Phun
- 500,00 Euro für den Kauf von Farben und Schulbedarf: Schule Wat Khlong Khang, Gemeinde Bueng Senat, Nakhon Sawan
- 556,00 Euro für den Kauf von Farben und Schulbedarf: Schule Ban Khung Warea, Gemeinde Bang Muang, Bezirk Mueang, Nakhon Sawan

## วิกฤตประธานาธิบดีแห่งสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี



Bildquellen: rp-online.de

17 ก.พ. 2555 เวลา 11.04 น. นายคริสเตียน วูล์ฟ (Christian Wulff) ประธานาธิบดีของเยอรมนีประกาศลาออกจากตำแหน่งประธานาธิบดี ด้วยเหตุผลว่า ไม่ได้ความเชื่อถือจากประชาชนอีกต่อไป จึงไม่สามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ทั้งในและนอกประเทศได้แล้ว

วิกฤตความน่าเชื่อถือเกิดขึ้นเมื่อต้นเดือน ธ.ค. ปีที่แล้ว เมื่อหนังสือพิมพ์ Bild รายงานข่าวเรื่องวูล์ฟเคยถูกเงินมาซื้อบ้านมูลค่า 500,000 ยูโร โดยไม่เสียดอกเบี้ย จากภรรยาของนักธุรกิจรายใหญ่ชื่อ เอกอน เกียร์เคนส์ (Egon Geerkens) ในระหว่างที่เขาอยู่ดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรีของรัฐ Niedersachsen จริง แต่ปิดบังเรื่องนี้ในระหว่างการให้การกับรัฐสภาเมื่อเดือน ก.พ. ปี 2010 และยืนยันว่าตนไม่มีความสัมพันธ์ทางด้านการเงินกับคน ๆ นี้ นอกจากนั้นยังได้ใช้อำนาจในฐานะผู้นำสูงสุดของรัฐปิดกั้นเรื่องดังกล่าวไม่ให้เป็นอย่าง

ยิ่งไปกว่านั้น นักข่าวยังรายงานด้วยว่าเมื่อวันที่ 12 ธ.ค. 2011 วูล์ฟได้โทรไปขู่ว่าจะลาออกและเจ้าของโรงพิมพ์หนังสือพิมพ์ Bild เพื่อไม่ให้ตีพิมพ์ข่าวเรื่องนี้ แต่เขายืนยันว่าโทรไปนั้น ก็เพื่อขอให้เลื่อนการตีพิมพ์ออกไปอีกหนึ่งวันเท่านั้น

ในระหว่างการให้สัมภาษณ์กับทางสถานีโทรทัศน์ ARD และ ZDF เมื่อปลายเดือน ธ.ค. วูล์ฟสัญญาว่าจะให้

ความโปร่งใสต่อกรณีนี้ และบอกว่าตนจะตอบคำถามทุกข้อที่สื่อมวลชนทั้งหลายถามมาเกี่ยวกับเรื่องนี้ "พุงนี้" หมายความว่าผมจะฉ้อโกงคำตอบทุกอย่างขึ้นบนเว็บไซต์" อย่างไรก็ตาม วันที่ต่อมา เขาก็ปฏิเสธไม่ยอมให้หนังสือพิมพ์ Bild ตีพิมพ์ข้อความนี้ของตน และทนายของเขาที่ขึ้นข้อสรุปในเว็บไซต์ด้วยความยาวเพียง 6 หน้า โดยอ้างข้อขัดข้องด้านกฎหมาย แต่ต่อมาทนายความของวูล์ฟได้นำคำตอบทั้งหมดขึ้นไปใส่บนเว็บไซต์แล้ว ซึ่งมีความยาวรวมกันประมาณ 240 หน้า

ในอดีต วูล์ฟได้รับการสนับสนุนอย่างออกนอกหน้าจากหนังสือพิมพ์ Bild แม้กระทั่งช่วงที่เขาทิ้งภรรยาคนแรกไปอยู่กับแฟนสาวคนใหม่ (ภรรยาคนปัจจุบัน) ทั้งๆ ที่ยังหย่าไม่เรียบร้อย เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยน วูล์ฟจึงบอกเล่าเรื่องราวส่วนตัว รวมทั้งเปิดบ้านพักสุดหรูของตนให้ Bild ได้สัมภาษณ์และถ่ายภาพ

ข่าวคราวในทางไม่ดีก็ปรากฏออกมาทางสื่อมวลชนอย่างสม่ำเสมอ จนกลายเป็นมุกให้ตลกการเมือง (Kabarettist) เขามาล้อเลียนแทบทุกวัน ล่าสุดวันที่ 8 ก.พ. วูล์ฟตกเป็นขำอีกครั้ง ครอบครัวยูล์ฟกับผู้ผลิตภาพยนตร์ ดาวิท โกรนเนอวาลด์ (David Gronewald) ไปพักผ่อนในโรงแรมหรูที่เกาะ Sylt โดยที่ฝ่ายหลังเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายจำนวนกว่าหนึ่งพันยูโร แต่วูล์ฟก็ออกมาแก้ข่าวว่าตนเองได้จ่ายเงินสดคืนให้แล้วที่โรงแรมนั้นแหละ นอกจากนี้ข่าวก็ยังโยงไปถึงเรื่องราวคล้ายคลึงที่ โกรนเนอวาลด์ เคยให้ภรรยาพักในโรงแรมไบยริชเชอร์โฮฟให้ วูล์ฟ โดยที่หลังจากนั้นทางรัฐนี้เดอริชชันก็เป็นผู้ค้าประกันและให้ทุนสนับสนุนการสร้างภาพยนตร์ของโกรนเนอวาลด์

เหตุการณ์เหล่านี้ก็กลายเป็นกระแสกดดัน วูล์ฟ เสียเสียงเรียกร้องให้ลาออกเริ่มดังมาเป็นลำดับ เพียงแต่ นรม. แมร์เคิล ยังคงปกป้องอยู่เท่านั้น

และแล้วในวันที่ 16 ก.พ. อัยการแห่งเมืองฮันโนเฟอร์ ได้ยื่นเรื่องต่อรัฐสภาแห่งสหพันธ์ขอถอนสิทธิคุ้มครองทางกฎหมายของวูล์ฟ เพื่อขอดำเนินการสืบสวนสอบสวน เนื่องจากมีพยานหลักฐานที่จะเอาผิดวูล์ฟกรณี รับผิดชอบและเอื้อผลประโยชน์ในขณะที่ยังดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรี Niedersachsen ในคืนนั้นวูล์ฟประกาศแถลงข่าวตอนเช้าวันรุ่งขึ้น

ในวันรุ่งขึ้น การแถลงข่าวเริ่มขึ้นเวลา 11.00 น. 4 นาทีหลังจากนั้น วูล์ฟก็ประกาศลาออกจากตำแหน่งอันเป็นการปิดประวัติศาสตร์การเป็นประธานาธิบดีคนที่ 10 เพียง 598 วันของวูล์ฟ และรัฐบาลเยอรมันก็มีภาระที่ต้องจ่ายบำนาญก้อนใหญ่ รวมถึงการค่าใช้จ่ายในการคุ้มครองต่างๆ แก่อดีตประธานาธิบดีคนนี้

## เรือสำราญอัปปาง

เมื่อคืนวันที่ 13 ม.ค. เกิดอุบัติเหตุเรือสำราญ คอสต้า คอนคอร์เดีย ชนหินโสโครกนอกชายฝั่งเกาะจิกลิโอ ทางตอนกลางของประเทศอิตาลี ขณะที่ผู้โดยสารอยู่บนเรือประมาณ 3,200 คน และลูกเรือกว่า 1,000 ชีวิต โดยปัจจุบัน(ขณะเขียนต้นฉบับ)มีผู้เสียชีวิต 13 คน สูญหายอีกในราว 24 คน ครั้งหนึ่งในนั้นเป็นชาวเยอรมัน ธนาคารประเมินว่าความเสียหายครั้งนี้อาจมีมูลค่าสูงถึง 1 พันล้านดอลลาร์ และส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์ของอุตสาหกรรมเรือสำราญครั้งใหญ่

เจ้าหน้าที่สืบสวนประเมินว่า สาเหตุของอุบัติเหตุดังกล่าว น่าจะมาจากฝีมือของมนุษย์ โดยพบว่ากัปตันฟรานเชสโก ชเนทติโน วัย 52 ปี สั่งให้เรือเบี่ยงออกจากเส้นทางที่กำหนดไว้ โดยให้แล่นเข้าใกล้อ่าวและชายฝั่งของเกาะจิกลิโอมากขึ้น เพียงเพื่อจะอวดวิวยามค่ำคืนกับพนักงานบริการสาวคนหนึ่ง โดยเรือลำนี้เคยเดินทางผ่านเส้นทางนี้มาแล้วเมื่อเดือน.ค. ปี 2010 โดยไม่มีปัญหาอะไร แต่ครั้งนี้เรือได้ชนเข้ากับหินโสโครกตามชายฝั่ง ซึ่งทำให้ท้องเรือฉีกกว้างเป็นความยาว 70 เมตร น้ำทะเลล้นเข้ามาในเรืออย่างมหาศาล ทำให้เรือเสียการทรงตัวและการควบคุม ทำให้อัปปางลงในที่สุด ทั้งนี้ยังพบด้วยว่ากัปตันชเนทติโน หนีออกจากเรือมาพร้อมๆ กับผู้โดยสารที่กำลังซดเหล้าเมาชีวิตรูด และไม่ได้กลับขึ้นไปดูแลผู้โดยสารคนอื่นๆ ที่อาจติดอยู่ในเรือตามข้อปฏิบัติของกัปตัน เขาถูกจับได้ที่บ้านพักของตนเองในเมืองมิตา ดิ ซอร์เร็นโต และถูกตั้งข้อหาฆ่าคนตายโดยประมาท และอาจมีโทษจำคุกสูงถึง 15 ปี

อุบัติเหตุดังกล่าว สะท้อนให้เห็นถึงอุตสาหกรรมเรือสำราญที่แข่งขันกันอย่างรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อแย่งชิงผู้โดยสาร ผู้เชี่ยวชาญบางคนวิเคราะห์ว่า เนื่องจากทิวทัศน์ท้องทะเลที่ราบเรียบน่าเบื่อ อาจเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้กัปตันตัดสินใจดึงผู้โดยสารด้วยการเบี่ยงเบนเรือเข้าไปใกล้ชายฝั่งเพื่อให้ได้เห็นทิวทัศน์ที่แปลกตาออกไปอย่างใกล้ชิดมากขึ้น



โสภภาพ คุวร์ช: อาชีพนักข่าว นักเขียนและนักแปลอิสระ  
www.sopapornkurz.com

อุตสาหกรรมเรือสำราญได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ พิจารณาจากจำนวนผู้โดยสารเรือสำราญในปี 2010 ที่มีถึง 18.8 ล้านคน เพิ่มขึ้นเกือบ 5 ล้านคน จากจำนวน 14.3 ล้านคนในปี 2005 สำหรับประเทศเยอรมนีนั้น ผู้โดยสารเพิ่มจาก 910,000 คนในปี 2008 เป็น 1.35 ล้านคนในปี 2011 หรือมีอัตราเพิ่มขึ้นถึง 48 เปอร์เซ็นต์ ผู้เชี่ยวชาญด้านอุตสาหกรรมเรือสำราญ กล่าวด้วยว่า เรือสำราญรุ่นใหม่ๆ ก่อสร้างให้มีขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ เพื่อรองรับจำนวนผู้โดยสารที่มากขึ้น แต่ท้องเรือกลับไม่ได้ใหญ่ตามไปด้วยจึงทำให้เรือมีโอกาสคว่ำได้ง่ายๆ ยกตัวอย่างเช่น เรือไททานิค มีความยาว 269 เมตร จมผู้โดยสารได้ 2,600 คน มีท้องเรือลึก 10.5 เมตร ในขณะที่ คอสต้า คอนคอร์เดีย มีความยาว 290 เมตร จมผู้โดยสารได้ 3,780 คน แต่มีท้องเรือลึกเพียง 8.2 เมตร ส่วนเรือสำราญที่ใหญ่ที่สุดในโลกอย่าง โอเอซิส ออฟ เดอะ ซีส์ ซึ่งสร้างขึ้นเมื่อปี 2009 มีความยาวถึง 360 เมตร จมผู้โดยสารได้ 6,296 คน แต่มีท้องเรือลึกเพียง 9.1 เมตรเท่านั้น



Bildquellen: articles.boston.com

# อาชีพหลัก



# งานอดิเรก



## อาชีพและงานอดิเรกของคนไทยในเยอรมนี

แม้ว่าจะมีงานประจำทำก็ตาม แต่เมื่ออยู่ต่างแดนบางทีก็เหมือนบ้าน หลายคนที่หันหลังเลียความเหงาด้วยการหางานอดิเรกทำกัน อาทิเช่น บินดอกไม้ดินหอม แกะสลักผักและผลไม้ พับพันบัตรจัดเป็นช่อดอกไม้ วาดรูป สอนทำอาหารไทย ฯลฯ ซึ่งงานอดิเรกต่างๆเหล่านี้ บ่อยครั้งกลับกลายเป็นงานที่นำมาซึ่งรายได้มากกว่างานประจำนิเทศสารได้ก็พูดคุยกับเพื่อนชาวไทยหลายคนและขอนำมาเล่าสู่กันฟังแก่ผู้อ่าน ขอขอบคุณคำบอกเล่าของทุกท่านมา ณ ที่นี้ค่ะ

**เบญจมาศ คลิงเลอร์ (เบญ)**  
**อาชีพ:** พนักงานประจำที่ศูนย์อบรมธนาคาร เงินเดือน 1,400 ยูโร มีพักร้อน 30 วัน รับเงินพักร้อนและเงินโบนัสปีใหม่ อาทิตย์ละ 30 ชม.

**งานอดิเรก:** นักวิทยุสมัครเล่น (Amateur radio หรือ Ham radio) เป็นงานอดิเรกอย่างหนึ่งของผู้ที่มีความสนใจในการติดต่อสื่อสารด้วยการส่งคลื่นวิทยุติดต่อกัน เพื่อการศึกษาและให้ความช่วยเหลือระหว่างกัน หรือเพื่อพักผ่อนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เบญจมาศ คลิงเลอร์ มีสัญญาณเรียกขานว่า HS6SSE (ไทย), DO6BEN (เยอรมนี), KJ6RKB (อเมริกา) <http://www.benjamas.de/tl/do6ben.htm>

แรงบันดาลใจในการเป็นนักวิทยุสมัครเล่น เมื่อปี พ.ศ. 2537 ได้เป็นครู การศึกษานอกโรงเรียนอำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ในตอนนั้น หมู่บ้านที่ห่างไกลไม่มีโทรศัพท์ใช้กัน จึงได้รู้จักการใช้วิทยุสื่อสาร จากกลุ่มนักศึกษาที่นั่นผู้ใหญ่บ้านซึ่งใช้กันอยู่อย่างผิดกฎหมาย ได้จัดกลุ่มนักศึกษาดังกล่าวไปดำเนินการสอบ เพื่อจะได้ใช้กันได้อย่างถูกต้อง ที่อำเภอพนัคนิคม ซึ่งก็ได้ร่วมเข้าสอบกับนักศึกษาในตอนนั้นด้วยและใช้วิทยุสื่อสารติดต่อประสานงานเกี่ยวกับงานการศึกษาออกโรงเรียน และเครือข่ายกำนันผู้ใหญ่บ้านในอำเภอ หลังจากที่ได้มาอยู่ประเทศเยอรมนีในปี พ.ศ. 2544 ก็ได้รู้จักกิจกรรมอื่นๆ เกี่ยวกับวงการวิทยุ จึงชอบและสนใจกับกิจกรรมต่างๆ ที่มีในวงการวิทยุประเทศเยอรมนี และเริ่มศึกษากิจกรรมต่างๆ ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ตอนนี้เป็นนักวิทยุสมัครเล่นที่ประเทศเยอรมนี อยู่ในวงการเพื่อนวิทยุสมัครเล่น

**นักดาราศาสตร์สมัครเล่น (Amateur astronomy)** เป็นงานอดิเรกที่เกี่ยวข้องกับการสังเกตวัตถุบนท้องฟ้า และปรากฏการณ์บนท้องฟ้าที่เกิดขึ้นในเวลากลางคืน และกลางวัน เช่น จุดมืดดวงอาทิตย์และสุริยุปราคา งานอดิเรกนี้เกิดจากความสนใจและความสนุกสนานเป็นหลัก ทำให้ได้เพิ่มพูนทักษะ ความรู้และประสบการณ์ในด้านต่างๆ แต่จุดมุ่งหมายของการทำคือความพึงพอใจ

**ฟุตบอล** ก็เป็นงานอดิเรกที่อยู่ในอันดับต้นๆ ของประเทศเยอรมนี เพราะหนุ่มๆ เขาสนใจเรื่องกีฬาเป็นส่วนใหญ่ และถ้าใครเป็นแฟนพันธุ์แท้จริงๆ ก็จะไปดูการแข่งขันทีมโปรดของตนทุกนัดทีเดียว ปกติ"เบญ"ชอบดูบอลและสนใจมา

ตั้งแต่ตอนเรียนอยู่มัธยมต้นแล้ว เป็นแฟนฟุตบอลอังกฤษมาก่อนที่จะเปลี่ยนความรักความชอบตามสามีเมื่อมาอยู่ที่ฝรั่งเศสพอรู้ทริค เมื่อสามีพาไปดูการซ้อมและเห็นนักเตะแต่ละคนตั้งแต่แรก "เบญ" ก็เริ่มศึกษาประวัติของทีมและนักเตะฟุตบอลแต่ละคน จนเรียกได้ว่า ฟุตบอลได้เข้าเส้นเลือดในตัวไปเสียแล้ว

**เดินป่า** คนเยอรมันขึ้นชื่อว่า ชอบธรรมชาติและชอบเดินเป็นอย่างมาก เยอรมนีมีป่าไม้ มีธรรมชาติที่งดงามอยู่หลายแห่ง ในหนาร้อน "เบญ" ชอบเดินป่า เพราะมันมีเสน่ห์อยู่ตรงที่ความลำบาก ซึ่งเป็นเรื่องท้าทาย การเดินป่า ไม่ใช่การเดินคุ่มๆเข้าไปในป่าโดยไม่เตรียมอะไรไว้เลย เพราะการเดินป่ามีสิทธิ์จะหลงป่า แล้วก็ออกมาไม่ได้ก็เป็นได้ ก่อนเดินป่านั้นอันดับแรกต้องศึกษาเส้นทางและความสามารถของตนเอง เครื่องแต่งกายต้องพร้อมและเหมาะสม เช่น รองเท้า ต้องเป็นรองเท้าสำหรับเดินทางไกล เป็นต้น

งานอดิเรกของ"เบญ"ไม่ได้นำรายได้มาให้ตนเอง แต่เป็นการใช้เวลาว่างของตนให้เป็นประโยชน์ ได้เรียนรู้เรื่องราวใหม่ๆ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ และทำให้เกิดความมั่นใจที่จะดำรงชีวิตในสังคมต่างแดนได้อย่างดี

**จันทร์สุตา พัลเลนซาท (รติ)**  
ทำงานเป็นผู้ช่วยก๊ก ที่โรงแรม เซอราดัน Calton Sheraton Nürnberg มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับอาหารเช้าทั้งหมด

เริ่มทำงานตั้งแต่ตีห้า หลายคนคิดว่าไม่สนุก แต่รู้สึกคิดถึงว่าสนุกมากๆ เราทำงานในเวลาอนของคนอื่น และพอคนอื่นตื่นเรกลับได้พักผ่อน และยังได้ทำงานบ้านงานเรือน ดูแลลูก ดูแลสามี และได้ทำงานอดิเรกที่ตัวเองรักมากมายอีกด้วย

รติทำงานครึ่งวัน เริ่มทำงานในโรงแรมมาตั้งแต่ปี 2005 เริ่มใหม่ๆทำงานในโรงแรมระดับสี่ดาว พอเริ่มไปได้สามสี่ปี "ก็หาที่ใหม่ใจโลกว่าเดิม เปลี่ยนมาทำงานในโรงแรมห้าดาวแล้วค่ะ" ปัจจุบันทำงานอาทิตย์ละ 30 ชั่วโมง ( เงินเดือนก็พันยูโรกว่าๆนิดๆ) ทำงานโรงแรมไม่ยากอย่างที่คิด ฝึกภาษาเยอรมันสักนิด ก็ไปได้แล้ว รติบอกว่า "ทุกอย่างมันอยู่ที่ใจคะถ้าเราตั้งใจจะทำอะไรให้ดีแล้ว มันก็จะออกมาดีอย่างตั้งใจคะ"

เมื่อ "รติ" ก้าวเข้ามาในงานสาขานี้ ก็ไม่ยอมให้มันหลุด



เบญจมาศ คลิงเลอร์ (เบญ)  
พนักงานประจำที่ศูนย์อบรมธนาคาร เงินเดือน 1,400 ยูโร มีพักร้อน 30 วัน รับเงินพักร้อนและเงินโบนัสปีใหม่ อาทิตย์ละ 30 ชม.



จันทร์สุตา พัลเลนซาท (รติ)  
ผู้ช่วยก๊ก ที่โรงแรม เซอราดัน Calton Sheraton Nürnberg มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับอาหารเช้าทั้งหมด



**อุไรวรรณ ปิธเมอร์ (พีชิต)**  
ชอบวาดรูปบนผ้าไหม (Seidenmalerei) และทำกิจกรรมอาสาสมัครกับ Pädagogisch Institut NEST Elternlotsin และดูแลแม่ย่า(แม่สามี)อย่างเต็มที่

ลอยไปง่าย ๆ ก็เลยคิดหาวิธี พัฒนาความสามารถพิเศษของตัวเองขึ้นมาอีก

คิดอยู่นาน คิดไปถึงบ้านถึงเมืองไทย คิดๆๆจนเห็นภาพ และเรื่องดีๆ ที่รุ่นปู่ย่าตายายเคยทำกัน แต่สมัยนี้เริ่มหดหายไปทีละเล็กละน้อย คิดแล้วเสียดายมาก ไม่อยากให้ศิลปะ และวัฒนธรรมไทยสูญหายไป ไม่ว่าจะเป็นชนมไทยๆที่ห่อด้วยใบตอง งานแกะสลักผักผลไม้ การละเล่นพื้นเมืองของแต่ละภาค ซึ่งหาดูได้ยาก

รติ".เกิดไอเดียที่ต้องการสืบสานวัฒนธรรมไทยในต่างแดน เมื่อคิดได้ก็เริ่มทำทันที รติเริ่มหัดแกะสลักผักผลไม้ โดย ผักฝ่นด้วยตัวเอง อาศัยหาครูรูปในอินเทอร์เน็ต แล้วก็ฝึกแกะๆตามรูปภาพ จินตนาการเอาเองบ้าง ตอนนั้นไม่มีอุปกรณ์อะไรเลย นอกจากมีดตัดสายไฟของสามีเท่านั้นเอง ที่"รติ"หยิบมา แล้วผสมมูลเาเองว่า เป็นมีดแกะสลัก ด้วยความตั้งใจและใจรักที่จะทำ ก็แกะสลักได้ดีขึ้นเรื่อยๆ จากงานชิ้นเล็กๆ เป็นขนาดลูกแตงโม จากแตงโมเป็นพทของยักษ์ และพัฒนาไปเรื่อยๆถึงจัดเข้ากระเช้า จากมีดตัดสายไฟก็เปลี่ยนไปเป็นมีดแกะสลักจริงๆ (ต้องขอบคุณพี่อัยจัสมิน ที่ให้มีดแกะสลักเล่มแรกแกรรติ)

รติฝึกแกะสลักอยู่ที่บ้าน เมื่อพอจะออกแสดงได้ รติ ก็ได้ออกงานสมาคมต่างๆ รับงานแกะๆให้ร้านอาหารบ้าง รับสอนบ้าง แล้วแต่โอกาส เวลาแกะๆใครตามงานต่างๆ ทั้งคนไทยทั้งฝรั่งเห็นแล้ว ต่างอุทานกันว่า โอ..ว่า..ทำได้ไง ทำอย่างไร นานไหม ยากไหม ฉันทลองได้ไหม ฯลฯ แค่อายุแห่งความชื่นชมและคำถามเหล่านี้ มันก็ทำให้รติยิ้มแก้มปริไปหลายวัน และเป็นการเพิ่มพลังให้"รติ"อย่างมหาศาลเลย พลังนี้มีค่ากว่าเงินมากมายนัก มันเหมือนอิมทิพย์ คนเราเมื่อมีความภูมิใจ ก็มีพลังมีแรง มีความมั่นใจ ไอเดีย แล้วความสามารถก็เกิดขึ้นเรื่อยๆ

เมื่อเริ่มจากแกะสลักแล้ว งานอดิเรกอื่นๆของ"รติ"ก็ตามมาเรื่อยๆ เช่น สานตุ๊กตาวรรณกรรมของคนใต้ คือ รำโนราห์ ออกงานให้ทั้งไทยทั้งฝรั่งดู ทำขนมไทยๆให้เพื่อนๆชิมบ้าง ขายทางเน็ตบ้าง บันทึกลงไมค์ดิน ฯลฯ

รติ"ฝากบอกว่า "จากสิ่งทีหลายๆคนเก็บลิ้ม สิ่งทีหลายๆคนว่าเซย และหลายๆสิ่งทีเกือบจะไม่มีให้เห็นแล้วในเมืองไทย สิ่งนี้แหละที่"รติ"มั่นใจว่า มีคุณค่ามากมาย เราอยู่ต่างแดน ยังมีความรู้สึกว่าจะต้องใช้โอกาสนี้ให้เป็นประโยชน์ .. มีอะไรดีๆอย่าเก็บไว้คนเดียววะ เอามาแบ่งปันกัน แล้วเราจะได้รับความรู้สึกที่ดีที่ไม่อยากหยุดค้นหอะไรใหม่ๆทำต่อไป"

**อุไรวรรณ ปิธเมอร์ (พีชิต)**

เมื่อปี ค.ศ. 1992 ตอนนั้นพีชิตได้ยื่นข่าวว่า รัฐบาลของเยอรมันเริ่มมีการทดลองโครงการใหม่ คือ สนับสนุนและต้องการจะชักชวนแม่บ้านที่หยุดทำงานอยู่บ้านเป็นเวลานาน ให้กลับมาใช้ชีวิตกันอีกครั้งหนึ่ง โดยส่งเสริมและเสนอให้

กลุ่มแม่บ้านเข้าเรียน "พยาบาลดูแลผู้สูงอายุ" ซึ่งเป็นคอร์สแบบ 2 ปี หลักสูตรเต็มวันและแบบหลักสูตร 3 ปี หลักสูตรนี้เรียนแค่เพียงครึ่งวัน ที่มีเวลาเหลือให้ดูแลลูกๆ และอยู่กับลูกได้อีกด้วย พีชิตเห็นว่าดีและเป็นโอกาสทองที่จะเรียนให้ได้วุฒิของเยอรมันมาถืออยู่ในมือ ก็เลยเข้าไปสอบถามรายละเอียดข้อมูลต่างๆ ทุกๆ อย่างให้ได้มากที่สุด แล้วก็เริ่มเตรียมตัวเอง หลักสูตรนี้มีเปิดรับสมัครอีกรอบประมาณเดือนกรกฎาคม ปี 1993 และเริ่มเรียน ในเดือนตุลาคมของปีเดียวกัน แต่มีข้อแม้อยู่หนึ่งข้อคือ ผู้ที่จะมาสมัครเข้าเรียนในคอร์สนี้จะต้องเป็นผู้ที่ลงทะเบียนว่าตกงานและมีหลักฐานว่าได้รับเงินช่วยเหลือจากรัฐบาลอยู่ แต่ความสนใจมันมีมากเกินไปพีชิตจึงวิ่งเตรียมหลักฐานส่วนตัวเท่าที่พอจะหาได้ในขณะนั้น และได้ขอนัดพบกับทางผู้รับผิดชอบ เพื่อตรวจสอบเอกสารกันให้เป็นที่เรียบร้อย ในตอนนั้นพีชิตกังวลว่าจะมีโอกาสไหมหนอแล้วในที่สุดก็ได้คำตอบรับมาว่า สามารถเข้าเป็นนักเรียนในหลักสูตรนี้ได้ พีชิตดีใจกับอนาคตที่มีโอกาสจะเดินต่อไป และมีความตั้งใจอย่างสูงว่า จะพยายามเรียนให้สำเร็จให้ได้ อีกทั้งจะดูแลลูกๆไม่ให้ขาดตกบกพร่องอีกด้วย ความหวังอันยิ่งใหญ่ของพีชิตในขณะนั้นคือ ต้องการแสดงให้เห็นเยอรมันยอมรับเรา อะไรที่เธอทำได้ เราก็ต้องทำได้เช่นกัน นี่เป็นอุดมการณ์ชีวิตที่ตั้งใจไว้

หลักสูตรนี้มีนักเรียนเข้ามาสมัคร ทั้งหมด 25 คน พีชิตเป็นคนไทยเพียงคนเดียว นอกนั้นเป็นคนเยอรมันจำนวน 23 คน คนรัสเซีย 1 คน เมื่อโรงเรียนเปิด พีชิตเคยปลอบใจตนเองว่า ลองกันไปสักตั้งหนึ่ง ถ้าไม่ไหวก็กระโดดออกมาได้หรอกนะ มันอาจยากเกินไปสำหรับเรา เพราะว่าภาษาเราคงไม่ได้พออนนี้คือเหตุผลที่ได้เตรียมเอาไว้ในใจ...แต่เมื่อเวลาผ่านไปครึ่งปี กลับไม่มีอะไรหนักใจ แกรมเรียนไปได้ดี ประมาณเกือบสองเดือนต่อมา นักเรียนทุกคนต้องมองหาสถานที่ฝึกงานให้เห็นของจริงกันเลย ต่างคนต่างเขียนจดหมายสมัครฝึกงานอย่างเอาใจจริงเอางี้ นักเรียนในห้องทุกคนได้สถานที่ฝึกงานกันคนละ 3 อาทิตย์ หน้าที่ของนักเรียนก็คือ ต้องเขียนรายงานส่งทุกๆครั้งที่ฝึกงาน และดูแลคนไข้ อีกทั้งจะต้องเลือกคนไข้ไว้ปฏิบัติสอนสอบอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นไปฝึกงานที่ไหนก็ตาม พีชิตและนักเรียนคนอื่นๆ ต้องศึกษาค้นหาคนไข้คนนั้นให้มากที่สุด เพื่อที่จะได้รู้จักและรู้ใจเป็นพิเศษ จะได้ง่ายในเวลาสอบ ทำกันอย่างนี้เรื่อยไปทุกครั้งที่ต้องออกไปฝึกงาน เมื่อถึงเวลาสอบอาจารย์จะจับสลากเรียกชื่อนักเรียน แล้วขอสอบ การสอบข้อเขียนก็เริ่มยากขึ้นเรื่อยๆเพราะเรียนมากขึ้น ทั้งภาษาเยอรมัน กฎหมาย จิตวิทยา อนุาโตมี (กายวิภาค) โรคสำหรับคนชราต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน น้ำตาลขึ้นสูง หรือลดต่ำอีก ยาที่ต้องกิน ฯลฯ

ในที่สุดพีชิตก็ได้เป็นพยาบาลเต็มตัว พีชิตเล่าว่า งานพยาบาลเป็นงานสนุกและตื่นเต้นตลอดเวลา ไม่เคยเบื่อหน่ายเลยพีชิตภาคภูมิใจที่ได้รับประกาศนียบัตรของประเท

เยอรมนีอย่างสนใจ เรียนโดยมีนายทุนคือ รัฐบาลเยอรมัน และได้ความรู้เป็นสมบัติติดตัวไปตลอด ความขยัน อดทน และอดสาเหะ พร้อมทั้งความกตัญญูที่มีอยู่ จะทำให้เราเห็นทางสว่างในดวงจิตของเราได้

**งานอดิเรก:** ชอบวาดรูปบนผ้าไหม ( Seidenmalerei) และทำกิจกรรมอาสาสมัครกับ Pädagogisch Institut NEST Elternlotsin และดูแลแม่ย่า(แม่สามี)อย่างเต็มที่

**อัมพร วอลค์เกอร์ (หลิว)**

มาอยู่เยอรมนีตั้งแต่ปี 1985 เคยทำงานในห้องทดลองที่บริษัท Semitron สี่ปีครึ่ง เมื่อสี่สิบกว่าปีก่อนภูมิใจมากที่ทำงาน ได้ชั่วโมงละ 12 มาร์คและเพิ่มขึ้นทุกสองปีโดยทำงานเต็มวัน 8 ชม หลังจากคลอลูกคนแรกก็เลยออกมาเลี้ยงลูกอยู่บ้าน เนื่องจากเป็นคนชอบทานอาหารอร่อยๆ แต่ทำไม่ค่อยเป็น หลิวก็เลยไปเข้าคอร์สทำอาหารฝรั่งเศสกับเชฟจากร้านอาหารชื่อดังแถบชายแดนสวิส-เยอรมัน หลังจากจบหลักสูตรแล้วเชฟก็ถามว่า"อยากทำงานไหม เราขาดพนักงานในครัว" หลิวก็รับสมัครทันที ทำงานช่วงเย็น สัปดาห์ละสองวัน

จากที่ทำอาหารไม่เป็นเลย ก็มีโอกาสดูเรียนรูกับเชฟร้านอาหารชื่อดัง ทำได้เกือบสามปี ก็ต้องลูกคนที่สองจำเป็นต้องหยุดงานไปเลย หลายปีต่อมาย้ายมาอยู่ใกล้เมืองใหญ่เลยไปเรียนภาษาเยอรมันเพิ่มเติม ฝึกฝนทักษะและได้เข้าคอร์ส เรียนทำอาหารสไตล์เมดิเตอร์เรเนียนไปด้วย ส่วนอาหารไทยหลิวก็ฝึกทำเอง โดยมีสมาชิกครอบครัว(หนูๆที่บ้าน)ช่วยลิ้มรสให้ หลิวชอบออกไปกินอาหารนอกบ้าน ชอบทำอาหารไทยเลี้ยงเพื่อนฝูง จนเพื่อนๆ หลายคนแนะนำให้หลิวไปสอนทำอาหารไทยที่ VHS (รร.ศึกษาผู้ใหญ่) หลิวตัดสินใจเดินเข้าไปสมัครที่นั่น ผ่านการทดสอบของ VHS ในเรื่องการใช้ภาษาเยอรมัน และมาถึง ณ วันนี้ ก็สอนทำอาหารไทยที่ VHS ได้ห้าปีมาแล้ว คอร์สสอนทำอาหารไทย มีนักเรียนลงทะเบียนเรียนเต็มทุกครั้ง รายได้ก็แล้วแต่แต่ละเมือง ส่วนมากจะอยู่ที่ประมาณสี่สิบบาทยูโรต่อชั่วโมง ระยะเวลา ๗ นี้หลิวเริ่มเป็นที่รู้จักในองค์กรต่างๆ ได้รับการติดต่อให้ไปบรรยายและสาธิตวิธีทำอาหารไทยอยู่บ่อยครั้ง ล่าสุดนี้หลิวได้ไปสาธิตการทำอาหารไทยให้แก่ักเรียนจำนวน 150 คน สาธิตการทำอาหารไทยไปด้วย และทำอาหารให้เด็กนักเรียนชิมไปด้วย ถือว่าเป็นงานอดิเรกที่เพิ่มรายได้และได้รับความสนุกสนาน ทั้งผู้ให้และผู้รับ นอกจากการสอนทำอาหารไทยแล้ว หลิวยังสอนภาษาไทยแก่ชาวเยอรมันอีกด้วย

**พัชราภรณ์ เดมเมอร์ (นกน้อย)**

นกน้อยเป็นคนคุยสนุก เธอบอกว่า "นกน้อยที่มีอาชีพสูงส่งมากคะ นั่นคืออาชีพแม่บ้าน ทำทุกอย่างที่ขวางหน้า เป็นทั้งเจ้านายเป็นทั้งแจ้ว มีรายได้มั่นคง งานแบบนี้ขยันมากก็ได้เท่านี้ ไม่มีไอทีใดๆคะ

**งานอดิเรก:** จากอาชีพหลักคืองานบ้านทุกชนิด วันทั้งวันก็จับเจ้าอยู่กะบ้าน แรก ๆ ก็สนุกหรือเพราะไม่ต้องรับผิดชอบอะไรมา แต่เมื่อถึงเวลาหนึ่งก็เริ่มเบื่อ นกน้อยก็เลยมองหางานอย่างอื่นทำบ้าง จับงานอดิเรกสารพัด ไม่ว่าจะ เป็นวาดรูป เย็บผ้า ถ่ายรูปหรือแม่กระทั่ง ขายของในไอเบย์ขายได้บ้าง ไม่ได้บ้าง เจ้งไปก็หลายครั้ง

มีอยู่ช่วงหนึ่งที่นกน้อยต้องเดินเข้าออกโรงพยาบาลบ่อยๆ จำเป็นต้องสั่งหนังสือมาให้ทันกะความต้องการของตัวเอง เนื่องจากเป็นคนที่อ่านหนังสือได้เร็วมาก เมื่ออ่านเร็วก็เกิดอาการกดดัน กลัวหนังสือจะมาไม่ทัน กลัวหนังสือไม่พออ่านบ้างละและที่สำคัญหากสั่งซื้อหนังสือบ่อยๆ ก็จะเสียค่าส่งแพงหากอยู่เมืองไทยเราคงไม่ต้องคิดขนาดนี้ เพราะร้านขายหนังสือ ร้านให้เช่าและหนังสือห้องสมุดมีอยู่ทั่วไป แต่เมื่อมาอยู่ต่างบ้านต่างเมืองจะทำยังไงให้มันง่ายขึ้นสำหรับตัวเอง นกน้อยก็เริ่มมีความคิดขึ้นมาว่าเราน่าจะเปิดร้านขายหนังสือเองไปซะเลย จะดีกว่าไหมหนอ

หลังจากนั่งคิดนอนคิดหาวิธีที่จะสนองความต้องการของตัวเองให้ได้มีหนังสืออ่านอยู่ตลอดเวลาโดยที่ไม่ต้องนั่งลุ้นว่าหนังสือจะมาถึงเมื่อไหร่และเมื่ออยากอ่านก็ได้อ่านทันที เรียกว่าหากเข้าห้องหนังสือ ก็สามารถชื้อนี้ได้เลย

นกน้อยจึงตัดสินใจเปิดร้านขายหนังสือทางอินเตอร์เน็ต เป็นงานอดิเรกที่ต้องลงทุน โดยต้องอาศัยพ่อบ้าน กว้างที่นกน้อยจะขอความเห็นใจจากสามี ให้เห็นด้วยกับงานอดิเรกนี้ได้ ก็ต้องซักแม่น้ำหลายสายมาชนกันเลยทีเดียว นกน้อยให้เหตุผลว่า หากขายไม่ได้หรือมีปัญหาอะไรก็แล้วแต่ ก็จะขออนุรักษ์ไว้เป็น ห้องสมุดของตัวเอง(อย่างนกน้อยก็มีสมบัติติดตัว) เพราะการที่จะเปิดร้านขายหนังสือที่นี้ในหมูคนไทย ซึ่งเป็นชนกลุ่มน้อยในเยอรมนี ความเสี่ยงกันน่าจะมีเยอะเหมือนกันขายได้ก็รอดตัวแต่หากขายไม่ได้ ก็ขาดทุน และที่สำคัญคือ คนไทยน้อยคนที่รักการอ่าน

แต่กระนั้นก็ตาม นกน้อยก็ปลอบใจตัวเองเสมอว่า "ไม่เป็นไร อะไรก็เกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อทำเราทำให้ดีที่สุด" และ ในวันนี้ จึงมีร้านหนังสือ"นกน้อย" ร้านเล็กๆ ที่ทุ่มทั้งใจและกายของแม่บ้านตัวเล็ก ๆ คนหนึ่ง จากวันหนึ่งทำงานบ้านสารพัด ก็กลายมาเป็นเจ้าของร้านเล็ก ๆ และเป็นทั้งรู้จักถึงจะยังมีคนรู้จักไม่มากนัก แต่ก็สามารถมีโลกใหม่ใบเล็กๆ ได้รู้จักเพื่อนใหม่ที่รักการอ่านเหมือนนกน้อย และพูดคุยกันในเรื่องที่ชอบเหมือนกัน จากร้านเล็ก ๆ ที่คิดว่า จะทำเป็นงานอดิเรก แต่เมื่อมาถึงทุกวันนี้ก็ไม่อาจจะเป็นแค่งานอดิเรกแล้ว เพราะได้ทุ่มเทกำลังกายกำลังใจเอาจริงเอาจริงจังคิดว่านี่เป็นอาชีพไปแล้ว อย่าลืมนะเวะไปเยี่ยมชมหรือเป็นกำลังใจนะคะ เว็บไซต์ของร้านนกน้อยคะ <http://www.noknoi.de/index.php>

หรือ เฟสบุ๊ค <http://www.facebook.com/pages/noknoide-Books-for-Thais-abroad/269358453090480>



**อัมพร วอลค์เกอร์ (หลิว)**  
มาอยู่เยอรมนีตั้งแต่ปี 1985 เคยทำงานในห้องทดลองที่บริษัท Semitron สี่ปีครึ่ง



**พัชราภรณ์ เดมเมอร์ (นกน้อย)**  
จากอาชีพหลักคืองานบ้านทุกชนิด วันทั้งวันก็จับเจ้าอยู่กะบ้าน

**พิกุล ไพล์ (พีพิกุล)**

**อาชีพ:** พยาบาล โรงพยาบาลจิตเวช ทำมา 25 ปี สัปดาห์ละ 37.5 ชม.(ตอนนี้ลดเหลือ 25 ชม.)

**งานอดิเรก:** เขียนและแปลหนังสือจากภาษาเยอรมัน เป็นภาษาไทย ที่พิกุล เข้ามาสู่งานอดิเรกนี้ เพราะ มีใจรัก การอ่าน อ่านหนังสือพิมพ์ วันละสองฉบับและอ่านหนังสือ ทุกประเภท ตอนแรกแปลบทความ ข่าวแปลก ๆ หรืออะไรที่ ตลกขบขัน หรือความรู้ด้านสุขภาพ ให้แม่อ่าน ต่อมาได้อ่าน หนังสือเกี่ยวกับผู้ป่วยโรคมะเร็ง คิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์ ให้ ข้อคิดที่ดีมาก สำหรับผู้ป่วย ญาติ และบุคคลในวงการแพทย์ จึงพยายามหาสำนักพิมพ์ ที่สนใจ แต่ไม่พบ (คงเป็นเพราะ ตนเองยังไม่เคยทำงานด้านนี้ เรียกว่า โนเนม) แต่ในที่สุด บริษัทที่ติดต่อขอซื้อลิขสิทธิ์หนังสือจากต่างประเทศ ทราบว่า หนังสือเล่มนี้ เป็นเบสต์เซลเลอร์ จึงติดต่อนักเขียน นักแปล ที่ไชนามปากกา ว่า"สิมน" ซึ่งเธอปฏิเสธที่จะแปล เพราะ ไม่ชอบเนื้อเรื่อง ที่เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ พอดี (ชะตาลิขิต) มีเพื่อนแนะนำให้พิกุลรู้จักคุณสิมน เธอก็เลยแนะนำให้ สรุปรื่องราว และยกตัวอย่างบทที่ประทับใจ รวมทั้งเหตุผล ที่อยากแปลเรื่องนี้ แล้วส่งไปที่นิตยสารพลอยแถมเพชร เมื่อ บก.นิตยสารพลอยแถมเพชร ตอบรับบริษัท ซิลค์โรดจึงติดต่อ ขอซื้อลิขสิทธิ์และนำลงในนิตยสาร พลอยแถมเพชร เมื่อจบจึง รวมเล่มเป็นพ็อกเก็ตบุ๊ก จากนั้นจึงเสนอเรื่องราวที่เขียนเกี่ยวกับ ประสบการณ์ ชีวิตในประเทศเยอรมนีและการทำงานใน โรงพยาบาลจิตเวช ของตนเองแก่บก. รวมเวลาที่เขียนก็ 11 ปี ในขณะเดียวกัน ก็เขียนบทความลงในหนังสือพิมพ์ชาวไทย ใน ประเทศเยอรมนี และแปลข่าวจากหนังสือพิมพ์ และนิตยสาร เยอรมัน ส่งไปลงเป็นคอลัมน์ประจำในนิตยสารพลอยแถมเพชร ปัจจุบัน เขียนและแปลข่าวส่งนิตยสาร คส.คส เป็นครั้งคราว และยังแปลหนังสือให้นิตยสาร พลอยแถมเพชร เป็นประจำ งานอดิเรกที่สำคัญ ในระยะห้าปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันคือ การเผยแพร่ธรรมะ โดยช่วย ในการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ ทั้ง ไทยและเยอรมันจัดสนับสนุน ช่วยงาน การจัดอบรมธรรมะ สัจจร ในยุโรป

ข้อดีของงานอดิเรกคือทำให้ตนเองได้รับความรู้ และ เผยแผ่ความรู้ให้ผู้อื่นด้วย

ข้อดีที่ตามมาอีกก็คือ 1)ได้รับเงิน ซึ่งเงินส่วนนี้ จะใช้ ในการทำบุญ ทำทาน เท่านั้น ได้แก่ ช่วยเหลือผู้อื่น เช่นผู้ที่ได้ รับความเดือดร้อนต้องการความช่วยเหลือ ช่วยการศึกษา ให้ ทุนการศึกษา และอื่นๆอีก 2)ได้รู้จักบุคคล ที่มีความสนใจใน แนวเดียวกัน คือธรรมะและสุขภาพ จึงมีกัลยาณมิตรเพิ่มขึ้น

ชมผลงานของพิกุล ไพล์ได้ที่ [www.thainursesineurope.com](http://www.thainursesineurope.com)



**พิกุล ไพล์ (พีพิกุล)** พยาบาล โรงพยาบาลจิตเวช ทำมา 25 ปี สัปดาห์ละ 37.5 ชม.(ตอนนี้ลดเหลือ 25 ชม.)

# สมาคมไทยสปาแห่งประเทศไทย (Thai Spa Vereinigung Deutschland e.V.)



เมื่อวันที่ 25 มกราคม 2012 ในงาน Thailand Health & Beauty Show ที่ Bitec บางนา กรุงเทพฯ ผู้ประกอบ อาชีพพวดไทยและไทยสปา 14 แห่ง ในประเทศเยอรมนี ได้เข้ารับประกาศนียบัตรจากรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวง พาณิชย นายศิริวัฒน์ ขจรประศาสน์ ในโครงการนำร่อง รับรองมาตรฐานสถานประกอบการพวดไทยและไทย สปา ในต่างประเทศ โครงการนำร่องดังกล่าวนี้ ได้รับการ สนับสนุนและความร่วมมือจากสามหน่วยงาน คือ สมาคมไทยสปาแห่งประเทศไทยเยอรมนี กรมสนับสนุน ธุรกิจบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข และกรม ส่งเสริมการส่งออก กระทรวงพาณิชย์ และนี่คือความสำเร็จขั้นหนึ่งของสมาคมไทยสปาแห่งประเทศไทย (Thai Spa Vereinigung Deutschland e.V.) ที่ได้จัดทำ โครงการขึ้นเพื่อเพื่อนสมาชิก การเดินทางไปร่วมกิจกรรม Thailand Health & Beauty Show ที่ประเทศไทยใน ครั้งนี้ สมาคมไทยสปาแห่งประเทศไทย ได้รับการ สนับสนุน จากสำนักงานส่งเสริมการค้าในต่างประเทศ ณ นครฟรังค์วร์ทอีกด้วย

ความเป็นมาของสมาคมไทยสปาแห่งประเทศไทย สมาคมไทยสปาแห่งประเทศไทยก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2552 (ค.ศ.2009) โดยเริ่มต้นมาจากการพบปะพูดคุย ระหว่างผู้ประกอบการพวดแผนไทยและผู้ที่ทำธุรกิจไทย สปา ณ วัดธรรมวิหาร เมือง ฮันโนเฟอร์ ประเทศเยอรมนี และได้รับความร่วมมือและประสานงานจากกรมสนับสนุน การบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข แห่งประเทศไทย ในการพบปะครั้งนี้ มีการกำหนดขอบเขตที่จะก่อตั้งหน่วย งานบริหารการดูแลสุขภาพ ที่จะส่งเสริมและให้ความช่วย เหลือสนับสนุนสมาชิกโดยไม่หวังผลกำไรใดๆ ทั้งสิ้น การ ทำงานของสมาคมตั้งเป้าหมายไปยังผู้สนใจงานอาชีพ ไทยสปาและการพวดแผนไทยทุกท่าน

**วัตถุประสงค์ของสมาคมคือ**

- ส่งเสริมการสปาไทย ทางด้านวิชาการและสนอง ตอบนโยบายของรัฐบาล โดยการประสานงาน กับสหพันธ์ สมาคม หรือหน่วยงานทั้งของรัฐและ เอกชน ที่มีจุดมุ่งหมายคล้ายคลึงกันช่วยเหลือสมาชิก ให้ทราบในสิทธิของตนที่พึงได้ต่อหน่วยงานราชการ ต่อสถาบันทางกฎหมาย และสมาคมต่างๆ
- สนับสนุนให้มีการพบปะสังสรรค์ระหว่างสมาชิก เสนอ กิจกรรมในสถานที่ต่างๆ ร่วมกัน อันเป็นผลกระตุ้น ให้เกิดการรักที่จะถนอมสุขภาพ พร้อมสนับสนุนให้ เกิดความเข้าใจและมีแนวคิดที่ดีต่อการผ่อนคลาย แบบไทย ๆ
- ปรับปรุงระบบการควบคุมคุณภาพมาตรฐานการ ประกอบธุรกิจกรรมด้านนี้ให้เป็นหนึ่งเดียว พร้อมมีการ ตรวจสอบและออกใบรับรองมาตรฐานนี้แก่สมาชิก
- ให้ความช่วยเหลือสมาชิกทางด้านการศึกษา และ พัฒนาความรู้ เพื่อยกระดับความรู้และพัฒนาศักยภาพ ทางวิชาชีพให้ดียิ่งๆ ขึ้น โดยช่วยวางแผนและติดต่อ ประสานงานระหว่างผู้เรียนและสถาบันการสอนที่ได้ รับการยอมรับจากสมาคม
- ช่วยเหลือในการประสานงานและให้ความร่วมมือ ในการทำงานระหว่างสมาชิกและกับหน่วยงานอื่นๆ
- ต่อต้านการประกอบกิจการที่ทำให้เสียภาพพจน์ของส ปาไทยและการพวดแผนไทย
- พร้อมสนับสนุนให้เกิดแนวคิดที่ดีต่อวิชาชีพสปาไทย

ภายหลังการก่อตั้งสมาคม ทางสมาคมได้นำเสนอกิจกรรม ที่มีประโยชน์มากมายแก่เพื่อนสมาชิก อาทิเช่น การอบรม ให้ความรู้เรื่องภาษี เรื่องการประกอบธุรกิจ พวดไทย ไทย สปา ในประเทศเยอรมนี อบรมให้ความรู้แก่ผู้ดำเนินการ สปาเพื่อสุขภาพ (Spa Manager) หรือร่วมงานในงาน แสดงสินค้าหรืองานฉลองต่างๆ เพื่อมุ่งเน้น นำเสนอ ภาพพจน์ที่ดีต่ออาชีพพวดไทย ไทยสปา รวมทั้งการพบปะ เพื่อนสมาชิกตามเมืองต่างๆ ในโครงการสมาคมสัจจร

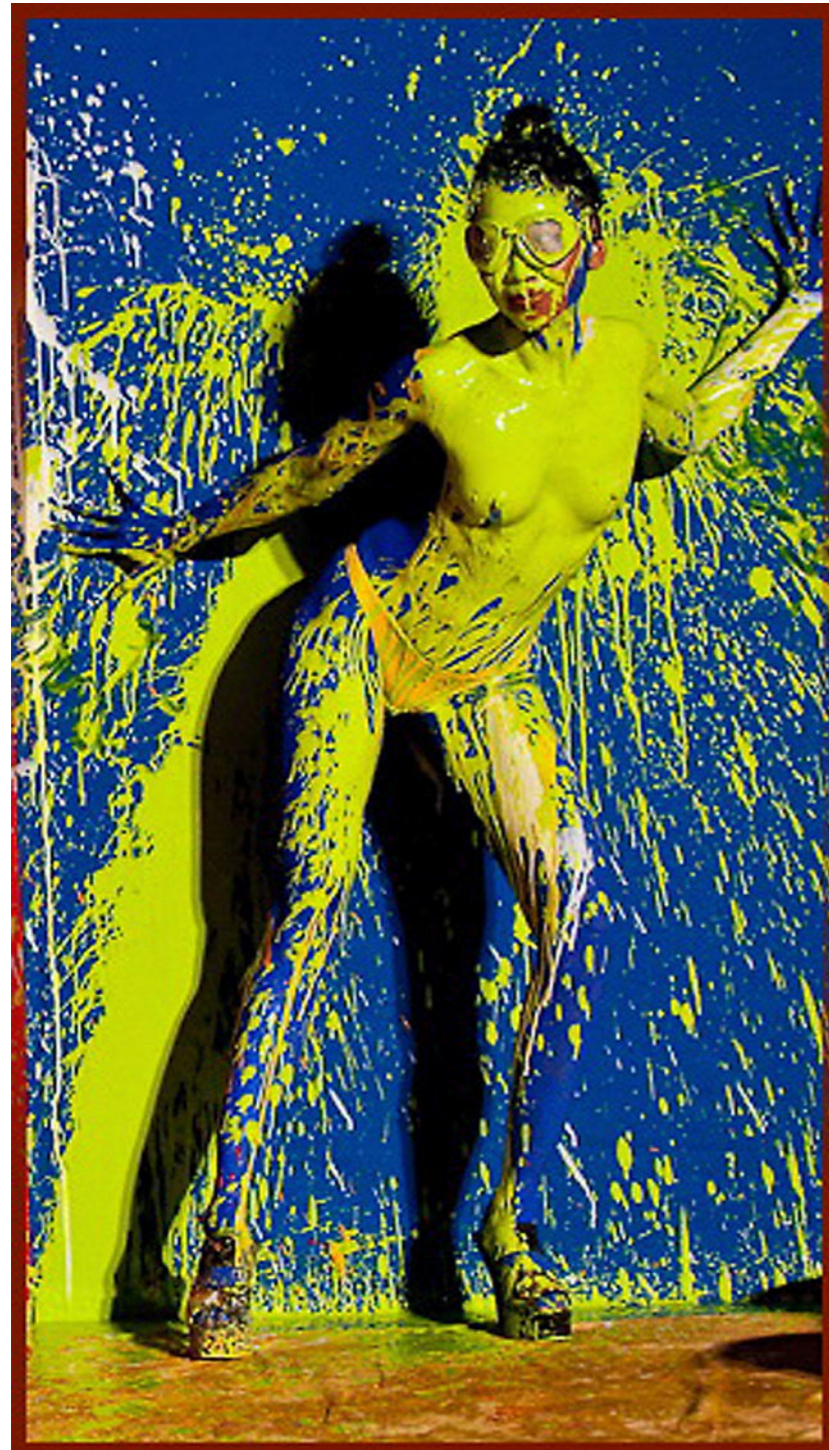
**ติดต่อกับสมาคมได้ที่**

Thai Spa Vereinigung Deutschland e.V.  
Manthana Penzler, Schulgraben 1,  
34593 Knuewald Germany  
Webseite: <http://thai-spa-verband.de/>



# นางแบบบอดี้เพ้นท์

คอลัมน์อาชีพในฉบับนี้ ตีมาก ขอนำอาชีพที่หลายๆคนอาจจะนึกไม่ถึง นางแบบบอดี้เพ้นท์ โดยได้รับเกียรติจากนางแบบคนงาม คุณแสงสุรีย์ มีมงคล หรือที่คนไทยในเยอรมนีรู้จักเรียกขานกันว่า ล่าบี้



ล่าบี้เริ่มต้นด้วยความเป็นมาของตัวเอง ล่าบี้เกิดที่กรุงเทพฯ(กทม.) คุณพ่อคุณแม่เป็นข้าราชการ กระทรวงเกษตร ซึ่งได้ย้ายตำแหน่งไปประจำอยู่สำนักงานปศุสัตว์ที่จังหวัดเชียงใหม่ ในสมัยนั้นมีการผลิตนมวัวสดพาสเจอร์ไรส์ และทำไส้กรอก ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากโครงการราชนูปถัมภ์ อีกทั้งยังมีเจ้าหน้าที่ชาวเยอรมันและเดนมาร์กมาให้ความรู้แก่ข้าราชการไทยอย่างต่อเนื่อง ชีวิตตอนเด็กของล่าบี้ เต็มโตมากับสภาพแวดล้อมของภาคเหนือ และได้คลุกคลีกับลูกหลานของชาวต่างชาติ ที่ทำนกอาศัยอยู่ในสำนักงานฯ ชีวิตในวัยเด็กของล่าบี้ จึงมีความคุ้นเคยกับชาวต่างชาติ เมื่ออย่างเข้าวัยสาว ล่าบี้ กลับมาเรียนต่อที่กทม. ในแผนกศิลปภาพพิมพ์ ที่วิทยาลัยเพาะช่าง ซึ่งขณะนั้นคือวิทยาลัยเพาะช่าง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ ล่าบี้ จบปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต เมื่ออายุ 22 ปี แล้วเข้ารับราชการในกระทรวงศึกษาธิการ แผนกประชาสัมพันธ์ของกรมการศึกษานอกโรงเรียน (ก.ศ.น.) ตำแหน่งนายช่างศิลป์ ได้ทำงานตามที่คุณพ่อคุณแม่ปรารถนา คือเป็นข้าราชการ ซึ่งรับเงินเดือนอันน้อยนิด อันเป็นเหตุให้ ล่าบี้ หันมาจับงานวาดภาพศิลปะขายระหว่างที่รับราชการอยู่ เป็นงานเสริมเจ้านายไม่เห็นด้วย แต่ ล่าบี้ ก็ยังทำงานต่อและส่งผลงานไปประเทศสวีเดนและแคนดอยู่ระยะหนึ่ง แล้วลูกค้าชาวเยอรมันคนหนึ่งก็ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไป เขาสั่งงานมาชิ้นหนึ่งในราคา 350 บาท ล่าบี้ ตกหลุมรักลูกค้ารายนี้ จึงลาออกจากราชการ เพื่อไปเรียนภาษาเยอรมันที่ประเทศสวีเดนและแคนดเป็นเวลา 6 เดือน หลังจากกลับมาประเทศไทย ก็ยังติดต่อกับลูกค้าชาวเยอรมันคนนั้นอีก และในปี 1988 จึงเปลี่ยนสถานะมาเป็นคู่สามีภรรยา

### อาชีพก่อนที่จะมาเป็นนางแบบ

เริ่มต้นปีแรกใน Stuttgart ล่าบี้ เข้าเรียนศิลปะการเสริมสวย และวิธีการเดินตามบุคลิกของตนบนเวที จาก 3 ปีที่เริ่มต้นชีวิตในต่างบ้านต่างเมือง วาดรูปบ้างเป็นครั้งคราว ใช้ชีวิตด้วยรู้อย่างที่ควรจะเป็น ทำงานในร้านเอเชียแห่งหนึ่ง จนกระทั่งกลายเป็นผู้ลงทุนรับดำเนินกิจการต่อ และในช่วงนั้น ล่าบี้ ก็สมัครเป็นลูกศิษย์คณะนาฏศิลป์ของอาจารย์บุญนทริกา รีกเนอร์ พร้อมกับมีงานถ่ายแบบ (Fotosmodel) และงานช่วงสั้นๆ ต่างๆ ของ Künstlerdient Stuttgart อาทิ เช่น เข้าฉากถ่ายภาพยนตร์ให้กับสถานีโทรทัศน์ ARTE งาน VIP-PROMOTION ฯลฯ ซึ่งต้องเดินทางอยู่เป็นประจำ และ

มีงานจัดนิทรรศการศิลปะร่วมกับศิลปินชาวไทยบ้างเป็นครั้งคราวในระหว่างนั้น อีกงานหนึ่งที่ ล่าบี้ ให้ความสนใจและสมัครเข้าทำอย่างต่อเนื่องควบคู่ไปกับการประกอบกิจการร้านค้า คืองานด้านการแสดง เช่น ที่ Theaterhaus-Stuttgart , Staatstheater-Stuttgart และ Oper-Stuttgart

### เข้ามาในวงการนางแบบได้อย่างไร

ถ้าจะให้เอ่ยถึงงานนางแบบสำหรับ Bodypainting ก็สามารถรวบรวมตัดต่อดูได้ว่า ต้นปี 2009 หลังจากที่ ล่าบี้ ปิดกิจการร้านค้าสินค้าเอเชียแล้ว ล่าบี้ ก็เข้าฝึกงานในแผนก Dekoration อยู่ 3 เดือน ซึ่งช่วงนั้นยังมีงานแสดงของ Schauspielhaus อยู่ และอยู่ๆ ก็มีสัญญาณให้เข้าทำงานต่อไปอีก 3 เดือนในแผนก Dekoration พองานจบก่อนวันสุดท้าย แผนกจัดงานนักแสดงของโอเปราที่ Stuttgart ก็มาทาบทามให้รับบทบนเวทีอีก ก็ตอบตกลง ณ จุดนี้เองที่เป็นการเริ่มต้นของ Bodypaint” การแสดงบนเวทีของ OPER-Stuttgart เรื่องล่าสุด ”ล่าบี้” ได้รับเลือกให้เปลื้องเสื้อผ้า แล้วพันตัวให้เป็นสีเหลืองทั้งตัว ใส่รองเท้าแดง มีมาบางๆคลุม เพื่อเอาไปเสนอให้จักรพรรดิในละครจากพิธีสมรส พอถึงจุดนี้ ”ล่าบี้” คิดว่าตัวเองนี้มันได้รับบทการแสดงแบบนี้ แต่ก็ไม่สามารถที่จะเผยแพร่ให้บุคคลภายนอกได้เห็นและรับทราบ เพราะเหตุผลของทางโรงละครแห่งชาติ คือผู้ที่มีโอกาสได้เข้าชม ก็คือผู้ที่ซื้อตั๋วเข้าชมการแสดง แล้วจบด้วยความทรงจำ ”ล่าบี้” เลยมานั่งคิดว่า ..เอ.. แล้วจะทำอย่างไรให้โด่งดังไปทั่วโลกได้นะ” ความคิดที่แล่นเข้ามาช่วงนั้นคือ ..เปิดเผยแพร่หรือปกปิด.. เองไปหว่า” ก็เลยเขียนไปสมัครไปที่ World-Festival ว่าหน้าแบบนี้หุ่นแบบ ”ล่าบี้” นี่นะ ต้องการใหม่ สรุบบัดนั้นจนบัดนี้ ก็รับงาน Bodypainting หรือมีส่วนร่วมทำงานด้านนี้มาพร้อม 2 ปีเต็มแล้ว ควบคู่กับงานถ่ายแบบต่างๆ ด้วย

### รายได้ในการเป็นนางแบบ

ข้อนี้แตกต่างกันไป ตามเหตุและผลงานส่วนมากจะเดินทางไกลตลอด มีค่าการใช้จ่ายสูง ทั้งค่าเดินทางและที่พัก ถ้าเปรียบกับรายได้ที่ได้มา ยังคงต้องควักกระเป๋าส่วนตัวเพิ่ม ซึ่งหมายถึงงานที่ทำส่วนมาก จะเป็นลักษณะของการล่ารางวัลของชาวศิลปินทั่วโลกที่สมัครกันเข้ามามากกว่า ส่วนนางแบบต่างๆ ก็จะได้รับค่าตัวประมวลจากผลของการทำงาน บวกผู้ร่วมงานและค่าอุปกรณ์ต่างๆ ไม่มากมายอะไรหรอก ”ล่าบี้” บอกว่า ”ขอไม่เปิดเผยนะคะ เพื่อไม่ให้เป็นผลเสียหรือแง่ลบแก่ผู้ร่วมงานคนอื่นฯ” สรุปคือ ”ล่าบี้” ทำด้วยใจรักมากกว่า

### ความภาคภูมิใจ

”ล่าบี้” ยอมรับว่า การเป็นนางแบบในงานประเพณี เป็นเหมือนทั้งนักแสดงและนางแบบในขณะเดียวกัน ต้องมีและใช้ความอดทนสูง ระหว่าง 5-8 ชม. ยืนหรือนอนให้ศิลปิน

วาดระบายสี โปะปะ ตกแต่ง จนหมดเวลาที่เขากำหนดให้มา บางครั้งเป็นงานตอนหน้าหนาว ”สุขภาพต้องมาที่หนึ่งเลย อดทนมาที่สอง คล่องสนุกมาที่สาม และที่สำคัญต้องไม่อายและกล้าแสดงออก ต่อผู้เข้าชม” ซึ่งเริ่มต้นที่ประมาณ 5,000 คน แม้ว่าจะไม่ได้รับประทานอาหารเป็นเวลา ได้พักผ่อนน้อยแต่ก็ต้องพร้อมเสมอ ที่จะเดินแรงเดินกา และแสดง (performt) ได้ทุกรูปแบบ ตามเนื้อหาของเรื่องและรูปร่างที่ศิลปินนักล่าวางวิลาวัณย์รูปแบบไว้ให้ แต่ ”ล่าบี้” ก็รู้สึกดีใจและสนุกกับงานที่ทำ ซึ่งเป็นผลทำให้ได้รู้จักคนเก่งด้านความสวยความงามและด้านงานศิลปะทั่วโลก ได้ทำงานกับบุคคลที่มีชื่อเสียงในงานด้านที่ตัวเองชอบ และเป็นงานศิลปะที่หน้าทั้งและมีคุณค่า งานบอดี้เพ้นท์พอร่างกายก็จะสลายไปกับสายน้ำอย่างหน้าเสียดาย ถึงแม้ว่า ”ล่าบี้” ยังไม่มีโอกาสเป็นผู้ล่ารางวัลเองโดยตรง แต่ก็ภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่งของงานศิลปะชิ้นนั้นๆ ตลอดไป ในใจของผู้เข้าชมและผู้สนใจทั่วโลก

### งานอดิเรก

งานอิสระของ ”ล่าบี้” คือวาดรูปและรับงานด้านออกแบบต่างๆ ครั้งล่าสุดได้รับงานให้ออกแบบป้ายเกียรติยศ (Ehrenscheibe ) ให้กับสมาคม UOGV ( Unteroffiziers Gesellschaft Vorarlberg ) ในระหว่างที่เข้าร่วมประชุมเพื่อวางรูปแบบของงานและวางแผนร่างโครงสร้างออกแบบ ”ล่าบี้” ได้รับรู้จุดประสงค์ของงานที่ทางสมาคมฯ จัดทำขึ้นทุกปี ว่าเพื่อเป็นเกียรติยศแก่ผู้เข้าร่วมการยิงปืนและร่วมบริจาคแก่สมาคมฯ ในนามของนักการเมือง เพื่อที่จะนำเงินไปบริจาคตามที่ต่างๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือ ”ล่าบี้” ตัดสินใจเองว่า ตนเองสามารถเสียสละเวลาของตัวเองในการรับงานทำป้าย Ehrenscheibe(ขนาด 1X1 เมตร ) เพื่อเป็นการบริจาคและเป็นกุศลทานแก่ผู้ยากไร้ และให้เป็นทุนการศึกษาแก่ผู้ไม่สมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจในประเทศออสเตรีย และ ”จุดนี้เองคะ ก็เป็นที่มาของเหรียญเกียรติยศ „Goldene Ehrenkreuz Fürst Johann II.“ v.u.z ( von und zu) Liechtenstein ที่ ”ล่าบี้” ได้รับเป็นเกียรติอย่างสูง ส่วนงานชิ้นที่ได้รับวาดต่อมา ก็คือภาพเหมือนของ Kaiser Otto Habsburg ของประเทศออสเตรีย ซึ่งได้สิ้นพระชนม์ในวันที่ 4 กรกฎาคม พ.ศ. 2554 พระองค์มีพระชนมายุเกือบ 100 ปี ”ล่าบี้” วาดภาพเพื่อมอบเป็นที่ระลึกแก่ครอบครัวของ Kaiser Habsburg และนั่นก็เป็นส่วนหนึ่งของการได้รับเหรียญเกียรติยศครั้งที่ 2 „Goldene Kaiser Karl Gedenkmedaille“ von Sandor Habsburg-Lothringen ของประเทศออสเตรีย ”น่าเสียดายที่ไม่สามารถนำรูปภาพวาดมาลงให้ชมขณะนี้ได้ หาก ”ล่าบี้” มีโอกาสได้ไปถ่ายภาพเอง ก็อาจจะเอามานำเสนอต่อไป” ล่าบี้สรุปปิดท้าย



ล่าบี้: ”การเป็นนางแบบในงานประเพณี เป็นเหมือนทั้งนักแสดงและนางแบบในขณะเดียวกัน ต้องมีและใช้ความอดทนสูง”

# งานอดิเรกที่หารายได้ก็ต้องเสียภาษี โดย พัทยา เรือนแก้ว

คนไทยเรายู่ว่า ๆ มักจะหางานอดิเรกทำ หลายคนทำงานอดิเรกเป็นที่ถูกอกถูกใจคนอื่น สามารถทำรายได้ให้กับตนเองก็มีอยู่ไม่น้อย แต่หลาย ๆ คนคงไม่รู้ว่าจะทำอะไรก็แล้วแต่ หากว่าเกินกว่ากำหนดที่ทางราชการอนุญาตไว้ รายได้นั้นต้องนำมายื่นเรื่องเสียภาษี เพราะหากไม่ยื่นเรื่องเสียภาษีก็มีโอกาสที่จะถูกจับหรือฟ้องร้องเรียกภาษีย้อนหลังได้ การเสียภาษีสักขณะอย่างนี้มีกฎเกณฑ์อะไรบ้างเราจะมาคุยกัน แต่ก่อนอื่นขอกล่าวถึงภาระภาษีโดยทั่ว ๆ ไปก่อน

กฎหมายว่าด้วยภาษีรายได้ Einkommensteuergesetz (EStG) กำหนดไว้ว่าจะไรบ้างที่ถือว่าเป็นรายได้ และต้องมีจำนวนเท่าไร จึงจะต้องเสียภาษีรายได้ ซึ่งตามบทบัญญัติของกฎหมายก็มีหลากหลาย ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะที่มักเกี่ยวข้องกับคนไทยเรา ซึ่งก็น่าจะเป็น ค่าแรง ในกรณีทำงานเป็นลูกจ้าง และรายได้ที่เกิดจากการทำธุรกิจส่วนตัว (Selbstständigkeit)

ค่าแรง ค่าจ้าง (Lohn) ทั้งหลายทั้งปวง หากว่าเกินกว่า 410 ยูโรต่อเดือน แล้วละก็ ผู้ที่ได้รับค่าแรงดังกล่าวนี้จะต้องเสียภาษี กรณีที่ทำกิจการส่วนตัว ก็บรรดางานอดิเรกทั้งหลายที่คนไทยในเยอรมนีเราประกอบกันอยู่ แล้วเกิดรายได้งอกเงยออกมาแล้วละก็จัดเข้าข่าย การทำธุรกิจส่วนตัว ซึ่งกฎหมายกล่าวไว้ว่า สำหรับคนโสด (ไม่มีสามีหรือภรรยา หรือเป็นแม่) หากรายได้เกิน 8,004 ยูโร และสำหรับคู่สมรส หากรายได้เกิน 16,008 ยูโร (ข้อมูลจากปี 2010) รายได้ที่เกิดขึ้นจำนวนนี้จะต้องเสียภาษี

รายได้ของคู่สมรสในที่นี้ ไม่จำเป็นต้องทำธุรกิจส่วนตัวทั้งคู่ อาจเป็นเพียงฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีธุรกิจส่วนตัวก็ได้ เช่น ภรรยาไทย บัณฑิตอกไม้ดินหอมขายส่วนสามีเยอรมันเป็นพนักงานในบริษัท เวลาจะยื่นเรื่องเสียภาษี ก็นำรายได้ทั้งปีของสองคน เช่น รายได้จากค่าจ้างของสามี 15,750 ยูโร ภรรยาจากธุรกิจส่วนตัว 1,520 ยูโร รวมเป็น 17,270 ยูโร เกิน 16,008 อยู่ 1,020 จำนวนที่เกินนี้แหละที่ทางการจะนำไปคิดภาษี

การยื่นเรื่องเสียภาษีนี้นั้น หรือหากจะเรียกอีกอย่าง(ซึ่งอาจถูกต้องกว่า) ก็คือ การยื่นเรื่องแสดงรายการการเสียภาษี (Steuererklärung) โดยทั่วไปจะยื่นเรื่องปีละครั้ง ภาษีสำหรับรายได้ปีก่อนให้ยื่นปีนั้น เช่น ภาษีรายได้ในปี 2011 ให้ยื่นเรื่องปี 2012 เริ่มตั้งแต่ต้นปีของปี หมดกำหนดวันที่ 31 พฤษภาคม สำหรับผู้ที่ปรึกษาด้านภาษี (Steuerberater) ช่วยจัดการดำเนินเรื่องให้ก็สามารถยืดเวลาได้ถึงวันที่ 30 กันยายน

คนไทยส่วนใหญ่ (บางที่ก็คู่สมรสของคนไทยด้วย) โดยเฉพาะผู้ที่ เป็นพนักงาน หรือลูกจ้าง หรือมีคู่สมรสเป็นพนักงานลูกจ้าง มักไม่เข้าใจว่าทำไมต้องยื่นเรื่องเสียภาษีกันอีกในแต่ละปี เพราะว่า ได้มีการหักภาษีรายได้ไปแล้วจากค่าจ้างรายเดือน โดยนายจ้างเป็นคนหักส่งทางการไปแล้ว เรื่องนี้อาจอธิบายได้ดังนี้

การยื่นเรื่องแสดงรายการการเสียภาษีนี้นั้น ที่ต้องยื่นเรื่องกันทุกปีก็เพราะว่า ภาษีต่าง ๆ ที่พลเมืองที่พำนักอยู่ในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนีต้องเสีย นั้นมีมากมายหลายประการ ไม่ได้มีภาษีรายได้อย่างเดียว เช่น ภาษีโรงเรือน ภาษีสุนัข ฯลฯ และแค่ “รายได้” ที่เรียกว่า Einkommen นั้นก็มีหลากหลายไม่ได้จำกัดอยู่แค่ “ค่าแรง” “ค่าจ้าง” “เงินเดือน” บางครั้ง เงินที่ได้จากการให้เช่าที่ดิน เช่าบ้าน เงินตอบแทนที่ไปบรรยาย ฯลฯ ก็จัดเป็นรายได้ด้วย ดังนั้นแต่ละปีจึงต้องมายื่นเรื่องต่อสรรพากร (Finanzamt) ว่ามีรายได้อะไรบ้าง มีรายจ่ายอะไรบ้าง ได้จ่ายภาษีอะไรไปแล้วบ้าง สรรพากรก็จะนำทั้งหมดมาบวกลบคูณหาร หากจ่ายภาษีไปแล้วมากเกินกว่าที่สรรพากรคำนวณว่าต้องจ่าย ก็จะได้รับเงินภาษีที่จ่ายไปคืนมา (Steuerrückzahlung) หากว่าภาษีที่จ่ายไปแล้วน้อยกว่าที่ต้องจ่ายจริงก็ต้องจ่ายเพิ่ม ก็ Steuernachzahlung ที่หลายคนกลัวกันนั้นแหละ

ข้อแนะนำ คู่สมรสควรจะยื่นเรื่องเสียภาษีร่วมกัน เพราะสำหรับคู่สมรสจะมีส่วนลดหย่อนมากกว่า นั่นคือ จะเสียภาษีน้อยกว่า การที่ต่างคนต่างแยกกันยื่นเรื่องเสียภาษีของตนเอง

## การเสียภาษีในกรณีที่มีรายได้จากงานอดิเรก

งานอดิเรกที่หารายได้ ก็จัดว่าเป็นธุรกิจส่วนตัว เพราะทำโดยตนเองไม่มีนายจ้าง ไม่ได้เซ็นสัญญาเป็นลูกจ้างมีรายได้ส่งมาเสมอ การทำธุรกิจส่วนตัว (Selbstständigkeit) ก็มีได้หลายประเภท ทั้งที่ทำคนเดียวไม่มีลูกจ้าง หรือเป็นเจ้าของกิจการคนเดียวแต่มีลูกจ้าง หรือว่าร่วมกิจการกับเพื่อน นอกจากนั้นก็ยังขอยกลงไปอีก หากมองจากเงินทุนและเงินรายได้หมุนเวียน แบ่งเป็น ผู้ประกอบการรายย่อย ผู้ประกอบการระดับกลาง และผู้ประกอบการรายใหญ่

ธุรกิจส่วนตัวที่เกิดจากงานอดิเรกนี้ น่าจะจัดว่าเป็น Existenzgründer (ผู้เริ่มประกอบการ) ก็ได้ เพราะว่าทำางานอดิเรกมาประกอบเป็นธุรกิจสร้างรายได้ และก็คงจะเริ่มด้วยเงินทุนที่ไม่มากนัก จึงน่าจะเข้าข่ายว่าเป็น “ผู้ประกอบการรายย่อย” Kleinunternehmen จะเรียกเล่น ๆ ว่า ผู้ประกอบการน้อยก็น่ารักดี หรือบางทีก็ใช้ว่า Solo- oder Einzelunternehmen (ผู้

ประกอบการเดี่ยว) ทั้งนี้เพราะคนก่อตั้งก็เป็นทั้งนายจ้างและลูกจ้างไปพร้อม ๆ กัน ในความหมายของสหภาพยุโรป (EU) แล้ว ผู้ประกอบการรายย่อย นี้ก็คือผู้ที่มีเงินทุนเริ่มต้นน้อยกว่า 25,000 ยูโร แต่ในความหมายของสรรพากรแล้ว คือผู้ที่มีรายได้ทั้งหมด (Umsatz หรือเงินเข้าทั้งหมดที่ยังไม่ได้หักค่าใช้จ่ายใด ๆ) ต่ำกว่า 50,000 ยูโร มาตราวัดในการที่จะจัดว่าเป็น ผู้ประกอบการแบบไหน ทางสรรพากรจะพิจารณาจาก รายได้ทั้งหมด และกำไรที่ทำได้ (<http://www.banktip.de/rubrik2/20085/was-ist-ein-kleinunternehmen.html>)

อันนี้เกี่ยวกับ Existenzgründer หรือผู้เริ่มประกอบการนี้ ทางสำนักงานมีทุนสนับสนุนการเริ่มกิจการ ข้อมูลต่าง ๆ อาจติดต่อขอรับได้ที่ Arbeitagentur ในเขตที่อยู่ นะคะ

ที่นี้ก็ตามดูกันว่าสำหรับ “ผู้ประกอบการรายย่อย” นี้ ภาษีที่จะต้องเสียมีอะไรบ้าง ซึ่งโดยทั่วไปก็จะเกี่ยวข้องกับจำนวนเงินรายได้ทั้งหมดนั้นแหละ อันได้แก่

1. ภาษีรายได้ Einkommensteuer ซึ่งก็คือ ภาษีที่ทุก ๆ คนจะต้องจ่ายจากจำนวนเงินที่ได้รับเข้ามา ไม่ว่าจะรับค่าจ้าง ค่าตอบแทน ค่าเช่า ดอกเบี้ยจากธนบัตร ฯลฯ สำหรับผู้ประกอบการ ภาษีรายได้ก็จะคำนวณจาก กำไร นั่นคือ รายได้ทั้งหมดที่หักค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับกิจการออกแล้ว ภาษา Steuerberater เขาก็จะเรียกว่า Gewinnermittlung คือ การคำนวณผลกำไร
2. ภาษีวิชาชีพ Gewerbesteuer เป็นภาษีที่เรียกเก็บจากผู้ประกอบการที่ประกอบวิชาชีพ หรือประกอบการทั้งหลาย ยกเว้นผู้ประกอบการอาชีพอิสระ (Freiberufler เช่น ทนายความ ลาม เป็นต้น) เมื่อรายได้รวมทั้งหมด (Umsatz) ของผู้ประกอบการมากกว่า 24,500 ยูโร
3. ภาษีรายได้ทั้งหมด (Umsatzsteuer) ภาษีนี้นี้จะเรียกเก็บจากผู้ประกอบการทุกแขนง ไม่ว่าจะรับวิชาชีพด้านไหน รวมทั้งกลุ่มนักวิชาชีพอิสระ (Freiberufler) ด้วย หากว่า มีรายได้รวมทั้งหมดในปีที่ผ่านมาเกินกว่า 17,500 ยูโร และคาดว่าในปีต่อมาจะมีรายได้รวมทั้งหมดไม่เกิน 50,000 ยูโร ภาษีที่กล่าวมาทั้งสามประเภทนั้น เป็นภาษีที่มักจะต้องจ่าย

แต่ก็ไม่ใช่ว่า ผู้ประกอบการรายย่อยจะต้องจ่ายครบทุกประเภท ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับรายได้รวมทั้งหมด (Umsatz ซึ่งยังไม่ได้หักอะไรทั้งสิ้น) ว่ามีจำนวนเท่าไรบางรายจ่ายเฉพาะภาษีรายได้

(Einkommensteuer) เพราะรายได้รวมทั้งหมดต่ำกว่า 17,500 ยูโร บางรายจ่ายเฉพาะภาษีรายได้ทั้งหมด (Umsatzsteuer) แต่ไม่ต้องจ่ายภาษีรายได้ก็มี เพราะว่ามีเงินรายได้รวมทั้งหมดเกิน 17,500 ยูโร มานิดหน่อย แต่เนื่องจากมีค่าใช้จ่ายมาก เกือบไม่มีกำไรจึงไม่ต้องเสียภาษีรายได้ ก็มี เช่น กิจการของศักดิ์ศรี ทำรายได้รวมทั้งหมด (Umsatz) เป็นเงิน 17,800 ยูโร แต่ว่ามีรายจ่ายมากมายหักแล้ว มีเงินเหลือ 7,980 ต่ำกว่าจำนวน 8,004 ที่ทางการกำหนดว่าต้องเสียภาษีรายได้ ศักดิ์ศรีจึงเสียเฉพาะ Umsatzsteuer (เพราะมีรายได้ทั้งหมดมากกว่า 17,500 ยูโร) ในปีต่อมา แต่ไม่ต้องเสียภาษีรายได้ของปีนั้น

การทำเรื่องยื่นแสดงรายการการเสียภาษีสำหรับผู้ประกอบการรายย่อย อาจจะทำเองก็ได้ โดยเข้าไปศึกษาได้ในเว็บไซต์ของกระทรวงการคลังของรัฐต่าง ๆ ที่มีภูมิภูมิลำเนาอยู่ แต่ก็ค่อนข้างจะยุ่งยากพอสมควร โดยเฉพาะผู้ที่ไม่มีประสบการณ์อาจสับสนกับหลักฐานต่าง ๆ ที่ต้องนำมาแสดงเพื่อลดหย่อนภาษี ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ขอกล่าวถึงในที่นี้ เพราะเรื่องเหล่านี้ควรที่จะหาหรือผู้รู้จริง ๆ ซึ่งก็คือ ที่ปรึกษาด้านภาษี หรือ Steuerberater นั่นเอง อาจจะต้องเสียค่าจ้างบ้าง แต่ค่าจ้างนี้ก็ไม่น่าลดหย่อนภาษีได้

สิ่งที่ ผู้ประกอบการรายย่อย โดยเฉพาะชาวไทยที่ทำกิจการย่อย ๆ นี้ควรใส่ใจ ก็คือ การจัดทำบัญชีรายรับ รายจ่าย อย่างสม่ำเสมอ และควรที่จะเรียนรู้การลงบัญชีที่ถูกต้องด้วย ซึ่งที่ปรึกษาด้านภาษี (Steuerberater) สามารถช่วยได้ เพราะเขาจะรู้ว่ บัญชีแบบไหนที่ทางสรรพากรต้องการ อย่างไหนที่สรรพากรไม่ยอมรับ

สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การจัดเก็บรวบรวมหลักฐานค่าใช้จ่ายต่าง ๆ นั่นคือเวลาจ่ายค่าอะไรไปต้องเรียกหาใบเสร็จรับเงิน (Quittung) หรือ ใบเรียกเก็บเงิน (Rechnung) ทุกครั้ง และควรที่จะต้องตรวจสอบให้ดีกว่าใบเสร็จหรือใบเรียกเก็บเงินนั้น สมบูรณ์หรือไม่ เพราะหากไม่สมบูรณ์ทางสรรพากรจะไม่ยอมรับใบเสร็จหรือใบเรียกเก็บเงิน ที่ทางสรรพากรยอมรับต้องมีสิ่งต่อไปนี้

1. ต้องระบุชื่อ ที่อยู่เต็มของผู้จ่ายเงิน (ผู้ประกอบการ ก็ตัวเรา) และผู้ได้รับเงิน (จากเรา)
2. ต้องระบุ เลขที่กับผู้เสียภาษี (Steuernummer) ของผู้ได้รับเงินจากเรา หรือผู้ที่ออกไปเรียกเก็บเงิน และต้องเลขที่ที่ทางสรรพากรออกให้
3. วัน เดือน ปี ที่ออกใบเสร็จ ใบเรียกเก็บเงิน
4. เลขที่ ที่แสดงลำดับของการออกใบเสร็จรับเงิน หรือใบเรียกเก็บเงิน เช่น 21/2012

- รายการสินค้า หรือบริการอย่างชัดเจน สินค้าอะไรจำนวนกี่ชิ้น ราคาต่อชิ้นเท่าไร รวมทั้งหมดเท่าไร บริการที่ใช้คืออะไร จำนวนครั้งของบริการ ครึ่งละเป็นเงินเท่าไร รวมเงินทั้งหมดเท่าไร
- หากมีการเรียกเก็บ Umsatzsteuer หรือบางที่เรียกว่า Mehrwertsteuer ของผู้ขายหรือให้บริการต่อราคาทั้งหมดที่รวม Umsatzsteuer หรือ Mehrwertsteuer และยอดที่ไม่รวม Umsatzsteuer หรือ Mehrwertsteuer รวมทั้งต้องระบุจำนวน Umsatzsteuer หรือ Mehrwertsteuer ที่เรียกเก็บด้วย

สนุกเพลิดเพลินกับงานอดิเรกที่เป็นเงินเป็นทอง แล้วอย่าลืมเรื่องการเสียภาษีนะคะ

#### อ่านเพิ่มเติมได้ที่

- <http://www.traum-projekt.com/forum/122-steuer-and-buchfuehrung/48395-faq-kleinunternehmer.html>  
<http://www.banktip.de/rubrik2/20085/was-ist-ein-kleinunternehmen.html>  
<http://de.wikipedia.org/wiki/Umsatzsteuererkl%C3%A4rung>  
<http://www.ratgeber-e-lancer.de/080002.html>



ดร.พัทยา เรือนแก้ว

(Dr. Pataya Ruenkaew)

นักแปลและนักวิจัยอิสระ ผลงานวิจัยพิมพ์เป็นภาษาไทย อังกฤษ และเยอรมัน และ สิทธิวิทยุไทยกรณีเคลื่อนย้ายแรงงานข้ามชาติ ฯลฯ ปัจจุบันผู้ประสานงานเครือข่ายคนไทยในต่างแดน ประเทศเยอรมนี

### บอกกล่าว:

ขอเชิญทุกท่านร่วมงานวัฒนธรรมไทยในหัวข้อหลัก

**150 ปีความสัมพันธ์ไทย-เยอรมัน**

วันเสาร์ที่ 9 มิถุนายน 2555

“งานศิลปวัฒนธรรมไทยครั้งที่ 7”

เนื่องในโอกาส 150 ปีความสัมพันธ์ไทย-เยอรมัน

สถานที่ Rossberghalle Wahlwies , Am Maisenbühl 3,  
78333 Stockach Wahlwies (ไม่เสียค่าบัตรผ่านประตู)

Homepage: [www.thaikultur-verein.de](http://www.thaikultur-verein.de)

และ [www.thaibodensee.de](http://www.thaibodensee.de)

วันเสาร์ที่ 16 มิถุนายน 2555

“งานช่าง”

เนื่องในโอกาส 150 ปีความสัมพันธ์ไทย-เยอรมัน

สถานที่ Kulturwerkstatt - Bahnhofstr. 64

33102 Paderborn (ไม่เสียค่าบัตรผ่านประตู)

Homepage: [www.thailand-freunde.de/th/elefantenfest](http://www.thailand-freunde.de/th/elefantenfest)



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

ข้าราชสัมพันธ์สถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต

ที่ 1/2555

เรื่อง แนวปฏิบัติในการตรวจอนุญาตให้บุคคลเดินทางเข้า-ออกราชอาณาจักร  
กรณีบุคคลถือหนังสือเดินทาง 2 เล่ม (หนังสือเดินทางไทยและหนังสือเดินทางต่างชาติ)

สถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต ขอแจ้งแนวทางปฏิบัติของสำนักงานตรวจคนเข้าเมือง  
ในการตรวจอนุญาตให้บุคคลเดินทางเข้า-ออกราชอาณาจักร กรณีบุคคลถือหนังสือเดินทาง 2 เล่ม (หนังสือ  
เดินทางไทยและหนังสือเดินทางต่างชาติ) ดังนี้

**กรณีที่บุคคลถือหนังสือเดินทางไทย และหนังสือเดินทางต่างชาติ มีความประสงค์**

- ใช้หนังสือเดินทางต่างชาติเดินทางเข้ามาในราชอาณาจักร และใช้หนังสือเดินทางไทย  
เดินทางออกนอกราชอาณาจักร
  - ใช้หนังสือเดินทางไทยเดินทางเข้ามาในราชอาณาจักร และใช้หนังสือเดินทางต่างชาติ  
เดินทางออกนอกราชอาณาจักร เนื่องจากหนังสือเดินทางไทยหมดอายุ และมีความจำเป็นเร่งด่วนต้องเดินทาง  
ออกนอกราชอาณาจักร
    - พนักงานเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองจะมีแนวปฏิบัติ ดังนี้
- (1) ตรวจอนุญาตให้หนังสือเดินทางเล่มสัญชาติที่ใช้เดินทางเข้ามาในราชอาณาจักรหรือ  
เล่มสัญชาติที่ใช้เดินทางออกไปนอกราชอาณาจักรเพียงสัญชาติเดียว **โดยประเทศไทยยึดหลักการมีสัญชาติ  
เดียวตามกฎหมายว่าด้วยสัญชาติ**
- (2) กรณีพบว่าคนไทยมี 2 สัญชาติ สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองจะประมวลเรื่องแจ้ง  
กระทรวงมหาดไทยประกาศในราชกิจจานุเบกษาให้เสียสัญชาติไทยต่อไป
- ใช้หนังสือเดินทางต่างชาติเดินทางออกไปและจะใช้หนังสือเดินทางไทย **ซึ่งไม่มีรอย  
ตราประทับขาออกเดินทางเข้าราชอาณาจักร**
    - พนักงานเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองจะมีแนวปฏิบัติ ดังนี้
- (1) ตรวจอนุญาตในหนังสือเดินทางไทยที่ใช้เดินทางเข้ามาในราชอาณาจักรได้
- (2) กรณีพบว่าคนไทยมี 2 สัญชาติ สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองจะประมวลเรื่องแจ้ง  
กระทรวงมหาดไทยประกาศในราชกิจจานุเบกษาให้เสียสัญชาติไทยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบโดยทั่วกัน





Bildquellen: hu-berlin.de

## การศึกษาชั้นอุดมศึกษาในเยอรมนี

### การศึกษาชั้นอุดมศึกษาในเยอรมนีแต่ดั้งเดิมนั้น มีอยู่ 2 ระดับ คือ ขั้นพื้นฐาน Diplom Magister Staatsexamen และ ขั้นสูงคือ Promotion

Diplom ถือเป็นวุฒิการศึกษาที่มีการประกาศให้มากที่สุด จะมีอยู่สองประเภท คือการศึกษาระดับ Diplom ในมหาวิทยาลัย Hochschule Universität Akademie ต่าง ๆ โดยมากจะเป็นสาขาทางวิทยาศาสตร์ หรือสาขาวิชาที่มีกรอบการทำงานอาชีพที่ชัดเจน เช่น ชีววิทยา บริหารธุรกิจ เป็นต้น Diplom นี้จะเทียบเท่ากับ ปริญญาโท ของประเทศไทย วุฒิที่ได้เมื่อจบการศึกษาจะเป็น Diplom แล้วต่อด้วยสาขาวิชา เช่น Diplom Kaufmann, Diplom Soziologe ใช้เวลาศึกษาประมาณ 9-10 เทอม (Semester) หรือประมาณ 5 ปี

การศึกษา Diplom อีกประเภทคือการศึกษาในมหาวิทยาลัยประยุกต์ศาสตร์ ที่เรียกว่า Fachhochschule ซึ่งเวลาเขียนชื่อปริญญา มักจะพ่วง (FH) เข้าไปด้วยเพื่อให้ทราบว่าเป็น Diplom จาก FH Diplom (FH) นี้ประเทศไทยจะเทียบให้เท่ากับปริญญาตรี ใช้เวลาศึกษาประมาณ 6-7 เทอม (Semester) หรือประมาณ 3 ปี

Magister เป็นการศึกษาในมหาวิทยาลัยที่คล้ายกับระดับ Diplom แต่มักจะเป็นในสาขาทางมนุษยศาสตร์ เช่น ประวัติศาสตร์ ภาษาศาสตร์ เป็นต้น วุฒิที่ได้คือ Magister หรือ Magistra Atrium ย่อว่า M.A. วุฒิกิจการศึกษานี้จะเทียบเท่าปริญญาโทของไทย ใช้เวลาศึกษาประมาณ 8-10 เทอม (Semester) หรือประมาณ 4-5 ปี

Staatsexamen เป็นวุฒิการศึกษาที่เทียบเท่ากับ Diplom หรือ M.A. ซึ่งเป็นรูปแบบพิเศษของเยอรมนีที่ไม่พบในประเทศอื่น การเรียนในบางสาขาวิชา อันได้แก่ แพทย์ คุรุศาสตร์ กฎหมาย หรือ ภาษาศาสตร์ ผู้เรียนจะจบหลักสูตรได้ต้องผ่านการสอบ Staatsexamen นี้ ซึ่งเป็นการสอบกับหน่วยงานราชการที่รับผิดชอบกับสาขาวิชาอาชีพนั้น ทั้งนี้เพราะถือว่าเป็นอาชีพที่รัฐควบคุม เวลาเรียนที่ใช้จะใกล้เคียงหรือมากกว่าระดับ Diplom นิดหน่อย

Promotion คือการศึกษาระดับปริญญาเอก ผู้ที่สามารถศึกษาในระดับนี้ได้ต้องจบ Diplom หรือ M.A. สำหรับผู้ที่จบ Diplom (FH) นั้นมีบางรัฐเท่านั้นที่ยินยอมให้ศึกษาต่อระดับปริญญาเอกได้ วุฒิที่จะได้คือ Doktor หรือ Doktorin (สำหรับผู้หญิง) ซึ่งไม่ใช่ P.h.d. ผู้ที่จบปริญญาเอกจากเยอรมนีจะใช้คำนำหน้าว่า ดร. หรือ Dr. แต่จะไม่พ่วงท้ายว่า Ph.d. เหมือนผู้ที่จบปริญญาเอกจากอเมริกา ปริญญาเอกทางไหนก็พ่วงไว้หลัง Dr. เช่น Dr. rer. soc. หมายถึงผู้จบปริญญาเอกด้านสังคมศาสตร์ เป็นต้น ทั้งนี้เป็นในกรณีที่เขียนเต็มยศ แต่ส่วนมากก็เขียนย่อเพียง Dr.

ปัจจุบันมีการปรับรูปแบบการศึกษาชั้นอุดมศึกษา เริ่มตั้งแต่หลังการประชุมคณะรัฐมนตรีที่รับผิดชอบด้านการศึกษาของประเทศไทยปี 29 ประเทศ ที่ Bologna ประเทศอิตาลี เมื่อปี 1999 ซึ่งกำหนดให้ประเทศภาคีทำการปรับรูปแบบการศึกษาชั้นอุดมศึกษาให้เป็นรูปแบบเดียวกันทั่วยุโรปภายในปี 2010 เรียกกระบวนการนี้ว่า Bologna Prozess โดยปรับให้มีการอุดมศึกษาพื้นฐานเป็นสองระดับคือ Bachelor (ปริญญาตรี) และ Master (ปริญญาโท) เหมือนประเทศอังกฤษ อเมริกา รวมทั้งไทย(ที่ก็ตามอย่างอังกฤษ และอเมริกันนั่นแหละ)

ตาม Bologna Prozess การศึกษาระดับ Diplom Magister และ Staatsexamen จะแทนที่ด้วย Bachelor และ Master ซึ่งในปัจจุบัน การศึกษาในเยอรมนีส่วนใหญ่จะเป็นรูปแบบใหม่นี้ (คือ Bachelor และ Master) แต่ขณะเดียวกันก็ยังมีรูปแบบเก่าหลงเหลืออยู่ เพราะขณะที่เริ่มปรับนั้นมันมีนักศึกษา (น.ศ.) ที่เริ่มศึกษาในระบบเก่าไปแล้ว จึงจำเป็นต้องให้ น.ศ. หลักสูตรเก่าได้เรียนให้จบ ซึ่งคาดกันว่าภายในเวลาไม่ถึง 5 ปี น.ศ. Diplom รุ่นสุดท้ายก็จะจบการศึกษา สำหรับการศึกษาระดับที่ต้องสอบ Staatsexamen นั้นยังไม่สามารถกำหนดได้แน่นอนว่าจะปรับได้เสร็จสิ้นเมื่อไร จากเดิมที่ตั้งเป้าไว้ปี 2010 ก็มีแนว

โน้มว่าอาจจะเลื่อนออกไปเป็นปี 2020

ความแตกต่างของรูปแบบการศึกษาแบบดั้งเดิมกับที่ปรับใหม่คือ การแบ่งชั้นการศึกษาแยกออกจากกันเท่านั้นเอง ในขณะที่ Diplom และ Magister เป็นการศึกษาที่มีชั้นเดียวคือ ปริญญาโท ไม่มีปริญญาตรี แต่ในรูปแบบใหม่ จะแบ่งเป็นชั้นปริญญาตรี และปริญญาโท ให้ผู้ศึกษาเลือกเรียนได้ Bachelor เป็นการศึกษาอุดมศึกษาขั้นพื้นฐาน เป้าหมายของการปรับให้มีระดับปริญญาตรี ก็คือเพื่อปรับระยะเวลาการศึกษาให้สั้นลง เพื่อเตรียมคนให้เข้าสู่ตลาดแรงงานในระยะเวลาที่สั้นกว่าเดิม ใช้เวลาเรียน 6 เทอม แต่ต้องไม่เกิน 8 เทอม นั่นคือประมาณ 3 ปี หลังจากนั้นหากต้องการเพิ่มคุณวุฒิเน้นในด้านที่สนใจ อาจศึกษาต่อปริญญาโท หรือ Master ได้

Master เป็นการศึกษาขั้นต่อจาก Bachelor ใช้เวลาเรียนประมาณ 2-4 เทอม คือ ประมาณ 2 ปี โดยทั่วไปกำหนดว่าผู้ที่ที่เรียนต่อ Master ต้องได้คะแนนเฉลี่ยในระดับ Bachelor อย่างน้อย 2.0 ขึ้นไป การเรียนต่อระดับนี้อาจจะศึกษาต่อทันทีหลังจากจบ Bachelor หรือจะไปทำงานก่อนแล้วมาเรียนก็ได้

สถาบันอุดมศึกษาของประเทศเยอรมนีนั้นมีอยู่หลากหลาย และมีจำนวนมากกว่า 300 แห่ง จะเรียกว่ามีสถาบันอุดมศึกษาอยู่ตามเมืองใหญ่ ๆ เกือบจะทุกเมืองก็ได้ และเป็นมหาวิทยาลัยหรือสถาบันของรัฐแทบทั้งสิ้นมีมหาวิทยาลัยเอกชนอยู่บ้างแต่น้อยมาก ส่วนมากจะเป็นเฉพาะสาขา ผู้เรียนสามารถเลือกเรียนในสถาบันต่างๆ ได้ดังนี้คือ

1. มหาวิทยาลัย เรียกว่า Universität หรือบางทีก็ Hochschule เน้นการจัดการเรียนการสอนทางด้านทฤษฎี การค้นคว้าวิจัย และหลักวิชาการต่าง ๆ เช่นเดียวกับมหาวิทยาลัยทั่วไปในประเทศไทย จะเป็นการศึกษาระดับปริญญาตรี Bachelor ระดับปริญญาโท (Master) ตามหลักสูตรใหม่ที่ปรับตาม Bologna Prozess รวมทั้งระดับปริญญาโท (Diplom หรือ Magister Artium) ตามหลักสูตรดั้งเดิม และระดับปริญญาเอก ตลอดจนการสอบสมรรถนะ (หลังจากที่จบปริญญาเอกแล้ว) ที่เรียกว่า Habilitation (ซึ่งจะต้องศึกษาวิจัยเพื่อนำมาเขียนงานวิชาการชิ้นใหญ่ ซึ่งจะเรียกว่า Habilitation) เพื่อให้ได้คุณวุฒิศอบตามคุณสมบัติที่กำหนดในการที่จะสมัครเข้ารับตำแหน่งศาสตราจารย์ (Professor) ซึ่งการสอบลักษณะนี้ ก็กำลังจะหมดไป เพราะมีการปรับให้เป็น Junior Professor ที่สามารถได้ขึ้นเป็นศาสตราจารย์ระดับสูงได้ โดยไม่ต้องทำ Habilitation

2. มหาวิทยาลัยเทคนิค (Technische Universität หรือ Technische Hochschule) แต่เดิมมหาวิทยาลัยเทคนิคให้การศึกษาด้านวิศวกรรมศาสตร์ ต่อมาได้เพิ่มสาขาการเรียนการสอนแขนงวิชาด้านอื่น ๆ เช่น มนุษยศาสตร์ แต่

ยังคงเน้นด้านวิศวกรรมศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ เป็นหลัก

3. มหาวิทยาลัยประยุกต์ศาสตร์ (Fachhochschule หรือ University of Applied Science) สอนระดับปริญญาตรี Bachelor ระดับปริญญาโท (Master) ตามหลักสูตรใหม่ที่ปรับตาม Bologna Prozess รวมทั้งระดับปริญญาโท (Diplom (FH)) ตามหลักสูตรดั้งเดิม เน้นภาคปฏิบัติ และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ มหาวิทยาลัยรูปแบบนี้จะเน้นทั้งการสอนและการวิจัย โดยเฉพาะการนำผลไปปฏิบัติได้จริง ด้วยมีการติดต่อร่วมมือใกล้ชิดกับภาคอุตสาหกรรม และเอกชน

4. มหาวิทยาลัยศิลปะและการดนตรี (Kunsthochschule, Musikhochschule, Kunstakademie, Musikakademie) มหาวิทยาลัยศิลปะและการดนตรี มีจุดประสงค์ เพื่อผลิตผู้จะออกไปยึดอาชีพศิลปินและการดนตรี รวมทั้งเพื่อเป็นอาจารย์ ระเบียบการรับนักศึกษาวิธีการศึกษาและตารางการสอน จะแตกต่างไปจากมหาวิทยาลัยทั่วไป

5. วิทยาลัย หรือมหาวิทยาลัยเอกชน (Private Universität, Kolleg) ในปัจจุบันมีสถานศึกษาอุดมศึกษาที่บริหารจัดการโดยเอกชนเพิ่มมากขึ้น แต่มักจะเป็นวิทยาลัยที่เน้นสาขาวิชาเฉพาะบางแขนง เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ (Internationale Studie) หรือ ที่ค่อนข้างนิยมกันในขณะนี้คือ บริหารธุรกิจระหว่างประเทศ (internationale Betriebswirtschaften) สถาบันเหล่านี้มักเป็นสถาบันเล็ก ๆ สมรรถนะในการเรียนการสอน รวมทั้งห้องสมุดอาจจะไม่เท่ากับสถาบันของรัฐ และที่สำคัญค่าใช้จ่ายสำหรับการศึกษาในสถาบันเหล่านี้ค่อนข้างสูง

การศึกษาระดับอุดมศึกษาในเยอรมนี นอกจากรูปแบบการศึกษาดังกล่าวข้างต้นแล้ว ยังมี การศึกษาทางไกล Fernstudium และ การศึกษาควบระหว่างการทำงานกับสถาบันประกอบการจริง ๆ กับการศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาที่เรียกว่า Duales Studium ซึ่งจะมาเล่าสู่กันฟังในฉบับหน้า

#### ข้อมูลบางส่วนจาก

<http://www.hochschulstart.de/>

<http://www.studium-informationen.de/promotion-studium.html>

สมาคมนักเรียนไทยในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี ในพระบรมราชูปถัมภ์ [www.tsvd.org](http://www.tsvd.org)

## ขยายวงศัพท์ จากการอ่าน

คำและประโยคภาษาเยอรมันในบทความนี้ จะมีคำหรือประโยคภาษาไทย อยู่ ข้างหน้า

**ฟรีดริช ที่ สอง** König Friedrich II.

[คอนิก ฟรีดริช แดร์ ซไวเทะ]

เมื่อวันที่ 24.01.2012 เป็นวันคล้ายวันเกิดปีที่สามร้อย ของ ฟรีดริช ที่ สอง 300. Geburtstag Friedrichs II.<sup>1</sup> ผู้ได้รับสมัญญาว่า “มหาราช” หรือ Friedrich der Große [ฟรีดริช แดร์ โกรสเทะ] และสมญาท้ายสุด Der Alte Fritz [แดร์ อัลเทะ ฟริช]

ฟรีดริชที่สองกษัตริย์แห่งปรัสเซีย König Friedrich II. von Preußen [คอนิก ฟรีดริช แดร์ ซไวเทอะ ฟอน ฟร็อยเชิน] เป็นบุคคลสำคัญในประวัติศาสตร์ ก่อนการรวมชาติเยอรมัน ในคริสต์ศตวรรษที่ 18<sup>2</sup> im 18. Jahrhundert แม้เวลาจะผ่านไปแล้วถึงสามร้อยปี Friedrich der Große ยังคงเป็นบุคคลที่น่าสนใจอยู่ Auch nach 300 Jahren ist er noch immer eine interessant.e Persönlichkeit.

ลองนึกถึงภาพ "Preußen" (ภาษาไทยเรียกตามภาษาอังกฤษ ว่า ปรัสเซีย) สมัยของฟรีดริชที่สอง Wir stellen uns Preußen in der Zeit Friedrichs II. vor .หลังตานึกภาพ คือประมาณแถว เบอร์ลิน Berlin บรันเดินบวร์ก Brandenburg เลียบ ออสเซ Ostsee เข้าไปในโปแลนด์(สมัยนั้น) Poland อาณาจักร Preußen เป็นอาณาจักรเล็กๆ บนแผ่นดินส่วนที่มีชนชาติเยอรมันรวมกลุ่มอยู่กันกระจัดกระจาย ไม่มีความหมายอะไรเป็นพิเศษ พื้นดินก็ไม่อุดมสมบูรณ์สำหรับการเกษตร มีผู้คนอยู่น้อย

ชีวิตของ ฟรีดริชมหาราช Das Leben Friedrichs des Großen Friedrich II. von Preußen เกิดเมื่อวันที่ 24.01.1712 ที่ เบอร์ลิน wurde am 24.01.1712<sup>3</sup> in Berlin geboren . F. เป็นรัชทายาท Thronfolger พระองค์เดียว แห่งราชวงศ์ โฮเฮนซอลเลิร์น Hohenzollern พระองค์จึงเป็นความหวังของพ่อ คือ ฟรีดริช วิลเฮล์ม ที่หนึ่ง Friedrich Wilhelm I.<sup>4</sup> ผู้ได้รับสมญาว่า “กษัตริย์ทหาร” der Soldatenkönig ที่ใครเห็นลูกชาย ผู้จะสืบราชสมบัติ เป็นนักรบเช่นตนเอง แต่ Friedrich หรือ Prinz Fritz [พริ้นซ์ ฟริทซ์] เป็นเด็กผู้ชายอ่อนโยน อารมณ์อ่อนไหว ชอบอ่านหนังสือ ชอบขลุ่ยอยู่กับแม่และพี่สาวมากกว่าจะไปขี่ม้า ฝึกการเป็นทหารกับพ่อ

<ในวัยเด็ก Prinz Fritz จึงต้องทนทุกข์กับความเข้มงวด อารมณ์ร้ายของพ่อเสียเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากไม่เป็นไปตามที่พ่อมุ่งหวัง ความขัดแย้งระหว่างพ่อลูกถึงจุดวิกฤติ Der Konflikt zwischen Vater und Sohn erreichte den Höhepunkt เมื่อ Prinz Fritz ทนไม่ไหว Es war für Friedrich nicht auszuhalten. และพยายามหลบหนี Er unternahm einen Fluchtversuch. หรือ Er versuchte zu fliehen ออกจาก Preußen เมื่ออายุ 18

กับเพื่อนชายสนิทคนหนึ่ง แต่ถูกจับได้ ตัวเองต้องโทษ ถูกจองจำ Er wurde gefasst und mit Kerkerhaft bestraft เพื่อนถูกประหารชีวิตต่อหน้าต่อตา Der Freund wurde vor seinen Augen hingerichtet. แต่เหตุการณ์ที่ร้ายแรงที่สุดในชีวิตนี้ กลับกลายเป็นจุดเปลี่ยน Wendepunkt ให้ Prinz Fritz หันมาสนใจการทหาร เมื่ออายุได้ 21 ปี ในปี 1733 Prinz Fritz ต้องแต่งงานกับ เจ้าหญิง เอลิซาเบท คริสตินา ฟอน บราวน์ชไวท-เบเฟิร์น ตามคำสั่งของพ่อ Friedrich musste auf Befehl seines Vaters Prinzessin Elisabeth Christine von Braunschweig-Bevern heiraten. เมื่อแต่งงานแล้ว อยู่กินกันได้ไม่กี่เดือน จากนั้นก็ ต่างคนต่างอยู่ Jeder ging seiner Wege. ไม่มีโอรส ธิดา ไม่มีผู้สืบตระกูล Ohne Nachkommen แต่เป็นช่วงชีวิตที่ Friedrich ในฐานะรัชทายาท มีความสุขที่สุด Es war die glücklichste Zeit seines Lebens. เพราะมีวงเล็ก ๆ ของตนเอง คือ ชลอสส์ โรนน์ สแบร์ก Schloss Rheinsberg ได้ใช้ชีวิตกับสิ่งที่สนใจ das, was ihn interessierte อุทิศตนให้กับการดนตรี ปรัชญา Er widmete sich der Musik, der Philosophie .

ชีวิตที่แท้จริงเริ่มต้น เมื่อพระบิดาลิ้นพระขนม Das wahre Leben begann, als sein Vater am 31. Mai 1740 starb. F. อายุ 28 ปีขึ้นครองราชย์ เป็นกษัตริย์ แคว้นปรัสเซีย Mit 28 bestieg er den Thron, wurde König von Preußen. Friedrich ปกครองปรัสเซีย regierte Preußen ตั้งแต่ปี 1740 ถึง 1786 ตลอดเวลาที่ปกครอง 46 ปีได้ทำศึกเสีย 23 ปี Während der Regierungszeit von 46 Jahren führte er 23 Jahre lang Kriege. ขยายดินแดน ซิงดินแดน Schlesien ซึ่งตอนนั้นขึ้นต่อ ออสเตรีย Österreich หนึ่งในศึกนั้นคือ ศึกเจ็ดปี der siebenjährige Krieg (1756-1763) แม้จะได้รับชัยชนะในที่สุด แต่ก็นำผู้คนทั้งทหารและพลเรือนไปตายหลายแสนคน และ F. เอง เมื่อกลับจากสงครามอายุ 51 ก็เป็นตาแก่ ร่างกายทรุดโทรม กระนั้น F..ก็มีชีวิตยืนยาวต่อมาอีก 23 ปี ระหว่างปี ค.ศ. 1745 ถึงปี ค.ศ. 1747 ทรงสร้าง วงของสซ์ซึค Sanssouci แปลว่า ไร้กังวล ohne Sorge ที่พ็อทสดัม (Potsdam) เป็นวังที่ทรงโปรดปรานที่สุด ใ้รับรองแขกพิเศษส่วนพระองค์โดยเฉพาะ มีการพบปะ สังสรรค์ ต้ม กิน สนทนากัน ทั้งนี้ไม่มีใครหญิงร่วมเป็นอันขาด Friedrich II. ใช้ชีวิตในบั้นปลายที่นี้ อย่าง เรียบง่าย มีสุนัขเป็นเพื่อน และแล้ววันที่ 17.08.1786: ก็สิ้นพระชนม์ F. starb in Sanssouci Friedrich der Große ได้เขียนความปรารถนาสุดท้ายไว้ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1757 ว่า “. Im übrigen will ich, was meine Person anbetrifft, in Sanssouci beigesetzt

werden, ohne Prunk, ohne Pomp und bei Nacht...” “..... และ นอกจากนี้ ในส่วนที่เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้า (ปรารภณา) ให้ฝัง(ศพ)ที่วังของซุซี อย่างไม่เอิกเกริก วิจิตรตระการตา และ(ให้ทำพิธี) ตอนกลางคืน” เขียนลงไว้ในปี ค.ศ. 1757 มาสมความปรารถนาเอาสองร้อยกว่าปีหลังจากนั้น เมื่อปี ค.ศ. 1991 หลังจากพระศพถูกเคลื่อนย้ายไปหลายแห่ง ด้วยเหตุของสงครามและตกลงกันไม่ได้ เนื่องจากมีการวิพากษ์วิจารณ์ถึงความเหมาะสม

Friedrich der Große เป็น war นักปฏิรูป Er war ein Reformier, นักประพันธ์ ein Dichter, นักปรัชญา ein Philosoph, ศิลปิน ein Künstler นักดนตรี และ (แต่ง) คีตกวี ด้วย Musiker und Komponist. F. โปรดวัฒนธรรมฝรั่งเศส Er war ein Begeisterter der französischen Kultur. และไม่ทรงโปรดภาษาวรรณคดีและวัฒนธรรมของเยอรมัน kein Liebhaber der deutschen Sprache, Literatur und Kultur ภาษาฝรั่งเศสเป็นภาษาในราชสำนัก Französisch war die Hofsprache ปรับปรุงงานบริหาร ราชการ ในทันสมัย และ ทำให้ Preußen (อาณาจักรเล็ก ๆ ของพระองค์) กลายมาเป็น มหาอำนาจ F. der Große **erneuerte** die Verwaltung und machte aus seinem Land eine führende Macht.

แต่ อีกด้านหนึ่งของ ฟรีดริช Friedrich der Große ก็เป็นนักรบที่โหดเหี้ยม war ein grausamer Krieger พระองค์ เริ่มต้น “ประเพณี(ทางด้าน) การทหาร” Er begann die militärische Tradition. ส่งผลให้เกิด Es entstand die nationalistische Tradition in Preußen. ประเพณีชาตินิยมในปรัสเซียขึ้น และนำไปสู่ความภูมิใจในชาติเยอรมัน Deutscher Nationalstolz “ชาตินิยมเยอรมัน” นี่คือจุดต่างพร้อย die dunkle Seite ที่ตามมา สมัยเยอรมนีตะวันออก เป็นเวลานานที่เดียวที่ F. เป็นสัญลักษณ์ของขุนนางที่เอาเปรียบประชาชน In der DDR galt er lange Zeit als feudaler Ausbeuter

<sup>1</sup> der 300. Geburtstag Friedrichs II. [ อ่านว่า แดร์ ไตรฮุนเดอรัท สเทะ เกบวท-สทาก ฟรีดริช เดส ซไวเทิน] เขียนเป็นตัวอักษรว่า der dreihundertste Geburtstag Friedrichs des Zweiten. เป็นการแสดงว่าชื่อที่ปรากฏนี้เป็นเจ้าของวันเกิด (Genitiv)

<sup>2</sup> im 18. Jahrhundert [อิม อัคท์เซนต์ฮัน ยาร์ฮุนเดอรัท (คริสต์ศตวรรษที่ 18 das achtzehnte Jahrhundert เริ่ม 1701 สิ้นสุดปี 1800)]

<sup>3</sup> am 24.01.1712 [อัม เพียร์ฮุนด์ชวานซิก สเท่ แอรุสเทิน ซึบเซนต์ฮุนแดร์ทชเว็ป] am vierundzwanzigsten ersten siebzehnhundertzwoölf

<sup>4</sup> Friedrich Wilhelm I. ฟรีดริช วิลเฮล์ม ที่ หนึ่ง [ฟรีดริช วิลเฮล์ม แดร์ แอรุสเทะ] Friedrich Wilhelm der Erste

**แบบฝึก: ลองอ่าน(ออกเสียง) ประโยค ชื่อ วันเดือนปี ภาษาเยอรมันที่ปรากฏในบทความนี้**

König Friedrich II. von Preußen เช่น (II. ในที่นี้ต้องอ่าน/ พูดว่า แดร์ ซไวเทะ)

Er ist nach 300 Jahren noch immer eine interessante Persönlichkeit.

Wir stellen uns Preußen in der Zeit Friedrichs II. vor.

(II. ในที่นี้ต้องอ่านว่า ฟรีดริช ส เดส ซไวเทิน เขียนเต็ม Friedrichs des Zweiten)

Friedrich II. von Preußen wurde am 24.01.1712 in Berlin geboren.

Friedrich Wilhelm I.

Es war für Friedrich II. nicht auszuhalten.

(II. ในที่นี้อ่านว่า เดน ซไวเทิน เพราะอยู่หลัง für เป็นกรรมตรง เพศชาย)

Er unternahm einen Fluchtversuch.

Er versuchte zu fliehen.

Er wurde gefasst . Der Freund wurde vor den Augen Friedrichs hingerichtet.

(แสดงความ เป็นเจ้าของ Genitiv)

Friedrich musste auf Befehl seines Vaters heiraten.

Es war die glücklichste Zeit seines Lebens.

Er konnte tun, was ihn interessierte.

Er widmete sich der Musik, der Philosophie. .(sich widmen Dativ)

Das wahre Leben begann, als sein Vater starb.

Er bestieg den Thron, wurde König von Preußen.

Friedrich regierte Preußen 46 Jahre lang von 1740 bis 1786.

Während der Regierungszeit von 46 Jahren führte er 23 Jahre lang Kriege.

F. starb am 17.8.1786 in Sanssouci.

F. der Große machte aus seinem Land eine führende Macht.

**Quellen:**

<http://www.dw-world.de/dw/article/0,,15675902,00.html>

[http://www.preussen.de/de/geschichte/1740\\_friedrich\\_ii..html](http://www.preussen.de/de/geschichte/1740_friedrich_ii..html)

Wikipedia



Der „Alte Fritz“: Friedrich II. ตอนอายุ im Alter von 68 Jahren (Gemälde von [Anton Graff](#), 1781)



Großansicht des Bildes mit der Bildunterschrift:

Weltkulturerbe มรดกโลก Sanssouci



## บทสัมภาษณ์พิเศษ อัครราชทูตที่ปรึกษาแรงงาน คุณสุชาดา ชีเจริญ

**นิตยสารดี:** ท่านฯประจำการที่ สถานเอกอัครราชทูต (สอท.) เบอร์ลินตั้งแต่เมื่อไร และจะหมดวาระเมื่อไรคะ  
**อทป.สุชาดา:** วาระประจำการโดยทั่วไปกำหนดไว้ 3 ปี และอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามนโยบายกระทรวง สำหรับ ดิฉันเริ่มประจำการเดือนพฤษภาคม 2553

**นิตยสารดี:** ภารกิจหน้าที่ของสำนักงานฝ่ายแรงงาน ประจำสอท. ณ กรุงเบอร์ลิน/อัครราชทูตที่ปรึกษา (อทป.) ด้านแรงงานคืออะไร เพราะเหตุใดต้องมี อทป. แรงงานใน เยอรมนีด้วย กรุณาเล่าความเป็นมาด้วยคะ

**อทป.สุชาดา:** หน้าที่ของอทป.ฝ่ายแรงงานคือ บริหารสำนักงาน ให้สามารถดำเนินการกิจการในการคุ้มครองแรงงาน รักษา และขยายตลาดแรงงาน ได้แก่ การรับรองสัญญาจ้างงาน และให้นายจ้างและลูกจ้างทำตามสัญญาจ้าง หากเกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง ก็จะช่วยแก้ไขปัญหามาให้คำปรึกษาแนะนำด้านระเบียบข้อตกลงการมาทำงานในประเทศสหพันธ์ฯ เผยแพร่ความรู้ข่าวสารด้านแรงงานที่เกี่ยวข้อง สร้างคุณภาพชีวิตและความเข้มแข็งของแรงงานไทย รวมทั้งส่งเสริมให้มีอาสาสมัครแรงงานไทยในสหพันธ์ฯ

เหตุผลที่ต้องมี อทป. แรงงาน เนื่องจากมีคนไทยที่อาศัยอยู่ในสหพันธ์ประมาณหนึ่งแสนคน และเข้ามาทำงานในรูปแบบต่างๆ เช่น ทำร้านอาหารไทย นวด และลูกจ้างบริษัทฯ สำนักงานฝ่ายแรงงาน ฯ ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2549 ดิฉันเป็นอัครราชทูตที่ปรึกษาหรือ อทป. (ฝ่ายแรงงาน) คนที่ 3 ท่านแรกชื่อนายประทีป ทรงลายอง และท่านที่สองชื่อนางเมธินี จิตติขานนท์

**นิตยสารดี:** ภารกิจในเยอรมนีมีอะไรพิเศษ เน้นที่จุดไหนคะ  
**อทป.สุชาดา:** ภารกิจในสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนี มีความแตกต่างจากสำนักงานแรงงานแถบเอเชียและตะวันออกกลาง ที่มีลักษณะงานด้านการคุ้มครองแรงงานในเชิงปริมาณมากอย่างเห็นได้ชัด โดยประเทศแถบเอเชียและตะวันออกมีบริษัทจัดหางานส่งคนงานออกทำงาน ณ ประเทศปลายทางจำนวนมาก เช่น เกาหลีใต้ ฟิลิปปินส์ ลักษณะงานเป็นการก่อสร้าง งานบริการ โดยเกาหลีใต้จัดทำข้อตกลงระหว่างรัฐในการจัดส่งคนงาน ส่วนสำนักงานแรงงาน(สนร.)ที่มีภารกิจใกล้เคียงกันกับเยอรมนีคือ ญี่ปุ่น ที่มีข้อจำกัดด้านการนำแรงงานเข้าประเทศ

สำหรับสหพันธ์สาธารณรัฐเยอรมนีการเข้าทำงานของแรงงานจะมีความแตกต่างจากย่านเอเชียเนื่องจากอยู่ภายใต้กฎหมายทั้งของสหภาพยุโรป(อียู) กฎหมายของสหพันธ์ฯและกฎหมายของแต่ละรัฐ โดยกฎหมายแรงงานต่างดาว (กลุ่มประเทศที่สาม รวมไทย) มีการกำหนดให้คนต่างดาวทำงานตามสาขาอาชีพที่กฎหมายกำหนด เช่น งานฝีมือ อนุญาตให้นักเรียนที่จบในเยอรมนี พ่อครัว/แม่ครัวพิเศษ งานระดับวิชาการต้องผ่านการตรวจสอบตามลำดับความสำคัญของสถานภาพบุคคล (Priority Examination) ตรวจสอบสภาพการจ้างงานเทียบเท่ากับแรงงานในประเทศ ยกเว้นผู้เรียนจบในเยอรมนีและสถาบันนอกประเทศที่ได้รับคำรับรองเท่านั้น ส่วนงานไร้ฝีมือและกึ่งฝีมือ เช่น งานตามฤดูกาล ก็อนุญาตเฉพาะจากประเทศโครเอเชีย เป็นต้น ซึ่งแน่นอนว่า งานที่เขาอนุญาตให้เข้ามาทำต้องเป็นประโยชน์ต่อประชาชนชาวเยอรมันและสมาชิกที่อยู่ในเบื้องต้น ดังนั้นการเข้าทำงาน

ของแรงงานไทยที่อยู่ระดับฝีมือชั้นสูง จึงมาในรูปแบบการหางานทำเอง ส่วนใหญ่ที่จบการศึกษาที่ประเทศนี้หรือเป็นการจ้างงานตามสัญญาของมหาวิทยาลัย นอกจากนี้การอนุญาตให้แรงงานจากไทยเข้ามาทำงานได้นั้น จะต้องเป็นข้อตกลงเป็นการเฉพาะระหว่างสองประเทศ เช่น การทำข้อตกลงระหว่างกระทรวงแรงงานไทยกับหน่วยงานที่ดูแลด้านอาหารและบริการของเยอรมนี ตั้งแต่ปี 2549 ที่อนุญาตให้แรงงานไทยที่มีคุณสมบัติตามเงื่อนไขได้วีซ่าเข้าทำงานระยะเวลาไม่เกิน 4 ปี ดังนั้นนอกจากงานด้านรับรองสัญญาจ้างงานดูแลคุ้มครองสภาพการจ้างดังกล่าวข้างต้น การจัดทำโครงการด้านรักษาตลาดแรงงาน การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานไทยและการสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนแรงงานไทยที่มีวีซ่าพำนักอยู่ในสหพันธ์ฯ ก็เป็นงานที่เน้นเป็นพิเศษ เนื่องจากเป็นการลดอัตราการว่างงาน เพิ่มรายได้ให้ครอบครัวและสามารถส่งเงินกลับไทยเป็นวงจรรักษาพัฒนาประเทศในที่สุด

**นิตยสารดี:** โครงการที่ดำเนินไปแล้วและกำลังจะผลักดันคืออะไร กระทรวงแรงงานจะส่งเสริมสนับสนุนให้คนไทยโดยเฉพาะหญิงไทยให้มีอาชีพได้อย่างไร

**อทป.สุชาดา:** การจัดทำโครงการเพื่อสนับสนุนให้ภารกิจด้านรักษาและขยายตลาดแรงงาน การส่งเสริมคุณภาพชีวิตแรงงานไทยและการสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนแรงงานไทยในสหพันธ์ฯที่ดำเนินการแล้วมีหลากหลายกรณีแรงงานไทยที่มีวีซ่าพำนักที่ประเทศสหพันธ์ฯเช่น การสำรวจความต้องการสาขาอาชีพที่ต้องการเพิ่มความรู้ การจัดทำมีอาสาสมัครแรงงานเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านแรงงาน การอบรมอาสาสมัครแรงงานเกี่ยวกับภารกิจด้านแรงงานในสหพันธ์ฯและเสริมสร้างความรู้ด้านการเป็นผู้ประกอบการในรัฐเบอร์ลิน รวมทั้งสนับสนุนการสัมมนาปัญหาด้านแรงงานในยุโรป นอกจากนี้ได้จัดการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาฝีมือและมาตรฐานในการทำงานโดยเชิญวิทยากรจากประเทศไทยหลักสูตรนี้ส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม : สปาไทย (หัตถบำบัด)ระดับ 1 แก่แรงงานใน 7 เมือง ได้แก่มิวนิค เมมมิงเงิน เฮาส์คิง ฟรังค์ฟวร์ท ฮัมบวร์ค เบอร์ลินและฮันโนเฟอร์ และการประกอบอาหารไทย (ระดับ1)ที่เมืองเนิร์นแบร์ก และได้ทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติในสาขาสปาและการประกอบอาหารไทย โดยเชิญคณะกรรมการฯจากกรมพัฒนาฝีมือแรงงานของกระทรวงแรงงานไทยมาทดสอบมาตรฐานภายหลังการฝึกอบรมอีกด้วย ในกรณีนี้ได้ประสานความร่วมมือจัดกิจกรรมฝึกอบรมและทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานฯ หลักสูตรสปาไทยให้แก่แรงงานไทยในออสเตรีย (เมืองกราซและเมืองลินซ์) เป็นต้น

กรณีแรงงานไทยที่ประสงค์มาทำงานโดยมีวีซ่าทำงานในสหพันธ์ฯเช่นเดียวกัน ได้จัดทำโครงการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ภารกิจหน้าที่ของสำนักงานฝ่ายแรงงานฯและขั้นตอนการผ่านสัญญาจ้างทั้งทางเอกสารผ่านพับผ่านชุมชนไทย สมาคม/ชมรมคนไทย วัดไทย อาสาสมัครแรงงาน สื่อในเยอรมนี และสำนักงานบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ(สรต.) ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการจัดส่งคนงานไปต่างประเทศ รวมทั้งการบรรยายและสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งสามารถดาวน์โหลดข้อมูลได้จาก เว็บไซต์สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน (www.thaiembassy.de) เว็บไซต์กระทรวงแรงงานไทย (www.mol.go.th/ข่าวสำนักงานแรงงานไทยในต่างประเทศ) และลิงก์ของสำนักงานฝ่ายแรงงาน ประจำสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน (http://germany.mol.go.th)

สำหรับโครงการที่ต้องการทำอย่างต่อเนื่อง กรณีแรงงานไทยที่มีวีซ่าพำนักที่ประเทศสหพันธ์ฯ ได้แก่ การจัดฝึกอบรมด้านนวดแผนไทยและสปาไทย เพื่อให้แรงงานไทยที่เป็นลูกจ้างสามารถพัฒนาฝีมือให้มีมาตรฐานรักษาคุณภาพการให้บริการ นายจ้างไทยจะได้รับการบริการและส่วนแบ่งตลาดงานนวด/สปาไทยของคนไทยก่อนที่ จะตกอยู่ในมือเวียดนามและชาวเยอรมัน หรือสำหรับผู้ต้องการเปิดกิจการนวด/สปาไทยก็สามารถเปิดกิจการที่ใช้ภูมิปัญญาของไทยไม่มีบริการแอบแฝงเป็นการสร้างภาพลักษณ์ของประเทศชาติอีกทาง

ในการนี้การให้ความรู้และฝึกทักษะด้านการใช้ภาษาเยอรมันเน้นเพื่อการประกอบอาชีพด้านการนวด/สปาไทยก็เป็นสิ่งที่จะช่วยให้เติมเต็มตามศักยภาพที่น่าจะเป็นไปได้ นอกจากนี้ยังเห็นว่าสิ่งที่มีจำเป็นอย่างยิ่งสองประการที่ต้องให้ความสำคัญ เรื่องแรกคือแรงงาน/ลูกจ้าง/นายจ้าง/หรือผู้สนใจการสร้างกิจการยังมีความจำเป็นต้องมีความรู้ในการขึ้นทะเบียนเปิดกิจการเพื่อสร้างความมั่นคงและเพิ่มการจ้างงานแก่แรงงานคนไทยด้วยกัน ส่วนเรื่องที่สอง ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าให้การพัฒนาส่งเสริมอย่างยิ่ง คือ การบริหารจัดการเพื่อความอยู่รอดของกิจการและการสร้างความยั่งยืนโดยเฉพาะผู้ที่ทำกิจการเล็ก ๆ ซึ่งแรงงานให้บริการนวด/สปาไทยและทำหน้าที่บริหารจัดการ(สามีชาวเยอรมันช่วยดำเนินการ)ด้วย

กรณีแรงงานจากประเทศไทยที่ประสงค์มาทำงานโดยมีวีซ่าทำงานในสหพันธ์ฯ อาชีพพ่อครัว/แม่ครัวพิเศษจำเป็นต้องให้ความรู้เรื่องการปฏิบัติงานตามสัญญาจ้าง การรู้สิทธิและหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติเมื่อมาทำงาน เครือข่ายที่ควรขอคำแนะนำ/ช่วยเหลือในการทำงาน เป็นต้น เพื่อป้องกันปัญหาด้านการปฏิบัติตามสัญญาจ้าง สวัสดิการแรงงาน และชีวิตความเป็นอยู่

**ประวัติส่วนตัวของท่านอทป.แรงงาน**  
นางสุชาดา ชีเจริญ

**การศึกษา:**

- สังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต และมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (2526)
- เศรษฐศาสตร์บัณฑิตมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

**การทำงาน:**

- กระทรวงแรงงาน (สำนักงานปลัดกระทรวง/สำนักงานประกันสังคม)

**ครอบครัว:**

- สมรสมีบุตร 1 คน

ในต่างประเทศ/สังคมวัฒนธรรม จึงอยู่ระหว่างการจัดทำคู่มือแรงงานไทยที่จะมาทำงานในสหพันธ์ฯ และขอประชาสัมพันธ์แก่สมาชิกที่แปลสัญญาจ้างของนายจ้างชมรม/สมาคมฯ อาสาสมัครแรงงานในการแนะนำให้ผู้สนใจมาทำงานในสหพันธ์ติดต่อสอบถามทางอีเมล labour\_berlin@hotmail.com มาถึงสำนักงานฯ เพื่อสามารถแนะนำได้ก่อนเดินทางมาทำงาน

สำหรับการขยายตลาดแรงงานนั้นเป็นการพยายามที่เป็นไปด้วยความลำบากเนื่องจากข้อจำกัดด้านกฎหมายแรงงานต่างด้าวของอียูฯ ดังกล่าว อาทิ เช่น การพยายามนำพนักงานนวด/สปาไทยเข้ามาทำงานในสหพันธ์ฯ ซึ่งขณะนี้สมาคมสปาแห่งประเทศไทยสหพันธ์ฯ ได้พยายามดำเนินโครงการรับรองมาตรฐานกิจการร้านนวด/สปาไทยให้แก่สมาชิกของสมาคม ซึ่งฝ่ายแรงงานขอสนับสนุนความพยายามและหาทางร่วมมือดำเนินการในด้านต่างๆ อย่างไรก็ตามจากนโยบายของรัฐบาลสหพันธ์ฯ ที่ผ่อนปรนการให้แรงงานต่างด้าวจากประเทศที่สามเข้ามาทำงานวิชาชีพสาขาการแพทย์: พยาบาลวิชาชีพดูแลผู้สูงอายุก็เป็นประเด็นที่อยู่ระหว่างการจัดทำข้อมูล / ขอเสนอต่อสมาคมดูแลผู้สูงอายุของสหพันธ์ฯ ซึ่งพยายามผลักดันให้รัฐบาลผ่อนปรนให้พยาบาลวิชาชีพจากโครเอเชีย จีน เกาหลี ฟิลิปปินส์ และอื่นๆ รวมประเทศไทยสามารถเข้าทำงานได้ หากรัฐบาลให้ดำเนินการได้ก็จะเพิ่มอาชีพที่เพิ่มเข้ามาในกฎหมายแรงงานต่างด้าวในสหพันธ์ฯ ซึ่งตรงกับนโยบายของกระทรวงแรงงานไทยในการจัดส่งแรงงานระดับสูงออกทำงานต่างประเทศ และอาชีพพยาบาลดูแลผู้สูงอายุสามารถสร้างงานได้ต่อเนื่องในระยะยาวในยุคของสังคมผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นทั่วโลก และเป็นวิชาชีพที่มีรายได้คุ้มทุนค่าเล่าเรียนของพยาบาลไทย รวมทั้งเป็นการเพิ่มปริมาณพยาบาลซึ่งเป็นอาชีพที่ขาดแคลนในประเทศไทยในระยะปานกลางและระยะยาวอีกด้วย

**นิตยสารดี:** ขอทราบถึงความคิดเห็นของท่านอทป. เกี่ยวกับชุมชนไทยในเยอรมนีและสมาคมไทยในเยอรมนี  
**อทป.สุชาติดา:** การรวมตัวเป็นสิ่งที่ย่ำแย่อย่างยิ่งเมื่อต้องใช้ชีวิตต่างแดนในบ้านเมืองที่มีความแตกต่างด้านภาษา วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณีและกฎหมาย โดยเฉพาะการมีชีวิตครอบครัวอย่างถาวร จึงรู้สึกชื่นชมต่อคนไทยที่สามารถรวมตัวกันได้หลากหลายกลุ่ม ทั้งนี้การรวมตัวกันโดยมีวัตถุประสงค์ต่างกัน ซึ่งแต่ละแห่งต่างก็พยายามบริหารงานของตนเองในแนวทาง ความสนใจ ศักยภาพของผู้นำและสมาชิก การสนับสนุนกิจกรรมซึ่งกันและกันของแต่ละกลุ่มจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นในการสร้าง

ปีกแผ่นของคนไทย ขณะเดียวกันหากชมรม/สมาคมร่วมกันช่วยเหลือกลุ่มที่ประสบปัญหา เช่น ไม่ต้องการประกอบอาชีพแฝงอีกต่อไปให้มีอาชีพที่เหมาะสมได้รับการยอมรับก็จะเกิดภาพที่ดีทั้งระบบ นอกจากนี้เห็นว่ามีความจำเป็นต้องสร้างระบบความคิดจิตอาสาในการทำงานกลุ่ม ระบบความคิดรณรงค์และรักษสถาบันชาติ

**นิตยสารดี:** สิ่งที่ท่านอทป.อยากจะฝากไปถึงชุมชนไทยในเยอรมนี

**อทป.สุชาติดา:** ประเทศเยอรมนีมีระบบประกันสังคม/สวัสดิการสังคมที่ดี และการบังคับใช้กฎหมายที่ดีทำให้มีความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชน ภายใตเงื่อนไขการที่ประชาชนต้องจ่ายภาษีสูง จากการสำรวจความคิดเห็นชาวเยอรมันถือว่าคนต่างชาติที่ว่างงานเป็นภาระทางการเงินของประเทศ ดังนั้นหากมองตนเองเป็นคนต่างชาติจึงเห็นว่าการมีงานทำจะสามารถสร้างรายได้ ความภาคภูมิใจในตนเองและการยอมรับจากครอบครัวและสังคมระดับหนึ่ง ทั้งนี้จำเป็นต้องหันมาอุปสรรคหลายด้าน เช่น ภาษาเพื่อสามารถเข้าถึงการศึกษา การงานและการกล่อมเกลาลึกลับบุตรและสัมพันธ์ภาพในครอบครัวได้เป็นสิ่งสำคัญ ท้ายนี้ขอฝากถึงชุมชนไทยว่าสำนักงานฝ่ายแรงงานประจำสห. ณ กรุงเบอร์ลิน มีความเต็มใจอย่างยิ่งหากได้มีโอกาสทำงานร่วมกับชุมชนฯ แรงงานไทยทั้งด้านแรงงานและกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ทั้งนี้จะยินดีมากหากได้รับคำแนะนำและข้อคิดเห็นในการทำงาน

**นิตยสารดี:** ขอขอบคุณท่านอัครราชทูตที่ปรึกษาฝ่ายแรงงานนางสุชาติดา ซีเจอร์รี่ สำหรับบทสัมภาษณ์พิเศษฯ ณ ที่นี้



# หนุ่มเมืองจันท์ - ชุดฟาสต์ฟู้ตธุรกิจ



ถ้าใครอ่านมติชนสุดสัปดาห์เป็นประจำ คงเป็นแฟนหนุ่มเมืองจันท์อยู่แล้ว แต่ถ้าใครไม่เคยได้อ่าน สำนักพิมพ์มติชนก็นำบทความเหล่านี้มารวมเล่มให้ได้อ่านกันแบบจุใจ ถึงบัดนี้ก็สิบหกเล่ม แฟนคลับที่ต้องการเก็บงานเขียนของหนุ่มเมืองจันท์จะหาซื้อได้ในราคา 2,500 บาท รวมสิบหกเล่มในบ็อกซ์เซตเลยถึงเทศกาลสัปดาห์หนังสือแห่งชาติประจำปีแฟนนักอ่านของเขาหนาแน่นระดับต่อแถวยาวเหยียดเป็นกิโลเมตรเพื่อขอฉายเซ็น ความที่ดิฉันเองเป็นคนโชคดีมีเพื่อนอุปถัมภ์ ฆานาที่นั่นอยู่ต่างประเทศแทบทุกแห่ง ยังได้รับหนังสือที่เพื่อนรักแวะไปให้หนุ่มเมืองจันท์เซ็นให้ไปเป็นของขวัญเวลากลับเมืองไทย จากใจถึงใจคนรักหนังสือโดยแท้จริง

หนังสือชุดฟาสต์ฟู้ตธุรกิจของหนุ่มเมืองจันท์ หรือสรกล อุดุลยานนท์ทุกเล่มนั้น ปกสวยกระดาษหนาสีนวลตาน่าอ่านไปหมดทุกเล่ม ชื่อเรื่องแต่ละเล่ม ก็แสดงความเป็นตัวตนของเขาอย่างเต็มเปี่ยม แต่ละเล่มมีชื่อพ้องนำเอ็นดูดังนี้ - อารมณ์ดี กับชีวิต - ผีนโกลโกลไปซ่าซ่า - มองโลกง่ายสบายดี - เดอะโลกดีแล้วดีลังกา - ฟาสต์ฟู้ตธุรกิจ - ชีวิตไม่ยากถ้าตั้งใจทักง่าย - หยียบโลกไว้ไม่ต้องเครียด - พลิกมุมคิดชีวิตเปลี่ยน - แพ้ได้แต่ไม่ยอม - ปัญหาคือยาริเศษ - ผีนเรื้อยเรื้อย เหนื่อยก็พัก - ไม่ตั้งใจ แต่ทำไม่จริงสุข - จุดหมายที่ปลายเท้า - สนุกคิดแล้วบิตซ์ก็เจ็ย - ความสุข ณ จุดที่ยืนอยู่ - ให้โอกาสกับสิ่งที่เราไม่รู้

หลังจากซื้อหนังสือ เราก็คงพอนึกออกแล้วว่า เขาคงมีพื้นฐานของคนคิดบวกตลอด เป็นพวกที่โตมาจากเวทีนิกมัน - นักสร้างสรรค้อย่างยุคเจดียงหรือยุคประภาส ชลศรานนท์ที่ประสบความสำเร็จในเวทีการให้ความสุขสันต์กับคนคุณอ่านในรูปแบบต่างๆ สรกลเขียนหนังสือแนวให้กำลังใจ เป็นแนวทางให้การลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความฝัน ผู้อ่านของเขามีตั้งแต่เด็กมัธยมขึ้นไปเลยคะ เขาไม่ได้เขียนเฉพาะคอลัมน์ฟาสต์ฟู้ตธุรกิจเท่านั้น แต่ยังเขียนคอลัมน์การเมืองและธุรกิจในหนังสือพิมพ์อื่นๆ อีกด้วย ปัจจุบันสรกลดำรงตำแหน่งเป็นรองบรรณาธิการบริหารมติชนสุดสัปดาห์ มีความสุขกับงานและเป็นที่กำลังใจให้เพื่อนๆ ได้ร่วมงานได้สุขสันต์ไปกับงานเหมือนกับที่เขาตั้งใจที่จะเขียนงานและเป็นลูกจ้างสำนักพิมพ์ใหญ่แห่งนี้

ในงานชุดฟาสต์ฟู้ตธุรกิจนี้ เขาจะตามสัมภาษณ์นักธุรกิจผู้ประสบความสำเร็จ แล้วนำเสนอความคิดเห็นที่เขาเห็นว่าน่าสนใจและเป็นประโยชน์นำมาเสนอในงานเขียนของเขา แง่คิดต่างๆ เหล่านี้ไม่เฉพาะแต่จะเป็นแรงบันดาลใจให้หน้ามาเขียนงานคอลัมน์เท่านั้น แต่เขายังนำมาใช้ในการบริหารงานจริงอีกด้วย ตอนที่นำคอลัมน์ฟาสต์ฟู้ตธุรกิจในหนังสือพิมพ์มติชนสุดสัปดาห์มารวมเล่ม เขาได้ปรับเปลี่ยน คัดส่วนที่เขยหรือตกยุคสมัยแล้วออก แล้ววางเรื่องให้ได้จังหวะจะโคนซึ่งกันและกัน มีมุมมองธุรกิจที่เขาปล่อยให้คนอ่านนอนคิด แล้ว

หนุ่มเมืองจันท์ก็ทิ้งท้ายทุกคอลัมน์ด้วยมุขฮาๆ ทุกครั้ง ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของงานชุดนี้

ในบทสัมภาษณ์โดยสุรนนท์ เวชชาชีวะ หนุ่มเมืองจันท์ได้กล่าวถึงจุดเริ่มต้นการเขียนคอลัมน์นี้ว่า “ฟาสต์ฟู้ตธุรกิจเป็นคอลัมน์ที่เกิดขึ้นมาจากพีเสถียร จันทิมาธร ซึ่งเป็นบรรณาธิการบริหารมติชนสุดสัปดาห์ เขาอยากได้เรื่องเกี่ยวกับธุรกิจแบบง่ายๆ ขึ้นมา พอธุรกิจแบบง่ายๆ ขึ้นมาปั๊บ ผมก็ตั้งชื่อว่าฟาสต์ฟู้ตธุรกิจ ก็เริ่มต้นเขียนด้วยธุรกิจแบบง่ายๆ พอสักพักหนึ่ง เราก็เริ่มรู้สึกว่ามีเรื่องต่างๆ ที่เราฟังมามากมาย อยากเล่า แต่โดนจำกัดกรอบด้วยฟาสต์ฟู้ตธุรกิจ คนหลายคนโดยส่วนใหญ่คิดว่าธุรกิจเป็นเรื่องยาก ทำอย่างไรให้เรื่องยากเป็นเรื่องง่าย นั่นคือคอนเซ็ปต์เริ่มต้น โดยที่ไม่เอาเชิงทฤษฎี เพราะตอนนั้นผมเป็นนักข่าวประชาชาติธุรกิจ ผมก็เจอนักข่าว เจอเรื่องราว เจอนักธุรกิจมากมาย เจอเหตุการณ์จริง ๆ ว่าเบื้องหลังอันนี้คืออะไร ก็มาเขียน เล่าแบบง่ายๆ โดยที่คนอ่านทั่วไปเข้าใจ ว่าเขาคิดแบบนี้เอง”

จากคำถามที่ว่า ไปหยิบข้อมูลมาจากที่ใดบ้าง หนุ่มเมืองจันท์ตอบว่า “ข้อมูลจากการทำข่าว และสัมภาษณ์เจ้าตัวด้วย และเวลาผมทำข่าว ผมจะคุยเรื่องข่าวประมาณ 80% เวลาที่เหลืออีก 20% ผมจะคุยเรื่องอื่นๆ อย่างเช่น เบื้องหลังเมื่อ 10 ปีที่แล้วของคนคนนั้น ทำไม่ถึงชอบเรื่องนั้น ทำไม่ถึงชอบเรื่องนี้ และทั้งหมดเป็นข้อมูลของผม ที่ผมเก็บไว้”

กับคำถามที่ว่า ได้คุยกับคนมากี่ร้อยคนแล้ว เขาตอบว่า “เยอะครับ ผมไม่ได้คุยแต่เฉพาะนักธุรกิจ ผมคุยกับคนโดยที่ไม่ค่อยเลือก ผมเชื่อว่านักธุรกิจหรือใครก็ตาม ที่เป็นแหล่งข่าวเป็นครูผม คนขับแท็กซี่ก็ครูผม ผมได้ไอเดียใหม่ๆ จากมุมที่คิดไม่ถึงจากคนขับแท็กซี่เยอะมาก คุยกับพ่อค้าแม่ค้าธรรมดาเยอะมาก หรือคุยกับชาวบ้านปกติที่มีมุมมองความคิดทางเชิงบวก หรือนักธุรกิจที่ไม่ได้ใหญ่โต เช่น ทำร้านอาหารเล็กๆ เขาก็มีมุมมองบางอย่างที่มันแปลกไป ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผมสามารถเอามาอยู่ในคอลัมน์นี้ได้หมดเลย”

มาจนถึงหนังสือเล่มล่าสุด (ตีพิมพ์ 2554) ซึ่งเป็นเล่มที่สิบหกในชุดนี้ของหนุ่มเมืองจันท์ ชื่อ ให้โอกาสกับสิ่งที่เราไม่รู้ เป็นหนังสือที่อ่านสนุก ได้ความรู้ ได้แนวคิด ได้กำลังใจ และความ “สดใหม่” เขาไม่ได้เล่าเรื่องแง่มุมทางธุรกิจแต่เพียงอย่างเดียว ยังเล่าเรื่องการเผชิญหน้ากับเทคโนโลยีใหม่ๆ อย่างการตัดสินใจซื้อไอแพด หรือการเล่นเฟสบุค แน่นนอนว่าเขาไม่ลืมจะหยิบเอาข้อความในเฟสบุคของเขามาใช้ในงานเขียน ส่วนท้ายสุดของหนังสือเล่มนี้จะเป็นการครุ่นคิด เหมือนรำพึง และพยายามหาคำตอบให้กับตัวเอง ในโลกแห่งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี อย่างก้าวกระโดดนี้ ผู้เขียนทำให้เราครุ่นคิดตามไปกับกาให้โอกาสกับสิ่งที่เราไม่รู้ทั้งหลายนี้ ขอแนะนำให้ซื้ออ่านกันคะ

# Beruf & Hobbys

## จตุภร เบรินเนอร์ (ภร)

**อาชีพ:** พนักงานเสิร์ฟอาหารเช้า ที่โรงแรม Holiday Inn, Nürnberg ทำงานวันละ 6 ชั่วโมงอาทิตย์ละ 5 วัน งานนี้ต้องตื่นตั้งแต่เช้ามืด แต่ก็สนุกกับงาน เพราะทำให้เราได้พบปะกับผู้คนทั่วโลก ทำงานนี้ได้ 1 ปีแล้วค่ะ

**งานอดิเรก:** ภรมีอะไรให้ทำมากมาย จะขอยกตัวอย่างแบบย่อๆ มาซัก 4 อย่างคือ 1. เสริมสวยตัดผม 2. เย็บผ้า 3. ทำขนมไทย 4. รำไทย ก่อนที่จะมาอยู่ที่เยอรมนี ภรเคยเป็นช่างเสริมสวยมาก่อน ตอนนั้นก็รับตัดผมให้คนไทยหลาย ๆ คนอยู่ ส่วนการเย็บผ้านั้นจำเรียนแบบครูพักลักจำค่ะ คือ ภรจดจำมาแล้วมาฝึกฝนเอง จนสามารถตัดเย็บเสื้อผ้าให้ตนเองและเพื่อนๆ สวมใส่ได้ ภรชอบทำขนมหวานมาก แรกๆ ก็ทำกินเอง ต่อมาก็ทำแจกและทำขายบ้าง ภรอยากจะทำบอกเพื่อนๆ ไว้ ณ ที่นี้ว่า อย่าหยุดอยู่กับที่เพราะเมื่อไหร่ที่เราหยุดเราจะไม่ได้เรียนรู้อะไรเลย

**พูดคุยกับจตุภรได้ที่** jutiphon@hotmail.de



## กฤษณา ไฟท์ (ตี๋)

**อาชีพ:** ทำงานประจำอยู่ที่ Gemeinde Eigeltingen อยู่แผนกทำความสะอาด เริ่มทำงานนี้เมื่อปี 2002 จนถึงปัจจุบันนี้ก็เข้าปีที่ 10 พอดี โดยทำงานวันละ 4 ชั่วโมง ตั้งแต่ 15.00-19.00 น. ทุกวัน จันทร์-ศุกร์

**งานอดิเรก** ทำอยู่หลายอย่างเช่น ทำขนมไทย งานฝีมือต่างๆ แต่ที่สนใจเป็นพิเศษคือการทำดอกไม้จากถุง น่อง, ดินหอม, ฝาเช็ดหน้าและจากธนบัตร การมีงานอดิเรก ทำให้เราได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น ทำของขวัญหรือของขวัญน่ารักๆ เพื่อแจกในโอกาสต่างๆ เช่น วันขึ้นปีใหม่ งานแต่งงาน งานวันเกิด อีกทั้งนำไปประดับตกแต่งบ้านของเราเองให้ดูสวยงาม และในบางครั้งก็ยังสามารถจำหน่ายเป็นรายได้เสริมได้อีกด้วย

**พูดคุยกับกฤษณาได้ที่** e-mail:krisana@hotmail.de

## พวงทอง ชิมเมอร์มันน์(แรม) ประภาวรรณ มิลเลอร์(วรรณ)

วรรณและแรม” สองเพื่อนเกลอเดินสายเผยแพร่วัฒนธรรมไทย

**อาชีพ:** ทั้งสองคนมีอาชีพแม่บ้าน และในช่วงวันเสาร์ก็จะทำงานอดิเรกที่นำมาซึ่งรายได้

**งานอดิเรก** “วรรณ” บินดอกไม้ดิน ออกงานแสดงตามงานต่างๆ ในเยอรมนี ส่วน”แรม” เกษตรปลูกผัก ผลไม้และผลไม้ งานที่เพื่อนรักทั้งสองร่วมกันทำแทบทุกวันสุดสัปดาห์ คือ เป็นแม่ครัวทำอาหารไทย โฆษณาสินค้าไทยตามร้านค้าต่างๆ ในเยอรมนี โดยได้รับการว่าจ้างจากบริษัทผู้นำเข้า ร่วมมือกับอัครราชทูตที่ปรึกษาด้านพาณิชย์ สังกัดกระทรวงพาณิชย์ที่ Berlin

“แรม” กับ “วรรณ” เคยออกรายการโทรทัศน์ก็หลายครั้งแล้ว ส่วนใหญ่ก็จะเป็นการออกอากาศ

**พูดคุยกับ”แรม”และ”วรรณ”ได้ที่** lam.zimmermann@hotmail.de



## กฤษติน ฉารีจิตร (แชมป์)

**อาชีพ:** ขับรถขนส่งขนาดใหญ่ รายได้ชั่วโมงละ 11 ยูโร ทำงานเฉลี่ยวันละ 9 ชั่วโมง ทำงานตั้งแต่ วันจันทร์ถึงวันเสาร์ ฝึกงานด้านนี้มาตั้งแต่ปี 2008 จนถึง ปี 2011 และเมื่อต้นปี 2012 ก็เริ่มทำงานอย่างเต็มตัว

**งานอดิเรก:** ท่องเที่ยว ถ่ายรูป และเล่นอูคูเลเล่ ตอนเด็กเคยฝันไว้ว่า อยากจะมีกล้องถ่ายรูปเป็นของตัวเอง ไปเที่ยวที่ไหนจะได้ถ่ายรูปเก็บเอาไว้ดู ตอนนี้มีงานทำ สามารถซื้ออุปกรณ์ได้ด้วยตนเอง เริ่มซื้อกล้องถ่ายรูปสะสมไว้มากมาย แชมป์เลยทุ่มเทให้กับการถ่ายรูป ในอนาคตตั้งใจไว้ว่า จะทำสตูดิโอถ่ายภาพ เพื่อรับถ่ายภาพสวยๆ ให้แก่ชาวไทยในราคากันเอง

ส่วน อูคูเลเล่ แชมป์เพิ่งหัดเล่นตอนเรียนจบ คือคิดว่า ชีวิตนี้ตัวเองน่าจะเล่น เครื่องดนตรีได้สักอย่างหนึ่ง พอได้มาจับเจ้าอูคูเลเล่และลองฝึกเล่นดูก็โดนใจเลย เพราะเป็นการฝึกสมาธิได้อย่างดีเลย

**พูดคุยกับกฤษตินได้ที่** <http://facebook.com/champy.ckt>

## มาลัย กินเตอร์ (น้องตา)

**อาชีพ:** พนักงานประจำ ตำแหน่งแม่บ้านที่โรงแรม Buchhornshof, Friedrichshafen มีรายได้ชั่วโมงละ 8.50 ยูโร มีทิปบ้างนิดหน่อย ทำงานอาทิตย์ละ 22.5 ชั่วโมง

**งานอดิเรก:** เริ่มทำดอกไม้ดินและดอกไม้จากถุงน่อง และสลัก ประดิษฐ์เครื่องประดับสำหรับชุดรำไทย ประโยชน์ของงานอดิเรกที่ “น้องตา” เห็นคุณค่าของมัน ไม่สามารถคิดเป็นค่าเงินได้ เพราะความสุขที่เธอได้จากงานอดิเรกมีมากกว่าเงินคือได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้จิตใจสงบ มีความสุขที่เห็นงานเสร็จ อยู่เยอรมนี ชีวิตค่อนข้างเหงา หากเรามีงานอดิเรกทำกัน ก็จะช่วยให้หายเหงาได้



## นันริยา เซ็นเนอร์ (อั้น)

จบจาก วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชิงสาย สาขาดนตรี วิชาเอกดนตรีทั่วไป อยู่เยอรมนี ได้ 8 ปี

**อาชีพ:** พนักงานประจำฝ่ายเลเซอร์ในบริษัทผลิตเครื่องมือผ่าตัดทางการแพทย์แห่งหนึ่งใกล้เมือง Stuttgart

**งานอดิเรก:** เกษตรปลูกผัก ผลไม้ สนุ้หอม ประดิษฐ์ดอกไม้ และทำงานฝีมือต่างๆ ได้ถ่ายทอดงานอดิเรกนี้แก่ผู้สนใจ ที่วัดและงานไทย งานอดิเรกอีกอย่างที่นันริยาชอบ คือ ทำอาหารและขนมหวาน รวมทั้งรับสอนทำอาหารไทยและขนมหวานด้วย นันริยายินดีถ่ายทอดงานฝีมือแก่เพื่อนคนไทยที่สนใจทุกท่าน

**พูดคุยกับนันริยาได้ที่** <http://facebook.com/nunreeya>

## เมตตา เซ็นเฟลด์ (Metta Schonfeld)

คุณเมตตาเป็นคนอุบลราชธานี มาอยู่เยอรมนีตอนแรกก็เป็นแม่บ้าน ต่อมาก็หางานทำจนได้ทำงานประจำที่โรงแรมแห่งนี้

**งานอดิเรก:** ตอนอยู่ที่เมืองไทยมีอาชีพเป็นช่างตัดเย็บเสื้อผ้า ซึ่งได้ร่ำเรียนมาจากโรงเรียนสรญาเนื่องจากอยู่ในครอบครัวช่างตัดเสื้อเคยถูกปลูกฝังมาแต่เด็ก มาอยู่เยอรมันก็เลยอยากทำงานด้านนี้ต่อ จึงลงทุนซื้อจักรเย็บผ้า ตอนแรกก็รับตัดเย็บเพื่อนฝูงก่อน ตัดให้ฝรั่งเจ้านายบ้าง มีเวลาว่างก็ไปทำบุญที่วัดพืดทางวัดจัดงาน และส่งเสริมเชิญชวนคนไทยให้หันมาแต่งชุดไทยไปงานวัดกัน เลยเปิดตัวบอกกล่าวไปว่า “คนที่ยังไม่มีชุดไทยก็มาตัดได้ที่พี่ได้นะคะ” ผู้ที่ตัดไปแล้วถูกใจในฝีมือก็บอกต่อกันไป ตอนนี้นั้นคุณเมตตาตามมีผ้าบางส่วนที่บ้าน มีแบบแคตาล็อกให้เลือก หรือจะนำผ้ามาเอง รับตัดชุดไทย ชุดราตรี ชุดต่างๆราคาแล้วแต่แบบง่าย-ยากและมีซิปใน แกะเย็บเข้าเริ่มที่ห้าออยโร ก่อนที่คุณเมตตาจะเดินทางมาอยู่เยอรมัน ก็เคยไปทำงานเป็นช่างตัดเย็บเสื้อผ้าให้กับบริษัทที่บาร์เรนท์ได้สี่ปี จากประสบการณ์การตัดเย็บเสื้อผ้ามาจนบัดนี้สามสิบกว่าปีแล้ว



## วณิชชา ไมเออร์ (ตุ้)

**อาชีพ:** เจ้าของกิจการร้านนวดไทยที่เมือง Pirmasens ตั้งแต่ปี 2001 เป็นกิจการส่วนตัวเล็ก ๆ รายได้พอเลี้ยงชีพ

**งานอดิเรก:** เนื่องจากเคยทำงานในร้านอาหารของโรงแรมสามดาวแห่งหนึ่งในเยอรมนี ซึ่งอยู่ห่างจากบ้านประมาณ 60 กม. ตอนนั้นทำแผนกสลัดและของหวาน ช่วงนั้นเป็นช่วงที่ทำงานสนุกมาก ได้มีโอกาสนำเสนออาหารไทย คิดตกแต่งจานอาหารให้ดูสวยงาม และได้กลายเป็นจุดเริ่มต้นในการหัดแกะสลักจนกลายเป็นงานอดิเรกทุกวันนี้ และมีงานสอนแกะสลักที่ VHS Pirmasens เป็นรายได้เสริม พร้อมเผยแพร่งานฝีมือของคนไทย นอกจากนี้การแกะสลักยังเป็นการฝึกสมาธิให้ตัวเราเองด้วย

**พูดคุยกับวณิชชาได้ที่** [www.thaimassage-pirmasens.com](http://www.thaimassage-pirmasens.com)



# Nordic Walking



Bildquellen: efg-buchholz.de

“มาเดินแบบนอร์ดิกกันเถอะ เพื่อสุขภาพที่ดี วงการกีฬา และแพทย์ต่างลงความเห็นว่า เป็นการเดินที่ไม่ว่าใคร ก็เดินได้ อายุเท่าไรก็เริ่มต้นได้ เป็นกีฬาที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บน้อยที่สุด ไม่ทำให้หัวเข่าทรุด นอกจากนี้สมาคม Nordic Walking ยังพิสูจน์แล้วว่าการออกกำลังกายแบบนี้สามารถลดน้ำหนักได้เป็นอย่างดี ทำให้กล้ามเนื้อส่วนสะโพก ขาและแขนกระชับไม่หย่อนยาน ช่วยให้กระดูกข้อไหล แขนขา และข้อเท้าสั้นไหลได้ดี กล้ามเนื้อก็แข็งแรงขึ้น เดินทรงตัวได้ดี ไม่เดินหลังงอ เลือดจะสูบฉีดไปหล่อเลี้ยงสมอง ทำให้สมองปลอดโปร่ง แถมยังก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมเดินเพราะสามารถพูดคุยกับเพื่อนร่วมเดินได้ด้วย โดยไม่ต้องหอบหายใจเหมือนการวิ่ง รวมทั้งได้สูดอากาศบริสุทธิ์ สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายอีกด้วย

เมื่อสิบกว่าปีก่อนตอนที่ผู้เขียนเริ่มรู้จักนอร์ดิก วอล์คกิ้งใหม่ๆ ยังคิดขี้มั่วแบบว่าเดินอะไรนะ ไซ้ไม้เท้ายื่นเหมือนคนแก่ เพื่อนฝรั่งเลยดูเอาว่า เธอ... แล้วก็อธิบายให้ฟัง แต่ก็ยังไม่เข้าใจ จนได้ไปค้นคว้า และเข้าคอร์สเรียนเทคนิคการเดิน ที่ถูกต้อง และมีกลุ่มร่วมเดินกันเป็นประจำทุกอาทิตย์ จึงรู้ว่าตัดสินใจถูกแล้ว

การเดินแบบนอร์ดิกมีแหล่งเริ่มต้นมาจากประเทศแถบสแกนดิเนเวีย ที่มีฤดูหนาวอันยาวนานและมีหิมะปกคลุมในพื้นที่ราบลุ่มกว้างไกล เวลาเดินจึงต้องใส่สกี เกิดเป็นกีฬาเดินสกีในที่ราบ ที่เรียกว่า Langlauf จัดให้มีการแข่งขันในระดับประเทศและระดับโลก ต่อมาก็มีวิวัฒนาการไปอีกขั้นคือเดินสกีอย่างเดียวยังไม่พอ เพิ่มการยิงเป้าเข้ามาด้วย เรียกว่า Biathlon ก็ทำให้ยากขึ้นไปอีก แต่กระนั้นก็ยังไม่พอยังมีกีฬาที่ยากขึ้นไปกว่านั้นอีก คือเดินสกีบนที่ราบแล้วต่อด้วยการกระโดดไกลลงมาจากที่สูง อันถือเป็นการผสมผสานกีฬาแบบนอร์ดิก (Nordische Kombination) การเล่นกีฬา สกีนั้นเล่นได้แต่เฉพาะฤดูหนาว เมื่อหิมะละลายแล้วก็เล่นไม่ได้ (แต่สมัยนี้เขามีหิมะเทียมให้เล่นในห้องโถงใหญ่ แต่ก็

แพง) จึงมีการคิดค้นว่าแล้วในฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน และฤดูใบไม้ร่วงที่ไม่มีหิมะในที่ราบ จะทำอย่างไรให้ร่างกายแข็งแรง พิศอยู่เสมอ เพื่อเตรียมตัวแข่งขันในฤดูหนาว การเดินโดยไซ้ไม้เท้าจึงเกิดขึ้น (Stocklauf) โดยต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงทั้งท่าเดิน ไม้เท้า และรองเท้าที่จะใช้เดินแบบนอร์ดิก ปัจจุบันการเดินแบบนอร์ดิกนี้ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง บริษัทใหญ่ๆ ที่ผลิตเครื่องกีฬา จึงหันมาผลิตไม้เดินนอร์ดิก รองเท้า และเสื้อผ้าสำหรับใส่เดินนอร์ดิก

สำนักประกันสุขภาพของเยอรมัน (Krankenkasse) มีแนวคิดกระตุ้นให้ผู้ประกันสุขภาพออกกำลังกายกลางแจ้งให้ได้สูดอากาศบริสุทธิ์ สร้างภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อันจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ (และเป็นผลดีต่อสำนักประกันด้วย เพราะไม่ต้องจ่ายค่ารักษาพยาบาลบ่อยๆ) โดยการช่วยเหลือค่าใช้จ่ายในการไปเข้าคอร์สเรียนกีฬา หรือกิจกรรมเพื่อสุขภาพต่างๆ และ Nordic Walking ก็เป็นหนึ่งในกีฬานั้น ผู้ที่สมัครเรียนสามารถนำหลักฐานการเข้าเรียนและใบเสร็จค่าเรียนเบื้องต้นไปเบิกกับสำนักประกันได้ โดยจะได้ ประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ของค่าคอร์สทั้งหมด (เฉพาะผู้ที่ประกันกับสำนักประกันของรัฐ) จะเรียนเดินนอร์ดิกที่ไหนได้บ้าง สามารถสอบถามได้ที่สมาคมกีฬา สปอร์ตคลับ ฟิตเนสคลับต่างๆ ซึ่งจะมีครูที่เชี่ยวชาญการเดินนอร์ดิกเปิดคอร์สสอน ในอินเตอร์เน็ตก็มีคำแนะนำหลากหลาย สำหรับผู้เขียนเริ่มจากไปสมัครเรียนที่สมาคมกีฬา สมาคมกีฬาเหล่านี้จะมีอยู่ตามหมู่บ้านใหญ่ๆ ที่มีสำนักงานบริหารระดับแขวง (Gemeinde) หรือในเมืองใหญ่ก็มีให้เลือกมากมาย ข้อดีของการเรียนในสมาคมกีฬา คือ เสียค่าสมาชิกสมาคมเป็นรายปีในราคาประหยัด และยังสามารถเลือกเล่นกีฬาได้หลายชนิด หมู่บ้านที่ผู้เขียนอาศัยอยู่มีการสอนเดินนอร์ดิกด้วย เลยได้เริ่มฝึกเดิน จนถึงบัดนี้ก็สิบกว่าปีมาแล้ว หากไม่อยากจะไปสมัครสมาคมกีฬา จะหาครูมาสอนเดินนอร์ดิกเป็นกลุ่มพิเศษ หรือขอให้เพื่อนที่เรียนมาแล้วมาสอนให้ก็ได้ “ขอแนะนำ” ว่า ควรเริ่มต้นเดินให้ถูกต้องตั้งแต่แรก

ที่นี้ก็มาว่าด้วยเรื่องอุปกรณ์กัน เริ่มจากรองเท้า ร้านขายอุปกรณ์กีฬาใหญ่ๆ จะมีรองเท้าสำหรับกีฬาประเภทเดิน (Walking) ให้เลือกหลายยี่ห้อ ให้เลือกดูที่มีดอกยางกันลื่นที่พื้นรองเท้าเพื่อให้สามารถยึดติดกับพื้นได้ดีไม่ลื่นไหลเวลาที่ต้องเดินบนพื้นดิน พื้นหญ้าที่เปียกชื้น ถ้าเป็นไปได้ควรใช้รองเท้าที่ผลิตจากวัสดุกันน้ำ (Gore-Tex) เพื่อไม่ให้น้ำซึมเข้าเท้าได้ รองเท้าควรมีความยืดหยุ่น วิธีย่างๆ ก็คือจับรองเท้ามางอ หากสามารถงอได้ก็เป็นอันใช้ได้ แต่ถ้าคุณมีรองเท้าวิ่ง (Lauf Schuhe) อยู่แล้วก็ใช้ได้ หรืออาจจะใช้รองเท้าเดินป่าแบบไม่หนัก (Leichte Trekking Schuhe) ก็ได้ไม่ต้องหาซื้อใหม่ ตอนไปเลือกซื้อรองเท้าควรมีใส่ถุงเท้าลองด้วย และ”อย่า”เลือกรองเท้าที่พอดีเท้าเป๊ะ ควรเลือกที่

กว้างพอให้นิ้วเท้าขยับได้ด้วย กันเจ็บเท้าเวลาเดิน (แนะนำให้ซื้อรองเท้าช่วงบ่ายๆ เพราะช่วงบ่ายเท้าจะขยายใหญ่กว่าเดิมหลังจากที่เราได้ใช้เท้าเดินไปมาตั้งแต่เช้า) รองเท้าที่ไม่แนะนำให้ใช้เดินนอร์ดิกคือ รองเท้าเทนนิส รองเท้าเล่นยิม รองเท้าฟิตเนส รองเท้าผ้าใบหุ้มข้อ รองเท้าพวกนี้ พื้นรองเท้าจะเรียบไม่มีดอกไทรองเท้ากันลื่น อาจจะเป็นอันตรายทำให้หกล้มได้ รองเท้าที่ดีควรที่จะรองรับฝ่าเท้าได้ดี ไม่ควรประหยัดโดยไซ้หตุ

ต่อมาถ้ามาดูไม้เดินนอร์ดิก ไม้เดินนอร์ดิกไม้ไซ้ไม้เท้าทำ เดินเล่น ไม้ไซ้ไม้เท้าเดินภูเขา ไม้ไซ้ไม้เท้าเล่นสกี ไม่สำหรับเดินนอร์ดิกจะยาวกว่ามีห่วงสำหรับคล้องรั้วมือเพื่อกันไม่ให้ไม้หลุด มีความยืดหยุ่นเพราะเวลาไซ้ไม้กดลงพื้นจะไม่กระแทก ไม่ทำให้ปวดกล้ามเนื้อแขนและไหล่ การเลือกซื้อควรดูที่ความแข็งแรง และควรเลือกไม้ที่เบาซึ่งทำมาจากคาร์บอน (Carbon) หรือ (Aluminium) ปลายไม้จะมีปลายแหลมมน และมียางหุ้มสามารถถอดเข้าออกได้ การเลือกซื้อไม้เท้าควรดูให้เหมาะกับความสุขของตัวเองด้วยคือ

ส่วนสูงของร่างกาย = ความยาวของไม้เดินนอร์ดิก	
136 - 141 ซม	90 ซม
142 - 150 ซม	95 ซม
151 - 158 ซม	100 ซม
159 - 165 ซม	105 ซม
166 - 173 ซม	110 ซม
174 - 181 ซม	115 ซม
182 - 188 ซม	120 ซม
189 - 196 ซม	125 ซม
197 - 203 ซม	130 ซม

ไม้เดินนอร์ดิกจะมีสองแบบคือแบบที่สามารถเลื่อนปรับระดับความสูงได้ และแบบที่วัดมาแล้วตายตัว จะใช้แบบไหนก็แล้วแต่จะชอบ สำหรับผู้เขียนเลือกใช้แบบวัดมาแล้วเพราะเบากว่าเยอะ

การเลือกเสื้อผ้าที่จะใส่ไปเดิน ที่ไม่แนะนำคือผ้าฝ้าย 100 เปอร์เซ็นต์ เพราะเป็นผ้าเนื้อหนาที่ทอมความชื้นและแห้งยาก เสื้อผ้าสำหรับเดินนอร์ดิกไม่มีข้อจำกัดมากมาย เหมือนกีฬาชนิดอื่น เพียงแต่ควรเป็นเนื้อผ้าที่เบา เช่น ผ้าใยสังเคราะห์ (Atmungsaktiver Kleidung) ผ้ายืดเบาหุ้มที่มีความยืดหยุ่นในการเคลื่อนไหว การเลือกเสื้อผ้าที่ถูกต้องกับการออกกำลังกาย ถึงเหงื่อจะออกก็จะรู้สึกได้เลยว่าย่างไปรงสบายไม่เปียกชื้นจนเกินไป

การเดินนอร์ดิกต้องออกไปเดินข้างนอก จึงควรดูสภาพดินฟ้าอากาศด้วย “แนะนำ” ว่าการเดินในเยอรมนีควรมีเสื้อทับสองชั้น หรือใส่แจ็กเก็ตที่ไม่หนาเกินไปในวันอากาศเย็น (เพราะ

ถ้าหนาเกินไปออกเร็ว ถูกอากาศเย็นจะทำให้ป่วยได้) สวมหมวกกันแดดกันหนาว ในวันอากาศร้อนจัดไม่ควรเดินเร็วถ้าเลี้ยงได้ให้เดินตอนเช้าหรือตอนเย็น วันอากาศหนาวเย็นไม่ควรเดินเร็วเช่นกันจะทำให้ปวดตึงทำงานหนัก ควรเช็คชีพจรด้วยอย่าหักโหมอย่าให้ชีพจรเต้นเร็วกว่า 130 หากเร็วกว่านั้น ควรรีบลดความเร็วลง เพราะบางคนเดินแล้วเพลินเพิ่มความเร็วสุดๆ ออกกลดน้ำหนักเร็วๆ การเล่นกีฬาทุกอย่างควรมีความพอดีด้วย สำหรับผู้ที่เดินนานเกินหนึ่งชั่วโมงแนะนำให้ใส่ถุงมือ ถุงมือหนาร้อนใส่ถุงมือที่ซักกรายนก็ได้ หน้าหนาวใส่ถุงมือผ้าสักหลาดอัด (Filtz) แบบบาง หรือผ้าใยสังเคราะห์ ที่แนะนำให้ใส่ถุงมือ เพราะการจับไม้เดิน ไม้จะเสียดสีกับฝ่ามือ จะทำให้มือถลอกได้ (หรือเป็นตาปลา)

เมื่อมีอุปกรณ์แล้วขั้นตอนนี้ไปคือเทคนิคการเดินให้ถูกต้อง ผู้ที่เริ่มต้นเดินใหม่ๆ ควรเริ่มต้นเดินในที่ราบก่อน ขั้นตอนนี้มีดังนี้

- 1.เตรียมไม่เดิน ที่ห่วงคล้องมือของไม้เดินจะมีป้ายติดไว้ด้วยว่า R คือขวา L คือซ้าย สอดมือเข้าไปใต้ห่วงคล้องแล้วจับไม้ไว้ ห่วงจะพันอยู่ตรงข้อมือ พื้นห่วงรอบมือให้พอดีไม่แน่นและไม่หลวมจนเกินไป ดึงปรับสายรัดให้เหมาะกับขนาดของมือ
2. จับไม้แนบข้างลำตัว ก้าวเท้าขวาโดยใช้ส้นเท้าลงก่อนแล้วจึงม้วนเท้าไปข้างหน้า (Fuß Abrollen) แกว่งมือซ้ายไปข้างหลังไซ้ไม้กดพื้น แล้วสลับก้าวเท้าซ้ายแกว่งมือขวาพร้อมไม้ไปกดที่พื้น การกดไม้กดเพียงเบาๆ การฝึกเดินนี้บางคนฝึกครั้งสองครั้งเป็นเลย แต่บางคนเกร็งมัวแต่จะนับ “แนะนำให้ลองเดินดูก่อนโดยไม่ไซ้ไม้เท้า” เดินลงส้น-ม้วนเท้า-แกว่งแขนไป-เดินก้าวขวาแล้วส้นม้วนเท้า-มือขวาแกว่งตาม -มือซ้ายแกว่งกดไปทางหลัง- ก้าวขาซ้ายลงส้นม้วนเท้า-มือซ้ายแกว่งตามมือขวาแกว่งกดไปด้านหลัง ซ้ำ ขวา-ซ้าย-ขวา-ซ้าย พอดีควาได้ที่แล้วลองมาจับไม้ดู ก็เดินแบบเดินนั้นแหละโดยมีไม้เดินมาเพิ่มเท่านั้นเอง
- 3.การเดินควรยืดหลัง และคอให้ตรง จะช่วยให้กระดูกสันหลังแข็งแรง เดินเห็นแบบฝั่งฝาย ตามองพื้นไปด้วย เพราะหากต้องเดินในป่าหรือทางลูกรัง อาจสะดุดได้ง่าย นับว่าเป็นการฝึกสมาธิไปด้วยในตัว การเดินควรจะขอเขานิดๆ ไม่ควรเดินแบบกระแทกส้นเท้าไม่แน่นอน จะทำให้เอ็นชำรุดได้
4. เวลากดไม้ลงพื้นอย่ากดแบบกระแทกกระแทก ไม้กดไม้เพื่อยันต้นให้เราเดินเร็วขึ้น การแกว่งแขนไปมาช่วยให้กระดูกข้อต่อที่ไหล่ ศอก ข้อมือสั้นไหลดี
5. เมื่อเดินเป็นแล้ว ย้ำ “เป็นแล้ว” เตี่ยวจะงง) ลองแบบมือดู เวลาจับไม้แน่นๆ มือจะเกร็ง การแบมือจะแบมือข้างที่เราก้าวเท้า เช่น เวลาก้าวเท้าขวาตอนที่แกว่งมือขวาที่จับไม้ตามมา ก็ให้แบมือออกครู่หนึ่ง แล้วหุบ มือซ้ายที่แกว่งไปข้างหลังให้กำไม้ไว้เหมือนเดิม แล้วก็สลับกันเดินก้าวเท้าซ้ายมือจับไม้แกว่งตามแบมือแล้วหุบ จะเป็นจังหวะ ก้าวเท้า-แกว่งไม้-แบมือ-หุบมือ การทำแบบนี้เป็นการบริหารฝ่ามือและนิ้วมือที่ดี ป้องกันโรคปวดมือ นิ้ววม

“ท้ายนี้หวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจอยากทดลองการเดินแบบนอร์ดิกไม่มากนักน้อย ทดลองเดินให้ถูกวิธี (ขอเน้น) แล้วจะรู้ว่าลงทุนครั้งเดียวไม่ต้องไปเสียเงินค่าสถานที่เดินได้แทบทุกหนแห่ง ขอให้สุขภาพดีกันทั่วหน้า...

ข้อมูลจากประสบการณ์ และ <http://www.richtic-nordic-walking.de>



COURAGE IS STRONGER THAN STEEL.

# REAL STEEL

DREAMWORKS PICTURES and RELIANCE ENTERTAINMENT PRESENT A 21 LAPS/MINTTOD MURPHY PRODUCTION A SHAWN LEVY FILM HUGH JACKMAN 'REAL STEEL' DAKOTA GOYD EVANGELINE LILLY ANTHONY MACKIE KEVIN DURAND DAVID BURM CEA RICHARD HICKS CEA RICK BENATTAR DANNY ELFMAN MARLENE STEWART ZOEAN ZIMMERMAN TOM MEYER MAURO FIORE AND JACK RANKE ROBERT ZEMECKIS STEVE STANKEY STEVEN SPIELBERG JOSH MCGLENN MARY MCGLENN DON MURPHY SUSAN MINTTOD AND SHAWN LEVY RICHARD MATHESON DAN GILROY JEREMY LEVEN IN CINEMAS SOON JOHN GATINS SHAWN LEVY STEELGETSREAL.COM

Real Steel เป็นเรื่องของโลกในอนาคต ปี 2020 ปีที่การชกมวยของมนุษย์กลายเป็นเรื่องล้าสมัย และถูกแทนที่ด้วยการชกมวยระหว่างหุ่นยนต์ซึ่งกลายมาเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุด ชาร์ลี เคนตัน (ฮิวจ์ แจ็กแมน) อดีตนักมวยที่พลาดโอกาสดำรงตำแหน่งแชมป์โลก และกลายมาเป็นผู้บังคับหุ่นยนต์เร่ตต่อสู้เพื่อหารายได้ ต้องรับมือกับแม็กซ์ (ดาโกต้า โกลโย) ลูกชายวัย 11 ขวบที่ตัวเองทิ้งไปตั้งแต่เกิด เมื่อแม็กซ์พบหุ่นยนต์คู่ซอมเก่าแก่ที่ชื่อว่า อะตอม ที่ถูกทิ้งอยู่ในโรงกำจัดขยะ เขาก็เชื่อมั่นว่าจะสามารถเป็นนักสู้ได้ ต้องติดตามชมกันว่าเส้นทางของการต่อสู้ของทั้งสองพ่อลูกและอะตอม มวยรองบ่อนที่ไม่มีใครคาดคิดว่า จะอยู่รอดบนสังเวียนได้ครบยกแรกนั้น จะเป็นอย่างไร อันที่จริง พล็อตเรื่องมีมิติคนอกสายตาแบบนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่เลยในวงการภาพยนตร์ฮอลลีวูด แต่หยิบมาใช้ใหม่เมื่อไหร่ก็ประทับใจเมื่อนั้น เมื่อชม ๆ ไปเรื่อย ๆ หลายท่านอาจจะคุ้นกับบางฉากบางตอนที่คล้าย ๆ กับหนังเรื่อง Rocky ที่ทำให้ซิลเวสเตอร์ สตาลิน แข็งเกิดมาแล้ว บางคนอาจจะบอกว่าไม่มีอะไรใหม่ เพราะลอกพล็อตนี้มา แต่หากเรามองว่าเป็นการแสดง ความยกย่องชื่นชมให้กับบร็อคกีในเวอร์ชันที่ทันสมัยขึ้น ก็นับได้ว่าทำได้ยอดเยี่ยมทีเดียว

ฮิวจ์ แจ็กแมน ในบทคุณพ่อที่เห็นลูกชายเป็นเพียงสิ่งที่เกิดมาโดยไม่ตั้งใจและหนีไปอย่างไร้สตินี้ แจ็กแมนทำได้ดีเหลือเกิน ทั้งแววตาและท่าทาง ทั้งความเป็นพู่ฟเวอร์รีน ซูเปอร์ฮีโร่ของเอกซ์แมนออกไปหมด จนเราได้เห็นถึงความอ่อนแอ สับสน ในร่างที่หล่อล้าบาคใจ การที่มีจุดอ่อน มีข้อบกพร่อง เหมือนมนุษย์ธรรมดาๆ คนหนึ่งนี่เอง ที่ทำให้แจ็กแมนดูมีเสน่ห์อย่างไม่น่าเชื่อ และในส่วนของความเป็นอดีตนักมวยนั้น เพื่อให้สมจริง ฮิวจ์เข้ารับการเทรนจากยอดนักมวย ชูการ์ เรย์ เลียวนาร์ด ทำให้ลีลาท่าทางของเขาดูน่าเชื่อถือเหลือเกินว่าเป็นนักมวยจริงๆ ที่ต้องชื่นชมไม่แพ้กันคือ เจ้าหนูดาโกต้า โกลโย วัย 12 จากแคนาดาคนนี้ที่เล่นได้สมบทบาท ประทับกับพระเอกขึ้นนำอย่างแจ็กแมนได้อย่างไม่ขะเขิน ต่อปากต่อคำได้แสบถึงทรวง แต่ก็ยังคงความน่ารักไว้ได้เต็มร้อย ไม่นับท่าเต้นเท่ๆ กับเจ้าอะตอม ที่เชื่อว่าหลายคนต้องย้อนกลับไปชมใหม่หลายๆ รอบ ส่วนตัวประกอบอื่นๆ ทั้งหลายก็สมบทบาท ทำให้เราอินและอยากติดตามเรื่องไปจนจบ



Bildquellen: captmondo.com

นับว่าเป็นภาพยนตร์ที่ครบสูตรของความบันเทิงจริงๆ ค่ะ ความสำเร็จของความสัมพันธ์ระหว่างพ่อลูก การค้นพบตัวเองอย่างพอดีๆ ผสมกับฉากแอ็คชั่นอย่างลงตัว ดนตรีประกอบสุดไพเราะ และเพลงประกอบเร้า ฮีพฮอปที่ดูไปก็รู้สึกอยากโยกตัวไปด้วย สนุกมันส์ ลุ้นระทึก เชื่อเหลือเกินว่าเด็กๆ ที่เข้าไปดูจะต้องเอาใจช่วยเจ้าหุ่นอะตอมอย่างเต็มที่แน่ๆ หากคุณพ่อคุณแม่ท่านใดที่กำลังมองหาดีวีดีสนุกๆ ไม่มีฉากรุนแรง ไม่มีฉากโป๊ เพื่อเป็นความบันเทิงเล็กๆ ให้กับเจ้าตัวน้อยวัยประถม ก็ขอแนะนำเรื่องนี้ให้เป็นหนึ่งในตัวเลือกค่ะ เพราะมีแง่คิดต่างๆ มากมายที่ยกย่องมาสอนมาบอกลูกๆ ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างคุณพ่อกับลูก แต่ขอเตือนว่าหากซื้อมาดูแล้ว ก็อย่าลืมเตรียมเงินเผื่อเด็กๆ ระบายชื้อหุ่นยนต์ด้วยนะค่ะ

## Churros ฉบับเบญจมา



อ่านออกเสียงแบบสเปนว่า “ชัวร์รัส” เป็นอาหารเช้าที่ขึ้นชื่อในเมืองมาดริด ประเทศสเปน มาเกือบจะศตวรรษแล้ว ไม่มีหลักฐานบ่งบอกประวัติความเป็นมาที่แน่ชัด แต่ในศตวรรษที่สิบเก้า churros ได้เปิดตัวในงาน carnivals บ่อยครั้ง การที่ churros เป็นที่นิยมอย่างสูงอาจเนื่องมาจากต้นทุนที่ต่ำ เป็นอาหารแบ่งทอด ที่ขายดีในกลุ่มแรงงาน ในเวลาเร่งรีบก่อนไปทำงานช่วงเวลา 5:00 หรือ 6:00 น.

นอกจากขนมแบ่งทอดนี้แล้ว มือเช้าของสเปน ยังมีช็อคโกแลตร้อนที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนาน ที่ เอร์นันโด กอร์เตส (Hernando Cortés) Conquistador\* ชาวสเปน ผู้พิชิตจักรวรรดิแอซเท็ก ในสงครามปี ค.ศ. 1521 ได้นำโกโก้ (Kakao) และเครื่องดื่มผสมโกโก้ ที่มีต้นกำเนิดในเม็กซิโก เข้าไปยังสเปนเป็นประเทศแรกในยุโรป

ช็อคโกแลตกับ Churros เป็นอาหารที่แพร่กระจายอยู่ทั่วไป ในประเทศสเปน, เม็กซิโก, อาร์เจนตินา, ชิลี, อุรุกวัย และเวเนซุเอลาเป็นเวลานานกว่าศตวรรษ นิยมรับประทานกันเป็นอาหารเช้า และบางครั้งก็เป็นอาหารว่าง ในช่วงที่อากาศหนาวเย็น กลิ่นช็อคโกแลตหอมหวานมีรสออกขมหนอยๆ ผสมกับรสเค็มของ churro ที่กรุบกรอบ มันเป็นความเหมาะสมของรสชาติที่สมดุลในตนเอง ซ็อคโกแลตร้อน (ปกติระหว่าง 75 ° C และ 80 ° C) จะเสิร์ฟในถ้วยกระเบื้องมาพร้อมทั้งกับแท่ง churros ที่ทำสดใหม่ (ปกติจะเสิร์ฟ churros 7-8 ชิ้น ขึ้นอยู่กับขนาด) การบริโภคอาหารจานนี้ง่ายมากแค่ นำ churros จุ่มช็อคโกแลตร้อนในถ้วยก็อร่อยแล้ว

การบริโภค Churros ในปัจจุบัน มีความหลากหลายมากขึ้น เป็นไปตามรสนิยมของผู้บริโภค สูตรการทำ churros ก็พัฒนามากขึ้น จากแต่ก่อนที่เป็นเพียงแป้งผสมน้ำเกลือแล้วทอด ปัจจุบันมีการใส่เครื่องเทศที่มีกลิ่นหอม เช่น อบเชย (อังกฤษ: Cinnamon เยอรมัน: Zimt) และ รวมทั้งอาจใส่ นม เนย ไข่ น้ำตาล และผงฟู ฯลฯ แล้วแต่ผู้บริโภคชอบ เสิร์ฟได้ทั้งร้อนและเย็นจนกลายเป็นเรื่องปกติมากขึ้น ที่ในภาคเหนือของสเปนจะเสิร์ฟในขณะที่ร้อนอยู่ ส่วนในภาคใต้ที่จะเสิร์ฟเย็น โรยน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่

### เบญจมาชัวร์รัส ส่วนผสมแป้ง (Teig)

- น้ำเปล่า (Wasser) 220 มิลลิลิตร / ml
- น้ำตาล (Zucker) 1 ช้อนโต๊ะ / EL
- แป้งสาลี (Weizenmehl) 130 กรัม / g
- ผงฟู (Backpulver) ½ ช้อนชา / TL
- ไข่ (Ei(er)) 1 ฟอง
- เนย(Butter) 2 ช้อนโต๊ะ / EL
- เกลือ (Salz) 1 หยิบมือ / (1 Prise)
- น้ำมันใช้ทอดจะใช้น้ำมันพืชหรือน้ำมันหมูก็ได้ Fett (reines Pflanzenfett oder Schmalz)
- น้ำตาลไอซิ่ง (Puderzucker) ไข่โรยหน้า
- อบเชย (Zimt) ผสมกับน้ำตาลเกร็ด ( Kristallzucker) ไข่โรยหน้า
- ช็อคโกแลตใช้แบบสำเร็จก็อร่อยขอแนะนำ Nutella อุ่นให้ร้อน 75 ° C เพื่อใช้ชัวร์รัส จุ่มรับประทาน

การผสมแป้ง เป็นหัวใจหลักของการทำชัวร์รัส การผสมแป้งเป็นงานที่ต้องใช้กล่อมเนื้อมาก และน่าเบื่อเพราะใช้เวลานาน เพราะต้องนวดให้แป้งที่คุณผสมมีความยืดหยุ่น และเข้ากันดี แต่ถ้ามืดจะทำแล้วก็ลองมือกันเสียดีกว่า โดยเริ่มจากการอุ่นน้ำใส่น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ และเกลือ 1 หยิบมือลงไปคนให้เข้ากัน ต้มน้ำแค่อุ่นๆ ไม่ให้เดือด นำแป้งสาลีและผงฟูผสมกันในอ่างผสม และค่อยๆ เทน้ำอุ่นลงผสมกับแป้ง จากนั้นก็เริ่มตีแรงๆ และใส่ไข่กับเนยลงไป เมื่อตีแป้งไปได้ 30 นาที ให้ตั้งกระทะน้ำมันให้ร้อน พอได้ที่ก็นำแป้งผสมใส่ถุงบีบ ที่ตัดปลายใส่หัวบีบรูปดาว (sternförmige Tülle) บีบแป้งผสมให้ยาวประมาณ 10 - 15 ซม. ใส่น้ำมันที่ร้อนทอดจนชัวร์รัสของคุณมีสีทองน้ำตาล เป็นอันใช้ได้ คุณจะเสิร์ฟโดยการโรยน้ำตาลไอซิ่งเฉยๆ หรือโรยน้ำตาลทรายผสมผงอบเชย หรือ จุ่มใน Nutella อุ่นๆ ก็อร่อยได้ใจ แล้วแต่ความชอบของแต่ละคน ถ้าใครชอบอบเชยก็สามารถใส่ในแป้งตอนที่ผสมก็ยังได้

\* Conquistador หรือ Konquistador เป็นชื่อรวมที่ใช้เรียก ทหาร นักสำรวจ นักผจญภัย ชาวสเปนและโปรตุเกส ที่เข้าสำรวจ ฟิลิปปีนส์ และทวีปอเมริกาทั้งเหนือและใต้ ในทศวรรษที่ 16 และ 17 และเป็นของสเปน (บก.)

## ตารางการปฏิบัติงานบริการกงสุลสัญจรของสถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงก์เฟิร์ต ปี 2555 MOBILE CONSULAR SERVICES 2012

ลำดับที่	วัน Date	เมือง City	สถานที่ Place	ผู้ประสานงาน Contact Person
1	24 Mar	Eriskirch am Bodensee (Langenargen)	Wilhelm Schussen Halle Eriskirch. Mariabrunn Str. 88097 Eriskirch am Bodensee	คุณสมคิด ไมเออร์ Handy: (0172) 52 79 375 (รับนัด E-pass) คุณจำปี โทมาเช็ค Handy: (0175) 94 25 667 คุณสำลี เบียร์เคนไมเออร์ Tel: (07581) 42 03
2	12 May	Eschweiler (Aachen)	Wat Dhammaniwasa Dürenerstr. 243 52249 Eschweiler Tel: (02403) 55 65 833	คุณจรัส วงศ์ท้าว Handy: (0173) 15 52 288 คุณปิยาพร เมืองรัมย์ Handy: (0151) 24 17 05 82 (รับนัด E-pass) Fax: (02405) 42 21 16 E-mail: konsulatnachaachen@hotmail.com
3	26 May	Nürnberg	Wat Thai Buddhistisches Zentrum Nürnberger Land e.V. Lenzstr. 5, 90408 Nürnberg	คุณอัมพร วอลคเคอร์ Tel: (09134) 707671 Handy: (0172) 94 81 118
4	2 Jun	Mülheim an der Ruhr	Gemeinschaftshauptschule an der Bruchstraße. Bruchstraße. 87 45468 Mülheim a.d Ruhr	คุณจจิดต์ เคเซอร์ Tel/Fax: (0208) 38 02 85 คุณสุณี กรุนด์มันน์ Handy: (01577) 14 58 035 คุณพัชรา เราเอ Handy: (01577) 14 14 816
5	23 Jun	München	Königlich Thailandisches Honorargeneralkonsulat. Prinzenstr. 13 80639 München	คุณศรีณา ทักษิณทร์-สิงบายน์ Tel: (089) 78 52 670 (0177) 57 59 205 คุณอารยา ชไนเดอร์ (0151) 18 65 40 54 (รับนัด E-pass) คุณอาริยา เอ็คเคินแบร์กเกอร์ Tel: (089) 54 888 95 14
6	7 Jul	Hausach	Sitzungssaal im Hausacher Rathaus., Hauptstr. 40, 77756 Hausach	คุณจิราภรณ์ ไมเออร์-คินท์ Tel: (07831) 69 58 Fax:(07831) 82 159
7	25 Aug	Losheim am See	Wat Somdej Germany Waldhölzbacher. Str. 19 66679 Losheim-Waldhölzbach	คุณธีรารักษ์ ไนย์ (รับนัด E-pass) Tel: (06831) 62445 Handy: (0172)68 79 850 E-mail: thiraporn.ney@web.de คุณสมปอง เยนเซน Tel: (06872) 50 56 85 , (0160) 46 90 410
8	15 Sep	Wahlwies-Stockach	Rossberghalle Wahlwies Am Maisenbühl 3 78333 Stockach-Wahlwies	คุณอัญชัญ เฮียร์ลิง Tel:(07771) 45 95, Handy : (0177) 49 54 640 E-mail: aunchun-hirling@online.de คุณกฤษณา ไพท์ Tel: (07771)63 90 89 Handy: (0170) 40 30 007

**อัตราค่าธรรมเนียม** หนังสือเดินทางอิเล็กทรอนิกส์ 28.- ยูโร, หนังสือเดินทางชั่วคราว 8.- ยูโร  
**นิติกรณทั่วไป:-** ขอสัญชาติไทยให้บุตร (แจ้งเกิดเพื่อขอสูติบัตรไทย), หนังสือมอบอำนาจและยินยอมให้บุตรเดินทางมาต่างประเทศ, หนังสือมอบอำนาจเรื่องอื่นๆ, หนังสือรับรองสถานภาพการสมรส (รับรองโสด), รับรองของมรดกของมรดกและรับรองเอกสารต่างๆ เรื่องละ 15.- ยูโร  
สถานกงสุลใหญ่ฯ ไม่มีบริการเรียกเก็บค่าธรรมเนียมอื่นใดอีกนอกเหนือจากค่าธรรมเนียมตามที่ระบุไว้ข้างต้น  
**ผู้ยื่นคำร้องต้องเตรียม ของ และแสดง 4.00 ยูโร มาด้วยเพื่อส่งเอกสารกลับ และถ่ายเอกสารมาให้ครบ**  
สามารถตรวจสอบขั้นตอนการยื่นคำร้องและการเตรียมเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ที่ [www.thaigeneralkonsulat.de](http://www.thaigeneralkonsulat.de)  
Royal Thai Consulate – General, Kennedyallee 109, 60596 Frankfurt am Main  
Tel. (069) 69 86 82 10 / 69 86 82 05 Fax. (069) 69 86 82 28 (29 กุมภาพันธ์ 2555 เวลา 16.06 น.)



## ทำไมทะเลาะกับจิงดีกับความสัมพันธ์

คู่รักคู่ไหน ก็ไม่อยากทะเลาะกัน เพราะต่างก็คิดว่านี่คือสัญญาณของการนำไปสู่ความแตกหัก แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้นเลย เราลองมาฟัง Dr. Martha Beck ผู้เชี่ยวชาญเรื่องความสัมพันธ์ วิเคราะห์ความจริงเรื่องการทะเลาะกันของคู่รักว่ามันกลับดีกับความสัมพันธ์อย่างไร ถ้ารู้จักบริหารจัดการ

Dr. Martha Beck บอกไว้ว่า ความขัดแย้งในเรื่องความสัมพันธ์ไม่เพียงเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตคู่อีกด้วย ลองนึกภาพคนสองคนที่มีความคิดเห็นตรงกันทุกอย่าง มันแสดงให้เห็นว่าถึงมีอีกคนหรือไม่มี ก็ไม่จำเป็นสำหรับอีกฝ่ายเลย แปลเป็นไทยง่าย ๆ ว่า อยู่คนเดียวก็ได้ เพราะคิดเห็นตรงกันทุกอย่าง

แต่ไม่ใช่ทะเลาะแล้วดีกับความสัมพันธ์ก็เอาแต่ทะเลาะกันทุกวัน ทะเลาะได้แต่ต้องรู้จักจัดการกับความขัดแย้ง เพราะส่วนใหญ่เมื่อทะเลาะกันแล้วผิดหวัง ก็มักเล่นสงครามเย็น บางคนหลบมุมไปอยู่ในโลกส่วนตัว บางคนระเบิดอารมณ์ออกมาเป็นภูเขาไฟลูกโต แม้ใครจะบอกไม่เคยมีพฤติกรรมเหล่านี้ แต่ทุกคนคงเคยเจอกับสงครามเย็นหรือสงครามโลกจากแฟนถ้าทะเลาะกัน สิ่งเดียวที่จะช่วยให้ผ่านไปได้ด้วยดีคือการเรียนรู้ศิลปะของการจัดการความขัดแย้ง ด้วยวิธีเหล่านี้

### ทะเลาะกันก็มีข้อดี

ต้องเข้าใจก่อนว่าทุกความสัมพันธ์นี้ไม่พ้นความขัดแย้ง และทุกความขัดแย้งก็ไม่ได้มีแต่เรื่องร้ายเสมอไป ถ้าลองทุกครั้งที่มีฝ่ายเริ่มเรื่อง แล้วเราเป็นฝ่ายเงียบ เพราะอยากหลีกเลี่ยงความขัดแย้งนั้น มันเป็นการเก็บสะสมความไม่พอใจทีละเล็กละน้อย เพื่อเตรียมพร้อมที่จะระเบิดตูมใหญ่แล้วแตกหักกันไปเลย ถ้าใครบอกว่าแฟนดีดี ทะเลาะทุกครั้ง ยอมเราทุกครั้งละก็ เตรียมตัวต้อนรับระเบิดปรมาณูลูกใหญ่เถอะคะ

### วางข้อตกลงเมื่อขัดแย้ง

การนั่งคุยกัน เพื่อเข้าใจกฎกติกาเมื่อเกิดความขัดแย้ง เป็นเหมือนการป้องกันการทำร้ายทางอารมณ์ที่เราหรือเขา

จะก่อให้เกิดกับอีกฝ่าย เช่น ตกลงกันว่าห้ามขึ้น มึง กู, ห้ามทำร้ายร่างกาย, ห้ามทะเลาะข้ามวัน, ห้ามดูถูกกัน, ห้ามดึงเอาพ่อแม่พี่น้องมาเกี่ยวข้องในการโต้แย้ง, ห้ามเอาเรื่องเก่าข้ามวันข้ามปีมากระหน่ำกระแหน่กัน เคลียร์ให้จบ ฯลฯ

### ปล่อยให้อารมณ์โกรธผ่านไปก่อนค่อยคุยกัน

ช่วงที่ต่างฝ่ายต่างร้อนเป็นไฟนั้น ต้องเรียนรู้ที่จะให้เขาได้ปลดปล่อยความโกรธออกไปให้หมดก่อนที่จะมานั่งคุยกัน ไม่ควรโกรธกันไปเคลียร์กันไป เพราะคุยด้วยอารมณ์ย่อมไม่เหลือเหตุผล ถ้าเขาอยากจะทำอะไร สบตาคือออกตัว ฯลฯ ก็ปล่อยให้เขาทำไปตามใจก่อน เสร็จแล้วค่อยมาคุยกัน

### บอกความรู้สึกให้เห็นชัดเจน

ขั้นตอนนี้จะต้องมีกรฝึกฝนด้วยความอดทน เพราะผู้หญิงเรามักจะชอบเหมารวมเหตุการณ์ทุกอย่างที่ไม่ชอบใจแล้วพูดโคง้อมโลกไปไกล โดยไม่ชอบพูดออกมาตรงๆ ว่าตัวเองเกิดอารมณ์ความรู้สึกอะไร ทำให้ผู้ชายงง เช่น ถ้าจะพูดว่า “คุณไม่เคารพความเป็นส่วนตัวของฉัน” ก็ควรพูดให้ชัดเจนไปเลยว่า “ตอนที่ฉันแสดงความเห็นในงานปาร์ตี้ที่บ้านพ่อแม่ คุณบอกว่า ฉันไม่ได้เชื่อแบบนั้นจริงๆ หรือแล้วคุณก็ยังหันไปบอกคนอื่นว่าฉันไม่ได้เชื่ออย่างที่พูดหรือ คุณจะรู้ดีไปกว่าตัวฉันได้อย่างไร ฉันรู้สึกเหมือนตัวเองไม่มีค่า และฉันก็โกรธมากที่คุณทำแบบนี้”

### อธิบายให้ชัดเจนว่าคุณต้องการอะไร(ให้เขาทำอย่างไร)จึงจะรู้สึกดีขึ้น

ขั้นตอนนี้เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของกลยุทธ์การทะเลาะอย่างถูกวิธี คุณต้องเป็นคนช่วยอธิบายให้คนรักหรือเพื่อนรับรู้ว่าคุณรู้สึกอะไร คุณต้องการอะไร “ปล่อยให้ฉันได้เป็นตัวฉันเอง” ไม่ใช่คำพูดที่ถูกต้อง เพราะไม่ได้ส่งสารความต้องการให้ชัดเจนออกไปว่าจริงๆ แล้วคุณต้องการอะไร จงเลือกที่จะพูดว่า “ครั้งหน้าถ้าคุณไม่เห็นด้วยกับความคิดฉันก็พูดออกมาตรงๆ ว่าไม่เห็นด้วย หรือไม่ก็ให้ฉันอธิบายด้วยตัวฉันเอง ไม่เข้ามาบอกว่าฉันไม่คิดแบบนี้หรือ” โดยเฉพาะเมื่อเราอยู่ต่อหน้าคนอื่น” และหากเขายังยืนยันกรานความตั้งใจเดิมของเขา เราก็ต้องเตรียมตัวทำในสิ่งที่เรารู้สึกต่อไป โดยไม่ต้องอาศัยความร่วมมือจากเขา “ถ้าคุณยังไม่หยุดทำแบบนี้ระหว่างที่ฉันคุยกับคนอื่น ฉันจะตะโกนใส่คุณ โดยไม่แคร์ว่าเราทั้งคู่จะอยู่ที่ไหนและอยู่กับใคร จากนั้นฉันจะเดินออกไปเลย” และคุณก็ต้องทำตามที่คุณพูด

การทะเลาะกัน นับได้ว่าเป็นหนึ่งในการเรียนรู้ ทำความเข้าใจความเป็นตัวตนระหว่างคนสองคน เพราะนิสัยแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน จากพื้นฐานการเลี้ยงดู วิถีชีวิตที่เติบโตมาก็แตกต่างกัน ดังนั้น การทะเลาะจึงเป็นเสมือนการปรับคลื่นให้ตรงกัน อีกทั้งยังเป็นการเปิดเผยตัวตนที่แท้จริงให้อีกฝ่ายได้เรียนรู้ เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ให้ลึกซึ้งและเติบโตไปพร้อมกัน

## แม่ครัวจำเป็น พระรามลงสรวง



### ส่วนผสม

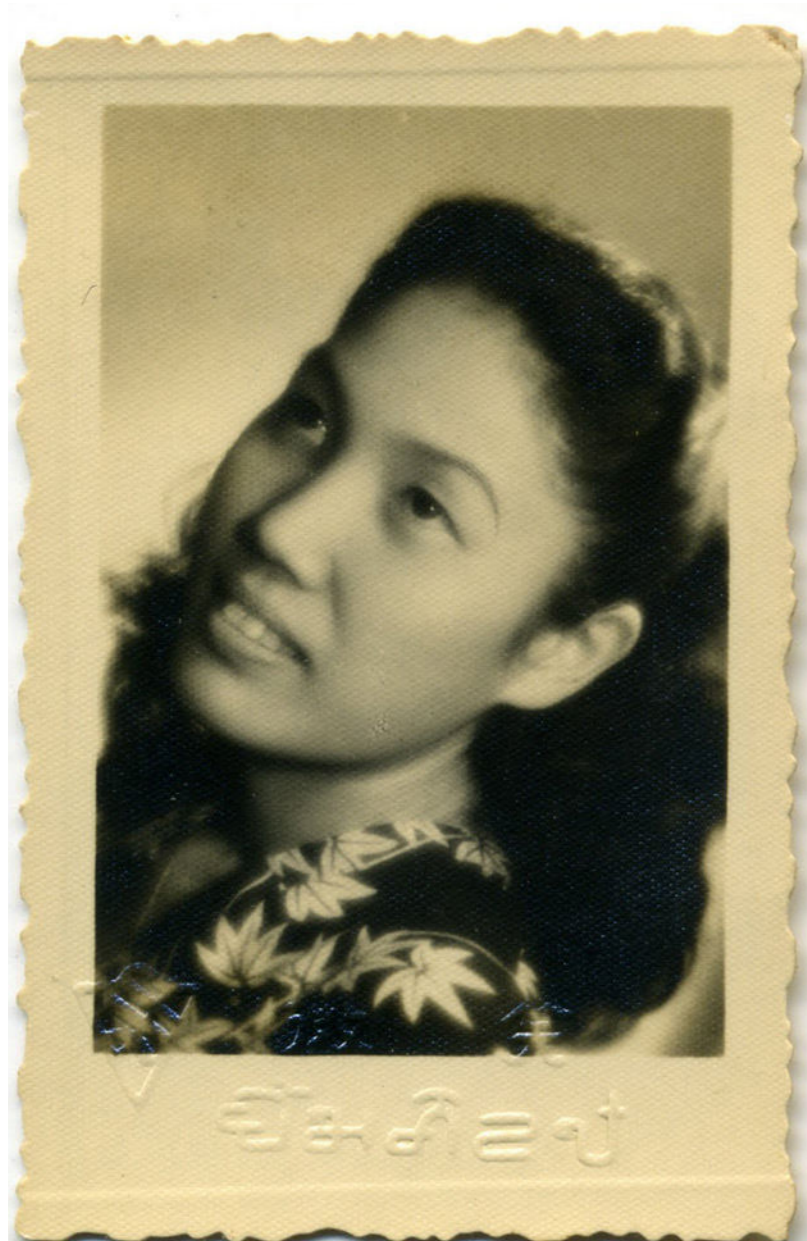
- เนื้อสันใน 500 กรัม
- ผักบุ้งจีนอ่อนๆ 1 กิโลกรัม
- มะพร้าวขูด 1/3 ถ้วย
- ถั่วลิสงคั่วป่น 400 กรัม
- น้ำตาลมะพร้าว 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ

### เครื่องปรุงรสน้ำพริก

- พริกแห้งแกะเมล็ดแช่น้ำ 3 เม็ด
- กระเทียมขอย 1 ช้อนโต๊ะ
- หอมแดงขอย 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
- รากผักชีหั่นละเอียด 2 ช้อนชา
- ตะไคร้ขอย 1 ช้อนโต๊ะ
- ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา
- ผิวมะกรูดหั่นละเอียด 1/4 ช้อนชา
- เกลือป่น 1 ช้อนชา

### วิธีทำ

โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด พักไว้ คั้นมะพร้าวใส่ น้ำ 1 1/2 ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ 2 1/4 ถ้วย ช้อนหัวกะทิไว้ 1 ถ้วย ใส่หัวกะทิในกระทะ ตั้งไฟ พอแตกมันใส่เครื่องแกง ผัดให้หอม เติมหักกะทิที่เหลือ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ผัดพอแตกมัน ใส่ถั่วลิสงคั่ว คนพอทั่ว ยกกลง ล้างเนื้อให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบางๆ น้ำตั้งไฟ พอเดือด ลวกเนื้อให้พอสุก ล้างผักบุ้ง ลวกผักบุ้งในน้ำเดือด แล้วแช่น้ำเย็นทันที เอาขึ้นจากน้ำ ใช้กรรไกรตัดเป็นท่อนสั้นๆ ใส่จาน วางเนื้อลวกบนผักบุ้ง ตักน้ำที่ผัดราด เสริฟทันที



# สู้กับวัยทองอย่างไรดี หยุดหิว นอนไม่หลับ วิตกกังวล... เตรียมรับมือกับวัยทอง ไม่ต้องทนทรมานอีกต่อไป

ไม่ว่าเพศหญิงหรือเพศชาย ทุกคนมีโอกาสได้พบกับอาการวัยทองแน่ๆ ซ้ำหรือเร็วก็ขึ้นอยู่กับความฟิตของแต่ละคน ฉะนั้น คุณผู้หญิงและคุณผู้ชายจึงต้องทำใจแต่เนิ่นๆ และเตรียมรับมือกับอาการวัยทองที่จะมาถึง หรือบางคนอาจกำลังเกิดอาการวัยทองอยู่ก็ได้ ไม่ว่าคุณกำลังจะเข้าสู่วัยทองหรือเข้าวัยทองแล้วก็ไม่ต้องกังวล เพราะผศ.นพ.ดร. ประวีร์ สิริเชียรทรรศน์ ผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์การกีฬาและการชะลอวัย จาก Bangkok Royal Life Anti-Aging Center ช่วยชี้แนะวิธีรับมือกับวัยทองกันค่ะ

คุณหมอประวีร์อธิบายว่า ธรรมชาติกำหนดให้ทุกคนทั้งหญิงและชายต้องพบกับปัญหาวัยทองอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ฉะนั้น อย่าวิตกกังวลและอย่ากลัว ตามสถิติพบว่า คนที่เข้าสู่วัยทองส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุประมาณ 40-50 ปี โดยระดับฮอร์โมนจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ซึ่งเทคโนโลยีทางการแพทย์ในปัจจุบันสามารถที่จะช่วยลดอาการที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนได้ แต่บางคนอาจนึกกลัวว่าจะต้องใช้ฮอร์โมนรักษาอาการวัยทองหรือเปล่านั้น ในความเป็นจริงแล้ว ไม่จำเป็นต้องให้ฮอร์โมนเสมอไป มีทางเลือกในการรักษาอาการวัยทองด้วยวิธีอื่น เช่น การใช้สมุนไพรธรรมชาติหรือเลือกกินอาหารตามธรรมชาติ เพื่อลดอาการวัยทองด้วยตนเอง

### ผู้หญิงกับวัยทอง

ฮอร์โมนที่มีบทบาทกับวัยทองของผู้หญิงคือฮอร์โมนเอสโตรเจน (estrogen) และฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (progesterone) ถ้าฮอร์โมนสองตัวนี้ทำงานอย่างสมดุล ก็จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับผู้หญิง ฮอร์โมนที่ไม่สมดุลส่วนใหญ่ คือมีฮอร์โมนเอสโตรเจนมากเกินไป ในขณะที่มีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนน้อยเกินไป ทั้งนี้ ต้องมีการตกไข่จึงจะมีการผลิตฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่นี้วัยทองเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มทำงานไม่สมดุล และไข่เริ่มไม่ตก เมื่อไข่ไม่ตกก็ขาดฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ส่งผลให้มีฮอร์โมนเอสโตรเจนมากเกินไป ทำให้ผู้หญิงมีอาการวิตกกังวล วิตกกังวล นอนไม่หลับ หงุดหงิด

### ความเครียดกับฮอร์โมน

เมื่อใกล้มีประจำเดือน ผู้หญิงจะมีอาการบวมหน้า หงุดหงิด นอนไม่หลับ ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมน ยิ่งเครียดก็จะยิ่งทำให้มีอาการมากขึ้น เนื่องจากความเครียดจะทำให้ฮอร์โมนเอสโตรเจนและฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนเสียสมดุล เนื่องจากความเครียดทำให้ไข่ไม่ตกนั่นเอง

### ผู้ชายกับวัยทอง

เมื่อเข้าสู่วัยทอง ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน (testosterone) ในผู้ชายก็ลดน้อยถอยลง ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลงด้วยมวลกล้ามเนื้อหายไป เซ็กส์เสื่อมลง

### การแก้ปัญหาวัยทอง มีหลายทางเลือก

อาหารจากธรรมชาติ เช่น ถั่วเหลือง เนื่องจากนมถั่วเหลืองมีสารไฟโตเอสโตรเจน (phytoestrogen) ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติเหมือนเอสโตรเจน ทุกคนคงแปลกใจว่าทำไมมีเอสโตรเจนมากไปแล้วยังให้กินเอสโตรเจนจากถั่วเหลืองอีก ละ คำตอบก็คือ ไฟโตเอสโตรเจนจะไปแย่งจับกับตัว receptor (ตัวรับสัญญาณ) เอสโตรเจน เมื่อไฟโตเอสโตรเจนมาแย่งจับเอสโตรเจนตัวจริง จึงส่งผลให้เอสโตรเจนลดน้อยลง เห็นได้ชัดจากคนเอเชียที่นิยมกินถั่วเหลือง ซึ่งพบว่ามีอาการวัยทองน้อยกว่าสตรีชาวยุโรป นอกจากนี้ยังมีการค้นพบว่า ถั่วเหลืองสามารถป้องกันมะเร็งในเพศหญิงและมะเร็งต่อมลูกหมากในเพศชายด้วย

บร็อกโคลี่หรือสารสกัดจาก Broccoli. ชื่อว่า Indole - 3 - carbinol สารสกัดตัวนี้จะช่วยทำให้ฮอร์โมนเพศหญิงที่มากเกินไปถูกทำลายเร็วขึ้น

Black cohosh\* เป็นสมุนไพรธรรมชาติที่ช่วยลดวัยทอง ไม่มีรายงานว่าอันตราย เดี่ยวนี้มีบริษัทยาหัวใสเอามาอัดเม็ดขาย หาซื้อได้ทั่วไป

หากมีอาการวัยทองมากๆ คงต้องพึ่งฮอร์โมนโดยการพบแพทย์ (ไม่ควรซื้อกินเอง) เนื่องจากแพทย์จะทำการตรวจก่อนว่าสามารถใช้ฮอร์โมนได้อย่างปลอดภัยหรือเปล่า เช่น มีก้อนหรือมีอะไรที่เต้านม ที่เป็นข้อห้ามไหม

การออกกำลังกาย จะช่วยให้ระบบต่างๆ ทำงานดีขึ้นโดยธรรมชาติ และเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยปรับฮอร์โมนของร่างกายให้สมดุลตามธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยลดอาการรุนแรงของวัยทองให้น้อยลง เนื่องจากการออกกำลังกายจะเพิ่มฮอร์โมนที่ต้านความเครียด (ความเครียดทำให้ฮอร์โมนเสียสมดุลดังที่กล่าวไว้ข้างต้น) ดังนั้น คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจึงทนความเครียดได้มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย



Profile: ผศ.นพ.ประวีร์ สิริเชียรทรรศน์  
ผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์การกีฬาและการชะลอวัย จาก Bangkok Royal Life Anti-Aging Center  
โรงพยาบาลกรุงเทพ

- แพทยศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศึกษานิเทศศาสตร์ สาขาเวชศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยพลอริดา สเตท ประเทศสหรัฐอเมริกา
- อนุมัติบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์ครอบครัว
- Diplomate in Dermatology
- American Board of Anti-Aging and Regenerative Medicine

\* Black cohosh ในเยอรมนี คือ Traubensilberkerze หรือที่เรียกกันอีกหลายชื่อ เช่น wilde Schlangenwurzel, staudiges Christophskraut, Frauenwurzel, Klapperschlangenkraut, Schwindsuchtwurzel, Silberkerze, Traubenförmige Schwarzwurzel หรือ Wanzenkraut เป็นต้น ที่จัดเป็นแคปซูลขายก็คือ Traubensilberkerze แต่แนะนำว่าหากจะใช้ควรหรือแพทย์ก่อน (บก.)



## เลี้ยงลูกอย่างไรให้มีจิตอาสา

มาซารุ อิบูกะ เขียนไว้ใน “กว่าจะถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว” หนังสือขายดีเกี่ยวกับการเลี้ยงดูเด็ก ว่า “เด็กวัยก่อน 3 ขวบจะมีพลังสมองในการรับรู้สิ่งต่างๆ มหาศาล .....สมองของเด็กเล็กสามารถดูดซับทุกสิ่งได้เหมือนฟองน้ำ (น. 24) และ “ประสบการณ์ในระยะปฐมวัยเป็นพื้นฐานของความคิดอ่านและการกระทำในภายหลัง (น. 53)” เขาสรุปในช่วงท้ายของตอนนี่ว่า “การศึกษาในวัยเด็กเล็กเป็นรากฐานที่สำคัญอย่างยิ่งยวดถ้าเราไม่สร้างรากฐานเอาไว้เสียแต่แรก ภายหลังเราอยากจะทำสร้างรากฐานที่ดีเยี่ยมสักแค่ไหนก็เกินไปไม่ได้” (น. 55)

เรื่องนี้ไม่ใช่เฉพาะชาวญี่ปุ่นเท่านั้นที่เห็นว่า สิ่งที่เราให้แก่เด็กเมื่อเยาว์วัย เด็กจะซึมซับและพัฒนาเป็นการกระทำในอนาคต คุณแม่ชาวเยอรมันที่เปี่ยมประสบการณ์ก็มีความเห็นเช่นเดียวกัน (คุณแม่สามีของผู้เขียนเอง) ท่านเคยปลอบผู้เขียนเมื่อเหนื่อยหน่ายกับอาการป่วยของลูก ที่ดูเหมือนจะไม่พยายามเข้าใจสิ่งที่พ่าร้องเรียน แม่บอกว่า “ไม่ต้องกังวลหรอกว่าลูกจะไม่รับรู้ วันข้างหน้าเขาก็จะเป็นอย่างที่เราสอนเอง” ผู้เขียนมักจะอธิบายให้ลูกฟังว่าชาวของต่าง ๆ ที่ลูกเห็นและอยากได้นั้น ราคาเหมาะสมหรือไม่ และเด็กยกยอกอีกมากมายไม่มีโอกาสจะได้ วันหนึ่งแม่สามีมาเล่าให้ฟังว่าไปซื้อของกับหลานชาย หลานอยากได้แจกันดอกไม้เล็ก ๆ ราคา 4 ยูโร ย่าถามว่าอยากได้หรือ หลานถามว่า สีอะไร แพงไหม ย่าว่า สีอะไรก็ได้ แพงนัก แต่ว่าสำหรับแจกันใบนี้ที่ไม่ได้มีประโยชน์อะไร ก็แพงอยู่ หลานเลยบอกว่าถ้าฉันไม่มีชื่อ

ดังนั้น ที่ว่า “เด็กจะเป็นอย่างไรในอนาคตก็อยู่ที่การรับรู้ซึมซับในวัยเยาว์” จึงเป็นความจริงที่เป็นสากลคุณแม่ไม่ว่าชาติไหนก็คงได้เรียนรู้ แต่อาจมีน้อยคนที่จะถ่ายทอดออกมาให้แม่ ๆ คนอื่นรู้

นั่นคือ หากเราต้องการปลูกฝัง “จิตอาสา” ให้ลูก ก็เริ่มได้ตั้งแต่วัยซน จุดเริ่มต้นที่ดีก็คือในบ้านนั่นเอง และ เริ่มจาก

- สอนให้ช่วยตัวเอง ทานอาหารเอง แต่งตัวเอง หรือสอนให้รู้จักทำความสะอาดร่างกายของตัวเอง จะทำให้เขาพึ่งพาตัวเองได้ เกิดความภาคภูมิใจ รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า และรู้สึกดีกับตัวเอง

- ให้ช่วยทำงานบ้าน เช่น ช่วยเก็บกวาด ช่วยหยิบของที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ก็คือ เวลาซื้ออุปกรณ์เครื่องใช้ในบ้านก็หาซื้ออุปกรณ์อันน้อย ๆ กิ่งของเล่นไว้ให้ลูก เช่น มีไม้กวาดอันน้อย เวลาคุณแม่กวาดบ้านคุณลูกก็ช่วย เป็นการเล่นกันสนุกไปด้วยซ้ำ ที่บ้านผู้เขียนนั้น ถึงขนาดซื้อไม้กวาดอันน้อยที่ปราศจากความคมไว้ให้ลูกช่วยหั่นผักเวลาทำกับข้าว ขึ้นเด็กใหญ่ไม่น่ารับภาระอย่างไรก็ยอมรับไว้ก่อนคะ

Bildquellen: kunstnet.de

การให้ลูกช่วยงานบ้านยังเป็นการกระตุ้นความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวอีกด้วย แต่ต้องไม่ตั้งความคาดหวังไว้มากจนเกินไปว่าลูกจะทำได้ ทั้งนี้เพราะลูกยังเล็ก ยังใช้มือไม่คล่อง ที่สำคัญต้องดูอารมณ์ของหนูน้อยด้วยว่าพร้อมไหม อย่าให้กลายเป็นการบังคับ หากเด็กทำด้วยความสนุกจะมีผลมากกว่า เทคนิคที่จะช่วยให้เด็กรู้สึกสนุกกับงานบ้านคือ

- ก. ชมและเชียร์ทำให้เกิดบรรยากาศ สนุกสนาน
- ข. หากเกิดการผิดพลาดก็สอนให้รู้จัก “การให้อภัย” เช่นจานตกแตก ก็อย่าไปดุเด็ก แต่ให้โอกาสสอนให้เด็กเรียนรู้ และสร้างประสบการณ์ภายในที่ดีของเด็ก ให้เขารู้สึกว่า พ่อแม่เห็นเขาเป็นส่วนหนึ่ง สอนเขาเมื่อเกิดความเสียหายจากการกระทำของเขาว่า ไม่เป็นไร แต่คราวหลังให้ระมัดระวังหน่อยแล้วกัน ให้ความรักและปรารถนาดี เด็กจะเกิดการเรียนรู้ และสิ่งที่เกิดขึ้นนี้ จะฝังอยู่ในจิตใจเขา ซึ่งมีค่ามากกว่างานที่แตกไปแล้วมากมายนัก ([http://www.dmc.tv/pages/top\\_of\\_week](http://www.dmc.tv/pages/top_of_week))

นอกจากการสร้างบรรยากาศ “จิตอาสา” ในบ้านแล้ว ในสังคมภายนอกก็ควรที่จะสอนให้เด็กมี “จิตอาสา” นอกบ้านด้วย เพราะวัย 2-3 ขวบ เด็กก็เริ่มที่จะมีสังคมภายนอกแล้ว ในเยอรมนีที่เห็นชัด ๆ ก็ ในสนามเด็กเล่นสาธารณะ หรือหากเด็กอยู่โรงเรียนอนุบาล นั่นก็คือสังคมภายนอกของเด็ก สิ่งที่จะสอนเด็กได้คือ ให้เขารู้จักเอื้อเฟื้อ เช่น แบ่งของเล่นให้เพื่อน แบ่งให้เด็กอื่นเล่นไม่ได้ ไม่ผูกขาดคนเดียว หรือไม่ไปแย่งนั่งม้าหมุนที่เด็กอื่นนั่งอยู่ หรือบางครั้งก็ให้แบ่งขนมให้เด็กคนอื่นบ้าง

ในสังคมเยอรมัน การแบ่งปันไม่เอื้อเฟื้อ อาจถูกมองว่าเป็นเด็กอ่อนแอ ผู้เขียนมักจะบอกลูกแบบนี้เสมอว่า ให้น้องเล่นด้วย ให้เพื่อนเล่นบ้าง อย่าแย่งกันลูก บางครั้งแม่คนอื่น ๆ กลับมองว่าลูกขี้อาย ขี้เขลา คุณแม่ก็คงต้องให้กำลังใจลูกว่าทำในสิ่งที่ถูกต้อง บอกให้เห็นว่าสิ่งที่ทำนั้นเป็นประโยชน์แก่เด็กคนอื่นอย่างไร เช่น เห็นไหมน้องยิ้มชอบใจใหญ่เลย หรือก็บอกรายตั้งกว้างให้เพื่อนเล่นด้วย ก็จะได้มีเพื่อนเล่นไป

และที่สำคัญคุณพ่อคุณแม่ต้องทำตัวเป็นตัวอย่างที่ดีให้ลูกเห็น อย่างภาซิดที่ว่า “ลูกไม่หล่นไม่ไกลต้น” เช่น หากอยากให้ลูกรู้จักเอื้อเฟื้อ พ่อแม่เองก็ต้องทำด้วย อาจชวนลูกเอาผลไม้ในสวนไปให้เพื่อนบ้าน ลูกอาจถามว่าเอาไปให้ทำไม เราก็อธิบายว่า ก็มีตั้งเยอะแบ่งกันกินไป

บ่อยครั้งที่นัก “จิตอาสา” ที่ทำงานช่วยเหลือสังคมทั้งหลายมักล้มเลิก หรือไม่ได้ตระหนักกันนักก็คือ การสืบทอดเจตนารมย์ “จิตอาสา” หรือสร้าง “จิตอาสา” ให้เกิดในสังคม คำว่าสังคมนั้นดูกว้างไกล ใหญ่โตเกินกว่าความสามารถ การ



Bildquellen: zuendstoff-antibiotika-resistenz.de

สร้าง “จิตอาสา” ที่ง่ายที่สุด อาจเริ่มต้นได้ที่ตนเอง กับคนใกล้ตัวนี้แหละ และความได้เปรียบของความเป็นแม่ก็คือ ความใกล้ชิดกับลูก มาซารุ อิบูกะ กล่าวว่า ผู้ที่สามารถเลี้ยงลูกให้เป็นคนดี คือแม่มากกว่าพ่อ (น. 180) หากเราเริ่มสอนลูกให้มีจิตอาสาตั้งแต่วัยซน เมื่อลูกเติบโตใหญ่ สังคมก็จะได้ “จิตอาสา” เพิ่มหนึ่งคน และหากมีเพื่อน ๆ และ “จิตอาสา” คนอื่น ๆ ทำเหมือนเรา สังคมก็จะมี “จิตอาสา” สืบต่อไปเรื่อยๆ

หากไม่อยากเห็นลูกเป็นคนหนึ่งในกลุ่มเด็กเกเร ปรักปรำอาชญากรรม ก็คงต้องเริ่มปลูกฝังสิ่งดี ๆ ให้แก่ลูกได้แล้วละคะ

### ข้อมูลบางส่วนจาก

[http://www.dmc.tv/pages/top\\_of\\_week](http://www.dmc.tv/pages/top_of_week)  
<http://women.kapook.com/view12551.html>  
มาซารุ อิบูกะ (เขียน) ธีระ สุมิตร และ พรอนงค์ นิยมคำ แปล “รอให้ถึงอนุบาลก็สายเสียแล้ว” กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน 2528

### อ่านเพิ่มเติม

<http://www.readersdigestthailand.co.th/article/2475/>  
<https://www.qualitykids.net/main/?p=284>  
<http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9540000133039>

## สร้างสวยให้ห้องน้ำ

เมื่อวันก่อนไปเจอวิธีการสร้างความน่ารักดูดีให้กระดาษทิชชูม้วนในห้องน้ำค่ะ  
เห็นแล้วชอบเลยอยากเอามาฝากให้ลองทำกันดู  
ปกติทิชชูม้วนในห้องน้ำเราก็แค่ใส่ในที่แขวนเท่านั้นใช่ไหมคะ คราวนี้เราใส่ลูกเล่นเข้าไป  
นิดเดียว ง่ายๆ เองค่ะ แต่พอทำเสร็จแล้วดูดีทีเดียว



1. พับกระดาษไปมาทบให้เหมือนจะพับตัด ขนาดความกว้างประมาณ 2 เซนติเมตร ประมาณ 4-5 ทบ (ตามรูป)

3. ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับตรงกลางตรง รอยอีกครึ่ง เพื่อให้เห็นใจว่ากระดาษจะพับเป็นรูปพัด



2. รวบกระดาษที่พับแล้วให้ทบรวมกัน ใช้นิ้วชี้หักตรงกึ่งกลางของกระดาษ เพื่อให้งอเล็กน้อย

4. หมุนกระดาษม้วนให้มันขึ้นไปจนรอยพับชิด ด้านบน แค่นี้คุณก็สามารถทำให้กระดาษทิชชูในห้องน้ำมีลูกเล่นน่ารักแล้วค่ะ

## Malkurs in Bildern von Isa Barlak, Kunstpädagogin/ Kunsttherapeutin

Heute: Im Jahr des Drachen 2012

Liebe Kinder, diese Seite ist besonders für euch!

Mit dem Beginn des Jahres 2012 befinden wir uns im Jahr des Drachen und das ist etwas ganz Besonders.

Drachen sind auf der ganzen Welt bekannt. In ganz Asien wird der Drache verehrt und gilt als ein wohlthätiger Glücksbringer. Seine positiven Eigenschaften, so sagt man, färben auch auf die Menschen ab, die im Jahr des Drachen geboren sind.

In anderen Ländern ist das nicht ganz so. Dort galten Drachen meist als gefährliche Ungeheuer mit großer Kraft und durchdringendem Blick. In neueren Erzählungen allerdings verbünden sich oft auch Menschen mit Drachen und kämpfen gemeinsam für das Gute.

Drachen sehen aus wie Mischwesen, deren Körper sich aus mehreren Tieren zusammensetzt. Dabei wirken sie schlangenhaft, sind geschuppt wie ein Fisch, haben Tatzen wie Raubkatzen oder Klauen wie Adler, Flügel wie Fledermäuse und der Kopf oder die Köpfe sehen aus wie von einem Wolf, einem Krokodil, einem Löwen oder Panther. Die vier Elemente Feuer, Wasser; Erde und Luft haben ebenfalls mit den Drachen zu tun: Diese Wesen speien Feuer, können schwimmen, auf der Erde kriechen und durch die Lüfte fliegen.

Irgendwie erinnern sie einen doch an die Dinosaurier, oder was meint ihr?

Drachen begegnen uns auf vielfältige Weise wie zum Beispiel auf Wappen oder Fahnen. Sie werden auch als glücksbringender Schmuck verkauft. Schaut euch einfach einmal um.

Heute wollen wir uns eine Aufgabe mit diesen interessanten Wesen vornehmen.

Dafür benötigt ihr einen Bleistift, ein Stück Pappe, weißen Bastelleim (=Holzleim, den wir bei einer späteren Aufgabe auch noch brauchen werden) und am besten Wachsfarben. Buntstifte gehen ebenfalls. Außerdem Papier zum Abbilden und, wenn ihr es möglich machen könnt, eine unbedruckte Papiertüte.

## Und so wird's gemacht:

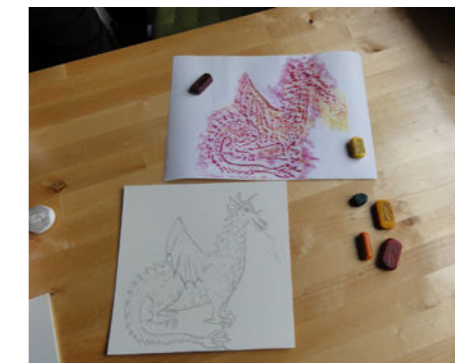


Zuerst zeichnet ihr mit Bleistift einen Drachen oder, wenn ihr wollt, auch einfach einen Drachenkopf. Drückt ein bisschen drauf, damit man die Linien klar erkennen kann.



Im nächsten Schritt werden die Linien vorsichtig mit einer Leimspur aus der Spitze der Flasche nachgefahren.

Das Ganze muss nun richtig durchtrocknen und hart werden. Am besten über Nacht.



Nun legt ihr ein Blatt Papier (nicht zu dick) darüber und rubbelt mit Wachsfarbe (oder Holzbuntstiften) das Motiv durch, so wie ihr das von Geldmünzen sicher schon kennt. Diese Technik wird übrigens Frottage (französisch) genannt.



Man kann das zart machen oder kräftig, mit einer Farbe oder mit mehreren. Probiert es aus. Später kann man das Bild z.B. mit Wasserfarben weitermalen.

Das Gute ist, ihr könnt so viele Exemplare machen, wie ihr wollt.



Ihr könnt zum Beispiel eine Tüte gestalten oder Geschenkpapier machen.

Im Jahr des Drachen wird euch sicher viel dazu einfallen.

Und jeder Drache, den ihr verschenkt, soll euch und den anderen Glück bringen!

Viel Freude beim Malen und Gestalten und bis zum nächsten Mal.

Isa



## อาชีพอะไรเอ่ย

โดย "อัญชัญ"  
ภาพโดย "น้องจิ้ง"



สัญลักษณ์ของอาชีพZimmerer

หนุ่มน้อยสามคนกำลังเรียนอาชีพZimmermann (Zimmermann) อิมม์...อาชีพนี้จะแปลเป็นภาษาไทยว่าอย่างไรดีหนอ das Zimmer แปลว่า ห้อง der Mann แปลว่า ผู้ชาย เราจะแปลตรงตัวว่า "ผู้ชายทำห้อง" โอ...ไม่เข้าท่าเลย...ช่วงที่ยังคิดไม่ออกว่า จะแปลอาชีพZimmermann เป็นภาษาไทยว่าอย่างไรดี ผู้เขียนขอเล่าถึงความเป็นมาของอาชีพนี้ละนะ

Zimmerer (Zimmerer) หรือเรียกอีกอย่างว่า Zimmermann มีหน้าที่ทำโครงสร้างงานทุกอย่างที่ทำจากไม้ รวมถึงสิ่งก่อสร้างส่วนประกอบของตัวบ้านที่ทำด้วยไม้ด้วย เช่น โครงหลังคา(Dachstühle) เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำงานก่อสร้างภายใน อาทิเช่น บันไดบ้าน ตกแต่งฝ้าผนัง และกันห้อง เป็นต้น แต่อย่างที่บอกแหละค่ะว่า วัสดุที่นำมาใช้ต้องเป็นไม้เท่านั้นละ

ในสมัยก่อนๆนั้นในบ้านแต่ละหลังจะต้องมีZimmermann ประจำอยู่ เพราะพวกเขาจะเป็นผู้ที่ต่อ ตู โตะ เติง ฯลฯ เพื่อให้ภายในบ้าน ซึ่งในสมัยก่อนนั้นไม่มีชายดั่งเช่นปัจจุบันนี้ ต่อมาได้มีการถ่ายทอดความรู้ช่างสาขานี้จนกลายเป็นอาชีพหนึ่ง

สำหรับผู้ที่อาชีพZimmererนั้นควรจะมีร่างกายแข็งแรง(ดูหนุ่มสามคนในรูปสิคะ)และสามารถคิดคำนวณรวมทั้ง

วาดเขียนได้ดี อีกทั้งต้องเข้าใจในงานเทคนิคและการทำงานเป็นทีม ผู้เขียนได้สอบถามหนุ่มZimmermannสามคนในรูปถึงการเล่าเรียนอาชีพนี้ พวกเขาเล่าให้ฟังว่า ใช้เวลาทั้งหมด 3 ปี ซึ่งแบ่งเป็นสองระดับ ระดับแรกสองปีต้องเรียนรู้ถึงงานด้านทฤษฎีการก่อสร้าง ชนิดของไม้และเทคนิคต่างๆ และอีกระดับหนึ่งคือหนึ่งปี ก็จะต้องออกฝึกงาน ส่วนใหญ่จะไปกับเป็นทีม น้อยคนนักที่จะฉายเดี่ยว นักเรียนสาขาวิชานี้จะใส่ชุดเก้ไกแบบในรูปค่ะ พวกเขาเดินทางด้วยเท้าหรือไม้ก็โบกรถจากเมืองหนึ่งไปยังอีกเมืองหนึ่ง เพื่อไปฝึกงานและทำงานในบ้านหรือโรงงานทำเครื่องเฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากไม้กินและนอนอยู่ที่นั่น และเมื่องานเสร็จ ก็จะเดินทางต่อไปอีกค่ะ ผู้เขียนถามหนุ่มสามคนนี้ว่า Zimmerer Frau (Zimmerfrau) มีไหม พวกเขาบอกว่า มีแต่น้อย (แอบคิดเอาเองค่ะว่า หากย้อนเวลาได้ ผู้เขียนอยากจะไปเรียนอาชีพนี้บ้าง นึกภาพตัวเองใส่ชุดเก้ไก หิมม...คงสวยอยู่กระมัง)...สรุปว่า อาชีพนี้น่าจะเรียกว่า "ช่างไม้ชำนาญการ"น่าจะได้กระมัง หรือผู้อ่านมีความคิดเห็นอย่างอื่นคะ

Bildquellen: <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Zunftwappen-Zimmerer.svg&filetime stamp=20100705221157>

## ข้าขันวันหยุด ช่วยตัวเอง พระไพลศาล 24 ต.ค. 2553

กุหลาบกำลังเดือดร้อนเพราะเจ้าหนี้รังความไม่เลิก ในยามยากเช่นนี้ เธอมองไม่เห็นทางอื่น นอกจากต้องเอาศาลพระพรหมเป็นที่พึ่ง

"ท่านชา ลูกช่างศรัทธานับถือท่านมาตลอด ไม่เคยขออะไรเลย แต่คราวนี้ขอได้โปรด ช่วยลูกช่างสักครั้งเถิด โปรดดลบันดาลให้ลูกช่างถูกสืตเตอร์ด้วยเถิด"

หลายวันผ่านไป จากอาทิตย์เป็นเดือน แต่ก็ยังไม่มื่ออะไรเกิดขึ้น ในที่สุดกลางดึกคืนวันหนึ่งกุหลาบก็ตื่นตื่นไปยังศาลพระพรหมอีก ตัดพ้อด้วยความสิ้นหวังว่า

"ทำไมท่านไม่ให้โอกาสลูกช่างเลย"

ทันใดนั้น กุหลาบก็ได้ยินเสียงดังมาจากศาลพระพรหมว่า

"เจ้าก็ให้โอกาสข้าบ้างสิ ทำไมเจ้าไม่ซื้อสืตเตอร์สักที ?"

เวลาเราจะขอใครความช่วยเหลือจากใคร สิ่งสำคัญที่จะมองข้ามไปไม่ได้ก็คือ ถามตัวเองว่าเราช่วยตัวเองเต็มที่แล้วหรือยัง ถ้ายัง ก็อย่าไปหวังว่าคนอื่นจะช่วยเหลือเราได้อย่างที่ต้องการ เดี๋ยวนี้เราอมี้ออไม่กั่นายขึ้นทุกที คงเพราะเห็นว่าม็สิ่งศักดิ์สิทธิ์เต็มบ้านเต็มเมือง และคิดว่าเพียงแค่ม็เงินซื้อเครื่องเซ่น เทวดาก็จะต้องช่วยเราแน่นอน ถ้าคิดเช่นนี้ก็แสดงว่าเรากำลังถูกเทวดาว่าทำตัวเหมือนนักการเมืองและข้า ราชการไทยจำนวนมากซึ่งสามารถซื้อได้ด้วยเงิน

ถ้าเราพยายาม ช่วยเหลือตัวเองเต็มที่แล้ว และเป็นความเพียรที่ถูกต้องชอบธรรม ฟังมันใจได้ว่าความดีเหล่านั้นจะช่วยเราแน่นอน แม้จะไม่ได้เรียกร้องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้มาช่วยเหลือก็ตาม ดูอย่างพระมหากษัตริย์ ซึ่งเมื่อถึงคราวเรือล่ม ลอยคออยู่กลางสมุทรอย่างไม่มีอนาคต แทนที่จะขอให้เทวดาช่วยเหลือ กลับตั้งหน้าตั้งตาวายน้ำตตลอด ๗ วัน ๗ คืนทั้ง ๆ ที่ไม่เห็นฝั่งเลย ในที่สุดนางมณีเมขลาอยู่เฉยไม่ได้ ต้องลงมาช่วยเหลือ พาเหาะขึ้นฝั่ง

ปาฏิหาริย์ ในเรื่องพระมหากษัตริย์ออกดูเหลือเชื่อ แต่ก็เป็นคติธรรมสอนใจได้เป็นอย่างดี อย่างน้อยก็ชี้ว่าชาวพุทธไม่ได้หวังพึ่งพาสังคักดีลิตีร์ปาฏิหาริย์ แต่ปลุชนคนธรรมดานั้นยอมมีบ้างที่ตองพึ่งพาสังคักดีลิตีร์เป็นบาง ครั้ง ในกรณีเช่นนั้นก็ควรพากเพียรพยายามอย่างเต็มที่เสียก่อน มิฉะนั้นแล้วการบนบานศาลกล่าวก็ย่อมไร้ผล

อย่างไรก็ตาม การช่วยเหลือตัวเองไม่ได้หมายความว่าเพียงแค่การซื้อสืตเตอร์เท่านั้น ที่จริงควรทำมากกว่านั้น ทำอะไรบ้าง ดูตัวอย่างจากเรื่องข้างล่างพอเป็นแนวทางก็แล้วกัน

สมเด็จพระนเรศวรมหาราชแล้วพนมมือท่อมหัวขอให้เทวดาปกป้องให้แคล้วคลาดจากอุบิถภัยและ อันตรายทั้งปวงตลอดการเดินทาง ทันใดนั้นเขาก็ได้ยินเสียงพูดดังมาจากข้างหลังว่า

"เจ้าลืมนางอย่างไป"

สมเด็จพระนเรศวรมหาราชได้ "จริงด้วยขอรับ" พุดจบก็สวดอิติปิโส 1 จบ

"เจ้าลืมนางอย่างไป" เสียงเดิมดังมาอีก

"จริงด้วยขอรับ" สมเด็จพระนเรศวรมหาราชได้ จึงสวดคาถาชินบัญชร 1 จบ

"เจ้าลืมนางอย่างไป" เสียงเดิมดังมาอีก

"ลูกช่างลืมนอะไรหรือขอรับ" สมเด็จพระนเรศวรมหาราชทำท่าทาง ๆ

"เจ้าลืมนาคาเซิมขันนริภ" เทวดาตอบอย่างหนักแน่น



## Die Geschichte einer Geschäftsidee

Im Sommer 2008 waren wir in Südfrankreich im Urlaub und haben dort die Süßspeise Churros kennengelernt. Nach unserem Urlaub versuchten wir, für diese Churros ein Rezept zu finden, was damals aber nicht einfach war, da diese Süßspeise in Deutschland nicht bekannt war. Wir gaben aber nicht auf und machten uns an Mehl, Zucker, Butter und jede Menge anderer Zutaten zu schaffen und mischten munter darauf los. Immer und immer wieder backten und probierten wir eine neue Mischung, bis die Churros so waren, wie wir sie in Erinnerung hatten. Ab und zu machten wir dies nun am Wochenende als Nachspeise.

Ein Jahr später, im Sommer/Herbst 2009, nach einigen Mittelaltermarkt-Besuchen, die uns sehr interessierten als Hobby, fanden wir, dass auf allen Märkten, die wir besuchten, keine Churros zu bekommen waren. Das war der Beginn unsere Geschäftsidee. Um sicher zu sein, dass diese Churros auch bei anderen Leuten gut ankommen, ließen wir Nachbarn, Freunde und Bekannte unsere Churros probieren, und alle sagten, dass sie diese Churros auch lecker fanden.

Ein Produkt, das so lecker ist, mit verschiedenen Sachen kombinierbar wie Saucen (Vanille, Caramel, Schoko, Erdbeere und Zimt), Kaffee und Kakao und dann auch noch überhaupt nicht bekannt in Deutschland, das müsste sich doch vermarkten lassen. Wie bekommt man nun diese Idee auf den Markt, und auf welchen Märkten kann man dies anbieten? Fragen über Fragen kamen nun auf.

Erste Frage: Auf welchen Märkten wollen wir dies vermarkten?

Die Antwort war schnell gefunden. Wir lieben die Mittelaltermärkte, also möchten wir unsere Spezialität gerne dort verkaufen. Dies war ja schon einmal einfach.

Zweite Frage: Was braucht man alles für ein Gewerbe?

Nach langen Fragen steht dies nun fest:

1. Einen Gewerbeschein. Dabei gibt Unterschiede: Da wir ja in ganz Deutschland und in der Zukunft auch im Ausland unterwegs sein wollen, muss nun ein Reisegewerbeschein herbei.

2. Die Festlegung der Geschäftsform beim Finanzamt. Wir haben uns erst einmal für ein Kleingewerbe entschieden. Dies ist die einfachste Form der Buchhaltung gegenüber dem Finanzamt.

3. Nun steht der Gesundheitsamt-Check an, eher bekannt als Infektionsschutz-Befragung.

4. Jetzt beginnt die Investition in z.B. einen Mittelalterstand, eine Teigmischmaschine, eine Friteuse, einen Kofferranhänger mit einer komplett ausgestatteten Küche mit Abnahme durch das Gesundheitsamt und alle Kleinigkeiten, die man zu einem mobilen Geschäft braucht.

5. Alle Prüfungen, die in bestimmten Intervallen wiederholt werden, wie die Elektroprüfung, die Gasprüfung usw.

Dritte Frage: Wie kommt man auf einen Markt?

Bei einem Reisegewerbe muss man sich Intensiv um einen Platz bemühen. Das bedeutet erst einmal aussuchen, wo man seine Ware verkaufen möchte. Dazu sollte man herausbekommen, ob dieser Markt gut besucht wird oder nicht. Gut besuchte Märkte sind natürlich in den Vordergrund zu stellen, denn um so mehr Besucher, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass man einen guten Umsatz erzielt. Wenn dann nun die Bestätigungen und Zusagen kommen, wird es ernst. Damit verbunden sind Kosten wie Standplatzgebühren, die schnell bei einem guten Markt für 2 Tage bis 800 Euro gehen.

Erste Märkte:

Irgendwann stand dann unser erster Markt an, und wir waren sehr aufgeregt. Was passiert nun? Wie läuft es, und kann man gut verkaufen? Dies war alles offen. Die Ankunft war an einem Freitag auf dem Platz eines der größten Veranstalters der Szene, genannt „Mittelalterlich Phantasie Spectaculum“ in Kleinheubachtal bei Miltenberg. Wir mussten uns zuerst beim Marktmeister

melden, der zeigte uns, wo wir unseren Stand aufbauen konnten. Am Platz angekommen, begann ein ca. 3-4 stündiger Standaufbau mit Dekoration und allem, was dazugehört. Dann mussten wir schnell auf den Teilnehmerparkplatz, der immer direkt an den Markt grenzt. Dort würden wir drei Tage verbleiben. Am Samstag war das Markteröffnungsmeeting eine Stunde vor Öffnung des Markts. Dort werden alle Informationen wie Sicherheitsvorschriften (die von Markt zu Markt unterschiedlich sind), besondere Programmpunkte oder sonstige Informationen bekanntgegeben.

Dann ging es los: Teig mischen, Friteuse anheizen, Saucen und alle weitere Utensilien bereit legen, damit der Ansturm der Besucher sofort bedient werden konnte. Mittelalterliche Musik ertönte auf allen Bühnen, viele Besucher kamen auch in Gewandung und feierten ausgelassen mit Met (Bier), Musik, Tanz und Essen bis in die Nacht. Nach Marktende wurde ca. eine Stunde lang alles sauber gemacht, und dann ging es ganz schnell ins Bett (etwa um 2:00 Uhr), denn morgens um 07:30 Uhr klingelte schon wieder der Wecker. Am Sonntag ging es wieder von vorne los: Morgenmeeting um 09:00 Uhr, dann auch gleich die Markteröffnung um 10:00 Uhr. Sonntags schloss der Markt um 19:30 Uhr, gleich darauf begann der Abbau, ca. 2,5 Stunden, ab 22:00 Uhr dann auf die Autobahn und nichts wie nach Hause! Wenn die Heimreise bis zu 250 Km beträgt, fahren wir am Sonntag nach Hause, wenn der Markt weiter weg ist, bauen wir erst am Montag ab und fahren dann nach Hause. Manchmal fahren wir auch von Markt zu Markt wie zum Beispiel von München nach Singen am Bodensee oder von Berlin nach Lübben im Spreewald oder von Hamburg nach Borken usw.

An einem Wochenende von Freitag bis Sonntag schlafen wir ungefähr 10-12 Stunden, arbeiten aber 30 Stunden. Nach solch einem Wochenende ist man wirklich müde und braucht einen Tag Erholung.

Zwischen den Märkten muss dann alles gereinigt und in Ordnung gebracht werden. Ein Holzstand mit Zelt hat immer irgendwo ein Problem. Oder es muss wieder Ware eingekauft werden, um alle Bestände aktuell zu halten.

Terminkalender für 2012, Stand 18.11.2011

Es fehlen noch ca. 8 Termine, die bis jetzt noch in Bearbeitung sind und bei denen wir noch auf eine Bestätigung warten. Offen sind z. B. noch Spectaculum Worms, Schiffenberg bei Giessen, Hohenlockstedt, Freienfels, Burg Linn und noch Termine im Oktober.

21.-22. April 2012 "MPS" Weeze am Niederrhein (holländische Grenze) auf dem Flughafen Festivalgelände  
04.-06. Mai 2012 "Maerkische Taverne" Hennigsdorf bei Berlin auf der Wiese gegenüber dem Baumarkt.

02.-03. Juni 2012 "MPS" Weil am Rhein auf dem Gelände „Drei-Länder-Garten“

16.-17. Juni 2012 "MPS" Dortmund City Nord im Freizeitpark Fredebaum

23.-24. Juni 2012 "MPS" Mosbach Neckarelz in Baden auf den Festivalwiesen am Neckar

07.-08. Juli 2012 "ARS Westfalica" Warendorf auf der Festivalwiese Lohwall

28.-29. Juli 2012 "MPS" Karlsruhe Schlossgarten  
04.-05. August 2012 "MPS" Köln/Frühlingen am Frühlinger See

18.-19. August 2012 "MPS" Telgte auf der Planwiese  
25.-26. August 2012 "MPS" Speyer, Unterer Domgarten

01.-02. September 2012 "MPS" Hamburg Öjendorf im Öjendorfer Volkspark

08.-09. September 2012 "MPS" Stadthagen „Rittergut Remeringhausen“

15.-16. September 2012 "MPS" Borken „Freizeitpark Pröbstingen“

22.-23. September 2012 "MPS" Tuntenhausen bei Bad Aibling, Schloss Maxlrain

29.-30. September 2012 "MPS" Singen am Bodensee, Landesgartenschau-Gelände

## ตะลอนไป...เที่ยว 1 วัน 3 ประเทศ เขตชายแดน

ผู้เขียนเดินทางไปเที่ยวชายแดนค่อนข้างบ่อย เพราะมีญาติ  
อยู่ชายแดน ชายแดนที่ว่าคือแถบที่เรียกว่า Dreiländereck  
(รอยต่อสามประเทศ) เป็นชายแดน 3 ประเทศ คือเยอรมนี ส  
วิตเซอร์แลนด์ ฝรั่งเศส ฝรั่งเศส สวิตเซอร์แลนด์ติดกับเมือง Basel  
แคว้น Basel-Stadt ฝรั่งเศสติดกับ Saint Louis แคว้น Elsass  
เยอรมนีติดกับ Weil am Rhein เขต Lörrach มีลำน้ำไรน์  
(Rhein) แบ่งแยกเขตแดน บริเวณ Weil am Rhein เป็นเขต  
อุตสาหกรรมของทั้งสามประเทศ สองฝั่งน้ำมีโรงงานอุตสาหกรรม  
กรรมใหญ่ๆ ตั้งเรียงราย อาศัยลำน้ำไรน์ในการขนส่งสินค้า  
ระหว่างเยอรมนีกับฝรั่งเศสมี เชื้อกันลำน้ำไรน์ ซึ่งสามารถ  
ใช้เป็นสะพานข้ามไป-มาระหว่างสองประเทศด้วย ห่างกัน  
แค่ 100 เมตร และมีสะพานข้ามอำนวยความสะดวกให้คน  
ทั้งสามประเทศเดินข้ามไปจับจ่ายซื้อของและไป-มาหาผู้กัน  
สะดวก เวลาที่ผู้เขียนไปชายแดนกิจกรรมที่ทำประจำคือ ไป  
ตัดผมฝั่งฝรั่งเศส เพราะช่างตัดผมฝีมือดี ราคาถูกกว่าฝั่ง  
เยอรมนี และแน่นอนถูกกว่าในสวิตเซอร์แลนด์หลายเท่า  
ตัว ขับรถไปจากบ้านญาติในเยอรมนี 15 นาที ตัดผมเสร็จ  
ก็ไปเที่ยวตลาดต่อ ทุกวันเสาร์ ที่เมือง Saint Louis จะมีตลาด  
กลางแจ้ง ขายผัก ผลไม้ อาหาร ไปจนถึงเสื้อผ้า ของใช้ต่างๆ  
และที่สำคัญมีร้านเนยแข็ง เนยอ่อนอร่อยๆ เวลาขับรถข้าม  
ลำน้ำไรน์ ระวังติดยาวเหยียดทั้งสองฟากถนน เพราะในวัน  
หยุดคนทั้งสามประเทศเขาไม่ชอบปิ้งในบ้านของตัวเอง บน  
ถนนเขาเข้าฝรั่งเศสจะเต็มไปด้วยรถป้ายทะเบียนเยอรมัน  
ส่วนฝั่งเขาเยอรมันจะเต็มไปด้วยรถฝรั่งเศส คนฝรั่งเศส  
มาซื้อของในซูเปอร์มาร์เก็ตฝั่งเยอรมนี ส่วนคนเยอรมัน  
จะไปซื้อของที่ตลาดฝรั่งเศส และคนสวิสจะกระจายกันไป  
ทั้งสองประเทศ ต่างคนต่างเห็นว่าข้าวของบ้านตัวเองแพง  
เลยสร้างความสมดุลด้วยการไปซื้อของฝั่งเพื่อนบ้าน ตั้งแต่  
เยอรมนีกับฝรั่งเศสใช้เงินสกุลเดียวกัน เขตแดนที่เคยกันขวาง  
ก็ร้างไร้เจ้าหน้าที่เฝ้าด่านตรวจ ผู้คนข้ามไปข้ามมากันสะดวก  
สบายเหมือนอยู่ประเทศเดียวกัน เหลือแต่พรมแดนฝั่งสวิต  
เซอร์แลนด์ที่ยังตรวจตรา แต่ก็ไม่ได้เข้มงวดเหมือนเมื่อก่อน  
เนื่องจากสวิตเซอร์แลนด์เข้าร่วมกลุ่มเชงเก้น คนถือวีซ่าเชงเก  
นก็เข้า-ออกตามชายแดนได้สะดวกขึ้น จะสู่มตรวจเฉพาะรถ  
ยนต์แปลกๆ หรือรถป้ายทะเบียนสวิตเซอร์แลนด์และรถยนต์  
ราคาแพงที่นำเข้ามาของราคาแพงเข้าประเทศ) เท่านั้น เนื่อง  
จากสวิตเซอร์แลนด์เข้มงวดเรื่องการนำสินค้าเข้าเมืองมาก  
(อนุญาตมูลค่าไม่เกิน 300 สวิสฟรังก์ต่อคน)

ข้ามจากฟากฝรั่งเศสกลับมาฝั่งเยอรมนีแวะเดินเล่นริม  
แม่น้ำไรน์ ไปดูบึงเกอร์หรือหลุมหลบภัยสมัยสงครามโลกครั้งที่  
2 บึงเกอร์แห่งนี้เรียกว่าบึงเกอร์ เวสต์วอลล์ (Westwall)



สร้างในสมัยฮิตเลอร์ปี 1933-1945 ริมแม่น้ำไรน์ด้านที่ติดกับ  
ฝรั่งเศส สร้างยาวไปถึงเมือง Aachen บึงเกอร์บรรจุน้ำได้  
สิบคน และเป็นใหญ่ยิ่งต่อสู้อากาศสูง มีช่องระบายอากาศ  
เล็กนิดเดียว ความหนาของบึงเกอร์หนาถึง 1.50 เมตร เหลือไว้  
เป็นอนุสรณ์เตือนใจว่าสงครามไม่เคยให้คุณแก่ใคร บาตแผล  
จากสงครามกว่าจะจางหายต้องใช้เวลานานนัก

ขับรถจากริมแม่น้ำไรน์เลยไปเดินน้ำมันที่ฝั่งสวิสเพราะ  
น้ำมันราคาถูกกว่าในเยอรมนีและฝรั่งเศส แล้วเลยไปเดินเล่น  
ในเมือง Basel แม้จะเป็นเมืองอุตสาหกรรมแต่ในส่วนของ  
เมืองเก่ายังคงมีเสน่ห์ไม่เสื่อมคลาย จะเดินดูตึกงาม ร้านค้า  
หรือนั่งเจ้า Old Timer เทียวรอบเมืองเก่าก็ได้ เหนื่อยก็แวะ  
ไปดื่มกาแฟอร่อยๆ แล้วบดเตี๋ยวนั้น กาแฟหอมกรุ่น รสชาติ  
เข้มข้น ก่อนขับรถกลับเข้าเยอรมนีผ่านไร่องุ่นที่ยาวสุดตา  
แถบนี้ไวน์เขาก็เลื่องชื่อไม่น้อยหน้าใคร 15 นาทีก็กลับมาถึง  
บ้าน วนรอบสามประเทศใช้เวลาไม่ถึง 1 วันคุ้มค่าจริงๆ ค่ะ



## Meine Erlebnisse in Thailand

Ohne Frage ist Thailand für jeden eine Reise wert. Das hat viele Gründe. Einer ist definitiv, dass Thailand alle Anforderungen erfüllt, die man an eine Reise haben könnte, obwohl es nur etwa um die Hälfte größer ist als Deutschland. Es ist dabei gleich, ob man ein exotisches Land mit sauberen Unterkünften mit kleinem Budget erkunden will, Entspannung an einsamen Stränden sucht, nach farbenfrohen Tauchgängen abends eine der vielen Bars und Parties besuchen möchte, sich auf Schnäppchenjagd in Bangkok begibt oder die Kinder in Ayutthayas Ruinen spielen lässt, während die ganze Familie eine außergewöhnliche Kultur und einzigartiges Essen kennen lernt. Ein weiterer Aspekt, der Thailand für mich zum idealen Reiseziel macht, ist allerdings, dass fast jeder Thai zumindest über ein paar Wörter Englisch verfügt. Und das ist auch gut so. Denn nicht nur, dass das Lesen der thailändischen Schrift ohne Vorkenntnisse unmöglich ist, selbst das Nachsprechen der Wörter führt aufgrund der fünf verschiedenen Töne schnell in bauchnabeltiefe Fettnäpfchen. Doch dank der Sprachkenntnisse der Thais ist man als Tourist immer in der Lage, um Hilfe zu bitten und Informationen eventuell noch einmal bestätigen zu lassen, um möglichen Touristenfallen aus dem Weg zu gehen. Denn wie ich am eigenen Leib erfahren musste, entwickeln sich Thais zu den kreativsten Lügnern über buddhistische Feiertage, wenn sie einen Touristen davon überzeugen wollen, die Besichtigung dieser oder jener Sehenswürdigkeit ausfallen zu lassen, da dieser heute aufgrund eines bedeutenden buddhistischen Feiertages sowieso geschlossen habe und somit eine Fahrt im Tuk-Tuk, eine Thai-Massage oder der Besuch eines Schmuckladens sich viel eher anbiete. Natürlich kommt dieser Tipp zufälliger Weise immer von einem Tuk-Tuk-Fahrer, einer Masseurin oder einem Schmuckladenbesitzer. Denn obwohl ich meine Zeit in Thailand mehr als genossen habe, entdeckte ich dort nach einiger Zeit, dass auch das Paradies seine Kehrseite hat. Zum Beispiel ist der Besuch der Schlangenfarm in Bangkok nicht nur informativ, interessant und lehrreich, sondern zeigt auch, wie viele hochgiftige Schlangen in Thailand leben, wobei man nie wissen kann, vor welcher man



am besten wegläuft und vor welcher man zu Stein erstarrt. Wie hin- und hergerissen man zwischen beiden Optionen sein kann, wurde mir am Tag nach meinem Besuch der Schlangenfarm bewusst, als ich vor dem Eingang des Erawan-Nationalparks einem Python in freier Wildbahn begegnete. Und obwohl ich noch sicher auf der Ladefläche eines Pickups saß, hatte ich ja erst einen Tag zuvor gelernt, dass Schlangen tödliche Kreaturen sind. Doch zu meiner großen Überraschung überquerte der Python die Straße ohne große Beachtung meiner Person und ließ mich am Leben. Denn auch wenn mir bewusst ist, dass ein Nationalpark ein Nationalpark ist, weil nicht nur die Natur selbst, sondern auch die in ihr lebenden Wesen unberührt sein sollen, war die Schlange eine Riesenüberraschung. Ein Gutes hatte mein Nahtoderlebnis allerdings: Bei meiner Rückkehr nach Bangkok wirkten die thailändischen Mutantenratten und Riesenkröten völlig harmlos.

Während meiner Reisen habe ich viel über die thailändische Kultur und Geschichte gelernt, immer gut gegessen, das Wetter genossen und mich von den einzigartigen Panoramen beeindruckt lassen. Doch die Sache, die mich Thailand am meisten gelehrt hat, ist, tolerant zu sein. Denn das Maß, in dem Thailänder andere Menschen in Ihrer Individualität akzeptieren und trotzdem alle gleich behandeln, ist beeindruckend. Thailand ist ein Land zum lernen und erleben. Wann die beste Reisezeit ist? Immer!

<b>ธรรมะทายเลม</b>
โดย เพชรวิ ปิ่นแก้ว

## จิตอาสา สุขสร้างง่ายๆ แคลงมือทำ

### ความหมายขอ ‘จิตอาสา’ ทั่วโลกกับทวรรมส แตกต่างกับหรือป้

พระไพศาล “จิตอาสา”ส่วนใหญ่ใช้ความหมายในทางโลก คือ การเป็นอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลือส่วนรวมหรือผู้ทุกข์ อย่างไรก็ตามคำว่า ‘จิตอาสา’ ก็ไม่มีมิติทางธรรมด้วย เพราะเกิดจากความเมตตา กรุณา การคิดถึงประโยชน์สุขของผู้อื่น ขณะเดียวกันก็เป็นการลดละตัวตน พูดได้ว่าจิตอาสาเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา

จิต อาสาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีความตระหนักว่าเราเองเป็นส่วนหนึ่งของ สังคม เพราะฉะนั้นจิตอาสาไม่ได้มีความหมายแค่ว่า การช่วยเหลือคนที่เดือดร้อนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการช่วยเหลือส่วนรวม ซึ่งเกิดจากความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคมด้วย พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ คนที่มีจิตอาสานอกจากจะทำงานสังคมสงเคราะห์หรือบำเพ็ญประโยชน์แบบมูลนิธิ ป่อเด็กดิ่งแล้ว ยังทำงานในลักษณะอื่นด้วย เช่น การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม รวมไปถึงการปฏิรูปลังคมหรือช่วยให้สังคมดีขึ้น เช่น เป็นอาสาสมัครรณรงค์ส่งเสริมประชาธิปไตย ต่อต้านคอร์รัปชัน อย่างนี้ก็เรียกว่าจิตอาสาทั้งสิ้น

หาก พูดให้กระชับมากขึ้น จิตอาสา ก็คือ จิตที่ไม่นิ่งดูดายต่อสังคม หรือความทุกข์ยากของผู้คน และปรารถนาเข้าไปช่วย ไม่ใช่ด้วยการให้ทานให้เงิน แต่ด้วยการสละเวลา ลงแรงเข้าไปช่วย และด้วยจิตที่เป็นสุขที่ได้ช่วยผู้อื่น จุดที่ควรเน้นก็คือจิตอาสาไม่ใช่แค่การทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นหรือเพื่อส่วนรวมอย่างเดียว แต่ยังเป็นการพัฒนาจิตวิญญาณของเราด้วย นั่นหมายความว่าเป็นคนดีแล้วก็ไม่กล้าทำดี ก็อย่าเรียกตัวเองว่าเป็น ‘คนดี’ หรือเปล่า

พระไพศาล ใช้... แต่ต้องขอขยายความว่า เป็นคนดีก็ต้องมีความรับผิดชอบต่อสังคมด้วย ไม่ใช่แค่ช่วยเหลือคนที่ตกทุกข์ได้ยาก ขณะเดียวกันก็มีมิติทางธรรมด้วย ประการที่หนึ่ง จิตอาสาต้องเกิดจากจิตที่มีความเมตตากรุณา รวมทั้งมีทัศนคติที่เห็นความเชื่อมโยงระหว่างเรากับสังคม เรากับเพื่อนมนุษย์ คือเห็นว่าความสุขของเราต้องแยกไม่ออกจากความสุขของผู้อื่นด้วย มองในแง่ธรรมะ นั่นก็คือ การลดอัตตาหรือตัวตน ซึ่งจะช่วยให้ชีวิตเต็มเต็มและมีคุณค่า ฉะนั้น จิตอาสา จึงไม่ใช่แค่การช่วยเหลือผู้อื่นเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นการทำให้ชีวิตของเรามีประโยชน์และมีคุณค่ามากขึ้น

ปัจจุบัน คนส่วนใหญ่มักจะเชื่อเรื่องการทำบุญ

ที่วัด มากกว่าการช่วยคน

พระไพศาล นั้นเพราะเดี๋ยวนีเราเข้าใจคำว่า ‘บุญ’ และ ‘ทาน’ แคบลง หรือเข้าใจคลาดเคลื่อน ปัจจุบันคนส่วนใหญ่เข้าใจว่าการทำบุญ คือ การถวายของให้พระหรือวัดเท่านั้น ความคิดนี้ไม่ผิด แต่ก็ไม่ถูกเสียทีเดียว เนื่องจากการถวายของแก่พระสงฆ์นั้นก็ถือว่าเป็น ‘ทาน’ อย่างหนึ่ง ‘ทาน’ ในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง การสละสิ่งของจะให้ใครก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นพระ หรือฆราวาส ก็เรียกว่า ‘ทาน’ ทั้งสิ้น อย่างทานที่ถวายพระสงฆ์ก็เรียกว่า ‘สังฆทาน’ แต่คนมักจะทำเข้าใจผิดว่า การให้ของแก่ฆราวาส เรียกว่า ‘ทาน’ แต่การให้ของแก่พระ เรียกว่า ‘บุญ’ อันนี้ไม่ใช่...

‘บุญ’ ในพระพุทธศาสนานั้นมี 10 อย่าง โดยมี ‘ทาน’ เป็นหนึ่งในบุญเหล่านั้น นอกจากนี้ ก็จะมีการทำบุญอีก 9 วิธีที่เราไม่จำเป็นต้องใช้เงินเลย เช่น การรักษาศีล การบำเพ็ญภาวนา การบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ‘เวรยยาวัจจมัย’ คือ บุญที่เกิดจากการทำเพื่อส่วนรวม ซึ่งใกล้เคียงกับคำว่า ‘จิตอาสา’แต่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า ‘บุญ’ เกิด จากการถวายของให้พระ ทำให้คนส่วนใหญ่มุ่งแต่จะถวายสิ่งของ ถวายเงินให้พระอย่างเดียว ไม่สนใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ปฏิเสธที่จะเป็นจิตอาสารักษาสังแวดล้อม มองข้ามการทำงานช่วยเหลือสังคม ฯลฯ เหตุผล เพราะ

ประการที่หนึ่ง เราไปเน้นการให้ด้วยเงิน ทั้ง ๆ ที่สามารถให้ออย่างอื่นได้ด้วย เช่น ให้เวลา ให้แรงงาน หรือให้ความรู้

ประการที่สอง เรามักไปเน้น ‘ผู้รับ’ ที่เป็น ‘พระ’ มากกว่าคนทั่วไป

คนในอดีตจะเข้าใจคำว่า ‘บุญ’ กว้างกว่าคนในปัจจุบัน ยกตัวอย่างง่ายๆ คนเมืองเพชรแต่ก่อนเวลาเขาจะปลูกต้นไม้สักต้น เขาจะมีคาถาเรียกว่า “คาถากลบดิน”คือ

‘พุทฺธัง ผลาผลนฺกเถาะได้บุญคนกินเป็นทาน
ธัมมัง ผลาผลนฺกเถาะได้บุญ คนกินเป็นทาน
สังฆัง ผลาผลนฺกเถาะได้บุญ คนกินเป็นทาน’
จะเห็นได้ว่า การปลูกต้นไม้นั้นก็ถือเป็นการทำบุญ เป็นการให้ทานที่ไม่ต้องใช้เงินเลย แต่เกิดจากจิตที่เมตตาทั้งกับคนและสัตว์ นั่นหมายความว่า ‘งานอาสา’ นั้น มีบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎก

พระไพศาล ใช้ เพียงแต่ในสมัยก่อนนั้น ไม่มีคำว่า ‘อาสา’ แต่โดยแนวคิดก็ไม่แตกต่างจากคำว่า ‘อาสา’ สังเกตได้จากพุทธสาขีฆตมากมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ เช่น มีพุทธพจน์ว่า “ชน เหล่าใดปลูกสวน ปลูกป่า สร้างสะพาน จัดที่บริการน้ำดื่ม และบึงบ่อสระน้ำ ให้ที่พักอาศัย บุญของชนเหล่า

นั้นย่อมเจริญองงาม ทั้งคืนทั้งวัน ตลอดทุกเวลา” นอกจากนี้ ในพระไตรปิฎก ยังมีชาดกซึ่งเป็นเรื่องราวของ ‘มชมานพ’ เป็น ชายหนุ่มธรรมดาที่อุทิศแรงกายช่วยเหลือส่วนรวม สร้างสะพาน ทำถนน ปลูกต้นไม้ ทำความสะอาดที่สาธารณะ ทำศาลาที่พักคนเดินทาง ฯลฯ เวลากลับบ้านดึกแล้วมีคนมาถามว่า ‘ไปไหนมา มชมานพก็จะตอบว่า ‘ไปทำบุญมา’ เขาดำเนินชีวิตเรื่อยมา จนกระทั่งเสียชีวิต ผลบุญที่เกิดจากการทำงานอาสาทั้งหมด ทำให้มชมานพได้กลายเป็นพระอินทร์

นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของแนวคิดเรื่อง ‘บุญ’ ในพระพุทธศาสนา ที่ไม่ใช่แค่การให้ทานอย่างเดียว คำว่าบุญนั้น มีความหมายกว้างขวางมาก เพียงแต่คนสมัยนี้ต่างหากที่เข้าใจแคบ และคลาดเคลื่อนไปเองการทำงานจิตอาสาที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นการปลูกป่า สร้างสะพาน ช่วยเหลือเด็ก หรือคนชรา ฯลฯ เหล่านี้ให้ผลบุญที่แตกต่างกันหรือไม่ หากเราพูดในเชิงความเชื่อที่ว่า ชาตินี้หน้ันไม่มีจริง...

พระไพศาล ไม่แตกต่างกัน แต่ต้องเข้าใจคำว่า ‘บุญ’ ให้ถูกต้องเสียก่อน หากเราเข้าใจไม่ถูกต้อง แล้วมัวแต่สร้างวัด สร้างโบสถ์ สร้างพระสงฆ์ เพื่อหวังจะเกิดเป็นเทวดาในชาตินี้หรือเป็นเศรษฐีในชาตินี้ ถ้าคิดอย่างนี้อาจทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมที่เรียกว่า ‘ชอบทำบุญแต่ไร้น้ำใจ’ ซึ่ง ปัจจุบันนี้ มีคนประเภทนี้เป็นจำนวนมาก คือมุ่งทำบุญเฉพาะกับวัด แต่ไม่มีน้ำใจกับคน ไม่มีน้ำใจกับสัตว์ จิตไม่มีเมตตาอย่างแท้จริง เพราะถ้าจิตที่มีเมตตาอย่างแท้จริงแล้ว ต้องพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้คน ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นพระ หรือฆราวาส หรือแม่แต่สัตว์

ในอดีต คนไทยส่วนใหญ่มีความเชื่อเรื่องของชาตินี้ชา แต่เขามีจิตเมตตากรุณา และไม่นิ่งดูดายเมื่อเห็นคนที่เดือดร้อน ซึ่งถือเป็นค่านิยมที่ส่งเสริมและถ่ายทอดกันมา แตกต่างจากปัจจุบัน แม้คนไทยจะมีความเชื่อเรื่องบุญ แต่มักจะทำบุญด้วยจิตที่ใจความโลภ คือ ไม่ได้หวังจะขึ้นสวรรค์เพียงอย่างเดียว แต่หวังอยากถูกหวย อยากมีงมี อยากประสบความสำเร็จในชาตินี้เลย ซึ่งเป็นการทำเพื่อตัวเองแท้ๆ คือการทำบุญด้วยจิตที่มีโลภะอยู่

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ‘ทาน’ ที่มีอันสิงสั้ไม่มาก ก็คือ ทานที่ให้ด้วยใจที่มีเยื่อใย หวังสั่งสมบุญ หรือหวังเสวยสุขในภพหน้า ถ้าผู้ที่ทำบุญยังมีจิตใจแบบนั้นอยู่ ก็จะไม่ได้อานิสงส์มากเท่าที่ควรจะเป็น

แต่ หากเราทำบุญ ไม่ว่าจะให้ทาน หรือช่วยเหลือใครก็ตาม เรามุ่งแต่ประโยชน์สุขของผู้รับ โดยไม่นึกถึงตัวเองว่าเราจะได้อะไร นั่นกลับเป็นบุญยิ่งกว่า นอกจากนี้ยังเป็นการขัดเกลา ลดละความเห็นแก่ตัว และลดละความยึดมั่นในตัวตนด้วย คนไทยควร

ทำบุญแบบนี้ให้มากขึ้น แต่ด้วยภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้ การทำบุญด้วยจิตที่ไม่มีควมโลภอาจจะยากสักเล็กน้อย จึงอยากให้พระอาจารย์ช่วยชี้แนะแนวทาง

พระไพศาล อันดับแรก เราต้องเชื่อก่อนว่า ‘สุข’ ที่แท้จริง อยู่ที่ใจ ใจที่ลดละ ไม่ใช่ใจที่คิดจะเอา สอง เราต้องตระหนักว่า ‘บุญ’ ทำได้หลายวิธี โดยไม่ต้องใช้เงินก็ได้ เช่น ร.ต.ต.วิชัย สุริยทศ ที่อุทิศเวลาในชีวิตรวม 20 ปี ก้มหน้าก้มตาปลูกต้นไม้ทุกวัน จนทำให้เอาบปรางค์กู์ ซึ่งเคยเป็นเอาบที่แห้งแล้งยากจนมาก กลับร่มรื่นเขียวขจีไปด้วยต้นไม้ไม่ต่ำกว่า 2 ล้านต้น เขาเคยบอกไว้ว่า “เรา เป็นคนจนไม่มีเงินแสนเงินล้านจะบริจาคอย่างไรเขา แต่เราทำบุญด้วยการปลูกต้นไม้ ซึ่งถือเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ เป็นการทำบุญให้โลก ผลบุญจะตกถึงรุ่นลูกรุ่นหลาน” จะ เห็นได้ว่า ร.ต.ต.วิชัย ไม่ได้ร่ำรวย แต่ก็สามารถทำบุญได้ ซึ่งเป็นบุญเพื่อส่วนรวม และที่สำคัญเขามีความสุขกับสิ่งที่ทำ ฉะนั้น ไม่ว่าจะเจอวิกฤตเศรษฐกิจหนักหนาแค่ไหนก็ไม่ใช่อุปสรรคในการทำบุญเลย ถ้าเราเข้าใจว่า ‘การทำบุญ’ ไม่ต้องใช้เงินก็ได้’ ความจริงแล้วเศรษฐกิจและสังคมแบบนี้ เปิดโอกาสให้เราทำบุญได้มากขึ้น เพราะคนเดือดร้อนเพิ่มมากขึ้น เราก็มีโอกาสช่วยเหลือคนมากขึ้น ขณะเดียวกันยังมีคนพร้อมจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งช่วยให้ทางบ้านเมืองฟื้นฟูเร็วขึ้น และทำให้สังคมไทยน่าอยู่ยิ่งขึ้น ฉะนั้น วิกฤตเศรษฐกิจ ประการแรก คือมันไม่ได้เป็นอุปสรรค ตรงข้ามมันกลับส่งเสริมและเปิดโอกาสให้คนช่วยเหลือเกื้อกูลกันมากขึ้นต่างหาก

เริ่มจากหน้าบ้านเราก่อนเลยก็ได้ เราลองคิดว่าเราจะช่วยกันรักษาสังแวดล้อมให้ดีขึ้นได้อย่างไร เราจะช่วยให้มีมลภาวะน้อยลงได้อย่างไร เช่น ช่วยกวาดขยะ เก็บถุงพลาสติก รวมไปถึงเวลาขับรถก็มีน้ำใจบนท้องถนน หยุดรถ เพื่อให้คนเดินข้าม หรือเวลานั่งรถเมล์ ก็เอื้อเพื่อที่นั่งแก่เด็ก คนชรา และคนพิการ นี่คือสิ่งที่เราทำได้เลย หรือหากมีกำลังก็ควรรวมกันเป็นกลุ่ม พากันไปทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ เช่น ช่วยเหลือคนทุกข์ยากตามท้องถนน หรือเด็กเร่รอน แม้แต่เรื่องการเมือง หากเราเข้าใจเรื่องบุญ และมีจิตเมตตากรุณา ก็อย่าสะสมความโกรธความเกลียด อายามองคนในแง่ร้าย อย่าเห็นคนที่มีความคิดต่าง หรือใส่เสื้อสีต่างจากเราเป็นศัตรู ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ก็จะทำให้สังคมไทยน่าอยู่มากขึ้น

จริงๆ แล้ว บุญอยู่ทุกหนทุกแห่ง เราสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา

พระไพศาล ตราบ ที่เรายังมีลมหายใจ และยังมีหัวใจหัวใจอยู่ เราสามารถทำบุญได้ตลอดเวลา เช่น การเจริญสมาธิภาวนาด้วยเมตตาจิต นั่นก็คือเป็นการทำบุญอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ผู้ใดเจริญ

เมตตาจิตเพียงชั่วเวลารัตนน้ำโค มีผลมากกว่าการให้ทาน 3 ครั้ง ๆ ละ 100 หม้อ ฉะนั้น คนที่ไม่มีเงินหรือไม่มีเวลาจะไปวัด แต่อยากทำบุญ ก็เพียงเจริญเมตตาจิต ไม่ใช่โกรธเกลียดใคร มีแต่ความรักให้แก่เขา วิธีนี้ก็คือเป็นการทำบุญที่ได้อานิสงส์มากทีเดียว

นอกจากบุญที่เราพูดถึงแล้ว หลายครั้งการทำบุญด้วยจิตเมตตานี้ ยังส่งผลให้ได้รับสิ่งอื่นที่เรานึกไม่ถึง เช่น นักศึกษาคณะหนึ่ง กำพร้าพ่อแม่ตั้งแต่ยังเล็ก รู้สึกว่าตัวเองขาดความรักมาตลอด กระทั่งวันหนึ่งมีคนมาชวนไป ‘นวดเด็ก’ ที่สถานสงเคราะห์เด็กอ่อน บ้านปากเกร็ด ทำให้เขามีโอกาสเจอเด็กที่ขาดความรักความอบอุ่นมากมาย บางคนเดินมาหาเขา มาขอให้อุ้ม ขอให้อบกอด ตั้งแต่วันนั้นมา เขารู้สึกว่าชีวิตเขามีคุณค่า จากที่เคยรู้สึกว่าตัวเองขาดความรักมาตลอด เขารู้สึกว่าได้รับความรัก และพบว่าตัวเองมีความอ่อนโยนอยู่ในจิตใจ เขาบอกว่า “ชีวิตผมสมบูรณขึ้นได้เพราะเด็ก 7 ขวบ”

ชีวิตของคนเรานั้น สามารถเติมเต็มได้ด้วยการทำความดี ในทางตรงกันข้าม ถ้าเราคิดถึงตัวเองมากเท่าไร เราก็จะรู้สึกเปล่าเปลี่ยวอ้างว้างและรู้สึกชีวิตพร่องมากขึ้นเท่านั้น หาก เป็นเช่นนั้น เราจะสร้างแรงบันดาลใจในการทำดีได้อย่างไร ในขณะที่บางคนทำงานหนักทุกวัน จนบางทีก็ลืมไปว่าจริงๆ เราน่าจะให้คนอื่นบ้าง พระไพศาล ต้องเริ่มจากการเปิดใจ รับรู้สัมผัสคนที่ทุกข์กว่าเรา ไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา หรือคนที่ยากไร้ อาตมาเชื่อว่า มนุษย์ทุกคนมีความดีอยู่ในตัว แต่บางทีเราถูกครอบงำด้วยกิเลส หรือถูกครอบงำด้วยชีวิตที่เร่งรีบ แต่เมื่อใดก็ตามที่เราได้สัมผัส หรือได้เจอคนที่ทุกข์ยาก มโนธรรมสำนึกของเราจะถูกปลุกให้ตื่นตัว และผลักดันให้เราอยู่เฉยไม่ได้ ต้องทำอะไรสักอย่าง ฉะนั้น การที่เราได้เจอคนที่ทุกข์กว่าเรา มันจะช่วยให้จิตใจของเราเกิดความเมตตากรุณาขึ้นมาได้

แต่ หากเราทำอยู่คนเดียวก็อาจจะรู้สึกโดดเดี่ยวอ้างว้าง สำหรับคนที่เริ่มต้นขอแนะนำให้ทำดีเป็นกลุ่ม คือ การรวมกลุ่มกันทำความดี นอกจากเราจะทำประโยชน์ได้มากขึ้นแล้ว ยังทำให้เราสนุกด้วย เหมือนกับการออกค่ายอาสาถึงแม้จะยากลำบาก แต่ก็สนุก จึงควรทำงานเป็นกลุ่ม จะได้มีกำลังใจทำความดีต่อไป

หัวใจสำคัญของ ‘จิตอาสา’ คืออะไร

พระไพศาล จิต ที่เต็มไปด้วยความเมตตากรุณา ปรารถนาดีต่อผู้อื่น อยากให้เขาพ้นทุกข์ โดยไม่หวังประโยชน์สุขหรือผลตอบแทนให้แก่ตัวเอง เป็นจิตที่ทำความดีบริสุทธิ์ใจ ราวรัชวลของจิตอาสา คือ ความสุขและความภาคภูมิใจในตนเองเท่านั้น

<b>ธรรมะทายเลม</b>
โดย เพชรวิ ปิ่นแก้ว

สิ่งสำคัญที่สุด คือ ต้องทำอย่างต่อเนื่อง ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค และความล้มเหลว รวมถึงมีความอดทนที่จะรอเห็นผล เนื่องจากการทำงานอาสาส่วนใหญ่ นั้น พหุเจออุปสรรคนิดหน่อยก็เป็นทุกข์ เช่น มีคนถามว่า ‘ทำ...ทำไม? โง่! บ้า!’ ก็จะมีหวั่นไหวหรือพอช่วยคนแล้ว เขาไม่ดีขึ้น ก็รู้สึกท้อแท้ นี่คืออุปสรรคอย่างหนึ่ง

อุปสรรคของคนทำจิตอาสา นั้นหนึ่ง มักจะหวั่นไหวต่อคำสรรเสริญนิทา สอง หวั่นไหวต่อความสำเร็จและล้มเหลว แต่ถ้าเราสามารถข้ามพ้น 2 ข้อนี้ได้ เราไม่หวั่นไหวต่อคำนิทา หรือไม่หลงไหลต่อคำสรรเสริญ จะสำเร็จหรือไม่ เรายังเดินทางทำดีต่อไป ถ้าทำอย่างนี้ได้ เราก็จะประสบกับความสุขได้ แต่อาสาสมัครส่วนใหญ่ก็มักจะสะดุดอยู่กับ 2 ข้อนี้แหละ

ถ้าเราสามารถทำด้วยความเห็นแก่ตัวน้อยเท่าไร คำสรรเสริญนิทาใดๆ หรือความล้มเหลวและสำเร็จ ก็จะไม่ทำให้เราหวั่นไหวได้เลย นั่นหมายความว่า ยิ่งทำงานอาสา กิเลส และตัวตน จะยิ่งลดละลง ไม่ใช่ทำงานอาสาแล้ว กิเลสมากขึ้น ตัวตนเพิ่มขึ้น ฉะนั้น ถ้าเราทำงานอาสา แล้วรู้สึกว่าตัวเองได้บุญ ก็ผิด...

พระไพศาล จริงๆ ก็ไม่ผิด ถ้าทำบุญแล้วเกิดความปิตินันต์แล้ว แต่ถ้าเราทำเพราะหวังผลตอบแทนในอนาคตนั้นแสดงว่ายังมีความเห็นแก่ตัวอยู่ ซึ่งก็ไม่ได้เสียหายอะไร เพียงแต่คำว่า ‘อาสา’ ก็บงบอกอยู่แล้วว่า เป็นการอาสาเข้าไปเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ด้วยจิตที่มีความเมตตากรุณา และไม่หวังผลตอบแทนสุดท้ายนี้ อยากให้พระอาจารย์ฝากถึงคนที่อยากทำดี แต่ไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร

พระไพศาล มนุษย์ทุกคนนั้น โหยหาความดี คือเราอยากเห็นคนดี และอยากทำความดีด้วย เพราะการทำความดีนั้นทำให้จิตใจเราอิ่มเอิบเบิกบาน แม้จะไม่มีใครเห็นก็ตาม ฉะนั้น เราควรทำดีทุกครั้งที่มีโอกาส แม้จะเหนื่อย หรือยากลำบาก แม้จะมีคนที่ไม่เข้าใจ ก็อย่าไปหวั่นไหว

ทุกวันนี้มีคนเป็นจำนวนมากที่ กล้าทำชั่ว กลัวทำดี เราต้องระวังอย่าให้เป็นอย่างนั้น ควรทำตรงข้ามคือ กล้าทำดี และกลัวความชั่ว จึงทำดีทุกครั้งที่มีโอกาส อย่าไปกลัว อย่าไปอาย ใครไม่ทำก็ช่างเขา แล้วความสุข ความภาคภูมิใจก็จะมาหาเรา ขอให้ระลึกว่าความดีนั้นทำได้ทุกโอกาส ทุกเวลา และทำได้ตั้งแต่วันนี้นี่เลย...

บทสัมภาษณ์พระไพศาล วิสาโล โดย เพชรวิ ปิ่นแก้ว

ที่มา http://www.visalo.org/columnInterview/jitAsa.htm 2011.11.05



**Sala Thai**  
Thai Cuisine

Original thailändisches Restaurant  
2x in Hamburg

**Brandsende 6,  
20095 Hamburg  
Tel. 040 / 33 50 09**

**Am Kaiserkai 1  
(Grosser Grasbrook),  
20457 HH - Hafencity  
Tel. 040 / 32 39 09**

mit Schauküche mit Sommerterrasse

Öffnungszeiten: täglich 12-24 Uhr,  
Mo-Sa Mitagsmenüs 12-15 Uhr,  
www.salathai.de




**DARIKA**  
The Charming of Asia

Thai Massage und Thai Spa

เราเข้าใจปัญหาของคุณ


- เปิดกิจการต้องทำอะไร?
- ตกแต่งอย่างไรดี? ใช้ผลิตภัณฑ์อะไรดี?
- คุณภาพดีหรือไม่?
- ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ถูกต้องตามกฎหมายประเทศเยอรมันหรือยัง?

เรามีคำตอบ และมีผลิตภัณฑ์คุณภาพดี ให้คุณเลือกใช้

ติดต่อทีมงานภาษาไทย  
มัชชานา (หน้อย) +49 162 1973 218  
กรรุงวุฒิ (เคน) +49 152 570 61 501  
สุวรรณรัตน์ (ป๊อ) +49 152 566 25 604

**DARIKA GMBH**  
SHOWROOM:  
ATRIUM  
Wilhelmshöher Allee 262  
34131 Kassel  
Tel.: +49 561 31 09 71 56  
Fax: +49 561 31 09 71 57  
Email: info@darika.de  
Internet: www.darika.de

- Kosmetik- und Wellnessprodukte (Bath & Bloom, Darika)
- Ätherische Öle
- Dekorationsartikel
- Thailändische Wellness-Tee's
- Künstliche Orchideen



**คู่มือกฎหมาย เล่ม 1**

อยู่เยอรมนี ควรรู้ถึงสิทธิและกฎหมายที่เพิ่มมี  
ดร.พิทยา เรือนแก้ว ได้สละเวลาเพื่อรวบรวมเรื่องที่คุณพึงรู้ไว้  
"คู่มือกฎหมายเล่ม 1" จำนวน 52 หน้า  
คู่มือกฎหมายเล่ม 1 แจกฟรีสำหรับสมาชิกนิตยสารดี  
ผู้ที่ยังไม่ได้เป็นสมาชิกสามารถขอซื้อคู่มือได้ โดยสอดวัน 3 ยูโร  
พร้อมจำหน่ายขอติดแสดมบ์ถึงตัวท่าน  
แล้วส่งไปที่ฝ่ายทะเบียนนิตยสารดี D-Magazine,  
c/o Aunchun Hirling, Am Maisenbhl 28 C,  
78333 Stockach-Wahlwies  
สมัครเป็นสมาชิกนิตยสารดีทางออนไลน์ได้ที่  
www.d-magazine.de



แฟรงเฟิร์ต - กรุงเทพฯ - แฟรงเฟิร์ต

**สายการบิน Thai Airways International BANGKOK**  
EUR 615.- ตั้งแต่วันที่ 01.12. ถึงวันที่ 15.12.11 สำหรับ 28 วัน  
EUR 755.- ตั้งแต่วันที่ 30.12. ถึงวันที่ 29.03.12 สำหรับ 1 เดือน  
EUR 644.- ตั้งแต่วันที่ 01.04. ถึงวันที่ 28.06.12 สำหรับ 1 เดือน  
EUR 809.- ตั้งแต่วันที่ 01.05. ถึงวันที่ 28.06.12 สำหรับ 6 เดือน  
EUR 869.- ตั้งแต่วันที่ 29.06. ถึงวันที่ 12.08.12 สำหรับ 6 เดือน  
EUR 809.- ตั้งแต่วันที่ 13.08. ถึงวันที่ 27.09.12 สำหรับ 6 เดือน

**Phuket, Koh Samui, Krabi, Chiang Mai, Khon Kean, Hat Yai, Udon Thani, Ubon Ratschathani, Chiang Rai, Surat Thani**  
EUR 650.- ตั้งแต่วันที่ 01.12. ถึงวันที่ 15.12.11 สำหรับ 28 วัน  
EUR 810.- ตั้งแต่วันที่ 30.12. ถึงวันที่ 29.03.12 สำหรับ 1 เดือน  
EUR 666.- ตั้งแต่วันที่ 01.04. ถึงวันที่ 28.06.12 สำหรับ 1 เดือน

**สายการบิน Lufthansa /น้ำหนัก 46 กิโล (กระเป๋าคอม 2 ใบ -> โบนะ 23 กิโล)**  
EUR 825.- ตั้งแต่วันที่ 01.01. ถึงวันที่ 31.03.11 สำหรับ 12 เดือน  
EUR 725.- ตั้งแต่วันที่ 01.04. ถึงวันที่ 15.12.11 สำหรับ 12 เดือน

**สายการบิน Gulf Air /น้ำหนัก 30 กิโล**  
EUR 650.- ตั้งแต่วันที่ 01.01. ถึงวันที่ 31.10.12 สำหรับ 3 เดือน

**สายการบิน Emirates /น้ำหนัก 30 กิโล**  
EUR 635.- ตั้งแต่วันที่ 08.04. ถึงวันที่ 21.06.12 สำหรับ 4 เดือน

**THAI-ASIEN-REISEN**  
Deutschlands Thailandexperten  
☎ 069 - 1338 9203 0  
☎ 069 - 1338 9203 19  
☎ 0178 - 4422112 (Notfallnummer)  
Internet: www.thai-asien-reisen.de  
E-Mail: info@thai-asien-reisen.de

สำหรับคนไทยทุกท่านที่สนใจ  
จะเดินทางกลับบ้านด้วยตัวราคาพิเศษ  
ทางเราขายตั๋วและบริการจองตั๋วเครื่องบินใน  
กรณีนี้คุณจะสามารถรับตั๋วได้ภายใน  
24 ชั่วโมง เราให้บริการสอบถามราคาตั๋ว  
และจองตั๋วเป็นภาษาไทยของการสอบถาม  
ถามรายละเอียดเป็นภาษาไทย  
คุณสามารถติดต่อทางเราได้

www.thai-sprache.de



**ชาวดี! ชาวดวง!**  
อบรมการสอนภาษาไทย ปี 2012  
สำหรับผู้ที่จะเริ่มสอนภาษาไทย  
หรือผู้ที่สอนอยู่แล้ว  
ติดตามสอบถามได้ที่  
อ. ระวีวรรณ คาลดรงค์  
Tel.: 02241-1272890  
www.rawiwan@t-online.de




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

**THAI STYLE**

Alle 2 Monate einen Container mit Ware  
**Original aus Thailand**

แหล่งรวมสินค้า TOP จำหน่ายปลีก-ส่ง  
สินค้าสำหรับร้านอาหาร อิมบิส  
ร้านขนาดแผนโบราณ สานและของตกแต่งบ้าน



ติดต่อได้ที่:  
Danas Thai Style  
Duisburger Str. 228 45478  
Mülheim an der Ruhr, Germany  
Tel. 02088 66302  
Handy: 017595426059  
www.thaistyle.eu

www.hotelostseeblick.de



Tel: 0171-385-0730

ทะเลสวย น้ำใสสะอาด  
อากาศบริสุทธิ์กับวันหยุดพักผ่อน  
เชิญคุณและครอบครัวมาพักผ่อนกับเรา  
กรุณาสำรองจองห้องพักล่วงหน้าที่นี่  
มิตร ศรีสังข์ 0171 385 0730



**On-Thai Massage**  
Am Steinacker 20  
72555 Metzingen-Neuhausen  
Tel. & Fax: 07123/939550  
Mobil: 0151 16567493  
on.thaimassage@hotmail.de  
www.on-thaimassage.net



**Car Spezial**

รับซ่อมรถ ซื้อและขายรถทุกชนิด  
ในราคาตัวเอง



**Peter Kern**  
Carl-Benz-Str. 3  
78467 Konstanz  
Tel. 01715122433



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



Herbal cream Beauty Face CARECREAM

Tel: 01743 91 84 90,  
e-mail: Nunreeyas79@hotmail.de,  
Facebook: Nunreeya Senner (Anne)



**D magazine**

ติดต่อโฆษณาในนิตยสารดีฉบับรูปเล่มได้ที่  
อัญชัญ เอียงรัง aunchun@d-magazine.de  
ติดต่อโฆษณาของนิตยสารดีฉบับออนไลน์ได้ที่  
รส ไพโร rose@d-magazine.de



www.sp-spawellness.de  
www.sp-kosmetik.com

Sunisa Picha, Münchener Straße 41, 60329 Frankfurt am Main  
โทร : 069 - 24248835 มือถือ : 0175 - 2401185 , e-mail :  
service@sp-kosmetik.com

ทีมงานของเราประกอบด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและบุคลากรที่มีคุณภาพมากด้วยประสบการณ์



**บริการของเรา**

- ลดการหมัก, เสริมการหมัก โดยไม่ต้องผ่าตัด
- ลดรอยเหี่ยวย่นด้วย Collagen, Hyaluron, Botox
- เติมร่องแก้มให้สวยอิมเมียมิราตี้
- ปรับสภาพผิวขาวเนียนสดใสดูอ่อนกว่าวัย (ใบหน้า หรือ ทั่วตัว)
- ลัก คิ้ว, ขอบตา, ขอบปาก, ริมฝีปากถาวร, ลบรอยลักถาวร
- ลดไขมันทั่วตัวหรือเฉพาะส่วน
- แก้ปัญหา สิว, ฝ้า, จุดด่างดำ, กระ
- ถอนขนถาวร บริเวณที่ต้องการ
- ทำเล็บมือเล็บเท้า... ฯลฯ

**\*\*เปิดให้บริการในส่วนของชาลอนด้วยค่ะ\*\***



**เปิดสอนหลักสูตร**

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

**\*\*\* หมายเหตุ \*\*\***

นักเรียนที่จบหลักสูตรทุกท่านจะได้รับประกาศนียบัตร ที่ถูกต้องตาม  
กฎหมายเยอรมันสามารถนำไป ใช้ประกอบ อาชีพ ได้ทั้งในประเทศ  
เยอรมนี และประเทศในยุโรป  
บริการให้คำปรึกษา สำหรับนักเรียนในเรื่องการเรียนและการจัดหา  
สถานที่พักให้สำหรับนักเรียนที่ต้องเดินทางไกล

**\*\* ชาวใหม่ล่าสุด \*\*** SP-Kosmetik เปิดสอนหลักสูตรการทำผลิตภัณฑ์สปาจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในเยอรมนี อาทิเช่น น้ำมัน  
นวด, ครีมพอกหน้า ฯลฯ เพื่อเป็นการลดต้นทุนในการนำเข้าสินค้าและเปิดบริการให้คำปรึกษา เรื่องการบริหารจัดการธุรกิจสปา



**เรามีหลักสูตรการเรียนแบบแพคเกจในราคาพิเศษสุด**

ติดต่อสอบถามได้ที่ โทร : 069 - 24248835 มือถือ : 0175 - 2401185

**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.พัทยา เรือนแก้ว

กองบรรณาธิการ

ดร.พัทยา เรือนแก้ว, วลาวัลย์ อัจฉริยะ, อัญชัญ เสี่ยงสิง

สวพร บัวแดง, โสภภาพ วรรณ,

พยมลวรรณ เกียรติสุวรรณชัย, สายสุดา ไท

ผู้อำนวยการกองบรรณาธิการ

อรณี ไพฑูริย์, กัทธิดา หาญสกุล, พวงทอง ชิมเมอร์มันน์,

สุภาวรรณ มีลเลอร์, แสงสุรีย์ มีมงคล, อีชา บาร์ลัค,

มิตร ศรีสังข์

พิสูจน์อักษร

พัชรี ศาสตรา-ซิกเคอร์มันน์

กราฟิก

ชัช วรรณรงค์, กานตอริป เพชรเจริญ

เวปมาสเตอร์

เบญจมาศ คลังเลอร์

การตลาดและโฆษณา

อัญชัญ เสี่ยงสิง, สายสุดา ไท

โรงพิมพ์

Saxoprint GmbH , Digital- & Offsetdruckerei,

Enderstraße 94, 01277 Dresden

www.meindruckportal.de

สมัครเป็นสมาชิก ราคารวมค่าส่ง

สมาชิกรายปี รับผิดชอบสาร 4 เล่ม กำหนดออกทุกสามเดือน

สมาชิกในเยอรมนีและออสเตรีย ปีละ 20,00 ยูโร

สมาชิกในสวิตเซอร์แลนด์ ปีละ 35,00 ฟรังก์

สิ่งตีพิมพ์ในนิตยสาร "ดี" มาก" ลงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

ไมอนุญาตให้คัดลอกสิ่งตีพิมพ์ต่างๆและรูปภาพก่อนได้

รับอนุญาตจากผู้ผลิต

คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่เผยแพร่โดยแพทย์

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

Swaporn Boudang, Sopaporn Kurz,

Pasamolwan Kergsuwan, Saisuda Pohl

Redaktionsmitarbeiter

Oranee Pfeiffer, Pattira Hansakul,

Phuangthong Zimmermann, Psupawan Müller,

Sangsuree Meemongkol, Isa Barlak,

Mitr Srisang

Korrektor

Patcharee Kaspar-Sickermann

Grafiker

Chalat Worayanyong, Kamathip Petcharoen

Webmaster

Benjamas Klingler

Marketing und Werbung

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

Osterreich 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.

09.03.2012

ISSN: 2190-636X



**ฉบับหน้า....พบกับ**



**เยอรมัน เยอรมัน**



ทุกประเทศ ทุกสังคมจะมีระเบียบ ประเพณี แนวปฏิบัติ  
ที่เป็นของตนเอง สังคมเยอรมันก็เช่นกัน อาจแตกต่าง  
อาจคล้ายคลึงกันบ้างกับของไทย บางอย่างคนไทย  
เราอาจไม่คุ้นเคย เช่น การแต่งชุดดำไปงานแต่งงาน  
ทั้งนี้เพราะสีดำ ถือเป็นสีที่ใช้ในการออกงานที่เป็นทาง  
ก้านทางการของที่นี่ การแต่งงานก็ถือว่าเป็นพิธีที่เป็น  
ทางการ การใช้ชุดสีดำจึงถูกต้อง คนไทยเราเห็นเข้า  
อาจจะงง แกมตกใจน้อยๆ เพราะเมืองไทยสีดำจะไม่  
ใช้ในงานมงคล อะไรบ้างที่บ่งบอกความเป็น เยอรมัน  
หรือ ที่ขึ้นชื่อว่า เยอรมัน เยอรมัน ดีมาก จะมาเล่าสู่  
ผู้อ่านในเล่มที่สิบ

**แคทเทอริ่ง (Catering)**



แคทเทอริ่งเป็นการจัดเลี้ยงรูปแบบใหม่สไตล์เจ้าของ  
งาน ในฉบับที่สิบนิตยสารดีได้มีโอกาสพูดคุยกับผู้มี  
ประสบการณ์และชำนาญการในด้านนี้คือโจรออานเรื่อง  
ดีในฉบับหน้าจะคะ ....นิตยสารดีมีดี เพื่อคุณผู้อ่านคะ

**e.v.**

**การตั้งสมาคม และยื่นเรื่องขอจด  
ทะเบียนเป็น สมาคมในเยอรมนี**

การดำเนินกิจกรรมทางสังคมบ่อยครั้งก็ติดขัดอยู่ที่ทุนรอน  
ทางออกหนึ่งในประเด็นนี้ก็คือ การขอทุนสนับสนุน หรือ  
ขอบริจาค แต่บ่อยครั้ง กลุ่ม หรือชมรมชาวไทย ก็ไม่  
อาจจะขอรับการสนับสนุนด้านนี้ได้ ด้วยเหตุผลว่า  
กลุ่ม หรือ ชมรมดังกล่าวไม่มีสถานภาพเป็น นิติบุคคล  
ทางออกในเรื่องนี้ประการหนึ่งก็คือ การจัดตั้งกลุ่ม  
หรือชมรมนั้นให้เป็นสมาคม และทำเรื่องขอจดทะเบียน  
เป็นสมาคม ที่ในเยอรมนีเรียกกันว่า Verein ขึ้นตอน  
วิธีการก่อตั้ง และทำเรื่องขอจดทะเบียนเป็นอย่างไร  
ดีมากจะนำมาเสนอในเล่มที่สิบคะ

**อยากเรียนต่อจ้ะ**



การศึกษา- เป็นแม่บ้านมานานแล้ว อยากเรียนวิชาชีพ  
ที่เยอรมนี จะทำได้หรือไม่ ทำอย่างไร ติดต่อที่ไหน ต้อง  
ดำเนินการอย่างไรบ้าง นิตยสารดีได้ค้นคว้าหาข้อมูล  
มาให้ผู้อ่าน เพื่อเป็นแนวทางในการสมัครเรียนวิชาชีพ

A STAR ALLIANCE MEMBER 

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



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



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

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