

# D

D Magazine  
www.d-magazine.de

“นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย”

## สังคม • วัฒนธรรม • ครอบครัว • บันเทิง • ไลฟ์สไตล์

จัดทำโดย: สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน

- หัวข้อหลัก: การล่าม การแปล
- สัมภาษณ์พิเศษ: แก้วเก๋า ดุจเมอร์ และ ครูแก้ว
- รายงานพิเศษ: การประชุมองค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นในเยอรมนีครั้งที่ 2
- ตะล่อนถ่ายภาพ: “ทริปนี้ภาพวิวที่ภูเก็ต”
- เรื่องสั้นจากผู้อ่าน: มะเร็งต้านม

# 14 / 06.2013



## สมาคมและหน่วยงานให้คำปรึกษา ดำเนินการและการช่วยเหลือคนไทยในเยอรมนี

ชื่อหน่วยงาน	งานที่ดำเนินการ	ติดต่อ
สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน Network Thais Overseas e.V. (NTO) Homepage: www.nto-germany.de	เป็นศูนย์ให้ข้อมูลและข่าวสารแก่คนไทยในต่างแดน ประสานงานกับเครือข่ายในเยอรมนี ยุโรป และเอเชีย ให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำเกี่ยวกับกฎหมายและการศึกษา ผู้ให้คำแนะนำ: ดร.พัทยา เรือนแก้ว – โทรฯ 0160 - 98 63 28 21 คุณสุชาดา ไบเยอร์ - โทรฯ 0178 - 5638589 คุณฉัตรชัย เฮียร์ลิง - โทรฯ 0157-35312327	NTO-Bielefeld, Dr.Pataya Ruenkaew Carl-von-Ossietzky-Str. 21, 33615 Bielefeld  NTO-Paderborn, Suchada Beyer Borchener Straße 2C, 33098 Paderborn  NTO- Bodensee, Aunchun Hirling Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies
Amnesty for Women Homepage: www.amnestyforwomen.de	ให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและกฎหมาย ผู้ให้คำปรึกษา: คุณประไพรัตน์ มิกซ์	Amnesty for Women Frau Prapairat Mix Grosse Bergstr. 231 , 22767 Hamburg Tel.: 040-38 47 53, Fax: 040-38 57 58 E-Mail: info@amnestyforwomen.de
บ้านหญิง BAN YING e.V. Homepage: www.Ban-Ying.de	ให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและกฎหมาย ผู้ให้คำปรึกษา: คุณพญงศรี อาดัม	BAN YING e.V. Frau Payungsri Adam Anklamer Str. 38 , 10115 Berlin (Mitte) Tel.: (030) 440 63 73 und -74 Fax: (030) 440 63 75 E-Mail: BAN-YING@ipn-b.comlink.apc.org
ศูนย์ให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือแก่สตรี FiM (Frauenrecht ist Menschenrecht) Homepage: www.fim-frauenrecht.de	ให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและกฎหมาย ประสานงานและติดต่อกับหน่วยงานราชการ พาไปหาแพทย์ ทัศนคติ ฯลฯ ผู้ให้คำปรึกษา: คุณชนิดา เคฟิง	FIM e.V. - Beratungs- und Informationszentrum für Migrantinnen und ihre Familien Chanida Keving Telefon +49 (0) 69 / 97 0 97 97 – 10 E-Mail: chanida.keving@fim-beratungszentrum
ศูนย์ให้คำปรึกษาและให้ความช่วยเหลือแก่สตรี Fraueninfomationzentrum (FiZ) Homepage: www.vij-stuttgart.de	ให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและกฎหมาย ประสานงานและติดต่อกับหน่วยงานราชการ ทัศนคติ เป็นต้น ผู้ให้คำปรึกษา: คุณอภิญญา กริมม์	FiZ Aphinya Grimm Tel. 0711 23941-25 E-Mail grimm @vij-stuttgart.de
สมาคมไทยอาสา Thai Asa e.V. Homepage: www.thai-asa.de	ให้ข่าวสารและข้อมูลต่างๆแก่คนไทยในเยอรมนี ให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและกฎหมาย สอนภาษาไทยและภาษาเยอรมัน	Thai Asa e.V. Marbachstr. 16, 81369 München Tel: 089 / 44 23 99 88 Tel: Mobil 0157- 30 92 10 52 Email: info@thai-asa.de
หน่วยงานให้คำปรึกษาผู้ป่วยติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ Stadtgesundheitsamt Frankfurt am Main Untersuchungs- und Beratungsstelle für sexuell übertragbare Erkrankungen	ทุกวันอังคารแรกของเดือน จะมีล่ามคนไทยหรือกรณีฉุกเฉินสามารถขอล่ามได้	Stadtgesundheitsamt Frankfurt am Main Braubachstr. 18 -22, 60311 Frankfurt am Main Tel.: 069-212 43 272 , Fax: 069-212 40 653 E-Mail: info.sexundinfektion@stadt-frankfurt.de
กลุ่มคนไทยช่วยเหลือกันเอง THAI Selbst Hilfe Haus - SHG	ข่าวสารและข้อมูลทั่วไป	Frau Bayan Waigand Scanzonstr. 4, 97080 Würzburg Tel.: 0931-96 07 71 , Fax: 0931-96 08 62
สมาคมธารา THARA e.V.	ให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับปัญหาครอบครัวและกฎหมาย Hotline: 0160-1221978	Frau Dachanee Pfitzner Waldhorn 44, 68199 Mannheim





# บ.ก. บอกกล่าว

## สวัสดิ์คะท่านผู้อ่านนิตยสารดี

นิตยสารดี ฉบับที่ 14 หรือฉบับที่ 2 ปีที่ 4 ของนิตยสารดี ได้ถูกขโมยไปเปิดเล่มปลายเมษายน เมื่อความเย็นกลับมาเยือนอีกครั้ง หลังจากที่นักอุดมศึกษา บอกว่าเข้าสู่ฤดูใบไม้ผลิแล้ว ก็อาจเป็นช่วงสั้น ๆ สองสามวัน แม้วาจะสั้น แต่อาจเป็นด้วยว่าปีนี้หนาวนาน เราตั้งตาคอยฤดูใบไม้ผลิกันอย่างจดจ่อ พออากาศอุ่น ๆ เริ่มเข้ามา เมื่อห่างหายไปถึงนิด ก็เลยหงุดหงิดกัน คุณป้า คุณยายเยอรมันข้าง ๆ บ้านบอก ว่า ก็นะ April เดือนที่ไม่มีใครสามารถเดาใจได้ถูก

แต่ นิตยสารดี นั้น ไม่เหมือนเดือนเมษายน ตามนัยยะของเยอรมันนะคะ คุณผู้อ่านสามารถเดาใจได้คะ เพราะว่าเราวางกรอบเนื้อหาไว้แล้ว อย่างน้อยก็ในส่วนของหัวข้อหลัก และคอลัมน์ประจำ ที่อย่างไรเสียคุณผู้จัดทำ ก็ต้องพยายามจัดมาให้ตามที่เกริ่นกันเอาไว้ และที่แน่ ๆ ก็ต้องมีหน้าแรกนี้คือ บก.บอกกล่าว เอ หรือว่านิตยสารดี จะทำตาม trend คือ มี Überraschung ให้คุณ ๆ ผู้อ่านเดาไม่ถูกว่า เล่มต่อไปจะเป็นอย่างไร ดีไหมเอ่ย

ฉบับที่ 14 นี้ เราให้หัวข้อว่า “การล่าม และการแปล” ที่กลายมาเป็นอาชีพ จะโดยสถานการณ์บังคับ หรือตั้งใจ หรือเป็นลักษณะอาสามัครสมัครเล่น ก็แล้วแต่ การแปล(เอกสาร) และการเป็นล่าม โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับทางกฎหมาย มีข้อที่ควรคำนึงถึงอยู่พอสมควร บทความหลักของนิตยสารดี ฉบับนี้จึงจะว่าด้วยประเด็นการแปลที่จะต้องนำไปใช้เป็นหลักฐานประกอบงานทางราชการ พร้อมกันนั้นก็นำเสนอบทสัมภาษณ์สามพร นักแปลวรรณกรรมเยาวชนภาษาเยอรมัน ที่เริ่มจากแปลเพื่อไม่ให้สมองพัง จนผลิตงานออกมาอย่างต่อเนื่อง ประสบการณ์เหล่านี้จะเป็นแรงกระตุ้นให้หลาย ๆ คนที่กำลังคิดจะแปล ได้ลงมือแปลกันเสียที

คอลัมน์กฎหมายฉบับนี้ เป็นตอนต่อจากฉบับที่แล้ว ที่เราคุยด้วยกันอ่านเรื่อง สัญญา ฉบับนี้ว่าด้วย สัญญาจ้างงาน ที่เรียกกันว่า Arbeitsvertrag ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่เรา ๆ ท่าน ๆ ที่เป็นลูกจ้าง กำลังจะเป็น

ลูกจ้าง ควรให้ความสนใจ หรือศึกษาไว้ก่อนใครจะรู้ว่า สักวันเราอาจจะได้งานทำก็ได้ หรือไม่ก็นำเกร็ดไปบอกเพื่อน ๆ ที่ ๆ น้อง ๆ ก็ได้ไม่ต่างกัน เรื่องสั้นผู้อ่านส่งมาในฉบับนี้เป็นเรื่องแรกที่มีผู้อ่านส่งมา เสนอประสบการณ์ในครั้งหนึ่ง ที่บอกผู้อ่านให้รู้ว่า มะเร็งเต้านม นั้นต่อสู้ได้ สิ่งสำคัญคือ กำลังใจ การดูแลตนเอง และคนรอบข้าง

ก็ยังขอเชิญชวนต่อไปอีกนะคะว่า ท่านผู้อ่านท่านใด ที่มีประสบการณ์ดี ๆ หรือเหตุการณ์ที่ประทับใจ อย่าเก็บไว้คนเดียวนำมาแบ่งปันแก้อ่านนิตยสารดี ขอเปิดเวทีให้ทุกท่านที่ต้องการถ่ายทอดประสบการณ์ เรื่องราวเล็ก ๆ น้อย ๆ ของท่าน อาจเป็นบทเรียนสอนใจ ให้ผู้อื่นถอดบทเรียนนำไปใช้ในชีวิตของเขาก็ได้ ขอเชิญเขียนเรื่องของท่านส่งมาที่บก.ได้เลย หากจะกรุณาขอเป็นไฟล์ word ส่งทาง email มาที่ pataya@d-magazine.de หรือหากว่าจะส่งทางจดหมายก็ได้คะ

และคอลัมน์ภาษาไทยในฉบับนี้ ก็ว่าด้วย การเปลี่ยนแปลงการเขียนคำยืมจากภาษาอังกฤษ ตอนที่ 2 ซึ่งต่อบทความในเล่มที่ 12 ใครคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้ อย่าลืมนำมาให้ อ.สุรวิรัตน์ เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันนะคะ

นอกจากที่กล่าวแนะนำมา นิตยสารดี ก็ยังพร้อมไปด้วยสิ่งละอันพันละน้อยเช่นเดิม เชิญเปิดเข้าไปอ่านด้านในเลยนะคะ

หน้าหมอดีกแล้ว ก็ขอลากันตรงนี้เลย พบกันใหม่ฉบับหน้าคะ

# สารบัญ

## เรื่องดีจากปก

การล่ามและการแปล.....12

## ข่าว

ภาพข่าว.....6

เจาะข่าว.....8

## ชีวิตในประเทศเยอรมนี

อาชีพ: การโรงแรมเยอรมัน ตอนที่ 1 (Hotelfachmann-/frau Teil I).....10

สัมภาษณ์พิเศษ: แก้วแก้ว ดุงเงอร์ นักแปลวรรณกรรมเยาวชนภาษาเยอรมัน.....16

กฎหมาย: สัญญาการทำงาน.....18

รายงานพิเศษ: การประชุมองค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นในเยอรมนีครั้งที่ 2.....22

แนะนำหนังสือ.....23

เรียนภาษาเยอรมัน: DER BAUM (Der Baum) ต้นไม้.....24

คลินิกภาษาไทย: การเปลี่ยนแปลงการเขียนคำยืมจากภาษาอังกฤษ 2.....26

เรื่องน่ารู้: คำเตือนจากตำรวจ..ระวังโจรล้วงกระเป๋า.....28

Infografik: ร้อนนี้ทำอะไรดี.....29

## Lifestyle สไตล์ D

Life Style: Essen Männer anders?.....32

บันเทิง: ภาพยนตร์เชิงสารคดี เพลงนิรันดร์ “ลา ปาโลมา”.....34

ศิลปะ: Mixed Media Art II Spielende Kunst.....35

เทคนิคการถ่ายภาพ: ตะลอนถ่ายภาพ “ทริปนี้ภาพวิวที่ภูเก็ต”.....36

เรื่องน่ารู้: เรื่องเล่า...จากสาวไทยในสิงคโปร์.....38

สุขภาพ: ระวัง! กัมมัยของแล้วกระดูกสันหลังยุบ.....40

กิจกรรมลูกรัก: พาลูกไปเรียนไวโอลิน.....42

จิตวิทยา: ดูแลใจให้หายกลุ้ม.....44

DIY: ไขกระดากให้คุ้มค่านำมาทำ “สมุดทำมือ” กัน.....46

ห้องครัว: ลาบม่วน-ปอเปี๊ยะไส้ลาบ.....47

สัมภาษณ์พิเศษ: ครูเก่ง.....48

เรื่องสั้น: เรื่องสั้นจากผู้อ่าน-มะเร็งเต้านม.....50

ท่องเที่ยวยุโรป: หลงรัก “โครเอเชีย”.....52

ท่องเที่ยวไทย: Tagestour zum Thai Elephant Conservation Center.....54

ธรรมะ: กรรมดีที่ไม่ควรมองข้าม.....56

12



แปล [แปล] ก.

ถ่ายทอดความหมายจากภาษาหนึ่งมาเป็นอีกภาษาหนึ่ง,  
ทำให้เข้าใจความหมาย.

ล่าม ๑น.

ผู้แปลคำพูดจากภาษาหนึ่งเป็นอีกภาษาหนึ่งโดยทันที.

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒

10



36



54





### ถึง ดร. พัทยา เรือนแก้วที่นับถือ

หลังจากที่ดิฉันได้อ่านหนังสือ กฎหมายเล่ม 1 แล้ว อยากบอก ดร.ว่าขอบคุณมากๆ ที่ทำหนังสือดีๆ มีประโยชน์มาให้อ่านกัน ดิฉันมีความรู้หน่อย มีปัญหาของใจทางกฎหมายหลายๆ อย่าง แต่ไม่รู้จะปรึกษาใครได้ จึงขอเขียนมารบกวนถาม ดังนี้ค่ะ

1. ดิฉันยังใช้สัญชาติไทยอยู่ ไม่มีลูกที่เยอรมนี ถ้าดิฉันเสียชีวิตก่อนสามีเยอรมัน แล้วจะจัดการทรัพย์สินของดิฉันในประเทศเยอรมนีอย่างไร ลูกๆ ที่เมืองไทยจะมีสิทธิในทรัพย์สินบางส่วนของแม่หรือไม่
2. ทรัพย์สินที่เมืองไทยจะตกเป็นของสามีดิฉันหรือของลูกๆ ที่เมืองไทย บ้าน ที่ดิน รวมถึงเงินสดในธนาคารด้วย

ดร.คิดว่าทางออกที่ดีที่สุดของดิฉันควรทำอย่างไร เพื่อไม่ให้ลูกๆ ที่เมืองไทยลำบาก และพอมีใครที่แถว Stuttgart ที่พอจะเป็นที่ปรึกษาให้คนไทยได้บ้างไหม

ขอบพระคุณอย่างสูง  
รุ่งทิพย์

### สวัสดีค่ะคุณรุ่งทิพย์

คำถามที่คุณรุ่งทิพย์ถามมาขอนำมาตอบในนิตยสารดี เพื่อที่ผู้อ่านท่านอื่นๆ จะได้อ่านได้ด้วยนะคะ

1. ตามกฎหมายเยอรมัน เมื่อสามีหรือภรรยาเสียชีวิต หากไม่มีการทำพินัยกรรม ผู้ที่มีสิทธิจะได้รับมรดกก็เป็นทายาท คือคู่สมรสที่ยังมีชีวิต และลูก ทั้งลูกที่เกิดด้วยกัน และลูกของผู้ตาย ดังนั้นลูกของคุณที่ประเทศไทยก็มีสิทธิตามกฎหมาย(เยอรมัน)ที่จะได้ส่วนแบ่งในทรัพย์สินของคุณในเยอรมนี และโดยปกติแล้วศาลที่ดูแลเกี่ยวกับเรื่องมรดก (Nachlassgericht) จะสืบหาทายาททั้งหมดก่อนที่จะออก Erbschein ว่าใครจะได้สมบัติกี่ส่วน
2. สำหรับทรัพย์สินในประเทศไทย หากว่าเป็นทรัพย์สินที่เกิดในระหว่างการสมรส สามีคุณย่อมมีสิทธิได้ด้วยตามส่วน เขาจะไม่สิทธิหากว่าทรัพย์สินนั้นเป็น สินส่วนตัว ของคุณ แนนอน อสังหาริมทรัพย์ คือ บ้าน และที่ดิน สามีที่เป็นคนต่างชาติไม่สามารถครอบครองได้ แต่สามารถเรียกร้องเป็นตัวแทนได้ หากคุณต้องการความช่วยเหลือในกรณีนี้ ก็สามารถทำพินัยกรรมแบ่งทรัพย์สินให้แก่ลูกๆ จะทำให้เยอรมนีนี้ก็ได้ค่ะ ก็คงต้องไปติดต่อ Notar นะคะ

ใน Stuttgart มีหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือคนไทย คือ FIZ (Frauen Information Zentrum) มีเจ้าหน้าที่คนไทย คือ คุณอภิญญากริมม์ ดูเบอร์โทรติดต่อ ได้ที่หน้า 2 ของ ดีมาก เล่มนี้ค่ะ

บ.ก.

### สวัสดีค่ะ

พอดีเป็นสมาชิกของนิตยสาร D magazine เข้าปีที่ 2 ค่ะ ชอบทุกคอลัมน์ที่เสนอ ดีใจที่มีนิตยสารดีดี ให้อ่าน และทำให้ทราบเรื่องราวเพิ่มขึ้น ทั้งเรื่องภายในประเทศเยอรมันและเรื่องของกฎหมายของที่นี่ เพราะบางที่ได้ฟังจากคนโน้นทีคนโน้นจนไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ได้ฟังมานั้นถูกหรือผิด พอได้อ่านกฎหมายเพื่อคนในเยอรมันที่แนบมาถึงได้รู้ และเข้าใจ อยากให้ทางนิตยสารเพิ่มคอลัมน์ คำคม หรือสำนวนของที่นี่ หรือสำนวนไทยไทย บ้างเพราะบางทีพบปะเพื่อนฝูงทั้งไทยและเยอรมัน บางทีเขาคุยกันเป็นคำคมหรือสำนวนก็ไม่รู้ เขาหัวเราะงอหายแต่เรากลับได้แต่อมยิ้มเพราะไม่เข้าใจความหมายของเขา จะตีความมาก ถ้าได้รู้บ้างเป็นบางคำ จะได้แทรกถูกทางค่ะ มีอีกเรื่องหนึ่งค่ะพอดีเมื่อไม่กี่วันมานี้ได้ไปทานข้าวกับเพื่อนมา พอดีสามีของเพื่อนเขาเอ่ยถึงเรื่องอนาคตว่าถ้าเกษียณแล้วอยากกลับไปอยู่ที่เมืองไทย แต่ก็ไม่รู้ว่าจะต้องทำยังไงบ้าง เขามีบ้านแล้วที่เมืองไทยแต่ใช้ชื่อภรรยาไม่ทราบวาทอนนี้กฎหมายทางเมืองไทยมีข้อกำหนดอย่างไรกับคนต่างชาติในกรณีนี้ และในกรณีที่สามีภรรยา เป็นคนที่นี่แต่ต้องการไปพักอาศัยในเมืองไทยครึ่งปี ต้องมีข้อกำหนดอะไรบ้าง เพื่อนที่ทำงานก็เคยถามค่ะ แต่ให้ข้อเท็จจริงไม่ได้ ขอบคุณคะขอให้นิตยสารดี เป็นนิตยสารเพื่อคนไทยที่ ไปนานนาน นะคะ

จาก Zong Chaiyapoj

### คุณ Zong Chaiyapoj ค่ะ

ขอบคุณสำหรับคำชมค่ะ เรื่องสำนวน คำคม ในภาษาเยอรมัน คุณย่าแ้ว เธอก็มักจะมาให้เสมอในคอลัมน์ ภาษาเยอรมัน ข้อคิดเห็นเรื่องนี้ จะได้นำไปบอกแก่ คุณย่าแ้ว ว่า จะจัด สำนวนเยอรมันเต็ม ๆ สำหรับผู้อ่านสัก สอง-สาม เล่มต่อกันได้หรือไม่

เรื่องการเดินทางย้ายถิ่นกลับไปอยู่ประเทศไทยนั้น ทางสถานกงสุลใหญ่ ก็มีข้อมูลเสนอในเว็บไซต์ของสถานกงสุลนะคะ ถ้าจำไม่ผิดลองเปิดเข้าไปดูก็ได้ ที่สำคัญก็คือ ต้องขอวีซ่าชนิด non immigration ประเภท O เข้าไป ซึ่งจะได้วีซ่าประมาณ 6 เดือน แล้วไปต่อวีซ่าที่ประเทศไทย โดยขอ วีซ่า long stay เงื่อนไขก็อยู่ที่รายได้ ในกรณีของคุณสมรสต่างชาติของคนไทย ก็อาจจะเป็นเงินบำนาญก็ได้ หรือมีเงินฝากในธนาคาร ในประเทศไทย แต่เงื่อนไขอาจยากกว่ากรณีของคนต่างชาติทั่วไป ซึ่งรายละเอียดต่างๆ คงต้องขอเวลาค้นคว้าอีกสักนิด และคิดว่าจะนำเสนอในคอลัมน์กฎหมายของ ดีมาก อดใจรอนิดนะคะ

คนต่างชาติที่ต้องการพำนักในประเทศไทยนาน ๆ ก็สามารถขอวีซ่า long stay ได้เช่นกัน เงื่อนไข ก็อยู่ที่รายได้เหมือนกัน หากเพื่อนเยอรมันสนใจ ก็ให้เขาติดต่อกับทางสถานเอกอัครราชทูต สถานกงสุลใหญ่ หรือ สถานกงสุลกิตติมศักดิ์ ถ้ามีข้อมูลโดยตรงก็ได้ค่ะ

บ.ก.

## เอสชไวเลอร์ (Eschweiler)

เมื่อวันที่ 23 มีนาคม 2556 นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ รองกงสุลใหญ่ และนายเกียรติพร วัชรกร กงสุล นำคณะเจ้าหน้าที่สภ. ออกให้บริการ กงสุลสัญจรและพบปะชุมชนไทย ณ วัดธรรมมานิवास เมือง Eschweiler รัฐ Nordrhein-Westfalen โดยมีผู้มารับบริการด้านการกงสุลกว่า 100 คน และในการออกให้บริการกงสุลสัญจรในครั้งนี้ สถานกงสุลใหญ่ ฝ่าย การพาณิชย์ นำโดยน.ส. สุพัตรา แสงวงศ์ ได้ร่วมออกบูธให้คำแนะนำและ ประชาสัมพันธ์โครงการ Thai Select แก่ชุมชนไทยและครอบครัว ในการนี้ สถานกงสุลใหญ่ฯ ขอขอบคุณวัดธรรมมานิवास คุณปิยาพร เมืองรัมย์ และ ทีมงาน ตลอดจนนักศึกษาไทยในเมืองใกล้เคียงในการร่วมประสานการจัด กงสุลสัญจรในครั้งนี้จนประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

ภาพโดย สภ. ณ นครฟรังค์ฟวร์ท



## เบอร์ลิน (Berlin)

ในวันที่ 31 มีนาคม- 1 เมษายน 2556 สอท. ณ กรุงเบอร์ลินได้เชิญนาง อังคณา มาศรีงสรรค์(ครูณา) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมความ สัมพันธ์ในครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม การอบรมใน ครั้งนี้มุ่งกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้ร่วมอบรมเข้าใจตนเองและผู้รอบข้างมากขึ้น

ภาพโดย สอท. ณ กรุงเบอร์ลิน



## พาด์บอร์น (Paderborn)

วันที่ 30 มีนาคม - 3 เมษายน สมาคมเพื่อนไทยและบ้านวัฒนธรรมไทยใน พาด์บอร์น ร่วมกับสมาคม NTO และนิตยสารดี ได้ร่วมกันจัดกิจกรรม สอนดนตรีไทยแก่ชาวไทยในเยอรมนี โดยได้รับความอนุเคราะห์จากสถาน เอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลิน ส่งครูสุวีร์ธนา จรรย์ศาสตร์ (ครูเก่ง) จาก โรงเรียนดนตรีบ้านแก่ง กทม. มาช่วยดำเนินการสอนการเล่นดนตรีไทยเบื้องต้น และในวันที่ 2 เมษายน นิตยสารดีเป็นผู้สนับสนุนจัดการสาธิตการแกะสลักผักผลไม้ และสอนการการแกะสลักอีกด้วย คุณนันทิยา เซ็นเนอร์ (ครู อ้น) เป็นวิทยากร

ภาพโดย นิตยสารดี



## ดูสเบิร์ก (Duisburg)

เมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2013 Sala Thai Wellness โดยคุณ Panumas Söllner และคุณ Jörg ได้เป็นเจ้าภาพในการจัดสมาคมสัญจร ของสมาคมสภา ไทยในเยอรมนี โดยได้รับความอนุเคราะห์จากวัดไทยใน Duisburg เรื่อง สถานที่ในการพบปะ สมาคมสัญจรครั้งนี้ได้เสนอความรู้เรื่องประกันภัย ประเภทต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจ นวดไทย/สปาไทย และได้รับความกรุณา จาก อัครราชทูตที่ปรึกษาฝ่ายแรงงาน นาง สุชาดา ชี้เจริญ มาเยี่ยมเยียน และร่วมพูดคุยกับกลุ่มแรงงานไทย หลังจบการอบรม เพื่อนสมาชิกได้เยี่ยม ชม สถานประกอบการ Sala Thai Wellness, Mercatorstraße 6, 47051 Duisburg ในการพบปะดังกล่าวมีผู้ให้ความสนใจทั้งสิ้น 30 ท่าน

ภาพโดย มณฑนา เพนซ์เลอร์





## ฮันโนเฟอร์ (Hannover)

ครูเก่ง สุวีร์ธนา จำนงค์สาร เจ้าของโรงเรียนดนตรีบ้านแก่งซิม ประเทศไทย ได้จัดโครงการเยาวชนไทยเผยแพร่ศิลปวัฒนธรรมไทยยังต่างแดน ร่วมกับ วัดธรรมวิหาร ได้นำคณะเยาวชนไทยอายุ 8-14 ปี มาร่วมแสดงดนตรี และนาฏศิลป์ไทยในงานสงกรานต์ วัดธรรมวิหาร ฮันโนเฟอร์ วันที่ 11-20 เมษายน 2556 ในงานนี้ได้นำกองผ้าป่าจากเมืองไทยมาร่วมงานบุญอีกด้วย



## สตุทการ์ท (Stuttgart)

กลุ่มแม่บ้านไทยในสตุทการ์ทและเขตใกล้เคียง พบปะกันทุกวันเสาร์ของเดือนในช่วงเวลา 14:00 - 16:30 น. ที่ VIJ - Schulungsraum, Urbanstraße 40, 70182 Stuttgart เพื่อจัดกิจกรรมร่วมกัน อาทิเช่น สอนแกะสลักผักและผลไม้ งานฝีมือและสอนรำไทยแก่เด็ก เป็นต้น ภาพโดย นิตยสารดี



## ลังเกนอาร์เกนอัมโบเดนเซ (Langenargen am Bodensee)

ศูนย์พุทธศาสนาและสมาคมวัฒนธรรมไทยโบเดนเซ จัดประกวดภาพวาด พุทธประวัติ เกี่ยวกับการประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพาน มีผู้ร่วมส่งผลงานเข้าประกวดในระดับอายุ 5 - 15 ปี และอายุตั้งแต่ 16 ขึ้นไป นิตยสารดีสนับสนุนรางวัลแก่ผู้ชนะการประกวดภาพ โดยมอบบัตรของขวัญการเป็นสมาชิกหนึ่งปี จำนวน 6 รางวัล ภาพโดย นิตยสารดี



## เดทโมลด์ (Detmold)

งานแสดงผลงานร่วมของนักศึกษา เนื่องในวาระครบรอบวันเกิด 200 ปีของ ริชาร์ด วากเนอร์ (Richard Wagner) ซึ่งในแต่ละปีจะมีนักศึกษาจะนำผลงานในรูปแบบต่างๆ กันไป เช่น หนังสือ การจัดนิทรรศการ คอนเสิร์ต หรืออื่นๆ ในปีนี้ นักศึกษาได้ลงมติว่า จะแสดงผลงานเกี่ยวกับริชาร์ด วากเนอร์ โดยแสดงการจำลองการจัดฉากเวทีที่สวยงามของละครโอเปร่า ในนิทรรศการได้แสดงให้เห็นถึง เบื้องหลังเวทีละครว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง มีการวางแผนอย่างไร การแสดงนิทรรศการในครั้งนี้ น.ส.เมลดา ผาติกุลดิลก ได้ร่วมแสดงผลงานด้วย





# คาร์ดินัลเบอโกกลิโอ จากอาร์เจนตินา ได้รับแต่งตั้งให้เป็นพระสันตะปาปาฟรานซิสที่ ๑



Bildquellw: <http://www.ruhm Nachrichten.de>

คาร์ดินัลเบอโกกลิโอ จากกรุงบัวโนส ไอเรส ประเทศอาร์เจนตินา วัย 76 ปี ได้รับเลือกจากคาร์ดินัล 115 รูป ให้ดำรงตำแหน่งสมเด็จพระสันตะปาปา (โป๊ป) องค์ใหม่ และเข้าพิธีสถาปนาพระองค์เมื่อวันที่ 19 มีนาคมที่ผ่านมา โดยใช้ชื่อในโรมันคาทอลิกว่า "ฟรานซิสที่ 1" หลังจากที่พระสันตะปาปาเบเนดิกต์ที่ 16 ประกาศลาออกเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ด้วยเหตุผลด้านสุขภาพ

โป๊ปฟรานซิสที่ 1 นับเป็นโป๊ปเชื้อสายลาตินอเมริกาคนแรกในประวัติศาสตร์ที่ได้รับแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประมุขสูงสุดของคริสตจักรนิกายโรมันคาทอลิก ซึ่งมีผู้นับถือกว่า 1.2 ล้านคน รวมทั้งเป็นคนแรกที่เป็นพระเยซูอิต ซึ่งเป็นลัทธิหนึ่งของโรมันคาทอลิกที่ก่อตั้งขึ้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1534

ในปี 2005 เบอโกกลิโอไม่เคยยอมรับที่จะเป็นหนึ่งในผู้เข้าชิงตำแหน่งพระสันตะปาปาทั้งที่มีรายงานว่า มีพระคาร์ดินัลเกือบ 40 รูป (คิดเป็น 1 ใน 3) พร้อมที่จะเลือกเขา ซึ่งกลายเป็นผลดีต่อพระคาร์ดินัลโยเซฟ รัดซิงเงอร์ จากเยอรมนีซึ่งต่อมาได้รับแต่งตั้งให้เป็นโป๊ปเบเนดิกต์ที่ 16

แต่ในการคัดเลือกครั้งนี้ คาร์ดินัลเบอโกกลิโอ นับเป็นม้านอกสายตา เพราะก่อนการลงมติ มีชื่อของพระคาร์ดินัลจากประเทศต่างๆ มากมาย เช่น อิตาลี ออสเตรเลีย และบางคนถึงกับคิดว่า หากพระคาร์ดินัลทั้งหลายใจกล้ามากพอ ชาวโลกก็อาจจะได้เห็นโป๊ปเป็นชาวอัฟริกันเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ นอกจากนั้นประเด็นเรื่องสุขภาพของคาร์ดินัลเบอโกกลิโอ ซึ่งมีปัญหาเรื่องปอดตั้งแต่เด็ก ก็มีผู้มองว่าอาจจะเป็นเหตุผลที่จะทำให้ไม่ได้รับเลือก

สำหรับประวัติของโป๊ปพระองค์ใหม่นี้ มีชื่อเต็มว่า จอร์จ มารีโอ เบอโกกลิโอ (Jorge Mario Bergoglio) เกิดเมื่อวันที่ 17 ธันวาคมปี ค.ศ. 1936 ในกรุงบัวโนสไอเรส เป็นบุตรชายของชาวอิตาเลียนที่อพยพ

มาจากเมืองตูริน ทำให้ถือสัญชาติทั้งอาร์เจนตินาและอิตาลี ศึกษาด้านวิศวกรรมเคมี ก่อนที่จะมาเข้าโรงเรียนสอนศาสนา และเข้าร่วมนิกายเยซูอิต สอนวิชาปรัชญา จิตวิทยา และวรรณคดี ก่อนที่จะบวชเป็นพระในปี 1969 ในปี 1985 ต้องเดินทางมายังโรงเรียนสอนศาสนาที่เมืองฟรังฟวร์ท เพื่อเขียนวิทยานิพนธ์ปริญญาเอก อันเป็นเหตุผลว่าทำไมเขาจึงพูดภาษาเยอรมันได้ด้วย เบอโกกลิโอได้รับการแต่งตั้งเป็นอาร์คิบิชอปแห่งกรุงบัวโนสไอเรส โดยพระสันตะปาปาจอห์นปอลที่ 2 ในปี 1998 และขึ้นดำรงตำแหน่งพระคาร์ดินัล ในปี 2005

คาร์ดินัลเบอโกกลิโอได้ชื่อว่าเป็นคนขี้อาย มีอารมณ์ขัน และติดดิน แทนที่จะใช้รถยนต์หรูประจำตำแหน่ง กลับเลือกใช้รถโดยสารประจำทาง เลือกที่จะมีอพาร์ทเมนต์เรียบง่ายแทนที่จะใช้ที่พักขบอบอันใหญ่โต และยังคงไปจ่ายตลาดและทำอาหารด้วยตนเอง ในที่ประชุมของเหล่าคาร์ดินัลก็มักจะเลือกนั่งในแถวที่สองแทนที่จะเป็นแถวหน้า ในอาร์เจนตินา เขาจัดเป็นผู้ที่มีความเห็นค่อนข้างอนุรักษ์นิยม โดยต่อต้านการทำแท้ง การแต่งงานของชายรักชาย และการคุมกำเนิด แต่ในวันหยุดทางศาสนา เบอโกกลิโอ มักนิยมไปเยี่ยมผู้ป่วยในโรงพยาบาล และนักโทษในเรือนจำ ต่อสู้เพื่อสิทธิของผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวี และทำพิธีศีลล้างบาปให้กับเด็กที่เกิดนอกสมรส

การลาออกของสมเด็จพระสันตะปาปาเบเนดิกต์ที่ 16 นั้น นับเป็นพระองค์แรกในรอบ 700 ปีที่ลาออก ที่ผ่านมามักมองกันว่าตำแหน่งพระสันตะปาปาเป็นการกีดตลอดชีพ โดยผู้ดำรงตำแหน่งนี้จะต้องเป็นสันตปาปาไปจนกว่าจะสิ้นลมหายใจ



## วิกฤตการเงินไซปรัส

ธนาคารไซปรัสเปิดทำการตามเวลาปกติเมื่อวันที่ 30 มี.ค. ซึ่งถือเป็นครั้งแรกในรอบเกือบ 2 สัปดาห์ที่เกิดทำการโดยปราศจากความวุ่นวายและผู้คนทั้งหลายฝ่ายคาดกันว่าจะแห่มาถอนเงินฝาก ทั้งนี้ประธานาธิบดีนิคอส อานาस्ताเซียเดส แห่งไซปรัส แถลงขอบคุณประชาชนที่ให้ความร่วมมือต่อมาตรการควบคุมเงินทุนของรัฐบาล ที่รวมถึงการจำกัดการถอนเงิน ซึ่งกำหนดให้ถอนไม่เกินคนละ 300 ยูโรต่อวัน และห้ามนำเช็คมาขึ้นเงินสดเป็นการชั่วคราว แต่สามารถนำมาฝากได้ตามปกติ รวมทั้งข้อกำหนดในเรื่องการทำธุรกรรมทางการเงินทั้งในและต่างประเทศ ที่มีรายละเอียดปลีกย่อยอื่น ๆ

และเพื่อตอบสนองความร่วมมือและความอดทนของชาวไซปรัส อานาस्ताเซียเดส ซึ่งเพิ่งเข้ารับหน้าที่บริหารประเทศได้เพียง 1 เดือน ประกาศตัดเงินเดือนของตัวเองทันที 25% ขณะที่เงินเดือนของเจ้าหน้าที่ระดับสูงในรัฐบาลนิคอสเซีย และสมาชิกรัฐสภาทุกคนจะถูกปรับลดลง 20%

ปัญหาวิกฤตการเงินของไซปรัสนั้นสามารถสรุปคร่าว ๆ ได้ดังนี้

ไซปรัส เป็นหนึ่งใน 17 ประเทศในกลุ่มยูโรโซน ซึ่งใช้เงินยูโรเป็นสกุลหลัก มีประชากรเพียงประมาณ 1 ล้านคน และมีผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ (จีดีพี) ประมาณ 2.4 หมื่นล้านดอลลาร์ ซึ่งนับว่าเล็กมากเมื่อเทียบกับประเทศอื่น ๆ ในยูโรโซน (เยอรมนีมีจีดีพี 3.5 ล้านล้านดอลลาร์ (ปี 2011))

แต่ไซปรัสมิ้ธุรกิจภาคการเงินขนาดใหญ่มหาศาลอย่างไม่ได้สัดส่วนกับเศรษฐกิจของประเทศ โดยคาดกันว่ามีเงินฝากในประเทศมีมากกว่า 8 เท่าของจีดีพี ซึ่งเงินฝากส่วนใหญ่มาจากนักธุรกิจชาวรัสเซียผู้ร่ำรวย ที่นิยมนำเงินมาฝากในธนาคาร Popular Bank of Cyprus หรือ Laiki Bank ซึ่งใหญ่เป็นอันดับสองของประเทศ เมื่อหลายประเทศในกลุ่ม



Bildquelle: <http://perspectivesonthenews.blogspot.com>

ยูโรโซนประสบปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจเงินฝากจำนวนมากไหลออกจากไซปรัสอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดสภาวะขาดสภาพคล่องอย่างรุนแรง

เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว รัฐบาลไซปรัสจึงไปเจรจากับกลุ่มทรอยกา (Troika) ซึ่งประกอบด้วยธนาคารกลางยุโรป (ECB) สหภาพยุโรป (EU) และกองทุนการเงินระหว่างประเทศ (IMF) เพื่อขอกู้เงิน 1 แสนล้านยูโร โดยต้องแลกกับการจัดทำมาตรการรัดเข็มขัด หาเงินให้ได้ 5.8 หมื่นล้านดอลลาร์

หนึ่งในมาตรการที่จะใช้จัดหาเงินก็คือการเก็บภาษีเงินฝากในประเทศ ซึ่งหลังจากที่มีการเจรจาหลายรอบแล้ว ได้ข้อสรุปว่าจะเก็บภาษี 0% สำหรับเงินฝากที่มีจำนวนต่ำกว่า 100,000 ยูโร และเก็บภาษี 4.0% สำหรับเงินฝากที่มีจำนวนเกิน 100,000 ยูโร (ยกเว้น Bank of Cyprus ที่จะถูกเก็บภาษีในอัตราสูงถึง 20%) ซึ่งผู้ที่มิเงินฝากเกิน 100,000 ยูโร จำนวน

มากนั้นก็ชาวรัสเซีย และรัฐบาลรัสเซียก็ได้ออกมาประกาศแล้วว่า จะไม่มีการช่วยเหลือเยียวยาใด ๆ กับชาวรัสเซียที่ได้รับผลกระทบในเรื่องนี้ นอกจากนี้ Laiki Bank จะต้องถูกปิดกิจการด้วย

อย่างไรก็ดี แม้จะได้รับอนุมัติให้กู้เงินแล้ว แต่คาดว่าวิกฤตการเงินในไซปรัสจะไม่จบลงง่าย ๆ เพราะ ไซปรัสคงจะต้องเผชิญกับปัญหาเงินทุนไหลออกครั้งใหญ่ ซึ่งหากไซปรัสแก้ปัญหาความเชื่อมั่นของนักลงทุนไม่ได้ ในที่สุดนักลงทุนชาวรัสเซีย ซึ่งเป็นนักลงทุนกลุ่มใหญ่ที่สุดของไซปรัสจะไม่กลับเข้ามาลงทุนอีกต่อไป

สื่อมวลชนในประเทศเยอรมนี ซึ่งเป็นประเทศที่ต้องรับภาระในการจัดหาเงินมาให้ไซปรัสในอัตราส่วนที่มากที่สุด (เพราะเยอรมนีมีขนาดเศรษฐกิจที่ใหญ่ที่สุดในกลุ่มสหภาพยุโรป) ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ไซปรัสต้องรับผิดชอบต่อการดำเนินนโยบายและมาตรการที่ผิดพลาดของตัวเอง แต่ทั้งนี้ เป็นเรื่องน่าเสียดายที่เกิดวิกฤตดังกล่าวในตอนนี ที่หลายฝ่ายเริ่มกลับมาเชื่อมั่นว่าวิกฤตการเงินยูโรครั้งใหญ่ได้ผ่านพ้นไปแล้ว

ข้อมูลบางส่วนจาก

<http://www.doctorwe.com/posttoday/20130401/4737>

# การโรงแรมเยอรมัน ตอนที่ 1 Hotelfachmann-/frau Teil I

„Herzlich Willkommen im Hotel Raj Mahal in Castrop-Rauxel. Mein Name ist Butdee-Ufer. Was kann ich für Sie tun?“  
หลายครั้งต่อวัน ซึ่งนับไม่ได้เลยว่า ได้พูดประโยคเหล่านี้ไปกี่รอบแล้ว และนี่คืออาชีพการโรงแรม หรือที่ภาษาเยอรมันเขาเรียกว่า “Hotelfachmann-/frau” ซึ่งเป็นอาชีพที่ผู้เขียนรักมากที่สุด ได้เริ่มทำงานในโรงแรมตั้งแต่เป็นพนักงานเสิร์ฟจนปัจจุบันนี้ทำอยู่ในระดับผู้บริหารโรงแรมครับ ผู้เขียนจึงถือโอกาสเล่าถึงภาคทฤษฎีและปฏิบัติของอาชีพการโรงแรมให้ผู้สนใจได้รับรู้เกี่ยวกับข้อดีและข้อเสียของอาชีพดังกล่าวนี้ให้ทราบกัน



## คุณสมบัติ

คุณสมบัติในการศึกษาวิชาการโรงแรมในประเทศไทยเยอรมนีคือ อย่างน้อยที่สุดจะต้องสำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นหรือที่เรียกว่า Hauptschule ในประเทศเยอรมนี หรือถ้าจะนำวุฒิการศึกษาไทยมาเทียบนั้นอย่างน้อยที่สุดต้องในระดับ ม. 6 สำหรับคนไทยที่มีความประสงค์ที่จะศึกษาการโรงแรมในเยอรมนีนั้น สิ่งที่สำคัญมากอีกประการหนึ่งก็คือ ต้องมีความรู้และเข้าใจภาษาเยอรมันอย่างดีอย่างน้อยที่สุดจะต้องมีความรู้และเข้าใจภาษาเยอรมันในระดับ B2 หรือ C1 และสิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงคือ จะต้องเป็นบุคคลที่มีอัธยาศัยดี ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นคนสุภาพอ่อนน้อม พุดจาดี มองโลกในแง่ดี ไม่รังเกียจคนชาติอื่น แต่งตัวสุภาพและสะอาด สะอาด มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ พร้อมที่ต่อสู้กับงานภายใต้ความกดดัน เป็นคนช่างพูด ช่างคุย ไม่ถือตัวและมีพรสวรรค์ในการจัดระเบียบการทำงานด้วย และควรมีความรู้ในภาษาต่างชาติอย่างน้อยที่สุดภาษาอังกฤษ เป็นต้น

## อายุของนักศึกษา

หลายคนคงคิดว่า อายุ 30 ปีขึ้นไปนั้น จะแก่ไปหรือเปล่าที่จะเริ่มศึกษาการโรงแรม ตามความเป็นจริงแล้วไม่แก่เลยครับ เมื่อสมัยที่ผู้เขียนเองศึกษาอยู่นั้น คนที่มีอายุมากสุดในตอนนั้นคือ 49 ปีครับ เพราะฉะนั้น อายุเป็นเพียงตัวเลข จริงๆแล้วมันขึ้นอยู่กับว่า เป้าหมายของคุณคืออะไรเท่านั้นเองครับ

## ระยะเวลาในการศึกษา

ตามกฎระเบียบของการศึกษาวิชาการโรงแรมแห่งเยอรมนีแล้วนั้น คือ 3 ปี แต่ถ้าใครขยันและเรียนดีก็สามารถที่จะลดเหลือ 2 ปีครึ่งได้ Ausbildungsverkürzung อันนี้ขึ้นอยู่กับผลการเรียนและความยินยอมของโรงแรมที่ฝึกงานอยู่รวมถึงความพร้อมของบุคคลนั้นๆ

## เนื้อหาของการศึกษา

นักศึกษาวิชาการโรงแรมในเยอรมนีนั้นจะต้องเรียนรู้ในโรงแรมตามแผนกต่างๆ เช่น:

- แผนกต้อนรับ (Rezeption)
- แผนกสำรองห้องพัก (Reservierung)
- แผนกร้านอาหาร (Restaurant)
- แผนกแม่บ้าน (Housekeeping หรือ Etage)
- แผนกครัว (Küche)
- แผนกจัดเลี้ยง (Bankett)
- แผนกการขายและการตลาด (Verkauf และ Marketing)
- แผนกบัญชีและบุคคล (Buchhaltung และ Personalwesen)

อันนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของโรงแรมนั้นๆที่นักศึกษาปฏิบัติงานอยู่

## เวลาในการทำงาน

ถ้าพูดถึงเวลาการทำงานของชาวโรงแรมแล้ว ผู้ที่จะทำงานการโรงแรมได้นั้นต้องเป็นผู้ที่มีความทรหดอดทนนะครับ และที่สำคัญที่สุดคนที่

มีครอบครัวและแต่งงานแล้ว ครอบครัวของคุณจะต้องสนับสนุนและเข้าใจในอาชีพของคุณอย่างมากทีเดียว ในระหว่างที่คุณศึกษาการโรงแรมอยู่นั้น จะต้องทำทั้ง กะเช้า ตั้งแต่ 06.00 น. ถึง 14.30 น. กะบ่าย จาก 14.00 น. 22.30 น. กะดึก จาก 22.00 น. 6.30 น. และเข้าสางกะในหนึ่งวันที่เขาเรียกว่า Teildienste คือเริ่ม 11.00 น. ถึง 14.00 น. และหยุดพัก และมาเริ่มอีกเวลา 18.00 น. ถึง 23.30 น. ส่วนมากแล้ว วันหยุดนักขัตฤกษ์ต่างๆ รวมทั้งเสาร์อาทิตย์ ชาวโรงแรมต้องทำงานในขณะที่ชาวบ้านเขาหยุดกัน เป็นต้น

## โอกาสในตลาดแรงงานทั่วโลก

เนื่องจากการโรงแรมเยอรมันเป็นที่ยอมรับในด้านคุณภาพทั่วโลกและเป็นประเทศเดียวที่ใช้วิธีการเรียนการสอนทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติควบคู่กัน ที่เรียกว่า Dualsystem (duale Ausbildung) ถ้าใครสำเร็จการโรงแรมในเยอรมนีแล้วจะก็สามารถที่จะทำงานในอาชีพต่างๆ ดังต่อไปนี้ได้ทั่วโลกครับ เช่น:

- ทำงานในโรงแรมทั่วโลกในแผนกต่างๆ เช่น แผนกต้อนรับ แผนกสำรองห้องพัก แผนกจัดเลี้ยง เป็นผู้จัดการแผนกแม่บ้าน แผนกดูแลแขกโรงแรม (Guest Relation) และแผนกร้านอาหาร เป็นต้น
- แอร์โฮสเตส
- ทัวร์ไกด์





- ทำงานในแผนกต่าง ๆ ในบริษัททัวร์
- ทำงานตามร้านอาหารต่างๆ
- เปิดกิจการส่วนตัวเช่น ร้านอาหาร ฯลฯ
- ทำงานบนเรือสำราญ
- พนักงานภาคพื้นดินของสายการบินต่างๆ ในสนามบิน อื่นๆ

**ความก้าวหน้าด้านการศึกษาต่อของการโรงแรม**

สำหรับผู้ที่ศึกษาการโรงแรมสำเร็จแล้ว สามารถที่จะศึกษาต่อไปในระดับปริญญาได้ เช่น Hotelmeister และ Hotelbetriebswirt และหลังจากนั้นสามารถที่เป็นผู้จัดการโรงแรมและบริหารโรงแรมได้ทั่วโลกครับ

ผู้อ่านเห็นแล้วใช่ไหมครับว่า งานโรงแรมนั้น เป็นงานที่น่าสนใจและตื่นเต้นมาก เพราะว่าแขกที่มาพักแต่ละวันนั้นจะแตกต่างกันมาก แต่ละคนก็มีอุปนิสัยไม่เหมือนกัน สำหรับชาวโรงแรมแล้วแต่ละวันหรือชั่วโมงเราจะเผชิญปัญหาที่เราต้องแก้ไขที่แตกต่างกันออกไป และเป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้อาชีพนี้มันไม่น่าเบื่อ

ในตอนต่อไปผู้เขียนจะเล่าถึงความแตกต่างของระบบการทำงานของแต่ละแผนกในโรงแรมว่าแตกต่างกันอย่างไร แต่ละแผนกต้องเผชิญปัญหาอย่างไรบ้างเป็นต้น ติดตามอ่านนะครับ

ขอปิดท้ายด้วยเกร็ดความรู้เกี่ยวกับภาษาเยอรมันที่ใช้กันโรงแรมนะครับ



คำว่า OK (โอเค) นั้นห้ามใช้ในโรงแรมโดยเด็ดขาด แต่ขอให้ใช้คำว่า „Sehr gerne“ หรือ „In Ordnung“ หรือ „Selbstverständlich“ คำว่า “Sehr gerne” (ด้วยความยินดี) ชาวโรงแรมจะใช้บ่อยที่สุด เช่น แขกโรงแรมถามว่า „Könnte ich bitte ein Handtuch bekommen?“ ชาวโรงแรมจะตอบว่า „Sehr gerne, bringen wir Ihnen das Handtuch sofort aufs Zimmer. Vielen Dank und einen schönen Tag noch wünschen wir Ihnen“ เป็นต้น

**แหล่งที่มารูปภาพ:** <http://www.raj-mahal.de/>

เกี่ยวกับผู้เขียน

**นัฐพงษ์ บุตรดี-ยูเฟอร์**

หลังจากสำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย และสำเร็จการเรียนวิชาชีพการประกอบอาหารไทย เมื่อปี พ.ศ. 2538 ได้เดินทางมาศึกษาภาษาเยอรมันที่โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในประเทศเยอรมนี เมื่อเรียนจบก็สมัครเข้าเรียนวิชาการโรงแรมที่โรงแรมสี่ดาวคือโรงแรม "ฮอติเคย์ อินน์" และได้สำเร็จวิชาการโรงแรมดังกล่าว นอกจากนี้แล้วยังสำเร็จการศึกษาเพิ่มเติมที่สภาหอการค้าอุตสาหกรรมและการพาณิชย์ (IHK) สาขาด้านการบริหารการบัญชี รายได้ประจำเดือนของผู้ใช้แรงงานและการบัญชีทั่วไป สำเร็จการศึกษาปริญญาโทบริหารธุรกิจการโรงแรมนานาชาติที่ประเทศเยอรมนี

ปัจจุบันเป็นผู้จัดการและบริหารโรงแรมสี่ดาวแห่งหนึ่งในประเทศเยอรมนี



# Dolmetschen Übersetzen



**การล่าม** คือการถ่ายทอดภาษาที่พูด  
ออกมาจากภาษาหนึ่งไปยังอีกภาษา  
หนึ่งด้วยปาก หรือ มือ

**การแปล** คือการถ่ายทอดข้อความ  
จากภาษาต้นฉบับ (Ausgangssprache)  
ไปยังอีกภาษาหนึ่ง (Zielsprache)  
เป็นลายลักษณ์อักษร



## การล่าม การแปล

โดย ปรีดา ไมเออร์

อาชีพที่น่าสนใจและมีความสำคัญมากขึ้นในยุคโลกาภิวัตน์ (Globalisierung) คืออาชีพล่ามและนักแปล ผู้สื่อภาษาด้วยปาก มือ และด้วยลายลักษณ์อักษร แต่ถึงอย่างไรก็ตามอาชีพล่ามก็มีความเสี่ยงสูง เช่น ล่ามที่ทำงานให้แก่กระบวนการยุติธรรม อาจได้รับความคิดเห็นจากผู้ต้องหา พยาน โจทก์ หรือจำเลย ก็ได้ ฉบับนี้เรามาคุยกันว่า การล่าม และการแปลนั้น ต้องระมัดระวังอะไรบ้าง ต้องเตรียมตัวอย่างไร บทบาทและหน้าที่ เป็นอย่างไร และอะไรคือคุณสมบัติที่ล่ามและนักแปลควรมี

ลุ่ม นั้นมีหลายประเภท เช่น ลุ่มจับปล้น ลุ่มต่อเนื่อง ลุ่มกระซิบ เป็นต้น การเรียกลุ่ม และนักแปลรวมทั้งคุณสมบัติของลุ่มและนักแปลในแต่ละมลรัฐก็แตกต่างกันไป เนื่องจากแต่ละมลรัฐมีกฎหมายบังคับว่าด้วยลุ่ม และนักแปลของตนภายในรัฐ ณ ที่นี้ผู้เขียนขอกล่าวถึง ลุ่มที่ทำงานให้แก่ศาล พนักงานอัยการ สถานีตำรวจ และทนายความ ว่าโดยหลักทั่วไปแล้ว ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

**1. ความรู้ความสามารถในภาษาซึ่งเป็นหัวใจของการล่ามและการแปล** ลุ่มที่ทำงานให้ศาลนั้น ควรมีความรู้ความสามารถ เป็นผู้เชี่ยวชาญ เข้าใจ ทั้งภาษาแม่ และภาษาที่จะแปลอย่างถ่องแท้ รวมถึงภาษากฎหมาย- และภาษาทางราชการด้วย (Gerichts- und Behördenterminologie) มิฉะนั้น อาจก่อให้เกิดปัญหาในการดำเนินกระบวนการได้ ภาษาแต่ละภาษาแม้จะเป็นภาษาเดียวกัน ถ้าใช้ต่างเรื่องต่างวงการ ก็จะมีรูปแบบการใช้ศัพท์สำนวน การอ่าน ที่ต่างกันไป เป็นแบบอย่างเฉพาะของวงการนั้น ๆ เช่น ภาษาทางกฎหมาย ซึ่งผู้ที่อยู่นอกวงการนั้นอาจจะไม่เข้าใจ เพราะแตกต่างจากภาษาทั่ว ๆ ไปในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

**2. มีความรู้ความเข้าใจในระบบศาลยุติธรรม** เช่น คดีอาญา (der Strafprozess) คดีแพ่ง (der Zivilprozess) เป็นต้น ระบบการสืบสวน สอบสวน ของพนักงานสืบสวน สอบสวน ในกฎหมายมหาชน (Öffentliches Recht)

**3. ความสามารถในการสื่อสาร** ลุ่มต้องสื่อสารให้ทุกฝ่ายเข้าใจได้ แปลได้ครบถ้วนและถูกต้อง

- **สื่ออย่างถูกต้องแม่นยำในระยะเวลาอันสั้น** ซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก หากลุ่มแปลผิดจะทำให้เกิดปัญหาในการพิจารณาคดี อาจส่งผลกระทบต่อคดีหรือคำพิพากษาได้ ดังนั้น หากลุ่มรู้ตัวว่าแปลผิดต้องรีบแก้ไขทันที ทั้งนี้ ไม่ว่าผลของคดีจะออกมาแพ้ หรือชนะ ไม่มีผลกดดันลุ่ม เพราะลุ่มทำหน้าที่เป็นเพียงตัวกลางในการสื่อสาร ไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียในคดีแต่อย่างใด
- **มีไหวพริบที่ดี** ทุกคนเข้าใจภาษาทางราชการ หรือภาษากฎหมายซึ่งเป็นภาษาเฉพาะหรือไม่ คำตอบ คือ ไม่ทุกคน สิ่งนี้ขึ้นอยู่กับการศึกษา ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่แต่ละคนมีมา เช่น พยานบางท่านไม่มีโอกาสได้ศึกษาเล่าเรียนไม่เคยมีประสบการณ์ในศาล ในกรณีเช่นนี้ นอกจากพยานจะกลัวและประหม่าแล้ว ยังต้องทำความเข้าใจกับภาษาทางราชการหรือกฎหมายที่ตนไม่คุ้นเคยอีกด้วย เป็นต้น ลุ่ม

ที่ดีควรเลือกสื่อด้วยภาษาง่าย ๆ เพื่อให้พยานเข้าใจได้ง่ายขึ้น

**ข้อควรระวัง เบิกความต่อศาลสองภาษา** ควรทำอย่างไรเมื่อบุคคลที่ตนปฏิบัติหน้าที่เป็นล่ามแปลให้ เช่น พยาน เป็นต้น เชื่อมั่นในตัวเองว่ามีความสามารถในการพูดภาษาเยอรมันได้ดี และเบิกความต่อศาลด้วยภาษาครั่งไทยครั้งเยอรมัน จนทำให้เกิดความสับสน

จากประสบการณ์ของผู้เขียน ๆ จะแจ้งให้ศาลทราบ และขอให้ศาลสั่งพยานพูดภาษาไทยเท่านั้น เพราะการเบิกความของพยานด้วยภาษาครั่งไทยครั้งเยอรมัน นอกจากจะนำความสับสนมาให้แก่ผู้มีส่วนได้เสียทุกฝ่ายแล้ว ยังนำความสับสนมาให้แก่ลุ่มอีกด้วย

**การเตรียมตัวก่อนทำงานในศาล (Vorbereitungsphase zum Dolmetschereinsatz)**

ปกติแล้วลุ่มจะขอคำฟ้อง คำร้อง ฯลฯ (Akteneinsicht) ไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้ผู้ที่ขอทำจะได้มีเพียง ทนายความ หรือผู้มีส่วนได้เสียอื่น ๆ เท่านั้น แต่ลุ่มอาจถามเจ้าหน้าที่ของที่ทำการศาลที่โทรมาขอเวลานัดได้ว่าเป็นคดีอะไร หรือจากเลขคดีศาลในหมายเรียกที่ศาลส่งมาให้ หมายเลขคดีของศาล (Aktenzeichen der Justiz) ซึ่งจะมีตัวย่ออยู่ด้วยเสมอ ที่พบบ่อย ๆ ได้แก่

- Cs: Strafbefehle (AG)
- Ds: Strafsachen des Einzelrichters (AG)
- F: Familiensache (AG)
- Js: Ermittlungsverfahren
- KLs: Zusatz bei Strafsachen vor der großen Strafkammer (LG)
- O: Allgemeine Zivilsachen (LG)
- UF: Berufungen und Beschwerden gegen Entscheidungen in Familiensachen (OLG)

เพื่อเตรียมตัว ว่าอาจจะต้องพบกับคำศัพท์ใดบ้าง จะได้เตรียมหาคำแปลไว้ก่อน

**การปฏิบัติตนในศาล (Allgemeine Verhaltensregeln)**

- **สุขภาพและเคารพต่อศาล** อย่าพูดขัดขณะผู้พิพากษากำลังพูด ข้อควรระวัง ถ้าลุ่มถูกทนายความของจำเลย หรือ พยาน หรือโจทก์ ยั่วให้โกรธ หรือกล่าวหาว่าแปลผิด ไม่มีความสามารถ ลุ่มควรปฏิบัติตนแบบมีอาชีพ อย่าเสียงดังแสดงว่าโกรธ หรือพูดหยาบคาย ผู้พิพากษาบนบัลลังก์ศาลเท่านั้นที่ลุ่มจะปรึกษาและขออภัย เช่น ต่อรองให้หาลุ่มที่เป็นกลางมาฟังการแปล เหตุการณ์เช่นนี้ไม่ควร

ปล่อยเลยตามเลยเพราะถ้ามีการร้องฟื้นคดีขึ้นใหม่ อาจมีการโยนความผิดให้ลุ่มก็ได้

- **แต่งกายสุภาพ** ไม่สวมหมวก ไม่ใส่แว่นกันแดด ปิดมือถือ

**สิทธิและหน้าที่ของลุ่ม**

**1. ทำหน้าที่อย่างซื่อสัตย์ รัชมัคระวัง และเป็นกลาง** หน้าที่สำคัญของลุ่มในศาลยุติธรรม คือการแปลภาษา หรือสื่อความหมายด้วยวิธีอื่น ลุ่มต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์ สุจริต เป็นกลาง ปราศจากอคติ ประพฤติตนตามกฎหมาย และทำนองคลองธรรม อยู่ในศีลธรรมและจริยธรรม มีความรู้และความเข้าใจภาษาที่แปลอย่างถ่องแท้ เพราะหากละเลยในหน้าที่อาจมีผลกระทบ ได้แก่

- ในชั้นสอบสวน หมายถึงการรวบรวมพยานหลักฐาน และดำเนินการทั้งหลายตามกฎหมาย กำหนด ซึ่งพนักงานสอบสวนได้ดำเนินการเกี่ยวกับความผิดที่ถูกกล่าวหา สุดท้ายการที่พนักงานอัยการจะส่งฟ้องศาลหรือไม่นั้น นอกจากจะขึ้นอยู่กับพยานหลักฐานแล้ว ก็ขึ้นอยู่กับว่า ลุ่มปฏิบัติหน้าที่ของตน อย่างถูกต้องและอย่างรัชมัคระวังหรือไม่
- ในชั้นศาล ถ้าลุ่มทำงานอย่างไม่รัชมัคระวัง แปลผิด อาจมีผลถึงคำพิพากษาของศาลได้เช่นกัน
- **ความเป็นกลาง** คดีอาญาจะเน้นข้อเท็จจริง ในขณะที่คดีแพ่งเน้นความถูกต้องของเอกสาร เป็นสำคัญ ลุ่มไม่ควรมือคดีในการล่าม หากทราบ หรือเชื่อว่าผู้ที่ตนทำหน้าที่เป็นล่ามแปลให้ นั้นเป็นฝ่ายผิด ไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม ลุ่มต้องปฏิบัติหน้าที่ด้วยความเป็นกลาง ไม่มีอคติ

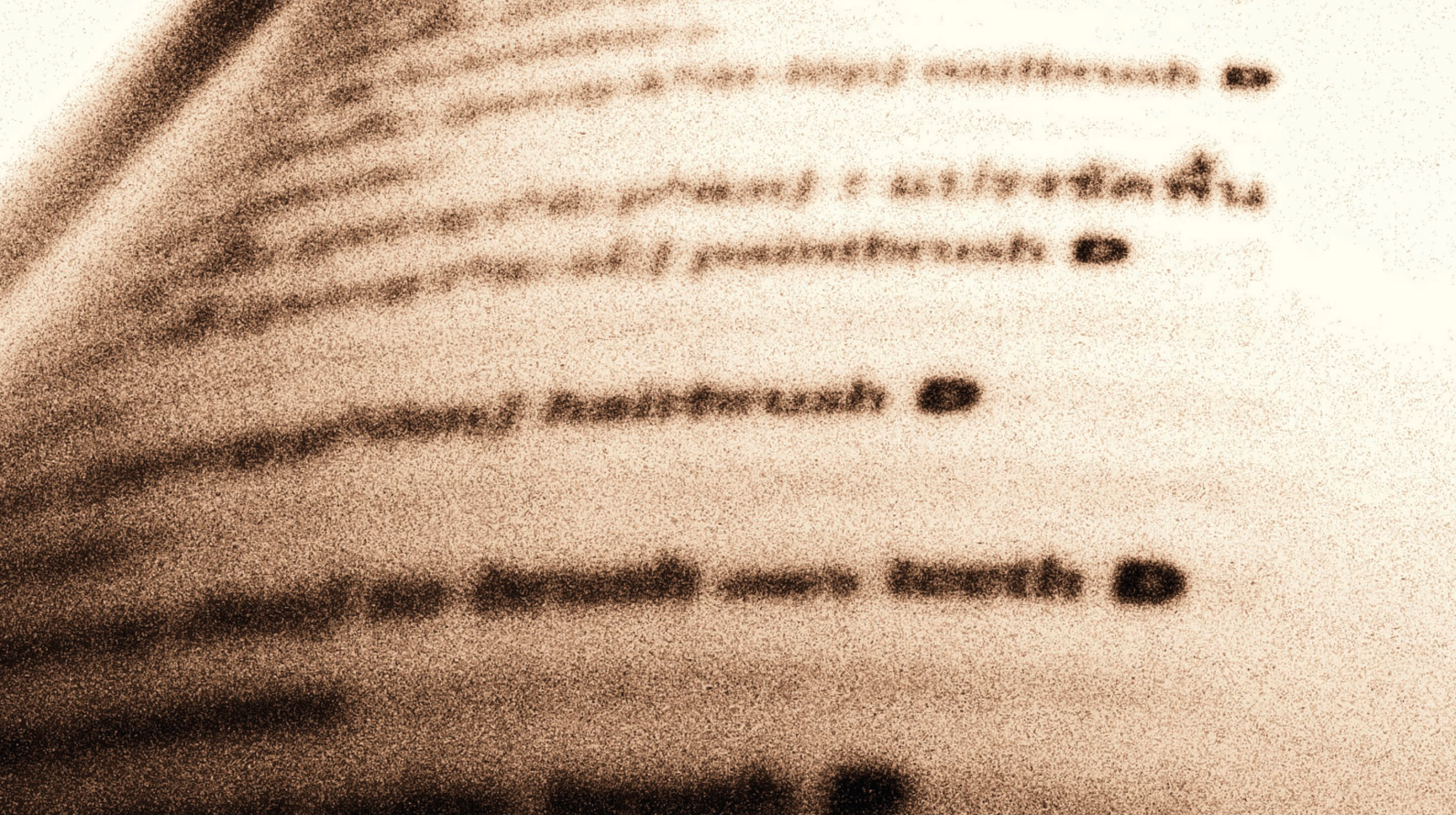
**2. ลุ่มต้องปฏิบัติหน้าที่ให้อยู่ในขอบเขตของการแปล**

ไม่ให้ความแนะนำ หรือแสดงความคิดเห็นแก่บุคคลที่ตนปฏิบัติหน้าที่เป็นล่ามแปลให้ ทั้งต้องไม่กระทำการใด ๆ ที่อาจถือได้ว่าเป็นการทำหน้าที่อื่นนอกจากการแปล เช่น ที่สำนักงานทนายความ

"ลุ่ม" ไม่ใช่ "ทนายความ" ถึงแม้ลุ่มจะมีความรู้ความสามารถมาจากประสบการณ์ที่ทำงานมายาวนานก็ตาม อาทิพยานทนายความ และคำว่า "ทนายความ" เป็นอาชีพที่ได้รับการคุ้มครองตามกฎหมาย ด้วยเหตุนี้ผู้ให้คำปรึกษาทางกฎหมายได้ คือ ทนายความ

**3. ลุ่มควรจำกัดบทบาทของตนไว้เฉพาะการแปล** ทั้งการแปลคำพูด เอกสาร ภาษามือ หรือสื่อความหมายโดยวิธีอื่น ทั้งต้องแปลให้ถูกต้องและครบถ้วน โดยไม่เปลี่ยนแปลง ตัดทอน สรุป





สั้น ๆ หรือเพิ่มเติมข้อความหรือสิ่งอื่นใด ทั้งต้องไม่อธิบายความหมายเพิ่มเติมในการแปลด้วย เช่น

- ในศาลเมื่อพยาน หรือ จำเลย กล่าวว่า " พี่เขาเป็นคนไทยด้วยกันช่วยพูดเสริมให้หน่อย " ถึงแม้ท่านจะสงสารผู้นั้นอย่างไรก็ทำไม่ได้

**4. ถ้าลามีหรืออาจมีผลประโยชน์ขัดกันในคดี** ลามต้องแจ้งถึงผลประโยชน์ที่ขัดกันที่มีอยู่ หรืออาจจะไม่มีในคดีแก่ศาล แจ้งให้ผู้รับผิดชอบราชการศาลทราบ พฤติการณ์ที่อาจสันนิษฐานได้ว่าจะก่อให้เกิดผลประโยชน์ขัดกันในคดีดังกล่าว ได้แก่ ลามเป็นเพื่อน หรือญาติของคุณความ หรือทนายความของคุณความ ลามเคยปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวข้องกับคดี หรือเคยตระเตรียมคดีนั้นมาก่อน ลาม คู่สมรสของลาม หรือบุตรมีส่วนได้เสียทางการเงินในเรื่องที่พิพาท หรือกับคู่ความในกระบวนการพิจารณาคดี หรือมีส่วนได้เสียอื่นใดกับคดี

**5. ลามต้องรักษาข้อมูลเกี่ยวกับคดีที่ตนปฏิบัติหน้าที่แปลไว้เป็นความลับ** แม้ว่าลามจะต้องรักษาความลับในข้อเท็จจริงที่ตนได้ล่วงรู้จากการปฏิบัติหน้าที่ก็ตาม แต่หากข้อมูลที่ตนล่วงรู้นั้นเป็นภัยอันตรายที่ใกล้จะถึงแก่บุคคล หรือเป็นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาชญากรรม ซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการพิจารณา ลามพึงแจ้งข้อมูลดังกล่าวต่อผู้รับผิดชอบราชการศาลทันที

ลามต้องไม่สนทนา รายงาน หรือให้ความเห็นใด ๆ ต่อสาธารณะเกี่ยวกับคดีที่ตนมีส่วนเกี่ยวข้อง แม้ว่าข้อมูลดังกล่าวจะมีใช้ข้อมูลลับเฉพาะหรือมีกฎหมายบัญญัติไว้ให้เป็นความลับก็ตาม

**6. เมื่อรับงานล่ามที่ศาลและอัยการในรัฐนั้น ๆ ที่ท่านมีชื่ออยู่ในบัญชีสารบัญของลาม** เมื่อมีหมายเรียกจากศาล ลามต้องไปตามนัด นอกจากว่าท่านมี เหตุจำเป็น อย่างอื่นทำให้รับงานไม่ได้ ถ้ามีเหตุขัดข้องที่สำคัญ เช่น ชื่อตัวเครื่องบินแล้วแต่ป่วย ต้องแจ้งให้ศาลทราบ

- แจ้งให้ศาลทราบเป็นลายลักษณ์อักษร เช่น ส่งเป็นแฟกซ์ หรือเป็นจดหมายลงทะเบียนแบบตอบรับ เป็นต้น อย่าแจ้งด้วยวาจา

## การแปล

### การเตรียมพร้อมในการแปล

เครื่องมือที่นักแปลแต่ละคนใช้ค้นหาความหมายประกอบ ได้แก่ พจนานุกรม โปรแกรมการแปลภาษาต่าง ๆ ที่นักแปลนำมาตีความ ผู้เขียนเอง ไม่ได้ใช้โปรแกรมแปลภาษามาช่วยในงานแปล ผู้เขียนยึดพจนานุกรมทั้งภาษาเยอรมัน (เช่น Duden) และไทย (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน) ถ้าแปลงานกฎหมาย เช่น สัญญา คำพิพากษา เป็นต้น ก็จะใช้ทั้งประมวลกฎหมายแพ่งและอาญาประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความทั้งแพ่ง และวิธีพิจารณาอาญา พจนานุกรมทางกฎหมาย หรือไม่ก็ค้นหาทางอินเทอร์เน็ต ในเว็บไซต์ เช่น ของไทย ก็สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา สำนักงานอัยการสูงสุด สภานายความทนาย เป็นต้น ของเยอรมัน เช่น กระทรวงยุติธรรม (Bundesministerium für Justiz) IHK (Industrie und Handelskammer), Wirtschaftslexikon, Rechtslexikon เป็นต้น

## ภาษาที่แปล

1. ต้องมีความชัดเจน คือเป็นภาษาที่มีลักษณะกระชับ ไม่ใช่คำที่ไม่จำเป็น รูปประโยคควรเป็นประโยคสั้นๆ หลีกเลี่ยงโครงสร้างประโยคที่ซับซ้อน สลับที่ ใช้ข้อความที่แสดงความคิดได้แจ่มแจ้ง เช่น ประโยคเดียวแสดงความคิดเดียว ไม่กำกวมหรือชวนให้ตีความได้หลายแง่หลายมุม

2. มีความเหมาะสม ผู้แปลต้องเลือกใช้แบบการเขียน (สไตล์) ให้สอดคล้องกับลักษณะของเรื่องที่จะแปล เช่น งานกฎหมายต้องเป็นศัพท์ที่ใช้เฉพาะในทางกฎหมาย

3. มีความเรียบง่าย ใช้ภาษาที่เรียบง่ายและสัมพันธ์กับความคิดที่กระชับ และต้องตรงตามต้นฉบับ

4. มีความสมเหตุสมผล ในภาษาแต่ละภาษามีความสมเหตุสมผลต่างกัน เวลาแปล ภาษาที่ใช้ก็ต้องให้มีความสมเหตุสมผลเท่า ๆ กับที่ภาษาต้นฉบับมีด้วย

### ก่อนแปลนักแปลควร

1. ต้องทำความเข้าใจข้อความต้นฉบับ (Ausgangssprache) เป็นอย่างดีเสียก่อน ว่าผู้เขียนมีจุดประสงค์อย่างไร จับความหมายและรายละเอียดต่าง ๆ เพื่อจะได้ถ่ายทอดจุดประสงค์ความหมายนั้น ๆ ไปยังผู้อ่านฉบับแปลได้ถูกต้อง ขอยกตัวอย่างการแปลคำพิพากษา สิ่งที่นักแปลจะได้รายละเอียดจากการอ่านครั้งแรกคือ

- เป็นคำพิพากษาของศาลชั้นต้น (AG) คดีแพ่งคดีครอบครัว เขตอำนาจศาล มีผู้พิพากษา









## บทสัมภาษณ์ แก้วแก้ว ตุงเงอร์ นักแปลวรรณกรรมเยาวชนภาษาไทยเยอรมัน

*นิตยสารดี เป็นมาอย่างไรถึงได้มาจ้างงานแปลหนังสือที่เคยบอก  
ว่า เพราะกลัวสมองฝ่อเลยหันมาแปล นั่น คือแรงจูงใจ หรือเปล่า*

แก้วแก้ว เป็นมาอย่างไรหรือคะ คือว่า ก็เป็นคนชอบภาษา เรียน  
มาทางภาษาและวรรณคดีฝรั่งเศส จากอักษรศาสตร์ จุฬา และ Kent  
State, Ohio เมื่อเรียนจบ ก็แต่งงานมาอยู่กับสามีเยอรมัน จริง ๆ ก็  
ไม่อยากจะให้ตัวเองลืมภาษาฝรั่งเศส ซึ่งก็จะใช้น้อยลงเรื่อย ๆ เพราะ  
เรียนฝรั่งเศส แต่มาแต่งงานกับเยอรมัน ก็เริ่มจ้างงานแปลซึ่งเป็นงาน  
ภาษาฝรั่งเศสที่ตัวเองชื่นชอบ และไปหาสำนักพิมพ์ในไทยให้พิมพ์ให้  
แต่เมื่ออยู่ประเทศเยอรมนีนาน ๆ เข้า เริ่มซึมซับภาษาและวัฒนธรรม  
เยอรมันมากขึ้นเรื่อย ๆ การอาศัยอยู่ในประเทศ คลุกคลีอยู่กับคนและ  
ครอบครัวเยอรมันตลอด ทำให้เห็นความแตกต่างของประเทศต่าง ๆ  
ที่ได้ไปอยู่มาก และสนใจแปลภาษาเยอรมัน เมื่อมีอีกสำนักพิมพ์หนึ่ง  
จากเมืองไทยมาเสนอให้แปลวรรณกรรมเยาวชนภาษาไทยเยอรมัน จึง  
รีบตอบรับ และก็มีผลงานทยอยแปลออกมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งก็สม  
ประสงค์ตัวเอง เพราะยังได้ใช้ภาษาไทยอย่างสม่ำเสมอ สมองก็ไม่  
ฝ่อ และภาษาเยอรมันก็เข้าใจมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามเวลาที่ผ่านไป แต่  
ทั้งภาษาฝรั่งเศสไปเลย

**นิตยสารดี** งานแปลวรรณกรรมนั้น ต่างจากแปลเอกสารราชการ อย่างไร หรือไม่ อะไรยากกว่ากัน

**แก้วแก้ว** งานแปลเอกสารราชการ เป็นเรื่องตายตัวดินไม่ได้ นำเปื้อนแต่รายได้โอ เพียงแต่เราต้องละเอียดอ่อนในการตรวจทานรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่ต่างกันไปในเอกสารแต่ละฉบับเพื่อไม่ปล่อยให้งานออกมาผิดพลาด หรือเมื่อมีพลาดก็ยอมรับและแก้ไขทันที แต่แปลงานวรรณกรรมเป็นเรื่องของการหาโทนของงานให้เจอก่อน เจอแล้วเรคิดว่า ควรต้องใช้ภาษาอย่างไร หลังจากการอ่านครั้งแรก เรารู้ว่า มีคำไหนเรายังไม่เข้าใจดี แล้วทำความเข้าใจให้อ่องแท้ สมัยก่อนเคยแปลด้วยมือลงสมุดก่อน แล้วพิมพ์จากสมุดลงเครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นการตรวจทานตัวเอง และแก้ไขปรับปรุงทั้งภาษาและข้อมูลที่ยังค้างไว้เมื่อแปลรอบแรก เมื่อเราค้นหาข้อมูลได้ครบแล้ว ไม่ว่าจะมาจากการสอบถามจากเจ้าของภาษาเอง หรือเปิดค้นคว้าจากแหล่งต่างๆ ก็จะมาแก้ไขในคอมให้เสร็จสรรพ เมื่อเสร็จแล้วก็ไปทำอย่างอื่นสักพัก ปล่อยให้งานตกตะกอน เวลาตกตะกอนนี้ก็แล้วแต่ยาวนานเท่าไร ไม่เท่ากันในแต่ละเล่มเสร็จแล้วเอามาอ่านออกเสียงให้ตัวเองฟัง ว่าฟังดูไม่ขัดหู ฟังเป็นไทยไม่แปร่งเป็นสำเนียงฝรั่ง งานที่ได้มาสุดท้าย ต้องเรียบไม่ใช้สักแต่ให้รีบเสร็จๆ ไป (คนอ่านก็จะรู้สึกได้เอง) งานวรรณกรรมปล่อยให้ออกมาผิดไม่ได้ เพราะจะออกไปสู่สายตาคนอ่านโดยที่เราไปแก้ไขหรือทำอะไรไม่ได้อีกเลย

**นิตยสารดี** สิ่งที่ต้องระมัดระวังในการแปลวรรณกรรมมีอะไรบ้าง

**แก้วแก้ว** สิ่ง ที่เราต้องระวังในการแปลวรรณกรรมหรือ การแปลวรรณกรรมคือการถ่ายทอดประสิทธิภาพและความรู้สึกนึกคิดของคนๆ หนึ่ง เรามีหน้าที่จะเข้าใจต้นฉบับอย่างถ่องแท้ก่อนที่จะเริ่มลงมือแปล เมื่อไม่เข้าใจอะไรตรงไหน ต้องทำการบ้าน คือค้นคว้าจนเข้าใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องหรือตัวละครในเรื่อง หรือตัวประโยคนั้นๆ เราจะทำอย่างไรที่จะถ่ายทอดสิ่งที่เขาต้องการจะบอกกล่าวในหนังสือของเขาโดยใช้ภาษาไทยในระดับเดียวกับภาษาของเจ้าของต้นฉบับ งานหรือหนังสือชิ้นนั้นๆ มีสัมผัสเสียงอย่างไร เราต้อง ถ่ายทอดให้ได้เหมือนอย่างเดิม ซึ่งก็หมายถึงการถ่ายทอดสัมผัสเสียงคือโทนของหนังสือออกมาโดยใช้ภาษาไทยไม่ให้ติดแกรมมาไวยากรณ์ของฝรั่ง ต้องใช้ประโยคให้เป็นไทย ฟัง

ดูไม่เพี้ยนแปร่ง การแปลไม่ใช่การเรียบเรียง คือห้ามหลอกผู้อ่านโดยแปลผิด ๆ หรือมั่วฉิม ห้ามตัดต่อ ย่อขยาย

**นิตยสารดี** มีหลักการแปลอย่างไร มีทฤษฎีหรือได้เคยจำเรียนวิธีการแปลมาหรือไม่ จากใครเคย

**แก้วแก้ว** ทฤษฎีก็เรียนมาจากอาจารย์จินตนา คือ อ.จินตนา ยศสุนทร ซึ่งสอนวิชาการแปลที่คณะอักษรศาสตร์ ที่หลักการก็ยังติดอยู่ในหัวสมองจนกระทั่งปัจจุบัน ก็เป็นหลักที่ได้อธิบายไปแล้วในข้อสามนั้นแหละค่ะ แต่ที่แน่ ๆ ก็คือการจะแปลควรอย่างยิ่งที่จะแปลเป็นภาษาแม่ของตัวเอง เราจะไม่แปลเป็นภาษาอื่นที่เราไม่ได้เกิดและเติบโตมา เพราะเราย่อมจะลึกซึ้งกับภาษาแม่ที่สุด สมัยที่เรียนที่ไอเอโอ ก็เรียนวิชาการแปล แต่ยกหนักเพราะเราแปลจากฝรั่งเศสเป็นอังกฤษและตรงกันข้าม ไม่มีทั้งภาษาต้นฉบับหรือภาษาแปลเป็นไทยเลย เราย่อมไม่สามารถทำได้

**นิตยสารดี** ที่บอกว่า เคยเรียนจาก อ.จินตนา ยศสุนทร ท่านมีหลักการอย่างไร พอจะเล่าเป็นเกร็ดได้ ไหมคะ

**แก้วแก้ว** อาจารย์จินตนา มอบหมายให้ฉันสิดแต่ละคนแปลข้อความเนื้อหาเดียวกัน แล้วมาเปรียบเทียบว่า คนนี้ใช้คำนี้จะ จากต้นฉบับภาษา คือคำนี้ มันมีความหมายต่างกันอย่างไร ความเข้มข้นของแต่ละคำมีผลกับคนอ่านอย่างไร เราต้องหัดเลือกให้เป็น ให้เจอ เราต้องไม่ใช้คำซ้ำซ้อน ซึ่งก็เป็นหลักการเกี่ยวกับการเขียน เราต้องไม่ใช้คำว่า ถูก อย่างในภาษาตะวันตก ซึ่งใช้กริยาพาสซีฟ มากกว่าภาษาไทย คำว่า ถูก จะใช้เฉพาะเวลาที่เรานอนกระทำเท่านั้น เป็นต้น เวลาแปลถ้าไม่จำเป็นไม่ใช้พาสซีฟ แต่ใช้กริยาแอ็คทีฟเสมอๆ และเราต้องอ่านต้นฉบับดีๆ เพื่อให้ฟังไปเราเรียนรู้

**นิตยสารดี** การแปลของแก้ว นั้นมีเคล็ดลับอะไรใหม่ ต้องสร้างบรรยากาศอะไรหรือเปล่า ต้องค้นคว้ามากมายไหม

**แก้วแก้ว** ไม่ต้องสร้างบรรยากาศอะไรหรอกค่ะ การอยู่กับหนังสือเล่มหนึ่งตลอดเวลา เราก็จะฟังกับมัน เหมือนเวลาเรากำลังคิดถึงหนังสือเล่มหนึ่ง และกำลังอ่านอย่างเอาจริงมันนั่นแหละค่ะ เราจะคุยถึงมันกับคนข้างๆ เราจะเอาประโยคเด็ดๆ ออกมาใช้ จิตใจเราวนเวียนอยู่ในหนังสือเล่มที่เรากำลังแปลอยู่ ซึ่งก็เป็นปกติ การค้นคว้า มันก็

ต้องทำอยู่แล้ว ถ้าเราไม่เข้าใจอะไร เราต้องหาให้ได้ว่ามันคืออะไร ซึ่งก็ไม่ได้ยากอะไร มีหนังสือให้ค้นคว้ามามากมาย มีอินเทอร์เน็ต มีบ่อยๆ ที่เราไม่เคยพบไม่เคยเห็นเลย สิ่งที่เราภาวนาหนังสือชิ้นนั้น หรือประโยคสำนวนซึ่งไม่เคยได้ยินและนึกภาพไม่ออกเราก็ทำความรู้จักกับมันได้ ถ้าเราขนขวายใฝ่รู้ค่ะ

**นิตยสารดี** แปลงานแต่ละชิ้นใช้เวลาเท่าไร

**แก้วแก้ว** หนังสือเด็กปกอ่อนร้อยยี่สิบหน้าภาษาเยอรมัน ใช้เวลาแปลหนึ่งเดือนตั้งแต่ต้นจนจบก็เสร็จค่ะ ถ้าเราไม่ทำงานอื่น เช่นเอาแต่อบขนมเค้ก จนไม่เป็นอันแปลนะค่ะ

**นิตยสารดี** เลือกงานที่จะแปลเองใหม่ อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้เลือกแต่ละเรื่อง

**แก้วแก้ว** เลือกเรื่องเองเฉพาะเล่มแรกที่เป็นภาษาฝรั่งเศส แต่พอมานแปลภาษาเยอรมัน สำนักพิมพ์นำเสนอ และมีตัวแทนขอลิขสิทธิ์จัดการให้หมดทุกอย่าง ไม่ได้เลือกเองเลยคะ เราแค่ตกลงจะทำงานเท่านั้น ค่าแปลน้อยนิดเท่ากับค่าไฟที่ใช้คอม งานแปลอย่างนี้ค่อนข้างเป็นวิหยาทานคะ เราว่ามันเจ๋งแปล ไม่ได้เพื่อได้เงิน หนังสือที่แปลได้เข้าไปอยู่ในห้องสมุดโรงเรียนต่าง ๆ ซึ่งก็ดีใจมากคะ

**นิตยสารดี** ช่วยเล่าประวัติส่วนตัวสั้น ๆ หน่อยนะคะ

**แก้วแก้ว** จบอักษรศาสตร์ภาษาฝรั่งเศส แล้วไปต่อปริญญาโทภาษาและวรรณคดีฝรั่งเศสที่เมืองแคนท์ ไอโฮโอ ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้เจอสามีในปัจจุบัน และย้ายมามีครอบครัวอยู่ประเทศเยอรมนีเป็นเวลาสิบสองปี ได้สัญชาติเยอรมันแล้วย้ายมาอยู่เกาะอังกฤษได้สิบเอ็ดปีแล้วคะ มีบุตรวัยรุ่นหญิงหนึ่งชายหนึ่ง แปล คนรักจากโคลง จากต้นฉบับฝรั่งเศส แปล แม่มน้อย เจ้าหนูมนุษย์น้ำของอดดพรีต พรอยสเลอร์ ลัดเทอ อีเกล ยูเลอ-ปีศาจสมุทร เจ้าอา-หมาปาน้อย เป็นหนังสือชุดห้าเรื่องแรกจากวรรณกรรมเยอรมัน ซึ่งแม่มน้อยได้รับการตีพิมพ์ซ้ำ และแปลแวมไพร์น้อยถึงเล่มที่สิบหกแล้วคะ ใกล้จบชุดแล้วคะ



# สัญญาจ้างงาน

## พัทยา เรือนแก้ว

ในนิตยสารดี ฉบับที่แล้ว เราคุยกันถึงเรื่อง สัญญา ทั้งหลาย ทั้งปวง ฉบับนี้เรามาคุยกันต่อถึง สัญญา ที่ควรอย่างยิ่งที่จะต้องจัดทำเป็นลายลักษณ์อักษร นั่นคือ สัญญาจ้างงาน

สัญญาจ้างงาน หมายถึง สัญญา ที่ทำขึ้นระหว่างสองฝ่าย (อาจเป็นสองคนก็ได้) ฝ่ายหนึ่งเรียกว่า นายจ้าง (Arbeitgeber) อีกฝ่ายเรียกว่า ลูกจ้าง (Arbeitnehmer) เพื่อตกลงกันว่า ฝ่ายลูกจ้าง จะทำงานให้แก่ นายจ้าง โดยที่ นายจ้าง จะให้ค่าจ้าง ตลอดเวลาที่ ลูกจ้างทำงานให้

สัญญาจ้างงานนั้น อาจทำด้วยวาจา หรือ เป็นลายลักษณ์อักษร ก็ได้

การจ้างงานด้วยวาจา (mündlich) ก็อย่างเช่น สมสวยไปขอทำงานเป็นคนเสิร์ฟอาหารร้านอาหารไทยของสมสมัย สมสมัย พิจารณาแล้ว ก็เอ่ยว่า “สมสวยเธอมาเริ่มงานวันจันทร์หน้าเลยนะ มาถึงก่อนห้าโมงเย็น ทำงานเริ่มห้าโมงเย็น ถึง ห้าทุ่มครึ่ง ค่าแรงชั่วโมงละ 7 ยูโร”

แต่ เพื่อป้องกันปัญหาความยุ่งยากที่อาจเกิดขึ้นภายหลัง อันเนื่องมาจากความไม่ชัดเจนเรื่องข้อตกลงต่าง ๆ การทำสัญญาจ้างงานเป็นลายลักษณ์อักษร (schriftlich) จึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด เพราะ เอกสารที่เป็นลายลักษณ์อักษร สามารถยืนยันและใช้เป็นหลักฐานทางกฎหมายได้แน่นอนกว่า

ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะว่า ก่อนที่จะเริ่มทำงานควรที่จะมีการตกลงเกี่ยวกับการจ้างงานให้ชัดเจน และตามกฎหมายแล้ว นายจ้างมีหน้าที่

- ที่จะต้องจัดทำสัญญาจ้างงานเป็นลายลักษณ์อักษร ภายในระยะเวลาหนึ่งเดือน หลังจากที่ได้เริ่มงานตามที่ตกลงกันไว้ โดยจัดทำเป็นสองฉบับ
- ลงลายมือชื่อ (เซ็นชื่อ) ในสัญญาดังกล่าวนั้น และ
- มอบให้แก่ลูกจ้าง อ่านพิจารณา และลงลายมือชื่อรับรอง
- เมื่อทั้งสองฝ่ายเซ็นชื่อในสัญญาแล้ว แต่ละฝ่ายจะเก็บสัญญาจ้างงานไว้คนละฉบับ

เนื้อหาของสัญญาจ้างงาน

สัญญาจ้างงาน ควรที่จะต้องมีเนื้อหาที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ชื่อ และที่อยู่ ของคู่สัญญา คือ ของทั้งนายจ้าง และลูกจ้าง
2. ระยะเวลาจ้างงาน Dauer des Arbeitsverhältnisses ต้องระบุเวลาที่เริ่มทำงาน เช่น เริ่มทำงานตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2556

หากว่าเป็นการจ้างงานที่มีระยะเวลากำหนด เช่น 2 หรือ 3

ปี ต้องระบุระยะเวลาการทำงานให้ชัดเจน เช่น ระยะเวลาการจ้างงาน 2 ปี เริ่มทำงานตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2556 ถึง วันที่ 30 มิถุนายน 2558

3. สถานที่ทำงาน Arbeitsortว่าจะให้ทำงานที่ไหน ในกรณี ที่ ลูกจ้าง อาจต้องไปทำงานหลายๆที่ ต้องระบุไว้ด้วยว่า ลูกจ้าง อาจจะต้องไปทำงานในสถานประกอบการอื่นด้วย

4. ลักษณะงานที่ลูกจ้างจะต้องทำ Tätigkeit หรือ Arbeitsverhältnisse อาจเป็นการระบุกว้าง ๆ เช่น ลูกจ้างจะทำงานในตำแหน่งพนักงานเสิร์ฟ

5. อัตราค่าจ้าง Vergütung รวมไปถึง เงินพิเศษต่าง ๆ ที่จะได้ด้วย เช่น เงินเพิ่มเติมกรณีที่อยู่เมืองใหญ่ (Zulage) หรือ เงินพิเศษ (Zuschläge) ให้เป็นค่ารถ เงินโบนัส เป็นต้น และต้องระบุด้วยว่าจะจ่ายเมื่อไร ทุก ๆ วันสิ้นเดือน หรือวันที่ 15 ของเดือน

6. ระยะเวลาการทำงาน vereinbarte Arbeitszeit ว่าทำงานวันละกี่ชั่วโมงต่อวัน รวมทั้งหมดกี่ชั่วโมงต่ออาทิตย์ เช่น ทำงานทั้งสิ้น 30 ชม. ต่ออาทิตย์ ๆ ละ 4 วัน เป็นต้น

7. วันหยุดพักผ่อนรายปี Erholungsurlaub ระบุว่า แต่ละปี ลูกจ้างจะได้วันหยุดพักผ่อนกี่วัน ซึ่งต้องเป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด

8. การบอกเลิกจ้าง การบอกเลิกสัญญา Kündigung และ ระยะเวลาล่วงหน้าที่ต้องบอกในกรณีที่จะเลิกสัญญา Kündigungsfristen ซึ่งระบุไว้ว่า การจะบอกเลิกจ้าง หรือบอกเลิกสัญญาการจ้างไม่ว่าจะเป็นจากฝ่ายนายจ้าง หรือลูกจ้าง จะต้องทำอย่างไร และระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้ามีระยะเวลาเท่าไร เช่น การบอกเลิกสัญญา นายจ้างต้องแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรล่วงหน้า 30 วัน เป็นต้น

นอกจากเนื้อหาหลัก ๆ ข้างต้นแล้ว ในสัญญาจ้างงาน อาจจะมีข้อตกลงอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากนี้ด้วยก็ได้ เช่น ระบุถึงเรื่อง เงินค่าทำงานล่วงเวลา กรณีเจ็บไข้ได้ป่วยมีข้อตกลงกันอย่างไร ข้อบังคับที่ลูกจ้างต้องพึงกระทำ Verpflichtung เช่น ห้ามไปทำงานให้คนอื่น หรือ ทำงานหลายที่พร้อมกัน ต้องรักษาความลับของบริษัท เป็นต้น

ข้อตกลงต่าง ๆ ในสัญญาจ้างงานเป็นสิ่งที่สามารถต่อรองกันได้ ระหว่างนายจ้าง กับลูกจ้าง ดังนั้นเมื่อนายจ้างให้สัญญาการจ้างงานมา ลูกจ้างไม่จำเป็นต้องเซ็นชื่อยินยอมพร้อมใจทันที ลูกจ้างสามารถขอเวลานั่งสัญญาไปหาหรือ หรือปรึกษาผู้รู้ก่อนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีของคนต่างชาติ เช่น คนไทย ซึ่งอาจจะไม่เชี่ยวชาญในภาษาราชการเยอรมันนัก อาจขอเวลาไปทบทวน ตัดสินใจ และหากว่าหรือกับผู้อื่นแล้ว มีบางข้อตกลงที่ไม่พอใจ อาจขอต่อรองปรับเปลี่ยนเนื้อหาในสัญญาการจ้างงานได้ เพราะ

สัญญา นั้นเป็นการตกลงร่วมกันระหว่างสองฝ่าย ที่ทั้งสองฝ่าย ต้องเห็นชอบร่วมกัน และในกรณีที่เป็นคนต่างชาติ สามารถขอให้นายจ้างแปลสัญญาการจ้างงานเป็นภาษาของตนได้

#### การบอกเลิกสัญญาการจ้างงาน

การจะบอกเลิกสัญญาการจ้างงาน สำหรับลูกจ้าง ก็คือ การบอกเลิกการทำงานกับนายจ้าง ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องกระทำอย่างระมัดระวัง เพราะ นายจ้างคือผู้ที่เขียน หนังสือรับรองการทำงาน Arbeitszeugnis หากว่าจากกันด้วยสัมพันธภาพที่เลวร้าย หนังสือรับรองการทำงานก็คงออกมาไม่งาม และหนังสือรับรองการทำงานก็เปรียบเสมือนใบเบิกทางอย่างหนึ่งที่จะทำให้สามารถหางานใหม่ได้

ประการหนึ่งที่ต้องคำนึงถึงก็คือ หากว่า ลูกจ้างเป็นฝ่ายขอลาออกเอง ทางสำนักแรงงานจะไม่จ่ายเงินตกงานเป็นเวลาสามเดือน จะเริ่มได้เงินตกงานเมื่อเข้าเดือนที่ดี

ดังนั้น ก่อนที่จะบอกเลิกสัญญาการจ้างงาน ก็น่าที่จะได้งานใหม่ และเซ็นสัญญาการจ้างงานกับนายจ้างใหม่แล้วแต่ หากว่าต้องการบอกเลิกสัญญาจ้างงาน ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใด แม้ว่าจะยังไม่ได้งานใหม่ ก็อาจทำได้ โดย

- ศึกษาเงื่อนไขการบอกเลิกสัญญาการจ้างงานที่ระบุไว้ในสัญญาการจ้างงานให้เข้าใจ โดยเฉพาะส่วนที่เกี่ยวกับระยะเวลาที่ต้องแจ้งนายจ้างล่วงหน้า ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการฟ้องร้องกันในศาลแรงงาน หากว่าในสัญญาการจ้างงานไม่ได้ระบุระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้า Kündigungsfrist ก็ให้ถือตามกฎหมายว่าด้วย ระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้าในกรณีที่บอกเลิกสัญญาการจ้างงาน นั่นคือ 4 สัปดาห์ จนถึงวันที่ 15 หรือสุดท้ายของเดือน ในช่วงระยะทดลองงาน Probezeit ระยะเวลาดังกล่าว อยู่ที่ 14 วัน

- แจ้งให้นายจ้างทราบถึงการเปลี่ยนงาน (กรณีที่ได้งานใหม่) โดยไม่รั้งรอ หรือแจ้งให้ทราบตามกำหนดระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้า ตามที่ระบุในสัญญาการจ้างงาน ไม่ใช่บอกเพื่อร่วมงานก่อน แล้วจึงบอกนายจ้าง

- ยื่นเรื่องขอลาออกจากงานต่อนายจ้างเป็นลายลักษณ์อักษร
- เตรียมสรุปงาน เพื่อส่งมอบงานให้กับคนงานใหม่ที่จะมาทำหน้าที่แทน

- เก็บข้าวของส่วนตัวออกจากห้องทำงาน หรือสถานที่ทำงานให้หมด

- ใส่ใจเกี่ยวกับเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการทำงานต่าง ๆ เช่น ใบกำกับตัวผู้เสียภาษี Lohnsteuerkarte หนังสือรับรองการทำงาน Arbeitszeugnis

- คินเอกสารต่าง ๆ ของบริษัท รวมทั้งกุญแจห้องทำงาน หรือ กุญแจเข้าออกบริษัท หรือสถานประกอบการ

หากว่า การบอกเลิกสัญญา ไม่สามารถทำได้ในระยะเวลาอันสั้น ทั้งนี้อาจเป็นด้วยว่า ระยะเวลาที่ต้องบอกล่วงหน้านั้น กำหนดไว้นาน เป็นต้น ทางเลือกอีกทางหนึ่งคือ การทำสัญญายกเลิกสัญญาเดิม Aufhebungsvertrag สิ่งที่ต้องพึงระวังในกรณีนี้คือ ส่วนวันที่ใช้เกี่ยวกับ เหตุผลในการทำสัญญายกเลิกฯ นี้ นั่นคือ ไม่ควรที่จะมีคำว่า in gegenseitigen Einvernehmen ซึ่งตีความได้ว่า คุณถูกไล่ออก ส่วนวันที่ใช้ควรที่จะแสดงให้เห็นว่า การทำสัญญายกเลิกฯ นี้เป็น ความริเริ่มของลูกจ้างเอง เพื่ออนาคตในอาชีพที่ดีกว่า เช่น “auf besonderen Wunsch von...” und “zu unserem großen Bedauern haben wir das Arbeitsverhältnis gemeinsam vorzeitig aufgelöst, um den Wechsel zu ermöglichen”.

กรณีที่บอกเลิกสัญญา แล้วยังมีวันหยุดพักผ่อนเหลือ ลูกจ้างสามารถที่จะขอใช้สิทธิในวันหยุดที่เหลือได้ จะเหลือกี่วันนั้น จะมีวิธีคิดตามกฎหมาย และหากว่าลูกจ้างไม่ใช้สิทธิหยุดพักผ่อน นี้ อาจจะไปขอลาเป็นเงินก้อนก็ได้ ซึ่งเรื่องนี้ค่อนข้างมีรายละเอียดปลีกย่อย จึงจะไม่นำมาเขียนในที่นี้

400-Euro-Job ก็ต้องมี สัญญาการจ้างงาน ความคิดของคนส่วนใหญ่ มักคิดกันว่า การทำงานที่เรียกกันว่า 400-Euro-Job ซึ่งถือว่าเป็นการทำงานที่เข้าข่าย การทำงานที่มีรายได้น้อย geringfügige Arbeit อันเป็นการทำงานที่ลูกจ้างไม่ต้องเสียภาษีรายได้ และไม่ต้องจ่ายเบี้ยประกันสังคมใด ๆ ไม่ว่าจะ เป็น เบี้ยประกันสุขภาพ เบี้ยประกันการตกงาน เบี้ยสะสมเงินเลี้ยงชีพในวัยชรา (ซึ่งแน่นอนเมื่อไม่จ่ายเบี้ยประกันสังคม ก็ไม่ได้สวัสดิการตรงนี้ และที่จริงแล้ว ในส่วนเบี้ยประกันสังคม คนที่ประหยัดก็คือ นายจ้างนั่นเอง) ที่ในปัจจุบันเพิ่มเป็น 450 Euro แล้วนั้น ไม่จำเป็นต้องมีการทำสัญญาการจ้างงาน อันที่จริงแล้ว เรื่องนี้ไม่จริงเลย ใช้อยู่ การทำงานประเภทนี้ นายจ้างกับลูกจ้าง มักจะตกลงกันด้วยวาจา mündlich ซึ่งในกรณีนี้ ก็ถือว่าเป็นการทำสัญญาด้วยวาจา และมีผลเหมือนกับ สัญญาการจ้างงานที่เป็นลายลักษณ์อักษร

แต่ อย่างไรก็ตาม ข้าที่สุดภายในระยะเวลาหนึ่ง เดือน หลังจากเริ่มงาน นายจ้างจะต้องจัดทำเอกสารเป็นลายลักษณ์อักษร ให้แก่ลูกจ้าง โดยระบุรายละเอียดเกี่ยวกับข้อตกลงเรื่องการทำงาน และข้อตกลงที่สำคัญอื่น ๆ อันได้แก่ ลักษณะงาน สถานที่ทำงาน ระยะเวลาการทำงาน ค่าจ้าง รวมทั้ง ระยะเวลาที่ต้องแจ้งก่อนในกรณีที่ขอลาออกจากงาน เป็นต้น



และ แม้ว่าจะทำงานมานานพอควร และนายจ้างก็ยังไม่  
ได้ให้ เอกสารยืนยันการจ้างงาน ก็ถือว่า สัญญาการจ้างงาน  
ด้วยวาจา นั้นมีผล แต่หากว่า เกิดความขัดแย้ง กันขึ้น และต้อง  
มีเรื่องราวถึงศาลแรงงาน ฝ่ายนายจ้างก็จะมีปัญหาในการแสดง  
หลักฐานการจ้างงานแบบรายได้นี้ เพราะ สัญญาด้วยวาจา  
มีน้ำหนักน้อยมากในระดับศาล

สิ่งสำคัญที่ควรรู้ ก็คือ การทำงานลักษณะ 400-Euro-Job  
หรือ Minijob นั้น มีสิทธิมีเสียงเท่าเทียมกับ ลูกจ้างที่ทำงานเต็ม  
เวลา นั่นคือ มีสิทธิที่จะได้ วันหยุดพักผ่อน Urlaub รวมทั้งได้รับ  
ความคุ้มครอง ในกรณีถูกไล่ออก และในกรณีที่ตั้งครรภ์และมี  
บุตร (Kündigungs- und Mutterschutz)

การจ้างงานที่จำกัดเวลาการจ้าง zeitlich befristete  
Arbeitsverhältnisse ไม่ว่าจะ เป็นระยะเวลาสั้นเท่าไร จะต้อง  
ทำสัญญาการจ้างงานเป็นลายลักษณ์อักษร ระบุระยะเวลาการ  
จ้างชัดเจน หากไม่มี สัญญาการจ้างงานที่ระบุชัดเจนว่าจำกัด  
เวลา การจ้างงานจะไม่เป็นการจ้างที่จำกัดเวลา แต่จะกลายเป็น  
การจ้างแบบถาวร unbefristete Arbeitsverhältnisse

ฉะนั้น ท่านผู้ใดที่กำลังจะได้ทำงาน หากนายจ้างยังไม่ได้จัด  
ทำสัญญาการจ้างงาน เป็นลายลักษณ์อักษรให้ ก็อย่าลืมหาถามไถ่  
หรืออาจรอสักระยะเวลาหนึ่ง (แต่ก็ไม่ควรนานกว่า หนึ่ง เดือน) แล้ว  
ถามหา สัญญาการจ้างงาน และหากว่านายจ้างทำสัญญาการ  
จ้างงานให้แล้ว ก็ลองนำมาให้ผู้รู้อ่านดู เพื่อให้แน่ใจได้ว่าเป็น  
สัญญาที่ยุติธรรม

ท้ายนี้ แถมตัวอย่าง สัญญาการจ้างงาน ตามกฎหมายเยอรมัน  
มาให้ท่านกันนะคะ

ข้อมูลจาก

<http://abc-recht.de/ratgeber/arbeit/tipps/arbeitsvertrag.php>

<http://www.zurecht.de/ratgeber/arbeitsvertrag/minijob-arbeitsvertrag/>

<http://www.wissen.de/was-ist-bei-der-kuendigung-zu-beachten>

## Thaifest Bad Homburg

ขอเชิญร่วมกิจกรรมในคืนที่ชุมชนไทย  
ในงานไทย บาด ฮอมบวร์ก

วันที่ 10 และ 11 สิงหาคม 2556

กิจกรรมต่างๆ ในคืนที่ฯ ได้รับการสนับสนุนโดย

สถานกงสุลใหญ่ ณ นครแฟรงค์เฟิร์ต

ร่วมดำเนินการกับสมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน

กิจกรรมภายในคืนที่

- สาธิตและสอนตัดตุง
- สาธิตการแกะสลักผักและผลไม้
- สาธิตและสอนการเล่นดนตรีไทย
- สาธิตการทอผ้าและการปั้นดินยาลูก
- เพนท์หน้าเด็ก
- สาธิตการวาดรูปภาพ
- โต๊ะสนทนา
- นิทรรศการงานฝีมือ

และอื่นๆ อีกมากมาย

ชมการสาธิตการวาดภาพ

โดยกลุ่มนักวาดรูปชาวไทยในเยอรมนี “พุไทย”  
วลาวัลย์ อัลเบรชท์/ ปราณี ชวิงฮัมเมอร์ อัญชัญ เฮียร์ลิง/  
ภูวกร พรมใจ/ แสงสุรีย์ มีมงคล และ สุชาดา ไบเยอร์  
ในวันอาทิตย์ที่ 11 สิงหาคม 2556 เวลา 16:00 น.  
จะมีการประมูลภาพวาดของนักวาดรูปทั้ง 6 ท่าน  
รายได้จากการประมูลจะนำไปซื้ออุปกรณ์วาดภาพ  
แก่เด็กและเยาวชนไทยที่ขาดแคลนทุนทรัพย์



## Arbeitsvertrag

Zwischen .....

.....

(Name und Adresse des Arbeitgebers) - nachfolgend „Arbeitgeber“ genannt -

und Herrn/Frau.....

wohnhaft.....

- nachfolgend „Arbeitnehmer“ genannt - wird folgender Arbeitsvertrag geschlossen:

### 1. Tätigkeit

Der Arbeitnehmer wird als Masseur eingestellt und vor allem mit folgenden Arbeiten beschäftigt: traditionelle thailändische Massage.

### 2. Vergütung

Der Arbeitnehmer erhält eine monatliche Nettovergütung von ..... Euro. Die Vergütung ist jeweils am Ende des Monats fällig.

### 3. Dauer des Arbeitsverhältnisses und Arbeitsort

Das Arbeitsverhältnis beginnt am ..... und dauert ..... Jahre. Der Arbeitsort ist .....

Die Verlängerung des Arbeitsverhältnisses ist durch eine Vereinbarung zwischen dem Arbeitgeber und dem Arbeitnehmer möglich.

### 4. Probezeit

Die ersten drei Monate gelten als Probezeit. Während der Probezeit kann das Arbeitsverhältnis beiderseits mit einer Frist von zwei Wochen gekündigt werden. Ist der Arbeitnehmer in dieser Zeit der ihm ursprünglich anvertrauten Aufgabe nicht gewachsen, kann der Arbeitgeber dem Arbeitnehmer mit seinem Einverständnis eine andere angemessene Aufgabe zuweisen oder das Arbeitsverhältnis kündigen. In diesem Fall verpflichtet sich der Arbeitgeber, die Rückkehr des Arbeitnehmers in seine Heimat zu veranlassen.

### 5. Arbeitszeit

Die regelmäßige Arbeitszeit beträgt zurzeit täglich ..... Stunden, wöchentlich ..... Stunden, insgesamt ..... Tage in der Woche. Beginn und Ende der täglichen Arbeitszeit richten sich nach der betrieblichen Einteilung.

### 6. Urlaub

Der Arbeitnehmer hat Anspruch auf einen gesetzlichen Mindesturlaub von ..... Arbeitstagen im Kalenderjahr – ausgehend von einer Fünf-Tage-Woche. Nach zweijähriger Beschäftigung gewährt der Arbeitgeber zusätzlich einen vertraglichen Urlaub von weiteren ..... Arbeitstagen. Bei der Gewährung von Urlaub wird zuerst der gesetzliche Urlaub eingebracht.

### 7. Überstunden und Freiertagszuschlag

7.1 Der Arbeitnehmer erhält je geleistete Mehrarbeitsstunde eine Mehrarbeitsvergütung in Höhe von ..... EUR .

7.2 Der Arbeitnehmer erhält je geleistete Arbeitsstunde am Freiertag eine Mehrarbeitsvergütung in Höhe von ..... EUR.

### 8. Krankheit

Ist der Arbeitnehmer infolge unverschuldeter Krankheit arbeitsunfähig, so besteht Anspruch auf Fortzahlung der Arbeitsvergütung bis zur Dauer von sechs Wochen nach den gesetzlichen Bestimmungen. Die Arbeitsverhinderung ist dem Arbeitgeber unverzüglich mitzuteilen. Dauert die Arbeitsunfähigkeit länger als drei Kalendertage, hat der Arbeitnehmer eine ärztliche Bescheinigung über das Bestehen sowie deren voraussichtliche Dauer spätestens an dem auf den dritten Kalendertag folgenden Arbeitstag vorzulegen. Der Arbeitgeber ist berechtigt, die Vorlage der Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung früher zu verlangen.

### 9. Kündigung

9.1 Nach Ablauf der Probezeit beträgt die Kündigungsfrist 30 Tage zum Ende eines Kalendermonats. Die Kündigung bedarf der Schriftform. Der Arbeitgeber kann dem Arbeitnehmer auch als Entschädigung dafür einen Monatslohn auszahlen, wenn die Frist nicht eingehalten wird.

9.2 Will der Arbeitnehmer das Arbeitsverhältnis kündigen, gilt ebenfalls die Einhaltung der Kündigungsfrist von 30 Tagen.

### 10. Vertragsänderung

Änderungen und Ergänzungen zu diesem Vertrag bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform.

Dieser Arbeitsvertrag wird in der thailändischen und in der deutschen Sprache mit übereinstimmendem Text je zweifach ausgefertigt. Der Arbeitgeber und der Arbeitnehmer erhalten jeweils eine Ausfertigung,

Alle Parteien haben den Vertrag gelesen, genehmigt und vor den Zeugen zum Nachweis unterzeichnet.

.....

Ort, Datum

.....  
Unterschrift Arbeitgeber

.....  
Unterschrift Arbeitnehmer/-in

.....  
Unterschrift Zeuge

.....  
Unterschrift Zeuge





## การประชุมองค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นในเยอรมนีครั้งที่ 2 ชีวิตที่หลากหลาย โอกาสที่เท่าเทียมในตลาดแรงงาน- สานเครือข่ายกับองค์กรสตรี

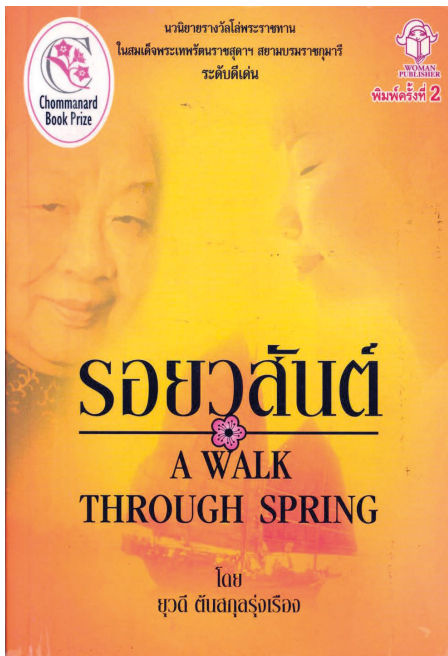
ณ Sheraton Frankfurt Congress Hotel เมื่อวันที่ 9-10 มีนาคม 2556 มีการประชุม ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นการประชุมที่องค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่นทั้งหลายในเยอรมนีตั้งตาคอย นั่นคือ การประชุมหญิงผู้ย้ายถิ่นและองค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นในเยอรมนีครั้งที่ 2 หรือ 2. Migrantinnenkongress ปีนี้ว่าด้วยหัวข้อ ชีวิตที่หลากหลาย โอกาสที่เท่าเทียมในตลาดแรงงาน - สานเครือข่ายกับองค์กรสตรี (Vielfalt leben – Chancengleichheit am Arbeitsmarkt - Vernetzung mit Frauenorganisationen) ในปีนี้ผู้ที่เข้าร่วมประชุมไม่ได้มีเฉพาะหญิงผู้ย้ายถิ่นเท่านั้น แต่ยังมีองค์กรผู้หญิงของเยอรมันเข้าร่วมประชุมด้วย ด้วยว่าเป็นจุดประสงค์ของผู้จัดคือ กระทรวงว่าด้วยกิจการครอบครัว ผู้สูงอายุ สตรี และเยาวชนแห่งสหพันธ์ฯ โดย ฝ่ายงานที่ 4 ความเสมอภาค โอกาสที่เท่าเทียม (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BFSFJ), Abteilung 4 - Gleichstellung, Chancengleichheit) ที่ต้องการจะสานใยสร้างเครือข่ายระหว่าง องค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่นกับองค์กรสตรีเยอรมัน

ผู้เข้าร่วมประชุมปีนี้น้อยกว่าปีก่อน คือ มีประมาณ 200 คน กว่าครึ่งเป็นผู้ที่ไม่มีโอกาสได้มาร่วมประชุมเมื่อปีกลายหญิงไทยที่เข้าร่วมประชุมในปีนี้น้อยกว่าปีที่ผ่านมาครั้งหนึ่ง คือ 6 คน จาก สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน สมาคมธารา สมาคมบ้านแสนสุข สมาคมไทยอาสา และ Amnesty for women

รูปแบบการประชุมในปีนี้ก็คล้ายกับปีก่อน เริ่มต้นด้วยการบรรยายเชิงแนะนำใหญ่จักกับ Deutsche Frauenrat ซึ่งอาจแปลได้ว่า สมาคมสตรีเยอรมัน ซึ่งงานที่สำคัญส่วนหนึ่งก็คือ การเป็นกระบอกเสียงให้แก่หญิงเยอรมัน ถือเป็นเสียงหนึ่งที่คอยเสนอแนะนโยบายเกี่ยวกับสตรีให้กับรัฐบาล การบรรยายอีกสองหัวข้อ เป็นประเด็นเกี่ยวกับสถาน การณ์ตลาดแรงงานสำหรับคนต่างชาติ และยุทธศาสตร์ของสำนักแรงงานที่จะเสนอโอกาสในตลาดแรงงาน แก่คนต่างชาติ ชวบยายต่อด้วยการอภิปรายร่วมนำเสนอประสบการณ์การทำงานและบทเรียนที่ควรแก่การเรียนรู้ (Best Practise) ในการที่จะให้หญิงต่างชาติได้มีโอกาสในตลาดแรงงานมากขึ้นของ 4 องค์กร คือ สหภาพแรงงาน ver.di สมาพันธ์สตรีคาทอลิกเยอรมัน สมาคม NIKE Polnische Unternehmerschaft และ berami berufliche Integration e.V. และแน่นอนเพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้มีโอกาสหรือแลกเปลี่ยนในวงเล็ก การประชุมครั้งนี้จึงจัดให้มีการแลกเปลี่ยนในกลุ่มย่อย 5 กลุ่ม ใน 5 ประเด็น อันได้แก่ โอกาสในการที่จะประสานแลกเปลี่ยนระหว่าง สมาคมสตรีเยอรมันและองค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่น มาตราการสนับสนุนของ BAMF ที่ให้แก่องค์กรสตรีต่างชาติ มาตรา การสนับสนุนของสำนักงานแรงงานที่มีให้แก่หญิงผู้ย้ายถิ่นแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับโอกาสในตลาดแรงงานในทัศนะขององค์กรสตรีทั้งเยอรมันและ ผู้ย้ายถิ่น และกลุ่มสุดท้าย คือ เครือข่ายองค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่น ความจำเป็น และรูปแบบ

ที่น่าสนใจก็คือ กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 5 หลังจากที่เราหรือในกลุ่มแล้ว ครั้งชั่วโมงก่อนที่จะปิด การสนทนา ทั้งสองกลุ่มได้มารวมกันเพื่อหารือถึงความจำเป็นที่ผู้ร่วมเสนาหาเห็นในการที่จะต้องมีเครือข่ายขององค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่น และโอกาสที่เครือข่ายฯ จะเข้าไปเป็นสมาชิกสมาคมสตรีเยอรมัน ซึ่งประเด็นนี้ได้รับการตอบรับอย่างเป็นเอกฉันท์ และก็ยกมือเมื่อผู้นำเสนาหากลุ่มย่อยที่ 5 นำเสนอผลการหารือในตอนเช้าของการประชุมวันที่ 2 และได้มีการหารือต่อยอดถึงกระบวนการที่จะสร้างเครือข่ายที่จะจัดจ้างหญิงผู้ย้ายถิ่นหนึ่งคนทำหน้าที่ศึกษาความต้องการขององค์กรสตรีย้ายถิ่นทั้งหลาย เพื่อประมวลเป็นความเห็น และข้อมูลพื้นฐานในการจัดร่างเค้าโครง วัตถุประสงค์ กฎระเบียบ ของเครือข่ายที่จะมีการประชุมเพื่อก่อตั้ง และจดทะเบียนเป็นสมาคม เพื่อที่จะได้ทำงานสนับสนุนองค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่นต่าง ๆ และได้เข้าเป็นสมาชิกสมาคมสตรีเยอรมัน เพื่อเป็นช่องทางที่จะแสดงความคิดเห็น ด้านนโยบายต่อรัฐบาลต่อไปในเรื่องนี้กระทรวง BFSFJ ตอบว่า โอกาสที่จะให้การสนับสนุนสำหรับกระบวนการนี้มีความเป็นไปได้มาก

การประชุม องค์กรหญิงผู้ย้ายถิ่น ครั้งที่ 2 นี้จึงไม่ใช่การประชุมที่มีแต่การพูด พูด แล้วก็แยกย้ายกันกลับไป แต่การประชุมครั้งนี้มีผลพวงออกมาเป็นรูปธรรม Behshid Najafi จากองค์กร Agisra e.V. รับหน้าที่เป็นผู้จัดการให้เกิด กระบวนการสร้างเครือข่ายขององค์กรสตรีผู้ย้ายถิ่น จึงขอปรบมืออีกครั้งสำหรับความเอาใจหาญแบกรับภาระหนักอึ้งนี้



กลับจากเมืองไทยหน้าร้อนปีที่แล้ว ได้หนังสือหลากหลายแนวติดไม้ติดมือ (จริงๆ หนักเกินหอบเลยส่งเรือ) มาเล่าสู่กันฟังหลายเล่ม จะหยิบมาแนะนำสองเล่ม เล่มแรก มีชื่อว่า รอยวสันต์ ซึ่งมีหลักประกันความน่าอ่านตรงรางวัลชมนาด รางวัลสำหรับนักเขียนหญิง ในปีแรกที่จัด คือปี ๒๕๕๐ ผลงานหนังสือของ ยูวดี ต้นสกุลรุ่งเรือง จริงๆ หนังสือออกสู่สายตาสาธารณชนมาหลายปี แต่บางทีนักอ่านแดนไกลก็พลาดหนังสือดี ๆ ที่ออกในเมืองไทยได้ง่าย ๆ อย่างไม่รู้ใจเสมอที่เจอหนังสือดี ๆ ออกใหม่ประดับไว้ในวงการน้ำหมึกเมืองไทย

เท่าที่ไปตามอ่านวิจารณ์มา หนังสือได้รับคะแนนเสียงเอกฉันท์ให้ได้รับรางวัลดีเด่นที่ไม่มีรางวัลรอง ยูวดี นำเรื่องราวของบรรพบุรุษหญิงสองคนและเพื่อนหญิงอีกสอง ผู้เป็นหญิงอพยพจากดินแดนจีนโพ้นทะเล ในสมัยก่อนสงครามโลกครั้งที่สองมาเล่าเป็นหนึ่งแนวเรื่อง ซ่อนไปพร้อม ๆ กับชีวิตของตัวเองของเธอเอง ซึ่งมีพัฒนาการนำไปสู่การตัดสินใจให้ผู้อ่านลุ้นระทึกในตอนจบ ยูวดีได้นำตัวละครหญิงจีนอพยพสี่คนซึ่งปกติไม่มีการนำ

มาเล่าเพราะน้อยคนจะให้ความสำคัญกับการนำหญิงจีนมาดำเนินเป็นตัวเอก แต่การใช้ภาษาที่สละสลวย และทำการค้นคว้ามาอย่างละเอียด ทำให้เรื่องราวของตัวละครทั้งสี่มีความลุ่มลึก น่าติดตาม และน่าเชื่อถือ ยูวดีสามารถถ่ายทอดความสะเทือนใจผ่านความยากลำบากในชีวิตของหญิงอาสาสี่คน ที่แม้จะเป็นเพียงแค่นักหญิงรับใช้ให้กับบ้านผู้มีอันจะกิน แต่ก็ได้แยกไปมีชีวิตของตนเอง ซึ่งเต็มไปด้วยวิถีชีวิตและความแตกต่าง

การใช้ภาษาของยูวดีจะมีการใช้ศัพท์และวลีจีนกว้างตุงตลอดทั้งเรื่อง แต่ก็ได้อธิบายไว้อย่างเป็นธรรมชาติโดยการใช้ประโยคสนทนา และการบรรยาย ผู้อ่านจะอ่านได้อย่างรื่นไหลและไม่รู้สึกยัดเยียด แต่รู้สึกถึงอารมณ์ และความสมจริงอย่างเต็มเปี่ยม

เมื่อได้เริ่มอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว จะอยากติดตามอ่านไปจนกระทั่งจบ สัมผัสและลิ้มรสนอนหนังสือเล่มขนาดสามร้อยกว่าหน้า สามารถอ่านได้ภายในหนึ่งหรือสองวัน เมื่ออ่านจบแล้วจะรู้สึก อิ่มเอมเปรมปรี

# แนะนำหนังสือใหม่



เล่มที่สองแวะไปในแนวปรัชญาวิปัสสนาแนวพุทธ ชื่อเรื่องว่า - ตอบ ดร. มาร์ติน พุทธวินัยถึงพระภิกษุณี - โดย พระพรหมคุณาภรณ์ หนังสือเล่มนี้พิมพ์เป็นครั้งที่สามเมื่อปีที่แล้ว เป็นแนวคิดของ ดร. มาร์ติน เซเกอร์ ซึ่งเป็นผู้สอนวิชาศาสนาพุทธอยู่ที่มหาวิทยาลัยลิตส์ ประเทศสหราชอาณาจักร ซึ่งคนเกาะเองได้เคยสอนภาษาไทยให้สมัยที่มาร์ตินเคยเป็นนักศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยไฟรบวร์ก ทางใต้ของประเทศเยอรมนี เวลาได้ผ่านไปสิบกว่าปี มาร์ตินจบการศึกษาปริญญาเอกด้านไทยศึกษาจากมหาวิทยาลัยฮัมบวร์ก และได้ตำแหน่งสอนภาษาและวัฒนธรรมไทยที่ประเทศอังกฤษ ทำให้เราได้โคจรมาเจอกันเป็นระยะ ๆ ดร.มาร์ตินเดินทางไปทำวิจัย และแสดงปาฐกฐาที่ประเทศไทยอย่างสม่ำเสมอ

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้จะเป็นคำถามที่เราท่านอยากรู้ แต่ไม่ทราบจะตั้งคำถามอย่างไร และถามใครที่จะมีปัญญาตอบให้กระจ่างได้ ดร.มาร์ตินผู้ปราดเปรื่อง (เห็นได้จากคำถามเหล่านี้) ตั้งคำถาม

อย่างเรื่องวินัย เช่นว่า ทำไมเราถึงไม่ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสิ่งนั้นหรือสิ่งนี้ให้ทันสมัยเหมาะสมกับเวลาปัจจุบัน ท่านเจ้าคุณคุณาภรณ์ ผู้ได้แสดงปัญญาอันสว่างจ่าอย่างไม่มีใครเทียบเทียม ก็ได้อธิบายทุกคำตอบ ว่าทำไมสิ่งต่าง ๆ ถึงได้เป็นอย่างที่ควรจะเป็น และไม่ได้เป็นอย่างอื่น หรือคำถามเรื่องภิกษุณี ว่าทำไมถึงได้เกิดมีภิกษุณี และทำไมถึงห้ามมีต่อไป แล้วเราจะทำให้เกิดมีขึ้นใหม่ได้ไหม ท่านก็ได้ตอบและอธิบายไว้อย่างทุกจุดที่เราจะตั้งคำถามต่อไปได้ ปัญญาจะเกิดเมื่ออ่านหนังสือเล่มนี้

ใครที่ต้องการอ่านแต่ไม่มีโอกาสที่จะได้เป็นเล่ม ก็สามารถดาวโหลดจากอินเตอร์เน็ตได้เป็นเล่ม ๆ จริง ๆ ยังมีหนังสืออีกหลายเล่มของท่านเจ้าคุณ ที่น่าอ่านอย่างเรื่อง พุทธธรรม ซึ่งเป็นหนังสือที่ย่อพระไตรปิฎกให้เราท่านได้อ่านเป็นการสร้างรอยหยักให้สมอง เป็นต้น สามารถดาวโหลดได้ที่ [www.watnyanaves.net](http://www.watnyanaves.net)





## DER BAUM (Der Baum) ต้นไม้

ขณะนั่งคิด นอนคิด ยืนคิด ... ว่าจะเขียนอะไรดี ที่ชวนอ่าน อ่านแล้ว ได้อะไรนิดๆ หน่อยๆ ด้วย ก็ยิ่ง(ยิบ)ดี มองไปรอบๆ เห็นต้นไม้ ที่ยังไม่ค่อยเขียวสักที เกิดความคิดขึ้นมาว่าเขียนเรื่องต้นไม้ น่าจะดี เป็นเรื่องใกล้ตัว อยู่รอบๆ ตัว เห็นกันมาตั้งแต่เราเกิดจน ... ต้นไม้ก็ยังยืนอยู่ตรงนั้น ให้ทุกคนได้ใช้ "บริการ" ถ้วนหน้าและเท่าเทียมกัน ต้นไม้มีบทบาทสำคัญต่อชีวิตคน ทั้งในภาษากับชีวิตประจำวัน ลองหลับตานึกถึงต้นไม้ der Lieblingsbaum ต้นโปรดของตนเอง เราน่าจะมีความรู้สึกคล้ายๆ กัน คือ นึกถึง die Ruhe ความสงบ, der Schatten/ Schatten spenden ร่มเงา/ให้ความร่มรื่น, die Stärke ความแข็งแกร่ง, die Langlebigkeit / das hohe Alter ความมีอายุยืนยาว ต้นไม้ เป็น das Wunder สิ่งมหัศจรรย์ที่เราเห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

ส่วนประกอบที่ทำให้เป็น Baum คือต้นไม้ เริ่มจาก Wurzel ราก ที่ฝังลึกในดิน ยึด Stamm ลำต้น เป็นแกนตั้งอยู่ได้อย่างมั่นคง แข็งแรง มี Ast กิ่ง Zweig ก้าน Blatt ใบ/ Nadel ใบของต้นไม้

ประเภทสน แผ่ขยายออกไป ส่วนบนของลำต้นรวมกิ่งก้านไปไปจนถึงยอด เรียกกันว่า Krone ลักษณะเป็นเหมือนพุ่ม และ Wipfel คือยอดที่เป็นที่สุดของต้นไม้ ที่เหวเอนไป

ส่วนต่างๆ ของ ต้นไม้ ด้วยความที่เป็นสิ่งมีชีวิต จึงเป็นคำที่นำมาใช้ เปรียบเทียบกับชีวิตคน ฉะนั้นจึงมีทั้งความหมายตรง และความหมายอ้อมที่ใช้ในความเปรียบ ที่สามารถสืบสาวกลับไปถึง Wurzel/ Wortstamm ราก/ต้นคำ ได้ จะเริ่มจากส่วนล่างสุด คือ

1. die Wurzel, -n: ราก ความหมายอื่นที่พบบ่อยเช่น Zahnwurzel รากฟัน; Haarwurzel รากของเส้นผม; Möhren แครอท; รากในคณิตศาสตร์ ฯลฯ ต้นเหตุ

- entwurzeln: ถอนราก ถอนโคน ขาดรากเหง้า ไร้ญาติขาดมิตร ตัวอย่างเช่น >> Im fremden Land fühlt man sich oft entwurzelt. คนมักรู้สึกขาดรากเหง้าเมื่ออยู่ต่างแดน
- verwurzelt sein in etwas: ฝังรากลึกใน เช่น >> in der Tradition verwurzelt sein ในประเพณี

• Wurzeln schlagen: รากงอก ความหมายตรงคือ รากที่งอก แทรกไปในดินเพื่อหาอาหารมาเลี้ยงลำต้น และคนที่เคยชินกับที่อยู่ใหม่ไม่ยอมเคลื่อนย้ายไปไหนอีก พุดกันเล่นๆ กับเพื่อนสนิท เหมือนในภาษาไทยว่า >> Willst du etwa hier Wurzeln schlagen? จะรากงอกอยู่ตรงนั้นหรือ (คือไม่ยอมลุกสักที)

• das Übel bei der Wurzel packen: จับ (จัดการกับ) "ไอ้ตัวร้าย"/ปัญหาที่ราก คือต้นเหตุนั่นเอง  
2. der Stamm, -ämme: ลำต้น และหมายถึงกลุ่มชน ชนกลุ่มน้อย ตระกูล คำประสม หมายถึง แกน, หลัก ด้วย

- Baumstamm: ลำต้น (ไม้)
- Stammbaum: (ต้นไม้) แผนลำดับเครือญาติ
- Stammlokal, Stammgast, Stammkunde: ร้านอาหารประจำ ลูกค้าประจำ คือที่ที่ไป / ที่ เป็นลูกค้าประจำ
- Stammtisch: หมายถึงคนหรือโต๊ะก็ได้ที่ๆ กลุ่มคนนัดกันไปพบปะพูดคุยกันเป็นประจำ ใน Stammlokal

- **stammen, entstamm, abstammen, Abstammung:** มาจาก (ต้นตอ) สืบเชื้อสายมาจาก เป็นคำที่มี Wortstamm ต้นคำ/รากมาจาก Stamm ทั้งนั้น ตัวอย่าง >> Sie stammt aus einer Künstlerfamilie. Sie entstammt einer Künstlerfamilie. มาจากครอบครัวศิลปิน >> Sie ist Deutsche thailändischer Abstammung. เป็นคนเยอรมันเชื้อสายไทย
- **stämmig sein:** ลำต้น
- **Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm:** ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น
- 3. **der Ast , Äste:** กิ่ง
- **astrein:** บริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งเจือปน Die Sache ist astrein. ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม,
- **den Ast absägen, auf dem man sitzt:** เลื่อยกิ่งไม้ ที่ตนนั่งอยู่ ภาษาไทยว่า เลื่อยขาเก้าอี้ตนเอง
- **Biege den Ast, solange es noch geht!:** ดัดกิ่งไม้ในขณะที่ยังดัดได้ คือยังอ่อนอยู่ใน ภาษาไทยว่า ไม้อ่อนดัดง่าย
- **auf dem absteigenden Ast sein absteigend:** แลง เลวลง ตกต่ำลง ความหมายคือ คนที่ความสามารถลดลง หรือมีฐานะด้อยลง
- 4. **der Zweig,-e:** ก้าน, กระจุกย่อยที่แยกสาขาออกไป; หน่วยย่อย ที่แยกออกจากแผนกใหญ่
- **auf keinen grünen Zweig kommen:** ก้านสีเขียวคือความองงามของก้านไม้ใน Frühling ฤดูใบไม้ผลิ หมายถึงความสำเร็จ auf keinen คือ ไม่ได้ผล ไม่ประสบความสำเร็จ ตรงกันข้ามกับ **auf einen grünen Zweig kommen** เช่น >> Nun kommst du langsam mit deinem Geschäft auf einen grünen Zweig. ค่อยๆ "ลิ้มตาอาปาก" ได้ซะทีแล้วสินะ
- 5. **das Blatt, - ätter:** ใบไม้ ที่เป็นแผ่นบางๆ รูปคล้ายหัวใจ die Nadel/-n รูปใบเหมือนเข็ม ใบของต้นไม้ประเภทสน;
- **Blatt** ยังมีความหมาย ที่เป็นลักษณะนามของกระดาษ แผ่นกระดาษ (fünf Blatt Papier); Zeitschrift สิ่งพิมพ์ นิตยสาร; Zeitung หนังสือพิมพ์ เช่น ทางภาคเหนือเราอ่าน Hamburger Abendblatt กัน
- **die Blätter fallen:** ใบไม้ร่วง (fallen, fiel, ist gefallen)
- **kein Blatt vor den Mund nehmen:** แสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย อาจหาญ (ไม่เอาใบไม้มาปิดปาก มาจากการเล่นละครสมัยโบราณที่ใช้ใบไม้เป็นหน้ากากในบทพูด)

6. **der Baum,-äume:** ต้นไม้ Baum/ Bäume pflanzen; fällen ปูปลูก; โค่นต้นไม้ (fällen, fällte, hat gefällt)

- **stark wie ein Baum sein:** แข็งแกร่ง แข็งแรงดั่งต้นไม้
- **baumlang; baumhoch sein:** สูง ชะลูด; สูงเท่าต้นไม้
- **die Bäume ausreißen können:** มีพลัง คือ แข็งแรงมาก แทบจะถอนรากถอนโคนต้นไม้ได้
- **Bäume wachsen nicht in den Himmel.:** ต้นไม้ไม่งอกเข้าไปในท้องฟ้า หมายความว่า ความสำเร็จทุกความสำเร็จมีที่สิ้นสุด
- **Einen alten Baum soll man nicht verpflanzen.:** Verpflanzen คือ ย้ายที่ปลูก เปรียบกับการย้ายที่อยู่คนแก่จากสิ่งแวดล้อมที่เคยชิน ว่า **ไม่ควรทำ**
- **Es ist, um auf die Bäume zu klettern.:** ลำานวนแสดงความหัวเสีย สิ้นหวัง ทำอะไรติดขัดไปหมด เวลาใช้ลำานวนนี้ ต้องพูดเสียงดังแบบหัวเสียไปด้วย มีลำานวน(ที่ใช่)คล้ายๆ กันนี้ ไม่เกี่ยวกับต้นไม้ แต่น่ารักดี เป็นลำานวนที่เพื่อนร่วมงานคนหนึ่งชอบใช้ เวลาแก้หัวเสียทำงานไม่ทันไม่ได้ตั้งใจจะร้องว่า Es ist doch zum Mäu-se-mel-ken!! ทำนองว่า รีดนมหนู (สัตว์ นะจะ) ชะย้งงายกว่า

in Deutschland heimische Bäume ต้นไม้ในเยอรมนี แบ่งประเภทตามรูปใบ มีสองประเภทคือ **Laubbaum** คือไม้ผลัดใบ im Herbst ในฤดูใบไม้ร่วง Laub ก็คือ Blätter ที่เห็นบ่อยๆ ก็มี เช่น die Buche, die Eiche, die Kastanie, die Linde, die Birke, die Pappel, die Esche แต่ **der Ahorn Nadelbaum** ประเภทสน Nadelblätter รูปใบเหมือนเข็ม immergrün เขียวตลอดปี ที่เห็นบ่อย เช่น die Fichte, die Tanne, die Kiefer เป็นต้น ชื่อของต้นไม้ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ลองเปิดไปดูที่ <http://www.baumkunde.de/> จะเห็นว่าต้นไม้เหล่านี้หน้าตาเป็นอย่างไร หรือดียิ่งไปกว่านั้น ไปเดินเล่นกับผู้รู้ แล้วจำชื่อไม้ชนิดต่างๆ เวลาไปเดินเล่น เห็นต้นไม้ จะได้รู้สึก "สนิทสนม" กับต้นไม้ ที่เราเห็นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

Quellennachweis: DW.de; mit Fotos : Wikipedia

In eigener Sache แถมท้ายชี้แจงนิดหนึ่ง

ภาษาเยอรมัน ที่แทรกอยู่ในภาษาไทย ใน "บทความ" นี้ คำศัพท์อยู่ในรูปสมบูรณ์ คือไม่ได้ผัน เมื่อผู้อ่านจะสร้างเป็นประโยคเยอรมัน ต้องคำนึงถึงไวยากรณ์เยอรมัน เช่น ถ้าผู้เขียนเขียนว่า

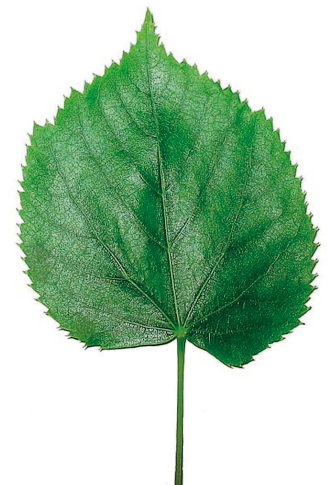
>> นึกถึงต้นไม้ der Lieblingsbaum ต้นโปรดของตนเอง: หมายความว่า โดยย่อคือ ประโยคต้องมีประธาน มีคำกริยาที่ผันตามประธาน ตามกาล และ กรรม(ตรงหรือรอง) ตัวอย่าง เช่น Ich denke an meinen (den) Lieblingsbaum. หรือ Er denkt an seinen Lieblingsbaum. เป็นต้น

>> kein Blatt vor den Mund nehmen: ถ้าฉันเป็นประธาน ประโยคแสดงปัจจุบันก็ Ich nehme kein Blatt vor den Mund, wenn ..... หรือ

>> stark sein: Er ist stark wie ein Baum./ Ich bin stark. Sie sind stark. เป็นต้น



Laubblatt einer Linde (Tilia spec.)



Nadelblätter einer "Douglasie" (Pseudotsuga menziesii)



# การเปลี่ยนแปลงการเขียนคำยืมจากภาษาอังกฤษ : เจตนาที่ต่องฟังเสียงพู่ภาษา (2)

บทความก่อนหน้านี้ผู้เขียนได้กล่าวถึงกระแสข่าวการเปลี่ยนแปลงการเขียนคำยืมจากภาษาอังกฤษที่ราชบัณฑิตยสถานเป็นผู้เสนอและการสำรวจความคิดเห็นของตัวแทนผู้ใช้ภาษา เช่น ครูภาษาไทยและสำนักพิมพ์ บทความนี้จะเน้นภาคต่อที่ตั้งใจว่าจะกล่าวถึงหลักเกณฑ์การเขียนคำทับศัพท์และความเป็นไปได้ที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงการเขียนคำยืมจากภาษาอังกฤษ

การทับศัพท์นั้นเป็นการแปลงข้อความจากระบบการเขียนหรือภาษาหนึ่งไปสู่อีกระบบหนึ่งอย่างมีหลักการ เพื่อให้สามารถเขียนคำในภาษาต่างประเทศด้วยภาษาและอักษรในภาษานั้น ๆ ได้สะดวก เช่น การทับศัพท์ภาษาอังกฤษซึ่งเขียนด้วยอักษรโรมัน มาเป็นอักษรไทยเพื่อใช้ในภาษาไทย เป็นต้น ส่วนมากใช้กับคำวิสามานยนามหรือคำนามที่ใช้เรียกชื่อเฉพาะ เช่น ชื่อบุคคล สถานที่ หรือชื่อเฉพาะที่ไม่สามารถแปลความหมายเป็นภาษาอื่นได้โดยสะดวก

สำหรับการเขียนคำทับศัพท์จากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยมาจาก 2 วิธีคือ การทับศัพท์แบบถอดอักษรและการทับศัพท์แบบถอดเสียง การทับศัพท์แบบถอดอักษรเป็นการจับคู่จากระบบการเขียนหนึ่งไปยังอีกระบบหนึ่งแบบคำต่อคำหรือตามอักษรต่ออักษร เพื่อให้ผู้อ่านสามารถสะกดคำต้นฉบับจากคำทับศัพท์ได้ ส่วนการถอดเสียงนั้นจะเป็นการจับคู่เสียงอ่านของภาษาหนึ่ง ๆ ไปยังรูปแบบการเขียนของอีกภาษาอย่างใกล้เคียงที่สุด แต่ข้อเสียก็คืออาจทำให้ไม่สามารถคาดเดาเพื่อถอดกลับไปเป็นตัวเดิมได้ เพราะมีอักษรที่เพิ่มเข้ามาหรือถูกตัดออกไป หรือเปลี่ยนแปลงรูปแบบจนไม่เหลือเค้าโครงเดิม

การทับศัพท์บางคำวิธีการถอดอักษรอาจจะเหมือนกับการถอดเสียง เช่น อักษรโรมันหลายตัวสามารถถอดด้วยอักษรไทยแบบหนึ่งต่อหนึ่งได้ เช่น d=ด, r=ร, l=ล, f=ฟ เป็นต้น และสามารถแปลงกลับไปเป็นตัวเดิมได้ แต่ก็มีบางตัวอักษรที่อ่านได้หลายเสียงในภาษาอังกฤษ และไม่มีเสียงที่เหมือนในอักษรไทย แบบนี้ต้องใช้วิธีการถอดเสียงมาช่วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งสระ

อย่างไรก็ดีราชบัณฑิตยสถานได้กำหนดเกณฑ์กว้างๆ ในการทับศัพท์ไว้ \* ได้แก่

1. ให้ถอดอักษรในภาษาเดิมพอควรแก่การแสดงที่มาของรูปศัพท์ และให้เขียนในรูปที่อ่านได้สะดวกในภาษาไทย
2. การวางหลักเกณฑ์ได้แยกกำหนดหลักเกณฑ์การทับศัพท์ภาษาต่าง ๆ แต่ละภาษาไป
3. คำทับศัพท์ที่ใช้กันมานานจนถือเป็นภาษาไทยและปรากฏในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานแล้ว ให้ใช้ต่อไปตามเดิม เช่น ช็อกโกแลต ช็อกโกแลตเชิต ก๊าซ และแก๊ส เป็นต้น
4. คำวิสามานยนามที่ใช้กันมานานแล้ว อาจใช้ต่อไปตามเดิม เช่น Victoria = วิคตอเรีย Louis = หลุยส์ และ Cologne = โคโลญ
5. ศัพท์วิชาการซึ่งใช้เฉพาะกลุ่ม ไม่ใช่ศัพท์ทั่วไป อาจเพิ่มเติมหลักเกณฑ์ขึ้นตามความจำเป็น

ฉะนั้นให้ถอดตามการออกเสียงในพจนานุกรมภาษาอังกฤษ โดยเทียบเสียงสระภาษาไทยตามตารางเทียบเสียงสระภาษาอังกฤษ ส่วนพยัญชนะให้ถอดเป็นพยัญชนะภาษาไทยตามหลักเกณฑ์ในตารางเทียบพยัญชนะภาษาอังกฤษ ในขณะที่การใช้ไม่ได้คู่ ควรใช้ในกรณีที่ทำให้เห็นว่าต่างกับคำไทย เช่น log = ล็อก หรือ ช่วยให้อ่านแยกพยางค์ได้ถูกต้อง เช่น Okhotsk = โอค็อตสค์

ส่วนการใช้เครื่องหมายวรรณยุกต์ การเขียนคำทับศัพท์จะไม่ได้เครื่องหมายวรรณยุกต์ ยกเว้นในกรณีที่คำนั้นมีเสียงซ้ำกับคำไทย จนทำให้เกิดความสับสน เช่น coke = โค้ก (ไม่เขียน โคก) และ coma = โคม่า (ไม่เขียน โคมา)

เกณฑ์การทับศัพท์นี้เป็นเกณฑ์อย่างกว้างๆ ที่ใช้กันมาโดยตลอด แต่อาจทำให้เกิดปัญหาสำหรับผู้ใช้เพราะแต่ละคนอ่านด้วยสำเนียงต่างกัน บางคำก็ทับศัพท์ได้หลายแบบ เช่น internet หากถอดตามเกณฑ์ต้องเขียนว่า อินเทอร์เน็ต แต่คำอื่นเช่น inter มักเขียนว่า อินเตอร์ ซึ่งเป็นคำที่นิยมเขียนกันมานาน

การทับศัพท์เช่นนี้ทำให้ผู้สอนภาษาไทยแก่ชาวต่างประเทศเกิดความรู้สึกกระอักกระอ่วนอยู่ไม่น้อย เมื่อต้องอธิบายผู้เรียนว่า tape เทป อ่านว่า เทป ไม่ใช่ เทบ ตามรูปที่เห็น

ดังนั้นจึงเกิดข้อเสนอแนะจากราชบัณฑิตยสถานในปีที่ผ่านมาว่า เมื่อจะถ่ายทอดเสียงคำภาษาอังกฤษมาเป็นภาษาไทยก็ควรจะต้องเขียนโดยใช้อักษรวิธีแบบไทย นั่นคือ ให้มีการใส่วรรณยุกต์และให้มีเสียงตามอักษรที่คนไทยออกเสียงกัน ดังตัวอย่าง 176 คำที่ราชบัณฑิตยสถานเป็นผู้เสนอ ผู้เขียนยอมรับว่าการอธิบายคำทับศัพท์แก่นักเรียนไม่ว่าจะเป็นเด็กไทยหรือต่างชาตินั้นเป็นเรื่องยากมาก ถ้าไม่เขียนแบบนี้แต่ออกเสียงอีกแบบหนึ่ง ถ้าเป็นเด็กไทย เมื่อครูอธิบาย เด็กก็ยอมรับได้ไม่ลำบากนัก ไม่รู้ว่าจะเขียนเพราะเห็นคำที่มีเสียงตรงตามการออกเสียงแล้ว ก็ไม่นึกอยากที่จะเปลี่ยนวิธีเขียน เช่น แบดมินตัน = แบดมินตัน อัลตราไวโอเล็ต = อัลตราไวโอเล็ต แต่ถ้าเป็นนักเรียนต่างชาติก็ต้องอธิบายกันยืดยาวจนผู้เรียนอาจเวียนศีรษะกับกฎเกณฑ์การทับศัพท์ภาษาเรา แต่เมื่ออธิบายว่า เกณฑ์การทับศัพท์ใช้วิธีใด นักเรียนก็พอจะเข้าใจและยอมรับได้ อาจเป็นเพราะเขาเห็นว่า “คำทับศัพท์นั้นสามารถสืบไปถึงคำเดิมได้ว่ามาจากคำภาษาอังกฤษคำใด และเมื่อต้องออกเสียงก็ออกไปตามสำเนียงของเขา”

ตามความเห็นของผู้เขียนนั้น การที่จะเปลี่ยนแปลงการเขียนทับศัพท์ให้เขียนตามแบบอักษรวิธีไทยเป็นเจตนาที่ดีของผู้เสนอที่ยึดตามหลักการเขียนคำยืมว่า “คำยืมไม่ว่าจะมาจากภาษาใด ก็ควรจะเขียนให้ตรงตามที่ใช้ในภาษาไทยด้วยอักษรวิธีไทยเอาไว้ และหากคำทับศัพท์มีมากขึ้นก็จะทำให้การเขียนคำทับศัพท์และการสอนภาษาไทยเป็นไปโดยใช้หลักการเดียวกัน

อย่างไรก็ดี “ภาษาคือสมบัติสาธารณะ” เมื่อจะมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ซึ่งกระทบผู้ใช้ทุกวงการ ความคิดเห็นของผู้ใช้ก็เป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึง การสร้างระบบการเขียนคำทับศัพท์จากภาษาอังกฤษมาเป็นภาษาไทยให้ครอบคลุมทั้งการถ่ายเสียงและตัวอักษรนั้นเป็นเรื่องลำบาก ดังนั้น ผู้เขียนในฐานะครุภาษาไทยคนหนึ่งจึงเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงการเขียนคำทับศัพท์นี้ไม่น่าที่จะเป็นไปได้ ไม่ใช่เพราะเห็นว่าการเขียนตามข้อเสนอของราชบัณฑิตยสถานทำให้เขียนลำบากขึ้นหรือคำดูรุงรัง มีแต่ไม่ได้คู่และวรรณยุกต์เต็มไปหมด คำฟังเขียนคำที่ใช้ในชีวิตประจำวันที่มีวรรณยุกต์ คนไทยทุกวันนี้ก็สะกดกันไม่ถูกแล้ว

นอกจากนี้ยังต้องยอมรับอย่างหนึ่งว่า การที่ราชบัณฑิตยสถานจะบัญญัติคำแต่ละคำนั้นต้องใช้เวลาอย่างมาก และการจะเขียนคำทับศัพท์จากภาษาอังกฤษยังมีข้อควรคำนึงถึงหลายเรื่อง เช่น คำภาษาอังกฤษมีการลงเสียงหนักเบาในแต่ละพยางค์ และคำเดียวกันอาจออกเสียงต่างกันด้วย การจะเขียนคำโดยใช้พยัญชนะ สระแบบไทย ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก ดังที่พลตรีพระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหมื่นนครานุรักษ์ฯ อธิบดีราชบัณฑิตยสถาน ว่า “การเขียนคำในภาษาต่างประเทศ โดยเฉพาะภาษาอังกฤษออกเสียงไม่แน่นอน จะออกเสียงอย่างไรย่อมแล้วแต่ประโยค เสียงจะสูงต่ำก็แล้วแต่ตำแหน่งของคำในประโยค จึงทรงเห็นว่าไม่ควรใช้วรรณยุกต์กำกับตามเหตุผลดังกล่าว”

หากว่าจะเปลี่ยนแปลงกันจริงๆ จะต้องเร่งทำและต้องหาผู้ที่จะมาชี้ขาดว่า “คำภาษาอังกฤษนี้คนไทยออกเสียงแบบนี้ ต้องเขียนอย่างนี้ ถ้าเขียนเป็นอย่างอื่น ถือว่าสะกดผิด” การอนุโลมให้เขียนอย่างไรก็เขียนได้ตามการออกเสียงจะทำให้เกิดความปั่นป่วนของระบบการเขียนไทยมาก เพราะจะมีผู้อ้างว่าก็ออกเสียงอย่างนี้ จึงเขียนอย่างนี้ เช่น London = ลอนดอน ลอนดอน หรือ ลันดั้น หรือ error = เออเรอ แอเรอ หรือ แอร์เรอ ก็ได้

นอกจากนี้คำที่ราชบัณฑิตยสถานเสนอมานี้ก็เป็นเพียงแค่ตัวอย่างคำ 176 คำ แล้วจะทำอะไรกับคำที่ใช้อยู่แล้วจำนวนมาก รวมทั้งที่กำลังจะหลั่งไหลเข้ามาอย่างไม่ขาดสายในอนาคต เพราะถ้าบอกว่าจะเขียนตามเสียงที่ออกจริง คนก็คงเขียนกันไปตามความเร่งด่วนของการใช้ โดยไม่รอประกาศจากราชบัณฑิตยสถาน

ดังนั้นถึงแม้ว่าการเขียนคำทับศัพท์แบบเดิมอาจจะทำให้ผู้ใช้ภาษาอึดอัด ขัดใจอยู่บ้าง แต่การเขียนโดยมีเกณฑ์อย่างกว้างๆ ที่ยึดการถ่ายอักษรแบบเดิม น่าจะเป็นทางออกที่อยู่ตรงกลางเมื่อพิจารณารอบด้านแล้ว จริงอยู่ที่ผู้สอนภาษาไทยแก่ชาวต่างประเทศจะรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากลำบากเวลาที่จำเป็นต้องอธิบายคำทับศัพท์แต่ละครั้ง แต่ผู้เขียนก็เชื่อว่าคงไม่เลวไปกว่าแรงของผู้สอนที่จะอธิบายว่า ทำไมในภาษาไทยจึงมีวิธีเขียนคำทับศัพท์เช่นนั้น และเวลาออกเสียงควรออกเสียงอย่างไร

\* ดูเพิ่มเติมจาก หลักเกณฑ์การทับศัพท์ภาษาอังกฤษ ใน เว็บไซต์ของราชบัณฑิตยสถาน [www.royin.go.th](http://www.royin.go.th)



แหล่งที่มาของรูปภาพ <http://www.pcc.psu.ac.th>

## เรียนวาดรูปกับครูสังคม ทองมี

การวาดรูปภาพเป็นกิจกรรมสร้างความเพลิดเพลิน เป็นกิจกรรมยามว่างของผู้ที่สนใจ เป็นสื่อที่ใช้ถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของผู้ที่สร้างงาน การวาดรูปภาพเป็นการพัฒนาให้ผู้วาดมีความคิดสร้างสรรค์ และความคิดสร้างสรรค์ก็จะสามารถนำไปพัฒนาและเสริมทักษะในการแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้

เด็กและเยาวชนไทย รวมทั้งผู้สนใจทุกท่าน สามารถขอร่วมเรียนวาดรูปกับครูสังคม ทองมี ดังนัดหมายต่อไปนี้  
วันที่ 10-11 สิงหาคม 2556

ในเขตพื้นที่สถานกงสุลใหญ่ งานไทย ณ บาต ฮอมบวร์ก

วันที่ 13 - 15 สิงหาคม 2556

ค่ายศิลปะที่ โบเดนเซ จัดโดยสมาคมศิลปวัฒนธรรมไทย เฮกา-โบเดนเซ สอบถามรายละเอียดได้ที่ [www.thaibodensee.de](http://www.thaibodensee.de) หรือติดต่อ ครูต้อม โทรฯ01774954640

วันที่ 17 - 21 สิงหาคม 2556

สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลิน

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

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

โครงการนี้ได้รับสนับสนุนจากสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบอร์ลิน



# คำเตือนจากตำรวจ..ระวังโจรล้วงกระเป๋า จาก..ตนเคยเสร็จใจ

เมื่อปีที่แล้วผู้เขียนเคยโดนนางโจรสลัดล้วงกระเป๋า พอมาปีนี้เพื่อนสองคนก็โดนฉกกระเป๋าแบบเดียวกันแม้ผู้เขียนจะได้กระเป๋า  
สตางค์คืน แต่ก็ต้องเสียทรัพย์สิน ต้องยื่นขอทำบัตรสารพัดชนิดใหม่ แถมยังเจ็บใจ และหวาดผวามาจนบัดนี้

มีข่าวคราวทางหน้าหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นและข่าวแจ้ง  
ภัยจากตำรวจ เตือนให้ระวังโจรล้วงกระเป๋าที่ระบาดหนัก  
ในยุโรป มีการทำงานเป็นทีม กระจายไปตามเมืองต่างๆ โดย  
เฉพาะเมืองใหญ่ๆ และแหล่งท่องเที่ยว (แต่ดูท่าจะไม่จริงซะ  
ทีเดียว เพราะผู้เขียนอยู่เมืองเล็กก็ยังเสร็จใจ)

วันก่อนผู้เขียนไปเดินช้อปปิ้งในเมือง เห็นตำรวจมาตั้งโต๊ะ  
ประชาสัมพันธ์และแจกข้อมูล "รู้ทันโจร" หลายรูปแบบทั้งโจร  
ล้วงกระเป๋า โจรขโมยจักรยาน โจรตัดบ้าน ฯลฯ ผู้เขียนเลย  
เข้าไปเสียบๆ เคียง ๆ ยื่นคุยกับตำรวจ (ในฐานะที่เคยเสร็จ  
ใจมาแล้ว) ตำรวจเล่าให้ฟังถึงวิธีการทำงานของโจรในรูปแบบ  
ต่างๆ ที่ฟังแล้วก็ขนลุก โจรสมัยนี้มาทุกรูปแบบจริงๆ



Herzlichen Dank an Frau Schmid fuer die Information.

Kantonspolizei Bern

Polizeiwache Thun

## คำแนะนำในการระวังโจรที่รวบรวมจากตำรวจและผู้เขียน มีดังนี้

- ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ในเมืองที่รู้สึกปลอดภัยเพียงใด พึงระวังโจรผู้ร้าย เดินขึ้นลิฟท์ รถรถไฟ  
รถขึ้นเครื่องบิน ขอทาน คนขอแลกเหรียญ ในรถไฟ รถเมล์ ในร้านเสื้อผ้า ฯลฯ ล้วนมี  
โจรแฝงตัวอยู่ทุกแห่ง
- ไม่ใส่กระเป๋าตางค์ไว้ในกระเป๋าหลังของกางเกงที่สวมอยู่
- ไม่ใช้กระเป๋าสะพายใบใหญ่นัก แม้จะมีซิปก็ตาม ต้องสะพายกระเป๋าไว้ข้างหน้าเสมอ  
เพราะหากผลเธอเพียงเสี้ยววินาที อาจโดนล้วงหรือโดนกรีดกระเป๋าได้ กระเป๋าใบใหญ่ๆ  
ถูกใจโจรนักแล - ไม่ใส่บัตรทุกชนิดไว้ในกระเป๋าตางค์เพียงใบเดียว หากไม่จำเป็นต้อง  
ใช้ แยกไว้ต่างหากจะปลอดภัยกว่า
- กระเป๋าเงินใบใหญ่ ๆ นั้น แม้จะใส่ของได้เยอะ แต่โจรก็หาเจอง่ายที่สุด
- ไม่พกเงินสดจำนวนมาก และให้พกเงินสดอื่นเล็กๆ น้อยๆ ติดกระเป๋าตางค์บ้าง ซึ่ง  
อาจจะช่วยให้ท่านมีหลักฐานว่า มันเป็นเงินของท่านจริง
- ควรจำให้แม่นยำ กระเป๋าตางค์ของท่านยี่ห้ออะไร สีอะไร และในกระเป๋าเงินของท่าน  
มีอะไรอยู่บ้าง
- สังเกตสิ่งรอบตัว จุดจําสิ่งรอบข้าง และผู้คนรอบตัวบ้าง จะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง
- หากท่านโดนล้วงกระเป๋าในร้านค้า ขอให้ตั้งสติให้ดี อย่าลืมหือสอบถามและให้ข้อมูลกับ  
พนักงานในสถานที่ที่เกิดเหตุ รวมทั้งร้านข้างๆ ที่เกิดเหตุด้วย จะได้ว่าเคยเกิดเหตุ  
ทำนองนี้บ่อยแค่ไหน
- ระลึกเหตุการณ์ ลำดับความและให้ข้อมูลกับตำรวจให้มากที่สุด รวมทั้งช่วงเวลาต่างๆ  
ระหว่างนั้น อะไรที่สะดุดหูสะดุดตา อะไรที่รู้สึกผิดสังเกต ตำรวจดี ๆ ยินดีช่วยเหลือท่านเสมอ
- โจรล้วงกระเป๋าแก๊งเล็ก ๆ จะไม่เก็บหลักฐานไว้กับตัว (เก็บไว้ก็ง้อละ) เงินที่ขโมยมาได้  
ส่วนใหญ่จะหนีไปเฉพาะที่เป็นธนบัตรเท่านั้น จะไม่สนใจหนีเหรียญหรือบัตรชนิดอื่นๆ  
หากได้กระเป๋าตางค์คืนมา ส่วนใหญ่บัตรชนิดต่าง ๆ และเอกสารมักจะถูกขโมยไป - โจร  
มักลงมือฉกกระเป๋าผู้หญิงที่มีเด็ก หรือมีลูกมาด้วย จึงเกิดเหตุในแผนกเด็กบ่อย หรือกับ  
คนชรา หรือคนที่ถือกระเป๋าใบใหญ่ ๆ หรือมีสัมภาระรุงรังจึงมักถูกล้วงขโมยกระเป๋า  
กระเป๋าตางค์ของตนเอง
- โจรมีอาชีพจะทำงานเป็นทีม มีหน่วยสังเกตพฤติกรรมและติดตามเหยื่อ
- เมื่อโจรฉกกระเป๋าได้ จะออกจากร้านหนึ่งไปสู่อีกร้านหนึ่งทันที เพื่อหาทางเอาเงินออกจาก  
กระเป๋าที่ขโมยมาและทำลายหลักฐาน ร้านขายเสื้อผ้าคือ แหล่งซ่อนหลักฐานที่หาง่าย  
ที่สุด หรือถึงขยะในร้านหรือในร้านใกล้เคียง หากถูกโจรล้วงกระเป๋า อย่าลืงเลที่จะตรวจ  
ดูถังขยะและพื้นที่ใกล้เคียง ข้อสังเกตคือโจรล้วงกระเป๋ามักจะมีหน้าตาดีและแต่งตัวดี

ขอให้ท่านทำทุกอย่าง อย่างมีสติ แล้วสตางค์ของท่านจะยังอยู่ครบ

# ร้อนนี้ทำอะไรดี



สวัสดีค่ะผู้อ่านนิตยสารดีที่รักทุกท่าน ฉบับนี้ขอแนะนำคอลัมน์น้องใหม่ Infographic คอลัมน์ที่นำเสนอข้อมูลทางสถิติ ข้อเท็จจริง สารระควคู่ควม บันเทิง พร้อมทั้งเกร็ดความรู้ที่เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตในเยอรมนีคะ ประเดิมกันด้วยหัวข้อ **คนเยอรมันเขานิยมทำกิจกรรมอะไรกันบ้างในฤดูร้อน** หลายคนคงจะยินดีปรีดาไมใช่น้อยที่จะได้ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านเสียที อากาศดี ๆ เช่นนี้ อย่าอยู่บ้านเฉยๆ เลยคะ ออกไปขยับแข้งขยับขา กันดีกว่า

แหล่งข้อมูลทางสถิติ: repräsentative Ipsos-Umfrage im Auftrag von DAS HAUS, Ausgabe 6/10

**กินไอศกรีม** - เข้าหน้าร้อนแล้ว ร้านรวงต่างๆ ก็เริ่มนำไอศกรีมออกมาขาย มีมากมายหลากหลายรสซึ่งทำจากนมเป็นหลัก แต่ถ้าคุณผู้อ่านพอจะมีเวลาว่างแล้วละก็ ลองทำไอศกรีมกะทิสดให้ครอบครัวและเพื่อนๆ ชิมดูกันสิคะ วิธีทำก็ไม่ยุ่งยากจนเกินไป รับรองว่ารสชาติหวานหอมของกะทิจะทำให้คลายร้อนได้

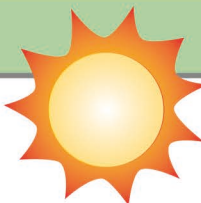
21%



**ว่ายน้ำ** - เปิดตู้เสื้อผ้า หยิบชุดว่ายน้ำหรือบิกินี่ตัวโปรด ไปคลายร้อนด้วยการว่ายน้ำกันดีกว่าคะ อีกทั้งยังได้ออกกำลังกายด้วยนะ ถ้าไปว่ายน้ำที่ทะเลหรือสระว่ายน้ำกลางแจ้งก็อย่าลืมทาครีมกันแดดนะคะ นำลูกบอลติดไปด้วย เป็นอุปกรณ์เสริมสร้างความสัมพันธ์สำหรับคนที่ไปเป็นกลุ่มคะ

32%

**อาบแดด** - คนยุโรปชื่นชอบผิวสีแทนกันมากมาย แต่คนเอเชียอย่างเราๆ กลับไม่ชอบ แท้จริงแล้วแสงจากดวงอาทิตย์จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผลิตวิตามิน D ซึ่งดีต่อสุขภาพคะ เวลาที่ควรหลีกเลี่ยงในการอาบแดดคือตั้งแต่ 11 โมงเช้าถึง บ่าย 3 โมงเย็น เพราะเป็นช่วงที่แดดแรงมากที่สุด และที่สำคัญควรเลือกทาครีมกันแดดตามสภาพผิวด้วยนะคะ จะได้ไม่เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งผิวหนัง



35%

73%

**ปาร์ตี้ปิ้งย่าง** - ในช่วงหน้าร้อน เมื่อมองไปตามสวนสาธารณะต่างๆ ก็เห็นเตาปิ้งย่างเต็มไปหมด ส่วนใหญ่จะมากันเป็นกลุ่มๆ อร่อยปากอย่างเดียวไม่ได้ ต้องย่างอาหารจำพวกเนื้อไม่ให้เกรียมจนเกินไปเพื่อสุขภาพนะคะ และอาหารบางประเภทเช่น มันฝรั่ง หัวหอม กระเทียม ห่อด้วยฟอยล์ (Alufolie) ก่อนและย่างกับถ่านได้เลย แนะนำให้พกข้าวเหนียว ส้มตำและน้ำจิ้มรสเด็ดไปด้วยนะคะ เมนูไทยพื้นบ้านที่ชาวต่างชาติหลายคนติดใจ



80%

**เดินเล่น ปั่นจักรยาน ท่องเที่ยว** - ไปเยี่ยมชมเมืองต่างๆ ถือเป็นทางเลือกเปลี่ยนบรรยากาศและพักผ่อนในคราวเดียวกัน หากใครพักอยู่ในเมืองที่มีแม่น้ำไหลผ่าน ลองปั่นจักรยานเลียบบนแม่น้ำหรือล่ำลอลงดูสิคะ ความเย็นของน้ำและทัศนียภาพของหน้าร้อนจะช่วยให้คุณสดชื่น อีกทั้งการปั่นจักรยานก็ถือเป็นการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่ง







**อัฏญญา ปิเนอร์ท อายุ 9 ปี**

อัฏญญาเป็นสมาชิกชมรมเชียร์ลีดเดอร์ ของสโมสร SG Haitz ตั้งแต่ปี 2009 มีการฝึกซ้อม 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ทุกปีจะมีการแข่งขัน Cheerleader Meisterschaft ในปี 2013 นี้ มีการแข่งขันที่ Gießen ทีมของอัฏญญาชื่อทีม Angels delight ได้ที่ 3 มาครอง นอกจากกิจกรรมเชียร์ลีดเดอร์แล้ว ยังมีบัลเล่ย์ ปิงปอง และเป่าขลุ่ยคะเชียร์ลีดเดอร์ เป็น กิจกรรมที่อัฏญญารักมาก

**โดมินิค โฟแลก อายุ 11ปี**

โดมินิคเลือกเล่นกีฬาป้องกันตัวของชาวเวียดนาม ชื่อว่า โววินัม (Vovinam) ซึ่งมีท่าทางการเคลื่อนไหวคล้ายๆ กับมวยจีน โววินัมเป็น กีฬาการต่อสู้ประเภทหนึ่ง ที่สอนให้ผู้เรียนรู้จักการควบคุมร่างกายและอารมณ์ ของตัวเอง



โดมินิคเริ่มเรียนกีฬาประเภทนี้เมื่อตอนเรียนอยู่ประถมปีที่ 2 โดยมี พ่อและแม่ผลักดันเปลี่ยนกันนั่งรถเมลไปส่งโดมินิคและรอ ตอนนีโดมินิค เรียนอยู่ชั้นประถมปีที่ 5 ก็ยังคงไปฝึกซ้อมทุกๆสัปดาห์ จนได้สายคาดผูกเอวมาเส้นหนึ่งแล้ว

**ยัสมิน ซไนเดอร์ อายุ 6 ขวบ**

กิจกรรม ที่ยัสมินชอบมากคือ เรียนเป่าขลุ่ยกับ โอมา เต้น pop dance และ Ballet ที่ forum tanzschule Oberasbach ยัสมินชอบเต้นรำ และ ดนตรีมาก คุณแม่หนึ่งเลยให้ยัสมินได้ลองทุกอย่าง



**นส. ปรียาภัทร กอทท์ซาลท์ อายุ 17ปี**

เธอชอบ โลดโผน เหมือนเด็กผู้ชายเลย เธอเข้าชมรมเครื่องบิน มาตั้งแต่อายุ 12ปี ตอนนีเธอกำลังเรียนขับเครื่องบิน และบินเดี่ยวได้แล้ว ซึ่งตอนเธอเริ่มเรียนนั้น มีอายุ แค่13ปี เธอเป็นเด็กหญิงคนแรกในประเทศเยอรมนี ที่ได้รับให้เรียนก่อนกำหนด ซึ่งที่จริงจะเริ่มเรียนได้ตอน อายุครบ 14ปี และเป็นเด็กผู้หญิงที่มีไม่กี่คน ที่ชอบแบบกิจกรรมเดียวกันนี้ онаตเธออยากเป็นครูสอน ขับเครื่องบิน



**อเล็กซานเดอร์ จักรฤษณ์ กอทท์ซาลท์ อายุ 12 ปี**

ตอนนี้เริ่มที่จะเข้าชมรม ขับเครื่องบินได้ 1ปี แล้ว ซึ่งตามอย่างพี่สาว ที่ขับเครื่องบินมาก่อนแล้วนี่ก็สนุกและชอบมากๆเดินรอยตามพี่สาวครับ



**จัสมินและมากริต้า เมนเซล**

กิจกรรมที่ชอบมากคือ รำไทย และ รุ่งมาราธอน ...บ่อยครั้งที่คุณแม่จะพาสองสาวน้อยออกแสดงในงานไทย โดยไม่รับค่าตอบแทนใดๆ และบ่อยครั้งที่ได้ไปรำไทยที่บ้านคนชรา สร้างความสดชื่นให้คุณปู่ คุณย่า คุณตาและคุณยายเป็นอย่างยิ่ง

**ยูลิวส(ฟุจล) คีอห์เน่ อายุ 6**

**ขวบ 5 เดือน และริชาร์ด (น้องจอม) คีอห์เน่ อายุ 3 ขวบ 11 เดือน**

ฟุจลชอบวาดรูปมากกระดาษที่ไม่ได้ใช้แล้ว ปะป๊าจะไม่ทิ้งเก็บไว้ให้ฟุจลวาดรูปเล่น พอตีมีรถไฟคันเล็กๆเลยเอากระดาษมาวาดรางรถไฟวาดเสร็จทั้ง 4 แผ่นก็เอามาให้แม่ติดสก็อตเทปให้ และก็วาดรางรถไฟเชื่อมต่อ เสร็จเรียบร้อยก็เอามาเล่นกับน้องจอม สองคนพี่น้องก็เลยได้ของเล่นใหม่ถูกใจ



**ชเวน เอกเกอร์และโทมัส เอกเกอร์ อายุ 12 ขวบและโทมัส เอกเกอร์ อายุ 10ขวบ**

ทั้งสองคนพี่น้องได้เริ่มเข้าชมรมยูโด ตั้งแต่ปี2009จนถึงเดี๋ยวนีก็ยังขยันไปฝึกซ้อมอยู่เป็นประจำ ทั้งสองคนได้รับการคัดเลือกให้ไปแข่งกับชมรมอื่นในต่างเมือง ล่าสุดนี้ชเวนแข่งยูโดชนะ ได้เป็นถึงBadischer Meisterschaftenรุ่น U15 ส่วนโทมัสก็ตามพี่ชายมาติดๆ ล่าสุดเช่นกันแข่งชนะได้เป็นLandesmeisterschaftenรุ่น U12 และล่าสุดเมื่อวันที่1 มีนาคม 2556 ทั้งสองคนก็เพิ่งไปรับรางวัลในฐานะนักกีฬายอดเยี่ยมประจำปี ที่สมาคมกีฬาเมืองคอนสตันซ์ พ่อและแม่ภาคภูมิใจในตัวลูกชายทั้งสองมากและจะสนับสนุนลูกให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ไม่ว่าลูกจะไปแข่งที่ไหนหรือจะต้องขับรถไปไกลแค่ไหนลูกจะแพ้ หรือชนะพ่อแม่ก็จะคอยอยู่เคียงข้างลูกเสมอและตลอดไป



# กิจกรรมในยามว่างของเด็กๆ



**มักซิมุส ยูคริส อายุ 10 ปี** เรียนชั้น 4 ปีหน้าเข้าเรียน Real Schule  
กิจกรรมที่ชอบคือ เล่นเปียโน วาดรูป และการแสดง เป็นนักแสดงของโรงเรียน ล่าสุดได้แสดงเป็น ไมเคิล แจ็คสัน ด้วย น้องมักซิมุสเป็นหลานคุณยาวลาวาลย์ อัลเบรช นะครับ

**ด.ช. โนอาห์ ณัฏชัย พิกุล ชื่อเล่น ขนมนั้ม อายุ 5 ขวบ 7 เดือน**

กิจกรรมโปรดปราน: ฟุตบอล ขนมนั้มเล่าให้ฟังว่า „ ผมจะมาฝึกซ้อมบอลกับเพื่อน ๆ ร่วมทีม กันทุกวันพุธ เวลา 4 โมงครึ่ง จนถึง 6 โมงเย็น ที่สนามฝึก ช่วงนี้เป็นช่วงหน้าหนาวพวกเราก็จะมาฝึกกันที่ Halle ผมไม่เคยขาดฝึกเลยสักครั้งเดียว ถ้าเป็นไปได้ ผมอยากให้มีเทรนนิ่งทุกวันเลย ผมอยู่ในกลุ่มเล็กสุด คือ G1 - Junioren ยังไม่ค่อยรู้กฎระเบียบกติกาของฟุตบอลมากนัก แต่ผมสัญญาว่าจะตั้งใจฝึกและจะเป็นนักฟุตบอลที่ดีให้ได้ครับ “



**พันกร ไทยธวัช (พีคิว) 12 ขวบ** กับ**กฤษฎณะ พันธุ์ ไทยธวัช (น้องริว) อายุ 11 ขวบ** เจ้าอยู่เยอรมัน ตั้งแต่ ปี 2005

กิจกรรมที่ชอบคือ กีฬา พีคิวชอบตีเทนนิส แบดมินตัน วาดภาพ วาดน้ำ ซึ่งก็เรียนและ ก็ฝึกกลางแจ้งทุกชนิด น้องริวชอบเล่นกีฬา กับพีคิว และที่ชอบเพิ่มเติมคือหมากรุก ซึ่งน้องริว ไปสมัครเข้าร่วมกันแข่งขันด้วยตัวเอง และ ก็เข้าร่วมคัดเลือกด้วย และได้รับคำชมจากสมาคมด้วยว่า เป็นเด็กที่มีไหวพริบดีมาก และทำได้ดีมาก สำหรับมือสมัครเล่น



**ณพิพัฒน์ ชมิทธ์ (เซน) อายุ 10 ปี**

กิจกรรมของน้องเซน คือยิงธนู ขับเรือ เก็บเห็ด กิจกรรมที่ชื่นชอบ คือยิงธนู ตั้งแต่เด็ก ๆ น้องเซนชอบฝึกความแม่นยำ เช่นการปาโป่ง ปาลูกดอก การยิงธนูช่วยให้ น้องเซนได้ฝึกสมาธิ ในหน้าร้อน ก็จะไปยังป่าล่อที่สร้างขึ้นในป่า และอีกหนึ่งกิจกรรมที่น้องเซนชื่นชอบ คือ ขับเรือ แต่กิจกรรมนี้ได้เฉพาะในฤดูร้อน น้องเซนต้องจดจำ ควบคุม ทิศทางของเรือ โดยมีคุณพ่อฝรั่งเป็นคนช่วยสอนและแนะนำให้ตลอดครับ กิจกรรมเก็บเห็ด น้องเซนชอบตรงความตื่นเต้นว่าเดินไป จะเจอเห็ดมากหรือเปล่า และได้เรียนรู้ว่าเห็นไหนมีพิษ ไม่มีพิษน้องเซนบอกว่า “ระหว่างเดินหากก็สดชื่นมาก กับอากาศภายในป่า ผมมักจะแข่งกับพ่อเสมอว่าใครจะได้ดอกใหญ่กว่ากัน เพราะถ้าเทียบปริมาณ ผมสู้พ่อไม่ได้อยู่แล้วครับ”



**มาร์เลน ชมิทธ์ อายุ 2 ปี 6 เดือน (น้องสาวของน้องเซน)**

ชื่อกิจกรรม ตีกลอง  
คุณแม่เขียนมาว่า: „ครอบครัวชมิทธ์ ได้มีโอกาสไปร่วมงานทอดกฐินที่วัดไทยเนิร์นแบร์ก มาร์เลนได้มีโอกาสได้ ตีกลองยาวร่วมกับกลุ่มแม่บ้านหลังจากนั้นมา กิจกรรมนี้เลยกลายเป็นภาพประทับใจที่มาร์เลนให้ความสนใจมาตลอด และหากมีโอกาสดี ในงานสงกรานต์ ก็จะได้ร่วมกับกลุ่มแม่บ้านอีกครั้ง ตีถูกจังหวะบ้างไม่ถูกจังหวะบ้างก็ไม่เป็นไรนะคะ ..

**พีทะเล - ด.ช. มาวิน กฤตยชญ ชัลล์มันน์ อายุ 5 ปี**

กิจกรรมที่ชอบมากคือ ดนตรี พีทะเลชอบเสียงดนตรีมากๆ ครับ พอได้ไปเข้าคอร์สของยามาฮามิวสิค สคูลแล้วสนุกมากๆ ไปไม่กี่ครั้ง ก็ขอร้องให้คุณแม่และคุณแม่มือเปียโนหลังใหญ่ตั้งไว้ที่บ้าน แต่คุณพ่อและคุณแม่บอกว่า ไปกันช้าๆ ดีกว่านะ เริ่มเล่นคีย์บอร์ดกันก่อนก็แล้วกัน



**น้องท่องฟ้า - ด.ช. โจชัว พนทกร ชัลล์มันน์**

กิจกรรม...แต่มีสีสันสดใสไปกับน้องท่องฟ้า น้องท่องฟ้ามักจะทำกิจกรรมต่างๆ ไปพร้อมกับพีทะเลเสมอ แต่กิจกรรมหลักตอนนี้คือ ระบายสี ถึงแม้ว่าจะยังไม่เก่งนัก มีบ้างที่ระบายสีที่ผ้าบ้านและ ประตู แต่ตอนนี้ก็เริ่มระบายสีบนกระดาษเป็นหลักแล้วครับ



**ทอร์เบน-ไนเจล ธนวินท์ พรอยเซ อายุ 4 ปี กับ 9 เดือน**

กิจกรรมยามว่างที่ชอบมากคือ การต่อจิ๊กซอ ทอร์เบน (TNT) หรือที่เป็นที่รู้จักของป้า น้า อา คนไทยที่อยู่เยอรมันอีกชื่อคือ น้องวินท์ จะเป็นเด็กที่ขี้สงสัยว่าคืออะไรๆๆๆ(ในความคิดของแม่ และคนที่รู้จัก) เพราะจะเป็นเด็กที่ไม่อยู่นิ่งเล่น โลดเอนแต่สิ่งที่ทำให้ทอร์เบนนิ่งได้เป็นเวลานานคือการต่อจิ๊กซอ หรือที่เรียกภาษาเยอรมันว่า Puzzle ทอร์เบนจะรัก ชอบการต่อจิ๊กซอในยามว่าง (ข้อนี้ขอยกความดีความชอบให้กับคุณแม่ของทอร์เบนเพราะ เป็นคนที่ชักนำทอร์เบนต่อจิ๊กซอนั่นเอง







## Essen Männer anders?

Eine spontan von mir durchgeführte nicht repräsentative Miniumfrage bestätigt die Aussage, daß Männer anders essen. Von den 10 befragten Frauen werden überwiegend negative Beispiele genannt als Belege für das abweichende männliche Eßverhalten. „Männer essen ungesund. Männer essen gerne viel Fleisch. Männer mögen Fast Food. Männer essen kein Obst. Männer trinken zu viel Alkohol.“ Dies sind nur einige Beispiele, die mir bei meiner kleinen Befragung genannt worden sind. Handelt es sich dabei um subjektive Wahrnehmungen einzelner oder gar um weit verbreitete Vorurteile besonders in der weiblichen Bevölkerung? Bei den befragten Männern ist die Positionierung nicht so eindeutig. Einige beklagen sich darüber, daß es die Frauen sind, die Essen einkaufen und kochen und damit bestimmen, was Männer essen.

Eine vom Robert-Koch-Institut (RKI) durchgeführte Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland kommt zu dem Ergebnis, daß mit 67% mehr Männer als Frauen (53%) übergewichtig sind. Auffällig ist der Anstieg der Übergewichtsrate besonders bei den jungen Erwachsenen. Sportlich aktiv sind dagegen deutlich mehr Männer als Frauen. Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wöchentlich 2,5 Stunden Sport zu treiben, erfüllen 25% der Männer in Deutschland, bei den Frauen sind es gerade einmal 15%. Die Nationale Verzehrsstudie II gibt Auskunft über die unterschiedlichen Eßgewohnheiten von Männern und Frauen, aufgeschlüsselt nach Lebensmittelgruppen. Gravierende Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Vorlieben zeigten sich in der Studie besonders beim Konsum von Fleisch und Alkohol.

Angaben in g/Tag	Männer	Frauen
Fleisch, -erzeugnisse, Wurstwaren	103	53
Gemüse, -erzeugnisse, Hülsenfrüchte	112	129
Obst, -erzeugnisse	230	278
Fette	29	20
Milch, Milchmischgetränke	248	227
Eier	16	12
Süßwaren	55	48
Knabberartikel	8	5
Alkoholische Getränke	308	81

Verzehrmengen einzelner Lebensmittelgruppen

Zusammengefaßt nach: Nationale Verzehrsstudie II

Unsere Vorstellung von Gesundheit ist nicht statisch und hat sich in den letzten Jahrzehnten gewandelt. Dabei spielen neben neuen medizinischen Erkenntnissen auch soziale Zwänge eine Rolle. Wie sich Gesundheitsattribute verändern, zeigt Klotter in seiner Arbeit auf. Noch in den 1950er Jahren rauchten 83 % der deutschen Männer, und es gehörte zum guten Ton, beim Trinken mithalten zu können. Damals galt ein gewisser Körperumfang als „wohlbeibit“. Heute lösen üppige Mahlzeiten an Feiertagen schon ein schlechtes Gewissen und jedes Kilo über dem Body-Mass-Index BMI beim Arztbesuch Diskussionen über notwendige Maßnahmen zur Gewichtsreduzierung aus. Kaum eine Deo-Werbung im Fernsehen verzichtet auf Bilder von einem muskulösen jungen Mann mit Waschbrettbauch. Das in den Medien transportierte Schönheitsideal für Männer (schlank, sportlich, fit) steht im Widerspruch zu den Zahlen der o.g. Studien. Ist die Evolution schuld daran, daß Männer anders essen wollen als Frauen? Eine kreative Idee der Lebensmittelindustrie greift diesen Gedanken auf. Gender Food bietet der Industrie Raum für die Entwicklung neuer Produkte und Marktstrategien. Gender Food bezeichnet Lebensmittel, die an die biologischen, physiologischen und gesellschaftlichen Unterschiede zwischen Männern und Frauen angepaßt sein sollen. So brachte ein französisches Unternehmen eine Anti-Falten-Konfitüre auf den Markt, ein Frauen-Bier wurde in der Schweiz entwickelt. Männer- bzw. Frauenbrot, welches auf an die Erfordernisse der jeweiligen Gesundheit angepaßt ist, können nun amerikanische Verbraucher kaufen.

Könnten nicht auch genetisch bedingte Unterschiede zu einem abweichenden Eßverhalten von Männern und Frauen führen? Werden die Eßgewohnheiten von Männern an die Söhne vererbt? Wir finden hier durchaus konträre Situationen in den einzelnen Familien, dazu hier zwei Beispiele.

Herr Kohl ist seit vielen Jahren überzeugter Vegetarier. Sein Sohn Johannes liebt Fleisch seit seiner Kindheit. Die Herkunft und Qualität ist dem nun erwachsenen Sohn gänzlich unwichtig. Fleisch ist für ihn die wichtigste Komponente einer guten Mahlzeit.

Bei Familie Reimer ist die Situation genau umgekehrt. Im landwirtschaftlich geprägten Haushalt ist der Konsum von Fleischgerichten für den Vater selbstverständlich. Abgesehen vom traditionell fleischfreien Freitag erwartet er ein Mittagessen mit Fleisch. Der Sohn von Herrn Reimer zeigte bereits in seiner Kindheit eine große Abneigung gegenüber Fleischgerichten. In der Pubertät

hat er den Mut aufgebracht, sich über die familiären Eßvorgaben hinwegzusetzen. Nun lebt er schon lange als Vegetarier.

Die Prägung des Geschmacks beginnt bereits während der Schwangerschaft. Der Fötus nimmt Geschmacksstoffe aus der Nahrung der Mutter über das Fruchtwasser auf. Auch der Geschmack der Muttermilch wird im Aroma durch die mütterliche Ernährung beeinflusst und prägt die späteren Geschmacksvorlieben des Kindes. Sind es somit eher die Mütter, die für die Entwicklung der Vorlieben verantwortlich sind? Die in der frühen Kindheit beginnende Geschmacksprägung setzt sich im Verlauf des gesamten Lebens fort. Die Empfindung für „ekelige“ Sachen erfolgt in den ersten Lebensjahren durch das soziale Umfeld des Kleinkindes. Daher resultieren teilweise stark abweichende Vorstellungen in unterschiedlichen Kulturen darüber, was lecker oder abstoßend ist. Japanische Kinder lernen rohen Fisch als Delikatesse kennen, während die überwiegende Mehrheit der mitteleuropäischen Kinder vermittelt bekommen, daß Fisch aus hygienischen Gründen nicht gänzlich roh verzehrt werden darf. Die in Australien vorkommende Witchetty-Made wird von den Ureinwohnern roh oder gegrillt verzehrt und als wichtiger Eiweißlieferant geschätzt. Die meisten Kinder in Deutschland würden sich beim Anblick einer solchen Made auf dem Teller geekelt abwenden.

Genetisch weitergegeben wird dagegen die Abneigung des bitteren Geschmacks. Bereits unmittelbar nach der Geburt reagieren Säuglinge auf alles was bitter schmeckt ablehnend. Ein Schutzmechanismus aus früher Vorzeit, als der bittere Geschmack noch als Warnhinweis für mögliche Giftstoffe gewertet wurde.

In zwei Dritteln meiner Gespräche, die ich im Rahmen meiner Arbeit als Ernährungsberaterin für Chinesische Medizin führe, suchen Frauen Rat bei mir. Da die ausführliche Beschreibung der aktuellen Eßgewohnheiten immer zu Beginn des Beratungsgesprächs steht, erfahre ich oft auch etwas über die Eßgewohnheiten des jeweiligen Partners. Es fällt auf, daß sich Frauen sehr stark an den Eß-Wünschen der Männer orientieren. So kam Frau Peil zu mir mit dem Problem des ständigen Frierens. Sie berichtet u.a. von den sehr konkreten Eßwünschen ihres Mannes. Der Ehemann ist Italiener und erwartet möglichst täglich Tomaten zur Hauptmahlzeit Die Jahreszeit ist für ihn nebensächlich, ob Freilandtomate

oder Gewächshaustomate, dies spielt dabei keine Rolle. Tomaten gelten nach dem Konzept der Chinesischen Medizin als stark kühlendes Gemüse. In den kalten Wintermonaten sind Tomaten für Menschen wie Frau Peil, die unter kalten Händen und Füßen leiden, deshalb nicht sinnvoll. Frau Peil scheut noch die Diskussion mit ihrem Mann, auch wenn ihr der Verzicht auf die Tomaten im Winter gut tun würde. Frau Thiel beklagt, daß sie täglich für ihren Mann und die zwei Söhne Fleisch auf den Tisch bringen muß. Jeder Versuch, vegetarische Alternativen einzuführen, sei bisher gescheitert. Sie selber teilt diese Lust am Fleisch nicht, fühlt sich aber ihrer Familie gegenüber verpflichtet.

Sind Männer Tyrannen, wenn es um das gemeinsame Essen geht? Auch die positiven Beispiele für männliches (Eß)-Verhalten sollen hier nicht unerwähnt bleiben. Frau Braun kommt im Rahmen einer Kinderwunschbehandlung zu mir. Sie hat im Sinne der Chinesischen Medizin einen Blutmangel. Beruflich steht sie sehr unter Druck. Frau Braun fühlt sich durch die vielen Termine gestreßt, die sich durch die Kinderwunschbehandlung zusätzlich ergeben. Mein Vorschlag eines warmen gekochten Frühstücks löst Skepsis bei ihr aus und die Sorge, die Anforderungen nicht erfüllen zu können. Erfreulicherweise kommt bei diesem Gespräch Unterstützung durch den Ehemann. Er bietet sich an, die Zubereitung des gemeinsamen warmen Frühstücks in Zukunft zu übernehmen.

Frau Winters wendet sich mit Gelenkbeschwerden an mich. Sie ist mit einem chinesischen Koch verheiratet. Der Ehemann von Frau Winters übernimmt auch zu Hause die Zubereitung der Mahlzeiten. Frau Winters genießt dies sehr. Der süße Klebreis gehört zu den Lieblingsspeisen von Frau Winters. Hier erweist sich der Ehemann als sehr fürsorglich, wenn er seine Frau darauf hinweist, dass der häufige Verzehr bzw. zu große Portionen von süßem Klebreis zur Entwicklung von Hitze führen können.

Besteht die Notwendigkeit für Männer anders zu essen? Eine US-amerikanische Studie, die mit fast 15.000 Männern (Durchschnittsalter 64 Jahre) durchgeführt wurde, plädiert für den Einsatz von Multivitamin-Präparaten zur Verbesserung der Gesundheitsvorsorge bei Männern. Angesichts der Essgewohnheiten, die für deutsche Männer in der Nationalen Verzehrsstudie II ermittelt wurden, sollte eine Verhaltensänderung der Essgewohnheiten zuerst einmal Vorrang haben vor der Empfehlung von Vitamin-Präparaten.

Männer essen anders. Dieser Aussage stimme ich zu, aber jegliche pauschale Verurteilung ist hier fehl am Platz.

#### Literatur

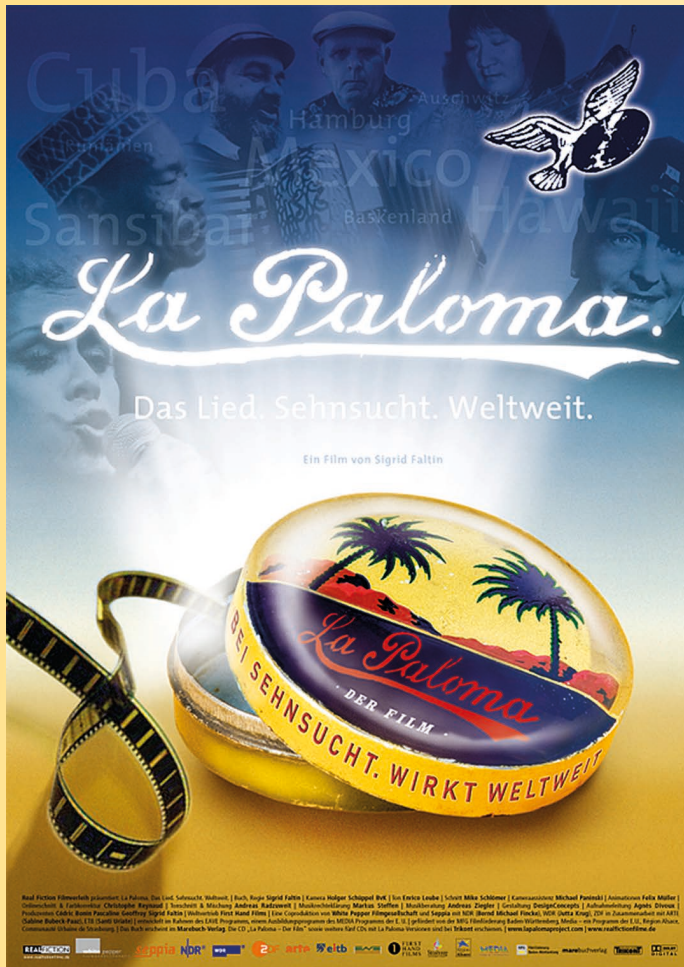
**Gaziano JM, Sesso HD, Christen WG:** Multivitamins in the prevention of cancer in men. JAMA, published online Oktober 17 (2012)

**Klotter, Christoph,** Und der Körper hat doch Recht, Ernährung im Focus 13-01-02 S. 57  
**Kurth B-M:** RKI Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland. Erste Ergebnisse aus der Studie, Bundesgesundheitsblatt 2012. DOI 10.1007/s00103-011-1504-5

**Max Rubner-Institut Hrsge.,** Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel. Nationale Verzehrsstudie II, 2008



# ภาพยนตร์เชิงสารคดี เพลงนิรันดร์ “ลา ปาโลมา”



“La Paloma Sehnsucht, weltweit”

Dokumentarfilm

Regie: Dr.Sigrid Faltn

Dauer: 93 Min..

ดร.ซิกริด ฟัลติน ค้นหาความลึกซึ้งของเพลง “ลา ปาโลมา” เธอต้องการหาคำตอบว่า ทำไมเพลงนี้จึงเป็นเหมือนแรงดึงดูดใจแก่คนทุกชาติทุกผิวพรรณ และทุกศาสนา เธอจึงสร้างภาพยนตร์เชิงสารคดีชื่อ “La Paloma, Sehnsucht, weltweit” ขึ้นมา

ลา ปาโลมา (La Paloma) เป็นภาษาสเปน แปลว่า นกพิราบ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์สากล หมายถึง “สันติภาพ” ผู้ที่อยู่ในวงการเพลงย่อมรู้จักเพลง ลา ปาโลมา (La Paloma) เป็นอย่างดี เพราะเป็นเพลงที่มีผู้นำไปร้องมากที่สุดทั่วโลก เพลงนี้มีอายุนานกว่า 140 ปีมาแล้ว แต่งโดยนักประพันธ์ชาวสเปนชื่อ เซบาสเตียน อีราเดียร์ (Sebastian Yradier) ซึ่งพำนักอยู่ที่กรุงฮาวานา ประเทศคิวบา ในช่วงปี.ศ. 1861 หลังจากนั้นประมาณ 2 ปี เขาได้แต่งบทเพลง “ลา ปาโลมา” ขึ้นมา บรรยายถึงบรรยากาศของลมทะเลเสียงคลื่น ชีวิตชายฝั่ง หญิงสาวและการเดินทางอย่างอิสระเสรี ในเวลาต่อมา “ลา ปาโลมา” กลายเป็นบทเพลงที่บันทึกความทรงจำและเรื่องราวของผู้คนในที่ต่างๆ ที่เพลงนี้เดินทางไปถึง เพลง “ลา ปาโลมา” เป็นเหมือนดั่งการเดินทางรอบโลกก็ว่าได้

ภาพยนตร์เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า ในเวลาต่อมานั้น หลายประเทศได้ปรับเปลี่ยนเนื้อเพลง แล้วใช้ท่วงทำนองของเพลง “ลา ปาโลมา” มาบรรเลงเพื่อร้องในโอกาสต่างๆ กัน เช่น ในประเทศซันชิบาร์ นำไปร้องในพิธีแต่งงาน ประเทศสเปนนำไปร้องในพิธีฝังศพ ประเทศเม็กซิโกนำไปร้องเป็นเพลงปลุกระดมทางการเมือง ประเทศเยอรมนีนำไปร้องเป็นเพลงชาวเรือแบบโจแมนติก เป็นต้น ซึ่งให้เห็นถึงความทรงจำเกี่ยวกับบทเพลงนี้ที่แตกต่างกันไปของผู้คนในแต่ละที่ เช่น เป็นบทเพลงแห่งการลาจาก บทเพลงของความสุขในการเริ่มต้นชีวิตใหม่ บทเพลงแห่งการปลุกเร้าบทเพลงแห่งอิสระเสรี และบทเพลงของการพลัดพราก และที่น่าสนใจอย่างยิ่งคือ ประเทศเม็กซิโก ได้นำทำนองเพลง “ลา ปาโลมา” มาแปลงเนื้อร้องใหม่ มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์สมัยลัทธิราชวงศ์สมัยมักซิมิเลียน ที่ประเทศล่มสลาย กลายเป็นความเจ็บปวดที่ทุกคนฝังลึก เพลงในเนื้อหาใหม่นี้จึงสอดแทรกการปลุกระดมให้ทุกคนรักชาติ ท่อนสร้อยของเพลงเชิญชวนให้คนเม็กซิโกไปลงคะแนนเลือกตั้งเพื่อเลือกคนดีเข้าไปนั่งบริหารในสภา ในการเลือกตั้งประธานาธิบดีของเม็กซิโกในครั้งที่ผ่านมานี้ ผู้นำพรรคฝ่ายซ้ายพ่ายแพ้การเลือกตั้งอย่างหวุดหวิด สมาชิกพรรคและผู้สนับสนุนพรรคฝ่ายค้านเชื่อว่า การเลือกตั้งครั้งนั้นไม่โปร่งใส นักร้องหญิงดาวเด่นของเม็กซิโกชื่อ Eugenia León จึงได้นำเพลงนี้มาร้อง เพื่อเป็นสื่อให้ผู้ฟังเห็นถึงความสำคัญของ “เสรีภาพที่แท้จริง”

ภาพยนตร์สารคดีเรื่อง “เพลงนิรันดร์ ลา ปาโลมา” ถ่ายทอดผ่านผู้คนหลายชาติ ที่เล่าถึงเรื่องราวต่างๆ ด้วยน้ำตา รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ มีความยาวเพียง 93 นาที หากจะเทียบกับเนื้อหาสาระที่ได้รับ ก็คงจะสรุปได้สั้นๆ ว่า คนเรานั้นแม้จะมีความแตกต่างกันทางภาษาและวัฒนธรรม ก็ไม่ได้ทำให้ความไพเราะของเพลง “ลา ปาโลมา” ลดน้อยลงไป เพราะว่ามันตรึงเป็นสื่อสากลที่ใช้ “หัวใจ” ในการฟังนั่นเอง

ข้อมูลเพิ่มเติม: [www.lapalomaproject.com](http://www.lapalomaproject.com)

# Mixed Media Art II

## Spielende Kunst



Liebe Interessenten der künstlerischen Gestaltung,

heute beschreibe ich eine Technik, bei der man zu Beginn noch nicht wissen kann, was am Ende dabei rauskommt, es gehört einfach dazu, sich überraschen zu lassen. Auch für Kinder ist es eine spannende Beschäftigung.

**Materialliste:** stärkeres Papier - weil die Oberfläche stark bearbeitet wird, flüssige Farbe wie z.B Tinte oder Seidenmalfarbe in einem Farbton, Buntstifte - falls vorhanden wasservermalbar, Filzstifte, Glasmurmeln, Essstäbchen, Wattestäbchen, Pinsel und einen Karton, der etwas größer als das Bild ist.



**Gestaltung des Hintergrundes:** Zunächst legen wir einfach ein Blatt Papier in einen Karton. Dann verdünnen wir Tinte oder eine Seidenmalfarbe mit etwas Wasser und geben sie in ein niedriges Glas oder eine Schale. In dieses Glas legen wir die Glasmurmeln, die dürfen gerne ein wenig oben rausschauen. Mit den Essstäbchen holen wir uns die Murmeln aus der Farbe und lassen sie nun einfach über das Papier rollen und bewegen den Karton dabei. Dabei ziehen wir eine Farbspur nach der anderen auf das Papier. Das macht besonders Kindern Spaß. Wann es genug ist, entscheidet jeder selbst. Anschließend das Bild trocknen lassen.

**Motivgestaltung:** Nun stellt man das Bild an eine Wand und geht einige Schritte zurück. Was sieht man in dem Liniendurcheinander?

Am Besten ist es, das Bild öfters zu drehen. Auch ist es hilfreich, dazwischen eine Pause zu machen. Es dauert manchmal eine Weile, bis das Auge ein Motiv erkennt.

Vielleicht seht ihr ein Auge, ein Blatt, ein Fabelwesen, oder ist es eine Landschaft?

Beginnt nun das, was ihr erkannt habt, mit einem Holzstift hell zu schraffieren. Das Motiv durch benachbarte Flächen erweitern, es darf ruhig bunt, aber immer noch zart sein. Manchmal fehlt eine Linie, dann ergänzt sie einfach, indem Ihr aus vielen einzelnen Punkten eine Linie oder Fläche setzt. Es fügt sich harmonischer in unser Bild als eine durchgezogene Linie. Dazwischen immer mal wieder das Bild aus der Entfernung betrachten. Sind alle Flächen gefunden, einfach mit Wasser übermalen und mit einem Wattestäbchen oder Finger verreiben. Wäre das Papier zu dünn, rubbelte man bei diesem Schritt Löcher in das Papier, und das wäre schade. Um die Farben leuchtender zu bekommen, kann auch in mehreren Schichten gearbeitet werden.



**Ausgestaltung:** Jetzt kommen wieder die Filzstifte und Fineliner zum Einsatz. Wir betonen Linien, verstärken die Murmelbahnen, umfahren Vorhandes. Die Flächen werden lebendiger, wenn wir sie mit vielen, vielen Punkten betonen. Das kann man mit einem Stift machen oder aber wie ich, indem man so viele Stifte wie bequem in eine Hand passen mit einem Gummiband umwickelt. Schon hat man eine geniale Punktmaschine.

Mir macht das ganze so viel Spaß, dass ich solange Bilder murmele, bis ich Blumen sehe. Das habe ich bisher noch nicht geschafft.



Eure Sabine





# เทคนิคการถ่ายภาพ แบบง่าย ๆ

## ตะลอนถ่ายภาพ “ทริปนี้ภาพวิวที่ภูเก็ท”

สวัสดีครับทุก ๆ คน เจอกันอีกแล้วหลังจากที่เราได้เรียนรู้หลักการถ่ายรูปต่าง ๆ มาแล้วจากเล่มก่อน ๆ ก็ได้เวลาแล้วที่ผมจะพาทุกคนออกมาจากหลักการของการถ่ายภาพหลักนิด ครั้นนี้เรามาผ่อนคลายกับทริปเล็ก ๆ ของผม และดูซิครับว่าผมใช้เทคนิคใดบ้างในการถ่ายภาพต่าง ๆ

จากหัวข้อข้างต้นแน่นอนครับวันนี้ผมจะมาแชร์เทคนิคการถ่ายภาพวิวของผมอย่างง่าย ๆ ให้พอถ่ายภาพได้อย่างมีความสุขเริ่มกันเลยครับ คำถามที่ผมพบบ่อยที่สุดคือ ถ่ายภาพวิวอย่างไรให้สวย

1. เทคนิคแรกง่ายนิดเดียวครับนั่นคือเลือกถ่ายสถานที่ที่มีวิวสวย ๆ และถ่ายในช่วงเวลาที่แสงสวย ๆ ครั้นนี้ผมเลือกถ่ายที่ภูเก็ต โดยถ่ายจากจุดชมวิวด้วยมุมกว้างเพื่อให้เห็นบรรยากาศ ช่วงเวลาสาย ๆ แล้วทำรูปเป็นพาโนรามาเพื่อให้ดูน่าสนใจมากขึ้น



2. เทคนิคที่สอง คือ หาเส้นทางสายตาเพื่อสร้างจุดสนใจไม่ว่าจะเป็นภาพแนวอนหรือแนวตั้ง เส้นทางสายตาของสถานที่นั้นน่าจะเป็นถนนเส้นขอบฟ้า หรือแนวภูเขา หรือเส้นอะไรก็ได้ อาจลองใช้เทคนิคนี้เพื่อนำสายตาผู้ชมและเรียกความสนใจได้ครับ



3. เทคนิคที่สาม คือ การวางเส้นขอบฟ้าในการถ่ายวิวเส้นขอบฟ้าในการถ่ายภาพวิวถ้าไม่เอียงคงจะดีกว่า โดยส่วนตัวแล้วผมชอบแบบมุมมองปกติ เพราะจัดองค์ประกอบง่ายและดูสบายตาถ้าไม่เชื่อเพื่อน ๆ อาจลองถ่ายเอียง ๆ มาเทียบกันดูก็ได้ครับ



4. เทคนิคที่สี่ คือ ถ่ายภาพตามแสงจะทำให้ได้ภาพที่มีรายละเอียดที่ครบถ้วนมากกว่าการถ่ายภาพย้อนแสง เช่น การถ่ายรูปภูเขา หรือทะเล และเกาะต่าง ๆ ถ้าอยากได้แสงสีที่สดใส การถ่ายภาพตามแสงจะช่วยให้เกิดความชัดเจนในรายละเอียดมากขึ้น





5. เทคนิคที่ห้า คือ เล่นกับแสงบางในการถ่ายภาพตามแสงสำหรับบางท่านอาจดูว่าจำเจเกินไป แนนอนครับถ้าคุณมีแนวคิดใหม่ ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องยึดติดกับหลักการเดิมๆ แสงสี และเงา เมฆ ดวงตะวัน จะเพิ่มคุณค่าให้วิวทิวทัศน์เสมอ ธรรมชาติสร้างมาให้เราแล้ว เราต้องใช้ให้คุ้มค่าครับ



6. เทคนิคที่หก คือการรอคอยและความอดทน อ่ะ ๆ อย่าเพิ่งกลับก่อนถ้าคุณไปก่อนก็อย่าเพิ่งกลับก่อน การไปก่อนเวลาพระอาทิตย์ขึ้นคุณอาจจะได้เห็นอะไรดี ๆ ฟ้าไฟ ๆ แต่อย่าเพิ่งกลับเพราะถ้ารออีกสักนิดคุณอาจจะได้เห็นแสงสุดท้ายของท้องฟ้าแบบสวย ๆ ที่คุ้มค่ากับการรอคอยก็ได้ครับ



7. เทคนิคที่เจ็ด คือ สร้างสรรค์ทุกสิ่งรอบกายการถ่ายภาพที่ดีคือ ต้องมองทุกสิ่งรอบกายให้เป็นภาพ ภาพวิวไม่ใช่แค่ท้องฟ้ากับผืนน้ำแต่ต้องรวมถึงองค์ประกอบหลายๆ อย่าง เช่น อาจมองต่ำลง เพื่อหาความสวยในสิ่งเล็กๆ ที่คนอาจมองข้าม เพื่อสร้างสรรค์ภาพออกมาให้แตกต่างและไม่จำเจ

และท้ายที่สุด ภาพวิวของคุณที่ถ่ายออกมาจะสะท้อนให้เห็นว่า รูปนั้นจะสื่ออารมณ์แบบไหน บรรยากาศเป็นอย่างไร และเมื่อผู้ชม ชมแล้วมีความรู้สึกคล้อยตามไปกับอารมณ์ของภาพนั้น ก็นับว่าประสบความสำเร็จแล้วออกไปถ่ายรูปด้วยกันนะครับ สะพายกล้องแล้วไปด้วยกันผมอยากเห็นภาพของคนไทยในต่างแดนซะแล้วสิท่านใดมีผลงานจากการทดลองเทคนิคต่าง ๆ แล้ว ขอเชิญส่งภาพมาแลกเปลี่ยนเทคนิคและประสบการณ์กันบ้างดีไหมครับ



## โครงการอบรมอาสาสมัคร ไทยในเยอรมนี ด้านเทคนิคและศิลปะในการ ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต แก่คนไทยในเยอรมนี

โดย น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง

และ น.ส.รัศมิดา ครุประสี

ระหว่างวันที่ 26 กรกฎาคม – 5 สิงหาคม 2556



น.พ.เทอดศักดิ์ เดชคง

เว็บไซต์ [www.drterd.com](http://www.drterd.com)

โดยมีกำหนดการดังนี้

1) วันที่ 26-28 กรกฎาคม 2556 จัดอบรม ณ เมืองเฮ้าส์ซัค(Hausach) โดยสมาคมบ้านแสนสุข เพื่อขยายเครือข่ายอาสาสมัครและสร้างสมรรถนะการให้คำปรึกษาแก่อาสาสมัครในพื้นที่เยอรมนีตอนใต้ ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมที่ [www.ban-saensuk.com](http://www.ban-saensuk.com)

2) วันที่ 29-30 กรกฎาคม 2556 พบปะพูดคุยกับชุมชนไทยที่ แอร์ลิ่งเงน (Erlangen) ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมที่ [www.thai-fge.de](http://www.thai-fge.de)

3) วันที่ 1 สิงหาคม 2556 พบปะพูดคุยกับชุมชนไทยที่ สท์ทอคคัค อัม โบเดนเซ (Stockach am Bodensee) ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ Tel. 01774954640

4) วันที่ 2-4 กรกฎาคม 2556 จัดอบรมโดยสมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน(NTO e.V.) ณ. Haus der Jugend Frankfurt, Deutschhermufer 12, 60594 Frankfurt- หัวข้อ “เทคนิคการให้คำปรึกษาและการป้องกันสุขภาพจิตของพนักงานให้ปรึกษา

สอบถามเพิ่มเติมได้ที่: [info@nto-germany.de](mailto:info@nto-germany.de), Webseite: [www.nto-germany.de](http://www.nto-germany.de)





# เรื่องเล่า...จากสาวไทยในสิงคโปร์

...เธอก็เห็นพุง 2-3 หลัง วางห้างๆ กัน ถ้านั่งเปิดลิ้งมีหลังตาก่างๆ ตั้ง  
อยู่ โอ้วนิจจา! นี่เธอต้องขายบริการในทิวทัศน์หรือ ...

อากาศในเมืองไทยตอนนี้คุณหมูนับได้ว่าร้อนถึงขีดสุดระหว่างที่ผู้เขียนนั่งดื่มกาแฟที่ร้านนี้ถึงเหตุการณ์เมื่อปี 2551 ผู้เขียนได้มีโอกาสนำคณะผู้ถ่ายทำไปจัดทำสารคดีชีวิตไทยไกลบ้าน เพื่อนำเรื่องราวชีวิตจริงๆ ของคนไทยที่เดินทางไปทำงานในต่างประเทศมานำเสนอให้คนไทยในประเทศไทยได้ทราบกันว่า ชีวิตจริงนั้นมันยิ่งกว่านิยาย โดยในครั้งนั้นผู้เขียนได้เดินทางไปถ่ายทำที่ประเทศสิงคโปร์ ได้มีโอกาสพูดคุยกับสาวไทยคนหนึ่งซึ่งยินดีจะมาถ่ายทอดประสบการณ์ที่เดินทางไปมาแสวงหาโอกาสที่สิงคโปร์ ผู้เขียนขอเรียกว่า คุณเอ ซึ่งเป็นนามสมมติ เรื่องราวของคุณเอ ผู้เขียนยังคงจำได้ดีถึงการสู้ชีวิตของหญิงสาวคนหนึ่งที่มีทั้งความผิดพลาด และการก้าวเดินต่อไปข้างหน้าของเธอ

คุณเอ เป็นหญิงสาวไทย ผิวสีน้ำตาล หน้าตาดี รูปร่างดี อายุประมาณ 27-28 ปี เธอเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า เธอจบการศึกษาไม่สูงนัก โดยจบชั้นมัธยม 6 แต่ไม่ได้เรียนต่อ เนื่องจากช่วงเรียนมีแฟนที่คบหากันอยู่ เมื่อเรียนจบก็ออกมาทำงานใช้ชีวิตอยู่กับแฟนหนุ่ม จนมีบุตรด้วยกัน 1 คน จากนั้นแฟนหนุ่มคนไทยก็หนีไปมีแฟนใหม่ คุณเอจึงต้องรับภาระเลี้ยงดูลูกที่ยังเล็ก (ประมาณ 2-3 ขวบ) เพียงลำพัง แต่เนื่องจากคุณเอทำงานเป็นพนักงานเสิร์ฟจึงไม่มีเวลาดูแลลูกได้มากนัก จึงนำลูกไปฝากไว้กับมารดา โดยตัวเอง

ได้ทำงานส่งเสียค่าเลี้ยงดูให้ลูก รายได้จากการทำงานก็ไม่มากนัก ได้รับประมาณเดือนละ 8,000 บาท เมื่อคำนวณค่าใช้จ่ายทั้งหมดของตัวเองและที่ต้องส่งเสียเลี้ยงดูลูก ทำให้รายรับและรายจ่ายไม่สมดุลกัน เกิดอาการชักหน้าไม่ถึงหลังอยู่ทุกเดือน ต่อมาเมื่อลูกอายุหนึ่งขวบครึ่งซึ่งมาทานอาหารที่ร้านเป็นประจำ ได้ชักชวนคุณเอให้ลองไปทำงานค้าบริการในสิงคโปร์ โดยโฆษณาชวนเชื่อว่า รายได้ดีมาก ทำงานไม่นานก็มีเงินเก็บ และบอกว่าไปทำงานที่สิงคโปร์ไม่มีใครหรือญาติรู้หรือกลัวว่าไปทำงานอะไร บอกเพื่อนๆ ญาติๆ ว่าเป็นพนักงานเสิร์ฟเหมือนเมืองไทยก็ได้ คุณเอ เล่าว่า ตอนนั้นในใจเต็มไปด้วยความหวังและความฝันที่จะมีเงินเก็บมากพอที่จะมาลงทุนทำร้านค้าขายของตัวเอง และคิดว่าในเมื่อเธอเองก็เคยผ่านการแต่งงานและมีสามีมาแล้ว ดังนั้นหากจะไปทำงานค้าบริการและจะทำให้มีเงินเก็บขึ้นมาบ้างก็ไม่มีอะไรจะเสียหายมากไปกว่านี้ ถ้าแยเกินไปรับไม่ไหวก็กลับมาตั้งหลักประเทศไทยเพราะสิงคโปร์ก็ไม่ได้ไกลจากประเทศไทยมากนัก นั่นเป็นความคิดแบบง่าย ๆ ของเธอที่จะลองออกไปเสี่ยงดวงกับโลกภายนอก

ภายหลังการตกลงใจตามข้อเสนอ คุณเอก็ถูกส่งไปทำงานในสิงคโปร์ เธอเล่าว่า วิธีการเดินทางค่อนข้างลำบาก เนื่องจากในช่วงเวลาดังกล่าว รัฐบาลสิงคโปร์ค่อนข้าง

เข้มงวดกับการเดินทางเข้ามาของหญิงไทยที่มีแนวโน้มว่าจะลักลอบเข้ามาค้าประเวณีและไม่กลับประเทศ ดังนั้น คุณเอจึงเดินทางเข้าสิงคโปร์โดยทางรถยนต์ โดยนั่งรถทัวร์จากกรุงเทพฯ ไปหาดใหญ่ จากนั้นก็ติดต่อควรถัวร์ที่จะเดินทางเข้าสิงคโปร์ ซึ่งคุณเอบอกว่า เป็นรถทัวร์ที่ทุกคนรู้ว่าจะเป็นรถทุกหญิงสาวเข้าไปค้าประเวณี ระหว่างการผ่านแดนไทย-มาเลเซีย คุณเอ ก็จะเข้าไปหลบอยู่ในที่เก็บสัมภาระใต้รถ ซึ่งไม่ต้องลงไปผ่านด่านตรวจคนเข้าเมืองแต่อย่างใด พอพ้นช่วงด่านตรวจรถทัวร์ก็จะจอดให้คุณเอขึ้นมานั่งด้านบนเช่นเดิม จากนั้นเมื่อเดินทางถึงเมืองยะโฮร์บารู ก็ไปพร้อมกับหญิงไทยคนอื่นๆ และเดินทางเข้าสิงคโปร์ทางรถบัสเช่นเดิม เมื่อผ่านด่านตรวจคนเข้าเมืองก็บอกเจ้าหน้าที่ว่าจะเข้ามาท่องเที่ยวกับเพื่อนๆ 2-3 วัน จึงสามารถผ่านด่านตรวจคนเข้าเมืองได้ คุณเอเล่าต่อไปว่า ชีวิตในสิงคโปร์มันไม่ใช่อะไรที่เธอคิด เธอกับหญิงไทยที่เดินทางไปมาพร้อมกันก็ถูกจับให้ไปพักในห้องพักชั่วคราวเพื่อประหยัด ในใจเธอก็คิดว่า การเข้ามาค้าประเวณีก็คงเหมือนๆ กับที่ประเทศไทย คือมีลูกค้ามาซื้อบริการและจบลงที่โรงแรมหรือห้องเช่าหรือห้องใดห้องหนึ่ง คุณเอแอบคิดว่า ถ้าโชคดีเธออาจจะได้พบกับชาวสิงคโปร์ที่รักและยินดีสมรสกับเธอ นั่นคือภาพที่เธอคิดมาตลอด แต่ความเป็นจริงที่เธอพบคือ ในตอน

ค่าของวันที่ต้องทำงานเป็นวันแรก มีคนขับรถพาพวกเขาไปยังป่าแห่งหนึ่ง (จากที่ผู้เขียนได้ไปสำรวจพื้นที่จริง พบว่า เป็นพื้นที่ที่ทางการสิงคโปร์กันไว้เป็นพื้นที่สำหรับการปลูกต้นไม้ใหญ่เพื่อให้ประเทศมีร่มเงา มีการปลูกหญ้าและต้นไม้หนาแน่นเกือบเหมือนป่า) คุณเองสงสัยมากว่ามาทำอะไรกันที่นี่ เมื่อเดินเข้าป่าตามเส้นทางที่มีคนนำพาไปถึงช่วงกลางๆ ป่า เธอก็เห็นฟูก 2-3 หลังกวางห่างๆ กัน ด้านข้างเปิดโล่งมีหลังคาทำง่าย ๆ ตั้งอยู่ โอบนิจจานี้เธอต้องขายบริการในที่อย่างนี้หรือ สักพักประมาณช่วงเวลาเลิกงาน (พื้นที่ป่าจะตั้งอยู่ใกล้กับที่พักคนงาน) ก็จะมีแรงงานจากประเทศต่างๆ เช่น บังคลาเทศ ที่เข้ามาทำงานเป็นแรงงานไร้ฝีมือ เช่น ก่อสร้างในสิงคโปร์แะเวียนเข้ามาพูดคุยและต่อรองราคากับหญิงไทยอีกคนข้างๆ เธอ และสถานที่ที่เธอต้องทำงานก็คือฟูกที่นอนกลางป่า กลางใหม่ท่ามกลางป่า ราคาตัวของเธอ นั้นก็ไม่ได้มากมายเนื่องจากต้องทำงานกับแรงงานหรือกรรมกรเธอจะไปเรียกราคาอะไรได้มากมาย ดังนั้นการทำงานของเธอจึงต้องมุ่งจำนวนเป็นหลัก เพื่อให้เพียงพอและมีเงินเหลือเก็บบ้าง คุณเองก็ต้องจำใจทำงานเพื่อให้ได้เงินส่งเสียลูกของตน หลังจากทำงานไปประมาณสองอาทิตย์ ขณะทำงานอยู่ในป่า เวลาประมาณ 9.00-10.00 น. ได้ ก็มีคนตะโกนว่าตำรวจมา ทำให้ต่างคนต่างวิ่งหนีตัวเธอเองก็รีบหนีไปหลบอยู่ในพงไม้ใกล้ๆ สักพักหนึ่งก็มีแสงจากไฟฉายส่องเข้ามา เธอมองเห็นตำรวจนายหนึ่งยื่นเอาไฟส่องเข้ามาที่เธอ จากนั้นตำรวจนายนั้นเห็นสภาพการแต่ง

กายไม่เรียบร้อยของเธอ ก็พูดในทำนองว่า หากไม่ยอมถูกจับกุมก็ต้องยอมมีอะไรกับตำรวจนายนั้น ตัวคุณเองก็คงเหมือนกับคนอื่นๆ ที่รักตัวกลัวถูกจับเข้าคุก เธอจึงยอมโดยปากก็บอกว่า ยูต้องไม่จับกุมไอจิ้งจอกนะ ตำรวจนายนั้นก็พยักหน้า เธอจึงตัดสินใจที่ยินยอมตำรวจนายนั้น แต่ปรากฏว่าภายหลังจากที่เธอมีอะไรกับตำรวจนายนั้นก็มีการจู่โจมอื่นๆ เดินเข้ามาในบริเวณที่เธออยู่กับตำรวจคนนั้นและต่อมาเธอก็ถูกจับกุมเข้าคุก คุณเองเล่าว่า เธอได้ให้การกับตำรวจที่มาสอบปากคำอย่างละเอียด โดยเฉพาะตอนที่เธอถูกพบตัวพร้อมกับตำรวจนายนั้น ซึ่งตำรวจพยายามจะแจ้งข้อหาติดสินบนเจ้าพนักงานกับเธอ (ข้อหาติดสินบนฯ ในสิงคโปร์มีโทษร้ายแรง เหมือนกับข้อหาทุจริตคอร์รัปชัน) ซึ่งเธอพยายามเล่าเรื่องจริงที่เธอถูกตำรวจคุกคาม แต่ไม่มีใครเชื่อเธอเลย ทุกคนพร้อมจะเชื่อว่าเธอเป็นคนติดสินบนเจ้าพนักงาน คุณเองเล่าว่า ช่วงนั้นชีวิตถูกกดดันมาก ทั้งจากตำรวจและข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์สิงคโปร์ โชคดีที่เจ้าหน้าที่กึ่งสุลในช่วงเวลานั้นพร้อมที่จะเชื่อมั่นและเข้าใจหญิงไทยอย่างเธอ โดยประสานให้กลุ่ม NGO ในสิงคโปร์ช่วยรับเธอไว้ เพื่อเธอจะได้มีที่พัก จัดหาหนายความอาสาสมัครช่วยให้ความให้กับเธอ และยังไปกว่านั้นคือการจัดการงานเล็กๆ น้อยให้เธอได้ทำเพื่อให้มีรายได้เพียงพอที่จะใช้ชีวิตในสิงคโปร์เพื่อสูติ เนื่องจากศาลไม่ให้เธอเดินทางกลับประเทศไทยจนกว่าจะมีคำตัดสิน เป็นระยะเวลากว่า 1 ปี ที่เธอต้องใช้ชีวิตท่ามกลางความกดดันและความเครียด แต่สิ่งหนึ่งที่เธอได้รับ

จากมันคือการเรียนรู้ที่จะมีชีวิต เธอพบว่า สิ่งที่เธอคิดนั้นทำทุกอย่างมาตลอดเพื่อให้ได้เงินเพื่ออนาคตที่ดีกว่า แต่สุดท้ายสิ่งที่เธอได้รับคือการถูกจับกุมการถูกกล่าวหาในข้อหาที่ไม่ได้กระทำ ไม่สามารถกลับบ้านไปหาลูกของเธอได้ ญาติของเธอที่อยู่ในประเทศไทยก็ได้รับทราบข่าวว่าเธอไปทำงานอะไรที่สิงคโปร์ คุณเองต้องเผชิญกับความอับอาย จนกระทั่งเธอมีโอกาสได้พบและแลกเปลี่ยนเรื่องราวของเธอกับกลุ่มหญิงไทยที่ต้องการแสวงหาโชคในต่างประเทศ เธอจึงรู้ว่าเธอเองยังมีคุณค่า ประสพการณ์ของเธอสามารถช่วยเตือนสติหญิงไทยบางกลุ่มได้ เธอจึงเกิดความภูมิใจที่สามารถยอมรับความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในชีวิตและนำมาเป็นบทเรียนให้กับคนอื่น ๆ แม้จะไม่ใช่ว่าทุกคนที่จะเชื่อเรื่องราวของเธอ แต่อย่างน้อยที่สุดเธอก็ได้บทเรียนที่สำคัญกับตัวเธอเอง คือได้เรียนรู้ว่า เงินไม่ใช่สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับเธออีกต่อไป เธอไม่ได้ต้องการเงินจำนวนมาก โดยต้องใช้ชีวิตแบบหลบๆ ซ่อนๆ เสี่ยงกับการถูกตำรวจจับและได้รับการเหยียดหยามดูถูก แต่เธอตัดสินใจแล้วว่า ต่อไปเธอจะทำอย่างไร โดยจะปรับเปลี่ยนจากความผิดพลาดและมีความภูมิใจในคุณค่าของตัวเอง ภายหลังจากต่อสู้ทางคดีที่ศาลสิงคโปร์ซึ่งใช้เวลายาวนานสิ้นสุดลง ศาลก็มีคำพิพากษาให้จำคุกตำรวจคนนั้นและปล่อยตัวคุณเองกลับประเทศไทย โดยศาลเห็นว่าคุณเองนั้นเป็นเหยื่อของการค้ามนุษย์ รวมทั้งเป็นเหยื่อของตำรวจคนนั้น จากนั้นคุณเองได้เริ่มต้นชีวิตใหม่กับเงินจำนวนหนึ่ง ที่เธอเก็บหอมรวมไว้และเปิดร้านอาหารเล็กๆ ในจังหวัดชลบุรี และทุกครั้งที่หน่วยงานราชการต้องการให้เธอมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของเธอกับหญิงไทยที่จะไปต่างประเทศ เธอจะยินดีและมาเข้าร่วมด้วยทุกครั้ง ชีวิตของเธออาจจะไม่ได้สวยงามเหมือนเทพนิยายที่มักจะมีเจ้าชายมาช่วยเจ้าหญิง แต่เธอก็มีความสุขกับการทำร้านอาหารของเธอ แม้รายได้จะไม่ได้มากนัก แต่เธอก็ภูมิใจและยังสามารถรับลูกมาอยู่ด้วยกันได้ ชีวิตคุณเองในตอนนั้นไม่จำเป็นต้องดิ้นรนแสวงหาโอกาสในต่างประเทศอีกต่อไป เพราะเธอรู้ว่า หากเธอเดินทางต่อไปในครั้งหน้า เธออาจจะไม่โชคดีมีโอกาสดูพบคนดีๆ เจ้าหน้าที่ดีๆ ที่จะช่วยเหลือเธอได้อีก



แหล่งภาพ [www.welt.de](http://www.welt.de)



# ระวัง! กัมมกของแล้วกระดูกสันหลังยุบ

## “ผู้หญิงเสี่ยงกับกระดูกบางและโรคกระดูกพรุนมากกว่าผู้ชาย กว่าจรูตรีว แต่กัมมกของ กระดูกสันหลังก็ยุบแล้ว”



นพ.กรกฎ พานิช

แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์  
ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล  
วุฒิปริญญาตรีสาขาศัลยกรรมออร์โธปิดิกส์  
และประกาศนียบัตรสาขาเวชศาสตร์การ  
กีฬา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล

ฟังหัวข้อแล้วคงทำให้หลายคนสงสัยว่า แค้กัมมกแล้วจะทำให้กระดูกสันหลังยุบได้อย่างไร ต้องฟังคำตอบจาก นพ.กรกฎ พานิช ศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์และเวชศาสตร์การกีฬา วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ที่พบคนไข้บางคนทีกัมมกแล้วกระดูกสันหลังยุบอย่างไม่คาดคิด เพราะบางคนกว่าจะรูตรีวว่าเป็นโรคกระดูกพรุนก็เข้าขั้นวิกฤติแล้ว หรือหลายครั้งคนไข้ก็ถามว่า “กินอะไรดี กระดูกถึงแข็งแรง” แล้วก็เน้นแต่การกินอย่างเดียว ทีสุดกระดูกก็ยุบบางเหมือนเดิม เพราะการจะมีกระดูกที่แข็งแรงต้องมีปัจจัยอื่นๆ มาช่วยกันเสริมสร้างกระดูกด้วย เช่น วิตามินดีจากแสงแดด การออกกำลังกายที่มีแรงส่งมาที่กระดูก เป็นต้น

### คุณเสี่ยงกับโรคกระดูกพรุนหรือยัง

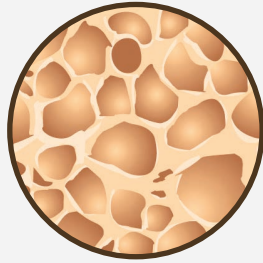
- ภาวะกระดูกบางและกระดูกพรุน มักเกิดกับผู้หญิงช่วงกำลังหมดประจำเดือน และหลังหมดประจำเดือน พุงตุง่ายๆ คือวัยทองนั่นเอง เหตุที่ผู้หญิงมีปัญหาเนี้มากกว่าผู้ชายก็เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศหญิงลดลง จึงทำให้การเก็บสะสมแคลเซียมที่กระดูกลดลง ปกติมวลกระดูกจะมีการสร้างและการสลายตลอดเวลา โดยมีการสะสมมวลกระดูกมาตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ แต่เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน การสลายกระดูกจะมากกว่าการสร้างกระดูก เมื่อการสะสมมวลกระดูกลดลง กระดูกจะบางลงเรื่อยๆ จนเข้าสู่ภาวะโรคกระดูกพรุน
- การสลายกระดูก นอกจากฮอร์โมนเพศหญิงที่ลดลงจะทำให้การสะสมมวลกระดูกลดลงตามไปด้วยแล้ว อาหารและพฤติกรรมในชีวิตประจำวันก็มีบทบาทสำคัญในการเร่งการสลายแคลเซียมออกจากกร้างกาย อย่างเช่น
  - กาแฟ จะสลายแคลเซียมออกจากกระดูก การดื่มกาแฟสม้าเสมอ มีโอกาสทำให้เกิดภาวะกระดูกบางได้
  - โรคเบาหวาน โรคไตวาย ทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุนมากกว่าคนปกติ
  - ได้รับปริมาณแคลเซียมจากอาหารไม่เพียงพอ ถ้าสังเกตการกินให้ดี คนเราส่วนมาก มักกินอาหารที่เราชอบและมักกินอาหารซ้ำๆ ทำให้มีโอกาสได้รับแคลเซียมไม่เพียงพอ
  - ขาดการออกกำลังกาย เมื่อเราอายุมากขึ้นแล้วไม่ค่อยขยับเขยื้อนร่างกาย ไม่ออกกำลังกาย ก็ทำให้มีแรงส่งผ่านกระดูกน้อยลง ส่งผลให้ไม่มีการกระตุ้นให้แคลเซียมสะสมที่กระดูก การอยู่เนิ่งๆจะมีผลต่อการสลายกระดูกมากกว่าสร้าง และกล้ามเนื้อฝ่อลีบลงดั่งนั้นจึงควรหมั่นออกกำลังกาย ในทุกเพศทุกวัย ก็กีฬาที่ช่วยให้เสริมสร้างกระดูก เช่น เดินเร็ว จ็อกกิง วាយน้ำ
  - ในชีวิตประจำวันเราอาจได้รับแคลเซียมเพียงพอ หรือถ้าได้ดูดซึมแคลเซียมได้ดี แต่กลับกลายเป็นว่า แคลเซียมถูกขับทิ้งหมดและไม่มีการสะสมที่กระดูก เพราะไม่มีแรงกระตุ้นให้กระดูกเก็บสะสมแคลเซียม แต่ถ้ามีการออกกำลังกายก็จะทำให้แคลเซียมไปเก็บสะสมที่กระดูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ



# Das ist mir



กระดูปกติ



กระดูพรุณ

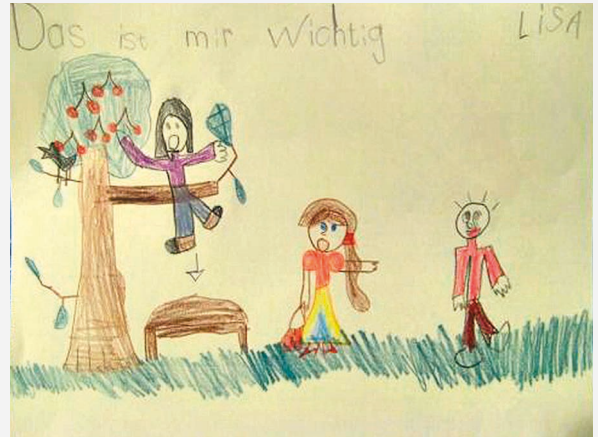
## กระดูมีอาการเตือนมัย

กระดูบางมักไม่มีอาการ กว่าจจะรู้ตัวก็กระดูยุบลงแล้ว เช่น ก้มลงเก็บของก็ทำให้กระดูยุบลง หรือบางคนเอกซเรย์ หรือตรวจมวลกระดูกจึงได้รู้ว่ากระดูบาง

## จะป้องกันโรคกระดูพรุณได้อย่างไร

- อาหารที่มีแคลเซียม ต้องสะสมแคลเซียมตั้งแต่วัยเด็กด้วยอาหารการกินที่มีแคลเซียม เช่น นม ผลิตภัณฑ์จากนม งาดำ (ตามหลักแอนโทเอจจึงไม่ควรทานนมและงาดำมากเพราะผลิตภัณฑ์จากนมและงาดำมีสาร "Methionine" ที่ก่อให้เกิดการสังเคราะห์ "Hyperhomocysteinemia" ที่มีฤทธิ์ทำลายผนังเซลล์ ทำให้เกิดการอักเสบของผนังหลอดเลือดและทำให้ไขมันอุดตันได้ง่าย เกิดความเสี่ยงของโรคหัวใจวาย หลอดเลือดหัวใจตีบ หรือหลอดเลือดสมองอุดตัน จึงควรทานในปริมาณที่เหมาะสม) ปลาเล็กปลาน้อย กระเจี๊ยบเขียว ผักใบเขียว ทั้งนี้แคลเซียมเป็นแร่ธาตุที่ละลายในน้ำ ดังนั้น วิธีการถนอมแคลเซียมในผักคือ การนึ่ง ผัด หรือหากต้มผักก็ควรกินน้ำผักด้วย
- หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่ควรปล่อยให้ลูกหลานนั่งจ่อมอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ ควรให้ออกไปวิ่งเล่นเพื่อเสริมสร้างกระดูก จะได้ฝากแคลเซียมไว้ในธนาคารกระดูกเยอะๆ หรือคุณพ่อคุณแม่เองก็ควรขยับเขยื้อนร่างกายด้วย
- วิตามินดี ควรได้รับแสงแดดอ่อนๆ เพื่อรับวิตามินดีที่จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมได้ดี หากไม่ค่อยได้รับแสงแดดก็อาจต้องพึ่งอาหารที่มีวิตามินดี เช่น ไข่แดง ตับสัตว์ ปลาทู เนย นม ผัก ผลไม้ เป็นต้น

การรักษากระดูบาง เมื่อกระดูบางแล้ว ยากที่จะทำให้กระดูกหนาขึ้น อาจทำได้เพียงคงสภาพกระดูกไม่ให้บางลงจากเดิม การออกกำลังกายหลังกระดูบางแล้วอาจได้ประโยชน์ในเรื่องของการมีระบบประสาทและกล้ามเนื้อ เพื่อจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เพราะการออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ซึ่งเหมือนกับมีเบาะรองรับเวลาหกล้ม ทั้งนี้การรักษาด้วยยาสำหรับผู้ที่มีการกระดูบางลงแล้ว ยากลุ่มนี้จะช่วยคงสภาพกระดูกเอาไว้ไม่ให้บางลงกว่าที่เป็นอยู่ในบางกรณีอาจมีผลข้างเคียงบ้าง แต่ไม่พบปัญหาที่รุนแรง ยากลุ่มนี้มีราคาค่อนข้างสูง การกินยาอย่างเดียวโดยไม่ออกกำลังกายจะไม่ได้ผลเต็มที่ นอกจากนี้ การกินแคลเซียมเสริมร่วมกับวิตามินดีก็เหมาะกับคนที่ไม่ค่อยออกแดด ส่วนวิตามินอื่นๆ ก็ขึ้นอยู่กับว่ากินอาหารครบห้าหมู่หรือไม่ ถ้าเป็นคนเลือกกินหรือในสังคมเมืองปัจจุบันที่คนไม่มีเวลาเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ การกินวิตามินเสริมอื่นๆ อาจมีประโยชน์



## wichtig!

คนตัวเล็กวาดรูปและเขียนเรื่องเสร็จแล้วก็นำภาพมาให้แม่ดู และเล่าเรื่องให้แม่ฟัง

"นี่คือภาพของเราสามคน มานอน นิค และหนู เราสามคนเป็นเพื่อนกันชอบเล่นด้วยกันมาก วันนี้หลังเลิกเรียนเราก็เล่นด้วยกัน มานอนอยากปีนต้นไม้ ส่วนหนูกับนิคอยากวิ่งเล่นไล่จับกัน

มานอนไม่ชอบใจ เลยวิ่งไปปีนต้นไม้คนเดียว หนูห้ามมานอนไม่ให้ปีนต้นไม้ เพราะต้นไม้มันสูงมาก

แต่มานอนไม่เชื่อ แกมยังบอกว่าหนูชี้ขาดด้วย หนูเลยไม่สนใจมานอน แต่ไปวิ่งไล่จับกันกับนิคสนุกจริงๆ

มานอนปีนขึ้นไปบนกิ่งไม้สูงๆ แล้วนั่งมองเราอยู่บนต้นไม้ นั่งเฉยๆ นานๆ มานอนก็เบื่อ อยากจะลงมาเล่นกับเราด้วย หนูเลยเรียกให้มานอนลงมาเล่นด้วยกัน มานอนก็อยากจะเป็นลงมาจากต้นไม้ แต่ลงมาไม่ได้ มานอนติดอยู่บนต้นไม้เหมือนแมวเลย แล้วมานอนก็ตกใจกลัวลงไม่ได้ก็เลยร้องไห้เสียงดัง หนูกับนิคเลยปลอบใจให้มานอนอยู่เฉยๆ เพราะเราต้องคิดว่าจะทำยังไงดี หนูคิดได้จึงชวนนิคไปยก Trampoline หลังบ้านมานอน มาวางไว้ใต้กิ่งไม้ที่มานอนนั่ง แล้วก็ให้มานอนกระโดดลงมาจากต้นไม้ มานอนกระโดดลงมาบน Trampoline ได้พอดีเลย ยอดเยี่ยมมากๆ แล้วเราก็เลยหัวเราะกันและวิ่งไล่จับกันต่ออย่างสนุกสนาน"

อ่านเสร็จแม่ก็เลยถามว่า

"เอ..แล้วมันสำคัญกับหนูยังไงคะ?"

"ที่สำคัญกับหนู เพราะหนูได้ช่วยเพื่อน แม่บอกว่าการมีน้ำใจช่วยเหลือกันทำให้เราเล่นกันได้อย่างสนุก"

ภาพและเรื่อง โดยลิซ่า

เรียบเรียง โดยแม่ลิซ่า





## พาลูกไปเรียนไวโอลิน

กิจกรรมเสริมยอดนิยมนอกเหนือไปจากการเรียนในห้องเรียนที่ผู้ปกครองสนับสนุนให้ลูกไปทำ ไปเล่น คือ กีฬา และดนตรี ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่างๆ ของลูก หลายครอบครัวพยายามสนับสนุนให้ลูกเลือกกิจกรรมทั้งสองอย่างควบคู่กัน ทั้งนี้ทั้งนั้นผู้ปกครองส่วนใหญ่ก็คงจะพิจารณาจากความชอบ และ ความสนใจของลูกเป็นหลัก

แมลิษาให้ลูกไปเรียนไวโอลินตอน 6 ขวบ ตอนที่ให้ลูกเลือกเรียนก็มาจากความสนใจของลูกนั่นเอง คงเพราะลูกได้ยินได้เห็นมาจากเพื่อนร่วมชั้นเรียน ลูกเลยมาบอกว่าอยากเรียนดนตรี พอถามว่าอยากเรียนอะไรลูกบอกอยากเรียนเปียโน พร้อมกับแม่ต่างมองหน้ากัน บ้านเราไม่มีเปียโน และไม่คิดจะซื้อเพราะพ่อกับแม่เล่นดนตรีไม่เป็นกันทั้งคู่ เลยคิดกันว่า ถ้าเป็นเครื่องดนตรีอื่นๆ มีอะไรบ้างที่ลูกอาจจะชอบ พยายามเปิดเพลงบรรเลงเครื่องดนตรีชนิดต่างๆ ให้ลูกฟัง และให้ดูวิดีโอประกอบ (Youtubeมีทุกอย่าง)

พอได้ฟังได้เห็นคนเล่นไวโอลิน ลูกบอกว่าอันนี้แหละที่อยากลอง แม่เลยพาไปสมัครที่โรงเรียนดนตรี ให้ลูกทดลองเล่น 3 ครั้ง อาทิตย์ละครั้ง (โชคดีว่าเมืองที่เราอยู่นั้น โรงเรียนดนตรีจะเปิดให้เด็กๆ ไปทดลองเล่นเครื่องดนตรีเป็นช่วงๆ เสียค่าทดลองโดยรวมเครื่องดนตรีให้ด้วย อันนี้เป็นโรงเรียนที่ทางรัฐบาลสนับสนุน ถ้าเป็นโรงเรียนดนตรีทั่วๆ ไป จะมีให้เด็กๆ ทดลองเล่นฟรี) คิดว่าถ้าลูกได้ลองแล้วไม่ชอบก็ค่อยเปลี่ยนไปลองเครื่องดนตรีชนิดอื่น

ตอนไปลองเล่นไวโอลินลูกสนุกมาก บอกอย่างมั่นใจว่าจะเรียนไวโอลินนี้แหละ แต่คอร์สเรียนไวโอลินค่อนข้างแพง ตอนพาลูกไปสมัครที่โรงเรียนดนตรีพ่อกับแม่อีกยังไม่แน่ใจนักว่าลูกอยากเรียนจริง เกรงจะเสียเงินฟรี แต่พอครูใหญ่ของโรงเรียนนัดไปสัมภาษณ์ ถามพ่อแม่และลูกว่าเป็นความคิดของใครที่อยากเล่นไวโอลิน พ่อแม่หรือคนในครอบครัวเล่นเป็นหรือไม่? ลูกก็บอกว่าอยากเล่นเอง (อันนี้ถือเป็นข้อดีมากๆ ที่ครูใหญ่ถามเด็ก เพราะพ่อแม่บางคนมีความฝันแต่ทำไม่สำเร็จเลยพยายามผลักดันลูกให้ทำ ทั้งๆ ที่ไม่รู้ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ)

ครูใหญ่ลองทดสอบโน้ตต่างๆ ทดสอบการฟัง ความรู้สึก และให้เคาะจังหวะเสียงสูงต่ำตามที่ได้ยิน จากเครื่องเคาะ อันนี้เป็นแค่การทดสอบว่าเด็กพอจะมีพื้นฐานทางดนตรีหรือไม่ เป็นพื้นฐานทั่วๆ ไป เสร็จแล้วก็บอกว่าผ่าน มาเรียนได้ ลูกเรียนได้แน่

คอร์สเรียนมีให้เลือกเรียนแบบส่วนตัวคือเรียนคนเดียว และเรียนเป็นกลุ่ม (กลุ่มหนึ่งไม่เกิน 5 คน) กำหนดเวลาเรียนคอร์สพื้นฐานสองปี ขึ้นปีที่สามจะเป็นคอร์สที่สูงขึ้นไป จะเรียนคนเดียวกับครูอาทิตย์ละ 1 ครั้ง และชอมนักบวงออเคสตราของเมือง อาทิตย์ละครั้ง

ไวโอลินเราไม่ได้ซื้อ แต่ใช้วิธีเช่าเป็นรายเดือนจากร้านผลิตและจำหน่ายไวโอลิน ราคา นั้นย่อมเยา ยิ่งถ้าเหมาะครึ่งปี หรือจ่ายรายปี บางร้านยังมีส่วนลดให้อีก ขนาดของไวโอลินนั้น ต้องเปลี่ยนไปตามการเจริญเติบโตทางร่างกายของลูก การเช่าจึงสะดวกเป็นอย่างยิ่ง พอไวโอลินเริ่มเล็กก็ไปเปลี่ยนที่ร้านได้ ไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายเพิ่ม

ช่วงปีแรกลูกสนุกกับการเรียน พอเข้าปีที่สอง ก็มาถึงช่วงยากคือช่วงไม่อยากเรียน ไม่อยากซ้อม ใหม่ๆ ที่เล่นได้ดี แต่เป็นธรรมชาติของเด็กวัยโจ๋อารมณ์ดีดี พ่อแม่จะรู้สึกอึดอัด ซัดใจ อยากให้เลิกเรียนเพราะไม่อยากบังคับให้ซ้อม ต้องวิ่งไปปรึกษาครูว่าจะทำอย่างไรให้ เลิกเล่นดีหรือไม่ ครูก็จะปลอบใจ ให้ความเห็นให้คำแนะนำ ไปตามประสบการณ์ ที่สำคัญ คือคนเรียนไม่อยากเลิก แต่อยากองแง บน และไม่ซ้อม ช่วงนี้จะเป็นช่วงประคบประหงม ให้ กำลังใจ และต้องคอยกระตุ้นให้ซ้อมวันละนิดหน่อย 5 นาที 10 นาทีก็ยิ่งดีที่ไม่ซ้อมเลย

พอผ่านช่วงยากไปได้ลูกจะเปลี่ยนไปเป็นอีกอย่างจนพ่อแม่มีเมียง คือซ้อมแล้วไม่อยาก เลิก อยากโชว์ อยากอวด บางทีก็ขออนุญาตคุณแม่ครูนำไวโอลินไปเล่นอวยพรวันเกิดเพื่อนร่วม ชั้น หรือจับคู่กับเพื่อนที่เล่นดนตรีชนิดอื่นแล้วซ้อมด้วยกัน ช่วงนี้ถือเป็นช่วงโปรโมชันของพ่อ แม่ที่ต้องหาโอกาสให้ลูกได้เล่นโชว์ เช่นเล่นในวันเกิดคนในครอบครัว วันเกิดเพื่อนลูกเพื่อนแม่ วันคริสต์มาส ฯลฯ จะได้เห็นพรสวรรค์ พรแสวง พัฒนาการ และความสุขของลูกอย่างเต็มที่

แม่ลิซ่าไม่ได้คาดหวังให้ลูกโด่งดัง มีชื่อเสียง หรือไปประกวดแข่งขันกับใคร เพียง แต่ช่วยสนับสนุนให้ลูกทำสิ่งที่ลูกชอบ เพราะเชื่อว่าดนตรีนั้นมีผลดีต่อลูกมากกว่าผลเสีย แถมแม่ก็ยังได้ประโยชน์จากดนตรีด้วย แอบๆ หมายถึงว่าจะไปเข้าไวโอลินมาให้ลูกสอน แม่เล่น เราจะได้เปิดวงไวโอลินประสานงา เอ๊ย ประสานเสียงกันได้เต็มที่ สนุกกับดนตรีกัน ทั้งสองคน...แต่ก่อนที่เราจะได้กระถางดอกไม้เป็นรางวัล ช่วงแรกๆ แม่ลิซ่าอาจต้องท่องกวี บทนี้ให้เพื่อนบ้านฟังก่อน

ชนใดไม่มีดนตรีกาล

ในสันดานเป็นคนชอบกลนัก

อีกใครฟังดนตรีไม่เห็นเพราะ

เขานั้นเหมาะคึกคักบุคลิกขันธ์

ฤาอุบายเล่ห์ร้ายขมขื่นนัก

มโนหนักมีดมีวเหมือนราตรี

อีกดวงใจยอมคำสกปรก

ราวนรกเช่นกล่าวมานี้

ไม่ควรใครไว้วางใจในโลกนี้

เจ้าจงฟังดนตรีเถิดชื่นใจ







# ดูแล ให้หายกลุ่ม

ประจำว่ารักตัวเองดูแล (ใจ) ตัวเองบ้างหรือยัง เราไม่สามารถทำให้ทุกคนพอใจได้แต่เราสามารถทำให้ดีที่สุดที่เราพอใจและมีคนพอใจมากที่สุดได้ (ไม่ต้องพอใจหมดทุกคน)

ภาษิตที่ว่า “คับที่อยู่ได้ คับใจอยู่ยาก (แต่ก็ต้องอยู่)” คงจะใช้ได้สำหรับคนไทยในต่างแดนหลาย ๆ คนที่ติดตามสามีมาอยู่ที่นี่เพื่อสร้างครอบครัวใหม่ ในประเทศใหม่ ภาษาใหม่ วิถีชีวิตใหม่ ทั้งที่เมืองไทยก็ยังมีครอบครัว(เก่า)ที่ต้องรับภาระอยู่แล้วพ่อแม่พี่น้อง ลูกเฝ้าที่ต้องส่งเสียทุกเดือนผู้หญิงคนเดียวต้องทำหน้าที่ภรรยาที่ดี แม่ที่ดี และลูกที่ดีไปพร้อมๆ กัน การแบกรับความคาดหวังของใครต่อใครหลายคนนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ทำให้ต้องใช้ชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกคับข้องใจ กลุ่มใจ และกดดันเสียจนรู้สึกว้าวุ่น ซึ่งความสุขกายสุขใจ ท้อแท้สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้ายกระทั่งว่าไม่อยากอยู่บนโลกใบนี้อีกต่อไป อาการต่างๆ เหล่านี้บ่งชี้ว่าคุณกำลังเผชิญอยู่กับโรคซึมเศร้า หรือที่ฝรั่งเรียก Depression ปัญหาทางสุขภาพจิตอันดับหนึ่งทั่วโลกแต่หากรู้จักปรับเปลี่ยนมุมมองชีวิตให้คิดแบบบวกและให้เวลากับใจได้ค้นหาตัวตน ก็จะสามารถนำพาตัวเองให้พ้นจากโรคซึมเศร้าได้

## Positive Thinking



ประการที่สาม คือ **ฝึกใจให้คิดทางบวก**

ความคิดในเชิงบวกเป็นเรื่องต่อมาที่เราต้องฝึก ซึ่งก็เริ่มจากตัวเองอีกเช่นกันการฝึกต้องเริ่มตั้งแต่ตื่นนอน จนถึงก่อนเข้านอน คือลืมนอนตื่นขึ้นมาด้วยจิตใจที่มองโลกในแง่ดีตื่นมาอีกครั้งเพื่อพบเจอกับวันดีๆ ก่อนนอนก็คิดทบทวนว่าวันนี้เราเจอเรื่องอะไรที่ดีบ้างการเขียนบันทึกจะสะท้อนความคิดเราได้เป็นอย่างดี ทำให้มองเห็นว่าเรามองลบหรือบวกมากกว่ากัน เมื่อเรากลับมาอ่านลองถามตัวเองว่า เรื่องนี้ถ้าจะคิดบวก จะคิดอย่างไร หรือเวลาเจอเรื่องที่ไม่พอใจ พอสติกลับมามองคิดในแง่บวกดูแล้วมองดูว่าใจเราเป็นอย่างไร หายใจโล่งขึ้น ใจสันชาลลง สม่่าเสมอไม่เหินหายไม่ร้อนที่หน้า นี่คือการมองลบ เย็นสบายจากความคิดบวก ถ้าฝึกบ่อยๆ จะช่วยให้เกิดความคิดบวกอย่างเป็นอัตโนมัติโดยที่เราไม่รู้ตัวเลย ดังนั้นการเขียนบันทึกประจำวันคือการบำบัดใจช่วยให้เราสำรวจตนเอง และยังเป็นการระบายความเครียดได้อีกทางหนึ่ง

ประการแรกคือ**ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต**

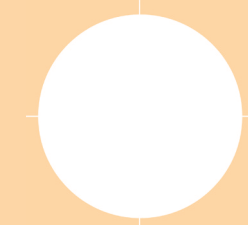
ประการแรก คนเราควรมีจุดมุ่งหมายในชีวิตไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่งแตกต่างกันไป เช่นเราเดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลมาเพื่ออะไรแล้วทำอย่างไรจึงจะไปถึงจุดหมายนั้นได้ คนเราเมื่อได้ก้าวขาเดินออกมาแล้วเรากอยหลังกลับไม่ได้จริงอยู่ แต่เราหยุดคิดและเปลี่ยนทิศทางได้ถ้าพบว่ามันไม่เหมาะกับเรา คำตอบนี้อยู่ที่ตัวเราเองเท่านั้น ไม่เกี่ยวกับคนอื่น เช่น บอกว่า ที่ไหนทุกซ์แบบนี้เพราะต้องหาเงินส่งกลับบ้าน ถ้ามาถ้ามีเงินมากแล้วเราทุกซ์ชาวบ้านมาทุกซ์กับเราหรือไม่ การเอาตัวเองไปยึดติดกับคำพูดหรือความคิดคนอื่นนั้น ล้วนทำให้เราทุกซ์ คนที่เราควรหวังโยใส่ใจที่สุดคือตัวเราเอง “ใจของเราเอง” เริ่มต้นด้วยการรักตัวเอง (แต่ไม่ใช่เห็นแก่ตัว)

ประการที่สี่ คือ **หวังแต่พอดี**

ความคาดหวังที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อสังคมก็ล้วนแต่ก่อให้เกิดทุกข์เพราะเมื่อหวัง ผลของการหวังคือสมหวังหรือผิดหวัง ความผิดหวังทำให้ทุกข์แต่ไม่ใช่เราจะหวังไม่ได้ แต่พึงระวังว่าให้หวังกับปัจจุบันที่เป็นอยู่คือ มองเห็นสิ่งใดก็หวังแค่นั้น เช่น เห็นสามีกลับบ้านก็หวังแค่สามีกลับบ้าน ไม่หวังต่อว่าต้องกลับตรงเวลาหรือกลับมาพร้อมของขวัญ หรือ เวลาลูกไปโรงเรียนก็หวังแค่ลูกได้ไปโรงเรียนเพื่อเรียนไม่หวังต่อว่าลูกต้องเรียนเก่งได้ทีหนึ่ง เป็นต้นแต่หากหวังแล้วไม่เป็นไปดังหวังหรือผิดหวังก็ไม่ต้องโทษใครนอกจากโทษตัวเอง เพราะหวังเองก็ผิดหวังเอง ไม่อยากผิดหวังมากก็อย่าหวังมากตรงไปตรงมาที่สุด ดังนั้นถ้าไม่อยากรู้สึกเป็นทุกข์เราควรลดความคาดหวังลงมากอยู่กับปัจจุบันและความเป็นจริง มองอย่างที่เป็นไม่ใช่มองอย่างที่อยากให้เป็น

ประการที่สองคือ**รู้จักรักตัวเอง**

การรักตัวเอง คือการทำให้ตนเองสุขโดยไม่ทำให้คนอื่นทุกข์หรือเดือดร้อน(พอสมควร) การรักตัวเองคือ การได้ทำได้ดีได้ดูแลใจตัวเองบ้าง มีความสุขกับสิ่งที่ทำ อาจจะไม่ได้เต็มร้อย แต่สุขต้องมากกว่าทุกข์ ควรมีความเคารพตนเอง เห็นคุณค่าในตัวเองภาคภูมิใจในตัวเอง เมื่อโดนคนอื่นดูถูกเราจะไม่สะทกสะท้านเพราะเรามั่นใจและภูมิใจที่เราเป็นเราเรามีค่ามากกว่าที่ใครจะมาตัดสินเราจากภายนอก เราชูู้จักตัวเองดีที่สุดดังนั้นคนที่ตัดสินได้ว่าเราเป็นอย่างไรก็มีแค่เราคนเดียว ..ธรรมชาติของดวงตาไม่สามารถมองเห็นได้ถึง หัวใจ เพราะฉะนั้นธรรมชาติของหัวใจจึงไม่ควรตัดสินใครด้วยสายตา“ดังนั้นควรหมั่นสำรวจตัวเองอยู่เป็น





### ประการที่ห้า คือ ระวังใจอย่าให้เสพติด

การเสพติดคือการหาบางสิ่งบางอย่างมาทดแทนความ  
อยากทางกาย และ ความอยากทางใจ เช่น การติดสุรา เกิดจาก  
สมองต้องการและใจติดความสุขเคลิ้มหลังการดื่ม ซึ่งคนที่ขาด  
ความสุขบางคนจะใช้สุราเป็นตัวสร้างสุขแทนจนกระทั่งสมองติด  
สุราแล้วจึงเกิดความต้องการทางกายภาพตามมา เมื่อไม่ได้ดื่มจะ  
มีอาการ มือสั่น อาเจียน นอนไม่หลับดังนั้นการที่เราใช้กิจกรรม  
บางอย่างมาทดแทนความต้องการ ตัวเราต้องรู้ว่ามีแทนกันไม่  
ได้ แต่เป็นเพียงการชดเชยชั่วคราวเท่านั้น ดังนั้นไม่ว่าจะเสพติด  
การเล่นไพ่ การจับจ่ายซื้อของ จึงไม่ทำให้เราหายเหงาจริง แต่การ  
หันมาใส่ใจตัวเอง หรือสำรวจใจตัวเองน่าจะเป็นการยิ่งยงได้ตรง  
เป้ามากกว่า เหมือนปวดฝีแล้วทานยาแก้ปวด เจ็บน้อยลงก็จริง  
แต่ยังเจ็บอีกนาน ต่างกับการไปเจาะเอาหนองออก เจ็บจริงแต่  
เป็น ..เจ็บแต่จบ“ น่าจะดีกว่า ปัญหาอีกอย่างที่ทำให้คนเกิดการ  
เสพติดเพราะคิดว่าตัวเองควบคุมได้ไม่มีทางที่จะติด แต่ถ้าถาม  
กลับว่า ถ้าไม่ติด ถ้าคุมได้ ทำไมหยุดไม่ได้ แม้ว่าตอนนี้ตนเองจะ  
เงินหมด และเป็นโรคติดก็ตาม ลองคิดอีกแง่หนึ่งค่าใช้จ่ายที่เสีย  
ไปจากการเสพติดสุรา การพนัน หรือ ซื้อของเมื่อลองคิดคำนวณ  
รายจ่ายทั้งปีรวมกันอาจเท่ากับค่าตัวเครื่องบินกลับเมืองไทย (ให้  
หายเหงา) ด้วยซ้ำไป ดังนั้นควรหมั่นสำรวจใจตัวเองว่าแท้จริงแล้ว  
เราต้องการอะไรในชีวิต

การใช้ชีวิตในสังคมเยอรมันของหญิงไทยอย่างเขาไม่ใช่  
เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ยากเพียงแต่เราต้องรู้จักใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย  
รักตัวเองเชื่อมั่นในความคิดและความสามารถของตัวเอง ฝึกใจให้  
คิดในแง่บวกไม่สร้างความคิดหวังสูงเกินไป และหมั่นสำรวจใจ  
ตัวเองอย่างสม่ำเสมอ นั่นคือเพราะกำบังโรคซึมเศร้าอย่างดีที่สุด

### ตัวอย่างของการใช้ชีวิตของสาวไทยรายหนึ่ง ที่จะเอาไปเป็น แบบอย่างก็ไม่ว่ากัน

คุณพร(นามสมมติ) ติดตามสามีที่รักมาอยู่เยอรมนีด้วย  
ความหวังว่าจะมีชีวิตที่ดีมีอาชีพที่ดี และมีเงินส่งเสียครอบครัวที่  
เมืองไทยเพราะตนเองเรียนจบปริญญาตรีที่เมืองไทย มาเริ่มต้น  
ชีวิตใหม่ที่นี้ กับคนเยอรมันก็คุยกันยังไม่รู้เรื่องไม่มีเพื่อนคนไทย  
ที่อยู่ใกล้ๆ อย่างดีก็โทรศัพท์คุยกัน หรือติดต่อกันทางเฟสบุ๊คให้  
หายเหงาได้บ้างคุณสามีทำงานทั้งวันพอถึงวันหยุดสามีก็ง่วน  
ทำแต่งานอดิเรกของเขาหรือไม่ก็ไปดูฟุตบอลและดื่มเบียร์กับ

เพื่อนฝูง เมื่อคุณพรต้องการจะซื้ออาหารไทย ซื้อเสื้อผ้าหรือส่ง  
เงินให้ทางบ้านก็ต้องแบมือขอเงินจากสามี เป็นอย่างนี้ไม่ดีแน่  
ชีวิตคู่อาจต้องล่มสลาย แต่ด้วยเลือดสาวไทยใจนักสู้จากที่ราบสูง  
คุณพรจึงตั้งหลักใหม่ตั้งเป้าไว้ว่าจะต้องทำงานหาเงินให้เพื่อจะได้  
ไม่ต้องเอ่ยปากขอเงินจากสามีอยู่ร่ำไป เริ่มจากตั้งใจเรียนภาษา  
แล้วก็หางานพิเศษไปด้วยซึ่งก็ยากเย็นแสนเข็ญ เพราะถูกมองว่า  
เป็นกระหรี่ปพยพหัวดำแต่เธอก็ภูมิใจเพราะคนไทยไม่แพ้ชาติ  
ใดในโลกคุณพรได้งานในร้านอาหารไทยเพราะไม่ยึดติดกับใบ  
ปริญญาที่เมืองไทยแต่ใส่ใจกับวิชาใหม่ที่อาจารย์มหาวิทยาลัย  
ไม่ได้สอนคือ “วิชาชีวิต” เธอเก็บเงินแบ่งเป็นเงินไว้ใช้ส่วนตัวและ  
เงินส่งกลับบ้านเธอใส่ใจทำงานบ้านดูแลสามีและลูก แทบจะไม่วาง  
ใจไปเมาท์กับใครแต่ก็เริ่มได้เพื่อนคนไทยมาหลายคน วงไหนๆ  
ก็เมาท์มันเพราะเห็นหลังให้กันก็นินทากันทันทีถูกนินทาบ้างเธอ  
ก็ไม่ได้แคร์เพราะไม่ได้แบมือขอใครกิน ทำงานได้เงินน้อยก็ส่ง  
กลับบ้านน้อยได้มากก็ส่งมาก บอกพ่อแม่อย่าได้อาย เพราะได้  
เงินดีกว่าไม่ได้ ทุกครั้งที่อยากไปเที่ยวดื่มกิน เธอก็เอาเงินหยอด  
กระเป๋าไว้สิ้นเดือนได้เงินซื้อเสื้อผ้าใหม่ให้ลูก และซื้อให้ตัวเอง รู้สึก  
ดีใจและภูมิใจที่สุด

โลกของคุณพรไม่ได้สวยงามอย่างที่เธอคาดหวังไว้ก่อน  
มา แต่เธอก็กล้าที่จะเปลี่ยนชีวิตให้หมุนตามได้ “เมื่อชีวิตยังไม่  
สิ้นก็ต้องดิ้นกันต่อไป” เหนื่อยนักก็พักก่อนเธอไม่ยอมแบกโลกไว้  
ให้มันหนักเพียงอย่างเดียว วิ่งๆ พักๆ ชีวิตนี้สนุกนักแคร์จักเลือก  
ทางที่เดินให้เหมาะกับวิถีของโลก

จึงขอบอกว่าความสุขอยู่ที่ใจ อยู่ที่ไหนก็สุขหรือทุกข์ได้  
เพราะความทุกข์หรือความกดดันเกิดจากตัวเราแค่เรากล้าที่จะ  
เดินออกจากที่กำบัง เผชิญหน้ากับความจริงและปรับตัวปรับวิถี  
ชีวิตของเราให้เหมาะสม เราก็จะรู้ว่าจริงแล้ว เรามีดีมากกว่า  
ที่คิดเราสามารถมีความสุขมาเป็นของเราได้ เพราะใกล้เพียง  
แค่เอื้อมมือไปคว้ามาด้วยตัวเราเองเท่านั้น

คาดหวังมาก ก็ผิดหวังมาก





# ใช้กระดาษสีหัดตุ้มตุ้ม มาทำ “สมุดทำมือ” กัน

เชื่อว่า ตามสำนักงานต่างๆ หรือแม้แต่ในบ้านของเราต้องมีเศษกระดาษเหลือทิ้งเต็มไปทั้งพื้มพืด พื้มพื้เกิน วันนี้เลยพาชวนใช้กระดาษสองหน้าให้คุ้มค่าด้วยการทำสมุดทำมือคะ

แต่ก่อนอื่นแนะนำว่า ให้ตรวจสอบข้อมูลบนกระดาษก่อนนะคะ ว่ากระดาษที่จะเอามาใช้ทำสมุดทำมือนั้น ไม้มีความลึบใดๆ ร้วไหลออกมา เดี่ยวเกิดประเด็นร้อนคะ...555....

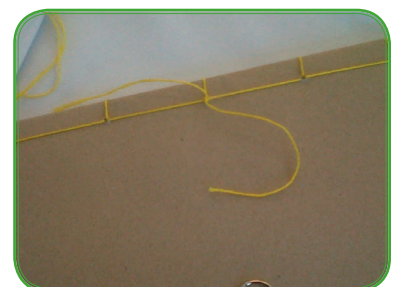
## อุปกรณ์ที่ใช้

1. มีกระดาษเสีย
2. ด้ายหรือไหมพรมสำหรับเข้าเล่ม
3. ที่เจาะรูกระดาษ
4. ซ็อนยางสำหรับทูปที่เจาะกระดาษ
5. เข็ม
6. คลิปหนีบกระดาษ
7. กาว
8. ส่วนบรรดาศีต่างๆ เอาไว้แค่ตกแต่งหน้าปกสมุดเท่านั้น

เรามาเริ่มลงมือทำกันเลยนะคะ

1. นำกระดาษเอ 4 ด้านที่ไม่ใช่แล้วพับด้านที่เสียเข้ามาหากัน เราจะใช้อีกด้านที่ว่างอยู่ (จะได้สมุดขนาดเอ 5 คือ เอ 4 พับครึ่ง) เล่มหนึ่งควรจะประมาณ 10 แผ่น ซึ่งพับแล้วจะได้เท่ากับ 20 หน้า ควรรีดกระดาษให้เรียบ เพื่อให้สมุดออกมาสวย นำกระดาษน้ำตาลหรือกระดาษสีๆ ก็ได้แต่ขอให้แข็งหน่อย มาพับให้พอดีกับสมุดเพื่อทำเป็นปก
2. เรียงกระดาษให้ตรงกันแล้วใช้คลิปหนีบเอาไว้ ใช้ดินสอกะขนาดของรูสำหรับที่จะเจาะกระดาษเพื่อเข้าเล่มเอาไว้ ควรเจาะ 3 หรือ 5 รู (ต้องเป็นเลขคี่)
3. จากนั้นใช้เหล็กแหลมสำหรับเจาะกระดาษเจาะตามรูที่เจาะเอาไว้ แล้วนำเชือกหรือไหมพมร้อยตามรูเพื่อผูกให้กระดาษอยู่ในเล่ม (ภาษาหนังสือเข้าเรียก เย็บก๊) แค่นี้ก็เป็นอันเรียบร้อย
4. จากนั้นก็เข้าสู่กรรมวิธีการตกแต่งปกสมุดให้สวยงามตามใจชอบ ใครมีฝีมือวาดรูประบายสีจัดไปคะ แต่ถ้าไม่มีอาจใช้วิธีหารูปสวยๆ ตามนิตยสารมาตัดแปะก็ได้ หรืออาจใช้ไหมพมมาตกแต่งก็เก๋ไปอีกแบบ ง่ายมากๆคะ 10 เล่มที่เห็นนี่ฉันใช้เวลาทำแค่ 1 ชม. เท่านั้นเอง

ลองนำไปสร้างสรรค์เป็นกิจกรรมในครอบครัวก็ได้เนาะคะ รับรองสมุดที่ทำจะมีเล่มเดียวในโลกนี้ เพราะเราทำเองกับมือ นอกจากนั้นเราอาจปลูกฝังการแบ่งปันความสุขให้เด็กที่ขาดแคลนคนอื่นได้โดยให้เด็กๆ ร่วมทำแล้วนำไปแจกเด็กคนอื่น ๆ ต่อไปคะ



# ลาบม้วน-ปอเปี๊ยะใส่ลาบ

คนไทยเราเป็นคนที่ไม่ใส่ใจในเรื่องอาหารการกินมาก รู้จักประดิษฐ์พลิกแพลงอาหารให้แปลกแหวกแนว เพื่อไม่ให้เบื่อ ไม่ว่าจะเป็อาหารจากชาติไหน เราก็นำมาดัดแปลงให้ถูกปากตนเอง อย่างเช่นอาหารที่ทั่วโลกนิยมรับประทาน คือ อาหารอิตาเลีย แต่สำหรับเราจะรู้สึกว่ามันคืออาหารอิตาเลียนไม่ถูกปากเราก็เอามาดัดแปลงกันจากเส้นสปาเก็ตตี้ราดซอสมะเขือเทศเสียนๆ เรายังเปลี่ยน จากซอสมะเขือเทศเป็นราดกะเพราเผ็ด ๆ รับประทานได้อร่อยปากพวกเรา แล้วยังเผื่อไปให้เพื่อนต่างชาติลิ้มลองกันอีกด้วย วันก่อนคุณปูเพื่อนในเฟสส่งภาพแพนเค้กหน้าปลาร้าบองใส่มา ดูหน้าตาน่าทานคงจะอร่อยไว้จะขอวิธีทำมาลงให้ลองทำดูกันบ้างนะคะ

ส่วนสูตรเล่มนี้ก็ทำนองเดียวกัน ปอเปี๊ยะทั่วไปรสชาติน่าเบื่อ เลยคิดว่าน่าจะเปลี่ยนเอาลาบมาม้วนเป็นไส้แทนน่าจะได้อร่อยชาติไปอีกแบบ หากใครจะเปลี่ยนจากลาบเป็นยำวุ้นเส้นปรุงรสให้จัด ๆ บีบน้ำออกแล้วม้วนเป็นไส้ก็น่าจะอร่อยเหมือนกัน ทำน้ำจิ้มทะเลสักถ้วยอร่อยลิ้มอ่อมแนมเลย การทำอาหารเราไม่จำเป็นต้องยึดติดตำหรับเดิมนักก็ได้เพราะเราอยู่ต่างแดนวัสดุเครื่องปรุงหายาก เพียงแค่รู้จักพลิกแพลงตามความเหมาะสมก็จะได้อาหารที่อร่อยถูกปากตนเองแล้วละคะ

## เครื่องปรุง

เนื้อบด	250 กรัม
น้ำปลา	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	5 หัว
ข้าวคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม	3 ต้น
ผักชีลาว	3 ต้น

แป้งมันใส่น้ำเพื่อเป็นกาวสำหรับห่อแป้งปอเปี๊ยะ

## วิธีทำ

1. เนื้อบดปรุงน้ำปลามะนาวแช่ทิ้งไว้สักพักหนึ่งบีบคั้นน้ำออกจากเนื้อ
2. ใส่พริกป่นเท่าที่ต้องการเผ็ดมากหรือเผ็ดน้อย หอมแดง ต้นหอม ผักชีลาว หั่นซอยคลุกในเนื้อที่หมักไว้แล้ว
3. เนื้อที่ผสมเครื่องปรุงทุกอย่างแล้วบีบน้ำออกอีกครั้งหนึ่งปั้นเท่ากำมือวางบนแผ่นปอเปี๊ยะ ม้วนทาแป้งที่ใส่น้ำไว้แทนกาวห่อเหมือนทำปอเปี๊ยะ แล้วนำไปทอดในน้ำมันร้อนใช้ไฟปานกลาง จนเหลืองกลลงในจานที่มีกระดาษซับน้ำมัน เสิร์ฟพร้อมผักสด

## ของแถมคะ

### น้ำจิ้มแจ่ว

- น้ำปลา
- น้ำตาลปีบ
- น้ำมะขามเปียก

## วิธีทำ:

นำน้ำจากเนื้อไปต้มจนเดือด แล้วผสมด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก เพียงแค่นี้ก็ได้น้ำจิ้มปอเปี๊ยะรสชาติเข้มข้นอร่อยจริงๆ ค่ะ





# สัมภาษณ์พิเศษ



ครูเก้ง

## ช่วยแนะนำตัวหน่อยครับ

เป็นคุณครูสอนดนตรีไทยค่ะ เปิดโรงเรียนดนตรีเป็นของตัวเองชื่อโรงเรียนดนตรีบ้านแก้งชิม มีสองสาขา สาขาแรกอยู่ตรงรัชโยธินใกล้ๆ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาที่สองอยู่แถวชาฟารีเวิลด์ สาขาแรกเปิดมาตั้งแต่พ.ศ.2545 นับเวลาได้สิบปีพอดีคะ ส่วนสาขาที่สองเพิ่งเปิดเมื่อต้นปีที่ผ่านมาคะ

## ทำไมถึงอยากเปิดโรงเรียนดนตรีสอนขิมครับ

ที่ตั้งใจเปิดโรงเรียนดนตรีบ้านแก้งชิมเนื่องจากในเมืองไทยยังไม่มีโรงเรียนเฉพาะทางด้านดนตรีไทย ที่เป็นเฉพาะเครื่องมือนะ ครูเก้งจึงคิดที่จะจัดตั้งโรงเรียนดนตรีบ้านแก้งชิมขึ้นมา เพื่อให้โรงเรียนที่สอนขิมเพียงอย่างเดียวได้เกิดขึ้นมาคะ ซึ่งถือเป็นมิติของดนตรีไทยในอีกมิติหนึ่ง นับจากนั้นครูเก้งก็ดำเนินการสอนมาจนกระทั่งประมาณ 5 ปี ก็ไปเปิดสาขาที่สองที่แถว ๆ งามวงศ์วานได้พักหนึ่ง ครูเก้งรู้สึกว่าคุณภาพการสอนในทั้งสองสาขาลดลง เนื่องจากครูเก้งทำคนเดียว ไม่มีทีมงาน จึงตัดสินใจหยุดที่ใหม่ไป แล้วกลับมาทำที่เดิมให้มีคุณภาพเหมือนเดิม จน ณ วันนี้ครูเก้งพร้อมเปิดที่ใหม่อีกครั้ง เนื่องจากเริ่มมีทีมครู ซึ่งเป็นลูกศิษย์ที่สั่งสมฝีมือมานาน ที่เราปั้นมาตั้งแต่เรียนไป 5 ป.6 จนตอนนี้เติบโต มีวุฒิภาวะพอที่เราจะฝึกขึ้นมาเป็นครูผู้ช่วยได้ พอที่เราจะแนะนำวิธีการสอนได้ ชิมบอกกล่าวและสร้างให้เขาเป็นครูขึ้นมาได้ เราก็จัดทีมแล้วก็จัดตั้งสาขาสองขึ้นมา แล้วเราก็แบ่งทีมไปทั้งสองสาขา ซึ่งในสาขาสองที่เปิดใหม่นี้ เป็นโรงเรียนดนตรีไทยครบวงจร เปิดสอนเนตรีไทยทุกชนิดและรวมถึงรำไทยด้วย ซึ่งครูเก้งก็พยายามคุมคุณภาพด้วยการอยู่ประจำที่สาขาหนึ่ง สำหรับสาขาสองก็จะไปคุมคุณภาพทุกๆ เสาร์อาทิตย์สัปดาห์ละเดือน เพื่อให้ทั้งสองที่มีคุณภาพเท่าเทียมกัน นี่คือประวัติความเป็นมาว่าทำไมถึงจัดตั้งโรงเรียนดนตรีบ้านแก้งชิมขึ้นมา ค่ะ

## ขอทราบความเป็นมาของการทำโครงการสอนดนตรีไทยในเยอรมนีครับ

ความเป็นมาก็คือ สถานเอกอัครราชทูตไทยที่เบอร์ลิน โดยท่านเอกอัครราชทูตนางนุช เพ็ชรรัตน์ ได้จัดตั้งโครงการนี้ขึ้นมา เพื่อให้คนไทยในเยอรมนีได้สัมผัสกับดนตรีไทย แล้วก็อยากให้เด็กๆ ไม่ลืมความเป็นไทย ท่านมีปณิธานว่าอย่างน้อยให้เด็กๆ ได้สัมผัสกับดนตรีไทยบ้าง ไม่ว่าจะจำนวนผู้เรียนจะมากหรือน้อยเท่าไรก็ไม่สำคัญ ประเด็นไม่ใช่ปริมาณแต่คือคุณภาพ ท่านต้องการให้มีการสืบสานให้ความเป็นไทยยังอยู่ในลูกหลานของเรา ถึงแม้ว่าลูกหลานของเราเหล่านี้จะไม่ได้กลับไปอยู่ในเมืองไทยก็ตาม แต่ก็ยังได้ทำหน้าที่ของความเป็นคนไทย ดังนั้นโครงการนี้จึงจัดตั้งขึ้นมา จากนั้นทางสถานทูตฯ ก็ดำเนินการให้ครูเก้งมาเป็นครูประจำโครงการนี้คะ

## ลักษณะการดำเนินโครงการและผลตอบรับเป็นอย่างไรบ้างครับ

การดำเนินโครงการก็คือ ทางสถานทูตได้จัดซื้อเครื่องดนตรีไว้สำหรับการเรียนการสอน แล้วก็เริ่มจัดสอนเมื่อปี.ศ. 2555 เป็นปีแรก โครงการครั้งที่หนึ่งเกิดขึ้นในช่วงเวลาสองสัปดาห์ ครูเก้งได้สอนอยู่ที่สถานเอกอัครราชทูตไทย เบอร์ลินหนึ่งสัปดาห์ และที่วัดธรรมวิหารที่เมืองฮันโนเวอร์ อีกหนึ่งสัปดาห์ ภายหลังจากที่ผู้เรียนได้เรียนหลักสูตรเร่งรัดกันแล้วทุกคนก็สามารถจะเล่นเพลงได้ มีความสุขกับการเล่นดนตรีไทย ครูเก้งก็เลยจัดการแสดงเล็กๆ เป็นการแสดงปิดคอร์สคะ เหมือนเป็นการสรุปว่าที่เราเรียนกันไปเราได้อะไรบ้าง เราจัดงานแสดงเล็กๆ ซึ่งงานแสดงนี้เป็นตัวสะท้อนให้เราเห็นก่อนและหลังมาเรียน ผู้เรียนมีทัศนคติด้านบวกขึ้นกับดนตรีไทย กับสิ่งที่คนไทยๆ เฉพาะเจาะจงไปที่เด็กลูกครึ่ง จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่าเด็กๆ ลูกครึ่งไทยเยอรมันนั้นก่อนมาเรียนก็จะอแง ไม่อยากเรียน ไม่อยากทำ แต่เมื่อเรียนไปแล้วพอปิดคอร์ส ทุกคนเกิดความสนใจแล้วก็อยากจะทำต่อ อยากจะทำต่อ อยากเล่นต่อ ซึ่งมีผู้ปกครองที่เป็นชาวเยอรมันหลายท่านบอกกับครูเก้งว่า จากที่ลูกไม่ค่อยอยากพูดภาษาไทยไม่เคยเปิด youtube หาเรื่องราวอะไรที่เป็นไทยๆ ก็เปลี่ยนไปลูกไม่อายที่จะพูดภาษาไทย ลูกร้องเพลงไทยมากขึ้น สนใจสิ่งต่างๆ ที่เป็นไทยมากขึ้น

ซึ่งนี่คือความสำเร็จที่เกิดขึ้นนะคะ มากไปกว่านั้นก็คือ ไม่ได้มีแค่เด็กนะคะ ยังมีผู้ใหญ่ที่สนใจดนตรีไทยและมาเรียน ซึ่งครูเก้งพบว่าหลายท่านมีปัญหาทางด้านสุขภาพ ด้านจิตใจ คิดถึงบ้าน ท้อแท้ และโหยหาเมืองไทย เมื่อได้มาสัมผัสดนตรีไทยแล้วก็รู้สึกมีความสุข ความทุกข์ ความรู้สึกมากมายที่ไม่ดีในจิตใจที่เกิดขึ้น ก็ได้รับการบรรเทาให้ดีขึ้นทำให้รู้สึกเหมือนได้กลับบ้านเกิดเมืองนอน ทำให้ทุกคนมีอะไรทำในเวลาว่าง ซึ่งก็เป็นสิ่งที่ดีมากนะคะ เป็นการช่วยคนไทยด้วยกันอีกทางหนึ่ง

นี่คือการจัดตั้งโครงการเมื่อปีที่แล้ว เมื่อท่านเอกอัครราชทูตฯ เห็นความสำเร็จในจุดนี้ คือดนตรีไทยไม่เพียงแต่ให้ลูกหลานไทยในต่างแดนมาช่วยกันสืบสานแค่นั้น แต่ยังเป็นประโยชน์กับคนไทยในด้านสังคม ในด้านการช่วยเหลือ ท่านจึงกล่าวว่าโครงการนี้คงจะหยุดไม่ได้ จึงได้เกิดโครงการนี้ในปีที่สองขึ้นมา ซึ่งปีนี้ก็เกิดขึ้นที่เบอร์ลินเหมือนเดิม แต่เราก็เปลี่ยนมาจัดการสอนที่เมือง Paderborn ด้วย โดยคุณสุชาดาและพี่ๆทุกท่านที่เป็นแกนนำชุมชนไทยในเยอรมนีเป็นผู้ร่วมดำเนินการ ก็ต้องขอบคุณแกนนำคนไทยทุกท่านที่รับโครงการนี้มาทำด้วยนะคะ

## มองดนตรีไทยในปัจจุบันอย่างไรครับ

ดนตรีไทยในเมืองไทยเนี่ย พุดตรงๆ คือค่านิยมของคนไทยจะเบนไปทางดนตรีตะวันตกมากกว่า ถ้าเป็นเยาวชน

ผู้ปกครองก็จะเน้นให้ลูกเรียนเปียโน ไวโอลิน ขลุ่ย หรือเต้นตามแบบตะวันตก เพราะทุกคนรู้สึกว่ามันมีระดับ แต่ก็ยังมีผู้ปกครองอีกกลุ่มหนึ่งที่เล็งเห็นความสำคัญของการเรียนดนตรีไทย ก็ยังคงให้การสนับสนุนอยู่ กระแสนดนตรีไทยจะมาเป็นพักๆ และจะตามมาตามอะไรบางอย่าง เช่นละคร ถ้าละครเรื่องคู่กรรมมาเมื่อไหร่ คนก็จะมาสนใจขึ้นมาขึ้นเป็นต้น หรือเมื่อมีภาพยนตร์เรื่องใหม่โรง เมื่อสื่อกระแสขึ้นมา เมื่อสื่อให้ความสำคัญ คนไทยก็จะให้ความสำคัญกับระดับมาตรฐานเป็นต้นค่ะ แล้วมันก็มาแค่เหมือนลมพัดผ่าน ซึ่งมันอาจจะยังคงคุกรุ่นอยู่บ้างในคนบางกลุ่มเท่านั้น แต่มันก็จะพัดมาแล้วหายไป เรารู้สึกได้ มันก็เหมือนกับว่ามันไม่เข้มข้นค่ะ คือจริงๆ มันควรจะเข้มข้นมากกว่านี้ แล้วมันก็เหมือนกับการแสดงตัวตนของตัวเองว่าเราเป็นคนไทย เราทำอะไรได้บ้างนอกจากพูดภาษาไทย กินอาหารไทยแค่นั้น แต่คนไทยนะ ก็จะให้ความสำคัญกับดนตรีตะวันตกมากกว่าจริงๆ อันนี้เป็นที่น่าเสียดายมาก ๆ ก็เมื่อครูเก่งมาเห็นดนตรีไทยในต่างแดน ในเยอรมนีแล้ว ก็รู้สึกเลยว่าเด็กไทยในเมืองไทยไกลเกลือกินต่างนะคะ คุณค่าของดนตรีไทยมาแปลงประกายที่นี้ ในที่นี้ ไม่ใช่บ้านเกิดเมืองนอนของตัวเอง ในที่นี้ ไม่ได้ใช้ภาษาของตนเอง มาแปลงประกายในที่นี้ มีคนไทยเพียงน้อยนิด ไม่ใช่แผ่นดินดินสยามที่เราเกิดมาแล้วเราสัมผัสมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย ซึ่งน่าเสียดายมาก ๆ แต่ก็เป็นที่น่ายินดีนะว่ามันก็เกิดนิมิตหมายที่ดี เป็นนิมิตหมายที่ดีมากกว่า ค่ะที่ดนตรีไทยได้เกิดขึ้นในต่างแดนขณะนี้ ซึ่งมันไม่น่าเชื่อเลยว่ามันจะเกิดขึ้น และทุกคนที่มาเรียนดนตรีไทยก็ทำได้ดีมากขนาดนี้ สามารถเล่นเพลงได้หลายเพลงในเวลาไม่ถึงสิบนาที และสามารถรวมวงและแสดงเป็นชุดการแสดงสั้นๆ ได้ ซึ่งดูแล้วความแตกต่างของสถานการณ์ดนตรีไทยในเมืองไทยและในเยอรมนีนั้น มันมีเงื่อนไขของมันค่ะ พูดตรงๆ ก็คือเป็นเรื่องของค่านิยม และทัศนคติค่ะ ถ้าคนไทยในเมืองไทยยังไม่เห็นความสำคัญของคนไทยมากขึ้นเรื่อยๆ เนี่ย นะคะ ครูดนตรีไทยก็จะแอบออกมาสอนนอกประเทศแบบที่ครูเก่งกำลังทำอยู่ค่ะ (หัวเราะ)

### ทำไมครูเก่งถึงมองว่าเป็นนิมิตหมายที่ดีครับ ไม่รู้สึกเสียดายหรือครับที่คนไทยไม่เห็นความสำคัญของวัฒนธรรมของตัวเอง

เสียดาย ค่ะ แต่มันก็เป็นนิมิตหมายที่ดีว่าคนไทยไม่ว่าจะอยู่ที่ใดในโลกก็คือคนไทย และคนไทยในต่างแดนก็ได้แสดงความเป็นตัวตนของตนเอง ให้โลกรู้ว่านี่คือ "ไทย" การแสดงควมมีอัตลักษณ์ของตัวเองในพื้นที่เล็กๆ ในโลกใบนี้เป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจนะค่ะ น่าชื่นชมมากๆ เป็นสิ่งที่เรากล้าประกาศตัวเองว่า ฉันคือคนไทย ฉันมีความเป็นไทยจริงๆ นะ ไม่ใช่แค่ผมสีดำหรือว่าพูดภาษาไทยแค่นั้น แต่ความเป็นไทยของฉันมันมีมากกว่านั้น และฉันกำลังทำหน้าที่คนไทยที่สืบทอดสิ่งที่มีค่า สืบทอดภูมิปัญญาของบรรพบุรุษให้ต่อไป

สูงสูด สู่ว่านาน นี่คือการชื่นชมค่ะ มันคืออัตลักษณ์อย่างหนึ่งที่เราแสดงได้ นี่ก็คือสิ่งที่ครูเก่งเรียกว่ามันเป็นนิมิตหมายที่ดี แต่ในเมืองไทยถามว่าเสียดายไหม ก็เสียดายนะ เสียดายกลุ่มเยาวชนหรือบุคคลหลายๆ กลุ่มที่ถ้ามาช่วยกันสืบสาน ถ้ามาช่วยกันเรียนดนตรีไทยเนี่ย ดนตรีไทยก็จะเข้มแข็งกว่านี้ ภาพที่เราเห็น เราอาจจะเห็นการเล่นดนตรีไทยในทุกๆ บ้านที่เราเดินผ่าน ซึ่งมันเป็นสิ่งที่น่าจะเกิดขึ้นค่ะ เมื่อเราเดินผ่านร้านขายของชำเพื่อไปซื้อของ ก็น่าจะมีคุณลุงนั่งเล่นระนาดอยู่ เมื่อเราเดินไปร้านขายเสื้อผ้าก็จะมีเด็กน้อยนั่งซ้อมขลุ่ยบรรยากาศมันน่าจะเป็นอย่างนั้น หรือในวันสงกรานต์ บรรยากาศของเมืองไทยควรจะเป็นอะไรที่ทุกคนหยิบเครื่องดนตรีมาเล่นด้วยกัน มานั่งตรงโน้นตรงนี้มองไปโน้นวัดไต้ต้นไม้มีคนกำลังนั่งซ้อมขลุ่ย ซ้อมขลุ่ยกันอยู่ มันควรจะเป็นเช่นนั้น คือภาพเหล่านี้หากลองจินตนาการดูดีๆ มันอาจจะเคยเกิดขึ้นเมื่อความเจริญรุ่งเรืองของศิลปวัฒนธรรมในอดีต ซึ่งส่วนตัวครูเก่งเองก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่าภาพเหล่านี้จะเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง เหมือนที่เราจินตนาการว่า ถ้าไปเที่ยวในนาจะต้องเห็นจิตรกรนั่งวาดภาพอยู่รายทางเต็มไปหมด จะต้องเห็นนักดนตรีเล่นดนตรีอยู่สองข้างทางเต็มไปหมดแล้วก็จะคุกรุ่นไปด้วย บรรยากาศของดนตรี ก็วิเศษ นี่คือการจินตนาการของคนที่ไม่เคยเรียนนา ถูกไหมคะ? ซึ่งเราสามารถทำให้เมืองไทยเป็นอย่างนั้นได้ ครูเก่งหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะเห็นภาพว่า เมื่อเราเดินไปตามถนนหนทางหรือในวันที่มีเทศกาลหรือมหกรรมต่างๆ เราจะได้เห็นการเล่นดนตรีไทย ประเทศไทยมีความเข้มแข็งในเรื่องวัฒนธรรมเหล่านี้ มันควรจะเป็นเช่นนั้น ควรจะมีการละเล่น มโหรีสพรายทาง ซึ่งเราชื่นใจที่เราได้ชมมัน ถ้ามันเกิดขึ้นได้จริงนะค่ะ ก็จะกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาสามัญที่เราจะพบเจอบรรยากาศของความอบอุ่นของเสียงดนตรีไทยในทุกๆ อนุของบ้านเมือง ทุกบ้านจะมีเครื่องดนตรีไทยและในทุกบ้านจะมีคนเล่นดนตรีไทยเป็น เหมือนกับที่ทุกบ้านต้องมีห้องนอนนะค่ะ ไม่อย่างนั้นเราจะได้อู่อดนตรีไทยเมื่อไหร่กันคะ? เมื่อมีงานพิธีสำคัญเท่านั้นหรือ? มันไม่ควรเกิดขึ้นอย่างนั้นในเมืองไทย สิ่งเหล่านั้นควรที่จะเกิดขึ้นที่อื่น แทนที่เราจะได้เห็นบรรยากาศเหล่านั้นเป็นธรรมดาสามัญค่ะ

### ก็คงได้แต่ หวังว่าเมืองไทยจะมีบรรยากาศแบบนี้บ้างนะครับ ที่นี้ขอย้อนกลับมาเรื่องโครงการสอนดนตรีไทยที่ผ่านมา มีเหตุการณ์หรือประสบการณ์อะไรที่ประทับใจมากที่สุดตั้งแต่เริ่มทำโครงการ นี้ครับ

ความประทับใจน่าจะเป็นเรื่องที่ทุกๆ คนแสดงความรู้สึกของตัวเองออกมาว่ารู้สึกอย่างไรกับการเรียนดนตรีไทย รู้สึกอย่างไรกับตัวครูเอง และคำถามที่ประหนึ่งเป็นคำสัญญาของทุกๆ คนว่าจะฝึกซ้อมเมื่อครูไม่อยู่ จะเรียนอีกถ้าคุณครูมา และคำถามที่เกิดขึ้นคือเมื่อไหร่สถานทูตฯ จะจัดโครงการแบบนี้อีก เราจะได้เจอกันอีกไหม ฉันจะมีโอกาสได้เรียนดนตรีไทยอีกไหม ครูเก่งสัญญาได้ใหม่ว่าจะกลับมาสอนอีก ครูเก่งถือว่าเป็นความสำเร็จของการสอนดนตรีไทยของครูเก่ง นี่คือการสำเร็จที่เราภูมิใจมากที่สุดที่เราทำให้คำพูดและคำถามเหล่านั้น ออกมาจากจิตใจของคนไทยที่อยู่ในต่างแดนได้ค่ะ

และความประทับใจที่สำคัญไม่แพ้กัน คือ หัวใจของคนไทยที่ไม่ว่าจะอยู่แห่งใด ก็มีหัวใจที่เป็นไทย และรวมถึงความรู้สึกดีๆ ความรัก ความผูกพันที่เกิดขึ้นระหว่างครูเก่งกับคนไทยในเยอรมนีทุกๆ ท่าน ซึ่งความประทับใจนี้จะอยู่ในใจครูเก่งไม่วันลืมเลยละ

แล้วหากมีนักเรียนสนใจ สนใจเรื่องดนตรีไทยจะติดต่อครูเก่งได้อย่างไรครับ  
ติดต่อครูเก่งทางเว็บไซต์ก็ได้ค่ะที่ [www.baankengkhum.com](http://www.baankengkhum.com)  
หรือ facebook ในชื่อ ครูเก่ง โรงเรียนดนตรีบ้านแก่งขิม หรือ โทร +6618616661 ค่ะ



# เรื่องสั้นจากพู่वान - มะเร็งเต้านม

เมื่อเดือน พฤษภาคม 2004 ไปหาหมอครั้งแรก เพราะรู้สึกว่ามันมีอะไรผิดปกติอยู่ที่ตัวเอง สามารถสัมผัสเองได้ แต่แปลกที่หมอดูตรวจไม่เจอ พร้อมกับบอกดิฉันว่า อาจจะเป็นเพราะช่วงก่อนจะมีประจำเดือน บริเวณนั้นจึงเกิดอาการแข็งแบบนั้น เราก็ดีใจคิดว่า ดีเหมือนกันไม่เป็นไร อีกประมาณสองเดือนให้หลัง ดิฉันก็สัมผัสความรู้สึกผิดปกตินั้นอีกครั้ง และเพื่อความแน่ใจ จึงไปหาหมออีก

ครั้งที่สอง เนื่องมาจาก ไปตรวจครั้งแรก ก่อนจะมีประจำเดือน ครั้งนี้จึงไปหลังจากที่เป็นประจำเดือนแล้ว ดิฉันได้คุยกับสามีไว้แล้วว่า ให้สามีเข้าไปด้วย จะได้ช่วยกันฟังไม่ว่าผลจะออกมาเป็นอย่างไรก็ตาม ดิฉันได้ไปตรวจสุขภาพกับหมอคคนใหม่ หลังจากการตรวจเช็คของหมอ ผลออกมาเหมือนเดิม คือปกติ พร้อมทั้งได้รับยาจากหมอให้นำมาวนบริเวณเต้านม คุณหมอบอกว่า อาจจะเป็นเพราะอาการที่ดิฉันมีอยู่คือ ปวดหลัง และอาจจะเจ็บไปได้ว่า ปวดหลังแล้ว ส่งผลมาถึงบริเวณเต้านม หลังจากที่ได้ดิฉันได้รับฟังผลจากการตรวจครั้งนี้ ดิฉันก็ยังมีความกังวลว่า ควรจะไปตรวจอีกหนึ่งครั้งดีไหม เพราะหมอคคนนี้ก็ยืนยันเป็นครั้งที่สองแล้ว และสามีก็ไม่ค่อยว่าง แต่ทว่าเนื่องมาจากความกังวลที่ดิฉันมีตลอดเวลา จึงบอกตัวเองว่า ขอตรวจดูอีกครั้งเถอะ ถ้าหากผลคราวนี้ออกมาแล้วว่า เป็นปกติ ดิฉันก็จะไม่รบกวนสามีอีก สามีตกลงตามนั้น พร้อมทั้งได้วันนัดตรวจจากโรงพยาบาลแห่งใหม่ ที่สามีขอมารจากหมอสูติคนเก่า สำหรับภรรยาที่นี้เขาจะมีว่าไม่ว่าเจ็บไข้ได้ป่วยอะไรก็ตาม แต่เราจะต้องเริ่มตรวจกะหมอคคนแรก คือหมอบประจำบ้านคะ แล้วหมอบประจำบ้านจะแยกแยะอาการ และสาเหตุส่งไปหาหมอที่เก่งเฉพาะทางต่อไปคะ

วันที่ 6 สิงหาคม ดิฉันได้วันนัดตรวจจากโรงพยาบาล เริ่มจากการ จับและก็จับ ๆ ๆ จากหมอสูติคนแรก จากประสบการณ์เธอบอกเราว่า เธอคอนข้างมันใจว่าพบก้อนอะไรสักอย่างที่บริเวณนมด้านซ้าย แต่เมื่อดูจากจอคอมพิวเตอร์ที่ใช้อัลตราซาวด์แล้ว ยังบอกไม่ได้ว่าคืออะไร เพื่อความแน่ใจ เธอจึงส่งดิฉันไปหาหมออีกคนหนึ่ง เพื่อจะไม่ให้มีการผิดพลาด ..คะ..หลาย ๆ คนคงเริ่มจะคิดมั่งแล้วใช่ไหมคะว่า มันจะต้องมีอะไรแน่ ๆ แล้วเพราะหมอคคนนี้ เธอเองก็ไม่แน่ใจด้วยสิ ดิฉันเกือบจะเปลี่ยนความตั้งใจแล้วคะว่า ควรตรวจต่อไปหรือจะกลับบ้านดีหนอ สามีของดิฉันบอกว่า ไหน ๆ เราก็เสียเวลามาแล้ว ต้องเดินทางต่อไป... เอ้า..เดินก็เดินคะ ท่านผู้อ่านคะ

หมอคคนที่สอง คนที่สาม คนที่สี่ ก็เข้ามาตรวจ จากที่ดิฉันมีความอาย เมื่อต้องปลดเสื้อให้หมอคเหล่านั้นจับนม แรก ๆ ก็เอามือปิด แต่เมื่อมีหมอคหลาย ๆ คนเข้ามา ทำให้ดิฉันเลิกอายไปเลย คราวนี้หมอคไม่ต้องบอกแล้วคะ ดิฉันปลดเองเลย จับเต้านมเสร็จ คุณหมอค ๆ ก็ส่งดิฉันต่อไปตรวจเครื่องมือต่อไปที่เรียกว่า “แมมโมกราฟี” จะชื่ออะไรก็ตามแต่ ความรู้สึกเราในตอนนั้น คิดว่า เป็นที่ที่บ๊วกภัยทับคะ ใคร ๆ ที่รู้จักก็บ๊วกภัยทับว่าเป็นยังไงคงจะนึกภาพออกนะคะ คือเราต้องยืน แล้วก็เอานมของเราให้แหลคะวางบนแผ่นรอนั้น ก็อาจจะมีการหันซ้ายขวาหรือจัดมุมต่างๆ จนได้ที่ก็จะกด แผ่นข้างบนมากดทับ ..โอย ...ไม่รู้จะอธิบายยังไงเลยคะ ก็ไม่ใช่ว่า จะทนมไม่ได้นะคะ แต่มันเจ็บคะ เจ็บมาก ๆ เลย เหมือนกับ โดนทับ โดนจับ เรียกว่าเสียความบริสุทธิ์ให้หมอคฝรั่งทั่วหน้ากัน หมอคทั้งสี่คน คอนข้างมันใจว่าสิ่งที่ตรวจพบนั้น มันต้องผิดปกติแน่นอน แต่ก็ยังบอกให้เราไม่ต้องกลัวเพราะ สิ่งสุดท้ายที่จะยืนยันได้แน่นอนที่สุดคือ จะต้องผ่าตัดเอาชิ้นเนื้อส่งไปตรวจย้งห้องปฏิบัติการ ตอนนั้นเราเริ่มหือแล้วคะ เพราะคำว่าผ่าตัด เราก็เริ่มกลัวแล้ว พร้อมทั้งงโทษตัวเองที่อยากจะทำตรวจครั้งที่สาม ไหน ๆ ก็ไหน ๆ เราโดนส่งตัวไปทำการผ่าตัดตามคำพูดของหมอค ไปย้งอีกห้องหนึ่ง ที่นี้ดิฉันน้อยเป็นผู้หญิงทั้งสองคน เข้ามาอธิบายให้เราฟังว่า จะโดนฉีดยาชาเข้าไปบริเวณเต้านม ดิฉันก็เลยถามว่า ผ่าตัดแล้ว ไม่ให้ดิฉันนอนหรือ ดิฉันกลัว หมอคเขาก็เลยบอกว่า มันไม่ได้ยากกลัว อย่งนั้นหรือก ก็แค่ฉีดยาชา แล้วเขาก็จะดู จอคอมพิวเตอร์ บอกทิศทาง อีกคนก็จะสอด เข็มเหมือนร้อยพวงมาลัย (เรียกเองคะ เพราะรูปทรงคล้ายกันคะเข็มร้อยพวงมาลัยบ้านเรา) ลองคิดดูนะคะว่า เราสามารถมองเห็น และได้ยิน ที่หมอคเขาพูดกัน “ซ้ายนิด ขวาหน่อย” ไม่ใช่? ตรงนี้ ตรงนั้น ใช่? เอนนะ เขาก็จะกด ,,คลิก” ดึงเข้าดึงออกจนครบห้าครั้ง ...โอย...ถึงจะบอกว่าไม่เจ็บ แต่ก็รู้สึกเจ็บคะ รู้สึกกลัว รู้สึกเจ็บ อีกทั้งต้องคอยจ้องมองจอคอมพิวเตอร์ และสามีคนที่ที่ยืนคอยให้กำลังใจ ให้ดิฉันปลดบใจตัวเองว่า “สู้ ๆ” ทั้ง ๆ ที่มีสีหน้าไม่ค่อยดีแล้วก็ตาม โดนเจาะไปห้าที่ หลังจากหมอบอกว่าเสร็จแล้ว สามีพุงดิฉันลงจากเตียง การตรวจในวันนั้นใช้เวลาทั้งหมดเจ็ดชั่วโมง หมอบอกว่า ให้มาฟังผลอีกทีวันที่สิบสิงหาคม ณ ตอนนั้น บอกตรง ๆ เลยนะคะว่า ถึงจะกลัวจากการตรวจเช็คอยู่บ้าง ก็ยังคิดเข้าข้างตัวเองว่า “ไม่ใช่ มะเร็งแน่นอน”

ผลตรวจเมื่อวันที่ 10 สิงหาคม 2547 เป็นวันที่ทำให้ดิฉันหลังน้ำตาหลายกระแบริง เมื่อทราบผลอย่างแน่นอนว่า

ระหว่างทางที่จะ  
ขับรถกลับบ้าน  
...เราทั้งคู่กอดคอ  
กันร้องไห้อยู่ใน  
รถ...

**“มะเร็งไม่ได้ร้าย  
อย่างที่คิด เพราะ  
มันทำให้ ดิฉัน...  
ไม่ผลัดวันประกัน  
พรุ่ง เพราะไม่รู้  
ว่าตัวเองจะอยู่ได้  
นานแค่ไหน”**

เราเป็น “ดิฉันปิ่นมะเร็งเต้านม” เมื่อฟังผลตรวจจากหมอแล้ว ก็ยังนึกแปลกใจที่ตัวเองไม่ไว้วางใจ หรือร้องไห้ เพราะคำว่า “มะเร็ง” ไม่ใช่สิ่งตึ๊ง หลังจากรู้ที่หมอบอกข่าวร้ายนี้แล้ว ดิฉันยังต้องทำการตัดสินใจ ในอีกหลายๆ สิ่งที่ไม่รู้ เริ่มจากการตัดสินใจที่จะเลือกการผ่าตัดต่อมน้ำเหลืองว่า จะตัดออกทั้งหมดหรือจะเอาออกเป็นบางส่วน ซึ่งอย่างหลังจะเป็นวิวัฒนาการค่อนข้างใหม่ เชื่อถือได้มากกว่า 90% และการเอาออกทั้งหมดในบางครั้งก็จะมีปัญหา ดิฉันแขนขวามือประมาณ 10% แล้วจึงเริ่มคิดแล้วว่าจะเลือกอันไหน ก็ไม่รู้จักสักจะอย่าง จึงขอเวลาหมอสักนิด เพื่อขออ่านในอินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นความรู้เพิ่มเติมก่อน แล้วจะนำมาประกอบการตัดสินใจ หลังจากหมอคำนัดวันเวลา พร้อมทั้งปลอบใจดิฉัน ดิฉันหันไปมองหน้าสามีซึ่งนั่งทำตาเศร้าอยู่ เขานั่งเฉยๆ ไม่ช่วยแปลเลย จนต้องตะคอก ให้เขาช่วยฟังที่หมอบอกเพราะดิฉันไม่เข้าใจ ถ้าจะเปรียบกับมวย ความรู้สึกที่ว่าโดนหมัด ก็คงจะเป็นแบบนี้แหละคะ ระหว่างที่นั่งรถจะกลับบ้าน เกิดคำถามขึ้นในใจหลายต่อหลายครั้งว่า “ทำไมและก็ไม่ทำ” มันรวดเร็ว จนไม่มีเวลาตั้งตัวเลยคะ หันหน้าไปมองสามี .. ระหว่างทางที่จะขับรถกลับบ้าน แต่พอมองเห็นหน้าสามีเท่านั้นแหละ .. ทำหน้าตาที่หงุดหงิด เขาต้องหาที่จอดรถ และบอกว่าขับไปต่อไม่ได้แล้วขอจอดให้ก่อน เราทั้งคู่ก็อดคอกันร้องไห้อยู่ในรถนั้นแหละคะ ร้องไห้จนไม่มีน้ำตา แล้วก็กลับบ้าน ดิฉันบอกกับสามีว่า ไหนๆ ก็จะไปอยู่โรงพยาบาลแล้ว และเหตุการณ์ต่อไปจะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ วันนี้ดิฉันขอตีพิมพ์จดหมายให้กำลังใจของตัวเอง ซึ่งวิธีนี้ไม่ตีนะคะ ตีมันเหล่าเพื่อตีความทุกข์ที่ .. น่อง .. เพื่อน .. อย่างเอาเป็นตัวอย่างนะคะ

ดิฉันจัดการทำอาหาร อีสานของโปรด กินคนเดียว พร้อมทั้งยังให้สามีไปรับลูกชายคนเล็กที่บ้านคุณปู่สักด้วย เพราะเราใช้เวลาทั้งวันอยู่ที่โรงพยาบาล พร้อมทั้งบอกให้สามีกินข้าวที่บ้านของพ่อเขาเลย เราไม่ทำเผื่อ (ตอนนั้นรู้สึก ว่า ตนเองไม่แคร์ใครเลย) สามีของดิฉันไปทั้งบ้านพ่อและแม่ของเขา (พ่อกะแม่เขาเลิกกันไม่ได้อยู่ด้วยกัน) สามีของดิฉันไปแจ้งข่าวและไปนั่งร้องไห้ให้กับพ่อและแม่ ผู้ชายตัวโตๆ ร้องไห้จนตาบวม เมื่อสามีกลับมาถึงบ้าน ดิฉันเริ่มได้ทีแล้ว เปิดเพลงจัดคอนเสิร์ตที่บ้าน อยู่คนเดียว บอกกะตัวเองว่าจะไม่ร้องไห้แล้วนะ แค่วันนี้เท่านั้น

วันรุ่งขึ้น ดิฉันเก็บเสื้อผ้าไปนอนโรงพยาบาลแทนที่จะเป็นบ้านเหมือนเคยอยู่ มันไม่ใช่เลย สิ่งที่ดีฉันจะต้องทำก็

คือ ต้องถูกตรวจเช็คร่างกาย หลายต่อหลายอย่าง เพื่อเตรียมความพร้อมในการผ่าตัดครั้งนี้ ในเย็นวันนั้น ดิฉันได้เจอหมอที่จะผ่าตัด ดิฉันแปลกใจมากๆ เพราะไม่คิดว่าเขาจะคุยด้วยเรียกว่ามีทั้งหมอบอกและก็ผู้ช่วย เขามาแนะนำพร้อมทั้งให้ดิฉันสอบถาม ถ้าหากว่ามีคำถาม โอ้โห... ดิฉันมีคำถามเยอะมาก ก็คนมันเครียด จนไม่รู้ว่าจะเปรียบกับอะไรแล้ว ก็เลยถามหมอบอกว่า ไหนๆ ก็ไหนๆ แล้ว ขอให้หมอบอกออก ทั้งสองข้างเลยได้ไหม หรือไม่มีก็ตัดออกไปเลย เพราะเป็นตัวทำปัญหาจะได้เป็นการยกเครื่องให้ใหม่ โอ้ที่ห้อยๆ ก็จะได้กลับมาตั้งเหมือนเดิม เพราะจะยอมเจ็บแค่ครั้งนี่ครั้งเดียว หมอบอกว่า หันมาบอกกะดิฉันว่า ถ้าจะทำแบบนี้ดิฉันต้องไปหาหมอเสริมความงาม ไม่ใช่เขา เขาจะทำให้แค่ข้างที่เป็นมะเร็งเท่านั้น เรียกว่านอนอยู่ทั้งวัน ในวันนั้นเดียวออก เดี่ยวเข้า เดี่ยวทำนั่น เดี่ยวทำนี่ และหลังจากนั้น เขาก็ส่งดิฉันไปอีกโรงพยาบาลหนึ่ง เพราะเขาบอกว่า เครื่องมือที่จะตรวจนั้นไม่มี ซึ่งเขาก็มีบริการแท็กซี่ให้ ดิฉันก็ไปกับสามีตามเคยคะ สงสารเขาเหมือนกัน ที่จริงแล้วเขามีนานตวนที่จะต้องทำ แต่เขาก็ไม่ไปเพราะเขาต้องการอยู่เป็นเพื่อนดิฉัน หมอบอริบายกับดิฉันว่า เขาจะต้องฉีดยาเข้าบริเวณเต้านม เพื่อที่หมอจะสามารถมองเห็นบริเวณที่จะผ่าตัดได้ดี ซึ่งวันนี้ก็ผ่านไปด้วยดี ทุกอย่างเตรียมการไว้พร้อม จนเราง..เลยแหละคะ

ช่วงเวลา 5 ปีแรก เป็นช่วงที่เสี่ยงมากที่สุด ดังนั้นการรักษาที่ดีฉันได้รับจึงเป็นช่วงที่ต้องทำตามคำสั่งของหมออย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นการกินยา ฉายรังสีให้เคมี และฉีดยารวมไปถึงสิ่งที่ดิฉันได้เรียนรู้และอยู่กะมันมาจนถึงทุกวันนี้ หมอที่ตรวจไม่เคยบอกว่า ดิฉันจะหาย 100% เพราะคนที่ป่วยเป็นมะเร็งนั้น มันอาจจะหายขาด หรือมะเร็งอาจจะกลับมาเยือนอีกก็ได้

มุมหนึ่งของโรคนี้ ที่ทำให้ดิฉันรู้สึกว่ามีมะเร็งไม่ได้ร้ายอย่างที่คิด เพราะมันทำให้ ดิฉันตัดสินใจอะไรๆ ได้ง่ายขึ้น ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง เพราะไม่รู้ว่าตัวเองจะอยู่ได้นานแค่ไหน จากที่ชอบรอพรุ่งนี้หรือเดี๋ยวก่อน กลายเป็นว่าดิฉันต้องพยายามทำทันที อยากเที่ยวก็เที่ยว การอยากกินก็กิน เพราะกลัวว่าจะไม่ได้กินเลยทำให้เรามีหุ่นที่อวบอ้วนขึ้นมาในวันหนึ่งใจคะ





# หลงรัก “โครเอเชีย”

โครเอเชีย มีเมืองหลวงชื่อ กรุงซาเกรบ (Zagreb) เป็นหนึ่งในกลุ่มประเทศยูโกสลาเวียในอดีต ซึ่งประกอบด้วย โครเอเชีย มาเซโดเนีย เซอร์เบีย สโลวีเนีย มอนต์เนโกร์และบอสเนีย-เฮอร์เซโกวีนา ถ้านึกไม่ออกกว่าคือประเทศอะไรลองนึกถึงนายพลติโตผู้นำซึ่งทำให้โครเอเชียในอดีตรุ่งเรืองก็ได้ โครเอเชียเรียกตัวเองว่า Hrvatska ค่ะ เหมือนประเทศเยอรมนีเรียกตัวเองว่า Deutschland นั่นแหละค่ะ ถ้าดูตามแผนที่โครเอเชียจะมีพื้นที่ขนานยาวตรงข้ามฝั่งทะเลกับประเทศอิตาลี พื้นที่หนึ่งของโครเอเชียทางแคว้น Istra อยู่ไม่ไกลจากเวนิสมากนัก พื้นที่ส่วนอื่นจะยาวขนานกับประเทศอิตาลีตั้งแต่ประมาณช่วงบนสุดของรูปทรงเท้านูตไปจนถึงเกือบถึงสันรองเท้านะคะ (รองเท้านูตเป็นสัญลักษณ์เปรียบเทียบกับแผนที่ประเทศอิตาลีเหมือนแผนที่ประเทศไทยเปรียบเป็นขวานทองหรือตอนนี้จะกลายเป็นขวานบินไปแล้วก็ไม่รู้) โครเอเชียแบ่งเป็นภาคต่าง ๆ โดยครั้งนี้ฉันมีโอกาสไปเยือนทางภาคเหนือคือแคว้น Istra

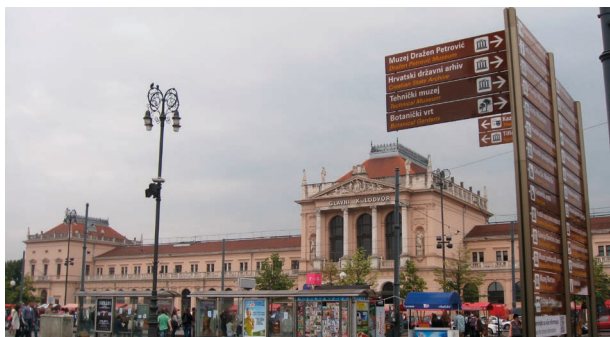
การเดินทางไปโครเอเชียของฉันครั้งนี้เริ่มจากการไปออกกำลังกายที่ฟิตเนสและได้รู้จักเพื่อนสาวชาวโครเอเชียคนนิสัยดีสุดแสนจะน่ารักและบ๊อออกกำลังกาย(เหมือนฉัน)คนหนึ่ง เธอและสามีเคยไปอยู่เมืองไทยมาพักหนึ่งทั้งคู่หลงรักเมืองไทยและคนไทย หลังจากเรารู้จักกันได้ปีเศษ ๆ เธอก็ชวนฉันไปเที่ยวบ้านเกิดของเธอโดยเธอมีบ้านหลังน้อยแสนงามน่าอยู่ ที่เมืองลาบิน (Labin) ในแคว้น Istra ฉันตอบตกลงทันทีตามประสาคนใจง่ายและชอบเที่ยว จากเยอรมนีเราบินออกจากสนามบินเมืองโคโลญจน์ จุดหมายปลายทางเมืองริเยกา (Rijeka) การเดินทางจากเยอรมนีไปแคว้น Istra มีหลายวิธี เช่น นั่งเครื่องบินไปลงที่เมือง Pula หรือจะโดยสารรถบัส หรือไปรถส่วนตัวก็ได้ Rijeka เป็นเกาะที่มีสะพานเชื่อมต่อกับแผ่นดินใหญ่ ซึ่งส่วนที่เป็นสนามบินจะอยู่บน

เกาะ ส่วนของเมืองจะอยู่ที่ฝั่งแผ่นดินใหญ่ จากสนามบินสามารถนั่งรถบัสเข้าเมืองได้ รถบัสจะรอรับผู้โดยสารตามตารางเที่ยวบิน และเนื่องจากฉันเดินทางไปกับเพื่อนสาวโครเอเชียคนเราจึงมีราชมารับถึงสนามบินแถมพาไปเที่ยวบ้านด้วย ราชมามีสารภีเป็นสาวใหญ่วัยดีที่สะใภ้หม้ายของเพื่อนที่ขับรถขึ้นเขาลงเขาแล้วโค้งหักศอกได้ดีเยี่ยม บ้านของเธออยู่ใกล้ชายฝั่งทะเลที่เมืองบาสกา (Baska) และแบ่งห้องพักให้เช่าด้วยค่ะ เมืองบาสกา เป็นเมืองชายฝั่งทะเลอีกแห่งหนึ่งของโครเอเชีย อยู่ห่างจากสนามบินริเยกา หากเดินทางโดยรถยนต์ใช้เวลาประมาณเกือบชั่วโมง ตอนที่ฉันไปเป็นปลายเดือน พ.ค. ยังไม่ใช่ฤดูการท่องเที่ยวและยังไม่ใช่ช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อนของยุโรป ชายหาดจึงยังไม่มีคนหนาแน่นมากนัก หากเป็นช่วงกลางเดือนมิถุนายนถึงสิ้นเดือนสิงหาคม ตามชายหาดจะเต็มไปด้วยนักท่องเที่ยว ที่สะใภ้ของเพื่อนบอกว่า บางที่ถึงกับมีศึกแย่งที่นั่งนอนตากแดดตามชายหาดกันเลยทีเดียว ฮ่าๆ เป็นครั้งแรกที่ฉันได้เห็นชายหาดของโครเอเชีย ส่วนใหญ่เป็นหิน แต่ที่ชอบมากคือน้ำใสไหลเย็นเห็นตัวปลาจริงๆ เราเดินเล่นตามชายหาด ชมบ้านเมืองแถวนั้นและทานอาหารกลางวันง่ายๆ แล้วก็นั่งรถบัสเข้าเมืองบนฝั่งแผ่นดินใหญ่ ที่สะใภ้ของเพื่อนมีธุระจึงไปส่งพวกเราไม่ได้ พวกเราจึงต้องนั่งรถโดยสารประจำทางจาก Baska เข้า Rejika รถบัสที่เรานั่งวิ่งไปบนถนนเลียบชายฝั่งทะเลเกือบตลอดทาง ทำให้การเดินทางเพลิดเพลินมากค่ะ รถโดยสารคันนี้มีคนขับรถสำรองนั่งคู่กับคนขับไปตลอดทาง และระหว่างทางจะจอดรับผู้โดยสารเพียงไม่กี่แห่งภายในรถสะอาดสะอ้าน ที่นั่งกว้างขวาง สามารถซื้อบัตรโดยสารได้จากคนขับ ราคาบัตรโดยสารประมาณ 10€ เพื่อนของเพื่อนมารับพวกเราที่ Rijeka พาไปเมืองลาบินซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางหลักของทริปนี้และเป็นที่พักหัวนอนของฉันด้วย เพื่อเป็นการต้อนรับมิตรรักต่างแดน เพื่อนพาแวะชมเมืองตามชายฝั่งทะเลอีกสองสามเมือง กว่าจะถึงจุดหมายปลายทางที่เมืองลาบินก็เกือบสองทุ่ม เานำกระเป๋าไปเก็บไว้ที่บ้าน แล้วไปทานอาหารเย็นที่บ้านเพื่อนของเพื่อน ก่อนกลับมาม้านอน

วันรุ่งขึ้นเราไปเดินเล่นชายหาดที่เมืองราบัค (Rabac) ห่างจากบ้านเพื่อนประมาณสามกิโลเมตร สามารถเดินข้ามเขาไปได้ แต่เราโชคดี(ตลอด) บังเอิญไซเฟอร์ที่รับเรามาจากเรย์กาเมื่อวานจะไปที่นั่นพอดี เราเลยได้อาศัยรถไปด้วย ชายหาดของที่นี่เหมือนที่เมืองบาสกาเป็นแนวหาดหินมีคนลงไปว่ายน้ำประปราย และคง







เป็นเพราะยังเป็นปลายฤดูใบไม้ผลิน้ำทะเลยังไม่อุ่นเท่าไร ตามชายหาดมีนักท่องเที่ยวจำนวนไม่มากนักนอนอาบแดดเพื่อที่จะได้ผิวสีแทน เราเดินเล่นไปจนสุดชายหาด ขากลับให้รางวัลเดินแก่งแกตัวเองด้วยไอศกรีมคนละถ้วย หมดเวลาครึ่งวันแรกไปเรียบร้อยแล้ว ครึ่งวันหลังฉันได้รับเกียรติให้ไปสอนทำอาหารไทยให้กับกลุ่มแม่บ้านโครเอเชียคนจำนวน 12 คน จึงจำเป็นต้องไปจ่ายตลาดและเตรียมสอนทำอาหาร งานนี้เหนื่อยพอสมควรเลยแหละ

วันที่สาม ฉันขอเดินเล่นในเขตเมืองเก่าที่ลาปินคนเดียว ปล่อยให้เพื่อนสาวดูแลงานที่มาต่อเติมบ้าน ตัวเมืองเก่าตั้งอยู่บนเนินเขา มีศูนย์ข้อมูลนักท่องเที่ยว ไพรชณีย์ โบสถ์คริสต์ นิกายแคทอลิกตั้งอยู่ท่ามกลางบ้านหลังเล็กหลังน้อยที่มีหลังคาสีแดง ซึ่งรัฐบาลมีกฎหมายกำหนดให้บ้านทั้งที่สร้างใหม่และบ้านเก่าที่ซ่อมแซมมุงหลังคาด้วยกระเบื้องสีแดงเท่านั้น ฉันขึ้นไปชมเมืองลาปินและรวบรวมจากบนหอคอยจึงมองเห็นบ้านหลังคาสีแดงเต็มไปหมด

วันที่สี่เพื่อนของเพื่อน(อีกคน)ทำงานเป็นบรรณารักษ์อยู่ที่ห้องสมุดของมหาวิทยาลัยพูลา (University of Pula) สาวใหญ่ใจดีคนนั้นฉันเคยเจอเธอ เมื่อครั้งที่เธอมาเที่ยวเยอรมนี เธอมีข้อเสนอว่า ถ้าอยากอาศัยรถไปกับเธอเพื่อไปเมืองพูลา เธอก็ยินดี และจะออกเดินทางเวลาเจ็ดโมงเช้า เพราะเธอต้องเข้าทำงานแปดโมงเช้า เพื่อนสาวกับฉันก็เลยตัดสินใจจะนั่งรถประจำทางตามไปที่หลัง ขากลับคอยขอลับบ้านกับเธอ เมืองพูลาเป็นเมืองตากอากาศชายทะเลเล็กเมือง

หนึ่งของโครเอเชีย ในแคว้นIstra มีมหาวิทยาลัยเก่าแก่ตั้งอยู่และยังมีอิทธิพลของอิตาเลียนหลงเหลืออยู่มาก ใจกลางเมืองมีโคโลซีเยียมขนาดใหญ่โดมโหฬารตั้งอยู่ จึงได้สมญานามว่า second Rome หรือโรมแห่งที่สอง ในอดีต พื้นที่ส่วนนี้เคยตกเป็นเมืองขึ้นของอิตาลีมาก่อน ในโรงเรียนยังมีการเรียนการสอนภาษาอิตาลีเรียนอยู่ด้วย ผู้คนที่นี่สามารถใช้ภาษาอิตาลีเรียนได้ดีเท่ากับภาษาแม่เลยทีเดียว ฉันนัดเจอเพื่อนสาวที่จตุรัสในเมืองตอนใกล้เที่ยงแล้วจึงไปทานอาหารกลางวันง่าย ๆ ด้วยกัน จากนั้นได้ไปเที่ยวตลาดนัด ฉันถือโอกาสซื้อดอกไม้ไม้ต้นไม้น่ารักๆ ให้เพื่อนเพื่อเป็นการขอบคุณที่เธอให้ฉันอาศัยซุกหัวนอนและเลี้ยงดูปูเสื่อตั้งหลายคืน ครั้งใกล้เวลาที่เพื่อนสาวต้องกลับไปทำงานหลังพักผ่อนอาหารกลางวัน เราจึงเอาข้าวของที่ซื้อไปฝากไว้ที่ทำงานของเธอ เพราะเราจะไปเดินชมเมืองต่อไปอีก เราจึงมีโอกาสเยี่ยมชมห้องสมุดของมหาวิทยาลัยพูลา ซึ่งมีหนังสือเก่าแก่มีค่ามากมาย และปกติดูคนดูทั่วไปต้องเสียค่าเข้าเยี่ยมชม แต่เราใช้เส้นเหนียวเข้าไปชมฟรีค่ะ ออกจากห้องสมุดเราไปเดินชมเมืองจนเมื่อยขา และแวะทานไอศกรีมเป็นรางวัลให้ตัวเองอีกเช่นเคย

วันสุดท้ายของทริปนี้ฉันต้องตื่นแต่เช้าอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะรถประจำทางจากเมืองลาปินไปกรุง Zagreb จะออกเดินทางเที่ยวแรกเวลา 06.15 น. ฉันอยากไปเดินเล่นที่กรุงซาเกรบก่อนบินกลับเยอรมนี จึงต้องออกเดินทางด้วยรถเที่ยวแรกซึ่งใช้เวลาประมาณสี่ชั่วโมงเศษ ๆ โดยเพื่อนนั่งรถมาส่งด้วย ด้วยความเป็นห่วง และเดินทางถึงกรุงซาเกรบเวลาประมาณสิบโมงกว่า ๆ ฉัน

ฝากกระเป๋าเดินทางไว้ที่รับฝากกระเป๋าในสถานีรถประจำทางที่กรุงซาเกรบเสียค่าธรรมเนียมไปประมาณ 4 € ก่อนออกไปชมเมือง ฉันได้ตรวจสอบตารางเวลารถที่จะไปสนามบิน เพื่อจะได้วางแผนกลับมาให้ทันเวลา ช่วงสี่ห้าวันที่โครเอเชียฉันโชคดีที่อากาศดีตลอด ไม่ร้อนไม่หนาวจนเกินไปและไม่มีฝนตก แต่วันนี้ที่กรุงซาเกรบ ฝนตกยังกะฟ้ารั่วเนื่องจาก เราใช้วิธีเดินชมเมือง จึงต้องวิ่งหลบฝนกันเป็นระยะๆ กรุงซาเกรบดูทันสมัยและดูรวยเหมือนเมืองหลวงทั่วโลก และมีสถานที่ที่น่าสนใจมากมายหลายแห่ง มีพิพิธภัณฑ์แห่งการเลิกรา (museum of Broken Relationships) ด้วย ฉันได้แต่เดินผ่านและถ่ายรูปด้วยความลำบากเพราะฝนตก (หนัก) เราเดินหลบฝนจนเกือบเปียก เพื่อนบอกว่าอย่ากระนั้นเลย เราไปหารางวัลการเดิน (หลบฝน) เก่งของเราด้วยการไปนั่งจิบกาแฟแก้ลมแก้แอร่อยๆ กันดีกว่า ฉันตอบตกลงทันที ร้านกาแฟร้านเล็กๆ ชื่อ ร้าน Amelie ตกแตงน่ารักอยู่ไม่ไกลจากมหาวิทยาลัยแห่งชาติ ซากและกาแฟรสชาติอร่อย บรรยากาศดี ใครไปเที่ยวกรุงซาเกรบอย่าลืมแวะไปนะค่ะ ภายหลังจากออกจากร้านกาแฟ เราไปเดินตลาดนัดขายผักผลไม้และสินค้านาชนิด ขณะเดินชมสินค้า จู่ๆ ฉันก็ได้ยินเสียงสนทนาด้วยภาษาที่ฉันเข้าใจ จึงขยับเข้าไปใกล้ๆ เพื่อจะได้ฟังให้ชัดเจน ปรากฏว่า เป็นกลุ่มนักท่องเที่ยวชาวไทยค่ะ หลังจากเราเดินเที่ยวเมืองหลวงของโครเอเชียพอหอมปากหอมคอ เราต้องเดินกลับไปสถานีรถประจำทางเพื่อมารับกระเป๋าและเดินทางไปสนามบิน ลาแล้วไม่ลาเลย โครเอเชียคงมีโอกาสได้กลับไปอีกแน่นอน



# Tagestour zum Thai Elephant Conservation Center



In Thailand gehören die Elefanten schon seit einigen Jahren zu den bedrohten Tierarten, und man schätzt ihre heutige Zahl auf nur noch 3.000 bis 4.000 Exemplare. Seitdem bereits in den 60er Jahren die Motorisierung in Thailands Holzindustrie einsetzte und ab den 70er Jahren die Abholzung aus Naturschutz eingeschränkt wurde, wurde der Arbeitselefant immer weniger benötigt. Nur in besonders schwierigem Terrain setzt man noch Arbeitselefanten ein. So blieb den heutigen Mahouts (Elefanten-Führern) nichts anderes übrig, als ihre Tiere für Touristenshows oder Reittiere bei Trekking-Touren anzubieten.



Um den Artenschutz zu gewährleisten, Arbeitselefanten und ihre Mahouts auszubilden, aber auch kranken Elefanten behandeln zu können, wurde (u.a.) 1992 das Thai Elephant Conservation Center, das ca. 28 km hinter Lampang an der Hauptstraße nach Chiang Mai in der Nähe des kleinen Dorfes Thung Kwian liegt, offiziell von Prinzessin Sirindhorn eröffnet. Das waldbedeckte Areal befindet sich in einem Talkessel und ist rund 380 Rai groß (1 rai = 1.600 m<sup>2</sup>). Im Areal befindet sich auch ein großer See, in dem die Elefanten baden können, Anbauflächen für Elefantenfutter (Zuckerrohr und Gras), ein Trainings- und ein Vorführplatz sowie Unterkünfte und Souvenirshops. Weiterhin gibt es hier eine Mahout-Training-Schule und sogar eine Elefantenklinik, wo kranke Elefanten behandelt werden können.



Für Touristen ist es hier sehr interessant, erfährt man doch hier nicht nur einiges über die 5-jährige Ausbildung der Elefanten und ihre Lebensweise, sondern kann auch eine schöne Elefanten-Show sehen. Vorführungen für Touristen werden mehrmals täglich abgehalten und sind in ganz Thailand bekannt. Es lohnt sich, schon früh vor Ort zu sein, um z.B. die Elefanten beim Baden zu beobachten und zu fotografieren. Überhaupt gibt es hier zahlreiche Fotomotive. Die Krönung sind Elefanten-Ausflüge auf den Rücken der Elefanten.

## Papier aus Elefantendung

Im Elefanten-Center kann man auch die Herstellung von Papier aus Elefantendung beobachten. Bei Nachfrage erklärt man mir, dass ein ausgewachsener Elefant am Tag bis zu 200 kg Futter frisst und auch bis zu 50 kg Dung erzeugen kann. Aus 25 kg wiederum lassen sich im Schnitt bis zu 100 Blatt Papier herstellen. Die ungewöhnliche Herstellung verläuft dann folgendermaßen ab, sobald der Dung an Ort und Stelle gebracht wurde:

**Bild 1:** Zunächst wird der Dung in mehrere mit Wasser gefüllte Stahlfässer eingefüllt. Danach werden die Stahlfässer mit Holz und Holzkohle erhitzt, und man gibt der Masse Wasserstoffoxid und Natriumsilikat-Zusätze bei, um Bakterien, die sich im Dung befinden, zu vernichten.



**Bild 2 – 3:** Danach wird nur der Dung aus den Fässern herausgeholt und in eine Art große Wanne gefüllt. Eine in der Wanne eingebaute Umwälzmaschine zerkleinert nun den Dung unter Zusatz von Wasser so lange, bis nur noch kleinste Fasern zu erkennen sind. Danach wird der Masse Farbe zugesetzt. Hat sich die Farbe gleichmäßig in den Fasern verteilt, wird das Wasser soweit abgelassen, bis nur noch eine weiche Masse übrig bleibt.



**Bild 4:** Die gefärbte Dungmasse wird aus der Wanne entnommen, woraus etwa 300 Gramm schwere Bälle geformt werden. Nun wird eine bestimmte Anzahl dieser Bälle mit einem bestimmten Anteil an Wasser in einer anderen gefüllten Stahlwanne so lange erneut verrührt, bis sich der Dung im Wasser gleichmäßig verteilt hat.



**Bild 5 -** Zuletzt setzt man ein feinmaschiges Sieb bis etwa zur Hälfte in die Stahlwanne. Hat sich eine genügende Menge dieser Mixtur auf das Sieb abgesetzt, wird es langsam herausgenommen. Man sieht nun eine dünne farbige Schicht, die sich auf dem Sieb abgesetzt hat. Danach wird das Sieb in die Sonne gestellt, wo es schließlich trocknet. Das Papier selber ist nicht ganz glatt und erinnert eher an Raufaserpapier. Die fertigen Produkte landen dann in den Souvenirshops.





# กรรมดีที่ไม่ควรมองข้าม

โดย พระไพศาล วิสาโล

พยาบาล ผู้หนึ่งเมื่อรู้ว่าคนไข้ของตนอยู่ในระยะสุดท้าย เธออยากทำความประสงค์ครั้งสุดท้ายของเขาให้เป็นจริง นั่นคือ ขอกลับไปตายที่บ้านท่ามกลางญาติพี่น้อง แต่เขาเป็นคนยากจน ไม่มีเงินจ้างรถจากหาดใหญ่ไปยังบ้านเกิดที่ชัยภูมิซึ่งไกลกว่าพันกิโลเมตร เธอจึงวิ่งเดินขอเงินช่วยเหลือจากโรงพยาบาล แต่ก็ยังไม่พอ ต้องเรียกรวมเงินจากผู้มีจิตศรัทธา ขณะเดียวกันก็ต้องติดต่อประสานงานกับโรงพยาบาลตำบลที่ชัยภูมิ เพื่อให้การดูแลเขาเมื่อกลับถึงบ้าน รวมทั้งจัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็น เช่น ออกซิเจน เพื่อให้เขาจากไปอย่างสงบ

ทั้งหมดนี้เธอต้องทำเองหมดเพราะโรงพยาบาลของเธอไม่มีระบบรองรับสำหรับกรณีแบบนี้ งานประจำของเธอก็มากอยู่แล้ว เมื่อมาช่วยเหลือคนไข้รายนี้ให้กลับถึงบ้านด้วยดี ซึ่งเป็นเรื่องนอกเหนือความรับผิดชอบของเธอ เธอจึงเหนื่อยมาก เพื่อนหลายคนยื่นมือมาช่วยเหลือเธอ แต่มีบางคนไม่เพียงยื่นดูเฉย ๆ แต่ยังพูดว่า สงสัยเธอเคยทำกรรมกับคนไข้คนนี้มีมาก่อนในชาติที่แล้ว ชาตินี้ก็ต้องชดใช้กรรมด้วยการวิ่งช่วยเขาจนเหนื่อยอ่อน

คำพูดดังกล่าวน่าชวนสับสนใจ เพราะระยะหลังมีคนคิดแบบนี้มากขึ้น เคยมีสามีผู้หนึ่งทำงานมาดูแลภรรยาที่ป่วยเป็นมะเร็งด้วยความใส่ใจ เขาทุ่มเทให้กับเธอตลอดทั้งวันทั้งคืน ไม่วั้นแม้กระทั่งเช็ดอุจจาระปัสสาวะให้เธอ เพื่อนบ้านหลายคนเมื่อรู้เช่นนี้ก็พูดขึ้นว่า ชาติที่แล้วเขาคงทำกรรมกับผู้หญิงคนนี้อะไร ชาตินี้จึงต้องมาชดใช้กรรม ด้วยการรับใช้เธออย่างลำบากลำบน

อันที่จริงสิ่งที่พยาบาลและสามีผู้ป่วยทำนั้น เป็นเรื่องที่น่าชื่นชมอย่างยิ่ง แต่เมื่อมองว่าทั้งสองท่านกำลังชดใช้กรรม (ไม่ดี) ที่เคยทำในอดีต การกระทำซึ่งควรถือเป็นแบบอย่าง ที่พึงปฏิบัติตาม จึงมีสถานะไม่ต่างจากชะตากรรมจากของนักโทษที่กำลังชดใช้ความผิดที่ได้ทำ คำพูดเช่นนี้แทนที่จะให้กำลังใจเขา กลับเป็นการซ้ำเติมเสียอีก คำถามก็คืออะไรทำให้ผู้คนมีความคิดเช่นนั้น

คำตอบเห็นจะอยู่ตรงที่ว่า ผู้คนจำนวนไม่น้อยมีความคิดเหมาวมว่า เมื่อใดที่ใครก็ตามประสบความสำเร็จลำบาก แม้เป็นผลจากการทำความดี ก็ถือว่าเป็นการชดใช้กรรมไปหมด แต่เหตุใดจึงไม่มองว่า การทำความดีแม้ประสบความสำเร็จลำบากนั้น เป็นการสร้างกรรมดี หากใช้การชดใช้กรรมไม่ พุดอีกอย่างก็คือ ทุกวันนี้ผู้คนจำนวนมาก แยกไม่ออกระหว่างการสร้างกรรมดี กับ การชดใช้กรรม

การชดใช้กรรมนั้น หมายถึง การ “ถูกกระทำ” หรือ จำต้องเผชิญกับสภาพที่ไม่พึงปรารถนาอันเป็นผลจากการกระทำของตน อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ (เช่น ขโมยที่

ถูกจำคุกเพราะลักทรัพย์ หรือป่วยหนักเพราะติดเหล้า) ส่วนการสร้างกรรมดีนั้น หมายถึงการ “เลือกที่จะทำดี” ทั้ง ๆ ที่ไม่ทำก็ได้ ดังเช่นพยาบาลและสามีผู้ป่วยที่กล่าวถึง หากจะนิ่งดูดยาย ไม่ยอมชวนชายช่วยเหลือนักชื้อและภรรยา ก็ย่อมได้ แต่ทั้งสองเลือกทำสิ่งตรงข้าม ไม่มีอะไรมาบังคับหรือกระทำ ในทั้งสองต้องเสียสละอย่างนั้น นอกจากมโนธรรมสำนึกหรือเมตตาภาวนาในจิตใจของตน

อุปสรรค หรือความยากลำบากนั้นเป็นส่วนหนึ่งของการทำความดี ซึ่งช่วยฝึกฝนขัดเกลาจิตใจให้เข้มแข็งและงดงาม หากไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคและความยากลำบาก มุ่งมั่นทำความดีจนถึงที่สุด ย่อมถือได้ว่าเป็นการบำเพ็ญกรรมดีที่ยกจิตใจให้สูงขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากไม่ยอมทำความดีเพราะกลัวความยากลำบาก นั้นเท่ากับกำลังบ่มเพาะความเห็นแก่ตัวให้เพิ่มพูนขึ้น

กฎแห่งกรรมนั้น พระพุทธเจ้านำมาตรัสสอนเพื่อส่งเสริมให้ผู้คนทำความดีและมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น แต่หากนำกฎแห่งกรรมมาใช้ในทางที่ผิดหรือด้วยความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ก็กลายเป็นการส่งเสริมความเห็นแก่ตัว ไร้น้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์ที่ทุกข์ยาก ซึ่งเท่ากับเป็นการสร้างกรรมใหม่ที่ “ไม่ดี” ดังที่มีคนจำนวนไม่น้อยนิ่งดูดยายเมื่อเห็นผู้อื่นประสบทุกข์ (ทั้งๆ ที่คนนั้นอาจเป็นพี่น้องของตนด้วยซ้ำ) โดยให้เหตุผลว่า หากไปช่วยเขาจะกลายเป็นการแทรกแซงกรรมของเขา หรือทำให้เจ้ากรรมนายเวรของเขามาเล่นงานฉันแทน ผู้ที่คิดเช่นนี้หารู้ไม่ว่า การเฉยเมยนิ่งดูดยายเช่นนั้น แท้ที่จริงก็คือการสร้างกรรมใหม่ นั่นเอง และเป็นกรรมที่ไม่ดี อันมีวิบากซึ่งตนต้องรับในอนาคต

ความเสียสละเป็นคุณธรรมสำคัญอย่างหนึ่งของชาวพุทธ ไม่เพียงช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขเท่านั้น แต่ยังทำให้เรามีความสุขด้วย แม้ทรัพย์จะพร่องไป แม้กายจะเหน็ดเหนื่อย แต่ย่อมได้บุญเพิ่มขึ้น บุญนี้แหละที่ทำให้ใจเป็นสุขทั้งในปัจจุบันและวันข้างหน้า จวบจนกระทั่งวันสิ้นลม ดังมีพุทธภาษิตว่า “บุญย่อมทำให้เกิดสุขในยามสิ้นชีวิต” ตรงข้าม หากหวงทรัพย์และไม่ยอมเสียสละเพราะกลัวเหน็ดเหนื่อยและลำบากกาย จิตใจย่อมไกลบุญและยากจะเข้าถึงความสุขใจ เมื่อสิ้นลมก็ไม่มีบุญที่จะช่วยหนุนใจให้จากไปอย่างสงบ

<http://www.visalo.org/article/secret255511.html>

พิมพ์ครั้งแรกใน นิตยสารซีเครท: Vol.5 No.106 26 November 2012  
Joyful Life & Peaceful Death



**WESTERN  
UNION** **WU**

moving money for better

# ใหม่! DIRECT TO BANK: ส่งเงินสดเข้าบัญชี ธนาคารโดยตรง



**ส่งเงินทั่วโลก ด้วยความปลอดภัยเช่นเดียวกับธนาคาร!**

ส่งเงินสดเข้าบัญชีธนาคารของเพื่อน ๆ และครอบครัวของคุณโดยตรง  
ดูข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับบริการใหม่ได้ที่: [www.reisebank.de/wu](http://www.reisebank.de/wu)

คุณจะพบ **ReiseBank** ในกว่า 50 เมืองทั่วเยอรมนี:  
ตามสถานีรถไฟใหญ่ ๆ และสนามบิน

**Reise Bank**

Die Bargeld-Experten.

\*ความล่าช้าในการรับเงินหรือข้อจำกัดการให้บริการอาจเกิดขึ้นตามข้อกำหนดและเงื่อนไขการให้บริการ ซึ่งรวมถึงจำนวนเงินที่โอน ประเทศปลายทาง สกุลเงินที่พร้อมรับ กฎระเบียบและเงื่อนไขการแลกเปลี่ยนเงินตราการติดต่อขอรับเงิน เอกสารแสดงเงินของผู้รับเงิน เวลาทำการและช่วงเวลาที่แตกต่างกัน หรือข้อจำกัดอื่นๆ ซึ่งทำให้เกิดความล่าช้า กรุณาซื้อกำหนดนโยบายของการส่งเงิน



ทีมงานของเราประกอบด้วยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและบุคลากรที่มีคุณภาพมากด้วยประสบการณ์



### บริการของเรา

- ลดการอักเสบ, เสริมการอักเสบ โดยไม่ต้องผ่าตัด
- ลดรอยเหี่ยวย่นด้วย Collagen, Hyaluron, Botox
- เติมร่องแก้มให้สวยอิมเมียมมีราศี
- ปรับสภาพผิวขาวเนียนสดใสดูอ่อนกว่าวัย (ใบหน้า หรือ ทั้งตัว)
- สัก คิ้ว, ขอบตา, ขอบปาก, ริมฝีปากถาวร, ลดรอยสักถาวร
- ลดไขมันทั่วตัวหรือเฉพาะส่วน
- แก้ปัญหา สิว, ฝ้า, จุดด่างดำ, กระ
- ถอนขนถาวร บริเวณที่ต้องการ
- ทำเล็บมือเล็บเท้า... ฯลฯ

**\*\*เปิดให้บริการในส่วนของชาลอนด้วยคะ\*\***



### เปิดสอนหลักสูตร

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

### **\*\*\* หมายเหตุ \*\*\***

นักเรียนที่จบหลักสูตรทุกท่านจะได้รับประกาศนียบัตร ที่ถูกต้องตามกฎหมายเยอรมันสามารถนำไป ใช้ประกอบ อาชีพ ได้ทั้งในประเทศ เยอรมนี และประเทศในยุโรป  
บริการให้คำปรึกษา สำหรับนักเรียนในเรื่องการเรียนและการจัดหา สถานที่พักให้สำหรับนักเรียนที่ต้องเดินทางไกล

**\*\* ชาวใหม่ล่าสุด \*\*** SP-Kosmetik เปิดสอนหลักสูตรการทำผลิตภัณฑ์สปาจากวัตุดิบที่มีอยู่ในเยอรมนี อาทิเช่น น้ำมันนวด, ครีมพอกหน้า ฯลฯ เพื่อเป็นการลดต้นทุนในการนำเข้าสินค้าและเปิดบริการให้คำปรึกษา เรื่องการบริหารจัดการธุรกิจสปา

**ช่วงนี้**

**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**

สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างประเทศ (เยอรมนี)  
www.nto-germany.de

**หัวหน้าบรรณาธิการ**

ดร.พัทยา เรือนแก้ว

**กองบรรณาธิการ**

ดร.พัทยา เรือนแก้ว, วลาวัลย์ อัดเบรช, อัญชัญ เอียวร็อง,  
โสภาพร ควรัช, พนมลวรรณ เกริกสุวรรณชัย,  
อรณี โพธิ์โพธิ์, สายสุดา โพล

**ผู้ร่วมงานในเล่ม**

พัชรี คาสปาร์-ซิกเคอร์มันน์, ภัทธิดา หาญสกุล,  
อัมพร วอลคเคอร์, เรียม แบคมินตันคอรัล,  
แก้วภา คุงเงอร์, บิษมา อินโต,  
ซาบีเน มีลเลอร์, เวรา สปลินเตอร์,  
วิลเฟร็ด สตีเฟนส์, ญาคิมิน สเตาสส์

**พิสูจน์อักษร**

สุวีรัตน์ นิชาพัฒน์, จิราภรณ์ อีระภัทรานันท์

**กราฟิก**

ชลัช วรยรรยง, พรภานา คุซุซุ

**เวบมาสเตอร์**

เบญจมาศ คลังเลอร์

**โรงพิมพ์ (Druckerei)**

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

**สมัครเป็นสมาชิก**

สมาชิกรายปี 6 ฉบับราคา 4 เล่ม 6 บาทนอกหักทุก 3 เดือน  
ราคา 20 ยูโร พร้อมค่าส่ง

**ติดต่อของสมัครเป็นสมาชิกได้ที่**

อัญชัญ เอียวร็อง

Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies  
แอนด์: 01774954640

สิ่งตีพิมพ์ในนิตยสาร "ดีมาก" สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย  
ไม่อนุญาตให้คัดลอกสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ และรูปภาพก่อนได้  
รับอนุญาตจากผู้ผลิต  
คัดลอกหรือพิมพ์ซ้ำบทความหรือรูปภาพที่เผยแพร่เผยแพร่  
ที่อื่นมาแล้ว กรุณาติดต่อเจ้าของบทความโดยตรง

**D-Magazine**

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

**Herausgeber:**

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

**Chefredakteurin:**

Dr. Pataya Ruenkaew

**Redaktion:**

Dr. Pataya Ruenkaew, Walawal Albrecht, Aunchun Hirring,  
Sopaporn Kurz, Pasamolwan Kerksuwanchai,  
Oranee Pfeiffer, Saisuda Pohl

**Redaktionsmitarbeiter:**

Patcharee Kaspar-Sickermann, Pattira Hansakul,  
Amporn Walker, Riam-Badminton Chorus,  
Kaewkao Dunger, Patama Into,  
Sabine Müller, Vera Splinter  
Wilfried Stevens, Jasmin Stauss

**Korrektor:**

Sureerat Nichapat, Jiraporn Teerapatranun

**Grafiker:**

Chalat Worayanyong, Pompana Kuzucu

**Webmaster:**

Benjamas Klingler

**Druckerei:**

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

**Abonnement:**

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

**Kontaktanschrift:**

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

Vervielfältigung von Artikeln und Fotos ist nur mit  
Genehmigung von dem Herausgeber erlaubt.  
Vervielfältigung oder Nachdruck von bereits in einem  
anderen Medien erschienenen Artikeln oder Fotos  
wenden Sie sich bitte direkt an Autoren.

14.06.2013

ISSN: 2190-636X



## ฉบับหน้า...พบกับ



### ต้นถิ่น

หากมองว่าการย้ายถิ่นเข้ามาเยอรมนี หรือแม้แต่นใน  
ยุโรปเริ่มเมื่อต้นทศวรรษที่ 80 (ตั้งแต่ 1975 เป็นต้นมา)  
ปีนี้ก็เป็นศตวรรษที่ 21 (ค.ศ. 2013) แล้ว เวลาล่วงเลย  
มากไปกว่า 4 ทศวรรษ คนไทย หญิงไทยรุ่นบุกเบิกที่เดิน  
ทางเข้ามาเมื่ออายุอานามประมาณ 20 ปลายๆ หรือ  
30 ต้นๆ ตอนนี่ยังคงเข้าวัยเกษียณ หลายต่อหลายคน  
นึกถึงการใช้ชีวิตในบั้นปลายในประเทศไทย แต่การจาก  
บ้านเกิดมาเป็นเวลานานแล้วจะกลับไป หลายคนก็คง  
นึกภาพไม่ออกว่าจะเป็นอย่างไร ในนิตยสารดี เล่มที่ 15  
จึงขอแนะนำประสบการณ์ของผู้ที่ถิ่นถิ่นมาแนะนำเสนอ อันอาจ  
ให้ภาพด้านหนึ่งแก่ผู้ที่กำลังตัดสินใจจะ

### กีฬาเทนนิส



เมื่ออากาศเริ่มจะดี ท้องฟ้าโปร่ง มีแดดสดใส ผู้คน  
โดยเฉพาะในเยอรมนี (ที่ปีนี้อากาศหนาวยาวนานกว่า  
ปกติ) มักจะออกมาใช้ชีวิตกลางแจ้ง ไม่ว่าจะพักผ่อน  
หรือเล่นกีฬา ออกกำลังกาย กีฬาเทนนิส เป็นหนึ่งใน  
กีฬาที่นิยมเล่นกันกลางแจ้ง ดังที่เราจะได้เห็นว่า พอ  
อากาศดีคอร์ตเทนนิสก็จะมีผู้คนมาจับจองพื้นที่กัน  
เลยทีเดียว หลิว ลูลมได้มีโอกาสได้พูดคุยกับ Wiltrud  
Probst อดีตนักกีฬาเทนนิสระดับโลก วรอาณกันนะคะ


### วิชา long stay และกฎเกณฑ์ ต่าง ๆ ที่ควรคำนึงถึง หากจะ:ต้นถิ่น

เมื่อหญิงไทยตัดสินใจจะกลับไปใช้ชีวิตในบั้นปลายที่  
ประเทศไทย คงไม่สามารถเก็บเสื้อผ้าใส่กระเป๋าแล้ว  
เดินทางได้เลย แต่ยังคงต้องมีหลาย ๆ อย่างที่ต้องจัดการ  
และหากไม่ได้กลับไปคนเดียว แต่มีสามีเยอรมันติดตาม  
ไปด้วย ยิ่งต้องมีหลาย ๆ สิ่งที่ต้องคำนึงถึง อย่างหนึ่ง  
แน่ๆ ก็คือ สิทธิพำนัก หรือ วิชา สำหรับสามีนั่นเอง  
นอกจากนี้ยังต้องมีเรื่องอื่นๆ ที่ต้องจัดการ เช่น เงิน  
บำนาญ ประกันสุขภาพ ฯลฯ มีอะไรบ้างเรามาคุยกัน  
ในนิตยสารดี เล่มที่ 15 ค่ะ

### ระบบการทำงานในแพนทต่าง ของโรงแรม

ในนิตยสารดีเล่มที่ท่านถืออยู่นี้ คุณนัฐพงษ์ นุตรดี-  
ยูเพอร์ เขียนเล่าประสบการณ์การเรียนรู้ด้านการโรงแรม  
ในเยอรมนี ไปแล้ว หลายคนที่กำลังตัดสินใจจะเรียน  
สายอาชีพ คงได้เรียนรู้ถึงอาชีพที่น่าสนใจอีกอาชีพ  
หนึ่ง แต่ใครเลยจะรู้ว่า การทำงานในโรงแรมนั้น หาได้  
มีเพียงแผนกต้อนรับ หรือสำรองห้อง เท่านั้น หากยังมี  
แผนกอื่น ๆ อีกหลายแผนก คุณนัฐพงษ์ จะมาเล่าต่อ  
ถึงความแตกต่างของการทำงานในแต่ละแผนกของ  
โรงแรมว่าเป็นอย่างไร แต่ละแผนกต้องเผชิญปัญหา  
อะไรบ้าง ติดตามอ่านใน นิตยสารดี เล่มที่ 15 นะคะ



A STAR ALLIANCE MEMBER 

I FLY   
THAI



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

 THAI

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