

# ด

D Magazine

“นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย”  
www.d-magazine.de

## สังคม·วัฒนธรรม·ครอบครัว·บันเทิง·ไลฟ์สไตล์

จัดทำโดย: สมาคมเด็วย้ายคนไทยในต่างแดน

- เรื่องตลกจากปก: เกี้ยวเกี้ยวกันไปเที่ยว
- กฎหมาย: จะไปเที่ยวทั้งที อย่าลืมทำประกัน
- อาชีพ: จดหมายสมัครงาน
- บทความพิเศษ: สะพานเชื่อมมิตรภาพไทย-เมียนมาร์
- เรื่องเล่าจากผู้อ่าน: กัญชาพาเข้าคุก

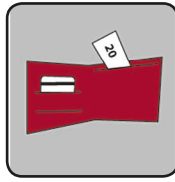
ISSN: 2190-636X

18 / 06.2014



# So schützen Sie sich gegen Taschendieb.

## วิธีป้องกันตัวเองจากการตกเป็นเหยื่อนักล้วงกระเป๋า



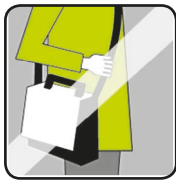
Führen Sie an Bargeld, EC- oder Kreditkarten nur das Notwendigste mit sich.

เงินสด บัตรธนาคารหรือบัตรเครดิต  
นำติดตัวตามความจำเป็น



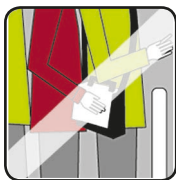
Führen Sie Bargeld, EC- und Kreditkarten am Körper verteilt mit sich, möglichst in Gürteltaschen oder Brustbeuteln.

เงินสด บัตรธนาคารและบัตรเครดิต  
เก็บไว้กับตัว หากเป็นไปได้ให้ใส่ไว้ในกระเป๋าติดสายเข็มขัดหรือกระเป๋าเล็ก ๆ คล้องคอแบบทรงอก



Tragen Sie Handoder Umhängetaschen immer mit der Verschlussseite zum Körper.

กระเป๋าถือหรือกระเป๋าคล้อง ให้หัน  
ด้านที่เปิด-ปิดเข้าหาลำตัว



Achten Sie bei einem Menschengedränge und in unübersichtlichen Situationen noch stärker auf Ihre Wertsachen.

ให้ความระมัดระวังสิ่งของมีค่าเป็นพิเศษ  
เมื่อคุณอยู่ในที่แออัดและพลุกพล่าน



Halten Sie Ihre Handtasche stets geschlossen und lassen diese nie unbeaufsichtigt.

ถือกระเป๋าไว้ตลอดเวลาอย่าวางกระเป๋า  
ไว้ ณ ที่ใดที่หนึ่ง

### Wichtige Rufnummern für den Fall der Fälle:

- Polizei 110
- Rettungsdienst/Feuerwehr 112
- Kontogebundene Karte
- Kreditkarte

### Sperrung von ec- und Kreditkarten:

- Zentraler Sperr-Notruf 116 116
- ec-Karten/Debitkarten 0180 - 5 021 021\*
- Mastercard 0800 - 8 191 040
- VISA-Card 0800 - 8 118 440

\*Kosten aus dem dt. Festnetz: 14 Cent/Minute. Kosten aus den Mobilfunknetzen können abweichen!

คัดจากแผ่นพับ Faltblatt "Schlauer gegen Klauer" ของ [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)

### แหล่งข้อมูล/ Quelle:

„Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes“

รวบรวมโดย อัญชัญ เขียรลิ่ง



## บ.ก. บงกกล่าว

### สวัสดิคะท่านผู้อ่านนิยายสารดีมากที่รักทุกท่าน

หลังจากปรากฏโฉมหน้า บก.ชายสุดหล่อประจำทีมในเล่ม 17 ไปแล้ว เล่ม 18 ที่ท่านถืออยู่นี้ก็ถึงคิว บก.สาว (ที่เริ่มจะเหลือน้อย) มารับผิดชอบในหัวข้อหลักว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับกันไปเที่ยว ท่านใดไม่ชอบเที่ยว ขอให้ยกมือขึ้น.. ดิฉันเชื่อว่าหลายๆ ท่านชอบเดินทางท่องเที่ยว เพราะการเดินทางท่องเที่ยวแต่ละครั้งหมายถึงการไปพักผ่อนหย่อนใจไปเที่ยวเพื่อความสนุกสนานตื่นเต้น เปลี่ยนบรรยากาศ หรือแม้แต่ไปเที่ยวเพื่อศึกษาค้นคว้าตาม องค์การการท่องเที่ยวของสหประชาชาติ (World Tourism Organization) กำหนดไว้ว่า การท่องเที่ยวหมายถึงการเดินทาง โดยระยะทางมากกว่า 80 กิโลเมตรจากบ้าน เพื่อจุดประสงค์ในการพักผ่อนหย่อนใจ จะไปเที่ยวที่ไหนหลายๆ ท่านคงมีคำตอบ มีสถานที่เลือกอยู่ในใจแล้ว แต่ก่อนจะไปเที่ยว คำถามแรกๆ ที่มักจะอยู่ในหัวคือเที่ยวอย่างไร โดยเฉพาะการไปเที่ยวกับเด็ก กับครอบครัว ที่ต้องมีการเตรียมตัวเตรียมใจมากกว่าการเดินทางไปท่องเที่ยวเพียงลำพัง ในเล่มนี้จึงขอนำประสบการณ์และคำแนะนำในการเดินทางของหลายท่าน หลากหลายรูปแบบมาเล่าสู่กันฟังเพื่อเป็นข้อคิด เป็นเทคนิค ในการเดินทางทั้งทางเครื่องบิน ทางรถยนต์ รวมทั้งการเลือกสถานที่ท่องเที่ยว โดยไม่ทะเลาะกันกับหวานใจ ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่คุณควรรู้ถึงยามเดินทางท่องเที่ยว นั่นคือเรื่องประกันการเดินทางท่องเที่ยว ดร.พัทยา เรือนแก้ว (บก.ท่านแรกของดีมาก) ท่านยังมาเขียนบทความให้ความรู้แก่เราอยู่เช่นเดิมคะ

ในส่วนของคอลัมน์ประจำกับนักเขียนประจำของเราก็ก้อยู่ครบเช่นเดิมทั้งคอลัมน์ถ่ายภาพสวยๆ กับหนุ่มเริ่มที่จะพาท่านไปถ่ายภาพนางงามวลที่บางปู เรียนภาษาเยอรมันกับครูตอม สุขภาพ ลูกรัก ธรรมะ DIY อาชีพอีพี กีฬา ฯลฯ รวมทั้งยังมีบทความพิเศษของครูดุขุฎิ พนมยงค์ เกี่ยวกับสะพานเชื่อมสัมพันธ์ไทย-เมียนมาร์ ประเทศเพื่อนบ้านที่เกี่ยวข้องกันมายาวนานในประวัติศาสตร์ไทย บทความความรู้เกี่ยวกับสงครามโลกครั้งที่ 1 ที่ผ่านมารอบ 100 ปีแล้ว การรำลึกถึงความโหดร้ายของสงครามคงจะเป็นบทเรียนให้แก่สังคมมนุษย์ได้บ้างไม่มากก็น้อย บทสัมภาษณ์สาวไทยในต่างแดนที่อยู่เมืองนอกแต่เลือกเรียนทางไกลจนจบปริญญาไทย เรียนทางไกลนั้นเขาเรียนกันอย่างไร สำหรับท่านที่สนใจศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยของไทย ลองพลิกไปอ่านดูนะคะ

ดิฉันขอให้ทุกท่านเพลิดเพลินกับการอ่านดีมาก และขอบคุณทุกท่านที่ติดตามและเป็นกำลังใจให้ทีมงานดีมากตลอดมา โชคดีและมีความสุขกับทุกวันของชีวิตคะ

ด้วยจิตคารวะ  
อรุณี ไฟฟ์เพอร์

# แนะนำบท.



สวัสดีอีกทีค่ะท่านผู้อ่านดีมากๆท่าน เจอกันหน้านี่เป็นภาคบังคับค่ะ จั่วหัวว่า “แนะนำ บท.” ด้วยว่าบท.จะเปลี่ยนหน้ากันไปทุกเล่ม คงเกรงว่าผู้อ่านจะจำ บท.ชั่วคราวไม่ได้ เมื่อดิฉันเปรยว่า จะตัดคอลัมน์นี้ออกไป ก็มีเสียงทักท้วงมาว่า “ไม่ได้ๆ บท.อยู่ในมุมมืดไม่ได้ ให้มาเขียนในที่สว่างๆบ้าง” พุดถึงเรื่องความมืด ความสว่าง ดิฉันว่า “การเขียนในที่มืดจะทำให้เราเห็นความสว่างอย่างชัดเจน ในทางกลับกันหากเราเขียนในที่สว่างแล้วมองไปตรงมุมมืดเรากลับมองอะไรไม่เห็นเลย” แต่การเขียนอยู่ตรงไหนคงไม่สำคัญเท่ากับการเขียนอยู่ในจุดที่เรารู้จัก และเข้าใจตนเอง อยู่กับตัวเราเองอย่างมีความสุขนะค่ะ บท.(ที่ดิฉันแอบแปลตัวย่อนี้แบบซ้ำๆว่า “บาปกรรม”) ท่านผู้อ่านคงต้องทำใจสักนิดว่าบท.อย่างดิฉันหนักไปทางฮา จะหาสาระก็คงต้องขุดคุ้ยกันสักหน่อย ดิฉันเป็นคนชอบขีดๆ เขียนๆ ประเภท “เขียนไปเรื่อยเปื่อย” เริ่มจากการเขียนบันทึกเก็บไว้อ่านคนเดียวที่ทำมาตลอดตั้งแต่วัยยังละอ่อน(จนวัยอ่อนเริ่มจะหายไป) เคยร่วมทำวารสารของสถาบันที่ศึกษาเล่าเรียน ต่อมาเมื่อมีอินเทอร์เน็ต มีเว็บไซต์ต่างๆ ดิฉันก็เริ่มเขียนในฟอรัม(หลายที่)มาเรื่อยๆ ต่อด้วยการเขียนบล็อก(หมายถึงเว็บไซต์ของที่ได้ที่หนึ่ง ซึ่งหากเราสมัครเป็นสมาชิกก็สามารถเปิดใช้พื้นที่ส่วนตัวสำหรับการเขียนได้ เช่น bloggong.com, oknation.net ฯลฯ) ช่วงที่เขียนบล็อกนี้เองที่ผู้ใหญ่วิเศษใจดีผู้ร่วมก่อตั้งนิตยสารดี (ชื่อเล่นว่า ดีมาก) มาถามว่าสนใจจะเขียนคอลัมน์ลงในนิตยสารดีมากไหม แม้ไม่รู้ว่าจะต้องเขียนเรื่องอะไรดิฉันก็รับปากไปแบบใจง่าย คอลัมน์แรกในเล่มแรกของดีมากเป็นเรื่องท่องเที่ยว บทความแรกตีพิมพ์เสร็จ บท.ก็ทวงต้นฉบับเล่มสอง พร้อมกับบอกมาว่า “มาเขียนแล้วเลิกไม่ได้” ดิฉันจึงยังเขียนต่อมาและต่อไป...

ในยามที่ขาดบทความหรือนักเขียนประจำไม่อยู่ เมื่อ บท.ขอมา ดิฉันก็เต็มใจจัดให้ บางฉบับเขียนถึง2-3 คอลัมน์ก็มี นามปากกาจึงมีหลากหลายเพราะเกรงผู้อ่านจะเข้าใจว่า “ยัยนี้จ่ายใต้โต๊ะหรือไร จึงเขียนซะมากมายขนาดนั้น” ฉบับนี้ดิฉันได้รับเกียรติสูงสุดให้มาทำหน้าที่ บท.ที่มีพี่ๆ น้องๆ คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ ขอขอบคุณพี่ๆ น้องๆ ดีมากที่ให้เกียรตินี้ ขอขอบคุณท่านผู้อ่านทุกท่านที่ติดตามอ่านดีมากรวมทั้งให้กำลังใจและติชมการทำงานของทีมงาน งานจิตอาสาที่ทีมงานทำ แม้จะไม่ได้มีค่าตอบแทนเป็นเม็ดเงิน แต่ความอึดอ้อมใจคือสิ่งที่พวกเราได้รับ เราทำด้วยใจและขอส่งใจนั้นไปยังผู้อ่านทุกท่านคะ

**ชื่อ-สกุล** อรณี ไพพ์เพอร์ (แอมน้อย)

**ที่อยู่ปัจจุบัน** Thun Switzerland

**อีเมล** oranee@d-magazine.de

## **การศึกษา**

- สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล(ปัจจุบันคือ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดอนเมือง)
- เอกอุตสาหกรรมจัดการท่องเที่ยว
- วิทยาลัยครูสวนดุสิต(ปัจจุบันคือ มหาวิทยาลัยราชภัฏ) สาขาการจัดการทั่วไป
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง เอกภาษาไทย

## **งานปัจจุบันและงานอดิเรก**

- สอนภาษาไทยเด็กและผู้ใหญ่
- เขียนคอลัมน์ประจำในนิตยสารดีมาก
- เขียนคอลัมน์ว่าไรดีมุมนี้หลายเรื่อง ลงหนังสือพิมพ์ไทยต่างแดน
- คอลัมน์เรื่องเล่าเมื่อฉันมาอยู่สวีเดนแลนด์ ลงวารสารรวงข้าว,
- เขียนนิทานสำหรับเด็ก และงานประจำ24 ชั่วโมง (ห้ามขาด ห้ามลา ห้ามอู้) คือเลี้ยงลูกและเป็นแม่บ้าน



# สารบัญ

- 06 ภาพข่าว
- 08 ข่าวสอท.
- 09 สกญ. บอกกล่าว
- 10 อาชีพ: จดหมายสมัครงาน
- 12 เรื่องดีจากปก: เกี่ยวก้อยกันไปเที่ยว
- 15 Infografik
- 16 แนะนำหนังสือ
- 18 กฎหมายดี ๆ: จะไปเที่ยวทั้งที อย่าลืมทำประกัน
- 22 การศึกษา: อยู่เมืองนอกก็เรียนจบปริญญาไทยได้
- 24 เรียนภาษาเยอรมัน: ขึ้นรถ ลงเรือ ไปเหนือ ล่องใต้
- 26 บทความพิเศษ: โครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (3)
- 28 บทความพิเศษ: สะพานเชื่อมมิตรภาพไทย-เมียนมาร์
- 30 ไปสการ์ดกระดาศในน้อย
- 32 สัมภาษณ์: ความเชื่อ และศรัทธา เสน่ห์แห่งภูมิปัญญาไทยล้านนา
- 34 เรื่องน่ารู้: หนึ่งร้อยปีสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง
- 36 เรื่องน่ารู้: กว่าจะมาเป็นกาแฟให้เรานั่งดื่ม “ทัวริกาแฟ ไร่ชา-ป่าเมี่ยง”
- 38 เทคนิคการถ่ายรูปภาพ: ทริปนี้ถ่ายนางงามนวลที่บางปู
- 40 สุขภาพ: 5 วิตามิน อัดวินชะลอวัย
- 42 ลูกรัก: กำลังใจให้ลูกรัก
- 44 DIY: ที่รัดผ้าเช็ดปากสุดสวย
- 45 ห้องครัว: ขนมเบ็องญวน
- 46 กีฬา: Kieser Training กีฬาเพื่อสุขภาพกล้ามเนื้อ
- 48 จิตวิทยา: หน้าที่ต่างแห่งโอกาส โอกาสทองในการสร้างอุปนิสัย
- 50 ท่องเที่ยวยุโรป: เที่ยวละไม ไปคนเดียว
- 52 ท่องเที่ยวไทย: Asien Kulturschock - Thailand
- 54 เรื่องเล่าจากผู้อ่าน: กัญชาพาข้าชอก
- 55 เรื่องเล่าจากผู้อ่าน: แต่งงานกับชาวต่างชาติดีจริงหรือ
- 56 ธรรมะ: ถ้ายังมีรัก ก็อย่ารักด้วยแปมะ



## Wahlwies am Bodensee/ วาลวีส อัม บอดนเซ

เมื่อวันที่ 26 และ 27 เมษายน 2557 สมาคมศิลปวัฒนธรรมไทย เฮกา-โบเดนเซ ได้จัดงานวัฒนธรรมไทยครั้งที่ 8 ขึ้นที่ Wahlwies am Bodensee ในปีนี้สมาคมฯ ได้รับความอนุเคราะห์จากโรงเรียนดนตรีบ้านแก่งขิม ซึ่งเดินทางจากประเทศไทย มาแสดงดนตรีไทยและการรำไทยให้ชาวไทยและชาวเยอรมันได้ชม อีกทั้งสมาคมได้รับความอนุเคราะห์จากสถานกงสุลใหญ่ นครแฟรงก์เฟิร์ต จากสมาคมไทยสปา นิตยสารดี กลุ่มศิลปินพุไทและสมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน (NTO e.V.) ร่วมกันจัดโต๊ะเสวนาอภิปรายและให้ข้อมูล ความรู้และความเป็นที่ซึ่งถือว่าเป็นการรวมตัวของหลายๆ สมาคมและหลายๆ องค์กร ในการเผยแพร่วัฒนธรรมไทยอย่างมีคุณภาพ



ภาพโดย กฤษติณ ธารีจิตร

## Felberg/ เฟลเบิร์ก

เมื่อวันเสาร์ที่ 29 มีนาคม 2557 คณะอนุกรรมการกำกับและพัฒนากิจการวิทยุสมัครเล่น (Amateur Radio and Citizen Band Development Sub-Committee (ARCB)) ภายใต้คณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (National Broadcasting and Telecommunications Commission (NBTC)) ได้นำคณะมาเยี่ยมชม Repeater (รีพีตเตอร์) สถานีทวนสัญญาณ Taunus Relais Gruppe ที่ Felberg [www.trg.radio.de](http://www.trg.radio.de) โดยได้รับการต้อนรับจาก นาย Ralf Klingler, DF6RK และให้ข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานสถานีทวนสัญญาณ ในระบบต่างๆ เช่น DSTAR, DMR, HAMNET, Echolink, APCO-P25, Digitalrelais ฯลฯ และในวันอาทิตย์ที่ 30 มีนาคม 2557 ทางคณะเข้าเยี่ยมชม สมาคมวิทยุสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Deutscher Amateur Radio Club (DARC)) ที่ Baunatal HYPERLINK "http://www.darc.de" <http://www.darc.de> โดยมี นาย Martin Köhler DL1DCT รองนายกสมาคม, นาย Thilo Kootz DL9KCE และ นาย Thomas Wrede DF200 ทีม DARC ให้การต้อนรับและให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิทยุสมัครเล่นในประเทศเยอรมนีและยุโรป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องเกี่ยวกับกิจกรรมวิทยุฉุกเฉินและการทำกิจกรรมวิทยุสมัครเล่นของเยาวชนรุ่นใหม่ด้วย โดยมีนางเบญจมาศ คลิงเลอร์ HS6SSE/DJ5BK เวปมาสเตอร์นิตยสารดี เป็นล่ามให้ทางคณะของประเทศไทย



ภาพโดย เบญจมาศ คลิงเลอร์



## Lausanne / โลซานน์ สวิตเซอร์แลนด์

เนื่องในวโรกาสครบรอบ 80 ปีของการเสด็จถึงสวิตเซอร์แลนด์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบิร์น และเทศบาลเมืองโลซานน์ ได้จัดนิทรรศการพระบรมฉายาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และราชสกุลมหิดลในสวิตเซอร์แลนด์ระหว่าง ค.ศ. 1933-1951 และภาพความทรงจำสำคัญอื่นๆ โดยนิทรรศการพระบรมฉายาลักษณ์นี้ได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ 5-15 มีนาคม ที่ผ่านมา ณ เมืองโลซานน์ ซึ่งมีทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติเดินทางมาเยี่ยมชมภาพพระบรมฉายาลักษณ์ซึ่งหาชมได้ยากยิ่ง เจ้าของภาพคือคุณลีซองดร เซ. เซไรดารีส ซึ่งบิดาของท่านนั้นคือครูสอนพระองค์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ คุณลีซองดรคอยให้การต้อนรับและตอบคำถามข้อสงสัยต่างๆ แก่ผู้ที่เข้าชมนิทรรศการทุกวัน นอกจากนี้ยังมีหนังสือจำหน่ายด้วย หนังสือชื่อ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ รัชกาลที่ 9 และเจ้าชายไทยในโลซานน์ รวบรวมโดยคุณลีซองดร เซ. เซไรดารีส ตีพิมพ์ 3 ภาษาคือ ไทย อังกฤษ ฝรั่งเศส ท่านที่สนใจสามารถสั่งซื้อหนังสือได้โดยตรงที่คุณ ลีซองดร ตามอีเมลนี้ l.seraidaris@bluewin.ch



## Hasliberg Reuti / สวิตเซอร์แลนด์

เมื่อวันที่ 5-6 เมษายน ที่ผ่านมา สมาคมครูไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ได้จัดโครงการค่ายสานสัมพันธ์ครู นักเรียน และผู้ปกครอง ขึ้นโดยมีท่านเอกอัครราชทูตเฉลิมพล ทันจิตต์ มาเปิดงาน มีวิทยากรคืออาจารย์สาลี ศิลปธรรม ผู้เขียนหลักสูตรและจัดทำตำราเรียนสำหรับเด็กนักเรียนไทยในต่างแดน สวิตเซอร์แลนด์นับเป็นประเทศหนึ่งในยุโรปที่มีการรวมตัวกันของครูอาสาอย่างเข้มแข็ง ในขณะนี้มีการจัดตั้งโรงเรียนสอนภาษาไทยในเครือข่ายทั่วสวิตเซอร์แลนด์ถึง 18 แห่ง การจัดโครงการดังกล่าวนี้มีครูอาสาเข้าร่วมกิจกรรม 49 คน



## Heidelberg / ไฮเดลแบร์ก

ในวันที่ 20 พฤษภาคม 2557 กงสุลกิตติมศักดิ์ สหุตการต์ นางมารีอันเน ซอร์น เป็นเจ้าภาพจัดงาน "Thailändischer Kulturabend" ที่ Alte Aula ของมหาวิทยาลัยไฮเดลแบร์ก โดยได้เชิญ ศาสตราจารย์ ดร.อำภา โอดระกูล ให้เกียรติอ่านคำบรรยายเรื่องราวความรักของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าจุลจักรพงษ์ และหม่อมเอลิซาเบท จักรพงษ์ ณ อยุธยา อีกทั้งความสัมพันธ์ระหว่างประเทศไทยและประเทศเยอรมนีที่มีมาแต่เนิ่นนานแล้ว

เอกอัครราชทูต นางงนุช เพ็ชรรัตน์ กงสุลใหญ่ นายเจริญรัฐ ฉิมสำราญและภรรยา และแขกผู้มีเกียรติร่วมงานดังกล่าวเป็นจำนวนกว่า 200 คน พลนยตรักษ์ เดินทางโดยตรงจากประเทศไทย เพื่อร่วมแสดงเป็ยนโน



ภาพโดย อัญชัญ เฮียร์ลิ่ง





Königlich Thailändische Botschaft Berlin  
Lepsiusstr. 64/66, 12163 Berlin

Öffnungszeiten:	Mo-Fr 9.00 – 13.00 Uhr	Telefonzeiten:	Mo-Fr 14.30 – 17.00 Uhr
ประชาสัมพันธ์/Vermittlung:	030 - 794 81 0	หนังสือเดินทาง/Pässe :	030 – 797 81 111
นิติกรรม/Legalisierung:	030 – 794 81 112	วีซ่า/Visa:	030 – 794 81 117
บัตรประชาชน/Thai ID:	030 – 79481 116	แฟกซ์/Fax:	030 – 794 81 118
อีเมลล์/Email:	general@thaiembassy.de	เว็บไซต์/ Website:	www.thaiembassy.de

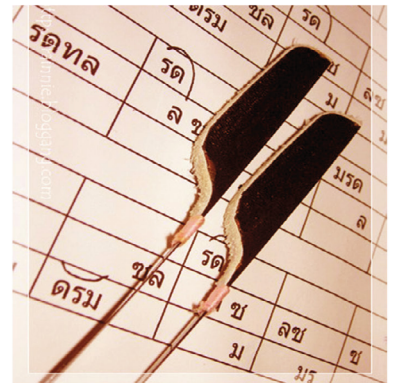
## กิจกรรมช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อน

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลินขอเชิญชวนผู้สนใจและเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมในช่วงปิดภาคเรียนฤดูร้อนเรียนดนตรีไทยกับครูเก่ง

- \* Hamburg: 7-12 ก.ค. 2557  
Sala Thai Restaurant, Brandsende 6, 20095 Hamburg  
โทรศัพท์: อัมพันท์ ชมิต 0176 51450773 หรือ 04102-57493
- \* Hausach: 14-19 ก.ค. 2557  
Ban Sän Suk e.V., Eisenbahnstr. 20, 77756 Hausach  
โทรศัพท์: จิราภรณ์ ไมเออร์-คินท์ 07831 6958
- \* Esslingen: 21 - 26 ก.ค. 2557  
Thai Gruppe in Esslingen und Stuttgart,  
Bärenwiesenweg 35, 73732 Esslingen  
โทรศัพท์: วลาวัลย์ อัสเบรช 0711 9371915
- \* Wahlwies: 28 ก.ค. - 1 ส.ค. 2557  
Thailändischer Kunst und Kulturverein, Hegau- Bodensee e.V.  
Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies  
โทรศัพท์: อัญชัญ เสียรัง 0177 4954640
- \* Berlin: 3 - 5 ส.ค. 2557      อบรมครูสอนดนตรีไทย Berlin  
6 - 9 ส.ค. 2557      สอนดนตรีไทยแก่ผู้สนใจ  
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน, Lepsiusstr. 64/66, 12163 Berlin  
โทรศัพท์: 030-7948-1114



อ.สุจิตนา จำนงค์สาร(ครูเก่ง)



ขอเชิญชมการแสดงจาก สวนพลุคอรัส

วันอาทิตย์ที่ 20 กรกฎาคม 2557 เวลา 16.30 น Preußenpark Brandenburgische Str. 10707 Berlin



# ชุมนุมประท้วง กระทรวงฯ ถูกปิด หนังสือเดินทางไม่มา !!!

เหตุการณ์สถานการณ์ความขัดแย้งด้านความคิดเห็นทางการเมืองในประเทศไทย ในช่วงต้นปีที่ผ่านมา ก่อชนวนบานปลายถึงขั้นมีการชุมนุมประท้วง ปิดหน่วยงานราชการในประเทศไทย หนึ่งในนั้นก็มีกระทรวงการต่างประเทศอยู่ด้วย ซึ่งเป็นหน่วยงานดูแลการให้บริการทำหนังสือเดินทางให้แก่ประชาชนไทย

เมื่อหน่วยราชการไม่สามารถปฏิบัติงานได้ตามปกติ ส่งผลให้การออกหนังสือเดินทางเป็นไปไม่ได้ล่าช้ากว่าเดิม ทั้งคนไทยที่อยู่ในประเทศและโดยเฉพาะคนไทยในต่างแดนที่มียื่นขอหนังสือเดินทางจึงได้รับผลกระทบ หากหนังสือเดินทางมาไม่ทันกำหนดเวลาที่ต้องใช้งาน ก่อให้เกิดผลเสียหาย บางคนต้องถูกหน่วยงานเยอรมันปรับ ไม่ได้วีซ่า

เสียประวัติคนต่างด้าว หรือต้องเลื่อนการเดินทางบ้าง ตัวเครื่องบินที่ซื้อมาในราคาพิเศษก็เลื่อนไม่ได้ ขอคืนเงินไม่ได้ ต้องยอมเสียเปล่าค่าตัวเครื่องบินนี้ไปอย่างน่าเสียดาย

เรื่องดังกล่าวจึงน่าจะเป็นอุทาหรณ์ให้คนไทยในต่างแดน ได้มีความกระตือรือร้นที่จะตรวจสอบวันหมดอายุหนังสือเดินทางของตน และควรติดต่อทำหนังสือเดินทางเล่มใหม่ ล่วงหน้าก่อนหนังสือเดินทางหมดอายุอย่างน้อย 6 เดือน หรือ 6 เดือนล่วงหน้าก่อนการต่อวีซ่า กรณีใดมาถึงก่อน ก็ยึดกรณีนั้นเป็นหลัก เช่น หากวีซ่ามีอายุเหลือเพียง 6 เดือน แต่หนังสือเดินทางยังมีอายุอีก 8 เดือน ก็ควรมายื่นขอทำหนังสือเดินทางเล่มใหม่เลย เพื่อนำไปใช้ขอวีซ่า การออกวีซ่าของ

เยอรมันบางชนิด เช่น วีซ่าถาวร บางเมืองระบุให้หนังสือเดินทางต้องมีอายุใช้งานมากกว่า 1 ปี จึงจะออกวีซ่าถาวรให้ เป็นต้น กรณีมีโครงการที่จะเดินทางไปต่างประเทศ หนังสือเดินทางควรมีอายุอย่างน้อย 6 เดือน เพราะสายการบินอาจไม่อนุญาตให้ขึ้นเครื่องบินเพื่อเดินทางได้ หากหนังสือเดินทางมีอายุไม่ถึง 6 เดือน

จึงขอฝากทุกท่านไว้ ว่าเมื่อได้อ่านบทความนี้แล้ว โปรดใช้เวลาสักนิด ตรวจสอบวันหมดอายุหนังสือเดินทางของท่าน เพื่อจะได้วางแผนล่วงหน้าในการขอทำหนังสือเดินทางเล่มใหม่แต่เนิ่นๆ อันจะช่วยบรรเทาอุปสรรคที่เกิดขึ้นโดยไม่จำเป็นในชีวิตประจำวันของท่านเอง

ว. สกญ.

## ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการเดินทางเข้าประเทศไทยและวีซ่าสำหรับประเทศไทย

มีชาวไทยที่อาศัยอยู่ในเยอรมนีหลายท่าน สอบถามเข้ามาบ่อย ๆ ว่า หากสามีหรือภรรยาของตนซึ่งเป็นชาวเยอรมันรวมทั้งญาติสนิทมิตรสหาย ต้องการเดินทางไปเที่ยวในเมืองไทยจะต้องปฏิบัติตัวอย่างใดในการขอวีซ่าเข้าประเทศไทย สถานกงสุลใหญ่จึงขอเรียนให้ทราบ ดังนี้

โดยทั่วไปการเดินทางเข้าเมืองไทยสำหรับคนต่างชาติ ก่อนอื่นต้องดูว่า คนต่างชาติจะไปอยู่เมืองไทยกันนานแค่ไหน หากบุคคลคนนั้นเป็นคนเยอรมันและไปท่องเที่ยวเมืองไทยไม่เกิน 30 วัน โดยเดินทางเข้าประเทศไทยผ่านทางท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ ก็ไม่ต้องขอวีซ่า แต่ถ้าเขาถือสัญชาติอื่น ก็ต้องเช็คก่อนว่า เขาต้องขอวีซ่าเข้าไปท่องเที่ยวเมืองไทยไหม (ดูรายละเอียดได้จากเว็บไซต์ [www.mfa.go.th](http://www.mfa.go.th))

สำหรับชาวเยอรมันที่อยากไปเที่ยวเมืองไทยนานกว่า 30 วัน จะต้องขอวีซ่าท่องเที่ยว (Tourist Visa) ราคา 30 ยูโร/ต่อการเดินทางเข้า-ออก 1 ครั้ง และในการเดินทางเข้าประเทศไทยแต่ละครั้ง เจ้าหน้าที่ตม. (สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง) จะเป็นผู้พิจารณาระยะเวลาการพำนักเป็นกรณี ๆ ไปโดยจะอยู่ในเมืองไทยได้ไม่เกิน 60 วัน ผู้เดินทางสามารถตรวจสอบระยะเวลาการพำนักในประเทศไทย ซึ่งดูได้จากตราประทับของตม. ในหนังสือเดินทางตอนผ่านด่านตรวจคนเข้าเมืองที่สนามบิน แต่ถ้าชาวเยอรมันอยากอยู่เมืองไทยเกิน 60 วันจนถึง 90 วัน เขาสามารถขอวีซ่าประเภทคนอยู่ชั่วคราว (Non-Immigrant รหัส "O" สำหรับคู่สมรส/ บุคคล

ในครอบครัวของบุคคลสัญชาติไทย) (โดยมีค่าธรรมเนียม 55 ยูโร สำหรับเข้าเมืองไทย 1 ครั้ง หรือ 140 ยูโร สำหรับเข้าเมืองไทยหลายครั้งต่อปี) ได้วีซ่าประเภทนี้สามารถขอต่ออายุได้ที่สำนักงานตม. ซึ่งมีอยู่หลายแห่งด้วยกันในเมืองไทย โดยสำนักงานใหญ่ตั้งอยู่ที่ ซอยสวนพลู ถนนสารวัด เขตสารวัด กทม. โทร. 0-287 3101 -10 / ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่ กทม. โทร. 0-2141 9889 / สามารถรายละเอียดได้ที่ [www.immigration.go.th](http://www.immigration.go.th)

ในส่วนของเด็กเล็กลูกครึ่งไทย-เยอรมัน (อายุไม่เกิน 14 ปี) ที่ยังไม่มีหนังสือเดินทางไทยมีแต่หนังสือเดินทางเยอรมันและจะเดินทางพร้อมพ่อแม่ไทยหรือแม่ไทยไปอยู่ที่เมืองไทยนานเกิน 30 วัน โดยไม่ได้ขอวีซ่าเข้าประเทศไทยก่อน เจ้าหน้าที่ตม. อาจพิจารณาผ่อนผันให้อยู่เกินได้ โดยเจ้าหน้าที่ตม. จะพิจารณา ว่าจะกำหนดให้อยู่นานแค่ไหน แต่เพื่อความสบายใจ ขอแนะนำให้ขอวีซ่าให้เด็กเข้าประเทศไทย หากไปนานเกิน 30 วัน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความยุ่งยากในภายหลัง จริง ๆ แล้ว ระยะเวลาการพำนักในประเทศไทยจะเริ่มนับตั้งแต่วันที่เดินทางถึงประเทศไทย โดยตม. จะประทับตราในหนังสือเดินทางว่าอนุญาตให้อยู่ได้นานเท่าไร ซึ่งก็คือกำหนดวันที่จะต้องเดินทางออกจากประเทศไทย ไม่ใช่วันที่วีซ่าหมดอายุ ในกรณีปกติ ตม. จะอนุญาตให้ผู้มีวีซ่าท่องเที่ยวอยู่ในประเทศไทยได้นานสุด 60 วัน / ครั้ง ถ้าสามี/เพื่อนของคุณมีวีซ่าท่องเที่ยวสำหรับ 2 ครั้ง ก็หมายความว่า

ว่า คุณสามารถเดินทางเข้าประเทศไทยได้ 2 ครั้ง โดยจะอยู่ได้ครั้งละไม่เกิน 60 วัน บางครั้งเจ้าหน้าที่ตม. อนุญาตให้บุคคลบางสัญชาติอยู่ในประเทศไทยไม่เกิน 60 วัน ถึงแม้ว่าบุคคลนั้นจะมีวีซ่าท่องเที่ยวก็ตาม เพราะเหตุนี้ จะต้องสังเกตตราประทับของเจ้าหน้าที่ตม. ในหนังสือเดินทางให้ถี่ถ้วนทุกครั้ง เพื่อป้องกันการอยู่ในเมืองไทยเกินกำหนด

ดังนั้นที่สำคัญที่สุดควรจะต้องเตือนตัวเองตลอดเวลาว่า ไม่ว่าจะท่านได้รับวีซ่าประเภทใดก็ตาม \*\* หากพำนักอยู่เกินจากที่ตม. อนุญาต ตามกฎหมายท่านต้องถูกปรับวันละ 500 บาท แต่รวมแล้วไม่เกิน 20,000 บาท และอาจมีโทษทางอาญาได้ด้วย\*\*

อีกเรื่องหนึ่งที่ยากฝากไว้ คือ มีหลายท่านประสบปัญหาการถูกหลอกจากกลุ่มคนที่อ้างตัวเป็นเอเยนต์รับต่ออายุวีซ่าให้ เอเยนต์คิดค่าทำงานและเรียกเก็บค่าธรรมเนียมต่าง ๆ สำหรับการต่ออายุวีซ่า และทำให้เป็นไปดำเนินการให้ โดยมีเอกสารแนบในหนังสือเดินทางให้ดูเหมือนว่าสำนักงานตม. ต่ออายุวีซ่าให้เรียบร้อยแล้ว แต่ในความเป็นจริงแล้วผู้จ้างไม่ได้รับการต่ออายุวีซ่า เพราะฉะนั้น กรุณาตรวจสอบอย่างละเอียดว่า ท่านได้รับอนุญาตให้ขยับเวลาพำนักจริงหรือไม่ รวมถึงใบเสร็จและตราประทับต่าง ๆ ในหนังสือเดินทางว่า สำนักงานตม. ลงรายการต่ออายุวีซ่าให้ถูกต้องหรือไม่

หมายเหตุ ท่านสามารถเข้าไปดูขั้นตอนและรายละเอียดการเตรียมการขอวีซ่าได้ที่ [www.thaigeneralkonsulat.de/de/consular/visa.html](http://www.thaigeneralkonsulat.de/de/consular/visa.html) ทัพย์

## "จดหมายสมัครงาน" - นิวพงษ์ บุตรดี\_จิวพอร์

หลังจากที่พี่ชัยเปิดมีโอกาสแนะนำการสมัครงานพร้อมกับมารยาทต่างๆในการสมัครงานในเยอรมันแล้ว ตามที่ได้สัญญาเอาไว้ เราจะมาพูดถึงทักษะในการเขียนใบสมัครงานกันครับ หรือที่ภาษาเยอรมันเรียกกันว่า „Bewerbungsanschreiben“

ก่อนที่จะยกตัวอย่างของทักษะในเขียนใบสมัครงานนั้น ผู้เขียนขอทำความเข้าใจนิดหนึ่งว่า ผู้เขียนจะไม่แปลถ้อยความเป็นภาษาไทย เพราะผู้เขียนคิดว่าใครที่มีความประสงค์ที่จะสมัครงานในเยอรมันนั้น คงจะอ่านและเข้าใจภาษาเยอรมันได้พอสมควร เพราะฉะนั้นแล้วผู้เขียนขออนุญาตแปลเฉพาะศัพท์ที่ผู้เขียนมีความเห็นว่าจำเป็นเท่านั้นนะครับผม ก่อนที่จะเขียนใบสมัครงานนั้นผู้เขียนจะยกตัวอย่างในการเขียน ประวัติโดยสังเขป หรือที่คนไทยนิยมเรียกกันว่า „CV“ ภาษาเยอรมันเรียกว่า „Lebenslauf“ ก่อนครับ เพราะประวัติดังกล่าวเป็นส่วนประกอบที่สำคัญต่อการสมัครงานอย่างยิ่ง

ในการเขียนประวัติโดยสังเขปนั้นให้เขียนห่างกันประมาณ 1 บรรทัด (เพื่อเป็นการประหยัดเนื้อที่) ผู้เขียนขออนุญาตเขียนติดกันนะครับ) พร้อมกับจัดแบบให้สวยและอ่านง่ายใช้อักษร Arial 11 ถึง 12 ไม่ต้องเขียนตัวใหญ่จนเกินไป และที่สำคัญจะต้องไม่มีช่องโหว่ในการเขียนวัน เดือน ปี ของประวัติการเรียนและทำงานของเรา คือจะต้องเขียนต่อเนื่องกันตามที่ได้ยกตัวอย่างนะครับ

### LEBENS LAUF

#### Persönliche Angaben:

Siriporn Mustermann

Musterstrasse 100,

12345 Musterstadt

Tel. +49-1234-6789,

Fax +49-1234-5678,

Handy+49-172-345678

E-Mail: siriporn.mustermann@web.de

(ควรที่จะใช้ชื่อจริงนามสกุลจริงเป็นที่อยู่อีเมล ไม่ควรจะใช้นามแฝง ฯลฯ เช่น thaifrau1900@web.com เป็นต้น)

Geboren am xx.xx.19xx in Bangkok / Thailand

Konfession: Buddhist

Nationalität: thailändisch

Führerschein: Klasse B (ถ้ามี)

รูปถ่ายปัจจุบัน

#### Kurzprofil:

Hauswirtschafterin , Einsatzbereitschaft , Belastbarkeit , Organisationstalent und Teamfähigkeit

#### Beruflicher Werdegang:

Von Sep. 2010 bis jetzt

Arbeitssuchend

Von Aug. 2008 – Aug. 2010

Praktikum in einem Seniorenheim in Musterstadt

Von Juli 2005 – Juli 2008

Aushilfe in dem thailändischen Restaurant „Thaihaus“

Von Okt. 2004 – Juni 2005

Hausfrau

Von Mai 2001 – Sep. 2004

Erlernen der deutschen Sprache im Sprachzentrum in Musterstadt

April 2001

Einreise nach Deutschland

**Berufsausbildung:** (ตั้งแต่ตรงนี้เป็นต้นไปสามารถที่จะเขียนข้อมูลทุกอย่างที่เราทำและเรียนมาจนถึงปัจจุบันไม่ว่าจะในเมืองไทยหรือเยอรมนี)

Weiterbildung: .....

Studium: .....

Schulbildung: .....

Zusätzliche Ausbildungen und Seminare: .....

Sprachkenntnisse:

Deutsch, Englisch und Thailändisch (Muttersprache)

Computerkenntnisse: .....

Freizeitgestaltung und Interesse: Literatur, Sport und Kochen

Persönlich:

Nichtraucherin

Musterstadt, Juni 2014

ลงลายมือชื่อ Siriporn Mustermann

ตัวอย่าง Lebenslauf

การเขียนใบสมัครงานนั้นมีความคล้ายรูปแบบด้วยกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราได้ขอเกี่ยวข้องกับตำแหน่งที่ว่างนั้นมาจากสื่อไหน อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนขอแยกตัวอย่างให้ดูกันสัก 1 รูปแบบดังนี้ครับ ในกรณีที่คุณสนใจได้อ่านตำแหน่งที่ว่างตามหนังสือพิมพ์ท้องถิ่นหรือตามอินเทอร์เน็ตเว็บไซต์ต่างๆ ตัวอย่างเช่น – ตำแหน่งผู้ช่วยในครัว-

เนื้อหาในการเขียนใบสมัครงานจะมากจะน้อยนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในการทำงานของแต่ละบุคคล ใครที่มีประสบการณ์มากก็ย่อมเขียนมากเป็นธรรมดา ถ้าส่งใบสมัครงานไปแล้วให้ผู้สนใจรอประมาณ 1 สัปดาห์ หากบริษัทยังไม่ติดต่อกลับมาให้โทรไปสอบถามผ่านบุคคลที่เขาได้รับใบสมัครงานของคุณหรือยัง ฯลฯ เช่น „Guten Tag, mein Name ist Mustermann. Ich habe Ihnen vor einer Woche meine Bewerbungsunterlagen zukommen lassen. Ich möchte nur mal höflich nachfragen, ob meine Bewerbung bei Ihnen angekommen ist?“ ถ้าเขาตอบว่า ได้รับแล้วแต่ยังไม่ติดต่อคืนใจ ฯลฯ ผู้สนใจควรจะบอกเขาว่า „Wann darf ich mich diesbezüglich wieder bei Ihnen melden?“ ถ้าเขาตอบว่าให้คุณรอคำตอบจากเขา เดียวเขาจะติดต่อมาเองนั้น ให้คุณรอไปอีกประมาณ 1 สัปดาห์ ถ้ายังไม่ได้คำตอบให้คุณโทรไปบ่อยๆ จนกว่าจะได้คำตอบ ขอให้โชคดีในการสมัครงานนะครับ

Frau Sabine Mustermann  
Musterstrasse 123  
D-12365 Musterstadt

Musterfirma GmbH  
Taxiallee 123  
D-12345 Musterort

Musterstadt, Montag, den 01. Juni 2014

## Betr.: Bewerbung um die Stelle als Küchenhilfe

Guten Tag, sehr geehrte Frau Mustermann,

mit großem Interesse habe ich Ihre Stellenausschreibung im [www.job-boerse.de](http://www.job-boerse.de) gelesen. Deshalb habe ich mich entschieden, mich bei Ihnen um die Stelle als Küchenhilfe in Ihrem Hause zu bewerben. Um meine Kochkenntnisse der Thaiküche zu erweitern, habe ich einen zwei jährigen Kochlehrgang in Thailand absolviert. Seit Januar 2014 mache ich ein Praktikum in dem Thairestaurant „Ban Thai“ in Musterstadt, welches zum Ende Juni 2014 beendet sein wird. Nach meinem Praktikum möchte ich sehr gerne in diesem Bereich weiterarbeiten, da es mir viel Freude sowie Spaß am Kochen macht.

Wie Sie anhand meines Lebenslaufes sehen können, habe ich bereits Erfahrungen in diesem Bereich in verschiedenen Unternehmen sammeln können und möchte sehr gerne mein fundiertes Wissen in diesem Bereich Ihrem Unternehmen mit Perspektive zur Verfügung stellen und würde Ihnen einen attraktiven Mehrwert bieten. Ich bin sehr flexibel und einsatzbereit. Ehrlichkeit, Freundlichkeit und Zuverlässigkeit sind für mich eine Selbstverständlichkeit.

Als Eintrittstermin könnte ich mir den 01. Juli 2014 vorstellen und meine Gehaltvorstellung liegt bei EUR 1.800 Brutto.

Über eine Einladung zu einem persönlichen Gespräch, bei dem Sie mehr über mich erfahren würden, freue ich mich sehr.

Mit freundlichen Grüßen  
ลงลายมือชื่อ Siriporn Mustermann

Anlagen:  
- Lebenslauf  
- Lichtbild  
- Kopien der Zeugnisse





# เที่ยวกันอย่างบ้าบอ

โดย..ยัยตัวแสบ



ช่วงนี้อากาศดี แดดอุ่นๆ ฟ้าใสๆ ดอกไม้สวยๆ ที่เริ่มเผลอมาทักทาย ทำให้คนชอบเที่ยวซักริมออก อากาศครึ้นตะคร้ออยากแพ็คกระเป๋าไปเที่ยว อิมมม..แต่จะไปไหนดีน่า ปกติยัยตัวแสบกะคุณผู้ชายจะกลับเมืองไทยกันปีเว้นปี ปีที่ไปเมืองไทย ก็จะมีทริปเล็กๆ เที่ยวแถวยุโรปหนึ่งอาทิตย์ ส่วนปีที่ไม่ได้ไปเมืองไทย ก็จะไปเที่ยวที่อื่นที่ไกลหน่อย เมื่อก่อนจะไปไหนกันที ก็ทะเลาะกันทุกที คือรสนิยมเรามักจะสวนทางกัน ทีไหนที่ยัยตัวแสบอยากไปคุณผู้ชายเค้าก็ไม่อยากไป ทีไหนที่เค้าอยากจะไป แมตัวแสบก็ไม่อยากไปซะนี่(ต่างคนต่างไปซะเลย ดีมัยเนี่ยะ) กว่าจะได้ไปไหนกันแต่ละที ก็ต้องมีการพรรณนาโวหาร ออดอ้อน โนมน้าวใจสารพัดแหละคะกว่าจะตกลงกันได้ แต่ในที่สุด เรายังเจอวิธีตกลงกันง่ายๆ ง่ายซะจน แปลกใจว่าทำไมเพิ่งมาคิดได้ออนันนี้ มัวแต่ทะเลาะกันตั้งนานนาน วิธีที่ว่าคือ ทีใครที่มันคะ อย่างป็นี่เป็นคิว

ของคุณผู้ชาย ปีหน้าก็เป็นคิวของยัยตัวแสบ ผลัดกันแบบนี้ไม่ต้องทะเลาะกัน แต่ต่างกันคนก็ต่างไม่มีแผน เพราะทีไหนๆก็ไปมาแล้วหรือคะ ไม่อยากคะ ถามอากูสิคะ แะเปิด google แล้วพิมพ์หา most romantic/beautiful/scary/amazing places หรือ top destination in Europe/Asia/หรือจะระบุประเทศก็ว่ากันไป รับรองคะม่ให้เลือกกันไม่หวาดไม่ไหว ปีก่อนยัยตัวแสบเปิดไปเจอรายการสถานที่สุดหลอน แล้วก็ประทับใจ Sedlec Ossuary โบสถ์ที่ตกแต่งด้วยโครงกระดูกที่ประเทศเชคฯ ปีที่แล้วก็เลยจัดทริปซะเลย เสียตายถ้าได้ไปดูโบสถ์ตอนค่าๆทำจะหลอนดีกว่านี้

หลังจากจองที่พัก จองตั๋วเรียบร้อยแล้ว ก่อนเดินทางก็ลองดูพยากรณ์อากาศสักนิดนะจะได้เตรียมตัวถูก ถ้าเดินทางแถวยุโรปก็อย่าลืมเสื้อแจ็คเก็ต ถ้าเป็นแบบกันฝนได้ยิ่งดี แล้วก็เสื้อแขนยาว บางๆอีกซักตัว เมื่ออากาศไม่ดี หรือไม่ก็เตรียม check list ไว้เลยจะได้ไม่ลืม นอกจากนั้นถ้าจะไปเที่ยวประเทศที่ไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษ หรือเยอรมัน เป็นภาษากลาง ทางที่ดี เตรียมสมุดโน้ตเล็กๆ แล้วก็เขียนชื่อสถานที่ที่เราอยากไปไว้เลย เผื่อขาดเผื่อเหลือจะได้ใช้ภาษาใบ้ชี้ๆเอา ก็เอาตัวรอดได้..อิอิ ตอนยัยตัวแสบไปเที่ยวที่ลิสบอน ประเทศโปรตุเกส หลังจากชมเมืองมาหลายวัน ก็เลยอยากจะเปลี่ยนบรรยากาศไปเที่ยวเมืองชายทะเลกัน (ตอนนั้นยังไม่ค่อยฉลาด กะจะไปว่ายน้ำทะเล หารู้ไม บบบก

อุณหภูมิ 30 องศา แต่น้ำทะเลอุณหภูมิเหมือนในตู้เย็น) ปัญหาคือเครื่องขายตัวอัตโนมัติมีแต่ภาษาโปรตุเกส ก็เลยต้องหาคนใจดีช่วยซื้อตั๋วรถไฟให้ คนใจดีนะ หาไม่ยากหรอกคะ แต่มันยุ่งตรงที่พอเค้าถามว่าจะไปไหน เรายกบอก คาสเคส (Cascais) เค้าก็ หะ.. จะไปไหนนะ ฉันทกับสามีก็ช่วยกันอธิบาย แต่ยังไงเค้าก็ยังไม่เข้าใจสักที สุดท้ายก็ต้องคุย โกดับุคมาเปิดให้เค้าดู เค้าถึงจะอ้อออ คาชโคซซซซ เสา่กว่าจะได้ตั๋ว หวิดๆ จะตกรถไฟซะแล้ว กระนั้นเลยจะไปไหน เมื่อเวลาซักหน่อยก็ดีนะคะ

ข้อสุดท้าย ที่สำคัญมากๆสำหรับการไปเที่ยวให้สนุก คือทำใจ แล้วก็เตรียมใจคะ ไปเที่ยวต่างบ้านต่างเมืองทั้งที มันก็ต้องมีหลงทาง มีหน้าตักกันบ้างเป็นเรื่องธรรมดา ธรรมดา อย่าไปซีเรียสกับมันจนหงุดหงิดแล้วพาลไปถึงคนข้างๆนะคะ ยัยตัวแสบว่า ทริปไหน มีอะไรที่มันแปลกประหลาด ตื่นเต้นเร้าใจ หรือหน้าตัก ทริปนั้นยิ่งน่าจดจำคะ ไม่ว่าจะผ่านไปนานแค่ไหน ก็ยังขุดมาคุยกันได้ นี่เธอจำได้มัย ที่บลา บลา บลา แล้วก็นั่งหัวเราะกันสองคน ยัยตัวแสบนี่วีรกรรมเยอะคะ ว่างๆจะมาเล่าประสบการณ์โหด+มัน+ฮา จากการท่องเที่ยวให้ฟัง ขอให้มีความสุขกับการท่องเที่ยว แล้วอย่าลืมสวีทกัน เผื่อยัยตัวแสบด้วยนะคะ



# เที่ยวเที่ยวเที่ยวไป..กับวัยทีน โดย มาตามตีเวอร์



คุณเคยเป็นแบบ ดิฉันใหม่คะที่เป็นคน จัดการเตรียมทริปไป ท่องเที่ยวต่างแดนกับ ครอบครัว อันประกอบด้วย สมาชิกวัยทีน 15หยกๆ 16หยกอนๆ ตัวเรานั้นรู้สึกตื่นเต้น สนุกสนานล่วงหน้า

เต็มที แต่พอลากกระเป๋าเดินทางใบโตออกยังไม่ พ้นประตูบ้านก็จะได้ยินเสียงบันกระปอดกระแปด ถึงความน่าเบื่อหน่ายของการไปเที่ยวกับคนวัย ดิก็อย่างพ่อกับแม่ วัยทีนเขาจะเริ่มจินตนาการ ไปต่างๆ นานา เช่นว่า “ทริปเนี่ยะ !! ก็คงเหมือนกับ ทริปที่แล้วๆ มาที่คุณพ่อและคุณแม่ตั้งหน้าตั้งตา ดูแต่พิพิธภัณฑน์ ชมวัดดูโบราณณ ขึ้นชมโบสถ์วิหาร ที่เก่าคร่ำครึ และอีกสารพัดเรื่องเล่าล้านปี ที่พ่อกับ แม่พยายามอธิบายประกอบเวลาเที่ยวชมสถานที่ ต่างๆ อยู่นะ...น่าเบื่อ..และไม่เห็นจะมีอะไรน่า สนใจเลยสักนิด

ดูสิคะ..ความปรารถนาดีของพ่อและแม่กลายเป็น เรื่องน่าเบื่อหน่ายไปได้...ครอบครัวเราเลยลอง ถูกลองผิดหลายวิธี เพื่อให้เที่ยวกับวัยทีนได้อย่าง

สนุกขึ้นกว่าเดิม (และเสียงบันกระปอดกระแปด ก็ดังน้อยลงกว่าเดิม) วิธีเหล่านี้ค่อนข้างจะได้ผล สำหรับครอบครัวของเรา เลยขอนำเสนอให้ท่าน ผู้อ่านทดลองนำไปใช้ดูบ้างคะ

ประการแรก ลองให้หนุ่มน้อย สาวน้อยได้มีส่วนร่วม ในการตัดสินใจนำเสนอแหล่งท่องเที่ยวในฝัน ว่าจะไปที่ไหนดี โดยต้องหาเหตุผลมาประกอบและ สนับสนุนข้อเสนองานของตนเองด้วย และถ้าฝ่ายใดไม่ เห็นด้วยก็สามารถหาเหตุผลมาโต้กลับได้ เอ๊ย.. คัดค้านกันได้ โดยต้องอยู่ภายใต้กติกา มารยาท แบบครอบครัวประชาธิปไตย

ประการที่สอง เมื่อเลือกสถานที่ได้แล้ว คุณ พ่อและคุณแม่ต้องเปิดใจให้กว้างๆ เน้นเลยนะ คะข้อนี้ ต้องรับฟังความคิดเห็น ให้โอกาสวัยทีนได้ แสดงออกถึงความสามารถในการวางแผน เลือ กสิ่งต่างๆตามความชอบ ความสนใจ และที่สำคัญ ที่สุดคือความรับผิดชอบ การที่เด็กได้มีส่วนร่วม ใน การวางแผนการท่องเที่ยวก็เท่ากับว่าเด็กๆ เต็มใจ ที่จะมีส่วนร่วมรับผิดชอบในทริปนี้ ให้เขาได้วาง โปรแกรมท่องเที่ยวรายวัน หาข้อมูลต่างๆ การเต รียมตัวรับความแตกต่างทางวัฒนธรรม เด็กวัย ทีนเขาจะพยายามเป็นอย่างมากที่จะพิสูจน์ว่าการ วางแผนการท่องเที่ยวของตนนั้นรอบคอบดีเลิศ

และตัวเขาเองเป็นตัวขับเคลื่อนให้ทริปนั้นมีความ สุข สนุกสนานอย่างที่เขาคาดหวัง

ประการสุดท้าย คุณพ่อและคุณแม่ต้องกระซิบ หรือหยิกตัวเองให้บ่อยๆ พร้อมกับบอกตัวเองว่า เราควรระวังบทบาทพ่อกับแม่ เจ้าระเบียบบาง ส่วนไว้ที่บ้านบ้าง หัดเล่นบทรุ่นพี่ที่น่ารัก ที่พร้อม ที่จะชี้แนะให้หน่อยๆ เห็นโลกกว้างตามความเป็น จริงอย่างเหมาะสม

และอีกหนึ่งสุดท้ายท้ายสุด อะแฮ่ม.... ข้อนี้ กระแอมดังๆอย่าลืมบรรจุรายการ Night life และ Shopping Tour แบบเหมาะสมไว้ในโปรแกรมด้วย นะคะ (แบบว่าเอาใจวัยทีนและคุณแม่ของวัยทีน สักนิดหนึ่งคะ)

ขอให้ทุกท่านสนุกสนานกับการเที่ยวเที่ยวเที่ยว ไป..กับวัยทีนในทริปต่อไปคะ

# เที่ยวเที่ยวพาลูกน้อยขึ้นเครื่องบิน โดย วร



เดินทางไกล กับลูกน้อยไม่ใช่ เรื่องที่น่ากังวล เลยคะ เพียงแต่ เราต้องหาข้อมูล และเตรียมตัวให้ พร้อม หลังจาก ซื่อตัวแล้วเรา สามารถติดต่อ สายการบินขอ

ที่นั่งแถวหน้า จะมีตะกร้า (bassinet) ให้สำหรับเด็กเล็กนอนได้ หรือถ้าน้องโตหน่อย ก็ยังพอมือที่ให้น้องยืนเล่น นั่งเล่นได้พอกับมือได้บ้าง เราสามารถนำเก้าอี้ที่นั่งในรถ (car seat) บางรุ่นที่ใส่อยู่ปกติขึ้นเครื่องได้ โดยสอบถามกับทางสายการบินก่อน แต่ต้องเป็นการซื้อตั๋วปกติให้หน่อยนะคะ ในวันเดินทางคุณแม่ควรใช้กระเป๋าที่ถือได้สะดวกอย่างเช่น เป้ หรือสะพายข้าง เลือกเฉพาะของที่จำเป็นไปด้วย

อย่าให้มีของเยอะเกินจนถือไม่ไหวนะคะ ง่ายๆ เลยก็เหมือนเราพาลูกออกไปซอปปิ้งมีอะไรใน กระเป๋าบ้าง อย่างเช่นเสื้อผ้า ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ขนม นม ขวดนม ของเล่น ลูกพลาสติก อย่าลืมนะคะว่าเราจะต้องอุ้มลูกอย่างนอยๆ ช่วงขึ้นและลงเครื่องนะคะ ปรกติแล้วเราสามารถนำรถเข็นเด็กไปด้วยได้ ซึ่งจะไม่รบกวนกับน้ำหนักของกระเป๋าเดินทาง หลายๆ สนามบินเราสามารถเข็นรถเข็นไปได้จนถึงประตู เครื่องบิน แต่สนามบินหลายแห่งก็ไม่มีบริการนำรถเข็นออกมาให้เมื่อถึงปลายทาง

คุณแม่ที่ยังต้องให้ลูกกินนมแม่ก็อาจจะเตรียมขวดสำหรับน้ำเปล่าติดไปด้วย แต่สำหรับน้องที่กินนมผงก็ไม่ต้องกังวลไปคะ บนเครื่องบินมีน้ำร้อนเราสามารถขอมาสำรองไว้ได้ กระติกน้ำร้อนแบบสูญญากาศเปิดฝาทั้งไว้สักพัก หรือจะผสมน้ำอุ่นนมหมึ ปกติ แล้วปิดฝาไว้ก็จะมีน้ำอุ่นไว้ใช้ตลอดการเดินทาง สิ่งที่คุณพ่อคุณแม่กังวลมากคือเรื่องการปรับความดันอากาศในหูของลูก อาจจะทำให้ลูกน้อย

ไม่สบายตัวแล้วร้องไห้โยเย หากน้องยังกินนมอยู่ คุณแม่อยู่ก็เตรียมขงนมไว้ได้เลยคะ ให้น้องดื่มนม ขวดที่เครื่องกำลังไต่ระดับและลดระดับจะสามารถช่วยเรื่องหูนี้ได้ สำหรับเด็กที่เดินวิ่งได้แล้ว ขณะที่อยู่ในสนามบินปล่อยให้เขาวิ่งเล่นให้เต็มที่ พอขึ้นเครื่องนั่งนิ่งๆ แอร์เย็นๆ น้องก็จะหลับได้ง่าย อาจจะเตรียมลูกอม นมกลองเอาไว้ให้น้องด้วย ในระหว่างเครื่องขึ้นอาจจะมิเสียงดัง ก็พยายามเบนความสนใจของน้องไปที่อื่นเขาจะได้ไม่ตกใจ

ในระหว่างเที่ยวบิน คุณแม่ควรจะเตรียมขนมที่น้องชอบ และของเล่นชิ้นเล็กๆไว้หลายชิ้น รวมถึงของเล่นใหม่ที่ขังไม่ได้แกะ เด็กจะตื่นเต้นกับของใหม่เสมอ ให้เล่นของเล่นที่ละชิ้น อย่าเอาออกมาทุกอย่าง อาจจะเป็นหนังสือรูปภาพ หรือวาดภาพระบายสีก็จะทำให้เด็กน้อยเดินทางอย่างอารมณ์ดีและมีความสุขคะ ข้อที่สำคัญมากๆ ก่อนเดินทางควรพักผ่อนให้เพียงพอคะ ขอให้เดินทางปลอดภัย และสนุกกับการท่องเที่ยวคะ

# เกี่ยวกับลูกน้อยไปทะเล โดย ลูกน้ำเต็ม



สถานที่สุดโปรดของบ้านเราคือทะเล เพราะเราไม่กลัวดำ(อิอิ) ทุกๆ ปีต้องไปทะเล เกี่ยวกับทะเลแต่ละครั้งอย่างน้อยก็หนึ่งอาทิตย์ และทะเลที่ไหนๆ ก็ไม่ถูกใจบ้านเราเท่าทะเลไทย เพราะนอกจากหาดทรายสวย อาหารทะเลสดๆ แล้ว ทะเลไทยมีให้เลือกหลายที่ หลายระดับ ถูก แพง ใกล้เคียงว่ากันไปตามกำลังทรัพย์

ตอนพาคนตัวเล็กไปทะเลครั้งแรกนั้นอายุประมาณ 9 เดือน แม่เตรียมของให้ลูกพร้อมรับมือกับแสงแดดอย่างเต็มที่ เพราะผิวบางๆ นั้นยังไม่

เคยสัมผัสแดดทะเลไทย ทั้งครีมกันแดดค่าป๋องกันสูงๆ (สำหรับเด็ก) ลิปทาปากกันแดด ชุดว่ายน้ำ หมวกกันแดด(แบบที่เปียกน้ำแล้วแห้งเร็ว) ยาแก้ไ้ ยาแก้ท้องเสีย ของเล่นในน้ำ ของเล่นบนบก ของเล่นในทราย พยายามพาลูกลงน้ำเฉพาะตอนแดดไม่แรงนัก พอแดดแรงๆ ก็ขึ้นมาพักในร่ม หรือหลบไปนอนเอาแรงในห้องพัก แต่กระนั้นก็ยังไม่วายที่ ลูกโดนแดดเล่นงานจนได้ บริเวณที่แม่ลืมโปะครีมกันแดดคือหลังใบหู หมวกกันแดดก็เอาไม่อยู่ หลูกแดงแจ๋ พอโดนน้ำก็ร้องจ้า ต้องพาไปร้านขายยาในที่พัก ได้เจลวานหางจะเข้ามาหนึ่งหลอดในราคาที่สูงลิ่ว แต่ใช้ได้ผลชะงัดคะ ทำให้ลูกเข้าเย็น 2 วันก็ดีขึ้น เล่นน้ำทะเลได้ตามปกติ

ปีถัดมาไปทะเลไทยลูกท้องเสียเราไม่ตระหนักมีน้ำเกลือแร่ ขนมหเคิมๆ (Salzstange) โค้กให้ดื่มเพียงน้อย จัดไปหนึ่งวันก็หายไม่ได้เข้าโรงพยาบาลแต่อย่างใด แต่พอปีสามนี้สาเหตุสั้นน้อยลูกเล่นน้ำสระอยู่ดีๆ ลมพัดเอาโหนกคิ้วไปวัดขอบสระเลือดอาบ ต้องวิ่งเข้าห้องพยาบาลไปทำแผล และจบลง

ที่โรงพยาบาลด้วยการเย็บ 7 เข็ม หมอจับฉีดยาปฏิชีวนะ ผลที่ตามมาคือลูกแพ้ยามีผื่นแดงไปทั้งตัว (แม่เลยได้ประสบการณ์ใหม่ว่า ลูกแพ้ย่า) ลูกอดลงน้ำไปทั้งอาทิตย์จนกว่าแผลจะแห้ง โชคดีที่รีบนั้นเราอยู่ทะเลสองอาทิตย์ ช่วงท้ายๆ ลูกเลยได้ลงน้ำสมปรารถนา ทรูปนั้นแม่จดไว้ ..รอบหน้ารองเท้าย่างกันลื่นติดไปด้วย..อย่าลืม

ปีถัดมาก็ลูกโตพอประมาณ สระน้ำ และน้ำทะเล คือสวรรค์ของคนตัวเล็ก ลงทะเล ลงสระทั้งวัน สรุปว่าหนึ่งอาทิตย์ผ่านไปผมที่ยาวสลวยสวย เกกกลายเป็นผมไม่กวาด แม่จึงได้บทเรียนใหม่ ผมลูกควรหมักน้ำมันก่อนลงน้ำ และสระด้วยยาสระผมล้างเกลือและคลอรีน (ตอนเล็กๆ ไม่ยกก็มีปัญหาทำไมโตมาเรื่องมากจัง) ปีต่อมาอีก เรามีห่วงขานมีห่วงยาง และอะไรต่อมิอะไร จัดไปตามวัยตามความสนุก ประสบการณ์เก็บสะสมมาเต็มกระเป่า ปีนี้วางแผนไว้แล้วทะเลไทยอีกครั้ง เชื่อว่าจะไม่มีอะไรมาขวางทางเรา..ลุย

# เกี่ยวกับกบไปเที่ยว ขับริดกหลายๆ ไปไหนก็ไปถึง โดย..ดรอบครัวตุ๊กซัง



ครอบครัวของเราเป็นครอบครัวที่ชอบขับรถยนต์ท่องเที่ยวกันมากคะ ล่าสุดครอบครัวเราขับรถจากสวิตเซอร์แลนด์ไปถึงสวีเดน ซึ่งนับว่าเป็นระยะทางที่ไกลมากสำหรับเราสามคนพ่อ แม่ ลูก ในการเดินทางด้วยรถยนต์ที่ใช้เวลานานๆ บนท้องถนนนั้นบางครั้งก็เจอกับปัญหาระหว่างทางเช่นกัน แต่เราก็พยายามหาวิธีป้องกันล่วงหน้า เตรียมตัวอย่างดีที่สุด เพื่อที่จะไม่ให้นั้นเกิดขึ้นโดยการเตรียมทุกอย่างในด้านรถยนต์ให้พร้อม ทั้งเช็คสภาพรถ เช็คสภาพเครื่องยนต์ น้ำมันสำรอง น้ำมันเครื่อง น้ำ ล้อ สำรอง ฯลฯ

การเดินทางโดยรถยนต์หลายครั้งทำให้เรามีประสบการณ์นำมาปรับใช้ในทริปต่อมา สำหรับคุณสามีนั้นไม่น่ากังวลเท่าไรนักเพราะโตแล้ว(ฮาๆ) อาจจะมีเหตุหิดเพราะฝนตก รถติดบ้างนิดหน่อย แต่เราก็ใช้วิธีขี้นติและอดทนพยายามที่จะไม่ให้ขันติกลายเป็นขันแตก ทำให้เราได้เรียนรู้และกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวไปอีกแบบ

หนึ่ง ปัญหาที่เราต้องคำนึงถึงและเตรียมตัวมากๆ อีกอย่างคือ เจ้าตัวเล็กลูกชายหัวแก้วหัวแหวนวัยกำลังซน(สุดๆ) เริ่มตั้งแต่ในด้านความบันเทิงเราต้องเตรียมนิทานหลายเล่ม เตรียมไอแพดที่มีหนังการ์ตูนโหลดไว้หลายเรื่องอาจมีการชวนเล่นเกมระหว่างทาง ชวนร้องเพลง ชวนคุยเพื่อไม่ให้เขาเบื่อ และออกอาการรบกวนสมาธิคนขับ ในด้านเสบียงเราก็จะเตรียมแซนวิช ผลไม้ น้ำดื่ม ขนมหเคิม ขบเคี้ยว นิวเมื่อไหรกินได้ทันทีจะกินระหว่างขับหรือจอดแวะพักกิน(พร้อมพักรถ) ก็ไม่ต้องกังวลมองหาร้านอาหารให้ลำบาก

อีกสิ่งหนึ่งที่ต้องเตรียมคือกล้องประชุมพยาบาล เบื้องต้นซึ่งหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไปได้ เมื่อเจ้าชายวัยซนสะดุดล้ม หรือได้รับอุบัติเหตุเล็กๆ น้อยๆ แม่ก็พร้อมจะเป็นนางพยาบาลได้ทันที และนี่คือสิ่งที่เราเตรียมพร้อมในการเดินทางคะ ขอให้ทุกท่านเดินทางปลอดภัย สนุกกับการเดินทางไปด้วยความรัก ความสนุกสนานให้แก่ทุกครอบครัวนะคะ

# Infographic 10 อันดับประเทศที่มีนักท่องเที่ยวมากที่สุดในปี 2013 - Orange Media Works

ปิดเทอมฤดูร้อนนี้ใกล้มาถึงแล้ว หลายคนคงจะจองตั๋วเครื่องบินพาครอบครัวบินลัดสู่ประเทศไทย หากใครยังไม่ทราบว่าจะไปไหนดีละก็ ฉบับนี้เรานำข้อมูลของ 10 อันดับประเทศยอดนิยมที่มีนักท่องเที่ยวทั่วโลกเดินทางกันมาเยี่ยมชมนานาชาติมากที่สุดในปี 2013 มาฝากกันค่ะ มีทั้งในยุโรป เอเชีย และอเมริกา ขอบอกว่าสำหรับใครที่ถือหนังสือเดินทางประเทศไทย สามารถพำนักเป็นเวลา 30 วัน ในประเทศตุรกี รัสเซีย มาเลเซีย และฮ่องกง ได้โดยไม่ต้องขอวีซ่า เอา...ว่าแล้วก็เก็บกระเป๋าเดินทางกันเลย (ข้อมูลทางสถิติจาก <http://de.statista.com>)



## อันดับที่ 1 - ประเทศฝรั่งเศส (89.3 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ หอไอเฟล ประตูชัยฝรั่งเศส ถนนชองเซลีเซ พิพิธภัณฑ์ลูฟวร์ มหาวิหารน็อทร์-ดามแห่งปารีส แม่น้ำแซน Sacre-Coeur และมงมาร์ต ศูนย์ศิลปะและวัฒนธรรมแห่งชาติ ลาเดฟองซ์ และพระราชวังแวร์ซายส์



## อันดับที่ 6 - ประเทศตุรกี (39.4 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ สุเหร่าสีน้ำเงิน สุเหร่าสีฟ้า วิหารเซนต์โซเฟีย เมืองเอเฟซุส มหานครโบราณ วิหารอะโครโปลิส พิพิธภัณฑ์กลางจัตุรัสเกอเรน นครใต้ดินไคเม็คลี ปราสาทปุยฝ้าย ล่องเรือช่องแคบบอสฟอรัส ตลาดสไปซ์มาร์เกต พิพิธภัณฑ์เมฟลานา ซานัคคาเล่ กรุงทรอย



## อันดับที่ 2 - ประเทศสหรัฐอเมริกา (69.8 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ หอศิลป์วอล์คเกอร์วอลล์ ลาสเวกัส ออร์แลนโด แฟร์แบงก์ ซานฟรานซิสโก โฮโนลูลู รัฐฮาวาย อุทยานแห่งชาติคาร์ลสเบด คาร์เวียร์น อเมริกันซามัว มหานครนิวยอร์ก แกรนด์แคนยอน



## อันดับที่ 7 - ประเทศเยอรมนี (31.5 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ ปราสาทนอยชวานชไตน์ จตุรัสมาเรียนพลัทซ์ โอลิมปิกปาร์ก (มิวนิค) กำแพงเบอร์ลิน พิพิธภัณฑ์ชาร์ลี เช็คพอยต์ ประตูบรานเดนบวร์ก พระราชวังชาลส์เทินเบิร์ก (เบอร์ลิน) มหาวิหารโคโลญจ์ (เคิลน) เมืองฮัมบวร์ก



## อันดับที่ 3 - ประเทศสเปน (60.7 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ โบสถ์แห่งครอบครัวศักดิ์สิทธิ์ คาซาบาเทลโล มหาวิหารเซนต์แมรีออฟเดอะซี (บาร์เซโลนา) ปราโดมิวเซียม เรติโรปาร์ค พิพิธภัณฑ์ไซโรลลา (มาดริด) บัลมาเดมายอร์ก้า มากัลลัฟ บัลมาเดมายอร์ก้า (มายอร์ก้า)



## อันดับที่ 8 - ประเทศอังกฤษ (30.9 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ สโตนเฮนจ์ หอนาฬิกา พระราชวังเวสต์มินสเตอร์ หรือบิ๊กเบน พระราชวังวินด์เซอร์ มหาวิหารยอร์ก มหาวิหารเดอรัม คอทส์วอลส์ หอคอยแห่งลอนดอน ปราสาทวอริค กำแพงเฮเดเรียน



## อันดับที่ 4 - ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน (55.7 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ พระราชวังต้องห้าม กำแพงเมืองจีน สุสานจีนซีฮังเต้ Karst Mountains ในเมืองหยางโจว ทะเลสาบซีหู หุบเขาจิวจ้ายโกว ในมณฑลเสฉวน พระราชวังไปตาลา ไร่ชาอันจิ่วผิง เกาะเกาลูน ผังฮ่องกง



## อันดับที่ 9 - ประเทศรัสเซีย (28.4 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ พระราชวังเครมลิน มหาวิหารเซนต์จัสต์แดง มหาวิหารเซนต์ซาคาเวียร์ (มอสโก) พระราชวังฤดูร้อนพระราชวังฤดูหนาว มหาวิหารเซนต์ไอแซค โบสถ์แห่งหยดเลือด โบสถ์คาซาน อนุสาวรีย์พระเจ้าปีเตอร์มหาราชป้อมปืนเตอร์แอนดอปอล เรือรบหลวงออโรรา (เซนต์ปีเตอร์สเบิร์ก)



## อันดับที่ 5 - ประเทศอิตาลี (47.7 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ เกาะมูราโน จตุรัสซานมาร์โค ตลาดรีอัลโต โบสถ์ซานมาร์โค ปาลาซโซ ดูคาเล่ จตุรัสดูโอโมแห่งปิซา น้ำพุเทรวี พิพิธภัณฑ์วาติกัน มหาวิหารเซนต์ปีเตอร์ หอศิลป์บอร์เกเซ หอเอนปิซา



## อันดับที่ 10 - ประเทศมาเลเซีย (25.8 ล้านคน)

สถานที่ท่องเที่ยวแนะนำ ได้แก่ ตึกแฝดเปโตรนาส หอคอยกัวลาลัมเปอร์ อนุสาวรีย์แห่งชาติมาเลเซีย จตุรัสเมอร์เดกา อาคารสุลต่านอับดุลซามัด พระราชวังอิสตานา-ไนการ่า ห้างซูเรีย ปูตราจายา เกนต์ไฮแลนด์



# ผีเสื้อที่บินข้ามบึง

- ญาตมิน

ฉันติดตามอ่านคอลัมน์ "ควีวีดีแดง" ของนักเขียนอารมณ์ละเอียด อรุณา โควิทน์ จากนิตยสารขวัญเรือนมานาน รู้ว่าเธอเขียนนิยายลงในนิตยสารสกุลไทยรายสัปดาห์ด้วย แต่ไม่สามารถหาอ่านได้เลยต้องรอรอรวมเล่ม ครั้งกลับไปเมืองไทยปลายปีที่แล้ว เลยได้ติดมือมา

เรื่องราวของ "พะแพง" หญิงสาวที่ตกพุ่มม่าย เธอเป็นสาวเขียงรายแต่ไปใช้ชีวิตร่วมกับสามีที่อำเภอพรหมคีรี จ. นครศรีธรรมราช หลังจากจัดการ

งานศพสามีเธอย้ายกลับเขากทม. ได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนฝูง หางานให้ทำ เธอเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง มันไม่ง่ายนักที่จะผ่านชีวิตช่วงนี้ไปได้แต่เธอก็พยายาม ใครก็ตามที่สูญเสียคนที่รักมีปมแห่งความเจ็บปวดอยู่ในใจย่อมต้องไขพลังอย่างมากมาย ก้าวข้ามผ่านไปให้ได้ มาร่วมสัมผัสความเข้มข้นของพะแพงใน "ผีเสื้อที่บินข้ามบึง" ค่ะ  
ผีเสื้อที่บินข้ามบึง อรุณา โควิทน์ สำนักพิมพ์ ดา ISBN: 978-616-301-176-3



# ไฮดี้ (Heidi)

- ฆวด ใยทะกา

โยทะกาเชื่อว่าหลายท่านที่นิยมวรรณกรรมอมตะ วรรณกรรมเยาวชนคงรู้จักและเคยอ่านหนังสือเล่มนี้มาแล้ว หรืออย่างน้อยก็เคยเห็นผ่านตามาน่า ไฮดี้เขียนขึ้นเมื่อปี 1880 โดย โยฮานน่า สปิริ (Johanna Spyri) หนังสือเล่มนี้เป็นวรรณกรรมเยอรมันสำหรับเด็ก ซึ่งโด่งดังและได้รับความนิยมมากทั้งในอดีตและปัจจุบัน มีการนำไปแปลหลากหลายภาษา (รวมทั้งภาษาไทยด้วย) และยังนำมาสร้างเป็นหนังการ์ตูน และภาพยนตร์หลายครั้ง

โยทะกามีลูกสาววัยประถม เธอชอบอ่านหนังสือมาก ยืมหนังสือจากห้องสมุดมาอ่านทุกอาทิตย์ ยืมมาครั้งละ 4-5 เล่ม อ่านประเดี๋ยวเดียวก็บอกให้อ่านจบหมดแล้ว เมื่อไม่นานมานี้เราไปเยี่ยมปู่กับย่า ย่าหยิบหนังสือเรื่อง "ไฮดี้" เล่มเก่าๆ ให้หลาน แล้วถามว่ารู้จักไฮดี้ไหม แนนอนหลานสาวรู้จัก "ไฮดี้" เด็กหญิงกำพร้าที่รักการมีชีวิตรอยู่ในบ้านบนภูเขา กับคุณปู่มากกว่าชีวิตในเมือง เธอได้เรียนรู้ชีวิตทั้งสองแบบและมีเพื่อนที่

นิสัยแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง โลกของไฮดี้เต็มไปด้วยประสบการณ์แห่งการเรียนรู้ ไฮดี้เล่มที่ย้ายให้หลานเป็นสมบัติตกทอดกันมา พลิกดูปีที่พิมพ์และคำนวณคร่าวๆ หนังสือเล่มนี้มีอายุ เก่งกว่าปู่กับย่าด้วยซ้ำ ย่าบอกว่า ที่ยกให้เพราะเห็นว่าหลานชอบอ่านหนังสือ และคงรู้จักที่จะรักษาหนังสือ หนังสือเล่มนี้นอกจากจะมีมูลค่าแล้วยังมีคุณค่าทางใจมหาศาลด้วย ย่าอยากให้หลานเก็บรักษาไว้เหมือนที่ย่าเก็บรักษามาตลอด "เมื่อ 100 กว่าปีที่แล้วเด็กหญิงไฮดี้ได้ถือกำเนิดและโลดแล่นในโลกของตัวอักษร ผ่านกาลเวลามาถึงเด็กหญิงคนหนึ่งที่ได้กลายเป็นคุณย่าไปแล้ว และย่าได้ส่งทอดไฮดี้มาสู่มือหลาน ไม่ว่าจะในอดีตหรือปัจจุบันเด็กหญิงไฮดี้คนนั้นก็ไม่เคยมีอะไรเปลี่ยนแปลงเลย" ท่านที่ยังไม่ได้อ่านอย่าลืมหาอ่านนะคะแล้วคุณจะรักไฮดี้... ส่วนท่านที่อ่านแล้วก็อย่าลืมหยิบมาอ่านอีกรอบหรือจะอ่านให้ลูกฟังก็ยิ่งเพลิดเพลินกันทั้งสองคนคะ







# DARIKA

The Charming of Asia

จำหน่าย ผลิตภัณฑ์ เพื่อ นวดไทย สปาไทย นำเขาจากประเทศไทย  
 น้ำมันนวด เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะพร้าว น้ำมันดอกไม้ไทย น้ำมันตามทูลเจ้าเรือน  
 ยาหม่อง ลูกประคบ เกล็ดแช่เท้า เกล็ดขัดเท้า ครีมนวดเท้า ผลิตภัณฑ์สปา ชูคหน้า และ บอดี้  
 และอื่นๆ สินค้าคุณภาพดี ผลิตจากส่วนผสมธรรมชาติ



**DARIKA** GMBH

สนใจติดต่อ สอบถาม  
 Tel.: 05685 922 3861

คุณหนอย 0162 1973 218, คุณเคน 0152 5706 1501  
 e-mail : info@darika.de  
 website : www.darika.de  
 Facebook Page Darika The Charming of Asia

Schulgraben, 1 34593 Knuellwald, Germany



## โรงเรียน ธาราไทยสปา

## TARA THAI SPA ACADEMY



### Tara Thai Spa Academy

สอน โดย ครู หนอย มัชฌานา เป็นสเลอร์เปิดสอนจดทะเบียนตามกฎหมายเยอรมัน  
 ร่วมกับ Chiang Mai Spa Academy สอน โดย อ. ออ อนิดา ไทณะวานิก  
 โรงเรียนจัดตั้งถูกต้องจากกระทรวงศึกษาธิการไทย  
 และรับรองหลักสูตรจากกระทรวงสาธารณสุขไทย

เปิดสอน นวดไทย, นวดสวีดิช, นวดคอโรมมาไทย, นวดเท้า, นวดประคบ,  
 นวดหน้าสมุนไพร, นวดหินรอน ,สปา, สปาทริตเมนท  
 ให้คำปรึกษาธุรกิจ/งาน นวดไทยสปาไทย ในเยอรมนี  
 และ รับสอน/อบรม นอกสถานที่

ทุกคอร์สการเรียนรู้พร้อม : สถานที่ , อุปกรณ์, สื่อการเรียน ,คู่มือ,  
 ผลิตภัณฑ์ที่ใช่สอนคุณภาพดี อาหาร, ที่พัก, คอร์สโยคะ, และฤๅษีดัดตน

สนใจติดต่อ  
 คุณ มัชฌานา เป็นสเลอร์ 0162 1973218 , 05685 9227911

E-mail: academy@tara-thai.de  
 www.tara-thai-academy.de  
 Facebook page Tara Thai Spa Academy

Tara Thai Spa Academy  
 Schulgraben 1 , 34593 Knuellwald Germany



# จะไปเที่ยวทั้งที อย่าลืมทำประกัน

- พัทธยา เรือนแก้ว

การเดินทางไม่ว่าจะเพื่อเหตุใด ก่อเกี่ยว เยี่ยมญาติ ธุรกิจ นักที่ทำงาน ก็หมายถึง การบินรถ ลงเรือ ขึ้นเครื่องบิน ตั๋วจาก ก้นที่อยู่ที่เคยชิน เพื่อไปพักอยู่ที่อื่นชั่วครั้งชั่วคราว การที่ไปได้อยู่ในบ้านตนเอง ก็ต้องมีมาตรการเตรียมอะไรต่ออะไรหลาย ๆ อย่าง หากมีอะไรที่ไม่เป็นไปตามแผนการ ก็อาจจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุและเกิดความเสียหายในสังคมเยอรมันซึ่งเป็นสังคมที่คุ้นเคยกับความมั่นคง แน่นนอน หลีกเสี่ยงความเสียหาย เราจึงเห็นว่า ไม่ว่าเรื่องอะไรก็จะมีมาตรการป้องกันไปเสียทั้งหมด รวมถึงการเดินทางก็เช่นกัน เรามาคุย กันนะละว่า ประกันอะไรบ้างที่ควรจะมีบ้างเมื่อจะเดินทาง

## การประกันสุขภาพ Auslandskranken-Versicherung

อันดับแรกที่ต้องนึกถึงเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ เพราะไปต่าง บ้านต่างเมืองหากเกิดอะไรขึ้นกับสุขภาพ เช่น หกล้มแขน ขา หัก เป็นต้น จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาไม่ว่าจะเพียงไปหาหมอ หรือแยห็น้อยก็ต้องเข้าโรงพยาบาล สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องมา ถึงค่าใช้จ่าย เพราะในบางประเทศค่ารักษาพยาบาลนั้นค่อนข้างสูง ดังนั้นหากใครไม่ต้องการที่จะมีปัญหาเรื่องนี้ ก็ควรที่จะทำประกันสุขภาพในกรณีที่น่าจะเจ็บป่วยในต่างประเทศ หรือที่เรียกกันว่า Auslandskranken-Versicherung มีบริษัท ประกันมากมายที่เสนอการประกันนี้ ด้วยเงื่อนไข สนนราคา แตกต่างกันไป ในการเลือกก็ควรศึกษาให้ละเอียด ว่าบริษัท ไหนมีข้อเสนออะไรบ้าง สิ่งที่เราจะต้องให้ความสนใจก็คือ

- ระยะเวลาที่การประกันคุ้มครอง บริษัทประกันต่าง ๆ มักจะมีระยะเวลาที่การประกันจะคุ้มครองต่างกัน เช่น บางบริษัทอาจจะเพียง 6 สัปดาห์ บางบริษัทอาจจะ 45 วัน บางบริษัทอาจมีการประกันระยะยาวก็มี ก็ต้องดูให้ ดี ๆ นะคะ ว่าเป็นอย่างไร ระยะเวลาการคุ้มครองควรที่จะครอบคลุมระยะเวลาที่เราอยู่ในต่างประเทศทั้งหมด
- ค่าใช้จ่าย และค่ารักษาพยาบาลอะไรบ้างที่ทางประกัน รับผิดชอบ แต่โดยปกติแล้ว ในส่วนนี้มักจะไม่ค่อยแตกต่างกันเท่าใดนัก แต่ที่ควรระวัง ก็คือว่า อย่างน้อยที่สุด ให้คุ้มครองค่ารักษา ค่ายาในกรณีฉุกเฉิน รวมทั้งค่ารถ พยาบาล หรือค่าใช้จ่ายในการเคลื่อนย้ายโรงพยาบาลด้วย
- การชำระค่ารักษา และค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในการที่ต้องเข้า รับการรักษาในโรงพยาบาล โดยปกติแล้วมักจะเป็นว่า เราต้องสำรองจ่ายไปก่อน แล้วจึงมาทำเรื่องขอเบิกจ่าย ที่หลัง ดังนั้นสิ่งที่ควรจะต้องนึกถึงในกรณีเช่นนี้ก็คือ อย่า ลืมพกพาสตอร์เครดิต ไปด้วย เพราะหากต้องเข้ารับ การรักษาจะได้มีเงินสำรองจ่ายไปได้ออน
- ที่ติดต่อบริษัทประกัน นับเป็นเรื่องสำคัญอีกประการหนึ่ง ที่จะต้องสามารถติดต่อบริษัทประกันได้ ในกรณีที่ต้องมี เรื่องหรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับ เรื่องค่าใช้จ่ายอะไรบ้างที่บริษัทจะจ่ายให้ หรือไม่ ดังนั้นควรที่จะต้องมีเบอร์โทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้

- ค่าใช้จ่ายสำหรับคนใกล้ชิดที่เป็นผู้ดูแล หากว่ามีค่าใช้จ่าย ของคนใกล้ชิดที่ต้องติดตามหรือไปเฝ้า เช่น กรณี เด็กเล็กอายุไม่ถึง 12 ปี ต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล และแม่ หรือ พ่อ ต้องคอยดูแล ค่าใช้จ่ายในส่วนนี้การ ประกันควรที่ครอบคลุมไปถึงด้วย
- ค่าใช้จ่ายทั้งหมดในการจัดส่งผู้ป่วยกลับประเทศ ในกรณี นี้บริษัทประกันต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายทั้งหมด เพราะ บางครั้งสายการบินอาจจะไม่ยอมให้ผู้ป่วย หรือผู้ที่ได้ รับบาดเจ็บบินกลับ ด้วยเกรงว่าอาจจะเกิดอาการช้ำและ ทำาวม ที่เรียกกันว่า Thrombose แต่หากว่าประกันที่ ทำไว้ครอบคลุมถึง การจัดส่งกลับ ก็จะไม่มีปัญหาอะไร
- ค่าใช้จ่ายในการค้นหา โดยคณะกู้ภัย ก็ควรจะอยู่ใน เงื่อนไขการประกันด้วย
- ค่าใช้จ่ายในกรณีที่ต้องไปหาทันตแพทย์ เช่น เกิดปวด ฟันกระทันหัน ฟันปลอมชำรุด ต้องได้รับการซ่อมแซม
- ค่าโทรศัพท์ กรณีฉุกเฉิน บางบริษัทประกันก็รับผิดชอบ

ดังนั้นในการเลือกซื้อประกันสุขภาพสำหรับการเดินทาง จึงควรที่จะต้องศึกษาเงื่อนไขของการประกันให้รอบคอบ ว่า คุ้มครองค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง ค่าใช้จ่ายดังกล่าวข้างต้นถือว่าเป็น เกณฑ์พื้นฐานที่บริษัทประกันควรที่จะคุ้มครองให้

มีการประกันสุขภาพสำหรับการเดินทางบางตัวที่สามารถ ซื้อประกันเป็นรายปีไปเลย คุ้มครองทั้งครอบครัว และคุ้มครอง ในการเดินทางทุกครั้ง ซึ่งก็เป็นตัวเลือกอีกตัวหนึ่ง เพราะไม่ ต้องมาคิดถึง ต้องซื้อทุกครั้งเวลาที่ จะเดินทาง ซื้อรายปีไปเลย สนนราคาก็ไม่ได้มากมายนัก ลองสอบถามบริษัทประกันดูนะคะ

นอกจากประกันสุขภาพที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว ก็ยังประกัน อื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยอรมนีถือเป็นประเทศหนึ่งที่มีการ ประกันมากมาย ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า เยอรมนีเป็นประเทศ ที่ให้ความสำคัญกับความปลอดภัย แน่นนอน รอบคอบต้อง มาก่อนเสมอ ประกันอื่น ๆ ที่อาจจะนำมาพิจารณาเมื่อจะ เดินทางได้แก่



### ประกันอุบัติเหตุ Unfallversicherung

ประกันอุบัติเหตุนี้อาจจะไม่จำเป็น หากว่ามีประกันอุบัติเหตุที่ครอบคลุมพื้นที่ต่าง ๆ นอกจากเยอรมนีอยู่แล้ว แต่หากว่ายังไม่ได้มีประกันอุบัติเหตุดังกล่าวนี้ ก็อาจจะลองพิจารณาดูว่าจะทำประกันอุบัติเหตุในต่างประเทศดีหรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากจะต้องเดินทางคนเดียวไปในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุที่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บ เช่น ป่าเขา ที่อาจมีสัตว์ป่าเป็นต้น ซึ่งในกรณีนี้อาจจะลองหารีประกันภัยที่เรามีประกันอยู่ก็ได้ว่า หากจะขอทำประกันอุบัติเหตุระยะสั้น ๆ จะได้อะไรหรือไม่ และค่าใช้จ่ายคุ้มกันไหม

### ประกันการได้รับค่าเดินทางคืนกรณีที่ไม่อาจเดินทางได้ หรือ Reisekostenrücktrittsversicherung

การประกันชนิดนี้สมควรที่จะต้องทำ หากว่าเป็นการเดินทางที่รวมทุกอย่างไว้ทั้งหมด นั่นคือทั้งค่าเดินทาง ที่พัก และอื่น ๆ ที่เรียกกันว่า Pauschalreise ประกันกรณีนี้ผู้ประกันจะได้รับเงินค่าเดินทางที่จ่ายไปทั้งสิ้น หากว่าในวันเดินทางเกิดป่วยกระทันหัน และในการที่จะซื้อประกันนี้ ก็ควรที่จะศึกษาเงื่อนไขของการชดเชยค่าเดินทางด้วยว่า ประกันจะจ่ายเงินค่าเดินทางเมื่อเกิดป่วยด้วยโรคใดบ้าง อาการป่วยอย่างไรที่ไม่ได้รับการคุ้มครอง

### ประกันสัมภาระสูญหาย Reisegepäckversicherung

การประกันสัมภาระสูญหาย สำนักงานคุ้มครองผู้บริโภค Verbraucherschutz กล่าวว่าประกันที่เกือบจะไม่มีประโยชน์อันใดเลย เพราะส่วนใหญ่แล้ว เมื่อมีการสูญหายเกิดขึ้น บริษัทประกันก็มักจะอ้างว่าเกิดจากความประมาท และเมื่อประมาท ก็จะไม่จ่ายค่าเสียหายให้ อาจต้องมีการฟ้องร้องจึงจะได้ค่าชดเชย อย่างไรก็ตาม หากว่าสัมภาระสูญหายในระหว่างการเดินทางโดยเครื่องบิน สายการบินก็จะชดเชยให้อยู่แล้ว และหากว่าข้าวของหายในโรงแรมที่เราเปิดประตูแน่นอนหาอย่างดี ก่อนที่จะออกจากห้อง ในกรณีที่มีประกันเครื่องเรือน Hausratversicherung อยู่แล้ว ก็สามารถที่จะมาเรียกร้องค่าเสียหายจากประกันนี้ได้ ดังนั้นการประกันนี้ก็อาจจะไม่จำเป็นเท่าใดนัก แต่หากใครจะประกันเพื่อความสบายใจตัวเองก็ย่อมทำได้

### ประกันแบบแพ็คเกจ คือ ประกันแบบเป็นชุด ที่เรียกว่า Versicherungspakete

ประกันแบบนี้คงเหมาะสำหรับคนที่วิตกกังวลอยู่เนือง ๆ ประกันประเภทนี้มักจะมีให้เลือกเป็นชุด ชุดนั้น-ชุดนี้ จะประกอบด้วยประกันนั้น ประกันนี้ รวมอยู่ในชุดเดียว คือ

ประเภทที่ซื้อทีเดียวได้รับการคุ้มครองหมดตามที่ระบุ ไม่ต้องไปเลือกซื้อทีละอย่าง ซึ่งในแต่ละชุดก็มักจะมีประกันบางอย่าง เช่น ประกันสัมภาระสูญหาย เป็นต้น ซึ่งไม่ได้จำเป็นเท่าใดนัก เพียงแต่ช่วยเพิ่มให้ราคาประกันแพงขึ้นเท่านั้นเอง หากใครสนใจประกันแบบนี้ก็ควรต้องอ่านรายละเอียดหรือคุยกับตัวแทนประกันให้ดี ๆ นะคะ ว่า เจ้าชุดที่มีการนำเสนอจะจำเป็นจริง ๆ ไหม หรือว่า ชุดไหนน่าจะเหมาะสมดี

ในเรื่องที่เกี่ยวกับการประกัน มีข้อมูลที่น่าสนใจ ที่ไม่ได้เกี่ยวกับการประกันสำหรับเหตุที่อาจจะเกิดในระหว่างการเดินทางโดยตรง แต่ก็โยงเกี่ยวกับการเดินทางไปพักผ่อนเช่นกัน นั่นคือ ประกันต่าง ๆ ที่จะมีผลคุ้มครองต่อทรัพย์สินในบ้านที่เราอยู่อาศัย รวมทั้งบ้านที่เราต้องทิ้งไว้ในช่วงชั่วคราว เพราะไปเที่ยว สิ่งเหล่านี้ก็เป็นภาระทางใจของเราเช่นกัน เพราะหลายต่อหลายคนคงกังวลว่า ในระหว่างที่ไปเที่ยวเพลิดเพลิน จะมีเหตุอะไรขึ้นกับบ้าน หรือทรัพย์สินในบ้านบ้างไหม ที่น่าสนใจก็คือ

### ประกันเครื่องเรือน ทรัพย์สินในบ้าน Hausratversicherung

ใครที่มีประกันอันนี้อยู่ บ้าน และห้องพักที่ไม่มีใครอยู่ในช่วงที่ไปเที่ยวพักผ่อน ประกันก็จะคุ้มครองหากว่าเกิดความเสียหายขึ้นกับบ้าน และห้องพัก รวมทั้งทรัพย์สินในบ้าน เช่น บ้านโดนงัดแงะ บ้านพังเสียหายเนื่องจากพายุฝน หรือ ลูกเห็บ เป็นต้น แต่หากว่าต้องเดินทางและทิ้งบ้านไว้นาน ๆ เกินกว่า 60 วัน สำหรับบางบริษัทถือเป็นหน้าที่ที่เจ้าของบ้าน หรือผู้เอาประกันต้องแจ้งให้บริษัทรับรู้ เพราะการที่ไม่มีใครอยู่บ้านนาน ๆ ถือว่าเป็นการเสี่ยงอย่างหนึ่งทีเดียว และในกรณีนี้ตัวเจ้าของบ้านเองก็ควรที่จะหาใครมาคอยดูแลบ้าง เช่น หากเป็นในฤดูหนาว ก็คงต้องคอยดูว่าตั้งระบบเครื่องทำความร้อนไว้ระดับใด เพื่อไม่ให้ห้องส่งความร้อนแห้งและเสียหาย เป็นต้น

### ประกันตัวอาคาร Wohngebäudeversicherung

หากมีประกันอันนี้อยู่ เงื่อนไขอะไรต่าง ๆ ก็จะคล้ายกับประกันเครื่องเรือน ทรัพย์สินในบ้าน หากต้องทิ้งบ้าน หรือ ห้องพักไปนาน ๆ ก็ควรที่จะแจ้งให้บริษัทประกันทราบเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม บริษัทประกันแต่ละแห่ง ก็มักจะมีเงื่อนไข หรือกฎระเบียบแตกต่างกัน ก็คงต้องศึกษาในกรณีธรรม หรือหารือกับตัวแทนประกันนะคะ

### ประกันความเสียหายที่เกิดจากผู้เอาประกัน Privathaftpflichtversicherung

หากผู้ใด มีประกันอันนี้ หากตัวผู้เอาประกัน หรือสมาชิก

ในครอบครัว ไปทำให้เกิดความเสียหายต่อบุคคล ต่อทรัพย์สิน หรือข้าวของ ในขณะที่ไปท่องเที่ยวพักผ่อน ประกันนี้ที่คุ้มครองด้วย แต่หากว่าไปต่างประเทศนานกว่าหนึ่งปี ก็คงต้องตรวจสอบดูว่า ประกันนี้จะให้การคุ้มครองแค่ไหน

ข้างต้นที่ยกมาพูดคุยก็เป็นเพียงประกันที่สำคัญ ๆ ที่ควรนึกถึงก่อนที่จะเดินทางไปพักผ่อน ส่วนว่าจะไปใช้บริการของบริษัทประกันไหน ก็คงต้องไปค้นหาตัวเองนะละ หลาย ๆ คนพูดถึง ADAC ยิ่งไงถามอาทิ ดูก็จะได้

นอกจากต้องเตรียมตัวเรื่องประกันแล้ว การเดินทางแต่ละครั้งต้องมีการเตรียมอื่น ๆ ก็เลยขอแถม รายการที่ต้องเตรียมมาให้ท่านกันนะละ ว่าอะไรบ้างที่ควรนึกถึง

- เอกสารที่ใช้สำหรับเดินทาง หนังสือเดินทาง บัตรประจำตัวประชาชนเพียงพอไหม เด็ก ๆ ใช้ Kinderpass พอไหม สอบถามได้ที่สถานเอกอัครราชทูต หรือ สถานกงสุลของประเทศนั้น ๆ หรือ กระทรวงต่างประเทศเยอรมัน Auswärtiges Amt ที่สำคัญเอกสารสำคัญเหล่านี้ควรที่จะถ่ายเอกสารเก็บติดตัวไปด้วย หากเกิดสูญหายจะได้มีหลักฐานแสดงตน
- วีซ่า ประเทศที่เราจะเดินทางจำเป็นต้องใช้วีซ่า หรือไม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกเราที่ยังถือหนังสือเดินทางไทย ก็สอบถามได้ที่ สถานเอกอัครราชทูต หรือ สถานกงสุลของประเทศนั้น ๆ หรือ กระทรวงต่างประเทศเยอรมัน Auswärtiges Amt เช่นกัน
- หาข้อมูลเกี่ยวกับประเทศที่เราจะไป เช่น เงินตราใช้สกุลอะไร ควรที่จะแลกตัวแลกเงินไปดีไหม หรือว่า สามารถนำบัตรกดเงินธนาคารของเยอรมันไปกด ATM ที่นั่นได้ บัตรเครดิตใบบ้างที่ใช้ได้ที่นั่น การเดินทางภายในประเทศเป็นอย่างไร บางครั้งการมี คู่มือการเดินทาง (Reiseführer) ไปด้วย โดยอาจจะศึกษาก่อนเดินทางก็ช่วยได้มากทีเดียว
- โทรศัพท์มือถือ สามารถที่จะใช้ได้ในประเทศนั้น ๆ ไหม เขาใช้ระบบอะไร เรื่องนี้ คู่มือการเดินทางช่วยได้เช่นกัน
- ยา หากว่าต้องรับประทานยาประจำ และ ที่ควรมีติดไปก็คือ กล่องอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่เรียกว่า Sanitätskasten กรณีหกลม มีดบาด อะไรทำนองนี้ มีไว้ด้วยก็ไม่เสียหาย
- เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับสถานที่ที่จะไป รม ครีมกันแดด หมวก ฯลฯ
- บอกกล่าว ฝากฝังคนที่ไว้ใจ ให้แวะเวียนมาดูแลบ้าน หรือ ห้องพัก ให้มาช่วยดูแลต้นไม้ ฯลฯ

เรื่องราวการเตรียมตัวต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น ก็เป็นเพียงกล่าวแต่ที่สำคัญ ๆ เท่านั้น เรื่องการเตรียมตัวก่อนเดินทางนี้ มีข้อมูลให้ค้นหามากมายในอินเทอร์เน็ต เพียงเขียนว่า Reiseversicherung, Reisevorbereitung Checkliste Reisvorbereitung อะไรทำนองนี้แหละละ เช่น

<http://www.eda.admin.ch/eda/de/home/travad/preper.html>

<http://www.betravel.de/informationen/reisecheckliste.html>

<http://www.tk.de/tk/urlaub-und-reise/reisevorbereitung/checklisten/23698>

ขอให้สนุกกับการเที่ยว และไม่่ว่าคุณจะไปไหนท่องเที่ยว หรือ ทำงาน การเตรียมตัวที่รอบคอบย่อมจะทำให้การเดินทางราบรื่น ปลอดภัยกับปัญหาเสมอ





## โครงการอบรมสุขภาพจิตครั้งที่ 2 (เยอรมนี) 19-28 กันยายน 2557 นพ.เทวดีศักดิ์ เดชดวง



### \*\*\* 19-22 กันยายน 2557

สมาคมเครือข่ายคนไทยในต่างแดน(เยอรมนี) (NTO e.V.) - Bielefeld

ติดต่อสอบถาม: ดร.พัทยา เรือนแก้ว Tel. 0160 9863281

สุชาดา ไบเยอร์ Tel. 0178 5638589

[www.nto-germany.de](http://www.nto-germany.de)

### \*\*\* 24 กันยายน 2557

โรงเรียนธาราไทยสปา (Tara Thai Spa Academy) - Knüllwald

ติดต่อสอบถาม: มัณฑนา เพ็ญส์เลอร์ Tel. 0162 1973218

### \*\*\* 23 กันยายน 2557

สมาคมไทยสปา (Thai Spa Vereinigung Deutschland e.V.)

ติดต่อสอบถาม: เตชินี ฮูบอิลด์ Tel. 0170 411414

### \*\*\* 25-28 กันยายน 2557

สมาคมบ้านแสนสุข (Ban Saensuk e.V.) - Hausach

ติดต่อสอบถาม: จิราภรณ์ ไมเออร์-คันทซ์ Tel. 07831-6958

\*\*\* โครงการนี้ได้รับการสนับสนุนจากสถานกงสุลใหญ่ นครแฟรงก์เฟิร์ต \*\*\*

# วัยเมืองนอกก็เรียนจบปริญญาโทได้ -แวนซ์



ชื่อ-สกุล : โสภา บาโร  
 อายุ : 38 ปี  
 อาชีพ: พนักงานฝ่ายขายฯ บริษัทส่งออก  
 การศึกษา: ปริญญาโท ม. รามคำแหง คณะบริหารธุรกิจ สาขาการตลาด (RU OASC (RU Oversea Academic Service Center in Honour of His Majesty the King หรือ สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติต่างประเทศ)

**ถาม: มาอยู่ต่างประเทศกี่ปีแล้ว**  
 โสภา: ถ้านับจริงๆ ก็ร่วม 10ปีได้  
**ถาม: ทำไมจึงเลือกเรียนต่อมหาวิทยาลัยไทยทั้งๆ ที่อยู่ต่างประเทศ**

โสภา: สาเหตุหลักคือ อยากทำตามสัญญาที่เคยให้ไว้กับคุณพ่อคุณแม่ว่า จะต้องเรียนจบป.โท และนำไปปริญญาบัตรมาประดับฝาบ้านให้ได้ ขอที่สองคือ อยากเรียนและอยากได้ความรู้เพิ่มเติม

**ถาม: เรียนแล้วได้อะไรบ้าง**  
 โสภา: ที่แน่ๆได้ความรู้เพิ่มเติม รู้จักคิดเป็นระบบ-เป็นระเบียบมากขึ้น ทำให้เข้าใจศัพท์แปลกๆ (ศัพท์เทคนิค)ในโลกของข่าวสารมากขึ้น ได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆและรู้จักผู้คนมากขึ้น และที่สำคัญที่สุดได้รับโอกาสมากขึ้นทั้งในเรื่องการงานและชีวิตส่วนตัว และอีกข้อที่สนใจ(ตัวเอง)สุดคือ สามารถเรียนจบได้ตามเป้าที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นว่า 30 ยังแจ๋วนะ (วัย) ยังมีไฟให้จุดติดได้บ้าง (ฮา)

**ถาม: นำวิชาความรู้ไปใช้อะไรได้บ้าง**  
 โสภา: แม้สิ่งที่เรียนมาไม่สามารถนำมาใช้ในชีวิตจริงได้ทั้งหมดก็จริง ตอนเรียนเคยคิดว่าทำไมต้องเรียนเรื่องนี้ จะเอาไปใช้อะไรได้หลังเรียนจบเนี่ย แต่หากลองนำมาปรับใช้ นำมาประยุกต์เข้ากับจังหวะหรือเหตุการณ์ได้ก็ตามที่เกิดขึ้นกับตนเอง จะเห็นได้ว่าสิ่งที่อาจารย์พ่่าสอน ให้คำแนะนำหรือยกตัวอย่างระหว่างเรียน ทำให้เรานึกเตาและเข้าใจสิ่งที่ได้พบได้เห็นดีหรือเร็วขึ้นยิ่งกว่าเดิม ... สิ่งนี้เองทำให้รู้สึกว่าการลงทุนในเรื่องการเรียนไม่เคยทำให้ผู้เรียนขาดทุน เพราะความรู้จะอยู่กับเราไปตลอดชีวิต อาจมีลืมมีเลือนไปบ้างหากไม่ได้ใช้นานๆแต่เชื่อเถอะว่าแก่นแท้ไม่เคยลบเลือนไปไหน มันขึ้นอยู่กับว่าเราจะหยิบมันมาใช้เมื่อไรและเวลาไหนเท่านั้น

**ถาม: เรียนทางไกล เรียนอย่างไร**  
 โสภา: การเรียนในสาขา OASC (สาขาวิทยบริการฯ ต่างประเทศ ออกแบบและดำเนินการโดย ม.รามคำแหง) จะเป็นการเรียนรู้อ่านสื่อวีดิทัศน์ (เรียนกับอาจารย์ผ่านวีดี) กล่าวคือเจ้าหน้าที่อัดวีดิโอในขณะที่อาจารย์สอนในห้องเรียนปกติที่เมืองไทยแล้วทำสำเนาแบ่งเป็นตอนๆลงแผ่นวีดีและจัดส่งพร้อมหนังสือเรียนให้แก่นักศึกษาที่อยู่ต่างประเทศผ่านไปรษณีย์) เมื่อนักศึกษาได้รับวีดีพร้อมหนังสือก็จะจัดตารางเรียนเอง-ทำความเข้าใจเอง หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่ออาจารย์ที่ปรึกษาได้ตามข้อมูลที่มหาวิทยาลัยจัดให้นักศึกษาจัดส่งงาน (การบ้าน-รายงาน) ที่ได้รับมอบหมายตามกำหนด และเข้าสอบที่สถานเอกอัครราชทูต/สถานอื่นๆตามวันเวลาที่มหาวิทยาลัยกำหนดไว้

**ถาม: มีเทคนิคในการเรียนอย่างไร**  
 โสภา: การเรียนป.โท มีรายวนค่อนข้างเยอะ (แทบทุกวิชา) และข้อสอบจะเน้นการนำไปใช้มากกว่าทฤษฎี นักศึกษาจึงต้องอาศัยความเข้าใจมากกว่าการท่องจำไปสอบ ด้วยเวลาเรียนที่ค่อนข้างจำกัด แม้ใน 1 ภาคการศึกษาจะมีเวลาประมาณ 6 เดือนก็จริง แต่ถ้านับกันจริงๆแล้ว กว่่านักศึกษาจะลงทะเลียนเสร็จ กว่าจะได้ตำรา เวลาที่วิ่งเลยไปแล้วร่วมเดือน ไหนจะต้องแบ่งเวลาให้กับการอ่าน - การเรียนและทำความเข้าใจเนื้อหาในสื่อการสอน ไหนจะต้องหาเพื่อนร่วมกลุ่ม (ในกรณีที่ทำรายงานกลุ่ม ฯลฯ เวลาจริงๆที่ใช้เตรียมตัวก่อนไปสอบจึงน้อยมาก ระหว่างที่เรียนจึงตั้งกฎเหล็กให้ตัวเองว่า จะต้องมีวินัยกับการอ่านและการเรียนมากๆ เช่น จะตั้งกรอบเวลาที่ชัดเจนว่าเวลาไหนจะต้องอ่าน - เรียน ทำรายงาน ฯลฯ และจะต้องทำให้ได้ตามกรอบนั้น

**ถาม: ปัญหาและอุปสรรคที่เจอในการเรียน**  
 โสภา: การเรียนทางไกล ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าไกล ดังนั้นนักศึกษาจำเป็นต้องพึ่งตัวเองเป็นหลัก จะพึ่งอาจารย์ อาจารย์ก็อยู่ไกลเกิน (อยู่เมืองไทย) การสื่อสารกับอาจารย์แต่ละครั้งก็ลำบากเพราะอยู่กันคนละทวีปเวลาก็คนละโซน จะโทรหาคืออาจารย์ในเวลาราชการ อาจารย์ก็ติดสอนในห้องเรียนปกติ จะโทรหาล่วงเวลางานก็เกรงว่าจะรบกวนเวลาพักผ่อนของอาจารย์อีก ... จะใช้เมลล์ก็ต้องรอเวลาอาจารย์ว่างตอบ ฯลฯ นี่คือนักเรียนส่วนหนึ่งของอุปสรรคในการเรียนด้วยตัวเอง

ถัดไปคือ อุปสรรคในการหาเพื่อน อย่างที่เกริ่นไว้แล้วว่าเรียนป.โท มีรายวนกลุ่มค่อนข้างเยอะ การหาเพื่อนร่วมกลุ่มจึงค่อนข้างลำบากเพราะแต่ละคนก็อยู่กับคนละที่/คนละประเทศ บางคน (อาจ) ไม่เคยพบปะพูดคุยกันจริงๆจึงต้องทำความรู้จักหรือพูดคุยกันผ่านเมลล์หรือเครื่องมือสื่อสารออนไลน์ชนิดต่างๆ เช่น SKYPE, MSN ฯลฯ

**ถาม: ข้อคิดถึงคนที่อยากเรียนต่อ**  
 โสภา: ปริญญาบัตรจะมีค่าแค่กระดาษหนึ่งใบเท่านั้น หากคุณหรือใครก็ตามมั่นใจเพียงเท่านั้น... แต่ปริญญาบัตรจะมีคุณค่ามหาศาล หากมันคือสิ่งที่คุณต้องการเรียน ต้องการรู้และอยากให้ความรู้เป็นทุนที่จะอยู่กับคุณไปตลอดชีวิต... ไม่มีใครขาดทุนกับการลงทุนในเรื่องการเรียน (ด้วยตัวเอง)... ขอให้โชคดีและเชื่อมั่นในสิ่งที่คุณ (ต้องการ) เลือก....



ชื่อ-สกุล: แก้วตา (น่ม) แมเดอร์  
 อายุ : ๓๕ ปี  
 อาชีพ: ครูสอนภาษาไทย  
 กำลังศึกษาอยู่ ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัย  
 รามคำแหง สาขาวิทยบริการเฉลิมพระเกียรติต่าง  
 ประเทศ(RU OASC) คณะศึกษาศาสตร์ เอกวิชา  
 ภาษาไทย

**ถาม: ทำไมมาอยู่ต่างประเทศแต่คิดอยากเรียนต่อปริญญาไทย**

แก้วตา: มีเหตุผลส่วนตัวสองประการด้วยกัน ประการแรก มีความคิดที่อยากศึกษาต่อเป็นทุนเดิมอยู่แล้วเมื่อรู้ว่าทางมหาวิทยาลัยรามคำแหงเปิดโอกาสให้คนไทยในต่างแดนสามารถศึกษาต่อในระดับปริญญาได้ จึงตัดสินใจโดยไม่ลังเล

ประการที่สองในขณะที่ทราบข่าวว่ามหาวิทยาลัยรามคำแหงเปิดโอกาสทางการศึกษาเป็นช่วงเวลาที่ดีฉันทำงานเป็นครูอาสาสอนภาษาไทยให้กับเด็กลูกครึ่งมาระยะหนึ่งแล้วจึงเกิดความคิดว่าเป็นโอกาสดีที่จะได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมมาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับการเรียนการสอนที่ทำอยู่ในปัจจุบัน

**ถาม: เรียนแล้วได้อะไร**

แก้วตา: สิ่งที่ดีฉันได้จากการเรียน คือ ความรู้ทางด้านการศึกษา ในด้านต่างๆ เช่นด้านการจัดกิจกรรมการเรียนสอน ด้านจิตวิทยาการศึกษา ด้านการพัฒนาศักยภาพเด็ก ด้านการจัดการเรียนการสอนแบบบูรณาการ ดีฉันมีโอกาสมาทำงานเป็นครูอาสา โดยที่ฉันไม่เคยมีความรู้ด้านการจัดการเรียนการสอนมาก่อน สองปีที่ทำงานถือว่าได้ทำงานในส่วนของภาคปฏิบัติก่อนที่จะได้เรียนรู้ภาคทฤษฎี ดีฉันสามารถเห็นภาพและเข้าใจได้ดีขึ้น เมื่อได้มาศึกษาภาคทฤษฎีควบคู่กับการลงมือปฏิบัติ การศึกษาต่อในครั้งนี้ไม่เพียงแต่ได้ความรู้ด้านวิชาการเท่านั้นแต่ยังมีโอกาสสานสัมพันธ์

สร้างมิตรภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมคณะและต่างคณะสำหรับดิฉันแล้วสิ่งนี้คือของแถมที่มีคุณค่าไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความรู้ที่ได้รับเลย

**ถาม: นำมาใช้อย่างไรบ้าง**

แก้วตา: นำทฤษฎีจิตวิทยาการศึกษามาใช้ เช่น การเสริมแรงเมื่อนักเรียนกล้าแสดงออก ตอบคำถามถูก ทำการบ้านมาส่งด้วยความตั้งใจ ดิฉันจะการเสริมแรง ด้วยคำชม และไหลเบาๆ ยิ้มให้ หรือมีรางวัลให้บ้างในบางโอกาส จิตวิทยาการเรียนรู้ก็ยกย่องที่นำมาใช้ในการสอนทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกรอบรู้ปลอดภัยและเชื่อมั่นในตัวครูว่าสามารถให้ความรู้และความรักความเอาใจใส่ต่อนักเรียนอย่างจริงจังให้นักเรียนมีส่วนร่วมคิดร่วมทำ และผลที่ตามมาก็จะเกิดการเรียนรู้ที่ดีของนักเรียน

**ถาม: เรียนทางไกลเรียนอย่างไร**

แก้วตา: เป็นวิธีการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง จากตำรา เอกสารประกอบการเรียน ซีดี ที่ทางมหาวิทยาลัยส่งมาให้ทางไปรษณีย์นอกจากนี้ควรหาความรู้เพิ่มเติมอาจจะเป็นจากแหล่งเรียนรู้ออนไลน์หรือตำราที่เกี่ยวข้องของงานวิจัยที่เกี่ยวกับการศึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนร่วมคณะ

**หมายเหตุ**

มหาวิทยาลัยไทยที่เปิดสอนในต่างประเทศ นอกจากมหาวิทยาลัยรามคำแหงแล้ว ยังมีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราชด้วย สามารถดูรายละเอียดการรับสมัครและสาขาวิชาที่เปิดสอนได้ที่ [www.ru.ac.th](http://www.ru.ac.th), [www.stou.ac.th](http://www.stou.ac.th)



# “ขึ้นรถ ลงเรือ ไปเหนือ ล่องใต้” – ตรีตัวม

หัวข้อหลักของ “ดี” ฉบับที่ 18 เกี่ยวข้องกับการเดินทาง ตรีตัวมจึงขอแนะนำเรื่องของการใช้คำว่า *einsteigen- umsteigen- aussteigen* ซึ่งจริงๆ แล้ว ไม่ได้นำไปใช้ในการเดินทางแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังสามารถนำไปใช้เป็นส่วนการพูดภาษาเยอรมันได้อีกด้วย

## einsteigen

1. *einsteigen* ในความหมายว่า “ขึ้น” ส่วนใหญ่จะใช้สื่อถึงการเดินทางโดยยานพาหนะ เช่น ขึ้นรถ ขึ้นเรือ เป็นต้น

ตัวอย่าง

- Wir können in den Bus einsteigen. (เวียร์ เคินเนน อิน เคน บุส อายน์-สไทเกน) พวกเราสามารถขึ้นรถประจำทางคันนี้ (หมายความว่า สามารถเดินทางไปกับรถคันนี้ได้)

- Bitte einsteigen! (บิทเท่ อายน์-สไทเกน) กรุณาขึ้นรถ

- Wenn die Schüler mit dem Zug in die Schweiz fahren wollen, können sie in Konstanz einsteigen. (เวนน ดี ชือแอล มิท เดม ชุก อิน ดี ชไวซ ฟาห์เร็น ไวลเลิน เคินเนน ซี อิน คอนสตันซ์ อายน์-สไทเกน)

หากนักเรียนอยากจะเดินทางโดยรถไฟไปประเทศสวิตเซอร์แลนด์ พวกเขาสามารถขึ้นรถไฟได้ที่เมืองคอนสตันซ์

2. *einsteigen* ในความหมายว่า “ไต่ / ปีน”

ตัวอย่าง

- Der Dieb ist über den Balkon ins Haus eingestiegen. (แดร์ ดีบ อีส อือแบร์ เดน บัลโคน อินส์ เฮ้าส์ อายน์-เก-สไทเกน) ขโมยเข้ามาในบ้านโดยปีนขึ้นมาจากระเบียงบ้าน
- Die Männer sind in eine Bergwand einsteigen.

3. *einsteigen* แปลอีกความหมายหนึ่งว่า “เข้าไป.../ เข้าร่วม.../ เข้าสู่...” (ส่วนใหญ่ใช้ในภาษาพูด-Umgangssprache)

ตัวอย่าง

- Er will in die Firma seines Vaters einsteigen. (เออร์ วิลล์ อิน ดี เฟียร์มา ซายเนส ฟาเทร์ส อายน์-สไทเกน)

เขาอยากจะเข้าร่วมงานในบริษัทของคุณพ่อของเขา (หมายถึง เขาอยากเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในการบริหารงาน)

- Meine Freundin ist in die Politik eingestiegen. (ซี อีส อิน ดี โพลitik อายน์-เก-สไทเกน) เพื่อนหญิงของฉันก้าวเข้าสู่วงการการเมือง
- Sie will wieder ins Berufsleben einsteigen. (ซี วิลล์ วีเดร์ อินส์ เบร์ฟส์เลเบน อายน์-สไทเกน) เขา (ผู้หญิง) อยากจะหวนกลับไปสู่ชีวิตคนทำงานอีก

## umsteigen

1. *umsteigen* ในความหมายว่า “เปลี่ยน” ใช้ในการเดินทาง

ตัวอย่าง

*jmd. steigt (von etwas Dat.) (in etwas Akk.)*

*um das Verkehrsmittel wechseln*

- Sie müssen an der nächsten Haltestelle in einen anderen Bus umsteigen. (ซี มึสเสน อัน แดร์ เนคสเทิน ฮัลเท-สเทลเล อิน อายน์เนน อันเดเรน บุส อุม-สไทเกน) ตรงที่จอดรถป้ายหน้านั้นคุณต้องเปลี่ยนไปขึ้นรถประจำทางคันอื่น

2. *umsteigen* ในความหมายว่า “เปลี่ยนไปใช้

อย่างอื่น”

*jmd. steigt (von etwas Dat.) auf etwas Akk. um (umg.)*

- Sie ist auf ein anderes Medikament umgestiegen. (ซี อีส เอ้าฟ อายน์ อันเดเรส เมดิคาเม้นท์ อุม-เก-สไทเกน) เขา (ผู้หญิง) เปลี่ยนไปกินยาอย่างอื่น
- Er ist vom Auto auf das Fahrrad umgestiegen. (เออร์ อีส ฟอม เอ้าโท เอ้าฟ ดาส ฟาห์ราด อุม-เก-สไทเกน) เขา (ผู้ชาย) เปลี่ยนจากการใช้รถยนต์มาเป็นการใช้จักรยาน

## aussteigen

1. *aussteigen* ในความหมายว่า “ลง” ส่วนใหญ่จะใช้สื่อถึงการเดินทางโดยยานพาหนะ เช่น ลงรถ ลงเรือ เป็นต้น

ตัวอย่าง

- Sie dürfen nicht aussteigen, bevor der Zug hält. (ซี เดือร์เฟน นิคท์ เอ้าส-สไทเกน เบฟออร์ แดร์ ชุก เฮลท) ไม่อนุญาตให้คุณลงรถก่อนที่รถไฟจะจอดนิ่ง

- Wir sind am Ziel. Ihr könnt aus dem Auto aussteigen. (เวียร์ ซินด อัม ซีล เอือร์ เคันท์ เอ้าส เดม เอ้าโท เอ้าส-สไทเกน) พวกเรามามาถึงจุดหมายปลายทางแล้ว พวกเธอสามารถลงรถได้

2. *aussteigen* ในความหมายว่า “ไม่เข้าไป.../ไม่เข้าร่วม.../ไม่เข้าสู่.../ถอย/ยกเลิก” (ส่วนใหญ่ใช้ในภาษาพูด-Umgangssprache)

ตัวอย่าง

- Ich steige aus, weil der Vertrag unfair ist. (อิค สไทเก อ้อส ไวล เดร์ เฟร์ทราท อูนแฟร์ อีส) ฉันขอถอนตัว เพราะว่าสัญญาฉบับนี้ไม่ยุติธรรม

*einsteigen- umsteigen* และ *aussteigen* เป็นกริยาแยกได้ (trennbare Verben) ทั้งสามคำมาจากรากศัพท์ว่า *steigen* คำที่นำมาเติมหน้า (Präfix) คือคำว่า *ein-*, *um-* และ *aus-* ทำให้ความหมายเปลี่ยนไป



## การสร้างประโยค-กริยาแยกได้

ก) สำหรับประโยคบอกเล่าและประโยคปฏิเสธ ตัวกริยาหลักอยู่ส่วนที่สองของประโยค และคำเติมหน้าต้องเขียนลงท้ายประโยค เช่น

ส่วนที่ 1 ประธาน	ส่วนที่ 2 กริยา	ส่วนที่ 3 ส่วนขยาย	Präfix
Wir	steigen	bald	aus.
Wir	steigen	noch nicht	aus.

ข) สำหรับคำถามที่ขึ้นต้นด้วยกริยา สร้างรูปประโยคคำถามได้ดังนี้

ส่วนที่ 1 กริยา	ส่วนที่ 2 ประธาน	ส่วนที่ 3 ส่วนขยาย	Präfix
Steigen	Sie	in Konstanz	aus?

คำกริยาที่มีอุปสรรคต่อไปนี้หน้าและมีความหมายในตัวเอง ส่วนใหญ่จะเป็นกริยาแยกได้ (trennbar)

ab-	bei-	hin-	weg-
an-	ein-	los-	zu-
auf-	fest-	mit-	zurück-
aus-	her-	vor-	zusammen-

กริยาที่แยกได้ ดูเพิ่มเติมได้ที่ <http://www.deutschegrammatik20.de>

แหล่งข้อมูล:

เรียนภาษาเยอรมันกับครูต่อม เล่มที่ 2



# โครงการพัฒนาอันเนื่องมาจากพระราชดำริ (3): โครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา - พัทธยา เรือนแก้ว (ต่อจากฉบับที่แล้ว)



เช้าวันที่ 16 ก.ค. หลังอาหารเช้า พวกเรารีบเร่ง หอบข้าวของพระรุงพระรัง กระเป๋าลากใส่เสื้อผ้า เป้ใส่ คอมพิวเตอร์ กระเป๋าถือ แล้วไหนจะของขวัญเป็นกระเช้าใหญ่ พร้อมกับถุงเอกสาร ดูอากัปกริยาแล้ว ก็ให้ ย้อนแย้ง (ขอใช้ศัพท์คำนี้หน่อย เห็นมีคนใช้กันอยากใช้บ้างคะ) เพราะเสื้อผ้าอาภรณ์ที่พวกเรา แต่งนั้นต้องบอกว่า แต่งองค์ทรงเครื่อง คือต้องเป็น “ทางการ” นั่นคือ หญิงต้องใส่กระโปรง รองเท้าหุ้มส้น เพราะเราจะเข้าไปดูงาน โครงการส่วนพระองค์ในสวนจิตรลดา ซึ่งเป็นเขตพระราชฐาน ที่ย้อนแย้งก็ด้วยข้าวของที่พระรุงพระรังนี้แหละ เสื้อผ้าเหมือนเราจะไปงานที่เป็นทางการ ข้าวของเหมือนเรากำลังจะอพยพหนีอะไร ดิฉันเลยต้องขอใช้บริการฝากของส่วนหนึ่งที่ไม่ใช้ไว้กับแผนกฝากของของโรงแรมเพื่อให้คนที่บ้านมาช่วยหอบกลับบ้าน จะทิ้งได้อย่างไรเอกสารนาสนใจทั้งนั้น

เราลากจูงกระเป๋าขึ้นมาขึ้นรถ รถสองคันแรกเต็ม แล้วก็เลยเดินไปขึ้นคันที่สามที่ว่าง นั่งอยู่ประมาณ 5 นาทีก็มีเพื่อนร่วมคณะมานั่งด้วย ท่านรองกงสุลกิตติมศักดิ์จากฮัมบวร์ก ก็ได้คุยกันเป็นภาษาเยอรมัน เราคุยกันเรื่อยเปื่อย ไม่ได้สังเกตวารถของเราตามขบวนไม่ทัน ก็นะ ประตูนี้เวลาประมาณ 8 นาฬิกาเศษ ๆ รถหนาแน่น คันเราติดไฟแดง คันหน้าไฟเขียวก็เลยไปก่อน พอคันของเราไฟเขียวบ้างก็หาขบวนไม่เจอ คุณพี่คนขับ (คนละคนกับเมื่อวาน) ก็ขับไปเรื่อย ๆ มุ่งหน้าสวนจิตรลดา เพียงแต่คุณพี่คนขับเธอไม่รู้ว่าทางเข้าอยู่ทางไหน ก็เลยมาถามดิฉัน ซึ่งรู้จักถนนหนทางในกทม. อย่างดีเหลือเกิน

น้องมลโทรเข้ามาบอกว่าเลี้ยวขวา แล้วให้เข้าประตูแรกเลย คือจะเข้าดูงาน เข้าได้ประตูเดียว เฉากี้ เลี้ยวขวา แล้วก็เลยไปถนนอุทอง เจอประตู แต่ผิดก็ต้องวรถกลับมาใหม่ ก็วนไปมาประมาณเกือบ 20 นาทีเห็นจะได้ เราก็หาประตูพบและเข้าไปพบคณะ ซึ่งเสร็จจากการฟังสรุปย่อ และดูร้านสินค้าพอดี ก็เลยไม่ต้องดูสวนนี้แต่เดินตามดูโครงการไปกับคณะเลย

โครงการส่วนพระองค์สวนจิตรลดา มีวัตถุประสงค์ในการดำเนินงาน เพื่อศึกษา ทดลองและวิจัยหาวิธีแก้ไขปัญหายุ่งยากเกี่ยวกับงานทางการเกษตรต่าง ๆ เช่น การปลูกข้าว การเลี้ยงโคนม การเพาะพันธุ์ปลาชนิด และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งผลการศึกษามาสามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแบบอย่างในการนำไปปฏิบัติตาม นอกจากนี้ยังเป็นการดำเนินการโดยไม่มุ่งหวังผลตอบแทน จึงมีโครงการที่ตั้งขึ้นเพื่อบรรเทาความเดือดร้อนของราษฎร เช่น โรงนมผงแปรรูปน้ำนมดิบให้เก็บไว้ได้นาน ผลิตภัณฑ์จากนมอันได้แก่ นมพาสเจอร์ไรส์ นมยูเอชที นมผง นมผงอัดเม็ด เนย ไอศกรีม โยเกิร์ต เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีโครงการเกี่ยวกับเทคโนโลยีทางการเกษตรและอุตสาหกรรมเกษตร มีการศึกษา ค้นคว้า และเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร และการใช้วัสดุเหลือใช้ทางการเกษตรให้เกิดประโยชน์ เช่น โรงสีข้าวตัวอย่างสวนจิตรลดา โรงบดกลบ โรงน้ำผลไม้พาสเจอร์ไรส์ โรงน้ำผลไม้บรรจุกระป๋อง โรงผลไม้อบแห้ง โรงขนมอบ โรงเพาะเห็ด งานเพาะเลี้ยงสาหร่ายเกลียวทอง โรง

ปุ๋ยอินทรีย์ โรงหล่อเทียนหลวง โรงน้ำผึ้ง โรงน้ำดื่ม และงานทดลองผลิตภัณฑ์เชื้อเพลิงปิโอดีเซล

พวกเราก็เดินดูโครงการต่าง ๆ ตั้งแต่ โรงอัดนมเม็ด โรงสีข้าว จนถึง โรงทดลองผลิตภัณฑ์โอดีเซล มาจบที่ห้องประชุม ที่เตรียมของว่าง ซึ่งก็คือผลิตภัณฑ์ของโครงการในสวนจิตรลดา นั่นเอง พวกเราจับประทานกันไป พร้อมชมภาพยนตร์สรุปเกี่ยวกับโครงการ แล้วก็ต้องเร่งรีบออกไปขึ้นรถ เพราะเรามีนัดหมายต่อไป

นัดหมายต่อไปของเราก็ไม่ไกลเท่าใดนัก โรงเรียนจิตรลดา เมื่อเราไปถึงที่โรงเรียน ท่านผู้อำนวยการ คณะคุณครู มาคอยต้อนรับเราอยู่แล้วในห้องโถงแรกที่เราเดินเข้าไป จะเป็นที่แสดงผลงานฝีมือพระหัตถ์ของพระบรมโอรสาธิราช เมื่อครั้งทรงศึกษาที่โรงเรียนจิตรลดา ท่านผู้อำนวยการบรรยายสรุปเรื่องราวของโรงเรียนสั้น ๆ แล้วพวกเราก็เดินชมโรงเรียน ห้องเรียน ห้องสมุด ห้องกิจกรรม ฯลฯ ตั้งแต่ระดับอนุบาล ประถม และมัธยม ดิฉันสอบถามว่าเด็กนักเรียนที่นี่เป็นใครบ้าง ก็ได้รับคำตอบว่า ส่วนใหญ่มักจะเป็นลูก ๆ ของผู้ที่ทำงานสนองเบื้องยุคลบาท บรรยายากศของห้องเรียน เรือนกิจกรรม นับเป็นโรงเรียนที่น่าเข้ามาเรียนทีเดียว เดินดูครบแล้ว ก็กลับมาบริเวณโถงเก่า ตอนนีที่โถงนี้เต็มไปด้วย ของว่างหลากสีสันสวยงาม และน้ำดอกอัญชัน ที่จริงพวกเราอยุ่กันอยู่ห่างจากของว่างของโครงการส่วนพระองค์ แต่ด้วยมารยาท และความน่านับประทาน เราก็เลยพุ่งกันไปอีก และแล้วก็ต้องวิ่งขึ้นรถไปยังนัดหมายที่สามคะ



สถานที่อยู่ไม่ไกลไม่ใกล้ เราจะไปชมศิลป์ของชาติ พิพิธภัณฑศิลป์แผ่นดิน ในพระที่นั่งอนันตสมาคม ตอนแรก ๆ ดิฉันก็ยังคงงงว่าเราจะมาดูอะไร และที่ไหน พอรถเลี้ยวเข้ามาก็เลยเข้าใจ พิพิธภัณฑศิลป์แผ่นดิน คือนิทรรศการแสดงผลงานของกรมศูนย์ฝึกศิลปะอาชีพ สอนจิตรลดา แสดงผลงานสำคัญที่สร้างขึ้นอย่างประณีตนับ 100 ชิ้น โดยเฉพาะสุดยอดผลงานชิ้นเอก 10 ชิ้นที่เป็นจุดเด่น อาทิ บุษบกห้ายอดไม้แกะสลัก พระที่นั่งพุดตานถมทอง พระที่นั่งพุดตานคร่ำทอง วอลสีวิกาภาณูจน์ เรือศรีสุพรรณหงส์ ฉากผ้าปักป่าหิมพานต์ ฉากไม้แกะสลักตำนานนพรัตน์ ภาพเขียนสุเรนทรจักษุรวาฬ โคมระย้าแต่งปีกแมลงทับ และแผ่นลิเกาสนลายผ้าโบราณ สิ่งที่จัดแสดงสวยงามประณีตจริง ๆ สมเป็นศิลป์แผ่นดิน นัยว่าด้วยกระแสเรียกร้องจึงมีการขยายผลการจัดงานต่อ เพื่อให้ประชาชนและนักท่องเที่ยวได้มีโอกาสชื่นชม

นอกจากจะมีโอกาสได้ดื่มด่ำกับงานศิลป์เหล่านี้แล้ว ดิฉันก็ใช้โอกาสนี้ชื่นชมสถาปัตยกรรมตะวันตกแบบเรเนซองส์ที่ทรงคุณค่าในทางประวัติศาสตร์ สมัยรัชกาลที่ 5 และชื่นชมกับภาพเขียนเฟรสโกที่ตกแต่งบนเพดานโดมของพระที่นั่งฯ ด้วย ก็โอกาสแบบนี้หาได้ไม่ง่ายนัก ดิฉันจำได้ว่าเคยได้เข้าชมพระที่นั่งอนันท์ฯ (ข้างใน) ครั้งเดียวเมื่อนานมาแล้ว สมัยยังเป็นเด็กนักเรียนประถมเมื่อวันเด็กของปีนั้นเวลาที่ดิฉันใช้ในการเยี่ยมชม ครั้งหนึ่งจึงหมดไปกับการชื่นชมสถาปัตยกรรม และภาพเขียนบนเพดานของพระที่นั่งนี้แหละคะ

จบการชม ศิลป์แผ่นดิน เราก็ต้องเร่งรีบอีกตามเคย ท่านทูตเลี้ยงอาหารกลางวันพวกเราที่ดุสิตเพลสคะ ซึ่งเป็นห้องอาหารที่ขึ้นชื่อลือชามาก ก็เป็นห้องอาหารในโรงแรมดุสิตเพลส ซึ่งเป็นเสมือนที่ฝึกงานของนักศึกษาภาควิชาการโรงแรมของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ซึ่งที่นี่มีสถาบันสอนการทำอาหารระดับอินเตอร์ คนที่ต้องการเป็นกูกไทยในต่างประเทศก็มาเรียนได้ทั้งนี้อาหารนารับประทานทั้งสิ้น จะติดอยู่นิดเดียวคือ เรายังอิมของว่างกันอยู่เลยนะซี แต่พอเห็นอาหารนารับประทานก็ต้องยอมละคะ

แล้วเราก็รีบกันอีกครั้ง เรายินดีที่มูลนิธิชัยพัฒนา ก็ต้องนั่งรถข้ามฟากมาที่เชิงสะพานพระรามแปด ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา ให้เกียรติมาพบ พูดคุย เล่าเรื่องความเป็น

มา และการดำเนินงานของมูลนิธิ รวมทั้งตอบข้อซักถามแก่คณะของพวกเรา วัตถุประสงค์ในการดำเนินงานของมูลนิธิฯ ก็คือ เพื่อสนับสนุนช่วยเหลือประชาชนในลักษณะของการดำเนินงานพัฒนาต่างๆ ในกรณีที่ต้องถูกจำกัดด้วยเงื่อนไขของกฎเกณฑ์ ระเบียบ หรืองบประมาณที่ระบอบราชการไม่สามารถดำเนินการได้ทันที จนเป็นเหตุให้การแก้ไขปัญหาไม่สอดคล้อง หรือทันกับสถานการณ์ที่จำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องกระทำโดยเร็ว มูลนิธิฯ มีสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นองค์ประธาน

สิ่งที่น่าทึ่งมากสำหรับดิฉันก็คือ การที่ดร.สุเมธ กล่าวว่ามีผู้ติดต่อขอบริจาคเงินสนับสนุนการดำเนินงานของมูลนิธิฯ ไม่ขาดสาย สิ่งนี้น่าจะชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมของมูลนิธิฯ ได้รับการตอบเป็นอย่างดีใช่ไหม

ตอนเดินเข้าห้องประชุม ดิฉันเห็นกล่องหลายต่อกล่องวางเรียงราย คิดอยู่ในใจว่ากล่องอะไรก่อนจะออกจากห้องประชุมเจ้าหน้าที่มูลนิธิฯ บอกให้เราหยิบกล่องเหล่านั้นติดมือไป พร้อมกับของขวัญจากมูลนิธิฯ เจ้าหน้าที่บอกว่า ทราบว่าพวกเราคงไม่หิว แต่ทราบว่าคุณเราจะเดินทางต่อก็ให้ถือติดมือไปรับประทานระหว่างทาง เขามีน้ำใจจะขัดได้อย่างไร

เราขึ้นรถ ย้อนกลับขึ้นสะพานข้ามแม่น้ำเจ้าพระยามาฝากพระนครอีกครั้ง ย้อนกลับมาใกล้ ๆ กับพระที่นั่งอนันท์ฯ นี่หากว่าไม่ได้มาดูงานคราวนี้ก็จะไม่รู้เลยว่า ตึกที่เคยเห็น พร้อมด้วยบริเวณที่มีสนามหญ้าจะเป็น โรงเรียนอาชีวศึกษาที่นั่นคือ โรงเรียนจิตรลดา สายอาชีพ เกิดขึ้นเมื่อปีพุทธศักราช 2547 โดยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีทรงมีพระราชดำริให้โรงเรียนจิตรลดาขยายการศึกษาเพิ่มขึ้นในสายวิชาชีพ โดยทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้เปิดในช่วงแรก 3 สาขาวิชา คือ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์และสาขาวิชาธุรกิจขายปลีก และ สาขาวิชาอิเล็กทรอนิกส์ และได้เปิดสาขาเพิ่มเติม ปัจจุบันขยายเป็น 5 สาขาที่เพิ่มขึ้นมาคือ สาขางานอิเล็กทรอนิกส์ สาขางานไฟฟ้ากำลัง และ สาขางานเครื่องมือกล ผู้สนใจก็สามารถสมัครเข้าศึกษาในโรงเรียนอาชีวะแห่งนี้ได้ พวกเราก็เดินดูโครงการต่าง ๆ หลากหลายจำกันไม่ไหวคะ โครงการของนักศึกษาที่นำเสนอทั้งนั้น น่าศึกษามาก แต่ก็ต้องสงบใจไว้ เพราะเรา

ต้องรีบอีกแล้ว

ใกล้จะ 16.00 น. เรารีบอำลา ผู้อำนวยการโรงเรียนจิตรลดา ซึ่งเราได้พบท่านเมื่อเช้าตอนที่ไปเยี่ยมชมโรงเรียนจิตรลดา ท่านกล่าวว่า ทราบว่าเวลามีน้อย แต่ทางโรงเรียนจิตรลดา ก็เตรียมของว่างใส่กระเป๋าไว้ให้ พวกเราก็รีบรับกันมาแล้วขึ้นรถ บนรถดิฉัน มาพิจารณาพบว่า กระเป๋านั้นเป็นกระเป๋าผ้า เย็บอย่างดี สามารถนำไปใช้เป็นกระเป๋าใส่ของกระจุกกระจิก และที่อาจจะไม่สามารถหาซื้อที่ไหนได้ก็คงจะเป็น ลายปักที่เป็นพระปรมาภิไธย “สิรินธร” นั่นเอง

น้องมล แลดูกังวลหน่อย ๆ เพราะเราจะต้องใช้เวลา (อีกแล้ว) คราวนี้คงต้องจริงจัง เพราะเราต้องใช้เวลาให้ทันเช็किनขึ้นเครื่องบินไปเชียงใหม่ ซึ่งเป็นสถานที่ที่เราจะดูงานสถานที่ต่อไป จากโรงเรียนจิตรลดา (สายอาชีพ) รถก็แล่นตรงไปยมราชขึ้นทางด่วน แล้วยกขลุ่ยไปถึงสนามบินสุวรรณภูมิภายในเวลาไม่ถึงชั่วโมง น้องมลเช็किनมาแล้วทางอีเมล พวกเราก็เพียงโหลดกระเป๋า และหอบกระเป๋าที่จะถือขึ้นเครื่อง ก็พยายามนำ ของว่างของฝากทั้งหลายที่ได้มาเมื่อช่วงบ่ายใส่กระเป๋าที่จะโหลด เพื่อจะได้ไม่ต้องหอบหิ้วมากมาย การดูงานวันนี้ นับว่า นอกจากจะได้ความรู้ภูมิสมมองแล้ว ยังอิมอร่อย แถมมีของหอบหิ้วอีกต่างหาก

#### ข้อมูลเพิ่มเติม

- โครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา สามารถติดต่อขอรายละเอียดการเข้าเยี่ยมชมเป็นหมู่คณะ ได้ที่งานนันทรมและฝึกอบรม โดยไม่เก็บค่าเข้าชม โทร. 0 2282 8200 <http://kanchanapisek.or.th/kp1/>
- ศิลป์แห่งชาติ ติดต่อ : โทร: 0 2283 9411, 0 2283 9185 อีเมล: [contact@artsoftheking.com](mailto:contact@artsoftheking.com)
- เว็บไซต์: <http://www.artsofthekingdom.com/>
- มูลนิธิชัยพัฒนา <http://www.chaipat.or.th/chaipat/>
- โรงเรียนจิตรลดา สายอาชีพ <http://www.chitraladaschool.net/>

# สะพานเชื่อมมิตรภาพไทย-เมียนมาร์ - ฤทธิ พนมยงค์

ประเทศเมียนมาร์ เป็นประเทศที่สวยงาม มีทรัพยากรอันอุดมสมบูรณ์ มีวัฒนธรรมอันรุ่งโรจน์ มีทัศนียภาพอันงดงาม มีมนต์เสน่ห์ดึงดูดผู้คนที่ไปเยี่ยมชม

เมื่อวันที่ 20 กันยายน พ.ศ.2556 คณะนักร้องประสานเสียงสวนพลู ประกอบด้วยนักร้องและนักดนตรีรวม 35 คน ได้รับเชิญจากสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงย่างกุ้ง (YANGON) ประสานงานโดยคุณปรียากร มิมะพันธ์ ให้เดินทางไปเปิดการแสดงเนื่องในโอกาสการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างไทย-เมียนมาร์ ครบ 65 ปี ณ โรงละครแห่งชาติกรุงย่างกุ้ง (YANGON)

เมื่อได้รับมอบหมายหน้าที่อันทรงเกียรติเพื่อสร้างงานคุณภาพนี้ คณะฯ ใช้เวลากว่า 3 เดือนวางแผนและเตรียมการ เริ่มจากการสรรหาบทเพลงของเมียนมาร์มา 2-3 เพลง แล้วนำไปให้ชาวเมียนมาร์ช่วยฟังดูว่า ชอบบทเพลงใด ซึ่งในที่สุดเราก็ได้เพลง Kuang Ma Lay แปลเป็นไทยว่า “สาวน้อย” มาเป็นรายการแสดงของเรา เพลงนี้มีทำนองที่ไพเราะมาก เนื้อเพลงบรรยายถึงความรักของหนุ่มที่มีต่อสาวน้อย ขึ้นต่อมาก็ต้องเรียบเรียงเสียงประสานเป็น 4 แนวทำนองโดย คุณสุรพัฒน์ เปรมชัยพร สมาชิกของคณะฯ จากนั้นสมาชิกเริ่มฝึกซ้อมบทเพลงที่จะนำไปแสดงรวมทั้งหมด 15 เพลง ฝึกซ้อมจากสัปดาห์ละ 1 ครั้ง (ครั้งละ 3 ชม.) และเพิ่มเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และ 3 ครั้ง ในสองสัปดาห์สุดท้าย

โดยทั่วไปแล้ว คณะประสานเสียงจะประกอบด้วย ผู้ควบคุมวงหรือวาทยากร และนักร้องเสียงต่างๆ สีเสียง คือโซปราโน อัลโต เทเนอร์ และเบส ดังนั้น เพลงทุกเพลงที่นำมาขับร้อง ต้องมีการเรียบเรียงเสียงประสานให้เป็นไปตามเงื่อนไขข้างต้น ไม่ได้ขับร้องเป็นทำนองเดียวกัน ซึ่งการร้องแบบนั้น เรียกว่า “ร้องหมู่” ดังเช่น เพลงชาติไทยที่ท่านได้ฟังอยู่ทุกวันนี้

มีผู้กล่าวว่า คณะนักร้องประสานเสียงเปรียบเสมือนบ้านหนึ่งหลัง เบสหรือผู้ชายเสียงต่ำคือรากฐานของบ้าน เทเนอร์หรือผู้ชายเสียงสูงคือตัวบ้านอันโอ้อ่า อัลโตหรือผู้หญิงเสียงต่ำคือ หลังคาที่ครอบคลุมตัวบ้านให้อบอุ่น ส่วนโซปราโนหรือผู้หญิงเสียงสูงคือ นกน้อยๆ ที่เกาะอยู่บนหลังคาบ้าน เติมนิสันชีวิตชีวาให้กับบ้านอันโอ้อ่าอบอุ่นหลังนั้น และอาจจะเปรียบได้ดังผ้าที่ทอดด้วยเส้นด้ายหรือเส้นไหมหลากสี จะสวยงามมีมิติสีซึ่งกว่าผ้าทอดด้วยเส้นด้ายสีเดียว

ค่ำวันที่ 21 กันยายน พ.ศ. 2556 แม้นฝนจะโปรยปรายลงมาไม่ขาดสาย แต่ ณ บริเวณด้านหน้าของโรงละครแห่งชาติ ฯ ก็คลาคล่ำไปด้วยผู้คนจำนวนมากทั้งชาวเมียนมาร์และชาวต่างชาติ ทุกคนมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส เดินทักทายพูดคุยกันอย่างมีความสุข

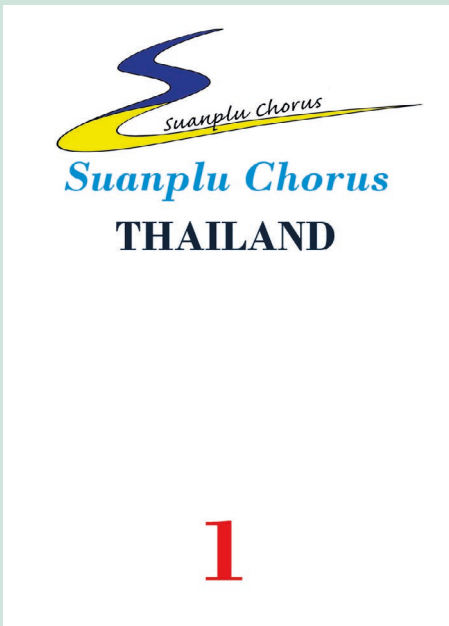
เมื่อได้เวลาแสดง เก้าอี้ที่นั่งในตัวในโรงละครจำนวน 1,200 ที่นั่ง ถูกจับจองไม่เว้นว่างแม้แต่ตัวเดียว ฯพณฯ เอกอัครราชทูต นายพิษณุ สุวรรณะชฎ เล่าว่า งานนี้ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงย่างกุ้ง ออกบัตรเชิญไปตามหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน รวมทั้งคณะทูตานุทูตจากประเทศต่างๆ ท่านเล่าต่อว่า สถานทูตบางประเทศติดต่อขอรับบัตรเชิญ จำนวน 70 ใบ และมาขอเพิ่มก่อนวันงานไม่กี่วันอีกจำนวน 30 ใบ สะท้อนให้เห็นว่า คนเหล่านี้สนใจการเดินทางมาเผยแพร่วัฒนธรรมไทยของคณะนักร้องประสานเสียงสวนพลู

บุคคลสำคัญระดับประเทศของเมียนมาร์ ก็ให้ความสำคัญกับงานนี้เป็นอย่างยิ่ง เช่น ฯพณฯ U Nyan Tun รองประธานาธิบดี ฯพณฯ U aye myint kyu รัฐมนตรีกระทรวงวัฒนธรรม ฯพณฯ U tin Oo lwin รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงการต่างประเทศ ฯพณฯ U pike Htwe รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงข่าวสาร ฯพณฯ U myo myint และ ฯพณฯ U Nyunt Swe รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ต่างก็ให้เกียรติเข้าร่วมชมงานแสดง

เสียงปรบมือจากผู้ชมดังกระหึ่มเป็นระยะๆ เมื่อคณะนักร้อง ฯ ขับร้องเพลง Kuang Ma Lay และเพลงลอยกระทง รวมทั้งเพลงอื่นๆ ด้วย

เมื่อจบการแสดง บุคคลสำคัญของเมียนมาร์ ข้างต้นได้ขึ้นมาบนเวทีและมอบช่อดอกไม้แก่ผู้อำนวยการคณะ ผู้อำนวยการเพลง ตัวแทนนักดนตรีและนักร้อง

งานแสดงจบลงด้วยความชื่นชมจากผู้ชม ฯพณฯ U Nyunt Swe อธิบดีเอกอัครราชทูตพม่า ประจำประเทศไทยหลายสมัย ได้เข้ามาแสดงความยินดีกับนักร้อง ภริยาของท่านเล่าถึงความประทับใจที่ได้ชมการแสดงว่า รู้สึกตื่นตันจนน้ำตาไหล เมื่อได้ยินเพลงไทย เพราะเคยอยู่เมืองไทยมาหลายปีจำทำนองเพลงบางเพลงได้ดี ทำให้นึกถึงความหลังช่วงที่ไปอยู่กรุงเทพฯ และประทับใจกับงานนี้มาก





MICV creativity without boundaries



MICV creativity without boundaries



MICV creativity without boundaries



สมาชิกคณะฯ ทุกคนรู้สึกมีความสุขและภูมิใจ เป็นอย่างยิ่งที่ได้ทำหน้าที่นำวัฒนธรรมไทย ผสมผสานกับการแสดงการขับร้องประสานเสียงในรูปแบบตะวันตกมาสู่เพื่อนบ้าน เป็นสะพานเชื่อมมิตรภาพระหว่างประชาชนทั้งสองประเทศ ดังที่ท่านเอกอัครราชทูตพิเชษฐ สุวรรณะชฎ กล่าวไว้ในสูจิบัตรการแสดง ความตอนหนึ่งว่า

“เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองวาระครบรอบ 65 ปีความสัมพันธ์ทางการทูตระหว่างประเทศไทยและพม่า ในวันที่ 24 สิงหาคม 2556 สถานเอกอัครราชทูตไทย ภูมิใจเสนอการแสดงในชุด Melodies of Friendship โดยคณะนักร้องประสานเสียงสวนพลู ซึ่งเป็นคณะประสานเสียงที่มีความสามารถ มีชื่อเสียง และได้รับรางวัลจากนานาชาติมาแล้วมากมาย ผมแน่ใจว่าทุกท่านจะได้รับความเพลิดเพลินสนุกสนาน และไม่ตรีจิตจากประเทศไทยผ่านบทเพลงอันไพเราะจากคณะนักร้องประสานเสียงมีอาซีฟสวนพลูคอรัส

ผมขอขอบคุณกระทรวงวัฒนธรรมและกระทรวงการต่างประเทศ สำหรับความร่วมมือเป็นอย่างดี อีกทั้งผู้ประกอบการธุรกิจต่างๆ ของไทย ทั้งในประเทศไทยและพม่า ซึ่งหากปราศจากการสนับสนุนจากทุกฝ่าย การแสดงในครั้งนี้ก็คงจะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน และการนี้ก็จะสะท้อนถึงการร่วมมือกันระหว่างทุกภาคส่วนทั้งในประเทศไทยและพม่า ในการช่วยกันส่งเสริมสนับสนุนความเข้าใจอันดีงามระหว่างสองประเทศ และที่สำคัญ

ที่สุด ผมขอขอบคุณท่านผู้มีเกียรติทุกท่านที่ได้สละเวลามาร่วมชมการแสดงในคืนวันนี้ และเป็นประจักษ์พยานในมิตรภาพของประชาชนชาวไทยและพม่า ที่มุ่งหวังไว้ว่าเราทั้งสองประเทศจะเป็นเพื่อนที่ดีที่สุดและช่วยเหลือซึ่งกันและกันในฐานะเพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียง

บทเพลงอันไพเราะจะดงมาจากคณะนักร้องประสานเสียงเปรียบเสมือนความกลมกลืนประสมประสานระหว่างประเทศไทยและประเทศพม่าที่จะประสานความร่วมมือกันอย่างราบรื่นตลอดไปเราจะร่วมงานกันโดยนัยแห่งมิตรภาพ ความเข้าใจ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อก้าวไปด้วยกันในอนาคตอันรุ่งเรืองสำหรับทั้งสองประเทศต่อไป”

อีกไม่นานประเทศไทยก็จะรวมตัวกับเพื่อนบ้านอาเซียนเป็น “ประชาคมอาเซียน” (ASEAN COMMUNITY - AC) และรวมตัวกันด้านเศรษฐกิจเป็น “ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (AEC) สมาชิกประเทศอาเซียนจึงเปรียบเสมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน การกระชับความสัมพันธ์ระหว่างประเทศสมาชิกในทุกๆ ด้านจึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง

คณะนักร้องประสานเสียงสวนพลู หวังว่าจะได้รับโอกาสในการทำหน้าที่เป็นสะพานเชื่อมมิตรภาพระหว่างไทยกับประชาคมอาเซียนและมิตรประเทศอื่นๆ ในโอกาสต่อไป





## โปสการ์ดกระต่ายน้อย - พวงกระป๋อง

แรกเริ่มเดิมทีจุดมุ่งหมายหลักของกระต่ายน้อยในปัจจุบันเรียกกันติดปากว่าโปสการ์ดนี้จัดทำขึ้นก็เพื่อตอบสนองความสะดวกสบาย ไม่ยุ่งยากเรื่องมากในการส่งข้อความสั้นๆ ถึงกัน กรมไปรษณีย์จึงผลิตโปสการ์ดขึ้นโดยมีรูปแสดมภ์ติดอยู่ด้วย (เหมือนไปรษณีย์บัตรของกรมไปรษณีย์ที่เราใช้ขายผลฟุตบอลโลกในปัจจุบัน) มีช่องให้เขียนชื่อผู้รับ ผู้ส่ง ซึ่งเรียกว่า Postal Cards (เพราะไม่ต้องแปะแสดมภ์อีก) ว่ากันว่าในปี 1901 รัฐบาลอเมริกาออกกฎหมายห้ามบริษัทเอกชนที่ผลิตโปสการ์ดขึ้นเรียกโปสการ์ดว่าโปสการ์ด เพราะโปสการ์ดเป็นชื่อสงวนที่ไว้ เรียกโปสการ์ดที่ผลิตขึ้นโดยรัฐบาลเท่านั้น โปสการ์ดที่เอกชนผลิตขึ้นจึงได้ชื่อในสมัยนั้นว่า "souvenir cards" หรือการ์ดที่ระลึก ในปี 1908 รัฐบาลอเมริกันก็ได้ยกเลิกกฎหมายนี้ไป และตั้งแต่นั้นมาโปสการ์ดก็กลับมาเป็นที่นิยมและแพร่หลายไปทั่วโลก







โปสการ์ดมีให้เห็นแทบทุกที่ และในสถานที่ท่องเที่ยวแทบจะทุกแห่งก็ว่าได้ โปสการ์ดจะเป็นหนึ่งในนางเอกที่เขาวางขายกัน นั่นแสดงให้เห็นว่าโปสการ์ดได้รับความนิยมเพียงใด บางคนอาจไม่ชอบเขียนแต่ก็ซื้อโปสการ์ดมาเก็บไว้ รูปภาพบนโปสการ์ดก็มีหลากหลาย หลากแบบ ไล่ไปตั้งแต่สถานที่ บุคคล ภาพวิว ภาพล้อเลียน ภาพเขียน ภาพวาด ฯลฯ

ครั้งที่ฉันเริ่มเดินทาง ฉันก็มักจะซื้อโปสการ์ดตามต่างๆ เขียนส่งถึงเพื่อน และเขียนส่งกลับบ้านให้คนที่บ้านได้อ่านได้รับรู้ รวมทั้งหากมีอะไรสะกิดใจก็ส่งถึงตัวเองไว้เป็นที่ระลึก โปสการ์ดสำหรับฉันเป็นการบันทึกเรื่องราวแบบหนึ่ง นอกจากมีรูปสวยๆ ให้ดูแล้วยังมีเรื่องราวบอกเล่าสั้นๆ อยู่ด้วย ฉันรักการเขียนโปสการ์ดรวมทั้งชอบได้รับโปสการ์ดจากคนอื่น ๆ ด้วย

ตั้งแต่ฉันย้ายมาอยู่ต่างประเทศฉันยิ่งเขียนโปสการ์ดบ่อยขึ้นทุกๆ ที่มีเทคโนโลยีอื่นๆ ที่ฉันสามารถติดต่อผ่านโลกกว้าง ส่งข้ามผ่านขอบฟ้าได้เพียงเสี้ยววินาที ฉันสามารถที่จะส่งข้อความได้มากมายในคราวเดียวผ่านเทคโนโลยีเหล่านั้น แต่ฉันกลับไม่เคยลืมการส่งข้อความผ่านกระดาษแผ่นเล็กๆ เลย อาจเป็นเพราะความรู้สึกที่ได้รับผ่านโปสการ์ดนั้นเป็นความรู้สึกพิเศษที่อบอุ่น จริงใจ สัมผัสได้ จากลายมือของผู้ส่งที่ตั้งใจส่งถึงผู้รับ ความผูกพัน สายใยที่โยงถึงกันจึงอุ่นกรุ่น ซ่านลึกไปถึงหัวใจมากกว่าเทคโนโลยีใดๆ จะหยั่งได้ และความประทับใจส่วนหนึ่งที่ฉันได้รับจากโปสการ์ดนั้น คือฉันได้มิตรในต่างแดนเพิ่มขึ้น มิตรที่มีอะไรคล้ายๆ กัน ชอบของอะไรคล้ายๆ กัน ได้พบเจอกัน นอกเหนือจากแผ่นกระดาษบางครา และมีมิตรบางท่านที่ฉันยังไม่เคยได้พบหน้าค่าตาเลยแต่ลายมือ

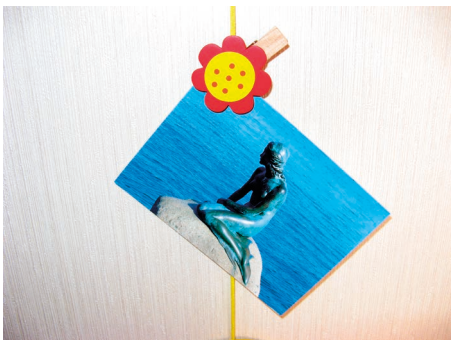
คุ้นเคยที่ส่งผ่านเรื่องราวเล่าสู่กันฟังนั้นเป็นเหมือนสายใยที่เกี่ยวกระชับมิตรภาพ ขอขอบคุณโปสการ์ดที่เป็นสื่อให้ฉันได้กระชับสัมพันธ์ทั้งกับครอบครัวและกับมิตรที่เดินบนเส้นทางสายเดียวกัน

โปสการ์ด ทุกใบ ลายมือทุกตัวอักษร จึงมีค่าในความทรงจำและมีค่าต่อจิตใจยิ่งนัก ขอขอบคุณโปสการ์ดที่ช่วยให้ฉันระลึกถึงบางเรื่องราวที่ผ่านไปบนเส้นทางของชีวิต ช่วยเป็นสื่อให้ฉันได้กระชับสัมพันธ์ทั้งกับครอบครัว กับมิตรที่อยู่อีกฟากฝั่งและอีกฟากฟ้า บนโลกกลมๆ ใบเดียวกัน

โลกหมุนเร็ว ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป โทรเลขหายไปเพราะมีโทรศัพท์ จดหมายธรรมดากำลังจะหายไปเพราะมีจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อนเก่าคนหนึ่งได้ รับโปสการ์ดจากฉันแล้วตอบอีเมลกลับมาว่า ยังเขยขนาดนี้อยู่อีกหรือ เขียนอีเมลเร็วกว่า ประหยัดกว่า และเขียนได้เยอะกว่าทำไมยังส่งโปสการ์ด

เพื่อนอีกคนตอบกลับด้วยโปสการ์ดอันน่ารักว่า ไม่ได้เขียนถึงใครนานมากแล้วเหมือนกัน ใช้วิธีโทรศัพท์แทน บางครั้งก็รู้สึกเสียดายกับความเปลี่ยนแปลง คิดถึงลายมือของเพื่อน ลายมือที่เคยได้คะแนนดี จากวิชาคัดไทยก็กำลังจะเปลี่ยนไป มือที่เคยขีดเขียนกลับขาดความอ่อนช้อย นิ้วมือทำงานหนักจากแป้นพิมพ์และมือจะหมดความรู้สึกจากโรคCTS (Carpal Tunnel Syndrome )

ลองหันกลับมาเดินช้าลงสักนิด..โปสการ์ดหนึ่งใบอาจไม่ได้เติมเต็มอะไรให้ชีวิต แต่ความสุขเล็กๆ จากโปสการ์ดหนึ่งใบก็เติมเต็มความว่างเปล่าของหน้าจอบริษัทคอมพิวเตอร์ได้ชั่วคราว ได้บริหารกล้ามเนื้อมือบริหารลายมืออันเริ่มไม่คุ้นเคย ยามคอมพิวเตอร์แจ้ง แจ้งค์ ป่วยไข้ ไฟดับ อย่าย่ำจิบปากกามาเขียนโปสการ์ดสักใบหาใครสักคนนะคะ



# ความเชื่อ และศรัทธา เสน่ห์แห่งภูมิปัญญาไทยล้านนา

## “ตอกเส้น Tok Sen Exotic Thai Spa Lanna”-บันทึก พิเศษ

ผู้หญิงร่างบาง สูงโปร่งผิวขาวแบบชาวเหนือ ดูดีเรียบง่ายด้วยชุดพื้นบ้าน รับกับผมที่มวยหลวมๆ สบายๆ ใบหน้าที่ไร้อารเสริมแต่ง สวยแบบสุขภาพดี ตามวิถีชาวบ้าน ยิ้มสดใส แววตาอ่อนโยน ที่หย่อนตัวลงนั่งตรงข้ามผู้เขียน หลังจากรับไหว้ และเชื้อเชิญผู้เขียนให้นั่งเธอก็ “ครูแมว” อรุณศรี ละม่อมพรอย ซึ่งเป็นทายาทของครูดาว พรหมมณะ หรือรู้จักกันในอีกนามว่า “ครูเกา” (เกา- ภาษาเหนือ แปลว่า เริ่มแรก เริ่มต้น) ปรชาญชุมชนดีเด่น สาขา การแพทย์และสาธารณสุข การแพทย์แผนไทย นวดตอกเส้น ต้นตำรับตอกด้วยงาช้าง

**ผู้เขียน:** ครูแมวช่วยเล่าถึงความเป็นมาได้มั้ยคะ ว่าครูเริ่มเรียนวิชาตอกเส้น เมื่อไหร่อย่างไรคะ

**ครูแมว:** (พูดกำเมือง) หนูเชื่อเรื่อง การขึ้นชั้นครู ความเชื่อ และศรัทธามั้ย ศาสตร์การตอกเส้น จะได้ผลดีต้องมีความเชื่อและศรัทธาด้วย

ครูแมวเล่าถึง “ครูดาว” บิดาผู้ล่วงลับไปแล้ว ด้วยแววตาชื่นชม และศรัทธา ครูดาว พรหมมณะ เป็นบรมครูต้นตำรับของการนวดตอกเส้น ได้บวชเรียนที่วัดหนองสร้อย ตำบลมะกอก อำเภอบ้านฝาง จังหวัดลำพูน ขณะที่บวชเรียนได้ศึกษาวิชาหมอดู การเซ็ด เป่า แหก(ชุดพิษ)นวดตอกเส้นจากหลวงพ่อดำและหลวงพ่อยาใจ ยศกาศ ซึ่งเป็นคุณตาของหมอดาว และได้ใช้วิชารักษาผู้คน ตลอดจนถ่ายทอดให้ลูกๆสืบต่อไป ครูดาวมีบุตร 12 คน และมี 3 คนที่สืบทอดภูมิปัญญาไทยด้านการตอกเส้น คือ ครูแมว ครูลี ครูพงษ์พรพน

ครูแมว เป็นบุตรลำดับที่ 9 และเริ่มเรียนการตอกเส้นจากครูดาวตั้งแต่เด็กเป็นศาสตร์ภูมิปัญญาชาวบ้านที่ถ่ายทอดส่งมอบกันในครอบครัว นอกจากครูแมวแล้ว ยังมีพี่น้องอีก 2 ท่าน ที่สืบทอดภูมิปัญญาชาวบ้าน ด้านการตอกเส้นคือ ครูลี และ ครูพงษ์พรพน ครูแมวเปิดที่บ้านรับนวดตอกเส้นแก่การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เส้นตึง ปวดสะบัก ปวดหลัง อาการขาตามแขนขา โรคหมอนรองกระดูกทับเส้น นอกจากนี้ยังรับสอนตอกเส้นที่บ้าน รวมถึงเป็นอาจารย์พิเศษ สอนการนวดตอกเส้นที่คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่อีกด้วย



ครูแมว อรุณศรี ละม่อมพรอย



ผู้เขียนได้มีโอกาส สัมภาษณ์ รศ.ดร.อารีวรรณ กลั่นกลิ่น รองคณบดีฝ่ายแผนและบริการวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ถึงผลของการบำบัดด้วยการตอกเส้น ตลอดจนการวิจัยทางวิชาการถึงผลการบำบัด และการสนับสนุน ภูมิปัญญาไทยด้านการเผยแพร่ ส่งเสริมให้มีการเรียนรู้

รศ.ดร.อารีวรรณ กลั่นกลิ่น ได้กล่าวว่า

- เทคนิคการตอกเส้นโดยใช้ไม้ที่มีลักษณะเป็น ค้อนตอกลงบนไม้ที่เป็นลิ้ม ลงบนแนวเส้นของร่างกายตามหลักการนวดไทยการตอกเส้น จะทำให้เกิดการสั่นสะเทือน (Vibration) ตามจังหวะการตอกอย่างนุ่มนวล ช่วยคลายความตึงของเส้นและกล้ามเนื้อในระดับลึก กระตุ้นการไหลเวียนพลังงาน เลือดและน้ำเหลืองรวมถึงการไหลเวียนพลังงานในจุดที่เกิดการไหลเวียนต่ำลงและเป็นการกระตุ้นปลายประสาทรับสัมผัสในคราวเดียวกัน
- การวิจัยถึงผลของการบำบัด ยังไม่มีสถาบันหรือหน่วยงานใดทำการวิจัย ผลการบำบัดจากภูมิปัญญาไทยด้วยการตอกเส้นในขณะนี้ แต่ทางคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่กำลังอยู่ในระหว่างการพิจารณา เพื่อดำเนินการให้มีการวิจัยทางวิชาการถึงผลของการบำบัดทางการแพทย์
- การสนับสนุนภูมิปัญญาไทยด้านการเผยแพร่ ได้มีการนำ ภูมิปัญญาไทยด้านการตอกเส้น มาเป็นคอร์สพิเศษเปิดสอนที่จะเปิดสอนที่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยเชียว ครูแก้ว เป็นอาจารย์ผู้ถ่ายทอด รวมทั้งสนับสนุน ภาคเอกชน ให้มีการเรียนรู้ และนำเสนอตอกเส้นในสปาเมนู

ภาคเอกชนในงานธุรกิจบริการสุขภาพ และการนำเสนอ ตอกเส้น สู่อุตสาหกรรม คุณอนิศา โทณะวณิก นายกสมาคมไทยสปาล้านนา ได้กล่าวว่า ทางสมาคมได้มีการนำภูมิปัญญาไทยด้านการตอกเส้น มาเผยแพร่เช่น ในงานแสดงอัตลักษณ์ สปาไทย ตลอดจน บรรจุในเมนูสปา รวมทั้งได้มีการ ตอกเส้นบันทึกโลก จัดที่เชียงใหม่ด้วย

อุปกรณ์ที่ใช้ในการตอกเส้น ได้แก่ ค้อนตอกเส้น และลิ้มตอกเส้น โดยไม้ที่นำมาใช้ทำต้องเป็น ไม้มะขาม เพื่อให้โรคร้ายเกรงขาม หรือไม้ที่โดนฟ้าผ่ายืนต้นตาย จะทำให้โรคพยาธิเกรงกลัวและหายไปในที่สุด ก่อนทำการบำบัดต้องทำ พิธีไหว้ครูก่อนเพื่อบูชาครู อาจารย์ ชุ่มนุมนุทเวดาทำการเสกเป่าคอนและลิ้มก่อนจะทำการตอกเส้น

ข้อห้ามและข้อควรระวัง ห้ามนวดผู้ที่มีอาการโรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคระบบประสาท

การตอกเส้นในเยอรมนี การนำเสนอการตอกเส้นแบบไทยในเยอรมนี เป็นการนวดตอกเส้นเพื่อผ่อนคลายเท่านั้นไม่สามารถให้บริการในการรักษาได้ สามารถ ผสมผสาน นำเสนอเมนูบริการตอกเส้น หรือนำเสนอเทคนิคการตอกเส้น ในช่วงสั้นๆ ในรายการสปาเมนู เพื่อนำเสนอผู้รับบริการได้

ผู้เขียนเคยได้รับการตอกเส้นจากบรมครู ผลของการตอกเส้นเชื่อว่า ช่วยการผ่อนคลายในระดับลึก รวมทั้งเคยได้รับการตอกเส้นทั่วไป ที่ต้องระมัดระวังคือ หากผู้ให้บริการ ไม่มีความชำนาญ พอส่งผลอันตรายร้ายแรงถึงขั้นกระดูกแตกกร้าวได้ ฉะนั้น หากให้บริการ หรือ รับบริการตอกเส้น ควรพิจารณาถึงความปลอดภัยเป็นสำคัญ

**ขอขอบคุณข้อมูล**

- ครูแก้ว อรุณศรี ละม่อมพัร่วย สำนักตอกเส้น บ้านครูดาว 104/4 บ. ต้นผึ้ง ต.เหมืองแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
- รศ.ดร.อารีวรรณ กลั่นกลิ่น รองคณบดีฝ่ายแผนและบริการวิชาการ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- คุณ อนิศา โทณะวณิก นายกสมาคมไทยสปา ล้านนา จังหวัดเชียงใหม่



รศ.ดร.อารีวรรณ กลั่นกลิ่น



# หนึ่งร้อยปีสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง - พจน วัณเณต

ในวาระที่ ปี ค.ศ. 2014 เป็นปีที่เหตุการณ์สงครามโลกครั้งที่หนึ่ง ครอบงำ 100 ปี ถัดจนถึงตั้งเขียนบทความนี้ขึ้นเพื่อร่วมรำลึกถึงหับตภัยที่ถือว่าเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของการสิ้นสุดศตวรรษที่ 19 ที่เรียกชื่อว่า ยุคแห่งการปฏิวัติอุตสาหกรรม เข้าสู่ศตวรรษที่ 20 ที่กลายเป็นช่วงเวลาแห่งภัยพิบัติและสงคราม

นายจอร์จ เอฟ เค็นนัน นักการทูตและนักวิชาการด้านการเมืองการปกครองชาวอเมริกาให้สมญานามสงครามโลกครั้งที่หนึ่งว่า „ต้นกำเนิดแห่งภัยพิบัติแห่งศตวรรษที่ 20“ (Urkatastrophe des 20. Jahrhunderts) สำหรับคนเยอรมันนั้น มันคือบทเริ่มต้นของจุดเปลี่ยนแปลง เริ่มตั้งแต่การเมืองแบบสาธารณรัฐไวมาร์ ตามมาด้วยลัทธิชาตินิยมของฮิตเลอร์ การสังหารหมู่ชนชาติยิว สงครามโลกครั้งที่สองและจบลงด้วยการแบ่งแยกประเทศเป็นสองรัฐและสองระบบการปกครองนานกว่า 40 ปี

อีกจุดเปลี่ยนที่สำคัญคือ เหตุการณ์การล่มสลายของจักรวรรดิในเวลาเดียวกัน (จักรวรรดิเยอรมัน ออสเตเรีย-ฮังการี รัสเซีย และออตโตมัน) เหตุการณ์นี้นับว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงโฉมหน้าทางการเมืองในทวีปยุโรปอย่างสุดขีด และส่งผลในทุกทิศทุกทางตลอดจนถึงสิ้นสุดศตวรรษเลยทีเดียว

ถ้าหากจะพูดถึงผลกระทบ ดิฉันมองภาพกว้างในสองระดับ ระดับหนึ่งคือ ระดับบุคคลชนชั้นรากหญ้า และระดับสองคือระดับประเทศ ในระดับของสังคมนั้น ดิฉันขอวิเคราะห์เฉพาะในกรอบของสังคมประเทศเยอรมนีในช่วงเวลานั้น ผลกระทบในระดับรากหญ้าหรือบุคคลนั้น เราจะเห็นได้จากการที่ทหารจากทั่วโลกร่วมสืบล้านคนร่วมเดินทาง ร่วมรบ และร่วมสูญเสีย มีทั้งเสียชีวิตในสนามรบ และเสียชีวิตหลังจากสงครามสงบเพราะความพิการทางร่างกายหรือมีอาการผิดปกติทางจิตใจ จากเกียรติภูมิของทหารจนเหลือเพียงอาชีพขอทานเพื่อประทังชีวิต ซึ่งภาพเหล่านี้ถูกตีแผ่ในหนังสือพิมพ์เยอรมันช่วงสิ้นสุดสงคราม ความสูญเสียโดยตรงจากสงครามครั้งนี้รวมประมาณ 9 ล้าน 4 แสนราย โดยเป็นชาวเยอรมันราว 2 ล้านราย มีผู้บาดเจ็บมากกว่า 18 ล้านคน โดย 1 ใน 4 เป็นชาวเยอรมัน จำนวนที่กล่าวถึงนี้ยังไม่นับรวมถึงเด็ก ๆ ที่เสียชีวิตด้วยโรคขาดสารอาหารในระยะเวลาดูแล หรือมีปัญหาความทุพพลภาพ เนื่องด้วยความอ่อนแอของร่างกายจากการขาดอาหารเป็นเวลานาน

ผลกระทบในระดับประเทศสามารถมองได้ในหลายแง่และหลายมุม สำหรับประเทศเยอรมัน สงครามโลกครั้งที่หนึ่งถือเป็นจุดสิ้นสุดของระบบการ

ปกครองโดยกษัตริย์และการเริ่มต้นระบบการเมืองโดยประชาชน นักวิชาการทางประวัติศาสตร์หลายท่านลงความเห็นว่าง สงครามโลกครั้งที่หนึ่งคือหนึ่งในหลายสาเหตุของการก่อเกิดสงครามโลกครั้งที่สอง เช่น อะดอล์ฟ ฮิตเลอร์ ผู้ซึ่งเป็นเพียง พลทหารร่วมรบในสงครามโลกครั้งที่หนึ่ง ตัดสินใจเข้าสู่เส้นทางการเมืองหลังจากสิ้นสุดสงครามนี้ และเพราะความคับแค้นใจจากการพ่ายแพ้ บทลงโทษของสันนิบาตชาติ ส่งผลให้ประชาชนเยอรมันยึดมั่นในแนวคิดของฮิตเลอร์ และกระหายชัยชนะในเวทีโลกเป็นเท่าทวีคูณ

สำหรับประเทศฝรั่งเศส สงครามโลกครั้งที่หนึ่งคือ การต่อสู้เพื่อสิทธิและเสรีภาพในระดับโลก (nation-lumière) และรวมถึง การกอบกู้ศักดิ์ศรีแห่งชาติของตนเมื่อครั้งแพ้สงครามให้เยอรมันในปี ค.ศ. 1871 สำหรับประเทศอังกฤษคือ การตอกย้ำเกียรติภูมิความเป็นประเทศผู้นำทางทหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งความแข็งแกร่งของกองทัพเรือ และการประกาศชัยชนะเยี่ยมมหาอำนาจที่แท้จริงในทวีปยุโรป

ขณะที่ประเทศแคนาดาและออสเตรเลีย ประเทศที่ถือว่าอ่อนเยาว์ในช่วงเวลานั้น สงครามโลกครั้งที่หนึ่งมีส่วนสำคัญในกระบวนการสร้างชาติ และการสร้างอัตลักษณ์แห่งชาติตน (nationale Identitätsbildung) สำหรับกลุ่มประเทศออสเตรีย-ฮังการี คือการล่มสลายของจักรวรรดิที่ปกครองหลากหลายชนชาติมานานกว่าศตวรรษ สำหรับประเทศรัสเซียคือ การขึ้นสู่อำนาจของเลนินและสตาลิน เป็นจุดกำเนิดแห่งความเป็นสังคมนิยม

ผลกระทบระดับสังคมในประเทศเยอรมนี จำเป็นจะต้องมองย้อนไปถึงปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของคนเยอรมันขณะนั้น ประเทศเยอรมนีในยุคปลายศตวรรษที่ 19 จนถึงปี ค.ศ. 1913 ถือเป็นประเทศมหาอำนาจที่มีฐานทางเศรษฐกิจแข็งแกร่ง ความรุ่งเรืองทางด้านวิชาการในทุกสาขาโดยเฉพาะด้านวิศวกรรมศาสตร์ มีความก้าวหน้าถึงขีดสุด จะเห็นได้จากการเติบโตของอุตสาหกรรมเหล็กกล้าของบริษัทครูปส์ (Krupps) และระบบขนส่งมวลชนที่แผ่ขยายไปทั่วประเทศ

นอกจากนี้ การได้

รับเงินอย่างต่อเนื่องจากค่าปฏิรูปสงครามจากประเทศฝรั่งเศส จากชัยชนะในสงครามปี ค.ศ. 1871 ส่งผลให้มีเงินสะสมจำนวนมาก ในสังคมเยอรมัน อัตราการว่างงานจึงต่ำมาก คือ มีเพียง 1-2 % เท่านั้น ในขณะที่อัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจโดยเฉลี่ยอยู่ที่ 3-4 % ด้วยปัจจัยด้านบวกสำคัญเหล่านี้ ผสมกับความปรารถนาอันแรงกล้าในการชิงชัยเพื่อเป็นประเทศมหาอำนาจเหนืออังกฤษและฝรั่งเศส จึงทำให้จักรพรรดิวิลเฮล์มที่ สอง ผู้ซึ่งกำเนิดและเติบโตบนความมั่งคั่งผาสุกของประเทศในยุคที่ว่างเว้นสงคราม มองเห็นแต่เพียงชัยชนะที่เฝ้ารอมาชั่วชีวิต

จักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองคือ ผู้ที่หลายฝ่ายมองว่าเขาคือต้นเหตุสำคัญของสงครามครั้งนี้ ในมุมมองประชาชนคนเยอรมัน เขาเป็นเหมือนศูนย์รวมแห่งความเป็นชาติเยอรมัน ซึ่งเพิ่งจะก่อร่างสร้างตัวมาได้เพียงหนึ่งชั่วอายุคน เขาคือ ผู้นำยุคใหม่ที่จะนำพาชาติไปสู่ความยิ่งใหญ่ระดับโลก เขาคือ ขั้วตรงข้ามของอุปราชา ออตโต ฟอน บิสมาร์ก ผู้แก่ชรา และต้องหมดบทบาทจากเวทีการเมืองเพราะถูกเหยียดหยามโดยจักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองเอง เหตุการณ์ „สิงหาคม 1914“ (die nationale Euphorie des August 1914) คือสิ่งพิสูจน์ความจริงข้อนี้ ชายหนุ่มจากทุกระดับในสังคมไม่ว่าจะชาวบ้านหรือผู้มีการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยต่างตื่นเต้นไปกับข่าวโฆษณาชวนเชื่อจากรัฐที่ว่า ประเทศชาติของตนกำลังตกอยู่ในอันตราย และต้องการความช่วยเหลือจากประชาชนผู้รักชาติ ปกป้องชาติและเผ่าพันธุ์ของตนบรรยาคาในทีสาธารณะเป็นไปในรูปแบบการปลุกระดมความรักชาติ และการรวมใจเป็นหนึ่งเดียวปกป้องที่สภาพสังคมขณะนั้นละเว้นสงครามมากกว่า 30 ปี ชายหนุ่มเหล่านี้จึงโยหยาการผจญภัยที่ตื่นเต้น รวมทั้งการพิสูจน์ความเป็นชายชาติทหาร การรวมพลสมัครเขากองทัพโดยสมัครใจจึงเป็นปรากฏการณ์สำคัญในยุคนั้น งานเขียนที่มีชื่อเสียงของ อิริค มาร์กา เรอ มาร์ก (Erich Maria Remarques) ที่มีชื่อว่า Im Westens nichts Neues ซึ่งตีพิมพ์ครั้งแรกในปี

ค.ศ. 1928 ถือว่าเป็น นวนิยายเชิงสารคดีที่สะท้อนให้เห็นเหตุการณ์นี้ได้เป็นอย่างดี

ในมุมมองของนักประวัติศาสตร์ จอห์น เริล (John Rehl) ผู้ทำการศึกษาชีวประวัติของจักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองระบุว่า เขาคืออาชญากรสงครามผู้ไร้ความทะเยอทะยานส่วนตัว การใช้วิถีส่วนตัวในการปกครอง (persönlichen Regiments) และความคิดที่ไร้ซึ่งการยึดหลักแห่งความเป็นจริง เป็นสาเหตุแห่งการเกิดภัยพิบัติในยุโรป (Urkatastrophe Europas) จักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองปรารถนาที่จะรักษาสถิติแห่งการยึดถือระบกกษัตริย์ในการปกครอง (Königsmechanismus) เป็นหลักสำคัญ เพราะในช่วงเวลานั้นการเติบโตของชนชั้นแรงงาน รวมถึงความแข็งแกร่งของหลักคิดสังคมนิยมประชาธิปไตย (Sozialdemokratie und Gewerkschaften) เกิดเป็นแรงเสียดทานภายในประเทศที่สำคัญ ความต้องการที่จะปกป้องระบกกษัตริย์ให้ยังคงความศักดิ์สิทธิ์จึงเป็นอีกประเด็นที่สำคัญที่ก่อให้เกิดสงครามโลกครั้งที่หนึ่งขึ้น

กลุ่มปัญญาชนและศิลปินส่วนใหญ่ในขณะนั้นต่างก็มองสงครามเป็นแรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์ผลงาน ดังนั้น ผลงานทั้งหลายจึงเป็นไปได้ในทิศทางของการปลุกระดมและสร้างจิตสำนึกที่เรียกว่า ศิลปกรรมแห่งสงคราม (Kriegsmoral) ซึ่งผลงานเหล่านี้ได้รับความช่วยเหลือจากภาครัฐในการแพร่กระจายให้เข้าถึงในทุกระดับชนชั้นและรวดเร็ว บรรยายกาศทางการเมืองที่ต้องการต่อต้านชาติฝ่ายตรงข้ามซึ่งก็คืออังกฤษและฝรั่งเศส นั่น ทวีความแข็งแกร่งขึ้นในระยะเวลาอันสั้นและสะท้อนให้เห็นได้จากทุกระดับชนชั้น และด้วยเหตุนี้ สงครามโลกครั้งที่หนึ่งจึงถูกขนานนามว่า „สงครามแห่งจิตวิญญาณ“ (Krieg der Geister) เพราะสงครามนี้ทำให้เกิดความแตกต่างทางความคิดและวัฒนธรรมระหว่างชนชาติยุโรปด้วยกันอย่างฝังรากลึก

สถาบันทางศาสนาเองก็มีบทบาทร่วมในสงครามโลกครั้งที่หนึ่งด้วยเช่นกัน โปสทคาทอลิกออกมาประกาศให้ประชาชนเข้าใจโดยทั่วกันว่า การไม่เข้าร่วมสงครามเพื่อปกป้องชาติของตนนั้นถือว่าเป็นบาปมหันต์ประเภทหนึ่ง เขาทำนองว่า เจ้าคือคนบาป หากเจ้าดูตาย ส่วนทหารผู้เสียชีวิตในสงครามจะได้รับเกียรติขั้นสูงในการฌาปนกิจตั้งผู้สละชีพเพื่อพระเจ้า

แต่เมื่อสถานการณ์ไม่เป็นดังคาด เพราะเมื่อเริ่มต้นสงครามในเดือนกรกฎาคม ปีค.ศ. 1914 นั้น ประชาชนเยอรมันส่วนใหญ่ซึ่งรวมทั้งจักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองเอง ต่างเชื่อว่า สงครามจะสิ้นสุดก่อนเทศกาลคริสต์มาส (Weihnachten) สามปี หรือพ่อหรือแม่แต่ลูกชายจะกลับมาทันฉลองเทศกาลแห่งความสุขที่บ้าน ไม่มีใครคาดคิดว่าสงครามนี้จะยืดเยื้อยาวนานรวม 4 ปีเต็ม ปัญหาที่เริ่มจากการขาดแคลนอาหารและเครื่องอุปโภคที่เริ่มตั้งแต่ฤดูหนาวในปี ค.ศ. 1915 และทวีความรุนแรงยิ่งขึ้นทุกๆปีนั่นคือ ความบอบช้ำภายใน แต่ภาครัฐแก้ปัญหาโดยการออกกฎหมายควบคุมอัตราการผลิตบริโภคของประชาชน และเขายึดผลิตผลทางการเกษตรให้เป็นสมบัติของรัฐ และรัฐเป็นคนกลางแจกจ่ายตามอัตราส่วนที่รัฐกำหนดขึ้นเอง โดยอิงกับหลักการนี้ „ผลประโยชน์ต่อสงคราม“ ผู้ใดทำประโยชน์แก่สงครามโดยตรงก็จะได้อิมมูทง ขณะที่สตรี เด็กและคนชราได้รับแจกจ่ายอัตราส่วนที่น้อยมาก และส่วนใหญ่เป็นอาหารจำพวกแป้ง แม่บ้านทั้งหลายจึงต้องออกไปทำงานในโรงงานผลิตอาวุธ เพื่อให้ตนเป็นผู้ทำประโยชน์แก่สงคราม และนี่คือจุดเปลี่ยนภาพลักษณ์ของเพศหญิงในประเทศเยอรมันในช่วงเวลาต่อมา

การคาดไม่ถึงถึงความอ่อนแอของกองทัพเรือดำน้ำเยอรมัน ส่งผลรุนแรงยิ่งขึ้นต่อบรรยากาศภายในประเทศตั้งแต่ช่วงต้นปีค.ศ. 1916 รวมทั้งผลแห่งการสูญเสียชีวิตทหารเยอรมันและ ฝรั่งเศสร่วมเจ็ดแสนนายในสนามรบแวร์เดิง (Verdun) ในฤดูร้อนปีเดียวกัน ทำให้ประชาชนเริ่มมองเห็นความโหดร้ายที่แท้จริงของสงคราม ประเด็นของการเรียกร้องชัยชนะอย่างสันติ (Siegfrieden) เริ่มเป็นที่ถกเถียงมากขึ้น ความพยายามสุดท้ายของภาครัฐที่เรียกว่า โครงการฮินเดินบวร์ค (Hindenburg-Programm) โดยการรวบรวมทหารและอาวุธสงครามเหลือสุดท้าย การออกคำสั่งให้ผลิตลูกกระสุนและอาวุธเพิ่มเป็นสองเท่า ในขณะที่สังคมทั่วไปเข้าสู่ยุคขาดแคลนวัตถุดิบ อาหาร และเชื้อเพลิง ปัญหาการขาดแคลนแรงงานมีฝีมือและบุคคลากรที่แข็งแรง เพราะชายฉกรรจ์โดนเกณฑ์ไปเป็นทหารเสียหมด แรงงานส่วนใหญ่จึงเป็นแรงงานต่างชาติ หรืออดีตทหารผู้พิการจากสนามรบ ทำให้การผลิตไร้ซึ่งประสิทธิภาพ โครงการนี้จึงเป็นเหมือนการจุดไม้ขีดไฟก้นสุดท้าย ภาวะการขาดแคลนอาหาร

ขั้นรุนแรงในฤดูหนาวปี ค.ศ. 1916 ที่รู้จักกันในชื่อ Steckerübenwinter ประชาชนต้องประท้วงชีวิตด้วยการกินหัวมันเป็นอาหารหลัก ซึ่งในภาวะไร้สงคราม หัวมันชนิดนี้ใช้สำหรับเลี้ยงหมู ปัญหาการแบ่งปันอาหารโดยเจ้าหน้าที่อย่างไม่เป็นธรรม การทำกำไรขูดรีดในตลาดมืด ทำให้สถานการณ์ภายในประเทศย่ำแย่ยิ่งขึ้น เนื่องด้วยชายผู้เป็นสามีและพ่อต้องออกรบ ทิ้งไว้แต่เพียงหญิงและเด็กอยู่เบื้องหลัง ทำให้ปัญหาการอบรมสั่งสอนเด็กเกิดขึ้น รัฐจึงมีนโยบายออกคำสั่งให้เด็กๆ ออกเก็บของเหลือใช้ทุกประเภท ตั้งแต่ขยะตามบ้าน เพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ หรือเก็บทุกสิ่งทีกินได้จากป่าเพื่อส่งให้ส่วนกลางของชุมชนใช้ประโยชน์ต่อไป

สถานการณ์เข้าสู่วิกฤติ ตั้งแต่ต้นปี 1917 ประชาชนเริ่มแสดงความไม่เชื่อมั่นในผู้นำ และเกิดการประท้วงครั้งใหญ่ที่ เมืองไลป์ซิกในช่วงเดือนเมษายน โดยชัยชนะของการปฏิวัติในรัสเซีย (Oktoberrevolution) ที่สิ้นสุดลงในเดือนธันวาคม ทำให้ประชาชนเยอรมันเริ่มมีความหวังและเรียกร้องการสิ้นสุดของสงคราม การเข้าร่วมรบของกองทัพสหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 19 กรกฎาคม 1918 ถือเป็นจุดกำหนดความพ่ายแพ้ของกองทัพเยอรมันในสนามรบฝั่งตะวันตกอย่างแท้จริง

วันที่ 29 กันยายน ค.ศ.1918 ผู้อำนวยการรบฮินเดินบวร์คและ นายพลลูเดินดอร์ฟยื่นข้อเสนอขอยุติสงครามต่อประธานาธิบดีวิลสันแห่งสหรัฐอเมริกา โดยประธานาธิบดีวิลสันได้ยื่นข้อเรียกร้องสำคัญเพิ่มเติมว่า จักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองจักต้องสละราชสมบัติและหมดสิ้นบทบาทและอำนาจใดๆ ทางการเมืองการปกครองของประเทศเยอรมนี จักรพรรดิวิลเฮล์มที่สองสิ้นพระชนม์ในฐานะผู้ลี้ภัยทางการเมืองในปี ค.ศ. 1941 ที่ประเทศฮอลแลนด์

วันที่ 11 พฤศจิกายน ค.ศ. 1918 เวลา 10 นาฬิกา คือจุดสิ้นสุดของสงครามโลกครั้งที่หนึ่งอย่างเป็นทางการ ขณะเดียวกัน ก็เป็นการปิดฉากของจักรวรรดิเยอรมันแห่งราชวงศ์โฮเอ็นโซลเลินอย่างไม่มีวันหวนคืน

#### แหล่งข้อมูล

- Mommsen, Wolfgang J.: Der Erste Weltkrieg. Anfang vom Ende des bürgerliche
- Zeitalters, Bonn 2004!
- Beil, Christine: Der Ersten Weltkrieg. Das Buch zur ARD-Fernsehserie, Berlin 2004\_\_



# ก้าว: มาเป็นกาแฟที่ราดดื่ม “ทวิรกาเฟโรชา-ป่าเมี่ยง”

- จักร ทูราคุณภาพ

ในช่วงเวลาที่อากาศเปลี่ยนแปลงอย่างเข้าสู่ฤดูฝน หมูฝนตกชุกนานาพันไร่กำลังเริ่มออกดอกผลิบานเพื่อรอรับวสันตฤดูที่กำลังมาเยือน สีต้นในเวลานี้ได้ผลัดเปลี่ยนผืนป่าที่แต่งแต้มไปด้วยสีโทนอุ่นจากต้นไม้ที่กำลังผลัดใบในหน้าร้อน แปรเปลี่ยนเป็นสีเขียวชอุ่ม ยามเมื่อฝนแรกมาและแทนที่ด้วยสีเขียวของต้นไม้ใบ หน่อยู่ที่กำลังเข้าสู่ช่วงเวลาออกงาม

โรชา-ป่าเมี่ยง มีเนื้อที่ 200 ไร่ เป็นไร่กาแฟที่ปลูกต้นกาแฟแซมต้นไม้อื่นๆ ตามแนวเขา ซึ่งเวลาเก็บเมล็ดกาแฟจะเก็บยากมาก กาแฟหนึ่งต้นจะใช้เวลาเก็บหลายรอบ เพื่อให้ได้เมล็ดกาแฟที่มีคุณภาพสูงได้ที่

ต้นกาแฟที่ดีจะต้องปลูกที่ระดับความสูง 1000 เมตรขึ้นไป ต้นกาแฟที่โรชา-ป่าเมี่ยง จึงมีคุณภาพโดยไมเน้นผลผลิตในปริมาณมากๆ เป็นกาแฟสะอาด เพราะมีขั้นตอนการผลิตตามธรรมชาติ



## ชื่อกาแฟ “9-1coffee”

„9-1 coffee“ คุณวัลลภ เจ้าของไร่ฯ ใช้เวลาในการตั้งชื่อถึง 6 เดือน ซึ่งกิจการเป็นแบบกิจการเชิงครอบครัว ยังไม่เปิดบริษัท

ที่มาของ 9 (nine) คือ ถ้วยกาแฟ สื่อถึงคำว่า นายหรือคุณ และ 1 (one) คือ หูจับถ้วยกาแฟ สื่อความหมายถึงวัลลภ คำว่า coffee คือ ส่วนบนของแก้ว

## จุดเด่นของ „9-1 coffee“

1. เป็นกาแฟออร์แกนิกส์ ปลูกในธรรมชาติ ไม่ใช้ยาฆ่าแมลง และใช้สมุนไพรในการไล่แมลง
2. ปลูกแบบธรรมชาติ เพื่อเกื้อกูลธรรมชาติดั้งเดิม ปลูกแซมไปกับต้นไม้ดั้งเดิม ผสมผสานพืชเชิงเดี่ยว
3. กระบวนการเก็บด้วยมือ คัดเลือกตั้งแต่เริ่มแรก โดยสังเกตดูสีของเมล็ดกาแฟ ที่มีสีแดงเข้มและมีเปลือกนิ่ม เมล็ดกาแฟจะสุกไม่พร้อมกัน ต้อง

เลือกเก็บเฉพาะที่สูง(สีแดงเข้ม) ค่อยๆ เก็บทีละ 5-10 เม็ด กาแฟต้นหนึ่งจะใช้เวลาในการเก็บหลายรอบ บางครั้งถึง 10 รอบ การเก็บอย่างประณีตจะได้ถึงคุณค่าของกาแฟ

4. ใช้พลังงานน้ำทดแทน ในขั้นตอนการผลิตและแปรรูป

- ปอกเปลือกโดยใช้กังหันน้ำ
- แยกขนาดโดยใช้กังหันน้ำ (ไม่ใช้พลังงานไฟฟ้าเลย)

## ฤดูเก็บเกี่ยว

เริ่มเดือนธันวาคม- กุมภาพันธ์-มีนาคม (จบ) ต้นฤดูร้อน ก็จะเป็นการบำรุงต้นกาแฟ คัดต้นกาแฟตัดกิ่งและแต่งกิ่ง

ต้นกล้ากาแฟที่จะนำมาปลูกได้ ต้องมีลักษณะใบแตกเป็นคู่ๆ ขึ้นไป 8 ชั้น ออกดอก 3 ครั้ง (3 ปี) จึงจะติดเมล็ด มีอายุอยู่ได้ถึง 100 ปี ถ้าอากาศชื้นเมล็ดกาแฟจะสุกช้า การเก็บเมล็ดกาแฟที่เคยเก็บได้สูงสุดวันละ 25 กิโลกรัมต่อคน จึงได้เมล็ดกาแฟที่มีคุณภาพจริงๆ

เวลา 1 ปี จะเก็บเมล็ดกาแฟได้ประมาณ 3,000 กิโลกรัม เมื่อตากแห้งแล้วจะเหลือน้ำหนักเพียง 1,000 กิโลกรัม ดังนั้นราคาขายของกาแฟจึงค่อนข้างสูง ตกราคากิโลกรัมละ 500 - 1,500 บาท

## วิธีการเก็บเมล็ดกาแฟ เป็นการเก็บด้วยมือทีละเมล็ดอย่างประณีต

1. เลือกเมล็ดที่มีสีแดงเข้ม เปลือกนิ่ม การเด็ดเมล็ดกาแฟให้ทิ้งไปในทิศทางเดียวกับปลายเมล็ดกาแฟที่ชี้ ห้ามเด็ดแบบบิดไปมา
- 2.เด็ดเมล็ดเสียทิ้งไป(ผ่อและแห้ง มีสีดำเป็นรา) หากไม่เด็ดทิ้ง จะทำให้เมล็ดกาแฟอื่นๆ เสียไปด้วย
3. ต้นกาแฟปลูกใหม่ ต้องรอ 3 ปี ถึงจะมีเมล็ด
4. เมล็ดกาแฟสุกไม่พร้อมกัน ต้องเก็บหลายครั้ง ถ้าอากาศชื้นจะสุกช้า

## การคัดและปอกเปลือกโดยใช้กังหันน้ำ

1. นำเมล็ดกาแฟที่เก็บได้ มาแยกตามขนาดและสี แล้วให้กังหันน้ำในการปอกเปลือก
2. นำเมล็ดกาแฟมาที่ปอกเปลือกแล้วมาแช่น้ำ ส่วนเปลือกกาแฟนำไปทำปุ๋ย
3. คัดเมล็ดเสียออก(ไม่มีเนื้อ) น้ำหนักเบาและ



ลอยน้ำ)

4. นำเมล็ดกาแฟใส่ถุงพลาสติก ปิดถุง แล้วทิ้งไว้ 2 คืนในอุณหภูมิปกติ(ไม่ร้อน ไม่น่าว)
5. เมื่อครบ 2 คืนแล้ว นำมาล้างให้สะอาด แล้วนำไปตากแห้งประมาณ 1 วัน จะได้เมล็ดกาแฟแห้ง
6. นำเมล็ดกาแฟที่ตากแห้งแล้วนี้ เข้าเครื่องแยกขนาด (เป็นเครื่องจักรที่ใช้พลังงานจากกังหันน้ำ)
7. คัดเมล็ดเสีย(สีดำ)ทิ้ง
8. นำไปตากแดด ถ้าแดดแรงๆ ใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์ ถ้าไม่ค่อยมีแดด ก็ประมาณ 1 เดือน

**วิธีชงกาแฟสด**

กาแฟสดใช้ถ้วยกาแฟ แล้วค่อยๆ เทน้ำร้อนลงไปประมาณครึ่งถ้วย จนเกิดฟอง เมื่อน้ำร้อนผ่านลงไปจนหมดแล้ว ให้เติมน้ำร้อนโดยใช้วิธีเทวน ก็จะได้กาแฟเต็มถ้วย เติมน้ำตาลและนมตามชอบ ชงกาแฟให้อร่อย ต้องใจเย็นๆ นะคะ

**กาแฟชะมด**

ปกติแล้วตัวชะมดจะเลือกกินเมล็ดกาแฟที่สุกพอดี ไม่กินเมล็ดกาแฟดิบและเมล็ดที่เน่า ตัวชะมดจะกินแต่เมล็ดกาแฟที่หวานฉ่ำและสมบูรณ์ที่สุด เมล็ดกาแฟตกอยู่ในท้องของชะมดหนึ่งคืน เอ็นไชม์ในตัวชะมดจะทำปฏิกิริยากับเมล็ดกาแฟ เมล็ดกาแฟที่เก็บได้จากการขับถ่ายของชะมดนั้นเป็นกาแฟที่มีรสชาติดี หอมกลมกล่อม อีกทั้งมีราคาแพงมาก ราคาประมาณกิโลกรัมละ 4,000 บาทหรือมากกว่านั้น

**กาแฟ Fruity Flora**

เป็นกาแฟรสชาติหวานหอม วิธีทำกาแฟรสชาตินี้คือ ใช้กาแฟสุกที่เก็บจากต้น นำมาตากแห้งเปลือกจนแห้งแล้วนำมาคั่ว



สำหรับชาวไทยและครอบครัวที่ไปเที่ยวเชียงใหม่ นิตยสารดีของเชียงใหม่ให้ท่านลองสัมผัสสัมผัสของธรรมชาติ ที่ 9-1 Coffee พร้อมสัมผัสกลิ่นร่ำของกาแฟอาราบิก้า 100% ซึ่งเป็นสายพันธุ์ Coffea Arabica Catimor ที่ด้านทานโรคราสนิมและเป็นพันธุ์ที่นำเข้ามาจากประเทศโปรตุเกส อยากรอช้า รับผิดชอบสอบถามคุณสรรพ บัวแดง ได้เลยคะ

**สรรพ บัวแดง ผู้จัดทัวร์กาแฟ**

“ดิฉันมีโอกาสได้รู้จักกับ เจ้าของไร่กาแฟที่เชียงใหม่ เขตอำเภอดอยสะเก็ด และได้เห็นถึงความตั้งใจ ในการอนุรักษ์ป่า อนุรักษ์ธรรมชาติของเขา แม้แต่การทำรีสอร์ท และการปลูกกาแฟของเขาก็ล้วนแต่กลมกลืนกับธรรมชาติทั้งนั้น ตัวบ้านในรีสอร์ทก็ปลูกแซมในป่า และต้นกาแฟก็ปลูกแซมตามระหว่างช่องของต้นไม้ใหญ่ ซึ่งมีเนื้อที่ประมาณ 200ไร่ ซึ่งไม่ยากในการดูแลบำรุงรักษา ได้บูรณาถึงการเก็บกาแฟก็เป็นไปด้วยความยากลำบาก แต่เจ้าของไร่บอกว่าคุณในการทำแบบนี้ เพราะได้อนุรักษ์ธรรมชาติไว้ และยังได้กาแฟที่มีรสชาติที่เป็นธรรมชาติ กลิ่นหอมปนดอกไม้ชนิดๆ เพราะที่นี้ไม่ใช่สารเคมีเลย ไร่กาแฟแห่งนี้ใช้คนในพื้นที่ทั้งหมด ถือว่าเป็นไร่ที่ส่งเสริมรายได้ให้แก่คนท้องถิ่นด้วย ฉะนั้นร้าน D Coffee House ของเรา จึงอยากเป็นส่วนหนึ่งที่มีโอกาสได้แบ่งปันและสนับสนุนไร่กาแฟดีๆ แบบนี้ร้านเราได้นำกาแฟสดจากไร่นี้มาขายที่ร้าน เพื่อให้คอกาแฟได้ชิมกาแฟที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง และเป็นจุดประสานงานพาทัวร์ขึ้นชมไร่กาแฟ ซึ่งส่วนใหญ่เจ้าของไร่จะเป็นคนขับรถพาขึ้นไร่เอง และอธิบายกระบวนการในการเก็บ การตาก การบ่ม การสี และการคั่วกาแฟให้แขกดู รวมทั้งชงกาแฟสดๆ กลิ่นหอมคลุ้งบนไร่ท่ามกลางรีสอร์ทให้ลูกค้าได้ชิมกัน **คุณวัลลภ เจ้าของไร่ใจดี สนใจติดต่อร้านกาแฟ D Coffee House Tel. 085-6185896 / 090-5989699 (ร้าน d Coffee House อยู่หลังสถานีขนส่งอาเขต 3 เชียงใหม่ ข้างวัดกู่คำ) E-mail: swaporn69@gmail.com คุณสรรพ บัวแดง ทัวร์ภาษาไทย ภาษาเยอรมันและภาษาอังกฤษได้ ทัวร์ 1 คืน 2 วัน พร้อมอาหาร 2 มื้อ (มื้อเช้าและกลางวัน) ราคาเพียง 50 ยูโร**

เงื่อนไขการจองทัวร์: จองล่วงหน้าอย่างน้อย 5 วัน กรุ๊ปละตั้งแต่ 5 คนขึ้นไป หากเดินทางน้อยกว่า 5 คน ลูกค้าจำเป็นต้องจ่ายค่าทัวร์นี้สำหรับ 5 คน และชำระเงิน ณ วันที่จอง





## เทคนิคการถ่ายภาพแบบง่ายๆ ทะลอนถ่ายภาพ “ทริปนี้ถ่ายนกนางนวลที่บางปู” – หนูเม็รัมย์ (Badminton Chorus)

สวัสดีครับ วันนี้ผมจะพาผู้อ่านไปร่วมทดสอบฝีมือในการถ่ายรูปนกนางนวลกันครับ และครั้งนี้เป็นครั้งแรกของผมในการถ่ายภาพนกในขณะที่กำลังบิน สถานที่ที่ผมจะไปนี่คือสถานตากอากาศบางปูครับ

ก่อนอื่นผมขอให้ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับสถานตากอากาศบางปูก่อน สถานตากอากาศบางปูอยู่ในเขตตำบลบางปูใหม่ ริมถนนสุขุมวิท ประมาณกิโลเมตรที่ 37 ตรงข้ามกับนิคมอุตสาหกรรมบางปู เวลาทำการคือ 10.00 น. – 20.00 น. และในช่วงประมาณเดือนตุลาคม – พฤษภาคม จะมีนกนางนวลอพยพมาหากินอยู่ตามชายทะเล สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 0-2323-9138, 0-2323-9983 (ข้อมูลจาก: การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย) ถ้าพร้อมแล้วตามไปฝึกถ่ายรูปกับผมได้เลยครับ สิ่งที่ต้องคำนึงเป็นอันดับแรกคือ ช่วงเวลาในการไปถ่ายภาพผมแนะนำให้ไปในช่วงเวลาเย็นๆ เพราะแสงที่ได้นั้นกำลังพอดีและคุณอาจได้เห็นแสงสวยๆ ตอนพระอาทิตย์กำลังตกเป็นของแถม

กลับบ้านด้วย

ว่าด้วยเรื่องการตั้งค่ากล้องในการถ่าย เนื่องจากทริปนี้เป็นกรถ่ายภาพเคลื่อนไหวซึ่งผมถือว่าการค่อนข้างถ่ายยาก ผมจะให้ความสำคัญหลักๆ กับ 2 สิ่งคือ เรื่องของความไวชัตเตอร์และการแพนกล้องตามตัวแบบครับ (การปรับตั้งค่าต่างๆ ดูได้จากภาพแต่ละภาพครับ)

- ความไวชัตเตอร์ผมปรับไว้ไม่ต่ำกว่า 1/500 แล้ว แต่ความต้องการของภาพและความเหมาะสมของสภาพแสง (กล่าวไว้ในฉบับที่ 13/03.2013) ทั้งนี้ควรใช้ความไวชัตเตอร์สูงๆ เพื่อหยุดความเคลื่อนไหวและความชัดเจนของภาพ
- การแพนกล้องตามตัวแบบ เนื่องจากเป็นการถ่ายนก แน่นอนครับที่เราคาดเดาไม่ได้เลยว่ามันจะไปทางไหนอันนี้ค่อนข้างยาก ผมลองใช้การกะขนาดภาพ และวาดภาพไว้ในใจคร่าวๆ ก่อน จากนั้นก็โฟกัสตามมันไปเรื่อยๆ ได้จังหวะที่ต้องการก็กดชัตเตอร์รัวๆ ไว้ก่อนครับ (หากกล้องของคุณมีระบบ AI Servo แนะนำ

ให้ลองปรับใช้ระบบนี้)

- เทคนิคอื่นๆ ในที่นี้เมื่อเราทราบการปรับค่ากล้องไปแล้วส่วนที่เหลือก็จะเป็นมุมมองการถ่ายเพื่อให้ได้รูปที่น่าสนใจมากขึ้นและต่อไปนี้เป็นมุมมองของผมที่จะมาแบ่งปันกันครับ
- สังเกตพฤติกรรมการบิน ปกติแล้วมันจะบินมาเป็นกลุ่ม 4-5 ตัว แล้วอาจบินแยกกัน ให้เราโฟกัสที่ละตัว หรือจังหวะเรียงตัวสวยๆ แบบคู่เป็นกลุ่มก็กดชัตเตอร์ได้เลยครับ
- เลือกยืนทิศทางที่นกบินสวนลมหรือจังหวะที่นกกางปีกสวยๆ เพราะหากอยู่ในทิศทางที่นกบินตามลมปีกมันจะไม่กางโตลมและมันจะผ่านไปเร็วมากทำให้ถ่ายได้ยากขึ้น หากยังถ่ายไม่ทันก็ลองถ่ายตามหลังได้เลย
- นกที่อยู่เป็นกลุ่ม นอกจากการถ่ายภาพพฤติกรรมนกที่ละตัวแล้ว ยังมีอีกส่วนที่สร้างความแตกต่างคือการถ่ายภาพพฤติกรรมเป็นกลุ่มซึ่งส่วนตัวผมว่ามันน่ารักดีครับ
- หากต้องการภาพนกบินมากินเหยื่อล่อที่มีให้



# One Day Trip "Bang Pu Seaside Resort"

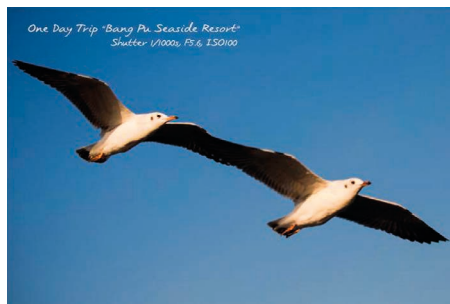
Shutter 1/2000s, F9, ISO100



ใช้โฟกัสแบบ MF (โฟกัสเอง) โฟกัสไปที่มือที่มีเหยื่อล่อ รอจังหวะนกเข้ามากินเหยื่อที่มีมือแล้วก็กดชัตเตอร์เลยครับ (สำหรับวันนี้ไม่มีภาพนี้มาฝากครับเพราะนกไม่บินมากินเหยื่อที่มีมือชกที่ แต่มีภาพอื่นมาฝากแทนครับ)

- ถ่ายแบบย้อนแสง หากตรงที่คุณถ่ายนั้นมีนกมากแต่คนก็มากเหลือเกิน ผมจึงเลือกที่จะหันหลังให้กับคนและหันหน้าสู่พระอาทิตย์ ซึ่งยังคงเห็นนกจำนวนหนึ่งที่ตั้งใจดูความสนใจผมได้พอสมควรกับการถ่ายย้อนแสงที่หลายคนกลัวว่าภาพนั้นจะมีดมอมไม่เห็น (และมันก็มีจริงๆ ครับ)

อย่างไรก็ตามเทคนิคดังกล่าวข้างต้นเป็นเทคนิคที่ผมใช้อยู่อาจจะไม่เหมือนคนอื่น และอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามสถานการณ์ครับ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกคนจะถ่ายภาพได้อย่างมีความสุข แล้วนำภาพมาชมกันนะครับ



# 5 วิตามิน วัตวินชะลอวัย

สัมภาษณ์โดย พนมวรรณ เกริกสุวรรณชัย

“รู้จัก Krill oil น้ำมันปลาตัวใหม่ที่ปลอดภัยสำหรับ และเอนตาเซนทิน สารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยให้อายุยืนยาว ลดริ้วรอยและจุดต่างดำ”



แหล่งภาพ www.praew.com

ปกติคนเรามักกลัวแก่และกลัวการมีคุณภาพชีวิตไม่ดีเมื่อถึงวัยสูงอายุ ดังนั้น จึงมีการวิจัยวิตามินใหม่ๆ ที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เพื่อช่วยชะลอวัยและช่วยให้สุขภาพแข็งแรงไม่ว่าจะอยู่ในวัยหนุ่มวัยสาวหรือเขาสู่วัยสูงอายุ โดยเฉพาะในปี 2014 นี้มีวิตามินใหม่ๆ ที่ผ่านการวิจัยมากมายที่น่าสนใจ โดย นพ. ไพศิษฐ์ ตระกูลทองสมุทร แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย & ฟันฟูสุขภาพ แผนก Life Center โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิตามินที่น่าสนใจดังนี้

## 1. กรดไขมันโอเมก้า 3 จาก Krill oil

ปกติเรารู้จักน้ำมันปลาหรือ Fish oil อยู่แล้ว ซึ่งน้ำมันปลาส่วนใหญ่ทำมาจากไขมันปลาหรือหนังปลาชนิดต่างๆ เช่น ปลาแซลมอน ปลาซาร์ดีน แมคเคอเรล ปลาฉลามทูน่า โดยแหล่งของน้ำมันปลาที่ดีควรเป็นปลาตัวเล็ก เพราะปลาตัวใหญ่มีโอกาสปนเปื้อนสารโลหะหนักค่อนข้างมาก เช่น สารตะกั่ว สารปรอท ซึ่งปนอยู่ในน้ำทะเล โดยโลหะหนักจะเก็บสะสมในไขมันของปลา ดังนั้น จึงมีการวิจัยน้ำมันปลาที่ปลอดภัยปนเปื้อนโลหะหนัก และพบว่าน้ำมันปลาจาก Krill oil ปลอดภัยโลหะหนักที่เรากังวลกันมาก เนื่องจาก Krill oil ทำมาจากกุ้งชนิดหนึ่งซึ่งอยู่แถบทะเลขั้วโลกใต้ (มีขนาด 1-6 เซนติเมตร) ซึ่งกุ้งชนิดนี้มีสาร แอสต้าแซนทิน (Astaxanthin) ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ทำให้มี

ความคงตัวค่อนข้างสูง มีโอกาสเหม็นหืนหรือเสียยากกว่า รวมทั้งคงคุณภาพของ EPA & DHA ได้นานกว่า และดูดซึมเข้าเซลล์ได้ดีกว่าน้ำมันปลาทั่วไป นอกจากนี้ Krill oil ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอีกมากมาย เช่น

- ช่วยลดการอักเสบในร่างกายและหลอดเลือด ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดแดงแข็งหรืออุดตัน ช่วยลดไขมันที่ผิดปกติ โดยเฉพาะช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งคนมักเข้าใจว่ากินน้ำมันปลาแล้วจะช่วยลดไขมันตัวร้ายแล้วเพิ่มไขมันดี (HDL) แต่ในความเป็นจริงแล้วน้ำมันปลาช่วยลดไตรกลีเซอไรด์อย่างเดียว
- ช่วยลดอาการปวดข้อเข่า ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด มี DHA ช่วยบำรุงสมองและช่วยให้ความจำดี นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า Krill oil ช่วยลดอาการบวมน้ำและอาการเหนื่อยหุดหืดง่ายของผู้หญิงก่อนมีประจำเดือนอีกด้วย

## 2. แอสต้าแซนทิน (Astaxanthin)

สารต้านอนุมูลอิสระชั้นสูง โดยเฉพาะที่พบในสาหร่ายแดงที่ชื่อว่า เฮมาโตคอคคัส พลูวิกเอลิส ซึ่งเป็นสาหร่ายแดงชนิดหนึ่งที่เอามาสกัดเป็นอาหารเสริมเพื่อให้ได้แอสต้าแซนทินออกมา ทั้งนี้สัตว์ในท้องทะเลมีสารแอสต้าแซนทินเหมือนกัน เช่น สัตว์ที่มีสีส้มแดง Lobster กุ้ง แซลมอน ซึ่งสัตว์พวกนี้กินสาหร่ายแดงด้วย ทั้งนี้ประโยชน์ของสารแอสต้าแซนทินจะช่วยในเรื่องของผิวพรรณได้มาก โดยการทานแอสต้าแซนทินขนาด 4 มิลลิกรัมต่อวันจะช่วยแก้ปัญหาผิวแห้ง ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น เรียบเนียนและนุ่มขึ้น จุดต่างดำจะลดเลือนลง ปัจจุบันประเทศที่ทำวิจัยสารแอสต้าแซนทินมากคือ ประเทศสวีเดน และญี่ปุ่น ซึ่งมีการพบว่าการทานแอสต้าแซนทินเสริมร่วมกับการทำสารสกัดจากแอสต้าแซนทินในรูปแบบครีมจะช่วยลดริ้วรอยและจุดต่างดำ นอกจากนี้ สารแอสต้าแซนทินยังมีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าวิตามินซีและวิตามินอี หรือมากกว่าสารสกัดจากเมล็ดองุ่นและโคเอนไซม์คิวเทนหลายเท่าตัว ที่สำคัญยังช่วยให้อายุยืนยาวขึ้น ช่วยเรื่องสมองและช่วยลดอนุมูลอิสระ ขนาดที่แนะนำต่อวันคือ 4-6 มิลลิกรัมต่อวัน



### 3. โปรไบโอติก

มีการวิจัยพบว่า การทานโปรไบโอติกจะช่วยลดปัญหาโรคเกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน เช่น โรคภูมิแพ้ โรคภูมิแพ้ผิวหนัง ผื่นผิวหนังอักเสบในเด็กและผู้ใหญ่ กลุ่มของโรคสะเท็ดเงิน กลุ่มคนแพ้อาหาร ภูมิคุ้มกันไม่ดี เจ็บคอบ่อย ทั้งนี้โปรไบโอติกเป็นแบคทีเรียที่อยู่ในลำไส้ใหญ่และเป็นมิตรกับร่างกายเรา ช่วยรักษาความสมดุลของลำไส้ใหญ่ ช่วยสร้างกลุ่มวิตามินบี ช่วยสร้างกรดไขมันสายสั้นที่ช่วยเรื่องการป้องกันมะเร็ง เป็นพลังงานให้กับเซลล์ลำไส้ และเซลล์ตับ ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันที่อยู่ในลำไส้เรา ทำให้ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น เช่น กลุ่มนมเปรี้ยว กลุ่มโยเกิร์ต กิมจิ หรือ Kefir ในประเทศตุรกี ปัจจุบันมีการทำโปรไบโอติกในรูปแบบของผงและแคปซูล โดยจะทานก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ แต่แนะนำให้ทานช่วงไม่มีกรดในกระเพาะอาหารหรือช่วงก่อนอาหาร ส่วนวิตามินควรทานพร้อมอาหารเพื่อให้มันดูดซึมไปพร้อมกับอาหาร โดยปกติการทานวิตามินที่ดีที่สุดควรแบ่งโดสอย่างน้อยให้ได้วันละ 2 ครั้ง คือเช้าและเย็น ไม่ใช่ทานทีเดียวเป็นกำมี้อ

### 4. กลุ่มลดน้ำหนัก

เป็นสารสกัดต่างๆ ที่สามารถช่วยลดน้ำหนักได้ เช่น Green tea extract (สารสกัดจากชาเขียว) มีสาร catechin (Catechin) ที่มีฤทธิ์ในการเพิ่มระดับเมตาบอลิซึมของการเผาผลาญพื้นฐานในร่างกาย ซึ่งมีผลงานวิจัยทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทยพบว่า การรับประทาน Green tea extract จำนวน 750 มิลลิกรัม (เทียบเท่า catechin 100 มิลลิกรัม) ต่อเนื่อง 3-6 เดือน จะช่วยลดน้ำหนักลงได้ประมาณ 2.7 กิโลกรัม ภายใน 3 เดือน ทำให้ไขมันสะสมลดลง นอกจากนี้ Green tea extract ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยลดไขมันตัวร้าย เช่น LDL ในร่างกาย ช่วยลดปฏิกิริยาน้ำดีเข้าสู่ลำไส้เล็กอย่างค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ทำให้คลอเรสเตอรอลระบายออกได้ค่อนข้างดี นอกจากกลุ่มสารสกัดจากชาเขียวแล้วก็ยังมีกลุ่มที่ช่วยลดน้ำหนักอีกคือ ราชเบอร์รี่ ดีโตน หรือกลุ่มกรีน คอฟฟี่บีน ก็ช่วยลดน้ำหนักได้ เนื่องจากมันช่วยเพิ่ม Fat oxidation และเพิ่มการเผาผลาญไขมันในร่างกาย

### 5. กรดอะมิโน

โดยเฉพาะกรดอะมิโนอาร์จินีน ได้รับการพัฒนาสำหรับกลุ่มคนที่มีปัญหาโรคหัวใจและหลอดเลือด ทำให้นักกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้ทนทานมากขึ้น และเหมาะสำหรับผู้ชายที่หย่อนสมรรถภาพทางเพศ นอกจากนี้ อาร์จินีนยังเพิ่มไนตริกออกไซด์ ทำให้เกิดการขยายตัวของหลอดเลือด ช่วยเพิ่มโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ในคนที่ระดับโกรทฮอร์โมนลดลง ทั้งนี้การฉีดโกรทฮอร์โมนมีผลข้างเคียงคือ ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง และเสี่ยงกับโรคมะเร็ง การทานกรดอะมิโนอาร์จินีนจึงปลอดภัยกว่า ซึ่งมีเป็นแบบผงชงน้ำดื่ม ก่อนนอน นอกจากนี้ก็มี whey protein แบ่งออกเป็น concentrate whey protein, isolated whey protein, hydrolyzed whey protein แต่ whey protein ที่ดีที่สุดคือ hydrolyzed whey protein โดยทำเป็นโมเลกุลเล็กๆ ทำให้สามารถดูดซึมได้ดี ส่วน isolated whey protein เป็นโปรตีนที่เอาโปรตีนจากนมวัวออกไปแล้ว และนำน้ำตาลแลคโตสออกสำหรับคนที่ปัญหาหย่อนน้ำตาลแลคโตสในนมไม่ได้ โดยลดระดับไขมันในน้ำตาลออกไปให้หมด แล้วเน้นเหลือแต่โปรตีน ซึ่งขนาดโปรตีนที่รับประทานในปัจจุบันคือ ให้คำนวณจากน้ำหนักตัว 0.8-1.5 กรัม ต่อน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม คำนวณออกมาเป็น Total protein ที่เราต้องการทุกวัน แต่ควรแบ่งสัดส่วนด้วยการทานโปรตีนจากธรรมชาติด้วย ขอแนะนำคือ ถ้าเราจะทานโปรตีนให้ได้ผลดีให้ทานหลังออกกำลังกายเพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อภายใน 1-2 ชั่วโมง เพราะการเสริมสร้างกล้ามเนื้ออยู่ในช่วง 1-2 ชั่วโมงหลังออกกำลังกายเสร็จ



#### Profile

นพ. ไพศิษฐ์ ตระกูลทองสมุทร แพทย์เวชศาสตร์ชะลอวัย & ฟันฟูสุขภาพ แผนก Life Center รพ. สมิติเวช สุขุมวิท

- พบ. (เกียรตินิยมอันดับ 1) มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- M.Sc. & American Board in Anti-Aging Medicine
- Certified Clinical Nutrition, European Lab of Nutrients, Netherlands
- Certified Nutrition for Health and Anti-Aging, Mahidol University.
- Certified Biology of the Skin, Downing College, University of Cambridge





## กำลังใจให้ลูกรัก - แม่สามหนุม

คุณแม่ที่มีลูกอยู่ในวัยเรียน และกำลังเรียนอยู่ชั้น ป.4 คงมีปัญหา มีคำถาม เกี่ยวกับโรงเรียนที่ลูกจะไปเรียนต่อ ลูกรักของเราจะได้ไปเข้าโรงเรียนที่ไหน ชั้นอะไร

ที่บาเยิร์น (Bayern) ช่วงต้นปีทางโรงเรียนประถมมักจะมีหนังสือเชิญผู้ปกครองให้ไปฟังวิทยากรแนะนำทางเรื่องเรียนต่อของลูก ว่าหลังจากจบป.4 แล้ว ลูกเราสามารถเลือกไปเรียนต่อที่ไหนได้บ้าง แม่สามหนุมนั้นชอบอยู่แล้วของฟรีเลยมักจะไม่ขัดศรัทธาเวลาได้รับเชิญให้ไปฟังเอาความรู้เกี่ยวกับการเรียนของลูก ฟังรู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้าง ดึกว่าไม่ได้ไปฟังเลย ไปบ่อยๆ นูเราก็จะชินกับภาษาแปลกๆ ที่ผู้คนที่นั่นเขาพูดสื่อสารกันเองละคะ วิทยากรที่มาพูดให้ฟังส่วนใหญ่ก็เป็นคุณครูจากโรงเรียนต่างๆ ที่อยู่ในละแวกที่เราอยู่อาศัยนี่แหละคะ ไม่ว่าจะมาจากโรงเรียนกิมนาซิอุม (Gymnasium) มิตเทิลชูล์ (Mittelschule) และก็เฮาพท์ชูล์ (Hauptschule) มาครบหมด ความที่มีลูกสามคน แม่สามหนุมนึกถึงโอกาสไปตักตวงเอาความรู้เฉพาะปีแรกที่เกี่ยวกับลูกคนโต ปีต่อมาพอได้รับหนังสือเชิญอีก ก็มักจะบอกลูกว่า “ออเรื่องนี้แม่รู้แล้วละ ไม่ไปก็ไม่เป็นไรหรอก” ...เห็นมั๊ยคะประสบการณ์หนเดียวก็สามารถทำเอาคนเป็นแม่วางภูมิได้เหมือนกันนา...

เมื่อเอ่ยถึงเรื่องการเรียนของลูก อดสงสารคนเป็นลูกในบางครอบครัวไม่ได้คะ เพื่อนคนหนึ่งของลูกชายคนกลางตอนเรียนใกล้จะจบป.4 วันที่ทางโรงเรียนแจกใบแสดงผลการเรียน เขาถึงกับร้องไห้กลางชั้นเรียน เพราะว่าเขาทำคะแนนไม่ได้ถึงเกณฑ์ที่จะได้ไปเรียนระดับกิมนาซิอุม คะแนนขาดไปหน่อยเดียวเท่านั้น พอหนูน้อยทุกชีใจถึงกับร้องไห้ร้องให้ ครอบครัวแม่สามหนุมนั้นเคยกับครอบครัวหนูน้อยคนนี่ดี เลยทำให้เราได้ว่าคงเป็นเพราะหนูน้อยคนนี้มีแม่ที่ตั้งความหวังในตัวลูกเอาไว้สูง เธอคาดหวังว่าลูกต้องได้คะแนนสูงพอที่จะไปเรียนในโรงเรียนเตรียมอุดมได้ พอลูกทำไม่ได้ตามที่แม่คาดหวังก็เลยเป็นทุกข์เป็นร้อน ร้องไห้ร้องไห้ออกมา ...มีผู้อ่านท่านใดเป็นเหมือนคุณแม่คนนี้น้างคะ

ผู้ใหญ่มักจะเผลอไปสร้างแรงกดดันให้เด็ก โดยลืมไปว่า ตอนที่ตัวเองเป็นเด็กก็คงไม่ชอบนักหากมีผู้ใหญ่มาคอยคาดหวังอย่างนู้นอย่างนี้กับตัวเองอยากขออภัยผู้ใหญ่ทุกท่านคะ ขอให้อยอมรับความสามารถของเด็กตามที่เขามักที่เขาเป็นดีกว่านะคะ เด็กแต่ละคนมีความสามารถไม่เท่ากัน (ผู้ใหญ่เองก็เหมือนกัน) เด็กที่เรียนไม่เก่ง ไม่ได้หมายความว่าเขาจะไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตเสมอไป หนทางที่จะนำคนเราไปสู่ความสุขความสำเร็จนั้นมีหลากหลายเส้นทาง อย่าเพิ่งไปสร้างแรงกดดันให้กับเด็ก





# ที่รัดผมเช็ดปากสุดสวย - กัทิธา ทยาสกุล



เคยสังเกตกันไหมคะว่า ขวดนมสดพาสเจอร์ไรซ์หรือขวดโยเกิร์ตพร้อมดื่มพาสเจอร์ไรซ์ เวลาเราเปิดฝาดื่มแล้วจะมีวงพลาสติกสีเดียวกับฝาเหลือติดอยู่ที่ขวด เรามาดูกันคะว่า เราจะเอาวงพลาสติกนั้นไปทำอะไรได้

เวลาจัดเตรียมโต๊ะอาหารเราสามารถเอาวงพลาสติกนั้นมาเป็นที่รัดผ้าเช็ดปากหรือกระดาษเช็ดปาก (Napkin) ได้คะ และหากเราแต่งตัวให้มันนิดนึงก็จะน่ารักมากยิ่งขึ้นคะ อุปกรณ์ที่ต้องใช้ก็ไม่อะไรมากมาย ดังนี้คะ

1. ริบบิ้นลายสวยๆ
2. กรรไกร
3. เข็มและด้าย
4. ปิ่นทิว
5. อุปกรณ์ตกแต่งเพิ่มเติม เช่น ลูกปัด ฯลฯ

เมื่ออุปกรณ์พร้อมเรามาลงมือกันเลยคะ ก่อนอื่นให้เสียบปลั๊กปิ่นทิวทิ้งไว้ก่อนนะคะ เพราะต้องใช้เวลาในการวอร์มให้ปิ่นทิวร้อนก่อน

1. ตัดริบบิ้นความยาวประมาณ 2-3 เท่าของวงพลาสติก
2. ร้อยด้ายเข้ากับเข็ม แล้วเย็บด้วยการเนาตรงริมด้านใดด้านหนึ่งของริบบิ้น (ตามแต่ว่าจะถนัดด้านไหน)
3. เมื่อสุดความยาวของริบบิ้นที่ตัดเอาไว้ ก็รูต

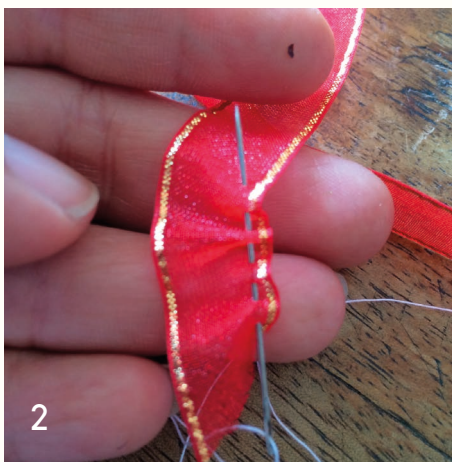
ด้ายเพื่อดึงหัวกลับมายังจุดเริ่มต้น ริบบิ้นจะกลายเป็นวงดอกไม้ แล้วเย็บให้ติดกัน ตัดด้ายที่เหลือออก

4. จัดแต่งช่วงดอกไม้ให้สวยงาม คว่าดอกไม้แล้วให้เป็นทิวตรงใจกลางของดอกไม้ แล้วเอาวงพลาสติกติดลงไปบนทิวรอบๆ ยึดให้แน่นอยู่ อย่างนั้นจนกว่าทิวจะเย็น
5. พอแห้งขึ้น เราก็จะได้อุปกรณ์พลาสติกที่มีดอกไม้ติดอยู่ จากนั้นก็ตกแต่งเกสรดอกไม้ด้วยลูกปัด หรือจะใช้เม็ดของผลไม้ก็ได้ที่เก็บจากข้างบ้าน ในรูปใช้เม็ดมะกล่ำคะ แต่ถ้าเป็นช่วงเทศกาลเราอาจใช้ของตกแต่งให้เข้ากับเทศกาลได้ เช่น ลูกสนขนาดเล็กๆ เป็นต้น

เพียงแค่นี้เราก็จะได้ที่รัดผ้าเช็ดปากที่สวยงามไม่ซ้ำแบบใคร อีกทั้งเรายังสามารถทำใหม่ได้บ่อยเท่าที่เราต้องการ ไม่ชอบก็ทิ้งแล้วตกแต่งใหม่

แต่ถ้าใครไม่อยากจะตกแต่งวงพลาสติกจริงๆ แค่อาวงพลาสติกหลากสี มารัดผ้าเช็ดปากวางบนจานอาหารก็พอแล้วคะ เรียกว่า ถ้าทานกัน 6 คน แล้วแต่งจานละสีจะเพิ่มสีสันให้กับโต๊ะอาหารมากเลยคะ

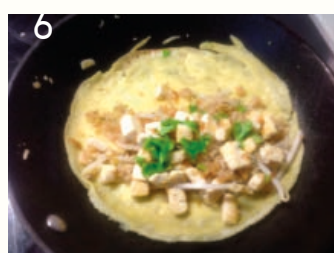
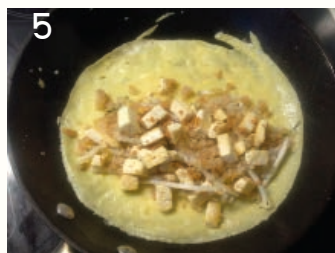
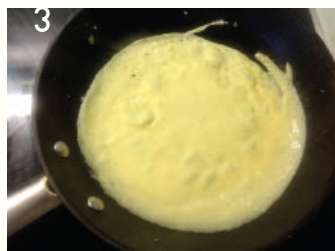
ทานนมสดหรือโยเกิร์ตพร้อมดื่มครั้งต่อไป อย่าลืมเก็บชิ้นส่วนจากขวดนมไว้ใช้ประโยชน์นะคะ ยิ่งหลากสี ก็ยิ่งดีคะ





# ขนมเบื้องญวน - บั๊วสิ

ฉบับนี้ขอแนะนำการทำขนมเบื้องญวนแบบง่าย ๆ สำหรับเป็นอาหารว่าง นะคะ ก่อนอื่นขออธิบายนิดหน่อยกับคำว่า “ญวน” คำนี้เป็นชื่อของเวียดนาม ในอดีตคะ คนเวียดนามเราก็เรียกเขาว่าคน “ญวน” แต่ไม่เกี่ยวกับคำว่าคน “ยวน” นะคะความหมายต่างกันคะ อาหารของคน “ญวน” หรือคนเวียดนาม เขามักจะใช้ผักสดเป็นหลักเวลาเราไปทานอาหารเขาจะเสิร์ฟพร้อมผักสดเป็น ถาดใหญ่ๆ และขนมเบื้องชนิดนี้เราก็ได้ดัดแปลงมาจากของเวียดนามจึงใช้ชื่อว่า ขนมเบื้อง “ญวน” ลองมาทำกันดูนะคะตัวแป้งในสูตรสามารถซื้อได้ตามร้าน ขายของเอเชียทุกแห่งคะ แต่จะเติมไข่ เติมน้ำปูนใสลงไปอีกสักนิดหน่อยก็ได้



**ส่วนประกอบ:** แป้งสำเร็จรูปตามภาพที่ลง หรือจะใช้ตามสูตรนี้ก็ได้ นะคะ แป้งข้าวเจ้า 300 กรัม ๑ แป้งถั่วเขียว 75 กรัม ๑ ไข่เป็ด 1 ฟอง ๑ เกลือ 1 ช้อนชา ๑ น้ำตาลปึก 2 ช้อนชา ๑ หัวกะทิ 1½ ถ้วย ๑ น้ำปูนใส 1½ ถ้วย ๑ ผงขมิ้น 1 ช้อนชา

**ส่วนผสมไส้:**

หัวไชโป๊สับละเอียด 100 กรัม ๑ เต้าหู้แข็ง 1 ก้อน หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๑ ถั่วงอกเด็ดหาง 300 กรัม ๑ ถั่วงอกสดหัวป่น ½ ถ้วย ๑ ผักชีหั่นละเอียด 1-2 ต้น

**ส่วนผสมหน้ากึ่ง:**

กุ้งสดสับ(1 ถ้วยตวง) 250 กรัม ๑ มะพร้าวขูดขาว 1 ถ้วย ๑ กะทิ ½ ถ้วย ๑ น้ำตาลทราย ¼ ถ้วย ๑ เกลือ 1 ช้อนชา ๑ ใบมะกรูดหั่นฝอย 5-6 ใบ ๑ รากผักชีหั่น 1 ช้อนโต๊ะ ๑ กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ ๑ พริกไทยป่น 1 ช้อนชา

**ส่วนผสมอาจาด:**

น้ำส้มสายชู 1 ถ้วย ๑ น้ำตาลทราย 1 ถ้วย ๑ เกลือป่น 2 ช้อนชา ๑ แดงกวา ซอยบาง 8 ลูก ๑ หอมแดงซอย 8 หัว ๑ พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ 2-3 เม็ด ๑ ผักชีเด็ด เป็นใบๆ 2-3 ต้น

**วิธีทำแป้ง**

ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งถั่วเขียวเข้าด้วยกัน ใส่ไข่ลงไป นวดให้เข้ากัน ใส่เกลือและน้ำตาลปึก ค่อยๆ ใส่หัวกะทิพร้อมกับนวดแป้งให้เข้ากัน จนเป็นก้อน ใช้เวลาประมาณ 10 นาที ใส่กะทิที่เหลือทั้งหมด น้ำปูนใสและขมิ้นผง คนให้เข้ากัน

**วิธีทำหน้ากึ่งและทำไส้เต้าหู้**

- นำกุ้งมาสับให้ละเอียด นำมาคลุกกับมะพร้าวขูดขาวให้เข้ากัน ถ้าต้องการให้สีสวยให้เติมสีผสมอาหารสีส้ม 1-2 หยด แล้วคลุกให้ทั่วโขลก รากผักชี กระเทียมและพริกไทยเข้าด้วยกันให้ละเอียด
- เทกะทิใส่ในกระทะ ตั้งไฟอ่อนถึงปานกลาง ใส่รากผักชีกระเทียมพริกไทยที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม ใส่กุ้งกับมะพร้าวที่คลุกไว้ลงผัดให้เข้ากัน ถ้าแห้งให้เติมกะทิที่เหลือ เติมน้ำตาลชิมรสตามชอบ ใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย แล้วผัดให้เข้ากัน
- เต้าหู้ทอดพอให้เหลืองนิดหน่อย ใส่หัวไชโป๊สผัดรวมลงไปโรยเกลือเล็กน้อย

**วิธีทำอาจาด**

ตั้งหม้อต้มน้ำบนไฟแรงจนเดือดแล้วหรีไฟอ่อน ผสมน้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำส้มสายชู คนให้ละลายและเข้ากันกันดี ชิมน้ำให้รสชาติออกเปรี้ยวหวาน หรือตามชอบ ยกกลง ทิ้งไว้ให้เย็น เวลาจะรับประทานให้ใส่หอมแดง แดงกวา พริกชี้ฟ้าลงในถ้วย แล้วราดด้วยน้ำปรุงรส แต่งหน้าด้วยผักชี

**วิธีทำขนมเบื้องญวน**

ตั้งกระทะบนไฟอ่อนๆ ทาน้ำมันบางๆ ให้ทั่วกระทะ พอกระทะร้อน ตัก แป้งใส่กระทะ กรอกแป้งเร็วๆ ให้ทั่วกระทะ ให้แป้งติดกระทะเป็นแผ่นกลม บางๆ พอแป้งอยู่ตัว ตักน้ำมันหยอดข้างกระทะให้รอบแผ่นแป้ง เอียงกระทะไปมารอบๆ เพื่อให้แป้งสุกทั่ว ใส่ถั่วงอก เต้าหู้ ไชโป๊ส ถั่วงอก ผักชี และ ริมแป้งข้างหนึ่งแล้วพับให้เป็นรูปครึ่งวงกลม ตักใส่จานเสิร์ฟคู่กับอาจาด



# Kieser Training กีฬาเพื่อสุขภาพกลับมาแล้ว - 100



ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพประโยคสั้นๆ นี้เราได้ยินกันบ่อยมาก แต่การที่จะเริ่มปฏิบัติมันไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับใครบางคนเลยใช่ไหมคะ กีฬาที่จะนำเสนอในวันนี้คือการบริหารร่างกายง่ายๆ โดยใช้เวลาไม่เกิน 30 นาทีต่อครั้ง และทำต่อเนื่องอย่างน้อยหนึ่งหรือสองครั้งต่อสัปดาห์

ก่อนหน้านี้ช่วงวันเสาร์หรือวันอาทิตย์หากอากาศเป็นใจ ผู้เขียนจะหาเวลาไปทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่นการปีนเขา (klettern) ไม่ใช่การเดินในป่าหรือการเดินขึ้นภูเขา(wandern) นะคะ แต่หมายถึงการปีนขึ้นเขาที่สูงชัน หรือปีนหน้าผา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้เขียนชอบมาก ได้ออกกำลังทุกส่วนของร่างกาย แต่ต่อมาภาระเพิ่มขึ้นทั้งเรื่องงานและเรื่องเรียน ทำให้ไม่ค่อยจะสะดวกในเรื่องเวลา จึงทำให้ไม่ค่อยได้ไปปีนเขาบ่อยนัก การออกกำลังกายก็เลยลงไปโดยปริยาย ผลกระทบที่ตามมาคืออาการปวดหลังและปวดไหล่ เวลานอนจะนอนไม่ค่อยหลับสนิท เพราะต้องพลิกตัวเนื่องจากอาการปวดหลัง เคยไปหาหมอ หมอก็ฉีดยาเพื่อบรรเทาอาการปวดให้ แต่นั่นไม่ใช่การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุเพราะพอยาแก้ปวดหมดฤทธิ์อาการปวดหลังก็จะกลับมาอีกเช่นเดิม

ผู้เขียนได้เล่าเรื่องอาการปวดหลังให้เพื่อนร่วมงานฟัง เพื่อนร่วมงานแนะนำให้ไปลองออกกำลังกายที่เรียกว่า Kieser Training ก็เลยลองไปดู ตั้งแต่นั้นจนถึงทุกวันนี้นอนหลับโดยที่ไม่ปวดหลังอีกเลยแถมยังฝันเห็นเลขเด็ดเป็นของแถมอีกต่างหาก

## Kieser Training คืออะไร



Kieser Training คือการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ที่คล้ายกับการเข้าไปเล่นในฟิตเนส แต่จะต่างกันตรงอุปกรณ์ที่ใช้ ในการเล่นคีเซอร์จะมีการเปลี่ยนแปลงและปรับปรุงอุปกรณ์เพื่อใช้ในการบริหารความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นแข็งแรงมากขึ้น อีกข้อที่ต่างจากฟิตเนสคือ ประกันสุขภาพที่เยอรมันบางบริษัทจะช่วยจ่ายค่าสมาชิกการเข้าคอร์ส Kieser Training ถึง 80% สำหรับผู้มีปัญหากล้ามเนื้อ

เมื่อเราสมัครเข้าคอร์สKieser Training ก่อนจะเริ่มคอร์สจะมีเทรนเนอร์มาสอบถามถึงอาการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อในส่วนที่เรามีปัญหา เขาจะให้คำแนะนำและให้ทดลองอุปกรณ์เฉพาะส่วนที่เหมาะสมกับปัญหากล้ามเนื้อของเรา ในการบริหารกล้ามเนื้อกับอุปกรณ์จะใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมงเท่านั้น แต่อย่างที่กล่าวข้างต้นคือควรจะทำอย่างต่อเนื่องโดยหาเวลาอย่างน้อยหนึ่งถึงสองครั้งต่อสัปดาห์ จะทำให้กล้ามเนื้อในส่วนที่มีปัญหาแข็งแรงขึ้นและแก้ไขให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ ให้เข้าสู่ปกติจนอาการปวดหายไป

ในกรณีของผู้เขียนนั้น อาการปวดหลัง เกิดมาจากอุบัติเหตุจากการเล่นสกีเมื่อสิบกว่าปีที่แล้ว เวลายืนขาด้านหลังจะไม่ตรง จะงอนิดๆ ส่งผลให้สะโพกและกระดูกสันหลังเคลื่อน (นิดหน่อย) ทางเทรนเนอร์ก็จะออกแบบอุปกรณ์บริหารร่างกายที่มาสรางกล้ามเนื้อที่บริเวณเขา เพื่อจะได้ยืดขาให้ตรงขึ้น รวมทั้งบริหารบริเวณหน้าท้องและหลังเพื่อลดอาการปวดหลัง

ในหนึ่งตารางการบริหารนั้นจะประกอบไปด้วยเครื่องออกกำลังกาย 10 เครื่อง การออกกำลังกายต่อเครื่องใช้เวลา 90 ถึง 120 วินาที สำหรับคนไม่ชอบออกกำลังกายกับอุปกรณ์ การเปลี่ยนอุปกรณ์การออกกำลังกายหลายอย่างก็ทำให้ไม่เกิดอาการเบื่อหน่าย แถมใช้เวลาในการบริหารกล้ามเนื้อในแต่ละอุปกรณ์ไม่นานด้วย

ผู้เขียนเริ่มเข้าคอร์สKieser Trainingในเดือนสิงหาคม 2556 หลังจากที่ใช้ไปใช้อุปกรณ์ตามที่เทรนเนอร์แนะนำได้สองสามอาทิตย์อาการปวดหลังเริ่มทุเลาลง จนทุกวันนี้แทบจะไม่ค่อยมาเยือนเลยก็ว่าได้ หวังว่าข้อมูลที่น่าเสนอจะเป็นประโยชน์สำหรับท่านที่มีปัญหากล้ามเนื้อและไม่ชอบการออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือไม่ชอบออกกำลังกายกับอุปกรณ์ฟิตเนสครั้งละนานๆ ได้ทดลองดูอาจเป็นอีกทางเลือกให้ท่านมีสุขภาพที่ดีขึ้น เชิญชวนทุกท่านมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันนะคะ

หากท่านใดต้องการข้อมูลเพิ่มเติมสามารถเข้าไปศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ [www.kieser-training.de](http://www.kieser-training.de)

(ภาพประกอบจาก <http://www.kieser-training.co.uk>)



# หน้าต่างแห่งโอกาส โอกาสทองในการสร้างอุปนิสัย -www.thewordtalker.com

“สิ่งที่ทำให้น้องเราเสียโอกาสสำคัญในชีวิตนั้นไม่ใช่เรื่องของความลำบาก หรือปัญหาแต่กลับเป็นความสุขหรือเรื่องที่น่าขบขัน”

*สติเฟฟู โควี*

อุปนิสัยเป็นสิ่งสำคัญที่จะคาดการณ์ไปในอนาคตว่าเด็ก (หรือผู้ใหญ่) คนนี้จะเติบโตไปเป็นเช่นไร จะประสบความสำเร็จหรือไม่ อุปนิสัยที่กล่าวมานี้หลายชนิดไม่ว่าจะเป็นความมีมานะพยายาม การมองโลกในแง่ดี การรู้จักเข้าใจตนเอง ฯลฯ อุปนิสัยเหล่านี้มีช่วงเวลาพิเศษ ซึ่งเราอาจเรียกว่าเป็นหน้าต่างแห่งโอกาส (Windows of Opportunity) ซึ่งหากล่วงเลยเวลาดังกล่าวไปแล้วก็จะเป็นการยากที่จะย้อนกลับมาสั่งสอนกันใหม่

เมื่อไม่กี่วันมานี้ ผมได้จัดการประชุมและบรรยายเกี่ยวกับการสอนเด็กให้มีความฉลาดทางอารมณ์ ประเด็นสำคัญก็คือความเข้าใจว่า เรื่องใดบ้างเป็นเรื่องสำคัญที่ไม่อาจรอได้ ซึ่งหากพ่อแม่หรือครูมีความเข้าใจก็จะจัดการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับโอกาสที่เกิดขึ้นอย่างได้ผลดี

ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่า ทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาการทางสมองในยุคปัจจุบันค่อนข้างเปลี่ยนแปลงไปมาก แต่เดิมเราเชื่อว่าเด็กเกิดมาพร้อมกับเซลล์สมองก็จริงแต่เมื่อเด็กทารกได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบๆ ตัวก็จะทำให้แขนงและสายใยประสาทถูกกระตุ้นและแตกแขนงกันยกใหญ่ เรียกว่ากระตุ้นมากๆ ก็จะทำให้สมองมีเครือข่ายที่ทรงประสิทธิภาพ แต่มาในยุคปัจจุบันเรากลับพบว่าสมองและเครือข่ายใยประสาทนั้นถูกสร้างอย่าง “เกินพอ” มาตั้งแต่แรกเกิดและเมื่อเด็กทารกกำเนิดขึ้น สมองหรือเซลล์ประสาทรวมทั้งเส้นใยเส้นใดถูกใช้ก็จะทำให้วงจรประสาทเหล่านั้นยังคงอยู่ตรงกันข้าม เซลล์ใดหรือแขนงใดไม่ค่อยได้ใช้ก็จะค่อยๆ ฝ่อสลายไป นักวิทยาศาสตร์เรียกกระบวนการนี้ว่า Pruning (การตกแต่ง) หรือการคัดสรรของระบบประสาทตามหลักของ ชาร์ล ดาร์วิน (สิ่งใดใช้สิ่งนั้นยังคงอยู่)

หน้าต่างแห่งโอกาสในการสร้างอุปนิสัยที่ดีนั้นเกิดขึ้นตลอดเวลาในวัยเด็กแต่หากดูเฉพาะช่วงที่เป็นโอกาสทองก็จะพบว่าช่วงเวลาแรกคือ เมื่อเด็กอายุ 10 – 12 เดือน ช่วงเวลานี้เป็นโอกาสทองของการจัดการอารมณ์ของตนเอง (Managing emotion)

ในเด็กเล็กๆ นั้นภาวะอารมณ์ที่ขึ้นลง คืออาจร้องไห้ซู้มูกโป่งไปจนถึงหัวเราะอย่างสนุกสนานนั้นเกิดขึ้นภายในเวลาอันรวดเร็ว กรณีของอารมณ์ไม่สบายนั้นผู้ดูแลคือพ่อแม่จะเป็นคนที่คอยปิดปาก ซึ่งการปิดปากความไม่สบายนี้เองจะสร้างความพึงพอใจและเชื่อมั่นในตัวเด็กที่มีต่อสิ่งแวดล้อม

เมื่อเด็กโตขึ้นเริ่มเข้าขวบปีแรก ความสามารถในการเข้าใจและเชื่อมโยงเหตุผลเริ่มมีบ้าง เด็กเอง

ก็เริ่มจะลุกขึ้นยืนและเดินได้ด้วยตนเอง แต่กับกับความไม่สบายใจไม่ว่าจะเป็นการถูกขัดใจ การไม่สมหวัง หรือความไม่สบายทางกาย เช่น หิว ก็ตามจำเป็นที่จะต้องจัดการด้วยวิธีการต่างๆ หลักสำคัญก็คือต้องให้เด็กเรียนรู้การจัดการอารมณ์และจิตใจให้สงบลงโดยใช้เทคนิคที่หลากหลาย

1. วิธีพื้นฐานก็คือการตอบสนองต่อความต้องการของเด็กตามสมควร เช่น หิวก็ควรได้กิน กระทบก็ควรได้น้ำดื่ม การปล่อยให้เด็กต้องรอคอยนานๆ อาจทำให้ระบบร่างกาย และจิตใจเคยชินกับภาวะกระวนกระวายใจ (เด็กบางคนอาจสงบจิตใจตนเองด้วยการดูดนิ้วหัวแม่มือ ขณะที่บางคนอาจโยกตัวไปมาหรือโขกศีรษะ ซึ่งพบได้มากในเด็กที่อยู่สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า)
2. วิธีที่ใช้กันมากได้แก่การเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น เด็กอาจอยากเดินไปไกลๆ บ่อน้ำ แม็ก้อาจหาของเล่นมาล่อให้เล่นในที่ปลอดภัยและไม่หึงหวัดที่ถูกขัดใจ หรือการใช้ของเล่นล่อให้เด็กหยุดร้องให้ เป็นต้น
3. การโอบกอดส่งเสียงกล่อมก็เป็นวิธีหนึ่งที่ได้ผลดี วิธีเช่นนี้ยังใช้ได้ในการนีก่ล่อมให้หลับตามเวลา (การนอนและตื่นเป็นเวลาเป็นการสร้างอุปนิสัยแก่จิตใจและร่างกายเพราะหากไม่ได้ฝึกเสียแล้วระบบร่างกายก็จะขาดวินัยไปได้เหมือนกัน)
4. การพูดแสดงอารมณ์ที่ทดแทนการ Take action แทนนอนว่าเด็กที่มีอารมณ์เสียยอมขอบขว้างปาสิ่งของเพื่อระบายอารมณ์ (ผู้ใหญ่บางคนก็เป็นเหมือนกัน) พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างที่ดี คือไม่ขว้างปาให้ดูเป็นแบบอย่าง (แต่เดี๋ยวนี้ต้องบอกว่าควรระวังตัวอยู่ในที่วิ้วด้วย) แล้วหันมาใช้การพูดคุยระบายอารมณ์ หรือ คุยบอกเหตุผลกัน การพูดคุยแทนการแสดงพฤติกรรมยังคงต้องฝึกไปเรื่อยๆ จนเข้าสู่วัยอนุบาลซึ่งเป็นเวลาที่เด็กจะเข้าสู่สังคมและพบกับความขัดแย้งซึ่งต้องใช้การเจรจา ประนีประนอมเพื่อแก้ปัญหา จะเห็นว่าบทบาทในช่วงขวบปีแรกนั้นสำคัญที่พ่อแม่ เพราะเด็กจะมีรูปแบบการจัดการอารมณ์ของตนเองตามอุปนิสัยดั้งเดิม บวกแบบอย่างจากผู้ดูแล หน้าต่างแห่งโอกาสต่อมาคือการรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด เด็กจะเริ่มรู้ว่าอะไรทำได้ (ไม่ถูกห้าม) อะไรทำไม่ได้ (ถูกห้าม) ตั้งแต่ขวบปีแรกของชีวิต แต่จะชัดเจนมากขึ้นเมื่อเข้าสู่ปฐมวัยโดยเฉพาะในช่วงอายุ



2-3 ขวบ ซึ่งในวัยขนาดนี้เป็นวัยซน และจะทำอะไรตามใจตนเอง เด็กอาจพยายามทำอะไรด้วยตนเอง ซึ่งพ่อแม่ต้องส่งเสริมหากสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดี เช่น การกินข้าวเอง แปรงฟันเอง เด็กจะเรียนรู้ค่านิยมว่าทำอะไรเองได้เป็นสิ่งที่ดีเป็นคนเก่ง ส่วนการพึ่งตนเองไม่ได้แสดงว่ายังเด็กเบบี๋คือยังไม่โต

ไม่ควรสอนค่านิยมว่า “สบาย (มีคนทำให้) คือเก่งดี” แต่ควรสอนค่านิยมว่า “ลำบากทำเองได้คือคนเก่ง”

อย่าเมินเฉยต่อความสุขเล็กๆ น้อยๆ แล้วหันไปมุ่งมันที่ความสำเร็จและความสุขที่ใหญ่กว่า หากจะมองอนาคตที่ดีกว่าย่อมต้องอดทนต่อความสุขเล็กๆ น้อยๆ ในขณะนี้

สตีเฟน โควี ผู้เขียนหนังสือ “เจ็ดอุปนิสัยแห่งความสำเร็จ” อันโด่งดังได้พูดไว้อย่างน่าคิดว่า สิ่งที่ทำให้คนเราเสียโอกาสสำคัญในชีวิตนั้นไม่ใช่เรื่องของความลำบาก หรือปัญหาแต่กลับเป็นความสุขหรือเรื่องที่น่ายินดี

อุปสรรคของ “สิ่งที่ดีที่สุด” มักมาจาก “สิ่งที่ดี” เพราะสิ่งที่ดี (เฉย ๆ) นั้นทำให้คนเราลุ่มหลงและติดพัน บางครั้งถึงกับละทิ้งความตั้งใจหรืออุดมการณ์เดิมไปเสียสิ้น ในทางพุทธศาสนานั้น การมีมรดกอดทนต่อเรื่องที่ไม่ชอบ (อนิจฺฐารมฺย) เช่นการถูกตำหนิ ต่อว่านับว่าน่าสรรเสริญ แต่การอดทนต่อสิ่งที่ตนชมชอบ (นิจฺฐารมฺย) นั้นจัดว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีและทำได้ยากกว่า เพราะสิ่งที่ไม่ชอบนั้นเรามากอด ๗ ปรับตัวและหาทางแก้ไขจนหนักเป็นเบา แต่กับสิ่งดี ๆ นั้นทำให้เราลุ่มหลงโดยง่าย เมื่อลุ่มหลงแล้วก็พลอยทำให้คอยห่างออกมาจากสิ่งที่เป็นเป้าหมายสำคัญในชีวิต อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญที่สุดก็อาจเปลี่ยนแปลงไปได้ตามกาลเวลา

คุณวันเพ็ญลูกน้องคุณวันดี มีสิ่งที่ดีที่สุดในช่วงนี้ คือการไปเที่ยวยุโรปแบบอิสระเธอจึงละทิ้งความสุขเล็กน้อยจากการใช้จ่ายฟุ่มเฟือย แล้วเก็บเงินไว้ใช้ในสิ่งที่ดีกว่า แต่ในอนาคตเมื่อเป้าหมายของคุณวันเพ็ญเปลี่ยนไปอาจมีการเรียนต่อ การมีครอบครัวการซื้อบ้าน สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้การเก็บเงินนั้นเปลี่ยนแปลงไป การไปเที่ยวเพียงระยะใกล้ ๆ อาจเป็นไปได้มากกว่า เพื่อเป้าหมายให้มีเงินเหลือมาใช้ในการศึกษาต่อตนเอง ฯลฯ สำหรับเราแล้วคงต้องหันมามองตนเองอย่างจริงจังเสียทีว่า อะไร “สำคัญที่สุด” สำหรับเรากันแน่ เราอยู่บนเส้นทางที่นำไปสู่สิ่งสำคัญที่สุดนั้นใช่หรือไม่

ได้กล่าวถึงช่วงเวลาสำคัญในเด็กเล็กโดยเฉพาะในขวบปีแรกที่จะเรียนรู้การจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งหากเด็กๆ ไม่ได้รับการฝึกให้มีความสามารถที่จะกลายเป็นเด็กที่เอาแต่ใจตนเอง หรือตรงกันข้ามขาดความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง และเช่นเดียวกัน ในขวบปี ที่ 2 และ 3 การรู้จักจำนวนของเด็กจะช่วยให้เด็กรู้จักการประหยัดคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร

เด็กอนุบาล 1 เรียนรู้และเข้าใจว่าการทำดีอย่างไร เช่น มาเข้าโดยไม่งอแงก็จะได้ “ดาว” ประทับอยู่บนสมุดจำนวน 1 ดวง เด็กเรียนรู้ต่อมาว่าหากครบ 5 ดวง คือไม่งอแงเลยตลอดสัปดาห์ เด็กๆ ก็จะได้ไอศกรีมเป็นของขวัญสุดพิเศษในวันศุกร์

จำนวนนั้นมีความ “มาก” และ “น้อย” มีบางครั้งเท่านั้นที่จะ “เท่ากัน” การเข้าใจว่าจำนวนมีมากและน้อยจะถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันของเด็ก เช่น แม่แบ่งขนมเค้กให้น้องมากกว่าใครๆ คำว่ามากในกรณีเช่นนี้จึงถือเป็นเรื่องที่ดี ส่วนการได้น้อยจะถือว่าไม่ดีเป็นเสมือนการถูกทำโทษนั่นเอง

ช่วงเวลาอนุบาลนี้เองจึงเป็นช่วงเวลาทองของการสอนในเรื่องของการกระทำที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อผลลัพธ์แตกต่างกัน เช่น การทำดี – ทำไม่ดี การทำถูก – กระทำผิด รวมทั้งเรื่องคุณธรรม จริยธรรม การสอนคุณธรรมไม่ควรมาเริ่มเรียนตอนวัยรุ่น ซึ่งยากเย็นแสนเข็ญ ดังนี้หากจะส่งเสริมให้เยาวชนมีคุณธรรมในการช่วยเหลือกันและกันก็อาจเริ่มจากการให้เด็กมีโอกาสได้ “ทำดี” ตั้งแต่การช่วยเหลือเพื่อน การแบ่งปันอาหารกลางวัน พ่อแม่บางคนเข้าใจผิดคิดว่า การสอนให้เด็กรู้จักเอาเปรียบจะช่วยให้เด็กเก่ง และฉลาดเอาตัวรอด ซึ่งนับว่าฉลาดเคลื่อนจากความเป็นจริงไปมาก เพราะแม้ว่าเราจะได้คุ้มคุ้มกับเรื่องราวที่คนเลวเอาใจเอาเปรียบจนมีเงินทองมากมาย แต่นั่นนับว่าเป็นเพียงเสี้ยวของเวลาหนึ่งและที่แน่ๆ ก็คือคนเอาเปรียบที่ประสบความสำเร็จนั้นมีเปอร์เซ็นต์เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

หากถามว่าคุณธรรมอะไรบ้างที่ควรสอนเด็กผมคิดว่าหากมองข้อควรปฏิบัติก็จะได้แก่ พรหมวิหาร 4 (อยากให้ผู้อื่นมีความสุข/พ้นจากความทุกข์/ยินดีกับผู้อื่น/ทำใจเป็นกลาง) และ สังคหวัตถุ 4 ส่วนข้อห้ามนั้นคงต้องถือศีล 5 เป็นมาตรฐาน

ช่วงเวลาสำคัญในวัยอนุบาลนี้ยังมีเรื่องของความ “พยายาม” ในการอดทนต่อความยากลำบากของอุปสรรคจนประสบความสำเร็จในภายหลังอีกด้วย หลายท่านคงเคยอ่านบทความที่เขียนเกี่ยวกับ

การทดลอง มาร์ชแมลโลว์ ว่าเด็ก 4 ขวบจะอดทนต่อความเย้ายวนจากขนมได้หรือไม่ แน่นนอนเด็กที่อดทนได้เมื่อเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ ก็จะมีแนวโน้มจะประสบความสำเร็จมากกว่า การรอขนม 2 ชิ้นดังกล่าวก็เป็น รูปแบบหนึ่งของการพยายามนี้เอง

ความพยายามมีหลายรูปแบบ บางอย่างเกิดจากการสะสมทีละเล็กทีละน้อย เช่น กรณีของการเก็บเงิน ที่ละบาท สองบาท เพื่อซื้อของที่ตนชอบ การซ้อมกีฬาเพื่อไปแข่งขันกีฬาดี ซึ่งแน่นอนมันไม่สนุกนักหรอกแต่ก็จะได้รับผลลัพธ์ที่ดีกว่าเมื่อต้องเข้าแข่งขัน ความพยายามนี้หากสะสมเป็นนิสัยได้ เราก็จะเรียกว่า “วินัย” ซึ่งถ้าสร้างขึ้นมาได้ ก็จะทำให้เด็ก ๆ รู้จักอดทนวางแผนเพื่อตนเองสมหวังในสิ่งที่ต้องใช้เวลา ตรงกันข้ามหากขาดซึ่งวินัยเสียแล้วก็จะทำให้เด็กนั้นเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ ที่หวังความสุขเล็กน้อยเฉพาะหน้า ไม่รู้จักเก็บหอมรอมริบ ทำงานที่ยากหรือต้องใช้เวลาก็ไม่ประสบความสำเร็จ

ผมพบว่าความพยายามหรือมีวินัยก็มีหลากหลายวิธีการสอนไม่ว่าจะเป็นจะทำเป็นแบบอย่าง การสอนในชีวิตประจำวัน เช่น การกำหนดเวลาทำการบ้าน การกินข้าว การออกกำลังกาย และหลายครั้งก็จุดประกายขึ้นมาได้ด้วยการเล่านิทานที่เกี่ยวข้องกับความพยายามทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นเรื่อง ร่มสมัยอย่าง บาร์บี้ไนตินแดนเทพนิยาย

ลูกของผู้ที่มาปรึกษากับผมรายหนึ่ง เขาถูกตามใจมาตั้งแต่เล็กไม่เคยได้รับความลำบาก ปัจจุบันก็ใช้จ่ายเงินทองราวกับจะผลิตเบงกิ้นมาเองได้ นี่คือตัวอย่างหนึ่งของชีวิตที่ขาดโอกาสในการฝึกความมีวินัยและความมานะพยายาม ผมมักแนะนำพ่อแม่และครูอยู่บ่อยๆ ว่า เราควรสอนเด็กเล็กให้มีความสุขในการพยายามหรืออดทนรอคอย เพื่อผลที่ดีกว่าในอนาคต นี่คือการสำคัญ แต่ส่วนจะสอนโดยนิทานโดยการให้เด็กรับผิดชอบงานในห้องเรียนหรือจะปลุกตัวเขียว อันนี้คงแล้วแต่ความถนัดของครูและความตั้งใจของเด็กครับ

ผู้แต่ง: drterd - drterd@yahoo.com - 24/5/2005  
แหล่งที่มา www.drterd.com



## เที่ยวลอมโบดิเย - ดนหลวงเที่ยว

ตั้งตวง...! ได้รับข้อความผ่านทางกล่องข้อความในเฟซบุ๊กจากบรรณาธิการว่า ฉบับต่อไปจะเป็นหัวข้อเที่ยวช้อย เวีย... เกี่ยวก้วยกันเที่ยว ขอเดลิติไม่หลับ วีย... เดลิติไม่หลับในการหนีเที่ยวเดนเตียนะ: จ้า ไตเลย เดียวจดีห์ แต่ขเวลาไป ะกัก เวีย ะสิกวดีต สมัยที่ตะลอนๆ แบทเบ่เที่ยวเดนเตียวก่อน้าาาา

ย้อนไป เมื่อยี่สิบปีที่แล้ว ยุคที่อินเทอร์เน็ตยังไม่แพร่หลาย ยังไม่มีทั้ง ไอแพด ไอโฟน รวมทั้งโทรศัพท์มือถืออันแสนฉลาดทั้งหลายก็ยังมี มีแต่ ไอเลิฟยู ฮา ! เวลานั้น ฉันทำงานกับบริษัททัวร์แห่งหนึ่งที่กรุงเทพฯ มีหน้าที่ขายตั๋วเครื่องบินและรับจองโรงแรมทั่วโลกให้ลูกค้า พอมีเวลาและโอกาส ฉันก็เที่ยวก้อยเพื่อนสาวบ้าง ฉายเดี่ยวบ้างไปสิงคโปร์ ฮองกง บ้าง และต่อมาก็ไปถึง เนปาล อินเดีย ศรีลังกา พม่า เวียดนาม จนเยือนประเทศเพื่อนบ้านแถบเอเชียเกือบทั่วแล้ว จึงชักได้ใจอยากไปไกลๆ แถบยุโรปบ้าง เอาใจดีละ ไปไกลๆ แบบนี้ จะหลอกล่อเพื่อนคนไหนไปด้วยดี ทริปที่ผ่านมาเราไปกันนานสุด 4 คืน 5 วัน กับเพื่อนสองสามคน ระยะเวลาเดินทางไกลๆ แบบนั้น ไม่ค่อยมีปัญหาเท่าไร แต่ถ้าจะไปตะลอนยุโรป

ต้องใช้เวลาน้อยต้องไม่ต่ำกว่า 10 วัน ถึงสองอาทิตย์ ไม่งั้นไม่คุ้มค่ากับการนั่งเครื่องบินชั่วโมงที่สำคัญไม่ควรจะไปเป็นกลุ่มใหญ่มากนัก เพราะจะทำให้การตัดสินใจและวางแผนเที่ยวเป็นไปได้ลำบากยิ่ง หลายคนก็หลายความคิด หลายสถานที่ที่ทุกคนอยากไปเยือน ในที่สุดฉันก็ได้เพื่อนที่จะมารวมหัวจมท้าย เราช่วยกันหาข้อมูล หาตั๋วเครื่องบินราคาถูก หาห้องพักราคาสบายกระเป๋าตามบ้านพักเยาวชน ขอวีซ่า ทุกอย่างพร้อม ก่อนวันเดินทางไม่ถึงสองอาทิตย์ เพื่อนบอกว่าไม่สามารถเดินทางไปกับฉันได้ เหมือนสายฟ้าฟาดลงกลางกระท่อม ฉันไม่ถามไถ่เหตุผลเธอว่าเพราะอะไร ที่แน่ๆ ฉันไม่เลิกล้มความตั้งใจในการเดินทางแน่ๆ ไม่มีใครไปด้วย ฉันก็จะไปคนเดียวแหละ ไปตายเอาดาบหน้า ว่าฉันเถอะ ฉันปรับแผนการเดินทางใหม่นิดหน่อย ตัดเส้นทางที่เพื่อนอยากไปแต่ฉันไม่ออกไปออก ยกเลิกที่พักบางแห่ง ตั๋วรถไฟยุโรปที่จองไว้สำหรับเดินทางสองคนต้องเอาไปเปลี่ยน ตั๋วเครื่องบินยืนยันเรียบร้อยไปนานแล้ว ก็ฉันเป็นคนจัดการจองเองนี่นา พยายามที่จะเอาแต่สิ่งที่จำเป็นต้องใช้จริงๆ ในการเดินทางเท่านั้นจัดลงกระเป๋า ฉันซื้อกางเกงในที่ใช้แล้วทิ้งเผื่อเหลือเผื่อขาดไปสองโหลสำหรับสองอาทิตย์ เสื้อผ้าชนิดน้อย ฉันเลือกเดินทางปลายเดือน กค. ถึง ต้นเดือน สค. ในช่วงฤดูร้อนของยุโรป เพื่อจะได้มีเวลาเที่ยวเยอะๆ จากการหาข้อมูลทราบว่า ช่วงเวลากลางวันหนาวร้อนในยุโรปจะยาวนานกว่าหน้าหนาว ในที่สุดก็ถึงวันเดินทาง จำได้ว่า ฉันตื่นตื่นแทบตาย แต่ก็ไม่ลืมแยกบัตรเครดิตและเงินสดหนึ่งใส่กระเป๋าห้อยคอเพื่อความปลอดภัย หนังสือเดินทางคือสิ่งสำคัญที่สุดที่นักเดินทาง (เที่ยวต่างแดน) ทุกคนควรเก็บรักษาให้ดีที่สุด เพราะถ้าหนังสือเดินทางหาย เรื่องใหญ่แน่ๆ ฉันเดินทางโดยสารการบินกัลฟ์แอร์ แต่ฉันจะไม่ใช้บริการสายการบินนี้อีกเลยตราบที่ฉันยังต้องเดินทาง เพราะอะไรนั้น จ้าฉันก็ไม่บอก ฉันต้องเปลี่ยนเครื่องที่กรุงอาบูดาบี ประเทศสหรัฐอาหรับเอมิเรตส์ กว่าจะผ่านการตรวจตราที่เซี่ยงหวัดที่สนามบินก็ถึงเวลาขึ้นเครื่องพอดี แกรมยังต้องแวะส่งผู้โดยสารลงที่กรุงโรม ประเทศอิตาลี แล้วจึงลงจอดที่นครแฟรงค์เฟิร์ต ประเทศเยอรมนี และจากนครแฟรงค์เฟิร์ต ฉันนั่งรถไฟไปแคว้นบาวาเรีย







แวะชมเมือง Nürnberg, Würzburg, Rotenburg ob der Taube, Regensburg แห่งละคืน จาก Regensburg ขึ้นนั่งรถไฟขึ้นมาโคโลญจน์ ที่นั่นฉันมีโอกาสได้รู้จักกับครอบครัวหนึ่งโดยบังเอิญสามปีให้หลัง หนึ่งในสมาชิกของครอบครัวจากไปอย่างไม่มีวันกลับ อีกสองปีถัดมา ฉันกลายเป็นหนึ่งในสมาชิกของครอบครัวนี้ ถ้าไม่เรียกว่า ซะตาฟ้าลิขิตให้ฉันต้องเดินคนเดียว แล้วจะเรียกว่าอะไรดี จากโคโลญจน์ฉันจับรถไฟไปอัมสเตอร์ดัม ที่แรกว่าจะอยู่ที่นั่นแค่คืนเดียว แล้วจะต่อไปกรุงปารีสเซลส์ฉันเปลี่ยนใจปักหลักอยู่ที่อัมสเตอร์ดัมสามคืน จึงมีเวลาไปเมือง Den Haag และ Rotterdam ด้วยออกจากอัมสเตอร์ดัม ฉันมุ่งหน้าสู่นครมิวนิค ปักหลักอยู่ที่นครมิวนิคแล้วนั่งรถไฟไปชมปราสาท Neuschwanstein และ Hohenschwangau อันลือชื่อ จากนั้นนครมิวนิค ฉันประหยัดค่าที่พักโดยการนั่งรถไฟเที่ยวเย็น เพื่อที่จะค้างคืนในรถไฟไปปารีส นี่เป็นการตัดสินใจผิดพลาดครั้งเดียวในแผนการ

เดินทางครั้งนี้ เพราะไม่ได้จองตั๋วเครื่องบินล่วงหน้า จึงต้องนั่งรวมกับตู้โดยสารคนอื่น ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ชายหรือชาย-หญิงที่เดินทางมาด้วยกัน ฉันเป็นผู้หญิงเดินทางคนเดียว ถ้าเป็นการเดินทางช่วงกลางวันคงไม่มีปัญหาอะไร แต่ในความมืดทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัยและคงไม่สามารถชมตาคหลับได้เป็นแน่ เห็นท่าไม่ดีฉันจึงแบกเป้เดินทางตุ๋ว้าง โชคดีมาเจอสองสาวเกาหลีในตู้ที่นั่งสำหรับสี่คน ฉันสารภาพกับสองสาวว่า ฉันฉายเดี่ยวไม่กล้านั่งรวมกับตู้โดยสารอื่น สองสาวน่ารักมาก ชวนฉันนั่งเบียดกันหลังบ้าง ตื่นบ้างจนถึงปารีส ที่ปารีสฉันสลิ้มรสลิ้นเดินทางทางไปบ้านพักแถวชานเจอ อยู่ปารีสสองคืนสามวัน ซึ่งเป็นเวลาที่น้อยมาก เยี่ยมชมอะไรได้ไม่ทั่วถึง ก็ได้เวลาเดินทางกลับประเทศไทยแล้ว แต่ฉันมีเวลาเท่านั้นจริง

จากประสบการณ์ ต้องฉายเดี่ยวเที่ยวยุโรปในครั้งนั้น ทำให้ฉันมีความมั่นใจในการเดินทางคน

เดียวในครั้งต่อๆ มา เห็นข้อดีของการเดินทางอยู่คนเดียว เช่น อยากจะไปไหนก็ไป จะพักที่ไหนก็เลือกได้ตามใจชอบ ชอบใจที่ไหนจะอยู่กี่วันก็ได้ไม่ต้องปรึกษาหาหรือใคร แต่การเดินทางคนเดียว อาจจะไม่เหมาะกับคนซี้กั้ว ซี้เหงาจะคะ สำหรับสาว ๆ ที่คิดจะตะลุยเดี่ยวแบกเป้เที่ยวเองโดยไม่จ้อทัวร์ การหาข้อมูลการเดินทาง ที่พัก แหล่งท่องเที่ยว สามารถทำได้ไม่ยาก โดยเฉพาะในยุคที่มีการสื่อสารที่ทันสมัย มีอะไรถามกู (google) ง่ายยิ่งกว่าปลอกกล้วยเข้าปากเสียอีก แต่ผู้คนสมัยนี้อาจจะไม่เข้าใจเหมือนเมื่อสิบปีที่แล้ว ดังนั้นระหว่างการเดินทางอาจต้องเพิ่มความระมัดระวังตัวให้มากขึ้น อย่าพาตัวเองไปในที่ที่ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ไป แต่ก็ไม่ควรระวังตัวจนหมดสนุกในการเที่ยว หรือหากมีเพื่อนรู้ใจ (กันจริงๆ) ร่วมเดินทางไปด้วยก็เป็นทางเลือกที่ดีและจะทำให้การเดินทางท่องเที่ยวมีความสุขมากขึ้นคะ



## Asien Kulturschock – Thailand

Wir befinden uns in Frankreich: Es ist Winter, wir sitzen in der warmen Küche. Es gibt einen „pho“, eine vietnamesische Kraftbrühe. Wir brauchen nur zu warten, dann legt P p  los. Er berichtet aus der Zeit nach dem 2. Weltkrieg als er in Indochina – sprich Vietnam, Laos, Kambodscha – war.



Und wir lauschen dem Geräusch der Blätter, des Windes...und wir riechen die feuchte Erde des Urwaldes. Stechen uns jetzt schon die Moskitos ? Vom Wesen der Einwohner, deren Sitten und Religion und Aberglauben wird erzählt. Bilder gibt es von den Trägern, den Marktfrauen und Kindern mit Rotznase. Bei jedem solcher Abende fühlen wir uns flugs dorthin versetzt. Außer dieser Erinnerungen, was blieb mit der Zeit übrig? Ein mit Perlmutter besetztes Zigarettenhauschen, Touristenkram... Das hat mich animiert, Bücher über Asien, mit romantischen Geschichten, wie der „Liebhaber“ von Yourcenar oder die Serie von Pearl Buck, Han Su Hin usw zu lesen.

Inzwischen lebe ich seit bald 50 Jahren in Deutschland. P p  ist längst verstorben.

2002 ergab sich die Möglichkeit, Asien zu bereisen. Es ging in Zürich los. Da flogen wir mit einem Flieger, der zum Geburtstag des Königs Bumiphol dekoriert wurde. Empfangen wurden wir von Stewardessen in bunten

seidenen Sarongs, eine Orchidee für jeden Gast in der Hand. Wie schön.

ermudet landeten wir in Bangkok. Was für eine Hitze außerhalb des Flughafens. Was für ein Gewimmel an Taxifahrern....aber unsere Bekannten haben uns im Privatfahrzeug abgeholt. Nach englischer Sitte wurden wir auf der linken Straßenseite über den Highway chauffiert, unter und über so genannten Schnellstraßen gefahren; Einheimische hausen im Freien. Das Ziel in der Stadt wird bald erreicht.

Im Auto wurde mir dann noch klar gemacht, dass Lärm zum täglichen Leben gehört: es gibt sogar einen Golfplatz zwischen den Landebahnen des Flughafens. Die Skyline über den Dächern von Bangkok mit den originellen Hochhäusern scheinen das Ergebnis eines Architekturwettbewerbes zu sein.

Dass ich sofort keine Elefanten in der Stadt oder in der Umgebung sehen werde, war mir schnell klar: die gibt es nur noch im Norden.

Im Benimmregel-Schnellkurs wurde

unterstrichen, dass man sich nicht die Hand zum Grüßen gibt( Hände zusammenfallen, an den Körper halten, sich so zum Gru beugen (Wai)) und n i c h t s mit der linken Hand aushändigt, weiterleitet oder entgegen nimmt.

Die Ansprechpartner bekommen je nach Alter und sozialem Rang einen Zusatz ihrem Namen vorangestellt (z.B. Khun....).

Außer Gerüchen nach Fisch und Blumen, sowie großen Menschenmengen machte mir diese moderne Stadt keinen besonderen Eindruck. Koffer auspacken, duschen und ab zum Skytrain Richtung „Ch...market“ an vielen Shops und Essplatzen vorbei. Ich habe mich nicht getraut, eine Noodlesoup an Ort und Stelle auf dem Markt und schon gar nicht am Straßenrand zu essen. Europäische Kost habe ich vorgezogen.

Blumenarrangements gab es so viele. Wie ich hörte, werden diese Blumen in die Tempel und nicht zur Hausdekoration gebracht.

Dieser Markt gab mir zum ersten mal das





Gefühl, dass die Welt hier anders tickt: Gassen für Essbares, andere für Kleider, weitere für Korbwaren usw. Die Gewürze roch man überall. Vieles wirkt grau in grau, wie in den Großstädten üblich..

Warum sind denn die Fenster und Balkone bis zu 3. oder 4. Stockwerken hoch verbarrikiert?

Die Stromleitungen durch die Stadt laufen über die Dächer und an den Hauswänden entlang.

In den ersten 10 Tagen, war alles sehr easy, zumal man mich nicht aus den Touristenpfaden geschmissen hat. Ein Spaziergang auf dem ehemaligen Königsgelände in..., die Besichtigung eines modernen Tempels außerhalb der Stadt mit sehr modernen Fresken und einen Einblick in die Religiosität inmitten der Stadt in einem Tempel, in dem Tänzerinnen eine Aufführung gaben – ein Spektakel mehr für die Thais, als für die 3 oder 4 neugierigen Touristen, standen auf dem Programm.

Als es nach Norden ging, nach Ayuttea und den strengen Überresten der Tempelanlagen, war mir noch nicht klar, dass ich mich von der „Zivilisation“ entfernt hatte. Nichts schöneres als durch welke Blätter zu schliefen – ob in Europa oder im Bambuswald.

Im Naturschutzgebiet, sozusagen im Urwald, habe ich zum ersten mal an die Erinnerungen von Pèpè gedacht. Es war noch keine Regenzeit, die Blütengel blieben von uns fern. Die Affen und die Vögel machten umso mehr Radau. Im Schatten der hohen tropischen Bäumen ging es zu einem Wasserfall. Die Mönche und Nonnen erschienen zum ersten mal in meinem neuen Weltbild. Ruhe und Beschaulichkeit waren das oberste Prinzip.

Ich dachte, dass die Umstellung von Europa nach Asien einfach nahtlos verlaufen würde, begleitet von Exotik, wie in den Filmen oder in den Büchern, und ohne mich zu beeinträchtigen.... bis wir nach Burma flogen.

FF.

# กัญชาพาเข้าขวก - ตึก บางต่าย

เวลาประมาณ 6 โมงเช้าของวันหนึ่ง เสียงกริ่งหน้าบ้านดังขึ้นในขณะที่เรากำลังนอนอยู่ เสียงกริ่งยังคงดังอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับเสียงเคาะประตู จนกระทั่งสามมิได้ลุกไปเปิดประตู คำแรกที่ได้ยินแทรกสวนเข้ามาจากนอกบ้านคือ “เจ้าหน้าที่ตำรวจ” พวกเขาพากันเยอะมาก ไม่นานได้นับว่ามากันทั้งหมดก็เลย

เจ้าหน้าที่ตำรวจผู้หญิงคนหนึ่งเข้ามาที่ห้องนอนแล้วบอกให้เราลุกขึ้นไปเปลี่ยนเสื้อผ้าให้เรียบร้อย แล้วเขาก็ให้สามมิและดิฉันไปนั่งรวมกันที่ห้องทานอาหาร เจ้าหน้าที่ตำรวจช่วยกันตรวจค้นทุกซอกทุกมุมในบ้าน โดยเริ่มต้นจากห้องทำงาน ต่อไปที่ห้องนอนของเรา ห้องนั่งเล่น และห้องนอนของลูก (แต่ลูกไม่ได้อยู่ในห้อง) แล้วตำรวจนายหนึ่งก็ถามหาลูกว่าไปไหน ดิฉันก็บอกว่า “ไปโรงเรียน” เขาก็ถามต่อว่า “เรียนที่ไหน และทำงานที่ไหน” ตำรวจค้นเจอเงินสดจำนวนหนึ่ง (ที่เป็นทั้งเงินสวิสและเงินไทย) ที่สามมิเก็บไว้ในห้องทำงาน พวกเขาจับเงินสดที่อยู่ในลิ้นชักของโต๊ะทำงานไปทั้งหมด แล้วก็ไปค้นในห้องนอนต่อ เขาก็เจอเงินไทยของเราที่เหลือมาจากไปเที่ยวเมืองไทยครั้งล่าสุด พร้อมทั้งสมุดบัญชีเงินฝากของธนาคารในเมืองไทยทั้งหมดด้วยซึ่งบัญชีหนึ่งเป็นชื่อร่วมของดิฉันและสามมิ ค่ายึดทั้งโทรศัพท์และคอมพิวเตอร์ของทุกคนไปด้วย

หลังจากที่เจ้าหน้าที่ตำรวจตรวจค้นบ้านจนทั่วและรื้อถอนอุปกรณ์การเพาะปลูกกัญชาในห้องใต้ดินไปเป็นหลักฐานเพื่อประกอบการพิจารณาคดี รวมทั้งยึดรถมอเตอร์ไซด์ที่จอดอยู่ในห้องใต้ดินไปด้วย ตำรวจกลุ่มหนึ่งก็พาดิฉัน (คนเดียว) ไปโรงพักประจำอำเภอที่เราอาศัยอยู่ ดิฉันถูกสอบประวัติแล้วก็ถูกส่งตัวต่อไปยังเรือนจำที่อีกเมืองหนึ่งซึ่งอยู่ไม่ไกลจากอำเภอที่เราอยู่ เจ้าหน้าที่นำชุดประจำเรือนจำมาให้เปลี่ยน แล้วก็พาไปที่ห้องขัง สักพักหนึ่งเจ้าหน้าที่ก็มาเรียกให้ไปพบนาย แล้วก็ไปให้ปากคำกับตำรวจอีก

ในเรื่องจำเขาจัดชุดไว้ให้ในตะกร้า มีเสื้อแขนยาว 2 ตัว เสื้อเชิ้ต 2 ตัว เสื้อแจ็กเก็ต 1 ตัว กางเกงขายาว 2 ตัว กางเกงขาสั้น 1 ตัว กางเกงใน 4 ตัว และถุงเท้า 4 คู่ ห้องพักในเรื่องจำมีเครื่องทำความร้อน มีหน้าต่าง 3 บาน บานหนึ่งสามารถผลักเปิดได้ แต่ด้านนอกก็มีลูกกรงกันไว้ แต่ละวันมีอาหารให้ 3 มื้อ เวลา 7.20 น. 12.15 น. และ 17.00 น. ดิฉันไม่มีนาฬิกาติดตัว ก็เลยประมาณเวลาจาก

ตอนที่มืออาหารมาส่ง ช่วงนั้นเป็นฤดูหนาว จึงสว่างช้าและมีมืดเร็ว ดิฉันได้อาบน้ำเพียงแค่อาทิตย์ละ 3 ครั้ง คือวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ตอนที่เจ้าหน้าที่มาส่งอาหารตอนเช้าของวันนั้นๆ ก็จะถามดิฉันว่า “วันนี้จะอาบน้ำ และจะไปเดินเล่นมั๊ย”

ในวันถัดมาหลังจากทานอาหารเที่ยงได้ประมาณครึ่งชั่วโมง เจ้าหน้าที่ก็มาเรียกตัวไปให้การกับศาลเช้าวันรุ่งขึ้น ดิฉันก็ได้รับเอกสารแจ้งว่าดิฉันได้รับการตัดสินให้จำคุก 3 เดือน แต่ศาลชั้นต้นยังต้องพิจารณาคดีอีกครึ่งหนึ่ง และเจ้าหน้าที่ได้ตัดผมของดิฉันไปจำนวนหนึ่งด้วย

สามวันต่อมาดิฉันต้องไปปรับฟังคำพิพากษาแล้วดิฉันก็ได้รับการลดโทษให้เหลือจำคุกแค่ 1 เดือน เจ้าหน้าที่ปฏิบัติกับดิฉันดีมาก และเจ้าหน้าที่จะถามดิฉันทุกครั้งที่มีการสอบสวนว่าต้องการคนแปลใหม่ เจ้าหน้าที่ก็จะช่วยอธิบายคำศัพท์ที่ยากหรือที่ดิฉันไม่รู้ให้ดิฉันเข้าใจได้ง่าย ครั้งหนึ่งมีล่ามมาด้วย เธอเล่าว่ามีคนไทยถูกจับในคดีแบบนี้หลายคนมาก จนกัญชาได้รับฉายาว่าเป็นยาเสพติดไทย

ดิฉันโชคดีที่ได้อยู่ในห้องเดี่ยว (บางห้องอยู่รวมกันถึง 4 คน จากที่สังเกตดู ผู้ต้องขังส่วนมากน่าจะเป็นชาวต่างชาติ) บางวันเขาก็มีงานมาให้ดิฉันทำที่ห้อง เขาให้อาชน้ำตาลทรายเล็กๆ 5 ช้อนหนึ่งรวมกัน ซึ่งมีถึง 2 ลิ้ง ลิ้งหนึ่งน่าจะมีประมาณ 1000 ของ แล้วเจ้าหน้าที่ให้คุปองแทนเงินสดมา 15 ฟรังก์ เพื่อเป็นค่าตอบแทนแรงงานสำหรับซื้อของในร้านเล็กๆ ซึ่งเขามีรายการสินค้ามาให้เลือก เขานำทีวีมาให้ดิฉันดู และยังมีอุปกรณ์ของลูกคนที่อยู่เมืองไทย พร้อมทั้งพจนานุกรมที่อยู่ที่บ้านมาให้ดิฉันด้วย

ลูกของดิฉันก็ถูกจับและถูกขังคุกด้วย เนื่องจากเขาบรรลุนิติภาวะแล้ว (อายุเกิน 18 ปี) แต่พอเขาตรวจสอบแล้วไม่พบว่าถูกรวมกระทำความผิดด้วย เขาก็ปล่อยตัวลูกดิฉันไป แต่ก็ต้องถูกจองจำถึง 48 ชั่วโมง ดิฉันถูกจำคุกอยู่ทั้งหมด 21 วัน แล้วก็ได้รับการปล่อยตัวให้กลับบ้าน เจ้าหน้าที่ซื้อตั๋วรถไฟให้สามารถเดินทางถึงสถานที่ที่อยู่ใกล้บ้าน เขาคืนแต่เสื้อผ้าและของที่ติดตัวดิฉันไป รวมทั้งบัตรกดเงินของธนาคาร (ถ้าไม่เช่นนั้นดิฉันก็ไม่รู้ว่าจะเอาเงินที่ไหนไปซื้ออาหาร)

ส่วนสามมิถูกจำคุกอยู่ในเรือนจำที่อำเภออื่น และอยู่ในนั้นจนเกือบครบ 3 เดือน เมื่อสามมิออกมาจากเรือนจำแล้ว เจ้าหน้าที่ก็ยังยึดบัญชีเงินฝากและทรัพย์สินอื่นๆ ของสามมิไว้จนกระทั่งบัดนี้ ส่วน

ดิฉันได้รับหนังสือเดินทางไทยกลับคืนมา และยังโชคดีที่บริษัทยังรับกลับเข้าไปทำงานอีก (คงด้วยผลแห่งความขยันและความตั้งใจทำงานของดิฉันที่สั่งสมมา) อย่างไรก็ตามจนถึงเวลานี้คดีความของดิฉันและสามมิก็ยังไม่สิ้นสุด ต้องรอคำสั่งศาลอีกทีว่าจะตัดสินลงโทษมากน้อยแค่ไหน ทั้งดิฉันและสามมิก็ยอมรับสารภาพในข้อหาโดยตลอด และไม่ได้ขัดท้อคนอื่นแต่อย่างใด เราปล่อยให้เจ้าหน้าที่และความรับผิดชอบของเจ้าหน้าที่ตำรวจในการสืบค้นต่อไป

เมื่อดิฉันได้รับอิสรภาพกลับคืนมา ดิฉันมีความรู้สึกโล่งใจเป็นอย่างมาก เหมือนกับว่าดิฉันได้ขาดกรรมในสิ่งที่ดิฉันไม่เคยคิดอยากจะทำไปแล้ว ดิฉันไม่เคยเห็นด้วยและไม่เคยยินดีในสิ่งที่สามมิทำ ปกติสามมิเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต จนกระทั่งเขาได้รับการชักชวนจากเพื่อนที่สนิทและหวังที่จะรวยทางลัด (ซึ่งเขาคงเห็นว่าคนอื่นทำแล้วประสบความสำเร็จ ผลผลิตดี ได้กำไรมาก และไม่คิดถึงผลลัพธ์ที่จะตามมา เนื่องจากเป็นสิ่งที่มีกฎหมายสำหรับประเทศนี้)

ในประเทศสวีเดนและแลนด์กัญชาถือเป็นสิ่งเสพติดที่มีกฎหมาย ซึ่งมีบทลงโทษสำหรับการมีกัญชาไว้ในครอบครองเพื่อสูบเองและค้าขาย ตามปริมาณของกัญชาในขณะที่ถูกจับกุมได้ ตั้งแต่เดือนกันยายน ค.ศ. 2012 (พ.ศ. 2555) เป็นต้นมา การมีกัญชาในครอบครองในปริมาณที่น้อยกว่า 10 กรัมไม่ถือว่ามีความผิดตามกฎหมายทางด้านอาญา แต่ก็จะถูกปรับ 100 สวิสฟรังก์ ถ้ามีมากกว่านั้นก็จะได้โทษทั้งปรับและจำคุก

โทษขั้นสูงสุดสำหรับการถูกจำคุกคือ 1 -3 ปี ถึงแม้เราคิดว่าระยะเวลาไม่นาน ไม่นาน แต่เราไม่ควรเอาชีวิตไปเสี่ยงกับการทำผิดกฎหมายเลย เราจะสูญเสียทั้งทรัพย์สินและอิสรภาพ รวมทั้งโอกาสในการประกอบอาชีพสุจริต นอกจากนี้เราอาจจะถูกส่งตัวกลับประเทศ และไม่มีโอกาสได้กลับเข้ามาอีก ครอบครัวยังจะแตกแยก และไม่มีความสุขอีกต่อไป ดิฉันเชื่อว่าทั้งกรรมดีและกรรมชั่วที่ทุกคนก่อกำขึ้นมา ย่อมส่งผลในภายภาคหน้าไม่ช้าก็เร็ว ดังนั้นดิฉันขอให้ทุกคนมุ่งหน้าทำแต่ความดี และมีความสุขสุจริตกันต่อไป อย่าย่อท้อถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรคมากมายก็ตาม



## แต่งงานกับชาวต่างชาติตั้งจริงหรือ - หนูติดมันส์

ช่วงสงกรานต์ของปีนี้ ผู้เขียนได้มีโอกาสไปรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ และมีโอกาสได้ไปนั่งดูหลาน ๆ ญาติพี่น้องเล่นน้ำสงกรานต์กันในจังหวัดหนึ่งทางภาคอีสานของไทย ผู้เขียนพบว่า ในตอนนี้หากท่านได้มีโอกาสมาอีสานและร่วมเทศกาล จะพบชาวต่างชาติมากมายที่มาร่วมในเทศกาลนี้ ซึ่งไม่น่าแปลกใจ เพราะในช่วงที่ผ่านมาหญิงไทยหลายคนมีความคิดว่าชาวต่างชาติคือบุคคลที่ร่ำรวยสามารถเลี้ยงดูหญิงไทยได้ดี ทั้งยังไม่เรื่องมากเหมือนผู้ชายไทย ญาติพี่น้องก็ไม่ให้กวนใจ และอีกมากมายที่สรรหามาคิดบงกกว่าชาวต่างชาติมันดีกว่าชายไทย

ผู้เขียนอดนึกถึงกรณีหญิงไทยท่านหนึ่งซึ่งเคยเข้ามาร้องขอความช่วยเหลือสม้ยที่ผู้เขียนทำงานอยู่กองคุ้มครองและดูแลผลประโยชน์คนไทยในต่างประเทศ โดยขอเรียกบุคคลดังกล่าวว่า “คุณบี”

คุณบีเป็นหญิงไทยอายุประมาณ 45 ปี ผ่านการสมรสกับชายไทยมาแล้วและไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตคู่ จึงเลิกกับสามีชาวไทย จากนั้นคุณบีเล่าว่า ตนทำงานอยู่ในร้านอาหารทางภาคอีสาน ได้พบชาวต่างชาติ รูปร่างท้วมใหญ่ ชื่อ นายจอห์น อายุประมาณ 65 ปี โดยได้จอห์นได้เริ่มเข้ามาจีบคุณบีก่อน โดยบอกว่า ตนเองนั้นชอบสาวไทยเนื่องจากสาวไทยอ่อนหวาน ดูแลและรักครอบครัวมากกว่าหญิงชาติเดียวกันที่ต้องต่างคนต่างช่วยเหลือทำมาหากิน แม้ว่าคุณบีจะเช็ดขยาดกับความรักจากชายไทย แต่เมื่อเห็นว่า จอห์นเป็นชาวต่างชาติ และมีรายได้ของตนเองจากเงินบำนาญหลังเกษียณอายุ จึงมองว่าการแต่งงานกับจอห์นไม่น่าจะมีข้อเสียอะไร แม้จะพูดคุยกับจอห์นรู้เรื่องบ้างไม่รู้เรื่องบ้างก็ไม่น่าจะเป็นปัญหา อีกทั้งจอห์นก็แจ้งแล้วว่าอยากอยู่ประเทศไทยตลอดชีวิต ดังนั้นจึงไม่น่าจะเป็นการหลอกลวงคุณบีไปค่าประเมินหรือไปใช้แรงงานทาสในต่างประเทศอย่างที่เป็นข่าว นอกจากนี้เพื่อนฝูง ญาติพี่น้องซึ่งมีค่านิยมที่อยากให้แต่งงานกับชาวต่างชาติล้วนสนับสนุนให้แต่งงานกับจอห์น เนื่องจากเห็นว่าเป็นชาวต่างชาติที่น่าจะมีฐานะและดูแลคุณบีได้ไม่ลำบากนัก คุณบีจึงตัดสินใจตอบตกลงและไปจดทะเบียนสมรสกับจอห์น

หลังจากแต่งงานคุณบีได้ลาออกจากงานเพื่อมาเป็นแม่บ้านด้วยความหวังที่จะสบายไม่ต้องเหนื่อยกับการทำงานหนักและสามารถมีความ

สุขอย่างที่ต้องการจะไขว่คว้าเสียที ความสุขนั้นสั้นนักเพียงสามเดือน จอห์นก็ต้องเข้าโรงพยาบาลเนื่องจากป่วยหนักเป็นโรคมะเร็งและโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ทำให้คุณบีต้องดูแลระดับประคองรักษา ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคนั้นไม่น้อย เงินบำนาญของจอห์นที่คิดเป็นเงินไทยตกเดือนละ 20,000 บาท ไม่เพียงพอต่อค่ารักษา และการใช้ชีวิตของทั้งคู่แน่นอน จอห์นเป็นชาวต่างชาติที่เป็นปลูชนทั่วไปที่กลัวว่าคุณบีจะทิ้งตัวเองเมื่อยามเจ็บป่วย จึงบอกคุณบีว่า ไม่ต้องกังวล จอห์นยังมีทรัพย์สินมูลค่าคิดเป็นเงินไทยน่าจะสามสี่ล้านบาทอยู่ที่ประเทศบ้านเกิด หากจอห์นเป็นอะไรไปก็จะเป็นที่สิทธิ์ของคุณบี เมื่อได้ฟังคุณบีก็สบายใจขึ้น จึงดูแลจอห์นอย่างดีเท่าที่ภริยาคนหนึ่งที่ดีจะพึงกระทำ แต่อาการป่วยของจอห์นก็ไม่ดีขึ้นมีแต่จะทรุดลงเรื่อยๆ ทำให้คุณบีต้องเหนื่อยมากกับดูแลผู้ป่วยรูปร่างสูงใหญ่ เหนื่อยทั้งกายเหนื่อยทั้งใจที่ต้องรองรับอารมณ์อันขึ้นลงของจอห์น เงินเก็บสะสมของคุณบีก็ค่อยๆ หมดลงเพราะต้องนำไปรักษาจอห์น เมื่อไม่มีคุณบีก็ต้องขายที่ดินมรดกชิ้นสุดท้ายของตัวเอง ได้เงินมาจำนวนหนึ่ง (ประมาณสาม-สี่แสนบาท) ก็ต้องนำมาเป็นค่ารักษาจอห์น รวมทั้งต้องไปกู้หนี้ยืมญาติพี่น้องมารักษาคุณจอห์น คุณบีไม่สามารถออกไปหางานทำได้เพราะต้องดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด ได้แต่อยู่กับความหวังว่า เมื่อแต่งงานมาแล้ว ลงทุนในการรักษาและดูแลจอห์นไปแล้ว หากเกิดอะไรขึ้นกับจอห์น คุณบีก็ยังมั่งคั่งของจอห์นที่จะนำมาใช้ต่อในการดำรงชีวิตและเป็นทุนในการประกอบอาชีพให้ตัวเองต่อไป คุณบีพยายามดูแลจอห์นอย่างเต็มที่ จวบจนสามปีผ่านไปจอห์นจึงได้เสียชีวิตลงอย่างสงบ คุณบีได้มาขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานไทยให้ติดต่อไปยังครอบครัวจอห์นในต่างประเทศว่า จอห์นเสียชีวิตแล้ว เนื่องจากคุณบีไม่เคยติดต่อกับครอบครัวของจอห์นมาก่อนเลยระหว่างที่อยู่ด้วยกัน ซึ่งภายหลังเจ้าหน้าที่ติดต่อแจ้งข้อมูลและความจำเป็นของคุณบีให้กับญาติจอห์น ซึ่งก็คือ อติศรภรรยาจอห์นที่แยกทางกันพร้อมด้วยลูกชายจอห์นอายุประมาณสี่สิบ ทราบเรื่องงานศพและขอทราบเรื่องมรดกหรือทรัพย์สินในส่วนของคุณจอห์นตามที่คุณตายแจ้งไว้กับคุณบี แต่สิ่งที่ได้รับแจ้งกลับมา คือ ทรัพย์สินของจอห์นทั้งหมดนั้นได้ยกให้กับอติศรภรรยาและลูกหมดแล้วตั้งแต่วันที่

ที่ได้แยกทางกันตั้งนั้นจอห์นจึงไม่มีทรัพย์สินใดๆ เหลืออยู่ นอกจากเงินบำนาญที่ติดตัวจอห์นและตายไปพร้อมกับจอห์น เมื่อได้ทราบข้อเท็จจริงคุณบีแทบลมทั้งยืน เธอนั่งร้องไห้ในกองคุ้มครองฯ อย่างหนัก รู้สึกหมดหวังในชีวิตที่เหลือ ไม่มีเงินที่เธอหวังมาตลอดที่คุณจอห์นหวังว่าจะเอาเงินมรดกที่จะได้มาใช้นี้ และนำมาตั้งต้นชีวิตใหม่เปิดร้านอาหารเลี้ยงตัวเอง เจ้าหน้าทีทำได้แค่เพียงยื่นกล่องทิชชูให้กับคุณบี และปล่อยให้หลงทางทำงานและเริ่มต้นชีวิตใหม่

เรื่องราวของคุณบี คงเป็นอุทาหรณ์ให้หญิงไทยต้องตระหนักให้มากก่อนเลือกตัดสินใจแต่งงานกับชาวต่างชาติ เพราะชาวต่างชาติสูงวัยส่วนใหญ่ที่เข้ามาอยู่ในเมืองไทยนั้นเป็นชาวต่างชาติที่มีเงินหลังเกษียณอายุไม่มากนัก ไม่เพียงพอที่จะใช้ชีวิตในประเทศบ้านเกิดเมืองนอนของเขาให้สะดวกสบาย ประเทศไทยมีค่าครองชีพที่ต่ำกว่าเงินเพียงสองสามหมื่นก็สามารถมีชีวิตที่ดีในชนบทไทยได้ นอกจากนี้ หญิงชาวต่างชาติมีค่านิยมของความเท่าเทียมกันมากกว่าหญิงในแถบเอเชียซึ่งมักถูกปลุกฝังค่านิยมให้ดูแลบ้านและสามี ทำให้เป็นที่ต้องการและเป็นที่ยอมรับของชาวต่างชาติที่เกษียณอายุและต้องการคนดูแลตนเองยามแก่เฒ่า โดยไม่ต้องไปจ้างพยาบาลพิเศษหรือคนมาคอยดูแลเพิ่มเติม การได้ภรรยาชาวเอเชียและย้ายเข้ามาอยู่ประเทศของภรรยาใหม่ซึ่งมีค่าครองชีพที่ต่ำกว่านั้นเป็นสิ่งที่ชาวต่างชาติที่เกษียณอายุและไม่มั่งคั่งใดๆ แล้วสนใจ เพราะจะได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างดีและมีเพื่อนคุย แต่สิ่งที่หญิงไทยหรือหญิงเอเชียต้องตระหนักให้มากกับการแต่งงานแบบนี้ก็คือ คุณต้องมีเป้าหมายเพียงแค่ว่าได้เพื่อนที่ดีในการพูดคุยให้คำปรึกษา แต่อย่างมั่งหวังว่าจะได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทองใดๆ แล้วการแต่งงานก็จะเป็นการแต่งงานที่มีความสุขกับช่วงเวลาดังกล่าวได้

# ท้ายมีรัก ก็ยารักด้วยเปม: อยางนางวิสาขารักนางสุกัตติ

-ณัฐธรา สุสุธรรมวงศ์

สิ่งหนึ่งที่ช่วยบรรเทาจิตใจให้มีความสุข มีกำลังใจในการรักษาและดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม ไร้หาความก้าวหน้า ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ลดการขัดแย้งในสังคม ก็คือความรัก

ความรักสามารถนำได้ทั้งความสุข และความทุกข์มาสู่บุคคล แต่ทั้งๆ ที่รู้ว่าความรักทำให้เกิดได้ทั้งสุขทุกข์และพบความทุกข์มากกว่าความสุขบุคคล ก็ยังตัดความรักไม่ได้โดยเด็ดขาด ยังคงต้องอาศัยความสุขที่เกิดจากความรักเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจด้วยยังไม่พ้นโลก ดังพระดำรัสของสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน) ที่ว่า “วิสัยโลกจะต้องมีรัก แต่ให้มีสติควบคุมใจ มิให้ความรักมีอำนาจเหนือสติ”

ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความรัก จึงต้องมีสติคอยควบคุมใจ เพื่อไม่ให้ความรักนำไปสู่การยึดถือมั่นอันเป็นการนำไปสู่ความทุกข์อีกต่อหนึ่ง ความรักที่เรามีต่อบุคคลต่างๆ เช่น ความรักในพระพุทธรูป ในพระราชา ในผู้นำประเทศ ในครูอาจารย์ ในศิษย์ ในเพื่อนร่วมงาน ในคู่รัก ในบุตรธิดา ฯลฯ เราอาจคิดว่าความรักที่มีต่อบุคคลเหล่านั้นแตกต่างกัน แต่ในความเป็นจริง หากเรายังตัดกามราคะไม่ได้โดยเด็ดขาดแล้ว ความรักไม่ว่าจะมีให้แก่ใครก็ล้วนไม่แตกต่างกัน เพราะเป็นความรักอย่างยึดถือมั่นว่าคนที่รักเป็นคน “ของเรา” ที่ทำให้ดูต่างก็เพียงตัวบุคคลผู้เป็นที่รักเท่านั้น ดังจะขอเล่าเรื่องของนางวิสาขามาเล่าต่อต่อไปนี้

นางวิสาขานี้ได้รับการยกย่องว่าเป็นมหาอุบาสิกา มีหลานรักอยู่คนหนึ่งชื่อนางสุกัตติ นางได้มอบหมายให้นางสุกัตติคอยทำการช่วยเหลือเพื่อบำรุงสงฆ์ วันหนึ่งนางสุกัตติผู้ยังอยู่ในวัยสาวได้เสียชีวิตลง นางวิสาขาโศกเศร้ามาก หลังจากที่จัดการงานศพ หลานเสร็จแล้วก็ยังไม่อาจหยุดความโศก จึงเข้าไปเฝ้าพระศาสดาที่ทุ่งน้ำตานองหน้า พระโศกขันธ์ แม้จะตัดสังโยชน์เบื้องต่ำสามประการได้ แต่ก็ยังมีรัก โลก โภภะ หลง เหมือนบุคคลทั่วไป เพียงแต่ท่านตัดขาดจากกิเลสที่นำไปสู่อบายได้เท่านั้น ดังนั้น นางวิสาขาจึงไม่อาจหักห้ามความเศร้าเสียใจ

พระพุทธรูปเจ้าเมื่อทอดพระเนตรเห็นดังนั้นจึงตรัสถามถึงเหตุ นางจึงกราบทูลว่า นางสุกัตติหลานสาวผู้เฝ้ายามพร้อมด้วยคุณความดีได้เสียชีวิตลงแล้ว และเนื่องจากนางวิสาขานั้นรักผู้คนในเมืองสาวัตถี ประดุจญาติมิตร เมื่อพระพุทธรูปเจ้าตรัสถามว่าคนในกรุงสาวัตถีมีอยู่เท่าใด นางจึงกราบทูลว่า มีหลายโกฏิ เมื่อนางทูลตอบ พระพุทธรูปเจ้าจึงตรัสถามต่อ

“ก็ถ้าคนในกรุงสาวัตถีมีมากขนาดนี้ และต้องตายเหมือนหลานของเธอ เธอยังปรารถนาคนเหล่านั้นอีกหรือ”

“พระเจ้าคะ” นางกราบทูลตอบ

“ก็ถ้าคนในกรุงสาวัตถีมีมากขนาดนั้นและล้มตายทุกวัน เธอไม่ต้องร้องไห้ทุกวันหรือหรือ เมื่อเป็นอย่างนี้ การที่เธอเที่ยวร้องไห้ทั้งกลางวันกลางคืนนั้น สมควรแล้วหรือ”

เมื่อได้ยินพระดำรัสอย่างนี้ ความที่นางเป็นโศกขันธ์แล้วจึงระลึกได้ว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา ดังนั้นนางจึงกราบทูลพระพุทธรูปว่า นางทราบเหตุนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสพระคาถาหนึ่งแก่นางว่า

“เปมโต ชายเต โสโก, เปมโต ชายเต ภย;  
เปมโต วิปปมุตตสฺส นตฺถิ โสโก, กุโต ภย.”  
“ความโศกเกิดจากความรัก ภย ก็เกิดจากความรัก ผู้ปราศจากความรักย่อมไม่โศก ภยจะมีมาจากไหน”

หากเรามาพิจารณาบทแรกคือ เปมโต ชายเต โสโก ในพระคาถานั้นจะพบว่า เปมโต มาจาก เปม ที่แปลกันมาว่าความรัก หากเราดูที่คำแปลในภาษาไทยเพียงอย่างเดียว อาจสงสัย ว่าทำไมพระพุทธรูปจึงตรัสว่าความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นจากความรักได้อย่างเด็ดขาด อย่างนี้ได้หมายความว่าเราไม่ควรรักลูกหลาน หรือบุคคลอื่นๆ หรือพระพุทธรูปเจ้าไม่ได้ตรัสบอกเราที่ยังเป็นปุถุชนว่าอย่ารักบุคคลใดๆ หรือ ไม่ทรงเห็นคุณค่าของความรัก เพราะความรักเป็นเครื่องค้ำจุนโลก ดังที่มีคำตรัสในอีกที่หนึ่งว่า

“ททมาโน ปิโย โหติ” ผู้ให้ ย่อมเป็นที่รัก

ดังนั้นจึงไม่ได้ทรงหมายความว่าเราไม่ควรรักลูกหลานหรือบุคคลอื่นแต่อย่างใด แต่ เปม มีความหมายว่า การรักใคร่ อย่างที่ยึดไว้เป็นที่ตั้งความเฝ้ามองใจ ยึดไว้ว่าเป็นของตน เพราะยึดอย่างนั้น จึงอยากเห็นคนที่ตนรักอยู่ใกล้ๆ อยากเห็นอยากทำอะไร ร่วมกันตลอดไป ไม่อยากจากกันไปไหนนั่น เห็นเขาเป็นที่ตั้งความเฝ้ามองใจ เพราะรัก

จึงคอยบำรุงเขาให้มีความสุข ให้เขาสะดวกสบาย แม้เปมจะเป็นความรักที่ทำให้เกิดการให้ แต่ก็เป็นการให้ที่หวังได้ คือหวัง “เสพสิ่งดีๆ” จากเขา เป็นการตอบแทน เช่น อยากให้เขารักตอบ อยากให้เขาแสดงความรักต่อ ดังนั้นจึงเป็นความรักที่ยังประกอบด้วยตัณหา

เนื่องจากการพลัดพรากเป็นเรื่องธรรมดาโลก หากเรารักด้วยความยึดมั่นอย่างนั้น เราก็ต้องเศร้าโศก และพบกับภัยต่างๆ ในวัฏฏะ และเพราะเรายังละความรักแบบนั้นไม่ได้เนื่องจากพระอริยบุคคลตั้งแต่พระอนาคามีเท่านั้นจึงจะตัดกามราคะได้โดยเด็ดขาด เราจึงต้องทราบทั้งด้านคุณและด้านโทษของรักอย่างยึดมั่นเพื่อที่จะได้รักอย่างมีสติ

ด้านคุณ ก็เช่น ช่วยเป็นกำลังใจ กำลังสำคัญสำหรับการสร้างหลักฐานในการดำรงชีวิต เพื่อให้ชีวิตพบประโยชน์ปัจจุบันหรือมนุษย์สมบัติคือการมีโภคทรัพย์ การมีสุขภาพที่ดี การได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี การมีความสุข อันเป็นปัจจัยเอื้อให้ได้ประโยชน์ที่โดยตาเห็น คือ ได้สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ

ด้านโทษ ก็เช่น ต้องพบกับความเศร้าโศกและพบกับภัยต่างๆ เช่น ภัยจากการกีดกัน ภัยจากการหวงแหน ภัยจากการแย่งชิง ภัยจากการหวั่นระแวง ภัยจากการที่ทำให้ต้องวนเวียนอยู่ในวัฏฏะอันเป็นภัยใหญ่ที่สุดของมวลมนุษย์ เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อยังมีรัก จึงต้องรักอย่างมีสติ สมดังที่สมเด็จพระสังฆราชได้ตรัสไว้

แล้วรักอย่างไรจึงจะไม่ต้องโศกเศร้าเสียใจ ยังมีความรักอีกอย่างที่เป็นความรักอย่างมิตร อย่างมีเอื้อโยต่อกัน ปรารถนาและทำสิ่งดีๆ ให้แก่กันโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน ความรักอย่างนี้คือ เมตตา นั่นเอง แต่... ถึงแม้เราจะรักใคร่อย่างมิตร ก็ยังต้องมีสติกำกับเสมอตั้งที่มีคำตรัสของพระพุทธรูปว่า สติ จำปรารถนาในที่ทั้งหมด เพราะไม่เช่นนั้น อาจเกิดเสี้ยนหรือเหตุใกล้ในเมตตา คือ เสนหา อันมีลักษณะเดียวกันกับเปมะแทรกเข้ามา จนทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นได้ เพราะเหตุนี้การรู้เท่าทันธรรมจึงเป็นเรื่องจำเป็นของผู้ที่หวังสงบสุขในทุกเมื่อ การจะรักโดยไม่ยึดมั่นในบุคคลที่รักจะสำเร็จได้ก็ด้วยการวางใจเป็นกลางทั้งที่เป็นโลกิยะ และโลกุตระ นั่นก็คือ



๑. วางใจเป็นกลางในหลักกรรม คือ มีความเห็นว่าสัตว์ทั้งปวงมีกรรมเป็นของตน เป็นไปตามกรรม (อุเบกขาในพรหมวิหาร)

๒. วางใจในระดับสูงสุด คือ โดยปรมาตม ในเมื่อไม่มีสิ่งที่เป็นตัวตนเที่ยงแท้ถาวรให้เรายึดได้ แล้วเราจะสามารถยึดสิ่งใดๆสิ่งไหน ว่าเป็นของเราได้ แล้วบุคคลที่ยังหม่นหมองอยู่ในโลก ยังมีหน้าที่การงานให้ต้องดูแล ยังมีทรัพย์สินให้ต้องรักษา ยังมีบุคคลในครอบครัวให้เอาใจใส่ ก็ย่อมมีความรักให้บุคคลรอบข้างและมักยึดเขาเหล่านั้นไว้เป็น เช่น เขาเป็น “ลูกของเรา” “สามีของเรา” “ภรรยาของเรา” เป็นธรรมดา จะทำอย่างไรกับความรัก จะรักอย่างไร ความรักจึงไม่นำทุกข์มาให้

ในเรื่องนี้น่าจะนำสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสกับธรรมทินนอุบาสกมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันครั้งหนึ่ง เมื่ออุบาสกชื่อว่าธรรมทินนจะไปถามถึงธรรมที่เกื้อกูลแก่ภรรยาของพระพุทธองค์ พระองค์จึงตรัสบอกให้ชนเหล่านั้นฟังศึกษาว่า

“พระสูตรเหล่าใดที่ตรัสแล้ว มีความลึกซึ้ง มีเนื้อความลึก เป็นโลกุตตระ ประกอบด้วยความว่าง เราจักเข้าถึงพระสูตรเหล่านั้นอยู่เป็นนิตย์”

เราคงต้องเข้าใจก่อนว่า คำว่า ศึกษา หรือ ศึกษา นั้น ความหมายในพุทธศาสนา หมายความว่า รวมไว้แล้วทั้งการเล่าเรียนปริยัติ และการปฏิบัติ

เมื่อนายธรรมทินนจะกราบทูลว่า พวกเขายังคงเรื้อน ยังนอนกุกกูก ยังยืนตีในเงินทอง เครื่องแต่งกาย เครื่องอุปโภคบริโภค การที่จะเข้าถึงความว่างดังที่ตรัสนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายๆ แล้วจึงกราบทูลขอทราบธรรมที่ยิ่งกว่าศีลห้าที่เป็นอยู่ พระพุทธองค์จึงตรัสบอกต่อว่า

“ดูกร ธรรมทินนนะ เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลาย ฟังศึกษาอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า... ในพระธรรม ... ในพระสงฆ์ ... จักเป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่พระอริยเจ้าใคร่แล้ว ไม่ขาด ฯลฯ เป็นไปเพื่อสมาธิ ดูกรธรรมทินนนะ ท่านทั้งหลายฟังศึกษาอย่างนี้แหละ” ดังนั้น การปฏิบัติสำหรับภรรยาสามี คือ มีพระรัตนตรัยเป็นสรณะ

ซึ่งการมีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง คือเชื่อมั่นว่า ทรงฝึกพระองค์ได้ดีแล้ว จึงเพียรปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุตามด้วยตนเอง จึงทำให้ตนมีธรรมเป็นที่พึ่ง เมื่อมีพระธรรมเป็นที่พึ่ง จึงเชื่อว่าทุกข์นั้นเกิดจากเหตุปัจจัย ไม่ใช่จากการดลบันดาล ทำให้เชื่อว่าความทุกข์อันเกิดจากราคะ โทสะ โมหะ นั้น หากตนสามารถดับได้ตนก็สงบ จึงทำตนให้เป็นที่พึ่งของตน โดยการพิจารณาถึงแดนเกิดของทุกข์ทั้งหลาย ทั้งนี้ก็เพื่อรู้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นั้นไม่เที่ยง ดังนั้นเมื่อขันธ์ทั้ง ๕ ผันแปร คลาย ดับไป ก็เห็นด้วยปัญญาตามความเป็นจริง จึงทำให้ละทุกข์ทั้งหมดได้ และเพราะละได้ จึงไม่สะดุ้ง อยู่เป็นสุข

ส่วนพระสงฆ์เป็นที่พึ่งเนื่องจากท่านเป็นทั้งเนื้อบุญ เป็นทั้งกัลยาณมิตร เป็นทั้งพยานยืนยันว่าการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าสอนนั้นมีผลเกิดขึ้นได้จริง และเป็นทั้งแบบอย่างแก่เราผู้พิจารณาการบรรลุผล การปฏิบัติ และด้วยการปฏิบัติและรู้เห็นอยู่อย่างนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสบอกธรรมทินนอุบาสกและบริวารว่า ท่านเหล่านั้นได้พยากรณ์โสดาปัตติผลแล้ว แล้วความรักแบบยึดถือมีมัน ก็จะไม่ค่อยๆคลาย กลายเป็นรักแบบเมตตา เมื่อค่อยๆขยายความเมตตาที่

ยังเป็นประมาณคือเฉพาะในหมู่ตนไปสู่บุคคลอื่น สัตว์อื่น อันเป็นเมตตาที่ไม่เป็นประมาณ สังคมก็จะโน้มไปสู่ความสงบ อันจะยังเป็นปัจจัยเอื้อให้วิถีชีวิตเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมยิ่งขึ้นรวมไปถึงตัวเราที่จะค่อยๆหม่นออกออกจาก ความเห็นว่าเป็นเรา ไปโดยไม่สร้างสมุทัยใหม่ และไม่เบียดเบียนใครๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในครอบครัว ให้ต้องรอนรุ่มไปกับการรอนรุ่มนำธรรมมาสู่ตนของเรา

วิถีใจโลกจะรัก  
แก่ใจให้มีสติควบคุมใจ  
มีใจความรักมีอำนาจเหนือสติ  
ศธ. พระครูพรหมสังข

# ดี

## D Magazine

นิตยสารดี มีดี เพื่อคนไทย  
www.d-magazine.de

In Deutschland leben inzwischen mehrere zehntausend Thais. Der Wissensdurst ist groß. Es gibt aber zu wenig Medien für sie. Diese Zeitschrift soll ihnen in erster Linie dabei helfen, sich in einem für sie zunächst fremden Land zurecht zu finden und hier zu leben. Dazu dient das D- Magazine. Es ist Quelle für Informationen und freier Platz für Meinungen.

D- Magazine ist eine von in Deutschland lebenden Thais herausgegebene Zeitschrift.

**D** gelesen wie der englische Buchstabe **d** ist eine Anspielung auf das Thaiwort **die = gut**. Und das Wort steht hier für Qualität

### นิตยสารดี -มีดี เพื่อคนไทย-

นิตยสารดี เป็นสื่อคุณภาพ มุ่งหวังที่จะเสริมสร้างศักยภาพและความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนและคนไทยในสหพันธ์ เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ เป็นทั้งแหล่งข้อมูลข่าวสาร และเป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้และความคิดเห็นระหว่างชุมชนไทยทั้งในเยอรมนีและในประเทศต่างๆ

### Abonnement:

**Ja**, ich bestelle das D-Magazine zu nächst für 4 Ausgaben ab Beginn der 1. Lieferung zu Preis von 20,00 Euro (einschließlich Zustellungspporto in Deutschland - Zustellung in Ausland zuzüglich Porto).



Vor- und Nachname:.....  
Straße, Nr.:.....  
PLZ, Wohnort:.....  
Telefon:..... E-Mail:.....  
Datum/ Unterschrift:.....

### Zahlungsweise durch Banküberweisung:

NTO e.V.(D-Magazine)  
Volksbank eG Überlingen  
BIC: GENODE61UBE / IBAN: DE82 6906 1800 0047 0702 01

### Bitte Coupon ausfüllen und abschicken:

D-Magazine, Abo-Service,  
c/o Aunchun Hirling  
Am Maisenbühl 28C, 78333 Stockach-Wahlwies

### ติดต่อ/ สอบถาม/ สมัครเป็นสมาชิก/ สนับสนุน/ โฆษณา/ ตีและชม

#### ติดต่อกองบรรณาธิการ

##### เยอรมนี

pataya@d-magazine.de  
aunchun@d-magazine.de  
walawan@d-magazine.de  
saisuda@d-magazine.de  
benjamas@d-magazine.de  
sopaporn@d-magazine.de  
chalat@d-magazine.de  
pornpana@d-magazine.de

##### สวีตเซอร์แลนด์

oranee@d-magazine.de

##### กรุงเทพมหานคร

pasamonwal@d-magazine.de

#### ติดต่อกับนิตยสารดีได้ที่ Kontakt mit D-Magazine

##### Redaktionsanschrift:

Dr. Pataya Ruenkaew  
Carl-von-Ossietzky-Str. 21  
D-33615, Bielefeld  
E-Mail: pataya@d-magazine.de

##### Abonnement/ Anzeige/ Sponsoren:

Frau Aunchun Hirling  
Am Maisenbühl 28C  
D-78333 Stockach-Wahlwies  
(Bodensee)  
Mobil: 0157 3531 2327  
E-Mail: aunchun@d-magazine.de





D magazine

**นิตยสารดี**

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

**ผู้ผลิต**

สมาคมเครือข่ายคนไทยในแดนเยอรมนี  
www.nto-germany.de

**หัวหน้าบรรณาธิการ**

อรณี ไฟฟ์เพอร์

**กองบรรณาธิการ**

ดร.พิทยา เรืองแก้ว, วลาวัลย์ อัลเบรช, อัญชัญ เสียวลิ่ง,  
โสภภาพ ควร์ช, พนมฉรรณ เกริกสุวรรณชัย, สายสุดา โพธิ์

**ผู้ร่วมงานในเล่ม**

บิทยา อินโต, ดุชฎี พนมยงค์, เรียม แบดมินตันคอรุส  
ภัทริศา หาญสกุล, ญาคิมิน สเตาส, มาดามคีนเนอร์, ตุ๊กซัง,  
สม เทียนวิศม์, อร, ตัก บางเคย, แมสซานนา, แมกซ์เลอร์,  
แกวตา แมเคอร์, โสกา บาโร, เฮฟเฮฟ, เบน, มัดนาทา เพ็นส์เลอร์

**พิสูจน์อักษร**

สุวีรัตน์ นิชาพัฒน์, จิราภรณ์ ธีระภัทรานันท์, ดร.คูร์ท ซาเลนทิน

**กราฟิก**

ชลัช วรยรรยง, พรภานา คุซุจุ

**เวบมาสเตอร์**

เบญจมาศ คลิงเลอร์

**โรงพิมพ์ (Druckerei)**

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

**สมัครเป็นสมาชิก**

สมาชิกรายปี รับผิดชอบสาร 4 เล่ม กำหนดออกทุกๆ สามเดือน ราคา 20  
ยูโร พร้อมค่าส่ง

**ติดต่อขอสมัครเป็นสมาชิกได้ที่**

อัญชัญ เสียวลิ่ง

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

**D-Magazine**

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

**Herausgeber:**

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

**Chefredakteurin:**

Oranee Pfeiffer

**Redaktion:**

Dr.Pataya Ruenkaew, Walawal Albrecht, Aunchun Hirling,  
Sopaporn Kurz, Pasamolwan Kerksuwanchai, Saisuda Pohl

**Redaktionsmitarbeiter:**

Patama Into, Dusdi Bhanomyong, Riam-Badminton Chorus,  
Pattira Hansakul, Jasmin Stauss, Kaewta Maeder,  
Sopha Barraud, C.Ocker,

B. Ganser, Adchara Tooranupap, Potjana Vianden,  
Nadrda Suksulthamwong, Pan Kiener, Orn, Nantiya,  
N. Gibbings, T. Kirmes, FF., Manthana Penzler,

**Korrektor:**

Sureerat Nichapat, Jiraporn Teerapatranun, Dr.Kurt Salentin

**Grafiker:**

Chalat Worayanyong, Pornpana 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 Hirling  
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.

18.06.2014

ISSN: 2190-636X

ONLINE GEDRUCKT VON



# ฉบับหน้า...พบกับ



## พูดคุยกับ

### พลอยชมพู ญาณิน การวิไลโกทา

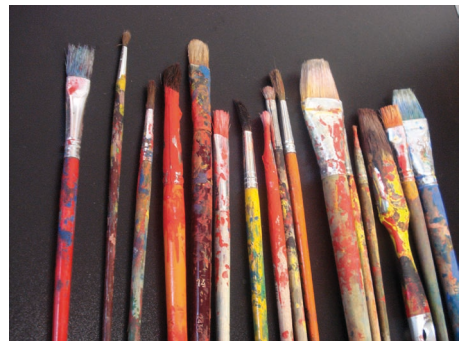


น้องพลอยชมพู เด็กน้อยลูกครึ่งขวัญใจพี่ ป้า  
น้าอา ในประเทศเยอรมนี ก่อนที่น้องพลอยชมพูจะ  
ย้ายถิ่นฐานจากประเทศเยอรมนีไปอยู่ประเทศไทย  
หลายคนได้พบปะและพูดคุยกับเด็กน้อยคนนี้ จาก  
วันนั้น มาถึงวันนี้ ชีวิตของเธอเปลี่ยนไปอย่างไร  
รออ่านฉบับหน้าค่ะ

## นักวาดรูปกับสี

หากผู้อ่านเคยไปชมนิทรรศการภาพวาด ก็คง  
เห็นรูปวาดตามลักษณะเด่นของนักวาดรูปแต่ละ  
คน นักวาดรูปบางคนใช้สีเพียงไม่กี่สีในการสื่อ  
บางคนใช้สีอย่างเรียบๆ บางคนใช้สีฉูดฉาด .... สี  
มีพลังต่อความรู้สึกของคนเรา สีมีความสัมพันธ์กับ  
ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ของเราทุกคน สีบอกความ  
เป็นตัวตน เช่น สีโทนร้อน (สีแดง สีส้ม สีเหลือง) สี  
โทนเย็น (สีฟ้า สีเขียว สีฟ้า สีชมพู) เป็นต้น ... มา  
รู้จักเรื่องสีกันดีไหม...หากว่าผู้อ่านกำลังตั้งใจจะ  
วาดรูปสักรูป บทความเรื่อง นักวาดรูปกับสี อาจ  
จะเป็นแนวทางแนะแนวแก่คุณได้

## เรื่องของพู่กัน



พู่กันเหมือนกัน แต่ไม่เหมือนกัน เอ๊ะ...ทำไม  
ถึงเป็นเช่นนั้น ผู้อ่านทราบหรือไม่ว่า พู่กันที่เราใช้  
ระบายสีหรือแต่งหน้านั้นทำจากขนสัตว์อะไรบ้าง  
เหตุใดพู่กันที่ใช้สำหรับสีน้ำควรมีลักษณะขนที่  
อ่อนนุ่ม สามารถลุ่มน้ำ ลุ่มสี ได้มาก มีการคืนตัว  
ที่ดี มีแรงสปริงและแรงดีดพอสมควร ...การล้าง  
และเก็บพู่กันควรทำอย่างไร และจำเป็นหรือไม่ที่  
ต้องใช้พู่กันราคาแพงในการวาดรูป

## มาเต้น...ไลน์แดนซ์...กันเถอะ

ไลน์แดนซ์ (line-dance) เป็นการเต้นรำแบบ  
ไหน มีความเป็นมาอย่างไร เขาวัดกันว่า การออก  
กำลังกายโดยการเต้นไลน์แดนซ์เกิดประโยชน์อะไร  
แก่ร่างกายและจิตใจ อาทิเช่น มีอารมณ์ดี กระตุ้น  
ให้สมองตื่นตัวและทำงานได้สมบูรณ์ตลอดเวลา  
มีสมาธิ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้นในฉบับหน้า  
นิตยสารดีขอนำเสนอการออกกำลังกายแนวใหม่ด้วย  
การเต้นไลน์แดนซ์ เต้นเองได้โดยไม่ต้องมีคู่เต้นรำ

ติดต่อจรรยาธิการ

เยอรมนี:

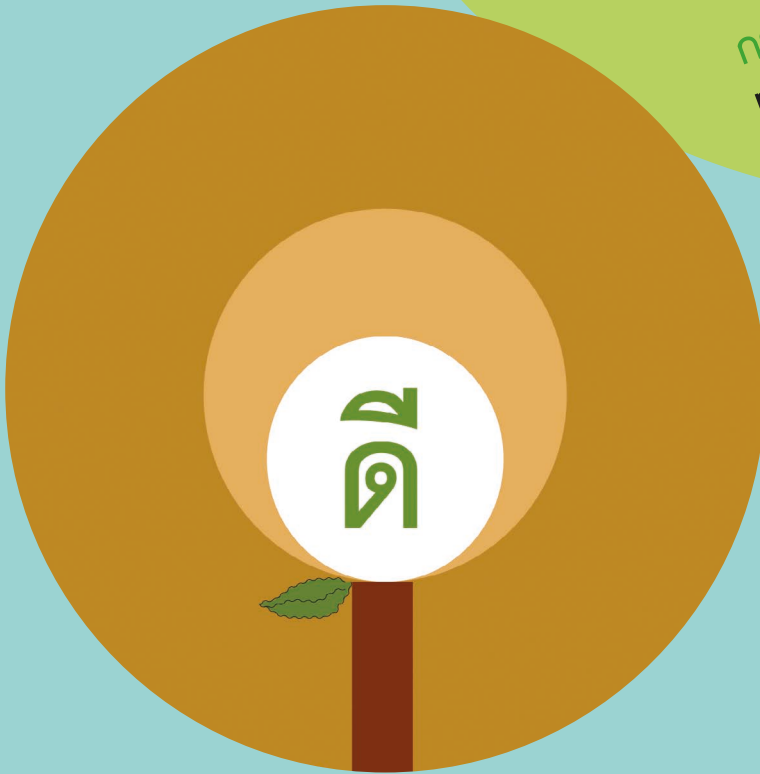
pataya@d-magazine.de  
aunchun@d-magazine.de  
walawal@d-magazine.de  
benjamas@d-magazine.de  
chalat@d-magazine.de  
pornpana@d-magazine.de  
saisuda@d-magazine.de  
sopaporn@d-magazine.de

สวีตเซอร์แลนด์

oranee@d-magazine.de

กรุงเทพมหานคร

pasamonwal@d-magazine.de



„D-Magazine“ , Bank: Volksbank e.G Überlingen, BIC: GENODE61UBE, IBAN: DE82 6906 1800 0047 0702 01  
D-Magazine, Abo-Service, c/o Aunchun Hirling, Am Maisenbühl 28 C, 78333 Stockach-Wahlwies  
E-Mail: aunchun@d-magazine.de



[www.d-magazine.de](http://www.d-magazine.de) und [www.nto-germany.de](http://www.nto-germany.de)