



สื่อสารเพื่อนเยาวชน

ปีที่ 25 ฉบับที่ 89 เดือนมีนาคม 2012

มีอะไรในเล่ม



1



2



3



4



5



6



7



8



เทศกาลมหาพรตดำเนินมาไ้ระยะเวลาหนึ่งและกำลังจะผ่านไป เป็นเหมือนหนึ่งกระแสที่เข้ามาในชีวิต โดยความเชื่อคาทอลิกเทศกาลนี้ถือเป็นหนึ่งกระแสที่มีความหมายต่อการดำเนินชีวิตของเรามาก ๆ แต่เราที่เป็นเยาวชนคาทอลิก เทศกาลนี้มีความหมายกับชีวิตเรารึเปล่า หรือแค่ตกใจเวลาที่นึกขึ้นมาได้ว่า ลืมถือศีลอดอาหารวันพุธรับเ้าที่ผ่านมา ในทางกลับกันก็แค่รู้สึกดี ที่ไม่ลืมถือศีลและอดอาหารตามหน้าที่ที่พระศาสนจักรกำหนด เพราะไม่บาปแล้ว มหาพรตคงไม่มีความหมายถ้าทำให้เรารู้สึกแค่นั้นแล้วก็ผ่านไป อีกปี.....

แต่ “มหาพรต” เป็นโอกาสพิเศษ ที่เราจะคิดถึงคนอื่นมากกว่าการคิดถึงตัวเอง อดใจ บังคับใจในส่วนที่จะคิดถึงแต่ตัวเองเพื่อคิดถึงคนอื่นมากขึ้น ถือศีลอดอาหารเพื่อทำทานมากขึ้น อดอารมณ์ โมหะ โกรธ การเอาแต่ใจ เพื่อให้อภัย รักและเข้าใจคนอื่นมากขึ้น เพราะถ้าไม่เป็นแบบนี้การถือศีลอดอาหารก็คงเป็นเพียงการอดให้ท้องรู้สึกหิว และทำให้รู้สึกดีว่าได้ทำตามหน้าที่ คริสตชนที่ดีแล้วเท่านั้น แต่ไม่ได้มีผลที่ in เข้าไปสู่ชีวิตเราจริง ๆ และมันก็คงผ่านไปอีกปี.....อย่างไม่มีมีความหมายอะไร.....และแน่นอนปีสภาก็คงไม่มีความหมายต่อชีวิตเราเช่นกัน.....



โกงบ้างไม่เป็นไร ชาตไทยจะอยู่อย่างไร?

เป็นหัวข้อการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ที่คุณพ่อท่านหนึ่งได้แบ่งปันในมิสซาวันอาทิตย์
ชื่อนี้อาจจะไม่ตรงซะทีเดียว แต่มีความหมายเดียวกัน “โกงบ้างไม่เป็นไร ชาตไทยจะ
อยู่อย่างไร?” ข้อคิดที่คุณพ่อได้แบ่งปันไม่ใช่สิ่งที่ไกลตัว เป็นตัวอย่างที่น่าคิดทีเดียว
เรื่องมีอยู่ว่า

เด็กคนหนึ่งไปซื้อขนม เมื่อเด็กได้รับเงินทอนแล้วก็มียืม

เพราะคนขายทอนเงินเกิน

เด็กคนนั้นก็กลับบ้าน แล้วเล่าให้แม่ฟัง

แม่ก็บอกลูกว่า เป็นโชคของเรา เท่ากับได้กินขนมฟรีแล้วยังได้ตั้งค้่ออีก

สำหรับคนขายก็ช่างเขาสิ ช่วยไม่ได้ เป็นความโง่เขลาของคนขายเอง

จะมีความแตกต่างไหม หากแม่บอกลูกว่า “เอาเงินที่เกินมาไปคืนคนขายเถอะ สงสารเขา

เพราะเขาคงต้องใช้เงินส่วนที่ทอนผิดนี้เพื่อเลี้ยงตนเองและครอบครัวของเขาต่อไป”

การสอนให้ลูกซื้อตรง มีเมตตาจิตต่อผู้อื่น แบบไหนจะดีกว่ากัน?!



มีผู้หญิงคนหนึ่งเดินเข้ามาหาแบบมึนๆ เพื่อมากล่าวทักทายก่อนไปติดต่องานที่อื่น เขาดูแปลกไป ไม่สดใสร่าเริงเหมือนที่เคยเป็น จึง
ถามเขาว่า

“วันนี้เป็นอะไร ทำไมเธอดูมึนๆ งงๆ แบบนี้”

คำตอบที่ได้รับคือ “หนูไม่มีแว่นตาใส่ค่ะ มันเป็นความลับเพราะเงินเล่าของหนูเอง”

อ้าว! เกิดอะไรขึ้นนะ นึกในใจ

“หนูไปซื้อของใช้สำนักงาน ที่ห้างแห่งหนึ่ง ไปเข้าห้องน้ำ ล้างหน้า ถอดแว่นออก แล้วลืมไว้ที่อ่างล้างหน้า ริ่งกลับไปดูอีกทีแค่ห้า
นาที่เท่านั้น แว่นก็ไม่อยู่แล้ว”

หน้าเศร้าคอดก แล้วพูดต่อ

“หนูคงต้องเก็บตั้งค้่ออีกครึ่งปีกว่าจะได้แว่นอันใหม่”

“แล้วระหว่างเก็บเงินใหม่ล่ะจะทำอย่างไร”

“ก็คงต้องซื้อแว่นร้อยกว่าบาทไปใช้ไปก่อน แม้จะไม่ค่อยดีต่อสายตาเท่าใดนักก็จำเป็นต้องใช้ค่ะ”

หากกรณีเหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวเรา ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะผู้พบสิ่งของที่ไม่ใช่ของตน หรือการได้รับเงินที่เกินจากสิ่งที่ควรจะได้รับ เราจะ
ตอบสนองต่อสิ่งนั้นอย่างไรในฐานะคริสตชน และในฐานะที่เป็นศาสนิกชน?

ปลัดใบไม้หนึ่งใบ สะเทือนไหวถึงดวงดาว! เราคงเคยได้ยินวลีนี้ซึ่งมีคนที่ได้ประพันธ์แนวความคิดไว้อย่างน่าสนใจ นั่นหมายถึงการ
กระทำอย่างใดอย่างหนึ่งแม้จะเป็นเพียงสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ย่อมส่งผลกระทบต่อผู้อื่น และสิ่งต่างๆ รอบตัวเราอย่างคาดไม่ถึง การกระทำสิ่งที่เป็น
ด้านบวก จะส่งผลอย่างหนึ่ง การกระทำสิ่งที่เป็นด้านลบก็จะส่งผลอีกอย่างหนึ่งที่แตกต่างกันออกไป

ความเมตตา กรุณา ความเห็นอกเห็นใจ การร่วมทุกข์ร่วมสุขกับผู้อื่น เป็นคุณธรรมสำคัญที่พระเยซูเจ้าทรงสอนในบทเทศน์บนภูเขา
ว่า

ผู้มีใจเมตตา ย่อมเป็นสุข เพราะเขาจะได้รับพระเมตตา (มธ. 5: 7)

ความซื่อสัตย์ ซื่อตรง ความซื่อๆ ที่บางคนอาจจะตั้งแง่ว่าเป็นความซื่อป้อ ทึม โง่เขลานั้น เป็นคุณธรรมพื้นฐานของคริสตชนพึง
ปฏิบัติ ตามพระบัญญัติ 10 ประการในข้อที่ 10 ว่า **“อย่ามักได้ทรัพย์สินของผู้อื่น”**

ท้ายสุด เมื่อพิจารณาไตร่ตรองถึงสิ่งที่พระเยซูเจ้าทรงสอนแล้ว จึงทำให้ได้สติและตระหนักขึ้น ดังนั้น เราคริสตชนขอประกาศว่า

โกงบ้าง ทำไม่ได้ เพราะชาตไทยจะล่มจม

ขอพระเยซูเจ้า พระแม่มาเรียและนักบุญยอแซฟ
ปกป้องคุ้มครอง และประทานสันติสุขแด่ทุกท่านเสมอไป

เมื่อรู้สึกว่ามีใครรัก ไม่มีหัวใจ ทำอย่างไร



คำถาม : “เมื่อไม่มีใครรักทำอย่างไรดีคะ”

ตอบ : “เรารักเค้า เค้าไม่รักเรา และเค้ารักเรา เราไม่รักเค้า เป็นธรรมดาของชีวิต เพื่อนที่รักเรากียังมี พ่อแม่ญาติพี่น้องที่รักเรากียังมี... แล้วถ้าเพื่อนก็ทิ้ง พ่อแม่ญาติพี่น้องก็ด่าละ จะทำอย่างไร... ก็ให้ความรักตัวเองเสียเลย หรือขอพระเจ้าช่วยเติมเต็มความรักให้เรา... หรือไม่ก็ขึงมอบความรักให้คนอื่นเสียเลยจะเป็นไปใครครับ”

พี่อยากจะบอกว่า "เพราะบางครั้งหัวใจต้องการรัก จนยอมแลกความเจ็บและบอบช้ำ เพียงเพื่อได้รักที่หวังใจ... ถ้าวันหนึ่งเติมเต็มรักให้ตนได้ คงอิสระที่จะรัก...อิสระจากความเจ็บ และบอบช้ำ... ขอให้ม่ก้าล้งใจครึบ"

พี่ค้นพบว่า การ **“ให้ความเข้าใจตนเอง” (Self Empathy)** เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ช่วยเราได้ ...เริ่มต้นด้วยการใช้เวลาสำรวจความรู้สึกและความต้องการในส่วนลึก เช่น รู้สึกเจ็บปวด เพราะต้องการความรักแต่ไม่ได้รับความรัก

โดยทั่วไป ผู้คนมักแสวงหาความรักจากคนอื่น จากภายนอก ซึ่งเราอาจพบความจริงที่ว่า เราอาจขอความรักได้ แต่เราไม่สามารถควบคุมให้ใครมารักเราได้ การยึดติดกับตัวบุคคลว่าเธอหรือเขาคงจะเติมเต็มความรักให้เราได้ อาจนำมาซึ่งความเจ็บปวด ผิดหวัง และความรุนแรงต่อตนเองและต่อเธอหรือเขาคงจะเติมเต็มความรักให้เราได้

แน่นอนครับ เราอาจขอความรักความเข้าใจจากคนที่รักเราได้ อย่างไรก็ตามเราพบว่า ไม่มีมนุษย์คนใดที่สามารถจะรักและเข้าใจเราได้ทุกกรณีและตลอดเวลา... อย่างเช่น ถ้าเราเศร้าเสียใจต้องการความรักตอนตี 3 ของทุกคืนแล้วเราก็อโห่ไปหาเพื่อนสนิทของเราคนหนึ่ง ถ้าเป็นอย่างนี้ทุกคืนๆ เราคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นครับ? เป็นที่น่าสงสัยว่า เราจะยังคงได้รับความรักความเข้าใจในทุกละและทุกเรื่องหรือไม่?

การให้ความเข้าใจตนเองจึงมีความจำเป็นสำหรับชีวิตของเรา เราสามารถเติมเต็มความรัก ความเข้าใจ หรือความต้องการในส่วนลึกอื่นๆที่ขาดหายไป... โดยอาจทำได้หลายอย่าง เช่น การแบ่งปันความรู้สึกและความต้องการกับเพื่อนที่ยินดีรับฟัง การเขียนจดหมายรักถึงตนเอง ภาวนาขอพระเจ้าช่วยเติมเต็มความรัก ความเข้าใจ หรือความต้องการต่างๆที่ขาดหายไป และมอบความรักความเข้าใจให้คนอื่นโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน...

"ความหวังนี้ไม่ทำให้เราผิดหวัง เพราะพระเจ้าซึ่งพระเจ้าประทานให้เรา ได้หลังความรักของพระเจ้าลงในดวงใจของเรา" (โรม 5:5)

"ใครจะพรากเราจากความรักของพระคริสต์เจ้าได้ ความทุกข์ลำเค็ญหรือ ความคับแค้นใจหรือ การเบียดเบียนข่มเหงหรือ การขาดอาหารและเครื่องนุ่งห่มหรือ" (โรม 8:35)

"ไม่มีสรรพสิ่งใดๆ จะพรากเราได้จากความรักของพระเจ้า" (โรม 8: 35,39)

- 1) ขอเชิญชวนนักศึกษาทุกท่าน ร่วมค่ายอาสาพัฒนาชนบทสร้างโรงเรียนที่หมู่บ้านขอแชรกะลา จังหวัดตาก ในวันที่ 2-18 พฤษภาคม 2555 ติดต่อได้ที่ ประธานกลุ่มค่ายนิสิตนักศึกษาอาสาพัฒนา บ้านเซเวียร์ โทร 081-771-2696 และที่ www.carefor.org/workcamp
- 2) เชิญชมเว็บไซต์บ้านใส่ใจ www.carefor.org เพื่อชีวิต ความรัก มิตรภาพ กำลังใจ สื่อสารอย่างสันติ บันน้ำใจ ถามตอบปัญหาชีวิต บ้านใส่ใจ บนเฟซบุ๊ก www.facebook.com/carefor.org
- 3) เชิญทุกท่านทั้งเยาวชน คนหนุ่มสาว ช่างอาสาชาย-หญิง นักบวชชาย-หญิงสมัครเข้าร่วมฝึกอบรม การสื่อสารด้วยหัวใจ สื่อสารเพื่อสร้างสันติ วันที่ 18-21 มิถุนายน 2555 และ การเป็นคนกลางตามแนวทางการสื่อสารด้วยหัวใจ วันที่ 6-9 สิงหาคม 2555 ณ ศูนย์นักบวชหญิง สามพราน สมัครได้ที่ โทร 02-429-0367

YOU+1 DAY



โดย...เกศณี ไทยสนธิ

ความสุขคือ...ภาวะสงบเย็นและเป็นประโยชน์

ครั้งหนึ่งผู้เขียนได้รับการเชิญชวนให้เข้าไปฟังธรรมะบรรยาย (ใช่ มันค่อนข้างจะแปลกอยู่สักหน่อย สำหรับคริสตชนที่ไม่ค่อยคุ้นเคยกับทางฟังเทศน์ ฟังธรรม) แต่เนื่องจากในวันนั้นเป็นการบรรยายแบบพิเศษในหัวข้อ “ชีวิตและการอ่าน งานได้ผลคนก็เป็นสุข” ซึ่งบรรยายโดยพระไพศาล วิสาโล และผู้เข้าร่วมจะสามารถถามคำถามกับท่านได้โดยตรง คำถามมากมายก็เริ่มตาคูตาคูว่าอยู่ในสมองก่อนที่จะไปฟังเสียอีก เพราะเราเคยสงสัยอยู่สัก ๆ ว่า หนังสือที่ดีสำหรับฆราวาสจะเหมือนกับหนังสือที่ดีสำหรับพระหรือไม่ งานจะได้ผล และคนก็จะมีความสุขกับหนังสือในแบบใด อะไรอย่างนี้เป็นต้น

การบรรยายของท่านในวันนั้น เริ่มด้วยคำถามในแง่ความสุข ว่าความสุขคืออะไร คือภาวะสงบเย็นและเป็นประโยชน์ บางคนสงบเย็นแต่ไม่เป็นประโยชน์ บางคนเป็นประโยชน์แต่ก็ไม่สงบเย็น และมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ตรงกับคำถามที่อยู่ในใจของเรา เช่น เรื่องหนังสือที่ดี ท่านก็แบ่งปันว่า “บางครั้งเราไม่ได้เลือกหนังสือ แต่เป็นหนังสือต่างหากที่เลือกเรา” อืม.. ท่านจะจริง (อันนี้เป็นเสียงคิดในใจ... เพราะเคยไหม หนังสือบางเล่ม ที่ว่ากันว่าดีและดัง แต่บางครั้งเรากลับอ่านไม่เข้าใจ) บางครั้งเราอาจจะไม่รู้ด้วยซ้ำว่า หนังสือที่เราอ่านจะทำให้เราจดจำและถูกจริตของเรามากน้อยเพียงใด หนังสือที่ดี ควรเป็นหนังสือที่ทำให้เราเกิดคำถามกับสังคมและชีวิตได้ และหนังสือบางเล่มก็ยังมีพลังส่งเสริมทางจริยธรรมและก่อให้เกิดแรงบันดาลใจมากมาย เช่นเรื่องเหยื่ออธรรม (Le miserable) ของวิกตอร์ ฮูโก หากใครจำได้ เรื่องนี้เกิดขึ้นในยุคที่ข้าวยากหามากแวง ชายคนหนึ่งขโมยขนมปังไม่กี่ก้อน แต่ถูกจำคุกอยู่นานหลายปี (เพราะพยายามแหกคุก หัวใจของเขาเปี่ยมไปด้วยความแค้น) วันหนึ่งแหกคุกได้ ก็เข้าไปขอหลบในโบสถ์แห่งหนึ่ง บาทหลวงสงสารก็ให้ที่พักพร้อมอาหารอย่างดี แต่ในคืนนั้นเองนักโทษคนนั้นได้ขโมยเชิงเทียนอันมีค่าของโบสถ์แห่งนั้นและหลบหนีไป ก็ดันไปถูกตำรวจรวบตัวไว้ได้ จับทั้งนักโทษพร้อมของกลางมาที่โบสถ์แห่งนั้น บาทหลวงคนนั้นแทนที่จะโกรธ (หรือตีหัวซ้ำด้วยเชิงเทียน) กลับบอกตำรวจไปว่า อ้อ...พอกให้เขาไปเอง การให้อภัยของคุณพ้องคนนั้น ได้หลอมหัวใจดวงใหม่ให้กับนักโทษคนนั้นอย่างเหลือเชื่อ หนังสือในลักษณะนี้ เป็นยาดีที่มีแรงบันดาลใจทางศีลธรรมอยู่มาก

ส่วนในเรื่องงานจะได้ผลและคนจะเป็นสุขนั้น ต้องเป็นเรื่องของทัศนคติโดยแท้ ท่านได้ยกตัวอย่างเรื่องคนก่ออิฐให้ฟังว่า มีพระรูปหนึ่งกำลังเดินผ่าน สถานที่แห่งหนึ่งซึ่งดูเหมือนว่า เป็นสถานที่ที่ใหญ่มาก ๆ แต่ยังอยู่ในระยะก่อสร้าง มองเห็นคนงานกำลังก่ออิฐอยู่ 3 คน จากระยะไกล พระรูปนั้นเดินมาถึงคนงานคนแรก เขาก่ออิฐไปก็สูบบุหรี่ไป ทำไปอย่างเชื่องช้า ก่อได้ก้อนหนึ่ง ก็อัดบุหรี่เข้าปอดทีหนึ่ง ก่อได้ครึ่งก้อน ก็สูบบุหรี่ไปเรื่อย เป็นอย่างนี้ตลอดเวลา พระรูปนั้นก็ถามว่า

พระ : โยม กำลังทำอะไร

คนงาน : อ้อ...ก่ออิฐ (ว่าแล้วก็ละมือจากงานมาสูบบุหรี่ต่อ)

พระรูปนั้น เดินผ่านไปอีกหน่อย เห็นคนงานคนที่สองกำลังก่ออิฐเช่นกัน แต่คนนี้ ดูกระฉับกระเฉงขึ้นมาหน่อย แต่ก่ออิฐไปก็ดูนาฬิกาไปเรื่อย รอคอยว่าเมื่อไหร่จะถึงเวลาพัก เมื่อไหร่จะได้เลิกงาน ก่อไปได้พักหนึ่ง ก็จะคอยดูเวลาไปเรื่อย พระรูปนั้นจึงเข้าไปถามคำถามแบบเดิม

พระ : โยม กำลังทำอะไร

คนงาน : อ้อ...สร้างกำแพง (ว่าแล้วก็ มองนาฬิกาอีกรอบ ด้วยสีหน้าเคร่งเครียด)

จนพระรูปนั้น เดินผ่านมาถึงคนงานคนที่สาม คนนี้ดูจะเอาการเองงานมาก ทำด้วยความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉงที่สุด และยังทำงานด้วยรอยยิ้ม พระรูปนั้นจึงเดินเข้าไปถามด้วยคำถามเดียวกัน

พระ : โยม กำลังทำอะไร

คนงาน : อ้อ...กำลังสร้างวัด อีกหน่อยตรงนี้จะใหญ่และสวยงามมากเลย (ว่าแล้วก็ทำงานต่ออย่างขะมักเขม้น ด้วยแววตาที่เปี่ยมด้วยประกายแห่งความสุข)

คงไม่ต้องมีคำอธิบายว่า หนังสือที่ดียังบวกกับทัศนคติที่ดีจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้นได้อย่างไร แต่ที่แน่ ๆ หนังสือดี ๆ กับทัศนคติดี ๆ จะทำให้เรามีความสุข... **สงบเย็นและเป็นประโยชน์**อย่างแน่นอน

“สงกรานต์” อย่าเกินเลย โทษหนักทั้งปรับ-ขัง!

คัดลอกมาจาก <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/situations/2174> ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เทศกาล “สงกรานต์” เวียนมาถึง ก็เป็นอีกวาระที่คนไทยจะได้ผ่อนคลาย ท่องเที่ยว สนุกสนานกัน อย่างไรก็ตาม ยุคหลังๆ เทศกาลสงกรานต์มักเกิดการสูญเสีย มีปัญหา มีเรื่องไม่ดังตามเกิดขึ้นด้วยเสมอๆ ซึ่งนอกจากกรณีอุบัติเหตุทางถนนที่ทำให้คนไทยตายช่วงสงกรานต์หลายร้อย-บาดเจ็บหลายพันคนแล้ว การเล่นน้ำสงกรานต์ การเล่นสงกรานต์ที่ “เกินเลย” หรือการ “ขาดสติ” ซึ่งส่วนใหญ่เพราะ “เมา” ก็เป็นอีกปัญหาใหญ่



ด้านหนึ่ง ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน-ทำลายประเพณี ในอีกด้าน ผู้กระทำต้องรับโทษตามกฎหมาย!!

ทั้งนี้ ว่ากันในเรื่องกฎหมาย การ "ทำผิดกฎหมายอาญา" ที่มักจะเกิดขึ้นใน "ช่วงเทศกาลสงกรานต์" จากการกระทำที่เกินเลยหรือขาดสติ ก็มีหลายรูปแบบหลายกระบวนความผิด มีทั้งแค่เบาๆ และที่ถือว่าร้ายแรง

ยกตัวอย่าง ปิดกั้นถนน **หยุดรถโดยสารเพื่อจะเสาดน้ำผู้โดยสารมาบนรถ** นี้ผิดกฎหมาย และถ้าถึงขั้นกระทำการใดๆ ให้รถยนต์ชนส่งสาธาณณะอยู่ในลักษณะอันน่าจะเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่บุคคล ยังมีโทษหนัก ตามมาตรา 232 มีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 7 ปี และปรับตั้งแต่ 1,000-14,000 บาท



กรณี **ทำให้ผู้อื่นเสียหายจากการเล่นสงกรานต์** มาตรา 358 ผู้ใดทำให้เสียหาย

ทำลาย ทำให้เสื่อมค่าหรือทำให้ไร้ประโยชน์ ซึ่งทรัพย์สินของผู้อื่น **มีโทษ จำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 6,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ** และมาตรา 360 ผู้ใดทำให้เสียหาย ทำลาย ทำให้เสื่อมค่าหรือทำให้ไร้ประโยชน์ซึ่ง **ทรัพย์สินที่ใช้หรือมีไว้เพื่อสาธารณประโยชน์ มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับไม่เกิน 1 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ**

ถ้าเป็นความผิดต่อร่างกาย ซึ่งที่ผ่านมามีการ **ทำร้ายผู้อื่นอันเนื่องมาการเล่นสงกรานต์ที่เกินเลย** เป็นประจำ กรณีแบบนี้ตามกฎหมายอาญา มาตรา 295 ผู้ใดทำร้ายผู้อื่นจนเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่กาย หรือจิตใจของผู้อื่นนั้น ผู้นั้นมีโทษ **จำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 4,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ**, มาตรา 297 ผู้ใดกระทำความผิดฐานทำร้ายร่างกาย จนเป็นเหตุให้ผู้ถูกทำร้ายรับอันตรายสาหัส **มีโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือน ถึง 10 ปี** และแม้แต่เพื่อนมากลากไปทำร้ายผู้อื่น ก็ใช้จะไม่โทษ **ยังมีผู้ถึงแก่ความตายยิ่งหนัก** โดยถึงแม้จะแค่ร่วมด้วย มาตรา 294 ก็ระบุว่า ผู้ใดเข้าร่วมในการข่มขู่ต่อผู้ระหว่างบุคคลตั้งแต่ 3 คนขึ้นไป และบุคคลหนึ่งบุคคลใดไม่ว่าจะเป็นผู้เข้าร่วมในการนั้นหรือไม่ ถึงแก่ความตายโดยการกระทำในการข่มขู่ต่อผู้อื่น **มีโทษจำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 4,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ** ดังนั้นห้ามเพื่อนดึกว่าแห่ตามเพื่อน

หรือจะอ้างว่ากระทำไปโดยประมาท แต่ถ้าเป็นการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นเกิดอันตรายสาหัสก็มีโทษหนักเช่นกัน โดยมาตรา 300 ผู้ใดกระทำโดยประมาท และการกระทำนั้นเป็นเหตุให้ผู้อื่นรับอันตรายสาหัส ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 6,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

จากตัวอย่างกรณีความผิดฐานทำให้เสียหาย และกรณีความผิดต่อร่างกาย ต่อเนื่องด้วยกรณีตัวอย่างความผิดเกี่ยวกับเพศ ซึ่ง **ช่วงสงกรานต์มีการกระทำความผิดเกี่ยวกับเพศกันมาก** โดยส่วนใหญ่เป็นกรณี **“อนาจาร”** ทั้งนี้ ตามมาตรา 278 ผู้ใดกระทำอนาจารแก่บุคคลอายุกว่า 15 ปี โดยขู่เชิญด้วยประการใดๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยบุคคลนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยทำให้บุคคลนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น **มีโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ**

มาตรา 279 ผู้ใดกระทำอนาจารแก่ **เด็กอายุยังไม่เกิน 15 ปี** โดยเด็กนั้นจะยินยอมหรือไม่ก็ตาม **มีโทษจำคุกไม่เกิน 10 ปี หรือปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ** และถ้าผู้กระทำได้กระทำโดยขู่เชิญด้วยประการใดๆ โดยใช้กำลังประทุษร้าย โดยเด็กนั้นอยู่ในภาวะที่ไม่สามารถขัดขืนได้ หรือโดยทำให้เด็กนั้นเข้าใจผิดว่าตนเป็นบุคคลอื่น **ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 15 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ**

ทั้งนี้ นอกจากบทลงโทษตามกฎหมายอาญาในกรณีความผิดฐานทำให้เสียหาย ความผิดต่อร่างกาย ความผิดเกี่ยวกับเพศ ดังที่ยกตัวอย่างมาข้างต้นแล้ว ในช่วงเทศกาลสงกรานต์มักจะมีการกระทำความผิดหลายรูปแบบต่างๆ หลายกรณี ซึ่งแม้จะเป็นลหุโทษแต่ก็ **“มีโทษ”** ตามประมวลกฎหมายอาญา เช่น

มาตรา 370 ผู้ใดส่งเสียงทำให้เกิดเสียงหรือกระทำความอื้ออึงโดยไม่มีเหตุอันสมควร จนทำให้ประชาชนตกใจหรือเดือดร้อน **มีโทษปรับไม่เกิน 100 บาท**, มาตรา 378 ผู้ใดเสพสุราหรือของเมาอย่างอื่น จนเป็นเหตุให้ตนเมา ประพฤติวุ่นวายหรือครองสติไม่ได้ ขณะอยู่ในถนนสาธารณะ หรือสาธารณสถาน **มีโทษปรับไม่เกิน 500 บาท หรือประมาท “ชอบใจ”** มาตรา 388 ผู้ใดกระทำการอันควรขายหน้าต่อหน้าอากร้านัล โดยเปลือยหรือเปิดเผยร่างกาย หรือกระทำการลามกอย่างอื่น **มีโทษปรับไม่เกิน 500 บาท**

ที่ว่ามักเป็นตัวอย่างความผิดที่มักเกิดช่วงสงกรานต์ รู้ไว้ใช่ว่า 'อย่าเล่นสงกรานต์จนถูกปรับ-ถูกขังคุก!!'

คาบแห่งนักบุญเปาโล

15/03/2012

Digital Publishing vs. ebook

ใครอยู่ใครไป??



สวัสดีครับ เพื่อนๆผู้อ่านทุกท่าน อย่างเข้าสู่เดือนมีนาคมแล้ว ปีนี้อากาศร้อนมาเยือนเราเร็วจริงๆ ครับ ขณะที่ยืดๆเขียนๆ ต้นฉบับนี้ "สตีฟ ใจ" กำลังละลายเลยเชียวครับ 555+ สำหรับ Episode นี้ "สตีฟ ใจ" ด้วยความสงสัยส่วนตัว จึงได้สืบเสาะหาข้อมูลและขอแนะนำเสนอเรื่องราวที่ว่าด้วย **Digital Publishing** ที่เค้าว่าล้ำเลิศเสียยิ่งกว่า **eBook** อีก อ๊ะ! มันต่างกันอย่างไร ขอเชิญเพื่อนๆ ผู้อ่านติดตามอ่านกันได้เลยครับ

หลังจากสับสน และสืบเสาะหาข้อมูลอยู่สักระยะหนึ่ง "สตีฟ ใจ" ก็ได้รับคำตอบที่น่าพอใจ และชัดเจนจากแหล่งข้อมูลทวีเตอร์ของ @kajorn (คุณขจร พริกจิ) แห่ง indesignthai.com (เว็บไซต์ที่เผยแพร่การใช้งาน Adobe InDesign และ Adobe InCopy ให้กับผู้ใช้ใช้งานในบ้านเราที่เป็นคนไทยโดยเฉพาะ) โดย @kajorn ได้อธิบายความแตกต่างระหว่าง **Digital Publishing (Magazine & Media content)** และ **Electronics Publishing (ePub, eBook)** ไว้ที่น่าสนใจดังนี้

Digital Publishing (เช่น Digital Magazine) จะสามารถโต้ตอบกับผู้ใช้ได้หลากหลายรองรับภาพ (Video) เสียง (Audio) ทั้งยังแสดงผลสวยงามให้กับผู้อ่านได้ตรงกับกรที่นักออกแบบตั้งใจออกแบบ แต่การจะนำออกเผยแพร่ และการควบคุมสิทธิ์ (DRM) ต้องผ่านระบบของผู้จัดจำหน่ายเท่านั้น และที่สำคัญรองรับบนอุปกรณ์พกพาที่ระบุไว้เท่านั้นด้วย

Electronics Publishing (หรือ สิ่งพิมพ์อิเล็กทรอนิกส์ เช่น ePub eBook) จะมี 2 รูปแบบคือเป็น PDF ไฟล์ ที่มักจะนำเอางานที่ตีพิมพ์จริงทำการ export เป็นไฟล์ PDF แล้วก็ทำการส่งออกเป็น eBook และอีกแบบหนึ่งที่เป็น ePub ก็คือการยังคงรูปแบบ Text ให้สามารถปรับข้อความให้ใหญ่เล็กได้ เฉพาะในส่วนของข้อความ ซึ่งทั้งสองแบบก็ยังมีข้อจำกัดในการนำเสนอในด้านการโต้ตอบกับผู้ใช้ และสำหรับ ePub บางเวอร์ชันยังไม่รองรับ Video (ePub ที่รองรับ Video ต้องเป็น ePub3 ที่ตอนนี้จะมีเพียง iPad iPhone และ iPod Touch โดยการอ่านผ่านโปรแกรม iBook เท่านั้น)

สรุปอย่างง่ายๆ ก็คือ หากเป็น **Digital publishing** ก็จะสามารถทำงานได้หลากหลายน่าสนใจกว่า **Electronics Publishing** แต่มีข้อจำกัดที่ว่าจะต้องใช้อุปกรณ์พกพาที่กำหนดไว้เท่านั้น ซึ่ง "สตีฟ ใจ" คาดเดาว่าทั้งสองสิ่งนี้ในอนาคตจะมีหนทางที่มารองรับ และรวมตัวกันอย่างแน่นอน เพราะ eBook ที่เราพบเห็นในปัจจุบัน (รวมทั้ง "จุลสารเพื่อนเยาว์" ที่เพื่อน ๆ ผู้อ่านกำลังอ่านอยู่นี้) ได้รับความนิยมมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด รวมทั้งมีความพยายามจะทำให้แพร่หลายมากขึ้น สร้างขึ้นมาง่าย (ปัจจุบันมีโปรแกรมสำหรับสร้างจากหลายค่าย เช่น Adobe InDesign และ iBooks Author ของ Apple เป็นต้น) และหาอ่านได้ง่ายด้วยอุปกรณ์ที่หลากหลายมากขึ้นด้วย ยังมีข่าวแว่ว ข่าวด่วนว่า วันที่ 7 มีนาคม 2012 นี้ (ขณะเขียนบทความนี้ยังไม่ถึงวันที่ 7 มีนาคม) จะมีการเปิดตัว iPad 3 (หรือชื่ออื่น ก็มีทราบได้ ข่าวลือเรื่องชื่อมากมายยิ่งนัก) เอาไว้ฉบับหน้าจะมาร้อยเรียงเล่าความให้เพื่อนๆ ผู้อ่านได้รับทราบกันต่อไปครับ...ฉบับนี้ขอลาไปที...

"สตีฟ ใจ"

แหล่งที่มาของข้อมูล : "Digital Publishing คุณรู้จักมันอย่างไร?" <http://thumbsup.in.th/>

กลูตาไธโอนทำให้ขาวจริงหรือ!

สวัสดีผู้อ่านทุกท่านนะครับ เช่นเคย วันนี้ผมมีข่าวสารมาแบ่งปันสำหรับผู้ที่รักสุขภาพเป็นต้น ผู้ที่ชื่นชอบในการดูแลสุขภาพผิวพรรณให้ขาวกระจ่างสดใสในครั้งหลาย ๆ คนคงคุ้นเคยกับคำว่า “กลูตาไธโอน” กันแล้วนะครับ เราไปดูกันดีกว่าครับว่าแท้จริงแล้วมันคืออะไร **กลูตาไธโอน (Glutathione)** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่เซลล์ในร่างกายมนุษย์สามารถสังเคราะห์ได้เอง มีคุณสมบัติเป็นโปรตีนชนิดหนึ่ง ทำหน้าที่ในการปกป้องเนื้อเยื่อไม่ให้ถูกทำลาย โดยสารอนุมูลอิสระที่สะสมอยู่ตามส่วนต่างๆของร่างกาย กระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายและที่สำคัญยังช่วยดับในการทำลายและกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย

ในทางการแพทย์พบว่า มีการนำกลูตาไธโอนมาทดลองในรักษาโรคต่างๆ ซึ่งยังไม่ได้รับอนุมัติข้อบ่งใช้จากองค์การอาหารและยา เช่นภาวะเป็นหมันในเพศชาย ปลายเส้นประสาทอักเสบ มะเร็งกระเพาะอาหาร หรือมะเร็งต่อมลูกหมาก วิธีการรักษามักทำโดยการฉีดเข้าทางหลอดเลือดดำ หรือเข้าที่กล้ามเนื้อ ผลข้างเคียงอย่างหนึ่งที่น่าแปลกใจคือ ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยการฉีดกลูตาไธโอนนั้น มีสีผิวที่ขาวขึ้น ซึ่งนับได้ว่าเป็นการนำยามาใช้ในทางที่ผิดอีกรูปแบบหนึ่ง โดยในปัจจุบันยังไม่มีการศึกษาที่น่าเชื่อถือยืนยันหรือรับรองประสิทธิภาพและประโยชน์ของกลูตาไธโอนในการทำให้ผิวขาวได้อย่างแท้จริง จึงไม่น่าแปลกใจที่กลูตาไธโอน ไม่ผ่านการรับรองข้อบ่งใช้โดยองค์การอาหารและยาประเทศสหรัฐอเมริกาสำหรับทำให้ผิวขาว

ผลิตภัณฑ์กลูตาไธโอนที่พบในท้องตลาดส่วนใหญ่จะอยู่ในรูปยาเม็ดหรือผงละลายน้ำสำหรับรับประทาน ซึ่งกลูตาไธโอนนี้สามารถถูกทำลายในทางเดินอาหารของมนุษย์ ดังนั้นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการรับประทานกลูตาไธโอนในรูปแบบของยารับประทานนั้นแทบจะไม่มีเลย ที่ผ่านมาก็พบว่าผู้พยายามนำกลูตาไธโอนในรูปแบบชนิดมาใช้แทนการรับประทานกันมากขึ้น เนื่องจากเชื่อว่ากลูตาไธโอนชนิดนั้นมีประสิทธิภาพในการทำให้ผิวขาวได้ดีกว่า และเห็นผลเร็วกว่าชนิดรับประทาน

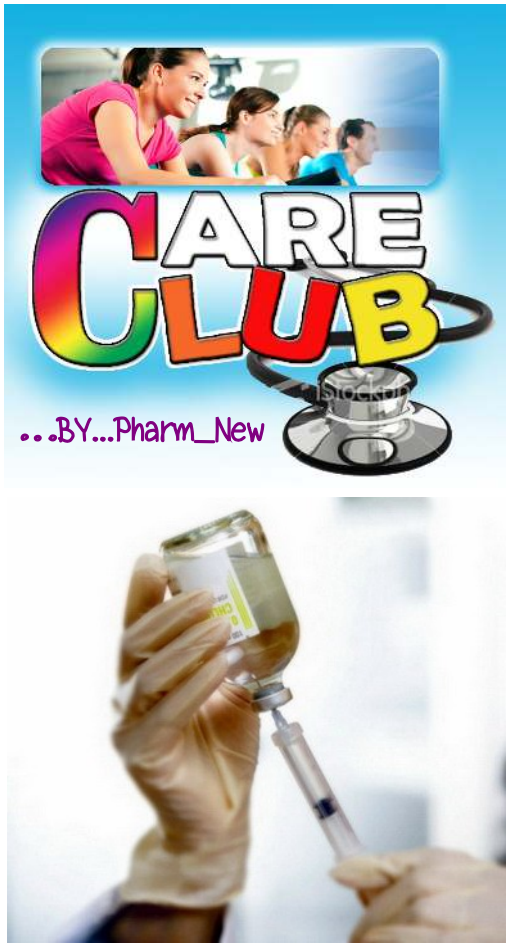
ประเด็นสำคัญของการใช้ยาฉีดกลูตาไธโอน โดยเฉพาะการฉีดเข้าหลอดเลือดดำนั้น คือความปลอดภัยจากการฉีดยา เนื่องจากผิวที่ขาวขึ้นจากการฉีดกลูตาไธโอนนั้นเป็นผลข้างเคียงของยาที่เกิดขึ้นชั่วคราวเท่านั้น หากต้องการให้ผลคงอยู่ตลอดไป จำเป็นต้องได้รับการฉีดซ้ำเป็นระยะ ทำให้มีการสะสมในร่างกายมากขึ้น และอาจก่อให้เกิดอันตรายในระยะยาวได้ นอกจากนี้การฉีดยาจำเป็นต้องกระทำโดยผู้ประกอบวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างการให้ยา เช่นการฉีดยาที่เร็วเกินไป การติดเชื้อในกระแสเลือดจากเครื่องมือที่ไม่สะอาด การเกิดฟองอากาศอุดตันหลอดเลือด เนื่องจากผู้ฉีดยาใส่ฟองอากาศในเข็มฉีดยาไม่หมด เป็นต้น ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบทันทีรุนแรงต่อผู้ที่ได้รับยาจนถึงขั้นเสียชีวิตได้เลยทีเดียว

ถึงแม้ว่ากลูตาไธโอนเป็นสารที่ร่างกายสร้างได้เองตามธรรมชาติ แต่ประสิทธิภาพและความปลอดภัยของกลูตาไธโอนชนิดฉีดหรือชนิดรับประทานเพื่อให้ผิวขาวใส่นั้นยังไม่มีการศึกษาผลที่ชัดเจน ความปลอดภัยในการใช้ยา จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึง และพึง



ระลึกไว้เสมอว่า **“ไม่มียาชนิดใดในโลกที่ปลอดภัยร้อยเปอร์เซ็นต์”** ดังนั้นก่อนการใช้ยาใดๆ ก็ตามควรศึกษาข้อมูลให้ละเอียดเสียก่อนเพื่อความปลอดภัยของตนเอง

Reference :
1. Villarama CD, Maibach HI. Glutathione as a depigmenting agent: an overview. Int J Cosmet Sci 2005;27:147-53
2. พิมพ์พรพรรณ พิทยานุกุล. สารกลูตาไธโอน ช่วยให้ขาวได้จริงหรือ [Online]. 2008 Apr 22. Available from: URL: <http://www.consumerthai.org/old/cms/index.php?option=comcontent&task=view&id=1055&Itemid=38>





คณะกรรมการคาทอลิกเพื่อคริสตชนฆราวาส แผนกเยาวชน

122/11 ซ.นนทรี 14 ถ.นนทรี แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา

กรุงเทพฯ 10120 THAILAND Tel. 02-681-3900 ต่อ 1504 - 5

Fax : 02-681-5369-70 Website: <http://youth.cbct.net>

E-mail : youth@cbct.net / cycctforever@hotmail.com



ชุมชนศิษย์พระคริสต์
มีรากฐานอยู่ที่พระคริสตเจ้า
และดำรงชีวิตอยู่ในพระองค์
เป็นเครื่องหมายที่มีชีวิตชีวา
เป็นสังคมใหม่ที่มีรากฐาน
บนวัฒนธรรมแห่งความรัก
เป็นเครื่องมือที่ดีในการอภิบาล
และการเผยแผ่ธรรม
เป็นความหวังอันยิ่งใหญ่
สำหรับความเป็นอยู่ของพระศาสนจักร

กรุณาส่ง.....

ปีที่ 25 ฉบับที่ 89 เดือนมีนาคม 2012

อด อด อด อด..อะไรดี ในมหาพรต?

ความหมาย “อด” จากความอยากทั้งหลาย ที่เข้ามารบกวนจิตใจของเรา เพื่อแสวงหา “พระประสงค์ที่แท้จริงของพระเจ้า”

“อด” จากความรู้สึกทางโลกทั้งหลาย เพื่อแสวงหาคคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต ที่พระเยซูเจ้าทรงเป็นแบบอย่าง

“อด” บางอย่างที่กระแสของโลกสร้างขึ้น และเพื่อเพิ่มพูนในความรักในวิถีทางของตน..ต่อคนอื่นให้มากขึ้น

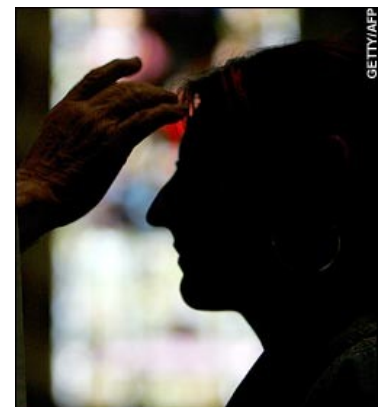
“อด” จากความเห็นแก่ตัวทุกประการ แสวงหาความจริงที่แฝงในมหาพรต ความตาย และชีวิตใหม่

“อด” จากความรู้สึกเคยชินกับชีวิตที่แสวงหาแต่ความไม่รู้จักพอ (เสียที) เพื่อมีชีวิตแห่งการแบ่งปัน เอื้อเฟื้อ เอื้ออาทรซึ่งกันและกันเสมอ

“อด” จากมิตรภาพในวงสุรา เพื่อแสวงมิตรภาพกับคนชายขอบ ขอดาน เด็กแร่ร้อน คนที่ต้องการความช่วยเหลือตั้งมากมายในสังคมไทยที่ทุกวันนี้ช่วยเหลือเท่าไร..ก็ไม่รู้จักจบสิ้น

และที่สุดก็ “อด” ที่จะเกลียดชังเพื่อนๆ ใส่สี ใส่หน้ากาก หน้าโขนต่อกันไม่รู้จักอกภัย และเพิ่มพูนในความรักต่อเพื่อนแท้ๆ ที่นับวันจะน้อยลงทุกที

แต่หากดูดีๆ ทุกคนก็เป็นเพื่อนแท้ของเราเสมอ หากว่าเราเปิดใจรับอย่างจริงใจ และมหาพรต...สู่สัปดาห์ในปี นี้ จะเป็นความสุขสันต์ในจิตใจ...



ที่มา: <http://www.oknation.net/blog/thaidbmag/2012/02/28/entry-1>