



โอกาสเพื่อเยาวชน

ปีที่ 25 ฉบับที่ 93 เดือนกรกฎาคม 2012

มีอะไรในเล่ม



1



2



4



6



7



8



9



10



11



12

MAN ...บ้านเกิด...



ดูละคร...ไม่ว่าจะเป็นก่อนข่าวหรือหลังข่าว

แล้วชวนให้กลับมาคิดถึงชีวิตคนเราในปัจจุบัน

ละครหลาย ๆ เรื่องที่น้อง ๆ เยาวชนหลายคนได้ดู

และยิ่งกว่านั้นบางคนถึงขั้นติดกันเลยทีเดียว

...ละคร...บ่อยครั้งก็สะท้อนชีวิตของคนในสังคม

และในเวลาเดียวกันก็ปลูกฝังความคิดบางอย่าง

ให้กับคนในสังคมด้วย เช่นเดียวกัน ทั้งดีและไม่ดี....

ถ้าเป็นมุมที่ดีคงไม่มีปัญหา แต่อาจไม่ค่อยน่าสนใจ

แต่ในปัจจุบันนี้กลับตรงกันข้าม ในมุมที่ไม่ดีกลับน่าสนใจ

จนบางครั้งกลายเป็นเรื่องปกติจนไม่รู้ว่ามีดี

เพราะละครหลายเรื่องเต็มไปด้วยความอิจฉาริษยา

คดโกง แก่งแย่ง ชิงดีชิงเด่น เอารอดเอาเปรียบ ฯลฯ

ซึ่งแม้ละครเกือบทุกเรื่องจะจบลงด้วยกฎแห่งกรรม

คือ...ทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว...

แต่กว่าจะถึงจุดนั้นเราก็อาจจะซึบซับ รับเอาความคิดไม่ดีที่แทรกอยู่

และเห็นว่ามันเป็นเรื่องธรรมดาในสังคมไปแล้วก็ได้....

จึงต้องมีสติและวิจารณญาณในการรับชม.....จริง ๆ นะเนี่ย.....

เพื่อจะได้เลือกเฉพาะสิ่งดี ๆ มาไว้ในชีวิต

และเรียนรู้สิ่งที่ไม่ดี เพื่อไม่ให้มันเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา.....



อยู่...อย่างพอเพียง



...คำพ่อสอน เศรษฐกิจพอเพียง
เป็นเสมือนรากฐานของชีวิต
รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน
เปรียบเสมือนเสาเข็ม
ที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือนตัวอาคารไว้บนเอง
สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม
แต่คนส่วนมากมองไม่เห็นเสาเข็ม
และลืมเสาเข็มเสียด้วยซ้ำไป...

พระบรมราโชวาทพระราชทานผ่านมูลนิธิชัยพัฒนา

สองสามวันที่ผ่านมาได้รับ tagged link รายการโทรทัศน์รายการหนึ่งซึ่งเขาได้โพสต์ใจความสำคัญตอนหนึ่งของรายการว่า “คุณคิดว่ามีมือถือ (ยี่ห้อดังขออนุญาตไม่เอ่ยชื่อนะคะ) นี้ราคาเท่าใด แน่ใจที่คุณคงตอบได้ว่า สองหมื่นสามหมื่น แล้วคิดว่าดินที่ผมกอบขึ้นมาี้ราคาเท่าใด คุณคงบอกราคาไม่ถูก แต่คุณคงคิดในใจอยู่แล้วว่ามันคงถูกกว่ามือถือนี้แน่นอน ... ในทำนองเดียวกันเมื่อคนเห็นดินนี้อยู่บนผืนดินที่คุณเหยียบ ดินนี้อยู่บนผืนป่าที่ฟอกอากาศบริสุทธิ์ ดินนี้อยู่บนผืนนาที่ให้อาหาร ดินนี้อยู่ที่ก้นบ่อที่ให้ปลา เมื่อเทียบราคากับมือถือนี้ คุณคิดว่าดินนี้ราคาเท่าใด คุณมีคำตอบในใจแล้วแน่นอน หากคนเราทุกวันนี้หันมาให้ความหมายกับคุณค่ามากกว่ามูลค่า สังคมของเราก็คงจะดีกว่านี้”

ได้อ่านเพียงบางตอนของรายการนี้แล้วก็เห็นจะจริงดังที่เขาว่า “การให้คุณค่ามากกว่ามูลค่า” เป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง องค์สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระบรมราโชวาทเรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง มาเนิ่นนานหลายปี มีการนำมาศึกษาเรียนรู้ และนำไปสู่ภาคปฏิบัติมากมาย และล่าสุดได้มีโอกาสสนทนากับปราชญ์ชาวบ้านท่านหนึ่งเกี่ยวกับวิถีแห่งเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง ท่านแนะนำว่า แม้คุณจะเป็น **คนเมืองคุณก็สามารถใช้ชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียงได้** ไม่จำเป็นต้องเป็นสวนป่าแบบลุง (ท่านเรียกตัวเองว่าลุง) จะดำเนินชีวิตอย่างไรให้พอเพียง ให้คุณต้นทุนของตัวเอง **คนเมือง** คนที่อยู่ในโลกดิจิทัล คนที่อยู่กับอาหารแช่แข็ง คนที่อยู่กับการเดินทางสรรพสินค้า จะมีชีวิตที่พอเพียงได้อย่างไร? ต้องกลับไปจุดใดจุดตะเกียงเหมือนเก่าหรือไม่? นั่นไม่ใช่คำตอบของการมีชีวิตที่พอเพียง... การมีชีวิตที่พอเพียงคือการรู้จัก **ละ** รู้จัก **ลด** และรู้จัก **เลิก**



ละ จากความอยากได้ อยากมี

ลด จากความฟุ่มเฟือย

จากสิ่งที่ไม่ใช่ความจำเป็นของชีวิต และ

เลิก จากความมัวเมา

อบายมุขและความลุ่มหลงต่างๆ

เมื่อคุณลุงปราชญ์ชาวบ้านท่านนั้นตอบปุงจว่าให้ดูที่ต้นทุนของตนเอง ชวนให้คิดเพื่อนำไปปฏิบัติว่า รายรับของเราต่อสัปดาห์ หรือต่อเดือนเท่ากับเท่าใด เรามีรายการจ่ายอะไรบ้าง และแยกแยะว่าอะไรคือสิ่งจำเป็น และอะไรคือสิ่งฟุ่มเฟือย ก็น่าจะเป็นแนวทางในการใช้จ่ายสำหรับเราเยาวชนที่ได้รับเงินจากบิดามารดา ผู้ปกครองของเราได้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น ด้วยความรักที่ท่านมีต่อลูกๆ ท่านจึงยอมทำงานหนัก ยอมทำงานล่วงเวลาเพื่อมีรายรับมากขึ้น เพื่อให้มีรายได้เพียงพอต่อความต้องการของเรา จนหลายครั้งหลายครอครอบครัวที่พ่อแม่มักพบกับลูกบนฝาตู้เย็น ไม่มีเวลาให้กัน ไม่มีเวลารับฟังความสุขความทุกข์ของกันและกัน ไม่มีเวลาเล่าขานตำนานเก่าๆ เรื่องราวในอดีต แล้วสิ่งที่ได้พบเห็นกันในสังคมปัจจุบันคือปัญหาวัยรุ่น ปัญหาเยาวชน ปัญหาสังคม และปัญหาอื่นๆ อีกมากมาย หากเราอยากมีส่วนช่วยเหลือ หรือช่วยจัดตั้ง ชะลอบริษัทเหล่านั้น ในฐานะเยาวชนคนหนึ่ง ในฐานะลูก ในฐานะสมาชิกของครอบครัว เราสามารถช่วยได้จริงๆ ด้วยการทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่ช่วยได้ ด้วยการใช้ชีวิตอยู่อย่างพอเพียง ด้วยการ **ลดความอยากได้อย่างมากมี** **ลดจากความต้องการในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อชีวิต** เพื่อพ่อแม่ของเราจะได้ไม่ต้องทำงานหนักมากจนไม่มีเวลาให้เรา **ลดสิ่งที่ฟุ่มเฟือย สินค้าแบรนด์เนม ฯลฯ** เพื่อพ่อแม่เราจะได้ไม่ต้องทำงานหนักมากจนไม่มีเวลาให้เรา **เลิกสิ่งที่เป็นอบายมุข เช่น เหล้า บุหรี่ สิ่งมั่วเมาทั้งหลายทั้งปวง** เพื่อพ่อแม่เราจะได้มีเวลาอยู่กับเราได้มากขึ้น **อยู่อย่างพอเพียง** เป็นจริงดังพระบรมราโชวาท คือเป็นเสมือนรากฐานของชีวิต ครอบครัวเป็นรากฐานสำคัญของชีวิต เป็นรากฐานสำคัญของสังคม หากรากฐานนี้สั่นคลอนชีวิตของเราก็สั่นคลอน และสังคมของเราก็สั่นคลอน



เยาวชนคนตัวเล็กเพียงเราสามารถมีส่วนช่วยพุงให้รากฐานนี้มั่นคงขึ้นได้ ด้วยการดำเนินชีวิตอยู่อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตเยี่ยงผู้มีพระเยซูเจ้าเป็นครู และเชื่อคำครูดด้วยการนำคำสอนไปปฏิบัติในชีวิตของตน การดำเนินอย่างพอเพียง คือ การไม่สะสมทรัพย์สมบัติที่ไม่ได้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตตนและชีวิตผู้อื่น เหมือนดังที่พระเยซูเจ้าทรงสอนไว้ว่า

**“ท่านทั้งหลายอย่าสะสมทรัพย์สมบัติบนแผ่นดินเลย
ที่นี้ทรัพย์สมบัติทั้งหลายถูกสนิมและขมวน * กัดกิน**

และขโมยเจาะช่องมาล้วงลักเอาไปได้

แต่จงสะสมทรัพย์สมบัติในสวรรค์เถิด

ที่นั่น ไม่มีสนิมหรือขมวนกัดกิน

และขโมยก็ไม่เจาะช่องมาล้วงลักเอาไปได้

เพราะว่าทรัพย์สมบัติของท่านอยู่ที่ใด ใจของท่านก็จะอยู่ที่นั่น”

(มธ 6: 19-21)

ขอพระเจ้าอวยพร ขอสันติสุขของพระเจ้าอยู่กับทุกท่านเสมอไป

ขมวน : [ชะมวน] น. ชื่อหนอนของแมลงพวกด้วงปีกแข็งที่กินปลาแห้ง เนื้อแห้ง และอาหารแห้งอื่น ๆ โดยทิ้งรอยให้เห็นเป็นขุยเล็ก ๆ ออกมา เรียกว่า **ขี้ขมวน** ตัวหนอนมักจะมีสีครีมหรือน้ำตาลอ่อน ที่พบบ่อยได้แก่ ชนิด *Dermestes maculatus* ในวงศ์ *Dermestidae* ซึ่งเมื่อเป็นตัวเต็มวัยจะเป็นตัวที่มีลำตัวยาวประมาณ ๗ มิลลิเมตร ตัวสีดำ ท้องสีขาวหม่นและมีเส้นสีดำเป็นลายพาดตามขวาง. ว. ผุ, ยุ่ย, ใช้แก่เนื้อแห้งปลาแห้งเป็นต้นที่เก็บไว้นาน ๆ ซึ่งเกิดจากเชื้อราหรือตัว **ขมวน** กัดกิน เช่น ปลาเป็น **ขมวน** เนื้อเป็น **ขมวน**. source : ราชบัณฑิตยสถาน

เก็บ...เก็บริมทาง

...ขนาดน้ำดับบใบหญ้า...

เพ(ร)าะรักออกแบบได้

ในการร่วมค่ายอาสา มีคำพูดหนึ่งที่นักศึกษาชาวค่าย มักกล่าวถึงอยู่บ่อยครั้ง นั่นคือ การให้พ่อแม่พี่น้องในชุมชนที่เราไปจัดค่ายเป็นครูสอนเรา ทว่ามิติความเป็นครูหรือแหล่งการเรียนรู้ก็ยังหมายรวมถึงการร่วมชีวิตกับผู้คนที่เราเจอไม่ว่าผู้น้อยหรือผู้ใหญ่ กับธรรมชาติ และกับสรรพสิ่งทั้งหลาย ที่สามารถเป็นผู้ใช้บทเรียนแก่ชีวิตของเราได้ด้วย และบทเรียนเหล่านี้กลับเข้มข้นมากขึ้นเมื่อเราได้ตกผลึกจากการไตร่ตรอง ย้อนมองตน และลองแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นดู “เก็บเบียร์ริมทาง” จึงเกิดขึ้นด้วยหัวใจว่า จะเป็นพื้นที่ที่ให้เยาวชนวัยต่างๆ ได้เปิดเผยคุณค่าและความประทับใจที่ตนได้ไตร่ตรอง ย้อนมอง และแลกเปลี่ยนจากการร่วมค่าย ทั้งเพื่อส่งต่อเรื่องราวที่มีคุณค่าให้กับผู้อ่านที่อาจจะกำลังแสวงหาและเรียนรู้อยู่ในขณะเดียวกัน

ครั้งแรกนี้จึงอยากจะประเดิมด้วยการแบ่งปัน “เบียร์” ความประทับใจและการเรียนรู้ที่น้องนักศึกษาได้รับจากการร่วมค่าย “เพ(ร)าะรักออกแบบได้” ที่ตั้งใจจัดเพื่อชวนให้เพื่อนๆ นักศึกษาได้ร่วมกันค้นหาคุณค่าความรักหลากหลายมิติตั้งแต่ตนเอง จนถึงคุณค่าความรักของพระที่มีต่อคนทุกคน งานนี้จัดโดยเพื่อนๆ เครือข่ายนิสิตนักศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทยค่ะ

เริ่มจากน้องไฉ่ น.ส. พัชริน ไชติวรรณ นักศึกษาคาทอลิกจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรรมการศูนย์ประสานงานนิสิตนักศึกษาคาทอลิกแห่งประเทศไทยปี 2555 น้องได้บอกเล่าความประทับใจในค่ายไว้ว่า...



สิ่งที่ทำให้ไฉ่ประทับใจในค่ายนี้ **อย่างแรกคือการได้รู้จักตัวเองมากขึ้นจากการค้นหา** **นพลักษณ์** ไฉ่รู้สึกดีใจที่ได้เห็นและเข้าใจตัวเองมากขึ้นว่า เพราะอะไรตนเองถึงมีอาการขึ้นลงแบบนี้และเกิดความตั้งใจที่จะดูแลอารมณ์ตนเองมากขึ้น ไฉ่ได้ค้นพบว่าตนเองเป็นคนลักษณะ 2 หรือลักษณะผู้ช่วยเหลือ ซึ่งมีลักษณะที่ชอบทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น และถ้าหากว่าตนเองได้ช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว แต่คนอื่นไม่สนใจความช่วยเหลือของตน จะทำให้ไฉ่รู้สึกน้อยใจที่เขาไม่เห็นคุณค่า เมื่อรู้ว่าไฉ่เองมีลักษณะที่จะน้อยใจแบบนี้ จึงเกิดข้อตั้งใจว่าหากโอกาสต่อ ๆ ไป ที่เราได้ให้ความช่วยเหลือแต่คนอื่นกลับไม่เห็นคุณค่าของความช่วยเหลือของเราแล้ว ไฉ่จะพยายามรู้ตัวและคอยดูแลความรู้สึกตัวเองไม่ให้เสียใจกับเหตุการณ์นั้น และจะหมั่นเตือนตนเองว่าอย่างน้อยที่สุดตนเองก็ได้ช่วยคนอื่นแล้ว ไฉ่บอกว่าการค้นหาลักษณะทำให้ไฉ่อยากให้เป็นตัวเราหรือพรสวรรค์ในการเป็นผู้ช่วยเหลือของตนเองนั้นเป็นประโยชน์กับคนอื่นมากที่สุด **อย่างที่สองนี้เกี่ยวกับมุมมองความรัก** ไฉ่เล่าว่าแค่ฟังชื่อค่ายครั้งแรกหรือหัวข้อกิจกรรมต่างๆ ก็ชวนให้ค้นหาและติดตามว่ากิจกรรมจะเป็นยังไง ตอนแรกที่เห็นชื่อค่ายคิดว่า จะพูดถึงแต่ความรักเฉพาะหนุ่มสาว แต่พอได้มาร่วมกลับเห็นคุณค่าความรักในมิติอื่นๆ มากขึ้น อย่างเช่น ความรักในครอบครัว เมื่อได้ย้อนมองดูความรักในมิตินี้

ไฉ่เล่าว่า “หนูเห็นเพื่อนบางคนแสวงหาความรักแบบหนุ่มสาว โดยลืมนมองไปว่าจริงๆ แล้วครอบครัวก็รักเราเหมือนกัน การทบทวนความรักในมิติครอบครัวทำให้ตัวเองเห็นคุณค่าของความรักในครอบครัวมากขึ้น ผนวกกับสิ่งที่ตนเองเชื่ออยู่แล้วว่า คงจะไม่มีผู้ชายคนไหนที่จะรักตนเองได้มากเท่ากับพ่อซึ่งไม่เคยหวังจะให้เรารักตอบ และความรักที่แม่ให้กับเราก็คงจะมากกว่าความรักที่เพื่อนคนไหนจะมีให้เราได้” และสิ่งที่ไฉ่ชอบอีกอย่างคือ การได้แลกเปลี่ยนและระดมความคิดเห็นอย่างหลากหลายกับเพื่อนๆ นักศึกษา อย่างเช่นในกิจกรรม “เพ(ร)าะรักออกแบบได้?!” ที่ให้หารือกันเกี่ยวกับสถานการณ์ความรักความสัมพันธ์แบบต่างๆ เช่น “แอบชอบ แอบรักคนอื่นทำยังไงดี” “เป็นแฟนกับคนใหม่แล้วคนเก่าขอกลับมาคืนดีทำไงดี (ยังรักคนเก่าอยู่)” “เรียนปี 3 พลาดมิทอ้งทำไงดี จะทำแท้งดีไหมเพื่อนาคศ” “มีเพศสัมพันธ์ อยู่กันก่อนแต่งงานเป็นเรื่องธรรมดา เป็นการแสดงความรักของนักศึกษา?!” เป็นต้น

ไฉ่ยังเล่าต่ออีกว่า ยิ่งค่ายนี้ได้ลองมีส่วนร่วมในการเตรียมและจัดกิจกรรม พอได้เห็นเพื่อนๆ มีความสุขกับกิจกรรม ตัวเองจึงมีความมั่นใจที่จะนำกิจกรรม และได้สมัครเป็นกรรมการศูนย์ประสานงานนิสิตนักศึกษาแห่งประเทศไทยปีการศึกษา 2555 ด้วย และเพราะเห็นว่าจะได้พัฒนาตนเอง และสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้มากกว่าการเป็นสมาชิกค่ายโดยทั่วไป ดังนั้น ความรับผิดชอบต่อบทบาทการเป็นกรรมการในครั้งนี้จะช่วยผลักดันให้ตัวเองกล้าทำในสิ่งที่คิดว่าตนเองยังทำได้ไม่ดี ซึ่งถ้าตนเองไม่มีหน้าที่ตรงนี้ก็อาจจะไม่ได้มาพัฒนาและลองนำกิจกรรมด้วยตนเอง

ไฉ่ยังเล่าต่ออีกว่า ยิ่งค่ายนี้ได้ลองมีส่วนร่วมในการเตรียมและจัดกิจกรรม พอได้เห็นเพื่อนๆ มีความสุขกับกิจกรรม ตัวเองจึงมีความมั่นใจที่จะนำกิจกรรม และได้สมัครเป็นกรรมการศูนย์ประสานงานนิสิตนักศึกษาแห่งประเทศไทยปีการศึกษา 2555 ด้วย และเพราะเห็นว่าจะได้พัฒนาตนเอง และสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้มากกว่าการเป็นสมาชิกค่ายโดยทั่วไป ดังนั้น ความรับผิดชอบต่อบทบาทการเป็นกรรมการในครั้งนี้จะช่วยผลักดันให้ตัวเองกล้าทำในสิ่งที่คิดว่าตนเองยังทำได้ไม่ดี ซึ่งถ้าตนเองไม่มีหน้าที่ตรงนี้ก็อาจจะไม่ได้มาพัฒนาและลองนำกิจกรรมด้วยตนเอง....

มาต่อกันที่น้องปลาการ์ฟ หรือ **นายธนบัตร หงษ์อ่อน จากคณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา** ปัจจุบันเป็นประธานชมรมนิสิตนักศึกษาคาทอลิก มหาวิทยาลัยบูรพา

สิ่งที่ปลาการ์ฟชอบเกี่ยวกับค่ายนี้ คือ ค่ายนี้ทำให้เพื่อนสนิทกันเร็ว ชอบที่ได้รู้จักเพื่อนต่างสถาบันได้มีประสบการณ์ร่วมกัน โดยเฉพาะการออกพื้นที่ไปเจอผู้คนที่หาเจ้าสำราญเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งสำคัญเรื่องความรัก ปลาการ์ฟได้เจอชายผู้หนึ่งที่เล่าว่าตนเองจะมานั่งรอตาส่งทุกวัน แม้ว่าที่บ้านของทั้งสองคนจะติดกันไม่ให้ทั้งสองมาเจอกัน ยายถูกขังขังยังคงมานั่งรอที่หาดเพื่อที่จะได้คุยและเห็นหน้าตาส่งบ้าง สิ่งนี้ทำให้ปลาการ์ฟเห็นว่าความรักนั้นไม่จำกัดเพศ อายุ และศาสนาเลยจริงๆ ปลาการ์ฟจึงได้รู้จักความรักมากขึ้นจากค่ายนี้



นอกจากนี้ คือการได้ค้นหาลักษณะและรู้จักว่าตนเองเป็นอย่างไร พอได้รู้ว่ามีคนลักษณะ 7 หรือ ผู้พญากษัย ซึ่งชอบความสนุกสนานเช่นเดียวกับปลาการ์ฟ มาร่วมค่ายเกือบครึ่งทำให้รู้สึกตลกและสนุกสนานดี ทั้งยังแปลกใจมากที่ได้รู้ว่าพระเยซูมีลักษณะของคนทุกลักษณะ พอได้กลับไปดูชีวิตของพระเยซูจากพระคัมภีร์ ก็สังเกตว่าพระองค์มีลักษณะทุกลักษณะจริงๆ บางครั้งพระองค์ก็เข้มข้มจริงจังแบบลักษณะ 1 บางครั้งก็เอื้อเฟื้อแบบลักษณะ 2

ค่ายนี้ยังทำให้ปลาการ์ฟรู้สึกถึงความเคลื่อนไหวของพระเจ้าในตัวปลาการ์ฟ ปลาการ์ฟได้เปลี่ยนแปลงตนเองเพราะค่ายนี้ อย่างปกติ ปลาการ์ฟเป็นคนที่ไม่ค่อยเข้าหาใคร และไม่ค่อยเริ่มบทสนทนากับคนอื่น แม้แต่เวลาคุยโทรศัพท์ก็ จะไม่ค่อยพูด แต่สำหรับค่ายนี้มีแต่คนเข้ามาหาคุยกับปลาการ์ฟ ทำให้รู้สึกว่าพระเจ้าส่งความรักและพาผู้คนเข้ามารู้จักปลาการ์ฟ เมื่อถามว่าอะไรสะกิดใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากคนไม่ค่อยชวนคุยเป็นคนเริ่มชวนคุยก่อน ปลาการ์ฟบอกว่า เป็นเพราะคำพูดของเพื่อนคนหนึ่งในค่ายที่บอกว่า “ถ้าเขาไม่พูดก่อนและเราไม่พูดก่อน แล้วใครจะเริ่มพูด” คำพูดที่สะกิดใจนี้เลยทำให้ตัวเองลองกลับมาไตร่ตรอง ประกอบกับบทบาทการเป็นประธานชมรม ซึ่งควรจะเป็นฝ่ายชวนพูดคุยกับน้องๆ สมาชิกชมรม ยิ่งทำให้ตนเองเห็นความจำเป็นที่จะเป็นฝ่ายเข้าไปพูดคุยทักทายกับคนอื่นก่อนมากขึ้น เมื่อได้ลองชวนคนอื่นพูดคุยก่อนกลับพบว่าไม่ใช่เรื่องยากและเกิดความมั่นใจและกล้าพูดกับคนไม่รู้จักมากกว่าเดิม

ความประทับใจที่น้องทั้งสองได้รับทำให้เราเห็นเลยว่า **การมาร่วมแสวงหาสิ่งใหม่ๆ จากค่ายทำให้เราได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่าง ในครั้งนี้คือการได้เรียนรู้บุคลิกซึ่งสามารถช่วยให้เรารู้จักตนเองมากขึ้นทั้งจุดเด่นและจุดที่ควรก้าวพ้น** ขณะที่การพาหัวใจไปแลกเปลี่ยนกับผู้คนในสังคมและกับเพื่อนร่วมค่ายด้วยกันทำให้ได้ค้นพบมุมมองและความคิดเห็นที่หลากหลายออกไป ขณะเดียวกันยังได้สัมผัสความรักของพระที่เคลื่อนไหวอยู่ในชีวิตเรา ทั้งยังช่วยให้เราได้พัฒนาตนเองละผู้อื่นได้มากขึ้นด้วย

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณพื้นที่เล็กๆ นี้ที่เปิดโอกาสให้สามารถบอกกล่าวเรื่องราวการเติบโตด้านชีวิตภายในที่มีคุณค่าและความหมายจากสายตาและหัวใจของนิสิตนักศึกษา เพื่อว่าจะเป็นบทเรียนน้อยๆ ให้เราได้ย้อนมองชีวิตของเราบ้าง และบางทีอาจจะเป็แรงบันดาลใจให้น้องๆ เยาวชนและนิสิตนักศึกษาอีกหลายคนได้มาสัมผัสประสบการณ์เหล่านี้ด้วยตนเองบ้างนะคะ.....



วันเวลาผ่านไปไวเหมือนโกหก นี่กลางเดือนกรกฎาคม แล้วหรือนี้ ผ่านไปครึ่งปีแล้ว งานเก่าก็ยังไม่เสร็จ งานใหม่ก็เข้ามาทุกวัน ยังเรียนไม่ทันเข้าใจเลย ก็จะสอบอีกแล้ว ทุกอย่างดูรีบเร่งไปหมด เราจะทำไงดี ทำไงดี ???? คำถามเหล่านี้เกิดขึ้นได้เสมอ หากคุณไม่จัดการตัวเองอย่างเคร่งครัด และเราจะหาวิธีการอย่างไรดีล่ะ???

ฉบับนี้ขอนำเสนอ ปัง ปัง วิธีจัดระบบอย่างง่าย ๆ มาฝากค่ะ นั่นคือ **“การบริหารเวลา”** เพื่อน ๆ สามารถลองปฏิบัติเองได้ง่าย ๆ เริ่มต้นหากระดาษ 1 แผ่น และลงมือเขียนกันเลยล่ะ...

สิ่งที่สำคัญ และ เร่งด่วน อะไรบ้างคือสิ่งที่สำคัญและเร่งด่วน ณ เวลานี้ ที่จำเป็นต้องทำ เพื่องานนั้นจะได้บรรลุผล

สิ่งที่สำคัญ แต่ไม่เร่งด่วน เขียนไว้ถึงสิ่งที่เราจำเป็นต้องทำ แต่ไม่ต้องลงมือตอนนี้ แต่อย่าลืมเขียนไว้ด้วยนะคะว่า จะต้องทำเมื่อไหร่ และเมื่อถึงเวลานั้นแล้ว เราจะได้ทำได้ทันทีค่ะ

สิ่งที่ไม่สำคัญ และ ไม่เร่งด่วน เรื่องนี้ต้องบันทึกไว้ด้วยนะคะ เพราะนั่นคือส่วนหนึ่งของชีวิตเช่นกัน

สิ่งที่ไม่สำคัญ แต่เร่งด่วน บางอย่างในชีวิตเราไม่ค่อยสำคัญมากสำหรับเรา แต่อาจจะสำคัญสำหรับผู้อื่น แต่เรามีความจำเป็นต้องทำอย่างเร่งด่วน เช่น การช่วยเหลือเพื่อนตามคำร้องขอ ฯลฯ

พระเจ้าทรงประทานพระพรและพระหรรษทานให้เรามากมาย พระองค์ทรงประทานเวลาให้เราแต่ละคนเท่าๆ กัน อยู่ที่ว่าจะให้ใช้เวลานั้นอย่างมีคุณค่า ให้ความสำคัญมากน้อยเพียงใด และจะปล่อยยวินาทีแห่งความเร่งด่วนนั้นไปอย่างไร เวลาไม่เคยคอยใคร...

ตื่นนอนทุกวัน ให้เราขอบคุณพระเจ้าที่ทรงโปรดให้เวลากับเรา และให้พระองค์ทรงอยู่กับเรา ร่วมในพันธกิจรักต่อเพื่อนพี่น้องตลอดวันนี้เป็นอย่างดี ^^



URGENCY

	High		Low
IMPORTANCE	1 Urgent and important Do it now	2 Important not urgent Decide when to do it	
	4 Urgent not important Delegate it	3 Not important not urgent Dump it	
	Low		





ถามจากน้องแมงมุม : ท้องแล้วเลิกกับแฟน

พี่คะคือหนูมีเรื่องจะปรึกษาคะ!!! พอตีว่าหนูเพิ่งเลิกกับแฟน ไปสองอาทิตย์แล้วพอตีว่าหนูนับหน้า7 หลัง7 ผิดพลาดแล้ว เกิดท้องขึ้นว่าหนูไม่รู้ว่าจะทำไงดีคะ ปีนี้นูก็ต้องเตรียมตัว เข้ามาลัยด้วย แล้วแฟนนูก็เรียนยังไม่จบ เขาบอกให้หนู ไปทำแท้ง แต่หนูสงสารเด็ก เพราะเขาไม่เกี่ยวอะไรด้วย หนูอยากรู้ว่าต้องทำไงคะ

ตอบ: น้องครับ พี่ดีใจที่น้องสงสารเด็กและอยากหาทางออกให้กับเด็กในท้องของน้องครับ ที่บ้านศรีชุมพาบาล ให้ความช่วยเหลือ และคำแนะนำสำหรับน้องๆ ที่ท้องในวัยที่ไม่พร้อมครับ น้องโทรติดต่อพูดคุยได้ครับ... พี่เดาว่าน้องคงหนักใจ กลุ้มใจมาก บางทีถ้าเราได้รับรู้ รับทราบว่ามีผู้คนอีกมากมายที่เป็นแบบเรา หรือเคยเป็นแบบเรา และผ่านมาได้อย่างสบายใจ เรา จะรู้สึกเบาขึ้นว่า มีคนที่ยังอยู่เคียงข้างเราอยู่ครับ อย่างน้อยก็มีทางเลือกอีกมากกว่าที่เราคิดครับ

**บ้านศรีชุมพาบาล ขอโยโบสถ์แม่พระ ดินแดง
โทร 02-642-8949, 02-245-0457**

เป็นกำลังใจให้ นะครับ แล้วเขียนมาคุยกันได้เรื่อยๆ นะครับ

ถามจากน้องแมงมุม ขอบคุณนะคะพี่สำหรับทางออก!!!

หนูลองคุยกับแฟนหนูแล้ว เขาบอกว่าถ้าไม่เอาออก ก็ไม่ต้องเอาออก เขาบอกหนูว่าจะลาออกจากมาลัยแล้วไปทำงาน เขาพูดเหมือนกับว่าจะรับผิดชอบหนูกับลูก แต่ยังไงอะคะพี่แบบว่าคนไม่รักกันแล้วมันจะอยู่ด้วยกันได้มั๊ย แล้วหนูก็ไม่อยากให้ลูกโตมาแล้วต้องมาทนเห็นพ่อแม่ทะเลาะกันอีก แบบว่าหนูบอกเขาว่าหนูจะเลี้ยงลูกเอง เขาก็ถามหนูว่าจะเลี้ยงยังไง แต่หนูคิดว่าจะเอ็นให้ติดก่อน แล้วดรีอไปไว้แล้วค่อยกลับไปเรียนใหม่ พี่คิดว่าไงอะคะดีมั๊ยคะ อยากได้ที่ปรึกษา

ตอบ : น้องครับ พี่ดีใจในความกล้าหาญของน้องที่เอาลูกไว้ และตั้งใจจะเลี้ยงลูกเอง รวมทั้งน้องผู้ชายที่บอกว่าจะทำงานเพื่อดูแลลูกด้วยครับ พี่พบผู้คนมากมายหลายคนเรียน และดูแลลูกไปด้วยครับ อย่างการดรีอไปไว้ก่อนแล้วเลี้ยงลูกประมาณ 1 ปีแล้วกลับมาเรียนต่อก็ทำได้ครับ เพราะแม่เด็กอยากดูแลเอาใจใส่ลูกด้วย อยากเรียนรู้และคิดถึงอนาคต คิดถึงความมั่นคงในชีวิตด้วย การหาคนช่วยอาจมีความจำเป็นนะครับ น้องหลายคนเล่าว่าเมื่อเปิดเผยเรื่องที่เกิดขึ้นกับพ่อแม่ ญาติที่ไว้ใจแล้ว ได้รับความช่วยเหลือโอบอุ้มดูแลทั้งแม่ลูกครับ (หรืออาจหาคนช่วยทางอื่นครับ อย่างบ้านศรีชุมพาบาลนั้น ก็มีคนไปฝากเลี้ยงและมารับเมื่อจบการศึกษาก็มีครับ ขึ้นอยู่กับความต้องการความช่วยเหลือและข้อตกลงครับ)

ส่วนน้องกับแฟนจะอยู่ด้วยกันได้หรือไม่ ก็อยู่ที่ว่าความตั้งใจครับ ความตั้งใจจะดูแลเด็กเป็นสำคัญและเป็นความตั้งใจร่วมกัน ความสัมพันธ์จะเป็นอย่างไรนั้นก็แล้วแต่จะตกลงกันให้เป็นที่สบายใจกับทั้งสองฝ่ายครับ

เขียนมาคุยกันต่อได้อีกเรื่อยๆ นะครับ... ช่วงนี้เป็นช่วงสำคัญมากๆ สำหรับชีวิตของน้องครับ



- 1) เชิญทุกท่านทั้งเยาวชน นักศึกษา ฆราวาสชาย-หญิง นักบวชชาย-หญิงสมัครเข้าร่วมฝึกทักษะการเป็นคนกลางด้วยหัวใจ : การเป็นคนกลางเพื่อสร้างสันติ วันที่ 6-9 สิงหาคม 2555 ณ ศูนย์นักบวชหญิง ซอยวัดเทียนดัด สามพราน จ.นครปฐม สมัครได้ที่ โทร 02-429-0367
- 2) เชิญชมเว็บไซต์บ้านใส่ใจ www.carefor.org เพื่อชีวิต ความรัก มิตรภาพ กำลังใจ สื่อสารอย่างสันติ บันทึใจ ถามตอบปัญหาชีวิต บ้านใส่ใจบนเฟซบุ๊ก www.facebook.com/carefor.org
- 3) ขอเชิญชวนนิสิตนักศึกษาจากทุกสถาบันทั่วประเทศไทยเข้าร่วม “ค่ายเคียงข้าง” เพื่อร่วมเคียงข้างกันในความเป็นเพื่อน ในการทำกิจกรรมดีๆ ที่มีคุณค่ากับชีวิตของตนและคนอื่นๆ ร่วมกันในพระเยซูเจ้าและแม่พระ วันที่ 24-26 สิงหาคม 2555 ดูรายละเอียดและสมัครด่วนได้ที่ www.carefor.org/student



บทสนทนาของเด็กกลุ่มหนึ่งบนรถไฟ

“เฮ้..ไปสมัครลวดดอร์สแอนด์หรือฮิว เเขาบอกว่าถ้าเรียนจบดอร์สนั้น
ได้เป็นแอร์ เป็นสจ๊วตกันแน่นอน”
“น่าสนใจดีนะ แต่มันจะจริงเหรอ”
“ซัวร์ ป้าบไม่วันเขาจะเรียก ดอร์สก็งอวดลเขา”

เมื่อเรามาลองคิดดูเล่น ๆ ก็พบว่าพวกที่เขาเรียกกันว่าธุรกิจขายฝันนี้ก็น่าสนใจ มีใช้น้อย เพราะไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรมาก รูปแบบสินค้าก็คือความฝันซึ่งก็มีความเป็นไปได้สูงมาก ที่จะเป็นจริง สำหรับบางคน หรือ อาจจะไม่มีทางเป็นไปได้เลย สำหรับบางคนเช่นกัน ที่สำคัญ ฝันที่เขาขายตามท้องตลาดยุคนี้ ก็ไม่ใช่ฝันของใครอื่นไกลที่ไหน ก็ฝันของเรานั้นแหละ!!! แต่นักธุรกิจที่ทำการขายฝัน มือของนั้น มีความคิดสร้างสรรค์ ที่จะนำฝันอันบรรเจิดเพริศแพร้วของเรา ออกมาเสนอขาย ในรูปแบบเชิงวิมานในอากาศที่เลิศหรือลึกลับกว่าที่เราฝันเองซะอีก ถ้าจะเปรียบกับต้นฉบับฝัน อันไม่เป็นระเบียบของเรา นักขายฝันก็เปรียบเสมือนผู้ที่นำมาจัดเรียบเรียงเป็นขั้นเป็นตอนทำออกมาเป็นรูปเล่มสวยงาม มีภาพ (สี) ประกอบ พอเรามาคิดดูแล้ว ก็เป็นต้องยิ้มน้อยยิ้มใหญ่ ถูกใจไปซะทุกอย่างทีเดียว ในแง่ของคนซื้อ จะว่าเราได้ชื่อมาสำเร็จรูปก็หาไม่ได้ เพราะเราไม่ได้ชื่อความจริง เราซื้อความฝันที่ซ่อนอยู่ในวัตถุที่ยังต้องมีการผ่านกระบวนการในโลกของความจริง ซึ่งจำต้องประกอบไปด้วยความพยายามหลายเท่านั้น เราซื้อแรงบันดาลใจ ซึ่งเราอาจหาได้จากคนรอบข้าง และตัวเราเอง เราซื้อข้อมูล และแนวทาง เพราะอาจมีข้อมูลที่ประโยชน์กับเราในภายภาคหน้า

แต่ในความเป็นจริงแล้ว ความฝันกับจริงก็ยังมิใช่สิ่งเดียวกัน ว่ากันว่ามันต่างกันเพียงนิดเดียวเท่านั้น คือถ้าลงมือทำความฝันให้เป็นจริง มันก็คือความจริง แม้ตอนฝันจะไม่เสียตังค์ แต่ความฝันมันมีวันหมดอายุ และที่น่าเสียดายก็คือวันหมดอายุของความฝันไม่ได้อยู่ที่ วันเดือนปีที่ผลิต แต่มันอยู่ที่ความแรงสูงของความตั้งใจ ยิ่งความตั้งใจมีมาก โอกาสที่จะฝันจะเป็นจริงก็มีมากขึ้นตามลำดับ ยิ่งถ้าเจ้าของฝันนั้น ๆ มีพรสวรรค์ด้วยแล้ว ดูเหมือนความจริงมันก็อยู่แค่เอื้อมเท่านั้น

เพราะความเป็นคนช่างฝัน เราจึงเคยเป็นลูกค้าของธุรกิจบางอย่างเช่นกัน ล่าสุดก็ไปซื้อดินมาปั้นทำดอกไม้ทำไปได้สามวัน ก็ค้นพบสัจธรรมว่า ตัวเองเป็นคนที่ไม่อ่อนไหว ไร้ความละเอียดอ่อน ใจร้อนไม่เหมาะกับการทำดอกไม้เอาซะเลย แต่เวลาทำแล้วเราก็จะมีความสุขและสนุกที่ได้ทำ ตอนลงมือ มันเหมือนกับมีความฝันอยู่ในอากาศว่า พอเสร็จออกมาจะสวยงามแบบนั้น แบบนี้ ถึงแม้ในความเป็นจริง จะค่อนข้างเป็นคนละเอียดเรื่องกับภาพที่นึกไว้ก็ตาม แต่ก็มีความสุขที่ได้ลองพยายาม

เพราะฉะนั้น มันไม่สำคัญเลยว่าใครจะขายฝันให้คุณ หรือคุณจะไปซื้อฝันของใคร หากความทะเยอทะยานของคุณมีความสูงเพียงพอ และระดับความลึกของความตั้งใจนั้นมากพอ ที่จะทำให้มันเป็นจริงแล้ว ฝันลึกลับทางไกลแค่ไหน มันก็อยู่ใกล้ แค่มีเอื้อมเท่านั้น...จริง ๆ ...

เพื่อนๆ ผู้อ่านครับ...ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา หากเพื่อนๆผู้อ่านติดตามกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ฟุตบอลชิงแชมป์แห่งชาติยุโรป หรือ EURO 2012 ปีนี้ที่เพิ่งผ่านพ้นไป "สติฟ โจ้" ขอแสดงความยินดีอย่างยิ่งกับแชมป์แห่งชาติยุโรป ทีมชาติสเปน ที่สามารถป้องกันแชมป์จากการแข่งขันครั้งก่อน เมื่อปีค.ศ.2008 ได้ และทำให้ทีมชาติสเปนขึ้นแท่นเป็นชาติที่ได้แชมป์ 3 สมัย (1964, 2008, 2012) เทียบเท่าทีมชาติเยอรมันนี (1972, 1980, 1996) (แต่ที่ตรอกแรกไปอย่างน่าเสียดคือ การรับชมการถ่ายทอดสดรายการนี้ ผ่านจานดาวเทียมในประเทศไทย 555+) มาจะกล่าวบทไปใน Episode นี้ "สติฟ โจ้" นำข้อมูลสถิติโดย Google ประเทศไทย ที่เปิดเผยสถิติความสนใจของคนไทยเกี่ยวกับ EURO2012 ซึ่งเว็บไซต์ it24hrs.com นำเสนอไว้มีข้อมูลหลายอย่างที่น่าสนใจดังนี้ครับ

โดยตั้งแต่ช่วงต้นปีค.ศ.2012นี้ พบว่าการค้นหาคำว่า “บอลยูโร 2012” ของคนไทย เพิ่งให้ความสนใจเมื่อช่วงต้นเดือนพฤษภาคม และพุ่งสูงสุดในช่วงเดือนมิถุนายน ที่มีการแข่งขันจริงเกิดขึ้น และค่อยๆ ลดต่ำลงไป ส่วนการค้นหาที่เป็นดาวรุ่งพุ่งแรงที่สุดคือ คำว่า “ดูบอลสด” และ “ดูบอลออนไลน์” ที่บ่งบอกถึงความพยายามของคนไทยในการหาช่องทางใหม่ๆ ในการรับชมบอล EURO 2012 ผ่านทางอินเทอร์เน็ตออนไลน์ หลังจากมีกรณี “จอต้า” ที่ทีวีผ่านดาวเทียมทั่วไปที่ไม่ใช่กล่องรับสัญญาณของผู้ที่ได้ลิขสิทธิ์ในการถ่ายทอดสดไม่สามารถชมได้ และทาง Google ก็ได้สรุปสถิติคำค้นหาเป็นหมวด ๆ 5 อันดับต่างๆ ดังต่อไปนี้

5 อันดับ ช่องทางการติดตามข่าวสารและดูบอลยูโร ผ่านออนไลน์

อันดับ	คำค้นหา	คำอธิบาย
1.	gmmeuro	ช่องทางในการรับชมการถ่ายทอดสดและข้อมูลต่างๆ ผ่านออนไลน์ ที่ http://www.gmmeuro.com/
2.	ช่อง 3	สถานีโทรทัศน์ฟรีทีวี พันธมิตรหลักในการถ่ายทอดสดฟุตบอลยูโร
3.	Siam Sport	แหล่งรวมข้อมูลฟุตบอลยูโร ที่คอบอลไทยไม่พลาดในการติดตาม
4.	Sopcast	โปรแกรมสำหรับชมถ่ายทอดสดฟุตบอลยูโรผ่านลิงค์ ที่กำลังนิยม
5.	Thairath	เว็บข่าวหนังสือพิมพ์แบบออนไลน์ ที่เกาะติดสถานการณ์ศึกยูโรอย่างเหนียวแน่น พร้อมโครงการ “ทายผลแชมป์ฟุตบอลยูโร 2012”

5 อันดับ ทีมชาติฟุตบอล ในยูโร 2012 ที่คนไทยเฝ้าติดตามเชียร์

อันดับ	คำค้นหา	คำอธิบาย
1.	Germany	รองแชมป์ ยูโร 2008 กลับมาทวงความยิ่งใหญ่อีกครั้ง กลายเป็นทีมขวัญใจคนไทยในปี
2.	England	ทีมขวัญใจมหาชน ที่รวมรวบเหล่าดารานักกีฬาพรีเมียร์ลีกอังกฤษ
3.	Spain	แชมป์เก่า มาพร้อมรูปแบบการเล่นสไตล์ “ตึก ตาก้า” ที่เน้นการตบอลลั่นที่เร้าใจ
4.	Holland	ทีมยักษ์ใหญ่ของยุโรปที่ตรอกแรกแบบแพรวพราวทุกนัด
5.	Portugal	หนึ่งในม้ามืดศึกยูโร 2012 หลังสตาร์ดัง โรนัลโด ไชร์ฟอร์มแจ่ม

5 อันดับ เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย ในยูโร 2012 บนโลกออนไลน์

อันดับ	คำค้นหา	คำอธิบาย
1.	dtv	อีกหนึ่งช่องทางที่สามารถชมบอลยูโรหนี่ผ่านจานดาวเทียมได้
2.	pes 2012	เกมส์ฟุตบอลยอดเยี่ยม ที่ได้แรงกระตุ้นจากศึกยูโร 2012
3.	logo euro 2012	โลโก้ ยูโร 2012 ใครๆ ก็ให้ความสนใจ นำไปใช้ทำแคมเปญส่งเสริมต่างๆ
4.	euro girl	ภาพสาวสวยเชียร์บอล สีสันยูโรหนี่ที่เป็นของคุณ
5.	panini	สติ๊กเกอร์นักเตะทีมชาติต่างๆ ของสะสมสำหรับผู้ชื่นชอบ

และที่น่าสลดสุดๆ เมื่อใช้เครื่องมือทำการเจาะลึกการค้นหา (Google Insight For Search) ด้วยคำค้นว่า "พนันบอล" พบว่าเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ในช่วงเดือนมิถุนายนและค่อยๆลดลงอันเนื่องมาจากมาตรการของรัฐบาลที่มีออกมาป้องกันการพนันบอลอย่างเข้มงวด และนำมาซึ่งการจับกุมครึบ "กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ..." แต่หากทำให้เป็นอาเพศต่อทรัพย์สินก็มีจับเท่ากันได้เหมือนกันนะครึบ.....ดูกีฬาให้สนุกเฉยๆกันดีกว่าครึบ....ลาไปก่อนครึบ.... "สตีฟ โจ"

ที่มาของข้อมูล : <http://www.it24hrs.com/> , http://en.wikipedia.org/wiki/UEFA_Euro



การ “Tag” ภาพไม่พียงประสงค์

ไม่ว่าเหตุผลในด้าน การค้า อนาคต หรือทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียชื่อเสียง อันก่อให้เกิดความรำคาญ และความไม่สบายใจแก่เจ้าทุกข์

ตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550

“มาตรา ๑๑ ผู้ใดส่งข้อมูลคอมพิวเตอร์ หรือจดหมายอิเล็กทรอนิกส์แก่บุคคลอื่นโดยปกปิดหรือปลอมแปลงแหล่งที่มาของการส่งข้อมูลดังกล่าว อันเป็นการรบกวนการใช้ระบบคอมพิวเตอร์ของบุคคลอื่นโดยปกติสุข ต้องระวางโทษปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาท”

ท่านสามารถดำเนินคดีได้โดย

1. รวบรวมหลักฐานโดยการจับภาพหน้าจอ
2. รวบรวมข้อมูลของผู้ที่มา Tag
3. ส่งข้อมูลของท่านไปที่

สำนักงานเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
อาคาร 30 ชั้น 6 สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
ถ.พระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร: 0-2205-1125 โทรสาร: 0-2205-2689

การ “Tag” ภาพไม่พียงประสงค์

ไม่ว่าเหตุผลในด้าน การค้า อนาคต หรือทำให้ผู้อื่นเสื่อมเสียชื่อเสียง อันก่อให้เกิดความรำคาญและความไม่สบายใจแก่เจ้าทุกข์ ตามพระราชบัญญัติว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550

“มาตรา ๑๑ ผู้ใดส่งข้อมูลคอมพิวเตอร์หรือจดหมายอิเล็กทรอนิกส์แก่บุคคลอื่นโดยปกปิดหรือปลอมแปลงแหล่งที่มาของการส่งข้อมูลดังกล่าว อันเป็นการรบกวนการใช้ระบบคอมพิวเตอร์ของบุคคลอื่นโดยปกติสุข ต้องระวางโทษปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาท”

- ท่านสามารถดำเนินคดีได้โดย
1. รวบรวมหลักฐานโดยการจับภาพหน้าจอ
 2. รวบรวมข้อมูลของผู้ที่มา Tag
 3. ส่งข้อมูลของท่านไปที่

สำนักงานเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร
อาคาร 33 ชั้น 6 สำนักงานตำรวจแห่งชาติ
ถนนพระราม 1 แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330
โทรศัพท์ : 0-2205-1125 หมายเลขโทรสาร : 0-2205-2689

ไม่สงวนลิขสิทธิ์ในกรณีของ Onlyones



แกงขี้เหล็กเป็นอาหารที่จัดได้ว่าเข้าข่ายอาหารโบราณที่อีกไม่นาน คงมีเพียงภาพ และคำบรรยายเก็บเป็นข้อมูลเท่านั้น คนที่รู้จักกินแกงขี้เหล็กในปัจจุบันนี้มักจะเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตไม่น้อยกว่า 40 ปี และส่วนใหญ่จะเป็นจังหวัดอื่น นอกกรุงเทพมหานคร เหตุที่ว่าการปรุงแกงขี้เหล็กมีกรรมวิธีที่ค่อนข้างยาก ต้องพิถีพิถัน เพราะหากจะปรุงแกงขี้เหล็ก เราจะรอให้ขี้เหล็กแตกใบอ่อนและดอก ซึ่งต้องเก็บใบมารูด เอาเฉพาะส่วนใบหรือดอก หรือทั้งใบและดอก จากนั้นเอาไปต้ม เหน้ำทิ้ง บีบกากให้แห้ง แล้วต้มซ้ำ 2-3 ครั้ง จนจืด จึงเอาไปแกงได้ แต่ปัจจุบันนี้ไม่ต้องเตรียมใบขี้เหล็กเองแล้ว เราจะเห็นใบขี้เหล็กต้ม วางขายในตลาดทั่วไป

แกงขี้เหล็กคือหนึ่งในแกงกะทิสำคัญในครัวไทย มีรสชาติหวาน มัน เติดเล็กน้อย เนื้อสัตว์ที่ใส่ในแกง อาจเป็นปลาแห้ง หรือ เนื้อหมูย่าง ใบขี้เหล็กที่ต้มเสร็จแล้วนั้น ก่อนใส่ลงในแกง ผู้ปรุงจะตำให้เป็นชิ้นหยาบ หรือ ละเอียดขึ้นกับความชอบของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตามไม่ว่าชิ้นหยาบหรือละเอียด เราจะสังเกตเห็นว่าวันรุ่งขึ้นเราก็จะถ่ายออกมาเป็นชิ้นๆ ทั้งนี้เป็นเพราะใบขี้เหล็กย่อยยาก จึงทำให้มีกากเยอะ ถ่ายได้ง่ายขึ้น ที่จริงอันนี้เป็นภูมิปัญญาอันหนึ่งที่ทำให้ได้กินผักปริมาณมาก นอกเหนือจากการกินผักสด

เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2540 มีการใช้ใบขี้เหล็กอ่อน บดเป็นผง ใส่แคปซูล กินเป็นยานอนหลับ พบว่าได้รับความสนใจและใช้กันมากพอสมควร ต่อมาในปี 2542 พบว่าแคปซูลใบขี้เหล็กทำให้เกิดภาวะตับอักเสบ เนื่องจากสารบาราคอลที่มีในใบขี้เหล็กตามธรรมชาติ จนทำให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาประกาศยกเลิกการใช้เป็นยาเดี่ยว อนุญาตให้ใช้เป็นยารับเท่านั้น จึงทำให้มีนักวิทยาศาสตร์หลายคนสงสัยว่า แล้วทำไมแกงขี้เหล็กที่เรากินกันจะเป็นพิษต่อตับด้วยหรือไม่ หลังจากการทดลองหาปริมาณของสารบาราคอลในใบขี้เหล็กที่ต้มน้ำทิ้ง 2 ครั้ง พบว่า สารบาราคอลเหลืออยู่เพียง 10% เท่านั้น ไม่ทำให้เกิดพิษต่อตับแต่ประการใด อีกทั้งด้วยพฤติกรรมการกินแกงขี้เหล็ก ไม่ได้กินติดต่อกันทุกวันเหมือนกับการกินเป็นยา นั้นเป็นคำตอบว่าทำไมคนกินแกงขี้เหล็กแล้วไม่เป็นอะไร

กินแกงขี้เหล็กอาจไม่ได้ทำให้ออนหลับสบายอย่างที่หลายคนเข้าใจ เพราะในกระบวนการทำแกงขี้เหล็กให้ปลอดภัยต้องต้มน้ำทิ้งเสียก่อน เพื่อให้ความขมเพื่อนลดลง ฤทธิ์และความเป็นพิษก็ลดลงด้วย แต่ถึงอย่างไร แกงขี้เหล็กทำให้ถ่ายง่าย สะดวก ยอดอ่อนและใบขี้เหล็ก 100 กรัมมี เบตาแคโรทีน 1.4 มิลลิกรัม โยอาหาร 5.6 กรัม แคลเซียม 156 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 190 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 5.8 มิลลิกรัม โปรตีน 7.7 กรัม คาร์โบไฮเดรต 10.9 กรัม ให้พลังงาน 87 กิโลแคลอรี ในขณะที่ดอกขี้เหล็ก มีสารอาหารน้อยกว่าเล็กน้อย จึงอยากชักชวนให้เยาวชน รวมถึงผู้อ่านทุกท่าน หันกลับมากินแกงขี้เหล็ก แกงแห่งภูมิปัญญา ทำให้มีทางเลือกในการบริโภคที่มากขึ้น อร่อยปาก สบายท้อง และยังได้สุขภาพดี แต่อย่าลืมว่าใบขี้เหล็กต้องต้มน้ำทิ้งก่อนนำมาปรุงนะครับ จะได้ประโยชน์ในการกินโดยไม่มีพิษเป็นของแถมในการบริโภคนะครับ!!





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



จุลสารเพื่อนเยาว์

ปีที่ 25 ฉบับที่ 93 เดือนกรกฎาคม 2012

กรุณาส่ง.....

ชุมชนศิษย์พระคริสต์ มีรากฐานอยู่ที่พระคริสตเจ้า และดำรงชีวิตอยู่ในพระองค์ เป็นเครื่องหมายที่มีชีวิตชีวา เป็นสังคมใหม่ที่มีรากฐาน บนวัฒนธรรมแห่งความรัก เป็นเครื่องมือที่ดีในการอภิบาล และการเผยแผ่ธรรม เป็นความหวังอันยิ่งใหญ่ สำหรับความเป็นอยู่ของพระศาสนจักร

PRO-LIFE

คือ กระบวนการส่งเสริมชีวิต

ทำไมต้องส่งเสริมชีวิต

เพราะเราเชื่อว่าทุกชีวิตมนุษย์ มีคุณค่า มีศักดิ์ศรี และเป็นของขวัญจากพระเจ้า

ทุกชีวิตก่อร่างตามพระประสงค์ที่สมบูรณ์ยิ่ง ของพระเจ้า ไม่ได้เป็นอุบัติเหตุ...“ก่อนที่จะเราจะเป็นท่านในครรภ์มารดา เราก็รู้จักท่านแล้ว” (ยรม 1:5)

ชีวิตมนุษย์ศักดิ์สิทธิ์และสว่างละเมิดมิได้ ตลอดเวลาที่มีชีวิต รวมทั้งช่วงเวลาเริ่มต้นในครรภ์มารดา มนุษย์ทุกคนนับตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา เป็นของพระเจ้าผู้ทรงทอดพระเนตรและรู้จักเขา ผู้ทรงใช้พระหัตถ์ปั้นและฝึกทอเขา. . . ทารกที่ยังอยู่ในครรภ์มารดาเป็นบุคคลเป้าหมายของความรัก และพระญาณสอดส่องเยี่ยงบิดาของพระเจ้า (พระวรสารแห่งชีวิต ข้อ 61 หน้าที่ 2)

แต่โลกปัจจุบันกำลังเห็นว่าเด็ก เป็นอุปสรรคของชีวิต จากสถิติโลกพบว่ามีการทำแท้งทำแท้งปีละ 46 ล้านคน วันละ 126,000 คน วันทีละ 1.33 คน และยังพบว่ามารดาที่ตั้งครรภ์แล้วตัดสินใจทำแท้งนั้น 52% เป็นเยาวชนอายุต่ำกว่า 25 ปี 19% คือวัยรุ่น และยังพบว่าในจำนวนวัยรุ่นอายุ 18-19 ปี 1000 คน จะพบคนที่ไปทำแท้ง 56 คน

การส่งเสริมชีวิต นั้นตรงข้ามกับ การทำลายชีวิต โดยสิ้นเชิง

“ผู้ส่งเสริมชีวิตมีความเชื่อในคุณค่าของชีวิตมนุษย์ และเชื่อว่าชีวิตมนุษย์เป็นของประทานจากพระเจ้า ที่ได้มีชีวิตที่นั่นจะต้องมีการให้ความรักความเมตตาอยู่เสมอ ที่นั่นไม่ควรมอดและการแบ่งแยก เพราะชีวิตมนุษย์ทุกคนนั้นศักดิ์สิทธิ์โดยจะสว่างละเมิดมิได้ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์อะไรและช่วงเวลาใดของชีวิต นี่คือความจริงที่ไม่สามารถแบ่งแยกได้” (พระวรสารแห่งชีวิต ข้อ 87)

บุญราศีคุณแม่มารีแห่งกลักตาดา ได้พูดเกี่ยวกับการทำแท้งว่า...
 “ฉันรู้สึกว่าการทำลายสันติภาพในวันนี้คือการทำแท้ง เพราะนั่นคือสงครามต่อเด็ก เป็นการฆ่าเด็กบริสุทธิ์ และผู้ฆ่าเป็นแม่ของเด็กเอง และถ้าเราปล่อยให้แม่เป็นผู้ฆ่าของตนเอง แล้วเราจะไปบอกคนอื่นไม่ให้ทำกันได้อย่างไร เราจะต้องเกลี้ยกล่อมให้ผู้หญิงไม่ทำแท้งได้อย่างไร ก็เหมือนเช่นเคย เราจะต้องเกลี้ยกล่อมเขาด้วยความรัก และเราก็จะต้องเตือนใจตนเองด้วยว่าความรักนั้นหมายถึงการยอมให้จนกระทั่งรู้สึกเจ็บ”

เราจะเริ่มได้อย่างไร?

บุญราศีสมเด็จพระสันตะปาปาจอห์น ปอลที่ 2 ได้วิงวอนต่อคริสตชนทุกคนว่า “ขอให้ร่วมมือกันนำเสนอเครื่องหมายใหม่ ๆ แห่งความหวังให้แก่โลกของเรา และร่วมกันทำงานเพื่อให้แน่ใจได้ว่า ความยุติธรรมและความสมานฉันท์จะทวีมากขึ้น และเพื่อเราจะได้ร่วมกันสร้างเสริมอารยธรรมแห่งความจริง และความรักขึ้นมาได้” (พระวรสารแห่งชีวิต ข้อ 6)

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการประกาศสิทธิมนุษยชนคือ “สิทธิที่จะมีชีวิตอยู่” แต่สิทธินี้กำลังได้รับการเหยียบย่ำ คุณค่าของละเมิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “การเกิด” การเริ่มต้นนั้น เราควรเริ่มจากความตั้งใจว่า จะไม่ฆ่าคนหรือร่วมกับผู้อื่นในการทำร้าย / ฆ่าผู้บริสุทธิ์ ไม่ว่าเขาคนนั้นจะตกอยู่ในสภาพจิตใจที่แตกสลาย ทูพอลภาพ หรือสิ้นหวังในชีวิตเพียงไรก็ตาม และไม่เข้าไปมีส่วนร่วมในทุกกระบวนการทำลายชีวิต ในขณะที่เดียวกันเราสามารถแทนที่การทำลายชีวิตได้ด้วยการส่งเสริมชีวิต โดยการสนับสนุนกิจกรรมการส่งเสริมชีวิต การศึกษาทำความเข้าใจศาสนของพระศาสนจักร และการอธิษฐานภาวนา

