



PRIDE'S

MAGAZINE by SENA

SENA

E - Magazine

30ปี
เสนา
คือความภูมิใจ

4 CORE VALUE to SUCCESS

TRUST ... กว่า 30 ปี ของการดำเนินงานความน่าเชื่อถือโปร่งใส และจะยึดถือต่อไป

KNOWLEDGE SHARING ... การแบ่งปันประสบการณ์ความรู้ของบุคลากร

และการบริหารจัดการ

CUSTOMER CENTRIC ... ที่ตอบโจทย์ลูกค้าเป็นสำคัญ

CSR ... การปันเวลาส่วนเหลือเพื่อสังคมภายใต้โครงการ บ้านร่วมทางฝัน

ปรับตัวอย่างไรในภาวะเงินเฟ้อสูง

ในยุคข้าวของราคาแพงในปัจจุบันไม่ได้เป็นปัญหาเฉพาะในประเทศไทย แต่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทั่วโลก อันเกิดจากการใช้มาตรการทางการเงินแบบผ่อนคลายเป็นของธนาคารทั่วโลก คาดการณ์อัตราเงินเฟ้อของประเทศไทยปีนี้จะคาดว่าจะอยู่ในช่วงร้อยละ 3.5-4.0 ซึ่งคนไทยส่วนใหญ่ต่างเดือดร้อนจากการเพิ่มขึ้นของราคาสินค้าอุปโภคบริโภค ที่นับตั้งแต่ ไข่ไก่ น้ำมันพืช น้ำตาล น้ำมัน และอื่น ๆ อีกมากมายที่กำลังรอการปรับขึ้นราคา ซึ่งไม่เพียงแต่ราคาปรับตัวสูงขึ้น แต่ในกรณีของน้ำมันพืชทั้งน้ำมันปาล์ม น้ำมันถั่วเหลืองนั้นสินค้าขาดหายไปจากตลาดเลยทีเดียว สำหรับผู้มีรายได้น้อยที่ประเภทเงินเดือน หรือค่าจ้างรายวันก็จะถูกกระทบมากที่สุด สำหรับธุรกิจหรือผู้ประกอบการยังสามารถปรับราคาสินค้าได้ตามต้นทุนของสินค้าที่เพิ่มขึ้น

ความเดือดร้อนที่เกิดจากเงินเฟ้อที่เรียกว่า ความเสี่ยงของเงินเฟ้อเกิดขึ้นจากการที่เงินจำนวนเท่าเดิมแต่ซื้อสินค้าข้าวของได้น้อยลง หรือจะบริโภคสินค้าจำนวนเท่าเดิมแต่ต้องใช้เงินมากขึ้น ดังนั้นในวันนี้จึงขอฝากแนวคิดในการปรับตัวในยุคราคาข้าวของแพงมากแบบนี้ได้อย่างไร

ประการแรกสุด การรัดเข็มขัดหรือการใช้จ่ายด้วยความระมัดระวัง โดยการตัดลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลง หากจะหาว่าค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นมีอะไรบ้าง ก็สามารถทำได้ไม่ยากนักด้วยการจดรายการค่าใช้จ่ายรายวัน และรายเดือน เราก็จะเห็นค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น ตัวอย่างเช่น การดื่มกาแฟแทนการดื่มชาผลไม้หรือน้ำอัดลมหรือเหล้าเบียร์ ค่าขนมและของขบเคี้ยว การลดค่าใช้จ่ายค่าโทรศัพท์มือถือ การลดการชมภาพยนต์หรือดนตรี หากลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลงได้ ก็จะทำให้มีเงินใช้จ่ายสินค้าหลัก ๆ ได้โดยไม่ต้องกระแจะเลย

ประการที่สอง การหลีกเลี่ยงบริโภค ผัก ผลไม้ และอาหารนอกฤดูฤดูกาล แต่รับประทานอาหารตามฤดูกาล โดยเฉพาะผักและผลไม้ เช่น หากช่วงที่ทุเรียนแพงก็เลือกซื้อและรับประทานผลไม้ตามฤดูกาล

ประการที่สาม คือการหลีกเลี่ยงการสร้างหนี้ ทั้ง การซื้อบ้าน รถยนต์ มอเตอร์ไซด์ หรือเครื่องใช้ไฟฟ้า ที่มีราคาแพงและต้องผ่อนจ่ายเป็นงวด ทั้งนี้เพราะในช่วงที่อัตราเงินเฟ้อปรับตัวสูงขึ้นนี้ธนาคารกลาง (รวมถึงธนาคารแห่งประเทศไทย) ก็ต่างทยอยปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยอ้างอิง ที่ส่วนใหญ่จะเป็นอัตราดอกเบี้ยที่ธนาคารกลางปล่อยให้ให้กับธนาคารพาณิชย์ และเมื่อ

อัตราดอกเบี้ยอ้างอิงปรับสูงขึ้น ธนาคารพาณิชย์เองก็มีแนวโน้มจะปรับอัตราดอกเบี้ยขึ้นตามไปด้วย ซึ่งมีแนวโน้มว่าธนาคารแห่งประเทศไทยจะยังมีการปรับขึ้นอัตราดอกเบี้ยอ้างอิงขึ้นไม่น้อยกว่า 1% ในช่วง 12 เดือนข้างหน้า ดังนั้นหากจะก่อหนี้ใหม่ก็จะต้องมีความมั่นใจว่าจะมีความสามารถในการผ่อนชำระได้

ประการที่สี่ การลงทุนในหลักทรัพย์ที่สามารถช่วยป้องกันอัตราเงินเฟ้อ เช่น พันธบัตรที่อ้างอิงกับอัตราเงินเฟ้อ สินค้าโภคภัณฑ์ และหุ้น แต่ทั้งนี้จะต้องเป็นเงินลงทุนที่มาจากเงินออมหรือที่เรียกว่าเป็นเงินเย็นไม่ใช่การลงทุนจากการกู้ยืม เงินเย็นนี้จะทำให้เราสามารถลงทุนได้นานและรองรับความผันผวนของราคาสินทรัพย์ได้ ซึ่งสินทรัพย์ที่ช่วยการป้องกันอัตราเงินเฟ้อเหล่านั้นในระยะยาวแล้วจะให้ผลตอบแทนสูงกว่าอัตราเงินเฟ้อ

ประการที่ห้า ลดการใช้จ่ายผ่านบัตรเครดิต และบัตรสินเชื่อสินค้าทุกประเภทในลักษณะของการนำเอาเงินในอนาคตมาใช้ ยกเว้นในกรณีที่มีเงินสดสำรองไว้เพียงพอ และมีการศึกษาพบว่าผู้ที่มีบัตรเครดิตเกินกว่า 4 ใบจะมีแนวโน้มว่าจะมีปัญหาและมีความยุ่งยากที่นำไปสู่ปัญหาชำระหนี้สินไม่ได้

ทั้งนี้คงจะสรุปได้ว่า ความรู้ความเข้าใจทางการเงินเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด แต่ในขณะเดียวกันที่คนส่วนใหญ่จะยังไม่มีความเข้าใจในการบริหารจัดการการเงินของตนเอง ซึ่งไม่ใช่แต่กรณีของประเทศไทยเท่านั้นแต่เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ที่ทำให้เกิดปัญหาความยากจน และปัญหาหนี้สินที่เราเห็นหนี้สินของครัวเรือนเพิ่มขึ้นอย่างน่าเป็นห่วงยิ่ง เพราะเพิ่มขึ้นกว่าเท่าตัวจากประมาณ 68,000 บาทต่อครัวเรือนในปี 2543 เป็น 135,000 บาทในปี 2552 ซึ่งปัญหาเหล่านี้มันทอนให้สังคมไทยอ่อนแอลง



ยินดีต้อนรับสมาชิกใหม่



นายคอตติภคย์ วงสีไช



นางสาวณทิตา เองตระกูล



นางสาวณณพัตณ์ มาตรา



นายวิทยา สังขกิจ



นางสาวเพ็ญพักตร์ อ่อนอำพันธ์



นายอาทิตย์ ทองจินดา



นางสาวปภา ปทุมสุติ



นายฉัฐวุฒิ เชี่ยวแก้ว



นางสาวรัตนาวดี ศรีภูมิราช



ว่าที่ ร.ต.หญิงสุพร นิลสวัสดิ์



นายสิงหนาท สังกุล



นางสาวจุฬารัตน์ กาลบุตร



นายศุภสิทธิ์ กันยาวารัตน์



นางสาวสุภาภรณ์ สุธาคำมี

3 ทำโยคะเพิ่มความสูง



ความสูงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นสมัยนี้ให้ความสำคัญกันมาก เพราะช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพให้ดูดียิ่งขึ้น หลายคนมีตัวช่วยเป็นอาหารสุขภาพในแบบต่าง ๆ แต่ที่ขาดไม่ได้เห็นจะเป็นการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

วันนี้เรามีท่าโยคะที่จะช่วยเพิ่มความสูงมาฝาก 3 ท่า เอาไว้ทำเพิ่มเติมจากการออกกำลังกายประจำวัน

ท่าสุชลาสนะ



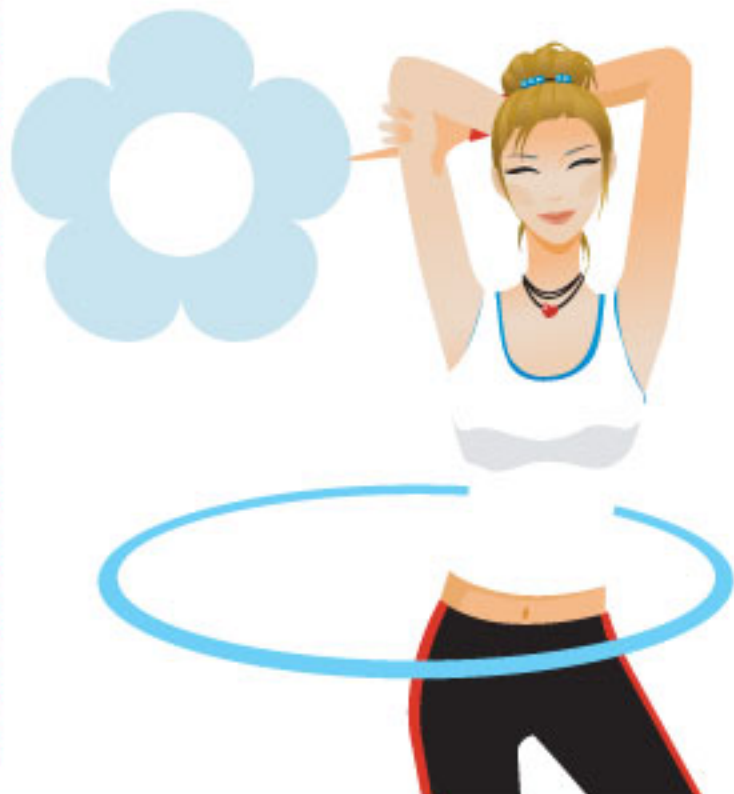
- 1 นั้งขัดสมาธิกับพื้น ทายฝ่ามือทั้งสองข้างบนเข่า กำหนดลมหายใจเข้า - ออกให้ลึกและสัมพันธ์กัน หายใจเข้า - ออกลึกๆ อย่างน้อย 5 ครั้ง
- 2 ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อม ๆ กับ สูดลมหายใจเข้า ค่อย ๆ วางแขนลงช้า ๆ ขณะปล่อยลมหายใจออก
- 3 ทำซ้ำท่าเดิม 5-7 ครั้ง

ท่าสามเหลี่ยม

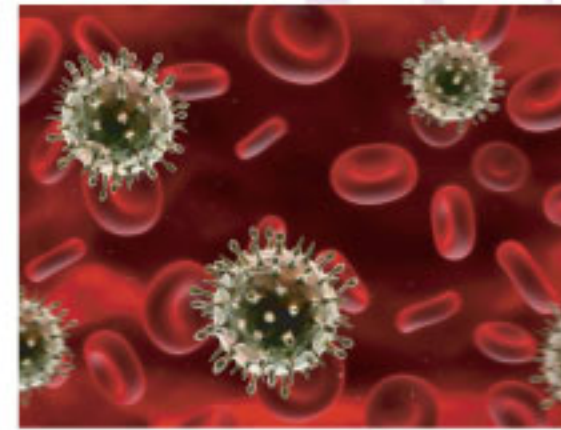
- 1 ยืนแยกขาห่างจากกันประมาณ 90 - 120 เซนติเมตร ให้เท้าทั้งสองข้างขนานกัน
- 2 หันเท้าซ้ายไปออกจากลำตัว 90 องศา หันเท้าขวาเข้าหาลำตัว 45 องศา
- 3 หายใจเข้าพร้อมกับยกแขนขึ้นจากข้างลำตัวให้ขนานกับพื้น
- 4 หายใจออกพร้อมแนบศีรษะให้ติดกับต้นแขนซ้าย ยืดขาซ้ายให้ตรง หายใจเข้าลึก ๆ เอนตัวไปทางด้านซ้ายจนสุด
- 5 ยืดแขนซ้ายมาจับข้อเท้าซ้ายและยกแขนขวาตั้งตรง แขนงศีรษะมองมือขวาและสูดลมหายใจเข้า - ออก ลึก ๆ หลาย ๆ ครั้ง ทำซ้ำท่าเดิมทางด้านขวา

ท่าแมว

- 1 คุกเข่า โดยให้หัวเข่าสองข้างอยู่ห่างกัน วางมือสองข้างให้ตรงกับหัวไหล่
- 2 สูดลมหายใจเข้ายกศีรษะขึ้น พร้อมกับแอ่นตัวแหงนหน้าขึ้น
- 3 ค่อย ๆ ยืดตัวตรง และโค้งตัวขึ้น พร้อมกับก้มศีรษะลง
- 4 กลับสู่ท่าปกติ ทำซ้ำท่าเดิมหลาย ๆ ครั้ง



ไวรัสตับอักเสบบี น้องใหม่ ร้ายกว่าเก่า



เจ้าไวรัสตับอักเสบบี สาวๆ คงรู้จักกันดีอยู่แล้วใช่ไหมคะ ทั้งที่ใหญ่วirusตับอักเสบบี ที่คนกลางคนตั้ง ไวรัสตับอักเสบบี และวันนี้เรามีน้องเล็ก น้องใหม่มาแนะนำคือกับโรคไวรัสตับอักเสบบี หรือ HCV ที่ร้ายไม่แพ้พี่ๆ กันเลย เพราะแค่เจาะดู เราก็สามารถติดโรคนี้ได้ รื้ออย่างนี้แล้วเรารู้จักน้องเล็ก ที่แอบไม่แพ้พี่ๆ กันเลยดีกว่า!

ไวรัสตับอักเสบบี น้องใหม่ ร้ายกว่าเก่า

จริงๆ แล้วโรคไวรัสตับอักเสบบี (HCV) ไม่ใช่โรคใหม่ในทางการแพทย์ เพราะค้นพบมากกว่า 12 ปีแล้ว เป็นไวรัสที่ทำให้เกิดตับอักเสบบีได้ชนิดหนึ่ง สามารถทำให้เกิดตับอักเสบบีทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง ตลอดจนถึงขั้นแข็งและมะเร็งตับ ความรุนแรงของเชื้อไวรัสชนิดนี้ คือ เป็นตับอักเสบบีเรื้อรังมากกว่าชนิดอื่น และยังไม่มีทั้งยารักษา และวัคซีนสำหรับป้องกันเหมือนไวรัสตับอักเสบบี

ระวังให้ดี อาการแบบนี้ไม่น่าไว้ใจ

หากคุณมีอาการใช้ด่างๆ อ่อนเพลีย เบื่ออาหารและปวดท้องไม่มีสาเหตุ บิลสาวมีสีเข้ม ตัวเหลือง ตาเหลือง สมาชิกอื่น ซึมเศร้า ปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ อันนี้แสดงว่าคุณอาจจะมีอาการของโรคนี้เข้าให้แล้ว!

ไวรัสตับอักเสบบี นี้จะติดต่อผ่านทางเลือดเท่านั้น ทั้งจากการบริจาคเลือด การผ่าตัด การเจาะหูหรืออวัยวะต่างๆ การสัก หรือทางเพศสัมพันธ์ ก็เสี่ยงที่จะติดโรคนี้ได้ กรณีที่ติดเชื้อจากการได้รับเลือด จะมีระยะฟักตัวประมาณ 6 - 8 สัปดาห์ หลายคนจะไม่มีอาการอะไร แต่จะเป็นพาหะส่งต่อเชื้อโรคไปยังคนอื่น ๆ ตลอดชีวิต!

ถึงรักษาไม่ขาด ก็อยู่ด้วยกันได้

อย่างที่บอกไปแล้วว่าโรคนี้ยังไม่มียาหรือวัคซีนใดๆ ในการรักษา มีเพียงการรักษาตามอาการ เช่น พักผ่อน ไม้นอนดึก รับประทานอาหารตามปกติ ถ้ามีอาการคลื่นไส้อาเจียน ในระยะเริ่มแรกก็ให้หลีกเลี่ยงอาหารมัน รับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น น้ำหวาน และเมื่ออาการอักเสบบีดีขึ้น ก็กลับมารับประทานอาหารตามปกติ

ปัจจุบันพบว่าผู้ป่วยเพียงร้อยละ 15 เท่านั้นที่สามารถกำจัดไวรัสออกไปจากร่างกายได้ ส่วนอีกร้อยละ 85 จะมีอาการเรื้อรังซึ่งผู้ป่วยกลุ่มนี้จะไม่มียา หรืออาจมีเพียงอ่อนเพลียเล็กน้อยเท่านั้น บางครั้งก็อ่อนเพลียมาก และผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีส่วนใหญ่จะกลายเป็นโรคเรื้อรัง และอาการของโรคจะหนักไปเรื่อยๆ จนถึงสภาพตับเสื่อม และตับวายในที่สุด

ฟังแล้วกลัวไหม้ใจไหม้ละคะ แต่โรคนี้ก็เหมือนกับโรคอื่นๆ ละครับ ว่าถ้าไม่ได้ติดมาตั้งแต่กำเนิด เราก็มีหนทางที่จะหลีกเลี่ยงจากการตกเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะติดเจ้าไวรัสตับบี นี้ได้มาฝากกันครับ

ห่างไกลโรคได้ แค่หยุดพฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยงที่จะติดโรคไวรัสตับอักเสบบี นั้น คือการลดการเสี่ยงที่จะต้องสัมผัสและผลิตภัณฑ์ของเลือดทุกชนิด เช่น การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน การฉีดยากับหมอนัดนอน การสัก การเจาะหูหรืออวัยวะอื่นๆ โดยใช้อุปกรณ์ที่ไม่มีมาตรฐาน การติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (โดยไม่ได้อุปกรณ์)

โดยเฉพาะการสักและการเจาะ ที่สาว ๆ หลายคนก็คงรู้สึกว่าการสักตัวมากกว่าทางอื่นใช่ไหมครับ การเจาะหูหลายๆ รู หรือบางครั้งแค่รูเดียวแต่หากไม่สะอาดเพียงพอ ก็อาจจะเจ็บปวดแสบที่เราได้ ใครจะรู้ ยิ่งถ้าหากเป็นการสักซึ่งเสี่ยงกว่าหลายร้อยเท่า เพราะต้องสัมผัสเลือดมากกว่ามาก ก็ยิ่งเสี่ยงกันเข้าไปใหญ่ ไม่เกี่ยวกับว่าจะเป็นการสักสีหรือสักน้ำมัน หรือสักขาวดำ แต่การสักที่ไม่ได้มาตรฐานนั้นก็ทำให้เราเสี่ยงได้ทั้งนั้น

เห็นไหมครับว่าโรคร้ายมันใกล้ตัวเราเพียงนิดเดียว แค่เรื่องเล็กๆ อย่างการเจาะหู ก็อาจจะกลายเป็นโรคร้ายที่ใหญ่โตได้ เพราะฉะนั้นดูแลตัวเอง และใส่ใจทุกพฤติกรรม นั้นจะทำให้เราห่างไกลจากโรคภัยที่เกิดขึ้นได้ทุกวันครับ



PRIDE'S MAGAZINE by SENNA Vol.2

www.senadevelopment.com • september 2011

SENA NEWS

- รายละเอียดการตาย " บิน ลาดิน " 3
- ประธานาธิบดีบารัค โอบามา ยันเปิดฉากตอนจบของผู้ก่อการร้ายระดับโลกอุสมานลาดิน ผู้นำก่อการร้ายอัลกอตา 3
- ยกยุมพิศ"วิล-เคต" ตีมต่ำกว่า เหนือ"โคอาน่า" 4
- ปรับตัวอย่างไรในภาวะเงินเฟ้อสูง 5

SENA KID'S

เด็กสองภาษาพ่อแม่สร้างได้ 8

SENA GUIDE

- 3 ทำโยคะเพิ่มความสูง 12
- ไวรัสตับอักเสบบี น่องใหม่ ร้ายกว่าเก่า 13
- เสนา พาเที่ยว 14

WELCOME TO

ต้อนรับพนักงานใหม่ 7

SENA TIP

สี อารมณ์ ความรู้สึก 10

SENA UPDATE

กิจกรรมเสนา 16

OWNER : บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)
 524 ซอยรัชดาภิเษก 26 ถนนรัชดาภิเษก แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10320
 โทรศัพท์ 02-541-4642 โทรสาร 02-938-9873
 www.senadevelopment.com โทร 1775



รายละเอียดการตาย " บิน ลาดิน "



เมื่อ 2 พ.ค. สถานีเอ็กซ์เพรสของปากีสถานแพร่ภาพศพที่ระบุว่า เป็น โอซามา บิน ลาดิน หัวหน้าเครือข่าย อัลกอตา ที่ทางการสหรัฐต้องการตัวมากที่สุด ขณะที่เจ้าหน้าที่สหรัฐเปิดเผยกับสถานีซีเอ็นเอ็น เอ็นบีซี และฟ็อกซ์ ว่าศพของบิน ลาดิน ถูกนำไปฝังในทะเลแล้ว แต่ไม่ขอเปิดเผยรายละเอียดอื่นๆ อีก

ก่อนหน้านี้ เอพีรายงานว่า บิน ลาดิน ถูกสังหารในบ้านพักเป็นอาคารสองชั้นห่างจากสถานบันเทิงปากีสถานเพียง 100 เมตร ในเมืองอับบอตตาบัด ใกล้กับกรุงอิสลามาบัด เมืองหลวงปากีสถาน โดยกองทัพสหรัฐ เปิดปฏิบัติการโจมตีด้วยเฮลิคอปเตอร์ 4 ลำ บรรทุกเจ้าหน้าที่กองกำลังต่อต้านการก่อการร้าย บุกเข้าไปในอาคารช่วงเช้ามืดของวันอาทิตย์ที่ 1 พ.ค. จากนั้นมีเพลิงลุกไหม้จากอาคารดังกล่าว ตามด้วยข่าวยืนยันว่า บิน ลาดิน ถูกสังหาร พร้อมกับลูกชาย 1 คน และคนที่อยู่ในอาคารดังกล่าวอีก 3 คน รวมผู้เสียชีวิต 5 ราย ซึ่งจากข้อมูลของเจ้าหน้าที่ปากีสถาน ผู้เห็นเหตุการณ์เล่าว่า การตของบิน ลาดิน ยิงอาวุธจากหลังคาของอาคารดังกล่าว ทำให้เฮลิคอปเตอร์ลำหนึ่งของสหรัฐ ตกกระแทกพื้น มีเสียงระเบิดดังอย่างน้อยสองครั้ง

ประธานาธิบดีบารัค โอบามา ยันเปิดฉากตอนจบของผู้ก่อการร้ายระดับโลกอุสมานลาดิน ผู้นำก่อการร้ายอัลกอตา



วันนี้ 2 พ.ค. ผู้สื่อข่าวรายงานว่า สำนักข่าวต่างประเทศรายงานว่าเจ้าหน้าที่ระดับสูงของสหรัฐเปิดเผยว่า นายโอซามา บิน ลาดิน ผู้นำกลุ่มอัล - เคตา ศัตรูที่เป็นที่ต้องการตัวที่สุดของสหรัฐเสียชีวิตแล้ว ขณะที่ประธานาธิบดีบารัค โอบามา ผู้นำสหรัฐ เตรียมออกแถลงข่าวในคืนวันนี้ ตามเวลาท้องถิ่น

ด้านสำนักข่าวซีเอ็นเอ็นอ้างคำกล่าวของแหล่งข่าวว่า นายบิน ลาดิน เสียชีวิตจากปฏิบัติการของหน่วยสืบราชการลับของสหรัฐที่พุ่งเป้าการโจมตีไปยังบ้านพักหลังหนึ่งนอกกรุงอิสลามาบัด เมืองหลวงของปากีสถาน ขณะที่หน่วยสืบราชการลับของปากีสถาน กล่าวยืนยันว่า นายบิน ลาดิน เสียชีวิตแล้วจริง

โดยเจ้าหน้าที่รายหนึ่งกล่าวยืนยันว่า นายบิน ลาดิน ถูกสังหารในปฏิบัติการของหน่วยสืบราชการลับที่มีความอ่อนไหวสูง แต่ไม่ได้กล่าวถึงรายละเอียดใดๆเพิ่มเติม และกล่าวว่าตนไม่สามารถยืนยันได้ทันทีว่านายบินลาดินเสียชีวิตที่ใด อย่างไรหรือเมื่อใด

นายโอบามากล่าวระหว่าง การแถลงการณ์ทางโทรทัศน์ว่า ขณะนี้ร่างของ นายบิน ลาดินได้ดำเนินการดูแลของสหรัฐแล้ว และนี่ถือเป็นความสำเร็จครั้งยิ่งใหญ่ต่อการดำเนินนโยบายการต่อต้านผู้ก่อการร้ายของสหรัฐ ก่อนที่จะกล่าวปิดท้ายว่า "ความยุติธรรมบรรลุผลแล้ว"

ในแถลงการณ์ของโอบามายังยืนยันว่า นี่เป็นการต่อสู้กับการก่อการร้าย ไม่ใช่ต่อสู้กับโลกอิสลาม และเป็นสงครามที่อเมริกาไม่ได้เป็นคนต้องการเริ่ม สุดท้ายโอบามาได้ขอบคุณชาวอเมริกันทุกคนที่ช่วยเหลือให้อเมริกาผ่านพ้นช่วง เวลา 10 ปีนี้มาได้

เด็กสองภาษาพ่อแม่สร้างได้

เขียนโดย แม่มะลิ เทพมาทพงษ์



ผู้แต่งเป็นคุณพ่อที่ตั้งใจเลี้ยงลูกสาว (น้องเพี้ยเพี้ย) ให้เป็นเด็กสองภาษาด้วยความเป็นห่วงในหลักสูตรการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในประเทศไทย ที่เรียนเป็นสิบปีแล้วยังพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ ประกอบกับเชื่อว่าคนที่พูดภาษาอังกฤษได้ย่อมมีศักยภาพในการแข่งขันสูงกว่า

คุณพ่อได้ค้นคว้าหาความรู้และได้นำทดลองสอน (น้องเพี้ยเพี้ย) พบว่าได้ผลจึงนำมาเผยแพร่เป็นหนังสือเล่มนี้

วิธีการที่คุณพ่อใช้และแนะนำสำหรับการสร้างเด็กสองภาษา

- ตั้งแต่เกิด คุณพ่อจะพูดภาษาอังกฤษกับลูกอย่างเดียว ไม่พูดภาษาไทยเลยส่วนคุณแม่ให้พูดภาษาไทย (วิธีการนี้เรียกว่า OPOL :One Parent One Language)
- สอนภาษาแบบธรรมชาติ เน้นการพูดและฟัง ไม่เน้นการอ่านเขียน ไม่สอนไวยากรณ์
- ถือโอกาสเรียนภาษาอังกฤษไปพร้อมๆกับลูก (วิธีการนี้ใช้ได้ดีกับผู้พูดภาษาอังกฤษไม่เก่ง)
- การพูดเน้นสำเนียงที่ถูกต้อง (เว็บไซต์ตรวจสอบเสียงที่คุณพ่อแนะนำคือ www.thefreedictionary.com)
- ใช้สื่อการสอนที่ดีและเป็นภาษาอังกฤษล้วนๆมาช่วย (สื่อการสอนต่างมีแนะนำในหนังสือ)

- ทบยสิ่งแวดล้อมเป็นใช้เป็นโรงเรียน เรื่องราวในชีวิตประจำวันใช้เป็นบทเรียน
- พูดอังกฤษให้เด็กฟังซ้ำๆ เดี่ยวเด็กจะเข้าใจและพูดได้เอง ไม่ต้องแปลเป็นไทย

เนื้อหาในหนังสือมีอะไรบ้าง

ภาคที่หนึ่ง ทฤษฎีเด็กสองภาษา กล่าวถึง เรียนอังกฤษแบบตาย ทำไม่ยังพูดไม่ได้, เด็กสองภาษาสร้างได้จริงหรือไม่, การเรียนภาษาของมนุษย์, ช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการสอนภาษา, ข้อสงสัยเกี่ยวกับเด็กสองภาษา

ภาคที่สอง วิธีการสร้างครอบครัวสอง กล่าวถึงระบบครอบครัวสองภาษามีอะไรบ้าง, กฎทองคำสำหรับการสร้างเด็กสองภาษา, เทคนิคการสอนภาษา, สัพพท์และประโยคที่ใช้บ่อย, Baby Sign, แนะนำ DVD สอนภาษาอังกฤษ

ภาคที่สาม คำศัพท์และประโยคที่นำไปสอน รวบรวมคำศัพท์และประโยคในชีวิตประจำวันที่ใช้บ่อยกับเด็กๆ

ภาคที่สี่ เพลงมาตรฐานที่ควรนำไปฝึกร้อง

อ่านหนังสือเล่มนี้แล้วรู้สึกตื่นเต้นครื้น (ขนาดยังไม่มีลูกนะเนี่ย) ช่วยกระตุ้นให้ผมฝึกภาษาอังกฤษมากขึ้น และได้แนะนำหนังสือที่ดีให้คุณพ่อคุณแม่ไปหลายคนแล้ว ใครยังไม่รีบรีบไปซื้อด่วน (สงสัยจะได้ค่านายหน้าจากผู้แต่ง)

นอกจากนี้ผู้แต่งยังสร้างเว็บไซต์ www.2pasa.com เพื่อเป็นชุมชนในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเลี้ยงลูกให้เป็นเด็กสองภาษา (ผู้แต่ง ใช้ชื่อในเว็บว่า พ่อมือใหม่) หนังสือหาซื้อได้ตามร้านทั่วไป ราคา 165 บาท

เพราะพ่อแม่ที่เป็นครูสอนภาษาที่ดีที่สุดของลูก

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญก็คือการให้เด็กได้เจอกับเจ้าของภาษาจริงๆ โดยคุณพ่อคุณแม่อาจจะจัดหาเครื่องมือเช่น เทปเพลง หนังสือนิทาน หรือวิดีโอภาพยนตร์การ์ตูนที่เป็นภาษาอังกฤษ เพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์ในการฟังให้กับเด็ก การพูดกับเด็กบ่อยๆ หรือการหากกลุ่มเพื่อนเล่น

แม้กระทั่งพาเด็กไปเข้าโรงเรียนที่ใช้สองภาษาตั้งแต่แรกเริ่มก็เป็นวิธีฝึกฝนลูกให้มีพื้นฐานทางภาษาต่างประเทศที่ดีไปจนโต แต่หากปัจจัยไม่เอื้ออำนวยในประการหลังนี้คุณพ่อคุณแม่อาจจะทดแทนด้วยการหมั่นพูดหรืออ่านภาษาอังกฤษให้ลูกฟังเสมอๆ ให้เขาได้คุ้นเคยและได้ตอบ ที่สำคัญมากที่สุดคือการสนับสนุนและให้กำลังใจลูกในการพูดภาษาอังกฤษและชี้แนะวิธีการพูดที่ถูกต้อง บรรยากาศที่สนุกสนานเพลิดเพลินในการอ่านนิทานหรือดูการ์ตูนร่วมกับลูกจะเป็นกุญแจในการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการเปิดรับภาษาอังกฤษให้กับลูกน้อยของคุณ

บางคนสงสัยว่าการให้เด็กพูดสองภาษาพร้อมๆกันจะทำให้เด็กสับสน แต่การวิจัยหลายชิ้นยืนยันว่า เด็กที่พูดได้สองภาษาตั้งแต่เล็กๆ นอกจากจะไม่สับสนแล้วยังจะเป็นคนที่เรียนรู้อะไรได้เร็ว และมีทักษะในการแก้ปัญหาได้ดีกว่า ค.เอลเลน โมลี สตีคคาลตราจารย์ด้านจิตวิทยาจากมหาวิทยาลัยยอร์ค จากแคนาดา ผู้ศึกษาด้านพัฒนาการทางภาษาในเด็กหลายร้อยคนกว่า 20 ปี

เชื่อว่าการใช้สองภาษาควบกันจะฝึกเด็กรู้จักลำดับความสนใจ เพราะเขาจะต้องหยุดอีกภาษาหนึ่งไว้ขณะที่กำลังใช้อีกภาษาหนึ่ง ผลการทดลองแสดงให้เห็นว่า เมื่อเด็กสองภาษาและหนึ่งภาษาถูกขอร้องให้แก้ปัญหาลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเกิดจากเนื้อหาที่ทำให้เข้าใจผิด จะเห็นว่าเด็กที่พูดสองภาษามีลำดับในการคิดแก้ปัญหาที่ดีกว่าและสามารถมองเห็นเนื้อหาที่ทำให้เข้าใจผิดนั้น ความคิดของพวกเขาจะก้าวหน้ากว่าเด็กที่พูดภาษาเดียวอย่างน้อย 1 ปี สิ่งตามมาคือทำให้เด็กกลุ่มนี้มีความเป็นผู้นำและเชื่อมั่นในตัวเองเมื่ออยู่ท่ามกลางเด็กคนอื่น ๆ นอกจากนี้ยังมีทักษะในการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งมักจะพบว่าเด็กกลุ่มนี้สามารถทำคะแนนวิชาอื่นที่โรงเรียนได้ดีอีกด้วย

นอกจากเรื่องราวของน้องพลัที่เป็นตัวอย่างหนึ่งของเด็กไทยรุ่นใหม่ยุค Multilingual ในคอลัมน์ก่อนหน้านี้แล้ว ครอบครัวของคุณพัทธมน ชาวสวน ก็เป็นครอบครัวไทยอีกครอบครัวหนึ่งที่เห็นความสำคัญของการสนับสนุนให้ลูก ๆ ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง เธอมีเทคนิควิธีอย่างไรลองมาอ่านเรื่องราวต่อไปนี้ค่ะ

พ.ต.ต.หญิง พัทธมน ชาวสวน และครอบครัวอันประกอบด้วยคุณสมิทธ เมฆนริทธิ์ สามีและลูก ๆ 3 คน น้องเอ็นดู อายุ 13 ปี, น้องดิดี - 4 ปี และน้องโพธิ์ - 1 ปีครึ่ง เป็นครอบครัวหนึ่งที่เลือกใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลักในการสอนลูก ๆ ตั้งแต่เล็ก เพราะเห็นว่าเด็ก ๆ ในวันนี้คงเสียไม่ได้ที่จะต้องใช้ภาษาอังกฤษเป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิตในสังคม คุณพัทธมนเองเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านภาษาอังกฤษ โดยทำหน้าที่เป็นล่ามแปลให้กับ 'สถาบันฝึกอบรมระหว่างประเทศ ว่าด้วยการดำเนินการให้เป็นไปตามกฎหมาย' (International Law Enforcement Academy - Bangkok หรือ ILEA-Bangkok) องค์การระหว่างประเทศซึ่งทำหน้าที่ฝึกอบรมด้านวิชาการให้กับกลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้บังคับใช้กฎหมายต่าง ๆ ทั้งหน่วยงานในเมืองไทยและนานาชาติ

ก่อนหน้าที่คุณพัทธมนเป็นเจ้าของหน้าที่ตำรวจประจำแผนกองค์การตำรวจสากล กองการต่างประเทศของกรมตำรวจ และเป็นตำรวจหญิงไทยเพียง 1 ใน 2 คนของประเทศ ที่เคยเข้ารับการฝึกอบรมกับองค์กรFBI ประเทศสหรัฐอเมริกาแล้ว เรียกได้ว่าคุณพัทธมนใช้ภาษาอังกฤษเป็นหลักในการทำงานมาตลอด กว่าจะมาเป็นขนาดนี้คุณอาจจะเห็นความคาดหวังเล็กน้อยหากได้บินเอชอีบี ยืนยันว่า เธอได้พื้นฐานที่ดีจากการเรียนภาษาอังกฤษที่โรงเรียนและมหาวิทยาลัยในประเทศไทยนั่นเอง

'ดิฉันเรียนจบจากมหาวิทยาลัยเอกภาษาศาสตร์ภาษาอังกฤษโทสื่อสารมวลชน เรียนมัธยมจากโรงเรียนประจำจังหวัดที่จ.สิงห์บุรี ค่ะ มาจากครอบครัวคนธรรมดาอยู่ต่างจังหวัดไม่ได้อ่านหนังสือสูงๆ การเรียนที่ช่วยกระตุ้นก็ไม่มี ถึงจะเป็นเด็กเรียนแต่ไม่ได้ขยันเรียนมากไปกว่าคนอื่น แต่ทำไมเราถึงพูด ฟัง และเขียนภาษาอังกฤษได้ดีมากกว่าคนอื่นอีกหลาย ๆ คนในรุ่นเดียวกันทั้ง ๆ ที่เริ่มเรียนภาษาอังกฤษค่อนข้างช้า คือประมาณ ป.5 เคยนึกย้อนหลังดูก็จับได้ว่าสิ่งที่ต่างจากคนอื่น ๆ อยู่ตรงจุดเริ่มต้นบางจุดคือ ครูที่มาสอนภาษาอังกฤษเราแต่ละชั้นตอนมีคุณสมบัติไม่เหมือนกัน คนแรกที่มาสอน ABCD จะเน้นพูดออกสำเนียงให้ชัดแบบฝรั่งจริง ๆ ไวยากรณ์ไว้ทีหลังก็ได้

ส่วนคนที่สองเน้นเรื่องศัพท์ เป็นคนที่เล่าอะไรสนุก ๆ ทำให้เราอยากรู้ว่าอันนั้นอันนี้มีแปลว่าอะไร ขอบทากิจกรรมที่ทำให้เด็กท่องศัพท์ได้ ส่วนคนที่สามจะเป็นคนสอนไวยากรณ์ที่เคร่งครัดมากและบุคลิกของครูสอนภาษาอังกฤษต้องเป็นคนที่มีทันสมัย เก๋ ดูคล่องแคล่วว่องไวดึงดูดให้เราชอบ ทำให้คิดว่าถ้าเราพูดภาษาอังกฤษได้เราต้องเก๋อย่างนี้แน่เลย การที่ได้เรียนกับครูเหล่านี้ทำให้เรามีพื้นฐานแน่นและชอบเรียนภาษาอังกฤษไปโดยปริยายค่ะ'

อ้างอิงจาก : HealthToday



เล่นฟรีเที่ยว



พาเที่ยววัดหลวงพ่อ...ที่อำเภอสิเกา โคราชครับ →

อันที่จริงก่อนไปเที่ยว โคราช ครั้งนี้ เราก็ไม่รู้จักที่นี่มาก่อนหรอกค่ะ เพราะไม่ได้ไปโคราชบ้านเองหลายปีแล้ว ตอนแรกเพื่อนเราก็เรียกชื่อวัดนี้ว่าอะไรสักอย่างหนึ่งจำไม่ได้ (ซึ่งก็เรียกผิดด้วย) เราก็คิดว่าเอาดีเหมือนกัน ชื่อไม่คุ้น ลองไปวัดที่ไม่เคยไปบ้าง ก็เลยพากันไปเที่ยวที่นี่ ขับรถไปไม่นานเท่าไรพอเพลินๆ เพราะคนขับก็ขับไป คนนั่งอย่างเราก็หลับสบายกร๊ากๆ



อันที่จริง "วัดหลวงพ่อ" นี้ไม่ใช่วัดนะครับ เป็น อุทยานมูลนิธิสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี) ซึ่งก่อตั้งโดยแรงศรัทธาของคุณ หลวงพ่อ ชาตรี มหาเถรคันฉ่องในภาพยนต์สมเด็จพระนเรศวรแห่งสยามประเทศ ดาราที่ใครๆ ก็รู้จักครับ ผู้คนเลยเรียกชื่อที่นี่ว่า วัดหลวงพ่อ ชะเลย สะดวกปากดีค่ะ

สถานที่ตั้งอยู่ริมถนนมิตรภาพ อำเภอสิเกา ก่อนถึงโคราช 45 กิโลเมตร พอพวกเราจอดรถที่ลานจอดอันกว้างขวางใหญ่โตแล้ว ก่อนจะไปทำบุญอันใด แทนทุกคนต้องแวะที่นี่ก่อนค่ะ โรงทาน หรือ โรงอาหาร ที่ล้อมรอบเนินเมือง ที่แจก "ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าชาววัง" ที่แสนอร่อยมาจัดให้แขกทุกคนที่มาเยือนได้กินกันให้อิ่มหน้าสำราญกันก่อนครับ โอ้ว! ชอบคุณของเขาดิจริงๆ ครับ ไม่ใช่ของแจกที่สักแต่ว่าแจก หมูเป็นหมู น้ำราดหน้าเป็นน้ำ (ไม่ใช่เป็นน้ำแล้วจะเป็นอะไรละ) คุณหลวงพ่อประกาศออกไมค์เจ็บบ่แจ้วว่าทานให้ได้คนละ 9 จาน ย๊าๆ เรารับทำ กินไป 3 จานจุกอีกเลยครับ ทานเสร็จมีตู้บริจาคเพื่อต่อยอดให้ผู้มาทำบุญวันต่อๆ ไปได้ทานกันอีกนะครับ



กินราดหน้าแสนอร่อยไปตาก็มองไปรอบๆ โรงอาหาร เห็นโต๊ะวางเครื่องปรุง ซึ่งเครื่องปรุงก็ไม่ได้ใส่ด้วยอันใด เพราะใส่ด้วยก็คงไม่พอกับจำนวนคน แต่เขาใส่อยู่ในโถงเคลือบใบหย่อมๆ ค่ะ

ใจก็แอบคำนวณไปว่าวันเสาร์-อาทิตย์แบบนี้ มีคนเขียนที่วันละหลักหมื่น จะหมดคำทำราดหน้าวันละเท่าไรกันเนี่ย เทอๆ คำเลี้ยงกันตั้งแต่ 6 โมงเช้า ถึง 6 โมงเย็นเลยนะครับ

จัดการเรื่องปากเรื่องท้องเสร็จสรรพ ก็ออกมาจากโรงอาหารได้ยินเสียงคุณหลวงพ่อประกาศออกไมค์แซวแฟนเขา คือคุณดวงเดือน จิโฮลรงค์ คุณหลวงพ่อแซวว่าคุณดวงเดือนอยู่ในซุ้มกาแฟในเกาะกลางน้ำนี่ แกชอบซกกาแฟกับทำโดนัท เราเลยแวะเข้าไปชิมกาแฟคุณดวงเดือนซักหน่อย ออยากเห็นตัวจริงนะครับ



คุณ ดวงเดือน จิโฮลรงค์ นางงามรองอันดับ 1 มิสไทยแลนด์เวิลด์ พ.ศ.2529 ปีที่ แสงระวี อัศวรักษ์ ได้เป็นและมีการแย่งมงกุฎกันนะครับ มีคนแย่งเอามงกุฎออกจากหัวคุณแสงระวี ซึ่งยืนยิ้มแป้นไม่รู้ไม่ชี้ถ่ายรูปอยู่ และเอามงกุฎมาครอบหัวคุณดวงเดือน ซึ่งเธอก็ร้องไห้และพยายามเอามงกุฎออกไป วันรุ่งขึ้นเป็นข่าวลงหนังสือพิมพ์คริกโครม



คุณดวงเดือนในวันที่ยังรูปร่างดีอยู่เลย
ถึงจะผอมไปหน่อยแต่ก็ยังดูหุ่นเป็นนางงามอยู่เลยนะครับ

เอาละ ทีนี้เราจะเข้าไปบริเวณวิหารสมเด็จพระโตสถิตี่ จะมีศาลาหลังใหญ่ๆ อยู่ก่อนถึงวิหารใหญ่ครับ คุณหลวงพ่อมีใส่ชุดขาวนั่งต้อนรับอยู่ท่ามกลางอาคารนี้

ส่วนใหญ่คนที่มาทำบุญที่นี่ ก็จะมาบริจาคกันตรงนี้ เพราะจะได้วัดดวงกลับไปด้วย ได้ถ่ายรูปกับคุณหลวงพ่อ และได้ลายเซ็นด้วยค่ะ คุณหลวงพ่อก็ถ่ายรูปไป เซ็นไป พร้อมกับสลับพูดผ่านไมค์ลอยดังไปทั่ววัดครับ ใครถามอะไรโง่โง่ๆ แก แกก็ตอบผ่านออกไมค์ดังไปทั่วคู้้งน้ำเลยทีเดียวนะฮือ ฮือ



แกเล่าผ่านไมค์ เมื่อเราไปตาม ว่าจุดเริ่มที่นี่ คือเมื่อปี 2541 ด้วยแรงศรัทธา และนับถือต่อสมเด็จพระพุฒาจารย์ โต พรหมรังสี ที่แกมีอยู่เต็มเปี่ยมหัวใจ จากเงินเพียงศูนย์บาท และตั้งใจจะสร้างให้ใหญ่ที่สุดในโลก (ปัจจุบันถูกล้มแชมป์ไปแล้ว) แกตั้งใจจะสร้างให้เป็นมูลนิธิ ไม่มีวัด ไม่มีพระสงฆ์ สร้างขึ้นเพื่อให้คนที่เคารพบูชาสมเด็จพระโตเข้าไปกราบไว้ สร้างขึ้นเพื่อใช้ในการบำเพ็ญประโยชน์ช่วยเหลือสังคม เป็นมูลนิธิที่ส่งเสริมการเรียนการสอนของเด็กด้อยโอกาสครับ



เราก็เดินผ่าความร้อน ซึ่งจริงๆ เขามีร่มให้หยิบกางไปถึงวิหารสมเด็จพระโตได้เลย วิหารใหญ่โต สวยงาม อลังการดีนะครับ

นี่เป็นโมเดลของวิหารแบบสมบูรณี่ กิ่งดงามสมราคาจากเงินบริจาคกว่า 300 ล้านบาทค่ะ เริ่มจากบนพื้นที่โล่งๆ 15 ไร่ เมื่อสิบปีที่แล้ว จนมาถึงวันนี้ใกล้จะสมบูรณี่แล้วครับ

องค์สมเด็จพระโตนี้ หล่อมาจากทองเหลืองหนัก 61 ตัน ณะคะ สูงเท่าตึก 2 ชั้น ตอนหล่อทองเหลือง หล่อเป็นชิ้นๆ ทั้งหมด 127 ชิ้น แล้วนำมาเชื่อมต่อกันภายหลังครับ



คุณหลวงพ่อเคยให้สัมภาษณ์ว่า "ผมผ่านทั้งความเหน็ดเหนื่อย ความท้อ ก็จุดอุปถัมภ์ฐานขอพรว่าหลวงพ่อดี ด่าดี ขอให้มีคนช่วย ถ้าไม่ดี ขอให้สร้างไม่สำเร็จ และสุดท้ายก็ผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มาได้ด้วยดี ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทำไปนั้นคุ้มค่า เกิดมาชาติหนึ่งร่างกายเราสมบูรณี่ได้ ทำอะไรช่วยเหลือสังคม ประเทศชาติได้ อุทิศตนได้ แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว 10 ปีที่ผ่านมา ได้ทุ่มเททั้งแรงกาย แรงใจ เพื่อให้ได้เห็นหลวงปู่ได้เห็นความจริงของงานที่ท่านทำ ก่อนจะปิดท้ายว่า "เราไม่จำเป็นต้องเป็นพระเอก ไม่ต้องมีเงินถึง 300 ล้าน แต่ก็สามารถช่วยเหลือ ทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ แค่นี้เป็นคนดีก็เพียงพอ" เป็นอันว่าจบทริปครึ่งวันแรกที่วิหารสมเด็จพระโตนี้ก่อนนะครับ



สุดท้ายนี้ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลให้เหตุการณ์ร้ายๆ หมดสิ้นไปเสียที และขอให้ทุกท่าน มีความสุข กินอิ่ม นอนหลับ และแวดล้อมไปด้วยคนดีที่รักของทุกท่านนะครับ

สวัสดีครับ

สหรัฐอเมริกาทำการล่าตัวนายบิล ลาดเดน ในฐานะตัวการสำคัญ และศัตรูของชาติ หลังจากที่ถูกกลุ่มอัล เคด้า ซึ่งนายบิล ลาดเดน เป็นผู้บัญชาการ ได้ก่อเหตุดวลปืนที่เวสต์ เทรด เซ็นเตอร์ และกระทรวงกลาโหมสหรัฐอเมริกาเมื่อวันที่ 11 กันยายน เมื่อปี 2001 ซึ่งทำให้มีผู้เสียชีวิตมากกว่า 3,000 คน ที่นำสหรัฐอเมริกาไปสู่การเป็นผู้นำในการปราบปรามผู้ก่อการร้ายในอัฟกานิสถาน และอิรัก

กลุ่มอัลเคด้า ถูกกล่าวหาว่าเป็นผู้ก่อเหตุดวลปืนสถานทูตสหรัฐอเมริกาในกรุงไนโรบี ประเทศเคนยา และกรุงคาร์ เอล ซาลาม ประเทศแทนซาเนีย ซึ่งทำให้มีผู้เสียชีวิตกว่า 231 คนเมื่อปี 1998 และเรือรบยูเอสเอส โคล ที่ทำให้นาวาโยอินสหรัฐอเมริกาเสียชีวิต 17 นาย ที่ประเทศเยเมน เมื่อปี 2000

ด้านนายจอร์จ ดับเบิลยู บุช อดีตผู้นำสหรัฐฯ กล่าวแสดงความยินดีต่อข่าวดังกล่าว และเปิดเผยว่ามีถือเป็นชัยชนะของสหรัฐฯ

ขณะที่กระทรวงต่างประเทศสหรัฐฯ ได้ประกาศออกคำเตือนแก่พลเมืองชาวอเมริกันที่ต้องการเดินทางไปยังหรืออาศัย ในต่างประเทศ เนื่องจากอาจมีความเป็นไปได้ในการก่อเหตุรุนแรงเพื่อต่อต้านชาวอเมริกัน หลังจากที่ข่าวการเสียชีวิต ของผู้นำกลุ่มอัล เคด้า แพร่สะพัดออกไป ส่วนสถานทูตสหรัฐฯทั่วโลก ได้รับการแจ้งเตือนให้ยกระดับการระวังภัย เนื่องจากเกรงว่าจะมีกลุ่มที่โกรธแค้นกับการเสียชีวิตของบิล ลาดเดน เข้าโจมตีผลประโยชน์ของสหรัฐฯที่ใดที่หนึ่งในโลก

ยกจุดผิด"วิล-เคต" ต้มตำกว่า เหนือ"ไดอาน่า"



เจ้าชายวิลเลียมควงพระชายา"เคต" ฉลองปาร์ตี้ เสกสมรสกับพระญาติและพระสหาย ที่พระราชวังบักกิงแฮมตลอดคืน จนรุ่งเช้า ด้านผู้เชี่ยวชาญภาษากายเปิดตำราวิเคราะห์จุดจบ ดกถึงนาฬิกาหยุดโลกที่ทั้งสองจุดผิด กับบนระเบียง ต่อหน้าพลนิกรนับแสน ที่ดูตูดตัม และสะท้อนความรักที่ยืนยาว เปรียบเทียบจุดผิดเจ้าฟ้าชายชาร์ลส์และเจ้าหญิงไดอาน่า เมื่อ 30 ปีก่อน ที่เห็นได้ชัดว่ามีความห่างเหินไม่เป็นธรรมชาติ บังชี้สัมพันธ์รักแสนสั้น

เมื่อ วันที่ 30 เม.ย. สำนักข่าวบีบีซี ของประเทศอังกฤษ รายงานว่า เจ้าชายวิลเลียมและเจ้าหญิงเคต หรือดยุกและดัชเชสแห่งเคมบริดจ์ ทรงจัดงานเลี้ยงอาหารค่ำและเดินร่วมฉลองการเสกสมรสที่พระราชวังบักกิงแฮม พร้อมด้วยพระสหายและพระญาติรวมกว่า 300 คนโดยงานเลี้ยงสนุกสนานข้ามคืน และสิ้นสุดลงในช่วงเช้ามืด

เจ้าหญิงเคตใส่ชุดราตรีสีขาวคาดเข็มขัดเพชร ออกแบบโดยซาราห์ เบอร์ตัน แห่งห้องเสื้ออเล็กซานเดอร์ แม็กควีน คนเดียวกับที่ออกแบบชุดเดรสชุดเสกสมรส ส่วนบีบีป้าน้องสาวเปลี่ยนจากชุดสีขาวตอนเป็นเพื่อนเจ้าสาว ไปใส่ชุดสีเขียวมรกต ภายในงานเจ้าชายแฮร์รี ในฐานะเพื่อนเจ้าสาว และนายไมเคิล มิดเดิลตัน พ่อของเจ้าสาวเป็นผู้กล่าวคำอวยพรในงานเลี้ยงครั้งนี้ สมเด็จพระราชินีนาถเอลิซาเบธที่ 2 และเจ้าชายฟิลิป พระสวามีไม่ได้ทรงเข้าร่วมด้วย เพราะเสด็จไปทรงพักผ่อนช่วงสุดสัปดาห์ ส่วนคู่ป้าสาวเดินทางออกจากพระราชวังบักกิงแฮมด้วยเฮลิคอปเตอร์ คาดว่าจะไม่ไปอันนิมูนหลังจากนี้ แต่ยังไม่มีการแถลงการณ์ใดๆ

ด้านเคลลีแมล์รายงานเปรียบเทียบจุดผิด มนต์สะกดโลกของเจ้าชายวิลเลียมและเจ้าหญิงเคต กับจุดผิดของเจ้าฟ้าชายชาร์ลส์และเจ้าหญิงไดอาน่า เมื่อ 30 ปีก่อน ว่า แม้อุบัติเหตุแล้วจะคล้ายกัน แต่กลับมีความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด

ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษากาย สรุปว่า ท่าทางของเจ้าชายวิลเลียมและเคตที่แสดงออกถึงความรักที่มีต่อกันในช่วง จุดผิดนั้น เป็นสัญญาณว่า ทั้งสองจะเป็นคู่ที่ครองรักกันไปยาวนาน

ปีเตอร์ คอลเลตต์ ผู้เชี่ยวชาญภาษากาย เจ้าของหนังสือ The Book Of Tells กล่าวว่า หากย้อนไปดูนาฬิกาจุดผิดเมื่อปี 2524 มีสัญญาณบ่งบอกถึงความสัมพันธ์ที่ไม่ยืดยาว เจ้าฟ้าชายชาร์ลส์ ทรงดูกล้ากลืน ทรงให้ความสนใจเจ้าหญิงไดอาน่า เพียงเล็กน้อย ช่วงประกอบพิธีอภิเษก ทรงมิดที่ตาสองครั้ง เป็นท่าทางที่บ่งบอกถึงความทุกข์และเสียใจ ผิดกับเจ้าชายวิลเลียมที่ทรงมีความมั่นใจเต็มเปี่ยมและสองฝ่ายมีปฏิกริยาห่วงใยกัน ช่วงที่พ่อเจ้าสาวพาเคตมายืนใกล้เจ้าป้า มีผู้เชี่ยวชาญการอ่านปาก ถอดคำพูดของเจ้าชายวิลเลียมขณะที่โน้มองค์เข้าไปใกล้เจ้าสาว และตรัสชมเคตว่า "คุณดูสวยมาก"



ส่วนนาฬิกาจุดผิดประวัติศาสตร์บนระเบียงพระราชวังบักกิงแฮม เจ้าฟ้าชายชาร์ลส์ตรัสกับเจ้าหญิงไดอาน่าว่า "ข้าพเจ้าไม่อยากทำเรื่องเขฮา แต่พลกนิกรพยายามเชียร์ให้เราจูบกันนะ " ซึ่งเจ้าหญิงไดอาน่า ทรงกล่าวตอบว่า "เอาละ ลองดูก็ได้" จากนั้นทั้งสองทรงจูบติดอย่างสุภาพ ขณะที่คู่ของเจ้าชายวิลเลียมและเคตทรงจูบติดกันด้วยรอยยิ้มและสายตาที่แสดงถึงความรักความห่วงใยที่มีต่อกัน

รายงานข่าวจากเคลลี แมล์และเดอะซัน หนังสือพิมพ์ในประเทศอังกฤษ ยังระบุด้วยว่า ภายในงานเลี้ยงฉลองตลอดคืนจนถึงรุ่งเช้าที่พระราชวังบักกิงแฮมซึ่งมีพระสหายและพระญาติของเจ้าชายวิลเลียมกับพระชายามาร่วมงานนั้น เจ้าชายแฮร์รี พระอนุชาของเจ้าชายวิลเลียม ซึ่งได้รับหน้าที่ให้กล่าวภายในงานทรงกล่าวติดตลก แช่วผู้มาร่วมงานเรียกเสียงเฮฮาตลอดเวลา

จากนั้นในช่วงเช้า เจ้าชายวิลเลียมพร้อมด้วยพระชายาทรงขึ้นเฮลิคอปเตอร์บินออกจากพระราชวังบักกิงแฮมเพื่อไปอันนิมูน แต่ทางสำนักพระราชวังอังกฤษไม่ได้เปิดเผยรายละเอียดว่าเป็นที่ใด ขณะที่มีการพนันกันอย่างกว้างขวางในอังกฤษว่า ทั้งสองพระองค์น่าจะเสด็จไปอันนิมูนยังที่ใด โดยมีบางกระแสเชื่อว่าน่าจะเป็นหมู่เกาะในทะเลแคริบเบียน ออสเตรเลีย จอร์แดน หรือสกอตแลนด์ รวมถึง เคนยาด้วย

นอกจากนี้ ยังมีรายงานข่าวแปลกๆ ออกมาเกาะกระแสข่าวการเสกสมรสนัดหยุดโลกด้วย โดยเดอะซันรายงานว่ามีผู้พบเห็นวัตถุลึกลับ หรือ ยูเอฟโอ ปะการกบนพ่าฟ้าเหนือวิหารเวสต์มินสเตอร์ ใกล้กับหอนาฬิกาบิ๊กเบน ในช่วงที่อังกฤษจัดพิธีเสกสมรสครั้งประวัติศาสตร์ ซึ่งท้องฟ้าอยู่ในสภาพปลอดโปร่งและบันทึกวิดีโอเอาไว้ได้ ความยาว 2 นาทีครึ่ง นำไฟล์อัปโหลดขึ้นเว็บไซต์ยูทูบ มีผู้คลิกเข้าไปดูจำนวนมาก

ก่อนหน้านี้ นายพลจอห์น ฟิเลอร์ อดีตนักบินกองทัพอากาศสหรัฐฯ ซึ่งเกษียณอายุแล้วและเป็นเจ้าของศูนย์ยูเอฟโอแห่งชาติ เผยว่ามนุษย์ต่างดาวอาจมาสังเกตการณ์พิธีเสกสมรสครั้งนี้ด้วย เพราะที่ผ่านมา เหตุการณ์ระดับประเทศทั่วโลกมีมนุษย์ต่างดาวหรือยูเอฟโอ บินไปสังเกตการณ์อยู่ตลอดเวลา โดยเคยมีรายงานผู้พบเห็นวัตถุลึกลับบนท้องฟ้าเหนือลิเบียซึ่งเกิดสงครามกลางเมืองและบริเวณพื้นที่ประสมกับสัญญาณของญี่ปุ่นด้วย

สี อารมณ์ ความรู้สึก (Prologue)

ทาสีเข้ม 1 ส่วน ทาสีกลาง 2 ส่วน ทาสีอ่อน 3 ส่วน หรือจะเป็นทาสีเข้ม 1 ส่วน ทาสีกลาง 1 ส่วน ทาสีอ่อน 3 ส่วน และห้องนี้ต้องใช้สีนี้สี ถึงจะเหมาะสม บางท่านอาจจะพอเคยได้ยินมาบ้าง ถึงเรื่องการให้สี และทาสียังงให้ห้องเราออกมาสวยงามหรือออกมาเหมาะสมกับประเภทของห้อง ว่าแต่แล้วสีอะไรล่ะ และต้องทาแบบไหนล่ะถึงจะเหมาะสม ใครพอจะบอกได้บ้าง ครับ ในคราวนี้เราจะมาคุยกันเรื่องของสี ว่าเราจะเลือกใช้สีของห้องเรายังไงดีเพื่อให้ได้อารมณ์ของห้องอย่างที่เราต้องการ ของที่เราจะเลือกซื้อเข้ามาประดับตกแต่งห้องควรจะเป็นสีอะไร ให้ห้องของเราดูสวยงาม ไม่ขัดกับภาพรวมของห้อง และตัวอย่างรูปแบบของการให้สี จากโทนสีที่เราเลือก

ทั้งนี้ผมจะขอเกริ่นจากรูปแบบและลักษณะของการให้สีก่อนนะครับ ว่าเราจะพอมองภาพกว้างๆของเรื่องของการให้สีอย่างไรได้บ้าง โดยมีอยู่2แบบใหญ่ๆคือ การให้สีแบบสีเดียวทั้งห้องแบบโล้โทน และการให้สีแบบหลายสีในหลายๆเตียง เพื่อให้มีหลายๆอารมณ์ในพื้นที่เดียว โดยในคราวนี้ ผมจะขอพูดถึงการให้สีในลักษณะแรกก่อนนะครับ เพื่อไม่ให้หัวข้อกระจัดกระจายเกินไป (และให้มีหัวข้อมาหากินในคราวหน้าด้วยครับ แต่ไม่รู้ว่าจะได้เขียนอีกหรือเปล่า ฮา \\\(^o^)//)

อาจจะสงสัยว่าผมทวนหรือเปล่า เพราะถ้าไม่ทาสีเดียว ก็ต้องทาหลายสีสิ แล้วทาสีเดียวที่ว่า จะทำให้ภายในพื้นที่เดียวกัน มันแตกต่างกันได้อย่างไร แต่ในความเป็นจริงแล้วในสีเดียวกันยังสามารถโล้โทนอ่อน-แก่ สูง-ต่ำ มาก-น้อย ให้เกิดจังหวะ และอารมณ์ของพื้นที่ที่หาความรู้สึกที่เปลี่ยนไปได้ทั้ง กว้างขวางขึ้น ตูสั้น-โกถ่ลง หรือทำให้พื้นที่ๆไม่มีอะไร โดดเด่นขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ โดยการให้สีที่มีความอ่อนลงมานั้นทำให้พื้นที่ดูกว้างขึ้น สดใสขึ้น ปลอดภัย ไปร่ง ขณะที่สีเข้มทำให้พื้นที่นั้นดูมั่นคง โดดเด่น และเข้ามาใกล้มากขึ้น ดังที่ได้กล่าวมาก่อนแล้ว

All White

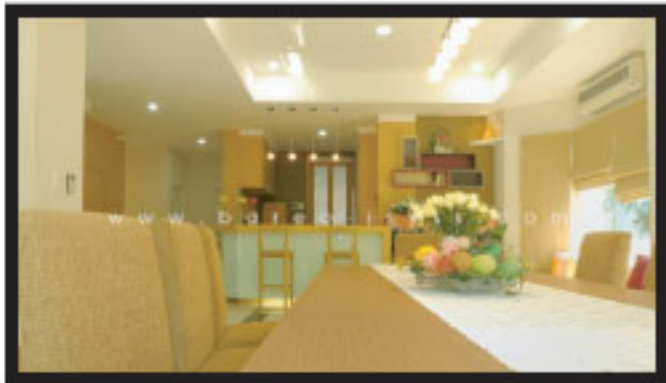
การใช้สีขาวล้วน ทั้งพื้น ผนัง และเพดานเพื่อแสดงถึงความสดใส สว่าง บริสุทธิ์ ทั้งนี้เมื่ออ่านแล้วท่านอาจจะสงสัยว่าในเมื่อมันขาวไปหมดแล้ว จะโล้โทนของสีขาวได้อย่างไร แต่ในความเป็นจริงแล้ว สีขาวเป็นสีที่เมื่อให้กับพื้นที่แล้วทำให้ห้องดูแล้วทั้งสะอาด บริสุทธิ์ รวมไปถึงนุ่มนวลมากๆ โดยไม่ต้องปรับโทนสีใดๆ



เตียงนอนสีขาว กับห้องสีขาว ที่จะขับให้ของตกแต่งอื่นๆ เช่น กระดาษต้นไม้ในห้อง หน้าต่างที่มองเห็นวิวภายนอก หรือแม้กระทั่งชั้นหนังสือที่โชว์สันหนังสือออกมาให้เห็น ดูโดดเด่นขึ้นมาอย่างที่ไม่เห็นในโทนสีอื่นๆ

Yellow, the sunshine

กับสีที่เป็นตัวแทนของแสงสว่าง เต็มชีวิต กระตือรือร้น แจ่มใส และให้ความรู้สึกที่ดีเสมอ ในแบบสีโชนร้อน เป็นสีที่ทุกท่านอาจจะรู้สึกว่าจะแรงเกินไป ถ้าจะนำเอาสีเหลืองสดมาใช้กับห้องไปเสียทั้งหมด แต่ในความเป็นจริงแล้ว สีเหลืองเป็นสีที่สามารถนำมาใช้ได้ค่อนข้างง่าย โดยเลือกใช้สีเหลืองอ่อน หรือครีมที่ช่วยส่งให้ห้องที่ทาสีนี้มีความสว่าง และกว้างขวางมากขึ้น



นอกจากนี้สีเหลืองยังเข้ากับวัสดุธรรมชาติ จำพวกไม้สีอ่อนๆ เช่น ไม้เมเปิ้ล ที่มีสีอมเหลือง เพื่อทำให้มีความรู้สึกที่อ่อนนุ่มยิ่งขึ้นอีก ด้วยความรู้สึกแบบธรรมชาติของไม้ โดยการเลือกใช้การทำสีธรรมชาติกับหน้าบานของเพดานต่างๆ เพื่อให้ห้องสว่าง และไม่ดูทึบตันจนเกินไป จากการติดตั้งเพดานต่างๆ

Classic Brown

กับสียอดฮิตที่มักจะถูกเลือกใช้ในการตกแต่งบ้านอยู่เสมอๆ เนื่องจากเป็นสีที่ได้ทั้งความรู้สึกอบอุ่นแบบธรรมชาติ ในแบบของสีน้ำตาลอ่อน ความหนักแน่นมั่นคงแบบของสีโอ๊คเข้ม ความรู้สึกหรูหรามากขึ้นของสีย้อมไม้ธรรมชาติ จึงทำให้โทนสีน้ำตาลเป็นสีที่มักจะถูกเลือกขึ้นมาเป็นสีแรกๆเสมอ เมื่อพูดถึงการเลือกซื้อวัสดุอุปกรณ์ตกแต่งห้องต่างๆ



ผนังห้องติดวอลเปเปอร์ลายเสียดสีสีน้ำตาล หรือทาสีน้ำตาลอ่อนแบบเอิร์ธโทน ซูดโต๊ะเก๊า และเตียงที่มีมอดิตเป็นไม้สีโอ๊คเข้มโปร่งถึงความซึ้งและสงบ ปิดทับด้วยผ้าปูโต๊ะ-เตียงสีน้ำตาลอ่อน หรือสีขาว ที่เพิ่มความรู้สึกสะอาด นุ่มนวลสบายตา ใช้นั้นผนังด้วยสีเทาหรือสีครีมที่ไม่จริงทำสีเข้ม ขลิบด้วยเส้นลวดลายเป็นจังหวะ หรือทาสีน้ำตาลโกโก้เพื่อให้ดูโดดเด่น เบียงเท่านี้ ห้องนอนของเราจะดูหรูหราขึ้นมาทันที

Blue, differ emotion

กับสีที่ดังให้ดูเท่ แต่ในความเป็นจริงแล้ว สีฟ้าเป็นสีที่สามารถให้ได้ทั้งอารมณ์ของความสงบสุขนุ่มลึกแบบผู้ใหญ่ และความอยากรู้อยากเห็น ร่าเริงแบบเด็กๆ จากการที่ให้น้ำหนักสีที่ต่างกัน จากสีน้ำเงินเข้มที่ดูสุภาพ ไปถึงฟ้าอ่อนที่มักจะเป็นตัวแทนของเด็กผู้ชาย และยังให้ความรู้สึกเย็นสบายของสีในโทนเย็นที่ช่วยให้บรรยากาศของห้องดูสบายตาขึ้นมาทันที



ผนังสีฟ้าอ่อนให้บรรยากาศผ่อนคลายสบายๆ กับผนังหัวเตียงและเตียงนอนสีฟ้าเข้มให้ดูหนักแน่นมากขึ้น เสริมด้วยเฟอร์นิเจอร์สีธรรมชาติบ้างเพื่อให้ไม่จำเจเกินไป สำหรับห้องนอนของเจ้าตัวเล็กในบ้าน

Pink, my lady

คงจะขาดไปไม่ได้เช่นกัน กับสียอดฮิตสีหนึ่งของคุณผู้หญิง ที่ดูแล้วน่ารักสดใส และมักจะถูกใช้ตกแต่งให้กับห้องของเด็กๆในบ้าน และยังเป็นสีที่แสดงถึงความรักได้อีกด้วย



ผนังสีชมพูอ่อน โดยรอบที่เน้นผนังข้างทางเข้าเป็นสีชมพูเข้มและติดกรอบรูปสีขาวเพิ่มความน่าสนใจของพื้นที่ เข้าชุดกับเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ ที่เลือกทำสีขาวกับชมพู ชื่อเสียงของสีนี้ก็คงมีแค่มันทำให้ดูน่ารักมากเกินไปจริงๆ!

อย่างไรก็ดีเรื่องการเลือกใช้สี และรูปแบบในการทาสีในห้องของเรา มัน ก็เป็นเรื่องของความชอบส่วนบุคคลที่ไม่มีกฎเกณฑ์ตายตัว และแต่ละคนก็อาจจะมึทั้งที่มีความเห็นตรงกัน และต่างกันในการเลือกใช้สี รวมถึงสีที่ชอบด้วยเช่นกัน ซึ่งผมก็หวังว่าหัวข้อที่ผมหยิบยกมาในคราวนี้จะพอจะช่วยให้ท่านได้มีแนวทางในการเลือกใช้สีมากขึ้นนะครับ

กิจกรรมเสนา



JOB FAIR ม. รามคำแหง



เสวนาด้วยพลังคนรุ่นใหม่



อบรมสัมมนา จิตวิทยา การบริหาร



กีฬาเสนาเกมส์



งานสงกรานต์



อบรมหลักสูตรนักขายหัวใจบริการ



ตรวจมะเร็งปากมดลูก



บริจาคสิ่งของที่สมาคมคนพิการ
ทางการเคลื่อนไหวสากล