



คือความภูมิใจ

www.senadevelopment.com • APRIL 2012

# PRIDE'S MAGAZINE by SENA

## THE NICHE GIVING GREEN ปลูกต้นกล้า ปลูกโลก روشن

### SENA KIDS

ภาวะเด็กอ้วนนำหนักเกินภัย  
ร้ายที่คุณไม่ควรประมาท

### SENA HEALTH

“กาฬ” สำหรับคนชอบดื่มกาฬ

### SENA FATION and BEATUY

3 นาที ทรงพุงออกจาก คุณทำได้ด้วยตัวเอง

### เรื่องของสี

สี สามารถสื่อถึงอารมณ์  
และความรู้สึกไหนบ้าง

บ้านประหยัดพลังงาน

ปีไหน “**BG**” บ้าง?

ความแตกต่างระหว่างดู

หมิ่นกับหมิ่นประมาท

Vol.5



คือความภูมิใจ



SENA

DEVELOPMENT

คือความภูมิใจ

# PRIDE'S MAGAZINE by SENNA Vol.5

www.senadevelopment.com ● APRIL 2012

## CONTENTS

3

### SENA KIDS

ภาวะเด็กอ้วนน้ำหนักเกินภัย  
ร้ายที่คุณไม่ควรประมาท

5

### SENA HEALTH

“กาฬ” สำหรับคนชอบดื่มกาแฟ

8

### SENA FATION and BEATUY

3 นาที ทรงพม่ออกงาน คุณทำได้ด้วยตัวเอง

10

### เรื่องของสี

สี สามารถสื่อถึงอารมณ์  
และความรู้สึกไหนบ้าง

13

### The Niche Giving Green

ปลูกต้นกล้า สดใจร้อน

16

### บ้านประหยัดพลังงาน

19

### ปีไหน “BG” บ้าง?

22

### ความแตกต่างระหว่างดู

หมิ่นกับหมิ่นประมาท

OWNER :

บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)

524 อาคาร ที.ที.โรด ออริ ถนนรัชดาภิเษก แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10320

โทรศัพท์ : 0-2541-4642 โทรสาร : 0-2541-5164

www.senadevelopment.com โทร.1775

หมายเหตุ

-ภาพบ้านทุกภาพถ่ายจากสถานที่จริงบรรยากาศจำลอง

-ราคาและสิทธิพิเศษต่างๆ อาจเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่ต้องบอกล่วงหน้า กรุณาสอบถามที่สำนักงานขายโครงการ

# ภาวะเด็กอ้วนน้ำหนักเกินภัยร้ายที่คุณไม่ควรประมาท (SLIMUPISSUE)



เป็นที่ทราบดีว่าสำหรับปัจจุบันนี้ มีการตื่นตัวด้านสุขภาพและความอ้วนจนทำให้ประเด็นปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวกับน้ำหนักตัวและความอ้วน เป็นเรื่องราวที่ไม่เกี่ยวข้องกับวัย ไม่เกี่ยวข้องกับอายุ ซึ่งต่างจากในอดีตที่ผู้ใหญ่อ้วน คือคนที่มีปัญหา แต่เด็กอ้วนคือเด็กที่ได้รับสารอาหารที่สมบูรณ์

สำหรับวันนี้ คุณพ่อคุณแม่คงไม่คิดแค่เพียงว่าน่ารักน่าหยิกน่ากอดต่อไปอีกแล้วละครับ เพราะความอ้วนถือเป็นผลผลิตที่ปฏิเสธไม่ได้เลยว่ามีต้นสายปลายเหตุจากตัวของคุณแม่พ่อคุณแม่ ขอเริ่มด้วย สาธะความรู้ ความอ้วนกับเด็ก ซึ่งเป็นอีกกระแสสุขภาพที่สังคมพยายามรณรงค์ สร้างสุขลักษณะการบริโภคแบบใหม่ให้กับเด็ก

เชื่อหรือไม่ว่า เด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ จำนวน 3 ใน 4 ของประเทศที่กำลังพัฒนาระดับกลางและระดับยากจนรวมถึงประเทศที่พัฒนาแล้ว กำลังประสบปัญหาสุขภาพ รวมถึงในประเทศไทยเอง ประชากรเด็กที่มีอายุระหว่าง 5-12 ปี มีน้ำหนักเกินมาตรฐานมากถึงปีละแสนคน นั่นหมายความว่า แม้ประเทศที่เชื่อกันว่าพัฒนาด้านคุณภาพชีวิตแล้วยังประสบปัญหาโรคอ้วนในเด็ก ซึ่งหมายถึงความเสี่ยงต่อสุขภาพและชีวิตมากมาย

หนักเท่าใดจึงจะถือว่าลูกของคุณ คือเด็กอ้วน ?

เกณฑ์ว่าเด็กจ้ำม่ำคนไหนอยู่ในภาวะอ้วน นั้นอาจพิจารณาได้ยาก

เนื่องในวัยที่ร่างกายต้องการสารอาหารเพื่อการเจริญเติบโต ดัชนีชี้วัดความอ้วนจึงนิยมใช้การวัดความสมดุลเหมาะสมของน้ำหนักกับส่วนสูง และดัชนีมวลกาย ค่า BMI โดยในเด็กมาตรฐานว่าเด็กอ้วนก็เมื่อมีค่าเกิน 90 ซึ่งเปลี่ยนไปตามอายุ BMI จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเด็กอยู่ในภาวะอ้วนก็นำไปสู่การเกิดโรคต่าง ๆ อย่างที่คาดไม่ถึง อาทิ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ตามข้อมูลนี้คุณคงพอจะเห็นภาพแล้วว่าเด็กอ้วนเป็นปัญหาใหญ่จริง ๆ และต้องหาวิธีรับมือและหากมองเพียงผลกระทบที่เกิดกับชีวิตของเด็ก ก็คงเพียงพอกับการค้นหาวิธีการเร่งรีบปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสุขภาพเด็กแล้ว

## เด็กอ้วน สาธะพิบัติภัยร้าย!!

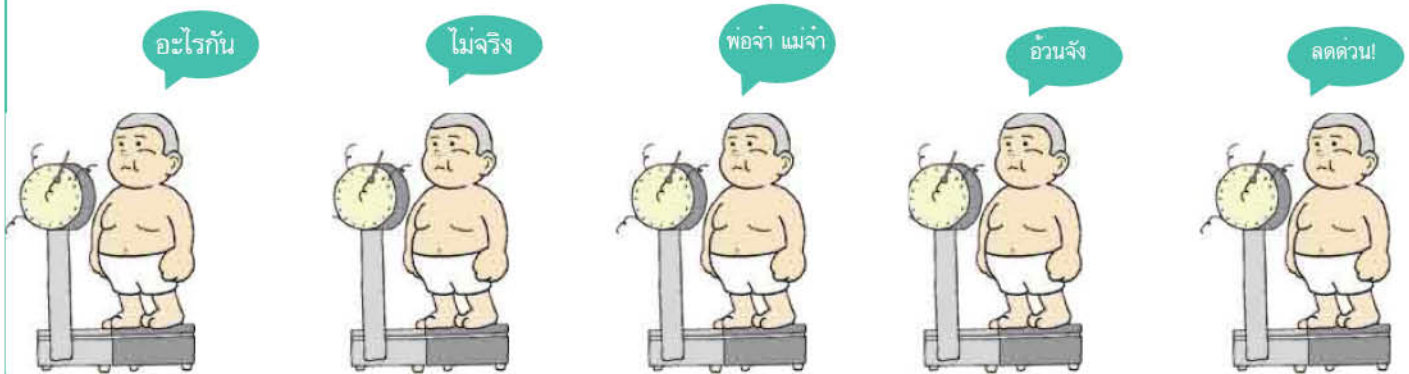


1. อ้วน เพราะครอบครัวอ้วน หรืออาจเรียกได้ว่าอ้วนจากกรรมพันธุ์
2. อ้วน เพราะกินมาก ซึ่งอาจเป็นสาเหตุใหญ่ที่มาจากการเล่นโดยไม่มีการควบคุมให้มีสารอาหารที่เหมาะสมหรือรับประทานแป้ง และไขมันมากเกินไป โดยในวัย 1-2 ขวบ เด็กควรได้รับนม 2-3 แก้วต่อวันหรือชวดนม 8 ออนซ์ เมื่อมีอายุ 2 ขวบ จนกระทั่งวัยรุ่น ให้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนเพื่อให้มีการเจริญเติบโตให้เต็มที่ แต่ควรควบคุมอาหารหวานจัด มันจัด และขนมขบเคี้ยวทุกประเภท
3. อ้วน เพราะฮอร์โมนบางประเภทที่มีความผิดปกติ หรือต่อมไร้ท่อที่ผิดปกติ เช่น ไทรอยด์ฮอร์โมนบกพร่องหรือมีโกรธฮอร์โมน Growth hormone ที่ผิดปกติ
4. อ้วน เพราะขาดการออกกำลังกายที่พอเพียง ซึ่งคุณพ่อคุณแม่ไม่ควรให้ความสำคัญ และวิถีชีวิตในปัจจุบันนี้เด็กมักอยู่หน้าทีวี หน้าคอมพิวเตอร์ มากกว่าจะออกไปวิ่งเล่น หรือออกกำลังกาย เล่นกีฬา



ปัญหาเด็กอ้วนตั้งแต่วัยเยาว์ เริ่มส่งผลต่อรูปร่างของลูกของคุณในวัยรุ่น จนทำให้คุณพ่อคุณแม่หลายคนกลัวใจ และหาทางออกให้กับลูก ๆ ไม่ว่าจะเป็นจากการออกกำลังกาย หรือการปรึกษาโภชนากร แต่ก่อนที่คุณจะมองหาทางออกเหล่านั้น (เป็นอันดับสุดท้าย)

อันดับแรกที่คุณพ่อคุณแม่ยุคใหม่ต้องแก้ไขปรับปรุง คือ **คุณควรหยุด!!** และปรับเปลี่ยนทุกพฤติกรรมความเสี่ยงที่จะทำให้ลูกคุณอ้วน (ซึ่งทำได้ไม่ยาก) จากที่คุณเคยให้เขารับประทานอาหารอย่างเต็มที่ เมื่อพวกเขาอยากรับประทานอะไร ก็ให้เขาทานให้อิ่มมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นไอศกรีมแสนหวาน ช็อกโกแลตซันโต อาหารเหล่านี้ล้วนเต็มไปด้วยแป้ง น้ำตาล และไขมัน ซึ่งทำให้ลูกของคุณกลายเป็นเด็กอ้วนได้ง่ายแสนง่าย



# กาแฟ Coffee



หลังจากตื่นนอนตอนเช้าได้กาแฟหอมๆ สักแก้วจะรู้สึกกระชุ่มกระชวยตลอดทั้งเช้า บางท่านรับกาแฟและขนมบางอย่างเป็นอาหารเช้า หลังจากทำงานก็ยังมี coffee break บางท่านยังดื่มหลังอาหารเที่ยงและตอนสายๆ ยิ่งต้องเข้าประชุมกาแฟหอมๆ สักแก้วจะทำให้สดชื่นหายง่วง ปัจจุบันการดื่มกาแฟเป็นที่นิยมการอย่างแพร่หลายตามปั้มน้ำมัน ตามห้างสรรพสินค้ามีการขายอย่างมากมาย จะเห็นได้ว่ากาแฟเป็นส่วนหนึ่งหรือบางคนอาจจะเป็นส่วนสองส่วนสามของชีวิตประจำวัน แต่จะมีใครกังวลหรือไม่ว่าเราดื่มทุกวันวันละหลายแก้วแล้วมันมีโทษ หรือคุณประโยชน์อะไรบ้าง หากคุณเป็นคอกาแฟคุณควรอ่านบทความนี้

## ส่วนประกอบที่สำคัญของกาแฟ

ส่วนประกอบที่สำคัญของกาแฟคือ caffeine หรือมีชื่อทางเคมีว่า 1,3,7-trimethylxanthine ซึ่งเป็นอนุพันธ์ของยาขยายหลอดลม theophylline

caffeine สามารถพบได้ในหลายชนิด ได้แก่ เมล็ดคา เมล็ดกาแฟ ใบชา โคลา caffeine ถูกผสมลงในน้ำอัดลม ยาแก้หวัด บางชนิด ยาแก้ปวด ยาลดน้ำหนัก

*กาแฟจะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วหลังจากที่เราดื่มกาแฟและจะถูกขับออกไปครึ่งหนึ่งในเวลาประมาณ 4 ชั่วโมง กาแฟจะไม่สะสมในร่างกายโดยจะถูกทำลายและขับออกหมด*

มีการขับถ่ายกาแฟมากกว่าผู้ที่ไม่สูบ ดังนั้นคนที่สูบบุหรี่หากต้องการการกระตุ้นของกาแฟจะต้องดื่มกาแฟน้อยกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ คนท้องและผู้ที่ยินยาคุมกำเนิดจะมีการขับกาแฟน้อยกว่าคนทั่วไป กาแฟจะออกฤทธิ์โดยการกระตุ้นสมองทำให้รู้สึกสดชื่นและมีสมาธิ นอกจากนี้ยังมีรายงานว่ากาแฟจะทำให้มีการหลั่งสาร cortisone และ adrenaline ซึ่งไม่เป็นผลดีต่อร่างกาย

## ผลดีของกาแฟ

กาแฟจะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางทำให้ไม่ง่วง สมาธิในการทำงานดีขึ้น ผู้ที่ดื่มกาแฟจะทำให้ไม่ง่วงนอน มีสมาธิในการทำงาน และยังทำให้ความสามารถในการทำงานดีขึ้น และยังลดอาการปวดเมื่อยเนื่องจากไขหวัด

ผลดีของกาแฟจะทำให้ไม่ง่วงนอนโดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเป็นกะ และช่วยลดอุบัติเหตุขณะขับรถกระตุ้นอวัยวะของร่างกายและเพิ่มการเผาผลาญไขมันและช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย กาแฟจะมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อนๆ ดังนั้นขณะออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกายไม่ควรรับเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาแฟ เพราะจะทำให้ร่างกายขาดน้ำ

**การดื่มกาแฟจะเพิ่มความสามารถในการออกกำลังกายหรือไม่**

ศึกษาดังกล่าวศึกษาในผู้ชาย คำแนะนำอาจจะ ต้มกาแฟสักแก้วประมาณหนึ่งชั่วโมงก่อนออก กำลังกาย หากดื่มมากกาแฟจะออกฤทธิ์เสมือน ยาขับปัสสาวะทำให้ร่างกายขาดน้ำ ปริมาณ กาแฟที่ขับออกมาทางปัสสาวะหากมากกว่า 12 micrograms/ml จะถูกห้าม(เท่ากับการ ดื่มกาแฟ 4 แก้ว)

## ดื่มนานๆจะติดกาแฟหรือไม่

องค์การอนามัยโลกกล่าวว่ามีหลักฐานว่ากาแฟจะเป็นสารซึ่งหากดื่มมานานๆแล้ว จะเสพติด การดื่มกาแฟจะเป็นนิสัยมากกว่า เสพติดเนื่องจากไม่จำเป็นต้องเพิ่มปริมาณ ของกาแฟ และเมื่อหยุดกาแฟบางคนก็เกิด อาการปวดหรือมีนึ้ศีรษะเพียงเล็กน้อย

## ดื่มกาแฟแค่ไหนถึงจะเรียกว่า มากไป

การดื่มกาแฟ 2-4 แก้วอาจจะไม่ เป็นผลเสียต่อสุขภาพ แต่หากดื่มมากไป อาจจะมีผลเสียต่อสุขภาพโดยรวมได้ หาก ดื่มกาแฟมากเกินไป 4-7แก้วอาจจะเกิดผล เสียอะไรบ้าง

- นอนไม่หลับ
- หงุดหงิดง่าย
- ลึบสน
- อารมณ์แปรปรวน
- คลื่นไส้อาเจียน และอาการทางเดินอาหาร
- ใจสั่นหรือหัวใจเต้นเร็ว
- กล้ามเนื้อกระตุก
- ปวดศีรษะ
- วิดกกังวล

หากท่านเกิดอาการดังกล่าวแสดงว่าท่านดื่ม กาแฟมากเกินไป

สำหรับท่านที่ดื่มกาแฟประจำเมื่อหยุดดื่มไป 12-24 ชม ก็เกิดอาการของการหยุดการแพ้อาการจะคงอยู่ประมาณ 24 ชม อาการดังกล่าวจะหายไป



## ยาที่เรารับประทานจะมีผล ต่อกาแฟหรือไม่

ยาหรือสมุนไพรบางชนิดอาจจะส่ง ผลต่อระดับกาเฟอีนในร่างกาย

- ผู้ที่รับประทานยา Ciprofloxacin (Cipro) หรือ norfloxacin อาจจะทำให้ระดับกาแฟ ในเลือดสูงขึ้นทำให้เกิดอาการข้างเคียง
- ผู้ที่ทานยาขยายหลอดลม เช่น Theophylline จะออกฤทธิ์เหมือนกาแฟ อาจ จะทำให้เกิดอาการใจสั่น
- สำหรับผู้ที่รับประทานสมุนไพร Ephedra (ma-huang) ซึ่งอาจจะทำให้เกิดหัวใจเต้น ผิดปกติหรือชัก หากรับประทานกับกาแฟจะ เพิ่มความเสี่ยงดังกล่าว

## ผลดีของกาแฟต่อสุขภาพ

- โรคหอบหืด มีรายงานว่ากาแฟวัน ละ 3 แก้วจะลดอาการหอบหืด หากดื่ม มากกว่า 6 แก้วการทดสอบสมรรถภาพ ปอดจะดีขึ้น
- กาแฟก็เหมือนกับพืชอื่น ๆ มีสาร flavanoid

- ทำให้มีสมาธิในการทำงานดีขึ้นโดยเฉพาะผู้ ที่ทำงานเป็นกะ และลดอุบัติเหตุขณะขับขี่
- กาแฟช่วยลดอาการซึมเศร้าและคลาย ความวิตกกังวล
- การดื่มกาแฟเป็นประจำจะลดอุบัติการณ์ การเกิดนิ่วในทางเดินปัสสาวะ และยัง ลดอุบัติการณ์ของนิ่วในถุงน้ำดี
- มีหลักฐานพอจะเชื่อว่าการดื่มกาแฟ จะป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่เมื่อดื่มวัน ละ 4 แก้ว

## กาแฟกับสุขภาพสตรี

- กาแฟกับการตั้งครรภ์ The Food Standards Agency ก่อนหน้านี้นี้มีความ เชื่อว่าการดื่มกาแฟจะเป็นผลเสียต่อการ ตั้งครรภ์ แต่จากหลักฐานยังไม่พบผล เสียดังกล่าว ประเทศอังกฤษได้แนะนำ ว่าการดื่มวันละ 3-4 แก้วขณะตั้งครรภ์ ไม่เกิดผลเสีย สำหรับผู้ที่ตั้งท้องหากด ได้ก็น่าจะงด

- การเป็นหมัน พบว่าหากดื่มกาแฟมากกว่า 1 แก้วจะมีโอกาสเกิดการเป็นหมันเพิ่มขึ้น
- สมาคมสูติของอเมริกาแนะนำสำหรับผู้ที่ตั้งครรภ์ก็สามารถดื่มได้ไม่เกินวันละหนึ่งแก้วโดยไม่ทำให้คลอดก่อนกำหนดหรือเกิดอาการแท้ง แต่หากดื่มมากกว่านี้ก็มีรายงานว่าอาจเกิดผลเสียต่อการตั้งครรภ์

### กาแฟกับโรคกระดูกพรุน

ยังมีรายงานทั้งสนับสนุนว่าการดื่มกาแฟทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน บางรายงานก็กล่าวว่าจะไม่เกิดโรค ผู้ที่เกิดโรคกระดูกพรุนมักจะได้รับแคลเซียมไม่พอแนะนำว่าควรดื่มนมเริ่มสำหรับผู้ดื่มกาแฟวันละ 2 แก้วขึ้นไป

### กาแฟกับโรคมะเร็ง

- มีรายงานจากWorld Cancer Research Fund ว่าการดื่มกาแฟปริมาณปานกลางไม่มีความสัมพันธ์กับโรคมะเร็ง
- มีรายงานกล่าวว่ากาแฟมีผลดีต่อการป้องกันมะเร็งตับอ่อนเล็กน้อย
- มีรายงานว่ากาแฟอาจจะมีผลป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่

### กาแฟกับโรคหัวใจ

เท่าที่มีรายงานขณะนี้พบว่ากาแฟวันละ 4 แก้วไม่มีความสัมพันธ์กับโรคหัวใจ

### กาแฟกับความดันโลหิตสูง

การดื่มกาแฟ 2-3 แก้วจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มได้ 3-14/4-13 แต่ยังไม่ทราบกลไกที่ทำให้ความโลหิตสูงขึ้น สำหรับผู้ที่ดื่มเป็นประจำความดันโลหิตอาจจะไม่สูง คำแนะนำ สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูงควรลดปริมาณกาแฟลงไม่เกินสองแก้วต่อวัน และควรงดดื่มในกรณีที่ความดันจะสูง เช่น การออกกำลังกาย การทำงานหนัก ท่านอาจจะทดสอบว่ากาแฟมีผลต่อความดันหรือไม่โดยวัดความดันโลหิต 30 นาทีหลังจากดื่มกาแฟ หากสูงขึ้นควรลดหรือเลิก

### กาแฟกับโรคเบาหวาน

จากการศึกษาพบว่ากาแฟจะทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินเพิ่มขึ้น 15 % กรดไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น ฮอโรโมน epinephrine เพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น ซึ่งอาจจะส่งผลเสียต่อผู้ป่วยที่เป็นเบาหวาน



# 3 นาที ทรงผมออกงาน คุณทำได้ด้วยตัวเอง!

ขอเวลา 3 นาที สำหรับการทำผมทรงสวยออกงาน ที่  
คุณสามารถทำได้ด้วยตัวเองค่ะ พร้อมแล้วมาเริ่มทำ  
สวยกันเลย!!!

## ทรงใหม่

ทรงนี้ขอเอาใจสาวแนวๆ ที่อยากแอบหวานๆ วิธีการทำก็ง่ายแสนง่าย คำอธิบายคงไม่ต้องมี  
อะไรมากมาย ยิ่งใจคุณสาวๆ ลองดูภาพประกอบตามด้วยแล้วกันนะคะ





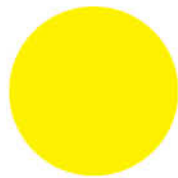
## ทรงที่ 2

ทรงนี้เอาใจสาวหวานที่รักผมเปียๆ ลองทำตามภาพประกอบ  
ดูนะค่ะ เชื่อว่าไม่ยากจนเกินไปค่ะ



เมื่อกำหนดทรงนี้สวยเสร็จเรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนสุดท้ายคือการ  
หาโบว์เก๋ๆ สีหวานๆ มาตกแต่งเพิ่มเติมค่ะ รับรอง สวย หวาน ไม่  
ทิ้งคอนเซ็ปต์เด็กแนวแน่นอนค่ะ

# เรื่องของสี



## แม่สี

คือ สีที่นำมาผสมกันแล้วทำให้เกิดสีใหม่ที่มีลักษณะแตกต่างไปจากสีเดิม แม่สี มีอยู่ 2 ชนิด คือ

แม่สีของแสง เกิดจากการหักเหของแสงผ่านแท่งแก้วปริซึม มี 3 สี คือ สีแดง สีเหลือง และสีน้ำเงิน อยู่ในรูปของแสงรังสี ซึ่งเป็นพลังงาน ชนิดเดียวที่มีสี คุณสมบัติของแสงสามารถนำมาใช้ ในการถ่ายภาพ ภาพโทรทัศน์ การจัดแสงสี โภารแสดงต่าง ๆ เป็นต้น

แม่สีวัตถุธาตุ เป็นสีที่ได้มาจากธรรมชาติ และจากการสังเคราะห์ โดยกระบวนการ ทางเคมี มี 3 สี คือ สีแดง สีเหลือง และสีน้ำเงิน แม่สีวัตถุธาตุเป็นแม่สีที่นำมาใช้ งานกันอย่างกว้างขวาง ในวงการศิลปะ วงการอุตสาหกรรม ฯลฯ

## ความรู้สึกของสี

สีต่างๆ ที่เรารู้สัมผัสด้วยสายตา จะทำให้เกิดความรู้สึกขึ้นภายในต่อเรา ทันทีที่เรามองเห็นสี ไม่ว่าจะเป็น การแต่งกาย บ้านที่อยู่อาศัย เครื่องใช้ต่างๆ แล้วเราจะ ทำอย่างไร จึงจะใช้สีได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับหลักจิตวิทยา เราจะต้องเข้าใจว่าสีใดให้ความรู้สึก ต่อมนุษย์อย่างไร ซึ่งความรู้สึกเกี่ยวกับสี สามารถจำแนกออกได้ดังนี้

**สีแดง** ให้ความรู้สึกร้อน รุนแรง กระตุ้น ทำท่าย เคลื่อนไหว ตื่นเต้น ไร่ใจ มีพลัง ความอุดมสมบูรณ์ ความมั่งคั่ง ความรัก ความสำคัญ อันตราย

**สีแดงชาด** จะทำให้เกิดความอุดมสมบูรณ์

**สีส้ม** ให้ความรู้สึก ร้อน ความอบอุ่น ความสดใส มีชีวิตชีวา วัยรุ่น ความคึกคะนอง การปลดปล่อย ความเปรี้ยว การระวัง

**สีเหลือง** ให้ความรู้สึก แจ่มใส ความร่าเริง ความเบิกบานสดชื่น ชีวิตใหม่ ความสด ใหม่ ความสนุกสนาน การแผ่กระจาย อำนาจบารมี

**สีเขียว** ให้ความรู้สึกงอกงาม สดชื่น สงบ เงียบ ร่มรื่น ร่มเย็น การพักผ่อน การผ่อนคลาย ธรรมชาติ ความปลอดภัย ปกติ ความสุข ความสุขุม เยือกเย็น

**สีเขียวแก่** จะทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าใจความแก่ชรา

**สีน้ำเงิน** ให้ความรู้สึกสงบ สุขุม สุภาพ หนักแน่น เครื่องขั้ม เอาการเอางาน ละเอียด รอบคอบ สง่างาม มีศักดิ์ศรี สูงศักดิ์ เป็นระเบียบถ่อมตน

**สีฟ้า** ให้ความรู้สึก ปลอดภัยโปร่งโล่ง กว้าง เบา โปร่งใส สะอาด ปลอดภัย ความสว่าง ลมหายใจ ความเป็นอิสระเสรีภาพ กา สี

**คราม** จะทำให้เกิดความรู้สึกสงบ

**สีม่วง** ให้ความรู้สึก มีเสน่ห์ น่าติดตาม เร้นลับ ซ่อนเร้น มีอำนาจ มีพลังแฝงอยู่ ความรัก ความเศร้า ความผิดหวัง ความสงบ ความสูงศักดิ์

**สีน้ำตาล** ให้ความรู้สึกแก่ หนัก สงบเงียบ สีขาว ให้ความรู้สึกบริสุทธิ์ สะอาด ใหม่ สดใส สีดำ ให้ความรู้สึกหนัก ทดหู่ เศร้าใจ ที่ตัน สีชมพู ให้ความรู้สึก อบอุ่น อ่อนโยน นุ่มนวล อ่อนหวาน ความรัก เอาใจใส่ วัยรุ่น หนุ่มสาว ความน่ารัก ความสดใส

**สีฟ้า** จะทำให้เกิดความรู้สึกกระชุ่มกระชวย ความเป็นหนุ่มสาว

**สีเทา** ให้ความรู้สึก เศร้า อาลัย ท้อแท้ ความลึกลับ ความหดหู่ ความชรา

**สีทอง** ให้ความรู้สึก ความหรูหรา โอ้อ่า มีราคา สูงค่า สิ่งสำคัญ ความเจริญรุ่งเรือง ความสุข ความร่ำรวย การแผ่กระจาย

จากความรู้สึกดังกล่าว เราสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ในทุกเรื่อง และเมื่อต้องการสร้างผลงาน ที่เกี่ยวกับการใช้สี เพื่อที่จะได้ผลงานที่ตรงตามความต้องการในการสื่อความหมาย ในด้านการตกแต่ง สีของห้อง และสีของเฟอร์นิเจอร์ ช่วยแก้ปัญหาเรื่องความสว่างของห้อง รวมทั้งความสุขในการใช้ห้อง

## สีกับการออกแบบ

ผู้สร้างสรรค์งานออกแบบจะเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สีโดยตรง มณฑนากรจะคิดค้นสีขึ้นมาเพื่อใช้ในงานตกแต่ง คนออกแบบฉากเวทีการแสดงจะคิดค้นสีเกี่ยวกับแสง จิตรกรก็จะคิดค้นสีขึ้นมาระบายให้เหมาะสมกับ ความคิดและจินตนาการของตน แล้วตัวเราจะคิดค้นสีขึ้นมาเพื่อความงาม ความสุขสำหรับเรามีได้หรือสีที่ใช้สำหรับการออกแบบนั้น ถ้าเราจะใช้ให้เกิดความสวยงามตรงตามความต้องการของเรา มีหลักในการใช้กว้างๆ อยู่ 2 ประการ คือ การใช้สีกลมกลืนกันและการใช้สีตัดกัน

- การใช้สีให้กลมกลืนกัน** เป็นการใช้สีหรือน้ำหนักของสีให้ใกล้เคียงกันหรือคล้ายคลึงกันเช่น การใช้สีแบบเอกรงค์เป็นการใช้สีเดียวที่มีน้ำหนักอ่อนแก่หลายลำดับการใช้สีข้างเคียงเป็นการใช้สีที่เคียงกัน 2 - 3 สี ในวงสี เช่น สีแดง สีส้มแดง และสีม่วงแดง การใช้สีใกล้เคียงเป็นการใช้สีที่อยู่เรียงกันในวงสีไม่เกิน 5 สี ตลอดจนการใช้สีวรรณะ
- ร้อนและวรรณะเย็น** ( warm tone colors and cool tone colors) ดังได้กล่าวมาแล้ว

สีเหลือง		สีม่วง
สีส้มเหลือง		สีม่วงน้ำเงิน
สีส้ม		สีน้ำเงิน
สีส้มแดง		สีเขียวน้ำเงิน
สีแดง		สีเขียว
สีม่วงแดง		สีเขียวเหลือง

- การใช้สีตัดกัน** สีตัดกันคือสีที่อยู่ตรงข้ามกันในวงจรัส การใช้สีให้ตัดกันมีความจำเป็นมากในงานออกแบบ เพราะช่วยให้เกิดความน่าสนใจในทันทีที่พบเห็น สีตัดกันอย่างแท้จริงมีอยู่ด้วยกัน 6 คู่สี คือ 1. สีเหลือง ตรงข้ามกับ สีม่วง

การใช้สีตัดกัน ควรคำนึงถึงความเป็นเอกภาพด้วย วิธี การใช้มีหลายวิธี เช่น ใช้สีให้มีปริมาณต่างกัน เช่น ใช้สีแดง 20 % สีเขียว 80% หรือ ใช้เนื้อสีผสมในกันและกันหรือใช้สีหนึ่งสีใดผสมกับสีคู่ที่ตัดกันด้วยปริมาณเล็กน้อยรวมทั้งการเอาสีที่ตัดกันมาทำให้เป็นลวดลายเล็ก ๆ สลับกัน ในผลงานชิ้นหนึ่ง อาจจะใช้สีให้กลมกลืนกันหรือตัดกันเพียงอย่างใดอย่างหนึ่งหรืออาจจะใช้พร้อมกันทั้ง 2 อย่าง ทั้งนี้แล้วแต่ความต้องการและความคิดสร้างสรรค์ของเราไม่มีหลักการหรือรูปแบบที่ตายตัว ในงานออกแบบ หรือการจัดภาพหากเรารู้จักใช้สีให้มีสภาพโดยรวมเป็นวรรณะร้อน หรือวรรณะเย็น เราจะสามารถควบคุมและสร้างสรรค์ภาพให้เกิดความประสานกลมกลืน งดงามได้ง่ายขึ้น เพราะสีมีอิทธิพลต่อ มวล ปริมาตร และช่องว่าง สีมีคุณสมบัติที่ทำให้เกิดความกลมกลืน หรือขัดแย้งได้ สีสามารถขยับเน้นให้ให้เกิด จุดเด่น และการรวมกันให้เกิดเป็นหน่วยเดียวกันได้ เราในฐานะผู้ใช้สีต้องนำหลักการต่างๆ ของสีไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับเป้าหมายในงานของเราเพราะสีมีผลต่อการออกแบบ คือ

- สร้างความรู้สึก** สีให้ความรู้สึกต่อผู้พบเห็นแตกต่างกันไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และภูมิหลังของแต่ละคนสีบางสีสามารถรักษาบำบัดโรคจิตบางชนิดได้ การใช้สีภายในหรือภายนอกอาคารจะมีผลต่อการสัมผัสและสร้างบรรยากาศได้
- สร้างความน่าสนใจ** สีมีอิทธิพลต่องานศิลปะการออกแบบจะช่วยสร้างความประทับใจและความน่าสนใจเป็นอันดับแรกที่พบเห็น
- สืบทอดสัญลักษณ์ของวัตถุ** ซึ่งเกิดจากประสบการณ์หรือภูมิหลัง เช่น สีแดงสัญลักษณ์ของไฟ หรืออันตราย สีเขียวสัญลักษณ์แทนพืช หรือความปลอดภัย เป็นต้น
- สีช่วยให้เกิดการรับรู้** และจดจำ งานศิลปะการออกแบบต้องการให้ผู้พบเห็นเกิดการจดจำในรูปแบบ และผลงาน หรือเกิดความประทับใจ การใช้สีจะต้องสะดุดตาและมีเอกภาพ

## องค์ประกอบของสีในการออกแบบ

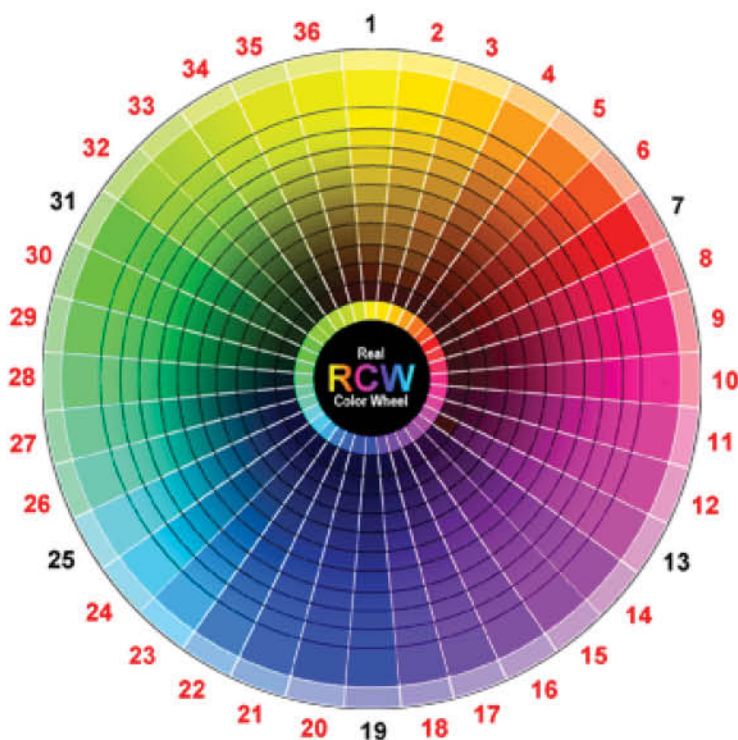
สีมีความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับมนุษย์ สีจะปรากฏให้เราเห็นได้อยู่ทุกหนทุกแห่ง สิ่งแวดล้อมรอบๆตัวเราก็จะประกอบไปด้วยสีสันทันต่างๆมากมาย สีจัดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญองค์ประกอบหนึ่งในการออกแบบ เพราะสีจะมีอิทธิพลต่อการแสดงอารมณ์ของงานออกแบบขึ้นนั้นๆ การที่เราจะทำการหยิบสีสันทัน ต่างๆที่พบเห็นอยู่รอบๆตัวมาใช้ในการออกแบบนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่เราจะต้องเข้าใจถึงองค์ประกอบของสีเสียก่อน โดยที่องค์ประกอบของสีที่ใช้ในการออกแบบนั้นจะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 อย่างด้วยกันคือ เนื้อสี น้ำหนักสี และความสดของสี

1. เนื้อสี Hue คือความแตกต่างของสีบริสุทธิ์แต่ละสี ซึ่งเราจะเรียกเป็นชื่อสีต่างๆ เช่นสีแดง สีเขียว เป็นต้น โดยเราสามารถแบ่งเนื้อสีออกได้เป็น 2 ชนิดด้วยกันคือรูปแสดง เนื้อสี Hue สีของแสง เป็นความแตกต่าง สันยาวของคลื่นแสงที่เรามองเห็น โดยเริ่มจากสีม่วง ไปจนถึง สีแดง สีของสาร เป็นสีที่เรามองเห็นบนวัตถุต่างๆ ซึ่งเกิดจากการดูดซับ และสะท้อนคลื่นแสง โดยที่เนื้อสีในแต่ละสีนั้นก็ให้อารมณ์ความรู้สึกที่แตกต่างกันไป เช่นสีแดงจะให้ความรู้สึกที่ร้อนแรง มีพลัง ส่วนสีเขียวจะให้ความรู้สึกที่สดชื่น เป็นต้น

2. น้ำหนักสี Value/Brightness เป็นเรื่องของความแตกต่างของความสว่างของสี โดยสีที่มีค่าน้ำหนักสีที่สูง จะมีความเข้มของสีมากกว่าสีที่มีค่าน้ำหนักสีต่ำกว่าการที่เราปรับเปลี่ยนน้ำหนักสีจะส่งผลให้ภาพเกิดมิติ ความลึก ทำให้ชิ้นงานที่ออกแบบมานั้นมีความน่าสนใจยิ่งขึ้น

3. รูปแสดง น้ำหนักสี Value/Brightness ความสดของสี Intensity/Saturation ความสดของสีจะส่งผลต่อชิ้นงานในการออกแบบ โดยทำให้ชิ้นงานมีลักษณะที่ดู ฉูดฉาด (ความสดของสีมาก) หรือดูหม่น (ความสดของสีน้อย) เพราะฉะนั้นในการออกแบบบางครั้งเราก็จำเป็นต้องทำการปรับเพิ่ม หรือลดความสดของสีด้วย เพื่อให้ชิ้นงานมีสีที่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น

ในการออกแบบแต่ละครั้ง การจะหยิบสีสันทัน ต่างๆมาใช้งานนั้นเราจำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบของสีด้วย นอกจากที่เราจะเลือกสีมาอย่างเดียวนั้น บางครั้งยังจำเป็นที่จะต้องทำการปรับค่าต่างๆขององค์ประกอบของสี เพื่อให้ได้ชิ้นงานที่มีความสมบูรณ์มากที่สุด



# The Niche Giving Green

## ปลูกต้นกล้า ลดโลกร้อน 10 มีนาคม 55

ทางฝ่ายการตลาด Niche  
ขอประมวลภาพการจัดกิจกรรมมาให้ชมกันค่ะ



สถานตากอากาศบางปู  
จ. สมุทรปราการ



จำลองนิเวศ ชูพาน  
วิทยากรให้ความรู้เรื่องการปลูกป่า



เอกลักษณ์พิเศษของต้นแสมดำ  
หลังใบจะมีความเค็ม



## ไต้เวลาปลูกป่า



พี่เขคดี รับรางวัล บัตรที่ฟ้า เกาะ: 3 วัน 2 คืน มูลค่า 15,000 -



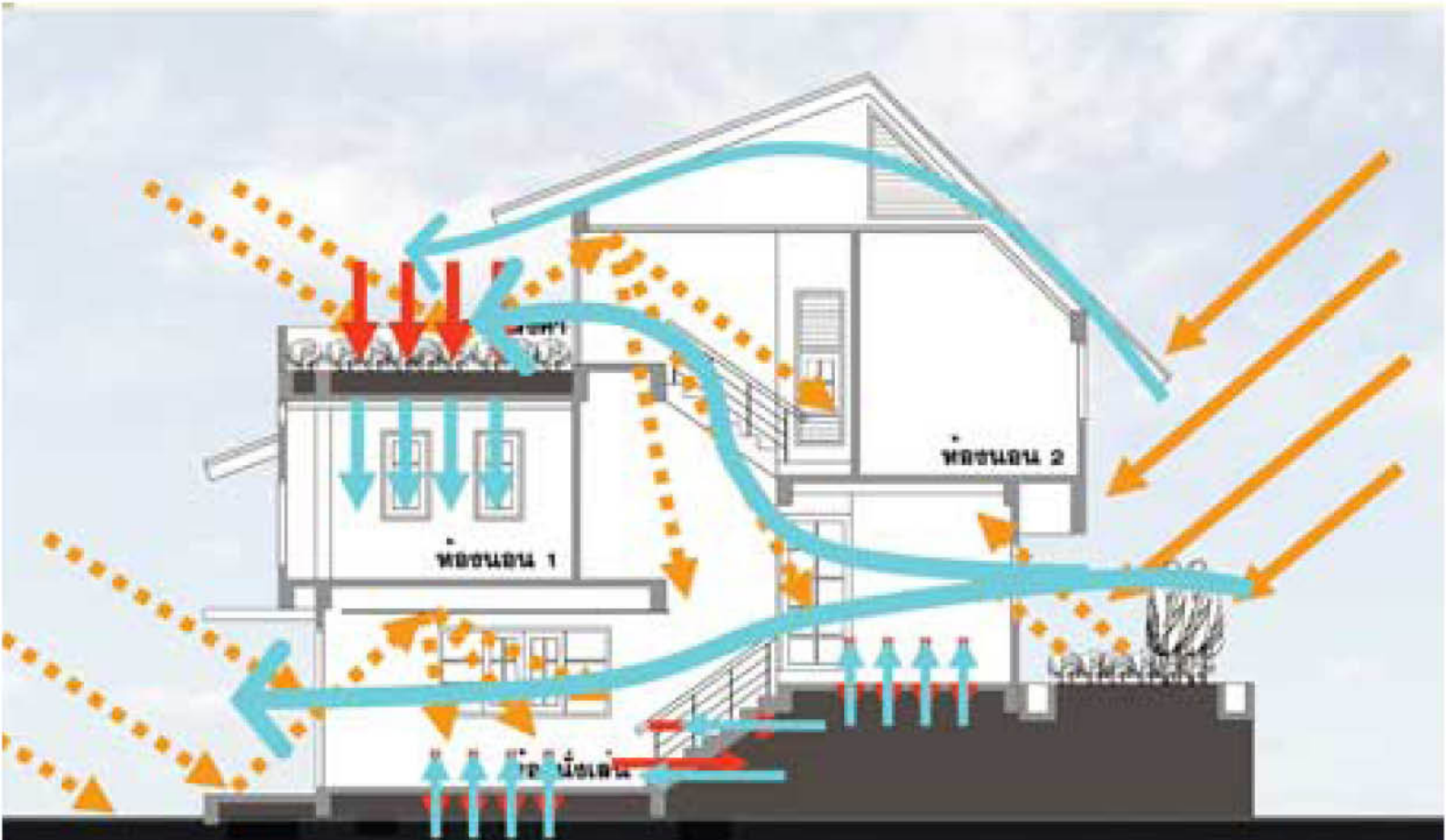
พี่เขคดี รับรางวัล บัตรสตาร์บัคการ์ด 2 รางวัล รางวัลละ: 500 -



กิจกรรมครั้งนี้เป็นไปตามนโยบายของปีนี้  
**Green Giving** เสนา มอบสีเขียว มอบสิ่งดีๆ  
 ตลอดปี ( ตลอดไป ) แล้วพบกับกิจกรรมดี  
 ได้ตลอดทั้งปีจ๊ะ



# บ้านประหยัดพลังงาน



By Business Intelligence & Research Department

การออกแบบบ้านประหยัดพลังงานแบบ Passive หรือบ้านที่เน้นการพึ่งพาธรรมชาติ และ การออกแบบบ้านประหยัดพลังงานแบบ Active หรือบ้านที่มีทั้งการประยุกต์ใช้ประโยชน์จากปัจจัยธรรมชาติผสานกับการใช้ระบบเครื่องกล



# บ้านประหยัดพลังงาน

สถาปัตยกรรมบ้านพักอาศัย เป็นสถาปัตยกรรมที่ใกล้ชิดกับคนมากที่สุด การออกแบบที่พักอาศัยที่เรียกว่า บ้านนั้น ได้มีการพัฒนาแตกต่างกันออกไปตามความเชื่อ ลัทธิ วัสดุพื้นถิ่น ลักษณะภูมิอากาศ และภูมิประเทศ เป็นต้น ซึ่งเมื่อพูดถึง คำนิยามในปัจจุบันของ “ประหยัดพลังงาน” สิ่งที่น่าสนใจก็คือ การใช้เครื่องปรับอากาศให้มีขนาดตันแอร์เล็ก ออกแบบให้ผนัง ประตู หน้าต่างและหลังคา ถ่ายเทความร้อนเข้าสู่ภายในตัวบ้านน้อยที่สุด จากเหตุผลนี้ การพัฒนาผนังที่ใหม่ มีเทคโนโลยีจากต่างประเทศ ก็ได้มีการนำมาเผยแพร่ ซึ่งก็เป็นเพียงวิธีหนึ่ง ที่จะแก้ปัญหาการประหยัดพลังงานในบ้าน ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงการป้องกันแสงแดดโดยตรง เนื่องจากความร้อนจากแสงอาทิตย์ที่เข้าสู่อาคาร มีผลกระทบต่ออุณหภูมิภายในบ้าน และส่งผลกระทบต่อให้มีการเพิ่มการใช้ไฟฟ้าเพื่อปรับอุณหภูมิภายในบ้าน

นอกจากนี้ความสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ การออกแบบอาคาร ที่ใช้ความรู้ทางสถาปัตยกรรมที่มากกว่าความสวยงาม ในการป้องกันความร้อนเข้าสู่อาคาร หรือการถ่ายเทความร้อนออกนอกอาคาร เช่น การออกแบบชายคาที่ยาวเพื่อบังแดด มีการระบายลมและความร้อนออกจากอาคาร รวมทั้งการวางผังให้มีส่วนที่รับความร้อนเข้ามาน้อยที่สุด รวมทั้งการประสานกับการออกแบบภูมิสถาปัตย์ ในการใช้สวน ต้นไม้ หรือบ่อน้ำ เพื่อป้องกันและถ่ายเทความร้อน

แนวคิดและเทคโนโลยีการออกแบบบ้านประหยัดพลังงานหลักๆ มีสองแบบ คือ การออกแบบบ้านประหยัดพลังงานแบบ Passive หรือบ้านที่เน้นการพึ่งพาระบบธรรมชาติ และการออกแบบบ้านประหยัดพลังงานแบบ Active หรือบ้านที่มีทั้งการประยุกต์ใช้ประโยชน์จากปัจจัยธรรมชาติผสมผสานกับการใช้ระบบเครื่องกล

## บ้านประหยัดพลังงานแบบ “PASSIVE”

จะเน้นการออกแบบที่มีแนวคิดในการประยุกต์ใช้ระบบธรรมชาติอย่างเต็มที่ โดยมีสภาพอากาศและบรรยากาศภายในบ้านอยู่ใน

เขตสบายเกือบตลอดเวลา ไม่ต้องพึ่งพาระบบปรับอากาศ อีกทั้งยังการออกแบบก่อสร้างบ้านแบบ Passive ยังเป็นบ้านที่อยู่อาศัยที่มีราคาต่ำกว่า และมีการใช้พลังงานน้อยมาก ซึ่งเป็นรูปแบบที่เหมาะสมกับการอยู่อาศัยในชนบทที่ยังมีสภาพแวดล้อมที่ดี

## บ้านประหยัดพลังงานแบบ “ACTIVE”

จะมีแนวคิดในการออกแบบบ้าน โดยคำนึงถึงการประหยัดพลังงานสูงสุดเป็นหลัก แนวคิดนี้ทำให้ได้บ้านที่อยู่อาศัยสามารถควบคุมสภาวะภายในบ้านให้อยู่ในสภาวะน่าอยู่สบายตลอดเวลา อุณหภูมิภายในบ้านคงที่ด้วยเครื่องปรับอากาศ เพราะได้รับการออกแบบที่เน้นการป้องกันความร้อนจากภายนอกไม่ให้เข้าสู่ภายในบ้าน ดังนั้น สภาวะการทำงานเย็นของเครื่องปรับอากาศจึงมีค่าต่ำมาก สามารถประหยัดค่าไฟฟ้าจากเครื่องปรับอากาศได้มากกว่าบ้านทั่วไป 6-7 เท่า ทำให้ผู้อยู่อาศัยมีคุณภาพชีวิตที่ดี เหมาะสมกับการอยู่อาศัยในเขตเมืองที่มีสภาพแวดล้อมภายนอกไม่เอื้ออำนวยต่อการอยู่อาศัย

แต่ไม่ว่าจะเป็นบ้านแบบ Passive หรือ Active ต่างก็ได้รับการออกแบบและก่อสร้าง เพื่อเป็นบ้านยุคใหม่ที่ใส่ใจเรื่องการประหยัดพลังงานอย่างแท้จริง นอกจากคุณสมบัติของบ้านที่มีการควบคุมสภาวะต่างๆ ภายในบ้านที่ใช้พลังงานน้อยกว่าบ้านที่ใช้ระบบก่อสร้างแบบทั่วไปประมาณ 5-7 เท่าแล้ว ยังเป็นบ้านที่สามารถนำเอาพลังงานจากแสงอาทิตย์มาใช้เพื่อผลิตกระแสไฟฟ้าเองภายในบ้าน มีระบบตรวจวัดและเก็บข้อมูล ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่างๆ ภายในบ้านเป็นอย่างดีอีกด้วย ทั้งนี้ หัวใจสำคัญของการออกแบบบ้านประหยัดพลังงานอยู่ที่การออกแบบหรือปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม มีการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการใช้เทคโนโลยีจากธรรมชาติ เช่น การใช้ประโยชน์จากแสงอาทิตย์ หรือการนำปัจจัยทางธรรมชาติ เช่น ลม แสงแดด ความชื้น ฯลฯ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ หรือออกแบบให้สอดคล้องกับบริบทแวดล้อมที่เป็นอยู่ โดยมักจะพบว่าบ้านในประเทศไทยนั้นมีการสร้างสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น ถนนคอนกรีต ลานคอนกรีต เป็นต้น ซึ่งการออกแบบบ้านจำเป็นต้อง



ปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้อุณหภูมิอยู่สบายได้แก่ การปลูกต้นไม้ใหญ่ มีสนามหญ้า หรือการมีบ่อน้ำในบริเวณใกล้เคียง เพราะหากสภาพแวดล้อมไม่เหมาะสมแล้ว การที่จะทำให้อุณหภูมิของบ้านลดลง หรือทำให้บ้านมีสภาวะน่าอยู่ย่อมต้องใช้พลังงานมาก เช่นเดียวกับกับการออกแบบรูปทรงของบ้าน หากออกแบบรูปทรงของบ้านไม่ถูกต้องหรือไม่เหมาะสม อาจทำให้บ้านมีความชื้นหรือความร้อนในบ้านมากเกินไป ส่งผลต่อการใช้พลังงานภายในบ้านได้เช่นกัน

เรื่องการเลือกใช้วัสดุก่อสร้างก็เป็นปัจจัยที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการประหยัดพลังงานภายในบ้าน เช่น การเลือกใช้ฉนวนกันความร้อน การเลือกใช้วัสดุสำหรับผนัง พื้น หลังคา บ้าน สีทาบ้าน และส่วนประกอบอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องเหล่านี้ล้วนแต่มีผลต่อการระบายความร้อนในตัวบ้าน และมีผลต่อการป้องกันความร้อนจากภายนอกเข้าสู่ภายในบ้านด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การเลือกตำแหน่งที่ตั้งหรือทิศทางของลมด้วย เพราะลมก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการระบายความร้อนในตัวบ้าน เช่นเดียวกับแสงแดด แม้จะสามารถนำแสงสว่างที่ส่องเข้ามาภายในบ้านไปใช้ประโยชน์เพื่อการประหยัดการใช้ไฟฟ้าแสงสว่าง แต่หากแสงแดดที่ส่องเข้ามาปริมาณมากเกินไป อาจส่งผลต่ออุณหภูมิของบ้าน และส่งผลต่อเนื่องไปยังการใช้เครื่องปรับอากาศที่มากขึ้น ทำให้สิ้นเปลืองพลังงานได้เช่นกัน

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ อาจทำให้หลายๆ คนรู้สึกว่าการออกแบบบ้านประหยัดพลังงานเป็นเรื่องยุ่งยาก และมีค่าใช้จ่ายสูงกว่าการก่อสร้างบ้านทั่วไป ดังนั้น เพื่อให้บ้านประหยัดพลังงานไม่ใช่เรื่องไกลตัว แต่เป็นเรื่องที่สามารถทำได้โดยไม่ยุ่งยาก จึงมีข้อมูลมาแบ่งปันเพื่อเป็นหลักประยুক্তสำหรับผู้ที่ต้องการจะมีบ้านประหยัดพลังงานสักหลังหนึ่ง ซึ่งด้วยวิธีต่อไปนี้ คงจะทำให้หลายๆ คน สามารถมีบ้านประหยัดพลังงานได้ง่ายขึ้น

เริ่มต้นที่การออกแบบบ้าน ควรออกแบบบ้านให้มีเพดานสูง และมีช่องระบายอากาศใต้หลังคา เพื่อช่วยในการระบายความร้อนได้ดี ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนที่สุด ก็คือ บ้านทรงไทยหรือบ้านไทยโบราณ ซึ่งมีหลังคาเพดานสูง บ้านจึงไม่ร้อน บ้านประหยัดพลังงานที่ดีต้องมีการระบายอากาศภายในบ้านที่ดี มีจำนวนหน้าต่างอย่างเพียงพอในทิศทางที่เหมาะสม และถ้าเป็นไปได้ระหว่างผนังภายในบ้านควรมีช่องระบายอากาศให้ถ่ายเทหากันได้ จะช่วยให้ภายในบ้านเย็นขึ้นได้โดยธรรมชาติ อีกทั้งควรออกแบบให้บ้านมีช่องให้แสงเข้ามาในบ้านบ้าง เช่น ซีระแนงไม้ บล็อกแก้ว หรือกระเบื้องหลังคาแบบโปร่งแสง เพราะสิ่งเหล่านี้จะช่วยประหยัดการใช้หลอดไฟ ทำให้ใช้พลังงานไฟฟ้าน้อยลง ส่วนหน้าต่างห้องที่ต้องใช้ทำงานเป็นประจำ ควรมีกันสาดติดไว้ภายนอก เพื่อป้องกันแสงแดดที่ส่องเข้ามามากเกินไป เป็นผลให้มีปริมาณแสงที่เพียงพอ เมื่อเปิดหน้าต่างหรือม่าน ช่วยให้อากาศเย็นสบายโดยไม่ต้องพึ่งพาการทำงานของเครื่องใช้ไฟฟ้าให้สิ้นเปลือง

การใช้สีทาบ้านโทนสีอ่อนทั้งภายในและภายนอก นอกจากจะช่วยให้บ้านดูโปร่งโล่ง ไม่อึดอัดแล้ว ยังช่วยให้บ้านเย็นขึ้นด้วย เพราะธรรมชาติของสีโทนอ่อนจะไม่ดูดความร้อน ในกรณีที่บ้านมีบริเวณกว้างเพียงพอ การปลูกต้นไม้ พืชสวนย่อมเป็นสิ่งที่ดี นอกจากจะช่วยลดความร้อน ทำให้ผู้อยู่อาศัยได้อากาศที่บริสุทธิ์แล้ว ยังทำให้บ้านดูร่มรื่น ผ่อนคลายอีกด้วย

การติดตั้งฉนวนกันความร้อนให้แก่บ้าน ก็เป็นอีกวิธีที่จะช่วยให้บ้านมีประสิทธิภาพในการประหยัดพลังงาน เป็นการลงทุนเพียงแค่ครั้งเดียว แต่ได้ผลตอบแทนในระยะยาว โดยการติดตั้งฉนวนกันความร้อนให้บ้านสามารถติดตั้งได้ทั้งบนหลังคา เพดาน และผนัง นอกจากนี้ ยังควรเลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ประหยัดพลังงาน เช่น หลอดไฟ T5 ประหยัดพลังงาน เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีเครื่องหมายประหยัดไฟเบอร์ 5 และหลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าเก่าๆ ที่มักจะกินไฟและประสิทธิภาพไม่ดี สำหรับห้องที่จำเป็นต้องใช้เครื่องปรับอากาศ ควรอุดรูรั่วต่างๆ ภายในห้องให้หมด โดยมากมักจะพบตามรอยต่อต่างๆ ของประตูและหน้าต่าง ซึ่งสามารถใช้แถบยางมาปิดรูรั่วเหล่านั้นได้

อย่างไรก็ตาม แม้บ้านได้รับการออกแบบให้ประหยัดพลังงานได้ตามหลักการแล้ว การที่จะประหยัดพลังงานได้จริงหรือไม่ั้น พฤติกรรมการอยู่อาศัยและการใช้พลังงานของผู้อยู่อาศัยเป็นสิ่งสำคัญ เพราะบ้านจะได้รับการออกแบบให้ประหยัดพลังงานดีเพียงใด แต่ผู้ที่อาศัยอยู่ในบ้านกลับใช้พลังงานอย่างสิ้นเปลืองเกินความจำเป็น ไม่เห็นถึงคุณค่าของพลังงาน บ้านประหยัดพลังงานก็อาจจะไม่ประหยัดพลังงานได้จริงอย่างที่ตั้งใจเป็นแน่...วันนี้ลองถามตัวเองดูว่า คุณใช้พลังงานอย่างประหยัดแล้วหรือยัง

# ปีไหนเซงบ้าง?

ในปี 2555 นี้จะเข้าสู่ปีนักษัตรมะโรง หรือที่เราเรียกกันทั่วไปว่า...ปีมังกร สำหรับในทางโหราศาสตร์จีน เป็นปี “หยิมซิง” หรือปีมังกรน้ำค้ะ มังกรพบเจอน้ำแบบนี้เรียกว่า “มังกรป่วนสมุทร” เมื่อมังกรได้น้ำก็นับว่าเซงขอบ แต่ข้อเสียคือเป็นมังกรที่ทำตามอารมณ์ หลงมัวเมากับความสุข อำนาง ความปรารถนาที่ตัวเองต้องการ ไม่มีตัวควบคุม



# ปีไหนบ้าง?

สำหรับปีนักษัตรที่จะได้รับผลกระทบ  
“ชง” ในปีมะโรง หรือปีมังกรปี  
2555 นี้ ได้แก่



**1** ผู้ที่เกิดในปีนักษัตรจอหรือปีหมา  
ต้องระวังตัวเป็นพิเศษ เนื่องจาก  
เป็นปีนักษัตรที่ถูกชงหรือปะทะโดยตรง  
แต่ด้วยมะโรงและจอมีธาตุที่เหมือนกัน  
จึงมีทั้งดีและเสีย ทำให้การชงของทั้ง  
สองก็มีเรื่องโชคลาภด้วยเช่นกัน ส่วน  
จะมากน้อยต้องขึ้นอยู่กับดวงชะตาของ  
แต่ละบุคคล

แต่ที่สำคัญปีนี้ให้ระมัดระวัง  
เรื่องเกี่ยวกับสุขภาพเป็นพิเศษ เพราะ  
มีดวงดาวแห่งโรคภัยเข้ามาเยือน ให้  
ระวังโรคที่เกี่ยวกับช่องท้อง ดับอักเสบ  
ปัญหากล้ามเนื้ออักเสบโดยไม่มีสาเหตุ  
ระวังโรคทางพันธุกรรมกำเริบ ส่วนท่าน  
ที่มีอาการอยู่ป็นีต้องดูแลให้มากระวัง  
จะกำเริบหนักมากขึ้น ควรดูแลและหา  
หมอดตามระยะเวลา พักผ่อนให้เพียงพอ  
และทานอาหารที่บำรุงร่างกาย ส่วนคุณ  
สุขภาพสตรีระวังเกี่ยวกับซีส และมะเร็ง  
ที่เกี่ยวกับอวัยวะเพศให้มาก โดยเฉพาะ  
น้องๆ และสาวๆ ทั้งหลายการทานยา  
คุมกำเนิดนี่จะ ถ้ามีอะไรผิดปกติรีบ  
ไปตรวจค่ะ

**2** ผู้ที่เกิดปีนักษัตรมะโรงหรือปี  
มังกร ที่ท่านมีปัญหาในปีนี้เป็น  
เพราะปีเกิดของท่านตกหลัก “เอ็ง” ตาม  
หลักของโหราศาสตร์จีน แต่โชคดีมีดวง

ดาวที่เป็นมงคลเกื้อหนุนส่งเสริมชะตา  
วาสนา แต่ถ้าผิดกฎหมายตัวใครตัวมัน  
คะ ขอให้ระวังเรื่องสุขภาพและปัญหา  
อุปสรรค จากการทำงาน แผนงาน  
หรือโครงการต่างๆ ที่วางแผนไว้ ต้อง  
ระมัดระวัง ในช่วงเดือนเมษายนและ  
กรกฎาคม

**3** ผู้ที่เกิดนักษัตรฉลูหรือปีวัวซึ่ง  
ในปีนี้มีทางเลขด้วยเพราะปีเกิด  
ของท่านตกหลัก “ผัวะ” ตามหลักของ  
โหราศาสตร์จีน แม้จะเผชิญปัญหา  
อุปสรรคบ้างแต่ยังโชคดีที่มีดวงดาวแห่ง  
ความเป็นมงคลมาเกื้อหนุนชะตา ถ้าทุก  
สิ่งเริ่มด้วยความดีงามอยู่ในศีลธรรม  
อันดีแล้ว ในที่สุดเรื่องที่ร้ายจะกลับเป็นดี

**4** ผู้ที่เกิดนักษัตรปีมะแมหรือปีแพะ  
ซึ่งในปีนี้มีทางเลขด้วย เพราะปี  
เกิดของท่านตกอยู่ในสถานการณ์ที่ร่วม  
ชง อีกทั้งในดวงชะตาปีนี้มีดวงดาวแห่ง  
เคราะห์ภัยเข้ามาเยือน ทำให้พลอยฟ้า  
พลอยฝนรับกับสิ่งร้ายๆ ที่จะเข้ามาใน  
ปีนี้อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำอะไรปีนี้  
ควรไตร่ตรองให้ดี อย่าว่าความจะนำมาซึ่ง  
ความเสียหายทั้งชื่อเสียงและทรัพย์สิน  
อย่าค้าประกำกันใคร ปีนี้อยู่ดีๆ ทำบุญฟัง  
ธรรมให้จิตใจสงบ

**5** ผู้ที่เกิดนักษัตรเถาะหรือปีกระต่าย  
ปีนี้ตามหลักโหราศาสตร์จีนแล้ว  
ตกอยู่ในหลัก “ท้าย” ซึ่งไม่สู้ดีนัก แต่โชค  
ดีที่ในปีนี้มีดวงดาวแห่งความเป็นมงคล  
เคลื่อนเข้ามาสู่ชะตา ช่วยลดทอนสิ่งที่  
จะกระทบได้เบาบางลง แม้จะมีอุปสรรค  
บ้างแต่ก็ยังคงมีลาภผล การงานที่จะนำ  
มาซึ่งชื่อเสียงอย่างต่อเนื่อง

แต่ก็ควรระวังเรื่อง  
สุขภาพและการเดินทาง ดังนั้นปี 2555  
นี้ ท่านที่มีปีเกิดที่ชงกับปีมะโรงหรือปี  
มังกร ไม่ควรวิตกกังวลมากเกินไป เพราะ  
การชงโดยรวมมักเป็นปีที่ก่อปัญหาและ  
อุปสรรคของช่วงชีวิตในปีนั้นๆ ค่ะ แต่ที่  
ได้รับรู้ก็เพื่อให้มีสติในการดำเนินชีวิตที่  
รอบคอบ ตั้งอยู่ในความพอดีไม่ประมาท  
ไม่ริเริ่มหรือขยับขยายลงทุนทำการค้า  
ในช่วงปีชง ไม่ใช่ชีวิตบนทางอโคจร  
ต่างๆ ก็ถือว่าเราไม่หาเรื่องชงให้กับชีวิต  
หรือทำให้ตัวเองต้องเดือดร้อนแล้วละค่ะ

และถ้าต้องการเพิ่มความสบายใจและ  
กำลังใจ *หาเวลาไปไหว้พระ ทำบุญ  
ในช่วงก่อนวันตรุษจีนก็ได้คะ หาก  
ไม่สะดวกอย่างน้อยก็เริ่มในวัน  
ตรุษจีน คือวันที่ 23 มกราคม  
พ.ศ. 2555 โดยจะไปทำบุญสะเดา:*

หัตถ์ที่วัดเล่งเน่ยยี่ กิยาวราช หรือสาขาที่ 2 ย่านบางบัวทอง เพื่อขอพรจากท่านเทพไท่ส่วย เอี้ยกุ่มครอง และท่านขุนสวด เสริมชะตาบารมี ตามประเพณีของ ชาวจีนที่สืบทอดกันมาเพื่อให้เกิดเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต

และสำหรับคุณผู้อ่านทุกท่านที่ไม่ใช่เชื้อสายจีน ก็ไปไหว้พระ ทำบุญใส่บาตร ถวายสังฆทานที่วัดใกล้บ้านท่านได้เช่นกัน หรือเคารพรักขอบเสด็จพ่อพระพิฆเนศก็ไหว้ขอพรได้ แม้กระทั่งไหว้พระขอพรจากพระพุทธรูปในบ้านตัวเองก็ได้ อย่าเห็นห้องพระหรือพระพุทธรูปของตัวเอง ที่เที่ยวบูชาหามาไม่ศักดิ์สิทธิ์จนต้องตื่นนอนเสียเงินเสียทองมากมายไปไหว้ไกลๆ จึงจะช่วยให้ อันนี้ท่านก็กำลังสร้างการ “ชง” สร้างอุปสรรคปัญหาให้ตัวเองแล้ว อีกอย่างน้ำไกลไม่สู้น้ำใกล้ไปไม่ได้ไม่ต้องกังวล ไหว้พระสวดมนต์ที่บ้านทำจิตใจให้สงบเป็นประจำก็ได้ค่ะ

## วิธีแก้ปชงเสริมดวงชะตา...

การปรับแก้ “ปชง” เสริมดวงชะตา ก็มีปัญหาสุขภาพ

ด้วยปีนี้ทั่วโลกจะมีปัญหาเรื่องโรคภัย สำหรับท่านที่มีปชง หรือในดวงชะตาจะมีปัญหาเรื่องสุขภาพ เกจิอาจารย์ขอแนะนำให้ทำบุญเกี่ยวกับการช่วยเหลือผู้ป่วย เช่น พระสงฆ์อาพาธ หรือโครงการช่วยเหลือผู้ป่วยยากไร้ ให้กับมูลนิธิของโรงพยาบาลต่างๆ อาทิ โรงพยาบาลสงฆ์, จุฬาลงกรณ์, ศิริราช หรือมูลนิธิรามาริบัติฯ รพ.รามาริบัติ มีโครงการปลูกถ่ายตับจากพ่อแม่สู่ลูก เป็นโครงการให้ชีวิตใหม่แก่ผู้ป่วยเด็กโรคตับที่ยากไร้ หรือทำบุญตามโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้บ้าน

ในจังหวัดของท่าน จะได้เป็นเคล็ดช่วยบรรเทาโรคภัยที่อาจจะเข้ามาเยือนในปีชงนี้ ให้ลดน้อยถอยลง หรือจนไม่มีอะไรเกิดขึ้นก็เป็นได้ใครจะไปรู้ แล้วได้ทั้งทำบุญสร้างกุศลและช่วยต่อชีวิตเพื่อนมนุษย์ด้วยกันค่ะ

ที่แน่ๆ ทำให้คนเรารู้จักเป็นผู้ให้ รู้จักการมีน้ำใจแบ่งปันช่วยเหลือผู้อื่นที่ลำบากกว่าเรา และไม่แนะนำว่าต้องทำมากมาย แต่ทำตามกำลังทรัพย์ของเราที่พอจะช่วยให้ มากน้อยไม่เป็นไร ทำแล้วไม่เดือดร้อน ไม่ใช่ทำเพราะ...เขาบอกว่าทำเยอะๆ ยิ่งดี แล้วที่เขาว่าต้องทำบุญมากแล้วจะได้บุญมากไม่มี เพราะพระพุทธรูปที่ท่านไม่เคยบัญญัติหรือการันตีไว้ และพระพุทธรูปก็ไม่เคยมี...ก็พี่เข้ตบุญแจกใคร พระองค์ท่านไม่เคยใช้เรื่องเงินทองเป็นเครื่องวัดบุญกุศลใครเลย ทุกท่านว่างจริงไหมคะ

ดังนั้น ทำบุญแล้วต้องสบายใจ เพราะการช่วยเหลือผู้อื่นอย่างมีสตินี้ ทำแล้วช่วยบรรเทาโรคภัย ได้บุญทานที่ช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่น เมื่อทำอย่างมีสติก็ได้เป็นปัญญา บุญทานนี้ก็เหมือนพรหมแล้ว มีพร้อมทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา บุญโลกก็ไม่ได้ อดยาก (อวด เด่น ดัง) ก็ไม่ได้ อันนั้นทางพระเรียก “ตัณหา” แต่ต้องทำด้วยจิตเมตตา และปรารถนาดี อันนี้ฝากไว้เป็นข้อคิดค่ะ

## การปรับแก้ “ปชง” เสริมดวงชะตา ด้านการงาน ด้านการเงิน

ให้ทำบุญบริจาคโลงศพ อันนี้ช่วยสะเดาะเคราะห์เสริมชะตาและแก้ชง หรือจะทำบุญบริจาคเฉพาะผ้าขาวห่อศพผืนละ 50 บาทกับศพที่ไร้ญาติ อันนี้จะช่วยเรื่องอุปถัมภ์หน้าที่การงาน การ

ค้าที่ติดขัดได้ หรือรู้สึกติดขัดเมื่อไหร่ก็ไปทำได้ ไม่ต้องมากมายตามกำลัง จะทำกับเสียปอหรือเสียร่วม หรือโรงเจ หรือองค์กรที่มีการสงเคราะห์ก็ได้ค่ะ ทำบุญแล้วอธิษฐานอุทิศให้กับเจ้ากรรมนายเวรด้วยค่ะ ที่สำคัญคุณต้องทำด้วยตัวเอง

สำหรับท่านที่อยู่ในเกณฑ์ปีชง ควรทำก่อนตรุษจีน หรือไหว้พระทำบุญในช่วงวันตรุษจีนก็ได้ค่ะ อ้อ!..ถ้าเป็นลูกหลานที่เป็นเด็กเล็กอยู่ พ่อแม่ทำแทนได้ค่ะ...ไม่ใช่เรียล

แต่หลังจากไปไหว้พระทำบุญแล้วจะให้เป็นที่เทพหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ฝ่ายเดียวคงไม่ได้ ต้องดูแลตัวเองให้ดีๆ ไม่เช่นนั้นเทพองค์ไหนก็คุ้มครองท่านไม่ได้ค่ะ





# ความแตกต่าง ระหว่างดูหมิ่นกับ หมิ่นประมาท

# ป ร : ม ว ล กฏหมายอาญา

## มาตรา 393 บัญญัติว่า

“ผู้ใดดูหมิ่นผู้อื่นซึ่งหน้า หรือด้วยการโฆษณา ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งเดือนหรือปรับไม่เกินหนึ่งพันบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ”

## มาตรา 326 บัญญัติว่า

“ผู้ใดใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่สาม โดยประการที่น่าจะ ทำให้ผู้อื่นนั้นเสียชื่อเสียง ถูกดูหมิ่นหรือถูกเกลียดชัง ผู้นั้นกระทำความผิดฐานหมิ่นประมาท ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ”

ข้อแตกต่างที่สำคัญของดูหมิ่นซึ่งหน้า (มาตรา 393) กับหมิ่นประมาท (มาตรา 326) มีดังนี้

### ข้อแตกต่างที่ 1

ดูหมิ่นซึ่งหน้าเป็นการดูหมิ่น ผู้ที่ถูกดูหมิ่น ซึ่งเป็นการกระทำต่อหน้า ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีบุคคลที่ 3 อยู่ด้วยหรือไม่ หากซึ่งหน้าแล้ว เป็นความผิดสำเร็จ (ดูมาตราตามไปนะครับ) แต่หมิ่นประมาทนั้น จะต้องเป็นการใส่ความผู้อื่นต่อบุคคลที่สาม ดังนั้น บุคคลที่สาม ถือเป็นองค์ประกอบของความผิด ถ้าไม่มีบุคคลที่สาม มารับรู้การกระทำอันเป็นการหมิ่นประมาทนั้นก็ถือว่าไม่ครบองค์ประกอบความผิด ผู้กระทำจะไม่มีความผิดฐานหมิ่นประมาท (หมิ่นประมาทต้องมีบุคคลที่ 3 อยู่ด้วยหรือต้องมีบุคคลที่ 3 มารับรู้การหมิ่นประมาท)

ตัวอย่างที่ 1. ก. ด่า ข. โดยที่ไม่มีบุคคลอื่นอยู่ด้วย อย่างนี้ เป็นความผิดซึ่งหน้า ไม่ผิดหมิ่นประมาท เพราะไม่มีบุคคลที่ 3 ไม่ครบองค์ประกอบความผิด

ตัวอย่างที่ 2. ก. ด่า ข. โดยมีคนอื่นอยู่ด้วย (บุคคลที่ 3) เป็นความผิดฐานหมิ่นประมาทแล้ว

ตัวอย่างที่ 3. ก. ด่า ข. โดยที่ ข. ไม่อยู่ แต่เป็นการไปใส่ความ ข. ให้ผู้อื่นฟัง ก็เป็นความผิดฐานหมิ่นประมาทเช่นกัน

จากตัวอย่างข้างต้น ขอแนะนำว่าอย่าเพิ่งใส่ใจกับคำว่า ก. ด่า ข. นะเดี๋ยวจะชยาย คำว่า “ ด่า “ ให้ต่อไป

### ข้อแตกต่างที่ 2

ดูหมิ่นซึ่งหน้า.....มักจะเป็นคำด่าที่เป็นคำหยาบ ซึ่งเป็นการเหยียดหยามถือว่าอยู่ในข่ายของความผิดมาตรานี้ครับ

หมิ่นประมาท.....ส่วนมากคำหยาบคาย ไม่ถือเป็นการหมิ่นประมาท เนื่องจากไม่เป็นการลดคุณค่าทางสังคมของผู้ถูกหมิ่นประมาทลงมา เช่น คำหยาบทั่วไป “ \*\*\*\*\* ... \*\*\*สัตว์ “ เป็นต้น ไม่ว่าจะหยาบอย่างไร ก็เป็นเพียงคำหยาบคายเท่านั้น (เพราะคนทั่วไปที่ได้ฟังคงจะไม่คิดไปว่าคนที่ถูกหมิ่นประมาทนั้นเป็น \*\*\*\*\* ... \*\*\*สัตว์ จริงๆ ) แต่คำสุภาพบางคำ อาจเป็นหมิ่นประมาท เช่น ก. บอกกับ ข. ว่า เจ้าพนักงานคนนี้ รับเงินใต้โต๊ะจึงจะทำงานให้ จะเห็นว่า ไม่มีคำหยาบคายเลย แต่เป็นการลดคุณค่าทางสังคมของผู้นั้นลงมา ให้ถูกมองว่าเป็นเจ้าพนักงานทุจริต เช่นนี้ เป็นความผิดฐานหมิ่นประมาทสำเร็จแล้ว

ดังนั้นหมิ่นประมาท ส่วนใหญ่เป็นการด่าว่าหรือทำด้วยประการใด ๆ ให้ผู้ที่ถูกหมิ่นประมาทเสียหายในเรื่องดังต่อไปนี้ เช่น การทำผิดศีลธรรม (เช่น การประพฤตินิยมเสีทางด้าน ชู้สาว) การประพฤติดูหมิ่น (เช่น ลักทรัพย์ผู้อื่น) การประพฤตินิยมเสีทางด้านหน้าที่การงาน (เช่นทุจริตในหน้าที่การงาน) และ การเงิน(เช่น เป็นคนมีหนี้สินมาก ยืมเงินแล้วไม่ใช้ ) เป็นต้น

## สรุป

ดูหมิ่นซึ่งหน้าเป็นการพูดด้วยความเกลียดชังตัวผู้โดนด่าเป็นการด่ากันจะๆเลยต่อจะด่าข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้แต่ขอให้จะๆเช่น  
\*\*\*ควาย \*\*\*ชิงหมาเกิด\*\*\*\*\* \*\*\*สัตว์  
\*\*\*เดแม่ เป็นต้น

ส่วนหมิ่นประมาทเป็นการกล่าวกับอีกคนหนึ่งเพื่อทำลายชื่อเสียงของผู้โดนกล่าวถึง ส่วนพูดอย่างไรจึงจะเป็นการหมิ่นประมาทนั้น หลักคือเรื่องที่โดนกล่าวถึงนั้นผู้พูดต้องยืนยันข้อเท็จจริงว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆจะจริงหรือเท็จไม่สำคัญ แต่เรื่องนั้นต้องเป็นไปได้อีกก็ทำให้ผู้ถูกกล่าวถึงเสียชื่อเสียงโดนดูถูก หรือโดนเกลียดชัง เช่น ด่าว่าไอ้ควาย อย่างนี้ไม่เป็นหมิ่นประมาทเพราะว่าใครก็รู้ว่าคนไม่ใช่ควาย \*\*\*\*\*ก็ไม่ใช่ แต่ถ้าบอกว่า\*\*\*คนนี่มันขี้โกงชอบขโมยของชาวบ้านด้วยเห็นมากับตา หรือคนอย่างมันเป็นชู้กับชาวบ้านไม่เลือก อย่างนี้ก็เป็นหมิ่นประมาท เพราะคนอื่นที่ได้ยินได้ฟังอาจจะคิดไปได้ว่าเป็นเช่นนั้นจริงแล้วมันทำให้คนที่ถูกหมิ่นประมาทเสียหายหรืออาจโดนคนอื่นมองในแง่ไม่ดีนั่นเอง

### ข้อแตกต่างที่ 3

ความผิดฐานหมิ่นประมาทนั้น แม้กระทำได้ผู้ตาย แต่ก็ถือว่าเป็นการหมิ่นประมาทต่อบิดา มารดา บุตร หรือภรรยาของผู้ตายด้วย (ม.327) ซึ่งระวางโทษอย่างเดียวกันกับ ม.326

ในส่วนนี้ ความผิดฐานดูหมิ่นซึ่งหน้า ไม่อาจมีได้ครับ เนื่องจากผู้ตาย ตายไปแล้ว การไปด่าผู้ตายโดยที่ไม่มีบุคคลที่สามอยู่ด้วยนั้น อย่างไรก็ตามไม่เป็นความผิดฐานนี้แน่นอน

### ข้อแตกต่างที่ 4

ดูหมิ่นซึ่งหน้าไม่มีเหตุยกเว้นความผิดนะครับ เพราะฉะนั้น ไม่ต้องมาพิสูจน์ว่า ข้อความนั้นจริง หรือไม่จริง หรือว่าเป็นประโยชน์หรือไม่ ถ้าเป็นดูหมิ่นซึ่งหน้า แล้วผิดเลย จบเลย ไม่ต้องพิสูจน์ต่อ

ส่วนในกรณีหมิ่นประมาท ถ้าผู้ถูกหาว่ากระทำความผิด พิสูจน์ได้ว่าข้อที่หาว่าเป็น หมิ่นประมาทนั้นเป็นความจริง ผู้นั้นไม่ต้องรับโทษ แต่ห้ามไม่ให้พิสูจน์ ถ้าข้อที่หาว่าเป็นหมิ่นประมาทนั้นเป็นการใส่ ความในเรื่องส่วนตัว และการพิสูจน์จะไม่เป็นประโยชน์แก่

ประชาชน เช่นเรื่องความประพฤติเสื่อมเสียในทางชู้สาว

**ตัวอย่าง** นายA พูดกับBว่า นางสาวC นอนกับผู้ชายไม่เลือกหน้า เป็นเหตุให้นางสาว C เสื่อมเสียชื่อเสียง เช่นนี้แม้เรื่องดังกล่าวเป็นความจริงก็ตาม นาย A ก็ไม่สามารถพิสูจน์ว่าเรื่องดังกล่าวเป็นความจริงเพื่อจะได้รับการยกเว้นโทษได้เพราะเรื่องดังกล่าวเป็นเรื่องส่วนตัว และการพิสูจน์จะไม่เป็นประโยชน์แก่ประชาชน เป็นต้น

ดังนั้นในทางอาญาแม้คำกล่าวหมิ่นประมาทจะเป็นความจริง ผู้ที่กล่าวก็มี ความผิดฐานหมิ่นประมาทได้ ถ้าหากไม่เข้าข้อยกเว้นที่ให้พิสูจน์ได้ จึงมีคำกล่าวหาว่า ในทางอาญา “ยิ่งจริงยิ่งหมิ่นประมาท” ซึ่งตรงนี้จะต่างจากการหมิ่นประมาทในทางแพ่งที่ว่า หมิ่นประมาททางแพ่ง

ม.423 “ผู้ใดกล่าวหรือไขข่าวแพร่หลายซึ่งข้อความอันฝ่าฝืนต่อความจริง เป็นที่เสียหายแก่ชื่อเสียงหรือเกียรติคุณของบุคคลอื่นก็ดี หรือเป็นที่เสียหายทางทำมาหาได้หรือทางเจริญของเขาโดยประการอื่นก็ดี ท่านว่าผู้นั้นจะต้องใช้ค่าสินไหมทดแทนแก่เขาเพื่อ

ความเสียหายอย่างใดๆอันเกิดแต่การนั้น แม้ทั้งเมื่อตนมิได้รู้ว่าข้อความนั้นไม่จริง แต่หากควรจะรู้ได้

ดังนั้น หมิ่นประมาททางแพ่ง- ต้องเป็นการกล่าวข้อความที่ฝ่าฝืนความจริง (ไม่จริง)ถึงจะต้องรับผิดชอบในทางแพ่ง แต่ถ้าคำกล่าวนั้นเป็นความจริง แม้จะเป็นที่เสียหายแก่ชื่อเสียงหรือเกียรติคุณของบุคคลอื่นก็ไม่ต้องรับผิดชอบในทางแพ่ง แต่ประการใด ส่วนหมิ่นประมาททางอาญา-แม้เป็นความจริงก็อาจเป็นหมิ่นประมาทได้นะ

### ต่างกันตรงนี้

หมิ่นประมาทนั้นผู้พูดต้องยืนยันข้อเท็จจริงว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ จะจริงหรือเท็จไม่สำคัญ แต่เรื่องนั้นต้องเป็นไปได้ แล้วก็ทำให้ผู้ถูกกล่าวถึงเสียชื่อเสียง โดนดูถูก หรือโดนเกลียดชัง เช่น นาย ก. ด่าว่านาง ข. ว่าเป็นชู้กับ นาย ค. ต่อหน้าชาวบ้านหลายคน

ส่วนการ ด่าว่า\*\*\*ควาย \*\*\*\*\* \*\*เท่ อย่างนี้ไม่เป็นหมิ่นประมาทเพราะว่าใครก็รู้ว่าคนไม่ใช่ควาย \*\*\* หรือ\*\*\*เท่

ข้อมูลจาก ค ลัง ป ญญา ไท และ [www.dtl-law.com](http://www.dtl-law.com)







SENA

E - Magazine