

โครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษา กับมหาวิทยาลัยคู่สัญญาประเทศในกลุ่มสหภาพยุโรป

ปีการศึกษา 2560

ณ Linguistic University of Nizhny Novgorod ประเทศรัสเซีย

นาย จิรภัทร อภิรมย์อ่อนงค์(5706680468)

คณะศิลปศาสตร์ ภาควิชาภาษารัสเซีย

คำนำ

รายงานเล่มนี้ เกิดขึ้นจากประสบการณ์การเข้าร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษากับมหาวิทยาลัย คู่สัญญาประเทศในกลุ่มสหภาพยุโรปที่เมือง นิชนีย์ โนฟโกรอด ประเทศรัสเซีย ข้าพเจ้าได้บอกเล่า ประสบการณ์และสอดแทรกคำแนะนำที่ข้าพเจ้าคิดว่าเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านด้วยภาษาที่อ่านง่าย ไม่น่าเบื่อ รายงานเล่มนี้เหมาะสำหรับนักศึกษาที่ต้องการจะไปแลกเปลี่ยนที่เมืองดังกล่าว ซึ่งส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นไปใน สิ่งที่ควรทราบ และเตรียมตัวไปแลกเปลี่ยนที่นี่

ทั้งนี้ ข้าพเจ้าได้รับประสบการณ์มากมายจากการไปแลกเปลี่ยนครั้งนี้ ขอขอบคุณกองวิเทศสัมพันธ์ ที่มอบโอกาสอันมีค่านี้ให้แก่ข้าพเจ้า และหวังว่ารายงานเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่าน

จิรภัทร อภิรมย์อนงค์

คณะศิลปศาสตร์ ภาควิชาภาษาฝรั่งเศส

สารบัญ

ก้าวแรกสู่การเป็นนักเรียนแลกเปลี่ยน	3
การเรียนการสอนที่ LUNN	8
อาหารการกินที่ประเทศรัสเซีย	11
สภาพอากาศและการแต่งตัว	14
ชื่อของที่ไหนและชื่ออย่างไรให้คุ้ม	16
Short Review การท่องเที่ยวในรัสเซีย	19
ภาพรวมค่าใช้จ่ายตลอด 1 ภาคเรียน	22
สิ่งที่ควรรู้และควรปฏิบัติตาม	23
สิ่งของที่ควรเตรียมไป	24

ก้าวแรกสู่การเป็นนักศึกษาแลกเปลี่ยน

การเดินทางเริ่มต้น

ข้าพเจ้าได้มาถึงสนามบินสุวรรณภูมิตอน 9.00 น. พร้อมกระเป๋าเดินทางใบยักษ์และกระเป๋าเอกสารที่อัดแน่นไปด้วยเอกสารสำคัญ บนบ่ามีกระเป๋าเป้ที่หนักราว 5 กิโลกรัม จากนั้น ข้าพเจ้าเตรียมตัวขึ้นเครื่องบินไปสู่สนามบิน Sheremetyevo กรุงมอสโก ประเทศรัสเซีย เราจะรอเปลี่ยนเครื่องที่นั่นเพื่อบินต่อไปยังเมือง นิซนีย์ นอฟโกรอด (Nizhny Novgorod) นี่คือการเดินทางไปต่างประเทศครั้งแรกโดยปราศจากผู้ปกครอง เป็นช่วงเวลาที่น่าหวั่นใจที่สุด เพราะข้าพเจ้าไม่รู้เลยว่าเกิดอะไรขึ้นต่อจากนี้ แต่ในเมื่อเลือกที่จะมาแล้ว เราก็ต้องเตรียมตัวเตรียมใจเผชิญหน้ากับอะไรก็ตามต่อจากนี้

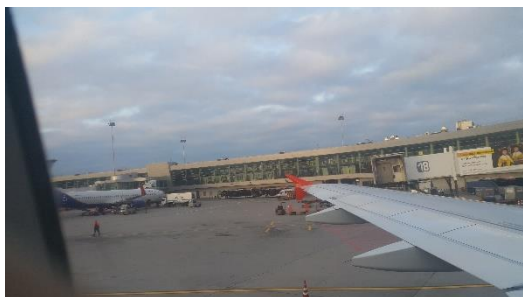
หลังจากร่ำลากันเสร็จสรรพ ข้าพเจ้าก็เดินเข้าไปในพื้นที่ของผู้โดยสารออกนอกประเทศ เตรียมตัวขึ้นเครื่อง ข้าพเจ้าพยายามมีสติอย่างที่สุดเพื่อไม่ให้หลงลืมอะไรเพราะต้องการให้การเดินทางครั้งนี้เป็นไปอย่างราบรื่น พยายามบอกตัวเองว่าอย่างน้อยก็ยังมีรุ่นน้องอีกคนที่ได้ทุนเดียวกันเดินทางไปด้วยกัน

เราเลือกใช้บริการของสายการบินของประเทศรัสเซีย “Aeroflot” เพราะความมั่งคั่ง (งก) ของข้าพเจ้าแน่นอนในไฟล์ทนี้ คนไทยน้อยมาก ๆ เนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่ที่จะไปรัสเซียจะใช้บริการของการบินไทย แอร์โฮสเตสบนเครื่องทั้งหมดเป็นคนรัสเซีย ก้าวแรกของข้าพเจ้าเริ่มขึ้นตรงนี้แหละ



เป็นเวลากว่า 10 ชั่วโมงบนเครื่องบินลำยักษ์นี้ ข้าพเจ้าทำอะไรไปไม่ได้มากกว่ารับประทานอาหารที่เขาเสิร์ฟ เข้าห้องน้ำ ใจบหลับ และดูภาพยนตร์ที่ฟังไม่ออกเพราะส่วนใหญ่เป็นภาษารัสเซีย ข้าพเจ้าวนเวียนกับกิจกรรมเหล่านี้ จนกระทั่งแอร์โฮสเตสประกาศให้เข็มขัดนิรภัยเพื่อเตรียมลงจอดที่สนามบิน Sheremetyevo แห่งกรุงมอสโก ประเทศรัสเซีย เมื่อข้าพเจ้ามองดูเวลาในหน้าจอ ก็พบว่าเครื่องพาเรามาถึงที่นี่ค่อนข้างสายไปมากทีเดียว

เก็บตกเครื่อง



ผู้คนที่ทยอยลงจากเครื่องบิน ต่างคนต่างก็แยกย้ายไปยังจุดหมายของตัวเองอย่างรวดเร็ว เหลือเพียงเด็กหัวดำสองคนยืนแคว้งอยู่กลางพื้นที่ขาออก แน่นอน สองคนนั้นคือ ข้าพเจ้าและน้องที่มาด้วยกันนั่นเอง เป็นอันรู้กันว่า สนามบินที่นี่มีอาคารผู้โดยสารถึง 3 แห่ง ก่อนที่จะเดินทาง ข้าพเจ้าเตรียมข้อมูลมาเรียบร้อยแล้ว แต่เมื่อถึงเวลาจริง มันกลับไม่ง่ายอย่างที่คิด ข้าพเจ้าไม่เคยต้องเปลี่ยนเครื่องโดยการออกไปรับกระเป๋าโดยสารก่อน ข้าราชการผัดแผนไปเสียหมด เดิมทีข้าพเจ้าเผื่อเวลาการต่อเครื่องไว้ถึง 2 ชั่วโมง แต่บัดนี้อีก 1 ชั่วโมงเครื่องบินที่จะไปเมืองนิซนีย์ โนฟโกรอดจะออก เราติดกันมาก เกิดคำถามในหัวมากมาย แล้วเราจะไปทางไหนต่อ รับกระเป๋าตรงไหน ต้องเริ่มขั้นตอน Check – In ใหม่ ทั้งหมดตอนนี้จะทันเวลามั้ย ที่สำคัญ จะต้องไปตรงไหนก่อน ?

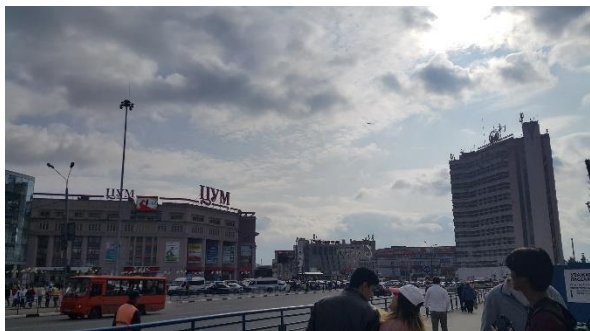
ข้าพเจ้ารวบรวมความกล้าเดินไปถามเจ้าหน้าที่ ได้รับความมาว่า เราต้องไปรับกระเป๋า และข้ามไปอีกสองอาคารใหญ่เพื่อที่จะ Check – In และโหลดกระเป๋าอีกรอบ จากนั้นเราก็วิ่งไปรับกระเป๋า แต่ดูเหมือนวันนี้จะไร้อะไรก็จะเป็นใจไปเสียหมด จู่ๆ ล้อกระเป๋าเดินทางของข้าพเจ้าก็พลีชีพตัวเองด้วยการหลุดออกมาเสียอย่างนั้น ข้าพเจ้าจึงกึ่งแบกกึ่งวิ่งไปคว่ำรถเข็นมา ยกทุกอย่างใส่ไว้ในนั้น แล้วเดินไปอย่างรวดเร็ว

เป็นเวลากว่า 20 นาทีที่เราวิ่งจากอาคาร D ไปอาคาร F ไม่มีเวลาถ่ายรูปหรือแวะชมใดๆ ทั้งสิ้น คิดอย่างเดียวว่าตกเครื่องแน่ๆ แต่โชคยังเข้าข้างเรายู่บ้าง เพราะเครื่องบินที่เราต้องนั่งต่อนั้นก็มาช้าไป 15 นาทีเช่นกัน จึงพอมีเวลาให้หายใจหายคอและแวะซื้อ Simcard ก่อนจะขึ้นเครื่องอีกครั้งเพื่อมุ่งตรงไปเมืองนิซนีย์ โนฟโกรอด (Nizhny Novgorod)

เครือข่ายโทรศัพท์ที่รัสเซียที่ดีที่สุดจะมีอยู่สองเครือข่ายคือ Beeline และ MTC ขอแนะนำให้จ่ายเป็นรายเดือน เพราะมันสามารถเปลี่ยนโปรโมชันได้ตลอดเวลา ระวังในการเลือกโปรโมชันด้วย อย่าเลือกที่จ่ายทีเดียวใช้ไปทั้งปี มันถูกกว่าแต่อาจจะเปลี่ยนโปรโมชันไม่ได้อีกเลย อินเตอร์เน็ตที่นี่ราคาถูกมาก 4G จำนวน 20 GB ราคาเพื่อ 500 – 600 รูเบิลเท่านั้น

สวัสดิ์เมือง นิซนีย์ นอฟโกรอด (Nizhny Novgorod)

หลังจาก 1 ชั่วโมงบนเครื่องบินลำเล็กสำหรับบินในประเทศ พนักงานก็ประกาศรัดเข็มขัดนิรภัยเพื่อเตรียมนำเครื่องลงจอด หลังจากผ่านมรสุมเกือบตกเครื่องไปได้ ข้าพเจ้าพยายามมีสติให้มากกว่าเดิม เพื่อเตรียมรับมือกับทุกปัญหาที่จะเกิดขึ้น



เรามาถึงเมืองนิซนีย์ นอฟโกรอดในเวลา 21.00 น. ก่อนออกจากสนามบินเราเปิดแอปพลิเคชัน Uber เพื่อเรียกแท็กซี่ เพราะแท็กซี่ Uber ของที่รัสเซียราคาถูกกว่าแท็กซี่ที่โบกริมถนนหรือจอดหน้าสนามบินเกินครึ่ง สักพักก็มีคนโทรเข้ามา คาดว่าน่าจะเป็นคนขับแท็กซี่ Uber เมื่อข้าพเจ้ากดรับสาย คุณคนขับรถก็รู้ภาษารัสเซียได้อย่างเต็มที่ ข้าพเจ้าจึงถามว่าพูดภาษาอังกฤษได้มั้ย และนั่นคือประโยคสุดท้ายที่ข้าพเจ้าได้พูดกับคนขับ เขาตัดสินใจและไม่มีสัญญาณตอบรับใดๆกลับมาอีก เมื่อแผนแรกของเราพัง เราขึ้นมองหน้ากันอยู่ 3 วินาที ค่ำแล้วกันหนาวมาใส่ และเตรียมออกไปโบกแท็กซี่หน้าสนามบิน เราโഴวี่ที่อยู่หอพักให้ดู เขาคิดค่าโดยสารเรา 900 รูเบิล แน่นอนมันแพงมาก แต่เราไม่มีทางเลือก ก็นับเป็นประสบการณ์ชีวิตแล้วกัน



บนรถแท็กซี่ ข้าพเจ้ามองออกไปนอกหน้าต่างเพื่อทำความรู้จักกับเมืองนี้ เมืองนิซนีย์เป็นเมืองที่ใหญ่มาก มีแม่น้ำโวก้าตัดผ่านกลางเมือง เมืองนี้เป็นเมืองแห่งประวัติศาสตร์เลย เพราะมีสถานที่ท่องเที่ยวทางประวัติศาสตร์ อนุสาวรีย์ และพิพิธภัณฑ์อยู่ดาษดื่นให้เห็นตลอดทางที่นั่งรถ แต่แทบไม่มีบ้านเรือนที่เป็น

หลังๆอยู่เลย ส่วนใหญ่คนรัสเซียจะอยู่แฟลต ต้องเป็นคนที่ยาวมากถึงจะมีบ้านเป็นหลังๆ หรืออีกกรณีคือเป็นบ้านที่เก่าแก่มากๆ แต่ส่วนใหญ่จะผุพัง สภาพไม่น่าจะอยู่ได้แล้ว แต่ก็ยังมีคนอยู่ ดังนั้นสิ่งก่อสร้างส่วนใหญ่ก็จะเป็นตึกรายล้อมไปทุกที่ ตึกเหล่านั้นแหละ คือบ้านของคนรัสเซีย

เป็นเวลาเกือบชั่วโมงบนแท็กซี่ คนขับรถพาเราไปที่สถานที่แห่งหนึ่ง ที่มีคนและเปลี่ยวมาก



จนข้าพเจ้าแอบคิดว่า วันแรกเราก็จะโดนลอบฆ่าเลยหรือ เพราะคนรัสเซียบางส่วนค่อนข้างเหยียดคนเอเชีย มากๆ เขาบอกว่าที่นี่คือหอพัก ข้าพเจ้าก็งง เพราะหน้าตามันดูไม่ใช่หอพักเลย แต่ก็จ่ายเงินแล้วรับขนของลง จากรถ จากนั้นก็เปิดแผนที่ดู พบว่า ที่นี่คือมหาวิทยาลัยภาษาศาสตร์แห่งเมืองนิซนีย์ นอฟโกรอด แต่ที่นี่มัน ไม่ใช่หอ!!

คนรัสเซียส่วนใหญ่ไม่สามารถพูดอังกฤษได้ ดังนั้น ก่อนจะถึงวันเดินทางควรเตรียมความพร้อม ด้านภาษาให้ดีให้ระดับนึงเลย ไม่เช่นนั้นจะเจอปัญหาแบบที่ข้าพเจ้าเจอ กล่าวคือ ไม่สามารถสื่อสารได้ นั่นเอง

คนรัสเซียบางส่วนยังเหยียดผิวสีและคนเอเชีย นอกจากนี้บรรดาผู้ที่ เป็น LGBT ต้องระวังตัวอย่างยิ่ง อาจจะโดนทำร้ายได้ โดยเฉพาะในมอสโกและเซนต์ปีเตอร์เบิร์ก แต่การที่ LGBT โดนเหยียด ไม่ได้แปลว่า จะไม่มีคนรัสเซียที่เป็นแบบนี้ละ เพียงแค่เขาจะไม่แสดงออกกันในที่สาธารณะเท่านั้นเอง

หอพักและความพังที่ทยอยมาไม่จบไม่สิ้น

เราเดินวนอยู่บริเวณนั้นอยู่นานสองนาน ไม่กล้าเดินออกไปไกลกว่านี้ กลัวว่าจะหลงไปมากกว่าเดิม ในความเป็นจริง เวลาที่ห่มมันควรจะเป็นเวลาที่เรายู่ในหอแล้ว ข้าพเจ้ามองหาคนแถวนั้นเพื่อสอบถาม แต่ ไม่มีใครอยู่เลยในละแวกนี้ ชำร่ายไฟพินิรมถนนก็ไม่ค่อยจะมี คิดไว้แล้วว่าถ้าข้าพเจ้าโดนฉกชิงวิ่งราวจะไม่ แปลกใจเลย อากาศก็หนาวเหลือเกิน ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจเปิด Google Map เพื่อหาที่ตั้งของหอพัก ในแผนที่ แสดงตำแหน่งด้านหลังเรา ซึ่งจะต้องเดินทะลุซอยมืดๆ ผ่านไปยังถนนอีกฝั่งหนึ่ง ในซอยนั้นไม่มีไฟเลย ใน หัวข้าพเจ้าจินตนาการไปถึงผีแสงต่าง ๆ นานา เมื่อทะลุออกมาจากซอยนั้น ข้าพเจ้าก็มองเห็นอาคารอิฐสูง 8 ชั้น ด้านหน้าอาคารมีประตูเหล็กปิดหนาแน่นเสียจนคิดว่าที่นี่ไม่น่าจะใช้หอพัก แต่เมื่อมองดูป้ายเล็กๆ บน ประตูที่ติดไว้ว่า “หอพักนักศึกษา” เป็นภาษารัสเซีย ก็เป็นสิ่งที่พิสูจน์ว่าเรามาถึงหอพักแล้ว

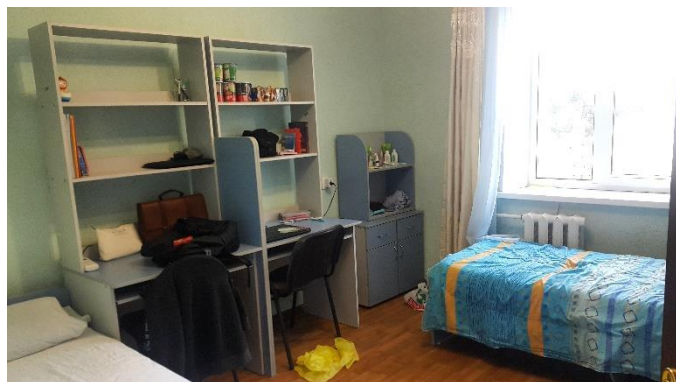
ข้าพเจ้าดันประตูเหล็กเข้าไป โถกระเป๋าดินทางตามเข้าไป ด้วย แล้วข้าพเจ้าก็เห็นสภาพชั้นล่างของหอพัก ทุกอย่างมันดูทะมึน และแปลกไปหมด เราเดินไปหาลุงเจ้าหน้าที่ที่นั่งอยู่ในห้องเล็กๆ และแนะนำตัว เมื่อแนะนำตัวเรียบร้อย เขาก็หารายชื่อของเราและให้ นักศึกษาที่สามารถสื่อสารภาษาอังกฤษได้ พาเราขึ้นไปหาแม่บ้าน เพื่อให้แม่บ้านพาเราไปที่ห้องพักอีกที นักศึกษาคนนั้นพาเราไปรอ ลิฟท์บนที่พักบันได ข้าพเจ้าทราบว่ามันต้องพักที่ชั้น 6 แต่เขากด ชั้น 3 ให้เรา เมื่อลิฟท์เปิดออก ข้าพเจ้ามองเข้าไปด้วยความตกใจว่า เหตุใดมันจึงเล็กและเก่าขนาดนี้ มันทำให้ข้าพเจ้านึกถึงลิฟท์ใน



เหมือนที่เคย เมื่อเราออกจากลิฟท์ เรายังต้องขึ้นบันไดต่อไปอีกพร้อมกระเป๋าใบแข็งด้วยความทุลักทุเล แล้วเราก็ตกกับชั้น 6

หอพักนี้ ในหนึ่งชั้นจะมีห้องพักสองโซน แต่ละโซนห้องพักจะถูกแบ่งออกเป็นบล็อก มีห้องครัว ห้องน้ำรวมในแต่ละบล็อกและโถงไว้สำหรับทำการบ้าน เครื่องซักผ้าจะอยู่ที่ชั้น 7 เราสามารถซักและตากไว้ที่นั่นได้เลย แม่บ้านพาเราเดินเข้าไปที่ห้องด้านในสุด และยื่นกุญแจให้ พร้อมกับเดินจากไป เมื่อเราเปิดประตูเข้าไป เราก็ดกใจเป็นอย่างมาก

ห้องนี้เป็นห้องที่สกปรกราวกับไม่ได้ทำความสะอาดมานานนับปี ฝุ่นเยอะเต็มไปหมด มีมดลอดเข้ามาทางรอยแตกของหน้าต่าง สภาพโดยรวมไม่ได้ทำให้เรารู้สึกว่านี่คือที่ๆเราจะอยู่ได้ มันมีสภาพราวกับบ้านผีสิงจริงๆ เราชั่งและนอนทำใจอยู่พักใหญ่ แล้วจึงตัดสินใจออกไปออกไปบอกแม่บ้านว่าขอเปลี่ยนห้อง



วันต่อมาเราจึงได้เปลี่ยนห้อง แต่ราคาค่าเช่าก็สูงตามไปด้วย แต่จะให้อยู่ก็คงไม่ไหว จึงยอมเสียเงินเพิ่ม เราได้ย้ายมาอยู่ชั้นห้า และแน่นอน สภาพดีกว่ามาก ในชั้นนี้ส่วนใหญ่จะเป็นคนเกาหลีและนักศึกษายุโรปเช่น อิตาลี สโลวีเนีย เป็นต้น ข้าพเจ้าอยู่ห้องนี้จนถึงวันกลับ มีเรื่องราวมากมาย ความทรงจำทั้งดีและ

ไม่ดีเกิดขึ้นเยอะไปหมด หลังจากบรรทัดนี้ไปจะขอเล่าวิถีชีวิตโดยรวมในด้านต่างๆ ข้าพเจ้าก็หวังว่านักศึกษารุ่นหน้าที่จะไปที่เมืองนิชนิย่นอฟโกรอด คงจะได้อ่านเรื่องราวในรายงานชิ้นนี้ เพื่อจะได้เตรียมตัวเตรียมใจได้ดีกว่าข้าพเจ้าเอง

การเรียนการสอนที่ LUNN



กิจกรรมอยู่เร่อย่างซึ่งเราสามารถเข้าร่วมได้

มหาวิทยาลัยนี้ไม่ได้ใหญ่โตนัก อยู่ใกล้หอพักมากๆ แต่ทางเดินในอาคารค่อนข้างซับซ้อนพอสมควร เนื่องจากเป็น 4 อาคารเชื่อมกัน มีห้องอาหารเล็กๆอยู่ 2 ห้องซึ่งคนจะเยอะมากตอนกลางวัน เราจึงมีอีกหนึ่งตัวเลือกซึ่งก็คือร้านขายอาหารเล็กๆ ที่คนก็ต่อแถวยาวอีกเช่นกัน แนะนำว่าให้พกแซนด์วิชหรือเบอร์เกอร์เก็บไว้เลย เพื่อกลางวันไม่มีที่รับประทานอาหาร



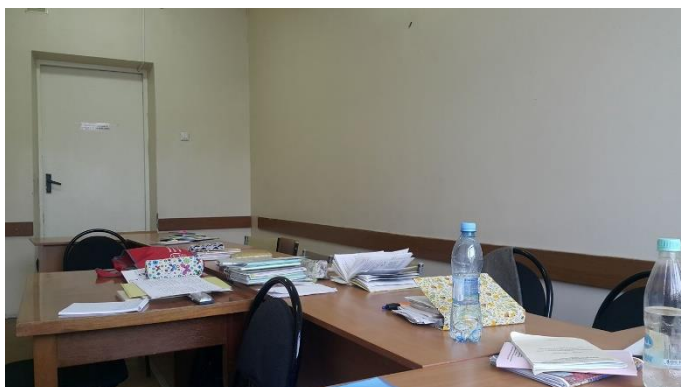
DAY	01.15 - 01.45	01.55 - 11.25	11.35 - 13.05	13.15 - 13.40	13.50 - 15.10	15.20 - 16.40
MON		Английский яз. <3409>	Русская литература <4101>	Литература и обществознание <3315>	Русский яз. <1119>	
TUE		Математика <3409>	Русская литература <4101>	Английский яз. <3409>		
WED	Английский яз. <3409>	Английский яз. <3409>	Русская литература <4101>			Русский яз. <1119>
THURS	Английский яз. <3409>	Английский яз. <3409>	Русская литература <4101>			
FRI			Системное русское яз. <4305>	Русский яз. и культура речи <1111>	Русский яз. <1119>	
SAT						

LUNN ย่อมาจาก Linguistic University of Nizhny Novgorod หรือมหาวิทยาลัยภาษาแห่งเมืองนิซนียนอฟโกรอดนั่นเอง การศึกษาที่รัสเซียไม่ได้มีความคล้ายคลึงกับบ้านเราเท่าไรนัก เพราะของไทยเรามีระบบต่างๆที่ชัดเจน แต่ของที่ประเทศรัสเซีย นั้น ระบบการศึกษาค่อนข้างซับซ้อน และมีนั่งพอสมควร การศึกษาที่นี่จะแบ่งเป็นสี่ภาคการศึกษา มีการปิดเทอมและจัด

ในแต่ละวิชาที่เราลงทะเบียนนั้น เปิดสอนไม่พร้อมกัน บางวิชาเปิดในเดือนกันยายนี่แหละ แต่บางวิชาว่าจะเปิดก็เดือนตุลาคมเข้าไปแล้ว หน้าที่ยังปิดสอนไม่พร้อมกันอีก บางวิชาสอนยาวไปสี่ภาคเรียน แต่บางวิชาสอนจบภายในสามสัปดาห์เท่านั้น การย้ายห้องเรียน งดการเรียนการสอน และการส่งงาน สิ่งเหล่านี้จะถูกแจ้งผ่าน Moodle ต้องติดตามตลอดเวลา ไม่เช่นนั้นเราอาจจะตกข่าวได้

ดังที่ข้าพเจ้าเป็นมาไม่รู้กี่ครั้ง เช่น อาจารย์แจ้งงดคลาสแล้วข้าพเจ้าไม่ทราบ ก็นั่งรอไปเลย 30 นาที จนติดต่อหาอาจารย์แล้วถึงทราบว่างดคลาส

ห้องเรียนส่วนใหญ่จะมีนักศึกษาไม่เกิน 30 คน เพื่ออาจารย์จะได้สอนได้อย่างทั่วถึง ในห้องเรียนจะมีกติกาที่ตกลงร่วมกัน เช่น เมื่ออาจารย์เดินเข้าห้องเรียน นักศึกษาทุกคนจะต้องลุกขึ้นยืน หรือเมื่อต้องอภิปรายร่วมกันทุกคนต้องช่วยกันตอบ เป็นต้น สิ่งสำคัญอันเป็นมารยาทเลยคือ ห้ามเข้า



สายเกินสืบนาที เนื่องจากเป็นเรื่องที่ถือกันมาก นักเรียนทุกคนจะมีอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งเขาจะให้คำปรึกษาทุกอย่าง คอยดูแลอย่างละเอียด และสามารถไปหาได้ทุกเมื่อ ถือเป็นข้อดีเลย และข้าพเจ้าก็โชคดีที่ได้อาจารย์ที่ปรึกษาที่น่ารักด้วย นอกจากนี้ที่นี่ยังมีวันครูด้วย เมื่อถึงวันนั้น นักศึกษาจะให้ดอกกุหลาบและอวยพรคุณครู นับได้ว่าค่อนข้างคล้ายกับวันไหว้ครูของไทยเลยทีเดียว

การให้คะแนนของที่ประเทศรัสเซีย จะให้กัน 5 ระดับ ดีที่สุดคือระดับ 5 และถ้าเราทำคะแนนได้ต่ำกว่าระดับ 2 ก็คือต้องเรียนใหม่ แต่สำหรับนักศึกษาต่างชาติ อาจารย์จะไม่ให้ต่ำกว่า 3 แน่นนอน วิธีการสอบของที่นี่ก็สนุกสนานและแปลกใหม่ทีเดียว โดยอาจารย์จะให้คำถามเรากลับไปอ่านในช่วงเตรียมสอบ โดยคำถาม (ซึ่งประเทศเรียกสิ่งนี้ว่าหัวข้อ) จะมีอยู่ราวๆ 40 ข้อ เราจะต้องอ่านและเตรียมคำตอบเอาไว้ เมื่อถึงวันสอบ อาจารย์จะให้จับสลากคำถามมา 1-2 คำถาม และให้เราเตรียมตัว 5 นาทีโดยไม่เปิดหนังสือ จากนั้นจึงให้เราเล่าเกี่ยวกับคำถามหรือหัวข้อที่จับได้ แล้วอาจารย์ก็จะถามไปเรื่อยๆจนกว่าเราจะตอบไม่ได้ นับว่าเสร็จสิ้นการสอบ



สำหรับคนที่ยังไม่คล่องภาษารัสเซีย แนะนำว่าให้ไปเรียนกับแผนกต่างประเทศ เนื่องจากเราไม่สามารถเรียนกับคนรัสเซียได้แน่นอน ทั้งนี้ต้องขอฝากเรื่องกับฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ด้วยในเรื่องนี้ เพราะยังไ้เด็กไทยเราต่อให้เป็นเด็กที่เรียนภาษารัสเซีย ก็คงจะเรียนกับเด็กรัสเซียด้วยกันไม่ได้ทั้งหมด เพราะระดับภาษาที่อาจารย์สอนในห้องนั้น เป็นระดับ A1 – A2 ซึ่งเด็กไทยเรามากสุดก็เพียงแค่ B2 เท่านั้น เต็มที่คือเรียน

ทั้งกับชาวต่างชาติและกับคนรัสเซียแบบข้าพเจ้าน่าจะเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุด ดังนั้น ในครั้งต่อไป อยากให้คุยเรื่องนี้กับทางมหาวิทยาลัยคู่สัญญาไว้เลยจะดีมาก เพราะทางมหาวิทยาลัยเข้าใจว่าเราต้องเรียนกับนักศึกษารัสเซียเท่านั้น ด้วยเหตุนี้การเปิดเทอมช่วงแรกของข้าพเจ้าจึงมีปัญหาค่อนข้างเยอะ ในการขอไปเรียนกับชาวต่างชาติ

อาหารการกินที่ประเทศรัสเซีย

คนส่วนใหญ่จะชอบบอกว่า อาหารรัสเซียรับประทานยากและไม่ถูกปากคนไทย แต่จริงๆ แล้วอาหารรัสเซียนั้นว่าทานง่ายมาก จะมีเพียงบางอย่างที่รับประทานยากจริงๆ เช่นขนมปังดำที่ทั้งร่วนและมีกลิ่นเปรี้ยวนิดๆ แต่หากเรารับประทานอย่างถูกวิธี รับประทานกับเครื่องเคียงที่ถูกต้อง ขนมปังดำจะอร่อยขึ้นมาทันที ข้าพเจ้าจึงอยากให้คนที่ไปแลกเปลี่ยนลองเปิดใจชิมอาหารเหล่านี้ดู



หน้าตาจะคล้ายกับโจ๊กที่ข้นมากๆ ของบ้านเรา แต่ออกรสหวานมันเค็มนิดๆ ข้าพเจ้าแอบคิดว่าจะน่าจะจัดไปไว้ในหมวดของหวานเสียเลย บางครั้งก็รับประทานแพนเค้กรัสเซีย หรือพายไส้ต่างๆ เช่น ไส้ไข่กับ



และมึรสชาติที่เป็นธรรมชาติมากๆ ส่วนนม นั้น ถ้าใครที่ชอบดื่มนมตราหมี ลองไปหาซื้อนมที่มีสีออกส้ม นวลๆ ที่ร้านขายของหรือซูเปอร์มาเก็ต นมชนิดนี้จะหอมมันไม่แพ้นมตราหมีของไทยเลย



มือเช้าของข้าพเจ้าส่วนใหญ่จะเป็นแซนด์วิช ข้าวโอ๊ตกับนมร้อนๆ บางครั้งถ้ามีเวลาจะออกไปรับประทานคาเฟ่ที่ห้องอาหารมหาวิทยาลัย คาเฟ่คือการนำธัญพืชหรือข้าวชนิดต่างๆ

มาต้ม



กะหล่ำปลี, ไส้ไก่, ไส้แอปเปิ้ลหรือเบอร์รี่ต่างๆ เป็น

ต้น ที่พายเหล่านี้มีขายอยู่ที่ร้านขายอาหารเล็กๆ ทานคู่กับนมหรือน้ำแอปเปิ้ลก็นับว่าเป็นมือเช้าที่สมบูรณ์ ในประเทศรัสเซียน้ำแอปเปิ้ลอร่อยมาก หอมแอปเปิ้ล

ช่วงมือกลางวัน คนที่นี่ส่วนใหญ่จะรับประทาน สลัด ซุป มักกะโรนี และหมูทอดก้อนหรือคัตเลตนั่นเอง บางครั้งที่ร้านอาหารจะมีข้าวผัดเนื้อสัตว์และเครื่องเทศได้ลือเครนที่เรียกว่าโปลฟั่นเอง รสชาติของโปลฟจะคล้ายข้าวหมกผัดหอมๆ เนื้อดีมันนุ่มๆ บางครั้งอาจจะกั๊ดโดนเครื่องเทศเปรี้ยวเป็นการตัดรสเล็กน้อย ถ้าหากมีเวลาไม่มาก (อย่างเช่น

ตัวข้าพเจ้า) เราจะซื้อปลั๊กกล่อง หรืออาหารจำพวกเส้นกล่องๆ ที่ขาย
ในร้านเล็กๆมารับประทาน ปลั๊กที่ LUNN มีความพิเศษคือรสชาติ
ของมันคล้ายกับข้าวมันไก่บ้านเรามาก ทั้งตัวซอสใส และอกไก่ต้ม
เรียกได้ว่าทดแทนได้อย่างดีทีเดียว ถ้าต้องรอต่อแถวนานๆ หรือ
ห้องอาหารไม่มีที่แล้วแน่ๆ ข้าพเจ้าจะเดินไป SPAR เพื่อซื้อพิซซ่าสัก
ชิ้น แอปเปิ้ลสักลูก นมหรือน้ำเปล่าสักขวด แค่นี้ก็สามารถอยู่ได้
ตลอดบ่ายแล้ว



ส่วนมือเย็น หลายครั้งข้าพเจ้าจะทำอาหารไทยรับประทานกับคนไทยด้วยกัน โดยการนำวัตถุดิบ
รัสเซียที่มีอยู่มากัดแปลงเอา บางวันเมื่อๆก็ออกไปซื้อชาอูรามารับประทาน ชาอูรมาก็คือเคบับนี่แหละ แต่



ชิ้นใหญ่มากๆ เวลาสั่งควรสั่งแค่ไซส์เล็ก เพราะข้าพเจ้าเคยสั่ง
ไซส์ใหญ่ สามารถเก็บไว้รับประทานตอนเช้าได้อีกด้วย ที่นี่มีซู
ชิขายค่อนข้างเกลื่อน แต่อย่าคาดหวังกับรสชาติ ซูชิรัสเซียส่วนใหญ่จะใส่ครีมชีสด้วย บางทีก็เป็นซูชิหน้าเบคอนหรือไม่ว่า
หน้าแดงขาวอย่างเดียว ต้องพยายามไม่คิดมาก ก็จะรับประทาน
ได้อย่างอร่อย ถ้าวันไหนอยากได้อะไรแล้วคิดจะรับประทาน
สดๆ ขอให้ละความคิดนั้นทิ้งไป เพราะสลัดที่นี่ค่อนข้างอ้วน

เช่นสลัดที่ขึ้นชื่อมากของรัสเซียอย่าง สลัดโอลิเวีย เป็นสลัดมันฝรั่งใส่แฮม ไข่ต้ม แครอท ข้าวโพด มะกอก
และแตงกวาดองเพื่อตัดเลี่ยน คลุกกับมายองเนส บางวันแค่รับประทานสลัดอย่างเดียวก็อิ่มแล้ว



ของหวานที่นี่ค่อนข้างอร่อย และราคาไม่แพง
บางร้านดูหรูหรา แต่พอเข้าไปดูขนมด้าน ราคาถูก
มาก เบเกอรี่และเค้กก็จะเหมือนของยุโรปคือ
สวยงามมาก แต่
ที่รัสเซียมีเค้กที่
ขึ้นชื่อคือ เค้ก

น้ำผึ้ง เป็นเค้กน้ำผึ้ง ทาครีมและโรยถั่ว บางร้านอาจจะวางแผ่นน้ำผึ้ง
กรอบไว้รอบๆด้วย เค้กนี้หอมมาก ยิ่งได้ทานคู่กับชาร้อนๆ ยิ่งสมบูรณ์เข้าไป
ใหญ่ ส่วนขนมขบเคี้ยว นั้น ขอยกให้เลย์โดยเฉพาะ ข้าพเจ้าดำรงชีวิต
อยู่ได้เพราะเลย์สบูและรสชีส หอมมาก แต่ก็เค็มมากเช่นกัน ต้องระวัง



เวลาซื้อของเหล่านี้เพราะรสชาติค่อนข้างเค็ม ยิ่งราคาถูกยิ่งเค็ม นอกจากนี้ยังมีเค้กโรลแฮมราสเบอร์รี่เคลือบช็อกโกแลต อันนี้ก็ยกให้เป็นของโปรดเช่นกัน



เครื่องดื่มแปลกๆที่นี้ค่อนข้างเยอะ อันดับแรกเลยคือคอมโพท หรือน้ำผลไม้ดัดมันเอง ในกันแก้วจะมีเนื้อผลไม้จริงอยู่ด้วย น้ำอัดลมที่นี้หลากหลายรสชาติเหลือเกิน ส่วนน้ำเปล่าที่นี้เวลาซื้อก็ต้องตรวจสอบดีๆว่าเป็นน้ำเปล่าธรรมดาหรือแบบมีก๊าซ น้ำผลไม้ที่นี้ร่อยมาก (และลดราคาบ่อยมาก ซึ่งจะเก็บไว้กล้วในบทย่อยๆไป) โดยเฉพาะน้ำแอปเปิ้ลที่กล้ว



ไวซ์ข้างต้น และน้ำพีช รสชาติหวานหอมมากๆ คนส่วนใหญ่ที่นี้ดื่มชากันตลอดเวลาเพราะอากาศที่หนาวเย็น โดยจะดื่มกันอยู่สองประเภทคือ ชาดำ และชาเขียว เดิมทีข้าพเจ้าก็ไม่ค่อยชอบชาร้อนหรือร้อน แต่พอนานๆไปก็ทนอากาศหนาวไม่ค่อยได้ สุดท้ายเลยติดใจเลย

ถ้าเบื่ออาหารรัสเซีย ลองไปห้างและเข้าร้านเคเอฟซี นี่คือร้านที่ข้าพเจ้ารับประทานบ่อยมาก เพราะไก่ไม่เหมือนที่ประเทศไทย จะมีแบบที่ขายเป็นบักเก็ต ไก่จะเป็นน้องเล็กกับปีกเล็ก รสชาติเผ็ดนิดๆ รับประทานเพลินๆ แต่ทั้งนี้ ทางร้านไม่แจกชอสมะเขือเทศฟรี เราต้องซื้อเอง ชอกละ 15 รูเบิล และควรหาเพื่อนไปช่วยหารด้วย เพราะหนึ่งบักเก็ตมีตั้งแต่ 16-25 ชิ้น ทานคนเดียวไม่หมดแน่นอน

สภาพอากาศและการแต่งตัว

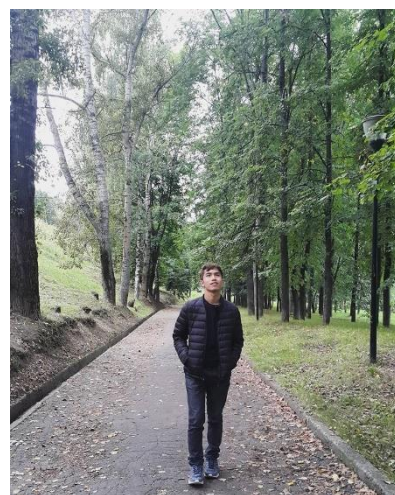
ในช่วงเวลาที่ข้าพเจ้าไปแลกเปลี่ยนจัดอยู่ระหว่างฤดูใบไม้ร่วงกับฤดูหนาว (เดือนกันยายน – มกราคม) ถือเป็นโชคดีที่ได้เจออากาศถึงสองแบบเลย ตอนที่จัดเสื้อผ้าเตรียมมาแลกเปลี่ยน ตอนแรกก็คิดว่า จะเตรียมยังไง เสื้อผ้าต้องเยอะมาก ก็ขึ้นมาแบบจัดเต็ม อยากบอกว่าขามาเถอะ ได้ใช้ทุกตัวจริงๆ

ในช่วงฤดูใบไม้ร่วง เป็นตอนที่ ข้าพเจ้าไปถึงรัสเซียแรกๆเลย อากาศหนาว ราวๆ 5-15 องศาเซลเซียส ข้าพเจ้าถือว่า ตนเองโชคดีมากเพราะได้เห็นตั้งแต่ใบไม้ยังเขียวजूม ไปจนถึงช่วงที่เปลี่ยนเป็นสีแดง, น้ำตาลทอง และเหลืองอร่ามไปทั้งดั้น ก่อน จะร่วงโรยจนเหลืองไปทั้งโคนต้น ช่วงนี้การ แต่งตัวจะสบายๆ ใส่เสื้อแจ็คเก็ตสักตัว แจ็กเก็ตบางๆ ถ้าเป็นคนหนาวง่ายจะใส่ซับในหรืออิเทคไว้หน่อยก็



ได้ แต่อากาศที่นี้สวิงมากๆ ดังนั้นเช็คลิสต์ว่าทั้ง วันอุณหภูมิประมาณไหน บางวันตอนเช้า หนาว 6 องศา สักพักผ่านไปใกล้เที่ยง อุณหภูมิ สวิงไปถึง 12 องศาอย่างไรก็ไม่ทราบได้ ก็ อาจจะ เหงื่อซึม ไป สัก

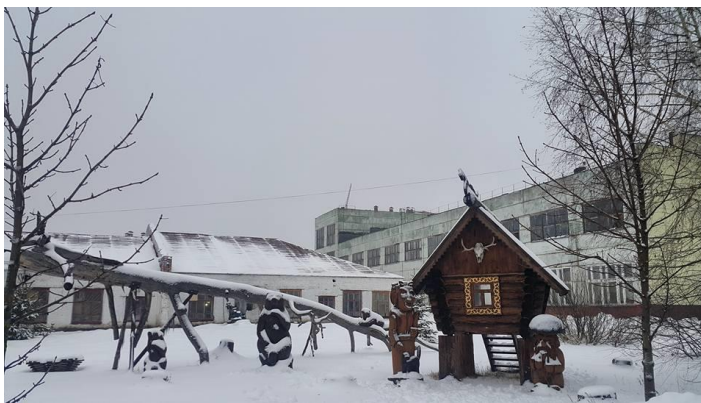
หน่อย อากาศช่วงนี้ควรออกไปเดินเล่นหรือไปเที่ยวนอกเมือง เพราะ อากาศสบายๆ แดดร้อนบ้างนิดหน่อย แนะนำให้ออกไปถ่ายรูปและ เดินเล่นตามสวนสาธารณะเสีย อย่าเพ่งบ่นว่าหนาวแล้ว เพราะถ้าพ้น ฤดูนี้ไปจะเป็นความทรมานอย่างแท้จริง การออกไปเดินเล่นจะเป็นสิ่ง สุดท้ายที่เราจะคิดได้ทันที แต่บางครั้งในฤดูใบไม้ร่วงก็อาจจะมีฝนฟ้า คะนองบ้างเพราะสภาพอันแปรปรวนของโลกเรา





เมื่อไปไม่เริ่มร่วงจนหมด อุณหภูมิเริ่มต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียสก็เริ่มตรวจเช็คเครื่องแต่งกายของตัวเองว่า เสื้อผ้าและอุปกรณ์กันหนาวพร้อมหรือไม่ โดยเฉพาะ รองเท้า รองเท้าผ้าใบไม่สามารถทนต่อหิมะได้ ถ้าเรา จะขึ้นและเหิน ควรรหาซื้อรองเท้าบูตหนังไว้ด้วย เพราะอุณหภูมิช่วงนี้จะลดลงเรื่อยๆจนกระทั่งติดลบ เสื่อกันหนาวบางตัวที่ซื้อจากประเทศไทยอาจจะรับมือ

ไม่ไหว อากาศในฤดูหนาวนั้นจะเริ่มจาก -1 องศาเซลเซียสลงไป ต่ำลงไปเรื่อยๆจนอาจจะถึง -30 องศาถ้า โชคร้ายมากๆ พระอาทิตย์จะขึ้นช้ามาก ราวๆ 8.00 น. และลาลับขอบฟ้าไปตอน 16.00 น. ดังนั้นถ้าเลือกได้ ไม่ควรไปเที่ยวในช่วงนี้ เพราะนอกจาก อุณหภูมิที่โหดร้ายแล้ว หลายๆสถานที่ ที่ท่องเที่ยวยังปิดเร็วกว่าปกติเพราะการขึ้น และตกของพระอาทิตย์อีกด้วย แต่ช่วงที่ หิมะเพิ่งเริ่มตก ก็ยังสามารถออกไปเดิน เล่นและถ่ายรูปได้ เพราะอารมณ์ที่ได้ ระหว่างสองฤดูนี้จะแตกต่างกันมาก แต่ ช่วงหลังปีใหม่ การผิงฮีตเตอร์อยู่ที่ห้อง จิบชาอุ่นๆน่าจะเป็นความคิดที่ดีที่สุด หรือถ้าชอบอากาศหนาว ก็ สามารถออกไปเล่นสเก็ตน้ำแข็งได้



ชื่อของที่ไหนและซื้ออย่างไรให้คุ้ม



ในบทนี้อาจจะยาวไปสักหน่อย เพราะมีเรื่องน่าสนใจมากมาย ในเมืองนี้ไม่มีร้านที่เปิด 24 ชั่วโมง แม้แต่ร้านขายของชำที่มีอยู่ทั่วไปอย่าง SPAR ก็ยังให้บริการถึงเพียง 22.00 เท่านั้น SPAR เปรียบเหมือน Seven Eleven บ้านเรา

เลย มีทั้งร้านเล็กๆ และเป็นห้างสรรพสินค้า แต่มีขายทั้งอาหารสดและอาหารสำเร็จรูป นอกจากนี้ยังมีห้างสรรพสินค้าใหญ่อีกสองที่คือ Fantastika และ Center Neba สองที่นี้เป็นห้างสรรพสินค้าหลักของเมืองนี้ (ที่ข้าพเจ้าไปบ่อย อาจจะมีที่อื่นด้วย แต่เอาตามประสบการณ์แล้วกัน) การซื้อของต่างๆที่นี่ ส่วนใหญ่รับบัตรเครดิตทั้งสิ้น เว้นแต่จะขายตามตลาดหรือร้านข้างทาง ร้านจำพวกนั้นอย่างไรก็ต้องจ่ายด้วยเงินสดแน่นอน

ปกติแล้วถ้ามีเวลาอย่างพวกมือเย็นหรือวันไหนถ้าเลิกเรียนครึ่งวันก็จะทำอาหารรับประทานเอง เพราะว่าประหยัดกว่าซื้อสำเร็จรูปแน่นอน ข้าพเจ้าไปซื้ออาหารสดและผักที่ Fantastika เสียส่วนใหญ่ เพราะเป็นห้างใหญ่ มีผักหลากหลาย วันดีคืนดีก็มีเครื่องดัมพ์ยำหรือผักไทยอย่างถั่วงอก, ผักชี, ต้นหอม หรือผลไม้อย่างมะม่วงสุกของไทย หรือมะพร้าวโผล่มาให้เห็นแน่นอนว่าราคาค่อนข้างแพง และตู้ของที่ขายที่บ้านเราไม่ได้ นอกจากนี้ผักผลไม้ส่วนใหญ่ก็นำเข้ามาจากประเทศอื่นๆ เช่นกล้วยจากเอกวาดอร์ หรือพริกเปรู เป็นต้น ส่วนของรัสเซียแท้ๆก็จะมีกะหล่ำปลีที่หัวใหญ่มาก หนักมาก ต้องคิดว่าซื้อมาจะสามารถทานหมดภายในสัปดาห์เดียวได้มั้ย มันฝรั่งแครอท ชูกินี่ที่ข้าพเจ้าชอบมาผัดกับไข่แทนบวบ ทดแทนกันได้ดีมาก ผักพวกนี้ราคาถูกมากๆ



เวลาไปซื้อผักผลไม้ เราต้องหยิบผักผลไม้เหล่านั้น จำเลขบนป้าย และเอาไปชั่งเอง ใส่ถุงเอง แปะบาร์โค้ดเอง เรียกได้ว่าได้สมมุติตัวเองเป็นแคชเชียร์เลย ทั้งนี้ควรพกปากกากับกระดาษไว้ด้วย เพราะจะได้

เวลาไปซื้อผักผลไม้ เราต้องหยิบผักผลไม้เหล่านั้น จำเลขบนป้าย และเอาไปชั่งเอง ใส่ถุงเอง แปะบาร์โค้ดเอง เรียกได้ว่าได้สมมุติตัวเองเป็นแคชเชียร์เลย ทั้งนี้ควรพกปากกากับกระดาษไว้ด้วย เพราะจะได้

ไม่ต้องวิ่งไปวิ่งมาเวลาล้มหมายเลขของผักผลไม้ที่จะซื้อ แต่ถ้าเป็นร้าน SPAR ให้เราหยิบใส่ถุง ไปจ่ายเงินให้เลย เราจะชั่งให้เอง ด้วยวิธีการชั่งน้ำหนักแบบนี้ ทำให้เราสามารถซื้อแอปเปิ้ลลูกเดียวหรือกระเทียมเพียงหัวเดียวก็ยอมได้ เป็นการประหยัดและไม่เหลือทิ้งด้วย ส่วนอาหารสด ก็ซังกิโยนขายปกติ ผังตรงข้ามห่อจะมีร้านขายเนื้อสดโดยเฉพาะ ที่นั่นจะราคาถูกกว่าในห้าง และขอเตือนเลยว่าปลาชนิดเดียวที่รับประทานได้ในรัสเซียคือปลาแซลมอน อย่าได้รอลงปลาอื่นๆ เพราะปลาเหล่านั้นมีกลิ่นความมาก นอกจากนี้ข้าพเจ้ายังเคยเจอพยาธิในเนื้อปลาแซงแซงด้วย จงระวังให้มากเครื่องปรุงอื่นๆอย่างซอสเครื่องปรุงก็สามารถหาซื้อได้ที่นี้ ข้าพเจ้าเคยซื้อซอสหอยนางรมและน้ำปลาจากที่นี่ด้วย แน่่อนว่าราคาสูงมากๆ ขนมนึงที่นี่ก็ราคาถูกมาก แต่พยายามบริโภคให้หมดภายใน 1 สัปดาห์ หรือจนกว่าราคาจะขึ้น เพราะมันไม่มีวันหมดอายุระบุบนซอง เนื่องจากขนมนึงเหล่านี้อบสดๆทุกวัน ส่วนวิธีการเลือกไข่ที่ดีที่สุดคือต้องมีสัญลักษณ์ CO บนหน้ากล่องเท่านั้น เราจะได้ไข่ใบใหญ่คุณภาพดี

นอกจากนี้เครื่องของใช้ส่วนตัวก็สามารถซื้อได้ที่นี้ ไม่จำเป็นต้องพกมาจากไทย เพราะของที่นี้ราคาถูกมาก หรือถ้าอยากซื้อเครื่องอาบน้ำที่มีระดับก็ไปซื้อที่ร้านกิซรอซได้ ที่ร้านนี้มีสบู่ โลชั่น แชมพูจากวัตถุดิบธรรมชาติ 100 เปอร์เซ็นต์ด้วย ทำให้ไม่ต้องกลัวเรื่องแพ้สารเคมีเลย ส่วนตัวข้าพเจ้าคิดว่ามันดีมาก โดยเฉพาะโลชั่น แยมราคาถูกมากๆอีกด้วย ร้านนี้ยังมีเครื่องสำอางหลายแบรนด์ต่างๆที่นี่ให้เลือกสรร

แต่ถ้าบางวันขี้เกียจทำอาหาร ข้าพเจ้าก็จะไปซื้ออาหารสำเร็จรูปจากห้างนี้แหละมาเก็บไว้กล่องๆ อาหารเหล่านี้จะถูกทำให้สุกเรียบร้อยแล้ววางไว้ในถาด เราสามารถเลือกตักใส่กล่องได้เลย จะรวมกันก็ได้ เพราะทุกอย่างคิดราคา 100 กรัมต่อ 39 รูเบิล มีอาหารให้เลือกหลากหลายมาก ตั้งแต่สเต็ก บาร์บีคิว พาสต้า และซอส โปลฟ ซุป ซูชิ ไปจนถึงเหล้าสดมากมาย เราก็ตักใส่กล่อง จะก็อย่างก็ได้ แล้วเอาไว้คิดเงินที่แคชเชียร์ แต่ต้องเลือกอาหารเหล่านี้ให้ดีเพราะบางอย่างมันถูกวางไว้นานเสียจนแห้งแข็ง ไม่อร่อยแล้ว ข้าพเจ้าเคยหยิบลาซานญ่ามาก แล้วพอเอากลับมาที่หอ ลองเอาชิ้นตักไม่สามารถตักได้เพราะชีสด้านบนตากลมจนแห้งเป็นแผ่นเหนียว เสียหายเงินมาก

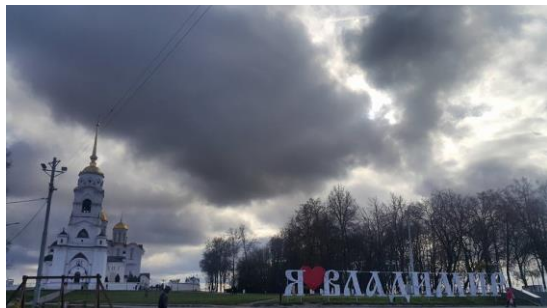
อีกทางเลือกหนึ่งคือ เราสามารถไปซื้ออาหารเหล่านี้ได้ที่เคาน์เตอร์ โดยให้พนักงานตักให้ได้ ข้อดีคือเราจะได้อาหารที่เพิ่งทำเสร็จใหม่ๆ แต่ข้อเสียคือราคาแต่อย่างที่ไม่เท่ากัน และอาจจะรับประทานไม่หมดซื้อได้ไม่หลากหลาย ที่โรงอาหารของมหาวิทยาลัยก็ใช้วิธีการซื้ออาหารแบบชั่งเป็นกรัมเช่นกัน โดยให้เราตักใส่จานแล้วเอาไปชั่งน้ำหนักแล้วจึงคิดเงินที่แคชเชียร์

การช้อปปิ้งเสื้อผ้ากระเป๋านี้ คอนแรกข้าพเจ้ารีบร้อนอยากใช้เงินมาก เพราะกลัวซื้อเสื้อผ้าไม่ทันช่วงฤดูหนาว แต่อยากบอกว่า อย่าเพิ่งรีบ มันมีช่วงที่สินค้าทั้งห้างจะลดราคาอย่างช่วงก่อนเข้าฤดูหนาว, Black Friday, และช่วงคริสต์มาสยาวไปจนช่วงปีใหม่ ทุกร้านจะคิดป้ายลดราคาไว้เช่น 20 – 50 เปอร์เซ็นต์

บางร้านลดราคาไปจนถึง 70 เปอร์เซ็นต์ แล้วพอเราเข้าไปในร้าน สินค้าแต่ละชิ้นก็จะลดราคาลงไปอีก พอไปจ่ายเงิน เราก็ได้ลดราคาถึงสองต่อ ข้าพเจ้าไปซื้อเสื้อหนาวมีเฟอร์รอบคอตัวสวยในช่วง Black Friday ราคาเดิมคือ 5,000 รูเบิล เห็นลด 50 เปอร์เซ็นต์เหลือ 2,500 รูเบิล พอหยิบไปจ่ายเงินแล้วดูใบเสร็จ กลายเป็นเหลือ 1,500 รูเบิล เรียกได้ว่าคุ้มยิ่งกว่าคุ้ม ข้าพเจ้าเลยเข้าทุกร้านเลย และทุกร้านมีทั้งเสื้อผ้ากระเป๋ารองเท้า และมีทั้งของผู้ชายและผู้หญิงในร้านเดียว อย่าได้พลาดช่วงนี้เชียวนะ แนะนำให้หาเวลายาวๆ คนที่เป็นสายชอปปิ้ง จะเพลิดเพลินเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น ไม่ต้องขนสื่อกันหนาวมาเยอะ(แบบข้าพเจ้า) มาซื้อที่นี้คุณภาพและราคาดีกว่าเยอะ

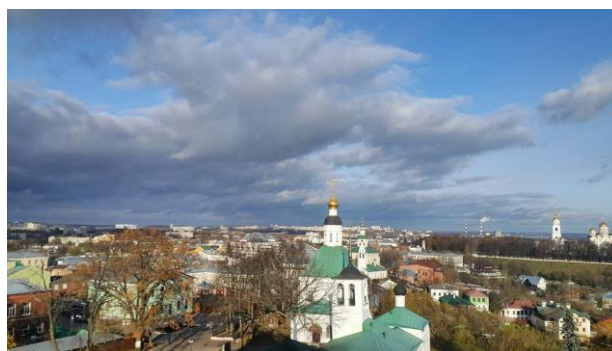
Short Review การท่องเที่ยวในรัสเซีย

ก่อนจะเดินทางมาที่นี่ ข้าพเจ้าคิดไว้แล้วว่า จะเที่ยวให้เยอะที่สุดเท่าที่จะทำได้ อยากนั่งรถไฟไปดูแสงเหนือ อยากไปทะเลสาบไบคาล ไปเมืองอิสคุสค์ แต่ทุกถล่มสลายลงเพราะเรื่องของค่าใช้จ่าย เมื่อมาถึงที่นี่จึงตั้งหลักใหม่ พยายามเที่ยวเมืองใกล้ๆ ให้ครบ สุดท้ายก็เก็บมาได้ถึง 5 เมือง ก็นับว่าประสบความสำเร็จแล้ว ไม่เสียเที่ยวที่มาแลกเปลี่ยนครั้งนี้ ในบทนี้จะบอกเล่าสั้นๆ ว่าเมืองที่ไปมาเป็นอย่างไร



1. เมือง Vladimir เมืองนี้เป็นเมืองท่องเที่ยวสำหรับคนรัสเซีย มีปราสาท โบสถ์ วิหารและแลนด์มาร์คสวยๆ มากมาย หรือถ้าชอบเข้าพิพิธภัณฑ์ที่นี่ก็มีมากมาย ก่อนข้างนั้นไปด้านการท่องเที่ยวเชิง

ประวัติศาสตร์ ใช้เวลาแค่วันเดียวก็เที่ยวหมดแล้ว แนะนำให้เดินเที่ยว เพราะสถานที่ท่องเที่ยวอยู่ใกล้กันมาก เราสามารถเดินทางมาจากนิชนีย์โดยทางรถไฟ นั่งมาเพียง 3 ชั่วโมงเท่านั้น ควรไปช่วงฤดูใบไม้ร่วง หรือถ้าอยู่ถึงฤดูร้อนก็ไปช่วงนั้นจะดีมาก



2. เมือง Suzdal จากเมือง Vladimir เรานั่งรถบัสออกมาราวๆ 2 ชั่วโมง ก็จะพบกับเมืองแห่งเทพนิยาย เมืองนี้ค่อนข้างเหมือนชนบทที่เคยอ่านในนิทานยุโรป ทั้งโบสถ์และบ้านเรือนน่ารักมาก ใช้เวลาท่องเที่ยวแค่วันเดียวแล้วค่อย

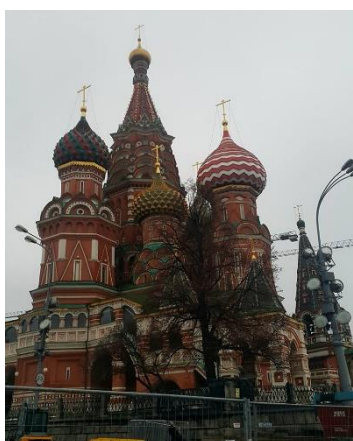
ย้อนกลับ Vladimir ก็ได้ ที่นี่มีพิพิธภัณฑ์กลางแจ้งที่จำลองวิถีชีวิตแบบชนบท ซึ่งน่าสนใจมากๆ ควรไปดูอย่างยิ่ง เหมาะสำหรับคนที่ชอบเดินไปเรื่อยๆ สงบๆ แต่ควรเลือกไปในวันที่อากาศดี ถ้าเกิดฝนตกพื้นจะเป็นโคลนมากๆ



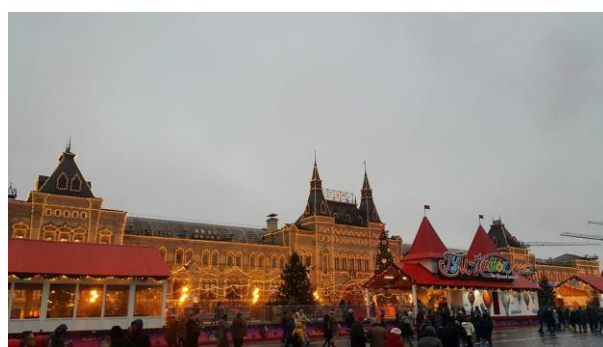


3. เมือง **Semenov** ข้าพเจ้าได้ไปเมืองนี้ เพราะอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยมาชวนให้ไปด้วยกัน เมืองนี้อยู่ห่างจากนิซนียนอฟโกรอดแค่ 2 ชั่วโมง เป็นเมืองที่ผลิตตุ๊กตาแม่ลูกดก และชนบทกว่าเมือง Suzdal ข้าพเจ้าได้ไปชมวิธีการผลิตตุ๊กตาแม่ลูกดกตั้งแต่

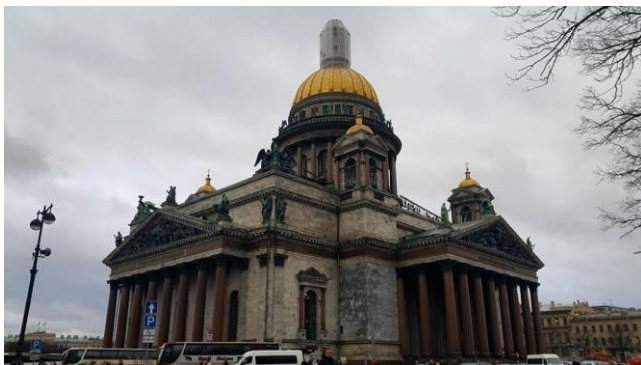
การขัดไม้ไปจนถึงการระบายสี เรียกได้ว่าครบทุกขั้นตอน นอกจากนี้ยังได้ลองระบายสีตุ๊กตาแม่ลูกดกเองด้วย เป็นการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่น่ารักมากๆ ที่นี้ใช้เวลาเดินดูไม่นานก็ครบแล้ว



4. กรุง **Moscow** ถ้ามารัสเซียแล้วไม่มาที่นี่ถือว่าพลาดมากๆ ข้าพเจ้าเดินทางด้วยรถไฟราว 4 ชั่วโมง จากนิซนีย ที่นี้มีสถานที่ท่องเที่ยวสวยงามมากมาย และสามารถไปเองได้ด้วยการนั่งรถไฟใต้ดิน ยิ่งถ้าไปช่วงปีใหม่ ก็จะได้เห็นการประดับไฟอันสวยงามตามสถานที่สำคัญๆ หรือถ้าอยากเดินก็ย่อมได้ จากจตุรัสแดง เราสามารถเดินไปได้เรื่อยๆ เพราะบริเวณนั้นมีแต่สถานที่ท่องเที่ยว ควรเผื่อเวลาไปเยอะๆ

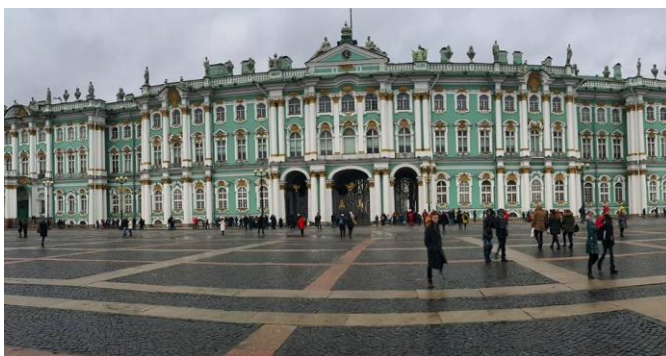


ข้าพเจ้าไป 3 วันยังรู้สึกว่าควรมีเวลามากกว่านี้เลย ทั้งนี้การท่องเที่ยวมอสโกมีข้อเสียที่ต้องรู้คือ ที่นี่คือเมืองหลวง ดังนั้นมีงานฝีมือเบาะจะเยอะมากๆ ต้องระวังตัวให้ดี การไปคนเดียวยังอันตรายน้อยกว่าการไปเป็นกลุ่มเสียอีก อย่าแสดงตัวว่าเป็นนักท่องเที่ยวเด็ดขาด



5. กรุง Saint – Petersburg เมืองนี้เป็นอีกเมืองที่สำคัญ นับว่าเป็นเมืองหลวงแห่งที่สองของรัสเซีย เมืองนี้มีเสน่ห์ในเรื่องของสถาปัตยกรรม เพียงแค่เดินชมเมืองก็คุ้มแล้ว แต่ที่นี้ยังมี

สถานที่ๆต้องมาอีกมากมาย เพื่อเวลาไปเลยสักหนึ่งอาทิตย์ เพราะที่นี้สถานที่ท่องเที่ยวเยอะและใช้เวลาค่อนข้างมาก แต่ก็มิมีข้อเสียตรงที่สถานที่ท่องเที่ยวค่อนข้างห่างกันมาก บางสถานที่ที่สวยงามก็อยู่ห่างออกนอกเมืองไป และก็เหมือนที่มอสโก ที่นี้ค่อนข้างอันตราย จงระวังตัวตลอดเวลา และถ้าเที่ยวให้ได้เต็มที่จริงๆ ควรไปช่วงฤดูร้อนหรือฤดูใบไม้ร่วงจะดีมาก ช่วงใบไม้เปลี่ยนสีที่นั้จะสวยงามเป็นที่สุด วิธีการเดินทางจากนิชนีย์ก็นั่งรถไฟราว 12 ชั่วโมง เราก็ได้ประสบการณ์รถไฟตู้นอนของที่นี่ด้วย



ทุกครั้งที่จะออกไปเที่ยวที่ไหน ควรเช็คข้อมูลการทำริจิสเตอร์ให้ดี เพราะถ้าพลาดอาจจะโดนปรับถึง 10,000 รูเบิล และควรศึกษาหาข้อมูลและวางแผนดีก่อนจะเดินทางด้วย นอกจากนี้ข้าพเจ้าขอแนะนำให้เดินทางท่องเที่ยวคนเดียวแล้วไปพักในโฮสเทล แล้วนอนห้องรวมเพื่อที่ได้คุยกับนักท่องเที่ยวคนอื่นๆ มัเราจะได้รับประสบการณ์ที่มีค่ามากมายจากการเดินทางครั้งนี้

ภาพรวมค่าใช้จ่ายตลอด 1 ภาคเรียน

ก่อนจะไปแลกเปลี่ยน ข้าพเจ้าแลกเงินสดไว้ 50,000 รูเบิล เพื่อใช้จ่าย และหลังจากนั้นก็ได้สมทบทุนอีกราวๆ 57,000 รูเบิล ข้าพเจ้าได้แจกแจงค่าใช้จ่ายที่จำเป็นไว้ในตาราง (ส่วนค่าช้อปปิ้งต่างๆ ไม่ได้ระบุไว้ในนี้เพราะถือเป็นส่วนที่แล้วแต่บุคคล) ดังนี้

ช่วงเวลา เดือน ก.ย - ต.ค.		ช่วงเดือน ต.ค.-ม.ค.	
จำนวน 50000 RB		จำนวน 57000 RB	
รายการ	หน่วย RB	รายการ	หน่วย RB
ค่าใช้จ่ายทั่วไป เดือนกันยายน	10,000	ค่าใช้จ่ายทั่วไปเดือน พฤศจิกายน	10,000
ค่าของใช้ส่วนตัวเบื้องต้น	1,800	ค่าใช้จ่ายทั่วไปเดือน ธันวาคม	10,000
ค่าหนังสือเรียนและเครื่องเขียน	4,000	ค่าใช้จ่ายทั่วไปเดือน มกราคม	2,000
ค่าตรวจสอบสุขภาพ	2,200	ค่าห้องพักเดือนพฤศจิกายน – มกราคม	14,000
ค่าประกันสุขภาพและอุบัติเหตุ	3,200	ค่าเรียนคอร์สชาวต่างชาติ	8,000
ค่าภาษีมหาวิทยาลัย	900	ทริปเที่ยว Moscow – Saint Peterburg	6,000
ทริปเที่ยวเมือง Vladimir + Suzdal	3,000	ของฝาก	70,00
ค่าใช้จ่ายทั่วไป เดือนตุลาคม	10,000	TOTAL	57,000
ค่าต่อวีซ่า	1,600		
ค่าห้องพักเดือนกันยายน	6,000		
ทริปเที่ยวเมือง Semernov	1,300		
ค่าห้องพักเดือนตุลาคม	6,000		
TOTAL	48,700		

สิ่งอื่นๆที่ควรรู้และควรปฏิบัติตาม

- เมืองนิชนีย่นอฟโกรอดเองก็มีสถานที่ท่องเที่ยวค่อนข้างเยอะ ควรไปให้ครบ ทั้งพิพิธภัณฑ์ และสวนสาธารณะ รวมไปถึงสถานที่สำคัญต่างๆ
- กฎหมายของประเทศนี้ที่จำป็นรู้คือ ห้ามดื่มแอลกอฮอล์นอกเคหะสถานหรือร้านรวงต่างๆ หากโดนจับ จะถูกส่งกลับประเทศทันที มีกรณีนี้เกิดขึ้นแล้วกับนักเรียนไทย
- เวลาไปเที่ยวที่ไหน ควรพกพาสปอร์ตไว้กับตัว แต่ถ้าตำรวจหรือเจ้าหน้าที่ขอ ดู ให้หยิบสำเนาให้เขา เพราะจริงๆแล้วตำรวจและเจ้าหน้าที่บางคนก็ไว้ใจไม่ได้เหมือนกัน
- บัตรนักศึกษาจะช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายเวลาไปเที่ยวได้อย่างมาก บางสถานที่อาจจะได้เข้าฟรี ดังนั้นจงหยิบติดตัวไปด้วย
- เวลาข้ามถนน จงดูสัญญาณไฟด้วย แต่ถ้าไม่มีสัญญาณไฟ สามารถ เดินข้ามได้เลย เพราะที่นี่กฎหมายเข้มงวดมาก
- การเหยียดเพศและเหยียดเชื้อชาติยังคงมีอยู่ โดยเฉพาะเพศที่สาม เก็บอาการให้ดี แต่ถ้าเขารู้ว่าเรามาจากไทย พวกเขาแทบจะอ้าแขนต้อนรับเราเลย
- พยายามทำตัวเองให้ร่าเริงเข้าไว้ โดยเฉพาะช่วงฤดูหนาว อากาศที่นั่นจะเป็นสีเทาๆตลอดเวลา หากจิตใจไม่เข้มแข็งพอ เราอาจจะเป็นโรคซึมเศร้าได้
- หากมีปัญหาใดๆ คนที่ให้คำปรึกษาได้ดีที่สุดคือเจ้าหน้าที่ในฝ่ายวิเทศสัมพันธ์ของ LUNN และอาจารย์ที่ปรึกษา
- ระวังการกดเงินจากตู้เอทีเอ็ม ควรวางแผนให้ดี เพราะเสียค่าธรรมเนียมครั้งหนึ่งก็ราวๆ 100 บาทไทยแล้ว
- คนรัสเซียอาจจะหน้าบึ้ง ไม่ค่อยยิ้ม แต่ไม่ใช่ในเมื่องนิชนีย่นแน่นอน คนที่นั่นค่อนข้างเป็นมิตร พยายามเปิดใจรับวัฒนธรรมของเขาเยอะๆ
- รถบัสและรถรางที่ี่ราคา 28 รูเบิลทุกสาย รถหมดราวๆ 22.00 น.
- ควรมีแอปพลิเคชัน Uber ไว้เรียกแท็กซี่ด้วย ราคาถูกกว่าโบกธรรมดาเกินครึ่ง นอกจากนี้ แอป 2GIS ก็สำคัญ เป็นแผนที่เมืองแบบ Offline ใช้งานได้ดีมาก
- เช็กอีเมลบ่อยๆ เพราะทุกอย่างจะแจ้งถูกแจ้งผ่านในนั้น
- ก่อนจะไปรัสเซียควรเตรียมพื้นฐานภาษาไว้ให้ดี อย่าไปแบบคนไม่รู้อะไร ชีวิตจะลำบากมากๆ
- ฮีตเตอร์ที่รัสเซียจะถูกเปิดโดยรัฐบาล และจะเปิดพร้อมกันทั่วทั้งประเทศ
- เมื่อได้ไปแลกเปลี่ยนแล้ว อยากให้ฟังตระหนักไว้ตลอดว่าเรามาในฐานะนักศึกษาไทย จะกระทำสิ่งใดอยากให้ระวังอย่างมาก อย่าให้เสียชื่อเสียงประเทศไทยเป็นอันขาด

สิ่งของที่ควรเตรียมไป

ข้าพเจ้าได้นำตารางการเตรียมสิ่งของต่างๆ มารวมไว้ในเล่มนี้ อาจจะเป็นแนวทางในการเตรียมตัวไปแลกเปลี่ยนที่ประเทศรัสเซีย ดังนี้

รายการ	LUGGAGE	MC BAG	MONTINO	CHECK			LAST CHECK	
				1	2	3	1	2
Luggage - Bags								
1. กระเป๋าเดินทาง								
2. กระเป๋าเป้ Backpack								
3. กระเป๋าสะพายหนัง								
Clothes								
1. ชุดนักศึกษา (1)								
2. เสื้อนอน (6)								
3. เสื้อยืดแขนยาว (6)								
4. เสื้อยืดแขนสั้น (15)								
5. เสื้อคอปกโปโล (3)								
6. เสื้อกั๊กแขนสั้น (5)								
7. เสื้อซับในแขนยาว (3)								
8. กางเกงยีนส์ (6)								
9. กางเกงวอร์ม (4)								
10. กางเกงใน (9)								
11. กางเกงนอน (6)								
12. เสื้อกันหนาว (2)								
13. เสื้อแจ็คเก็ตกันลม (2)								
14. รองเท้า (5)								
15. ผ้าพันคอ (1)								
16. ถุงเท้า (6)								
17. ถุงมือ (1)								
18. เข็มขัด (2)								
19. เนคไท (1)								
IT Gadget								
1. แลปท็อป								

1. ไตร่เป่าผม								
2. ผ้าเช็ดตัวผืนใหญ่								
3. ผ้าเช็ดตัวผืนเล็ก								
4. ถูผ้า								
5. ชุดปักเย็บเสื้อผ้า								
6. ผงเครื่องแกงไทย								
7. ผ้าเช็ดหน้าจ่อ								
Medical Equipment								
1. อุปกรณ์ล้างจมูก								
2. ยาแก้แพ้								
3. ยาแก้ปวดท้อง,ท้องอืด								
4. พาราเซตามอล								
5. ยาแก้ท้องเสีย								
6. ยาพ่นจมูก								
7. ยาพ่นคอ								
8. วิตามินบี								
9. แซลมอน								
10. วิตามินซี								
11. ยาทาปากเปื่อย								
12. หน้ากาก								