

หญิงไทยสัญจร ที่ สำนักงานคณะผู้แทนถาวรไทยประจำสหประชาชาติ ณ นครเจนีวา
วันอาทิตย์ที่ 29 กันยายน 2013



วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 15



รวงข้าว



RUANG KHAO

ธันวาคม 2556 / Dezember 2013



ดอกพุทธรักษา สัญลักษณ์วันพอ



Weihnachtsstern ดอกไม้มงคลในเทศกาลคริสต์มาส



..พ่อหลวงของฉันทัน
และความสัมพันธ์กับสวีตฯ

ทำไมถึงอยากตกงานในสวีตฯ

ผิวสาวสวยเมื่อหนาวมาเยือน

นามสกุลคู่สมรส

...เมื่อลูกรัก On Board....



หญิงไทยสัญจร ที่ Restaurant Nordbahnhof, Thai Restaurant , บาเซิล
วันเสาร์ที่ 7 กันยายน 2013



พ่อหลวงของฉัน และความสัมพันธ์กับสวีตเซอร์แลนด์



วันที่ 5 ธันวาคม เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช และเป็นวันพ่อแห่งชาติ ซึ่งกำหนดขึ้นครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2523 และ กำหนดให้ ดอกพุทธรักษาสีเหลือง เป็นดอกไม้สัญลักษณ์ “พุทธรักษา” หมายถึง พระพุทธเจ้า ทรงปกป้องคุ้มครอง ให้มีแต่ความสงบสุขร่มเย็น ซึ่งมีเรียกกันมากกว่า 200 ปี และสีเหลือง อันเป็นสีประจำวันพระราชสมภพขององค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ของปวงชนชาวไทย การมอบดอกพุทธรักษาให้กับพ่อ ในวันพ่อแห่งชาตินี้ จึงเสมือนกับการบอก

ถึง ความรักและเคารพบูชาพ่อ ผู้สร้างความสงบสุขร่มเย็นให้แก่ครอบครัว

เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 86 พรรษา 5 ธันวาคม 2556 และเป็นการครบรอบ 80 ปี ของการเสด็จถึง สวีตเซอร์แลนด์เป็นครั้งแรก ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เพื่อเป็นการเฉลิมฉลองในวาระโอกาสสำคัญนี้ ลำาดวน ขอนำเรื่องราว มาย้อนรำลึกถึงความหลังครั้งกระนั้นนะคะ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้เสด็จไปประทับ ณ เมืองโลซานน์ สวิตเซอร์แลนด์ เป็นครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2476 พร้อมด้วยสมเด็จพระบรมราชชนนี พระเชษฐภคินีและพระเชษฐา เพื่อทรงศึกษาต่อในชั้นประถมศึกษาในโรงเรียนเมียร์มองต์ (Miremont) จากนั้นทรงเข้าศึกษาชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียนเอกอล นูเวล เดอ ลา ซืออีส์ โรมองต์ (Ecole Nouvelle de la Suisse Romande) ต่อมาทรงได้รับประกาศนียบัตรทางอักษรศาสตร์ (Bachelier es Lettres) จาก โรงเรียนมัธยมคลาสสิก กังโตนาล (Classique Cantonal) แห่งเมืองโลซานน์ เมื่อ พ.ศ. 2488 และในปีเดียวกันนั้นทรงเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยโลซานน์ โดยทรงเลือกศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์ทะเลสาบเลอมอง (Lac Lemman) เขตปุลยียี (Pully) เป็นสถานที่พักผ่อนที่ทรงโปรด โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 8 และรัชกาลที่ 9 ทรงเรือใบและกรรเชียงเรือเล่นในทะเลสาบแห่งนี้ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ชาวสวิสนิยมในช่วงฤดูร้อน ห่างจากทะเลสาบเลอมองไม่กี่กิโลเมตรบนถนนทิสโชต์ เป็นที่ตั้งของแฟลตเลขที่ 16 ที่ตั้งที่พระองค์ทรงใช้เป็นที่พักในช่วงปี พ.ศ. 2476-2478 และในปี พ.ศ. 2478 พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวมาทรงสละราชสมบัติ พระเจ้าวรวงศ์เธอพระองค์เจ้าอานันทมหิดลเสด็จขึ้นครองราชย์เป็นพระมหากษัตริย์ รัชกาลที่ 8 แห่งพระบรมราชจักรีวงศ์ ขณะมีพระชนมพรรษาได้ 9 พรรษา ดังนั้นเพื่อให้สมพระเกียรติ สมเด็จพระบรมราชชนนีจึงทรงย้ายจากแฟลตไปประทับที่บ้านเช่าบนเนินเขาไม่ไกลจากทะเลสาบเลอมอง บ้านเลขที่ 51 บนถนน Chamblandes Dessusy ทรงตั้งชื่อว่า “วิลลาวัธนา” (Villa Vadhana) และประทับอยู่นานกว่า 10 ปี บนเนินเขาใกล้กับพระตำหนักวิลลาวัธนา มีสวนสาธารณะเดอ น็องตู (Parc du Denantou) ให้ทั้งสี่พระองค์ได้ทรงพักผ่อนพระอิริยาบถอยู่เป็นประจำ พื้นที่ด้านในมีน้ำพุ รูปปั้นลิงสามตัว กำลังทำท่าปิดหู ปิดปาก และปิดตา หมายถึงว่า “ไม่ยอม ฟัง ดู พุด ในสิ่งที่เลว”

งานวันครอบครัวหญิงไทย ครั้งที่ 8 และสัมมนา เรื่อง” สุขใจในต่างแดน...ชีวิตคู่สองวัฒนธรรม”

โดยพญ. อภิสมัย ศรีรังสรรค์ วันอาทิตย์ที่ 1 กันยายน 2013 ที่ Kirchlindach, เมืองเบิร์น



เมื่อ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2489 สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดลเสด็จสวรรคต สมเด็จพระเจ้าน้องยาเธอ เจ้าฟ้าภูมิพลอดุลยเดช จึงเสด็จขึ้นครองราชสมบัติสืบราชสันตติวงศ์ในวันเดียวกันนั้น แต่เนื่องจากยังทรงมีพระราชภารกิจด้านการศึกษา จึงต้องทรงอำนวยการประชาชนชาวไทย เสด็จพระราชดำเนินกลับไปยังประเทศสวิตเซอร์แลนด์อีกครั้ง ในเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2489 เพื่อทรงศึกษาต่อ ณ มหาวิทยาลัยแห่งเดิม ในครั้งนี้ทรงเลือกศึกษาวิชากฎหมายและวิชารัฐศาสตร์ แทนวิชาวิทยาศาสตร์ที่ทรงศึกษาอยู่เดิม เพื่อให้เหมาะสมกับการนำมาใช้ดูแลปวงชนชาวไทย

ระหว่างที่ประทับศึกษาอยู่ในต่างประเทศนั้น ทรงพบกับหม่อมราชวงศ์สิริกิติ์ กิติยากร และได้ทรงหมั้นกับหม่อมราชวงศ์สิริกิติ์ กิติยากร ในวันที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2492 ณ เมืองโลซานน์ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ครั้นปี พ.ศ. 2493 เสด็จพระราชดำเนินนิวัติพระนครและโปรดเกล้าฯ ให้มีพระราชพิธีบรมราชาภิเษกเมื่อวันที่ 5 พฤษภาคมในปีเดียวกัน หลังจากนั้นจึงได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงรักษาสุขภาพ ณ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ตามที่คณะแพทย์ได้ถวายคำแนะนำ และระหว่างที่ประทับรักษาพระองค์อยู่นั้น สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินี มีพระประสูติกาลพระราชธิดาพระองค์แรกคือ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี ซึ่งประสูติ ณ โรงพยาบาลมงซัวซีส์ (Clinique de Montchoisi) เมืองโลซานน์ เมื่อวันที่ 4 เมษายน 2494 และเมื่อสมเด็จพระเจ้าลูกเธอพระองค์แรกเจริญพระชันษาได้ 7 เดือน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จึงเสด็จพระราชดำเนินนิวัติประเทศไทยเป็นการถาวร หลังจากทรงประทับในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ตั้งแต่วันที่ 4 เดือนเมษายน พ.ศ. 2476 ถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2494 รวม 18 ปี

กาลต่อมา เมื่อวันที่ 29-31 สิงหาคม พ.ศ. 2503 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จพระราชดำเนินเยือนสวิตเซอร์แลนด์อย่างเป็นทางการ เพื่อเจริญพระราชไมตรีระหว่างประเทศไทยและสมาพันธรัฐสวิส ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น



สองสิ่งล้ำค่า

ศาลาไทย ณ เมืองโลซานน์

ทางการสวิสได้อนุญาตให้รัฐบาลไทยก่อสร้างศาลาไทยเฉลิมพระเกียรติ (Le Pavillon Thailandais) ในพื้นที่สวนสาธารณะเดอองตู (Parc Du Denantou) ตำบลอุชชี (Ouchy) ในเขตเทศบาลเมืองโลซานน์

สมาคมหญิงไทยร่วมงานเทศกาลไทย ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
วันที่ 13-14 กรกฎาคม 2013



หญิงไทยพบจิตแพทย์ สัมมนา เรื่อง “สุขใจในต่างแดน..ชีวิตคู่สองวัฒนธรรม”
โดยพญ.อภิสมัย ศรีรังสรรค์ วันเสาร์ที่ 31 สิงหาคม 2013 ที่ ซูริค



เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในโอกาสงานฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี และเป็นที่ระลึกในโอกาสครบรอบ 75 ปี แห่งการสถาปนาความสัมพันธ์ทางการทูต ระหว่างราชอาณาจักรไทยและสมาพันธรัฐสวิสในปี พ.ศ. 2549 กระทรวงการต่างประเทศสนับสนุนงบประมาณ โดยให้ พลอากาศตรีอาวุธ เงินชุกกลิ่น สถาปนิกหลวง อดีตอธิบดีกรมศิลปากร และศิลปินแห่งชาติสาขาศิลปะการแสดง กรมศิลปากรเป็นผู้รับผิดชอบการออกแบบและการก่อสร้าง หลายส่วนของศาลาไทย ได้ก่อสร้างสำเร็จรูป จากกรุงเทพฯ แล้วจึงส่งไปสวิตซ์ทางเรือ โดยมีช่างฝีมืออีก 13 คน ไปทำงานกันต่อ ณ สถานที่จริงจนเสร็จเรียบร้อย เปิดให้สาธารณชนได้ชมเมื่อ 29 กันยายน พ.ศ. 2550 และ สิ่งที่น่าความปลาบปลื้มใจมาสู่พสกนิกรชาวไทยที่อาศัยอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ เมื่อวันที่ 17 มีนาคม พ.ศ. 2552 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ได้เสด็จพระราชดำเนินมายังเมืองโลซานน์ เป็นการส่วนพระองค์เพื่อทรงประกอบพิธีเปิดศาลาไทยอย่างเป็นทางการ คนไทยที่เข้าเฝ้าทูลละอองพระบาทจึงได้ชื่นชมพระบารมีของพระองค์ท่านด้วยความปีติยินดี

เปียโนทรงบรรเลง

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น เป็นผู้ดูแลสิ่งของสำคัญทางประวัติศาสตร์อีกอย่างหนึ่ง นั่นคือ เปียโนไม้สีน้ำตาลเข้มแบบตั้งตรง ซึ่งถือได้ว่าเป็นเครื่องดนตรีชิ้นแรกที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดลและพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงศึกษาในขณะทรงพระเยาว์ เมื่อทรงมีพระชนมายุได้ 9 และ 7 พรรษา ตามลำดับ ร้านเปียโนของครอบครัว Laurent ในเมืองโลซานน์ รับซื้อเปียโนหลังนี้ไว้ เมื่อเจ้าของร้านสำรวจสภาพการใช้งานก็พบข้อความขีดเขียนเป็นภาษาฝรั่งเศสอยู่ด้านในฝาครอบ แปลได้ว่า **“เปียโนหลังนี้อยู่ในถิ่นพำนักของกษัตริย์แห่งสยามประเทศ ตั้งแต่เมษายน 2477 ถึงกรกฎาคม 2478”** ครอบครัว Laurent เห็นว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับประเทศไทย จึงได้มอบให้แก่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น เก็บรักษาไว้ตั้งแต่วันที่ 5 กันยายน 2540 และสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี ได้ทรงเปียโนหลังนี้อีกครั้งเมื่อครั้งเสด็จประพาสสวิตเซอร์แลนด์และสถานเอกอัครราชทูตในปี 2543



ทั้งศาลาไทยและเปียโน คืออนุสรณ์ให้ชาวไทยและชาวต่างชาติ ได้ระลึกว่า ครั้งหนึ่ง**พระมหากษัตริย์ไทยสองพระองค์ คือพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดล และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช** เคยประทับอยู่พร้อมสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์เป็นเวลาถึง 18 ปี

รวบรวมโดย ลำดวน

ที่มา: สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น โดยนางสาวพรพิมล สมนึก นักพัฒนาระบบราชการปฏิบัติกร,ปฏิบัติราชการ ณ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ระหว่างวันที่ 14 มิถุนายน – 3 กันยายน 2553 , เว็บไซต์ดีเอ็มซีดอททีวี

รวงข้าว

ฉบับเดือนธันวาคม 2556



สารบัญ

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์

Verein Thai Frauen für Thai Frauen

Postfach 11, 3038 Kirchlintach

Tel. +41 79 649 34 32

PC-Konto: 87- 677365 -7

IBAN : CH26 0900 0000 8767 7365 7

<http://www.thaifrauenverein.ch>

E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch

เฟสบุ๊ค สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:

<http://www.facebook.com/thaifrauen.swiss>



คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

รองประธาน : กุวัลยา รีเดอร์

เหรัญญิก : อรัญญา อุดริ

ทะเบียน : พรพรรณ เวงเงอร์

ประชาสัมพันธ์ : กัลยา ฟิงค์

เลขานุการ : สุภัทรา ลินเดอร์

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์กู

ฝ่ายวิชาการ : ญาณพัช สุขนิตย์

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

กองบรรณาธิการ

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์กู

ปก และรูปเล่ม : กุหลาบ ไทโรโพธิ์กู

พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ก.ไตรคำ นกสูก เจเจ พี่หญิงไทย

เฟรา ฮีร์ซี ว. สิ้นสวัสดิ์ ฟอเวออร์ โสภา บาโร

ลำดวน ญาณพัช คนช่างคิด

ขอบคุณภาพประกอบ จาก กุเกิ้ล

ประเทศไทย

พ่อหลวงของฉันทน์ และความสัมพันธ์กับสวิตฯ.....2

ไอที ส่งเสริมหรือทำลายพัฒนาการเด็กไทย.....8

ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

คนไทย ได้เฮ ต่อบัตรประชาชนได้แล้วในสวิตฯ.....10

นามสกุลคู่สมรส กฎหมายสวิต กฎหมายไทย.....12

สุขภาพ

ผิวสวยสาว เมื่อหนาวมาเยือน.....18

ออฟฟิศซินโดรม.....19

สุขใจในต่างแดน..ชีวิตคู่สองวัฒนธรรม.....21

สาระน่ารู้

เมื่อลูกรัก..On Board.....23

หญิงไทย

บทบรรณาธิการ.....6

สาส์นจากประธาน.....7

จากวันนั้น..ถึงวันนี้ 15 ปีแล้วซินะ.....25

เก็บมาเล่า เอามาฝาก.....27

ปฏิทินกิจกรรม 2557.....24





บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่รัก

และแล้ววรวงข้าวก็ถึงฉบับสุดท้ายของปี และเป็นฉบับพิเศษ เช่นทุกปีที่ผ่านมา คือมีหน้าสีสี่หน้า เนื่องในวโรกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา พ่อหลวงของเราชาวไทย ติดตามเรื่องราวความพิเศษของพระองค์ท่าน และความสัมพันธ์กับสวิตเซอร์แลนด์

ท่านผู้อ่านทราบไหมคะว่าสวิตเซอร์แลนด์ประเทศเล็กๆนี้ มีประชากรประมาณ 8 ล้านคน ครึ่งหนึ่งเป็นสมาชิกของสมาคมหรือชมรมแห่งใดแห่งหนึ่ง ซึ่งทั้งประเทศมีประมาณ 1 แสนสมาคม ในจำนวนนี้เป็นสมาคมเกี่ยวกับกีฬา 33% เป็นสมาคมเกี่ยวกับงานอดิเรก 25% เป็นสมาคมเกี่ยวกับศิลปะวัฒนธรรม 20% เป็นสมาคมอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม 10% เป็นสมาคมเกี่ยวกับการเมือง ศาสนาและสิ่งแวดล้อม 12% การมีสมาคม ส่งเสริมให้คนมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน เรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เสริมสร้างประสบการณ์ชีวิตร่วมกัน คงไว้ซึ่งความสมัครสมานสามัคคีของชุมชน

พวกเราชาวไทยเข้าใจในความหมายของการอยู่ร่วมกัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ซึ่งปีนี้ สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยได้ก่อตั้งมาครบ 15 ปีแล้ว ติดตามอ่านได้ใน “จากวันนั้น ถึงวันนี้ 15 ปีแล้วซินะ” นอกจากนั้นยังมีข่าวสารจากสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น เรื่องการทำบัตรประชาชนไทยที่นี่

คงไม่มีใครอยากตกงาน แต่ไม่รู้ทำไม “โสภา บาโร” จึงอยากตกงานในสวิตฯ” ยังมีเรื่องราวน่าสนใจอีกมากมาย เชิญติดตามอ่านในเล่มนะคะ

ท้ายนี้ขอส่งความสุขต้อนรับปีใหม่มายังผู้อ่านทุกท่าน

กุหลาบ ไทรโพธิ์ภู

เก็บมาฝาก

“มองปัญหา ให้เหมือนดั่ง เม็ดทราย

ถึงจะ เยอะแยะมากมาย

แต่ทรายก็เล็กนิดเดียว”



สาสน์จากประธาน

สวัสดิ์ค่ะเพื่อน ๆ ชาวไทยและสมาชิกหญิงไทย

พบกันอีกครั้งในฉบับเดือนธันวาคม ก่อนสิ้นปีนะคะ

โอกาสเช่นนี้หลายคนเริ่มตื่นตาตื่นใจ และเตรียมงานฉลองกับเทศกาลหลายอย่างที่ย่างใกล้เข้ามา ในช่วงก่อนสิ้นปี วันสิ้นปี และหลังวันปีใหม่ จะฉลองด้วยเหตุใดฤา เพราะดีใจด้วยหวังว่าสิ่งเก่าๆ ความไม่ดี ความไม่พอใจ ทั้งหลายกำลังผ่านไป แล้วหวังต่อไปว่า กำลังก้าวไปสู่ความสุข ความสมหวัง ความสำเร็จ การคิดบวกเป็นสิ่งที่ดี แต่สิ่งดีจะเกิดเพราะมีผู้ทำ เริ่มกระทำความดีที่ตัวเอง แล้วสิ่งดีนั้นจะมีผลต่อคนใกล้ชิด เริ่มจากคนในครอบครัว ลูก สามี ภรรยา แล้วขยายกว้างออกไปสู่กลุ่มเพื่อนฝูง สู่ชุมชนทั่วไป เคยสังเกตไหมคะ วันไหนเรามีความสุข คนรอบข้างจะลัลล้ากับเราด้วย ในทางตรงกันข้าม วันไหนอารมณ์ของเราเหวี่ยงๆ มีหวังว่าวันนั้นต้องอยู่คนเดียว ไม่มีใครเข้าหน้าติด เลยยิ่งทุกข์หนักขึ้น

สุข ทุกข์ เกิดที่ตัวเอง อย่าปล่อยให้สิ่งภายนอกมีอิทธิพลต่อความรู้สึกของเรา แล้วจะมีความสุขหรือทุกข์น้อยลง แล้วจะพบว่าสุขหรือทุกข์ มีผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง ดังนั้นเราคงไม่อยากทุกข์แน่นอน เอ!!! แล้วต้องทำไ้เพื่อที่จะไม่ให้สิ่งต่างๆ ทั้งความคิด ความรู้สึก ภายนอก เข้ามากระทบเราได้ คงต้องฝึกเองนะคะ บอกได้แต่ทำให้รู้ตัวเสมอๆ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานของสมาคมหญิงไทยฯ มีส่วน แม้น้อยนิด เป็นประโยชน์สุขแก่เพื่อนสมาชิก ทั้งที่ผ่านมาและต่อไป ไม่เฉพาะในเทศกาลเท่านั้น

ขอบคุณเพื่อนชาวไทยและสมาชิกทุกคนที่เป็นกำลังใจ และให้การสนับสนุนกิจกรรมของสมาคม ตลอดมา

ในโอกาสใกล้ถึงวันส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยปกป้องคุ้มครองสมาชิกทุกท่าน และครอบครัว .ให้มีสุขภาพกายและใจ ที่แข็งแรงตลอดไป

ไอที ส่งเสริมหรือทำลาย พัฒนาการเด็กไทย

โดย คนช่างคิด



ปัจจุบันโลกไซเบอร์ได้เข้ามามีบทบาท กับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษา และสาขาอาชีพอย่างไร้พรมแดน ในสังคมไทยทุกคนครอบครัวยุคนี้มีโทรศัพท์มือถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยเสริม โดยไม่คำนึงถึงความจำเป็น หรือประโยชน์ แต่เพราะยุคสมัยนี้ใครๆ ก็มีโทรศัพท์มือถือกันทั้งนั้น ไม่เว้นแต่กรรมกรก่อสร้าง แม้ค้าหาบเร่แผงลอย ขณะที่รายได้ยังเท่าเดิมแต่รายจ่ายเพิ่มขึ้น แต่ทุกคนก็เต็มใจ เพราะได้รับการตอกย้ำ ซึ่งเสมือนการเยี่ยวยาจากโฆษณาที่สวดยหู ทำให้รู้สึกตัวเองก็อยู่ในกลุ่มเดียวกัน และได้รับการยอมรับจากสังคมในระดับหนึ่ง

ไอทีเป็นผลรวมของเทคโนโลยีสองประเภท คือ เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ ซึ่งได้แก่ตัวเครื่องคอมพิวเตอร์ หน่วยความจำซีพียู เครื่องพิมพ์ สายสัญญาณ โมเด็ม โปรแกรมน ฯลฯ กับเทคโนโลยีโทรคมนาคม หรือที่เราเรียกว่าการสื่อสารทางไกล เช่น โทรศัพท์ โทรสาร ไมโครเวฟ สายใยแก้วนำแสง ดาวเทียมสื่อสาร เป็นต้น เมื่อรวมกันแล้ว มันช่วยให้มนุษย์ใช้ประโยชน์เทคโนโลยีสองตัวนี้ได้กว้างขวางและหลากหลายขึ้น อินเทอร์เน็ตเป็นตัวอย่างของการนำ ไอที มาใช้งานที่ชัดเจนที่สุด

ไอที (IT = Information Technology) เป็นธุรกิจที่มีการแข่งขันสูง และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง จึงเป็นภารกิจที่ทุกคนต้องตามให้ทันเพื่อเป็นส่วนใหญ่ของสังคมที่ทันสมัย จากโทรศัพท์มือถือที่มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการติดต่อสื่อสารที่สะดวก รวดเร็ว ประหยัดเวลา ได้พัฒนาให้สามารถถ่ายภาพ บันทึกเสียง ดูหนัง ฟังเพลง และความบันเทิงอื่นๆ รวมถึงสามารถทำหน้าที่เป็นคอมพิวเตอร์ไปด้วยในตัว คงจะเป็นประโยชน์อย่างมาก หากเรารู้ทัน เข้าใจ ไอที อย่างแท้จริง แต่จนกระทั่งวันนี้คนไทยยังไม่สามารถผลิตขึ้นมาได้เอง นอกจากการสั่งซื้อและบริโภคเท่านั้น สังคมเกษตรกรรมย่อมเสียเปรียบสังคมอุตสาหกรรมในเชิงเปรียบเทียบปริมาณและราคา แน่นนอนเกิดปัญหาเศรษฐกิจเติบโตช้าและไม่เข้มแข็ง

กอบปรักกับการบริหารประเทศของรัฐบาลไทยยึดหลักการค้าเสรี หรือทุนนิยมเสรี ใครใคร่ค้า..ค้า ใครใคร่ซื้อ..ซื้อ อีกทั้งภาครัฐยังได้กระตุ้น ให้ภาคครัวเรือนเพิ่มการใช้จ่าย โดยกำหนดเป็นนโยบายว่า “การใช้จ่ายเงินอนาคต” ไม่ถือว่า เป็นการก่อหนี้ หรือใช้จ่ายเกินตัว ความคิดดังกล่าวถ่ายทอดสู่คนไทยอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในกลุ่มประชาชนระดับรากหญ้า ซึ่งคิดเป็น 90 % ของประเทศ อาทิ ชาวไร่ ชาวนา กรรมกรรับจ้าง ฯ ที่กล่าวมาเป็นปัญหาโดยรวมระดับประเทศที่ตกเป็นเหยื่อไอที

แต่ที่น่าเป็นห่วงและสำคัญระดับวาระแห่งชาติ คือ ไอทีได้เข้าไปมีบทบาทต่อการใช้ชีวิตของเด็กและเยาวชนอย่างไร้ขีดจำกัด โดยหน่วยงานที่รับผิดชอบไม่มีมาตรการป้องกันผลกระทบจากการใช้ไอที ที่อาจจะเกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชน

หากสามารถเข้าถึงสื่อที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะกลายเป็น การบั่นทอนศักยภาพ การเติบโตตามพัฒนาการที่ เหมาะสมของเด็กและเยาวชน ปัจจุบันระบบมีร้านเกมที่ เปิดโดยขออนุญาตทำการค้าทั่วประเทศมากกว่า 30,000 ร้าน ยังไม่นับที่หลบๆ ซ่อนๆ อีกจำนวนไม่น้อย จึงเป็นการเชิญชวนและให้ความสะดวกสบายกับเด็ก และเยาวชนเป็นอย่างดี และจากผลการวิจัยพฤติกรรมการ ใช้ ไอทีของเด็กและเยาวชนไทย พบว่าเด็กและ เยาวชนไทยใช้ไอทีเพื่อการเรียนรู้เพียงร้อยละ 20 ส่วน ร้อยละ 80 ใช้เพื่อการความบันเทิงหลากหลายรูปแบบ ทั้งเกม การพนัน เว็บไซต์ลามกอนาจารต่างๆ ในเมื่อ ไอทีกลายเป็นของเล่นชิ้นใหม่แทนกีฬา และการ รวมกลุ่มทำกิจกรรมของเยาวชนอย่างสร้างสรรค์ เนื่องจากไอทีสามารถตอบโต้ และช่วยความอยากรู้ อยากรูเห็นของเด็กและเยาวชนได้เป็นอย่างดี

จึงเกิดปัญหาเด็กไทยมีคุณภาพชีวิต และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานสากล หรือ มีระดับ IQ (Intelligence Quotient) อยู่ในเกณฑ์ ต่ำ โดยจากการสำรวจของ สำนักงานคณะกรรมการ พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ หรือ สศช. และสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน หรือ สพฐ. พบว่า เด็กไทยไม่สามารถอ่านและเขียน ภาษาไทยได้ตามเกณฑ์ เนื่องจากเด็กทุ่มเทเวลาส่วน ใหญ่กับเกมคอมพิวเตอร์ ไม่ สนใจการศึกษาในระบบ โรงเรียน และกระทบต่อเนื่อง ถึง E.Q. (Emotional

Quotient) หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ เด็กไม่สามารถ แยกแยะความรู้สึก หรือควบคุมความรู้สึก รวมทั้งการ แสดงออกทางอารมณ์กลายเป็นเด็กก้าวร้าว ไม่ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ นิยมความ รุนแรง แยกตัวออกจากสังคม เนื่องจากไม่สามารถ ปรับตัวหรือสร้างการยอมรับคนรอบข้างได้ เด็กติดเกม และสื่อลามก ส่วนใหญ่หันมาหมกมุ่นในเรื่องเพศก่อน วัยอันควร เกิดปัญหาตั้งท้องโดยไม่พึงประสงค์ หรือ ปัญหาคุณแม่ร้ายเด็ก นั้นหมายถึงอนาคตทางการศึกษา จบลง อนาคตในการเลือกอาชีพการงานและสร้างสรรค์ สังคมยุติลง ขณะเดียวกันเด็กและเยาวชนกลุ่มดังกล่าว จะกลายเป็นปัญหาระลอกใหม่ของสังคม อาทิ ปัญหา ความยากจน ปัญหาสุขภาพอนามัย ปัญหา อาชญากรรม และอื่นๆ

เด็กไทยในปัจจุบัน จึงไม่สามารถตอบ โจทย์ “เด็กและเยาวชน คือ อนาคตของชาติ” แต่ จะกลายเป็นกลุ่มคนด้อยโอกาสที่รัฐต้องดูแล ตลอดไป

ถึงเวลาแล้วหรือยัง ที่เราจะหันมาให้ ความสำคัญกับ **คุณภาพชีวิตของคน** มากกว่า ผลสัมฤทธิ์ที่เป็นตัวเลขทางเศรษฐกิจ อย่างน้อยการ ดูแลเด็กในครอบครัวของเรา ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ ก็เป็น สิ่งหนึ่งที่เราทำได้โดยไม่ต้องพึ่งใคร ครอบครัว หน่วยที่

เล็กที่สุดในสังคม ซึ่งน่าจะเป็น คำตอบได้ว่า เราจะสร้าง ครอบครัวของเราให้เข้มแข็งได้ อย่างไร...



คนไทย ได้เฮ ต่อบัตรประชาชนได้แล้ว ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์

โดย พีหญิงไทย



ตั้งแต่กลางเดือนตุลาคม ที่ผ่านมา พวกเราชาวไทยสามารถขอต่อบัตรประชาชน ได้ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น จึงขอกระจายข่าวสารนี้ให้พี่น้องชาวไทยได้รับทราบ ทั้งนี้ต้องขอขอบคุณรัฐบาลไทย ต่อนโยบายความร่วมมือประสานงานกันระหว่างสองกระทรวง คือ กระทรวงมหาดไทยและกระทรวงการต่างประเทศ เพื่อให้บริการจัดทำบัตรประชาชนแก่ผู้มีสัญชาติไทยที่มีถิ่นพำนักในต่างประเทศ ตามนโยบายการให้บริการและดูแลประชาชนคนไทยทั้งในและนอกประเทศ แต่ทั้งนี้ผู้ที่สามารถขอทำบัตรฯในต่างประเทศได้ จะต้องมีถิ่นพำนักในต่างประเทศ และเคยมีบัตรฯมาก่อนแล้ว นั่นคือ จะทำบัตรฯได้ในกรณีบัตรหมดอายุ ชำรุดหรือเสียหาย เปลี่ยนชื่อ เปลี่ยนสกุล หรือเปลี่ยนที่อยู่ตามทะเบียนบ้าน สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยมีบัตรฯ จะขอ**มีบัตรครั้งแรก** จะต้องไปดำเนินเรื่องขอทำในประเทศไทยเท่านั้น

ดังนั้น จึงเป็นประโยชน์อย่างแท้จริงแก่พวกเราชาวไทยที่ไม่ต้องเดินทางกลับประเทศไทยเพื่อไปทำบัตร ทำให้ประหยัดเวลา ค่าใช้จ่าย รวมทั้งการขอรับบริการทำบัตร

ฯ มีความรวดเร็วใช้เวลาประมาณ 15 นาที เท่านั้น คุณจะได้บัตรใหม่ ที่มีขนาดเท่ากับบัตรเครดิต ที่รูปตัวคุณเอง หรือที่เรียกว่าขนาด Smartcard

ทำไมเราต้องมีบัตรประจำตัวประชาชน

อยากจะบอกว่าการมีบัตรฯ มีความสำคัญ ดังนั้นต้องคำนึงเสมอว่า คุณควรแจ้งข้อมูลส่วนตัวซึ่ง up to date สำคัญอย่างไร

1. เป็นเอกสารสิทธิ์ที่แสดงความเป็นคนไทย ภายใต้กฎหมายทุกฉบับในประเทศไทย
2. การแจ้งข้อมูลของตนเองจะเป็นพื้นฐานข้อมูลในระบบราชการ
3. การทำนิติกรรมในประเทศไทย ที่เกี่ยวข้องกับกฎหมายทั้งหมด ต้องแสดงบัตรประชาชนเป็นหลักฐาน
4. ในอนาคต ประเทศไทยเข้าร่วมกลุ่มประชาคมอาเซียน (ASEAN Community) ซึ่งในการเดินทางผ่านแดนสามารถใช้บัตรประชาชนแทนหนังสือเดินทาง หรืออนาคตที่ไกลกว่านั้น สามารถใช้เดินทางได้ทั่วโลก เมื่อประเทศนั้นๆใช้ระบบ E-Gate ในการอ่านข้อมูลบัตรฯ Smartcard

วันนี้จึงฝากคำถาม ที่หลายคนอยากถาม และมีคำตอบโดยสรุป เกี่ยวข้องการการออกบัตรประชาชน มาฝากเพื่อนๆชาวไทยค่ะ

1. ค่าธรรมเนียมการขอทำบัตรประชาชน เพียงฉบับละ 1 สวิสฟรังก์ ถือเป็นอัตราค่าธรรมเนียมที่ต่ำ เพราะเท่าที่ทราบนั้น ต้นทุนของวัสดุผลิตบัตร เฉลี่ย 100 บาทต่อใบ งานนี้รัฐทำงานขาดทุนเพื่อประชาชน



2. จะขอทำบัตรประจำตัวประชาชนในต่างประเทศ กรณีใดได้บ้าง

ถ้ามีถิ่นพำนักนอกราชอาณาจักร สามารถยื่นคำขอได้
กรณีขอมีบัตรใหม่ เพราะบัตรเดิมหมดอายุ หรือสูญ
หาย หรือชำรุด หรือเมื่อได้เปลี่ยนชื่อตัว ชื่อสกุล

3. คนไทยอาศัยอยู่ต่างประเทศ ไม่เคยทำบัตร ประชาชนมาก่อนเลย จะทำบัตรฯในต่างประเทศ ได้หรือไม่

ผู้ที่ไม่เคยทำบัตรฯมาก่อน ไม่สามารถยื่นคำขอมีบัตรฯ
ในต่างประเทศ จะทำได้ในประเทศไทยเท่านั้น โดย
จะต้องจัดเตรียมเอกสาร หลักฐานที่สามารถยืนยันตัว
บุคคล เพื่อติดต่อขอทำบัตรฯในท้องที่ที่ตนเกิด หรือใน
ภูมิลำเนาที่อยู่ปัจจุบัน

4. การทำบัตรฯใช้เวลานานเท่าไร ต้องเดินทางไป สถานทูตหลายครั้งไหม

การบริการทำบัตรฯมีความรวดเร็ว ใช้เวลาประมาณ 15
นาทีเท่านั้นค่ะ นั่นคือภายในเวลาไม่กี่นาที คุณจะได้รับ
บัตรใหม่ สามารถเลือกรูปติดบัตรสวยๆได้ด้วย รับรอง
ว่ารูปเหมือนตัวจริงแน่ แต่จะสวยแค่ไหน ขึ้นกับต้นฉบับ
นะค่ะ

5. แต่งงานที่สวีตฯ ได้เปลี่ยนนามสกุลตาม ทะเบียนสมรสสวีตฯ แต่ที่เมืองไทยยังใช้นามสกุล เดิม จะขอเปลี่ยนนามสกุลที่สถานทูตฯแล้วทำ บัตรฯ ที่สวีตฯได้หรือไม่

การทำบัตรฯจะใช้ชื่อ และนามสกุลตามฐานข้อมูลที่มี
ในประเทศไทยเท่านั้น ดังนั้นเรื่องการขอเปลี่ยน
นามสกุลในกรณีจดทะเบียนสมรส หรือจดทะเบียนหย่า
จะต้องไปแจ้งที่ประเทศไทยก่อน

6. กรณีทำบัตรฯหาย จะทำอย่างไร

ถ้าบัตรหาย ให้แจ้งความที่สถานเอกอัครราชทูต เพื่อ
ออกหนังสือแจ้งความ แล้วจึงขอทำบัตรฯต่อไป

ระบบการทำบัตรฯของเมืองไทยได้รับการพัฒนาให้มี
ความปลอดภัยสูงมาก ทำเลียนแบบหรือปลอมแปลง
ยาก จนเป็นที่ไว้วางใจและได้เป็นตัวอย่างศึกษาของ
ประเทศต่างๆ

จึงขอฝากให้เพื่อนๆช่วยแจ้งข่าวงานบริการนี้ ต่อๆกัน
และถ้ามีคำถาม ซึ่งนอกจากจะสอบถามที่สถานทูตแล้ว
สมาคมหญิงไทยฯก็พร้อมที่จะช่วยตอบคำถามเช่นกัน
ค่ะ



เวลาทำการของสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
09:30 – 11:30 / 14:30 – 16:00 น.

โทรศัพท์ 031 970 34 14 -15 / 031 970 34 27
(การทำบัตรประชาชน ไม่ต้องนัดหมายล่วงหน้า

นามสกุลคู่สมรส

กฎหมายสวิส กฎหมายไทย

เมื่อแต่งงานกับสามีสวิส พวกเราสาวไทย มีการใช้นามสกุลหลายแบบ ส่วนใหญ่ใช้นามสกุลสามี เพราะไหนๆก็อยู่อาศัยที่สวิสฯ ขอใช้ชื่อสกุลที่เรียกง่ายๆ และดูจะเป็นฝรั่งสักหน่อย หรือไม่ก็เห็นว่าบางคนใช้ชื่อสกุลสองชื่อ คือ สกุลสามี ต่อด้วยสกุลเดิมของตน (ตามที่กฎหมายอนุญาต) บางคนก็ขอใช้ชื่อสกุลเดิมเท่านั้น ด้วยยังรักความเป็นไทย อยากคงความเป็นไทยไว้ กับทั้งไม่อยากแจ้งเปลี่ยนเอกสารทั้งหลายให้วุ่นวาย โดยเฉพาะเอกสารต่างๆที่ประเทศไทย โดยส่วนใหญ่แล้ว จะใช้นามสกุลของสามี แล้วต่อด้วยนามสกุลเดิมของตน ที่เรียกว่า นามสกุลควบ



ตั้งแต่เมื่อ วันที่ 1 มกราคม 2556 เป็นต้นมา สวิตฯ เปลี่ยนกฎหมายเรื่องการใช้นามสกุลของคู่สมรส โดยยกเลิกการใช้สองนามสกุล เช่น เคลเลอร์-ศิลา จะไม่มีอีกแล้ว นั่นคือ กฎหมายใหม่ กำหนดให้คู่สมรสเลือกใช้นามสกุล ดังที่แสดงไว้ในตารางข้างล่างนี้ ส่วนผู้ที่จดทะเบียนสมรสก่อนหน้านั้น สามารถขอเปลี่ยนนามสกุลเพื่อใช้นามสกุลเดี่ยว หรือจะ คงนามสกุลควบ (สองนามสกุล) ไว้ เช่น เดิม ก็ ย่อม ได้

แบบ	ชาย	หญิง
1	ชายใช้นามสกุลชาย	หญิงใช้นามสกุลหญิง (คงนามสกุลเดิมทั้งคู่)
2	ชายใช้นามสกุลชาย	หญิงใช้นามสกุลชาย (รูปแบบเดิม)
3	ชายใช้นามสกุลหญิง	หญิงใช้นามสกุลหญิง (ชายเปลี่ยน/หญิงไม่เปลี่ยน)

การที่สวิสฯออกกฎหมายนามสกุลคู่สมรส บทนี้ จึงสอดคล้องกับการใช้นามสกุลคู่สมรสตามกฎหมายไทย ซึ่งยินยอมให้ใช้นามสกุลเพียงนามเดียวเท่านั้น

ดังนั้น ผู้ที่แต่งงาน(ที่สวิสฯ)ก่อนหน้านั้นและได้เลือกใช้สองนามสกุล เมื่อต้องการแจ้งสถานะภาพสมรสและเปลี่ยนนามสกุลที่ประเทศไทย จะต้องเลือกใช้เพียงนามสกุลเดี่ยว ถึงอย่างไรก็ควรแจ้งใช้นามสกุลให้สอดคล้องกับเอกสารที่ใช้ในทั้งสองประเทศ

นอกจากนี้จดทะเบียนสมรสของเพศเดียวกัน คือชายสมรสกับชาย หญิงสมรสกับหญิง ก็ใช้หลักเกณฑ์การใช้นามสกุลตามกฎหมายฉบับเดียวกันนี้ แต่มียกเว้นสำหรับคู่สมรสเพศเดียวกัน คือ ถ้าจดทะเบียนก่อนวันที่ 1 มกราคม 2556 และต้องการขอเปลี่ยนนามสกุลตามกฎหมายใหม่ ต้องดำเนินการก่อนวันที่ 31 ธันวาคม 2556 นี้เท่านั้น

เมื่อมีการสมรส ย่อมมีกรณีหย่าร้างหรือตายจากกันด้วย กฎหมายใหม่ฉบับนี้ พ่อหม้ายหรือแม่หม้าย มีสิทธิเลือกกลับมาใช้สกุลเดิมของตนได้ ผู้ที่เป็นหม้ายในทั้งสองกรณีนี้ แม้ว่าจะเป็นหม้ายก่อนหน้ากฎหมายฉบับใหม่ คือก่อนวันที่ 1 มกราคม 2556 ก็มีสิทธิขอแก้ไขนามสกุล โดยยื่นคำร้องต่อสำนักงานทะเบียนราษฎรในอำเภอที่อาศัยอยู่

นามสกุลของลูก

ถ้าพ่อแม่ใช้นามสกุลเดียวกัน ลูกก็ได้ใช้นามสกุลนั้นแล้วลูกจะใช้นามสกุลไหนเล่า ถ้าพ่อกับแม่นามสกุลไม่เหมือนกัน การจะให้ลูกใช้นามสกุลใด จะใช้ของพ่อหรือของแม่ พ่อและแม่จะต้องตกลงแล้วแจ้งเป็นลายลักษณ์อักษรไว้แก่เจ้าหน้าที่ทะเบียน เมื่อครั้งยื่นคำร้องขอจดทะเบียนสมรส



และถ้าลูกโตขึ้น อยากจะเปลี่ยนนามสกุลตามพ่อหรือตามแม่ ก็ได้อีก เมื่อลูกอายุครบสิบสองปี

สิทธิที่ประชากรได้รับ นั้นเปิดกว้างอย่างเหลือเกิน ชื่อนั้นสำคัญไฉนทุกอย่างเป็นสิ่งสมมุติ สิ่งสำคัญคือการดูแลซึ่งกันและกัน ให้สุขภาพ สบายใจ ขอให้ครอบครัวสุขสันต์โดยถ้วนหน้ากันค่ะ

เรียบเรียงโดย นกฮูก



ใบสมัครสมาชิก

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย

ในสวีตเซอร์แลนด์

ชื่อ.....

นามสกุล.....

ชื่อคู่สมรส.....

ที่อยู่..(ถนน).....

เมือง.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....

อีเมล.....

ลายมือชื่อ.....

วันที่.....

โปรดส่งใบสมัครนี้ไปที่ Verein Thai Frauen für Thai Frauen, Postfach 11, 3038 Kirchlintach

โปรดส่งจ่ายที่ PC Konto: 87-677365-7

IBAN : CH26 0900 0000 8767 7365 7

ค่าบำรุงสมาชิก รายบุคคล กลุ่ม ชมรม ห้างร้านและองค์กรต่างๆ ปีละ 50 ฟรังก์สวิส

ท่านจะได้รับวารสารรวมข่าว 3 ฉบับต่อปี เข้าร่วมสัมมนา ร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งได้รับข้อมูลความรู้ต่างๆ โดยมีค่าสมาชิกเป็นรายได้ ที่สมาคมฯนำมาใช้ในการจัดทำเอกสารและกิจกรรมต่างๆสำหรับสมาชิก

ทำไม ถึงอยากตกงาน ในสวิตซ์

โดย โสภา บาโร

เมื่อได้รับจดหมายยกเลิกการจ้างงาน ให้ติดต่อ
สำนักงานตกงานทันที รายละเอียดเรื่องการประกัน
ตกงาน ดังนี้ค่ะ



ข้อกำหนดว่าด้วยเรื่องคุณสมบัติของผู้มีสิทธิรับ
ประโยชน์จากการเป็นคนว่างงาน คือ

- ต้องเป็นคนสัญชาติสวิส หรือ
- เป็นคนที่มีสิทธิพำนักอาศัยในสวิตซ์ได้อย่าง
ถูกต้องตามกฎหมาย และ
- อาศัยอยู่ในสวิตซ์ และเป็นคนว่างงานที่
สามารถทำงานได้ มีประวัติการทำงานอย่าง
น้อย 12 เดือน (ในตลอดระยะเวลา 2 ปีที่ผ่านมา)
- เมื่ออยู่ในสภาพตกงาน คุณต้องสามารถแสดง
หลักฐานยืนยันได้ว่า คุณพยายามหางานใหม่
แล้ว แต่ยังหาไม่ได้

**คุณคงสงสัยว่า แล้วทำไมคนว่างงานจึงสามารถ
เรียกร้องขอความช่วยเหลือในตอนนี้ได้?**

ก็เพราะว่าตอนที่เราทำงานอยู่นั้น จะเห็นได้ว่ายอดเงิน
เดือนที่ได้รับ(เข้าบัญชี)จริงๆ จะไม่ใช่ยอดเงินที่ตั้งต้นไว้
(ยอดเงินที่ถูกหักออกเป็น%จากเงินเดือน จะถูกหัก
มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ อายุของคนทำงาน กฎหมายใน
เขตที่พักอาศัย และชนิดของงานนั้นๆ) จากยอดเงินรวม
ที่ถูกหักออกในแต่ละเดือนนั่นเอง **จะมีเงินอยู่ส่วน
หนึ่งที่นายจ้างหักไว้จ่ายเข้ารัฐตามกฎหมาย เพื่อ**

เก็บสะสมไว้ใช้เวลาที่ต้องอยู่ในภาวะว่างงาน

(กล่าวคือ เงินที่นำมาช่วยเหลือตอนตกงานก็มาจากเงิน
ที่เคยถูกหักไว้ในแต่ละเดือนบวกกับเงินสนับสนุนที่รัฐ
ออกเพิ่มให้นั่นเอง และนี่คือสาเหตุว่าทำไมจึงต้องมีการ
กำหนดคุณสมบัติของผู้ขอรับสิทธิประโยชน์ไว้ตาม
ข้างต้น)

การได้รับจดหมายแจ้งให้ออกจากงาน (ล่วงหน้า 1
เดือน ตามกฎหมาย) โดยระบุถึงสาเหตุว่า ทำไมถึงให้
เราออกจากงาน (ถ้าเอกสารแจ้งให้ออกจากงานระบุว่า
เป็นการขอลาออกเอง จะมีผลในแง่ที่ว่า มีงานแต่อยากออก
เอง ไม่อยากทำเพราะเหตุผลส่วนตัว เวลาติดต่อขอ
ความช่วยเหลือจากรัฐ เจ้าหน้าที่อาจประวิงเวลาในการ
ให้ความช่วยเหลือได้)

**ข้อกำหนดของการลงทะเบียนเข้าสู่ระบบคน
ว่างงานคือ ให้ลงทะเบียนให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้
ตั้งแต่รู้ตัวว่าจะตกงานอย่างเป็นทางการ (ยิ่ง
ลงทะเบียนเร็ว เราก็ได้รับความช่วยเหลือเร็วขึ้น
เท่านั้น)**

เมื่อมีจดหมายแจ้งให้ออกจากงานแล้ว เราก็ต้องติดต่อ
สำนักงานจัดหางาน เพื่อขอลงทะเบียนเข้าระบบ

เอกสารที่ใช้ติดต่อ คือ สัญญาว่าจ้าง, จดหมายแจ้ง
ให้ออกจากงาน และ บัตรประจำตัวประชาชน (ถ้าเป็น
คนสวิส) หรือ ใบอนุญาตให้พำนักอาศัย (ในกรณีเป็น
คนต่างชาติ) เจ้าหน้าที่จะเก็บสำเนาทุกอย่างเข้าระบบ
กลาง (คอมพิวเตอร์) ต่อจากนั้นจะซักถามประวัติ
คร่าวๆ และพิมพ์เอกสารยืนยันว่า เราได้ลงทะเบียนเข้า
ระบบเรียบร้อยแล้ว พร้อมทั้งแจกเอกสาร แบบฟอร์มที่
เราจำเป็นต้องกรอกเพิ่มเติม และให้ใบรายการเอกสาร
ที่ต้องจัดเตรียมไว้ใช้ในวันที่ได้พบปะพูดคุยกับที่ปรึกษา
ประจำตัว (เมื่อได้ลงทะเบียนเข้าสู่ระบบแล้ว คน
ว่างงานจะมีที่ปรึกษาประจำตัวทันที) เจ้าหน้าที่จะทำ
การนัดหมายให้เจอกับที่ปรึกษาเร็วที่สุดตามที่เราจะ
สะดวกไปพบ

เอกสารที่จำเป็นต้องจัดเตรียมตอนเข้าพบที่ปรึกษา มีดังนี้

- ไปยืนยันว่าเราได้ลงทะเบียนในระบบคนว่างงานแล้ว
- แบบฟอร์มยื่นคำร้องต่อส่วนจัดหางาน
- แบบฟอร์มยืนยันว่ามีบุตร และ สำเนาสูติบัตร (ถ้ามีบุตร)
- สำเนา หมายเลขบัญชีธนาคาร (เพื่อฝ่ายการเงินจะได้โอนเงินเข้าบัญชีให้ในแต่ละเดือน)
- ใบรับรองการทำงานล่าสุด (ออกให้โดยนายจ้างคนปัจจุบัน รับรองว่าทำงานจริง มีหน้าที่อะไรบ้าง อยู่ตำแหน่งอะไร ผลการทำงานเป็นอย่างไร ฯลฯ)
- สำเนาสัญญาว่าจ้างทำงาน
- สำเนาจดหมายแจ้งให้ออกจากงาน
- สำเนาสลิปเงินเดือนย้อนหลัง 12 เดือน
- แบบฟอร์มยืนยันว่า เราได้ออกหางาน(ใหม่)
- เอกสารอื่นๆ (ถ้ามี) เช่น ประวัติส่วนตัว
- สำเนาวีซ่า (หากเป็นภาษาต่างชาติ ควรมีฉบับแปลเป็นภาษาราชการในเมืองที่อาศัยอยู่-เอกสารที่แปลควรต้องมีตราประทับรับรองการแปลอย่างถูกต้อง - จะดีที่สุดหากรับรองโดยกระทรวงการต่างประเทศ)
- ใบรับรองการผ่านงานอื่นๆ (งานที่เคยทำมาแล้วในบริษัทอื่นๆ ทั้งงานที่เคยทำในประเทศไทยหรือในต่างประเทศ)
- ใบรับรองความสามารถอื่นๆ ฯลฯ

เมื่อวันนัดพบที่ปรึกษา ครั้งแรกมาถึง ที่ปรึกษาจะคุยในเชิงสัมภาษณ์ เช่น เคยทำงานอะไรมาบ้าง? อยู่ที่สวีตซ์มานานแค่ไหนแล้ว? มีใบรับรองการผ่านงานอะไรมาบ้าง? มีวุฒิการศึกษาอะไรบ้าง? มีความสามารถพิเศษอะไร? แล้วที่ปรึกษาจะขอสำเนาเอกสารทุกอย่างที่เรา



ได้จัดเตรียมไว้ เพื่อศึกษารายละเอียดก่อนเจอกันในครั้งต่อไป ต่อจากนั้น ที่ปรึกษา เริ่มแนะนำตัวเองพร้อมชี้แจงว่า เธอมีหน้าที่ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำเพื่อให้เราสามารถหางานที่เหมาะสมได้เร็วที่สุด **นี่คือภารกิจหลักของที่ปรึกษา** แต่ระหว่างที่เราอยู่ในระบบคนว่างงาน ก็มีสิทธิ์ได้รับความช่วยเหลือเพิ่ม เช่น เรียนเสริมสร้างความรู้ เพื่อช่วยให้หางานได้ตรงความต้องการของตลาดแรงงานมากขึ้น ต่อจากนั้นที่ปรึกษาก็จะแจ้งวันนัดเจอในเดือนถัดไป (ต้องมีนัดเจอที่ปรึกษาเดือนละ 1 ครั้ง เป็นอย่างต่ำ)

หลังจากนั้น จะมีการอบรมเพื่อทำความเข้าใจในละเอียดที่ว่า สำนักงานจัดหางานมีหน้าที่อะไร มีกฎระเบียบอะไรบ้างที่ต้องปฏิบัติตาม เมื่อเข้ามาอยู่ในระบบคนว่างงานแล้ว จะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือโดยไม่ถูกหักเงิน? มีสิทธิ์ได้รับอะไรบ้าง? และสิทธิ์ในการได้รับความช่วยเหลือมีหลักการอย่างไรในการคำนวณ หรือ คิดเป็นอัตราเท่าไร? ฯลฯ

กล่าวโดยสรุปคือ เมื่อมาอยู่ในระบบคนว่างงานแล้ว เรามีหน้าที่หลักที่จะต้องทำทุกเดือน คือ

- เอกสารแบบฟอร์มการหางาน (ส่งให้สำนักงานจัดหางาน)

เอกสารชุดนี้จะเป็นแบบฟอร์มยืนยันว่า เราได้พยายามหางานจริง (สามารถหางานผ่านอินเทอร์เน็ต/เดินเข้าไป

ติดต่อห้างร้าน ส่งจดหมายทางไปรษณีย์ หรือโทรศัพท์ ฯลฯ)

- **แบบสอบถาม (ส่งให้ฝ่ายการเงินคนว่างงาน)**

แบบสอบถาม จะเป็นชุดคำถาม คำถามจะเกี่ยวกับว่า เรามีรายได้อะไรเพิ่มเติมหรือเปล่าในเดือนนี้? ได้งานใหม่หรือยัง? ยังอยู่ในระบบคนว่างงานหรือไม่? ฯลฯ

แบบฟอร์มชุดนี้จัดทำขึ้นก็เพื่อตรวจสอบว่า ฝ่ายการเงินจะต้องโอนเงินเข้าบัญชีเท่าไรในเดือนนี้ หากมีใบเสร็จจ่ายค่าอาหารกลางวัน ตัวในการเดินทางที่ได้สำรองจ่ายไปก่อน ให้จัดส่งให้ฝ่ายการเงินพร้อมกับแบบสอบถามประจำเดือนนั้นๆ เพื่อฝ่ายการเงินจะได้ทำการคืนเงินให้

**เอกสารทั้งสองชุดจะถูกจัดส่งล่วงหน้าทางไปรษณีย์เดือนต่อเดือน และผู้ว่างงานจะต้องจัดส่งเอกสารให้ถูกต้องตามเดือนนั้นๆ (ระหว่างวันที่ 28 ของเดือนนั้น แต่ต้องไม่เกินวันที่ 5 ของเดือนถัดไป) ในกรณีที่มีการทำผิดเงื่อนไข เช่น ส่งใบยืนยันการหางานช้ากว่ากำหนด หรือ ไม่มาพบตามนัดหมายโดยไม่มีเหตุอันควร ฯลฯ (การที่เงินจะถูกหัก มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับข้อกำหนดที่ถูกนำมาบังคับใช้) **

โดยทั่วไปเราจะเริ่มได้รับเงินเดือนจากฝ่ายการเงินของคนว่างงาน ตั้งแต่ปลายเดือนแรกที่ว่างงาน ยอดเงินที่ได้รับคือ 80% ของเงินเดือนล่าสุด (ถ้าไม่มีบุตรจะได้รับเงินช่วยเหลือที่อัตรา 70%) เอกสารการโอนเงินส่งตามทางไปรษณีย์ แจ่งว่า เราได้รับสิทธิ์ในการรับความช่วยเหลือเป็นจำนวนกี่วัน (อัตรานับเป็นรายวัน ไม่นับเสาร์-อาทิตย์) ; จำนวนวันที่ได้รับความช่วยเหลือจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับ อายุการทำงานและอายุของคนว่างงาน



ในช่วงที่อยู่ในภาวะตกงาน เงินสะสมตอนเกษียณอายุและการจ่ายค่าประกันภัยชนิดต่างๆก็ยังคงถูกหักเก็บสะสมไว้เหมือนเดิม ไม่ได้ขาดช่วงแต่อย่างไร (เอกสารการโอนเงินเข้าบัญชี จะมีลักษณะหลักๆ คล้ายสลิปเงินเดือน เพียงแต่หัวกระดาษมาจากหน่วยงานของรัฐเท่านั้น)

การพบปะครั้งที่ 2 นี้ สำคัญ เพราะที่ปรึกษา ได้ศึกษารายละเอียดและประวัติของเราจากเอกสารที่ได้ทำสำเนาไว้ในนัดแรก ครั้งนี้ ที่ปรึกษา อาจแนะนำให้เราเข้าไปทดสอบเพื่อวัดพื้นฐานความรู้ที่มีให้ออกมาเป็นรูปธรรม เพื่อจะได้สามารถวัดค่าออกมาได้ว่าเป็นอย่างไร อยู่ในระดับใด? เมื่อเราไม่ชัดเจน ที่ปรึกษาจะจองวันนัดหมายให้เราเข้าทดสอบ ซึ่งที่ปรึกษา จะบอกว่าจะต้องเข้ารับการทดสอบในด้านใดบ้าง



ตัวอย่างเช่น วัดระดับความรู้ในการใช้งานคอมพิวเตอร์ วัดระดับ

การใช้งาน (พูด-อ่าน-เขียน) ภาษาอังกฤษ หรือ วัดระดับการใช้งาน(พูด-อ่าน-เขียน) ภาษาเยอรมัน ฝรั่งเศส หรืออิตาลี (ตามถิ่นที่อยู่อาศัย) *การที่จะได้รับการทดสอบในส่วนใดนั้น ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของที่ปรึกษา และประวัติส่วนตัวของผู้ว่างงานนั้นๆ* การทดสอบข้างต้น จะดำเนินการวัดผลโดยบริษัทที่มีใบอนุญาตถูกต้องตามกฎหมาย ผลการทดสอบที่ได้จะมีมาตรฐานตามระดับสากลและสามารถนำไปใช้ยืนยันได้ในหน่วยงานต่างๆ เรามีหน้าที่ไปทดสอบตามวันเวลาที่นัดหมายเท่านั้น ค่าใช้จ่ายในการทดสอบรับผิดชอบโดยรัฐ ส่วนค่าอาหารกลางวันและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง เราต้องสำรองจ่ายไปก่อน แล้วค่อยทำเรื่องขอเงินคืนตอนสิ้นเดือน เราจะทราบผลการทดสอบ

ทันทีหลังสอบเสร็จ แต่บริษัทจะจัดส่งผลทดสอบอย่างเป็นทางการให้สำนักงานจัดหางานเอง เมื่อได้รับผลการทดสอบแล้ว เจ้าหน้าที่จะแจ้งให้เราเข้าเรียนอะไรเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มคุณค่า ในการหางานต่อไป และแน่นอนที่สุดว่า **ค่าใช้จ่ายในการเรียนออกโดยรัฐ** ส่วนค่าใช้จ่ายในการเดินทางรวมถึงค่าอาหารกลางวัน สามารถเบิกคืนได้ตามข้อกำหนด สำนักงานจัดหางานจะทำงานประสานกันอย่างรวดเร็ว เพราะทุกอย่างออนไลน์หมด เจ้าหน้าที่รู้ว่าต้องทำอะไร จะต้องส่งเรื่องต่อให้ใคร ทุกส่วนทำงานประสานกันหมด ถ้าแผนกใดแผนกหนึ่งดึงเรื่องไว้ ผู้ว่างงานก็จะเสียโอกาสเพราะวันแห่งสิทธิประโยชน์นับเป็นรายวัน! ถ้าไม่จัดการให้เร็วก็จะเสียจำนวนวันไปโดยไม่เกิดประโยชน์ใดๆเลย... **ตั้งแต่นั้นจน (จะ)จบ เราก็คงจะเห็นแล้วว่า ทำไมถึงอยากตกงาน ?** จริงๆแล้ว การอยู่ในภาวะว่างงานจะรู้สึกดีในเรื่องที่เราได้รับสิทธิประโยชน์ แต่ในทางกลับกัน **อย่าลืมว่า** เราก็คงต้องสูญเสียอิสระภาพไปบางส่วน เพราะต้องอยู่ภายใต้การดูแล (ควบคุม) และมีกรอบที่ต้องปฏิบัติตาม คุณมีสิทธิ์เลือก ที่จะรับหรือไม่รับ ในส่วนที่สำนักงานจัดหางานเสนอให้ก็จริง แต่คุณมีเหตุผลอะไรที่จะไม่รับ ในเมื่อคุณตกงาน คุณจะอ้างว่าคุณไม่ว่างได้หรือ?

เมื่อคุณรับข้อเสนอ ผู้ว่างงานไม่ได้มีสิทธิ์มีเสียงในเรื่องตัวเลือกมากนัก โดยเฉพาะ ตารางเวลาเรียน เมื่อมีคอร์สเปิด มีที่ว่าง เจ้าหน้าที่ให้ลงทะเบียนทันที การไปเรียนเสริม จะมีการเช็คชื่อ (เพราะบริษัทที่รับสอน ต้องแจ้งว่ามีใครมาเรียน/ขาดเรียนบ้าง เพราะบริษัทต้องออกบิลเรียกเก็บเงินเช่นกัน) ระหว่างเรียน ก็ใช้ว่าลงชื่อเข้าเรียนแล้วก็เรียนให้เสร็จๆไป จะมีการวัดผลเป็นรอบๆว่าเรียนแล้วเป็นอย่างไรบ้าง **จะเห็นได้ว่า** สำนักงานจัดหางาน ไม่ได้แค่ส่งเสียให้เรียนตามหลักการเท่านั้น แต่ยังมี การวัดผล-มีการประเมินค่า เพื่อตรวจสอบว่า

สิ่งที่หยิบยื่นให้กับผู้ว่างงานนั้น ผู้รับได้ตั้งใจเรียนรู้หรือไม่ระดับใด และ **คุ้มค่าหรือไม่**ที่จะส่งเสริมต่อไป? และข้อสำคัญที่สุด อัตราคนว่างงานในสวิตช์มีประมาณ 4.2% (ที่มา <http://www.jobstat.bfs.admin.ch/30.Sep.2013>) คนว่างงานจึงเป็นแค่ชนส่วนน้อย ต้องทำใจที่จะถูกมองด้วยสายตาแปลกๆ เพราะจะมีร้านค้า/ห้างร้านหรือผู้ประกอบการจำนวนไม่น้อย ไม่ชอบเห็นคนมาขอแถมมีงาน เพราะเค้าคิดว่า คนว่างงาน คือคนที่กินแรงคนอื่น/ไม่ยอมหางานทำจริงจัง เค้าต้องทำงานเสียภาษีเพื่อช่วยคนประเภทนี้ทำไมเล่า? ฯลฯ แม้จะมีคนตกงานบางส่วนเป็นเช่นนั้น แต่ก็มีไม่น้อยที่คนตกงานเพราะความจำเป็นจริงๆ **จะเห็นได้ว่า** การที่เราตกงาน แต่เราก็ได้รับเงินช่วยเหลือจากรัฐตามสิทธิที่พึงได้ แถมเรายังได้โอกาสเรียนโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ได้ความรู้เพิ่มเติม และได้รับคำแนะนำจากที่ปรึกษาที่มีประสบการณ์ในเรื่องตลาดแรงงานในสวิตช์ แม้จะต้องปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบข้อกำหนดบ้างแต่ก็อยู่ในขอบเขตที่ยังรับได้แล้ว **อย่างนี้ จะไม่ให้ อยากตกงาน ในสวิตช์ ได้อย่างไร เราจะเป็นผู้รับที่คอยหาประโยชน์จากผู้ให้อย่าง คุ้มค่าที่สุดเท่าที่จะทำได้ !** ... ด้วยหวังว่าสิ่งนี้(อาจ) จะช่วยต่อยอดการงานให้ได้ในอนาคต



อนาคตจะเป็นอย่างไร ไม่อาจรู้หรือทำนายได้ แต่ที่แน่ๆ ขอให้รู้ว่า เราจะต้องทำอะไร และ ทำอย่างไร ... แค่นี้ ก็พอแล้วมั้ง...

ผิวสวยสาว เมื่อหนาวมาเยือน



ในช่วงหน้าหนาว อากาศที่หนาวแค่นี้ คงไม่ต้องบอก มันมีผลกระทบต่อตรงกับสุขภาพผิวพรรณและความงาม ทั้งนี้เพราะอากาศแห้งเป็นตัวร้ายที่ทำลายผิวสาวให้หมดความนุ่มเนียน ช่วงหน้าหนาวที่อากาศแห้งจัดๆ ทำอย่างไร โดยผิวไม่เสีย

การล้างหน้าที่ถูกวิธีควรใช้น้ำจากก๊อกอุณหภูมิปรกติปานกลาง ไม่เย็นจัด ไม่ร้อนจัด เพื่อรักษาความชุ่มชื้นของผิวเอาไว้

ใช้สบู่อาบน้ำและครีมล้างหน้าที่มีส่วนผสมของครีมบำรุงอย่างเข้มข้น เทคนิคง่ายๆหลังจากอาบน้ำล้างหน้า ลูบไล้ผิวแล้วยังรู้สึกว่ามีผิวลื่น นุ่มเนียน ไม่เกลี้ยงเกลาเสียทีเดียวแสดงว่าครีมบำรุงผิวนั้นทำหน้าที่เคลือบผิวพรรณเอาไว้ แต่หลายคนยังเข้าใจผิดคิดว่าที่ผิวลื่นๆเป็นความสกปรก ก็เลยล้างขจัดดู จะเอาให้เกลี้ยงเกลาจริงๆ กลายเป็นผิวยิ่งแห้งหนักไปกว่าเดิม

หลังอาบน้ำแล้วควรใช้ครีมบำรุงผิวเป็นประจำ ไม่ใช่บำรุงเฉพาะผิวหน้า แต่ปล่อยให้ผิวทุกแห่งลอกเป็นขุย หรือแตกลายก็คงไม่ไหว จึงควรใช้ครีมบำรุงผิวทั้งที่หน้าและตัว ถ้าจะให้ดีพกแฮนด์ครีมติดกระเป๋าไปด้วย เพราะทั้งวันเราเข้าห้องน้ำล้างมือบ่อยๆ ผิวมือก็จะแห้งแตกกร้าน ครีมบำรุงผิวที่ดีควรมีส่วนผสมของสารธรรมชาติที่ช่วยเก็บความชุ่มชื้น เช่น วิตามินอี อีโคโนเวอรา หรือสารสกัดจากว่านหางจระเข้ สารสกัดจากเปลือกต้นสน เมล็ดองุ่น ชาเขียว โสม ถั่วลิสงแล้วแต่ป้องกัน

ความเสื่อมของผิว เพิ่มความชุ่มชื้น ควรแยกแยะหว่างครีมบำรุงผิวหน้ากับครีมบำรุงตัว จะเอาครีมทาหน้า ขวดละแพงๆหลายพันไปทาแขนขา ไม่ว่างกัน แต่ไม่ควรเอาครีมทาตัวมาทาหน้า เพราะครีมบำรุงผิวหน้าควรต้องผ่านขั้นตอนการทดลองมาเป็นอย่างดีว่าไม่ระคายเคือง ไม่แพ้ และไม่กระตุ้นให้เกิดสิว

ทาครีมกันแดดที่มี SPF ไม่ต่ำกว่า 25

โดยเฉพาะหน้าหนาวลองสังเกตดู ฟ้าจะใสไร้เมฆหมอกรังสีอัลตราไวโอเล็ตทั้งชนิด A และ B จะตกกระทบมาทำลายผิวพรรณได้มากที่สุด ควรทาครีมกันแดดเป็นประจำทุกวันแม้ไม่ออกจากบ้านเลยก็ตามเพื่อป้องกันผิวเหี่ยวย่นแก่ก่อนวัย

อย่าลืมดื่มน้ำให้ได้วันละ 8 แก้ว หรือ 2 ลิตร เพราะหน้าหนาวที่อากาศรอบตัวเราแห้ง ความชื้นสัมพัทธ์ในบรรยากาศน้อย ร่างกายเราจะสูญเสียเหงื่อและน้ำออกไปตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว แดดอากาศเย็นๆ ทำให้ปัสสาวะบ่อย กลายเป็นสูญเสียน้ำมากขึ้น ทางที่ดีควรเตือนตัวเองให้ดื่มน้ำทุกชั่วโมง ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน ทั้งชา กาแฟ จะมีผลออกฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะ ยิ่งทำให้ร่างกายขาดน้ำ ผิวพรรณก็จะยิ่งเหี่ยวแห้ง สูญเสียความเต่งตึง และความสดใสของวัยสาวไป แก้ง่ายๆโดยการงดเครื่องดื่มคาเฟอีน ดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ แค่นี้ก็จะทำให้ผิวกลับมาเรียบเนียนได้ที่สำคัญน้ำสะอาด ยังช่วยให้ร่างกายเราขับสารพิษออกจากตัวด้วย



ดื่มน้ำแล้วก็อย่าลืมรับประทานผักสด ผลไม้สด สารพัดสี ผักสดสีเขียว หรือผลไม้ที่มีสีเหลือง สีส้ม สีส้ม จะอุดมไปด้วยวิตามินซี เบต้าแคโรทีน สารไบโอฟ

ลาไวทอยด์ไฟโตรนิวเตรียนส์ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสารแอนตี้ออกซิแด้นท์ที่ช่วยชะลอความเสื่อมชรา สังเกตได้ว่าใครรับประทานผัก ผลไม้สดเป็นประจำ ผิวก็จะดูผ่องใส นวลเนียนตามไปด้วย

ข้อสุุดทำยอย่าลีมพักผ่นนให้เพียงพอ การนอนพักผ่นนเป็นช่วงที่ร่างกายได้พักและเกิดการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ย่อมมีการซ่อมแซมผิวพรรณที่เสื่อมถอยไปด้วย



พร้อมๆกัน

ปฏิบัติเพียงแค่นี้ เชื่อว่าจะช่วยให้คุณรักษาผิวสวย ผิวสวยผ่านหน้าหนาวไปได้อีกฤดูกาลหนึ่งคะ เมื่อพาลูกรักไปเล่นสกี อย่าลืมนำลิปได้ครีมกันแดดให้หนูๆด้วย



“ออฟฟิศซินโดรม”



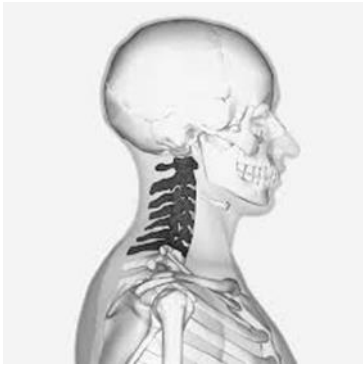
คุณมีอาการดังต่อไปนี้หรือไม่?

- ปวดที่ต้นคอ บ่า สะบัก ไหล่ แถมมีชาที่นิ้วมือ
- ปวดที่คอ บ่า สะบัก ไหล่ แต่ไม่เข้าใจว่าหลังมีอะไรข้างหนึ่งทำไมเจ็บไป
- ปวดที่ต้นคอ บ่า สะบัก ไหล่ แถมมือทำอะไรได้ไม่แน่น กำแล้วหลุดๆ
- มีอาชีพต้องใช้คอมพิวเตอร์ทุกวัน แล้วมีอาการปวดคอเรื้อรัง
- ปวดที่ต้นคอแล้วร้าวไปทางหัวไหล่หรือแขนแปล็บๆ

อันดับแรกเราต้องรู้ก่อนว่าตรงไหนบ้างที่ ที่เรียกว่า คอ บ่า สะบัก และไหล่

1. **คอ** คือส่วนที่แยกศีรษะออกจากลำตัว คอของเราประกอบด้วยกระดูกคอ ทั้งหมด 7 ข้อ แต่ละข้อมีแผ่นกระดูกอ่อนหรือที่เรียกว่าหมอนรองกระดูกคั่นกลาง ทำหน้าที่ป้องกันการเสียดสีและเป็นเสมือนใช้ค้ำเพื่อดูดซับและกระจายแรงอัด ส่วนกระดูกที่เราคลำได้เป็นตุ่มๆ ที่อยู่ด้านหลังของคอนั้นเป็นกระดูกที่ยื่นออกจากส่วนหลังของกระดูกคอ ตรงกลางของกระดูกนี้มีลักษณะเป็นรูให้ประสาทไขสันหลังและหลอดเลือดสอดผ่านระหว่างรอยต่อของกระดูกคอแต่ละข้อจะมีช่องว่างให้รากประสาทงอกออกมา เพื่อนำคำสั่งจากสมองไปยัง

กล้ามเนื้อที่ไหล่ แขนและมือ และรับความรู้สึกส่วน



ต่างๆ กลับไปยังสมอง กระดูกคอมีขนาดเล็กแต่ต้องแบกรับน้ำหนักของศีรษะที่มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา จึงเกิดความบอบช้ำบาดเจ็บได้ง่ายและเสื่อมได้เร็วกว่าส่งผลกระทบต่อเส้นประสาท หลอดเลือดและไขสันหลังที่อยู่บริเวณเดียวกัน ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ไหล่และสะบัก ปวดร้าวและชาที่แขนและมือ พร้อมทั้งอาการอื่นๆ ที่สลับซับซ้อนจนบางครั้งนึกไม่ถึงว่าการเจ็บปวดทรมานนี้มาจากกระดูกคอเรา นี้เองสาเหตุหลักของอาการปวดที่ลามมาที่แขน ชาที่นิ้วมือ

1. อาการปวดคอ จากความเครียดของกล้ามเนื้อหรือการบาดเจ็บของเนื้อเยื่ออ่อนอื่นๆ
2. หมอนรองกระดูกสันหลัง
3. การตีบของสันหลังส่วนคอ
4. กระดูกข้อต่ออักเสบ
5. อาการปวดเนื่องจากหลอดเลือด เช่น การกักเกาะของหลอดเลือดแดง หรือภาวะหลอดเลือดดำคอกชั้นในมีลิ่มเลือด

2. สะบัก คือส่วนของกระดูกที่เป็นคล้ายปีก อยู่บนกระดูกชายโครง ของลำตัวช่วงบนทั้งสองข้าง และกระดูกสองชิ้นนี้โดยปกติจะวางห่าง จากตรงกลางกระดูกสันหลังเพียง 2 นิ้ว

3. บ่า และหัวไหล่ เป็นส่วนที่ลำตัวต่อเชื่อมโยงกับแขนของคนเรา

ในทางกายวิภาคศาสตร์ ทั้งสามส่วนนี้ ไม่สามารถแยกจากกันได้โดยสิ้นเชิง เพราะถูกเชื่อมต่อกันด้วยข้อต่อเส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นบริเวณ

เดียวกัน ดังนั้นเมื่อร่างกายส่งสัญญาณ บอกถึงความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ทั้งสามส่วนนี้จึงเป็นปัญหาที่ส่งผลซึ่งกันและกัน

หลายท่านอาจมีปัญหากจากการทำงานไม่ว่าจะเป็น การใช้คอมพิวเตอร์ การหิ้วของ การสะพายกระเป๋าหนัก การทำงานบ้าน การนอนทับหัวไหล่ หรือจากการได้รับอุบัติเหตุไหล่กระดูกแตก ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดอาจทำให้ร่างกายของท่านแสดงอาการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปวดบ่า ร้าวไปสะบัก ปวดในหัวไหล่ ปวดลึกๆ ได้สะบัก บางรายอาจรู้สึกปวดที่สะบักแล้วเสียวเข้าช่องอก หายใจแรงก็รู้สึกปวดแปล็บได้สะบัก (บ้านเราชอบเรียกสะบักจมน) เวลาหมุนไหล่หรือเคลื่อนไหวไหล่ก็มักมีเสียงคลิกๆ อยู่ด้านในลึกๆ รู้สึกในหัวไหล่และสะบักด้านที่มีปัญหาการเคลื่อนไหวไม่คล่องชัดอยู่ในข้อลึกๆ

การเคลื่อนไหวของหัวไหล่ที่จะสามารถยกได้สูงสุดนั้น 2 ใน 3 ของการเคลื่อนไหวมาจากการเคลื่อนไหวของหัวไหล่ อีก 1 ใน 3 มาจากการเคลื่อนไหวของสะบัก และหากมีความไม่สมดุลของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งโดยเฉพาะกล้ามเนื้อชั้นลึกที่เชื่อมจากคอผ่านบ่า ไปที่สะบัก และไปที่หัวไหล่ กล้ามเนื้อเหล่านี้แหละที่เป็นต้นเหตุของอาการปวดเรื้อรัง อาการปวดบ่า สะบัก และหัวไหล่ในส่วนใหญ่มักมีผลกระทบมาจากความผิดปกติของโครงสร้างคอ กล้ามเนื้อทั้งสามส่วนนี้มีจุดเกาะเกี่ยวมาจากกระดูกคอ และหัวไหล่เป็นข้อต่อที่มีการเคลื่อนไหวมากที่สุดในร่างกาย จึงทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย หากแก้ปัญหาที่ปลายเหตุเพียงเพื่อบรรเทาอาการปวดก็จะส่งผลให้เกิดความต่อเนื่องรุกรามถึงขั้นเป็นโรครุนแรง เพราะฉะนั้น อย่างน้อยนอนใจนะคะ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยโดยละเอียดคะ

รวบรวมโดย : เจเจ

ที่มา : สถาบันกล้ามเนื้อกระดูกและข้อ โรงพยาบาล
พญาไท ราชเทวี กรุงเทพฯ, วิกิพีเดีย, สยามเฮลท์เน็ต

www.siamhealth.net/Disease

“สุขใจในต่างแดน..ชีวิตคู่สองวัฒนธรรม”

เมื่อวันที่ 31 สิงหาคม และวันที่ 1 กันยายน สมาคมฯ ได้เชิญ พญ.อภิสมัย ศรีรังสรรค์ จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญมาบรรยาย ให้ความรู้ รวมทั้งให้มีการจับกลุ่มทำกิจกรรมแก่ชาวไทยในสวีตช โดยจัดขึ้นที่เมืองซูริค และที่เบิร์น เนื้อหาโดยสรุป มีดังนี้

เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์เพื่อนำไปใช้กับคนรอบข้าง ทั้งคนในครอบครัว, เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่เพื่อนบ้าน โดยคุณหมอได้เปรียบเทียบพฤติกรรมของมนุษย์กับภูเขาน้ำแข็ง



ว่าส่วนของภูเขาน้ำแข็งที่เราเห็นอยู่ **เหนือผิวน้ำ** นั้นเป็นแค่ส่วนเล็กน้อย ถ้าเทียบกับส่วนที่ **จมอยู่ใต้น้ำ** ก็เช่นเดียวกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่เราเห็นนั้น ย่อมเป็นส่วนน้อยเมื่อเทียบกับ สาเหตุที่คนๆ นั้นได้แสดงพฤติกรรมนั้นๆ ออกมา ซึ่ง **พฤติกรรมที่เรา แสดงออกมานั้นเรียกว่า พฤติกรรมเหนือผิวน้ำ** เช่น การโมโห, สีหน้าไม่พอใจ, อารมณ์ฉุนเฉียว, การพูดจาหยาบค้าย, การพูดเสียงดัง เป็นต้น ซึ่งคุณหมอได้ยกตัวอย่าง เหตุการณ์ว่า ถ้าสมมุติว่า **“เรากำลังนั่งอยู่มีคนเดินผ่านมาทางเรา แล้วก็วางของกระแทกใส่หน้าเรา เราจะรู้สึกอย่างไร”** ผู้เข้าร่วมสัมมนาบางท่านก็บอกว่า คนๆ นั้นไม่มีมารยาท บ้างก็บอกว่าคนๆ นั้นอาจจะอารมณ์เสียมาจากที่อื่น บ้างก็บอกว่า

คนๆ นั้นหาเรื่องหรือไม่พอใจเรา บ้างก็บอกว่าของที่ได้ถืออยู่อาจจะหลุดมือ

ซึ่งคุณหมอได้สรุปว่า แค่เหตุการณ์เดียว ก็ทำให้คน **สามารถตีความ** หรือคิดไปได้หลายอย่าง ซึ่งความคิดของแต่ละคนนั้น **ไม่มีผิดหรือถูก** แต่ความคิด ที่คิดว่าการกระทำที่เกิดขึ้นนั้น **มีผลกระทบกับตัวเอง** คนที่คิดแบบนี้ **จะเป็นทุกข์ที่สุด**

คุณหมอได้กล่าวถึงสถิติ ที่ว่า 1 ใน 5 คน จะเป็นผู้มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ซึ่งเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ปัญหาครอบครัว ในครอบครัวที่ห่างเหินเย็นชาต่อกัน มีผลกระทบต่อจิตใจและความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัวรุนแรง **เท่ากับ** ครอบครัวที่มีการทะเลาะเบาะแว้งกัน, ปัญหาสังคม, ปัญหาการทำงาน, การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรม, หรือแม้แต่รูปร่างหน้าตา... ในการรักษาผู้ป่วยทางจิตนั้น ได้มีการนำเรื่องศิลปะบำบัดมาใช้ ซึ่งเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่ช่วยบรรยายอาการของผู้ป่วยที่เขาปิดบังซ่อนเร้นไว้ในส่วนลึกออกมาให้เห็น ซึ่งภาพวาดบางภาพก็มาจากเด็กอายุแค่ 8 ขวบที่พ่อแม่แยกทางกัน บางภาพแพทย์ก็ไม่สามารถเข้าใจได้ถึงความรู้สึกของผู้ป่วย เพราะหลังจากวาดภาพได้ไม่กี่วันผู้ป่วยก็ได้ฆ่าตัวตายได้สำเร็จ โดยคุณหมอกล่าวว่า คนทุกคนที่คิดจะตัวตายนั่นล้วนมีความ **ลังเลใจ** ก่อนที่จะลงมือกระทำ เพราะความทุกข์ของผู้ป่วยนั้นมีมาเป็นระยะๆ แต่คนรอบข้างนั้น จะรับรู้ได้หรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับว่า คนรอบข้างนั้นสามารถสังเกตเห็นได้แค่ไหนหรือไม่ หรือว่าสังเกตเห็นแล้ว แต่ไม่ได้ให้ความสำคัญ

คุณหมอได้ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาคุณภาพของผู้ชาย 6 คน ได้แก่

1. Mr. Robert ชายวัยเกษียณ ชอบอยู่กับบ้านไม่ออกไปไหน ไม่ชอบทำอะไร ซึ่บ้น ทั้งวัน ไม่ชอบเวลามี

คนมาเยี่ยมเพราะเห็นเป็นความวุ่นวาย ใครๆก็เข้าหน้า
ไม่ติด เป็นคนที่หงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา

2. Mr. Andrew เป็นคนวิตกกังวล จะทำอะไรก็กังวลไป
หมด จุกจิกขี้บ่น ชอบบงการ ให้คนอื่นทำตาม จะทำ
อะไรก็ต้องสมบูรณ์แบบไปซะทุกอย่าง เวลาอะไรไม่
เป็นไปตามที่คิด ก็จะหงุดหงิดและเวลาเครียดก็จะ
หายใจขัด หน้าแดง ใจเต้นเร็ว มือเท้าชา เพราะฉะนั้น
เวลาทำอะไรไม่ดีก็ไม่มีใครกล้าคุยด้วย เพราะกลัวแก
เครียด ถ้าสุดถูกออกจากงาน เพราะมีปัญหาการ
ทำงานกับคนอื่น ขัดแย้งกับคนอื่นไปหมด

3. Mr. Don เป็นคนขี้โมโห แต่เวลาปกติเป็นคนร่าเริง
สนุกสนาน มีเพื่อนเยอะ ชอบสังสรรค์ ปาร์ตี้ ชอบดื่ม
แต่ถ้ามีคนมาขัดใจจะกลายเป็นคนเสียงดัง ตวาด หน้า
แดง ตัวสั่น ไม่ฟังเหตุผลอะไรทั้งนั้น ระยะเวลาหลังจาก
ทะเลาะได้กับทุกเรื่อง การโกรธรุนแรงถึงขั้น ทำลายข้าว
ของและทำร้ายร่างกาย

4. Mr. Peter เป็นคนติดเหล้า ดื่มมา 30 กว่าปี จนไม่
สามารถทำงานได้ สุขภาพแย่

5. Mr. Alex เป็นคนหน้าตาดี ประสบความสำเร็จใน
หน้าที่การงาน แต่เป็นคนขี้โกง แอบยักยอกเงินของ
บริษัท เป็นคนมีอิทธิพลชอบข่มขู่คนอื่น ชีวิตส่วนตัวไม่
ค่อยมีเพื่อน และก็เป็นคนไม่รู้จักพอกับเงินที่ตัวเองมีอยู่

6. Mr. Brian เป็นคนคุยเก่ง ตลก ผู้คนชอบอยู่ใกล้ จึงมี
ผู้หญิงเข้ามาหาอยู่หลายคน เลยเป็นสาเหตุให้มีภรรยา
น้อย ซึ่งพอภรรยาหลงรักรู้และยอมรับก็เริ่มพากรรายน้อย
น้อยไปไหน มาไหนอย่างเปิดเผย ส่วนภรรยาหลงก็
อยากจะหย่าแต่ก็หย่าไม่ได้ เพราะปัญหาหลายๆอย่าง
ทั้งเรื่องลูก, เรื่องเงินและข้อกฎหมาย

หลังจากอธิบายคุณลักษณะของผู้ชายทั้ง 6 คนแล้ว
คุณหมอก็ได้ให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาเลือกผู้ชาย 1 ใน 6 คน
และให้ผู้เข้าร่วมสัมมนาแบ่งกลุ่มตามผู้ชายที่ผู้เข้าร่วม

สัมมนาได้เลือก โดยคุณหมอก็ให้แต่ละกลุ่มได้คุยและ
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และออกมาเล่าให้ผู้เข้าร่วม
สัมมนากลุ่มอื่นฟังถึง

- เหตุผลที่เลือกผู้ชายคนนี้

- และจะอยู่กับผู้ชายคนนี้อย่างไร วิธีรับมือกับ
พฤติกรรมของผู้ชายคนนั้น

หลังจากที่ทุกกลุ่มได้ออกมาอธิบายถึงเหตุผลและวิธี
รับมือกับผู้ชายที่ตัวเองได้เลือกแล้ว คุณหมอก็ได้กล่าว
สรุปว่า ทำไมคนเราถึงชอบผู้ชายไม่เหมือนกัน, ทำไม
คนเราถึงเลือกสามี/ภรรยา ที่ต่างกันอย่างไป หรือ
แม้กระทั่งเจ้านายหรือเพื่อนร่วมงาน เราก็ชอบไม่
เหมือนกัน เพราะแต่ละคนมีพื้นฐานและประสบการณ์ที่
ไม่เหมือนกัน **เพราะฉะนั้น** คนเราไม่ควรตัดสินคนอื่น
จากพื้นฐานของตัวเอง เพราะ คนบางคนแค่เราเห็น
หน้า เราก็รู้สึกที่ไม่ชอบ ไม่ถูกชะตา แต่เรากลับไปสนิท
สนมกับอีกคนที่คนอื่นไม่ชอบ เป็นเพราะเวลาที่คนเรา
มาอยู่ด้วยกันในครอบครัว ระหว่างสามี/ภรรยา, ใน
สังคม, กับคนที่ทำงานหรือแม้แต่ในชุมชนกับเพื่อนบ้าน
หรือคนในระแวกบ้านก็ตาม มักคิดว่าปัญหามันเกิดจาก
คนที่อยู่รอบตัวเรา แต่เรามักจะมองข้ามปัญหาที่ว่าอีก
ครึ่งหนึ่ง **มาจากตัวเราเอง** คนเราที่เป็นทุกข์เพราะ
ความคาดหวังของตัวเอง และเมื่อไม่เป็นไปตาม
ความคาดหวัง ก็ผิดหวังและเป็นทุกข์
ลองดูซิค่ะว่า คนที่อยู่ข้างๆเรานั้น ไม่ว่าจะเคยข้างกัน
มานานแล้ว หรือว่าเพิ่งจะมาเคียงข้างกัน มีลักษณะแบบ
ใดใน 6 คนนั้น บางคนอาจเจอหลายแบบ ในคนคน
เดียวกัน เราใช้วิธีอะไร ในการอยู่ร่วมกันกับเขามาได้
นานขนาดนั้น แล้วที่ผ่านๆมา เขากับเขามีความสุกกันดี
ไหม ควรจะปรับอะไรอีกไหม ที่จะทำให้เราอยู่กันอย่าง
ราบรื่น และมีความสุขมากขึ้น ฝากไว้ด้วยนะค่ะ....
เรียบเรียง โดย ญาณพัช

เมื่อลูกรัก.....On Board

- เด็กสี่ในสิบคนไม่ได้รับการจัดการปกป้องในรถยนต์อย่างถูกต้อง
- หากไม่ได้จัดให้เด็กนั่งในเก้าอี้นิรภัยสำหรับเด็ก จะทำให้เด็กตกอยู่ในความเสี่ยงที่จะได้รับบาดเจ็บสาหัสหรือเสียชีวิตเพิ่มขึ้นถึงเจ็ดเท่า
- ทุกๆ ปีจะมีเด็กเกือบ 500 คนได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางรถยนต์

ระเบียบข้อบังคับสำหรับสวีตเซอร์แลนด์ มีผล

บังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2010: มาตรฐานที่ 3a VRV ว่าด้วยระเบียบข้อบังคับการจราจรทางบกของสวีต

- อุปกรณ์ควบคุมที่เหมาะสม (ยกตัวอย่างเช่น เก้าอี้เสริมเดี่ยวๆ หรือพร้อมด้วยอุปกรณ์ปกป้องศีรษะ) ซึ่งได้รับการยอมรับตามระเบียบของ ECE-convention Nr. 44 ต้องมีการใช้พร้อมทั้งเข็มขัดนิรภัยแบบสามจุด สำหรับการขับขี่ที่มีเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ร่วมเดินทาง

- ตัวเลขสองตัวแรกในเลขรหัสบนแผ่นป้าย ECE ต้องเป็นเลข 03 หรือ 04 (ดูภาพประกอบ)

ECE - R 44
universal
9-18 kg
E1
04 30 10 27

- บนเก้าอี้ที่มีเฉพาะสายพาดเอว (ในรถรุ่นเก่า หรือรถบัสขนาดเล็ก) เฉพาะเด็กที่มีอายุไม่เกิน 7 ขวบ เท่านั้นที่ต้องใช้เก้าอี้นิรภัยสำหรับเด็ก

เด็กเล็ก

(กลุ่ม 0+: น้ำหนัก 0-13 กิโลกรัม, อายุ 1-2 ปี)



- เก้าอี้นิรภัยสำหรับเด็กเล็กต้องวางในตำแหน่งหันไปข้างหลังเท่านั้น
- ห้ามวางเก้าอี้นิรภัยสำหรับเด็กไว้บนที่นั่งด้านหน้าของตัวรถที่มีถุงลมนิรภัยติดตั้งไว้ ในกรณีนี้ เก้าอี้นิรภัยสำหรับเด็กต้องวางไว้เบาะหลังรถเท่านั้น
- เปลี่ยนขนาดเก้าอี้นิรภัยให้ใหญ่ขึ้น ต่อเมื่อศีรษะของเด็กสูงกว่าด้านบนของเก้าอี้เท่านั้น ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนขนาดเก้าอี้หากเท้าของเด็กยาวกว่าขอบเก้าอี้

เด็กขนาดกลาง

(กลุ่ม 1 : น้ำหนัก 9-18 กิโลกรัม, อายุ 3-4ปี)



- ทำให้มั่นใจว่าเก้าอี้นิรภัยสำหรับเด็กติดตั้งกับรถอย่างมั่นคง (ระวังอย่าติดตั้งแบบหลวม)
- เปลี่ยนขนาดเก้าอี้ก็ต่อเมื่อศีรษะของเด็กอยู่เหนือด้านบนของเก้าอี้เท่านั้น

เด็กโต

(กลุ่ม 2/3: น้ำหนัก 15–36 กิโลกรัม, หรือมากกว่า, อายุ 5-12 ปี)



- เด็กอายุถึง 12 ปี หรือสูง 150 ซม. (หรือครบเกณฑ์อย่างใดอย่างหนึ่งก่อน) จำเป็นต้องมีเก้าอี้เสริม แบบที่ช่วยปกป้องศีรษะและให้ความสบายด้วยจะดีที่สุด
- เก้าอี้เสริมแบบที่ดีที่สุดคือราคาไม่แพงและสอดคล้องกับระเบียบข้อบังคับที่ออกมาล่าสุด บางแบบที่แพงกว่าและประกอบไปด้วยที่ช่วยปกป้องศีรษะ บางครั้งไม่ได้ช่วยปกป้องมากกว่าแบบปกติ
- ทำให้มั่นใจว่าสายรัดเข็มขัดนิรภัยติดตั้งอย่างถูกต้องและปลอดภัย
- เก้าอี้ที่ปลอดภัยที่สุดสำหรับเด็กโตคือเก้าอี้ด้านหลังของรถยนต์

ต่อไปนี่คือสิ่งที่ควรเฝ้าระวังในทุกกรณี

- ❖ ปฏิบัติตามคู่มือและคำแนะนำจากบริษัทรถยนต์ในการติดตั้งเก้าอี้นิรภัยสำหรับเด็ก
- ❖ มีเก้าอี้นิรภัยสำหรับเด็กจำนวนไม่มากเท่านั้นที่สามารถติดตั้งเข้าเข็มขัดนิรภัยแบบสายพาดเอวได้
- ❖ เก้าอี้นิรภัยสำหรับเด็กต้องถูกปรับให้เป็นไปตามขนาดตัวของเด็ก
- ❖ สายเข็มขัดนิรภัยต้องรัดเพื่อปกป้องความปลอดภัยของเด็ก (ถอดเสื้อกันหนาวออก ถ้าหากเสื้อมีส่วนในการทำให้การปกป้องตัวเด็กลดลง)

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.kindersitze.tcs.ch

แปลโดย วีรณา ลินสวัสดิ์ ฟอเธอร์

เรียบเรียงโดย โรส

ปฏิทินกิจกรรมหญิงไทย ปี 2014

วันอาทิตย์ที่ 4 พฤษภาคม 2014 เวลา 09.30-17.00 น.	ที่ Eglise française réformée Predigergasse 3, 3011 Bern ประชุมสามัญประจำปี
วันอาทิตย์ที่ 7 กันยายน 2014 เวลา 09.30-17.00 น.	ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, วันสังสรรค์ครอบครัวหญิงไทย

จากวันนั้น.... ถึงวันนี้ 15 ปีแล้วซิเนะ

โดย เฟรา สิริชิต

จากวันนั้น...23 กันยายน พ.ศ. 2541 (ค.ศ.1998) พี่ๆ
หญิงไทยผู้เห็นและตระหนักถึงปัญหาของหญิงไทยใน



สวีตเซอร์แลนด์ ได้พร้อมใจกันเข้าร่วมสัมมนา เพื่อ
วิเคราะห์ความเป็นอยู่ของหญิงไทยในสวีตฯ โดยได้รับการ
การสนับสนุน จากท่านเอกอัครราชทูต ดอน ปรมดี
วินัย และสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

ผลของวันนั้น คือ การรวมพลังกันเพื่อลดและ
แก้ปัญหาดังกล่าว โดยการจัดตั้ง “กลุ่มหญิงไทยเพื่อ
หญิงไทย ในสวีตเซอร์แลนด์ขึ้น “ เมื่อ วันที่ 22 ตุลาคม
2541 (ค.ศ.1998) และได้จัดตั้งเป็นสมาคมนิติบุคคล
ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ สมาพันธ์รัฐ
สวีตเมื่อวันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2542 (ค.ศ.1999)

ตั้งแต่นั้นมา สมาคมฯ มีเพื่อนชาวไทย และเทศ สมัค
เป็นสมาชิก เพื่อสนับสนุนการทำงานของเราตลอดมา

จนบัดนี้ เรามีสมาชิกกว่า 400 คนทั่วประเทศ และใน
จำนวนนี้มี 27 ท่าน ที่ให้การสนับสนุนเราอย่าง
มั่นคงตั้งแต่ก่อตั้ง มีหลายท่าน ที่เป็นผู้ร่วมก่อตั้ง
สมาคมขึ้นมาด้วยกัน และร่วมทำงานเป็น
คณะกรรมการ บางท่าน ได้สละภารกิจการเป็น
คณะกรรมการเพื่อไปทำหน้าที่อื่นๆ แต่ยังเป็นสมาชิก
ผู้ให้ความช่วยเหลืออยู่เบื้องหลัง จนถึงวันนี้ ยังมีผู้เริ่ม
ก่อตั้งเหลือสามท่าน ที่ยังทำหน้าที่เป็นกรรมการบริหาร
สำคัญของสมาคมฯ เพื่อสานต่อเจตนารมณ์ต่อไป



ในโอกาสที่ปีนี้ จะครบรอบ 15 ปีของสิ่งที่พี่ๆ ได้ร่วมมือ
กันก่อตั้งขึ้นมา ดิฉันในฐานะตัวแทนคนไทย คนหนึ่ง ที่
อาศัยอยู่ที่นี้ ต้องกล่าวว่า “ขอบพระคุณทุกท่าน ที่ได้ทำ
ให้เกิดสิ่งดีๆ สิ่งนี้ขึ้น กับคนไทยในวันนี้ เพราะถ้าไม่มี
วันนั้น ก็คงไม่เกิดวันนี้ขึ้นมาได้” เพื่อเป็นการแสดง
ความขอบคุณ และประกาศเกียรติคุณ ถึงการให้ความ
สนับสนุนการทำงานของพวกเขา จึงขออนุญาตนำ
รายชื่อสมาชิกทั้ง 27 ท่าน ซึ่งอยู่กับสมาคมฯมาตั้งแต่
เริ่มก่อตั้ง มากล่าวไว้ ณ ที่นี้ค่ะ



รายชื่อผู้เป็นสมาชิกตั้งแต่เริ่มก่อตั้งสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย จนถึงปัจจุบัน

ลำดับ	ชื่อ สกุล	เมือง
1	Anne Joss	Bottmingen
2	Aranya Udry	Bern
3	Chorthip Koller	Zürich
4	Daorong Widmer-Rungrueng	Chur
5	Duanghatai Frech	Männedorf
6	Jaratluck Richard-Srisaenyong	Müri
7	Jaree Keller	Burgdorf
8	Kuwanlaya Rieder	Kirchlindach
9	Nirath Müller	Schafthausen
10	Nittaya Corten	Baar
11	Nittaya Schindler	Bülach
12	Nonglak Trepp	Chur
13	Phut Gehrig-Moolngam	Oberwichtlach
14	Pittaya Paulak	Langwiesen
15	Pranee Nigg	Buttikon
16	Pusita Huber	Kloten
17	Saengchan Stadelmann	Bern
18	Saiyud Steiger	Adliswil
19	Siranee Quiblier-Peethong	Zürich
20	Somkid Kongpaisan Früh	Adliswil
21	Somkid Niffenegger	Bätterkinder
22	Srisamorn forster	Bern
23	Srisamorn Meyer-Jarurongsiratana	Zürich
24	Suban Schärer	Müri
25	Sukalaya Etlar	Basel
26	Uraiwan Jakob-Dorkmal	Wichtrach
27	Yupaporn Candoni	Subingen

และต้องขอขอบคุณสมาชิกปัจจุบัน และ รวมทั้งสมาชิกที่เคยเป็น มากกว่า 1'000 (หนึ่งพัน) คน ที่สนับสนุนการทำงานของเรา...ไม่มีท่าน ก็อาจไม่มีเรา ค่ะ....

เก็บมาแล้ว เอามาฝาก

หมอบำใจให้สี่ปี

ชื่อหมอบีร์ทหรือแพทย์หญิงอภิสมัย ศรีรังสรรค์ นามนี้เป็นที่รู้จักกันมานานในประเทศไทย เนื่องจาก

ความสามารถในสาขาอาชีพและกิจกรรมอื่น เช่น เขียนตำราเกี่ยวกับสุขภาพจิต เป็นโฆษกทีวี เป็นอดีตนางสาวไทย

วันศุกร์ที่ 30 สิงหาคม 2013 คุณหมอบินทางมาถึงสวีตฯ ตามคำเชิญของสมาคมหญิงไทยฯ เพื่อนำสัมมนาเชิงปฏิบัติการ หัวข้อ “สุขใจในต่างแดน...ชีวิตคู่สองวัฒนธรรม”

เริ่มวันเสาร์ที่ 31 สิงหาคม ที่ซูริค เป็นงานสัมมนาเล็กๆ แต่คุณภาพเข้มข้น ผู้ร่วมกิจกรรมได้เสวนากับคุณหมออย่างใกล้ชิด และคุ้มค่าที่สละเวลาไปร่วมงานทั้งวัน โดยเฉพาะการปรึกษาส่วนตัว คุณหมอบำใจแต่ละคนได้ทราบซึ่ง จนบางคนบอกพวกเราว่าคนอะไรจะงามพร้อมทุกอย่างได้ขนาดนี้

ภาคบ่ายคุณหมอบำใจทำงานต่อจนถึงสองทุ่มกว่า เพราะมีผู้ขอปรึกษาส่วนตัวหลายคน กว่าจะได้เวลาเดินทางกลับเบิร์น

งานวันนี้ผู้ให้ความช่วยเหลือ ในการจัดสถานที่ คือคุณดวงใจและสามี Pirmin Rogatsch ตั้งแต่ก่อนเริ่มงานจนถึงความสะอาด ก่อนจะปิดงาน

ผู้เติมความสุขทางด้านรสชาติและอร่อยโดนใจพวกเรา คือ คุณประทุม แหวนทองคำ

ขอขอบพระคุณทุกท่านค่ะ

วันสังสรรค์ครอบครัวไทย

วันอาทิตย์ที่ 1 กันยายน ที่ Kirchlindach เริ่มเวลา

10.00 น. หลังจากประธานแนะนำพิธีกรต่อสมาชิกและท่านที่สนใจ ซึ่งพร้อมใจกันมาเต็มห้องสัมมนา รวมทั้งข้าราชการสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น คุณหมอบำใจทุกท่านแนะนำตัว

คุณหมอบำใจมีบุคลิกภาพอบอุ่น ใจดี สุภาพอ่อนโยน จึงทำให้เป็นคุณหมอบำใจในดวงใจ เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น จึงเกิดความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยและเล่าให้หมอบำใจ

มีการบรรยายทางวิชาการ เพื่อให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม จึงการแบ่งกลุ่มทำงาน โดยให้โจทย์ มีตัวอย่างให้แต่ละกลุ่มเลือกชายที่คิดว่าจะอยู่กันได้ น่าสนใจมากเราเลือกไม่เหมือนกันเลย แต่ละกลุ่มต่างก็มีเหตุผลในการเลือก มีการเปิดอภิปราย บรรยายภาคในห้องสัมมนาผ่อนคลาย สนุกสนาน เต็มไปด้วยมิตรภาพ เราช่วยกระชับความสัมพันธ์ให้ยั่งยืนต่อไป

เวลาเรามีน้อยจึงไม่สามารถบริการปรึกษาส่วนตัวได้หมดทุกคน ปีหน้าจะพยายามขยายเวลาเพิ่มขึ้น

กิจกรรมดีแบบนี้เราควรบอกกันต่อ ถ้าได้ฟังโดยตรงสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

ผู้ร่วมสัมมนาได้ซักถามและแสดงความคิดเห็นในประเด็นที่พูดคุยมาทั้งวัน ตลอดจนถึงเรื่องอื่นๆที่อยากรู้

สรุป ความรักถือเป็นเรื่อง “ไร้พรมแดน” พวกเราต่างก็มี
คนข้างเคียงเป็นคนต่างชาติ (ไม่ใช่คนต่างหน้า)
ถ้ามีใครถามว่าอาหารที่ไหนอร่อยที่สุด ตอบได้เลย ที่
งานวันสังสรรค์ครอบครัวสมาคมหญิงไทยฯ ครบทุก
รสชาติ ล้วนดีชะอาหาร และอย่างสดเดี๋ยวนั้น จากคุณ
วาณี ทุกปีไม่เคยพลาด คุณกอบกุล (เก๋) ซึ่งแต่ละปี
เปลี่ยนเมนูใหม่ๆ ปีหน้าท่านใดอยากแสดงความ
สามารถให้ผู้ร่วมสังสรรค์ได้ขอสูตรลับในการปรุงอาหาร
ยินดีต้อนรับเข้าสู่วงการ

หญิงไทยสัญจร

ยังนะคะ ยังไม่หมด วันเสาร์ที่ 7 กันยายน 2013 เราไป
สัมมนาที่บาเซิลต่อ ไม่เหนื่อยเลย สมาคมหญิงไทยฯ
ไม่ได้มีเฟรนไชส์อยู่ทั่วไปนะคะ แต่เราเป็นพันธมิตร
ทำงานร่วมกันด้วยความสามัคคี คุณสุนทรีย์(คุณน้อย)
คุณลำเจียก(คุณเหมียว) พร้อมคณะทำหน้าที่เจ้าภาพ
ได้เรียด ขอขอบคุณมากค่ะ

หัวข้อการเสวนา เรื่องบ้านาญ เงินช่วยเหลือประเภท
ต่างๆ ฟังตั้งไม่รู้กี่ครั้งแล้วแต่ไม่เคยเบื่อกันเลย เรื่องเงิน
นี่นา ใครๆก็ชอบฟัง คำถามสุดฮิตก็ ฉันจะได้ส่วนแบ่ง
เท่าไร รู้ไว้มากกว่านั้นแหละดีแน่ รู้เขารู้เรา

ตลอดปี 2013 สมาคมหญิงไทยฯเดินสายไปสัมมนา
หลายเมืองในหัวข้อ สิ่งควรรู้ก่อนย้ายกลับไปอยู่
เมืองไทย และที่บาเซิลเราได้นำสัมมนาเรื่องนี้ด้วย ซึ่ง
ได้รับความสนใจอย่างยิ่ง มีคำถามมากมาย

บ้านเมืองของใคร ใครยอมรักและผูกพัน รวมทั้งหมาย
มั่นว่าจะกลับไปอาศัยอยู่ตราบชั่วอายุขัย

ใบสมัครสมาชิก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ในสวิตเซอร์แลนด์

ชื่อ.....

นามสกุล.....

ชื่อคู่สมรส.....

ที่อยู่..(ถนน).....

เมือง.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....

อีเมล.....

ลายมือชื่อ.....

วันที่.....

โปรดส่งใบสมัครนี้ไปที่ Verein Thai Frauen für Thai
Frauen, Postfach 11, 3038 Kirchlintach

โปรดส่งจ่ายที่ PC Konto: 87-677365-7

IBAN : CH26 0900 0000 8767 7365 7

ค่าบำรุงสมาชิก รายบุคคล กลุ่ม ชมรม ห้างร้านและ
องค์กรต่างๆ ปีละ 50 ฟรังก์สวิส

ท่านจะได้รับวารสารวงข่าว 3 ฉบับต่อปี เข้าร่วม
สัมมนา ร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งได้รับข้อมูลความรู้
ต่างๆ โดยมีค่าสมาชิกเป็นรายได้ ที่สมาคมฯนำมาใช้ใน
การจัดทำเอกสารและกิจกรรมต่างๆสำหรับสมาชิก