

รวงข้าว



RUANG KHAO

สิงหาคม 2560 / August 2017



สานต่อ
ที่พ่อทำ

ข้อสำคัญในการสร้างตัวสร้างฐานนั้น
จะต้องถือหลักค่อยเป็นค่อยไป
ด้วยความรอบคอบระมัดระวัง
และความพอเหมาะพอดี
ไม่ทำเกินฐานะและกำลัง
หรือทำด้วยความเร่งรีบ
เมื่อมีพื้นฐานแน่นหนา
รองรับพร้อมแล้ว จึงค่อยสร้าง
ค่อยเสริมความเจริญก้าวหน้า
ในระดับที่สูงขึ้นตามต่อกันไปเป็นลำดับ
ผลที่เกิดขึ้นจึงจะแน่นอน มีหลักเกณฑ์
เป็นประโยชน์แท้และยั่งยืน

พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร
ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น
วันที่ ๑๙ ธันวาคม ๒๕๔๐

ภาพโดย: วัศุทธิ์ พรนิมิต

งานประชุมสามัญประจำปี ครั้งที่ 19

วันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 / ค.ศ. 2017 ที่ Pfrundhaus Kirchlindach
สมมนา หัวข้อ “การทำธุรกิจ Take away”
และ “แนะแนวทาง การเปิดร้านนวด-สปา”



คุณศักดิ์ บัวลอย วุฒิใบประกาศผู้ดำเนินการสปา
เพื่อสุขภาพ (Spa manager) จากกระทรวงสาธารณสุข
บรรยาย เรื่อง “ประวัติ สปา และการนวด”



คุณวานี ไคเซอร์
เจ้าของร้านอาหาร ไคเซอร์
บรรยาย เรื่อง “การทำธุรกิจ Take away”



คุณธัญญารัตน์ ดอฮัลเกรน
เจ้าของร้าน ธาธาญาสปา
บรรยาย เรื่อง “แนะแนวทาง การเปิดร้านนวด-สปา”





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

เฟสบุ๊ก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:

[facebook.com/thaifrauen.swiss](https://www.facebook.com/thaifrauen.swiss)

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

รองประธานและทะเบียน : กุลียา รีเดอร์

เหรัญญิก : พรพรรณ เวงเงอร์

ประชาสัมพันธ์ : กัลยา ฟิงค์

เลขานุการ : ญาณพัช ดินเน่

ผู้ช่วยเลขานุการ : มณฑา คุณช

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

เว็บไซต์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น –เรอบิเย คักดา บัวลอย

บรรณาธิการ: กุหลาบ ไทโรโพธิ์

ฝ่ายศิลป์ : ชนิกา เกียรตินันท์ มาร์แชลล์

ช่างภาพ : กุลียา รีเดอร์

กองบรรณาธิการ : กุลียา รีเดอร์

พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ก. ไตรคำ ต้นกล้า นกฮูก พี่หญิงไทย ลำดวน

คนใกล้บ้าน

นักแปล : คักดา บัวลอย แมลิง และเฟราฮ์ริ

นักเขียนรับเชิญ : ธัญญรัตน์ ดอฮ์ลเกรน และวานี ไคเซอร์-แซ่เลี้ยว

ขอบคุณภาพปก จากโครงการสานต่อที่พ่อทำ ภาพประกอบในเล่มจาก

กูเกิ้ล และ <http://www.vcharkarn.com/varticle/505955>

สารบัญ

เรื่องจากปก

5 สานต่อ ที่พ่อทำ: ความกตัญญูต่อแม่

เรื่องจากเมืองไทย

6 คนไทย 4.0

กฎหมายน่ารู้

8 กฎหมายประกันสังคม ในสวิตฯ (ตอนที่ 3)

10 15 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับกฎจราจร

12 สิทธิเกี่ยวกับภาพถ่ายของเรา

14 เมื่อลูกป่วย ใครอยู่ดูแลได้แค่ไหน

21 คดีนี้ น่าสนใจ และทันสมัยมาก

สรรหาแม่เล่า

16 เปิดร้านนวด-สปา ให้อยู่ดี และมีสุข

17 เขียนไลน์

18 เมื่อฉันย้ายกลับไปอยู่เมืองไทยตอนที่ 3

19 การทำธุรกิจ Take away

สุขภาพกาย ใจ

20 เปิดสมอง

22 ยาดีมีคุณภาพสูง

สาระน่ารู้

23 7 สิ่ง ถ้ามี แล้วจะโชคดี

24 สวิตเมื่อ 30 ปี กับปัจจุบัน

หญิงไทย

4 บทบรรณาธิการ และ สารจากประธาน

27 ถามมา ตอบไป

29 ปฏิทินกิจกรรม

30 รายงานการประชุมสามัญประจำปี 2017



บทบรรณาธิการ

"ปีหนึ่งมีวันแม่วันเดียว อีก 364 วัน เป็นวันลูก"

จริงไหมคะ..... เพื่อนสมาชิก บางคนเป็นทั้งคุณแม่ และ คุณลูกในเวลาเดียวกัน แล้วเราทำหน้าที่นี้กันอย่างไรบ้าง ตั้งคำถามให้ตอบกันเองนะคะ ส่วนใครที่มีเพียงหน้าที่เดียว ก็คงจะทำหน้าที่นั้นได้ง่ายกว่ากระมัง... รวงข้าวฉบับนี้ จึงนำตัวอย่างการทำหน้าที่ ของลูกต่อแม่ผู้มีพระคุณ มาให้เราได้สานต่อ....

ช่วงที่ผ่านมา ได้ยินบ่อยว่า เราต้องพัฒนาให้ ประเทศไทยเป็น Thailand 4.0 หลายคนอาจสงสัยว่าคืออะไรกัน และจะไม่ต้องสงสัยอีกต่อไป เพราะเรามีคำตอบให้อ่านกันแล้วในเล่มค่ะ ถึงแม้จะมาอยู่ไกลบ้าน แต่ความเป็นไปของบ้านเรา เราก็คงต้องรู้กันไว้บ้างนะคะ

ฉบับนี้เราอัดแน่นด้วยเรื่องกฎหมายมากมาย ไม่ว่าจะเป็น การประกันสังคม เสา 3 ทั้งแบบ 3 a และ 3 b ใครอยากมีความมั่นคงในชีวิต ควรศึกษาไว้เนะคะ สำหรับผู้ที่ซบเซาขี้เกียจ มีกฎหมายข้อที่เราอาจเข้าใจไม่ถูกต้องนัก ลองอ่านดูแล้วจะร้องอ้อ.....เป็นอย่างนี้หรือหือ และยังมีเรื่องราวที่มีหลากหลาย น่าสนใจ ทั้งเก่า และใหม่ทันสมัย มีประโยชน์กับเพื่อนชาวไทยทุกคนจริงๆ ไม่ต้องเชื่อจนกว่าจะได้เห็น และอ่านด้วยตนเองนะคะ

ท้ายนี้ขอเชิญชวนเพื่อนสมาชิก รวมทั้งผู้สนใจ ร่วมงานวันครอบครัวครั้งที่ 12 และครั้งนี้ใครที่อยากสวยทน สวยนาน โปรดอย่าพลาดโอกาสดีๆ ในวันอาทิตย์ที่ 3 ก.ย นี้ที่ Pfrundhaus Kirchlindach แล้วพบกันค่ะ

สำหรับคำแนะนำ ดิชม หรือจะส่งบทความที่มีประโยชน์กับเพื่อนคนไทยด้วยกันมาได้เช่นเคยนะคะ
กุหลาบ ไทโรโพธิ์ (saipopoo@gmx.ch)



สารจากประธาน

เดือนสิงหาคม เดือนแห่งวันแม่ สำหรับเราการรำลึกถึงแม่นั้น ทุกคืนทุกวันอยู่แล้ว แต่ก็ถือโอกาสเดือนแห่งวันแม่ของประเทศไทย ขอกล่าวถึง ไม่เฉพาะแม่เท่านั้น แต่รวมถึงพ่อด้วย ซึ่งเป็นผู้ให้ชีวิตแก่เรา หน้าที่ของลูกที่ต้องกตัญญู เมื่อยังเล็ก ก็เชื่อฟัง ไม่ดื้อ ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง เมื่อโตขึ้นก็ดูแลท่านทั้งสอง ให้สุขภาพดี ใครโชคดีก็มีโอกาสดูแลท่านได้นานๆ แต่ถ้าท่านไม่อยู่แล้ว โอกาสตอบแทนบุญคุณยังมีเสมอ พ่อแม่อยู่ในตัวเรา ตัวเราอยู่ในพ่อแม่ ขอใช้ร่างกายที่พ่อแม่ให้มานี้ ทำประโยชน์เท่าที่สามารถทำได้ตามกำลัง แก่คนใกล้ชิด คนรอบข้าง และแก่เพื่อนร่วมโลก ให้เกิดกุศล เป็นการตอบแทนคุณของพ่อและแม่ได้เช่นกัน และขอพระคุณคุณของพ่อและแม่ ที่มอบชีวิต และดูแลลูกให้รอดชีวิต และมีความสุข ได้เติบโตอย่างมีคุณค่าในโลกใบนี้

เชิญชวนเพื่อนๆทุกคน มารวมพลังกันทำประโยชน์ ตามกำลัง เพื่อตอบแทนคุณของพ่อและแม่ให้มากยิ่งขึ้นในโอกาสขึ้นเดือนสิงหาคม นะคะ

จุฬารัตน์

ส่น ต่อ ที่พ่อทำ



ความกตัญญูต่อแม่

เนื่องจากวันจวบจับสังหาคม ของทุกปี เป็น
จวบวันแม่ เพราะวันที่ 12 สิงหาคม เป็นวันแม่แห่งชาติ
ของพวกเราชาวไทย สานต่อที่พ่อทำ จึงขอนำเรื่องราวของ
ในหลวง ที่ท่านได้ทรงปฏิบัติ ต่อแม่ของพระองค์มาบอกต่อ
เพื่อเป็นแนวทางในการสานต่อที่พ่อทำนะคะ

ความหวังของแม่ ที่มีต่อลูก 3 หวังคือ.....

ยามแก่เฒ่า หวังเจ้า เจ้ารับใช้

ยามป่วยไข้ หวังเจ้า เจ้ารักษา

เมื่อถึงยาม ต้องตาย วายชีวา

หวังลูกช่วย ปิดตา เมื่อสิ้นใจ

ความหวังของแม่ ทั้ง 3 ในหลวงปฏิบัติได้อย่างครบถ้วน
สมบูรณ์แบบ เป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดให้แก่พวกเรา

ความหวังที่ 1 "ยามแก่เฒ่า หวังเจ้า เจ้ารับใช้" ภาพที่
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงค์ 10 ได้เสด็จไปในที่ต่าง ๆ แล้วมีในหลวงประคองเดินไป
ตลอดทาง มีคนเยอะแยะ มีทหาร มีองครักษ์ มีพยาบาล
ที่คอยประคองสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอยู่แล้ว แต่ในหลวงบอกว่า " ไม่
ต้อง คนนี้เป็นแม่ของเรา เราประคองเอง " ตอนเล็ก ๆ แม่
ประคองเรา สอนเราเดิน หัดให้เราเดิน เพราะฉะนั้น
ตอนนี้แม่แก่แล้ว เราต้องประคองแม่เดิน ในหลวงมี
โครงการเป็นร้อย..เป็นพันโครงการ..มีเวลาไปกินข้าวกับ
แม่..สัปดาห์ละ 5 วัน เพราะอีก 2 วัน พระองค์ท่านรักษา
ศีล 8 ดอดอาหารเย็น

ความหวังที่ 2 "ยามป่วยไข้ หวังเจ้า เจ้ารักษา "
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงค์ 10 ในหลวงไปเฝ้า
แม่ วันละหลายชั่วโมง ..แม่เห็นลูกมาเยี่ยมก็หายป่วยไป
ครึ่งหนึ่งแล้ว กลางคืนในหลวงไปอยู่กับสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว คืบคลาน
หลายชั่วโมง ไปให้ความอบอุ่นทุกคืน คราหนึ่ง ในหลวง
ป่วย สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวก็ป่วยอยู่โรงพยาบาลศิริราชด้วยกัน แต่อยู่
คนละมุมตึก ตอนเช้าในหลวงเปิดประตูออกมา เห็น
พยาบาลกำลังเข็นรถสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวออกมารับลม ผ่านหน้าห้อง
พอดี ในหลวงพอเห็นแม่ รีบออกจากห้อง มาแย่งพยาบาล
เข็นรถ มหาเดเล็กกราบทูลว่า ไม่เป็นไร ไม่ต้องเข็น มี
พยาบาลเข็นอยู่แล้ว ในหลวงยังมีรับสั่งว่า "แม่ของเรา
ทำไมต้องให้คนอื่นเข็น เราเข็นเองได้"

ความหวังที่ 3 " เมื่อถึงยาม ต้องตาย วายชีวา หวังลูกช่วย
ปิดตา เมื่อสิ้นใจ " วันนั้น ในหลวงเฝ้าสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จนถึงตี
5 เฝ้าแม่อยู่ทั้งคืน จับมือแม่ กอดแม่ ประณิบัติแม่จนกระทั่ง
"แม่หลับ " พอไปถึงวัง ได้รับแจ้งว่า สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จ
ในหลวงรีบเสด็จกลับ ไปโรงพยาบาลศิริราช ในหลวงตรง
เข้าไป..คุกเข่า..กราบลงที่อกแม่..พระพักตร์ในหลวง..ตรงกับ
หัวใจแม่..ขอหอมหัวใจแม่..เป็นครั้งสุดท้าย ชบหน้าข้าง
..อยู่นาน แล้วค่อยๆ เยกพระพักตร์ขึ้นน้ำพระเนตรไหลนอง
...ต่อไปนี้จะไม่มีแม่ให้หอมอีกแล้ว เอาจมูกมอมแม่ไว้ มือ
นิ่ม ๆ ที่ไกวเปลนี้แหละ ที่ปั้นลูกจนได้เป็นกษัตริย์ เป็นที่รัก
ของคนทั้งบ้าน ทั้งเมือง....มองเห็นหีบที่บรรจุศพแม่ ใน
หลวงจับหีบ ค่อย ๆ หวีผม ให้แม่ แต่งตัวให้แม่..ให้แม่สวย
ที่สุด..ในวันสุดท้ายของแม่

เมื่อเรามีในหลวง เป็นตัวอย่างของ **"สุดยอแด่ลูก
กตัญญู"** ประชาชนชาวไทย ก็ควรซาบซึ้ง ในสิ่งที่พระองค์
ทรงปฏิบัติ และเดินตามรอยพระองค์ท่าน ด้วยกันนะคะ
เพราะหน้าที่ของลูกกตัญญู หน้าที่ของคนดี เป็นหลัก
คุณธรรมพื้นฐานสำคัญ ที่จะทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรืองค่ะ...

ที่มา: http://www.chor112.com/html/kingofking_112.html

เรียบเรียง รวบรวมโดย ลำดวน





ช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา เราจะได้ยินการพูดถึง ไทยแลนด์ 4.0 คนไทย 4.0 การศึกษา 4.0 แล้ว 4.0 นี้ มีความหมายอย่างไร

“ไทยแลนด์ 4.0” เป็นอีกนโยบายหนึ่งที่เป็นการวางรากฐานการพัฒนาประเทศในระยะยาว เป็นจุดเริ่มต้นในการขับเคลื่อนไปสู่การเป็นประเทศที่

มั่ง คั่ง มั่น คง แล ะ ยั่ง ยืน
(<http://www.posttoday.com/politic/470622>)

นายกรัฐมนตรี พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา อธิบายให้เข้าใจง่ายๆ ดังนี้

<<ไทยแลนด์ 4.0 ก็เปรียบเหมือนคนไทยกำลังใช้โทรศัพท์มือถือ ต้องทำงานน้อยลง แต่ได้ผลผลิตมากขึ้น แนะนำประชาชน อย่าหยุดพัฒนาตัวเอง นายกรัฐมนตรีกล่าวในรายการศาสตร์พระราชา สู่การพัฒนาอย่างยั่งยืนว่า อยากจะฝากไว้ว่า การเดินทางประเทศ ตามนโยบาย “ไทยแลนด์ 4.0” หลายคนอาจยังไม่เข้าใจ ไม่รู้ว่าตนเองเป็น “คนไทย” แบบไหน 1.0, 2.0, 3.0 หรือ 4.0 บนโลกที่มี “พลวัต” ไบนี้

ด้วยเทคโนโลยี-ดิจิทัล แห่งศตวรรษที่ 21 จึงอยากยกตัวอย่าง ด้วยวิธีง่ายๆ โดยอาจเปรียบเทียบได้กับว่า ถ้าท่านมีโทรศัพท์ แต่ยังใช้งานเพียงเพื่อการสื่อสาร พื้นฐานก็ยังคงเป็น “คนไทย 1.0” ถ้าหากท่านใช้มือถือ ในการส่ง

E-mail, ในการส่งไฟล์เอกสาร หรือใช้ประโยชน์ในการทำงาน และกิจวัตรประจำวัน ท่านน่าจะยกระดับตนเองเป็น “คนไทย 2.0” ได้ไม่ยาก แต่ถ้าหากสามารถใช้ “สมาร์ท

โฟน” ได้ร่วมกับคอมพิวเตอร์ที่เชื่อมต่อ “อินเทอร์เน็ต” ในการแสวงหาความรู้ใหม่ๆ พัฒนานตนเอง ติดต่อกับคนทั่วโลกได้ ท่านอาจได้ชื่อว่าเป็น “คนไทย 3.0” ยิ่งกว่านั้น หากท่านสามารถสร้างรายได้ สร้างอาชีพ สร้างเครือข่าย สร้างนวัตกรรมใหม่ๆ นำไปสู่การผลิต ด้วยความรู้เหล่านั้น แล้วท่านรู้สึกที่ “ทำงานน้อยลง แต่ได้ผลผลิตมากขึ้น” เมื่อเทียบกับที่ผ่านมา แบบนี้ท่านได้ชื่อว่าเป็น “คนไทย 4.0” **โดยสรุปแล้ว การขับเคลื่อนประเทศสู่ “ไทยแลนด์ 4.0” นั้น ไม่ได้สำคัญที่ว่า “ท่านมีอะไร” แต่สิ่งสำคัญ คือ “ท่านใช้สิ่งที่มี อย่างไร ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด” โดยเฉพาะในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ในการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยอยู่บนหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง>>**

ท่านนายกฯได้อธิบายเปรียบเทียบ เพื่อให้เราเข้าใจง่าย แต่แนวทางที่จะให้เราเป็น คนไทย 4.0 นี้ ต้องทำตัวอย่างไรหนอ ให้ทันกับนโยบาย ไทยแลนด์ 4.0

ดร.สุวิทย์ เมษินทรีย์ (อดีต) รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงพาณิชย์ กล่าวถึง การพัฒนาของความเป็นไทยแลนด์ ตั้งแต่ 1.0 ถึง ไทยแลนด์ 4.0 เพื่อจะได้เห็นทิศทาง



และความเป็นมา และที่จะเป็นไป ในอนาคต

“ประเทศไทย 1.0” เน้นการเกษตรเป็นหลัก เช่น ผลิตและขาย พืชไร่ พืชสวน หมู ไก่ เป็นต้น

“ประเทศไทย 2.0” เน้นอุตสาหกรรมเบา เช่น การผลิตและขายรองเท้า เครื่องหนัง เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น

และปัจจุบัน (พ.ศ. 2559) จัดอยู่ในยุคที่สาม เรียกว่า “ประเทศไทย 3.0” เป็นอุตสาหกรรมหนักและการส่งออก เช่น ส่งออกเหล็กกล้า รถยนต์ ปูนซีเมนต์ เป็นต้น

แต่ไทยในยุค 1.0, 2.0 และ 3.0 รายได้ประเทศยังอยู่ในระดับปานกลาง เราจะอยู่อย่างนี้ไม่ได้ ต้องรีบพัฒนาเศรษฐกิจสร้างประเทศ จึงเป็นเหตุให้นำไปสู่ยุคที่สี่ เรียกว่า “ประเทศไทย 4.0” ให้เป็นเศรษฐกิจใหม่ มีรายได้สูง โดยวางเป้าหมายให้เกิดภายใน 5-6 ปีนี้

แต่เพราะการศึกษา เป็นที่มา และเป็นพื้นฐานของการพัฒนา ในขั้นต่อไป เราก็ควรจะรู้กันก่อนว่า เรามีความเป็นมาอย่างไร เพื่อจะพัฒนาให้เป็นไปได้ อย่างที่ต้องการนะคะ

ขอเสนอโดยใช้โปสเตอร์ 1 แผ่น ที่ปรากฏอยู่ที่หน้าห้องบรรยายขนาดใหญ่ทุกห้องในคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ ซึ่งแสดงถึงวิวัฒนาการการศึกษาจาก 1.0 ถึง 4.0 เป็นลำดับคือ



- การศึกษา 1.0 ครูเป็นผู้บอกความรู้
- การศึกษา 2.0 ผู้เรียนหาความรู้เองจากสื่อออนไลน์ได้
- การศึกษา 3.0 ผู้เรียนสร้างความรู้ได้
- การศึกษา 4.0 ผู้เรียนสร้างนวัตกรรมได้

โดยคำว่าสร้างนวัตกรรม ครอบคลุมตั้งแต่การนำความรู้จากชั้นเรียนไปแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ไปช่วยชุมชน ช่วยสังคม รวมไปถึงการนำความรู้ไปสร้างมูลค่าทางธุรกิจได้

นี่เป็นแนวคิดทิศทางการพัฒนาประเทศเพื่อก้าวเข้าสู่ “ประเทศไทย 4.0” ของรัฐบาลในปัจจุบัน

“การศึกษาไทยอยู่ในอันดับที่ 8 ในกลุ่มประเทศอาเซียน” เป็นข้อมูลหนึ่ง ที่ชี้ว่า การศึกษาของประเทศไทยอยู่ในภาวะวิกฤติ ซึ่งหมายถึง คุณภาพของคนวิกฤติ และหมายถึง ประเทศไทยอยู่ในภาวะวิกฤติ เพราะคนคือทรัพยากรที่สำคัญที่สุด ซึ่งที่ผลออกมาเช่นนี้เพราะ ในการทดสอบวัดคุณภาพการศึกษา เขาวัดกันด้วย การศึกษา 4.0 แต่การเรียนการสอนของประเทศไทยยังเป็นการศึกษา 1.0

(ที่มา: <http://www.vcharkarn.com/varticle/505955>)

เมื่อการศึกษาเป็นพื้นฐานในการพัฒนาในทุกๆ ด้าน ถ้าการศึกษาอยู่ที่ 1.0 อย่างที่กล่าว ประเทศจะก้าวสู่ ประเทศไทย 4.0 ตามนโยบาย เมื่อใด โดยวิธีใด คงต้องติดตามกันต่อไป.....

แนวทางการแก้วิกฤติคุณภาพคน เป็นกระแสนับสั่ง ซึ่งแสดงถึงพระอัจฉริยภาพด้านการศึกษาของในหลวงรัชการที่ 9 ของพวกเรา ซึ่งพระองค์ทรงเป็นยิ่งกว่านักการศึกษา โดยกระแสนับสั่งดังกล่าว ได้กลายมาเป็นวัตถุประสงค์ของมูลนิธิยุวสถิรคุณ (ศูนย์โรงเรียนคุณธรรม ดูข้อมูลเพิ่มเติมในเพจ <http://vyouth.org/>) ที่ทรงให้จัดตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2557 เพื่อปฏิรูปการศึกษาของประเทศ

จึงฝากบทความนี้ ซึ่งอาจเข้าใจยาก และเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับเราและลูกหลานของเรา ให้เราได้รับทราบที่มา และที่กำลังก้าวเดินต่อไป....

เรียบเรียงรวบรวมโดย ต้นกล้า



กฎหมายประกันสังคม ตอนที่ 3



โดย นกฐก

การประกันสังคมของประเทศสวีเดน มีหลักเกณฑ์ 3 เสา เป็นฐานรองรับ เพื่อยกระดับสถานะภาพ ความอยู่ดีมีสุข ของประชากร ดังที่ได้เขียนเล่าไปแล้ว ถึงเสาที่ 1 และเสาที่ 2 ในวารสารวงข่าว 2 ฉบับที่ผ่านมา คราวนี้จะได้เล่าถึงเสาที่เหลือ คือ **เสาที่ 3**

สำหรับการประกันสังคมเสาที่ 1 และเสาที่ 2 เป็นการสร้างพื้นฐานเศรษฐกิจ ระดับปานกลาง เพื่อผู้สูงวัย ผู้ทุพพลภาพ เพื่อเด็กกำพร้า หรือเมื่อเป็นหม้าย

ทำไมถึงควรมีหลักประกัน เสาที่ 3

การทำประกันเสาที่ 3 เป็นการออมทรัพย์ และในขณะเดียวกัน เป็นการประกันที่คุ้มครองกรณีถึงแก่ความตาย เพื่อทายาทด้วย

ผู้ที่มีประกันเสาที่ 1 (AHV, AVS) และเสาที่ 2

—(Pensionskasse (PK), caisse de pension (LPP), cassa pensioni (LPP))—เมื่อเกษียณแล้ว จะได้รับเงินสวัสดิการผู้สูงวัย จากทั้งสองกองทุน ประมาณ 60% ของเงินเดือนสุดท้าย ตัวอย่างเช่น ถ้าเคยมีรายได้ เดือนละ 5,000 ฟรังก์ หลังเกษียณ จะมีรายได้เหลือประมาณเดือนละ 3,000 ฟรังก์ และจากสถานะการณืด้านเศรษฐกิจของประเทศ จึงมีแนวโน้มว่า รัฐจะลดเงินสวัสดิการลงอีก

ดังนั้นเพื่อให้การเงินหลังเกษียณของเรานั้นคง มีเงินเดือนใกล้เคียงกับครั้งยังอยู่ในวัยทำงาน จึงเป็นการ

แนะนำว่า ควรมีหลักประกันครบทั้ง 3 เสา เสาที่ 3 เป็นการสะสมทรัพย์ส่วนตัว ซึ่งมี 2 ประเภท คือ 3a (gebundene Vorsorg, prévoyance liée, previdenza vincolata และ 3b (freie Vorsorge, prévoyance libre, previdenza liberi) การประกันเสาที่ 3 นี้กฎหมายไม่ได้บังคับ

ทำประกันเสาที่ 3 ได้ที่ไหน

การทำประกันเสาที่ 3 ถ้าเป็นบ้านเราจะคุ้นเคยกับคำว่า ทำประกันชีวิต ถ้ามีชีวิตรอดจนครบระยะเวลาทำประกัน เราก็ได้ใช้เงินที่สะสมนั่นเอง แต่ถ้าลาดับไปก่อนเงินจำนวนนั้น ก็ตกไปสู่ทายาท การประกันเสาที่ 3 จะคุ้มครองและรวมการประกันชีวิต เราสามารถทำประกันได้ที่ธนาคาร หรือบริษัทรับประกันซึ่งรัฐให้การรับรอง

3a และ 3b ต่างกันอย่างไร

การทำประกัน 3a นั้น คุณสามารถแจ้งจำนวนเงินกรมธรรม์ที่จ่าย เพื่อนำไปลดภาษีรายได้ ดังนั้น รัฐจะกำหนดจำนวนเงินกรมธรรม์ สูงสุด ไม่เกินปีละ 6,768 ฟรังก์ (สำหรับผู้ที่เป็นลูกจ้าง) และไม่เกินปีละ 33,840 ฟรังก์ (สำหรับผู้ทำงานส่วนตัว แต่ทั้งนี้จำนวนสูงสุดต้องไม่เกิน 20% ของรายได้ต่อปี) ซึ่งการกำหนดจำนวนเงินสูงสุดเช่นนี้ เพราะสามารถนำไปขอลดหย่อนภาษีรายได้

การทำประกัน 3b คุณสามารถจ่ายเงินกรมธรรม์ สูงสุด เท่าไรก็ได้ เพราะไม่สามารถขอลดภาษีรายได้ ของเงินจำนวนนั้น และจะทำสัญญาจ่ายนานเท่าไรก็ได้ (แต่บริษัทประกัน เขาก็กำหนดอายุ ของคนที่ขอทำประกันด้วยนะ ถ้าสูงวัย เกินอายุเกษียณ ความเสี่ยงสูง เขาก็ไม่รับประกันแล้ว)



การจ่ายเงิน

สำหรับ 3a คุณสามารถถอนเงินนั้นได้ เมื่อเกษียณอายุ หรือ อย่างเร็ว 5 ปีก่อนเกษียณ หรือถอนเงินเพื่อการซื้อสังหาริมทรัพย์ เช่น ที่อยู่อาศัย แต่กรณีนี้จะถูกหักภาษีทันที ประมาณ 10% ทั้งนี้ขึ้นกับรัฐที่อยู่อาศัย

ส่วน 3b นั้น จะถอนเงินเมื่อใด จะได้รับเงินคืนเท่าใด ขึ้นกับสัญญาที่ทำไว้กับบริษัทประกัน และเงินที่ได้รับคืน ไม่ถือเป็นรายได้ จึงไม่เสียภาษี

ที่เล่ามาทั้งหมดนี้เป็นหลักการณ ในการออมทรัพย์ เพื่อไว้ใช้จ่ายในวัยหลังการทำงาน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีพอเพียงกับสถานะภาพ การใช้ชีวิตสูงวัยอย่างหมดห่วงหมดกังวล ไม่เป็นภาระลูกหลาน เมื่อหมดกังวลทางด้านเศรษฐกิจ จะได้มีเวลาพักผ่อน ดูแลสุขภาพกาย และไม่ลืมดูแลสุขภาพใจ เพื่ออยู่และใช้เงินที่เก็บไว้อย่างมีความสุขนะคะ.....



15 ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับกฎจราจร

ฉบับนี้ ผมขอนำเรื่องราวเกี่ยวกับกฎจราจร มาฝากกันบ้าง ถึงแม้ผมจะไม่ขับรถ และสมาชิกหลายท่านก็คงเป็นเหมือนผม คือ มีคนขับให้นั่ง แต่เราคนนั่ง ก็มีสวนช่วยคนขับได้เหมือนกัน ถ้าเรารู้กฎ และมีหลายข้อที่เดียวที่เราเข้าใจผิด มาดูกันว่า 15 ข้อนั้น มีอะไรกันบ้างนะครับ

1. บนทางด่วน เราจะขับรถเร็วเท่าไรก็ได้ ถ้าเราขับไม่เร็วกว่าที่ป้ายกำหนดไว้

เข้าใจผิด: จริงๆแล้วในสภาพถนนที่ดี เราจะต้องขับด้วยความเร็วอย่างต่ำ 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง แต่ก็ใช้ว่าจะขับด้วยความเร็ว 120 กิโลเมตรต่อชั่วโมงได้เสมอไป เพราะศาลสูงแห่งสมาพันธ์รัฐสวิส บอกไว้ว่า ผู้ขับยานพาหนะบนทางด่วน จะต้องขับรถด้วยความเร็ว ที่มองเห็นทางข้างหน้าได้ เช่น การขับขึ้นในเวลากลางคืนด้วยความเร็ว 120 กิโลเมตรต่อชั่วโมง บนถนนที่มีไฟ และไฟจากรถคันอื่น การขับด้วยความเร็ว 120 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ถือว่าขับเร็วเกินไป เพราะไฟสองทาง (ไฟต่ำ) จากรถของเรา เราจะมองเห็นไฟเลี้ยว ในระยะห่างเพียงแค่ 50 เมตร เท่านั้น และการขับรถที่ความเร็ว 70 ก.ม ต่อ ช.ม เวลาเบรค รถจะขับต่อไปอีก 48 เมตร กว่ารถจะหยุด ในขณะที่ ถ้าใช้ไฟสูง เราจะเห็นทางได้ในระยะ 100 เมตร นั่นคือ เราจะขับได้ในความเร็วที่ 110 ก.ม ต่อ ช.ม เป็นความเร็วที่ปลอดภัย เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน ที่เราจะมองเห็น และเบรคได้กะทันหัน

2. ในฤดูหนาว กฎหมายบังคับว่าจะต้องเปลี่ยนล้อยางรถสำหรับหน้าหนาว

เข้าใจผิด: ไม่มีกฎหมายบังคับไว้ ว่าจะต้องเปลี่ยนมาใช้ล้อยาง สำหรับหน้าหนาว ข้อแนะนำคือ ถ้าอากาศประมาณ 7 องศาเซลเซียส จะต้องใช้ล้อยาง สำหรับฤดูหนาว คือ ตั้งแต่เดือนตุลาคม ถึง เทศกาลอีสเตอร์ กฎข้อบังคับ คือ สำหรับฤดูร้อนและฤดูหนาว ดอกยาง ล้อรถยนต์ จะต้องมีความหนาอย่างน้อย 1.6 มิลลิเมตร ดังนั้นจึงจำเป็น ในเปลี่ยนล้อยางในเวลาที่เหมาะสม สมมุติว่า

คุณยังใช้ล้อยางรถสำหรับฤดูร้อน ในช่วงฤดูหนาว และนั่นเป็นเหตุให้เกิดการจราจรติดขัด คุณจะต้องเสียค่าปรับ และถ้าเป็นสาเหตุ ทำให้เกิดอุบัติเหตุ คุณอาจมีความผิดฐานมีส่วนร่วมกับการอุบัติเหตุด้วย

3. ถ้าระดับแอลกอฮอล์ในเลือดของฉันมีเพียง 0.4 มิลลิกรัม ฉันไม่มีความผิดฐานดื่มในขณะขับรถ

เข้าใจผิด: ถึงแม้กฎหมายอนุญาตให้ระดับแอลกอฮอล์สูงสุดไม่เกิน 0.5 มิลลิกรัม โดยไม่โดนปรับฐานดื่มแอลกอฮอล์ แต่ว่าตามกฎหมายแพ่งแล้ว มีความผิดได้ โทษฐานดื่ม บริษัทประกันหรือศาล สามารถฟ้องคุณได้ว่ามีส่วนร่วมในความผิด ถ้าหากพิสูจน์ได้ว่า เนื่องจากการดื่ม นั้น ทำให้ความสามารถในการขับขี่ของคุณลดลง จึงอาจจะเป็นไปได้ว่า คุณจะต้องชดเชยค่าเสียหายของคุณเองเป็นบางส่วน และบางทีอาจจะต้องรับผิดชอบค่าเสียหายอันเนื่องมาจากอุบัติเหตุด้วยเช่นกัน



4. ไม่ผิดกฎหมาย ถ้าฉันติดตั้งเครื่องตรวจจับความเร็ว ในเครื่องนำทาง (Navi) ถ้าฉันไม่ได้ใช้มัน

เข้าใจผิด: ตามกฎหมายระบุว่าอุปกรณ์เทคนิคเสริมของเครื่อง GPS เหล่านี้ไม่อนุญาตให้ใช้ในการจราจร โดยการจัดหา หรือติดตั้งในตัวรถ หรือนำมาใช้ ไม่ว่าในรูปแบบใด เช่นเดียวกัน ถ้าโทรศัพท์มือถือ มีระบบดังกล่าวใช้ ก็ถือว่าผิดกฎหมายเช่นกัน

5. บนถนนที่มีเส้นทึบ (ห้ามแซง) ถ้าฉันไม่ได้ต้องการแซง นั่นหมายถึง ฉันสามารถขับรถข้ามเส้นทึบเพื่อไปจอดรถได้

คุณจะทำเช่นนั้นได้ ในกรณีเหล่านี้

- ✚ ถ้าฝั่งถนนด้านที่คุณขับอยู่ เป็นเลนของรถราง

- ✚ ฝั่งถนนด้านที่คุณขับอยู่ มีป้ายห้ามหยุด หรือห้ามจอด

- ✚ บนถนนที่แคบและไม่ค่อยมีการจราจรหนาแน่น

- ✚ เป็นถนนเดินรถทางเดียว

6. ถ้าจอดรถในที่ห้ามจอด ระยะเวลาสั้นๆ และเปิดไฟกระพริบไว้ ก็ไม่ต้องเสียค่าปรับ

เข้าใจผิด: คุณไม่สามารถที่จะเปิดสัญญาณไฟกระพริบเตือนได้ แต่สามารถจอดรถในที่ห้ามจอดได้ เพื่อให้คนขึ้นหรือลง และเพื่อการขนถ่ายสิ่งของ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่า การจอดรถในที่ต้องห้ามนั้น เป็นไปเพื่ออะไร โดยไม่ขึ้นอยู่กับระยะเวลาของการจอด ถึงกระนั้นก็ตามแต่หากคุณจะต้องทิ้งรถไว้นาน และไม่รู้ว่าจะกลับมาอีกเมื่อไร คุณควรจะหาที่จอดรถ ที่เขาอนุญาตให้จอดจะดีกว่า

7. สัญญาณไฟจราจรสีเหลือง ฉันสามารถเร่งคันเร่งเพื่อที่จะขับข้ามทางแยกได้

เข้าใจผิด: เมื่อเห็นสัญญาณไฟจราจรสีเหลือง ต้องเหยียบเบรกเพื่อหยุดรถ ถ้าไม่ทำตาม ถือว่ามีความผิดตามกฎหมายจราจร

8. บนทางด่วน ห้ามแซงด้านขวาเสมอ

เข้าใจผิด: บนถนนเส้นทางที่นำไปสู่จุดหมายได้หลายเส้นทาง อนุญาตให้แซงด้านขวาได้ รวมทั้งในเวลาที่เกิดการจราจรติดขัดด้วย แต่ห้ามแซงแบบซิกแซก คือเลี้ยวขวาแล้วก็เลี้ยวเข้าเลนซ้ายอีก

การแซงขวาแบบเคลื่อนตัวช้าๆ นั้นสามารถทำได้: ที่ผ่านมา ผู้ใดที่ขับขึ้นรถบนทางด่วนจนรถติดแล้วแซงขวาแบบเคลื่อนตัวช้าๆ จะต้องเสียค่าปรับ หรือกลัวว่าอาจจะถูกยึดใบขับขี่ได้ ตามคำพิพากษาของศาลสูงแห่งสหพันธรัฐสวิส เมื่อวันที่ 3 มีนาคม 2016 (เลขที่ 6B_374/2015) ได้พิพากษายืนยันว่า การถูกแซงทางด้านขวาในช่วงเวลาจราจรหนาแน่นนั้น เป็นเรื่องปกติธรรมดาในชีวิตประจำวัน ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงไม่มีความผิดต้องโทษใดๆ แต่ทั้งนี้ความผิดฐานประมาทเลินเล่อยังคงมีอยู่ ถ้าการแซงขวาทะเลินเล่อในสถานการณ์ปกติ:

หมายถึงว่า กระทำโดยตั้งใจที่จะขับเปลี่ยนทิศทางบนช่องทางสัญจรปกติ เพื่อการแข่งขัน

9. ในกรณีฉุกเฉิน ฉันสามารถเติมน้ำมันรถ เครื่องยนต์ดีเซล ด้วยน้ำมันทำความร้อนได้

เข้าใจผิด: ถึงแม้ว่า น้ำมันทำความร้อน กับน้ำมันดีเซล จะสามารถใช้เพื่อวัตถุประสงค์เดียวกันได้ก็ตาม เพียงแต่มีสีแตกต่างกันตามสีสังเคราะห์เท่านั้น แต่การนำ น้ำมันทำความร้อน มาเติมถึงน้ำมันรถ เป็นการ**ต้องห้าม** มีความผิดข้อหาโกงภาษีน้ำมัน เพราะภาษีน้ำมันดีเซลนั้นสูงกว่า

10. ถ้ารถคันหน้าขับทางเลนซ้ายบนทางด่วน ทั้งๆที่ช่องถนนเลนขวายังว่างอยู่ ฉันสามารถส่งสัญญาณไฟกระพริบซ้ายให้แก่รถคันหน้า เพื่อให้เขาขับเปลี่ยนเลน และฉันจะได้แซงไปได้

เข้าใจผิด: ในระหว่างการขับที่รถบนท้องถนนนั้น อนุญาตให้ส่งสัญญาณได้ตามลักษณะของการใช้เท่านั้น สัญญาณไฟกระพริบนั้นหมายถึงว่าต้องการที่จะเปลี่ยนทิศทาง หรือเปลี่ยนเลน

11. ถ้าหมดเวลาจอดแล้ว ฉันแค่ขับรถเคลื่อนไปที่ช่องจอดรถถัดไปเท่านั้นก็ได้

เข้าใจผิด: คุณจะต้องขับรถออกไปในการสัญจร บนท้องถนน แค่ขับเคลื่อนรถไปจอด ในที่จอดช่องถัดไปไม่ได้ ศาลสูงแห่งสหภาพรัฐสวิส เขียนไว้ชัดเจนว่า วัตถุประสงค์ของบทบัญญัตินี้คือ ยานพาหนะที่จอดอยู่เมื่อครบกำหนดเวลา จะต้องเคลื่อนย้าย ออกจากสถานที่ การขับเคลื่อนย้ายเพียงแค่อบช่วงตึกหนึ่งนั้น ถือว่าผิดกฎหมาย

12. ไฟตัดหมอกสามารถเปิดไว้ได้ตลอดเวลา

เข้าใจผิด: จะเปิดไฟตัดหมอกและไฟตัดหมอกด้านท้ายรถได้ ก็ต่อเมื่อวิสัยทัศน์ในการมองเห็นเส้นทางได้น้อยกว่า 50 เมตร เนื่องจากสภาพอากาศที่มีหมอกหนา หิมะตกหนัก หรือ ฝนตกหนัก

13. ถ้าฉันขับรถโดยมีหญิงมีครรภ์อยู่ในรถ ที่พร้อมจะคลอดลูกได้ทุกวินาที นำไปส่งโรงพยาบาล ฉันไม่ต้องปฏิบัติตามกฎจราจรก็ได้

เข้าใจผิด: ตามหลักแล้วทุกคนจะต้องปฏิบัติตามกฎจราจรเสมอ การยกข้ออ้างเพื่อแก้ตัวให้พ้นความผิด ด้วย

เหตุผลเรื่องเด็กใกล้คลอดไม่ได้ อันดับแรกนั้นศาลจะเป็นผู้ตัดสินย้อนหลัง โดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อมจริง สถานการณ์ และมูลเหตุของการกระทำความผิดกฎจราจรว่าร้ายแรงเพียงใด

ทางที่ดีที่สุดคือ: คุณควรที่จะเรียกรถพยาบาลฉุกเฉินดีกว่าเสมอ ถ้าหากว่าเป็นไปได้

14. ถ้ารถติดสัญญาณไฟแดง ฉันสามารถใช้โทรศัพท์มือถือพูดคุยโดยแนบชิดกับหูได้

เข้าใจถูกแล้ว: และก่อนที่คุณจะขับเคลื่อนรถอีกครั้ง คุณจะต้องวางมือถือไว้ด้านข้าง อนุญาตให้โทรศัพท์สนทนาได้เพียงเฉพาะผ่านลำโพงสนทนาเท่านั้น ข้อดีกว่าคือ ถ้าเมื่อใดที่คุณจะต้องใช้โทรศัพท์ในรถ ให้คุณจอดรถข้างทาง สนทนาดีกว่า เพื่อความปลอดภัย ของตัวคุณเองและผู้อื่น



15. ฉันจะต้องเปิดสัญญาณไฟกระพริบเตือน เวลารถติดบนทางด่วน เพื่อเตือนรถคันที่ขับตามหลังมา

เข้าใจผิด: ไม่มีข้อบังคับใดๆระบุไว้ แต่ตามกฎหมายจากรัฐนั้น ระบุว่าอนุญาตให้ทำได้

ที่มา : Beobachter วันที่ 22 มีนาคม 2016

ผู้แปล ศักดา บัวลอย



สิทธิในภาพถ่ายของเรา



ในยุคสังคมก้มหน้า ใครที่ไม่มีอุปกรณ์ล้ำสมัยใช้ หรือไม่ได้อยู่ในโลกโซเชียล หรือโลกออนไลน์ ก็ดูเหมือนว่าจะกลายเป็นมนุษย์เต่า มนุษย์ถ้ำไปโดยปริยาย

การคลิกและโหลด เรื่องราวและรูปภาพต่างๆ จากเพื่อน เพื่อนของเพื่อน จากคนรู้จัก ฯลฯ ถูกแชร์ผ่านโลกโซเชียลรวดเร็วประหนึ่งสายลม แต่มีใครทราบบ้าง หรือไม่ว่า ไม่มีใครมีสิทธิรูปภาพของผู้อื่น ไปเปิดเผยในที่สาธารณะโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของ

แม้กระทั่งในข้อตกลง การใช้เฟซบุ๊กก็ได้แจกแจงไว้ว่า อะไรบ้างที่อนุญาตให้ทำได้ และอะไรบ้างที่ไม่อนุญาต แต่จะมีสักกี่คนที่เคยอ่านข้อกำหนดเหล่านั้น

วันนี้แม่ลิง นำเรื่องรูปภาพของเรา ที่ใช้หรือถูกนำไปใช้บนสื่อต่างๆ มาให้อ่านกันค่ะ มาดูกันว่าเรามีสิทธิปกป้องรักษาความเป็นส่วนตัวของเราไว้ โดยที่เราไม่ยินดีหรือยินยอมได้อย่างไรบ้าง

สิทธิส่วนตัวของเด็ก

ผู้ปกครองมีสิทธิตัดสินใจ เรื่องการนำรูปภาพของลูกไปใช้ในสื่อต่างๆ ได้นานกี่ปี

ผู้ปกครองโดยส่วนใหญ่จะได้รับแบบฟอร์มจากสมาคมต่างๆ ที่ลูกเป็นสมาชิกอยู่ ให้เซ็นรับทราบเรื่องการนำภาพ หรือวิดีโอของกิจกรรมที่ลูกมีส่วนร่วมไปเปิดเผยในที่สาธารณะ....แล้วพ่อแม่จะตัดสินใจเรื่องนี้แทนลูกได้ถึงเมื่อไหร่

เรื่องสิทธิในรูปภาพของตนเองนั้น เด็กๆควรจะได้เรียนรู้ ซึ่งเราควรฝึกฝนให้เด็กๆ ตั้งแต่เขายังเล็กๆ เด็กอายุตั้งแต่ 14 ปี ซึ่งโตพอที่จะเข้าใจเรื่องราวต่างๆ ได้แล้ว เขาจะเริ่มตัดสินใจเองว่าจะให้นำรูปภาพของเขาไปใช้หรือไม่อย่างไร

รูปภาพจากการเป็นสมาชิกของสมาคม

เราเป็นสมาชิกของสมาคม แต่เราไม่ต้องการให้นำรูปของเราไปใช้ เราสามารถเรียกร้องสิทธินั้นคืนได้หรือไม่

คำตอบคือ **ได้** เราสามารถเรียกสิทธินั้นกลับได้ตลอดเวลาในช่วงก่อนการนำไปเผยแพร่ แต่รูปที่นำออกไปเผยแพร่แล้ว เช่น ในเว็บไซต์ของสมาคม เราจะเรียกร้องสิทธินั้นคืนไม่ได้ **ข้อควรระวัง** หากสมาคมเกิดความเสียหายทางการเงินจากการเรียกร้องรูปของเราคืน เช่นเป็นรูปที่จะนำไปใช้ทำแผ่นพับ แต่ต้องโยนรูปนั้นทิ้ง และต้องหาใหม่ ในกรณีเช่นนี้เราต้องจ่ายค่าเสียหายที่เกิดขึ้น

ลบรูปออกจากเฟซบุ๊ก

แฟนเก๋านำรูปยุคหินของเราไปโพสต์โดยไม่ได้รับอนุญาต และเขาไม่ต้องการจะลบมันออก เราจะทำอย่างไร

เราสามารถเรียกร้องให้ลบรูปผ่านแบบฟอร์มของเฟซบุ๊ก ในหัวข้อ **"ร้องเรียนการละเมิดสิทธิ์ส่วนตัว"** แต่ถ้าร้องเรียนแล้วไม่เกิดผลใดๆ ให้เราแจ้งแฟนเก๋เป็นลายลักษณ์อักษรเรื่องเส้นตาย ก่อนการดำเนินการตามกฎหมาย เมื่อสิ้นสุดกำหนดวันที่แจ้งไว้ เราสามารถฟ้องดำเนินคดีกับเขาได้ ซึ่งการดำเนินคดีในขั้นต้นจะขึ้นอยู่กับแต่ละเขตการปกครอง ผู้พิพากษาในท้องถิ่นนั้น หรือฝ่ายประนีประนอมความของเขตปกครองนั้นๆ

รูปภาพของเราในฐานะผู้ร่วมงานของบริษัท ปรากฏบนโฮมเพจของบริษัท

นายจ้างของเราสามารถนำรูปของเรารวมทั้งชื่อ-สกุล ไปเปิดเผยบนโฮมเพจของบริษัทได้หรือไม่

เรื่องนี้ นายจ้างต้องขอความเห็นจากเราก่อน และนายจ้างต้องเคารพสิทธิส่วนบุคคลนั้นด้วย หากตัวเราเองก็ไม่ชอบเรื่องนี้ เราสามารถอธิบายเหตุผลให้เจ้านายทราบ

ว่าทำไมเราถึงให้คุณค่าและให้ความสำคัญกับเรื่องความเป็นส่วนตัวนั้น หากเจ้านายเราไม่เปลี่ยนใจหรือ ไม่รับฟังเหตุผล เราสามารถขอให้ศาลใช้อำนาจเรียกกรองให้นำรูปนั้นออกจากโฮมเพจได้

รูปที่ถ่ายจากพื้นที่สาธารณะ

มีคนถ่ายรูปเหตุการณ์การประท้วง ซึ่งมีรูปเราร่วมอยู่แถวหน้าของการประท้วง เขาสามารถนำรูปของเราไปออกสื่อได้หรือไม่

+ **ตอบว่า** ได้ เพราะหากเราไปร่วมขบวนประท้วงในที่สาธารณะลักษณะเช่นนั้น เราต้องเข้าใจว่าเรามีส่วนเกี่ยวข้องกับเหตุกับผู้เข้าร่วมประท้วงคนอื่นๆ ช่างภาพสามารถนำภาพไปเปิดเผยในที่สาธารณะได้ หากว่ากระทำอย่างโปร่งใส และไม่ได้เจาะจง รวมทั้งผู้อยู่แถวหน้าของการประท้วงคนอื่นๆ ก็อยู่ในลักษณะหรือการกระทำเดียวกัน ซึ่งผู้สื่อข่าวจะรู้ความนัยอยู่แล้วว่าการกระทำลักษณะนั้นในที่สาธารณะ ผู้กระทำจะยอมรับการออกสื่อทั้งภาพและเสียง

รูปภาพตีพิมพ์ในสื่อ

หนังสือพิมพ์นำภาพจากอินเทอร์เน็ตของเราไปใช้สื่อข่าวโดยไม่ได้รับอนุญาต ทั้งๆ ที่ภาพนั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับอะไรเลยเราจะจัดการได้อย่างไร

+ ถือเป็นความผิดพลาดของกองบรรณาธิการที่ไม่ได้ขออนุญาตเรา ก่อนการนำภาพไปใช้ เมื่อตีพิมพ์ออกมาแล้ว เราก็ไม่สามารถขัดขวางการออกสื่อได้อีก แต่หากสื่อออกในลักษณะออนไลน์ เราสามารถเรียกร้องให้ลบภาพนั้นออกได้ และหากเรารู้สึกว่าไม่ได้รับความใส่ใจในเรื่องสิทธิส่วนบุคคลเท่าที่ควร ก็สามารถทำจดหมายร้องเรียนบรรณาธิการ ผ่านกลุ่มนักหนังสือพิมพ์ได้ ในทางทฤษฎีเราสามารถเรียกร้องค่าเสียหายจากการทำให้เสียชื่อเสียงได้ แต่เราต้องตีราคาเป็นจำนวนเงินที่แน่นอน และสามารถพิสูจน์ได้ว่าทำให้เกิดความเสียหายทางการเงิน เช่นนั้นจริง ซึ่งในกรณีนี้แนะนำว่าควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือทนายความ

รูปหล่อหลอมบนเว็บไซต์ส่วนตัว

เห็นรูปของเราในท่าที่ไม่



เหมาะสม และดูหล่อหลอมบนอินเทอร์เน็ต เราจะทำอย่างไร

+ หากใครนำรูปของเราไปใช้ในอินเทอร์เน็ตโดยไม่ได้รับอนุญาต หรือโดยที่เราไม่รู้ ให้แจ้งทำการลบรูปไปยังเจ้าของพื้นที่ รายนั้นทางอีเมล หากไม่มีผลอะไรให้แจ้งเป็นลายลักษณ์อักษร โดยปกติเว็บไซต์ส่วนตัวจะมีที่อยู่แจ้งไว้ ตรง «Kontakt» หรือ «Impressum» หรือหาที่อยู่เจ้าของโดเมนโดยค้นหาใน «Whois» ต่อท้ายด้วย จุดประเทศนั้นๆ เช่น .ch, .de, .th เป็นต้น แต่ถึงเจ้าของเว็บไซต์มีที่ตั้งอยู่ไกลเท่าไร การติดตามให้ลบรูปบนเว็บไซต์ยิ่งยากเท่านั้น ที่เราทำได้คือสามารถค้นหาผ่านโปรแกรมช่วยค้นหา หรือโปรแกรมสืบค้นต่างๆ เพื่อลบรูปและขัดขวางการเผยแพร่รูปต่อไป

นำรูปมาเผยแพร่อีก หลังจากเสียชีวิตไปแล้ว

หนึ่งในสมาชิกของครอบครัวเรา ตกเป็นจุดสนใจจากสื่ออยู่หลายปี อันเนื่องมาจากการก่ออาชญากรรม หลังจากที่เขาตาย สื่อสามารถนำรูปของเขามาเปิดเผยโดยไม่ต้องขออนุญาตจากเราได้หรือไม่

+ สิทธิส่วนบุคคล และลิขสิทธิ์รูปภาพของผู้ตายไม่ใช่มรดกตกทอด โดยทั่วไปจะมลายไปกับการตายของบุคคลนั้นๆ แต่ครอบครัวและญาติสามารถต่อต้านการเปิดเผยต่อสาธารณะได้ หากภาพนั้นมีผลทำให้เกิดความเสียหาย หรือไม่เคารพภาพลักษณ์ของผู้ตาย หรือที่นักกฎหมายเรียกว่า ปกป้องสิทธิของผู้ตาย

ถ้าทำทุกอย่างแล้ว แต่ยังไม่ได้ผล คุณก็ควรจะเข้าไปประจันหน้ากับเจ้าของมีเดียโดยตรง หรือในกรณีฉุกเฉินควรให้ทนายความเข้ามาจัดการเรื่องต่างๆ ให้ค่ะ..

ที่มา : Beobachter.ch (2 มีนาคม 2017)

แปลและเรียบเรียงโดย : แม่มิ่ง



เมื่อลูกป่วย ใครอยู่ดูแลได้แค่ไหน

คิดว่าหลายๆคน ที่มีลูก แล้วตัวเองต้องไปทำงานกัน ทั้งพ่อและแม่ ถ้าลูกเกิดป่วยไข้ ไม่สบายขึ้นมา ใครจะดูแล เป็นเรื่องน่าสนใจ ใครรู้มิใช่เล่นเลยนะคะ เรามาดูกันค่ะว่า ตามกฎหมายนั้น พ่อแม่มีสิทธิอย่างไรบ้าง ดังตัวอย่างเป็น รายการนี้เลยนะคะ



1. แอนนา เคลเบอร์ ทำงาน 60 เปอร์เซ็นต์ ลูกชาย อายุ 3 ขวบของเธอไม่สบาย เป็นหวัด ไม่สามารถไปอยู่ สถานรับเลี้ยงเด็กได้ จะอนุญาตให้แม่ไม่ต้องทำงาน เพื่อ อยู่ดูแลลูก ได้นานแค่ไหน

ตอบ อย่างมากที่สุด 3 วัน ตามกฎหมายแรงงาน หัวข้อ หน้าที่ต่อครอบครัว หน้าที่ต่อครอบครัวในที่นี้ หมายถึง ดูแลบุตรจนถึงอายุ 15 ปี เช่นเดียวกับผู้ปกครอง หรือผู้ให้การดูแลเลี้ยงดูเด็ก ซึ่งการหยุดงานนั้น จะได้รับค่าจ้าง

ถ้าเราทำงานแบบไม่เต็มเวลา ก็จะได้วันหยุด 3 วันเช่นกัน แต่ว่านายจ้าง สามารถขอให้ลูกจ้าง ส่งใบรับรองแพทย์ให้ ตั้งแต่วันแรกที่หยุดงาน ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับการลาป่วยของตนเอง ในสัญญาจ้างงาน ที่ว่าหลังจากป่วย 2-3 วัน ต้องส่งใบรับรองแพทย์

2. เลอา และพอล ชัมเมอร์ ช่วยกันดูแลลูกสาววัย 1 ขวบ ตอนนี้ลูกสาวของพวกเขา มีการติดเชื้อรุนแรง และ ต้องได้รับการดูแลอยู่ที่บ้าน ใครจะได้รับอนุญาตให้อยู่ ดูแลลูกสาว

ตอบ ในกรณีนี้ ต้องคิดว่าแบบไหนดี และเหมาะสมกว่ากัน นั่นคือ ต้องดูว่า การดูแลบุตรนั้นมีความจำเป็น แล้วใครจะ หยุดมาดูแลได้ง่ายกว่า ส่งผลกระทบต่อที่ทำงานน้อยกว่า แต่ที่แน่ๆ คือ ทั้งสองคน จะหยุด 3 วัน พร้อมกันเพื่อมา ดูแลลูกนั้นไม่ได้ ในกรณีจำเป็น ต้องใช้ของคนหนึ่งก่อน อาจเป็นของแม่ 3 วัน แล้วต่อด้วยอีก 3 วัน จากของพ่อ

3. มาร์ค มุลเลอร์ เป็นพ่อเดี่ยว ตอนนี้อายุ 10 ขวบของเขาป่วยหนัก จะอนุญาตให้เขา ลางานมาอยู่ดูแล ลูกได้มากกว่า 3 วันไหม

ตอบ ในกรณีที่เขาไม่สามารถหาคนมาดูแลลูกชายแทน เขาได้ เขามีสสิทธิตามกฎหมายแรงงาน เหมือนกันกับ กรณีที่เขาป่วยเอง แต่ถ้ายิ่งป่วยนาน นายจ้างก็มีสิทธิ ขอให้ลูกจ้าง หาคนมาดูแลลูกชายของเขา เพื่อให้เขา กลับไปทำงานได้

4. มาร์คัส เมเยอร์ จะต้องไปโรงเรียน (เรียนต่อ) ในกรณีนี้อนุญาตให้เขาลางานได้ไหม

ตอบ โดยปกติแล้ว ได้ ถึงแม้ว่าเขาจะต้องทำงาน เพราะ เขามีสสิทธิขอวันหยุดได้ หลายๆบริษัท จะมีรายละเอียดในเรื่องนี้อยู่ที่ฝ่ายบุคคล หรือว่าตามสัญญาจ้างงาน ที่ว่า ลูกจ้างสามารถขอวันหยุดได้ ถ้าเขามีเหตุผลในความ จำเป็นนั้นๆ แต่นายจ้างจะอนุญาตหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับ ความจำเป็นของเรื่องที่จะลา ลูกจ้างทำงานให้บริษัทมา นานมากน้อยแค่ไหน และลูกจ้างมีความสำคัญมากน้อย แค่นั้น หรือความยากง่ายในการหาคนมาทำหน้าที่แทน เขาในวันที่เขาลา มันจะเป็นการง่าย ถ้ามีการนัดหมายตกลงกันไว้ล่วงหน้า และการขอวันหยุดนี้ ขอได้เสมอ กับ ลูกจ้างที่ทำงานได้รับเงินรายเดือน

5. ตั้งแต่ลูกๆของ เอวา และอีริค เข้าโรงเรียน พวกเขาไม่สามารถวางแผนวันพักร้อนได้ นายจ้างต้องเข้าใจ ในเรื่องนี้ไหม

ตอบ ใช่แล้ว นายจ้างต้องให้เวลาพักร้อนตามที่ลูกจ้างขอ ตามความจำเป็นของครอบครัว เช่น โรงเรียนปิดเทอม หรือ ช่วงหลังคลอด ที่ต้องการหยุดเพิ่มเติมจากสิทธิที่ได้มาแล้ว

(ปกติจะได้หยุดตลอด 14 สัปดาห์ หรือ 98 วัน นับจากวันคลอด)

6. นิน่า ไฟร ขอพักร้อนไปกับลูกสาว เพื่อเล่นสกี แต่ลูกสาววัย 5 ขวบ ประสบอุบัติเหตุ ขาหัก และเธอต้องอยู่ดูแลลูกสาวที่โรงพยาบาล เธอสามารถขอวันพักร้อนหลังจากนั้นได้ไหม

ตอบ ได้ เพราะการพักร้อน วันหยุดที่ผ่านมา นั้น เธอไม่สามารถพักผ่อนได้ เมื่อต้องดูแลลูกสาว อนุญาตให้เธอขอวันพักร้อนใหม่ได้

7. โรเจอร์ คิง ต้องออกจากที่ทำงานอย่างช้าที่สุด 17.45 น. เพื่อไปรับลูกชายที่คิต้า ได้ทันเวลา แต่เจ้านายของเขาต้องการให้เขาอยู่ทำงานต่อ ในกรณีนี้ เจ้านายสามารถสั่งให้โรเจอร์ ทำงานล่วงเวลาได้ไหม



ตอบ ไม่ได้ ถ้า
จำเป็นนายจ้าง
ต้องหาคนอื่น
มาทำงานแทน
เพราะถ้าการ
ทำ งาน
ล่วงเวลาของ
พ่

กระทบกระเทือนหน้าที่ของพ่อต่อครอบครัว การกระทำของนายจ้าง มีเหตุผลไม่เพียงพอ (ไม่ได้ นายจ้างต้องให้เขาไปรับลูก)

8. เมลานี อ็อท ทำงาน 100 เปอร์เซ็นต์ในตำแหน่งบริหาร บริษัทสัญญาว่า หลังจากลาคลอดเธอสามารถกลับไปทำงานในตำแหน่งเดิม แต่ทำน้อยกว่า 100 เปอร์เซ็นต์ได้ แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น เธอกลับไปทำงานในตำแหน่งผู้ช่วย ที่เงินเดือนน้อย เธอไม่ยอมรับ และถูกให้ออกจากงาน เธอสามารถคัดค้านได้ไหม

ตอบ เธอสามารถร้องต่อศาล เรื่องการให้ออก จากงาน โดยไม่ชอบธรรม ตามพระราชบัญญัติความเท่าเทียมกันปกป้องลูกจ้างจากการให้ออกจากงาน ที่มีพื้นฐานมาจากเรื่องเพศ โดยเฉพาะในเรื่องเกี่ยวกับสถานการณ

เกี่ยวกับครอบครัว ที่ว่าเป็นการเลือกปฏิบัตินี้ เพราะว่าการให้ออก มีความสัมพันธ์กับการลาคลอด เธอจะต้องเขียนจดหมายคัดค้านการให้ออกจากงาน เมื่อไม่สามารถตกลงกันได้ เธอสามารถร้องขอความยุติธรรมจากอำนาจศาลตุลาการ เพื่อเรียกค่าเสียหายได้ เธอสามารถได้รับค่าเสียหายมากที่สุดเป็นเงินเดือน 6 เดือน โดยไม่ต้องทำงาน

ที่มา: Beobachter ฉบับที่ 7 วันที่ 31

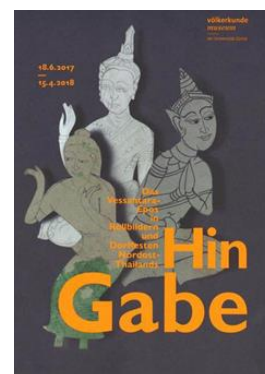
มีนาคม 2017

แปลโดย เฟร่า ฮีริช



เชิญชวน พี่น้องชาวไทย ชมนิทรรศการบุญผะเหวด หรืองานเทศน์มหาชาติ เป็นประเพณีรำลึกถึงการบำเพ็ญทาน สละกิเลสยิ่งใหญ่ของพระเวสสันดร จมมาประสูติเป็นพระสิทธัตถะ และในที่สุดได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า จัดแสดง ไปจนถึงวันที่ 15 เมษายน 2018 เปิดให้เข้าชมฟรี ที่พิพิธภัณฑ์ศิลปะพื้นบ้านของมหาวิทยาลัยซูริก Völkerkunde Museum, Pelikanstrasse 40, 8001 Zürich
วันเวลาที่เปิดให้ชม
อังคาร พุธและศุกร์ 10.00-17.00 น.
พฤหัสบดี 10.00-19.00 น.
เสาร์ 14.00-17.00 น.
อาทิตย์ 11.00-17.00 น.

วันจันทร์ปิดค่ะ



เปิดร้านนวด-สปา ให้อยู่ดี และมีสุข

โดย รัญญารัตน์ ดอฮัลเกรน

วันนี้รัญญารัตน์ (ตุ้ม) ขอเล่าประสบการณ์ในการเป็นเจ้าของร้านธาราญาสปา มากว่า 2 ปี ให้กับพี่น้องชาวหญิงไทย ด้วยหวังว่าจะมีประโยชน์กับพวกเรา ที่สนใจทำธุรกิจนี้ให้อยู่ดีและมีสุข อย่างตุ้มนะคะ

สาขาวิชาชีพนวด-สปา เป็นอาชีพที่มีศาสตร์และศิลป์ มีบรมครู พ่อปู่ชีวกโกมารภัจจ์เป็นครู และที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ ซึ่งตุ้มเองมีอาจารย์ สมเกียรติ เชื้อปรางค์ และครูอีกหลายๆท่าน แนะนำสั่งสอน ให้ความรู้ ซึ่งแต่ละสิ่งดีๆตลอดมา ขอกราบขอบพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่าน มา ณ ที่นี้ค่ะ

สำหรับใครที่สนใจจะเปิดร้าน มาติดตามกันค่ะว่าเราควรเตรียมการ และมีขั้นตอนอย่างไรบ้างนะคะ

เมื่อจะทำธุรกิจ ควรเตรียมการเรื่องอะไรบ้าง

1. **แผนธุรกิจ** ค่าใช้จ่ายต่างๆในการลงทุน แบ่งเป็นส่วนๆในการใช้จ่าย และควรมีเงินทุนสำรอง

2. **สถานที่** คือ หัวใจหลัก หากเลือกสถานที่ ได้เหมาะสม คุณก็มีชัยมากกว่าครึ่ง ธุรกิจนวด-สปา ควรเลือกสถานที่ ที่สงบ ผ่อนคลาย เหมาะกับการบำบัดรักษาที่จืดจาง ถ้ามีจะดีมากค่ะ ในร้านไม่ควรมีดี

3. **ลูกค้า** เราต้องการลูกค้าแบบไหน หากสถานที่ตั้งในเขตชุมชน ลูกค้าก็จะเป็นกลุ่มคนทำงาน ถ้าร้านอยู่นอกเมือง เราจะได้ลูกค้ากลุ่มแม่บ้าน และลูกค้าจะมีความหลากหลาย

เมื่อเรามีการเตรียมความพร้อมแล้ว ก็มาถึง **ขั้นตอนการเปิดร้าน**

1. จัดทะเบียนการค้าของจังหวัดนั้นๆ ซึ่งจะมีค่าธรรมเนียมเพียงครั้งเดียว ตอนนั้น เสียไป 190 ฟรังก์ (แต่ละรัฐ อาจแตกต่างกันนะคะ และเวลาผ่านไป 2 ปีแล้ว ไม่แน่ใจว่าจะเพิ่มขึ้นไหม ลดลง คงเป็นไปได้ยากนะคะ)

2. แจ้งหน่วยงานกองทุนเงินทดแทนที่เมือง ที่เราจะเปิดกิจการ

3. เปิดธนาคาร เพื่อแจ้งรายรับรายจ่าย และสำหรับทำบัญชี เพื่อจ่ายภาษีสิ้นปีของร้าน

4. เปิดทำการ

ถ้าทุกขั้นตอนที่กล่าวมาข้างต้น ผ่านฉลุย คุณก็สามารถเปิดทำการได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย ในระหว่างเปิดกิจการ สิ่งสำคัญอีกข้อ คือ **การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า** เช่น นัดลูกค้ามาในเวลาเดียวกัน เพื่อแสดงความรับผิดชอบ เราอาจจะเพิ่มเวลาให้คนที่รอ หรือในครั้งต่อไป เราจะเพิ่มเวลาให้ 20 นาที เป็นต้นนะคะ

นวด-สปาไทย เป็นที่รู้จักของคนไทยและชาวต่างชาติ ปัจจุบันเป็นอีกอาชีพหนึ่งที่น่าสนใจ ถ้าเรามั่นใจ และมุ่งมั่น เราก็สามารถมีธุรกิจเป็นของตัวเองได้ ที่สำคัญ คือ มองที่ตัวเรา หลักความเป็นจริง โดยยึด **ครอบครัว**เป็นที่ตั้ง เพราะการใช้ชีวิตในต่างแดน ไม่ว่าคุณจะทำอาชีพใด มีความสามารถแค่ไหน หากครอบครัวไม่ให้การสนับสนุน ทุกอย่างคงเป็นไปได้ยากมากๆค่ะ ในการลงทุนไม่จำเป็นต้องมีสถานที่ใหญ่โต และไม่จำเป็นต้องมีต้นทุนสูง หากคุณมีใจรัก ขอให้ศึกษาหาข้อมูล และความรู้ต่างๆ จากผู้รู้ แล้วนำมาพิจารณาให้เหมาะกับตัวเรา เชื่อมมัน ลงมือทำ ขอให้รักในอาชีพที่ทำ คุณก็สามารถประสบความสำเร็จได้ ***ไม่ว่าจะทำอาชีพใด หากคุณทำด้วยจิตใจที่สูง จะไม่มีอาชีพที่ต่ำ ไม่ว่าใครจะดูถูกเรา แต่เราอย่าดูถูกตัวเอง*** ขอให้ทุกท่านที่มีความมุ่งมั่นประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตั้งใจ หากท่านใดสนใจเยี่ยมชมดูงาน หรือมาใช้บริการที่ ธาราญาสปาตุ้มยินดีต้อนรับทุกท่านค่ะ (เยี่ยมชมก่อนได้ที่ www.tarayaspa.com)



เขียนไลน์

โดย ต้นกล้า



สมัยนี้ จะให้ทันสมัยทันสมัย ต้องมีไลน์ เราเริ่มใช้เฟสบุ๊คกันก่อนที่จะมีไลน์ แต่ข้อมูล ข้อเขียนที่เราคุยกันค่อนข้างจะถูกแฮค ถูกเปิดเผยไปทั่ว อย่างที่เราไม่ได้อยากให้เป็นอย่างนั้นเลย เพราะระบบของเฟสบุ๊ค สามารถดึงข้อมูลของเราไปได้ ต่อมาก็มีการโทรศัพท์ทางวัดแอฟ และอีกหลายอย่าง แต่แอฟหนึ่งซึ่งนิยมในหมู่เพื่อน คือ ไลน์ ที่สามารถคุย(โทร-ฟรี) เขียนข้อความถึงกันส่วนตัวส่วนตัว หรือการสร้างกลุ่มเพื่อน คุยกันสนุกสนาน บางครั้งส่งกันมาจากทุกไลน์ ตามไม่ทัน เพื่อนบางคนเลยขอลาออกจากกลุ่มไปเลย ประโยชน์ก็มีมาก เช่นเราใช้ประโยชน์ในการสื่อสาร ประชุมกลุ่ม ข้ามประเทศ โดยไม่เสียเวลาเดินทาง ข้ามน้ำ ข้ามฟ้า ไปเจอเจอกัน จึงทำให้การทำงานสะดวก รวดเร็ว ทันใจ ทันสมัย

วันนี้เราไม่พูดถึงเสียของการ “ติดไลน์” นะคะ เพราะเป็นของแถม มาคุยกันเรื่องการเขียนข้อความดีกว่า แป้นพิมพ์ก็เล็กนิดเดียว จิ้มพลาดๆไปบ้าง อ้าว กดส่งไปซะแล้ว แต่ก็อ่านกันรู้เรื่อง ชะงัน หรือจะพูดใส่เครื่องก็ได้อีก วิวัฒนาการ ก้าวกระโดดจริงๆ ตามเกือบไม่ทัน แต่ก็ต้องระวังหน่อย พูดไม่ชัด เอ๊ย พูดไม่ชัด เครื่องสะกดเป็นคำอื่นที่เราไม่ต้องการเลย นี่อาการหนักกว่า เพราะผิดทั้งคำ ต่างกับการเขียน ซึ่งผิดเพียงอักษรบางตัวในแป้นพิมพ์ที่ใกล้กัน

เอาเถอะ จะเลือก ส่งข้อความแบบไหน ก็ตามถนัดของแต่ละคน บางคนชอบเขียนย่อ เพื่อความรวดเร็ว ก็เลยไปรวบรวมคำย่อ ที่เห็นเขานิยมใช้ ทั้งในไลน์ และเฟสบุ๊ค มาให้ดู

คำย่อ	ย่อมาจาก	ความหมาย
OMG	Oh My God!	พระเจ้า!!!
LOL	Laughing out Loud	ฮา ตลก หัวเราะ
LUV	LOVE	รัก
CU	See you	แล้วเจอกันจ๊ะ
U	You	คุณ
P.S	Post Script	ปล.
TC	Take Care	เป็นห่วงนะ ดูแลตัวเองด้วย
IC	I see	เข้าใจ
HAND	Have a nice day	โชคดีนะ
BTW	By the way	อย่างไรก็ตาม
BFF	Best Friend Forever	เพื่อนกันตลอดไป
WTF	What The F**K	???? (แปลแล้วจะไม่สุภาพ)
COZ	Because	เพราะว่า
PLS	Please	ได้โปรด
SMS	Short Message Service	การส่งข้อความ
VS	Versus	ตรงข้ามกัน, ต่อสู้กัน
SOZ, SRY	Sorry	ขอโทษ
YW	You are welcome	ด้วยความยินดี
CUL or CUL8R	See you later	แล้วเจอกัน
SYS	See you soon	แล้วพบกันใหม่
NVM	Never mind	ไม่เป็นไร
PCM	Please call me	โทรกลับ
EZ	Easy	ง่าย
THX	Thanks	ขอบใจ ใช้กับคนกันเอง
TY	Thank you	ขอบคุณ
Y	Why	ทำไม
NP	No problem	ไม่มีปัญหา
XOXO	Hugs and kisses	รักนะจ๊ิบๆ

ก็ต้องเข้าใจภาษาอังกฤษกันนิดนึง ใครมีคำย่อที่เป็นภาษาไทย นำมาแบ่งปันกันนะคะ ไม่ติดคะ แต่ต้องรีบไปไลน์ก่อน ไม่อยากให้เพื่อนรอนานนนน อธิ (คำย่อ ความหมายว่า หัวเราะเบาๆ)



เมื่อฉันย้ายกลับไปอยู่เมืองไทย

ตอนที่ 3 ...ไปเที่ยว

โดยคนไกลบ้าน

สวัสดีค่ะเพื่อนๆ ห่างหายไปนาน มาคราวนี้มีเรื่องเล่า จากการเดินทางเที่ยวไทยที่ยาวไกล ไปตามที่ว่าๆ มาเล่าสู่กันฟัง ซึ่งในแต่ละพื้นที่มีเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแตกต่างกันไป รวมทั้งขนบธรรมเนียม ประเพณีและวัฒนธรรมที่หลากหลาย

ก่อนออกเดินทางในแต่ละครั้ง เรามาเช็คความเรียบร้อยกันก่อน ก่อนอื่นก็ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของตัวเอง ยาต่างๆ ที่ต้องใช้เป็นประจำและยาที่อาจจะต้องใช้ ในกรณีฉุกเฉิน เช่น ยาแก้ปวด ลดไข้ ยาแก้ท้องเสีย กล้องอุปกรณ์ทำแผล เป็นต้น

เมื่อยาพร้อมก็มาดูเอกสารต่างๆ ที่ต้องใช้ติดตัวไว้ในการเดินทางให้ครบ เช่น พาสปอร์ต ใบขับขี่ บัตรต่างๆ เอกสารประกันรถ แบบฟอร์มการเคลมประกันสุขภาพฯลฯ หลังจากนั้นก็เช็คสภาพรถให้พร้อมที่จะออกเดินทาง

เมื่อทุกอย่างพร้อมเราก็ออกเดินทางกันเลย ไม่ทราบว่าเพื่อนๆ จะทราบกันทุกคนหรือไม่ค่ะว่า เมื่อเราไปพักกับคู่สมรสหรือกับแฟนที่เป็นคนต่างชาติ เมื่อเช็คอินเข้าที่พัก ก็ควรให้พนักงานของที่พัก ลงชื่อคู่สมรสหรือแฟนต่างชาติ พร้อมขอใบเสร็จกลับมาด้วยทุกครั้ง ซึ่ง



หลายๆที่ ที่ฉันและสามีไปพักมา ต้องบอกให้เขาลงชื่อสามีไปด้วย ไม่งั้นเขาลงชื่อแค่ฉันคนเดียว ที่ต้องทำแบบนี้ตลอด เพื่อป้องกันปัญหา จากการตรวจสอบจากเจ้าหน้าที่ที่อาจเกิดขึ้นได้ ซึ่งเหตุการณ์นี้ได้เกิดขึ้นกับครอบครัวชาวเยอรมัน ที่สนิทกับครอบครัวของฉันมาแล้ว ซึ่งทาง ตม. (สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง) ได้ขอหลักฐานใบเสร็จรับเงินจากทางโรงแรมที่กรุงเทพฯ ที่เขาพักก่อนที่จะมาพักกับครอบครัวของญาติ เจ้าของบ้านที่ต้องไปแจ้งกับทางตม.ว่า เขามาพักอยู่ด้วย ซึ่งเรื่องนี้แม้แต่สามีของฉัน ที่แจ้งพำนักไว้ในบ้านเลขที่ ที่อาศัยอยู่ทุกวันนี้ โดยมีตัวฉันเอง เป็นเจ้าของบ้าน ทางตม.ก็บอกมาว่าต้องไปแจ้งตม.ทุกครั้งภายใน 24 ชม. หลังจากที่เดินทางกลับเข้ามาในประเทศไทย

การเดินทางในครั้งนี้ดีที่เป็นช่วงหน้าฝน อากาศไม่ร้อนมาก ความเขียวขจีมีอยู่ทั่วไป โดยเฉพาะทุ่งนาที่มองเห็นไปไกลสุดลูกหูลูกตา ที่ประทับใจสุดๆ คือ ที่ริมแม่น้ำโขง จ.นครพนม เป็นเมืองเล็กๆที่ไม่วุ่นวาย แห่มเนื่องโอบล้อมปรางค์ แกวหน้ารูปปั้นพญานาคก็อร่อยมาก ผู้คนที่ใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์มากๆ เย็นมากก็พากันมาปั่นจักรยาน ออกกำลังกายที่ริมโขง เขามีทางเฉพาะสำหรับจักรยานให้วิ่งสวนกันสองเลน มีทางให้วิ่งจ็อกกิ้ง มีเครื่องออกกำลังกาย ตั้งวางไว้เป็นจุดๆ

เมื่อมองข้ามแม่น้ำโขงไปทางฝั่งลาว ในวันที่อากาศดี ก็มองเห็นทิวเขาเรียงรายอยู่อย่างสวยงาม ตัวฉันเองยังแอบคิดว่า ถ้าฉันเป็นนางฟ้า อยากจะเสกให้บรรยากาศนั้น ให้มาอยู่ที่บ้านของตัวเองจัง

เกือบสองอาทิตย์ ที่พวกเราเดินทางกันไปเรื่อยๆ ได้เห็นและประทับใจ ในสิ่งใหม่ๆหลายๆอย่าง พกติดตัวกลับมาด้วย พวกเรากลับมาถึงบ้านอย่างปลอดภัยและมีความสุข รอการเดินทางครั้งต่อไปเมื่อมีโอกาส.....



การทำธุรกิจ Take away

สวัสดิ์คือเพื่อน ๆ ชาวหญิงไทย ดิฉันว่านี่ ไคเซอร์-แซ่เลี้ยว รู้สึกเป็นเกียรติมาก ที่ได้รับเชิญให้ไปเล่าเรื่อง ในวันประชุมสามัญประจำปีของสมาคมฯ และเขียนลงในวงข่าวด้วย สิ่งที่ท่านจะได้อ่านต่อไปนี้ มาจากประสบการณ์ของตัวเอง ในการเป็นเจ้าของร้าน Kaiser Thai Food Corner (ชื่อนี้ได้มาจาก นามสกุลของคุณสามี จะได้ใช้เขาได้ถนัดใจหน่อย อธิ) เกือบ 12 ปี คงจะช่วยให้เพื่อน ๆ ที่สนใจจะมีธุรกิจเป็นของตัวเอง ได้มองเห็นหนทาง และนำไปปรับใช้กันได้นะคะ

เมื่อคิดจะเปิดร้าน Take away สิ่งที่ต้องคิดถึง คือ

1. **ทำเลที่ตั้ง** Take away คือ การขายและซื้ออย่างด่วน เพราะฉะนั้นย่านธุรกิจ ร้านค้า สถานีรถไฟ คนสัญจรไปมาทั้งวัน จะส่งผลให้ขายดี ถ้าเป็นไปได้ ขอแนะนำว่า ควรจะใกล้บ้าน สะดวกในการเดินทาง และเรามีเพื่อน ๆ คอยให้ความสนับสนุน การดำเนินธุรกิจต้องอาศัยเพื่อน มาช่วยอุดหนุน และแนะนำเพื่อน ๆ ทั่วๆ กันไป จนกว่าจะเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปนะคะ

2. **ที่ปรึกษา** การมีที่ปรึกษาที่ดี มีชัยไปกว่าครึ่ง คือ จะมีคนช่วยคิด และแก้เกมให้ เรา สะดวกสบายในการตัดสินใจ ในการทำสิ่งใด สิ่งหนึ่ง บุคคลที่ล้มเหลวในชีวิต บางครั้งเกิดจากคนที่เราคุยด้วย ไม่ได้เรื่อง จึงทำให้ชีวิตเราพังค่ะ **การขอใบอนุญาต** ควรปรึกษาจากเจ้าหน้าที่ของรัฐโดยตรง เพราะจะเป็นผู้รู้ และแนะนำเราได้ดีที่สุด อย่างลัวที่จะพบนะคะ เขาพร้อมที่จะช่วยเรา เพราะมันคืองานของเขาจะ

3. การดำเนินธุรกิจ

ลูกค้า คือ ผู้ถูกเสนอ ต้องการอะไร ควรจัดเต็ม อย่างรวดเร็ว แม้จะเจอลูกค้าบางคน ที่เอาเปรียบ และไม่ซื้อตรง เราควรหาวิธีจัดการแบบคนดีเขาทำกัน

ลูกน้อง คือ ผู้ที่ทำให้เรารวย เมื่อใดก็ตามที่เราจ้างลูกน้อง มีการกระทบกระทั่งกัน จงท่องเอาไว้ ว่าเขาคือคนที่ทำให้เรารวย รู้ใช้ไหม ว่าเราควรทำตัวอย่างไร....ส่วน**แม่ครัว**คือ หัวใจของร้าน ควรเป็นคนมีความรับผิดชอบสูง แต่เราก็อย่าฝากหัวใจของเราไว้กับคนเดียว เรามีสิทธิเจ็บป่วย ลาภิจได้เช่นกัน ตัวคุณเอง มีความจำเป็น ต้องทำทุกอย่างได้ ตั้งแต่ ก. ไก่ ถึง ฮ. นกยูง ใครขาด ใครไม่สบาย คุณต้องทำให้ร้านเปิดได้เป็นปกติ ลูกค้าเดินออกจากร้านคุณด้วยความพึงพอใจ และจะกลับมาใช้บริการอีก

4. **การเงิน** ต้องบริหารจัดการให้ดี และอย่างมีระบบ รายจ่ายมีอะไรบ้างต้องรู้ เช่น ภาษี ค่าประกัน เงินเดือนลูกน้อง ประหยัด เพราะบางครั้งการประหยัด ทำให้งานยากขึ้น เช่น น้ำยาขัดในครัว ถ้าแพงหน่อย แต่เช็ดแล้วออก ก็ซื้อ ดีกว่าซื้อของถูก แต่ต้องขัดอยู่นั่นแล้ว ก็ไม่สะอาดเยี่ยมสักที แต่เราจะมัวเงินในการใช้จ่าย เราจะมี การควบคุมในแต่ละวัน **ที่ปรึกษาด้านการเงินที่ดีที่สุด** คือ ผู้ที่ทำบัญชีของร้าน เพราะตัวเลขสำคัญ ในการคิดงานธนาคารมีหน้าที่ดูแลลูกค้า ให้เราสอบถามได้ เมื่อมีปัญหา เขาให้เราใช้เขาฟรี ๆ เพราะฉะนั้น จงใช้พวกเขา อย่าได้เกรงใจค่ะ

เรื่องทั่วๆ ไปเล่ามาแล้ว คราวนี้มาถึงเรื่อง

เฉพาะตัวของเรากันบ้าง มีคนถามว่า เราจำเป็นต้องเรียนจบบริหารธุรกิจ หรือเรียนเป็นแม่ครัว พ่อครัวมาใหม่ สิ่งนี้ดูจากตัวเอง ขอบอกว่าไม่จำเป็น เพราะเดิมทีเป็นคนไม่ชอบทำอาหาร และทำไม่เป็น แถมเรียนจบอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว ยังประสบความสำเร็จได้ แต่ถ้าใครต้องการสร้างความมั่นใจให้ตัวเอง ก็ไป

เรียนได้ ที่สำคัญอีกอย่าง คือ ความอดทนรอได้ เพราะ 2 ปีแรก จะยังไม่มีกำไร ปีที่ 3 ถึงจะเริ่มมีกำไร อดทนนะค่ะ ความสำเร็จมาแน่ๆ ขอให้กิจการรุ่งเรืองกันทุกคน และดิฉันยินดีให้คำปรึกษา ติดต่อสอบถามกันมาได้ ที่ 032 621 63 15 นะคะ



เปิดสมอง

โดย ก.ไตรคำ

สมองคืออวัยวะที่ซับซ้อนที่สุดที่มนุษย์รู้จัก สมองของเรามีเส้นประสาทอยู่ทั้งหมด 1 แสนล้านเส้น ซึ่งมากกว่าจำนวนประชากรของคนทั้งโลก 14 เท่า เส้นประสาทแต่ละเส้น มีจุดเชื่อมต่อปลายประสาทอื่นๆอีกประมาณ 1,000 – 10,000 เส้น ทำให้ในสมองของเราทุกคนมีจุดเชื่อมต่อปลายประสาทอยู่มากถึง 100 ล้านล้านจุด ในสมองมีจุดเชื่อมต่อปลายประสาทที่มากมายถึงขนาดที่ว่า ถ้าคุณนั่งนับทีละจุด โดยใช้เวลาจุดละ 1 วินาที คุณจะต้องใช้เวลาทั้งหมด 3 ล้านปี กว่าจะนับได้ครบทุกจุด (ไม่กินข้าว ไม่นอน ไม่ทำอย่างอื่นเลย นอกจากนับจุดเชื่อมต่อปลายประสาท)

สมองมีน้ำหนักประมาณ 1.4 กิโลกรัม ซึ่งคิดเป็นน้ำหนักเพียง 2 % ของร่างกาย แต่ใช้พลังงานแคลอรี 20 – 30 % ของพลังงานทั้งหมด จึงไม่แปลกที่เวลาเราพยายามคิดแก้ปัญหาหรืออ่านหนังสือสอบ โดยเฉพาะวิชายากๆเราจะรู้สึกหิวจนท้องก๊ว ทั้งที่เรานั่งอยู่เฉยๆ

หากเราต้องการใช้คอมพิวเตอร์ในการประมวลการทำงานทั้งหมดของสมอง 1 ก้อน คอมพิวเตอร์นั้นจะต้องมีความจุ 1,300 Terabyte หรือมีประสิทธิภาพ เท่ากับการทำงานของคอมพิวเตอร์ปัจจุบัน 2,600 ล้านเครื่องรวมกัน

ดังนั้นเปรียบได้กับสมอง คือ “หัวใจ” ในร่างกายของทุกคน ระหว่างที่คุณกำลังอ่านอยู่นี้ เส้นประสาทกว่า 1 แสนล้านเส้น กำลังสื่อสารกันอย่างขมุกขมัว เพื่อสร้างภาพ ความจำ ความเข้าใจ การคิดต่อยอดจินตนาการ ฯลฯ

ความมหัศจรรย์ที่สุดเกี่ยวกับสมอง คือ

“ โครงสร้างทุกส่วนและเส้นประสาททุกเส้นในสมองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ตาม ความคิด คำพูด และการกระทำของเราเอง”

นอกจากนั้น สิ่งที่เราได้ยิน ได้เห็น ได้ชิม ได้กลิ่น ได้สัมผัส รวมถึงสิ่งแวดล้อมต่างๆรอบตัวเราล้วนมีส่วนสำคัญในการเปลี่ยนแปลงของสมองเราทั้งสิ้น และแน่นอนที่สุด สมองคือเครื่องมือสำคัญที่สุดที่คอยออกแบบชีวิตและกำหนดโชคชะตาของเรา ดูแลสมองให้ดี เพราะสมองเป็นอวัยวะเดียวในร่างกายที่ไม่อาจผ่าตัดเปลี่ยนกับคนอื่นได้ และไม่มีของเทียม สิ่งมหัศจรรย์ที่สุดในจักรวาล ซ่อนอยู่ใต้กะโหลกศีรษะของคุณเอง



ปรัชญาทางพุทธศาสนามีอยู่ว่า จิตของมนุษย์ที่ไม่ได้รับการฝึกนั้นเปรียบเสมือนน้ำ เมื่อถูกปล่อยทิ้งไว้มันจะไหลลงสู่ที่ต่ำเสมอ ซึ่งคำสอนนี้นักจิตวิทยาทางตะวันตกได้ยืนยันแล้วว่าเป็นจริง เพราะคนเรามีความคิดเฉลี่ยวันละประมาณ 15,000 – 60,000 ความคิด โดยนักจิตวิทยาพบว่า ความคิดกว่า 80 % ในแต่ละวันเป็นความคิดที่ไม่เพียงแค่ไร้ประโยชน์ แต่ยังเป็นความคิดวนเวียนที่บั่นทอนชีวิต และทำให้จิตติดลบอีกด้วย

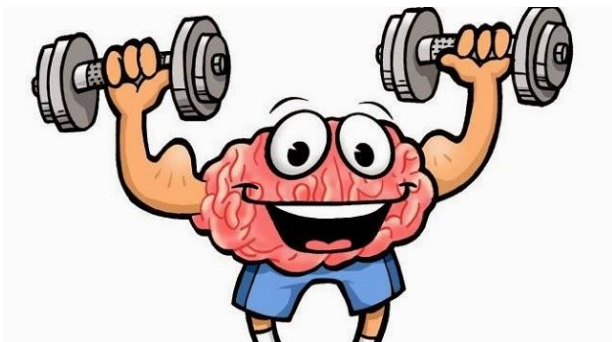
ที่น่ากลัวก็คือ จิตแพทย์นาม Dr.Daniel G Amen ค้นพบจากผลการสแกนสมองนับกว่า 80,000 ก้อน ตลอดระยะเวลา 30 ปี ว่า “**ความคิดลบ**” ที่ขาดการดูแล สามารถเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของเนื้อสมองและบ่อนทำลายโครงข่ายใยประสาทในระดับชีวภาพได้จริงๆ

คำถามสำคัญก็คือ เมื่อเราตระหนักถึงความมหัศจรรย์ของสมองที่มีมากถึงเพียงนี้แล้ว เราจะยังคิด พูด และทำในสิ่งจะพาเราตกต่ำลงอีกหรือ ถ้าเราคิดร้าย คิดลบ และคิดไม่ดีต่อผู้อื่น จะทำให้สมองของเราเต็มไปด้วยเรื่องราวร้ายและลบ ทำให้ร่างกายหลั่งสารพิษ adrenalin และ cortisol ออกมา ถ้าเราคิดร้ายบ่อยๆ เราจะเครียด ทุกข์

ปวดหัว ปวด และสารพิษนั้นอาจจะสะสม ทำให้ตัวเองต้อง
ป่วย เพราะไปคิดปองร้ายคนอื่น อย่างนี้เรียกว่า “กรรม
ตามสมอง”

เจ้าสมองนี้แหละคือ หัวใจ ที่พาคุณทำนั่นนี่ เช่น
ทำอาหาร ทำขนม บางวันหงุดหงิด จู้จี้ ขี้บ่นกับคนรอบข้าง
บางเวลาก็แจ่มใสสมานฉันท์ ขอให้อัปเกรดสมองบ่อยๆ
อย่าให้หมดสมรรถภาพเร็ว มีเฟสบุ๊ค มีไลน์ ไว้ติดต่อกับ
โลกภายนอกบ้าง รหัสของสมาร์ทโฟนให้ยากหน่อยน่าจะดี
เอาชื่อ ปู่ย่าตายายทุกคนมารวมกันไว้จะได้ไม่มีใครเดา
รู้ คนเรามักพรับ่นต่าง-นานาว่า สิ่งที่อยู่รอบตัวเรานั้นไม่ได้
ดังใจ ลูกไม่เชื่อฟัง แฟนไม่เข้าท่า สามีนินสยแยะ ภรรยาไม่
เอาไหน เพื่อนร่วมงานไม่ถูกใจ หัวหนาไม่ตี ลูกน้องไม่ได้
เรื่อง นักการเมืองห่วยแตก ฯลฯ โดยเราหลงลืมความจริง
ที่ว่าคนอื่นหลายคนก็มีสิ่งแวดล้อมที่ไม่ต่างจากเราเลย
ซ้ำร้ายบางคน ยังตกอยู่ในสภาพที่แย่กว่าเรา แต่เขากลับมี
ความสุขและประสบความสำเร็จได้ เนื่องจากพวกเขามี
สมองที่สดใส และมีจิตใจที่แข็งแกร่ง ดังนั้นปัญหาแท้จริง
ไม่ได้อยู่ที่ ข้างนอกนั้น แต่มันอยู่ **“ข้างในนี้”**

เราเริ่มเปลี่ยนแปลงแก้ไขและ**“ออกแบบสมอง”**
ของตัวเองให้ดีกว่าก่อน และโลกทั้งใบ จะแลดูเปลี่ยนไป เมื่อ
ใจของเราเปลี่ยนแปลง หากเรามีสมองที่ชั่วร้าย โอกาสที่
จะเจ็บปวดทรมานจากความทุกข์ จะมีมากกว่าคนที่
จิตใจบริสุทธิ์และสมองที่งดงาม



คดีนี้น่าสนใจ และทันสมัยมาก

เมื่อปี 2013 ศาลรัฐบาเซิล ได้พิจารณาคดีหย่า
ร้าง โดยตัดสินให้สามี (ซึ่งทำงานเกี่ยวกับการเงินและมี
ตำแหน่งสูง) จ่ายค่าเลี้ยงดูให้ภรรยา ตามจำนวนที่ศาลสั่ง

สองปีต่อมา ตามกฎหมายแล้ว ทั้งคู่ยังเป็นสามี
ภรรยากันอยู่ (อยู่ในระยะแยกอยู่ 2 ปี) ฝ่ายสามีได้ลาออก
จากงาน และยื่นคำร้องต่อศาลขอลดจำนวนเงินจ่ายค่า
เลี้ยงดูภรรยา ซึ่งศาลของรัฐบาเซิล พิจารณาให้ลดจำนวน
เงินตามที่สามียื่นต่อศาล **แต่ฝ่ายภรรยาคัดค้าน** จน
ประสบผลสำเร็จ โดยการนำคดีไปยื่นต่อศาลสูงสุด
(Bundesgericht [D]; Cour fédérale [F]), ที่โลซานส์ คณะ
ผู้พิพากษาศาลสูงสุด ได้พิจารณาคำพิพากษาศาลบา
เซิล สั่งให้สามีจ่ายค่าเลี้ยงดูตามจำนวนเงินที่ก่อนจะ
ลาออกจากงาน **โดยให้เหตุผลว่า** การที่สามีลาออกจาก
งานตำแหน่งสูง รายได้สูง ขณะที่ผู้ภรรยาในคดีหย่าร้างในศาล
เป็นการแสดงเจตนาที่ไม่ดี เป็นการกระทำในทางที่ไม่
ถูกต้อง เป็นพฤติกรรมของสามี ที่ต้องการเปลี่ยนแปลง
จำนวนเงินค่าเลี้ยงดู

ดังนั้นศาลสูงสุดที่โลซานส์ จึงพิจารณาคัดสินให้
ภรรยาชนะคดีนี้

ภรรยาคนนี้น่าฉลาดมากๆ และได้ทำนายเก่ง
คดีนี้จึงเป็นคดีตัวอย่าง

มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นแล้ว ถ้าท่านใดกำลังมี
คดีหย่าร้างในศาล และฝ่ายสามีแสดงพฤติกรรมคล้ายๆกัน
นี้ สกิดทำนายคุณด้วยว่าฉันรู้ ศาลสูงสุด ตัดสินคดีให้ไป
ปฏิบัติตามแล้วนะ

ได้ค้นคว้าหาข้อมูลใหม่ๆมาเสนอ เพื่อประโยชน์
ของพวกเรา เมื่ออ่านแล้ว ถ้าเห็นว่ามีประโยชน์ กรุณา
เผยแพร่บอกต่อกันไปนะคะ....

ที่ มา : Bundesgericht / Cour fédérale, 2. Mai / 2 mai 2017
(5A_297/2016)

แปลโดย ก. ไตรคำ



ยาดีมีคุณภาพ



โดย ก. ไตรคำ

วงการแพทย์ทั่วโลกกำลังฮือฮาจากอเมริกาถึงยุโรป กับยาใหม่ใช้รักษาผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบ ซี เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงการรักษาผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบซี อย่างมาก ในปีที่ผ่านมาได้มียาใหม่ขึ้นทะเบียนสำหรับการรักษา มีความก้าวหน้าและทันสมัย ไม่ต้องฉีดยา แต่เป็นกินยา การรักษาได้ผลดี ผู้ป่วยหายจากโรค และมีผลข้างเคียงน้อย

กรมสาธารณสุข ประเทศสวิตฯ ได้ขึ้นทะเบียนรับรองและอนุญาตให้ใช้ยา Zepatier เพื่อรักษาผู้ป่วยโรคไวรัสตับอักเสบ ซี และตั้งแต่วันที่ 1 ก.ค 2017 เป็นต้นไป กรมสาธารณสุข (BAG [D]; OFSP [F]) สวิตฯ ได้ประกาศให้บริษัทประกันสุขภาพ จ่ายค่ารักษา ผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสตับอักเสบซีเรื้อรัง สายพันธุ์ 1 และ 4

กรมสาธารณสุขสวิตฯ ได้ตกลงซื้อยา Zepatier กับบริษัท Merck Sharp & Dohme ผู้ผลิตและเจ้าของลิขสิทธิ์ยา จากประเทศอเมริกา ได้ในราคาลด 29.3 % จากราคาเดิม 47,690 ฟรังก์ เหลือราคา 30,952 ฟรังก์ ซึ่งผู้ป่วยต้องรับประทานยา Zepatier วันละ 1 เม็ด เป็นเวลา 120 วัน นี่คือนิยามเฉพาะค่ายา ไม่รวมค่าตรวจทางคลินิกอื่นๆ ทั้งก่อน ขณะ และหลังการรักษา อยากให้รู้จั่งว่ารวมหมดแล้วเป็นจำนวนเงินเท่าไร คงมหาศาล พวกเราอยู่สวิตฯ ในกรณีต้องนอนโรงพยาบาล เราไม่เคยเห็นใบเสร็จจ่ายรักษา

ก่อนรักษา

วิธีเดียวในการวินิจฉัยว่ามีการติดเชื้อหรือไม่ คือการตรวจเลือด โดยการตรวจหาแอนติบอดีไวรัสตับอักเสบ

ซี (antibody-HCV) และตรวจหาระดับ HCV RNA เพื่อดูระดับความรุนแรงของการติดเชื้อ

ก่อนเริ่มให้การรักษาต้องตรวจหาสายพันธุ์ของเชื้อไวรัส เพื่อวางแผนการรักษาให้เหมาะสม รวมทั้งประเมินระดับการทำงานของตับ ความรุนแรงของการอักเสบ และการเกิดพังผืดที่ตับ ยังมีการตรวจอีกมากมายจะไม่ขอกล่าวทั้งหมด

ไวรัสตับอักเสบซี ติดต่อกันจากเลือดสู่เลือดเท่านั้น เช่นการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน การสักร่างกาย บุคคลทางการแพทย์ที่สัมผัสเลือดของผู้ติดเชื้อ เพศสัมพันธ์

ผู้ป่วยที่ติดเชื้ออย่างเฉียบพลัน ส่วนมากไม่แสดงอาการทำให้ผู้ป่วยไม่ทราบว่าได้รับเชื้อเข้าไปในร่างกาย แต่ผู้ป่วยบางคนอาจพบอาการคล้ายโรคไข้หวัดใหญ่ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ตัวเหลือง ตาเหลือง

ประมาณ 15 % ของผู้ติดเชื้อ จะหายเองได้ แต่ 85 %ของผู้ป่วยจะกลายเป็นการติดเชื้อเรื้อรัง และ 20 % ในกลุ่มนี้ การอักเสบของตับจะค่อยๆรุนแรงขึ้น ในเวลา 10-30 ปี จะเกิดโรคตับแข็ง มะเร็งตับ

จนถึงปัจจุบัน ยังไม่มีวัคซีนป้องกันการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบซี

การรักษา

เป้าหมายการรักษาในปัจจุบัน คือ กำจัดเชื้อให้หายขาดอย่างถาวร โดยประเมินจำนวนเชื้อไวรัสในเลือดหลังการรักษา ทำให้พยาธิสภาพของตับดีขึ้น ทำให้ตับอักเสบหายไป ป้องกันตับแข็งและมะเร็งตับ

ผู้ป่วยไวรัสตับอักเสบซีทุกราย ควรได้รับการรักษา ซึ่งในประเทศสวิตฯปฏิบัติเช่นนี้อยู่แล้ว โดยไม่มีเงื่อนไขเรื่องค่ารักษา ใช้จ่ายดีที่สุด ไม่เกี่ยวกับเรื่องกำลังทรัพย์

เนื่องจากยามีราคาสูงมากๆ ทำให้ผู้ป่วยที่ขาดกำลังทรัพย์ไม่มีโอกาสได้รับการรักษาให้หายขาดจากโรคที่สามารถใช้ยารักษาได้น่าสงสาร.....



7 สิ่ง ถ้ามี แล้วจะโชคดี



เราแต่ละคน บอกว่าตัวเองโชคดีแตกต่างกัน บางคนบอกว่า โชคดีจัง ที่เกิดมาในครอบครัวที่มีความพร้อม บางคนบอกโชคดีหลายต่อ บางคนบอกเพียงว่า โชคดีจังที่ เข้าใจในความเป็นไปของสรรพสิ่ง และสิ่งที่แม่ลึงนำมา แบ่งปันกันนี้ เป็นสิ่งที่ได้มาจากผู้เชี่ยวชาญด้านความโชคดีโดยเฉพาะ เรามาติดตามกัน ว่ามีอะไรบ้าง

1. ความสัมพันธ์ที่ดี ใหเวลากับคนที่เราอยู่ด้วยแล้วรู้สึกมีความสุข คนที่เราอยู่กับเขาแล้วรู้สึกว่าเป็นตัวของตัวเองมากที่สุด คนเหล่านี้คือคนที่เขารักเรา เขาจะอยู่เคียงข้างเราทั้งในยามทุกข์ และยามสุข

2. การให้ความสำคัญทั้งเรื่องหน้าที่การงาน และชีวิตส่วนตัว หน้าที่การงานที่เราทำอยู่นั้น ควรเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความยินดี ที่เปิดโอกาสให้เราได้ใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่อย่างเต็มที่ ประสบการณ์และโอกาสที่แต่ละคนได้รับนั้น เป็นเสมือนชุดชุดที่ตัดเฉพาะมาให้เข้ากับตัวตนของแต่ละคน ซึ่งจะช่วยให้ชีวิตของเรามีความหมาย และสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเราไปได้ยาวนาน

3. มิตรภาพและความร่วมมือ ความเป็นมิตรจะช่วยลดความรู้สึกขัดแย้งเล็กๆ น้อยๆ ลงได้ การร่วมมือกัน

ทำงานให้สำเร็จในแต่ละวัน แทนการเป็นคู่แข่งกันนั้น จะทำให้เรารู้สึกถึงความโชคดีได้โดยอัตโนมัติ

4. คิดบวก การมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวกอยู่เสมอ จะทำให้เราเป็นคนคิดแต่ในแง่ดี ซึ่งจะทำให้เกิดพลังงานบวกอย่างล้นเหลือ

5. เป็นเพื่อนที่ดีที่สุดให้กับตนเอง ควรหาเวลาอยู่เงียบๆ ห่างไกลจากสิ่งเร้าต่างๆ อยู่กับความนิ่งสงบ และฟังเสียงของตนเอง หากรู้สึกถึงความอึดอัดขัดข้องก็จงกล้าที่จะยอมรับ สิ่งที่เราได้ยินในความเงียบนั้น คือสิ่งที่หัวใจกำลังบอกเราอย่างชัดเจน ว่าตัวเรานั้นต้องการสิ่งใด

6. มีวิสัยทัศน์ และก้าวเดินตามเป้าหมายที่กำหนด นำตัวเองเข้าไปมีส่วนร่วมกับการสำคัญต่างๆ ในองค์กร ทำจินตนาการและความฝันในชีวิตของเราให้เป็นความจริงขึ้นมา รวมทั้งเปิดโอกาสให้เพื่อนร่วมงานคนอื่นๆ ได้เรียนรู้ไปด้วยกัน ซึ่งนอกจากตัวเราเองจะรู้สึกโชคดีแล้วคนอื่นก็จะรู้สึกเช่นเดียวกันกับเรา

7. สุขภาพดี ดูแลสุขภาพร่างกายของเราให้ดี ร่างกายคนเรามีเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น การพักผ่อนอย่างเพียงพอจะช่วยให้มีสมรรถภาพที่ดีในการทำงาน เลือกรับประทานอาหารจากแหล่งธรรมชาติที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยกระตุ้นเซลล์ต่างๆ รวมทั้งกระตุ้นเซลล์สมองให้เกิดการเคลื่อนไหว และนี่คือ 7 สิ่ง ที่ใครมีแล้ว ก็ถือว่า โชคดีเป็นล้น

พ้น แต่ถ้าใครยังมีไม่ครบ ก็เติมให้เต็มกันได้ อยู่ที่ว่า เราให้ความสำคัญ และเห็นเป็นจริงมากน้อยแค่ไหน ถ้าเราให้ความสำคัญมาก เห็นว่าถ้าทำได้ จะโชคดีมาก เราก็เร่งลงมือ ผักผ่อนทำกัน เพราะ โชคดี ใครๆ ก็อยากมีไว้กับตัว ชิมิ .

ที่มา www.meet.xing.ch

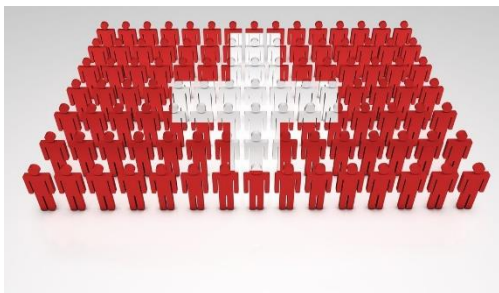
เขียนโดย อัสสตริด วัลลิสเซอร์ เบิร์ม ผู้ฝึกสอน และ นักจิตวิทยาด้านความโชคดี
แปลและเรียบเรียงโดย แมลิ่ง



สวีตฯเมื่อ 30 ปี กับปัจจุบัน

เวลาเปลี่ยนแปลงไปอย่างช้าๆ แต่มันก็เปลี่ยนแปลงไป: การมองย้อนหลัง ไปเมื่อ 30 ปีที่ผ่านมา ทำให้เห็นว่าประเทศสวิตเซอร์แลนด์เปลี่ยนไปอย่างไร ณ ปัจจุบันนี้

1. การเพิ่มขึ้นของประชากร อีกไม่นานจะเพิ่มเป็น 9 ล้านคน



“ไม่ต้องกลัวว่าชาวสวิสจะสูญพันธุ์ไปในเร็ว ๆ นี้”
ประโยคพาดหัวข่าวจากหนังสือพิมพ์ Sonntagsblick ฉบับเดือนสิงหาคมปี ค.ศ. 1986 อันเนื่องมาจากยุคความกังวลในช่วงปีทศวรรษที่ 80 มีความหวาดกลัวว่า ชาวสวิสจะลดลง เนื่องจากอัตราการเกิดที่น้อยลง

ข้อแตกต่าง ณ ปัจจุบันนี้: เมื่อสิ้นปี ค.ศ. 2015 มีประชากรอาศัยอยู่ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ราวๆ 8,327,000 คน เป็นการเพิ่มจำนวนถึง 25 เปอร์เซ็นต์ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1986 ทั้งนี้แยกออก ราวๆ 3/4 ของประชากรที่มีสัญชาติสวิส หากการเติบโตยังคงดำเนินอยู่เช่นนี้ คาดว่าในปี 2023 คลื่นของประชากรอาจสูงขึ้นเป็น 9 ล้านคน ในช่วงระยะเวลาเพียง 100 ปีนี้ จำนวนประชากรเพิ่มขึ้นมาเกือบ 3 เท่าตัวครั้งสุดท้ายเมื่อ 39 ปีที่แล้ว ที่มีการอพยพของประชากรออกนอกประเทศ มากกว่าอพยพเข้าประเทศ

2. เด็กที่เกิดในวันนี้ มีอายุยืนถึง 90 ปี

คาดว่า คนจะอายุยืนเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็นผลจากการวิวัฒนาการทางการแพทย์ และอัตราการตายของเด็กลดลงอย่างมาก จากเมื่อ 100 ปีก่อนนั้น อายุเฉลี่ยของเด็กเกิดใหม่อยู่ระหว่าง 54.4 ปี (ชาย) และ 57.5 ปี (หญิง) สำหรับเด็กที่เกิดในปี 2015 นั้น คาดว่าอายุไขเฉลี่ยอยู่ที่ 80.7 ปี (ชาย) และ 84.9 ปี (หญิง)

ถ้าคาดการณ์นี้ เป็นจริงในอนาคต อายุเฉลี่ยจะสูงถึง 100 ปี และคงไม่เป็นไปตามความต้องการของกองทุนหลังเกษียณอายุ AHV (เสาที่ 1) ที่ว่า ณ ขณะนี้จะต้องปฏิรูประบบ เนื่องจากว่าประชากรมีอายุยืนขึ้นเรื่อยๆ

3. รายได้สูงขึ้น ค่าเช่าที่อยู่อาศัยก็สูงขึ้น

รายได้ครัวเรือนโดยเฉลี่ยของชาวสวิสสูงขึ้นจากเมื่อ 30 ปีที่แล้ว จาก 2,503 ฟรังก์ เพิ่มขึ้นมาเป็น 4,900 ฟรังก์ นี่เป็นรายได้สุทธิหลังจากหักลบค่า สวัสดิการสังคมต่างๆ ออกแล้ว เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายภายในครัวเรือนและค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่างๆ

เมื่อเปรียบเทียบระหว่างค่าเช่าที่อยู่อาศัยกับรายได้ ก็เห็นว่าการเพิ่มนั้น แทบจะไม่แตกต่างจากปี 1986 ค่าใช้จ่ายสำหรับค่าเช่าที่อยู่อาศัยอยู่ที่ 29 % ของรายได้ เทียบกับปัจจุบันเราจะต้องจ่ายสูงเกือบ 32 % ข้อมูลจากกรมสถิติแห่งชาติได้ระบุว่าตัวเลขได้ลดลงมานิดหน่อยตั้งแต่ปี 2008

4. การศึกษาสำหรับมหาวิทยาลัยทั้งหลาย

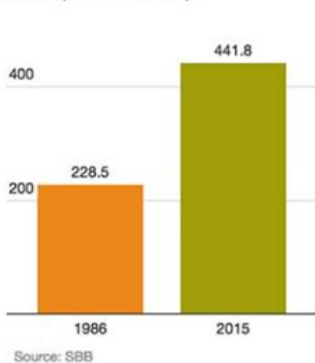
มหาวิทยาลัยเก่าแก่ที่สุดของประเทศสวิสอยู่ที่รัฐบาเซล ซึ่งก่อตั้งมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1460 มหาวิทยาลัยใหม่ล่าสุดคือมหาวิทยาลัย Università della Svizzera italiana (ปี ค.ศ. 1996) อยู่ที่รัฐ เทชิน และ มหาวิทยาลัย Luzern (ปี ค.ศ. 2000) และนอกเหนือจากจำนวนมหาวิทยาลัยแล้วยังมี

วิทยาลัยเฉพาะด้านของภาครัฐ ที่เปิดสอนระดับอุดมศึกษา อีกจำนวนมาก

ไม่มีระบบการศึกษาในประเทศใด ที่เป็นระบบเข้มข้นได้เช่นในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เนื่องจากระบบการศึกษาเชิงคู่ขนาน (ภาคทฤษฎีและปฏิบัติ) ทำให้เยาวชนทุกคนสามารถศึกษาวิชาชีพ อันเหมาะสมได้ตามถนัดของตน ประเทศสวิตฯ ยังคงผลิตจำนวนนักศึกษาระดับอุดมศึกษามากขึ้นเรื่อยๆ ปัจจุบันจำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยมี 145,000 คน และมีนักศึกษาในมหาวิทยาลัยอาชีวะและวิทยาลัยครูอีกจำนวน 92,000 คน ในขณะเดียวกันก็ยังมีนักเรียนที่จบสายอาชีพ เพิ่มขึ้นอีกเรื่อยๆ

5. การจราจร: เราจะเคลื่อนที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

SBB-Personenfahrten pro Jahr (in Millionen)



ปี ค.ศ. 2005 ยังมีตู้รถไฟขององค์การรถไฟแห่งสมาพันธรัฐสวิส (SBB) ที่อนุญาตให้สูบบุหรี่ได้ ต่อมาก็ไม่อนุญาตให้สูบบุหรี่ได้ในรถไฟ ถึงแม้ว่าช่วงแรกๆจะมีการ

ต่อต้าน แต่ในทางตรงกันข้าม จำนวนผู้โดยสารที่ใช้บริการนั้นเพิ่มขึ้นทุกๆปี ในระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมา จำนวนผู้โดยสารเพิ่มขึ้นเป็นสองเท่า เปรียบเทียบการเดินทางของผู้คน ไม่เฉพาะเพียงแต่การเดินทางโดยรถไฟเท่านั้นที่เพิ่มขึ้น การเดินทางบนท้องถนนก็เช่นกัน ปัจจุบันนี้ มีจำนวนรถส่วนบุคคลในประเทศสวิตฯ ที่ลงทะเบียนไว้ถึง 4.5 ล้านคัน ซึ่งเพิ่มขึ้นจากเมื่อ 30 ปีที่แล้ว เป็นเท่าตัว

ปรากฏการณ์นี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการเคลื่อนที่ได้เป็นอย่างดี จำนวนคนทำงาน ถึง 70 % ที่ทำงานนอกเขตพื้นที่อยู่อาศัย ที่ต้องเดินทางไปกลับ และทุกๆ 10 คนทำงาน จะใช้เวลาเดินทางไปทำงานต่อวันๆละมากกว่า 1 ชั่วโมง การออกเดินทางโดยเฉลี่ยแล้วจะใช้เวลาประมาณ 27 นาที

6. เริ่มแรกอาหารเร่งด่วน

ต่อมาอาหารออร์แกนิก Bio



ปี 1976 ร้านเมคโดนัลด์ เปิดสาขาแรกในรัฐเจนีวา หลังจากนั้น ก็ทยอยเปิดอีกหลายสาขาทั่วประเทศ ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา เมคโดนัลด์ขยายตัวปรับเปลี่ยนรูปแบบของความเคยชินการกินอาหารประเภท «Fast Food» ว่าเป็นอาหารดีต่อสุขภาพ และกินได้ขณะเดินทาง และดูเหมือนเรื่องธรรมดาไปเสียแล้ว

หลังจากนั้นไม่นานก็เกิดมีกระแสความนิยมบริโภคอาหารประเภท ออร์แกนิก «Bio» จำนวนร้านประเภทนี้ในประเทศสวิตฯ เพิ่มขึ้นระหว่างปี ค.ศ. 1900 และ 2015 จาก 368 เป็น 6,031 ร้าน ที่มีเครื่องหมายสัญลักษณ์ “Bio” และปัจจุบันนี้ถือว่าเป็นเรื่องปกติ ที่พบเห็นได้ในชีวิตประจำวันของชาวสวิส ที่มีเครื่องหมาย “Bio” ในร้านอาหาร เช่น เมคโดนัลด์และร้านอาหารเร่งด่วนทั่วไป

7. การใช้สื่อต่างๆ: แต่สื่อการพิมพ์ ก็ยังมั่นคงอยู่

ปัจจุบันการเสพสื่อต่างๆของชาวสวิสโดยทั่วเฉลี่ยแล้วเกินกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน ในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา ลดลงไปเล็กน้อย **สื่อที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ เสียง และ วิดีโอ** ระหว่างรายการวิทยุ นั้นได้เสียจำนวนผู้ฟังไปมาก แต่รายการโทรทัศน์ ยังคงได้รับความนิยมอยู่ การรับชมรายการถ่ายทอดสด ของชาวสวิสนั้น โดยเฉลี่ยต่อคน/วันถึง 118 นาที ซึ่งนับว่าเป็นเวลาส่วนใหญ่ของการเสพสื่อ

จากจำนวนของการเขียนบทความในเว็บข่าวบนโลกอินเทอร์เน็ต และสื่อสิ่งพิมพ์ รวมทั้งรูปแบบหนังสือต่างๆ นั้นได้เพิ่มขึ้นมานิดหน่อย ในส่วนของกลุ่มของผู้บริโภคสื่อออนไลน์ทุกวัน ยังคงเป็นส่วนน้อยเท่านั้น ตามความนิยม

ของการอ่านบทความต่างๆ ของผู้บริโภคโดยรวมยังคงเป็นในรูปแบบของหนังสือพิมพ์ นิตยสาร หรือว่าหนังสือ

8. ยุคดิจิทัล: ยุคสมาร์ตโฟน

Anschlüsse an Handynetze
pro 100 Einwohner



แน่นอนที่เดียวว่าการเปลี่ยนแปลงในโลกภายในระยะเวลา 30 ปีที่ผ่านมา ไม่มีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปได้รวดเร็วไปเท่ากับระบบดิจิทัล เช่น อินเทอร์เน็ต ไอโฟน แท็บเล็ต ระบบ 4G ระบบสตรีมมิ่ง และอื่นๆ ที่เมื่อ 30 ปีก่อนยังไม่มี การเข้าถึงอุปกรณ์โทรศัพท์เคลื่อนที่ เมื่อปี ค.ศ. 1990 นั้น ต่อประชากร 100 คน มีเพียงแค่ 1.8 เครื่อง ทุกวันนี้เพิ่มขึ้นมาเป็น 141 เครื่อง จากจำนวน 2 ใน 5 คนนั้นมีเครื่องรับโทรศัพท์ครอบครองถึง 2 เครื่องด้วยกัน

ในขณะเดียวกันความเร็วและการครอบคลุมของอินเทอร์เน็ตได้พัฒนาขึ้นมามาก ตามหลักฐานที่เห็นได้ชัดคือ การใช้อินเทอร์เน็ตขยายตัวเพิ่มขึ้น: จำนวนผู้ใช้อินเทอร์เน็ต ในปี ค.ศ. 1996 (เริ่มใช้งานได้เป็นครั้งแรก) อยู่ที่ 6.8 % ของประชากรที่ใช้อินเทอร์เน็ตบ่อยครั้งต่อ 1 สัปดาห์ ต่อมาเมื่อปี ค.ศ. 2006 เพิ่มขึ้นเป็น 65 % ณ ปัจจุบันนี้เพิ่มจำนวนมากขึ้นเกือบถึง 90 %

9. โบสถ: ลดความสำคัญลงไป

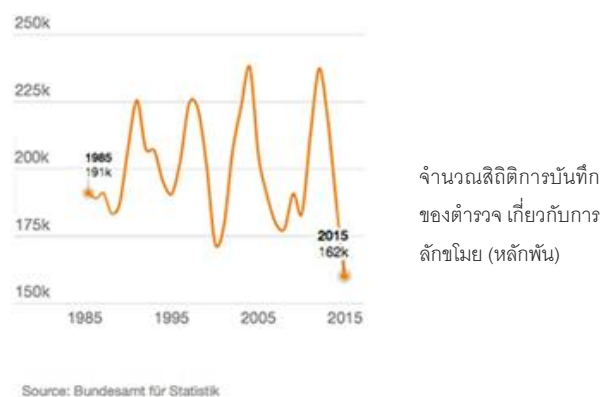
โบสถต่างๆในประเทศสวีเดนและแลนด์ประสบความยากลำบาก: เทียบกับเมื่อปี ค.ศ. 1980 จำนวนผู้ไม่นับถือศาสนานั้นเพิ่มขึ้นจาก 214,000 เป็น 1,651,000 คน เกือบทุกๆ 4 คนของประชากรที่อาศัยอยู่ในประเทศสวีเดนและแลนด์ที่มีอายุเกินกว่า 15 ปี ไม่นับถือศาสนานั้น ส่วนใหญ่โบสถ์โปรเตสแตนต์สูญเสียจำนวนผู้นับถือไป

มาก (-20.4 %) และในส่วนของโบสถ์คาทอลิกก็เช่นกัน สูญเสียผู้นับถือไปถึง (-8.9 %)

ไม่แค่นั้น จำนวนผู้นับถือศาสนาคริสต์ที่ออกจาก นิกายโปรเตสแตนต์ หรือ นิกายคาทอลิก: ราวๆ 400,000 คนที่หันไปนับถือเข้า«กลุ่มคริสเตียนอื่นๆ» เพิ่มขึ้นมาถึง 10 เท่าตัว คือจำนวนของผู้นับถือศาสนาอิสลาม: เพิ่มจาก 34,000 ในปี ค.ศ. 1980 เป็น 350,000 ในปี 2015

10. อาชญากรรม: ปัจจุบันยังคงมีเหมือนเมื่อ 30 ปีที่แล้ว

Anzahl bei der Polizei
registrierter Diebstähle
(in Tausend)



การบันทึกรายงานคดีลักขโมย แสดงช่วง 30 ปีที่ผ่านมาอยู่ระหว่าง 160,000 และ 240,000 คดีต่อปี ในปี ค.ศ. 2015 มีจำนวนคดีลักขโมยต่ำสุดอยู่ที่ 61,660 คดี นับตั้งแต่เริ่มมีการบันทึกการรายงานสถิติเมื่อปี ค.ศ. 1981 สำนักงานตำรวจได้บันทึกเมื่อปี ค.ศ. 2015 มีทั้งหมด 487,611 คดี ที่ทำผิดกฎหมายอาญา จำนวนนี้เทียบกับปีก่อนๆหน้านี้ได้ลดลงมาบ้างเป็นบางส่วน มีสิ่งเดียวเกี่ยวกับการกระทำความผิดกฎหมายอาญาที่เพิ่มขึ้นคือ **คดีความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด** (+ 6.3 %) และ **ความผิดเกี่ยวกับกฎหมายต่างชาติ** (6.7%)

ที่มา: Beobachter 13. Mär 2017

ผู้แปล: ศักดา บัวลอย





โดย พี่หญิงไทย

บัตรประกันสังคม และเงินสวัสดิการผู้สูงอายุ ของผู้ไม่ทำงาน

คำถาม: ดิฉันเป็นแม่บ้าน เลี้ยงลูกอย่างเดียว ไม่ได้ออกไปทำงาน ไม่เคยจ่ายเงินประกันสังคมด้วยตนเอง ดิฉันจะได้รับบัตรประจำตัวการประกันสังคมสวัสดิการผู้สูงอายุไหม? และอยากทราบว่า ถ้าเกษียณ หรือ หย่ากับสามี จะมีสิทธิได้รับเงินหลังจากเกษียณแล้วหรือไม่ อย่างไร?

คำตอบ: สรุปคำถามของคุณ มีสองข้อคือ

ข้อหนึ่ง เรื่องบัตรประจำตัวผู้รับประกันสวัสดิการผู้สูงอายุ หรือ บัตรประกันสังคม

ข้อสอง คือ คุณจะมีสิทธิรับเงินเกษียณ หรือไม่ ถ้าไม่เคยจ่ายเงินประกันด้วยตนเอง

เรื่องบัตรประกันสังคม

ทุกคนที่ได้พำนักอาศัยในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ จะได้รับเลขประจำตัว เปรียบเทียบเหมือนเลขบัตรประจำตัวประชาชนของไทย มี 13 หลัก โดยที่เลขหมายของแต่ละคน จะเป็นเหมือนรหัสที่สามารถบอกได้ว่าเราเป็นใคร เกิดเมื่อไร มีประวัติอย่างไร ทุกคนจะได้รับบัตรประกันสังคม ที่มีหมายเลขประจำตัว เรียก ใน 5 ภาษาที่ใช้ในประเทศนี้ว่า *Versicherungsausweis AHV-IV* หรือ *Certificat d'assurance AVS-AI* หรือ *Certificato di assicurazione AVS-AI* หรือ *Certificat d'assicurazione*



AVS-AI หรือ Insurance Certificate ถ้ายังไม่เคยเห็นบัตรฯ ของตนเอง ลองถามคุณสามี หรือติดต่อขอบัตรได้ที่สำนักงาน AHV-IV หรือ AVS-AI ในรัฐที่พำนักอยู่

บัตรประกันสังคม ไม่ใช่บัตรประชาชน เพราะถ้าต้องการบัตรประชาชน (Identitätskarte, Carte d'identité, Carta d'identità, Carte d'identità, หรือ Identity card) ต้องไปขอทำจากสำนักงานทะเบียน และได้เลขประจำบัตรประชาชน ซึ่งไม่ใช่เลขประจำตัวตามบัตรประกันสังคม จะเห็นว่าเลขบัตรประกันสังคม สำคัญกว่าเลขในบัตรประชาชน เราต้องใช้เลขบัตรประกันสังคม ในการติดต่อราชการเรื่องที่อยู่ การย้ายที่อยู่ เมื่อเปลี่ยนสถานภาพสมรส ในการทำงาน ต้องแจ้งเลขที่บัตรประกันสังคมต่อนายจ้าง และแจ้งอีกครั้งเมื่อย้ายที่ทำงาน ทุกเรื่องมีผลต่อการจ่ายเงินประกันสังคม

การจ่ายเงินประกันสังคม

ทุกคนที่พำนักอาศัยในประเทศสวิตฯ ต้องจ่ายเงินประกันสังคมผู้สูงอายุ (AHV-IV, AVS-AI) เมื่อมีอายุครบ 17 ปี เริ่มทำงานมีรายได้ และ ถ้าไม่ได้ทำงาน ก็ต้องจ่ายเงินประกันขั้นต่ำ (478 สวิสฟรังก์ ต่อปี) เพื่อประโยชน์สูงสุด ในการรับเงินเดือนผู้สูงอายุหลังเกษียณ (หนังสือคู่มือการดำรงชีวิตในสวิตเซอร์แลนด์ “เส้นทางสู่สวิตเซอร์แลนด์” บทที่ 9 หัวข้อ “กฎหมายประกันสังคม” หน้าที่ 116 โดยสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย หรือ รายละเอียด ในหนังสือรวมข่าว ฉบับเดือนธันวาคม 2559/2016)

กรณีไม่ทำงาน เช่นแม่บ้าน พ่อบ้าน ถ้าคู่สมรสทำงานและจ่ายเบี้ยประกันมากกว่าสองเท่าของเบี้ยประกันขั้นต่ำ (ขั้นต่ำ เท่ากับ 478 สวิสฟรังก์ ต่อปี) คือจำนวนตั้งแต่ 956 สวิสฟรังก์ ต่อปี (ข้อมูล 01.01.2016)

นั่นคือคู่สมรสได้จ่ายเบี้ยประกันครอบคลุมการจ่ายให้แก่แม่บ้านและพ่อบ้านแล้ว

ดังนั้น พวกเราหลายคน จึงไม่รู้ตัว ไม่เคยทราบว่าตนเองได้จ่ายเบี้ยประกันเสาที่ 1 นี้ ผ่านทางคู่สมรส



สิทธิการรับสวัสดิการผู้สูงอายุ หลังเกษียณ หรือ กรณีหย่า

เมื่อเกษียณ เงินสวัสดิการนี้ จะได้รับเป็นเงินเดือนเมื่อครบอายุเกษียณ เงินเดือนที่จะได้รับ ขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง คือ จำนวนเงินสะสมตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา จำนวนปีที่จ่ายเงินกรมธรรม์ ถ้าอยากทราบว่าเมื่อไหร่ก่อนเกษียณ สามารถแจ้งสำนักงานสวัสดิการฯ และเพื่อขอทราบว่า เมื่อเกษียณแล้ว จะได้รับเงินเดือนเท่าไร (เขาจะให้รายการการรับ-จ่ายเงิน ตลอดระยะเวลา ตั้งแต่จ่ายวันแรก จนถึงวันสุดท้าย ทั้งนี้เราสามารถตรวจสอบได้ด้วยว่า นายจ้างจ่ายให้ตามจริง หรือไม่ หรือถ้าไม่ได้ทำงาน ก็จะเป็นสัดส่วนที่ได้รับจากการจ่ายเงินประกันของสามี หรือ ภรรยา หรือจากทั้งสองฝ่าย) กรณีมีลูก จะได้รับเงินเพิ่มตามส่วนด้วย



กรณีหย่า จะได้รับส่วนแบ่งเงินสวัสดิการ ซึ่งคู่สมรสทั้งสองฝ่าย หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งจ่ายไปแล้ว ในช่วงระยะเวลา

ที่จดทะเบียนสมรส (ศาลจะเป็นผู้ดำเนินการ ประสานงานเรื่องนี้) ดังนั้น มันใจได้ว่า คุณซึ่งไม่เคยจ่ายเงินประกันสวัสดิการฯนี้ ด้วยตนเอง จะได้รับผลประโยชน์ ตามส่วนเช่นเดียวกัน แต่จะไม่ได้รับเป็นเงินสด จำนวนเงินที่ได้รับส่วนแบ่งกรณีหย่า จะได้รับการโอนเข้าบัญชีของเรา แล้วถูกอายัดไว้จนกว่าเราจะเกษียณ หรือ การเบิกใช้มีข้อกำหนด (หนังสือรวงข้าว ฉบับเดือนธันวาคม 2559/2016) ตามกฎหมาย

เพิ่มเติมผลประโยชน์ที่คุณจะได้รับ คือ เงินประกันสะสม จากการทำงาน Pensionskasse(PK) (หรือ Berufliche Vorsorge (BVG), (caisse de pension (LPP), cassa pensioni (LPP)) ซึ่งถ้าสามีเป็นลูกจ้าง และจ่ายเงินประกันส่วนนี้ คุณก็จะได้รับส่วนแบ่งครึ่งหนึ่ง ของเงินสะสม จากระยะเวลาที่จดทะเบียนสมรส

หวังว่า ข้อมูลนี้ จะตอบปัญหาทั้งสองข้อของคุณนะคะ



ปฏิทินกิจกรรม

วันเสาร์ที่ 2 ก.ย 2017 เวลา 09.30 – 16.00 น.	สมาคมหญิงไทยฯ ร่วมมือกับสมาคมเพื่อนไทยบาเซิล และรอบเขตปริมณฑล จัดงานสัมมนา “ Anti-Aging ” โดยแพทย์หญิง อภิสมัย ศรีรังสรรค์ และคณะจากโรงพยาบาลกรุงเทพ ที่ Cliquenkiller «Versoffene Deecht» Aeschenvorstadt 52/54, 4051 Basel
วันอาทิตย์ที่ 3 ก.ย. 2017 เวลา 09.30 – 17.00 น.	งานวันครอบครัว ครั้งที่ 12 และสัมมนา “ Anti-Aging ” โดยแพทย์หญิงอภิสมัย ศรีรังสรรค์ และคณะจากโรงพยาบาลกรุงเทพ ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach



ตัดตามรอยปฏี.....

ใบสมัครสมาชิก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ในสวิตเซอร์แลนด์

ชื่อ.....นามสกุล.....

ชื่อคู่สมรส.....ที่อยู่.....(ถนน,เลขที่).....

เมือง.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

อีเมล.....

ลายมือชื่อ.....วันที่.....

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

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 ที่สมาคมฯ นำมาใช้ในการจัดทำเอกสาร และกิจกรรมต่างๆสำหรับสมาชิก



รายงานการประชุมสามัญประจำปี สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์

วันที่ 21 พฤษภาคม พ.ศ. 2560 / ค.ศ. 2017

ณ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14 เวลา 10:00 – 16:00 น.

ผู้เข้าร่วมประชุม 37 คน ไม่มีสมาชิกใหม่

10:00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมประชุม

10:30 น. คุณกุลหลาบกล่าวเปิดการประชุม และต้อนรับสมาชิก

ประธานกล่าวรายงานการประชุมประจำปี 2559 /2016 และที่ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์รับรองรายงาน การประชุม โดยมีคุณ รัญพร เป็นผู้นับคะแนน และประธานได้กล่าวรายงานกิจกรรมของปี 2559 /2016

10:45 น. ประธานเป็นตัวแทนรายงานงบดุลปี 2559 /2016 เนื่องจากเหรียญิกไม่สามารถมาร่วมประชุมได้ โดยคุณ นาดาตี เลมันน์ เป็นตัวแทนอ่านรายงานของผู้ตรวจสอบบัญชี ทั้งของคุณ Chantal Coppex และคุณชนิกา เกียรตินันท์ มาร์แชลล์ ซึ่งไม่สามารถมาร่วมประชุมได้และที่ประชุมมีมติเอกฉันท์ รับรองรายงานงบดุล

11:00 น. คณะกรรมการชุดเก่า หอมดวงระหน้า ที่ การทำงาน และคุณอรัญญา อูตรี ได้ขอลาออกจากตำแหน่งเหรียญิก

การเลือกตั้งกรรมการชุดใหม่ และที่ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์มีดังนี้

1. คุณจรรย์ เคลเลอร์ คีรีโต เป็นประธานสมาคมฯ
2. คุณกุลวัลยา รีเดอร์ เป็นรองประธานสมาคมฯ และฝ่ายทะเบียน
3. คุณพรพรรณ เวงเงอร์ เป็นเหรียญิก

ประธานได้แต่งตั้งคณะกรรมการ ดังนี้

1. คุณกุลหลาบ ไทโรฟริ่ง เป็นบรรณาธิการวารสารรวงข้าว
2. คุณกัลยา ฟิงค์ เป็นฝ่ายประชาสัมพันธ์ และผู้ช่วยเหรียญิก
3. คุณญาณพัช ดินเน เป็นเลขานุการ
4. คุณมณฑา คุณท์ เป็นผู้ช่วยเลขานุการ
5. คุณนาดาตี เลมันน์ เป็นผู้ตรวจสอบบัญชีคนไทย และคุณ Daniel Rufer เป็นผู้ตรวจสอบบัญชีชาวสวิส
6. คุณสมบัติ มากลัน –เรอปีเย และคุณศักดิ์ดา บัวลอย เป็นที่ปรึกษา

เวลา 11:20 น. ประธานเสนอแผนงานปี 2560 / 2017 สมาชิกได้เสนอให้ทำวารสารรวงข้าวเหลือปีละ 2 ฉบับ

แต่ให้เพิ่มความหนาขึ้น และอยากให้มีการสอนจัด ดอกไม้สด และสอนทำขนม

11:45 น. กิจกรรมสวนในครัว โดยคุณจรรย์ เคลเลอร์

12:30 น. ทานอาหารกลางวัน

13:30 น. การทำธุรกิจ Take away โดยคุณวานี ไคเซอร์

14:10 น. แนะนำการแต่งหน้า ในชีวิตประจำวัน โดยคุณอรัญญารัตน์ ดอฮัลเกรน

14:45 น. แนะนำแนวทาง การเปิดร้านนวด-สปา โดยคุณอรัญญารัตน์ ดอฮัลเกรน และคุณศักดิ์ดา บัวลอย

ญาณพัช ดินเน

ผู้บันทึกการประชุม

กิจกรรม “เครื่องแขวนแทนใจ”
วันอาทิตย์ที่ 26 มีนาคม พ.ศ. 2560 ที่ Pfrundhaus Kirchlindach



งาน“ประดิษฐ์ดอกไม้จันทน์ ถวายแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช”

วันเสาร์ ที่ 17 มิถุนายน 2560/2017 ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

โดยความร่วมมือระหว่างสมาคมหญิงไทย เพื่อหญิงไทย สวิตฯ และสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

วันนั้น เอกอัครราชทูต นายกิตติพงษ์ ณ ระนอง กล่าวเปิดงาน เป็นขวัญและกำลังใจแก่ชาวไทยที่มาร่วมงานกว่า 60 คน
สมาคมฯ ขอกราบขอบพระคุณท่าน รวมทั้งขอขอบคุณข้าราชการ เจ้าหน้าที่ทุกท่าน และ เพื่อนชาวไทยทุกคนนะคะ

