



RUANG KHAO Aug12

รวงข้าว

จดหมายข่าวเพื่อชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ปีที่14 ฉบับ สิงหาคม 2555

80 พรรษา มหาราชินี

ค่าแรงขั้นต่ำ วันละ 300

Swiss Trademark

IBAN

อะไรคือ Burn Out Syndrome

ภาษาไทย สำคัญจะนี้

ลูกวัยฝึกงาน ฟังทางนี้

การประกัน กับ การตกงาน



การประชุมสามัญประจำปี เมื่อ 5 พฤษภาคม 2555/2012 ที่ ซูริค



การประชุมประจำปีร่วมกับสมาพันธ์ครูสอนภาษาไทยในยุโรป เมื่อ 11-13 พฤษภาคม 2555/2012

ณ กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส





กราบแม่พระปฐพีแก้วชีวิต
กราบแม่พระผู้ให้ซึ่งใจจริง

ธ คือปิ่นสตรีศักดิ์ศรีชาติ
ธ สร้างงานฝีมือสื่อสากล

เพียงพระบาทก้าวไปให้สวัสดิ์
เพียงพระสรวลปรากฏให้จดจำ

แม่แห่งศิลป์แห่งศาสตร์แห่งราชกิจ
แม่แห่งความอบอุ่นกรุณา

ประสานรอยระเหแห่งแหล่งเหนือใต้
ประสานชีพประชาสมาภักดิ์

เหนือน้ำค่าน้ำพระทัยใสพิสุทธิ์
เหนือผืนภพพระแม่เมืองล้ำเรืองรอง

คือแสงทิพย์ส่องทางสว่างไสว
คือร่มเกล้าชาวไทยพึงไพบุญ

ทรงแม่พระบาร์เมครีคุม์เขตแคว้น
ทรงสร้างค่าของคนคือผลงาน

เกลิลักษณ์นครินทร์แผ่นดินแม่
เฉลิมศักดิ์ไศศวรรย์กตัญญูตา

หมั่นแนสนคำคารวะแทบพระบาท
เจ็ดสิบสองพรรษามหาราชนี

สามโลกน้อมบูชาเบิกฟ้าใหม่
สิ่งศักดิ์สิทธิ์คุ้มครองและป้องกัน

เฉลิมพระอิสริยยศปรากฏก้อง
ปลื้มราชจริยวัตร...พัฒนา

กราบแม่พระสิริทิไพสิริสูงยิ่ง
กราบแม่พระขวัญมิ่ง... มหาชน

ธ ประกาศความเป็นไทยในแห่งหน
ธ ปกชาติครองกมลเปรียบผนพรำ

เพียงพระหัตถ์สัมผัสไปให้ดื่มด่ำ
เพียงเสโทให้คลายชั่วสิ้นน้ำตา

แม่แห่งจิตวิญญาณไทยในแหล่งหล้า
แม่แห่งภูมิปัญญา...ศรัทธารัก

ประสานตาประสานใจให้ประจักษ์
ประสานธรรมเป็นหลักนักปกครอง

เหนือนุชน่านานพันภัยผอง
เหนือร้อยกรอง...เลิศค่าพระเกียรติคุณ

คือชีวิตจิตใจคือไอรุ่น
คือแม่พระผู้การุณย์เปี่ยมสุนทรทาน

ทรงรวมแผ่นดินทองผ่องไพศาล
ทรงคุณูปการพันพรรณา

ทรงเหลียวแลรักลูกสุขถ้วนหน้า
แม้ชาวดงชาวป่าสามัคคี

วโรกาสมงคลดลสุขศรี
ถวายราชสดุดีเหนือชีวัน

มหาฤกษ์มหาชัยปกไศศวรรย์
พระอยู่คู่ราชันย์ดังจันทรา

ราษฎรแซ่ซ้องเฉลิมพระชนมพรรษา
ขอแม่ฟ้า...พระองค์ทรงพระเจริญ.

(สำนักหอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยรามคำแหง)

เทิดพระเกียรติแม่ของแผ่นดิน



เนื่องในโอกาสมหามงคลสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เฉลิมพระชนมพรรษา 80 พรรษา ที่จะมาถึง ทางสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ได้จัดรวบรวม พระราชกรณียกิจและโครงการในพระราชดำริของพระองค์ที่มีต่อปวงชนชาวไทยขึ้น เพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติ เทิดทูนพระอัจฉริยภาพอันเปี่ยมล้นของพระองค์ และเผยแพร่พระเกียรติคุณของพระองค์ที่มีต่อปวงชนชาวไทยซึ่งจรไปทั่วทุกสารทิศ

พระราชกรณียกิจโดยสังเขป

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงปฏิบัติพระราชภารกิจมากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งภารกิจในการส่งเสริมคุณภาพชีวิต อาชีพ และความเป็นอยู่ของบุคคลผู้ยากไร้ และประชาชนในชนบทห่างไกล โดยเสด็จพระราชดำเนินติดตาม พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ไปทั่วทุกหนแห่งในแผ่นดินไทยนี้

โครงการที่มีสาขา ขยายกว้างขวางไปทั่วประเทศโครงการหนึ่งก็คือ [โครงการส่งเสริมศิลปาชีพ](#) ซึ่งในภายหลังทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ก่อตั้ง เป็นรูปมูลนิธิ พระราชทานนามว่า "มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพพิเศษในพระบรมราชูปถัมภ์" ในปี พ.ศ. 2519 และเมื่อ พ.ศ. 2528 ได้เปลี่ยนชื่อ เป็น [มูลนิธิส่งเสริมศิลปาชีพในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ](#) อันเป็นการส่งเสริมอาชีพ และขณะเดียวกัน ยังอนุรักษ์และส่งเสริมงานศิลปะพื้นบ้านที่มีความงดงามหลายสาขา เช่น [การปั้น](#) [การทอ](#) [การจักสาน](#) เป็นต้น



นอกจากนี้ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ ยังทรงเอาพระทัยใส่ในกิจการด้าน สาธารณสุข โดยได้ทรงดำรงตำแหน่ง สภานายิกาสภาภาษาไทย และ หากเสด็จเยือนต่างประเทศ ก็มักจะทรงถือโอกาสเสด็จทอดพระเนตร กิจการภาษาของประเทศนั้น ๆ เพื่อทรงนำมาปรับปรุงกิจการสภาภาษาไทย อยู่เสมอ

โครงการพระราชดำริ ต่างๆ ในปัจจุบัน

โครงการพัฒนาพื้นที่เพื่อเป็นแหล่งผลิตอาหาร โดยทหารกองหนุน

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ มีพระราชประสงค์ให้ หมู่บ้านทหาร กองหนุน เป็นหมู่บ้านผลิตอาหาร โดยให้สามารถ ทำการผลิตอาหาร เพื่อใช้ บริโภค ภายในหมู่บ้าน หากมีเหลือให้นำผลผลิตที่ได้ ไปจำหน่ายยังชุมชนข้าง เคียง เป็นโครงการ ที่ให้ราษฎรที่เป็นสมาชิก บริหารงานกันเอง สร้างจิตสำนึก ในการเป็น เจ้าของ และการมีส่วนร่วม ต่อการบริหารโครงการ และต่อสังคม รอบตัว จึงเป็นโครงการ ที่ประสบผลสำเร็จเป็นรูปธรรม

โครงการอนุรักษ์พันธุ์สัตว์ป่าภูเขียว

เมื่อปีพุทธศักราช 2525 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และสมเด็จพระนาง เจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ เสด็จโดยเฮลิคอปเตอร์พระที่นั่ง ผ่านเขตรักษาพันธุ์ สัตว์ป่าภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ ซึ่งเป็นป่าผืนใหญ่ ซึ่งยังเหลืออยู่ไม่กี่แห่ง ใน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งสองพระองค์ทรงมีพระราชดำริ โครงการอนุรักษ์ พันธุ์สัตว์ป่าภูเขียวทุ่งกะมัง จังหวัดชัยภูมิขึ้น โดยการวางแผน เกี่ยวกับการ พัฒนาหมู่บ้าน โดยรอบภูเขียว ให้มีความอยู่ดีกินดี ปลูกฝังให้รักป่า และสัตว์ ป่า รวมทั้งวางแผน ในการปล่อยสัตว์ป่า โดยการจัดงาน วันอิสรภาพของสัตว์ ป่าไทย ขึ้น

โครงการพิทักษ์ป่าเพื่อรักษาชีวิต

จากพระราชปณิธานของ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ที่ทรงมีพระ ราชประสงค์ให้ "คน" กับ "ป่า" อยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข โดยพึ่งพาอาศัยซึ่ง กันและกัน ทำให้ราษฎรทุกหมู่เหล่า ต่างสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ ได้ร่วม แรงร่วมใจกัน อนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้ ใกล้ชุมชน เป็นผลให้ป่าไม้ ในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ เริ่มรักษาไว้ได้มากขึ้น จึงได้พระราชทาน แนวพระ ราชดำริให้ราษฎร อยู่ร่วมกับป่าไม้อย่างสันติสุข พึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันโดย

ชุมชน/หมู่บ้าน ได้มีการจัดตั้งองค์การ ในการร่วมกันดูแลรักษาป่า และสภาพแวดล้อม แหล่งต้นน้ำลำธาร

โครงการนี้ มีกิจกรรมหลัก 2 ประการ คือ

1. โครงการฝึกอบรมราษฎรอาสาสมัครพิทักษ์ป่า
2. โครงการธงพิทักษ์ป่าเพื่อรักษาชีวิต

ลักษณะของธง "พิทักษ์ป่า เพื่อรักษาชีวิต" เป็นธงสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาด กว้าง 80 เซนติเมตร ยาว 114 เซนติเมตร โดยประมาณ ผืนธงเป็นสีฟ้า ภายในธงประกอบไปด้วย ส่วนบน กลางผืนธง จะเป็นพระมหามงกุฎ มีพระปรมาภิไธยย่อ "สก" อยู่ภายในรูปวงรี ส่วนกลางผืนธง จะเป็นต้นไม้สองต้น ระหว่างกลางจะมีช้าง จำนวน 1,2 หรือ 3 เชือก ตามลำดับชั้นการยอมรับของประชาชน ตามระยะเวลาในการดูแลรักษาป่า และตามจำนวนพื้นที่ป่า ที่ดูแลรักษา ส่วนกลางผืนธง จะมีแถบสลับขึ้นกลางแถบมีคำว่า "พิทักษ์ป่า เพื่อรักษาชีวิต" ของธงปักด้วยไหมสีน้ำเงิน

ความหมายของธงและสี

สีฟ้า เป็นสีประจำพระองค์สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ

สีเขียว หมายถึง ความชุ่มชื้นร่มเย็น ต้นไม้ แสดงถึง ป่าไม้

สีเหลืองหมายถึง ความเจริญรุ่งเรือง ช้าง แสดงถึง ป่าที่อุดมสมบูรณ์



โครงการบ้านเล็กในป่าใหญ่

เป็นโครงการที่เข้าจัดระเบียบ ให้ประชาชนอยู่กันเป็นกลุ่มๆ โดยรอบป่าสงวนแห่งชาติ พร้อมทั้งส่งเสริมอาชีพเสริม ให้กับประชาชน ให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีรายได้เพียงพอ ต่อการเลี้ยงครอบครัว ซึ่งจะทำให้ประชาชน หยุดการบุกรุกทำลายป่าไม้ และช่วยดูแลรักษาป่าไม้ ให้มีสภาพสมบูรณ์ดังเดิม

โครงการปาร์กน้ำ

พระราชปณิธานอันแน่วแน่ของ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ บรมเทวีกฤติการณ ขาดแคลนน้ำอย่างร้ายแรง "ขาดน้ำ ทุกชีวิตสิ้นสุดทันที" การรักษาแหล่งน้ำ ไว้ให้เป็นที่พักพิงอาศัย ของมวลสัตว์โลกทั้งหลายนั้น น่าจะ

เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ใครช่วยกันได้ ก็น่าจะช่วยคนละไม้คนละมือ อย่างน้อยช่วยกันป้องกัน มิให้ บ่อ คลอง แม่น้ำ ทะเล มหาสมุทร สกปรก ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ต้องรู้อย่างยิ่งคนมากขึ้น ของสกปรกต่างๆ ที่เราระบายสู่แม่น้ำ ทะเลนั้นมีมากพอที่จะทำลายพันธุ์สัตว์น้ำ ที่คนอาศัยเลี้ยงชีวิต และคนก็ยังใช้ยาฆ่าพืช ฆ่าแมลง ที่แรง และสลายตัวได้ยากกันอย่างมาก

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงเห็นว่าป่าไม้ ในพื้นที่ต่าง ๆ กำลังถูกแผ้วถางทำลาย อย่างรวดเร็ว จึงทรงมีพระราชดำริ ให้มีการชักชวนประชาชนทั่วไป และข้าราชการส่วนต่าง ๆ ร่วมกันปลูกป่าตัวอย่าง เพื่อเป็นการชักชวนให้ ประชาชนเกิดความรู้สึกรัก และหวงแหนป่าไม้ ดังนั้น จึงทรงพระกรุณา โปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ทรงปลูกป่า เป็นตัวอย่างด้วยพระองค์เอง จำนวน 1 ไร่ พร้อมทั้ง พระราชทานชื่อโครงการนี้ว่า โครงการป่ารักน้ำ ที่บริเวณอุทยานแห่งชาติภูผาเหล็ก จังหวัดสกลนคร ติดกับอ่างเก็บน้ำในอุทยาน

บทบาทสตรี

สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ทรงเป็นสตรีแบบอย่างอันงดงามอย่างยิ่งของชาวไทยทำให้ชาวต่างประเทศแซ่ซ้อง สรรเสริญเทิดพระเกียรติคุณ ที่ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจเพื่อส่วนรวม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับบทบาทสตรีมาโดยตลอด ดังเช่นคำกล่าวถวายราชสดุดีของนางชาลอน อลากิจา ผู้อำนวยการกองทุนเพื่อพัฒนาสตรีแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเฟม) ในโอกาสทูลเกล้า ฯ ถวาย รางวัลแห่งความเป็นเลิศ ณ อาคารใหม่สวนอัมพร วันที่ 2 สิงหาคม 2535 ในโอกาสเดียวกับที่ องค์การกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติ (ยูนิเซฟ) ได้ทูลเกล้า ฯ ถวายรางวัลเกียรติคุณพิเศษ แต่ สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ

"...การที่ได้ฝ่าละอองธุลีพระบาท ทรงสนับสนุนบทบาทสตรี ทำให้คุณค่าของสตรีในด้านเกื้อกูลเศรษฐกิจ และอนุรักษ์วัฒนธรรมของชาติเป็นที่ประจักษ์ชัด ดังนั้น กองทุนยูนิเฟม จึงมีความภาคภูมิใจที่ได้ร่วมกับองค์การยูนิเซฟ เทิดพระเกียรติได้ฝ่าละอองธุลีพระบาท ให้เป็นที่ประจักษ์แก่สากล..."

สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ มีพระคุณลักษณะส่วนพระองค์งามเด่นในทุกด้าน เป็นที่ประจักษ์แก่ชาวไทยและชาวโลก มีพระสิริโฉมสง่างาม พระราชจริยวัตรและพระราชอิริยาบถ เพียบพร้อมด้วยความเป็นกุลสตรีไทย

มีผู้ใดเสมอเหมือน เมื่อทรงอภิเษกสมรสแล้ว ได้ทรงปฏิบัติพระราชภารกิจหน้าที่แห่งสมเด็จพระมเหสี อย่างสมบูรณ์ทุกประการ ทรงเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนพระราชโอรสและพระราชธิดา ให้เจริญพระวัยด้วยดี ทรงสอนหนังสือและความรู้พื้นฐานเบื้องต้นด้วยพระองค์เอง



สมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงพัฒนาและส่งเสริมสถานภาพสตรีอย่างได้ผลดี ทั้งในด้านคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของสตรีไทยมาโดยตลอด ด้วยมีพระราชประสงค์ที่จะให้สตรีเป็นอีกแรงหนึ่งที่จะช่วยแบ่งเบาภาระทาง เศรษฐกิจของครอบครัว รู้จักใช้ความสามารถที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคมทรงยกระดับ สถานภาพของสตรีให้สูงขึ้น ทรงพระราชดำริให้สตรีในชนบทหารายได้เพิ่ม ในเวลาที่ว่างจากการทำไร่ทำนา อันเป็นอาชีพหลักของครอบครัว ด้วยการฟื้นฟูสนับสนุนการทำศิลปหัตถกรรม ทำให้สตรีชาวไร่ชาวนาผู้ขาดแคลนมีรายได้เพิ่มพูนขึ้น

สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงเป็น ผู้นำสตรีไทย ให้ปฏิบัติความดีงาม บำเพ็ญประโยชน์ต่อครอบครัว สังคม และบ้านเมือง ทรงเมตตาช่วยเหลือ ช่วยเหลือสตรีผู้ด้อยโอกาส ทรงเป็นสมเด็จพระบรมราชินีนาถในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ เป็นพระบรมราชชนนีที่ประเสริฐแห่งพระราชโอรสพระราชธิดา และทรงเป็นประดุจพระแม่เจ้าของปวงชนชาวไทยที่พสกนิกรทุกหมู่เหล่าต่างจงรักภักดี และเทิดทูนพระองค์ไว้เหนือหัวตลอดไป

สารบัญ



ประเทศไทย

- 1 เทิดพระเกียรติแม่ของแผ่นดิน
- 9 การขึ้นค่าแรงขั้นต่ำวันละ 300 บาท



ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

- 11 ก็คนมันขยัน
- 12 IBAN
- 13 Swiss trademark
- 14 การประกัน กับ การตกงาน



สุขภาพ

- 16 มาตรฐานอาการ Burn Out Syndrome กันนะคะ
- 18 แพ้ยุงทำไงดี



สารน่ารู้

- 20 ครอบครัวสุขสันต์ สานสัมพันธ์ด้วยภาษาไทย
- 21 ลูกในวัยเข้าฝึกงาน

หญิงไทย

- 6 บอกอ ทักทาย
- 7 ประธานทักทาย
- 23 ควันหลง หญิงไทยสัญจร
- 25 ถามา ตอบไป

บอกอ ทักทาย



ท่านผู้อ่านที่รัก

รวงข้าวฉบับนี้เป็นฉบับเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พระชนมพรรษาครบ 80 พรรษา ทางสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ได้รวบรวมพระราชกรณียกิจ และโครงการในพระราชดำริขึ้นเพื่อเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระองค์ท่าน ซึ่งทรงมีพระมหากรุณาธิคุณต่อพสกนิกรชาวไทย ตั้ง “แม่ของแผ่นดิน”

การใช้ชีวิตต่างถิ่นต่างที่ และไกลจากบ้านเกิดเมืองนอนนั้น จำเป็นเหลือเกินที่ต้องมีการ สะสมข้อมูล ความรู้ เพื่อให้เกิดความสามารถในการดำรงชีวิต สามารถดูแลตัวเอง คนในครอบครัว และคนรอบข้างได้อย่างชาญฉลาด ทางสมาคมฯ ก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทความเกี่ยวกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต รวมไปถึง เรื่องการเงิน การเมือง เรื่องกฎหมาย และสาระน่ารู้ต่างๆ ในเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้อ่าน นอกจากนี้เรายังได้เพิ่มสีสันในหนังสือรวงข้าวให้สดใสเพิ่มขึ้น ด้วยการรวบรวมภาพ บรรยากาศ จากงานประชุมสามัญประจำปีของสมาคมฯ เมื่อเดือนพฤษภาคม ที่ผ่านมา มาให้รับชมกันด้วยค่ะ และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านสมาชิกจะให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมต่างๆ ของสมาคมที่จัดทั้งปี อย่างเหนียวแน่นต่อไปค่ะ

ขอให้ท่านผู้อ่านที่รักมีความสุขทั้งกายและใจ ในช่วงฤดูร้อนและเลยไปจนถึงฤดูใบไม้เปลี่ยนสีด้วยนะคะ แล้วพบกันฉบับหน้า ฉบับเดือนธันวาคมค่ะ

บรรณาธิการ

ดวงหทัย เฟรค

ประธานทักทาย



สวัสดีค่ะเพื่อนหญิงไทย เดือนสิงหาคมมีความสำคัญต่อชาวไทยทุกคน โดยเฉพาะวันที่ 12 สิงหาคม ปีนี้ ซึ่งเป็นปีเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พระชนมพรรษาครบ 80 พรรษา นับเป็นมหามงคลพิเศษยิ่งที่ปวงชนทุกหมู่เหล่าจะได้ร่วมแสดง ความกตัญญู กตเวทิต์ น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ และแสดงความจงรักภักดี ถวายเป็นราชสักการะ ซึ่งรัฐบาลและภาคเอกชนในประเทศไทยและทั่วโลกจะได้จัดงานเฉลิมฉลองอย่างสมพระเกียรติ ทางราชการให้ถือเอาวันพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าฯพระบรมราชินีนาถ เป็นวันแม่แห่งชาติของชาวไทยมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2519 ก่อนหน้านั้นวันแม่ของชาติได้กำหนดเอาไว้วันที่ 15 เมษายนของทุก ๆ ปี ตามมติของคณะรัฐมนตรี โดยเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2493

คำว่า แม่ มีความหมายของ การเป็นผู้ให้ชีวิตหรือหญิงผู้ให้กำเนิดบุตร หญิงผู้ปกป้องคุ้มครองและดูแลรักษา สังคมไทย ยังใช้คำว่าแม่ ตามความหมายดังกล่าวนี้ เรียกสิ่งดีงามตามธรรมชาติอื่น ๆ เพื่อยกย่องเทิดทูนในฐานะผู้ให้กำเนิดและหล่อเลี้ยงชีวิต เช่น แม่น้ำ แม่โพสพ แม่ธรณี เป็นต้น ความหมายของคำว่าแม่ในลักษณะเช่นนี้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า สังคมไทยแต่โบราณมา ยกย่องและให้เกียรติสตรีเพศผู้เป็นแม่ ตระหนักในบทบาทหน้าที่และบุญคุณของแม่ต่อชีวิตของลูก ๆ ตลอดมาทุกยุคทุกสมัย

สัญลักษณ์ของวันแม่ คือ "ดอกมะลิ" สีขาวบริสุทธิ์เป็นสัญลักษณ์ของความดีงามของแม่ผู้ให้กำเนิดแก่เรา ขอมอบ ดอกมะลิ แด่แม่ทุกคนค่ะ



จุฬ 10ค/วอ

กฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองแรงงาน โดย เจเจ



เป็นกฎหมายที่บัญญัติถึงสิทธิและหน้าที่ระหว่างนายจ้าง และลูกจ้าง โดยกำหนดมาตรฐานขั้นต่ำในการใช้แรงงานและการจ่ายค่าตอบแทนในการทำงานเพื่อให้ลูกจ้างทำงานด้วยความปลอดภัย มีสุขภาพดีได้รับค่าตอบแทนและสวัสดิการตามสมควร

เนื่องด้วยคณะกรรมการ ค่าจ้าง ได้มีการประชุมศึกษาและพัฒนาข้อเท็จจริงอื่น ตามที่กฎหมายกำหนด เมื่อวันที่ 17 ตุลาคม พ.ศ. 2554 และมีมติเห็นชอบให้กำหนดอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ เพื่อใช้บังคับแก่นายจ้างและลูกจ้างทุกคน อาศัยมาตรา 79(3) และมาตรา 88 แห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2551 คณะกรรมการค่าจ้าง จึงออกประกาศไว้ดังต่อไปนี้ว่า ให้ยกเลิกประกาศคณะกรรมการค่าจ้างเรื่องอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ (ฉบับที่ 5) ลงวันที่ 13 ธันวาคม พ.ศ. 2553 โดยให้กำหนดอัตราค่าจ้างขั้นต่ำที่เป็นเงินวันละ 300 บาท ในท้องที่กรุงเทพมหานคร จังหวัดนครปฐม นนทบุรี ปทุมธานี ภูเก็ต สมุทรปราการ และ สมุทรสาคร และมีผลตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน พศ 2555 โดยอัตรา 300 บาท ต่อวัน จะเริ่มใช้ใน 7 จังหวัดนำร่องไปก่อน ส่วนอัตราของจังหวัดอื่นๆ จะลดหลั่นกันลงไป สำหรับ ชั่วโมงการทำงาน 7 ชั่วโมง สำหรับแรงงานที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและความปลอดภัยของลูกจ้าง ตามกฎกระทรวงฉบับที่ 2 พ.ศ. 2541 8 ชั่วโมง สำหรับงานอื่นซึ่งไม่ใช่ตามที่กล่าวมาแล้ว (การอ้างอิงจาก สภาองค์กรนายจ้างแห่งประเทศไทย) สำหรับผลกระทบที่ตามมาของนโยบายนี้ สามารถแยกออกเป็นทั้งทางตรงและทางอ้อม

ผลทางตรง กลุ่มแรงงานในระดับชั้นต่างๆ ที่ทำงานอยู่เดิมเกิดความไม่เป็นธรรมในระดับค่าจ้างแรงงานรวมถึงการจ้างงาน ซึ่งมีความเป็นไปได้ 2 กรณี กรณีแรก หากผู้ประกอบการไม่ขึ้นค่าจ้างแรงงานให้กับลูกจ้างในระดับต่างๆที่

เคยทำงานอยู่เดิม ย่อมเป็นการสร้างแรงกดดันในการทำงานรวมถึง การประท้วงนัดหยุดงาน เพื่อการเรียกร้องความเป็นธรรม ในการเพิ่มอัตราค่าจ้างแรงงานในระดับ 42.5% เทียบเท่ากับค่าจ้างแรงงานขั้นต่ำ

กรณีที่ 2 หากผู้ประกอบการยอมรับเงื่อนไข การเพิ่มอัตราค่าจ้างแรงงานของลูกจ้างในระดับต่างๆในอัตราเดียว คือ 42 . 5% เทียบเท่ากับค่าจ้างแรงงานขั้นต่ำ กรณีผู้ประกอบการจะต้องรับต้นทุนการประกอบการที่สูงขึ้นทันทีทั้งระบบ จะทำให้เกิดการลดจำนวนการจ้างงานลงถึงประมาณ 28.34% นั่นคือ จะมีคนว่างงานเพิ่มขึ้นอีกนั่นเอง

ผลทางอ้อม ผู้บริโภค เมื่อต้นทุนการผลิต ต้นทุนแรงงาน ของสินค้าทุกชนิดเพิ่ม หากผู้ประกอบการจะรักษาสัดส่วนกำไรขั้นต้นหรือกำไรหลังหักดอกเบี้ยและภาษี สิ่งที่ผู้ประกอบการจะกระทำก็คือ การขึ้นราคาสินค้า ผลกระทบให้กับผู้บริโภค โดยจะอ้างว่า ต้นทุนแรงงานพุ่งขึ้น 42.5% นั่นก็เท่ากับว่า ราคาสินค้าอุปโภคบริโภคต้องขึ้นตามไปด้วย หากมองแบบเลวร้ายเต็มที่ ก็อาจจะปรับราคาสินค้าในอัตราส่วนเดียวกัน

ความหมายค่าแรงขั้นต่ำ กับ รายได้ขั้นต่ำ นั้นมีความแตกต่างกัน ค่าแรงขั้นต่ำคือ เม็ดเงินหลักประกันเบื้องต้นที่จะต้องได้รับเม็ดเงินทันทีเต็มจำนวนตามที่กฎหมายแรงงานรับรองคือ 300 บาทต่อวัน ส่วนรายได้ประกอบด้วยค่าแรงงานขั้นต่ำรวมทั้งการปฏิบัติงานอื่นๆรวมด้วย แล้วจึงมีรายได้ตามประสงค์ เช่น ค่าล่วงเวลา ค่ายานพาหนะ ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าอาหาร เมื่อพิจารณาโดยถ่องแท้แล้ว จะเห็นว่า ค่าพูดเหล่านี้ ไม่ได้มีพื้นฐานของความสุจริตใจ นำเสนอมาเพียงเพื่อหวังผลทางการเมือง การขึ้นค่าแรงขั้นต่ำวันละ 300 บาท รวมทั้งลดเปอร์เซ็นต์ภาษีรายได้ลงมานั้น จะทำให้ประเทศ ขาดรายได้ ไม่มีรายได้ก็ต้องเป็นหนี้สาธารณะเพิ่มขึ้น เงินนี้ไม่ใช่ของนักการเมือง แต่คนไทยทั้งประเทศต้องช่วยกันชำระหนี้สินนี้ รวมถึงลูกหลานในอนาคตด้วย มีคำถามว่า กฎหมายแรงงานขั้นต่ำ ครอบคลุมอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ สำหรับพนักงานรายวันด้วยหรือไม่? กฎหมายค่าจ้างขั้นต่ำกำหนดเอาไว้เป็นค่าจ้างต่อวันอยู่แล้ว และในทางกฎหมายไม่ได้มีการแยกออกเป็นลูกจ้างรายวันหรือลูกจ้างรายเดือน ดังนั้นลูกจ้างทุกท่านถือเป็นลูกจ้างตามกฎหมายทั้งหมด ลูกจ้างรายวันจึงเข้าข่ายความคุ้มครองตามกฎหมายและต้องได้รับสิทธิ ตามประกาศเรื่องค่าจ้างขั้นต่ำด้วย

ข้อมูล : กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน www.labour.go.th and www.law.siamhrw.com

ก็คนมันขยัน ก. ไตรคำ



ประเทศไหนดอ ที่ผลิตช็อคโกแลตอร่อยสุดๆ ผลิตนาฬิกาเรื่องนาม มีระบบธนาคารที่มั่นคง มีภูเขาพร้อมทิวทัศน์อันสวยงาม อ้อเกือบลิ้มและผลิตเนยก็อร่อยด้วย แล้วยังมีของดีอีกมากมายที่ประเทศเล็กๆ น่ารักนี้เขาทำออกขายดีตลาดโลกได้

คนประเทศนี้ขยันหมั่นเพียรจริง เขาใช้สติปัญญาคิดค้นสิ่งใหม่ๆ แล้วผลิตสิ่งเหล่านี้ออกจำหน่ายทั่วโลก จนทำให้ความเป็นอยู่ของประชากรมีรายได้ต่อหัวต่อปีสูงจัดอยู่ในระดับชาติเศรษฐกิจ

พวกเราคงจำการโหวต เมื่อวันที่ 11 มีนาคม 2012 ที่อยากจะให้มีวันหยุดประจำปีเพิ่มจาก 4 สัปดาห์ต่อปี เป็น 6 สัปดาห์ต่อปี ผลออกมาเป็นอย่างไร ชาตินี้เราคงไม่มีวันลืม พวกชาวขยัน ลงมติ ไม่เอา ไม่เอาวันหยุดเพิ่มนะ จะทำงานเพื่อให้โลกประจักษ์เลย จนทำให้เป็นข่าวระเบิดเถิดเทิงไปทั่วโลก เพราะประเทศอื่นประชาชนจะรอให้นักการเมืองและรัฐบาล ลดแลกแจกแถม ถ้าไม่ได้ก็ชวนกันไปก่อม็อบป่วนเมือง

ประเทศเล็กๆ ฟริกซ์หฺนูนี้แหละ เขาทำอะไรแปลกๆ จากชาวบ้านเรื่อยเลย เช่น ไม่ยอมเป็นสมาชิกของสหภาพ หรือประชาคมนานาชาติง่ายๆ หัวแข็งเป็นที่หนึ่ง จนประเทศเพื่อนบ้านเขาสำห้หน้าไปตามๆ กัน (ดูคนข้างเคียงที่บ้านนั่นแหละ รันตินัก)

หลายปีที่ผ่านมาเคยมีการโหวตให้ลดชั่วโมงการทำงานลงมา และลดอายุเกษียณด้วย คนสวิสเขาโหวต ไม่ลดวัย ไม่ลด ก็ไม่เลวนะ เขาคงคิดว่าทำงานไปนานๆ แหะเลดี ยิ่งแก่ยิ่งเร้าใจ ในสถานการณ์เดียวกันนี้ ก็ไม่รู้ว่คนไทยเราจะคิดตัดสินใจเหมือนชาวสวิสเขาหรือเปล่า ดังนั้น ทุกครั้งที่ได้ยินคนคุยกันว่าในอนาคตพวกเราคงจะต้องทำงานจนอายุ 70 ปี ฟังแล้ว "น้องจ๊ะ คั่นหุ" คนไทยก็ขยันเหมือนกันนะ ถ้ามีการโหวตเพิ่มวันหยุด รับรองว่า คงขยันไปโหวตกันแน่นขนัดแน่นๆ

IBAN = International Banking AccountNumber

โดย ป้า MS

เคยลองสังเกตมั๊ยคะ เวลาที่เราต้องโอนเงินเข้าบัญชี ที่อยู่ในประเทศ ที่อยู่ในยุโรป ทางธนาคารจะถามเลข **IBAN** จากเรา ซึ่งอันนี้ย่อมาจาก **IBAN = International Banking Account Number**

ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์นั้น ทางธนาคารที่เรามีบัญชีอยู่ จะออกเลข IBAN ให้ตอนที่เราเปิดบัญชี และจะแสดงไว้ที่สมุดบัญชี หรือใบเสตทमेंท์

IBAN ประกอบด้วย อักษรย่อประเทศ รหัสประเทศ (ตามระบบสากล) รหัสธนาคาร และ หมายเลขบัญชี ถ้าเขียนไม่ครบก็ไม่สามารถโอนเงินได้ เวลาเราเขียน IBAN นั้น ต้องไม่เว้นวรรค หรือมีช่องไฟ

ตัวอย่างเลข **IBAN**

CHKKB BBBB BCCC CCCC CCCC C

CH เป็นอักษรย่อของประเทศสวิตเซอร์แลนด์

KK รหัสประเทศ

BBBB B รหัสธนาคาร

C หมายเลขบัญชี

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta	Einzahlung Giro
Einzahlung für / Versement pour / Versamento per Basellandschaftliche Kantonalbank 4410 Liestal Zugunsten von / En faveur de / A favore di CH84 0076 9016 1234 5678 9 Fritz Muster Breitestrasse 122 1234 Irgendwo Konto / Compte / Conto 40-44-0 CHF	Einzahlung für / Versement pour / Versamento per Basellandschaftliche Kantonalbank 4410 Liestal Zugunsten von / En faveur de / A favore di CH84 0076 9016 1234 5678 9 Fritz Muster Breitestrasse 122 1234 Irgendwo Konto / Compte / Conto 40-44-0 CHF

Andruck IBAN anstelle bisherige Konto- und Clearing-Nummer.

ตอนนี้มีทั้งหมด 57 ประเทศทั่วโลก ที่ใช้เลข **IBAN** และ ตั้งแต่ กุมภาพันธ์ **2014** เป็นต้นไป จะต้องใช้ เลข **IBAN** สำหรับการโอนเงินเข้าประเทศที่ใช้เงินสกุลยูโร

นอกจากนี้ บางครั้งเราก็ต้องใช้ เลข **BIC** หรือ **SWIFT** ในการโอนเงินด้วย นั่นคือ รหัสของธนาคาร และรหัสบัญชีที่เราโอนเงินเข้า ซึ่งประกอบด้วยตัวเลขประมาณ 8-10 ตัว



เครื่องหมายการค้า หรือ ยี่ห้อ หมายถึง [ตราสินค้า](#) หรือส่วนหนึ่งของตราสินค้า เพื่อแสดงว่าสินค้าที่ใช้เครื่องหมายของเจ้าของเครื่องหมายการค้า นั้น เจ้าของมีสิทธิตามกฎหมายเพียงผู้เดียว เราไม่สามารถใช้เครื่องหมายการค้าของบุคคลอื่น และบุคคลอื่นก็ไม่สามารถใช้เครื่องหมายการค้าของเราได้ เว้นแต่จะมีสัญญาและข้อตกลงต่อกัน (เช่น การควบกิจการ)

สัญลักษณ์อาจจะประกอบไปด้วย ชื่อ ข้อความ วลี สัญลักษณ์ ภาพ งานออกแบบ หรือหลายส่วนร่วมกัน โดยมีความหมายทางด้านทรัพย์สินทางปัญญา เป็นเครื่องหมายแสดงถึง ชื่อสินค้าเฉพาะอย่าง หรือทุกประเภทในเครื่องหมายการค้าจะเป็นการ แสดงภาพเครื่องหมาย ชื่อ ตราสัญลักษณ์ เพื่อแสดงถึง อ้างถึง มีความหมายถึง สิ่งใด ๆ ก็ตามที่มีความเกี่ยวข้องกัน

เครื่องหมายการค้าอาจมีการกำกับด้วย [TM](#) หมายถึง เครื่องหมายการค้าที่มีได้จดทะเบียน หรือ [®](#) หมายถึง เครื่องหมายการค้าจดทะเบียน เป็นสัญลักษณ์สากล



Schindler



เมื่อเราเอ่ยถึง Nestle Swatch Bally หรือ Rolex เกือบทุกท่านจะทราบว่าเป็นเครื่องหมายการค้าชื่อดังของโลกของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ซึ่งล้วนสร้างชื่อเสียง และทำรายได้มหาศาลเข้าประเทศ

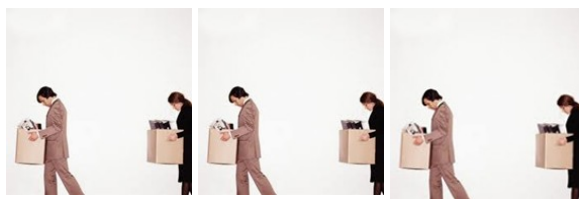
ในบรรดาเครื่องหมายการค้าสุดฮอตสุดแพง 100 อันดับแรกของโลกนั้น ก็เป็นเครื่องหมายการค้า จากประเทศสวิตฯ เข้าไปแล้วตั้ง 5 ยี่ห้อด้วยกัน อันได้แก่ **Nescafe** (อันดับที่ 30 มีมูลค่าที่ 11,101 ล้านสวิสฟรังก์)

Nestle (อันดับที่ 55 มีมูลค่าที่ 6,059 ล้านสวิสฟรังก์) **Credit Suisse** (อันดับที่ 82 มีมูลค่าที่ 3,748 ล้านสวิสฟรังก์) **UBS** (อันดับที่ 84 มีมูลค่าที่ 3,481 ล้านสวิสฟรังก์) **Zurich** (อันดับที่ 94 มีมูลค่าที่ 3,454 ล้านสวิสฟรังก์)

แหล่งข้อมูล วิกีพีเดีย สารานุกรมเสรี , Bilanz

.....

การประกัน กับ การตกงาน โดย นกฮูก



หลังจากได้รับจดหมายเชิญให้ออกจากงานแล้ว จะทำไงดี

แต่ละวันเราจะได้ยินข่าว บริษัทนั้นลดคนงาน บริษัทนี้ปิด ลอยแพพนักงาน ในทุกสาขาอาชีพไม่ว่าตำแหน่งไหนๆ แล้วถ้าเราโดนด้วยจะทำไงต่อไป จะเศร้าไปโย

ข้อมูลเรื่องการประกันที่เกี่ยวข้องกับการตกงาน

การประกันตกงาน

เมื่อได้รับจดหมายยกเลิกการจ้างงาน ให้ติดต่อสำนักงานตกงาน (Arbeitsamt) ทันที โดยเฉพาะถ้าไม่สบาย ยิ่งต้องแจ้ง เพราะถ้าคุณไม่สบาย ไม่สามารถไปทำงานหรือไม่สามารถทำงาน จะได้รับเงินตกงาน อย่างน้อย 30 วัน

การประกันเงินรายวันเมื่อป่วย

ตามกฎหมายแรงงาน เมื่อลูกจ้างป่วยจนไม่สามารถทำงาน นายจ้างต้องจ่าย เงินเดือนต่อไประยะหนึ่ง เพราะนายจ้างต้องมีประกันเงินรายได้เมื่อเจ็บป่วย

ให้กับลูกจ้างในบริษัท ซึ่งหลังจากที่ถูกให้ออกจากงานแล้ว สามารถต่อประกัน ในฐานะประกันส่วนตัวได้อีก โดยที่เมื่อว่างงานคุณจะต้องติดต่อขอต่อสัญญา ประกันในนามของตนภายใน 30 วัน และจะได้รับการยกเว้นไม่ต้องตรวจ สุขภาพ สำคัญมาก คุณต้องติดต่อบริษัทประกันก่อนครบ 30 วันหลังตกงาน หรือดีที่สุดคือทันทีที่รู้ว่าจะต้องออกจากงาน ซึ่งมักมีเวลาอีก 2-3 เดือน และ คุณยังสามารถเลือกบริษัทประกันได้ด้วย กรณีที่บริษัทเรียกค่าประกันสูง ยังมี เวลาเลือกหาใหม่ได้

การประกันเงินสะสม

การประกันนี้ครอบคลุมเมื่อเสียชีวิตหรือทุพพลภาพ การคุ้มครองนี้จะยืดต่อไป อีก 30 วัน หลังตกงาน ขณะรับเงินว่างงานคุณจะได้รับประกันนี้ จาก สถาบัน Auffangeinrichtung (Amplificatore) (Amortisseur) ซึ่งการ คุ้มครองมีประสิทธิภาพน้อยกว่า การประกันของบริษัทที่ทำงาน เมื่อยังไม่ได้ ทำงาน บริษัทเดิมจะต้องโอนเงินประกันสะสมนี้ของคุณเข้าบัญชีธนาคารของ คุณ แต่ไม่สามารถเบิกไปใช้ได้ และเมื่อได้งานใหม่ คุณต้องโอนเงินนี้ให้บริษัท ใหม่บริหารเงินจำนวนนี้ต่อไป

ประกันอุบัติเหตุ

การประกันนี้คุ้มครองคุณต่อไปอีก 30 วันหลังจากตกงาน และถ้าภายใน 30 วันคุณติดต่อสำนักงานว่างงานเพื่อรับเงินประกันว่างงาน การคุ้มครองจะต่อ เนื่อง ถ้าไม่ทำงานหรือไม่รับเงินว่างงาน คุณควรติดต่อบริษัทประกันสุขภาพ เพื่อขอเพิ่มการประกันอุบัติเหตุของตน

หางาน หางาน ทุกวิถีทาง จากหนังสือพิมพ์ ดูในเว็บไซต์ ถามเพื่อนๆ รอบข้าง เพื่อที่เคยทำงานด้วยกัน เพราะการว่างงานไม่ใช่สิ่งน่าอาย เขียนใบสมัครงาน ส่งบริษัทที่เราคาดว่าจะมีงานให้เรา แม้บริษัทจะไม่ได้ลงโฆษณาก็ตาม ขอให้ โชคดีค่ะ



(กฎหมายแรงงาน ตอนที่ 2)

มารู้จักอาการ **Burn Out Syndrome** กันนะคะ โดย เจเจ



นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ชื่อ เฮร์เบิร์ตเจ ฟรอยเดนเบอร์เกอร์ ได้นำชื่อ Burn Out มาใช้ในการรักษาทางจิตเวชเมื่อปี ค.ศ. 1974 (พ.ศ. 2517) สำหรับโรคทางจิตชนิดหนึ่ง ซึ่งมักเกิดกับคนที่ตั้งความหวังไว้สูงเกี่ยวกับตนเองและครอบครัว ทุกอย่างต้องดี และสมบูรณ์แบบ (Perfect) จนก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางร่างกาย และจิตใจ

Burn Out หมายถึง อาการของคนทำงานหนักเกินไป ต้องทำงานแข่งกับเวลาทั้งในบ้าน และนอกบ้านตลอดเวลา ไม่มีเวลาพักผ่อน เหนื่อยล้า เพลียทั้งกายและใจ เหมือนแบตเตอรี่หมด คือ คนที่เหนื่อยล้าหมดไฟ ทำงานจนหมดพลัง ไม่มีประจุเก็บไว้ใช้งานได้อีก ก็เหมือนกับเครื่องยนต์ ที่วิ่งไม่หยุด จนทำให้เครื่องร้อน และหม้อน้ำเดือด เครื่องยนต์ดับ

สัญญาณหรืออาการของโรคนี้ ก็คือ จะรู้สึกเบื่องาน นอนไม่หลับ เครียดไม่มีความสุข ไม่สนุกกับงาน สมาธิ และความตั้งใจในการทำงานลดลง มีผลข้างเคียงอื่นๆอีก เช่น ความจำไม่ดี หงุดหงิดง่าย ร่างกายอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ประสาทเครียด ความดันโลหิตสูง มีโอกาสเป็นโรคติดเชื้อสูง คนที่เกิดอาการ **Burn out** มักไม่ค่อยรู้ตัว เครียดๆ แล้วก็หาทางออกด้วยการ กินยานอนหลับ ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป กินอาหารมากเกินไป หรือน้อยเกินไป สูบบุหรี่จัด เป็นต้น

โอกาสที่ผู้หญิงจะเกิดอาการ **Burn Out** นี้ จะมีมากกว่าผู้ชายถึงสองเท่า เพราะผู้หญิงเดี๋ยวนี้ต้องรับผิดชอบภาระทั้งในบ้านและนอกบ้าน และมักเกิดอาการนี้กับคนในเมืองใหญ่ คนวัยทำงาน และกับคนที่มีความรับผิดชอบการทำงานที่รับแรงในปัจจุบัน

ข้อแนะนำเพื่อหลีกเลี่ยงจากอาการ **Burn Out**

- ออกกำลังกาย เช่น จ็อกกิ้ง ขี่จักรยาน เล่นวอลเลย์บอล หรือการเล่นโยคะ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต ในการที่จะมีความสุขในชีวิตมากขึ้น ใส่ใจในร่างกาย และจิตใจของตนเอง
- ตรึกตรอง วางแผนในการดำเนินชีวิต เพื่อให้ความสมดุลกับร่างกายและจิตใจ เช่น ตั้งคำถามกับตัวคุณเอง ว่าคุณภาพชีวิตของคุณเป็นอย่างไร อะไรทำให้เกิดความเครียด คุณจะหลีกเลี่ยงความเครียดได้อย่างไร ฉันใช้จ่ายเงินอย่างไร ลองให้คะแนนตัวเอง 0 – 10 (0 = แย่มาก, 10 = ดีมาก)
- ควรมีเวลาพักผ่อน เช่น เวลาทำงาน 1 ชั่วโมง ควรใช้สมอง 45 นาที 10 – 15 นาทีพัก สมองจะได้พัก ได้ขจัดของเสีย และเมตาบอลิซึม ออกไปภายในหนึ่งอาทิตย์ทำงาน 5 วัน พักผ่อนสมองจริงๆ 2 วัน เป็นต้น
- อย่าขาดอารมณ์ขัน ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย มองโลกในแง่ดี ให้กำลังใจตัวเองอยู่เสมอ

การได้พูดคุยกับจิตแพทย์ จะทำให้มองเห็นต้นเหตุของปัญหา และมองเห็นทางแก้ปัญหาของตนเองได้ค่ะ



แพ้ยุง ทำได้ดี ?



มีหลายคนถูกยุงกัดแล้วเกิดอาการคัน พอคันก็ยิ่งเกา ๆ ๆ พอเกาก็เกิดเป็นแผล ส่งผลให้แขนขาลาย กลายเป็นจุดต่างดำน และรอยแผลเป็น จนบางคนสูญเสียความมั่นใจเวลาสวมใส่กางเกงขาสั้น หรือกระโปรงสั้น ๆ

เกี่ยวกับเรื่องนี้ รศ.นพ.ป่วน สุทธิพิณิจธรรม คณบดีวิทยาลัยแพทยศาสตร์และการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ในฐานะแพทย์โรคผิวหนัง บอกว่า คนเราที่เกิดมาบนโลกนี้ มีระบบภูมิคุ้มกันภายในตัวที่จะโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมที่ไปสัมผัส ไม่ว่าจะเป็นสารเคมี สิ่งมีชีวิตเล็ก ๆ ไปจนถึงสิ่งมีชีวิตใหญ่ ๆ รวมทั้งความร้อน และความเย็น

เวลาที่เรโดนยุง หรือแมลง สัตว์ กัด ต่อย แมลงจะปล่อยสารเคมี หรือพิษเข้าไปในร่างกายของเรา ในคนที่มีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงก็จะเกิดอาการคัน เป็นตุ่มแดง ถึงขั้นพองก็มี โดยขึ้นอยู่กับพิษของแมลง หรือสิ่งมีชีวิตที่มากัด หรือต่อยเรา ถ้าแมลงมีพิษรุนแรง กัด ต่อย บั้วจะเกิดอาการบวมทันที ถ้าพิษไม่รุนแรงมาก แต่การโต้ตอบรุนแรง ก็เกิดอาการบวมเหมือนกัน ตรงนี้เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบของสิ่งแวดล้อมกับตัวมนุษย์

คนที่มีอาการคัน เป็นตุ่มแดง เวลาถูกยุงกัด ตามแขน ขา ในบ้านเราจะมีเยอะมาก โดยเฉพาะ เด็ก ๆ จะพบบ่อย ถึงขั้นแขนขาลาย ภาษาทางการแพทย์เรียกว่า ผื่นแพ้ยุง แมลง และสารเคมี

หลายคนอาจสงสัยว่า แเคยุงกัดธรรมดา ธรรมดา แต่ทำไมมีอาการรุนแรง ทั้งนี้เป็นเพราะน้ำลายยุงมีสารเคมีอยู่ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง และเกิดอาการคัน ถ้าเกิดอาการคันแล้ว ไม่ไปแกะเกา คงไม่เป็นไร ดังนั้นคนที่โดนยุงกัดแล้วมีปฏิกิริยารุนแรง เรื่องของจิตใจก็มีส่วนเกี่ยวข้องด้วย เพราะถ้าคิดว่าคันแล้วจะต้องแกะต้องเกา ๆ ๆ เพื่อให้หายคัน ก็จะทำให้เกิดแผล

สำหรับคนที่โดนยุงกัด มีข้อแนะนำดังต่อไปนี้

1. ห้ามแกะเกาเด็ดขาด
2. ควรรีบพอกล้างบริเวณที่ถูกกัดด้วยน้ำสบู่อ่อน ๆ
3. ใช้ผ้าเย็นประคบไม่ให้เกิดอาการคัน
4. ทายาแก้คันหรือรับประทานยาแก้คัน เพื่อไม่ให้เกิดอาการรุนแรง โดยแพทย์จะเป็นคนเลือกยาให้ตามความเหมาะสมของคนใช้แต่ละคน
5. กรณีมีตุ่มหนอง ควรทายาปฏิชีวนะ ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้จนกลายเป็นแผล เพราะเมื่อแผลหายแล้วอาจจะทิ้งรอยดำดำ และเป็นแผลเป็นได้

ในระยะยาวเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการแพ้ยุงอีก ควรระมัดระวังไม่ให้โดนยุงกัด เช่น นอนกางมุ้ง กำจัดยุงในบ้าน หรือ อาจใช้ยาทาป้องกันยุงตามความเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม คนไข้ควรเข้าใจว่า เรื่องนี้เป็นปัญหาทั่วโลก ประเทศไทยเป็นเมืองร้อน มียุง และแมลงเยอะ เมื่อโดนกัด ในบางคนอาจจะเกิดอาการแพ้ได้ง่าย ซึ่งมีเรื่องของพันธุกรรมเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย แต่บางคนอาจเกิดภูมิต้านทาน สามารถปรับตัวได้ ปฏิกริยาที่เคยรุนแรงก็จะรุนแรงน้อยลง หรือไม่มีปฏิกิริยาอะไรเลย

ท้ายนี้ขอย้ำว่า หากท่านผู้อ่านไม่ยากแค้นขาลาย ก็ต้องท่องจำคำแนะนำของ รศ.นพ. ป่วน เอาไว้ให้ขึ้นใจ แต่ถ้าจะให้ดี คือ การป้องกันไม่ให้ยุงกัด เพราะนอกจากอาการแพ้แล้ว ยุงอาจนำโรคร้ายมาสู่ท่านก็เป็นได้



ครอบครัวสุขสันต์ สานสัมพันธ์ด้วยภาษาไทย โดยเจเจ



การสื่อสารของสมาชิกภายในครอบครัวเป็นการสื่อสารที่มีบทบาทสำคัญ และการสื่อสารที่ดี ที่สร้างสรรค์เป็นองค์ประกอบที่จำเป็นมากที่จะช่วยเติมให้ครอบครัวมีความสุข

หญิงไทยที่สมรสกับชาวต่างชาติ และมีบุตรด้วยกัน ส่วนมากยังไม่เข้าใจพยายามที่จะสื่อสารกับลูกด้วยภาษาต่างชาติของท้องถิ่นที่ตนอาศัยอยู่เช่นเดียวกับภาษาที่สามีพูด แต่การสื่อสารกับลูกก็ทำได้แบบกระท่อนกระแท่น เพราะความไม่เก่งในภาษาใหม่ รวมทั้งความไม่มั่นใจในไวยากรณ์ว่าพูดได้ถูกต้องหรือไม่ ทำให้การพูดคุยกับลูกขาดความมีชีวิตชีวาแบบธรรมชาติในการสนทนา หรือน้ำเสียงไม่มีความชัดเจน ลูกเกิดความไม่เชื่อมั่นในตัวคุณแม่ ดังนั้นคุณแม่คนไทยควรสื่อสารกับลูกด้วยภาษาไทยซึ่งเป็นภาษาแม่ หรือภาษาตั้งเดิมของตนจะเกิดผลดีกับลูกโดยตรงเพราะโดยธรรมชาติลูกจะสามารถเรียนรู้ภาษาได้มากกว่าหนึ่งภาษาขึ้นไป พ่อแม่ควรตกลงกันว่าถ้าเป็นภาษาต่างชาติให้ลูกคุยกับคุณพ่อ และให้ลูกคุยภาษาไทยกับคุณแม่เพื่อพัฒนาศักยภาพให้ลูกเป็นเด็กสองภาษาสามารถในการติดต่อสื่อสารในโลกปัจจุบัน อันเป็นโลกไร้พรมแดนได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยวอชิงตันเผยว่า ช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศของมนุษย์คือเมื่อ แรกเกิดจนถึงอายุ 7 ปี เนื่องจากเป็นช่วงที่สมองมีความสามารถพิเศษบางประการที่ช่วยให้การเรียนรู้เกิดขึ้นได้เร็วกว่าการมาเรียนภาษาที่สองเมื่อโตแล้ว การค้นพบเกี่ยวกับความมหัศจรรย์ในเรื่องนี้ ดร.แพทริเซีย คูห์ล (Dr. Patricia Kuhl) ได้เป็นผู้ออกแบบหลักสูตรการเรียนการสอนภาษาที่สองด้วยรูปแบบเสียงที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละภาษา เด็กทารกแรกเกิดมีความสามารถในการจำแนกความแตกต่างของเสียงเหล่านั้นได้หมด แต่ความสามารถนี้จะเริ่มด้อยลงเรื่อยๆเมื่อเด็กอายุมากขึ้น และเด็กเรียนรู้ได้มากกว่าหนึ่งภาษาโดยไม่ต้องใช้เวลาเพิ่มแต่อย่างใด

เพราะฉะนั้นคุณแม่ก็ไม่ต้องกลัว ว่าถ้าพูดภาษาไทยกับลูกแล้วเดี๋ยวลูกจะ
สับสนเรียนหนังสือได้ช้ากว่าเด็กอื่น

การสื่อสารกับลูกด้วยภาษาไทย ภาษาดั้งเดิมของคุณแม่นี้ คุณแม่ทุกคนควร
ถือเป็นภารกิจ เป็นการสร้างทุนทางปัญญาให้กับลูก เมื่อลูกเติบโตขึ้นก็จะ
กลายเป็นกองทุนปัญญาให้ลูกหยิบไปใช้สื่อสารกับผู้อื่นได้ มีคำพูดที่ว่า ครู
ภาษาที่ดีที่สุดคนแรกของลูก ก็คือ คุณพ่อคุณแม่ นั่นถูกต้องที่สุดค่ะ เทคนิค
การสอนเด็กตามหลักสูตรการสอนภาษาไทยนั้นคุณแม่ก็สามารถเรียนรู้ได้ค่ะ

คุณแม่รับหน้าที่ เป็นผู้พัฒนาภาษาไทยให้เข้มข้นกับลูก สื่อสารภาษาไทยกับ
ลูก อบรมสั่งสอน ถ่ายทอดขนบธรรมเนียมประเพณีไทย ปลูกฝังลักษณะนิสัย
คุณธรรม จริยธรรม และแบบแผนการดำเนินชีวิตในสังคมให้กับลูกด้วยภาษา
ไทย สร้างสภาพแวดล้อมแบบสองภาษาภายในครอบครัว จะทำให้สมองเด็ก
มีความยืดหยุ่นได้มากกว่าด้วย “ครอบครัวสุขสันต์ สานสัมพันธ์ด้วยภาษา
ไทย” ค่ะ



ลูกในวัยเข้าฝึกงาน โดย เจเจ

การฝึกงาน รอยต่อชีวิตวัยศึกษาเล่าเรียนของลูกและโลกแห่งการทำงาน
เป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งในการทำงานจริง และสอนให้ลูกเราใช้ชีวิตร่วมกับ
ผู้อื่นและทำให้ลูกเรารู้ว่ารักสายงานหรือในอาชีพนี้จริงๆหรือไม่ เป็นการเปิด
ประตูให้เขาสามารถทำงานได้จริง มีโอกาสได้เข้าไปเป็นสมาชิกขององค์กร
นั้นๆ อีกด้วย

การฝึกงานจะมีการทดสอบความถูกต้องตามเงื่อนไขของงานนั้นๆ โดยมีการ
ตรวจสอบ และมีการสรุปรงานที่ได้ปฏิบัติตลอดระยะเวลาการฝึกงาน

ประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกงาน

- ทำให้ลูกมีประสบการณ์ นำความรู้ความสามารถในวิชาชีพไปปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง
- พัฒนาความเป็นระเบียบวินัย รับผิดชอบ และตรงต่อเวลา เนื่องจากต้องเข้าทำงาน และเลิกงานเป็นเวลา
- ฝึกกระบวนการในการแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติงาน
- เสริมสร้างความรับผิดชอบในหน้าที่สูงขึ้นเนื่องจากต้อง รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย
- พัฒนาทักษะในการพูดนำเสนองานที่ได้รับมอบหมายกับนายจ้าง เพื่อนร่วมงาน และลูกค้า
- ฝึกการทำงานอย่างเป็นระบบระเบียบ ตามแผน ตามขั้นตอน ได้ฝึกการทำงานเป็นทีม และ ฝึกความอดทนในการทำงานกับผู้อื่น

การฝึกงานนั้นเกี่ยวข้องกับเรื่องโอกาสในการได้งานทำด้วย เพราะแต่ละหน่วยงาน จะพิจารณาความชำนาญและคุณภาพในการทำงาน ของลูกเราโดยดูจากช่วงการฝึกงาน และความรับผิดชอบจากงานที่มอบให้ทำ การฝึกงาน ลูกเราจะได้ศึกษาการทำงานในองค์กรว่ามีขั้นตอนหรือวิธีการทำอย่างไร เพราะการทำงานแต่ละขั้นต้องมีหลายฝ่ายมาคอยสนับสนุนและแก้ไขงานให้ออกมาดีที่สุด สามารถนำความรู้ที่ได้มาเป็นประโยชน์ในการทำงาน และได้ค้นพบความชอบในการทำงานของตัวเองว่า ชอบทำงานในด้านไหนมากที่สุด ลูกรู้สึกมีความสุขกับงานที่ทำ และลูกยังได้รับเงินค่าตอบแทนในระหว่างการฝึกงานด้วย



ควันทอง หงิงไทยสัจจ **Interlaken** โดย กระจิ๋วหริว

สืบเนื่องจากการจัดหึงไทยสัจจ เป็นครั้งแรก ที่เมืองอินเทอร์ลาเคน เมื่อปีที่แล้ว ซึ่งเราควรจะได้ติดตามถึงผลการจัดครั้งนั้น และเมื่อ 15 พฤษภาคม ที่ผ่านมา ได้มีโอกาสสัมภาษณ์ คุณศิรินยา(ไก) ผู้เป็นเจ้าภาพในการจัดงาน ก่อนอื่นเรามารู้จักเธอผู้มีน้ำใจงามผู้นี้ กันสักนิด ก่อนนะค่ะ



ชื่อศิรินยา ชูเบอร์ – วังอินตะ(ไก) เป็นคนอำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ได้ย้ายติดตามสามีชาวสวิส มาอยู่สวิสฯตั้งแต่ปี พ.ศ.2533 จนถึงวันนี้ก็ 22 ปี เข้าไปแล้ว มีบุตรสาวสามใบเถา Ringenberg เป็นสถานที่แรก ที่พักอาศัย และ เพิ่งย้ายมาอยู่ที่ อินเทอร์ลาเคนได้ 5 ปี คุณไก เล่าให้ฟังว่า ตั้งแต่เด็กก็ ค่อนข้างกับร้านอาหารมาตลอด พอมาอยู่ที่นี่ได้ 3 ปี ภาษาเริ่มใช้งานได้ ลูกเริ่มโต ก็เริ่มทำงาน โดยเริ่มที่ร้านอาหารสยาม ซึ่งเป็นร้านอาหารไทยแห่งแรก แถบ Berner Oberland ตลอดเวลาที่อยู่ที่นี้ก็ทำงานร้านอาหารมาตลอด ทั้งร้านไทย ฝรั่งเศส เอเชีย โดยทำมาแล้วทุกหน้าที่ ตั้งแต่คนทำความสะอาด พนักงานเสิร์ฟ กู้ก ฯลฯ เธอให้เหตุผลว่า เธอต้องการเรียนรู้งานทุกระดับ เพราะคิดว่าในอนาคตจะต้องมีร้านอาหารเป็นของตนเอง และเมื่อ 5 ปีที่แล้ว เธอก็ได้เปิด ร้านอาหารไทยศิรินยา สมความปรารถนา แต่กว่าจะได้มาไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องตั้งใจ ทุ่มเท และพยายาม

เมื่อถามเกี่ยวกับสมาคมหึงไทยเพื่อหึงไทย และการจัดสัมมนาเมื่อปีที่แล้ว นั้น คุณไกเล่าว่า รู้จักแต่คุณสุมิตรา (พี่บูของพวกเรา) โดยได้คุยปรึกษา ผ่านทางโทรศัพท์เท่านั้น โดยเรื่องที่ ปรึกษาส่วนใหญ่เป็นเรื่องลูกๆ เช่น เรื่องใบเกิด และมีครั้งหนึ่งเพื่อนซึ่งแต่งงานกับชาวสวิส เหมือนกัน สามีเค้าเสียชีวิต แล้วไม่รู้ว่าจะต้องทำอย่างไรบ้าง คุณไกเป็นผู้โทรไปขอคำปรึกษาจากพี่บู จากประสบการณ์ที่ผ่านมา เธอเห็นว่าคนไทยที่นี่ มีเป็นจำนวนมากที่ไม่ให้ความสำคัญ ในเรื่องสิทธิ หน้าที่ของตัวเอง รวมทั้งกฎหมายต่างๆ เช่น

เรื่องการต่อใบอนุญาตผ่านกัต่างๆ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ก็ไม่ทราบว่าจะต้องทำอย่างไร หรือปรึกษาใคร

คุณไก่ รู้สึกดีใจ และภูมิใจมากๆ ที่ได้มีโอกาสเชิญพี่ๆ ชาวสมาคมหญิงไทยฯ มาพูดคุยให้ความรู้ และตอบข้อซักถาม รวมทั้งเป็นการกระตุ้นเตือนให้เพื่อนๆ หันมาใส่ใจกับเรื่องใกล้ตัวเหล่านี้มากขึ้น และอยากให้พี่ๆ มาให้ความรู้แก่ชาวอินเทอร์ลาเคน และแถบใกล้เคียงทุกปี และยินดีให้ร้านเป็นสถานที่จัดการประชุม

ก่อนจบคุณไก่ ฝากข้อคิด ถึงเพื่อนชาวไทย ที่อยู่ที่นี้ว่า การได้มีโอกาสมาอยู่ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์แห่งนี้ ถือเป็นโอกาสทองของพวกเรา มีคนอีกมากที่ต้องการมาอยู่ที่นี่ แต่ไม่มีโอกาส เพราะฉะนั้น ขอให้เห็นคุณค่าของสิ่งที่ได้มาพยายาม ขวนขวาย อยู่ที่นี่ ให้เค้ายอมรับ ภาษาเป็นเรื่องสำคัญมาก ที่ต้องศึกษาเรียนรู้ไว้ไม่มีผลเสีย มีแต่ได้ อย่าเอาเวลาไปมัวเมากับบอบายมุข เรายังไม่สามารถเป็นคนชั้นหนึ่งได้ แต่ก็ขอเป็นคนชั้นสองที่มีคุณภาพ และมีศักดิ์ศรี นะคะ



ถามมา ตอบไป โดย ป้าปู้



ถามมา

สวัสดีค่ะ

หนูอยากถามว่า ถ้าหนูเลิกกับสามี จะขอค่าเลี้ยงดูจากเขาได้หรือไม่คะ หนูแต่งงานมาได้ 2 ปีแล้ว สามีหนูเขาเอาชื่อหนูออกจากทะเบียนบ้าน และไม่ยอมให้หนูพบ โทรศัพท์ไปหาเขา เขาก็ไม่รับสาย หนูออกจากบ้านมาตั้งแต่แต่งงานกับเขาได้ไม่กี่เดือน ออกมาหางานทำและอยู่กับเพื่อน แต่ตอนนี้ ใบอนุญาตพำนักร B ของหนูหมดอายุ เจ้าหน้าที่กรมต่างด้าว เขาเรียกหนูไปสอบแล้ว และหนูคิดว่า เขาคงไม่ต่อใบอนุญาตพำนักรให้หนูแล้ว เพราะสามีหนูไปบอกเจ้าหน้าที่ว่า ไม่ต้องการอยู่กับหนู ในฐานะสามีภรรยาอีก ตัวหนูเองก็เหนื่อยที่จะต่อสู้ต่อไปแล้ว ผู้คนรอบข้างต่างกตัญญู เพราะเขารู้ว่าหนูไม่มีใบอนุญาตอยู่ หนูไม่ไหวที่จะทำงานเพื่อไปใช้หนี้อีกต่อไป หนูเล่นแชร์ไว้ รายได้ไม่ดี ส่งแชร์ก็ไม่ไหว มีแต่คนมาทวงเงิน หนูจึงคิดว่าจะกลับบ้านเมืองไทยดีกว่า จึงอยากถามว่า หนูจะขอเงินค่าเลี้ยงดูจากสามีได้ไหม ถ้าหนูหย่า และกลับเมืองไทย เพื่อนหนูบอกว่าถ้าหนูหย่า จะได้รับเงินก้อนหนึ่งจากสามี จริงไหมคะ และจะได้มาอย่างไร และใครจะเป็นคนเดินเรื่องหย่าคะ ถ้าทางการเขาให้หนูออกจากประเทศสวีตฯ เขาจะให้เวลาหนูไหม หรือให้ออกทันที หนูกลัวใจและเครียดมาก ไม่รู้จะหันหน้าไปหาใคร เพราะเพื่อนๆเขารู้ว่า หนูจน ไม่มีใครอยากเจอหนู เพราะกลัวหนูยืมเงิน แต่สมัยที่หนูมีเงิน ใครๆก็อยากเป็นเพื่อน

.....ดา.....

ตอบไป



สวัสดีค่ะดา

ดาแต่งงานได้สองปีเท่านั้น และอยู่ด้วยกันไม่กี่เดือน และคงไม่มีลูกด้วยกัน ไม่ได้บอกอายุมาด้วยว่า ทั้งสองคนอายุเท่าไร สามีทำงานมีรายได้มากน้อยแค่ไหน มีฐานะทางการเงินอย่างไร มีทรัพย์สินหรือหนี้สินอย่างไรหรือไม่ ตอบยากมากนะคะ

แต่ตามประสบการณ์จากศาลที่เห็นมา คู่สมรสที่แต่งงานกับคนต่างชาติ ใช้ชีวิตสมรสอยู่ด้วยกันในระยะเวลาสั้นๆ ไม่มีลูกร่วมกัน อาจจะได้ค่าเลี้ยงดูบ้าง กรณีที่แยกกันอยู่ระยะแรก ถ้าฝ่ายหญิงไม่มีรายได้ และฝ่ายชายมีรายได้เหลือ หลังจากหักค่าใช้จ่ายแล้ว สามารถจะแบ่งให้ฝ่ายหญิงได้บ้าง แต่ถ้าฝ่ายชายไม่มีรายได้เหลือพอที่จะให้ค่าเลี้ยงดูฝ่ายหญิง และฝ่ายหญิงก็อายุน้อยที่จะสามารถหางานทำด้วยน้ำพักน้ำแรงของตนเองได้ ศาลก็อาจจะตัดสินให้ ไม่ได้ค่าเลี้ยงดูจากฝ่ายชายเลย

ดามีสิทธิ์จะขอค่าเลี้ยงดู แต่จะได้หรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับว่า ฝ่ายชายจะยอมจ่ายค่าเลี้ยงดูตามที่ดาขอหรือไม่ และถ้าฝ่ายชายไม่ให้ ศาลก็จะเป็นผู้ตัดสิน โดยพิจารณาตามความเหมาะสมและความเป็นธรรมแก่ทั้งสองฝ่ายเงินก้อนที่จะได้ ตามที่เพื่อนดาบอกมา คิดว่าเพื่อน คงหมายถึง เงินสะสมบำนาญจากที่ทำงานของสามี เพราะกฎหมายกำหนดว่า เมื่อคู่สามีภรรยาหย่าขาดจากกัน ทั้งสองฝ่ายจะได้รับเงินสะสมจากที่ทำงานตลอดระยะเวลาที่จดทะเบียนสมรส กรณีของดา เมื่อศาลตัดสินหย่า ดาก็จะได้เงินสะสมจากที่ทำงานของสามีตลอดระยะเวลาที่ยังมีทะเบียนสมรสร่วมกัน แต่ถ้าดาทำงานมีเงินสะสม ก็ต้องนำเงินสะสมของทั้งสองคนมารวมกันแล้วแบ่งกันคนละครึ่ง เงินจำนวนนี้ ดาต้องไปเปิดบัญชีพิเศษสำหรับเงินสะสม แต่ถ้าดาจะกลับไปเมืองไทย ขอให้ผู้นำใบรับรองการย้ายออกจากประเทศสวิตเซอร์แลนด์ไปยื่นหน่วยงานนี้ จะสามารถถอนเงินจำนวนนี้กลับไปเมืองไทยได้



สำหรับการเดินเรื่องหย่านั้น ฝ่ายหญิงหรือฝ่ายชายจะเป็นผู้เดินเรื่องก็ได้ ในทางปฏิบัติฝ่ายที่ต้องการฟ้องหย่า จะเป็นผู้ยื่นเรื่อง โดยยื่นเรื่องต่อศาล ในรัฐที่แจ้งลงทะเบียนที่อยู่ไว้ ถ้าไม่ต้องการเดินเรื่องเอง ก็อาจหาทนาย ดำเนินเรื่องให้ กรณีของดา ถ้าต้องการหาทนาย เพราะต้องการเดินเรื่อง หย่าให้เสร็จก่อนกลับเมืองไทย ขอให้แจ้งให้ทนายรู้ทันทีว่า ดาไม่มีรายได้ที่จะเสียค่าทนายและศาล ขอให้ทนายยื่นเรื่องต่อศาล ขอให้รัฐเป็นผู้รับผิดชอบค่าทนายและศาล ทางทนายจะติดต่อกับทางศาลและติดต่อสามี ของดา แต่ดาควรจะให้ความร่วมมือกับทนาย แจ้งที่อยู่ของสามีให้ทนาย รับทราบด้วย และให้ข้อมูลของสามีมากที่สุดเท่าที่สามารถจะทำได้ เมื่อ ทนายต้องการ และควรเล่าความจริงให้ทนายของตนเองรับรู้ เมื่อมีความ ต้องการอย่างไรในเรื่องของการหย่า ขอให้แจ้งความประสงค์กับทนาย ทนายจะบอกเองว่า จะเป็นไปได้หรือไม่ได้อย่างไร เช่น การขอเงินค่าเลี้ยง ดูหลังการหย่า การได้เงินสะสมบำนาญ ตามด้านบนที่ถามมา



สำหรับคำถามข้อนี้

“ ถ้าทางการเขาให้หน่อออกจากประเทศสวีตฯ เขาจะให้เวลาหน่อไหม หรือให้ ออกทันที”

เมื่อได้รับคำสั่งจากเจ้าหน้าที่กรมต่างด้าว ให้ออกนอกประเทศ เพราะไม่ได้รับการต่อใบอนุญาตดีพำนักต่อไป เจ้าหน้าที่จะให้เวลา 10 วัน ที่จะอุทธรณ์ คำสั่งดังกล่าว

- ❖ ถ้ายอมรับคำสั่งให้เดินทางออกนอกประเทศ โดยไม่มีข้อโต้แย้งใดๆ ก็ไม่ต้องตอบ และจะได้รับจดหมายเชิญ จากเจ้าหน้าที่ ให้ไปพบ และเซ็นชื่อ รับรู้คำสั่ง ให้ออกนอกประเทศตามที่กำหนด
- ❖ แต่ถ้าไม่ยินยอมรับคำสั่ง ให้ออกจากประเทศ ต้องเขียนตอบกลับไป ภายในกำหนดเวลา ว่าเราต้องการขออุทธรณ์ และต้องยื่นเหตุผลในการ ไม่ยอมรับคำสั่งนี้ ภายใน 30 วัน

ถ้าต้องการยืดเวลา เพื่อจะอยู่ได้อีกหลายเดือนในสวีตเซอร์แลนด์ อาจจะต้อง ยอมเสียเงินปรึกษาทนาย และให้ทนายทำหน้าที่ติดต่อเจ้าหน้าที่คนต่างด้าว กรณีของดา ถึงแม้จะมีทนาย ก็อาจจะยืดเวลาได้ไม่นาน เพราะระยะเวลาที่อยู่

กับสามีสั้นมาก และสามีแจ้งเจ้าหน้าที่แล้วว่า จะไม่กลับมาคืนดีอยู่เป็นสามี ภรรยากับดาอีก แต่ถ้าสามีกลับใจ ต้องการจะอยู่กินกับดา และดาก็ต้องการ เช่นกัน อาจจะเป็นไปได้ว่า เจ้าหน้าที่คนต่างด้าวอาจจะให้โอกาส โดยออกไป อนุญาตพำนักรั่วคราวให้ และให้มีสิทธิในการทำงานด้วย หลังจากที่ยื่น แบบสอบถามความสัมพันธ์ระหว่าง ดากับสามี และให้ทั้งสองคน ตอบเป็น ลายลักษณ์อักษร ขณะเดียวกันเจ้าหน้าที่ จะติดตามพฤติกรรม ของดากับสามี ด้วยว่า กลับมาอยู่ด้วยกันจริงหรือไม่ โดยอาจจะมาถามหาที่บ้านพักตอนเที่ยง คืน เข้ามาดูข้าวของเครื่องใช้ในห้องน้ำ หรือสอบถามเพื่อนบ้าน ฯลฯ เมื่อครบ กำหนดใบอนุญาตชั่วคราวแล้ว ทางเจ้าหน้าที่คนต่างด้าว จะมีหนังสือมาแจ้ง ว่า จะต่อใบอนุญาตพำนักรั่วคราวหรือไม่ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับสภาพความเป็นจริงว่า ดา กับสามี กลับมาใช้ชีวิตร่วมกันในฐานะสามีภรรยาจริงๆหรือไม่

ดาตัดสินใจโดยคิดอย่างถี่ถ้วนรอบคอบก่อนนะค่ะว่า ตัวเองต้องการอะไร แก่ ปัญหาอย่างมีสติ ถ้าประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ไม่มีพื้นที่ให้เราเย็น เราก็กลับไป ตายบ้านเรามากกว่าหรือเปล่า เพราะยังมีคนอื่นหลายสิบล้านคน ที่เขาลำบาก กว่าเรา "บ้านเราแสนสุขใจ ถึงอยู่ที่ไหน ก็ไม่สุขใจเหมือนบ้านเรา" เวลาที่เรา มีปัญหา และต้องกลับเมืองไทย คิดได้อย่างนี้ เราก็กัดใจได้นะค่ะ



ขอให้ดาโชคดีค่ะ

ด้วยความปรารถนาดี

ป้าปู้