ล่าม และนักสังคมสงเคราะห์ชาวไทย พบปะ ซักถามปัญหา กับคณะอัยการฯ
ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น เมื่อ 13 มิถุนายน 2013

งานสัมมนา ให้ความรู้เรื่องกฎหมาย โดยคณะอัยการจากสำนักงานอัยการพิเศษ
ฝ่ายคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศ ที่เบิร์น เมื่อ 15 มิถุนายน 2013

จดหมายข่าวเพื่อชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ปีที่ 15

รวงข้าว

RUANG KHAO

สิงหาคม 2556 / August 2013

แคทลียาควีนสิริกิติ์...

ดอกมะลิ สัญลักษณ์ วันแม่

...ดอก EDELWEISS ดอกไม้ประจำชาติสวิส.....

..สัมภาษณ์พิเศษ “วันแม่แห่งชาติ”

...แม่แหวว-ลูกรวงข้าว-ลูกนะโม.....

....แม่เน้ย และลูกเหมียว.....

การเกณฑ์ทหารของชายไทย

9 คำถามเรื่องที่ดิน

สูตรหน้าใสด้วยน้ำบริสุทธิ์

Thai Frauen für Thai Frauen

หญิงไทยเพื่อหญิงไทย

หญิงไทยร่วมงานกงสุลสัญจร ที่เมือง Chur เมื่อ 22 มิถุนายน 2013

หญิงไทยสัญจร ที่ St.Gallen เมื่อ 23 มิถุนายน 2013

งานประชุมสามัญประจำปี สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย เมื่อ 5 พฤษภาคม 2013 ที่ เบิร์น

รวงข้าว

ปีที่ 15 ฉบับเดือนสิงหาคม 2556

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11, 3038 Kirchlindach
Tel. +41 79 649 34 32
PC-Konto: 87- 677365 -7
IBAN : CH26 0900 0000 8767 7365 7
http://www.thaifrauenverein.ch
E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch
เฟสบุ๊ค สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:
http://www.facebook.com/thaifrauen.swiss

คณะกรรมการสมาคมฯ
ประธาน : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต
รองประธาน : กุวัลยา รีเดอร์
เหรัญญิก : อรัญญา อูดรี
ทะเบียน : พรพรรณ เวงเงอร์
ประชาสัมพันธ์ : กัลยา ฟิงค์
เลขานุการ : สุภัทรา ลินเดอร์
บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทรโพธิ์ภู่
เว็ปมาสเตอร์และที่ปรึกษา : Dr. Hans Rieder

กองบรรณาธิการ
บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทรโพธิ์ภู่
ปก และรูปเล่ม : กุหลาบ ไทรโพธิ์ภู่
พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต
นักเขียน : ก.ไตรคำ นกฮูก เจเจ พี่หญิงไทย ลำดวน เฟรา ฮีรชี กระจิ๋วหริว
นักเขียนหน้าใหม่ : ว. สินสวัสดิ์ ฟอเรอร์ กลอยใจ
ขอบคุณภาพประกอบ จาก กูเกิ้ล

สารบัญ

ประเทศไทย

สัมภาษณ์พิเศษ “วันแม่แห่งชาติ”.....6
การเกณฑ์ทหารของชายสัญชาติไทย.....12
การใช้หนังสือเดินทาง 2 เล่ม 21

ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

บ้านเราเมืองไทย ใครใครก็ Like…….....14
สุขสันต์วันเกิด...สวิตเซอร์แลนด์.....19

สุขภาพ

ใจ ไม่เป็นสุข ใครช่วยฉันได้.....17
การบริหารประจำวัน.....18

สาระน่ารู้

สูตรหน้าใส ด้วยน้ำบริสุทธิ์.....20
บันเทิงอย่างไร ไม่ให้เสี่ยง.....22

หญิงไทย

บทบรรณาธิการ.....4
สาสน์จากประธาน.....5
9 คำถาม เรื่อง “การซื้อที่ดิน ในเมืองไทย”.....24
เก็บมาเล่า เอามาฝาก.....26
ปฏิทินกิจกรรมหญิงไทย..... 29
รายงานการประชุมสามัญประจำปี.....30

บทบรรณาธิการ

สองปีผ่านไป ไวเหมือนติดจรวด เผลอเดี๋ยวเดียว ดิฉันได้เข้ามาเป็นคณะกรรมการของสมาคมฯอันทรงเกียรติแห่งนี้ได้สองปีแล้ว.....ส่วนมากเวลาที่เรามีความสุขมักจะผ่านไปเร็วเสมอ ว่ามั๊ยค่ะ.....ที่นำเรื่องของเวลามานำเรื่อง ไม่ใช่อะไรหรอกเพียงแต่จะบอกว่า..... ตามระเบียบของสมาคมฯ ทุก 2 ปี จะมีการเลือกตั้งประธาน รองประธาน และเหรัญญิก ชุดใหม่ เพราะคณะกรรมการชุดเก่าหมดวาระลง ซึ่งเมื่อการประชุมสามัญประจำปี เมื่อวันที่ 5 พ.ค ที่ผ่านมา ได้มีการเลือกคณะกรรมการชุดใหม่ ผลออกมาว่า ท่านประธาน และพี่เหรัญญิกคนงามของเรา ยังคงได้รับการสนับสนุนและไว้วางใจจากสมาชิก ให้ทำงานต่อไป และต้องขอแสดงความยินดีกับพี่แต๋ว(กุวัลยา)ที่ได้รับความไว้วางใจจากสมาชิกให้ดำรงตำแหน่งเป็นรองประธานคนใหม่ของสมาคมฯ ค่ะ และเป็นที่น่าเสียดายสำหรับสมาคมที่ต้องขาดบุคคลากรผู้มีความสามารถไป คือ คุณดวงหทัย เฟรค อดีตฝ่ายหาทุน กองบรรณาธิการ และบรรณาธิการวารสารรวงข้าว ซึ่งได้ขอลาออกจากการเป็นคณะกรรมการของสมาคมฯ เพื่อศึกษาต่อ และมีหน้าที่การงานที่มากขึ้น พวกเราขอขอบคุณสำหรับการทำงานร่วมกันที่ผ่านมา

ขอต้อนรับ วันแม่แห่งชาติ 12 สิงหาคม นี้ ด้วยการสัมภาษณ์พิเศษ จากคุณแม่และลูก จากสองครอบครัว ซึ่งดิฉันยืนยันได้ว่าน่าสนใจ น่าติดตามอ่านค่ะ

จากการที่ทางสมาคมฯได้เชิญคณะอัยการจากสำนักงานอัยการพิเศษ ฝ่ายคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศมาให้ความรู้ในเรื่อง การเกณฑ์ทหาร เรื่องการซื้อที่ดินของสาวไทย ที่มีคู่ชีวิตเป็นต่างด้าว ฯลฯ มีสมาชิกหลายท่าน ไม่สามารถมาเข้าร่วมฟังการสัมมนาในวันนั้นได้ และขอกันมามาก ว่าให้ลงเรื่องราวต่างๆในวารสารด้วย พวกเรายินดี จัดให้แล้ว ติดตามอ่านกันได้ค่ะ

ช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมา คงไม่มีใครปฏิเสธนะค่ะว่า มือถือ คอมพิวเตอร์ อินเตอร์เน็ต ได้เข้ามามีบทบาทอย่างมากในชีวิตประจำวันของพวกเรา โดยเฉพาะกับเด็กๆ ซึ่งก็มีทั้งข้อดีข้อเสีย เราต้องรู้เท่าทัน จะได้ไม่เป็นทุกข์ ขอเชิญติดตามเรื่องราวเหล่านี้ได้จากนักเขียน นักแปลหน้าใหม่ของเรา ฝีมือเป็นอย่างไร ติชมกันได้ ไม่ว่ากันค่ะ

นอกจากนี้ยังมีเคล็ดลับหน้าใส ๆ จากนักเขียน ยุคลายครามของเรา มาฝากทุกท่านด้วยค่ะ เชิญติดตาม **รายละเอียดกิจกรรมต่าง ๆ** ที่เราเตรียมไว้ให้ทุกท่าน ได้**ในหน้า** 29 นะคะ

เริ่มด้วยเวลา ก็ขอฝากปิดท้าย ด้วยคำกล่าวที่ว่า เวลาและวารี ไม่เคยรอใคร...ถึงตอนนี้ ก็ผ่านไปแล้วครึ่งปี ใครคิดจะทำอะไร...ก็เร่งรีบทำซะในตอนนี้นะคะ จะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจว่า ทำไมไม่ทำซะเมื่อมีโอกาสนะ...

ขอให้ทุกท่านมีความสุขทุกลมหายใจค่ะ

กุหลาบ ไทรโพธิ์ภู่

สาสน์จากประธาน

สวัสดีค่ะเพื่อนๆชาวไทยและสมาชิกหญิงไทยฯ

วารสารรวงข้าวเป็นสายใยหนึ่งซึ่งเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างเราชาวไทยไกลบ้าน สมาคมหญิงไทยฯในสวิตเซอร์แลนด์ เป็นหนึ่งองค์กรที่ให้ข้อมูลด้านกฎหมายแก่ชุมชนไทย ด้วยสื่อต่างๆ ได้แก่ แผ่นพับ การจัดสัมมนา การตอบคำถามทางโทรศัพท์ และที่สำคัญคือ การออกวารสารรวงข้าว ซึ่งสมาชิกให้การตอบรับดีมาก เพราะถ้าหนังสือออกไม่ตรงเวลา สมาชิกจะสอบถาม ถามหา ซึ่งเป็นกำลังใจให้แก่ผู้จัดทำ ต้องขอขอบคุณสมาชิกที่ให้ความสนับสนุน หญิงไทยฯเป็นสมาคมหนึ่ง ซึ่งมีสมาชิกกระจายทั่วประเทศ นั่นแสดงว่าการทำงานของเราคงจะเป็นประโยชน์ต่อชุมชนไทยบ้าง

นอกจากการให้ข้อมูลกฎหมายความรู้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิต การเป็นอยู่อย่างมีคุณภาพในประเทศสวิตเซอร์แลนด์นี้แล้ว การจัดสัมมนาร่วมกับคณะอัยการสูงสุด จากประเทศไทย การจัดบรรยายหัวข้อกฎหมายที่เพื่อนสมาชิกสนใจ ที่เป็นการสัญจรไปตามกลุ่มชุมชนไทยทั่วสวิตฯ และสิ่งสำคัญอีกอย่างที่เราต้องการมอบให้แก่เพื่อนชาวไทย คือ อาหารใจ ดังนั้น เราจะได้จัดให้มีการสัมมนาโดยจิตแพทย์ขึ้น เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสปรึกษาด้านสุขภาพจิตด้วย สำหรับปีนี้ เราได้เชิญ แพทย์หญิงอภิสมัย ศรีรังสรรค์ หรือคุณหมอเบิร์ท อดีตนางสาวไทย มาให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา นำทำกิจกรรมร่วมกัน ระหว่างเพื่อนชาวไทยและสมาชิกผู้สนใจทุกคน ระหว่างวันที่ 31 ส.ค- 2 ก.ย นี้ รายละเอียดของการสัมมนา ติดตามได้ในวารสารฉบับนี้นะคะ

ขอบคุณเพื่อนชาวไทยและสมาชิกทุกคนที่ให้การสนับสนุนกิจกรรมของสมาคมฯด้วยดีตลอดมา

แล้วพบกันในการสัมมนาหรือในกิจกรรมต่างๆของสมาคมฯค่ะ

สัมภาษณ์พิเศษ "วันแม่แห่งชาติ"

โดย ลำดวน

ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2519 ทางราชการ ได้กำหนดให้วันเสด็จพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ คือ วันที่ 12 สิงหาคม เป็นวันแม่แห่งชาติ และกำหนดให้ดอกมะลิเป็นดอกไม้สัญลักษณ์ของวันแม่ เหตุผลที่ให้ดอกมะลิ เป็นดอกไม้สัญลักษณ์ของวันแม่ ก็เนื่องจาก ดอกมะลิเป็นดอกไม้ที่มีสีขาวบริสุทธิ์ ส่งกลิ่นหอมไปไกลและหอมได้นาน อีกทั้งยังออกดอกได้ตลอดทั้งปี เปรียบได้กับความรักอันบริสุทธิ์ของแม่ที่มีต่อลูกไม่มีวันเสื่อมคลาย...

เนื่องในโอกาสสำคัญนี้ ลำดวนจึงขอนำเสนอ บทสัมภาษณ์พิเศษ จากคุณแม่ และคุณลูก จากครอบครัวที่ลำดวน ประทับใจเป็นอย่างมาก ในโอกาสไปปฏิบัติภาวนา เมื่ออายุของลำดวนก็ปาเข้าไป 45 ปี แต่น้องสองคนยังอยู่ในวัยรุ่น อยู่เลย เรามาติดตามกันนะคะ

คุณแม่ สมบัติ มากลั่น–เรอบิเย (พี่แหวว)

อายุ 52 ปี พี่แหวว เป็นสมาชิกสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยมานาน 14 ปี เกือบเท่าอายุของสมาคมเลยทีเดียว (ปีนี้ สมาคมฯ จะมีอายุครบ 15 ปีแล้วคะ) และเมื่อสมาคมฯ จัดงานใดๆ พี่แหววจะไปร่วมงานด้วยอย่างสม่ำเสมอ ล่าสุดในงานประชุมสามัญประจำปี พี่แหววก็สู้อุตส่าห์หอบสังขาร ที่ต้องใช้ไม้ค้ำเดิน เพราะเพิ่งได้รับการผ่าตัดเข่ามาร่วมงานด้วย พี่แหววเล่าว่ามาอยู่ที่เจนีวาได้ 32 ปีแล้ว เป็นแม่บ้าน ทำงานนอกบ้านเพียงเล็กน้อย เพื่อเป็นรายได้เสริม สำหรับส่งลูกๆ ไปทำกิจกรรมต่างๆ เลือกที่จะเป็นแม่บ้านเพื่อจะได้ดูแลลูกทั้งสอง คือ น้องรวงข้าว และน้องนะโม เพราะสามีทำงานการรถไฟ ซึ่งเวลาการทำงานเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นอกจากนี้ พี่แหวว ยังมีงานที่พี่แหววทำเพื่อสังคม ทำด้วยจิตอาสา เป็นงานช่วยเหลือเด็กกำพร้า เด็กพิการ เด็กติดเชื้อเอดส์ (HIV) ผู้ป่วยมะเร็ง ด้วยการจัดงานเลี้ยงปีละครั้ง โดยเชิญเพื่อนๆ ทั้งไทยและเทศมาร่วมงานการกุศลนี้ด้วย เป็นงานเล็กๆที่ใช้กำลังของตัวเองในการที่จะแบ่งปันให้บุคคลเหล่านี้ เป็นสะพานบุญให้เพื่อนๆของพี่แหววที่เจนีวามาร่วมแรง ร่วมใจกัน ถ้าไม่มีเพื่อนๆ งานคงไม่สำเร็จลุล่วงไปได้
พี่แหววฝากขอบคุณเพื่อนๆไว้ ณ ที่นี้

ลำดวน: พี่แหวว มีวิธีการอบรมเลี้ยงดูน้องนะโมและน้องรวงข้าวแตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไรค่ะ

พี่แหวว: พี่เลี้ยงลูกทั้งสองคนเหมือนๆกัน ให้เขาติดดิน สู้ และรู้จักแบ่งปัน โดยการทำให้เห็นเป็นตัวอย่าง โดยพาลูกๆไปพบเห็น ไปใช้ชีวิตอยู่กับเด็กที่ด้อยโอกาส แต่ลูกก็มีนิสัยต่างกัน คือ คนหนึ่งอารมณ์ร้อน คนหนึ่งอารมณ์เย็น สิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือ ทั้งสองมีความผูกพันกับพี่น้องที่เมืองไทยมาก และพี่จะพาลูกๆ ไปเที่ยวตามวัดต่างๆที่เมืองไทย พูดภาษาไทยกับลูกๆ ส่งไปโรงเรียนสอนภาษาไทยบ้าง

ลำดวน: พี่แหววมีวิธีการอย่างไร ลูก ๆจึงไปปฏิบัติธรรม เข้าวัดกับพี่ ซึ่งเป็นเรื่องที่พบเห็นได้ยากในวัยรุ่นยุคปัจจุบัน

พี่แหวว: ความที่พี่อยากให้ลูกๆได้ลิ้มรสของธรรมะ เวลามีปฏิบัติธรรมภาษาไทยที่วัดธรรมปาละ พี่จะให้ลูก

ไปด้วย ถึงเขาจะไม่เข้าใจคำสอนทั้งหมด แต่ก็ได้เก็บเกี่ยวคำสั่งสอนบางส่วนกลับมาบ้าน และพี่ก็จะสรุปให้ฟังว่าพระอาจารย์พูดถึงอะไรบ้าง พี่จะบอกให้ลูกๆถือศีล 5 ในชีวิตประจำวัน

ลำดวน: อะไรคือความภาคภูมิใจในตัวลูกทั้งสอง

พี่แหวว: พี่ภูมิใจในลูกทั้งสองตรงที่เค้าเป็นคนดี ช่วยเหลือและแบ่งปันให้ผู้ที่ไม่มีโอกาสอย่างเขาทั้งสองใจบุญ ช่วยพี่จัดงานการกุศล ความที่เป็นวัยรุ่นบางครั้งเด็กก็จะทำอะไรไม่ถูกไปบ้าง พี่ก็จะเรียกมาตักเตือนชี้ให้เห็นสิ่งไหนดีและไม่ดี พี่คิดว่าพี่โชคดีนะ คงเป็นบุญของพี่ด้วย ที่สามีของพี่นับถือศาสนาพุทธด้วย

ลำดวน: พี่แหววอยากจะฝากอะไร ถึงคุณแม่ท่านอื่น ๆ ในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูลูกค่ะ

พี่แหวว: พี่อยากจะฝากบอกคุณแม่ทุกท่านว่า ให้ความรักกับลูกๆ ให้มากๆ สอนให้ทำในสิ่งที่ถูกต้อง ชี้แนะหนทางที่ดีให้เขา แม้ว่าเส้นทางนั้นเขาจะไม่ชอบ เราก็ต้องเอาเหตุผลมาคุยกัน ให้ลูกได้เห็น และคล้อยตาม ไม่ใช่เรื่องง่ายค่ะ แต่ก็ต้องพยายาม ขอเป็นกำลังใจช่วยคุณแม่ทุกท่านค่ะ

คราวนี้เรามารู้จัก ลูกสาวคนโตของพี่แหววกันนะคะ

น้องเมลิซองด์ รวงข้าว– เรอบิเย

(Mélisande -Ruangkhao Rebillet)

น้องรวงข้าว อายุ 20 ปี เรียนการเกษตรปี 4 ที่เจนีวา รวงข้าวพูดภาษาไทยได้เกือบ 100 % เขียน อ่านได้ 60% ต้องยกความดีให้ ตาและยาย ที่ฟังรวงข้าวอ่านภาษาผิดๆถูกๆ ตากับยายมีความอดทนที่จะสอนและอธิบายให้รวงข้าวเข้าใจ มันไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะสอนเด็กลูกครึ่ง ดีที่ว่าแม่สอนและพูดภาษาไทยกับรวงข้าว รวงข้าวถึงคุยกับพี่น้องที่เมืองไทยรู้เรื่อง

มารู้จักกับหนุ่มน้อยของบ้านกันบ้าง

น้องนะโม–เบเนดิค เรอบิเย

(Namo-Bénédict Rebillet)

นะโม อายุ16 ปีครึ่ง เรียนที่โรงเรียนการช่างอิเล็คโทรนิคที่เจนีวา พูดภาษาไทยและเข้าใจพอที่จะสื่อสารกับคนไทยได้ อ่านเขียนได้แค่ 10% แม่บังคับแต่นะโมบอกว่าพูดได้อย่างเดียวก็พอแล้ว ตอนนี้เสียดายที่สู้พี่ข้าวไม่ได้ แม่ปล่อยนะโม ให้อยู่บ้านตา ยาย แม่ไปเที่ยวต่างจังหวัด ตอนนะโม 3 ขวบครึ่ง พี่ข้าวไม่ยอมช่วยแปลนะโมเลยจำเป็นต้องพูดภาษาไทย เลยทำให้นะโมพูดได้ และก็มาเรียนโรงเรียนสอนภาษาไทยที่เจนีวาด้วย

คราวนี้มาฟังน้องๆกันบ้างค่ะ

ลำดวน: คุณแม่เลี้ยงน้องรวงข้าวและน้องนะโมอย่างไร

รวงข้าว: แม่เลี้ยงรวงข้าวแบบคนไทย ทั้งดุและบังคับ แม่สอนต้องให้เคารพผู้ใหญ่ คิดก่อนพูด แต่ก็ทำไม่ได้ทุกครั้ง อารมณ์ร้อน สอนไม่ให้ฟุ่มเฟือย ไม่เอาเปรียบคนอื่น สอนให้รู้จักการให้ รู้จักทำบุญ และขอให้เป็นคนดี

นะโม: แม่เลี้ยงนะโมแบบเด็กทั่วไป แต่แม่ดุ และเข้มงวด นะโมว่าแม่มีเหตุผลนะ เพราะบางทีเราก็ไม่เชื่อฟังแม่ แม่สอนให้เราเป็นคนดี ก่อนใช้เงินให้คิดดูก่อน ไม่จำเป็นต้องมีทุกอย่างเหมือนคนอื่น โดยเฉพาะของเล่น พอใจในสิ่งที่เรามี นะโมก็มีความสุขนะ

ลำดวน: อะไรทำให้ น้องรวงข้าวเข้าวัด ปฏิบัติธรรมกับ คุณแม่ และคิดว่าการทำเช่นนี้ จะมีผลอย่างไรกับชีวิตของน้อง

รวงข้าว: แม่พารวงข้าวปฏิบัติธรรม ที่วัดธรรมปาละ แม่เห็นว่าฟังภาษาไทยรู้เรื่อง บางครั้งไม่อยากไป แม่ก็บอกว่า พาไปทำในสิ่งที่ดี เพราะฉะนั้นต้องไป ก็รู้สึกดีนะ พอไปก็ได้ความคิดดีๆกลับมา เพื่อปรับปรุงตัวเอง พยายามรักษาศีล 5 พระอาจารย์หลายรูปสอนรวงข้าว

ลำดวน: ในความเป็นวัยรุ่นแถมเป็นผู้ชาย อะไรทำให้ น้องนะโมเข้าวัด ปฏิบัติธรรมกับคุณแม่ และคิดว่าการทำเช่นนี้ จะมีผลอย่างไรกับชีวิตของน้อง

นะโม: ที่นะโมเข้าวัดปฏิบัติธรรมกับแม่เพราะแม่บอกว่าเป็นสิ่งที่ดีและอยากให้นะโมได้ทำ อึดอัดบ้างในบางครั้งเพราะต้องตื่นเช้ามาก ฟังรู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง เดี๋ยวนี้ฟังเข้าใจมากขึ้น เป็นสิ่งที่ดี และทำให้นะโมได้รู้จักคิด แม่พานะโมเข้าวัดตั้งแต่เด็กๆแล้ว แต่มานั่งสมาธิเมื่อ 2 ปีที่แล้ว กับพระอาจารย์ ว.วชิรเมธี และอาจารย์พิทยา ฐานิสสาโร ครั้งหนึ่ง นะโม ทำผิด โกหกแม่ กลับมาจากปฏิบัติธรรม นะโม คิดได้ จึงมากราบขอให้แม่ยกโทษ แม่ไม่โกรธ แต่แม่บอกว่าเสียใจ และก็ดีใจ ที่นะโมได้คิดและเก็บเกี่ยวเอาคำสั่งสอนของพระอาจารย์ มาใช้ในชีวิตประจำวัน

ลำดวน: จะพูดถึงคุณแม่ว่าอย่างไร อยากจะบอกอะไรคุณแม่ในโอกาสวันแม่นี้

รวงข้าว: รวงข้าวจะบอกว่า “**รวงข้าวรักแม่มาก**” ขอบคุณที่ทำอาหารให้ไปกินที่โรงเรียนทุกวัน สั่งสอนให้รู้จักคิดและทำในสิ่งที่ดี จะจำคำสอนแม่ไว้ และขอบคุณแม่ที่มอบสิ่งดีๆให้รวงข้าว ให้รวงข้าวได้เข้าไปสัมผัสกับชีวิตของเด็กกำพร้าที่เมืองไทย พาเราไปทำกิจกรรมกับน้องๆจนเกิดเป็นความผูกพัน รวงข้าวจะต้องกลับไปหาน้องทุกครั้ง ชาติหน้ามีจริงขอเกิดเป็นลูกแม่ทุกชาตินะ

นะโม: นะโมอยากจะบอกแม่ว่า ”**นะโมรักแม่**” แม่พาเราทำสิ่งที่ดีอยู่ตลอด ช่วยเหลือผู้อื่น นี่คือสิ่งที่นะโมได้จากพ่อและแม่

ลำดวน: อยากฝากอะไรถึงคุณลูกท่านอื่น ๆค่ะ

รวงข้าว: รวงข้าวอยากจะบอกกับลูกทุกๆคนว่า ให้กตัญญูกับแม่และพ่อ รักท่านมากๆ แม่และพ่อคือพระอรหันต์ในบ้าน รวงข้าวจำคำสอนนี้มาจากพระ อยากชักชวนให้ทุกคนไปปฏิบัติธรรมบ้างไม่ยากเลย พ่อของรวงข้าวเป็นฝรั่งก็ไปนั่งสมาธิด้วย

นะโม: นะโมฝากบอกคนอื่นๆด้วยว่า ให้ทำความดีช่วยเหลือคนอื่น เด็กที่ไม่มีโอกาส นะโมกับพี่ข้าวไปอยู่กับเด็กกำพร้าที่ติดเชื้อเอดส์ที่เมืองไทย พวกน้องๆน่าสงสาร พวกเราไปเล่น ไปทำกิจกรรมหลายอย่างกับน้อง ช่วยอาบน้ำ วาดเขียน พี่ข้าวสอนอ่านเขียน แม่และพ่อให้ความอบอุ่นกับน้องๆ มีอะไรหลายอย่างที่เราจะแบ่งปันให้พวกเขาเหล่านั้นได้ ขอให้ช่วยกันทำความดีนะครับ.....

ลำดวนได้ฟังแล้ว ซาบซึ้งและเป็นปลื้มแทนคุณพ่อคุณแม่ของน้องจริงๆ ค่ะ.....

เรามารู้จักกับอีกครอบครัวกันนะคะ ลำดวนได้มีโอกาสรู้จักคุณเน้ย และน้องเหมียว ในวันที่คุณเน้ยเชิญให้คณะกรรมการสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยไปประชุมที่ปราสาทวิล พร้อมพาชมและกรุณาเลี้ยงอาหารกลางวันกับพวกเรา ในโอกาสนี้เอง ลำดวนได้รับรู้ถึงความเป็นแม่ลูก ที่แสนจะน่ารักต่อกัน และเห็นถึงความเรียบร้อย อ่อนน้อม ของน้องเหมียว เป็นลักษณะที่บอกได้ว่าได้รับการอบรมมาอย่างดี อยากรู้ไหมค่ะว่า คุณเน้ยมีวิธีการอย่างไร ในการเลี้ยงลูกในวัฒนธรรมตะวันตก เรามารู้จักคุณแม่กันก่อนนะค่ะ

คุณแม่ชื่อ อารมย์ สไตน์มันน์ (Arom Steinmann)คุณเน้ยเป็นสมาชิกของสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย มาได้ 3 ปีแล้ว นอกจากนั้น ยังเป็นผู้มีอุปการคุณคนหนึ่งต่อสมาคมฯด้วย คุณเน้ย อายุ 45 ปี อยู่ที่เบิร์น มา16 ปี เปิดร้านสปาที่ Biel ได้เกือบ 6 ปีแล้ว ตอนนี้ที่ร้านอยู่ตัวแล้ว จึงทำหน้าที่ส่วนใหญ่เป็นแม่บ้านดูแลครอบครัว

มารู้จักคุณลูกกันบ้าง

ชื่อ **พรรณนิภา ฮัลเดมันน์** (Phannipa Haldemann) (เหมียว) อายุ 25 ปี เรียนการจัดการการโรงแรม ที่ Glion Institute of Higher Education เหมียวพูดภาษาไทย เยอรมันเป็นภาษาหลัก เหมียวไปเรียนที่ Neuchâtel ด้านการบัญชีเลยได้ภาษาฝรั่งเศสค่ะ และไปเรียนภาษาอังกฤษที่ Oxford เป็นเวลารวมได้ 1 ปี รวมทั้งไปฝึกงานด้านการโรงแรมที่ประเทศญี่ปุ่น จึงพูดภาษาญี่ปุ่นได้ด้วย และภาษาสเปน อีกนิดหน่อยค่ะ

ลำดวน: คุณเน้ยเลี้ยงดูน้องเหมียวอย่างไร

คุณเน้ย: เน้ยเลี้ยงเหมียว เหมือนทั้งลูกทั้งเพื่อนค่ะ พูดคุยกันได้ทุกเรื่องค่ะ และสอนให้เขารู้จักช่วยเหลือตัวเอง เวลาปิดเทอม ให้เขาไปทำงานหาเงินด้วยตัวเอง เขาจะได้รู้ค่าของเงิน และได้ความอดทนอดกลั้นเวลาทำงาน เน้ยสอนให้เขารู้จักแบ่งปัน ให้คนอื่น ไม่ให้ดูถูกคนอื่น และพยายามให้เขารู้จักธรรมะ มีเวลาก็จะพาเขาไปวัด เขาก็ซึมซับได้ เน้ยจะสอนเขาตลอด เราเป็นคนไทย เวลาเจอคนไทยที่ไหน จะรู้จักหรือไม่ ต้องยกมือ

ไหว้ไว้ก่อน เวลาไปเมืองไทยด้วยกัน เน้ยก็พาเขาไปบ้านเด็กกำพร้าบ่อยๆ ไปเลี้ยงอาหารบริจาคสิ่งของ ให้เขาได้เห็นว่าเขาโชคดีมาก ยังมีเด็กคนอื่นอีกเยอะที่ไม่มีโอกาส เหมือนเหมียว

ลำดวน: น้องเหมียวพูดได้ถึง 6 ภาษา และพูดภาษาไทยได้อย่างดีเยี่ยม คุณเน้ย พูดภาษาไทยกับลูกใช่ไหมค่ะ

คุณเน้ย: ใช่ค่ะ ตอนมาอยู่ที่นี่ใหม่ๆ เน้ยพูดภาษาเยอรมันยังไม่ค่อยเก่ง ก็ต้องพูดกับลูกด้วยภาษาไทย และกลัวว่าเขาจะลืมภาษาไทยด้วยค่ะ ก็พยายามให้ลูกเขียนจดหมาย ข้อความส่งถึงแม่ เป็นภาษาไทยด้วยค่ะ

ลำดวน: เป็นการยืนยันนะคะว่า การพูดภาษาไทยหรือให้ลูกเรียนภาษาไทยด้วยนั้น ไม่ได้มีปัญหากับการเรียนภาษาที่ สอง สาม สี่ ...เลยนะคะ แล้วน้องเหมียวเป็นเด็กอย่างไร และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันนี้อย่างไรคะ

คุณเน้ย: ตอนเด็กๆก็มีดื้อซนตามประสาเด็กนะคะ แต่ไม่มากมายอะไร เหมียวเป็นคนชอบออกกำลังกาย และชอบเต้นฮิบฮอป ไปประจำที่เมืองทูน ตอนช่วงอายุประมาณ 10-17 ปี และเคยแข่งขันได้แชมป์มาด้วยค่ะ (Schweizermeister 2006) ลงหนังสือพิมพ์ด้วย น้องเหมียวเป็นคนมีความพยายามมาก เท่าที่เน้ยเห็น เวลาไปไหนเขาจะพกหนังสือเรียนไปด้วยตลอด แล้วเขาจะหาโอกาสเวลาปิดเทอมไปประเทศเจ้าของภาษาด้วยตัวเขาเองค่ะ อย่างอาทิตย์ที่แล้วเขาไปเดินป่ากับเน้ย เขาพกหนังสือภาษาญี่ปุ่นไปด้วย ตอนเย็นเขาก็นอนอ่านแล้วช่วงที่เขาเรียนภาษาใด เขาก็จะสนใจแต่จะเรียนภาษานั้นให้ได้ เขาบอกถ้าเรียนจบ ขอไปทำงานหาประสบการณ์ก่อนคะ แต่เน้ยได้ยินเขาพูดบ่อยๆว่า เขาอยากมีร้านกาแฟเป็นของตัวเองคะ

ลำดวน: อะไรคือความภาคภูมิใจในตัวลูก และในอนาคตอยากเห็นลูกเป็นอย่างไร

คุณเน้ย: เน้ยคิดว่าทุกวันนี้เน้ยโชคดีมากและภูมิใจในตัวลูกคะ ในอนาคต เน้ยก็หวังไว้ อยากให้ลูกมีหน้าที่การงาน และครอบครัวที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง

ลำดวน: คุณเน้ยอยากจะฝากอะไรถึงคุณแม่ท่านอื่นๆ

คุณเน้ย: อยากบอกถึงคุณแม่คนอื่นๆว่าพยายามทำกิจกรรมกับลูก เมื่อมีเวลาอยู่ด้วยกัน ไม่ให้เขาลืมขนบธรรมเนียมไทยค่ะ

มาฟังน้องเหมียวกันบ้างค่ะ

ลำดวน: คุณแม่เลี้ยงน้องเหมียวอย่างไร

น้องเหมียว: คุณแม่จะให้เหมียวช่วยเหลือตัวเอง ปล่อยให้เราเรียนรู้เอง แต่คุณแม่จะสอนตลอดว่า อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควร อะไรไม่ควร ตอนเด็กๆคุณแม่จะไม่ค่อยตามใจ ขออะไรก็จะไม่ค่อยให้ เหมียวก็เลยต้องหางานเล็กๆน้อยทำ แต่เพราะอย่างนี้ เราก็จะรู้ค่าของเงินและสิ่งที่เราได้มา ซึ่งจะมีค่ามาก เพราะมาจากการที่เราต้องทำงานแลก เรา ไม่ได้มาง่ายๆ

ลำดวน: การที่น้องเหมียวเป็นน้องเหมียว อย่างทุกวันนี้ คิดว่าคุณแม่มีส่วนอย่างไร

น้องเหมียว: หลายอย่างเลยค่ะ คุณแม่เป็นผู้หญิงที่อดทนมาก ตัดสินใจจะทำอะไรก็ทำอย่างนั้น เป็นคนไม่ยอมแพ้ง่ายๆ สามสิ่งนี้ เหมียวได้เรียนรู้และเอาคุณแม่มาเป็นแบบอย่าง เรื่องการทำบุญ ทำทานเข้าวัด ก็เป็นเพราะคุณแม่ ที่สำคัญที่สุด คุณแม่สอนให้เราเข้มแข็ง ถ้าอะไรที่เราคิดว่าเราทำได้ สักวันเราก็จะทำได้ค่ะ คุณแม่พูดตลอด คิดดีทำดี สิ่งดีๆจะกลับมาหาเรา

ลำดวน: อะไรคือความภูมิใจในคุณแม่ อยากจะบอกอะไรคุณแม่ในวันแม่นี้

น้องเหมียว: ไม่ว่าแม่จะลำบากอย่างไร แม่ก็ไม่เคยทิ้งลูก ยอมรับแม่มาก ที่แม่มายืน ณ จุดนี้ได้ในวันนี้ และอยากขอบคุณแม่มากๆ ที่เป็นทั้งเพื่อนสนิทและแม่ที่ดี ไม่ว่าลูกทำผิดอะไร แม่ก็ยกโทษให้เสมอ เป็นกำลังใจให้ตอนที่เรารู้สึกแย่ที่สุด **แม่ทำให้เหมียวเข้มแข็งและเชื่อมั่นในตัวเอง**

ลำดวน: อยากฝากอะไรถึงคุณลูกท่านอื่น ๆค่ะ

น้องเหมียว: อยากให้ทุกคน รักคุณแม่มากๆ แม่เรามีกันแค่คนเดียว เพื่อนหรือแฟน เราเลือกและเจอได้หลายคน แม่ให้อภัยเราตลอด อย่าทำให้แม่ผิดหวัง บางครั้งแม่อาจไม่ได้เลี้ยงเรามา พวกเขาอาจมีเหตุผลหลายอย่าง ที่เลี้ยงเราไม่ได้ แต่ขอให้คิดว่า ถ้าไม่มีแม่ ก็ไม่มีเรา ก่อนเราไปดูแลคนอื่น ก็ดูแลแม่เราก่อนนะคะ

ลำดวน ขอขอบคุณ คุณแม่ คุณลูก ทั้งสองครอบครัว ที่ให้เกียรติ ในการให้สัมภาษณ์ ถึงความรัก ความอบอุ่น การเลี้ยงดูลูกๆ และความรู้สึกของคุณลูกๆ ต่อคุณแม่ของพวกเขา ฟังแล้ว บางคราวถึงกับน้ำตาซึมเลยทีเดียวค่ะ

ลำดวนเชื่อว่า แม่ทุกคนมีวิธีการอบรมเลี้ยงดูลูกที่แตกต่างกัน แต่มี**เป้าหมายเดียวกัน** คือ การได้เห็นลูกของตน เป็นคนดี คนเก่ง และมีความสุข จริงไหมคะ และถ้าคุณแม่ท่านใด มีวิธีการ หรือเคล็ดลับดีๆ อยากนำมาแบ่งปันกัน ก็เชิญเขียนส่งกันมานะคะ ถือว่าเรามาช่วยกันดูแลลูกหลานของเรา ให้เป็นผู้ใหญ่ในวันหน้าที่มีคุณภาพ เพราะอนาคตของประเทศชาติ ก็ฝากไว้กับเด็กในวันนี้จริงไหมเอ่ย....(เชิญส่งเรื่องราว มาได้ตามที่อยู่สมาคมฯ หรือที่ saipopoo@gmx.ch นะคะ)

ท้ายนี้ ลำดวน ขอนำบทเพลง **ค่าน้ำนม** ซึ่งเป็นเพลงที่ใช้เป็นทางการในงานวันแม่แห่งชาติ แต่งขึ้นโดย อาจารย์ สมยศ ทัศนพันธ์ **มาฝากกันคะ** ได้ฟังเมื่อไรเป็นต้องหวนระลึกถึงบุญคุณของแม่และวันคืนเก่าๆ ของวิถีไทยในสมัยก่อนจริงๆเลย...

“แม่นี้มีบุญคุณอันใหญ่หลวง ที่เฝ้าหวงห่วงลูกแต่หลัง
เมื่อยังนอนเปล
แม่เราเฝ้าโอละเห่ กล่อมลูกน้อยนอนเปล
ไม่ห่างหันเหไปจนไกล
แต่เล็กจนโตโอ้แม่ถนอม แม่ผ่ายผอมย่อมเกิดแต่รัก
ลูกปักดวงใจ
เติบโตโอ้เล็กจนใหญ่ นี่แหละหนาอะไร
มิใช่ใดหนาเพราะค่าน้ำนม
ควรคิดพินิจให้ดี ค่าน้ำนมแม่นี้จะมีอะไรเหมาะสม
โอ้ว่าแม่จ๋า ลูกคิดถึงค่าน้ำนม เลือดในอกผสม
กลั่นเป็นน้ำนมให้ลูกดื่มกิน
ค่าน้ำนมควรชวนให้ลูกฝัง แต่เมื่อหลัง
เปรียบดังผืนฟ้าหนักกว่าแผ่นดิน
บวชเรียนพากเพียรจนสิ้น หยดหนึ่งน้ำนมกิน
ทดแทนไม่สิ้นพระคุณแม่เอย”

เรามาร่วมรำลึกถึงพระคุณแม่ร่วมกันนะคะ.....

การเกณฑ์ทหารของชายสัญชาติไทย

พระราชบัญญัติรับราชการทหาร พ.ศ. 2497 กำหนดให้ชายไทยทุกคน ไม่ว่าจะเกิด หรืออยู่ที่ใด เมื่อมีสัญชาติไทยมีหน้าที่ต้องเข้ารับราชการทหาร ตามรัฐธรรมนูญ

ขั้นตอนที่ 1. ชายที่มีสัญชาติไทย **เมื่ออายุย่างเข้า 18 ปี** ในพุทธศักราชใด ต้องไปแสดงตนเพื่อลงบัญชี**ทหารกองเกิน** (แบบ สด.44) ณ ภูมิลำเนาของตน (ทหารกองเกิน หมายถึง ผู้ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 18 ปีบริบูรณ์ และยังไม่ถึง 30 ปีบริบูรณ์ ซึ่งได้ลงบัญชีทหารกองเกินแล้ว) โดยแสดงหลักฐาน

- สูติบัตร
- บัตรประจำตัวประชาชนหรือใบแทน
- สำเนาทะเบียนบ้าน (กรณีบิดามารดาไม่ได้อยู่บ้านเดียวกับผู้ขอลงทะเบียนทหารกองเกิน ให้นำสำเนาทะเบียนบ้านของบิดามารดาไปแสดงด้วย)
- กรณีบิดามารดาเป็นคนต่างด้าว จะต้องนำใบสำคัญประจำตัวคนต่างด้าวของบิดามารดาไปแสดง
- หลักฐานอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เช่นใบสำคัญการเปลี่ยนชื่อตัว – ชื่อสกุล ใบมรณะบัตร (กรณีบิดามารดาเสียชีวิต)

ไปดำเนินการด้วยตนเอง หรือมอบหมายให้ บิดามารดา หรือผู้บรรลุนิติภาวะ ไปแจ้งการลงบัญชีทหารกองเกินแทน โดยต้องแจ้งตำหนิแผลเป็นของผู้ขอลงบัญชีทหารกองเกินด้วย เมื่อได้รับการขอลงบัญชีทหารกองเกินแล้ว จะได้รับ**ใบสำคัญหรือใบรับให้ผู้ขอลงบัญชีทหารกองเกิน (สด.9) ไว้เป็นหลักฐาน** เมื่อลงบัญชี ณ อำเภอใดแล้ว อำเภอนั้นจะเป็นภูมิลำเนาทหารของทหารกองเกินผู้นั้น (ภูมิลำเนาทหารเป็นภูมิลำเนาเฉพาะไม่เกี่ยวข้องกับทะเบียนบ้าน) หากไม่ลงบัญชีทหารกองเกินจะมีความผิดฐานหลีกเลี่ยง ขัดขืน ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามเดือน หรือปรับไม่เกิน 300 บาท หรือทั้งปรับทั้งจำ

กรณีที่พบ บรรดาชายไทยที่เป็นลูกครึ่งทั้งหลาย (ไม่ว่าจะเป็นครึ่งไทย – สวิส ได้รับสัญชาติไทย - สัญชาติสวิส) ที่เกิดในต่างประเทศ ไม่มีรายชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านที่เมืองไทย ยังไม่ได้รับบัตรประชาชน และไม่ได้สละสัญชาติไทย **ก็ต้องดำเนินการเพื่อลงบัญชีทหารกองเกินเช่นเดียวกัน แต่**เมื่อเจ้าหน้าที่ตรวจสอบหลักฐาน เห็นว่า ยังขาด สำเนาทะเบียนบ้าน บัตรประชาชนของผู้ขอลงบัญชีฯ ก็จะบันทึกเสนอนายอำเภอให้ชะลอการลงบัญชีทหารกองเกินไว้ก่อน เมื่อหลักฐานครบแล้วจึงค่อยสอบสวนดำเนินการรับลงบัญชีฯ ให้ตามระเบียบ เมื่อนายอำเภอเห็นชอบให้ผู้แจ้งเซ็นรับทราบไว้ในใบแสดงตนเพื่อลงบัญชีทหารกองเกิน (แบบ สด.44) แล้วถ่ายสำเนาให้ผู้แจ้งแทนเก็บไว้เป็นหลักฐาน 1 ฉบับ เมื่อมีเอกสารครบแล้ว แม้จะมาลงบัญชีฯ เกินกำหนด ก็ไม่ต้องถูกดำเนินคดีหลีกเลี่ยงขัดขืนแต่อย่างใด เพราะได้ยื่นคำร้อง คือใบแสดงตนเพื่อลงบัญชีทหารกองเกินไว้แล้ว

ขั้นตอนที่ 2. บุคคลที่ได้ลงบัญชีทหารกองเกินแล้ว ต้องไปแสดงตนรับหมายเรียกเมื่ออายุ 20 ปีบริบูรณ์ ในปี พ.ศ.นั้น
(ปีที่รับหมายเรียก ให้ดูด้านหลังของ สด.9) ตั้งแต่เดือนมกราคม ถึงเดือนธันวาคมของปีนั้น โดยจะได้รับ

หมายเรียก สด. 35 ทหารกองเกินซึ่งจะถูกเรียกมาตรวจคัดเลือก เพื่อเข้ารับราชการเป็นทหารกองประจำการนั้น ต้องมีอายุตั้งแต่ 21 ปีขึ้นไป แต่ยังไม่ถึง 30 ปีบริบูรณ์

หลักฐานที่จะต้องใช้

- ใบสำคัญทหารกองเกิน (แบบ สด.9)
- บัตรประจำตัวประชาชน
- กรณีรับหมายเรียกแทน จะต้องมีหนังสือมอบอำนาจ จากทหารกองเกินไปแสดงด้วย
- หลักฐานการศึกษามาแสดงด้วย

การตรวจเลือก เพื่อเป็น**ทหารกองประจำการ**นั้น ถ้าอยู่ในระหว่างการศึกษา สามารถทำเรื่องขอผ่อนผันได้ โดย **สถานเอกอัครราชทูตฯมีหน้าที่ออกหนังสือรับรอง** ว่าบุคคลนั้นๆ กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันใด ในต่างประเทศหลักสูตรกี่ปี เพื่อนำหนังสือดังกล่าวส่งให้บิดา มารดาหรือญาติในประเทศไทยไปยื่นขอผ่อนผันการเกณฑ์ทหาร เอกสารที่ต้องใช้ในการออกหนังสือรับรอง ดังกล่าวมีดังนี้

- หนังสือรับรองจากสถาบันการศึกษาว่ากำลังศึกษาอยู่ ณ ชั้นปีใด หลักสูตรการศึกษานั้นว่ากำหนดกี่ปี เขียนรวมเวลาฝึกงานด้วย (ถ้าต้องมีฝึกงาน) แล้วนำหนังสือรับรองจากสถาบันการศึกษานั้น ไปแปลเป็นภาษาไทย
- สำเนาหนังสือเดินทาง
- สำเนาบัตรประชาชนไทย

นำเอกสารทั้งหมดมาแจ้งยื่นเรื่องต่อสถานทูตฯ แล้วทางสถานทูตจะออกหนังสือรับรองให้

จากนั้นนำ เอกสารดังต่อไปนี้

- หนังสือรับรองจากสถานทูตฯ
- หนังสือรับรองจากสถาบันการศึกษาว่ากำลังศึกษาอยู่ ณ ชั้นปีใด หลักสูตรการศึกษานั้นว่า กำหนดกี่ปี เขียนรวมเวลาฝึกงานด้วย (ถ้าต้องมีฝึกงาน) (แปลเป็นภาษาไทย)
- สำเนาหนังสือเดินทาง
- สำเนาบัตรประชาชนไทย
- หมายเรียก (สด.35) ถ้ามี

ไปแจ้งต่อสัสดี ด้วยตนเอง **หากไปไม่ได้ด้วยตนเอง** อาจมอบอำนาจให้ผู้บรรลุนิติภาวะไปยื่นแทนได้ (กรณีที่ได้รับหมายเรียกแล้ว ไม่ไปเกณฑ์ทหารจะมีความผิดต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินสามปี) เมื่อทางอำเภอสอบสวนและพิจารณาแล้ว เห็นว่าอยู่ในหลักเกณฑ์ ที่จะได้รับการผ่อนผัน ก็จะดำเนินการให้ โดยส่งหลักฐานไปยังจังหวัด เมื่อผู้ว่าราชการจังหวัดพิจารณาแล้วเห็นว่าอยู่ในหลักเกณฑ์ ก็จะออกหนังสือผ่อนผันการตรวจเลือกเข้ารับราชการทหาร **(แบบ สด. 41)** โดยมีเงื่อนไขว่า *ถ้าต้องออกจากสถาบันศึกษาหรือ กลับจากต่างประเทศ การผ่อนผันเป็นอันยุติ กรณีนี้เจ้าตัวจะต้องแจ้งด้วยตนเองต่อนายอำเภอภูมิลำเนาทหาร และถ้าอายุยังไม่ถึง 30 ปีบริบูรณ์ จะต้องเข้ารับการตรวจเลือกด้วย* บุคคลที่ไม่ใช้สิทธิ์ผ่อนผัน ผ่านการตรวจเลือกแล้ว และผลการตรวจเลือกถึงที่สุด และไม่ต้องเข้ารับราชการทหารกองประจำการ จะได้รับใบรับรองผลการตรวจเลือก สด. 43 (ใบผ่านการเกณฑ์ทหาร) ส่วนผู้ที่ผ่อนผันอยู่ต้องมาตรวจเลือกทุกปี จนกว่าอายุจะครบ 30 ปี (เมื่อได้รับการผ่อนผัน ขอให้ถามเจ้าหน้าที่สัสดีว่า จะต้องมารายงานตัวทุกปีหรือไม่ เพราะแต่ละที่ อาจมีความแตกต่างกัน) ใบรับรองผลการตรวจเลือก สด. 43 จะได้รับในวันตรวจเลือกจากกรรมการตรวจเลือกเท่านั้น

รวบรวมโดย เจเจ, เรียบเรียงโดย โรส

ที่มา: สำนักงานอัยการพิเศษฝ่ายคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศ สำนักงานคุ้มครองสิทธิประชาชน สำนักงานอัยการสูงสุด, www.mod.go.th และ ศูนย์ข้อมูลกรุงเทพ

บ้านเรา เมืองไทยใครใครก็ Like

โดย ก.ไตรคำ

เมื่อจากบ้านเกิดเมืองนอนมานานแต่ละท่านก็อยากกลับไปใช้ชีวิตอยู่บ้านเรา สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ได้ประเมินว่า มีคนไทยอาศัยอยู่ในสวิตฯ ประมาณ 30,000 คน ในจำนวนนี้ มีส่วนหนึ่งอยากจะกลับไปอยู่เมืองไทย ต่างก็มีเหตุผลที่ทำให้อยากกลับบ้าน แตกต่างกันไป **ก่อนจะกลับ** เราควรต้องมีการวางแผนล่วงหน้า 1 - 2 ปี

วางแผนอย่างไร ใครอยากไป เราหรือสามี

ในปัจจุบันที่การคมนาคมสะดวกสบายและรวดเร็ว จึงทำให้การย้ายถิ่นฐานเป็นเรื่องง่าย ชาวไทยจำนวนหนึ่งที่ไปแต่งงานกับคนต่างชาติ และใช้ชีวิตอยู่ต่างประเทศ ทำมาหากินสร้างครอบครัวจนอยู่ในวัยอุดม หรือเริ่มวัยเกษียณ หลายคน จึงคิดอยากกลับไปใช้ชีวิตบั้นปลาย อย่างมีความสุขที่ประเทศไทยอีกครั้ง

จากการสอบถามผู้ที่กลับไปแล้ว และอีกกลุ่มซึ่งอยากไปแต่ยังรอให้ทุกอย่างพร้อมเสียก่อน มีข้อมูลพอจะสรุปได้ดังจะเล่าให้ฟังกันต่อไป และคงจะเป็นประโยชน์สำหรับท่านที่จะพาคู่สมรสชาวสวิสติดตามไปอยู่ประเทศไทยด้วย

หาคำตอบเหล่านี้ ให้ตัวเองนะคะ

ทำไมจึงจะกลับไปอยู่เมืองไทย....

- เพื่อกลับไปดูแลแม่ พ่อและอยู่ใกล้ชิดญาติ
- เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียภาษีและค่าประกันสารพัด
- เพื่อติดตามสามีเพราะเขาอยากไปมาก
- เพื่อหนีอากาศหนาว

เรามีความคาดหวัง ว่า....

- ทำให้ครอบครัวที่เมืองไทยมีความสุข
- มีเงินใช้ เพราะค่าครองชีพต่ำ
- สามีพอใจ
- มีสายลม แสงแดดตลอดปี
- อาหารอร่อยมีทุกอย่างให้เลือก

เมื่อได้คำตอบ ว่าเราจะกลับไปแน่แล้ว ขั้นต่อไปคือเราจะ**เตรียมการ ก่อนย้ายกลับ ซึ่งสิ่งที่เราต้องเตรียมคือ**เตรียมใจ, การเงิน ,สุขภาพ ,ที่อยู่ และวีซ่า มาดูรายละเอียดกันคะ

1. **เตรียมใจ**

ทุกคนคงไม่ลืม เมื่อพวกเรามาอยู่สวิตฯ ใหม่ๆ ต้องปรับตัวและใจมากมาย แล้วต้องพึ่งสามี คุยกับใครก็ไม่รู้เรื่อง อาหาร อากาศ แทบทุกอย่างมันไม่เหมือนบ้านเราเลย **เมื่อคนสวิส** จะย้ายไปอยู่เมืองไทย ก็ทำนองเดียวกัน เขาก็ต้องปรับตัว ควรจะแนะนำให้เขาเรียนภาษาไทยด้วย การไปอยู่และใช้ชีวิตประจำที่นั่น มันไม่เหมือนไปเที่ยวในระยะเวลาสั้นๆ **สังคมไทย** มีญาติพี่น้องเข้ามาเยี่ยมเยียนบ่อยๆ อยากมาก็พากันมา ไม่มีการขออนุญาตหรือนัดหมาย เรื่องเล็กๆน้อยๆ ก็อาจจะเป็นปัญหาได้ **ถ้าเราไม่อธิบายให้เขาเข้าใจ** ภรรยาไทย ทำหน้าที่ เป็นสื่อกลางดั่งสะพานทอดข้าม ให้คนสองวัฒนธรรม เกิดความเข้าใจในกันและกัน คนไทยเราโชคดีที่เป็นชาว “**ไม่เป็นไร**” เป็นคนสุขง่าย ไม่ช่างกังวลมากนัก มีงานวิจัยหลายชิ้นระบุว่า คนรุ่นใหม่เมื่อเกษียณจากงาน พวกเขาต้องการจะ ย้ายบ้านย้ายเมือง ก็ต้องเตรียมใจที่จะปรับตัวครั้งใหญ่ ในวิถีการดำเนินชีวิตในอนาคตอันใกล้นี้

2. **เตรียมด้านการเงิน**

วางแผนเป็นรูปธรรม รู้จำนวนเงินสะสมที่จะได้รับ ไม่ว่าจะเป็น เงินบำนาญ เงินออมที่มี เพื่อชีวิตที่สุขสบายใน

วัยเกษียณ อายุที่จะหยุดทำงานก็สำคัญ เพราะเกี่ยวข้องโดยตรงกับจำนวนเงินที่จะได้รับ **เราสามารถสอบถาม** บริษัทที่ตัวเองหรือสามีจ่ายเงินเบี้ยประกัน Pension และเงินเกษียณ(AHV) ได้สิทธิจะได้รับเงิน เกษียณ หญิงอายุ 64 ปี ชายอายุ 65 ปี จำนวนเงินที่ได้ ขั้นต่ำสุด เดือนละ 1,140 ฟรังค์ ขั้นสูงสุด เดือนละ 2,280 ฟรังค์

เมื่ออายุยังไม่ครบตามสิทธิ์ที่จะได้รับเงินเกษียณนี้ ขอให้จ่ายต่อไป เพียงปีละ 460 ฟรังค์/คน คุ้มมาก เพราะตอนอายุ 64 ปี เราได้รับมากกว่าที่จ่ายไปหลายเท่า ทำให้เรามีหลักประกันในชีวิต

การเงิน

ค่าครองชีพในประเทศไทยต่ำกว่าที่สวิตฯ ทั้งนี้ก็อยู่ที่ **"ไลฟ์สไตล์"** ของแต่ละคน ถึงจะไปอยู่ที่ไหน ถ้าเป็นไปได้เขาก็อยากใช้ชีวิตแบบฝรั่งต่อไป กินเนย กินอาหารที่ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ ราคาไม่ถูกเลย จะเห็นว่าชาวสวิสบางคนเมื่อกลับมาเยี่ยมที่นี่ จึงขนเนยไปด้วยประมาณ 40 – 50 กิโลกรัม ที่เมืองไทยนอกจากจะแพงแล้ว ยังไม่อร่อยเท่าของแท้จากที่นี่ อีกด้วย....

เรื่องเงินทั้งคู่ต้องปรึกษากันให้เข้าใจแจ่มแจ้งโปร่งใส จะรับเป็นเงินบำนาญทุกเดือนตลอดชีวิต **หรือ** เอาเงินไปหมดครั้งเดียว ไม่มีใครรู้ดีกว่าตัวคุณ

หลายคนเคยเป็นสมาชิกสมาคมหญิงไทยฯ แต่ย้ายกลับไปอยู่บ้านเรา ฝากบอกมาว่า การรับเงินไปหมดนั้น **เสี่ยงมาก** ไม่กี่ปีทำให้หมดตัวได้

3. สุขภาพ

มีโรคที่ต้องรักษาต่อเนื่องอะไรบ้าง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และยาที่ต้องรับประทานเป็นประจำ ปรึกษาแพทย์ที่สวิตฯ ศึกษาหาข้อมูล แนวทางการรักษาต่อในประเทศไทย การประกันสุขภาพในประเทศไทย ขอแนะนำให้ไปหาบริษัทเพื่อติดต่อจ่ายเงินประกันสุขภาพ ก่อนอายุ 60 ปี เมื่ออายุเกินกว่านั้น เขาจะไม่รับ อ่านข้อมูลให้ละเอียด ทำความเข้าใจ บางบริษัทจะไม่รักษาโรคที่เป็นอยู่ก่อน

4. ที่อยู่อาศัย

มีบ้านแล้วไม่ไกลจากสถานรักษาพยาบาลนัก สะดวกที่จะไปพบแพทย์ เมืองไทย เรามีแพทย์ที่เก่งๆมากมาย แต่กว่าคนไข้จะถึงมือหมอ มักจะเสียเวลาในการเดินทาง ถ้าเป็นน้อยอาจจะกลายเป็นมากได้ เรื่องความปลอดภัยในชุมชน สิ่งแวดล้อมอันสงบ คนสวิสจะอารมณ์เสียง่าย เมื่อรอบบ้านเสียงดังทุกวัน สุนัขก็เห่า ถ้าไม่อยากมีปัญหากับเพื่อนบ้าน ต้องทำใจ เข้าใจว่าประเทศไทยเป็นแบบนี้แหละ ไปอยู่ใหม่ๆสนุกตื่นเต้นพอนานๆไป เริ่มเบื่อเริ่มบ่น อากาศก็ร้อน ไม่มีอะไรทำ เริ่มหงุดหงิด ไปเที่ยวนอกบ้านดีกว่า อย่า อย่าให้ไปเที่ยวคนเดียว หากิจกรรมงานอดิเรกทำร่วมกัน ภรรยาอย่าคิดเอาเองนะคะว่า คุณสามีจะใช้เวลาว่างอันมากมายให้หมดไปแต่ละวันได้อย่างไร

ที่อยู่อาศัย ก็ไม่ควรอยู่ห่างไกลจากสถานที่ทำงานของกองตรวจคนเข้าเมือง (ต.ม) มากนัก คนต่างด้าวที่อาศัยอยู่ในประเทศไทย ต้องไปรายงานตัวทุก 3 เดือน คนอายุมาก จะไม่สนุกกับการขับรถในประเทศไทยเพื่อไปรายงานตัวที่ ตม.ทุกๆ 3 เดือน

5. **วีซ่าสำหรับคนเกษียณ**

สำหรับชาวต่างด้าวที่เกษียณต้องการย้ายไปอยู่ประเทศไทย มีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้

1. อายุ 50 ปีขึ้นไป
2. มีเงินฝากอยู่ในบัญชีธนาคารในประเทศไทย 800,000 บาท หรือมีเงินบำนาญ เดือนละไม่ต่ำกว่า 65,000 บาท โดยมีจดหมายรับรองจากแหล่งที่จ่ายเงิน
3. Criminal Record จากเจ้าพนักงานสวิส
4. ใบรับรองแพทย์

ขอวีซ่านี้ได้ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น สิ่งที่ต้องเตรียมไปด้วยประกอบการขอวีซ่า ก็เช่นเดียวกับการขอวีซ่าทั่วไป คือ พาสพอร์ต รูปถ่าย เงินค่าวีซ่า รายละเอียดขอเชิญดูในเว็ปไซต์ ของสถานทูต (www.thaiembassybern.org) ได้วีซ่าแล้วอย่าลืมแจ้งอำเภอ เพื่อย้ายออกนอกประเทศ

ติดต่อบริษัทส่งของ เลือกบริษัทที่เขานำของออกจากท่าเรือในประเทศไทยให้ด้วย ดูสัญญาให้รอบคอบ บางคนเมื่อไปถึงประเทศไทยแล้ว เหตุการณ์ไม่เป็นไปตามที่ตกลงกัน

ท่านที่จดทะเบียนสมรสในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ก่อนขอวีซ่าให้คู่สมรส ติดตามไปอยู่ประเทศไทย กรุณาแจ้งเจ้าพนักงาน ที่ประเทศไทยด้วยว่า**แต่งงานแล้ว** อย่าจดทะเบียนที่ประเทศไทยอีก เพราะจะเป็นการจดทะเบียนซ้อน

บางวัน อาจจะมีข้าราชการของ ตม. มาเยี่ยมที่บ้าน โดยไม่ได้บอกล่วงหน้า เหมือนที่สวิตฯ อยากรู้ว่าอยู่ด้วยกันไหม

วีซ่านี้อยู่ได้ 90 วัน เมื่อถึงประเทศไทยแล้ว ต้องไป**ขอต่อที่ ตม**. ซึ่งมีสำนักงานอยู่จังหวัดต่างๆที่คุณอาศัยอยู่ **คนต่างด้าวที่มีถิ่นพำนักในประเทศไทย** ต้องไปรายงานตัวที่ กองตรวจคนเข้าเมือง ทุก 3 เดือน เขามีแบบฟอร์มให้กรอก คือฟอร์ม ตม.47 สำเนาหนังสือเดินทาง หน้าที่มีรูป และอื่นๆแล้วแต่ทางเจ้าหน้าที่จะขอดู **หลังจากนั้น** ตม.จะมีใบแจ้งนัดทุก 3 เดือน ทั้งนี้ภรรยาไทย ต้องแปล ต้องช่วย ต้องพาไป ในระยะเริ่มแรก อาจจะงานมาก ต่อไปเขาทำด้วยตัวเองได้หมด ไม่ยากเลย อย่าให้เขาหงุดหงิดกับระบบแบบไทยๆ

ขอบคุณสวิตเซอร์แลนด์ เมื่อฉันมาอยู่ที่นี่ ฉันอยู่ในวัยสดใสพร้อมสู้แดด สู้ลม สู้หนาวเต็มที่ เธอทำให้ฉันมีชีวิตครบทุกรสชาติ เหงา เศร้า ทุกข์ สุข คิดถึงบ้าน สู้งานไม่ถอย อยู่ท่ามกลางวัฒนธรรมที่แปลกใหม่

ในวัยที่เริ่มจะโรย แต่ยังมีพลังอยู่นะ ฉันจะกลับไปใช้ชีวิตในถิ่นเกิด ขอบคุณอีกครั้ง ที่เธอทำให้ฉัน มีทรัพย์ใช้จ่ายในการดำเนินชีวิตได้สะดวกสบาย ฉันจะไม่ลืมเธอเลยสวิตเซอร์แลนด์ เมื่อคิดถึง ฉันจะกลับมาเยี่ยมเยือนมาอยู่ในอ้อมกอดของขุนเขาและห่มด้วยทิวทัศน์ที่แสนสวยงาม.....

ลาก่อน

สวัสดี

ใจ ไม่เป็นสุข ใครช่วยฉันได้

จิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา ช่วยคุณได้ ก่อนอื่น เรามาทำความรู้จักกันก่อนว่าเขาคือใครกัน

จิตแพทย์ คือ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง ที่สำเร็จการศึกษาทางด้านจิตเวชและจิตวิทยาบำบัด

ส่วน **นักจิตวิทยา คือ** ผู้สำเร็จการศึกษาทางด้านจิตวิทยาการศึกษา และศึกษาต่อทางด้านจิตบำบัด ไม่ได้ศึกษาวิชาทางการแพทย์ จึงไม่สามารถสั่งยาหรือให้ยาผู้ป่วยได้ **ดังนั้น** บริษัทประกันจึงไม่ให้ความคุ้มครอง แต่ในกรณีที่แพทย์ลงความเห็นให้ผู้ป่วย ไปรักษากับนักจิตวิทยา บริษัทประกันจึงให้ความคุ้มครอง

ดังนั้นหากคุณมีอาการต่าง ๆดังต่อไปนี้ เช่น นอนไม่หลับ เกิดความหวาดกลัวขึ้นมาอย่างฉับพลัน หรือต่อเนื่องเป็นเวลานาน มีความเศร้าหมอง ว่างเปล่า สิ้นหวัง ท้อแท้ และไม่อยากมีชีวิตอยู่อีกต่อไป เจ็บป่วยเรื้อรัง ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยง่าย โดยหาสาเหตุไม่ได้ ผู้มีความชำนาญ และได้รับการศึกษามาโดยเฉพาะช่วยคุณได้

ปัญหาทางจิต หรือภาวะต่างๆ เหล่านี้ เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของคุณ จิตแพทย์หรือนักจิตวิทยาสามารถช่วยคุณได้

- การพูดคุย รับฟังปัญหา เรื่องราวและความรู้สึกของคุณ จากนั้นให้คำปรึกษาและแนะนำแนวทาง หาทางออกหรือแก้ปัญหาร่วมกับคุณ
- หากมีปัญหาชีวิตและต้องการความช่วยเหลือทางการเงิน สามารถติดต่อกับหน่วยงานสังคมสงเคราะห์ สอบถามข้อมูลเกี่ยวกับจิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรือหน่วยงานสังคมสงเคราะห์ ได้จากที่ว่าการอำเภอในท้องที่ที่คุณอาศัยอยู่ หากต้องการคำแนะนำ ความช่วยเหลือ หรือการบำบัดรักษา กรุณาปรึกษาแพทย์ประจำบ้าน

สำนักงานจิตแพทย์ สถานจิตบำบัด และคลินิครายวัน (คลินิคที่ให้บริการเฉพาะช่วงเช้า ถึงเย็น) การบำบัดรักษา ผู้มีปัญหาหรือป่วยทางจิต ผู้ป่วยเข้ารักษาได้ทั้งใน สำนักงานจิตแพทย์ สถานจิตบำบัด และคลินิครายวัน สถานที่เหล่านี้ มีผู้ชำนาญการดูแล และมีวิธีรักษาหลายแบบ เพื่อเลือกใช้ให้เหมาะกับอาการของผู้ป่วย คุณจะหาจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยาที่เหมาะสมกับอาการของคุณได้โดย สอบถามหรือขอคำแนะนำจากแพทย์ประจำบ้าน โดยชี้แจงปัญหาของคุณให้แพทย์รู้ แล้วเขาจะช่วยแนะนำผู้ชำนาญการหรือคลินิคให้คุณได้

ในกรณีฉุกเฉิน คุณสามารถไปที่คลินิคจิตเวช หรือไปที่แผนกผู้ป่วยนอกด้านจิตเวชของโรงพยาบาล หน่วยงานเหล่านี้สามารถช่วยเหลือ และให้การรักษาผู้ป่วยฉุกเฉินอย่างทันการและหากจำเป็นยังช่วยติดต่อหาที่พักให้ผู้ป่วยด้วย ที่อยู่ของสถานบำบัดดังกล่าวหาได้จากสมุดโทรศัพท์ หรือสอบถามได้จากที่ว่าการอำเภอที่คุณอาศัยอยู่

เมื่อเจ็บป่วยกระทันหัน หรือประสบอุบัติเหตุ ติดต่อได้ที่หมายเลข**โทรศัพท์** 144 เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน คุณต้องให้ข้อมูลที่แน่ชัด ดังนี้

คุณเป็นใคร ชื่ออะไร, โทรศัพท์มาจากที่ไหน, เกิดอะไรขึ้น, คุณได้กระทำหรือจัดการอะไรลงไปแล้ว

การไปพบจิตแพทย์ หรือ นักจิตวิทยา การได้พบปะพูดคุย ปรึกษากับผู้มีความรู้ ความชำนาญ จะทำให้เราเกิดความสมดุลได้อีกครั้ง **อย่ากลัว** ที่จะไปพบพวกเขา ถ้าเราแก้ปัญหาเองไม่ตกคะ

ที่มา: คู่มือเผยแพร่ความรู้และให้คำแนะนำในการดูแลรักษาสุขภาพประเทศสวิตเซอร์แลนด์ พิมพ์ครั้งที่ 3 ปี 2011โดย สภากาชาดสวิส และสำนักงานรัฐบาลกลางเพื่อสุขภาพและอนามัย

การบริหารประจำวัน

โดย กระจิ๋วหริว

การบริหารประจำวันของ ท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต (ตรึก จินตยานนท์) วัดเทพศิรินทราวาส (พ.ศ. 2440-2514) ในทัศนะของแพทย์ เป็นหนังสือเล่มบางๆ ที่ผู้เขียน ไม่สงวนลิขสิทธิ์ ในการนำมาเผยแพร่ จึงเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์กับทุกคนที่ได้อ่าน จึงนำมาบอกต่อ เพราะได้ทดลองปฏิบัติกับตัวเอง แล้วพบว่า ดีต่อระบบขับถ่าย อย่างเห็นได้ชัด เชื่อไม่เชื่อ ต้องลองดูด้วยตนเอง ดังสุภาษิต ที่ว่า “สิบปากว่า ไม่เท่าตาเห็น สิบตาเห็นไม่เท่ามือคลำ(ลงมือทำเอง)” มาเริ่มกันเลยค่ะ

1. ตอนตื่นนอน ก่อนลุกจากที่นอน ดัดตน 4 ท่า ดังนี้

1. **ยืด** คือการนอนยืดตัว เหยียดมือ และเท้า และให้งอมือบิดขี้เกียจอีกข้างละ 2 หน ทั้งนี้เพื่อให้กล้ามเนื้อของร่างกายมีโอกาสเหยียดเต็มที่ เพิ่มการไหลเวียนของเลือดตามเส้นเลือดต่างๆ ดีขึ้น

2. **แขม่วท้อง** การนอนแขม่วท้อง และเบ่งลมเข้าท้องให้โป่ง การปฏิบัติเช่นนี้ ทางการแพทย์เข้าใจว่าใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องกระตุ้นอวัยวะภายในช่องท้อง มีสำไส้เล็ก ใหญ่ ตับ ตับอ่อน ถุงน้ำดี เป็นต้น ซึ่งทำงานน้อยลงในเวลากลางคืน การทำเช่นนี้ประจำจะช่วยแก้การท้องผูกเป็นนิสัยได้ ระบบทางเดินอาหารและน้ำดีจะทำงานได้ดียิ่งขึ้น

3. **เตะขึ้น** ให้เตะเท้าขึ้นข้างละเท้า ข้างละ 10 หน และรวมสองเท้า การเตะเท้าเช่นนี้จะทำให้มีการเคลื่อนไหวของข้อตะโพกทั้ง 2 ข้างและข้อกระดูกเชิงกราน ข้อกระดูกสันหลังส่วนเอว ให้มีการเคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อลึกๆ เช่น กล้ามเนื้อสันใน ซึ่งดึงกระดูกสันหลังส่วนเอว กับกระดูกต้นขาให้มีกำลังมากขึ้น เป็นวิธีการแก้อาการปวดหลังเรื้อรัง อย่าลืมว่า **ต้องบริหารทุกวัน** ไม่ให้มีการยกเว้น

4. **บดท้อง** รอบๆ กลับไปกลับมา 10 หน วิธีการเช่นนี้ จะเกิดการเขย่าในท้อง อวัยวะภายในต่างๆ ก็จะมีการเคลื่อนไหว ถูกกระตุ้น เช่นเดียวกับการแขม่วท้อง

2. เมื่อลุกขึ้นจากที่นอนแล้ว ไปยืนที่หน้าต่างที่เปิด หรือกลางแจ้งที่อากาศบริสุทธิ์ หายใจยาวสูดอากาศสดๆ เข้าปอดให้เต็มที่ 4 ท่าดังนี้

1. **อัดลม** ให้ลมเข้าปอดมากที่สุด

2. **หายใจยาวสูดลมเข้าปอดตอนบน** โดยปกติเนื้อปอดส่วนบนถ้าไม่สูดหายใจเข้าลึกๆ เนื้อปอดจะแฟบ เมื่อสูดลมเข้าเต็มที่เช่นนั้น เนื้อปอดจะโปร่งรับออกซิเจนได้มาก

3. **หายใจยาวอัดลมดันให้ท้องโป่งพอง ชายปอดส่วนล่างจะพองตัวรับอากาศบริสุทธิ์** ถุงลมเล็กๆของปอด จะได้รับลมทั่วกัน ขณะเดียวกัน กระบังลมข้างล่าง และอวัยวะในช่องท้องที่ใกล้เคียงกับปอด จะมีการเคลื่อนไหวทำหน้าที่ได้มากขึ้น

4. **หายใจยาวสูดลมเข้าอกให้ซี่โครงกาง** เมื่อซี่โครงกาง ช่องในปอดกว้างขึ้น เนื้อปอดขยายตัวรับออกซิเจนมากขึ้น ขับไล่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกได้มากขึ้น

ในขณะที่ทำท่าบริหาร ท่านแนะนำให้หลับตา และใจตั้งเป็นสมาธิ ไม่ให้คิดอะไร เป็นการพักสมอง ฝึกจิตสงบในขณะบริหาร แม้จะเป็นเวลาเล็กน้อยก็ตาม ถ้าทำนานๆ จะได้ประโยชน์ไปถึงเบื้องต้นของสมาธิได้ต่อไป เมื่อจบท่าบริหารแล้วลืมตา เวลาลืมตาต้องลืมจริงๆ คือเพ่ง มองจ้องออกไปแล้วค่อยๆหลับ กลอกตาไปมา ขึ้นข้างบน ลงข้างล่าง กลอกตาไปซ้ายไปขวา และกลอก

เป็นวงกลม นั่นเป็นการบริหารกล้ามเนื้อรอบๆลูกตา ซึ่งมีหลายมัดด้วยกัน ให้มีการเคลื่อนไหว ขอให้เข้าใจว่าคนเราใช้สายตามากๆ เช่น พวกช่างแก้นาฬิกา นักคอมพิวเตอร์ เป็นต้น บางวันดวงตาของพวกเขาเหล่านั้น ไม่เคยเหลือกขึ้นเลย กล้ามเนื้อบางมัดไม่ได้ทำงานก็มี ฉะนั้น การบริหารลูกตา ถ้าทำได้ทุกวันติดต่อกัน 2-3 เดือนไปแล้ว ท่านจะรู้สึกว่าความไว และสายตาของท่านจะเสื่อมช้าลง

3. **การดื่มน้ำหนึ่งแก้วเต็มๆเวลาตื่นนอนตอนเช้า** เป็นสิ่งมีประโยชน์แก่ร่างกาย น้ำที่ดื่มจะผ่านออกมาเป็นปัสสาวะ ในปัสสาวะที่กรองออกมาจากไตนั้น จะกรองเอาสิ่งที่ร่างกายขับออกมาหลายอย่าง แร่ธาตุที่เกินความจำเป็น ของเสียที่เกิดจากการเผาผลาญของร่างกาย เช่น ธาตุยูริค ที่เป็นขี้เถ้าของอาหารโปรตีน ถ้ามีธาตุนี้เหลืออยู่ในเลือดมาก จะเป็นสาเหตุให้ปวดตามข้อ เกาต์ นิ่วในทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น

4. **ไปถ่ายอุจจาระ** การถ่ายอุจจาระเป็นกิจที่จะต้องทำของมนุษย์ ถ้าไม่ถ่ายหลายวัน ก็จะมีอาการลม จุกเสียดแน่น การบริหารต่างๆดังกล่าวมา ลำไส้และอวัยวะต่างๆในช่องท้องถูกกระตุ้นให้เริ่มทำงานมากขึ้น ไม่แนะนำให้เบ่งอุจจาระ เพราะเป็นการเพิ่มความดันโลหิตซึ่งเป็นอันตราย โดยเฉพาะที่เส้นเลือดรอบๆทวาร ทำให้เกิดโรคริดสีดวงตามมาได้ ให้ใช้การแขม่วท้องและการบดท้อง เป็นการกระตุ้นให้อุจจาระเลื่อนลงมา ใครที่มีปัญหาเรื่องท้องผูก ลองฝึกทำกันดูให้เป็นกิจวัตรนะคะ ได้ผลอย่างไร บอกต่อกันด้วยคะ.....

สุขสันต์ วันเกิด....สวิตเซอร์แลนด์

โดย กลอยใจ

วันที่ 1 สิงหาคม 2013 เป็นวันครบรอบวันเกิด 722 ปีของสวิตเซอร์แลนด์ ซึ่งทุกปีจะมีการจัดงานใหญ่โตฉลองวันชาติกัน ปีนี้ด้วยที่มีหลายประเทศในยุโรป มีความไม่มั่นคงในด้านเศรษฐกิจ มีปัญหาอย่างมากในเรื่องการว่างงาน จึงเป็นที่น่าสนใจว่า ทำไมสวิตฯ ถึงครองตัว ให้อยู่ดี กินดี อยู่ได้ ในขณะที่ประเทศเพื่อนบ้านลำบากกันไปตามๆกันน่าสนใจดีใช่ไหมคะ....

สวิตเซอร์แลนด์ เป็นประเทศที่มีทรัพยากรธรรมชาติจำกัด แต่เป็นประเทศที่มีโครงสร้างพื้นฐานทางเศรษฐกิจที่แข็งแกร่ง จึงทำให้สวิตฯ มีศักยภาพ บวกกับความมีชื่อเสียงด้านอุตสาหกรรมเกษตร อุตสาหกรรมสิ่งทอ นาฬิกา เคมีภัณฑ์ เวชภัณฑ์ เครื่องจักร เหล็ก เครื่องใช้ไฟฟ้า และธุรกิจบริการ อันได้แก่ การท่องเที่ยว การโรงแรม การบริการ การเงินและธนาคาร ประชาชนมีรายได้เฉลี่ยค่อนข้างสูงเมื่อเทียบกับประชากรในยุโรปด้วยกัน โดยรายได้หลักมาจากภาคบริการ โดยเฉพาะจากการท่องเที่ยวและธนาคาร แรงงานมีทักษะสูง และมีความเชี่ยวชาญด้านเทคโนโลยี จึงทำให้เป็นประเทศที่มีค่าแรงสูงที่สุดประเทศหนึ่งของโลก ใช้เงินสวิสฟรังก์ที่มีฐานและค่าเงินแข็งแกร่งมาก มีระบบเศรษฐกิจเปิดและมีมาตรฐานความเป็นอยู่สูงอยู่ในระดับต้นๆของโลก เศรษฐกิจของสวิตฯ พึ่งพาการค้าระหว่างประเทศโดยเฉพาะรายได้จากการส่งออกสินค้าเกี่ยวกับอุตสาหกรรม และภาคบริการเป็นแหล่งรายได้หลักของประเทศ **นอกจากนี้**ยังเป็นผู้นำด้านอุตสาหกรรม การทำวิจัยด้านเภสัชกรรมและเวชภัณฑ์ มีการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย มีตลาดที่มีศักยภาพ และมีโครงสร้างสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐานของประเทศที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพ รวมทั้ง มีการจัดการทางเศรษฐกิจที่ดี... นี่แหละคือที่มาของความอยู่ดีมีสุขของเขาค่ะ.....

สูตรหน้าใสด้วยน้ำบริสุทธิ์

โดย นกฮูก

อยากจะบอกว่าเป็น "**สูตรหน้าใสของพระพุทธเจ้า**" ด้วยซ้ำ เพียงทำจิตใจให้แจ่มใส ผิวจะสวยใส **แต่** ฟังก่อนแล้วกันนะคะ ค่อยยืนยันว่า "ใช่" เป็นจริงอย่างที่ว่า แล้ว "**น้ำ**" **กับ** "**หน้าใส**" จะเกี่ยวข้องกันอย่างไร **เคยถามตัวเองไหมคะว่า** ทำไมพระสงฆ์หลายรูปหน้าใส ดูอ่อนเยาว์ หรือคนที่เข้าวัด ปฏิบัติภาวนา สวดมนต์ นั่งสมาธิเป็นประจำ ถึงมีหน้าตาสดใส จะน่าเชื่อไหม ถ้าเพียงทำจิตให้สงบ แล้วผิวจะสวย อ่อนเยาว์ โดยไม่ต้องพึ่งเครื่องสำอางค์ราคาแพง **อ้าว**... แล้วที่ว่า "**หน้าใสด้วยน้ำบริสุทธิ์**" นั้น-----น้ำบริสุทธิ์หน้าตาเป็นอย่างไร และมาจากไหน วันนี้จะขอสาธยายให้ออกแนววิทยาศาสตร์สักหน่อย เพราะวิทยาศาสตร์เป็นสิ่งที่ต้องพิสูจน์ได้

น้ำ พลังมหัศจรรย์

ร่างกายเรามีส่วนประกอบของน้ำ ประมาณ 70 เปอร์เซ็นต์ บทบาทของน้ำ ในร่างกายมนุษย์ จำแนกได้มากมาย **น้ำ** เป็นตัวนำพาสารอาหาร นำสารอาหารเข้าสู่ร่างกาย ช่วยการดูดซึมอาหาร แล้วลำเลียงของเสียออกจากร่างกาย **น้ำ** เป็นตัวลำเลียงภูมิต้านทานและสารต้านอนุมูลอิสระในเลือด ไปยังอวัยวะต่างๆ เพื่อทำลายสิ่งแปลกปลอม

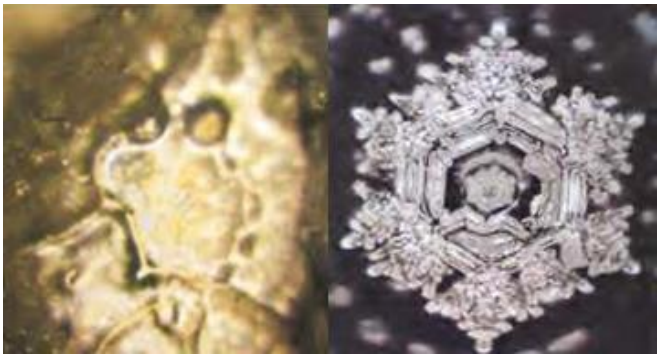
น้ำบริสุทธิ์ มีออกซิเจนสูง ออกซิเจนให้อิเลคตรอนประจุลบ ซึ่งไปหยุดวงจรของการเกิดอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นตัวทำลายเยื่อหุ้มเซลล์ และความเสื่อมต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคข้ออักเสบ โรคเบาหวาน เป็นต้น **น้ำ** เป็นส่วนประกอบของสมอง เนื้อสมองมีน้ำถึง 85 เปอร์เซ็นต์ **ถ้าขาดน้ำ** ความสามารถทางสมองลดลง ความคิดอ่อนล้า เกิดอาการเครียด **น้ำ** ชะลอความเหี่ยวย่นของผิวหนัง สร้างสุขภาพที่ดี ถ้าร่างกายขาดน้ำ ปฏิกิริยาเคมีจะเสียสมดุลย์ ผิวหนังเหี่ยวย่น ความต้านทานโรคต่ำ

เรื่องของน้ำที่ดื่ม กิน ก็ต้องมีคุณภาพนะคะ น้ำบริสุทธิ์ จึงจะผ่านผนังเซลล์ร่างกายได้ง่าย แล้วคุณภาพไหนเล่า น้ำบ่อ น้ำคลอง น้ำประปา หรือ น้ำอะไร หน้าตาน้ำบริสุทธิ์เป็นอย่างไร

น้ำ โมเลกุลหกเหลี่ยม

น้ำบริสุทธิ์ มีโมเลกุลหกเหลี่ยม เคยเห็นเกร็ด หรือผลึกหิมะใช่ไหมคะ นั้นแหละลักษณะผลึกใสของน้ำบริสุทธิ์ นักวิทยาศาสตร์วิเคราะห์วิจัย **พบว่า** น้ำที่ได้ฟังเพลงหวานไพเราะ เสียงสวดมนต์ แม้เพียงพูดเบาๆ เพราะๆ หรือการทำจิตเป็นกุศล ก็ช่วยให้ผลึกน้ำในร่างกายเรียงตัวสวยงามเป็นรูปหกเหลี่ยม แม้แม่ที่ตั้งครรภ์ ถ้ามีจิตใจสบาย ด้วยมีกุศลจิต จะทำให้โมเลกุล "น้ำคร่ำ" ในครรภ์เรียงตัวสวยงาม ลูกจะไม่มีทางพิการ เรื่องนี้คุณแม่ซีศันสนีย์ เสถียรสุต กรุณายืนยันได้จากโครงการจิตประภัสสรซึ่งดูแลแม่ที่ตั้งครรภ์หลายพันคนมาแล้ว เราน่าจะเริ่มฝึกกันดีไหมคะ ก่อนดื่มน้ำ

เพียงพูดกับน้ำเพราะๆ กล่าวขอบคุณน้ำที่จะดื่ม เพียงเท่านี้ ผลึกน้ำก็เรียงรูปหกเหลี่ยม **นี่ไม่ได้พูดลอย ๆนะคะ** ได้มีการพิสูจน์ นำน้ำเหล่านี้ไปตรวจแล้วว่า ผลึกจะเรียงสวยงามหกเหลี่ยมและใสอย่างในรูป(ขวา) ส่วนน้ำไม่บริสุทธิ์ น้ำคลอง น้ำประปาในเมืองใหญ่ๆ ผลึกจะบิดเบี้ยว แม้น้ำที่วางไว้ใกล้คนที่ทะเลาะเบาะแว้ง ด่าทอกัน ตะโกนเสียงดัง หรืออยู่ท่ามกลางเพลงร๊อคเสียงหนวกหู หรือแม้เสียงปรบมือดังๆ ก็ทำลายผลึกน้ำด้วยเช่นกัน (รูปซ้ายมือ)



ผลึกน้ำเสีย **ผลึกน้ำดี (น้ำบริสุทธิ์)**

และนี่คือเหตุผลว่า ทำไม คนที่มีจิตแจ่มใส คิดดี ทำดีสม่ำเสมอ จึงมีสุขภาพดี ผิวใส เพราะน้ำในร่างกายจะเรียงตัวเป็นผลึกใสสวยงาม รวมทั้งส่งผลดีต่อระบบการใช้น้ำในร่างกาย ดังคุณสมบัติของน้ำที่กล่าวข้างต้น โดยไม่ต้องไปเสียเงินซื้อเครื่องประทินผิวราคาแพง เพราะความสวยจะมาจากภายในร่างกาย ไม่ต้องไปหาซื้อเครื่องกรองน้ำ ที่ว่าดีหนักดีหนา ราคาหลายหมื่นบาท เพื่อกรองน้ำให้บริสุทธิ์ เพราะเพียงยกแก้วน้ำขึ้นอธิษฐาน กล่าวพุทโธ หรือขอบคุณด้วยน้ำเสียงหวานๆ **ง่ายจัง ไม่เสียเงินด้วยนะคะ** แค่นี้เราก็ได้ดื่มน้ำบริสุทธิ์แล้ว วิทยาศาสตร์พิสูจน์ได้ แล้วคุณเชื่อพลังมหัศจรรย์ของน้ำไหมคะ.....

การใช้หนังสือเดินทาง 2 เล่ม

สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง(สตม.)มีคำแนะนำในการใช้หนังสือเดินทาง สำหรับบุคคลสัญชาติไทย ที่ถือหนังสือเดินทาง 2 เล่ม มาบอกค่ะ

1. กรณี **เดินทางเข้า** ประเทศไทย โดยหนังสือเดินทางไทย ให้ใช้หนังสือเดินทาง**ไทย** สำหรับเดินทาง**ออก** ไม่ให้ใช้หนังสือเดินทางต่างประเทศเดินทาง เพราะในเล่มจะไม่ปรากฏตราประทับขาเข้า และเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง จะปฏิเสธ ไม่ให้ผู้ถือหนังสือเดินทางนั้นเดินทางออก

2. กรณี **เดินทางเข้า** ประเทศไทย โดยหนังสือเดินทางต่างประเทศ ให้ใช้หนังสือเดินทางต่างประเทศในการเดินทางออก ไม่ให้ใช้หนังสือเดินทางไทยเดินทางออก เพราะจะทำให้ฐานข้อมูลการเดินทางเข้าเมืองไทยโดยหนังสือเดินทางต่างประเทศ ไม่มีการบันทึกการเดินทางออก และเจ้าหน้าที่อาจบันทึกชื่อผู้ถือหนังสือเดินทาง ไว้ในฐานะพำนักเกินกำหนดอนุญาต ซึ่งจะเป็นปัญหาได้

3. กรณีเดินทางเข้าประเทศไทย โดยได้รับการตรวจลงตราประเภทนักท่องเที่ยว และกำหนดอนุญาตการพำนักสิ้นสุดลง คนไทยที่ถือหนังสือเดินทางต่างประเทศสามารถขอขยายเวลาการพำนักต่อในประเทศไทยได้ โดยให้นำหลักฐานแสดงความเป็นคนไทยชนิดใดก็ได้ไปแสดงประกอบการยื่นคำร้อง ซึ่ง สตม. จะพิจารณาตรวจลงตราประเภทคนอยู่ชั่วคราว รหัส “O“ และอนุญาตให้อยู่ได้คราวละไม่เกิน 1 ปี ซึ่งเรื่องข้างต้นนี้อยู่ในดุลยพินิจของ สตม. เป็นสำคัญ ซึ่งอาจเปลี่ยนแปลงได้.....

บันเทิงอย่างไรไม่ให้เสียง

เด็กๆ เรียนรู้การใช้สื่อไม่ว่าจะเป็น โทรทัศน์ เกม มือถือ คอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ต จากคนในครอบครัว ดังนั้น ผู้ปกครองเองจำเป็น ที่จะต้องใช้สื่อบันเทิงอย่างสมเหตุสมผล และเป็นต้นแบบที่ดี **โปรดอย่าปล่อยให้เด็กๆ ของท่านใช้สื่อตามลำพัง** โดยปกติแล้ว เด็กๆ จะเรียนรู้การใช้สื่อได้อย่างรวดเร็ว แต่เด็กจะต้องการผู้ปกครองที่เด็กสามารถพูดคุยเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้มา ในฐานะผู้ปกครอง ท่านควรจะบอกเล่าให้เด็กได้รับรู้ว่าสิ่งไหนดีหรือไม่ดี และให้เหตุผลกับเด็กไปด้วย วิธีนี้จะทำให้เด็กได้พัฒนาเรียนรู้ที่จะใช้สื่อและสำนึกได้เองถึงความถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง และในฐานะผู้ปกครอง ท่านควรจะ**กำหนดระยะเวลาในการใช้สื่อ**ให้ชัดเจน และตรวจสอบว่าเด็กๆ ทำตามข้อกำหนดนั้น หากท่านสามารถจำกัดเวลาในการใช้ได้ ท่านก็จะสามารถ ป้องกันการเสพติดสื่อบันเทิงได้

โทรทัศน์และเกม

โทรทัศน์เป็นสื่อบันเทิงอย่างแรกที่เด็กๆ ได้พบเห็น ภาพยนตร์และเกมอิเล็คโทรนิค เป็นสิ่งที่ดึงดูดใจเด็กๆ มาก ท่านควรเลือกรายการและเกมร่วมกับเด็กๆ และให้สอดคล้องกับช่วงอายุที่แนะนำสำหรับเด็ก พูดคุยและตกลงเวลาในการดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกม และปิดอุปกรณ์หลังจากหมดเวลา **อย่าวางโทรทัศน์ไว้ในห้องของเด็ก** เว็บไซด์ www.flimmo.tv มีคำแนะนำผู้ปกครองในการเลือกรายการโทรทัศน์ให้เด็กๆ เว็บไซด์ www.bupp.at มีคำแนะนำช่วงอายุที่เหมาะสมของเด็กในการเล่นเกมคอมพิวเตอร์

มือถือและสมาร์ทโฟน

มือถือ ในปัจจุบันเป็นมากกว่าอุปกรณ์ในการโทรศัพท์ เด็กๆ สามารถใช้มือถือในการส่งและรับข้อความ รูปและวีดีโอ ฟังเพลง เล่นเกมและโปรแกรมอินเตอร์เน็ตอื่นๆ **เด็กเล็กๆ** ยังไม่จำเป็นต้องใช้มือถือ เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายและปกป้องเด็กๆ จากเนื้อหาในสื่อบันเทิงที่จะเป็นปัญหาในอนาคต มือถือแนะนำให้เด็กใช้ ควรเป็นแบบที่มีการทำงานเพียงไม่กี่อย่าง และเป็นแบบจ่ายเงินล่วงหน้า

คอมพิวเตอร์และอินเตอร์เน็ต

เด็กเล็กๆ ใช้คอมพิวเตอร์ในลักษณะเป็นอุปกรณ์ของเล่น **ส่วนเด็กโต** ใช้คอมพิวเตอร์สำหรับทำการบ้านและใช้อินเตอร์เน็ต ในหลายรูปแบบ (เช่น เฟซบุ๊ค เกมต่างๆ) อุปกรณ์พกพา (เช่น ไอพอด) ทำให้สามารถเล่นเกมและโปรแกรมอื่นๆ นอกบ้านได้ เพราะฉะนั้น ท่านควรเลือกเกมที่เหมาะสมกับอายุและจำกัดการใช้งานอินเตอร์เน็ตของเด็กในปกครองของท่าน ให้ข้อมูลแก่เด็กๆ เกี่ยวกับอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นได้ จากการใช้อินเตอร์เน็ต เช่น ความเสี่ยงต่อการเสพติดสื่อ เนื้อหาที่อาจจะก่อให้เกิดปัญหา เช่น ความรุนแรง สื่อลามก การละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล ไวรัสคอมพิวเตอร์ ฯลฯ

ในฐานะผู้ปกครอง ท่านสามารถทำอะไรได้บ้าง

• ให้ความสนใจในรายการสื่อบันเทิงต่างๆ ที่เด็กของท่านชอบ และดูว่ารายการเหล่านั้นเหมาะสมหรือไม่

• สำรวจสื่อบันเทิงต่างๆ ร่วมกับเด็กของท่านและวิจารณ์ข้อดีข้อเสียกับเด็ก

• ให้ความรู้แก่เด็ก ถึงความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นได้ (อันตรายบนอินเตอร์เน็ต ค่าใช้จ่ายจากมือถือ ฯลฯ)

• กำหนดเวลาใช้ที่แน่นอน และทำให้มั่นใจว่าเด็กๆ ปฏิบัติตาม

• เลือกภาพยนตร์และเกมที่เหมาะสมกับอายุเด็ก

• ส่งเสริมให้เด็กใช้เวลากับกิจกรรมอื่นๆ หรือกับเพื่อนๆ ให้พอเพียง นอกเหนือไปจากการใช้สื่อบันเทิง

• ปิดสื่อบันเทิงต่างๆ ทุกชนิดในบ้าน โดยเจตนาบ้างเป็นบางครั้ง เพื่อทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างคนในครอบครัวโดยปราศจากสื่อบันเทิง

• อย่าติดตั้งโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ในห้องเด็ก ตกลงกติกา ว่า ที่ไหนและเมื่อไร เด็กถึงจะใช้มือถือได้

• หากท่านมีข้อสงสัยไม่แน่ใจ แบ่งปันความเห็นหรือข้อมูลกับผู้ปกครองคนอื่นๆ อาจจะช่วยได้ หรืออาจจะขอการสนับสนุนและคำแนะนำจากศูนย์การให้คำแนะนำปรึกษา

ควรจะดูโทรทัศน์ ใช้มือถือ และใช้คอมพิวเตอร์นานสักเท่าไรถึงจะสมเหตุสมผล

เวลาที่แนะนำ เป็นเวลาสำหรับเพื่อความบันเทิงเท่านั้น สำหรับการทำการบ้าน อาจจะใช้เวลาเพิ่มขึ้นได้ ช่วงวันที่มีรายการพิเศษ อาจจะยืดหยุ่นให้ใช้นานขึ้นได้ แต่ให้ลดเวลาใช้ในวันทั่วไป เพื่อเป็นการชดเชย

อายุ 5–7 ปี: ไม่เกิน 30 นาที

อายุ 7–9 ปี: ไม่เกิน 45 นาที

อายุ 9–12 ปี: ไม่เกิน 60 นาที

สัญญาณเตือนของการพัฒนาไปสู่ การเสพติดสื่อเพื่อความบันเทิง

• เด็กใช้เวลามากเกินไปในการใช้สื่อเพื่อความบันเทิง

• การตอบโต้อย่างก้าวร้าว หากไม่ได้รับอนุญาตให้ใช้สื่อบันเทิง

• ผลการเรียนของเด็กเสื่อมถอยลง

• เด็กเพิกเฉยต่อการร่วมกิจกรรมอื่นๆ หรือละเลยการเล่นกับเพื่อนๆ

หากสัญญาณเหล่านี้ชัดเจน เป็นเวลาสักระยะหนึ่ง ท่านควรจัดการแก้ไขหรือเสาะหาคำปรึกษา

ประโยชน์ของสื่อบันเทิง	อันตรายของสื่อบันเทิง
•ได้สนุกสนาน ผ่อนคลาย และมีความหลากหลาย •ได้ความรู้ และข้อมูลข่าวสาร •เป็นการติดต่อสื่อสารแลกเปลี่ยนกับบุคคลอื่น •เป็นการฝึกความเชี่ยวชาญ และการตอบสนอง	•ตกอยู่ใต้อิทธิพลของสื่อ •อาจก่อให้เกิดปัญหาภาวะบีบคั้นทางจิตใจ และการมีสมาธิสั้น •ความต้องการใช้สื่อเกินความพอดี •การเพิกเฉยต่อสิ่งที่น่าสนใจอื่นๆ •การหลบเลี่ยงสังคม

แปลโดย ว. สินสวัสดิ์ ฟอเรอร์ เรียบเรียงโดย โรส

ที่มา:www.suchtpraeventionzh.ch/Publikationen/Informationsmaterial/Familie

9 คำถามเรื่อง „การซื้อที่ดินในเมืองไทย”

----- พี่หญิงไทย -----สายตรง------079 649 3432

กริ๊ง กริ๊ง กริ๊ง กริ๊ง

พี่หญิงไทย สวัสดีค่ะ หญิงไทยค่ะ

ถาม สวัสดีค่ะ ดิฉันขอถามว่าแต่งงานกับชาวสวิส แล้วยังมีสิทธิ์ซื้อที่ดินในเมืองไทยไหมคะ

พี่หญิงไทย แน่นอนค่ะ แม้จะแต่งงานกับชาวสวิส แต่เรายังเป็นคนไทย จึงมีสิทธิซื้อที่ดินหรือบ้านในเมืองไทยแต่เนื่องจากสามีของคุณเป็นต่างชาติ ไม่มีสิทธิถือครองที่ดินในประเทศไทย ดังนั้น การซื้อ-ขาย การโอนกรรมสิทธิ์ จะต้องใช้เอกสารเพิ่มเติม

ถาม ดิฉันต้องใช้เอกสารใดบ้างคะ

พี่หญิงไทย เพื่อให้กรรมสิทธิ์ในที่ดินเป็นของคนไทยเท่านั้น สามีของคุณต้องเขียนหนังสือเป็นลายลักษณ์อักษร โดยมีข้อความว่า เงินจำนวนทั้งหมดที่คุณ(ภรรยา)นำไปซื้อที่ดินนั้น เป็นสินส่วนตัวของคุณ (ภรรยา) แต่เพียงผู้เดียว นั่นหมายความว่า สามีจะต้องสละสิทธิ์เงินจำนวนนั้น แม้ความจริงอาจเป็นเงินของคุณทั้งสองที่ทำงานร่วมกันมา

ถาม เขียนเป็นภาษาไทยได้ไหมคะ

พี่หญิงไทย เพื่อให้สามีเข้าใจในข้อความที่อยู่ในหนังสืออย่างถูกต้อง ควรที่จะเขียนเป็นภาษาของสามี และเป็นภาษาไทยอีกฉบับหนึ่ง ซึ่งข้อความตรงกัน เอกสารทั้งสองฉบับนี้ต้องใช้เป็นหลักฐานต่อเจ้าหน้าที่กรมที่ดิน ในเมืองไทย เพื่อจดทะเบียนสิทธิและนิติกรรมโอนกรรมสิทธิ์ แต่ก่อนอื่น คุณและสามี ต้องนำหนังสือนี้ไปที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น และลงลายมือชื่อ ต่อหน้าเจ้าหน้าที่และมีการรับรองความถูกต้องด้วย

ถาม ถ้าสามีไปเมืองไทย ไปกรมที่ดิน ด้วยกัน จำเป็นต้องใช้หนังสือรับรองจากสถานทูตด้วยไหม

พี่หญิงไทย กรณีสามีของคุณไปด้วย สามารถไปขอหนังสือรับรองต่อพนักงานในวันจดทะเบียนสิทธิได้ค่ะ

ถาม แล้วถ้าต้องการขายที่ดินนั้น สามีต้องยินยอมด้วยหรือไม่ค่ะ

พี่หญิงไทย เมื่อที่ดินดังกล่าวเป็นสินส่วนตัวของคุณ คุณย่อมมีสิทธิขาย โอน หรือทำพินัยกรรมยกให้ผู้อื่นได้ โดยสามีไม่ต้องให้ความยินยอม

ถาม ถ้าเป็นที่ดิน ที่พ่อแม่จะยกให้ เล่าคะ สามีต้องไปรับรองอะไรไหม

พี่หญิงไทย ที่ดินที่พ่อแม่ หรือพี่น้อง จะยกให้เรานี้ ด้วยจิตเสน่หา โดยไม่มีการซื้อ-ขาย ก็ถือว่าเป็นมรดก และเป็นสินส่วนตัวเช่นกัน สามีจึงไม่มีส่วนเกี่ยวข้องค่ะ

ถาม พี่หญิงไทยคะ เพื่อนดิฉันเขาก็แต่งงานกับชาวสวิส แล้วเขาก็ไปซื้อที่ดิน ไม่เห็นสามีของเขาต้องไปเซ็นรับรองเอกสารอะไรสักอย่าง ทำไมเขาทำได้คะ

พี่หญิงไทย เท่าที่ทราบมา หลายคนจดทะเบียนสมรสที่ประเทศสวิตฯ แต่ไม่ได้ไปแจ้งเปลี่ยน สถานะภาพสมรส ไม่ได้เปลี่ยนนามสกุลที่เมืองไทย ดังนั้นในทะเบียนบ้านจึงยังคงเป็นนางสาว (เป็นโสด)

ถาม จะมีปัญหาอย่างไรบ้างในภายหลังไหมคะ

พี่หญิงไทย อย่างหนึ่งคือการแจ้งความเท็จนะคะ แล้วถ้าวันใดคุณสามีเกิดระลึกได้ว่า อยากขอแบ่งสมบัติ (คือที่ดิน) ที่เมืองไทยด้วย หรือต้องการหย่า เขาก็สามารถทำได้ แล้วถ้ามีการสอบสวน มีมูลจริงว่าเงินที่นำไปซื้อที่ดินนั้นเป็นเงินสินสมรส แต่ในเมื่อคุณสามีซึ่งเป็นต่างด้าวไม่มีสิทธิ์ครอบครองที่ดิน เราก็ต้องขายทรัพย์สินนั้นแล้วนำเงินไปแบ่งให้คุณสามีด้วยนะคะ

ถาม เกิดว่าซื้อไปแล้วอย่างนั้น จะแก้ไขอย่างไรดีค่ะ

พี่หญิงไทย ขอแนะนำว่า ขณะที่สามี-ภรรยา ยังรักใคร่ปรองดองกันอยู่นี้ ควรให้สามีทำหนังสือยืนยันว่าเงินทั้งหมดที่นำมาซื้อที่ดินเป็นสินส่วนตัวของภรรยา แล้วนำไปยื่นที่สำนักงานที่ดินที่ได้จดทะเบียนซื้อที่ดินนั้น อีกอย่างหนึ่งที่ต้องการแจ้งให้ทราบคือ คนไทยซึ่งแต่งงานกับชาวต่างชาติ แล้วไม่แจ้งเปลี่ยนสถานะภาพสมรส ไม่ต้องการเปลี่ยนนามสสกุล ต้องการเป็นนางสาว(โสด) ตลอดไป เพราะคิดว่าถ้าเปลี่ยนนามสกุลเป็นฝรั่งจ๋า แล้วจะเสียสิทธิในการซื้อ-การถือครองบ้าน-ที่ดิน ในเมืองไทย จากคำตอบข้างต้นนี้ เห็นแล้วว่าเราไม่ได้เสียสิทธิใดๆเลย ใช่ไหมคะ นอกจากนี้การที่สามีต้องยอมทำหนังสือยืนยันเรื่องเงินว่าเป็นของภรรยาแต่เพียงผู้เดียว ยังเอื้อประโยชน์ต่อภรรยาว่าในอนาคตทรัพย์สินนั้นจะยังอยู่หรือตกทอดแก่ลูก หรือพ่อ-แม่ หรือญาติในเมืองไทยเท่านั้น อีกด้วย

แต่ถ้าภรรยา เกิดเสียชีวิตก่อน มรดกก็ต้องตกได้แก่ ทายาทโดยธรรม คือ สามีและบุตร ในส่วนของสามีนั้น สิทธิในการถือครองที่ดินมีอยู่จำกัดตามประมวลกฎหมายที่ดิน คือ ถ้าเป็นที่อยู่อาศัย สามีของคุณในฐานะทายาทโดยธรรม จะถือครองกรรมสิทธิ์ได้ไม่เกิน 1 ไร่ ส่วนที่เกิน 1 ไร่ สามีคุณไม่มีสิทธิถือครอง ต้องขายภายใน 1 ปี เรื่องนี้คุณสามารถนำไปอธิบายคุณสามีของคุณได้ค่ะ ว่าสมบัตินี้ไม่หายไปไหน ถ้าฉันเป็นอะไรไปก่อน เธอก็มีสิทธิที่จะอยู่น่ะ เขาจะได้เซ็นให้ง่ายหน่อย ดังนั้น หากคุณประสงค์จะให้ที่ดินตกได้แก่บุตรเพียงคนเดียว ก็ต้องทำพินัยกรรมไว้ค่ะ

ส่วนเรื่องจะแจ้งเปลี่ยนนามสกุลตามสามี ดีหรือไม่ ถ้าเพื่อนหญิงไทยสนใจโทรถามสายตรงค่ะ เพื่อนำมาเล่าสู่กันฟังในฉบับหน้า

ขอให้โชคดีค่ะ

พี่หญิงไทย

เก็บมาเล่า เอามาฝาก

โดย เฟรา ฮีรชิ

ประชุมสามัญประจำปี 5 พ.ค 2013

สมาชิกของเรามากันแต่เช้า ก่อนเวลาลงทะเบียนซะอีก ก็เลยถือโอกาส ไปเดินชมบรรยากาศรอบๆ และรับลมเย็นๆ กันก่อน ในช่วงเช้าเป็นการรายงานการทำงานของปีที่ผ่านมา โดยพี่ประธานผู้มีไฟแรงอย่างล้นเหลือ และการเลือกคณะกรรมการชุดใหม่ เราได้รองประธานคนใหม่ แต่หน้าเก๊า เก่า เพราะพี่แต๋ว เป็นผู้หนึ่งที่ร่วมก่อตั้งสมาคมมาเมื่อ 15 ปีก่อน บรรยากาศช่วงเช้าผ่านไปด้วยความสนุกสนาน ขอบคุณน้องอารีรัตน์ ชูลส์ ที่ทำหน้าที่เป็นผู้นับคะแนนเหมือนการนับในสภาสวิส ยังไง ยังงั้นเลย หลังจากอิ่มอร่อยกับอาหารกลางวัน จากแม่ครัวประจำสมาคมฯของเรา

โฉมหน้า ผู้เติมพลังให้กองทัพ

คุณพี่เพ็ญพริ้งกันแล้ว (แอบได้ยิน บางคนบอกว่า ที่มานี่ ไม่ใช่อะไร จะมากินฝีมือแม่ครัวของเรา เรื่องฟังการบรรยายน่ะ เป็นเรื่องรองนะ แม่ครัวจ๋า รับทราบด้วยจ้า)

ช่วงบ่าย ท่านเอกอัครราชทูต เฉลิมพล ทันจิตต์ มาพบปะพูดคุย ให้ข้อมูลเบอร์ติดต่อสถานทูต ฉุกเฉินตลอด 24 ชั่วโมง **เบอร์** 079 864 2674 โดยจะสับเปลี่ยนผู้รับทุกหนึ่งเดือน ทราบแล้วเราจึงนำมาบอกต่อ จดไว้นะคะ เผื่อมีเหตุ ให้นึกถึงสถานทูตนะคะ จากนั้นท่านทูต ได้แจกวุฒิบัตร แก่ครูอาสาที่เข้าอบรมการพัฒนาความรู้ด้านภาษาไทย แล้วท่านทูต พร้อมคุณสุธิดา(ภริยา) ก็อยู่ร่วมฟัง การสัมมนา จนถึงปิดงาน พวกเราปลื้มใจในความกรุณาของท่านมากๆ คะ.....สำหรับวันนั้น เรามีผู้ร่วมงานประชุมทั้งหมดกว่า 60 คน มีสมาชิกใหม่เพิ่มหลายคน สำหรับการสัมมนา เรื่องการเตรียมตัวย้ายกลับไปอยู่เมืองไทยนั้น วิทยากรรองประธานคนใหม่ ของเรา ผู้มากด้วยความรู้ และมุกขำขัน สอดแทรก ให้พวกเราได้หัวเราะกันตลอดเวลา เห็นตัวเล็กๆ ท่าทางเรียบร้อย แบบนั้นน่ะ มุขของเธอ ไม่เบาเลยทีเดียว ขอบอก... รายละเอียดในเรื่องนี้ มีอยู่ในเล่มแล้วคะ ส่วนการสัมมนา เรื่อง ภาษาไทย สายใยแม่ลูก โดย อ.สาลี่ ศิลปสธรรม นั้น ความสนุกสนานอยู่ที่เพลงภาษาไทยสนุกๆ ได้จังหวะตีกลองมันๆ จากคุณสุนทรี จากคณะกลองยาวบาเซิล ทำให้พวกเราได้เต้นขยับร่างกาย เหมือนได้กลับเป็นเด็กอีกครั้ง ยังไง ยังงั้นเลย...มีพวกเราหลายคน มีความตั้งใจจะเป็นครูแม่ ครูย่า ครูยายกันเพิ่มขึ้น เพียบคะ เพราะได้เห็นแล้วว่า ภาษาไทยสำคัญอย่างไรต่อลูกหลานของพวกเรา....

การบรรยาย และสัมมนาโดยคณะอัยการจากสำนักงานอัยการพิเศษฝ่ายคุ้มครอง เมื่อ 15 มิถุนายน 2013 ที่โบสถ์ฝรั่งเศส ในกรุงเบิร์น

พวกเรามากันแต่เช้าเช่นเคย เพื่อเตรียมการ งานนี้ต้องขอขอบคุณ**น้องศักดา** (ผู้น่ารัก คล่องแคล่ว ว่องไว แถมความรู้เพียบ ใครอยากรู้อะไร ถามได้...) ถ้าไม่ได้น้องในเรื่องการจัดสถานที่ พี่ๆ (สาวเหลือน้อยทั้งหลาย) คงเดี้ยงไปตามๆกัน เมื่อทุกอย่างพร้อม ท่านทูตเฉลิมพล ทันจิตต์ ได้ให้เกียรติกล่าวเปิดงาน พร้อมร่วมรับฟังการบรรยาย จากนั้นคณะวิทยากรนำโดย นายสัตยา อรุณธารี รองอัยการสูงสุด นางสมสุข มีวุฒิสม อธิบดีอัยการสำนักงานคุ้มครองสิทธิและช่วยเหลือทางกฎหมาย ดร.อุทัย อาทิเวช อัยการผู้เชี่ยวชาญ ปฏิบัติราชการในหน้าที่อัยการพิเศษฝ่ายคุ้มครองสิทธิประชาชนระหว่างประเทศ นางรินฤทัย ชัชวาลวงศ์ พนมวัน อัยการประจำสำนักงานอัยการสูงสุด และ ดร.อัตรา ขุนทองจันทร์ นิติกรปฏิบัติการ(สาขากฎหมายครอบครัว) ก็เริ่มปฏิบัติการต่อ ในการให้ความรู้ ตอบข้อซักถาม จากพวกเรา ซึ่งมีมากมายซะจริงๆ จนตอบให้หมดในวันนั้นไม่ไหว ต้องเก็บเอาไปเป็นการบ้าน..... นอกจากนี้คุณรังสิมา โอฬาริกบุตร เลขานุการเอก มาร่วมตอบข้อซักถาม และร่วมให้ข้อมูลเพิ่มเติมด้วยว่า ทางสถานทูตได้รับหนังสือเวียนจากทางราชการสวิส ว่า เขาไม่ยอมรับเอกสารการจดทะเบียนหย่า จากทางราชการไทย (ใครแต่งงานที่สวิตฯ ถ้าต้องมีการหย่า ขอให้มาหย่าที่สวิตฯคะ)ทราบแล้วเปลี่ยน..... ในการจัดงานครั้งนี้ มีหัวข้อสำคัญคือ การเกณฑ์ทหารของชายไทยที่อยู่ต่างประเทศ สิทธิของคู่สมรสต่างด้าวกับทรัพย์สินของภรรยา/สามีในประเทศไทย และการลักพาเด็กข้ามชาติ ซึ่งสมาชิกที่ไม่มีโอกาสได้เข้าร่วมรับฟัง เราจะนำข้อมูลมาลงในวารสารรวงข้าว ติดตามอ่านกันได้ค่ะ สุดท้ายสมาคมฯขอกราบขอบพระคุณคณะอัยการ และสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ที่ให้การสนับสนุนให้การดำเนินงานครั้งนี้ผ่านไปได้ด้วยดี และมีความสุขกันถ้วนทั่ว ซึ่งมีผู้เข้าร่วมงานทั้งหมด 101 คน และมีผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกของสมาคมหญิงไทยฯ ถึง 15 คน เชียวนะคะ ขอบคุณที่สนับสนุนการทำงานของพวกเรานะคะ .....สำหรับท่านที่ต้องการหาความรู้ เพิ่มเติม หรือสอบถามปัญหากฎหมายต่างๆ ติดตามหาอ่านได้ที่ http://www.humanrights.ago.go.th/ คะ

งานกงสุลสัญจรที่เมือง Chur วันเสาร์ที่ 22 มิถุนายน 2013

งานนี้ พวกเราที่จะเดินทางไป ได้ไปนอนรวมตัวกัน ที่บ้านพี่ประธานใจดี ผู้เป็นเกือบทุกอย่างของสมาคมฯ รวมทั้งเป็นคนขับรถด้วย พวกเราใช้งานท่านมากไปไหมเนี่ยะ...เราต้องออกเดินทางกันตั้งแต่ 6 โมงเช้ากันเลยทีเดียว เดินทางกันก่อนไก่โห่ (ไม่ได้ยินเสียงไก่ แต่เป็นเสียงเพราะๆ ของนก ที่กล่อม หรือปลุก(ก็ไม่รู้) ให้พวกเราต้องตะเกียกตะกายลุกจากเตียง เพราะต้องใช้เวลาเดินทางกว่าสองชั่วโมง เราไปถึงก่อนใครเลยเชียว จากนั้น พี่ๆน้องๆ เจ้าบ้าน นำทีมโดย คุณสุนันทา มีลเล่อร์ ก็มาเตรียมการ เตรียมอาหาร อันนี้สำคัญ ลืมไม่ได้เด็ดขาด ขอบอก กองทัพเดินด้วยท้อง ใช่ไหมค่ะ จากนั้นข้าราชการและเจ้าหน้าที่จากสถานทูตฯ ก็มากันอย่างพร้อมเพรียง เตรียมพร้อมให้บริการแก่ประชาชนชาวไทย ที่ประทับใจมากคือ มีคุณลุงคนหนึ่ง มาแบบไม่ได้เตรียมตัว เพราะบังเอิญ ไปดื่มกาแฟที่ร้าน แล้วได้ยินว่ามีเจ้าหน้าที่มาให้บริการ แกเลยมากับเขาบ้าง ลุงอพยพมา แบบพวกหนีสงครามทางฝั่งลาว

แต่เป็นคนไทย มีบัตรประชาชนเก่ามากแล้ว ไม่มีพาสปอร์ต ไม่มีหลักฐานอะไร แต่สุดท้าย คุณอุทัย (ใจดี เสียงหล่อ) ก็ค้นหา สืบเสาะถามเอากับลุง จนได้ข้อมูล ที่สามารถทำพาสปอร์ตให้ได้ ดีใจกับลุงด้วยจริงๆเลย พวกเราทุกคน ทำงานกันอย่างสนุกสนาน ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสุขเมื่องานสำเร็จไปได้ด้วยดี ท่านทูตเฉลิมพล ทันจิตต์ และภริยา คุณสุธิดา มาเป็นขวัญและกำลังใจในการทำงานเสมอ ขอบพระคุณคะ และต้องบอกว่า พี่ๆน้องๆ ชาวเมืองนี้ เขาร่วมมือ ร่วมใจ ทำงานช่วยเหลือกันดีจริงๆ คะ...เมื่อเสร็จภารกิจ จากงานกงสุลสัญจร พวกเราโดยได้รับการดูแลต้อนรับ เป็นอย่างดี จากน้องบุปฝา (พิม) คาซาล ก็เชิญชวนให้พวกเรา เดินขึ้นเขา ไปกินลม ชมวิว กันที่ Tschiertschen (ชื่ออะไรไม่รู้ อ่านยาก เสียจริง ลองพยายามออกเสียงกันดูนะคะ) นำภาพที่ให้ความรู้สึกสบายๆๆ มาฝากกันด้วยคะ.... **ตกเย็น** พวกเรา ก็เดินทางไปพักค้างคืน ที่บ้านน้องพิม คุณสุนันทา ไม่วายตามมา แถมติดราดหน้าหมี่กรอบ และทับทิมกรอบ มาเติมเต็มท้อง ให้พวกเราอีก ฝีมือการทำอาหารเยี่ยมจริงๆ ไม่เท่านั้น ฝีปากก็ไม่ย่อย ทำให้เราได้หัวเราะกันท้องคัด ท้องแข็ง กับการเล่าเรื่อง ที่ได้อารมณ์จริงๆๆๆ **ขอบคุณมากมาย**กับความมีอัธยาศัย ไมตรี และการเลี้ยงดู ปูเสื่อ เป็นอย่างดี ของน้องพิม และครอบครัวที่แสนจะน่ารัก ด้วยคะ.....

หญิงไทยสัญจรครั้งแรกของปี ที่ Altstätten, St.Gallen **วันอาทิตย์ ที่** 23 **มิถุนายน** 2013

พวกเราต้องตื่นกันแต่เช้า(อีกแล้วหรือ) เพราะต้องออกเดินทางไปบรรยาย ให้ความรู้ ตามที่พี่ๆ น้องๆ ชาวไทยในแถบ St.Gallen ขอมา โดยมี คุณจิรสา Allenspach เป็นผู้ประสานงาน พอเราไปถึง คณะทำงาน ก็มาเตรียมความพร้อมกันแล้ว เราเริ่มบรรยายกัน 10 โมงเช้า เริ่มด้วย เรื่องระบบประกันสังคมของสวิส โดยพี่จารีย์(ประธาน) ซึ่งเป็นเรื่องพื้นฐานที่เราทุกคน ที่อาศัยอยู่ในสวิตฯ ควรรู้ไว้คะ และเรื่องการเตรียมตัวย้ายกลับไปอยู่เมืองไทย โดยพี่กุวัลยา (รองประธาน) ทุกท่านที่มาร่วมฟัง ร่วมแสดงความคิดเห็น ร่วมถามข้อสงสัย แลกเปลี่ยนประสบการณ์กันอย่างมากมาย จนไม่อยากจะละ ไปรับประทานอาหารกลางวันเลยเชียว ภาคบ่าย เราแยก ให้พี่จารีย์ บรรยาย และตอบข้อซักถาม ภาคภาษาเยอรมัน (เป็นครั้งแรก) กับสามีชาวสวิส ซึ่งให้ความสนใจอย่างมาก ส่วนพี่กุวัลยา ก็ทำหน้าที่ผู้ให้ความรู้ ในเรื่องการเกณฑ์ทหารของชายไทยที่อยู่ต่างแดน และเรื่องของคนที่มีทรัพย์สินในเมืองไทย ทำอย่างไรให้ถูกต้องตามกฎหมายไทย ...พอเสร็จจากห้องภาษาเยอรมัน พี่จารีย์ ก็มาต่อในเรื่อง กฎหมายมรดก ท่านที่มาส่วนใหญ่ น่าจะมีทรัพย์สิน มรดกกันมากอยู่ ยังแอบบอกไปว่า ถ้ามากเกินไป ส่งมาทางนี้บ้างก็ได้ (ก็เรานะ ไม่มีอะไร กับเขาเลย..พวกไม่ชอบสะสมค่ะ ปลอบใจตัวเองไปซะงั้น) พวกเราได้รับเสียงตอบรับเป็นอย่างดี ถือเป็นอีกงานที่ประสบความสำเร็จ งานนี้มีผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกสมาคมฯ ถึง 6 คน เราหวังเป็นอย่างยิ่ง ว่าจะได้กลับไปเยี่ยมเยียนกันอีกนะคะ ตบท้ายด้วยอาหารอร่อยที่ชายแดนออสเตรีย..All you can eat...ขอบอกสุดยอดความอร่อย และหลากหลาย ไม่แพงด้วยคะ ตบท้ายด้วยความชื่นช่ำเย็น จากน้ำฝน ที่ร่วงหล่นมาจากฟ้า...งานนี้กว่าจะกลับถึงบ้าน ก็เที่ยงคืนพอดี....คนที่บ้าน ก็คล๊อกฟี่ ๆๆๆ ไปแล้ว.....

ถ้าสมาชิกท่านใดสนใจ บอกกันมาได้เลยว่า ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร เรายินดีจะไปให้ **ฟรี ๆ ๆค่ะ**.....

ปฏิทินกิจกรรมหญิงไทย

วันเสาร์ที่ 31 สิงหาคม 2013 เวลา 09.30-17.00 น.	ที่ Pflegiraum (GZ Hottingen), Klosbachstrasse 118, 8032 Zürich สัมมนา เรื่อง “สุขใจในต่างแดน...ชีวิตคู่สองวัฒนธรรม” โดย พญ.อภิสมัย ศรีรังสรรค์ ผู้อำนวยการศูนย์จิตรักษ์กรุงเทพ
วันอาทิตย์ ที่ 1 กันยายน 2013 เวลา 09.30-17.00 น.	ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach งานวันสังสรรค์ครอบครัวหญิงไทย และสัมมนาเรื่อง “เรื่อง “สุขใจในต่างแดน...ชีวิตคู่สองวัฒนธรรม” โดย พญ.อภิสมัย ศรีรังสรรค์ ผู้อำนวยการศูนย์จิตรักษ์กรุงเทพ
วันเสาร์ ที่ 7 กันยายน 2013 เวลา 09.30-16.00 น.	ที่ Restaurant Nordbahnhof (THAI) Mülhauserstrasse 123, 4056 Basel, โทรศัพท์ 061 534 08 72 , 076 222 08 18 สัมมนา เรื่อง “การเตรียมตัวย้ายกลับไปอยู่เมืองไทย, นามสกุลไทย และการเกณฑ์ทหารไทย” โดยวิทยากรของสมาคมฯ
วันอาทิตย์ที่29 กันยายน 2013 เวลา 10.00-16.00 น.	ที่ สำนักงานผู้แทนถาวรฯ ณ นครเจนีวา (Nations United Geneva) สัมมนา เรื่อง “การเตรียมตัวย้ายกลับไปอยู่เมืองไทย, นามสกุลไทย และการเกณฑ์ทหารไทย” โดยวิทยากรของสมาคมฯ

.....ตัดตามรอยปรุ.....

ใบสมัครสมาชิก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ในสวิตเซอร์แลนด์

กลุ่ม / ชมรม / สมาคม.....

ชื่อ.....นามสกุล.....

ชื่อคู่สมรส.....

ที่อยู่.....รหัสไปรษณีย์.....

เมือง.....

โทรศัพท์.....อีเมล์.....

ลายมือชื่อ.....วันที่.....

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

โปรดสั่งจ่ายที่ PC Konto: 87-677365-7 IBAN : CH26 0900 0000 8767 7365 7

ค่าบำรุงสมาชิก รายบุคคล กลุ่ม ชมรม ห้างร้านและองค์กรต่างๆ ปีละ 50 ฟรังค์สวิส

ท่านจะได้รับวารสารรวงข้าว 3 ฉบับต่อปี เข้าร่วมสัมมนา ร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งได้รับข้อมูลความรู้ต่างๆ โดยมีค่าสมาชิกเป็นรายได้ ที่สมาคมฯนำมาใช้ในการจัดทำเอกสารและกิจกรรมต่างๆสำหรับสมาชิก

รายงานการประชุมสามัญประจำปี

วันอาทิตย์ที่ 5 พฤษภาคม 2556/2013 , 9.30 – 16.00 น.

ณ ห้อง Eglise française re`forme`e Berne, Predigergasse 3, 3011 Bern

1. คุณดวงหทัย เฟรค ผู้ดำเนินรายการประชุม แนะนำคณะกรรมการของสมาคมหญิงไทยฯชุดเดิมที่หมดวาระการทำงานในวันนี้ต่อที่ประชุม,ประธานสมาคมหญิงไทยฯ คุณจารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต กล่าวต้อนรับสมาชิกที่เข้าร่วมประชุม
2. คุณ อารีรัตน์ ชูลส์ ได้รับเลือกเป็นผู้นับคะแนน
3. ที่ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์รับรองรายงานการประชุมสามัญประจำปี 2012
4. คุณอรัญญา อูดรี เหรัญญิก กล่าวสรุปยอดงบดุลปีที่ผ่านมา ตัวแทนอ่านรายงานรับรองงบดุลของสมาคมฯ ของผู้ตรวจสอบบัญชีทั้งชาวสวิส และชาวไทย ที่ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์รับรองงบดุลประจำปี 2012
5. เลือกผู้ตรวจสอบบัญชี เพื่อทำงานตั้งแต่ปี 2013 –2014 ที่ประชุมมีมติเป็นเอกฉันท์เลือก คุณ Anna Joss ชาวสวิส และ คุณศศิธร คอมโมติ ชาวไทย
6. การเลือกตั้งกรรมการชุดใหม่ ตามมติที่ประชุมมีดังนี้

ประธาน	คุณจารีย์	เคลเลอร์ คีรีโต
รองประธาน	คุณกุวัลยา	รีเดอร์
เหรัญญิก	คุณอรัญญา	อูรดี

และคณะกรรมการแต่งตั้งเพื่อร่วมทำงานให้สมาคมหญิงไทยฯ มีดังนี้

เลขานุการ	คุณสุภัทรา	ลินเดอร์ บุญสูง
ฝ่ายทะเบียนและผู้ช่วยเหรัญญิก	คุณพรพรรณ	เวงเงอร์
ประชาสัมพันธ์และผู้ช่วยทะเบียน	คุณกัลยา	ฟิงค์
บรรณาธิการวารสารรวงข้าว	คุณกุหลาบ	ไทรโพธิ์ภู่

7. แผนงานประจำปี 2556/ 2013
   - โครงการทำหนังสือคู่มือ การดำรงชีวิตในสวิตเซอร์แลนด์
   - การจัดทำวารสารรวงข้าว ปีละ 3 ฉบับ, การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์
   - การจัดสัมมนา ให้ความรู้ ข้อมูลกฎหมาย ในวันที่ 15 มิถุนายน 2013 ณ ห้อง Eglise française re`forme`e Berne, Predigergasse 3, 3011 Bern โดย ดร. อุทัย อาทิเวช และคณะอัยการสูงสุด 4 ท่าน
   - การทำงานร่วมกับสถานเอกอัครราชทูตไทย กงสุลไทย ในประเทศสวิตฯ และประสานงานร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ,การประชาสัมพันธ์ และหาทุนในงานเทศกาลไทย 13 – 14 กรกฎาคม 2013
   - งานสังสรรค์ ระหว่างสมาชิกและครอบครัว ในงานวันครอบครัวหญิงไทย ซึ่งจัดเป็นประจำทุกปี ในปีนี้ได้กำหนดขึ้นในวันที่ 1 กันยายน 2013 ที่ Kirchlindach , Bern.
   - เดือน ก.ย- พ.ย 2013 จะจัดสัมมนาในหัวข้อ ที่สมาชิกและผู้สนใจ ให้ความสนใจ ที่เมืองซูริค บาเซิล ฯลฯ
8. กิจกรรมภาคบ่าย
   - ท่านเอกอัครราชทูตไทย พณฯ เฉลิมพล ทันจิตต์ กล่าวเปิดงาน และมอบใบประกาศนียบัตรให้กับผู้เข้ารับการอบรมครูอาสาสอนภาษาไทย และ สัมมนาหัวข้อ “การเตรียมตัวย้ายกลับประเทศไทย“ โดย คุณกุวัลยา รีเดอร์ และ หัวข้อ “ภาษาไทย สายใยแม่ลูก“ โดย อาจารย์สาลี่ ศิลปสธรรม
   - จัดให้มีหน่วยประชาสัมพันธ์ของสมาคมหญิงไทยฯในเมืองต่างๆ เช่นที่ ซูริค, เจนีวา, บาเซล , และเมือง บาเดน

16.00น. ปิดการประชุมสามัญประจำปี มีผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมด 59 คน เป็นสมาชิกใหม่ 3 คน

ผู้จดบันทึก สุภัทรา ลินเดอร์ บุญสูง (เลขานุการ สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยในสวิตเซอร์แลนด์)