

วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 18

รวงข้าว



RUANG KHAO

เมษายน 2559 / April 2016

Slow life ...ชีวิตที่นิ่มช้า



สวสางด้วย บุตรสตรีไทยพระราชนิยม
กฎหมายและระเบียบที่เปลี่ยนแปลงและอากใหม่ ปี 2016
เมื่อนันย้ายไปอยู่เมืองไทย ตอนที่ 2
ตามหาเจ้าของ



กิจกรรมที่เข้าร่วมเนื่องในโอกาส...

วันเฉลิมพระชนมพรรษา 88 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ
โรงแรม Bellevue กรุงเทพฯ และงานวันชาติไทย เมื่อวันที่ 4 ธ.ค. 2015 โดยสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเทพฯ



งานวันชาติไทย เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2015



คุณทวีเกียรติ จอนประจักษ์ อัครราชทูตที่ปรึกษา ณ กรุงเทพฯ ประธานในพิธี
และคณะแสดงจากชมรมวัฒนธรรมไทยในสวีตเซอร์แลนด์

ร่วมงานที่วัดได้รับตรินทราราม วันอาทิตย์ ที่ 6 ธันวาคม 2015

งานวันเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

และคณะกรรมการสมาคมฯหญิงไทย ไปให้ความรู้ ต่อบริษัทด้านกฎหมาย แก่คนไทยในสวีตฯ



บอวอบตุณ ดุณ Arom และ
Prof. Matthias Steinmann
ผู้มีอุปการคุณ ต่อสมาคม
หญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวีตฯ
เสมอมา



รวงข้าว



ปีที่ 18 ฉบับเดือนเมษายน 2559/2016

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์
Verein Thai Frauen für Thai Frauen

Postfach 11, 3038 Kirchlintach

Tel. +41 79 649 34 32

PC-Konto: 87- 677365 -7

IBAN : CH26 0900 0000 8767 7365 7

<http://www.thaifrauenverein.ch>

E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch

เฟสบุ๊ค สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:

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

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

รองประธาน : กุวัลยา รีเดอร์

เหรัญญิก : อรัญญา อุดริ

ทะเบียน : พรพรรณ เวงเงอร์

ประชาสัมพันธ์ : กัลยา ฟิงค์

เลขานุการ : ญาณพัช ดินเน

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพริ่ง

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น –เรอบิเย คักดา บัวลอย

เดียนจิตต์ เยอร์ก

บรรณาธิการ: กุหลาบ ไทโรโพริ่ง

ฝ่ายศิลป์ : ชนิกา เกียรตินันท์ มาร์แชลล์

กองบรรณาธิการ : กุวัลยา รีเดอร์ อรัญญา อุดริ

พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ก. ไตรคำ นกฮูก พี่หญิงไทย ลำดวน

เฟรา ฮีริช โยทะกา แด่บุพการี คนสองบ้าน สไบแพร

นักแปล : คักดา บัวลอย กัลยา ฟิงค์

ขอบคุณภาพปก และภาพประกอบในเล่มจาก

คุณอนุชา ชัยชมพู คุณวาทัญญา สุขทรัพย์ศรี และกุเกิ้ล

สารบัญ

เรื่องจากปก

5 หนทางสู่...ชีวิตที่เนิบช้า

เรื่องจากเมืองไทย

8 สวยสง่าด้วยชุดสตรีไทยพระราชนิยม

กฎหมายน่ารู้

10 กฎหมาย ที่เปลี่ยนแปลงและออกใหม่

12 รู้ทันศุลกากรก่อนนำของเข้าประเทศสวิตฯ

14 กิจกรรมสปีและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

สรรหามาเล่า

16 เจ้าหัวขโมย...ช่างเจรจา

18 เมื่อฉันย้ายกลับไปอยู่เมืองไทยตอนที่2

19 บุคลิกภาพสำคัญอย่างไรกับชีวิต

17 มุมสนุกกับไฮเทค

สุขภาพกาย ไ

13 อาหารคลีน หรืออาหารสะอาด

สาระน่ารู้

22 ใครเป็นใครในคณะรัฐมนตรี

24 ตามหาเจ้าของ

25 ครอบครัวยุคใหม่ใช้จ่ายกันอย่างไร

หญิงไทย

4 บทบรรณาธิการ และ สารจากประธาน

26 ถามมา ตอบไป

28 ปฏิทินกิจกรรม

29 รายงานกิจกรรมสมาคมฯปี 2015

30 รายงานการเงินสมาคมฯปี 2015



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่รัก

รวงข้าวนับนี้ อยากชวนพวกเรา มาทบทวนอีกครั้งเรื่อง “ความช้า” ซึ่งเกี่ยวข้องกับวิถีคิด วิธีจัดการกับเวลา กระบวนการในการดำเนินชีวิต การแบ่งข้างเป็นพวกช้า พวกเร็ว ทั้งหมดทั้งมวลเป็นเรื่องน่าศึกษาและติดตาม เป็นที่มาของการตัดสินใจเลือกเรื่อง Slow life ชีวิตที่เนิบช้า มาเป็นเรื่องราวจากปก

จากฉบับนี้เป็นต้นไป เราได้สมาชิกมีจิตอาสา มาแบ่งเบาภาระงานฝ่ายศิลป์ ทำให้ดิฉันได้มีชีวิตที่เนิบช้าขึ้นมาอีกหน่อย สำหรับฉบับแรก เราใช้เวลามากหน่อย แต่เราก็ผ่านมาได้ เป็นรูปเล่ม ดังที่เห็นอยู่ในมือท่านขณะนี้ ส่วนนักเขียน นักแปลของเรา ยังคงนำเรื่องราวความรู้ ที่น่าสนใจ มาให้อ่านกันเช่นเคย ขอให้ท่านอ่านกันไปแบบไม่ต้องรีบร้อน แต่ละคำ แต่ละประโยค แต่ละย่อหน้า ลองอ่านแบบช้าๆ ไม่ต้องข้าม ไม่นั่นนะ พออ่านจบ ถ้ายังไม่รู้ว่าบทความนั้นพยายามจะบอกอะไร ก็อ่านซ้ำอีกครั้ง อีกสองครั้ง หรืออีกหลายครั้ง

และท้ายสุดนี้ ขอเชิญชวนให้สมาชิก และผู้สนใจ ร่วมงานประชุมสามัญประจำปี ในวันอาทิตย์ที่ 1 พ.ค. ที่ Pfrundhaus Kirchwindach และร่วมฟังการสัมมนา ส่วนจะเป็นเรื่องอะไร ต้องติดตามกันต่อไป แล้วพบกันค่ะ

ถึงตอนนี้ เชิญสมาชิก พลิก ที่ละหน้า ช้า ๆ ชัด ๆ ได้แล้วค่ะ

กุหลาบ ไทโรไฟท์



สารจากประธาน

สวัสดีค่ะเพื่อนๆสมาชิกและน้องพี่ชาวไทยทุกคน

รวงข้าวมียุคสมัยที่ท้าทายเพื่อนชาวไทยและครอบครัว ทุกๆสัปดาห์ เวลาผ่านไปสำหรับบางคน รู้สึกช้าบ้าง หรือบางคนบอกเร็วจัง ถ้ามีทุกสัปดาห์ก็ผ่านไปอย่างเชื่องช้า ถ้ามีความสุขจะรู้สึกว่าเวลาผ่านไปรวดเร็ว สำหรับทีมงานอาสาของสมาคมหญิงไทยฯ ที่ต้องช่วยกันทำวารสารรวงช้า รู้สึกว่านาฬิกา ช่างเดินเร็วเสียจริง แต่ทุกคนก็ตั้งใจที่จะให้เพื่อนสมาชิกได้รับหนังสือตามกำหนด สำหรับคนอ่านที่รอคอย รับฟัง ข่าวสารข้อมูลที่น่าสนใจ และเป็นประโยชน์ เพื่อการใช้ชีวิต ณ ประเทศนี้ และอย่างที่เราทุกคนรู้ว่า นอกจากวารสารรวงช้าแล้ว เรายินดีให้ข้อมูลด้านกฎหมาย ทางโทรศัพท์ อีเมล หรือเฟสบุ๊ค และรับเป็นวิทยากรให้แก่ชุมชน เพียงขอให้แจ้งล่วงหน้า เราจักจัดให้ตามโอกาสต่อไป

ขอขอบคุณเพื่อนสมาชิกทุกคน ที่ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจในการทำงานของทีมงานทุกฝ่าย ขอขอบคุณที่ให้โอกาสเราได้ทำงานรับใช้ค่ะ

จุฬ 19/1/2558

หนทางสู่...ชีวิตที่เนิบช้า



โดยลำดวน

พวกเราคงได้ยิน คำว่า Slow life ชีวิตที่เนิบช้า กันมาบ้าง ไม่มากก็น้อย คำนี้ฮิตกันมาหลายปีแล้ว เป็นการใช้ชีวิตสไตล์ใหม่ ที่คนให้ความสนใจ ทำไมนะหรือ ก็เพราะว่าเราใช้ชีวิตที่เร่งรีบกันซะเหลือเกินนะซี ตื่นเข้ามาเราก็รีบอาบน้ำ แต่งตัว รีบกิน รีบออกไปทำงาน ถึงที่ทำงาน ก็รีบทำงานจนบางที ลืมกินข้าวเที่ยง หรือไม่ก็รีบๆกิน เพื่อที่จะกลับไปทำงานต่อ เมื่อหมดเวลางาน ต้องฝ่าการจราจรว่า จะถึงบ้าน พอถึงบ้าน ร่างกายก็หมดสภาพ ล้มตัวลงนอนเพื่อมีแรงต่อ สำหรับวันพรุ่งนี้ พอถึงวันหยุด ก็ไม่อยากจะทำอะไร นอกจากนอนเปลือยเป็นวันอยู่ที่บ้าน ชีวิตวนเวียนอยู่แบบนี้ เราบอกว่า เราต้องดิ้นรน เพื่อจะมีในสิ่งที่ต้องการ เราต้องก้าวให้ทันสังคม เราไม่อยากตกยุค ตกสมัย เราจึงต้องเร่งตัวเอง เพื่อที่จะทันตอนการมีสุขภาพกายและใจที่ดี และเวลาที่จะอยู่กับครอบครัว มิตรสหาย ก็ค่อยๆหายไป จริงหรือไม่

ถ้าจริง และเราต้องการที่จะเอาทุกสิ่งทุกอย่างกลับคืนมา สิ่งที่เราควรทำคือ เราต้องลดความเร็วลงมา แต่เพราะความเร็วมันเข้ามาอยู่ในสายเลือดของพวกเราซะนาน จึงไม่ใช่เรื่องง่ายๆ ที่จะทำอะไรให้ช้าลง จึงเป็นความท้าทายอย่างมาก และแท้จริงแล้ว การใช้ชีวิตแบบเนิบช้าเป็นอย่างไรกันแน่ เชิญมาทำความรู้จักกัน เริ่มจากย่อหน้าถัดไปกันเลยคะ

Carl Honoré เจ้าพ่อแห่งการใช้ชีวิตแบบช้า ๆ ให้นิยามของ Slow life ชีวิตที่เนิบช้า ไว้ว่า “ เป็นการใช้ชีวิตแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่างมีสาระ ชะลอตัวเองไม่ให้ไหลอย่างไร้ทิศทางไปตามกระแสสังคม ทำทุกอย่างโดยไม่ต้องรีบร้อนนัก ลดความเร็วลงมาน้อย เพื่อให้มีสติและซึมซาบความหมายของชีวิตได้มากขึ้น”

ซึ่ง Carl Honoré ยังบอกอีกว่า การใช้ชีวิตแบบ Slow life ไม่ได้หมายความว่า เราใช้ชีวิตอย่างช้า ๆ แล้วจะกลายเป็นคนไม่ทันสมัย หรือดูว่าเป็นคนที่ไม่น่าจะทันกัน เพราะใครกันล่ะที่บอกว่า หากเราใช้ชีวิตแข่งกับเวลา ต้องแข่งหน้าทุก ๆ คน แล้วชีวิตจะดีกว่า ทั้งที่จริงแล้วชีวิตที่เร่งรีบอย่างที่เคยทำมาตลอดส่งผลในด้านลบกับเราหลายอย่าง เช่น ระบบการทำงานของร่างกายถูกบังคับให้ทำงานหนักกว่าเดิม หรือยิ่งรีบยิ่งพลาดอะไรดี ๆ ในชีวิตไปไม่น้อย หรือใครเคยเจอเหตุการณ์ ยิ่งรีบ ยิ่งช้าบ้างไหม เคยไหมที่รีบออกจากบ้าน จนไม่มีสติ ไม่รู้ว่าปิดไฟในบ้านหรือยัง ต้องกลับเข้าไปดูใหม่ อะไรทำนองนี้

แต่การใช้ชีวิตแบบเนิบช้า ก็ไม่ได้บอกให้ช้ากับทุกสิ่ง แต่เป็นการสร้างสมดุลแห่งช่วงเวลาในชีวิตอย่างเหมาะสม อาจมีบ้างที่ชีวิตต้องการความเร่งด่วน แต่ถึงอย่างไร ความเร่งด่วน ก็คงไม่จำเป็นกับชีวิตเสมอไปหรอก **ฉะนั้น** สิ่งไหนควรรีบให้รีบ สิ่งไหนช้าได้ ก็อย่าเร่งตัวเองเท่านั้นพอ

และนอกจากนิยามชีวิตแบบเนิบช้า ของ Carl Honoré แล้ว Leo Babauta นักเขียนชื่อดังชาวอเมริกัน ผู้ก่อตั้งเว็บบล็อก Zen Habits ยังได้บอกเล่ากฎการใช้ชีวิตแบบเนิบช้า ไว้ในหนังสือที่ขายดีเรื่อง The Power Of Less ว่า หากอยากใช้ชีวิตแบบเนิบช้า อย่างถึงแก่นจริง ๆ เราต้องเดินรอยตาม 10 ข้อนี้

1. ทำให้น้อย เชื่อไหมว่า พวกเราหลายคนคิดว่าทุกสิ่งในชีวิตสำคัญเท่ากันหมด ทำให้เราจัดลำดับไม่ถูกว่าควรทำอะไรก่อนดี แต่แทนที่เราจะปล่อยให้ตัวเองหัวหมุน ไปด้วยภารกิจร้อยแปดพันอย่าง **ลองตั้งสติ** แล้วลำดับความสำคัญดูว่า



สิ่งไหนควรต้องทำและจำเป็นต้องบริหารจัดการให้เสร็จก่อน ที่เหลือก็ค่อย ๆ เรียบเรียงความสำคัญที่หลัง แล้วแบ่งเวลาให้ตัวเองได้ผ่อนคลายบ้าง

2. อยู่กับปัจจุบัน ไม่เพียงแต่ชะลอจังหวะชีวิตของตัวเองให้ช้าลง แต่เราควรต้องมีสติ อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ กำลังเป็น ให้มากที่สุด อะไรที่เกิดไปแล้ว ก็ปล่อยผ่าน อะไรที่ยังไม่เกิดก็ช่างมันก่อน สนใจแค่ว่าสิ่งที่กำลังเป็นไป สิ่งแวดล้อมที่กำลังนั่งหายใจอยู่ และคนที่มาร่วมหายใจอยู่ข้าง ๆ คุณเท่านั้นพอ

3. ทิ้งโลกออนไลน์ไว้สักพัก เทคโนโลยีและโซเชียลในยุคนี้แทรกแซง เข้ามาในชีวิตเราแบบไม่ทันได้ตั้งตัว หลายคนเลยเผลอเปิดตัวเองให้พร้อมจะรับรู้ข่าวสาร และติดต่อกับสังคมแทบจะตลอดเวลา เผลอทำชีวิตส่วนตัวหล่นหาย และแขวนความเป็นไปของเราไว้กับโลกออนไลน์ที่มีทั้งคนคุ้นเคยและแปลกหน้า ฉะนั้นลองให้เวลาตัวเองมาอยู่ในมุมส่วนตัวสักพัก เปิดโอกาสให้ตัวเองมีเวลาเห็น และรับรู้สิ่งรอบตัวที่เคยมองข้ามไปบ้าง

4. สนใจคนรอบข้างอย่างจริงจัง ทุกวันนี้เราเข้าสังคม ไร่นัดพบเพื่อนเก่า ๆ และมีเวลาให้ครอบครัวเป็นประจำ แต่ส่วนมากมักจะเป็นแนวพบเจอ พูดคุยแป๊บ ๆ แต่ไม่ได้

สื่อสารกันอย่างจริง ๆ จัง ๆ เนื่องจากมีเทคโนโลยีและการสื่อสารผ่านโลกออนไลน์เข้ามาแย่งพื้นที่ จากที่ควรจะนั่งสบตาและพูดคุยกันอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย เราก็กลับทำเพียงฟังในสิ่งที่เขาพูด และคอยหาจังหวะพูดในสิ่งที่อยากพูดกลับไป เว้นช่องว่างของความเข้าใจเข้าใจกลวงโบ๋ อย่างที่ไม่มีใครรู้ตัว ฉะนั้นเปลี่ยนมาใช้ชีวิตกับคนรอบข้างแบบที่ได้สบตาคุณสนทนา มากกว่าจ้องหน้าจอกันเถอะ

5. ชิมรสชาติธรรมชาติให้มากขึ้น เพียงแค่เราใส่ใจธรรมชาติมากขึ้น เราก็สามารถสัมผัสธรรมชาติได้แทบทุกวินาที โดยที่ไม่จำเป็นต้องเก็บเสื้อผ้าแล้วออกเดินทางไปหาธรรมชาติจากที่ไกล ๆ ให้เหนื่อย ไม่เชื่อดลองเงยหน้าจากหนังสือ มือถือ แท็บเล็ต แล้วหันออกไปมองนอกหน้าต่าง เปิดโอกาสให้ตัวเองเดินย่ำเท้าบนพื้นหญ้า ให้สายลมพัดพาผมให้ปลิว ให้ผิวได้รับวิตามินดีจากแสงแดด ออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้งแทนการนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ สัมผัสทุกสิ่งที่เรียกว่าธรรมชาติมากขึ้นอีกนิด แล้วคุณจะมีรู้สึกโชคดีกับการมีชีวิตอยู่มากขึ้นทุกวัน โดยเฉพาะพวกเราที่อยู่ในสวิตฯ เมืองที่ได้ชื่อว่า มีธรรมชาติเป็นจุดขาย

6. กินให้ช้าลง เคี้ยวอาหารให้ช้าลง ละเมียดละไมความอร่อยจากอาหารที่เราตักเข้าปาก ใครไม่เคยใช้ชีวิตแบบเนิบช้า แบบนี้คงไม่รู้หรอกว่า แค่วิถีการกินอาหารให้ช้าลง ก็มีความสุขมากขึ้นเยอะเลย อย่างน้อยระบบย่อยอาหารของเราก็ไม่ต้องเร่งจนเหนื่อย

7. ขับรถให้ช้าลง ชีวิตที่เร่งรีบอาจทำให้เราต้องเหยียบคันเร่งรถจนเคยชิน บางครั้งจึงไม่ต่างจากการพาตัวเองไปเสี่ยงกับอุบัติเหตุและความประมาทเลยสักนิด ดังนั้นถ้าไม่ต้องรีบคงดีกว่า ขับรถให้ช้าลง มีน้ำใจบนท้องถนน และอาจตื่นให้เช้าขึ้นอีกหน่อย จะได้มีเวลาแวะในจุดที่อยากแวะแต่ไม่เคยได้ทำ เปิดประสบการณ์ชีวิตให้ตัวเองเพิ่มขึ้นอีกหลายอย่าง

8. โลกสวยด้วยมุมมอง โลกจะสวยหรือเลื่อมอยู่ที่เราเลือกมองแบบไหน และบางครั้งการมีมุมมองแย่ ๆ กับสิ่งรอบตัวเกิดจากเรา รีบเร่งจนไม่ทันได้มองสิ่งนั้น ให้ดีต่างหาก ถ้าอย่างนั้นลองง่าย ๆ แค่ว่าอะไรให้ช้าลงอย่างมีสติ แล้วเราจะเห็นด้านดี ๆ จากสิ่งรอบตัววันละนิด วันละหน่อย เปลี่ยนโลกหม่น ๆ ให้กลายเป็นโลกที่สวยงามสดใสขึ้นมาได้เหมือนกันนะคะ

9. ทำทีละอย่าง อย่าลืมว่าเรามีแค่ 1 สมอ กับ 2 มือเท่านั้น โปรดอย่าบังคับตัวเองให้ทำอะไรพร้อมกันหลาย ๆ อย่าง เพราะนั่นอาจเป็นจุดเริ่มต้นของความวุ่นวายในชีวิตจับของสิ่งเดียว ด้วยสองมือยังงัดก็ดีกว่า แยกอีกมือไปจับของอื่น ๆ ในเวลาเดียวกันนะใช้ไหม

10. หายใจเข้าลึก ๆ เคยรู้สึกเหนื่อยจนต้องหอบเพราะความเร่งรีบกันมากมาแล้ว เรามาใช้ชีวิตให้ช้าลงเพื่อให้ตัวเอง สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ กันบ้างดีกว่า เชื่อสิว่าเพียงแค่อยู่นิ่ง ๆ แล้วสูดลมหายใจเข้าปอดลึก ๆ ยาว ๆ สติที่บินหายไปก็จะเริ่มกลับมา ความเครียด ความโกรธ และความเหน็ดเหนื่อยก็จะหายไป

สรุปแล้ว หนทางสู่ชีวิตที่เนิบช้า ก็น่าจะเป็น การใช้เวลา ทำอะไรก็แล้วแต่ ให้ถูกต้องสมบูรณ์ และมีความสุขกับสิ่งนั้นให้มากพอ ก็ไม่รู้ว่ารีบไปทำไมนักหนา ใช้ไหมคะและลำดวน ก็รู้ได้ด้วยตัวเองแล้วว่า 8 ปี ที่ผ่านมากับการใช้ชีวิตแบบเนิบช้า แบบไม่ได้ตั้งใจ แต่พอเวลาผ่านไป ถึงได้รู้ว่า เป็นชีวิตที่ดีกว่าแต่ก่อนมากมายจริงๆ และที่สำคัญลำดับแรก ของลำดวน ในการเริ่มต้นมีชีวิตที่เนิบช้า คือ การรู้จักปล่อยวางให้ได้กับหลายๆอย่าง ที่เคยมี เคยเป็นค่ะ...



สวยสง่าด้วยชุดสตรีไทยพระราชนิยม

โดย แด่บุพการี

ปัจจุบันนี้คนไทยในสวีตเซอร์แลนด์ หันมาให้ความสนใจกับการแต่งกายด้วยผ้าไทย ชุดไทย ในงานสำคัญๆ ต่างๆ กันมากขึ้น สังเกตได้จากเวลามีงานประเพณีไทยที่จัดขึ้น สาวไทยเรา จะแต่งกายด้วยชุดไทย มาให้แขกชมกันเห็นแล้วก็คิดขึ้นมาเองว่า ชาวไทยเรา มีชุดไทยแบบไหนกันบ้าง จึงไปหาข้อมูลมาเล่าสู่กันฟัง จะได้รู้ว่า ใ้ชุดที่เราใช้อยู่เนะ เขาเรียกว่าชุดอะไร และขอเชิญชวนทุกท่าน ใส่ชุดไทยต้อนรับเทศกาลสงกรานต์ที่กำลังจะมาถึงนะคะ

ชุดไทยพระราชนิยม ถือกำเนิดขึ้นจากพระราชดำริของ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ได้โดยเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เสด็จพระราชดำเนินเยือนยุโรปและสหรัฐอเมริกาอย่างเป็นทางการ เมื่อพุทธศักราช 2503 (56 ปีแล้ว) ได้พระราชทานพระราชดำริว่า สมควรที่จะสรรค์สร้าง การแต่งกายชุดไทย ให้เป็นไปตามประเพณีที่ดีงาม เพื่อต้องการให้ชาวไทย มีชุดประจำชาติที่สวยงามเป็นเอกลักษณ์ต่างจากชาติอื่น ๆ จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการศึกษาค้นคว้าเครื่องแต่งกายสมัยต่าง ๆ จากพระฉายาลักษณ์ของเจ้านายฝ่ายใน แล้วนำมาประมวลเข้ากับข้อมูลของผู้เชี่ยวชาญทางประวัติศาสตร์ พัฒนารูปแบบ การตัดเย็บให้ทันสมัยขึ้น

ทรงเสนอรูปแบบที่หลากหลาย และได้ฉลองพระองค์เป็นแบบอย่าง ทั้งได้พระราชทานให้ผู้ใกล้ชิดแต่ง และเผยแพร่ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เรียกว่า **"ชุดไทยพระราชนิยม"** มีทั้งหมด 8 แบบ คือ

1. **ชุดไทยเรือนต้น** เป็นเสื้อแขนกระบอก ผ่าอก คอกลม ไม่มีขอบตั่ง นุ่งกับผ้าชั้นทอลายขวาง นิยมใช้ในงานที่ไม่เป็นพิธี และเน้นความสบาย
2. **ชุดไทยจิตรลดา** ผ้าไหมเกลี้ยง มีเชิง หรือ ยกดอก ทั้งตัว ผ้าชั้นยาวปายหน้า คนละท่อนกับตัวเสื้อ เสื้อแขนยาว ผ่าอก คอกลม มีขอบตั่งน้อยๆ นุ่งกับ ผ้าชั้น ทอลาย ใช้ได้ในหลาย โอกาส เช่น เป็นชุดเช้า ไว้ใส่บาตร ไปวัด หรือ ไปงานมงคล ต่าง ๆ ไม่ประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ และไม่ต้องคาดเข็มขัด
3. **ชุดไทยอมรินทร์** เป็นเสื้อแขนยาว คอกลม ปกตั้งติดคอ นุ่งกับผ้าชั้นไหมยกทอง ใช้สำหรับงานเลี้ยงรับรองตอนหัวค่ำ ประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์
4. **ชุดไทยจักรี** เป็นชุดไทยสไบเฉียง ชายเดี่ยว ปักดินทอง นุ่งกับผ้าชั้นมีจีบยกด้านหน้า ยาวจรดเท้าและมีชายพก



ชุดไทยเรือนต้น

ชุดไทยจิตรลดา

ชุดไทยอมรินทร์

ชุดไทยจักรี

5. **ชุดไทยศิวาลัย** เป็นเสื้อแขนยาว คอกลม ปกตั้งเล็กน้อย ตัวเสื้อตัดเย็บติดกับผ้าขึ้น คล้ายชุดไทยบรมพิมานแต่ห่มทับด้วยสไบเฉียงปักเลื่อมทอง ชายเดี่ยว ผ้าขึ้นเป็นผ้ายกทองหรือผ้ายกไหม มีจีบหน้านาง ด้านหน้ายาวจรดข้อเท้า และมีชายพก เหมาะสำหรับอากาศเย็น

6. **ชุดไทยดุสิต** เป็นเสื้อคอกลม คอกว้าง ไม่มีแขน ตัวเสื้อปักตกแต่งสวยงามตามความเหมาะสม นุ่งกับผ้าขึ้นมีจีบยกด้านหน้า ยาวจรดเท้าและมีชายพก

ใช้สำหรับงานพิธีตอนค่ำ

7. **ชุดไทยบรมพิมาน** เป็นเสื้อแขนกระบอก คอกลมปกตั้งติดคอ ฝ่าหลัง ตัวเสื้อกับผ้าขึ้นเย็บติดกัน ฝ้านุ่งเป็นขึ้นใหม่ยกดินทอง มีผ้าจีบยกด้านหน้ายาวจรดเท้า และมีชายพก เป็นชุดไทยสำหรับพิธีตอนค่ำ ให้คาดเข็มขัด **ประดับเครื่องราชอิสริยาภรณ์**

8. **ชุดไทยจักรพรรดิ** เป็นชุดไทยห่มสไบคล้ายชุดไทยจักรี แต่มีสไบแพรจับจีบรองเป็นสไบทับ คลุมทับด้วยสไบนอกปักดินทอง นุ่งกับผ้าขึ้น มีจีบยกด้านหน้า ยาวจรดเท้า และมีชายพก เป็นชุดแบบไทยแท้

*** **ผ้ายก** คือ ผ้าไหมที่ทอลายในตัว โดยใช้เส้นพุ่งพิเศษเป็นดินเงิน ดินทอง ทอกันแพร่หลายในภาคเหนือที่จังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน และภาคใต้ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี ผ้าชนิดนี้ ใช้สวมใส่เป็นประเพณีในราชวงศ์สยามตั้งแต่สมัยอยุธยา

*** **ผ้ายกทอง** คือ ผ้าที่ทอลวดลายให้สูงกว่าพื้นผ้าโดยมีเส้นยืน และเส้นพุ่งขัดสานกันตามปกติ แต่จะมีเส้นพุ่งพิเศษเป็นดินทองระหว่างเส้นยืน ทำให้ปรากฏเป็นลวดลายขึ้นมา ในอดีต ผ้ายกทองเป็นผ้าที่บุคคลระดับสูง ตั้งแต่ พระมหากษัตริย์และพระบรมวงศานุวงศ์



ชุดไทยศิวาลัย

ชุดไทยดุสิต

ชุดไทยบรมพิมาน

ชุดไทยจักรพรรดิ

มักใช้ทรงภายในราชสำนักมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย และ อยุธยา สำหรับเหล่าขุนนาง จะมีสิทธินุ่งได้ ก็ต่อเมื่อได้รับพระราชทานจากพระมหากษัตริย์เท่านั้น

*** **รองเท้านี้เหมาะสมกับชุดไทย ทุกชุด คือ รองเท้าหุ้มส้น หัวแหลม สีทอง สีเงิน สีงาช้าง หรือ โทนสีอ่อน เช่น สีเบจ สีขาว ซึ่งสีเหล่านี้จะทำให้ดูหรูหรา สง่างามนะคะ**

รวบรวมข้อมูลจาก www.qsds.go.th (ศูนย์หม่อนไหมเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์

พระบรมราชินีนาถ จ.เลย), www.thaiall.com

www.dek-d.com

www.thaitopwedding.com

๐จะสานน้ำสงกรานต์ให้งานกร้อย
อย่านุ่งน้อยห่มน้อยพลอยเลื่อมเสีย
สานน้ำไปไร่เสื้อผ้าจะพาเปลี่ย
และหากเมียมาเห็นเป็นเรื่องโต
จงนุ่งเยอะห่มเยอะเถอะพีน้อง
อยากขอร้องช่วยแต่งงานให้มันไก้
เสื้อผ้ามียากเท่าไรก็ใส่โชว์
ปิดช่องโหว่ทุกทิศทางงามอย่างไทย๐

โดย เจิ้ง พากจน

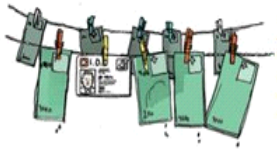
กฎหมายและระเบียบข้อบังคับที่เปลี่ยนแปลงและวอใหม่

เริ่มบังคับใช้ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2559

เครดิตเงินสด อนุมัติให้เมื่อได้ทำการตรวจสอบแล้วเท่านั้น

ผู้ใดยื่นเรื่องขอกู้เงินที่มีระยะเวลาการคืนเกินกว่า 3 เดือน จะต้องได้รับการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผู้กู้ก่อน และห้ามการโฆษณาเครดิตเงินกู้ เช่น การโฆษณาให้ดอกเบี้ยต่ำเพื่อการแต่งงาน ถ้าหากฝ่าฝืนมีโทษปรับสูงสุดถึง 100,000 สวิสฟรังก์

กฎหมายป้องกันการฟอกเงิน



ผู้ใดจะซื้อ ผลงานศิลปะ นาฬิกา เครื่องประดับ รถยนต์ อสังหาริมทรัพย์ หรือสิ่งของอื่นใดนอกเหนือจากที่กล่าวนี้ และราคาของสิ่งของนั้นมี

มูลค่าเกินกว่า 100,000 สวิสฟรังก์ และจ่ายเป็นเงินสด ไม่สามารถซื้อในแบบนิรนามได้อีกแล้ว ผู้ขายจะต้องให้ผู้ซื้อแสดงบัตรประจำตัว และหากสงสัยว่ามีส่วนพัวพันเกี่ยวกับการฟอกเงิน ให้แจ้งไปยังสำนักงานราชการต่อไป ส่วนการทำธุรกรรมซื้อขายผ่านการโอนเงินทางบัญชี ธนาคารนั้น ได้รับข้อยกเว้น

ถอนเงินเกินบัญชี เสียค่าปรับดอกเบี้ย 2 เปอร์เซ็นต์

ผู้ใดถอนเงินจากบัญชีออมทรัพย์เกินกว่ายอดคงเหลือสุทธิ ธนาคารจะหักเงินค่าปรับอย่างน้อย 2 เปอร์เซ็นต์ของจำนวนเงินที่ถอนเกินกว่ายอดเงินในบัญชี ทางธนาคารจะยกเลิกมาตรการนี้ ก็ต่อเมื่อเจ้าของบัญชีมีเงินฝากแสดงสภาพคล่องเพิ่มขึ้น



เงินช่วยเหลือสังคมสงเคราะห์ ถูกลดลงอีก

ครอบครัวใหญ่ที่มีสมาชิกในครอบครัวมากกว่า 5 คน จะได้รับเงินช่วยเหลือค่าใช้จ่ายพื้นฐานลดลง โดยจะได้รับคนละ 76 สวิสฟรังก์ต่อเดือน สำหรับผู้ใหญ่ที่มีอายุถึง 25 ปี รับผิดชอบค่าใช้จ่ายภายในบ้านเอง ตามกฎหมายใหม่ลดเงินช่วยเหลือเป็น 789 สวิสฟรังก์ จากเดิม 986 สวิสฟรังก์ ส่วนเงินช่วยเหลือสำหรับการปรับตัวถูกยกเลิกไป และหากผู้ใดทำผิดกฎระเบียบร้ายแรงของสำนักงานสังคมสงเคราะห์ จะถูกหักเงินค่าช่วยเหลือพื้นฐานลงไปอีก 30 เปอร์เซ็นต์ ตามมาตรการของมติที่ประชุมหน่วยงานสังคมสงเคราะห์แห่งสมาพันธ์รัฐสวิส



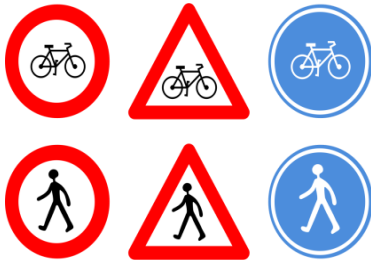
ค่าใช้จ่ายสำหรับการศึกษาต่อ สามารถนำมาหักลดหย่อนภาษีได้

ค่าใช้จ่ายสำหรับการศึกษาทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นเพื่อการศึกษาต่อ หรือการศึกษาดูงานอาชีพใหม่อื่นๆ สามารถแจ้งระบุ

ค่าใช้จ่ายนี้ เพื่อขอหักภาษีได้ ในส่วนภาษีของสมาพันธ์ฯ สามารถขอหักลดหย่อนภาษีได้สูงสุด 12,000 สวิสฟรังก์ และค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ขอลดหย่อนภาษีได้สูงสุดถึง 3,000 สวิสฟรังก์



การจราจร



การขับรถยนต์บนถนน
เส้นทางระยะยาว
จะสามารถกลับรถ
ได้ เฉพาะเลนถนน
ที่มีสัญลักษณ์ให้

กลับรถได้เท่านั้น เพราะการขับรถยนต์กลับกลาง
ถนนนั้น ทำให้เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง

- การขับรถยนต์บนทางด่วนที่มีสามเลน ในการขับแซง
รถคันหน้า สามารถเร่งความเร็วจากเดิม 80
km/h เป็น 100 km/h ได้
- รถจักรยานที่มีรถเข็นพ่วง สามารถปั่นเลนถนน
รถจักรยานได้ กฎหมายใหม่ อนุญาตให้คนปั่น
จักรยานยกเท้าลอยจากที่ถีบจักรยานได้ และ
รถบรรทุกหนักไม่ต้องหยุดรถ ห่างจากที่กั้นทาง
รถไฟ 100 เมตรแล้ว

ประกันเงินเดือน กำหนดเงินทดแทนสูงสุดใหม่



ประกันเงินเดือนทดแทนวงเงิน
สูงสุดสำหรับลูกจ้าง เนื่องจาก
ประสบอุบัติเหตุ เพิ่มขึ้นจาก
เดิม 126,000 สวิสฟรังก์เป็น
148,000 สวิสฟรังก์ เงินเพิ่ม

สูงสุดนี้ ครอบคลุมสำหรับ ค่าประกันเงินบำนาญเสาที 1
และเงินประกันสังคมอื่นๆ ตลอดทั้งเงินประกันรายได้
เนื่องจากทุพพลภาพ รายวันด้วย และการหักเงินค่าประกัน
การขาดรายได้นี้ จะลดลงจาก 0.5 เป็น 0.45 เปอร์เซนต์
จากเงินเดือน

ขยายกำหนดเวลาการยกเลิกสัญญาซื้อขาย

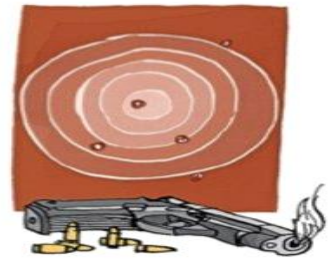


การยกเลิกสัญญา
การซื้อขาย รวมทั้ง
การที่ผู้ซื้อโดนชักจูง

โน้มน้าวให้ตกลงทำสัญญาทางโทรศัพท์ กฎหมายใหม่
ขยายระยะเวลาในการบอกเลิกสัญญาซื้อขายประเภทนี้
จากเดิม 7 วัน เป็น 14 วัน แต่การทำสัญญา การส่งซื้อ
สินค้าทางอินเทอร์เน็ตนั้น ไม่สามารถยกเลิกได้

เยาวชนอายุ 15 ปี อนุญาตให้ยิงปืนได้

จากเดิม เยาวชนจะได้รับ
อนุญาตให้ยิงปืนได้ เมื่อ
อายุครบ 17 ปี แต่กฎหมาย
ใหม่เปลี่ยนเป็น อายุ 15 ปี
ก็สามารถเข้าคอร์สยิงปืน
สำหรับเยาวชน ในสมาคม
ยิงปืนได้ แต่ทั้งนี้อาวุธปืนจะต้องเก็บรักษาไว้ที่สมาคม
ห้ามนำออกนอกสถานที่



การจดเวลาการทำงาน

การพ่วงพินสำหรับพินรายได้สูง

หน้าที่หนึ่งของลูกจ้าง คือ การต้องจดเวลาทำงานจริงทุก



เสี้ยววินาที สิ่ง
ใหม่สำหรับ
ลูกจ้าง ตาม
สัญญาข้อตกลง
การว่าจ้างงาน
ระหว่างสหภาพ

แรงงานและสมาคมนายจ้างว่า ถ้าหากลูกจ้างผู้ใด มี
รายได้ต่อปี เกินกว่า 120,000 สวิสฟรังก์ มีสิทธิกำหนดจด
ระยะเวลาการทำงานเองได้ ตามข้อตกลงสัญญา และถ้า
จะทำงานเกินกว่าเวลาในสัญญาก็สามารถระบุได้ ถ้า
ลูกจ้างส่วนใหญ่ในบริษัทนั้นยินยอม

ที่มา 11. Dezember 2015, Beobachter 25/201

ผู้เขียน Michael Krampf

แปลโดย ศักดา บัวลอย

รู้จักตุลาการ ก่อนนำของเข้าสวิส

หลายคนเคยข้ามแดนไปซื้อสินค้า ของกิน ของใช้ ในประเทศเพื่อนบ้าน อย่างเยอรมัน หรือฝรั่งเศส บางคนเคย



ถูกปรับ เพราะซื้อสินค้าเข้ามามากเกินไปที่กำหนดแล้วค่าปรับนั้นแพงจนปวดใจเลยทีเดียว เคยโดนมาแล้วกับ

ตัวเอง และคนรู้จักมาแล้วให้ฟัง จึงอยากจะนำข้อมูลเรื่องนี้ออกมาบอกต่อกันให้ทราบ จะได้ห่างไกลจากการต้องจ่ายค่าปรับกันนะคะ

การนำของที่ซื้อมาใช้ส่วนตัว หรือจะให้เป็นของขวัญ นำเข้ามาได้ จำนวนต่อคน ต่อวัน มีรายละเอียดเพียงสองขั้นตอน เท่านั้น

ขั้นตอนที่หนึ่ง

★ มูลค่ารวมของสินค้าทั้งหมดที่นำเข้า ★

นำเข้าสินค้าในมูลค่า 300 สวิสฟรังก์ต่อคน ปลอดภาษีมูลค่าเพิ่ม แต่ถ้าเกิน 300 สวิสฟรังก์ ต้องเสียภาษีมูลค่าเพิ่ม อยู่ที่มูลค่ารวมของสินค้านั้นๆ 8% หรือ 2.5% ของมูลค่าและประเภทของสินค้า **

ขั้นตอนที่สอง

★ จำนวนของสินค้าที่นำเข้า ต่อคน

จำนวนสินค้าที่อนุญาตนำเข้า แบบปลอดภาษี

- ❖ เนื้อสัตว์และเนื้อสัตว์แปรรูป*** จำนวน 1 กิโลกรัม
- ❖ เนย/ครีม 1 กิโลกรัม / 1 ลิตร
- ❖ น้ำมัน ไขมัน เนยเทียม 5 กิโลกรัม / ลิตร
- ❖ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ 18% Vol. 5 ลิตร ****

❖ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีปริมาณแอลกอฮอล์มากกว่า 18% Vol. 1 ลิตร ****

❖ บุหรี่ หรือซิการ์ 250 มวน หรือ 250 กรัม แล้วแต่ยี่ห้อยาสูบนั้นๆ ****

ปริมาณสินค้านำเข้ามากกว่าที่กำหนดไว้

ข้างต้น ต้องเสียค่าปรับ ดังนี้

- เนื้อสัตว์และเนื้อสัตว์แปรรูป : 17 ฟรังก์ ต่อ กิโลกรัม และถ้ามากกว่า 10 กิโลกรัม ต้องเสียค่าปรับเพิ่มเป็น 23 ฟรังก์ ต่อ กิโลกรัม
- เนย / ครีม : 16 ฟรังก์ ต่อ กิโลกรัม / ลิตร
- น้ำมัน/ ไขมัน/ เนยเทียม : 2 ฟรังก์ ต่อ กิโลกรัม / ลิตร
- เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ 18% Vol. 2 ฟรังก์ ต่อ ลิตร
- เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ มากกว่า 18% Vol. 15 ฟรังก์ต่อลิตร
- บุหรี่ / ซิการ์: 25 ฟรังก์ ต่อ มวน
- ยาสูบอื่น ๆ : 10 ฟรังก์ ต่อ กรัม

หมายเหตุ

* รวมทั้ง อาหาร ยาสูบ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

** 2.5 % สำหรับอาหาร เครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ หรือ หนังสือ

*** ในที่นี้รวมถึงทุกชิ้นส่วนของสัตว์ (มีหรือไม่มีกระดูก), ไส้กรอกและเนื้อสัตว์อื่น ๆ ผลิตภัณฑ์อาหารที่มีเนื้อสัตว์ที่เกินกว่าร้อยละ 20 โดยน้ำหนักของ เช่น ไส้กรอกเนื้อหรือเลือด ไม่รวมถึงเนื้อสัตว์ป่า ปลา กุ้ง หอย และอื่น ๆ

**** อายุไม่ต่ำกว่า 17 ปี

ที่มา : Januar 2016 | www.zoll.admin.ch

แปลโดย กัลยา ฟิงค์

อาหารคลีน หรือ อาหารสะอาด Clean food

อาหารสะอาด คือ อาหารที่สะอาด



อาหารคลีน (Clean Food) คือ อะไรกันแน่หนอ เห็นใครๆ ก็พูดถึง ยิ่งช่วงนี้เห็นคนดูแลสุขภาพ พร้อมกับการลดน้ำหนักกันมากขึ้น เราจึงได้รู้จักคำนี้ แต่จะมีความสำคัญกับสุขภาพเราอย่างไรบ้าง ลองมาทำความรู้จักกันค่ะ

อาหารคลีน (Clean Food) คือ อาหารที่ผ่านขั้นตอนการปรุงแต่น้อย หรือผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด หรือไม่ผ่านการปรุงแต่งเลย เน้นธรรมชาติของอาหารนั้นเป็นหลัก

ดังนั้น อาหารคลีนส่วนใหญ่จึงผลิตมาจากธรรมชาติ เป็นอาหารที่สดสะอาด ไม่ผ่านกระบวนการหมักดองหรือปรุงรสใด ๆ มากจนเกินไป เช่น เค็มจัด หรือหวานจัด อาหารคลีน จึงมีสรรพคุณที่ดีสำหรับคนที่อ้วน คนที่มีน้ำหนักและไขมันมาก เพราะไม่ผ่านการปรุงแต่งสังเคราะห์ หรือหากจะมีการปรุงแต่ง ก็มีการปรุงแต่งที่น้อยถึงน้อยที่สุด เป็นอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่งด้วยสารเคมีต่าง ๆ นั่นเอง

การปรุงอาหารแบบคลีน ไม่ใช้การเน้นรับประทานผักเยอะ ๆ แต่เป็นการรับประทานอาหารทุก

หมู่อย่างเหมาะสม คือ ต้องมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เป็นอาหารที่ไม่เน้นการปรุงแต่ง เพื่อให้การกินอาหารคลีน ได้รับประโยชน์สูงสุดแก่ร่างกาย และผลพลอยได้ที่สำคัญ คือ การมีสุขภาพดีในระยะยาว ไม่เจ็บป่วยง่าย

อาหารที่ตรงกันข้ามกับอาหารคลีน คือ อาหารสำเร็จรูปทั้งหลาย เพราะอาหารเหล่านี้ มักใส่สารกันบูดเข้าไปด้วย เพื่อให้สามารถเก็บได้นานขึ้น หรือประเภทขนมขบเคี้ยว ก็จะมีแต่แป้งและผงชูรส และยังเต็มไปด้วยไขมันกับน้ำมัน น้ำอัดลม หลากสี หลากกลิ่นทั้งหลาย รวมทั้งอาหารขยะหรือฟาสต์ฟู้ด อย่างแฮมเบอร์เกอร์ หรือเฟรนช์ฟราย ก็ชุ่มแป้งทอดก็เช่นกัน

นอกจากจะรับประทานอาหารคลีน หรือ อาหารสะอาด กันแล้ว ตามแบบการใช้ชีวิตแบบเนิบช้า เราควรจะรับประทานอาหารจานช้ากันด้วย

ส่วนอาหารจานช้า เป็นอย่างไร ติดตามอ่านกันได้ได้ที่ www.slowfood.com หรือทบทวนอ่านจากรวงช้าฉบับเดือนสิงหาคม กันก็ได้เนอะ

ข้อมูลจาก : www.cookinglight.com

<http://careandliving.com>

แปลและเรียบเรียงโดย แต่บุพการี



กิจการสปา-นวดแผนไทย และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

โดย นกสูก



ปัจจุบัน ผู้คนหันมาสนใจดูแลสุขภาพกันมากขึ้น นอกเหนือจากการกินดี อยู่ดี เพื่อสุขภาพแล้ว คนหันมา นิยมดูแลสุขภาพด้วยการผ่อนคลายทางร่างกาย โดยวิธี กายภาพบำบัด เช่น นวดผ่อนคลาย นวดบำบัด อบไอน้ำ ซึ่งนิยมเรียกว่าการทำสปา กายภาพบำบัดด้วยการนวด โดยเฉพาะการนวดแผนไทย เป็นที่นิยมไปทั่วโลก มี โรงเรียนสอนนวดแผนไทยในต่างประเทศเกือบทุกประเทศ มีผู้นิยมเรียนเป็นจำนวนมาก ทั้งไทยและเทศ เป็นการ ส่งเสริมอาชีพ เมื่อมีประกาศนียบัตรวิชาชีพ ก็สามารถ ทำงานสร้างรายได้ ทั้งที่เป็นลูกจ้าง หรือเปิดกิจการส่วนตัว เมื่อมีนักบำบัดสายอาชีพนี้จำนวนมาก มีการรวมตัวจัดตั้ง เป็นสมาคมขึ้น เพื่อสนับสนุน ส่งเสริมคนทำงานในสาย อาชีพเดียวกัน ในสวีตช์มีอย่างน้อย 2 สมาคม ทำให้เห็น ว่า ธุรกิจการนวดและสปา เป็นที่นิยมและสามารถสร้าง อาชีพ สร้างรายได้ที่มั่นคงได้

ในประเทศสวีตช์ การเปิดธุรกิจนวดและสปา สามารถทำได้ โดยไม่ต้องใช้ใบอนุญาต แต่การทำ ธุรกิจ การทำงานที่มีรายได้ มีกฎหมายแรงงานและ กฎหมายที่เกี่ยวข้อง อย่างไรก็ตามที่จำเป็นต้องรู้

ส่วนใหญ่ นักบำบัดมีความประสงค์ทำธุรกิจ ส่วนตัว ทำคนเดียวหรือมีหุ้นกับเพื่อนอีกสักคน เพื่อ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่มีลูกจ้าง เป็นเพียงธุรกิจขนาดเล็ก จึงมีคำถามว่าจะต้องจดทะเบียนการค้าเป็นบริษัท หรือไม่

การจะจดทะเบียนหรือไม่จดทะเบียนการค้า (Handelsregister, Register du commerce et des sociétés) ขึ้นกำหนดอย่างหนึ่งคือ ถ้ารายได้ไม่เกินปีละ 100,000 สวิสฟรังก์ ก็ไม่บังคับจดทะเบียนการค้า แต่ใน บางท้องถิ่นอาจต้องแจ้ง Gewerbebehörde หรือ Police du commerce ทั้งนี้เพื่อการตรวจตรา เรื่องสถานที่ เวลาเปิด-ปิด หรือเรื่องการใช้เสียง เป็นต้น

เมื่อทำงานมีรายได้ ควรทำบัญชีรายรับ รายจ่าย งบดุลประจำปี ให้เป็นระบบ เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อใช้

ประกอบการแจ้งภาษีรายได้ และจากรายได้จะใช้คำนวณการเสียค่าประกันสังคม เช่น AHV-IV หรือ AVS-AI (อ่านรายละเอียด ในหนังสือ “คู่มือการดำรงชีวิตในสวิตเซอร์แลนด์ – เส้นทางสู่สวิตเซอร์แลนด์”ของสมาคมฯ บทที่ 8 กฎหมายประกันสังคม)

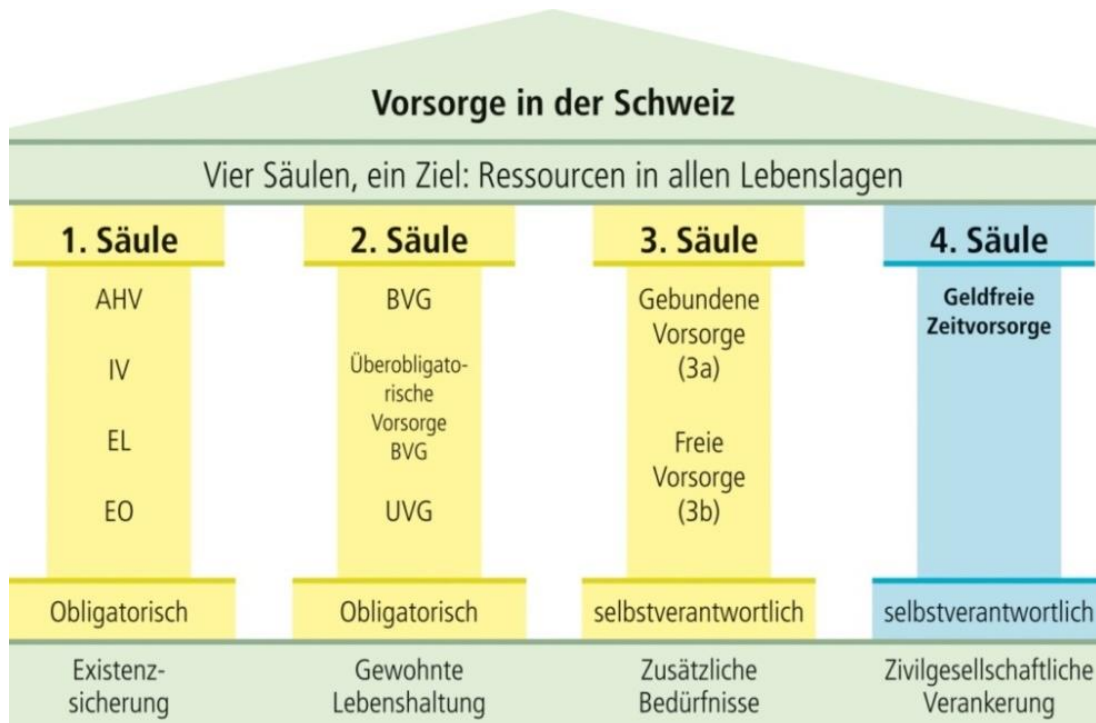
ในการทำ**ธุรกิจส่วนตัว** กฎหมายเรื่องการประกันการตกงาน **ไม่รองรับ**เจ้าของกิจการ ในขณะที่เดียวกันเจ้าของกิจการส่วนตัว ก็ไม่ต้องจ่ายเงินประกันคนว่างงาน **ข้อเสียคือ**เมื่อตกงาน จะไม่ได้รับเงินช่วยเหลือ จึงเป็นความเสี่ยงอย่างหนึ่ง

การทำธุรกิจขนาดและสปา ที่มีขนาดใหญ่ มีแนวโน้มว่าจะมีเพิ่มขึ้น การมีลูกจ้าง และรายได้เพิ่มขึ้น ต้องคำนึงถึงรูปแบบของการจัดตั้งบริษัท การจดทะเบียนการค้าเป็นนิติบุคคล (จะเป็นบริษัทถือหุ้นคนเดียว หรือ ห้างหุ้นส่วน หรือบริษัทจำกัด) **ถ้ามีลูกจ้าง**ต้องมีการทำสัญญาจ้างงาน การเสียค่าประกันสังคมส่วนของลูกจ้าง และส่วนของนายจ้างที่ต้องจ่ายเพื่อลูกจ้าง

(อ่านรายละเอียด ในหนังสือ “คู่มือการดำรงชีวิตในสวิตเซอร์แลนด์ – เส้นทางสู่สวิตเซอร์แลนด์”ของสมาคมฯ บทที่ 7 กฎหมายแรงงาน)

ในเรื่องของการจดทะเบียนการค้านิติบุคคลรูปแบบต่างๆ มีรายละเอียด และข้อดี-ข้อเสียที่ต้องคำนึงสำหรับผู้สนใจและต้องการข้อมูลเพิ่มเติม สมาคมหญิงไทยยินดีที่จะตอบคำถามค่ะ และถ้ามีผู้ต้องการข้อมูลกว้างขวางขึ้น เราก็ยินดีนำมาเผยแพร่ในวารสารวงข้าวต่อไปนะคะ

สำหรับวันนี้ ขอส่งกำลังใจให้กิจการนวดและสปาที่มีอยู่ทุกมุมเมือง ในสวิตเซอร์แลนด์ มีความเจริญก้าวหน้า เป็นที่นิยมของลูกค้า เพราะถือได้ว่าเป็นอาชีพหนึ่ง ที่กล่าวได้ว่า เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตชาวไทยที่ทำให้ชาวตะวันตก ได้รู้จักและชื่นชมความสามารถของคนไทย และส่งเสริมชื่อเสียงของประเทศทางหนึ่งค่ะ ...





เจ้าหับมัย..ช่างเจรจา..

(มนุษย์ ธรรมชาติ ต่างวัฒนธรรมก็ต่างความเชื่อ)

โดย...โยทะกา

ธรรมชาติกับมนุษย์เรานั้น เป็นสิ่งที่แยกจากกันไม่ออก ชีวิตมนุษย์ต้องพึ่งพาและผูกพันกับธรรมชาติ ไม่ว่าจะเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ หรือทางด้านจิตใจ ความเชื่อและวัฒนธรรม เราารักธรรมชาติ และช่วยกันอนุรักษ์ธรรมชาติ ให้ธรรมชาติคงอยู่คู่มนุษย์ไปนานๆ โดยไม่ทำร้ายซึ่งกันและกันนะคะ

เรื่องที่โยทะกาจะเล่าเป็นเรื่องเล็กๆ ซึ่งเป็นส่วนประกอบระหว่างธรรมชาติรอบตัวและชีวิตประจำวัน เป็นความบันเทิงใจจากส่วนหนึ่งของธรรมชาติที่นำความเบิกบานใจมาให้ทุกค่าเช้า และเป็นส่วนหนึ่งของการมีชีวิตแบบเนิบช้าคะ

หน้าบ้านโยทะกามีสนามเด็กเล่น และสนามหญ้า รวมทั้งต้นไม้ใหญ่ ข้างสนามเด็กเล่น มีต้นสนสูง เรียงกันสามต้น อยู่ตรงข้ามหน้าต่างห้องนอนพอดี บนยอดต้นสนต้นกลาง เป็นบ้านของเจ้านกขาวดำ 2 ตัว ตัวใหญ่น้องๆ อีกา โยทะกาจับตาสังเกต จึงเห็นชัดว่าหน้าต่างเขาดีกว่าอีกาหน่อยหนึ่ง ทุกเช้าเขาจะส่งเสียงปลุกเจ็อยแจ้ว เสียงดังกว่านาฬิกาปลุกเสียอีก พอโยทะกาตื่นจ้งเจีย เข้าครัวมาเตรียมอาหารเช้า ให้คนตัวเล็กไปโรงเรียน เจ้าขาวดำจะบินโฉบไปโฉบมาอยู่ใกล้ๆ หน้าต่าง เพราะห้องครัวอยู่ฝั่งเดียวกับห้องนอนจึงเห็นเจ้านกขาวดำชัดเจนทุกเช้า

ในวันที่อากาศดี จะเห็นเจ้าขาวดำ เดินอยู่ที่สนามหญ้า หรือไม่กี่เกาะบนกิ่งไม้ แหกปากร้องเพลงเสียงดังลั่นทุ่ง บางวันนั่งอ่านหนังสืออยู่ที่ระเบียงบ้านก็ได้ยินเสียงดังลั่นของเจ้าขาวดำ ดังประหนึ่งกำลังทะเลาะอยู่กับใคร

คนตัวเล็กบอกว่า นั่นเป็นนกที่ตัวเองเลี้ยงไว้ เป็นนกของบ้านเรา และถามด้วยคำถาม “นกอะไรคะแม่?” แม่ไม่รู้จัก เลยบอกให้ไปถามพ่อ สรุปว่าพ่อก็ไม่รู้จักเหมือนกัน

กับแม่ บ้านนี้เรื่องปักซี ปักซา อย่าได้ถาม รู้จักนกแก้ว นกฮูก นกเขี่ยเลี้ยงควายเผ่านีก็ดีถม..แม่เลยติดค้างคำตอบคนตัวเล็กไว้นาน **จนกระทั่ง** เอ็นไซโคลพีเดียประจำตระกูลมาเยือน(คุณปู่ของคนตัวเล็ก) จึงเป็นอันได้คำตอบกระจ่างว่าภาษาเยอรมัน เรียกเจ้าขาวดำว่า

”เอลสเตอร์ (Elster)” แถมนำคำบอกเล่าว่าเจ้าเอลสเตอร์เป็นนกหัวขโมย เป็นนกที่มีนิสัยชอบสิ่งของที่แวววาว พอเห็นก็จะคาบไปซ่อนไว้ที่รัง ว่ากันว่า ในรังของเจ้าเอลสเตอร์ จะเจอตังแต่เศษแก้ว กระຈก พลาสติก ไปจนถึงเครื่องประดับ บางคนจึงเรียกรังเอลสเตอร์ว่า **”รังโจร”** เอลสเตอร์เป็นนกตระกูลเดียวกับอีกา(มีหน้าหน้าตาคล้ายๆ กัน) มีถิ่นฐานอยู่ในยุโรป และเอเชียหลายๆ ที่ รวมทั้งตะวันตกเฉียงเหนือของแอฟริกา

โยทะกาไปเปิดพจนานุกรมหาคำแปลจึงได้ตาสว่าง ถึงบางอ้อ แอบอุทานดังๆ ว่า “ตายแล้ว ฉันไปมุดรูอยู่ที่ไหนหนอจึงไม่รู้ว่ **เจ้าเอลสเตอร์ คือ นกกาขะเน** นี่เอง” แต่จะว่าไปตั้งแต่เล็กจนโตแม่โยทะกาจะคุ้นเคยกับชื่อเจ้านกกาขะเน แต่ก็ไม่แน่ใจเป็นมันเหมาะนักกว่าเคยเห็นตัวเป็นๆ ชัดๆ สักก็ครั้ง

ในเยอรมันยุคกลางเคยเรียกเอลสเตอร์ หรือเจ้านกกาขะเนนี้ว่า **”นกแม่มด”** หลายประเทศในยุโรป คนท้องถิ่นเชื่อว่า นกกาขะเน เป็นนกยมทูต นกแห่งความตาย นกซาตาน คล้ายๆ กับความเชื่อในเรื่องของอีกา หรือแมวดำ ในขณะที่ทางเอเชีย และแอฟริกาเชื่อว่าเป็น **”นกแห่งโชค** นกกาขะเน เป็นนกช่างเจรจา เสียงดัง และร้องเพลงภาษานกไพเราะ มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่นหลายอย่าง เช่นดนตรีท้องถิ่นเกี่ยวกับนกกาขะเนละคร ภาพยนตร์ ทีวี ฯลฯ หลายๆ ท้องถิ่นก็นำรูปนกกาขะเนมาเป็นสัญลักษณ์ของเมือง บนเกาะอังกฤษหลายทแห่ง มีความเชื่อเรื่องการพบเจอเจ้านกกาขะเนว่า

หากเจอเมื่อใดเขาจะนับจำนวน และร้องเป็นบทเพลง
หลายๆ เวอร์ชัน ที่รู้จักกันไปเช่น

One for sorrow, Two for joy, Three for a girl

Four for a boy, Five for silver, Six for gold, Seven for
a secret never to be told.

โยทะกาซึกจะเชื่อว่าเป็นจริงตามเพลง เพราะเจอ
เจ้ากางเขน 2 ตัวทุกวัน เลยสุขสันต์เบิกบานสำราญใจดี
แต่ก็อยากเจอ 6 ตัวบ้างเหมือนกัน เพราะอยากได้ทอง (ขอ

แคกิลเดียวก็พอ..ไม่โลภมากค่ะอิอิ) มีที่หงุดหงิดใจเล็กๆ
ก็คือ ต่างหูของโยทะกาหยาบคายเหลือเกิน แถมหายข้าง
เดียวทุกที ไม่รู้ว่าตอนที่เปิดหน้าต่างห้องนอนทิ้งไว้ แล้วเจ้า
กางเขนแอบมาขโมยไปหรือเปล่าก็ไม่รู้ โยทะกายังไม่เคย
ป็นขึ้นไปดูบนรังโจรเลย แหวนคอตุ๋นสนแล้วก็ท้อใจ ต่าง
หู ถ้าอยากได้นักก็ให้เจ้ากางเขนไปเถอะ...

(เออ..หนอ คน!..โทษความสะเพร่าของตัวเองไม่โทษ ไป
โทษปักษี ปักษาชะงันแหละ)



นุสนุกกับไอเทด



Free App : สำหรับ iphone, ipad และ smart phone อื่นๆ เห็นคนอื่นเขาทำภาพกันเก๋ๆ จาก
ภาพถ่ายสวยๆ จะเป็นวิว เป็นเพื่อน เป็นสิ่งของ หรือ selfie งามๆอยากทำเป็นบ้าง จะได้เก็บความทรงจำพิเศษๆไว้
วันนี้มี App ที่สามารถ download ฟรีๆ จาก app store มาแนะนำกันค่ะ

PHOTOGRID

- มี feature ในการปรับปรุงรูป แสง สี ความคม ฯลฯ (Photo Editor)
- สามารถนำรูปหลาย ๆ รูป (มากที่สุดถึง 15 รูป) มาใส่ไว้ในภาพเดียว
- นำรูปไปรดแบบโดนๆมาทำวีดีโอสไลด์ (Video Slides มากสุดถึง 70 รูป)
พร้อมเลือกใส่เพลงเป็น MV ได้เลย หรือทำเป็น แดปฟิล์ม (Stitch มากสุดถึง 9 รูป)
- App นี้ยังมี feature ในการทำการ์ด (Poster) จากภาพถ่ายด้วย มี template ให้
เลือกพอสมควรเลยคะ

วิธี download เข้า app store สำหรับ iphone และ play store สำหรับ Samsung แล้วพิมพ์หา
<photogrid> แล้วกด install ได้เลยคะ

เมื่อฉบับเดือนสิงหาคม ปีที่แล้ว ได้เล่าถึงส่วนสำคัญ ในการเตรียมตัว เมื่อจะย้ายกลับมาอยู่เมืองไทย ฉบับนี้จะมาเล่าต่อว่า เมื่อกลับมาอยู่เมืองไทยแล้วเป็นอย่างไรบ้าง

สิ่งแรกเลยคือ **การปรับตัว** การที่ฉันเคยชินกับการใช้ชีวิตที่สวีตเซอร์แลนด์มานาน จึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย หลายๆอย่างเหมือนกับ การกลับมาตั้งต้นเรียนรู้ใหม่ แบบเริ่มจากศูนย์กันเลยทีเดียว ถ้าใหม่ทั้งหมดเลย อาจไม่ลำบากใจมากเท่าไร แต่สิ่งที่ต้องมาเรียนรู้ ปรับตัวใหม่ หลายๆอย่าง เป็นสิ่งที่ฉันเคยเจอมาแล้วในอดีต พอมาเจออีกที เป็นเรื่องเดียวกันแต่ช่างแตกต่างกันมากมายเสียเหลือเกิน จึงค่อนข้างทำให้ลำบาก ยกตัวอย่างง่ายๆ ฉันรู้สึกว่าคุณคนไทยมีชีวิตเครียดขึ้น ฉันย้ายมาอยู่ในชนบทบ้านเกิด ยังสัมผัสได้ว่า ผู้คนในชนบทเอง ต่างคนต่างอยู่กันมากขึ้น การช่วยเหลือให้วุ่นซึ่งกันและกัน ลดลงไปอย่างน่าใจหาย ทุกวันนี้ ถ้าจะทำอะไรให้กัน จะมีการตีค่าเป็นเงินซะส่วนใหญ่ ถึงแม้ว่าต้องจ่ายค่าแรง การจ้างงานก็ต้องคอยดูและอยู่ด้วยตลอด เพราะถ้าเราไม่อยู่ด้วย ก็จะทำตามใจตัวเอง โดยที่ไม่ถามกันก่อน ผลงานที่ออกมา จึงไม่ค่อยเป็นที่น่าพึงพอใจ สิ่งที่ได้เจอมากับตัวเอง อย่างงานใหญ่ๆ เช่น การสร้างบ้าน ต้องมีการทำสัญญากันให้ชัดเจน เพราะถึงแม้จะมี แต่พอในทางปฏิบัติจริงๆ ส่วนมากไม่ทำตามสัญญานั้น เรื่องค่าจ้าง บางคราวผู้รับเหมาหรือคนงานมาขอเบิกเงินก่อน ทั้งๆที่ยังไม่ได้ทำงานหรือยังทำไปไม่ได้ตามจำนวนเงินที่ขอเบิก สิ่ง

ต่างกันมาก ๆ เรื่องการทำงานคือ บางครั้งมีความผิดพลาดเกิดขึ้นจากคนทำงาน ไม่ทำตามแผนงาน แล้วข่าวของเสียหาย ที่สวีตฯ เป็นเรื่องปกติที่



ผู้รับเหมา ต้องรับผิดชอบชดใช้ให้กับเจ้าของ แต่ที่บ้านเรานอกจากคำขอโทษที่หาได้ยากเย็นแล้ว ถ้าไปท้วงติงในสิ่งเหล่านี้ จะเป็นความไม่พอใจที่ได้รับกลับมาทันที บ่อยครั้งที่ต้องจำใจปิดปาก ปิดตา ปิดหู มั่นธิดอัดมาก จนมีความรู้สึกคิดถึงการทำงานของคนสวีตขึ้นมากับใจทันที บางที่ยังแอบคิดฝัน อยากเห็นความรับผิดชอบในการทำงานของคนบ้านเราเหมือนคนสวีตจัง ยังเป็นได้แค่ฝันค่ะ บางทีในอนาคตอาจจะเกิดขึ้น เมื่อเวลาคนมาทำงานเราไม่ต้องคอยดู งานก็ออกมาตามที่ต้องการ เมื่อรับเงินไปแล้ว งานที่ทำไว้มีปัญหาโทรตามก็รีบมาแก้ไขให้ โดยไม่บ้ายเบี่ยงฯลฯ ถ้าเกิดขึ้นได้ คงจะดีมากเลยนะค่ะ

เรื่องการจ้างคนมาทำงานต่างๆ ที่สำคัญคนข้างๆ ตัวคือ **สามี** ที่ตัวฉันเอง ต้องผ่านด่านอันตรายตรงนี้ไปได้ด้วย เพราะการทำงานที่ไม่เป็นไปตามข้อตกลง ตัวฉันเอง ซึ่งเป็นภรรยา ก็หงุดหงิดมากพอสมควรแล้ว คุณสามีจะหนักกว่าอีก **เราซึ่งเป็นคนกลาง** รับศึก 2 ด้าน คือ ต้องเตรียมตัวรับมือกับคนที่จ้างมา และก็ต้องอธิบายกับคุณสามี เมื่องานที่ออกมา ไม่เป็นไปตามข้อตกลง ถ้าใจไม่เย็นพอ อาจจะทะเลาะกันเพราะเรื่องนี้ได้ ข้อดีที่เกิดขึ้นคือ ทำให้เรา ได้เรียนรู้หลายๆอย่างที่เคยก่อนมองไม่เห็น บนความไม่ค่อยรับผิดชอบของหลายๆคน ที่ได้ร่วมงานมาด้วย **โชคยังดี**ที่ได้มาเจอช่างสแตนเลตและน้องช่างไฟ สองคนผิวเมื่อย ไม่อู้งาน ไม่เห็นแก่ได้ ที่สำคัญมีความรับผิดชอบ ในสิ่งที่ได้รับมอบหมาย โดยที่เราผู้จ้างไม่ต้องตามเฝ้า เมื่อพวกเขาทำงาน และสามีก็พอใจกับ

การทำงานของพวกเขารื่องต่างๆเหล่านี้ ถ้าสามี มีความรู้ความเข้าใจงานต่างๆเหล่านี้ อยู่บ้าง จะช่วยให้คุณเหนื่อยน้อยลง

คนที่คิดจะย้ายมาหรือกำลังจะย้ายมา ขอให้ทุกอย่างผ่านไปด้วยดีนะคะ โดยเฉพาะคุณสามีต้องอยากรมาเองด้วย หลายปีที่ย้ายกลับมา สำหรับฉันเองอาจจะมีเรื่องหงุดหงิดบ้างกับหลายๆเรื่องที่ไม่เวิร์ค แต่โดยรวมแล้วมันก็มีข้อดีข้อด้อย เมื่อเปรียบเทียบกับ การใช้ชีวิตในสวิตเซอร์แลนด์แล้ว บางทีก็คิดถึงที่นั่นมากๆ แต่พอคิดถึง ความอุดมสมบูรณ์ ทางด้านอาหารการกิน อยู่เมืองไทย ช่างสุขใจจริงๆ มีต้นไม้เหลือทั้งปี ยืนอยู่อย่างพอสเพียงพอสำหรับคนที่เกษียณ ได้รับเงินบำนาญเต็มเม็ดเต็มหน่วยแล้ว คุณ สามารถอยู่ได้อย่างไม่ลำบาก แต่ถ้าสามีและคุณอายุยัง

น้อย และไม่มีเงินเก็บมากมาย ถ้าจะย้ายกลับมาก็ต้องคิดกันให้รอบคอบสักนิด เพราะสวัสดิการต่างๆที่เมืองไทยยังแตกต่างกับที่สวิตฯ มากมายนัก

ขอให้มีความสุขในการเตรียมตัวย้ายกลับมาเมืองไทยกันทุกคนนะคะ...



บุคลิกภาพสำคัญอย่างไรต่อชีวิต

โดย ก.ไตรคำ

มนุษย์ทุกคนเกิดมา จะต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ ทั้งในครอบครัว ในหมู่บุคคลผู้ร่วมอาชีพ บุคคลที่ร่วมสังคม ในหมู่ญาติมิตรสหาย หรือบุคคลทั่วไปที่รู้จักมักคุ้น และยังไม่รู้จัก แต่ผ่านเข้ามาในชีวิต การที่เราจะดำรงชีวิตเป็น



ปกติสุขและประสบความเจริญก้าวหน้า รุ่งเรือง ประสบความสำเร็จในด้านต่างๆจะต้องอาศัยการประพฤติปฏิบัติตนและการสำแดงตน

ร่วมกับผู้ที่เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นที่รังเกียจเคียดแค้น สิ่งหนึ่งที่เป็นปัจจัยสำคัญของการแสดงตนให้เหมาะสมนั่นก็คือ **บุคลิกภาพของบุคคล**

บุคลิกภาพ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวของบุคคลตั้งแต่เกิดจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต มีผู้ให้ความหมายของบุคลิกภาพไว้หลายอย่าง ความหมายที่เหมาะสมและเข้าใจได้ง่ายที่สุดคือ **บุคลิกภาพ หมายถึงคุณลักษณะ**

โดยรวมของพฤติกรรมของบุคคล บุคลิกภาพ มิได้หมายถึงรูปร่างหน้าตาหรืออุปนิสัยอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่จะหมายรวมเน้นเฉพาะส่วนเด่นของแต่ละคน ในการที่จะสมัครเข้าทำงาน ผู้จ้างจะ**สัมภาษณ์ผู้สมัคร** เพื่อดูรูปร่างหน้าตา การแต่งกาย กิริยาท่าทาง การพูดจา เชาว์ปัญญา ความรู้ การแสดงออก นอกจากนี้ผู้จ้างอาจสอบถามประวัติ นิสัยใจคอ ความเป็นอยู่ในครอบครัวและสังคม ประสบการณ์ในชีวิต การเผชิญกรณีต่างๆ ความคิดเห็นเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมรอบตัว วิธีการดำรงตนในด้านต่างๆ สิ่งเหล่านี้คือบุคลิกภาพ เพื่อประกอบการพิจารณาว่าสมควรรับบุคคลนั้น มาร่วมงาน มาร่วมใช้ชีวิตในแวดวงกับตนได้อย่างปกติสุขหรือไม่

เราจึง**ควรทำความเข้าใจ**ในเรื่อง บุคลิกภาพ เพื่อการแสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นคุณแก่ตนเอง และเพื่อศึกษาบุคลิกภาพของผู้อื่น ที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตของเรา หากว่าเราต้องอยู่ร่วมกับผู้ที่แสดงออกอย่างก้าวร้าว ใช้อวดตนเอง ยกตนข่มผู้อื่น ใจคอคับแคบ เห็นแก่ตัว ปราศจากมิตรไมตรี พูดจาแข็งกร้าว หรือหยาบคาย

ชีวิตก็จะมีแต่ความทุกข์ และถ้าเป็นไปนานๆ อาจถึงเวลาที่แตกหัก หมดความอดทน ก่อให้เกิดความรำคาญ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ กับหลายๆฝ่าย

คุณสมบัติโดยรวมที่สำคัญ ที่ประกอบเป็นบุคลิกภาพ ได้แก่

1. **คุณลักษณะทางกาย** รูปร่างเป็นสิ่งที่มีมองเห็นได้ ดังนั้น เมื่อเราพบปะกัน เราก็จะเห็นบุคลิกภาพของเขา เช่นผู้ที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีอวัยวะครบถ้วน สามารถช่วนตนเอง นับว่ามีบุคลิกภาพทางกายที่ดี ส่วนผู้ที่มีร่างกายพิการบกพร่องส่วนใดส่วนหนึ่ง อาจต้องการความคุ้มครองหรือความช่วยเหลือจากผู้อื่น
2. **คุณลักษณะทางสมอง** บุคคลที่มีความฉลาดเฉลียว มีความจำ มีไหวพริบปัญญา มีเหตุผล มีความสนใจในสิ่งต่างๆ เป็นส่วนหนึ่งการมีคุณลักษณะทางสมองที่ดี
3. **ความสามารถ** คนแต่ละคน มีความสามารถ ความถนัดในเรื่องต่างๆแตกต่างกัน บางคนเก่งดนตรี บางคนเก่งคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์ นี่คือนุคลิกภาพ
4. **อุปนิสัย** หมายถึง ประพฤติดี มีศีลธรรมจริยธรรม เช่น มีความซื่อสัตย์อ่อนโยน เอื้อเฟื้อ โอบอ้อมอารี เมตตา กรุณา เป็นผู้ให้และให้อภัย ซึ่งเป็นพฤติกรรมอันพึงปรารถนา
5. **การสมาคม** บางคนร่วมสมาคมกับผู้อื่นด้วยความคิดดี คิดบวก เรียบบรืออ่อนโยน ไม่แสดงตนเป็นคนเด่น หรือข่มผู้อื่น แต่งตัวเหมาะสมแก่กาลเทศะ ย่อมเป็นที่ชื่นชอบชื่นชม
6. **อารมณ์** คือ การมีความรู้สึกส่วนตัว และแสดงออก เช่น ตื่นเต้นตกใจง่าย กล้าหาญ อดทน ขี้ขลาด หวาดกลัว หรือร่าเริงแจ่มใส หรือเฉื่อยชา ใจเย็นใจร้อน ฯลฯ ทุกคนย่อมมีอารมณ์ บางคนแสดงออก บางคนแม้ไม่แสดงออกชัดเจน แต่ก็สังเกตรู้ได้จากกิริยา สายตา ท่วงท่า
7. **กำลังใจ** คือความสามารถควบคุมจิตใจให้อยู่ในสถานะที่ต้องการได้อย่างดี เมื่อประสบปัญหาก็ไม่ยอมแพ้ ไม่ท้อถอย มีพลังทางใจที่จะแก้ปัญหา แต่บางคนยอมพ่ายแพ้จนชีวิตตกต่ำ บางคนตกเป็นทาสของยาเสพติด หลงไป

กับสิ่งเ้ายวน ขาดพลังใจหรือกำลังใจที่จะรักษาตนให้พ้นภัย

นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงหลายคน ได้พยายามศึกษาบุคลิกภาพว่า มีลักษณะโดยรวมอย่างไร นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง คือ Jung ได้แบ่งประเภทบุคลิกภาพที่บุคคลสัมพันธ์กับสังคม เป็น 2 ประเภท

1. **ประเภทเปิดเผย** ชอบแต่งตัว ชอบพูด มีความสนุกสนานร่าเริงแจ่มใสเสมอ สนใจกีฬา ไม่โกรธและเกลียดใครง่าย ๆ สนใจและเชื่อในความจริงของโลก ตัดสินใจเรื่องต่างๆอย่างมีเหตุผล สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้เร็ว
2. **ประเภทเก็บตัว** มีลักษณะเป็นคน ชอบเก็บตัวอยู่ลำพัง ไม่เข้าสังคม เป็นนักคิดฝันอย่างลึกซึ้ง เงียบ ชอบหนังสือ ชอบอ่าน มีอารมณ์รุนแรงแต่เก็บเงียบ โกรธแล้วลืมยาก ไม่สนใจสิ่งรอบตัว เฉยเมย ตัดสินใจโดยมักคำนึงถึงตนเป็นใหญ่ ไม่ค่อยยอมปรับตัวจึงยอมรับสภาพต่างๆได้ยาก

บุคลิกภาพ มีการพัฒนาหรือมีความเจริญงอกงามได้เหมือนร่างกาย คือ อาจเปลี่ยนแปลงไปได้ตามวัย เช่น เมื่อเป็นเด็กหรือหนุ่มสาว อาจมีความคึกคะนอง แต่เมื่ออายุมากขึ้น อาจแสดงออกดีขึ้นตามวัย บุคคลที่มีความรู้ดีแต่ขาดบุคลิกภาพที่ดีในการแสดงออก จะเป็นเครื่องบั่นทอนความสำเร็จ ใครที่ต้องการมีอนาคตที่ดี จึงควรเอาใจใส่พัฒนาบุคลิกภาพของตนให้ดีขึ้น





ผู้ใหญ่มีส่วนช่วยสร้างบุคลิกภาพของเด็กให้เจริญไปในทางที่ดีได้ ตั้งแต่แรกเกิด จนถึงโต คนท้อง ควรดูแลตน ไม่ให้มีโรคภัยไข้เจ็บ เพราะจะมีผลกระทบถึงทารกได้ เมื่อคลอดแล้วก็ต้องเอาใจใส่ดูแลบำรุงรักษาให้มีพัฒนาการที่ดีตามวัย ซึ่งการพัฒนาบุคลิกภาพของเด็กควรสนใจประเด็นต่อไปนี้

- ควรตรวจสอบความเจริญเติบโตของเด็กทุกระยะ เช่น เริ่มคลาน เริ่มนั่ง เริ่มพูด
- พัฒนาการทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างบุคลิกภาพของคน อารมณ์เป็นสิ่งละเอียดอ่อน อารมณ์ของคนจะค่อยๆเปลี่ยนไปตามวัย แต่ควรจะเป็นไปในทางที่ดี พ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรอบรมสั่งสอนให้เด็กรู้จักควบคุมตัวเอง
- พัฒนาการทางสมอง ควรดูแลเด็กไม่ให้ได้รับความกระทบกระเทือนทางสมอง ให้เด็กได้ฝึกฝนใช้สมอง เพื่อให้เกิดปัญญาดี ให้สมองเจริญตามวัย แต่อย่าบีบบังคับให้เด็กสนใจแต่การเรียน จะทำให้เด็กเครียด

- พัฒนาการทางสังคม เมื่อยังเล็ก เด็กจะมีแต่พ่อแม่ ญาติ เด็กจะมีสังคมอยู่ในบ้าน ต่อไปขยายไปสู่โรงเรียน และสู่ชุมชนตามลำดับ เด็กส่วนมากจะปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ทุกระยะ

- พัฒนาการด้านความรัก ความรักเป็นสิ่งที่มีความอิทธิพลต่ออารมณ์ และเป็นสาเหตุแห่งพฤติกรรมทั้งด้านดีและไม่ดี เช่น เด็กที่ขาดความรักจากพ่อแม่ ทำให้รู้สึกว่าเหว่ จะหาทางชดเชยสิ่งที่ตนขาด เช่น เรียกร้องความสนใจ เด็กโตหน่อย อาจจะแกล้งเจ็บป่วยบ่อยๆ หรือลักขโมยของ ขาดกำลังใจขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง

บุคลิกภาพที่ดี ที่จะช่วยให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขในสังคม ได้แก่

1. ความร่าเริงแจ่มใส อารมณ์ดี จิตใจดี
2. กระตือรือร้น รักความก้าวหน้า
3. อารมณ์ขัน กล้าเผชิญความเปลี่ยนแปลง จิตใจมั่นคงไม่อ่อนแอ
4. ความกล้า กล้าเผชิญอุปสรรค กล้ารับผิดชอบ
5. ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักไตร่ตรอง
6. เห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลืออนุเคราะห์ให้ผู้มีความทุกข์
7. ความสันโดษ ไม่โลภ ไม่ริษยา มีสติควบคุมตนได้
8. ความเชื่อมั่นในตัวเอง มีจิตใจมั่นคง กล้าหาญ
9. ความเป็นตัวของตัวเอง รับผิดชอบตัวเองได้

บุคลิกภาพของบุคคลจะดีพร้อมหมดทุกด้านนั้น เป็นไปไม่ได้ จึงต้องปรับปรุงตนอยู่เสมอ

การมีความสุขในชีวิต มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยน **ผู้หญิง** เมื่อแต่งงาน มักจะคาดหวังว่า ฝ่ายชายจะเปลี่ยนแปลงได้ แต่ความจริง ก็คือ เขาเปลี่ยนแปลงตัวเองไม่ได้ **ผู้ชาย** เมื่อแต่งงาน มักจะคาดหวังว่า เธอจะไม่เปลี่ยนแปลง แต่ความจริงก็คือ เธอจะเปลี่ยนแปลงไปมาก



โดโรบิโดร ในดณ:รัฐมนตรี ประจำปี ๓.๓. 2016



ดณ:รัฐมนตรีและเสนบดี เรียงจากซ้ายไปขวา : รัฐมนตรี Alain Berset รัฐมนตรี Didier Burkhalter
รัฐมนตรี และรองประธานาธิบดี Doris Leuthard ประธานาธิบดี Johann N. Schneider-Ammann
รัฐมนตรี Ueli Maurer รัฐมนตรี Simonetta Sommaruga รัฐมนตรี(คนใหม่) Guy Parmelin
และเสนบดีประจำดณ:รัฐมนตรี Walter Thurnherr

เมื่อ 9 ธันวาคม ค.ศ. 2015 ได้มีการประชุมเลือกตั้ง เพื่อเปลี่ยนวาระ หน้าที่ ในการปฏิบัติงาน และความรับผิดชอบ
ในกระทรวงต่างๆ ของดณ:รัฐมนตรีในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เพื่อทำงานในปี ค.ศ. 2016 โดยตำแหน่งประธานาธิบดี เลือก
มาจากดณ:รัฐมนตรีที่มีอยู่ 7 คน ซึ่งตำแหน่งประธานาธิบดี ตามรัฐธรรมนูญของสมาพันธรัฐสวิส มีวาระ 1 ปี และไม่ได้ถือ
เป็นประมุขของประเทศ ไม่ได้เป็นหัวหน้า หรือมีตำแหน่งสูงกว่าดณ:รัฐมนตรีคนอื่นๆ แต่เป็นตำแหน่งเพื่อมาทำหน้าที่ เป็น
ประธานในการประชุมดณ:รัฐมนตรี เป็นตัวแทนของดณ:รัฐมนตรีในการแสดงปาฐกถาพิเศษ เนื่องในวันปีใหม่ และวันชาติ
นอกจากนั้น ยังทำหน้าที่เป็นตัวแทนในการต้อนรับแขกบ้าน แขกเมืองอย่างเป็นทางการ และรวมถึงการเข้าร่วมประชุม
ประจำปีขององค์การสหประชาชาติ สำหรับในปี ค.ศ. 2016 นาย Johann N. Schneider-Ammann ได้รับเลือกให้ดำรง
ตำแหน่งประธานาธิบดี นาง Doris Leuthard ได้รับเลือกให้ดำรงตำแหน่งรองประธานาธิบดี และมีนาย Walter Thurnherr
เป็นเสนบดีดณ:รัฐมนตรี ทำหน้าที่ประสานงานระหว่างกระทรวงต่างๆ โดยจะเข้าร่วมประชุมดณ:รัฐมนตรี และสามารถให้
คำแนะนำปรึกษาต่อดณ:รัฐมนตรีได้ แต่ไม่มีสิทธิในการออกเสียง

และในปีนี้ได้เลือกตั้งให้ นาย Guy Parmelin จากพรรค SVP เข้ามาเป็นรัฐมนตรี แทน นาง Eveline Widmer-
Schlumpf ที่ลาออกไป

คณะรัฐมนตรีสมาพันธรัฐสวิส – Swiss Federal Council ๓.๓. 2016

ชื่อ วันเดือนปีเกิด		วันที่เริ่มปฏิบัติ หน้าที่ใน คณะรัฐมนตรี	พรรคที่ สังกัด	มาจากรัฐ	ภาระและหน้าที่
Johann N. Schneider- Ammann เกิด 18 ก.พ 1952		22 กันยายน 2010	FDP	Bern (BE)	ประธานาธิบดี และดูแลงานด้าน เศรษฐกิจศาสตร์ การศึกษา และการวิจัย
Ueli Maurer เกิด 1 ธ.ค 1950		10 ธันวาคม 2008	SVP	Zürich (ZH)	กระทรวงการคลัง Eidgenössischen Finanzdepartement (EFD)
Didier Burkhalter เกิด 17 เม.ย 1960		16 กันยายน 2009	FDP	Neuenburg (NE)	ดูแลงานการต่างประเทศ
Doris Leuthard เกิด 10 เม.ย 1963		14 มิถุนายน 2006	CVP	Aargau (AG)	รองประธานาธิบดี และดูแลงาน กระทรวงสิ่งแวดล้อม การขนส่ง พลังงานและการสื่อสาร
Guy Parmelin เกิด 9 พ.ย 1959		9 ธันวาคม 2015 แทน Eveline Widmer- Schlumpf	SVP	Vaud (VD) หรือ Waadt	ดูแลงานกระทรวงกลาโหม งานป้องกันประเทศ และการกีฬา
Simonetta Sommaruga เกิด 14 พ.ค 1960		22 กันยายน 2010	SP	Bern (BE)	ดูแลงานกระทรวงยุติธรรมและ ตำรวจ
Alain Berset เกิด 9 เม.ย 1972		14 ธันวาคม 2011	SP	Freiburg (FR)	ดูแลงานกระทรวงมหาดไทย

แปล เรียบเรียงโดย เฟรา สิริธิ

ที่มา : <http://www.admin.ch/>



ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์
มีบัญชี 632,000 บัญชี
ของเงินสะสมเบี้ยบำนาญ ที่ไม่รู้

ว่าเป็นของใครบ้าง เป็นจำนวนเงินมากกว่า 2,97 ล้าน
สวิสฟรังก์ กองอยู่ในบัญชีกลางของรัฐบาล
(die Auffangeinrichtung) สาเหตุเนื่องมาจาก เจ้าของ
เงิน เปลี่ยนงาน เปลี่ยนที่อยู่ บางคนเปลี่ยนนามสกุลด้วย
หรือหยุดทำงาน แล้วไม่สนใจแจ้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ
เงินที่จ่ายไป ไม่ใช่แจ้งที่นายจ้าง เพราะเงินที่นายจ้างหักไว้
จะต้องนำส่งต่อไปให้ Pensionskasse (Caisse de
pension)

ทุกครั้งที่เปลี่ยนงาน ขอให้แจ้งและติดตาม
ด้วยตัวเองเสมอ ว่าที่สถาบันการเงินเก่า โอนเงินไปให้ที่
ใหม่แล้ว ถ้าไม่แจ้ง หลังจากสองปี เงินของท่านจะถูกโอน
ไปอยู่ในบัญชีกลาง ซึ่งผู้รับผิดชอบงานนี้ก็ได้พยายาม
ติดตามหาเจ้าของเงินเช่นกัน

แม้จะมีเทคโนโลยีสูงในการเก็บข้อมูล แต่มี
ประมาณ 34 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ที่ตามพบ สามารถเรียกให้
มารับเงินได้ คิดดูสิอีกตั้ง 65 เปอร์เซ็นต์เงินยังกองอยู่ใน
บัญชี จำนวนเงินเพิ่มขึ้นเรื่อยๆทุกปี

เงินบำนาญที่รอเจ้าของ

ปี	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
จำนวนเงิน (ล้านสวิสฟรังก์)	1,66	1,99	2,20	2,41	2,58	2,70	2,97

เขาบอกว่า เงินที่ตกค้างอยู่ในบัญชีมาจากคนที่
จ่ายเบี้ยบำนาญไม่สูงนัก เฉลี่ยประมาณ 4,700 ฟรังก์ต่อ
บัญชี

ถ้าไม่แน่ใจว่าตัวเองหรือสามีอาจจะลืม ถามได้
เสมอ ถามของสามีด้วยก็ได้ แหล่งข่าวต่างๆให้ข้อมูลเรื่อง
สิทธิที่เราจะได้รับ แต่ต้องทำเอง ไม่มีอัตโนมัติ

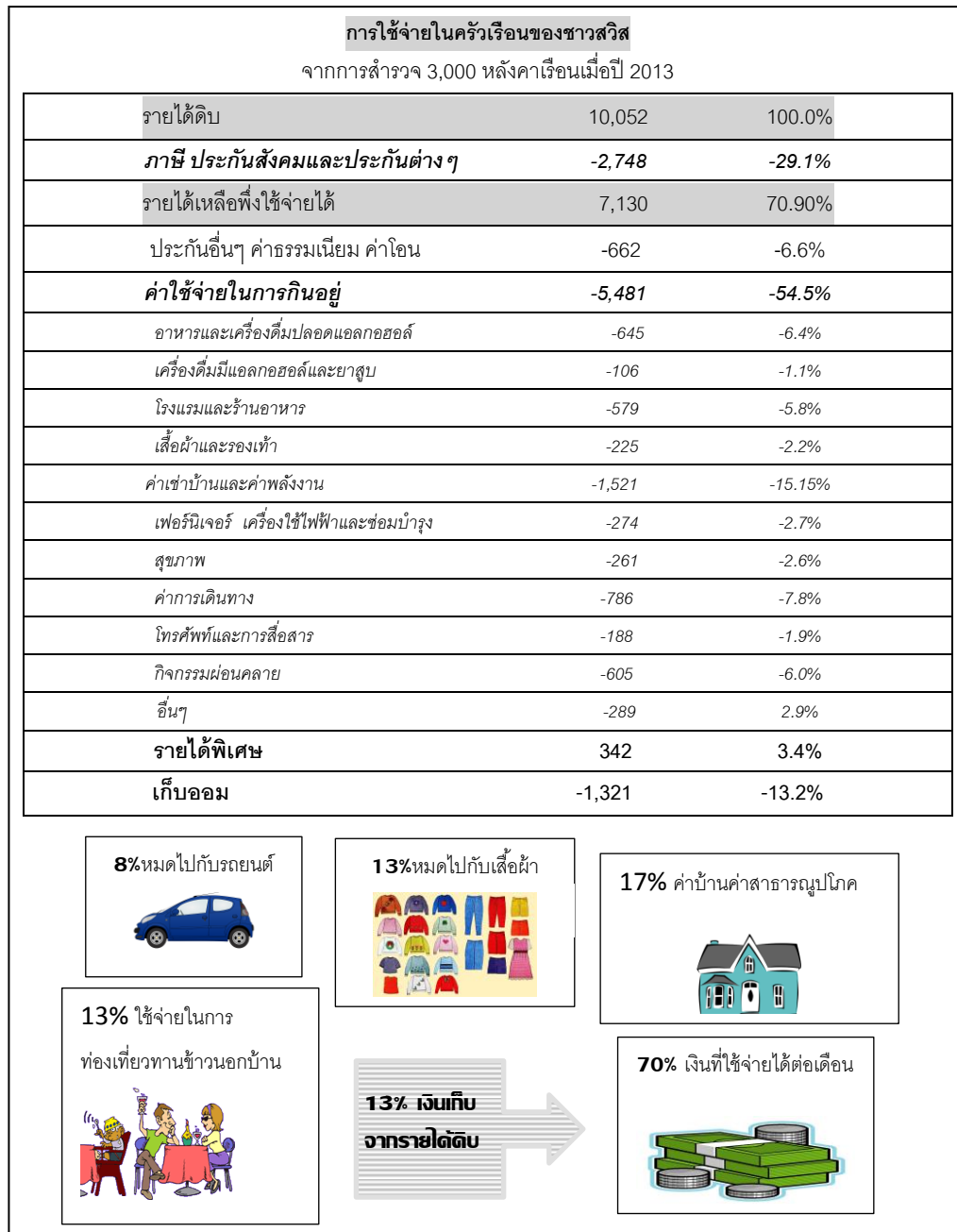
บางคนจะถามตัวเอง ทำไมฉันได้รับเงินบำนาญ
น้อย มันอาจจะตกค้างอยู่ในบัญชีกลางก็ได้ มีข่าวเร็วๆนี้
ทางโทรทัศน์ว่า เงิน Pension ของสามีหายไปมากมาย
ฝ่ายภรรยาเก็บเอกสารดีกว่า ตามเรื่องได้หมด จนรู้ว่าเงิน
หายไปจริงๆ

จากตารางข้างล่าง จะเห็นว่า จำนวนเงินเพิ่มขึ้น
ทุกปี แสดงว่า มีคนทำงานจำนวนไม่น้อยที่ไม่สนใจ หรือไม่
รู้ จึงไม่ติดตามเงินของตัวเอง คนที่เปลี่ยนงานบ่อย อย่า
ลืมแจ้งให้เขาโอนเงินตามเราไปด้วย ออกแรงนิด เพื่อ
ผลประโยชน์ของเราเองนะค่ะ...



ตรวจสอบรายสัปดาห์ใช้จ่ายกันอย่างไร

ใครเคยมีปัญหารายได้แต่ละเดือนที่ได้มา แทบชักหน้าไม่ถึงหลังกันบ้าง ฉันได้ไปอ่านบทความนี้มา เห็นว่า น่าจะมีประโยชน์กับพวกเรา ที่ไม่ว่าจะมีปัญหา หรือไม่มี ก็รู้ไว้ไว้ว่า ใสบ่าแบกหาม เป็นเรื่องเกี่ยวกับการใช้จ่ายในแต่ละเดือนว่า คนปกติอย่างเราๆใช้จ่ายอย่างไรกันบ้าง ข้อมูลจากสำนักงานสถิติของประเทศสวีตซ์ โดยเฉลี่ยชาวสวีตซ์ มีรายได้ต่อเดือน 10,000 สวิสฟรังก์ สำนักรวจจากครอบครัวกว่า 3,000 ครอบครัวที่ระบุว่าพวกเขาใช้จ่ายเช่นนี้



ลองดูกันซิว่า พวกเราจะจัดการกับการใช้จ่ายอย่างไร ให้พอเพียง ไม่มีหนี้ และมีเงินเหลือเก็บ สำหรับอนาคต

ที่มา : Le News / Dec 2,2015

โดย : สไปแพร



ถามมา ตอบไป



โดย พิหญิงไทย

ไม่ว่าจะนานเท่าไรแล้ว ที่คำถามซึ่งผ่านเข้ามา ส่วนใหญ่คือเรื่องการทำเรื่องหย่าร้าง ไม่รู้ว่าการทำเรื่องหย่าจะเริ่มที่จุดไหน ต้องเตรียมการอย่างไรบ้าง แล้วชีวิตหลังการหย่าร้างจะเป็นอย่างไร เรื่องการเตรียมเอกสารนั้น มีข้อมูลที่ชัดเจน ว่าต้องยื่นเอกสารใดบ้าง แต่ปัญหาหลังการหย่าร้างนั้น การตอบคำถาม ไม่มีสูตรสำเร็จ ขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง สำหรับเพื่อนๆ ซึ่งมีประสบการณ์โดยตรง ก็อยากให้เข้ามาแลกเปลี่ยนข้อมูล ถ้าไม่อยากจะเปิดเผยชื่อ อาจเขียนหรือเล่าผ่านทางโซเชียลก็ได้ค่ะ

คำถามวันนี้ จึงคล้ายคำถามที่เคยเล่าแล้ว

คำถาม วยากหย่าให้เร็วที่สุด ไม่ได้ต้องการสิ่งใดจากคู่สมรสเลย ให้อำนาจนี้ ใจเด็ด ส่วนใหญ่สาวไทยจะเป็นอย่างนี้ ไม่ต้องการสิ่งใด นอกจากอิสระ

คำตอบ การหย่าโดยความสมัครใจและพร้อมที่จะตกลงกันได้ทั้งสองฝ่าย ไม่มีปัญหาเรื่องการแบ่งแยกทรัพย์สิน เรื่องค่าใช้จ่าย ไม่มีปัญหาเรื่องการดูแลลูก การหย่าจะง่าย ไม่เสียเงินมาก และรวดเร็ว ขั้นตอนที่ควรจัดการ เป็นดังนี้

1. ร่างสัญญาหย่า (Scheidungskonvention /

convention de divorce / convenzione di divorzio) ในสัญญาไม่ต้องบอกเหตุผลของการหย่า แต่มีรายละเอียดเรื่อง

- สิทธิการดูแลบุตร
- การจ่ายค่าเลี้ยงดู
- การจัดการเรื่องที่อยู่อาศัย ฝ่ายใดจะอยู่ที่เดิม หรือจะย้ายไปอยู่ที่ไหน อย่างไร
- การแบ่งทรัพย์สิน
- ใครเป็นผู้จ่าย ค่าดำเนินการการหย่า (ค่าศาล ค่าทนาย--ถ้ามี)

เมื่อมีร่างสัญญาหย่าแล้ว ให้เขียนใบคำร้องแนบกับสัญญาหย่า ลงลายมือชื่อของทั้งสองฝ่าย ไปยื่นแก่

ศาลในถิ่นพำนัก (Bezirksgericht / le Tribunal de district / il Tribunale regional) สำหรับรายละเอียดข้อสัญญาหย่า และใบคำร้อง สามารถขอแบบฟอร์มได้ที่ศาลเกือบทุกแห่ง เราสามารถเขียนได้เอง โดยไม่ต้องใช้ทนาย

2. เอกสารที่ต้องใช้ประกอบสัญญาหย่า

- ทะเบียนบ้าน (Familienausweis / certificat de famille / certificato di famiglia) ขอได้ที่สำนักงานทะเบียนราษฎรของอำเภอถิ่นเกิด หรือภูมิลำเนาของบรรพบุรุษของสามี (ชาวสวิส มี Heimort / lieu d'origine / luogo d'origine เมื่อเราจดทะเบียนสมรส และเมื่อได้สัญชาติสวิส จะได้รับถิ่นเกิดตามสามีด้วย) ไม่ใช่อำเภอที่เราอาศัยอยู่ ยกเว้นว่าพำนักอาศัยอยู่ในอำเภอถิ่นเกิด เอกสารนี้ต้องมีอายุไม่เกิน 3 เดือน คือ ขอใหม่ได้ แต่ต้องเสียเงินทุกครั้งๆละอย่างต่ำ 40 สวิสฟรังก์

- สัญญาสมรส (ถ้ามี)
- ใบรับรองการจ่ายเงิน และจำนวนเงินสะสมจากการทำงาน (Pensionskasse / la caisse de pension / casse pensione)
- สำเนาใบแจ้งรายการเสียภาษีรายได้ ย้อนหลัง 2 ปี
- สำเนากกรรมสิทธิ์ที่ดิน(โฉนด) บ้านพัก หรือสำเนาสัญญาเช่าบ้าน

3. เมื่อศาลนัดไต่สวน ผู้พิพากษาจะสอบถามทีละคน และสอบถามพร้อมกันทั้งสองฝ่ายอีกครั้งหนึ่ง เกี่ยวกับความสมัครใจที่จะหย่า และความเห็นชอบกับข้อตกลงทั้งหลายในสัญญาหย่า ในบางกรณี ศาลอาจขอสอบปากคำลูกด้วยเช่นกัน ถ้าไม่มีข้อขัดแย้งใดๆ เอกสารต่างๆที่ใช้ประกอบกับสัญญาหย่ามีพร้อมแล้ว ศาลอาจอนุมัติให้หย่าได้ทันที โดยปกติศาลจะให้เวลาทบทวนความต้องการอีกเป็นเวลา 2 เดือน ก่อนคำตัดสินหย่าจะมีผลใช้บังคับ



แต่ถ้าเมื่อใด การหย่าที่ต้องต่อสู้ เรื่องสิทธิการ

ดูแลลูก การจ่ายค่าเลี้ยงดู การแบ่งทรัพย์สิน ระยะเวลาในการดำเนินเรื่องจะยาวนาน อย่างน่าเบื่อหน่าย และเสียค่าใช้จ่ายสูง ทั้งค่าศาล และค่าทนาย บางรายอาจเสียเงินมากกว่าหนึ่งหมื่นสวิสฟรังก์ เอกสารที่ต้องใช้แนบไปกับคำร้องและสัญญาหย่า จะมีเพิ่มเติม ได้แก่

- ใบเงินเดือน ย้อนหลัง 6 เดือน จากการทำงานทั้งงานหลัก หรืองานเสริมอาชีพ ถ้าทำงานส่วนตัว ต้องมีบัญชีรายรับรายจ่าย แสดงผลกำไรหรือขาดทุน ย้อนหลัง 2 ปี
- ถ้าเกษียณแล้ว ให้แสดงใบรับเงินผู้สูงอายุ เงินเดือนจากกองทุนเงินสะสมจากการทำงาน หรือเงินทุพพลภาพ หรือเงินชดเชยจากการประกันเจ็บป่วย
- ใบรับรองเงินฝากประเภท 3a
- ใบจ่ายภาษี
- ค่าเช่าบ้าน หรือค่าดอกเบี้ยเงินกู้สร้างบ้าน
- ค่าน้ำ ค่าไฟ
- ถ้าลูกยังเล็ก นำไปฝากบ้านเด็ก ให้ชี้แจงรายจ่ายได้
- ค่าประกันสุขภาพ
- ค่าประกันที่พักอาศัย
- ค่าโทรศัพท์ ค่าธรรมเนียมการใช้โทรศัพท์ โทรศัพท์
- ค่าเดินทางและค่าใช้จ่ายกิน-อยู่ ในการไปทำงาน

- ค่ากรรมธรรม์ประกันชีวิต
- ค่าดอกเบี้ยหนี้สิน

เอกสารมากมาย ควรทำสำเนา และใส่เลขที่เอกสาร ป้องกันการสับสน แต่ถ้าเรามีทนาย ทนายจะช่วยจัดการให้ก่อนนำส่งศาล แต่ก็ขอแนะนำให้ทำสำเนาเก็บไว้กับตัวเองหนึ่งชุด

เอกสารเหล่านี้จะใช้ประกอบการคำนวณรายได้รายรับ และรายจ่ายของครอบครัว และเมื่อต้องแยกจากกัน กลายเป็น 2 บ้าน ศาลจะช่วยจัดสรรให้สมดุลย์ และเป็นธรรมกับทั้งสองฝ่ายมากที่สุด

อีกทั้งเงินส่วนไหนที่ต้องแบ่งครึ่งตามกฎหมาย เช่นเงินสะสมจากการทำงาน เป็นต้น แม้ไม่อยากจะ แต่ศาลจะพิจารณาให้เป็นไปตามตัวบทกฎหมาย

ดังนั้นคำถามที่ว่า จะหย่าที่สวิตซ์ หรือไปหย่าที่เมืองไทย ที่ไหนดีกว่า

คำตอบ ยังเหมือนเดิม คือ **แนะนำให้หย่าที่สวิตซ์** ซึ่งขั้นตอนจะมากกว่า ดังกล่าวข้างต้น และต้องใช้เวลาในการดำเนินการสักหน่อย แต่ทั้งนี้เพื่อรักษาผลประโยชน์ที่ควรได้รับ แม้ไม่เรียกเรื่อง **ในขณะที่** การหย่าที่เมืองไทยง่ายมาก เพียงจูงมือกันไปแจ้งที่อำเภอ ลงบันทึกขอหย่าแสดงความประสงค์ไม่สนใจเรื่องทรัพย์สินของแต่ละฝ่าย ใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที

การมาใช้ชีวิตคู่อยู่ที่นี้ เราคงใช้เวลาคิดตรึกตรองพอสมควร เมื่อจะแยกจากกัน ก็ไม่ควรใช้อารมณ์ชั่ววูบ ให้จากกันด้วยดี แต่ทั้งหมดทั้งสิ้น เป็นเพียงคำชี้แจง ส่วนการตัดสินใจ เป็นเรื่องของท่านทั้งหลายที่จะเลือกวิธีการใด ...



ปฏิทินกิจกรรม

วันอาทิตย์ที่ 1 พ.ค. 2016 เวลา 10.00-16.00 น.	งานประชุมสามัญประจำปี ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach
วันที่ 9-10 ก.ค. 2016 เวลา 10.00-18.00 น.	งานเทศกาลไทย ครั้งที่ 19 ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบอร์ลิน
วันอาทิตย์ที่ 4 ก.ย. 2016 เวลา 10.00-16.00 น.	งานวันครอบครัว ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

.....ได้ตามรอยปฐ.....

ใบสมัครสมาชิก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ในสวิตเซอร์แลนด์

ชื่อ.....นามสกุล.....
 ชื่อคู่สมรส.....ที่อยู่.....(ถนน, เลขที่).....
 เมือง.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....
 อีเมล.....
 ลายมือชื่อ.....วันที่.....

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

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

ค่าบำรุงสมาชิก รายบุคคล กลุ่ม ชมรม ห้างร้านและองค์กรต่างๆ ปีละ 50 ฟรังก์สวิส

ท่านจะได้รับวารสารรวมข่าว 3 ฉบับต่อปี เข้าร่วมสัมมนา ร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งได้รับข้อมูลความรู้ต่างๆ
 โดยมีค่าสมาชิกเป็นรายได้ ที่สมาคมฯ นำมาใช้ในการจัดทำเอกสาร และกิจกรรมต่างๆ สำหรับสมาชิก



รายงานกิจกรรมสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ปี 2015

	เดือน	วันที่	รายการ
1	มีนาคม	8	ตัวแทนคณะกรรมการสมาคมฯ รับเชิญเป็นวิทยากรให้สมาคมสภาฯ (TTMSS)
2	มีนาคม	10	ประธานสมาคมฯ รับเชิญร่วมปิดงาน การอบรมสภาฯ (TTMSS) ที่ Matten b. Interlaken
3	มีนาคม	15	ประชุมคณะกรรมการสมาคมฯ ที่ Kirchliedach, Bern
4	มีนาคม	22	ตัวแทนคณะกรรมการฯ ร่วมงานเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพฯ ครบ 60 พรรษา ที่ Volkshaus, Zürich
5	พฤษภาคม	2	ประชุมคณะกรรมการสมาคมฯ ที่ Kirchliedach, Bern
6	พฤษภาคม	23	ประชุมสามัญประจำปี และฉลองครบรอบ 16 ปี ที่ Kipferhaus Hinterkappelen, เบิร์น
7	มิถุนายน	3	ประชุมกองทุนกาญจนาภิเษก ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
8	มิถุนายน	12	ประชุมการจัดงานเทศกาลไทย ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
9	กรกฎาคม	10	คณะกรรมการเข้าพบท่านทูตเฉลิมพล ทันจิตต์ และท่านรมต.ช่วยกระทรวงการต่างประเทศ นายดอน ปรมัตถ์วินัย
10	กรกฎาคม	11-12	ร่วมงานเทศกาลไทย ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
11	กันยายน	6	วันสังสรรค์ครอบครัวหญิงไทยปีที่ 10
12	พฤศจิกายน	29	ให้ความรู้ในเรื่อง "การดำเนินธุรกิจขนาด-สภา และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง" กับนักเรียนขนาดแผนไทย ที่วัดศรีฯ
13	ธันวาคม	4	ร่วมงานถวายพระพรวันเฉลิมพระชนมพรรษา ที่ Bellevue Hotel, Bern
14	ธันวาคม	6	ให้คำปรึกษาที่วัดศรีฯ และร่วมงานถวายพระพรวันเฉลิมพระชนมพรรษา และงานวันลอยกระทง
15	ธันวาคม	11	ร่วมกิจกรรม "ปันเพื่อพ่อ" โดย คณะผู้แทนชาวไทยประจำสหประชาชาติ ณ นครเจนีวา สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น และ คณะผู้แทนชาวไทยประจำองค์การการค้าโลก ณ นครเจนีวา เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 88 พรรษา

- กิจกรรมประจำ - ตอบปัญหาและให้คำแนะนำทางโทรศัพท์ (079 649 34 32) ทางเฟสบุค และทางอีเมล
- เว็บไซต์ <http://www.thaifrauenverein.ch>
- วารสารรวงข้าว 3 ฉบับ เดือนเมษายน สิงหาคมและธันวาคม



รายงานการเงินประจำปี ๒๕๕๘ สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย
Finanzabschluss 2015 des Vereins Thai Frauen für Thai Frauen

Eröffnungsbilanz			2014	2015
1010	Postfinance	บัญชีเงินฝาก	24'997.74	28'561.08
1000	Kasse	เงินสดหมุนเวียน	3'593.30	554.45
ERFOLGSRECHNUNG				
Erträge				
3400	Mitgliederbeiträge	ค่าบำรุงสมาชิก	13'370.00	15'980.00
3600	Spenden	เงินบริจาค	11'946.98	10'267.25
6800	Verrechnungssteuer	ดอกเบี้ยเงินฝาก	14.50	2.55
Total Erträge			25'331.48	26'249.80
Ausgaben				
6540	Verwaltungsaufwand (Spesen)	ค่าใช้จ่ายทั่วไป	4'766.90	5'577.80
5880	Honorare (Referenten)	ค่าธรรมเนียม	80.00	314.00
6700	Seminar/Tagung/GV	ค่ากิจกรรม / สัมมนา / ประชุมสามัญฯ	6'136.45	2'657.30
6510	Porti/Telefon	ไปรษณียากร / โทรคมนาคม	1'766.24	1'755.92
6600	Drucksachen	สิ่งตีพิมพ์	11'339.00	6'345.00
6500	Büromaterial	อุปกรณ์สำนักงาน	173.50	511.20
6800	Spesen Postfinance	ค่าธรรมเนียมธนาคาร	273.45	282.30
1090	Abklärungskonto	รายการที่ต้องแจ้ง	0.00	0.00
6360	Fachliteratur	ข้อมูล / เอกสารอ้างอิง	0.00	10.40
5810	Weiterbildung	ค่าศึกษาเพิ่มเติม	0.00	125.00
6130	Geräte/Reparaturen	เทคโนโลยีสื่อสาร / ค่าซ่อมแซม	271.45	805.35
Total Betriebsaufwand			24'806.99	18'384.27
Gewinn/Verlust			524.49	7'865.53
BILANZ				
Aktiv				
1010	Postfinance	บัญชีเงินฝาก	28'561.08	35'795.16
1000	Kasse	เงินสดหมุนเวียน	554.45	1'185.90
Total flüssige Mittel			29'115.53	36'981.06

**มอบรางวัลให้ผู้ชนะและรองลำดับต่างๆ การเขียนเรียงความและวาดรูปประกวด
ในหัวข้อ “พ่อของฉัน”**



ประธานสมาคมฯ มอบรางวัลชนะเลิศ การเขียนเรียงความ
ให้กับคุณ เพ็ญศิริรัตน์ สีส้ม โมสินันท์



รางวัลรองชนะเลิศการเขียนเรียงความ ดุณบุบผา ส้มเขียว ตาชาล
และรับรางวัลการวาดรูปชนะเลิศ ให่ลูกสาว เด็กหญิงสิรินดา ตาชาล



เด็กหญิง วรุณทศย์ ลิขัฒ ไพพวร รับรางวัลที่ 2 จากการวาดรูป



คุณแม่สำลี รับรางวัลปลอบใจการวาดรูปเข้าประกวด
แทนลูกสาวเด็กหญิง เชลีน่า สุนิตา ฝนเดอร์



นางสาวรวงข้าว เรอนิเย รับรางวัลพิเศษ การวาดรูป

เนื่องในโอกาสวันแม่แห่งชาติ 12 สิงหาคม 2016 ขอเชิญ
สมาชิกและลูกๆของสมาชิกร่วมประกวดเขียนเรียงความและวาดภาพ
เรื่อง ”แม่กับฉัน” ความยาวไม่เกิน 2 หน้ากระดาษ A4



ส่งเรียงความและภาพวาดไปที่ Verein Thai Frauen
fur Thai Frauen, Postfach 11, Kirchlintach
หรือ ทางอีเมล saipopoo@gmx.ch
ภายในวันที่ 15 มิถุนายน 2016



Bike for Dad
ณ นครเจนีวา
วันที่ 11 ธันวาคม 2016



นายธานี ทองภักดี เอกอัครราชทูต พุทธมณฑลไทยประจำสหประชาชาติ
ณ นครเจนีวา และ ประธานคณะอนุกรรมการจัดกิจกรรมฯ



การอบรม ทักษะการสภ-वादเพนไทยและกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
วันอาทิตย์ที่ 29 พ.ย. 2015 ณ วัดตริณธรรมาราม

