

วารสารเพื่อชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ปีที่ 18

รวงข้าว



RUANG KHAO

สิงหาคม 2559 / August 2016



ประกาศพลปรกวดเรียงความและภาพวาด “แม่กับฉัน”
การเกณฑ์ทหารไทย
การขอใบอนุญาตขับขี่สวิส
เลี้ยงลูกสไตล์สวิส
รถไฟเจนีวา ประเทศเจนีวา



วันศุกร์ที่ 8 เมษายน 2016 ชาวสมาคมหญิงไทยเข้าพบ
นายกมลพล ดุณวิบูลย์ เอกอัครราชทูตไทยประจำกรุงเบิร์น



วันอาทิตย์ที่ 20 มีนาคม 2016 กรรมการสมาคมฯ รับเชิญเป็นวิทยากร อบรมเรื่อง
“การปฐมพยาบาลและการช่วยฟื้นคืนชีพขั้นพื้นฐาน” ให้นักเรียนวัดเทพนิไทย ที่ วัดตรีนตรินทราราม



รวงข้าว



ปีที่ 18 ฉบับเดือนเมษายน 2559/2016

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 อุดรี

ทะเบียน : พรพรรณ เวงเงอร์

ประชาสัมพันธ์ : กัลยา ฟิงค์

เลขานุการ : ญาณพัช ดินเน่

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น –เรอบีเย คักดา บัวลอย

เดียนจิตต์ เยอร์ก

บรรณาธิการ: กุหลาบ ไทโรโพธิ์

ฝ่ายศิลป์ : ชนิกา เกียรตินันท์ มาร์แชลล์

กองบรรณาธิการ : กุวัลยา รีเดอร์ อรัญญา อุดรี

พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ก. ไตรคำ นกฮูก พี่หญิงไทย ลำดวน

เฟรา ฮีริ คนสองบ้าน ปรียวิศว์ โยธิพิทักษ์ (จอม)

ฟ้า บุญยะรัตเวช รัชส์สุขภาพ และมดงาน

นักแปล : คักดา บัวลอย

ขอบคุณภาพปกจากน้องอนิสา อรุโณ ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล

พกรมล กิเกอร์ และจากคณะกรรมการสมาคมฯหญิงไทย

สารบัญ

เรื่องจากปก

- 5 เรียงความชนะเลิศ และภาพวาด
เรื่อง “แม่กับฉัน”

เรื่องจากเมืองไทย

- 10 การเกษตรทหาร(ไทย) ทำไม อย่างไร

กฎหมายน่ารู้

- 12 การขอใบอนุญาตขับขี่สวิส
14 ขาดเรียน ไม่ไปโรงเรียน
14 ค่าแรงขั้นต่ำ และงานมืด

สรรหามาเล่า

- 16 สิทธิพิเศษ อะไรคือพิเศษ
20 ยิ่งกว่า เข็นครกขึ้นภูเขา

สุขภาพกาย ใจ

- 15 อาหารจานเช้า
22 พิสูจน์ธรรมด้วยชีวิต

สาระน่ารู้

- 17 จิตแม่ดี ลูกก็มีความสุข
24 รถไฟเจริญ ประเทศเจริญ
25 เลี้ยงลูกสไตล์คนสวิส

หญิงไทย

- 4 บทบรรณาธิการ และ สารจากประธาน
19 ถามมา ตอบไป
29 ปฏิทินกิจกรรม
30 รายงานการประชุมสามัญประจำปี 2016



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านที่รัก

รวงข้าวฉบับ “วันแม่แห่งชาติ” 12 สิงหาคม ปีนี้ เราเปลี่ยนรูปแบบ เป็นการทำให้มีการประกวด เขียน เรียงความ และวาดรูป ในหัวข้อ “แม่กับฉัน” แทนการ สัมภาษณ์พิเศษคุณแม่ ที่เราทำมาแล้ว 3 ปี ในการ ประกวดทั้งสองประเภทรูปนี้ ได้รับความสนใจจากเพื่อนๆ ชาวไทย สมาชิก และบุตรหลานตัวน้อยๆ ส่งผลงานมาให้ ขึ้นชมกัน เรียงความชนะเลิศ ท่านจะได้อ่านในเล่มนี้ ส่วน ภาพวาดชนะเลิศ ก็จับขึ้นปกเลยคะ

เพราะเป็นฉบับวันแม่ เราจึงนำเรื่องราวของ ความเป็นแม่ลูก มาให้อ่านกันมากหน่อย สำหรับคนที่ ไม่ได้เป็นแม่ ก็ไม่ต้องน้อยใจนะคะ เรามีเรื่องอื่นๆ ที่ น่าสนใจไม่แพ้กัน จากคอลัมน์สรรหามาเล่า โดยคนสอง บ้าน มาเล่าเป็นตอนที่สามแล้ว หลังจากไปอยู่เมืองไทย มา เหมาะสำหรับคนที่กำลังเตรียมตัวจะย้ายกลับนะคะ ส่วนใครที่ต้องการได้ใบขับขีสวิส ไว้ในครอบครอง คำแนะนำมีไว้ให้แล้วในเล่มแล้วคะ

นอกจากนี้ เรื่องราวความอลังการ งานสร้าง อุโมงค์ Gotthard เป็นเรื่องที่ทั่วโลกู้ แล้วเราจะพลาดได้ อย่างไรใช่ไหมคะ

เดือนกันยายนนี้ คุณหมอกฤษมัย ศรีรังสรรค์ มาให้ความรู้ เพื่อความผาสุกในครัวเรือน ดูรายละเอียดได้ที่หน้า 29 และในใบแนบนะคะ บอกได้เพียงว่า “เมื่อ โอกาสเดินทางมาหา เราควรรับคว่ำไว้” นะคะ

กุหลาบ ไทรโพธิ์



สารจากประธาน

สวัสดีค่ะเพื่อนๆสมาชิก และน้องพี่ชาวไทยทุกคน

ไทยแลนด์ ไทยแลนด์ ไทยแลนด์ แว่วเสียง เซียร์ การแข่งขันวอลเลย์บอล Montreux Volley Master 2016 เมื่อต้นเดือนมิถุนายน ที่ผ่านมา ที่เมืองมงเทรอก ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เป็นรายการซึ่งเชิญทีมชั้นนำของโลกมาแข่งขันกันทั้งหมด 8 ทีม ทีมชาติหญิงไทย ได้รับ เชิญด้วย และมีผลงานล้มทีมใหญ่ๆ หลายประเทศ เช่น เซอร์เบีย ตุรกี ไม่เว้นแม้แต่ทีมชาติสวิส จนได้เข้าชิง ชนะเลิศกับทีมจีน แต่ในที่สุดทีมไทยก็ได้เหรียญเงิน และ นักกีฬาไทย 4 คนได้รับรางวัลบุคคลที่เล่นเก่งในตำแหน่ง ต่างๆ ด้วย ถือเป็นเกียรติแก่ตนและประเทศชาติอย่างยิ่ง

ในงานนี้ได้เห็นพลังสามัคคีของคนไทยที่อาศัย อยู่ในสวิส ซึ่งพร้อมใจกันไปเชียร์ เกาติตสนาม ทุกนัดที่ ทีมชาติไทยลงแข่งขัน เสียงเชียร์สนั่นมาก ภาพธงไทย โบกไสว ปลื้มใจนัก หลายคนแต่งชุดไทยเต็มยศ รอยยิ้ม กว้างขวางเปื้อนใบหน้า ดวงตาเป็นประกาย แพ้-ชนะ เป็น เรื่องรอง เพราะงานนี้ ทำให้ใครๆ ได้เห็นพลังสามัคคีของ ชนชาวไทย สร้างสีสันของการเชียร์กีฬา จะมีก็แต่ตอนที่ ต้องแข่งกับทีมเจ้าภาพ คือสวิตเซอร์แลนด์ นั่นแหละ ไม่รู้ ว่าสถานการณ์ทางบ้านเป็นอย่างไรบ้าง นุหุ

สามัคคี คือพลัง อยากให้รวมกันมั่นคงต่อไป ให้ กำลังใจแก่กัน ช่วยเหลือกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนกัน หรือเพิ่งจะได้พบกัน เพราะเราคือคนชาติเดียวกัน

ไทยแลนด์ ไทยแลนด์ ไทยแลนด์ ไม่ว่าจะอยู่ที่ ไหน เรายังรักทุกคน นะคะ

คุณ / ๑๙/๖๖๕

แม่กับฉัน

โดย ลำดวน

วันที่ 12 สิงหาคมของทุกปี เป็นวันแม่แห่งชาติ ตรงกับวันคล้ายวันพระราชสมภพของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในปีนี้ พระองค์ทรงมีพระชนมายุครบ 84 พรรษา

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวัสดิฯ จึงจัดกิจกรรมการประกวดการเขียนเรียงความ และวาดรูปสำหรับเด็กอายุไม่เกิน 15 ปี

ในหัวข้อ “แม่กับฉัน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ส่งเสริมความรัก ความสัมพันธ์ ระหว่างแม่ลูก เป็นสองบทบาทของสาวไทย ในสวัสดิฯ คือเป็นลูกของแม่ที่อยู่ห่างไกลกัน และในฐานะแม่ของลูก ผ่านตัวหนังสือ บอกเล่าเรื่องราว
2. ส่งเสริมให้เด็กๆ และนักเรียน ในโรงเรียนสอนภาษาไทย ในสวัสดิฯ ได้เรียนรู้ วันสำคัญอีกวันหนึ่งสำหรับชาวไทย ซึ่งมีอยู่ในตัวเราครึ่งหนึ่ง
3. เปิดโอกาสให้เด็กๆ ถ่ายทอดโลกสมมุติและจินตนาการของตนลงบนกระดาษ แต่งเติมด้วยสีสัน สร้างความสนุกสนานและความภาคภูมิใจแก่เด็กและครอบครัว

สำหรับรางวัลในการประกวด มีดังนี้

รางวัลที่ 1 เงินรางวัล 40 ฟรังก์

รางวัลที่ 2 เงินรางวัล 20 ฟรังก์

รางวัลที่ 3 เงินรางวัล 10 ฟรังก์

รางวัลชมเชย 2 รางวัล ทุกรางวัลจะได้รับเกียรติบัตร และของที่ระลึก

กรรมการตัดสินเรียงความ เราได้รับเกียรติจาก

อาจารย์ สุธีรัตน์ นิชาพัฒน์ อาจารย์หัวหน้าภาควิชาภาษาไทย คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ กราบขอบพระคุณอาจารย์ มา ณ ที่นี้

ผลการประกวดเรียงความ มีดังนี้

รางวัลชนะเลิศ ได้แก่ คุณบุผา ไสมเขียว คาซาล

รางวัลที่ 2 ได้แก่ คุณอรณี ไพเพอร์

รางวัลที่ 3 ได้แก่ คุณพรกมล กิเกอร์

เรียงความชนะเลิศ เรื่อง “แม่กับฉัน”

โดย บุผา ไสมเขียว คาซาล

“อุ้นไต่ไต่โลกนี้ มีมีเทียบเทียบ อุ้นอกอุ้น แชน อุ้มกอดแม่ประคอง รักเจ้าจึงปลุก รักลูกแม่ยอมห่วงใย ไม่อยากจากไปไกล แม่เพียงครึ่งวัน ให้กายเราใกล้กัน ให้ดวงตาใกล้ตา ให้ดวงใจเราสอง เชื่อมโยงผูกพัน”



ตั้งแต่จำความได้ ฉันเกิดมาได้ไม่นาน คุณแม่ของฉัน ก็มีอันต้องเข้ารับการรักษาตัว ที่โรงพยาบาลประจำจังหวัด ซึ่งคุณพ่อจะฝากฉัน และพี่ทั้ง 3 คน ไว้กับคุณตาคุณยายและน้ำ ๆ ช่วยกันดูแลพวกเรา ฉันมีน้ำสาว 10 คน และน้ำชาย 1 คน คุณแม่ของฉัน เป็นลูกคนโตของครอบครัว ฉันจะชอบอยู่กับคุณแม่ เวลาว่างงานประจำปีของวัดที่บ้าน หรือมีหนังกลางแปลงมาฉายที่วัดแถวบ้าน คุณพ่อจะพาพี่ ๆ ไปกัน ถ้าคุณแม่ไม่ไป ฉันก็จะไม่ไป คุณแม่สอนให้ฉัน รู้จักการค้าขายตั้งแต่เรียนชั้นประถม โดยการนำผักและผลไม้จากสวนที่บ้าน ไปขายที่ตลาด เวลาไปเรียนหนังสือ และสอนให้ฉัน รู้จักทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน หัดหุงข้าวและทำอาหาร เมื่อคุณแม่มีเวลาว่าง คุณแม่จะชอบทำงานฝีมือ เช่น เย็บปักถักร้อย หรืองานจักสาน เช่น สานตระกร้า กระดัง กระบุง กระจาด และพัด ทั้งทำขายและทำแจก ปัจจุบันถ้าคุณแม่มีเวลาว่าง ก็จะทำ

โน้นทำนี่อยู่เป็นประจำ คุณแม่เป็นคนที่ไม่ชอบอยู่ข้าง
ปัจจุบันถึงแม้คุณแม่จะมีสุขภาพไม่ค่อยจะแข็งแรงเหมือน
แต่ก่อน แต่คุณแม่ก็ยังทำงานที่ชอบอยู่เนืองๆ และอีก
อย่างที่ทำให้ฉันดีใจมากๆ คือ คุณแม่หันมาเรียนรู้แนว
ทางการปล่อยวาง เช่น ไปนั่งปฏิบัติธรรม เดินจงกรม อ่าน
หนังสือธรรมะ ฟังธรรมและตอนเย็นคุณแม่จะสวดมนต์
และนั่งสมาธิเท่าที่ร่างกายของคุณแม่จะทำได้

สมัยที่ฉันเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทาง
โรงเรียนจะจัดกิจกรรมวันแม่ โดยทางโรงเรียนจะเชิญคุณ
แม่ของนักเรียนทุกคนให้มาที่โรงเรียน เพื่อให้ลูก ๆ ได้นำ
ดอกมะลิไปกราบที่ตัก คุณแม่ของแต่ละคน เพื่อนของฉัน
บางคน คุณแม่เขาไม่สามารถมาร่วมงานได้ พวกเขาก็นำ
ดอกมะลิมากราบคุณแม่ของฉันแทน รวมแล้ววันแม่วันนั้น
คุณแม่ของฉันเลยได้ลูกๆ เพิ่มมาอีก 6 คน และทาง
โรงเรียนก็จะจัดให้มีการอ่านเรียงความ เรื่อง แม่ ของ
นักเรียนที่ชนะการประกวดเรียงความ และ มีการประกวด
ร้องเพลงค่าน้ำนม ฉันไม่ได้ชนะเลิศการเขียนเรียงความ
หรือ ร่วมแข่งขันร้องเพลงวันแม่แต่อย่างใด แต่ก็มี
เหตุการณ์ที่ประทับใจฉันมาก ๆ ในวันนั้น อาจารย์ที่ทำ
หน้าที่เป็นพิธีกร ได้เชิญคุณแม่ของฉัน ให้ขึ้นไปบนเวที
เพื่อที่จะสัมภาษณ์เกี่ยวกับความรู้สึกและความคาดหวัง
ของคุณแม่ที่มีต่อฉัน ฉันจำวันนั้นได้ขึ้นใจว่า คุณแม่ของฉัน
ฉันมีความรู้สึกและความคาดหวังในตัวฉันเช่นไร คุณแม่ของฉัน
ตอบอาจารย์ที่สัมภาษณ์ว่า “ **แม่ไม่ได้คาดหวังอะไรใน
ตัวลูกคนนี้นักมากมาย แม่ขอแค่ให้ลูกของแม่คนนี้เป็น
คนดีของครอบครัวและคนรอบข้าง มีงานทำและมี
อนาคตที่ดี สามารถดูแลตัวเองได้แค่นี้แม่ก็ภูมิใจใน
ตัวเขาแล้ว** ” พอจบมัธยมศึกษาตอนต้น ฉันมีสิทธิที่จะไป
เรียนด้านพลร่ม แต่คุณแม่ไม่ยอมให้ฉันไปเรียนต่อ เพราะ
กลัวว่า ฉันจะได้รับอันตรายจากการเรียนเป็นพลร่ม ฉันจึง
ยุติการเรียนต่อแค่นั้น และแล้วความฝันที่จะเรียนต่อของ
ฉันกลับมาเป็นจริงอีกครั้ง เมื่อฉันได้เดินทางเข้ามาทำงาน
และอาศัยอยู่กับน้าสาว และพี่สาวที่สมุทรปราการ ฉัน
ทำงานที่บริษัทประกอบชิ้นส่วนคอมพิวเตอร์แห่งหนึ่ง ที่

จังหวัดสมุทรปราการ บริษัทแห่งนี้สนับสนุนให้พนักงาน
เรียนต่อได้ ฉันจึงเริ่มเรียนต่อ กศน. มัธยมปลาย เพราะฉัน
มีความฝันอยากจะได้เรียนให้จบปริญญาตรี เพื่อให้คุณแม่
คุณพ่อภาคภูมิใจในตัวของฉัน ฉันสมัครเรียนโดยไม่บอก
ให้คุณแม่ทราบ เพราะกลัวคุณแม่จะเป็นห่วง เพราะเวลา
ฉันอ่านหนังสือมาก ๆ จะมีอาการปวดศีรษะมาก จนวัน
หนึ่ง ที่ฉันเรียนจบ ถึงวันที่จะรับปริญญา จึงให้เพื่อนขับรถ
ตู้ ไปรับคุณแม่คุณพ่อและญาติๆ มาร่วมงานรับปริญญา
ของฉัน ในครั้งนั้น คุณแม่คุณพ่อและญาติ ๆ เป็นปลื้มมาก
เพราะมีโอกาสได้ร้อรับเสด็จ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราช
สยามมกุฎราชกุมาร อย่างใกล้ชิด และเป็นเกียรติแก่
ครอบครัวของเราเป็นอย่างมาก ที่ฉันสามารถเรียนจบ
ปริญญาตรีและรับพระราชทานปริญญาบัตรจากพระหัตถ์



แต่เลิกจนโตฉันได้อยู่ใกล้ชิดคุณแม่แค่ 15 ปีเท่า
นั่นเอง หลังจากนั้น ฉันก็มาใช้ชีวิตเป็นมนุษย์เงินเดือน
ทำงานเป็นกะ เวลาคิดถึงคุณแม่คุณพ่อก็จะเขียนจดหมาย
ไปหา และคุณแม่คุณพ่อก็จะเขียนตอบกลับมาหา พอถึง
วันหยุดเทศกาล บริษัทหยุด ฉัน พี่ และน้า ๆ ก็จะเดินทาง
กลับไปเยี่ยมครอบครัว ปีหนึ่งไปสามหรือสี่ครั้ง คือ ช่วงวัน
สงกรานต์ เข้าพรรษา และปีใหม่ หรือเทศกาลอื่น ๆ เท่าที่
วันหยุดจะเอื้ออำนวยให้ไปหาได้

ฉันทำงานอยู่บริษัทผลิตชิ้นส่วนคอมพิวเตอร์ ได้
ประมาณ 15 ปี ลาออกมาทำธุรกิจส่วนตัว และเหมือน
บุพเพสันนิวาสจะทำงาน ทำให้ฉันได้พบรักกับหนุ่มสวิส และ
ทำให้ฉัน ต้องตัดสินใจเลือก ระหว่างครอบครัวที่เรารักกับ
คนที่เรารัก คุณแม่บอกฉันว่า “**ลูกทำเพื่อครอบครัวมา**

มากแล้ว ลูกควรจะทำอะไรเพื่อตัวเองบ้างนะ” และนี่คือเหตุผลว่าทำไม ฉันถึงตัดสินใจมาอยู่สวีตเซอร์แลนด์ มาอยู่ไกลบ้าน ไรญาติมิตร มีเพียงสามีเป็นเพื่อนร่วมคิด ตอนมาใหม่ ๆ คิดถึงก็โทรหา แต่มา ณ ตอนนี้ เทคโนโลยีก้าวไกล เราสามารถพูดคุยกันแบบเห็นหน้า ทำให้ความรู้สึกห่างไกล ดูเหมือนใกล้ และทำให้ฉันรู้สึกเหมือนนั่งคุยกับคุณแม่อยู่ที่บ้าน และคุณแม่ก็จะมองเห็นความเป็นอยู่ของฉัน เวลาโทรคุยกับคุณแม่ บ่อยครั้งท่านจะเตือนฉันเสมอว่า “มีเงินก็เก็บไว้บ้าง ไม่จำเป็นต้องส่งมาให้แม่หมดหรอกนะ วันนี้เขารักเรา ถ้าวันข้างหน้าเกิดอะไรขึ้นมา ไม่รู้จะไปไหน แม่ขอแค่ลูกมีเงินค่าเครื่องบินกลับมาบ้านเราก็พอ เพราะบ้านหลังนี้ เปิดรอรับลูกเสมอ” คุณแม่ของฉันไม่เคยร้องขออะไรจากฉันและสามีเลย ถึงแม้เราอยากทำอะไรให้ แต่แม่กับพ่อก็จะบอกว่า “แค่นี้ก็พอแล้ว แต่ก่อนเราไม่มีอย่างนี้ เรายังอยู่กันได้เลยลูก” ฉันขอสิ่งเดียวจากสามี ก่อนที่ฉันจะแต่งงานกับเขา คือ ขอแค่เงินเดือนให้คุณแม่ฉัน เหมือนที่ฉันเคยส่งให้ท่านทุกเดือน ตอนที่ฉันทำงานอยู่ที่เมืองไทยก็พอ เพราะคุณแม่ของฉันต้องไปหาหมอ เพื่อตรวจเช็คสุขภาพทุกเดือน และเมื่อ 3 ปีที่แล้ว คุณแม่ฉันต้องฉีดเกล็ดเลือดทุกอาทิตย์ เพราะร่างกายของท่านไม่สามารถผลิตเลือดเองได้ ซึ่งเลือดหลอดหนึ่งราคาเกือบหนึ่งพันบาท คุณแม่ฉีดเกล็ดเลือดมาสามปีเต็มๆ เมื่อเดือนมกราคมที่ผ่านมา คุณหมอได้ยุติการฉีดเกล็ดเลือด เพราะระดับเกล็ดเลือดเป็นปกติดีแล้ว

ฉันมีความภาคภูมิใจในตัวคุณแม่ของฉันมาก ที่ท่านมีความคิดเป็นอยู่แบบพอเพียง เมื่อก่อนคุณแม่เป็นอย่างไร ปัจจุบันคุณแม่ก็ยังเป็นแบบนั้น ไม่เคยเปลี่ยน “ถึงแม้ลูกแม่คนนี้จะป็นแม่คนแล้ว แต่ลูกคนนี้ก็ยังเป็นเด็กน้อยในสายตาของแม่เสมอ”

รักและเป็นห่วงคุณแม่เสมอ นะคะ..... ลูกของแม่...



ส่วนผู้ตัดสินวาดภาพ คือคุณอนุชา ชัยชมภู ผู้ช่วยบรรณาธิการ หนังสือในเครือ ไทยคอมิค เขาเป็นเพื่อนของลำดวน ตั้งแต่วัยยังซบเฒ่า (ไม่ใช่เพื่อนแล้วจะไปใช้ใคร ใช้ไหมคะ) ขอขอบคุณเพื่อน มา ณ ที่นี้ด้วย และนี่คือ

คำวิจารณ์ของคุณอนุชาค่ะ

“ สำหรับรูปภาพที่น้องๆ ส่งเข้ามาประกวดในครั้งนี้ ถ้าจะตัดสินจากลายเส้นแล้ว ฝีมืออยู่ในระดับเดียวกันหมด คือ ถ้าให้ผ่านก็ผ่านกันหมดทุกคน หรือถ้าไม่ให้ผ่านก็คือไม่มีใครผ่านเลยสักคน หรือถ้าจะให้ผ่านคะแนนก็จะได้เท่ากันหมด ก็เลยต้องไปพิจารณาในทางอื่น เช่น จินตนาการ และองค์ประกอบของภาพแทน” ครั้งนี้น้องๆ ส่งผลงานเข้าประกวดทั้งหมด 13 ภาพ (อีก 1 ภาพส่งมาช้ากว่ากำหนด กรรมการได้ตัดสินไปเรียบร้อยแล้ว)

ผลการตัดสินวาดภาพ เป็นดังนี้

รางวัลที่ 1 น้องอนิส อรุณ อายุ 10 ปี หลานสาวของคุณบ้านวลจันทร์ อยู่ที่ Grindelwald สมาชิกของสมาคมหญิงไทย ฯ



เป็นรูปที่ค่อนข้างสมบูรณ์ที่สุดในการประกวดครั้งนี้ จินตนาการน่าจะเป็นการเติมชมสวนดอกไม้กับคุณแม่.....และนี่คือหนูอนิสากับคุณแม่พวงค่ะ



รางวัลที่ 2 น้องเซนยา ไกซ์เซ อายุ 8 ปี นักเรียนจาก
โรงเรียนไทยสวิตเซอร์แลนด์



ภาพของน้อง ถือว่าดีใช้ได้เลยทีเดียว กิจกรรมที่ทำร่วมกับคุณแม่ที่น้องประทับใจ น่าจะเป็นการไปเล่นสกีน้ำแข็งด้วยกัน จินตนาการที่ให้สีของน้ำแข็งแทนสีฟ้าอ่อนนั้นใช้ได้ดี แล้วเว้นเป็นเส้นทางของทางเดินสกี คุณแม่กับคุณลูกใส่เสื้อคนละสี และถ้าสังเกตดีๆจะรู้ว่า เสื้อที่ใส่เป็นเสื้อกันหนาวแขนยาวฟองๆ เพราะมีรอยโค้งของเสื้อผ้าเด่นชัดมาก ใส่หมวกกันน็อคอีกน้องเก็บรายละเอียดของงานได้ดีมากครับ

รางวัลที่ 3 น้องมหรา ไบคฮาร์ดท อายุ 7 ปี นักเรียน
จากโรงเรียนไทยสวิตเซอร์แลนด์



รูปของน้อง ในส่วนล่างดูดีมากแล้ว จะไปเสียตรงส่วนบนภาพด้านขวา ติดกรอบมากเกินไป ทำให้เราดูรูปไม่ชัดว่าน้องจะสื่ออะไรออกมากันแน่ น่าจะหมายถึงการไปจ่ายตลาดของแม่ลูกคู่นี้ สรุปความหมายของรูปยังไม่ชัดเจนหรือเข้าใจยากไปสักหน่อย และองค์ประกอบหนักไปทางขวา

รางวัลชมเชย น้องสิรินดา คาชาล อายุ 10 ปี นักเรียน
จากโรงเรียนไทยสวิตเซอร์แลนด์



น้อง อาจจะมีกิจกรรมที่ต้องทำกับคุณแม่เป็นจำนวนมาก ชองล่างซ้ายน้องจัดเต็มเลย มีทั้งรูปคุณแม่และน้องตัวหนังสือ ดวงอาทิตย์ เมฆ นก ดอกไม้ ทำให้รูปหนักไปทางซ้ายค่อนข้างมากครับ

รางวัลชมเชย น้องเจดนิพิฐ พงเดช
(Jadenipit Phongdet) จากโรงเรียนช้างน้อย



แม่น้องเขาจะเขียนรูปยังไม่สวยเท่าไร แต่จินตนาการน้องเยอะมากครับ

และภาพที่น้องๆ ส่งมา ถึงแม้ไม่ได้รับรางวัล แต่ได้ใจ บ้าๆ ไปครองนะคะ ระหว่างนี้ให้ไปเรียนเพิ่มเติม พบกัน ในการแข่งขันครั้งต่อไป

ภาพจากเด็ก ๆ โรงเรียนช้างน้อย



เด็กๆ และคุณครู
จากโรงเรียนช้าง
น้อย



ภาพจากนักเรียนโรงเรียนไทยสวีตฯ อาคเนย์



ภาพจากน้องๆ ลูกของสมาชิกหญิงไทยฯ
น้องเลโอน่า ลูกสาวคนสวยของคุณแม่แหมมี



รูปนี้น้องเลอา ลูกคุณแม่นีนาค่ะ...

**ขอบคุณเรื่องทุกอย่าง และภาพทุกภาพมา ณ ที่นี้ค่ะ
ฝากไว้ให้คิดต่อ เรื่องมีอยู่ว่า**

“เมื่อชาวจีนโบราณต้องการอยู่อย่างปลอดภัยพวกเขาได้สร้าง
กำแพงเมืองจีนที่ยิ่งใหญ่ขึ้นมา โดยเชื่อว่าจะไม่มีมนุษย์หน้า
ไหนสามารถปีนมันได้ เพราะสูงมาก แต่ทว่า..!

ภายในร้อยปีแรกหลังการสร้างกำแพงนั้นเมืองจีนกลับถูกรุกรานถึงสามครั้ง! ในแต่ละครั้งกองทัพของศัตรูไม่มีความ
จำเป็นที่จะต้องทะลวงกำแพงหรือปีนมันเลยแม้แต่น้อย..!

แต่ทว่าในทุกครั้งพวกเขาใช้วิธี ตีตลิ่งบนยามเฝ้าประตูฯ แล้ว
เข้าทางประตูนั้นแหละ...

แน่นอนว่าชาวจีนมัวแต่ห่วงเรื่องสร้างกำแพงจนลืมสร้างคนเฝ้า
กำแพง..! เพราะ**การสร้างคน** ต้องมาก่อนการสร้างทุกสิ่ง และ
นี่คือสิ่งที่คนหนุ่มสาวของพวกเราทุกวันนี้ต้องตระหนักให้มาก

นักบูรพาคดีคนหนึ่งกล่าวไว้ว่า:

ถ้าท่านต้องการทำลายอารยธรรมของประชาชาติหนึ่ง
ประชาชาติใด มีขั้นตอนอยู่สามอย่างคือ:

1. ทำลายครอบครัว
2. ทำลายการศึกษา
3. ล้มบุคลิกต้นแบบ และตัวอย่างที่ดีงามของพวกเขา...

เมื่อแม่ที่ฉลาด ครูที่จริงจัง และต้นแบบที่ดีหายไป ใคร
เล่าจะเลี้ยงดูต้นกล้าเยาวชนให้มีคุณธรรม?? จริงไหม...

และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้

พระราชทาน คำขวัญวันแม่ ปีนี้ไว้ว่า

**“ ดินและน้ำ ลมและฟ้า ป่าและเขา
รวมกันเข้า คือทรัพย์สิน แผ่นดินแม่**

ฝากลูกไทย ร่วมใจรักดี รักดูแล

เพื่อมอบแก่ หลานเหลนไทย ไปชั่วกาล ..”

เราลูกหลานไทย จะทำตามแม่หลวงท่าน ฝากฝังไว้ให้
ไหมคะ





การเกณฑ์ทหาร(ไทย) ทำไม อย่างไร

โดย นกฮูก

คำถามยอดฮิต เรื่องของลูกชาย ถามกันมามาก เรื่องการเกณฑ์ทหารที่เมืองไทย สำหรับลูกชายที่เกิดหรืออยู่ที่ประเทศสวิส

สิ่งที่ควรรู้ คือ ไม่ว่าจะเป็่่นลูกครึ่งหรือไม่ใช่ลูกครึ่งก็ตาม หากมีสัญชาติไทย ต้องเข้ารับการเกณฑ์ทหาร(ไทย)

ถ้าคิดว่า ลูกชายสุดที่รักของเรา ได้เกณฑ์ทหารที่สวิสแล้ว ไม่ต้องไปรับการเกณฑ์ทหารที่เมืองไทย เมื่อได้รับสัญชาติสวิส ก็จำเป็นต้องทำตามกฎหมายของคนที่ถือสัญชาติสวิส ขณะเดียวกันได้สัญชาติไทย อีกหนึ่งสัญชาติตามแม่ ไม่ว่าจะพำนั่กในหรื่่นนอกประเทศไทยก็ต้องปฏิบัติตามกฎหมายไทยด้วยเช่นกัน

ฉะนั้น ขอให้เข้าใจให้ตรงกันนะคะว่า ชายถือ 2 สัญชาติ ก็ต้องเข้ารับการเกณฑ์เป็นทหาร ทั้ง 2 ประเทศ

สละสัญชาติ ดีไหม

การเป็นทหารคงไม่ใช่เรื่องน่ากลัว ถึงขนาดที่จะให้ลูกที่มีสัญชาติไทย ทำเรื่องขอสละสัญชาติ แต่ถ้าต้องการเช่นนั้น แนะนำว่า ทำตั้งแต่เนิ่นๆ ใช้เวลานานดำเนินการ ไม่ต่ำกว่าปี หรือ 2 ปี เพราะเป็นเรื่องใหญ่ แต่การจะขอกลับมาใช้สัญชาติไทย หลังจากสละไปแล้ว ก็ะยากยิ่งกว่า

คำถามว่า ในเมื่อการขึ้นทะเบียนทหาร กำหนดเมื่ออายุครบ 18 ปีบริบูรณ์ ถ้าเช่นนั้น ถามว่า เราจะรอแล้วไปขอสัญชาติไทย หลังจากลูกอายุ 18 ปี ก็ไม่ต้องเกณฑ์ทหารแล้วใช่มั้ยละ

มาดูที่หลักเกณฑ์การขึ้นบัญชีทหาร (บัญชีทหารกองเกิน) กัน นะ คะ

- **หลักเกณฑ์คือ** การขึ้นทะเบียนทหาร หรือ การลงบัญชีทหารกองเกิน ชายไทยเมื่ออายุย่างเข้า 17 ปีบริบูรณ์ หรือย่างเข้า 18 ต้องไปแสดงตน เพื่อขึ้นทะเบียนทหารภายในปี พ.ศ. นั้น คือ บังคับให้ไปแสดงตนเพื่อลงบัญชีทหารกองเกิน โดยแสดงหลักฐานสูติบัตร หรือ บัตรประจำตัวประชาชน และสำเนาทะเบียนบ้านต่อสัสดีท้องที่ด้วยตนเอง ในกรณีที่ไม่สามารถไปยื่นเอกสารด้วยตนเองสามารถมอบอำนาจให้ผู้อื่นที่บรรลุนิติภาวะ ไปแจ้งแทนได้ เมื่อลงทะเบียนแล้ว จะได้รับหลักฐาน ใบสำคัญ คือ แบบ สด. 9 หรือ ใบรับ แบบ สด. 10

- หากยังไม่ไปลงทะเบียนในปีนั้น มีหน้าที่ต้องไปลงทะเบียนจนถึงอายุ 46 ปีบริบูรณ์ (มาตรา 18) แต่ถ้าอายุเกิน 30 ปีบริบูรณ์ ไปลงทะเบียน แล้วปลดเป็นทหารกองหนุนทันที (มาตรา 39)

- **ถ้าไม่ไปแสดงตน**หรือไม่มีผู้ไปแจ้งแทน ถือว่า ผู้นั้นหลีกเลี่ยง ไม่ไป ลง บั ชุ ยี ท ห ร ก อ ง เ กิ น มีบทลงโทษ หลายมาตรา ขึ้นกับว่า หลีกเลียงอย่างไร **สรุปได้ว่า**หากหนีทหารจะมีโทษจำคุก ระหว่าง 3 เดือนถึงไม่เกิน 3 ปี อายุความของการหนีทหารอยู่ที่ประมาณ 10 ปี ก็นานอยู่ละนา

เมื่อไรต้องไปเข้ารับการตรวจคัดเลือกบุคคลเข้ารับราชการทหาร

ขั้นแรก การรับหมายเรียก(หมายเกณฑ์) (แบบ สด. 35)

- ทหารกองเกิน(บุคคลที่ขึ้นทะเบียนทหารแล้ว) เมื่อมีอายุย่างเข้า 21 ปี (อายุ 20 ปีบริบูรณ์) ในพ.ศ.ใด ต้องไปแสดงตน เพื่อรับหมายเรียกที่อำเภอที่เป็นภูมิลำเนาทหารของตน (อำเภอที่ได้ไปขึ้นทะเบียนทหารไว้) เช่นเกิด พ.ศ.2537 ให้ไปแสดงตนรับหมายเรียกได้ตั้งแต่ 1 ม.ค.2557 ถึง 31 ธ.ค.2557 ในเวลาราชการ

- โดยในเดือนตุลาคมของทุกปี นายอำเภอจะออกประกาศปิดไว้ ณ ที่ว่าการอำเภอ ที่ทำการกำนัน ที่ทำการผู้ใหญ่บ้าน และที่เปิดเผยในชุมชนท้องถิ่นนั้น ๆ เพื่อให้

ทหารกองเกินที่มีอายุย่างเข้า 21 ปี ในปี พ.ศ. นั้น ไปแสดงตนเพื่อรับหมายเรียกที่อำเภอ

ขั้นตอนไป การตรวจเลือกทหารกองเกินเข้ากองประจำการ หรือ ที่ เรีย ก กัน ว่า **การ เก ณ ฑ์ ท ห า ร**

– การตรวจเลือกทหารกองเกินเข้ากองประจำการ กระทรวงกลาโหม ได้กำหนดไว้ในเดือนเมษายน (1 เม.ย. ถึง 11 เม.ย. ของทุกปี) **ดังนั้น**ทหารกองเกินเมื่อได้รับหมายเรียกแล้ว จะต้องไปเข้ารับการตรวจเลือกตามวัน เวลา และสถานที่ ที่กำหนดไว้ในหมายเรียก โดยนำหลักฐานต่าง ๆ ได้แก่ ใบสำคัญทหารกองเกิน(สด.9) หมายเรียก (สด.35) บัตรประจำตัวประชาชน หลักฐานการศึกษา

– ชายสัญชาติไทยที่มีอายุครบ 21 ปีบริบูรณ์ สามารถขอเข้ารับราชการเป็นทหารเกณฑ์ด้วยความสมัครใจได้ เพื่อเป็นทหารตามภูมิฉะนาที่ตนมีชื่อในทะเบียนบ้าน

สำหรับผู้ที่มีสุขภาพแดงโดยปกติ จะต้องเป็นทหารมีกำหนด 2 ปี แต่ถ้าเป็นผู้มีคุณสมบัติพิเศษแล้ว กฎหมายยังเปิดโอกาสให้สิทธิในการลดวันรับราชการได้ ทั้งนี้การขอลิขิตลดวันรับราชการทหาร ต้องนำหลักฐานแสดงคุณสมบัติพิเศษไปยื่น

– ในวันตรวจเลือกนั้น ผู้เข้ารับการตรวจเลือกทุกคน จะได้รับ ใบรับรองผลการตรวจเลือกทหารกองเกิน เข้ารับราชการทหารกองประจำการ (แบบ สด.43) หรือที่รู้จักกันคือ ใบผ่านการเกณฑ์ทหารนั่นเอง

ถ้ายังอยู่ระหว่างการเรียน จำเป็นต้องไปรับการเกณฑ์ทหารไหม

– สำหรับชายสัญชาติไทยที่กำลังอยู่ในระหว่างการเรียน หรือการศึกษา สามารถ**ขอผ่อนผัน**เข้ารับการตรวจเลือกเข้ารับราชการทหารได้ โดยยื่นขอต่อสัสดีท้องที่ ที่ตนมีชื่อในทะเบียนบ้านด้วยตนเอง หรือมอบอำนาจให้ผู้อื่นที่บรรลุนิติภาวะไปยื่นแทนได้

– เหตุผลอื่น ๆ ที่นอกเหนือไปจากการศึกษาเล่าเรียนไม่

สามารถขอผ่อนผันเข้ารับการตรวจเลือกเข้ารับราชการทหารได้



การทำหนังสือรับรองเพื่อขอผ่อนผันการเกณฑ์ทหาร (กรณีไปศึกษาในต่างประเทศ)

หนังสือรับรองจากสถานศึกษาที่ผู้ขอผ่อนผัน กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่ โดยต้องระบุรายละเอียดต่อไปนี้

1. ชื่อและนามสกุลของนักเรียน/นักศึกษาที่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่
2. วิชาที่เรียน ณ สถานศึกษาใด ตั้งอยู่ที่ไหน
3. วิชาที่ศึกษาอยู่ในระดับใด ภาควิชาเอกอะไร
4. เริ่มเข้าศึกษาเมื่อใด
5. วันที่คาดว่าจะจบการเรียน/การศึกษา

หนังสือรับรองดังกล่าวต้องแปลเป็นภาษาไทย และรับรองคำแปลถูกต้องจากสถานทูตไทย พร้อมลงชื่อผู้แปล นักศึกษาไม่ต้องมาแสดงตนในวันตรวจเลือกฯ จนกว่าจะหมดเหตุผ่อนผันฯ (สำเร็จการศึกษา หรือหมดสภาพนักศึกษา) ทั้งนี้ **เวลาในการยื่นขอผ่อนผันฯ** คือ เดือน **ก.พ. ของปี**ที่จะตรวจเลือกทหาร ดังนั้น เมื่อจบการศึกษาแล้ว ควรไปรายงานตัว เพื่อเข้ารับการเกณฑ์ทหาร เป็นการรับใช้ชาติ ตามหน้าที่พลเมืองต่อไป เพราะการหนีทหาร ทำให้มีประวัติซึ่งอาจสร้างปัญหาในการหางานทำ หรือการขอวีซ่าไปต่างประเทศ ในกรณีที่ชายผู้นั้น ใช้หนังสือเดินทางไทย.....



การขอใบอนุญาตขับชีสวิต

โดย เฟร่าอีริช



ถึงแม้การเดินทางโดยระบบขนส่งสาธารณะ ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์จะสะดวกสบายเพียงใด ก็ยังมีหลายคน คิดว่าการขับรถได้ บางทีก็มีความจำเป็นเหมือนกัน

มาดูกันว่าจำเป็นต้องทำอะไรบ้าง ในการขับชีสวิตซ์ ชาวต่างชาติ ที่จะกล่าวถึงนี้คือ ชาวไทย ผู้ที่สามารถขับชีสวิตซ์ได้ ในเวลา 1 ปีแรก ที่มาอยู่สวิตซ์ ต้องมีคุณสมบัติดังนี้

- มีใบอนุญาตขับชีสวิตซ์ไทยแบบใหม่ ระบบคอมพิวเตอร์ ที่มีทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ในบัตรเดียวกัน โดยไม่จำเป็นต้องใช้ใบอนุญาตขับชีสวิตซ์สากล หรือถ้ามีใบขับชีสวิตซ์แบบเก่า ต้องใช้ใบอนุญาตขับชีสวิตซ์สากล เพราะประเทศไทย และสวิตเซอร์แลนด์ เป็นประเทศภาคี ในอนุสัญญาว่าด้วยการจราจรทางถนน พ.ศ. 2492 (รวมดินแดนอาณานิคม)
- ใบอนุญาตขับชีสวิตซ์นั้น ต้องยังไม่หมดอายุ
- ผู้ถือบัตรต้องมีอายุถึงเกณฑ์ที่สวิตซ์ อนุญาตให้ขับชีสวิตซ์ได้

หลังจากครบ 1 ปี ต้องเปลี่ยนมาใช้ใบอนุญาตขับชีสวิตซ์ และผู้ที่สามารถขอใบอนุญาตขับชีสวิตซ์ได้ ต้องอยู่ในสวิตซ์ ครบ 12 เดือน และในระหว่างนี้ต้องไม่ออกนอกประเทศ นานเกิน 3 เดือน

การทำใบอนุญาตขับชีสวิตซ์

ต้องกรอกแบบฟอร์มใบสมัคร ซึ่งใบสมัครนี้สามารถขอได้ที่ สถานีตำรวจในเขตที่อาศัย หรือจากครูสอนขับรถ หรือสามารถดาวน์โหลดทางเว็บไซต์

เอกสารที่ต้องส่งพร้อมกับใบสมัคร

- รูปถ่ายสีปัจจุบันจำนวน 1 รูป (ขนาดเท่ากับรูปถ่ายทำหนังสือเดินทาง)
- ใบอนุญาตขับชีสวิตซ์ต่างด้าวฉบับจริง (ถ้าเป็นแบบเก่า ต้องแปลพร้อมทั้งตราประทับรับรองจากสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงเบิร์น)
- ใบอนุญาตพำนักร (ถ่ายสำเนา)
- ใบตรวจสายตา จากสถานประกอบการที่ได้รับการยอมรับ (สามารถดูได้จากเว็บไซต์ของกรมการขนส่งในแต่ละรัฐ)

แล้วส่งเอกสารทั้งหมด ซึ่งจะส่งทางไปรษณีย์ หรือจะไปส่งด้วยตนเอง ที่หน่วยทะเบียนราษฎรของอำเภอ หรือกรมการขนส่งของรัฐที่อยู่ หรือสถานีตำรวจประจำรัฐ ก็ย่อมได้ หลังจากนั้นจะมีจดหมายแจ้งวัน เวลา เพื่อทดสอบการขับรถตามกฎหมายจราจร (Praktische Führerprüfung Kontrollfahrt) โดยไม่ต้องสอบข้อเขียน หากสอบผ่าน การสอบขับรถตามกฎหมายจราจร ก็จะได้รับใบขับชีสวิตซ์ชั่วคราว ตามกฎหมายใหม่ที่เริ่มใช้วันที่ 1 ธันวาคม 2005 มีอายุ 2 ปี และจะได้รับใบขับชีสวิตซ์ถาวรในปีที่ 3 โดยอัตโนมัติในกรณีไม่ทำผิดกฎหมายจราจร



กรณีสอบไม่ผ่าน การทดสอบขับรถตามกฎหมายจราจร

- ต้องไปตรวจเช็คสายตา ที่สถานที่ตรวจสายตา ที่ยอมรับของกรมการขนส่ง คือตรวจกับแพทย์ หรือที่ร้านแว่นตา ที่มีใบอนุญาต ซึ่งดูได้ที่ http://www.pom.be.ch/pom/de/index/strassenverkehr-schiffahrt/lernfahrer/gesuch_einreichen.html

โดยทางร้านจะออกใบรับรองการตรวจสายตาให้ หรือนำไปไปที่ร้าน บอกว่าจะมาตรวจวัดสายตาเพื่อทำใบอนุญาต

ข้อนี้ ค่าใช้จ่ายประมาณ 20 - 25 ฟรังก์ ใบรับการตรวจ
สายตาที่จะยื่นสมัครสอบ มีอายุไม่เกิน 2 ปี

- เข้าคอร์สเรียนการปฐมพยาบาลเบื้องต้น จะได้
ใบรับรองการปฐมพยาบาลเบื้องต้นมา ซึ่ง
ใบรับรองนี้มีอายุ 6 ปี
 - เข้าคอร์สอบรมเรื่องกฎจราจรบนท้องถนน
ทั้ง 3 ขั้นตอนนี้ ต้องทำเพราะเป็นภาคบังคับ เมื่อทำเสร็จ
ให้นำใบรับรอง และเอกสารที่ได้รับ ไปขอแบบฟอร์ม เพื่อ
ยื่นขอใบอนุญาตขับขี่รถยนต์ของนักเรียน ซึ่งมีอายุใช้งาน
ได้ 2 ปี
 - สอบภาคทฤษฎีหรือข้อเขียนให้ผ่านก่อน แล้วต่อ
ด้วยสอบ ขับรถยนต์ ทั้งภาคทฤษฎีและ
ภาคปฏิบัติต้องสอบให้ผ่านภายใน 2 ปี ก่อน
ใบขับขี่นักเรียนหมดอายุ
 - หากสอบไม่ผ่านต้องกลับมาเริ่มสอบข้อเขียนใหม่
หากสอบข้อนี้ด้วยเกียรติบัตรโนมิตี จะได้รับใบอนุญาตขับขี่
ที่ขับได้เฉพาะรถเกียรติบัตรโนมิตี หากสอบข้อนี้ด้วยเกียรติ
บัตรธรรมดา จะได้รับใบอนุญาตขับขี่ ที่สามารถขับได้ทั้งรถ
เกียรติบัตรธรรมดา และรถเกียรติบัตรโนมิตี
- แต่ถ้าใคร ที่ย้ายมาจากประเทศในกลุ่ม อียู (EU) หรือ
เอฟต้า (EFTA) และมีใบอนุญาตขับขี่จากประเทศนั้น ก็
สามารถนำมาทำเรื่อง ขอเปลี่ยน เป็นใบอนุญาตขับขี่สวิส
ได้ โดยไม่ต้องสอบทั้งข้อเขียนและสอบภาคปฏิบัติ
และสำหรับผู้ที่มีใบอนุญาตขับขี่จากประเทศ อันโดรา
ออสเตรีย อิสราเอล โมร็อกโก แคนาดา เกาหลี สิงคโปร์
โมนาโก นิวซีแลนด์ อเมริกา ญี่ปุ่น ไต้หวัน และญี่ปุ่น ก็
สามารถนำมาทำเรื่องขอเปลี่ยน เป็นใบอนุญาตขับขี่สวิส
ได้โดยไม่ต้องสอบภาคปฏิบัติ
- สำหรับผู้ที่ไม่เคยมีใบขับขี่มาเลย วิธีการเพื่อจะได้มาซึ่ง
ใบขับขี่ จะเหมือนกับในกรณีที่ไม่ผ่าน การทดสอบขับ
รถตามกฎหมายจราจร คือ ต้องตรวจสอบสายตา
เข้าคอร์สเรียน การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเข้าคอร์ส

อบรมเรื่องการจราจรบนท้องถนน

เมื่อทำครบทั้ง 3 ข้อแล้วให้นำใบรับรอง และเอกสาร
ทั้งหมด ไปปรับแบบฟอร์ม กรอก เพื่อขอใบขับขี่รถยนต์ของ
นักเรียน ใบขับขี่นักเรียนนี้มีอายุ 2 ปี

ขอแนะนำว่า ก่อนขอสอบควรจำแนกเรื่องข้อสอบให้ดี
มากๆเสียก่อน โดยอาจซื้อซีดีข้อสอบ มานั่งฝึกทำที่บ้าน
ทำทุกวัน ทำจนจำได้..ทำจนถูกเกือบ 100 ข้อ.. แล้วถึงไป
ขอสอบ.. ซีดีข้อสอบทฤษฎี กับหนังสือกฎจราจร บ้ายต่าง
สำคัญมาก ช่วยให้ท่านสอบผ่านได้ บางคนอาจถึง 90%
เชียว หนังสือกับซีดี สามารถซื้อได้ที่ร้านหนังสือทั่วไป

เมื่อสอบทฤษฎีผ่านแล้ว ทางกรมขนส่งจะส่งรายชื่อของ
ครูมาให้เราเลือก ว่าเราจะเลือกครูคนไหน หรืออาจหาครู
เองก็ได้ การหาครูสอนไว้ตั้งแต่แรกก็ดีนะค่ะ เพราะเขาจะ
แนะนำเราได้..ว่าเราควรทำอะไรก่อนหลัง..และไปเรียน
ปฐมพยาบาลที่ไหนอย่างไร..

โดยสรุปสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยมีใบขับขี่ ใดๆเลย ดำเนินการ
ดังนี้ละค่ะ

-เรียนทำข้อสอบทฤษฎีให้คล่อง

-เรียนปฐมพยาบาล

-เตรียมเอกสาร..ส่งเอกสาร

-สอบทฤษฎี

-เรียนขับรถกับครู

-สอบปฏิบัติ (ขับรถ) ถ้าผ่านจะได้ใบขับขี่ชั่วคราว แบบรอ
สามปี ภายในสามปีนั้นต้องไปเข้าอบรม อีก 2 วัน

-พอครบ 3 ปี ก็ได้ใบขับขี่ถาวร แต่ต้องไม่ทำผิดกฎจราจร
ด้วยนะค่ะ

หวังว่าเรื่องราวที่เล่ามา จะช่วยเพื่อนๆ ที่สนใจมีใบขับขี่
สวิส มาไว้ในกระเป๋าสตางค์ อีกใบนะค่ะ.....

ที่มา : www.be.ch/SVSA



ขาดเรียน ไม่ไปโรงเรียน

โดย ก. ไตรคำ



พ่อแม่หรือผู้ปกครอง มีหน้าที่ดูแลให้ลูกได้รับการศึกษาภาคบังคับ ในประเทศสวิตฯ แต่ละรัฐวางระบบการศึกษาเอง

แต่ละโรงเรียนจะกำหนดให้มีจำนวนวัน ที่เด็กจะหยุด เพื่อทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวได้ ซึ่งผู้ปกครองต้องปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

เมื่อเด็กไม่ไปโรงเรียน ไม่ว่ากรณีใด ต้องแจ้งให้ครูทราบ ทั้งนี้เพื่ออนาคตและผลประโยชน์ของเด็ก ต้องได้รับการปกป้องคุ้มครอง ถ้าผู้ปกครองละเลยหน้าที่ ไม่สนใจ ไม่ให้ความร่วมมือในการแก้ปัญหา ทำผิด ซ้ำแล้วซ้ำเล่า อาจจะถูกปรับได้ ในจำนวนเงิน ตั้งแต่ 200 – 2,000 ฟรังก์ ซึ่งมีมาแล้ว คุณครูทั้งหลายบอกว่า สมัยนี้ผู้ปกครองบางคน จะพาลูกเดินทางไปเที่ยว 1 - 2 วัน ก่อนโรงเรียนเปิด เพราะค่าตัวเครื่องบินและค่าที่พัก 50 เปอร์เซนต์

หวังว่าคุณแม่ของหนูๆ คงยังไม่มีใครถูกปรับนะค่ะ ประเทศสวิตฯ เห็นเด็กเป็นอนาคตของชาติจริงๆ



ค่าแรงขั้นต่ำ และงานมืด

โดย มดงาน

กฎหมายสวิส ไม่มีตัวบทกฎหมายเรื่องค่าแรงขั้นต่ำ ดังนั้นการจ่ายค่าแรงน้อย ไม่ใช่เรื่องผิดกฎหมาย

ในปี ค.ศ. 2014 มีการโหวตเพื่อเสนอให้ยื่น ร่างกฎหมายคุ้มครองค่าแรงขั้นต่ำ แต่ผลคือประชาชนส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วย ร่างกฎหมายนี้จึงตกไป

ตามกฎหมายบัญญัติขององค์กรนายจ้าง สหภาพแรงงาน (Arbeitsgeberverband) ค่าแรงจะเท่าไรนั้น ขึ้นอยู่กับการกำหนดขึ้นมา ขององค์กรนายจ้าง ซึ่งจะมีผู้เชี่ยวชาญด้านแรงงานและค่าจ้างร่วมกำหนดค่าแรงด้วย เพื่อให้เกิดความเป็นธรรมทั้งแก่นายจ้าง และลูกจ้าง

งานมืด และการจ้างงานมืด

งานมืด คือ การทำงานที่นายจ้าง ไม่ได้มีการแจ้งทางการเพื่อหลีกเลี่ยง การเสียเบี่ยประกันสังคมต่างๆ ให้กับลูกจ้าง หรือชาวต่างชาติ ทำงานโดยไม่มีใบอนุญาตให้ทำงาน **ตามกฎหมายแรงงานระบุว่า** เมื่อไหร่ที่คุณทำงาน คุณต้องถูกหักเงิน เพื่อจ่ายเข้าประกันต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นประกันคนว่างงาน เงินชดเชยเวลาเจ็บป่วย หรือเมื่อประสบอุบัติเหตุ รวมทั้งสวัสดิการผู้สูงอายุ ถ้าไม่ทำตาม ถือว่าผิดกฎหมาย และนั่นคือ **การจ้างงานมืด** ผู้เกี่ยวข้องจะมีความผิด และถูกลงโทษตามกฎหมาย จะบอกไม่รู้ไม่ได้ละค่ะ ที่สำคัญการทำงานมืด ยังทำให้เราเสียสิทธิรับเงินสวัสดิการต่างๆ เมื่อเหตุการณ์ไม่คาดคิดเกิดขึ้นกับเรา ไม่ว่าจะเป็น ตกงาน เจ็บป่วย เกิดอุบัติเหตุ หรือเมื่อเราชราภาพลง

หวังว่าพวกเรา ที่ได้อ่าน และเข้าใจเรื่องนี้แล้ว จะทำตาม ตัวบทกฎหมายนะค่ะ เพราะจริงๆแล้ว รัฐทำเพื่อประชาชนของเขาจริงๆ.....

ที่มา: <http://www.awa.zh.ch/>

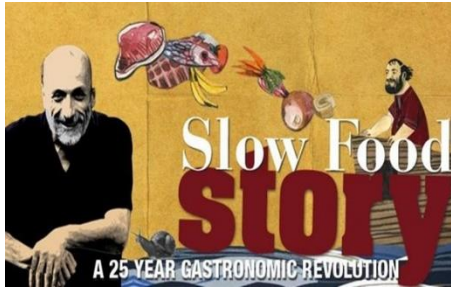


Slow Food®

โดย รัชฎา สุภาพ

รบกวนฉบับก่อนคุณผู้อ่าน ได้รู้จักอาหารคลีน ฉบับนี้จะรู้จักอาหารจานช้า หรือ Slow Food นะคะ....

Slow Food เริ่มก่อตั้งเป็นครั้งแรกในประเทศ



อิตาลี เมื่อปี

1986 โดย

Carlo Petrini

(คนซ้ายมือ)

นักข่าวชาว

อิตาลี

ประจำคอลัมน์อาหารและไวน์ เพราะเขาทนไม่ได้กับการแผ้วถางของบริษัฟาสต์ฟู้ด ที่เข้ามารุกรานวัฒนธรรมการกินอันเก่าแก่ของชาวอิตาลีไป จุดประสงค์แรกเริ่มของเขาก็เพื่อจะ โปรโมทอาหารและไวน์ท้องถิ่น สนับสนุนให้คนหันมากินอาหารกันช้าๆ ใช้เวลาชื่นชมกับอาหารที่ตัวเองกินอยู่ กินไปคุยกันไป เหมือนในสมัยก่อน

ต่อมาจึงเพิ่มเรื่องการสงวนพืชพันธุ์และผักผลไม้ท้องถิ่นด้วย ซึ่งนับวันมีแต่จะหายสาบสูญไปเรื่อยๆ เพราะถูกแทนที่ด้วยผัก ผลไม้ที่ผลิตจากโรงงานหรือ Green House ต่างๆ เพราะฉะนั้นมะเขือเทศ ผักกาดหอม แอปเปิ้ล และพืชผักอื่นๆ ที่เคยมีให้เลือกกินอยู่หลายพันธุ์ตามฤดูกาล เดียวนี้ก็เหลือให้เห็นอยู่ไม่กี่พันธุ์ เพราะผลิมาก็ถูกซูเปอร์มาร์เก็ตตีกลับ เนื่องจากเป็นพันธุ์ที่ขนาดไม่ได้มาตรฐานบ้าง สีไม่สดไม่สวยตามที่ทางห้างตั้งเอาไว้บ้าง ชาวไร่ชาวนาที่ผลิตผักผลไม้ส่งห้าง ก็เลยเลิกปลูกพันธุ์ที่ห้างไม่ซื้อไปโดยปริยาย

การเคลื่อนไหวของอาหารจานช้า ที่มีเจ้าหอยทากน้อยเป็นตัวแทนความเชื่องช้ากำลังแผ่ขยาย ไปสู่การปฏิบัติมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่ง "ปรัชญาของกลุ่มอาหารจานช้า คือ "ดี" (Good) "สะอาด (Clean) และ "เป็นธรรมชาติ"

(Fair) นั่นคือ อาหารที่รับประทาน นอกจากจะรสชาติดีแล้ว ยังจะต้องผ่านกระบวนการผลิตที่สะอาด ใส่ใจต่อสุขภาพ ไม่เปื้อนเป็นสิ่งแวดล้อม ราคาสมเหตุสมผล และในขณะเดียวกันเกษตรกรและผู้ผลิตอาหาร ก็ควรจะได้รับค่าตอบแทนที่เป็นธรรม สมกับหยาดเหงื่อแรงงานด้วย

สำหรับชาวสโลว์ฟู้ด อาหารยังเป็นตัวแทนของวัฒนธรรม วิถีชีวิต และภูมิปัญญาของคนแต่ละท้องถิ่น เราจึงควรได้รับรู้ถึงกระบวนการผลิต และความเป็นมาของอาหาร สนับสนุนเกษตรกรรายย่อยในท้องถิ่น ที่ผลิตวัตถุดิบตามฤดูกาล

ดังนั้น เราจึงไม่ใช่แค่ "ผู้บริโภค" แต่**เปตรินี** บอกว่า เราเป็น **"ผู้ร่วมผลิต"** เพื่อสร้างความเชื่อมโยงระหว่างเกษตรกร ผู้อยู่ต้นทางของการผลิตอาหาร กับปลายทางที่โต๊ะอาหารของผู้รับประทาน

ในประเทศสวิตซ์ เริ่มก่อตั้ง สมาคมสำหรับชาวสโลว์ฟู้ดส์ ขึ้นในปี ค.ศ. 1993 ปัจจุบันมีอยู่ 20 สาขาทั่วทุกพื้นที่ในสวิตซ์ มีสมาชิกประมาณ 4,000 คน หากท่านผู้อ่าน สนใจศึกษาข้อมูลว่าเราทำอะไรกันบ้าง และเราในฐานะผู้บริโภค สามารถทำอะไรได้บ้าง หรือจะสมัครเป็นสมาชิก และร่วมกิจกรรม ก็สามารถเข้าไปอ่านข้อมูลต่างๆ ได้ที่ <http://www.slowfood.ch> ขอบอกว่าเหมาะกับผู้ที่รักสุขภาพจริงๆ ค่ะ



Note: The slow food movement promotes conservation of food culture.

ปัจจุบัน มีชาวสโลว์ฟู้ดส์ อยู่กว่า 100,000 คน ทั่วทั้ง 5 ทวีปในโลก

ที่มา : <http://www.megazy.com>, www.slowfood.com



สิทธิพิเศษ อะไรคือพิเศษ

โดย พ้า บุญะรัตเวช

ก่อนที่จะย้ายมาสวีเดนแลนด์ ว่าที่สามีเป็นห่วงมากเรื่องที่ผมจะต้องปรับตัวและเปลี่ยนวิถีชีวิตในหลายๆเรื่อง โดยเฉพาะความสะดวกสบายทั้งหลายที่มีคนทำให้เส้นสายเพื่อนฝูงที่ช่วยเหลือให้เรื่องต่างๆราบรื่น มีคนทำความสะดวกบ้าน คนรถ เลขา คนทำกับข้าว ติดขัดอะไรก็จะมีใครสักคนให้โทรหา เพื่อแก้ไขให้ลุล่วงได้ง่ายๆเสมอ พวกเราคนกรุงเทพ เคยชินกับชีวิตแบบติดหรู เอาสบาย ไม่ทำอะไรเอง ทำไม่ติดดิน คือไม่ชอบเดิน ไม่นั่งขนส่งมวลชนแต่เลือกที่จะนั่งในรถส่วนตัว แม้ต้องติดแหงกบนถนนนานๆ และเสพติดกับ “สิทธิพิเศษ” ไม่ว่าจะเป็น การให้เส้นสายพรรคพวกให้ได้อะไรมาง่ายกว่า มากกว่า เร็วกว่าคนอื่น หรือของแถมของฟรีจากการเป็นลูกค้าประจำ คุณสามีถามด้วยความเป็นห่วงหลายครั้งว่า ฉันจะปรับตัวได้ไหม และลงท้ายด้วยคำปลอบที่กระแทกโดนใจฉันอย่างแรงว่า “แต่ที่สวีทก็มีสิทธิพิเศษนะ เพียงแต่ เป็นสิทธิพิเศษที่ทุกคนมีได้เท่ากันเท่านั้นเอง” นั่นเป็นช่วงเดียวกับที่นโยบายรถคันแรกเริ่มใช้ รถกรุงเทพติดมหากาฬอย่างไม่เคยแยขนาดนี้ กรุงเทพฯมีพื้นผิวจราจรให้รถหนึ่งล้านเจ็ดแสนคัน แต่ดันมีรถขึ้นทะเบียนปาเข้าไปเจ็ดล้าน ฉันบังเอิญได้อ่านข่าวการบริหารจราจรของประเทศโคลัมเบีย ที่ผู้นำเขามุ่งมั่นเอาจริงเรื่องการจำกัดการใช้รถในตัวเองเมืองโบโกต้า และมีนโยบายสนับสนุนให้คนที่จักรยานและใช้ขนส่งมวลชนเพิ่มขึ้น โดยทำเส้นทางและเลนสำหรับจักรยานให้สะดวกสบาย พัฒนาคุณภาพขนส่งมวลชนอย่างจริงจัง



ฉันแปลกใจในแนวคิดและความมุ่งมั่นของเขา มาก เพราะโคลัมเบียไม่ใช่ประเทศที่พัฒนาแล้ว หรือเจริญไปกว่าไทยเลย นายเขาพูดว่า “ประเทศที่เจริญแล้ว ไม่ได้วัดว่า คนจน มีรถส่วนตัวมากเท่าไร แต่ดูว่าคนรวย ใช้บริการขนส่งสาธารณะ มากแค่ไหนต่างหาก” โดนอีกครั้งอย่างแรง แต่ถึงโดนอย่างไร มันก็ไม่ง่าย ที่ฉันจะเปลี่ยนความเคยชินที่มีมานาน กว่าที่จะซึ่กับแนวคิดและปฏิบัติได้จริง ก็พักหนึ่ง ย้ายมาสวีเดนแลนด์แล้ว ก็ยังติดนิสัยขับรถเข้าเมืองอยู่ **ขึ้นรถเมล์คนเดียวครั้งแรก** ประสาทจะกินตาย กลัวลงผิดป้าย กลัวต่อรถไม่ทัน ไม่



อยากนั่งติดกับคนไม่รู้จัก กลัวไปหมด ทั้งๆที่ศึกษาเส้นทางล่วงหน้าเป็นวันๆ และไม่ยอมไปใช้บริการสาธารณะทั้งหลาย เช่น สระว่ายน้ำ เพราะชินกับสระส่วนตัว หรือในสโมสร กลัวไม่สะดวก กลัวไม่สะดวก เห็นคนสวีทไป

ปิกนิก นอนอาบแดดในสวนสาธารณะ ก็ชอบอยู่หรือกว่าน่ารักดี แต่ไม่ยอมไปแบบเขาหรอก ไม่ชอบคนเยอะ ไม่ชอบอยู่ใกล้คนแปลกหน้า ไม่ชอบเปลี่ยนเสื้อผ้ากลางแจ้ง ไม่อยากเล่นน้ำในแม่น้ำ เพราะไม่มีห้องอาบน้ำแต่งตัวส่วนตัวสะดวกๆให้ใช้ ไม่อยากใช้สถานที่ ร่วมกับคนอื่นทั้งหมดทั้งปวง ก็เพราะนิสัยเสียที่ติดกับ “สิทธิพิเศษ” นั่นแหละ จนกระทั่งถึงวันที่ ยอม “เปิดใจเปิดตา” ที่จะมองเห็นความงาม และลองใช้ชีวิตแบบคนสวีท ถึงได้รู้ว่าการสะดวกสบายของบริการสาธารณะต่างๆ ที่นี้ดีมาก รถเมล์ รถราง รถไฟ ไม่เคยผิดเวลา ไม่แน่นอัดอัด มีข้อมูลแจ้งบนรถ อย่างไม่ต้องกลัวหลง เดินทางไปไหน ไม่มีคำว่าเหนื่อยหรือสาย หลายครั้งฉันจึงหันมาขึ้นรถสาธารณะแทนการขับรถ คือเขาทำให้ขนส่งมวลชนเหนือกว่ารถส่วนตัวได้จริงๆ จึงไม่แปลกที่คนสวีทไม่ว่ารถยนต์ไหนก็ไปไหนมาไหนด้วยบริการสาธารณะ บางคนไม่คิดจะมีรถเลยด้วยซ้ำ



ทั้งที่จะซื้อรถสปอร์ตได้หลายคัน และฉันยังได้ค้นพบว่าคนสวิสนั้นฉลาดที่จะนำความงามของธรรมชาติมาทำให้ชีวิตรื่นรมย์อย่างเต็มที่จริงๆ โดยการทำให้มีสวนและที่พักผ่อนหย่อนใจริมแม่น้ำและทะเลสาบอย่างสะดวกสบายมากมาย ริมแม่น้ำมีลานไม้ให้นอนอาบแดดเหมือนริสอร์ท ในแม่น้ำมีการจัดกันให้ว่ายน้ำออกกำลังได้เหมือนลูในสระโอลิมปิก ในทะเลสาบมีทุ่นลอยให้นอนเล่น มีสปริงบอร์ดกลางน้ำให้กระโดด ทุกอย่างออกแบบมาให้ใช้งานได้อย่างสะดวก ไม่ต่างไปจากสระว่ายน้ำในหมู่บ้านใหญ่ แต่ทั้งหมดนี้คือสภาพแวดล้อมแบบธรรมชาติล้วนๆ ที่สำคัญทุกอย่างแทบจะฟรี และมีมากมายอย่างเพียงพอให้ทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้เท่าเทียมกัน นี่แหละสิทธิพิเศษของจริง สิทธิพิเศษที่ทุกคนมีได้เท่าเทียมกัน และฉันคิดว่ามัน"พิเศษ"ตรงที่ว่า ในเวลาที่เรากำลังสำรวจอยู่กับสิทธิพิเศษนั้น เราไม่ต้องรู้สึกแย่ว่ายังมีคนอื่นที่ไม่มีสิทธิในความสุขนั้นเหมือนอย่างเรา.....



(ติดตามอ่านผลงานของ ฟ้า บุนยะรัตเวช ได้ที่

Facebook: เที้ยวแบบเหินฟ้ายังมีฟ้า Travelling Beyond Sky Instagram: travellingbeyondsky)

จิตแม่ดี ลูกก็มีความสุข

โดยลำดวน



ภาพโดย พรกมล กิเกอร์

รวงข้าวฉบับวันแม่ ลำดวนขอนำบทความโดย ศาสตราจารย์ ญัฐวุฒิ เผ่าทวี ศาสตราจารย์ด้านพฤติกรรมศาสตร์ ที่ Warwick Business School, University of Warwick เรื่อง ปัจจัยในวัยเด็กอะไรที่เป็น **ปัจจัยที่สำคัญที่สุดต่อความสุขในชีวิตของเราในอนาคต** คุณแม่ที่เคยบ่นน้อยอก น้อยใจตัวเอง ว่าเป็นเพียงแม่บ้าน ดูแลลูกๆ และครอบครัว ไม่มีงานทำกับใครเขา ลองอ่านบทความนี้ แล้วจะเข้าใจว่า มันสำคัญมากจริงๆ ค่ะ

ย้อนเวลากลับไปเมื่อปี ค.ศ. 1970 (หรือ พ.ศ. 2513) ศูนย์กลางสำหรับการเก็บข้อมูลระยะยาว หรือ Centre for Longitudinal Study (CLS) ของมหาวิทยาลัยลอนดอน (Institute of Education, University of London) ได้เริ่มทำการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์คุณแม่ของเด็ก ที่เกิดภายในเดือนเมษายนของปีนั้นในประเทศสหราชอาณาจักร**ทุกคน** เป็นจำนวน 17,000 คน โดยในแบบสอบถาม มีคำถามที่เกี่ยวกับเรื่องราวในชีวิตของคุณแม่และเด็ก หลายๆ อย่าง เช่น **คุณแม่ทำงานอะไรก่อนตั้งครรภ์ ครอบครัวมีรายได้เท่าไร เด็กตอนเกิดมีน้ำหนักเท่าไร สภาพจิตใจของคุณแม่เป็นยังงัยบ้าง เป็นต้น**

หลังจากนั้น เจ้าหน้าที่ของ CLS ก็ตามเก็บข้อมูลของเด็ก และครอบครัวอีกครั้ง เมื่อเด็กมีอายุได้ 5 ปี และก็ตามเก็บไปเรื่อยๆ ตอนที่เด็กมีอายุได้ 10 ปี 16 ปี 22 ปี 26 ปี 29 ปี 34 ปี 38 ปี และเก็บข้อมูลครั้งสุดท้ายเมื่อปี ค.ศ. 2012 ตอนที่เด็กในกลุ่มสำรวจอายุครบ 42 ปีบริบูรณ์ ถึงแม้ว่าจะตามเก็บข้อมูลไม่ได้ทุกคน เป็นเวลากว่าสี่สิบปี แต่

ฐานข้อมูลของเขาก็กังใหญ่โต พอที่จะบอกอะไรต่อมิอะไรเกี่ยวกับชีวิตของคนได้ และการที่เรามีข้อมูลที่เป็นวงจรชีวิตของคน ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยกลางคนนี้เอง ก็ทำให้ศาสตราจารย์ ฌ็อง-ฌัก เฟอร์รี และเพื่อนร่วมงานที่ London School of Economics สามารถทำการวิจัยว่าปัจจัยในวัยเด็กอะไรที่เป็น**ปัจจัยที่สำคัญที่สุดต่อความสุขในชีวิตของเราในอนาคต**

จากงานวิจัยของศาสตราจารย์ ฌ็อง-ฌัก เฟอร์รี และเพื่อนร่วมงาน พบว่า ปัจจัยในวัยเด็กที่เป็นตัวแปรที่สำคัญที่สุดของความสุขของเราตอนเราเป็นผู้ใหญ่ (วัดตอนที่เรายุได้ 42 ปี) ก็คือ **สุขภาพจิตของเราในตอนเด็ก** รองลงมา ก็คือ **ความประพฤติของเราในตอนเด็ก** และท้ายสุดก็คือ **ความสามารถที่วัดได้จากการสอบที่โรงเรียน** โดยความหมายของ วัยเด็กในข้อมูลนั้น หมายถึง ตอนที่เรามี **อายุระหว่าง 5 ปีและ 16 ปี**

แต่ถ้าสมมติว่าเราสนใจแค่ว่า ปัจจัยอะไรในวัยเด็กที่สำคัญที่สุดต่อการ ที่จะทำให้เราโตขึ้นแล้วมี**เงินเดือนเยอะๆ ในอนาคต** ก็พบว่า**ความสามารถที่วัดได้จากการสอบที่โรงเรียน**นั้น เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดต่อโอกาสที่จะทำให้เรามีเงินเดือนสูง ตอนที่เรายุได้ประมาณสี่สิบต้นๆ รองลงมา ก็คือ **สถานภาพการเงินของครอบครัวของเราในวัยเด็ก ส่วนสุขภาพจิตของเราและความประพฤติของเรา** กลับสู้ปัจจัยอย่างอื่นไม่ค่อยได้ในการเป็นตัวแปรว่าเราจะรวยเงินมากน้อยขนาดไหนในอนาคต แต่ปัญหาก็คือ **เงินเดือนของเราตอนที่เรา เป็นผู้ใหญ่นั้นกลับไม่ค่อยมีผลต่อความสุขของเรา** ตอนที่เราเป็นผู้ใหญ่เลย **ส่วนปัจจัยที่สำคัญที่สุด** ต่อความสุขในชีวิตตอนเป็นผู้ใหญ่ คือ **สุขภาพจิตของเราตอนที่เราเป็นผู้ใหญ่** (ยกตัวอย่างเช่น เรามีความเชื่อมั่นในตัวเองมากน้อยแค่ไหน เครียดมากน้อยแค่ไหน สามารถแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้มากน้อยแค่ไหน เป็นต้น) **ปัจจัยที่สำคัญ** รองลงมา ก็คือ **การมีคู่ครองชีวิต** ตามมาด้วยการที่เราไม่ตกงาน (พูดง่ายๆ คือการมีงานทำถ้าเราอยากที่จะทำงาน) **สุขภาพของเรา ความประพฤติของเรา** (วัดได้จากการที่ว่า

เราเคยทำอะไรที่ผิดกฎหมายแล้วโดนจับหรือเปล่า) **เงินเดือนประจำบ้านของเรา และรังท้ายที่สุด ก็คือการศึกษาของเรา**

ปัจจัยในวัยเด็ก นอกจากสุขภาพจิต ความประพฤติ และความสามารถในการเรียนแล้ว **ปัจจัยที่สำคัญต่อความสุขของเราในอนาคตอีกตัวหนึ่ง ก็คือ สุขภาพจิตของผู้ที่เป็นแม่ ตอนที่เรายังเป็นเด็ก** (สุขภาพจิตของผู้ที่เป็นพ่อนั้นก็สำคัญ แต่ผู้ของผู้ที่เป็นแม่ไม่ได้) สาเหตุที่สุขภาพจิตของผู้เป็นแม่ เป็นปัจจัยที่สำคัญมากต่อความสุขของลูกในอนาคต ก็เพราะว่า **สุขภาพจิตของผู้เป็นแม่เป็นปัจจัยที่สำคัญมากต่อสุขภาพจิตของลูกในวัยเด็ก** (เพราะถ้าคุณแม่ของเราเครียดมากตอนที่เรายังเป็นเด็ก ความเครียดของคุณแม่ก็สามารถที่จะส่งผ่านมาถึงสุขภาพจิตของเราในขณะนั้นได้ โดยผ่านพฤติกรรมผ่านสิ่งแวดล้อมในบ้าน เป็นต้น) และด้วยเหตุผลที่**สุขภาพจิตในวัยเด็กของเรา เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดต่อสุขภาพจิตของเราในอนาคต** และสุขภาพจิตของเราในอนาคตก็เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดต่อความสุขในชีวิตของเราตอนเราเป็นผู้ใหญ่ มันจึงไม่เป็นที่น่าแปลกใจเลยที่**สุขภาพจิตของผู้เป็นแม่ขณะที่เรายังเป็นเด็ก จะมีความสำคัญที่ยาวนานมากในชีวิตของเรา**

สรุปก็คือ ถ้าเราสนใจเพียงแค่ว่า ปัจจัยในวัยเด็กอะไร ที่สำคัญต่อการที่เราจะมี เงินใช้ในอนาคต เราก็แค่ทุ่มทุนผลักดันให้ลูกของเราเรียนเก่งๆ ก็พอ แต่ถ้าในการผลักดันนั้นกลับทำให้ลูกของเรามี**สุขภาพจิตที่ไม่ดี**ละก็ ถึงแม้ว่าเขาจะเรียนดีขนาดไหน และมีเงินเดือนที่สูงในอนาคตขนาดไหน โอกาสที่เขาจะมีความสุขในชีวิตในอนาคตก็จะน้อยกว่า คนที่อาจจะเรียนได้ ไม่ดีเท่า แต่โตมามีสุขภาพจิตที่ดีกว่าเขา

เราผู้เป็นพ่อแม่ อยากเห็นลูกเราเป็นอย่างไรในอนาคต คงต้องเลือกกันเองนะค่ะ

ที่มา: ไทยพับลิก้า, www.thaipublica.org





ถามมา ตอบไป



โดย พี่หญิงไทย

ถาม : พี่หญิงไทยคะ หนูกับสามีกำลังเดินเรื่องหย่า สามีเขาแจ้งศาลว่า หนูมีบ้านและที่ดินที่เมืองไทย เขาให้หนูส่งเอกสารครอบครองที่ดินให้แก่ศาล เขาจะมีสิทธิได้รับส่วนแบ่งในทรัพย์สินนั้นไหมคะ

ตอบ: ก่อนอื่น ขอชี้แจงสิทธิการครอบครองที่ดิน การซื้อที่ดิน ของหญิงไทยซึ่งจดทะเบียนสมรสกับชาวต่างชาติ

คุณสามารถซื้อที่ดินได้ และมีสิทธิครอบครองแต่เพียงผู้เดียว โดยให้สามีทำหนังสือชี้แจงว่า เงินที่นำมาซื้อที่ดินนั้น เป็นเงินส่วนตัวของภรรยาแต่เพียงผู้เดียว แล้วนำไปแสดงต่อเจ้าหน้าที่กรมที่ดิน ในยามที่ยังรักกันหวานแหวว คุณสามีส่วนใหญ่ยอมเซ็นชื่อให้อยู่แล้ว นั่นคือคุณมีสิทธิในที่ดินนั้นแต่เพียงผู้เดียว เมื่อใดที่น้ำดื่มผักขม(ขึ้น) ผลประโยชน์ส่วนตนย่อมมาก่อนเรื่องอื่นใด มีสมบัติอยู่ที่ไหนบ้าง เขาก็อยากได้ส่วนแบ่ง ซึ่งก็เป็นเรื่องธรรมดาเนอะ เพราะเขาก็ต้องการขอส่วนแบ่งทรัพย์สินที่อยู่ในชีวิต เช่นกัน หนู หนู นี่คือความจริง

ข้อผิดพลาด คือ เราเองไม่เข้าใจเรื่อง การทำหนังสือยินยอมจากสามี เรื่องเงินที่นำไปซื้อที่ดิน ว่าเป็นเงินส่วนตัวของเรา เพราะไม่ได้ทำไว้ ด้วยความไม่รู้ จึงได้ไปซื้อที่ดิน โดยใช้ชื่อสกุลเดิม หรือชื่อสมัยยังเป็นนางสาว โดยไม่ยอมแจ้งเปลี่ยนนามสกุล ไม่เปลี่ยนสถานะภาพสมรส เพราะคิดว่าถ้าใช้นามสกุลฝรั่ง แล้วจะเสียสิทธิทั้งหลายของความเป็นคนไทย

เมื่อซื้อด้วยนามสกุลไทย แถมเป็นโสดอีกด้วย จึงไม่มีเอกสารยืนยันเรื่องเงินที่เป็นของคุณเพียงคนเดียว ถ้าคุณสามีเขามีหลักฐาน เรื่องคุณนำเงินที่เป็นส่วนของเขาดูด้วย ไปใช้ซื้อบ้าน ซื้อที่ดิน ที่เมืองไทย เมื่อหมดรักแล้ว จึงอยากขอคืน **เขามีสิทธิที่จะขอแบ่ง** โดยเฉพาะเมื่อเป็นเงิน

สินสมรส คือ การซื้อหลังจากจดทะเบียนสมรสแล้ว (เงินสินสมรส ต้องแบ่งครึ่ง เข้าใจตรงกันนะคะ)

ที่อันตรายกว่านั้น คือ ถ้าเงินที่เขาให้คุณ เป็นเงินส่วนตัวของเขา (สินส่วนตัว มีมาก่อนจดทะเบียนสมรส) และถ้าเขามีหลักฐานการมอบให้คุณด้วย เขาสามารถเรียกร้องและขอคืนทั้งหมด แต่ที่ใจร้ายมากกว่านั้น เขาขอทั้งเงินพร้อมดอกเบี้ยย้อนหลัง โอ้ย โอ้ย แล้วเขาให้เรามาตั้งแต่ปีมะโว้ยเนน ดอกเบี้ยอกรางามเชียยว

แล้วนี่ก็คือคำตอบ ที่จะตอบคำถามข้างต้น ว่าสามีจะมาขอแบ่งทรัพย์สินที่เมืองไทย ได้ไหม คุณต้องรู้ว่าตอนที่ซื้อนั้น สามีเซ็นยินยอมรับว่าเงินเป็นของเราผู้เดียวหรือไม่ หวังว่าข้อมูลนี้จะช่วยและเอื้อประโยชน์ ว่า ของเราคือของของเรา ของเขาก็ของของเรา นี่แหละสาวไทย



มาเด้อ..พี่น้อง

พวกซ้อย ทุ่ทุ่นไปหลาย เชิญคุณหมอดอกฮิสมัย ศรีรังสรรค์ คุณหมอดิตนางสาวไทย และคณะตั้ง 5 คนเด้อ มาบริการ **สมาชิกและผู้สนใจทุกคนเลย** พวกซ้อย อยากให้พี่น้องชาวไทย มีความสุขทุกๆที่ ค่ะ ไม่ว่าที่บ้าน ที่ทำงาน หรือในชุมชน เรื่องราวจะเป็นอย่างไร ต้องมาฟัง มาคุยกันเด้อค่ะ ดังภาษีที่ว่า **“สิบปากว่าไม่เท่าตาเห็น สิบตาเห็นไม่เท่ามือคลำ”** เด้อ.. เลือกวันได้ตามสะดวก ..วันที่ **3,4 และ 10-11 ก.ย** นี้ ดูรายละเอียด ในใบประชาสัมพันธ์ ที่แนบมาเด้อค่ะ..พี่น้อง...

เมื่อวันย้ายกลับไปยังเมืองไทย ตอนที่ 3

“ยิ่งกว่า เป็นดรก้นภูเขา” โดย คนสองบ้าน

ฉันย้ายถิ่นฐานมาเมืองไทยก็นานพอสมควรแล้ว
วันนี้อยากมาเล่า หรือมาบ่นให้ฟังเรื่องของ จิตอาสา ของ
ผู้คนที่ฉันได้สัมผัสมา

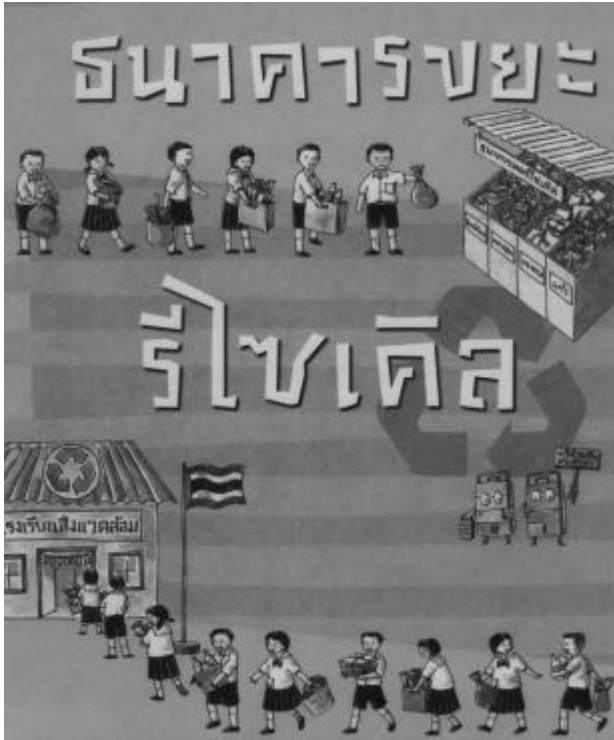
ก่อนจะย้ายกลับมาเมืองไทย ฉันกับสามี มีไอเดีย
ที่จะมาทำประโยชน์ให้กับชุมชนเพียบ แต่เมื่อมาอยู่แล้ว
แผนการที่คิดไว้ ทำได้ยากมาก เพราะคนส่วนใหญ่ ยังขาด
จิตสำนึก ในการรับผิดชอบต่อชุมชนหรือ สังคมส่วนรวม ที่
ตัวเองอาศัยอยู่ สิ่งที่จะคิดว่าจะมาทำหลายๆเรื่อง จึงหาแนว
ร่วมทำไม่ได้ การขอให้ผู้นำชุมชน และผู้นำท้องถิ่นต่างๆ
ให้มาช่วยสนับสนุนก็ลำบากมาก เพราะคนส่วนใหญ่มอง
ไม่เห็นความสำคัญ เพราะเขาเห็นว่าเรื่องของตัวเอง
สำคัญที่สุด โดยที่ไม่คำนึงถึงชุมชนและส่วนรวม

แต่สิ่งหนึ่งที่ฉัน ยังไม่เลิกล้มความตั้งใจ ยัง
พยายามชี้ให้ผู้นำต่างๆในส่วนท้องถิ่น มองให้เห็น คือ
ปัญหาเรื่อง น้ำประปา ที่สกปรกปนเปื้อน การใช้สารเคมี
อย่างพร่ำเพรื่อ แล้วปล่อยลงแหล่งน้ำต่างๆของชุมชน กับ
อีกเรื่อง คือ ขยะมูลฝอย ที่ทิ้งกันเกลื่อนทุกหัวมุมถนน เรื่อง
ขยะมูลฝอย ต้องไปจับออกทางองค์การบริหารส่วนตำบล
(อบต.)หลายรอบ ถึงได้มีการเข้ามาเก็บ แต่มันก็น่าเศร้าที่
เมื่อทางรถเก็บขยะของอบต. เข้ามาเก็บขยะแล้ว ก็ยังมีคน
ในชุมชน อีกเป็นจำนวนมากที่เห็นแก่ตัว มองไม่เห็นถึง
ความสำคัญ เสียหายเงินค่าขยะ 20 บาท/เดือน บาง
ครอบครัวเป็นถึง อาสาสมัครหมู่บ้านของโรงพยาบาล
ส่งเสริมสุขภาพตำบล แต่ยังเผาขยะ และพลาสติกต่างๆ
เหมือนเดิม เศร้าจริงๆ!



บ้านฉันเอง ก็ฝึกให้คนในบ้าน แยกขยะให้ติดเป็น
นิสัย ขยะที่แยกออกมา มากกว่า 70% สามารถขาย ไปรี
ไซเคิลได้ ส่วนเศษอาหารและเศษผักผลไม้ ที่แยกน้ำมัน
เหลือใช้ออก จะแยกไปทำปุ๋ยหมัก เอาไปใช้รดต้นไม้
ประหยัดค่าปุ๋ย แถมไม่สกปรก ไม่ส่งกลิ่นเน่าเหม็น ให้
รบกวนอีกต่างหาก เคยเชิญผู้นำชุมชนมาดู เพื่อที่จะให้ไป
ช่วยกระตุ้นคนในชุมชน ให้ตระหนักปัญหา แลเป็นการ
ช่วยลดภาระ ของอบต. ที่ต้องขนขยะจำนวนมาก ไปทิ้งใน
แต่ละวัน ให้ลดลงด้วย แต่ก็เหมือนลมพัดผ่านพื้นไป ไม่
หวนกลับ ไม่มีอะไรเกิดขึ้นในชุมชนเรื่องลดขยะ นอกเสีย
จาก คนนำขยะที่ใส่เสร็จแล้ว เขี่ยลงสองข้างทางเพิ่มขึ้น!
เลยบอกกับตัวเองว่าเราคงเป็นมนุษย์ที่แปลกแยก ที่ไม่ทำ

ตามความเคยชินของคนส่วนมากเขา แต่แปลกแยกก็ไม่เป็นไร ยังไม่หมดความพยายามที่จะผลักดัน เรื่องนี้ให้ค่อยๆเกิดขึ้นให้ได้ ถึงแม้ว่าจะเหมือน**เข็นครกขึ้นภูเขา**ก็เถอะ ค่อยๆไต่คว่ำๆกับทางโรงเรียน ที่ฉันเองมีส่วนเข้าไปช่วยเหลืออยู่ เรื่องการ**ทำธนาคารขยะให้เด็ก ๆ**



ได้ร่วมมือกันแยกขยะ จากที่บ้านมาเข้าบัญชีธนาคารความคิดนี้ คิดว่า **เร็ด!** คนอื่นฝากเงินเข้าบัญชี แต่พวกเด็กๆ จะได้ฝากขยะ ให้ไปแปรรูปเป็นเงิน อย่างน้อยๆในเมื่อผู้ปกครองส่วนใหญ่ ไม่ยอมทำที่บ้าน ก็ขอพลังเด็กๆนี้แหละ มาช่วยกันลดขยะของชุมชน ช่วยลดการเผา โดยเฉพาะพลาสติกและพวกโฟมต่างๆ แถมช่วย อบต. ลดการขนขยะจำนวนมากในทางอ้อมด้วย

บ่อยครั้งที่อดคิดไม่ได้ว่า แะเรื่องง่ายๆ ไม่ต้องลงทุนใดๆเลย แถมถ้าทำยังได้เงินอีกต่างหาก แต่ทำไมคนไทยเราส่วนใหญ่ไม่ชอบทำกัน

ในขณะที่พวกเราในสวีตเซอร์แลนด์ ต้องคิดก่อนที่จะทิ้งอะไร ลงในถังขยะ เพราะค่าทิ้งต่อลิตรมันแพง บ้านเรา คงยังต้องสร้างจิตสำนึก ต่อส่วนรวมอีกต่อไป ไม่รู้จะนานสักเท่าไร แต่ท่ามกลางการคิดถึงแต่ตนเองของ

ผู้ใหญ่จำนวนมาก ก็ยังมีเยาวชน ซึ่งมีผู้นำเยาวชนในท้องถิ่นกลุ่มเล็กๆ ที่พากันไปช่วยงานต่างๆด้วยจิตอาสา โดยมีพี่ประธานเป็นผู้นำไป ตัวฉันเองได้มีโอกาสไปร่วมงานกับเยาวชนกลุ่มนี้ครั้งหนึ่ง ยอมรับว่าจะไม่ถอดใจที่จะผลักดันเรื่องของชุมชน เพราะผู้นำเยาวชนกลุ่มนี้ ช่วยเพิ่มแรงบันดาลใจ ที่จะร่วมกันทำสิ่งดีๆให้เกิดขึ้นกับชุมชน ประกอบกับสามีที่บ้าน ก็คอยเป็นกองหนุนอยู่ข้างๆด้วยงานนี้จึงยังเดินไปได้อีกไกล

เพราะเราทั้งสองเห็นว่า การปลูกฝังจิตสำนึกด้านดีให้เกิดขึ้นในสังคมนั้น ดังอาจารย์ธานี นทร์ ภัยวิเชียร เคยให้ความเห็นไว้ว่าต้องทำในสองส่วนคือ **“การปลูก”** และ **“การปลุก”** การปลุกนั้น ให้กับผู้ใหญ่ที่บางครั้ง ได้หลงลืมหรือละเลย การนำคุณธรรมและจริยธรรมมาใช้ในการประพฤติปฏิบัติ ส่วน**การปลูก**นั้นใช้สำหรับเด็กและเยาวชนซึ่งเปรียบดั่งผ้าขาว และจะเป็นพลังสำคัญที่จะขับเคลื่อนสังคมไทยในอนาคต



ฉันเองเห็นด้วยกับท่านอาจารย์ว่า หากเราจะแก้ไขสังคมคงต้องทำทั้งสองส่วน แต่ควรเน้น **“การปลูก”** กับเยาวชนมากกว่าการปลุกในผู้ใหญ่ เพราะการปลูกผู้ใหญ่ที่ผ่านมาปลูกให้ตาย ก็ปลูกไม่ตื่น huhu



พิสูจน์ธรรมด้วยชีวิต



โดย ปรียวิศว์ โยธพิทักษ์ (จอม)

ทำไมชีวิตถึงได้วุ่นวาย และมากไปด้วยปัญหา? ผมค่อนข้างมั่นใจได้ว่าทุกคนต้องเคยถามปัญหานี้กับตัวเองมาไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้ง...

ครั้งหนึ่งมีน้องนักศึกษาฝีมือถามผมระหว่างที่ได้นั่งพูดคุยกันกลุ่มใหญ่ในเรื่องเกี่ยวกับธรรมะในแง่มุมต่างๆ ว่า “พี่คะหนูอยากผอม หนูต้องทำยังไงดีคะ? ธรรมะจะช่วยให้ได้ไหม?” ผมจึงได้ตอบน้องไปว่า “น้องก็อย่าไปทำเหมือนที่เคยผ่านมาสิครับ น้องไปกินอะไรมา ไปทำอะไรมา ไปมีชีวิตรูปแบบไหนมา ก็อย่ากลับไปทำแบบนั้นอีก ... ความอ้วนมันเป็น “ผล” นะ เพราะไปทำแบบนั้นๆ จึงเป็น “เหตุ” ให้น้อง ได้อ้วนแบบนี้ แค่เลิกทำตัวเหมือนเดิมก็แก้ปัญหานี้ไปได้มากแล้ว ... ธรรมะสอนแบบนี้แหละ เหตุกับผล จะสอดคล้องกันแน่นอน ถ้าไม่อยากได้ผลแบบเดิม ก็อย่าไปทำเหตุแบบเดิมอีก พี่คงตอบน้องในรายละเอียดไม่ได้ เพราะคงไม่มีใครรู้ว่าน้องไปทำอะไรมาบ้าง นอกจากตัวน้องเองเท่านั้นที่รู้ ... แต่พอจะสรุปแนวทางได้ว่า อย่าไปทำเหตุแบบเดิมๆที่ทำให้อ้วนอีก แล้วก็ไปทำเหตุใหม่ที่จะทำให้ผอมได้ เช่น ออกกำลังกาย ทานอาหารดีมีประโยชน์ แค่นี้ปัญหาก็จะจบ

คำว่าเหตุผลในทางธรรมนั้น อาจมีความหมายต่างจากที่หลายๆคนเคยเข้าใจกันอยู่ เพราะในหลายกรณีคำว่า “**เหตุผล**” ที่ใช้กันทั่วไปนั้นจะกลายเป็นเพียงคำข้ออ้าง หรือคำแก้ตัวเสียก็มาก เช่น หญิงสาวผู้หนึ่งไปเที่ยวซื้อของในช่วงลดราคาแล้วก็ได้ถุงมือกันหนาวคู่ที่ 99 กลับมาเก็บไว้เฉยๆในตู้เสื้อผ้าที่บ้าน พร้อมกับให้เหตุผลว่า “มันลดตั้ง 70% นะ” ทั้งๆที่ถุงมือประเภทเดียวกันที่มีอยู่

แล้วก็มีมากมาย หลายคู่ก็ยังไม่เคยได้หยิบออกมาใช้เลยเสียด้วยซ้ำ

เหตุ-ผลในทางธรรม จึงได้เน้นไปที่ เหตุที่แท้และผลที่แท้ของเรื่องนั้นๆ โดยจำเป็นต้องมองข้ามข้ออ้างต่างๆไปให้หมดสิ้น ดังนั้นเรื่องปัญหา “อยากผอม” ของน้องที่ถามผมจึงไม่สามารถตอบได้แค่ว่า “ก็ไปออกกำลังกายสิ” เพราะคำตอบนี้จะแก้ปัญหาคู่แค่ครั้งเดียว นั่นคือในส่วนของการลดน้ำหนัก แต่หากน้องยังคงใช้วิถีชีวิตแบบเดิมๆ กินแบบเดิมๆ นอนแบบเดิมๆ อะไรแบบเดิมๆอยู่ ต้นเหตุแห่งความอ้วน ก็คงยังคงมีอยู่ต่อไป ... สุดท้ายความอ้วนมันก็จะกลับมาอีก หากปัญหาดังกล่าวไม่ถูกแก้ตรงไปที่ “**เหตุที่แท้**” ของมัน เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะการเกิดขึ้นของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะการดับไปของสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป เพราะไม่ระวังในการกิน จึงเกิดความอ้วน เพราะระมัดระวังในการกิน ความอ้วนจึงหมดไปเมื่อมีเหตุ ผลก็เกิด เมื่อหมดเหตุ ผลก็ดับ...อันนี้ก็เป็นตัวอย่างง่ายๆให้พอเห็นภาพได้บ้างในขั้นต้นๆของความเข้าใจ

ค้นที่หลัง
อย่าไปเกาที่ขา

ครั้งหนึ่งพระพุทธเจ้า เคยเล่าเรื่องของ ชาวนาให้เหล่าภิกษุได้ฟังว่า การที่ชาวนาจะได้มาซึ่ง “ข้าว” นั้นมิใช่การไป “สร้าง” มันขึ้นมา หากแต่เป็นการ**หมั่นสร้างเหตุที่เหมาะสม**ต่อการได้มาซึ่งข้าว นั่นคือ การลงมือ ปรังพินที่นาให้พร้อม ต่อมาก็เพาะปลูกต้นกล้าลงในนาอย่างระมัดระวัง ต่อมาก็คอยดูแลข้าวกล้าเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมออย่าได้ขาด น้ำน้อยไปก็ให้น้ำเข้านา น้ำมากไปก็ให้น้ำออกจากนา ฯลฯ การสร้างเหตุที่ถูกตรงแบบนี้แหละ ที่สุดท้าย

จะทำให้ชาวนาได้มาซึ่ง “ข้าว” ตามที่เขาต้องการได้ในที่สุด

การจะทำแบบนี้ได้นั้นต้องอาศัย “ความรู้ที่ถูกต้อง” ว่าการปลูกข้าวที่ถูกต้องนั้นต้องทำอะไรต้องอาศัย “**ความเพียร**” และ “**ความอดทน**” ที่จะต้องคอยดูแลแปลงข้าวนั้นเป็นเวลาหลายเดือน เพราะหากมีความเพียรและความอดทนดี แต่ขาดความรู้ที่ถูกต้องนั้นก็จะเป็นการเพียรทำ ไปแบบผิดๆ ซึ่งพอไปสร้างเหตุที่ไม่ถูกต้องเสียแล้ว ก็คงไม่มีทางที่จะได้รับผลที่ถูกตรงเช่นเดียวกันกับว่า ถึงแม้จะมีความรู้ที่ถูกต้องแล้ว แต่ไม่สามารถรอได้ ไม่สามารถอดทน และพากเพียรพอ ก็จะละเลิกกลางทาง หรือเปลี่ยนไปใช้ “ทางลัด” เพื่อประหยัดเวลา เช่น ไปขโมยเขาเป็นต้น เช่นนี้ก็จะล้มเหลวและไม่ได้ในสิ่งที่ตนต้องการเช่นกัน หรืออาจจะได้มาตามต้องการจริง แต่การกระทำนั้นก็จะกลายเป็นเหตุใหม่ที่ไม่ดีและนำมาซึ่งผลที่ไม่ดีตามมาในที่สุด....**แก้ปัญหาหนึ่งด้วยการ สร้างปัญหาใหม่**

การกินยาลดความอ้วน อาจเข้าข่ายการ “แก้ปัญหาหนึ่ง ด้วยการสร้างปัญหาใหม่” ได้เช่นกัน เพราะจริงอยู่ที่ว่า การกินยาลดความอ้วน อาจจะได้ ความผอมตามต้องการ แต่ยาที่กินเข้าไป ก็อาจจะไปสร้างปัญหาใหม่ให้กับร่างกายได้ **ดังนั้น** การเลือกกลับไปแก้ที่เหตุที่แท้จริงของปัญหาด้วยการ “**ไม่ทำเหมือนเดิม**” จึงเป็นการแก้ปัญหาเก่า ในขณะที่เดียวกันก็ไม่ไปสร้างปัญหาใหม่ให้เกิดขึ้น...นับเป็นการแก้ปัญหาตามแนววิถีพุทธอย่างยั่งยืน และตรงประเด็นที่สุด....

หากได้ลองมองย้อนกลับไปในอดีตที่ผ่านมาอย่างไม่เข้าข้างตนเองมากจนเกินไป การตอบคำถามที่ว่า ทำไมชีวิตถึงได้วุ่นวาย และมากไปด้วยปัญหา? คงสามารถตอบได้ง่ายขึ้นมาก...ก็เพราะไปทำแบบที่ได้ทำมานั้นแหละ...ปัญหามันถึงได้มากมายขนาดนี้ เพราะไปพูดแบบนั้น ไปทำแบบนั้น ไปคิดแบบนั้น ไปโต้ตอบแบบนั้น ไปใช้ชีวิตแบบนั้น ไปสร้างเหตุไว้แบบนั้น ฯลฯ สุดท้ายจึงต้องมาได้รับผล แบบนี้ แบบนี้ นั่นไง...

สมเหตุสมผลแล้วมิใช่หรือ **วิธีแก้**ก็ง่ายนิดเดียว คือ “อย่าไปทำเหมือนเดิมอีก” ก็เท่านั้นเอง

เครื่องมือในการนำพาชีวิตไปในแนวทางที่เป็นกุศล เช่น ศีล 5 หรือหลักมงคล 38 ประการ ฯลฯ ซึ่งล้วนเป็นคำแนะนำให้ผู้คนทั่วไป ได้รู้จักหลักชีวิตว่า “**สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ**” สิ่งใดเป็นเหตุที่ดีของกุศลก็ให้หมั่นทำ สิ่งใดเป็นเหตุที่ไม่ดีของอกุศลก็ให้หมั่น ลด ละ เลิกไปเสีย ซึ่งหากตั้งใจทำได้จริง ชีวิตก็ย่อมดีขึ้นจริงได้แน่ๆ ...

ในเบื้องต้นจึงขอแนะนำให้ไปลองหาหลักมงคล 38 ประการมาศึกษากันดู ก็จะได้รับข้อมูลที่ถูกต้องแน่นอน เมื่อได้ทราบแนวทางที่ถูกต้องแล้ว ต่อมาก็ต้องอาศัย ความเพียร และ ความอดทน ที่จะกระทำสิ่งนั้นๆต่อไปเรื่อยๆอย่างไม่ย่อท้อหรือ ลด ละ เลิกไปกลางทาง หากทำได้จริง ธรรมก็จะคุ้มครองผู้ประพฤติธรรมได้จริง เช่นกัน โดยเฉพาะ การคุ้มครองจิตใจของผู้ประพฤติธรรมนั้นให้สงบ สะอาด เย็น และเป็นสันติสุข ไม่ว่าชีวิตจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ย่ำแย่ขนาดไหนก็ตาม



มาถึงตรงนี้ก็อยากเชิญให้ทุกท่านลองมาช่วยกันใช้ชีวิตต่อจากนี้ไป พิสูจน์ธรรมดู ว่ามีดีแค่ไหน จริงแท้แค่ไหนด้วยการท่องเอาไว้ในใจว่า “อย่าไปทำเหมือนเดิมอีก” แล้วมารอดูกันชีว่า ปัญหาในชีวิตมันจะลดน้อยลงได้จริงไหม?



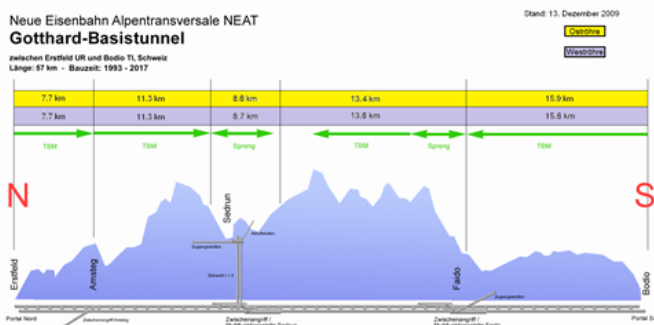
รถไฟเจริญ ประเทศเจริญ

โดย ก. ไตรคำ

เป็นข่าวไปทั่วโลก เมื่อสำนักข่าวต่างๆ รายงานแบบเจาะลึกเกี่ยวกับการเปิดอุโมงค์ใหม่ ทันสมัยมาก ชื่อ Gotthard Basistunnel เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน 2016

ชาวสวิส มีวิสัยทัศน์กว้างไกล เห็นว่าการขนส่งมวลชน จำเป็นสำหรับประชาชนทุกคน เพราะถือเป็นส่วนหนึ่งในความสุขของการเดินทาง ลดปัญหาการจราจร โดยลดปริมาณรถยนต์ ตรงเวลา ความปลอดภัยสูง

ทิศเหนือ อุโมงค์เริ่มที่เมือง Erstfeld รัฐ Uri ไปใต้ที่เมือง Bodio รัฐ Tessin ทางใต้



สวิตเซอร์แลนด์ พัฒนาโครงการขนส่งระบบราง โดยสร้างรถไฟที่มีคุณภาพ และให้เชื่อมต่ออย่างรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ เพื่อจูงใจให้ประชาชน เลือกรถมาใช้ในการขนส่งสาธารณะ ด้วยตระหนักว่า จะเป็นการขนส่งที่สนองนโยบายเศรษฐกิจ ระยะยาวที่ยั่งยืน โดยจัดให้มีการรับส่งผู้โดยสารให้ครบวงจร จากบ้านไปโรงเรียน ที่ทำงาน ในชุมชน เมืองชนบท และระหว่างประเทศ

การก่อสร้าง

ใช้เวลา 17 ปี รวมการวางแผนทั้งหมดด้วย เริ่มงานวิจัยโดยนักธรณีวิทยา ในการเจาะจากด้านเหนือลงไป จนทะลุทิศใต้ของเทือกเขา ซึ่งประกอบไปด้วยหินหลากหลายชนิด คุณภาพความแข็งแรงที่แตกต่างกัน

งานก่อสร้างแบ่งเป็นอุโมงค์ 2 อุโมงค์คู่ขนาน อยู่ห่างกัน 325 เมตร ความยาวอุโมงค์ละ 57 กิโลเมตร มีทางเชื่อมถึงกัน 176 ช่อง (เหมือนอุโมงค์เล็กๆ) ทุกช่อง มีประตูปิดทั้งสองด้าน เปิดใช้เมื่อมีกรณีฉุกเฉิน เพื่อลำเลียงคนไปสู่อีกอุโมงค์

เนื่องจากอากาศภายในอุโมงค์ร้อนมากกว่า 40 องศาเซลเซียส จึงต้องมีท่อบรรเทาอากาศจากอุโมงค์ออกไปหลายแห่ง

ตัวอุโมงค์มีการหล่อหุ้มจากซีเมนต์พิเศษหนา มากกว่า 30 เซนติเมตร เพื่อรับน้ำหนัก ภายในมีอุปกรณ์โทรทัศน์วงจรปิดเป็นระยะ มีเจ้าหน้าที่ดูตลอดเวลา พร้อมอุปกรณ์สื่อสารติดต่อกับทุกหน่วย ที่ให้บริการฉุกเฉิน โดยใช้เทคโนโลยีล่าสุด เลือกอุปกรณ์ที่ดีทันสมัย

วันที่ 4 ธันวาคม 2007 เครื่องเริ่มเจาะอุโมงค์ตะวันออกจากเมือง Erstfeld กลางปี 2008 เริ่มเจาะอุโมงค์ตะวันตกที่ Erstfeld เช่นกัน รวมเวลาสร้างจริงๆ 14 ปี

ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางของอุโมงค์ 7.76 เมตร มีสถานีดับเพลิงอยู่ภายในด้วย ได้อุโมงค์ที่มีระบบระบายน้ำ บริษัทที่รับผิดชอบในการก่อสร้างชื่อ AlpTransit Gotthard AG ซึ่งเป็นบริษัทลูกของ SBB เพื่อให้งานก่อสร้างประสานกันหมดทุกระบบ จึงมีการเจาะบนภูเขาสูงมาสู่ข้างล่างจนถึงอุโมงค์ด้วย

เกี่ยวกับเครื่องเจาะ



-ใช้เครื่องเจาะ 4 เครื่อง ชื่อ Heidi, Sissi, Gabi1, Gabi2 ใช้อุโมงค์ละ 2 เครื่อง เจาะมาคนละด้านจนทะลุถึงกัน

- ความยาวเครื่องเจาะ 440 เมตร
- น้ำหนัก 2,700 ตัน
- เส้นผ่าศูนย์กลาง 8.8 เมตร
- ค่าไฟวันละประมาณ 10,000 ฟรังก์
- เจาะได้วันละ 30 - 40 เมตร แล้วแต่ความแข็งของหิน
- หมดค่าสร้าง 12, 000 ล้านสวิสฟรังก์
- ใช้คนทำงาน 2,400 คน แบ่งเป็น เช้า ปาย เย็น ทำงานกัน 24 ชั่วโมง

จะเปิดบริการ วันที่ 11 ธันวาคม 2016 รถสินค้าจะมีความยาว 750 เมตร ลากได้ถึง 4,000 ตัน และใช้พลังงานน้อย ขบวนรถโดยสาร จะวิ่งภายในอุโมงค์ได้ 200 -250 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

จากสถิติปี 2015 มีคนใช้บริการรถไฟในสวิตซ์วันละ 1,21 ล้านคน ใช้รถ 8,600 ขบวน ขนสินค้า 1,900 ขบวน เกือบห้าแสนคนมีตัวปี และ 2.5 ล้านคนมีบัตรครึ่งราคา ต่อไปจะสร้างอีกหนึ่งอุโมงค์ Ceneri-Basistunnel อยู่รัฐ Tessin ถึงแม้จะเป็นการลงทุนด้วยจำนวนเงินมหาศาล แต่เพื่อส่วนรวม และเพื่อประโยชน์ ของรุ่นลูกหลาน ประชาชนก็ลงคะแนนเสียงอนุมัติให้สร้าง

ต่อไปการเดินทางลงใต้ของประชาชนผู้ที่อาศัยอยู่ทางเหนือเทือกเขาแอลป์ จะยิ่งรวดเร็ว สะดวก มีความปลอดภัยสูง

แหมเสียตายจัง ตั้งแต่วันที่ 11 ธันวาคม 2016 ขบวนแรกที่วิ่งเข้าอุโมงค์ใหม่ หมดนานแล้ว

ขอบคุณนะสวีตเซอร์แลนด์ ที่มีบริการขนส่งสาธารณะที่น่าประทับใจ



เลี้ยงลูกสไตล์คนสวิส

โดย ศักดา บัวลอย

สวัสดีครับ คุณผู้อ่านวารสารรวงข้าว ฉบับนี้เป็นฉบับวันแม่แห่งชาติ และจากที่ผมทำงานเป็นล่ามภาษาไทย-เยอรมัน ผมจึงมีโอกาส ไปเป็นล่ามให้กับคุณแม่ชาวไทย ตามโรงเรียน และสำนักงานให้คำปรึกษาอบรมเลี้ยงดูบุตรหลายครั้ง ผมอ่านข้อมูลเกี่ยวกับการให้คำแนะนำการเลี้ยงลูก(สไตล์ฝรั่ง) อ่านแล้วเห็นว่าน่าสนใจมากจึงขอนำมาแปล ให้คุณแม่ชาวไทยเลี้ยงลูกสองวัฒนธรรม อ่าน สามารถนำมาปรับใช้ในการเลี้ยงลูกเพื่อลูกของคุณ จะได้เติบโต มีการพัฒนาที่เหมาะสมตามวัยเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตต่อไป

ฉบับนี้ผมจะนำมาเล่า เพียง 3 เรื่อง เรื่องแรกที่จะนำมาบอกกล่าวกัน เป็นข่าวใหญ่ เมื่อช่วงปลายเดือนมิถุนายน ที่ผ่านมา คือ เรื่องหนุ่มน้อยวัย 12 ขวบ หายไปจากบ้าน นานเป็นอาทิตย์ จึงพบตัวไปอยู่ ต่างเมือง ด้วยเหตุว่าหุนน้อย ไปใช้อินเทอร์เน็ต แล้วถูกชักชวนออกไปผู้ใหญ่ที่ก่อเรื่อง ถูกจับไป เราพอจะเห็นกันว่า โลกออนไลน์นั้น ไม่ได้สวยงามเสมอไป ถ้าไม่รู้จักใช้ โดยเฉพาะเด็กๆ เราควรบอก ลูกๆ ของเรานะครับ ผมจึงนำเรื่อง อุปกรณ์สื่อสาร และการใช้สื่อต่างๆ เป็นเรื่องแรกแบบทันเหตุการณ์ เรื่องการดูแลการบ้านของลูก และเรื่องเพศ

♥♥♥อุปกรณ์สื่อสาร และการใช้สื่อต่างๆ

สามัญสำนึกในความรับผิดชอบ และวุฒิภาวะในการใช้เครื่องมือสื่อสารต่างๆ เช่น มือถือ คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โทรทัศน์ วีดีโอ เกมส์ และอื่นๆ จำเป็นที่เด็กและเยาวชนจะต้องเรียนรู้ในการใช้ตามความเหมาะสม



คุณคือตัวอย่างที่ดี

ลูกของคุณเลียนแบบพฤติกรรมของพ่อแม่ ด้วยเหตุนี้คุณควรรู้ว่าคุณ คือตัวอย่างที่ดีสำหรับลูก

กำหนดขอบเขต การใช้อุปกรณ์สื่อสาร

เราต้องกำหนดระยะเวลาการใช้อุปกรณ์สื่อสารเหล่านี้ และควรที่จะแบ่งเวลาไปทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ นันทนาการด้านอื่นๆ ให้มีความสมดุล เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี ฟังเพลงอ่านหนังสือ หรือว่าการละเล่นอื่นๆ

ข้อแนะนำ ในการใช้อุปกรณ์สื่อสาร ต่อวัน



- เด็ก อายุต่ำกว่า 3 ปี ไม่ควรที่จะอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ หรือ ไอแพด
- เด็กที่อยู่ในวัยก่อนเข้าเรียนชั้นอนุบาล ไม่ควรใช้เวลาเกินกว่า 30 นาที ต่อวัน ทั้งนี้ต้องมีผู้ใหญ่อยู่ด้วย
- เด็กอายุ 6 – 9 ปี สูงสุด 60 นาที ต่อวัน
- เด็กอายุ 10 – 13 ปี สูงสุด 90 นาที ต่อวัน
- สำหรับเด็กวัยรุ่น อายุเกิน 14 ปีขึ้นไป คุณกับลูกตกลงระยะเวลาการใช้ได้ตามความเหมาะสม

โทรทัศน์ และเครื่องเล่นวีดีโอ ไอแพด

โทรทัศน์ และเครื่องเล่นวีดีโอ ไอแพด ไม่สมควรที่จะอยู่ในห้องนอนของเด็ก ควรที่จะอยู่ในห้องส่วนรวมภายในบ้าน ให้อยู่ในสายตาของผู้ใหญ่ เพื่อตรวจสอบระยะเวลาการดูและใช้ ของเด็กได้

อินเทอร์เน็ต แชนด์ และโซเชียลเน็ตเวิร์คต่างๆ

- สิ่งสำคัญที่สุดคือ
- คุณมีมาตรการปกป้องคุ้มครองลูกของคุณเกี่ยวกับสื่อความรุนแรง หรือสื่อลามกต่างๆ
- สอนให้ลูกได้รู้ว่า อย่าเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ในโลกอินเทอร์เน็ต เช่น ชื่อ อายุ ที่อยู่ โรงเรียน ระดับชั้นที่เรียนอยู่
- รับมือหาทางแก้ปัญหาได้ทันที่ถ้าหากลูกของคุณมีประพฤติกรรมน่ากังวล ในการใช้อินเทอร์เน็ต

มือถือ และสมาร์ทโฟนต่างๆ

- ให้ตกลงกับลูกของคุณ เกี่ยวกับการใช้ และกำหนดงบร่วมกัน ว่าเท่าไรต่อเดือน และถ้าหากใช้จ่ายเกินงบที่ตั้งไว้ ใครจะเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่าย

เกมส์ เครื่องเล่นเกมต่างๆ

- เครื่องเล่นเกม และคอมพิวเตอร์ ควรที่จะตั้งอยู่ในพื้นที่ส่วนรวม เพื่อที่คุณสามารถตรวจสอบได้ว่าลูกเล่น เกมอะไร และนานเท่าไร
 - ขอให้ลูกแสดงความสนใจ สิ่งที่ลูกเล่น ให้โอกาสลูกได้อธิบายเกมที่เขาเล่นอยู่ จริงๆแล้วลูกไม่ควรเล่นเกม ที่คุณไม่รู้จักร
 - คุณตัดสินใจ การเล่นเกมของลูกที่เหมาะสมตามวัย และประเภทของเกม
 - ตกลงกับลูกร่วมกัน เกี่ยวกับระยะเวลาในการเล่นต่อวัน
- ### **อุปกรณ์ฟังเพลง**
- อธิบายว่า สถานที่ใด เวลาใด ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์ฟังเพลง เช่น บนโต๊ะอาหารเวลาทานข้าว
 - เพื่อการป้องกันระบบประสาทการได้ยิน ให้เฝ้าระวังระดับการเปิดเสียงฟังของลูก

♥♥♥ การดูแลเรื่องการบ้าน

จริงๆแล้วคุณครู จะเป็นผู้กำหนดว่า เด็กนักเรียนจะต้องทำการบ้านเท่าไร แต่ทั้งนี้คุณก็สามารถช่วยเหลือลูกได้ เกี่ยวกับเรื่องของการจัดการ การดูแลเรื่องสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ต่อการทำการบ้านของลูก

ข้อแนะนำ เมื่อลูกกลับจากโรงเรียน

สิ่งแรกคือทำการบ้าน หลังจากนั้นเป็นเวลาว่าง ต่อวัน นานเท่าไรดีละ

ข้อแนะนำ ต่อวันควรใช้เวลา 10 นาที ในการเรียนต่อระดับชั้น ตัวอย่างเช่น ถ้าลูกอยู่ ชั้นประถมศึกษา ปีที่ 2 เด็กควรที่จะใช้เวลาทำการบ้านเพียงแค่ 20 นาทีเท่านั้น ถ้าหากว่าลูกของคุณใช้เวลาเกินกว่ากำหนดตามเกณฑ์ ที่แนะนำนี้เป็นประจำ คุณควรแจ้งให้ครูประจำชั้นรับทราบ

ช่วยอย่างไร จึงจะเป็นประโยชน์กับลูกที่สุด

โดยปกติแล้ว เด็กควรที่จะสามารถทำการบ้านได้เองโดยลำพัง การช่วยเหลือที่เหมาะสม ถ้าลูกมีคำถามและช่วยให้คำแนะนำลูกเกี่ยวกับการแบ่งเวลาทำการบ้าน ขอให้คุณอ่านสมุดการบ้านของลูก ที่ลูกจดมาจากโรงเรียน และวางแผนร่วมกันแต่ละวัน ตรวจสอบว่าลูกของคุณทำเสร็จตามเวลาที่ได้ตกลงร่วมกันหรือเปล่า และสามารถทำการบ้านได้ด้วยตัวเองหรือเปล่า ถ้าสังเกตว่าลูกคุณมีความลำบากในการทำการบ้าน ขอให้คุยกับลูก เกี่ยวกับเรื่องนี้หาทางแก้ร่วมกัน และแนะนำให้ลูกมีความกล้าที่จะปรึกษาคุณครูผู้สอนต่อไป



คุณสามารถสร้างบรรยากาศ ที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ให้แก่ลูกได้อย่างไร

ให้คำชม เมื่อเด็กทำการบ้านเสร็จ ตามที่ได้รับมอบหมาย ไม่สร้างความกดดันให้แก่เด็ก

บรรยากาศห้อง ให้เอื้ออำนวยต่อการเรียน เช่น ความสงบ ความสว่าง แสงไฟ โต๊ะ เก้าอี้ ที่เหมาะสม สิ่งเหล่านี้สำคัญมากสำหรับการเรียนของลูก เพื่อการมีสมาธิและไม่รบกวน ระหว่างทำการบ้านของลูก

การออกไปข้างนอก

ผู้ใหญ่จะต้องวางกรอบ ขอบเขต กำหนดระยะเวลาการออกไปเที่ยวนอกบ้าน ถึงแม้ว่าจะได้รับการต่อต้านเป็นบางครั้งก็ตามแต่ ให้คุณกำหนด กฎระเบียบที่แน่นอน เพื่อที่ลูกของคุณ จะได้เรียนรู้ มีความรับผิดชอบ และในขณะเดียวกัน เขาก็สามารถนำไปเป็นเหตุผลบอกปฏิเสธกับเพื่อนๆได้

แสดงความสนใจ และ ถามลูกบ้าง

ให้คุณตั้งคำถามต่างๆ เกี่ยวกับการวางแผนของลูก เรื่องของเวลาที่จะไปเที่ยวนอกบ้าน แสดงให้ลูกว่าคุณสนใจ ที่จะให้ลูกได้รับรู้ว่า คุณห่วงใย ว่าลูกจะไปที่ไหน

ไปกับใคร เมื่อไร ทำอะไร และกลับเวลาใด ให้คุณตกลงร่วมกันกับลูกดังต่อไปนี้

ออกไปนอกบ้าน

- ไปที่ไหน
- ไปกับใคร
- ไปอย่างไร กลับอย่างไร
- กลับเมื่อไร

ออกไปงานปาร์ตี้

- ใครเป็นคนจัด
- จัดงานที่ไหน
- งานเลี้ยงถึงเวลาเท่าไร
- มีผู้ใหญ่คนใด รับผิดชอบ ดูแล อยู่ด้วยหรือเปล่า
- งานปาร์ตี้นี้ เป็นงานลักษณะใด กลุ่มที่ไปเที่ยวอยู่ในวัยใด
- ลูกคุณจะกลับบ้านอย่างไร และเมื่อไรกลับถึงบ้าน



ข้อแนะนำ การกำหนดระยะเวลาไปนอกบ้าน

ระหว่าง วันธรรมดา มีเรียนตามปกติ

- ระดับอายุ สำหรับเด็กเล็ก จนถึง อายุครบ 14 ปี
- เข้าที่สุด ไม่เกิน 21 นาฬิกา
- อายุ 15 ถึง 16 ปี เข้าที่สุด ไม่เกิน 22 นาฬิกา

ระหว่างวันสุดสัปดาห์ และช่วงโรงเรียนปิด

เทอม

- สำหรับเด็ก จนถึงอายุครบ 14 ปี เข้าสุดไม่เกิน 22 นาฬิกา
- อายุ 15 ถึง 16 ปี เข้าที่สุด ไม่เกิน 24 นาฬิกา

การห้าม ไม่ให้ออกไปเที่ยว ในกรณีดังต่อไปนี้

- ถ้าหากว่าไม่ชัดเจน ว่างานเลี้ยงใครเป็นผู้จัดและรับผิดชอบ
- ถ้าหากลูก ป่วยเปื่อยที่จะทำให้คำสัญญาตกลงเวลากลับบ้านที่แน่นอน และไม่บอกว่าจะกลับอย่างไร
- ถ้าหากลูกไม่ยอมให้ข้อมูลหรือปกปิดเกี่ยวกับเรื่องการออกไปเที่ยว
- ถ้าหากงานเลี้ยง สำหรับเด็กวัยรุ่นอายุเกินกว่า 16 ปีขึ้นไป

ข้อควรระวัง

ถ้าหากว่าสถานที่จัดงานอยู่ในที่โล่ง เช่น ในป่า หรือว่าใกล้แม่น้ำ โดยที่ไม่มีผู้ใหญ่รับผิดชอบ ดูแล อยู่ด้วย ถ้าหากว่า งานเลี้ยงจัด ในรูปแบบประเพณี (ปล่อยเด็ก) ทำตามใจฉันได้ทุกอย่าง

♥ ♥ ♥ เรื่องเพศ

เด็กๆ และวัยรุ่นมีคำถามมากมายเกี่ยวกับเรื่องเพศ คำอธิบายที่เหมาะสมจากพ่อแม่ เป็นเรื่องสำคัญมาก

คุยเกี่ยวกับเรื่องเพศ

คุยแบบผ่อนคลายไม่เครียดจนเกินไป เป็นเรื่องพูดง่ายแต่ทำยากจริง

บ่อยครั้งเด็กวัยรุ่นเลือกที่จะคุยกับเพื่อนวัยเดียวกันมากกว่าคุยกับพ่อแม่ แต่ไม่ต้องกังวล เพราะว่า เป็นเรื่องธรรมดาสำหรับเด็กวัยรุ่น **สิ่งที่สำคัญคือ** พูดคุยกับลูกแบบเปิดเผย

ข้อแนะนำสำหรับการคุยเรื่องเพศกับลูก

- หลีกเลี่ยงคำถามที่อ้อมค้อม วกไปวนมา ขอให้ คุณมีความมั่นใจในการตั้งคำถามและเรียกชื่อสิ่ง เหล่านั้น ตรงๆเลย
- ขอให้คุณมีความอดทน ถ้าหากว่าถามครั้งแรก แล้วไม่เป็นเหมือนดังที่คุณคิดคาดหวังไว้ และกลับทำให้บรรยากาศการพูดคุยกัน เป็นเรื่องน่าอาย ขอให้คุณอย่า ท้อแท้ ถามใหม่เมื่อมีโอกาส

- เคารพในคำตอบของลูก ถ้าเขาไม่ต้องการพูด ขอให้คุณสร้างความไว้วางใจให้แก่ลูก และให้ลูกรับรู้ว่า คุณยินดีให้คำปรึกษาตลอดเวลา

- ขอให้คุณคิดถึงด้านดีงามเรื่องเพศ ถึงแม้ว่าคุณจะกังวลเกี่ยวกับเรื่อง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือโรคเอดส์ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และความรุนแรงทางเพศ

- คุณมีความคิดอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องเพศ เมื่อสมัยที่คุณยังเป็นวัยรุ่นอยู่ คุณปรารถนาอะไรจาก พ่อแม่ ของคุณเกี่ยวกับเรื่องนี้ ลูกของคุณคงคิดเหมือนกัน

มอบความรับผิดชอบ ให้แก่ตัวเอง

- ขอให้เข้าใจลูก ค่อยๆ ปล่อยให้เขาเก็บเกี่ยว ประสบการณ์เอง เพื่อที่จะสามารถเรียนรู้ มีความ รับผิดชอบด้วยตัวเองได้

- อาจจะเป็นไปได้ว่า ลูกของคุณ รู้สึกชอบผู้หญิง หรือ ผู้ชาย หรือว่าทั้งสองเพศ ขอให้คุณเปิดใจรับ ความรู้สึกของลูกของคุณ และปล่อยให้เขาค้นพบตัวตนของ ตัวเอง

- สำหรับวัยรุ่น ไม่เพียงแต่เพื่อนในวัยเดียวกัน หรือ ครู พ่อแม่ ทนหัว เพื่อนบ้าน เท่านั้นที่เป็นบุคคลสำคัญ คุณในฐานะพ่อแม่ เป็นผู้ตัดสินใจเองว่า จะสามารถหรือจะ ยอม มอบความรับผิดชอบนี้ให้แก่เขา ได้หรือไม่

ข้อมูลเพิ่มเติมที่

เว็บไซต์คำแนะนำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของ มูลนิธิสุขภาพทางเพศ www.sangte-sexuelle.ch

ผมหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เรื่องที่ผมนำมาแบ่งปันกัน อ่านนี้ จะเป็นประโยชน์กับคุณแม่หญิงไทยทั้งหลายบ้าง นะครับ โปรดติดตามต่อ ฉบับหน้า ว่าผมจะมีอะไรมา แบ่งปันกัน แต่รับรองได้ว่า มีประโยชน์สุดๆครับ....

ที่มา: สำนักงานสุขภาพ รัฐเบิร์น Berner Gesundheit www.bernergesundheits.ch



ปฏิทินกิจกรรม

วันเสาร์ที่ 3 พ.ค. 2016 เวลา 09.30 - 17.30 น.	สัมมนาเรื่อง “สื่อรักในครอบครัว” และ “สื่อสารด้วยหัวใจอย่างไรให้ลูกรับฟัง” โดยแพทย์หญิงอภิสมัย ศรีรังสรรค์ และคณะ จากศูนย์จิตตปัญญาศึกษา โรงพยาบาลกรุงเทพ ที่วัดศรีนครินทรวราราม
วันอาทิตย์ที่ 4 ก.ย. 2016 เวลา 09.30 - 17.30 น.	วันครอบครัว และสัมมนาเรื่อง “สื่อรักในครอบครัว” และ “สื่อสารด้วยหัวใจอย่างไรให้ลูกรับฟัง” โดยแพทย์หญิงอภิสมัย ศรีรังสรรค์ และคณะ ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach
วันที่ 10-11 ก.ค. 2016 เวลา 09.30 - 17.30 น.	การอบรมและสัมมนาเรื่อง “เรียนรู้การให้คำปรึกษา การสื่อสารกับคนรอบข้าง ตามหลักจิตวิทยา” โดยแพทย์หญิงอภิสมัย ศรีรังสรรค์ และคณะจากศูนย์จิตตปัญญาศึกษา โรงพยาบาลกรุงเทพ ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

.....ติดตามรอยปฏิกิริยา.....

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



รายงานการประชุมสามัญประจำปี

วันอาทิตย์ที่ 1 พฤษภาคม พ.ศ. 2559 / ค.ศ. 2016

ณ Pfrundhaus, 3038 Kirchlintach เวลา 10:00 – 16:00 น.

10:00 น. ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมประชุม

10:30 น. ประธานกล่าวเปิดการประชุม ทักทายสมาชิก ผู้เข้าร่วมการประชุม แนะนำทีมแม่ครัว คณะกรรมการและที่ปรึกษาทั้งหมด และแนะนำผู้ตรวจสอบบัญชี

10:45 น. รองประธาน รายงานกิจกรรมต่างๆของสมาคมหญิงไทยฯที่ที่ผ่านมา ซึ่งมีทั้งกิจกรรมที่เป็นของสมาคมฯ โดยตรงและการร่วมมือกับสมาคมอื่นๆ รวมทั้งหน่วยงานของรัฐ ซึ่งผู้เข้าร่วมประชุมทุกท่านรู้สึกพึงพอใจเป็นอย่างมากกับการทำงานของสมาคมหญิงไทยฯ

11:00 น. เற்றுณีก รายงานงบดุลประจำปี 2558 / 2015

ผู้ตรวจสอบบัญชี คุณ Chantal รับรองงบดุลประจำปี 2558 / 2015 ถูกต้อง

คุณ ชนิกา ซึ่งไม่สามารถมาร่วมประชุมได้ด้วยตัวเอง มอบให้ตัวแทนคือคุณสมบัติ อ่านหนังสือรับรองงบดุลประจำปี 2558 / 2015 ถูกต้อง

11:20 น. ประธานกล่าวแผนงานประจำปี 2559 / 2016

-การสัมมนาในที่ต่างๆ ให้คำปรึกษาและตอบปัญหาทาง โทรศัพท์ อีเมล เฟสบุค เว็บไซต์ วารสารรวงข้าว และหนังสือคู่มือ โครงการพบจิตแพทย์ การร่วมมือกับสมาคม อื่นๆ งานเทศกาลอาหารไทย และร่วมมือกับกงสุลสัญจร

11:30 น. รับประทานอาหารกลางวันร่วมกัน

13:00 น. สัมมนาหัวข้อ กฎหมายประกันสังคม ในหนังสือคู่มือหน้า 117 และตอบคำถาม

14:00 น. ตอบคำถามและปรึกษาส่วนตัว

16:00 น. ประชุมคณะกรรมการและที่ปรึกษา

ผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมด 43 คน สมาชิกใหม่ 4 คน



วันอาทิตย์ที่ 5 มิถุนายน 2016 หญิงไทยไปให้คำปรึกษางานทงสุลสัจจ
จัดโดยสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ที่โรงแรม International au Lac เมือง ลูซาน



ประชุมสามัญประจำปี
วันอาทิตย์ที่ 1 พฤษภาคม 2016 ที่ Pfrundhaus Kirchlindach
และ การสัมมนาเรื่อง “เก็บผลประโยชน์จากการประกันสังคม”
และ “กฎหมายพึงรู้สำหรับเจ้าของกิจการ”

