

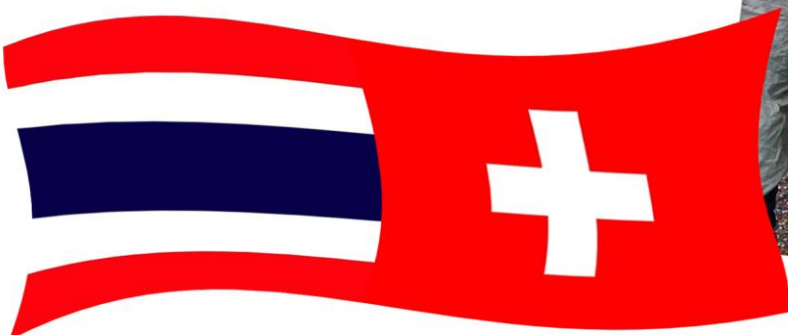
วารสารเพื่อชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ปีที่ 21

รวงข้าว



RUANGKHAO

เมษายน 2562 / April 2019



ฉัน...ในสองวัฒนธรรม

วันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ. 2561
หญิงไทยสัญจร ไปให้ความรู้ เรื่อง " กฎหมายสวิส - ไทย น่ารู้ "
ที่ Romantik Hotel Stern, Reichsgasse 11, 7000 Chur
ขอขอบคุณ คุณสุนันทา มุลเลอร์ ผู้สนับสนุนการจัดงานในครั้งนี้



คุณชลฤทัย จูพัฒน์กุล ที่ปรึกษา สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ตัวแทนมอบของที่ระลึก แต่คุณสุนันทา มุลเลอร์ ผู้สนับสนุน เครื่องดื่ม (ฟรี) สถานที่ และอาหาร ในการจัดสัมมนา ในราคาต่ำกว่ามิตรภาพ ขอขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้ อีกครั้งนะคะ

ขอขอบคุณ คุณ Arom และ
Prof. Matthias Steinmann

We have been greatly benefitting
from the patronage of family Steinmann.

ปราสาท (Schlössli) Ursellen Konolfingen
และ ปราสาท Wyl, Switzerland
<http://www.schloss-wyl.ch>

ผู้มีอุปการคุณ ต่อสมาคมหญิงไทยเพื่อ หญิงไทย
สวิตเซอร์แลนด์ เสมอมา



Thank you very much for your great support



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

<https://www.thaifrauenverein.ch>

E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch

เฟสบุ๊ก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:

facebook.com/thaifrauen.swiss

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

รองประธาน และทะเบียน: กุวลยา รีเดอร์

เหรัญญิก : พรพรรณ เวงเงอร์

ประชาสัมพันธ์ : กัลยา ฟิงค์

เลขานุการ : ญาณพัช ดินเน่

ผู้ช่วยเลขานุการ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น –เรอบิเย ศักดา บัวลอย

บรรณาธิการ จัดทำปกและรูปเล่ม: กุหลาบ ไทโรโพธิ์

จัดทำปกหน้า : อนุชา ชัยชมภู

ช่างภาพ : กุวลยา รีเดอร์

กองบรรณาธิการ : กุวลยา รีเดอร์ จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

พิสูจน์อักษร : จารีย์ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : ก. ไตรคำ ข้าเจ้า คนปุงซา ต้นข้าว พี่หญิงไทย เฟราฮ์ริช

และโยทะกา

นักแปล : ศักดา บัวลอย แด่บุพการี ลำดวน และ KS

ขอขอบคุณ ผู้จัดทำปกหน้า คุณอนุชา ชัยชมภู ภาพปกหน้าจากครูตุ๊ก

คุณ Ben คุณหญิง ภาพปกหลังจาก Nicha Photolife คุณคิด

ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล และจากช่างภาพของสมาคมฯ

สารบัญ

เรื่องจากปก

5 ไทยโพ้นทะเล

เรื่องจากเมืองไทย

6 พระราชพิธีบรมราชาภิเษก

กฎหมายน่ารู้

8 กฎหมายที่เปลี่ยนแปลง

9 สดและใหม่

11 หารายได้พิเศษที่บ้าน

12 เสียแล้ว...จากไปแล้ว

13 ตัดออกจากกองมรดก

สรรหามาเล่า

14 เพราะเราคิดว่า....เรายังมีเวลา

15 ไม่มีคำว่ายาก...หากรู้จักปรับตัว

สุขภาพกาย ใจ

18 ฟิชสมุนไพร คือของขวัญจากธรรมชาติ

20 กระดูกพรุน กระดูกบาง

สาระน่ารู้

22 พ่อแม่ต้องแสดงท่าทีเดียวกัน

24 ใครเป็นใคร ในคณะรัฐมนตรี ปี ค.ศ. 2019

26 ธรรมชาติ-ข้อเท็จจริง และตัวเลข

28 ความสัมพันธ์ดี ...ชีวิตดี

หญิงไทย

4 บทบรรณาธิการ และ สารจากประธาน

27 ถามมา ตอบไป

29 ปฏิทินกิจกรรม

30 รายงานการเงินสมาคมฯปี 2018



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะเพื่อนผู้อ่านวารสารรวงข้าวทุกท่าน รวงข้าว ฉบับแรกของปี พ.ศ. 2562 ขึ้นปกด้วยเรื่องราวของเด็ก เยาวชน ที่เกิดและเติบโตในครอบครัว และสังคมสองวัฒนธรรม เกิร์นนาในเรื่อง “ไทยโพ้นทะเล” เพื่อเชิญชวนเพื่อนผู้อ่าน เข้าร่วมประชุมสามัญประจำปี ในวันเสาร์ที่ 18 พฤษภาคม ที่จะถึงนี้ ซึ่งเราเชิญเยาวชนคนรุ่นใหม่มาพูดคุยให้ฟัง จากมุมมองของพวกเขาที่เติบโตในสองวัฒนธรรม มาแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์ เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในเด็ก พร้อมเคล็ดลับการเลี้ยงดูเด็กสองวัฒนธรรมนะคะ

ในเดือนพฤษภาคมนี้ จะมีพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ต้นข่าวจะมาเล่าให้ฟังว่ามีความพิเศษเช่นไรที่เราคนไทยควรรู้ เพราะรากเหง้าเรานั้น มีพระมหากษัตริย์เป็นพระประมุขของชาติมา 800 กว่าปีแล้วนะคะ

ด้านกฎหมาย มีทั้งกฎหมายใหม่ที่เปลี่ยนแปลงที่พวกเราถึงแม้จะได้ใบอนุญาตทำนกขี้แล้ว ก็ใช่ว่าจะนั่งนอนใจ ไม่สนใจศึกษาหาความรู้ รัฐอาจเรียกกลับคืนได้เช่นกัน เพราะเขาอยากให้คนของเขา ทนโลก ทนเหตุการณ์เก่งและสามารถที่จะอยู่บนโลกใบนี้ได้ไม่ลำบากทั้งเราและเขานะคะ อยู่บนโลกใบนี้ต้องเรียนรู้แบบไม่มีสิ้นสุดค่ะ

สรรหามาเล่า ฉบับนี้โยทะกามาเล่าเรื่องเศร้า ๆ ให้เราที่มีชีวิตอยู่ ได้มองเห็นสัจธรรมของชีวิต และคิดจะทำอะไร ให้ทำ เพราะเราไม่รู้หรือว่า เราจะมีเวลาถึงเมื่อไหร่ โปรดอย่าคิดว่า เรายังมีเวลานะคะ

และอยากจะบอกท่านผู้อ่านว่า เรื่องที่เรานำมาเสนอนั้น ไม่ควรรอช้า ขอให้รีบเปิดไปอ่านกันเลยดีกว่าค่ะ
กุหลาบ ไทร์โพธิ์ (saipopoo@gmx.ch)

สารจากประธาน

สวัสดีค่ะเพื่อนสมาชิกและผู้อ่านทุกคน

ช่วงต้นปีที่ผ่านมา มีข่าวสาร เหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเราชาวไทย และเราควรให้ความสนใจ เพราะจะมีผลกระทบต่อคนไทย ประเทศไทยในระยะยาว นั่นคือการที่จะมีการเลือกตั้งตามระบอบประชาธิปไตย ในวันที่ 24 มีนาคม ศกนี้ เลือกตั้งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร (สส) แล้วประเทศไทยจะได้ผู้ใดเป็นนายกรัฐมนตรี กวาร์รวงข้าวจะถึงมือท่าน เราก็คงทราบกันแล้วมังคะ

กับข่าวสำคัญที่สุด คือ การพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ในหลวงรัชกาลที่ 10 ซึ่งทรงมีพระราชดำริ ให้ประกอบการพระราชพิธีฯ ตามพระราชประเพณี เพื่อความเป็นสวัสดิมงคลของประเทศชาติและราชอาณาจักร จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อม ให้ตั้งการพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ในวันที่ 4 พฤษภาคม พุทธศักราช 2562 และมีกำหนดพระราชพิธีการต่างๆ ระหว่างวันที่ 4-6 พฤษภาคม นี้ด้วย

นับเป็นงานมหามงคลของพสกนิกรชาวไทยทั้งหลาย ที่ได้เรียนรู้พระราชพิธีศักดิ์สิทธิ์ ที่มีได้เกิดขึ้นบ่อยครั้ง พวกเราผู้เป็นพสกนิกรจะได้เฝ้าชมพระบารมีและติดตามการพระราชพิธีนี้

ส่วนการทำงานของสมาคมฯ คงจะเดินหน้าต่อไปได้ เราย้ำเสมอว่า เราต้องการคนรุ่นใหม่ นะคะ มาเป็นกำลังเสริมให้กับคนเก่าคนแก่ พวกเรารอคุณอยู่นะคะ ก่อนที่เราจะต้องส่งสัญญาณ SOS “ขอ” แทนการ “ให้” ขอขอบคุณที่เป็นกำลังกายและกำลังใจให้กับสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย ในสวิตเซอร์แลนด์ ค่ะ

คุณ / ๑๘๖๖

ไทยโพ้นทะเล

โดย ข้าเจ้า

นานมากกว่า 50 ปี ที่คนไทยจำนวนหนึ่งย้ายถิ่นไปอยู่ต่างประเทศ เช่น อเมริกา ยุโรป นิวซีแลนด์ เป็นต้น การย้ายถิ่นไปอเมริกา และนิวซีแลนด์ ส่วนใหญ่ไปเพื่อแสวงโอกาสทำมาหากิน ผู้ย้ายถิ่นเป็นผู้มีวิชาความรู้ มีโอกาสหางาน หาเงิน ที่ดีกว่าในเมืองไทย เป็นยุค “**ไปขุดทอง**” สร้างครอบครัว ซึ่งส่วนใหญ่จะมีคู่สมรสเป็นคนไทยด้วยกัน

ส่วนในยุโรป ผู้ที่ย้ายมา ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง โดยการสมรสกับชาวต่างชาติ ด้วยเหตุผลทางเศรษฐกิจ หวังว่าการมาอยู่ในยุโรป จะสร้างงานสร้างเงิน เพื่อดูแลครอบครัวในเมืองไทยได้ดีกว่า หลายคนประสบความสำเร็จดังที่ปรารถนา หลายรายก็ผิดหวัง ด้วยปัจจัยหลายประการ

ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ บ้านหลังที่สองของเราชาวไทยจำนวนหนึ่ง (ตามการคาดคะเนของสถานทูตฯ มีประมาณ สามหมื่นคน ซึ่งไม่สามารถยืนยันตัวเลขที่แน่นอน) ตามกาลและเวลา เหตุผลของการย้ายถิ่นเปลี่ยนไปบ้าง แต่จะได้ข่าวว่ามีคนไทย ย้ายเข้ามาอยู่ในสวิตฯ ส่วนใหญ่ก็มาแต่งงาน แต่สถานะของสาวไทยเปลี่ยนไป เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น อาจเป็นเพราะการพัฒนาเทคโนโลยี การสื่อสาร การคมนาคม ที่เป็นปัจจัยให้ทั้งสองฝ่ายมีโอกาสเลือกมากขึ้น

กาลเวลาผ่านไป จากที่ผู้หญิงไทย มาคนเดียว มาทำงาน หรือมาแต่งงาน บางคนมีลูกติดมาด้วย และเด็กรุ่นนั้น บัดนี้ก็เป็นผู้ใหญ่มีครอบครัว มีลูกของตน เป็นประชากรอีกรุ่นหนึ่งแล้ว คนไทยหรือหญิงไทยทั้งรุ่นแรก ๆ ที่ย้ายมาอยู่ จนถึงรุ่นปัจจุบัน ซึ่งย้ายมาเพื่อสร้างครอบครัว มีลูก มีการงานอาชีพ ใช้ชีวิต ปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ แต่ส่วนใหญ่ไม่เคยลืมบ้านเกิด ยังรักษาวัฒนธรรมไทย

ถ่ายทอดให้ลูกหลาน เช่น การใช้ภาษาไทย เรียนรู้ศิลปวัฒนธรรม และการนับถือศาสนาพุทธ อันเป็นศาสนาประจำชาติ และได้รับการเลี้ยงดู ปลูกฝังให้เติบโตในสองวัฒนธรรม สวิส-ไทย พวกเขามีประสบการณ์ การใช้ชีวิต การเรียน การศึกษา ประสมประสานระหว่างสองวัฒนธรรม พวกเขาคิดอย่างไร เมื่อวันที่เขาเป็นเด็ก ถูกพ่อและแม่เลี้ยงมาแบบนั้น พ่อต้องการแบบนี้ แต่แม่ต้องการแบบนี้ ซึ่งพ่อแม่ ย่อมนำเสนอสิ่งที่ดีที่สุดให้ลูก **แต่** ตัวลูกเองล่ะ เขามีสิทธิทำอะไรได้แค่ไหน ตอนนั้นเขาคิดอย่างไร เขาปรับตัวในความต่างได้ไหม เขาเห็นความพิเศษในสิ่งที่หลายคนไม่มีไหม หรือเขาอยากเป็นอย่างนั้นจริงหรือไม่ ต้องมีอะไรพิเศษบ้างหรอคะ

น่าสนใจใช่ไหมคะ เพราะเราก็อยากรู้เหมือนกัน จึงจัดเวทีให้วัยผู้ใหญ่ตอนต้น สองวัฒนธรรม มาเปิดใจ มาเล่าเรื่องของตน กับชีวิตที่ผ่านมา เพื่อให้เราเรียนรู้ เพื่อคุณแม่และคุณพ่อทั้งหลายจะนำไปปรับใช้ในการเลี้ยงลูก จากคนที่ผ่านช่วงเวลานั้นกันมาแล้ว มาเป็นกำลังใจให้กัน ในวันเสาร์ที่ 18 พฤษภาคมนี้ ที่ Pfrundhaus Kirchlindach เวลา 13.00-15.30 น. พบกับคนรุ่นใหม่ เล่าเรื่อง

“ฉัน...ในสองวัฒนธรรม”



เอกอัครราชทูต นายจักรี ศรีชวนะ กับเด็ก ๆ ครูอาสา และผู้ปกครอง ในกิจกรรมหนึ่งของสมาคมชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์

“จากเรียนรู้ สุ่มงมมัน ผันใฝ่หา
เติบโตมา จากสัมพันธ มั่นทั้งสอง
ไทย-สวิส จิตรวมหนึ่ง จังตระกอง
สุขสมปอง ในโลกของ สองวัฒนธรรม”

ประพันธ์โดยมุกกี้





พระราชพิธีบรมราชาภิเษก

โดย ดันข้าว

ชาวไทยทั่วสารทิศ ต่างปีติยินดี รับข่าวมหามงคลต้อนรับวันปีใหม่ พุทธศักราช 2562 เนื่องด้วย สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร รัชกาลที่ 10 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมให้ตั้งการพระราชพิธีบรมราชาภิเษก โดยพระราชทานเวลาพระราชพิธีระหว่างวันที่ 4 ถึง 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 การพระราชพิธีเช่นนี้ พวกเราคงไม่ได้พบเห็นกันบ่อยนัก (ครั้งสุดท้ายเมื่อปี พ.ศ. 2493 ซึ่งห่างกับปัจจุบันเกือบ 70 ปี) สมควรที่จะค้นคว้าหาความรู้มาประกอบการชื่นชมพระราชประเพณีนี้

เมื่อพระเจ้าแผ่นดินสวรรคตตามโบราณราชประเพณีไทยพระนามของผู้ที่ได้รับการเลือกให้เป็นพระมหากษัตริย์พระองค์ใหม่ ก็จะใช้พระนามเพียง “สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว” ไม่มีคำว่า “พระบาท” ขึ้นต้น เครื่องยศบางอย่างก็ต้องลด เช่น พระเศวตฉัตร มีเพียง 7 ชั้น มิใช่

9 ชั้น คำสั่งของพระองค์ ก็ไม่เรียกว่า พระบรมราชโองการ จนกว่าจะได้ทรงรับการบรมราชาภิเษก จึงถวายพระเกียรติยศโดยสมบูรณ์

พระราชพิธีบรมราชาภิเษกนี้ เป็นครั้งที่ 12 นับตั้งแต่พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก มหาราช ได้ทรงสถาปนากรุงรัตนโกสินทร์เป็นราชธานี การเป็นครั้งที่ 12 แม้ที่ผ่านมาในกรุงรัตนโกสินทร์จะมีเพียง 10 รัชกาล ก็เพราะในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกฯ มีพิธีบรมราชาภิเษก 2 ครั้งเนื่องในครั้งแรกไม่ได้จัดเต็มตามโบราณราชประเพณี และในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ต้องทรงกระทำพิธีบรมราชาภิเษก 2 ครั้ง เนื่องจากในครั้งแรกพระองค์มีพระชนมายุเพียง 15 พรรษา เมื่อมีพระชนมายุ 20 พรรษา จึงได้ทรงกระทำพิธีบรมราชาภิเษกอีกครั้งหนึ่ง และในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงกระทำพระราชพิธีบรมราชาภิเษกครั้งแรก เมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน พ.ศ. 2453 แต่งดการเสด็จเลียบพระนครและการรื่นเริงต่างๆ เพราะอยู่ในช่วงไว้อาลัยในงานพระบรมศพ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เมื่อถวายพระเพลิงพระบรมศพแล้ว จึงทำพระราชพิธีบรมราชาภิเษกสมโภชอีกครั้ง เมื่อวันที่ 2 ธันวาคม พ.ศ. 2454

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอานันทมหิดลเพียงพระองค์เดียว ที่ไม่ทรงประกอบพระราชพิธีบรมราชาภิเษก เพราะขณะเมื่อพระองค์เสด็จขึ้นครองราชสมบัติ มีพระชนมายุเพียง 19 พรรษา ยังไม่ทรงบรรลุนิติภาวะ จึงต้องมีคณะผู้สำเร็จราชการแทนพระองค์ และเสด็จไปทรงศึกษาที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เมื่อเสด็จนิวัติพระนครชั่วคราวเสด็จสวรรคต เมื่อวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2489 ก่อนที่จะทรงประกอบพระราชพิธีบรมราชาภิเษก

กำหนดการพระราชพิธี

สำหรับผู้ที่ต้องการติดตามชมพระบารมีในการพระราชพิธี ครั้งที่ 12 ซึ่งมีดังนี้ ตามพระราชโองการ

วันที่ 4 พฤษภาคม พระราชพิธีบรมราชาภิเษก และเสด็จออกมหาสมาคม พระบรมวงศานุวงศ์ คณะองคมนตรี คณะรัฐมนตรี ข้าราชการผู้ใหญ่ เฝ้าทูลละอองพระบาท

ถวายพระพรชัยมงคล จากนั้น พระราชพิธีเฉลิมพระราชมณเฑียร

วันที่ 5 พฤษภาคม พระราชพิธีเฉลิมพระปรมาภิไธยพระนามาภิไธยและสถาปนาฐานันดรศักดิ์พระบรมวงศานุวงศ์ จากนั้นเสด็จเลียบพระนครโดยขบวนพยุหยาตราทางสถลมารค

วันที่ 6 พฤษภาคม เสด็จออก ณ สีหบัญชร พระที่นั่งสุทไธสวรรย์ปราสาท คณะทูตานุทูตและกงสุลต่างประเทศ เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ถวายพระพรชัยมงคล

ขั้นตอนการประกอบพิธี

ก่อนถึงวันพระราชพิธีตามพระราชโองการ มีขั้นตอนการเตรียมเป็นหลักสำคัญ 3 ขั้นตอน ได้แก่

ขั้นเตรียมการเบื้องต้น

ขั้นตอนนี้ประกอบด้วย การเตรียมน้ำอภิเษกและน้ำสรงพระมูรธาภิเษก ซึ่งเป็นการตักน้ำ(พิธีพลีกรรม)จากแหล่งน้ำศักดิ์สิทธิ์ทั่วประเทศ และทำพิธีเสกน้ำพระพุทธรูป มนต์ ณ พุทธเจดีย์สถานสำคัญตามจังหวัดต่าง ๆ ทั่วราชอาณาจักร แล้วส่งมาเจือปนเป็นน้ำมูรธาภิเษกให้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวสรง และทรงรับน้ำอภิเษกในวันพระราชพิธีราชาภิเษกต่อไป ซึ่งการตักน้ำในครั้งนี้ จะกระทำในเดือนเมษายน ต่อเนื่องไปถึงวันที่ 2-3 พฤษภาคม นั่นคือพิธีการเริ่มก่อนแล้วตั้งแต่เดือนเมษายนเป็นต้นไป

พระราชพิธีเบื้องต้น

ระหว่างวันที่ 4 ถึง 6 พฤษภาคม ซึ่งวันสำคัญที่สุดคือวันที่ 4 พฤษภาคม เป็นวันบรมราชาภิเษก ต่อไปจะเรียกว่า **“วันฉัตรมงคล”** และวันที่ 5 พฤษภาคม ประชาชนจะได้ชื่นชมพระบารมี ในขบวนพยุหยาตราทางสถลมารค จะใช้เวลาทั้งหมด 4 ชั่วโมงครึ่ง จากพระที่นั่งดุสิตมหาปราสาท ไปวัดบวรนิเวศวิหาร วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม และวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม ส่วนทางชลมารคจะมีช่วงปลายเดือนตุลาคม ซึ่งจะได้ชมขบวนเรือพระราชพิธี 47 ลำ ใช้ฝีพาย จำนวน 2,200 นาย มีเหเรือตลอดระยะทาง 4 กม. ส่วนวันที่ 6 พฤษภาคม จะเสด็จออก ณ สีหบัญชร พระที่นั่งสุทไธสวรรย์ปราสาท ประชาชนสามารถ

เฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท ถวายพระพรชัยมงคลได้ที่สนามไชย สวนสราญรมย์ ศาลฎีกา ไปจนถึงสนามหลวง

แค่เพียงจินตนาการตามกำหนดพระราชพิธีที่กล่าวมาก็ปลาบปลื้มไปล่วงหน้าแล้ว ทางคณะกรรมการจัดการพระราชพิธี และรัฐบาลเตรียมพร้อมทุกด้าน รวมถึงการบูรณะ โบราณสถานรอบเส้นทางเสด็จให้สมพระเกียรติ และอำนวยความสะดวกแก่ประชาชน กับเตรียมกำลังพล รักษาความปลอดภัย ติดตามการประชาสัมพันธ์ได้ใน www.phralan.in.th

กิจกรรมเบื้องต้น

มีพิธีต่อเนื่อง เช่นวันที่ 8-9 พฤษภาคม คือวันพีชมงคล

คณะกรรมการอำนวยการ การจัดพระราชพิธีบรมราชาภิเษก ประกอบด้วย สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นองค์ประธานที่ปรึกษา มีนายกรัฐมนตรี พล.อ. ประยุทธ์ จันทร์โอชา เป็นประธาน คณะกรรมการอำนวยการจัดพระราชพิธีฯ

ในโอกาสพระราชพิธีนี้ รัฐบาลเตรียมจัดทำเหรียญที่ระลึก และเหรียญเฉลิมพระเกียรติ สื่อเหลืองตราสัญลักษณ์ รับจอกกันก่อนที่จะหมดนะคะ และเชิญชวนให้ประชาชนใส่เสื้อเหลือง 4 เดือน เฉลิมพระเกียรติในหลวงรัชกาลที่ 10

เราพสกนิกรในพระองค์ท่าน แม้อยู่ห่างไกล บางท่านคงมีโอกาสเดินทางกลับเมืองไทย เพื่อไปชมพระราชพิธีอย่างใกล้ชิด แต่การสื่อสารในโลกแห่งโซเชียลยุคนี้ ช่วยให้เราเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์ได้ แม้นในระยะไกล เราคงตั้งตา รอคอยชื่นชมพระบารมีนี้ได้ใกล้ชิดเช่นกัน และในฉบับต่อไป รวบรวมได้ภาพงดงามในพระราชพิธีฯ มาบันทึกเป็นสิริมงคลต่อไป

กราบถวายพระพรชัยมงคลสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณบดินทรเทพยวรางกูร

ขอ พระ องค์ ท ร ง พ ร ะ เจริญ ยั ง ยื น น าน ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ ข้าพระพุทธเจ้า

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์

ที่มา: PPTV Online, Thaipost.net, Thairot.co.th,

th.m.wikipedia.org, lifestyle.campus-star.com



กฎหมายที่เปลี่ยนแปลง



ภาพโดย krcrtv.com

ทุก ๆ ปี กฎหมายจะปรับเปลี่ยนมากมาย น้อยมาก สำหรับปีนี้ มีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปบ้าง ไปติดตามกันเลยครับ...

➤ เงินสะสมส่วนตัว (เสาที่ 3)

การฝากเงินประกันสะสมส่วนตัว เสาที่สาม แบบ 3a สำหรับคนที่เป็นลูกจ้าง สามารถฝากและนำมรดกหย่อนภาษีได้สูงขึ้นเป็น 6,826 ฟรังก์ และสำหรับใครที่ประกอบธุรกิจส่วนตัว สามารถจ่ายเงินสะสมส่วนตัวแบบ 3a นี้ได้สูงสุดถึง 34,128 ฟรังก์

➤ ยารักษาโรค

คณะรัฐมนตรีอนุมัติให้ผู้ป่วยสามารถซื้อยาบางอย่างได้เอง โดยไม่จำเป็นต้องใช้ใบสั่งแพทย์ ยาเหล่านั้น เช่น ยาแก้แพ้ (อาการ Heuschnupfen) ที่มีสารส่วนประกอบของ Antihistamin

➤ วิทย์ และ ไทรทัศน์

ทุก ๆ บ้านจะต้องจ่ายค่าธรรมเนียมรับสัญญาณวิทยุและโทรทัศน์ให้แก่ บริษัท Serafe ซึ่งรับสัมปทานต่อจากบริษัท Billag ที่หมดสัญญาไป และค่าธรรมเนียมลดลงเป็น 365 ฟรังก์ ต่อปี ((เป็นอัตราเหมาจ่าย ไม่ได้คิดตามจำนวนเครื่องรับสัญญาณแบบระบบเก่า)

➤ เงินฝากเสาที่สอง

ลูกจ้างต้องมีรายได้ ต่อปีมากกว่า 21,330 ฟรังก์ (แทนอัตราเดิม 21,150 ฟรังก์) จึงจะสามารถฝากเงินเข้ากองทุนสวัสดิการสำหรับผู้ประกอบอาชีพได้

➤ พ้องบังคับหนี้สิน: วิธีการถอนชื่อคุณออกจากทะเบียนบังคับหนี้สินได้ดังนี้

ทุก ๆ คนสามารถฟ้องบังคับหนี้สิน

กับผู้ใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องให้เหตุผลในการฟ้องร้อง หากมีการดำเนินการไปถึงขั้นตอนดังกล่าวแล้ว ชื่อของผู้ถูกฟ้องจะไม่โดนลบออกไปง่าย ๆ แต่ถ้าผู้ใดโดนฟ้องบังคับหนี้โดยไม่เป็นธรรม หลังจากที่ได้รับหมายฟ้องแล้ว ผู้นั้นจะต้องรีบใช้สิทธิคัดค้านตามกฎหมายใหม่ได้ และยังสามารถขยายระยะเวลาออกไปเพิ่มขึ้นเป็น 3 เดือนในการยื่นขอให้ลบชื่อของตน ออกจากทะเบียนรายชื่อผู้ถูกฟ้องบังคับหนี้ หลังจากผู้ถูกฟ้องได้ยื่นเรื่องขอถอนชื่อออกแล้ว ต่อมาก็เป็นหน้าที่ของเจ้าหนี้ ที่จะต้องแสดงหลักฐานการฟ้องบังคับหนี้ภายในระยะเวลา 20 วันว่าจะดำเนินการฟ้องร้องบังคับหนี้ต่อ หรือ จะยินยอมยกฟ้อง หากเจ้าหนี้ไม่กระทำการดังกล่าวตามระยะเวลาที่กำหนด รายชื่อของลูกหนี้ที่ถูกฟ้องก็จะไม่ปรากฏในทะเบียนการฟ้องบังคับหนี้ต่อไป

➤ ผู้สูงอายุที่จำเป็นต้องได้รับการดูแล: มีอิสระในการเลือกมากขึ้น

เมื่อก่อน ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถย้ายที่พัก ไปบ้านพักคนชราในรัฐอื่น เพราะไม่ชัดเจนว่ารัฐใด จะเป็นผู้เสียค่าใช้จ่าย **แต่กฎหมายใหม่** ให้ยึดหลักว่า ผู้สูงอายุมีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ใด ให้รัฐนั้น เป็นผู้รับผิดชอบเรื่องค่าใช้จ่าย ให้รัฐแห่งใหม่ที่ผู้สูงอายุไปพัก

➤ การช่วยเหลือเหยื่อ หรือผู้เคราะห์ร้าย: สิทธิรับความช่วยเหลือมากขึ้น

กฎหมายใหม่ สำหรับผู้ที่ตกเป็นเหยื่อในคดีอาชญากรรม สามารถยื่นคำร้อง ขอรับเงินช่วยเหลือเป็นค่าทำขวัญ หรือ ค่าทดแทนความเสียหายได้ภายใน 5 ปี (จากเดิมภายใน 2 ปี) โดยค่าชดเชยสูงสุดสำหรับเหยื่อ (ค่าทำขวัญสำหรับเหยื่อ เป็นเงิน 70,000 ฟรังก์ สำหรับญาติ ๆ ของเหยื่อ 35,000 ฟรังก์ และค่าเสียหายที่เกิดขึ้นกับเหยื่อ 120,000 ฟรังก์) ส่วนอาชญากรรมที่เกิดในต่างประเทศ เหยื่อไม่สามารถเรียกร้องเงินช่วยเหลือได้

➤ รับราชการทหาร

ตามกฎหมายใหม่ระบุว่า ผู้ใดเลื่อนการเข้ารับฝึกทหารและหลังจากสิ้นสุดระยะเวลาเข้าฝึกทหารแล้ว แต่ยังปฏิบัติหน้าที่ไม่ครบตามกำหนด จะต้องเสียค่าปรับหรือค่าทดแทนการเป็นทหาร โดยมีระยะเวลาในการจ่ายค่าปรับนานขึ้น โดยเริ่มจากอายุ 19 ไปจนถึงอายุ 37 ปี (กฎหมายเก่า เริ่มตั้งแต่อายุ 20 ถึง 30 ปี) ซึ่งสามารถยื่นเรื่องจ่ายค่าทดแทนการเข้าไปเป็นทหารประจำการที่กองทหารได้สูงสุด 11 ครั้ง

➤ การไปรษณีย์: เข้าถึงได้เร็วขึ้น



Swiss Post ต้องปรับปรุงการให้บริการแก่ลูกค้า นั่นคือ ในตัวเมืองที่มีประชากรอาศัยอยู่ หรือมีผู้มาใช้บริการ 15,000 คน จะต้องมีการไปรษณีย์หรือตัวแทนให้บริการไปรษณีย์ และต้องรองรับจำนวนประชากร 90 เปอร์เซ็นต์ของแต่ละรัฐ (ที่ผ่านมาใช้มาตรฐานการคำนวณค่าถัวเฉลี่ยประชากรภายในประเทศ) โดยที่ทำการไปรษณีย์ ต้องอยู่ไม่ไกลจากชุมชน ซึ่งคนในชุมชนสามารถเดินทางด้วยเท้า หรือรถโดยสารสาธารณะไปถึงได้ ภายใน 20 นาที จากเดิมใช้เวลา 30 นาที

Quelle: <https://www.beobachter.ch/gesetze-recht/rechtliche-neuerungen-was-andert-sich-2019> AKTUALISIERT AM 27.

DEZEMBER 2018

แปลโดย ศักดา บัวลอย



สดและใหม่

โดย ก.ไตรคำ

กฎหมายต่าง ๆ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2019 มีดังต่อไปนี้

✚ **ชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในประเทศ สวิตเซอร์แลนด์** (D: Ausländergesetz; F: Loi fédérale sur les étrangers) ต่อไปนี้ต้องมีคุณสมบัติตามที่กฎหมายกำหนด ก่อนได้รับการพิจารณาให้ต่อไปอนุญาตพำนักประเภทต่าง ๆ

✚ **ท่านที่มีหนังสือคู่มือการดำรงชีวิตในสวิตเซอร์แลนด์** กรุณาเปิดไปอ่านหน้า 52 ถึงหน้า 60 หรือเปิดอ่านในเว็บไซต์ ของสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย กฎหมายใหม่ที่จะทำให้ชาวต่างชาติในสวิตเซอร์แลนด์ มีความวิตกกังวลมากขึ้น คือ **ผู้ถือใบอนุญาตพำนักประเภท C** ถ้ามีคุณสมบัติไม่ครบถ้วน เหมาะสม อาจจะถูกลดลงมาเป็นใบอนุญาตพำนักประเภท B ถ้าท่านมีเพื่อนที่ได้ใบอนุญาตประเภท C กรุณาไปประกาศ บอกต่อ ๆ ด้วย ให้รีบไปเรียนภาษา ทำงานทำ เพิ่มศักยภาพให้ตัวเอง เพราะต่อไปนี้ต้องสู้มากขึ้น

✚ **กฎหมายคุ้มครองเด็กและผู้ใหญ่** Kindes-und Erwachsenenschutzrecht (F: Droit de la protection de l'enfant et de l'adulte)

ใหม่ ต่อไปนี้อนุญาตให้ เจ้าหน้าที่ทุกคนที่มีอาชีพทำงานเกี่ยวข้องกับเด็ก เช่น ครู เจ้าหน้าที่ในสถานเลี้ยงเด็ก ครูสอนดนตรี ผู้ฝึกนักกีฬา เมื่อเกิดความสงสัยเคลือบแคลงว่าเด็กถูกล่วงละเมิดสิทธิ ไม่ว่าจะผ่านทางด้านร่างกายหรือ



จิตใจ ผู้มีอาชีพเหล่านี้ ต้องรายงาน(แจ้งความ)ให้เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบได้ทราบ

การเปลี่ยนแปลงอีกเรื่อง คือ เมื่อก่อน แพทย์ นักกฎหมาย นักจิตวิทยา (ผู้ประกอบวิชาชีพกลุ่มนี้ไม่สามารถเปิดเผยความลับของคนไข้หรือลูกค้า) **แต่กฎหมายใหม่** อนุญาตให้ผู้ประกอบอาชีพกลุ่มนี้เปิดเผยความลับแก่เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบได้ ถ้าเห็นว่าเด็กได้รับการปฏิบัติ ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม



กฎหมายการจราจร Strassenverkehrsgesetz

(F: Loi fédérale sur la circulation routière)

ผู้ขับขี่ยานพาหนะ ขับไปได้เรื่อย ๆ จนอายุครบ 75 ปี ต้องไปตรวจสุขภาพทุก 2 ปี และแพทย์ที่ตรวจ (เป็นแพทย์ซึ่งได้รับการรับรองจากรัฐ) มีอายุสูงสุดไม่เกิน 75 ปี เนื่องจากรัฐบาลเห็นว่าผู้สูงอายุในปัจจุบันนี้ มีสุขภาพแข็งแรงกว่าสมัยก่อน



เกี่ยวกับการแพทย์ Fortpflanzungsmedizin-

Gesetz (F: Loi fédérale sur la procréation)

เนื่องจากการแพทย์ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้จำนวนผู้เข้ารับการรักษา ภาวะการมีบุตรยาก มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นด้วย จึงมีการปรับปรุงกฎหมายใหม่ กฎหมายฉบับนี้เป็นกฎหมายที่รองรับความเจริญก้าวหน้าของวิทยาการทางการแพทย์ เพื่อประโยชน์ของเด็กที่เกิดโดยอาศัยเทคโนโลยีช่วย

การเจริญพันธุ์ทางการแพทย์ส่วนสำคัญ กล่าวว่



บุคคลใดที่เกิดจากการดาที่รับน้ำเชื้ออสุจิจากชายที่บริจาคไว้แก่แพทย์ ถ้าอยากรู้ว่าบิดาคือใคร บุคคลนั้นสามารถขอข้อมูลได้ง่ายขึ้น โดยการขอผ่านทางอีเมลได้ โดยไม่จำ เป็น ต้อง ไปที่ Eidgenössisches Amt für das Zivilstandswesen (F: Office fédéral de l'état civil) ซึ่งเก็บข้อมูลในระยะเวลา 80 ปี หลังจากเขาได้บริจาคน้ำเชื้ออสุจิ **ถ้าเด็กอายุเกิน 18 ปีแล้ว** สามารถเขียนขอข้อมูลเกี่ยวกับบิดาจากเจ้าหน้าที่ได้ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2001 เป็นต้นมา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ให้ระบุข้อมูลเกี่ยวกับผู้บริจาค น้ำเชื้ออสุจิไว้ด้วย ถ้าเด็กอายุยังไม่ถึง 18 ปี แต่ต้องการข้อมูลของผู้บริจาค เนื่องจากปัญหาสุขภาพของเด็ก จะต้อง มีเหตุผลเพียงพอในการประกอบการขอข้อมูล



ภาษีมูลค่าเพิ่ม Mehrwertsteuergesetz (F: Loi

sur la taxe sur la valeur ajoutée)

ใหม่: เกี่ยวกับการสั่งซื้อสินค้าออนไลน์จากต่างประเทศ โพ้นทะเล (D: Übersee; F: à l'étranger) ทุกบริษัทที่มี ยอดขายมากกว่า **100,000 ฟรังก์ต่อปี** มีหน้าที่เรียกเก็บ ภาษีมูลค่าเพิ่มจากลูกค้าส่งให้รัฐบาลสวิส และตั้งแต่วันที่ 28 ธันวาคม 2018 เป็นต้นมา ลูกค้าจากสวิส ไม่สามารถสั่งซื้อสินค้าจาก Amazon.com และรวมทั้งเว็บไซต์อื่น ๆ ที่ ไม่ใช่ EU-Websites ยกเว้นจาก E-Books และ Apps



การใช้เครื่องซักผ้าและเครื่องอบผ้า

ขอเล่าย้อนอดีตถึงรูปแบบการดำเนินชีวิตของครอบครัว สวิสเมื่อหลายสิบปีที่ผ่านมา สามีกะกลับมารับประทานอาหารกลางวันที่บ้าน แม่บ้านทั้งเมืองก็ต้องทำอาหารพร้อมกัน ซึ่งต้องใช้พลังงานมาก ทำให้บางรัฐ เช่น Solothurn (Soleure) und Aargau (Argovie) ออกกฎหมาย **ห้ามใช้เครื่องซักผ้า และเครื่องอบผ้าในเวลา 11-12.00 น.** **กฎหมายใหม่** เห็นว่าปัจจุบันนี้ ประชาชนทำอาหารรับประทานที่บ้านน้อยลง จึงเห็นควรว่า ให้ยกเลิกกฎหมายเก่าเสีย เดียวนี้แค่กดโทรศัพท์แล้วนั่งตบพุงรอไม่นานจะมี คนนำอาหารมาส่งถึงบ้าน ...



หารายได้พิเศษที่บ้าน



ภาพจาก saga.co.uk

บางครั้ง พวกเราคนไทย ที่มีฝีมือไม่ว่าจะทำขนม หรืออาหาร ใครชิมก็ว่าอร่อย ทำให้เราคิดว่า เราน่าจะหารายได้จากความสามารถที่เรา มี เพื่อเป็นรายได้พิเศษนะ และลำดับซึ่งเป็นคนที่อ่านวารสาร Beobachter เป็นประจำเห็นเรื่องนี้น่าสนใจ จึงนำมาฝากกัน เพื่อพวกเราสนใจทำกิจการสร้างรายได้ จะได้รู้ว่าสวิตเซอร์แลนด์นั้นเขามีกฎอย่างไรบ้างนะคะ ไปติดตามกันเลย จากคำถาม คำตอบตัวอย่างดังนี้คะ

1. **ฉันเป็นช่างเสริมสวย แล้วฉันก็อยากมีรายได้**เพิ่มในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ ฉันอยากจะใช้ห้องเช่าของฉันมาเป็นสถานเสริมความงามได้ไหม

ตอบ..ไม่ได้คะ เพราะคุณเช่าห้องเพื่อเป็นที่อยู่อาศัย จึงไม่สามารถจะเปิดร้านทำธุรกิจได้ และคุณก็ทำไม่ได้เช่นกัน หากไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของห้องเช่า แต่อย่างน้อยคุณสามารถสอบถามไปที่อำเภอได้ว่า ในบริเวณที่คุณอยู่อาศัยนั้น เขาอนุญาตให้ทำได้ไหม

2. **แย้ม ที่ฉันทำเองนี้รสชาติดีเหลือเกิน ถ้าฉันจะขาย**จะเป็นไปได้ไหม

ตอบ.. โดยปกติแล้ว ได้คะ แต่ถ้าใครทำของเพื่อการบริโภคจากที่บ้าน ออกไปจำหน่าย นั่นคือ มีเรื่องความปลอดภัยของผู้ซื้อเข้ามาเกี่ยวข้อง ข้อนี้จึงต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบของสินค้าเพื่อการบริโภค และคุณต้องแจ้งหน่วยงานด้านเคมีของรัฐ โดยคุณต้องแจ้งว่าในสินค้าของคุณมีส่วนผสมอะไรบ้าง มีกระบวนการทำอย่างไร อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้เป็นอย่างไร เป็นต้น

3. **ฉันทำอาชีพอิสระ (Freelance) เป็นนักออกแบบ**

และบ่อยครั้งฉันก็ทำงานที่บ้านเช่าของฉัน ฉันทำแบบนี้ได้ไหม

ตอบ..ได้คะ คุณสามารถใช้ห้องที่มีอยู่ในบ้าน หรืออพาร์ทเมนต์ ที่คุณเช่า เป็นได้ทั้งที่ทำงาน และที่อยู่อาศัย ตราบใดที่คุณไม่ได้ทำเสียดังรบกวนคนอื่น หรือไม่ได้ทำสิ่งอื่นใดรบกวนเพื่อนบ้าน เช่น กลิ่นที่รุนแรง (อาหาร หรือกลิ่น) ออกจากห้องมาที่โถงบันได รบกวนเพื่อนบ้าน และคุณต้องไม่ต่อเติม เสริมแต่งห้อง ที่พัก หรือใช้งานห้องพัก มากเกินไป นั่นหมายความว่า คุณสามารถใช้ที่พัก เป็นสำนักงาน หรือ Home Office ได้นั่นเอง

4. **อพาร์ทเมนต์ของฉันในรัฐ Tessin ฉันทำเป็น Airbnb** ให้นักท่องเที่ยวเช่า เจ้าของอพาร์ทเมนต์คนอื่น ๆ สามารถห้ามฉันทำได้ไหม

ตอบ..ขอให้คุณดูกฎระเบียบข้อบังคับของการเป็นเจ้าของที่พักร่วมกัน ถ้าไม่มีเรื่องนี้กล่าวไว้ คุณก็ต้องทำให้เหมือนกิจการโรงแรม ว่าปีหนึ่งมีคนเข้ามาพักได้กี่วัน เจ้าของห้องคนอื่น ๆ สามารถห้ามไม่ให้ทำได้ไหม แต่ที่ดีที่สุดคือ ถ้าไม่มีกำหนดไว้ ควรมีการประชุม ร่วมกันกำหนดกฎระเบียบกันใหม่ ระหว่างเจ้าของห้องพักว่าจะยินยอมให้มีคนแปลกหน้าเข้ามาอยู่อาศัยในลักษณะนี้ได้ไหม อย่างไร

5. **สมาคมของเรา กำลังวางแผนจัดงานกินเลี้ยง**เรื่องอาหารและเครื่องดื่มของสมาชิก มีเรื่องอะไรบ้างที่พวกเราต้องระวัง

ตอบ.. สมาชิก ที่ต้องการกินอาหาร เขาต้องทราบเรื่องความปลอดภัยของสิ่งที่จะนำมาปรุงเป็นอาหารและต้องมีมาตรฐานควบคุมคุณภาพ และถ้าขายเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ก็ต้องเสียภาษีแอลกอฮอล์ และต้องปฏิบัติตามกฎ เช่น มีป้ายเขียนบอกไว้ว่าเราจะไม่จำหน่ายเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ให้กับเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 16 ปี และไม่จำหน่ายสุรา/เหล้าให้กับเยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี และต้องแจ้งกับอำเภอและหน่วยควบคุมคุณภาพอาหารของรัฐด้วยนะคะ...

ที่มา วารสาร Beobachter ฉบับ 12 ธันวาคม 2018

แปลและเรียบเรียงโดย ลำดวน



เสียแล้ว...จากไปแล้ว

สิ่งที่เรามักจะได้ยินเสมอคือ คุณพ่อจากไปนานแล้ว หรือคุณแม่เสียแล้ว เราจะไม่ค่อยใช้คำว่า “ตาย” แต่เมื่อมีการตายเกิดขึ้น สัญญาต่าง ๆ ที่ผู้ตายทำไว้ เมื่อยังมีชีวิตอยู่ จะถูกเปลี่ยนไป เป็นของทายาท หรือของผู้รับมรดก มีสัญญาบางอย่างเท่านั้นที่สิ้นสุดไปพร้อมกับผู้ตาย

ดังนั้นทายาทหรือผู้รับมรดกต้องทำหน้าที่ ค้นหาทุกสัญญา เพื่อทำการบอกเลิก เพราะมีสัญญาอีกส่วนหนึ่ง ที่ **ยังอยู่ต่อไป** จนกว่าจะมีการบอกเลิกสัญญานั้น ๆ เช่น



สัญญาเช่า การบอกเลิกสัญญา ระยะเวลาแต่ละที่ จะไม่เหมือนกัน ขอให้ทายาทติดตามหาข้อมูล

ธนาคาร บัญชีเงินฝาก ถาถามธนาคาร เจ้าหน้าที่จะบอกว่า ต้องแสดงหลักฐานอะไรบ้าง กรณีนี้ทางธนาคาร จะขอเอกสารมากมาย สำหรับ credit card บอกเลิกได้ง่าย หลังจากการเสียชีวิต

เงินกู้ ก็เป็นภาระของทายาท สิ่งนี้สำคัญมาก เพราะถ้าสัญญาที่ทำไว้ก่อนหน้านี้ ยังไม่สิ้นสุด ทายาทต้องจ่ายต่อไป เนื่องจากเจ้าของเงินต้องการดอกเบี้ย ให้รีบถามเจ้าของเงินกู้อย่างรวดเร็ว เพราะถ้าไม่ทำตามสัญญา ส่วนมากจะถูกปรับและจ่ายแพง

Abos ค่าโทรศัพท์ ค่าสิ่งพิมพ์ แม้จะเสียชีวิตแล้ว แต่สัญญานั้นยังอยู่ ยกเว้นค่าเดินทาง เช่น SBB/CFF ทายาทจะได้รับเงินคืนบ้าง

- **ค่าน้ำ ค่าไฟ** สัญญานี้ยังอยู่จนกว่าทายาทจะแจ้งยกเลิก
- **ค่าประกันต่าง ๆ** เช่น ประกันบ้าน ประกันรถ โดยเฉพาะการประกันบ้าน การประกันจะสิ้นสุด เมื่อทรัพย์สินถูกแบ่งในกรณีที่มีทายาทหลายคน
- **สัญญาที่ทำไว้กับนายความ** นายหน้า และที่ปรึกษาทางการเงิน ทายาทสามารถบอกเลิกสัญญาได้ทันที
- **ช่างฝีมือ** สัญญาที่ทำไว้ ดำเนินต่อไปจนหมดวันสัญญา
- **สัญญาที่สิ้นสุดไปพร้อมกับการตาย เช่น**
 - **เมื่อลูกจ้างเสียชีวิต สัญญาจ้างงานสิ้นสุดเช่นกัน** ฝ่ายนายจ้าง **ต้องจ่ายเงินเดือนให้ผู้ตายอีกหนึ่งเดือน** ถ้าสัญญาจ้างงานมีเวลามากกว่า 5 ปี และผู้ตายมีคู่สมรสหรือบุตร นายจ้างต้องจ่ายเงินเดือนให้ทายาท 2 เดือน
 - **การประกันสุขภาพ** สัญญาสิ้นสุดลงพร้อมผู้ตาย บริษัทประกันต้องจ่ายเงินประกันส่วนที่จ่ายไปแล้วคืน เราต้องไม่ลืมว่า ทุกคนจ่ายเงินประกันสุขภาพล่วงหน้า
 - **ค่าสมาชิกสมาคมต่าง ๆ สิ้นสุดลงพร้อมผู้ตาย**
 - **ภาษีค่าโทรศัพท์ วิทยุ** สิ้นสุดวันสิ้นเดือน ไม่ใช่วันที่มีการตาย ถ้าไม่มีใครอยู่บ้านต่อไป ต้องแจ้ง
- **สรุปบทความนี้** เป็นเรื่องที่ทายาทหรือผู้รับมรดกต้องรวบรวมและตามแจ้งบอกเลิกสัญญา การผิดสัญญานั้น เป็นเรื่องที่ไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง เพราะจะเป็นเหตุให้ทายาทเสียเงินค่าปรับ

Quelle: KGeld, Februar 2019, Nr. 1
แปลและเรียบเรียงโดย ก.ไตรคำ



ตัดออกจากกองมรดก

มรดก เป็นเรื่องที่ทายาทจะได้รับเมื่อเจ้าของมรดกเสียชีวิต และเมื่อเจ้าของมรดก ไม่อยากยกมรดก ให้กับผู้มีสิทธิรับมรดกตามกฎหมาย ซึ่งได้แก่ คู่สมรส บุตร หรือ บิดามารดาของผู้ตาย เขาจะทำได้ไหม อย่างไร ไปติดตามกันครับ

เจ้าของมรดก จะตัดสิทธิการรับมรดกของทายาทโดยธรรมได้ โดยการเขียน พินัยกรรม แสดงความจำนงค์ในการตัดสิทธิรับมรดกของบุคคลดังกล่าว ซึ่งการตัดสิทธิของทายาทโดยธรรม ออกจากกองมรดกนั้น ไม่ง่ายที่จะได้รับการอนุมัติจากศาล มีเพียงกรณีดังต่อไปนี้

✚ หากทายาท ผู้มีสิทธิรับมรดก **กระทำความผิดร้ายแรงต่อ** เจ้าของมรดก หรือบุคคลใกล้ชิดของเจ้าของมรดก ซึ่งบุคคลนั้น มีสิทธิในมรดกนั้นด้วย

✚ ผู้มีสิทธิรับมรดก **กระทำความผิดร้ายแรงต่อ** เจ้าของมรดก หรือญาติผู้ใดผู้หนึ่งของบุคคลดังกล่าวข้างต้นที่มีสิทธิในมรดกนั้น นั่นคือผู้มีสิทธิรับมรดก ปลอมแปลง เลียนหน้าให้การให้ความช่วยเหลือดูแลครอบครัว ต่อบิดามารดา คู่สมรส หรือต่อบุตร อย่างร้ายแรง

หากมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งภายในครอบครัว ไม่สามารถนำมาเป็นเหตุผล ในการตัดออกจากกองมรดกได้ เพราะไม่ถือว่าการกระทำความผิดหน้าที่ตามกฎหมายครอบครัว

สิ่งที่ทำให้การตัดออกจากกองมรดก มีผลตามกฎหมาย คือ ศาลจะดูเหตุผล ของการตัดออกจากกองมรดก เช่น ในกรณีที่คู่สมรส ไม่ปฏิบัติตามข้อเรียกร้องในการดูแลคู่สมรส หลังจากได้รับการผ่าตัดรักษาโรคมะเร็ง หรือ หากทายาทผู้นั้น ขอลดทรัพย์จำนวนมาก อันจะทำให้ทายาทโดยธรรม หรือผู้อื่นมีอันต้องตกอยู่ในสถานการณ์ยากจนลงได้ หรือ ในกรณีที่บุตรชายแจ้งความผิดคดีอาญาต่อบิดาโดยไม่ยุติธรรม ศาลสามารถอนุมัติการตัดสิทธิการรับมรดกของบุตรคนดังกล่าวได้ตามคำร้อง เป็นต้น

ถ้าทายาทมีหนี้ท่วมหัว เจ้าของมรดกสามารถตัดออกจากกองมรดกได้ หากทายาทโดยธรรมผู้นั้น มีใบหนี้สูญ เนื่องจากโดนฟ้องบังคับหนี้ เจ้าของมรดกสามารถตัดสิทธิการรับมรดกตามกฎหมายของทายาทผู้นั้นออกเหลือครึ่งหนึ่งจากสัดส่วนอันพึงได้ แต่ทั้งนี้จะต้องนำส่วนต่างดังกล่าว มอบให้แก่บุตรของทายาทโดยธรรมผู้นั้นต่อไป **แล้วถ้าหาก ทายาทโดยธรรมที่โดนตัดออกจากกองมรดกเนื่องจากมีหนี้สูญ แต่ ณ เวลาที่เจ้าของมรดกตาย ทายาทโดยธรรมผู้นั้นไม่มีหนี้ดังกล่าวแล้ว** ทายาทผู้นั้น สามารถร้องขอ ให้มีการยกเลิกการตัดสิทธิออกจากกองมรดกนั้นได้ ทั้งนี้จะต้องไม่มีใบหนี้สูญ หรือว่ามูลค่าของหนี้สูญ จะต้องไม่เกิน 1/4 ของทรัพย์มรดกในส่วนแบ่งที่พึงได้ของบุคคลนั้น

และเป็นเรื่องจำเป็น ต้องให้เหตุผล ในการตัดทายาทโดยธรรมออกจากกองมรดก และควรมีหลักฐานต่าง ๆ หรือ มีเอกสารแนบประกอบด้วย มิฉะนั้นจะไม่มีผลตามกฎหมาย

ถ้าหากว่าทายาทโดยธรรมถูกตัดออกจากกองมรดกโดยไม่เป็นธรรม บุคคลนั้นสามารถคัดค้าน การตัดออกจากกองมรดกได้ โดยทายาทโดยธรรมที่มีส่วนแบ่งในกองมรดก จะต้องแสดงหลักฐานว่า การถูกตัดออกจากกองมรดกนั้น ขาดเหตุผลที่เหมาะสมต่อศาล หากเจ้าของมรดก ไม่สามารถแสดงหลักฐานที่ชัดเจนได้ การตัดออกจากกองมรดกนั้น จะถูกเพิกถอน ศาลจะพิจารณานุมัติส่วนแบ่งในทรัพย์มรดกให้แก่ทายาทที่ถูกตัดออกจากกองมรดก ตามสัดส่วนอันพึงได้ตามกฎหมายต่อไป

เพราะฉะนั้น ครอบครัวเดียวกัน รัก ดูแลกันและกัน ให้ดี และอย่าก่อนนี้ ถ้าไม่อยากถูกตัดออกจากกองมรดก นะครับ...

ที่มา นิตยสาร saldo 1/2018

ผู้เขียน Marina Rössli แปลโดย ศักดา บัวลอย
เรียบเรียงโดย KS



เพราะเราคิดว่า..เรายังมีเวลา

โดย โยทะกา



ภาพจาก weheartit.com

ในช่วงปลายปีที่ผ่านมาจนถึงต้นปีนี้เป็นช่วงที่โยทะกาต้องต่อสู้กับความรู้สึกโศกเศร้าทั้งในเรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเองและเกิดขึ้นกับคนใกล้ชิด รวมไปถึงเรื่องราวของคนรอบข้าง

การต้องจากลาคนที่เรารักไปยังสถานที่ไกล ๆ นั้น ล้วนแต่นำมาซึ่งความโศกเศร้า แต่การจาก “เป็น” อย่างน้อยที่สุดเรายังเปี่ยมไปด้วยความหวังที่จะได้พบเจอกันอีก ส่วนการจากไปที่นำความทุกข์เศร้าอย่างแสนสาหัสมาให้แก่ผู้ที่ยังอยู่ คือการจากไปที่ไม่มีวันกลับ คงไม่มีใครสามารถกล่าวถึงความทุกข์เศร้านั้นได้ดีเท่ากับผู้ที่ต้องสูญเสียคนที่รักอย่างไม่มีวันที่จะได้พบเจอกันอีกในชาตินี้

เมื่อไม่นานมานี้เป็นครั้งแรกที่โยทะกามีโอกาสไปร่วมงานไว้อาลัยในลักษณะที่พิเศษ แปลก แตกต่าง แม้จะรู้สึกโศกเศร้าและต้องช้ำน้ำตาที่หยาดหยดอย่างไม่ขาดสาย แต่ก็ต้องยอมรับว่ามันเป็นภาพของความปลาบปลื้ม ความประทับใจอย่างเหลือล้น ในห้องโถงใหญ่ที่จัดพิธีไว้อาลัยนั้น มองคร่าว ๆ น่าจะมีคนมาร่วมไว้อาลัยไม่ต่ำกว่า 250 คนหรืออาจจะถึง 300 คนด้วยซ้ำ

สำหรับผู้ชายในวัยย่าง 40 ปี ก่อนที่เขาจะจากไปอย่างไม่มีวันกลับ เขาได้ทำอะไรไว้กับคนเหล่านี้บ้างนะ โยผู้คนจึงมาร่วมไว้อาลัยมากมาย...แต่ละคนนึกถึงเขาอย่างไร? และเลือกจดจำภาพไหนของเขาเป็นภาพสุดท้าย? ท่ามกลางม่านน้ำตาโยทะกานึกถึงชายหนุ่มร่างท้วม

หน้าตาดีที่เจอที่ลานจอดรถ เขาโบกไม้โบกมือและตะโกนทักทายตั้งแต่เรายังเดินไปไม่ถึง เขาคือสามที่น่ารัก คือพ่อที่ใจดีของเด็กน้อย 2 คนในวัย 4 ขวบและ 2 ขวบ

ในพิธีไว้อาลัยไม่ได้มีแต่บาทหลวง แต่ยังมีพระภิกษุอีก 1 รูปที่รับนิมนต์มา บางทีอาจจะครั้งแรกของหลาย ๆ คนในห้องโถงนั้น ที่มีโอกาสได้เห็นพระภิกษุซึ่งเป็นนักบวชของศาสนาอื่น ที่เขาไม่คุ้นเคยมาร่วมงานไว้อาลัยในลักษณะแบบนี้

เด็กน้อยสองคนตื่นตื่นที่เห็นผู้คนมากมาย จึงกระโดดโลดเต้นอย่างเร่ร่อน ตะโกนและชี้ไปบนภาพในวิดีโออย่างไร้เดียงสาว่า “นั่นไง ปาป๊า” ...ผู้หญิงที่นั่งด้านหลังด้านหน้า และด้านข้างต่างเช็ดน้ำตา รวมทั้งตัวโยทะกาเอง ส่วนผู้ชายตัวโต ๆ ที่ยืนรายรอบ นัยน์ตาทุกคู่แดงก่ำ บางคนที่เสลดแค้นออกมาเช็ด เพื่อปกปิดความรู้สึก

“ความตาย” สำหรับเด็กน้อยทั้งสองนั้น เป็นเพียงอะไรสักอย่าง พ่ออาจจะไปที่ไหนสักที่...แล้วก็จะกลับมาบ้าน เด็กน้อยผู้ไม่รู้เขาจึงมีความสุขในแบบของเขา **เขาไม่รู้ เขาจึงไม่ทุกข์** แต่ผู้ที่รับรู้และได้รับผลกระทบนั้นจะจัดการกับความทุกข์แสนสาหัสอย่างไร เพื่อให้จิตใจเข้มแข็ง และใช้ชีวิตต่อไปได้

แท้ที่จริงแล้วคริสต์กับพุทธไม่ได้แตกต่าง..ไม่ว่าจะเป็นความโศกเศร้าหรือการหมดลมหายใจ หรือแม้กระทั่งคำสั่งสอนจากสองศาสนา บาทหลวงกับพระภิกษุต่างกล่าวถึงสิ่งเดียวกันโดยไม่ได้นัดหมาย

บาทหลวงกล่าวไว้อาลัยด้วยภาษาเยอรมัน ส่วนพระภิกษุกล่าวด้วยภาษาอังกฤษ...**“เราต่างคิดว่า เรายังมีเวลาเหลืออีกมากมายในชีวิต”** แต่ไม่มีใครสักคนล่วงรู้ว่าวันไหนคือวันสุดท้าย...แล้วถ้าเป็นวันนี้ ขณะนี้ คือเวลานั้นแล้ว เราจะนึกเสียดายไหมว่า ยังไม่ได้ทำอะไรให้กับคนที่เรารัก เราจะเสียใจไหมที่มัวแต่รอ จนเราพลาดอะไรไป

การสูญเสียสิ่งหนึ่งไป มักจะปลูก ให้สิ่งหนึ่ง
ตื่นเสมอ เราเรียนรู้อะไรบ้างจากการสูญเสีย ชีวิตของคนเรานั้น สั้นเกินกว่าจะคาดคิด จงใช้เวลาทุกวันให้เหมือน

เป็นวันสุดท้าย ใช้ชีวิตกับคนที่คุณรักให้เต็มที่ ใส่ใจดูแลคนที่คุณรักและรักคุณ

เพื่อใจไว้

คนเรามักลืมคิดถึงธรรมชาติของชีวิต
ที่ต้องมีการพลัดพรากสูญเสีย...
น้อยนักที่เราจะเผื่อใจนึกถึง
ความไม่เที่ยงของสิ่งที่เรามี
และในบรรดาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เรามีนั้น
มีสิ่งหนึ่งที่เราแทบจะไม่ยอมนึกถึง
วันที่จะต้องพลัดพรากจากมันไป
สิ่งนั้นคือชีวิตของเราเอง

พระไพศาล วิสาโล
fb.com/visalo

จงหมั่นฝึกจิต เตรียมใจ ไว้ให้สม่ำเสมอ หากวันแห่งการสูญเสียมาถึง อย่างน้อยที่สุด ชีวิตก็จะได้ ไม่ล้มครืน ทำใจให้ยอมรับกับการจากลาที่ไม่มีวันกลับ ทุกข์เศร้าเข้ามากระทบ ก็จงรับรู้อย่างมีสติ ปล่อยใจให้ทุกข์ได้ แต่อย่าทุกข์นาน เราทุกข์ คนข้างเราก็ทุกข์

ขอเป็นกำลังใจให้ตนเอง ให้ผู้ที่ยังอยู่ และให้ผู้ ที่สูญเสีย จงเข้มแข็งและก้าวต่อไปอย่างมีสติ สำหรับผู้ที่คิดว่า ชีวิตยังเหลือเวลาอีกมาก ก็จงอย่าประมาท มาเริ่มฝึกจิตเตรียมใจกันนะคะ...

ไม่มีใคร
ไม่มีใคร
มีเพียงใจ
สุขทุกข์ได้

เสกให้เธอ
นั้นสร้างสุข
เธอคนนี้
ก็ด้วยใจ

นั้นหายทุกข์
ให้เธอได้
บันดาลไป
ของเธอเอง



ไม่มีคำว่ายาก หากรู้จักปรับตัว

โดยเฟราสิริ

การเริ่มต้นชีวิตใหม่ และการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ๆ ในต่างแดน ให้มีความสุขและราบรื่นมาจวบจนวันนี้ 10 ปีแล้ว ไม่ง่ายนัก แต่ก็ไม่ยากเกินความสามารถ ซึ่งฉันเชื่อว่าแต่ละคนก็มียุทธวิธีที่แตกต่างกันไป แต่เรามีเป้าหมายเดียวกัน นั่นคือ เราจะอยู่อย่างไร ในดินแดนที่ไม่ใช่บ้านเกิด ให้มีความสุข หรือมีทุกข์น้อย ๆ ได้

ขอย้อนไปเมื่อ 10 ปีที่แล้ว หลังจากคบหาดูใจกันพอสมควรแก่เวลา ฉันก็บินข้ามน้ำข้ามทะเลมาแต่งงานและพำนักในสวิตเซอร์แลนด์ บ้านเกิดของคู่ชีวิต ตอนที่ย้ายมา อายุก็อยู่ในวัยขึ้นต้นด้วยเลข 4 พอดี การเรียนรู้เรื่องใหม่ โดยเฉพาะเรื่องภาษา ไม่ง่ายเหมือนวัยเอื้ออาะ ๆ และสิ่งที่ฉันมีเป็นอาวุธในสถานที่ใหม่ คือ การเป็นคนที่มีความเชื่ออำนาจในตน นั่นคือ ฉันรู้ว่าถ้าฉันทำสิ่งนี้ ทำนายได้เลยว่า ผลที่จะเกิดเป็นอย่างไร เช่น ถ้าฉันตั้งใจเรียนภาษาเยอรมัน ฉันก็ทำนายได้ว่า ฉันจะสามารถสื่อสารด้วยภาษาเยอรมันได้อย่างแน่นอน และความเชื่อที่ว่าฉัน สามารถควบคุมให้เกิดผล ตามที่ฉันต้องการได้ คือ การเป็นคนที่ไม่เชื่อว่ามีผลดีหรือผลเสียต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉัน มีสาเหตุที่สำคัญมาจากการกระทำของตัวเอง และการเปิดใจ เปิดหัว เปิดหู เปิดตา เพื่อรับรู้ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพื่อนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ในบ้านหลังใหม่ ที่ฉันให้ความสำคัญ มีอยู่ 2 เรื่อง คือ

1. การอยู่ร่วมกันกับอีกคนในบ้านหลังเดียวกัน

การใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันของคนสองคน ที่ต่างภาษาและวัฒนธรรมนั้น เป็นเรื่องที่ยากพอสมควร เพราะความคิดเห็นของคนทั้งสอง บางทีก็ไม่เหมือนกัน จึงจำเป็นต้องเรียนรู้ที่จะปรับ ความคิดเห็นเข้าหากัน เพื่อลดความบาดหมางกัน หรือโกรธเคืองกัน ให้มีความคิดเห็นเป็นไปในทางเดียวกัน ถ้าทำได้ ก็หวังได้ว่า ครอบครัวของเรา ก็จะมีสุขได้ แต่ใจหทัยนี้ ไม่ใช่แค่ครั้งเดียว แล้วจะได้คำตอบที่ถูกต้องเลย เพราะเป็นโจทย์ที่สุดแสนพิเศษ ทำไป แก้ไป ปรับไป อาจจะตลอดการมีชีวิตครอบครัวเลยก็ได้ คือ ทำ

อย่างไรให้เราสอง อยู่กันไปจนถึไม่ท้ายอดทอง กระบอง ยอดเพชร หากไม่มีฝ่ายใด ฝ่ายหนึ่งรับดวงจากโลกนี้ไปซะ ก่อน

ในฐานะภรรยา และแม่บ้าน ฉันนำหลักทางพุทธ ศาสนา ตามที่เห็นจากแม่ และจากที่แม่ฝึกให้ตั้งแต่เด็ก มา ใช้ให้เป็นประโยชน์ และเพื่อความแน่นอนหนามันคง นั่นคือ หน้าทีภรรยา ผู้เป็นทิศเบื้องหลัง จะอนุเคราะห์สามี ด้วย หน้าที 5 ประการ คือ



➤ **จัดการงานดี** คือการรู้ว่าเรามีหน้าที่อะไรใน

ครอบครัว ไม่ว่าจะเป็น การดูแลบ้าน ดูแลความเป็นอยู่ของ คนในครอบครัว จากการทำงานจิตอาสา ทำให้บางครั้งมี ส่วนให้เข้าไปรับรู้ปัญหา ส่วนใหญ่เป็นปัญหาการหย่าร้าง มีรายหนึ่งบอกว่าสามีขอย้าย จะให้แม่และพี่สาวมาคุย ด้วยสาเหตุว่าออกไปเที่ยวดื่มกับเพื่อนแล้วกลับบ้านดึก มี ลูกเล็ก ให้ย่า หรือบางทีพ่อดูแล ออกเที่ยวดึกและดื่ม ใน ครั้งแรก ๆ เขาอาจไม่พูด แต่ถ้าบ่อยเข้า ก็คงไม่ไหว จริง ๆ แล้ว ถ้าเรามองเห็นว่าสิ่งไหนสำคัญกับชีวิต และครอบครัว เราคงยอมตัดความสุขชั่วคราว ชั่วคราวได้ บางคนอาจบอก ว่าต้องการผ่อนคลาย แต่น่าจะมีวิธีอื่นที่ดีกว่านี้ไหม

➤ **สงเคราะห์คนข้างเคียงดี** ด้วยความเป็นคนที่ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น กับพ่อแม่ ญาติพี่น้องของสามี ก็สนิท สนมกันดี ไปมาหาสู่กันตามวาระ กับพ่อและแม่ท่านอายุ มากแล้ว เราก็ไปหาเยี่ยมเยียนท่าน และเชิญท่านมาบ้าน ทำอาหารให้กิน พาไปเดินเที่ยว เล็กน้อย เพียงเท่านี้ท่านก็ สุขใจแล้ว เรื่องนี้ถือว่าฉันโชคดี เพราะเคยได้ยินบางคน

บ่นให้ฟังเรื่องเข้าไม่ได้กับครอบครัวสามี ความสุขในชีวิต ส่วนนี้ ก็ลดหายไป ฉันเข้าใจ บางทีก็เป็นเรื่องสุดวิสัย

➤ **ไม่ประพฤตินอกใจ** เรื่องความซื่อสัตย์ข้อนี้ฉัน

รักษาเท่าชีวิต เป็นศีล 1 ใน 5 ข้อ ที่เป็นพื้นฐานของการมี ชีวิตดีงาม เคยมีคนมาปรึกษาบอกว่าสามีขี้หึง โทรมมา ส่ง ข้อความมาหาตลอด ทั้ง ๆ ที่ตัวภรรยาที่อยู่แต่บ้าน เป็ อยากรจะหย่า แต่คุยไปคุยมา ก็บอกว่าติดต่อกับแฟนเก่า ทางอินเทอร์เน็ต ก็แค่ถามสารทุกข์สุขดิบกัน เราคิดว่าแค่นี้ แต่อีกฝ่ายเขาไม่แค่นี้กับเราด้วย ปัญหาที่เกิดขึ้น

➤ **รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้** ความเป็นคน

ประหยัดมัธยัสถ์ รู้จักการใช้จ่ายที่เหมาะสม พอควรกับ ฐานะ ยิ่งตอนแรก ๆ ที่มาอยู่ใหม่ ๆ เรายังทำงานไม่ได้ สามี หาเงินคนเดียว ค่าใช้จ่ายในบ้านเขารับผิดชอบทั้งหมด เรื่องนี้ความเห็นอกเห็นใจกัน ช่วยเหลือกัน เป็นสิ่งสำคัญใน ครอบครัว จากประสบการณ์ตรง พวกเราบางคน ไม่เข้าใจ ตรงจุดนี้ คิดแต่เพียงว่า ฉันต้องการอะไรต้องได้ โดยที่ไม่รู้ เลยว่า สามีต้องจ่ายอะไรบ้าง และไม่รู้ด้วยซ้ำว่า เขามี รายได้ต่อเดือนเท่าไร เป็นเรื่องจริง ที่เห็นได้

➤ **ขยัน** ในกิจทั้งปวง ทำอะไรได้ให้ทำ เอ่ยปากเสนอ ตัว เข้าช่วย เราได้เรียนรู้จากสิ่งนั้น ๆ เชื่อเถอะค่ะ ความสำคัญ ของการอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ ประเภทใด การให้เกียรติซึ่งกันและกัน ย่อมเป็นสิ่งที่เราทุก คนพึงปฏิบัติ คำนี้ฉันมีไว้ในใจเสมอ **“ใจเขา ใจเรา”** เรา ต้องการให้ใครปฏิบัติกับเราเช่นไร เราก็ต้องปฏิบัติ กับเขา เช่นนั้น ฉันดูแลเขา เขาก็ดูแลฉัน เช่น ก่อนเขาไปทำงาน ฉัน จะเตรียมอาหารเข้าให้เขา ผ่านไป ๆ เราจะเห็นเองว่า วัน ไหนเขาไม่ได้ทำงาน แต่เราไป ระหว่างที่เราแต่งตัว เขาก็ เตรียมอาหารเข้าให้เรา เป็นความสุขเล็ก ๆ ในครอบครัว ที่ เราต่างดูแลกันและกัน ที่นำมาเล่าเฉพาะหน้าที่ของเรา เพราะคิดว่า การจะทำอะไรให้ได้ตั้งใจหวัง ก็ต้องเริ่มที่ตัว เราเองก่อนค่ะ

2. การอยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อมใหม่ ใน ชีวิตเซอร์แลนด์

สิ่งที่ฉันมีคือ การเป็นคนรักการเรียนรู้ และไม่อยู่เฉย และสิ่งที่ฉันให้ความสำคัญ คือ

1. ภาษา

เพราะภาษา คือ ประตูที่จะเปิดโอกาสให้ฉันก้าวไปข้างหน้า ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน ไปซื้อข้าว ไปสถานที่ต่าง ๆ ด้วยตัวเอง ย้ำว่าด้วยลำแข้งของตัวเอง หรือจะเรื่องการทำงานในอนาคต **และที่สำคัญ คือ การสื่อสารกับสามี พูดคุย ปรับทุกข์ ปรีกษาหรือกันในเรื่องต่าง ๆ**



ภาษาที่นี้ มีความยากลำบากเป็นสองเท่า เพราะภาษาพูดกับภาษาเขียน หรือภาษาราชการก็ไม่เหมือนกัน ฉันจึงต้องเรียนทั้งสองภาษา ภาษาพูดเรียนกับสามี ส่วนภาษาราชการคือ ภาษาเยอรมัน ทั้งฟัง พูด อ่าน และเขียน ฉันเรียนเอง สามีซื้อหนังสือมาให้ ไม่เข้าใจก็ถามเขา เพราะว่าในช่วงแรกของการมาอยู่ที่นี่ ฉันไม่ได้ทำงาน เป็นแม่บ้าน (คิดว่าพวกเราหลายคน ก็ตกอยู่ในที่นั่งเดียวกัน) ลูกก็ไม่มีจึงมีเวลา และเราไม่มีเงินมากนัก เพราะค่าเรียนก็แพง เรื่องการเรียน คนแต่ละคนไม่เหมือนกัน ถึงแม้จะเรียนเอง แต่ก็ลองไปเรียนในโรงเรียนสอนภาษาอยู่ 2 คอร์ส แต่ฉันชอบเรียนเอง ฝึกเองมากกว่า ทั้งจากตำราอาหาร และอ่านรวมทั้งฝึกทางอินเทอร์เน็ตซึ่งมีมากมายให้เลือก ฉันสื่อสารด้วยภาษาท้องถิ่นกับสามี ญาติ ๆ เพื่อน ๆ รวมทั้งเพื่อนบ้าน ไปไหน ทำอะไร คนเดียวได้สบาย ๆ และได้ทำงานเป็นผู้ช่วยพยาบาลได้ 3 ปีแล้ว นั่นคือกว่าจะได้ไปประกาศก็ต้องสอบผ่านภาษาเยอรมันในระดับปีหนึ่ง นี่เป็นผลจากการเป็นคนที่มีความขยัน อดทน และเป็นคนสู้

2. สร้างสังคมใหม่กับคนสวิส

ฉันสร้างความสัมพันธ์กับผู้คนรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนของสามี ญาติ ๆ ของเขา เพื่อนบ้าน ทำให้ฉันมีโอกาสฝึกฝนการใช้ภาษา

ฉันไปเป็นอาสาสมัครที่บ้านพักคนชราแถวบ้าน ฉันเคยเป็นสมาชิกชมรมเทเบิลเทนนิส ตั้งแต่มายุ่งใหม่ ๆ และเป็นสมาชิกสมาคมแม่บ้านของหมู่บ้านที่ฉันอยู่ เราพบปะ ออกกำลังกายทุกวันพุธ ฉันได้ฝึกภาษาและสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้ชีวิต ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่สมาคม ชมรมจัดให้สมาชิก เพียงเรากล้านำตัวเองออกไปสู่โลกภายนอก เพราะโลกภายนอกเขายืนรอต้อนรับเราอยู่นานแล้วค่ะ

3. สร้างสังคมกับคนไทยในถิ่นที่อยู่ เพื่อสร้าง

มิตรภาพ ฉันที่พี่น้อง พี่พาค้ายกัน พบปะสังสรรค์ ทำเรื่องที่มีประโยชน์ และสร้างสรรค์ ฉันเป็นคณะกรรมการอาสาสมัครในสมาคมไทย ที่ให้ความรู้เรื่องสิทธิหน้าที่ต่าง ๆ ของเราเมื่อมาอยู่บ้านเมืองเขา เรื่องกฎหมายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกฎหมายครอบครัว กฎหมายแรงงาน สิทธิพำนักร ฯลฯ การทำงานจิตอาสา คือการได้เรียนรู้สิ่งที่เราควรต้องรู้ ในฐานะประชาชนคนหนึ่งของประเทศนี้

4. การเรียนรู้หาความสุขแท้ให้ตัวเอง

ผ่านการศึกษาและปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธเจ้า บวกกับความเชื่อว่า เรากำหนดชีวิตของเราเองได้ ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน ก็หาสุขจนเจอ และสามารถก้าวผ่านอุปสรรคทั้งหลายไปได้

ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา การปรับตัว สำหรับการใช้ชีวิตในต่างแดนนั้น สิ่งที่น่าติดตัวมา ใช้ได้ผล วัตจากการครองชีวิตคู่อย่างผาสุก และราบรื่น การอยู่ในสังคมใหม่ ก็มีเพื่อนทั้งชาวไทย และชาวสวิส ให้คบหาแลกเปลี่ยน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ฉันไปกินข้าวบ้านเธอ เธอมากินอาหารฝีมือฉัน ได้รับการยอมรับจากคนในสังคมที่เราอยู่ ภาคภูมิใจในความเป็นตัวตนของตนเอง จึงไม่มีคำว่ายากหากรู้จักปรับตัวนะคะ..



พืชสมุนไพร คือของขวัญจากธรรมชาติ

โดย คนปรุงชา

ยามที่เราเดินเล่นตามทุ่งหญ้า ป่าเขา เราจะเห็น ต้นไม้ ต้นหญ้า ขึ้นอยู่ตามธรรมชาติมากมาย และถ้าสังเกตดูดี ๆ ต้นหญ้าเหล่านี้ บางชนิดสามารถนำมารับประทานได้ หรือนำมาเป็นยารักษาโรคได้ ที่เรียกว่า **สมุนไพร**

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าพืชสมุนไพร คือผลผลิตที่ได้จากธรรมชาติ และมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะในทางสุขภาพและการรักษาโรค ในสมัยโบราณ ชาวบ้านจะเข้าป่า เพื่อเก็บของป่ามาขายเพื่อยังชีพ แต่ในปัจจุบันความต้องการสมุนไพรมีมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าคนหันมาสนใจกับสุขภาพมากขึ้น จึงมีการปลูกเป็นสวนสมุนไพร จนกลายมาเป็นพืชเศรษฐกิจ

ก่อนที่จะพูดถึงคุณประโยชน์ของสมุนไพร เราควรทำความเข้าใจก่อนว่า **สมุนไพร ไม่ใช่ ชา** เพราะไม่มีเทอีน (Tein) และชาอยู่ในตระกูลคาเมเลีย (Camelia) เป็นเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพ แต่ต้องชงชาอย่างถูกวิธีเพื่อเลี่ยงเทอีน(Tein)

สมุนไพรแยกเป็น

สมุนไพรในเขตร้อน เช่น เมืองไทย จะมีพืช

สมุนไพรมากกว่าแสนชนิด แต่มีเพียงไม่กี่ชนิด ที่เป็นพื้นฐานใช้กันทุกครัวเรือน เช่น ชิง ข่า ตะไคร้ กระเทียม ขมิ้น กระเพรา กระวาน กานพลู ฯลฯ เหล่านี้คือ สมุนไพร เครื่องเทศ ที่ใช้ในการปรุงอาหาร เราสามารถ นำมาทำเป็นเครื่องดื่มได้ แต่ไม่ค่อยเป็นที่นิยม คนไทยจะนิยมดื่มชาสมุนไพรจากผลไม้ ไม้ใบ หรือดอกไม้ เช่น จาก กระเจี๊ยบ มะตูม ดอกอัญชัน ดอกคำฝอย กลีบกุหลาบ ดอกเก็กฮวย ใบเตย ใบรางจืด ใบย่านาง เป็นต้น

สมุนไพรเครื่องเทศเมืองหนาว เช่น เบซิล พาร์สเรย์ (Petersilie) หรือที่เรียกว่าผักชีฝรั่ง ออริกาโน (Oregano) เปปเปอร์มินต์ (Minzen) ที่เมียน(Thymian) ดิล (Dill) เซจ(Salbei) ก็ให้คุณค่าไม่แพ้สมุนไพรเขตร้อนและ

เมื่อนำมาปรุงอาหาร จะทำให้รสชาติหอมอร่อยรับประทาน และมีประโยชน์มากมาย ทางเมืองหนาวก็มีพืชสมุนไพรที่เป็นเครื่องดื่ม เช่น มินท์ เวอร์เวน ดอกลินเดน ดอกคาโมมาย ดอกส้ม โกรฟ ใบแดนเดอไลออน และอื่น ๆ อีกมากมาย

การใช้พืชสมุนไพรให้ได้ผล เราจะต้องรู้ อาการของโรคที่เป็น และต้องมีความรู้พื้นฐานของสมุนไพรเสียก่อน และที่สำคัญคือไม่ควรใช้สมุนไพรชนิดเดียวติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เมื่อหายดีก็ควรหยุดใช้

ทุกวันนี้โรคที่คนเป็นมากที่สุดและบั่นทอน สุขภาพ คือ **โรค**



นอนไม่หลับ เกิดได้หลายสาเหตุ ถ้าวัยหนุ่มสาว มักเกิดจากความเครียด ความเหนื่อยล้าจากการทำงาน คิดมาก อารมณ์อ่อนไหวง่าย จึงอยากแนะนำให้ใช้สมุนไพรใกล้ตัว คือ

ดอกคาโมมาย (Kamille) 1 ช้อนชา ผสมกับเวอร์เวน (Verveine) 1 หยิบมือ ชงเล็กน้อยเพื่อให้ น้ำมันหอมออกมา และดอกส้ม 1 ช้อนชา นำส่วนผสมทั้ง 3 ไปใส่ลงในถ้วยที่มีตัวกรอง จากนั้นเติมน้ำร้อน ใช้น้ำที่อุณหภูมิ 95° แช่ทิ้งไว้สัก 5-7 นาที ก่อนดื่มให้เติมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ลงไป ควรดื่มก่อนนอนจะช่วยให้หลับสบาย

ในวัยกลางคนที่เรียกว่า **วัยทอง** ก็จะมีอาการหงุดหงิด กังวล คิดมาก อารมณ์ไม่มั่นคง ร้อนวูบวาบ หวาดกลัว ถึงขั้นซึมเศร้า และนอนไม่หลับ จะมีอาการผมร่วง ร่วงด้วย ควรใช้ คาโมมาย 1 ช้อนชา ดอกลินเดน 1 หยิบมือ ชงให้เหลก ดอกโรทครี 5 ดอก และดอกอัญชัน 5 ดอก นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ในถ้วยที่มีตัวกรองชา เติมน้ำร้อนลงในถ้วย แช่ทิ้งไว้ 5-7 นาที ให้เติมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชาลงไป และดื่มก่อนนอนจะช่วยให้หลับสบาย

สรรพคุณของสมุนไพรที่ช่วยให้หลับสบายมี

✚ คาโมมาย (Kamille, Chamomile) ช่วยลดความเครียด ทำให้หลับสบาย ช่วยย่อยอาหาร

✚ เวอร์เวน (Verveine, Vervain, Eisenkraut) ช่วยคลายความเหนื่อยล้าจากการทำงาน, คลายเครียด, กลิ่นหอมของเวอร์เวนช่วยให้ผ่อนคลาย และระงับอาการซึมเศร้าได้ ควรใช้คู่กับดอกส้มจะทำให้หลับสบาย

✚ ดอกลินเดิล (Lindenflower, Lindenblütten)



เป็นต้นไม้ใหญ่ที่ขึ้นริมทางเห็นอยู่ทั่วไปในเมืองหนาวหรือตามสวนสาธารณะ มีสรรพคุณทางยา ช่วยคลายเครียดช่วยผ่อนคลายทางจิต คลายความกังวล ช่วยระงับอาการวูบวาบและเหงื่อออกมากในคนวัยทอง

✚ ดอกโรดครี (Roteklee, Red clover) เป็น



สมุนไพรที่ขึ้นอยู่ทั่วไปตามทุ่งหญ้าในเมืองหนาว ใช้เฉพาะดอกสีแดงในการช่วยเสริมฮอร์โมน เพราะมี Isoflavones ซึ่งใกล้เคียงกับ Hormon Estrogen จึงช่วยระงับอาการวูบวาบในคนวัยทอง และแก้ปวดประจำเดือนได้ผลดีอีกด้วย



ดอกอัญชัน (Butterfly Pea) ช่วยดูแลผิวพรรณ ให้ชุ่มชื้น สีฟ้าเข้มของดอกอัญชันยังช่วยดูแลเล็บและเส้นผมเหมาะสำหรับคนในวัยทอง ที่เริ่มจะมีปัญหาเรื่องผิวแห้งควรดื่มเป็นประจำ

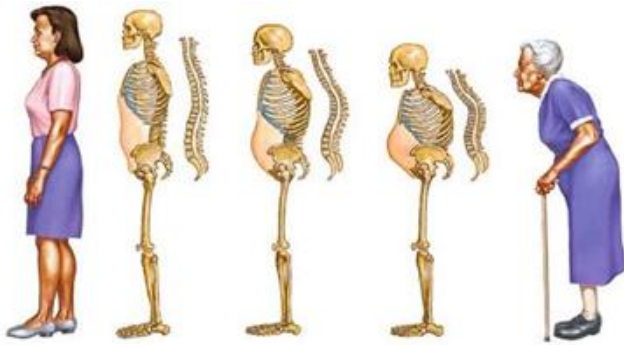
เพื่อให้สมุนไพรทำงานได้ผล ควรดื่มน้ำ และขมบ่งในมือเย็น เพราะแบงหรือคาร์โบไฮเดรตจะไปสกัดการดูดซึมของเหลวทำให้สมุนไพรทำงานไม่ได้ผล

การหาซื้อสมุนไพรก็เป็นเรื่องสำคัญ ที่นำเสนอสมุนไพรเมืองหนาว เนื่องจากผู้อ่านอยู่ในสวีตเซอร์แลนด์จึงสามารถหาซื้อสมุนไพรทั้งใบและดอก ได้ตามร้านขายชา ร้านขายยา หรือ Reformhause ไม่ควรซื้อสมุนไพรที่บรรจุในซองสำเร็จรูป เนื่องจากมีส่วนผสมของพืชที่ให้สีเข้มและไม่มีการกลั่นในปริมาณมากกว่าสมุนไพร เมื่อดื่มเข้าจึงไม่ได้คุณค่า

ไม่ว่าสมุนไพรที่เกิดจากธรรมชาติ ตามป่าเขา ทุ่งหญ้า หรือ จากสวนสมุนไพร หรือ จากรั้วบ้าน ก็ล้วนต้องอาศัยธรรมชาติในการเติบโต **ผลผลิตที่ได้จากธรรมชาติคือ ของขวัญจากธรรมชาติที่ให้กับมวลมนุษย์.....**



กระดูกพรุน(Osteoporosis)กระดูกบาง(Osteopenia)



ภาพจาก library.siam.edu

โดย ก.ไตรคำ

กระดูก ประกอบไปด้วย โปรตีน คอลลาเจน และแคลเซียม โดยมีแคลเซียมฟอสเฟส เป็นตัวทำให้กระดูกแข็งแรงและทนต่อการดึงรั้ง การขาดแคลเซียมก็เหมือนกับบ้านที่ถูกปลวกแทะกินโครงร่างจนพรุน กระดูกจึงแตกหักได้ง่ายแม้จะถูกกระทบกระเทือนเพียงเล็กน้อย

กระดูกเป็นอวัยวะที่มีการสร้างและสลายตัวตลอดเวลาอย่างสมดุลโดยมีเซลล์ Osteoblast ทำหน้าที่สร้างแร่ธาตุเข้ามา และมีเซลล์ Osteoclast เป็นตัวสลายเนื้อกระดูก กล่าวคือ ในขณะที่มีการสร้างกระดูกใหม่จากอาหารที่รับประทาน ก็จะมีการสลายแคลเซียมในเนื้อกระดูกเก่าออกมาสู่เลือด และถูกขับออกมาปัสสาวะและอุจจาระวันละประมาณ 600-700 มิลลิกรัม เพื่อให้เกิดความสมดุล เราควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอกับที่เสียไป มิฉะนั้นร่างกายจะดึงแคลเซียมจากกระดูกมาใช้ มีผลทำให้กระดูกถูกทำลายมากกว่าการสร้าง เนื้อกระดูกจึงบางลง

สำหรับเด็กจะมีการสร้างมวลกระดูกมากกว่าการสลาย ทำให้มีการเจริญเติบโต เนื้อกระดูกจึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งการสะสมเนื้อกระดูกจะมากและเป็นไปอย่างรวดเร็วในช่วงเวลาก่อนเข้าสู่วัยรุ่น หลังจากนั้น การสะสมเนื้อกระดูกจะเริ่มช้าลง จนได้เนื้อกระดูกที่มีความหนาแน่นสูงสุดเมื่ออายุประมาณ 25-30 ปี จนถึงช่วงอายุประมาณ 35-40 ปี **จากนั้นจะเริ่มมีการสลายกระดูกมากกว่าการสร้าง** ความหนาแน่นของเนื้อกระดูกจึงเริ่มลดลงอย่างช้า ๆ ประมาณ 0.5-1 เปอร์เซ็นต์ต่อปี

ผู้หญิงจะมีปัจจัยเสี่ยง ที่ทำให้เกิดการสูญเสียเนื้อกระดูกเพิ่มมากขึ้น จากภาวะหมดประจำเดือน ซึ่งจะมีการลดลงของฮอร์โมนเอสโตรเจนอย่างรวดเร็ว ฮอร์โมนนี้จะช่วยในการดูดซึมแคลเซียมเข้าสู่ร่างกาย และชะลอการสลายของแคลเซียมในเนื้อกระดูก **ในช่วง 10 ปีแรก**

ถึงแม้จะรวย สวย ดี และเก่ง แต่สุขภาพไม่ดีแล้วจะมีความสุขได้อย่างไร มีบ่อยครั้งที่ไปนั่งดูเด็ก ๆ ปีนป่ายหกล้ม ตีลังกา ผลักกันหงายหลังบ้าง วันหนึ่งล้มตึงไม่รู้ก็ครั้ง แต่ไม่เห็นว่ามันอันตราย ทั้งหลาย จะแขนหรือขาหักเลย เพราะกระดูกพวกเขายังยืดหยุ่นดี แต่ถ้าผู้ใหญ่หกล้มเช่นนั้นบ้าง ส่วนมากมักจะมีปัญหาเรื่องกระดูกหัก

โรคกระดูกพรุน และโรคกระดูกบาง เป็นภาวะที่มีปริมาณแร่ธาตุที่สำคัญ คือ **แคลเซียม** ในกระดูกลดลง ร่วมกับความเสื่อมของเนื้อเยื่อ ที่ประกอบเป็นโครงสร้างในกระดูก ทำให้มวลกระดูกมีความหนาแน่นลดลง จึงเปราะและแตกหักได้ง่าย บริเวณที่พบการหักของกระดูกได้บ่อยคือ **ข้อมือ สะโพก และสันหลัง** อธิบายได้ว่า เมื่อหกล้มคนเรามักจะเอามือยันพื้นไว้ แต่ด้วยความที่กระดูกบางลง จึงทำให้กระดูกข้อมือไม่สามารถรับน้ำหนักตัวได้เต็มที่เหมือนตอนเป็นเด็กหรือวัยหนุ่มสาว กระดูกข้อมือจึงหักหรือเกิดอุบัติเหตุตกกระแทกพื้นก็จะทำให้กระดูกสะโพกหัก โรคนี้เป็นโรคเรื้อรังที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งเป็นโรคที่คนส่วนใหญ่มองข้ามเนื่องจากไม่แสดงอาการ

ผู้หญิง 1 ใน 3 คน เคยกระดูกหักจากโรคกระดูกพรุน

สาเหตุของโรคกระดูกพรุน

หลังหมดประจำเดือนความหนาแน่นของมวลกระดูกจะลดลงเร็วมากประมาณ 3-5 เปอร์เซ็นต์ต่อปี สาเหตุของโรคกระดูกพรุน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มหลักๆ คือ

ชนิดแรก

- กระดูกพรุนในวัยหมดประจำเดือนเนื่องจากขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนดังที่กล่าวแล้ว
- กระดูกพรุนในผู้สูงอายุ อันเกิดจากความเสื่อม

ชนิดที่สอง มีสาเหตุหลักมาจากโรคอื่น และพฤติกรรมที่เหมาะสม เช่น โรคเบาหวาน ยาขับปัสสาวะ การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์มาก ขาดการออกกำลังกาย

ปัจจัยเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน

มีทั้งปัจจัยที่สามารถควบคุมหรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดขึ้นได้ และปัจจัยทางธรรมชาติที่ต้องปล่อยให้เป็นไปแบบนั้น ซึ่งสรุปได้ดังภาพจาก cheewajit.com



รวมทั้งปัจจัยเหล่านี้ด้วย

- อายุที่มากขึ้น ทำให้เซลล์สร้างกระดูกมีจำนวนลดลง ส่วนเซลล์สลายกระดูกยังคงทำงานได้ปกติหรืออาจทำงานมากขึ้น จนทำให้กระดูกบางและพรุนในที่สุด
- เพศ กระดูกพรุนเกิดขึ้นในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย เมื่อเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ฮอร์โมนเอสโตรเจนก็ลดลงอย่างรวดเร็ว จึงทำให้เนื้อกระดูกลดลงอย่างรวดเร็วตามไปด้วย
- พันธุกรรม มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคกระดูกพรุน
- โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น ภาวะต่อมไทรอยด์ทำงานมากเกินไป โรคไต โรคเบาหวาน โรคตับ โรคหัวใจ โรคไต โรคกระดูกพรุน

อาการของโรคกระดูกพรุน

ส่วนใหญ่โรคนี้จะไม่มีอาการแสดง ผู้ที่เป็นโรคกระดูกพรุนจะมีความเสี่ยงต่อการมีกระดูกหักได้ง่าย แม้จะเกิดอุบัติเหตุที่ไม่รุนแรงหรือมีแรงกระแทกต่ำ เช่น กระดูกหักจากการเปลี่ยนท่ายืนหรือนั่ง กระดูกหักจากการก้มหยิบของ หรือยกของหนัก กระดูกซี่โครงหักจากการไอหรือจาม กระดูกข้อมือหักจากการใช้มือยันตัวเอาไว้จากการขึ้นหรือลงบันได กระดูกสะโพกหักหรือกระดูกสันหลังหักจากการล้มกันกระแทกพื้น

การวินิจฉัยโรคกระดูกพรุน ด้วยการวัดความหนาแน่นของมวลกระดูก ด้วยเครื่อง Dual-energy X-Ray absorptiometry

วิธีป้องกันโรคกระดูกพรุน

การป้องกันโรคกระดูกพรุนที่ดีที่สุด ถ้าเป็นไปได้ **ควรเริ่มตั้งแต่วัยเยาว์** โดยการเสริมสร้างมวลกระดูกให้มีความหนาแน่นสูงสุดในช่วงก่อนอายุ 30 ปี หากพ้นวัยนี้ไปแล้ว ร่างกายจะไม่สามารถสะสมเนื้อกระดูกเพิ่มขึ้นได้แล้ว เนื่องจากกระบวนการสลายตัวของกระดูกจะเกิดขึ้นมากกว่าการสร้าง เราจึงทำได้เพียงแค่รักษาเนื้อกระดูกที่มีอยู่ไม่ให้ลดไปกว่าเดิม

ข้อควรปฏิบัติ คือ

- กลุ่มเสี่ยงเป็นโรคกระดูกพรุนตามที่กล่าวมา ควร

ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวัดความหนาแน่นของมวลกระดูก เช่น หลีกเลี่ยงหมดประจำเดือน ผู้สูงอายุ ผู้ใช้ยาสเตียรอยด์ นาน ๆ

- ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง ได้แก่ นม เนยแข็ง เต้าหู้ กุ้งแห้ง ปลาที่กินได้ทั้งกระดูก งาดำ ผักสีเขียว ถั่วแดง

ข้อแนะนำในการบริโภคแคลเซียม

- ❖ อายุ 9-18 ปี วันละ 1000 มิลลิกรัม
- ❖ อายุ 19-50 ปี วันละ 800 มิลลิกรัม
- ❖ อายุมากกว่า 50 ปี วันละ 800-1000 มิลลิกรัม
- **หมั่นรับแสงแดด** ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายสังเคราะห์วิตามินดี แสงแดดอ่อน ๆ ในยามเช้าหรือยามเย็นวันละ 10-15 นาที

- **ออกกำลังกายที่มีการถ่วงหรือต้านน้ำหนัก** เช่น การยกน้ำหนัก การเดินเร็ว เดินขึ้นบันได เต้นแอโรบิก บาสเกตบอล สกี เล่นเทนนิส ต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นระยะเวลาติดต่อกัน จึงจะช่วยเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกได้

- **อย่าให้ผมเกินไป** เพราะคนผมจะมีมวลกระดูกน้อย

- **ไม่รับประทานยาเคลือบกระเพาะอาหาร**
- **การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัย** เช่น บันไดขึ้นลง ควรมีราวเกาะ ติดแผ่นยางกันลื่นในห้องน้ำ มีแสงไฟให้เพียงพอ ระวังพื้นต่างระดับ เช็ดพื้นที่เปียกน้ำทันที เปลี่ยนแวนสายตาหากมองไม่ชัด

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เพื่อนผู้อ่านทุกท่าน จะนำเกร็ดเล็กน้อยนี้ ไปใช้ทั้งกับตัวเอง ซึ่งหลายคนอยู่ในวัยเกินเลข 5 แล้ว และกับลูกหลาน คนใกล้ชิด ส่งเสริม ดูแล ให้มีกระดูกที่แข็งแรง ไม่เปราะหักง่ายกันนะคะ เพราะเมื่ออายุมากขึ้น ถ้าอะไรพังไป อะไหล่หายาก และซ่อมไม่ถาวรคะ...



พ่อแม่ ต้องแสดงท่าทีเดียวกัน

โดย ก. ไตรคำ

หลังการหย่าร้างหรือแยกทางกัน

ก่อนที่จะเราจะบอกอะไรเด็ก พ่อแม่ต้องปรับความเข้าใจให้เห็นพ้องต้องกันก่อน เราไม่ควรมีการขัดแย้งและกล่าวโทษกันไปมาต่อหน้าเด็ก เพราะไม่มีอะไรที่จะทำให้ลายความเชื่อมั่นของเด็ก ที่มีต่อพ่อแม่ได้มากเท่านี้แล้ว



ภาพจาก <https://today.line.me>

ทำความเข้าใจว่าทำไมเด็กจึงมีสองหน้า

การที่เด็กกลายเป็นคน 2 หน้า นั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับความขัดแย้ง และท่าทีของพ่อแม่ กล่าวคือ เมื่อแรกเริ่ม มันเป็นปัญหาระหว่างพ่อกับแม่ ที่ไม่ปรับความเข้าใจให้ตรงกัน และยิ่งกว่านั้นคือ **พ่อแม่โกรธกัน** จึงตั้งใจทำเรื่องต่าง ๆ ให้ขัดกับอีกฝ่าย เช่น การเลี้ยงลูก คนหนึ่งสอน อีกคนปล่อย คนหนึ่งลงโทษ อีกคนเอาใจเด็ก บรรดาภาคในครอบครัวแบบนี้ เด็กอาจจะกลายเป็นคน 2 หน้าได้ง่ายมาก

เด็กวัยตั้งแต่ 3 ขวบขึ้นไป สามารถรับรู้ถึงปัญหาความขัดแย้งระหว่างพ่อกับแม่ และหาช่องว่างที่จะทำอะไรเพื่อเข้าข้างตัวเอง เช่น เด็กผู้ชายที่ซุกซน จนถูกพ่อทำโทษ เขาจะร้องไห้ และวิ่งไปหาแม่ เพื่อให้แม่ปกป้อง ต่อไปเด็กก็จะยิ่งซนไปเรื่อย ๆ เพราะเขาจับช่อง ระหว่างพ่อกับแม่ได้ แล้วเขาจะบอกว่า พ่อไม่ดีแต่แม่ดี เราชักแม่ เราไม่รักพ่อ เด็กจะเอนเอียงไปหาฝ่ายที่ช่วยเขา รักฝ่ายหนึ่ง ไม่รักอีกฝ่าย และ

แม้จะเป็นความรักกับฝ่ายที่เข้าข้างเขา ก็ไม่ใช่ความรักที่แท้จริง แต่เป็นความรักที่เห็นแก่ตัวเองต่างหาก

พ่อแม่ต้องแสดงท่าทีเดียวกันต่อเด็ก

ความคิดที่ขัดแย้งระหว่างพ่อแม่ จะส่งผลต่อเด็กจนกลายเป็นปัญหาได้ เช่น เด็กบางคนแบ่งปันของเล่นให้เพื่อนเล่นด้วย พ่อเห็นแล้วก็ชม ลูกนี้ใจกว้าง แต่แม่กลับว่าลูกโง่ เอาแต่ไปให้คนอื่นเล่น ที่คนอื่นไม่เห็นแบ่งของให้ตัวเองเล่นบ้างเลย จากนั้นพ่อกับแม่ก็เปิดศึกกัน ทั้งให้เด็ก “ง” อยู่คนเดียว

การแสดงอารมณ์โกรธ เพื่อต่อต้านอีกฝ่าย อาจจะทำให้จิตใจของเด็กงุ่นงายสับสน เพื่อปกป้องตนเอง วันหน้าเด็กจะสังเกตเราก่อนหรือเอาใจเรา เวลาพูดก็จะพูดคำที่ถูกใจเรา กลายเป็นคนที่หน้าไหว้หลังหลอก จึงไม่ดีต่อสุขภาพจิตของเด็ก

นักจิตวิทยาบอกว่า **ประเทศมีสองหัวก็แตกแยก ครอบครัวมีสองหัวก็ยอมแพ้** ซึ่งหมายความว่า ในบ้านหนึ่งถ้าสามีภรรยา ต่างก็ยืนกรานในความเห็นของตนเอง เด็กก็ไม่ว่าจะฟังใคร สุดท้ายครอบครัวก็สูญเสียความปรองดอง คนเรามีภูมิหลัง การศึกษาและอุปนิสัยที่ต่างกัน จึงคิดเห็นต่างกันไปเป็นเรื่องปกติ แต่ต้องจำไว้ว่า **เราอย่ามาถกเถียงกันต่อหน้าเด็ก** ขณะที่พ่อหรือแม่กำลังสอนเด็กอยู่ อีกฝ่ายหนึ่ง ถ้าไม่เห็นด้วยก็ต้องอดทนไว้ก่อน อย่าเพิ่งแสดงออกทันที แต่ต้องเก็บไว้เจรจา ปรึกษากันระหว่างสองคนในตอนหลังที่เด็กไม่อยู่แล้ว

ในการปรับความเข้าใจนั้น พ่อและแม่ก็ต้องเคารพความคิดความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่งด้วย โดยไม่ยืนกรานว่าตนถูกต้องอยู่ฝ่ายเดียว

เมื่อได้ผลสรุปแล้ว ค่อยเรียกเด็กมาคุย ยังไงก็ต้องให้เด็กรู้ด้วยว่า พ่อแม่มีท่าทีเดียวกัน และยังคงรักลูกเสมอ ถึงแม้ทั้งคู่จะไม่ได้ใช้ชีวิตร่วมกันอีกแล้ว

เด็กคือกระจกเงาของพ่อแม่

ข้อคิดเตือนใจพิเศษ

1. พ่อแม่แสดงคนละหน้าต่อกัน สุดท้ายลูกก็จะกลายเป็นคน 2 หน้า

2. ก่อนที่จะแสดงท่าทีต่อลูก พ่อแม่ต้องปรับความเข้าใจให้ตรงกันก่อน

3. หากมีข้อข้องใจ ยังสามารถปรึกษากับเจ้าหน้าที่ฝ่ายให้คำปรึกษากับผู้ที่มีปัญหาในชีวิตคู่ได้

เด็ก ๆ ก็เหมือนกับเถาวัลย์ นั้นแหละ เมื่อเถาวัลย์เกิดขึ้น ณ ที่ใด มันจะต้องหาต้นไม้ที่จะเลื้อยขึ้นเกาะเสมอ ในเมื่อต้นไม้ต้นหนึ่งอยู่ไกล 15 เซนติเมตร อีกต้นอยู่ห่าง 10 เมตร เราคิดว่ามันจะเลื้อยขึ้นต้นไหน มันก็จะเลื้อยขึ้นต้นที่อยู่ใกล้ที่สุดนั่นแหละ ต้นที่อยู่ไกล 10 เมตร โน่น มันคงไม่เลื้อยไปหรอก เพราะมันไกลเกินไป

ฉะนั้นพ่อแม่เป็นผู้ใกล้ชิดลูกที่สุด ย่อมเป็นผู้ที่ลูก ๆ จะถือเอาเป็นแบบอย่าง จึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องมีการประพฤติ จรรยาบรรณให้เด็กดู ไม่สอนเขาแต่ปาก การยืน การเดิน การนั่ง การพูดอะไรทุกอย่าง เด็ก ๆ จะทำตาม เพราะเด็กนั้นไว เขาไวกว่าผู้ใหญ่มากนั่นแหละ.....

"เพราะพ่อแม่"

คือ กระจกเงาที่สะท้อนทุกอย่างอย่างให้ลูกเห็น

1. ถ้าพ่อแม่เป็นกระจกเงาใส ใจดี อารมณ์ดี
ลูกจะเป็นเงาสะท้อนของคนที่ดีใจดี
2. ถ้าพ่อแม่เป็นกระจกเงาที่ขุ่นมัว ใจร้าย อารมณ์ร้อน
ลูกจะเป็นเงาสะท้อนของคนที่ดีใจร้อน อารมณ์ที่ร้าย
3. ถ้าพ่อแม่เป็นกระจกบานร้าว สะท้อนภาพที่บิดๆ เบี้ยวๆ เรือบเลื้อยไร้สาระ หยาดดาบ รุนแรง
ลูกจะเป็นเงาสะท้อนของคนที่ดีใจ รุนแรง เบี้ยวๆ เรือบเลื้อยไร้สาระ หยาดดาบ รุนแรงตามไปด้วย



 Friend for Kids
www.friendforkids.com

ภาพจาก <http://www.friendforkids.com>



ใครเป็นใคร ในคณะรัฐมนตรี ปี ค.ศ. 2019



คณะรัฐมนตรี และเสนาบดี:

แถวล่างจากซ้ายคือ รองประธานาธิบดี และรัฐมนตรี Simonetta Sommaruga ประธานาธิบดี Ueli Maurer และ รัฐมนตรี Alain Berset
แถวบนจากซ้ายคือ เสนาบดีประจำคณะรัฐมนตรี Walter Thurnherr, รัฐมนตรี Viola Amherd, รัฐมนตรี Guy Parmelin, รัฐมนตรี Ignazio Cassis,
รัฐมนตรี Karin Keller-Sutter

เมื่อ 5 ธันวาคม ค.ศ. 2018 มีการประชุมเลือกตั้ง เพื่อเปลี่ยนวาระ หน้าที่ ในการปฏิบัติงาน และความรับผิดชอบ ในกระทรวงต่างๆ ของคณะรัฐมนตรีในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เพื่อทำงานในปี ค.ศ. 2019 โดยตำแหน่งประธานาธิบดี เลือกมาจากคณะรัฐมนตรีที่มีอยู่ 7 คน ซึ่งตำแหน่งประธานาธิบดี ตามรัฐธรรมนูญของสมาพันธรัฐสวิส มีวาระ 1 ปี และไม่ได้ถือเป็นประมุขของประเทศ ไม่ได้เป็นหัวหน้า หรือมีตำแหน่งสูงกว่าคณะรัฐมนตรีคนอื่นๆ แต่เป็นตำแหน่งเพื่อมาทำหน้าที่ เป็นประธานในการประชุมคณะรัฐมนตรี เป็นตัวแทนของคณะรัฐมนตรีในการแสดงปาฐกถาพิเศษ เนื่องในวันปีใหม่ และวันชาติ นอกจากนั้น ยังทำหน้าที่เป็นตัวแทนในการต้อนรับแขกบ้าน แขกเมืองอย่างเป็นทางการ และรวมถึงการเข้าร่วมประชุมประจำปีขององค์การสหประชาชาติ สำหรับในปี ค.ศ. 2019 **นาย Ueli Maurer** ได้รับเลือกให้ดำรงตำแหน่งประธานาธิบดี **นาง Simonetta Sommaruga** ดำรงตำแหน่งรองประธานาธิบดี และ **นาย Walter Thurnherr** เป็นเสนาบดีประจำคณะรัฐมนตรี ทำหน้าที่ประสานงานระหว่างกระทรวงต่างๆ โดยจะเข้าร่วมประชุมคณะรัฐมนตรี และสามารถให้คำแนะนำปรึกษาต่อคณะรัฐมนตรีได้ แต่ไม่มีสิทธิในการออกเสียง

เมื่อวันที่ 20 กันยายน 2017 **นาย Ignazio Cassis** ได้รับเลือกตั้ง เข้ามาเป็นรัฐมนตรี แทน นาย Didier Burkhalter และเขาเริ่มปฏิบัติหน้าที่เป็นรัฐมนตรีประจำกระทรวงการต่างประเทศ ตั้งแต่วันที่ 1 พฤศจิกายน 2017

และเมื่อ 5 ธันวาคม 2018 เลือกตั้งให้ **นาง Viola Amherd** จากพรรค SVP และ **นาง Karin Keller-Sutter** เข้ามาเป็นรัฐมนตรี แทนนาง Doris Leuthard และนาย Johann N. Schneider-Ammann

คณะรัฐมนตรีสมาพันธรัฐสวิส – Swiss Federal Council ค.ศ. 2019

ชื่อ วันเดือนปีเกิด		วันที่เริ่มปฏิบัติ หน้าที่ใน คณะรัฐมนตรี	พรรคที่ สังกัด	มาจากรัฐ	ภาระและหน้าที่
Ueli Maurer เกิด 1 ธ.ค. 1950		10 ธันวาคม 2008	SVP	Zürich (ZH)	ประธานาธิบดี และรัฐมนตรี กระทรวงการคลัง
Ignazio Cassis เกิด 13 เม. ย. 1961		20 กันยายน 2017	FDP	Tessin (TI)	ดูแลงานการต่างประเทศ
Alain Berset เกิด 9 เม.ย. 1972		14 ธันวาคม 2011	SP	Freiburg (FR)	ดูแลงานกระทรวงมหาดไทย
Karin Keller-Sutter เกิด 22 ธ.ค. 1963		5 ธันวาคม 2018	FDP	St.Gallen (SG)	ดูแลงานกระทรวงยุติธรรมและ ตำรวจ
Viola Amher เกิด 1962		5 ธันวาคม 2018	CVP	Wallis	ดูแลงานกระทรวงกลาโหม งานป้องกันประเทศ และการกีฬา
Guy Parmelin เกิด 9 พ.ย. 1959		9 ธันวาคม 2015	SVP	Vaud (VD) หรือ Waadt	ดูแลงานด้านเศรษฐกิจ การศึกษา และการวิจัย
Simonetta Sommaruga เกิด 14 พ.ค. 1960		22 กันยายน 2010	SP	Bern (BE)	ดูแลงานกระทรวงสิ่งแวดล้อม การขนส่งพลังงานและการสื่อสาร

ที่มา <https://www.admin.ch/gov/de/start/departemente.html>

แปลรวบรวมโดย KS



ธรรมชาติ – ข้อเท็จจริงและตัวเลข

โดย แด่บุพการี



Adelboden in the Bernese Oberland © Adelboden Tourism

เรามาทำความรู้จักกับบ้านหลังที่สองของเราต่อ จากฉบับเดือนธันวาคมปีที่แล้ว ซึ่งยังคงเป็นเรื่องเกี่ยวกับ ภูมิศาสตร์กันต่อเนะคะ

ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ มีทิวทัศน์ที่มีสีสันรูปร่าง หลากหลาย และมีสิ่งมีชีวิตที่อยู่ตามธรรมชาติมากมาย ประเทศนี้จึงเป็นที่รู้จักกันในความสมบูรณ์ของระบบนิเวศน์ ในใจกลางตัวเมือง

✚ ประมาณ 30% พื้นผิวของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ถูกปกคลุมไปด้วยป่า

✚ ความยาวของสายน้ำในสวิตเซอร์แลนด์รวม 61,000 กิโลเมตร ส่วนที่ยาวที่สุดแบบต่อเนื่อง (ประมาณ 11,000 กิโลเมตร) อยู่ในรัฐ Graubunden

✚ มียอดเขา 48 แห่งที่มีความสูงกว่า 4,000 เมตร นับว่ามี “four-thousanders” มากที่สุดในยุโรป

✚ มีเส้นทางเดินป่าที่เชื่อมโยงกันเยอะมาก รวมยอด ระยะทางแล้ว มีกว่า 65,000 กิโลเมตร หรือเท่ากับครึ่งของ ระยะทางรอบโลก

✚ มีระดับสูงของพื้นที่โดยเฉลี่ยที่ 1,307 เมตร และ 23% ของพื้นที่ อยู่ในระดับสูงกว่า 2,000 เมตร

✚ ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ สูญเสียที่ดิน ให้กับ

กิจการอสังหาริมทรัพย์ และการสร้างระบบสาธารณูปโภค ขึ้นพื้นฐานในอัตรา 1 ตารางเมตร ต่อ วินาที

✚ ประมาณ 36% ของพื้นที่ทั้งหมดของประเทศ เป็น พื้นที่เพื่อการเกษตรกรรม

กลับสู่ธรรมชาติ

ป่า ถึง ป่า :

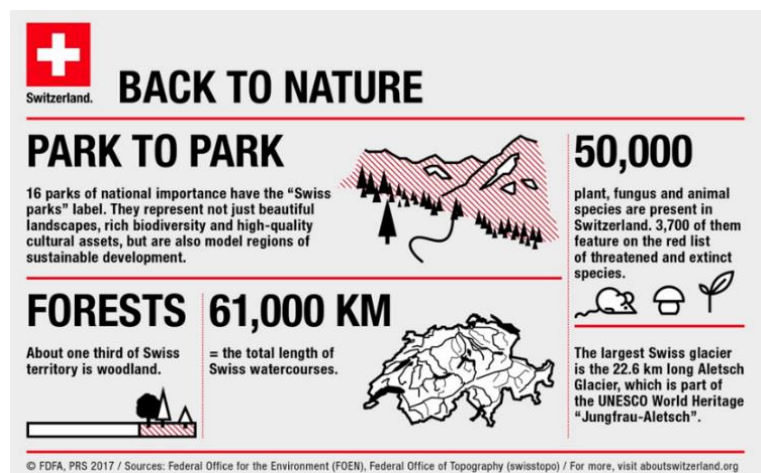
- มีป่าสาธารณะ 16 แห่ง ที่มีความสำคัญต่อ ประเทศ โดยติดป้ายว่า “Swiss Park” สถานที่เหล่านี้ นอกจากจะมีวิวทิวทัศน์ สีสันอันงดงามแล้ว ยังอุดมไปด้วย ความหลากหลายทางชีวภาพ และเป็นทรัพย์สินทาง วัฒนธรรม ที่มีคุณภาพสูง และยังเป็นแบบอย่างการพัฒนา ที่ยั่งยืนของภูมิภาคด้วย

- พื้นที่ประมาณ **หนึ่งในสาม** ของประเทศ เป็น พื้นที่ป่า

- ระยะทาง 61,000 กิโลเมตร คือ ความยาวของ สายน้ำสวิส

- ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ มีพืช พังกัส และ สัตว์ 50,000 สายพันธุ์ และ มี 3,700 สายพันธุ์ อยู่บนรายการที่ **เสี่ยงต่อการสูญพันธุ์**

- ธารน้ำแข็งที่ใหญ่ที่สุดคือ ธารน้ำแข็งอัลเล็ทซ์ ยาว 22.6 กิโลเมตร และ **เป็นมรดกโลก**



ที่มา: <https://www.eda.admin.ch/aboutswitzerland/en/home/umwelt/natur/natur---fakten-und-zahlen.html>



ถามมา ตอบไป



โดย พี่หญิงไทย

ถาม: สวัสดิ์ค่ะ พี่หญิงไทย ดิฉันมีปัญหาทะเลาะกับสามีบ่อยมาก บางครั้งสามีก็ทำร้ายบีบคอ ช่มชู้ เมื่อดิฉันขอหย่า เขาก็บอกจะส่งดิฉันกลับเมืองไทย นี่ก็อยู่ที่สวีตฯ เข้าปีที่สี่แล้ว มีใบพำนัก ปี เรามีลูกด้วยกัน 1 คน เพิ่งจะอายุ 3 ขวบเท่านั้น และดิฉันมีลูกติดมาด้วยหนึ่งคน อายุ 10 ขวบ เขาบอกไม่ให้เอาลูกไปด้วย ให้กลับเมืองไทยคนเดียว จะส่งเงินให้ใช้ และถ้าอยากมาเยี่ยมลูก ก็ให้มาได้ แต่ดิฉันอยากให้ลูกทั้งสองคนกลับเมืองไทยด้วย ดิฉันควรทำอย่างไรดี

เรื่องที่เรทะเลาะกัน บางครั้งก็คือเรื่องที่ไม่น่าจะเป็นเรื่อง เขาห้ามดิฉันออกไปคบเพื่อน ดิฉันออกไปเที่ยวหาเพื่อนเดือนละ 2-3 ครั้งเท่านั้น มีบางครั้งก็กลับดึก แต่แม่สามีก็มาช่วยเลี้ยงลูก หรือบางครั้งสามี ก็ช่วยเลี้ยงลูก ดิฉันไม่ได้ทำงาน ไม่มีเงินของตนเอง จึงต้องขอเงินสามีเพื่อส่งให้พ่อแม่ที่เมืองไทย ซึ่งสามีก็ไม่ค่อยอยากจะให้ ทำให้เราต้องมีปากเสียง เพราะสามีชอบด่าทอถึงพ่อถึงแม่

ตอบ: สวัสดิ์ค่ะ คำถามของคุณ พี่หญิงไทยขอแยกเป็น 5 ข้อ เพื่อหาคำตอบนะคะ

ข้อแรก เกี่ยวกับสิทธิพำนัก ส่งกลับเมืองไทยได้ไหม

ข้อสอง การพาลูกกลับไทย

ข้อสาม การส่งเงินกลับเมืองไทย

ข้อสี่ การหย่า สิทธิปกครองบุตร และค่าเลี้ยงดู

ข้อห้า สัญญาปากเปล่าของฝ่ายชาย เรื่องส่งเงิน ถ้ากลับเมืองไทย

ข้อแรก *เกี่ยวข้องกับสิทธิพำนัก* ประเภท บี ของคุณ เป็นสิทธิพำนักชั่วคราว ต้องต่ออายุปีต่อปี (สามีเป็นชาวสวีต) การได้สิทธิพำนักประเภทนี้ มีเหตุผลคืออยู่กับครอบครัวแรกทีเดียว คือสมรสและอยู่เป็นสามีภรรยา และต่อมามีลูกด้วยอีก 1 คน หลังจากเข้าปีที่ห้า คุณสามารถขอใบพำนักประเภท ซี (ประเภทถาวร)

สามีมีสิทธิส่งคุณกลับเมืองไทยไหม ถ้าไม่ได้อยู่ด้วยกันฉันท์สามีภรรยา ไม่มีงานทำ ก็จะไม่ได้รับการต่อใบอนุญาตพำนัก บี แต่คุณมีลูก จึงยอมมีสิทธิต่อใบพำนักได้ และขอแนะนำให้เริ่มทำเรื่องขอใบอนุญาตพำนักประเภท ซี ไว้แต่บัดนี้ค่ะ และไม่ว่าคุณจะมีใบพำนัก บี หรือ ซี ในกรณีของคุณ สามีไม่มีสิทธิส่งคุณกลับเมืองไทย *ในกรณีที่คุณไม่ยินยอม*

ข้อสอง *การพาลูกกลับไทย* พ่อและแม่มีสิทธิปกครองลูกเท่า ๆ กัน การพาลูก โดยที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ยินยอม โดยเฉพาะการพาข้ามเขตแดนประเทศ ถือเป็นความผิดทางอาญา (ติดคุก) ในคดีพรากผู้เยาว์ แต่คุณจะยอมจากลูกไปหรืออย่างไร หรือจะอดทนเพื่ออนาคตของลูก เพราะจากสาเหตุของการมีปากเสียง อย่างที่คุณเล่า ว่าเรื่องไม่เป็นเรื่อง ถ้าฝ่ายหนึ่งเย็น อาจช่วยให้สถานการณ์ระหว่างคู่สมรสดีขึ้นใหม่ เพศเมื่อน่าจะมีความอดทน อดกลั้นได้มากกว่า นึกเสมอว่าเพื่อลูก ปัญหาใหญ่ที่ต้องทำความเข้าใจ คือ ข้อสาม ค่ะ

ข้อสาม *การส่งเงินกลับเมืองไทย* โดยทั่วไป คนสวีตไม่เข้าใจว่าทำไมคนไทยต้องส่งเงินให้พ่อแม่ บางคนส่งให้ถึงญาติพี่น้องอีกด้วย หลายคนจึงดิ้นรนทำงาน เพื่อให้ได้เงินเป็นของตนเอง เพราะจะว่าไปคนสวีตไม่ได้ร่ำรวย แต่มีรายได้สมดุลกับรายจ่าย

กรณีของคุณ พี่หญิงไทยไม่สามารถคาดเดาว่าสามี มีฐานะอย่างไร มีเงินเดือนเท่าไร แต่คุณในฐานะของภรรยา ฐานะของแม่บ้าน ควรจะพทราบบว่า เงินเดือนของสามีเท่าไร ขณะเดียวกันควรทราบบว่าภายในบ้านมี

ค่าใช้จ่ายเท่าไรด้วย หลายคนบอกสามีไม่บอก ลองใช้เสน่ห์หญิงนะคะ เราอยู่กับบ้าน สอดส่องดูแลเอกสารของสามีบ้าง ใบเงินเดือน บิลต่าง ๆ ค่าบ้าน ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าอาหาร ค่าประกันเจ็บป่วย ค่ารถ ค่าภาษี.....และ.....อีกหลาย ๆ ค่าใช้จ่าย เพื่อประมวลว่า จะมีเงินเหลือเท่าไร เพื่อ**สามีจะได้ไม่เครียด** เวลาที่เราขอเงินเขานะคะ ต้องบอกว่า เห็นใจในเรื่องนี้มากพอสมควรในทุกฝ่าย ใจเย็นเข้าหากันนะคะ

ข้อสี่ การหย่า สิทธิปกครองลูก และค่าเลี้ยงดู ถ้าทะเลาะกันด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง ไกลเกลียดกันได้ ไม่น่าจะถึงขั้นหย่าร้างเลยนะคะ และเราจะแยกจากลูกได้หรือ **ตามกฎหมาย สามีภรรยาที่มีสิทธิแยกกันอยู่ได้สองปี** หลังจากนั้นสามารถฟ้องหย่าได้ แม้ว่าอีกฝ่ายจะไม่ยินยอมการแยกอยู่หรือการหย่าในประเทศสวีตเซอร์แลนด์ ต้องขึ้นศาล เพื่อรักษาสติและประโยชน์ของทั้งสองฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการแบ่งแยกทรัพย์สิน การปกครองบุตร การจ่ายค่าเลี้ยงดู ศาลเท่านั้นที่จะเป็นผู้ตัดสิน

ถ้าคุณยินยอมกลับเมืองไทยตามที่สามีบอกเล่า คุณจะเสียประโยชน์หลายอย่าง ถ้าอยากหย่า อยากกลับเมืองไทยจริง ๆ ยอมไปคนเดียว ก็ขอให้ต่อสู้ในชั้นศาลเรียกร้องสิทธิของตนก่อนนะคะ

ข้อห้า สัญญาปากเปล่า เรื่องส่งเงิน ถากลับเมืองไทย พี่หญิงไทยไม่ได้แนะนำให้คุณไม่เชื่อคำพูดที่ไม่มีลายลักษณ์อักษร แต่กันไว้ดีกว่ากันนะคะ ถ้าเรื่องแยกหรือหย่า ถึงชั้นศาล จะมีบันทึกเรื่องต่าง ๆ ที่ตกลงกันทั้งสองฝ่าย จะดีกว่าไหม และถ้ากลับเมืองไทยแล้ว โอกาสที่จะกลับมา แม้จะมาเยี่ยมลูก ก็คงไม่ถาวรอย่างที่คิด ในบางราย แม้มีคำสั่งศาล แต่ก็ไม่ได้ปฏิบัติตาม ต้องฟ้องร้องกันอีก รักและเมตตาให้อภัยซึ่งกันและกันดีกว่านะคะ

จึงขอให้คุณอย่าใจร้อน ความเป็นแม่ จะช่วยให้เราใคร่ครวญถึงความเป็นอยู่ของลูกเป็นหลัก มีความอดทนให้สิ่งที่ดีที่สุดแก่ลูก รักษาความเป็นครอบครัวให้ลูกได้รับความอบอุ่นมากที่สุด ขอเป็นกำลังใจให้กับครอบครัวของคุณนะคะ...



ความสัมพันธ์ ...ชีวิตดี

Robert Waldinger ศาสตราจารย์ทางจิตเวชคลินิกของโรงเรียนการแพทย์ Harvard และเป็นผู้อำนวยการคนปัจจุบันของโครงการศึกษาชีวิตมนุษย์ที่นานถึง 75 ปี เขานำผลการศึกษามาบอกต่อสาธารณชนโดยศึกษาชีวิตของชาย 724 คน โดยใช้ชุดคำถาม เกี่ยวกับชีวิต งาน ความเป็นอยู่ สุขภาพ และการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง บันทึกเอกสารทางการแพทย์ เก็บตัวอย่างเลือดและสแกนสมองของพวกเขา คุยกับลูกๆ ของพวกเขา อัดวิดีโอขณะที่พวกเขาเล่าความกังวลใจให้ภรรยาฟัง โดยเก็บข้อมูลทุกสองปี

บทเรียนที่ได้จากข้อมูล จากชีวิตของคนเหล่านี้ที่ชัดเจนที่สุดจากการวิจัย 75 ปี คือ **ความสัมพันธ์ที่ดีทำให้เรา มีความสุขขึ้น และมีสุขภาพดีขึ้น** ด้วย 3 เหตุผล 1. ความโดดเดี่ยวนั้นเป็นพิษ คนที่อยู่คนเดียว กลายเป็นคนไม่มีความสุข สุขภาพเสื่อมโทรมตั้งแต่ช่วงกลางของชีวิตการทำงานของสมองเสื่อมลงเร็วกว่า และอายุสั้นกว่าคนที่ไม่โดดเดี่ยว 2. ระดับความพึงพอใจต่อความสัมพันธ์มีผลต่อสุขภาพ ชายที่มีความสัมพันธ์ดีตอนอายุ 50 เป็นชายที่แข็งแรงที่สุด ตอนเขาอายุ 80 ปี 3. การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับภรรยา พึ่งพากันได้ ถึงแม้จะทะเลาะกันบ้าง ก็ทำให้ในช่วงอายุ 80 มีความจำดีกว่าคนที่ไม่สามารถพึ่งพาใครได้

ชายหลายคนในงานวิจัย ตอนที่พวกเขาเป็นหนุ่ม เขาเชื่อว่า ชื่อเสียง ความร่ำรวย เป็นการประสบความสำเร็จสูงสุดของชีวิต และถือเป็นชีวิตที่ดี **แต่งงานวิจัยชี้ให้เห็นแล้วว่า คนที่ประสบความสำเร็จที่สุด คือคนที่ทุ่มเทเวลาให้กับครอบครัว เพื่อน และสังคมของเขา**

แล้วคุณล่ะ จะทุ่มให้กับความสัมพันธ์อย่างไร

ที่มา <https://www.getabstract.com>

แปลโดย KS



ปฏิทินกิจกรรม

วันเสาร์ที่ 18 พ.ค. 2019 เวลา 10.00 – 15.30 น.	งานประชุมสามัญประจำปี และคนรุ่นใหม่เล่าเรื่อง “ฉัน...ในสองวัฒนธรรม” โดยเยาวชนลูกครึ่ง ที่เกิดและอาศัยอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach
วันที่ 4 - 9 มิ.ย. 2019	คอร์สกรรมฐาน โดยท่านเจ้าคุณ พระภาวนาชมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ พระนครศรีอยุธยา สถานที่ Ferienhaus Waldmatte, Oeschseitenstrasse 10, 3776 Oeschseite
วันที่ 6 - 7 ก.ค. 2019 เวลา 10.00 - 18.00 น.	งานเทศกาลไทย ที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
วันอาทิตย์ที่ 1 ก.ย. 2019 10.00 – 17.00 น.	งานวันครอบครัว ที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

.....ตัดตามรอยปรุ.....



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 ฟรังก์

ท่านจะได้รับวารสารรวมข่าว 3 ฉบับต่อปี เข้าร่วมสัมมนา ร่วมกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งได้รับข้อมูลความรู้ต่างๆ

โดยมีค่าสมาชิกเป็นรายได้ ที่สมาคมฯ นำมาใช้ในการจัดทำเอกสาร และกิจกรรมต่างๆ สำหรับสมาชิก



รายงานการเงินประจำปี 2561 สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย

Finanzabschluss 2018 des Vereins Thai Frauen für Thai Frauen

Eröffnungsbilanz		2017	2018
Postcheck-Konto	บัญชีเงินฝาก	33'869.78	35'489.23
Handkasse	เงินสดหมุนเวียน	1'891.25	602.55
Saldo		35'761.03	36'091.78
Erfolgsrechnung			
Mitgliederbeiträge	ค่าบำรุงสมาชิก	9'300.00	14'943.00
Unterstützungsbeiträge	เงินบริจาค	12'932.05	12'670.00
Verrechnungssteuer / Zinsen	ดอกเบี้ยเงินฝาก	0.00	0.00
Total Erträge		22'232.05	27'613.00
Ausgaben detailliert			
Weiterbildung	ค่าศึกษาเพิ่มเติม	0.00	0.00
Honorare	ค่าธรรมเนียม	477.80	323.70
Geräte / Reparaturen	เทคโนโลยีสื่อสาร / ค่าซ่อมแซม	396.80	115.40
Fachliteratur	ข้อมูล / เอกสารอ้างอิง	0.00	0.00
Büromaterial	อุปกรณ์สำนักงาน	576.40	189.15
Porti / Telephon	ไปรษณียากร / โทรคมนาคม	2'020.65	2'475.35
Drucksachen	สิ่งตีพิมพ์	3'783.60	3'747.45
Verwaltungsaufwand (Spesen)	ค่าใช้จ่ายทั่วไป	4'987.10	3'332.10
Seminar / Tagung / GV	ค่ากิจกรรม / สัมมนา / ประชุมสามัญฯ	9'432.15	13'933.85
Spesen PostFinance	ค่าธรรมเนียมธนาคาร	226.80	315.65
Total Ausgaben		21'901.30	24'432.65
Gewinn / Verlust		330.75	3'180.35
Bilanz			
Aktiv			
Postfinance	บัญชีเงินฝาก	35'489.23	38'176.58
Kasse	เงินสดหมุนเวียน	602.55	1'095.55
Total flüssige Mittel		36'091.78	39'272.13



งานเลี้ยงอำลา

เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน พ.ศ 2561 สมาคมหญิงไทยฯ ร่วมกับสมาคม ชมรมต่าง ๆ และชาวไทย ในสวีตเซอร์แลนด์ ร่วมกันจัดงานเลี้ยงส่ง คุณใจไทย อุปการนิติเกษตร อัครราชทูตที่ปรึกษา และคุณชลฤทัย จูพัฒนกุล ที่ปรึกษา สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ในโอกาสครบวาระการดำรงตำแหน่ง



ทีมแม่ครัว (ทีมนี้สำคัญมาก ขาดเธอเราจะหิว) ขอเก็บภาพเป็นที่ระลึก กับคุณใจไทย อุปการนิติเกษตร และคู่สมรส

วันอังคารที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2561

ตัวแทนสมาคมฯ และสมาชิกร่วมงาน วันคล้ายวันเฉลิมพระชนมพรรษาพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล
อดุลยเดช บรมนาถบพิตร วันชาติไทย และวันพ่อแห่งชาติ ประจำปี พ.ศ. 2561
จัดโดย สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น โดยมีเอกอัครราชทูต นายจักรี ศรีชวนะ เป็นประธานในพิธี
ที่โรงแรม Bellevue Palace กรุงเบิร์น

