



วารสารเพื่อชาวไทยในสวิตเซอร์แลนด์ ปีที่ 23

รวงข้าว

RUANG KHAO

สิงหาคม 2565
August 2022



Once
Woman

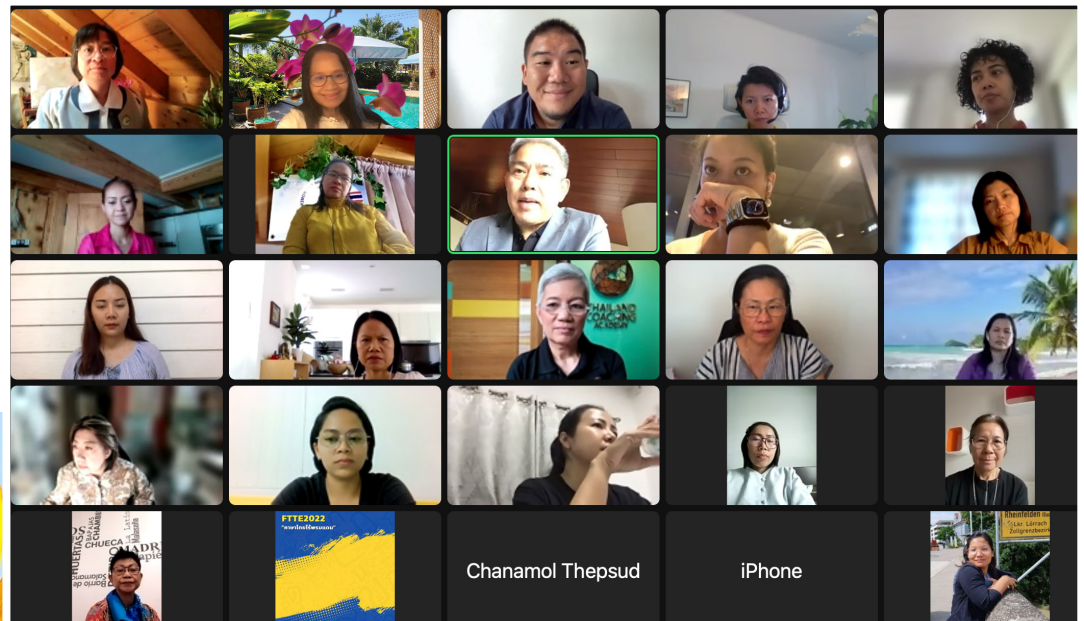


พดัด หันนิต

พดัด หันนิต



กิจกรรม ออนไลน์



“กับ โค้ชจิมมี่”

พจนารถ ชีบังเกิด

แห่ง Thailand Coaching Academy

พร้อมด้วย โค้ชนัตตี้ - ณัฐชาต นันทเกษม
เจ้าของเพจ Couple Go

โดยการสนับสนุนของ
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

วันที่ 4 มิ.ย 22

เวลา 09.00-11.30 น.
(เวลาสวีตเซอร์แลนด์)



รวงข้าว



ปีที่ 23 ฉบับเดือนสิงหาคม

2565/2022

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 : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

รองประธาน และทะเบียน : กุวลยา รีเตอร์

เหรัญญิก : กัลยา พิงค์

ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง

เลขาฯ การ : พัฒน์สุนี ไสเลอร์

ฝ่ายศิลป : ขาลิสตา ศรีสุทัศน์ เมารเรอร์

ฝ่ายวิชาการ : รังสิณี ริทเตอร์

เว็บไซต์เตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลัน-เรอบีเย /

จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

จัดทำปกและรูปเล่ม : ขาลิสตา ศรีสุทัศน์ เมารเรอร์

ช่างภาพ : กุวลยา รีเตอร์

กองบรรณาธิการ : กุวลยา รีเตอร์ /

จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

พิสูจน์อักษร : จาร์รี่ เคลเลอร์ คีรีโต

นักเขียน : จงเจริญ ทรแก้ว / ป้าแม่่ว / โยทะกา /

เจ็ดวันน้อย ร้อยกิโล / มดเอ็กซ์ /

คนปรุงชา / เมียฝรั่ง นอกรอบ /

และพี่หญิงไทย

นักแปล : น้องยุ้ย / เพราฮิโรชิ / ก.ไตรคำ

ขอขอบคุณ

ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล / www.pexels.com /

www.viamia.ch

สารบัญ

เรื่องจากปก

5 Once a woman, always a strong woman!

เรื่องจากเมืองไทย

7 พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล หรือ PDPA

กฎหมายน่ารู้

10 การคุ้มครองแรงงาน เมื่อผู้หญิงตั้งครรภ์ จนกระทั่งเป็นแม่

12 ข้าวใหม่ ข้าวดี มีมาบอก

14 มรดก และ ลูก

สรรหามาเล่า

16 คังคุโบ หญิงแกร่งแห่งมูมโบ

17 เสริมพลัง สร้างกำลังใจ อาสาสมัครหญิงไทยในต่างแดน

19 เพียงผู้หญิงคนหนึ่ง..ที่โลกไม่จำเป็นต้องรู้จักและจดจำ

พิมพ์เขียวชีวิต

21 ลมใต้ปีก

สุขภาพกาย ใจ

22 ชาเบญจขันธ์ สมุนไพรแห่งโครงการหลวง

สาระน่ารู้

25 สวิตเซอร์แลนด์ กับบุหรี

26 เรื่องที่เราอาจจะ(ไม่)เคยรู้ เกี่ยวกับประเทศสวิตเซอร์แลนด์

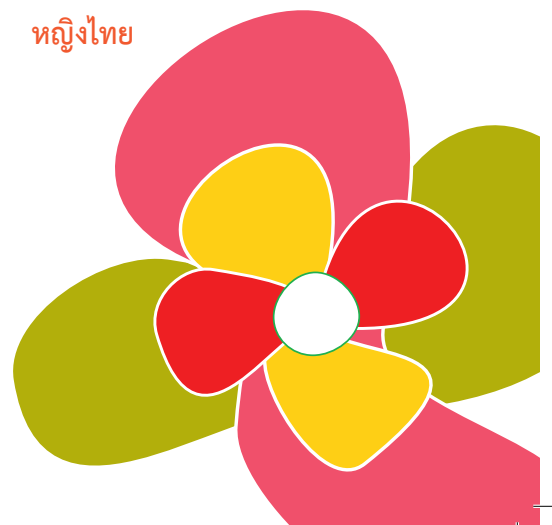
31 สุภาษิตคำพังเพยเยอรมัน (มัน มัน)

หญิงไทย

4 บทบรรณาธิการ

29 ถามมา ตอบไป

31 ปฏิทินกิจกรรม



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ เพื่อนสมาชิก
และผู้อ่านวารสารรวงข้าวทุกท่าน



ผู้หญิงมักถูกมองว่าเป็นเพศที่อ่อนแอ ตัวเล็กๆ บอบบาง แต่นั่นเป็นแค่ลักษณะภายนอก ความแข็งแกร่งที่แท้จริงของเรานั้น ซ่อนอยู่ภายใน เห็นด้วยไหมคะท่านผู้อ่าน ผู้หญิงบางคนไม่เคยรู้เลยว่าตัวเองเข้มแข็งแค่ไหนจนกระทั่ง ได้ก้าวผ่านความเจ็บปวดมาได้ อย่างสวยงาม และเมื่อนั้นเพชรที่ซ่อนอยู่ในหัวใจ ถึงจะเปล่งประกายออกมาค่ะ ขอให้ถึงคุณค่าของตัวเองเอาไว้เสมอนะคะ มีโอกาสเมื่อไหร่แสดงพลังของตัวเองออกมาค่ะ

รวงข้าวฉบับวันแม่ จึงต้องการนำเสนอเรื่องราว ในความเป็นเพศหญิงของเราหญิงไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ในต่างแดน ผ่านบทความหลากหลายแนว จากนักเขียน และนักแปล ที่เป็นเพศหญิง (อยากได้นักเขียนชายมาช่วยเสริมทัพอยู่เหมือนกัน แต่ยังหาไม่ได้ ท่านใดสนใจบอกกันมานะคะ)

เริ่มจากเรื่องจากปก เราได้รับเกียรติจากอดีตประธานเครือข่ายหญิงไทยในยุโรป คุณจงเจริญ ศรีแก้ว นักพัฒนาสังคม และปกป้องสิทธิเด็กและสตรี มาบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับพลังสตรีแม่ ภรรยา ที่จบด้วยการส่งพลังให้พวกเราว่า “Once a woman, always a strong woman!” นะคะ

คอลัมน์สรรหามาเล่า จากนักเขียนทั้งมดเอ็กช และโยทะกา ทำให้เห็นว่า ผู้หญิงเรานั้น ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทไหน เมื่อเธอต้องสู้ เธอก็สู้ ทั้งด้วยความดี และหรือแบบตาต่อตา ฟันต่อฟัน เป็นอย่างไรเปิดไปอ่านกันเลยนะคะ

ผู้หญิงที่แข็งแกร่งจะยืนหยัดเพื่อตัวเอง แต่ผู้หญิงแข็งแกร่งกว่าจะยืนหยัดเพื่อคนอื่นด้วยค่ะ

ส่วนเมียฝรั่ง นอกกรอบ ก็มาบอกเราว่า ชีวิตของเธอได้ดี มีความสุขมาจนทุกวันนี้ เพราะมีเพศหญิง เพศแม่เป็นลมใต้ปีกให้กับเธอ

คนปฐมา นำเรื่องราวเบญจขันธ์ เป็นชาติที่เพิ่งได้ยื่นชื่อเป็นครั้งแรก และคนปฐมานำเข้ามาขายในสวีตเซอร์แลนด์ ซึ่งเป็นขามาจากโครงการหลวงดอยอ่างขาง ที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงริเริ่มโครงการไว้ มีพระพันปีหลวง (สมเด็จพระราชินีสิริกิติ์ ในรัชกาลที่ 9) ค่อยช่วยและสนับสนุนการทรงงานของพระองค์

ถามมา ตอบไปฉบับนี้เราได้รับความกรุณาจากท่านที่ปรึกษางานกงสุล คุณพศิกา ตามประทีป พรประเสริฐ และคุณนพมาศ หัตถกรรม เจ้าหน้าที่ท้องถิ่นฝ่ายทะเบียนราษฎร สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น มาตอบคำถามที่น้องหญิงไทย เป็นเรื่องที่เรารู้ และมิประโยชน์มากๆ ค่ะ

ท้ายนี้ขอส่งความปรารถนาดีมายังสมาชิกทุกท่าน ไม่ว่าท่านจะเป็นผู้หญิง หรือผู้ชาย เราก็รักใคร่ กลมเกลียว ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกันนะคะ เพราะสิ่งนี้ทำให้โลกสวยงาม และน่าอยู่ค่ะ

แล้วพบกันในงานวันครอบครัวหญิงไทย 4 กันยายนค่ะ งานนี้ขอประชาสัมพันธ์เชิญชวนสมาชิกประกวด Thai-Swiss's Got Talent กันค่ะ อ่านรายละเอียดภายในเล่มนะคะ

ด้วยรัก และปรารถนาดีแต่สมาชิกทุกท่านค่ะ
กุหลาบ ไทโรธิ์ (ป้าแมว)

Kulap Sripoo





always a strong woman!

โดย จงเจริญ ศรแก้ว
เครือข่ายหญิงไทยในยุโรป
(TWNE)

Once

Woman

ดิฉันเป็นสมาชิกวารสาร
รวงข้าวอยู่หลายปีในช่วง
ที่พำนักในประเทศสวีต
เซอร์แลนด์ ชื่นชมคุณภาพ
ของวารสารและความ
ตั้งใจของทีมบรรณาธิการ
เสมอมา

ไม่เคยคิดว่าจะมีส่วนร่วม
อะไรอื่นได้มากกว่าการ
เป็นผู้อ่านที่ดี ครึ่งนี้ได้รับ
เชิญมาเป็นนักเขียนให้
วารสารเป็น ครั้งแรก
รู้ สึ ก เป็ น เกียรติและ
ขอบคุณ... พร้อมตื่น
เต้นเล็ก ๆ โจอทย์ที่ได้
รับคือ “พลังสตรี แม่
ภรรยา” อิมม์ คำสามคำนี้
มีพลังในตัวของมันเอง
สตรี คือ ผู้ร่วมสร้างโลก...
เคียงข้างบุรุษ

แม่ คือ ผู้สร้างมนุษยชาติจากรุ่น
สู่รุ่น...ร่วมกับพ่อ
ภรรยา คือ ผู้ร่วมสร้างสถาบัน
ครอบครัว...เคียงข้างสามี

จะเห็นว่าดิฉันเน้นบทบาท
สตรีที่อยู่เคียงข้างบุรุษในทุกนิยาม แต่
แน่นอนว่า สตรีทุกคนสามารถมีพลังได้
แม้ต้องยืนอยู่เพียงเดียวดาย ไม่ว่าจะ
ด้วยการเลือกเองหรือเลือกไม่ได้

เรามีสตรีผู้นำโลกที่บุรุษต้อง
ให้ความนับถือ เรามีครอบครัวแม่เลี้ยง
เดี่ยวที่ตาบอด แบลกเวท เรามีภรรยา
ที่เป็นช่างแท่นหน้าทางเศรษฐกิจ

สตรีมีพลังได้ แม้จะไม่มีบุรุษ
อยู่เคียงข้าง เพราะพลังข้างในของสตรี
นั้น มาจากความเป็นตัวของเธอเอง
ภาระหน้าที่รับผิดชอบ และแรงบันดาลใจของเธอ



พลังจากความเป็นตัวเอง

(I Am a Woman)

ในฐานะหญิงไทยคนหนึ่ง ดิฉันกล้า
กล่าวว่า ความเป็นสตรี คือ สิ่งพิเศษที่โลกนี้มอบ
ให้มนุษยชาติ สตรีเป็นตัวแทนแห่งความแข็งแกร่ง
แต่ก็อ่อนหวาน เธอเป็นแม่แรงแห่งการผลิต และ
พยุงเศรษฐกิจของครอบครัว เธอเป็นผู้โอบอุ้ม
ดูแล และเยียวยาที่ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย สตรี
สวมบทบาทเหล่านี้ได้อย่างเป็นธรรมชาติ อย่างที่
สถาบันการศึกษาหรือโรงเรียนแห่งไหนก็สอนให้
ไม่ได้

และถ้ามองในมุมของหญิงไทยย้ายถิ่น
ดิฉันพบว่า การที่สตรีทิ้งถิ่นเกิด เพื่อมาเผชิญโลก
และสังคมต่างแดน คือความกล้าหาญที่หาได้ยาก
ไม่ว่าเหตุผลของการย้ายถิ่นจะเป็นอะไร ตาม
หัวใจไปสู่ปลายทาง ไปเสี่ยงโชคหางานทำ หรือ
ไปแสวงหาชีวิตที่ดีกว่า การย้ายถิ่นก็ยังมี
ความท้าทายมากมายที่รออยู่ นั่นคือ ความแตกต่างที่
มหาศาลของสองประเทศในด้านภาษา อากาศ
เสื้อผ้า กฎระเบียบ ตลาดแรงงาน สังคมและ
วัฒนธรรม การศึกษา เอกสารพำนัก สวัสดิการ
สังคมและระบบสุขภาพ และที่สำคัญที่สุดคือ การ
ทำหน้าที่เป็นคู่ชีวิตร่วมกับบุคคลต่างชาติ (รวม
ไปถึงเพศทางเลือก) ที่มีความซับซ้อนของ
ครอบครัวพหุวัฒนธรรมอันกล่าวได้ไม่หมดสิ้น





แต่ในที่นี้ เราจะพบประเด็น ปัญหาหลัก คือ ความคิดไม่ลงรอยด้านการเงิน วิธีเลี้ยงดูบุตรที่แตกต่างกัน อุปสรรคด้านภาษาและการสื่อสาร และภาระส่งเสียครอบครัวที่เมืองไทย บ่อยครั้ง สตรีใช้ทักษะของการ “ไปตายเอาดาบหน้า” เป็นพลังชีวิตและความยากลำบาก ไปด้วยวิธีเฉพาะของแต่ละคน หรือด้วยความช่วยเหลือของคู่สมรสหรือเพื่อนฝูง พวกเธอบางคนอาจไม่ประสบความสำเร็จ แต่พวกเธอส่วนมากไม่เคยยอมแพ้ พลังแห่งการปรับตัวของเธอไม่เคยเหือดหาย นักวิจัยสรุปไว้ว่า การแต่งงาน และการย้ายบ้าน คือ 2 ใน 10 ปัจจัยตึงเครียดสูงสุดของชีวิต (<https://thriveglobal.com/stories/10-most-stressful-life-events/>)

หากเป็นเช่นนั้นจริง ความกล้าหาญที่จะย้ายถิ่น ก็คือ พลังที่นำมาห้ศรัทธา โดยแท้ เพราะสตรีไทยกล้าเผชิญกับความเครียดสูงสุดของชีวิตถึงสองด้าน ด้วยหัวใจ ด้วยหน้าที่ และการเสียสละ

พลังจากภาระหน้าที่รับผิดชอบ (Know My Duty)

สตรีไทยเกิดมาพร้อมกับคำว่าหน้าที่และความรับผิดชอบ ไม่ว่าเธอจะอยู่ในจุดไหนของสังคม ความตระหนักในหน้าที่ของลูกสาวและความกตัญญูทำให้สตรีสร้างพลังพิเศษที่จะฝ่าฟันไปสู่ความสำเร็จ หรือแม้จะล้มก็ยังมียุทธศาสตร์ที่จะลุก เรียนรู้ และก้าวต่อ

สตรีมีมติเห็นชอบของการดูแลอุปถัมภ์ครอบครัวทันทีที่ทำได้ เมื่อเป็นลูกสาว เธอก็ต้องการเป็นลูกสาวที่พ่อแม่พึงพาได้ และสร้างความภูมิใจ และตอบแทนบุญคุณในรูปแบบที่เกือบจะไม่จำกัด

เมื่อเป็นภรรยา เธอก็พร้อมทั้งหลายสิ่งที่มีความหมายต่อเธอ แม้แต่บ้านเกิดหรืองานอาชีพ เพื่ออยู่เคียงข้างสามี

เมื่อเป็นแม่ เธอก็มอบความรักความอุทิศสุดหัวใจให้กับลูกเท่าที่ความรู้คิดและความสามารถของเธอบันดาลได้ แต่พลังจากการมี

ภาระหน้าที่นั้นไม่เพียงพอ สตรียังอาศัยพลังจาก “ต้นทุนชีวิต” ที่จะทำให้อาชีพ “ลูกสาวที่ดี” “ภรรยาที่สมบูรณ์แบบ” “แม่ตัวอย่าง” หรือ “หญิงไทยย้ายถิ่นที่ประสบความสำเร็จ” ได้ด้วย



ต้นทุนชีวิตที่สำคัญ คือ การศึกษาในระบบโรงเรียนที่เป็นใบเบิกทางไปสู่การเรียนรู้ การหางานทำ และ สร้างความเคารพตัวเองว่าไม่ได้ต่อสู้อย่างเปล่าในสังคมใหม่ และเพื่อไม่ให้เกิดภาวะ “ความรู้ท่วมหัว เอาตัวไม่รอด” หรือเกิดความท้อแท้ที่ต้อง “เริ่มต้นใหม่จากศูนย์” พลังที่ช่วยเสริมให้การศึกษานั้น มีความหมายในสังคมใหม่ คือ ทักษะทางอาชีพ และทักษะชีวิตทั้งหลาย

ทักษะอาชีพ คือ พลังสำคัญของคนไทยย้ายถิ่นที่ปฏิเสธไม่ได้ อาชีพคือความภาคภูมิใจ ยังมีทักษะอาชีพหลากหลาย

หลายในระดับวิชาชีพหรือผู้ชำนาญ ก็ยังมีโอกาสที่จะแทรกเข้าสู่ตลาดแรงงานง่ายขึ้น หรือหากไม่ใช่ผู้ชำนาญ ก็ยังใช้ทักษะอาชีพเดิมมาเป็นฐานให้พัฒนาทักษะอาชีพเพิ่มเติมในประเทศปลายทางได้ แต่พลังที่สำคัญที่สุด คือ พลังจากทักษะชีวิต ไม่ว่าจะมีความรู้หรือไม่มี หญิงไทยย้ายถิ่นจะประสบความสำเร็จในอาชีพหรือครอบครัวไม่ได้ หากขาดทักษะการปรับตัว การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การทำงานเป็นทีม การสร้างสัมพันธ์ภาพทางบวก ความรอบคอบช่างสังเกต การรู้จักแยกแยะเรื่องส่วนตัวและเรื่องงาน การรู้จักวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของสิ่งที่เลือกทำ และความกล้าที่จะปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตัวเอง ทักษะชีวิตยังรวมไปถึงความมั่นใจในการช่วยตัวเอง เช่น ขับรถเป็น นั่งรถประจำทาง อ่านป้ายบอกทางได้ รู้จักเมืองที่ตัวเองอยู่ ใช้เครื่องมือเครื่องใช้สมัยใหม่ทั้งในบ้านและ

ในที่ทำงาน รู้จักเอกสารประจำตัวของตนเองทั้งหมด

รู้เท่าทันสื่อทางสังคมและออนไลน์ ค้นคว้าหา

ข้อมูลและติดต่อขอความช่วยเหลือที่ตรง

ด้าน แม้จะนำเสนอเป็นประเด็นสุดท้าย

ดิฉันเชื่อว่าทักษะชีวิตที่ยังลึกที่สุด คือ

การหลีกหนีจากครอบครัวและ

ชุมชนสังคมในถิ่นกำเนิด ที่เป็นตัวแปร

สำคัญให้สตรีมีความแกร่งหรือความ

เปราะบางในการย้ายถิ่นก็ได้





พลังจากแรงบันดาลใจ (My Aspiration)

พลังกลุ่มสุดท้าย แต่ไม่น่าจะท้ายที่สุด คือ พลังที่เกิดจากการมีแรงบันดาลใจ มีเป้าหมายในชีวิต ดินนากำลังพูดถึง การสร้างความหมายให้กับชีวิตโดยแท้ แม้ว่าหญิงไทยอาจจะย้ายถิ่นเพื่อแต่งงาน เพื่อสร้างครอบครัว เพื่อมีงานทำ เพื่อชีวิตที่ดีกว่า หรือเพื่ออะไรก็แล้วแต่ สุดท้าย เราต่างต้องการชีวิตที่มีความหมายกับตัวเอง และตัวตนของเราที่มีความหมายกับผู้อื่น

เป้าหมายเหล่านั้น คือพลังของสตรี ที่ทำให้เราเป็นหญิงไทยในสวีเดนแลนด์ ในฝรั่งเศส ในเยอรมนี หรือในที่ไหน ๆ ก็ตามในโลกนี้ ที่สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้

พลังจากแรงบันดาลใจของดิฉัน ได้มาจากประสบการณ์ทำงานที่สั่งสมมาตลอดชีวิต โดยเฉพาะในด้านการพัฒนาสังคมและปกป้องสิทธิเด็กและสตรี งานเหล่านี้สร้างทักษะให้ดิฉัน และดิฉันก็นำไปใช้ในการเป็นอาสาสมัครทางสังคม โดยเริ่มจากด้านที่ตัวเองถนัด เช่น งานแปล งานเขียนบทความ งานตอบคำถามให้กำลังใจ งานทำเว็บไซต์ งานทำเพจ งานข้อมูลทุกชนิด ไปจนถึงด้านที่เริ่มท้าทายมากขึ้น คือ การเป็นผู้บริหารสูงสุดของเครือข่ายหญิงไทยในยุโรป ที่ต้องใช้ทักษะที่ยากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นทักษะการฟัง การอ่าน การจับประเด็นอย่างไม่เอนเอียง การตีความให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงสารที่ต้องการจะสื่อ รวมไปถึง ทักษะการประสานสัมพันธ์ระดับบุคคลและระดับหน่วยงาน

สิ่งที่ยากที่สุด คือ การนำสิ่งใหม่ๆ เข้ามาในองค์กรโดยให้สมาชิกไม่รู้สึกรู้สึกถูกคุกคาม หรือรู้สึกที่กำลังจะตกขอบ นั่นคือทักษะการนำทุกคนให้ก้าวไปด้วยกัน ก้าวเล็กบ้าง ใหญ่บ้าง ช้าบ้าง เร็วบ้าง โดยเป็นการเลือกที่จะก้าวของแต่ละคนเอง

และสิ่งที่ยากอันดับต่อไป คือ การรับคำตำหนิ คำวิจารณ์ ข้อเสนอต่าง ๆ นานา ความเห็นแตกต่าง ทั้งที่เป็นธรรมและไม่เป็นธรรม เพื่อเป็นกระจกส่องตนเอง และสอนให้รู้จักถ่อมตน แต่ไม่อ่อนแอ สำคัญที่สุด คือ ผู้นำจะเป็นผู้นำที่ดีไม่ได้ หากไม่รู้ว่าจะเป็นผู้ตามได้อย่างไร ดิฉันอาศัยการทำงานเป็นทีม ระบบตัดสินใจแบบเสียงข้างมาก และการถอยมาเป็นผู้เชียร์ผู้ชมเมื่อถึงเวลา การได้มองจากมุมของผู้ตาม และการยอมรับว่าผู้นำมีหลากหลายแบบ ดิฉันเองก็มีจุดอ่อนและจุดบอดไม่น้อย นั่นคือพลังที่ช่วยให้ดิฉันบรรลุอุดมการณ์ในใจของตัวเองได้อย่างสบายใจ

- สตรีมีพลังจากข้างใน จากข้างกาย
และจากมนต์สำนักของพวกเธอ(หรือพวกเรา) -
- สตรีจะยิ่งแกร่งขึ้นเมื่อทำงานเคียงข้างกับบุรุษ
หากเธอเลือกเช่นนั้น -

ดิฉันขอส่งพลังให้ผู้อ่านวารสารรวงข้าวทุกคนด้วยสโลแกนว่า “Once a woman, always a strong woman!”
ด้วยรักและพลังแห่งความเชื่อมั่น
จงเจริญ ศรีแก้ว Mingot (France)

PDPA

พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

โดย ป้าแก้ว

พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล หรือ PDPA ซึ่งย่อมาจากคำว่า Personal Data Protection Act B.E. 2562 ได้ประกาศไว้ในราชกิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2562 แต่ถูกเลื่อนให้มีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2565 นี้ ซึ่งเป็นกฎหมายว่าด้วยการให้สิทธิ กับเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล สร้างมาตรฐานการรักษาข้อมูลส่วนบุคคลให้ปลอดภัย และนำไปใช้ให้ถูกวัตถุประสงค์ ตามคำยินยอมที่เจ้าของ ข้อมูลส่วนบุคคล อนุญาต

กฎหมายฉบับนี้ เป็นเรื่องใหม่ ที่ทุกคนควรทราบ และควรต้องรู้ถึงสิทธิ ในข้อมูลส่วนบุคคลของเรา โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์กรธุรกิจต่างๆ ที่เก็บข้อมูลส่วนบุคคล ของลูกค้า ผู้ใช้งาน หรือพนักงานในองค์กร หากผู้ใดหรือองค์กรใดไม่ปฏิบัติตามนั้น มีโทษทั้งทางแพ่ง โทษทางอาญา และโทษทางปกครอง รวงข้าวฉบับนี้ จึงนำข้อมูลมาให้สมาชิกได้ทราบกันค่ะว่า พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล นั้นมีเนื้อหาสาระอย่างไรบ้าง ไปติดตามกันค่ะ

10 เรื่องที่ประชาชนต้องรู้เกี่ยวกับ PDPA

- 01 ข้อมูลส่วนบุคคล** คือ ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล ซึ่งทำให้สามารถระบุตัวบุคคลนั้นได้ ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม แต่ไม่รวมถึงข้อมูลของผู้ถึงแก่กรรมโดยเฉพาะ เช่น ชื่อ ที่อยู่ หมายเลขประจำตัว ข้อมูลสุขภาพ ฯลฯ (มาตรา 6)
- 02 ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล** ต้องเก็บรวบรวม ใช้ หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล ตามวัตถุประสงค์ที่ได้แจ้งไว้ก่อนหรือในขณะที่รวบรวม (ห้ามใช้เพื่อวัตถุประสงค์อื่น) (มาตรา 21)
- 03 ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล** ต้องเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคล ของเรามาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม (มาตรา 22) (สิทธิของเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล)
- 04 ความยินยอม** เป็นฐานการประมวลผลฐานหนึ่งเท่านั้น ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคลมีหน้าที่ ในการกำหนดฐานการประมวลผล ให้สอดคล้องกับลักษณะการประมวลผล และความสัมพันธ์ระหว่างผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคลกับเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล (ตามมาตรา 24 หรือมาตรา 26)
- 05 ในการขอความยินยอม** ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคลจะต้องดำเนินการ อย่างที่สุจริตและเป็นอิสระของเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล (ห้ามมีสภาพบังคับในการให้ / ไม่ให้) (มาตรา 19 หรือ 20)
- 06 เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล มีสิทธิ...**
 - 1) สิทธิในการถอนความยินยอม ในการนี้ไม่ได้ให้ความยินยอมไว้ (มาตรา 19 หรือ 20)
 - 2) สิทธิในการแจ้งให้ทราบรายละเอียด (Privacy Notice) (มาตรา 23)
 - 3) สิทธิเข้าถึงและขอรับสำเนาข้อมูลส่วนบุคคล (มาตรา 30)
 - 4) สิทธิขอให้ลบข้อมูลส่วนบุคคล (มาตรา 31)
 - 5) สิทธิคัดค้านการเก็บรวบรวม ใช้ หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล (มาตรา 32)
 - 6) สิทธิขอให้ลบหรือทำลาย หรือทำให้ข้อมูลส่วนบุคคลเป็นข้อมูลที่ไม่สามารถระบุตัวบุคคลได้ (มาตรา 33)
 - 7) สิทธิให้ระงับการใช้ข้อมูลส่วนบุคคล (มาตรา 34)
 - 8) สิทธิให้แก้ไขข้อมูลส่วนบุคคล (มาตรา 35)
- 07 PDPA** ใช้กับการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลของบุคคลที่อยู่ในประเทศไทย ไม่ว่าจะ มีสัญชาติใดก็ตาม (มาตรา 5)
- 08 ในกรณีที่เกิดการละเมิด** ข้อมูลส่วนบุคคลมีความเสี่ยงสูงที่จะ มีผลกระทบต่องานหรือสิทธิประโยชน์ทางเศรษฐกิจ การค้า หรือสิทธิเสรีภาพของบุคคล (มาตรา 37 (4))
- 09 ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล** มีหน้าที่จัดทำบันทึกการปฏิบัติงาน เพื่อให้สำนักงาน สามารถตรวจสอบได้ โดยบันทึกเป็นหนังสือหรือระบบอิเล็กทรอนิกส์ก็ได้
- 10 เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล** มีสิทธิร้องเรียนต่อคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล ในการนี้มีการดำเนินการโดยไม่เปิดเผย PDPA หรือประกาศฯ ที่ออกตาม PDPA (กรณีละเมิดทางสิทธิส่วนบุคคลโดยไม่เจตนาหรือละเมิดโดยสุจริต) (มาตรา 73)

ที่มา : พ.ร.บ. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลฯ (Personal Data Protection Act : PDPA)
 ช่องทางการติดต่อ : PDPC Thailand

ความหมายของ ข้อมูลส่วนบุคคล

ตาม พ.ร.บ. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลฯ มาตรา 6

ข้อมูลส่วนบุคคล หมายความว่า ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลซึ่งทำให้สามารถระบุตัวบุคคลนั้นได้ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม แต่ไม่รวมถึงข้อมูลของผู้ถึงแก่กรรมโดยเฉพาะ

ตามแนวทางของ GDPR

ยกตัวอย่างว่า กรณีดังต่อไปนี้ เป็นข้อมูลส่วนบุคคล < GDPR Article 4 (1) >

1. ชื่อ
2. หมายเลขประจำตัว
3. ข้อมูลสถานที่
4. สิ่งระบุตัวลักษณะอื่น
5. ข้อมูลอื่นที่ระบุตัวบุคคลได้หรือหลายอย่างรวมกันระบุตัวลักษณะทางกายภาพ สรีรวิทยา พันธุกรรม จิตใจ เศรษฐกิจ วัฒนธรรม หรือสถานะทางสังคมของบุคคลธรรมดา

ข้อมูลใดเป็นข้อมูลส่วนบุคคลหรือไม่ จำต้องพิจารณาจากบริบทของการใช้ข้อมูลนั้น ๆ ประกอบด้วยว่าสามารถทำให้ระบุตัวบุคคลนั้น ๆ ได้หรือไม่ ซึ่งกฎหมายของไทยบัญญัติสอดคล้องกับกฎหมายในหลาย ๆ ประเทศที่กำหนดนิยามของข้อมูลส่วนบุคคลไว้แบบ "ปลายเปิด" เพื่อให้สอดคล้องกับเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

ที่มา : มาตรา 6 แห่ง พ.ร.บ. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลฯ , Article 4 General Data Protection Regulation (GDPR)

ข้อมูลส่วนบุคคลภายใต้การคุ้มครองของ PDPA มีอะไรบ้าง

1. ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป ได้แก่

- ชื่อ-นามสกุล
- เบอร์โทรศัพท์ อีเมลส่วนตัว ที่อยู่ปัจจุบัน
- เลขบัตรประชาชน
- เลขหนังสือเดินทาง
- เลขใบอนุญาตขับขี่
- ข้อมูลทางการศึกษา
- ข้อมูลทางการเงิน
- ข้อมูลทางการแพทย์
- ทะเบียนรถยนต์
- โฉนดที่ดิน
- ทะเบียนบ้าน
- วันเดือนปีเกิด
- สัญชาติ
- น้ำหนักส่วนสูง
- ข้อมูลอื่นๆ บนอินเทอร์เน็ตที่สามารถระบุตัวตนได้ เช่น Username /password, Cookies IP address, GPS Location

2. ข้อมูลส่วนบุคคลที่มีความอ่อนไหว ซึ่งส่วนนี้ต้องระมัดระวังการใช้ข้อมูลที่มีความอ่อนไหว (Sensitive Personal Data) มากเป็นพิเศษ เพราะเป็นข้อมูลที่สามารถส่งผลกระทบต่อเจ้าของข้อมูล ได้แก่

- เชื้อชาติ เผ่าพันธุ์
- ความคิดเห็นทางการเมือง
- ความเชื่อในลัทธิ ศาสนาหรือปรัชญา
- พฤติกรรมทางเพศ
- ประวัติอาชญากรรม
- ข้อมูลด้านสุขภาพ ความพิการ เช่น โรคประจำตัว การฉีดวัคซีน ใบรับรองแพทย์
- ข้อมูลสหภาพแรงงาน
- ข้อมูลพันธุกรรม
- ข้อมูลชีวภาพ เช่น ลายนิ้วมือ แบบจำลองใบหน้า ข้อมูลม่านตา

ผู้ที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลส่วนบุคคลภายใต้ PDPA ประกอบด้วย

- เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล (Data Subject) หมายถึง ข้อมูลที่อยู่ในตัวหรือเกี่ยวข้องเชื่อมโยงไปถึงบุคคลหนึ่งบุคคลใดที่เป็นของบุคคล คนนั้น
- ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล (Data Controller) คือ คนบริษัทหรือองค์กรต่างๆ ที่เป็นคนตัดสินใจว่า จะมีการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลอะไร เพื่ออะไร ภายใต้ PDPA ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคลเป็นผู้มีหน้าที่และความรับผิดชอบหลักที่ต้องปฏิบัติตาม PDPA ให้ครบถ้วน
- ผู้ประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคล (Data Processor) คือ คนบริษัทหรือองค์กรต่างๆ ที่ประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคล โดยจะทำภายใต้คำสั่ง หรือในนามของ ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล (Data Controller) เท่านั้น ไม่ได้เป็นคนตัดสินใจทำการประมวลผลข้อมูลด้วยตัวเอง

บทลงโทษหากไม่ปฏิบัติตาม

1. โทษทางอาญา: จำคุกสูงสุดไม่เกิน 6 เดือนถึง 1 ปี หรือปรับสูงสุดไม่เกิน 500,000 ถึง 1 ล้านบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
2. โทษทางแพ่ง: ค่าสินไหมทดแทน + ค่าสินไหมเพื่อการลงโทษอีกไม่เกิน 2 เท่า
3. โทษทางปกครอง: ปรับไม่เกิน 1 หรือ 3 หรือ 5 ล้านบาท

สิ่งที่ต้องรู้ เมื่อบังคับใช้กฎหมาย PDPA 1 มิถุนายน 2565

1. “ข้อมูลส่วนบุคคล” คือ ข้อมูลเกี่ยวกับบุคคลซึ่งทำให้สามารถระบุตัวบุคคลนั้นได้ ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อมแต่ไม่รวมถึงข้อมูลของผู้ถึงแก่กรรมเฉพาะ เช่น ชื่อ ที่อยู่ หมายเลขประจำตัว ข้อมูลสุขภาพ ฯลฯ (มาตรา 6)
2. “ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล” ต้องเก็บรวบรวม ใช้ หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคลตามวัตถุประสงค์ที่ได้แจ้งเอาไว้ก่อน หรือในขณะที่เก็บรวบรวม (ห้ามใช้นอกเหนือวัตถุประสงค์) (มาตรา 21)
3. “ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล” ต้องเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลของเราเท่าที่จำเป็น ภายใต้วัตถุประสงค์อันชอบด้วยกฎหมาย (มาตรา 22) ใช้ข้อมูลของเราให้น้อยที่สุด
4. ความยินยอม เป็นฐานการประมวลผลฐานหนึ่งเท่านั้น “ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล” มีหน้าที่ในการกำหนดฐานการประมวลผลให้สอดคล้องกับลักษณะการประมวลผลและความสัมพันธ์ระหว่าง “ผู้ควบคุมข้อมูล” กับ “เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล” (ตามมาตรา 24 หรือ มาตรา 26)
5. ในการขอความยินยอม “ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล” จะต้องคำนึงอย่างที่สุดในความเป็นอิสระของ “เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล” (ต้องไม่มีสภาพบังคับในการให้/ไม่ให้) (มาตรา 19 วรรคสี่)
6. “เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล” มีสิทธิต่างๆ ดังนี้
 - สิทธิในการถอนความยินยอม ในกรณีที่ได้ให้ความยินยอมไว้ (มาตรา 19 วรรคห้า)
 - สิทธิได้รับการแจ้งให้ทราบรายละเอียด (Privacy Notice) (มาตรา 23)
 - สิทธิขอเข้าถึง และขอรับสำเนาข้อมูลส่วนบุคคล (มาตรา 30)
 - สิทธิขอให้โอนข้อมูลส่วนบุคคล (มาตรา 31)
 - สิทธิคัดค้านการเก็บรวบรวม ใช้ หรือเปิดเผยข้อมูลส่วนบุคคล (มาตรา 32)
 - สิทธิขอให้ลบหรือทำลาย หรือทำให้ข้อมูลส่วนบุคคล เป็นข้อมูลที่ไม่สามารถระบุตัวบุคคลได้ (มาตรา 34)

- สิทธิขอให้ระงับการใช้ข้อมูลส่วนบุคคล (มาตรา 34)
- สิทธิขอให้แก้ไขข้อมูลส่วนบุคคล (มาตรา 35)

7. กฎหมาย PDPA ให้ความสำคัญกับการประมวลผลข้อมูลส่วนบุคคลของบุคคลที่อยู่ในประเทศไทย ไม่ว่าจะมีสัญชาติใดก็ตาม (มาตรา 5)
8. ในกรณีที่เหตุการณ์ละเมิด “ข้อมูลส่วนบุคคล” มีความเสี่ยงสูงที่จะมีผลกระทบต่อสิทธิและเสรีภาพของ “เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล” กฎหมายกำหนดให้ “ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล” มีหน้าที่ แจ้งเหตุการณ์ละเมิดให้เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคลทราบ พร้อมแนบแนวทางการเยียวยาโดยไม่รอช้า (มาตรา 37(4))
9. “ผู้ควบคุมข้อมูลส่วนบุคคล” มีหน้าที่จัดทำบันทึกการกิจกรรม เพื่อให้สำนักงานสามารถตรวจสอบได้ โดยจะบันทึกเป็นหนังสือหรือระบบอิเล็กทรอนิกส์ก็ได้
10. “เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล” มีสิทธิร้องเรียนต่อคณะกรรมการผู้พิทักษ์ ในกรณีที่มีการฝ่าฝืนหรือไม่ปฏิบัติตาม PDPA หรือ ประกาศ ที่ออกตาม PDPA ทั้งนี้ กระบวนการร้องเรียนเป็นไปตามระเบียบที่คณะกรรมการฯ ประกาศกำหนด (มาตรา 73)

ข้อมูลจาก สำนักงานกิจการยุติธรรม ,
สำนักประชาสัมพันธ์เขต 8 กรมประชาสัมพันธ์
สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

4 เรื่องไม่จริงเกี่ยวกับ PDPA

PDPA = W.S.U. คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล

- Question 1:** การถ่ายรูป-ถ่ายคลิป ดัดภาพคนอื่น โดยเจ้าของไม่ยินยอมจะผิด PDPA?
Answer A: การถ่ายรูป-ถ่ายคลิปโดยบุคคลอื่นโดยผู้ถ่ายรูป-ถ่ายคลิปไม่เจตนา และการถ่ายคลิปดังกล่าวไม่ได้ก่อให้เกิดความเสียหายกับผู้ถูกถ่าย สามารถทำได้ หากเป็นการใช้เพื่อวัตถุประสงค์ส่วนตัว
- Question 2:** ถ้านำคลิปหรือรูปถ่ายที่ติดคนอื่นไปโพสต์ในโซเชียลมีเดียโดยบุคคลอื่นไม่ยินยอมจะผิด PDPA?
Answer A: สามารถโพสต์ได้ หากใช้เพื่อวัตถุประสงค์ส่วนตัว ไม่ใช่เพื่อการค้า การค้า และไม่ได้ก่อให้เกิดความเสียหายต่อเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคล
- Question 3:** ดัดภาพจะผิดแล้วไม่ป้ายใจเจตนาผิด PDPA?
Answer A: การดัดภาพจะผิดหากไม่เจตนา ไม่เจตนาเจตนาเจตนา หากเพื่อป้องกันอาชญากรรม และรักษาความปลอดภัยกับตัวเจ้าของบ้าน
- Question 4:** เจ้าของข้อมูลส่วนบุคคลต้องให้ความยินยอมทุกกรณีก่อนนำข้อมูลไปใช้?
Answer A: ไม่จำเป็น ต้องเจตนายินยอม หากการใช้อาจส่งผลเสีย (1) เป็นการกำหนดสัญญา (2) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสาร (3) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสาร และ/หรือ รำกายงของบุคคล (4) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารแก่เจ้าหน้าที่ (5) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารแก่บุคคลอื่น (6) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารแก่บุคคลอื่น

ทั้งนี้ หลักการข้างต้น อาจเปลี่ยนแปลงตามปัจจัยที่เกี่วข้องในกรณีไป

PDPA Thailand

การคุ้มครองแรงงาน เพื่อผู้หญิงตั้งครรภ์ จนกระทั่งเป็นแม่

ถึงแม้ตัวเองจะไม่มีโอกาสได้รับการคุ้มครอง แต่ต้องบอกว่า สวิตเซอร์แลนด์
ให้ความสำคัญมากกับเพศหญิงที่กำลังจะได้เป็นแม่ และเป็นแม่แล้ว รวมถึงลูกของแม่ด้วย

โดยดูจากกฎหมายเรื่องสิทธิระหว่างตั้งครรภ์
และหลังคลอด ที่กำลังจะเล่าต่อไปนี้ค่ะ

สิทธิทั่วไป

- ลาหลังคลอดได้ 14 สัปดาห์ ระหว่างลาคลอดได้เงินเดือน 80 % ของเงินเดือนที่เคยได้ แต่ไม่เกินวันละ 196 ฟรังก์ (ที่รายได้ต่อเดือน 7,350 ฟรังก์ ข้อมูล ณ วันที่ 1 มกราคม ค.ศ. 2020)
- ถ้าอยากลาคลอดต่อเป็น 16 สัปดาห์ก็ทำได้ แต่จะได้เงินชดเชยสำหรับ 2 สัปดาห์นี้หรือไม่ ก็แล้วแต่นายจ้าง

ในระหว่างตั้งครรภ์ ผู้หญิงจะได้รับสิทธิพิเศษในที่ทำงาน ตามมาตรการป้องกัน (Schutzmassnahmen) ดังนี้

- ทำงานได้ไม่เกิน 9 ชั่วโมง ต่อวัน ห้ามทำงานนอกเวลาหรือเกินเวลา
- ถ้างานที่คุณทำเป็นงานหนัก หรืองานที่อันตราย คุณจะทำงานนั้นต่อไปได้ ก็ต่อเมื่องานนั้น ไม่เกิดความเสี่ยงทั้งต่อตัวคุณ และลูกในท้อง นายจ้างต้องช่วยคุณดูด้วย เพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีอันตรายต่อคุณหรือลูกในท้อง

งานหนัก หรืองานอันตราย ได้แก่

- งานที่ต้องยกของหนักเกิน 5 กิโลกรัม เป็นประจำ หรือมากกว่า 10 กิโลกรัม
- การเคลื่อนไหว และท่าทางที่ทำให้อ่อนล้าง่าย เช่น การยืดหรือ งออย่างมาก เป็นเวลานานหรือการหมอบคลานเข้า
- ที่ทำงานอากาศต่ำกว่า -5 องศาเซลเซียส หรือร้อนเกิน 28 องศาเซลเซียส หรือที่ทำงานเปียกแฉะ



- งานที่เกี่ยวข้องกับแรงกระแทก เช่น แรงกระแทก แรงสั่นสะเทือน
- ทำงานกับสารมีพิษ เช่น ตะกั่ว
- ปรอท ควีนไอเสีย
- การทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีเสียงดัง เท่ากับหรือมากกว่า 85 เดซิเบล
- ทำงานภายใต้อิทธิพลของรังสีไอออไนซ์ หรือไม่ใช่ไอออไนซ์ หากมีงานดังกล่าว นายจ้างต้องวิเคราะห์ความเสี่ยง
- ในกรณีที่เกิดอันตราย นายจ้างของคุณ ต้องใช้มาตรการป้องกันที่เหมาะสม หรือ เสนองงานที่เท่าเทียมกันแต่ปลอดภัยและไม่หนักเกินไป
- ถ้าปกติคุณทำงานระหว่างเวลา 20.00 – 06.00 น. ในช่วงหกเดือนแรกของการตั้งครรภ์ คุณสามารถขอทำงานช่วงกลางวันได้ ในงานที่เทียบเท่ากัน แต่ถ้า นายจ้างไม่สามารถ หางานให้คุณทำได้ คุณก็จะได้รับสิทธิหยุดทำงาน และได้รับ ค่าจ้าง 80 เปอร์เซ็นต์ เช่นเดียวกับงานที่ต้องใช้กำลัง หรืออันตรายที่คุณไม่สามารถทำได้ระหว่างตั้งครรภ์
- ช่วง 8 สัปดาห์ก่อนคลอด ห้ามสตรีมีครรภ์ทำงานตอนกลางคืน
- ในระหว่างวันทำงาน ควรจัดห้องแยกให้คุณได้นอนพัก

การขาดงานและค่าจ้าง

หากมีใบรับรองแพทย์ ว่าคุณไม่สามารถไปทำงานได้ในระหว่างตั้งครรภ์ คุณจะได้รับเงินเดือนปกติ เช่นเดียวกับตอนเจ็บป่วย

คุณสามารถเลือกที่จะหยุดทำงานได้ โดยแจ้งกับหัวหน้างาน หรือผู้จัดการของคุณ แต่มีข้อควรระวัง คือ หากคุณไม่มีใบรับรองแพทย์ นายจ้างอาจไม่ต้องจ่ายค่าจ้างให้คุณก็ได้

หลังคลอดบุตรแล้ว ห้ามทำงาน 8 สัปดาห์แรกหลังคลอด (Art. 35a para. 3 ArG)

การคลอดบุตรและให้นมบุตร (Mutterschaft und Stillzeit)

เมื่อคุณกลับมาทำงาน หลังจากการลาคลอดครบกำหนดแล้ว หากคุณต้องการให้นมลูก คุณมีสิทธิขอให้ทำงาน ช่วยอำนวยความสะดวกแก่คุณได้ รวมทั้งเรื่องสุขภาพของคุณเองด้วย ดังรายละเอียด

1. เวลาทำงานต้องไม่เกิน 9 ชั่วโมง ต่อวัน
2. เวลาให้นมลูก หรือปั๊มน้ำนม เวลานั้นนับเป็น เวลาทำงาน นั่นคือ ถ้าทำงานถึง 4 ชั่วโมง มีเวลาให้นมบุตร/ปั๊มน้ำนมอย่างน้อย 30 นาที ถ้าทำงานมากกว่า 4 ชั่วโมง มีเวลาให้นมบุตร/ปั๊มน้ำนม 60 นาที ถ้าทำงานมากกว่า 7 ชั่วโมง ก็จะได้เวลาสำหรับให้นมบุตร/ปั๊มน้ำนม 90 นาที)
3. คุณสามารถขอลดทำงานหนัก หรืองานอันตรายได้

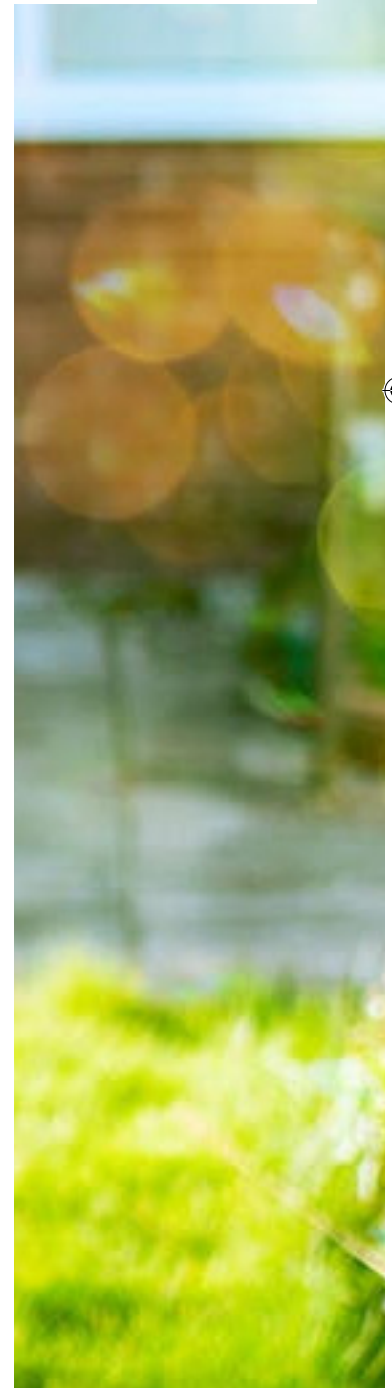
การให้ออกจากงาน การลาออก: การตั้งครร์กและการคลอดบุตร

- นายจ้างไม่สามารถเลิกจ้างลูกจ้าง ที่ตั้งครร์ก และช่วง 16 สัปดาห์หลังคลอดบุตรได้
- นายจ้างสามารถบอกเลิกจ้างได้ ถ้าลูกจ้าง ตั้งครร์กระหว่างทดลองงาน หรือคนงานทำผิดร้ายแรง เช่น การขโมย หรือการเลิกจ้างงาน ที่ทั้งสองฝ่ายตกลงกัน
- ถ้าลูกจ้างลาออกเอง ก็ทำได้ แต่ต้องทำตามกฎหมายที่กำหนดไว้ว่า ต้องบอกล่วงหน้า นานเท่าไร รวมทั้งในระหว่างตั้งครร์กและลาคลอด แต่จะเสียสิทธิต่างๆ ที่ควรได้
- ถึงแม้ว่า ร้อยอยู่แล้วว่า จะไม่กลับไปทำงานอีก หลังลาคลอด ควรรอจนหลังคลอดแล้ว จึงแจ้งลาออก

นอกจากนี้ตั้งแต่รู้ตัวว่าตั้งครร์ก เรื่องการฝากท้อง การดูแลระหว่างท้อง การคลอด และหลังคลอด ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้นด้วยค่ะ เพราะอยู่ในการประกันสุขภาพขั้นพื้นฐานนะคะ แหมเห็นสวัสดิการของการจะได้เป็นแม่แล้ว น่าจะมีลูกสักคนนะ...

ที่มา <https://www.ch.ch/de/arbeit/familie-und-arbeit/schwangerschaft-und-arbeit/>

https://www.bundespublikationen.admin.ch/cshop_mimes_bbl/14/1402EC-7_5_2_4_F_8_1_E_E-BA1B4431AB6AFE27D.pdf



ข่าวใหม่ ข่าวดี มีมาบอก

สำหรับคนทำงานทุกคน
ที่อายุ 40 ปีขึ้นไป
ซึ่งกำลังประกอบอาชีพการงาน
พุดง่ายๆ ก็คือ
มีงานทำและอาศัย
(Wohnort; F:
lieu de résidence)
อยู่ในสวิตเซอร์แลนด์

via.
mia.

แปลโดย ก.ไตรคำ

มีหน่วยงานเกิดใหม่ ซึ่งได้มีการ
ทดลองปฏิบัติในบางรัฐ (Kantone; F: can-
tons) เมื่อปี 2021 แล้วเห็นว่าได้ผลดี ทาง
รัฐบาล (Bund; F: confédération) จึง
ประกาศให้เป็นหน่วยงานที่ได้รับการรับรอง
และได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลสวิส เพื่อ
นำมาปฏิบัติในทุกๆ รัฐ เริ่มตั้งแต่ต้นปี 2022
เป็นต้นมา

หน่วยงานที่เกิดใหม่นี้ คือ “viamia”

งานของ **viamia** คือ ให้คำแนะนำแก่
ผู้ทำงานที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในกรณีที่คิด
อยากจะเปลี่ยนงานใหม่ หรืออยากจะเรียนต่อ
หรือไม่มีความสุขในงานที่ทำอยู่ในปัจจุบัน

จุดประสงค์ของ **viamia** คือป้องกัน
คนทำงานที่สูงวัยก่อนที่จะตกงาน และเพื่อ
พัฒนาแรงงานในสวิตเซอร์แลนด์มีเจ้าหน้าที่
ให้คำปรึกษา โดยไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายใดๆ
เนื่องจาก **Bund und Kantone** คือผู้รับผิดชอบ
ในการสนับสนุนโดยตรง

เจ้าหน้าที่เขาจะช่วยวิเคราะห์อย่างถี่ถ้วน เก็บข้อมูลตามความเป็นจริง แยกแยะ หาจุดอ่อน จุดแข็ง รู้ว่าผู้ต้องการคำปรึกษามีทักษะในด้านใด เพื่อทำความเข้าใจกับผู้ที่ไปปรึกษา เป็นแหล่งข้อมูล ใหม่ที่น่าสนใจ มีเจ้าหน้าที่ที่มีประสบการณ์คอยให้ คำแนะนำเพื่อให้เป็นไปอย่างราบรื่น เขาจะเป็น ผู้ถ่ายทอดข้อมูลให้ได้มากที่สุดและตรงประเด็นที่สุด

- - - จากการเก็บสถิติที่ผ่านมา
เขารายงานว่าได้ผลดีมาก ๆ - - -

ตั้งแต่เดือนเมษายน ปี 2022 เป็นต้นมา
มี Onlineportal เพื่อเปิดโอกาสให้ถามได้
มีเรื่องตลาดแรงงาน และข้อมูลอื่นๆ

ก่อนจะไปปรึกษาเจ้าหน้าที่ ผู้ทำงานจะ
ต้องเตรียมข้อมูล 3 อย่าง คือ

1. อะไรคือสิ่งสำคัญที่อยากทำ และอะไรคือสิ่งที่ต้องการทำก่อน
2. สนใจอะไร อยากเปลี่ยนอาชีพหรือเปลี่ยนที่ทำงาน
3. ความสามารถและทักษะที่มี

viamia ให้คำปรึกษาเฉพาะผู้ที่กำลังประกอบหน้าที่การงานเท่านั้น (Erwerbstätigkeit; F: emploi)
มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และอาศัยอยู่ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ (Wohnort)

สำหรับผู้ที่จะไม่ได้รับสิทธิในการปรึกษานี้ได้แก่บุคคลเหล่านี้ คือ
ผู้ได้รับเงินจากกองทุนคนตกงาน (Arbeitslosenversicherung [ALV]; F: assurance chômage)
ผู้ได้รับเงินจากกองทุนประกันคนทุพพลภาพ (คนพิการ)
ผู้ได้รับเงินช่วยเหลือจากประกันสังคมสงเคราะห์

ช่องทางติดต่อ www.viamia.ch มีหน่วยงานนี้อยู่ทุกรัฐที่ท่านอาศัยอยู่





แบ่งมรดก

ได้บอกไว้ในร่างข่าวฉบับก่อน (เมษายน 2556)
ว่าจะมาเล่าเรื่องการมอบมรดกให้ผู้ที่ไม่ใช่ทายาทโดยตรง
ว่ามีข้อกำหนด ข้อจำกัดอย่างไร

ในฉบับก่อน
ได้เล่าถึงการรับมรดกของทายาท
ที่เป็นภรรยา สามีนี ลูก พ่อแม่
หรือพี่น้อง ตามลำดับชั้น
มีสิทธิรับมรดกจำนวนตามที่
กฎหมายกำหนด ในกรณีที่ต้องการ
แบ่งทรัพย์สินที่เป็นมรดก
ให้แก่ผู้อื่นที่ไม่ใช่บุคคลในครอบครัว
สามารถทำได้ ในขอบเขตกฎหมาย
โดยเขียนพินัยกรรม

ที่พูดว่า ตามขอบเขตกฎหมาย คือ
อย่างไรเล่า? กฎหมายกำหนดทรัพย์สินมรดกไว้ ส่วน
หนึ่งต้องให้แก่ทายาทตามกฎหมาย (ส่วนที่เป็น Pflichtteil)
อีกส่วนหนึ่งสามารถยกให้ผู้ใดก็ได้ (ส่วนที่เป็น freie
Quote) แต่ทั้งนี้ต้องเขียนชัดเจนในพินัยกรรม และใน
สัดส่วนที่ถูกต้องตามกฎหมาย

มรดกที่สามารถยกให้ผู้ที่ไม่ใช่ทายาทตามกฎหมาย
มีสัดส่วนจำนวนเท่าไร ขึ้นกับจำนวนทายาท และขึ้น
กับว่า ผู้ตายเป็นโสด หรือมีคู่สมรส (จดทะเบียนสมรส) หรือ
มีลูก หรือไม่มีลูก (ดูตาราง) และอย่างที่บอกไว้ ต้องแสดง
เจตนาไว้เป็นลายลักษณ์อักษร ในพินัยกรรม

สัดส่วนการแบ่งมรดก เมื่อต้องการยกให้ผู้ที่ไม่ใช่ทายาท (freie Quote)

	โสด		จดทะเบียนสมรส	
	ไม่มีพินัยกรรม	มีพินัยกรรม	ไม่มีพินัยกรรม	มีพินัยกรรม
มีลูก	1/1 ทายาท	3/4 ทายาท 1/4 freie Quote	1/2 คู่ชีวิต 1/2 ทายาท	1/4 คู่ชีวิต 3/8 ทายาท 3/8 freie Quote
ไม่มีลูก พ่อ-แม่ ยังมีชีวิต	1/1 พ่อแม่	1/2 พ่อแม่ 1/2 freie Quote	3/4 คู่ชีวิต 1/4 พ่อแม่	3/8 คู่ชีวิต 1/8 พ่อแม่ 1/2 freie Quote

จะเห็นว่ากฎหมายยินยอมให้แบ่งมรดกแก่ผู้ที่ไม่ใช่ทายาท ซึ่งเป็นผู้ใดก็ได้ แต่ให้ได้เพียงส่วนหนึ่งของมรดกเท่านั้น เพื่อรักษาสีทธิของทายาทตามลำดับชั้น และให้แสดงเจตนาไว้ในพินัยกรรม

ฉะนั้น ต้องการมอบสมบัติให้ใครที่เรามีจิตเสนาหา หรือต้องการบริจาคให้หน่วยงานที่ศรัทธา ถ้าไม่ทำให้เรายังมีชีวิตอยู่ ก็เขียนพินัยกรรมมอบไว้ได้ แต่เชื่อว่า กฎหมายมรดกจะมีการเปลี่ยนแปลง มีผลบังคับใช้ใน ปีหน้า 2557/2023 ซึ่งปริมาณสัดส่วนของ freie Quote จะเพิ่มเปอร์เซ็นต์ขึ้น ส่วนของ Pflichtteil จะลดลง

ลูกแม่

ลูกนี้ คือเป็นของขวัญ เป็นมรดกทางครอบครัวได้ไหมเอ่ย อีกคำถามค่ะ ว่าถ้าแม่ท้อง แต่ยังไม่ได้จดทะเบียนสมรสกับพ่อของลูก แล้วลูกจะใช้นามสกุลของพ่อได้หรือไม่

(ลูกของแม่) กรณีที่แม่ยังไม่ได้จดทะเบียนสมรสกับพ่อของลูก ถือว่าลูกนั้นยังมีพ่อ ลูกมีแม่เป็นผู้ปกครอง มีสิทธิโดยชอบธรรม เพียงผู้เดียว และลูกต้องใช้นามสกุลของแม่ และถ้าแม่และพ่อ จะยังไม่จดทะเบียนสมรส แต่ต้องการรับเป็นพ่อให้ถูกต้อง สามารถทำได้

- ทำ Vaterschaftsanerkennung ขอรับรองการเป็นพ่อ โดยแจ้งที่สำนักงานอำเภอ ในกรณีที่พ่อของลูกไม่ยอมรับ แม่สามารถทำเรื่องร้องเรียนได้ ขอให้รับรองการเป็นพ่อ ภายในเวลาหนึ่งปี หลังจากที่ถูกคลอดแล้ว หรือลูกที่โตแล้ว สามารถร้องเรียนได้เช่นกัน จนถึงอายุ 19 ปี ลูกยังใช้นามสกุลของแม่
- ถ้ายังไม่จดทะเบียนสมรส แม่มีสิทธิปกครองลูกแต่ผู้เดียว (Sorgerecht) แต่ถ้าต้องการสิทธิปกครองลูกร่วมกัน ให้ติดต่อแจ้งเรียนขอสิทธิปกครองร่วมกันของพ่อและแม่ ที่สำนักงานคุ้มครองเด็กและเยาวชน KESB (Kinderschutzbehoerde) ที่อำเภอซึ่งลูกอาศัยอยู่ ว่าต้องการดูแลบุตรร่วมกัน และจ่ายค่าดูแลบุตรด้วยกัน

เช่นกัน การขอสิทธิปกครองบุตร ควรดำเนินการตั้งแต่ลูกยังไม่คลอด ทั้งนี้เพื่อการใช้นามสกุลของลูก ถ้าพ่อแม่ได้สิทธิปกครองร่วมกัน ลูกสามารถใช้นามสกุลของพ่อได้ (ถ้าพ่อแม่ได้สิทธิปกครองภายหลังการคลอด ต้องดำเนินการเรื่องเปลี่ยนนามสกุลของลูกภายในหนึ่งปี หลังการได้รับสิทธิแล้ว)

(นามสกุลของลูก)

อย่างที่ตอบแล้วว่า ถ้าพ่อยังไม่ได้สิทธิปกครองบุตร ลูกต้องใช้นามสกุลของแม่ และการขอสิทธิปกครองบุตร พ่อควรจะทำก่อนลูกคลอด เพื่อลูกมีสิทธิใช้นามสกุลพ่อ ถึงแม้ว่าแม่และพ่อยังไม่ได้จดทะเบียนสมรส

ทั้งนี้ทั้งนั้น เมื่อแม่และพ่อจดทะเบียนสมรสกันก่อนลูกจะคลอด ก็หมดสิ้นปัญหาดังกล่าวแหละค่ะ ขอให้ครอบครัวสมบูรณ์ มีความสุขพร้อมหน้ากันค่ะ



คังคุไบ

หญิงแกร่งแห่งมุมไบ

โดย มดเอ็กซ์

จกจีวันดัส กาฐีเยวาดี

**กล่าวกับเหล่าบรรดาโสเภณีเพื่อนร่วมอาชีพ
ในวันที่เธอได้รับเลือกให้ เป็นผู้นำของเมืองกามริปุระ
เมืองที่ขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งรวมโสเภณีหลายพันชีวิต**

เรื่องของคังคุไบ เป็นหนังสือประวัติที่สร้างขึ้นจากชีวิตของคนที่มีตัวตนจริง ๆ ในชื่อเรื่องว่า **“Gangubai Kathiawadi : หญิงแกร่งแห่งมุมไบ”** แม้เธอจะเกิดอยู่ในตระกูลที่ไม่ได้ยากไร้ และได้รับการศึกษา ทั้งมีพ่อเป็นถึงทนายความ แต่ด้วยความไร้เดียงสา และโชคชะตาที่ผกผัน เธอถูกคนรักหลอกพามาขายในช่องแห่งหนึ่งของเมือง กามริปุระ

เรื่องของ **“คังคุไบ”** ถูกอ้างอิงในหนังสือ Mafia Queens of Mumbai ในปี ค.ศ. 2011 และถูกสร้างขึ้นเป็นภาพยนตร์ในปี ค.ศ. 2022 ความน่าสนใจของ **“คังคุไบ”** ไม่ใช่ชีวิตที่ผกผันจากสูงส่งสู่ต่ำของเธอ แต่เป็นเรื่องราวของการมองโลกและใช้ชีวิต เมื่อเธอไม่สามารถหลุดออกมาจากอาชีพโสเภณีได้ ทั้งที่เธอไม่ได้เต็มใจจะเป็น เพราะวัฒนธรรมอินเดียสมัยก่อนนั้น ทำให้เธอไม่สามารถกลับยังถิ่นฐานบ้านเกิด หรืออ้อมกอดของพ่อแม่ได้อีกต่อไป สังคมจะประนามจนอาจจะลามไปถึงปลิดชีวิตของเธอได้

เมื่อรู้ว่าไปไหนไม่ได้ เธอก็เดินทางลุยกับชีวิตใหม่แบบไม่สะทกสะท้าน มองงานที่ทำอย่างเคารพศักดิ์ศรีตนเอง และพร้อมกับปกป้องศักดิ์ศรีเพื่อนร่วมอาชีพเช่นกัน มีประโยคหนึ่งที่เธอพูดกับผู้ร่วมอาชีพของเธอว่า **“ดอกไม้กลิ่นหอมตามธรรมชาติของมัน ไม่ว่าจะในวัด ศาลเจ้า ในช่อง หรืองานศพ เผยแพร่กลิ่นหอมของตัวเองออกไป ทำให้ลูกค้าของคุณพอใจอย่างเต็มที่ - จงทำงานสกปรกด้วยความซื่อสัตย์ ด้วยความจริงใจอย่างที่สุด”**

การที่เธอไม่ถูกศักดิ์ศรีของตนเอง ทำให้เธอไม่ยอมเช่นกันที่ใครจะมาดูถูกเธอ นั่นจึงทำให้เธอลุกขึ้นมาลงเล่นการเมือง และเรียกร้องความเป็นธรรมให้กับเพื่อนร่วมอาชีพ อันหมายถึงการได้รับเกียรติและสวัสดิการจากรัฐบาล

ในการกล่าวสุนทรพจน์งานหนึ่งซึ่งทำให้เธอเป็นที่รู้จักจนสามารถเข้าพบกับนายกรัฐมนตรีได้ เธอกล่าวว่า **“คนที่มีความรู้จะขายสติปัญญา แต่เราขายร่างกายของเรา และเราทำงานหนักมากด้วยแล้วมันผิดตรงไหน ทำไมถึงคัดค้านการทำมาหากินของเรา ทำไมถึงมีแต่อาชีพของเราที่ถูกมองว่าผิดศีลธรรม ผู้ชายจากถิ่นคุณมาหาเราถึงที่เอง แต่ย่านที่เราอยู่กลับมีชื่อเสียง ทำไมละ บอกตามตรง เรามีศักดิ์ศรี**

มากกว่าพวกคุณอีก ถ้ามลิวายังไง คุณเสียศักดิ์ศรีครั้งหนึ่งมันจะหายไปตลอดกาล ส่วนพวกเราขายศักดิ์ศรีทุกคืน แต่ก็ดูเหมือนจะไม่หมดสักที ไม่ว่าคุณจะทำอย่างไร เราเป็นผู้หญิงที่มีคุณธรรม ไม่ว่าใครจะโผล่มาหน้าประตูเรา เราก็ไม่ตัดสินพวกเขา มันเป็นหลักการของเรา เราจะไม่ถามถึงศาสนาหรือวรรณะ จะผิวเข้มหรือผิวขาว จะรวยหรือจนทุกคนจ่ายเท่ากัน พวกเราไม่ได้เลือกปฏิบัติกับคนอื่น แต่ทำไมผู้คนถึงเลือกปฏิบัติกับเรา ทำไมเราถึงถูกกีดกันออกจากสังคม”

เมื่อเธอไม่สามารถกลับสู่ครอบครัวเดิมของเธอได้ คังคุไบจึงโอบรับเพื่อนร่วมอาชีพเป็นครอบครัวใหม่ ด้วยจิตใจที่แกร่งเกินกว่าหญิงอื่น เธอกล้าเข้าขอความเป็นธรรมกับ

“คาริม ลาลา” หัวหน้ามาเฟียของเมือง เมื่อลูกค้าคน
หนึ่งซึ่งเป็นลูกน้องของเขา ไม่ได้เข้ามาใช้บริการเธอธรรมดา
แต่ทำร้ายร่างกายเธอจนเจ็บสาหัส เธอโดนซ้อมจนหน้ายับ
และโดนกรีดจากไหปลาร้าจนถึงเอว เธอขายร่างกายแลก
เงินซึ่งมันคือธุรกิจและอาชีพ แต่เธอไม่ใช่ธุรกิจที่ใครจะเหยียบ
ย่ำอย่างไร้ค่า ไร้ความเป็นมนุษย์ เธอจึงกลายยืนหยัดร้องขอ
ความเป็นธรรม ซึ่งนั่นก็คือใบเบิกทางให้เธอ ได้รับการยอมรับ
จากมาเฟียใหญ่ และหนุนให้เธอได้เข้าคุมขัง และสู่วงการ
เมืองในที่สุด

ตลอด 50 ปีที่เธอดูแลเหล่าโสเภณีนับสี่พันชีวิต
“คังคุโบ” ต่อสู้กับพ่อค้านักการเมืองที่ต้องการไล่ที่ นัก
ศาสนาที่รังเกียจเพียงฉันท นักการธนาคารที่ไม่ยอมเปิด
บัญชีให้ ผู้คนทั่วไปที่ดูหมิ่นเหยียดหยามเธอ เธอเรียกร้องและ
เป็นกระบอกเสียงให้กับหญิงสาวร่วมอาชีพ

ในวันที่เธอเข้าพบนายกรัฐมนตรี และยื่นเงื่อนไข
ให้โสเภณีเป็นอาชีพที่ถูกกฎหมาย นายกรัฐมนตรีกล่าวว่า “การ
ค้าประเวณีไม่ได้มีเพื่อสวัสดิภาพของสังคม” แต่คำตอบที่
“คังคุโบ” ทำให้นายกรัฐมนตรีต้องหยุดคิดใคร่ครวญ “ตราใบ
ที่สังคมยังดำรงอยู่ การค้าประเวณีก็เช่นกัน ขณะที่เราคุย
กันอยู่นี้ มีผู้หญิงถูกขายหรือมีคนซื้อตัวพวกเธอไป ผู้ชาย
และผู้ซื้อควรถูกลงโทษ แต่ใครกลับเป็นคนถูกทำโทษละคะ
เด็กสาว ไร้เดียงสาคนนั้นไง” เมื่อนายกรัฐมนตรีรับปากในกรณี
ที่รัฐบาลกำลังทำเรื่องจะไล่ที่โสเภณีออกจากเมืองกามาธิปุระ
ว่าจะไม่มีใครพรากบ้านของพวกเธอไป “คังคุโบ” กลับไม่
พอใจแค่นั้น เธอเพิ่มสิ่งสำคัญกว่านั้นลงไปคำขอร้องด้วย
“สิทธิทางกฎหมายของพวกเราด้วยนะคะ”

เรื่องราวของ “คังคุโบ” เกิดขึ้นเมื่อราว ๆ ยุค
60s เธอเสียชีวิตในวันที่ 8 กันยายน ค.ศ. 1977 ในยุคสมัย
ที่แม้แต่เพศหญิงทั่วไปยังไม่สามารถใช้ชีวิตให้ทัดเทียมกับ
เพศชายได้ นับประสาอะไรกับผู้หญิงที่มีอาชีพขายบริการ
ซึ่งย่อมต้องถูกมองอย่างไร้ค่าไร้ความหมายและไร้ศักดิ์ศรี
แต่ “คังคุโบ” กลับบอกแก่หญิงสาวในปกครองของเธอว่า
“ใช้ชีวิตอย่างมีศักดิ์ศรี อย่าได้กลัวใคร ไม่ว่าจะเป็นตำรวจ
สมาชิกสภา รัฐมนตรี หรือแมงดา ไม่ต้องกลัวใครทั้งนั้น ใน
เมื่อผู้หญิงเป็นศูนย์รวมของอำนาจ ความมั่งคั่ง และสถิติ
ปัญหา อย่าทำให้ชายพวกนี้คิดว่าตัวเองเหนือกว่าเรา”

“เรามีไฟในตัว แต่ก็ยังเป้งบานเหมือนกุหลาบ
เราสนองตัณหาของผู้ชาย และปกป้องศักดิ์ศรีของ
ผู้หญิง” นั่นคือสิ่งที่เธอเชื่อมั่น

ป.ล. รับชมภาพยนตร์เรื่อง “Gangubai Kathiawadi :
หญิงแกร่งแห่งมุมไบ” ได้ใน Netflix ค่ะ

เสริมพลัง สร้างกำลังใจ

อาสาสมัคร

หญิงไทย ใน

ต่างแดน

โดย...

เจ็ดวันน้อย

ร้อยกิโล

คนทำงานอาสาสมัคร จิตอาสา เสีย
สละทั้งแรงใจ แรงกาย ทุนทรัพย์
เพื่อช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่า และ
ประสบปัญหานานาชนิด ต้องการ
พัฒนาชุมชนของตนให้น่าอยู่

ปราศจากปัญหาใหญ่ ๆ น้อย ๆ จึงยื่นมือไป
ช่วยขจัดแก้ไขปัญหาร้อยแปดพันประการให้ มี
หนทางออกที่ดีเท่าที่ความสามารถของตนเองจะ
ทำได้ แต่บุคคลที่มาขอหรือรับความช่วยเหลือ มี
พื้นฐานด้านการศึกษา การอบรมจากครอบครัวนิสัย
สันดาน ความคิดอ่าน สภาพความเป็นอยู่ และอื่นๆ
ที่ แตกต่างกันไป เพราะฉะนั้นผู้ที่ให้ความช่วย
เหลือ จะประสบ พบเห็นกับสิ่งที่ดี ได้รับการยกย่อง
กตัญญูรู้คุณ แต่ในขณะเดียวกัน บ่อยครั้งจะเจอกับ
สิ่งที่คาดไม่ถึงเช่น ความเห็นแก่ตัว ลำคัตนผิด
ซึ่คฺย ไม่เคยเห็นใครดี นอกจากตัวเอง ชมแต่ตัวเอง
ซึ่เมา โกหก ซึ่ขโมย รวมทั้งอกตัญญูไม่รู้จักคุณค่าของ
ความช่วยเหลือ



แต่อย่างไร ในโลกนี้ แต่ละบุคคลต่างก็มีมันสมอง แต่จำนวนอาจจะไม่เท่ากันด้วยสาเหตุนี้ ผู้ที่ทำงานให้ความช่วยเหลือ บางคนอาจมีอาการซึมเศร้าทางใจลดค่าของตนเอง หมกมุ่นตายอยาก ที่จะดำเนินงานให้ความช่วยเหลือคนอื่นต่อไป งานที่เคยชอบ กลับกลายเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายไม่อยากทำ เปลี่ยนเป็นคนใจดำ ไม่อยากยุ่งกับมนุษย์หน้าไหนใดๆ ทั้งสิ้น

ดังนั้นการเสริมสร้างพลังให้กับบุคคลที่ทำงานอาสาสมัครจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างมากโดยต้องหาผู้เชี่ยวชาญมาช่วยแนะนำเทคนิคต่างๆ เพื่อการเยียวยารักษาแบบไม่ต้องใช้วิชาการ คือ

- เป็นผู้ฟังที่ดีรับฟังปัญหาโดยไม่นำปัญหามาเป็นทุกข์ และนำมาคิดต่อซึ่งจะก่อให้เกิดความเครียด
- พิจารณาทบทวนสะท้อนสิ่งที่คนอื่นพูดและก่อนที่เช่นกันกับคำพูดของตนเองจะออกมาสู่หูของผู้อื่นให้ทำอย่างมีสติ
- หาทางออกอย่างรอบคอบที่จะหลุดออกจากปัญหาที่เกิดขึ้น ด้วยหลายทางเลือกและไม่นำตนเองเข้ามีบทบาทอย่างใกล้ชิดกับปัญหภายในของผู้ประสบปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับการทำงานด้านการพิทักษ์สิทธิสตรีในต่างแดน โดยการให้คำปรึกษาแก่ผู้หญิงที่ประสบปัญหาด้านความรุนแรง ด้วยการสอนเทคนิคให้กับอาสาสมัครรุ่นน้องเรื่องการให้คำปรึกษากับผู้ที่ประสบปัญหา และช่วยเหลือในกรณีที่สตรีถูกรังแก โดยไม่ลืมว่าการเห็นต่าง เป็นเรื่องธรรมดา ความคิดเห็นที่หลากหลายเป็นเรื่องดี แต่สิ่งสำคัญคือ การเคารพให้เกียรติศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ไม่ควรละเมิดและเหยียบย่ำต่อผู้อื่น ให้สร้างความรู้สึกขอบคุณ ที่ตนมีโอกาสดูแลเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และได้ทำเพื่อประโยชน์ต่อชุมชน สร้างคุณค่าให้ตนเอง

บทบาทผู้นำสตรี

พลังแห่งการเปลี่ยนแปลงสังคม และชุมชน สร้างความสุขและความสำเร็จเล็กๆ ของตัวเองให้เห็นคุณค่าความสามารถของตัวเอง คือ กำลังใจและแรงบันดาลใจ มีความสุขกับการได้ไปเจอมิตรสหายได้กินอาหารอร่อยๆ ร่วมกัน มีความสุขซ้อน ด้วยการเห็นคุณค่าของคนอื่น รวมทั้งการแบ่งปัน นอกจากการเยียวยาช่วยเหลือทางด้านกายภาพแล้ว ด้านจิตใจควรจะต้องมีมาตรการ ส่งเสริมที่จะช่วยให้สุขภาพจิตใจเข้มแข็ง ซึ่งจะเป็นแรงหนุนให้สุขภาพกายสมบูรณ์ขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มหญิงไทยในต่างแดน



สร้างเสริมพลังให้กับบุคคลที่ประสบปัญหาและต้องการความช่วยเหลือในด้านต่างๆ ให้ความสนใจในสิ่งที่เขาขอให้อย่างจริงจังและจริงจังโดยไม่มีคำว่าแต่ เติมความรู้ให้เขาอย่างช้าๆ ในหลายๆ ด้าน เพื่อสามารถแก้ปัญหาของตนเองด้วยตนเองให้มากที่สุดเท่าที่เขาสามารถจะทำได้พยายามสอดแทรกความรู้สึก ภายใตจิตสำนึกให้เห็นค่าและความสามารถของตัวเอง เช่น วิธีการไปติดต่อหน่วยราชการที่เกี่ยวข้องเองได้ ไปพบแพทย์หรือไปคุยที่โรงเรียนบุตร เป็นต้น

หากทางงบประมาณได้บ้าง อาจจัดอบรมสัมมนาในหัวข้อดังกล่าว (Empowerment) โดยเชิญวิทยากรที่เชี่ยวชาญในการนี้มาบรรยาย ถ้าได้ผลลัพธ์ที่ดี ก็จะเป็นอันสิ้นสุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดทั้งสองฝ่าย

เห็นด้วยไหมคะ...??





เพีย@ผู้หญิงคนหนึ่ง..

ที่โลกไม่จำเป็นต้องรู้จักและจดจำ

โดย โยทะกา

ถึงสตรีผู้ยากกบฏต่อโลก...
จงฝันให้ยิ่งใหญ่ ตั้งเป้าหมายให้สูงขึ้น
ต่อสู้ให้หนักหน่วง...
และเมื่อเกิดข้อกลางแคลงใจ
จงจำไว้ว่า เธอเป็นฝ่ายถูกเสมอ

ข้อความข้างต้นโยทะกาจำไม่ได้ว่าไปอ่านเจอจาก
ที่ไหน แต่เชื่อว่าสตรีที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักไปทั่วโลกก็คง
ยึดถือตามความคิดนี้ไม่มากนัก และหากยกชื่อและ
คำคมของเหล่าสตรีที่โลกไม่เคยลืมมาให้อ่าน โยทะกาก็เชื่อ
ว่าต้องมีคนรู้จักชื่อ หรือคำคมเหล่านี้อยู่บ้าง...

‘เมื่อเราเป็นผู้อาศัยอยู่อยู่บนโลกนี้ ก็จงทำสิ่ง
ที่ดีที่สุดให้โลก’

- อองซาน ซู จี - นักการเมืองชาวเมียนมาร์

‘บางคนอาจจะคิดว่า ความหรรษาอยู่ตรงข้าม
กับความยากจนข้นแค้น แต่มันไม่ใช่แบบนั้นหรอก มัน
อยู่ตรงข้ามกับความหยาบคายต่างหาก’

- โคโค - ชาแนลแฟชั่นดีไซเนอร์ ฝรั่งเศส

‘ฉันจะมีเท่าไรเพื่ออะไร ในเมื่อฉันมีปีกที่จะบิน’

- ฟรีดา คาร์โล จิตรกรชาวเม็กซิโก -

‘ถ้าจะหาความสะดักสะบายนี่ก็จงอยู่ที่บ้าน’

- เจน ออสเตน - นักเขียน ชาวอังกฤษ

‘คุณอาจจะต้องสู้รบมากกว่าหนึ่งครั้งจึงจะได้
รับชัยชนะ’

- มาร์กาเร็ต เทตเชอร์ - อดีตนายกรัฐมนตรีอังกฤษ





‘จงอย่าช่วยเหลือนัก เด็ก หากเขาส่งมาว่าสิ่งที่ทำสิ่งนั้น
ให้ประสบผลสำเร็จได้ด้วยตนเอง’

- มาเรีย มอนเตสซอรี - แพทย์ นักปรัชญา และจิตวิทยาการศึกษา
อิตาลี

‘ไม่มีอะไรที่ต้องกลัวในชีวิต ก็แค่เข้าใจมันเท่านั้นเอง’

- มารี คูรี - นักฟิสิกส์ โปแลนด์

‘ฉันหยิ่งรัก แต่ยังไม่คบสละบด’

- เวอร์จิเนีย วูล์ฟ - นักเขียนชาวอังกฤษ

‘จงเชื่อและจริงใจในตนเอง อย่าให้คำพูดของคนอื่น มา
เปี่ยมเบนคุณไปจากเป้าหมายที่คุณตั้งไว้’

- มิเชลล์ โอบามา - นักกฎหมายและอดีตสตรีหมายเลขหนึ่งของ
สหรัฐอเมริกา

สตรีที่ฝากชื่ออันเลื่องลือบนโลกใบนี้ ไม่ได้มีเพียงเท่านั้น ยังมีอีกมากมายหลากหลายสาขาอาชีพ พลังหญิงไม่ได้ด้อยกว่าค่าไป
กว่าพลังชาย เบื้องหลังความสำเร็จของเหล่าบุรุษ อาจจะมีสตรีที่อยู่
เบื้องหลัง ซึ่งไม่เคยถูกกล่าวถึงเลยก็เป็นได้

ตัดภาพกลับไปยังผู้หญิงไทยคนหนึ่ง พบรักกับหนุ่ม
ชาวสวิสในบาร์แห่งหนึ่ง เธอติดตามเขามาแต่งงานที่สวิสเซอร์แลนด์
ด้วยความหวังที่จะมีชีวิตใหม่ จะได้ช่วยเหลือครอบครัวให้พ้นจาก
ความทุกข์ยาก แต่ชีวิตก็ไม่ได้เป็นไปดังที่เธอหวัง เธอมาใช้ชีวิตอยู่ใน
หมู่บ้านเล็กๆ ในชนบทของสวิสเซอร์แลนด์ มาอยู่ในบ้านที่มีแม่ของ
สามี และลูกติดของสามี ผู้ซึ่งไม่ยอมรับเธอตั้งแต่ก้าวแรก เธอย้าย
เข้ามาอยู่ในบ้านแทบจะเรียกว่าในฐานะคนรับใช้ งานบ้าน งานสวน
งานดูแลลูกเขา แม่ผู้ชราของเขา ตลอดจนป้าผู้ชราและป่วยของเขา
ตกเป็นหน้าที่ของเธอ มีเพียงป่าของเข่าที่เห็นใจและเอ็นดูเธอ
สนับสนุนให้เธอได้เรียนภาษา และออกค่าใช้จ่ายในการเรียนขับรถ
ให้ เพราะยามผู้ชราป่วยไข้ เธอคือคนที่ต้องดูแลพาไปหาหมอ พาไป
โรงพยาบาล

เธอทำหน้าที่นั้นโดยไม่ขาดตกบกพร่อง และไม่เคยบ่น
บ่นให้ใครฟัง เมื่อเริ่มจัดการชีวิตในบ้านได้ลงตัว เธอก็พยายามหา
รายได้ให้ตนเองด้วยการไปรับจ้างดูแลสวน ช่วยงานในฟาร์มเล็กๆ
บ้าน รับทำความสะอาด และเมื่อเริ่มรู้จักคนรอบข้างก็เริ่มทำอาหาร
ขายเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้มีรายได้เป็นของตนเอง และมีรายได้พอเก็บ
ออมส่งให้ทางบ้าน เพื่อช่วยปลดหนี้ สักหน่อยๆ และหลานเรียนหนังสือ
ตามที่ตั้งใจไว้

หลังจากที่ป่าของสามีเสียชีวิต เมื่อเปิด
พินัยกรรม เธอได้รับเงินจำนวนหนึ่งจากกองมรดก แม่
สามีในยามที่ป่วยไข้อยู่บ้านพักคนชรา ลูกสะใภ้ที่เธอ
ไม่เคยถูกชะตา คือคนที่ดูแลเธอจนวาระสุดท้ายของ
ชีวิต พินัยกรรมจึงมีชื่อของเธอร่วมรับทรัพย์สินที่
เหลืออยู่

ผู้หญิงไทยที่เรียนจบเพียงประถมศึกษา
ต่อสู้อุตุนกับทุกเรื่องในชีวิต จนถึงทุกวันนี้ เธอส่ง
น้อง ส่งหลานเรียนจบปริญญาตรี ไปจนถึงด็อกเตอร์
มีที่นา ที่ซื้อจากเงินออมของตนให้คนเช่าทำ มีข้าว
ปลาเลี้ยงดูคนทั้งครอบครัว ที่บ้านปลอดหนี้สิน และ
เธอยังเป็นแม่ ที่ประเสริฐของลูกสาวสองคน ที่เธอ
เลี้ยงดูได้อย่างดีเยี่ยม เป็นแม่เลี้ยงที่ทำหน้าที่ได้อย่าง
น่าชื่นชม เป็นลูกและหลานสะใภ้ที่ดีจนได้รับการ
ยอมรับ เป็นภรรยาที่อดทน จนสามีต้องทิ้งในความ
เป็นผู้หญิงแกร่งของเธอ...

เธอไม่ใช่โคโค ชาแนล ที่ทั้งโลกต้องรู้จัก ไม่
ได้เป็นสตรีหมายเลขหนึ่งที่ใครๆ ชื่นชมยกย่อง เรื่อง
ที่เธอกระทำไม่ได้ยิ่งใหญ่จนโลกต้องจารึกและจดจำ
เธอเป็นแค่ผู้หญิงธรรมดาๆ ตัวเล็กๆ คนหนึ่ง ที่เห็น
คุณค่าของตนเอง เห็นคุณค่าของผู้อื่น อดทน ดาบก็
แฉ่ง มือก็โหวด ใจก็สู้ การพิสูจน์ตัวเองของเธอ คือ
การกระทำอันยาวนาน ความสำเร็จในวันนี้ นับเป็น
ความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่และมีคุณค่า ผู้ที่จากไปและผู้ที่ยัง
อยู่ รับรู้ และเห็นคุณค่าในตัวเองด้วยตัวของพวกเขาเอง

ในฐานะที่เป็นผู้หญิงร่วมโลก ร่วมวัย มา
อยู่ในต่างแดน ร่วมประเทศ ตั้งแต่ได้รู้จัก รับรู้เรื่อง
ราวที่ยิ่งกว่านิยายของเธอ โยทะกาขอกราบหัวใจ
ที่แกร่งดังเพชรของเธอค่ะ สุดท้ายขอส่งใจให้ผู้หญิง
เพศแม่ที่กำลังทุกข์ท้อ เหนื่อยหน่าย ลองมองรอบ
กาย อาจจะมีคนอีกมากมายที่แย่กว่าเรา เหนื่อยก็
จงพักเอาแรงก่อน นอนสักตื่น ร่างกายมีพลัง แล้ว
ค่อยเดินตามความหวังที่ตั้งใจจะคะ...





ลมใต้ปีก



โดย เมียฝรั่ง นอกกรอบ

การจะบินได้สูง บินได้ไกล...ต้องอาศัยลมใต้ปีก
ลมใต้ปีกช่วยพยุงตัวนก...ช่วยยกเครื่องบิน
ให้ลอยสูงอยู่บนอากาศได้

ชีวิตของอิดันมีพลังความรักความเมตตา ส่วนใหญ่จาก
เพศหญิงช่วยเป็นลมใต้ปีก เป็นแม่แบบ แม่พิมพ์ เป็นแรงผลักดันให้
กับชีวิตอิดัน แม่ผู้ให้กำเนิดอิดัน เชื่อว่าชีวิตอิดันจะบินได้สูงบินได้
ไกล จึงตั้งชื่อให้อิดันว่า วาสนา

แม่พร่ำบอกพร่ำสอน ให้อิดันเชื่อในวาสนาของชีวิตตัว
เอง ให้เชื่อมั่นในสมองและสองมือตัวเอง (ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน)

คำสอนปรัชญาชีวิตของแม่ เป็นเสมือนลมใต้ปีก ช่วยพยุง
ชีวิตของอิดันให้สูง และเป็นดั่งเข็มทิศ นำพาชีวิตอิดันไม่ให้หลง
ทาง

ทุกๆ ครั้งที่อิดันเหนื่อย ท้อ เจอปัญหาหนัก หรือเจ็บป่วย
ภาพทรงจำของแม่ช่วยให้อิดันมีแรงฮึดสู้ ชีวิตแม่ไม่เคยมีวันหยุด
พักผ่อน ไม่มีวันลาป่วย ลาหยุด ฝนตก แดดออก ป่วยไข้ แม่ต้อง
ทนทำงานตลอดปี ทุกครั้งที่อิดันให้เงินแม่ แม่ไม่รับไว้ แม่บอกว่า...
แม่ยังทำงานหาเลี้ยงตัวเองได้ แม่ยอมรับเงินเดือนจากอิดัน เมื่อ
แม่ป่วยเป็นอัมพาต แม่ไม่เคยยอมแพ้ให้กับชะตาชีวิตตัวเอง แม่
ทำงานหนักเอา เบาสู้ ไม่มีเวลานั่งร่ำพิงรำพัน น้อยเนื้อต่ำใจใน
ชะตาชีวิตตัวเอง

แม่ผู้ซึ่งคิดถึงความสุขของตัวเองน้อยมาก มีชีวิตเพื่ออุทิศ
ให้ลูกๆ ครอบครัว และเพื่อให้คนรอบข้างมีความสุข แม่เป็นผู้หญิง
ที่มีความอดทนเป็นเลิศ แม่ผู้ซึ่งไม่พูดคำหยาบกับพ่อตลอดชีวิต
แม่ผู้ซึ่งไฟในไม่เคยนำออก ไฟนอกไม่นำเข้า

อิดันดูชีวิตแม่เป็นตัวอย่าง เป็นแบบอย่าง และเตือนใจ
ตัวเองเสมอว่า แม่ปรารถนาให้ชีวิตอิดันดีกว่าชีวิตของแม่ อิดันต้อง
พยายามทำชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น เพื่อให้แม่ภูมิใจ เพื่อเป็นร่มเงาให้
ตัวเอง ครอบครัว ญาติมิตร และเพื่อนมนุษย์...

นารี น้องสาวแม่ ช่วยดูแลอิดันแทนแม่ ในขณะที่อิดันเรียนอยู่
ระดับมัธยมปลาย ให้อิดันพักอาศัย สอนการเลือกคบเพื่อน และสอน
การดูแลผู้สูงอายุ ผู้ชายแบบไหนควรเลือกเข้ามาในชีวิต ห่วงใยอิดัน

ด้วยใจที่บริสุทธิ์ ดีใจและภูมิใจที่ชีวิตอิดันเจริญก้าวหน้า
วัฒนธรรมแบบเครือญาติช่วยเหลือเกื้อหนุนกันของ
ครอบครัวคุณตา ช่วยให้ลูกหลานได้มีที่พักพิงในยามทุกข์
ยากเสมอ

อาจารย์การะเกด เป็นแม่แบบของความเป็นครู
มีจิตวิญญาณความเป็นครูเปี่ยมล้น อุทิศตนเพื่ออนาคต
ของลูกศิษย์ที่ลำบากทุกข์ยากทุกคน อาจารย์การะเกด
ช่วยประกันทุนครูทายาท ให้อิดันได้มีวุฒิการศึกษา
ปริญญาตรี

มีอาชีพที่มั่นคงตั้งแต่อิดันปรารถนา อาจารย์
การะเกดเป็นแม่แบบของผู้หญิง ผู้ซึ่งทำหน้าที่แม่ ทำ
หน้าที่ครูได้อย่างสมบูรณ์แบบ

น้องชลธิชา ชะตาชีวิตของน้อง สอนชีวิตให้อิดัน
ได้อย่างดียิ่ง บทเรียนชีวิตทั้งทุกข์และสุขที่เราได้ร่วมกัน
เป็นแรงผลักดัน ให้อิดันแกร่งขึ้น เข้าใจโลกเข้าใจชีวิต
ได้ดียิ่งขึ้น

ผู้ชายคนเดียว ที่เป็นลมใต้ปีกในชีวิตของอิดัน
คือ สามี มิสเตอร์ แฮร์มันน์

ชีวิตของอิดันมีบุคคลที่เป็นลมใต้ปีกหลายคน ใน
ช่วงเวลาที่ทุกข์ยาก อิดันไม่ปรารถนาให้คนที่อิดันรัก ต้อง
มาเป็นทุกข์ไปกับโชคชะตาของอิดัน อิดันพยายามใช้ตัว
ตนเป็นลมใต้ปีกให้ตัวเอง ผีความอดทน สร้างความแกร่ง
ความเข้มแข็ง เพื่อก้าวผ่านความทุกข์ยาก ยกระดับจิต
วิญญาณ ด้วยตัวเอง

จากประสบการณ์ชีวิตส่วนใหญ่ อิดันมีเพศแม่
เป็นลมใต้ปีก ให้อิดันเชื่อมั่น รัก ศรัทธา ในพลัง
ความดีงามของเพศหญิง เจ้าค่ะ...



ชาเบญจจันทร์ สมุนไพร แห่งโครงการหลวง

โดย คนปรงชา

12 สิงหาคม วันแม่แห่งชาติ และ
เป็นวันเฉลิมพระชนมพรรษาของสมเด็จพระนางเจ้า
สิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
พระบรมราชชนนีพันปีหลวง

- ผู้เขียนจึงอยากจะเขียนเรื่องโครงการหลวง

มาเล่าสู่กันฟัง -

พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ทรงริเริ่มโครงการ
ไว้มากมาย โดยมีพระพันปีหลวงคอยช่วยเหลือและสนับสนุน
การทำงานของพระองค์ ทรงให้ความสำคัญกับการ
พัฒนาแหล่งน้ำ และการเกษตร โครงการหลวงในช่วง
แรกๆ คือ โครงการหลวงดอยอ่างขาง เดิมทีดอยอ่าง
ขาง เป็นไร่ฝิ่น และไร่เลื่อนลอย เมื่อสมเด็จพระ
เจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ทรงเสด็จ
เยี่ยมชาวเขาในพื้นที่ และทรงดำริจัดตั้งโครงการหลวง
ส่งเสริมการเกษตรกรรม เพื่อลดการปลูกฝิ่น และ
ทำลายป่าต้นน้ำ ทรงจัดสรรพื้นที่แปลงชาและแปลง
สมุนไพรของโครงการหลวง ให้ชาวเขาดูแลครัวเรือนละ
หนึ่งไร่ ชาวเขาเหล่านี้ ต้องดูแลและรับผิดชอบ เมื่อเก็บ
ผลผลิตได้ ก็นำมาจำหน่ายให้กับสถานีเกษตรหลวง จึง
ทำให้สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถใน
รัชกาลที่ 9 ทรงดำริให้สร้างโรงงานผลิตชา และโรงงาน
ผลิตสมุนไพร รองรับผลผลิตที่ชาวเขา นำมาจำหน่ายให้

หนึ่งในสมุนไพรของโครงการหลวง ที่ผู้เขียนนำ
เข้ามาขายในสวีตเซอร์แลนด์ คือ ชาเบญจจันทร์ หรือ
เบญจจันทร์ หรือที่เรียกกันทั่วไปในชื่อ เจียวกุหลาบ ในช่วง
แรกที่นำชาเบญจจันทร์เข้ามาในสวีตเซอร์แลนด์ ไม่ค่อย
เป็นที่นิยม ด้วยรสชาติของชาเจียวกุหลาบ มีความหอม
น้อย และมีรสขม เพราะชาเบญจจันทร์ เป็นชาสายพันธุ์ป่า
และสรรพคุณทางยาไม่เข้มข้น ดังนั้นทางสถานีเกษตร
หลวงอ่างขาง จึงทำวิจัยอย่างต่อเนื่องมาหลายปี ซึ่ง ณ
จุดนี้ คือปณิธานที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร
ทรงเน้นในเรื่องการวิจัยหาสายพันธุ์ใหม่ๆ ทั้งพืชเศรษฐกิจ
และพืชสมุนไพร จึงได้นำสายพันธุ์พื้นบ้าน มาจากประเทศ
จีน ที่มีความเข้มข้นทางยามาผสมกับสายพันธุ์ป่าพื้นถิ่น
ที่เติบโตเร็ว จึงทำให้ได้ชาเบญจจันทร์มีคุณภาพ สมดุลทั้ง
รสชาติที่หอม มีความขมอ่อนที่คล้ายโสม อีกทั้งมีแร่ธาตุที่
ให้คุณค่าต่อร่างกาย



16 ปีผ่านมา ผู้เขียนทำธุรกิจ และสมุนไพรไทย
รวมทั้งสมุนไพรสวิส เผยแพร่ข้อมูลต่างๆ และเป็นที่รู้จัก
ในหมู่ลูกค้าชาวสวิส ด้วยคุณภาพของชา และสมุนไพร
ของโครงการหลวง

ผู้เขียนได้ใช้ชาเบญจขันธ์เป็นส่วนผสมหลัก
สำหรับการปรุง Healing tea ชาเบญจขันธ์หรือชาเจียว
กุหลานจากเมืองไทย จึงได้รับความนิยม ด้วยสรรพคุณ
ที่มากมายเหลือคณานับ จนได้ชื่อว่า เป็นสมุนไพรแห่ง
ชีวิตอมตะ Miracle grass ชาวจีนเรียกว่า เซียนเฉา
(สมุนไพรอมตะ) หรืออีกชื่อคือ เจียวกุหลาน

เจียวกุหลาน มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชีย พบ
บริเวณที่มีภูมิประเทศเป็นป่าเขาที่มีระดับความสูง เช่น
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย เกาหลี ญี่ปุ่น และภาค
เหนือของไทย เจียวกุหลาน จัดเป็นไม้ล้มลุกตระกูลหญ้า
แบบเถาเลื้อย ในแต่ละกิ่ง จะมีใบประกอบด้วย 5 ใบ ใน
เมืองไทยเรียกว่า ชาเบญจขันธ์หรือปัญจขันธ์ และมีชื่อ
ทางวิทยาศาสตร์ว่า Gynostemma pentaphyllum Mak-
ino

เจียวกุหลาน หรือ เบญจขันธ์ เป็น
สมุนไพรที่ใช้เป็นยาได้เหมือนกับโสม แต่ดีกว่าโสม
เนื่องจากโสมมีสาร Saponins ที่เรียกว่า Gypenosides
เพียง 28 ชนิด แต่เบญจขันธ์มี Gypenosides ถึง 82 ชนิด
ที่มีคุณสมบัติทางยาที่ดี ไม่มีพิษและไม่มีการแพ้จากการ
บริโภค นอกจากสารโซพานินแล้วยังมีแร่ธาตุต่างๆ เช่น ซีลี
เนียม แมงกานีส เหล็ก แมกนีเซียม แคลเซียม เป็นต้น

ชาเบญจขันธ์ หรือเจียวกุหลาน มี
ประโยชน์และสรรพคุณมากมาย เช่น

- ช่วยลดโคเลสเตอรอลชนิด LDL (Low Density Lipoprotein Cholesterol) และรักษาสมดุลย์ ในการเกิดของไขมัน HDL(High Density Lipoprotein Cholesterol)
- ลดความเสี่ยงหัวใจวายเฉียบพลัน ช่วยการทำงานของระบบกล้ามเนื้อหัวใจให้ดีขึ้น และระบบการไหลเวียนของโลหิต
- ช่วยปรับความสมดุลของระบบความดันโลหิต
- สารที่อยู่ในเจียวกุหลาน ควบคุมระดับน้ำตาลใน เลือด ด้วยการกระตุ้นการหลั่งของอินซูลินจากตับอ่อน เพิ่มความไวต่ออินซูลิน ทำให้สามารถ ควบคุมระดับน้ำตาลได้ดี จึงช่วยลดน้ำตาลใน เลือดของผู้ป่วยเบาหวานได้ ซึ่งมีลูกค้าสวิสที่เป็น เบาหวานหลายรายกินยาตามใบสั่งแพทย์ติดต่อกันหลายปี มีอาการเพลีย ไม่เจริญอาหาร อันเกิด จากผลข้างเคียงของยาสมัยใหม่ ผู้เขียนจึงได้ แนะนำให้ใช้สมุนไพรเจียวกุหลาน ควบคู่ไปกับ ยาจากแพทย์ หลังจากใช้ควบคู่ไปได้ระยะหนึ่ง ผลการตรวจพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และแพทย์ลดการใช้ยาเคมี เนื่องจากสมุนไพร ช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกาย และยังมีสาร ช่วยบำรุงร่างกายด้วยเช่นกัน





- ช่วยชะลอความเสื่อมโทรมของเซลล์ในร่างกาย
- ช่วยด้านการอักเสบ ลดอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ไมเกรน กรณีศึกษา มีลูกค้าวัยทำงาน มาขอให้ปรับปรุงชาเนื่องจาก อาการปวดตามร่างกายโดยหาสาเหตุไม่ได้ ส่งผลให้คุณภาพชีวิตและการทำงานลดลง เมื่อศึกษาถึงพื้นฐานการใช้ชีวิตของลูกค้ารายนี้ อันมาจากความเครียด และการขาดสารอาหาร จึงให้ดื่มชาเบญจขันธ์ควบคู่กับการปรับพฤติกรรมการกินและ การใช้ชีวิต อาการปวดจึงได้ทุเลาลง
- ดื่มชาเบญจขันธ์เพื่อดับกระหาย แก้อ่อนเพลีย และช่วยนอนหลับได้

- ช่วยแก้อาการไอ ใช้รักษา

หลอดลมอักเสบเรื้อรัง และ
ปอด

- ช่วยลดแผลในกระเพาะ

แม้สมุนไพรจะเป็นอีกหนึ่ง
ทางเลือกในการช่วยรักษาและดูแล
ร่างกาย แต่ก็ไม่ควรใช้สมุนไพรชนิด
เดียวติดต่อกันนาน ควรเว้นระยะใน
การดื่ม เช่น ดื่ม 5 วัน และให้หยุด
1-2 วัน หรือดื่มสลับกับสมุนไพร
ชนิดอื่น

คนไทยควรภูมิใจในความ
เป็นไทย เรามีสถาบันพระมหากษัตริย์
เป็นศูนย์รวมทางใจ และ
เป็นที่พึ่งพิง มีโครงการในพระ
ราชดำริหลากหลายโครงการ เพื่อให้
ชาวบ้านมีอาชีพและรายได้ หลัง
ฤดูทำนาทำไร่

การเยือนดอยอ่างขางของผู้เขียนใน
ครั้งนั้น ได้เห็นการพัฒนาต่อยอด เห็นความ
ก้าวหน้าของโครงการดอยอ่างขาง โครงการ
ในพระราชดำริ จากป่าผืนสู่ความยั่งยืน และ
ยังมีอีกหลากหลายโครงการ ที่พระบาท
สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระปรมินทรมหา
ภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระ
ราชินีสิริกิติ์ ในรัชกาลที่ 9 ทรงมอบให้กับ
ประชาชนชาวไทย





สารน่ารู้

สวิตเซอร์แลนด์

กับ บุหรี่

แปลโดย เฟร่าฮิรัชิ

เมื่อ 13 กุมภาพันธ์
ที่ผ่านมา ชาวสวิส
ลงคะแนนเสียง 56.6%

ห้าม ! การโฆษณา
ผลิตภัณฑ์บุหรี่

ในทุกที่ที่เด็ก และเยาวชนอาจเห็น เช่น ในโรงภาพยนตร์ แผ่นโปสเตอร์ที่ร้าน Kiosk งานแสดงต่างๆ ที่มีบริษัทบุหรี่เป็นสปอนเซอร์ ในหนังสือพิมพ์ ในสนามกีฬา ในรถโดยสารสาธารณะ อาคารสาธารณะ เพื่อปกป้องเด็กๆ และเยาวชนจากการสูบบุหรี่ เรามาดูข้อมูลจากนิตยสารมิโกร์นำมาให้อ่านกันค่ะ

- คนที่อาศัยอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์หมดเงินไปกับค่าบุหรี่ 5 ล้านล้านฟรังก์ ภายใน 1 ปี และ 3 ล้านล้านฟรังก์หมดไปกับค่ารักษาพยาบาล
- คนที่อาศัยอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์จำนวน 9,500 คนต่อปี เสียชีวิตจากโรคที่เกิดกับคนที่สูบบุหรี่ เช่น ถุงลมโป่งพอง นั่นคือ 26 คนต่อวัน คิดเป็น 15 % ของการเสียชีวิตจากสาเหตุอื่นๆ รวมกัน คือ 39% เสียชีวิตจากโรคมะเร็งปอดและหัวใจ 28% เสียชีวิตจากมะเร็งปอด 15% เสียชีวิตจากโรคมะเร็งทางเดินหายใจ และ 14% เสียชีวิตจากโรคมะเร็งอื่นๆ

- ข้อมูลปี ค.ศ. 2017 ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป สูบบุหรี่ถึง 27 %
- การศึกษาปี ค.ศ. 2021 พบว่าสวิตเซอร์แลนด์ อยู่ในลำดับที่ 79 จาก 80 ประเทศที่ใช้เป็นกลุ่มศึกษา พบว่าสวิตเซอร์แลนด์เป็นประเทศที่จัดการกับบริษัทผู้ผลิตบุหรี่ได้ยากที่สุด และในกลุ่มประเทศอียู 16 ประเทศ (เฉพาะประเทศที่เก็บข้อมูล) สวิตเซอร์แลนด์ อยู่ในอันดับสุดท้าย
- 32% ของประชากร อายุ 15-24 ปี สูบบุหรี่มากกว่า คนรุ่นเดียวกันในอียู ทุกประเทศรวมกัน โดยเฉพาะ บุหรี่ไฟฟ้า (E-Zigaretten)
- เยาวชนสวิส ได้เห็นการโฆษณา 68 ครั้งต่อวัน ทั้งจากติดประกาศโฆษณาตามสถานที่ต่างๆ และจากอินเทอร์เน็ต โซเชียลมีเดีย
- บริษัทผู้ผลิตบุหรี่จากต่างชาติที่มีสำนักงานใหญ่ ในสวิตเซอร์แลนด์ คือ

* PMI (Phillip Morris International) อยู่ที่เมือง Lausanne ที่ Neuenburg เป็นสถานีวิจัยพัฒนา และที่ Zürich

* BAT (British American Tobacco) อยู่ที่เมือง Lausanne

* JTI (Japan Tobacco International) อยู่ที่เมือง Luzern

รายได้จาก 3 บริษัทรวมกันเป็นเงินมากกว่า 80 ล้านล้าน US-Dollar

- ปี ค.ศ. 2020 รัฐบาลกลางสวิส ได้เงินภาษีจากบุหรี่ 2.1 ล้านล้านฟรังก์ และ 5% ของเงินจำนวนนี้ นำไปใช้จ่ายสำหรับกองทุนเกษียณ และผู้พิการ (เสาที่ 1)
- ในปี ค.ศ. 2019 สวิตเซอร์แลนด์ ส่งออกบุหรี่ 25.6 ล้านล้านตัว 8.9 ล้านล้านตัว ขายในประเทศ

- 57% ของคนสูบบุหรี่ เริ่มเมื่ออายุก่อน 18 ปี จากการศึกษาพบว่า ยิ่งเด็กและเยาวชนเห็นโฆษณามากเท่าไร เขาก็จะยิ่งอยากลองมากเท่านั้น
- 5.8 ล้านล้านฟรังก์ ในปี ค.ศ. 2018 จ่ายไปกับการโฆษณาบุหรี่
- ปี ค.ศ. 1995 สวิตเซอร์แลนด์ ห้ามโฆษณาบุหรี่ ทางวิทยุและโทรทัศน์

ที่มา: Migros Magazin 17.01.2022



เรื่องที่เราอาจ: **(ไม่)** เคยรู้ เกี่ยวกับประเทศสวิตเซอร์แลนด์

Switzerland



ถ้าคุณเล่าให้เพื่อนฟังว่า คุณจะเดินทางไป
เที่ยวสวิตเซอร์แลนด์ เป็นที่แน่นอนเลยว่า
คุณอาจจะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับประเทศนี้ตาม
คำบอกเล่าเดิมเดิมที่คนเขาพูดกัน อาจจะ
เป็นเรื่องความร่ำรวยของประเทศนี้ «คนที่
เขาเป็นมหาเศรษฐี» เรื่องคุณภาพชีวิต «เป็น
หนึ่งในประเทศที่ปลอดภัยมากที่สุดในโลกใบ
นี้» หรือ คนสวิสเป็นคนที่น่าเบื่อและไม่เป็น
มิตรเอาเสียเลย เป็นต้น

“ประเทศสวิตเซอร์แลนด์เป็นประเทศที่ยอด
เยี่ยม แต่คนสวิสน่าสงสารนะ” Clare O’Dea เจ้าหน้าที่
ที่เคยทำงานกับ Swiss Info แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ
ประเทศนี้ เธอเขียนหนังสือเล่มหนึ่งเกี่ยวกับวิถีชีวิตของ
ชาวสวิส

ไม่ว่าจะเป็นคนพื้นเมือง นักท่องเที่ยว ผู้ที่ย้าย
ถิ่นฐานเข้ามา และคนที่ช่างสังเกตทุกคน ต่างมีสิทธิ์ที่จะ
เชื่อ เกี่ยวกับชาวสวิสที่มีคนพูดถึง เช่น หลังสี่ทุ่มไปแล้ว
ห้ามกดชกโครก หรือห้ามเลี้ยงหนูตะเภาเพียงแคตัวเดียว
ฟังดูเป็นเรื่องน่าขำ (แม้ว่าหนึ่งในนั้นอาจจะจริง) หรือ
ถ้าอยากจรรู้จักตัวตนของคนสวิส ประวัติศาสตร์
การเมือง และบรรทัดฐานที่คนของประเทศนี้เขายึดถือ ให้
ดูว่าประเทศนี้ปฏิบัติต่อชาวต่างชาติ และต่อผู้หญิงอย่างไร
ในหนังสือ “The Naked Swiss” ที่เธอได้แต่งไว้ O’Dea

แค่ต้องการนำเสนอ มุมมองที่เป็นธรรมและเป็นกลางให้
กับประเทศที่เธออาศัยอยู่เท่านั้น หนึ่งในความเชื่อที่คน
พูดถึงกันอย่างแพร่หลายมากที่สุดเกี่ยวกับชาวสวิสก็คือ
ชาวสวิสเป็นคนรวย

เธอยอมรับว่าจริงๆ แล้ว คนสวิสเป็นคนรวย
ความร่ำรวยโดยเฉลี่ยของผู้ใหญ่หนึ่งคน จะจัดอยู่ในกลุ่ม
ที่ร่ำรวยที่สุดในโลก และความร่ำรวยนี้ ปกคลุมประเทศ
นี้ไว้ เหมือนน้ำยาที่เคลือบเงาผิวเฟอร์นิเจอร์ และยังทำให้
ประเทศนี้ดูโดดเด่นและไม่มีที่ติ และสิ่งที่ O’Dea กล่าว
ไว้อีกอย่างก็คือ “กลุ่มคนที่ถือว่าร่ำรวยถึงขั้น
อภิมหาเศรษฐีเพียงไม่กี่คน ก็มีส่วนทำให้รายได้
เฉลี่ยของคนสวิสพุ่งสูงขึ้นจนติดอันดับ
ต้นๆ”

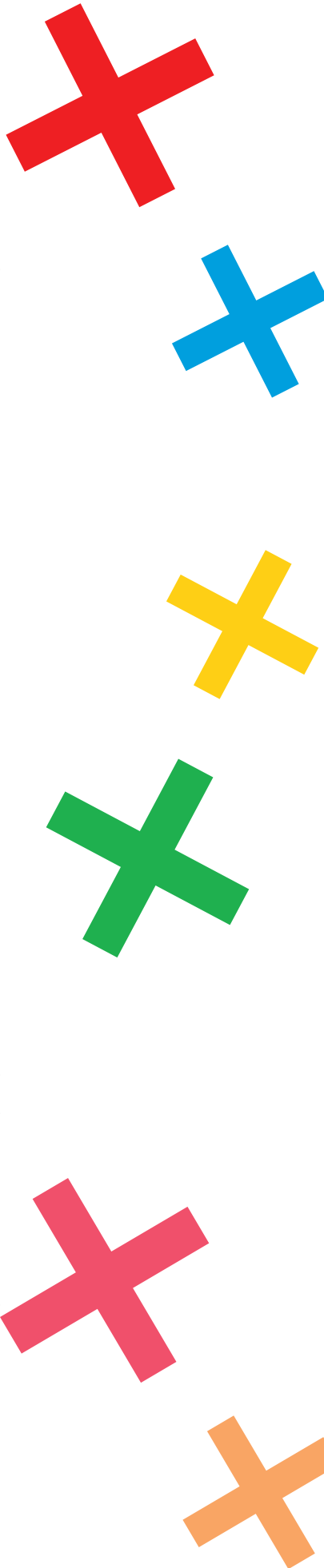
จากการสอบถามความเห็นของผู้อ่านเกี่ยวกับ
เรื่องนี้ ได้ผลสรุปออกมาว่า เมื่อวัดจากการกินดี อยู่ดี โดย
เฉลี่ยแล้ว ชาวสวิสถือว่าเป็นผู้ที่จัดอยู่ในกลุ่มร่ำรวยที่สุด
ในโลกจริงๆ แต่ประเทศนี้มีจำนวนประชากรอาศัยอยู่ค่อนข้าง
หนาแน่น เป็นจำนวนล้านๆ คน จากข้อมูลของ
สำนักงานสถิติแห่งชาติประจำสมาพันธรัฐ คนส่วนใหญ่
ของประเทศนี้จัดอยู่ในกลุ่มที่มี “รายได้ปานกลาง” ความ
ยากจนของประเทศนี้ก็มิให้เห็นเช่นเดียวกัน และมีการ
กระจายอยู่ในวงกว้าง มากเกินกว่าที่ใครหลายคนจะ
สังเกตเห็นได้ในครั้งแรก จากการสำรวจของสำนักงาน
สถิติแห่งชาติ มีประชากรเกือบ 8% ที่มีฐานะยากจน





การมีชีวิตแบบหาเช้ากินค่ำ พออยู่รอดไปวันๆ ไม่ว่าจะอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์หรือประเทศไหน ก็ถือว่ามีความเสี่ยงพอๆ กัน ยิ่งในช่วงที่เกิดโรคระบาดของไวรัสโคโรนา ยิ่งแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความเดือดร้อนที่เกิดขึ้น การใช้ชีวิตที่ลำบาก สภาพการทำงานที่ย่ำแย่ในช่วงที่มีโรคระบาด ยิ่งทำให้กลุ่มคนที่หาเช้ากินค่ำกลุ่มนี้เพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

แล้วชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในประเทศนี้ เขามีชีวิตอยู่กันอย่างไร เป็นคำถามต่อไป ที่ไม่สามารถคาดเดาได้ เป็นสิ่งที่ยากที่จะมองข้าม เพราะ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศ เป็นผู้ที่ไม่ได้ถือสัญชาติสวิส มีข่าวให้เห็นกันอยู่บ่อยๆ ในหน้าหนังสือพิมพ์ ถึงความไม่พอใจของผู้ที่อยากได้สัญชาติสวิส เพราะตอนสอบสัมภาษณ์พวกเขาไม่สามารถตอบคำถามที่คลุมเครือ เกี่ยวกับประเพณี และเรื่องทั่วไปของสวิตเซอร์แลนด์ได้ถูกต้อง ยังมีข่าวแบบนี้ออกมา ยิ่งทำให้คนคิดว่า การได้มาซึ่งสัญชาติสวิส เป็นเรื่องที่แสนจะยากลำบากมาก ความจริงยิ่งซับซ้อนกว่า เมื่อชาวต่างชาติส่วนใหญ่ลงความเห็นว่า พวกเขาไม่ได้สนใจอยากได้สัญชาติสวิส เพราะการได้มาซึ่งพาสปอร์ตเล่มแดงเล่มนี้ไม่ได้ทำให้พวกเขารู้สึกถึงการปรับตัวเข้ากันได้ดีกับสังคมของชาวสวิสเลย แต่ข้อเสียของการไม่ได้ถือสัญชาติสวิสก็มี เช่น ตอนไปทำประกันภัยรถยนต์ ถ้าผู้ซื้อประกันถือสัญชาติอิตาลี ทางบริษัทประกันสามารถเรียกเก็บเงินเบี้ยประกันที่สูงกว่าปกติได้ โดยไม่ถือว่าผิดกฎหมาย หลายคนอาจจะบอกว่านี่ถือเป็นการเหยียดสัญชาติ ในสหภาพยุโรป การเลือกปฏิบัติเช่นนี้ถือว่าผิดกฎหมาย



อัตราการจ่ายเบี้ยประกันที่ต่างกัน โดยเอาสัญชาติมาเป็นเกณฑ์ ดูเผินๆ อาจเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่ในขณะเดียวกันก็ทำให้หลายคนตั้งคำถามว่า การที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ใช้เกณฑ์ความแตกต่างทางสัญชาติ มาเป็นตัวกำหนดอัตราการจ่ายเบี้ยประกัน เป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้นาน้อยแค่ไหน

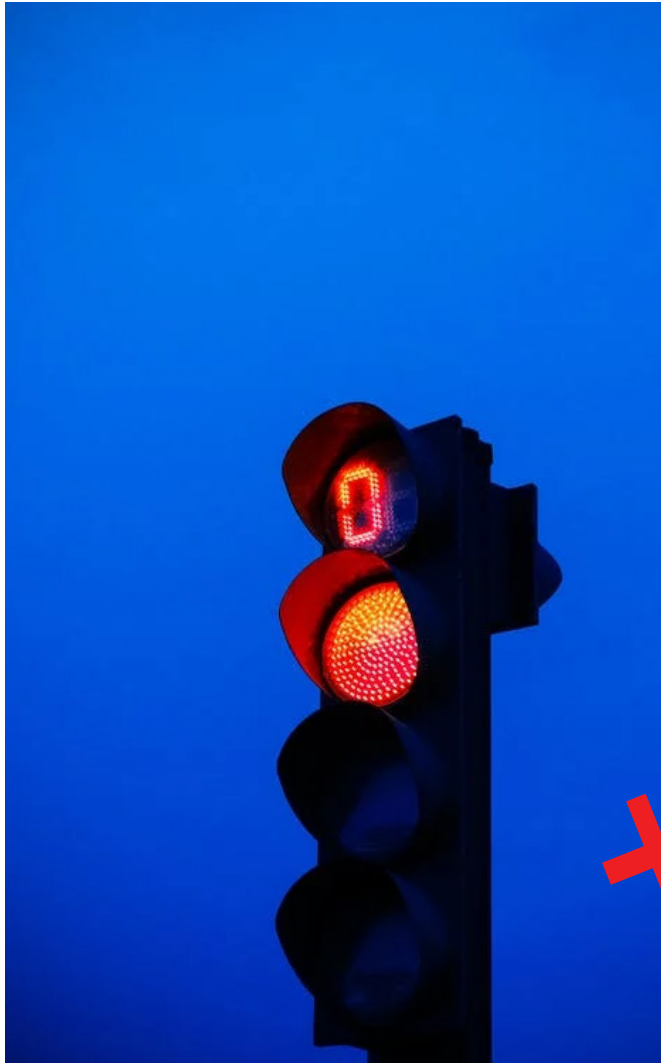
นอกจากเรื่องสัญชาติแล้ว ในเรื่องเพศ ก็เป็นอีกเรื่องที่มีคนพูดถึง ผู้อ่านที่ชื่อ Lucca ได้ตั้งกระทู้ถาม ทำไม ประเทศที่แสนจะร่ำรวย อย่างสวิตเซอร์แลนด์ถึงได้ล่าหลัง ในเรื่องความเสมอภาคของสิทธิสตรี หรืออาจจะเป็นเพราะว่า ผู้หญิงส่วนใหญ่ในประเทศนี้อยู่แต่บ้าน เป็นคำถามของผู้อ่านที่ใช้ชื่อว่า Kay

ในสวิตเซอร์แลนด์ ผู้หญิงเพิ่งจะมีสิทธิลงคะแนนเสียงเลือกตั้งในระดับประเทศได้ เมื่อปี ค.ศ. 1971 ส่วนรัฐที่มีขนาดเล็กที่สุดในประเทศ อย่างรัฐ Appenzell Innerrhoden ก็เพิ่งประกาศให้ผู้หญิงมีสิทธิเลือกตั้งได้ระดับท้องถิ่นและระดับรัฐ ในปี ค.ศ. 1990

แม้ว่าปัจจุบันนี้ ผู้หญิงจะมีสิทธิเท่าเทียมกันทางด้านการเมือง แต่เรายังเห็นความไม่เท่าเทียมกัน ปรากฏอยู่ในสถานที่ทำงาน เกี่ยวกับเรื่องเงินเดือน เมื่อปี ค.ศ. 2019 ผู้หญิงเกือบครึ่งล้าน ออกมาเดินขบวนประท้วงตามท้องถนน เรียกร้องให้ปรับปรุงและพัฒนาสิทธิของผู้หญิง ให้มากขึ้นกว่านี้

เรื่องที่ผู้หญิงหลายคนให้ความสนใจอีกเรื่องก็คือ นโยบายการลาคลอดแบบได้รับค่าแรง สวิตเซอร์แลนด์ถือเป็นประเทศที่ให้สวัสดิการกับลูกจ้างที่ลาคลอดค่อนข้างน้อยที่สุด เมื่อเทียบกับบรรดาหลายประเทศที่เจริญแล้ว ความพยายามหลายครั้ง เพื่อผลักดันให้ออกกฎหมายเรื่องลาหยุดงานสำหรับบิดา ก็จะไม่ได้รับการทวงติงจากพรรคอนุรักษนิยมฝ่ายขวายู่อเสมอ





แต่ในช่วงที่โรคระบาดเกิดขึ้น เราก็ไม่ควรมองข้ามสิ่งที่ ชาว Tessin เปิดบ้านของตน เพื่อต้อนรับเพื่อนบ้านจากอิตาลี ที่อาศัยอยู่ตามเขตชายแดน และยังมีจิตอาสาจากทั่วทั้งประเทศ อาสามาช่วยเหลือ ส่งเสบียงให้แก่ผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนในหมู่บ้านของตน หรือโทรศัพท์หากัน เพื่อให้ผู้ที่ติดเชื้อและต้องกักตัว ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวเดียวดาย

ชาวสวิสที่ไม่เป็นมิตรจะมีมั้ยไม่รู้ แต่อย่างน้อยตั้งแต่สงครามโลกครั้งที่สอง จนมาถึงช่วงวิกฤติโรคระบาดที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในครั้งนี้ ชาวสวิสก็แสดงให้เห็นว่า ประเทศนี้ไม่ได้แล้งน้ำใจ แถมยังโอบอ้อมอารี และยังคงรายล้อมไปด้วยความหลากหลายทางเชื้อชาติ และวัฒนธรรม

ที่มา <https://www.swissinfo.ch/ger/entlarvt--was-wir-ueber-die-schweiz-zu-wissen-glaubten/45830988>

มีหลายเรื่องราวที่คนพูดถึงประเทศสวิตเซอร์แลนด์ แต่มีอยู่เรื่องหนึ่งที่อยากจะพิสูจน์ได้ คือ ความไม่เป็นมิตรของผู้คนที่นี่ ผู้อ่านที่ใช้ชื่อ Caroline ให้ความเห็นว่า **“มันยากเหลือเกิน ที่จะผูกสัมพันธ์ไมตรีกับคนที่นี่”** **“สวิตเซอร์แลนด์เป็นประเทศที่น่าอัศจรรย์ แต่ไร้ซึ่งความอบอุ่น”** บางทีอาจจะเป็นเพราะประเพณี และวัฒนธรรมของประเทศนี้ ที่ทำให้ประชาชนชาวสวิสทั้งหญิงและชาย ไม่สามารถจะเป็นมิตรกับคนต่างชาติต่างวัฒนธรรมได้ ผู้อ่านที่ใช้ชื่อว่า James ได้ให้คำอธิบายไว้

แปลโดย น้องยุ้ย





คำถาม ตอบไป

คำถาม : สวัสดิ์

คะ ลูกสาวอายุ 7 ขวบ หนังสือเดินทางไทย (พาสปอร์ต) หมาอายุไม่สามารถทำเล่มใหม่ที่สวีตเซอร์แลนด์ได้ เพราะบัตรประชาชนใบแรก ต้องทำที่ไทย เมื่อเดินทางถึงประเทศไทย เราสามารถยื่นหนังสือเดินทางไทยที่หมาอายุ เพื่อที่จะเข้าไทย ได้ไหมคะ หรือถ้าเรายื่นหนังสือเดินทางสวีตเซอร์แลนด์ของลูกสาวเพื่อเข้าไทย แต่ถ้าลูกอายุเกิน 30 วัน ลูกสาวจะมีปัญหาตอนออกจากไทยหรือเปล่าคะ
ขอบคุณค่ะ



• ดังนั้น ในกรณีนี้ จึงขอแนะนำให้ใช้หนังสือเดินทางสวีตเซอร์แลนด์เข้าไทย โดยหากประสงค์จะอยู่เกิน 30 วัน สามารถดำเนินการได้ ดังนี้:

ก) เข้าไทยภายใต้มาตรการยกเว้นการตรวจลงตรา (ไม่ใช้วีซ่า) อยู่ได้ไม่เกิน 30 วัน แล้วไปขอขยายระยะเวลาอยู่ในไทยที่ ตม. ในจังหวัดที่ท่านอาศัย ได้ อีก 30 วัน (รวมระยะเวลาอยู่ในไทยได้ไม่เกิน 60 วัน) หรือ

ข) ขอรับการตรวจลงตรา (วีซ่า) แบบออนไลน์ โดยไม่ต้องเดินทางมาที่สถานเอกอัครราชทูตฯ

คำตอบ : โดยคุณพศิกา ตามประทีป พรประเสริฐ ที่ปรึกษา รับผิดชอบภารกิจงานกงสุล สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

- ไม่สามารถใช้หนังสือเดินทางที่หมาอายุเดินทางระหว่างประเทศได้ แม้จะใช้หนังสือเดินทางไทย กลับประเทศไทยก็ตาม (ตามหลักปฏิบัติขององค์การ การบินพลเรือนระหว่างประเทศ (International Civil Aviation Organization – ICAO) เอกสารเดินทางระหว่างประเทศควรมีอายุมากกว่า 6 เดือน ซึ่งสายการบินและเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมือง ยึดเป็นหลักปฏิบัติสากลร่วมกัน)

ดูรายละเอียดเงื่อนไขและเอกสารประกอบในการขอวีซ่าประเภทต่าง ๆ เช่น ท่องเที่ยว (90 วัน/ CHF 40) เยี่ยมครอบครัว (90 วัน/ CHF 80) ได้ที่เว็บไซต์ของสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น www.thaiembassy.ch (เลือก Consular Services/ Visa/ Type of Visa)



คำถาม : ชาวไทยลูกติดแม่มายังอยู่สวิสแล้ว ไม่ได้แต่งงาน ลูกคนแรกอายุ 12 ปี เกิดที่สวิตเซอร์แลนด์ มีพ่อเป็นชาวสวิส แต่พ่อไม่รับรองบุตร ถ้าจะขอใบเกิด (ใบสูติบัตร) และขอสัญชาติไทยให้ลูก จะต้องทำอะไรคะ และลูกอีกคน (คนละพ่อ) ไม่ได้จดทะเบียนสมรส แต่พ่อรับรองบุตร จะขอสัญชาติและแจ้งเกิดได้ทั้งสองคน ส่งเอกสารไปในซองเดียวกันได้ไหม เอกสารการรับรองบุตรนี้ ขอที่อำเภอเพื่อบอกว่า แม่เป็นผู้มีสิทธิคนเดียวใช้ไหมคะ หรือว่าต้องทำอะไร ขอคำแนะนำด้วยนะคะ

คำตอบ : โดยคุณนพมาศ หัตถกรรม เจ้าหน้าที่ห้องฉันทะเบียนราษฎร สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

1. การแจ้งเกิดไทย จะอ้างอิงข้อมูลตามเอกสารการเกิดที่ทางการสวิสออกให้ที่สำคัญ ดังนั้น จึงขอตอบในแต่ละกรณี ดังนี้

1.1 บุตรคนแรก: ต้องดูว่าได้ระบุชื่อบิดาในใบเกิดสวิสหรือไม่ หากระบุชื่อบิดา แต่บิดาไม่รับรองบุตร มารดาจะต้องยื่นคำร้องที่ Zivilstandsamt เพื่อดำเนินการนำชื่อบิดาออกจากใบเกิดสวิสก่อน และขอแก้ไขให้เด็กใช้นามสกุลไทยก่อนสมรสของมารดาด้วยเท่านั้น (กรณีใบเกิดสวิสระบุนามสกุลเด็กตามบิดา)

อย่างไรก็ดี หากใบเกิดสวิสไม่ได้ระบุชื่อบิดา นั้นแสดงว่า บุตรเป็นบุตรที่ชอบด้วยกฎหมายของมารดาแต่เพียงผู้เดียว มารดาสามารถมายื่นคำร้องขอแจ้งเกิดที่สถานเอกอัครราชทูตฯ ได้ด้วยตนเอง

1.2 บุตรคนที่สอง: ไม่ได้จดทะเบียนสมรส แต่ปรากฏชื่อบิดาในใบเกิด และพ่อรับรองบุตร โดยมีเอกสารรับรองบุตรที่ถูกต้องตามกฎหมาย หมายความว่า มารดาและบิดามีอำนาจปกครองบุตรร่วมกันตามกฎหมาย สามารถมาแจ้งเกิดที่สถานเอกอัครราชทูตฯ ได้ โดยพ่อและแม่ต้องมาแสดงตนในวันแจ้งเกิดด้วย

2. การเตรียมเอกสารเพื่อขอสูติบัตรให้บุตร ดูรายละเอียดทั้งหมดได้ที่เว็บไซต์ของสถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น www.thaiembassy.ch (เลือก Consular Services/ทะเบียนราษฎร/ ขอแจ้งเกิด)

2.1 เอกสารของมารดาสัญชาติไทย

- คำร้องขอสูติบัตร (ดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้จากเว็บไซต์สถานเอกอัครราชทูตฯ)
- บัตรประจำตัวประชาชน พร้อมสำเนา 1 ชุด
- สำเนาทะเบียนบ้าน 1 ชุด
- หนังสือรับรองบุตร กรณีบิดามารดาไม่ได้จดทะเบียนสมรส

ก) หากบิดารับรองบุตร ต้องมีหนังสือรับรองบุตรที่ถูกต้องตามกฎหมาย

ข) หากบิดาไม่รับรองบุตร หมายความว่า บุตรเป็นบุตรที่ชอบด้วยกฎหมายของมารดาแต่เพียงผู้เดียว มารดาสามารถมายื่นคำร้องขอแจ้งเกิดที่สถานเอกอัครราชทูตฯ ได้ด้วยตนเอง

- หนังสือเดินทาง พร้อมสำเนา 1 ชุด

2.2 เอกสารประจำตัวบุตร

- สูติบัตรท้องถิ่นจากทางอำเภอหรือจังหวัดที่ได้รับการรับรองจากหน่วยงานรัฐของสวิส พร้อมสำเนา จำนวน 1 ชุด
- เอกสารการเกิดจากโรงพยาบาลซึ่งแสดงชื่อบุตร ชื่อโรงพยาบาลและน้ำหนักบุตรแรกเกิด พร้อมสำเนา 1 ชุด
- รูปถ่ายสี ขนาด 1 หรือ 2 นิ้ว จำนวน 1 รูป

เมื่อเตรียมเอกสารครบเรียบร้อยแล้ว ส่งเอกสารทั้งหมดทางไปรษณีย์ มาที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ก่อนค่ะ โดยวงเล็บมุมซองว่า “แจ้งเกิด” เมื่อเจ้าหน้าที่ตรวจเอกสารแล้วพบว่าถูกต้องและครบถ้วน เจ้าหน้าที่จะติดต่อกลับไป เพื่อบันทึกมาขอใบสูติบัตรที่สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น โดยพ่อ/แม่ และเด็กจะต้องมาแสดงตนที่สถานเอกอัครราชทูต ในวันและเวลาที่นัดหมายนะคะ

สุภาวิตเยอรมัน (มัน มัน)

“Lügen haben kurze Beine”

การโกหกนั้นมิข้าน...อะไรละ นี่? โกหกแล้วถูกตัดขาหรือเปล่า?
ไม่ใช่แน่นอนค่ะ ความหมายของสำนวนนี้คือ การโกหกนั้นจะ
ต้องถูกจับได้เข้าลั้วกัน โกหกอะไรไว้จะต้องถูกจับได้ว่าโกหก
ฉะนั้นถ้าไม่อยากขาล้างพุดความจริงนะค่ะ

“Den Kopf in den Sand stecken”

แปลตรงตัวก็ต้องบอกว่า "เอาหัวไปมุดทราย" สำนวนนี้
หมายถึง คนที่ไม่ยอมรับรู้ปัญหาอะไรเลย หลีกเลียงหลบเลี่ยง
ปัญหาไม่หาทางแก้ไข ทำเหมือนไม่ใช่เรื่องของตน อาจจะ
เทียบได้กับ สำนวนไทยคือ "เอาหูไปนา เอาตาไปไร่" ทำ
เป็นไม่รู้ไม่เห็น ไม่รู้ร้อนรู้หนาวกับเรื่องราว หรือปัญหาที่
เกิดขึ้น

deutsche
Redewendungen
สำนวน/สุภาวิต/คำพังเพย
เยอรมัน (มันมัน)



ปฏิทิน+กิจกรรม

2565 | 2022

วันครอบครัว อาทิตย์ที่ 4 กันยายน ค.ศ. 2022

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

กิจกรรมโครงการเรียนรู้ ศาสตร์แห่งชีวิต «CEO of my Life»

โดยโค้ชจิมมี่ ศุกร์ที่ 14 ตุลาคม ค.ศ. 2022

สถานที่ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

สนใจสมัคร หรือสอบถามข้อมูลได้ที่ saipopoo@gmx.ch หรือ โทร 079 649 34 32



ประชุม ดำเนินประจำปี

ที่ Pfrundhaus Kirchlindach

2

1

พฤษภาคม

2

0

2

2

และการให้ข้อมูลความรู้จากท่านที่ปรึกษา การกิจรับผิดชอบงานกงสุล

คุณพศิกา ตามประทีป พรประเสริฐ

และคุณวีรดา กันเทอร์ เจ้าหน้าที่ห้องถิ่นฝ่ายกงสุล รับผิดชอบงานตรวจลงตรา (วีซ่า) และงานนิติกรณ์เอกสาร และท่านเอกอัครราชทูต นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ มาร่วมงานพบปะพูดคุยกับชาวหญิงไทย



ส่วนภาคบ่าย ได้รับ
ความรู้จาก คุณ
Alexander Ott,
Co-Leiter Polizei-
inspektorat ,
Fremdenpolizei
Bern