

วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 25

รวงข้าว

RUANG KHAO

เมษายน 2566
April 2023





เมื่อวันศุกร์ที่ 2 ธันวาคม 2565
เวลา 18.00-20.30 น.
ที่ Hotel Bellevue Palace
Bern
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น



**จัดงานเลี้ยงรับรอง
เนื่องในโอกาส
วันคล้ายวันพระบรม
ราชสมภพพระบาท
สมเด็จพระบรมชน
กาธิเบศร มหาภูมิพล
อดุลยเดชมหาราช
บรมนาถบพิตร
อันชาติ
และอันพ่อแห่งชาติ
5 ธันวาคม**



โดยมีเอกอัครราชทูต ท่านจิตติพัฒน์
ทองประเสริฐ พร้อมภริยา
คุณกฤติกา ทองประเสริฐ

คุณสุพัตรา ศรีไมตรีพิทักษ์
เอกอัครราชทูต ผู้แทนถาวรไทย
ประจำสหประชาชาติ ณ นครเจนีวา



คุณสุนทรียา กาญจนะ อัครราชทูตที่ปรึกษา ให้การต้อนรับ
แขกที่มาในงาน อันประกอบด้วยบุคคลสำคัญจากภาครัฐและ
ภาคเอกชนของสวิตเซอร์แลนด์ คณะทูตานุทูต และตัวแทน
จากสมาคม ชมรม ชุมชนไทยในสวิตเซอร์แลนด์ มีผู้มาร่วม
งานในวันนั้นประมาณ 200 คน สมาคมหญิงไทยฯ ของเรามี
คุณกฤษดา ไทรโพธิ์ภู ประธาน และคุณกัลยา พิงค์ เจริญญิก
เป็นตัวแทนไปร่วมงานค่ะ



รวงข้าว



ปีที่ 25 ฉบับเดือนเมษายน

2566/2023

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 : พัฒน์สุนี ไสเลอร์

ฝ่ายศิลป์ : ชาลิสสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์

ฝ่ายวิชาการ : รังสิณี ริทเตอร์

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น-เรอบิเย /

จาร์รี่ เคลเลอร์ คีร์โต

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรโพธิ์

จัดทำปกและรูปเล่ม : ชาลิสสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์

ช่างภาพ : กุวลยา รีเตอร์

กองบรรณาธิการ : กุวลยา รีเตอร์ /

จาร์รี่ เคลเลอร์ คีร์โต

พิสูจน์อักษร : จาร์รี่ เคลเลอร์ คีร์โต

นักเขียน : พจนารถ ชีบังเกิด Jimi The Coach /

ลำดวน / LaVie LaVa / บาตรเดี่ยวท่องโลก /

โยทะกา / มดเอ็กซ์ / เมียฝรั่ง นอกรอบ /

คนปรุงชา / อาจารย์โส และพี่หญิงไทย

นักแปล : เมียฝรั่ง นอกรอบ / ก.ไตรคำ /

นกฮูก / เฟราฮิรซึ

ขอขอบคุณ

ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล / www.pexels.com

สารบัญ

เรื่องจากปก

5 ทูตความสุข...ความสุขที่แบ่งปันได้

เรื่องจากเมืองไทย

7 เมื่อเงินประกันสังคมในไทยล้นทับ

กฎหมายน่ารู้

9 บัตรประจำตัวประชาชนสวิสแบบใหม่

10 ตกงาน

12 กฎหมายมรดกฉบับใหม่ (Neues Erbrecht)

14 ก้าวไปให้ทัน

15 มรดก และการขอรับมรดก

สรรหามาเล่า

16 ทูตแห่งความสุข

17 เมื่อทูตความสุข ยังเดินทางมาไม่ถึง..ก็จงพึ่งพาตนเอง

19 ความทุกข์ทนอันสุขสันต์ บนเส้นทางมารารอน

พิมพ์เขียวชีวิต

21 ตามหาความสุข

สุขภาพกาย ใจ

22 พัฒนาการของเครื่องดื่ม

สาระน่ารู้

24 ใครเป็นใคร ในคณะรัฐมนตรี ปี ค.ศ. 2023

26 หมอนวดเขาคุยกัน

30 สุภาชิตคำพังเพยเยอรมัน (มัน มัน)

หญิงไทย

4 บทบรรณาธิการ

27 ถามมา ตอบไป

30 ปฏิทินกิจกรรม

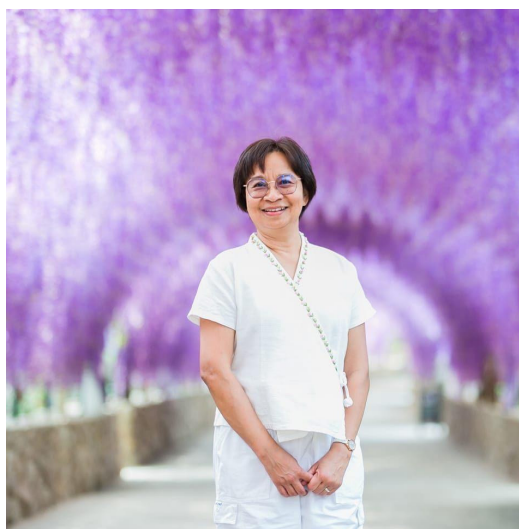
happiness

บทบรรณาธิการ

สวัสดิ์ค่ะ เพื่อนสมาชิก
และผู้อ่านวารสารรวงข้าวทุกท่าน

ปีนี้ในปีที่ 10 พอดิบพอดี ที่กุหลาบทำหน้าที่เป็นบรรณาธิการ จากอาสาสมัครเข้ามาเรียนรู้ จากสิ่งที่ไม่มีความรู้และไม่มีประสบการณ์ใดๆ เลย จนถึงวันนี้ ได้เห็นการเติบโต และการจัดการภายในของตัวเอง มีวัตถุประสงค์ดั้งเดิมของสมาคมฯ เป็นตัวนำทาง เพื่อให้ข้อมูลข่าวสารที่เน้นเรื่อง กฎหมายในสวิส และเป็นคอลัมน์ยอดนิยม เนื้อหาเกี่ยวกับกฎหมายจึงมีมากสักหน่อย แต่เรื่องอื่นๆ ก็มีสาระ ความบันเทิง เบาใจ ให้ข้อคิด ชีวิตงาม ก็จำเป็นสำหรับชีวิตคนเรา พวกเรา โชคดีที่มีพี่ๆ น้องๆ จิตอาสาช่วยเขียน ช่วยแปลบทความ ทำให้วารสารมีชีวิตชีวา หลากหลาย และมีฝ่ายศิลป์ที่ไม่ได้เป็นมืออาชีพ แต่ทำรูปเล่มออกมาได้ไม่แพ้มืออาชีพ

ประเด็นหลักของรวงข้าวฉบับนี้คือ ทูตความสุข เพื่อเฉลิมฉลองครบรอบ 25 ปี ของการก่อตั้งสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยฯ เป็น 25 ปีที่เราทำหน้าที่ ให้ข้อมูล ให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือ ให้พึ่งพา ให้ได้เรียนรู้กันและกัน กับพี่น้องชาวไทยที่มีปัญหาในชีวิตหลายรูปแบบ เป็นเพื่อนคู่คิด เป็นมิตรคู่กายกับคนที่ไม่มีปัญหา ที่งานเรา เป็นเสมือนทูตนำข้อความหรือข่าวสาร เป็นทูตนำความสุขผ่านตัวหนังสือ มาส่งให้ทุกท่านถึงที่บ้าน และหวังว่าสิ่งที่เรา นำมาบอกต่อนี้ จะทำให้ทุกท่านที่ได้อ่าน ได้เห็นความสุขจากมุมมองที่แตกต่าง และก่อนที่เราจะแบ่งปันสิ่งใดๆ รวมทั้งความสุขให้ผู้อื่นได้ ตัวเราเอง ต้องเป็นคนที่ใช้ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขได้ก่อน เราถึงจะเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับคนรอบข้างได้ รายละเอียดเป็นอย่างไรเปิดไปอ่านกันได้ทีละเรื่องจากปก ทูตความสุข ..ความสุขที่แบ่งปันได้ จากคุณพจนารถ ชีบังเกิด หรือไค้ซิมมี ที่จะเดินทางมาให้ทักษะนี้ กับโครงการใหญ่ฉลองครบรอบ 25 ปี ที่เราจะปันความสุข ให้เกิดตามหัวมุมต่างๆ ในสวิตเซอร์แลนด์ แต่เราขอรอผลว่า จะได้งบประมาณสนับสนุนจากกระทรวงพัฒนาสังคมฯ หรือไม่ ถ้าได้เพื่อนสมาชิกที่สนใจเข้าร่วมโครงการ ติดต่อสอบถามกันมานะคะ



ในระหว่างที่ ทูตความสุข ยังเดินทางมาไม่ถึง..ก็จงพึ่งพาตนเอง กันด้วย อย่างที่โยธกาเขียนบอกเล่าให้ฟังนะค่ะ และกว่าความสุขล้น บนเส้นทางมาราธอนจะมาถึง ก็ต้องทุกข์ทนกันมาก่อน จากมดเอ็กซ์ สองเรื่องที่บอกว่า ไม่มีสิ่งใดได้มาง่ายๆ แม้ความสุขที่เราต่างควานหา เราต่างต้องพึ่งพาตัวเองก่อนทั้งนั้น เพราะใครเป็นอะไรให้ใครไม่ได้ อยากได้ต้องสร้างขึ้นมเอง ใครๆ มาบอก มาแนะนำ มาสอน ถ้าเราไม่ต้องการ ก็เป็นไปไม่ได้ จริงไหมคะ

เนื้อหาสาระหนักๆ แต่จำเป็นต้องรู้ กับคอลัมน์กฎหมายน่ารู้ มีเรื่องกฎหมายมรดก ที่ปรับใหม่ จากนักแปลหน้าใหม่นามปากกา “เมียฝรั่งนอกกรอบ” รวมทั้งเรื่องมรดก และการขอรับมรดก จากนกกูก และ ก.ไตรคำ มาบอกกว่าเราต้องก้าวไปให้ทัน กับเรื่องใด ไปติดตามอ่านกันค่ะ

สำหรับเรื่องของคนปรุงชา ฉบับนี้จะพาท่านผู้อ่านให้รู้จักกับ พัฒนาการของเครื่องต้ม เราดื่มกันมานานมานาน คราวนี้แหละเราจะรู้ที่มา และรู้ว่าเราควรเลือกดื่มกันอย่างไรให้ได้ผลดีต่อสุขภาพนะค่ะ

สำหรับกิจกรรมแรกของปี คือ งานประชุมสามัญประจำปี ในวันอาทิตย์ที่ 7 พฤษภาคม ศกนี้ เตรียมจองวันไว้แล้วมาพบกันนะค่ะ

ด้วยรัก และปรารถนาดีแต่สมาชิกทุกท่านค่ะ

กุหลาบ ไทรโศก (ป้าแมว)

Kulap Sippoo



มีความสุข... ความสุข

ห้แบ่งปันได้

การได้เป็น “ผู้ให้” เป็นความสุขขั้นสูงของมนุษย์ เพราะการ “ให้” มีความหมายที่ซ่อนอยู่ภายใต้พฤติกรรมนั้นอย่างลึกซึ้งและหลายอย่าง ในที่นี้ เราจะพูดถึงการให้ในรูปแบบของการแบ่งปัน อะไรหรือที่ซ่อนอยู่ภายใต้การ “แบ่งปัน”

คนที่สามารถแบ่งปันสิ่งที่ตนมีแก่ผู้อื่นได้ เขาต้องมีความเมตตา มีการเสียสละ มีความรู้สึกพอเพียง มีความชื่นใจ มีความอím เอม และรู้สึกมีความสุขเมื่อได้แบ่งปัน ซึ่งในที่นี้หมายถึงผู้แบ่งปันที่ไม่หวัง สิ่งตอบแทน เพราะเขารู้สึกว่าสิ่งที่ เขาแบ่งปันนั้น เขามี มากพอ และสามารถแจกจ่ายไปสู่ผู้อื่นได้ด้วย ความมั่นคง ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นรูปธรรม เช่น วัตถุ สิ่งของ เครื่องใช้ หรือเป็นนามธรรม เช่น ให้อภัย ให้โอกาส แบ่งปันเวลา แบ่งปันความอบอุ่น หรือแบ่งปันความรู้ เป็นต้น

“ความสุข” ก็เป็นสิ่งที่แบ่งปันได้เช่นกัน

คนที่จะแบ่งปันความสุขได้ก็ต้องเป็น คนที่มีความสุขเสียก่อน คนที่มีความสุข เขารู้วิธีที่จะทำให้ตนเองมีความสุข และเมื่อเขาได้นำวิธีการเหล่านั้นมาแบ่งปัน ความสุขก็จะแผ่ขยายไปไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ วิธีการเหล่านั้นมีอะไรบ้างผู้เขียนอยากจะแบ่งปันเรื่องง่ายๆ ที่อาจทำให้เรามีความสุขได้ในทันทีโดยไม่ต้องใช้เวลาบ่มเพาะยาวนาน เพียงแต่เปิดใจ และรับฟังวิธีการที่จะแบ่งปันเหล่านี้

ความสุขที่ว่าเป็นคืออะไร?

ความสุขที่ยั่งยืน และมั่นคงของมนุษย์คือ การที่ได้รู้ว่า “อะไรเป็นอะไร” อย่างแท้จริง ปุณฺณคนธรรมดาอย่างเรา การที่ได้รู้ว่าเราคือใคร ดำรงชีวิตอยู่เพื่ออะไร กำลังเผชิญ

กับสถานการณ์อะไรอยู่ และสถานการณ์นั้น กระทบเราอย่างไร ทำไมเราจึงรู้สึกเช่นนั้น และอะไรคือตัวผลักดันภายในเราที่ทำให้เรา “เป็น” “คิด” “รู้สึก” และ “ประพฤติ” เช่นนี้ หากสามารถตั้งสติระลึกได้เพียงนี้ บางทีทุกข์ที่กำลังเผชิญอยู่ ก็อาจจางลง จนเป็นความสงบสุขภายในได้ เพียงชั่วครู่ชั่วขณะเดียว

แต่บางครั้งเรามองค้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องชีวิต และองค์ประกอบของชีวิตไม่เพียงพอ หรือตั้งสติพิจารณาไม่ทัน จึงหลงติดเวียวนวนอยู่ในที่เดิมๆ วิธีเดิมๆ จนไม่สามารถมองเห็นหนทางใหม่ วิธีใหม่ๆ ที่จะออกมาจากเรื่องเดิมที่ไม่ชอบและไม่ใช้ และไม่รู้ว่ที่ใช่คืออย่างไร





หากมีใครสักคนข้างกายเรา หรือในชุมชนของเรา ที่เราสามารถเข้าถึง และฟังฟังได้ มีองค์ความรู้และทักษะที่ช่วยให้เรามองเห็นชีวิต และความสุขทุกข์ของเรา จนเราก้าวข้ามอุปสรรคในชีวิต และเลือกที่จะมีความสุขในแบบของเราได้ สังคมจะดีขึ้นเพียงใด และจะดีแค่ไหน ที่หากเป็นเราที่มีความรู้และทักษะนั่นเอง และมีชีวิตที่มีความสุขเพียงพอ จนสามารถแบ่งปันให้ผู้อื่นได้อย่างไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ ไม่มีวันจบสิ้น

ผู้เขียนและทีมงานได้มีโอกาสพบ และฝึกฝนทักษะเหล่านั้น ได้แบ่งปันให้คนไทยในวงกว้าง เพื่อให้ก้าวไปสู่ต่อความสุขที่แต่ละคนเลือกได้ในแบบของตนเอง และขยายวงไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ในโครงการที่ชื่อ **Happy Life Happy Thailand** ที่เริ่มต้นในประเทศไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561 ปัจจุบันมีคนไทยได้รับการส่งต่อความสุขไปแล้วกว่า 2,500 ตำบล ซึ่งกระจายอยู่ทั่วทั้ง 77 จังหวัดในประเทศไทย รวมถึงคนไทยในต่างประเทศด้วย

ความสุข ประกอบด้วยอะไรบ้าง?

ความสุขเริ่มต้นจากการที่เราสามารถหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ ถ้าเช่นนั้น ความทุกข์มาจากไหน

- ความทุกข์มาจาก การไม่มีความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเอง
- ความทุกข์มาจาก การมองโลกผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง ทำให้ตอบสนองสิ่งที่เกิดกับตนเองอย่างผิดวิธี และสร้างปัญหาใหม่ขึ้นมา จนเป็นทุกข์ซ้อนทุกข์เข้าไปอีกหลายชั้น
- ความทุกข์มาจาก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการ หรือรู้สึกไม่เพียงพอตลอดเวลา เช่น มันคงไม่พอ สะดวกไม่พอ ชัดเจนไม่พอ แปลกใหม่ไม่พอ รวดเร็วไม่พอ โดดเด่นไม่พอ ก้าวหน้าไม่พอ ไม่ได้รับ

การยอมรับ ไม่ได้ได้รับความรัก และการดูแลใส่ใจเท่าที่ต้องการ

- ความทุกข์มาจาก ความกลัวที่คิดว่า จะเกิดในสิ่งที่ตนเองไม่ปรารถนา เช่น กลัวถูกปฏิเสธ กลัวถูกตำหนิ กลัวถูกตัดความสัมพันธ์ เป็นต้น

เมื่อเกิดความทุกข์ขึ้นในใจ เราจึงหาทางออกที่ดีที่สุดเท่าที่เราสามารถคิดได้ และทำได้ เพื่อให้พ้นทุกข์นั้นโดยเร็วประเด็นคือ เรารู้วิธีการที่จะพาเราพ้นความทุกข์นั้นหรือไม่? อะไรพาให้เรามารู้เจอทุกข์นี้ และถ้าไม่ต้องการให้เป็นแบบนี้ เราต้องการให้เป็นอย่างไร เราเคยเห็นภาพเหล่านั้นที่เราต้องการหรือยัง

ประโยชน์ข้างบนนี้แหละคือวรรคทอง เราจึงต้องเรียนรู้วิธีการฟัง ฟังจริงๆ ฟังแบบก้าวข้ามความคิด และการตัดสินเรื่องราวที่ฟัง หยุดคิดแทน และอดใจที่จะไม่เสนอการช่วยเหลือ และทางออกในแบบฉบับของเรา เมื่อฟังเรื่องราวของคนอื่น ฟังจนได้ยินสิ่งที่พาให้เขามาพบกับความทุกข์นี้ สะท้อนให้เราได้เห็นความคิด ความเชื่อ และมุมมองของเขาเอง ซึ่งอาจผิดเพี้ยนไปจากความเป็นจริง หรือไม่เหมาะสมกับกาลเวลา และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป และเรียนรู้วิธีการถามคำถาม ที่ทำให้คู่สนทนาคิด และมองเห็นทางออกของปัญหา หรือทุกข์นั้นได้เอง

ลองคิดดูง่ายๆ ว่า หากตัวเราเองเป็นทุกข์ เพียงแค่มีคนหนึ่งคน ในโลกนี้ที่พร้อมจะฟังเราอย่างเข้าใจ ไม่ว่าเราจะพูดอะไร ได้กระทำอะไรลงไป ไม่ว่าสิ่งนั้นจะผิดหรือจะถูก เขาคอนนั้นก็จะฟังและพยายามเข้าใจในสิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราตัดสินใจ และกลัวหาญ มันคงเพียงพอที่จะพาเราให้ออกมาจากความมืด ความอึดอัดที่เราติดอยู่ ด้วยความเชื่อมั่นและเคารพในความเป็นมนุษย์ของเรา หากเรามีคนคนนั้นในชีวิต เราจะรู้สึกอย่างไร และนี่แหละคือทักษะที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ เมื่อเราฝึกใช้ในชีวิตประจำวันจนคุ้นเคย เราจะมีสุขขึ้น ถึงแม้ว่าสิ่งต่างๆ รอบตัวจะไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปเลย แต่สภาวะในใจเราเปลี่ยนไปเหมือนการได้ล้างพิษชีวิต หรือเหมือนการอัพเกรด application ในโทรศัพท์มือถือ เราจะมีสุขขึ้นทันที และเราก็จะเป็นคนคนนั้น ให้ผู้อื่นได้อย่างไม่เห็นเหน็ดเหนื่อย และเป็นผู้ให้ ผู้แบ่งปัน ที่มีความสุขได้ โดยเรามีได้เสียอะไรไปเลย ตรงกันข้ามกลับยิ่งได้ความสุขมากขึ้น เมื่อเราสามารถเห็นผู้อื่นมีความสุขมากขึ้น เพราะความเป็นเราและทักษะที่เรามี นี่แหละผู้ให้ที่แท้จริง

ทักษะเหล่านี้ไม่สามารถบรรยายได้ในหนึ่งบทความ แต่สามารถเรียนรู้ได้ในหนึ่งชีวิตนี้ เพื่อประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์อีกหลายคนในชีวิตของเรา

รอฟังข่าวสาร
เรื่องการแบ่งปันทักษะเหล่านี้
จากสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิง
ไทยในสวีตเซอร์แลนด์ แล ะ
ยุโรปนะคะ

พจนารถ ชี บังเกิด
Jimi The Coach
13 มีนาคม 2566



เมื่อเงินประกันสังคมในไทย

โดย ลำดวน



การเล่นกับ

ส่วนใหญ่พวกเราที่ย้ายมาอยู่สวีเดนแลนด์ เคยทำงานอยู่ที่เมืองไทยกันมาก่อน และใครที่ทำงานกับบริษัท ห้างร้าน หรือแม้แต่โรงพยาบาลเอกชนอย่างลำดวน ก็ต้องจ่ายเงินเข้าระบบประกันสังคม ลำดวนย้ายมาทำงานที่โรงพยาบาลเอกชนตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 และลาออก ย้ายไปอยู่ต่างประเทศปี พ.ศ. 2549 ตอนย้ายออกมา ก็คิดอยู่ว่าจะส่งเงินเข้าประกันสังคมต่อไหม แต่ตัดสินใจว่าไม่ส่งดีกว่า คิดว่าไม่ได้ใช้แล้ว และคิดว่าจะไม่กลับมาอยู่เมืองไทยอีกนาน ก็จะไม่ได้ใช้สวัสดิการใดๆ และไม่ได้สนใจเลยว่า เงินที่เคยส่งไปจะเป็นอย่างไร

ต้นปี พ.ศ. 2566 เพื่อนของลำดวน ที่ให้ลำดวนนำชื่อเข้าทะเบียนบ้านของเขา เขียนไลน์ พร้อมส่งรูปถ่ายจดหมายที่ส่งมาจากกองทุนประกันสังคม ว่าลำดวนอายุครบ 55 ปีแล้ว จะได้รับเงินบำเหน็จคืน ให้กรอกเอกสาร พร้อมส่งสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน และสำเนาบัญชีธนาคารที่มีชื่อของลำดวนไปยื่นที่หน่วยงานประกันสังคม และให้จัดการภายใน 2 ปี และลำดวนไปเยี่ยมครอบครัวที่เมืองไทยเมื่อมกราคมที่ผ่านมา จึงไปดำเนินการให้เสร็จสรรพ ตอนไปยื่นเจ้าหน้าที่บอกว่า เงินจะเข้าบัญชีภายใน 2 เดือน แต่พอลำดวนกลับมาสวีเดนได้ สองอาทิตย์ เงินก็เข้าบัญชีเรียบร้อยแล้ว รวมดอกเบี้ยใดๆ แล้ว มีเงินเข้าบัญชีตั้งเกือบแสนสองหมื่นบาทเชียว ลำดวนเห็นว่า เป็นเรื่องที่พวกเราควรได้รับรู้ เพื่อว่าพวกเราเมื่ออายุครบ 55 ปี จะได้ตรวจสอบกัน แต่ก็มีเพื่อนลำดวนคนหนึ่ง ที่ไม่ได้เงินบำเหน็จ ถึงแม้จะทำงานจ่ายประกันสังคมมาตลอดจนปี พ.ศ. 2541 ย้ายติดตามสามีมาอยู่เยอรมนี เดียวลำดวนจะเล่าให้ฟังนะคะ



กฎหมายประกันสังคม เกิดขึ้นในปี พ.ศ. 2533 ในยุคของพล.อ.ชาติชาย ชุณหะวัณ เป็นนายกรัฐมนตรี โดยในระยะเริ่มต้นสิทธิประโยชน์ มีเพียง 4 สิทธิประโยชน์เท่านั้นคือ ประกันอันตรายเพื่อเจ็บป่วยนอกงาน คลอดบุตร ทูพพลภาพ และเสียชีวิต ต่อมาสิ้นปี พ.ศ. 2541 จึงเพิ่มสิทธิการสงเคราะห์บุตร และชราภาพ นี่คือเหตุผล ที่เพื่อนของลำตวน ไม่ได้รับเงินคืนเมื่ออายุ 55 ปี เพราะถึงแม้จะส่งเงินเข้าประกันสังคมมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 แต่นั่นยังไม่มีเงินสะสม สำหรับชราภาพนั่นเองค่ะ และการประกันการว่างงาน ก็เป็นสิทธิประโยชน์สุดท้าย ที่เพิ่มเติมเข้ามา

หลักการ คือ การร่วมจ่ายสมทบระหว่างลูกจ้าง 5% นายจ้าง 5% และรัฐบาล 2.75% ของเงินเดือน ที่เรียกว่าประกันสังคม มาตรา 33 (ในช่วงแรกจ่ายเท่ากันคนฝ่ายละ 3 % ของค่าจ้าง) โดยนายจ้างจะเป็นผู้ดำเนินการสมัครประกันสังคม ให้กับพนักงานทุกคน และนายจ้างก็จะหักจากเงินเดือนเราไปอัตโนมัติ แต่การหักเงินนำส่งประกันสังคมจะหักไม่เกิน 750 บาท ฉะนั้น ผู้ที่มีเงินเดือนมากกว่า 15,000 บาทจะยังคงโดนหักสูงสุดที่ 750 บาท

ผู้ประกันมาตรา 33 สิ้นสุดลง คือ ผู้ประกันตนตาย และลาออกจากงาน

สิทธิประโยชน์ของ แบ่งเป็น 2 แบบ คือ

- 1. ได้รับความคุ้มครอง 7 กรณีที่กล่าวไว้ข้างบน**
- 2. สามารถลดหย่อนภาษีได้ 15,000 บาทขึ้นไป**

เงิน 750 บาท ในแต่ละเดือนของประกันสังคม จะถูกแบ่งเป็น

- 225 บาท ดูแลเรื่องเจ็บป่วย ทูพพลภาพ คลอดบุตร และเสียชีวิต ถ้าไม่ใช้สิทธิ เงินส่วนนี้จะหายไป ไม่ได้คืน
- 75 บาท ใช้ประกันการว่างงาน ถ้าว่างงานเมื่อไหร่ ก็เอาเงินส่วนนี้มาใช้ในระหว่างที่หางานใหม่ แต่ถ้าไม่ว่างงานเลย เงินส่วนนี้จะหายไป ไม่ได้คืน
- 450 บาท เก็บเป็นเงินออม จะได้คืนเมื่ออายุครบ 55 ปี ผู้ประกันตนในระบบประกันสังคม มาตรา 33 (ทำงานกับนายจ้าง ภาคบังคับ) และผู้ประกันตน มาตรา 39 (ภาคสมัครใจ คือ บุคคลที่เคยทำงานและเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33 มาก่อน แล้วออกจากงานแต่ต้องการรักษาสิทธิประกันสังคมให้ต่อเนื่อง) ที่ส่งเงินสมทบครบตามระยะเวลาที่กำหนด จะมีสิทธิได้รับเงินชราภาพประกันสังคม ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ เงินบำเหน็จชราภาพ กับเงินบำนาญชราภาพ โดยจะได้รับก็ต่อเมื่อมีอายุครบ 55 ปีบริบูรณ์ และสิ้นสุดการเป็นผู้ประกันตน โดยเงื่อนไขการได้เงินก้อนสุดท้าย (เงินออม เมื่ออายุครบ 55 ปี) คืน คือ



1. จ่ายประกันสังคมไม่ครบ 1 ปี ได้คืนส่วนที่จ่ายเป็นเงินก้อน เรียกว่าบำเหน็จชราภาพ เช่น จ่ายเดือนละ 750 บาท มาโดยตลอด 10 เดือน (750 บาท จะถูกหักเป็นเงินออม 450 บาท) เมื่ออายุครบ 55 ปี จะได้คืน 450 บาท x 10 เดือน = 4,500 บาท
2. จ่ายครบ 1 ปี แต่ไม่ถึง 15 ปี จะได้เป็นเงินก้อน เรียกว่าบำเหน็จเช่นกัน แต่จะมากกว่าข้อ 1. คือได้ส่วนที่นายจ้างสมทบด้วย เช่น จ่าย 750 บาท ตลอด 7 ปี (84 เดือน) ที่จะได้คืนเมื่ออายุครบ 55 ปี คือ 450 บาท (ส่วนที่ตนเองจ่าย) + 450 บาท (ส่วนที่นายจ้างจ่าย) x 84 เดือน = 75,600 บาท ลำตวนอยู่ในกรณีนี้ ซึ่งนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 เป็นปีที่เพิ่มสิทธิ ชราภาพ จนถึงปี พ.ศ. 2549 ที่ย้ายออกนอกประเทศ ส่วนเพื่อนที่ออกนอกประเทศในปี พ.ศ. 2541 จึงไม่ได้รับเงินจำนวนนี้นั่นเอง
3. จ่ายตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จะได้รับเป็นเงินรายเดือน เรียกว่า บำนาญชราภาพ โดยคำนวณ 2 กรณี คือ
 - กรณีจ่ายครบ 15 ปีเป๊ะๆ จะได้รับรายเดือนคือ 20% ของเฉลี่ยเงินเดือน 60 เดือนสุดท้าย สมมติ 60 เดือนสุดท้าย เฉลี่ยแล้วเท่ากับ 15,000 บาท จะได้รับ 20% คือ เดือนละ 3,000 บาท ไปจนเสียชีวิต





- กรณีสมทบมากกว่า 15 ปี จะได้รับโบนัสเพิ่ม 1.5% ของเงินเดือน 60 เดือนสุดท้าย หากครบปี เช่น จ่ายครบ 20 ปี รายเดือนที่จะได้รับ คือ 20% ของเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือน + 1.5% ของเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือน x 5 ปี (จ่าย 20 ปี เกินจากที่กำหนดขั้นต่ำมา 5 ปี) สมมติเฉลี่ยเงินเดือน 60 เดือนสุดท้าย เท่ากับ 15,000 บาท จะได้รายเดือน คือ (20% x 15,000 บาท = 3,000 บาท) + (1.5% x 15,000 บาท x 5 ปี) = 1,125 บาท รวมเป็น 4,125 บาท ต่อเดือน ไปจนเสียชีวิต กรณีที่ได้รับเงินบำนาญชราภาพแล้ว ยังไม่ครบ 5 ปี แต่เสียชีวิต กรณีนี้จะได้รับบำเหน็จ 10 เท่าของเดือนสุดท้ายของเงินบำนาญที่ได้รับ เช่น รับรายเดือน เดือนล่าสุด 4,125 บาท เสียชีวิต จะได้รับ 41,250 บาท

ผู้ประกันตนแต่ละคนจะได้รับเงินบำนาญชราภาพไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับฐานค่าจ้างเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้ายและระยะเวลาการนำส่งเงินสมทบ เพื่อนๆ สมาชิกสามารถตรวจเช็คเงินสมทบที่เคยนำส่งประกันสังคมก่อนย้ายมาอยู่สวิสว่าส่งมากี่เดือน

เช็คข้อมูลได้ที่แอปพลิเคชัน sso Connect หรือ LINE @ssothai หรือที่เว็บไซต์สำนักงานประกันสังคม www.sso.go.th นะคะ...

ที่มา: <https://www.sso.go.th>

บัตรประจำตัวประชาชน สวิสแบบใหม่

Neue Identitätskarte (F: nouvelle Carte d'identité)

โดย ก.ไตรคำ

ตั้งแต่วันที่ 3 มีนาคม ค.ศ. 2023 รัฐบาลสวิส ประกาศเรื่อง บัตรประชาชนใหม่ ซึ่งได้รับการออกแบบให้มีความปลอดภัยสูง ด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าในการผลิต และใช้วัสดุพิเศษ

เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ของประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ที่บัตรประชาชน (ID) และหนังสือเดินทาง (Pass; F: passeport) มีข้อมูลและรูปลักษณะเหมือนกัน เป็นเอกลักษณ์ประจำตัว ที่บอกว่าเป็นบุคคลคนนั้น ไม่ใช่ผู้อื่น

บัตรประชาชนใหม่ และหนังสือเดินทาง หน่วยงานที่รับผิดชอบในการผลิตคือ Bundesamt für Bauten und Logistik (F: Office fédéral des constructions et de la logistique)

รัฐ (Kanton) และ อำเภอ (Gemeinde) (F: Commune) ทำหน้าที่เกี่ยวกับ การกรอกและกรองข้อมูล แล้วออกเอกสาร เมื่อเรียบร้อยก็ส่งให้ผู้รับ

บัตรประชาชนแบบใหม่ จะเหมือนกับหนังสือเดินทางแบบใหม่ ที่เพิ่งประกาศใช้เมื่อวันที่ 31 ตุลาคม 2022 เท่านั้น

สำหรับบัตรประชาชนเก่า และหนังสือเดินทางเก่า ยังใช้ได้ต่อไปจนถึงวันหมดอายุ

เมื่อบัตรประชาชนเก่า และหนังสือเดินทางเก่าหมดอายุ ต้องทำเอกสารแบบใหม่ คือ บัตรประชาชน และหนังสือเดินทางที่มีข้อมูลและรูปลักษณะเหมือนกัน





ตากงาน

โดย LaVie LaVa

คนที่เคยทำงาน คงไม่มีใคร อยากตากงาน อยากว่างงานหรอกณะคะ
แต่ใดๆ ในโลกล้วนไม่แน่นอน การงานที่คิดว่ามันคงก็ตาม การรู้ไว้ ใช่ว่า
ใส่บาแบกหาม บางครั้งก็จำเป็น อาจไม่เกิดกับเราโดยตรง เราก็สามารถ
ให้คำแนะนำกับคนรู้จักที่ประสบปัญหานี้ได้คะ ลองไปติดตามกัน



ข้อกำหนดว่าด้วยเรื่องคุณสมบัติของผู้มีสิทธิรับประโยชน์
จากการเป็นคนว่างงาน คือ

- ต้องเป็นคนสัญชาติสวิส หรือ
- เป็นคนที่มีสิทธิพำนักอาศัยในสวิตเซอร์แลนด์ อย่างถูกต้องตามกฎหมาย และ
- อาศัยอยู่ในสวิตเซอร์แลนด์ และเป็นคนว่างงานที่สามารถทำงานได้ มีประวัติการทำงานอย่างน้อย 12 เดือน (ในตลอดระยะเวลา 2 ปีที่ผ่านมา)
- เมื่ออยู่ในสภาพตกงาน เราต้องสามารถแสดงหลักฐานยืนยันได้ว่า เราพยายามหางานใหม่แล้ว แต่ยังไม่ไหว

รู้ไหม ทำไมคนว่างงาน จึงสามารถเรียกร้องขอความช่วยเหลือได้ ก็เพราะว่าตอนที่เรากำลังทำงานอยู่นั้น เงินเดือนที่เราได้รับ จะถูกหักออกเป็นเปอร์เซ็นต์จากเงินเดือน จะถูกหักมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ อายุของคนทำงาน กฎหมายในเขตที่พักอาศัย และชนิดของงานนั้นๆ

จากยอดเงินรวมที่ถูกหักออกในแต่ละเดือนนั่นเอง จะมีเงินอยู่ส่วนหนึ่งที่นายจ้างหักไว้จ่ายเข้ารัฐตามกฎหมาย เพื่อเก็บสะสมไว้ใช้เวลาที่เรากว่างงาน (เงินที่นำมาช่วยเหลือตอนตกงานมาจากเงินที่เคยถูกหักไว้ทุกเดือน บวกกับเงินสนับสนุนที่รัฐออกเพิ่มให้ และนั่นก็คือสาเหตุว่าทำไมจึงต้องมีการกำหนดคุณสมบัติของผู้ขอรับสิทธิประโยชน์ได้ตามข้างต้น)

ข้อกำหนดการลงทะเบียนเข้าสู่ระบบคนว่างงาน คือให้ลงทะเบียนเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ ตั้งแต่รู้ตัวว่าจะตกงานอย่างเป็นทางการ (ยิ่งลงทะเบียนเร็ว เราก็ได้รับความช่วยเหลือเร็วขึ้นเท่านั้น) เมื่อมีจดหมายแจ้งให้ออกจากงานแล้ว ให้ติดต่อสำนักงานจัดหางาน เพื่อขอลงทะเบียนเข้าสู่ระบบเลยนะคะ

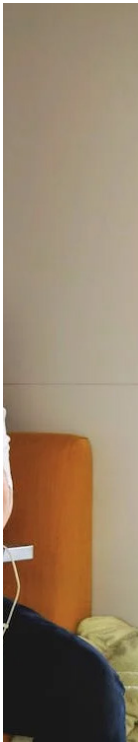
เอกสารที่เราต้องเตรียมเพื่อใช้ติดต่อ
กับหน่วยงาน คือ

- สัญญาว่าจ้าง
- จดหมายแจ้งให้ออกจากงาน และ
- บัตรประจำตัวประชาชน (ถ้าเป็นคนสวิส) หรือ ใบอนุญาตให้พำนักอาศัย (ในกรณีเป็นคนต่างชาติ เจ้าหน้าที่จะเก็บสำเนาทุกอย่างเข้าระบบกลาง (คอมพิวเตอร์) ต่อจากนั้นจะซักถามประวัติคร่าวๆ และปรีนส์เอกสารยืนยันว่า เราได้ลงทะเบียนเข้าสู่ระบบเรียบร้อยแล้ว พร้อมทั้งแจกเอกสาร แบบฟอร์มที่เราจำเป็นต้องกรอกเพิ่มเติม และลิสรายการเอกสารที่ต้องจัดเตรียมไว้ใช้ในวันที่ได้พบปะพูดคุยกับที่ปรึกษาประจำตัว (เมื่อได้ลงทะเบียนเข้าสู่ระบบแล้ว คนว่างงานจะมีที่ปรึกษาประจำตัวทันที) เจ้าหน้าที่จะนัดหมายให้เจอกับที่ปรึกษาเร็วที่สุดตามที่เราสะดวกไปพบ

เอกสารที่จำเป็นต้องจัดเตรียม
ตอนเข้าพบที่ปรึกษา มีดังนี้

- ใบยืนยันว่าเราได้ลงทะเบียนในระบบคนว่างงานแล้ว
- แบบฟอร์มยื่นคำร้องต่อส่วนจัดหางาน
- แบบฟอร์มยืนยันว่ามีบุตร และสำเนาสูติบัตร (ถ้ามีบุตร)
- สำเนา หมายเลขบัญชีธนาคาร (เพื่อฝ่ายการเงินจะได้โอนเงินเข้าบัญชีให้แต่ละเดือน
- ใบรับรองการทำงานล่าสุด (ออกให้โดยนายจ้างคนปัจจุบัน รับรองว่าทำงานจริง มีหน้าที่อะไรบ้าง อยู่ตำแหน่งอะไร ผลการทำงานเป็นอย่างไร ฯลฯ)
- สำเนาสัญญาว่าจ้างทำงาน
- สำเนาจดหมายแจ้งให้ออกจากงาน





- สำเนาสลิปเงินเดือนย้อนหลัง 12 เดือน
- แบบฟอร์มยืนยันว่า เราได้ออกหางาน (ใหม่)
- เอกสารอื่นๆ (ถ้ามี) เช่น CV หรือ Resume (เอกสารแสดง ข้อมูลส่วนตัว ประวัติการศึกษาความสามารถ ประวัติการทำงานอย่างย่อ ฯลฯ)
- สำเนาโฉมบัตร (หากเป็นภาษาต่างชาติ ควรมีฉบับแปลเป็นภาษาราชการในเมืองที่อาศัยอยู่แนบไปด้วย : เอกสารที่แปลควร (ต้อง) มีตราประทับรับรองการแปลอย่างถูกต้อง – จะดีที่สุดหากรับรองการแปลโดยกระทรวงการต่างประเทศ (ประเทศไทย)
- ใบรับรองการผ่านงานอื่นๆ (งานที่เคยทำมาแล้ว ในบริษัทอื่นๆ ทั้งงานที่เคยทำในประเทศไทยหรือ ในต่างประเทศ)
- ใบรับรองความสามารถอื่นๆ ฯลฯ

**** เอกสารหลักทุกชุด จะถูกจัดเก็บจัดอย่างเป็นระบบ เจ้าหน้าที่สามารถเรียกใช้งานได้ตลอดเวลาด้วยระบบออนไลน์ ****



เมื่อวันนัดพบ (ครั้งแรก) กับที่ปรึกษา มาถึง (การจะได้พบปรึกษาเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับหลายกรณีด้วยกัน เช่น ยื่นเอกสารเร็ว เอกสารครบถ้วน และเป็นจังหวัดที่คิวของที่ปรึกษานั้นว่างหรือไม่)

ที่ปรึกษา จะคุยในเชิง (สอบ) สัมภาษณ์ ประมาณ 1 ชั่วโมง เช่น เคยทำงานอะไรมาบ้าง อยู่ที่ สวิสมานานแค่ไหนแล้ว มี

ใบรับรองการผ่านงานอะไรมาบ้าง มีวุฒิการศึกษาอะไรบ้าง มีความสามารถพิเศษอะไร มี CV หรือ Resume หรือเปล่า

ที่ปรึกษา มีหน้าที่ช่วยเหลือให้คำแนะนำ เพื่อให้เราสามารถหางานที่เหมาะสมได้เร็วที่สุด และระหว่างที่เราอยู่ในระบบคนว่างงาน ก็มีสิทธิ์ได้รับความช่วยเหลือ เพื่อเสริมสร้างความรู้ ช่วยให้หางานได้ตรงความต้องการมากขึ้นด้วย เราต้อง mindset ที่ปรึกษาเดือนละ 1 ครั้งเป็นอย่างต่ำ

ต่อมาจะมีการอบรม จุดประสงค์ของการอบรม ก็เพื่อทำความเข้าใจ โดยละเอียดว่า สำนักงานจัดหางานมีหน้าที่อะไร มีกฎระเบียบอะไรบ้างที่ต้องปฏิบัติตาม เมื่อเข้ามาอยู่ในระบบคนว่างงานแล้ว จะต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือโดยไม่ถูกหักเงิน มีสิทธิ์ได้รับอะไรบ้าง และสิทธิ์ในการได้รับความช่วยเหลือมีหลักการอย่างไรในการคำนวณ หรือ คิดเป็นอัตราเท่าไร เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปคือ เมื่อมาอยู่ในระบบคนว่างงานแล้ว หน้าที่หลักของคนว่างงานที่จะต้องทำทุกเดือน คือ

- เอกสารแบบฟอร์มการหางาน (ส่งให้สำนักงานจัดหางาน) เอกสารชุดนี้จะเป็นแบบฟอร์มยืนยันว่า เราได้พยายามหางานจริง (สามารถหางานผ่านเน็ต/เดินเข้าไปติดต่อห้างร้าน ส่งจดหมายทางไปรษณีย์ หรือ โทรศัพท์ ฯลฯ)
- แบบสอบถาม (ส่งให้ฝ่ายการเงินคนว่างงาน) แบบสอบถาม จะเป็นชุดคำถาม (ให้เลือกคำตอบ ใช่ /ไม่ใช่) คำถามจะเกี่ยวกับว่า เรามีรายได้อะไรเพิ่มเติมหรือเปล่าในเดือนนี้ ได้งานใหม่หรือยัง ยังอยู่ในระบบคนว่างงานหรือไม่ ฯลฯ

แบบฟอร์มชุดนี้จัดทำขึ้นก็เพื่อตรวจสอบว่า ฝ่ายการเงินจะต้องโอนเงินเข้าบัญชีเท่าไรในเดือนนี้ หากมีใบเสร็จ ค่าอาหารกลางวัน ตัวในการเดินทางที่ได้สำรองจ่ายไปก่อน ให้จัดส่งให้ฝ่ายการเงินพร้อมกับแบบสอบถามประจำเดือนนั้นๆ เพื่อฝ่ายการเงินจะได้คืนเงินให้

**** เอกสารทั้งสองชุดจะถูกจัดส่งล่วงหน้าทางไปรษณีย์เดือนต่อเดือน (ปกติจะได้รับทุกวันที่ 20-22) และผู้ว่างงานจะต้องจัดส่งเอกสารให้ถูกต้องตามเดือนนั้นๆ (ระหว่างวันที่ 25 ของเดือนนั้น แต่ต้องไม่เกินวันที่ 5 ของเดือนถัดไป) ในกรณีที่ทำผิดเงื่อนไข จะถูกตัดเงินจากเงินช่วยเหลือเดือน(นั้น) เช่น ส่งใบยืนยันการหางานช้ากว่ากำหนด หรือไม่มาพบตามนัดหมายโดยไม่มีเหตุอันควร ฯลฯ (การที่เงินจะถูกหักมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับข้อกำหนดที่ถูกนำมาบังคับใช้) ****

ยอดเงินที่ได้รับคือ 80% ของเงินเดือนล่าสุด (ถ้าไม่มีบุตรจะได้รับเงินช่วยเหลือที่อัตรา 70%)

ซึ่งเราจะได้รับความช่วยเหลือเป็นจำนวนกี่วัน ขึ้นอยู่กับ อายุการทำงาน และอายุของคนว่างงาน (การนับจำนวนวัน จะนับเฉพาะวันทำงานจริง ไม่นับวันหยุดราชการ และไม่นับเสาร์-อาทิตย์)

**** ในช่วงที่อยู่ในภาวะตกงาน จะได้รับเอกสารแจ้งการโอนเงินเข้าบัญชี ลักษณะคล้ายสลิปเงินเดือน เพียงแต่หัวกระดาษมาจากหน่วยงานของรัฐเท่านั้น) ****

“หวังว่าเพื่อนๆ สมาชิกจะไม่มีใครต้องพบเจอกับสถานการณ์ว่างงานนะคะ แต่ถ้าจำเป็นต้องเจอ เราก็พอจะทราบกันแล้วนะคะว่าจะต้องทำอะไรกันบ้างค่ะ...”



กฎหมาย มรดก ฉบับใหม่

Neues Erbrecht

แปลและเรียบเรียงโดย เมียฝรั่ง นอกกรอบ

หลายคนคิดว่า “มรดก” เป็นเรื่องไกลตัว เพราะกว่าจะเห็นว่า เรื่องมรดกนั้นสำคัญ และจำเป็น ก็ต่อเมื่อสูญเสียบุคคลในครอบครัวไป นั่นคือ “ความตายก่อให้เกิดมรดก” นั่นเอง เมื่อเจ้ามรดกตาย มรดกย่อมตกทอดแก่ทายาท เราทั้งหลายไม่วันใดวันหนึ่ง ก็จะเป็นทายาท หรือเป็น เจ้ามรดก ด้วยเหตุนี้ จึงนำเรื่องนี้มาบอกต่อกัน เพราะเพิ่งจะปรับและใช้แล้ว นะคะ ไปติดตามกันค่ะ

กฎหมายมรดกฉบับใหม่ของสวิตเซอร์แลนด์ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ค.ศ. 2023

มรดก คือ ทรัพย์สินทุกชนิดของผู้ตาย ตลอดถึงสิทธิหน้าที่และความรับผิดชอบต่างๆ ที่ตกทอดแก่ทายาท

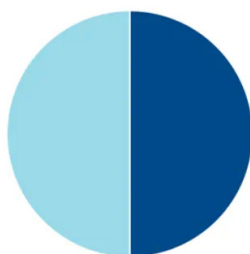
ผู้มีสิทธิรับมรดก

- ทายาทโดยธรรม (คู่สมรส คู่ชีวิตเพศเดียวกันบุตร พ่อแม่ พี่น้อง ญาติ หลาน หลาน)
- ทายาททางพินัยกรรม บุคคลหรือองค์กร เขียนระบุไว้ในพินัยกรรม เพื่อยกทรัพย์สินมรดกให้

การแบ่งทรัพย์สินมรดก

- ส่วนบังคับ (Der Pflichtteil) ส่วนบังคับ คือ ส่วนแบ่งในทรัพย์สินมรดกที่กฎหมายบังคับไว้ เพื่อแบ่งให้แก่ทายาทโดยธรรม เพื่อคุ้มครองสิทธิส่วนแบ่งในทรัพย์สินมรดกของทายาทโดยธรรมไว้ ไม่อนุญาติให้เจ้ามรดกเขียนพินัยกรรม หรือทำสัญญามรดกยกทรัพย์สินมรดกให้บุคคลอื่นหรือองค์กรต่างๆ ทั้งหมด
- ส่วนเจตจำนง (Die Freie Quote) ส่วนเจตจำนง คือ ส่วนแบ่งในทรัพย์สินมรดกที่เจ้ามรดกสามารถเขียนพินัยกรรมหรือทำสัญญามรดก ยกให้บุคคล หรือบริจาคให้องค์กรตามเจตจำนงของตนเอง (ตามความตั้งใจ)

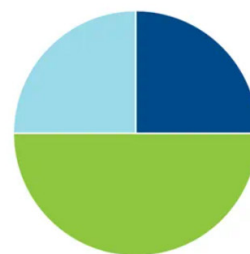
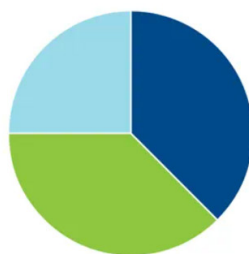
Gesetzliche Erbteile (ohne Testament/Erbvertrag)



Pflichtteil und frei verfügbare Quote

bisher

neu



Beispiel: Die verstorbene Person hinterlässt Ehefrau/-mann und Nachkommen

■ Ehefrau/-mann ■ Nachkommen ■ Frei verfügbare Quote



สรุปบทบัญญัติที่เปลี่ยนแปลง ในกฎหมายมรดกฉบับใหม่

1. ส่วนบังคับของบุตร ลดลงเหลือ 50% ของทรัพย์สินมรดกในส่วนบังคับ
 2. ยกเลิก ส่วนบังคับของบิดา มารดา เจ้ามรดก (คู่สมรสที่ยังมีชีวิตอยู่ และไม่มีบุตร ไม่ต้องแบ่งทรัพย์สินมรดกให้กับพ่อแม่ผู้เสียชีวิต) การลดส่วนบังคับของบุตรและยกเลิกส่วนบังคับของบิดา มารดา เพื่อให้เจ้ามรดกมีส่วนเจตจำนงเพิ่มขึ้น สามารถเขียนพินัยกรรมหรือทำสัญญามรดก ยกทรัพย์สินมรดกให้บุคคลหรือองค์กรใดๆ ในสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น มากกว่าในกฎหมายมรดกฉบับเก่า
 3. คู่สมรส ที่อยู่ในขั้นตอนการหย่า ไม่มีสิทธิในทรัพย์สินมรดกของคู่สมรสที่เสียชีวิต
 4. เงินสะสมแบบสมัครใจ (Säule 3a) ไม่รวมเป็นทรัพย์สินมรดก เงื่อนไขในการรับเงิน ขึ้นอยู่กับข้อตกลงในสัญญาที่ระบุไว้ในกรมธรรม์
 5. เมื่อเขียนพินัยกรรม หรือทำสัญญามรดกไว้ หลังจากเจ้ามรดกเสียชีวิต ห้ามนำทรัพย์สินมรดกยกให้บุคคล หรือบริจาคให้องค์กรใดๆ โดยที่ไม่ได้ระบุไว้ในพินัยกรรมหรือสัญญามรดก (ป้องกันการทุจริตในทรัพย์สินมรดก)
- ผู้เสียชีวิต (เจ้ามรดก) ไม่มีบุตร ไม่มีคู่สมรส/คู่ชีวิตเพศเดียวกัน มรดกจะตกทอดไปสู่ทายาทโดยธรรมลำดับต่อไป พ่อ แม่ พี่น้อง ปู่ย่า ลุงป้า น้าอา ฯลฯ
 - ผู้เสียชีวิตไม่มีทายาทโดยธรรม (ตัวคนเดียว) และไม่ได้ทำพินัยกรรมหรือสัญญามรดกไว้ มรดกทั้งหมดตกเป็นของรัฐ
2. ทรัพย์สินมรดก มีพินัยกรรม หรือสัญญามรดก
 - ผู้เสียชีวิต (เจ้ามรดก) มีบุตร มีคู่สมรส/คู่ชีวิตเพศเดียวกัน ยังมีชีวิตอยู่ มรดกถูกแบ่งออกเป็น 3 ส่วน บุตรได้รับ 25% คู่สมรส/คู่ชีวิตเพศเดียวกันได้รับ 25% ทายาททางพินัยกรรม (Freie Quote) 50%
 - ผู้เสียชีวิต (เจ้ามรดก) ไม่มีบุตร มีคู่สมรส/คู่ชีวิตเพศเดียวกัน ยังมีชีวิตอยู่ มรดกถูกแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คู่สมรส/คู่ชีวิตเพศเดียวกันได้รับ 37.5% ทายาททางพินัยกรรม (Freie Quote) 62.5%
 - ผู้เสียชีวิต (เจ้ามรดก) มีบุตร ไม่มีคู่สมรส/คู่ชีวิตเพศเดียวกัน มรดกถูกแบ่งออกเป็น 2 ส่วน บุตรได้รับ 50% ทายาททางพินัยกรรม (Freie Quote) 50%

คู่สามี ภรรยา ที่ไม่มีทะเบียนสมรส (Im Konkubinat)

กฎหมายมรดกทั้งฉบับเก่าและฉบับใหม่ ไม่คุ้มครองสิทธิส่วนแบ่งในทรัพย์สินมรดกของสามีหรือภรรยา ที่ไม่มีทะเบียนสมรส ในกรณีที่เขียนพินัยกรรม หรือ ทำสัญญามรดกไว้ ได้รับส่วนแบ่งในทรัพย์สินมรดกของผู้ตาย ตามพินัยกรรมหรือตามสัญญามรดกระบุไว้

ตัวอย่างการแบ่งมรดก

1. ทรัพย์สินมรดก ไม่มีพินัยกรรมหรือสัญญามรดก
 - ผู้เสียชีวิต (เจ้ามรดก) มีบุตร และมีคู่สมรส/คู่ชีวิตเพศเดียวกัน ยังมีชีวิตอยู่ มรดกจะถูกแบ่งเป็น 2 ส่วน บุตรได้รับ 50% คู่สมรส/คู่ชีวิตเพศเดียวกัน ได้รับ 50%
 - ผู้เสียชีวิต (เจ้ามรดก) ไม่มีบุตร มีคู่สมรส/คู่ชีวิตเพศเดียวกัน ยังมีชีวิตอยู่ คู่สมรส/คู่ชีวิตเพศเดียวกันได้รับมรดกทั้งหมด 100% (ไม่ต้องแบ่งให้พ่อแม่ผู้เสียชีวิต)
 - ผู้เสียชีวิต (เจ้ามรดก) มีบุตร ไม่มีคู่สมรส/คู่ชีวิตเพศเดียวกัน บุตรได้รับมรดกทั้งหมด 100%

เมื่อทราบแล้วว่า กฎหมายมรดกฉบับใหม่ของสวิตเซอร์แลนด์ ให้สิทธิเจ้ามรดกมากขึ้นเพียงใด คุ้มครองปกป้องสิทธิของทายาทอย่างไร เราควรวางแผนมรดกอย่างไร เพื่อให้การส่งต่อทรัพย์สินให้ทายาทเป็นไปอย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพสูงสุด การทำพินัยกรรม หรือสัญญามรดก ช่วยให้คำสั่งเสียเกี่ยวกับทรัพย์สินครั้งสุดท้ายของเรามีผลบังคับใช้ได้ตามกฎหมายนะคะ....

New Law



ปีใหม่กฎหมาย
ใหม่ซึ่งมีผลบังคับ
ใช้ตั้งแต่
วันที่ 1 มกราคม
ค.ศ. 2023
เป็นต้นมา มีดังนี้

ก้าวไปให้ทัน



แปลโดย ก.ไตรคำ

1

เกี่ยวกับการรับบุตรบุญธรรม
คู่สมรสที่รับบุตรบุญธรรม จะได้รับวันหยุด
เพิ่มอีก 2 สัปดาห์ แต่ลูกที่รับมาเป็นบุตร
บุญธรรม ต้องอายุต่ำกว่า 4 ปี

วันหยุดนี้จะต้องใช้ภายใน 1 ปี
ตั้งแต่วันที่รับเด็กเป็นบุตรบุญธรรมอย่าง
ถูกต้องตามกฎหมาย ถ้าทั้งบิดามารดา
ต้องทำงาน ให้ทั้งคู่แบ่งวันหยุดได้คนละ
1 สัปดาห์ แต่ไม่อนุญาตให้นำวันหยุด
2 สัปดาห์มาหยุดติดต่อกัน

เช่น พ่อหยุด 1 สัปดาห์ แล้ว
ต้องเว้นระยะ ต่อไปแม่จึงจะหยุดได้อีก
1 สัปดาห์

ในระยะเวลาที่หยุดนี้ จะได้เงิน
ชดเชย 80 เปอร์เซ็นต์ของเงินเดือน แต่
ไม่เกินวันละ 220 ฟรังก์ ในกรณีรับบุตร
ของคู่สมรส ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็น
บุตรบุญธรรม จะไม่ได้สิทธินี้

2

AHV/IV (F: AVS/AI) เพิ่ม
เงินรายรับให้บุคคลกลุ่มนี้ เพื่อให้
เหมาะสมกับสถานะเศรษฐกิจปัจจุบัน
จากอัตราเงินเฟ้อ โดยเพิ่มขึ้นให้ 2.5
เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเงินที่ได้รับอัตราต่ำสุด คือ
1,225 ฟรังก์ต่อเดือน และอัตราสูงสุด
2,450 ฟรังก์ต่อเดือน

3

Ergänzungsleistungen
(F: Services supplémentaires)
เพิ่มเงินช่วยเหลือให้ผู้เกษียณที่มีรายรับ
ต่ำกว่าค่าครองชีพขั้นต่ำสุดตาม
มาตรฐานค่าครองชีพของประเทศสวิต

- อยู่คนเดียวได้รับเงินช่วยเหลือ
20,100 ฟรังก์ต่อปี คู่สมรสได้รับ
30,150 ฟรังก์ต่อปี
- ค่าเช่าที่อยู่อาศัยก็ได้เพิ่มประมาณ
7.1 เปอร์เซ็นต์

จำนวนเงินที่จะได้รับ ขึ้นอยู่
กับถิ่นที่อยู่อาศัย สูงสุดก็จะประมาณ
17,580 ฟรังก์ หรือ 17,040 ฟรังก์ หรือ
15,540 ฟรังก์ ต่อปี/ต่อคน

หมายเหตุ: ไม่ได้หมายความว่า
ว่าทุกคนจะได้รับเงินช่วยเหลือเท่ากัน
ดังจำนวนตัวเลขที่กล่าวนี้ แต่จะมีหลัก
การพิจารณาประกอบอีก แต่ละคนก็จะ
แตกต่างกันไปค่ะ

และอีกกลุ่ม คือ ผู้ที่อายุ 60 ปี
ขึ้นไป และตกงาน แล้วไม่สามารถหา
งานใหม่ได้อีกจนถึงอายุครบเกษียณ
เงินช่วยเหลือของกลุ่มนี้มีชื่อเรียก
Überbrückungsleistungen (F:
Prestations transitoires)

4

Direkte Bundessteuer
(F: Impôt fédéral direct) ภาษี
รัฐบาลกลาง **ข่าวดี** สำหรับผู้ปกครองที่
จ่ายค่าสถานที่ดูแลเด็ก (Kinder-
betreuung; F: Garde d'enfants)
ในปี 2023 นี้ นำไปลดได้มากกว่าปีที่
ผ่านมาถึง 2 เท่า เป็นจำนวน 25,000
ฟรังก์ต่อเด็ก 1 คน นอกจากนี้ค่าเดินทาง
ไปทำงาน ก็นำไปลดหย่อนภาษีได้
จำนวน 3,200 ฟรังก์

เงินรายได้ของคู่สมรสเมื่อรวมกันแล้วก็
นะไปลดภาษีได้จำนวน 13 600 ฟรังก์
หมายเหตุ: ที่กล่าวถึงนี้เป็นภาษีลดใน
ส่วนของ Bundessteuer
เท่านั้น อย่าลืมว่าเรายังต้องเสียภาษีให้
Kanton และ Gemeinde (F:
Communauté) อีกด้วย

5

Bankenkonskurs (F: Faillite
bancaire)

ในกรณีที่ธนาคารสวิตที่ท่าน
ฝากเงินไว้ ล้มละลาย และท่านมีเงินฝาก
อยู่ในบัญชีมากกว่า 100,000 ฟรังก์ขึ้น
ไป ผู้ฝากจะได้รับเงินคืน 100,000
ฟรังก์ ตามกฎหมายกำหนด จะมีเงินฝาก
จำนวนมากกว่านี้เท่าไรก็ตาม ผู้ฝาก
จะได้รับเงินคืน 100,000 ฟรังก์
ต่อคน ต่อ 1 บัญชีเท่านั้น

เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ขอยก
ตัวอย่างดังนี้ สมมติ ถ้าลูกค้ามีเงินฝาก
ไว้ 10 ล้านฟรังก์ ใช่ว่าท่านจะเปิดบัญชี
เงินฝากอีก 100 บัญชี เพื่อจะได้เงินคืน
บัญชีละ 100,000 ฟรังก์ นะคะ จะทำ
แบบนี้ไม่ได้ค่ะ เพราะฉะนั้นกรุณา
สอบถามธนาคารที่ท่านมีเงินฝากไว้ ว่า
ถ้ามีเงินมากๆ จะลงทุนอย่างไรดี

**ธนาคารในสวิต Too big to
fail คงไม่ล้มละลาย** รัฐบาลสวิตเคย
เข้าไปช่วยเหลือแล้ว เมื่อหลายปีที่ผ่าน
มา...

มรดก และ การขอรับมรดก

โดย นกฐก

จะอธิบายเพียงรวบรัด เกี่ยวกับสิ่งที่ควรรู้บางประการ ในการรับมรดก ทั้งที่มี หรือไม่มี พินัยกรรม และ สัญญามรดก

Testament หรือ พินัยกรรม หนังสือแสดงความจำนงค์ของเจ้าของทรัพย์สิน เพื่อแบ่งให้แก่ทายาท หลังจากถึงแก่กรรม การเก็บเอกสารพินัยกรรม เก็บไว้ส่วนตัว หรือเก็บไว้กับทนาย หรือที่สำนักงานอำเภอ การเขียนพินัยกรรมมี 3 วิธี

1. เขียนด้วยลายมือตนเองทั้งฉบับ
2. เขียนโดยทนาย พร้อมพยานลงชื่ออย่างน้อย 2 คน
3. พูดปากเปล่า วิธีนี้เป็นกรณีฉุกเฉิน ถ้าเจ้ามรดกอยู่ในภาวะวิกฤติ ไม่สามารถเขียนเอง ต้องมีพยานอย่างน้อย 2 คน เป็นผู้บันทึกข้อความลงชื่อ ลงวันที่และเวลา และแจ้งศาลต่อไปเป็นหลักฐาน

Erbvertrag สัญญามรดก ขณะยังมีชีวิตอยู่ได้ทำหนังสือสัญญาร่วมกันสองฝ่ายหรือหลายฝ่าย ที่เกี่ยวข้องในการรับมรดก เพื่อตกลงแบ่งทรัพย์สิน ทั้งที่เป็นทายาท หรือไม่ใช่ทายาทโดยตรง หนังสือสัญญามรดกนี้ ต้องให้ทนายเป็นผู้ออกหนังสือตามตัวบทกฎหมาย ผู้เกี่ยวข้องทุกฝ่ายต้องลงชื่อรับทราบ เพราะหลังจากที่เจ้ามรดกถึงแก่กรรมแล้ว จะไม่สามารถคัดค้านในข้อสัญญานั้น ดังนั้นหนังสือสัญญามรดกนี้ จึงเก็บรักษาไว้กับทนาย โดยปริยาย

การเปลี่ยนแปลงหรือขอยกเลิกสัญญามรดก จะกระทำได้ ถ้าเจ้าของมรดกยังมีชีวิต ซึ่งต้องทำโดยทนาย เช่นกัน

ชีวิต เมื่อมีเกิด ก็มี แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา และเมื่อผู้วายชนม์ มีทรัพย์สินที่ตกทอดเป็นมรดกให้แก่ทายาท ทายาทควรจะได้รับทราบสิทธิของตน และขั้นตอนของการแบ่งทรัพย์สินและรับมรดกตามสิทธิ บทความนี้

ส่วนพินัยกรรมนั้น ถ้าทายาทตามกฎหมายเห็นว่าไม่เป็นธรรม ทายาทมีสิทธิร้องเรียนให้ศาลพิจารณาร่างพินัยกรรมได้ นี่คือการแตกต่างระหว่างพินัยกรรมและสัญญามรดก

เมื่อเจ้ามรดกถึงแก่กรรม ทรัพย์สิน เช่น บัญชีธนาคารจะถูกอายัด ถ้าทายาทต้องการเบิกเงิน ทางธนาคารต้องการหนังสือรับรองมรดก รับรองการเป็นทายาท จึงจะเบิกเงินในธนาคารได้ มาดูกันต่อว่าคืออะไรกัน

Erbschein, Erbbescheinigung หนังสือรับรองมรดก หรือหนังสือรับรองการเป็นทายาท หนังสือที่ออกให้โดยทนาย หรือศาล เพื่อยืนยันการเป็นทายาท หลังจากเจ้าของมรดกถึงแก่กรรม ทายาทต้องดำเนินเรื่อง ร้องขอต่อศาล เพื่อให้ออกหนังสือรับรองการเป็นทายาท แล้วนำคำสั่งศาลนั้น แสดงต่อธนาคาร บริษัทประกัน หรือกรมที่ดิน เพื่อขอรับทรัพย์สินที่เป็นมรดก

การดำเนินเรื่องขอ หนังสือรับรองมรดก และการเป็นทายาท

- กรณีที่ไม่มีพินัยกรรม และไม่มีสัญญามรดก ทายาทที่เป็น ภรรยา หรือบุตร หรือบิดามารดา หรือทายาทตามลำดับชั้น สามารถยื่นเรื่องขอหนังสือรับรองมรดก การเป็นทายาท
- กรณีที่มีพินัยกรรม หรือสัญญามรดก ต้องขอให้เจ้าหน้าที่กองมรดก เปิดหนังสืออย่างเป็นทางการก่อนจะดำเนินการขอหนังสือรับรองมรดก

เอกสารที่ต้องใช้ในการขอหนังสือรับรองมรดก การเป็นทายาท

- ใบมรณบัตร
- หลักฐานการเป็นทายาท เช่น ทะเบียนบ้าน ทะเบียนครอบครัว พินัยกรรม หรือสัญญามรดก
- หนังสือแสดงการยินยอม ไม่ปฏิเสธการรับมรดก (กรณีที่มีเจ้ามรดก มีหนี้สินมากกว่าจำนวนทรัพย์สินมรดก ทายาทสามารถปฏิเสธ ขอไม่รับมรดก แต่ทั้งนี้ต้องยื่นคำร้องภายในระยะเวลาที่กำหนด)

หน่วยงานที่ออกหนังสือรับรองมรดก การเป็นทายาท

ทั้งนี้ขึ้นกับแต่ละรัฐ บางรัฐสามารถให้ทนาย บางรัฐต้องให้ศาลออกหนังสือ จึงต้องหาข้อมูลจากอำเภอที่ผู้ตายพำนักครั้งสุดท้าย

คำแปล

- พินัยกรรม / Testament / testament / testamento
- สัญญามรดก / Erbvertrag / pacte successoral / patti sucesori
- หนังสือรับรองมรดก และการเป็นทายาท / Erbschein / certificat d'heredite / certificato ereditario

ที่มา www.ch.ch, www.erbrechtsinfo.ch

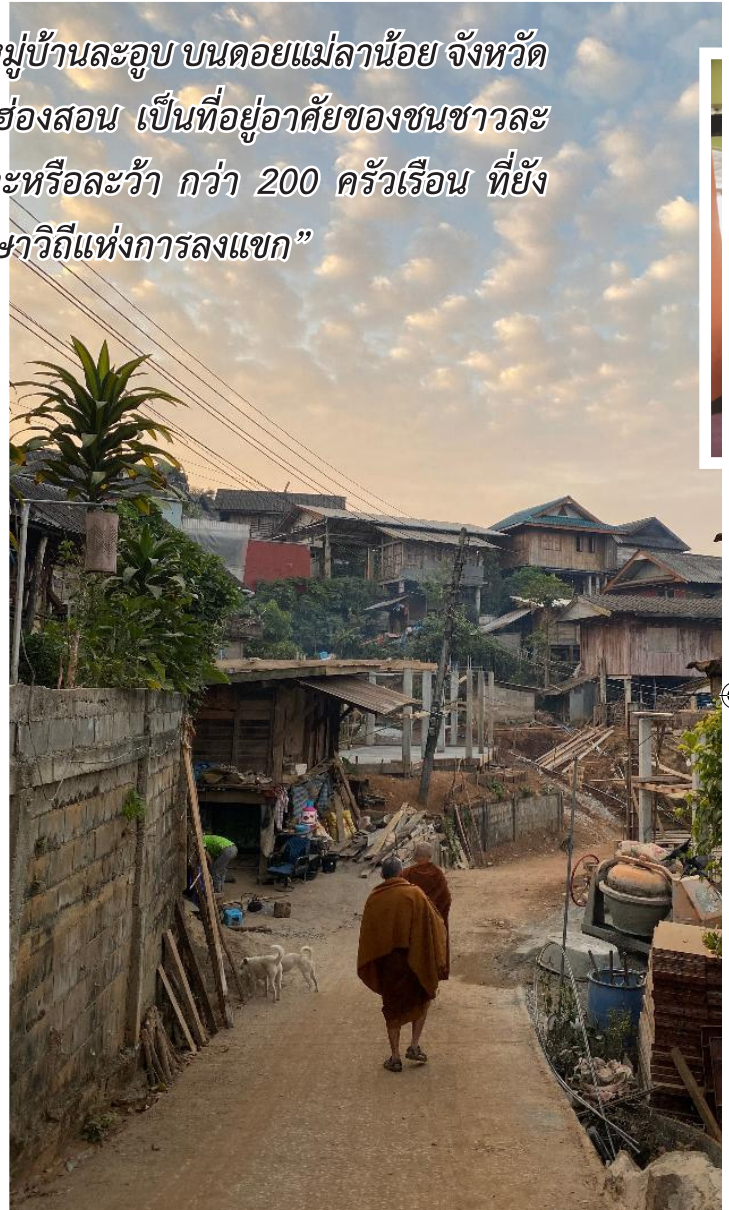
จุดแห่งความสุข

โดย บาตรเดียวท่องโลก

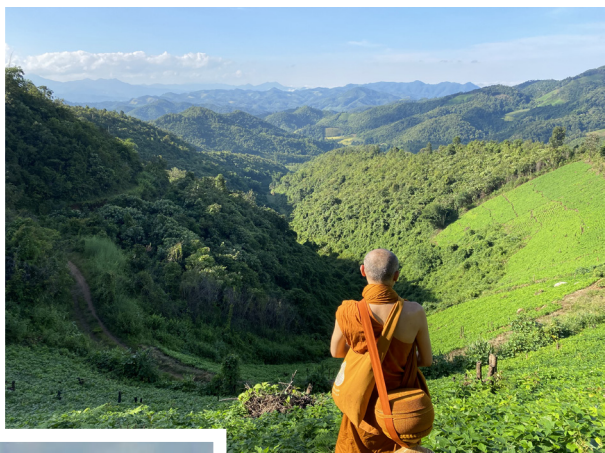
หรือที่ทางภาคใต้เรียกว่า ซอมมื่อ ส่วนคนพื้นถิ่นนี้เรียกว่า ไส้วัน หรือไส้วัน คือ การออกแรง มีน้ำใจในการช่วยทำงานให้กับญาติ เพื่อนบ้าน คนในชุมชน โดยเฉพาะแค่การเกี่ยวข้าว แต่รวมถึงการช่วยกันสร้างบ้าน ช่วยกันทำการเกษตรที่มีทั้งการเพาะปลูก เก็บเกี่ยว อาทิ ข้าว กล้วยปลี ถั่วแดง ถั่วดำ ฯลฯ ที่ชาวบ้านทำกันในบริเวณนี้ ซึ่งการกระทำเช่นนี้ค่อยๆ หมดไปจากชุมชนคนไทยที่อาศัยในพื้นที่ราบหรือคนเมือง อาจเป็นเรื่องปกติที่ความเจริญ ความสะดวกสบายทางวัตถุ เทคโนโลยี เมื่อเข้าไปถึงที่ใด จะทำให้ความมีน้ำใจ ช่วยเหลือแบ่งปันกัน ค่อยๆ หมดไปจากที่นั้นๆ ของคนส่วนใหญ่

เมื่อใดที่เรามีน้ำบริสุทธิ์หล่อเลี้ยงใจ จิตใจของคนๆ นั้น จะชุ่มฉ่ำ เย็นใจ อิ่มใจ เราพร้อมจะหยิบยื่นความมีน้ำใจให้กับบุคคลอื่น พลังเช่นนี้ เป็นพลังแห่งความสุขที่เกิดขึ้นและมีได้เฉพาะตน ใครก็ตามไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทสมมติ อยู่ในสถานะทางสังคมใดๆ เมื่อใช้ชีวิตอยู่ด้วยการเสียสละ แบ่งปัน ช่วยเหลือ ตั้งแต่ร่างกาย วัตถุ สิ่งของ เงินทอง ฯลฯ ย่อมเกิดจากพลังแห่งน้ำใจที่มีอยู่ในจิตใจ แต่เมื่อใดที่จิตใจผลอไปยึดติดกับตัวตน วัตถุ สิ่งของ ทรัพย์สิน เงินทอง หรือสถานะที่ได้รับสมมติว่าเป็นของตน จิตใจของคนๆ นั้น จะสูญเสียคุณภาพ ประสิทธิภาพในการปล่อย ทำให้จิตใจค่อยๆ ขาดอิสรภาพแบบไม่รู้ตัว กลายเป็นความหลง ภูมิใจ ยินดีในสิ่งสมมติที่เป็นเพียงสิ่งชั่วคราว ไม่ยั่งยืนและยิ่งเพิ่มความอยาก ความต้องการในจิตใจมากยิ่งขึ้น และถ้าปล่อยไว้จิตใจผลอหลงยึดติดมากๆ เป็นเวลานานมากขึ้น เขาเหล่านั้นพร้อมจะกระทำ คิด พุดในสิ่งที่ไม่ดี ในสิ่งผิด ไม่ซื่อสัตย์ ไม่จริงใจ ทั้งต่อตนเอง และบุคคลอื่น แม้อาจเป็นคำพุด กระทำที่ดูดี แต่จะกระทำต่อเมื่อ มีผลประโยชน์ร่วมกันและต้องมีผลตอบแทน ค่าตอบแทน อาจเป็นเกียรติยศ วัตถุ เงินทอง สิ่งของหรือทรัพย์สิน แม้แต่การได้รับการยอมรับ คำชื่นชม เชิดชู ในสถานะสมมติทางสังคมจากบุคคลอื่นเสมอ ส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความเหือดแห้งในจิตใจถึงแม้กำลังช่วยเหลือ แบ่งปันแต่เพราะขาดความซื่อสัตย์ จริงใจ ไม่ได้กระทำด้วยจิตใจที่อยากปล่อย เป็นอิสระจากสิ่งสมมติทั้งปวงอย่างแท้จริง เป็นเหตุให้ขาดความสุขแท้แบบไม่รู้ แต่จะเกิดความสุขเทียมจากการได้มีได้เป็น ได้ครอบครองในสถานะสมมติ สิ่งของ วัตถุเงินทอง ทรัพย์สิน นั้นๆ

“หมู่บ้านละออบ บนดอยแม่ลำน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน เป็นที่อยู่อาศัยของชนชาวละว้าหรือละว้า กว่า 200 ครอบครัว ที่ยังรักษาวิถีแห่งการลงแขก”



บุคคลที่มีน้ำใจ มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือ แบ่งปัน ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่เป็นเจ้าของ ครอบครองแม้ สถานะสมมติใดๆ ทางสังคมหรือยินดีในคำชื่นชม บุคคลนั้นได้ชื่อว่า เป็น จุดแห่งความสุข ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกสังคมโลกต้องการอย่างยิ่งในทุกๆ พื้นที่ ทุกชุมชน เพราะบุคคลนั้น จะข้ามพ้นความกลัว ความหวาดระแวง ความหวงยึดติดในสิ่งสมมติทั้งปวง การปรากฏของบุคคลเช่นนี้ จะนำพาซึ่งความสุขสงบเย็น ซึ่งเกิดจากจิตใจที่ ทำหน้าที่อย่างเต็มเปี่ยมด้วยน้ำใจ มิตรไมตรี เต็มกำลัง ไม่นิ่งดูตาย อย่างปล่อยวาง



น้ำหล่อเลี้ยงจิตใจ เป็น
น้ำหล่อเลี้ยงโลกใบนี้ให้สดชื่น
ฉ่ำเย็น

ไร้ซึ่งน้ำใจ ไร้ซึ่งความ
สุขแท้ภายใน

น้ำใจที่แท้จริง จะอยู่
เหนือความอยาก ความกลัว
ความหวาดระแวง ทั้งปวง....



เมื่อหลุดความสุข ยังเดินทางมา ไม่ถึง..

ก็จึงพึ่งพาตนเอง

โดย โยทะกา

จรดแป้นพิมพ์เมื่อต้นเดือนกุมภาพันธ์แล้ว
ก็ค้างไว้อาวจนถึงปลายเดือนกุมภาพันธ์ อันที่จริงตั้งใจ
ว่า จะส่งงานแบบไม่ต้องให้ท่าน บรรณาธิการทวง แต่
ชีวิตของคนเรานั้นบางทีการวางแผนล่วงหน้า และเรื่อง
ราวที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงก็สวนทางกันโดยสิ้นเชิง ความ
ทุกข์จึงผ่านเข้ามาจนหลุดแห่งความสุข อาจจะงงงวยว่า
จะนำเรื่องราวที่เป็นสุขเรื่องใดไปส่งให้ดี...

พ่อของโยทะกาที่เมืองไทยล้มป่วยลงมาสักระยะ และอาการ
ทรุดลงเรื่อยๆ ล่าสุดคือ จำลูกคนที่โทรศัพท์ไปหาบ่อยๆ ไม่ได้แล้ว ขณะที่
ที่กำลังตัดสินใจว่า จะบินกลับเมืองไทยไปหาพ่อ พ่อสามีก็โดนเห็บกัด
จากตอนแรกที่คิดว่าไม่น่าจะมีอะไร แท้กลับบวม ปวดร้าวจนเดินขากระ
เผลก ลามไปถึงแขน พ่อปวดแขนข้างเดียวกับขา จนทำอะไรไม่ได้
และหมอก็หาสาเหตุไม่เจอ คนชราสองคนต้องดูแลกันตามลำพัง คนหนึ่ง
อายุ 88 ปี อีกคนอายุ 78 ปี บรรดาเพื่อนบ้านที่เคยพึ่งพากัน ก็พึ่งจาก
ไปไม่ถึงปี รอบบ้านรายรอบไปด้วยคนชราที่ไม่รู้ว่าใครจะพึ่งใคร...



จู่ๆ คนอายุ 78 ปี ที่เคยแข็งแรง
ดูแลคนพิการจนได้ ก็นอนหายใจติดขัด
คนพิการต้องโทรศัพท์ไปเรียก
เฮลิคอปเตอร์ ให้มารับคนป่วยไปส่งห้อง
ฉุกเฉินตอนเที่ยงคืน และตรวจพบว่า
มีอาการปอดอักเสบ...

เข้านั้นโยทะกาได้รับโทรศัพท์แจ้ง
ข่าวป่วยใช้อย่างสงบ คิดในใจว่า เอาละ..
พรุ่งนี้จะส่งงานให้จบ และจะรีบไปดูแล
ผู้ชราซึ่งอยู่ต่างเมืองก่อนกลับไทย ด้วยความ
กังวลห่วงหน้าพะวงหลัง คิ่้นนั้นจึงนอน
หลับๆ ตื่นๆ กำลังจะเข้าภวังค์หลับ ตอน
ตีสอง คนข้างๆ ก็พูดลุกมุดนั่ง ครวญครางว่า
ปวดท้อง จนรุ่งเช้าอาการยังไม่ดีขึ้น เลย
ตัดสินใจขับรถพาไปส่งแผนกฉุกเฉินของ
โรงพยาบาล ขณะเดินทางเปลือยเบรค
หนักเท่า คนข้างๆ กุมท้อง และร้องจ๊าก
เกิดอะไรขึ้นหนอ ถึงได้ปวดขนาดนั้น พอลง
ทะเบียนเสร็จ พยาบาลก็มารับเข้าห้องตรวจ
พร้อมบอกให้คนไปส่งกลับบ้านได้ ขับรถ
กลับมารอที่บ้าน ด้วยความกังวล เพราะยัง
ไม่รู้สาเหตุว่าป่วยเป็นอะไร

กำลังรอฟังข่าวผู้ป่วยจากโรง
พยาบาล ลูกสาวก็เดินมาบอกว่า เมื่อกี้หมอ
โทรศัพท์มา ให้ไปสแกนปอดวันนี้ เพราะ
ตรวจพบว่าอาการแปลกๆ ที่เคยเกิดขึ้นมา
ตลอด น่าจะเป็นอาการของโรคหืดหอบ



ตั้งสติ หายใจลึกๆ อะไรจะเกิดก็เกิด ก็มา
ถามลูกว่า ไปหาหมอคนเดียวได้ไหม? หรือว่าจะให้แม่ไปเป็นเพื่อน
ลูกบอกว่าไม่เป็นไร หนูแค่ไปตรวจเฉยๆ
แม่ไปด้วยก็ทำอะไรไม่ได้หรอก ...คำพูดของลูกช่วยย่ำเตือน นันชี..
เมื่อทำอะไรที่มากไปกว่านี้ไม่ได้.. แล้วเราควรจะทำอะไรก่อนดี?

ลูกออกจากบ้านไปหาหมอ แม่ก็เลยแต่งตัวอุ่นๆ เดินออกจากบ้าน
แวะซื้อเครื่องดื่มและของกินเล่น เดินมุ่งหน้าไปสุทธะเลสาบ แม้ว่าอุณหภูมิจะ
ยังไม่ได้เพิ่มขึ้น แต่แดดที่ส่องจ้าก็ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นพอที่จะนั่งข้างนอกได้
นานๆ นึกถึงคำพูดของเพื่อนคนหนึ่งที่เคยพูดว่า “บางทีชีวิตคนเราก็ไม่ต้อง
ใช้ความรู้ หรือความสามารถอะไรหรอก ไม่ต้องการแม้กระทั่งเพื่อนหรือคำ
ปณิธานจากใคร แค่นั่งเฝ้าๆ ให้เวลาผ่านไป แล้วทุกอย่างมันก็ดีขึ้นเอง”

ผู้คนออกมาเดินรับแดดมากมาย รอบข้างล้วนแต่คนแปลกหน้า
บ้างมาเป็นคู่ บ้างมาเดี่ยว บ้างเข็นรถเข็นเด็ก บ้างมากับผู้พิการ บ้างเข็นรถ
ผู้ชรา บ้างจูงน้องหมา ผูกนางนวลส่งเสียงร้องดังลั่น บินว่อนอยู่เหนือฝูงเป็ด
และนกน้ำอีกหลายพันธุ์ พวกมันกำลังแย่งอาหารที่คนโยนให้...แค่นั่งสังเกต
สิ่งมีชีวิต และไร้ชีวิต เวลาที่ผ่านไปถึงสองชั่วโมง...

เสียงโทรศัพท์ดัง..ลูกโทรศัพท์มาบอกว่า “ตรวจเสร็จแล้วค่ะแม่
อาทิตย์หน้ามีนัดฟังผล และไปตรวจคลื่นหัวใจ” ฟังเสร็จก็ถอนหายใจเบาๆ
...ยังไม่ทันจะเก็บโทรศัพท์เข้ากระเป๋าข้อความก็ปรากฏขึ้นหน้าจอ “เพิ่งออก
จากห้องตรวจ ใส่ดิงอีกเสบ อีกหนึ่งชั่วโมงจะเข้าห้องผ่าตัด ฟันและรู้สึก
ตัวแล้วจะเขียนบอกอีกทีนะ” แอบถอนหายใจยาวๆ แล้วตอบกลับข้อความ
ไปว่าขอให้โชคดี และฟื้นตัวเร็วๆ ตอนเย็นจะไปเยี่ยม..

ผ่านไปสองอาทิตย์แล้วทุกอย่างเริ่มเข้าที่เข้าทาง ผู้ป่วยเริ่มฟื้นตัว
ลูกสาวไปทำกายภาพบำบัดการหายใจ พวกเราได้ไปเยี่ยมผู้ชรา ที่อาการดีขึ้น
มากแล้ว คนหนึ่งกลับมาพักฟื้นที่บ้าน อีกคนหาเริ่มหายกระดูก ส่วนพ่อที่
เมืองไทยแม้ว่าความทรงจำจะลุ่มๆ ดอนๆ กินข้าวบ้างไม่กินบ้าง และลูกเดิน
ไม่ได้ แต่ผลตรวจหัวใจยังปกติดี....

พรุ่งนี้จะได้เวลาที่โยทะกาต้องไปหาหมอ หลังจากที่ได้เลื่อนมาสาม
อาทิตย์แล้ว แขนซ้ายที่ปวดมานานเริ่มยกไม่ขึ้น และถอดเสื้อเองแทบไม่
ได้ หัวเข่าปวดแปลบๆ มาเป็นอาทิตย์แล้ว..ตอนนี้ทั้งแขนและขาพากันมารุม
ปวด แต่ก็อยากจะขอบคุณร่างกายที่อดทนจนผ่านพ้นช่วงวุ่นวายมาได้ ชีวิต
ของโยทะกามีเพื่อน มีพี่ มีน้อง มีกัลยาณมิตรดีๆ ที่คอยช่วยเหลืออยู่ราย
รอบ แต่หลายครั้งที่มักจะบอกตนเองว่า ก่อนจะวิ่งไปหาใคร จงช่วยตนเอง
ก่อน หากพูดแห่งความสุขกำลังติดภารกิจมากมายระหว่างทาง ความสุขยัง
เดินทางมาไม่ถึง อดีตชาติ อดีตนาโถ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เท่านั้นถึงจะรอด...

ความทุกข์ทน...



อันสุขล้น

บนเส้นทางมาราธอน

โดย มดเอ็กซ์

..... มดเพิ่งกลับจากประเทศญี่ปุ่นค่ะ: เมื่อวันอาทิตย์
ที่ 19 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา มดเข้าร่วมงานวิ่ง
ที่ยิ่งใหญ่ประจำปีของเมืองเกียวโต เป็นการวิ่ง
ระยะ: 42.195 กิโลเมตร หรือที่รู้จักกันว่าเป็นระยะ:
"มาราธอน" งาน "เกียวโตมาราธอน" มีนักวิ่งเข้า
ร่วมงานทั้งหมด 16,000 คน หลัก ๆ ก็คือนักวิ่ง
ชาวญี่ปุ่น มีนักวิ่งต่างชาติอยู่บ้าง
แต่ก็เป็นสัดส่วนที่น้อยกว่ามาก

ครั้งนี้มดไม่ได้ไปวิ่งคนเดียว
แต่มีเพื่อนไปด้วยอีก 2 คน หนึ่งใน
นั้นคือ เพื่อนรักเพื่อนสนิทกันมานาน
ย้อนกลับไปเมื่อห้าหกปีที่แล้ว ถ้ามี
คนมาถามมดว่า อยากวิ่งจบมาราธอน
สักครั้งในชีวิตบ้างหรือไม่ มดคงสั่นหัว
อย่างหนักแน่น **"บ๊าริเปล่า ใครจะ
อยากไปวิ่งไกลขนาดนั้น มีแต่คนบ้า
เท่านั้นแหละที่อยากจะวิ่งมาราธอน"**
จนมาถึงเมื่อปี ค.ศ.2019 ที่มดตัดสินใจว่า
อยากจะลองเป็น

"Marathoner" คนที่จบ
มาราธอนสักครั้งในชีวิต ถึงได้รู้ว่า
**"จริงด้วย ต้องคนบ้าเท่านั้นจริงๆ
นั่นแหละ ถึงจะวิ่งมาราธอนจบ
สำเร็จ"**

ทั้งสองครั้งของการเข้าร่วม
งานวิ่ง **"เกียวโตมาราธอน"** ปี ค.ศ.
2019 และ ปี ค.ศ. 2023 ที่เพิ่งจบไป
ในกิโลเมตรที่สามสิบปลายๆ เราจะได้
เห็นนักวิ่งที่อ่อนล้า หน้าตาเหยเกเจ็บ
ปวด ซึ่งหากมีกระจกตั้งอยู่ตรงหน้า
ก็คงจะเห็นภาพสะท้อนของมดไม่ต่าง
กัน ความเจ็บปวดของกล้ามเนื้อและ
เส้นเอ็นทั่วร่าง จะรวดร้าวจากการถูก
ใช้งานเกินกว่าปกติชีวิตประจำวัน แต่
ถึงอย่างนั้นเราก็คงรู้ว่า ทุกคนกำลังต่อสู้
ที่จะพาสองเท้าก้าวต่อเนื่องกันไป
เรื่อยๆ บางภาพตรงหน้าผุดคำถามที่
รู้คำตอบอยู่แล้วขึ้นมาเป็นระยะคุณลุง
คนข้างๆ จะกระเผลกแบบนั้นไปจนถึง
เส้นชัยเลยหรืออย่างไร? ทำวิ่งพร้อม
หน้าตาบิตเบี้ยวของคุณป้าเหมือนการ
ทรมานตนของเจ้าชายสิทธิตถะ เพื่อ
ค้นหาหนทางสู่นิพพานี่เปล่านะ?



“อยากลองวิ่งมาราธอนบ้าง

สักครั้งในชีวิต”

เพื่อนรักของมดเอ๋ยปากขึ้นในวันหนึ่ง เมื่อชักชวนไปวิ่งด้วยกันสักพัก เพื่อนก็หลุดปากออกมาว่า

“รู้สึกถึงความสุข ความรัก

ความนับถือตัวเองของมด ลอยออกมาในทุกครั้งที่ได้อ่านเรื่องราวการซ้อมวิ่งตลอดสามสัปดาห์ที่ผ่านมา”

มดแปลกใจเมื่อได้ยิน เพราะการเล่าถึงชีวิตนักวิ่งสมัครเล่นของมดนั้น ส่วนใหญ่จะเล่าถึงแต่ความยาก ความท้าทายที่ต้องออกไปวิ่งไม่ว่าฟ้าฝนจะเป็นอย่างไร ไม่ว่าจะรู้สึกซีเกียจขนาดไหน เล่าถึงการทะเลาะกับตัวเอง การบ่นพร่ำครวญคราง น้อยมากที่จะบอกว่า ทุกครั้งที่ออกไปวิ่งความสุขมันล้นปริ่มเหลือเกิน ฉันสุขจนจะสลักอยู่แล้ว เหล่านี้แทบไม่มีเลย

การได้ฟังเรื่องราวของเราผ่านสายตาคณอื่น ทำให้มดรู้ว่าความสุขที่มดซ่อนไม่มิด ผ่านความลำบากของการฝึกซ้อมนั้นมันมีพลังมาก มดดีใจเหลือเกินที่เพื่อนเห็นมัน และอยากจะลองเข้ามาสู่เส้นทางของคนกึ่งเสียดสีบ้าง เพื่อนอยากจะมีรสความหอมหวานของความสุขที่ไม่ฉาบฉวย ความสุขที่สร้างด้วยวินัยและความอดทนของตนเอง เพื่อนพร้อมจะแลกความสุขกับความลำบากที่มดพร่ำบ่นอยู่เสมอ “มันต้องดีมากแน่ๆ มดถึงยอมใช้ชีวิตยากๆ กับการซ้อมมาราธอน” เพื่อนทิ้งท้ายไว้แบบนั้น

จนวันที่เราวิ่งสวนกันในสนามเกียวกะโหลมาราธอนที่ 42.195 กิโลเมตรสามสิบ มดเห็นสีหน้ามุ่งมั่นของเพื่อน ที่ผสมกับดวงตาหวั่นไหวกลัวว่าจะจบไม่ทันกำหนดเวลา ทั้งยังเจือไปด้วยการกัดกรามขมความเจ็บปวดของทุกอย่างก้าว มดตะโกนส่งเสียงเรียกเพื่อนออกไป ชูสองนิ้วให้พร้อมทำปาก “สู้!!!” เพื่อนสบตาเบะปากเหมือนจะกลั้นก่อนจะอื่นไม่อยู่ แต่ก็ยกกำปั้นชูขึ้นส่งกลับมา

นักวิ่งทุกคนมีเรื่องราวส่วนตัวที่ต้องต่อสู้ระหว่างทาง 42.195 กิโลเมตรเป็นของตน การวิ่งไปเขยิบไปของคุณลุงคนนั้น การนอนแผ่หลังของคุณพี่คนนั้นที่เหมือนกับว่าหมดสิ้นแล้วชีวิต แต่ก็ลุกขึ้นมาวิ่งต่อ การวิ่งไปปาดน้ำตาไปของสาวน้อยร่างเล็ก การวิ่งด้วยสีหน้าบิตเปี้ยวของคุณป้าคนนั้น คือเรื่องราวที่แต่ละคนจะเก็บไปเป็นพลัง เป็นแต้มพิเศษในชีวิตที่เพื่อขับเคลื่อนต่อไปอย่างแข็งแกร่งขึ้น

“มันดีอย่างที่คิดไว้เปล่า” มดถามเพื่อน หลังจากที่เราต่างก็มีเหรียญห้อยคอทั้งคู่ ซึ่งมดไม่จำเป็นต้องรอคอยคำตอบ เพราะสายตาคณนั้น ที่สบกลับมา มีเรื่องราวเรียงร้อยสารพัน ที่รวมเป็นก้อนกลมๆ แห่งความสุขอย่างชัดเจน

.....

การวิ่งในระยะ 42.195 กิโลเมตรของนักวิ่งมือสมัครเล่น เป็นการวิ่งที่ “ทำลาย” ร่างกาย เพราะมันคือการรีดเค้นพลังงานในตัวออกมาใช้อย่างต่อเนื่องยาวนานสี่ห้าชั่วโมงโดยไม่จำเป็น แต่ในเกือบทุกคนที่ผ่านเส้นชัยของมาราธอนมาแล้วรู้ดีว่า แม้ร่างกายจะถูกทำลายไปบ้างในวันนั้น แต่ “จิตวิญญาณ” ที่ถูกสร้างขึ้นมาระหว่างทางนั้นยิ่งใหญ่ และจะผลิตตัวตนใหม่ที่นำมหัสจรรย์ขึ้นมา จนทำให้หลายๆ คน ยังหลงใหลที่จะกลับไปลงสนามมาราธอนครั้งแล้วครั้งเล่า

มดเองไม่เคยชวนใครให้มาราธอน เพราะรู้ว่าเส้นทางนี้เป็นเส้นทางของคนกึ่งจะเสียดสี การซ้อมวิ่งที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง และมีวินัยติดกันเป็นอย่างน้อย 4-5 เดือนหรือบางคนก็ร่วมปี การควบคุมอาหาร ดูแลการนอน โดยเฉพาะถ้าบุคคลนั้นยังต้องดำรงชีพประกอบกิจการงานในชีวิต การซ้อมมาราธอน คือการเพิ่มภาระให้ชีวิตที่หนักอยู่ แล้วมีความหนักขึ้นไปอีกสองเท่า หากปกติต้องตื่นหกโมงเพื่อเตรียมตัวออกไปทำงาน เมื่อเข้าสู่ตารางซ้อมบางวันอาจจะต้องตื่นตีสี่ เพื่อออกไปวิ่งสักสองชั่วโมง และกลับมาอาบน้ำแต่งตัวไปทำงานต่อ หรือบางคนหลังจากผ่านการงานอันเหน็ดเหนื่อยมาทั้งวัน ก็ต้องเปลี่ยนชุดออกไปวิ่งสองชั่วโมง แล้วค่อยอาบน้ำนอน อยู่ดีๆ ก็ไปเพิ่มภาระให้ตัวเองแบบนี้ จะเรียกว่าเป็นคนกึ่งเสียดสีก็ไม่เกินไปนัก





ตามหา ความสุข

โดย เมียฝรั่ง นอกกรอบ

ชีวิตที่ผ่านมาฉันตามหาความสุข ฉันเชื่อว่า
ลาภ ยศ สรรเสริญ คือความสุข
เมื่อยิ่งตามหา ความสุขยิ่งไกลห่าง ยิ่งมีลาภ
ยศ สรรเสริญ ความทุกข์ในใจยิ่งเพิ่มขึ้น
เมื่อเปลี่ยนวิถีตามหาความสุข
กลับพบความสุขเกิดขึ้นเพิ่มพูน

ค้นพบความสุขแท้ เกิดขึ้นจากตัวตน จากจุดเริ่มต้น...ที่หัวใจ
บอกตัวเองในทุกๆ วัน ฉันตามหาความสุข
ด้วยการมอง ฟัง คิด พูด และกระทำ

บอกตัวเอง ฉันตามหาความสุขด้วย...การมอง

มอง...ในสิ่งที่ทำให้ใจเป็นสุข ไม่ปรุงจิต บำเรอใจ หลงใหลในสิ่งที่เป็นมายา เพื่อเปิดทางให้ทุกข์ถอยห่างออกไป...จากใจฉัน

มอง...บุคคลที่ทำให้ใจเบิกบานผู้ซึ่งช่วยส่งผ่านพลังงานความสุข เพื่อช่วยให้ความทุกข์โอบยบไป...จากใจฉัน

มอง...สังฆธรรม อนิจจัง วัฏสังขาร ผ่านธรรมชาติรอบกาย ดอกไม้ ต้นไม้ สายลม แสงแดดเพื่อให้ความจริงแท้ ความสงบ...อาศัยอยู่ในใจฉัน

มอง...ออกไปจากเหตุแห่งความทุกข์ เพื่อค้นหาประตูแห่งความสุขที่เปิดรอต้อนรับ...หัวใจฉัน

บอกตัวเอง ฉันตามหาความสุขด้วย...การฟัง

ฟัง...บทเพลง บทความ บทวิเคราะห์ บทกลอน คำสอน ที่ช่วยเสริมสร้างกำลังใจ

เพื่อให้แนวคิดดีๆ เกิดขึ้น เติบโต...ในใจฉัน

ฟัง...คำพูดของคนที่ดี บวกในความรู้ บวกในแนวคิด บวกในจิต เพื่อให้ทัศนคติบวก เบ่งบาน...ในใจฉัน

หยุดฟัง... คำพูดของคนที่ไม่หวังดี เพื่อตัดเหตุแห่งทุกข์จากการฟังให้พ้นไป...จากใจฉัน

ฟัง...เสียงหัวใจตัวเองมากขึ้น โอบกอด ปลอบโยนหัวใจให้อบอุ่น เพื่อให้หัวใจเจอความสุข...ณ จุด ที่ฉันยืน

บอกตัวเอง ฉันตามหาความสุขด้วย...การคิด

คิด...ในสิ่งที่สร้างสรรค์ จินตนาการนำพามาซึ่งกรรมดี เพื่อให้กรรมดีนำทางสันติสุข...ให้ใจฉัน

คิด...เกี่ยวกับผู้อื่นอยู่บนพื้นฐานความเมตตาและปรารถนาดี เพื่อหยุดจุดเริ่มต้นของจิตร้าย สร้างจิตดี...ให้ใจฉัน

คิด...เผื่อเหลือ เผื่อขาด เผื่อผิดพลาด เผื่อผิดหวัง จิตตั้งอยู่บนความเป็นจริง เพื่อเป็นเกราะป้องกันความชอกช้ำ...ให้หัวใจฉัน

คิด...เรื่องราวดีๆ ให้เกิดขึ้นในชีวิตและคิดถึงบุคคลดีๆ ที่เข้ามาในชีวิต ยกย่องสติปัญญาให้สูงเสมอกัน เพื่อเป็นดังยาทิพย์ ช่วยรักษาชีวิต...รักษาจิตใจฉัน

บอกตัวเอง ฉันตามหาความสุขด้วย...การพูด

พูด...ให้ถูกคน ถูกที่ ถูกเวลา ทัศนคติของมนุษย์นั้นเป็นดั่งบัว 4 เหล่า เพื่อเตือนสติ ให้คิดก่อนพูดออกไป...จากใจของฉัน

พูด...เพื่อสร้างสรรค์ ก่อเกิดประโยชน์ให้บุคคลอื่น เพื่อส่งต่อพลังงานดีๆ ที่มีอยู่...ในใจฉัน

พูด...ด้วยความหวังดี และจริงใจ ดีเพื่อก่อ บอกเพราะรัก เพื่อให้ความสัมพันธ์และมิตรภาพยั่งยืน...อยู่ในใจฉัน

พูด...ในสิ่งที่ตกผลึกทางความคิด จากประสบการณ์ชีวิต ที่ตั้งอยู่บนศีลธรรม เพื่อไม่สร้างวิกรรมชั่วให้ก่อเกิดขึ้น...ในหัวใจฉัน

บอกตัวเอง ฉันตามหาความสุขด้วย...การกระทำ

ทำ...ทุกๆ วัน ให้เป็นวันที่ดีที่สุด ตามสมรรถภาพ ความสามารถ เพื่อใช้ชีวิตอยู่กับคนที่ฉันรัก คนที่รักฉัน อยู่กับปัจจุบัน...ด้วยใจที่เปี่ยมสุข

ทำ...หน้าที่รับผิดชอบทุกบทบาทในชีวิต ดีที่สุดในจุดที่ต้องทำ หน้าที่ลูก หน้าที่เมีย หน้าที่แม่ หน้าที่ศิษย์ ญาติพี่น้อง เพื่อน และสมาชิกของสังคม เพื่อส่งมอบความรักความห่วงใย...จากใจฉัน

ทำ...ตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ช่วยเหลือ แบ่งปัน สะสมบุญ เพื่อให้ผลบุญนำทางสว่าง...ให้จิตวิญญาณฉัน

ทำ...ให้ชีวิตเรียบง่ายและธรรมดา ใช้ชีวิตอยู่ในความธรรมดา เพื่อให้ความธรรมดาช่วยปลดปล่อยมายา ละกิเลสออกไป...จากใจฉัน

เมื่อฉันรู้วิธีบอกตัวเองให้ตามหาความสุข ด้วยการมอง ฟัง คิด พูด และกระทำ **ความสุขแท้ เกิดขึ้น เติบโต ร่ายล้อม โอบกอด อยู่รอบๆ หัวใจฉัน....**



พัฒนาการ ของเครื่องต้ม

โดย คนปรุงชา

**การดื่มชาในสมัยโบราณ อันเป็นแบบดั้งเดิม
คือ การต้มน้ำในกาต้มน้ำ**

เมื่อน้ำเดือดใส่ใบชาแห้งลงไป บางคราก็จะเติม เกลือเปลือกส้ม และขิง ใส่ลงไป ที่เรียกว่า ชูบูชา แล้วจึงดื่ม เพื่อขจัดอาการปวดหัว ปวดท้อง ตัวร้อนเป็นไข้ ขจัดความอ่อนเพลีย ทำให้สดชื่น ทุกครัวเรือนจะมีใบชาแห้งเป็นยาสามัญประจำบ้าน

เมื่อเวลาเปลี่ยนไปการดื่มชาเป็นยาก่อยๆ แปรเปลี่ยนเป็นการดื่มเพื่อดับกระหาย ให้ความสดชื่น เพื่อให้การดื่มชามีรสชาติ ความเข้มข้น จึงมีการพัฒนาไปเป็นการนำใบชาแห้งมาบดละเอียดจนเป็นผง แล้วจึงนำลงในถ้วย จากนั้นเติมน้ำร้อนลงไป ใช้ที่คนน้ำชาซึ่งทำจากไม้ไผ่ คนน้ำชาด้วยความปราณีต สม่ำเสมอ และอย่างระมัดระวัง เพื่อให้ชาเกิดความสมดุล จนเกิดฟองชาที่เรียกว่าครีมา จึงจะได้รสชาติของชาที่ละมุนนุ่ม และมีกลิ่นหอม การชงชาวิธีนี้ได้กลายเป็นพิธีชงชา ที่ยกสถานะทางสังคม ความหรูหรา ฟุ่มเฟือย แม้เวลาจะเปลี่ยนไป แต่พิธีชงชาแบบนี้ยังคงอยู่ เพียงแต่เป็นไปแบบเรียบง่ายกว่า

กาชาดินเผา เครื่องเคลือบเข้ามาแทนที่ถ้วยดินเผา มีการพัฒนารูปแบบของกาน้ำชาใบน้อยหรือที่เรียกว่าป้านชา ให้ความหลากหลาย สวยงาม ใบชาแห้งถูกใส่ลงในป้านชาน้อย ตามด้วยน้ำร้อนในอุณหภูมิที่เหมาะสม คือ ไม่ ร้อนจนเกินไป เมื่อน้ำชาได้ที่ รินลงถ้วยชา เครื่องเคลือบสีขาว ทำให้สามารถเห็นสีของน้ำชา เหลืองทอง ควั่นจางลอยขึ้นส่งกลิ่นหอมกรุ่น ชวนดื่ม เป็นที่ชื่นชอบของนักดื่มชา

ผู้เดินทางจากแดนไกล มาติดต่อธุรกิจ ล้มลองรสน้ำชา เป็นต้องซื้อใบชาติดมือนำกลับไปเป็นของขวัญ การแพร่ขยายของชาจาก ตะวันออกสู่ตะวันตกเป็นไปอย่างรวดเร็วและไม่นาน กลายเป็นความนิยมจนเกิดเป็นวัฒนธรรมการดื่มชาแบบยุโรปตะวันตกจากยุโรปสู่อเมริกา

อเมริกาเวลานั้น แม้จะมีคนรู้จักการดื่มชา แต่ยังไม่แพร่หลาย ผู้ขายต้องทำการตลาดด้วยการส่งชาตัวอย่างใส่ลงในถุงผ้าไหมใบน้อยแล้วส่งให้ลูกค้า เมื่อลูกค้าได้รับชาตัวอย่าง จึงนำ ชองผ้าไหมใส่ลงในถ้วยแล้วเติมน้ำร้อน เมื่อน้ำชาได้ที่ น้ำชาสีเหลืองทอง ส่งกลิ่นหอม ต้มแล้วรสชาตินุ่มหอมสดชื่น จึงมีการสั่งซื้อในรูปแบบที่ได้รับ แม้ผู้ขายจะประหลาดใจในการสั่งแต่ก็ยอมรับในการบรรจุชาลงในถุงผ้าไหม จนกลายเป็นความนิยมที่เรียกว่า ชาซองจนทุกวันนี้ ถูกร้อนในอเมริกา เรียกได้ว่าร้อนมาก ดังนั้นผู้คนจึงนิยมหาเครื่องต้มเย็นๆ เพื่อดับร้อน น้ำชาเติมน้ำตาลเพิ่มมะนาว ใส่น้ำแข็ง เย็นชื่นใจ คลายร้อน ดับกระหาย จึงกลายเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมจนทุกวันนี้ เมื่อความต้องการเพิ่มมากขึ้น จึงมีการพัฒนารูปแบบเป็นขวด จากที่เคยใช้สูตรดั้งเดิม เริ่มแปรเปลี่ยนเป็นอุตสาหกรรม อีกทั้งมีการพัฒนาเครื่องต้มใหม่ๆ เพิ่มทางเลือกให้กับลูกค้า มีหลากหลายประเภทสะดวกพร้อมดื่มและหวานอร่อยถูกปากของคนรุ่นใหม่ที่ใช้ชีวิตเร่งรีบ

เครื่องต้มที่วางขายตามท้องตลาดมีอยู่มากมาย สามารถเลือกดื่มได้ตามใจชอบ เช่น ชาเย็น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ น้ำหวานโซดา ล้วนเป็นเครื่องดื่มที่มีรสหวานเพราะ ทำให้สดชื่น จึงดื่มแทนน้ำ ทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลเกินความต้องการโดยไม่รู้ตัว

เมื่อเราบริโภคน้ำตาลและของหวานรูปแบบต่างๆ เข้าไป ร่างกายจะย่อยแล้วเปลี่ยนเป็นกลูโคส จากนั้นจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดกระตุ้นให้เกิดการหลั่งอินซูลิน เพื่อรักษาระดับของน้ำตาลในร่างกาย บางส่วนถูกเผาผลาญเป็นพลังงาน และบางส่วนสะสมในรูปของไขมัน หากกินหวานปริมาณมากเป็นเวลานาน ร่างกายจะขาดสมดุลเนื่องจากอินซูลินผลิตอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือด น้ำตาลที่ร่างกายสังเคราะห์แล้วจะถูกเก็บเข้าไปในเซลล์ที่มีอยู่ทั่วร่างกาย ทำให้ทริปโตเฟน ซึ่งเป็นกรดแอมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายถูกเก็บเข้าไปพร้อมกันด้วย เมื่อทริปโตเฟนเข้าสู่สมองจะเปลี่ยนเป็นสารสื่อประสาทที่เรียกว่า **เซโรโทนิน (Serotonin)** หากเซโรโทนินต่ำกว่าปกติ จะทำให้ อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น ซึมเศร้า กระวนกระวาย หนาวเหน็บ มือสั่น หมดแรง แต่เมื่อได้รับน้ำตาลก็จะสดชื่นขึ้นมาแต่ก็เพียงระยะสั้น ทำให้รู้สึกต้องการความหวานเพิ่มขึ้น เมื่อเริ่มติดรสชาติดหวานของเครื่องดื่ม อาหาร และขนมหวาน ก็จะมีนิสัยติดใจ น้ำหนักตัวก็จะค่อยๆ เพิ่มขึ้น จึงนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน

และโรคเรื้อรังอื่นๆ **ดังนั้นองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้แนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนต่อวัน แต่ทราบหรือไม่ ว่า ยังมีคนจำนวนมากบริโภคน้ำตาลสูงถึง 25 ช้อนต่อวัน**

เมื่อเราทราบถึงผลเสียของน้ำตาล เราจึงควรเลือกเครื่องดื่มที่ดี และมีประโยชน์ต่อร่างกาย นั่นคือน้ำเปล่า ในยามที่อากาศร้อนอบอ้าว รู้สึกอยากดื่มเครื่องดื่มที่เพิ่มความสดชื่นและอร่อย ก็ควรอ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อ เลือกผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำตาลน้อย หรือเลือกเครื่องดื่มที่ไม่หวาน หรือ เครื่องดื่มหวานน้อย ในปัจจุบัน มีเครื่องดื่มมากมายที่ใช้สารให้ความหวานทดแทนน้ำตาล เช่น **หญ้าหวาน (Stevia) น้ำตาลจากต้นเบิร์ช (Birkenzucker) น้ำตาลดอกมะพร้าว (Kokoblüten Zucker)**



สารทดแทนน้ำตาลที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ **หญ้าหวาน (stevia)** เป็นสมุนไพร และน่าจะเป็นตัวเลือกน่าจะเป็นตัวแทนน้ำตาลที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่ยพยายามจะลดการบริโภคน้ำตาลแปรรูป หญ้าหวานมีความหวานที่มากกว่าน้ำตาลถึง 10-15 เท่า และไม่ก่อให้เกิดพลังงาน ไม่มีคุณค่าทางอาหารและไม่มีแคลอรี จึงสามารถใช้กับผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก รวมไปถึงผู้ที่เป็โรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคอ้วนและโรคหัวใจ หญ้าหวานยังช่วยฟื้นฟูตับอ่อนให้หลั่งอินซูลินในระดับปกติ และช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือดด้วยคุณสมบัติที่ปราศจากพลังงาน ร่างกายจึงสามารถขับออกมาได้ทันที



อีกหนึ่งตัวเลือกของสารแทนน้ำตาล คือ น้ำตาลเบิร์ช ทั้งใบเบิร์ชและเปลือกไม้ใช้เป็นสมุนไพรทางยาได้ น้ำเบิร์ชที่ได้จากต้นเบิร์ชผลิตโดย

ธรรมชาติ อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ มีวิตามินและแร่ธาตุอยู่มากมาย เช่นโพแทสเซียม

แมกนีเซียม สังกะสี เหล็ก และมีสารกำจัดอนุมูลอิสระทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้น เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เมื่อถูกผ่านกรรมวิธีจนกลายเป็นน้ำตาลเบิร์ชที่ให้ความหวานเนื้อสัมผัสและรสชาติเหมือนกับน้ำตาลปกติ แต่มีแคลอรีน้อยกว่าน้ำตาล เมื่อดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดจะกลายเป็นพลังงานแต่มีค่าต่ำมาก และร่างกายสามารถขับออกมาได้อย่างรวดเร็ว สารซาโปนินในน้ำตาลเบิร์ช ยังช่วยขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการปวดข้ออักเสบ อีกทั้งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อและขับปัสสาวะ

ส่วนน้ำตาลอื่นๆ ที่มีประโยชน์และไม่ทำให้อ้วนหรือเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวาน ที่มีสรรพคุณคล้ายน้ำตาล



เบิร์ช น่าจะเป็นน้ำตาลดอกมะพร้าว ซึ่งได้จากการเก็บน้ำหวานจากช่อดอกมะพร้าว แล้วนำน้ำหวานจากช่อดอกมะพร้าวมาเคี่ยวจนน้ำระเหยคงเหลือแต่น้ำตาล ดังนั้นน้ำตาลดอกมะพร้าว ที่ได้จากการสกัดจากน้ำดอกมะพร้าว เมื่อมีความเป็นธรรมชาติ จึงมีความปลอดภัยและอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์มากมาย สารอาหารหลักๆเช่น โพแทสเซียม มีส่วนช่วยในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด, ช่วยควบคุมความดันเลือดให้อยู่ในระดับปกติ ในน้ำตาลดอกมะพร้าวยังมีธาตุเหล็กที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายมีความแข็งแรง เพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ลดความเมื่อยล้า อ่อนเพลียได้เป็นอย่างดี และยังช่วยกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงอีกด้วย

เวลาเลือกซื้อควรระมัดระวัง และแยกความต่างของน้ำตาลดอกมะพร้าวกับน้ำตาลทรายแดง น้ำตาลดอกมะพร้าวผลิตจากน้ำหวานจากช่อดอกของต้นมะพร้าว ส่วนน้ำตาลทรายแดงผลิตมาจากอ้อย ไม่ว่าจะเป็นน้ำตาลหรือสารแทนน้ำตาล ที่ให้ความหวาน ก็ควรใช้อย่างพอประมาณ การลดน้ำตาลในเครื่องดื่มประจำ เช่น ชา กาแฟ น้ำสมุนไพรลงทีละนิด จนรู้สึกว่าจะไม่ต้องใส่น้ำตาล เราก็จะสามารถเรียนรู้รสชาติตามธรรมชาติจะทำให้ สุขภาพดีไม่อ้วนและห่างไกลจากโรคภัยได้นะคะ.....



ใครเป็นใคร ในคณะรัฐมนตรี ปี ค.ศ. 2023



: คณะรัฐมนตรี และเสนาบดี :

เรียงจากซ้ายไปขวา: คือ เสนาบดีประจำคณะรัฐมนตรี Walter Thurnherr,
รัฐมนตรี Albert Rösti, รัฐมนตรี Ignazio Cassis,
รองประธานาธิบดีและรัฐมนตรี Viola Amherd, ประธานาธิบดี Alain Berset,
รัฐมนตรี Guy Parmelin, รัฐมนตรี Karin Keller-Sutter
และรัฐมนตรี Elisabeth Baume-Schneider

เมื่อวันที่ 7 ธันวาคม ค.ศ. 2022 ได้ทำการประชุมเลือกตั้ง เพื่อเปลี่ยนวาระ หน้าที่การปฏิบัติงาน และความรับผิดชอบ ในกระทรวงต่างๆ ของคณะรัฐมนตรีประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เพื่อทำงานในปี ค.ศ. 2023 เป็นที่เรียบร้อย โดยตำแหน่ง ประธานาธิบดี เลือกมาจากคณะรัฐมนตรีที่มีอยู่ 7 คน ตำแหน่ง ประธานาธิบดี ตามรัฐธรรมนูญของสมาพันธรัฐสวิส มีวาระ 1 ปี

เป็นตำแหน่งที่เลือกกันขึ้นมา เพื่อทำหน้าที่ เป็นประธานในการประชุมคณะรัฐมนตรี เป็นตัวแทนของคณะรัฐมนตรีในการแสดง ปาฐกถาพิเศษ เนื่องในวันปีใหม่ วันชาติ รวมทั้งทำหน้าที่เป็น ตัวแทนในการต้อนรับแขกบ้าน แขกเมืองอย่างเป็นทางการ และ เข้าร่วมประชุมประจำปีกับองค์การสหประชาชาติ

ในปี ค.ศ. **2023**
นาย Alain Berset ได้รับเลือกให้
ดำรงตำแหน่งประธานาธิบดี

โดยมี นาง Viola Amherd
ดำรงตำแหน่งรองประธานาธิบดี

และ มีนาย Walter Thurnherr
เป็นเลขาธิการประจำ
คณะรัฐมนตรีรัฐมนตรี
(ตั้งแต่ 1 มกราคม ค.ศ. 2016)

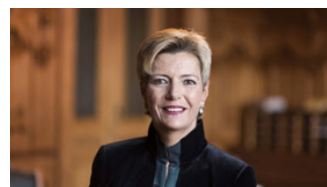


ทำหน้าที่ประสานงานระหว่างกระทรวง
ต่างๆ ซึ่งจะเข้าร่วมประชุมคณะรัฐมนตรี
และสามารถให้คำแนะนำปรึกษาต่อ
คณะรัฐมนตรีได้ แต่ไม่มีสิทธิในการออก
เสียง

นอกจากนั้นในวันที่ 7 ธันวาคม
2022 ก็เลือกตั้งรัฐมนตรี
2 คน ขึ้นมาแทนนาง Simonetta Som-
maruga และนาย Ueli Maurer ซึ่งลา
ออกจากตำแหน่งด้วย ซึ่งสมาชิกแห่ง
สหพันธรัฐได้เลือก Albert Rösti และ
Elisabeth Baume-Schneider เข้าสู่
สภาแห่งสหพันธรัฐ



- Alain Berset (SP/FR) เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2012 เป็นประธานาธิบดี และรัฐมนตรีกระทรวงกิจการภายใน (กระทรวงมหาดไทย)



- Karin Keller-Sutter มาจากพรรค FDP รัฐซังแกแลนต์ (SG) เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2019 ในปี 2023 เป็นรัฐมนตรีกระทรวงการคลัง



- Viola Amherd มาจากพรรค Die Mitte รัฐวัลลิส (VS) เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2019 เป็นรัฐมนตรีกระทรวงกลาโหม งานป้องกันประเทศ คุ่มครองพลเมือง และการกีฬา



- Albert Rösti มาจากพรรค SVP รัฐเบิร์น (BE) เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ ปี ค.ศ. 2023 เป็นรัฐมนตรีประจำกระทรวงสิ่งแวดล้อม การขนส่ง พลังงาน และการสื่อสาร



- Guy Parmelin พรรค SVP รัฐโว (VD) เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2016 เป็นรัฐมนตรีดูแลงานด้านเศรษฐกิจ การศึกษา และการวิจัย ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2019



- Elisabeth Baume-Schneider มาจากพรรค SP รัฐยูรา (JU) เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ ปี ค.ศ. 2023 เป็นรัฐมนตรีประจำกระทรวงยุติธรรมและตำรวจ



- Ignazio Cassis จากพรรค FDP รัฐเทชิน (TI) เป็นสมาชิกสภาแห่งชาติ มาตั้งแต่ปี ค.ศ. 2017 เป็นรัฐมนตรีกระทรวงการต่างประเทศ

ที่มา: <https://www.admin.ch/gov/de/start/bundesrat/mitglieder-des-bundesrates.html>

แปลเรียบเรียงโดย เฟรอาอีริช

หมอนวดเขาคุยกัน

โดย อาจารย์โส

การนวดแก้อาการ วันหนึ่งในการนวดฝึกงานเก็บเคส นวด เพื่อสุขภาพของนักเรียนนวดไทย

นักเรียน: อาจารย์คะ ลูกค้าเขาปวดบ่า ปวดคอ หนูพาไปนวดได้
เลยมั๊ยคะ

อ.โส: ถามเขาหรือยังคะ ว่าปวดข้างไหน ปวดเมื่อไหร่ หาหมอนมา
หรือยัง หมอนว่ายังงับ้าง

นักเรียน: ยังคะ ไม่ได้ถาม เกรงใจเขา กลัวเขาว่า ไปยุ่งเรื่องส่วนตัว

อ.โส: ไม่ต้องเกรงใจเลยคะ เรามีอาการปวด การจะนวดแก้อาการ
ปวดกล้ามเนื้อ ไม่ใช่ขนาดผ่อนคลายทั่วไป เราจะไปนวดเลยไม่ได้คะ
มันอันตราย เพราะกล้ามเนื้อเขาไม่ปกติ เราต้องซักถามพูดคุย เพื่อ
หาที่มาที่ไปของอาการ เพื่อวางแผนในการนวด และป้องกันผลกระทบ
ที่จะเกิดขึ้นขณะนวด และหลังการนวดได้คะ

นวดแก้อาการ

หลักพื้นฐาน 5 ข้อ ที่หมอนวดต้องรู้

1. ทำไมกล้ามเนื้อถึงปวด
2. สาเหตุอะไรจึงทำให้ปวด
3. ปวดมานานแค่ไหน
4. นวดอย่างไรให้ดีขึ้น
5. ป้องกันอย่างไรไม่ให้เป็นอย่างอื่น

ไปดูรายละเอียดแต่ละข้อกันนะคะ

**1. ทำไมกล้ามเนื้อถึงปวด เกิดอะไรขึ้นกับกล้ามเนื้อ ทั้งๆ ที่
บางครั้งไม่ได้ทำอะไรเลย**

คำตอบ ก็เพราะว่า

- กล้ามเนื้อ เกิดการหดตัว เกร็งตัว แข็งตัว เป็นก้อน เป็น
ล่ำ แล้วไม่สามารถคลายตัวได้ หรือ
- กล้ามเนื้ออ่อนแอมากเกินไป ไม่ยืดตัว และหดตัวได้ตามปกติ

ดังนั้นจึงทำให้ **ระบบเลือด** ไม่สามารถ ไหล
เวียน ไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายได้ตามปกติ จึงทำให้
เกิดอาการปวดตามมา

หมอบัจจุบัน เรียกอาการเหล่านี้ว่า กลุ่มอาการ
ที่มีการปวดกล้ามเนื้อและพังผืด **Myofascial pain
syndrome (MPS)** ซึ่งอาการปวดนี้อาจจะปวดส่วนใด
ส่วนหนึ่งของร่างกายเฉพาะที่ หรืออาจจะปวดหลายที่
หรือปวดร้าวไปที่อื่นด้วย จุดที่ปวดก็จะเรียกว่า จุดทริก
เกอร์ **trigger point**

หมอแพทย์แผนไทย เรียกว่า

ลมปลายปัตคาค

ปัตคาค หมายถึง กล้ามเนื้อลาย

ปลาย หมายถึง จุดสิ้นสุด

ดังนั้น ลมปลายปัตคาคคือ อาการปวดที่เกิดขึ้น
ในกล้ามเนื้อลายนั่นเองคะ

การเกิดภาวะเกร็งตัวของหลอดเลือด ทำให้
กล้ามเนื้อส่วนที่แข็งเป็นก้อนเนื้อล่ำมีอาการปวด มักเกิด
กับกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เยื่อหุ้มกระดูกและข้อต่อ แต่ไม่เกิด
กับกระดูก

**2. สาเหตุอะไร ที่ทำให้เกิดอาการปวด แต่ละโรคก็มี
ความแตกต่างกันไปให้ดูแยกไปตามอาการ แต่มีสาเหตุ
พื้นฐานที่เกิดได้กับทุกโรค คือ**

- กล้ามเนื้อใช้งานมากเกินไป หรือ
- กล้ามเนื้อใช้งานน้อยเกินไป เช่น นั่งเล่นโทรศัพท์
นานๆ หรือขับรถทั้งวัน พฤติกรรม เหล่านี้ ทำให้
เกิดภาวะไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ
- เกิดจากอุบัติเหตุที่กระทบกระเทือนต่อกล้ามเนื้อ
ทำให้ กล้ามเนื้อเกิดการอักเสบ ชอกช้ำ

3. ปวดมานานแค่ไหนแล้ว ต้องแยกความรุนแรงของโรคให้ออกโรคปวดของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

- เจ็บแปลน ถึง 3 เดือน เช่น คอตกหมอน หันคอไม่ได้ ปวดหลัง ก้มไม่ลง บวม อักเสบ กลุ่มนี้รักษาง่าย
- แบบปานกลาง ปวดในช่วง 3 เดือนถึง 1 ปี กลุ่มนี้รักษาได้
- แบบเรื้อรัง ปวดนานเกินกว่า 1 ปี เป็นๆ หายๆ กลุ่มนี้ รักษาได้แน่นอน แต่ไม่หายขาด ต้องอาศัยการดูแลร่างกายของลูกค้าด้วย

4. นวดอย่างไรให้ดีขึ้น จะนวดแบบไหน ก็ต้องดูว่าเขามีอาการอย่างไร เป็นอะไร คือ ต้องซักประวัติและวินิจฉัยโรค พร้อมหาวิธีการรักษาออกมาให้ได้ อาจจะมียาว ต้องเรียนละเอียด แต่เอาแบบคร่าวๆ ที่ใช้งานง่ายๆ ก่อน

ซักประวัติ หาจุดและเส้นที่จะต้องนวด สิ่งที่ต้องถาม จากลูกค้าคือ

- ปวดตรงไหน ปวดอะไร
- ปวดข้างไหน
- ปวดจุดไหน มากที่สุด ปวดอยู่ที่เดิมจุดเดียว หรือปวดร้าวไปที่อื่นด้วย
- ปวดมานานแค่ไหนแล้ว แยกให้ออก จะได้รักษาง่ายขึ้น
- ต้องถามหาสาเหตุการปวดให้เจอ เพื่อจะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดอีก

นี่คือคำถามพื้นฐานที่ต้องถามมาให้ได้ หลังจากนั้นให้วินิจฉัยออกมา

วินิจฉัย เช่น ปวดบ่าข้างขวา ปวดมา 5 วัน ปวดร้าวไปสะบักและปวดหัวด้วยในบางครั้ง เมื่อรู้ว่าปวดอะไร ข้างไหน จุดเจ็บ หรือจุดที่ร้าวไปถึงไหน เมื่อรู้และเข้าใจ ก็จะวางแผนรักษาได้ง่าย ตรงจุด ไม่สะเปะสะปะ เสียเวลา

วิธีนวด นวดตามอาการที่ได้เรียนมาแล้วค่ะ

5. ป้องกันอย่างไรไม่ให้เป็นอีก เราต้องให้คำแนะนำได้ เช่น

- ให้บริหารร่างกายอย่างไรในแต่ละโรคที่แตกต่างกันออกไป
- การพักผ่อน
- การกินอาหาร
- การหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค และการวางแผนนวดที่ต่อเนื่อง ยาวๆ ไปเลยละ ข้อมูลแน่น ถูกต้องแม่นยำ ลูกค้าอาการดีขึ้นแน่นอน

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า...รู้เขา..รู้เรา..รบร้อยครั้ง..ชนะร้อยครั้งแน่นอนค่ะ....

ด้วยรัก อ.โส (AS Thai Massage School)

ถามมาตอบไป ?

โดย พี่หญิงไทย



คำถาม : สวัสดีค่ะ พอดีหนูมีปัญหาแยกกันอยู่กับสามีได้ปีแล้วค่ะ แต่ยังเหลืออีกปี ตอนนี้สามีจะลดเงินค่าเลี้ยงดูประจำเดือนลง เขาบอกว่า เขามีปัญหาที่ทำงาน เพราะที่ทำงานเขาจะลดเงิน 28% ของเงินเดือนของเขา ช่วงปีที่ผ่านมา หนูก็พยายามหางานทำแล้ว แต่ไม่มีที่ไหนรับเลย ตอนนี้กำลังทอดลงงานอยู่ ที่ทำงานให้ทำแค่ 40% เองค่ะ แล้วหนูก็เริ่มเรียนภาษา A1 อยู่ค่ะ หนูจะอย่างไรดีคะ ทนายก็ไม่มี หนูแต่งงานมา 7 ปี แยกกัน 1 ปี แต่หนูยังใช้พาส B อยู่ค่ะ พอดีมีปัญหาที่พาสหมดอายุ กลับเมืองไทยแล้วอยู่กินเวลาที่กำหนด 6 เดือนค่ะ ส่วนสามีหนู เขามีผู้หญิงใหม่เลยมาขอแยกกันอยู่กับหนู เขาจะไปหาผู้หญิงคนนี้เป็น 2 ครั้ง ที่เมืองไทยค่ะ แล้วเขาส่งเงินให้ผู้หญิงใช้ทุกเดือน เขาเช่าบ้านที่เมืองไทย และเขาก็เขียนมาว่า เขาสองคนหมั่นกันแล้ว เมื่อปีที่แล้ว หนูเห็นทางฝ่ายผู้หญิงโพสรูปเด็ก หนูสงสัยว่าเขา กำลังจะมีลูกด้วยกัน เพราะอีก 1 ปีก็หย่ากับหนูแล้ว และคิดว่าด้วยเหตุนี้ เขาถึงจะลดเงินที่ส่งมาให้หนูด้วยค่ะ ตัวหนูเองไม่มีลูก แต่ผู้หญิงคนนั้นมีลูกแล้ว 2 คน หนูทำงานได้น้อยแถมยังมีหนี้สินที่เมืองไทย แม่ก็แก่ และป่วย หนูต้องส่งเงินให้แม่ซื้อยาทุกเดือน หนูเครียดมาก ไม่รู้จะอย่างไรแล้วค่ะ ขอให้พวกพี่ๆ ช่วยให้คำปรึกษาแก่หนูหน่อยนะคะ หนูเดือดร้อนมากค่ะ ยังมีอีกเยอะที่ยังไม่ได้เขียน ขอบคุณมากๆ นะคะ



คำถาม :

จากเรื่องที่เล่า
มา สรุปปัญหาได้ดังนี้ค่ะ

1. ใบอนุญาตพำนัก
หมดอายุ “พาส” ที่คุณพูดถึง น่าจะ
หมายถึง ใบอนุญาตพำนัก (เพราะ
พาส คือ หนังสือเดินทาง ซึ่งคุณใช้

หนังสือเดินทางไทย เท่านั้น ยังไม่ได้รับหนังสือเดินทางสวิส
คุณจึงมีเฉพาะ ใบอนุญาตพำนักในประเทศสวิตเซอร์แลนด์)

ปัญหาใหญ่นะคะ ขอทราบรายละเอียดค่ะ ว่าปัญหา
เรื่องใบอนุญาตพำนัก คืออย่างไร ถ้าหมดอายุแล้ว สามารถขอ
ต่ออายุได้หรือยัง ผู้ถือใบอนุญาตพำนัก B นั้น ไม่สามารถออกไป
อยู่นอกประเทศนานๆ (เกิน 6 เดือน) แต่ถ้าต้องการและมีเหตุผล
เพียงพอ จะออกนอกประเทศนานๆ สามารถแจ้งขออนุญาตล่วงหน้า
ต่อทางราชการสวิส อาจได้รับการยกเว้น ระยะเวลาระหว่าง
ที่แยกอยู่กับสามี รีบไปขอใบอนุญาตพำนักมาก่อน (กฎหมายสวิส
เมื่อแยกกันอยู่สองปีแล้ว ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง มีสิทธิขอหย่า โดยที่อีก
ฝ่ายไม่สามารถคัดค้าน) และปัญหาที่ตามมาคือ หลังจากหย่า ถ้า
ไม่มีลูก ไม่มีงานทำ ทางราชการเขาจะต่ออายุใบพำนักให้หรือไม่
(ดูแลหนังสือเดินทางไทยด้วยค่ะ ว่ายังไม่ขาดอายุ พร้อมกันนั้น
ชื่อและนามสกุล ในเอกสารทั้งหมด หนังสือเดินทางไทย และใบ
อนุญาตพำนัก B ตรงกันไหม) จึงควรต้องมีงานทำ

2. กำลังจะหย่า (มีเวลาอีกหนึ่งปี) การจ่ายเงินเลี้ยงดูให้คุณ
ณ ปัจจุบัน มีบันทึกในสัญญาแยกกันอยู่หรือไม่ หรือเป็น
สัญญาปากเปล่า แล้วที่บอกว่าเขา “จะ” ลดการจ่ายให้คุณ
มีเหตุผลเดียว คือเงินเดือนน้อยลง ไม่สามารถอ้างเรื่องการ
ที่ต้องจ่ายให้หญิงอื่น เมื่อถึงเวลาต้องหย่า จะมีขั้นตอนที่
ต้องใช้ศาล พิจารณาความ และตัดสินเรื่องการหย่าร้าง ซึ่ง
ทั้งสองฝ่ายต้องชี้แจงรายรับ รายจ่าย เพื่อดูว่า ผู้มีรายได้
น้อยกว่า อาจจะได้รับค่าเลี้ยงดู ในสัญญาหย่า จะมีบันทึก

การแบ่งทรัพย์สิน และจ่ายค่าเลี้ยงดู ซึ่งจะมีการปรับ
จำนวนเงินตามรายได้ของสามี คือ เงินเดือนของเขา
เขาจะอ้างไม่ได้ว่าต้องจ่ายให้แฟนใหม่ หรือใดๆ ถ้า
เขาไม่จ่าย คุณมีสิทธิร้องเรียนต่อศาลได้ (ติดต่อเจ้า
หน้าที่ ที่อำเภอ ร้องเรียนขอทนายจากทางราชการ
ค่าใช้จ่ายน้อย) ศาลจะกำหนดระยะเวลา ที่สามี ต้อง
จ่ายค่าเลี้ยงดูภรรยา (เขาไม่ต้องจ่ายให้เรา ตลอดชีพ)
หมายความว่า เรา (ถ้าอายุยังน้อย สามารถทำงาน
และไม่มีลูกเล็กๆ) เราต้องหางานทำ เลี้ยงดูตนเอง
ช่วยเหลือตนเองได้ จึงต้องขวนขวายตนเอง ในระยะ
เวลาที่เขายังจ่ายเงินเดือนให้ ควรช่วยเหลือตนเองให้
เต็มที่ หางาน เรียนภาษาเพิ่มเติมจะช่วยให้หางานง่าย
ขึ้น ส่วนภาระที่ต้องช่วยพ่อแม่ และทางเมืองไทย ต้อง
ชี้แจงให้เขาทราบ ความยากลำบาก

ของเรา ต้องให้เขาเข้าใจนะค่ะ เพราะ
ถ้าต้องการจะอยู่ที่ต่อไป เราต้อง
ช่วยตัวเองให้ได้ด้วย การต่อใบพำนักจะได้รับการ
พิจารณาเมื่อมีงานทำมั่นคง

3. การหางาน (ทำงาน 40%) โอกาสการหางานจะมาก
ขึ้น ถ้าเราสามารถพูดภาษาของเขาได้ ถ้ามีโอกาส ให้
รีบเรียนให้เร็วที่สุดค่ะ เขาให้ทำงานเพียง 40 % คิด
ในทางที่เป็นบวก คือ ทำให้เรามีเวลาไปโรงเรียน เงิน
เดือนน้อย รวมกับเงินค่าเลี้ยงดูที่ได้รับ พออยู่ได้ รับผิดชอบ
โอกาสนี้ไว้ก่อน ทำเรื่องปัจจุบันนี้ให้ดี อนาคตเรา
ดีแน่นอนค่ะ
4. เครียด คิดมาก ไม่ต้องไปเครียดค่ะน้อง นั้นเพราะคิด
ไปข้างหน้า ในสิ่งที่ยังไม่ถึง จะทำให้เราเสียเวลา ใน
การใช้พลังเพื่อทำงาน กับเรียนภาษา นะค่ะ

ส่งกำลังใจไปให้ ปัญหาмиไว้แก่ ตั้งสติให้ดี ทำให้
เต็มที่กับความสามารถที่เรา มี แล้วทุกอย่างจะค่อยๆ
คลี่คลายนะค่ะ....





คำถาม : สวัสดีค่ะพี่ หนูมีปัญหาขอคำปรึกษาค่ะ หนูไม่รู้จะทำอย่างไรดีกับสภาพแบบนี้ค่ะ เรื่องมีอยู่ว่า สามีนุ เป็นคนมาจากประเทศ EFTA มีใบอนุญาตพำนักถาวร C เราอยู่ สวิสด้วยกัน หนูอายุ 45 ปี เรามีลูกชายด้วยกัน 1 คน ตอนนี้อยู่อายุ 13 ปีแล้วค่ะ อยู่ๆ สามีนุขอพาเมียม้ายมาอยู่ที่บ้าน อยากให้อยู่รวมหลายคน ไม่ต้องจ่ายค่าบ้านหลายหลัง ถ้าหนูไม่ยอม เขาบอกจะหย่า เดือนนี้เขาไม่จ่ายเงินเดือนให้หนู เพราะเขาไม่พอใจที่หนูไม่ยอม ปกติเขาจ่ายให้หนูเดือนละ 550-750 ฟรังก์) ค่าใช้จ่ายต่างๆ ในบ้าน สามีนุดูแลทั้งหมด ที่อยู่ปัจจุบัน เป็นบ้านเช่าค่ะ ชื่อบ้านใหม่แล้ว แต่ยังทำไม่เสร็จ บ้านใหม่มีห้องเยอะ เขาอยากอยู่กับหลายเมีย เหมือนปู่ สามีนุมีส่วนคลินิกสองแห่ง (หุ้นสองคนกับเพื่อน) ตัวหนูทำงานเล็กน้อย รับจ้างประกอบตุ๊กตาให้โรงงาน เงินเดือนไม่มาก ไม่มีอาชีพอื่น เลี้ยงลูกอยู่บ้าน เท่านั้นได้ภาษาเพียงเล็กน้อย ตัวหนูเองไม่เคยทราบว่ สามีนุมีรายได้เท่าไร ไม่เคยเห็นใบแจ้งรายการ เสียภาษี แต่ปกติก่อนเซ็นชื่อในเอกสาร จะให้เพื่อนคนไทยช่วยแปลให้ค่ะ

หนูควรทำอย่างไรดีค่ะพี่ หนูอยากหย่า ไม่ต้องการอยู่ในสภาพแบบนี้ และลูกบอกว่า ถ้าพ่อกับแม่แยก หย่าจากกัน ลูกจะไปอยู่กับหนูค่ะ หนูต้องทำอย่างไรคะ

คำตอบ : ก่อนอื่นขอแสดงความเสียใจกับปัญหา และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนะคะ ช่วงที่เราเผชิญกับเหตุการณ์แบบนี้ อาจตั้งตัวไม่ทัน ความรู้สึกเศร้า เสียใจ น้อยใจ ความคิดที่ว่า ทำไม่ถึงทำกับเราได้ อยู่ด้วยกันมาตั้งนาน จนลูกโตขนาดนี้แล้วนะคะ แต่พี่ขอแนะนำแบบนี้ก่อนนะคะ

1. ปัญหาเรื่องภาษาและการสื่อสารกับสามี ทำให้ไม่เข้าใจกัน และเมื่อถึงอายุประมาณนี้ มักจะมีปัญหา ที่ผู้ชายมักจะมองหาของใหม่ ที่เร้าใจมากกว่า ขอให้เข้าใจความเป็นไปตามธรรมชาติของคนที่คุณอดความยับยั้งชั่งใจก่อนนะคะ ไม่ได้เห็นด้วยกับการกระทำของสามีนะคะ
2. ต้องการแยกกันอยู่กับสามี เพราะทนไม่ได้ แต่ยังรู้ว่าจะคิด จะทำอย่างไร พี่ขอแนะนำให้เตรียมตัวก่อนว่า การออกไปอยู่คนเดียว ต้องเตรียมตัวให้พร้อมอย่างไร ถึงแม้ลูกจะบอกว่า ขอไปอยู่กับแม่ก็ตาม เรื่องที่เราต้องรู้ คือ มีค่าใช้จ่ายต่างๆ ในบ้าน เช่น ค่าเช่า ค่าประกัน ค่าภาษี ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่ากินอยู่ และอื่นๆ ซึ่งเราทราบว่าแต่ละเดือนจะเป็นเท่าไร ลองรวบรวมดูนะคะ รายได้จะมาจากไหน สามีนุจะจ่ายให้หรือไม่ และจะจ่ายเท่าไร เราจะอยู่ได้ไหม

3. การแยกกันอยู่ หรือ การหย่า การแยกกันอยู่ สามีนุและภรรยาจะต้องมีหน้าที่ดูแลกันตามทะเบียนสมรส โดยเฉพาะเรื่องรายจ่ายภายในบ้าน ยังต้องรับผิดชอบร่วมกัน ควรทำสัญญาแยกกันอยู่ เป็นลายลักษณ์อักษร มีรายละเอียดตามข้อกำหนด (ขอแบบฟอร์มได้จากหน่วยงานอำเภอ หรือ สำนักงานทนาย) ในเรื่องของรายรับจ่าย ค่าใช้จ่ายต่างๆ หลังจากนั้น 2 ปี สามารถหย่าได้ตามความประสงค์ของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่สามารถคัดค้าน คือ ต้องยินยอมให้หย่า รายละเอียดในสัญญาหย่าจะอ้างอิง ตามสัญญาแยกกันอยู่นั้น

คุณอายุ 45 ปี ศาลมักจะพิจารณาให้คุณดูแลตนเอง ยิ่งลูกโตแล้ว แม่ควรออกไปทำงานนอกบ้าน ทหารายได้ ไม่สามารถรอให้สามีนุจ่ายได้ดั้งเดิม เป็นต้น

พี่เข้าใจดีว่า ตอนนี้คุณกำลังเสียใจ น้อยใจ ทนสภาพนี้ไม่ได้ จึงคิดจะขอแยก ขอหย่า แต่ขอให้คิดทบทวนก่อนตัดสินใจ ขอให้ ช่วงนี้ เป็นช่วงของการปรับปรุงตนเอง ให้สามีนุเห็นคุณค่า และเราเห็นคุณค่า ในตนเอง และเห็นแก่ลูกด้วย ในขณะที่ เรา ยัง ไม่แข็งแรง อยากให้รักษา ครอบครั้ว ไม่ให้แตกแยกก่อน มีความ คืบหน้าอย่างไร ค่อยปรึกษากันครั้งต่อไป นะคะ...





“Das passt wie die Faust aufs Auge”

อะไรนะ? เข้ากันยังกับกำปั้นต่อยเข้าลูกนัยน์ตารึ? อ้อ..แบบนี้มันไม่น่าจะเข้ากันได้เลยนะ ..ใช่แล้วคือนั้นคือความหมายค่ะ ของบางอย่างหรือบางสิ่งบางอย่างแลดูไม่น่าจะเข้ากันได้ แต่ทำไมดันเข้ากันได้ดีเป็นปีเป็นขลุ่ยซะงั้น...

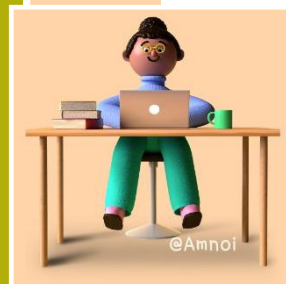


“Jemandem Honig ums Maul schmieren ”

แปลตรงๆ ได้ว่าเอาน้ำผึ้งไปละเลงที่ปากของใครสักคน ความหมายของสำนวนนี้คล้ายกับสำนวนไทยที่ว่า “ปากหวานกันเปรี้ยว” หมายถึงต่อหน้าพูดจาดี ไพเราะ อ่อนหวาน แต่ความจริงกลับไม่มีความจริงใจ พอลับหลังชอบว่าร้ายเอาไปนินทา

deutsche
Redewendungen
สำนวน/สุภาษิต/คำพังเพย
เยอรมัน (มันมัน)

สุภาษิตเยอรมัน
(มัน มัน)



ปฏิทิน กิจกรรม

2566 | 2023

วันประชุมสามัญประจำปี 7 พ.ค. 2023 (วันอาทิตย์แรกของเดือน พ.ค.)

วันที่ 19-20 สิงหาคม ค.ศ. 2023

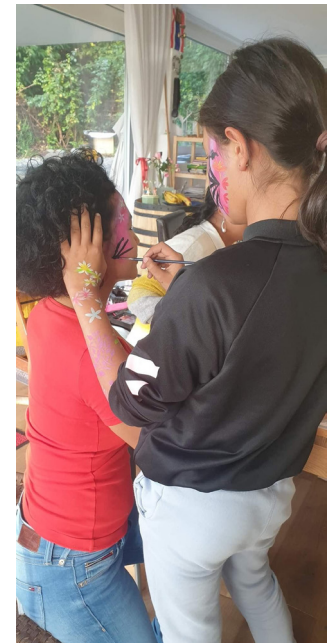
โครงการปั่นทูตความสุข โดยโค้ชจิมมี่
และโค้ชนัตตี้

*กรณีได้งบประมาณจากกระทรวงพัฒนาสังคมฯ

วันครอบครัว 3 กันยายน ค.ศ. 2023

(วันอาทิตย์แรกของเดือน ก.ย.)

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach



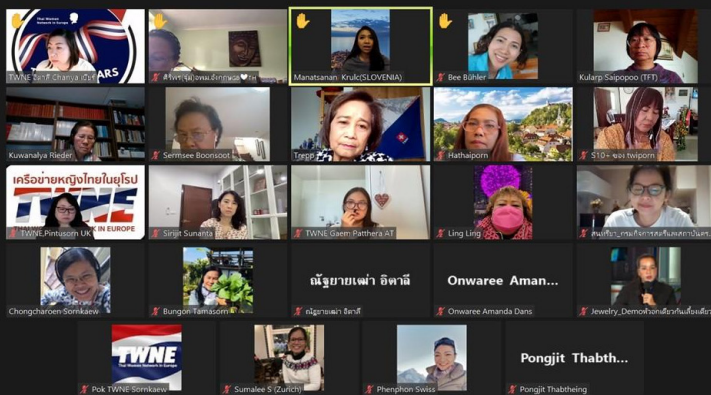
วันอาทิตย์ที่ 30 ตุลาคม 2565

สมาคมฯ

จัดให้มีการเรียนการสอน ด้านการเพ้นท์หน้า
ให้กับสมาชิกในสมาคมและบุคคลทั่วไปที่สนใจ
มีนักเรียนคอร์สแรกถึง 7 คน



ครูวางและครูหน่วยบอกว่า
บรรยากาศวันเรียนสนุกสนานมาก
ปลื้มใจกับทุกๆ คนที่สนใจ และ
ตั้งใจเรียนกันมากจริงๆ งานนี้
ครูวางเปิดบ้านเป็นสถานที่เรียน

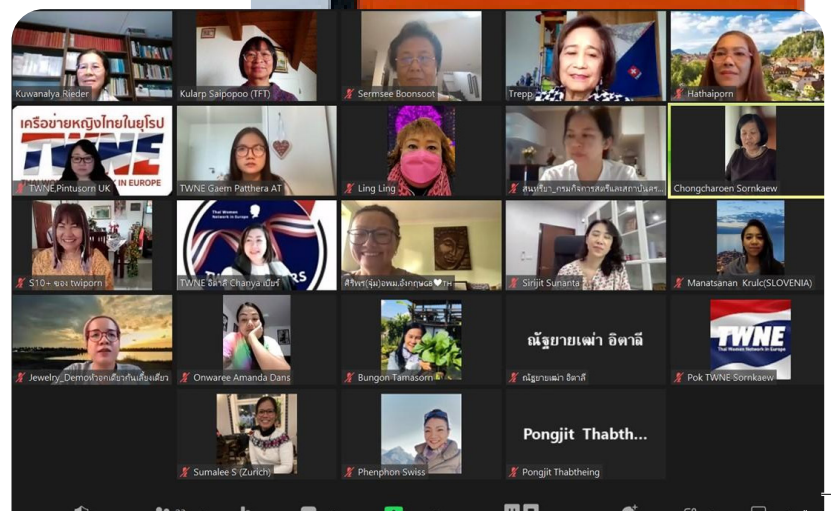


เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2565 สมาคมหญิงไทยฯ
จัดกิจกรรมร่วมกับเครือข่ายหญิงไทยในยุโรป

ผ่าน โปรแกรม ZOOM หัวข้อ
“โมเดลอาสาสมัคร ช่วยหม้ายคนไทย
ในสวิตเซอร์แลนด์ ให้ก้าวต่อ”

(ตามแบบ TWNE)

โดยมี คุณจงเจริญ ศรีแก้ว กริมสมันน์ หัวหน้าโครงการ
“หม้ายเดียวดาย ไม่โดดเดี่ยว” ซึ่งได้ทำโครงการนี้แล้วใน
เยอรมนี (เบอร์ลิน) อิตาลี (คาแซร์ต้า) และประเทศไทย (กทม) มาเป็น
วิทยากรผู้นำการสนทนา และมีพี่น้องสาวไทยสะใภ้จาก 10 ประเทศ
เข้าร่วมงาน คือ สวิตเซอร์แลนด์ เยอรมัน อิตาลี ออสเตรีย สหราชอาณาจักร
ฮ่องกง สโลวีเนีย ฟินแลนด์ และนอร์เวย์ จาก -เครือข่ายหญิงไทยในยุโรป
TWNE ทีมบริหาร อาสาสมัครต่างประเทศ(อังกฤษ) ครูอาสา ชังกัลแลนด์
คุณเปลี่ยนลูกเปลี่ยน โปรเจกต์ห้วอกเดียวกัน (แม่เลี้ยงเดี่ยว)
สมาคมรวมไทยในฮ่องกง ศูนย์ให้การปรึกษาแนะนำ
และช่วยเหลือคนไทยสวิตเซอร์แลนด์
สมาคมสตรีไทยในนอร์เวย์ และผู้สนใจทั่วไป รวมทั้งสิ้น 29 คน



thank
you



ขอขอบคุณ

Prof. Dr. Matthias และ คุณ *Arom Steinmann*

ท่านผู้มีอุปการคุณ
สนับสนุนการทำงาน
ของสมาคมฯ เสมอมา

for your continued support
and patronage for
Thai Women for Thai Women

“ Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Ab 02. April 2023 ist die Ausstellung
und das Schloss Café Wyl

jeweils am Mittwoch bis Sonntag
von 13:00 bis 17:00 Uhr geöffnet.”

ตั้งแต่วันที่ 2 เมษายน 2023 นิทรรศการ
และ Castle Café Wyl

เปิด วันพุธถึงวันอาทิตย์
เวลา 13.00 – 17.00 น.



มูลนิธิ Steinmann

รับจัดงานต่าง มีพื้นที่ ห้องให้เช่าจัดงาน สนใจเข้าไปสอบถามรายละเอียด ได้ที่

<https://www.schloss-wyl.ch>