

วารสารเพื่อชาวไทยในสวีตเซอร์แลนด์ ปีที่ 26

รวงข้าว



RUANG KHAO

สิงหาคม 2567
August 2024



พรรษา



เมื่อวันที่ 8-9 มิถุนายน พ.ศ. 2567 รองประธานสมาคมหญิงไทยฯ คุณกุลยา ริดเดอร์ เป็นตัวแทนเข้าร่วมสัมมนา
ในโครงการ “พัฒนางานจิตอาสาของครูอาสาสมัคร เพื่อช่วยเหลือคนไทยในต่างแดน” และร่วมแลกเปลี่ยน เรื่อง “รู้ทัน ป้องกันปัญหาที่จะเกิดกับเด็กและเยาวชนไทยในต่างแดน” ที่เมือง Cham รัฐ Zug



เมื่อวันศุกร์ที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2567
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

โดยท่านเอกอัครราชทูต นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ
จัดพิธีเจริญพระพุทธมนต์ และทำบุญตักบาตร
ถวายเป็นพระราชกุศล เนื่องในโอกาส
พระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ

และสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยฯ
ได้รับเกียรติร่วมงานสำคัญนี้
โดยมีรองประธานคุณกุลยา ริดเดอร์
และคุณกุลยา ฟิงค์ เฮอร์ธูวิก เป็นตัวแทนไปร่วมงาน
และรับเงินสนับสนุนจัดกิจกรรมต่างๆ
จากคุณนิษฐกานต์ ชมวรกุล ที่ปรึกษา
สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น



รวงข้าว



ปีที่ 26 ฉบับเดือนสิงหาคม
2567/2024

สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย สวิตเซอร์แลนด์
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11, 3038 Kirchlintach

Tel. +41 79 649 34 32

PC-Konto: 87- 677365 -7

IBAN: CH26 0900 0000 8767 7365 7

<https://www.thaifrauenverein.ch>

E-Mail: vorstand@thaifrauenverein.ch

เฟสบุ๊ก สมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทย:

facebook.com/thaifrauen.swiss

คณะกรรมการสมาคมฯ

ประธาน : กุหลาบ ไทโรธิ์กู

รองประธาน และทะเบียน : กุวลียา รีเดอร์

เหรัญญิก : กัลยา ฟิงค์

ประชาสัมพันธ์ : มณฑา คุณซ์- บุญจริง

ฝ่ายศิลป : ซาลิสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์

เว็บมาสเตอร์ : Dr. Hans Rieder

ที่ปรึกษา : สมบัติ มากลั่น-เรอบิเย /

จาร์รี่ เคลเลอร์ คีร์โต

บรรณาธิการ : กุหลาบ ไทโรธิ์กู

จัดทำปกและรูปเล่ม : ซาลิสา ศรีสุทัศน์ เมาร์เรอร์

ช่างภาพ : กุวลียา รีเดอร์

กองบรรณาธิการ : กุวลียา รีเดอร์ /

จาร์รี่ เคลเลอร์ คีร์โต

พิสูจน์อักษร : จาร์รี่ เคลเลอร์ คีร์โต

นักเขียน : สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น / ลำดวน /

พจนารถ ชีบังเกิด Jimi The Coach / ป้าแก้ว /

โยทะกา / มดเอ็กซ์ / พรราว เจ้าของเพลงชีวิตดีที่สวิส /

เมียฝรั่งนอกกรอบ / คนปรุงชา / แม่نگ /

อาจารย์โส / Amnoi และพี่หญิงไทย

นักแปล : เฟราฮิรีซี. / ก.ไตรคำ

ขอขอบคุณ

ภาพประกอบในเล่มจากกูเกิ้ล

www.pexels.com / www.flaticon.com /

www.pixabay.com

สารบัญ

เรื่องจากปก

5 72 พรรษา

บทสัมภาษณ์

5 ชีวิต...หลังหย่าร้าง จนมีวันนี้
8 เรื่องของชีวิต....ของเราทุกคน

เรื่องจากเมืองไทย

10 บัตรทองคืออะไร อยู่ต่างประเทศมีสิทธิไหม

กฎหมายน่ารู้

12 กฎหมายใหม่เดือนกรกฎาคม
13 สัญญาจ้างงานมีกี่แบบ
14 งงเพราะเล่า (เรื่องพินัยกรรม และมรดก)

สรรหามาเล่า

15 คนติดเล่า เรื่องเล่าดีๆ มีประโยชน์
16 ย้ายกลับเมืองไทย : ปฐมบท วางแผน ปรับตัว ปรับใจ
18 ชีวิตไม่เคยเดินทางเป็นเส้นตรง
19 ชีวิตที่เปลี่ยนไป ความคาดหวัง กับความเป็นจริง

พิมพ์เขียวชีวิต

21 สู้หรือหนี

สุขภาพกายใจ

22 สมุนไพร....ใช้อย่างไรให้ปลอดภัย

สาระน่ารู้

24 เรื่องน่ารู้ เมื่อจะพาลูกมาอยู่สวิส
26 ยาลดความอ้วนมีจริงหรือ
28 หมอนวดเขาคุยกัน “ศาสตร์นวดฝ่าเท้าแบบไหนดีกว่ากัน แบบไทย หรือกดจุดแบบจีน”

30 สุภาษิตคำพังเพยเยอรมัน (มัน มัน)

หญิงไทย

4 บทบรรณาธิการ
28 ถามมา ตอบไป
30 ปฏิทินกิจกรรม



บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ มิตรรักนักอ่านวารสาร

รวงข้าวทุกท่านนะคะ

“ว่าด้วยเรื่องของชีวิต” เป็นประเด็นหลักของรวงข้าว ฉบับนี้ค่ะ ชีวิตของคนเรา เริ่มขึ้นจากการเกิด

วันที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2495 เป็นวันพระราชสมภพ ของ พระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ปีนี้ พระองค์ท่าน ทรงเจริญ พระชนมพรรษาครบ 72 พรรษา ประเทศไทยจัดพระราชพิธีมหามงคล เฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 28 กรกฎาคม 2567 (Celebration on the Auspicious Occasion of His Majesty the King's 6th Cycle Birthday Anniversary, July 28th, 2024) เป็นชื่องานฉลองที่ประกอบ ด้วยพระราชพิธี รัฐพิธี และราษฎรพิธี เพื่อเฉลิมพระเกียรติ พระราช พิธีนี้เป็นพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษารอบปีนักษัตรครั้งแรก ในรัชกาลปัจจุบัน เป็นมหามงคลสมัยพิเศษยิ่ง ประเทศไทยจัดงาน ทั่วประเทศ และสถานเอกอัครราชทูตไทย สถานกงสุลทั่วโลก ก็จัดงาน เฉลิมพระเกียรติ เพื่อตอบแทนพระคุณ ในพระราชกรณียกิจต่างๆ ที่ พระองค์ท่านได้สืบสาน รักษา ต่อยอด เพื่อเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ ราษฎรบนพื้นที่สูง กลุ่มเปราะบาง ผู้ด้อยโอกาส และชุมชน เข้มแข็ง

สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น นำโดยเอกอัครราชทูต นายจิตติพัฒน์ ทองประเสริฐ ได้จัดกิจกรรมหลากหลายเพื่อ เฉลิมพระเกียรติ และแสดงความจงรักภักดี ชาวหญิงไทยมีโอกาสร่วม ในบางกิจกรรม และขอขอบพระคุณท่านเอกอัครราชทูตที่กรุณาเลือก ภาพปกให้วารสารรวงข้าว และขอขอบคุณคุณคุณนิษฐกานต์ ชมวรกุล ที่ปรึกษา ที่ช่วยประสานงาน ส่งบทความเรื่องจากปกมาให้ค่ะ

เพราะชีวิตเป็นเรื่องส่วนบุคคล จึงมีความหลากหลาย ไม่หยุดนิ่ง เดียวกัน เดียวลง ชีวิตของเราทุกคน จะเจอแบบนี้ อยู่ที่ไหน จะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไร โดยเฉพาะกับเรื่องเปลี่ยนแปลงแบบ ไม่ทันตั้งตัว จะรับมืออย่างไร เพื่อความอยู่รอด ติดตามอ่านได้จากบท สัมภาษณ์ หย่าและชีวิตหลังจากนั้น และเมียฝรั่ง นอกกรอบ บอกว่าจะ สู้หรือหนี กับการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่ ล้วนแล้วแต่เป็นชีวิตที่ทดสอบการ มีชีวิตอยู่จริง

เรื่องกฎหมายเราก็มี กฎหมายใหม่ๆ สดๆ ร้อนๆ ประกาศใช้ เมื่อ 1 ก.ค. ที่ผ่านมา มาบอกต่อกัน เป็นสมาชิกสมาคมหญิงไทยฯ ไม่มี วันตกเทรนด์นะคะ กฎหมายมรดก การทำพินัยกรรมเป็นเรื่องที่มีอะไร ใหม่ๆ ให้ได้เรียนรู้เสมอ

หลากหลายเรื่องราวชีวิต จากคอลัมน์สรรหามาเล่า ทั้งจาก มดเอ็กซ์ที่บอกว่า ชีวิตนะเธอ ไม่มีทางเป็นเส้นตรงหรอก นักเขียน หน้าใหม่ มาเล่าเรื่องการปรับตัว พยายามเข้าสู่อาชีพที่เคยทำจาก เมืองไทย (แพทย์หญิง) ยากแค่ไหนไม่มีท้อ และโยทะกา กลับไปอยู่ไทย ถาวรแล้ว แต่กว่าจะได้ไป และไปแล้ว ใช่ว่าจะง่าย ต้องจัดการหลายอย่าง ปรับตัวมากมาย แม้เป็นบ้านเกิด เพราะหลายสิ่งหลายอย่างเปลี่ยนแปลง ไปตามกาลเวลา

เรื่องสุขภาพ สมุนไพรถ้าใช้ไม่ถูกวิธี ก็มีโทษ อย่างไรไปตาม อ่านกันจากคนปฐชา ยาลดความอ้วนที่หลายคนเคยใช้ มีจริง ๆ หรือ ยาตัวนี้ ก.ไตรค่าจะมาเฉลยให้ฟังนะคะ และอีกหลากหลายเรื่องราว ให้ รับผิดชอบต่ออ่านกันนะคะ

ก่อนปิดท้ายขอเชิญชวนเพื่อนสมาชิก และผู้สนใจ มาร่วมงานหญิงไทยสัญจร ในวันอาทิตย์ที่ 25 สิงหาคม ที่ Kaiser Thai Food Corner, Westbahnhofstrasse 2a, 4500 Solothurn และขอเชิญชวนทุกท่าน ส่งความสามารถพิเศษ ของตัวท่านเอง หรือบุตรหลาน เข้าประกวด Thai Swiss Got Talent วิธีการ คือ เพียงท่านส่งคลิปความสามารถของท่าน ในเวลา 3-5 นาที เข้ามาประกวด ส่งชื่อ ที่อยู่ เบอร์โทร อีเมล หรือไลน์ เพื่อการติดต่อกลับ ส่งคลิปมาที่ messenger ของ <https://www.facebook.com/thaifrauen.swiss> หรืออีเมล saipopoo@gmx.ch ภายในวันอาทิตย์ที่ 25 สิงหาคม ศกนี้ และมาร่วมงานวันครอบครัว วันอาทิตย์ที่ 1 ก.ย. ดังรายละเอียดในใบประชาสัมพันธ์ ที่แนบมา ขวนกันมาเยอะๆ นะคะ

ที่สุดแล้ว อยากจะบอกว่า “ชีวิตนั้น ไม่ว่าจะสั้นหรือยาว ก็ ไม่สำคัญไปกว่า เดียวนี้ เวลานี้ เราใช้ชีวิตอยู่อย่างไร และเพื่ออะไร นะคะ”

ด้วยความปรารถนาดี

กุหลาบ ไทโรรี่กู (ป้าแม่ว่ะ)

Kulap Sripoo

72

สอท. เบิร์น จัดกิจกรรม



เนื่องในโอกาสพระราช
พิธีมหามงคลเฉลิม
พระชนมพรรษา 6 รอบ 28
กรกฎาคม พ.ศ. 2567



สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น ได้จัดพิธีและกิจกรรมต่างๆ เพื่อ
เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ได้แก่ พิธีเจริญพระพุทธมนต์ และทำบุญตักบาตรถวายพระราชกุศล
พิธีถวายเครื่องราชสักการะและวางพานพุ่ม พิธีลงนามถวายพระพร พิธีถวายสัตย์
ปฏิญาณ เพื่อเป็นข้าราชการที่ดีและเป็นพลังของแผ่นดิน พิธีจุดเทียนถวายพระพร
ชัยมงคล และกิจกรรมจิตอาสาบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ปลุกต้นไม้ถวายแก้ววัด
ณ บริเวณอาคารเฉลิมพระเกียรติ

“หอประชุม 111 พรรษา สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก” และ
ทำความสะอาดบริเวณวัดศรีนครินทรวราราม

โดยพระเดชพระคุณเจ้าประคุณ
สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า อธิบดีสงฆ์วัด
พระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร
ประธานสำนักงานกำกับดูแลพระธรรมทูตไป
ต่างประเทศ และพระเดชพระคุณหลวงพ่
พระธรรมวชิรโมลี เจ้าอาวาสวัดยานนาวา ได้
เข้าร่วมในพิธีเจริญพระพุทธมนต์และกิจกรรม
จิตอาสาด้วย

นอกจากข้าราชการและเจ้าหน้าที่
ของสถานเอกอัครราชทูตฯ คณะผู้แทนถาวร
ไทยประจำสหประชาชาติ ณ นครเจนีวา คณะ
ผู้แทนถาวรไทยประจำองค์การการค้าโลก และ
องค์การทรัพย์สินทางปัญญาโลก ณ นครเจนีวา
และหน่วยงานทีมประเทศไทยแล้ว สถานเอก
อัครราชทูตฯ ยังได้เชิญชวนชุมชนไทยและมิตร
ของประเทศไทย

ในสวิตเซอร์แลนด์ ลิกเตนสไตน์ และ
วาติกัน เข้าร่วมพิธีและกิจกรรมต่างๆ ข้าง
ต้น เพื่อให้ได้พร้อมใจกันแสดงออกซึ่งความ
จงรักภักดีต่อสถาบันชาติ ศาสน์ กษัตริย์ และ
น้อมสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณที่ทรงมีต่อ
พสกนิกรชาวไทยเสมอมา...

เรื่องโดย สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น



“6 รอบ 72 พรรษา : สถานเอกอัครราชทูต
ณ กรุงเบิร์น และปวงชนชาวไทย
ร่วมใจถวายพระพรชัยมงคล”





ชีวิต หลังหย่าร้าง จนมีวันนี้

โดย ลำดวน

“กลับมาจากเมืองไทยไปดูแลแม่ที่ป่วย สามีบอก
ฉันดูพาพามาแล้วแล้ว ตอนแรกดีใจ แต่สุดท้ายบอก
ให้เราย้ายออกไปอยู่คนเดียว **Shock !** เลยค่ะ”

เมื่อเรารู้ใจแต่งงาน จดทะเบียนสมรส ใช้ชีวิตคู่อยู่กับใคร
เราต่างหวังว่าจะอยู่กันไปจนแก่เฒ่า เป็นครอบครัวที่อบอุ่น มีความสุข
แต่บางทีเมื่อวันเวลาผ่านไป อาจมีหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่น่าเป็นใจ ทำให้
ความสัมพันธ์มีรอยร้าวไม่เข้าใจกัน จนนำไปสู่ความคิดเรื่องการหย่า
ร้าง หรือแยกกันอยู่ก่อน หากสองฝ่ายไม่ยินยอมพร้อมใจ ตามกฎหมาย
สวิส บางคนหย่าร้างเพราะคิดว่าชีวิตจะดีขึ้นขณะที่บางคนแม้จะไม่
อยากหย่า แต่ก็ไม่สามารถเห็นด้วยกับคู่สมรสเอาไว้ได้ อย่างไรก็ตามแทบ
ทุกรายพบว่า ชีวิตหลังหย่าร้างยากยิ่งกว่าที่คิดไว้ และถ้าการหย่า
เพิ่งเกิดไม่นาน คุณอาจพบว่า การหย่าร้างเป็นเรื่องหนึ่ง ที่ทำให้เครียด
มากที่สุดในชีวิต

ปัญหาที่มีคนถามเข้ามาเป็นอันดับหนึ่ง ตั้งแต่สมาคมฯ ให้
บริการให้คำแนะนำทางโทรศัพท์ อีเมล ทางข้อความจากเฟซบุ๊ก หรือ
ส่วนตัว トラจนจนถึงบัดนี้ คือ ปัญหาการหย่าร้าง พวกเราให้คำแนะนำ
แล้วก็จบ แต่เมื่อนานวันเข้า เกิดความคิดว่า แล้วชีวิต ของพวกเขา
เหล่านั้น หลังหย่าร้างแล้ว เป็นอย่างไรกันบ้าง กับชีวิตตัวคนเดียว
บางคนมีลูกที่ต้องดูแล ต้องทำงานด้วย และอื่นๆ อีก ลำดวนเห็นว่า
เป็นเรื่องที่น่าสนใจ กับใครๆ อีกหลายคน ไม่ว่าจะเป็นชีวิตคู่ที่ดีในตอนนั้น
หรือกำลังจะหย่า หรือหย่าแล้ว เป็นการแบ่งปันเรื่องราว เรียนรู้จากกัน
และกัน อย่างน้อยชีวิตก็บอกกับเราว่า เราไม่ได้เผชิญเหตุการณ์แบบนี้
เพียงลำพังนะคะ

รางวัลฉบับนี้ ลำดวนจึงขอสัมภาษณ์ และได้รับเกียรติให้
พูดคุยกับ คุณอุไรวรรณ ยาคอบ ดอกไม้ หรือน้องเชียว สมาชิกเก่าแก่
ของสมาคมฯ และลำดวนรู้จัก น้องเชียวจากกลุ่มคนช่วยงานวัฒนธรรม
ปาละคะ ปัจจุบันน้องเชียวอายุ 56 ปี อยู่สวิตเซอร์แลนด์ รัฐเบิร์น มา
32 ปีแล้ว หย่าร้างกับสามีชาวสวิสหลังแต่งงานได้ 7 ปี คือหย่า ตั้งแต่ปี
ค.ศ. 2005 ครองตัวเป็นโสดจนปัจจุบัน ทำงานเป็นช่างเชื่อม ที่บริษัท
3S Swiss Solar Solution AG เป็นคุณยายและคุณย่าแล้ว แต่กว่าจะ
มีชีวิตที่ราบรื่นอย่างวันนี้ ชีวิตผ่านอะไรมาบ้าง ไปติดตามกันค่ะ

ลำดวน: ก่อนอื่นขอให้น้องเชียวเล่าให้ฟัง
หน่อยค่ะว่า เป็นไงมาไงถึงได้มาอยู่คะ

น้องเชียว: ขอย้อนไปยาวนานนะคะ ก็เมื่อ
34 ปีที่แล้ว ค.ศ. 1990 รู้จักหนุ่มสวิสที่ไป
เที่ยวพักผ่อนที่เมืองไทย เชียวรู้จักกับเขาผ่าน
หน้าที่การงานค่ะ คบหากันได้ 1 ปี เขาก็เชิญ
มาเที่ยวสวิส ผ่านไปอีกปี ก็ตัดสินใจย้ายมา
แต่งงาน จดทะเบียนสมรส ที่รัฐเบิร์น ก็อยู่
ที่นี่มาตั้งแต่ ค.ศ. 1992 ค่ะ

ลำดวน: หลังย้ายมาอยู่ที่นี่แล้ว ชีวิตส่วนตัว
และชีวิตครอบครัวเป็นอย่างไรบ้าง

น้องเชียว: ตอนที่คบกัน ก็บอกความจริงกับว่าที่สามี
(ตอนนั้น) ว่า เราเคยมีครอบครัวแล้ว มีลูกติดเป็นชาย 1 คน
และมีแม่ที่ต้องดูแลรับผิดชอบ เขาก็รับรู้ เชียวมาถึงสวิสก็หา
งานทำเลย เพราะต้องส่งเสียเลี้ยงดูลูกชายและแม่ โดยที่ยัง
ไม่ได้เรียนภาษาอะไรเลย งานที่ได้คือ ช่วยงานในครัว ในร้าน
อาหาร ที่ Rübigen ทำงาน 50 % ก็มีรายได้เลี้ยงครอบครัว
ที่เมืองไทย และเรียนภาษา การทำงานทำให้ได้ฝึกภาษาด้วย
ครอบครัวใหม่ที่นี่ สามีทำงานขายประกัน เขาเป็น
โสด ไม่เคยแต่งงาน อยู่บ้านพ่อแม่เขา พอเราแต่งงาน ก็ย้าย
เข้ามาอยู่บ้านของพ่อแม่ เพราะเขาต้องรับผิดชอบดูแลพ่อแม่
เขาเป็นลูกคนโต มีน้องชายอีกคน หลังแต่งงานได้ 2 ปี ก็มี
ลูกสาว ตอนนั้นลูกชายที่เมืองไทยอายุ 11 ขวบ ก็พามาอยู่ที่นี่
สวิตเซอร์แลนด์ด้วย ในปี ค.ศ. 1994

ลำดวน: ชีวิตคู่มีความสุขสมบูรณ์ ครอบครัวอบอุ่น
อยู่พร้อมพ่อแม่ลูก น้องเชียวก็มีงานทำ ส่งเสียแม่
ที่เมืองไทย แล้วเกิดอะไรขึ้น ถึงมีเรื่องการหย่าร้าง
เข้ามาคะ

น้องเชียว: ค่ะ 6 ปีแรก อยู่อย่างมี
ความสุข เข้าปีที่ 7 แม่ของเชียว ไม่
สบาย เราก็อยากกลับไปดูแลแม่
เพราะนั่นอาจเป็นครั้งสุดท้ายที่ได้
ดูแลท่าน และอยากพาลูกคนเล็ก ไป
ด้วย ตอนนั้นเขายังเล็ก สามีก็ซื้อตัว
เครื่องบินให้ และให้เงินสดอีก 1000
ฟรังก์ จะไปอยู่กับแม่ 1 เดือนให้เงิน
เราเท่านี้ มันไม่พอค่ะ ขอเล่าย้อน





สอบได้ใบขับขี่ ชีวิตก็สะดวกขึ้น และพี่ผู้สติก็เป็น ตัวแทนดูแลลูกสาวให้เขียว (Beis-stand) กว่าจะหย่ากันได้ใช้เวลา 6 ปี เพราะเขียวต่อสู้เรื่องที่เขียวต่อสู้คือ เรื่อง ลูก ทรัพย์สิน และต่อสู้กับ

เขาไม่อนุญาตให้หนูเข้าบ้านเขาคะ ชีวิตตอนนั้น คือ เศร้า สลด ใจแทบขาด รอวันที่ลูกจะมาเยี่ยม บางครั้งก็รอก็ก้อ เพราะลูกไม่มา ถ้าสามีไม่พามา เด็กก็มาเองไม่ได้ ค่ะ และอดีตสามีก็ต้องจ่ายค่าเลี้ยงดูให้เขียวด้วยค่ะ

นิตินึงค่ะว่า พอเขียวทำงานด้วยความไม่รู้ สามีให้เปิดบัญชีรวม เงินได้มาก็โอนเข้าบัญชี โดยที่เราไม่เคยรู้เห็นอะไรเลย พอเขาให้เงินแค่หนึ่งพันฟรังก์ ก็เลยถามเขาว่า เงินไปไหนหมด เป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะกันก่อนเขียวไปเมืองไทย พอกลับมาจากไปอยู่กับแม่ที่เมืองไทย สามีก็บอก ฉันทูอพาร์ทเมนต์ไว้แล้ว เพราะเขียวเคยบอกเขาว่า ครอบครัวเราใหญ่ขึ้นลูก 2 คน กำลังโต เขียวก็อยากแยกออกมาอยู่เป็นครอบครัวของเราเอง แต่อาจทำให้เขาเข้าใจผิด เพราะเขาเคยบอกแล้วว่าจะไม่ย้ายไปไหน ต้องดูแลพ่อแม่เขา พอเขาบอกว่าอพาร์ทเมนต์ไว้แล้ว เราก็ตีใจจะได้ย้ายออกไปอยู่เป็นครอบครัวของเรา พอวันย้าย เขาขนของไปอพาร์ทเมนต์ เราก็เห็นมีแต่ของเรา ก็ถามแล้วของเธอและลูกๆ ละ อยู่ไหน เขาบอก ให้เขียวอยู่ที่

Shock!

นี่คนเดียว เขียวเลยคะ ทะเลาะกันอย่างหนักเลยคะ เขาให้ลูกชายเขียวอยู่บ้านเขา ลูกสาวตอนนั้น 5-6 ขวบ เขาก็ให้ยาดูแล เขาไม่ให้เขียวเข้าบ้านเขาเลยคะ เขียวก็ยังง...ง...ว่ามันเกิดเหตุการณ์แบบนี้ได้อย่างไร อาจเป็นเพราะปัญหาเรื่องการสื่อสาร ที่เขียวบอกเขาเรื่องอยากย้ายออกมาอยู่กันเอง ด้วยภาษาทั้งอังกฤษและเยอรมันแบบผิวเผิน อาจพูดให้เขาเข้าใจผิดไปได้ แล้วสามีดำเนินเรื่องหย่าส่งมาให้ เขียวได้รับความช่วยเหลือจากพี่ผู้สติ (อดีตคณะกรรมการสมาคมหญิงไทยฯ) ระหว่างดำเนินเรื่องหย่า เขียวรู้จักพี่เขาจากตอนที่มาอยู่ใหม่ๆ เรียนภาษาเยอรมันกับพี่เขา และพี่เขาสอนแนะนำการใช้ชีวิตหลายๆ อย่าง บอกให้เรียนขับรถ ตอนแรกก็ขับรถจักรยานยนต์เพื่อขับไปทำงานต่อมาก็เรียนขับรถยนต์

ข้อกล่าวหาที่ว่า เขียวเล่นการพนัน ดิตสุรา และไม่สนใจครอบครัว ทำงาน จนไม่มีเวลาให้ลูกๆ ซึ่งไม่เป็นความจริงทุกกรณี

ลำดวน: 6 ปี ระหว่างที่ต่อสู้กันในศาลนั้น ชีวิตความเป็นอยู่ของน้องเขียวเป็นอย่างไรบ้างคะ

น้องเขียว: ช่วง 6 ปี ที่ยังไม่ได้หย่ากัน ศาลสั่งให้สามีจ่ายให้เขียวเดือนละ 1,500 ฟรังก์ และให้เราไปเรียนภาษาเยอรมัน เขียวทำงาน 50 % รวมกับเงินที่ได้จากสามี 1,500 ฟรังก์ จ่ายค่าเช่าบ้านอย่างเดียวก็ 1,300 ฟรังก์ไปแล้ว และเวลาที่ลูกมาหา ก็จะมีค่าใช้จ่ายเพิ่ม รายได้จึงไม่เพียงพอ กับค่าใช้จ่าย พี่ผู้สติ ก็ช่วยดำเนินเรื่องขอเงินช่วยเหลือจากสังคมสงเคราะห์ และทางสังคมสงเคราะห์ก็ช่วยเหลือวางแผนการใช้ชีวิต เขียวขอรับเงินช่วยเหลืออยู่ 3 ปี เมื่อพอช่วยเหลือตัวเองได้ดีขึ้น เขียวก็เดินไปบอกสังคมสงเคราะห์เองเลยว่า ขอออกจากระบบรับเงินช่วยเหลือคะ

ลำดวน: แล้วศาลตัดสินเรื่องหย่าอย่างไรบ้างคะ

น้องเขียว: ศาลตัดสินให้ลูกชายหนู และลูกของเรา อยู่กับพ่อ เพราะหนูไม่สามารถเลี้ยงลูกและมีความสุข ความสะดวกสบายได้ และที่สำคัญที่อยู่อาศัยของพ่อเขาพร้อม และดีกว่า พ่อเขามีบ้าน ส่วนแม่อยู่ห้องเช่าเล็กๆ และหนูต้องไปทำงาน ไม่มีเวลาดูแลลูก ส่วนอดีตสามีเขามีแม่ช่วยเหลือลูกคะ ลูกมาเยี่ยมหาหนูได้ตามวันที่ศาลสั่ง หนูไม่สามารถไปเยี่ยมลูกที่บ้านสามีได้ เพราะ

ลำดวน: โห...เข้าใจหัวอกคนเป็นแม่เลยนะคะ แต่ที่ผ่านมาได้ ลูกๆ เป็นอย่างไรบ้างคะ

น้องเขียว: เขาเรียนจบสายอาชีพช่างยนต์ที่นี่ พอจบเขาเปิดอู่ซ่อมรถ เขียวก็กู้เงินธนาคารมาช่วย ทำธุรกิจร่วมกับลูก ทำได้ 2 ปี ล้มละลาย หนูก็ไม่รู้ว่าเขาทำอะไร หนูก็ต้องใช้หนี้ธนาคารจนหมด ลูกชายย้ายกลับไปอยู่เมืองไทยนานแล้ว มีครอบครัว มีลูก เขียวเป็นย่าแล้ว ส่วนลูกสาวก็แต่งงาน มีครอบครัว มีลูกแล้วเช่นกัน เป็นยายด้วยแล้วค่ะ

ลำดวน: เล่าให้ฟังหน่อยคะ ชีวิตเริ่มมั่นคงขึ้น ออกจากระบบรับเงินช่วยเหลือจากสังคมสงเคราะห์ได้เพราะได้งานที่มั่นคง งานคือเงินที่ทำให้การใช้ชีวิตเราดำเนินไปได้ นะคะ เป็นงานอะไร และงานนี้ได้อย่างไรคะ

น้องเขียว: ได้งานที่บริษัท 3S เพราะเพื่อนแนะนำว่าที่นี่กำลังเปิดรับสมัครพนักงาน เขียวก็ส่งใบสมัคร เรียกสัมภาษณ์ตามขั้นตอน แล้วก็ได้งานที่นี่ ทำ 100 % มา 10 กว่าปีแล้วคะ การที่เราได้รับเงินเดือนประจำ ทำให้เราบริหารจัดการ การใช้จ่ายการเก็บออม ซื้อรถไว้ใช้เพราะจำเป็น และสะดวก สำหรับการไปทำงาน และภาระเราก็น้อยลง พ่อแม่เสียชีวิตไป 20 กว่าปีแล้ว ลูกก็โตแล้ว ทำงานได้ก็ดูแลตัวเอง



ลำดวน: เรื่องสภาพจิตใจเป็นเรื่องสำคัญ น้องเขี้ยวใช้วิธีใด ที่ผลักดันตัวเอง ให้ลุกขึ้นมาต่อสู้ กับการอยู่คนเดียวอย่างไรคะ เป็นการปิดท้ายการพูดคุยกันค่ะ

น้องเขี้ยว: เขี้ยวต้องบอกว่า อย่างน้อยหนูยัง โชคดีที่มีพี่ผู้สดี ที่เป็นพี่ร่วมโลก เป็นเพื่อนยามยาก ช่วยดูแล ให้คำแนะนำ อบรมสั่งสอน ให้รู้จักใช้ชีวิต พาเที่ยว พาไปให้เห็นโลกด้านอื่น ให้หายเหงา มีสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยฯ ที่ให้ข้อมูลความรู้กฎหมายต่างๆ แล้วก็พาตัวเองเข้าวัด ต้องบอกว่าหนูพ้นตัวได้ตอนเข้าวัดนี้แหละ ได้รู้จักคนอื่นๆ ได้เรียนรู้ ได้เห็นชีวิตคนอื่นๆ ได้แลกเปลี่ยน ปลดปล่อย ถึงแม้จะยังไม่เข้าถึงธรรมะขั้นลึกซึ้ง แต่เข้าใจอิทธิธรรม นำมาปรับใช้กับวิถีชีวิต ให้รู้จักทำใจ ปลอ่ยวาง พึ่งตัวเอง ไม่พึ่งเพลงเศร้าๆ หันมาฟังเพลงธรรมะ ให้ข้อคิดดูอะไรที่สนุก ตลก จะทำให้ชีวิตไม่จมอยู่กับความทุกข์ แล้วเวลาก็ทำให้จิตใจเราดีขึ้นเรื่อยๆ ค่ะ

สิ่งที่เกิดขึ้นกับเขี้ยวทั้งหมดถือเป็นบทเรียนที่มีค่า ทำให้เรารู้ว่า ยามยากมีคนคอยช่วยเหลือ ถือเป็นบุญ จึงทำให้เขี้ยวพยายามทำแต่สิ่งดีๆ เป็นมิตรกับคนรอบข้าง ต้องขยัน อดทน อดออม ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เพราะสุดท้ายแล้ว ตัวเราเท่านั้น ที่จะเป็นคนทำให้เรื่องร้ายทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้นผ่านไป แล้วชีวิตที่สดใสก็เข้ามา มีกัลยาณมิตรอยู่เคียงข้าง เกิดเป็นคติประจำใจเขี้ยวคือ

“อยู่ให้เป็น
เย็นให้ได้” ค่ะ

สุดท้ายเขี้ยวขอเป็นกำลังใจให้กับทุกท่านที่ชีวิตไม่ว่าจะพบเจอปัญหาใดๆ ขออย่าเพิ่งริบยอมแพ้ต่อโชคชะตา สู้กันสักตั้งก่อน และที่สำคัญอยากฝากให้พี่ๆ น้องๆ เพื่อนๆ ว่า ภาษาเป็นสิ่งสำคัญมากๆ หาโอกาสเรียนค่ะ การสื่อสารสำคัญมากจริงๆ รู้ภาษาแค่พอสื่อสารได้นั้นไม่พอ เพราะสื่อสารผิดนิดเดียว ชีวิตคู่อาจพังก็เป็นได้นะคะ



.....น้องเขี้ยวปิดท้ายไว้ได้จับใจ
ดีแท้ ลำดวนขอขอบคุณน้อง
เขี้ยวมากๆ ที่มาแบ่งปันเรื่องราว
ความเจ็บปวด การต่อสู้ จนมี
วันที่ดีอย่างทุกวันนี้ และลำดวน
หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เพื่อนรัก
นักอ่านทุกท่านจะได้ประโยชน์
ได้ข้อคิด นำไปปรับใช้ได้นะคะ....

Story

เรื่องของชีวิต.... ของเราทุกคน

ชีวิตเป็นการเดินทางที่เต็มไปด้วยความสุข

ความเศร้า ความท้าทาย และ

ความสำเร็จ เป็นการผสมผสานที่ซับซ้อน

ของประสบการณ์ที่หล่อหลอมให้เรา

เป็นตัวเราในวันนี้ บทความนี้จะสำรวจ

ด้านต่างๆ ที่สำคัญของชีวิต และวิธีที่เรา

สามารถนำทาง ผ่านความผันผวนเหล่านี้

ด้วยความยืดหยุ่น ความแข็งแกร่ง

อย่างมีความหมาย ลองมามองแต่ละ

เรื่องให้รอบด้านกันอีกที เพื่อว่าชีวิตนี้จะ

มีความหมายมากกว่าการหายใจ เติบโต

ผิดหวัง สมหวัง สำเร็จ เจ็บป่วย แก่ชรา

และตายไป

การแต่งงานและการหย่าร้าง

ในขณะที่กำลังเขียนบทความนี้ ที่ประเทศไทยละครเรื่อง สงครามสมรส กำลังมีเรตติ้งพุ่งกระฉูด เพราะเป็นเรื่องของการแต่งงาน และการหย่าร้างนี่แหละ ที่ออกจะเป็นดราม่าในหลายๆ ครอบครัว ซึ่งศิริกิตติธรรมดราม่าในแต่ละคู่ก็จะต่างกันไปตามความเชื่อ ความคิด และค่านิยมของแต่ละคน การแต่งงานเป็นสถาบันที่สำคัญในสังคมหลายแห่ง เป็นสัญลักษณ์ของความรัก ความมุ่งมั่น และการสร้างครอบครัว อย่างไรก็ตาม การหย่าร้างก็เป็นเรื่องปกติเช่นกัน และอาจเป็นกระบวนการที่เจ็บปวดและท้าทาย การนำทางผ่านความซับซ้อนของการแต่งงาน และการหย่าร้าง ต้องใช้ความยืดหยุ่น อดทน และสามารถในการให้อภัยและก้าวต่อไป เพราะผลกระทบไม่ได้เกิดแก่คู่ที่แต่งงานหรือหย่าร้างเท่านั้น ยังมีผู้คนรอบตัวอีกหลายคน ที่ได้รับผลกระทบจากการตัดสินใจของ คู่ที่แต่งงานและหย่าร้าง



การทำงานและการตกงาน

การทำงานให้ประโยชน์มากกว่าแค่รายได้ทางการเงิน มันให้ความรู้สึกมีจุดหมาย ความสำเร็จ และการเชื่อมต่อทางสังคม อย่างไรก็ตาม การตกงานอาจเป็นประสบการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ความวิตกกังวล และความสูญเสียความภาคภูมิใจ

การรับมือกับการตกงานต้องใช้ความยืดหยุ่น ความคิดสร้างสรรค์ และความสามารถในการมองหาโอกาสใหม่ๆ เราคงไม่ใช่คนเดียวในโลกนี้ที่ตกงาน และไม่มากนักเลย เราก็มีส่วนที่ทำให้เกิดขึ้นด้วย เราจะทำให้ข้างหน้านั้นดีกว่าเดิมได้อย่างไร เป็นคำถามที่ควรถามมากกว่า ใครทำให้ฉันตกงาน หรือทำไมโชคชะตาฉันจึงแย่อย่างนี้

ความสัมพันธ์กับผู้อื่น

ความสัมพันธ์กับผู้อื่นมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีของเรา มีพุทธพจน์ได้กล่าวไว้ว่า **“กัลยาณมิตรเป็นทุกสิ่งของพรหมจรรย์”** ซึ่งหมายถึงความสัมพันธ์ที่เราติดต่อผู้คนที่อยู่รอบตัวเรา จะส่งเสริมให้เราสามารถดำเนินชีวิตได้ อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ พวกเขาจะให้การสนับสนุน ให้ความรัก และความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์อาจเป็นเรื่องท้าทายได้เช่นกัน และอาจทำให้เกิดความขัดแย้ง ความเจ็บปวด และความผิดหวัง การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดีต้องใช้จิตที่สงบเย็น การสื่อสารที่ชัดเจน มีความเข้าใจ เข้าใจ เคารพในความเป็นตัวตน ความคิด ความเชื่อ และมุมมองของผู้อื่น เราอาจไม่ต้องเห็นด้วย ไม่ต้องยอมรับ แต่แค่เข้าใจ เห็นอกเห็นใจ และไม่สร้างความขัดแย้งเชิงลบ

ความสัมพันธ์กับตัวเอง

ความสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุดที่เราจะมีคือความสัมพันธ์กับตัวเอง การรู้จักและยอมรับตัวตนที่แท้จริงของเราเป็นพื้นฐานสำหรับความสุขและความสำเร็จ การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับตัวเอง ต้องใช้การไตร่ตรองตนเอง ความเมตตา และความสามารถในการให้อภัยความผิดพลาดของเราเองได้ เคารพในคุณค่าของตนเอง และเลือกคบกัลยาณมิตรในชีวิต เมื่อเรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับตนเอง เราจะมีคามมั่นคงในการตัดสินใจ ที่จะเลือกสร้างความสัมพันธ์กับคนที่มีความเคารพ ความเป็นกัลยาณมิตร และกล้าที่จะเดินออกห่าง จากผู้ที่ไม่ได้ทำให้ชีวิตของเรามีความสุข โดยไม่ต้องสร้างความขัดแย้ง และเกลียดชัง

การยืนหยัดต่อสู้

ชีวิตเต็มไปด้วยความท้าทายและอุปสรรค การยืนหยัดต่อสู้ในยามยากเป็นสิ่งสำคัญ สำหรับการเติบโตส่วนบุคคลและความสำเร็จ ความยืดหยุ่น คือความสามารถในการปรับตัวและฟื้นตัวจากความยากลำบาก การพัฒนาความยืดหยุ่นต้องใช้ความคิดในแง่บวก ความมุ่งมั่น และความเต็มใจที่จะเรียนรู้จากความผิดพลาดของเรา หลักคิดข้อหนึ่งที่ช่วยให้เราสามารถยืนหยัด และก้าวข้ามทุกความท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิต คือ ให้เชื่อเลยว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตเรา สิ่งนั้นเกิดขึ้นเพื่อให้เราได้เรียนรู้ และเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเรา ไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องปฏิเสธ เพียงแค่รับรู้ เรียนรู้ และขอบคุณสิ่งที่เกิดขึ้น เพราะทุกเรื่องในชีวิต คือบทเรียนบทใหม่ ที่ทำให้เรามีความสามารถเพิ่มขึ้นเสมอ และเราจะได้ใช้ความสามารถนั้นในชีวิตของเราในอนาคตแน่นอน

ความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความรู้สึกของความพึงพอใจทั้งจากความสำเร็จ และจากการที่เราสามารถก้าวข้ามความล้มเหลว ความผิดหวังมาได้ คนส่วนใหญ่มักภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง จนลืมนึกไปว่าการยืนหยัดอยู่ได้ท่ามกลางความผิดหวังและสิ่งที่เราเรียกว่าความล้มเหลว ก็เป็นเรื่องที่น่าภาคภูมิใจเช่นกัน และจริงๆ แล้ว ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่เรียกว่าความล้มเหลว มีแต่ผลสะท้อนกลับ ที่ให้เราเห็นว่าสิ่งใดที่ควรเรียนรู้และปรับปรุง **(There is no failure, only feedback)**

ความท้อแท้ และการลุกขึ้นสู้

ความท้อแท้เป็นความรู้สึกสิ้นหวังและรู้สึกไม่เพียงพอ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงเวลาต่างๆ ของชีวิต ความท้อแท้สามารถทำให้เราหมดแรงและทำให้เรายากที่จะมองเห็นหนทางข้างหน้า การเอาชนะความท้อแท้ต้องใช้ความคิดในแง่บวก การสนับสนุนจากผู้อื่น และความเต็มใจที่จะไม่ยอมแพ้ กลยุทธ์ของเรื่องนี้คือ อย่าซ่อนความท้อแท้ ขอให้จิตของเรารับรู้ ว่าขณะนี้เราท้อแท้ ยอมรับมัน แล้วตัดสินใจลุกขึ้นสู้

หลังจากความล้มเหลวหรือความผิดหวัง การลุกขึ้นสู้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับความสำเร็จในชีวิต ความสามารถในการฟื้นตัวจากความยากลำบากและก้าวต่อไป แสดงถึงความแข็งแกร่งและความยืดหยุ่น การลุกขึ้นสู้ต้องใช้ความมุ่งมั่น ความหวัง ความอดทน และความเชื่อมั่นในตนเอง

ความหมายของชีวิต

ความหมายของชีวิตเป็นคำถามที่ยิ่งใหญ่ ที่มนุษย์ได้ไตร่ตรองมาหลายศตวรรษ ไม่มีคำตอบเดียวที่เหมาะสมกับทุกคน แต่ความหมายของชีวิตส่วนบุคคลของเรา สามารถพบได้ในความสัมพันธ์ของเรา เป้าหมายของเรา และการมีส่วนร่วมในชุมชนของเรา การค้นพบความหมายของชีวิตของเราเอง เป็นการเดินทางที่ดำเนินไปตลอดชีวิต และนำมาซึ่งความพึงพอใจ ความสำเร็จ และความสุขในที่สุด

ชีวิตเป็นการเดินทางที่ไม่เคยแน่นอนและท้าทาย ดังประโยคเด็ดของ Forrest Gump ที่พูดว่า **“Life is like a box of chocolates, you never know what you’re going to get”** แต่ชีวิตก็เป็นสิ่งที่สวยงามและมีค่าเสมอ การเดินทางผ่านความผันผวนต่างๆ ของชีวิตด้วยความยืดหยุ่น ความแข็งแกร่ง ด้วยความหวังและศรัทธา จะช่วยให้เราบรรลุศักยภาพสูงสุด และใช้ชีวิตที่มีความสุขอย่างคุ้มค่าและมีความหมายที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์...

พจนารถ ชีบังเกิด Jimi The Coach
7 มิถุนายน 2567

บัตรทอง คืออะไร อยู่ต่างประเทศ มีสิทธิไหม

โดย ป้าแมว



บัตรทอง

หลายคนได้ยินคำนี้กันมานาน แต่เราคนไทยในต่างแดน อาจไม่ได้สนใจเท่าไรนัก เพราะเราไม่ได้ใช้ แต่รู้ไว้บอกญาติสนิท หรือเวลาเรากลับเมืองไทย มีสิทธิใช้บัตรทองนี้ไหม ป้าแมวเห็นว่าน่าสนใจ จึงนำมาบอกต่อกันค่ะ เพราะเพิ่งเริ่มปรับจาก 30 บาทรักษาทุกโรค เป็น 30 บาทรักษาทุกที่ด้วย แต่ยังไม่ครบทุกจังหวัดนะค่ะ ถึงเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2567 นี้ ทำได้แล้ว 42 จังหวัด ที่ไหนบ้าง ดูตามลิงค์ท้ายบทความนะคะ



บัตรทอง คืออะไร

บัตรทอง หรือบัตร 30 บาทมีชื่อเต็มว่า บัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้าที่ทางสำนักงานประกันสุขภาพแห่งชาติ หรือ สปสช. ออกให้คนไทยทุกคนได้ใช้รักษาพยาบาลฟรี ยกเว้น คนที่มีสิทธิรักษาพยาบาลอื่นอย่างสิทธิประกันสังคม หรือสิทธิข้าราชการ ก็จะได้ถือบัตรทอง ปัจจุบันสามารถใช้บัตรประจำตัวประชาชนใบเดียวเข้ารับรักษาที่สถานพยาบาลได้ทันที

บัตรทอง ใครมีสิทธิได้บ้าง

คนที่จะมีบัตรทองต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. บุคคลสัญชาติไทยตั้งแต่แรกเกิด ที่มีเลขบัตรประจำตัวประชาชน 13 หลัก
2. บุคคลที่ไม่มีสวัสดิการด้านการรักษาพยาบาลอื่นใดที่รัฐจัดให้ เช่น
 - บุตรข้าราชการที่บรรลุนิติภาวะ (อายุ 20 ปีขึ้นไป หรือสมรส) และไม่มีสิทธิประกันสุขภาพจากหน่วยงานรัฐ
 - บุตรข้าราชการคนที่ 4 ขึ้นไป และไม่มีสิทธิประกันสุขภาพจากหน่วยงานรัฐ เช่น สิทธิข้าราชการคุ้มครองบุตรเพียง 3 คน ผู้ประกันตนที่ขาดการส่งเงินสมทบกองทุนประกันสังคม (หมดสิทธิประกันสังคม)
 - ข้าราชการที่เกษียณอายุหรือออกจากราชการโดยมิได้รับบำนาญ
 - ผู้ประกอบอาชีพอิสระ และไม่ได้เป็นผู้ประกันตน

บัตรทอง รักษาอะไรได้บ้าง

สิทธิบัตรทองสามารถใช้รักษาอาการเจ็บป่วยและโรคต่าง ๆ ได้ฟรี ทั้งโรคทั่วไป เช่น ไอ เจ็บคอ ไข้หวัด ท้องเสีย ไปจนถึงโรคเรื้อรัง หรือโรคเฉพาะทางที่มีค่าใช้จ่ายสูง เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย โรคเอชไอวี ฯลฯ

หากผู้ถือบัตรทองมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย 16 อาการ อาทิ ไอ เจ็บคอ เจ็บกล้ามเนื้อ ปวดท้อง ปวดท่อน้ำเหลือง ฯลฯ ก็ไม่จำเป็นต้องไปโรงพยาบาล โดยสามารถเข้าไปรับยาได้ที่ “ร้านยาคุณภาพของฉันท” ที่เข้าร่วมโครงการกับ สปสช. ซึ่งเภสัชกรจะคัดกรองอาการเบื้องต้นพร้อมจ่ายยาให้ และติดตามอาการของผู้ป่วยในวันที่ 3 ของการจ่ายยา

บัตรทองทำฟันได้ด้วยค่ะ ไม่ว่าจะเป็นการถอนฟัน อุดฟัน ขูดหินปูน การให้ฟลูออไรด์เสริมในกลุ่มเสี่ยงต่อโรคฟันผุ การรักษาโพรงประสาทฟันน้ำนม การเคลือบหลุมร่องฟัน การผ่าฟันคุด ใส่ฟันเทียมเด็กปากแหว่งเพดานโหว่ และการทำฟันปลอมฐานพลาสติก ก็สามารถทำได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายเลย

บัตรทอง รักษาที่ไหนได้บ้าง

กรณีเจ็บป่วยทั่วไป เราสามารถใช้สิทธิรักษาในสถานพยาบาลใกล้บ้านตามสิทธิที่ระบุไว้บนบัตรทอง หากเจ็บป่วยขณะอยู่ต่างประเทศที่สามารถรักษาที่สถานพยาบาลปณณภูมิได้ทุกแห่ง แต่หากเป็นการเจ็บป่วยฉุกเฉินสามารถเข้ารับบริการที่ใดก็ได้ที่อยู่ใกล้ที่สุด

คนไทยในต่างประเทศใช้บัตรทองได้ไหม

ตั้งแต่วันที่ 15 มกราคม 2567 ที่ผ่านมามีคนไทยที่อาศัยในต่างประเทศหรือต้องเดินทางไปต่างประเทศ หากเป็นผู้มีสิทธิบัตรทองและมีอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย (common illness) สามารถใช้บริการการแพทย์ทางไกลด้วยการปรึกษาแพทย์ผ่านแอปพลิเคชันด้านสุขภาพของผู้ให้บริการการแพทย์ทางไกล 4 แห่ง ที่เป็นหน่วยบริการในระบบของ สปสช. คือ

1. แอปพลิเคชัน Saluber MD (ซาอุเบอร์ เอ็ม ดี) โดย **สุขสบายคลินิกเวชกรรม Line @Sooksabaclinic**
2. แอปพลิเคชัน Clicknic (คลิกนิค) โดย **คลินิกเฮลท์คลิกนิค เวชกรรม Line @clicknic**
3. แอปพลิเคชัน Mordee (หมอดี) โดย **ชีวิวิริรักษ์ คลินิก เวชกรรม Line @mordeeeapp**
4. โทรคอลเลกต์ (Totale Telemed) โดย **เดอะ โทรคอลเลกต์คลินิก Line @totale**

ซึ่งจะเป็นการปรึกษาแพทย์เท่านั้น แล้วแพทย์จะออกใบสรุปอาการและยาที่จำเป็นต้องใช้เพื่อให้ผู้ป่วยไปพบแพทย์ในประเทศนั้น ๆ แต่จะไม่สามารถส่งยาจากประเทศไทยไปได้ เพราะติดขัดในเรื่องกฎหมาย

การสมัครบัตรทอง

ทำได้โดยเริ่มจากเตรียมเอกสาร และสามารถดำเนินการได้ทั้งออนไลน์ และที่สำนักงานที่กำหนด

เอกสารที่ใช้ลงทะเบียนบัตรทอง มีดังนี้

เอกสารประกอบการลงทะเบียน/เปลี่ยน
หน่วยบริการ (สถานพยาบาล) ประจำ สำหรับผู้มี
สิทธิบัตรทอง

ดาวน์โหลดแบบคำร้องการลงทะเบียนไป
ที่เว็บไซต์ สปสช. จากนั้นไปที่ www.nhso.go.th
เลือกหัวข้อเมนูประชาชน เลือก icon แบบคำร้อง
การลงทะเบียนผู้มีสิทธิ

เอกสารที่ต้องใช้ยื่นพร้อมใบสมัครมีดังนี้

- บัตรประจำตัวประชาชน (ตัวจริง) หรือ บัตร
หรือเอกสารอื่นใดที่ทางราชการออกให้ ซึ่งมี
เลขประจำตัวประชาชน กรณีเด็กอายุต่ำกว่า 15
ปี ที่ไม่มีบัตรประจำตัวประชาชนใช้สูติบัตร (ใบ
เกิด) พร้อมแสดงบัตรประจำตัวประชาชนของ
ผู้ปกครองกรณีไม่มีบัตรประจำตัวประชาชน
แสดงใบคัดสำเนาทะเบียนบ้านทร.14/1 หรือ
แสดงใบคัดทะเบียนประวัติบุคคล ทร.12
- กรณีลงทะเบียนไม่ตรงตามที่อยู่หน้าบัตร
ประจำตัวประชาชนแสดงหลักฐานอย่างใด
อย่างหนึ่ง
 - หนังสือรับรองของเจ้าบ้าน
 - หนังสือรับรองของผู้นำชุมชน
 - หนังสือรับรองผู้ว่าจ้างหรือนายจ้าง
 - เอกสารหรือหลักฐานอื่น เช่น ใบเสร็จค่า
สาธารณูปโภค ใบเสร็จรับเงินค่าเช่าที่พัก
สัญญาเช่าที่พัก ฯลฯ

ป้าแม่หวังว่าจะมีประโยชน์
กับพวกเราบ้างนะคะ
สนใจรายละเอียดเพิ่มเติม
เข้าไปอ่านได้ที่

[https://www.nhso.go.th/
home](https://www.nhso.go.th/home)

เลือกหัวข้อสำหรับประชาชนนะคะ
www.nhso.go.th

New law กฎหมายใหม่ เดือนกรกฎาคม

แปลเรียบเรียงโดย เฟรเดอริค

กฎหมายปรับใหม่ มีผลบังคับใช้
ตั้งแต่ 1 ก.ค. 2024 มีอะไรบ้างไปดูกันค่ะ

1. กฎหมายอาญาทางเพศ

ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ค.ศ. 2024 ภายใต้กฎหมายใหม่
การมีกิจกรรมทางเพศไม่ว่ากับช่องทางใด โดยไม่ได้รับความยินยอม
จากอีกฝ่าย ผ่านคำพูดหรือท่าทางที่เขาหรือเธอ ไม่เห็นด้วยกับการ
กระทำทางเพศ และผู้กระทำความผิด จงใจเพิกเฉยต่อเจตจำนง
ที่แสดงออกของเหยื่อ ถือเป็นการข่มขืน นอกจากคำพูดหรือท่าทาง
แล้ว สภาวะช็อกของเหยื่อที่เรียกว่าการแช่แข็ง (Freezing) หรืออาการ
แข็งทื่อ หากเหยื่อหยุดนิ่งด้วยความกลัว และไม่สามารถแสดงการ
ปฏิเสธ หรือป้องกันตัวเองได้ ถือเป็นสัญญาณของการปฏิเสธ
ผู้กระทำความผิดจะถูกลงโทษ

ที่มา: [https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/
medienmitteilungen.msg-id-99508.html](https://www.admin.ch/gov/de/start/dokumentation/medienmitteilungen.msg-id-99508.html)

2. การฉีดวัคซีนโควิด-19 มีค่าธรรมเนียม

ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม ที่ผ่านมา วัคซีน Covid-19 และ
วัคซีนอื่นๆ สามารถสั่งซื้อได้ จากผู้ค้าส่งและบริษัทต่างๆ ได้ในตลาด
ปกติ และเรียกเก็บเงินผ่านบริษัทประกันสุขภาพภาคบังคับ

ผู้ที่แนะนำให้ฉีดวัคซีนในปัจจุบัน คือ คนที่มีความเสี่ยงเป็นพิเศษ ดังนี้

- ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
- ผู้ที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไปที่มีโรคเรื้อรัง และผู้ที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไปที่มี
trisomy 21 (ดาวน์ซินโดรม Down syndrome)
- สตรีมีครรภ์ และ
- ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่องอย่างรุนแรง

สำหรับผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ค่าใช้จ่ายจากการฉีดวัคซีน บริษัท
ประกันจะเป็นผู้จ่ายให้ ตามประกันที่ลูกค้าทำไว้ว่าจ่ายเองเท่าไร
แล้วจากนั้นบริษัทประกันจ่าย (Franchise und Selbstbehalt) ส่วน
บุคคลทั่วไป ถ้าต้องการฉีดวัคซีนเอง ก็ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายนั้น
ด้วยตนเอง

ที่มา: [https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/das-bag/aktuell/
news/news-18-06-2024.html](https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/das-bag/aktuell/news/news-18-06-2024.html)

สัญญาจ้างงานมีกี่แบบ

ในสวิตเซอร์แลนด์ มีสัญญาจ้างงาน 3 รูปแบบ คือ

1. สัญญาจ้างงานรายบุคคล *Einzelarbeitsvertrag (EAV)*
2. สัญญาจ้างงานร่วม *Gesamtarbeitsvertrag (GAV)*
3. สัญญาจ้างงานมาตรฐาน *Normalarbeitsvertrag (NAV)*

แม้ว่าจะอนุญาตให้ใช้สัญญาปากเปล่า แต่สัญญาการจ้างงานส่วนใหญ่จะเป็นลายลักษณ์อักษร เป็นเอกสารที่ทั้งสองฝ่ายลงนามร่วมกัน ไปติดตามรายละเอียดของสัญญาจ้างงานแบบต่างๆ กันค่ะ

1. สัญญาจ้างงานบุคคล (Einzelarbeitsvertrag)

หากคุณได้รับการว่าจ้างจากนายจ้าง (หรือหากคุณเป็นนายจ้าง ที่จ้างคนใหม่) สิ่งนี้กำหนดสิทธิและหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในการจ้างงานสำหรับทั้งสองฝ่าย

สัญญาจ้างงานลงนามโดยทั้งสองฝ่าย

สิ่งนี้ต้องมีอย่างน้อยประเด็นต่อไปนี้:

* ชื่อลูกจ้างและชื่อนายจ้าง *

* วันที่เริ่มจ้างงาน *

* หน้าที่ของพนักงาน *

* เงินเดือนและค่าจ้างเสริมใด ๆ *

* ชั่วโมงทำงานรายสัปดาห์ เป็นต้น ยังมีรายละเอียดอื่นๆ อีกแตกต่างกันไปตามสายงาน *

ในกรณีของสัญญาจ้างงานระยะยาวนายจ้างจะต้องระบุวันที่การจ้างงานสิ้นสุดลงอย่างชัดเจน กฎระเบียบพิเศษเช่น ข้อบังคับการทำงานล่วงเวลาจะต้องกำหนดไว้ในสัญญาการจ้างงาน

2. ข้อตกลงการจ้างงานร่วม (GAV) เป็นสัญญาระหว่างสมาคมนายจ้าง และสมาคมลูกจ้าง/สหภาพแรงงาน ทั้งสองฝ่ายกำหนดข้อกำหนดขั้นพื้นฐานที่จะต้องปฏิบัติตามร่วมกัน (เช่น ค่าแรงขั้นต่ำ) ในสวิตเซอร์แลนด์มีจำนวนมาก เช่น สมาคมช่างทำผม สมาคมอุตสาหกรรมก่อสร้าง สมาคมผู้ให้บริการรักษาความปลอดภัยส่วนตัว หรือสมาคมอุตสาหกรรมเบเกอรี่ ขนม และขนม

ส่วนใหญ่ เป็นข้อตกลงแรงงานร่วม (GAV) ระดับชาติ ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ใช้กับอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องทั่วทั้งสวิตเซอร์แลนด์ อย่างไรก็ตาม ยังมี GAV ของบริษัท (เช่น จาก Migros และ Coop) หรือ GAV ระดับภูมิภาค ซึ่งเงื่อนไขใช้กับบางบริษัทหรือในบางภูมิภาคเท่านั้น

3. สัญญาจ้างมาตรฐาน (Normalarbeitsverträge หรือ NAV)

ในภาคส่วนที่ไม่มีข้อตกลงการจ้างงานร่วมกัน (GAV) หน่วยงานของรัฐบาลกลาง หรือรัฐ สามารถออกสัญญาการจ้างงานมาตรฐาน (NAV) ที่กำหนดค่าจ้างขั้นต่ำ ที่มีผลผูกพัน เงื่อนไขการจ้างงาน โดยนายจ้าง เพื่อประโยชน์ของลูกจ้าง สัญญาจ้างมาตรฐานจะนำมาใช้เมื่อในภาคอุตสาหกรรม หรือบริษัท ไม่ทำตามเงื่อนไข การจ่ายค่าจ้างตามกฎหมายเบบนั้นๆ NAV มีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันปัญหา

หวังว่าท่านผู้อ่านจะรู้แล้วนะคะว่าเราในฐานะลูกจ้าง ทำสัญญาแบบไหนไว้กับนายจ้างของเราเนคะ...

แปลเรียบเรียงโดย เฟราฮิรัช

ที่มา: <https://www.ch.ch/de/arbeitsvertrag/#weitere-informationen-und-nutzliche-kontakte>



โดย ก.ไตรคำ

ป๊อปเพราะเล่า (เรื่องพิณัยกรรม และมรดก)

ก็สนใจเรื่องพิณัยกรรมและเรื่องมรดก
จึงไปคุยกับทนายความ คุณทนายความเล่า
หรือจะเรียกว่าอธิบายก็ได้ เล่าจนคนฟังเริ่มมีนง
ศัพท์ภาษากฎหมายแต่ละคำ มีไว้ให้ประชาชน
อ่านแล้วอ่านอีก เมื่ออ่านแล้ว ก็ยังไม่เข้าใจอยู่ดี
จึงไปหาทนายความดีกว่า

ขอเล่าสู่กันฟัง เรื่องมรดก เป็นตัวอย่างที่น่าสนใจสำหรับ
ทุกคน มรดก อาจกลายเป็นภาระสำหรับผู้รับมรดกก็ได้ ถ้าเรา
ไม่ศึกษาหาความรู้ไว้บ้าง กฎหมายเบื้องต้นสำคัญ ขอเล่าเฉพาะ
กฎหมายมรดก ของรัฐที่ประชากรพูดภาษาเยอรมันนะคะ

เรื่องมีอยู่ว่า Alfred Walder (นามสมมุติ) เสียชีวิต
เมื่อปลายปี ค.ศ. 2022 เขาอยู่กับภรรยาชื่อ Erika (นามสมมุติ)
ไม่มีลูก อาศัยอยู่รัฐ Thurgau คุณ Alfred มีพี่สาว 1 คน
ชื่อ Verena Walder อาศัยอยู่รัฐ Thurgau เช่นกัน

หลังจากหักค่าใช้จ่ายพิธีงานศพของอัลเฟรด
ผ่านไปยังมีเงินเหลืออยู่อีก 400,000 ฟรังก์
อัลเฟรดผู้ตายไม่ได้ทำพิณัยกรรมไว้ ด้วยเหตุนี้
จึงแบ่งทรัพย์สินมรดกตามกฎหมายกำหนด คือ

- ภรรยาได้เศษสามส่วนสี่ (3/4)
- พี่สาวได้เศษหนึ่งส่วนสี่ (1/4)

ยกจำนวนเงินอธิบายง่ายกว่า ภรรยาได้ส่วนแบ่ง
ไป 300,000 ฟรังก์ พี่สาวได้ส่วนแบ่งไป 100,000 ฟรังก์ เรื่อง
มันไม่ได้จบง่ายๆ เช่นนั้น พี่สาวซึ่งมีฐานะดีมาก บอกว่า “ฉัน
ไม่รับมรดกเงินจำนวนนี้ค่ะ ขอยกให้น้องสะใภ้ผู้แสนดี เขา
ดูแลน้องชายฉัน” คู่สมรสซึ่งเป็นผู้รับมรดก ไม่ต้องจ่ายภาษี
มรดก แต่น้องสาวของผู้ตาย ซึ่งมีส่วนเป็นผู้รับมรดกด้วย ต้อง
จ่ายภาษี จากจำนวนมรดก 100,000 ฟรังก์ คือ ต้องจ่ายภาษี
6,000 ฟรังก์ เพราะเธอมรดกนี้ไปให้ผู้อื่นต่อไป (ให้น้องสะใภ้
อีกต่อ) น้องสาวของผู้ตายบอกแล้วไงว่าไม่รับมรดก ยกให้
น้องสะใภ้หมดแล้ว ทำไมต้องเสียภาษีอีกล่ะ แต่สรรพากร
รัฐทูร์เกา บอกว่า “การที่เรอยกเงินมรดกที่พี่ชายยกให้เธอนั้น
แล้วเรอยกให้น้องสะใภ้ (Miterben) คือ คนที่มีส่วนได้มรดก
ตามกฎหมายอยู่แล้ว ถือว่าเธอมอบให้เป็นของขวัญ (Schen-
kung) ต้องเสียภาษีสิ ตามกฎหมายของรัฐทูร์เกา”

นักกฎหมายที่ทำงานทางด้านภาษี และภาษีมรดก ชื่อ
Marc Antonio Iten อธิบายว่า ในแต่ละรัฐ จะมีวิธีเรียกเก็บภาษี
มรดกแตกต่างกันไป เรื่องนี้ยังไม่จบค่ะ หนักเข้าไปอีก เงินมรดก
ที่พี่สาวของผู้ตาย ยกให้น้องสะใภ้ซึ่งอาศัยอยู่ในรัฐ Thurgau
เหมือนกัน กฎหมายสรรพากรรัฐนี้ ตามเก็บเงินภาษีมรดกจาก
น้องสะใภ้ที่ได้รับมา 100,000 ฟรังก์ อีกครั้ง เป็นจำนวนเงินอีกถึง
12,000 ฟรังก์ สรุปลแล้ว มันก็คือการจ่ายภาษี 2 ครั้ง รวม 18,000
ฟรังก์ (จากเงินมรดก 100,000 ฟรังก์)

คำแนะนำของนักกฎหมาย คือ ขอให้ทำพิณัยกรรมไว้
(Testament) ป้องกันปัญหาไว้ก่อน จะมีมาก มีน้อย ก็ขอให้ทำ
พิณัยกรรมไว้ การจะเขียนพิณัยกรรมก็ปรึกษาทนายความด้วยจะ
เป็นการดี เพราะมีที่ปรึกษาไปในตัว แน่่อนก็จะมีความเข้าใจด้วย
ซึ่งราคาก็ไม่ถูกนัก

รัฐต่างๆ ส่วนมากแล้ว จะเก็บภาษีที่เรียกว่า Schen-
kungssteuer เมื่อมีการยกมรดกที่ได้มาแล้ว ให้ต่อไปกับผู้ที่มี
สิทธิที่จะได้รับมรดกตามกฎหมายกำหนด (Miterben)

รัฐที่มีชื่อต่อไปนี้ ที่ไม่เก็บภาษี Schenkungssteuer
ได้แก่ รัฐ Aargau, Appenzell Innerrhoden, Basel-Land-
schaft, Luzern, Obwalden, Schwyz มี 6 รัฐ จำชื่อไว้ดีๆ เมื่อ
มีสิทธิที่จะได้รับมรดก ให้ปรึกษาทนายความในรัฐที่ท่านอาศัยอยู่

ภาษีมรดก มีหลากหลายชนิดเหลือเกิน จาก มรดกบ้าน
มรดกที่ดิน มรดกธุรกิจ มรดกหุ้น มรดกเงินสด สารพัดมรดก
แยกออกเป็นหมวดหมู่

ถ้ามีเพื่อน ซึ่งอยู่คนละรัฐกับเรา ได้รับมรดกแล้วมา
ปรึกษา นั่งฟังเงิบๆ และดีใจด้วย แล้วแนะนำให้ไปปรึกษา
ทนายความดีกว่า

ขอเน้นว่า บทความนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับ Schenkungs-
steuer ฉะนั้น เมื่อได้รับมรดกมา จะยกมรดกให้ใครต่อไป ขอให้
รอบคอบ ปรึกษานักกฎหมายนะค่ะ...

คนติดเล่า เรื่องเล่าดีๆ มีประโยชน์

โดย ก.ไตรคำ



เรื่องมีอยู่ว่า เมื่อต้นเดือนมิถุนายน ปีนี้ 2024 มีนักท่องเที่ยวชาวไทย 2 คน เพศหญิงอายุ 49 ปี เป็นเพื่อนสนิทกัน อีกคนมีอาชีพเป็นพนักงานของบริษัท เอกชน และอีกคนรับราชการอาชีพ พยาบาล พวกกันเดินทางมาเที่ยวสวิส เนื่องจากมีเพื่อนสนิทอยู่ที่สวิสมานานกว่า 20 ปีแล้ว และได้เดินทางไปชม Oeschinensee, Kandersteg ซึ่งเป็นทะเลสาบอยู่บนภูเขาสูง นักท่องเที่ยวรู้จักกันดีในความงดงาม ขาขึ้นเดินทางขึ้นไปโดยนั่งกระเช้า

หลังจากเดินขึ้นชมธรรมชาติบนเขาสูงแล้ว ก็จะเดินไปขึ้นกระเช้าเพื่อลงมา ขณะเดินไปก็รู้สึกเหนื่อย มากๆ หายใจไม่สะดวก จึงนั่งพัก หลังจากนั้นจะเดิน ต่อ แต่ไปไม่ไหว แล้วหน้ามืดหมดสติ เพื่อนที่เดินทาง มาด้วยกันจากไทยซึ่งเป็นพยาบาล จึงทำการปั๊มหัวใจ (CPR) และในขณะเดียวกันก็มีนักท่องเที่ยว 2 คนผ่านมา พอดี และ 2 คนนี้เป็นแพทย์ จึงได้เข้ามาช่วยเหลืออย่าง ทันที โดยอาชีพแพทย์เขารู้ว่าผู้ป่วยอาการเช่นนี้ จะต้องทำอย่างไรต่อไป

อย่างรวดเร็วจึงเรียก **Rega (Swiss air ambulance)** แพทย์ จากเฮลิคอปเตอร์ได้ทำการช่วยเหลือ และนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล มหาวิทยาลัยเบิร์น เพื่อนซึ่งเป็น พยาบาลก็นั่งเฮลิคอปเตอร์ไปด้วย เพื่อให้ประวัติผู้ป่วยแก่แพทย์และ ทางโรงพยาบาล เนื่องจากผู้ป่วย ไม่รู้สึกตัวแล้ว แพทย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเบิร์น ทำการตรวจตามขบวนการของการตรวจผู้ป่วยโรคหัวใจ เมื่อทราบ ผลแล้ว ได้ทำการรักษาทันที

โดยการขยายหลอด เลือดไปเลี้ยงหัวใจซึ่งตีบ หลังจากนั้นผู้ป่วยอยู่ ICU 2 คืน แล้ว ออกมาอยู่ห้องธรรมดาอีก 4 คืน รวมทั้งหมดอยู่ในโรงพยาบาล 6 คืน แล้วไปพักบ้านเพื่อนในสวิสต่ออีก 2 วัน จนแพทย์อนุญาตให้เดินทาง ขึ้นเครื่องบินได้ เพื่อไปรักษาต่อ ที่เมืองไทย

เรื่องอยากจะบอกต่อ ก็คือ ค่ารักษา ซึ่งทางโรงพยาบาล มหาวิทยาลัยเบิร์น แจ้งให้ผู้ป่วยและ บริษัทประกันในไทยทราบแล้ว เป็น จำนวนเงิน 35000 ฟรังก์ ยังไม่รวมค่า เครื่องบิน ซึ่งส่งผู้ป่วยไปโรงพยาบาล ผู้ป่วยรายนี้ ได้ทำประกัน ก่อนเดินทางเป็นวงเงินการรักษา 3 ล้านบาท

เพื่อนไทยในสวิส เล่าว่า แพทย์และพยาบาลดูแลดีมาก ๆ มี นักสังคมสงเคราะห์ของโรงพยาบาลเข้า มาคุยด้วย ว่าจะให้เขาช่วยเหลืออะไร ได้บ้าง

ตอนนี้ผู้ป่วยกลับไปรักษาต่อ ที่เมืองไทย ซึ่งเส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจ อีก 2 เส้นก็ตีบ จะต้องรักษาต่อไป

ถ้าท่านผู้อ่านมีญาติจะ เดินทางมาสวิส ขอให้เขาทำประกัน สุขภาพก่อนเดินทางในวงเงินประกัน สูงๆ ไว้ก็ดี เพราะค่าเบี้ยประกันไม่ได้ แพงนัก และเลือกบริษัทประกันที่คิดว่า ไว้ใจได้ และให้อ่านรายละเอียดเงื่อนไข ของบริษัทประกันให้รอบคอบ และเขา มักจะเขียนตัวเล็กๆ

...เลิกเล่าแล้วนะจ๊ะ จบค่ะ...

ย้ายกลับ เมืองไทย :

ปฐมบท วางแผน ปรับตัว ปรับใจ

โดย โยทะกา

ตั้งแต่โยทะกาเริ่มแจ้งเพื่อนพ้องมิตรสหายให้รับทราบว่าจะย้ายถิ่นฐานกลับเมืองไทย ทุกคนล้วนประหลาดใจ มีทั้งคำถามและความเห็น กลับมายังตัวโยทะกามากมาย เช่น

ทำไมถึงคิดจะย้ายกลับเมืองไทย
ทำไมย้ายกลับไปเร็วจังสามียังไม่เกษียณเลย
ย้ายไปอยู่ที่ไหน
จะไปอยู่เมืองไทยได้แน่หรือ
ไม่แน่ใจจะไปอยู่ไหน
เมืองไทยไม่ได้น่าอยู่เท่าที่เห็น
เชอซี อีกไม่นานก็ต้องกลับมา
โยยข...น่าอิจฉาจังเลย ได้ไปอยู่เมืองไทยแล้ว
รู้สึกอย่างไรบ้าง
ต้องเตรียมอะไรบ้าง ข่งขาดไหม
ฯลฯ

สิ่งแรกที่ต้องปรับตัว คือ การตอบคำถามมากมายนั่นเอง ซึ่งมีทั้งคนที่เห็นด้วย และคนที่ไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของเรา มีทั้งผู้ปรารถนาดีที่ห่วงใยอย่างจริงใจ มีทั้งผู้อยากจะปรารถนาดี ที่คอยบอกเราว่า

“มีคนบอกว่า ต้องอย่างโน้น อย่างนั้น อย่างนี้ ฯลฯ”
ทำเหมือนรู้ดีทุกอย่าง แต่เสียอย่างเดียวคือ **“รู้ไม่จริง สักอย่าง”**

การปรับตัวกับความวุ่นวายมากมายก่อนช่วงย้ายรายการยาวเหยียดที่ต้องทำ จะจัดการอะไรก่อนหลัง ตามลำดับความจำเป็นและความสำคัญ

เราจะย้ายไปอยู่ที่ไหน การเตรียมตัวดูที่ทางควรใช้เวลาอย่างน้อย 1-2 ปี เพื่อศึกษาแหล่งที่เราจะไปอยู่ รวมถึงการไปทดลองอยู่ เช่น สภาพชุมชน สภาพแวดล้อม สภาพอากาศ ความปลอดภัย สาธารณูปโภคในด้านต่าง ๆ ทั้งโรงพยาบาล การคมนาคม ฯลฯ

ศึกษาค่าครองชีพของถิ่นที่เราจะย้ายไปอยู่ หากเราเกษียณเร็ว มีเงินเพียงพอที่จะใช้จ่ายหรือไม่ ต้องใช้เงินต่อเดือนเท่าไรจึงจะใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างไม่ลำบาก

สถานที่อยู่จะเลือกแบบไหน คอนโดมีเนียม บ้าน อพาร์ทเมนต์ ฯลฯ จะซื้อ จะเช่า หรือจะสร้างเอง ใช้งบประมาณเท่าไรที่อยู่ชั่วคราวจะอยู่ที่ใด

การขนย้ายข้าวของต่าง ๆ ข้ามประเทศจะใช้บริการของบริษัทใด มีข้อจำกัดอย่างไรบ้าง เก็บข้าวของลงกล่องเอง หรือให้บริษัทจัดการทั้งหมด มีประกันหรือไม่ ใช้เวลาการขนย้ายนานเท่าไร ต้องสำรองสิ่งจำเป็นใดไว้บ้างในช่วงที่ของใช้เดินทางยังไม่ถึงเมืองไทย

กรณีการเกษียณเร็ว ต้องลาออกจากงาน มีข้อตกลงอย่างไร ต้องแจ้งยกเลิกอะไรบ้าง การแจ้งยกเลิกที่อยู่ ยกเลิกประกันสุขภาพ ยกเลิกสัญญากับการไฟฟ้า ยกเลิกจ่ายค่าสัญญาณวิทยุ-ทีวี ฯลฯ การยกเลิกสัญญาต่าง ๆ ล้วนใช้เวลาในการทำเอกสารเป็นลายลักษณ์อักษร

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงที่สำคัญคือฝั่งสามนั้นต้องขอวีซ่าเพื่ออยู่เมืองไทย จะขอวีซ่าแบบใด ต้องใช้เอกสารอะไรบ้าง การอยู่เมืองไทยระยะยาว เรื่องประกันสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมาก หากไม่มีประกันสุขภาพที่ครอบคลุมในเมืองไทยหรือในต่างประเทศ ทางราชการไทยจะไม่ออกวีซ่าให้

เมื่อมาถึงเมืองไทยสิ่งที่ต้องปรับตัวคือสภาพอากาศ สภาพแวดล้อมผู้คน ความอึดอัดแรกคือ **“ความร้อน”** นิ่งอยู่โดยไม่ทำอะไรก็เหงื่อไหล ทำให้ไม่อยากออกไปไหนห้างห้องปรับอากาศ นอกนั้นก็ต้องเปิดเครื่องปรับอากาศ เครื่องปรับอากาศทำงานแทบจะตลอดเวลา

เรื่องของสภาพแวดล้อม ความไม่เป็นระเบียบ **“ความสบาย ๆ ง่าย ๆ ของคนไทย”** เป็นเรื่องที่ต้องปรับตัวมากเช่นกัน บางที **“ความถูกต้องก็กลายเป็นสิ่งผิดและ ดูแปลกๆ”**

เรื่องของเอกสารต่าง ๆ ชาวต่างชาติต้องลงทะเบียนยืนยันที่อยู่ และต้องรายงานตัวทุก 90 วัน การเลือกที่อยู่จึงเป็นเรื่องสำคัญ หากรายงานตัวออนไลน์ไม่ได้ ก็ต้องรายงานตัวที่สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง ซึ่งหากอยู่ไกลมากก็อาจจะเสียเวลาเดินทางและเสียทรัพย์เพิ่มขึ้น

การซื้อทรัพย์สินที่เมืองไทยจะใช้ชื่อใคร มีข้อดีข้อด้อยอย่างไร การดำเนินการต่าง ๆ เราดำเนินการเองได้ทั้งหมดหรือไม่ หรือต้องทำผ่านหน่วยงานใด ควรทำเรื่องผ่านนายหน้าหรือไม่

ที่กล่าวข้างต้นเป็นเรื่องที่เราต้องจัดการ ต้องคำนึงถึง และต้องพิจารณา การย้ายถิ่นฐานล้วนต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อม แม้ว่าถิ่นที่เราย้ายกลับมานั้นจะเป็นบ้านเกิดเมืองนอนของเราก็ตาม

หลังความวุ่นวายต่าง ๆ ผ่านไป เราก็เริ่มจัดระบบระเบียบในชีวิต **“เริ่มใช้ชีวิต”** เริ่มสำรวจสิ่งรอบตัว บ้านเกิดเมืองนอนที่จากไปนานถึง 20 ปี เปลี่ยนไปมากมาย ช่วง 20 ปีที่ผ่านมาฉัน เราชักกลับมาบ้านเกิดเมืองนอนในฐานะผู้มาเยือน แต่เมื่อเปลี่ยนสถานะเป็นผู้มาอยู่อีกครั้ง ความรู้สึกแตกต่างไปจากเดิมมากมาย

ชีวิตคือการเดินทาง ไม่ว่าจะเดินทางด้วยเหตุผลใดก็ตาม แต่ละอย่างก้าวล่วงทั้งร่องรอยของประสบการณ์ไม่มากนักน้อย และไม่ว่าประสบการณ์เหล่านั้นจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้าย ประสบการณ์ล้วนสอนให้คนเติบโต

โยทะกาอยากจะขอบคุณประสบการณ์ทั้งดีและร้ายที่เกิดขึ้นในชีวิต ในช่วงที่ผ่านมาจนบัดนี้ บางช่วงจังหวะอาจจะเหมือนการปีนหน้าผาที่สูงชัน และบางขณะก็เหมือนกับการก้าวกระโดดไกลที่ไกลจนเหลียวกลับไปมองต้นทางไม่เห็นหรือบางขณะก็เนิบนาบ เชื่องช้าและเรียบง่ายจนได้ยินเสียงหัวใจอย่างชัดเจน สิ่งหนึ่งที่ต่อยอดความเชื่อของตนเองคือ ทุกชีวิตบนโลกนี้อยู่ได้ด้วยตนเอง ไม่มีใครขาดใครไม่ได้ ต่างเป็นส่วนเล็กๆ ของจักรวาลและดำเนินชีวิตไปได้โดยธรรมชาติของมนุษย์เอง

หมายเหตุ ข้อมูลและเอกสารการขอวีซ่าสามารถดูได้ที่
งานตรวจลงตรา : <https://www.thaiembassy.ch/Content/Embassy/87.html>

วีซ่าสามารถยื่นออนไลน์ได้
แต่ควรเผื่อเวลาในการยื่นขอวีซ่า
หากเอกสารไม่ครบถ้วน เจ้าหน้าที่อาจจะมีการเรียกเอกสารเพิ่มเติมค่ะ

ชีวิตไม่เคยเดินทางเป็นเส้นตรง

โดย มดเอ็กซ์

“ชีวิตไม่เคยเดินทางเป็นเส้นตรง” เคยมีคนพูดแบบนั้น ซึ่งกว่าที่มันจะเข้าใจ ก็ใช้ชีวิตมาหลายสิบปี เพราะถ้ามองแบบไกลๆ ชีวิตก็ไม่ได้อ้อมค้อมอะไรเลย เกิด แก่ เจ็บ แล้วก็ตาย ตรงและง่ายเพียงเท่านี้ แต่ถ้าเอาแว่นขยายส่องลงไปยังเส้นตรงนั้น จะเห็นว่าจากจุดเริ่มต้น ไปยังจุดปลายทางของชีวิต มีทางแยกมากมาย และบางช่วงของชีวิตเป็นเส้นขยุกขยิก วกวน กว่าจะกลับเข้าสู่เส้นทางสายหลัก

ในทุกช่วงของการใช้ชีวิต เราจะถูกบังคับให้ต้องเลือกเสมอ จากเรื่องเล็กๆ ไม่สำคัญจนถึงเรื่องใหญ่ อันน่าจะทำให้เกิดแรงสั่นสะเทือนของการเติบโต ไม่ว่าจะเป็นแค่การเลือกว่า จะกินอะไรในตอนเช้า จะนอนเวลาไหน อาบน้ำหรือไม่อาบน้ำ ซื้อของยี่ห้อนี้หรือยี่ห้อนี้ ไปจนถึง การเลือกว่าจะเข้าเรียนสาขาไหน จะแต่งงานกับคนไหน จะมีลูกหรือไม่จะมีลูก จะเลือกงานบริษัทไหน จะลาออกหรือไม่ลาออก จะเลิกหรือไม่เลิก จะย้ายหรือไม่ย้ายประเทศ ฯ

Annie Duke นักกีฬาโป๊กเกอร์ผู้เชี่ยวชาญ และเป็นนักเขียน เขาให้สัมภาษณ์ในบทความเกี่ยวกับ **เทคนิคการตัดสินใจว่า ชีวิตเราไม่ใช่กระดานหมากรุก แต่เป็นเกมส์ของโป๊กเกอร์** เพราะหากเป็นกระดานหมากรุก เราสามารถเห็นหมากทุกตัวบนกระดาน ทุกการหยิบจับวาง แต่ละจังหวะการเดิน ไม่ว่าจะเป็นฝ่ายเราหรือฝ่ายตรงข้าม เป็นไปอย่างเปิดเผย ไม่มีข้อมูลแอบซ่อนเร้นที่คาดเดาไม่ได้ มีเพียงความสามารถในการคิดวิเคราะห์ที่ต่างกันของผู้เล่นสองฝ่ายเท่านั้น ซึ่งชีวิตมันไม่ได้ง่ายดายนะเหมือนเกมส์ของหมากรุก แต่ชีวิตซับซ้อนกว่า และอาศัยสิ่งที่ควบคุมไม่ได้มากที่สุดก็คือ ไพ่ที่ต่างฝ่ายถืออยู่ ถูกแจกโดยไม่ให้เห็นหน้าไพ่ ถูกซ่อนความหมายไว้ในหน้าตาที่เรียบเฉยไร้อารมณ์ ทุกการตัดสินใจของทั้งเรา และอีกฝ่าย แขนวไว้อยู่บนการคาดเดา และคำวิจารณ์ว่า ขอให้โชคจงปรากฏกายข้างเราบ้าง

Annie Duke จึงบอกว่า ชีวิตขึ้นอยู่กับโชคและข้อมูลที่ไม่แน่ชัดเสมอ ดังนั้น แม้ในทุกๆ การตัดสินใจจะผ่านการคิดและไตร่ตรองมาอย่างรอบคอบแล้ว ผลลัพธ์อาจจะไม่เป็นอย่างที่เราคาดหวังไว้ ซึ่งตรงกับที่ Dr. Ellen Langer ผู้ศึกษาเกี่ยวกับจิตใจและสมองของมนุษย์ ทั้งยังเป็นผู้เขียนหนังสือ The Mindful Body ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการตัดสินใจเรื่องต่างๆ ในชีวิตไว้ตรงกันก็คือ เมื่อเรามาถึงจุดที่เราไม่มีข้อมูลอะไรที่แน่ชัด เพื่อมาวิเคราะห์ในการตัดสินใจ เมื่อนั้นชีวิตจะง่ายที่สุด เพราะเราไม่มีทางรู้เลยว่า **เส้นทางที่จะต้องเลือก** ช่ายหรือชวาวอย่างไรจะดีกว่ากัน เรียนหมอดิ หรือเป็นวิศวกรดี แต่งกับผู้ชายขยันหรือแต่งกับผู้ชายอารมณ์ดี มีลูกหนึ่งคนหรือสามคน เรียนที่ฮาร์วาร์ดหรือเยล อย่างไรจะดีกว่ากัน?

Dr. Ellen Langer บอกว่า มันง่ายมากเลือกทางไหนก็ได้ ทั้งยังบอกอีกว่า **“สุ่มเลือก”** ยังได้เลย เพราะหากไม่มีข้อมูลอื่นใดมาช่วยให้ตัดสินใจว่า เมื่อเลือกไปแล้วจะได้ผลอย่างที่เราคาดหวัง 100% ดังนั้นจึง **“ไม่มีการตัดสินใจที่ถูกต้อง”** หรือจะพูดอีกทางว่า **“ทุกการตัดสินใจถูกต้องที่สุด”** แม้เราอาจจะมีความเชื่อเสริมเล็กๆ น้อยๆ ว่า แต่งงานกับผู้ชายขยันชีวิตเราจะไม่ลำบาก เพราะคนขยันอย่างไรก็ไม่อดตาย แต่ก็ไม่มีใครประทับใจว่า ผู้ชายขยันจะไม่เครียดจนบ้านไม่มียอยยิ้ม หรือผู้ชายขยันก็ไม่ได้หมายความว่า สิ่งที่เขาจะนำเงินนำทองมาให้ หรือผู้ชายขยันจะไม่เจ้าชู้ในอนาคต ฯลฯ

ทุกอย่างจะพาเรากลับเข้ามาที่เรื่องเดิมก็คือ ชีวิตไม่เคยเป็นเส้นตรง ทุกชีวิตไม่ว่าตัวเราหรือใครก็ตามบนโลก จะเจอทางเลือกให้ต้องตัดสินใจทุกวัน และทุกการตัดสินใจจะสร้างผลกระทบ เราจึงไม่สามารถประเมินทุกอย่างที่จะเกิดขึ้นภายภาคหน้าได้เลย ไม่ว่าจะเป็นกับใครหรืออะไรทั้งนั้น ตามคำสอนหลักของชาวพุทธ **“ความไม่แน่นอนคือความแน่นอน”**

เมื่อเราทราบอย่างนี้แล้วว่า หากถึงเวลาที่ชีวิตโยนทางเลือกมาให้เรา ไม่ว่าจะเป็นเลือกทางไหน เราไม่มีทางรู้ผลที่แน่ชัด ไม่มีการคาดเดาที่ถูกต้อง 100% ของจงวางใจและเชื่อมั่นในตัวเองว่า **เส้นทางที่เราเลือก คือเส้นทางที่ถูกที่สุด ไม่มีอะไรจะต้องเสียหรือเสียใจ** เพราะเราพิสูจน์ไม่ได้ว่าอีกเส้นทางที่เราไม่ได้เลือกนั้นเป็นเส้นทางที่ดีกว่า โอกาสที่อีกทางเลือกนั้นจะแย่กว่า หรือเสมอตัว สามารถเป็นไปได้พอๆ กัน การนั่งเสียใจถึงสิ่งที่ไม่ได้เลือก จึงเป็นสิ่งที่

Dr. Ellen บอกว่า **“เปลี่ยนความคิด”**

สิ่งที่เราทำได้ก็คือ ตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวในทุกทางเลือก ไม่มองย้อนกลับไปเสียใจในทางที่ไม่ได้เลือก ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ขอขอบคุณ **“ตัวเอง”** ที่กล้าหาญในการ **“เลือก”** และยึดถือ **“ยอมรับ”** กับผลของมันในทุกกรณี เพราะ **“ทุกการตัดสินใจถูกต้องที่สุด”** ทุกผลลัพธ์ไม่ว่าดีหรือร้าย นั่นคือสิ่งที่หลอมรวมให้เราเติบโตขึ้นในทุกๆ วัน

ชีวิต ที่เปลี่ยนแปลง ความคาดหวัง กับ

ความเป็นจริง hope

โดย พราว เจ้าของเพลงชีวิตที่ดีที่สวิต

การย้ายมาอยู่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์
คือ การเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่สุดใน
ชีวิตของฉัน มันไม่เหมือนการย้าย
จากบ้านเกิดไปทำงานในเมืองใหญ่
ที่อยากกลับบ้านไปกอดพ่อแม่เมื่อไร
ก็ได้ แต่มันคือการย้ายมาอยู่
ในโลกใบใหม่ ในสังคมใหม่
สิ่งแวดล้อมใหม่ที่เราไม่คุ้นเคย

ก่อนมาฉันคาดหวังกับชีวิตใหม่ที่
ไว้มาก เพราะที่นี่เป็นประเทศที่สวยงาม
เศรษฐกิจดี ผู้คนน่ารัก เป็นมิตร สังคมคนไทย
รักและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่มีการแข่งขัน
มีแต่ความเท่าเทียม ไม่มีคนยากจน ไม่มี
คนยากไร้ ทุกคนมีแต่ความสุข **ตอนนี้ฉัน
ย้ายมาอยู่ที่นี่ได้ 2 ปีเต็ม** ฉันได้เรียนรู้ว่า
ประเทศแห่งนี้ ไม่ได้มีเพียงฤดูใบไม้ผลิที่ชุ่มฉ่ำ
แต่มี ฤดูใบไม้ร่วงที่เปลี่ยวเหงา ไม่ได้มีเพียง
ฤดูร้อน ที่สดใส แต่ฤดูหนาวที่เย็นยะเยือก
เราต้องรับมือกับทุกฤดู ทุกความเปลี่ยนแปลง
ให้ได้ และใช้ชีวิตอย่างมีความสุขไม่ว่าอะไร
จะเกิดขึ้นก็ตาม

การปรับตัวเป็นปัญหาที่ใหญ่มาก
สำหรับฉัน ที่ไทยฉันทำงาน หาเงินด้วยตัวเอง
มาตลอด แต่เมื่อย้ายมาที่นี่ ฉันยังไม่สามารถ
หางานที่ตรงกับประสบการณ์ของฉันได้ ฉันยัง
ต้องพึ่งพาเงินจากสามี ฉันยังต้องเรียนภาษา
ช่วงแรกๆ ยังใช้เงินเก็บจากที่ไทย แต่ค่า
เงินบาทช่วงปีสองปีนี้ อ่อนลงมาก ฉันเลยหยุด
ใช้เงินเก็บ ต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด ยอมรับ
ว่าชีวิตเปลี่ยนไปมาก ตอนนั้นฉันรู้สึกแยกับ
ตัวเอง จนต้องไปพบจิตแพทย์ มันเป็นความ
เศร้าแบบบอกไม่ถูก ฉันรู้สึกเหมือนหลงทาง
อยู่ในอุโมงค์มืดๆ ที่หาทางออกไม่เจอ เพราะ
ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรกับชีวิตตัวเองต่อไป

ฉันเพิ่งเข้าใจว่าสำหรับฉัน **ชีวิตที่
ไร้จุดหมายมันทรมาณมาก** เมื่อตัวเองไม่รู้ว่
ข้างหน้าจะเป็นอย่างไร เหมือนยืนอยู่บนความ
ไม่แน่นอน ฉันเป็นคนที่มีความเชื่อว่า **ชีวิตเรา
ต้องยืนได้ด้วยตนเอง** การย้ายมาที่นี่ด้วยการ
แต่งงาน มันอาจจะเริ่มต้นจากความรัก แต่
ความรักคือสิ่งที่เป็นามธรรม ไม่มีอะไร
สามารถยืนยันได้ว่ามันจะคงอยู่ตลอดไป การ
พึ่งพาตนเองได้ จะทำให้ฉันมีอิสระ และมันคง
ฉันจึงต้องการหลักยึด นั่นคือ ต้องการมี
งานทำ แล้วในประเทศแห่งนี้ ที่คนทั้งโลก
อยากจะย้ายมาอยู่ คนในประเทศเพื่อนบ้าน
ก็ข้ามฝั่งมาทำงานด้วยอัตรารายได้ที่สูงกว่า
แล้วงานในฝันที่ฉันอยากทำ จะไปสู่นักยุโรป
ได้อย่างไร

ถ้าวันนั้นฉันได้เจอกับคนที่บอกว่า
ไม่มีทางได้กลับไปทำงานที่เคยทำที่ไทยหรือ
อย่าไปคาดหวัง อย่าแพ้ฝัน ยอมรับความจริง
แล้วอยู่กับมันให้ได้ ชีวิตฉันคงเปลี่ยนไป
อีกทาง แต่เพราะวันนั้นฉันได้พบเจอกับ
คนไทย ที่มีหน้าที่การงานในบริษัทที่มั่นคง
ได้พบกับนักศึกษาไทยที่มาเรียนต่อที่
สวิตเซอร์แลนด์ การได้พูดคุยกับคนเหล่านี้
สร้างแรงบันดาลใจ และให้แนวทางในการ
เดินทางต่อในประเทศแห่งนี้

ฉันมีโอกาสดูได้พบกับคนไทยที่มา
เรียนต่อปริญญาโทที่นี่ เขาแนะนำว่าการเรียน
ต่อปริญญาโทที่สวิตเซอร์แลนด์นั้นไม่ยาก
ช่วงที่ยังสับสน ยังไม่รู้จะทำอะไร ภาษา
เยอรมันก็ยังไม่แข็งแรงพอจะใช้ทำงานได้ ลอง
ไปตั้งหลักกับการเรียนปริญญาโทก่อนดีกว่า
อย่างน้อยก็ได้เจอผู้คน มีสังคมใหม่ๆ ซึ่งนั่น
เป็นคำแนะนำที่ดีมาก เมื่อฉันได้รับการ
ตอบรับเข้าเรียนจากมหาวิทยาลัย ฉันรู้สึก
เหมือนเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ ฉันมี
เป้าหมายในชีวิต อย่างน้อยก็ในอีกหนึ่งปีครึ่ง
หลังจากนั้น

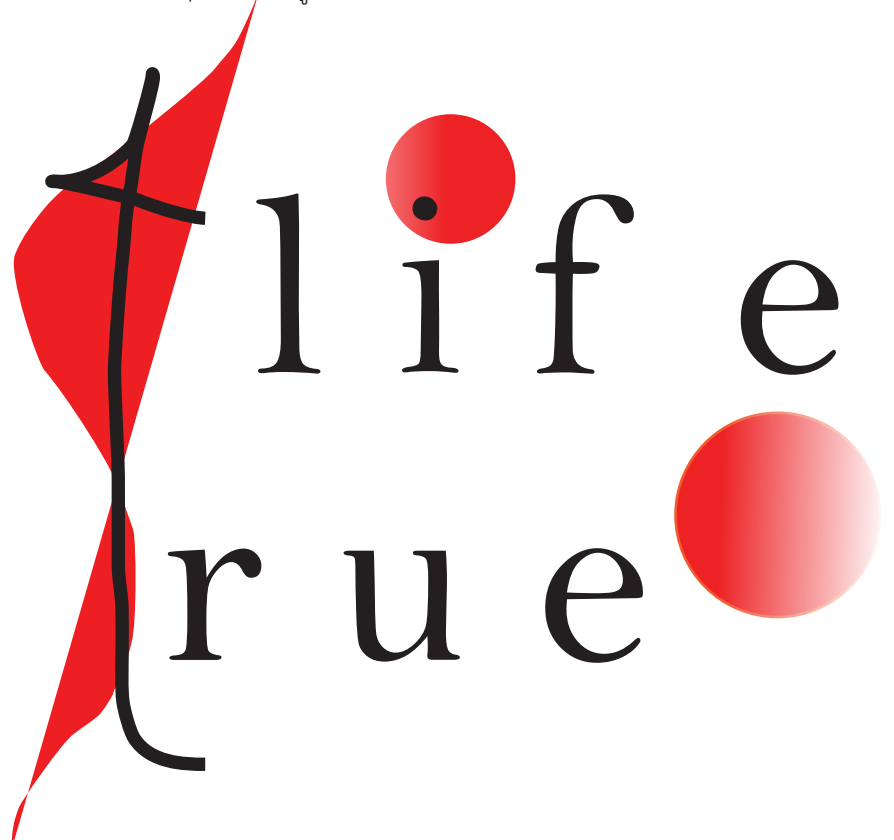
ตอนเรียนมหาวิทยาลัยได้เทอมที่
สองแล้ว ชีวิตฉันสดใสมาก ได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ
ทั้งคนสวิส และคนจากชาติอื่นๆ ได้มีอีกสังคม
ที่พูดคุยในเรื่องที่สนใจตรงกัน เพราะมีความ
ชอบตรงกัน ได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ และสิ่งหนึ่ง
ที่ได้รับ คือ ความหวัง หวังว่าฉันมีโอกาสที่ฉัน
จะได้กลับไปทำงานอย่างที่ตัวเองอยากทำอีก
ครั้ง ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่เป็นไปไม่ได้ ทุกอย่าง
เป็นไปได้ แต่ต้องแลกมาด้วยความตั้งใจและ
ความทุ่มเท

เมื่อเวลาผ่านไปเรื่อยๆ โลกก็พาผู้คน
ที่มีความชอบ มีความสนใจตรงกันให้ได้มา
เจอกัน เพราะฉันไม่ยอมแพ้ เพราะฉันยัง
มุ่งมั่น ความหวังและโอกาสต่างๆ จึงเริ่ม
ชัดเจนเรื่อยๆ ฉันได้เจอคนไทยคนหนึ่งที่ทำ
อาชีพเดียวกันกับฉันที่ไทย แต่งงานกับคนสวิส
และตอนนี้ได้ทำอาชีพเดิมต่อที่ประเทศแห่งนี้
และฉันรู้แล้วว่า มันเป็นไปได้

การเป็นหมอ หรือพยาบาลที่ประเทศนี้ และอาชีพเฉพาะทางอื่นๆ
เมื่อเราแต่งงานกับคนสวิส ให้เรารวบรวมเอกสารต่างๆ ของเรา ใบปริญญา เกรต
หน่วยกิต จำนวนชั่วโมงเรียน พร้อมใบสอบภาษาเยอรมัน (หรือภาษาราชการ
ในคันโตนที่อยู่) ระดับ B2 แล้วส่งเรื่องให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อพิจารณา
คุณสมบัติ เมื่อผ่านการตรวจสอบคุณสมบัติ เราจะได้ใบอนุญาตทำงานได้ เรียก
**Anerkennung ausländischer
Berufsqualifikationen** จากนั้น เรานำใบนี้

ไปยื่นสมัครงานในตำแหน่งหมอผู้ช่วย ถ้าเทียบกับที่ไทยก็เหมือนแพทย์ประจำบ้าน
ฝึกงานในโรงพยาบาลที่ได้รับการรองรับตามสาขาที่สนใจจนครบกำหนดเวลา เช่น
6 ปี ก็สามารถสอบใบประกอบเฉพาะทางในสาขานั้นๆ ได้ ระหว่างฝึกงานก็ได้รับ
เงินเดือน มันเป็นไปได้ และมีคนไทยที่ทำได้แล้ว ความหวังของฉันก็กลับมาลุกโชน
อีกครั้ง ดีใจที่ตัวเองไม่ยอมแพ้ ตอนนี้นักกำลังจะสอบภาษาละ แล้วยื่นเรื่อง ซึ่งคิดว่า
ถ้าโลกนี้ไม่ใจร้ายกับฉันจนเกินไปนัก คงจะได้กลับไปทำงานอีกครั้งในปีหน้า แต่
ถึงกระนั้นชีวิตก็ยังดีมีแผนสำรอง การเรียนปริญญาโทของฉัน เป็นสาขา
Medical Informatics หรือ ไอทีทางการแพทย์
เรียนจบฉันคงจะสมัครงานในบริษัทยา เครื่องมือแพทย์ หรือเทคโนโลยีทางการแพทย์

สิ่งที่อยากจะสรุปในช่วงเวลาสองปีนี้ **อย่าให้ใครมาบอกว่า** คุณทำ
อะไรหรือเป็นอะไรไม่ได้ **อย่ายอมแพ้** ทุกสิ่งเป็นไปได้หากคุณพยายาม อย่าหยุด
พัฒนาตัวเอง ถ้ายังไม่สำเร็จก็อาจจะทุ่มเทให้มากขึ้นในครั้งต่อไป เราสามารถมี
ชีวิตที่ดี มีหน้าที่การงานที่ดีได้ หากใจเราสู้ อย่ายอมให้ใครก็ไม่รู้มาบอกว่า ถ้ายอม
มาแล้วก็เป็นได้แค่แม่บ้าน หากเราอยากทำงานอะไร เราต้องสู้เพื่อมัน ชีวิตมี
หนทางเสมอค่ะ และมีสมาคมคนไทยที่คอยให้ความรู้ คอยช่วยเหลือกันและกันใน
ทางที่ดีเยอะมากๆ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เราสามารถมีชีวิตที่ดีได้ค่ะ..



สู้ หรือ เน้น

โดย เมียฝรั่งนอกกรอบ

พิมพ์เขียวชีวิต



จากกลไกป้องกันตน สู้หรือหนี สู้โรคแพนิคและโรคซึมเศร้า กลไกป้องกันตน สู้หรือหนี ช่วยให้มนุษย์มีชีวิตรอด เมื่อเผชิญกับสถานการณ์อันตราย กลไกป้องกันตน สู้หรือหนี มีความสำคัญกับมนุษย์ยุคดึกดำบรรพ์มาก เพราะต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับสัตว์ป่าดุร้าย ร่างกายต้องตอบสนองในทันที เมื่อเจอสัตว์ป่าดุร้าย หรือศัตรู

กลไกป้องกันตน สู้หรือหนี เกิดจากระบบประสาทซิมพาเทติก (ระบบประสาทที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว) มีหน้าที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า ตัวกระตุ้น เหตุการณ์อันตรายที่เกิดขึ้นทันทีฉับพลัน โดยไม่ผ่านกระบวนการคิดและสั่งการจากสมอง เพื่อให้ร่างกายตอบสนองในภาวะคับขัน เช่น การต่อสู้เอาชีวิตรอด หรือการหนีจากภัยคุกคามเฉพาหน้า ระบบประสาทซิมพาเทติกเป็นส่วนหนึ่งของระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบประสาทอัตโนมัติ คือระบบประสาทที่ทำงานนอกอำนาจจิตใจ เช่น ระบบหายใจ ระบบการเต้นของหัวใจ ระบบย่อยอาหาร

มนุษย์ยุคปัจจุบันเผชิญหน้ากับสถานการณ์อันตราย แบบมนุษย์ยุคดึกดำบรรพ์น้อยมาก แต่ระบบประสาทซิมพาเทติกของมนุษย์ยุคปัจจุบัน ทำงานหนักมากกว่าระบบประสาทซิมพาเทติกของมนุษย์ยุคดึกดำบรรพ์ หรือยุคโบราณ

เนื่องจากโครงสร้างทางสังคมของมนุษย์ปัจจุบันซับซ้อนขึ้น ส่งผลให้ความเครียด ความวิตกกังวลของมนุษย์ยุคปัจจุบันเพิ่มขึ้น จากสาเหตุของความเครียด และความวิตกกังวล ส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานตลอดเวลา ระบบประสาทอัตโนมัติไม่ได้ออกพัก ระบบประสาทอัตโนมัติรวน ทำงานผิดปกติ นอนไม่หลับ ปวดหัว ระบบย่อยอาหารมีปัญหา หัวใจเต้นแรงหรือเต้นผิดจังหวะ ฯลฯ ร่างกายหลังสารเคมีบางชนิดมากหรือน้อยเกินไป สารเคมีในสมองเสียสมดุล

สารเคมีในสมองไม่สมดุล จะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคแพนิค โรคซึมเศร้า

มนุษย์ยุคดึกดำบรรพ์ ใช้ชีวิตไปตามสัญชาตญาณพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ มีความเครียดแค่เมื่อเผชิญหน้ากับสัตว์ร้าย หรือศัตรูต่างเผ่าพันธุ์ ในระยะเวลาสั้นๆ สู้หรือหนี มีแค่ 2 ทางเลือก ไม่ต้องเครียดสะสมแบบหาทางเลือกไม่เจอ โครงสร้างทางสังคมของมนุษย์ดึกดำบรรพ์ไม่ซับซ้อน เจ็บป่วย...ตายเร็ว เพราะไม่มียาที่ทันสมัยมาช่วยยืดอายุ ทั้งคนป่วยและคนดูแลไม่ต้องเครียดทุกข์ หรือเศร้านาน ส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติไม่รวน หรือทำงานผิดปกติ และสารเคมีในสมองไม่ต้องเสียสมดุล

มนุษย์ยุคปัจจุบัน ไม่ได้ใช้ชีวิตไปตามสัญชาตญาณพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ แต่เราใช้ชีวิตไปตามกรอบของสังคมที่ซับซ้อน ซ่อนเงื่อน รู้หน้าไม่รู้ใจ ต้องรวบต้องสวย ต้องหล่อ ใช้เวลาเกือบทั้งหมดของชีวิตเพื่อวิ่งตามลาภ ยศ สรรเสริญ แข่งขัน เปรียบเทียบ ยึดติดในสิ่งต่างๆ ไม่ปล่อยวาง ไม่อภัย เพื่อให้เป็นที่ยอมรับ หรือมีที่ยืนในสังคม ทั้งผู้ชนะ ผู้แพ้ ผู้กระทำ ผู้ถูกกระทำ ตกเป็นเหยื่อของความเครียด ความวิตกกังวลกันถ้วนหน้า โรคแพนิค และโรคซึมเศร้า กลายเป็นโรคฮิตของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชนชั้น ในปัจจุบัน

ผู้เขียนเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ที่ตกเป็นเหยื่อของโรคแพนิค และโรคซึมเศร้า เพราะยึดติดกับความเพอร์เฟค สมบูรณ์แบบ มีความเครียดสะสมมาตั้งแต่เยาว์วัย ต้องเรียนให้ได้ที่ 1 หรือได้คะแนนยอดเยี่ยม ต้องลบคำสบประมาท คำตู่ถูก คำนิทาให้ได้ ต้องมีหน้าที่การงานดี มีเกียรติ มีศักดิ์ศรี ต้องมีครอบครัวที่อบอุ่น ต้องมีอิสระภาพทางการเงิน ต้องมีที่ยืนในสังคม ฯลฯ ทุกอย่างในชีวิตต้องใช้ความเพียร ความพยายาม ความอดทนมาก ต้องทำ มุ่งมั่น ดูแลรักษา ทุกๆ มิติของชีวิตให้สมบูรณ์แบบ

ผู้เขียนยึดติด และรักในความเพอร์เฟค มีความเครียด ความวิตกกังวล ในระดับสูงสะสมมาตลอดเส้นทางชีวิตเพื่อให้ทุกๆ ด้านของชีวิตเพอร์เฟค ความเครียด ความวิตกกังวล จึงมีมากเป็นเงาตามตัว ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานหนักติดต่อกันเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน ระบบประสาทอัตโนมัติไม่ได้ออกพัก หรือปรับสมดุลให้ตัวเองได้เพียงพอส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานรวน ทำงานไม่ปกติ สารเคมีในสมองไม่สมดุล ผลที่ตาม ป่วยโรคแพนิค และโรคซึมเศร้า



จากการป่วยโรคแพนิคและโรคซึมเศร้า ทำให้ผู้เขียนเข้าใจสัจธรรมของชีวิตเร็วขึ้น ทุกข์ตรงไหน ตัดตรงนั้น มีความสุขง่ายขึ้น รู้ทันความคิด รู้ทันจิตตนเอง ใช้ชีวิตไปตามสัญชาตญาณ พื้นฐานของความเป็นมนุษย์ ไม่ติดกับดัก...กรอบของสังคม

โรคแพนิค และโรคซึมเศร้า เป็นเสมือนกลไกป้องกันตนให้กับผู้เขียน ในปัจจุบัน เป็นสัญญาณเตือนว่าต้องหยุดพัก ต้องรับผิดชอบต่อทุกสิ่ง ต้องจำศีลเก็บพลังงานไว้รักษาชีวิต ต้องรีบเพิ่มฮอร์โมนความสุข ลดฮอร์โมนความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้า ปรับสมดุลจิต ปรับสมดุลวิถีชีวิต เพื่อให้สุขภาพกายสุขภาพใจแข็งแรง

ในความโชคร้าย...

ยังมีความโชคดี...

จากผู้ป่วยโรคแพนิค

และ+โรคซึมเศร้า

ผู้เขียนค้นพบกลไกป้องกันตน
ที่สมบูรณ์แบบให้กับชีวิตตนเอง
ในปัจจุบัน...

สมุนไพรร ใช้อย่างไร ให้ปลอดภัย

โดย คนปรุงชา

คนส่วนใหญ่เชื่อว่า
สมุนไพรรปลอดภัย
เป็นการบำบัดทางธรรมชาติ
โดยลืมนึกไปว่า
ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้
ย่อมมีทั้งด้านบวกและด้านลบ

ผู้เขียนขอแนะนำและบอกถึงข้อควรระวัง เมื่อคิดที่จะบริโภค พืช ผัก เป็นยา การใช้สมุนไพรร ดูแลรักษาโรคหรือรักษาอาการขั้นพื้นฐาน แม้จะมีความปลอดภัยมากกว่ายาแผนปัจจุบัน อย่างไรก็ตาม การใช้สมุนไพรรเป็นยา ก็มีข้อควรระวังเช่นกัน เพราะบางคนที่ใช้สมุนไพรรชนิดเดียวกัน อาจจะไม่แพ้ บางคนอาจจะแพ้ มีอยู่ช่วงหนึ่งที่กระแสนิยมกินมะรุม (moringa) แพร่หลายในยุโรปและอเมริกา มีโฆษณาชวนเชื่อในสรรพคุณทางยา ที่ช่วยลดคอเรสเตอรอล ลดน้ำตาลในเลือด รักษาโรคเบาหวาน แม้แต่ในเมืองไทย ทั้งๆ ที่เรารู้จักสมุนไพรรชนิดนี้มานาน แต่กระแสที่มาแรง ทำให้บริษัทยา ผลิตภัณฑ์ออกมาหลากหลายรูปแบบให้เลือก แบบอัดเม็ด แบบสกัดเป็นแคปซูล น้ำมันมะรุม บางคนก็ไปหาซื้อใบสดมาบริโภค และความเชื่อว่าจะหาย จากโรคจึงนิยมกินมะรุมทุกวัน กินติดต่อกมาเป็นแรมปี



กรณีศึกษาที่ผู้เขียน สอบถามผู้ที่ใช้ มะรุมแบบอัดเม็ด เป็นเวลานาน พบว่า เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำเกินไป มีอาการเป็นลม หน้ามืดบ่อย บางคนก็กินมะรุมแคปซูลเพื่อบำรุงสุขภาพ กินทุกวันเป็นแรมปี เมื่อไปตรวจร่างกายประจำปีพบว่า ตับเริ่มทำงานผิดปกติ จากตัวอย่างที่ยกมากล่าวถึง ผู้เขียนมีได้กล่าวว่ามะรุมมีโทษ เพียงจะแนะนำว่า เมื่อมีอาการระดับน้ำตาลในเลือดสูง ณ ขณะนั้น ก็สามารถนำมะรุมมาต้มเป็นชา หรือกินเป็นยาอัดเม็ดได้ แต่ไม่ควรใช้ติดต่อกันทุกวัน ควรใช้ 3-5 วันแล้ว หยุดพัก เพื่อให้ตับขับสารตกค้างออกมา

กรณีใบขี้เหล็กก็เช่นกัน ด้วยใบขี้เหล็กมีสรรพคุณทางยา เป็นยากล่อมประสาท และช่วยให้นอนหลับ อีกทั้งยังช่วยสงบอารมณ์ คลายเครียด ผู้คนจำนวนมากที่มีปัญหาความเครียด ก็หันมาซื้อยาขี้เหล็กแบบแคปซูลไปบริโภค ตามกระแสโฆษณาชวนเชื่อ โดยขาดความรู้พื้นฐาน กินทุกวันเป็นปี จนเกิดผลข้างเคียง เช่น มีอาการตาเหลือง ซึ่งเป็นอาการดีซ่าน อันเกิดจากตับอักเสบ จริงอยู่ที่ ใบขี้เหล็ก มีสรรพคุณทางยา ที่ดี และคนไทยตั้งแต่โบราณกาล จนทุกวันนี้ ในบางท้องถิ่น นำใบขี้เหล็กมาแกง แต่ก็กินเป็นครั้งคราว ถ้ากินไหนนอนไม่หลับ วันรุ่งขึ้นก็จะแกงขี้เหล็กกิน การกินแกงขี้เหล็ก เป็นครั้งเป็นคราว แบบภูมิปัญญาพื้นบ้าน ไม่ก่อโทษ แต่การหันมากินในรูปของยาเป็นประจำ เมื่อปริมาณสะสมมาก **กลับเป็นพิษต่อตับ**

ก่อนที่จะเราจะใช้สมุนไพรเป็นยา เราควรหาข้อมูล หรือปรึกษาผู้รู้ หากขาดความรู้ ใช้ไม่ถูกต้อง ก็ทำให้เกิดผลข้างเคียงต่อร่างกายได้ หากจะใช้สมุนไพรในครัวเรือน **ก็เพียงยิดหลัก**

การจ่ายยา

1. ใช้ให้ถูกต้อง พืชสมุนไพรมีชื่อเรียกต่างกันไป ในแต่ละภาคหรือท้องถิ่น ต้นเหมือนกันเรียกชื่อต่างกัน ต้นต่างกันมีชื่อเรียกเหมือนกัน การนำมาใช้เป็นยา ก็ควรปรึกษาผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ
2. ใช้ให้ถูกส่วน พืชสมุนไพรแต่ละชนิดตามตำรา ที่นำมาทำเป็นยาไม่เหมือนกัน เช่น ตามตำราบอกว่า ใช้ราก ใช้ใบ ใช้ผล ใช้ดอก ก็ควรที่จะนำมาใช้ให้ตรงตำรา เพราะฤทธิ์ของยาในส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพร มีฤทธิ์ยาไม่เท่ากัน
3. ใช้ให้ถูกขนาด การนำสมุนไพรมาใช้ต้องคำนึงถึงขนาด และปริมาณของสมุนไพร ที่นำมาใช้และควรนำมาใช้ให้ถูกต้อง เช่น ถ้าใช้ขนาดและปริมาณสมุนไพรมากเกินไป ก็อาจจะเป็นอันตราย น้อยเกินไปก็จะทำให้รักษาไม่ได้ผล
4. ใช้ให้ถูกวิธี ถ้าในตำบารบระบุว่าสมุนไพรชนิดใด ใช้สด ต้มดื่มเลย หัก ขยี้ เป็นขี้ผึ้ง ก็ต้องใช้ให้ถูกวิธีจึงจะได้ผล
5. ใช้ให้ถูกโรค เช่น เป็นไข้ก็ใช้ยาแก้ไข้ ท้องเสียก็ใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ฝาดสมาน ท้องผูกก็ใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยระบาย

แม้บางครั้งจะใช้ยาสมุนไพรอย่างถูกต้องตามที่แนะนำ ก็ไม่ได้หมายความว่า จะไม่เกิดอาการแพ้ เพราะโดยธรรมชาติ ร่างกายของแต่ละคน จะมีภูมิต้านทานที่ไม่เท่ากัน บางคนใช้ยาสมุนไพรแล้วได้ผลดี แต่พอแนะนำให้ผู้อื่นใช้ตาม บางกรณี นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังเกิดอาการแพ้อีกด้วย ดังนั้นหากใช้ยาแล้ว เกิดอาการผิดปกติ ควรหยุดใช้ ถ้าหยุดใช้ยาแล้ว อาการหายไป อาจลองใช้ยานั้นดูอีกครั้ง ด้วยความระมัดระวังเพิ่มขึ้น หากมีอาการแพ้เช่นเดิม ก็จะสามารถรู้ได้ว่าเกิดจากพิษของยาสมุนไพร

อาการที่น่าสงสัยว่า จะเกิดจากการแพ้สมุนไพร อาจมีเพียงอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือมีหลายอาการร่วม เช่น มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง ซึ่งอาจเป็นตุ่มเล็กๆ หรือตุ่มโตเป็นปื้น หรือเป็นเม็ดคล้ายลมพิษ ตาอาจจะบวมปิด ริมฝีปากเฝ่อ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง เป็นต้น

อาการแพ้สมุนไพรที่มีผลต่อประสาทรับรู้ความรู้สึก ทำงานผิดปกติ เช่น เพียงแตะผิวหนังก็เสียว รู้สึกเจ็บ มีอาการใจสั่น ใจเต้น รู้สึกวูบวาคคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น และเป็นบ่อยๆ หรือ หากมีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะเหลืองร่วมด้วย แสดงว่าภาวะตับอักเสบแทรกซ้อน ถ้ากินยาสมุนไพรแล้วมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งข้างต้น ก็ควรหยุดกิน และปรึกษาแพทย์โดยเร็ว

ข้อควรระวังถ้าจะใช้สมุนไพร

- **ไม่ควรใช้ยาสมุนไพรเกินความจำเป็น ถ้าใช้สมุนไพรแล้ว 3-5 วัน อาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ ทั้งนี้อาจเนื่องจากใช้ยาสมุนไพรไม่ถูกต้องกับโรค**
- **เมื่อใช้ยาสมุนไพร ควรสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ ถ้ามีอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์**
- **ไม่ควรปรับสูตร หรือดัดแปลง เพื่อความสะดวกของผู้ใช้ อาจทำให้เกิดอันตรายได้**
- **อย่าใช้เข้มข้นเกินไป เช่น ยาสมุนไพรที่บอกให้ต้ม อย่านำไปเคี้ยวจนแห้ง เพราะจะทำให้ยาเข้มข้นเกินไป จะทำให้เกิดพิษได้**
- **ไม่ควรใช้สมุนไพรติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน**
- **ควรใช้สมุนไพรเมื่อมีอาการป่วย และเมื่อหายแล้วควรหยุดใช้**

แม้ว่าสมุนไพรจะเป็นสิ่งที่มาจากธรรมชาติ แต่ไม่ได้หมายความว่า จะไม่มีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้น หากใช้ไม่ถูกต้อง ใช้ไม่ถูกอาการ ไม่ถูกต้อง ปริมาณที่ใช้ไม่เหมาะสม หรือใช้กับ ผู้ที่แพ้สมุนไพรบางชนิด ก็อาจเกิดอันตรายที่คาดไม่ถึงได้ ส่วนจะมีผลต่อดับ ไต แค่นั้นนั้น ต้องดูที่สภาพร่างกายของแต่ละคน เพราะอาหาร น้ำ หรือ ยาทุกชนิด ล้วนต้องผ่านกระบวนการทำงานของตับ ไต ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น ในคนที่ ตับ ไต ปรกติ หากเลือกใช้สมุนไพรที่ถูกชนิด ถูกวิธี และ ถูกโรค ก็ไม่ต้องกังวลถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นนะคะ...



เรื่องน่ารู้ เมื่อจะพาลูก มาอยู่สวิส

- โดย แม่นก -

**เหตุผลที่มนุษย์แม่หลายคน รวมทั้งตัวแม่นก ตัดสินใจ
พาลูกน้อยมาอยู่ในอ้อมอกอีกครั้ง หลังย้ายถิ่นฐาน
มาสร้างครอบครัวใหม่ในสวิตเซอร์แลนด์แล้ว คือ
ความรู้สึกเหงา และคิดถึงลูก ถ้าลูกมาอยู่ด้วย เราจะดูแลลูกได้
อย่างเข้าใจ และใกล้ชิดมากขึ้น และเห็นวาระบบการศึกษา
ที่เมืองไทยยังไม่ทั่วถึง และเท่าเทียม
สิทธิ เสรีภาพ ความปลอดภัยในการใช้ชีวิตน่าเป็นห่วง
ความเหลื่อมล้ำทางสังคมสูง โดยรวมแล้วคือ
เห็นว่าสวิตเซอร์แลนด์ ให้อาณาเขตที่ดีของลูกได้นั่นเอง**

แม่นก ผู้ที่มีประสบการณ์ตรง บวกกับคำแนะนำผ่านประสบการณ์ตรงจาก
แม่นิด จากเมือง Grabs รัฐ St. Gallen (SG) แม่ปุ๋ย และแม่เบ็ต รัฐ Zürich (ZH)
(ขอขอบคุณ แม่ทั้งสาม มา ณ ที่นี้ด้วยนะค่ะ) ขอนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ และทำมาแล้ว มา
บอกต่อนะค่ะ เมื่อมนุษย์แม่ไทยคนใดตัดสินใจจะนำลูกมาอยู่ด้วยแล้ว ถ้าลูกโตพอ ที่จะ
พูดคุย สอบถามความรู้สึก ใช้เหตุผลได้ ควรเปิดอกคุยกัน ซึ่งแม่ควรอธิบายเหตุผลที่จะ
นำลูกมาอยู่ด้วยอย่างชัดเจน และให้ลูกแสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนเองด้วย
ว่า เขาคิดอย่างไร ถ้าลูกเห็นต่าง แม่ควรแสดงให้ลูกเห็นว่า แม่มีความรัก และอยาก
ดูแลลูก ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน และให้เวลาลูกได้คิดไตร่ตรองอีกครั้ง พร้อมกับค่อยๆ สร้าง
ความเข้าใจ แรงจูงใจให้ลูกสนใจประเทศสวิตเซอร์แลนด์มากขึ้น

เมื่อมาอยู่รวมกันเป็นครอบครัว อีกครั้งในประเทศใหม่ การปรับตัว ต่อการ
เปลี่ยนแปลงทั้งด้านอารมณ์ สังคม วัฒนธรรมเป็นสิ่งสำคัญ และตัวช่วยที่ดีที่สุดของลูก
ก็คือ พ่อ แม่ โดยให้ความรัก ดูแลเอาใจใส่ ให้เวลากับเขา **ไม่ใช่เอาลูกมา แต่แม่ต้องไป
ทำงาน นำลูกไปฝากให้คนโน้นดูที คนนี้เลี้ยงทีนะค่ะ** สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีและ
เป็นกันเอง พูดคุยสนับสนุน และที่สำคัญคุย สอบถาม ให้ลูกพูดเล่าถึงความรู้สึก และ
ประสบการณ์ของตัวเอง ว่าเขาปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่เป็นอย่างไรบ้าง และเข้าใจ
ในตัวลูกว่า เด็กแต่ละคนใช้เวลาพาตัวเองให้เข้ากับสิ่งใหม่ๆ ได้มากน้อยต่างกัน เรา
ในฐานะผู้ปกครองคาดหวังได้ แต่ไม่กดดันนะค่ะ ให้นึกถึงตัวมนุษย์แม่เองว่า กว่าจะ
ปรับตัวได้ ใช้เวลาแค่ไหน ลูกเราก็เช่นกัน

แม่นกได้ยิน ได้ฟังมาบ่อยๆ จากเพื่อนมนุษย์แม่ด้วยกันว่า ลูกถูกเพื่อน
ในโรงเรียนกลั่นแกล้ง ไม่ว่าจะทางกายหรือทางวาจา เช่น พุดล้อเลียนรูปร่างหน้าตา
เดินชน เตะขา เอาของไปซ่อน เป็นต้น การปกป้องจากมนุษย์แม่ คือสิ่งที่ลูกๆ ต้องการ

แต่จะอย่างไรละ แม่นกขอแนะนำว่า เรา
ต้องมีกลวิธี **เปิดปากลูก** ให้เขาเล่าว่าเกิด
อะไรขึ้น เขารู้สึกและคิดอย่างไรกับสิ่งที่
เกิดขึ้น เขาคิดหาทางแก้ไข หรือทางออก
อย่างไรหรือยัง เสนอแนะว่าเราช่วยกันคิด
ได้นะ หรือไป ปรีक्षाเรื่องนี้กับครูประจำ
ชั้นว่า จะช่วยอย่างไรได้บ้าง ลองนำมาทำดู
ถ้าสถานการณ์ไม่ดีขึ้น ควรบอกครูประจำ
ชั้นอีกครั้ง และขอช่องทางติดต่อกับ
ผู้ปกครองอีกฝ่าย เพื่อจะได้พูดคุย ปรีक्षा
กันถึงสาเหตุ และหาทางแก้ไขกันไป ถ้า
เราแก้ไขปัญหาด้วยสติ และความ
ประณีประนอม ผลสุดท้ายแล้วคุณครูที่
เคยแกล้งลูกเรา อาจจะกลายมาเป็นเพื่อน
ที่ดีอีกคนของลูกเราก็เป็นได้นะค่ะ สิ่ง
สำคัญที่มนุษย์แม่ ควรทำอีกอย่างคือ คอย
สังเกตพฤติกรรมของลูกว่า ผิดปกติไปหรือ
เปล่า ซึมลง ไม่อยากเจอผู้คน ไม่อยากไป
โรงเรียน มีรอยฟกช้ำไหม สอนให้แก้ปัญหา
โดยไม่ใช้กำลัง ให้ลูกบอกกับคนที่แกล้งไป
เลยว่า **“ฉันไม่ชอบที่เธอทำแบบนี้”**
หรือให้เดินหนีไม่ให้ความสนใจฝ่ายตรงข้าม
และสอนให้ลูกคิดดี ทำดี หลังจากเรื่องจบ
ลงแล้ว ลูกเราอาจรู้สึกกลัวอยู่ ถึงจะดีขึ้น
บ้าง แต่ความรู้สึกก็ไม่ได้หายไปไหน เรา
อาจจะเล่าให้ลูกฟังว่า เราทำอะไรไป เราคุย
กับคุณครู โทรไปคุยกับแม่ของเพื่อนลูกมา
และพูดคุยกับลูกแบบเปิดใจ บอกลูกว่าสิ่ง
ที่ เขาทำ อะไรถูกและอะไรผิด และที่เขา
แกล้งลูกเพราะอะไร พูดคุยเพื่อให้ลูก
ยอมรับความแตกต่างให้ได้ และสอนให้รู้จัก
ใจเขาใจเรา ถ้าเราทำ เพื่อนจะรู้สึกอย่างไร
ถ้าเพื่อนทำเรา เราจะรู้สึกอย่างไร ที่สำคัญ
สอนให้รู้จักควบคุมอารมณ์ การสอนที่ดี
ที่สุด คือการทำให้เห็นเป็นตัวอย่างคะ มัน
ไม่ง่ายเลย แต่ก็ไม่ยาก ถ้าเราตั้งใจ

**จากประสบการณ์ของแม่นก
และผองเพื่อน พบว่าสิ่ง
ที่จะช่วยให้การปรับตัว
ของลูกง่ายขึ้น มีดังนี้**

- **เรียนรู้ภาษาท้องถิ่น** จะช่วยให้ลูกมั่นใจที่จะสื่อสาร แม่สามารถเรียนรู้ภาษาท้องถิ่นพร้อมกับลูกได้ ผ่านการดูรายการทีวี ฟังเพลง อ่านหนังสือ หรืออาจใช้แอปพลิเคชันการเรียนรู้ภาษา ช่วยได้ การพูดคุยการตั้งคำถามกับสมาชิกในครอบครัว นอกจากได้ฝึกภาษาแล้ว ยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวด้วย แต่ภาษาแม่ ยังจำเป็นสำหรับลูกถึงแม้ว่าจะใช้ชีวิตในต่างแดนก็ตาม
- **ศึกษาวัฒนธรรม** ประเพณีท้องถิ่น และกิจกรรมในชุมชน สร้างความสัมพันธ์กับคนที่นี่ และสร้างความใกล้ชิดระหว่างลูกกับครอบครัวใหม่ด้วย เพราะเราต้องไปทำกิจกรรมด้วยกันค่ะ
- เราต้องรักษาความสมดุล ระหว่างการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมใหม่ และการรักษาความสัมพันธ์กับครอบครัวเดิมให้ได้ เพื่อลูกได้เห็น ว่า ถึงแม้จะมีครอบครัวใหม่ แต่ครอบครัวเดิม ก็ยังเป็นครอบครัวของเขาอยู่
- ยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง พ่อแม่เอง ก็อาจจะต้องปรับเปลี่ยนวิธีการอบรม และวิธีรับมือกับลูกให้ทันยุคสมัยเปิด และตั้งใจฟัง สิ่งที่ลูกจะสื่อ ทำความเข้าใจ ติดตามพฤติกรรมลูกอย่างเข้าใจ และหมั่นแสดงความรัก ผ่านกระทำ เช่น การกอด เพื่อเพิ่มความผูกพัน ความเข้าใจ และความรู้สึกลดอดภัย แรกๆ อาจจะเคอะเขินบ้าง หมั่นฝึกซ้อม และทำความคุ้นชินกันนะคะ

ปิดท้ายด้วยเรื่อง เอกสารที่ต้อง เตรียม เพื่อนำลูกมาอยู่ด้วยนั้นมีอะไรบ้างนะคะ

1. แบบฟอร์มคำร้องขอวีซ่าบุตรติดตามมารดา/บิดา Familiennachzug (สามารถโหลดได้ที่ www.eda.admin.ch)
2. หนังสือเดินทางฉบับจริง พร้อมสำเนา 2 ชุด (ของทั้งแม่และลูก)
3. รูปถ่ายสี ขนาด 3.5-4 ซม. จำนวน 4 แผ่น (รูปลูก)
4. สูติบัตรไทยฉบับจริง พร้อมสำเนา 2 ชุด
5. ทะเบียนบ้าน พร้อมสำเนา 2 ชุด (สำเนาทะเบียนที่มีชื่อลูกอยู่)
6. ใบเปลี่ยนชื่อ - สกุล (ถ้ามี) (ของลูก)
7. หนังสือรับรองการปกครองบุตร (ปค.14) ในกรณี บิดามารดาไม่ได้จดทะเบียนสมรส และบิดาไม่ได้จดทะเบียนบุตร (ขอที่อำเภอ ที่ผู้ขอมีชื่อในทะเบียนบ้าน)
8. ทะเบียนหย่า ใบ คร. 6 พร้อมหมายเหตุ เกี่ยวกับสิทธิเลี้ยงดูบุตรที่บันทึกไว้ท้ายทะเบียนหย่า

9. เอกสารการศึกษาของเด็ก (ใบรับรองการศึกษา/วุฒิการศึกษา) ขออนุญาตโรงเรียนเป็นภาษาอังกฤษได้
10. ใบรับรองความประพฤติ (สำหรับเด็กอายุ 12 ปี ขึ้นไป)
11. ใบรับรองโสด (สำหรับเด็กอายุ 14 ปี แต่ไม่เกิน 18 ปี ขอได้ ณ ที่ว่าการอำเภอหรือสำนักงานเขตที่เด็กมีทะเบียนบ้านอยู่)

เอกสารราชการ ต้องแปลตามภาษาราชการ ที่ใช้ในแต่ละเขตที่อยู่อาศัย เช่น แม่นกอยู่ในถิ่น ที่ใช้ภาษาเยอรมัน เป็นภาษาราชการ ก็แปลเป็นภาษาเยอรมัน **และต้องนำไปรับรองเอกสารจากสถานทูตสวิส ในประเทศไทยด้วยนะคะ**

ตรวจสอบถาม Migrationsamt (Office cantonal de la population et des migrations) หรือ Gemeinde (Commune) ที่อาศัยอยู่อีกครั้ง เพราะนอกเหนือจากเอกสารที่ต้องใช้แล้ว ยังมีระเบียบข้อบังคับที่แตกต่างกัน ตามแต่ละ Kanton เช่น รายได้ของครอบครัว ว่าเพียงพอที่จะเลี้ยงดูครอบครัวได้หรือไม่ ที่อยู่อาศัยต้องมีขนาดเหมาะสมต่อจำนวนผู้อาศัย หรือไม่เกินจำนวนตามที่ระบุในสัญญาเช่า เช่น

Kantone: BE, LU, UR, OW, NW, ZG, FR, AG, GL, ZH, AI, AR, SG, TG, GR (จำนวนผู้พักอาศัยลบนหนึ่งเท่ากับจำนวนห้อง เช่น ผู้พักอาศัย 3 คน ลบนหนึ่ง เพราะฉะนั้นที่พักที่เหมาะสม คือ ที่พัก ที่มีจำนวน 2 ห้อง เป็นขั้นต่ำ)

และเมื่อลูกเดินทางมาถึงสวิส แล้ว ควรไปติดต่อ Gemeinde/ Migrationsamt ภายใน



วัน

... แม่คาดหวังเป็นอย่างยิ่งว่า

มนุษย์แม่ทุกคนที่ได้อ่านเรื่องราว

จะได้รับประโยชน์ ไม่ว่ากำลังตัดสินใจ

ว่าจะพาลูกมาตีใหม่ ต้องทำ ต้องพบอะไรในอนาคต หรือผู้ที่พาลูกมาอยู่แล้ว และกำลังปรับตัว

พบปัญหาที่อาจคล้ายกัน นำไปปรับใช้กันได้ค่ะ ...



ยาลดความอ้วน มีจริงหรือ

โดย ก. ไตรคำ

Semaglutide และ
Liraglutide เป็นยารักษา
โรคเบาหวานประเภท 2
และยารักษาโรคอ้วน

- Semaglutide มีชื่อทางการค้า Wegovy® and Ozempic® เป็นยาฉีดเข้าใต้ผิวหนัง Rybelsus® ยารับประทาน ยานี้เป็นยารักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานประเภท 2
- Liraglutide มีชื่อทางการค้า Saxenda® ฉีดเข้าใต้ผิวหนังทุกวัน ในสวิตเซอร์แลนด์ใช้เป็นยาลดความอ้วน

จากงานวิจัยพบว่ายาในกลุ่มนี้ใช้ได้ผลในการลดน้ำหนักได้ในคนอ้วนที่เป็นผู้ใหญ่ ซึ่งมีดัชนีมวลกาย (BMI ≥30)

กก./ตารางเมตร

เนื่องจากเป็นยารักษาผู้ป่วยเบาหวาน จึงอยู่ในความควบคุมของแพทย์ มีการตรวจเลือดตรวจร่างกายก่อนใช้ แต่มีการใช้เพื่อลดน้ำหนักในคนเป็นโรคอ้วนด้วย

ในสวิตเซอร์แลนด์ ประกันสุขภาพจะจ่ายค่ายา นอกจากจะป่วยโรคอ้วนแล้ว ยังมีโรคเรื้อรังจากภาวะอ้วนร่วมอยู่ด้วย อย่างน้อย 1 โรค ได้แก่ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ เบาหวาน

ถ้าอยากจะฉีดหรือกินเพื่อลดน้ำหนักให้สวยงามอย่างเดียว ก็ต้องจ่ายค่ายา ค่าตรวจ ค่าดูแลจากแพทย์ จ่ายเอง

คุณสมบัติของยา

- ทำให้รู้สึกอิ่มนานขึ้น ไม่หิวบ่อย
- ลดระดับน้ำตาลในเลือด
- กระตุ้นให้มีการหลั่งอินซูลิน
- ลดการเคลื่อนไหวของกะเพาะอาหาร จึงทำให้อาหารอยู่ในกะเพาะนานขึ้น

ผลข้างเคียงส่วนใหญ่เกิดในระบบทางเดินอาหาร เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ท้องเดิน ปวดศีรษะ บางคนท้องผูก

ข้อควรระวังในการใช้ยา

- **หลีกเลี่ยงการใช้ยานี้** ในผู้ป่วยที่มีภาวะหัวใจล้มเหลว โรคกระเพาะอาหารหรือลำไส้ โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง
- **หลีกเลี่ยงการใช้** กับผู้ป่วยที่อายุเกิน 75 ปีขึ้นไป
- **แจ้งแพทย์** ถ้าเป็นโรคตับอ่อนอักเสบ อุ้งน้ำดีอักเสบ นิ่วในอุ้งน้ำดี โรคไตเรื้อรัง มีอาการใจสั่น หรือหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ โรคตับ โรคไต
- **ผู้ป่วยโรคเบาหวาน** เพราะต้องปรับขนาดยารักษาโรคเบาหวาน ห้ามใช้ยานี้แทนอินซูลิน
- **แจ้งแพทย์** ถ้าใช้ยาต้านการแข็งตัวของเลือด
- **ห้ามใช้ยานี้** ถ้าวางแผนจะตั้งครรภ์
- **ห้ามใช้ยานี้** ในระหว่างให้นมบุตร เนื่องจากยังไม่มีรายงานว่ายาจะผ่านน้ำนมไปสู่ทารกหรือไม่

จากยาที่ใช้รักษาโรคเบาหวาน แต่คนที่ไม่มีโรคเบาหวาน ได้นำยานี้มาใช้ ลดน้ำหนักเพื่อความสวยงาม ขณะที่ใช้ยาต้องทำควบคู่ไปกับการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และต้องอยู่ในการดูแลของแพทย์ **ห้ามใช้ยาด้วยตัวเอง** ไม่ว่าจะเป็นประเภทฉีดเข้าใต้ผิวหนังหรือรับประทาน

ข้อควรรู้สำหรับผู้ใช้น้ำหนักเมื่อหยุดใช้ยา แล้วไม่ควบคุมอาหาร ไม่ออกกำลังกาย ไม่เปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง ก็จะกลับมาอ้วนได้อีก

ธุรกิจเกี่ยวกับความสวยงามในยุคปัจจุบันเป็นธุรกิจที่ทำเงินได้ดีมาก พวกเราช่างโชคดีแท้ๆ โลกเราไม่มีใครฉลาดเฉลียวเกินไปกว่านักโฆษณาอีกแล้ว ไม่มีคนอย่างพวกเขาคอนอย่างพวกเรา คงมีโป๊ตลอดชาติ พวกเขาคำให้เราตาสว่างขึ้นอีกโข พวกเขาคิดทางบริโภคนิยมว่า คุณก็เคยเดินตามทางที่เขาชี้ สมมติว่าคุณจะซื้อยาสีฟันสักหลอด คุณต้องนึกก่อนแล้วว่าต้องการยี่ห้อไหน กำจัดกลิ่นปาก กำจัดหินปูน ลมหายใจสดชื่น แล้วฟันขาวสะอาดเป็นเงางาม แล้วคุณต้องนึกถึง สุขภาพปากและฟันของคนในครอบครัวทุกคน คุณพ่อกับแม่ คุณแม่มีหินปูน ลูกชายหายใจไม่สะอาด ลูกสาวฟันเหลือง แล้วคุณก็เลือกซื้อทีเดียว 4 ยี่ห้อ เพื่อให้เหมาะสมกับปากและฟันแต่ละคน

ที่บ้านก็ทำเช่นนี้ สบู่และครีมทาผิว เราก็ใช้คนละยี่ห้อ คุณจะคิดเหมือนดินน้ำมันหรือเปล่าไม่ทราบ นักโฆษณาช่วยให้เรารู้คุณค่าของสินค้าที่เราซื้อมาใช้ ยิ่งเรื่องเกี่ยวกับความสวยงามฉวยทุกสัปดาห์ก็ยอม ขอให้ผมพ่นดี เหมือนกับว่านักโฆษณา อ่านจิตผู้หญิงออก....



หมอนวด เขาคุยกัน

ศาสตร์นวดฝ่าเท้าแบบไหนดีกว่ากัน
แบบไทย หรือกดจุดแบบจีน

--- วันหนึ่งในห้องเรียนนวดฝ่าเท้า ---

อาจารย์คะ..ลูกค้าหนูชอบนวดฝ่าเท้ามากเลย แต่เขาบอกว่า ไม่ชอบให้นวด
กับไม้ มันเจ็บเกินไป..แบบนี้ เราไม่ใช้ไม้ในการนวดได้มั๊ยคะ

อาจารย์.. ได้สิ เราก็คือใช้มือแทน

นักเรียน..(หน้างุน) แทนแบบไหนคะ ก็ทำนวดที่เรียนไป มันเป็นใช้ไม้..นวด
เกือบครึ่งหนึ่งของที่เรียนเลยนะค่ะ

อาจารย์ : (ยิ้มๆ) เราก็คัดตัดทำที่ใช้ไม้ออก แล้วก็เพิ่มวิธีการนวดแบบกดจุด
สะท้อนฝ่าเท้าแบบจีนที่เขาใช้แต่มีอกกดจุด เข้าไปแทนได้เลยค่ะ
นักเรียน.. แล้วจุดพวกนี้ มันเหมือนกันหรอคะ..

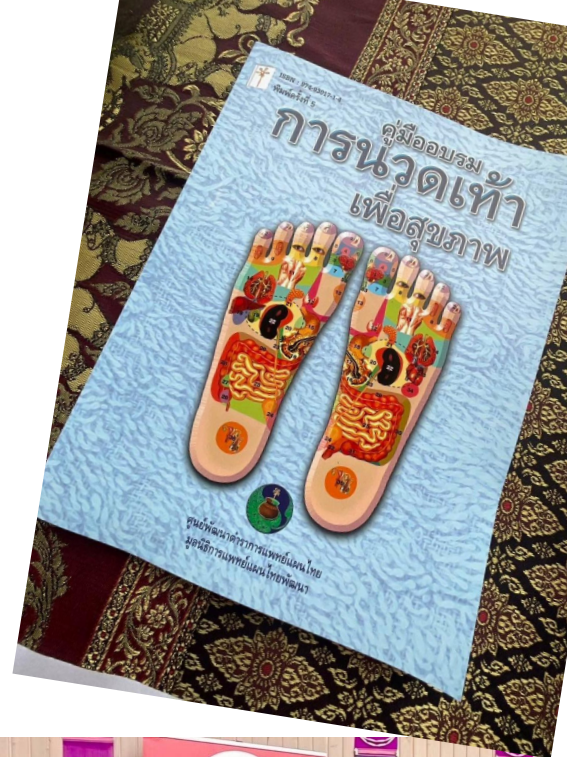
อาจารย์ : ใกล้เคียงกันเกือบ 100%เลยคะ

โดยปกติแล้ว วิชานวดฝ่าเท้า ต้นกำเนิดเริ่มแรกจะอยู่ที่ประเทศจีน..
แต่ช่วงสงครามทำให้ความรู้ของจีนด้านการนวดเท้าขาดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประเทศต่างๆ ในยุโรป ในเอเชียก็ได้นำการนวดเท้าไปพัฒนาเป็น
รูปแบบการนวดเท้าของตัวเองขึ้นมา โดยใช้พื้นฐานจุดนวดมาจากจีนเป็นหลักเลยคะ

ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์เองก็มีการนวดเท้าโดยพัฒนามาจากจีน
เหมือนกัน ประเทศสิงคโปร์ ประเทศไทย ก็เหมือนกันคะ จุดสะท้อนบนฝ่าเท้า
เกือบทั้งหมด 62 จุด จะคล้ายคลึงกัน มีน้อยกว่า หรือมากกว่าบ้าง แต่เล็กน้อย
เท่านั้นเอง..ถ้าเราไม่แน่ใจว่าตำราไหนถูกต้องที่สุด ไม่ต้องกังวลเลยคะ เลือก
จำลึกตำราหนึ่ง จะแบบไหนก็ได้..เราเอามาใช้ได้ใกล้เคียงกันเลยคะ
นักเรียน.. ดีจังเลยคะ แบบนี้ หนูก็นวดแบบลีลาสวยๆ พร๊วๆ เอาใจลูกค้า สบายๆ
ผ่อนคลายฝ่าเท้าให้ลูกค้าหลับสบายแบบไทยก่อนได้เลยใช้มั๊ยคะ

อาจารย์ : ใช่เลยคะ นวดผ่อนคลายฝ่าเท้าสบายๆแบบไทยไปก่อน หลังจาก
ฝ่าเท้าผ่อนคลายสบายเต็มที่แล้ว เราก็ค่อยๆเริ่มกดจุดสะท้อนที่ฝ่าเท้าแบบ
จีน หรือแบบสวิส แบบสิงคโปร์ หรือแบบอื่นๆ ที่เป็นแบบกดจุดได้เลยคะ
นักเรียน.. แล้วเราจะนวดทันหรอคะใน 1 ชั่วโมง เราต้องนวดทั้ง 2 แบบ

อาจารย์ : นั่นสิคะ เราจะทันมั๊ย..อันนี้ต้องคิด และวางแผนก่อนนวดเลยคะ
ก่อนนวด..อย่างแรกต้องคุยกับลูกค้าก่อนเลยคะ ว่า.....เขาเคยนวดมั๊ย.....
เขาเคยนวดแบบไหนมาบ้าง....เขาชอบแบบไหนมากกว่ากัน.....และเขารู้สึก
อย่างไร





ตัวอย่างเช่น..คนที่นัดเท้ากับหมอนวดไทย บ่อยๆจะชินกับการนวดเท้าโดยใช้ไม้กดจุดร่วมด้วย ซึ่งบางคนก็ชอบและบางคนก็ไม่ชอบให้ใช้ไม้ เพราะมันแข็งและอาจจะเจ็บเกินไป

ส่วนคนที่นัดกับหมอนวดกดจุดแบบของจีน ลิงคโปร์ สวิส หรือยุโรปอื่นๆ เขาก็จะไม่ชินกับการนวดเท้ากับไม้

ดังนั้น..สำคัญสุดคือ..เราก็ต้องพูดคุยกันก่อนนวด เพื่อจะรู้ว่าลูกค้าชอบแบบไหน หลังจากนั้นเราก็วางแผนการนวด จะนวดได้ตรงใจลูกค้าที่สุดค่ะ

นักเรียน..แล้วถ้าลูกค้าชอบแบบกดจุดมากๆ อยากเน้นกดจุดเยอะๆ เราสามารถัดการนวดผ่อนคลายแบบไทยแล้วใช้กดจุดอย่างเดียวได้มั๊ยคะ

อาจารย์ : แน่แน่นอนว่าได้ค่ะ..แต่..การนวดแบบผ่อนคลายก่อนของไทยสัก 5-10 นาที จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายขึ้น ช่วยส่งเสริมให้จุดสะท้อนที่กดทำงานได้ดีขึ้น มีประสิทธิภาพมากขึ้น และที่สำคัญ คือ สร้างเอกลักษณ์ความเป็นหมอนวดไทยที่แตกต่างให้ลูกค้าได้จดจำเรามากขึ้นด้วยค่ะ

นักเรียน..อ้อ..ใช่เลยคะ ถ้านวดเท้าแบบมีไม้ หรือแบบผ่อนคลายพร้อมๆสวๆ ก็ต้องมีแต่ของหมอนวดไทยเท่านั้นใช่มั๊ยคะ

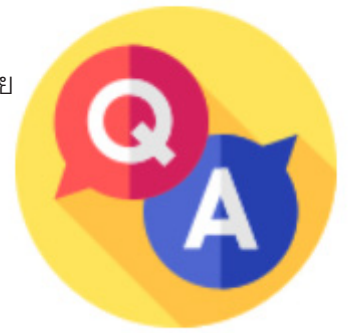
อาจารย์ : ใช่เลยคะ..เอกลักษณ์ของเราเลย แต่สุดท้ายต้องไม่ลืมว่า..สิ่งที่ดีที่สุดคือ..ลูกค้าชอบแบบไหน..เราต้องนวดให้ตรงใจลูกค้าที่สุดค่ะ

.... ด้วยรักจากอาจารย์โส (AS thai massage school)



โดย พี่หญิงไทย

ถามมา ตอบไป



ถามมา: น้องเป็นคนไทย ซึ่งพำนั ก

ในสวิตเซอร์แลนด์ ได้ไปพำนั กถาวรประเภท “ซี” มีงานทำ เป็นแม่ครัวคะ จะถามว่าถ้าเกษียณ แล้วกลับไปอยู่เมืองไทยถาวร จะได้รับเงินเกษียณ เป็นรายเดือนไหมคะ และจะต้องทำอย่างไรคะ

ตอบไป: ก่อนอื่นคาดเดาว่า น้องทำงานซึ่งมีรายได้สูงพอ ที่จะต้องจ่ายเงินประกันหมวดที่ 1 และหมวดที่ 2 (หรือเสาที่ 1 เรียกว่า AHV เงินประกันสังคมเมื่อเกษียณของทุกคนที่อาศัยในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ และหมวดที่ 2 มีชื่อว่า Pensionskasse PK เงินประกันสังคมของผู้ที่ทำงาน)

การจ่าย-การรับ เงินเกษียณผู้สูงวัย หมวดที่ 1 AHV ของชาวต่างชาติ ในประเทศสวิตเซอร์แลนด์, ชาวอียู EU และชาวประเทศในกลุ่มการค้าเสรียุโรป EFTA ถ้าผู้นั้นเกษียณแล้ว ย้ายออกจากกลุ่มประเทศดังกล่าวนี้ จะได้รับเงินของผู้สูงวัย AHV เป็นรายเดือน ถ้าเป็นประเทศที่ไม่มีสนธิสัญญาการประกันสังคม (Sozialversicherungsabkommen) กับประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เช่น ประเทศไทย ไม่มีสนธิสัญญาดังกล่าวกับประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ถ้าย้ายกลับประเทศไทย จะไม่ได้รับเงินเกษียณเป็นรายเดือน แต่จะได้รับเป็นเงินก้อนงวดเดียว

แล้วต้องติดต่อที่ไหน เมื่อจะย้ายถิ่น ให้ติดต่อกับสำนักงานเงินประกันสังคมแห่งชาติ ณ นครเจนีวา (die Schweizerische Ausgleichkasse in Genf/ <https://www.zas.admin.ch/zas/de/home.html>) ให้ติดต่อขอข้อมูล เอกสารที่ต้องใช้ และการโอนเงิน ส่วนข้อมูลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับเงินเกษียณผู้สูงวัย AHV สามารถหาได้เพิ่มเติมใน <https://www.ahv-iv.ch/de/Merkblätter>

การจ่าย-การรับ เงินเกษียณผู้สูงวัย หมวดที่ 2 PK เป็นเงินสะสมจากการทำงาน เงินประกันสังคมหมวดนี้ กรณีที่ต้องการย้ายไปอยู่ประเทศไทยถาวร น้องมีสิทธิที่จะขอรับเป็นเงินก้อน หรือเป็นเงินเดือน การขอรับเป็นเงินก้อน จะถูกหักภาษี ณ ที่จ่าย ประมาณ 10% หรือมากน้อยกว่านี้ นิดหน่อย ขึ้นกับวิธีที่พำนั กอาศัย





ต้องติดต่อที่ไหน ต้องทราบ
ก่อนว่านายจ้างทำประกันสังคมหมวดนี้
ที่ไหน (ต่างจากหมวดที่ 1 ซึ่งเป็นส่วน
ของรัฐบาล) ถ้าเป็นร้านอาหาร ดังที่ถาม
มานั้น น่าจะเป็นบริษัท Gastro Suisse
ให้ติดต่อโดยตรงกับบริษัทประกันนั้น

เพิ่มเติมข้อมูลให้หะคะ ว่าเรา
สามารถสอบถามทั้ง สำนักงานประกัน
สังคมของรัฐ (สำนักงาน ahv-iv ในเขต
เมืองที่อาศัยอยู่) ถามเรื่องจำนวนเงิน
เก็บหมวดที่ 1 และบริษัทประกันสังคม
ที่นายจ้างทำไว้ หมวดที่ 2 เพื่อขอทราบ
จำนวนเงินสะสมทั้งหมด ซึ่งเราถูกจ้าง
และนายจ้าง จ่ายสะสมไว้ตลอดระยะ
เวลาที่ทำงาน ไม่ว่าเราจะเคยทำงาน
ที่ไหน เปลี่ยนที่ทำงานหรือไม่ สำนักงาน
ประกันสังคมจะมีข้อมูลทั้งหมด และ
จะแจ้งจำนวนเงินทั้งหมดให้เราได้ทราบ

เพิ่มข้อมูลการจ่ายเงิน AHV
อีกนิดคะ สำหรับชาวต่างชาติ ผู้ต้องการ
ย้ายกลับประเทศหลังเกษียณ ถ้าประเทศ
นั้นไม่มีสนธิสัญญาการประกันสังคม
(Sozialversicherungsabkommen)
กับประเทศสวิตเซอร์แลนด์ จะได้รับเงิน
ก้อน เป็นเงินสะสมที่เราจ่ายตลอดระยะ
เวลาที่ทำงาน รวมกับส่วนที่นายจ้าง
จ่ายให้ (ปกติจะมีดอกเบี้ยยให้ด้วย) จะ
ได้จำนวนรวมเต็มนั้น โดยไม่ได้รับส่วน
ที่เป็นดอกเบี้ย นั่นคือจำนวนจะน้อยกว่า
ผู้เกษียณที่ยังพำนัก ในสวิตเซอร์แลนด์
แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าไม่ได้ขอย้ายออกนอก
ประเทศ ก็ไม่สามารถขอรับเป็นเงินก้อน
งวดเดียว

ถามมา: ดิฉันย้ายไปอยู่เมืองไทย 7 ปีแล้ว ตอนนี้นำสามีชาวสวิสเสียชีวิต
ดิฉันต้องทำอะไรบ้างคะ

ตอบไป: ก่อนอื่นต้องบอกว่า คำถามสั้นมาก ข้อมูลประกอบการตอบ
มีน้อย

จึงมีคำถามซ้อนคำถามว่า

- สามีเสียชีวิตที่ไหน ที่ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ หรือที่ประเทศไทย
- สามีมีทายาทในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ไหม
- อายุของคุณผู้เป็นภรรยา ระยะเวลาที่จดทะเบียนสมรส และมีบุตรร่วมกันหรือไม่
เพื่อพิจารณาการรับเงินแม่หม้าย

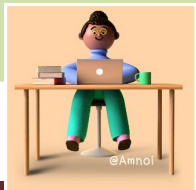
จึงขอตอบ โดยคาดหวังว่า คุณและสามี ได้ย้ายไปอยู่เมืองไทยด้วยกัน
หลังจากที่สามีเกษียณแล้ว แล้วคุณได้จดทะเบียนสมรสกันแล้วนานกว่า 5 ปี นอกจากนี้
นี้คุณน่าจะมียาอายุมากกว่า 45 ปี มีทายาทร่วมกับสามีหรือไม่ก็ถาม

ขั้นตอนการดำเนินการเมื่อสามีเสียชีวิตในประเทศไทย

- นำใบมรณะ ที่อำเภอในประเทศไทยออกให้ แปลเป็นภาษาราชการของประเทศ
สวิตเซอร์แลนด์ ตามถิ่นเกิดของสามี เช่น อยู่รัฐเบิร์น ก็แปลเป็นภาษาเยอรมัน
เป็นต้น แล้วแจ้งการมรณะกับสถานทูตสวิสในประเทศไทย ซึ่งทางสถานทูตจะแจ้ง
ต่อทะเบียนราษฎรในถิ่นเกิดของคุณสามี
- ถ้าคุณมีคุณสมบัติ ตามที่พี่หญิงไทยคาดการณ์ข้างต้นเรื่องอายุของคุณ และระยะ
เวลาการจดทะเบียนสมรส คุณมีสิทธิได้รับเงินแม่หม้าย ซึ่งปกติมี 2 หมวด คือ
หมวดที่ 1 เงินเกษียณจากรัฐ (AHV) และหมวดที่ 2 เงินสะสมจากการทำงาน (PK)
ให้นำใบมรณะไปแจ้งแก่สำนักงานทั้งสองแห่ง ทั้งนี้คุณต้องทราบว่าหน่วยงาน
ประกันสังคมของสามีอยู่ที่ใด (ดูจากเอกสารเงินเดือนเกษียณคะ) ทั้งสองหน่วย
งาน มีเอกสารแบบฟอร์มที่ต้องกรอกข้อมูลหลายอย่าง ต้องตรวจตราหาเอกสารที่
ผ่านมาซึ่งคุณสามีเก็บไว้ ในกรณีที่คุณเองเกษียณอายุ และได้รับเงินเกษียณแล้ว
ก็จะมีกรปรับจำนวนเงินใหม่ อาจได้รับประมาณ 70-80 % ของเงินที่สามีได้รับ
- กรณีมีทรัพย์สินในสวิตเซอร์แลนด์ ต้องทำเรื่องการแบ่งมรดก ถ้ามีทายาทใน
สวิตเซอร์แลนด์ ก็ให้ร้องต่อศาลจัดการแบ่งมรดกตามกฎหมาย หรือตาม
พินัยกรรมที่สามีเขียนไว้ การจัดการทรัพย์สินในประเทศไทยก็เช่นกันคะ ซึ่งคุณ
สามารถดำเนินการขอเป็นผู้จัดการมรดกผ่านศาลได้ด้วยตนเอง
- ธนาคารในประเทศไทย และในสวิตเซอร์แลนด์ ที่มีชื่อสามีเป็นเจ้าของบัญชีจะ
ถูกธนาคารอายัด ไม่สามารถเบิกเงินได้ ต้องนำใบมรณะ และคำสั่งศาลการเป็น
ทายาท หรือผู้จัดการมรดก ไปขอปิดบัญชี เพื่อโอนให้ทายาทต่อไป
- ไม่ลืมยกเลิกการประกันของสามี เช่น ประกันสุขภาพ ประกันชีวิต หรือ แจ้งฝ่าย
ทะเบียนต่างๆ เช่น กองตรวจคนเข้าเมือง ทะเบียนบ้าน ทะเบียนรถ อื่นๆ (ถ้ามี)

- ค่อยๆ คิด และจัดการตามลำดับไปนะคะ ส่งกำลังใจให้ และถ้ามีคำถามเพิ่มเติม ก็ยินดีคะ -

สุภาชิตเยอรมัน (มัน มัน)



deutsche
Redewendungen
สำนวน/สุภาชิต/คำพังเพย
เยอรมัน (มันมัน)

โดย Amnoi

Auf keinen grünen Zweig kommen

ความหมายของสำนวนนี้ คือ ไปไม่ถึงไหน ไม่มีความสุขในชีวิต ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตนั่นเองโดยทั่วไปถึงไม้ต้นไม้สีเขียวเป็นสัญลักษณ์ของความอุดมสมบูรณ์ ในนิทานพื้นบ้านเยอรมันจะกล่าวถึง การนำเสนอขายบ้านที่มีความเขียวชะอุ่มของกิ่งก้านของต้นไม้ ที่สื่อถึงความอุดมสมบูรณ์ รวมไปถึงความเชื่อที่ว่ามีวิญญาณที่อาศัยอยู่ในกิ่งไม้ต้นไม้นี้สีเขียวหากซื้อบ้านหลังนั้นวิญญาณที่ดีก็จะย้ายเข้าบ้าน นำสิ่งที่ดีและความโชคดีมาให้เจ้าบ้าน ซึ่งนับเป็นสิ่งที่พิเศษ

sich die Zähne ausbeissen

สำนวนนี้หมายถึงการทุ่มเททำงานอะไรสักอย่างที่ยาก ๆ อย่างสุดกำลังความสามารถแบบกัดฟันสู้แล้ว แต่ก็ยังไม่ประสบความสำเร็จ รู้สึกเหมือนลงทุนลงแรงไปแบบไม่เห็นทางสว่าง จนต้องเลิกล้มความพยายามนั้นไป ดังตัวอย่างในประโยค

Lass es sein! Versuch nicht weiter, ihn zu überzeugen! Du beisst dir an ihm nur die Zähne aus.

ช่างมันเถอะ! อย่าพยายามไปโน้มน้าวเขาอีกเลย มันก็เหมือนกับไปกัดฟันสู้กับเขาแบบไร้ประโยชน์นั่นแหละ ฉบับนี้ออกจะเป็นสำนวนแบบไปในทางไม่ส่งเสริมกำลังใจสักนิด แต่อยากจะบอกว่กับบางเรื่องราวหรือบางสถานการณ์ เมื่อมันไปต่อไม่ได้หรือสู้ไปก็ไร้ประโยชน์ ก็คงต้องใช้คำคมแบบไทย ๆ เรามาปลูกปลอบใจว่า “สุดมือสอย..ก็ปล่อยมันไป” เอะคะ

ปฏิทิน กิจกรรม

2567 | 2024

+ วันอาทิตย์ที่ 25 สิงหาคม 2024

หญิงไทยสัญจร «ให้ความรู้เรื่อง ย้ายกลับไทยถาวร ปัญหาเด็กและการจัดการ
แก้ไข แนวทางป้องกัน และกฎหมายแรงงานควรรู้»

สถานที่ Kaiser Thai Food Corner, Westbahnhofstrasse 2a, 4500 Solothurn

+ วันอาทิตย์ที่ 1 กันยายน 2024

งานวันครอบครัว «และประกวด Thai Swiss got talent»

สถานที่ Pfrundhaus Kirchlindach, Lindachstrasse 14, 3038 Kirchlindach

« ใบจ่ายค่าสมาชิก ปี 2024 / Mitgliederbeitrag 2024 »

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH26 0900 0000 8767 7365 7
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11
3038 Kirchlindach

Zahlbar durch
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11
3038 Kirchlindach

Währung Betrag
CHF 50.00

Zahlteil



Währung Betrag
CHF 50.00

Konto / Zahlbar an
CH26 0900 0000 8767 7365 7
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11
3038 Kirchlindach

Zusätzliche Informationen
Mitgliedsbeitrag

Zahlbar durch
Verein Thai Frauen für Thai Frauen
Postfach 11
3038 Kirchlindach




 @ Royal Thai Embassy
 Kirchstrasse 56,
 3097 Liebefeld bei Bern

25th THAI FESTIVAL

from 11.00 - 19.00 hrs. **6-7 July 2024**



#Thai Fest Bern
 #teamembassybern
 #ThailandinCH



เมื่อวันที่ 6-7 กรกฎาคม พ.ศ. 2567
 สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น
 หน่วยงานที่มประเทศไทยประจำสวิตเซอร์แลนด์
 และพันธมิตร จัดงานเทศกาลไทย ครั้งที่ 25
 ณ สถานเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

พวกเราชาวสมาคมหญิงไทยเพื่อหญิงไทยฯ
 ไปร่วมกิจกรรมเหมือนหุ่ตปีที่ผ่านมา คือ
 การไปขายเครื่องตุ้มหาทุนเพื่อใช้จ่าย
 ในกิจกรรมของสมาคมฯ
 ของขอบคุณทุกคนที่มาอุดหนุนให้กำลังใจ มา
 หักท้ายต้นค้ะ ดีใจเสมอที่ได้พบต้นค้ะ

งานประชุมสามัญประจำปี

ประจำปี

ครั้งที่

26

เมื่อวันอาทิตย์ที่ 5
พฤษภาคม 2567



คุณสุนทรี กาญจนะ อัครราชทูตที่ปรึกษา
พร้อมด้วยคุณนิษฐกานต์ ชมวรกุล ที่ปรึกษางานด้านกงสุล
เป็นผู้แทนเอกอัครราชทูต ณ กรุงเบิร์น

ให้ข้อมูลความรู้เรื่อง "การเตรียมตัวย้ายกลับไทยถาวร การขอวีซ่า

การแปงและการรับรองเอกสาร" โดยคุณสุนทร กรอบเตอร์ ผู้จัดการ
และเจ้าของ สำนักงาน Thai helping Point และคุณคุณนิพนธ์นารา พรรณราช

เรื่อง "สวัสดิการหย่า และลูกกำพร้า: กรณีคู่ชีวิต เสี่ยงชีวิต"
โดยคุณนงลักษณ์ ใจสงฆ์ เทิร์นเนอร์



เรื่อง "หย่ากับสิทธิต่างๆ" โดยคุณจาร์บี แควเวอร์ คีร์โต

ปิดท้ายด้วยการสนทนา แลกเปลี่ยน
เรื่อง "หย่า และชีวิตหลังจากนั้น"

มีผู้ร่วมเล่าเรื่องราวชีวิต คือ
คุณอุไรวรรณ บาคอบ คุณเสาวรีย์ ธารารักษ์
และคุณน้ำค้าง แก้ววอขมา
แต่ละคน เข้มแข็งจนสุดขอบ เก่ง แกร่ง สู้
จึงอยู่มาจนถึงวันนี้ แบบสุขมากกว่าทุกข์

