



สถาบันวิจัยประชากร
และสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากร และการพัฒนา

POPULATION AND DEVELOPMENT NEWSLETTER ISSN : 0125-5754
Website: www.ipsr.mahidol.ac.th/newsletter/



สวย
สดใส
ป๊ะแม่

เศรษฐศาสตร์และประชากรศาสตร์ธุรกิจ ว่าด้วย ‘คาปูชิโน’ (ร้อนๆ) ถ้วยหนึ่ง

ธีรธร ยูทอง
theerathorn.yoo@mahidol.ac.th

... แสงแดดยามเช้าที่อบอุ่นในวันอาทิตย์สุดท้ายของปี
ริมชายหาดปรานบุรี ผมสังคาปูชิโนที่หอมกรุ่นมานั่งจิบสนทนา
กับเพื่อนเก่าเพียงแค่นี้ก็พบกับความสุขงายๆ ในชีวิตแล้ว...

ในช่วงสุดสัปดาห์สุดท้ายของปี 2556 ผมหลบหนีความวุ่นวาย
จากมหานครใหญ่อย่างกรุงเทพฯ มาที่ชายหาดปรานบุรี เสียงคลื่น
และลมทะเลช่วยให้หัวใจที่รุ่มร้อนผ่อนคลายได้อย่างประหลาด
ธรรมชาติมีมนต์ขลังทำให้หัวใจดวงน้อยๆ ของผู้มาเยือนนั้นกลับไป
พร้อมด้วยความสุขจนพองโต จึงไม่น่าแปลกใจว่าใครๆ ก็อยากมา
พักผ่อนที่เมืองชายทะเลแห่งประจวบคีรีขันธ์นี้...

แม้ว่าจะขับรถมาไกลถึงหัวหิน ผมก็ยังไม่ถึงบ้านนอกจริงๆ เสียที
แต่นั้นแหละ อย่างที่เราที่รู้จักกันดีอยู่แล้วว่า ปัจจุบัน “ความเป็นเมือง”
(urbanization) ของเมืองไทย กำลังเข้าสู่ระยะ “ก้าวกระโดด”
แล้ว เห็นได้ชัดจากการที่พื้นที่เขตเมืองขยายไปกว่าครึ่งของพื้นที่
โดยรวม ยิ่งถ้านับตัวบ่งชี้ที่ว่าบริเวณเมืองคือบริเวณที่มีร้านสะดวกซื้อ
หรือนับพื้นที่ซึ่งเป็นเขตพัฒนาโดย อบต. ด้วยแล้ว (แทนที่จะนับ
เฉพาะเขตเทศบาลอย่างเดียวตามคำจำกัดความเดิมๆ) เมืองไทย
ก็แทบจะเป็นสังคมเมืองไปไกลโขแล้ว การกระจายความเจริญ
สู่พื้นที่ “ไกลปืนเที่ยง” (ในอดีต) นับว่าได้ก้าวหน้าไปมากทีเดียว
“ประชากรศาสตร์ธุรกิจ” (business demography) ทำให้ผม
ตระหนักถึงความสำคัญของ “ประชากรศาสตร์” (demography)
ที่ให้ข้อมูลทางประชากรที่สำคัญในการทำธุรกิจ ทั้งข้อมูลจำนวน
ประชากรในเขตเมืองและชนบท เพศ วัยฐานะทางเศรษฐกิจและ
สังคม ทักษะคิด ตลอดจนไปจนถึงรสนิยม ข้อมูลดังกล่าวมีส่วนช่วยเป็น
อย่างมากในการคิดวิเคราะห์ถึงความมากน้อยของอุปทานของ
สินค้าเดิมที่มีอยู่ในตลาด ที่สำคัญคือช่วยให้เห็นถึงช่องว่างสำหรับ
สินค้าใหม่ๆ ที่จะสอดแทรกเข้าสู่ตลาดเพื่อเติมเต็มอุปสงค์ (ความ
ต้องการ) ที่ยังไม่ได้รับการตอบสนอง (unmet demands/needs)
ของผู้บริโภค เช่นกัน “ทฤษฎีราคา” (price theory) ก็ได้ให้แนวคิด
ในการทำธุรกิจที่ดีแก่ผมว่า การตั้งราคาสินค้านั้นมีความสำคัญเป็น
อย่างยิ่งควบคู่ไปกับการบริหารการตลาดที่ดี การตั้งราคาที่ดีควรมี
ความเฉพาะเจาะจง กล่าวคือ ควรทำให้ถูก/แพง หลากหลาย
เหมาะสมกับรสนิยม (preference) ของกลุ่มผู้บริโภคเป้าหมาย (target
segmentation)



แต่ละกลุ่ม ผมก็ได้
แต่คิดๆ นะครับว่า
เมื่อกลับไป
กรุงเทพฯ คงจะทำ
ธุรกิจอะไรขึ้นมา
สักอย่าง ตอนนี
ทะเลสวยๆ ขับรถ
ต่อไปดีกว่า

เลยจากหัวหินไปไม่กี่ไกล จะได้เจอกับชายหาดปรานบุรีที่เงียบสงบ
(แต่ก็เป็นเขตเมืองอีกนั่นแหละเนื่องจากมองเห็นร้านสะดวกซื้ออยู่
ทั่วไป) มีบูติกรีสอร์ทเก๋ๆ สโตร์เมดิเตอร์เรเนียน รวมทั้งบ้านพัก
ตากอากาศริมทะเลน่ารักๆ วางตัวเรียงรายตามทิวมะพร้าวตลอด
แนวชายหาด ช่างเหมาะกับผู้ที่ชื่นชอบการพักผ่อนแบบส่วนตัวอย่าง
ผม ในบริเวณใกล้เคียงที่พิกมีร้านกาแฟตั้งอยู่ร้านหนึ่ง และมีร้าน
ขายของที่ระลึกตั้งอยู่อีกเพียงร้านเดียวเท่านั้น ต่างชายดิบชายดี
เป็นเท่านี้เท่าเท่า

**ร้านกาแฟเจ้าเดียวที่ตั้งอยู่ในละแวกนี้มีอำนาจเหนือลูกค้า
มาก** เพราะร้านกาแฟเป็นของหายากในแถบนั้น อ่างานนี้ไม่ได้มีมา
แต่เดิม แต่เกิดขึ้นทีหลังเมื่อร้านมาตั้งอยู่ในจุดชมวิวที่นักท่องเที่ยว
ทุกคนต้องมาเยี่ยมชม และเมื่อลูกค้ายินดีจ่ายเงินแพงๆ เพื่อ
จิบกาแฟ พร้อมนั่งชิลล์ชิลล์... ทอดอารมณ์ชมทิวทัศน์อันตระการตา
ค่าเช่าร้านนั้นก็ย่อมสูงตามไปด้วย เจ้าของสถานที่แบ่งมูลค่าของ
ทำเลหายากให้ผู้เช่าร้านกาแฟใช้ประโยชน์ พูดงายๆ “ความหายาก”
(หรืออีกนัยหนึ่ง “ความขาดแคลน”) มีให้เช่า ถ้าเจอผู้เช่าที่เสนอ
ราคาสูงพอ คำถามผุดขึ้นมาในใจของผมว่า หากผมมาเปิดร้าน
กาแฟที่นี่ ควรตั้งราคาอย่างไรดี?

เจ้าของร้านกาแฟควรใช้ประโยชน์จากทำเลทองที่เช่ามานี้
อย่างไรล่ะ? เขาอาจไม่ยอกคิดมากตัดสินใจขึ้นราคาคาปูชิโนพรวด
เดียวจากแก้วละ 85 บาทเป็น 150 บาทเลย ซึ่งนักท่องเที่ยวบาง
คนคงยอมจ่าย แต่นั่นแหละก็จะมีนักท่องเที่ยวอีกมากที่หันหลังเดิน
ออกไปจากร้าน หรือเขาอาจตัดสินใจลดราคาเพื่อเพิ่มยอดขายเป็น
ทวีคูณ แต่ชายกาแฟแก้วละ 25 บาทก็น่าจะพอหาเงินมาจ่ายค่าจ้าง
และค่าวัสดุได้แล้ว แต่เจ้าของร้านคงต้องชายกาแฟให้ได้มาก
กว่าเดิมอีกหลายเท่าตัว ไม่เช่นนั้นจะเกิดการชักหน้าไม่ถึงหลัง
รายรับไม่พอจ่ายค่าเช่าสถานที่ เจ้าของร้านกาแฟจึงตกอยู่ในสภาพ
กลินไม่เข้าคายไม่ออก (be in a dilemma) หรือ กลืนไม่ได้ไปไม่ถึง
(stuck in the middle) จะเลือกเอากำไรต่อแก้วสูงๆ (ขายราคา
แพง) แต่ขายได้จำนวนน้อยแก้วกว่า หรือจะยอมลดกำไรต่อแก้ว
(ขายราคาถูก) แล้วขายได้ (จำนวนแก้ว) มากขึ้นดีหนอ? อืม! น่าจะ
ทำการสำรวจหาข้อมูลสักหน่อย นักศึกษาปริญญาโทของผมคงจะ
ช่วยได้เยอะ

คงจะดีไม่น้อยหากเราไม่ต้องเลือก นั่นคือชายคาปูชิโนในราคา
แก้วละ 25 บาทให้คนที่ไม่ยอมจ่ายแพง แล้วขายราคาแก้วละ
150 บาทให้กับผู้ที่เต็มใจจ่ายเพื่อดื่มกาแฟ ชมวิวทิวทัศน์ ถ้าทำได้
จริงเจ้าของร้านคงทำกำไรทั้งขึ้นทั้งล่อง! คือขายได้ราคาดีเวลาที่
เจอลูกค้ามือเดิบ ในขณะที่เดียวกันก็ยอมขายเอากำไรเล็กน้อยถ้าเจอ
ลูกค้าขี้ตดลองแบบนี้ดีไหมครับ เราติดป้ายราคาว่า ‘คาปูชิโน
ราคา 150 บาท แต่ถ้าคุณไม่ยอมจ่าย คิดแค่ 25 บาทก็ได้
(นะจ๊ะ)’ แล้วป้ายราคาของร้านก็คงจะมีหน้าตาประมาณนี้

คาบุซิโนสำหรับคนมือเดิบ 150 บาท คาบุซิโนสำหรับคนตระหนี่ 25 บาท

ฟังดูไม่เลว แต่ในความเป็นจริงเราจะทำเช่นนั้นได้อย่างไร
ร้านกาแฟอาจต้องมองหาเทคนิคทางการตลาดที่แยบยลกว่านี้
สักหน่อย อย่างนี้ดีกว่าไหม? เจ้าของร้าน “กาแฟ...รักษ์โลก”
ใช้ถ้วยกาแฟที่ทำจากพลาสติกที่ย่อยสลายได้ง่าย แต่คุณผู้อ่าน
อย่าลืมนะครับว่า แม้อัน “กาแฟ...รักษ์โลก” นี้จะขายผลิตภัณฑ์
ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม แต่ราคากาแฟนั้นอาจไม่เป็นมิตรกับ
ผู้บริโภค นั่นคือ เวลาคุณซื้อกาแฟจากร้านนี้ คุณจะได้รับความ
มั่นใจอย่างเต็มที่ว่า คุณสนับสนุนกิจการสีเขียวที่เป็นมิตรกับ
สิ่งแวดล้อม แต่ไม่มีหลักประกันอะไรว่าคุณจะซื้อกาแฟได้ในราคา
ที่สมเหตุสมผลด้วย อันที่จริงผู้บริโภคที่รักษ์สิ่งแวดล้อมต้องจ่ายค่า
ผลิตภัณฑ์สีเขียวแพงกว่าปกติมานานนับปีแล้ว ในกรณีของร้าน
กาแฟเหตุผลที่แท้จริงที่เจ้าของร้านเลือกใช้แก้วพลาสติกที่
ย่อยสลายง่ายซึ่งมีต้นทุนที่สูงกว่าแก้วพลาสติกธรรมดาแน่นอนอาจ
เกี่ยวเนื่องกับจริยธรรมในการทำธุรกิจ (ที่มีความรับผิดชอบต่อ
สังคมด้วยการรักษาสิ่งแวดล้อม) จริงหรือไม่ ไม่มีใครรู้ แต่ที่แน่ๆ
ก็คือกาแฟ “รักษ์โลก” ช่วยให้ผู้ประกอบการค้นพบลูกค้าที่เต็มใจ
จ่ายค่ากาแฟเพิ่มถ้าเห็นว่ามีเหตุผลสมควร ทั้งนี้เพราะเวลาลูกค้า
สั่งกาแฟ “รักษ์โลก” พวกเขาส่งสัญญาณให้เจ้าของร้านกาแฟ
สองอย่าง ข้อความแรก เจ้าของร้านกาแฟอาจจะสนใจหรือไม่สนใจก็ได้ คือ **“ฉันคิดว่ากาแฟ ‘รักษ์โลก’ เป็นสินค้าที่ควรค่า
แก่การสนับสนุน”** ส่วนข้อความหลังเป็นข้อความที่เจ้าของร้าน
“กาแฟ...รักษ์โลก” ตั้งใจเจียพุง นั่นคือ **“ฉันไม่ตั้งใจถ้าจะต้อง
จ่ายเงินเพิ่มอีกเล็กน้อย”**

ข้อความหลังให้ข้อมูลที่เจ้าของร้านกาแฟอยากรู้ทันที เขารู้แล้วว่า
คนที่ใส่ใจปัญหาสิ่งแวดล้อมมักจะไม่ค่อยระงับการใช้จ่ายเงินใน
ร้านกาแฟในขณะที่คนที่ไม่สนใจเรื่องสิ่งแวดล้อมมักจะจดจ่ออยู่
กับราคาและด้วยเทคนิคการขายกาแฟ “รักษ์โลก” ที่เก๋ไก๋และ
แยบยลนี้ ป้ายราคาใหม่ของร้านจึงเป็น

คาบุซิโนสำหรับผู้สนใจปัญหาสิ่งแวดล้อม 90 บาท คาบุซิโนสำหรับผู้ที่ไม่สนใจปัญหาสิ่งแวดล้อม 85 บาท

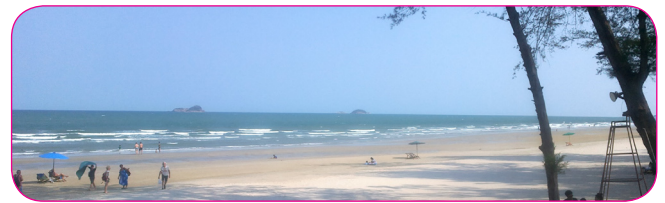
คาบุซิโน ที่หอมกรุ่น...ด้วยนั้น ช่วยให้คุณคิดแก่ผมว่า ผู้ประกอบการ
ที่ประสบความสำเร็จต้องค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับ “ความเต็มใจ
จ่าย” ของลูกค้าและข้อมูล “ความเต็มใจจ่าย” ของลูกค้านี้จะนำ
มาซึ่งข้อสรุปว่า ลูกค้ามีความอ่อนไหวต่อราคามากน้อยเพียงใด
และผู้ประกอบการควรตั้งราคาสินค้าอย่างไร กลยุทธ์ “กาแฟรักษ์
โลก” ดังกล่าวถูกออกแบบมาเพื่อสร้างผลตอบแทนสูงสุดให้กับ
อำนาจอันเกิดจากการมีร้านตั้งอยู่ในทำเลทองที่หายาก เจ้าของ
ร้านกาแฟตัดสินใจไม่ได้ว่าจะขึ้นราคากาแฟแล้วยอมเสียลูกค้า
บางส่วนดีหรือว่าจะยอมลดราคา ถึงขายได้มากขึ้นแต่กำไรก็
น้อยลง ถ้าหากเจ้าของร้าน “กาแฟรักษ์โลก” ถูกบังคับให้
ขายกาแฟราคาเดียวไม่ว่าลูกค้าจะเป็นใคร เจ้าของร้านคงต้อง
ตัดสินใจว่าจะเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งเท่านั้น แต่ถ้าเขาสามารถ
ตั้งราคากาแฟสำหรับพวกมือเดิบ/ใจป่า (หรือผู้ที่สนใจปัญหา
สิ่งแวดล้อม) ในราคาแพงและคิดพวกตระหนี่/ใจไม่ถึง (หรือผู้ที่ไม่
สนใจปัญหาสิ่งแวดล้อม) ในราคาถูก เจ้าของร้านกาแฟจะได้กำไร
ทั้งขึ้นทั้งล่อง แต่ถึงกลยุทธ์นี้จะใช้ไม่ได้ เราก็ไม่ต้องไปเดือดเนื้อ
ร้อนใจแทน เพราะเจ้าของร้าน “กาแฟรักษ์โลก” ยังมีทางเลือก
อีกมากที่จะค้นหาตัวลูกค้าที่พร้อมจะจ่ายเพิ่ม อีกทั้งวิธีการ
ค้นหาตัวลูกค้าที่ใจป่า (ที่ทางเศรษฐศาสตร์เรียกว่า “**ไม่มีความ
อ่อนไหวต่อราคา**”) ของเจ้าของร้าน “กาแฟรักษ์โลก” ก็ไม่ได้เจ้า
เล่ห์เพทุบายไปกว่าวิธีที่ผู้ประกอบการอื่นใช้กัน ธุรกิจใดๆ ที่มีการ
บริหารจัดการอย่างดีย่อมมองหาหนทางเรียก**ราคาสูงสุดเท่าที่
ลูกค้าแต่ละคนจะยอมจ่าย** ด้วยกันทั้งนั้น แถมลูกค้าจำนวนมาก
ก็ยอมจ่ายจริงๆ เสียด้วย!

แต่...ใช่ว่าผู้ประกอบการทุกรายจะโชคดีมีอำนาจเหนือลูกค้า
มากเหมือนอย่างเจ้าของร้าน “กาแฟรักษ์โลก” (ผู้ผูกขาดตลาด
กาแฟสดในละแวกนั้น) ลองมองดูภาพรวมของธุรกิจร้านกาแฟใน
ปัจจุบันซิครับ ท่านผู้อ่านจะเห็นภาพการแข่งขันกันที่ดุเดือดเลือดพล่าน

ยิ่งกว่าหนึ่งความอยที่ยิ่งกันเลือดท่วมจอเสียอีก! ทั้งนี้เพื่อแย่งชิง
ส่วนแบ่งตลาดที่มีมูลค่ากว่าเจ็ดพันล้านบาท! ดังจะเห็นได้จากกา
รแข่งขันขยายสาขาอย่างเป็นล่ำเป็นสันของแบรนด์ร้านกาแฟชื่อ
ดังระดับโลกที่เป็นที่เบ้มของวงการอย่าง “สตาร์บัคส์” (ซึ่งมีการ
พัฒนาร้านในรูปแบบสแตนด์อะโลน พร้อมให้บริการในแบบโทรศัพท์
เพื่อรองรับกลุ่มลูกค้าที่หลากหลายขึ้น) และ “ทรู คอฟฟี่” ตลอด
ไปจนถึง การเข้าสู่วงการของว่าที่เดอะ (ไรซิ่ง) สตาร์ (ดาวรุ่งดวงใหม่)
อย่าง “คอสต้า คอฟฟี่” เช่นร้านกาแฟชื่อดังจากเกาะอังกฤษ ใน
ขณะที่แบรนด์ร้านกาแฟระดับกลางอย่างเมซอน ก็พัฒนารูปแบบ
ร้านจากเดิมที่เจ้านกแก้วเกาะอยู่ในสถานีบริการน้ำมัน หันไปเกาะ
อยู่ในห้างสรรพสินค้าภายใต้ชื่อ “The Amazon’s Embrace”
เพื่อจับกลุ่มลูกค้าที่ค่อนข้างมีสตางค์ (ซึ่งเป็นตลาดที่ว่างอยู่) ให้
มากขึ้น ซึ่งแบรนด์ร้านกาแฟเหล่านี้ต่างก็จัดเอากลยุทธ์ขึ้นเทพ
มาใช้ในการต่อสู้ ฟาดฟันกันเพื่อนำไปสู่ชัยชนะ เอ๊ย ไม่ใช่!
เพื่อเพิ่มยอดขายและส่วนครองตลาดของตน (ต่างหาก)

ผมจะท้ออย่างไรดีหากคิดเปิดร้านกาแฟสักร้าน? ขอกลับ
กรุงเทพฯ ไปดูข้อมูลประชากรของประเทศไทย (โดยเฉพาะ
คนรุ่นใหม่ กับคนรุ่นผู้สูงอายุที่จะมีเพิ่มมากขึ้นในสังคมสูงวัย)
ให้ชัดๆ อีกสักที ว่าจะทำธุรกิจนี้อย่างไรจึงจะมีกำไรและสามารถ
อยู่ได้ท่ามกลางการต่อสู้ฟาดฟันกันอย่างหนักของเหล่าผู้ประกอบการ
ร้านกาแฟ (แค่คิดๆ เท่านั้นครับ)

ข้อมูลจากศูนย์วิจัยกสิกรไทย ปี 2556



ตอบดี มีรางวัล

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 34 ฉบับที่ 3
“ทุนยนต์ที่สร้างขึ้นเพื่อช่วยติดต่อสื่อสารกับผู้สูงอายุที่
พัฒนาขึ้นโดยฝีมือคนไทย มีชื่อว่าอะไร”

เฉลย : ทุนยนต์ดินสอ 2

รายชื่อผู้ที่ตอบถูกและจับสลากได้รับรางวัล,
กรุงเทพฯ: รัชตา วุฒิกิจเจริญ; สรภพ รัตแก้ว; สนัน รัตแก้ว
นครปฐม: สุวราภรณ์ มณีศรีขำ นครราชสีมา: ไพบุลย์
ธีระเรืองรัตน์

รายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัลพิเศษ, กรุงเทพฯ: ปิยะ จินดาบวร

รายชื่อผู้ที่ตอบถูก, กรุงเทพฯ: นิตยา โชคทวีพาณิชย์;
เมธิยา พิมพ์เสนา **ปัตตานี:** นรมล ศรีราม **สงขลา:** ชูศรี
รัตแก้ว

ท่านที่ได้รับรางวัล โปรดรอรับของรางวัลจากกอง
บรรณาธิการ

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 34 ฉบับที่ 4

“ประเทศไทยในประชาคมอาเซียนมีสัดส่วนประชากรวัย
เด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) มากที่สุด”

ส่งคำตอบมายัง “ประชากรและการพัฒนา” ตามที่อยู่
หน้า 12 หรืออีเมล jeerawan.hot@mahidol.ac.th ภายใน
15 พฤษภาคม 2557 (ท่านผู้ตอบคำถามทางอีเมลขอความ
กรุณาส่งที่อยู่ของท่านมาด้วย เพื่อการจัดส่งของรางวัลใน
กรณีที่ท่านตอบถูกและจับสลากได้รับรางวัล)

ประกาศรายชื่อผู้ตอบถูก และได้รับรางวัลในฉบับหน้า
“ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 34 ฉบับที่ 5 (มิถุนายน-
กรกฎาคม 2557)

แล้ว.....สันติภาพจะกลับมา

ระยะนี้มีเหตุการณ์ไม่สงบจากความเห็นต่างทางการเมืองเกิดขึ้นในหลายๆ ประเทศ โดยมีระดับความรุนแรงและความสูญเสียต่างกัน องค์กรสหประชาชาติต้องเข้าแทรกแซงเพื่อเป็นตัวกลางเจรจาให้เกิดสันติภาพโดยเร็ว คาบสมุทรเกาหลีกำลังเป็นจุดยุทธศาสตร์การถ่วงดุลอำนาจระหว่างประเทศมหาอำนาจทั้งสองค่าย ความขัดแย้งทางการเมืองมีอาการขึ้นๆ ลงๆ มาหลายปีแล้ว ที่มีผู้ร่วมแสดงด้วยคือสหรัฐอเมริกา รัสเซีย จีน และ ญี่ปุ่น เกาหลีถูกแบ่งเป็นสองประเทศหลังสงครามในช่วง ปี 2493-2496 สูญเสียชีวิตร่วมรบจากในและนอกประเทศ และพลเรือน รวบรวม 5 ล้านคน สหรัฐอเมริกาใช้เส้นขนานที่ 38 แบ่งดินแดนของประเทศนี้หลังสงครามสงบตามนโยบายของประธานาธิบดีทรูแมนเพื่อ 'ปราบผีคอมมิวนิสต์'

มีทั้งข่าวลือและข่าวจริงเรื่องการสะสมและทดลองขีปนาวุธพิสัยไกลที่ประธานาธิบดี คิม จ็อง อึน ผู้นำหนุ่มเลือดร้อนของเกาหลีเหนือใช้เป็นไฟเหนือมือทำสงครามเย็นกับรัฐบาลสหรัฐอเมริกา ด้วยการอดอ้างว่ามีศักยภาพยิงไกลถึงทำเนียบขาวโดยมีผู้นำรัสเซียขีปนาวุธส่งสัญญาณสนับสนุน เพื่อปรามเบาๆ ว่าอย่าส่งกองกำลังทหารมาบ้านเขี่ยในเขตน่านน้ำในในรูปแบบของการร่วมซ้อมรบนานเกินความจำเป็น

ความพยายามที่จะรวมเกาหลีเป็นหนึ่งเดียวเป็นนโยบายที่ประธานาธิบดี คิม แด จุง แห่งเกาหลีใต้ริเริ่มเอาไว้อย่างจริงจังในปี 2543 จนได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ และประธานาธิบดี อิม ย็อง ปัก และ ประธานาธิบดี โน มู ฮย็อนช่วยสานต่อ แผนการรวมประเทศนั้นมีเป้าหมายและแรงบันดาลใจที่ยากจะลืมจากสงครามกลางเมืองและการเข้ามาแทรกแซงของสหรัฐอเมริกา จนทำให้คนในชาติเดียวกันต้องพลัดพรากทิ้งๆ ที่ยังมีผลมหาศาล

รัฐบาลเกาหลีใต้มีท่าทีสานต่อเจตนารมย์ในเรื่องนี้ โดยให้ National Unification Advisory Commission วิจัย 'ต้นทุน' การรวมประเทศ พบว่าอาจใช้งบประมาณคร่าวๆ ถึง 300-600 หมื่นล้านเหรียญสหรัฐฯ ในระยะเวลา 10 ปี เพื่อเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศของเกาหลีเหนือ ร้อยละ 60 ให้ใกล้เคียงกับเกาหลีใต้ และจากการสำรวจความคิดเห็นของประชากรเกาหลีใต้อายุ 19 ปี ขึ้นไป พบว่า 8 ใน 10 คน เห็นด้วยกับการรวมเกาหลี แต่มีเพียง ร้อยละ 52.4 เท่านั้นที่เห็นด้วยกับเรื่องการจ่ายภาษี 'รวมชาติ' (reunification tax)

ถ้าจะรวมชาติกันอย่างจริงจังรัฐบาลเกาหลีใต้ต้องเตรียมงบประมาณมหาศาล เพื่อการฟื้นฟูเศรษฐกิจของเกาหลีเหนือในทุกด้าน เช่น การจัดหาสาธารณูปโภคขั้นพื้นฐาน การคมนาคม ระบบการศึกษา ทักษะแรงงาน และการสาธารณสุข เกาหลีใต้นั้นมีฐานเศรษฐกิจมั่นคงอยู่ในอันดับต้นๆ ของโลก มูลค่าผลิตภัณฑ์มวลรวมในประเทศ อยู่อันดับที่ 15 ของโลก ในขณะที่เกาหลีเหนืออันดับที่ 125 เกาหลีใต้เป็นผู้นำการพัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสารที่ล้ำหน้าประเทศหนึ่งของโลก ปัจจุบันมีประชากร รวบรวม 50 ล้านคนเปรียบเทียบกับเกาหลีเหนือซึ่งมีประชากร ประมาณ 24 ล้านคน เกาหลีใต้มีอัตราการเกิดต่ำที่สุดในโลก ประชากรมีระดับการศึกษาสูงและมีความพร้อมด้านเทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการศึกษา เรียกว่าแตกต่างจากเกาหลีเหนือแบบมองไม่เห็นฝุ่น สิ่งที่รัฐบาลเกาหลีใต้ต้องให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกถ้าจะรวมประเทศ คือด้านสาธารณสุขและการพัฒนาสาธารณูปโภคเพื่อการดำรงชีวิตขั้นพื้นฐาน กล่าวกันว่าเกาหลีเหนือขาดงบประมาณด้านนี้ อย่างหนัก ยังใช้รถไฟแบบหัวรถจักรไอน้ำที่ใช้ในช่วงญี่ปุ่นยึดครองประเทศเมื่อ 60 กว่าปีในการขนส่ง สภาพถนนที่ถูกทำลายอย่างหนักช่วงสงครามยังไม่ได้ปรับปรุง ไฟฟ้าประปา ยังมีไม่เพียงพอ ประชากรเด็กมีภาวะขาดสารอาหารขั้นรุนแรง รัฐบาลใช้งบประมาณเพื่อบำรุงกองทัพ และการซ่อมสร้างอนุสาวรีย์ผู้นำมากกว่าจะใช้เพื่อการอยู่ดีกินดีของประชาชน

หากเปรียบเทียบกับการรวมเยอรมันตะวันตก-ตะวันออก จะพบว่ามีข้อแตกต่างราวฟ้ากับเหว เพราะทั้งสองประเทศต่างเป็นประเทศอุตสาหกรรมหนักทั้งคู่ มีเทคโนโลยีที่ค่อนข้างใกล้เคียงกัน ความต่างเชิงเศรษฐกิจ มีเพียง 3 : 1 ในขณะที่เกาหลีใต้และเหนือต่างกันถึง 100 : 1 เยอรมันใช้งบประมาณ 1.6 แสนล้านยูโร ตลอดช่วงเวลา 20 ปี เพื่อการฟื้นฟูประเทศ จนกลายเป็นหนึ่งเดียวเยอรมันที่ทรงพลังทั้งเศรษฐกิจและการเมืองระดับโลก



วันรวมชาติครั้งสุดท้าย เมื่อวันที่ 20-25 กุมภาพันธ์ 2557
หลังจากที่วางระเบิด ถึง 3 ปี

กำแพงเบอร์ลินทุบทิ้งไปแล้ว เวียดนามเหนือ-ใต้ เลิกแบ่งแยก เมื่อไรเกาหลีจะเป็นหนึ่งเดียว



การรวมรงค์เพื่อ 'หนึ่งเดียวเกาหลี'

จากห้องเรียนรู้...สู่สนามปฏิบัติการวิจัย

ดวงอาทิตย์สดใสแสงสว่างให้ความกระจ่างทั่วท้องฟ้า เจ็ดโมงเช้าของหน้าหนาวและมันก็เป็นเวลาที่เรานัดหมายกัน นี่เป็นการลงปฏิบัติงานสนาม (fieldwork) อย่างเต็มรูปแบบ ครั้งแรกของพวกเราทุกคน...ไม่ตื่นเต้นกันบ้างก็ให้มันรู้ไป

รถตู้พาเรามุ่งหน้าสู่จังหวัดกาญจนบุรี หลับบ้าง เม้าท์บ้างก็ว่ากันไป ทุกครั้งที่มีการออกเดินทางไม่ว่าจะเพื่อจุดประสงค์อะไรก็ตาม สิ่งที่ได้มากกว่าจุดหมายปลายทาง คือ ระหว่างทางที่ก้าวเดิน มีคนเคยบอกว่าบางครั้งจุดมุ่งหมายก็ไม่สำคัญเท่าสิ่งที่ได้ระหว่างทาง แต่สำหรับเรา มันสำคัญไปเสียทั้งหมด **ทั้งจุดมุ่งหมายและระหว่างทาง!**

ถึงกาญจนบุรี เข้าที่พัก ณ “ศูนย์ปฏิบัติการวิจัยกาญจนบุรี” ซึ่งเป็นแหล่งเรียนรู้ทางการวิจัยของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม (สถาบันฯ เราเอง) ลงจากรถตู้.....กลิ่นความร่มเย็นของต้นไม้ใบหญ้าพัดมาแตะจมูก ความรู้สึกไม่ต่างอะไรกับการไปพักตากอากาศที่บ้านต่างจังหวัด.....

จากที่พักเดินทางเข้าสนามปฏิบัติการวิจัย แม้จะคุ้นเคยกับบ้านที่ต่างจังหวัด แต่ในตัวหมู่บ้านหรือสนามปฏิบัติการวิจัย มันกลับเป็นสถานที่ใหม่และไม่คุ้นชินสำหรับเรา

ลงสนามจริงกันเสียที.....เราได้แผนที่มาเพื่อศึกษาลักษณะหมู่บ้าน...ศึกษามันอย่างงงๆ และคิดภาพตามไม่ค่อยชัดเลยจับแผนที่ยัดใส่รถตู้และออกสำรวจหมู่บ้านเพื่อสัมผัสกับข้อมูลที่ได้มา มันเป็นชนบทที่ยังไม่มีการปรุงแต่งมากนัก สีเขียวสดของไร่ไถ่ตัดกับท้องฟ้าครามจัดดูสบายตา ถนนลาดยางข้างถ้าเป็นสายหลัก นอกนั้นก็เป็นที่ดินแดง รถยนต์ไปมาตอนตกหลุม ฝุ่นตลบอบอวลยามรถขับผ่าน ปรากฏว่ามีบ้านหลายหลังที่หายไปและมีบ้านใหม่เพิ่มขึ้นมา นี่แค่ก้าวแรก แต่เราก็สัมผัสได้ว่า ความสนุกกำลังจะตามมา...

การเก็บข้อมูลเป็นเรื่องเฮฮาและมีอะไรให้ลุ้นอยู่ตลอด แต่ละวันเราแบ่งพรรคพวกออกเป็นสองทีมคือรถตู้และรถมอเตอร์ไซด์ มีแต่คนแย่งกันนั่งมอเตอร์ไซด์เพราะได้ความโลดโผนมากกว่า ลัดเลาะตามซอกซอยได้ง่ายกว่า บางบ้านอยู่ไกลลิบลับสุดลูกหูลูกตา มอเตอร์ไซด์พาเราไปขึ้นเขาลงห้วย ฝ่าตงอ้อยและมันสำปะหลัง บางรายเราได้เก็บข้อมูลกันข้าง

ถนน บางรายในไซท์งานก่อสร้าง และบางรายกลางไร่มัน ช่างน่าตื่นตาตื่นใจอะไรเช่นนี้

นอกจากข้อมูลที่เราต้องการ บางครั้งเราก็ได้ฟังประสบการณ์ชีวิตของชาวบ้าน...ในทำนอง “มีสุขอยากแบ่งปัน มีทุกข์ก็อยากระบาย” สายตาลิงโลดหรือน้ำที่คลอในตาบอกถึงอะไรบ้าง อาจเป็นความตื่นเต้นดีใจหรืออึดอัดตันใจ ในนาที่นั้น อย่างน้อยเราก็เป็นเพื่อนคุยและผู้รับฟังที่ดี เขาคงไม่ต้องการอะไรมาก.....แค่ต้องการเห็นเราพยักหน้าแสดงความเข้าใจ

ตกเย็น...เราพากันกลับที่พัก กลางคืนของที่นี่บรรยากาศรอบตัวเงียบสงบและสุขสงบ เหมือนคืนเดือนมืดที่มืดไปเสียทุกทิศทาง คนเรานี้ก็แปลก อยู่กับความมืดนานไม่ได้ พลอยให้เห็นและจินตนาการไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง แต่มันแก้ไขได้ด้วย...การเปิดไฟและรวมตัวกัน

ทุกคืนเราจะประชุมประจำวัน และตรวจสอบงานสุดท้ายก่อนเข้านอน ก็พบว่าไม่ได้มีแค่เราแต่มีตุ๊กแกตัวใหญ่ बैठเริ่มนอนเป็นเพื่อนเราในห้องด้วย ยี้! สยอง!

สิ่งที่ได้นอกจากการเรียนรู้ในสนามปฏิบัติการวิจัยจริง คือ ประสบการณ์ที่มากกว่าการนั่งเรียนในห้อง นั่นคือ ประสบการณ์จริงจากการทำงานด้วยกัน ได้ทั้งความรู้และทักษะการจัดการภาคสนามทุกสิ่งทุกอย่าง **ที่สำคัญ** การทำงานเป็นทีมหากขาดใครคนใดคนหนึ่งไปงานคงไม่เสร็จและไม่สนุก ช่วงเวลาที่ผ่านมา อาจจะเหนื่อยกันบ้าง ทะเลาะกันบ้าง ออดนอนกันบ้าง แต่มันก็คุ้มไม่ใช่หรือกับสิ่งตอบแทนที่ได้มา

ภายในระยะเวลาหนึ่งสัปดาห์เต็ม เราจะหาประสบการณ์อย่างนี้ได้จากที่ไหน ถ้าเราไม่ได้สัมผัสมันด้วยตัวเราเอง ทักษะตลอดจนความสามารถใดๆ นั้นต้องสั่งสมจากประสบการณ์ตรง ซึ่งต้องใช้เวลาไม่ต่างอะไรกับการฝึกบินของนก

และเมื่อจำนวนชั่วโมงบินสั่งสมได้อย่างเพียงพอ ก็จะทำให้เราเป็นเสมือนดั่งนกที่บินได้ด้วยปีกที่แข็งแรงสู่ท้องฟ้าที่กว้างใหญ่ได้อย่างโฉบเฉี่ยวในวันข้างหน้า



การออกกำลังกาย...รายงานประสบการณ์จากประเทศนิวซีแลนด์

ความเข้าใจของเราๆ ท่านๆ ทัวไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุและการออกกำลังกายนั้นก็คงเป็นทำนองว่า “คนแก่ไม่ควรออกกำลังกาย แต่ควรพักผ่อนและอ้อมแรงไว้” หรือ “เมื่อแก่ตัวลงแล้วก็ไม่ควรออกกำลังกาย” หรือ “การออกกำลังกายเป็นการเสี่ยงต่อการหกล้ม” หรือ “มันสายเกินไปที่จะเริ่มออกกำลังกาย เพราะแก่ตัวแล้ว” หรือ “คนแก่ที่เจ็บป่วยหรือพิการไม่สามารถออกกำลังกายได้” ความเข้าใจดังกล่าวมานั้นน่าจะเป็นความเข้าใจที่ผิดๆ เพราะการวิจัยยืนยันว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย อารมณ์ และจิตใจของผู้สูงอายุซึ่งสำคัญมากกว่าในช่วงอายุอื่นด้วยซ้ำ

การออกกำลังกายยังมีความสำคัญมากในบรรดาผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายและการทำงานของร่างกายเริ่มช้าลงและเข้าสู่ความเสื่อมถอย ความสามารถของร่างกายในการนำเอาก๊าซออกซิเจนไปใช้ลดลงตามวัย แต่ถ้ามีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้วก็เป็นผลดี เพราะจะช่วยเพิ่มสมรรถนะทางร่างกาย ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีและมีความดันเลือดลดลง ทำให้มีกำลังวังชา กระปรี้กระเปร่า นอนหลับสบาย น้ำหนักตัวไม่เพิ่ม มีสุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจากโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน หรือโรคหัวใจ และยังเป็นการป้องกันการเกิดโรคความจำเสื่อมหรือที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า อัลไซเมอร์ (Alzheimer) และยังทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวขึ้นอีกด้วย จึงอาจกล่าวได้ว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นยาอายุวัฒนะขนานหนึ่งองค์การอนามัยโลกและรัฐบาลของหลายประเทศได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้ทำการรณรงค์ให้ผู้คนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

ในสังคมที่ผู้คนมีอายุยืนยาวมากขึ้นนั้น จึงมักจะมีผู้คนต่างเพศต่างวัยทำกิจกรรมต่างๆ เล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ทำให้ตนเองไม่อยู่นิ่งๆ ประเทศนิวซีแลนด์ก็เป็นอีกประเทศหนึ่งที่ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้นและรัฐบาลให้ความสำคัญในการส่งเสริมเรื่องการออกกำลังกายอย่างเป็นลำเป็นสัน และได้กำหนดแนวทางการออกกำลังกายในผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปดังนี้

- ไม่ควรอยู่เฉยๆ และจำกัดการนั่งๆ นอนๆ ให้มากที่สุด และควรทำกิจกรรมทำเท่าที่สามารถทำได้
- ปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนการเริ่มหรือเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกาย
- ไม่ควรหักโหมแต่ควรเริ่มทำช้าๆ แล้วก็ให้เพิ่มระดับและความเข้มข้นของกิจกรรมเป็นลำดับ
- มีความมุ่งมั่นที่จะเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นห้าวันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาทีถ้าเป็นการออกกำลังกายในระดับปานกลาง หรือ 15 นาทีถ้าออกกำลังกายอย่างเข้มข้น หรือการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วและส่งเสริมการหมุนเวียนของเลือด
- การออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์ควรมีกิจกรรมทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นและความสมดุล 3 ครั้ง และ เป็นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อ 2 ครั้ง

กระทรวงสาธารณสุขของนิวซีแลนด์ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุว่าเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายใดๆ ก็ตามที่ทำให้เกิดการใช้พลังงานขึ้น กิจกรรมใดๆ ก็ตามที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่ได้นิ่งๆ นอนๆ อยู่กับที่แล้วถือได้ว่ามีประโยชน์ทั้งนั้น กิจกรรมที่เขาแนะนำทำมีดังต่อไปนี้

1. ทำกิจกรรมประจำวันที่หนักที่สุด ได้แก่ การเดินไปซื้อของที่ตลาด ทำสวน รดน้ำต้นไม้ ล้างรถ ทำความสะอาดบ้าน
2. กิจกรรมที่ทำให้เพิ่มอัตราการหายใจ การเดินของหัวใจ ซึ่งควรจะทำอย่างน้อยครั้งละ 30 นาทีและ 5 วันต่อสัปดาห์ ได้แก่ การเดินเร็ว การขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เต้นรำ หรือแม่แต่เล่นกับเด็ก เป็นต้น ถ้าสามารถทำกิจกรรมดังกล่าวอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วันแล้วก็จะช่วยให้ลดน้ำหนักด้วย
3. กิจกรรมที่ฝึกการต้านทานต่อน้ำหนัก เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง ได้แก่ การหิ้วถุงบรรจุของ การยืนขึ้นและนั่งสลัดกันไปมา และการยกน้ำหนัก
4. กิจกรรมที่ฝึกความยืดหยุ่นของร่างกาย เพื่อช่วยด้านการเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ ไขว่ห้าง รำกระบอง ทำสวน โยคะ
5. กิจกรรมที่ช่วยให้สามารถทรงตัวและมีความสมดุลของร่างกาย เพื่อป้องกันการหกล้ม ได้แก่ การเล่นเปตอง ไขว่ห้าง การยืนด้วยขาข้างเดียว โยคะ

เมื่อปี ค.ศ. 2013 มีการสำรวจบุคคลที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และพบว่ากิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ผู้สูงอายุนิยมทำมากที่สุดคือการเดิน (60%) รองลงมาเป็นการทำสวน เช่น การปลูกต้นไม้ ปลูกผัก ดายหญ้า (54.2%) ส่วนกีฬาอื่นๆ เช่น เล่นโบว์ลิ่งกลางแจ้ง เทนนิส แบดมินตัน ว่ายน้ำ ก็มีบ้างประปราย การจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุที่นิวซีแลนด์มักทำกันเป็นกลุ่มหรือชมรมซึ่งไม่ได้เป็นทางการแต่มีการชักชวนกันมาทำ เช่น กลุ่มเดิน กลุ่มขี่จักรยาน กลุ่มเต้นแอโรบิก กลุ่มว่ายน้ำ ชมรมโบว์ลิ่ง ชมรมเทนนิส ชมรมแบดมินตัน การจัดกิจกรรมในลักษณะเป็นกลุ่มนี้เป็นผลดีต่อผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วพวกเขาจะอยู่คนเดียว การที่ได้มาออกกำลังกายเป็นโอกาสได้พบปะสังสรรค์ผู้คนในวัยใกล้เคียงกันจึงเป็นผลดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุด้วย

การตื่นตัวในการออกกำลังกายนั้นก็ไม่ได้มีเฉพาะผู้สูงวัยเท่านั้น ผู้คนที่เขายังไม่แก่หรือยังเป็นวัยกลางคนไม่ถึงวัยสูงอายุกี่เริ่ม เขามีการตื่นตัวในการออกกำลังกายกันมาก อาจจะถูกกล่าวได้ว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะสู้กับความแก่ก็คงไม่ผิด ดังนั้นจึงเป็นเรื่องปกติที่จะเห็นภาพผู้คนออกกำลังกายกันหลากหลายรูปแบบ บ้างวิ่ง บ้างขี่จักรยาน บ้างว่ายน้ำ หรือเล่นกีฬาต่างๆ ซึ่งเขาก็มักจะใช้ทุกโอกาสที่มีในการออกกำลังกาย อย่างเช่น



Guidelines on Physical Activity for Older People (aged 65 years and over)



ปั่นจักรยานไปแทนการขับรถ ถ้าขับรถไปก็จะแวะเข้าไปเล่นยิมหรือว่ายน้ำก่อนเริ่มทำงาน ช่วงเวลาพักเที่ยงจะเห็นพนักงานวิ่งกันเป็นกลุ่ม ในวันหยุดก็ยิ่งเห็นผู้คนออกกำลังกายกันมากและส่วนใหญ่มักจะเป็นกลุ่มๆ ทั้งเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน โดยเฉพาะการปั่นจักรยานแล้วเขาจะขี่กันเป็นระยะทางไกลๆ อาจจะเป็นสิบหรือยี่สิบกว่ากิโลเมตร ระหว่างทางก็แวะทานกาแฟหรืออาหารตามร้านในชุมชนที่ผ่าน เรียกว่าได้ทั้งความสนุก อิม และมีสุขภาพแข็งแรง



แก้ตามสังขารและสังคัม

จะเรียกว่าเป็นของขวัญวันวาเลนไทน์ หรือของขวัญวันมาฆบูชา ดีล่ะ เมื่อวันดีทั้งสองมาตรงกันในปีนี้อแล้วผมก็ได้ของขวัญวันนั้นลูกชายได้ส่งเครื่องออกกำลังกายจากห้างส่งมาให้ผมใช้ เขาโทรมาบอกสรรพคุณของเครื่องออกกำลังกายเครื่องนี้ และบอกว่าอยากให้พ่อใช้ ผมปฏิเสธว่าอย่าซื้อมาให้เลย พ่อมีเครื่องปั่นจักรยานอยู่แล้ว และก็ใช้อยู่เป็นประจำทุกวัน มาเกือบปีจนคุ้นเคยแล้ว

ลูกผมคะยั้นคะยอ ชักชวนให้ผมเห็นข้อดีของเครื่องที่ว่า ซึ่งคงตั้งอยู่ข้างหน้าเขาในขณะนั้น คนนั้นก็ใช้ คนนี้ก็ใช้ เครื่องนี้ออกแบบมาให้เหมาะสมกับลักษณะการเดินก้าวเท้าของคนเหมือนเดินอยู่ในอากาศ เดินบนเครื่องนี้แล้วจะไม่ปวดขา ปวดเข่า เขาทดลองใช้ดูแล้ว เพียงสิบนาทีก็ได้เหงื่อ ... ถ้าลูกเห็นดีเช่นนั้น พ่อก็ตามใจ และชอบใจ (และดีใจ)

ผมเดินรอบประเทศไทยมาแล้ว

ผมเริ่มออกกำลังกายเป็นประจำวันอย่างจริงจังด้วย “อรุณยามตรา (morning walk)” หรือการเดินยามเช้าตั้งแต่ กลางปี พ.ศ. 2543 ผมเดินทุกวัน ยกเว้นวันที่ฝนตกและเมื่อมี กิจธุระจำเป็น เดินวันละเกือบๆ ชั่วโมง คิดเป็นระยะทางก็ราว วันละ 4 กิโลเมตร ปีกๆ หนึ่งผมเดินได้ระยะทางประมาณ 1,500 กิโลเมตร สิบปีก็ได้ระยะทางไกลกว่าหนึ่งหมื่นกิโลเมตร ผมเดิน รอบประเทศไทยมาได้สักสองสามรอบแล้ว

ผมได้เปลี่ยนวิธีการออกกำลังกายจากการเดินยามเช้า มาเป็นการปั่นจักรยานอยู่กับที่เมื่อกลางปีที่แล้ว (2556) สาเหตุเนื่องมาจากผมเกิดอาการรองช้ำที่สันเท้า คงเป็นเพราะ รองเท้าไม่เหมาะ เมื่อเดินไม่สะดวก ผมก็เปลี่ยนรองเท้า ซื่อรองเท้ายี่ห้อดังราคาแพง แต่อาการเจ็บสันเท้าก็ยังไม่ดีขึ้น ในที่สุด ผมต้องหยุดการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องมานานถึง 13 ปี จากนั้น ผมก็เปลี่ยนมาออกกำลังกายด้วยการปั่น จักรยานอยู่ในบ้าน

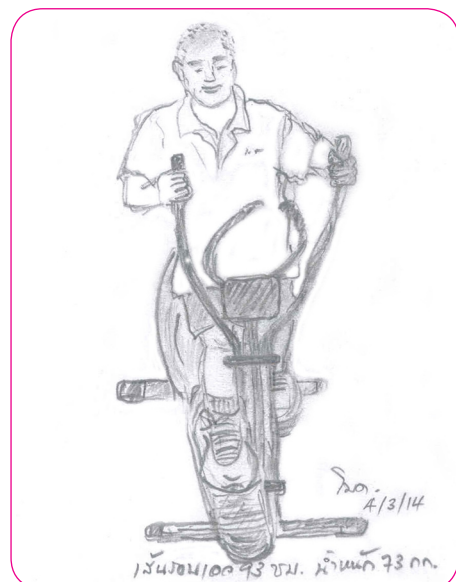
จนกระทั่งบัดนี้ ผมยังนึกเสียดายการเดินยามเช้าอยู่ ผมเคย เขียนบันทึกเรื่องการเดินออกกำลังกายไว้โดยใช้ชื่อ “เดินหนีตาย” ผมเขียนในทำนองว่า แม้จะรู้อยู่แก่ใจว่าเราไม่มีทางหนีตาย ได้พ้น แต่ถ้าเราเดินทุกวัน เราก็จะหนีห่างจากความตายได้บ้าง ซึ่งเท่ากับชะลอเวลาตายของเราให้ช้าลง ไม่ให้ความตายเข้ามา ถึงตัวเราได้ง่ายๆ ที่จริง ต้องบอกว่าเป็นการเดินทางจากความพิการ โรค และความเจ็บป่วยต่างๆ ด้วย ผมคิดถึงความสุขใจที่ได้จากการเดินยามเช้า คิดถึงอากาศที่สดชื่น เดินไป คิดโน่นคิดนี่ไป ผมได้ความคิดหลายอย่างขณะเดิน...

ผมคิดถึงการเดินทางยามเช้าเมื่อมีโอกาสไปพักผ่อนต่างจังหวัด ผมได้เห็นชีวิตผู้คนในท้องถิ่นเหล่านั้น ได้พบกับ ธรรมชาติ เห็นบ้านเรือนสิ่งก่อสร้างใกล้ชิดอย่างที่ไม่มีความได้เห็นหากนั่งรถผ่านไปโดยไม่ได้เดิน

วิธีใดก็ได้ ขอเพียงให้เพลิน

การเปลี่ยนวิธีออกกำลังกายมาเป็นการปั่นจักรยาน อยู่ภายในบ้านก็สะดวกหลายอย่าง ไม่ว่าฝนจะตก ฟ้าจะร้อง ก็ไม่เป็นปัญหา ตอนที่ยังเดินยามเช้าอยู่ บางครั้ง ผมแต่งตัว ใส่รองเท้าเสร็จเรียบร้อยแล้ว เดินออกนอกประตูบ้าน อ้าว! ฝนตก ต้องกลับเข้าบ้านด้วยความผิดหวัง การออกกำลังกาย อยู่ในบ้านสะดวกดี เราไม่ต้องเสียเวลาเตรียมตัวมาก เต็มวัน พอตื่นขึ้นมา เข้าห้องน้ำ ล้างหน้าแปรงฟันเสร็จ ผมก็ลงมา ข้างล่าง เริ่มปั่นจักรยานได้เลย ที่สำคัญ ผมเอาทีวีมาตั้งไว้ดู เวลาปั่นจักรยาน ออกกำลังกายไป ดูรายการทีวีไป เพลิดเพลินดี ผมชักไม่แน่ใจแล้วว่าตอนนี้ผมติดออกกำลังกายหรือติด รายการทีวี หรือติดทั้งสองอย่างผสมกัน ตอนหลังๆ นี้ บาง ครั้งผมอยากออกไปเดินนอกบ้านอยู่เหมือนกัน อยากกลับไป เดินตามสถานที่ที่เคยเดินมาก่อนเพื่อรำลึกถึงความหลัง โดยเฉพาะที่ในบริเวณพุทธมณฑล และที่สนามกีฬาของ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา แต่พอจะออกไป ก็เกิดอาการ ลังเล กลัวจะพลาดรายการทีวีที่ดูเป็นประจำ นี่เป็นเพราะเรา ติดทีวีมากกว่าติดจักรยานละครึ่ง

ผมตั้งเครื่องออกกำลังกายที่ลูกชายเพิ่งให้มาไว้ใกล้ๆ กับ จักรยาน ผมแบ่งเวลาออกกำลังกายออกเป็น 2 ช่วง เดินบน เครื่องที่ได้มาใหม่ 20 นาที แล้วไปปั่นจักรยานอีก 20 นาที ได้ดูทีวีไปด้วยตลอดเวลา ที่จริง การออกกำลังกายของเรา ไม่ว่าจะใช้วิธีใดหรือเครื่องมือใด จะได้ผลมากน้อยเพียงไร น่าจะขึ้นอยู่กับความตั้งใจของตัวเองมากกว่า ถ้าเรามุ่งมั่น ตั้งใจจริงแล้ว ไม่ว่าจะเดินยามเช้ายามเย็น ปั่นจักรยานท่องเที่ยว ตามที่ต่างๆ หรือปั่นอยู่กับที่ แกว่งแขน รำไม้พลอง รำไท่เก๊ก รำมวยจีน หรือด้วยวิธีการอื่นใดก็ตาม ก็จะทำให้เรามีความสุข และบังเกิดผลดีต่อสุขภาพของเรา



ผมคิดว่าพฤติกรรมออกกำลังกายเป็นประจำของผมนั้นยืนอยู่ได้นานนับสิบปีเป็นเพราะผมทำให้วิธีออกกำลังกายไม่น่าเบื่อ ใช้วิธีต่างๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน ไม่ต้องเตรียมตัวมากเพียงใส่ชุดกางเกงขาสั้น เสื้อยืดธรรมดาๆ ใส่รองเท้ากีฬาสำหรับเดิน เพียงแค่นั้นก็เริ่มกระบวนการออกกำลังกายได้ทันที แต่ก่อนสถานที่เดินของผมอยู่ใกล้บ้านหรือที่พักไม่ต้องเดินทางไปไกล ตอนนี้ผมปั่นจักรยานอยู่ภายในบ้านเลยด้วยซ้ำ และที่สำคัญ การออกกำลังกายของผมแต่ไหนแต่ไรมาเป็นวิธีสมถะ ไม่สิ้นเปลืองคือเกือบไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ เลย เสื้อผ้าก็ไม่ต้องมีแบรนด์เนมหรือตามแฟชั่น ลงทุนมากหน่อยก็ตรงที่รองเท้าที่มีคุณภาพเท่านั้น

เพื่อนบางคนเป็นสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ ต้องไปรับบริการตามจำนวนครั้งที่กำหนด มีเทรนเนอร์หรือครูฝึกคอยช่วยดูแลเวลาออกกำลังกาย... เพื่อนคนหนึ่งแสดงความตั้งใจจนออกนอกหน้า เมื่อฝนตกในวันเวลาตามตารางการไปใช้บริการที่ศูนย์ เพราะเป็นเหตุผลว่าไม่สะดวกในการเดินทางจริงๆ ของ

คราวนี้ เมื่อลูกชายแบ่งเงินเดือนชำระราชการระดับ 6 มาซื้อเครื่องออกกำลังกายราคาเกือบสามหมื่นบาทให้ ก็จะต้องเป็นแรงบันดาลใจให้ผมต้องพยายามรักษาสุขภาพเพื่อสามารถใช้เครื่องนี้ให้ยืนยงยาวนานที่สุด

การออกกำลังกายนี้ดีแน่ๆ

ทั้งๆ ที่รู้ว่าการออกกำลังกายมีผลดี แต่ก็ยังมีคนจำนวนมากไม่ทำให้การออกกำลังกายเป็นนิสัย **ผมคิดว่าสิ่งที่จะทำให้การออกกำลังกายติดเป็นนิสัยได้ก็เช่นเดียวกับการเลิกบุหรี่ คือ เราต้องตั้งใจจริง**

ความตั้งใจจริงจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราเชื่อและศรัทธาในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย ผมเชื่อแน่วแน่ว่าการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ผมมีชีวิตยืนยาวและมีสุขภาพดีขึ้น ผมวาดภาพกลไกการทำงานของการทำงานของการออกกำลังกายว่าจะช่วยผลักดันให้โลหิตไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้สะดวก ถ้าปฏิบัติไปพร้อมกับกินอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ก็จะไม่มีไขมันไปอุดตันตามหลอดเลือด โลหิตที่จะไปหล่อเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ โดยเฉพาะสมองก็เดินทางโดยราบรื่น ผมเป็นห่วงเรื่องสมองเป็นพิเศษ ถ้าเส้นโลหิตไปเลี้ยงสมองเกิดแตกขึ้นมา ไม่ตายก็เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตไป ผมไม่รู้ว่ามันจะเกี่ยวกันมากน้อยอย่างไรกับการเป็นโรคสมองเสื่อมถ้าเราออกกำลังกายเป็นประจำ และกินอาหารที่มีประโยชน์โลหิตไปเลี้ยงสมองสม่ำเสมอ ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคสมองเสื่อมเช่นอัลไซเมอร์ ก็น่าจะลดลง

ผมเชื่อของผมเช่นนี้ ผมกำลังปั่นจักรยาน และเดินหนีตายหนีโรคภัยไข้เจ็บ และหนีโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์

ชีวิตที่เปลี่ยนไปตามสังขารและสังคัม

พฤติกรรมของผมได้เปลี่ยนไปมากเมื่ออายุมากขึ้น

ผมนึกถึงภาพของตัวเองเมื่อยังเป็นหนุ่ม จะเรียกว่าเป็นหนุ่มคะนองก็ว่าได้ เคยตั้งวงกินเหล้ากับผองเพื่อน อยู่กันตั้งแต่หัวค่ำไปจนตลอดคืน กลับบ้านเอาเมื่อตอนฟ้าสว่างเมื่อ

พระออกบิณฑบาตรก็เคยมาแล้ว จนเพื่อนพ้องที่ร่วมวงด้วยกันเรียกกลุ่มตัวเองว่า “กลุ่มฟ้าสว่าง” ตอนนั้น เมาแล้วก็ยังขับรถกันหน้าตาเฉย ถ้าเป็นสมัยนี้ คงถูกตำรวจเรียกให้เป่าวัดระดับแอลกอฮอล์แล้วให้นั่งสงบสติอารมณ์ หรือถูกลงโทษให้ทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์เป็นแน่แท้

บุหรินะหรือครีบ... เริ่มสูบตั้งแต่อายุ 18 ปีเมื่อรู้ว่าเข้ามหาวิทยาลัยได้ สูบต่อเนื่องมาเป็นเวลา 23 ปี ผมสูบบุหรี่จัดมากถึงวันละ 2 ซอง ผมเคยติดบุหรินขนาดหนัก เรียกว่าจะมีอาการ “ลงแดง” ถ้าไม่ได้สูบ

ณ บัดนี้ ผมเลิกทั้งเหล้าและบุหรี่ ผมกลายเป็น “ผู้แพ้” ทั้งแอลกอฮอล์จากเหล้าเบียร์ และนิโคตินจากบุหริน เมื่อได้รับสารทั้งสองชนิดนี้ก็จะเกิดอาการวิงเวียน คลื่นไส้ คล้ายจะเป็นลม ดูหรือร่างกายของคนเราจะกลับตาลปัตรได้ถึงเพียงนี้

ผมมาคิดได้ว่า คนเราเมื่ออายุสูงขึ้นก็ต้อง “เจียมสังขาร” อย่างผม จะให้ปีนปายกระโดดโลดเต้นเหมือนเมื่อก่อนยังหนุ่มคงเป็นไปได้ ผมเคยคล่องแคล่วว่องไว ปีนต้นไม้ ปีนข้ามรั้ว ข้ามกำแพงได้คล่อง เมื่อเรียนอยู่มหาวิทยาลัย น้ำหนักตัวผมแค่ 55 กิโล เดียวนี้ น้ำหนัก 75 กิโล จะให้เอโลตามคนหนุ่มสาวคงไม่ได้ เมื่อหลายปีก่อน ขนาดอายุยังไม่มาก ผมอาจหาญเข้าร่วมทีมซึกคะเยอกับหนุ่มๆ สาวๆ หัวใจทำท่าจะวายเอาเสียตั้งแต่ตอนนั้น

ตอนนี้ ถ้าใครเห็นผมสงบ สุขุม เรียบร้อย โปรดทราบว่าเป็นเพราะสังขารของผมไม่อำนวยให้มีพฤติกรรมโลดโผนโจนทะยานเหมือนเมื่อยังเป็นหนุ่ม **สังขารกำหนดให้ผมเรียบร้อยขึ้น**

ผมดีใจที่ผมอดเหล้าเลิกบุหรินเสียได้ ถ้าผมยังดื่มหนักเหมือนเมื่อก่อน กินเหล้าจนตึกลง รุ่งขึ้นไปทำงานด้วยอาการโสรสเล (อ่านว่า สะ โหล สะ เหลล) สลิมสลือ (อ่านว่า สะ ลิม สะ ลือ) ในฐานะอาจารย์อาวุโส ทั้งนักศึกษาและเพื่อนร่วมงานรุ่นน้องๆ จะมองเราอย่างไร

สังคัมไทยกำหนดบทบาทผู้สูงอายุไว้อย่างชัดเจน สังคัมยกย่องให้ผู้มีอายุมากเป็นผู้อาวุโสด้วยวัยวุฒิ และให้ความเคารพนับถือ ดังนั้น ผู้สูงอายุจึงต้องประพฤติตนให้ดีสมกับที่ได้รับเกียรติจากสังคัม ไม่ให้คนเขาตาดินนินทาเรียกสมญาว่าเป็น “ตาแกขี่เมา” “ไอ้เฒ่าหัวงู” “ไอ้เฒ่าลามก” “เฒ่าตมทากลับ” “ยายแก่ปากปลาร้า” “อีแก่แรงทั้ง” ฯลฯ

เมื่อมีอายุสูงขึ้นจนกลายเป็นผู้สูงอายุ เราก็ต้องทำตามความคาดหวังของสังคัม และตามสภาพของร่างกาย ผมถึงได้บอกว่า “สังขาร” กับ “สังคัม” เป็นตัวกำหนดบทบาทและพฤติกรรมของผู้สูงอายุ ใกล้เคียงครับ



เพชร

อัญมณีที่เป็นที่นิยมมากที่สุดในโลก คือ เพชร รองลงไป คือ ไช้มุก และมรกต ตามลำดับ

เพชรเป็นของแข็งที่ประกอบด้วยธาตุคาร์บอน ซึ่งจัดเรียงตัวเป็นทรงแปดหน้า เพชรมีความแข็งแกร่งสูงสุดในบรรดาของแข็งที่ประกอบด้วยธาตุเดียว โดยมีค่าที่ระดับ 10 ตามโมส์สเกล (Mohs scale)

เพชรเกิดขึ้นในเนื้อโลก (mantle) ที่มีความลึกระหว่าง 140 – 190 กิโลเมตร ซึ่งเป็นแหล่งที่มีอุณหภูมิและแรงอัดสูงมาก ทำให้แร่ที่มีธาตุคาร์บอนผลมอยู่ก่อตัวเป็นเพชร การระเบิดของภูเขาไฟ มีผลทำให้หินที่มีเพชรผลมอยู่ ถูกดันขึ้นสู่ผิวโลก

เพชรมีสองระดับ คือ ระดับอัญมณี และระดับอุตสาหกรรม โดยเพชรระดับอัญมณี แบ่งออกได้ตามคุณภาพ ซึ่งขึ้นอยู่กับคุณสมบัติ 4 ประการ ได้แก่ น้ำหนัก (วัดเป็นกะรัต หนึ่งกะรัตหนัก 0.2 กรัม) ความบริสุทธิ์ สี และรูปทรงเจียรนัย ส่วนเพชรระดับอุตสาหกรรม จะเป็นเพชรที่มีคุณภาพไม่สูงพอ ที่จะใช้ทำเครื่องประดับได้

เพชรระดับอัญมณีส่วนใหญ่ มาจากเหมืองเพชรในประเทศบอตสวานา รัสเซีย แอฟริกาใต้ แองโกลา นามิเบีย ออสเตรเลีย และคองโก ตามปกติจะใช้สินแร่ราว 250 ตัน เพื่อผลิตเพชรหนัก 1 กะรัต อันส่งผลให้เพชรมีราคาสูง

เมืองแอนต์เวิร์ป (Antwerp) ประเทศเบลเยียม ถือว่าเป็นเมืองเพชรของโลก เพราะมากกว่าครึ่งของกิจการแปรรูปและซื้อขายเพชรในโลก เกิดขึ้นในเมืองนี้

บริษัทเดอเบียร์ส (De Beers) อันมีสำนักงานใหญ่ที่เมืองโจฮันเนสเบิร์ก ประเทศแอฟริกาใต้ และกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ สหราชอาณาจักร นับเป็นบริษัทเดียว ที่มีสัดส่วนในการผลิตและจำหน่ายเพชรถึงร้อยละ 40 ของโลก ซึ่งลดลงจากในอดีต ที่เคยมีสัดส่วนสูงถึงร้อยละ 80 ในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 20

การรณรงค์โฆษณาของเดอเบียร์ส ที่เริ่มต้นเมื่อกลางคริสต์ศตวรรษที่ 20 และยังคงดำเนินอยู่ในปัจจุบัน ถือได้ว่าประสบความสำเร็จอย่างสูง เพราะสามารถเปลี่ยนทัศนคติของผู้บริโภค โดย

เฉพาะชาวอเมริกันและญี่ปุ่น จากที่เห็นว่าเพชรเป็นสินค้าฟุ่มเฟือย ให้กลายเป็นสินค้าจำเป็น ในการแสดงความรัก การหมั้น และการแต่งงาน ยิ่งกว่านั้น คำขวัญ “เพชรชั่วนิรันดร์” (A diamond is forever.) ก็เป็นที่ติดปากของคนทั่วไป

เพชรนอกจากจะใช้เป็นเครื่องประดับแล้ว เพชรยังมีประโยชน์สำคัญในทางอุตสาหกรรม ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้เพื่อการขัดหรือกัดกร่อน โดยการนำกากเพชรไปฝังไว้ในใบเลื่อย ดอกสว่าน หรือล้อฝน สำหรับใช้ในการตัด เจาะ หรือบด สำหรับเพชรที่ใช้ในการขัด จะเป็นเพชรเปียก (diamond paste) ซึ่งทำมาจากเพชรที่ถูกบดให้ละเอียด

นอกจากนี้ เพชรยังถูกนำไปใช้ในอุปกรณ์ต่างๆ เช่น ใช้ทำกระจกหน้าต่าง (diamond window) ในเครื่องเลเซอร์ เครื่องเอ็กซ์เรย์ และห้องสุญญากาศ หรือใช้ทำกรวยลำโพง (diamond speaker dome) ในเครื่องเสียงชั้นดี หรือใช้ทำฮีตซิงก์ (heat sink) ในเครื่องมือไมโครอิเล็กทรอนิกส์ หรือใช้เคลือบผิวหน้าอุปกรณ์ที่ต้องการให้มีความทนทานต่อการใช้งาน เป็นต้น

เนื่องจากเพชรธรรมชาติมีราคาสูง ทำให้มีความพยายามที่จะทำเพชรสังเคราะห์ (synthetic diamond) และเพชรเทียม (diamond stimulant) ขึ้น โดยเพชรสังเคราะห์จะมีองค์ประกอบทางเคมี โครงสร้างตผลึก และคุณสมบัติ เช่นเดียวกับเพชรธรรมชาติ ทำให้สามารถนำไปใช้ทางอุตสาหกรรมแทนเพชรธรรมชาติได้ ส่วนเพชรเทียมมีแต่เพียงรูปร่างลักษณะเท่านั้น ที่เหมือนเพชรธรรมชาติ แต่องค์ประกอบทางเคมีและโครงสร้างทางฟิสิกส์ จะแตกต่างจากเพชรธรรมชาติโดยสิ้นเชิง จึงใช้ได้แค่ทำเป็นเครื่องประดับ

เทคนิควิธีที่นิยมใช้ผลิตเพชรสังเคราะห์มี 2 วิธี คือ วิธีแรงอัดสูงอุณหภูมิสูง (high-pressure high-temperature) และวิธีตกตะกอนของไอระเหยทางเคมี (chemical vapor deposition) โดยมีชื่อเรียกเพชรสังเคราะห์ตามวิธีที่ผลิต คือ เพชรเอชพีเอชที (HPHT diamond) และเพชรซีวีดี (CVD diamond) ตามลำดับ

รางวัลอีกโนเบลได้เคยมอบให้กับงานวิจัย ที่เกี่ยวกับการทำเพชรสังเคราะห์ถึง 2 รางวัล คือ

เมื่อปี พ.ศ. 2555 ในสาขาสันติภาพ มอบให้กับบริษัทของรัสเซีย (SKN Company) ที่ทำการแปรรูปเครื่องกระสุนให้กลายเป็นเพชร

ในปี พ.ศ. 2552 สาขาเคมี ได้มอบให้กับนักวิจัย 3 คน (Miguel Apatiga และ Victor M. Castan) จากมหาวิทยาลัยในประเทศเม็กซิโก (Universidad Nacional Autonoma de Mexico) ที่สามารถใช้เหล้าเตกิลลา (Tequila) สังเคราะห์ให้เป็นเพชรได้

รางวัลอีกโนเบล: รางวัลสำหรับงานวิจัยที่ทำให้ “ข้า” ก่อน “คิด”



ทิศทางนโยบายเพื่อผู้สูงอายุในประเทศไทย

ปัจจุบัน วัยคาดหรืออดีตอายุ เช่น การมองว่าผู้สูงอายุ เป็นภาระ หรือต้องการความช่วยเหลือจากสังคมและรัฐ ยังคงมีปรากฏให้เห็นอยู่ในสังคม การชี้แนะให้สังคมเปลี่ยนทัศนคติด้านลบต่อผู้สูงอายุ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการรับมือกับการก้าวสู่การเป็นสังคมผู้สูงอายุ การประชุมสมัชชาระดับโลกว่าด้วยผู้สูงอายุครั้งที่ 2 ที่จัดขึ้นเมื่อปี 2002 ณ กรุงมาดริด ประเทศสเปน ได้มีมติรับรองแผนปฏิบัติการระหว่างประเทศ มาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ โดยมีสาระสำคัญ คือ การปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อผู้สูงอายุเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยมีทิศทางนโยบายสำคัญ 3 ด้าน คือ 1) การสนับสนุนการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ 2) การส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี และ 3) การมีสิ่งแวดลอมที่เหมาะสมสำหรับคนทุกกลุ่มวัย

แนวทางการกำหนดนโยบายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ จึงต้องมากกว่าการให้เพียงสวัสดิการ แต่ต้องครอบคลุมถึงสิทธิมนุษยชน การมีส่วนร่วมในสังคม และการตระหนักถึงคุณค่าของผู้สูงอายุในสังคมอย่างแท้จริง ประเทศไทย ในฐานะประเทศภาคีสมาชิกขององค์การสหประชาชาติ ได้ให้ความร่วมมือในการปฏิบัติและขับเคลื่อนตามแผนปฏิบัติการนี้ องค์การสหประชาชาติได้ติดตามความก้าวหน้าของการดำเนินงานด้านผู้สูงอายุทุก 5 ปี โดยครั้งแรก คือ เมื่อปี 2007 และครั้งที่สอง ปี 2012

ทิศทางการดำเนินงานในประเทศไทยที่ผ่านมา พบว่า แผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) นับเป็นกลไกสำคัญในการกำหนดแนวทางขับเคลื่อนในประเทศไทย ด้วยปรัชญาที่สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการมาดริดฯ ดังนี้

การสร้างหลักประกันในวัยสูงอายุเป็นกระบวนการสร้างความมั่นคงให้แก่สังคม

ผู้สูงอายุมีคุณค่าและศักยภาพ สมควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีส่วนร่วมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคม

ผู้สูงอายุมีศักดิ์ศรีและสมควรดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนของตนเองได้อย่างมีคุณภาพที่สมเหตุสมผล และสมวัย

ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคมและถึงแม้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งจะประสบความทุกข์ยาก และต้องการการเกื้อกูลจากสังคมและรัฐ แต่ก็เพียงบางช่วงเวลาของวัยสูงอายุเท่านั้น

จะเห็นได้ว่าปรัชญาของแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติ สอดคล้องกับแนวทางของแผนปฏิบัติการมาดริดฯ เช่น เน้นการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในสังคมอย่างมีศักดิ์ศรี และการปรับเปลี่ยนทัศนคติของสังคม ไม่ให้มองผู้สูงอายุทุกคนเป็นผู้ด้อยโอกาสหรือภาระต่อสังคมที่ต้องการการโอบอุ้ม แต่เป็นกลุ่มคนที่มีความหลากหลาย และยังคงสร้างคุณประโยชน์ให้แก่สังคมได้

นอกจากนี้ ในด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ประเทศไทยมีหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าที่ประชาชนทุกกลุ่ม

วัยสามารถเข้ารับบริการสุขภาพได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ซึ่งมีบริการสุขภาพที่ครอบคลุมให้แก่ผู้สูงอายุ ตั้งแต่การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลตนเอง การรักษาพยาบาล การให้บริการสุขภาพที่บ้าน การเยี่ยมเยียนที่บ้าน รวมไปถึงการฟื้นฟูสมรรถภาพ ซึ่งบริการเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต

ด้านการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อหนุนและเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ เริ่มได้รับความร่วมมือจากภาครัฐและเอกชนมากขึ้น แม้จะยังไม่มีประเด็นเด่นชัดมากในขณะนี้ แต่ภาครัฐการที่ให้บริการสาธารณะและเอกชนบางแห่งเริ่มมีสิ่งอำนวยความสะดวกแก่ผู้สูงอายุที่เข้ารับบริการมากขึ้น เช่น ห้องน้ำสำหรับผู้ช้รถเข็น การติดตั้งราวจับในห้องน้ำ หรือการทำทางลาดสำหรับรถเข็นที่เริ่มมีให้เห็นในหลายสถานที่มากขึ้น สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุจะช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้สูงอายุสามารถออกมามีส่วนร่วมกับกิจกรรมในสังคมได้มากขึ้น

สัดส่วนประชากรผู้สูงอายุในประเทศไทยยังคงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สังคมทุกภาคส่วนจึงจำเป็นต้องตื่นตัวเพื่อเตรียมพร้อมในการสร้างสังคมที่เหมาะสมสำหรับคนทุกกลุ่มวัยอย่างเท่าเทียม แผนปฏิบัติการระหว่างประเทศมาดริดว่าด้วยเรื่องผู้สูงอายุ ประกอบกับแผนพัฒนาผู้สูงอายุแห่งชาติของประเทศไทย เป็นกรอบเริ่มต้นที่ดีในการกำหนดทิศทางการดำเนินงาน

อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยยังคงต้องการแผนการและการทำงานที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น เพื่อให้ผู้สูงอายุไทยสามารถเป็นส่วนหนึ่งของสังคมอย่างแท้จริงและยั่งยืนต่อไปในอนาคต



ใช้/ไม่ใช่ ในภาษาอาเซียน

รีนา ต๊ะดี
reena.tad@mahidol.ac.th

ประเทศ	คำเขียนภาษาไทย (ใช่)	คำเขียนภาษาไทย (ไม่ใช่)
กัมพูชา	แมน	มิน แมน
บรูไน		
มาเลเซีย	ยา	ที่แตก
อินโดนีเซีย	ยา, เบอร์ทูล	บูคัน
ไทย	ใช่	ไม่ใช่
เมียนมาร์	ไฮะ เด	มาไฮะบู
ฟิลิปปินส์	โอโอ	อินดี
ลาว	แมนแล้ว	บ่แมน
สิงคโปร์	ซื่อ	บูซื่อ
เวียดนาม	เวิง	คง



ทำงาน...มีความสุข...สนุกกับงาน



ชีวิตที่เร่ร่อนในปัจจุบันนี้ทำให้เราต้องเผชิญกับปัญหาในการทำงาน ทำอย่างไรที่จะให้เราไม่เครียดและให้เราคิดบวก เข้าใจไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น เพราะว่าความคิด และทัศนคติจะเป็นตัวกำหนดผลงานของเราในแต่ละวัน ถ้าเราสบายใจการทำงาน ก็ออกมาดี เกิดความคิดในเชิงสร้างสรรค์ ถ้าเราทำงานด้วยความเครียด เหนื่อยและล้า ทำงานด้วยอารมณ์ขุ่นมัว ผลงานที่ออกมาจะไม่ดีเหมือนทำงานให้ผ่านไปวันๆ เท่านั้นเอง วิธีเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนทัศนคติ จะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นความสดใสในวันทำงานของเราให้กลับมาอีกครั้ง ฉะนั้นการเปลี่ยนวิธีคิดแล้วชีวิตจะดีขึ้นได้อย่างไร

1. ทำให้ใจเป็นสุข คนเราจะสุขหรือทุกข์อยู่ที่ความคิดของเราเป็นตัวกำหนด และบอกกับตัวเราว่า วันนี้เป็นวันดีอีกหนึ่งวัน ขอขอบคุณที่เรายังหายใจ ขอขอบคุณที่เราเดินได้ มีแรงทำงาน บอกตัวเองอย่างนี้ทั้งวันจนเชื่อว่ามันเป็นอย่างนั้นจริงๆ และเป็นไปโดยอัตโนมัติ ความสุขก็จะเกิดขึ้นที่ใจของเราเอง ทำให้เราทำงานอย่างมีความสุขตลอดทั้งวัน แม้จะมีอุปสรรคปัญหาเราก็จะผ่านพ้นไปด้วยทัศนคติที่ดี

2. เต็มเสียงหัวเราะในทุกสถานการณ์ บางครั้งเป็นการยากที่จะทำให้ใจสนุก เป็นเพราะเราเคร่งเครียดและจริงจังมากเกินไป เราต้องปลดปล่อยออกมา เพราะการมองเรื่องแง่ๆ ในแง่บวก โดยใช้ยารักษาความเครียดที่ดีที่สุด คือ เสียงหัวเราะ เราต้องยิ้มและหัวเราะให้กับเรื่องที่เรพบเจอ จะช่วยให้เราผ่อนคลายและรู้สึกดีขึ้น

3. ใช้เวลากับสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์ เราต้องยอมรับว่าการยึดติดกับสิ่งผิดพลาดถือเป็นเรื่องเปล่าประโยชน์ เราตามไปแก้ไขอะไรไม่ได้ เราต้องเปลี่ยนสิ่งเร้าหมองเป็นพลังผลักดันในการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ให้เกิดประโยชน์จะดีกว่า และยังช่วยให้เรารู้สึกดีกับความสำเร็จอีกด้วย

4. หยุดพักความคิด เมื่อเรารู้สึกท้อแท้ผิดหวัง เราควรหยุดพักความคิดสัก 10 นาที หรือ 1 ชั่วโมง แล้วไปทำอย่างอื่นเพื่อดึงตัวเองออกจากสิ่งที่ทำให้เราเกิดทัศนคติทางลบ การถอยออกมาจากเหตุการณ์นั้นๆ เพื่อที่จะมองย้อนกลับเข้าไปใหม่ทำให้เราเห็นทางออกของปัญหานั้นๆ ได้

5. เตือนตัวเองด้วยข้อความให้กำลังใจ ข้อความที่เขียนให้กำลังใจจะแทนความรู้สึกดีๆ จากครอบครัว จากเพื่อน หรือข้อความจากที่อื่นๆ ที่ทำให้เราประทับใจ เมื่อเรารู้สึกท้อแท้ให้หยิบข้อความนั้นขึ้นมาอ่าน ความรู้สึกดีๆ จะถูกซึมผ่านเข้าสู่จิตใจของเราทำให้เรามีรอยยิ้มและกำลังใจขึ้นมามากขึ้น

ที่มา: <http://th.jobsdb.com/th/th/Resources/JobSeekerArticle/nov08-01.htm?ID=3203> สืบค้น ณ 10 มีนาคม 2557.



ผ่านพ้นไปด้วยความสำเร็จอย่างยิ่ง สำหรับการประชุมนานาชาติรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดลประจำปี 2557 (Prince Mahidol Award Conference 2014) ระหว่างวันที่ 27-31 มกราคม 2557 ณ โรงแรม รอยัล คลิฟ แกรนด์ พัทยา ซึ่งได้รับพระมหากรุณาธิคุณจาก สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในฐานะประธานมูลนิธิรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล เสด็จฯ เปิดการประชุม ในวันพุธที่ 29 มกราคม 2556 เวลา 9.45 น.

ในปีนี้เป็นการจัดประชุมที่จัดต่อเนื่องกันมาเป็นปีที่ 8 ที่มูลนิธิรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล ในพระบรมราชูปถัมภ์ ร่วมกับรัฐบาลไทย กระทรวงสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล องค์การอนามัยโลก (WHO) ธนาคารโลก (The World Bank) องค์การเพื่อการพัฒนาาระหว่างประเทศแห่งสหรัฐอเมริกา (USAID) มูลนิธิโรคภัยไข้เจ็บ China Medical Board และหน่วยงานต่างประเทศอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้ร่วมกันเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมนานาชาติรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล ประจำปี 2557 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมดำเนินงานในฐานะฝ่ายเลขานุการฯ ของการประชุม สำหรับประเด็นการประชุมหลักในปี 2557 นี้จัดขึ้นภายใต้หัวข้อ “Transformative Learning for Health Equity” หรือ “การเรียนรู้เพื่อปรับกระบวนการคิดสู่ความเป็นธรรมด้านสุขภาพ” โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมกว่า 600 คนจาก 80 ประเทศทั่วโลก ประกอบด้วยผู้บริหารระดับสูงของหน่วยงานระดับนานาชาติ นักวิชาการชั้นนำระดับโลก และผู้แทนจากประเทศต่างๆ เข้าร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเสนอแนวทางการพัฒนาระบบการศึกษามูลค่านด้านสุขภาพโดยนอกจากการประชุมหลักแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ที่สำคัญประกอบด้วย การประชุม Side meeting การศึกษาดูงาน และการจัดนิทรรศการ

โดยในปีนี้ทางการประชุมได้รับเกียรติจาก นายแพทย์แอนโทนี ฟอซี (Dr. Anthony Fauci) ผู้ได้รับพระราชทานรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล สาขาการแพทย์ ประจำปี 2556 และนายแพทย์จิม ยอง คิม (Dr. Jim Yong Kim) จากสหรัฐอเมริกา ผู้ได้รับพระราชทานรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล สาขาการสาธารณสุข ประจำปี 2556 ขึ้นกล่าว Keynote Speech ใน Opening Session และ ในงาน Welcome Dinner

รายละเอียดเพิ่มเติม www.pmaconference.mahidol.ac.th

เสวนาได้ชายคาประชากร

จัดเป็นประจำทุกวันพุธ เวลา 12.30-13.30 น. ณ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม สนใจกำหนดการเสวนาแต่ละเดือน ดูที่ www.iprs.mahidol.ac.th

“Determinants and Consequences of Childhood Overweight: Health Status and School Achievement in Thailand” โดย Ms.Sawanya Siriphakhamongkhon, 5 ก.พ. 57

“Evaluation of the National HIV Prevention Outreach Program for Men who have Sex with Men and Transgender Women in Thailand” โดย Mr.Rapeepun Jommaroeng, 12 ก.พ. 57

“Health Expectancy in Thai Elderly: Levels, Trends, Differentials, and Determinants” โดย Mrs.Benjawan Apinonkul, 19 ก.พ. 57

“State of Elderly Regarding Active Ageing in Thailand: A Micro Analysis” โดย M.D. Nuruzzaman Haque, 26 ก.พ. 57

“Well Being of International Students in Mahidol University Thailand” โดย Ms.Dyah Anantalia Widyastari, Ms.Myitzu Tin Oung, Mr.Aung Tin Kyaw และ Mr.Min Ko Ko, 3 มี.ค. 57

“ความสามารถในการออมเพื่อวัยสูงอายุของประชากรวัยทำงาน: กรณีศึกษาอำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี” โดย นางสาวอมรรัตน์ มานะวัฒนวงศ์, นายศราวดี ศรีทอง, นายสุเทพ คำเมฆ, นายชนบรรม เล็กสกุล, 5 มี.ค. 57

“ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรวัยทำงานในอำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี” โดย นางสาวเมธิกา ศรีสด, นางสาวกิตติยาพร สุบิน, นายวิภูวัน อุเด็น, 5 มี.ค. 57

“ทัศนคติที่มีต่อการออมเพื่อเข้าสู่วัยชรา ของประชากรวัยทำงาน กรณีศึกษา: กลุ่มเกษตรกร อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี” โดย นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาวิจัยประชากรและสังคม, 5 มี.ค. 57

“Findings from Field Visit on International Migration and Labor in Thailand” โดย MS.Myat Moe, Ms.Dyah Anantalia Widyastari and Mr.Min Ko Ko, 12 มี.ค. 57

“Asia’s Emerging Patterns of Living Alone: Analysis of Asian Censuses and Surveys” โดย Assoc.Prof.Dr.Chai Podhisita and Dr.Peter Xenos, 19 มี.ค. 57

ชวนอ่าน

จีรวรรณ หงษ์ทอง
jeerawan.hot@mahidol.ac.th

พจนานุกรมประชากรศาสตร์ พหุภาษา โดย ปราโมทย์ ประสาทกุล และ ปัทมา ว่าพัฒน์วงศ์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล



พจนานุกรมประชากรศาสตร์ ฉบับนี้เป็นฉบับปรับปรุงครั้งที่สองและปรับให้เป็นเอกภาพ เป็นฉบับภาษาไทยที่ว่าด้วยเรื่องของคำศัพท์สำคัญๆ ทางประชากรศาสตร์ ซึ่งเผยแพร่ผ่านทางอินเทอร์เน็ต เรียกว่า ดีโมพีเดีย (Demopaedia) เนื้อหาภายในเล่มมีทั้งหมด 9 บทด้วยกัน บทที่ 1 : แนวคิดทั่วไป บทที่ 2 : การจัดการและการประมวลผลสถิติประชากร บทที่ 3 : การกระจายและการจำแนกประเภทของประชากร บทที่ 4 : ภาวะการตาย บทที่ 5 : ภาวะการสมรส บทที่ 6 : ภาวะเจริญพันธุ์ บทที่ 7 : การเพิ่มประชากรและการทดแทน บทที่ 8 : การเคลื่อนย้ายเชิงพื้นที่ และบทที่ 9 : มุมมองด้านเศรษฐกิจและสังคมของประชากรศาสตร์

สนใจสั่งซื้อได้ที่: โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทร. 02 4410201-4 ต่อ 100 หรือทางเว็บไซต์ http://www2.ipsr.mahidol.ac.th/book_shop/index.php

บุณศวรรรชกษ

ศุทธิดา ชวนวัน
sutthida.chu@mahidol.ac.th

ร่วมฉลองวันเกิดครบรอบ 116 ปี กับคุณทวดมิซาโอะ ผู้มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก

เมื่อวันที่ 5 มีนาคม 2557 ที่ผ่านมา เป็นวันครบรอบวันเกิดอายุ 116 ปี ของคุณทวดมิซาโอะ โอคาวา ชาวญี่ปุ่น ผู้ซึ่งได้รับการบันทึกจากกินเนสบุ๊ก เวิลด์ เรคคอร์ด ว่ามีอายุยืนยาวที่สุดในโลก คุณทวดได้เป่าเทียนวันเกิด ท่ามกลางบรรยากาศที่แสนอบอุ่นกับครอบครัว และผู้ดูแล ที่ศูนย์ดูแลผู้สูงอายุเรโนไนท์ที่คุณทวดอาศัยอยู่ เมื่อถามถึงช่วงเวลาที่มีความสุขที่สุด คุณทวดมิซาโอะตอบว่าคือช่วงเวลาที่ได้แต่งงานกับคุณทวดโยชิโอะ โคคาวา และมีลูกด้วยกัน 3 คน ปัจจุบันลูกชายและลูกสาวที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็มีอายุยืนยาวถึง 94 ปี และ 92 ปี สำหรับช่วงเวลาที่ดีที่สุดของคุณทวดมิซาโอะ คือ การเสียชีวิตของสามีในขณะที่คุณทวดมีอายุ 83 ปี

นอกจากนี้ คุณทวดมิซาโอะ ได้เผยเคล็ดลับที่ทำให้อายุยืนยาว การกินอาหารให้อิ่มทั้ง 3 มื้อ และการนอนหลับอย่างเพียงพอ 8 ชั่วโมง เป็นประจำทุกวัน เป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้อายุยืนยาวสำหรับอาหารโปรดของคุณทวดมิซาโอะ คือ ซูชิ และต้องรับประทานอย่างน้อยเดือนละครั้ง

ที่มา: <http://www.posttoday.com/รอบโลก/ข่าวรอบโลก/281831/เป่าเค้กวันเกิด-116-ปี-ทวดญี่ปุ่นอายุยืนที่สุดในโลก>



สถิติน่ารู้

กาญจนา เทียนฉาย
kanchana.tha@mahidol.ac.th

ประชากรต่างชาติในประเทศไทย

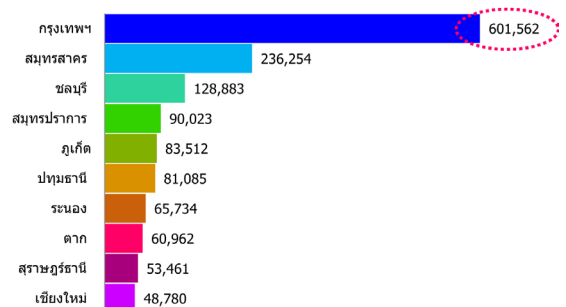
มักมีคำถามว่า ประชากรต่างชาติในประเทศไทยคือใคร? แล้วพอจะบอกได้ใหม่ว่ามีจำนวนเท่าไร?

วันนี้ เราจะมาแนะนำข้อมูลที่น่าสนใจ และเป็นการสำรวจใหญ่ของประเทศไทย นั่นคือ ข้อมูลสำมะโนประชากรและเคหะ 2553 ซึ่งสำนักงานสถิติแห่งชาติเป็นหน่วยงานที่จัดทำข้อมูลชุดนี้ โดยการทำสำมะโนจะทุกๆ 10 ปี โดยจะนับผู้คนที่อยู่ในประเทศทั้งหมด นับรวม คนต่างชาติที่อยู่ในประเทศไทยตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไปด้วย

ข้อมูลจากสำมะโนประชากรและเคหะ 2553 พบว่า ในปี 2553 มีประชากรต่างชาติในประเทศไทย จำนวน 2,131,546 คน โดยกรุงเทพฯ เป็นจังหวัดที่มีประชากรต่างชาติมากที่สุด รวบรวม 6 แสนคน รองลงมา คือ สมุทรสาคร รวบรวม 2 แสนคน ขณะที่ จังหวัดร้อยเอ็ดมีประชากรต่างชาติ น้อยที่สุดในประเทศไทย คือ 349 คน



แผนภูมิแท่ง : 10 จังหวัดที่มีจำนวนประชากรต่างชาติมากที่สุด



ข่าวสถาบันฯ

* 20 ม.ค. 57 ผศ.ดร.กนกวรรณ ธรวาวรรณ ประธานจัดการประชุมองค์การภาคีผู้ใช้ข้อมูลวิจัย เพื่อชี้ทิศทาง การเก็บข้อมูลภายใต้ชุดโครงการ “การจัดการการตั้งครุภักดิ์ วิทยุในระดับตำบล” ณ สถาบันฯ * 20 ม.ค. 57 รศ.ดร.สุรียพร พันพื้ง พร้อมคณะ ต้อนรับ Mr. Don Ellison (Senior Vice President), ICF International และร่วมประชุม USAID M&E Project for SE Asia ณ สถาบันฯ * 20-24 ม.ค. 57 รศ.ดร.สุรียพร พันพื้ง พร้อมคณะ ต้อนรับและร่วมประชุมตัวแทนจาก Miami University ประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อหารือแนวทางการบริหารจัดการหลักสูตร ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพฤกษศาสตร์เชิงประชากรและสังคม (หลักสูตรนานาชาติ) การวิจัย และการฝึกอบรมร่วมกัน **รูป 1** * 23 ม.ค. 57 คณะผู้บริหาร คณาจารย์และบุคลากรสถาบันฯ เข้าร่วมการอบรมเกณฑ์ EdPEX ในการพัฒนาและประเมินองค์กร เพื่อให้บุคลากรมีความรู้ ความเข้าใจ การนำเกณฑ์มาใช้ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษาเพื่อความเป็นเลิศ ณ สถาบันฯ * 24 ม.ค. 57 รศ.ดร.ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต มอบกระเช้าร่วมแสดงความยินดีกับ รศ.นพ.สุพรชัย กองพัฒนากุล ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่ง ผอ. ศูนย์ตรวจสอบสารต้องห้ามในนักกีฬา ม.มหิดล ณ ศูนย์ตรวจสอบสารต้องห้ามในนักกีฬา ม.มหิดล พญาไท * 27-31 ม.ค. 57 รศ.ดร.ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา ร่วมเตรียมงานการประชุมนานาชาติรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล ประจำปี 2557 (Prince Mahidol Award Conference : PMAC 2014) ณ โรงแรม รอยัล คลิฟ แกรนด์ พัทยา * 30-31 ม.ค. 57 รศ.ดร.สุรียพร พันพื้ง ร่วมประชุม International Union for the Scientific Study of Population (IUSSP), ฝรั่งเศส * 3 ก.พ. 57 รศ.ดร.สุรียพร พันพื้ง ต้อนรับและร่วมประชุมกับ Dr. Colin Taylor ผู้อำนวยการ และ Ms. Lea Sublett ผู้ช่วยผู้อำนวยการ สมาคมศิษย์เก่า มหาวิทยาลัยแห่งชาติออสเตรเลีย (ANU Alumni Relation, Australia) * 4 ก.พ. 57 รศ.ดร.ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต มอบกระเช้าแก่ ศ.นพ.บรรจง มไหสวริยะ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย และร่วมพิธีทำบุญ ในโอกาสครบรอบ 50 ปี คล้ายวันสถาปนาบัณฑิตวิทยาลัย ณ อาคารบัณฑิตวิทยาลัย ม.มหิดล * 6-9 ก.พ. 57 รศ.ดร.สุรียพร พันพื้ง และ อ.ดร.มนสิการ กาญจนจิตรา ร่วมประชุม Transnational Migration in Transition: Transformative Characteristics of Temporary Mobility of People (EURA-NET), ฟินแลนด์ * 9-10 ก.พ. 57 สถาบันฯ จัดการสัมมนาพัฒนาบุคลากร ครั้งที่ 34 “IPSR GOING GREEN ช่วยคุณ ช่วยโลก” ณ โรงแรมวิลลา พาราดี เขาใหญ่ จ.นครราชสีมา **รูป 2** * 17-18 ก.พ. 57 รศ.ดร.ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา ร่วมประชุม คณะทำงานเตรียมการจัดประชุมนานาชาติรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล ประจำปี 2558 (1st Joint Secretariat Meeting Prince Mahidol Award Conference 2015), สมาพันธ์รัฐสวิส * 26 ก.พ. 57 รศ.ดร.ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา ร่วมงานพิธีรับรางวัลการประกวดศิลปกรรมระดับนานาชาติ การประชุมนานาชาติรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล PMAC 2014 World Art Contest ภายใต้หัวข้อ Learning Space หรือ พื้นที่การเรียนรู้ ณ สถาบันฯ * 28 ก.พ. 57 รศ.ดร.สุรียพร พันพื้ง ร่วมวางพานพุ่มถวายราชสักการะพระบรมรูปสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เนื่องในโอกาสวันครบรอบ 45 ปี วันพระราชทานนามมหาวิทยาลัยมหิดล ณ อาคารสำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล **รูป 3** * 28 ก.พ. 57 รศ.ดร.สุรียพร พันพื้ง ร่วมพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาบุคลากรมหาวิทยาลัยมหิดล ประจำปีงบประมาณ 2557 “มหิดลเกมส์” ภายใต้หัวข้อ “MU Happiness มหาวิทยาลัยแห่งความสุข” ณ สนามกีฬาฟุตบอล 1 ศาลายา **รูป 4** * 6-7 มี.ค. 57 รศ.ดร.อมรา สุนทรธาดา และ ผศ.ดร.พิมลพรรณ อิศรภักดี ร่วมประชุม Irregular Migration and Human Trafficking, กัมพูชา * 12 มี.ค. 57 สถาบันฯ เจ้าภาพจัดงานประชุม อ.ก.ม. ครั้งที่ 5/2557 ณ ห้องประชุมศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.นที รัชชพลเมือง สำนักงานอธิการบดี ม.มหิดล * 13-14 มี.ค. 57 รศ.ดร.ชื่นฤทัย กาญจนจิตรา ร่วมประชุม Foreign Policy and Global Health, นอร์เวย์

วิสัยทัศน์: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม เป็นสถาบันชั้นนำในระดับนานาชาติ ที่สรรสร้างวิทยาการด้านประชากรและสังคม เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4

ช่วยกันประหยัดน้ำ
“สำนักงานสภานโยบาย
สอ.นครดาฯ นำ โกร โฟว์
ใช้ประหยัด”
อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 17/2536
ปณจ.พุทธมณฑล



QR code สำหรับเข้าเว็บไซต์
จดหมายข่าวประชากรและการพัฒนา

อาคารประชาสัมพันธ์
ของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ 0-2441-0201 0-2441-9666 โทรสาร 0-2441-9333 E-mail : directpr@mahidol.ac.th, Website: www.ipser.mahidol.ac.th ที่ปรึกษา รศ.ดร.สุรียพร พันพื้ง ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณาธิการ อีรอร ยูงทอง ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์ กองบรรณาธิการ กมลชนก ช้างสุวรรณ กฤตญา ส้าอาจกิจ กาญจนน เทียนฉาย กุศล สุนทรธาดา จงจิตต์ ฤทธิรงค์ จริมพร ให้อย่าง จีรวรรณ หงษ์ทอง เฉลิมพล แจ่มจันทร์ ปราโมทย์ ประสาทกุล วีระพงษ์ สันติภาพ พอลดา บุญตรณะ เทียมพิมล คงมนต์ ภานัน วัฒนเอก มนสิการ กาญจนจิตรา โยธิน แสงวงศ์ รัศรินทร์ เกรย์ รินา ตะติ้ วรชัย ทองไทย สุทธิดา ชวนวัน สักกรินทร์ นิยมศิลป์ สุชาดา ทวีสิทธิ์ เสาวภาค สุนธิชัย อมรา สุนทรธาดา อารี จำปากลาง ฝ่ายศิลป์ สมชาย ทรัพย์ยอดแก้ว จุฑารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายสมาชิก จีรวรรณ หงษ์ทอง ติดต่อสอบถามโครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666