



สถาบันวิจัยประชากร
และสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากร และการพัฒนา

สังขาร และสังคัม
ที่กำหนดความแก่

หน้า 6-7

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

เมื่อไรจะเข้มงวดไม่ให้สูบบุหรี่ในบ้าน: การได้รับควันบุหรี่มือสองจากสมาชิกภายในครอบครัว

โยธิน แสงดี

yothin.saw@mahidol.ac.th

การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อผู้สูบบุหรี่โดยตรงนำไปสู่การป่วยเป็นโรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งปอด โรคมะเร็งลำไส้ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคทางเดินหายใจ ฯลฯ และมีส่วนก่อให้เกิดการได้รับควันบุหรี่มือสองในกลุ่มผู้ไม่สูบบุหรี่ที่อยู่อาศัยในสังคัมด้วย ที่สำคัญคือ การได้รับควันบุหรี่มือสองที่ตนเองมิได้สูบ เป็นการได้รับควันบุหรี่จากผู้อื่นที่สูบ มีผลทำให้มีโอกาสป่วยเป็นโรคที่เกิดจากควันบุหรี่ได้ ทารกและเด็กที่อยู่ใกล้กับบุคคลที่สูบบุหรี่ เช่น ผู้ปกครอง ญาติ มีโอกาสเสียชีวิตระหว่างคลอดสูง หรือ มีน้ำหนักแรกคลอดต่ำ มีโอกาสป่วยด้วยโรคทางเดินหายใจ เช่น โรคหลอดลม โรคช่องปากอักเสบ โรคปอดบวม โรคระคายเคืองตา เป็นหวัดบ่อย มีพัฒนาการทางสมองช้า ฯลฯ

ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคม 2557 ที่ผ่านมามีสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ทำการสำรวจอัตราการรับรู้สถานที่บ่งชี้ที่เป็นพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 19 พ.ศ. 2553 ผลการสำรวจที่น่าสนใจอย่างหนึ่งจากข้อมูลที่เป็นตัวแทนทั้งประเทศคือ ผู้ตอบแบบสอบถามอายุระหว่าง 15 ถึง 64 ปี จำนวน 2,095 คน ร้อยละ 57.3 มีสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่

เมื่อถามเฉพาะผู้ตอบที่เคยไปสถานที่ต่างๆ ซึ่งถูกกำหนดให้เป็นพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ ภายใน 30 วันที่ผ่านมา พบว่า เคยได้รับควันบุหรี่มือสองที่ตลาดสด/ตลาดนัด ร้อยละ 73.6 ที่สถานีขนส่ง/ป้ายรถเมล์/สถานีรถไฟ/ท่าเรือ ร้อยละ 72.7 ที่สนามกีฬา ร้อยละ 67.9 และที่สถานีตำรวจร้อยละ 66.2 สะท้อนว่า แม้สถานที่สาธารณะต่างๆ เหล่านี้จะเป็นพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ตามกฎหมาย แต่ยังคงพบเห็นการฝ่าฝืนการสูบบุหรี่อยู่ในอัตราที่ค่อนข้างสูง

เมื่อเน้นวิเคราะห์เฉพาะภายในครอบครัว ผลการสำรวจชี้ว่า ภายใน 30 วันที่ผ่านมา มีผู้เคยได้รับควันบุหรี่มือสองจากรถยนต์ส่วนตัวถึงร้อยละ 24.7 หรือประมาณ 1 ใน 4 ของผู้ตอบแบบสอบถาม ขณะเดียวกันอีกร้อยละ 43.7 ตอบว่าเคยได้รับควันบุหรี่จากภายในตัวบ้าน และร้อยละ 57.7 เคยได้รับควันบุหรี่มือสองภายในตัวบ้าน เมื่อจำแนกออกตามเขตที่อยู่อาศัย พบว่า ผู้ที่อยู่อาศัยในเขตเมืองได้รับควันบุหรี่มือสองทั้งจากภายในรถยนต์ส่วนตัว ภายในตัวบ้าน และภายในตัวบ้านสูงกว่าผู้ที่อยู่อาศัยในเขตชนบท (ตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ร้อยละการเคยได้รับควันบุหรี่มือสองภายในรถยนต์ส่วนตัว ภายในตัวบ้านและภายในตัวบ้าน เมื่อจำแนกตามเขตที่อยู่อาศัย

สถานที่	เขตเมือง	เขตชนบท
ภายในรถยนต์ส่วนตัว	27.3	21.6
ภายในตัวบ้าน	47.0	39.6
ภายในตัวบ้าน	59.5	54.5

กล่าวได้ว่า สัดส่วนร้อยละของการได้รับควันบุหรี่มือสองจากสมาชิกในครัวเรือนทั้งสองพื้นที่อยู่ในอัตราที่ค่อนข้างสูง ทั้งนี้เพราะทั้งรถยนต์ส่วนตัว ภายในตัวบ้านและภายในตัวบ้าน เป็นพื้นที่ส่วนบุคคล กฎหมายไม่สามารถครอบคลุมถึงเหมือนที่



สาธารณสุขทั่วไป และที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งคือ ส่วนมากผู้สูบบุหรี่จะสูบบุหรี่นอกตัวบ้าน ดังที่พบได้ชัดเจนว่ามากกว่าร้อยละ 50 ของทั้งผู้สูบบุหรี่ที่บ้านในเขตเมืองและเขตชนบทจะสูบบุหรี่ในครัวเรือนเหมือนกัน

เพื่อให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้นอีกจึงขอจำแนกตามเขตการปกครองที่แยกเป็นภาค คือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก และกรุงเทพมหานคร ข้อค้นพบที่น่าสนใจคือ เมื่อพิจารณาการได้รับควันบุหรี่มือสองภายในรถยนต์ส่วนตัว พบมากที่สุด ในกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 45.6) รองลงมา คือ คนภาคตะวันออก (ร้อยละ 43.0) และลำดับที่สามคือ คนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 34.6) (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 ร้อยละการเคยได้รับควันบุหรี่มือสองภายในรถยนต์ส่วนตัว ภายในตัวบ้านและภายในครัวเรือนเมื่อจำแนกตามภาค

สถานที่	ภาคเหนือ	ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	ภาคกลาง	ภาคใต้	ภาคตะวันออก	ภาคตะวันตก	กรุงเทพฯ	รวม
ภายในรถยนต์ส่วนตัว	11.2	34.6	13.8	23.3	43.0	15.1	45.6	24.7
ภายในตัวบ้าน	31.6	52.3	33.4	46.0	61.2	42.5	52.9	43.7
ภายในครัวเรือน	39.6	68.8	47.2	62.4	78.3	46.3	65.7	57.3

สำหรับการเคยได้รับควันบุหรี่มือสองภายในตัวบ้าน พบมากที่สุดเป็นคนภาคตะวันออก (ร้อยละ 61.2) รองลงมาคือ คนกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 52.9) และอันดับสามคือ คนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 52.3) การได้รับ

ควันบุหรี่มือสองจากผู้สูบบุหรี่ภายในครัวเรือนพบแบบแผนที่คล้ายกับการได้รับควันบุหรี่มือสองภายในตัวบ้าน คือ สูงที่สุดในคนภาคตะวันออก (ร้อยละ 78.3) รองลงมา คือ คนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (ร้อยละ 68.8) และอันดับสามคือ คนกรุงเทพมหานคร (ร้อยละ 65.7)

การได้รับควันบุหรี่มือสองมีผลร้ายต่อสุขภาพไม่แตกต่างกับการสูบบุหรี่โดยตรง โอกาสที่จะป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพิษของบุหรี่จะมีเท่ากับผู้สูบบุหรี่เอง ผลการสำรวจนี้สะท้อนให้เห็นว่าการได้รับควันบุหรี่มือสองไม่เพียงแต่ได้รับการเดินทางไปที่สาธารณะต่างๆ ที่มีผู้ฝ่าฝืนการสูบบุหรี่ในเขตปลอดบุหรี่หรือพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ตามกฎหมาย แต่ที่น่าสนใจอย่างยิ่งคือ ผู้ตอบแบบสอบถามในสัดส่วนร้อยละที่สูงตั้งแต่ 1 ใน 4 ถึงเกือบร้อยละ 60 ต่างตอบว่าได้รับควันบุหรี่มือสองจากสถานที่ใกล้ตัวมากที่สุด เช่น ภายในรถยนต์ส่วนตัว ภายในตัวบ้าน และภายในครัวเรือนที่แสดงว่าเป็นควันบุหรี่มือสองจากสมาชิกในครอบครัวที่เป็นผู้สูบบุหรี่นั่นเอง

การส่งเสริมและรณรงค์ไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะจึงยังไม่เพียงพอที่จะปกป้องบุคคลผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ไม่ให้ได้รับอันตรายจากการสูบบุหรี่ของบุคคลอื่น แต่จะต้องรณรงค์และส่งเสริมให้สมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่ ไม่สูบบุหรี่ภายในรถยนต์ส่วนตัว ไม่สูบบุหรี่ภายในตัวบ้าน และไม่สูบบุหรี่ภายในครัวเรือนด้วย



ตอบดีๆ มีรางวัล

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 34 ฉบับที่ 4 “ประเทศไทยในประชาคมอาเซียนมีสัดส่วนประชากรวัยเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) มากที่สุด”

เฉลย : ประเทศลาว ร้อยละ 38

รายชื่อผู้ที่ตอบถูกและจับสลากได้รับรางวัล, กรุงเทพฯ: โสภี เสงสุตผล **เขียนราย:** ภญ.ชูศรี รัตแก้ว **นครราชสีมา:** โปบุลย์ ธีระเรืองรัตน์ **พะเยา:** ถวิล ใจนันทา **ศรีสะเกษ:** นฤภัค พิษณุชนกร

รายชื่อผู้ที่ตอบถูก, **กาญจนบุรี:** ลัดดา มาโนช **กระบี่:** ฮานาน คงเดิม **กรุงเทพฯ:** เกศินี รัตแก้ว; **สุภาพ รัตแก้ว** **เชียงราย:** นพมาศ ธีระสังวร **นครปฐม:** เกรียงศักดิ์ ธรรมอภิพล **สิงห์บุรี:** ชลธิชา วรสาร

รายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัลพิเศษ, **กรุงเทพฯ:** สุภานันท์ รัตแก้ว

ท่านที่ได้รับรางวัล โปรดรอรับของรางวัลจากกองบรรณาธิการ

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 34 ฉบับที่ 5

“วันผู้สูงอายุสากลตรงกับวันที่เท่าไร”

ส่งคำตอบมายัง “ประชากรและการพัฒนา” ตามที่อยู่หน้า 12 หรืออีเมล jeerawan.hot@mahidol.ac.th ภายใน 15 กรกฎาคม 2557 (ท่านผู้ตอบคำถามทางอีเมลขอความกรุณาส่งที่อยู่ของท่านมาด้วย เพื่อการจัดส่งของรางวัลในกรณีที่ท่านตอบถูกและจับสลากได้รับรางวัล)

ประกาศรายชื่อผู้ตอบถูก และได้รับรางวัลในฉบับหน้า “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 34 ฉบับที่ 6 (สิงหาคม-กันยายน 2557)

บันทึกไม้ (ลับ) จาก.....วาฬ

พี่น้องชาวสแกนดิเนเวียและลูกหลานชาวโรทำไมถึงชอบกินเนื้อวาฬนักหนา เพราะล่าและบริโภคเนื้อวาฬมากที่สุดในโลก ในปี 2538 เฉพาะในนอร์เวย์ ล่าวาฬ จำนวน 218 ตัว ล่าเพิ่มเป็น 646 ตัว ในปี 2546 ที่ร้ายสุด คือ ปี 2552 มีวาฬประมาณ 2,000 ชีวิตที่ถูกล่า หนึ่งในตลาดที่รับซื้อคือญี่ปุ่น ซึ่งเป็นตลาดที่ใหญ่ที่สุด

แม้ว่าการรณรงค์ต่อต้านการล่าวาฬจะเป็นไปอย่างเข้มข้น และต่อเนื่องจากกลุ่มอนุรักษ์หลายกลุ่ม เช่น กลุ่ม Sea Shepherd Conservative Society หรือ กลุ่ม Greenpeace ซึ่งกล่าวหาว่าญี่ปุ่นเป็นประเทศอันดับหนึ่งที่ไม่ให้ความร่วมมืออย่างจริงจัง ในการลดปริมาณการล่าวาฬ แม้รัฐบาลญี่ปุ่นจะออกมาแก้เก้อว่า การล่าวาฬเป็นไปเพื่อการทดลองวิจัยด้านวิทยาศาสตร์ ซึ่งอย่างไรก็ฟังไม่ขึ้น เพราะจำนวนวาฬที่ถูกล่าจากตอนเหนือของมหาสมุทรแอตแลนติก ในแต่ละปีนั้นมากกว่า 1,000 ตัว

เนื้อวาฬถูกส่งออกเป็นอาหารสำเร็จรูปรสโอชะไปในหลายประเทศ มีปริมาณเล็กน้อยตามการบริโภค แม้แต่ในประเทศที่ร่วมเป็นแกนนำการประท้วงล่าวาฬ เช่น เยอรมนี นิวซีแลนด์ และออสเตรเลีย ยังมีเนื้อวาฬวางจำหน่าย



วาฬเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่อาจจะสูญพันธุ์ในอีกไม่นานนักถ้ายังมีการล่าเพื่อบริโภคแบบไม่จำกัดปริมาณ วาฬมีคุณลักษณะพิเศษหลายอย่างที่นักวิทยาศาสตร์อ้าง และยังหาเหตุผลไม่ได้ว่าเกิดจากอะไร เช่น มีประสาทรับความรู้สึกที่ไวมาก มีประสาทการรับรู้ที่เหนือกว่าสัตว์อื่นๆ เช่น ความสามารถในการเรียนรู้ภาษาด้วยการสัมผัส เช่นเดียวกับโลมานักวิทยาศาสตร์เชื่อว่า วาฬมีความสามารถถ่ายทอดทักษะการเรียนรู้ การอยู่รอดในธรรมชาติจากรุ่นสู่รุ่น ที่มหัศจรรย์กว่านั้นคือ ยังหาคำตอบไม่ได้ว่าวาฬสร้างสัญชาตญาณการสื่อสารระหว่างกันอย่างไร รวมทั้งความสามารถในการตัดสินใจเมื่อเกิดเหตุการณ์คุกคามฝูงวาฬ (ยกเว้นอย่างเดียวที่วาฬหนีไม่รอดคือ ปลายฉมวกไฟฟ้าที่ส่งตรงมาจากเรือล่า)

แม้ในญี่ปุ่นเองก็มีการต่อต้านให้เพลาๆ การล่าวาฬเพื่อบริโภคบ้าง ด้วยการเชิญชวนให้เปลี่ยนไปบริโภคอาหารประเภทอื่นๆ ที่ทดแทนโปรตีนได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม เมื่อการกินอยู่เป็นเรื่องวัฒนธรรมเสียแล้ว จะหวังให้เปลี่ยนให้เลิกคงต้องอาศัยเวลาสักบ้าง ถึงกับมีการหยอกล้อแบบขำกลิ้งว่า หลังการประชุมหรือเดินขบวนต่อต้านการล่าวาฬ มักจะจบลงด้วยการเลี้ยงข้าวปลาแก้มื้อ และที่ขาดไม่ได้คืออาหารจานเด็ดที่เรียกว่า ซูชิ หรือปลาดิบแล้ จิ้มแจ่ว (ญี่ปุ่น) มิให้กินเสมอ..... วาฬซ้ำใจอีกแล้ว

ในกลุ่มประเทศสแกนดิเนเวีย เช่น นอร์เวย์ เคยเป็นหนึ่งในประเทศที่ส่งออกรายใหญ่เช่นกัน แต่ปัจจุบันลดปริมาณการล่าและส่งออกน้อยลง เนื่องจากการรณรงค์ที่เข้มข้นภายในประเทศ รวมถึงคนรุ่นใหม่นิยมบริโภคลดน้อยลงเมื่อเปรียบเทียบกับคนรุ่นก่อน จากการทำสำรวจประชานิยมพบว่า ชาวนอร์เวย์อ่อนไหวมากกับภาพลักษณ์ของประเทศ ไม่ต้องการให้ชาวโลกรุมประณามว่าเป็นฆาตกรโหด รัฐบาลได้มีการทบทวนในเรื่อง



นี้อย่างจริงจังและให้ความร่วมมือกับกลุ่มอนุรักษ์วาฬ สนับสนุนการวิจัยอย่างเข้มข้นถึงความจำเป็นอยู่ของวาฬ การย้ายถิ่นของฝูงวาฬ เมื่อ กระแส นำ ใน มหาสมุทร เปลี่ยน อุณหภูมิ รวมถึงการติดแผ่น ลัญญาณบนตัว วาฬเพื่อสำรวจจำนวน



อ่านบทความนี้จบแล้ว อาหารจานโปรดของคุณยังเป็นปลาดิบอยู่หรือเปล่าวาฬฝากถามมา



ยิ่งอายุยืนขึ้น ยิ่งต้องทำงานนานขึ้น.....??

วันนี้ผู้เขียนมาชวนให้ถกคิดกันในเรื่องที่ว่า เมื่อคนเราอายุยืนมากขึ้น ชีวิตที่เหลือหลังเกษียณจะให้ผู้สูงอายุไปทำอะไรกันดี เนื่องจากสังคมไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยไปแล้ว เพราะเรามีสัดส่วนผู้สูงอายุที่มากกว่าร้อยละ 10 มาหลายปี จนทุกวันนี้มีผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไป ประมาณร้อยละ 12 ของประชากรทั้งหมด หรือประมาณ 9.9 ล้านคน (จากประชากรทั้งประเทศเกือบ 65 ล้านคน) และในปี พ.ศ. 2583 (อีกไม่ถึง 30 ปี) ไทยจะมีประชากรสูงอายุเพิ่มเป็นเท่าตัว คือ 20.5 ล้านคน (คิดง่ายๆ คือ จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มปีละประมาณ 3.5 แสนคน) ดังนั้น คนในวัย 50-59 ปี 40-49 ปี และ 30-39 ปี จะต้องมีการดูแลดูแลสุขภาพผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะสมัครใจหรือไม่สมัครใจ (ปัจจุบันคนวัยแรงงาน 6 คน ดูแลผู้สูงอายุ 1 คน ในขณะที่ในอนาคตนั้น วัยแรงงาน 3 คน ต้องดูแลผู้สูงอายุ 1 คน) สิ่งเหล่านี้ไม่ได้สร้างแรงกดดันให้เฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยแรงงานเท่านั้น แต่ยังเพิ่มแรงกดดันให้แก่ภาระด้านการคลังของภาครัฐในด้านต่างๆ โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล ซึ่งพบว่าค่าใช้จ่ายในด้านสุขภาพของคนตลอดช่วงอายุขัยจะ “กระจุกตัว” อยู่ที่ระยะเวลาก่อนเสียชีวิต (ศุภกิจ ศิริลักษณ์, 2557) สิ่งที่ทำร้ายสังคมไทยมากที่สุดตอนนี้คือ เราจะแปลงวิกฤตินี้ให้เป็นโอกาสได้อย่างไร คำตอบคงไม่ยาก “ก็สร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุสิ” แต่จะสร้างโอกาสอย่างไร นี่เป็นสิ่งที่ยากกว่า... มากๆ.....

เราลองมาคิดกันดูเล่นๆ ว่าในเมื่อคนเราอายุยืนขึ้น หลังเกษียณอายุก็จะว่าง หรือไปพักผ่อน ท่องเที่ยว หรือทำอะไรที่ไม่มีผลผลิต ดังนั้น ถ้าเราสร้างโอกาสให้ผู้สูงอายุที่อยากทำงาน และมีความสามารถที่จะทำงาน ให้ได้มีงานทำต่อไป ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ทั้งในด้านการส่งเสริมคุณค่าของผู้สูงอายุในเชิงอรรถประโยชน์ ที่สามารถวัดได้ชัดเจน ทั้งในรูปของรายได้ การลดความยากจน และการพึ่งตนเอง ลดการพึ่งพาลูกหลาน/ครอบครัว สังคม รวมทั้งเป็นการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและสมอง (Warr, 1994) และอาจช่วยลดปัญหาการขาดแคลนแรงงานในอนาคตอีกด้วย แต่สิ่งเหล่านี้จะเป็นจริงได้ก็ต่อเมื่อทุกคน ทุกฝ่าย เปลี่ยนมุมมองว่า “ผู้สูงอายุเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่า” ที่สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ ขณะนี้ ประเด็นการ

ส่งเสริมการทำงานของผู้สูงอายุกำลังเป็นประเด็นที่มีความสำคัญและกำลังถูกทำทลายอย่างมาก ทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติ โดยเฉพาะประเทศพัฒนาในกลุ่มองค์กรความร่วมมือและพัฒนาทางเศรษฐกิจ (OECD) ส่วนใหญ่เป็นสังคมสูงวัย ประเทศเหล่านี้มีนโยบายส่งเสริมให้ผู้สูงอายุทำงานให้มากขึ้น เมื่อชีวิตยืนยาวขึ้น (Live longer, work longer) (OECD, 2006) โดยประเทศเหล่านี้ใช้มุมมองทางบวกของแรงงานสูงอายุ เนื่องจากแรงงานสูงอายุมิทั้งความรอบรู้ทักษะ ประสบการณ์ มีความมั่นคง เชื่อลัทธิ รับผิดชอบ มีทักษะในการดูแลลูกค้า มีแรงบันดาลใจ และความคิดสร้างสรรค์ ถ้าใครมีคุณลักษณะเหล่านี้ก็สมควรที่จะมีหน่วยงานหรือนายจ้างมาจ้างต่อแม้ว่าอายุจะเกินเกษียณแล้ว ผู้สูงอายุก็น่าจะทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะทำไม่ไหว (ทำให้เหลือเวลา “ชราภาพ” น้อยลงไปด้วย)

หน่วยงานที่มีแรงงานสูงอายุมักใช้ทักษะทางบวกในแง่ที่ว่า.... 1) การผสมผสานแรงงานหนุ่มสาวกับแรงงานสูงอายุในสัดส่วนที่เหมาะสมทำให้หน่วยงานมีจุดแข็ง 2) การมีแรงงานสูงอายุทำให้เกิดภาพพจน์ที่ดี และทำให้ผู้สูงอายุที่ติดใจมีความสามารถอยากมาทำงานด้วย 3) หน่วยงานมักให้ออกโอกาสในการฝึกอบรมแก่พนักงานสูงอายุ เพื่อการพัฒนาทักษะที่จำเป็น 4) มีการทำความเข้าใจกับพนักงานทุกระดับถึงนโยบายนี้..... เท่านั้นหน่วยงานก็จะได้พนักงานสูงวัยที่แสนจะอุทิศตนเพื่อหน่วยงาน หรือท่านผู้อ่านมีวิธีอื่นดี ๆ ก็เอามาแลกเปลี่ยนกันได้นะ



OECD. 2006. *Ageing and Employment Policies. Live Longer, Work Longer*. Paris: OECD editions.
Warr, P. (1994). Age and job performance. In J. Snel & R. Cremer (Eds.), *Work and Aging: A European Perspective* (pp. 309-322). London: Taylor & Francis Ltd.
ศุภกิจ ศิริลักษณ์ การศึกษาวิเคราะห์ผลกระทบเชิงนโยบายต่อการพัฒนาประเทศจากผลคาดประมาณประชากรของประเทศไทย พ.ศ. 2553-2583 ที่ปรึกษากระทรวงระดับทรงคุณวุฒิ กระทรวงสาธารณสุข



การรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่เข้าถึงผู้รับมากแค่ไหน

ประเทศไทยเริ่มใช้กฎหมายสำหรับการควบคุมการบริโภคยาสูบตั้งแต่ปี พ.ศ. 2532 และได้ออกมาตรการต่างๆ ที่ครอบคลุมและหลากหลายมาใช้ในการควบคุมการบริโภคยาสูบอย่างต่อเนื่อง อย่างไรก็ตาม ผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) ยังพบว่า มีคนไทยสูบบุหรี่สูงถึง 11.5 ล้านคน เพิ่มขึ้นมากเมื่อเทียบกับปี 2552 ที่มีจำนวนผู้สูบบุหรี่ 10.9 ล้านคน สะท้อนว่า สังคมไทยยังต้องการการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่จริงจัง ทั้งเพื่อป้องกันนักสูบหน้าใหม่ และเพื่อเป็นกำลังใจให้นักสูบหน้าเดิมสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้

บทความนี้ต้องการนำเสนอผลการเผยแพร่สื่อรณรงค์หนึ่งจากหลายๆ การรณรงค์ ที่มีสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นองค์กรหลักและมีบทบาทสำคัญในการจัดทำและดำเนินการเผยแพร่ในช่วงเวลาต่างๆ นั่นคือสื่อรณรงค์ชุด “พ่อและแม่จะเสียใจ ถ้าลูกสูบบุหรี่” ได้เผยแพร่ในช่วงวันแม่แห่งชาติ ระหว่างเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2553 และวันพ่อแห่งชาติ ระหว่างเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2553 ต่อเนื่องถึงจนถึงต้นปี พ.ศ. 2554



โครงการวิจัยติดตามผลกระทบจากนโยบายควบคุมการบริโภคยาสูบ (ประเทศไทย) ในปี พ.ศ. 2554 ได้ศึกษาผลของการเผยแพร่สื่อรณรงค์ดังกล่าว พบว่า สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้ในวงกว้าง โดยจากการสำรวจผู้สูบบุหรี่อายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 1,725 คน (เป็นเพศชาย) มีผู้เคยได้ยินหรือเห็นสื่อรณรงค์ชุด “พ่อและแม่จะเสียใจ ถ้าลูกสูบบุหรี่” ถึงร้อยละ 61.3 และในจำนวนนี้ เกือบทั้งหมด (ร้อยละ 88) เห็นว่าเนื้อหาการรณรงค์มีความเกี่ยวข้องกับตนเอง

ในกลุ่มผู้ที่เคยได้ยินหรือเห็นสื่อนี้ สามในสี่เคยนำเรื่องราวในการรณรงค์ไปพูดคุยในกลุ่มเพื่อน และสี่ในห้าตอบว่า การ

รณรงค์ช่วยยับยั้งไม่ให้ผู้หญิงวัยรุ่นสูบบุหรี่ไม่มากนักน้อย อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ตอบว่าสื่อรณรงค์ชุด “พ่อและแม่จะเสียใจ ถ้าลูกสูบบุหรี่” ไม่ได้ผล มีประมาณหนึ่งในห้า

นอกจากนี้ ผู้ตอบร้อยละ 44.4 ที่เห็นว่าการสูบบุหรี่ของผู้ชายเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ ในขณะที่มีเพียง 1 ใน 10 คน ที่เห็นว่าการสูบบุหรี่ของผู้หญิงเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ โดยผู้สูบบุหรี่ในกรุงเทพฯ เห็นว่าการสูบบุหรี่ของผู้หญิงเป็นเรื่องที่ยอมรับได้สูงสุด รองลงมาคือ ผู้สูบบุหรี่ที่อาศัยในเขตเมือง และเขตชนบท ตามลำดับคือร้อยละ 16.2 ร้อยละ 11.9 และ 8.9 ตามลำดับ (อารี จำปากลาย และคณะ 2556)



การใช้สื่อรณรงค์เพื่อต่อต้านการสูบบุหรี่ และการเผยแพร่สื่อรณรงค์ในช่วงเวลาที่เหมาะสม ทำให้ผู้ที่เข้าถึงสื่อสามารถรับรู้และตระหนักถึงประเด็นที่ต้องการสื่อสาร และนำไปเผยแพร่ต่อไปสู่บุคคลที่อยู่รอบข้าง นับเป็นช่องทางหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการลดการสูบบุหรี่ของคนไทย นอกจากนี้ หากสื่อที่เผยแพร่สามารถเพิ่มทัศนคติเชิงลบต่อบุหรี่ได้ ก็จะเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่ช่วยลดการสูบบุหรี่ในคนไทยอย่างยั่งยืน

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554). อัตราการสูบบุหรี่ของประชากรไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2534-2554 จำแนกตามช่วงอายุ. โครงการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2534, 2539, 2544 และ 2552 และโครงการสำรวจพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่และดื่มสุรา พ.ศ. 2547, 2550 และ 2554. กรุงเทพฯ: กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.

อารี จำปากลาย นุพผา ศิริรัศมี จรัมพร ให้อย่าง ทวีมา ศิริรัศมี อีรนุช ก้อนแก้ว ปรียา เกนโรจน์. (2556). รายงานการสำรวจระดับประเทศ เรื่องผลกระทบจากนโยบายควบคุมการบริโภคยาสูบในประเทศไทย กลุ่มผู้ใหญ่รอบที่ 5 (พ.ศ. 2556) (รายงานการวิจัย). นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.



สังขาร และสังคัม ที่กำหนดความแก่

ผมเพิ่งกลับมาจากมหาวิทยาลัย หลังจากทีไปเดินออกกำลังกายยามเย็นมาเป็นเวลา 45 นาที ไม่ได้เดินนอกบ้านเลย นานกว่า 6 เดือน การเดินเมื่อเย็นนี้ให้ความรู้สึกเหมือนคืนสู่บ้านเดิมที่เคยอยู่ คืนสู่เพื่อนเก่าที่คุ้นกัน เมื่อเช้า ผมไม่มีโอกาสได้ออกกำลังกายกับ “เครื่องเดินลอย” ในบ้าน ผมต้องออกจากบ้าน(นอก) เข้ากรุง(เทพมหานคร) แต่เช้าเพื่อไปประชุม ผมเลือกออกจากบ้านตั้งแต่เช้าตรู่ก่อนที่จราจรในเมืองกรุง จะติดแน่น วันนี้ ผมจึงขอเดินนอกบ้านเวลาเย็นเพื่อทดแทน การเดินอยู่กับที่ภายในบ้านตอนเช้าสักวัน

ทางเดินในมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ยังคงร่มรื่นน่าอภิรมย์ เหมือนเดิม ผมออกเดินจาก “อาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์” เวลา 17.30 น. ที่ระบุนเวลาไว้อย่างละเอียดก็เพื่อจะบอกว่า เวลาประมาณนี้เมื่อราวปลายเดือนมีนาคม ดวงตะวันกลมแดงที่กำลังลอยต่ำใกล้จะลับทิวไม้ทางด้านหลังของมหาวิทยาลัย เป็นภาพอาทิตย์อัสดงที่ประทับอยู่ในดวงใจของผมอีกภาพหนึ่ง ผมเดินไปตามทางเท้าที่เรียงรายด้วยต้นพิกุล ประดู่ ตะแบก แคนนา มุ่งหน้าตรงไปที่ดวงตะวันสีแดงดวงนั้น

ยามเย็นแดดร่มลมตลก ผู้คนเดินกันขวักไขว่บนถนนที่จัดไว้ เฉพาะคนเดินและจักรยาน ส่วนมากเป็นคนวัยหนุ่มสาวที่อยู่ในชุดออกกำลังกาย บรรยากาศในบริเวณวิทยาเขตศาลายาของ มหาวิทยาลัยมหิดลยามนี้ช่างมีชีวิตชีวาจริงๆ

เดินนอกบ้าน ได้พบผู้คน

แม้อาทิตย์จะลับตาไปแล้ว แต่ฟ้ายังไม่มืดมิด ผมเข้าไปเดินในสนามกีฬา มีผู้คนมากมายมาเดิน วิ่ง และออกกำลังกายกันอยู่ น่ายินดีที่กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นที่นิยมในหมู่บุคลากรของมหาวิทยาลัย อย่างที่ได้กล่าวไว้แต่ต้นว่าการออกมาเดินนอกบ้านวันนี้เสมือนได้กลับมาเยือนถิ่นเดิมที่คุ้นเคยมา

ก่อน ได้พบคนเก่าที่รู้จักกันมาแต่ครั้งยังเดินเป็นประจำอยู่ที่นี่ หนุมคนหนึ่งยกมือไหว้ “หายไปไหนเสียหลายวันครับ” (ที่จริง ผมหายไปหลายเดือน) เรายิ้มให้กัน “เดี๋ยวนี้เดินบนเครื่องอยู่ในบ้านครับ” ผมตอบโดยไม่ต้องหยุดเดิน ขณะที่เขานั่งทำท่ายกและเหยียดขาอยู่ในสนาม ผมทักทายกับอีกหลายคน เราต่างยินดีที่ได้พบกันอีก ผู้คนและมิตรภาพเช่นนี้เป็นข้อดีของการออกกำลังกายนอกบ้าน

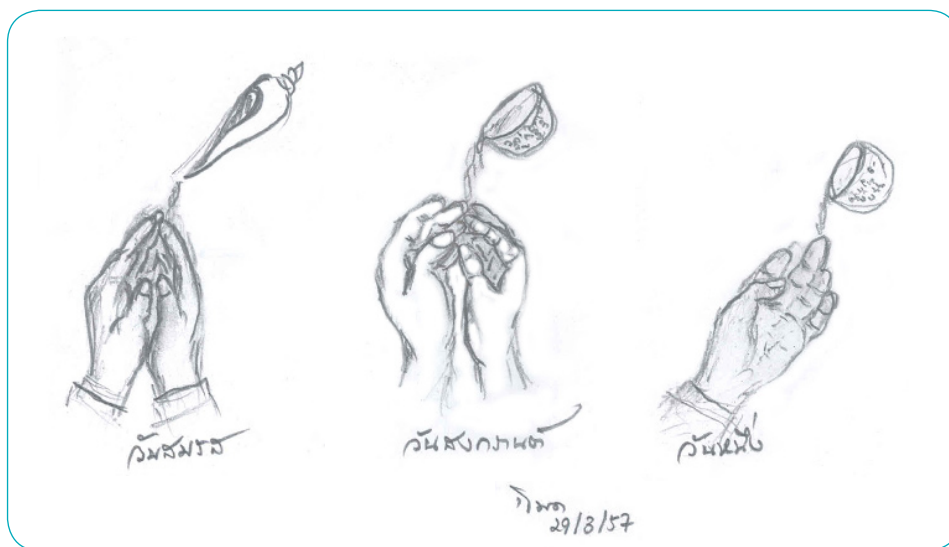
“อาจารย์ยังแข็งแรงอยู่ นะครับ” ประโยคนี้ย่อมเป็นคำชม ไม่ใช่คำถาม คงเห็นผมเดินเร็วด้วยท่าทางกระฉับกระเฉง กิริยาท่าทางบ่งบอกความชราของคนเราได้เหมือนกัน ผมเคยเห็นผู้ใหญ่ที่มีอายุมากเกินเจ็ดสิบแปดสิบหลายคน ที่เดินอย่างสง่า ไม่ใช่เดินเร็ว หากแต่เดินอย่างมั่นคง ไม่ต้องมีคนช่วยคอยประคับประคอง อย่างนี้ถึงอายุมากแต่ก็ดูไม่แก่ ผิดกับเพื่อนรุ่นเดียวกันบางคนที่ผมสงสัยว่าทำไมเพื่อนจึงดูเฉาแรวกว่าเรา ได้ถึงขนาดนั้น ไม่เฉพาะรูปร่างหน้าตาที่ดูแก่เกินวัยแล้ว แต่อากัปกริยาไม่ว่าจะเดิน จะนั่ง ก็ดูไม่มีเรี่ยวแรงจนทำให้ดูแก่ได้สนิท

อันที่จริง ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา มีคนชมบ่อยๆ เหมือนกันว่าผมยังดูแข็งแรงดี บางครั้งเมื่อได้ยินคนชมอย่างนั้น ผมก็เถียงอยู่ในใจว่า “จะไม่ให้แข็งแรงได้อย่างไร ก็เรายังไม่แก่นี่ (หว่า)” แต่เมื่อคิดดูอีกที ที่คนเขาพูดเช่นนั้นมีความหมายเป็นนัยว่า แม้ผมจะมีอายุมากแล้ว แต่ก็ยังมีสุขภาพดีอยู่ คือเขาเอาสุขภาพร่างกายของเราไปเทียบกับอายุ หรือพูดใหม่ได้ว่า ผู้ที่มีอายุสูงประมาณผมนี้ ร่างกายน่าจะมึลสภาพทรุดโทรมหรืออ่อนแอมากกว่านี้ เพราะฉะนั้น การที่ผมดูแข็งแรงไม่สมวัยนั้น คือคำชม

สักวันหนึ่ง ผมก็จะไม่ได้ยินคำชมว่าผมยังดูแข็งแรงอีกแล้ว อวัยวะต่างๆ ที่ประกอบเป็นร่างกายของเราเมื่อใช้งานมานานก็ย่อมเสื่อมสภาพไป ผิวหนังก็จะเหี่ยวย่น หูตาจะฝ้าฟาง เหงือกฟันจะสึกกร่อนหลุดร่วงไปบ้าง กระดูกจะเปราะบางขึ้น ภูมิต้านทานต่อโรคร้ายไข้เจ็บจะลดน้อยลง และความทรงจำก็อาจเลอะเลือนไปบ้าง เมื่อปลงคิดได้ดังนั้น ต่อไปนี้ ผมจะทำอะไร คงต้องมีสติเตือนตัวเองให้ “เจียมสังขาร” สักหน่อยแล้ว

จะต้องเป็นผู้ใหญ่ให้เขารดน้ำ

การเดินอยู่ในหมู่คนหลายวัย ที่มาออกกำลังกายด้วยกันนับเป็น



ความสุข พื้นที่ด้านทิศตะวันตกของมหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา จัดไว้เพื่อกิจกรรมกีฬาและสันทนาการ ยามเย็นแดดร่มลมตก อย่างนี้มีผู้คนหลายรุ่นหลายวัยมาออกกำลังกายกันอยู่ในบริเวณนั้น แม้จะไม่เห็นคนยี่มระรินหัวเราะเรีงร่า แต่ผมก็ไม่เห็นใครมีหน้าตาเคร่งเครียดบึ้งตึง การออกกำลังกายคงเท่ากับเป็นการออกกำลังกายไปในตัว ผมจะพูดได้ไหมว่าการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เรามีสุขภาพดีทั้งกายและใจ

ผมเดินชื่นชมธรรมชาติและผู้คน เปิดใจให้คิดแต่สิ่งที่สวยงาม ไม่พยายามที่จะคิดถึงเรื่องที่จะทำให้เครียด ปล่อยอารมณ์ให้ล่องลอยไปในสถานที่โล่งกว้าง....

ปลายเดือนมีนาคมแล้ว อีกสองอาทิตย์ก็จะถึงวันสงกรานต์ เมื่อสองวันก่อน น้องผู้รับหน้าที่จัดกิจกรรมพิเศษของสถาบันฯ มาเชิญให้ผมร่วมพิธีฉลองสงกรานต์ที่สถาบันฯจัดขึ้นเป็นประจำทุกปี ปีนี้ เราจะจัดงานในวันพฤหัสบดีที่ 10 เมษายน ผมต้องไปนั่งเป็น “ผู้ใหญ่” เรียงตามลำดับอาวุโสให้หน่อยๆ รดน้ำขอพร เมื่อก่อนตอนที่มิอายุเพิ่งขึ้นหลักหกสิบต้นๆ ผมยังขอเลือกที่จะเป็นคนรดน้ำผู้อาวุโสท่านอื่นมากกว่าที่จะไปนั่งให้คนอื่นมารดน้ำ ตอนนั้น คิดว่าตัวเองยังไม่แก่ ยังเคอะเขินที่จะไปนั่งให้ศิลาให้พรใคร แต่ระยะสองสามปีหลังมานี้ เริ่มคุ้นชินกับการแสดงบทบาทของ “ผู้ใหญ่” ที่ต้องนั่งยื่นมือรับน้ำและพวงมาลัยที่น้องๆ ลูกๆ หลานๆ นำมามอบให้

ผมลองคิดทบทวนดูแล้ว คุณค่าสำคัญของผู้สูงอายุในสังคมไทย คือ “พร” ที่จะให้กับคนอื่น ผู้สูงวัยมีระยะเวลาสะสมพลังชีวิตมายาวนาน ความปรารถนาดีที่กลั่นจากใจผู้สูงอายุผู้อื่นจึงมีพลัง ผู้สูงอายุจึงควรทำหน้าที่ให้กำลังใจ เป็นแรงบันดาลใจ และอวยพรแก่คนรุ่นหลัง

ผมโชคดีที่มีโอกาสรับพรจากผู้เฒ่าผู้แก่อยู่บ่อยๆ อย่างน้อยผมต้องได้รับพรจากผู้มีอายุร้อยปีขึ้นไปปีละสองสามคน ผมช่วยมหาวิทยาลัยมหิดลจัดการประกวด “แม่ร้อยปี” มานานนับสิบปี แต่ละปี ผมจะต้องหาโอกาสไปพบผู้ได้รับการเสนอชื่อสองสามท่าน หลังจากคุยกับท่านเป็นเวลาพอสมควรแล้ว ก่อนลากลับ ผมจะกราบลาท่าน และดูเหมือนเป็นประจำที่แม่ร้อยปีทุกคนยึดถือปฏิบัติ ท่านจะให้พรโดยที่เราไม่ต้องขอแม่ร้อยปีที่ยังมีสุขภาพดีทุกคน ไม่ว่าจะมีส่วนทางเศรษฐกิจเป็นเช่นไร จะรู้จักการให้พรแก่ผู้อ่อนวัยกว่าอย่างคล่องแคล่ว ไม่มีติดขัด ดูเหมือนว่าแต่ละคนจะมีบทให้พรประจำตัว ผมคิดว่าสังคมไทยกำหนดให้ผู้สูงอายุมีหน้าที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือการให้ศิลาให้พรหรือมอบความปรารถนาดีให้ผู้อ่อนวัย สงสัยว่าผมต้องไปคิดคำอวยพรประจำตัวเอาไว้บ้างแล้ว

ผมถือว่าการได้รับพรจากผู้ใหญ่เป็นมงคลแก่ชีวิต เวลากราบลาแม่ร้อยปีที่ผมไปเยี่ยม แล้วฟังท่านให้พรที่ไร ผมจะรู้สึกเหมือนได้รับพรจากผู้ทรงศีลนั้นทีเดียว

คิดถึงเมื่อวันคล้ายวันเกิดปีนี้ ผมกราบแม่ แล้วบอกแม่ว่า วันนั้นวันเกิด พรที่ได้รับวันนั้นเป็นของขวัญที่มีค่า และให้ความสุขใจมากกว่างานฉลองใดๆ แปลก! ที่เรามีอายุมากปานนี้ เป็นผู้สูงอายุเต็มตัวแล้ว แต่เมื่ออยู่กับแม่ เราก็ยังรู้สึกว่ายังเป็นเด็ก ผมโชคดีที่ยังมีแม่คอยให้พรในวันเกิด

เราจะเดินต่อไปไกลอีกสักเท่าไร

ผมอยากเดินต่อไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นการเดินนอกบ้านหรือในบ้าน แต่ผมก็รู้ว่าร่างกายของคนเราย่อมมีขีดจำกัด เมื่อถึงวันหนึ่งในอนาคต ผมคงต้องหยุดออกกำลังกายไม่ว่าจะด้วยวิธีใดก็ตาม เมื่อวันนั้นมาถึง และถ้าสมองของผมยังพอทำงานได้อยู่ ผมคงจะคิดถึงการเดินทางออกกำลังกายเป็นประจำของผมตั้งแต่ปี 2543 อย่างมาก คงคิดถึงสถานที่ต่างๆ ที่เคยเดินผ่าน ต้นไม้ดอกไม้ ทั่วทัศนทั้งทะเลและภูเขา ตลาดยามเช้า ชีวิตผู้คน คงคิดถึงคนที่คุ้นเคยกัน

วันนี้ ผมใช้เวลาเดินประมาณ 45 นาที คงได้ระยะทางไม่น้อยกว่า 3 กิโลเมตร เมื่อผมหยุดเดิน ดวงอาทิตย์ลับฟ้าไป ลึกครู่ใหญ่แล้ว ฟ้าเริ่มมืด ไฟฟ้าตามถนนหนทางช่วยให้ศาลายามีชีวิตอีกแบบหนึ่งยามราตรี แม้ไม่สว่างไสวและไม่อีกทีก็ครึ้นเครง แต่ก็ไม่มีดสลัวและไม่เจียบเหงาว่างเวง

ผมจะยังคงมุ่งหน้าเดินต่อไปอีกจนกว่าสังขารจะไม่เอื้ออำนวย ถ้าผมเดินทุกวันต่อไปได้อีกสัก 10 ปี วันละประมาณ 3 กิโลเมตร ก็จะได้ระยะทางอีกอย่างน้อยหนึ่งหมื่นกิโลเมตร ผมยังมีระยะทางเดินได้อีกไกลโซ

วันนี้ ผมไปเดินนอกบ้านมาแล้ว พรุ่งนี้เช้า ผมก็จะกลับมาเดินบนเครื่องภายในบ้าน หนทางยังทอดไปข้างหน้าอีกยาวไกล ด้วยใจที่มุ่งมั่น ผมจะเดินต่อไปให้ไกลสุด



เพลงสั้นๆ ที่ผมชอบร้องให้พร

ให้สุขภาพสุขใจ	เหมือนดั่งน้ำในคงคา
ให้สุขภาพสุขตา	เหมือนดั่งพระจันทร์วันเพ็ญ
สดชื่นเหมือนดั่งดอกไม้	เมื่อยามน้ำค้างพร่างพรอม
ให้พรพยสินอุดม	ให้พบแต่ความร่มเย็น



ทางช้างเผือก

ในเวลากลางคืนเดือนมืดเมื่อฟ้าโปร่ง เราจะเห็นดวงดาวระยิบระยับเต็มท้องฟ้าไปหมด และถ้าเราแหงนหน้าขึ้น เราอาจมองเห็นหมอกควันสีขาวสว่างจ้า รวมทั้งดวงดาวมากมาย เป็นสายผ่านกลางท้องฟ้า หมอกควันและดวงดาวเหล่านี้มีชื่อว่า *ทางช้างเผือก (Milky Way)* (ดูรูป 1)

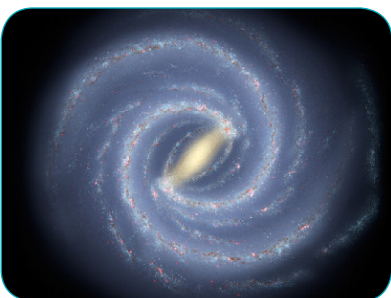


รูป 1

ที่จริงแล้ว ทางช้างเผือกก็คือ ศูนย์กลางของดาราจักร (galaxy) ที่มองเข้ามาจากขอบนอกนั่นเอง ดาราจักรเป็นกลุ่มดาวฤกษ์หลายพันล้านดวง แก๊ส ฝุ่น และสสารมืด

(dark matter) ที่รวมตัวกันอยู่ได้ด้วยแรงโน้มถ่วง และเคลื่อนตัวไปพร้อมกันในอวกาศ ในอวกาศมีดาราจักรอื่นๆ อีกมากมายหลายแสนล้านดาราจักร ดาราจักรที่โลกตั้งอยู่มีชื่อว่า ดาราจักรทางช้างเผือก (Milky Way Galaxy)

โลกของเราอยู่ในระบบสุริยะ (Solar System) อันมีดวงอาทิตย์เป็นศูนย์กลาง มีดาวเคราะห์ 8 ดวง เป็นบริวารเรียงลำดับจากที่ใกล้ดวงอาทิตย์ที่สุดออกไป คือ ดาวพุธ (Mercury) ดาวศุกร์ (Venus) โลก (Earth) ดาวอังคาร (Mars) ดาวพฤหัสบดี (Jupiter) ดาวเสาร์ (Saturn) ดาวยูเรนัส (Uranus) และดาวเนปจูน (Neptune) โดยระบบสุริยะจะอยู่ในดาราจักรอีกชั้นหนึ่ง คือ ดาราจักรชนิดก้นหอยมีคาน (barred spiral galaxy) แกนกลางมีลักษณะเหมือนคาน โดยมีแขนเป็นรูปก้นหอย ยึดออกมาเป็นแผ่นจานหมุนแบนๆ ที่หมุนตามเข็มนาฬิกา (ดูรูป 2)



รูป 2

ดาราจักรทางช้างเผือก ประกอบด้วยดาวฤกษ์กว่า 200 พันล้าน (billion) ดวง รวมทั้งฝุ่นและแก๊สที่สามารถรวมตัวเป็นดาวฤกษ์ได้อีกหลายพันล้านดวง เมื่อวัดจากขอบหนึ่งไปยังขอบตรงข้ามจะมี

ระยะทาง 100,000 ปีแสง โดย 1 ปีแสง คือ ระยะทางที่แสงเดินทางในเวลา 1 ปี ซึ่งเท่ากับ 10 ล้านล้าน (trillion) กิโลเมตร

ดาราจักรทางช้างเผือก มีส่วนประกอบหลัก 3 ส่วน คือ ศูนย์กลางที่เรียกว่า ดุม (bulge) มีความหนาถึง 10,000 ปีแสง

เป็นส่วนที่สว่างที่สุด อันเนื่องมาจากดาวฤกษ์เก่าส่วนใหญ่กระจุกตัวอยู่ที่นี้ โดยจุดศูนย์กลางคือ หลุมดำ (black hole) ที่มีแรงดึงดูดมหาศาล จนแม้กระทั่งแสงก็ไม่สามารถเล็ดลอดออกมาได้

ส่วนที่สองคือ แขนและแผ่นจานที่มีความหนา 1,000 ปีแสง ประกอบด้วยแขนขนาดใหญ่ 2 แขน ขนาดกลาง 2 แขน และขนาดย่อย 2 แขน เป็นแหล่งกำเนิดของดาวฤกษ์ใหม่ที่เกิดจากฝุ่นและแก๊สอันมีอยู่มากมายในส่วนนี้ โดยระบบสุริยะตั้งอยู่ประมาณกึ่งกลางจากศูนย์กลาง ในแขนขนาดย่อยที่เรียกว่า *แขนนายพราน (Orion Arm)*

ส่วนที่สามคือ กาลาดาราจักร (galactic halo) มีลักษณะเหมือนลูกบอล ล้อมรอบดาราจักรทั้งหมด อันประกอบด้วยแก๊สร้อน ดาวฤกษ์ และสสารมืด โดยสสารมืดมีจำนวนมากที่สุด คือ มีถึงร้อยละ 90 ของมวลสารทั้งหมด ส่วนดาวฤกษ์มีจำนวนน้อยมาก คือ มีเพียงร้อยละ 2 ของจำนวนดาวฤกษ์ที่มีอยู่ในส่วนที่สอง กาลาดาราจักรมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า จึงต้องดูด้วยกล้องโทรทรรศน์ชนิดพิเศษ (ดูรูป 3)



รูป 3

คนสมัยโบราณได้อาศัยทางช้างเผือกเป็นเครื่องชี้ทางในเวลาเดินทางไกล ไม่ว่าจะเดินทางบกหรือทางทะเล ก่อนที่จะมีการใช้แผนที่และเข็มทิศเป็นเครื่องนำทาง



รูป 4

ในปีที่แล้ว รางวัลอิกโนเบลสาขาชีววิทยาและดาราศาสตร์ได้มอบให้แก่นักวิจัยสวีเดน 3 คน (Marie Dacke, Emily Baird และ Eric J. Warrant) กับนักวิจัยแอฟริกาใต้ 2 คน (Marcus Byrne และ Clarke Scholtz) ที่ได้ทำการวิจัยทดลองจนได้ผลสรุปว่า ตัวมูลสัตว์ (dung beetle) สามารถถลิ่งมูลสัตว์กลับรังในคืนเดือนมืด ด้วยการใช้ทางช้างเผือกนำทาง (ดูรูป 4)

รางวัลอิกโนเบล: รางวัลสำหรับงานวิจัยที่ทำให้ “เข้าใจ” ก่อน “คิด”



เมื่อการเลี้ยงดูพ่อแม่ เป็นกฎหมาย

เชื่อว่าสงกรานต์ที่ผ่านมา หลายคนคงได้พักผ่อนกันอย่างเต็มที่ ด้วยเป็นวันหยุดยาวประจำปีของไทยเรา นอกเหนือจากการเล่นน้ำดับร้อนกันตามประเพณีแล้ว การที่มีวันหยุดยาวอย่างนี้ เป็นโอกาสดีสำหรับหลายๆ คนที่จะได้กลับบ้านไปเยี่ยมพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่ เพราะนอกจากสงกรานต์จะเป็นวันขึ้นปีใหม่ของไทย ยังเป็นวันครอบครัวและวันผู้สูงอายุอีกด้วย การกลับบ้านในช่วงสงกรานต์จึงเป็นสิ่งที่คนไทยยึดถือปฏิบัติกันมาอย่างยาวนาน

แต่การกลับบ้านไปเยี่ยมพ่อแม่ในบางประเทศ เป็นมากกว่าเพียงประเพณี แต่เป็นกฎหมายที่ลูกทุกคนต้องปฏิบัติตาม ไม่เช่นนั้นอาจโดนฟ้องร้องหรือถูกจำคุกได้

จีนเป็นประเทศที่มีค่านิยมเรื่องการเคารพผู้สูงอายุและความกตัญญูฝังลึกอยู่ในวัฒนธรรม แต่ด้วยสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้มีการย้ายถิ่นไปทำงานในเมืองใหญ่ห่างไกลจากบ้านพ่อแม่มากขึ้น การดูแลเยี่ยมเยียนพ่อแม่จึงเป็นไปได้ยากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุหลายคนถูกทอดทิ้งปีที่แล้วรัฐบาลจีนจึงได้ออกกฎหมาย ให้ลูกๆ ต้องดูแลพ่อแม่ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยลูกๆ จำเป็นต้องไปเยี่ยมพ่อแม่ “บ่อยครั้ง” และต้องดูแลพ่อแม่ผู้สูงอายุทั้งทางด้านการเงินและด้านจิตใจ ไม่เช่นนั้นพ่อแม่มีสิทธิที่จะฟ้องเรียกค่าเสียหายจากลูกได้ นอกจากนี้ กฎหมายยังครอบคลุมถึงผู้ว่าจ้างให้ออมตูลูกจ้างสามารถขอเวลาเดินทางกลับบ้านเพื่อเยี่ยมพ่อแม่ได้ด้วย กฎหมายนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการคุ้มครองผู้สูงอายุและเป็นการสืบทอดวัฒนธรรมความกตัญญูในสังคมจีน ถึงแม้จะได้รับคำวิพากษ์วิจารณ์เป็นอย่างมากถึงเรื่องความเหมาะสมที่ยังขาดความชัดเจน ว่าการไปเยี่ยม “บ่อยครั้ง” นั้น คือบ่อยเพียงใด

ภายหลังที่กฎหมายนี้ออกไม่ถึงสัปดาห์ สตรีวัย 77 ปี ได้ดำเนินการฟ้องลูกสาวของตนเองในทันที ในข้อหาที่ทอดทิ้งไม่ดูแล การฟ้องร้องครั้งนี้สตรีสูงวัยเป็นผู้ชนะคดี โดยศาลท้องถิ่นตัดสินให้ต่อจากนี้ลูกสาวต้องมาเยี่ยมสตรีผู้สูงวัยทำงานนี้อย่างน้อยสองเดือนครั้ง พร้อมต้องให้การดูแลด้านการเงินของแม่ตนเองให้เป็นอย่างดี ไม่เช่นนั้นจะมีบทลงโทษ

ด้วยวิถีชีวิตคนที่มีงุ่นง่านมาหากิน ปัญหาผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งจึงมีอยู่ทั่วโลก จีนไม่ใช่ประเทศเดียวที่มีกฎหมายบังคับให้บุตรต้องดูแลพ่อแม่ยามแก่เฒ่า สิงคโปร์ อินเดีย ยูเครน และฝรั่งเศส ล้วนมีกฎหมายเกี่ยวกับการให้บุตรดูแลพ่อแม่เช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น รัฐบาลฝรั่งเศสที่ได้ออกบทลงโทษบุตรที่ทอดทิ้งพ่อแม่ โดยกฎหมายนี้มีผลบังคับใช้มาตั้งแต่ปี 2547 กำหนดให้บุตรต้องดูแลเคารพพ่อแม่ ให้เงินค่าใช้จ่าย และต้องดูแลหาที่พักอาศัยที่เหมาะสมให้แก่พ่อแม่ นอกจากนี้ ลูกๆ จำเป็นต้องคอยรับทราบความเป็นอยู่ของพ่อแม่ และต้องเข้าให้ความช่วยเหลือหากพ่อแม่ล้มป่วย

สำหรับฝรั่งเศส สาเหตุหลักที่รัฐบาลออกกฎหมายเช่นนี้มาเนื่องจากสถิติที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าผู้สูงอายุชาวฝรั่งเศสมีการฆ่าตัวตายสูงถึง 62 รายต่อสัปดาห์ เป็นตัวเลขที่สูงที่สุด

ในบรรดาประเทศในทวีปยุโรป รัฐบาลจึงต้องการให้ครอบครัวมีการดูแลเอาใจใส่กันมากขึ้น เพื่อเป็นการลดอาการซึมเศร้าที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

ในประเทศไทย แนวโน้มผู้สูงอายุอยู่กันตามลำพังมีมากขึ้น เนื่องจากการย้ายถิ่นไปทำงานของคนวัยแรงงาน แม้ประเทศไทยไม่ได้มีกฎหมายโดยตรงที่จะลงโทษบุตรหลานหากเกิดการละเลยไม่เอาใจใส่ดูแลพ่อแม่ผู้สูงอายุ แต่เมืองไทยมีการสนับสนุนเสริมแรงทางบวกในการดูแลพ่อแม่ เช่น การมีสิทธิได้รับค่าลดหย่อนบิดามารดา สำหรับผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูบิดามารดาที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป โดยคู่สมรสมีสิทธิหักลดหย่อนอุปการะเลี้ยงดูบิดามารดาได้คนละ 30,000 บาท ทั้งนี้ บิดาหรือมารดาต้องออกหนังสือรับรองว่าบุตรคนใดคนหนึ่งเป็นผู้อุปการะเลี้ยงดูเพียงคนเดียว

ต่อไปในอนาคต เมื่อประเทศไทยมีผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น รัฐบาลไม่สามารถให้การดูแลผู้สูงอายุได้อย่างทั่วถึง ดังนั้น ลูกหลานจึงเป็นที่พึ่งสำคัญในการดูแลความเป็นอยู่ของผู้สูงอายุ ภาครัฐควรทำหน้าที่เป็นผู้ส่งเสริมให้เกิดการดูแลกันในครอบครัว แต่การออกกฎหมายลงโทษบุตรหลานอย่างในประเทศจีนอาจไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมสำหรับประเทศไทย ไม่เช่นนั้นการไปเยี่ยมหรือดูแลพ่อแม่จะเป็นเพียงหน้าที่ที่ต้องทำ กฎหมายอาจช่วยได้แค่เพียงการประกันความเป็นอยู่ที่ดีทางกายของผู้สูงอายุในระดับหนึ่ง แต่กฎหมายไม่สามารถเสริมสร้างสายใยความรักความห่วงใยในครอบครัว ที่จะนำไปสู่ความสุขกายสบายใจของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

“ลาก่อน” ในภาษาอาเซียน

รีนา ต๊ะดี

reena.tad@mahidol.ac.th

ประเทศ	คำเขียนภาษาไทย
กัมพูชา	จุมเรียบเลีย (สุภาพ), เลียฮาย (สนิท)
บรูไน มาเลเซีย อินโดนีเซีย	เซลามัต ดิงกัล/ เซลามัต ยาลัน
ไทย	ลาก่อน
เมียนมาร์	เจ๊ะ โจร แม่
ฟิลิปปินส์	ปาอาลัม
ลาว	ลาก่อน
สิงคโปร์	ไจ้เจี้ยน
เวียดนาม	ตามเบียต



จิตวิทยากับการดำเนินชีวิตประจำวัน



จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน หมายถึง การศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่ออธิบาย คาดการณ์ หรือควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ เพื่อจะได้เข้าใจและสามารถนำชีวิตของเราให้ดำเนินไปได้อย่างเฉลียวฉลาด และยังมีอิทธิพลต่อบุคคลอื่นที่อยู่ร่วมกับเราด้วย เพื่อชีวิตของเรานั้นมีความสุขและประสบความสำเร็จมากขึ้น ดังคำกล่าวที่ว่า

“คนเราเกิดมามีชีวิตอยู่กับคน เรียนรู้ และทำงานร่วมกับคน ใช้สิ่งต่างๆ ในสังคม ร่วมกับคน มีชีวิตอยู่ได้ทุกวันนี้ ก็เพราะคน” คำกล่าวข้างต้นชี้ว่าทุกชีวิตจะต้องอยู่ร่วมกันกับผู้อื่น จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติของมนุษย์ รู้ถึงความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มนุษย์เกิดความรู้สึกอย่างไรเมื่อไม่สามารถสนองตอบความต้องการของตนเองได้ และอะไรเป็นแรงผลักดันให้คนแสดงพฤติกรรมต่างกัน
2. ช่วยในการปรับตัวและแก้ปัญหาทางจิตใจของตนเอง รู้วิธีรักษาสุขภาพจิตของตนเอง รู้วิธีเอาชนะปะมต้อย วิธีแก้ปัญหาคความขัดแย้ง และขจัดความวิตกกังวลต่างๆ ได้
3. ช่วยให้เกิดการตัดสินใจเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น สามารถเข้าใจและรู้จักปรับตัวเองให้เข้ากับผู้อื่น

คนที่ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข คือคนที่มีความสมหวัง สามารถประกอบกิจการงานประสบความสำเร็จตามความปรารถนา มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัวหรือวิตกกังวล มีอารมณ์มั่นคง มีความอดทนและมีความสามารถต่อสู้อุปสรรคต่างๆ ได้ เป็นคนที่ยอมรับความจริงในชีวิต ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม สรุปว่า คนที่มีความสุขก็คือ คนที่มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เป็นคนที่สามารถปรับตัวได้อย่างดีในการดำรงชีวิตประจำวัน

การนำหลักด้านจิตวิทยาไปใช้ในการดำรงชีวิตอย่างมีความสุข สรุปเป็นข้อๆ ดังนี้ 1. รักษาสุขภาพทางกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ 2. รู้จักตนเองอย่างแท้จริง 3. เป็นผู้มีหวัง 4. กล้าเผชิญกับความกลัวและความกังวลใจ 5. ไม่เก็บกดอารมณ์ที่ตึงเครียด 6. เป็นผู้มีอารมณ์ขัน 7. ยอมรับข้อบกพร่องและข้อผิดพลาดของตนเอง 8. รู้จักพอใจในสิ่งที่ตนทำอยู่ 9. มีความต้องการพอเหมาะพอควรและมีความยืดหยุ่นได้ 10. ไม่คิดถึงแต่ตัวเองตลอดเวลา 11. ยอมรับสภาพของตัวเองโดยไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น 12. เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ 13. หาเพื่อนสนิทที่สามารถระบายความทุกข์และปรึกษาหารือได้ 14. จงปล่อยให้เหตุการณ์บางอย่างผ่านไปตามแนวทางของมัน 15. จงตระหนักว่า เวลาเป็นยารักษาความเจ็บปวด เมื่อพลาดหวังหรือผิดหวัง 16. ไม่ปล่อยให้เวลาว่างไปวันหนึ่งๆ โดยไม่ทำอะไร

ความสุขเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ เป็นการมองชีวิต มองตัวเอง และมองผู้อื่น ดังนั้นความสุขจึงเกิดขึ้นได้กับคนทุกชนชั้นไม่ว่าผู้ดี มั่งมี หรือยากจน

ที่มา: m-saga. (2553). “จิตวิทยากับการดำเนินชีวิตประจำวัน” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.clipmass.com/story/21800> (19 พฤษภาคม 2557)



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล จัดการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 “ประชากรและสังคม 2557: การเกิดกับความมั่นคงในประชากรและสังคม” วันอังคารที่ 1 กรกฎาคม 2557 เวลา 8.00 – 16.30 น. ห้องราชเทวีแกรนด์ ชั้น 3 โรงแรมเอเชีย ราชเทวี กรุงเทพฯ

สถานการณ์การเกิดในประเทศไทยที่มีแนวโน้มลดต่ำลงอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดการอภิปรายกันอย่างกว้างขวางถึงนโยบายด้านประชากรที่ควรจะเป็น เป็นประเด็นที่กำลังอยู่ในความสนใจของสังคม ในปี 2557 นี้ สถาบันฯ ได้จัดประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 เรื่อง “การเกิดกับความมั่นคงในประชากรและสังคม” โดยมีนักวิชาการที่มีผลงานศึกษาค้นคว้าวิจัยในประเด็นดังกล่าวนำเสนอในเวทีการประชุมนี้ หัวข้อในการนำเสนอแบ่งเป็น 3 ประเด็นหลัก คือ 1) สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเกิดของประชากร 2) นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการเกิดในประเทศไทยและต่างประเทศ และ 3) ครอบครัวยุคใหม่และทัศนคติเกี่ยวกับการแต่งงานและการมีบุตร การประชุมครั้งนี้ เป็นการเปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้ ความเข้าใจ ถกเถียงวิพากษ์วิจารณ์ เพื่อนำไปสู่การสร้างเพิ่มพูนองค์ความรู้ทางวิชาการและข้อเสนอเชิงนโยบาย รวมทั้งเกิดการสร้างเครือข่ายการทำงานทางประชากรและสังคมในระยะยาวต่อไป

ท่านที่สนใจสามารถลงทะเบียนออนไลน์และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.ipsr.mahidol.ac.th หรือติดต่อคณะทำงานจัดประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 10 โทรศัพท์: 02 441-0201-4 ต่อ 301, 216, 202, 215 โทรสาร: 02 441-9333 ในวันและเวลาราชการ



เสวนาได้ชายคาประชากร

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

“Social Support and Accessibility to Health Services and Maternal Morbidity in Indonesia” โดย *Mr. Farid Agushyvana, Ph.D. Student in Demography*, 2 เม.ย. 57

“Buddhism and Thai Adolescents’ Behaviors: The Intergenerational Transmission of Values” โดย *Mr. Sawat Siriphadung, Ph.D. Student in Demography*, 9 เม.ย. 57

“Thailand Aging Society and Elderly’s Pattern of Consumption” โดย *Ms. Suchita Manajit, Ph.D. Student in Demography*, 28 เม.ย. 57

“Family and Social Determinants of Children’s Psychological Well-being in Thailand” โดย *Ms. Aksarapak Lucktong, Ph.D. Student in Demography*, 30 เม.ย. 57

“แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง แหล่งข้อมูลวารสารที่ใช้ในการตีพิมพ์บทความทางวิชาการ” โดย *คุณเพ็ญพิมล คงมนต์*, 30 เม.ย. 57

“Development Models of Health Centre-based Reproductive Health Services for Unmarried Youth in Central Java, Indonesia” โดย *Antono Suryoputro, Ph.D. Student in Demography*, 21 พ.ค. 57



ชวนอ่าน

จิรวรรณ หงษ์ทอง
jeerawan.hot@mahidol.ac.th

ฉบับนี้ขอแนะนำหนังสือเรื่อง “คุณภาพชีวิต การทำงาน และความ สุข” พิมพ์ครั้งที่ 2 เป็นฉบับพิมพ์เพื่อสนองความต้องการจากผู้สนใจจำนวนมาก เขียนโดย ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต เฉลิมพล แจ่มจันทร์ กาญจนา ตั้งชลทิพย์ และจรัมพร ไช้ล้ายอง

หนังสือ “คุณภาพชีวิต การทำงาน และความ สุข” ได้รวบรวมแนวคิด ทฤษฎี ความหมายของคุณภาพชีวิตและความสุข ที่เชื่อมโยงไปสู่การทำงานที่มีความสุข และหยิบยกประสบการณ์การพัฒนาคุณภาพชีวิต และความ สุข ของหลายๆ ประเทศมานำเสนอ เพื่อเป็นแบบอย่างในการพัฒนาตัวชีวิต คุณภาพชีวิตของคนทำงาน และยังได้นำเสนอการวัดความสุขด้วยเครื่องมือวัดคุณภาพชีวิต และความ สุขคนทำงาน ที่เรียกว่า “HAPPINOMETER”

สนใจติดต่อขอรับหนังสือโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายได้ที่: โครงการจับตาสถานการณ์ความสุขของคนทำงานในประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทร. 02 4410201-4 ต่อ 407 หรือ download ทางเว็บไซต์: http://www.ipsr.mahidol.ac.th/ipsr-th/PublicationBook_2556.html



บุณศตวรรษิกชน

ศุทธิดา ชวนวัน
sutthida.chu@mahidol.ac.th

ทำไมเกาะโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น จึงมีศตวรรษิกชนมากที่สุดในโลก

ดร.มาโกโตะ ซูซูกิ (Makoto Suzuki) ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาคณะร้อยปีของมหาวิทยาลัยโอกินาวา ประเทศญี่ปุ่น ได้ทำการศึกษาศตวรรษิกชนในเมืองโอกินาวาร่วมกับทีมของ ดร.เบรตลี วิลค็อก และ ดร.เคริก วิลค็อก แพทย์ชาวแคนาดา โครงการนี้ทำต่อเนื่องมาตั้งแต่ ค.ศ.1977 จนถึงปัจจุบันเป็นเวลา 36 ปีแล้ว ผลการวิจัยพบว่า เหตุผลที่ชาวโอกินาวามีอายุยืนยาวเพราะปัจจัยทางด้านพันธุกรรม ร้อยละ 25 นอกนั้นอีกร้อยละ 75 เป็นเรื่องของวิถีชีวิต (life style)

ชาวโอกินาวายึดถือหลักที่เรียกว่า “ฮาระ ฮาจิ บู” คือ กินแค่อิ่มก็พอ ชาวโอกินาวาจะนิยมทำสวนผักผลไม้ไว้กินเอง จึงทำให้ได้ออกกำลังกายอยู่ตลอด และมีสุขภาพแข็งแรง ประกอบกับชอบทานอาหารที่มีพลังงานต่ำ จึงทำให้ชาวโอกินาวามีรูปร่างผอมบาง และเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง ในอัตราที่ต่ำ และมีไขมันในเลือดต่ำมาก เมื่อเทียบกับคนในโลกระดับโลก นอกจากนี้ ชาวโอกินาวายังมีวิถีที่เรียบง่าย เชื่องช้า ไม่รีบร้อนไปไหน อยู่และทำงานที่บ้าน ที่เรียกว่า “เทเก” คือ ง่ายๆ สบายๆ คนโอกินาวายังชอบสวมดนตรีเป็นประจำ และยังมีแนวคิดดั้งเดิมที่เรียกว่า “ยุยมารุ” คือ การแบ่งปันและช่วยเหลือผู้อื่น ให้กำลังใจเอื้ออาทรซึ่งกันและกัน

เคล็ดลับที่ไม่ลับดังกล่าว ชาวไทยก็สามารถนำไปปฏิบัติตามได้เช่นกัน จะได้มีอายุยืนยาวดังเช่นชาวโอกินาวา

แหล่งข้อมูล: <http://www.manager.co.th/Dhamma/viewnews.aspx?NewsID=9570000024254>



สถิติน่ารู้

กาญจนา เทียนฉาย
kanchana.tha@mahidol.ac.th

ครัวเรือนไทยในช่วง 50 ปีที่ผ่านมา

ประเทศไทยมีการนับจำนวนประชากรครั้งแรกในสมัยรัชกาลที่ 5 เมื่อปี 2448 มีการสำมะโนประชากรครั้งแรกในปี 2452 และเพิ่มการสำมะโนเคหะไปด้วยตั้งแต่ปี 2503 เป็นต้นมา จากข้อมูลสำมะโนประชากรและเคหะ ตั้งแต่ปี 2503-2553 พบว่า ภายในเวลา 50 ปี จำนวนครัวเรือนในประเทศไทย เพิ่มขึ้นจาก 4.6 ล้านครัวเรือน เป็น 20.3 ล้านครัวเรือน ในขณะที่จำนวนประชากรเพิ่มขึ้นจาก 26.3 ล้านคน เป็น 65.5 ล้านคน จะเห็นว่า ในขณะที่ประชากรไทยเพิ่มขึ้นประมาณ 2.5 เท่า จำนวนครัวเรือนเพิ่มขึ้นถึงกว่า 4 เท่าตัว

ตาราง: จำนวนประชากร ครัวเรือน และขนาดครัวเรือนเฉลี่ย พ.ศ. 2503 - 2553

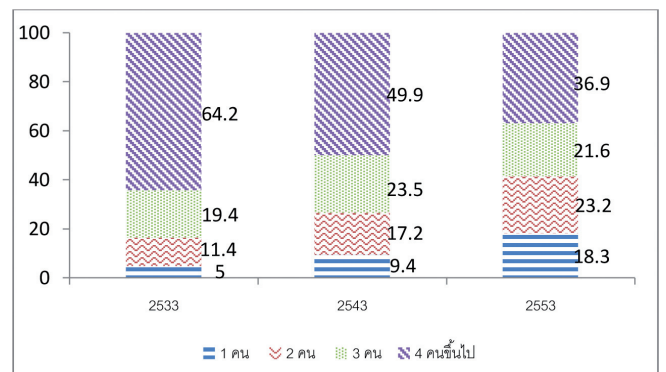
พ.ศ.	2503	2513	2523	2533	2543	2553
ประชากร (ล้านคน)	26.3	34.4	44.8	54.5	60.9	65.5
จำนวนครัวเรือน (ล้านครัวเรือน)	4.6	5.9	8.5	12.4	15.9	20.3
ขนาดครัวเรือนเฉลี่ย (คน/ครัวเรือน)	5.6	5.7	5.2	4.4	3.8	3.2

ข้อมูล: สำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2503-2553

จากข้อมูลจะเห็นว่าขนาดครัวเรือนของประเทศไทยลดลงจาก 6 คน ในปี 2503 เหลือ 3 คน ในอีก 50 ปีถัดมา อาจกล่าวได้ว่าเปลี่ยนจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น โดยเฉพาะครัวเรือนที่มีผู้อาศัยอยู่เพียงคนเดียวมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5 ในปี 2503 เป็นเกือบหนึ่งในห้าของครัวเรือน

ทั้งหมดในปี 2553 ในขณะที่ครัวเรือนที่มีมากกว่า 3 คนขึ้นไป ลดลงจากเกือบสองในสามในปี 2503 เหลือประมาณร้อยละ 37 ในปี 2553 การเปลี่ยนแปลงทางประชากร ที่มีความสัมพันธ์กับการลดลงของเกิดและการตาย ในขณะที่การหย่าร้างและการอยู่เป็นโสดเพิ่มขึ้น รวมทั้งจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นเช่นนี้ เป็นประเด็นที่ผู้กำหนดนโยบายต้องให้ความสนใจ

แผนภูมิแท่ง: ร้อยละครัวเรือนแยกตามจำนวนคนในครัวเรือน พ.ศ. 2533 - 2553



ข้อมูล: สำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ. 2503-2553

ข่าวสถาบันฯ

* 23-26 มี.ค. 57 ผศ.ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ ร่วมประชุม Conference Series on Migrant Health Care in the Mekong Region, พม่า * 7-9 เม.ย. 57 รศ.ดร.ชื่นฤทัย กาญจนนะจัตรา ร่วมประชุมคณะกรรมการเตรียมการจัดประชุมนานาชาติรางวัลสมเด็จพระเจ้าฟ้ามหิดล ประจำปี 2558 (Scientific Committee Meeting and Joint Secretariat Meeting, Prince Mahidol Award Conference 2015), ญี่ปุ่น * 8-9 เม.ย. 57 รศ.ดร.อารี จำปากลาย ร่วมประชุม Indicators on the Human Rights of Migrants, สวิตเซอร์แลนด์ * 8-12 เม.ย.57 อ.ดร.พจนา หันจางสิทธิ์ อ.ดร.มาลี สันสุวรรณ และ อ.ดร.มนสิการ กาญจนนะจัตรา ร่วมประชุม Regional Workshop on Measuring and Monitoring Health Inequalities, อินเดีย * 17 -20 มี.ค. 57 สถาบันฯ ร่วมกับ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข จัดอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง “การติดตามและประเมินผลการป้องกันและแก้ไขปัญหาเอชไอวี” ณ โรงแรมเฟิร์สท์ กรุงเทพฯ **รูป 1** * 21-25 เม.ย. 57 ผศ.ดร.เฉลิมพล แจ่มจันทร์ ร่วมประชุม 12th International Conference on Thai Studies (ICTS12) และนำเสนอผลงานเรื่อง Old-age (in) security: Thailand and Its Elderly on the Bumpy Road of Politics, ออสเตรเลีย * 31 มี.ค.- 4 เม.ย. 57 ผศ.ดร.พิมลพรรณ อิศรภักดี พร้อมคณะ จัดอบรมเรื่อง “การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ” ณ อาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์ สถาบันฯ **รูป 2** * 10 เม.ย. 57 สถาบันฯ จัดงาน “สงกรานต์อ้อมบุญอุ่นใจ”57” ณ อาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์ สถาบันฯ **รูป 3** * 17 เม.ย. 57 รศ.ดร.สุรียพร พันพืง พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร และตัวแทนนักศึกษาเข้าร่วมเฝ้ารับเสด็จสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในพิธีเปิดมหิดลสิทธาคาร ณ มหิดลสิทธาคาร ม.มหิดล ศาลายา * 22 เม.ย. 57 อ.ดร.จรัมพร ไหล่ยอง พร้อมคณะ จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ “IPSRWriteshop: การเขียนบทความเพื่อตีพิมพ์ในวารสาร” สำหรับบุคลากรของสถาบันฯ ณ อาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์ สถาบันฯ **รูป 4** * 1-3 พ.ค. 57 รศ.ดร.สุรียพร พันพืง ร่วมประชุม Population Association of America 2014 PAA Annual Meeting, สหรัฐอเมริกา * 4-11 พ.ค. 57 น.ส.ธีรณรงค์ สกุลศรี ร่วมประชุม Building Resilience Through Trans Locality. Climate Change, Migration and Social Resilience of Rural Communities in Thailand (TransRe), เยอรมนี * 10-12 พ.ค. 57 รศ.ดร.สุรียพร พันพืง รศ.ดร.ชื่นฤทัย กาญจนนะจัตรา และ น.ส.นุชราภรณ์ เลียงรัตนมัย ร่วมประชุมและจัดงาน the 5th Annual Conference of the Consortium of Universities for Global Health (CUGH), สหรัฐอเมริกา * 15-16 พ.ค. 57 รศ.ดร.ชื่นฤทัย กาญจนนะจัตรา ร่วมประชุมประจำปีของเครือข่าย HTA ในภูมิภาคเอเชีย (HTAsiaLink) ภายใต้หัวข้อเรื่อง Health Reform and HTA, จีน

วิสัยทัศน์: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม เป็นสถาบันชั้นนำในระดับนานาชาติ ที่สรรสร้างวิทยาการด้านประชากรและสังคม เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4

ช่วยกับปรนัยด์
ประหยัดนครธนา น้ำเล้าฟ คือ
“อภัย” และ “น้ำใจ” ที่ควรมี
อรทัย อาจอ๋

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 17/2536
ปณจ.พุทธมณฑล



QR code สำหรับเข้าเว็บไซต์
จดหมายข่าวประชากรและการพัฒนา

อาคารประชาสังคมอุดมพัฒน์
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 พันพืง ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณาธิการ ภาณี วงษ์เอก โยธิน แสงงดี อารี จำปากลาย กองบรรณาธิการ กมลชนก ขำสุวรรณ กฤติญา ส้างกิจ กาญจนนา เทียนฉาย กุศล สุนทรธาดา จงจิตต์ ฤทธิรงค์ จรัมพร ไหล่ยอง เฉลิมพล แจ่มจันทร์ ปราโมทย์ ประสาทกุล วิธธ ยูทอง วิธธพงศ์ สันติภาพ พอดตา บุญศิริระ เพ็ญพมล คงมนต์ มนสิการ กาญจนนะจัตรา รศรินทร์ เกรย์ ริมา ต๊ะดี วรัชย์ ทองไทย ศิริรัตน์ กิตติสุขสถิต สุทธิดา ชวนวัน สักกรินทร์ นิยมศิลป์ สุชาดา วลีสิทธิ์ เสาวภาค สุขสินชัย อมรา สุนทรธาดา อภิชาติ จำรัสฤทธิรงค์ ฝ่ายศิลป์ สมชาย ทรัพย์ยอดแก้ว จุฑารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายสมาชิก จีวรรณ หงษ์ทอง ติดต่อสอบถาม โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666