



สถาบันวิจัยประชากร
และสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากร และการพัฒนา



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



ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์
เป็นประธานคณะกรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ สาขาสังคมวิทยา (พ.ย. 2555-ต.ค. 2559)

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์ นักวิจัยดีเด่นแห่งชาติสาขาสังคมวิทยา (ประจำปี 2554) ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษาการย้ายถิ่น มหาวิทยาลัยมหิดล และประธานหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิจัยประชากรและอนามัยเจริญพันธุ์ (หลักสูตรนานาชาติ) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม อดีตผู้อำนวยการสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (พ.ศ. 2531-2539) ได้รับแต่งตั้งเป็นประธานคณะกรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ สาขาสังคมวิทยา ตั้งแต่พฤศจิกายน 2555 มีวาระการดำรงตำแหน่ง 4 ปี

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์ มีความเชี่ยวชาญอย่างยิ่งทั้งการวิจัยทางประชากรและสังคม (เช่น งานวิจัยด้านการย้ายถิ่นและแรงงานข้ามชาติ ครอบครัวและเยาวชน ฯลฯ) และการประเมินผลโครงการที่มีคุณภาพเยี่ยมมากมาย (เช่น การประเมินผลโครงการป้องกันเอชไอวี/เอดส์ ฯลฯ)

ใครเป็นผู้ที่มีอายุสูงที่สุดในประเทศไทย

ศุทธิดา ชวนวัน
sutthida.chu@mahidol.ac.th

“ศตวรรษิกชน” คำนี้บัญญัติโดยศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล อ่านว่า ลัด-ตะ-วัต-ลิก-กะ-ชน ซึ่งหมายถึง คนที่มีอายุหนึ่งร้อยปีขึ้นไป

ศตวรรษิกชน ถือว่าเป็นกลุ่มคนที่มีอายุยืนยาวเป็นพิเศษ และกำลังเป็นที่สนใจจากนักวิชาการ นักวิจัย สื่อสารมวลชน และคนทั่วไปเป็นอย่างมาก เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่า การมีอายุยืนยาวถึง 100 ปี เป็นเรื่องที่น่ายินดี และน่ายกย่องในเรื่องการดูแลตนเอง จนสามารถมีชีวิตอยู่ได้จนถึง 100 ปี ซึ่งอายุคาดเฉลี่ยของคนไทยเมื่อ 5 ทศวรรษก่อน เพิ่มขึ้นจาก 50 ปีเป็น 74 ปี ดังนั้นการที่คนไทยจะมีอายุยืนยาวถึง 100 ปี ก็ไม่ใช่เรื่องไกลเกินความจริง

ในประเทศไทย เราสามารถทราบจำนวนคนร้อยปีได้จากระบบทะเบียนราษฎร ของสำนักบริหารการทะเบียน กระทรวงมหาดไทย ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลที่สำคัญแหล่งหนึ่ง ที่บันทึกรายชื่อและวันเดือนปีเกิดของคนไทยทุกคนไว้ การศึกษาผู้สูงอายุวัยปลายหรือศตวรรษิกชน ประเด็นสำคัญอยู่ที่การมีหลักฐานยืนยันว่า บุคคลนั้นมียุถึงหนึ่งร้อยปีหรือไม่ และวันเดือนปีเกิดที่ปรากฏอยู่ในทะเบียนราษฎรนั้นถูกต้องตามความเป็นจริงหรือไม่

จากรายงานในทะเบียนราษฎรคนร้อยปี พ.ศ.2553 มีจำนวน 14,493 คน จากประชากรทั้งหมด 63.8 ล้านคน คิดเป็น 0.02% แต่เมื่อย้อนกลับไปดูจำนวนคนร้อยปีจากทะเบียนราษฎรเมื่อ 16 ปีก่อน ในปี 2537 จะพบว่า มีจำนวนเกือบถึง 60,000 คน จากประชากรทั้งหมด 59 ล้านคน หลังจากที่กระทรวงมหาดไทยได้ปรับแก้ไขทะเบียนราษฎรให้ถูกต้องมากขึ้น โดยการลบชื่อผู้ที่เสียชีวิตและชื่อผู้ที่ไม่สามารถระบุตัวตนได้ออกจากระบบแล้ว

ทำให้จำนวนคนร้อยปีในปัจจุบันลดลง แต่ก็ยังคงมีจำนวนมาก จนน่าเชื่อว่าข้อมูลนี้อาจไม่ตรงกับความเป็นจริง เนื่องจากการตรวจสอบข้อมูลคนร้อยปีในปี 2553 ยังพบชื่อในทะเบียนราษฎรที่มีอายุมากเกินกว่าที่จะเป็นไปได้ เช่น มากกว่า 120 ปี ฯลฯ อยู่อีกเป็นจำนวนมาก

ประเทศไทยมีการริเริ่มการจดทะเบียนเกิด ตาย และสำมะโนครัวขึ้นในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พ.ศ.2452 เพื่อต้องการทราบจำนวนคนที่อาศัยอยู่ในราชอาณาจักรไทย ซึ่งพระราชบัญญัติการจดทะเบียนเกิดและตายมีผลบังคับใช้อย่างจริงจังในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว พ.ศ.2459 หรือประมาณ 96 ปีก่อน



ไดนา แมนเฟสตีนิ อายุ 115 ปี ผู้อายุยืนที่สุดในโลก

การจดทะเบียนเกิดในสมัยก่อนอาจยังไม่สมบูรณ์นัก ความผิดพลาดอาจเนื่องมาจากการแจ้งเกิดที่ไม่ได้แจ้งวันเดือนปีที่เกิดจริง เพราะแจ้งเมื่อเด็กเกิดนานแล้ว อาจจำวันเดือนปีเกิดคลาดเคลื่อน หรือการนับอายุผิดพลาดไปเป็นรอบ (12 ปี) จากขั้นตอนการแปลงอายุที่บันทึกแบบวันขึ้นแรมตามปฏิทินจันทรคติหรือปีนักษัตร ไปเป็นปีปฏิทินสากล หรืออาจเกิดจากลายมือที่จดทะเบียนไม่ชัดเจน เมื่อมีการย้ายเข้า-ออก การคัดลอกข้อมูลต่อๆ มา ทำให้ข้อมูลวันเดือนปีเกิดคลาดเคลื่อนไปได้ รวมทั้งการปรับระบบทะเบียนราษฎรให้เป็นระบบคอมพิวเตอร์ ตั้งแต่ปี 2527 เป็นต้นมา จึงอาจกล่าวได้ว่า รายชื่อคนร้อยปีจากทะเบียนราษฎรน่าจะยังคลาดเคลื่อนและไม่ตรงกับความเป็นจริง นอกจากนี้ ยังมีบุคคลอีกจำนวนไม่น้อยที่เสียชีวิตไปแล้ว แต่ไม่มีการแจ้งตายหรือแจ้งตายไม่ครบขั้นตอน รายชื่อของผู้ตายจึงยังปรากฏอยู่ในทะเบียน กลายเป็น ศตวรรษิกชนไป จากความไม่สมบูรณ์ของระบบทะเบียนราษฎรดังกล่าว เมื่อทำการคาดประมาณจำนวนคนร้อยปีในปัจจุบันพบว่าน่าจะมียังไม่ถึง 2,000 คน¹ ทำให้เกิดคำถามว่า **ใครเป็นผู้ที่มีอายุสูงที่สุดในประเทศไทย**

คนร้อยปีมีภาษาอังกฤษว่า centenarian การศึกษาเรื่องคนร้อยปีในต่างประเทศมีมานานแล้ว ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับคนร้อยปีนั้น มีทั้งบทความและงานวิจัย ทั้งในประเทศแถบเอเชีย ยุโรป และอเมริกา บุคคลที่มีหลักฐานยืนยันได้ว่ามีอายุยืนที่สุดในโลกขณะนี้ยังมีชีวิตอยู่คือ “มิลโดนา แมนเฟลดีนิ” ชาวอิตาลี-อเมริกัน อายุ 115 ปี คุณทวดโดนา ได้กลายเป็นผู้ที่มีอายุสูงที่สุดในโลกจากการบันทึกของกินเนสบุ๊ค เมื่อวันที่ 4 ธันวาคมที่ผ่านมา หลังจากที่คุณทวดเบสซี ผู้ที่เคยมีอายุยืนที่สุดมาก่อนได้เสียชีวิตลงอย่างสงบ โดยมีอายุสูงถึง 116 ปี คุณทวดโดนาเป็นชาวอิตาลีคนแรกที่มีอายุยืนที่สุดในโลก และปัจจุบันอาศัยอยู่ในสถานดูแลผู้สูงอายุที่รัฐโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา ซึ่งครอบครัวของคุณทวดได้บอกเคล็ดลับในการมีอายุยืนว่า “คุณทวดทำงานหนักมาตลอดชีวิต และทำทุกสิ่งทุกอย่างโดยพอประมาณ”

ญี่ปุ่นเป็นประเทศที่ประชากรมีอายุยืนมากประเทศหนึ่ง และเป็นสังคมที่ให้ความสำคัญต่อผู้สูงอายุเป็นอย่างมาก รัฐบาลญี่ปุ่นกำหนดวันผู้สูงอายุและให้เป็นวันหยุดราชการ ในวันที่ 15 กันยายนของทุกปีมาตั้งแต่ปี 2490 ต่อมาเปลี่ยนเป็นทุกวันจันทร์ที่สามของเดือนกันยายน โดยให้ชื่อว่า “วันจันทร์สุขสันต์” ซึ่งเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นแต่ละแห่งจะส่งตัวแทนเข้าเยี่ยมคารวะผู้ที่มีอายุครบ 100 ปี ในท้องถิ่นของตน พร้อมมอบเกียรติบัตรและของขวัญให้ด้วย³

คนร้อยปีของญี่ปุ่น จากสำนักข่าว BBC NEWS ASIA PACIFIC⁴ ในวันที่ 10 สิงหาคม 2553 พาดหัวข่าวว่า “คนร้อยปีในญี่ปุ่นสูญหายกว่า 230,000 คน” เนื้อข่าวมีว่า เจ้าหน้าที่ทะเบียนราษฎรของญี่ปุ่นได้พยายามติดตามคนร้อยปีจากรายชื่อในทะเบียน จึงพบว่ามิศตวรรษิกชนสูญหายหรือไม่พบตัวตนถึง 2 แสนกว่าคน มีจำนวนไม่น้อยที่เสียชีวิตไปแล้ว และพบผู้มียุมากกว่า 150 ปีเป็นจำนวนมาก

สำนักบริหารการทะเบียนของญี่ปุ่นได้ทำการตรวจสอบข้อมูลผู้ที่มีอายุเกิน 100 ปีอย่างจริงจัง ทั้งนี้สืบเนื่องจากก่อนหน้านี้เจ้าหน้าที่รัฐบาลติดตามผู้สูงอายุชายที่มีอายุยืนที่สุดตามหลักฐานการทะเบียน เพื่อแสดงความยินดีว่าเป็นชายที่มีอายุยืนที่สุดในญี่ปุ่น แต่เมื่อไปถึงที่พักของชายผู้นี้กลับพบว่า

เขาเสียชีวิตไปนานแล้ว มีร่างที่เป็นหม่มนอนอยู่ในที่พักญาติของเขาได้พยายามปิดบังความจริงมาโดยตลอด และยังนำเงินบำนาญของเขาสำหรับใช้ในวันปลายชีวิตประมาณ 3.3 ล้านบาทไปใช้จ่ายแล้วด้วย

กรณีศึกษาของญี่ปุ่น เกิดจากการไม่แจ้งตายของญาติผู้ตาย เพราะมีเรื่องผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้รัฐบาลญี่ปุ่นต้องสูญเสียเงินเป็นจำนวนมาก กรณีศึกษาดังกล่าวเป็นบทเรียนที่สำคัญ หากประเทศไทยต้องการมีระบบทะเบียนราษฎรที่ถูกต้องสมบูรณ์แล้ว สำนักบริหารการทะเบียนจะต้องมีแนวทางที่ชัดเจนในการปรับปรุงข้อมูลทะเบียนราษฎรให้ถูกต้อง โดยเฉพาะเรื่องวันเดือนปีเกิดหรืออายุ และการลบชื่อผู้เสียชีวิตออกจากทะเบียน **ยังมีสิ่งที่ชาวไทยทุกคนให้ความร่วมมือได้คือ เมื่อมีคนในครอบครัวเสียชีวิตจะต้องแจ้งตายให้ครบทุกขั้นตอน**

การที่สังคมไทยกลายเป็นสังคมสูงอายุ รัฐบาลต้องมีแผนและนโยบายต่างๆ เพื่อรองรับจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้น รวมถึงมีมาตรการต่างๆ เพื่อรับมือกับสังคมผู้สูงอายุ ปัจจุบันเริ่มมีหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน ตระหนักและเห็นคุณค่าผู้สูงอายุมากขึ้น ดังเช่นเมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายนที่ผ่านมา ม.ร.ว.สุขุมพันธุ์ บริพัตร ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร เป็นประธานพร้อมมอบประกาศเกียรติคุณพลเมืองอาวุโส กรุงเทพมหานคร ให้แก่ศตวรรษิกชนที่มีภูมิลำเนาใน กทม. จำนวน 114 คน เพื่อยกย่องและเชิดชูเกียรติให้เป็นแบบอย่างในการดูแลตนเองจนมีอายุเกิน 100 ปี

ผู้สูงอายุกลุ่มนี้จะได้รับสิทธิประโยชน์ เช่น บัตรโดยสารพลเมืองกรุงเทพมหานคร เพื่อใช้โดยสารรถไฟฟ้าบีทีเอสและรถประจำทางด่วนพิเศษบีอาร์ทีฟรีตลอดชีพ และสิทธิรักษาพยาบาลในโรงพยาบาลสังกัด กทม. และศูนย์บริการสาธารณสุข รวมถึงห้องพักฟื้นพิเศษฟรี นอกจากนี้ ยังมีโครงการดูแลผู้สูงอายุในระยะยาว โดยดำเนินการสร้างศูนย์เวชศาสตร์ผู้สูงอายุบางขุนเทียน เพื่อรองรับผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นในอนาคตอีกด้วย

การมีอายุยืนยาวถึง 100 ปี เป็นเรื่องที่น่ายกย่องและภาคภูมิใจ แต่สิ่งสำคัญที่ควรตระหนักคือ การมีชีวิตที่ยาวพร้อมกับสุขภาพที่ดี ถ้ามีลูกหลานดูแลด้วยจะยิ่งดี นอกจากให้เบี้ยยังชีพเดือนละ 1,000 บาทแก่ศตวรรษิกชนแล้ว รัฐบาลควรจัดสวัสดิการต่างๆ ทั้งการรักษาพยาบาล สันทนาการ และกิจกรรมอื่นๆ ให้ด้วย ในขณะที่คนทุกคนก็ควรเตรียมตัวในการดูแลตนเองเมื่อมีอายุยืนได้ด้วย

¹ Chuanwan, S., Prasartkul, P., Chamratitrong, A., Vapattanawong, P., and Hirschman, C. “Incompleteness of registration data on centenarians in Thailand”, *Journal of Population and Social Studies*, 2012: Vol.20 (2): pp. 38-54.
² Guinnessworldrecords. 2012. Happy Birthday Besse Cooper! World’s Oldest Living Person Turns 116. [http://www.guinnessworldrecords.com/news/2012/8/happy-birthday-besse-cooper-worlds-oldest-living-person-turns-116-44470] สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2555
³ หนังสือพิมพ์มติชนสุดสัปดาห์ ฉบับวันที่ 28 ก.ย. - 4 ต.ค. 2555. [http://www.taladhoon.com/taladhoon/board/index.php?topic=11076.0;wap2] สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2555
⁴ BBC New Asia Pacific. 2010. More than 230,000 Japanese centenarians ‘missing’. [http://www.bbc.co.uk/news/world-asia-pacific-11258071] สืบค้นเมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2555



ประชากรแห่งขุนเขา: ลิกซิม ภูฏาน เนปาล (ภาคจบ)

ลิกซิม ภูฏาน เนปาล มีความแตกต่างกันหลายแง่มุม ทั้งจำนวนประชากร เสถียรภาพทางการเมือง และการพัฒนา ลิกซิม และภูฏานเป็นประเทศ “ปิด” หรือจะเรียกว่า “สงบ” มากกว่าเนปาลที่ผู้คนต้องไปขายแรงงานในอินเดีย พลเมืองมีความเห็นที่หลากหลายในเรื่องการเมือง รวมทั้งมีการพัฒนาที่ สุดโต่งมากกว่าลิกซิม และภูฏาน เพราะลัทธิ “เหมา” ยังกรุ่นๆ อยู่ ปรายไม่หมด

จุดเด่นที่ควรศึกษาของภูฏานคือ ผู้บริหารประเทศพลิกตาราก การพัฒนาประเทศ โดยใช้ดัชนีความสุขวัดระดับการพัฒนา ประเทศแทนดัชนีรายได้มวลรวม เรียกว่าดังทั่วโลก รัฐมีนโยบาย ให้การศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายจนถึงระดับปริญญาตรี แถมเงินเดือนให้ใช้อีกประมาณ 800 บาท รวม 3 ปีจนจบหลักสูตร

คณะสำรวจจากอเมริกา นำโดย แฮริส เข้าไปทำวิจัยดัชนีความสุขที่ใช้ลูกโป่งหลากสีบอกระดับความสุข โดยให้ตัวอย่าง จำนวน 117 คน เลือกสีของลูกโป่งเพื่อแสดงระดับความสุขของตน ลูกโป่งเหล่านี้จะถูกนำไปแขวนไว้กับ “ธงแห่งมนตรา” ที่แขวน เป็นราวไว้ระหว่างหลืบเขา ซึ่งชาวภูฏานเชื่อกันว่า ความยาว และความสูงของ “ธงแห่งมนตรา” ที่ใช้ผ้าหลากสี แสดงถึงความสุข ความยิ่งใหญ่ของตระกูลหรือเชื้อสาย ว่าเป็นใคร มาจากไหน มีจำนวนมากเท่าใดที่เคียดตั้งถิ่นฐานอยู่ในแนวราบตรง เท่าที่สังเกตได้ ขณะนั่งรถไปตามถนนที่วกวนถึงยอดเขา สามารถมองเห็นสายธง บางช่วงผูกโยงระหว่างภูเขา ก็เกิดคำถามในใจว่าเขามีวิธีแขวน ราวธงได้อย่างไร บทสรุปนั้นคือ แรงศรัทธา เท่านั้นที่เป็นคำตอบ



ศูนย์รวมจิตวิญญาณของชาวภูฏาน

ในจำนวนประชากรกว่า 700,000 คนนี้ เกือบ 20,000 คน เป็นนักบวช ที่รัฐจัดสวัสดิการให้ในเรื่องการศึกษาและที่อยู่อาศัย และหากต้องการละสมณเพศก็ต้องเสียค่าปรับ ราว 3,000 บาท



บริเวณวัดที่เป็นทั้งที่จำวัดของนักบวชและสถานศึกษา



ลูกโป่งสีต่างๆ แสดงระดับความสุขในภูฏาน

จากการคาดประมาณในปี 2555 ภูฏานมีประชากรราว 716,896 คน โดยร้อยละ 93 ประกอบอาชีพเกษตรกรรม นับถือ พุทธ และเคร่งในธรรมปฏิบัติ ไม่ฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหาร จะบริโภคเนื้อสัตว์เมื่อสัตว์ตายเอง ดังนั้นจึงมีการนำเข้าเนื้อสัตว์ จากประเทศอินเดีย ผู้คนเคร่งเรื่องการไปวัดและบำเพ็ญภาวนา อย่างจดจ่อก่อนไปทำงานด้วยการสวดมนต์และเดินรอบบงล้อ มนตรา หรือนับประคำขณะสวดมนต์ โดยในช่วงเช้าจะเห็น บรรยากาศที่ผู้คนทั้งชายและหญิงเป็นกลุ่มใหญ่ (ไม่พูดคุยกันเลย) เดินรอบๆ เนินเขา และสวดมนต์ไปในขณะเดียวกัน

ภูฏานต้องนำเข้าสิ่งอุปโภคบริโภค ที่สำคัญคือ น้ำมัน รถยนต์ ชิ้นส่วนเครื่องจักรกล เสื้อผ้า และข้าว โดยเฉพาะรถยนต์ นำเข้า จากเกาหลีมากกว่าจากอินเดีย ราคาารถขนาดเล็ก 1,200 แรงม้า อยู่ที่ 300,000 บาท มีเรื่องขำเล็กๆ คือ รถในภูฏานส่วนใหญ่เป็น ป้ายทะเบียนสีแดง คนต่างถิ่นอย่างผู้เขียนอัดอัดมาก ไทบอก ว่า สมณะ เป็นประเทศที่เล็กและยากจนที่สุดประเทศหนึ่งของโลก ทำไมขับรถป้ายทะเบียนสีแดงกันทั้งนั้น สอบถามได้ความว่า ถ้าป้ายทะเบียนสีขาวเป็นรถมาจากอินเดีย (ชายแดนติดต่อกัน ว่างเข้าออกสบาย) รถป้ายทะเบียนสีแดงหมายถึง เจ้าของรถ เป็นชาวภูฏาน ถ้าถอยรถใหม่ป้ายทะเบียนจะเป็นสีน้ำเงิน (ก็ถึงบางอ้อแล้ว เรียกว่าช่องว่างทางวัฒนธรรม)

ประชากรแห่งขุนเขา: ลิกซิม ภูฏาน เนปาล ยังมีเรื่องราว ที่น่าศึกษาอีกมากมาย ต้องการทราบอะไรเพิ่มเติมให้เข้าร้าน หนังสือมองหาหนังสือนำเที่ยวมาอ่านก่อนไปสัมผัสของจริง ก็จะมีรสชาตความสนุกได้อีกหลายเท่า ❀❀❀❀❀❀

ทำไมความผิดคดีค้ามนุษย์ในประเทศไทยจึงมีน้อยกว่าความเป็นจริง

เมื่อวันที่ 13-14 กันยายน ที่ผ่านมา ผู้เขียนได้เข้าร่วมประชุมรับฟังสถานการณ์การค้ามนุษย์และการบังคับใช้กฎหมายการป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์ในพื้นที่ชายแดนไทย-ลาว และไทย-กัมพูชา ซึ่งจัดโดยคณะกรรมการพิจารณาปรับปรุงและพัฒนากฎหมายด้านความเสมอภาคระหว่างเพศ การประชุมจัดขึ้นที่จังหวัดหนองคาย มีข้อมูลจากผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ภาคเอกชน (เอ็นจีโอ) ภาครัฐ และภาคชุมชน เกี่ยวกับปัญหาการนำกฎหมายใหม่ไปสู่อำนาจปฏิบัติ พบว่ามีหลายเหตุผลที่ทำให้จำนวนคดีความผิดฐานค้ามนุษย์ โดยเฉพาะการค้าหญิงและเด็กหญิงต่างชาติเพื่อแสวงหาผลประโยชน์จากธุรกิจทางเพศในประเทศไทยมีน้อยกว่าความเป็นจริงมากทีเดียว ขอนำข้อมูลที่ได้จากการประชุมมาเล่าสู่กันฟัง

ประการแรก ที่สำคัญที่สุดคือ เจ้าพนักงานในพื้นที่ที่มีคดีต่อแรงงานข้ามชาติที่เข้าเมืองไม่ถูกกฎหมาย และมีคดีต่อหญิงต่างชาติที่มีอาชีพขายบริการทางเพศ เมื่อจับกุมหรือทลายสถานบริการก็จะยึดพ.ร.บ.คนเข้าเมือง และพ.ร.บ.ป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณีมาลงโทษคนเหล่านั้น เพราะขาดความรู้ความเข้าใจในพ.ร.บ.ป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์ จึงไม่ได้สอบสวนว่าผู้หญิงและเด็กหญิงในธุรกิจค้าประเวณีตามเมืองชายแดนเป็นผู้เสียหายจากการค้ามนุษย์หรือไม่ นอกจากนี้ จำนวนพนักงานสอบสวนคดีการค้ามนุษย์ยังมีไม่เพียงพอ ประกอบกับเจ้าหน้าที่ทุกระดับที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ยังไม่เข้าใจบทบาทของตนเอง

ประการที่สอง ผู้เสียหายจากการค้ามนุษย์ไม่รู้หรือไม่ตระหนักว่าตนเองตกเป็นเหยื่อของกระบวนการค้ามนุษย์ เนื่องจากความต้อยโอกาสทางเศรษฐกิจ อยู่ภายใต้ความล้าสมัยแบบอุปถัมภ์ และต้องการความคุ้มครองจากกระบวนการค้ามนุษย์ (เพื่อให้ได้ทำงานในประเทศไทย) ที่อาจจะมีเจ้าพนักงานในท้องถิ่นบางคนร่วมอยู่ด้วย ในพื้นที่ชายแดนอีสานซึ่งผู้เสียหายจากการค้ามนุษย์เป็นหญิงสาวหรือเด็กหญิงจากประเทศเพื่อนบ้าน บ่อยครั้งที่พบว่าผู้เสียหายรู้สึกกลัวในบุญคุณของผู้ค้ามนุษย์ เช่น เจ้าของร้านคาราโอเกะ ที่ให้อาสาเข้ามาทำงานในประเทศไทย ผู้ค้ามนุษย์เหล่านั้นมักใช้ความล้าสมัยแบบแม่กับลูกให้การอุปถัมภ์ช่วยเหลือผู้เสียหาย อีกทั้งผู้เสียหายเองกลัวจะถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจจับกุมด้วยความผิดฐานค้าประเวณี และ/หรือลักลอบเข้าเมือง จึงไม่บอกความจริงหรือไม่ยอมรับว่าตนเองถูกค้าหรือถูกล่อลวงมาค้าประเวณี

ประการที่สาม การค้ามนุษย์ในภาคอีสานเกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ในระดับพื้นที่ และการให้ค่าหัวแก่ผู้เสียหายจากการค้ามนุษย์รุ่นก่อนๆ ที่ไปชักชวนเพื่อนในหมู่บ้านตน มาทำงานในประเทศไทย (เช่น ในร้านคาราโอเกะ) โดยให้ข้อมูลว่า มาเป็นแคพนักงานเสิร์ฟอาหาร คนที่ไปชักชวนเพื่อนมาได้สำเร็จจะได้รับค่าตอบแทนไม่ต่ำกว่า 1,000 บาทต่อหัว จากเจ้าของร้านคาราโอเกะ จึงทำให้เจ้าพนักงานสอบสวนไม่ได้รับความจริง

หรือไม่มีเจ้าทุกข์มาดำเนินคดีกับเจ้าของร้านฯ เพราะผู้เสียหายบอกว่าไม่ได้ถูกบังคับ แต่มาทำงานนี้ด้วยความสมัครใจ นอกจากนี้เด็กหญิงส่วนใหญ่ถูกสอนให้โกหกว่ามีอายุเกิน 18 ปี ทำให้เจ้าพนักงานสอบสวนไม่ดำเนินคดีต่อผู้ค้ามนุษย์ตามพ.ร.บ.ป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์

ประการที่สี่ กระบวนการคัดแยกผู้เสียหายในคดีค้ามนุษย์ต้องทำตามมาตรา 29 ของพ.ร.บ.นี้ ที่ตราไว้ว่า ต้องทำให้เสร็จภายใน 24 ชั่วโมง ทั้งนี้เพื่อให้มีการคุ้มครองผู้เสียหายโดยเร็วที่สุด ถึงแม้ว่าจะสามารถขยายเวลาสอบสวนได้ถึง 7 วันก็ตาม แต่เมื่อผู้เสียหายไม่บอกความจริง เช่น อายุที่แท้จริง ทำให้ไม่มีผู้เสียหายจากการค้ามนุษย์ หากเอ็นจีโอร้องเรียนว่าเป็นการค้าเด็กหญิง เจ้าหน้าที่ตำรวจท้องที่บางจังหวัดจะส่งผู้เสียหายไปให้ศูนย์โอเอสซีซี ที่โรงพยาบาลตรวจกระดูกหาอายุที่แท้จริงของเด็ก แต่ถ้าไม่มีการร้องเรียนและเป็นการเข้าตรวจค้นจับกุมสถานบริการตามปกติ แม้พบกรณีเข้าข่ายการค้ามนุษย์ เช่น การนำเด็กหญิงต่างชาติอายุต่ำกว่า 18 ปี มาค้าบริการทางเพศ เจ้าพนักงานท้องถิ่นมักไม่แจ้งข้อหาการค้ามนุษย์เพื่อเอาผิดกับเจ้าของสถานบริการ แต่ไปเอาผิดกับผู้หญิงในฐานะแรงงานต่างชาติที่ลักลอบเข้าเมืองมาค้าประเวณี มีการเรียกค่าปรับ ผลักดันกลับประเทศ และบางส่วนถูกปล่อยตัวไปทำงานกับผู้ค้ามนุษย์เช่นเดิมโดยผู้ค้านำเงินมาจ่ายค่าปรับให้

จากการเข้าร่วมประชุมครั้งนี้ ผู้เขียนยังพบว่า ผู้ปฏิบัติงานในระบบความยุติธรรมของประเทศไทย รู้สึกไม่สบายใจนักหากเลือกใช้กฎหมายหนึ่ง แล้วไปละเมิดข้อกำหนดในอีกพ.ร.บ.หนึ่ง อีกทั้งไม่คุ้นเคยกับการมีกฎหมายที่มุ่งเน้นการป้องกันปัญหาและคุ้มครองผู้เสียหาย ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของพ.ร.บ. ป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์ อันแตกต่างไปจากพ.ร.บ.เกาสองฉบับ คือ พ.ร.บ.ป้องกันและปราบปรามการค้าประเวณี และพ.ร.บ.คนเข้าเมือง ที่มุ่งผลในเชิงลงโทษมากกว่า ผู้เขียนเห็นว่า บุคลากรในกระบวนการยุติธรรมไทยควรเห็นประโยชน์ของระบบกฎหมายพหุลักษณะ รวมทั้งควรมองว่าการมีกฎหมายใหม่เป็นจุดแข็งที่จะช่วยปิดช่องว่าง หรือลดข้อบกพร่องของกฎหมายเก่า และควรใช้กฎหมายที่มีอยู่ในเชิงบวกมากขึ้น



เวลานอนนั้นสำคัญไฉน

การนอนหลับที่เพียงพอ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค เด็กเติบโตเพิ่มส่วนสูง สมองได้จัดระเบียบความรู้ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในระหว่างวัน วัฏเป็นความจำเป็นในสิ่งเหล่านั้นเพื่อใช้งานต่อไป เราจึงจำเป็นต้องมีเวลานอนหลับให้เพียงพอ วัยเด็กต้องการเวลานอนมากกว่าผู้ใหญ่ เวลานอนของคนแต่ละวัยควรเป็นดังต่อไปนี้¹

อายุ	เวลานอน(ชั่วโมง)
แรกเกิดถึง 2 เดือน	16-18
3-11 เดือน	14-15
1-2 ปี	12-14
3-5 ปี	11-13
6-10 ปี	10-11
11-17 ปี	8.5-9.25
18 ปีขึ้นไป	7-8

ผลการสำรวจประชากรทั่วโลก ทั้งเด็กและผู้ใหญ่พบว่า มีปัญหาการนอนหลับ นอนไม่หลับ นอนไม่มีคุณภาพ² (นอนหลับสนิทคือการนอนที่มีคุณภาพ) จนเกิดการนอนไม่พอเรื้อรัง ทำให้เกิดปัญหาในการเรียนรู้ การ

พัฒนาทักษะต่างๆ สมาธิ ความจำ ความคิดสร้างสรรค์ รวมทั้งสมองทำงานได้ช้าลง ผิดพลาดบ่อยขึ้น เป็นต้น

วงจรการนอนหลับของคนแบ่งออกเป็น 2 วงจร⁴

1) วงจรที่เกี่ยวข้องกับการฝัน (REM - rapid eye movement sleep) และ 2) วงจรที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝัน (NREM - non-rapid eye movement sleep) ทั้งสองวงจรจะเกิดสลับไปมาเรื่อยๆ 5-6 รอบในการนอนแต่ละคืน วงจร NREM เกิดตั้งแต่เริ่มเคลิ้มหลับหลับตื้นๆ จนกระทั่งหลับสนิท เด็กเล็กๆ จะมีวงจรนี้เป็นพิเศษ ทำให้หลับง่าย หลับไว และหลับสนิท วงจรนี้จะค่อยๆ ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุหลับยาก หลับไม่นาน หลับไม่ค่อยสนิท และตื่นบ่อย

ข้อปฏิบัติที่ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น⁴ มีดังต่อไปนี้

- * ห้องนอนต้องมีอุณหภูมิพอเหมาะสำหรับตัวคุณ
- * ผ่อนคลายก่อนนอน เช่น อ่านหนังสือเบาๆ ฟังเพลงเบาๆ
- * เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวันจนเป็นนิสัย
- * เข้านอนทันทีที่รู้สึกง่วง จึงควรเตรียมพร้อมที่จะนอน (เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน) พอรู้สึกง่วงก็นอนเลย อย่าฝืนทำอะไรต่อไป เพราะทำให้หลับยากเมื่อต้องการจะนอน
- * ถ้าจะงีบหรือไม่งีบหลับระหว่างวัน ควรทำสม่ำเสมอ ถ้าไม่เคยงีบแล้วมางีบอาจจะหลับยากตอนเข้านอน
- * ออกกำลังกายเป็นประจำตอนเช้าหรือเย็น **ไม่ควร** ออกกำลังกายช่วงใกล้เวลานอน
- * **ไม่**ทานอาหารมากช่วงก่อนนอน **ไม่**ดื่มแอลกอฮอล์ ใกล้เวลานอน **ไม่**ดื่มชา กาแฟ หลัง 4 โมงเย็น
- * ถ้านอนไม่หลับอย่าพยายามทำให้หลับ เพราะจะหลับยากขึ้น ให้ทำใจให้สบาย ผ่อนคลาย อ่านหนังสือธรรมะ **จนรู้สึกง่วงอีกครั้งจึงเข้านอน** วันต่อมาถ้าหาสาเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับแล้วแก้ที่ต้นเหตุ
- * ถ้าจะใช้ยานอนหลับ **ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มใช้ยา และไม่ควรถูกใช้ติดต่อกันนานเกิน 1 เดือน**

ถ้าลองวิธีข้างต้นแล้วยังนอนไม่หลับ ขอให้เข้าใจว่า “ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว” หลายครั้งที่การนอนไม่หลับเกิดจากมีเรื่องให้คิดให้กังวลมากมายจนเกิดความเครียด ดังนั้นตอนเข้านอนจึงต้องผ่อนคลาย ปล่อยวาง และทำใจ (เราทำดีที่สุดแล้ว อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมันเป็นเช่นนั้นเอง) หรือใช้การทำสมาธิช่วย เช่น หายใจเข้า (คิดว่าพองพอง) หายใจออก (คิดว่ายุบพอง) ไปเรื่อยๆ ฯลฯ

ผลเสียของการนอนไม่พอเรื้อรัง³ การนอนน้อยบางวันยังไม่เป็นไร แต่ถ้านอนไม่พอเรื้อรัง อาจเกิดผลเสีย เช่น

- * มีผลต่อการหลั่งฮอร์โมนเลปตินที่สื่อกับประสาทสั่งการอิ่ม คนเราจะอิ่มเร็วหรือช้าขึ้นกับความต้องการอาหารของร่างกาย ถ้าระดับเลปตินลดลง จะทำให้ออยากอาหารเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ที่ทานอาหารเพียงพอแล้ว
- * ทำให้อ้วนโดยเฉพาะวัยรุ่น เพราะฮอร์โมนเร่งการเติบโตจะหลั่งน้อยลงจึงอยากอาหารมากขึ้น ฮอร์โมนนี้ถ้าหลั่งตามปกติจะกำหนดหน้าที่กระตุ้นการเจริญเติบโตและควบคุมสัดส่วนของไขมันในกล้ามเนื้อ
- * ทำให้เจ็บป่วยง่ายเมื่อเจอเชื้อโรค เนื่องจากเม็ดเลือดขาวและภูมิคุ้มกันในร่างกายลดลง
- * โบทัน่าทรุดโทรมหมองคล้ำ ร่างกายไม่ตื่นตัว ปวดหัวระหว่างวัน รวมทั้งเกิดริ้วรอยก่อนวัย
- * ความจำลดลง แม้การลืมเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ความจำนั้นสั้นมาก สั้นจนสมองบันทึกไม่ทัน หรือเราไม่สนใจจะจำ ฯลฯ แต่การนอนไม่พอเรื้อรังทำให้ความจำลดลงได้
- * เพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็ง การอดนอนเรื้อรังและมีแสงรบกวนขณะนอน ทำให้ระบบฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายแปรปรวน จึงควรนอนให้พอและไม่ควรเปิดไฟนอน

ไม่ว่าผลการวิจัยจะเป็นเช่นไร และแม้ร่างกายของคนปกติจะมีส่วนประกอบเหมือนกัน แต่การทำงานของแต่ละส่วนในร่างกายอาจต่างกันได้ **คุณภาพการนอนและเวลานอนจึงสำคัญมาก** ถ้าท่านนอนหลับตอนกลางวันแล้ว กลางคืนอาจใช้เวลานอนน้อยลง หรือท่านใช้เวลานอนหลับที่ต่างจากตารางข้างต้น **แต่ตื่นนอนแล้วรู้สึกสดชื่น กระจ่างเปร่าไม่หงุดหงิดง่าย ไม่อ่อนเพลีย ไม่เกิดภูมิแพ้ง่าย และไม่รู้สึกง่วงตลอดเวลา ก็ถือได้ว่าเวลานอนนั้น เพียงพอสำหรับท่านแล้ว⁴**

¹ สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล.2554. *สุขปฏิบัติเพื่อชีวิตที่ดีกว่า*. [http://www.factsforlifethai.cf.mahidol.ac.th/hygiene/support06.php] สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2555
² The National Sleep Foundation. 2555. *How Much Sleep Do We Really Need?* [http://www.sleepfoundation.org/article/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need] สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2555
³ unigang.com. 2555. *สารพัดโรค..จากการอดนอนของวัยรุ่น*. [http://teen.mthai.com/variety/36038.html] สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2555
⁴ จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง. 2553. *20 คำถามที่ควรรู้ เกี่ยวกับการนอนของคุณ*. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. [http://www.ramament.com/medicalstudent/generalpsyc/sleepingforelder/] สืบค้นเมื่อวันที่ 10 พฤศจิกายน 2555



“แต่ก่อน” ของคนยังไม่แก่

จันทร์ที่ 5 พฤศจิกายน 2555

ไม่น่าเชื่อ วันนี้ฟ้ายังมีดครีမ်ด้วยเมฆฝน สองวันก่อนฝนยังตกลงมาอย่างหนัก แล้วจะให้ผมเชื่อได้อย่างไรว่า ฟ้าเข้าเดือนพฤศจิกายนอย่างนี้แล้ว ยังไม่หมดฝน **แต่ก่อน** เมื่อถึงปลายเดือนตุลาคม ลมหนาวจะพัดโบกโชยมาจากทางเหนือ อากาศจะเย็นลง เรียกว่าเป็นระยะ “ปลายฝน ต้นหนาว” **แต่ก่อน** เมื่อถึงเดือนนี้ หรืออย่างล่าช้าหน่อยก็เป็นปลายเดือนพฤศจิกายน ก็จะเห็นหนุ่มๆ สาวๆ ใส่เสื้อหนาวและผ้าพันคอกันลมหนาว สีลันสวยงามเดินอยู่ทั่วไป ดูเป็นบรรยากาศสดชื่น สวยงามอีกอย่างหนึ่งของเมืองไทย

ผมเอ่ยถึงคำว่า “**แต่ก่อน**” มาแล้วถึงสองครั้งในย่อหน้าแรก “**แต่ก่อน**” ของผมจะหมายถึงช่วงเวลาใดดี ถ้า “**แต่ก่อน**” ของผมหมายถึงช่วงเวลาในอดีต ก็คงเป็นอดีตที่ย้อนเวลานานานพอสมควร ไม่ใช่อดีตที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อสองสามปีที่ผ่านมา “**แต่ก่อน**” ของผมน่าจะกินเวลา ตั้งแต่ผมจำความได้ เรื่อยมาจนเกือบถึงปัจจุบันเป็นเวลาที่ยาวนานประมาณ 60 ปีทีเดียว

“**แต่ก่อน**ของผม” กินเวลาเพียงแค่ประมาณ 60 ปี แต่ “**แต่ก่อน**” ที่ไม่ใช่ของผมกินเวลายาวนานกว่านั้น **แต่ก่อน**ของสังคมไทยคือเวลาในอดีตนับตั้งแต่กำเนิดสังคมไทย อาจนับเป็นเวลา 800-1,000 ปี **แต่ก่อน**ของโลกก็นับเวลาตั้งแต่กำเนิดโลก หรือกำเนิดสังคมมนุษย์นับล้านๆ ปีก่อนก็ได้ แต่จะคิดถึง “**แต่ก่อน**” ของอะไรที่ไกลตัวทำไม คิดถึง “**แต่ก่อน**ของผม” แค่นี้ก็มีเรื่องให้ทวนรำลึกถึงมากมายเกินพอแล้ว

ถ้าตั้งคำถามว่ามีอะไรบ้างที่**แต่ก่อน**ผมไม่เคยเห็น คงหาคำตอบได้ไม่รู้จัก ในรอบ 60 ปีที่ผ่านมานี้มีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นในประเทศไทยของเรามากมายเหลือเกิน

กรุงเทพฯ **แต่ก่อน**นี้

ผมเป็นเด็กต่างจังหวัด **แต่ก่อน**เคยเข้ากรุงเทพฯ กับแม่เคยนั่งรถสามล้อถีบไปตามถนนเพชรบุรีอันร่มรื่น **แต่ก่อน**ถนนเพชรบุรีมาสุดที่ประตูน้ำ เพิ่งมาตัดใหม่จากประตูน้ำไปถึงคลองตัน แล้วเรียกถนนเพชรบุรีตัดใหม่เมื่อประมาณ 45 ปีมานี้เอง ผมเคยนั่งรถรางจากประตูน้ำไปสวนลุมพินีที่เขาจัดงานฉลองรัฐธรรมนูญกันที่นั่น ผมเคยนั่งรถรางไปโรงเรียนจากต้นทางที่เชิงสะพานเฉลิมโลกไปสุดทางที่เชิงสะพานกษัตริย์ศึกฝั่งยศเส ผมเคยนั่งรถเมล์ที่เก็บค่าโดยสารสองสลึงหรือ 50 สตางค์ รถเมล์บางสายลดค่าโดยสารให้นักเรียน เหลือเพียงสลึงเดียว

แต่ก่อน กรุงเทพฯ กับธนบุรีเป็นคนละจังหวัดกัน

แต่ก่อน กรุงเทพฯ ไม่มีตึกสูงระฟ้า ไม่มีตึกโซคซัยสูงเกือบ 40 ชั้น เป็นตึกสูงที่สุดในประเทศไทยอยู่ระยะหนึ่ง ไม่มีตึกโบหยกสูงเกือบ 80 ชั้น สร้างขึ้นมาทำลายสถิติตึกโซคซัย

แต่ก่อน การจราจรในกรุงเทพฯ แม้จะไม่เบาบางนัก แต่ก็ไม่หนาแน่นติดขัดเหมือนอย่างทุกวันนี้

แต่ก่อน บางเขน ดอนเมือง ลาดกระบัง หนองจอก มีนบุรี บางนา และพื้นที่แถวฝั่งธนบุรี นอกใจกลางเมืองออกไปเรียกว่าเป็นชนบท มีท้องไร่ท้องนา จนเรียกว่าเป็นบ้านนอกได้อย่างเต็มปาก

วัยรุ่น**แต่ก่อน**นี้

แต่ก่อน มีเด็กนักเรียนยกพวกตีกันบ้าง แต่ก็ได้ยินว่าเอากันถึงตาย

เด็กแว้นขี่มอเตอร์ไซด์ส่งเสียงดัง แข่งกันส่งเสียงแว้น วันก่อนความเดือดร้อนรำคาญให้คนอื่นยังไม่มี

แต่ก่อนผมไม่เคยได้ยินข่าวเด็กนักเรียนหญิงตบตีกัน เดียวนี้ผมเข้าอินเทอร์เน็ตดูยูทูป เป็นคลิปวีดีโอ เด็กผู้หญิงหลายคนรวมตบตี ตะ กระที่ตบนักเรียนหญิงรุ่นน้อง เห็นแล้วเศร้าสลดใจจนน้ำตาไหลด้วยความสงสารเหยื่อ และคิดเลยไปถึงหัวอกของพ่อแม่เด็กที่ถูกทำร้าย เหตุการณ์เด็กผู้หญิงรวมทำร้ายกันเช่นนี้ไม่ใช่มีรายเดียว แต่มีคลิปเด็กผู้หญิงทำร้ายกันนำมาเผยแพร่อยู่หลายรายการ

แต่ก่อน ผมเคยสูบบุหรี่ เพื่อนๆ ผู้ชายวัยเดียวกันส่วนมากสูบบุหรี่ บางครั้งเพื่อนไปด้วยกันเป็นกลุ่มเกือบสิบคน มีเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่อยู่คนเดียวเพราะแพ้บุหรี่ แต่... **แต่ก่อน**ผมก็ไม่ได้ยินข่าวเรื่องเด็กและเยาวชนติดยาเสพติดกันมากมายเหมือนทุกวันนี้ **แต่ก่อน**ผมเคยได้ยินว่า ถ้าจะไม่ให้ช่วงเวลาดูหนังสื่อต้องกิน “ยาขยัน” แต่ผมไม่เคยกิน เพราะขยันด้วยตัวเองอยู่พอประมาณแล้ว มารู้ภายหลังว่า ยาขยันนี้ คือ แอมเฟตามีน ซึ่งต่อมาเรียกว่า “ยาม้า” แล้วต่อมาเปลี่ยนชื่อเป็น “ยาบ้า” นั่นเอง **แต่ก่อน**ผมเคยเห็นขี้ยาแอบไปสูดเฮโรอีนที่ศาลาร้างในวัดเทพศิรินทร์ แต่ผมก็ไม่เคยได้ยินว่ามียาไอซ์หรือยาอี



แต่ก่อน ผมไม่เคยได้ยินว่าวัยรุ่นหญิงเขาทำแถมแข่งกัน เรื่องการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชาย แต่ก่อนการที่เด็กผู้หญิง ไปนอนค้างบ้านเพื่อนผู้ชายถือเป็นเรื่องไม่ธรรมดา

การสื่อสารคมนาคมแต่ก่อนนี้

แต่ก่อน ยังไม่มีโทรศัพท์มือถือ บ้านใครมีโทรศัพท์ประจำบ้านก็นับว่าดีแล้ว ขนาดจะขอโทรศัพท์ไว้ใช้ที่บ้าน ยังต้องจอง และต้องวางเงินมัดจำไว้กับองค์การโทรศัพท์ ตามบ้านนอก สายโทรศัพท์ยังไม่ถึง จึงยังไม่มีโทรศัพท์ใช้กัน

แต่ก่อน ไม่มีเครื่องแฟกซ์ เรื่องไอแพด ไอโฟน อีเมล อินเทอร์เน็ต ไม่ต้องพูดถึง

แต่ก่อน โทรทัศน์มีแต่ขาวดำ ไม่มีสีสดใสเป็นธรรมชาติ อย่างทุกวันนี้ สถานีโทรทัศน์แรกเริ่มมีอยู่ช่องทางเดียว คือ ช่อง 4 บางขุนพรหม ต่อมาก็มีสถานีโทรทัศน์กองทัพบกช่อง 5 ที่สนามเป้า ช่อง 4 เปลี่ยนเป็นช่อง 7 ยังไม่มีช่อง 3 ช่อง 9 ช่อง 11 ไทยพีบีเอส และช่องอะไรต่อมิอะไรมากมายเป็นร้อย ช่องอย่างทุกวันนี้

แต่ก่อน ไม่มีรถทัวร์ รถตู้ วิ่งระหว่างกรุงเทพฯ กับจังหวัด ต่างๆ ทั่วประเทศ

แต่ก่อนไม่มีเรือโดยสารวิ่งในคลองแสนแสบ ไม่มีเรือประจำทางวิ่งรับส่งผู้คนตามท่าเรือต่างๆ ริมน้ำเจ้าพระยาในเขต กทม. และนนทบุรี

แต่ก่อน ไม่มีถนนสายบางนา-ตราด จะมาจากจังหวัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเข้ากรุงเทพฯ ต้องมาทางถนนสุขุมวิท ผ่านคลองด่าน บางปิ้ง ลำโพง บางนา พระโขนง และแต่ก่อน ยังไม่มีมอเตอร์เวย์

แต่ก่อน ไม่มีทางด่วน สะพานข้ามแยก สะพานคนเดินข้าม ถนน ถนนทุกสายรถวิ่งสวนทางกันได้ ไม่มีทางหลายเลนแยก ไปทางมาทางเหมือนในปัจจุบัน ไม่มีรถไฟฟ้าบีทีเอส ไม่มีรถไฟฟ้าใต้ดิน

แต่ก่อน ไม่มีถนนหนทางหลายร้อยสายที่เดี๋ยวนี้มี

แต่ก่อน ไม่มีสนามบินสุวรรณภูมิ ตอนเมืองเป็นสนามบินนานาชาติแห่งเดียวของประเทศ แต่ก่อนไม่มีสนามบินในหลาย จังหวัดมากมายเหมือนที่มีอยู่ทุกวันนี้ ไม่มีสายการบิน แอร์เอเชีย นกแอร์ วันทูโก พีบี (เดี๋ยวนี้ไม่มีสายการบินนี้แล้ว) บางกอกแอร์เวย์ และอีกหลายสาย แต่ก่อนไม่มีเที่ยวบิน ไปกลับระหว่างจังหวัดใหญ่ๆ ในทุกภาคของประเทศที่บินกันว่อน และมีผู้คนไปใช้บริการที่สนามบินกันมากมาย อย่างกับจะเดินทางด้วยรถโดยสารประจำทาง

แต่ก่อน ไม่มีทางที่จะไปทำธุระที่เชียงใหม่ ขอนแก่น หรือ หาดใหญ่ แบบไปเช้าเย็นกลับ เดี่ยวนี้บางคนออกเดินทางจาก กรุงเทพฯ ตอนเช้า ทำธุระแล้วกินข้าวกลางวันที่เชียงใหม่ พอบ่ายๆ ก็บินกลับ

แต่ก่อนไม่มีคนมากมายขนาดนี้

แต่ก่อน ผู้คนมีไม่มาก ไม่แออัดหนาแน่นเหมือนทุกวันนี้ ที่อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ผมสังเกตเห็นผู้คนเดินข้ามถนนบน

ทางข้าม เห็นคนรอรถเมล์ คนที่รูกันขึ้นรถเมล์ที่มีอยู่มากมาย หลายสาย รวมทั้งพลุกพล่านอยู่ที่สถานีรถไฟบีทีเอส เดี่ยวนี้ ช่วงมีคนมากมายเหลือเกิน

แต่ก่อน ตอนที่ผมยังเป็นเด็กเมื่อราว 60 ปีก่อน คนไทยมีอยู่ราว 20 ล้านคนเท่านั้น เดี่ยวนี้ มีคนอยู่ในประเทศไทย รวมกันแล้วไม่น้อยกว่า 65 ล้านคน

แต่ก่อน ไม่มีแรงงานต่างชาติเข้ามาอยู่ในประเทศไทย มากมายอย่างทุกวันนี้

แต่ก่อน มีคนแก่ไม่มากเหมือนทุกวันนี้ แต่ก่อนมีคนอายุ 65 ปีขึ้นไปเพียง 3-4 เปอร์เซ็นต์ เดี่ยวนี้ผู้สูงอายุมีอยู่ถึง 9 เปอร์เซ็นต์

แต่ก่อน คนในกรุงเทพฯ มีอยู่ไม่กี่แสนคน เดี่ยวนี้ถ้านับรวม คนในเขตกรุงเทพมหานครกับคนที่อยู่ในเขตปริมณฑล ทั้งนนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ สมุทรสาคร และบางส่วนของ นครปฐมแล้ว ก็น่าจะถึง 10 ล้านคน

แต่ก่อนผมยังเป็นเด็ก แต่ก่อนผมเป็นหนุ่ม ผมลืมไปแล้วว่ามีช่วงหนึ่งที่ผมอยู่ในวัยกลางคน มารู้สึกตัวเอาตอนนี้ว่าตัวเอง กำลังจะแก่ เป็นผู้สูงอายุไปแล้วตามคำจำกัดความของ กฎหมายไทย ที่ในพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ 2546 ได้กำหนดไว้ว่า ผู้สูงอายุ คือผู้มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

ผมถามตัวเองว่าเราเป็นผู้สูงอายุแล้วจริงหรือ เราแก่แล้วจริงหรือ ผมรู้สึกว่าตัวเองยังไม่แก่ ยังไม่สมควรเป็นผู้สูงอายุ ทำไมกฎหมายจึงมากำหนดให้ผมต้องเป็นผู้สูงอายุด้วย ทำไมไม่ปล่อยให้เป็นเรื่องส่วนตัวของผม ถ้าผมยังแข็งแรง สุขภาพดี และยังรู้สึกยังไม่แก่ ผมก็ไม่ควรถูกเรียกว่าเป็นผู้สูงอายุ

ตอนนี้ผมยังขอเป็นคนหนุ่มก่อน พร้อมจะเป็นผู้สูงอายุ เมื่อไรแล้วจะบอก

เตือนสติของต้นน้ำต้นน้ำต้นน้ำ
ปวงประชาชื่นสุขทุกแห่งหน
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
กระทรวงมหาดไทย



รางวัลอีกโนเบล ครั้งที่ 22

รางวัลอีกโนเบลประจำปี พ.ศ. 2555 (ค.ศ. 2012) นี้ เป็นครั้งที่ 22 ได้จัดขึ้นเมื่อวันพฤหัสบดีที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2555 ณ โรงแรมครุฑนครเดออร์ มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด โดยมีการถ่ายทอดสดทาง Webcast ด้วย ในปีนี้มีรางวัลทั้งสิ้น 10 สาขา คือ

สาขาจิตวิทยา (Psychology) มอบให้ผลงานวิจัยของนักวิจัยชาวเนเธอร์แลนด์ 3 คน (Anita Eerland, Tulio Guadalupe และ Rolf Zwaan) ที่พบว่า “การยืนเอียงไปทางซ้ายทำให้ดูเหมือนว่า ห่อไอเฟลเล็กลง”

สาขาสันติภาพ (Peace) มอบให้บริษัทเอสเคเอ็น ประเทศรัสเซีย ที่สามารถเล่นแร่แปรธาตุ ทำให้เครื่องกระสุนเก่าเก็บของกองทัพรัสเซีย กลายเป็นเพชรใหม่เอี่ยมอ่องได้

สาขาสวนศาสตร์ (อ่านว่า สะ-วะ-นะ-สาต) (Acoustics) มอบให้นักวิจัยชาวญี่ปุ่น 2 คน (Kazutaka Kurihara และ Koji Tsukada) ที่ช่วยกันประดิษฐ์เครื่องขัดขวางสุนทรพจน์คืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่ทำให้การกล่าวสุนทรพจน์ไม่ราบรื่น โดยที่คนพูดจะได้ยินเสียงของตนเองล่าช้ากว่าปกติ

สาขาประสาทวิทยาศาสตร์ (Neuroscience) มอบให้นักวิจัยชาวอเมริกัน 4 คน (Craig Bennett, Abigail Baird, Michael Miller และ George Wolford) ที่ร่วมกันสาธิตให้เห็นว่า นักวิจัยสามารถใช้อุปกรณ์ที่ยุงยากซับซ้อนร่วมกับสถิติเบื้องต้น อธิบายการทำงานของสมองได้ทุกที่ แม้แต่ในปลาเซลมอนที่ตายแล้ว

สาขาเคมี (Chemistry) มอบให้ Johan Pettersson นักวิจัยชาวสวีเดน ที่สามารถตอบปัญหาหน้าพิศวง ที่เกิดขึ้นในบ้านบางหลังในเมือง Anderslov ประเทศสวีเดน ว่าทำไมผมของคนที่อยู่ในบ้านเหล่านั้นจึงมีสีเขียว

สาขาวรรณคดี (Literature) มอบให้สำนักงานความรับผิดชอบของรัฐบาลสหรัฐฯ ที่ได้จัดพิมพ์รายงานเรื่องรายงานที่เกี่ยวกับรายงาน ซึ่งรายงานฉบับนี้ได้ให้คำแนะนำถึงวิธีการจัดทำรายงานที่เกี่ยวกับรายงานที่เกี่ยวกับรายงานที่เกี่ยวกับรายงาน

สาขาฟิสิกส์ (Physics) มอบให้นักวิจัยชาวอเมริกัน 2 คน (Joseph Keller และ Raymond Goldstein) และชาวอังกฤษ 2 คน (Patrick Warren และ Robin Ball) ที่ช่วยกันคำนวณหาค่าสมมูลของแรง ที่จะทำให้ผมทรงหว้าม้าเคลื่อนไหวและรักษารูปทรงไว้ได้

สาขาพลศาสตร์ของไหล (Fluid Dynamics) มอบให้นักวิจัยชาวอเมริกัน 2 คน (Rouslan Krechetnikov และ Hans Mayer) ที่ช่วยกันศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างพลังงานกับการเคลื่อนที่ของของเหลวที่เคลื่อนไหวในภาชนะเพื่อจะได้เรียนรู้ว่า จะเกิดอะไรขึ้นกับคนที่กำลังเดินและถือถ้วยกาแฟในขณะที่เดียวกันด้วย

สาขากายวิภาคศาสตร์ (Anatomy) มอบให้นักวิจัยชาวดัตช์ (Frans de Waal) และนักวิจัยชาวอเมริกัน (Jennifer Pokorny) ที่ค้นพบความสามารถของลิงชิมแปนซีว่า ถ้าลิงได้ดูรูปปั้นของลิงตัวอื่นแล้ว ก็จะบอกได้ว่าลิงตัวไหนเป็นตัวไหน

สาขาแพทยศาสตร์ (Medicine) มอบให้นักวิจัยชาวฝรั่งเศส 2 คน (Emanuel Ben-Soussan และ Michel Antonietti) ที่ค้นพบวิธีหลีกเลี่ยงไม่ให้ท้องของคนไข้ระเบิดในขณะที่แพทย์กำลังตรวจระบบลำไส้

รางวัลอีกโนเบล: รางวัลสำหรับงานวิจัยที่ทำให้
“ซ้ำ” ก่อน “คิด”

ตอบด้ มีรางวัล

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 33 ฉบับที่ 1
“จำนวนประชากรโลกครบ 7,000 ล้านคน เมื่อเดือนและปีใด”
เฉลย : เดือนตุลาคม พ.ศ. 2554

รายชื่อผู้ที่ตอบถูกและได้รับรางวัล กรุงเทพฯ :
ธเนศ กองประเสริฐ ; เมธียา พิมพ์เสนา นครปฐม :
ดรณัฏ แก้วนัย พะเยา : ธนง สุภาใจ อุบลราชธานี :
มลินิย์ ใจแก้ว

รายชื่อผู้ที่ตอบถูก กรุงเทพฯ : กิตติโชค กุศลวิศิษฐ์กุล ;
กานติมา วัฒนวานิชย์ ; เกศินี รัตแก้ว ; นภมาศ ศิกรัมย์ ;
สนั่น รัตแก้ว ; สุภาพ รัตแก้ว ; สรภพ รัตแก้ว นครพนม :
ยี่สุนเทจ จตุรพัคตร์พิสิฐ นครศรีธรรมราช : นฤดา
ศรีสุข บุรีรัมย์ : พิมพ์พลี พันธุลี พะเยา : ถวิล ใจนันทา
สงขลา : ชุศรี รัตแก้ว

คำถาม “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 33 ฉบับที่ 2

“ปัจจุบันประชากรในกลุ่มประเทศอาเซียน
มีทั้งหมดกี่ล้านคน”

ส่งคำตอบมายัง “ประชากรและการพัฒนา” ตามที่
อยู่ในหน้า 12 หรืออีเมล nampong.chi@mahidol.ac.th
ภายในวันจันทร์ที่ 7 มกราคม 2556

ประกาศรายชื่อผู้ตอบถูก และได้รับรางวัลในฉบับ
หน้า “ประชากรและการพัฒนา” ปีที่ 33 ฉบับที่ 3
(กุมภาพันธ์-มีนาคม 2556)

สมัครสมาชิกจดหมายข่าวฯ ออนไลน์ฟรี ได้แล้ววันนี้

ผู้ที่ต้องการอ่านจดหมายข่าวฯ ออนไลน์ กรุณาไปที่เว็บไซต์
www.ipsr.mahidol.ac.th/newsletter กรอกอีเมลของท่าน
ระบบจะส่งอีเมลมาถึงท่าน โปรดคลิกลิงค์ที่แนบไปในอีเมล
เพื่อยืนยันการเป็นสมาชิก เพียงเท่านี้ ท่านจะได้อ่านจดหมาย
ข่าวฉบับล่าสุดเร็วกว่าใคร

ปฏิบัติการมีลูกเพื่อชาติในสิงคโปร์

เมื่อกลางปีที่ผ่านมา โฆษณาทางโทรทัศน์ของลูกอมยี่ห้อหนึ่งในสิงคโปร์ ได้ลุกขึ้นมารณรงค์ให้ชาวสิงคโปร์ทำหน้าที่พลเมืองดีด้วยการ...มีลูก

โฆษณาชิ้นนี้ใช้โอกาสวันชาติของสิงคโปร์ วันที่ 9 สิงหาคมที่ผ่านมา ออกสื่อโฆษณาที่มีเนื้อเพลงชักชวนให้ในวันชาตินี้ นอกเหนือจากการฉลองด้วยการดูพาเหรด โบกธง และดูพลุแล้วหน้าที่ของพลเมืองอีกอย่างคือการฉลองด้วยการมีลูกกัน

ทุกวันนี้สิงคโปร์กำลังประสบปัญหาอัตราการเพิ่มประชากรอันเนื่องมาจากอัตราเจริญพันธุ์รวมที่ลดต่ำลงเรื่อยๆ แม้เศรษฐกิจของประเทศสิงคโปร์กำลังก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว แต่การพัฒนาทางเศรษฐกิจนั้นต้องพึ่งกำลังคนเป็นสำคัญ หากแนวโน้มกำลังแรงงานของสิงคโปร์ในอนาคตมีขนาดเล็กลง การเจริญเติบโตของประเทศอาจมีสิทธิ์หยุดชะงักได้

ปัจจุบันแนวโน้มชาวสิงคโปร์มีลูกกันน้อยลงมาก หากแบ่งตามเชื้อชาติแล้วจะพบว่าคนสิงคโปร์เชื้อสายจีนมีลูกน้อยที่สุดตามด้วยเชื้อสายอินเดีย และเชื้อสายมาเลย์ คือมีอัตราเจริญพันธุ์รวมที่ 1.08, 1.09 และ 1.64 ตามลำดับ ซึ่งถือว่าต่ำกว่าระดับทดแทนมาก โดยเฉพาะคนสิงคโปร์เชื้อสายจีนและอินเดีย

รัฐบาลสิงคโปร์ให้ความสำคัญกับปัญหาการลดลงของกำลังแรงงานมาก โดยวิธีการแก้ปัญหาที่รัฐบาลเล็งเห็นมีสองทางหลัก ทางที่หนึ่งคือ การสนับสนุนให้มีแรงงานข้ามชาติเพิ่มขึ้นเพื่อเป็นการชดเชยฐานกำลังแรงงาน แต่วิธีนี้มักโดนโจมตีจากหลายฝ่าย บ้างก็ว่าวิธีนี้ช่วยแก้ปัญหาได้เพียงในระยะสั้นเท่านั้น บ้างก็ว่าแรงงานต่างชาตินี้จะแย่งงานและเบียดเบียนทรัพยากรของชาวสิงคโปร์ บ้างก็กลัวว่าอีกหน่อยคนสิงคโปร์หันไปทางไหนก็จะเจอแต่แรงงานต่างชาติแล้ววัฒนธรรม ประเพณีสืบทอดของชาวสิงคโปร์จะถูกกลืนหายไป

ดังนั้นรัฐบาลจึงพยายามพึ่งแนวทางที่สองในการแก้ปัญหา นั่นคือการสนับสนุนให้ประชาชนชาวสิงคโปร์มีลูกกันมากขึ้น ซึ่งแนวทางนี้รัฐบาลมองว่าเป็นแนวทางที่จะแก้ปัญหาได้ยั่งยืนกว่าการพึ่งแรงงานต่างชาติและที่สำคัญจะได้เป็นการสร้างคลื่นของคนรุ่นใหม่ที่เป็นชาวสิงคโปร์อย่างแท้จริง

ประเทศสิงคโปร์จึงเป็นประเทศที่ให้ความสำคัญกับการเพิ่มอัตราเจริญพันธุ์อย่างเต็มที่ โดยมีหลายมาตรการเพื่อช่วยจูงใจและอำนวยความสะดวกให้แก่ครอบครัวให้มีลูก ทั้งการให้เงินแก่เด็กแรกเกิดประมาณ 100,000 บาทต่อลูกคนแรก

หรือลูกคนที่สอง และประมาณ 150,000 บาทต่อลูกคนที่สามหรือลูกคนที่สี่ รวมทั้งการช่วยสมทบเงินออมเพื่อเลี้ยงลูก การอนุญาตให้แม่ลาคลอดโดยที่ยังคงได้รับเงินเดือนเต็มได้ถึง 4 เดือน และการพัฒนาศูนย์รับเลี้ยงเด็ก เป็นต้น

แต่น่าสนใจคือรัฐบาลไม่ได้มุ่งเน้นไปยังคู่สมรสแล้วเท่านั้น แต่ยังมีนโยบายเพื่อช่วยสนับสนุนให้หนุ่มสาวจับคู่และแต่งงานกันเพื่อจะได้มีลูกกันอีกด้วย เรียกได้ว่ารัฐบาลพยายามส่งเสริมการเกิดจากทุกด้านทุกมุมจริงๆ ซึ่งปัจจุบันหนุ่มสาวชาวสิงคโปร์ก็แต่งงานกันน้อยลง โดยยังมีถึงร้อยละ 44 ของผู้ชายอายุ 30-34 ปีที่ยังครองโสดอยู่ ในขณะที่สาว ๆ ในช่วงอายุเดียวกันก็มีถึงร้อยละ 31 ที่ยังเป็นโสด

วิธีการหนึ่งเพื่อส่งเสริมให้หนุ่มสาวมาจับคู่กันนั้น รัฐบาลได้ตั้งหน่วยงานเครือข่ายพัฒนาสังคม ที่ทำหน้าที่หลักคือการช่วยให้คนโสดได้มาเจอกันผ่านกิจกรรมสังสรรค์ต่างๆ เช่น ทานข้าวติมไวน์ เล่นกีฬา เรียนเต้นรำ เรียนทำอาหาร เป็นต้น นอกจากนี้ยังช่วยปรับเปลี่ยนทัศนคติการหาคู่ของหนุ่มสาวที่ยังโสดอีกด้วย เช่น การทำชุดการ์ตูนที่ช่วยกระตุ้นให้คนโสดกล้าที่จะเปิดใจลองคบหาคนใหม่ๆ ดู

แต่ความพยายามทั้งหมดนี้ไม่ได้ส่งผลให้ชาวสิงคโปร์มีลูกกันมากขึ้นเท่าไรนัก เงินที่รัฐบาลให้เพื่อสนับสนุนการมีลูกก็ช่วยแบ่งเบาค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงลูกได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ส่วนเรื่องหน้าที่การงาน สาวๆ สิงคโปร์ก็มองว่า คนที่ให้ความสำคัญกับครอบครัวเหนือการงานมีโอกาสก้าวหน้าในงานน้อย และที่สำคัญที่สุดคือ ค่านิยมที่เปลี่ยนไป หลายคนให้คุณค่ากับหน้าที่การงานมากกว่าการสร้างครอบครัว ทั้งยังชื่นชอบการมีอิสระ การได้ใช้เวลาว่างในการไปท่องเที่ยวโดยไม่ต้องมีลูกมาเป็นภาระ

คงต้องติดตามกันต่อไปแล้วละค่ะว่า สิงคโปร์จะมีมาตรการอะไรใหม่ๆ หรือไม่ เพื่อจัดการกับปัญหานี้ในอนาคต



<http://app.sdn.sg/VDayComic.aspx>

ชีวิตในวัยสูงอายุ...ดีจริงหรือ...แล้วเราจะปรับตัวอย่างไร? (ตอนที่ 1)



คนเราต้องพบเจอกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ มากมายทั้งทุกข์และสุขคลุกเคล้ากันไป จะทำอะไรให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวมองโลกในแง่บวก และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่ทุกคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ผู้เขียนได้เข้าร่วมประชุมฯ หนึ่ง และเห็นท่านอาจารย์ปราโมทย์ ประสาทกุล ทำให้นึกถึงเรื่องที่ท่านสนใจศึกษา “ผู้สูงอายุ” จึงเข้าเว็บไซต์ต่างๆ ที่มีข้อมูลเกี่ยวกับผู้สูงอายุ พบเรื่องที่น่าสนใจ “การเตรียมตัวเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ” จึงขอนำข้อดีของการก้าวเข้าสู่วัยสูงอายุหลังเกษียณมาเล่าสู่กัน เพื่อช่วยให้มีกำลังใจในการดำเนินชีวิตมากขึ้น ดังต่อไปนี้

1. มีเวลามากขึ้น ชีวิตในวัยสูงอายุเป็นชีวิตที่ช้าลง จะมีเวลาทำสิ่งต่างๆ มากขึ้น ไม่ต้องรีบร้อน ซึ่งส่วนใหญ่สามารถเลือกทำในสิ่งที่อยากทำ และเงินอาจไม่ใช่ทุกสิ่งทุกอย่างอีกต่อไป เมื่อชีวิตสามารถเลือกได้ ความสุขในชีวิตน่าจะจะมีมากขึ้น ได้ใช้เวลาเล่นกับหลานๆ ถ่ายทอดประสบการณ์ในชีวิตให้กับพวกเขา เข้าๆ อาจมีเวลาเดินเล่นออกกำลังกาย ไปด้วย ไปดูนก ให้อาหารปลา พุดคุยทักทายกับเพื่อนบ้าน ใช้ชีวิตในวันช้าๆ ที่มีอย่างมีความสุข

2. มีเวลาเดินทางเพื่อเปิดโลกทัศน์ เมื่อยังทำงานอยู่ แม้จะออกไปเที่ยวที่นั่นที่นี้ แต่ก็ไม่เคยมีเวลาไป พอเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วก็ไม่ต้องทำงานประจำ หลายคนรับเงินบำนาญ หรือรับเงินก้อนเมื่อลาออกหรือเกษียณ จึงอาจมีเงินและเวลาเดินทางท่องเที่ยว หรือพักผ่อนในสถานที่ต่างๆ ที่ไม่เคยไปได้อย่างสบาย

3. ทำประโยชน์ให้สังคมได้มากขึ้น ผู้สูงอายุอาจนำประสบการณ์ ความรู้ที่สั่งสมมาถ่ายทอดต่อให้คนรุ่นหลังได้ศึกษา เกิดการเรียนรู้ เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาสังคมที่มีคุณภาพ หากยังอยู่ในวัยทำงานพวกเขายังต้องการคำตอบแทน แต่เมื่ออยู่ในวัยสูงอายุ คำตอบแทนที่เป็นรอยยิ้ม คำชื่นชม คำขอบคุณ จะทำให้เกิดความรู้สึกดีมีความสุขที่ได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคม ซึ่งมีค่ามากกว่าตัวเงิน

4. ได้ดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น สมัยที่ทำงานตัวเองเป็นเกลียวหาเงินสำหรับดำรงชีวิต จะต้องประหยัดเพื่อเก็บเงินไว้สำหรับอนาคตของลูกและครอบครัว อาจไม่ใส่ใจเรื่องอาหารการกินมากนัก พอเข้าสู่วัยนี้สามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์และดูแลสุขภาพตัวเองได้ เพราะมี “เวลา” ใส่ใจในสุขภาพตนเองได้มากขึ้น

5. มีเวลาทบทวนสิ่งต่างๆ ในชีวิต ในวัยทำงาน ทุกคนต่างหวังความก้าวหน้าในหน้าที่ แต่ยิ่งทำงานหนักความเครียดก็ยิ่งมากขึ้นทำให้บางคนทำร้ายคนรอบตัวโดยไม่ตั้งใจ ช่วงวัยนี้จึงได้ผ่อนคลาย เป็นช่วงเวลาดีๆ ที่จะได้มีเวลาคิดพิจารณา ใคร่ครวญถึงสิ่งที่ทำลงไป เพื่อแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น และทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สิ่งที่เกิดขึ้นทันทีที่เกษียณ คือ รู้สึกใจหาย ยังทำใจไม่ได้ รู้สึกเหงา รวมถึงความกังวลใจในบำนาญ บำนาญ ที่ได้รับถ้ารับบำนาญ (รับเงินก้อนเดียวหลังเกษียณ) จะพอใช้ไปได้กี่ปี? ดังนั้นการวางแผนที่ดีเตรียมรับมือเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุเตรียมทั้งทางกายและทางใจ จึงเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงกระทำด้วยตนเองก่อน

ในขณะที่สังคมและรัฐบาลควรให้การสนับสนุนผู้สูงอายุที่มีรายได้น้อย เช่น การสงเคราะห์และให้สวัสดิการต่างๆ เช่น การยกเว้นภาษี การจัดสวัสดิการสังคม การจ่ายเบี้ยยังชีพรายเดือนอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม ผู้สูงอายุควรมีสิทธิได้รับสวัสดิการและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เป็นสาธารณะให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณค่า มีศักยภาพ และมีศักดิ์ศรี

ความมั่นคงให้สังคมด้วย

ที่มา :

Kittipanan. 2555. ชวนรู้จักข้อดีของความชรา.

[<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/31397>]

สืบค้นเมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2555

ทวีศักดิ์ รูปสิงห์. 2554. ความมั่นคงในชีวิตและสวัสดิการผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก

[<http://www.slideshare.net/primpatcha/ss-9603178>]

สืบค้นเมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน 2555

เสวนาได้ขยายคาบวิชาการ

จัดเป็นประจำทุกวันพุธ เวลา 12.30-13.30 น. (บางพุธเพิ่มเวลา 13.30-14.30 น.) ที่สถาบันวิจัยประชากรและสังคม **สนใจกำหนดการเสวนาแต่ละเดือน ดูที่ www.ipsr.mahidol.ac.th**

“Personal Disaster Preparedness: A Case Study of 2011 Flooding Effected to the Staff of the Institute for Population and Social Research (IPSR), Mahidol University” โดย Farid Agushybaanaand Nara Khamkhom, 17 ต.ค. 55

“Being Foreign Students in Mahidol University; A Case Study of ASEAN Student.” โดย Busakorn Sangkaew, Suchita Manajit and Natchaphon Auampradit, 17 ต.ค. 55

“Do Bhutanese People Deny Fast Life, the Paradox of Poverty and Development?” โดย Associate Professor Amara Soonthornhdhada, 24 ต.ค. 55

“Filipino Migration in Thailand: Current Trends and Migrants’ Experiences in the Process of Moving” โดย Mary Rose Geraldine A. Sarausad, Ph.D. Candidate in Demography, IPSR, 24 ต.ค. 55

“Asian Marriage Patterns: Examining Over a Century of National Censuses” โดย Dr. Peter Xenos, Lecturer, Chulalongkorn University, College of Public Health Sciences, 31 ต.ค. 55

“บทบาทของรัฐกับการจัดภัยพิบัติ : กรณีประเทศไทยได้หวั่น” โดย วีรรงค์ สกุลศรี, 21 พ.ย. 55



ขบวนรถไฟสายน้ำตก

โดย โม่ต บางปะกง

ขอแนะนำหนังสืออ่านอีกเล่มหนึ่ง ซึ่งผู้เขียนไม่ใช่ใครที่โหด ศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล อาจารย์ประจำสถาบันวิจัยประชากรและสังคม หนังสือเล่มนี้เป็น **สารคดีแห่งความสุข** ที่เคลื่อนไปบนรางรถไฟท่ามกลางมหาอุทกภัยในปี 2554 ที่อาจารย์เขียนในระหว่างนั่งรถไฟขบวนสายน้ำตกจากสถานีธนบุรี กรุงเทพฯ จนถึงสถานีวังโพ กาญจนบุรี



หนังสือเล่มนี้ นอกจากจะเล่าเรื่องราวการเดินทางและบรรยากาศในแต่ละสถานีแล้ว ยังแฝงด้วยเกร็ดความรู้ต่างๆ มากมาย ที่ผู้เขียนใช้ประสบการณ์ในชีวิตถ่ายทอดออกมาให้ผู้อ่านมีความสุขและยิ้มตามตลอดการเดินทางของขบวนรถไฟสายน้ำตกเล่มนี้

ผู้สนใจสามารถหาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไปราคา 180 บาท

MU Research EXPO 2012

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี เสด็จเปิดการประชุมวิชาการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระศรีสวรินทิราบรมราชเทวี พระพันวัสสาอัยยิกาเจ้า และสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก เรื่อง “การวิจัยของมหาวิทยาลัยมหิดลสู่อาเซียน” ในวันที่ 31 ต.ค. 55 ณ ศูนย์การเรียนรู้มหิดล งานนี้จัดโดยกองบริหารงานวิจัย มหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่าง 31 ต.ค. - 1 พ.ย. 55 มีผู้เข้าร่วมประชุม 300 คน

การประชุมนี้มีการบรรยายทางวิชาการจากนักวิจัยระดับโลก รวมทั้งอาจารย์ 2 ท่านจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม ได้แก่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จำรัสสุทธิรงค์ ในหัวข้อ “Cross Border Migration to Thailand: Population and Social Research Perspectives” (การย้ายถิ่นข้ามชาติเข้าประเทศไทย: มุมมองทางการวิจัยประชากรและสังคม) และ ศาสตราจารย์ ดร.ปราโมทย์ ประสาทกุล ในหัวข้อ “Ageing and Health” (การสูงวัยกับสุขภาพ)



ประชากรในประชาคมอาเซียนปี 2555

ในปี 2558 ประเทศไทยจะก้าวเข้าสู่ประชาคมอาเซียนอย่างเป็นทางการ ซึ่งเป็นความร่วมมือทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และความมั่นคงระหว่าง 10 ประเทศ

ในปี 2555

- ประชาคมอาเซียนมีประชากรทั้งหมด 601 ล้านคน
- อินโดนีเซียมีประชากรมากที่สุด 241 ล้านคน
- ลาวมีสัดส่วนของประชากรวัยเด็ก (อายุน้อยกว่า 15 ปี) สูงที่สุด (38%)
- สิงคโปร์มีสัดส่วนประชากรวัยแรงงาน (อายุ 15-64 ปี) สูงที่สุด (74%)
- ไทยมีสัดส่วนประชากรสูงอายุ (อายุ 65 ปีขึ้นไป) สูงที่สุด (10%)

ประเทศ	ประชากร (ล้านคน)	ร้อยละ		
		น้อยกว่า 15 ปี	15-64 ปี	65 ปีขึ้นไป
อินโดนีเซีย	241.0	27	67	6
ฟิลิปปินส์	96.2	35	61	4
เวียดนาม	89.0	24	69	7
ไทย*	64.3	19	71	10
พม่า	54.6	28	67	5
มาเลเซีย	29.0	27	68	5
กัมพูชา	15.0	33	63	4
ลาว	6.5	38	58	4
สิงคโปร์	5.3	17	74	9
บรูไน	0.4	26	70	4
รวม	601.3	27	67	6

แหล่งข้อมูล: Population Reference Bureau, 2012
*การคาดประมาณประชากรไทยใช้ปี 2553 เป็นปีฐาน (สศช., 2553)

ข่าวสถาบันฯ

* 25 ก.ย. 55 บุคลากรของสถาบันฯ ได้ร่วมฟังบรรยาย “เติมพลัง เติมความรู้ เติมความสุข จากความรู้...สู่ความสุข” บรรยายโดย อาจารย์สุรพงษ์ ศุภจรรยา กรรมการบริหารและผู้จัดการทั่วไป จาก NOK Precision Component (Thailand) Ltd. * 4-7 ต.ค. 55 รศ.ดร.อมรา สุนทรธาดา นำเสนอผลงาน “Women with Disabilities and Reproductive Service Access: Thailand Case Study” ในการประชุม International Seminar on Population and Development ภูมิภาค * 8-12 ต.ค. 55 น.ส.ธีรนงค์ สกุลศรี ร่วมประชุม “International Workshop GIS Application in Public Health” อินเดีย * 8-19 ต.ค. 55 รศ.อรทัย อาจอำ จัดอบรมระยะสั้น “การวิจัยเชิงปฏิบัติการ: ศาสตร์และศิลป์เพื่อประโยชน์สุขของปวงชน” วันที่ 9 ให้กับอาจารย์, พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ, นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ **รูป 1** * 15-17 ต.ค.55 คณาจารย์/นักวิจัยของสถาบันฯ รับการอบรม TOT-GIS จาก Dr.Jason Spencer ผู้เชี่ยวชาญอาวุโสด้าน GIS จากมหาวิทยาลัย North Carolina, **รูป 2** * 18-19 ต.ค. 55 อาจารย์ นักวิจัย และหัวหน้างานสายสนับสนุนของสถาบันฯ ร่วมประชุม “การจัดทำแผนยุทธศาสตร์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ปีงบประมาณ 2556-2559” ณ พิชเชอร์แมนริสอร์ท เพชรบุรี **รูป 3** * 24 ต.ค. 55 Dr. Singye Namgyel, Director of Sherubtse College, The Royal University of Bhutan เข้าพบคณะผู้บริหารของสถาบันฯ เพื่อเจรจาการลงนามในบันทึกข้อตกลงเรื่องความร่วมมือทางวิชาการระหว่าง The Royal University of Bhutan กับมหาวิทยาลัยมหิดล ทั้งด้านการเรียนการสอน การวิจัย การอบรม และการแลกเปลี่ยนบุคลากร * 26 ต.ค. 55 คณาจารย์ และนักวิจัยของสถาบันฯ รับการอบรม “TOT-DDU” จาก Dr. Jason Smith, Deputy Director of MEASURE EVALUATION, Carolina Population Centre, University of North Carolina, USA * 30 ต.ค.55 ผู้บริหารของ De La Salle University, The Philippines Professor Romeo Lee เข้าพบคณะผู้บริหารของสถาบันฯ เพื่อเจรจาการลงนามในบันทึกข้อตกลงเรื่องความร่วมมือด้านวิชาการ * 30 ต.ค.-2 พ.ย. 55 รศ.ดร.ชินกฤษ กัญจนะจิตรา ร่วมประชุม “PMAC 2014 Consultative Meeting” จีน * 20-29 ต.ค. 55 รศ.ดร.โยธิน แสงวดี ประธานความร่วมมือกับอาจารย์ต่างประเทศ ณ University of North Carolina at Chapel Hill สหรัฐอเมริกา * 31 ต.ค.-4 พ.ย. 55 รศ.ดร.โยธิน แสงวดี นำเสนอผลงาน “Influences of Social Networks and Sport, Exercise, and Physical Activity Promotion Participation on Acceptance of New Exercise Members in Thailand” ในการประชุม “4th International Congress on Physical Activity and Public Health ออสเตรเลีย” * 2-9 พ.ย. 55 น.ส.ธีรนงค์ สกุลศรี ร่วมประชุม “Invitation to the Disaster Governance and Regional Environmental Governance: Taiwan and Southeast Asia” ไต้หวัน * 7 พ.ย. 55 อาจารย์และนักวิชาการ จาก The Population Centre, Kim Il Sung University เกาหลีเหนือ เยี่ยมชม ศึกษา และดูงานของสถาบันฯ * 7-10 พ.ย. 55 รศ.ดร.ชินกฤษ กัญจนะจิตรา ร่วมประชุม “SEAR Constituency Meeting Global Fund”ติมอร์-เลสเต * 10-17 พ.ย. 55 รศ.ดร.ชินกฤษ กัญจนะจิตรา ร่วมประชุม “Global Fund Board Meeting” ในฐานะตัวแทนของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สวิสเซอร์แลนด์ * 14 พ.ย.55 สถาบันฯ จัดงานทำบุญวันครบรอบ 41 ปี และมอบทุนการศึกษา 120 ทุนแก่นักเรียนในเขตพุทธมณฑล 7 โรงเรียน และทุนการศึกษานูตริ-ธิดาของบุคลากรสถาบันฯ **รูป 4**

วิสัยทัศน์: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม เป็นสถาบันชั้นนำในระดับนานาชาติ ที่สรรสร้างวิชาการด้านประชากรและสังคม เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4

ช่วยกันประหยัดน้ำ
“สำนักงานสมัยใหม่
sd กระดาษ น้ำ โทส โฟ
ใช้ประหยัด”
อภิชาติ จัรัสถุทธิรงค์

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 17/2536
ปนง.พุทธมณฑล

**รอบบริเวณอาคารประชาสังคมอุดมพัฒนา
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.ipsr.mahidol.ac.th ที่ปรึกษา รศ.ดร.สุรียพร หันพิง ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณาธิการ อภินันท์ ทักษิณหมาศ สุทธิดา ชวนวัน กัญจนมา เกียนลาย กองบรรณาธิการ กมลชนก ขำสุวรรณ กุศล สุนทรธาดา จรินทร์ ใสลายอง จีราวัตี สำอางกิจ เฉลิมพล แจ่มจันทร์ วีระพงศ์ สันติภาพ ปราโมทย์ ประสาทกุล บัทยา วาฬพัฒนวงศ์ มนสิการ กัญจนะจิตรา นำพงศ์ ฉิมสุข ภาคิณี วงษ์เอก พอลดา บุญยรัตน์ เพ็ญพัลล คงนนต์ โยธิน แสงวดี ตรีรินทร์ เกษย์ วรชัย ทองไทย ศิวรินทร์ กิตติสุขสถิต สักกรินทร์ นิยมศิลป์ สุชาติ ทวีสิทธิ์ เสาวภาค สุขสินชัย อมรา สุนทรธาดา อภิชาติ จัรัสถุทธิรงค์ อารี จำปาลาย ฝ่ายศิลป์ สมชาย ทรัพย์ยอดแก้ว จุฑารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายสมาชิก จีราวรรณ หงษ์ทอง ติดต่อสอบถาม โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666