



สถาบันวิจัยประชากรและสังคม
มหาวิทยาลัยมหิดล

ประชากร และการพัฒนา

Population and Development Newsletter ISSN: 2822-0404 (Online)
Website: www.newsletter.ipsr.mahidol.ac.th

หลากหลายมิติใน หนึ่งชั่วชีวิต

หน้า 7

ผู้สูงอายุไทยกับความยากจน

เฉลิมพล แจ่มจันทร์
chalermopol.cha@mahidol.ac.th

อีกเพียงทศวรรษกว่าๆ ผู้เขียนก็จะมีสถานะเป็นผู้สูงอายุตามนิยามของประเทศไทยที่กำหนดไว้ใน พ.ร.บ. ผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ซึ่งผู้เขียนเป็นหนึ่งในกลุ่มประชากรที่เราเรียกกันว่า “ประชากรรุ่นเกิดล้าน” (รุ่นประชากรที่เกิดระหว่างปี 2506-2526 ซึ่งมีจำนวนเด็กเกิดใหม่ในประเทศต่อปีมากกว่าหนึ่งล้านคน) ที่กำลังกลายเป็น “สินามิประชากร” ขนาดใหญ่เคลื่อนตัวเองเข้าสู่ปากฝั่งการเป็นผู้สูงวัย (อายุ 60 ปีขึ้นไป) นับตั้งแต่ปี 2566 เป็นต้นไป จนถึงอีก 20 ปีข้างหน้า

ในสถานการณ์ที่โครงสร้างประชากรและครอบครัวไทยเปลี่ยนไป คนแต่งงานช้าลง มีลูกน้อยลง และอยู่เป็นโสดเพิ่มขึ้น การคาดหวังหรือพูดให้ถูก โอกาสในการพึ่งพาครอบครัวในวัยสูงอายุจึงลดลงตามไปด้วย การพึ่งพาตนเองด้วยการดูแลสุขภาพให้ดีเพื่อให้ทำงานได้นานขึ้น เก็บหอมรอมริบและลงทุนเพื่อสร้างรายได้ระยะยาวจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องตระหนักและเตรียมตัวเพื่อให้แน่ใจว่าชีวิตในวัยสูงอายุจะมีคุณภาพ มีอยู่มีกินเพียงพอ และที่สำคัญ “ไม่ยากจน”

แต่คำถามก็คือ แล้วผู้สูงอายุไทยในตอนนี้ ส่วนใหญ่มีอยู่มีกินเพียงพอหรือไม่?

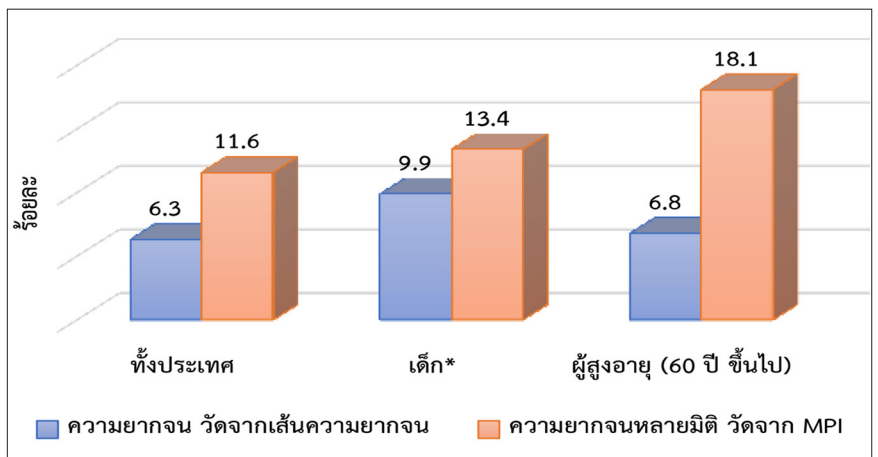
จากข้อมูลรายงานสถานการณ์ความยากจนและความเหลื่อมล้ำของประเทศไทย โดยสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ หรือสภาพัฒน์ พบว่าในภาพรวมปัญหาความยากจนของคนไทยนับว่าพัฒนาดีขึ้นต่อเนื่อง ในปี 2564 สัดส่วนคนจนในประเทศวัดจากเส้นความยากจน (2,803 บาทต่อคนต่อเดือน) อยู่ที่ร้อยละ 6.3 ซึ่งลดลงจากร้อยละ 7.8 ในปี 2560

จำแนกตามกลุ่มอายุ ปัญหาความยากจนด้านตัวเงินนี้ของผู้สูงอายุที่วัดจากเส้นความยากจน แม้จะดูเป็นปัญหามากกว่าประชากรในวัยทำงาน (18-59 ปี) แต่ก็ถือว่ารุนแรงน้อยกว่าในกลุ่มเด็ก อายุ 0-17 ปี ที่มีสัดส่วนที่ยากจนมากถึงร้อยละ 9.9 สูงกว่าเมื่อเทียบกับสัดส่วนคนจนในกลุ่มผู้สูงอายุที่ร้อยละ 6.8 และสัดส่วนคนจนในกลุ่มวัยแรงงานที่ร้อยละ 5.0

อย่างไรก็ตาม **ความยากจนไม่ใช่เรื่องของตัวเงินเท่านั้น** มิติปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องและสำคัญต่อการครองชีพของคน ควรต้องนำมาร่วมพิจารณาด้วย ซึ่งสภาพัฒน์ได้มีการวิเคราะห์เพิ่มเติมและจัดทำดัชนีความยากจนหลายมิติ หรือ multidimensional poverty index (MPI) ขึ้น เพื่อใช้ประเมินและติดตามสถานการณ์ความยากจนของคนไทยที่ครอบคลุมมิติอื่นๆ ที่ไม่ใช่เฉพาะด้านตัวเงิน ซึ่งประกอบด้วย

- ◆ มิติด้านการศึกษา (education)
- ◆ มิติด้านการใช้ชีวิตในแบบที่ติดต่อสุขภาพ (healthy living)
- ◆ มิติด้านความเป็นอยู่ (living conditions) และ
- ◆ มิติด้านความมั่นคงทางการเงิน (financial security)

เมื่อวัดด้วย MPI พบว่า คนไทยที่เป็น “คนจนหลายมิติ” มีสัดส่วนที่สูงกว่าสัดส่วนคนจนที่วัดในมิติด้านตัวเงินเท่านั้นเกือบ 2 เท่า โดยอยู่ที่ร้อยละ 11.6 ในปี 2564 และที่น่าสนใจคือ ในจำนวนคนจนหลายมิติทั้งหมดทั่วประเทศประมาณ 8.10 ล้านคน มากกว่า 1 ใน 3 (ร้อยละ 36.9 หรือ ประมาณ 3 ล้านคน) เป็นกลุ่มผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี ขึ้นไป และเมื่อพิจารณาเป็นในแต่ละกลุ่มอายุ ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีสัดส่วนคนจนหลายมิติถึงร้อยละ 18.1



แผนภูมิ 1: สัดส่วนคนจนของประเทศไทย ปี 2564

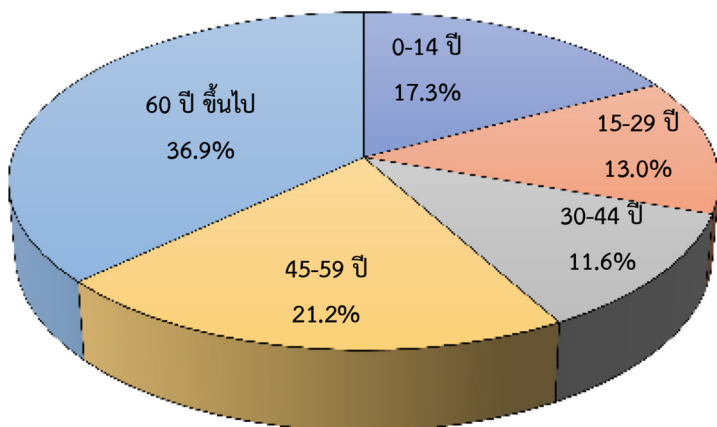
หมายเหตุ: *อายุ 0-17 ปี สำหรับความยากจนวัดจากเส้นความยากจน และ 0-14 ปี สำหรับความยากจนหลายมิติวัดจาก MPI

ที่มา: ปรับจากรายงานวิเคราะห์สถานการณ์ความยากจนและความเหลื่อมล้ำของประเทศไทยปี 2564 และรายงานความยากจนหลายมิติของประเทศไทย ปี 2564, สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ซึ่ง “สูงที่สุด” เมื่อเทียบกับคนวัยอื่น และสูงกว่าสัดส่วนผู้สูงอายุที่ยากจนเมื่อวัดเฉพาะด้านตัวเงินถึงเกือบ 3 เท่า

ข้อมูลดังกล่าวนี้สะท้อนให้เห็นถึงอะไร?

ในการมีอยู่มีกินเพียงพอ ถ้าวัดเฉพาะด้านตัวเงิน ผู้สูงอายุไทยในปัจจุบันอาจยังพออยู่ได้ และดูเหมือนจะมีดีกว่าประชากรวัยเด็ก (แม้จะแยะหรือลำบากกว่าประชากรวัยทำงาน) แต่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่อาจจะวัดเฉพาะด้านตัวเงินได้ ซึ่งจากข้อมูลความยากจนหลายมิติ แสดงให้เห็นว่า **ผู้สูงอายุไทยยังมีความเปราะบาง มีความยากจนในมิติความเป็นอยู่ด้านอื่นๆ ที่ไม่ใช่ตัวเงินสูงกว่าประชากรวัยอื่นอย่างชัดเจน** ดังนั้นในการเตรียมตัวและเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุของประชากรวัยแรงงานในอนาคต โดยเฉพาะ กลุ่มประชากรรุ่นเกิลันที่กำลังเป็นสินามิประชากร (ซึ่งรวมถึงผู้เขียนด้วย) คงจะต้องตระหนักถึงจุดนี้และพิจารณาเตรียมการให้รอบด้าน มากกว่าเพียงเรื่องการเตรียมตัวด้านการเงิน เพื่อให้แน่ใจว่าเราจะไม่ต้องเป็นผู้สูงอายุยากจน ทั้งในด้านตัวเงิน และในอีกหลายมิติในอนาคต



แผนภูมิ 2: คนจนหลายมิติ ปี 2564 (รวม 8.1 ล้านคน) จำแนกตามกลุ่มอายุ

ที่มา: รายงานความยากจนหลายมิติของประเทศไทย ปี 2564, สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ประชากรท่องเที่ยว

สุภรต์ จรัสสิทธิ์
suporn.jar@mahidol.edu

ชวนไปหาต้นทับทิมที่เมืองกรานาดา

“เราจะต้องเจอต้นทับทิมเยอะแอะที่เมืองกรานาดา” ความคิดนี้แวบขึ้นทันทีเมื่อเดินทางมาถึงกรานาดา (Granada) เมืองตอนใต้ของประเทศสเปน เพราะชื่อเมืองกรานาดาในภาษาสเปนหมายความว่า ต้นทับทิม จึงทำให้ทับทิมเป็นสัญลักษณ์ของเมืองนี้

ในวันแรกๆ ที่เดินสำรวจแถวที่ปัก ผู้เขียนแอบสังเกตเห็นต้นส้มปลูกเรียงรายไปตลอดทางเดินเท้า เป็นต้นส้มที่มีผลส้มลูกใหญ่โต สีส้มสดใสท่ามกลางใบไม้สีเขียวของต้นส้ม เรียกได้ว่าต้องร้องอ้อใจกันทีเดียว ตามประสาคนไม่เคยเห็นต้นส้มสูงใหญ่ที่ปลูกตามข้างถนน หลังจากผ่านไปหนึ่งวัน เริ่มเกิดความสงสัยว่าเราจะเจอต้นทับทิมเหมือนที่คิดหวังไว้หรือไม่นะ ในช่วงวันต่อมา มา ระหว่างเดินลัดเลาะเที่ยวเล่นรอบเมืองได้เห็นว่าเมืองทับทิมแห่งนี้เต็มไปด้วยความหลากหลายทางวัฒนธรรม ตั้งแต่พระราชวัง Alhambra ที่ประทับของกษัตริย์มุสลิมในอดีต ทำให้ได้เห็นศิลปะแบบอิสลามที่มีการแต่งลวดลายแบบเรขาคณิตเป็นส่วนใหญ่ มหาวิทยาลัยกรานาดาของศาสนาคริสต์ที่ครั้งหนึ่งเคยเป็นมหาวิหารมาก่อน

ระหว่างเดินหาต้นทับทิมและเดินสำรวจวิถีชีวิตของผู้คนมาเรื่อยๆ จนมาถึงถิ่นที่อยู่อาศัยเดิมของชาวอาหรับ ขยับเท้าต่อไปถึงย่านชาวยิว ต้องยอมรับว่าแม้เส้นทางเดินจะเป็นเนินเขาไต่ขึ้นก็ตาม แต่ความสวยงามของอาคารบ้านเรือนแบบโบราณที่มีเอกลักษณ์การตกแต่งแบบยิปซี ด้วยผนังนอกบ้านสีขาวประดับประดาด้วยจานกระเบื้องที่มีสีสัน ทำให้ไม่รู้สึกลำบาก

จนอยากพักแต่อย่างไร ระหว่างเดินกลับที่ปักยังได้เห็นการเต้นรำ flamenco ที่เป็นการผสมรูปแบบการเต้นรำหน้าห้องแบบอาหรับ จึงไม่แปลกใจที่กรานาดาจะเป็นเมืองแห่งความหลากหลายวัฒนธรรมที่น่าเดินสำรวจไปแทบทุกจุดของเมือง และในที่สุดก่อนที่จะเดินทางกลับประเทศไทย ก็ได้เห็นต้นทับทิมที่ถูกปลูกอย่างตั้งใจในบริเวณพื้นที่ของ University of Granada และความคิดก็แวบขึ้นมาอีกรอบ “เรามารู้จักเมืองกรานาดาแล้วสินะ”



รูป: ต้นทับทิมที่ปลูกใน University of Granada
รูปโดย: สุภรต์ จรัสสิทธิ์

ทั่วโลกพร้อมพลัง...ลดโลกร้อน

สภาวะโลกร้อนเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเนื่องจากโลกไม่สามารถระบายความร้อนที่ได้รับจากรังสีดวงอาทิตย์ออกไปได้อย่างปกติ ส่งผลต่ออุณหภูมิเฉลี่ยของโลกสูงขึ้น และทำให้สภาพอากาศของโลกเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสิ่งมีชีวิตบนโลก ปัจจุบันที่ทำให้ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง มีทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่ พลังงานจากดวงอาทิตย์ และวงโคจรของโลกรอบดวงอาทิตย์ ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของก๊าซในชั้นบรรยากาศ การเปลี่ยนแปลงของพื้นผิวโลก เช่น ระดับน้ำในมหาสมุทร แผ่นน้ำแข็งขั้วโลกละลาย และการเปลี่ยนแปลงของเปลือกโลก **ทุกปัจจัยดังกล่าวส่งผลกระทบต่อบรรยากาศโลกโดยตรง**

อุณหภูมิของโลกที่สูงขึ้นเป็นผลมาจากปรากฏการณ์เรือนกระจก (greenhouse effect) ซึ่งเกิดขึ้นจากการเพิ่มขึ้นของก๊าซเรือนกระจก ทำให้บรรยากาศโลกกักเก็บพลังงานความร้อนเพิ่มขึ้น ส่งผลให้ความสมดุลของพลังงานเปลี่ยนแปลงไป ก๊าซเรือนกระจกในธรรมชาติ ประกอบด้วย ไอน้ำ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ โอโซน มีเทน และไนตรัสออกไซด์ ก๊าซเหล่านี้ตามธรรมชาติมีปริมาณรวมกันไม่ถึงร้อยละ 1 ของบรรยากาศ ซึ่งทำให้โลกมีอุณหภูมิอบอุ่นอยู่ในระดับที่เหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นก๊าซที่อยู่รอบตัวเรา เกิดขึ้นในชั้นบรรยากาศตามธรรมชาติ และเกิดจากการหายใจของพืชและสัตว์ รวมทั้งเกิดจากการดำรงชีวิตของมนุษย์ เช่น การเผาไหม้เชื้อเพลิง การใช้รถยนต์ และเครื่องจักรกลสำหรับระบบเกษตรกรรม ถึงแม้ว่าในปัจจุบันอุณหภูมิเฉลี่ยโลกสูงขึ้นไม่มากนัก แต่ได้ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศ ความแปรปรวนของสภาพอากาศ เช่น การละลายของธารน้ำแข็งขั้วโลก (glaciers) และสภาพอากาศที่แปรปรวนทั่วโลก

มาตรการเพื่อการหยุด

☀️ ลดการเดินทางด้วยเครื่องบิน เพราะเป็นหนึ่งในต้นเหตุหลักของโลกร้อน ในช่วงปี 2560 เป็นสาเหตุหลักอันดับหนึ่งที่ส่งผลต่อการเพิ่มความร้อนเรือนกระจก ถ้าวัดเทียบบินข้ามมหาสมุทรแอตแลนติกหนึ่งเที่ยว จะลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ถึง 1.6 เมตริกตันต่อปี

☀️ การใช้รถยนต์ส่วนตัวสำหรับการเดินทางเป็นความสะดวกสบายในทางกลับกันถ้าเปลี่ยนวิธีเดินทางโดยการใช้จักรยานหรือรถโดยสารสาธารณะ จะช่วยลดการเผาผลาญเชื้อเพลิง การใช้รถยนต์ส่วนตัวร่วมเดินทางไปกับผู้อื่น นวัตกรรมล้ำยุค เช่น รถยนต์พลังงานไฟฟ้า เป็นอีกทางเลือกเพื่อลดโลกร้อน

☀️ การโค่น ตัด เเผาทำลายป่าเป็นอีกสาเหตุหลักที่ส่งผลให้อุณหภูมิในชั้นบรรยากาศสูง ผืนป่าเป็นแหล่งดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ การปลูกป่าไม่ต้องลงทุนมากแต่สามารถช่วยลดโลกร้อน

☀️ การใช้พลังงานสะอาดเพื่อทดแทน ช่วยลดคลื่นความร้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น พลังงานจากแสงอาทิตย์ พลังงานลม ล้วนเป็นแหล่งพลังงานสะอาดและยั่งยืน ลดคาร์บอนไดออกไซด์

☀️ บริโภคเนื้อวัวให้น้อยลง ฟาร์มเลี้ยงวัว คือแหล่งปล่อยก๊าซมีเทนสู่บรรยากาศ เนื่องจากมูลของสัตว์ที่ขับถ่ายออกมารวมกันจะก่อให้เกิดก๊าซมีเทน (ก๊าซมีเทนเกิดจากการหมักย่อยอาหารของสัตว์เคี้ยวเอื้อง) ก๊าซไนตรัสออกไซด์เกิดจากใช้ปุ๋ยไนโตรเจนในแปลงปลูกพืชอาหารสัตว์ ดังนั้นการรับประทานผักให้มากขึ้นแทนเนื้อวัวให้น้อยลง ลดการกินทิ้งกินขว้าง เพราะเศษอาหารและของที่บูดเน่า เมื่อไปทับถมอยู่ที่กองขยะจะกลายเป็นแหล่งผลิตก๊าซมีเทน

☀️ เลือกใช้พลังงานทดแทนเพื่อการบริโภคในครัวเรือนให้มากขึ้น พลังงานลม พลังงานแสงอาทิตย์ ก๊าซชีวภาพจากขยะทางการเกษตรหรือเศษอาหารจากครัวเรือน ไบโอดีเซล เป็นพลังงานทางเลือกซึ่งสามารถผลิตได้จากพืชและไขมันสัตว์



รูป: อินเดียนเฟรชชูคูลินร้อน อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส
ที่มา: <https://www.bbc.com/news/world-asia-india-61242341>
สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2566

นโยบายเพื่อหยุดสภาวะโลกร้อน

สภาวะโลกร้อนที่เกิดขึ้นเพราะมนุษย์เพิ่มปริมาณก๊าซเรือนกระจกมากขึ้นเกินไป หากเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติโลกจะกลับสู่สภาวะที่สมดุลได้อย่างรวดเร็ว ตามมาตรการ ดังนี้

☀️ ใช้ก๊าซธรรมชาติทดแทนถ่านหินและน้ำมันในกระบวนการผลิตและการขนส่ง เพื่อลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

☀️ ใช้พลังงานทดแทน เช่น แสงอาทิตย์ ลม ชีวมวล (สารอินทรีย์ที่ได้จากพืชและสัตว์)

☀️ ฟื้นฟูสภาพป่าที่เสื่อมโทรม ปลูกป่าเพิ่มเติม

☀️ ศึกษาและปรับปรุงวิธีการใช้ปุ๋ยให้เหมาะสมกับชนิดของพืช

☀️ ใช้ไฟฟ้าอย่างมีประสิทธิภาพทั้งในภาครัฐกิจ อุตสาหกรรมและครัวเรือน

☀️ เพิ่มประสิทธิภาพการคมนาคม โดยการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ทดแทนการใช้เชื้อเพลิง หรือปรับปรุงประสิทธิภาพของเครื่องยนต์

☀️ เพิ่มการผลิตน้ำมันไบโอดีเซลเพื่อใช้เป็นพลังงานทดแทน

รักษ์โลกต้องคุ้มครองโลก

อย่าวางเฉยกับอันตรายของฝุ่นควัน

ทุกวันนี้ ฝุ่นละอองและหมอกควันจากการเผาอยู่ใกล้ตัวเรามากจนทำให้เรารู้สึกคุ้นเคยและกลายเป็นความเคยชิน แต่การสูดดมหายใจที่มีฝุ่นควันอยู่ทุกวันนี้มีอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก แม้ว่าในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา สถานการณ์ฝุ่น PM_{2.5} ในประเทศไทยโดยรวมดูเหมือนสถานการณ์จะดีขึ้น แต่เมื่อถึงฤดูแล้ง โดยเฉพาะพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง กลับพบว่าระดับ PM_{2.5} สูงถึง 4 เท่าของระดับปลอดภัยที่แนะนำโดยองค์การอนามัยโลก (WHO แนะนำ PM_{2.5} ไม่ควรเกิน 25 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ใน 24 ชั่วโมง)

ในประเทศไทยพืชเศรษฐกิจที่มีการจัดการเศษวัสดุด้วยการเผามากที่สุด คือกลุ่มข้าวและอ้อย ที่มีถึงร้อยละ 83 โดยตั้งแต่ปี 2555 พบว่า เศษวัสดุของข้าวมีแนวโน้มลดลง แต่เศษวัสดุของอ้อยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจเกิดจากนโยบายภาครัฐที่สนับสนุนการใช้พลังงานจากพืชมาผลิตเป็นพลังงานทดแทน และสนับสนุนการเปลี่ยนพื้นที่เพาะปลูกข้าวไปปลูกพืชเศรษฐกิจอื่นแทน ส่งผลให้พื้นที่การเพาะปลูกข้าวลดลงและเปลี่ยนไปเป็นพื้นที่ปลูกอ้อยเพื่อผลิตและกลั่นเป็นเอทานอลมากขึ้น

ข้อมูลในปี 2564/2565 พบว่า นครสวรรค์ กำแพงเพชร และกาญจนบุรี เป็นสามจังหวัดที่มีพื้นที่ปลูกอ้อยมากที่สุดของประเทศ เกษตรกรชาวไร่อ้อยเกือบ 100% ในจังหวัดกาญจนบุรี เผาใบอ้อยและตอตันอ้อยหลังเก็บเกี่ยวเพื่อรีดของต้นอ้อยในการปลูกครั้งใหม่ เนื่องจากใบอ้อยที่เหลืออยู่ทั่วบริเวณเพาะปลูกเป็นอุปสรรคต่อการไถพรวนดินเพื่อการปลูกครั้งใหม่ การเตรียมหน้าดินโดยวิธีการอื่นๆ สามารถทำได้ แต่ก็มีต้นทุนที่สูงและใช้เวลามากกว่าการเผาทั้ง ส่งผลให้ตั้งแต่ปี 2563 พื้นที่นี้มีค่าฝุ่นสูงเกินมาตรฐาน 163 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร จึงปฏิเสธไม่ได้ว่าสาเหตุหนึ่งมาจากการเผาใบอ้อยนั่นเอง ที่มักจะเกิดในช่วงปลายปียาวไปจนถึงเดือนเมษายน ปัญหาคุณภาพอากาศยังมีอยู่อย่างต่อเนื่อง สถานีตรวจวัดคุณภาพอากาศ ณ สถานีอุตุนิยมวิทยากาญจนบุรี ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมืองกาญจนบุรี ช่วงเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2564 ปริมาณ PM_{2.5} มีค่า 59



รูป: ควันที่เกิดจากการเผาอ้อย

ที่มา: <https://mgronline.com/local/detail/9640000123877>
สืบค้นเมื่อ 23 พฤษภาคม 2566

ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ซึ่งเกินค่ามาตรฐาน อยู่ในระดับสีแดง มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ละอองฝุ่น PM_{2.5} ส่งผลกระทบต่อการทำงานของระบบหายใจ ในขณะที่กำลังเผาและหลังจากเผาใบอ้อยแล้วมักทำให้ผู้ที่อยู่ใกล้เคียงมีอาการระคายเคืองตาหรือแสบตา ไอ จาม หายใจลำบาก นอกจากนี้ ยังทำให้มีอาการของโรคผิวหนัง เป็นผื่นแดงหรือมีตุ่มน้ำใสอีกด้วย การวิจัยเรื่องภัยในหน้าหนาวจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM_{2.5}) พบว่า ปัญหาฝุ่น PM_{2.5} นับเป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ มีผลต่อการลดอายุขัยเฉลี่ยของประชาชน และเป็นสาเหตุสำคัญของการเข้าโรงพยาบาลด้วยอาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ มากขึ้น รวมไปถึงสร้างภาระโรคให้กับผู้ที่เจ็บป่วยอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นโรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ และโรคมะเร็งปอด เป็นต้น¹

ที่ผ่านมารัฐบาลมีมาตรการแก้ปัญหาการเผาในภาคการเกษตรเพื่อลดปริมาณฝุ่น PM_{2.5} หลายมาตรการ แต่ในทางปฏิบัติยังไม่ได้ผลตามเป้าหมายนัก เนื่องจากปัญหาการเผาอ้อยของเกษตรกรเป็นปัญหาที่มีความซับซ้อน มีผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่ายที่เข้ามามีบทบาท ทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชน เกษตรกร ผู้ประกอบการ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และบางแห่งอาจมีภาคประชาสังคมร่วมด้วย²

ผู้เขียนจึงได้พัฒนางานวิจัยเรื่อง “การพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมของเกษตรกรและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อลดการเผาอ้อยและเศษวัสดุในไร่อ้อย จังหวัดกาญจนบุรี” ขึ้น โดยมีเป้าหมายที่จะฉายภาพผู้ที่มิบทบาทตลอดห่วงโซ่ของการปลูกอ้อยโรงงานอย่างเป็นระบบ เพื่อนำไปสู่การค้นหาแนวทางที่เหมาะสมกับพื้นที่ซึ่งถูกพัฒนาโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของภาคส่วนต่างๆ เพื่อลดการเผา ด้วยการวิเคราะห์ปัญหาและความเชื่อมโยงของสาเหตุและผลที่เกิดขึ้นอย่างเป็นระบบของการเผาอ้อยในจังหวัดกาญจนบุรีจะถูกวิเคราะห์และนำเสนอผ่านเครื่องมือ “วงรอบเหตุและผล” (causal loop diagram) รวมถึงทฤษฎีการแพร่กระจายนวัตกรรม (theory of diffusion of innovations) และทฤษฎีการมีส่วนร่วมเพื่อจัดการสิ่งแวดล้อม เพื่อใช้เป็นเครื่องมือวิเคราะห์และค้นหามาตรการทางเลือกในการแก้ปัญหาแบบมีส่วนร่วมกับผู้เกี่ยวข้องต่อไป

ความคืบหน้าของงานวิจัยนี้จะเป็นอย่างไร ผู้เขียนจะเล่าให้ฟังในโอกาสหน้า

¹ อิศารัตน์ ผลพิบูลย์, อิศริย์ธิดา ชัยสวัสดิ์ และ อนุวัตร รุ่งพิสุทธิพงษ์. (2014). ภัยในหน้าหนาวจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM_{2.5}). EAU Heritage Journal Science and Technology, 8(1), 40–46. <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/EAUHJSci/article/view/25502>. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2566

² วรธรวิไล สนิทผล. (3 กุมภาพันธ์ 2564). กาญจนบุรี สถานการณ์ฝุ่นละออง pm_{2.5}. สำนักข่าวกรมประชาสัมพันธ์. <https://thainews.prd.go.th/th/news/detail/TCATG210203160647935>. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2566



มิติเพศที่หลากหลายในสังคมไทย

คำนิยาม หรือคำศัพท์ที่ใช้สำหรับเรียกกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศของสังคมไทย จากในอดีตกว่า 50 ปีที่ผ่านมา อาจจะมีเพียงไม่กี่คำ เช่น กะเทย เลิโอบ แต่ในปัจจุบัน ได้มีการใช้คำนิยาม หรือการเกิดขึ้นของคำศัพท์ใหม่ๆ เป็นจำนวนมาก

ด้วยภาษาอังกฤษ LGBTION+ ที่เป็นสัญลักษณ์ที่ใช้แสดงถึงความเป็นตัวแทนของกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศที่ได้รับการยอมรับในระดับสากล ได้ถูกปรับและนำมาใช้ให้มีความหมายตามบริบทของสังคมไทย ดังนี้

Lesbian: หญิงรักหญิง บุคคลที่มีความพึงพอใจทางเพศกับคนที่มีความเพศสภาพเดียวกัน มักใช้กับผู้หญิง

Gay: ชายรักชาย บุคคลที่มีความพึงพอใจทางเพศกับคนที่มีความเพศสภาพเดียวกัน มักใช้กับผู้ชาย

Bisexual: คนรักสองเพศ บุคคลที่มีความพึงพอใจทางเพศได้ทั้งกับผู้หญิง หรือผู้ชาย หรือเพศอื่นๆ

Transgender: คนข้ามเพศ บุคคลที่มีอัตลักษณ์ หรือการแสดงออกทางเพศแตกต่างจากเพศที่กำหนดให้เมื่อแรกเกิด

Intersex: คนที่มีเพศกำกวม บุคคลที่เกิดมาพร้อมกับการมีอวัยวะเพศทั้งหญิงและชายตั้งแต่เกิด

Queer: เควียร์ บุคคลที่มีลักษณะทางเพศอื่นๆ และไม่ต้องการนิยามตนเองด้วยอัตลักษณ์ทางเพศในทุกรูปแบบ

Non-binary: นอนไบนารี บุคคลที่ไม่ต้องการนิยามตนเองด้วยอัตลักษณ์ทางเพศจากฐานการแบ่งเพศที่มีเพียง 2 เพศ ชายหรือหญิงเท่านั้น

การใช้ LGBTION+ มีการใส่สัญลักษณ์เครื่องหมาย + เพิ่มเข้าไปด้วย เพื่อแสดงให้เห็นว่าความหลากหลายทางเพศไม่หยุดนิ่งหรือตายตัว แต่สามารถสลับไหลเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา^{1,2}

มิติเรื่องเพศในงานวิจัยทั่วไปมักจะมีคำถามเกี่ยวกับเพศของผู้ตอบแบบสอบถามเพียงมิติเดียว คือมีคำตอบให้เลือกเพียงหญิงหรือชาย โดยมีนัยยะที่มุ่งเน้นที่ถามเกี่ยวกับเพศสรีระเท่านั้น งานวิจัยในประเด็นเฉพาะควรจะทำให้ความสำคัญและมีความละเอียดอ่อนมากขึ้น ด้วยการเพิ่มคำถามเรื่องเพศในมิติต่างๆ เพื่อช่วยผู้ตอบได้เลือกคำตอบได้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด และยังช่วยให้ผู้ที่ศึกษาได้เข้าใจถึงมิติเรื่องเพศและกลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศ การตั้งคำถามเรื่องเพศจึงควรครอบคลุมทุกมิติทั้ง เรื่องเพศสรีระ อัตลักษณ์ทางเพศ และรสนิยมทางเพศ โดยอาจจะมีคำตอบให้เลือกตอบได้มากขึ้น เช่น ชาย หญิง ทอม ดี หญิงรักหญิง เกย์ หญิงข้ามเพศ/กะเทย/สาวประเภทสอง ชายข้ามเพศ เควียร์ นอนไบนารี และอื่นๆ เพราะความแตกต่างหลากหลายทางเพศ คือ ปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความแตกต่างหรือ ความไม่เท่าเทียมในด้านต่างๆ ในสังคมด้วยเช่นกัน

การรับรู้และเข้าใจในมิติเพศและความหลากหลายทางเพศของคนในสังคม จะนำไปสู่ความเป็นธรรมและความเท่าเทียมทางเพศ ช่วยลดปัญหาความไม่เท่าเทียม การเลือกปฏิบัติ รวมถึงอคติทางเพศ เพราะการแสดงออกของคนที่มีลักษณะภายนอกเหมือนกันนั้นอาจมีอัตลักษณ์ทางเพศที่แตกต่างกันได้ คนที่มีอัตลักษณ์ทางเพศเดียวกัน ก็ไม่จำเป็นว่าจะต้องมีเพศวิถีเหมือนกัน การรับรู้ การนิยามตัวตน การแสดงออก และพฤติกรรมทางเพศของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันออกไป ตามปัจเจกบุคคลที่สามารถสลับไหลและเปลี่ยนแปลงไปมาได้เมื่อช่วงเวลาหรือสถานการณ์เปลี่ยนแปลงไป

การที่สังคมไทยมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศที่ลึกซึ้งเพิ่มขึ้น จะสามารถช่วยกระตุ้นให้สังคมมีความตระหนักถึงเรื่องสิทธิส่วนบุคคล ตลอดจนนำไปสู่การปฏิบัติที่เคารพความเหมือนที่แตกต่างในฐานะเพื่อนมนุษย์ด้วยกันได้อีกทั้งยังสามารถช่วยให้กลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศไม่ถูกเลือกปฏิบัติเพียงเพราะอัตลักษณ์ทางเพศและเพศวิถีที่แตกต่าง กลุ่มคนที่มีความหลากหลายทางเพศได้รับการปกป้องคุ้มครองสิทธิในด้านต่างๆ สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขเช่นเดียวกับกับทุกเพศในสังคมไทย



รูป: คำศัพท์ความหลากหลายทางเพศ

¹ บุษกร สุริยสาร. (2557). *อัตลักษณ์และวิถีทางเพศในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: องค์การแรงงานระหว่างประเทศ.

² ชเนตติ ทินนาม, โกสุม โอมพรนุวัฒน์, รัตนา ด้วยดี. (2564). *ยุทธศาสตร์สุขภาพภาวะ LGBTION+ ในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลา จำกัด.



ใครจะเป็นคนดูแลเรา

เมื่ออาทิตย์ก่อนนี้เอง มีเพื่อนส่งคลิปหนึ่งมาให้ผมดูทางไลน์ เป็นรูปชายหนุ่มในชุดพนักงานตำรวจสมัยเก่า ยศคงไม่สูงนัก น่าจะเป็นแค่นายร้อย มีคำบรรยายใต้รูปว่า นายตำรวจคนนี้รับราชการตำรวจด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ ผู้เป็นที่รักของชาวบ้าน เสียชีวิตแล้วเมื่อไม่นานมานี้ ในงานฌาปนกิจศพ ไม่มีเพื่อนร่วมรุ่นมาร่วมงานเผาศพนายร้อยท่านนี้ แม้แต่คนเดียว

คำอธิบายบรรทัดสุดท้าย “ท่านเสียชีวิตเมื่ออายุ 103 ปี” เราจึงเข้าใจได้ว่า เพื่อนรุ่นเดียวกันไม่มีเหลือใครสักคนที่จะมีชีวิตอยู่ถึง 100 ปี

อย่าว่าแต่ 100 ปีเลย เอาแค่อายุ 90 ปีต้นๆ ก็คงเหลือเพื่อนที่ยังมีชีวิตอยู่และมีสุขภาพแข็งแรงพอที่จะมางานศพเพื่อนรุ่นเดียวกันได้น้อยคนเต็มที

เมื่อต้นเดือนก่อนผมไปงานศพภริยาผู้ที่เคารพนับถือท่านหนึ่ง ที่มีอายุ 94 ปีแล้ว ท่านยังแข็งแรง ยังขยันอ่านเขียนหนังสือ ส่งข่าว และข้อความ ไปให้เพื่อนเรียนมหาวิทยาลัยรุ่นเดียวกัน และรุ่นใกล้เคียง ซึ่งยุบรวม 4-5 รุ่นมาเป็นรุ่นเดียวกัน แล้วพร้อมใจกันให้ท่านเป็นประธาน เมื่อภริยาท่านเสียชีวิต หลังจากนั้นนอนติดเตียงและเป็นอัลไซเมอร์มาเป็นเวลานานหลายปี ท่านแฉ่งข้าวไปยั้งเพื่อนๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ ท่านเล่าให้ผมฟังว่า ได้แฉ่งข้าวงานเผาศพไปให้เพื่อนๆ รับทราบแล้ว ไม่มีใครมาร่วมงานได้เลย ทุกคนให้เหตุผลอย่างเดียวกัน คือ ลังขารและสุขภาพไม่เอื้ออำนวย

เพื่อนรุ่นเดียวกันใครจะอยู่เป็นคนสุดท้าย

ยิ่งอายุมากขึ้น พวกเราในรุ่นเดียวกันก็คุยกันบ่อยครั้งขึ้นในเรื่องเกี่ยวกับความตาย ในรอบ 4 เดือนที่ผ่านมาของปีนี้ เพื่อนรุ่นเดียวกันกับผมตายไปอีก 2 คน ตั้งแต่เรียนมหาวิทยาลัยด้วยกันมาเมื่อ 50 กว่าปีก่อน เพื่อนกล่าวคำอำลาว่า “ไปไม่กลับ กลับไม่ตื่น...” ไปแล้วไม่น่าจะต่ำกว่า 50 คน หรือประมาณ 1 ใน 4 ของเพื่อนที่เข้าเรียนพร้อมกันทั้งหมด พวกเราารู้ดีว่าอายุประมาณนี้ เราเข้าสู่ “เขตมรณะ” แล้ว จะตายวันตายพรุ่งก็ไม่รู้

เดี๋ยวนี้ แต่ละปี จะมี “เพื่อนตาย” ล่วงหน้าไปสวรรค์ ส่วน “เพื่อนกิน” แม้จะยังห่างๆ แต่เพื่อนที่จะมาร่วมกินด้วยกันก็มีอุปสรรคมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสังขารที่ไม่อำนวยและการเดินทางที่ไม่สะดวก ในที่สุดพวกเราคงจะพบว่า เพื่อนกินหายากแต่เพื่อนตายหาได้ง่ายกว่า คำถามที่ถามอยู่ในใจระหว่างเพื่อนฝูงคือ เพื่อนคนไหนจะไปก่อน และคนไหนจะไปเป็นคนสุดท้าย

อย่างไรจะดีกว่ากัน ไปเร็วๆ หรือไปภายใน 4-8 ปีนี้ ก็อาจจะมีเพื่อนไปวางดอกไม้จันทน์หรือไปถวายผ้าไตรจีวรแก่พระที่มาสวดในงานศพได้อยู่บ้าง แต่สำหรับใครที่เหลืออยู่เป็นคนสุดท้าย ก็คงจะจากไปอย่างเหงาๆ ไม่มีเพื่อนมาร่วมงานศพเลยสักคน

ใครจะเป็นผู้ดูแลเราเมื่อเฒ่าชรา

เมื่อผมมีชีวิตอยู่มาจนถึงวันนี้ โดยที่ร่างกายยังแข็งแรง ผมยังขับรถไปไหนมาไหนได้เอง ยังช่วยตัวเองได้ในการทำกิจวัตรประจำวัน ผมก็นึกภูมิใจว่าตัวเองเป็น “ผู้สูงอายุที่มีพลังและยังประโยชน์” แต่ผมก็ยังระลึกอยู่เสมอว่า สภาพการเป็นอิสระสามารถตัดสินใจและทำกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเองเช่นนี้ จะไม่จีรังยั่งยืนตลอดไปจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต

ผมเคยคุยกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน บางคนมีความคิดตรงกันว่า ไม่มีใครกลัวตาย ทุกคนรู้ว่าเราเกิดมาแล้วก็ต้องตาย แต่เกือบทุกคนไม่อยากจะให้ตัวเองมีความทุกข์ทรมานก่อนตาย มีเพื่อนบางคนพูดที่เล่นที่จริงว่า จะทำอะไรดีจึงจะหมดลมหายใจไปอย่างสบาย หลับไหลตายเป็นอย่างไรหนอ หลับไปแล้วก็หยุดหายใจไปเลยหรืออย่างไร

“ชีวิตก่อนตาย” เป็นเรื่องที่น่าคิด ถ้าเราไม่ตายอย่างเฉียบพลันในช่วงสุดท้ายของชีวิตก่อนตายก็อาจต้องพึ่งพาคนอื่น ในสมัยก่อนสังคมไทยมีครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานที่แข็งแรง คนรุ่นปู่ย่าตายายของเรามีลูกหลานมาก คนอายุ 60-70 ปี ก็มีลูกหลานเหลนนับสิบ ผู้สูงอายุรุ่นก่อน หวัง “ฝากผี ฝากไข้” ไว้กับลูกหลานและญาติพี่น้องได้ อีกทั้งตัวเองแม้จะต้องเป็นภาระให้ลูกหลานดูแล แต่ก็คงจะมีชีวิตอยู่ให้เป็นภาระของคนอื่นอีกเพียงไม่นาน



รูป: บริการดูแลผู้สูงอายุที่จะเฟื่องฟูในอนาคต

ที่มา: Freepik สืบค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2566

สังคมไทยได้เปลี่ยนไปมาก การที่คนอยู่เป็นโสดกันมากขึ้น มีลูกกันน้อยลง แต่กลับมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น โครงสร้างอายุของประชากรได้เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง จากประชากรอายุน้อยเป็นประชากรสูงอายุ เปลี่ยนจากครอบครัวขนาดใหญ่ที่มีฐานขยายกว้าง เป็นครอบครัวขนาดเล็กที่มีฐานแคบลง และมีครอบครัวจำนวนมากที่ “ภาวะสืบทอดพันธุ์” กุดสั้นลง คือมีลูกน้อย ลูกไม่แต่งงาน หรือลูกแต่งงานแล้วแต่มีลูกน้อย หรือไม่มีลูกเพื่อสืบทอดเผ่าพันธุ์ต่อไป

ผมเริ่มมองเห็นแล้วว่า เพื่อนหลายคนรวมทั้งตัวเองด้วย จะต้องคิดหนักเรื่องผู้ดูแลในช่วงเวลาสุดท้ายก่อนตายจากไป ถ้าหากต้องตกอยู่ในสภาวะช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จะพึ่งพาใคร ถ้าอยู่กันสองคน ก็ดูแลกันไป หรือจ้างคนมาช่วยดูแล ถ้ามีลูกแต่ลูกไม่อยู่ด้วย หรือลูกไม่มีเวลาดูแล ก็ต้องจ้างคนมาดูแล หรือไม่ก็ต้องพาไปฝากสถานบริการดูแลผู้สูงอายุ

เดี๋ยวนี้และต่อไปในอนาคต บริการดูแลผู้สูงอายุจะเป็นธุรกิจที่เฟื่องฟูเช่นเดียวกับธุรกิจดูแลสุขภาพและการรักษาพยาบาล เมื่อสังคมไทยเพิ่มระดับ “การสูงวัย” ขึ้นเรื่อยๆ “ความต้องการ” บริการดูแลผู้สูงอายุและการรักษาพยาบาลก็จะเพิ่มสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว

จะอย่างไรดีกับชีวิตในวาระสุดท้าย

ผมเตือนตัวเองให้มี “มรณสติ” อยู่เสมอ เตือนตัวเองให้ทำตนเป็น “ผู้สูงอายุที่มีพลังและยังประโยชน์” แต่ถึงแม้ผม

จะพยายามครองสติ และมีพฤติกรรมสุขภาพกายใจให้ดีที่สุด ใฝ่ใจใฝ่ใจตาม ผมก็อาจมีชีวิตช่วงเวลาหนึ่ง ที่ไม่สามารถประกอบกิจวัตรประจำวันได้ด้วยตนเอง

สิ่งที่ดีที่สุดที่ผมจะทำได้เมื่อมีอายุเท่านี้ คือหมั่นประกอบกรรมดีเพื่อหวังให้ช่วงเวลาที่ช่วยตัวเองไม่ได้สั้นลงที่สุด



รูป: ผู้สูงอายุดูแลกันและกัน

ที่มา: Freepik สืบค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2566



การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 17 “ประชากรและสังคม 2566”

หลากหลายมิติในหนึ่งชั่วชีวิต

DIMENSIONS OF ONE'S LIFE COURSE

ปาฐกถาพิเศษ

“สวัสดิภาพตลอดช่วงชีวิตของคนไทย”

โดย ดร.สมเกียรติ ตั้งกิจวานิชย์

ประธานสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย
และกรรมการสภามหาวิทยาลัยมหิดล

- ✓ เวทีเสวนา หัวข้อ หลากมิติ ในมุมมองเส้นทางชีวิต
- ✓ นำเสนอ 11 บทความ ใน 3 หัวข้อ
 - ครอบครัวและการเลี้ยงดู (Family and parenting)
 - พฤติกรรมเชิงวิถีชีวิต (Lifestyle behaviors)
 - การอยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม (Living arrangement and environment)

มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร.02 441 0201-4 ต่อ 201, 233 คุณณัฐชนันท์พส, คุณเรวดี

Simultaneous interpretation (Thai-English) is provided

ipsr.mahidol.ac.th [f IPSRMahidolUniversity](https://www.facebook.com/IPSRMahidolUniversity) [@IPSR_MU](https://twitter.com/IPSR_MU)

30 มิถุนายน 2566 เวลา 08.30-16.00 น.

ห้องพระศิวะ ชั้น 3 โรงแรมอัสวีวัน แกรนด์ คอมเพล็กซ์ ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ

ลงทะเบียน

อัตราค่าลงทะเบียน

	ชำระเงินภายใน 16 มิ.ย. 66	ชำระเงินหลัง 16 มิ.ย. 66
บุคคลทั่วไป	800 บาท	1,000 บาท
นักศึกษา	400 บาท	500 บาท

กรุณาส่งหลักฐานการชำระเงิน
ฝ่ายลงทะเบียนงานประชุมวิชาการ
โทรสาร 0 2441 9333 หรือ email

1. nutchanundhporn.mee@mahidol.edu
2. rewadee.suw@mahidol.ac.th
3. wawingrob@gmail.com

หัวใจ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมายของคำว่า “หัวใจ” ไว้ว่า

1. อวัยวะภายในสำหรับฉีดเลือดให้หมุนเวียนเลี้ยงร่างกาย
2. ใจ สิ่งที่มีหน้าที่รู้ รู้สึก นึก และคิด เช่น เขาทำอย่างนี้เหมือนเป็นคนไม่มีหัวใจ
3. ส่วนสำคัญแห่งสิ่งต่างๆ
4. อักษรย่อของหลักธรรมหรือข้อความต่างๆ ที่ผูกไว้เพื่อกำหนดจำได้ง่าย และนิยมว่าเป็นของขลัง เช่น หัวใจร้อยลัจ ว่า “ทุ. ส. นิ. ม.” หัวใจนักปราชญ์ ว่า “สุ. จิ. ปุ. ลิ.” หัวใจเศรษฐี ว่า “อุ. อา. ก. ส.”

ในบทความนี้ จะกล่าวถึง “หัวใจ” ในสองความหมายแรก คือ หัวใจที่เป็นอวัยวะ และหัวใจที่หมายถึงใจ

หัวใจมนุษย์เป็นอวัยวะสำคัญ ที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อ มีขนาดเท่ากำปั้น อยู่ในทรวงอกด้านซ้ายระหว่างปอด และทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงอวัยวะส่วนต่างๆ ทั่วร่างกาย

หัวใจมี 4 ห้อง แบ่งเป็น 2 ซีก โดยหัวใจห้องบนซีกขวาทำหน้าที่รับเลือดดำ (เลือดที่มีออกซิเจนน้อย) จากร่างกาย แล้วส่งต่อไปยังหัวใจห้องล่างขวา เพื่อส่งต่อไปยังปอด ในขณะที่เดียวกันหัวใจห้องบนซีกซ้ายจะรับเลือดแดง (เลือดที่มีออกซิเจนมาก) จากปอด แล้วส่งต่อไปยังหัวใจห้องล่างซ้าย เพื่อส่งกลับไปเลี้ยงร่างกาย

กล่าวอีกนัยหนึ่ง หัวใจซีกขวาจะรับเลือดดำจากร่างกาย บี้เข้าสู่อุดเพื่อพอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดง และหัวใจซีกซ้ายจะรับเลือดแดงจากปอด เพื่อบีบกลับไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายวนเวียนอย่างต่อเนื่อง

กระบวนการนี้ทำโดยการบีบตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ กล่าวคือ เมื่อหัวใจคลายตัว เลือดจากร่างกายและจากปอด จะไหลสู่หัวใจจนเต็ม จากนั้นหัวใจจะบีบตัว เพื่อบีบเลือดในหัวใจเข้าสู่ปอดและร่างกายจนหมด การคลายตัวและบีบตัวของหัวใจรอบหนึ่งคือ การเต้นของหัวใจหนึ่งครั้ง

คนปกติมีการเต้นของหัวใจราว 72 ครั้งต่อนาที ในขณะที่นักกีฬาที่มีการเต้นของหัวใจน้อยกว่า 60 ครั้งต่อนาที เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจที่แข็งแรงกว่าและขนาดหัวใจที่ใหญ่กว่าของนักกีฬานั้นเอง ที่ทำให้สามารถสูบฉีดโลหิตได้มากกว่าคนทั่วไปในแต่ละครั้ง

หัวใจเริ่มเต้นเมื่อสัปดาห์หลังการปฏิสนธิ และเต้นไม่หยุดจนกระทั่งเสียชีวิต โดยทารกแรกเกิดอาจมีอัตราการเต้นของหัวใจสูงถึง 129 ครั้งต่อนาที และจะค่อยๆ ลดลงจนเท่ากับ 72 ครั้งต่อหนึ่งนาที เมื่อเป็นผู้ใหญ่

ปัจจุบัน โรคหัวใจเป็นสาเหตุการตายอันดับแรกในโลก โดยปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญของโรคหัวใจ คือ ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลในเลือดสูง และการสูบบุหรี่ นอกจากนี้โรคเบาหวาน โรคอ้วน การบริโภคอาหารขยะ การไม่ออกกำลังกาย และการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เกินขนาด ก็ทำให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคหัวใจเช่นกัน ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่สามารถป้องกันได้ทั้งสิ้น

สำหรับหัวใจในความหมายที่แปลว่า “ใจ” คือ สิ่งที่มีหน้าที่รู้ รู้สึก นึก และคิดนั้น เป็นนามธรรม ที่ไม่สามารถสังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ มองเห็นรูป ได้ยินเสียง ตมกลิ่น ลิ้มรส และสัมผัส ทำให้ไม่ถือว่าเป็นความจริงในทางวิทยาศาสตร์ อย่างไรก็ตาม ในหลายวัฒนธรรมถือว่าหัวใจเป็นศูนย์กลางของร่างกายเป็นที่ตั้งของชีวิต อารมณ์ เหตุผล เจตจำนง สติปัญญา และจิตใจ นอกจากนี้ หัวใจยังเป็นสัญลักษณ์ของหลายศาสนา ที่แสดงถึงความจริง มโนธรรม และความกล้าหาญทางศีลธรรม รวมทั้งเป็นสัญลักษณ์ของความรัก (ดูรูป) ด้วย



รูป: ภาพวาดหัวใจ สัญลักษณ์ของความรัก

ที่มา: https://en.wikipedia.org/wiki/Heart#/media/File:Heart_corazon.svg
สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2566

ศาสนาพุทธถือว่ามนุษย์เรามีประสาทสัมผัสเพิ่มขึ้น นอกเหนือจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 อีกอย่างหนึ่ง คือ ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่เกิดกับใจ หรือสิ่งที่ใจนึกคิด) อันทำให้มนุษย์แตกต่างไปจากสัตว์อื่น เพราะใจนี้เอง ที่ทำให้มนุษย์มีศักยภาพที่จะฝึกฝนและพัฒนาตนให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปได้

มนุษย์เราเมื่อเห็นสิ่งสวยงาม ได้ยินเสียงไพเราะ ได้กลิ่นหอม ได้กินของอร่อย หรือได้สัมผัสความนุ่ม ก็จะเกิดอารมณ์ชอบใจ และมีความสุข แต่ถ้าเราได้พบกับสิ่งตรงกันข้าม ก็จะเกิดอารมณ์ไม่ชอบใจและมีความทุกข์ อารมณ์ที่ชอบใจแล้วมีความสุข หรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจแล้วมีความทุกข์นี้ เป็นธรรมารมณ์ที่ยังไม่ได้ฝึกฝน

สำหรับผู้ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับธรรมารมณ์ ย่อมรู้ว่าอารมณ์ที่เกิดกับใจนี้ เป็นสิ่งปรุงแต่งที่เราสามารถควบคุมได้ ดังนั้น ถ้าเราได้ศึกษาจนรู้เท่าทันในธรรมารมณ์แล้ว เราก็จะเป็นผู้ที่มีแต่ความสุข ไม่มีความเครียด อันจะส่งผลให้หัวใจมีสุขภาพดี และมีอายุยืน

ในปี 2565 รางวัลอีกโนเบล สาขาหทัยวิทยาประยุกต์ (Applied Cardiology) ได้มอบให้กับนักวิจัย 5 คน จากสาธารณเช็ก เนเธอร์แลนด์ สหราชอาณาจักร สวีเดน และอาร์บูบา (Eliska Prochazkova, Elio Sjak-Shie, Friederike Behrens, Daniel Lindh และ Mariska Kret) ที่ร่วมมือกันศึกษาและพบว่า “ครั้งแรกที่คู่รักใหม่ได้รู้จักกันและถูกใจกันนั้น หัวใจของทั้งคู่จะเต้นพร้อมกัน”

รางวัลอีกโนเบล: รางวัลที่ทำให้ข้าก่อนคิด

มีใครเครียด จากเทคโนโลยีบ้างไหม?

เทคโนโลยีเข้ามาข้องเกี่ยวกับแทบทุกแง่มุมของชีวิตพวกเราทุกคน เทคโนโลยีทำให้ชีวิตเราสะดวกสบายขึ้นในหลายด้าน และยังเป็นแหล่งสร้างความเพลิดเพลินมากมายให้กับเรา จนตอนนี้ นึกไม่ออกแล้วว่า จะใช้ชีวิตอย่างไรหากขาดเทคโนโลยีไป แต่ในขณะเดียวกัน เทคโนโลยีก็มีผลเสียต่อชีวิตของเรา หนึ่งในผลเสียที่เกิดขึ้นกับชีวิตที่พึ่งพิงเทคโนโลยีตลอดเวลา นั่นคือ “ความเครียดจากเทคโนโลยี” หรือ technostress ที่สามารถเกิดขึ้นได้หากใช้เทคโนโลยีอย่างไร้ข้อจำกัด

“ความเครียดจากเทคโนโลยี” เป็นความเครียดที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ใช้เทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากการใช้โทรศัพท์มือถือที่มีการเชื่อมต่อตลอดเวลา เมื่อเรามีเทคโนโลยีนี้อยู่ในมือทำให้การดำเนินชีวิตของเราเปลี่ยนไป และเกิดความท้อแท้ในการบริหารจัดการการใช้เทคโนโลยีอย่างเหมาะสม วันนี้จะขอชวนผู้อ่านมาสำรวจดูว่า เทคโนโลยีทำให้เกิดความเครียดอย่างไรบ้าง เพื่อระมัดระวังไม่ให้ตนเองหรือคนรอบข้างเกิดความเครียดจากการใช้เทคโนโลยี

- ◆ **ชีวิตที่ “ออนไลน์” (online) ตลอดเวลา** เชื่อว่าผู้อ่านหลายคนคงเริ่มต้นวันด้วยการเอื้อมไปหยิบโทรศัพท์มือถือตั้งแต่ยังไม่ทันลุกจากที่นอน การเริ่มต้นวันด้วยการเล่นโทรศัพท์มือถือบางครั้งก็ทำให้เพลิดเพลิน แต่หลายครั้งก็สร้างความเครียดให้ตั้งแต่เช้า คุณอาจได้รับอีเมลจากที่ทำงาน ทำให้สมองคุณเริ่มกังวลกับงานตั้งแต่ตัวยังอยู่บนเตียง ในระหว่างวัน โทรศัพท์มือถือของคุณก็คอยแจ้งเตือน เมื่อมีข้อความหรืออีเมลใหม่ ทำให้ชีวิตในตอนเช้าของหลายคนจึง “ออนไลน์” แทบตลอดเวลา แม้กระทั่งหากมีเวลาส่วนตัวไม่เพียงกินาที คนส่วนใหญ่ก็มักเลือกหยิบโทรศัพท์มือถือขึ้นมา การเชื่อมต่อตลอดเวลาเช่นนี้ ทำให้สมองเราไม่ได้หยุดพักหรือผ่อนคลาย จึงอาจนำไปสู่ความเครียดได้



รูป: ชีวิตที่ออนไลน์ตลอดเวลา อาจนำไปสู่ความเครียดจากเทคโนโลยี

ที่มา: freepik สืบค้นเมื่อ 10 พฤษภาคม 2566

- ◆ **เวลาส่วนตัวหายไป** สิ่งก็ตามมาจากการที่ชีวิต “ออนไลน์” ตลอดเวลา คือ เส้นแบ่งระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัวจะเริ่มจางไป ในเมื่อเทคโนโลยีช่วยอำนวยความสะดวกให้เราสามารถทำงานได้ทุกที่ทุกเวลา เราจึงเริ่มทำงานทุกที่และทุกเวลาตามไปด้วย เมื่อก่อนเราอาจบอกว่าเดี๋ยวพรุ่งนี้ค่อยเข้าไปส่งงานที่ทำงาน แต่เดี๋ยวนี้ไม่จำเป็นต้องรอถึงวันพรุ่งนี้ เพราะตอนนี้ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหน เวลาใด เราก็สามารถทำงานได้ (ขึ้นกับความขยันของแต่ละคนด้วย) การทำงานจึงสามารถแทรกตัวเข้าไปในทุกช่วงขณะของชีวิต แล้วเช่นนี้ จะเอาเวลาที่ไหนมาพักผ่อน
- ◆ **ข้อมูลเยอะเกินจะรับไหว** ยุคดิจิทัลทำให้คนสามารถเข้าถึงข้อมูลที่มีอยู่มากมายได้อย่างง่ายดาย การมีข้อมูลย่อมเป็นสิ่งที่ดี แต่หากได้รับข้อมูลมากเกินไปอาจนำไปสู่ความเครียดได้ ผู้เขียนนึกย้อนกลับไปช่วงที่เพิ่งมีลูกคนแรกด้วยความเป็นแม่มือใหม่ จึงมักใช้เวลาศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก แต่จำได้ว่ายิ่งอ่านกลับยิ่งสับสน (เพราะข้อมูลหลายแหล่งก็ขัดแย้งกันเอง) ยิ่งอ่านกลับยิ่งรู้สึกกดดัน (เพราะข้อมูลทำให้เราเพิ่มความคาดหวังต่อการทำหน้าที่แม่ของตัวเอง) และยิ่งอ่านกลับยิ่งกังวล (เพราะไปรับรู้ความเสี่ยง โรคภัย หรือความล่าช้าทางพัฒนาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้) ตอนนั้นจึงรู้สึกดีถึงความเครียดจากการมีข้อมูลที่เยอะเกินไป
- ◆ **กลัวพลาดเหตุการณ์สำคัญ** โลกเรามีเหตุการณ์เกิดขึ้นมากมายทุกวัน ทุกชั่วโมง แม้กระทั่งทุกนาที การคอยเช็คข้อมูลข่าวสารทำให้เรารับรู้ถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในโลกและสังคมของเรา รวมทั้งในสังคมออนไลน์ ทำให้เรารู้สึกความเคลื่อนไหวของกลุ่มคนในสังคมของเราตลอดเวลา แต่บางครั้งอาจเกิดความรู้สึกกลัวตกกระแสในช่วงที่ไม่ได้เปิดโทรศัพท์มือถือ จนอาจเกิดความรู้สึกกระวนกระวายได้ และนั่นเป็นอีกสาเหตุที่เทคโนโลยีสร้างความเครียดให้กับผู้ใช้ได้

ที่กล่าวมาข้างต้น เป็นเพียงบางส่วนที่เทคโนโลยีอาจสร้างให้เกิดความเครียดได้ อย่างไรก็ตาม เราอยู่ในยุคดิจิทัล จึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้เทคโนโลยีได้ แต่สิ่งที่เราทำได้คือการควบคุมการใช้งานของตนเอง ในแต่ละวัน ลองจัดสรรเวลาในการ “ออฟไลน์” (offline) บ้าง โดยอาจเริ่มจากการวางโทรศัพท์มือถือไว้ไกลจากเตียงนอน เพื่อจะได้ไม่หยิบโทรศัพท์มือถือเป็นครั้งแรกในตอนเช้า หรือวางโทรศัพท์มือถือไว้ห่างตัวเมื่อกลับถึงบ้านในตอนเย็น เพื่อเพิ่มเวลาคุณภาพกับครอบครัว หรือการปิดแจ้งเตือนต่างๆ เพื่อไม่มีสิ่งคอยกระตุ้นให้ใช้โทรศัพท์มือถือ และที่สำคัญควรสร้างวัฒนธรรมการทำงานที่เคารพช่วงเวลาดส่วนตัว ไม่ติดต่อเรื่องงานในช่วงเวลาส่วนตัว เพียงเท่านี้คุณก็สามารถลดความเครียดจากเทคโนโลยีได้



แนะนำหนังสือ สรรค์สร้างแรงบันดาลใจสร้างสรรค์



ต้อนรับวันแรงงานแห่งชาติของทุกปีด้วยหนังสือ “สรรค์สร้าง แรงงานสร้างสรรค์” โดยคณะผู้จัดทำจากสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ผลการศึกษาและกรณีศึกษาเกี่ยวกับแนวทางการปรับตัวของแรงงานสร้างสรรค์ไทย ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาโมเดลใหม่ของ

อุตสาหกรรมสร้างสรรค์ในยุคหลังโควิด-19

เนื้อหาภายในเล่มนำเสนอ แรงงานสร้างสรรค์หรือแรงงานที่ประกอบอาชีพสร้างสรรค์บนพื้นฐานของความรู้ เป็นหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจสร้างสรรค์ **ส่วนที่ 1: สูตรสร้างโมเดลใหม่ “แรงงานสร้างสรรค์ไทย”** ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของผลการศึกษาค้นคว้าวิจัย “การปรับโครงสร้างแรงงานสร้างสรรค์ในอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ของไทยในยุคหลังโควิด-19” โดยมีรายละเอียด 1. เศรษฐกิจสร้างสรรค์ x แรงงานสร้างสรรค์ 2. 3 สูตร “เศรษฐกิจสร้างสรรค์” จากสหราชอาณาจักร ญี่ปุ่นและเกาหลีใต้ 3. แรงงานสร้างสรรค์ไทยในอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ 4. เมื่อโควิด-19 แผลงฤทธิ์เศรษฐกิจสร้างสรรค์ 5. แรงงานสร้างสรรค์ที่ตลาดมองหา 6. บัณฑิตสร้างสรรค์ในมหาวิทยาลัย 7. ภาพอนาคตของแรงงานสร้างสรรค์ 8. โมเดลใหม่ “แรงงานสร้างสรรค์ไทย” **ส่วนที่ 2: ทำงานสร้างสรรค์แบบโมเดลใหม่** นำเสนอแนวคิดและประสบการณ์ในการปรับตัวในยุคหลังโควิด-19 ของกรณีศึกษา

หนังสือเล่มนี้เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับใครที่กำลังปรับตัวและมองหาแรงบันดาลใจในการคิดงานสร้างสรรค์ ช่วยจุดประกายให้ภาคส่วนที่เกี่ยวข้องร่วมสร้างแรงงานไทยให้ไปสู่โมเดลใหม่ที่มีการปรับตัวและต่อยอดเทคโนโลยีเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่ม และสามารถแข่งขันได้ในระดับโลก

“แรงงานสร้างสรรค์เป็นกุญแจสำคัญในการสร้างคุณค่า... บริษัทจะล้มหลัง หากไม่สร้างความน่าดึงดูดและไม่ให้รางวัลมากขึ้นแก่นักเขียน นักออกแบบ ศิลปิน โปรดิวเซอร์ หรือใครก็ตามที่ให้คุณค่ากับความคิดสร้างสรรค์ในที่ทำงาน”

Scott Belsky, Chief Product Office, Adobe

ที่มา: เสาวรัช รัตนคำฟู, วรากร อวูร์ปัญญากุล, ปริญญา มิ่งสกุล, ปิยาภัสร์ ปันฉิม, ธีรภัทร กิมมาระบุตร, เมธิส โลหเดปานนท์, นภฤทธิ ฉันทวศินกุล, ฉนิชา พิทยาพงศกร, และวินิตรา เขียวระวีพันธ์. (2564). สรรค์สร้างแรงงานสร้างสรรค์. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย.



การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2566

การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ เป็นการประชุมที่จัดเป็นประจำทุกปี ดำเนินการโดย สมาคมนักประชากรไทย ร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในปี 2566 การประชุมได้จัดขึ้นในวันพฤหัสบดีที่ 27 เมษายน 2566 เวลา 08.30-16.00 น. ณ โรงแรมแมนดารินกรุงเทพ (สามย่าน) กรุงเทพฯ ในการประชุมนี้มีปาฐกถาคุณนิเทศศาสตราจารย์ ดร.วิศิษฐ์ ประจวบเหมาะ หัวข้อ “Mortality and Prospective Longevity in Thailand” โดย Professor Sergei Scherbov, International Institute for Applied Systems Analysis (IIASA), Austria และเสวนาเรื่อง “ทำอะไรให้คนไทยอายุยืนยาวและสุขภาพดี” นอกจากนี้มีการนำเสนอบทความใน 6 ประเด็น คือ ประชากรกับการย้ายถิ่น ประชากรและสุขภาพ การเจ็บป่วยและการตาย คุณภาพชีวิตประชากรในมิติความหลากหลายทางเพศ และความอยู่ดีมีสุข และประเด็นท้าทายทางประชากร มีนักประชากรศาสตร์ นักวิชาการ และนักศึกษา เข้าร่วมการประชุมกว่า 100 คน

ติดตามรายละเอียดการประชุมได้ที่ www.thaipopulation.org

เสวนาได้ชัชวาทประชากร

จัดเป็นประจำทุกวันพุธ เวลา 12.30-13.30 น. ณ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม สนใจกำหนดการเสวนาแต่ละเดือน สามารถดูรายละเอียดได้ที่ ipsr.mahidol.ac.th และรับชมย้อนหลังได้ที่ Facebook: [IPSрмаHIDOLUNIVERSITY](https://www.facebook.com/IPSрмаHIDOLUNIVERSITY)

ครั้งที่ 1209 “Labour migrants from Thailand to South Korea – EPS and its challenges” *Raffaella Pagogna and Reena Tadee*, 5 เม.ย. 66

ครั้งที่ 1210 “An analysis of the impact of early marriages on child’s health outcomes: a longitudinal survey using IFLS” *Mrs. Maretalinia*, 12 เม.ย. 66

ครั้งที่ 1211 “การควบคุมการตลาดอาหารและเครื่องดื่มสำหรับเด็กจากนานาชาติทั่วโลก” *ดร.สุชีรา บรรณาสินธุ์ (องค์การอนามัยโลก WHO)*, 19 เม.ย. 66

ครั้งที่ 1212 “African migration to Thailand: race, mobility and integration” *Prof. Supang Chantavanich, Assoc. Prof. Naruemon Thabchumpon, Kasit Piromya, Anthony Ukam Unor and Rosalia Sciortino*, 26 เม.ย. 66

ครั้งที่ 1213 “The impact of remittances on rural household resilience to shocks in Thailand” *Pongpaiboon Tularug*, 10 พ.ค. 66

ครั้งที่ 1214 “Family structure and child mental health” *Udomluk Ratchasombat*, 16 พ.ค. 66

ครั้งที่ 1215 “Refugee flows to Europe: integration, challenges, and settlement of Afghan refugees in Germany” *Mohammud Jawad Shahab*, 18 พ.ค. 66

ครั้งที่ 1216 “สะท้อนภาพสถานการณ์ความฉลาดทางดิจิทัลของผู้สูงวัย ผู้เล่นหน้าใหม่ในโลกดิจิทัล” *จุฬาลักษณ์ อิมแก้ว, ชานิกา เอี่ยมเจริญ, ปาริฉัตร นาครัถิษา, ขวัญฤทัย อมรดลใจ, นฤมล เหมะอุลลิน และอภิชาติ แสงสว่าง*, 24 พ.ค. 66

ครั้งที่ 1217 “มาตรการควบคุมการโฆษณาผลตอบแทนคัมค่า คัมกับ การลงทุน” *ผศ.ดร.พจนา หันจางสิทธิ์*, 31 พ.ค. 66



ไปให้ถึง BEST PRACTICE
คู่มือยกระดับโครงการแผนอาหารเพื่อสุขภาพให้เป็นแนวปฏิบัติที่ดี



คู่มือนี้ จะเป็นแนวทางให้โครงการใช้เพื่อประเมินโครงการด้วยตนเอง ว่าการดำเนินการในแต่ละประเด็นเป็นอย่างไร หรือมีประเด็นใดควรพิจารณาดำเนินการเพิ่มเติม นอกจากนี้ผู้ดำเนินโครงการจะได้ใช้พิจารณาในกระบวนการก่อนการขอเสนอโครงการ และให้ข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาปรับปรุง ข้อเสนอโครงการสำหรับ สสส. ในฐานะองค์กรสนับสนุน และสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำกับติดตามและการประเมินผลโครงการ และเป็นแนวทางในการคัดเลือกโครงการต้นแบบเพื่อขยายผลการดำเนินงานในระดับพื้นที่และระดับนโยบายได้

ผู้แต่ง:

บนสิการ ทายณะจิตรธา, ถัญญาพัชร์ สุทธิเกษม, อัญญุณี อ่อนศรี และ ณัฐนิชา ลอยฟ้า



สามารถดาวน์โหลดได้ที่: www.ipsr.mahidol.ac.th

จุลินทรีย์ในลำไส้ของมนุษย์มีความสัมพันธ์กับการเป็นศตวรรษิกชน

วารสาร Nature Aging ตีพิมพ์งานวิจัยเรื่อง “Longevity of centenarians is reflected by the gut microbiome with youth-associated signatures” โดย Shifu Pang และคณะ (2023) เป็นการศึกษาลักษณะสัมพันธ์ระหว่างจุลินทรีย์ในลำไส้ หรือ gut microbiota กับความยืนยาวของชีวิตมนุษย์

งานวิจัยนี้ได้ศึกษาจุลินทรีย์ในลำไส้ของคนที่มีอายุตั้งแต่ 20 ถึง 117 ปี จำนวน 1,575 คน ในมณฑลกว่างสี ประเทศจีน โดยมีศตวรรษิกชนจำนวน 297 คน นักวิจัยได้ข้อค้นพบว่าจุลินทรีย์ในลำไส้ของศตวรรษิกชนคนร่อยมีลักษณะที่เกี่ยวข้องและคล้ายกับจุลินทรีย์ในลำไส้ของเยาวชน งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของจุลินทรีย์ในลำไส้ที่มีต่อสุขภาพของมนุษย์ที่ทำให้คนมีอายุยืนยาวจนเป็นศตวรรษิกชน



รูป: จุลินทรีย์ในลำไส้

ที่มา: <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/gut-bacteria>
สืบค้นเมื่อ 7 พฤษภาคม 2566

ที่มาของเรื่อง: <https://doi.org/10.1038/s43587-023-00389-y> (2023)

สถิติน่ารู้

กาญจนา เทียนลาย
kanchana.tha@mahidol.ac.th

ถนน การเดินทาง : การเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน

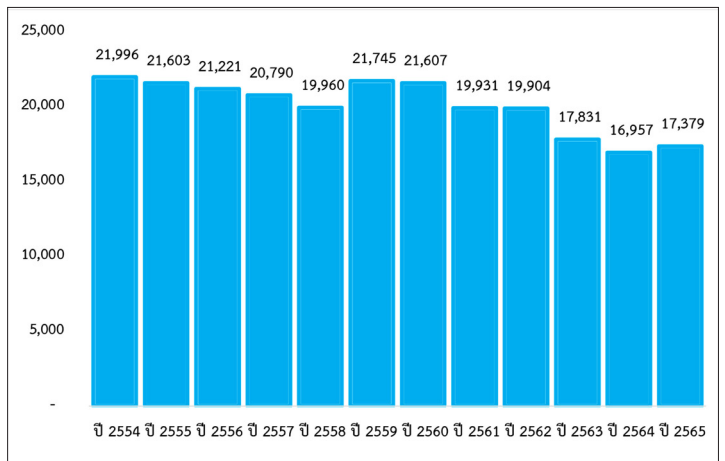
ประชากรทั่วโลกมีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกปี ในขณะที่เดียวกันจำนวนผู้ใช้รถใช้ถนนก็เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วด้วยเช่นกัน ซึ่งสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คือ “อุบัติเหตุบนท้องถนน”

จากข้อมูลผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน ปี 2554-2565 ของคนไทยพบว่า มีแนวโน้มลดลง โดยสถิติในปี 2565 พบว่าผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนส่วนใหญ่เป็นผู้ชายมากกว่าผู้หญิง (78%) โดยเป็นการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุของรถจักรยานยนต์มากที่สุด (80%) รองลงมาคือ รถยนต์ และคนเดินเท้า

ที่ผ่านมาทั้งภาครัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้มีความพยายามลดความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นจากอุบัติเหตุบนท้องถนน ด้วยการออกกฎหมายเพื่อสร้างความปลอดภัยบนท้องถนน หรือมีมาตรการต่างๆ ออกมาเพื่อหวังว่าจะช่วยลดการเกิดเหตุการณ์ดังกล่าว เช่น การเฝ้าระวังในช่วง “7 วันอันตราย” ของเทศกาลปีใหม่ สงกรานต์ แต่จำนวนก็ลดลงได้ไม่มากนัก

สิ่งสำคัญอยู่ที่พฤติกรรมของคนใช้รถใช้ถนนที่จะต้องปฏิบัติตามกฎจราจร งดวงเมาไม่ขับ ใช้ความเร็วตามที่

กำหนด ไม่ใช่โทรศัพท์ขณะขับรถ รวมทั้งตรวจเช็คสภาพรถให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ หากทำได้อย่างเคร่งครัดก็หวังได้ว่า การเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนนก็จะลดลงได้มาก



แผนภูมิ: จำนวนผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน ปี 2554-2565

ที่มา: ระบบบูรณาการข้อมูลการตายจากอุบัติเหตุทางถนน ปี 2554-2565

ข่าวสาร

23 มี.ค. - 22 พ.ค. 66

วิสัยทัศน์: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม เป็นสถาบันชั้นนำในระดับโลก ที่ธรรมาภิบาลด้านประชากรและสังคม เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน

* 23 มี.ค. 66 รศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา จัดประชุม “โครงการการสังเคราะห์กลไกต้นแบบของชุมชนและพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อผู้สูงอายุในชุมชน” * 24 มี.ค. 66 รศ.ดร.อารี จำปากล้า ผอ.สถาบันวิจัยประชากรและสังคม และคณะ ต้อนรับคณะนักวิจัยจาก University of Sussex, UK * 27-31 มี.ค. 66 ผศ.ดร.พิมลพรรณ อิศรภักดี รศ.ดร.กาญจนา ตั้งชลทิพย์ จัดอบรมเรื่อง “การวิจัยเชิงคุณภาพ” * 27 มี.ค. 66 รศ.ดร.อารี จำปากล้า รศ.ดร.ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต ร่วมลงนามในบันทึกข้อตกลงความร่วมมือระหว่าง ม.มหิดลกับสำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร ณ อาคารรัฐสภา * 28 มี.ค. 66 รศ.ดร.ศรีนันทน์ เกตุวงศา รศ.ดร.กาญจนา ตั้งชลทิพย์ รศ.ดร.อุมาภรณ์ ภทรวาณิชย์ ซึ่งแจ้งตัวชี้วัดและวิธีการประเมินดัชนีมาตรฐานครอบครัวเข้มแข็งให้แก่เจ้าหน้าที่ พมจ. ทั่วประเทศ ณ ม.เกษตรศาสตร์ บางเขน * 28 มี.ค. 66 ผศ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด ดร.วิโรภากย์ ชำศิริพงษ์ ร่วมเป็น facilitator และ note taker ในงาน Asia-Pacific region workshop “Accelerating worldwide action on ultra-processed foods: countering corporate interference, addressing structural barriers, and lessons from public health successes” * 28 มี.ค. 66 รศ.ดร.อารี จำปากล้า มอบเกียรติบัตรพร้อมช่อดอกไม้เพื่อแสดงความยินดีกับ ศ.ดร.ปัทมา วาพัฒนาพงศ์ รศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา ผศ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด ในโอกาสได้รับรางวัล Mahidol University’s Top 1% Researchers * 30-31 มี.ค. 66 รศ.ดร.ศิรินันทน์ เกตุวงศา และกองทุนเพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา กสศ. จัดการประชุมชี้แจงแนวทางการขับเคลื่อนการจัดการศึกษาเชิงพื้นที่ภายใต้ความร่วมมือของ 8 มหาวิทยาลัย ร่วมกับคณะทำงานที่ส่งยังมีภูมิภาค * 31 มี.ค.-3 เม.ย. 66 รศ.ดร.ศุทธิดา ชวนวัน น.ส.กาญจนา เทียนฉาย เข้าร่วมการประชุมและนำเสนอผลงานวิจัยในการประชุม The 9th Asian Conference on Aging & Gerontology (AGen) ณ ประเทศญี่ปุ่น * 1-2 เม.ย. 66 นายสิทธิชาติ สมตา ผศ.ดร.มาร์ก เฟลด์แคร์ อ.ดร.ดิยาห์ อนันดาเลีย วิทยาลัย และทีมนักวิจัยจากที่แพค จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการการวิเคราะห์ผลตอบแทนทางสังคมจากการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชุมชนให้กับผู้สูงอายุ * 2 เม.ย. 66 รศ.ดร.ภูเบศร์ สมุทรจักร ร่วมเวทีเสวนาในงาน “Some One thing in the night” เวทีถาธารณะครั้งที่ 3 ณ ศูนย์ประชุมหิโตลลิตาครา * 3-4 เม.ย. 66 รศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา น.ส.รัตนา ด้วยดี และทีมนักวิจัยจากที่แพค จัดกระบวนการชวนคิดชวนคุยในการประชุมเชิงปฏิบัติการ ณ วิทยาลัยชุมชนแม่ฮ่องสอน * 4 เม.ย. 66 รศ.ดร.อารี จำปากล้า รศ.ดร.สุดารัตน์ มูลิกะวงศ์ เข้าร่วมประชุมออนไลน์กับ Prof. Dr.Ksenia Gerasimova, Programme Academic Supervisor จาก Faculty of Social Sciences of HSE University สหพันธรัฐรัสเซีย * 10 เม.ย. 66 อ.ดร.บุรเทพ ไชยครานุกูล นายปัญญา ชูเลิศ นายนรากร วงษ์สิงห์ ร่วมเป็นวิทยากรในการประชุมเชิงปฏิบัติการแนวทางประเมินผลความเปลี่ยนแปลงผู้ร่วมเรียนรู้ โครงการส่งเสริมโอกาสทางการเรียนรู้และพัฒนาทักษะเยาวชนและแรงงานนอกระบบ ปี 2565 * 10 เม.ย. 66 รศ.ดร.ศิรินันทน์ กิตติสุขสถิต อ.ดร.นุชราภรณ์ เลี้ยงรื่นรมย์ ผนักกำลังร่วมสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากร และนิสิต/นักศึกษาในมหาวิทยาลัยสงฆ์ ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย * 11 เม.ย. 66 สถาบันฯ จัดกิจกรรมงานเทศกาลสงกรานต์ ประจำปี 2566 “มนต์เสน่ห์สงกรานต์ วันวานยังหวานอยู่” * 19 เม.ย. 66 รศ.ดร.อารี จำปากล้า ศ.เกียรติคุณ ดร.อภิชาติ จัรัสถุทธิรงค์ รศ.ดร.จงจิตต์ ฤทธิรงค์ ต้อนรับคณะจากสภาพัฒนา และ Thailand Policy Lab * 20 เม.ย. 66 สถาบันฯ จัดกิจกรรม IRB TALK ครั้งที่ 7 “จริยธรรมวิจัย: ความท้าทายและแนวปฏิบัติต่างสถาบัน” ในรูปแบบออนไลน์ * 20 เม.ย. 66 รศ.ดร.ศิรินันทน์ กิตติสุขสถิต อ.ดร.นุชราภรณ์ เลี้ยงรื่นรมย์ และทีมงาน Happy University จัดอบรมหลักสูตรความก้าวหน้าการบริหารจัดการองค์ความรู้ความสุขในการทำงาน * 20 เม.ย. 66 ผศ.ดร.พิมลพรรณ อิศรภักดี รศ.ดร.กาญจนา ตั้งชลทิพย์ จัดอบรมเรื่อง “การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ” * 25 เม.ย. 66 สถาบันฯ จัดกิจกรรมการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2566 * 27 เม.ย. 66 สมาคมนักประชากรไทย ร่วมกับ วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสถาบันวิจัยประชากรและสังคม จัดการประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2566 ทั้งนี้ ศ.ดร.ปัทมา วาพัฒนาพงศ์ ร่วมเสวนาหัวข้อ “ทำอะไรให้คนไทยอายุยืนยาวและสุขภาพดี” ณ โรงแรมแมนดารินกรุงเทพ (สามย่าน) * 1-2 พ.ค. 66 สถาบันฯ จัดสัมมนาพัฒนาบุคลากร 2566 (ครั้งที่ 41) และกิจกรรม “Team Building เสริมสร้างพลังองค์กร” * 4-5 พ.ค. 66 รศ.ดร.ธีรพงศ์ สกุลศรี ผศ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด ร่วมประชุม IDRC The South East Asia Obesogenic Food Environment (SEAOFE) Study ณ ประเทศมาเลเซีย * 9 พ.ค. 66 รศ.ดร.สุชาดา ทวีสิทธิ์ และคณะ เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการ Fast Track การผลิตผลงานตีพิมพ์วิจัยนานาชาติ ร่วมกับคณะสังคมศาสตร์ ม.เกษตรศาสตร์ * 9 พ.ค. 66 สถาบันฯ ต้อนรับคณะศึกษาดูงานจากคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ม.ขอนแก่น โดยมี รศ.ดร.มนสิการ กาญจนะจิตรา รศ.ดร.ศุทธิดา ชวนวัน ผศ.ดร.ดุสิตา พึ่งสำราญ น.ส.ณัฐพร นิลวัฒนา ร่วมต้อนรับ * 11-12 พ.ค. 66 สถาบันฯ ร่วมกับ Prof. Saseendran Pallikadavath, Portsmouth-Brawijaya Centre for Global Health, Population, and Policy, School of Health and Care Professions, University of Portsmouth ประเทศอังกฤษ จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ Grant Writing Workshop * 11-12 พ.ค. 66 อ.ดร.Truc Ngoc Hoang Dang นำเสนอผลการศึกษาในงานประชุม Population Association of Singapore 2023 Annual Meeting ณ สาธารณรัฐสิงคโปร์ * 12 พ.ค. 66 นักศึกษาสถาบันฯ จัดกิจกรรม Love U Club หัวข้อ “EAT PLAY SAY Goodbye” * 15 พ.ค. 66 รศ.ดร.อารี จำปากล้า ผศ.ดร.สิรินทรยา พูลเกิด และคณะ ต้อนรับ Ms. Madiha Ahmed, senior program specialist, International Development Research Centre (IDRC) * 16 * 15 พ.ค. 66 ผศ.ดร.พิมลพรรณ อิศรภักดี น.ส.สุภารัตน์ จรัสสิทธิ์ จัดอบรมเรื่อง “การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์” * 20 พ.ค. 66 นายปัญญา ชูเลิศ ศูนย์ที่แพคร่วมเป็นวิทยากรการอบรมเชิงปฏิบัติการโรงเรียนปลอดภัย ครั้งที่ 21 ในรูปแบบออนไลน์ (สามารถติดตามข่าวสารกิจกรรมสถาบันฯ ทั้งหมดได้ที่ <https://ipsr.mahidol.ac.th/category/news-and-events/>)



รูป 1



รูป 2



รูป 3



รูป 4



รูป 5



รูป 6

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม 73170 โทรศัพท์ 0-2441-0201 0-2441-9666 โทรสาร 0-2441-9333 E-mail: director@mahidol.ac.th Website: www.ipsr.mahidol.ac.th ที่ปรึกษา อารี จำปากล้า ผู้อำนวยการสถาบันฯ บรรณาธิการ กาญจนา เทียนฉาย เฉลิมพล แจ่มจันทร์ มนสิการ กาญจนะจิตรา นิพนธ์ ตาราวัณมาประภรณ์ กองบรรณาธิการ กฤตติญา ส้าอาจกิจ กัญญา อภิพรชัยสกุล กาญจนา ตั้งชลทิพย์ เกียรตินิยม ชันดี จัรมพร ให้อย่าง จงจิตต์ ฤทธิรงค์ จัรมพร ให้อย่าง ณปภัช สัจจกุล พอดา บุญศิริระนอง เยาว์ บุญเจริญ นนทวัชร แสงลอย นุชราภรณ์ เลี้ยงรื่นรมย์ ปราโมทย์ ประสาทกุล ปัทมา วาพัฒนาพงศ์ ปาสากร บุญคุ้ม โยธิน แสงดี วิภาพร จารุเรืองไพศาล ศิรินันทน์ กิตติสุขสถิต ศุทธิดา ชวนวัน รัชชีย์ ทองไทย สักกรินทร์ นิยมศิลป์ สิรินทรยา พูลเกิด สุชาดา ทวีสิทธิ์ สุภารัตน์ จรัสสิทธิ์ สุภาณี ปลื้มเจริญ สุวิทย์พร พันพั่ง อภิชาติ จัรัสถุทธิรงค์ อมรา สุนทรชาติ ฝ่ายศิลป์ จุฬารัตน์ ทรัพย์ยอดแก้ว สขชาย ทรัพย์ยอดแก้ว ฝ่ายสมาชิก จีวรรณ หงษ์ทอง ติดตอสอบถาม โครงการเผยแพร่ข่าวสารและการศึกษาด้านประชากร โทรศัพท์ 0-2441-0201 ต่อ 100 หรือ 0-2441-9666