

เพื่อการดูแลตนเอง

อ่านง่าย เข้าใจง่าย

ฉบับที่

ปีที่ ๔๗
มกราคม
๒๕๖๙

หมอชาวบ้าน

สุขภาพดี
ชีวิตเป็นสุข

Line Official ID: @mcbbook, Facebook/thaihealthbook

มะพร้าว

พืชสารพัดประโยชน์และ
คุณค่าที่ซ่อนอยู่

ขมิ้นชัน

สรรพคุณและข้อควรระวัง
ที่เราอาจไม่เคยรู้

การรักษาภาวะ หยางพร่อง

มุมมองแพทย์แผนจีน
(หมอจีน)

ตำรับยา ว่าด้วย โลหิตจาง

(หมอไทย)

ผู้หญิงเอเชีย แม้ไม่สูบบุหรี่ ก็เสี่ยงเป็น มะเร็งปอด

ภาวะ โซเดียมต่ำ อันตรายกว่าที่คิด

สวัสดิ์
ปีใหม่
๒๕๖๙
(คุยกับผู้อ่าน)

ISSN 977-012522502-2



9 770125 225022



70 บาท



โรจนปาฏิหาริย์
ผลิตยาในร่างกายคุณ

มูลนิธิเด็ก ขอเชิญชวน ร่วมโอบกอดหัวใจเด็กด้วยโอกาส ให้อบอุ่นไปด้วยกัน



มูลนิธิเด็ก

สมุดบันทึกนิทานจินตนาการ มูลนิธิเด็ก ปี ๒๕๖๙

นิทานรางวัลยอดเยี่ยม จากการประกวดนิทานรางวัลมูลนิธิเด็ก
โครงการ “ประกวดนิทานจินตนาการเพื่อเข้าใจเด็กพิเศษ”



ร่วมสนับสนุน
ได้แล้ววันนี้

ราคาเล่มละ

๗๐ บาท

(ไม่รวมค่าจัดส่ง)
สั่งซื้อ ๑๐ เล่มขึ้นไปจัดส่งฟรี

บริจาคให้เด็กด้วยโอกาสทั่วประเทศ
ราคาเล่มละ ๖๐ บาท

สนับสนุนได้ที่ มูลนิธิเด็ก

เลขที่บัญชี 115-2-14733-0

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาเพชรเกษม ซอย 114
ใบเสร็จรับเงินบริจาคสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้

รายได้ทั้งหมดสมทบทุนมูลนิธิเด็ก

Line ID : @shareforchild E-Mail : product_ffc@hotmail.com

www.shareforchild.com T.088-008-3719

PromptPay



มูลนิธิเด็ก



หมอชาวบ้าน สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๔



ที่มาภาพ :
• arthittaya123@123rf.com
• faruk1990@123rf.com

ขออวยพรให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับหมอชาวบ้านทุกคน
มีความสุขความเจริญในโอกาสขึ้นปีใหม่ ๒๕๖๔

ความทุกข์ที่ดี ความเศร้าโศกที่ดี ถ้ายันตรรายใด ๆ ก็ดี ขอให้จากไปพร้อมปีเก่า ขอให้คนไทยทุกคนสนใจเรื่อง

วิถีคิดใหม่ การเมืองใหม่ การบริหารประเทศใหม่ ประเทศไทยองค์รวม

การบริหารผิด ๆ ทำให้ประเทศไทยป่วย ประดุจเป็นมะเร็ง ซึ่งเป็นเรื่องใหม่และเรื่องใหญ่

สังคมแบบตัวใครตัวมันไม่สามารถช่วยภัยพิบัติต่าง ๆ ได้

คนไทยควรรวมตัวร่วมคิดร่วมทำ จะพ้นภัยทั้งปวง

ด้วยความรัก

ประเวศ วะสี



นิตยสารหมอชาวบ้าน ดำเนินงานโดยมิได้มุ่งหวังกำไรทางการค้า คณะบรรณาธิการและผู้เขียนทุกท่านช่วยกันทำเป็นวิทยาทาน โดยมีได้รับค่าตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น
เพราะมีจุดมุ่งหมายร่วมกันที่จะถ่ายทอดวิชาการไปสู่ประชาชนให้มากที่สุด รายได้หลังจากหักค่าใช้จ่ายและเสียภาษีนำไปใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

36/6 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์
แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616

โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com

กองบรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

โทร. 0 2278 5533, 0 2278 1616

โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

E-mail : productMCB@hotmail.com

เจ้าของ :

สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน บจก.

บรรณาธิการ ปฏิบัติ อยู่นิตยา :

ศ.นพ.ประเวศ วะสี

บรรณาธิการอำนวยการ :

ศ.นพ.สันต์ หัตถ์วิรัตน์

บรรณาธิการบริหาร :

รศ.นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

คณะบรรณาธิการ :

กวี คงภักดีพงษ์

ศ.นพ.เกษียร ภัทธานนท์

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา

รศ.นวลอนงค์ ชัยปิยะพร

ผศ.เนตรนภา ชุมทอง

นพ.ประพจน์ เกตุรากาศ

ดร.ภก.ยงศักดิ์ ดันติปัญญ

วีรพงษ์ เกรียงสินยศ

ศิริพร โกสุม

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์

ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

นพ.สุรชัย ปัญญาพฤตพงศ์

สุรินทร์ กิจนิตย์ชีว์

รศ.นพ.อดิศักดิ์ ผลิตผลการพิมพ์

พล.ท.นพ.อำนาจ บาลี

ประธานงาน :

นิคมลิมปิโชติพงษ์

ณพัทธ์ วัฒนรัตน์

ลัดดาวัลย์ แสงเสนาะ

ศิลปกรรม :

อดิสร จินดาอนันต์ยศ

สุภาทิพย์ รักพืช

โฆษณา :

เอกชัย ศิลาลาสน์

บัญชี/การเงิน :

พัชรินทร์ สัมมาสุวรรณ

นงนุช จินดาอนันต์ยศ

จัดจำหน่าย :

บริษัท วิทยุจัดจำหน่าย จำกัด

โทร. 0 2278 0709-12

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ดี บจก.

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียน
เป็นวิทยาทาน : บทความที่ตีพิมพ์ใน
นิตยสารหมอชาวบ้าน ยินดีที่จะนำไป
เผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชนแต่
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
และอ้างอิงแหล่งที่มา ชื่อผู้เขียน (ซึ่งเป็น
เจ้าของลิขสิทธิ์) ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่
หรือเกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร
หมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทาง
ธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง
เห็นด้วยเสมอไป

สารบัญ

ฉบับที่ ๕๖๐
ปีที่ ๔๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙



ยาตำร เมือขมิ้นชัน ไม่ใช่แค่ของในครัว



๐๑ คุยกับผู้อ่าน

หมอชาวบ้าน
สวัสดีปีใหม่ ๒๕๖๙

๐๔ บอกเล่าเก้าสิบ

คุยกันวันปีใหม่ : สติ รู้ตน คือ
ต้นธารแห่งความสุข

๐๗ บทความพิเศษ ๐๑

สัตว์ไม่มีพฤติกรรมเลี้ยงหลาน
แต่คนยินดีที่จะเลี้ยง

๑๐ บทความพิเศษ ๐๒

ผู้หญิงเอเชีย แม่ไม่สูบบุหรี่
ก็เสี่ยงมะเร็งปอดสูงกว่าที่คิด

๑๔ ยาตำร

เมือขมิ้นชัน ไม่ใช่แค่
ของในครัว

๑๙ ถนนสุขภาพ

ชีวิตอมตะ

๒๓ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก

ยืดอายุสุขภาพดี
ดีกว่าเพียงยืดอายุขัย

๒๖ การแพทย์แผนก

หยุดกินยาคุมแล้ว
เมื่อไหร่จะท้อง?

๒๘ มุมมองของดวงตา

การรักษาต้อลมไขมัน
ที่เลือกตาอุดตัน

๓๒ ภาพกายภาพบำบัด เพื่อชีวิตที่ดี

ผู้สูงอายุ : มาออกกำลังกาย
แบบมีแรงต้านกันเถอะ

๓๓ แพทย์แผนจีน

ภาวะหยางพร่อง (ตอนที่ ๓ จบ)

๔๑ สุขภาพดี วิถีหมอไทย

ตำรับยาว่าด้วย-โลหิต

๔๔ เข็มคว

หลนเต้าเจี้ยว

๔๘ ต้นไม้ ใบหญ้า

ไมโครชิโน สัญลักษณ์แห่งความงาม
สุขุม และความอ่อนโยน

๕๑ โยคะศาสตร์

ผลที่พึงจะได้รับจากการฝึก
ปรานายามะ (อย่างสม่ำเสมอ)

๕๓ บริษัท

คำสอนพุทธกับภาวะไขมันผิดปกติ

๕๖ เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย

Nano Banana Pro

๕๘ พืชเป็นยา

มะพร้าว พืชสารพัดประโยชน์
และคุณค่าที่ซ่อนอยู่

๖๓ บทความพิเศษ ๐๓

โรงงานปาล์มหารีย์
ผลิตยาในร่างกายคุณ

๖๖ ภูมิปัญญาสุขภาพ

น้ำขิง เสริมภูมิคุ้มกัน ด้านหวัด

๖๘ ชีวิต-งาน-ความสุข

เสียงของแพทย์กับการกิจ
ดูแลสุขภาพผู้ลี้ภัย

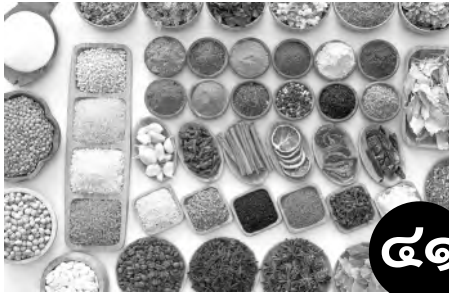
๓๒ สุขภาพช่องปาก

สูบบุหรี่แล้วทำรากฟันเทียม
ได้ไหม





๓๓



๔๑

๓๕ กฎหมายใกล้ตัว

การวางแผนการดูแลรักษา
ล่วงหน้าของผู้ป่วย

๓๘ เล่าสู่กันฟัง

อย่าพลาดจังหวะหัวใจ

๔๑ ดูกัน ดูใจ ดูโลก

ยอมแพ้หรือฆ่าตัวตาย

๔๕ บทความพิเศษ ๐๔

ภาวะไข้เดย์มต่ำ
อันตรายกว่าที่คิด

๔๗ พลังชีวิต

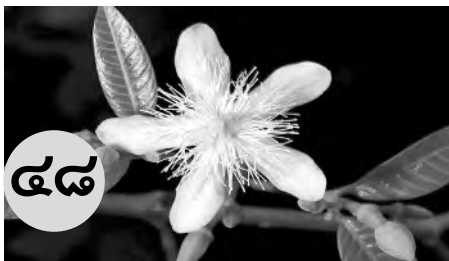
สร้างสรรค์ชีวิตใหม่ด้วยพลัง
แห่งศรัทธาและการลงมือทำ

๔๙ สมาชิก

หมอชาวบ้านสัมพันธ์

๕๐ โครงการสนับสนุน

นิตยสารหมอชาวบ้าน



๔๘

ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน



☐ สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร.....
เริ่มตั้งแต่เดือน.....

☐ ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลด้านล่าง)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิกนิตยสารหมอชาวบ้าน

☐ สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ☐ ส่งแบบสิ่งตีพิมพ์ ราคา 780 บาท
☐ ส่งแบบลงทะเบียเงิน ราคา 980 บาท

สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด 15%

เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน (ไม่รวมค่าสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน)

☐ สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 700 บาท

บริจาคให้ ☐ วัด ☐ โรงเรียน ☐ รพ.สต.

☐ เรือนจำ ☐ อื่นๆ

(หรือให้สำนักพิมพ์ จัดหาให้)

ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกใบเสร็จ

ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท

ที่อยู่..... หมู่ที่..... หมู่บ้าน.....

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ

ข้อมูลส่วนบุคคล อายุ.....ปี อาชีพ.....

ชำระค่าสมัครโดย

☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาหมอชาวบ้าน ปณ.ประดิพัทธ์

☐ ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน

☐ ธนาคารกสิกรไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์

☐ ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-6 สาขารามาริบดี

☐ ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์

****โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ฯ ทุกครั้ง****

ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาที่

(เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line Official ID : @mcbbook

2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170

3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

36/6 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875

E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com

ชำระเงินด้วย PromptPay



บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด
Branch ID : 01002802519101



Line Official ID : @mcbbook



คุยกันวันปีใหม่ : สติ รู้ตน คือต้นธารแห่งความสุข

ในศุภวาระขึ้นปีใหม่นี้ ขอส่งความสุขและความปรารถนาดีมายังผู้อ่านทุกท่าน และขออวยพรให้มีสุขภาพแข็งแรง มีความเจริญก้าวหน้าในทุกด้านของชีวิตกันถ้วนหน้าครับ



ฉบับนี้ ขอแนะนำให้อ่านบทความพิเศษเรื่อง “โรงงานปฎิหาริย์ ผลิตยาในร่างกายคุณ” ของนายแพทย์ภูวัต จารุกำเนิดกนก ซึ่งได้กล่าวถึงสารสุขที่ร่างกายผลิตได้ด้วยตนเอง ได้แก่ เซโรโทนิน โดพามีน ออกซิโทซิน และเอนดอร์ฟิน อันเกิดจากพฤติกรรมอันหลากหลายที่กระตุ้นให้ร่างกายผลิตขึ้นมา ทำให้เกิดความสุข และส่งเสริมสุขภาพกายใจ

จริงๆ แล้ว ในทางตรงกันข้าม ร่างกายก็ยังสามารถผลิตสารทุกข์ เมื่อมีความเครียด ความทุกข์กายทุกข์ใจ ที่สำคัญ ได้แก่ อะดรีนาลิน และคอร์ติซอล ที่บั่นทอนสุขภาพกายใจ

หากปรารถนาให้มีความสุข สุขภาพแข็งแรง อายุยืน ก็พึงหมั่นปฏิบัติตัวให้ร่างกายผลิตสารสุขให้มากๆ ได้แก่ การบริหารกาย จิต อารมณ์ และปัญญา ให้ครบถ้วนเป็นประจำ

หลายปีที่ผ่านมา ผมมีโอกาสสอบถามผู้คนอันหลากหลาย ให้มีทักษะในการเจริญสติและการรู้ตน โดยสอนให้รู้ตน (รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง ตามคู่รู้ทัน อารมณ์ ความรู้สึก และความคิดของตนเอง) ผ่านความเข้าใจเรื่องกลไกสมองที่มีในตน ซึ่งมี **สมองส่วนหลัง** (“สมองตะกวด”) ทำหน้าที่ด้านสัญชาตญาณเพื่อการอยู่รอดเป็นขั้นต้น **สมองส่วนกลาง** (“สมอง

“

‘สติ ฐิตน’ คือ เครื่องมือ พิเศษในการขับเคลื่อนชีวิตสู่ ความสุขและความสำเร็จ

”

สุขนั้น”) ทำหน้าที่ด้านอารมณ์เพื่อการอยู่ร่วมกันเป็นชั้น
กลาง และ**สมองส่วนหน้า** (“สมองมนุษย์”) ทำหน้าที่
ด้านสติ ปัญญา ความมีเหตุผล ฐิตน ฐิตน ควบคุม
ตน ศีลธรรมและคุณธรรม เพื่อการอยู่อย่างมีความ
หมายเป็นขั้นสูง

ด้วยการบริหารกาย จิต อารมณ์ และปัญญา
เป็นประจำ คนเราก็จะสามารถพัฒนาสมองให้
เจริญสมบูรณ์ เอื้อให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความหมาย
ควบคู่กับการอยู่รอดและอยู่ร่วมไปพร้อมๆ กัน
และเอื้อให้มีสุขภาวะทั้งทางกาย จิต และสังคม
มีชีวิตทั้งดงาม สงบเย็น เป็นประโยชน์

ส่วนการเจริญสตินั้น นอกจากแนะนำให้**มีสติ**
คือ ทำจิตให้ “นิ่ง - ช้า - ไส - ตื่น - รู้” ในการทำ
กิจต่างๆ ในชีวิตประจำวันแล้ว ยังได้ฝึกให้รู้จักฟัง
คนอย่างตั้งใจ คือ การฟังด้วยสติ โดยผ่านการทำ
กิจกรรม “**เปิดใจคุย ใส่ใจฟัง**” ทำให้ผู้ที่เข้ารับการ
อบรมได้สัมผัสความสุขที่เกิดจากการมีสติ ฐิตน ใน
การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นอย่างเข้าใจและเข้าถึงกัน

เมื่อได้ติดตามดูหลังการอบรมอย่างต่อเนื่อง
ก็ให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของผู้ที่เข้ารับการอบรม
ส่วนใหญ่ ไม่ว่าวัยใด เพศใด และมีฐานะหน้าที่ใด
ซึ่งได้นำความรู้เรื่องกลไกสมองและทักษะการฟัง
ด้วยสติไปใช้ในชีวิตประจำวัน (การทำหน้าที่ต่าง ๆ
ท่ามกลางการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน) อย่างต่อเนื่อง
มี “สติ ฐิตน” เกิดขึ้นอย่างมั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป ช่วยให้
มีความเข้าใจและเข้าถึงปัญหาและผู้คน และทำงาน

กับผู้คนต่าง ๆ แบบ “๔ ร่วม : ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วม
เรียนรู้ ร่วมเติบโต” ช่วยให้เกิด “งานได้ผล คนมีสุข”
ดังที่ผมได้เขียนเล่าในคอลัมน์นี้มาตลอด

จากประสบการณ์ข้างต้น ทำให้ผมมีความ
ศรัทธาว่า “สติ ฐิตน” คือ เครื่องมือพิเศษในการ
ขับเคลื่อนชีวิตสู่ความสุขและความสำเร็จ

คนเราทุกคนพึงเรียนรู้ และฝึกฝน “สติ ฐิตน”
ท่ามกลางวิถีการดำเนินชีวิตตั้งแต่เยาว์วัย โดย
การฝึกทำกิจต่างๆ (ง่ายๆ และทำได้บ่อยๆ ทุก
วัน คือ การฟังคน) ด้วย “สติ ฐิตน” จนเป็นนิสัย

พลังแห่งสติ

๐ สติพาจิตตื่นรู้	เบิกบาน
จิตนิ่งช้าใสพลัน	รอบรู้ จริ่งแหย
สติพาจิตรู้ทัน	ในนอก
ระเบิดพลังรู้	ชีพนี่สุขหลาย
๐ สติคือจิตนิ่งช้า	พาใจใสพลันตื่นรู้
จะทำสิ่งใดอยู่	ฝึกสติได้ทุกเวลา
๐ มีสติคอยฟังคน	หนึ่งหนทางสร้างปัญญา
รู้ตามสภาวะ	ที่เป็นจริงทั้งนอกใน
๐ รู้นอกรู้เรื่องราว	รู้ใจเขาเป็นเช่นไร
สัมพันธ์อย่างรู้ใจ	เกิดรักใคร่และผูกพัน
๐ รู้ในรู้ใจตัว	เสียงในหัวอะไรกัน
จักไม่ตอบโต้พลัน	สื่อสารเชื่อมสัมพันธ์
๐ ฟังคนเป็นนิสัย	ใจสมบูรณ์ด้วยสติ
ชีวิตงอกงามดี	มีสันติสุขทุกวันคืน

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

๑๐ ธันวาคม ๒๕๖๘

สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ

ทางอีสาน

“นิตยสารรายเดือนของชาวอีสานและคนไทยทุกภูมิภาค”

ก้าวสู่ปีที่ ๑๕ อย่างภาคภูมิใจกับ ๓ รางวัลคุณภาพ



รางวัลลูกโลกสีเขียวดีเด่น
ประเภทสื่อมวลชน ครั้งที่ ๑๖
ประจำปี ๒๕๕๗



รางวัลผู้มีผลงานดีเด่นวัฒนธรรมสัมพันธ์
สาขาสื่อสารวัฒนธรรม จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น
พุทธศักราช ๒๕๖๘



รางวัลสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์ยอดเยี่ยม ปี ๒๕๖๑
และได้รับคัดเลือกในโครงการ “เวทีเชิดชูเกียรติฯ” ปี ๒๕๖๕
จากกองทุนพัฒนาสื่อปลอดภัยและสร้างสรรค์

“นิตยสารทางอีสานสร้างสังคมอุดมปัญญาจากฐานความภูมิใจในชาติพันธุ์ไทและอีสาน
ผ่านตัวอักษรในคอลัมน์ต่าง ๆ ที่มีแนวทางการถ่ายทอดเนื้อหาบอกเล่าเรื่องราวทางประวัติศาสตร์
และสภาพปัจจุบัน ทางวัฒนธรรม ประเพณี เศรษฐกิจ การศึกษาและการเมืองของคนอีสาน
ให้ผู้อ่านกลั่นเจนเกิดเป็นผลงานชีวิตที่แข็งแรง เปี่ยมไปด้วยความ “ลึกซึ้งรากเหง้า เข้าใจปัจจุบัน รู้ทันอนาคต”
ให้สามารถอยู่ไหวและไปต่อได้ในคลื่นกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลกในยุคที่มีความวุ่นวายโกลาหลเป็นความปกตินี้ได้
“ทางอีสาน” ยังทำหน้าที่เป็นหนังสือที่มุ่งมั่นต่อการเผยแพร่อัตลักษณ์ คุณค่า และตัวตนคนอีสาน
เป็นสื่อที่สื่อสารวัฒนธรรมอีสานทุกมิติ ทุกแง่มุมมากที่สุด และสมบูรณ์แบบที่สุดเท่าที่มีในปัจจุบัน”

คำประกาศเกียรติคุณ จากฝ่ายศิลปวัฒนธรรมและเศรษฐกิจสร้างสรรค์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ราคาเล่มละ ๑๕๐ บาท

สมัครสมาชิก ครึ่งปี ๙๐๐ บาท

สมาชิกรายปี ๑,๕๐๐ บาท (จากราคาเดิม ๑,๘๐๐ บาท)

ตลอดชีพ ๑๕,๐๐๐ บาท (ได้รับหนังสือย้อนหลัง)

สนใจสินค้าสั่งซื้อได้ที่ช่องทางดังนี้

f : หนังสืออีสาน นิตยสารทางอีสาน

LINE : @chonniyom

โทรศัพท์ ๐๘๖-๓๗๘-๒๕๑๖

สำนักงานบริษัท ทางอีสาน จำกัด และจัดจำหน่ายโดยบริษัท ชนนิยม จำกัด

๒๔๔/๕๓๔ ถนนรามอินทรา ซอย ๕ เขตบางเขน กทม. ๑๐๒๒๐ e-mail : chonniyom@yahoo.com

โทรศัพท์ ๐๒-๕๕๒-๔๐๗๐ www.e-shann.com e-mail : e-shann@hotmail.com





ที่มาภาพ : szefei@123rf.com



ที่มาภาพ : stanciu@123rf.com

สัตว์ไม่มีพฤติกรรมเลียงหลาน แต่คนยินดีที่จะเลี้ยง



ดร.ธงชัย พรรณสวัสดิ์

ผมไม่ใช่นักชีววิทยาหรือนักพฤติกรรมสัตว์ จึงไม่ใช่ผู้รู้จริง เพียงแต่อยากเสนอมุมมองของตัวเองในเรื่องนี้สู่สาธารณะ เพื่อขอแลกเปลี่ยนและคำชี้แนะจากผู้รู้

ทำไมคนรุ่นใหม่ไม่อยากมีลูก

ก่อนอื่นมาเริ่มที่ประเด็นนี้ก่อน ในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา สังคมโลกเผชิญกับวิกฤตการเกิดต่ำ เหตุผลสำคัญคือ โครงสร้างชีวิตที่เปลี่ยนไปของคนรุ่นใหม่ซึ่งต้องเผชิญภาระทางเศรษฐกิจที่สูงขึ้น รายได้ไม่สัมพันธ์กับค่าครองชีพ และเวลาทำงานที่เบียดบังชีวิตส่วนตัว

นอกจากนี้ คนรุ่นใหม่ยังให้คุณค่ากับเสรีภาพและความเป็นตัวของตัวเองมากกว่าในอดีต การมีลูกถูกมองว่าเป็นภาระระยะยาวทั้งในด้านเวลา ค่าใช้จ่าย และความเครียดทางอารมณ์

หลายคนเลือกใช้ชีวิตเพื่อพัฒนาอาชีพ ท่องเที่ยว หรือสร้างคุณค่าในรูปแบบอื่นแทนการมีบุตร อีกประเด็นหนึ่งคือ ความไม่มั่นคงของโลกอนาคต ทั้งปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ความเหลื่อมล้ำ และความไม่แน่นอนของสังคม ทำให้บางคนรู้สึกที่ไม่อยากนำลูกมาเผชิญโลกที่เต็มไปด้วยความเสี่ยงเหล่านี้