

หมอชาวบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน
มกราคม.....2557.....

ต้อนรับปีใหม่

ปรับนาฬิกาชีวิต ชีวิตเปลี่ยน

สมุนไพรรยาครอง
กินอย่างไรไม่เป็น “ล่ายอง”

ความเครียด

ตาบสองคมต่อสุขภาพ

เลิกดีกว่า...
“ย่ำคิด ย่ำทำ”

เจ็บคอ

ไม่ต้องรอ “ยาแก้ไอเสบ”

ตไป
ไมโกง อ่านต่อหน้า ๗๔

เรื่องเล่า เราเคยอ้วน

อ่านต่อหน้า ๗๘



ไร่ปลูกรัก
ผักอินทรีย์
Organic Boutique Festival
๑๘-๑๙ ม.ค. ๒๕๕๗
(รายละเอียดหน้า ๘๘)

ISSN 01252275



417



9 770125 227002

GO U 111





๑๐

นาฬิกาชีวิต



๒๐

สมุนไพรยอด



๖๕

ต้นไม้-ใบตฤา

๑ คุยกับผู้อ่าน

นพ.ประเวศ วะสี

ความสุขปีใหม่ ๒๕๕๗

๔ ข่าวสาร-แวดวงสุขภาพ

กองบรรณาธิการ

๕ บทบรรณาธิการ

นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

๖ บอกเล่าเก้าสิบ

นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาพ

ความเครียด : ตามสองคมต่อ

สุขภาพ

๘ เก็บ (ข่าว) มาฝาก

กองบรรณาธิการ

๑๐ เรื่องเด่นจากปก

นพ.ภาสกร (วิกวัส) วัฒนาวีบูล

ปรับนาฬิกาชีวิต ชีวิตเปลี่ยน

๒๐ เรื่องน่ารู้ ๑

กกญ.ดร.สุภากรณ์ ปิติพร

สมุนไพรยอด กินพอดีเป็น

ยา กินมากเป็น "ล้ายอง"

๒๔ เรื่องน่ารู้ ๒

รศ.ดร.ประไพศรี ศรีจกรวาล

แพ้นมวัวคืออะไร

๒๖ รายงานพิเศษ

นิชานันท์ นาไชย

เด็กไทยกับการใช้ยาปฏิชีวนะ

๒๘ ซีโรค-แจงยา

นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาพ

เจ็บคอ : ย่ำมาแต่กินยาแก้ก็เสป

๓๒ ฉลาด... ใช้ยา

กก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด

๘ ปัญหาการใช้ยา

๓๖ เข้าใจ ไกลโรค

รศ.พญ.ศศิโสภณ เกียรติบุรณกุล

การติดเชื้อเอชไอวีและโรคเอดส์...

ป้องกันและรักษาได้

๔๐ คุยกับหมอ ๓ บท

นพ.เพ็ญ ลิ้มสุคนธ์

พูดผิดนิดเดียวก็เสียได้

๔๔ คุณ... ถ้ามมา

กองบรรณาธิการ

๕๒ โยคะ

สถาบันโยคะวิชาการ

ทำศพ

๕๔ อายุรเวท

ธีรเดช อุทัยวิทยารัตน์

สุขภาพดีและมีอายุยืน : เงื่อนไข

สู่การบรรลุเป้าหมายของชีวิต

พิเศษในฉบับ

โรคภัยใกล้ตัว

ฉลาด... ใช้ยา

๓๖

๘ ปัญหาการใช้ยา



สุขภาพกาย-ใจ

- ๔๓ **ชี้ทิศ ฐิติทธีในกฎหมายสุขภาพ**
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพ
แห่งชาติ (สช.)
มาตรการควบคุมกิจกรรม CSR
ของบริษัทบุหรี (ตอนที่ ๑)
- ๕๖ **สุขภาพช่องปาก**
ทพญ.จันทนา อึ้งชูศักดิ์
สุขภาพช่องปากหญิงมีครรภ์
- ๕๘ **คลินิกจิตแพทย์**
พญ.วรารณ (ยงวณิชย์)
ตั้งตรงไพโรจน์
ย่ำคิด ย่ำทำ
- ๗๐ **คนใช้หัวเราะ คุณหมอที่รัก**
นพ.สุรัชย์ ปัญญาพฤตพงษ์
กายภาพบำบัด ฟันฟูสมรรถภาพ
ยกระดับคุณภาพชีวิต

สร้างสรรค์-ชีวิต

- ๖๖ **วิถีแก่แข็ง สร้างสุข ภาค ๒**
ตอนที่ ๖๕
นพ.ประเวศ วะสี
สุขภาวะทางกาย (๔)



คลินิกจิตแพทย์
๕๘
ย่ำคิด ย่ำทำ

- ๗๔ **ชีวิต-งาน-ทรงคนะ**
คมส์อนนท์ คุบอังจะสกุล
หลักสูตร โตไปไม่โกง
- ๗๘ **เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน**
นิษานันท์ นาไชย
คุณณัฐพันธ์ ไข่งาม
เรื่องเล่า เราเคยอ้วน

ครอบครัว

- ๘๕ **ดูหนังหาความหมาย**
นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์
กลัวมากก็กลัวมาก

ปกิณฑะ

- ๖๑ **เข้าครัว**
ดร.ดาลัด ศิริวัน, ธิญ เจริญศิริ
ชีซ่าร์สลัดถ่วงอก
- ๖๔ **ต้นไม้-ใบหญ้า : ดร.ปิยรัชฎี**
ปริญญาพงษ์ เจริญทรัพย์
ผักตบชวา

น่ารู้

- ๓๑ **ที่ไหนเมื่อไหร่?**
กองบรรณาธิการ
- ๘๑ **หนังสือหน้าอ่าน**
กองบรรณาธิการ
- ๙๐ **เจ็บๆ คั้นๆ**
โฆษณาสะกดจิต

๗๔ **ชีวิต-งาน-ทรงคนะ**

โตไปไม่โกง

อัตราค่าสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน

ใบประทวน

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ ๕๕๐ บาท
- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ ๑,๐๐๐ บาท

ต่างประเทศ

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ
- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ

เอเชีย	๒,๐๓๘ บาท	เอเชีย	๓,๘๗๖ บาท
ยุโรป ออสเตรเลีย	๒,๕๖๒ บาท	ยุโรป ออสเตรเลีย	๔,๗๕๔ บาท
อเมริกาเหนือ/ใต้	๒,๗๘๒ บาท	อเมริกาเหนือ/ใต้	๕,๕๖๔ บาท