

หมอชาวบ้าน

วารสารใหม่ประจำเดือน
กุมภาพันธ์.....2556.....

กินปลา “เป็นตัว” หรือ กินน้ำมันปลา “เป็นเม็ด” ?

พริกแซง
กลิ่นแรง แต่มีประโยชน์

คลินิกจิตแพทย์
เลิกอาย... แก้ปัญหา
ให้ตรงจุด

สายตาสั้น
เกิดจากอะไร

ท้องผูก
เรื่องจิบๆ ที่
ไม่อาจมองข้าม

พ.พ.สมศักดิ์ เกียมเก่า
ทางด่วนโรคหลอดเลือดสมอง
กับ ๒๓๗๐ นาทิชีวิต



หมอชาวบ้าน
SERIALS

002208
bib:13399108048

ผ้าขาวม้า
พาสุนัขแข็งแรง
วันเสาร์ที่ ๒๓ ก.พ. ๕๖
ดูรายละเอียดหน้า ๗๓

คุณนพดล ณ เชียงใหม่
ลดน้ำหนัก สร้างสุขภาพ:

ISSN 01252275 406

9 770125 227002 ๕๐ ๒111



๒๐



- ๑ **คุยกับผู้อ่าน**
 นพ.ประเวศ วะสี
 อาหารไทยเป็น
 อาหารสุขภาพ
- ๔ **เก็บ (ข้าว) มาฝาก**
 กองบรรณาธิการ
- ๕ **บทบรรณาธิการ**
 นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์
- ๖ **บอกเล่าเก้าสิบ**
 นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาพ
 อยากได้ลูกดี
 ต้องให้ลูกชิมรสสิ่งดีๆ
- ๘ **เก็บ (ข้าว) มาฝาก**
 กองบรรณาธิการ

๒๘



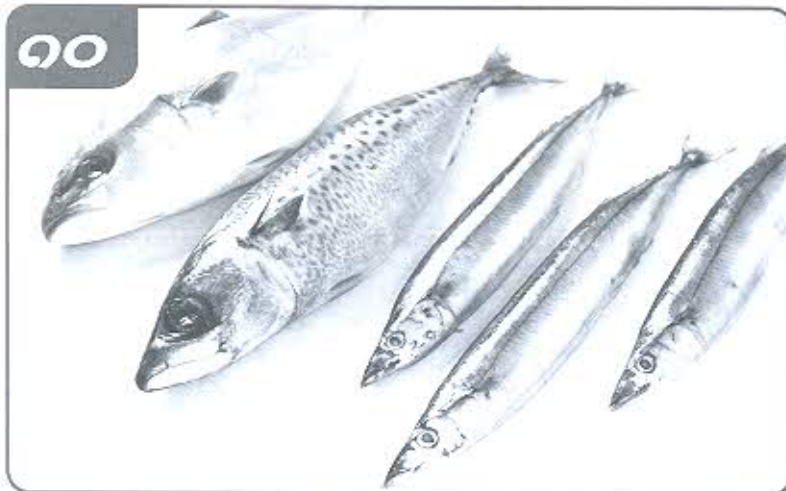
- พิเศษในฉบับ**
- ๑๐ **เรื่องเด่นจากปก**
 นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
 กินปลา "เป็นตัว" หรือ
 กินน้ำมันปลา "เป็นเม็ด" ?
- ๒๐ **บทความพิเศษ**
 ดร.ประไพกัทร คลังทรัพย์
 ผักแขยง...
 กลิ่นแรงและดี แต่มีประโยชน์
- ๒๔ **รายงานพิเศษ**
 คมส์อนันต์ คุยอจจะสกุล
 สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ
 ครั้งที่ ๕
 "ทุกคนโยนบัย ห่วงใยสุขภาพ"

๕๐



- โรกภัยใกล้ตัว**
- ๒๘ **ซีโรค-แฉงยา**
 นพ.สุรเกียรติ์ อชานานุกาพ
 ท้องผูก
 เรื่องจิบๆ ที่ไม่อาจมองข้าม
- ๓๔ **เข้าใจ ไกลโรค**
 พ.อ.นพ.กษานต์ สิตลารมณ
 การป้องกันโรคมะเร็ง
- ๓๖ **รักษ์ "ดวงตา"**
 นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์
 สายตาสั้นเกิดจากอะไร
- ๓๘ **คุยกับหมอบ ๓ บาท**
 นพ.ปิณิจ ลิ้มสุคนธ์
 วิพากษ์ยาป่าเชิง
- ๔๐ **ผิวสวย หน้าใส**
 นพ.ประวีตร พิศาลบุตร
 มะเร็งผิวหนัง... ตอนที่ ๑
 มะเร็งที่พบบ่อยที่สุด
- ๔๒ **แพทย์แผนจีน**
 นพ.ภาสกิจ วัฒนวิบูล
 เนื้อสัตว์กับการบำรุงร่างกาย
- ๔๕ **ถามตอบปัญหาสุขภาพ**
 กองบรรณาธิการ
- ๔๙ **มาเป็นหมอกันเถิด**
 นพ.สันต์ ทิตถิรัตน์
 ตัวอย่างผู้ป่วยรายที่ ๙๖
 ผู้ป่วยมหัศจรรย์

๑๐





อัตราค่าสมาชิก นิตยสารหมอชาวบ้าน

ในประเทศไทย

- 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 | ๓,๙๗๖ บาท |
| ยุโรป ออสเตรเลีย | ๒,๔๒๒ บาท | ยุโรป ออสเตรเลีย | ๔,๗๔๔ บาท |
| อเมริกาเหนือ/ใต้ | ๒,๗๘๒ บาท | อเมริกาเหนือ/ใต้ | ๕,๕๖๔ บาท |

สุขภาพกาย-ใจ

- ๕๖ สุขภาพช่องปาก
กษญ.วิกุล วิศาลเสศักดิ์
บุหรีกับสุขภาพฟัน
- ๕๘ คลินิกจิตแพทย์
“ป่าหมอ”
เล็กอายุ... แก้ปัญหาให้ตรงจุด
- ๖๒ ซีทีส รุสสิทธิ
ในกฎหมายสุขภาพ
สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพ
แห่งชาติ (สช.)
ทำไมต้องจ่ายค่ารักษาแพงๆ
(ตอนที่ ๒)
- ๖๖ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก
บพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์
การรักษามือหรือนิ้วขาด



สร้างสรรค์-ชีวิต

- ๗๐ เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน
นิชานันท์ นาไชย
คุณนพตล ณ เชียงใหม่
ลดน้ำหนัก สร้างสุขภาวะ
- ๗๔ ชีวิต-งาน-ทรศนะ
คมสรณนทร์ สุขอึ้งจะสกุล
นพ.สมศักดิ์ เทียมเก่า
ทางด่วน
โรคหลอดเลือดสมอง
๒๗๐ นาทีชีวิต
- ๗๘ วิธีแก้เชิง สร้างสุข ภาค ๒
ตอนที่ ๕๔
บพ.ประเวศ วัะสี
บนเส้นทางแห่งการจัดการ
ตนเองของแผ่นดินไทย (๒)

ปกิณกะ

- ๕๑ เข้าครัว
ศศพินท์ ดัชนิล, ริญ เจริญศิริ
เต้าเจี้ยวสมุนไพร
- ๕๔ ต้นไม้-ใบหญ้า
ดร.ปิยะ เอลิมกลิ่น
มะลิเจลิมนรินทร์

ครอบครัว

- ๘๖ ตูหนังสือหาความหมาย
บพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์
ฟังและเข้าใจ ไม่ต้องมาช่วย

น่ารู้

- ๖๙ ที่ไหนเมื่อไหร่?
กองบรรณาธิการ
- ๗๒ ที่ไหนเมื่อไหร่?
กองบรรณาธิการ