

หม่อมราชวงศ์งาน

วารสารใหม่ประจำเดือน
สิงหาคม...2557.....



เดินสู้โรค

ไข่มุ่
สมุนไพรมำรุงสมอง

การออกกำลั๊งกาย
กระตุ้นพลังสมองและความสุข

ไข่มุ่หวัด-ไข่มุ่หวัดใหญ่
อาการต่างกัันอย่างไร

เอนซีตี
โรคไม่ติดต้อ
ข้อต้อยและจุดบอดที่มืงตระหนัก

รู้จัก
ทองหลางน้ำ
อ่านทหน้า ๖๔





๑๐

เดิน... สูโรค



๖๐

ลาบหนุ



๖๔

ต้นไม้-ใบใหญ่
ทองหลางน้ำ

๒ บทบรรณาธิการ
นพ.ศักดิ์ชัย วงศกิตติรักษ์

๓ คู่มือผู้อ่าน
นพ.ประเวศ วะสี
คนไทยทั้งประเทศ
ร่วมปฏิรูปประเทศไทย

๖ บอกเล่าเก้าสิบ
นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ
การออกกำลังกายกระตุ้น
พลังสมองและความสุข

พิเศษในฉบับ

๑๐ เรื่องเด่นจากปก
นพ.สมเกียรติ์ แสงวัฒนาโรจน์
เดิน... สูโรค

๒๒ เรื่องน่ารู้
ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
ไข่น้ำ

๒๔ โลกกว้าง-การแพทย์
นพ.สมเกียรติ์ แสงวัฒนาโรจน์
กินเนื้อขาว
ลดโอกาสเป็นมะเร็งตับ

โรคภัยใกล้ตัว

๒๖ ซีโรค-แฉงยา
นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ
เอ็นซีดี-โรคไม่ติดต่อ : ข้อต่อ
และจุดบอดที่พึงตระหนัก

๓๐ โรคน้ำรั่ว
นพ.พอล โรจนพันธ์
ใช้ขวด/ใช้ขวดใหญ่

๓๒ คู่มือหมอบอ ๓ บาท
นพ.พีดีจ ลิมสุคนธ์
ความเสี่ยงของผู้ป่วยและแพทย์
ฉลาด... ใช้ยา

๓๔ กก.ดร.วิรัตน์ ทองรอด
บุหรีไฟฟ้า กับ บุหรีมวน
ใครอันตราย?

๔๐ มาเป็นหมอกันเถิด
นพ.สันต์ ทัดถิรัตน์
ตัวอย่างผู้ป่วยร้ายที่ ๑๐๖ ยิ่งกว่า
จริยธรรมแพทย์

๔๒ แพทย์แผนจีน
นพ.ภาสกิจ วัณนาวิบูล
จากแนวคิดแพทย์แผนจีนสู่การ
แพทย์ยุคควอนตัม
ตอนที่ ๓

๔๔ โยคะ
กวี คงกิตติพงษ์
คุณค่าของการฝึกโยคะ ๘ ประการ

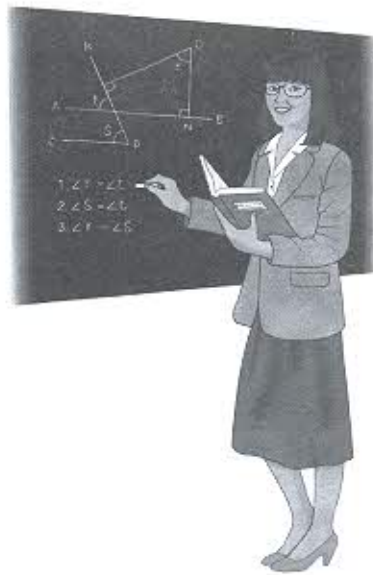
๔๗ ดูภาพบอกโรค
นพ.สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ
ตาโปน : คอพอกเป็นพิษ

๔๘ คุณ... ถ้ามมา
กองบรรณาธิการ

ซีโรค-แฉงยา
๒๕เอ็นซีดี-โรคไม่ติดต่อ : ข้อต่อ
และจุดบอดที่พึงตระหนัก

สุขภาพกาย-ใจ

- ๕๒ สุขภาพช่องปาก
ทพญ.วิภาส วิชาลเสสก์
แปรงสีฟันยุค คสช.
- ๕๖ คลินิกจิตแพทย์
ทพญ.วรารักษ์ (ยงวณิชย์)
ตั้งตรงไพโรจน์
ติวเตอร์
- ๕๙ ซีทีส รู้สิทธิในกฎหมายสุขภาพ
ไพศาล ลิ้มสภิตย์
มาตรการป้องกันและควบคุม
โรคไม่ติดต่อ (ตอนที่ ๑)
- ๗๐ คนไข้หัวเราะ คุณหมอที่รัก
นพ.สุรชัย ปัญญาพฤกษ์พงศ์
สิทธิผู้ป่วย



คลินิกจิตแพทย์
ติว
เตอร์

- ๗๔ ชีวิต-งาน-ทรรคนะ
กมลอ่อนนัฏ สุขอึ้งจะสกุล
นพ.ปัญญา ไข่มุก
ร่างกาย...เคลื่อนไหว
จิตใจ...นิ่ง
- ๘๐ เปลี่ยนชีวิต ชีวิตเปลี่ยน
นิชานันท์ นาโชน
เพื่อนแท้ในยามป่วยไข้

ครอบครัว

- ๘๖ ดูหนังหาความหมาย
นพ.สมศักดิ์ ชุณหรัศมิ์
ความรักคืออะไร

น่ารู้

- ๗๙ ที่ไหน เมื่อไหร่?
กองบรรณาธิการ
- ๙๐ แนะนำหนังสือ
เจ็บบๆ กันๆ

ปกิณกะ:

- ๖๐ เข้าครัว
ริญ เจริญศิริ
ลาบหมู (ภาคเหนือ)
- ๖๔ ต้นไม้-ใบหญ้า
ดร.ปิยรัชฎ์
ปริญญาพงษ์ เจริญทรัพย์
ทองหลวงน้ำ

สร้างสรรค์-ชีวิต

- ๖๖ วิธีแก๊งค์ สร้างสุข ภาค ๒
ตอนที่ ๗๑
นพ.ประเวศ วะสี
ประเทศไทยหลังมหาวิกฤต (๓)



๗๑ ชีวิต-งาน-ทรรคนะ

ในประเทศไทย

**อัตราค่าสมาชิก
นิตยสารหมอชาวบ้าน**

- ๑ ปี ๑๒ ฉบับ ๕๕๐ บาท
- ๒ ปี ๒๔ ฉบับ ๑,๑๐๐ บาท
- ๓ ปี ๓๖ ฉบับ ๑,๖๐๐ บาท
- ๕ ปี ๖๐ ฉบับ ๒,๕๐๐ 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 ๒,๙๘๒ บาท | อเมริกาเหนือ/ใต้ ๕,๔๖๔ บาท |