

**สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.**  
 36/8 ซอยประดิพัทธ์ 10 ถนนประดิพัทธ์  
 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
 โทร. 0 2278 6533, 0 2278 1818  
 โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170

**บรรณาธิการนิตยสารหมอบ้าน**  
 โทร. 0 2278 6533, 0 2278 1818  
 โทรสาร 0 2271 1806, 0 2271 0170  
 E-mail : productMCB@hotmail.com

**เจ้าของ :** สำนักพิมพ์หมอบ้าน บจก.

**บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา :** ศ.นพ.ประเวศ วะสี

**บรรณาธิการอำนวยการ :** ศ.นพ.สันต์ ทัศนวิวัฒน์

**บรรณาธิการบริหาร :** รศ.นพ.สุวิเกียรติ อชานานุกุล

**คณะบรรณาธิการ**

- กวี คงศักดิ์พงษ์
  - ศ.นพ.เกษียร กิจदानนท์
  - คมสัน อินทร ณ อรุณยา
  - รศ. นวตอนงค์ ชัยปิยะพร
  - ผศ.เนตรนภา ชุมทอง
  - นพ.ประพนธ์ เกตุราภาค
  - ดร.ภก.ยงศักดิ์ ตันติปัญญ
  - วิโรจน์ เกียรติยศ
  - ศิริพร โกสุม
  - ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์
  - ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ นิตพร
  - นพ.สุรชัย ปัญญาพฤทธิ์พงศ์
  - สุรินทร์ กิจนิตย์ชัช
  - รศ.นพ.เอ็ดดิสก์ นิตยภัตการพิมพ์
  - พ.ท.นพ.อำนาจ บาลี
- ประสานงาน** นิตุมล สิมปิตติพงษ์  
 ลัดดาวัลย์ แสงเสนาะ
- ศิลปกรรม** อติศร จินตายนันต์ยศ  
 สุวาทิพย์ วัชรพิช
- โฆษณา** เอกชัย ศิลลาภรณ์
- บัญชี/การเงิน** นงนุช จินตายนันต์ยศ
- จัดจำหน่าย** บริษัท ปัญญาจัดจำหน่าย จำกัด  
 โทร. 0 2278 0709-12
- พิมพ์ที่** พิมพ์ดี บจก.

ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์  
 ในนิตยสารหมอบ้านเป็นไป  
 ตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า  
 คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้อง  
 เห็นด้วยเสมอไป



<b>คุยกับผู้อ่าน</b>	๐๓	<b>เกร็ดเล็กเกร็ดน้อย</b>	๔๒
จิตปัญญาศึกษา เฟสดีวิดิ		คุณภาพการนอนดีหรือไม่	
<b>บอกเล่าเก้าสิบ</b>	๐๘	วัดได้ง่าย ๆ ด้วย Sleep Cycle	
ของฝากจากสิงคโปร์		<b>พืชเป็นยา</b>	๔๓
<b>คนไข้วาระ คุณหมอที่รัก</b>	๑๒	ความสำคัญของกระสายยา	
นอนหลับ สัมผัส		<b>ก้าวทันสุขภาพ</b>	๕๐
<b>สัมภาษณ์พิเศษ</b>	๑๖	แปดปัจจัยจำเป็นของชีวิต :	
ประกาศสงครามกับบุหรี่ ผู้ความท้าทาย		น. น้ำตาลในเลือด (ตอนที่ ๒)	
ระลอกใหม่กับศัตรูที่ชื่อว่าบุหรี่ไฟฟ้า		<b>ต้นไม้-ใบหญ้า</b>	๕๔
<b>บทความพิเศษ</b>	๒๐	พิลังกาศ	
ร่วมป้องกันเด็กไทย ห่างไกลบุหรี่ไฟฟ้า		<b>โยคะศาสตร์</b>	๕๗
<b>ภูมิปัญญาสุขภาพ</b>	๒๓	พัฒนาการของโยคะ ๒,๕๐๐ ปี	
บาล์มหูเสือ...บรรเทาหวัด คัดจมูก		(ตอนที่ ๕ ตอนสุดท้าย) โยคะร่วมสมัย	
<b>ถนนสุขภาพ</b>	๒๗	<b>ชีวิต-งาน-กรรม</b>	๕๙
ความร้อนกับสุขภาพ		ถอดความคิด ภก.สงกรานต์ ภาคโชคดี	
<b>สุขภาพต้องรู้</b>	๓๑	ผู้ใช้เวลามากกว่า ๒๐ ปี ไม่หยุดกรรมรงค์	
กรดไหลย้อน : ห้ามกินอะไรบ้าง		เรื่องเล็กเหล่า	
<b>สุขภาพช่องปาก</b>	๓๕	<b>โรคหู่</b>	๖๕
สเปรย์ฟลูออไรด์ป้องกันฟันผุ		ทำไมร่างกายขาดไอโอดีนไม่ได้?	
ควรใช้หรือไม่		<b>กฎหมายใกล้ตัว</b>	๖๗
<b>มุมมองของดวงตา</b>	๓๘	กรณีเพื่อนไม่ไหวและคืนรถไปแล้ว	
น้ำตาลเทียม กับประโยชน์ที่มากกว่า		ยังต้องรับผิดชอบอะไรอีกไหม?	
การรักษาตาแห้ง			



๓๕

**ดูหนังสือความหมาย** ๖๙

ครอบครัวในมัลดีเวอส์

**บนเส้นทางชีวิต** ๓๓

พุทธวิธี (สัตว์ตรง) สร้างสุข (ที่นี้และ  
เดี๋ยวนี้) : ๖ หลังแห่งปัจจุบันขณะ

**สิ่งละอันพันละน้อย** ๓๘

เรียนรู้จากปราชญ์แห่งหนองโน :  
ปราชญ์ยอมเกิดแก่ผู้ที่ยึดมั่น  
ในการเรียนรู้และนำไปทดลองปฏิบัติ

**คลินิกจิตแพทย์** ๓๙

เหตุบังเอิญในโลกนี้ไม่มี  
ครูหัวใจร้ายยุคไอที

**พลังชีวิต** ๘๓

๕ ความลับสรรค์สร้างชีวิต  
และความสำเร็จ

**สมาชิกหมอชาวบ้านสัมพันธ์** ๘๖

**โครงการสนับสนุน  
นิตยสารหมอชาวบ้าน** ๘๗



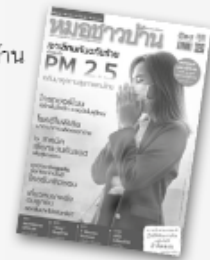
๕๔

**ขอเชิญชวนสมัครสมาชิก  
นิตยสารหมอชาวบ้าน**

- สมาชิกใหม่ วันที่สมัคร..... เริ่มตั้งแต่เดือน.....
- ต่ออายุสมาชิก ชื่อ-นามสกุล.....  
(จัดส่งที่อยู่เดิม ไม่ต้องกรอกข้อมูลคืนค่า)

มีความประสงค์ขอรับเป็นสมาชิคนิตยสารหมอชาวบ้าน

- สมาชิก 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 780 บาท  
สิทธิพิเศษ สมาชิกจะได้รับส่วนลด **15%**  
เมื่อซื้อหนังสือของ สนพ.หมอชาวบ้าน
- สมาชิกอุปถัมภ์ 1 ปี 12 ฉบับ ราคา 700 บาท  
บริจาคให้  วัด  โรงเรียน  
 เรือนจำ  อื่นๆ .....



(หรือให้จัดหาให้)

ข้อมูลที่อยู่จัดส่งหรือออกไปรษณีย์  
ชื่อ-นามสกุล / หน่วยงาน / บริษัท .....

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

ซอย..... ถนน.....

แขวง/ตำบล..... เขต/อำเภอ.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ / มือถือ .....

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

**ชำระค่าสมัครโดย**

- ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) สาขาธนาคารพาณิชย์
- ผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน
  - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 016-2-57832-4 สาขาถนนประดิพัทธ์
  - ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขที่บัญชี 026-2-25837-8 สาขารามอินทรี
  - ธนาคารกรุงไทย เลขที่บัญชี 034-1-77787-0 สาขาประดิพัทธ์

\*\*โปรดติดต่อแจ้งการชำระเงิน กลับมายังสำนักพิมพ์ ทุกครั้ง\*\*



**ช่องทางการส่งใบสมัครและหลักฐานการโอนเงิน**

กรอกใบสมัครและถ่ายรูปใบสมัครแล้วส่งกลับมาก็ (เลือกที่ท่านสะดวกเพียง 1 ช่องทาง)

1. ส่งทาง Line ID : thaihealthbook.com หรือ Line OA ID : @mcbbook
2. ส่งทางโทรสาร 0-2271-1806, 0-2271-0170
3. ส่งทางไปรษณีย์มาที่ บริษัท สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด  
38/8 ถ.ประดิพัทธ์ ซ.10 แขวงพญาไท เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0-2278-5533, 0-2278-1616, 08-6992-0875  
E-mail : mcbpublishing2565@gmail.com

