



22



80

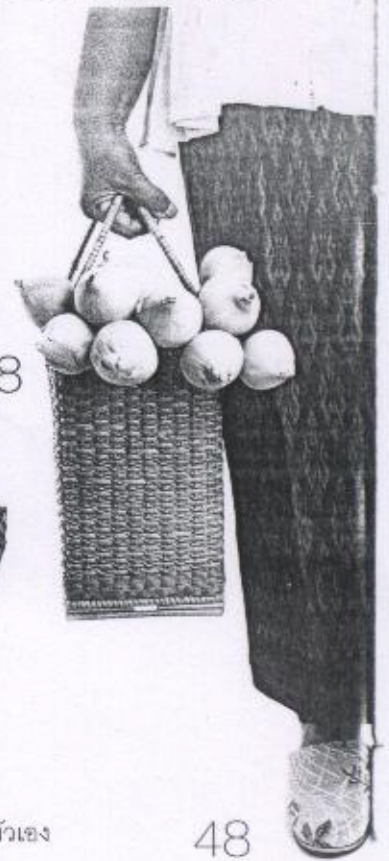
64



90



78



48

ทางเลือกสุขภาพ

- 22 **เรื่องพิเศษ : เปิดรับสมัครอาสาที่ทำงาน**
คุณจะมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานอย่างไรดี หากรู้ว่าเป็นเอดส์...ปัจจุบันโรคเอดส์กำลังเดินเข้ามาใกล้ตัวเรามากขึ้นทุกที การยอมรับและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้ป่วยเอดส์จึงเป็นเรื่องลำดับต้นๆ ที่เราควรปฏิบัติเลยละค่ะ
- 48 **รายงาน : แหล่งพักสุดท้ายของไม้ใกล้ฝั่ง**
คนชราในปัจจุบันชาติที่พึ่งพิง ลูกหลานพากันทอดทิ้ง เพราะคิดว่าเป็นภาระ สุดท้ายกลายเป็นคำถามว่า บ้านของคนชราควรเป็นที่ไหนกันแน่ บ้านพักคนชราอย่างนั้นหรือ...
- 80 **ภาครรรมชาติสู่ตำรับยา : ม่วนอกม่วนใจ๋**
เข้าเฟือกไม้พอกกับ "หมอเมือง"
การหายตัวไปของคนไข้กระดูกหักหลังจากมาเข้าเฟือกแล้วสร้างความสงสัยให้กับทีมแพทย์และพยาบาลเป็นอันมาก คนไข้กระดูกหักเหล่านี้หายไปไหน เราตามไปดูกันที่บ้าน "หมอเมือง" หมอพื้นบ้านของชาวล้านนา ตำบลแม่เปา อำเภอพญาเม็งราย จังหวัดเชียงราย กันค่ะ
- 90 **เพื่อนดีสุขภาพดี : "213 Family" บันไดเพื่อสุขภาพ**
เสียงสอกล้อของจักรยานเสือภูเขาบดเบียดกับพื้นถนนคอนกรีตดังครี๊ดคราด ก่อนจะเริ่มลัดเลาะชอกซอนไปตามทางเล็กๆ ที่รกย่นต์ทุกซอกหมอดสิทธ์สัมผัสน้ำ แต่สำหรับ 213 Family แล้วละก็ ทุกคนในชมรมนี้จะรู้กันว่า ทุกเช้าวันอาทิตย์...การผจญภัย (ไม่หาสุขภาพดี) เริ่มขึ้นแล้ว

สุขภาพแบบพึ่งตนเอง

- 40 **เยียวยาก่อนหาหมอ :**
ห้องอืดท้องเพื่อแก้ได้ด้วยตัวเอง
- 60 **สู่วิถีสุขภาพ :**
จุดทำงานลงตัว ครอบครัวมีความสุข
- 62 **หัวใจสีขาว :**
มาสร้างภูมิคุ้มกันเรื่องเพศกันเถอะ
- 64 **ปลูกใจให้รัก :**
ทำใจอย่างไรเมื่อผู้เป็นที่รักจากไป
- 76 **ช่างคิดช่างทำ :**
ตะกร้าหวาย สานพัดใช้สวย
- 78 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :**
มอบกระเช้าสุขภาพ...มอบสิ่งดีในวันปีใหม่

เรื่องจากปก

- 14 มาเติมสีชมพูให้ชีวิตคู่กันเถอะ
- 22 คุณรับได้ไหม เมื่อเพื่อนเป็นเอดส์
- 40 11 วิธีแก้ท้องอืดแบบธรรมชาติ
- 42 กะเทยแท้ กะเทยเทียม ต่างกันตรงไหน
- 46 Do Everything by Heart- ศรีวิต้า เจนเซน
- 48 ช่วยด้วย! คนแก่ถูกทิ้ง
- 70 ด็อกเตอร์เกือบตายเพราะยารักษาผมเงิ
- 94 มั่งรักหาโรคได้จริงหรือ
- 96 ช่วน เตื่อ แม่ ผิดตรงไหนไม่ทราบ



Contents

ฉบับที่ 149 16 ธันวาคม 2547

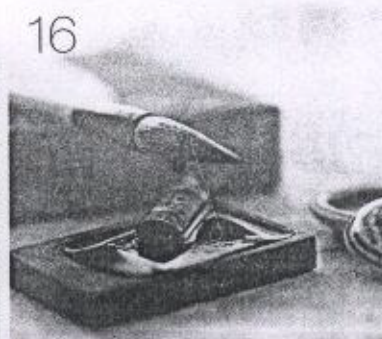
88



46



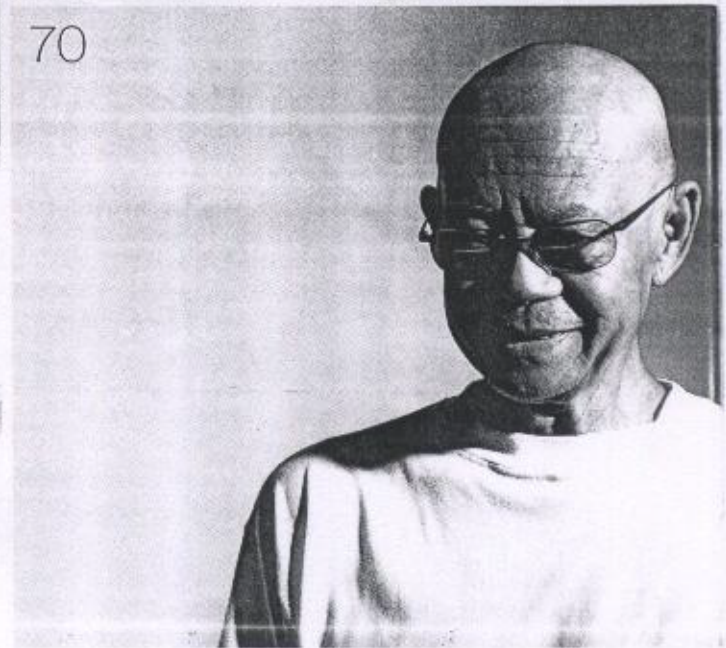
16



84



70



วิถีองค์กรรวม

- 28 มุมมองหมอพรทิพย์ :
ภาคใต้ในมุมมองหมอมข (4)
ตอน ปฏิบัติภารกิจใต้
- 30 รอบบตรปาย :
ยุง (เขียนถึง) นางสาวสยาม
- 34 สักกะถศหิวา :
ภูมิ...ใจ
- 36 คลมกรัก(บ) พว :
สังกะสีมีติดตรงไหน.
- 42 เปิดทองหมอสุดิ :
หนูเป็นกะเทยหรือเปล่า!
- 54 บกกวาม :
การเริ่มต้นแห่งภูมิปัญญา
- 56 ฤชปริญญากษะเพบเทอ :
พืชผักผลไม้ เค็ดลดับอายุยืน
ของไทย
- 84 ม่ารุ :
อายุเรเวท...ในชีวิตประจำวัน
- 94 บกกวามพิเศบ :
ฝั่งรักษาโรคได้จริงหรือ
- 96 ไม้กาหลัง :
อ้วน เตี้ย แค
ผิตตรงไหนไม่ทราบ
- 98 ถาบ-ตอบ :
-โรค GERD ไม่ใช่โรค
- ทั้งครอบครัวป่วยเหมือนกัน
เพราะอาหารเหมือนกัน
- 104 กายเลม

94



บุคคล

- 46 สุขภาพดึกบดง :
ทุกวันเหมือนวันสุดท้าย...
ศิริรัต เจนเซน
- 66 ประสบการณสุขภาพ :
นาทิวักฤติ...คว้านเนื้อควักมะเว็ง
- 69 เกทวิักฤติ :
ไสนัสทำวบ
- 70 บันทักหัวฟ้าแกรง :
ทางตันของหนูลงยา (1)
การมาเยือนของมะเว็งสมอง

ข่าวสุขภาพ

- 12 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 กันโลกสุขภาพ

อาหารและปฏิกภ:

- 8 รากบรรณกริการ
- 10 จดหมายจากพ่ออ่าบ
- 44 ใบนัตสุขภาพ
- 52 บกสีน้ำ
- 74 ใบสนักรสบาขก
- 86 กรัวชีววิต :
ลาบถั่วพู
- 88 ชิววิตชวนชิม :
ชิมอาหารไทยทันสมัย
ที่ Deva
- 102 พักสายชีววิตโฟบ
- 103 อ่าบอะโรในฉบับหน้า

ส...ได้...จะ...มี...ส...ค...ธ

หน้า 38