

สิ่งแวดล้อมในชุมชนให้ถูกสุขลักษณะ และปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวกับการจัดการเรื่องน้ำดื่ม น้ำใช้ ส้วม ขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล การระบายน้ำโสโครก เหตุรำคาญ

- **การบริการสาธารณสุข** หมายถึง เนื้อหาเกี่ยวกับ การรู้จักเลือกใช้บริการด้าน การแพทย์และสาธารณสุข บุคลากรที่เกี่ยวข้องด้านการแพทย์และสาธารณสุข แหล่งบริการด้าน การแพทย์และสาธารณสุขทั้งของรัฐบาลและเอกชน ความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข

- **ความรู้เรื่องเพศ** หมายถึง เนื้อหาเกี่ยวกับ การเจริญเติบโตและพัฒนาการทาง เพศ การป้องกันและแก้ปัญหาความขัดแย้งทางอารมณ์ ปัญหาทางเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม การเลือกคู่ครอง การปรับตัวในชีวิตสมรส การวางแผนและแก้ปัญหาชีวิตครอบครัว

- **สิ่งเสพติดให้โทษ** หมายถึง เนื้อหาเกี่ยวกับ โทษของสิ่งเสพติดร้ายแรง การ ป้องกัน รักษา การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ฝิ่น กัญชา ยาบ้า ยาอี เฮโรอีน มอร์ฟีน ยานอนหลับ ยาระงับ ประสาท เครื่องดื่มชูกำลัง

- **สุขภาพผู้บริโภค** หมายถึง เนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค สิทธิของ ผู้บริโภคการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ การสุขาภิบาลอาหาร การพิจารณาค่าโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่อง ที่ตรงกับระดับความต้องการเนื้อหา ซึ่งท่านต้องการ ให้นิตยสารแนวสุขภาพนำเสนอ และเติมเรื่องที่ท่านสนใจอ่านมากที่สุด โดยพิจารณาความหมายของแต่ละหัวข้อจากนิยามศัพท์ด้านบน

ข้อ	เนื้อหา	ระดับความต้องการเนื้อหา				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	สุขภาพส่วนบุคคล ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ท่านต้องการอ่านมากที่สุด ในหัวข้อนี้.....					
2	โภชนาการ ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ท่านต้องการอ่านมากที่สุด ในหัวข้อนี้.....					
3	สวัสดิกภาพ ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ท่านต้องการอ่านมากที่สุด ในหัวข้อนี้.....					

ข้อ	เนื้อหา	ระดับความต้องการเนื้อหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
4	การปฐมพยาบาล ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ท่านต้องการอ่านมากที่สุด ในหัวข้อนี้.....					
5	โรคติดต่อ ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ท่านต้องการอ่านมากที่สุด ในหัวข้อนี้.....					
6	โรคไม่ติดต่อ ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ท่านต้องการอ่านมากที่สุด ในหัวข้อนี้.....					
7	สุขภาพจิต ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ท่านต้องการอ่านมากที่สุด ในหัวข้อนี้.....					
8	การสุขภาพิบาล ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ท่านต้องการอ่านมากที่สุด ในหัวข้อนี้.....					
9	การบริการสาธารณสุข ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ท่านต้องการอ่านมากที่สุด ในหัวข้อนี้.....					
10	ความรู้เรื่องเพศ ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ท่านต้องการอ่านมากที่สุด ในหัวข้อนี้.....					
11	สิ่งเสพติดให้โทษ ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ท่านต้องการอ่านมากที่สุด ในหัวข้อนี้.....					
12	สุขภาพผู้บริโภค ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ท่านต้องการอ่านมากที่สุด ในหัวข้อนี้.....					
13	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....					

ตอนที่ 4 ความต้องการรูปแบบ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับระดับความต้องการรูปแบบ ซึ่งท่านต้องการให้
นิตยสารแนวสุขภาพนำเสนอ

ข้อ	รูปแบบ	ระดับความต้องการรูปแบบ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	บทบรรณาธิการ เป็นลักษณะข้อเขียนที่ใช้เป็นช่องทางสื่อสารระหว่างผู้จัดทำนิตยสารและผู้อ่าน เขียนบอกเนื้อหาคร่าว ๆ หรือเป็นจดหมายตอบระหว่างบรรณาธิการของนิตยสารและผู้อ่าน					
2	บทความวิชาการ เป็นลักษณะข้อเขียนที่เสนอความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาศัยแนวการวิเคราะห์ หรือวิธีวิเคราะห์และค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ					
3	บทความทั่วไป เป็นลักษณะงานเขียนที่มีวัตถุประสงค์ในการให้ความรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งเป็นหลัก และให้ความบันเทิงควบคู่ไปด้วย					
4	บันเทิงคดี เป็นลักษณะข้อเขียนที่มุ่งให้ความบันเทิงเป็นหลัก เช่น เรื่องสั้น เรื่องเล่า เรื่องที่ให้ความสนุก					
5	ตอบปัญหา เป็นลักษณะของการถาม-ตอบปัญหาสุขภาพต่าง ๆ โดยผู้เชี่ยวชาญในเรื่องสุขภาพ					
6	ข่าวและภาพข่าว เป็นข้อเขียนในลักษณะรายงานสรุปข่าว					
7	สัมภาษณ์ เป็นข้อเขียนในลักษณะการสนทนากับบุคคลในเรื่องสุขภาพ					
8	สาธิต เป็นบทความที่แสดงขั้นตอนในการประดิษฐ์หรือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การประกอบอาหาร งานฝีมือ ภายบริหาร					
9	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....					

ตอนที่ 5 การนำไปใช้ประโยชน์ (เฉพาะผู้เคยอ่านนิตยสารแนวสุขภาพ)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับระดับการนำความรู้ในนิตยสารแนวสุขภาพ
ไปใช้ประโยชน์ของท่าน

ข้อ	การนำไปใช้ประโยชน์	ระดับการนำไปใช้ประโยชน์				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ประมาณอาทิตย์ละ 2 – 3 ครั้ง					
2	ท่านดูแลรักษาสุขภาพ ผิวหน้า ตา หู จมูก ฟัน					
3	ท่านหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ไขมันสูง ไขมันอิ่มตัว ไขมันทรานส์					
4	ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้อ					
5	ท่านเลือกรับประทานข้าวกล้องแทนข้าวขัดสี					
6	ท่านควบคุมน้ำหนักของตนเองให้เหมาะสม					
7	ท่านข้ามถนนบนทางม้าลายหรือสะพานลอย					
8	เมื่อเกิดอุบัติเหตุกับตัวท่านเองหรือกับผู้อื่น ท่านสามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้					
9	ท่านใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันโรคเอดส์ (สำหรับคนโสด)					
10	ท่านหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่คู่สมรส (สำหรับผู้สมรสแล้ว)					
11	เมื่อเกิดความเครียด ท่านสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยวิธีต่างๆ					
12	ท่านดูแลรักษาบ้านให้สะอาดเรียบร้อยอยู่เสมอ					
13	ท่านหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก สเปร์ย ฯลฯ					
14	เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย ท่านสามารถตัดสินใจในการพบหรือปรึกษาแพทย์ได้					
15	ท่านสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้					

ข้อ	การนำไปใช้ประโยชน์	ระดับการนำไปใช้ประโยชน์				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16	เมื่อเกิดปัญหาเรื่องเพศ ท่านทราบแนวทางในการแก้ไขปัญหา					
17	ท่านงดสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และไม่ใช้สารเสพติดใดๆ					
18	ท่านรู้จักเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับความงามโดยไม่หลงเชื่อคำโฆษณา					
19	เมื่อมีปัญหาในการใช้ผลิตภัณฑ์ ท่านติดต่อแหล่งคุ้มครองผู้บริโภค					

ตอนที่ 6 ความคิดเห็นเพิ่มเติม

ท่านมีความคิดเห็น / ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการปรับปรุงนิตยสารแนวสุขภาพในด้านต่อไปนี้อย่างไร

- 1.1 ขนาดตัวอักษร.....
- 1.2 รูปเล่ม.....
- 1.3 การจัดรูปเล่ม.....
- 1.4 ภาพปก.....
- 1.5 ภาพประกอบ.....
- 1.6 โฆษณา.....
- 1.7 ราคา.....
- 1.8 อื่นๆ

ภาคผนวก จ
ตัวอย่างนิตยสารแนวสุขภาพ

ปีที่ ๒๓ ฉบับที่ ๒๗๐ ตุลาคม ๒๕๔๔

ISSN 0125-2275

ISSN 0125-2275



หมอชาวบ้าน

เพื่อชีวิต สุขภาพ สิ่งแวดล้อม

18

ทาง่าย ๆ บริหารร่างกาย วัยสูงอายุ

เพียงวันละ 20 นาที
สดใสมากกว่า แข็งแรงกว่า
เจ็บป่วยน้อยกว่า

**+แบบทดสอบสุขภาพ ว่า
ท่านเป็นผู้สูงอายุที่ยังแข็งแรงหรือไม่?**

**ฉบับพิเศษ
สำหรับผู้สูงอายุ
และลูกหลานที่รัก
ห่วงใยสุขภาพ
ของท่าน**

- ▶ **สลิิด:** บล็อกง่าย บำรุงเลือด หัวใจ แก้อาการ
- ▶ **อีกทางเลือกใหม่**ของการจัดฟัน: ง่าย ไม่แพง
- ▶ **เคล็ดลับ...**การใช้ยาแก้อาการ
- ▶ **เมื่อหมดป่วย** ช่วยตนเองอย่างไร?
- ▶ **หลักการดูแล**ไข้หวัดและแผล/เห็นจุดดำ แสงแวบ
ที่ดวงตา: อันตราย !!/การควบคุมความดันเลือดสูง
/ลมหายใจ กลืนน้ำกลืน (ถาม-ตอบ)

ทางเลือกใหม่เพื่อสุขภาพ

www.chaewajit.com

ชีวจิต

ความลับในบันทึกศรี
พียด อัครศรี

4 วิธีสลายไขมัน
จุดต้นกำเนิด

กินยาให้ตาย...หรือให้หาย

รักษาภูมิแพ้ด้วยชีวจิต

โดย ลลิต อัครกำแหง

ภูมิชีวิตพิชิตหวัดมรณะ

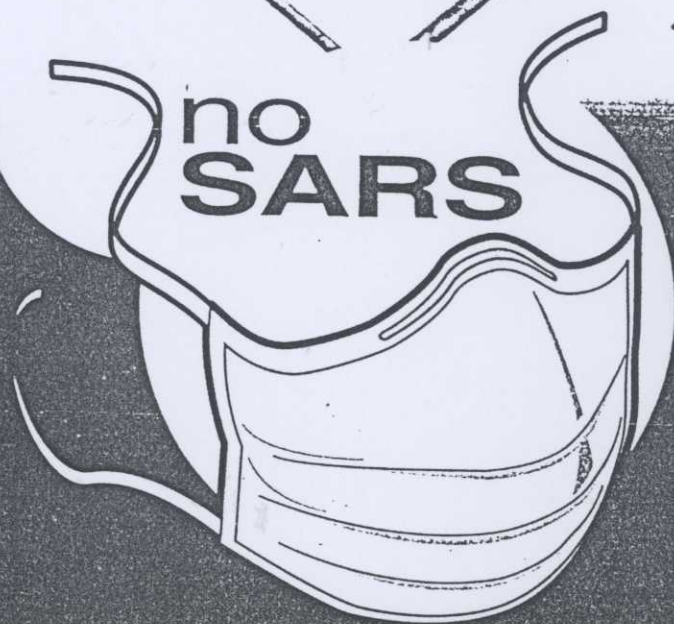


ปกสัปดาห์

ปีที่ 27 ฉบับที่ 4 เดือนพฤษภาคม 2546

ราคา 60 บาท
ISSN 0125-1511

นิตยสารสุขภาพที่ผู้อ่านสูงสุดในประเทศไทย



เมื่อโลกหายใจด้วยความหวาดกลัว "SARS"

โลกได้อะไร หลัง 5 ทศวรรษ
การค้นพบโครงสร้าง DNA

ความจำเสื่อม เพราะน้ำตาลน้อย

"พ่อแม่เป็นเอดส์ตาย ใครดูแลลูก?"

โจทย์ต่อไปของ ดร.พระครูอาทรประชานาถ

10 คำถาม
ก่อนทำศัลยกรรมตกแต่ง

108 เหตุผล
ของคนไม่ออกกำลังกาย

ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๓๐ ประจำเดือน พฤษภาคม ๒๕๕๖

สารประโยชน์เพื่อส่งเสริมคุณค่าสมุนไพรไทย

สมุนไพร

Herb for Health

เพื่อสุขภาพ



สดชื่น ชาบซ่า รับหน้าร้อน ด้วย

ยาหอมไทย

คุยเรื่อง
ความงาม
แบบเบญจกัลยาณี

หวัด
ระงับได้ด้วย คราญ

ส่อนโหนด
ที่ผู้ชายควรมองข้าม

เรื่องของหัวใจในยาสมุนไพร



สารสุขภาพดี เพื่อคุณภาพชีวิตคนไทยวันนี้

HealthToday

THAILAND

ปีที่ 3 ฉบับที่ 27 เดือนมิถุนายน 2546

70 บาท

เทคนิค...
พัฒนาลีลารัก

จับตา...วัณโรค
กลับมาอีกครั้ง!

ต้อกระจก

ปวดประจำเดือน
กับเยื่อบุมดลูกอักเสบ

เคล็ดลับดูแลผิวสวย
ด้วยตัวเอง

www.healthtoday.net/thailand

ISSN 15138178



9 781513 817101



medimedia

ทำ...ผิวสวยด้วยสุขภาพที่ดี
เผยผิวใสๆ ให้เต็มตาของ... บิวบิยู... เฟอร์...

HEALTH & CUISINE

ฉบับนี้ 40 หน้า 150 บาท 31 สิงหาคม 2546 www.healthandcuisine.com

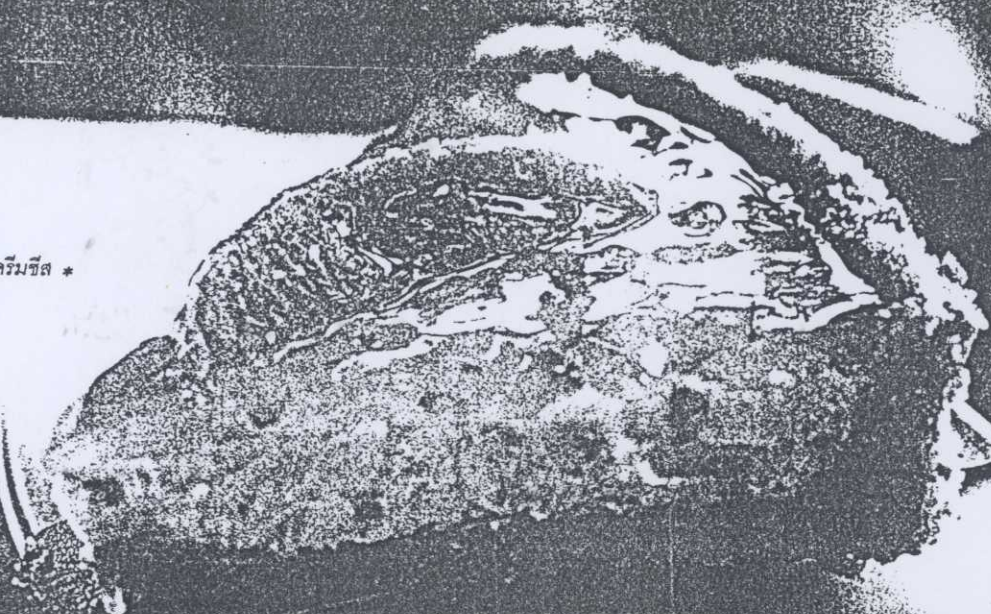
ฉบับ "Fresh Fruit"

ผักสด ผลไม้สด
กินเพิ่มพลังชีวิต

แยมมาร์มาเลดส้มสูตรโฮมเมด

มาร์มาเลดพายครีมชีส *

ละเลียดกับองุ่นลิ้นรางวัลในฉบับ
Mocktail เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ



SMART BUYER MAGAZINE



ฉลาดซื้อ

สนับสนุนวิชาการโดย สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีที่ ๑ ฉบับที่ 54 เมษายน-พฤษภาคม 254๕ ราคา 10 บาท

สไปรulina

อาหารละลายทรัพย์



ดลพร ล้อเสริมวัฒนา

เธอสู้เพื่อลูก

พิเศษ

37 น้ำส้มไฟ

ของดีที่ไม่ต้องซื้อหา
พร้อมวิธีปรุงดื่มง่ายๆ ทำได้ด้วยตัวคุณเอง

เรื่องน่าสนใจ

ทูกซ์ 108 ของบัตรเครดิต

เนสท์เล่เบียร์ของรางวัล

ผิวเด็ก ผิวผู้ใหญ่

ใช้ครีมกันแดดแบบไหนดี

มีอะไรในโคด-ละ-นา “เมื่อหญิงฉวยโอกาสใช้สิทธิ



9 770858 946096



Good Health

Thailand

นิตยสารสำหรับคนรักสุขภาพ

ปีที่ 1 ฉบับที่ 10 เดือนสิงหาคม 25

พิชิตโรค & เสริมสรีระ ด้วย...โยคะศาสตร์

เบ้าศจรรย้าแห่งศาสตร

ป้องกันและบำบัดสารพัดโรค

ช่วยเสริมสร้างสรีระได้ทุกเพศทุกวัย

ศิลปะการนวดเด็ก

สัมผัสรักจากแม่สู่ลูก

Detox-ล้างไส้จาก

SW.ยันฮี

ลดน้ำหนักให้ปลอดภัย

ในวัยรุ่น



ปีที่ 16 ฉบับที่ 103 พ.ศ. 2546

เพื่อสุขภาพเด็ก วัยรุ่น วัยทอง และครอบครัว

อาหาร & สุขภาพ

แปลจากหนังสือสุขภาพต่างประเทศหลายเล่ม โดย พ.อ.หญิงอรุณฉวี เจริญทรัพย์ และคณะ

สมุนไพรรากวา (Kava) ต่อด้านตามเดรียด-กลัดกลุ้ม ได้ดี

ฝี ปากเปื่อย ท้องผูก : สาเหตุและการรักษา

โลหิตจาง เกิดจากหลายสาเหตุ

ไม่ใช่ขาดธาตุเหล็กอย่างเดียว

ตำรวจชีวิตโดยปราศจากโรคเก๊าท์ - ทำอย่างไร?

ขากกระดูก - เกล็ดเคลือบๆ ไกลจะหลับ - ขากกระดูก - มารักษา

สมาธิสั้นในเด็ก : ป้องกัน รักษาด้วยโภชนาการ ได้อย่างไร?

การปฏิบัติเพื่อช่วยให้สุขภาพดีกว่าที่ผ่านมา - ทำอย่างไร?

ไขมันไม่ได้เลวร้ายอย่างที่คิด

ตาเป็นกุ้งยิง - สาเหตุ และการรักษา



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รศ.ธาดาศักดิ์ วชิรปรีชาพงษ์ รองผู้อำนวยการฝ่ายวางแผนและพัฒนา สำนักหอสมุดกลาง
และสังกัดภาควิชาภาควิชาบรรณารักษศาสตร์
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผศ.ดร.สุพรรณา จันทร์ประเสริฐ รองคณบดีฝ่ายบริหาร
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.ยุวดี รอดจากภัย หัวหน้าภาควิชาสุขศึกษา
คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา