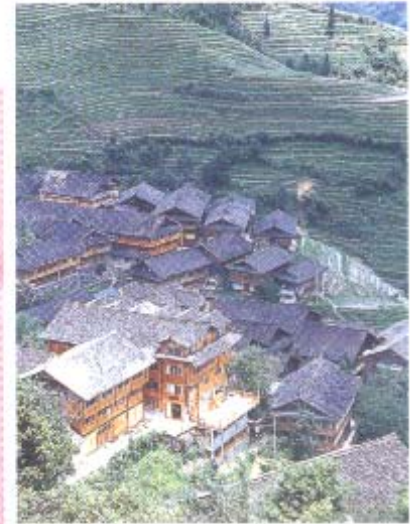


44



52



86

ทางเลือกสุขภาพ

22 เรื่องพิเศษ : ด้วยความคิดถึง ดิน น้ำ ข้าว มารดาแห่งธรรมชาติ

นอกจากความรักของแม่ผู้มีเลือดเนื้อ มีอ้อมกอดที่ทำให้เราอบอุ่น มนุษย์ทุกคนยังมีมารดาแห่งธรรมชาติที่อุ้มชูชีวิตมนุษย์มาตั้งแต่แรกเกิด พระแม่ธรณี พระแม่คงคา พระแม่โพสพ คือมารดาที่คนโบราณให้ความเคารพนบถนอผ่านประเพณี พิธีกรรม แต่ปัจจุบันทั้งประเพณีและหัวใจอันลึกซึ้งที่ถูกมนุษย์มีต่อมารดาแห่งธรรมชาติกำลังสูญหายไป เรื่องพิเศษฉบับนี้ จึงอยากชวนคุณผู้อ่านมาร่วมกันคิดถึงบุญคุณของแม่ธรรมชาติกัน ติดตามได้เลยค่ะ

44 รายงาน :

พ่อแม่เบตตาแก้ปัญหา...ความรุนแรงในครอบครัว

ในปัจจุบัน ชาวเด็กเล็กๆ ถูกฆ่าเพราะอารมณ์ชั่ววูบของพ่อแม่ ชาวที่พ่อแม่ฆ่าลูกสาวที่เพิ่งเต็มเป็นวัยรุ่นไปขายบริการทางเพศ และชาวพ่อ อ่า หรือปู่ ช่มชืดลูกสาวหลานสาวของตัวเอง ปรากฏให้เห็นตามหน้าหนังสือพิมพ์ไม่เว้นแต่ละวัน

อะไรเป็นสาเหตุให้คนที่อยู่ใกล้ตัวเด็กกระทำเช่นนี้ เราขอไปสืบสาวราวเรื่องมาเล่าให้ฟัง เพื่อเป็นข้อเตือนใจให้กับคุณผู้อ่านทุกคนได้หันมาเอาใจใส่เด็กๆ ที่อยู่ใกล้ตัวมากขึ้น

52 โรคภัยใกล้ตัว : “ตกขาว” แบบไหนไม่ธรรมดา

“เกิดเป็นหญิงแท้จึงแสนลำบาก ต้องรักษาความสะอาดมากกว่าผู้ชายหลายเท่า” ที่เป็นเช่นนี้เพราะเกิดเป็นหญิงนั้น นอกจากจะต้องดูแลรูปร่างหน้าตาให้สะอาดงดงามแล้ว เรื่องความสะอาดภายในก็ทำให้ผู้หญิงหลายคนอดวิตกกังวลไม่ได้ โดยเฉพาะ “ตกขาว” หรือ “ระดูขาว” ที่บางคนรู้สึกไม่แน่ใจว่า ตกขาวแบบไหนเรียกว่าปกติ แบบไหนถึงจะเรียกว่าผิดปกติ ชีวิตฉบับนี้ไปค้นหาคำตอบจากคุณหมอมาเล่าให้คุณฟังค่ะ

86 รายงาน : หลงเขิน ดินแดนแห่งคนขยัน

เมื่อเหยยถึงประเทศจีน หลายคนมักนึกถึงกำแพงเมืองจีน หนึ่งในเจ็ดสิ่งมหัศจรรย์ของโลก หรืออีกนัยหนึ่งคือสัญลักษณ์แห่งความขยันและอดทนของบรรพบุรุษจีน จนถึงวันนี้ลูกหลานชาวมังกรก็ใช้ว่าจะละทิ้งความขยันให้อายบรรพบุรุษ ตรงกันข้ามพวกเขากลับยิ่งสร้างสิ่งอัศจรรย์ขึ้นในผืนแผ่นดินจีนอยู่เรื่อยๆ รายงานฉบับนี้เราบินข้ามฟ้าพาคุณผู้อ่านไปเที่ยวเมืองหลงเขินตามไปดูนาขั้นบันได ความอัศจรรย์อันเกิดจากฝีมือลูกหลานชาวมังกรกันค่ะ



เรื่องจากปก	
12	กินวิตามินอย่างไรให้พอดี
14	5 วิธีทดสอบหอบหืด
22	ระลึกถึงพระคุณแม่ ดิน น้ำ ข้าว
36	จินตนาการบำบัด เขียวยาคนซีหิง
42	Grace by Grandma แอน ทองประสม
44	ผ่า คำ ช่มชืด ก๊วยร้ายใกล้ตัวเด็ก
52	ตกขาวแบบไหนไม่ธรรมดา
62	นักกีฬากระสาใจ แพ้ภัยมะเร็งปอด
70	ปางตายเพราะหิวหอม
86	เลียบภูไปดูชีวิตชีวจิตที่หลงเขิน
90	ชีวจิตชวนเที่ยวงาน
HEALTH CUISINE & BEAUTY FESTIVAL	
25-28 สิงหาคม 2548 ที่ศูนย์สิริกิติ์	

Contents

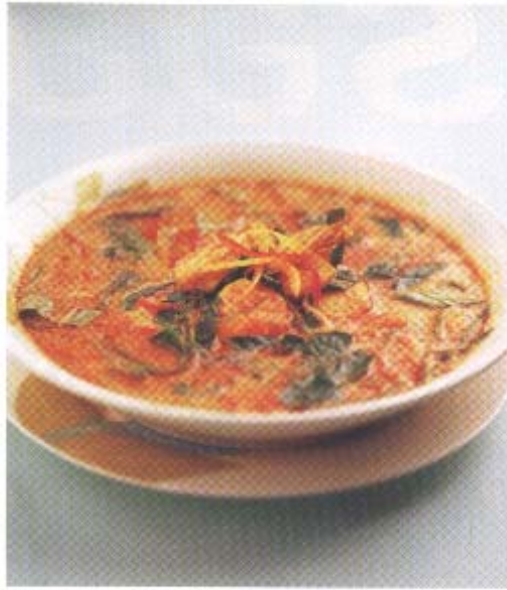
ฉบับที่ 164 1 สิงหาคม 2548

42



วิถีองค์กรรวม

- 30 **มุมมองหมอพรีภักย์ :**
ตายแปลก
- 32 **รวมมิตรป่ายุง :**
จากหนู...จนถึงกระต่าย
- 36 **ดีก็อกซ์หัวใจ :**
คนซึ้ง
- 38 **ระเบียบโบสถ์ :**
ดูดยภาพ
สาระแห่งความสมบูรณ์ (จบ)
- 50 **เปิดห้องหมอสุติ :**
ลูกก่อนห้าม
- 100 **ไม้เกาหลี :**
โคเคน...สูตรพันธมิตรชีวิต
ก้าวเล็กๆ ที่ยิ่งใหญ่
- 102 **ถาม - ตอบ**
- 108 **ท้ายเล่ม**



80

สุขภาพแบบพึ่งตนเอง

- 56 **สุวิทย์สมฤ :**
สมตุลของ "หมอพื้นครึ่งตัว"
- 58 **หัวใจสีขาว :**
วิธีการสกัดการปนเปื้อนให้ไกลตัว
- 60 **ปรงฟ้าให้รัก :**
รักแม่อย่างไรให้เหมือนที่แม่รัก
- 76 **รอบรู้บ้าน :**
รองเท้าจำ...เราจะพาไปพักฟื้น
- 78 **สำหรับไทยเล่าเรื่อง :**
โลกไร้กรรมชั่วข้างสวนผัก

บุคลิก

- 42 **สุขภาพดีกันตั้ง :**
แอน ทองประสม...มียายเหมือนแม่
- 62 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
สู้โรคร้ายด้วยใจนักกีฬา...
จัดรอย นีพัทธสังข์
- 66 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**
เหยื่อ (ตอนจบ) ถึงคราวที่เราต้องสู้
- 70 **นาทิจกฤติ :**
อาหารแสดงหัว
- 92 **ก้าวออกจากกล่อง :**
ชีวิตคนล้านนา ภูมิปัญญาของความสุข

82



ข่าวสุขภาพ

- 12 **เกร็ดสุขภาพ**
- 16 **สรรมาสารพัน**
- 18 **กับโลกสุขภาพ**
- 34 **ในนัดสุขภาพ**

อาหารและปกิณฑ:

- 8 **รากบรรณาธิการ**
- 10 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 74 **รายงานพิเศษ :**
อ้อมกอดทะเล...
อบอุ่นราวอกแม่
- 80 **ครัวชีวิต :**
แกงคั่วน้ำเต้าหู้ใบชะพลู
- 82 **ชีวิตชวนชิม :**
Spring Dining Room
ร้านอาหารของคนรักสุขภาพ
- 104 **รายงานกอร์ส :**
เรามี (มากกว่า) ความสนุก
- 106 **พักสายชีวิตดีฟน**
- 107 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**