

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

รับมือไข้หวัดใหญ่ 2009

ซัวร์หรือม้วนนี้

4 ของขวัญรับวันแม่

สูตรอาหารออร์แกนิก  
ของ รศ. ดร.ศิริยุพา รุ่งเรืองสุข

ผ่าตัดส่องกล้อง โอลิโกไม

ตามรอยธรรม

หลวงปู่มั่น เลียบลำโขง

ชีวิตใหม่หลังหัวใจวายของแครีรี่ กิ่ง

แนะวิธีเลือกน้ำมันมะกอก

5 ปัจจัยเสี่ยงมดลูกป่วย

Active  
Learner

พิ่งกี้ - สาวีกา



ป่วยก็ต้องอ่าน  
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com





90

**90 รายงานพิเศษ : รับมือไข้หวัดใหญ่ 2009 ชัวร์หรือมั่วหืม**

ปัจจุบันการระบาดของไข้หวัดใหญ่ 2009 รุนแรงขึ้น ทำให้หน่วยงานต่างๆ ออกมาตรการเพื่อหยุดการแพร่ระบาดตามไปดูวิธีปฏิบัติการณ์ของเจ้าหน้าที่ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 ว่าแต่ละคนทำงานเข้มข้นและคิดอย่างไรกับมาตรการต่างๆ เหล่านี้

**98 บทความพิเศษ : “ความเป็นแม่” ที่ไม่ต้องถามหา**

บางคนบอกว่า มดลูกถือเป็นสัญลักษณ์ที่บอกความเป็นเพศแม่ หากว่าผู้หญิงต้องตัดมดลูกก่อนวัยอันควร ซึ่งไม่สามารถตั้งท้องได้อย่างแน่นอน หรือมีลูกแล้ว แต่ต้องตัดมดลูกเพื่อรักษาโรคบางอย่าง จึงไม่สามารถมีลูกได้อีก ความเป็นแม่จะยังหลงเหลืออยู่หรือไม่ เรามีคำตอบ



86

**ชีวจิตสไตล์**

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 58 Amarin Book Club
- 76 โบสถ์นครสมาชิก
- 78 ครีวชีวจิต :  
รุ่นเต้าฮวยน้ำขิง
- 82 ชีวจิตชวนชิม :  
ถั่วงอกโตข้ามเมนูสุภาพภรรยา A ที่สวนนายดำ
- 108 จดหมายจากผู้อ่าน
- 110 พักสายชีวจิตโฟน

**สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง**

- 22 DIY กาย - ใจ คลายวิกฤติ :  
พิสูจน์ “ศรัทธา” เยียวยาโรค
- 62 ศิลปะบำบัด :  
ของขวัญที่ไม่มีวันหมดอายุ
- 72 ชีวจิตมือใหม่ :  
ัญพิชสำคัญอย่างไร
- 74 Natural Beauty :  
อุนุ่น + พริกไทยบดลดเซลลูไลท์
- 86 Healthy Green Project :  
แก้อีเปเปอร์มาเช่  
ช่วยน้อง ช่วยโลก
- 94 รายงานพิเศษ :  
ตามรอยช็อคุนยา  
โรคภัยจากยุ่งสาย
- 100 รายงานพิเศษ :  
ตามรอยธรรม  
พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต
- 104 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา :  
เออ...คือว่าบ่แมนเด้อหมอ



**เรื่องจากปก**

10 4 ของขวัญรับวันแม่ 12 แนววิธีเลือกน้ำมันมะกอก 30 ชีวิตใหม่  
หลังหัวใจวายของแลร์รี่ คิง 44 5 ปัจจัยเสี่ยงมดลูกป่วย 52 ผ่าตัด  
ส่องกล้อง โอดะโหม 64 สูตรอาหารลดไขมันของรศ. ดร. ศิริยุพา  
รุ่งเรืองสุข 80 รับมือไข้หวัดใหญ่ 2009 ชัวร์หรือมั่วหืม 100 ตามรอยธรรม  
หลวงปู่ฝัน เลียบลำโขง