

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

5 เรื่องเล่ารอดตาย
จากไข้หวัด 2009

ชวนหัวเราะต้านเบาหวาน

คู่มือรักชีโลก
ฉบับ ดีเจบีเอ็ม ฮุนตระกูล

4 เมฆดอกไม้ รักษาโรค

ปฏิบัติการ
พระสังข์เรียกปลาที่ชุมพร

5 อาการปวดศีรษะอันตราย

รูกฆาต 108
สาเหตุของความดันฯสูง

Balance
for Life
ป๊อป
อารีญา



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

48 เรื่องพิเศษ :

รู้ทัน 108 สาเหตุความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง หรือบางคนอาจเรียกว่า “ฆาตกรเงียบ” เนื่องจากโรคนี้อาจคร่าชีวิตหรือทำให้ผู้ป่วยกลายเป็นอัมพาตได้โดยไม่รู้ตัว ดังนั้นมาหาสาเหตุซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวแต่ทุกคนมองข้ามไป เพื่อคุณจะได้ปลอดภัยจากฆาตกรเงียบรายนี้

48



56 รายงานพิเศษ : ปฏิบัติการคืนชีวิตสู่มหานคร

เมื่อก้าวถึงการฟื้นฟูทะเล หลายท่านคงอดคิดไม่ได้ว่า เราเป็นเพียงมนุษย์ตัวเล็กๆ จะหาญกล้าไปแก้ไขกลไกธรรมชาติแห่งท้องทะเลกว้างใหญ่ได้หรือไม่ ซึ่งความเป็นจริงเราสามารถกู้ทะเลให้กลับมาอุดมสมบูรณ์ดังเดิมได้ด้วยปฏิบัติการ “พระสังข์เรียกปลา”

94 รายงานพิเศษ : 5 เรื่องเล่ารอดตายจากไข้หวัด 2009

ขณะนี้จำนวนผู้เสียชีวิตจากไข้หวัดสายพันธุ์ใหม่ 2009 เพิ่มขึ้นทั่วทุกภูมิภาค หรือมากกว่าความเป็นจริงที่ทำให้หวัดสายพันธุ์ใหม่มีแนวโน้มว่าจะเป็นโรคร้ายที่ประจำฤดูกาลในอนาคต เรามิบทเรียนของคนเคยป่วยมานำเสนอ เพื่อเตือนสติให้เราดูแลสุขภาพกันให้ดี



60



ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาเล่า
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 72 โบนัสสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 60 10 คำถามกับ Healthy Idol : 10 คำถามกับมือป - อาริยา สิริโสภา
- 64 นาทีวิกฤติ : นาทีวิกฤติสมัยเด็ก
- 66 ประสบการณ์สุขภาพ : ทุกมือด้วยชีวจิต การกิจพิชิตมะเร็ง
- 70 บันทึกหัวใจแกร่ง : ลมหายใจของความสุข (2) ชรรมะขงลูก
- 80 สู่วิถีเรียบง่าย : สุขของสาวหัวใจสีเขียว มณีรัตน์ เรเชล ชุนตระกูล

วิถีองค์กรรวม

- 24 ไม้เกาหลัง : หรือผมพีนไปเอง
- 28 ระเบียบโบสถ์ : จิตเต็มแท้
- 32 เปิดห้องหมอสุนิติ : เด็กหญิงลดาวัลย์ (23)
- 36 บทความ : ถ้าไม่อยากตาย หายใจแท้
- 40 เปิดประตูหลังบ้าน : พลังในการรักษาตนเอง
- 88 มนต์รักผักพื้นบ้าน : กระสัง
- 116 ห้ายเล่ม