

ชีวจิต

174

นิตยสารรายบ้กษ ปีที่ 8
1 มกราคม 2549
ราคา 55 บาท

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

ช่วยด้วย!
เครียดทำวูบบนรถเมล์

8 วิธีดูแลเท้า
ของผู้ป่วยเบาหวาน

ร่วมส่งบทความ
"พลังชีวจิต"
ชิงรางวัล

เริ่มต้นปีใหม่
ด้วยอาหารเข้า
เพื่อสุขภาพ

9 สาเหตุ
ขบวม
ของปผู้สูงวัย

เชิญร่วมงาน
สุขภาพดีสัญจร
ครั้งที่ 2

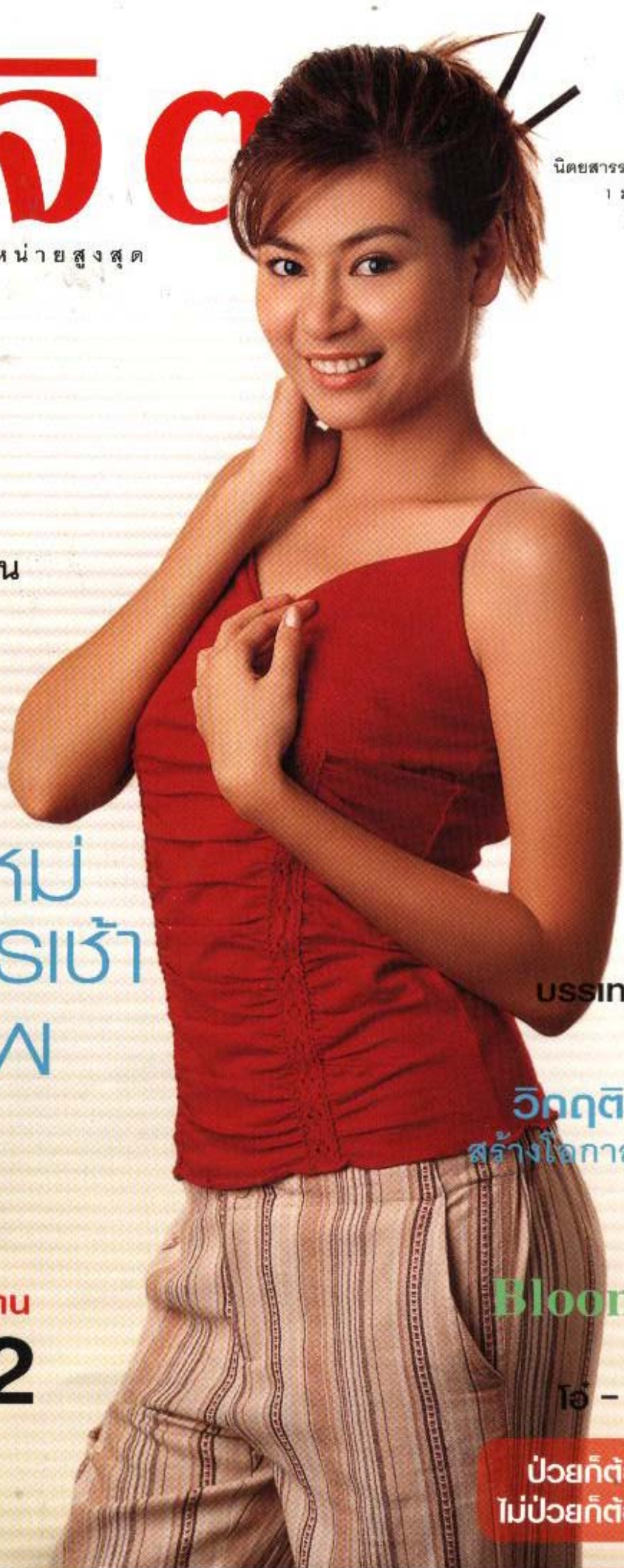
www.cheewajit.com

ISSN 1513-086-X



01

9 771513 1086003



7

เทคนิค
บรรเทาอาการ
เมาก้าง

วิกฤตสินามิ
สร้างโลกาสชุมชน

Blooming
Girl

ไอ้ - ภัคจิรา

ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน



Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
1 มกราคม 2549

23 ธ.ค. 2549

*** ท้องผูก ***
คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ทางเลือกสุขภาพ

20 **ถาม-ตอบ :** ขอดึงสักนิดเรื่องยารักษา มะเร็ง

30 **เรื่องพิศม :** เลือกอาหารเข้าตุ๋นใจได้สุขภาพ

การขาดอาหารเข้าอาจทำให้คุณหงุดหงิด อารมณ์เสียด่าง และอ่อนเพลีย ยิ่งช่วงสายใกล้เที่ยงจะเกิดอาการโมโหหิวได้ง่าย โดยเฉพาะเด็กในวัยเรียนไม่ควรขาดอาหารเข้าอย่างยิ่ง เรื่องพิเศษฉบับนี้จึงนำเมนูอาหารเข้าหลากเมนูมาแนะนำกัน ที่สำคัญ เตรียมง่าย อร่อย และได้คุณค่า เพื่อสร้างพลังงานสำหรับการเริ่มต้นวันใหม่ค่ะ

44 **โรภภัยใกล้ตัว :** เท้าจ้ำ เบาหวานขอโทษ

ถ้าบอกว่าตอนนี้เบาหวานกำลังครองโลก คุณจะเชื่อไหมคะ ถ้ายังไม่เชื่อ ลองมองไปรอบๆ ตัว แล้วจะพบว่ามีคนที่เรารู้จักเป็นเบาหวานอย่างน้อยหนึ่งคนอย่างแน่นอน “โรภภัยใกล้ตัว” ฉบับนี้ขอตามกระแสโลกด้วยการนำเรื่องเบาหวานกับเท้า ซึ่งเป็นหัวข้อธรรมดาในวันเบาหวานโลก เพื่อให้ประชากรทั่วโลกหันมาเอาใจใส่สุขภาพ

48 **รายงาน :** วิภฤตีสินา มิ สร้างโอกาสชุมชน

เข้าวันที่ 26 ธันวาคม พ.ศ. 2547 มหันตภยคลื่นยักษ์สินา มิ ได้นำพาความหายนะเข้าสู่พื้นที่ภจภหวัดแถบชายฝั่งทะเลอันดามัน บัดนี้หนึ่งปีผ่านไป สภาพความเป็นอยู่ของพี่น้องผู้ประสบภยเป็นอย่างไรบ้าง เราจะเดินทางไปพุดคุยไต่ถามทุกข์สุขของพวกเขาด้วยกัน

92 **ต้นทางสุขภาพดี :**

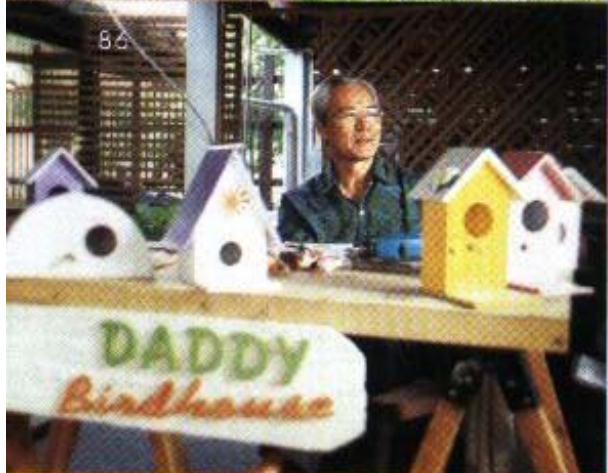
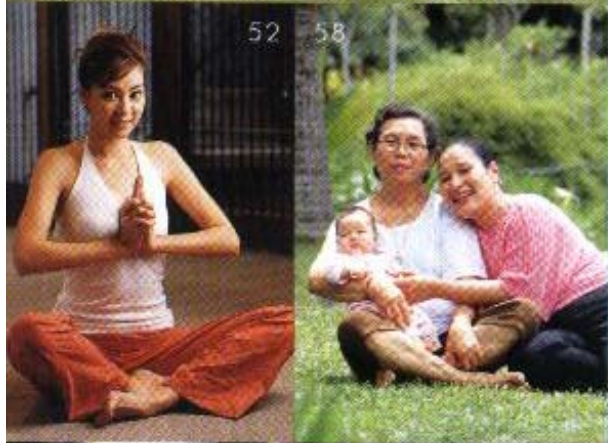
ต้นทางน้ำเอนไซม์สับปะรด เพื่อประโยชน์สารพัด

นอกจากสับปะรดจะเป็นผลไม้ที่มีรสชาติดมหวานแล้ว คุณผู้่านรู้ไหมคะ ถ้านำสับปะรดมาคั้นเป็นน้ำเอนไซม์ ร่างกายเราจะได้รับเอนไซม์โบรมีเลนซึ่งมีคุณสมบัติพิเศษที่ช่วยในการย่อยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ช่วยลดอาการบวมเจ็บจากภการระแทกและผ่าตัด และประโยชน์อื่นๆ อีกมากมายจากผลไม้ชนิดนี้ อยากทราบคุณค่าอันหลากหลาย และวิธีเลือกซื้อสับปะรดให้หวานฉ่ำ ค่าตอบรออยู่ด้านในคะ



เรื่องจากปก

10 7 เทคนิคบรรเทาอาการเมาค้าง **12** 6 สาเหตุขบวมของผู้งวัย **30** เริ่มต้นปีใหม่ด้วยอาหารเข้าเพื่อสุขภาพ **37** เชิญร่วมงานเพื่อสุขภาพดีสัญจร ครั้งที่ 2 **44** 8 วิธีดูแลเท้าของผู้ป่วยเบาหวาน **48** วิภฤตีสินา มิ สร้างโอกาสชุมชน **52** Blooming Girl ใต้-ภคจิรา **61** ช่วยด้วย! เครือช้าวูบบนรถเมล์ **90** ชุมส่งบทความ “พลังชีวจิต” จึงรางวัล



Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8

1 มกราคม 2549

วิถีองค์รวม

- 24 มุมมองหมอพรทิพย์ : ล้างโคลน
- 26 ไม้กาหลัง : ถ้าคุณมีเวลาอยู่บนโลกใบนี้อีก (ตั้ง) หนึ่งปี...
- 38 ตักกอกซ์หัวไค : วิฤตติชีวิต
- 40 ระเบียบโบลด์ : คนเราติดอะไร (เบญจขันธ์)
- 46 เปิดห้องหมอสุติ : หูดหงอนไก่
- 100 ท้ายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

- 8 เกร็ดสุขภาพ
- 14 สรรมาสารพัน
- 16 กันโลกสุขภาพ
- 42 ใบนัดสุขภาพ

บุคคล

- 52 สุขภาพดีกตัง : หน้าใสไร้สิ่วสูตรนางร้าย...ไอ้-ภักชีรา
- 58 ประสบการณ์สุขภาพ : มะเร็งจากคนใกล้ตัวช่วยเตือนใจ
- 61 เกทวิวกฤติ : เตรียมตนวูบ
- 62 บันทักหัวใจแกร่ง : จะรักเธอตลอดไป (ตอนจบ) ยอมแพ้...ยิ่งแพ้
- 86 ก้าวออกจากกล่อง : สุมิตร พุกกะเวส...ความพอเพียงสร้างความอิสระ

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 51 สุวัตสมดุล : ชีวิตนี้ทำได้...ไม่ต้องเดี๋ยว
- 54 หัวใจสีขาว : ขนกันลงมือทำเพื่อผู้พิการ
- 56 ปรงฟ้าหิรัญ : ได้เวลาชวนเจ้าตัวเล็กมาช่วยงานบ้าน
- 72 เพื่อนดีสุขภาพดี :
เด็กอ่อนก่อนตาย...เมล็ดพันธุ์ของกลุ่มแสงเทียน
- 76 เลือกรับเลือกสุขภาพ : ปีใหม่นี้กินอาหารสุขภาพกันนะ
- 78 รบร้อนบ้าน : ล้างตู้เย็นรับปีใหม่กันเถอะ
- 83 สำหรับไทยเล่าเรื่อง : มะเขือเทศกินขโมย
- 90 พลังชีวิต : หัวใจไม่เคยท้อ

อาหารและปกิณกะ

- 6 จากบรรณาธิการ
- 68 ถั่วบัวจิต : ยำหัวปลี
- 70 บัวจิตชวนชิม : ชิมอาหารเวียดนามรสเลิศที่เลิศ คานัง
- 80 เกี้ยวสนุกสุขภาพดี : คินสู่ธรรมชาติที่หลวงพระบาง
- 96 จดหมายจากพู่อาน
- 98 พักสายบัวจิตโฟบ
- 99 อ่านอะไรในฉบับหน้า