

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

10th
anniversary
ชีวจิต

Healthy
Time

แอน - อลิษา

10 อาหาร เพิ่มไขมันดี

กาแฟ อหิวาต์ระบาดแล้ว

วิธีเลือกรองเท้า บรรเทาโรค

หนุ่มนักบริหาร ปีนจักรยาน พิชิตเกาต์

สูตรถั่วเขียว ลบจุดต่างตา

มะเร็งข้อเท้า ของสาวสวย

โอดก...งมหาย หรือได้สุขภาพ

อาชีพไหน เสี่ยงเข้าเลื่อม

ชีวจิต
Healthy
Green
Project

ฉลอง 10 ปี

ชมรมรำกระบองสวนสมเด็จฯ

เวิร์กกันตามธาตุ ของคนยุคใหม่



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

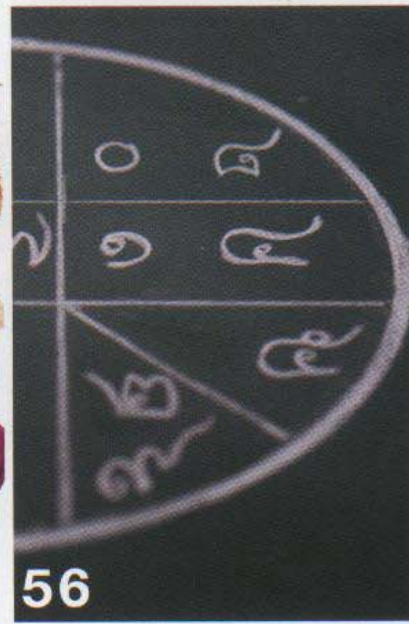
www.cheewajit.com



42



46



56

88



Contents :

ทางเลือกสุขภาพ

42

รายงานพิเศษ :
อหิวาต์...โรคร้ายใกล้ตัว

ปัจจุบันหลายคนอาจคิดว่าอหิวาต์เป็นโรคใกล้ตัว แต่ข้อมูลล่าสุดพบผู้ติดเชื้ออหิวาต์รวม 50 จังหวัด โดยมีสถิติที่น่าสนใจระบุว่า ภายในเวลาเพียงเดือนครึ่ง (ข้อมูลล่าสุด 8 ธันวาคม 2550) มีจำนวนจังหวัดเพิ่มมากขึ้นถึง 22 จังหวัด จากเดิม 28 จังหวัด ความจริงสถานการณ์การระบาดคืออะไร แล้วเราจะป้องกันได้อย่างไร เรามีข้อมูลมาเสนอค่ะ

46

เรื่องพิเศษ :
บันทึกกินตามธาตุ
ของสาวทำงาน

ตามทฤษฎีแพทย์แผนไทยเชื่อว่า หากธาตุทั้งสี่ในร่างกายมีความสมดุลจะไม่เจ็บป่วย ฉบับนี้เราจึงสรรหาเมนูอาหารผัก ผลไม้ เครื่องดื่ม ของหวาน ซึ่งสามารถปรับธาตุเจ้าเรือนของคุณให้สมดุลเพื่อเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสดใสมาฝาก

56

รายงาน :
โหลก...ม गया หรือได้สุขภาพ

เชื่อหรือไม่ว่า การแก้อโหลกได้รับความนิยมอย่างสูง จนส่งเสริมให้ธุรกิจหมอดูกลายเป็นธุรกิจพันล้าน เหตุใดความเชื่อเรื่องโหลกจึงมีอิทธิพลแทรกซึมเข้าสู่ชีวิตประจำวัน หากเลือกจะเชื่อหรือนำมาใช้ เชื่ออย่างไรเรียกว่าว่าง गया แล้วเชื่ออย่างไรจึงได้สุขภาพดี เรามีคำตอบ

88

ต้นทางสุขภาพดี :
ตามรอยรองเท้า
คู่ไหนที่เหมาะกับคุณ

วันนี้รองเท้ากลับกลายเป็นของจำเป็นที่ขาดไม่ได้ ถึงขนาดที่ใครไม่สวมรองเท้าก็คงไม่กล้าออกจากบ้านไปทำธุระที่ไหนเลย วิวัฒนาการในการสวมใส่รองเท้ามีความเป็นมาอย่างไร และเราจะควรจะเลือกรองเท้าแบบไหนให้เหมาะกับตัวเอง ไปตามหารองเท้าคู่ไหนด้วยกันค่ะ



เรื่องจากปก :

10 สูตรถั่วเขียวลบลจุดต่างด้า 14 10 อาหารเพิ่มไขมันดี 20 อาชีพไหนเลี้ยงเข้าเสื่อม 42 กาฬยูก อหิวาต์ระบาดแล้ว 46 วิธีกินตามธาตุของคนยุคใหม่ 56 โหลก...ม गया หรือได้สุขภาพ 60 หมูนักบริหารบันจ๊ากรยานพิชิตเกาต์ 66 มะเร็งข้อเท้าของสาวสวย 72 Healthy Time แอน-อลิษา 88 วิธีเลือกรองเท้าบรรเทาโรค 94 ฉลอง 10 ปี ชมมร่ากระบองสวนลุมฯ



72



78



86



98

Contents :

วิถีองค์กรรวม

- 22 บทความอาจารย์สาทิส : หุด-ไผ่ไม่ใช่เรื่องเล็ก เมื่อโลกไร้“เวลา”
- 28 ระเบียบโบสถ์ : คาถาคักดีศีลพิธีของชาวพุทธ
- 30 ไม้เกาหลัง : อย่าเปรียบกับการเมือง จงหาความสุขจากความขัดแย้ง
- 34 รวมมิตรป่าyoung : เที้ยวเฟื่องเมืองสป่าเกตดี (1) คัมแบ็กทูซอร์เรนโต
- 36 บทความ : บันน้ำให้เป็น“น้ำแข็ง”
- 40 เปิดห้องหมอสูดิต : นิยายชีวิตของเด็กหญิงสุพรรณิการ์ (7)
- 92 บทความ : วันว่างกลางนาบัว
- 108 ท้ายเล่ม (พิเศษ)

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 26 ใบนัดสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 60 ประสบการณ์สุขภาพ : บันจักรยานพิชิตเกาดี
- 64 นาทีวิกฤติ : เหตุร้ายเพราะใจเร็ว
- 66 บันทิกหัวใจแกร่ง : ก้าวที่กล้าของสาวน้อย ตอนที่ 1 เสียขา=สูญเสียทุกอย่าง
- 72 สุขภาพดีคนดัง : ดูแลตัวเองในวันว่าง

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 70 สุวิติสมดุล : หลักสำคัญของชีวิตคู่
- 84 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : กินผลไม้ ชมสวน... ตลาดน้ำบ้านแพ้ว
- 86 รอบรั้วบ้าน : ดูแลเฟอร์นิเจอร์ไม้ด้วยวิธีบ้านๆ
- 94 เพื่อนดีสุขภาพดี : ครบรอบ 10 ปี ที่ชมรมรำกระบองสวนลุมพินี
- 102 Healthy Green Project : ภัยขยะหลอดไฟ

ชีวิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 54 โรคภัยใกล้ตัว : 6 ข้อคาใจเมื่อฟอกเลือดต่ออายุไต
- 74 รายงานพิเศษ : ทลายความเชื่อายด้วยไม้กระบอง
- 76 โบสถ์ครสมาชิก
- 78 ครวัชีวิต : พระไล้เต้าหู้-เห็ด
- 80 ชีวิตชวนชิม : ทำเลื้อ ทำสวน ทำอาหารเพื่อสุขภาพ
- 93 Amarin Book Club
- 98 รายงานพิเศษ : เลือกซื้ออิสระ เลือกตลาดพื้นบ้าน
- 104 จดหมายจากผู้อ่าน
- 106 พักสายชีวิตจิตโฟน