

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

ทำงานเป็นกะ
ระวัง **เบา**

วิจัยล่าสุด บริจาคเลือดบ่อย
ต้านมะเร็ง

ถือป - ตารณีบุช
เลิกเหล้า
ด้วยการปฏิบัติธรรม

26 วิธี
เอาชนะ **SLE**
ของสาวทำงาน

กินจีเอ็มโอเสี่ยงเป็นหมัน
โดย สาทิส อินทรกำแหง

แป้งพัตหน้า
เลือกอย่างไรไม่ให้แพ้

สมองป่วยเพราะทีวี

ธรรมะจากขยะที่วัดล้านขวด
ศรีสะเกษ

ทำโยคะเสริมพลัง
ระบบย่อย

กดจุด แก้ตาบวม

อบเชย + น้ำผึ้ง
รักษาสิว



Happiness
Saving
พอลล่า เทเลอร์



นิตยสารสุขภาพ
และเครื่องสำอาง



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



contents

วิถีองค์กรรวม

- 24 เปิดประตูหลังบ้าน :
ฝั่งเธอ (ไว้) ที่ปลายฟ้า
ด้วยรักและอาลัย (ต่อ)
จี.เอ็ม.โอ๊ย!! (ต่อ)
สามมือกับความแก่
- 32 ระเบียบโบสถ์ : รู้จักเจรจา
- 38 รวมมิตรป่ายูง : เฉิมแต่น่ารัก
- 40 เปิดห้องหมอสุนิติ :
นิยายชีวิต
ของเด็กหญิงสุพรรณนิการ์ (13)
- 44 บทความ :
แกงเลียงผักปลัง
- 100 บทความ : กินอยู่หลับนอน
- 108 ไม้เกาหลัง : ท่านอ้วนเกินเหตุ
เพราะ “กินทุกอย่างที่ขวางหน้า”
- 116 ท้ายเล่ม

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 64 สุวิตีสมดุล :
ชีวิตมีค่าเมื่อรู้ว่าอยู่เพื่อใคร
- 88 รอบรั้วบ้าน : แก้วสารพัดกลิ่นในบ้าน
- 90 Healthy Green Project :
ชยะกับธรรมชาติที่วัดล้านขวด

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 30 ไบอนด์สุขภาพ

ชีวิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 56 Photo Essay : คนแก่คนเก่า
- 82 ครีวชีวิตจิต : สลัดผักหอยเชลล์ย่าง
- 84 ชีวิตจิตชวนชิม :
ของกินบ้านเฮา เมืองลำปาง
- 94 รายงานพิเศษ :
สนุกได้สุขภาพกับ...
ข้าวหม้อแกงหม้อสัจจร
- 98 Amarin Book Club
- 112 จดหมายจากผู้อ่าน
- 114 พักสายชีวิตจิตโฟน

คนรักสุขภาพ

- 62 สุขภาพดีคนดัง : ออมความสุข
- 66 ประสบการณ์สุขภาพ :
เลิกเหล้าด้วยการปฏิบัติธรรม
- 70 นาทีวิกฤติ : เกือบตายเพราะชาวนา
- 72 บันทึกรักหัวใจแกร่ง :
เรื่องเล่าจากหัวใจพ่อ (1)
ผู้ถือหางเสือของเรือลำน้อย

