

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

9 คนดี
สู่วิถีสุขภาพ
ตามรอยในหลวง

ชีวิตเรียบง่าย

ฉบับคุณพ่อนักธุรกิจ

ต้น โออีซี, ไบบูลย์ ไวความคิด

แอวกาด 5 บาทที่เจียงของ

เตือนโทร.บาน

เสียงโรคผิวหนัง

8 ข้อควรระวัง
ก่อนการ **REUSE**

เรื่องจริงผ่านใจ

ของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย

4 อาหารมหัศจรรย์
สลายไขมัน

DIY
Happiness
นุ่ม - คีรพันธ์



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



ชีวจิต | content

1 ธันวาคม 2551

34 เรื่องพิเศษ : “คำสอนพ่อ” ในดวงใจ

ปี 2551 นี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงเจริญพระชนมพรรษาครบ 81 พรรษา ชิวจิตจึงอยากเกิดพระเกียรติพระองค์ท่าน ด้วยการเชิญคนดีที่น้อมนำพระราชดำรัสและพระบรมราโชวาทมาปรับใช้เพื่อสร้างชีวิตที่ดีงาม



44 รายงาน : Reuse ลดขยะปลอดภัย

ทุกวันนี้กระแสโลกรื้อนทำให้ทุกคนหันมาให้ความสนใจกับการจัดการทรัพยากรอย่างคุ้มค่า โดยเฉพาะวิธีการใช้ซ้ำ (Reuse) เรามีข้อมูลผลิตภัณฑ์ที่สามารถใช้ซ้ำได้ และตลอดจนข้อควรระวังก่อนนำวัสดุมาใช้ซ้ำ

48 รายงานพิเศษ : หมู่บ้านสุขภาพดีด้วยพลังงานทางเลือก

ถ้าจะบอกว่าการใช้พลังงานทางเลือกในระดับครัวเรือนไม่ใช่เรื่องเพ้อเจ้อ แต่เป็นความจริงที่เกิดขึ้นในเมืองไทยมานานแล้ว จะเชื่อกันไหม ติดตามไปเยี่ยมชมวิถีชีวิตของหมู่บ้านพลังงานทางเลือก ณ หมู่บ้านไร่ป่าคา จังหวัดลำพูน กันค่ะ

วิถีองค์กรวม

22 เปิดประตูหลังบ้าน :

- พอกับยาลูกกลอน
- ยาลูกกลอนของพ่อ
- อยากได้เพื่อนรุ่นเดียวกันบ้าง
- ขอขอบพระคุณเรื่อง “บ้านประตูเฒ่า”

52 ไม้เกาหลัง :

การเมืองกับชุดชั้นใน...
เกี่ยวกับตรงไหน

56 ระเบียบโบลด์ : สัมมาสมาธิ

60 บทความ : กินดี ยาอายุวัฒนะจริงหรือ

64 รวมมิตรป่ายูง : ลอยกระทงที่อัมพวา

68 เปิดห้องหมอสูติ :

เด็กหญิงลดาวัลย์ (6)

90 มนต์รักผักพื้นบ้าน : ผักกูดพลัดถิ่น

112 บทความ : จิตอาสา

120 ท้ายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

10 เกร็ดสุขภาพ

16 เก็บข่าวมาแล้ว

18 ทันโลกสุขภาพ

58 ไขนัดสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

72 ประสบการณ์สุขภาพ :

เมื่อคุณพ่อ (จอมดี๋อ) เรียนรู้วิถีชีวจิต

76 นาที่วิฤติ : ป้อนยาลูกจนเกือบ...แ่

82 สุขภาพดีคนดัง :

5 ความสุขในบ้านของหนู่น



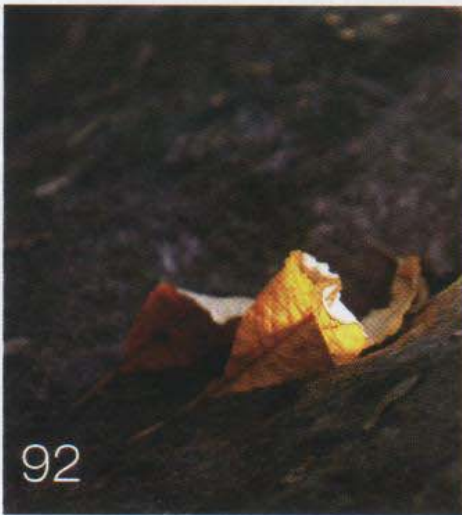
44



78 บันทึกหัวใจแกร่ง :

บทเรียนล้ำค่าจากลูก (1) ก้าวอย่างสู้การเรื้อรังรู้

ใครว่ามีแต่แม่เท่านั้นที่ทำหน้าที่ดูแลลูกที่เจ็บป่วย ได้ดีเยี่ยม พ่อ-คุณไพบูลย์ ไวกวามดี คือตัวแทนของพ่อผู้แสนดี ซึ่งทำหน้าที่ดูแลลูกชายที่สมองผิดปกติเนื่องจากประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์ ติดตามเอาใจช่วยคู่พ่อ-ลูกที่ร่วมกันต่อสู้ปัญหาสุขภาพและปัญหาชีวิตกันค่ะ



92 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : สุดท้ายของชีวิต

ถ้าเวลาช่วงสุดท้ายของผู้ป่วยมะเร็งคือความทุกข์ทรมานและความหวาดกลัว คุณพัชรินทร์ แก้วรัตน์ พยาบาลประจำศูนย์มะเร็งทิวทิศน์ ราชบุรี คือผู้ที่ช่วยปลอบประโลมความทุกข์โศกเหล่านี้ ติดตามวิถีดูแลผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้ายของเธอได้ในเล่ม

108 ต้นทางสุขภาพดี : เข้าใจคุณพ่อ...ทำไมต้องเครียด

เคยสงสัยไหมคะว่า ทำไมคุณพ่อเราถึงเครียดง่าย ไม่ใช่เพียงแต่การต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำครอบครัวเท่านั้น แต่แท้จริงแล้วความเครียดนี้ยังเกิดจากปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมอีกมากมาย ตามหาคำตอบเพื่อจะช่วยดูแลสุขภาพคุณพ่อและคุณผู้ชายใกล้ตัวกันค่ะ



สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 84 ชีวิตมือใหม่ : กูรูชีวจิต
- 88 สุวีถีเรียบง่าย : ลดน้ำหนักแบบง่าย ๆ สไตล์ ดัน ภาสกรนที
- 89 ศิลปะบำบัด : “พ่อ” คือผู้ให้ชีวิต
- 94 Healthy Green Project : ชูบชีวิตใหม่ให้หะยะพวงหรีด
- 104 รอบรั้วบ้าน : มาจัดห้องน้ำให้คุณยายกันเถอะ
- 106 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : แอวกาด 5 บาทที่เจียงของ

ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 98 ครีวชีวจิต : เผื่อเห็น
- 100 ชีวจิตชวนชิม : มาให้...ความรัก (คุณพ่อ) กัน
- 114 Amarin Book Club
- 116 จดหมายจากผู้อ่าน
- 118 พักสายชีวจิตโฟน



เรื่องจากปก

10 4 อาหารหัดจรรยาสลายไขมัน 18 เตือนโทร. นาน เลี่ยงโรคผิวหนัง 34 9 คนตีสุนัขสุขภาพตามรอยในหลวง 44 8 ข้อควรระวังก่อนการ Reuse 78, 88 ชีวิตเรียบง่าย ฉบับคุณพ่อนักธุรกิจ ดัน ไออิชิ, ไพบูลย์ ไวกวามดี 92 เรื่องจริงผ่านใจของผู้ป่วยมะเร็งระยะสุดท้าย 108 แอวกาด 5 บาทที่เจียงของ