

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

ชีวจิตโพล...เศรษฐกิจตก
คนไทยปรับตัวอย่างไร

ให้เลือดช่วยชีวิตคน
โดย สาทิส อินทรกำแหง

4โรคร้อนจากแดดเผา

เตรียมเท้า
ลุยร้อนรับฝน

โรคมาบตาพุด เรื่องเล่าไม่มีวันจบ

สัมภาษณ์สินเจริญบุรธาเธอร์ส
ก๊วนบ้านอารมณ์ดี

หลากหลายวิธีเดิน รักษาอัมพฤกษ์

เหตุเกิดที่ลีนี่ โดย สุทธิชัย หยุ่น



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

แถมฟรี! ส่วนลด
20 ร้านอาหารชีวจิตทั่วประเทศ

Eco-Chic
Style
วันเสาร์-วันอาทิตย์



42 เรื่องพิเศษ : รับมือ “สุขภาพเท้า” จากหน้าร้อนสู่หน้าฝน

คุณทราบหรือไม่ว่าช่วงปลายฤดูร้อนก่อนเข้าฤดูฝน นอกจากการเปลี่ยนแปลงของอากาศจะกระทบกับสุขภาพได้ง่ายแล้ว อวัยวะที่คนมักมองข้ามอย่าง “เท้า” ก็ประสบปัญหาด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นโรคเชื้อราที่เท้าหรือโรคเท้าเหม็น มาหาทางป้องกันและดูแลสุขภาพเท้ากันค่ะ

50 รายงานพิเศษ : ชีวิตโพลโครงการ 7 เศรษฐกิจตก กำลังใจไม่ตก

พิษเศรษฐกิจไร้ทำให้เราทุกคนท้อแท้สิ้นหวัง เพราะจากผลของชีวิตโพลโครงการ 7 สรุปออกมาว่า “คนกรุงเทพฯยังมีกำลังใจดีในการรับมือกับปัญหาเศรษฐกิจ” นอกจากนี้ยังมีผลสำรวจการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อแก้วิกฤติการเงินมาฝากด้วย

42



ข่าวสุขภาพ

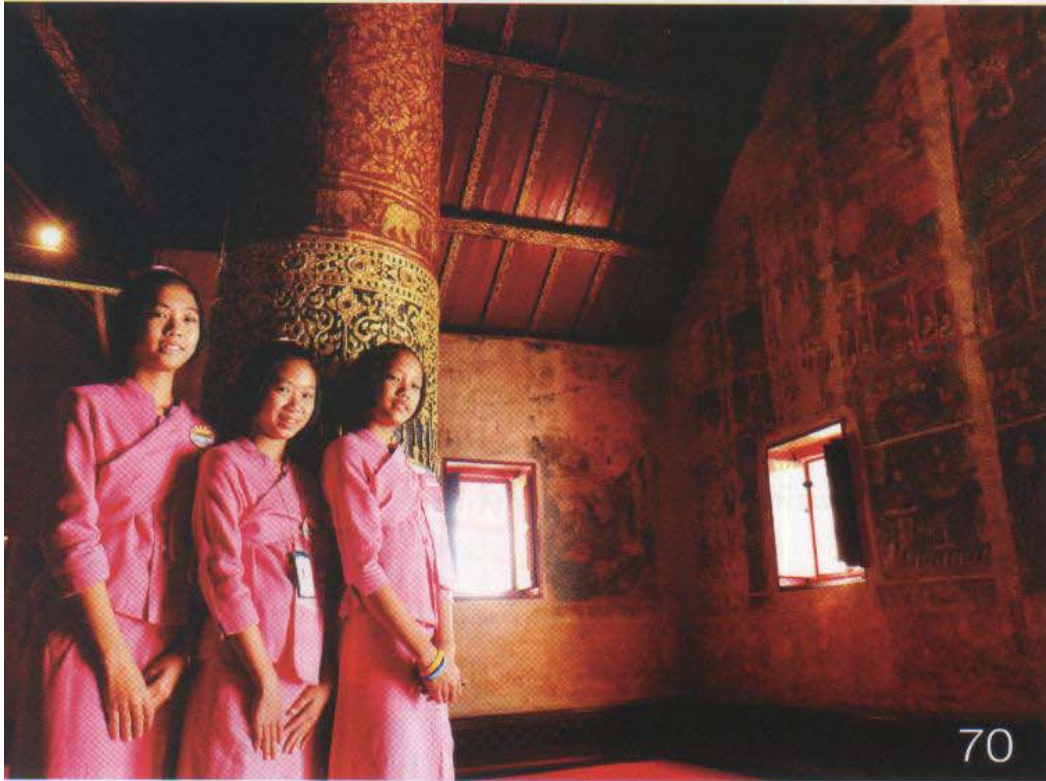
- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาแล้ว
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 40 ไบอนด์สุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 54 ประสพการณ์สุขภาพ :
เดินรักษาอัมพฤกษ์
- 57 นาทีวิถีปฏิบัติ :
เกือบตายระหว่างเที่ยวป่า
- 58 บันทึมห่วงใจแกร่ง :
เราจะสู้มะเร็งไปพร้อมๆ กัน (จบ)
เสียงสะท้อนจากเสาหลัก
- 60 สุขภาพดีคนดัง :
เศรษฐกิจแบบนี้ ต้องสุขภาพดีค่ะ

วิถีองค์กร

- 24 เปิดประตูหลังบ้าน :
- แกรมเรื่องเสียบก้น
- เรื่องของเลือด - เลือด - เลือด (2)
- การตัดสินใจครั้งใหญ่
- 30 ไม้เกาหลัง :
เหตุเกิดที่ลิ้นปี
- 32 ระเบียบโบสถ์ :
ความรุนแรงเกิดจากความอ่อนแอ (1)
- 36 บทความ :
สังคมผู้สูงอายุ
- 38 เปิดห้องหมอสูติ :
เด็กหญิงลดาว์ลีย์ (15)
- 73 มนต์รักผักพื้นบ้าน :
แกงมะรุมของยายเล็ก
- 76 คลินิกรัก (ษ์) ผิว :
กันแดดด้วยครีมกันแดด
- 88 ท้ายเล่ม

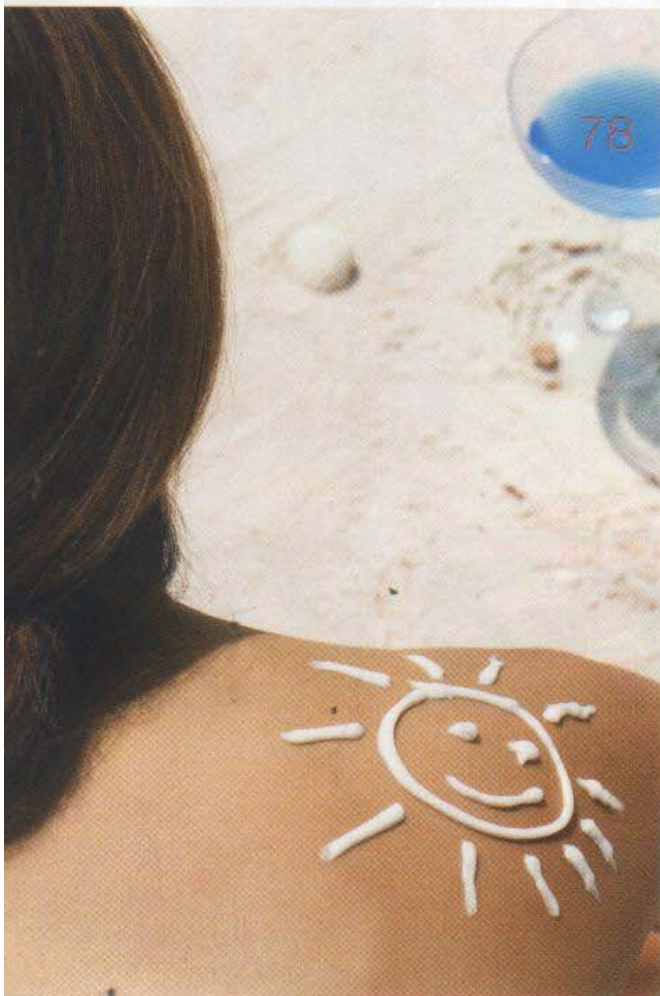


**70 เพื่อนดีสุขภาพดี : สืบสานจากหัวใจ
มัดคุเทศก์น้อยเมืองน่าน**

น่าน เมืองแห่งวัฒนธรรมที่หลายคนอยากเดินทางไปสัมผัส ฉบับนี้ ชีวจิตพาเที่ยว โดยมีมัคคุเทศก์น้อยจากชมรม "มัคคุเทศก์น้อย" โรงเรียนจุมปีวนิดาภรณ์ เป็นผู้พาชมวัดวาอาราม ซึ่งเป็นศิลปะที่สะท้อนความเป็นคนดีมีน้ำใจงามของชาวน่านค่ะ

82 Healthy Idol : ก๊วนบ้ำอารมณ์ดี

ถ้าเอ่ยถึง "สินเจริญบูรณาเธอร์ส" ต้องนึกถึงเสียงหัวเราะ เฮฮา ของสามพี่น้องอารมณ์ดีครอบครัวนี้เป็นอันดับแรก แต่ถ้าใครยังไม่รู้จักพวกเขา เราจะพาไปสัมผัสตัวตนและเคล็ดลับการมีอารมณ์ดีค่ะ



สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 22 **Natural Beauty :**
ชาเขียวสปาเท้า
- 62 **ชีวจิตมือใหม่ :**
วิตามิน
- 68 **เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :**
สุขภาพดีที่ตลาดนัดสีเขียว
- 74 **Healthy Green Project :**
เสกศิลป์ใส่ขวดใส
- 78 **รายงาน :** โรคร้อนๆ จากแดดเผา

ชีวจิตส์ไคล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 48 **Amarin book Club**
- 53 **Photo Essay**
- 64 **ไบสมัครสมาชิก**
- 66 **ครีวชีวจิต :**
สเด็กเต้าหู้ปลาเค็ม
- 84 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 86 **พักสายชีวจิตโฟน**



เรื่องจากปก

16 โรคมาบตาพุด เรื่องเล่าไม่มีวันจบ 25 ให้เลือดวัวช่วยชีวิตคน โดย สาทิส อินทรกำแหง 30 เหตุเกิดที่ลันเป้ โดย สุทธิชัย หยุ่น 42 เตรียมเท้าลุยร้อนรับฝน 50 ชีวจิตไฟล...เศรษฐกิจจาก คนไทยปรับตัวอย่างไร 54 หลากวิชีเดินรักษาอัมพฤกษ์ 78 4 โรคร้อนจากแดดเผา 82 สัมภาษณ์สินเจริญบูรณาเธอร์ส ก๊วนบ้ำอารมณ์ดี