

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

สู้ศึกโมด้วยสมาธิ
ช่วยลดอาการแพ้

15 ผัก+ผลไม้ เพิ่มคอลลาเจน

กู่วิกฤตการเมือง
ด้วยวิถีพุทธนานาชาติ

ปฎิวัติอาหารปลอดภัย by อย.น้อย

6 วิธีพิชิต
รักช้ำรักหัวใจ

หาเจอแล้ว ข้อดีของเครื่องสำอาง

DIY ออกกำลังกาย
เสริมพลังใจ

ย้อนตำนาน
น้ำแร่เมืองระนอง



Celeb
Beauty Tip

อ่อม - พืชตา

นิตยสารชีวจิต



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

44 เรื่องพิเศษ : พิต...รักษาโรคหัวใจ

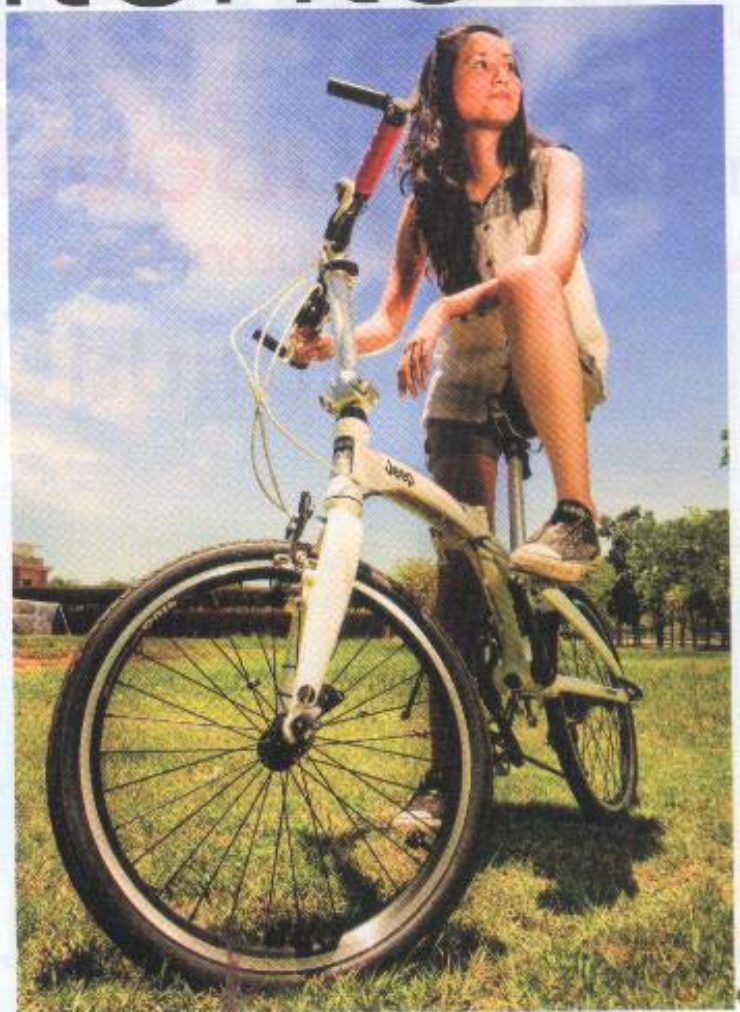
วันนี้ใครที่เคยได้แต่ร้องว่า "โธ่! ปรอด (หัวใจ)" แล้วก็ติดอยู่กับความเชื่อที่ว่าป่วยเป็นโรคหัวใจแล้วห้ามทำอะไรหนักๆ เลิกกังวลได้แล้ว เรามีวิธีออกกำลังกายที่ช่วยเยียวยาโรคหัวใจมาแนะนำ

52 รายงาน : ข้อดีของเศรษฐกิจแย่

ทุกครั้งที่เกิดวิกฤติในชีวิต หากเรามีสติ ท้าทางตั้งรับกับปัญหา ผลกระทบที่จะได้รับจะลดน้อยลงกว่าที่คิด เช่นเดียวกับวิกฤติเศรษฐกิจครั้งนี้ หากพิจารณาให้ดี คุณก็จะเห็นข้อดีที่คาดไม่ถึง และข้อดีเหล่านี้สามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตได้แน่นอน

90 รายงานพิเศษ : ภูมิกฤตการณ์เมืองด้วยพุทธศาสนา

นอกจากปัญหาเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อมที่โลกเผชิญ อีกหนึ่งปัญหาหลักที่กลายเป็นหัวข้อในการเสวนาที่จัดขึ้นในงานวันพระพุทธศาสนาโลกครั้งที่ 6 คือ "พระพุทธศาสนากับการแก้วิกฤติการณ์เมืองและพัฒนาสันติภาพ" พร้อมทั้งข้อธรรมที่จะช่วยคลี่คลายวิกฤติดังกล่าวกันค่ะ



44



68

ข่าวสุขภาพ

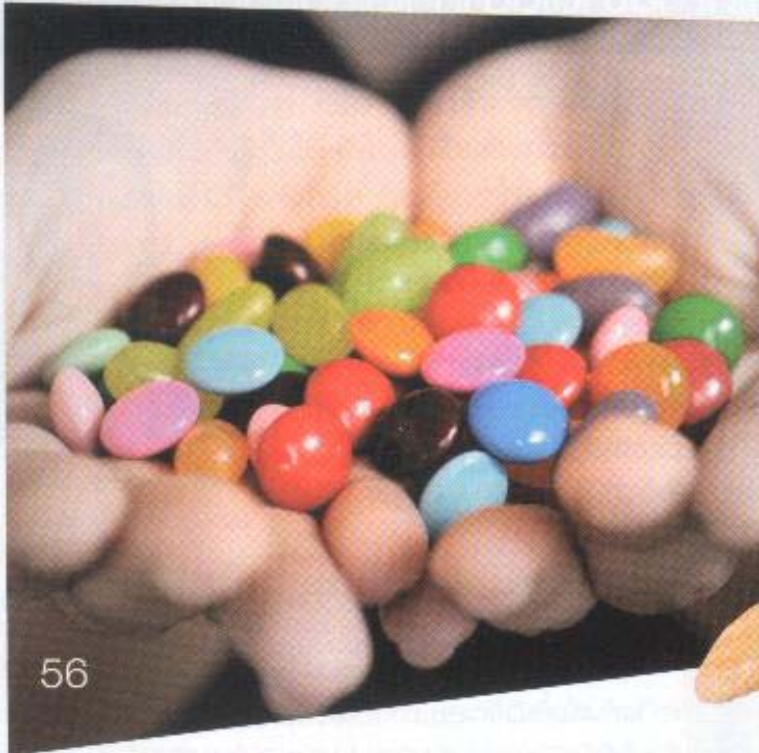
- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาเล่า
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 38 ไบอนด์สุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 60 ประสพการณ์สุขภาพ : รู้ทันคีโมด้วย "สติ"
- 64 นาทีวิถีปฏิบัติ : ตะกละจนเกิดเรื่อง
- 66 บันทึกหัวใจแกร่ง : บททดสอบแห่งรัก (จบ) บทเรียนบทใหม่ของ "แม่"
- 68 สุขภาพดีคนดัง : สวยทั้งในและนอก อ้อม - พียดา
- 70 สู่วิถีเรียบง่าย : ความสุขและคุณค่าของ พัชริดา วัฒนา

วิกิองค์รวม

- 24 เปิดประตูหลังบ้าน : - ชีวิตที่เปลี่ยนแปลง - สังคมผู้สูงอายุ
- 27 นำรู้ : 3 อาหารต้านโรคหัวใจ
- 30 ไมเคהל้ง : โฉมคนไทยพูดจาตุ้นก้าวร้าวขึ้น
- 34 ระเบียบโบสถ์ : ความรุนแรงเกิดจากความอ่อนแอ (4)
- 36 บทความ : เลือดคตัญญู
- 40 เปิดห้องหมอสุนิติ : เด็กหญิงสดาวลัย (18)
- 80 มนต์รักผักพื้นบ้าน : ลูกผู้ชายข้าวกล้อง
- 98 บทความ : ธรรมะเล็กสุรา
- 104 ท้ายเล่ม



56

56 รายงานพิเศษ : ปฏิบัติการ “อาหารปลอดภัย” รอบรั้วโรงเรียน

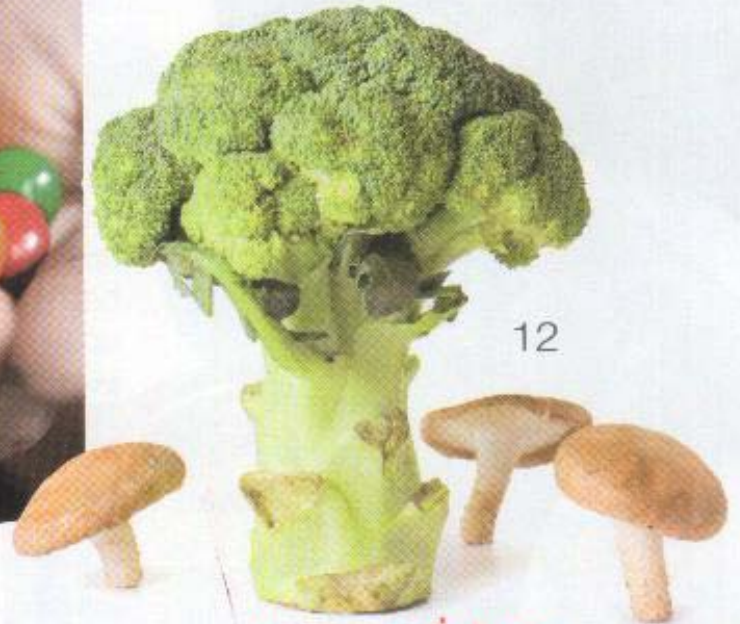
อาหารปลอดภัยรอบรั้วโรงเรียนมีจริงไหม ตามไปหาคำตอบกับชุมนุมอาสาสมัคร คุ่มครองผู้บริโภคในโรงเรียนวัดยายกรม (วัดนราชบุรีรังสรรค์) หนึ่งในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ อย.น้อย กันค่ะ

84 ต้นทางสุขภาพดี : ตามรอย “บ่อน้ำแร่ร้อน” ที่ระนอง

จังหวัดระนองมี “ความแปลก” หลายน้อยหลายอย่าง “บ่อน้ำแร่ร้อนรักษาโรค” คงเป็นเรื่องแรกๆ ที่ใครๆ นึกถึง วันนี้จึงอยากชวนคุณไปสืบค้นตามรอย “บ่อน้ำแร่ร้อน” ที่ระนองกันค่ะ



84



12

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 22 DIY ภาย-ใจ คลายวิกฤติ : “ออกกำลังกาย” เสริมพลัง “ใจ”
- 72 ชีวิตมือใหม่ : ไฮโปไกลซีเมีย
- 74 Natural Beauty : สูตรแต่งทวารเพื่อผมสวย
- 82 Healthy Green Idea : หลากไอเดียประดิษฐ์ลดโลกร้อน

ชีวิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 50 ศิลปะบำบัด
- 76 ไบสมัครสมาธิ
- 78 ครีวชีวิต : พุดตั้งตัวแดง
- 87 Amarin Book Club
- 100 จดหมายจากผู้อ่าน
- 102 พักสายชีวิตโฟน

ชีวิต



เรื่องจากปก

10 13 ผัก-ผลไม้ เพิ่มยอดสุขภาพ 22 DIY ออกกำลังกายเสริมพลังใจ
44 6 วิธีพิชิตรักษาโรคหัวใจ 52 ทาเจอแล้ว ข้อดีของเศรษฐกิจแบบ
56 ปฏิวัติอาหารปลอดภัย by อย.น้อย 60 ผู้ที่ไม่ด้วยสมาชิก แบบสาว
สามพราน 84 บ่อน้ำแร่ร้อนน้ำร้อนระนอง 80 วิกฤติการณ์เมืองด้วย
วิถีพุทธนานาชาติ