

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

Enjoy Life
ป๊อปปูล่า
ป๊อปปูล่า

วิ่งสมาธิสู่โรค
ของสาวพือาร์หัวใจดี
เลือกซื้อเมนูพื้นบ้านที่ตลาดโก้งโค้ง

4 ข้อควรรู้
ก่อนกินแอปเปิ้ลไซเดอร์
นวดกดจุดหยุดสายตาล้า

พาไปดูรากเหง้าสุขภาพดี
ชาวไทยใหญ่ เมืองฝาง
กินโยเกิร์ตลดผลข้างเคียงยา

เตือนคนรุ่นใหม่
นั่งนานเหมือนรองกระดูกเคลื่อน

5 ยาเปลี่ยนค่าน้ำตาลในเลือด
มหกรรมนวดนานาชาติ
บำบัดโรคจากหัวจรดเท้า



อยากรู้ก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน
www.cheewajit.com

เชิญร่วมงาน Health, Cuisine & Beauty Festival ครั้งที่ 5 2 - 6 กันยายน นี้ ที่ศูนย์ฯ สิริกิติ์

42 เรื่องพิเศษ : มหกรรมводนานาชาติ

การводถือเป็นศาสตร์ที่ได้รับความนิยมจากคนทั่วโลก เพราะเป็นวิธีการที่สร้างความผ่อนคลาย ทั้งยังปลอดภัยต่อสุขภาพ หากผู้водเป็นผู้มีความรู้และเชี่ยวชาญ ชีวจิตฉบับนี้จึงรวบรวมมหกรรมводนานาชาติที่น่าสนใจ เพื่อเอาใจคนช่างเมื่อย

52 รายงานพิเศษ : นั่งทำงานผิดทีไรโรค

ชีวิตคนรุ่นใหม่ที่ต้องนั่งทำงานหน้าเครื่องคอมพิวเตอร์อย่างเอาเป็นเอาตาย หรือแม้แต่การไม่นั่งทำงานในสถานที่ต่างๆ เช่น ร้านกาแฟ ล้วนเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดอาการหลายอย่างได้ เช่น ท่อนรองกระดูกปลิ้น กระดูกต้นคอเคลื่อน กล้ามเนื้อเส้นเอ็นข้อมืออักเสบ

42

ข่าวสุขภาพ

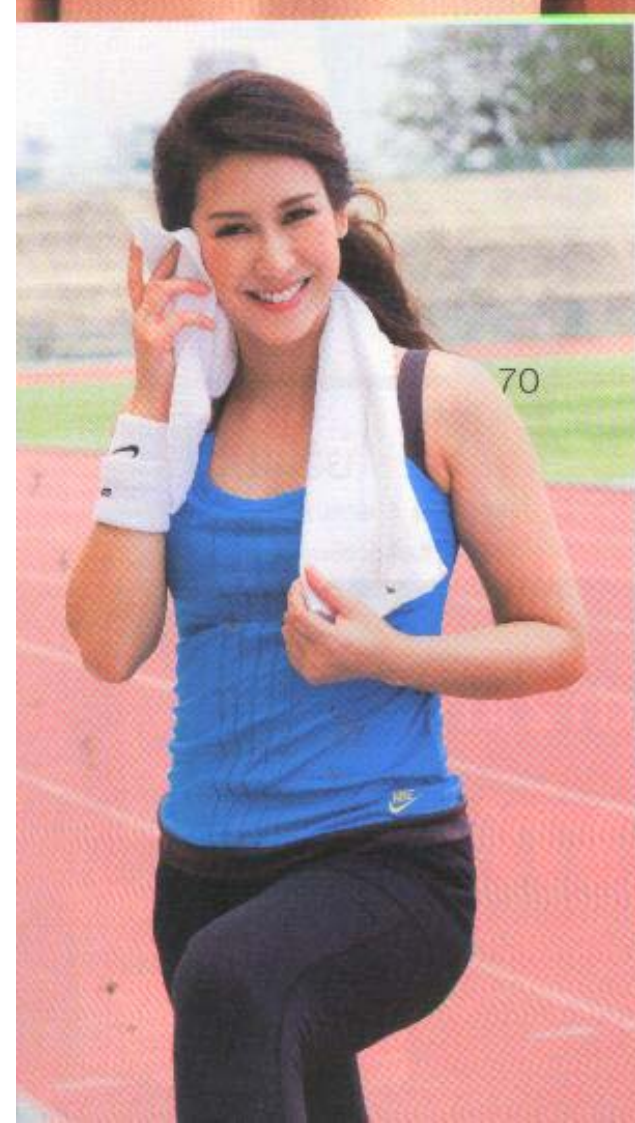
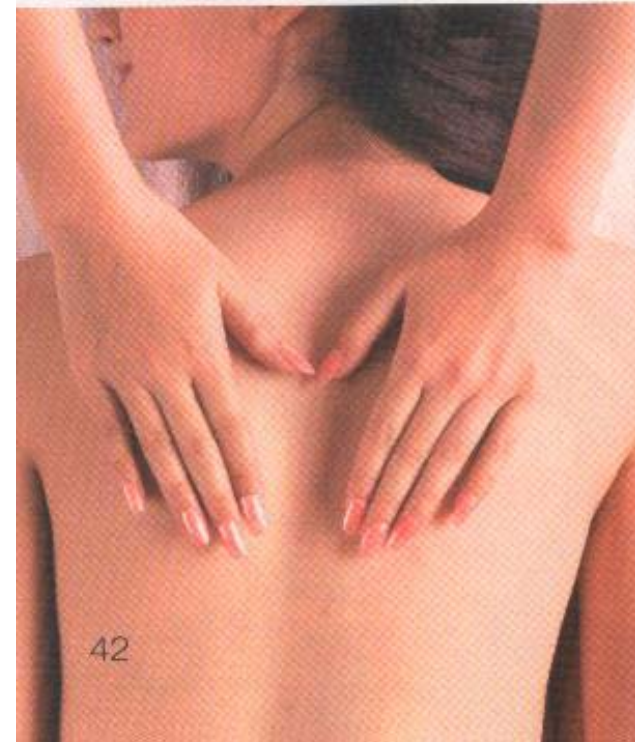
- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 เก็บข่าวมาเล่า
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 28 โบนัสสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 60 ประสบการณ์สุขภาพ : ینگสมการู้อีสารพัตโรค
- 63 นาทีวิกฤติ : บทเรียนคนเป็นแม่
- 66 บ้านที่หัวใจแกร่ง : สมททัยใจของความสุข (1) ลูกที่ไม่มีวันโตของแม่
- 70 สุขภาพดีคนดัง : สนุกกับชีวิต ป๊อาก - ปียชิตา

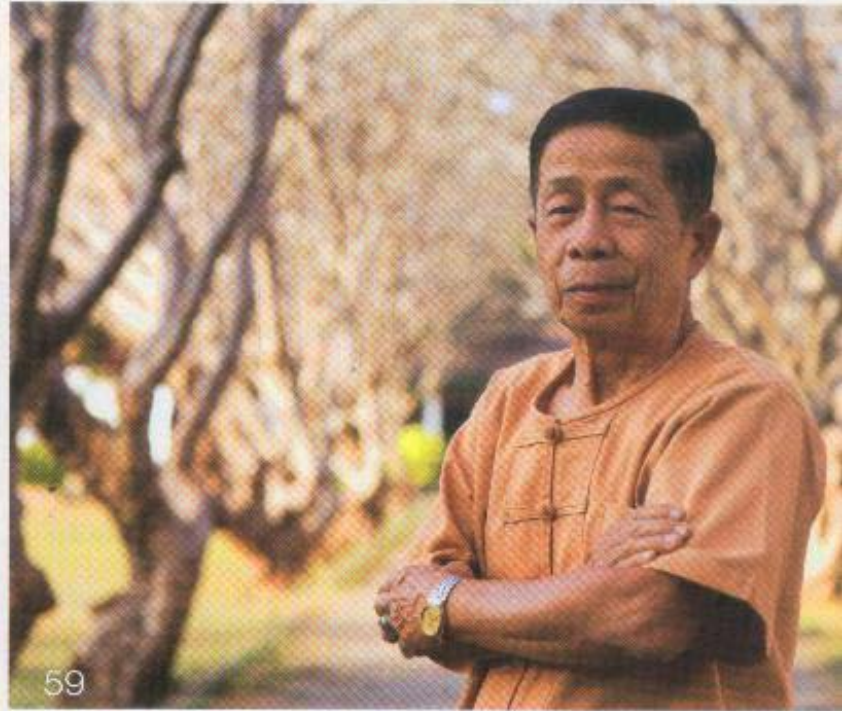
วิถีองค์กรรวม

- 24 เปิดประตูหลังบ้าน : ความสิ้นหวังและภูมิชีวิต
- 30 ไม้เกาหลัง : รู้จัก "ทุกข์" เสียบ้าง
- 32 ระเบียบโบสถ์ : เหนือวิสัย ไม่มีชื่อเรียก
- 36 บทความ : เล่นน้ำฝนปลอดภัย
- 38 เปิดห้องหอมสุติ : เด็กหญิงลดาวัลย์ (22)
- 58 มนต์รักผักพื้นบ้าน : ถั่วแดงของดี
- 90 คลินิกรัก (ษ์) ผิว : เล็บบอกโรค
- 96 ท้ายเล่ม



84 รายงานพิเศษ : พัฒนาการทำทานของชาวไทยใหญ่

ชาวไทยใหญ่เป็นผู้ที่มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า ตามไปชมวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับการเข้าวัดทำบุญ และประดิษฐ์เครื่องสักการะที่ใช้ในงานพิธีกรรมของชาวไทยใหญ่ บ้านเวียงทราย อำเภอฝาง จังหวัดเชียงใหม่



59

59 สุวีธิ์เรียบง่าย : สัจธรรมและความสุขของพ่อเสริม ลอวิตาล

พ่อเสริม ลอวิตาล ผู้สูงอายุตัวอย่างที่เปลี่ยนมุมมองของคำว่า "เกษียณ" ที่ฟังแล้วรู้สึกว่างเปล่า ไร้จุดหมาย ให้กลายเป็นความกระตือรือร้นที่จะทำงานเพื่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

56



สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

22 DIY กาย-ใจ คลายวิกฤติ :

จริงหรือ "เงินคือพระเจ้า"

68 Natural Beauty :

สูตรผิวสวยเพื่อสาวยุคประหยัด

82 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :

สัมผัสวิถีชีวิตกรุงเทพฯ

ที่ตลาดโก้งโค้ง

88 Healthy Green Project :

ป่วยขยับทำตามรอยพ่อ

ชีวจิตส์ไคล์

6 จากบรรณาธิการ

8 อ่านอะไรในฉบับหน้า

56 เทียบสุขภาพที่ดี :

ลาดักห์...สันติภาพ

ท่ามกลางความขัดแย้ง

74 ไบสมัครสมาธิ

76 ครั้วชีวจิต :

เบอร์เกอร์กึ่ง+ปู

78 ชีวจิตชวนชิม :

ครัวคุณหญิง

สูตรอาหารพื้นบ้านกลางกรุง

92 จดหมายจากผู้อ่าน

94 พักสายชีวจิตโฟน

95 Amarin Book Club



เรื่องจากปก

10 นวดกดจุดหยุดสายตาล้า 12 4 ข้อควรรู้ก่อนกินแอสปิริลไฮโดร
12 5 ยาเปลี่ยนค่าน้ำตาลในเลือด 14 กินโยเกิร์ตลดผลข้างเคียงยา
42 มหกรรมนวนิยายชาติ ปาปัดโรตจากห้วงจรตห่า 52 เตือนคน
รุ่นใหม่ นั่งนานหมอนรองกระดูกเคลื่อน 60 วิ่งสมาธิสู้โรคของ
สาวฟิอาร์ทัวร์ 82 เนื้อาซื้อเมนูพื้นบ้านที่ตลาดโก้งโค้ง 84 พาไปดู
รากเหง้าสุขภาพดี ชาวไทยใหญ่ เมืองฝาง