

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

เล่น Facebook
แบบชีวจิตกันดีกว่า

สมาร์ทอย่างไรในวัย 50+

ชีวจิต อาหารสมอง
ของวนิษา เรช

ร้องเพลงบำบัดอัมพฤกษ์

3 โศกนาฏกรรม
หลังมะเร็งเต้านม

ทำโยคะแก้ปากเหม็น

ตามไปดู
สุดยอดส้มแห่งปี

12 วิธีนอนข้อ
ชะลอเสื่อม

After
Cancer
แหวนแหวน
ปวีณา



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com



100



100 รายงานพิเศษ : มนตราสุขภาพดีที่เชียงคาน

เชียงคาน เมืองเล็กๆ ในจังหวัดเลย ปัจจุบันมีชื่อเสียงด้วยเป็นเมืองท่องเที่ยวทางวัฒนธรรม ซึ่งนักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสกับธรรมชาติที่สวยงาม และที่สำคัญกว่านั้นคือ วิถีชีวิตแบบเรียบง่าย ไม่รีบเร่ง มีน้ำใจแบบพี่น้อง ซึ่งหาได้ยากนักในสังคมเมือง

96 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : หมอหัวใจแกร่งแห่งปางมะผ้า (2) บริการตั้งมิตร

พันธกิจข้อที่ 2 ของโรงพยาบาลปางมะผ้าคือ บริการตั้งมิตร แพทย์หญิง วลัยรัตน์ ไชยฟู ก็ถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ไม่เว้นแม้แต่การรักษาคนไข้ที่พัวพันกับสิ่งผิดกฎหมาย เช่น การเสพยาเสพติด เพราะคุณหมอถือว่า ไม่ว่าจะเป็นคนดีหรือคนไม่ดี ทุกคนที่เจ็บป่วยต้องได้รับการรักษา

26 เรื่องพิเศษ : 3 เรื่องเล่าโศกนาฏกรรมหลังมะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านม โรคร้ายอันดับต้นๆ ที่พบในผู้หญิง ซึ่งไม่เพียงจะสร้างความเจ็บปวดทรมานร่างกายเท่านั้น ผลของมะเร็งร้ายยังทำลายชีวิตในด้านอื่นๆ ด้วย 3 เรื่องเล่าที่เป็นโศกนาฏกรรมหลังการป่วยเป็นมะเร็งของผู้หญิง 3 คนที่จะนำเสนอ จะทำให้คุณรู้ถึงคุณค่าของการดูแลสุขภาพ



80

ข่าวสุขภาพ

- 10 ทันโลกสุขภาพ
- 14 เก็บข่าวมาเล่า
- 56 ไม่นัดสุขภาพ

คนรักสุขภาพ

- 66 นาทีวิกฤติ : หงูขอโทษ
- 68 ประสบการณ์สุขภาพ : รุ่ง + ร้องเพลง ฟันฟู้อัมพฤกษ์
- 72 บ้านที่หัวใจแกร่ง : แรงงามท่ามกลางวิกฤติ (จบ) ประจักษ์ความรักจากลูก
- 80 สุขภาพดีคนดัง : ไนโรวิกฤติมีโอกาสเสมอ

วิถีองค์กร

- 22 เปิดประตูหลังบ้าน : (คน) เก๋ที่รัก
- 48 ชีพจรสุขภาพ : ได้เรียวยาวไปไหน
- 52 บทความ : เสริมพลังใจให้ผู้สูงอายุ
- 54 ระเบียบโบสถ์ : คำว่า "ธรรม" เพียงคำเดียว.
- 58 รวมมิตรป้ายุ่ง : เจ้าสี่ขาต่างแดน
- 60 เปิดห้องหมอสุติ : เด็กหญิงฉลาดวัยล้น (27)
- 88 มนต์รักผักพื้นบ้าน : บุกบ้าน
- 108 ท้ายเล่ม



76 10 คำถามกับ Healthy Idol :

สุขภาพดีแบบอัจฉริยะ หนูดี-วนิษา เรซ
ถ้าตอนนี้อ่านว่า อยากเก่งและสมองดีเหมือนใคร เชื่อว่าทุกคนต้องตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าอยากเป็นอัจฉริยะแบบหนูดี-วนิษา เรซ แน่แน่นอนฉบับนี้ ชีวจิต จะพาไปรู้ลึกวิธีการดูแลสุขภาพกายและใจให้เก่ง ฉลาด และเป็นคนมีจิตใจดีเหมือนเช่นคุณหนูดี

ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณารักษ์
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 74 Amarin Book Club
- 84 ไบสมัครสมาชิก
- 86 ครีวชีวจิต :
ข้าวอาร์ซีเปียก
- 90 ชีวจิตชวนชิม :
ชวนชิมอาหารออร์แกนิกที่
อริยะ ออร์แกนิก คาเฟ่
- 104 จดหมายจากผู้อ่าน
- 106 พักสายชีวจิตโฟน



เรื่องจากปก

- 14 ตามไปดูสุดยอดส้วมแห่งนี้
- 28 3 โศกนาฏกรรมหลังมะเร็งเต้านม
- 36 เล่น Facebook แบบชีวจิตกันดีกว่า
- 38 ทำโยคะแก้ปากเหม็น



44 ชีวจิต 50+ : สมาร์ทได้ในวัย 50+

เวลาเห็นคุณลุงคุณป้าที่มีท่าทางกระฉับกระเฉง สดใส แล้วอดรู้สึกชื่นชมไม่ได้ คล้ายๆกับท่านเหล่านี้ได้หยุดอายุตัวเองไว้ที่วัยหนุ่มสาว ท่านจึงครองทั้งร่างกาย สติปัญญา และความรอบรู้ไว้ได้เยี่ยม เรามีวิธีคิด วิธีปฏิบัติเพื่อให้ทุกคนกลายเป็นคนสมาร์ตได้แม้เลยวัย 50

36 ชีวจิต 20+ : สังคมออนไลน์สุขภาพดี...มีสาระ

ปัจจุบันสังคมออนไลน์ได้เข้ามากระทบในชีวิตมากขึ้น เราจึงขอชวนคุยในเรื่องนี้ เพื่อให้เห็นแนวทางว่า ควรจะใช้ชีวิตในสังคมออนไลน์กันอย่างไรรุ่งจะดีต่อสุขภาพทั้งกายใจ และได้ประโยชน์เต็มที่สำหรับชีวิตจริง

40 ชีวจิต 35+ : ปรับกิจวัตร ด้านข้อเสื่อมก่อนวัย

ใครที่ชะล่าใจว่าโรคข้อเสื่อมจะเกิดกับวัยสูงอายุเท่านั้น คุณกำลังคิดผิด เพราะเรามีข้อมูลของกิจวัตรที่เป็นตัวกระตุ้นให้คนหนุ่มสาวกลายเป็นโรคข้อเสื่อมมาแฉะ และก็ไม่ลืมจะหาทางป้องกันแบบออกเล้าด้วย

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 16 Natural Beauty :
เบกกิ้งโซดาเพื่อจมูกสวย
- 18 DIY กาย-ใจ คลายวิกฤติ :
รับมือเศรษฐกิจฝืดด้วย "งานอดิเรก"
- 20 ชีวจิตมือใหม่ :
ทำกระบอกแบบพกพาอย่างง่าย
- 38 เกร็ดสุขภาพ 20+
- 43 เกร็ดสุขภาพ 35+
- 46 เกร็ดสุขภาพ 50+
- 64 ศิลปะบำบัด :
พาหัวใจ (นั่งรถไฟ) เดินทาง
- 92 Healthy Green Project :
แปลงขยะเป็นตุ๊กตาสุนัข



- 40 12 วิธีถนอมข้อ ชะลอเสื่อม
- 44 สมาร์ตอย่างไรในวัย 50+
- 68 ร้องเพลงปาร์ตี้ดื่มพุดาซ์
- 76 ชีวจิต อาหารสมองของวนิษา เรซ