

ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

7 เคล็ดลับอายุยืน
แบบแอนดรูว์ ไวลส์

ตามติดภารกิจ
ซีเซตาโลก 2010

Daddy อารมณ์ป๊อป
รัชญ์ เทิดวงส์

อาหารผิว + ผม
รับลมหนาว

3 สุดยอดคุณพ่อ
พลิกชีวิตลูก

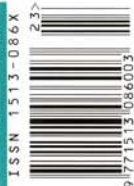
“แหงนดูดาว”
แก้ไหล่ติด + เข้าเสื่อม

87 ไม่หมดไฟ
ระพี สาคริก



Sense Of
Humor
แพท - ณปภา

นิตยสารสุขภาพ
ในเครือเซ็นทรัล



ป่วยก็ต้องอ่าน
ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

www.cheewajit.com

38 เรื่องพิเศษ : พ่อนี้มีบุญคุณอันใหญ่หลวง

เนื่องในวันพ่อ คอลัมน์ *เรื่องพิเศษ* ฉบับนี้จึงขอนำเสนอเรื่องราวชีวิตของคุณพ่อตัวอย่างในหลากหลายรูปแบบที่จะทำให้คุณรู้ว่า แม้พวกเขาจะไม่ได้อุ้มท้องมา แต่ก็ยินดีที่จะทำทุกวิถีทางเพื่อให้ลูกมีความสุข



16 ชีวจิต 20+ : คนรุ่นใหม่ใกล้ขีดธรรมชาติ

อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง กูรูต้นตำรับองค์ความรู้ชีวจิต แนะนำเสมอว่า ควรใช้ชีวจิตใกล้ขีดธรรมชาติ เพราะจะทำให้เรามีสุขภาพดีทั้งกายและใจ ชีวจิต 20+ จึงขอพาคุณๆ ไปสัมผัสชีวิตของคนรุ่นใหม่ ผู้ใช้ชีวจิตอยู่ในวิถีธรรมชาติ

คนรักสุขภาพ

- 66 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
“แหงนดูดาว” แก้วไหลตืด + เช่าเสื่อม
- 70 **นาทีกวัก :** ช่วยพาไปห้องฉุกเฉิน
- 72 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**
เรื่องเล่าจากลูกสาวคนดี (2)
ผลร้ายจากความดีของแม่
- 80 **สุขภาพดีคนดัง :**
พลังแห่งอารมณ์ขัน
- 90 **เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา :**
หมอหัวใจแกร่งแห่งปางมะผ้า (4)
ก้าวไกลพัฒนา

ข่าวสุขภาพ

- 10 **ทันโลกสุขภาพ**
- 14 **เก็บข่าวมาเล่า**
- 50 **ใบนัดสุขภาพ**

วิถีองค์กร

- 32 **เปิดประตูหลังบ้าน :**
“ความหลัง”
และโรคแห่งความหดหู่
- 46 **บทความ :**
คำเตี้ยสอนมา (จบ)
- 48 **ชีวจิตสุขภาพ :**
ใครไม่เคยโดนพ่อแม่ตี
ยกมือขึ้น
- 52 **รวมมิตรป้ายุ่ง :**
รัก โลก โกรธ หลง
- 56 **เปิดห้องหอมสุดี :**
เด็กหญิงลดาว์ลีย์ (29)
- 74 **มนต์รักผักพื้นบ้าน :**
ศรีไพร
- 108 **ท้ายเล่ม**





60 รายงานพิเศษ : สาธารณสุขไทยก้าวไกลด้วยพระบารมี

สมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรมราชชนก และสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทั้งสองพระองค์ทรงงานด้านการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อให้ปวงชนชาวไทยได้เข้าถึงการบริการด้านสาธารณสุขมากยิ่งขึ้น เรามีพระราชกรณียกิจของทั้งสองพระองค์ มาเสนอ

98 เยี่ยมโรงพยาบาล : พาไปดูเทเลเมด โรงพยาบาลควนขนุน

โทรศัพท์ที่ใช้สื่อสารการรักษาทางไกล หรือ Tele-Medicine (ซึ่งเรียกสั้นๆ ว่า เทเลเมด) เอื้อต่อการรักษาคนไข้ที่ต้องใช้ความรวดเร็วและลดภาวะแทรกซ้อน ใช้เป็นสื่อกลางของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่จะให้คำปรึกษาแก่แพทย์จบใหม่ ติดตามได้ที่โรงพยาบาลควนขนุน จังหวัดพัทลุง



76 Healthy Idol : คุณพ่ออารมณ์บีบ ริชฌ์ เทิดวงส์

ความสุขในชีวิตของคุณคืออะไร สำหรับชายหนุ่มร่างสูงใหญ่กับบุคลิกอันอบอุ่น คุณบีบ-ริชฌ์ เทิดวงส์ ในวัย 40 ปี ตอบสั้นๆ เพียงว่า “ความสุขในวันนี้ของผมคือครอบครัวครับ”

เรื่องจากปก

20 อาหารผิว + ผม รับลมหนาว 24 7 เคล็ดลับอายุยืนแบบแอนดรูว์ ไวลส์ 38 3 สุดยอดคุณพ่อพลิกชีวิตลูก 60 เล่าเรื่องพระบิดาผู้บุกเบิกสาธารณสุขไทย 66 “แหงนดูดาว” แก๊สไหลตัด + เซ้าเลียม 76 Daddy อารมณ์บีบ - ริชฌ์ เทิดวงส์ 92 ตามติดภารกิจชี้ชะตาโลก 2010

ชีวจิตสไตล์

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 84 ไบสมัครสมาธิ
- 86 ครั้วชีวจิต : แชนด์วิชโฮลวีตกะเพราปลา
- 92 รายงานพิเศษ : ตามติดภารกิจชี้ชะตาโลก
- 104 จดหมายจากผู้อ่าน
- 106 พักสายชีวจิตโฟน

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 20 เกร็ดสุขภาพ 20+
- 22 ชีวจิต 35+ : สวยอย่างไร...สวยมากคุณค่า
- 24 เกร็ดสุขภาพ 35+
- 26 ชีวจิต 50+ : 87 ปีใจเต็มร้อย
- 28 เกร็ดสุขภาพ 50+
- 30 DIY กาย - ใจ คลายวิฤติ : หยุด “ผัดวันประกันพรุ่ง” เพื่องานดี
- 36 Natural Beauty : สูตรไวเทนนิ่งทำเอง
- 58 ศิลปะบำบัด : ชมพิพิธ (ภัณฑ) พินิจรากเหง้า
- 64 ชีวจิตมือใหม่ : ไร่กระบองท่า “แหงนดูดาว”
- 96 Healthy Green Project : กิจวัตรลดโลกร้อน

