

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพที่มียอดจำหน่ายสูงสุด

นิตยสารรายปักษ์

ปีที่ 7 ฉบับที่ 150 1 มกราคม 2548

ราคา 55 บาท [www.cheewajit.com](http://www.cheewajit.com)

**Govern  
with  
Warmth**

อภิรักษ์ โกษะโยธิน

ชวนประกวด  
บทความ  
ชิงรางวัล  
คอร์สสุขภาพ

**ระวัง!**

การกตัญญูเพราะสายเดี่ยว

เปิดครัว

**สำรวจโรค**

วันนี้คุณร้องไห้หรือยัง

**เชื่อหรือไม่**

ออกกำลังกายจนตายคาที่

# จัดบ้าน

รับปีใหม่

เอาใจคนรักสุขภาพ

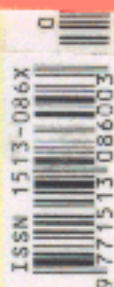


**อัมพาทพ่าย**

ด้วยชีวจิต

**6** วิชา

รักษาสะกิดเงิน



ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน

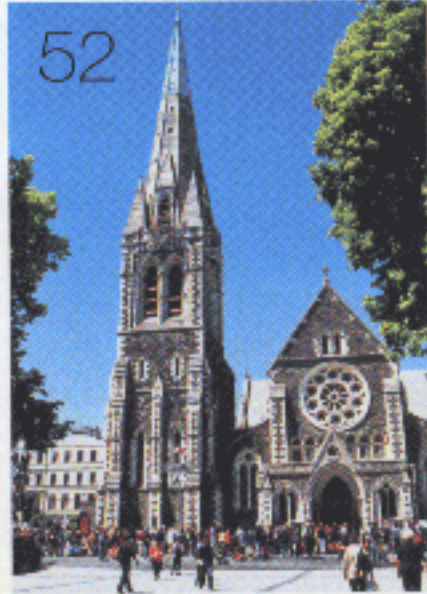
48



18



52



76



40



## ทางเลือกสุขภาพ

### 18 เรื่องพิเศษ : จัดบ้านใหม่ เอาใจคนรัก (สุขภาพ)

เคยได้อ่านคำสอนของพระทิเบตรูปหนึ่ง ท่านกล่าวว่า การจะปลูกความอ่อนโยนในหัวใจคนเราขึ้นมาต้องอาศัยปัจจัยหลายๆ อย่าง หนึ่งในนั้นคือการจัดความสัมพันธ์ของสภาพแวดล้อมเพื่อให้กลายเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ขึ้นมา การนี้ควรเริ่มต้นที่บ้าน แล้วจึงขยายไปยังเมืองหรือประเทศ แล้วคุณผู้อ่านคิดเช่นนี้หรือเปล่าคะ

### 40 วิทยาน : สารวากรื่องกรัว สารวาโรค

นอกจากความสำคัญของอาหารที่มีต่อคนเราแล้ว ภาชนะในครัวเรือนก็เป็นอีกสิ่งที่เราไม่ควรมองข้าม เพราะมีความเกี่ยวข้องกับอาหารอย่างใกล้ชิด ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้คนเราเจ็บป่วยเนื่องจากบริโภคอาหารที่บรรจุหรือสัมผัสกับภาชนะที่ปนเปื้อนด้วยเชื้อโรคและสารเคมีที่เป็นอันตรายได้

### 48 โรคภัยใกล้ตัว : เมื่อสะกิดเงินกำพรวบ

โรคสะกิดเงินแม้ยังไม่มีวิธีการรักษาให้หายขาด แต่เราก็สามารถดูแลตัวเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ โดยการปรับเรื่องอาหารการกินและสภาพจิตใจไม่ให้เครียด เพราะเจ้าความเครียดนี่ละที่ทำให้อาการที่เป็นรุนแรงมากกว่าเดิม

### 52 ขอบกัเทือ : ปายทงทแวงทท Christchurch

สำหรับนักเดินทางแปลกถิ่นที่แสวงหาเมืองในอุดมคติที่เงียบสงบ ปลอดภัย แวดล้อมด้วยความเขียวขจีและสีส้มของดอกไม้ ไม้ตรีของผูคน ที่นี่แหละใช่เลย ไครสต์เชิร์ช โดยเฉพาะถ้ามีใจหลงรักความงดงามของศิลปะทุกแขนง คุณจะได้กำซาบความละเมียดละไมของศิลปะที่แทบจะเรียกว่าอยู่ในสายเลือดของคนที่นี่

### 76 สัมภณพิศ : พลตารวาท อุดม เจริญ

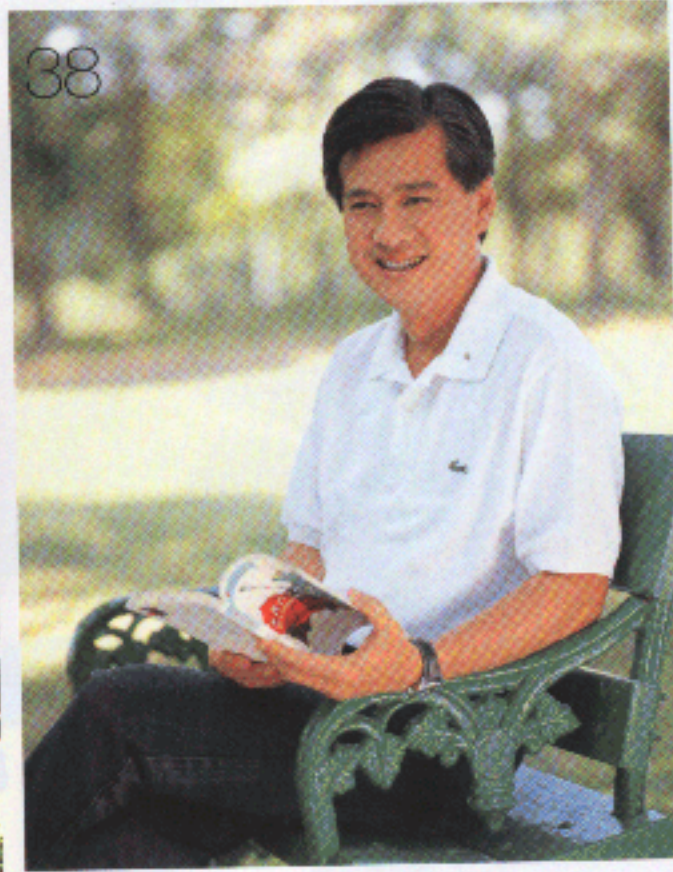
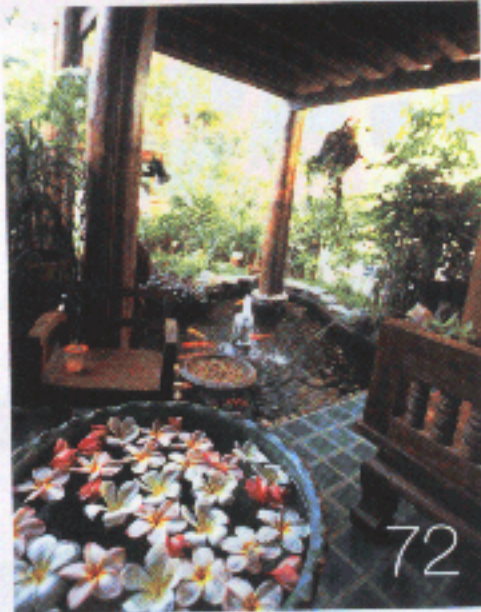
#### พิพืประสิทธิภพตารวาทธรรมะ

หนึ่งในผู้น้อมนำวิถีปฏิบัติขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้ามาใช้ในชีวิตจริงและชีวิตการทำงาน พลตำรวจโท อุดม เจริญ อดีตผู้บัญชาการศีกษา สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ท่านมองเห็นประโยชน์อันโคของธรรมะ ถึงได้รณรงค์ให้ตำรวจและพลเรือนร่วมสองแสนคนเข้ามาปฏิบัติธรรมตามโครงการ “ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติเพิ่มประสิทธิภพในการปฏิบัติงาน” เราตามไปดูกันคะ

#### เรื่องจากปก

- 18 จัดบ้านรับปีใหม่ เอาใจคนรักสุขภาพ
- 32 วันนี้คุณร้องไห้หรือยัง
- 38 Govern with Warmth อภิรักษ์ โภชะโยธิน
- 40 เปิดครัวสำรวจโรค
- 48 8 วิธีรักษาสะกิดเงิน
- 50 ระวัง! ทารกตายเพราะสายเดี่ยว
- 56 ขานประกวดบทความชิงรางวัลคอร์ดสุขภาพ
- 62 ยัมพาทพายด้วยชีวจิต
- 88 เชื้อหรือไม่ ออกกัลังกายจนตายคาที่





## วิถีองค์กร

- 26 **มุมมองหมอพรทิพย์ :**  
ภาคใต้ในมุมมองหมอ (ตอนจบ)  
ตอน คดี 78 ศพที่ตากใบ
- 28 **รวมมิตรป่าสูง :**  
แม่เหล็ก...ของบ้านแมริม
- 32 **ดีท็อกซ์หัวใจ :**  
น้ำตา...แก้ปัญหาใจ
- 34 **ประสบการณ์จากวิชาชีพ :**  
ช่วยกันดับไฟได้
- 44 **DNA เออา :**  
DNA กับการปลอมปน
- 50 **เปิดห้องหมอสุติ :**  
คุณนายเบ็ดแสม!
- 88 **ไม้เกาหลี :**  
นักวิ่งตายคาสนาม  
เพราะออกกำลังกายจริงหรือ
- 90 **ถาม-ตอบ**
- 96 **ท้ายเล่ม**

## สุขภาพแบบพึ่งตนเอง

- 55 **ศิลปะบำบัด :**  
เพื่อมิตรภาพนิจนิรันดร์
- 56 **สู่วิถีสมถะ :**  
เติมธรรมชาติให้ชีวิต สร้างสมาธิให้งาน
- 58 **หัวใจสีขาว :**  
ทำอย่างไรให้เมืองไทยปลอดคอร์รัปชัน
- 60 **ปลูกใจให้รัก :**  
ต้นบุญที่ช่วยวิถีแห่งรัก
- 72 **ตลาดนัดสุขภาพ :**  
สวนสมุนไพรในเรือนเขลางค์
- 74 **รอบรู้บ้าน :**  
เช็ดกระจกให้ใสเหมือนใจคุณ

## บุคคล

- 38 **สุขภาพติดกันดัง :**  
อภิรักษ์ โกษะโยธิน...  
ผู้ชายอบอุ่นของคนเมือง
- 62 **ประสบการณ์สุขภาพ :**  
ล้มพาดพ่ายด้วยชีวิต
- 65 **บทวิภวฤดี :**  
โกรธครั้งเดียวเสียเป็นแสน
- 66 **บันทึกหัวใจแกร่ง :**  
ทางตันของหนูลงยา (ตอนจบ)  
ผลของการลงยารักษา มะเร็ง

## ข่าวสุขภาพ

- 12 **เกร็ดสุขภาพ**
- 14 **สารสารพัน**
- 16 **ทันโลกสุขภาพ**
- 36 **ในนัดสุขภาพ**

## อาหารและปฏิกิริยา

- 8 **จากบรรณาธิการ**
- 10 **จดหมายจากผู้อ่าน**
- 70 **ใบสมัครสมาชิก**
- 80 **ครัวชีวิต :**  
ปลากะพงย่างสมุนไพร
- 82 **ชีวิตชวนชิม :**  
ตะลิงปลิง อร่อยต้นตำรับไทย
- 84 **สำหรับไทยเล่าเรื่อง :**  
น้ำพริกมะเขือต่อแหล
- 94 **พักสายชีวิตโฟม**
- 95 **อ่านอะไรในฉบับหน้า**