

ชีวจิต

192

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
1 ตุลาคม 2549
ราคา 55 บาท

นิตยสารสุขภาพที่โดดเด่นจำหน่ายสูงสุด

6

วิธีสร้างสุข
ในที่ทำงาน

"มะเร็งไต"
ปลายทางของคนกินหมู

ช่วยด้วย
หนูไม่มีช่องคลอด

Freshness & Beauty

แป้ง
อรวิธา

ชีวิตใกล้ขีดธรรมชาติ
นาราน โอมาน

ตัวเหลืองแบบไหน
ไม่ใช่ตีช่าน

เชื่อหรือไม่...
อาหารสร้างอาวุธเชื้อโรค

ชวนกินผัก
ปลายฝน
ที่สุโขทัย

"ลพพุง"
โรคระบาด
ของชาวลอก

ประกาศ
รายชื่อผู้เข้าร่วม
Mini
Cheewajit
Course

อาชามำมัด เยี้ยวยาออกที่สติก

www.cheewajit.com

ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน ป่วยก็ต้องอ่าน



นิตยสารชีวจิต
ในเครืออริราช

Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
1 ตุลาคม 2549

32



ทางเลือกสุขภาพ

32 เรื่องพิเศษ : ม้า...เพื่อนผู้บำบัดโรค

หลายคนอาจจะคิดไม่ถึงว่า ม้าจะช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยของคนเราได้ แต่ความจริงแล้วศาสตร์แห่งการขี่ม้าเพื่อบำบัดรักษาหรือที่เรียกว่า Hippotherapy นั้นมีมานานแล้ว ซึ่งช่วยเยียวยาผู้ป่วยได้หลายอาการ เช่น ผู้ที่มีปัญหาทางระบบประสาทและสติปัญญาหรือมีปัญหากับระบบการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ส่วนวิธีการจะเป็นเช่นไร เรามีคำตอบมาฝาก

44 รายงาน : อารูธเชื้อโรคในไทย...เรื่องจริงหรือแค่ความกังวล

ยังจำข่าวเกี่ยวกับพิษของหน่อไม้ดิบกันได้หรือไม่ ชาวไร่ทำให้คนทั่วไปหยุดกินหน่อไม้ดิบกันไปพักใหญ่ เพราะกลัวอันตรายจากเชื้อโรคนั้น และยังมีข่าวต่อมาว่า เชื้อโรคในหน่อไม้ดิบคือเชื้อโรคตัวเดียวกับที่นำไปผลิต“อารูธเชื้อโรค” ยิ่งทำให้ผู้คนวิตกกังวลและสงสัยกันอยู่ไม่รู้จักจบ เรามีข้อมูลดังกล่าวมาเสนอว่า “อารูธเชื้อโรค” มีจริงหรือไม่ และเราต้องระวังตัวกันแค่ไหน

48 โรคภัยใกล้ตัว : นำห่างเด็กไทย เป็นหนุ่มสาวก่อนวัย

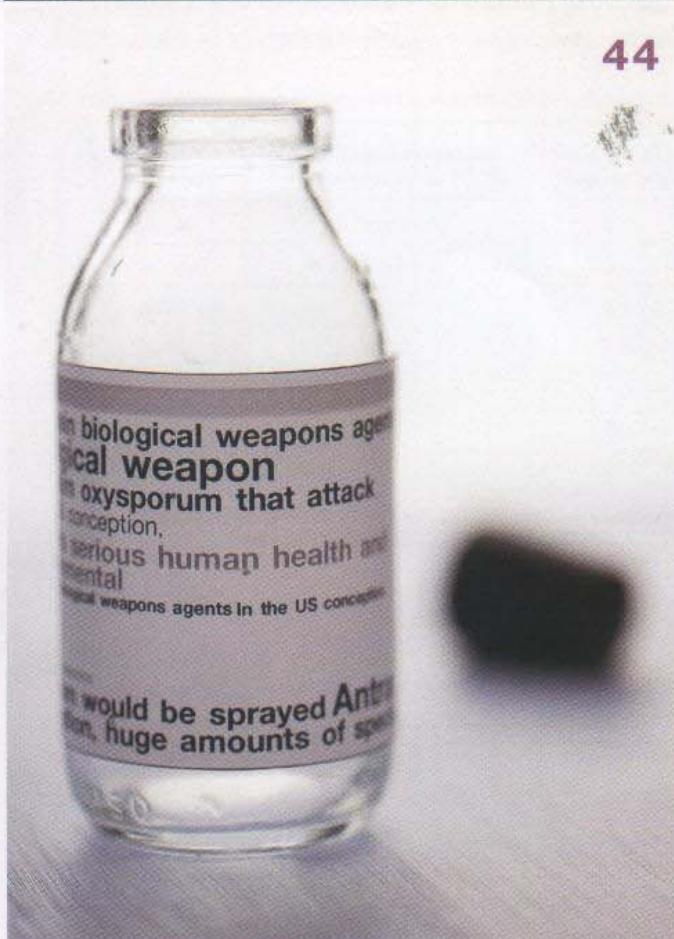
“เด็กไทยเดี๋ยวนี้โตเป็นหนุ่มเป็นสาวไวจริงๆ” เราอาจจะเคยได้ยินผู้ใหญ่หลายคนตั้งข้อสังเกตนี้ ถ้าโตเป็นหนุ่มเป็นสาวอย่างรวดเร็วเพราะการแต่งเนื้อแต่งตัวหรือการพูดจาจากไม่น่าหนักใจอะไร แต่ปัจจุบันเด็กไทยจำนวนหนึ่งกำลังประสบกับ “โรคเป็นสาวก่อนวัย” ซึ่งเป็นโรคที่เกี่ยวกับความผิดปกติในการเจริญเติบโต สาเหตุเป็นเพราะอะไร เรามีคำตอบค่ะ

44

92 จากธรรมชาติสู่ตำรับยา :

หมอรักษาพิษงูกะปะ...ดูดพิษโดยไม่ต้องตัดขา

หมอเมืองคอนมีวิธีการตรวจจำแนกชนิดงูได้อย่างแม่นยำด้วยอาศัยประสบการณ์ในการรักษาคนถูกงูพิษกัดมาเกือบยี่สิบปี ตามมาดูวิธีการรักษาแบบพื้นบ้าน ที่อาศัยตัวยาสุมุนไพรและน้ำมันสูตรเฉพาะ ช่วยทำให้คนถูกงูกะปะกัดรอดชีวิตและไม่ต้องถูกตัดอวัยวะ เพราะพิษงูลูกกลมจนแผลเน่าเปื่อย



เรื่องจากปก
12 6 วิธีสร้างสุขในที่ทำงาน 22 ประกาศรายชื่อผู้เข้าร่วม Mini Cheewajit Course 30 ตัวเหลืองแบบไหนไม่ใช่ดีซ่าน 32 “อาซาบัก” เยียวยาอหิสติก 44 เชื้อหรือไม่...อาหารสร้างอารูธเชื้อโรค 50 ช่วยด้วย หนูไม่มีช่องคลอด 58 ชีวิตใกล้ขีดธรรมชาติ นารานโอมาน 60 Freshness & Beauty แป้ง-อริจิก 62 “มะเร็งไต” ปลายทางของคนกินหมู 74 ขนกินผักปลายฝนที่สุโขทัย 98 “หลงพุง” โรคระบาดของชาวโลก

Contents

นิตยสารรายปักษ์ ปีที่ 8
1 ตุลาคม 2549



60

วิถีองค์กรรวม

- 24 บทความ : การตายอย่างมีศักดิ์ศรี (2)
- 28 รวมมิตรปาญะ : ไฉนครนายนก
- 30 คลินิกรัก(ษ์)พิ๋ว : ดีช่านจริงหรือดีช่านปลอม
- 40 ระเบียบโอบสั : มาอ่านพระไตรปิฎกกันดีกว่า ตอน อิทปิัจจยตาประยุกต์
- 42 ตักกอกซ์หัวใจ : วาระสุดท้าย
- 50 เปิดห้องหมอสุนิต : ลูกไม่มีช่องคลอด!
- 98 ไม้กาหลัง : อันตราย...หากเรากลายเป็น "ประเทศคนลงพุง"
- 104 กายเล่ม

ข่าวสุขภาพ

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ก้นโลกสุขภาพ
- 26 ใบนิตสุขภาพ

บุคคล

- 60 สุขภาพดีคนดัง : สุตรหน้าใส สุขภาพดีง่ายๆของแป้ง-อรจิรา
- 62 ประสบการณ์สุขภาพ : พักสักนิด...ฟังเรื่องเล่าของชายเลื่อยไม้
- 65 นาทักกอกซ์ : เกือบไปแล้ว
- 66 บันทึกรักหัวใจแกร่ง : ด้วยรักและกำลังใจ ตอนที่ 2 เราจะอยู่ดูแลกันและกัน
- 86 เรื่องเล่าจากกระเป๋ายา : นายแพทย์โกคิน ศักรินทร์กุล หมอเวชศาสตร์ครอบครัวผู้ดูแลคนไข้ด้วยหัวใจ

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง

- 54 หัวใจสีขาว : ผอมเกินไปได้ไหม สาวยุคใหม่
- 56 ปรงใจให้รัก : รักลูกน้องอย่างไรให้สร้างสรรค์
- 58 สุวัทิสมฤต : กลับสู่ธรรมชาติ...นาธาน โอมาน
- 72 รบร้อนบ้าน : มาขัดเครื่องทองให้ส่องประกายกัน
- 74 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : ชวนกินผักฤดูฝนที่ตลาดริมแม่น้ำยม สุขโขทัย
- 76 เพื่อนดีสุขภาพดี : สูงวัยอย่างมีคุณภาพกับชมรมผู้สูงอายุตำบลโพธิ์ไทรงาม
- 84 สำหรับไทยเล่าเรื่อง : ของขวัญจากสายฝน

อาหารและปภัณฑะ

- 8 จากบรรณาธิการ
- 38 ภาพชีวิต
- 70 ใบบัณการสมาธิ
- 80 กรวัชวจิต : รวมมิตรกล้วยบวชชี
- 82 ชีวจิตชวนชิม : อิ่มสบายๆที่ร้านไทสบาย บาย เขาค้อทะเลภู
- 100 จดหมายจากผู้อ่าน
- 102 พักสายชีวจิตโฟน
- 103 อ่านอะไรในฉบับหน้า

50



82

