

ชีวจิต

196

Music
Therapy

แพง - ชวีญข้าว

เคยไหม...

ผายลมทางช่องคลอด

Single Dad

เปิดใจพ่อม่ายลูกติด

4

วิธีป้องกัน

โรคหัวใจ

อย่าพ่าย

สมองดี

เพราะ

ขมิ้น + พริก

งดหวาน

ต้านไมเกรน

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

สมุนไพรรักษา
แก้พิษแตกปลาย

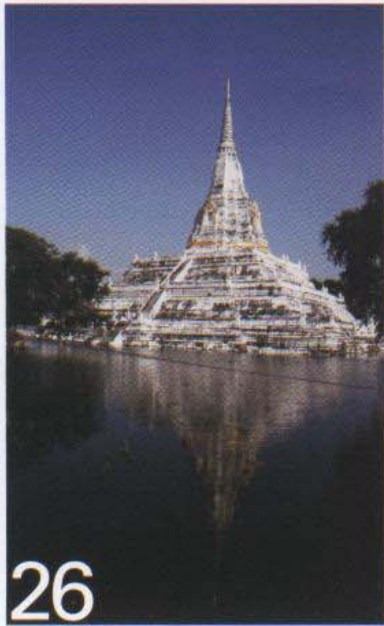
ตามรอย
โครงการหลวง
ที่ "แหลมผักเบี้ย"

5 อาหารต้องห้าม
ยามท้องว่าง

โรคจิต!
คุณก็เป็นได้



(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)



ทางเลือกสุขภาพ :



เรื่องจากปก :

- 10 สมุนไพรในครัวแก้ผมแตกปลาย
- 12 5 อาหารต้องห้ามยามท้องว่าง
- 14 4 วิธีป้องกันโรคหัวใจอย่างง่าย
- 20 สมอองดีเพราะไขมัน + ผัก
- 26 ตามรอยโครงการหลวงที่ "แหลมผักเบี้ย"
- 32 Music Therapy แพง-ขวัญข้าว
- 48 งดหวานด้านไมเกรน
- 64 เคยไหม...ผายลมทางช่องคลอด
- 68 โรคร้าย! คุณก็เป็นได้
- 76 Single Dad เปิดใจพ่อม่ายลูกติด

26 รายงานพิเศษ :

ตามรอยเท้าพ่อ...ไปพัฒนาแหล่งน้ำ
 เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม มหาราช นิตยสารชีวจิตขอแนะนำผู้อ่านตามรอยเท้าพ่อไปดูการพัฒนาแหล่งน้ำที่แสดงให้เห็นถึงพระอัจฉริยภาพ พระปรีชาสามารถ และน้ำพระราชหฤทัยที่ทรงมีต่อพสกนิกรชาวไทยทั้งประเทศ

44 โรคร้ายใกล้ตัว :

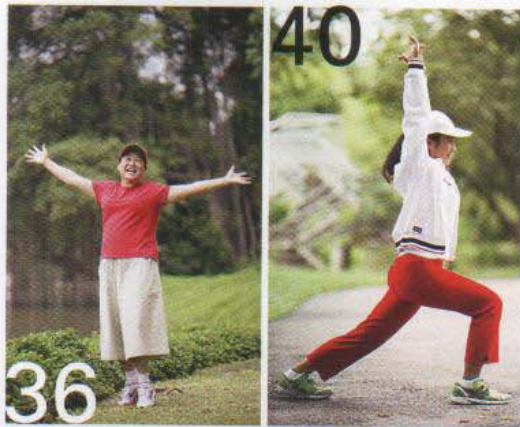
หนาวนี้ ระวังปอดบวม
 ในช่วงหน้าหนาวอากาศค่อนข้างแห้งและเย็น ทำให้หลายคนที่มีภูมิชีวิตไม่แข็งแรงเจ็บป่วยได้ง่าย และหนึ่งในโรคยอดฮิตสำหรับฤดูนี้คือ โรคปอดบวม ในแต่ละปีจะมีผู้ป่วยกว่าหนึ่งแสนคน และมีผู้เสียชีวิตนับพันคน ดังนั้น มาหาวิธีดูแลและป้องกันตัวเองก่อนป่วยด้วยโรคนี้กันดีกว่า

68 เรื่องพิเศษ :

ไม่ป่วยเป็นโรคจิต
แม่ใช้ชีวิตในเมืองวุ่น ๆ
 อย่างที่ทราบกันดีว่า คนที่อาศัยอยู่ในเมืองที่แวดล้อมไปด้วยตึกกรมแออัด รถยนต์บนถนนจอแจ มีโอกาสป่วยเป็นโรคทางจิตเวชมากกว่าคนที่ที่มีบ้านอยู่ท่ามกลางเรือกสวนไร่นา แต่เมื่อไม่สามารถเปลี่ยนบ้านหรือที่ทำงานได้ เราจึงมีวิธีดูแลตัวเองก่อนป่วย รวมถึงการประเมินสุขภาพว่าเราป่วยแล้วหรือยังมาฝาก

76 รายงาน : Single Dad

ผู้ชายที่เป็นมากกว่าคำว่า "พ่อ"
 "คุณพ่อเลี้ยงเดี่ยว" จำเป็นต้องเป็นทั้งพ่อและแม่ในเวลาเดียวกัน เพื่อเติมแต่งชีวิตครอบครัวให้สมบูรณ์ โดยที่ลูกไม่รู้สึกรู้ขาดความอบอุ่นเมื่อไม่มีแม่ หลายคนอาจสงสัยและมีคำถามในใจว่า ผู้ชายเพียงคนเดียวจะสามารถเลี้ยงลูกได้อย่างไร เรามีคำตอบจากคุณพ่อต่างวัยสามท่านที่จะมาบอกเล่าแง่มุมการดูแลลูกอันอึดอ้อมไปด้วยความหมายของ "single dad" ค่ะ



วิถีองค์รวม :

- 22 บทความอาจารย์สาทิศ :
- 50 มุมมองหมอมพรทิพย์ :
เหยื่อ (1)
- 52 รวมมิตรป่ายุง :
ข้าวต้มมัดแสนอร่อย
- 56 ระเบียบโบสถ์ :
มาอ่านพระไตรปิฎกกันดีกว่า
ธรรมะต่ออายุ
- 58 ไม้เกาหลัง :
อย่าเชื่อเพียงเพราะมันน่าเชื่อ
- 62 ดีทีออกซ์หัวใจ :
คุณพ่อ 2007
- 64 เปิดห้องหมอสุนตี :
ลมออกจากช่องคลอด
- 108 ท้ายเล่ม

บุคคล :

- 32 สุขภาพดีคนดัง :
เพลงของพ่อ...
ดนตรีชีวิตของขวัญข้าว
- 36 ประสบการณ์สุขภาพ :
เปลี่ยนทุกข์เป็นสุขด้วย
"การมองโลกในแง่ดี"
- 40 บันทึกหัวใจแกร่ง :
วิ่ง...สู้โรค (ตอนจบ)
RUN FOR THE ONE WE LOVE
- 48 นาทีวิกฤติ :
งดหวานลดอาการไมเกรน
- 92 ก้าวออกจากกล่อง :
รู้อยู่ รู้เรียน ตามรอยทาง
"คำสอนของพ่อ"

สุขภาพแบบพึ่งตัวเอง :

- 34 สุวิติสมดุล :
ทำอาหาร บ้านชีวิต...
ยศลินี ณ นคร
- 82 รอบรั้วบ้าน :
เรื่องของคนรัก (ษ์) หนังสือ
- 90 ศิลปะบำบัด :
"พลวัตแห่งเพชร"
สุนทรียภาพกลางกรุง

ข่าวสุขภาพ :

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ

อาหารและปกิณกะ :

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 66 ภาพชีวิต
- 80 ไบสมัครสมาธิก
- 86 ครั้วชีวิตจิต :
ขนมเต่าทิ้งแข็ง
- 88 ชีวิตจิตชวนชิม :
พาคุณพ่อไปอิมมอร้อยสุขภาพดี
ที่ Wasabi
- 100 รายงาน :
เรื่องเล่าของน้องเล็ก...
วัยเด็กที่หายไป
- 104 จดหมายจากผู้อ่าน
- 106 พักสายชีวิตจิตโฟน