

# ชีวจิต

นิตยสารสุขภาพ  
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด  
www.cheewajit.com

รู้จักประโยชน์ยามเช้า  
รับปีใหม่

แนะนำจุด  
ลดอาการบาดเจ็บ

ชวนสนุกแอด  
ลดอ้วน

คิดด้วยไส้  
มีอะไรไร้เปล่า

ตะลุยกตลาดอุดรธานี

เรื่องจริง  
พ่อแม่รังแกฉัน

กินอะไร  
ให้เลิกเสพติด

5 วิธีเก็บรักษา  
น้ำมันมะกอก

ระวัง!

โรคมือ เท้า ปาก  
ระลอกใหม่

# EQ ป่วย ร่างกายป่วย

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)



Contents :



ทางเลือกสุขภาพ :

54 โรคภัยใกล้ตัว :

โรคมือ เท้า ปาก ระบาดใหม่

ข่าวเรื่องการแพร่ระบาดของโรคมือ เท้า ปาก ที่คร่าชีวิตเด็กไทยไปแล้วถึง 6 รายในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา คงทำให้คุณพ่อคุณแม่ทั้งหลายที่มีลูกอยู่ในวัย 3-6 ขวบนี้หวั่นเกรงอยู่ไม่น้อย ฉบับนี้เรามีสาเหตุและวิธีป้องกันโรคร้ายดังกล่าวมาฝากค่ะ



เรื่องจากปก :

- 10 กินอะไรให้เลิกเสพติด
- 10 ขวนตาแดดลดฮ้วน
- 13 แนะนำจุดลดอาการบาดเจ็บ
- 16 คิดด้วยใจ มีอะไรไร้เปล่า
- 26 New Year, New Life จักจั่น-อคัมย์สิริ
- 50 เรื่องจริง พ่อแม่รังแกฉัน
- 54 ระวัง! โรคมือ เท้า ปาก ระบาดใหม่
- 58 EQ ป่วย ร่างกายป่วย
- 68 รู้จักประโยชน์ยามเข้ารับปีใหม่
- 80 ทะลุตลาดอุดรธานี
- 94 6 วิธีเก็บรักษาน้ำมันมะกอก

58 เรื่องพิเศษ :

อารมณ์ป่วย ร่างกายป่วย

หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า EQ หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงกับบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย (อารมณ์ ความรู้สึก อันได้แก่ ความอยาก ความโกรธ ความเศร้า รวมไปถึงความสุข พึงใจสุขขั้ว) สิ่งเหล่านี้มีผลโดยตรงต่ออิมมูนซิสเต็ม (Immune System) และอิมมูนซิสเต็มนี้เองที่มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของเรา ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ถ้า EQ ป่วย อาจทำให้ร่างกายเราป่วยไปด้วย แต่จะเป็นอย่างไร คำตอบรออยู่ในเล่มค่ะ

68 รายงาน :

สดใสได้ในโลกยามเช้า

คุณรู้หรือไม่คะว่า การตื่นเช้ามีประโยชน์อย่างไรกับร่างกาย อันดับแรก การตื่นเช้าทำให้อวัยวะต่างๆ ที่อยู่ภายในร่างกายทำงานเป็นระบบ ส่งผลให้เราดีสุขภาพดี เพราะช่วงเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวัน ร่างกายเรามีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนและสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเวลา หรือที่เราเรียกว่า นาฬิกาชีวิต นอกจากนี้โลกยามเช้ายังมีสิ่งแวดล้อมที่แสนบริสุทธิ์ สะอาด รอคอยคุณอยู่ด้วย เราจึงอยากให้คุณตื่นเช้ารับปีใหม่กัน

88 ก้าวออกจากห้อง :

LUCILLE PROULX

จาก “แม่” สู่นักศิลปะบำบัด

ติดตามการปฏิบัติหน้าที่ของนักศิลปะบำบัดหญิงชาวแคนาดา วัย 73 ปี นามว่า ลูซิลล์ พรูซ์ (LUCILLE PROULX) ที่ใช้หัวใจของแม่ถ่ายทอดผ่านงานศิลปะเพื่อเยียวยาเด็กที่ถูกทารุณกรรมให้มีหัวใจที่สดใสเหมือนเดิม

Contents :



26

32

82

74

วิถีองค์กรรวม :

- 20 บทความอาจารย์สาทิส : ตกตอย (5) ปวยรรม
- 36 มุมมองหอมพรทิพย์ : เทียบ (3)
- 38 รวมมิตรป้ายุ้ง : ของขวัญปีใหม่แบบชีวิตจิต
- 42 ระเบียบโบสถ์ : มาอ่านพระไตรปิฎกกันดีกว่า ตามอดค้ำข้าง
- 44 ไม้เกาหลัง : “ขอโทษ” แล้วจะได้ไม่ต้อง “เสียใจ”
- 48 เปิดห้องหอมสดิ : นิยายชีวิตของเด็กหญิงสารภี (ตอนที่ 1)
- 50 ดิทีออกซ์หัวใจ : เมื่อคุณแม่เป็นแจ้ว
- 56 บทความ : แอลกอฮอล์กับสุขภาพ
- 96 ท้ายเล่ม

บุคคล :

- 26 สุขภาพดีคนดัง : ปิใหม่ ชีวิตใหม่ ของจักจั่น...อค์มย์สิริ
- 28 ประสบการณ์สุขภาพ : มหัศจรรย์ธรรมชาติพลิกชีวิตแม่
- 31 นาทิวิฤติ : อย่าไว้ใจคำว่า “ตาย”
- 32 บันทึกหัวใจแกร่ง : “หัวใจเพชรแท้” ตอนที่ 2 ชายผู้ไม่เคยยอมแพ้

สุขภาพแบบพึ่งตนเอง :

- 24 สุวิถีสมดุล : “รู้เท่าทันจิต” เพื่อชีวิตที่สมดุล
- 80 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ : เสน่ห์ตลาดสดเมืองอุดร
- 82 รอบรั้วบ้าน : มะนาว...แม่ศรีเรือนตัวจริง
- 84 พลังชีวิต : ไม่มีสิ่งไหนไกลเกินฝัน
- 86 นานาทศนะ : คนไทยรักชาติได้อย่างไรบ้าง
- 91 ศิลปะบำบัด : ถึงเวลาปลาบินได้

ข่าวสุขภาพ :

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ

อาหารและปกิณกะ :

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 35 Photo Essay
- 72 โบสมัครสมาธิ
- 74 ครวัชีวิต : ยำข้าวทอด
- 76 ชีวิตจิตชวนชิม : คาเฟ่ เดอ นิมส์ บูฟเฟต์หลากหลายสไตล์
- 85 รายงานคอร์ส : เคล็ดลับทำยครวัชีวิต
- 92 จดหมายจากผู้อ่าน
- 94 พักสายชีวิตจิตโฟน