

ชีวจิต

210

Realize My Dream

โดนัท - มนัสนันท์

นิตยสารสุขภาพ
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุด
www.cheewajit.com

108

อาการป่วย จาก **สตียรอยด์**

เรื่องจริง
เล่นเทนนิส
จนเป็นโรคหัวใจ

ระวัง!
ยารักษาสิว
ทำลายผิวการ

ชวนไปซื้อผักอินทรีย์
ที่เชียงใหม่

เดือนคอบีเยร์
เสียงสมองฝ่อ (แน่ๆ)

ตามรอย
ยาสีพันดาร์บไทย

3 เคล็ดลับ
ป้องกันฉี่เล็ด

9 โรคร้าย
อันตราย
จากเบหวาน

สารพัดวิธี เพิ่มความสูง

(ป่วยก็ต้องอ่าน ไม่ป่วยก็ต้องอ่าน)

5บาทหรือซื้อใน
ร้านสะดวกซื้อ

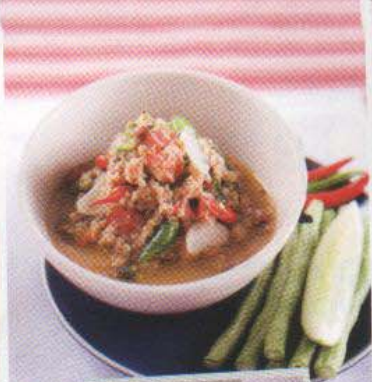
ISSN 1523-066-X

9 771515 086003





82



86



98



92



40



64

วิถีองค์กรรวม :

- 22 บทความอาจารย์สาทิส :
ในกาลครั้งหนึ่ง (จบ)
- 24 รวมมิตรป่าขุง :
ถวายภัตตาหารพระที่แมริม
(ตอนจบ)
- 40 มุมมองหมอพรทิพย์ :
ตามหาคุณสมชาย (6)
- 42 เปิดห้องหมอสุนิติ :
นิยายชีวิตของเด็กหญิงอัญชัน
(ตอน 5)
- 46 ระเบียบโบสถ์ :
เมื่อพระพุทธรองค์ทรงเปิดโลก
(จบ)
- 48 ไม้อะหลาง :
คุณเป็นสมาชิกเครือข่าย
คนไทยไร้พุงหรือยัง
- 52 ดีทีออกซ์หัวใจ :
การแข่งขัน น้ำหนักตัว
และการอาเจียน
- 98 บทความ : เพื่อนต่างภาษา
- 108 ท้ายเล่ม

สุขภาพแบบพึ่งตนเอง :

- 54 ดันทางสุขภาพดี :
ตามรอย “ยาสี่พัน”
เพื่อ ฟ ฟันแข็งแรง
- 70 นานาทักษะ : คิดอย่างไร
เมื่อน้ำท่วมทุ่ง คนกรุงอยู่สบาย
- 88 รอบรั้วบ้าน :
ล้างแว่นตาอย่างไรให้ใสแจ๋ว
- 92 เลือกซื้อเลือกสุขภาพ :
แอมป์เชียงใหม่...
แวะไปเจเจ ฮีลอปี้ มาร์เก็ต

บุคคล :

- 28 สุขภาพดีคนดัง :
โดนัท-มนัสนันท์
ความฝันคือเข็มทิศชีวิต
- 30 นาทีวิภักดิ์ : เรื่องเล่าของคนแพ้ยาก
- 32 ประสบการณ์สุขภาพ :
ออกกำลังกายแต่ “พอดี”
เพื่อสุขภาพ (หัวใจ) ใจ
- 36 บันทึกหัวใจแกร่ง :
เส้นใยชีวิตที่เปราะบาง (ตอนจบ)
ความจริงที่เพิ่งค้นพบ

ข่าวสุขภาพ :

- 10 เกร็ดสุขภาพ
- 16 สรรมาสารพัน
- 18 ทันโลกสุขภาพ
- 44 โบนัสสุขภาพ

อาหารและปกิณกะ :

- 6 จากบรรณาธิการ
- 8 อ่านอะไรในฉบับหน้า
- 50 Photo Essay
- 64 คลายเครียด
- 72 บทความพิเศษ :
แวะมาดื่มชาด้วยกันก่อนไหม
- 82 ชีวิตจิตชวนชิม : The SQUARE
แหล่งรวมอาหารนานาชาติรสเลิศ
- 86 ครั้วชีวิตจิต : น้ำพริกปลาทูลนา
- 100 รายงานพิเศษ :
รางวัลชูเกียรติ อุทกะพันธุ์...
เลือกสรรหนังสือดีเพื่อสังคม
- 104 จดหมายจากผู้อ่าน
- 106 พักสายชีวิตจิตโฟน