

คู่มือ ปรุ๊งรัก ฉบับ หมอหัวใจ

พญ.ชญาวลี ศรีสุขโข

วิทยาการผู้ตอบคำถามประจำรายการบุรุษบุรุษ



นานาสารพันปัญหา ของชีวิตคู่ที่คุณควรรู้

- 14 เหตุผลที่ควรมีเชิ๊กซ์
- เชิ๊กซ์ขณะตั้งครรภ์
- เคล็ดลับอสุจิแข็งแรง
- สาเหตุของการหลังเร็ว
- เชิ๊กซ์กับมะเร็งปากมดลูก
- ไขมันโนเส้นเลือดสูงกับอิต์
- อาหารเพิ่มพลังเชิ๊กซ์
- จะดูอย่างไรว่าสามีเป็นเกย์



တီထွင်မှု

คำนำสำนักพิมพ์

การมีชีวิตคู่ร่วมกัน จำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบสำคัญ
หลายๆ อย่าง เรื่องของ ‘เช็ทซ์’ นั้นก็นับว่าเป็นศิลปะอย่างหนึ่งใน
การปรุงรสชีวิตรักไม่ให้จืดชืดน่าเบื่อรวมทั้งเสริมสร้างความ
สัมพันธ์และเติมเต็มความสุขทางกายและใจให้แก่กันและกัน
ทั้งสองฝ่าย เรื่องของเช็ทซ์จึงเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่หลายๆ คนให้
ความสำคัญ

เชื่อหรือไม่ว่าหลากหลายคู่ที่ความรักมีอันต้องอับปางลง
ด้วยสาเหตุเนื่องจาก ‘เขา’ และ ‘เธอ’ มีกิจกรรมบนเตียงที่
ไม่สอดคล้องต้องกัน บางคู่ประสบปัญหาเพราะฝ่ายชาย บางคู่
ประสบปัญหาเพราะฝ่ายหญิง แต่บางคู่ก็แย่ไปกว่านั้น แต่ไม่ว่า
จะเป็นเพราะฝ่ายไหน การมีเช็ทซ์ที่ไม่สุขสมอารมณ์หมาย ก็พาล
จะทำให้เกิดรอยร้าวขึ้นในชีวิตรักได้

หนังสือคู่มือปรุงรักฉบับหมอหวิวเล่มนี้ได้รวบรวมคำถาม
และปัญหาเรื่องทางเพศศึกษาที่เป็นปัญหาค้างคาใจคับอก
ของผู้คนหลากหลายซึ่งอาจจะกระหมัดกระหมื่นอยากรู้แต่ไม่



คำถาม มาจัดเป็นหมวดหมู่ และตอบข้อสงสัยโดย **พญ.ชัญวลี ศรีสุโข** แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสูติ-นรีเวช ซึ่งตัวคุณหมอเองก็เป็นวิทยากรตอบปัญหาเหล่านี้ทางรายการโทรทัศน์ “**ซูรักซูรส**” อยู่ด้วยเช่นกัน

การที่จะสุขสมในรักได้นั้นจะว่าไปก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายเหมือนปอกกล้วย แต่ก็ไม่ใช่ยากดั่งเข็นครกขึ้นภูเขา เพียงแต่ต้องอาศัยความพอเหมาะพอดี พุดคุย ปรับจนเข้าหากัน

Woman Publisher หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือปรองรรักของคุณผู้อ่านทุกท่านให้มีรสชาติหวานหอม กลมกล่อม รวมถึงได้รับสาระความรู้ทางด้าน ‘**สุขเพศ**’ อย่างเข้าใจ และต้องขอขอบคุณ พญ.ชัญวลี ศรีสุโข มา ณ ที่นี้ ที่ให้เกียรติมาถ่ายทอดความรู้ดีๆ เหล่านี้แก่ผู้อ่านทุกท่าน

ด้วยมิตรภาพและความปรารถนาดี

Woman Publisher



สารบัญ

1. เพศศึกษาน่ารู้	17
- 14 เหตุผลที่เราควรมีเซ็กซ์	18
- จุดจี (G-spot)	22
- จุดจี เหนือกว่าปุ่มกระสัน?	25
- ขนกับประจำเดือนอย่างไรกันเกิดก่อนกัน?	28
- ไม่เคยมีประจำเดือนมีเซ็กซ์แล้วจะมีปัญหาไหม?	29
- ยาที่ช่วยลดความต้องการทางเพศ!	32
- อสุจิไม่แข็งแรง	35
- เคล็ดลับบออสูจิแข็งแรง	38
- โคคาโคล่าช่วยฆ่าอสุจิ?	41
- เพศชายมีอารมณ์ทางเพศมากกว่าเพศหญิง จริงหรือไม่?	44
- ผู้ชายสามารถถึงจุดสุดยอดได้หลายครั้ง เช่นเดียวกับผู้หญิง จริงหรือไม่?	44
2. สารพันคำถามกับการคุมกำเนิด	45
- ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน	46
- ปัญหายาคุมกำเนิด	49
- ยาคุมกำเนิดชนิดฉีด	56
- มีอาการเลือดออกหลังหยุดยาคุม	59
- ไม่แน่ใจจะท้องไหมคะ?	60
- ถ้าให้แฟนทานยาคุมจะมีผลข้างเคียงไหม?	61



- มีเช็ทซ์แต่ไม่อยากให้อีกฝ่ายต้องทำอะไร? 62
- ถุงยางอนามัยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์จริงหรือไม่? 62
- เช็ทซ์ที่ไม่มีการสอดใส่ป้องกันการตั้งครรภ์ได้
จริงหรือไม่? 63
- เช็ทซ์ในน้ำหรือสวนล้างด้วยน้ำหรือน้ำยาล้าง
หลังมีเช็ทซ์ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ จริงหรือไม่? 63
- สวมถุงยางอนามัย 2 ชั้น ช่วยลดการแตกร้าว
ของถุงยางช่วยป้องกันเอ็ดส์ได้ดีขึ้น จริงหรือไม่? 63

3. ก้อง...ไม่ก้อง? อยากรู้ต้องถามหมอ ♀♂♀ 65

- แพนจะท้องไหมครับ? 66
- มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกครั้งเดียวก็ท้องได้ จริงหรือไม่? 68
- แต่งงาน 2 เดือนกว่ายังไม่ท้อง 69
- เช็ทซ์ในขณะตั้งครรภ์ 70
- ทำอย่างไรจะมีความสุขเรื่องเช็ทซ์ในขณะตั้งครรภ์? 73
- มีเช็ทซ์แบบไม่หลังจะท้องไหมครับ? 74

4. สุขภาพทางเพศ (สุขเพศ) ♂♀♂♂♂♂ 75

- ตัดมดลูกไปแล้วจะมีโอกาสเสี่ยงติดเชื้อ HPV หรือไม่? 76
- คลำพบก้อนที่เต้านม 77
- จะติดเชื้อจากเจาะสะดือไหม? 78
- มีกลิ่นเหม็นที่ช่องคลอดจะแก้ไขอย่างไรดี? 79
- มีลูกอ้วนทะข้างเดียว 81
- ประจำเดือนมาไม่ปกติ 82
- ต่อม น้ำหล่อลื่นอุดตัน 83
- ผมร่วงรักษาด้วยยาแล้วเช็ทซ์มีปัญหา! 85



- หลัง่าย-หลังเร็ว	89
- อารมณ์เพศหด	94
- โรคไขมันในเส้นเลือดสูงกับอิตี	96
- ตรวจพบเนื้องอกรังไข่	99
- มะเร็งปากมดลูกจะกลับมาเป็นซ้ำได้อีกไหม?	100
- หลังเป็นเลือด!	101
- รีแพร์ VS ปัสสาวะเล็ด	104
5. โรคาพาเชิง...ทำไมดี คุณหมอช่วยที ♀♀♀♀	109
- มีตุ่มข้างในลำคอจากการทำออร์ลเซ็กซ์ / หนองในแท้-เทียม	110
- ออร์ลเซ็กซ์ให้ชายแปลกหน้า	111
- เป็นเริ่มที่ปากคะ	112
- หูดหงอนไก่	113
- โรคกลัวเอดส์	117
- เซ็กซ์กับมะเร็งปากมดลูก	120
6. ปัญหาอื่นเรื่องเล็กปัญหาเซ็กซ์เรื่องใหญ่ ♀♀	125
- แพนหนูอยากลองประตูลังคะ	126
- สอดใส่ไม่ได้	130
- ไม่อยากทำรักด้วยปาก!	133
- เธอใช้คนแรกของผมหรือเปล่าครับ?	136
- สามีย่อย่นสมรรถภาพทางเพศหรือเปล่า?	139
- สาเหตุของการหลังเร็ว	142
- จะรู้ได้ไงว่าแพนหญิงเราถึงจุดสุดยอด?	143
- เวลาร่วมเพศจะมีลมออกจากช่องคลอด	143
- หนูไม่ถึงจุดสุดยอดสักครั้งที่มีเซ็กซ์	144

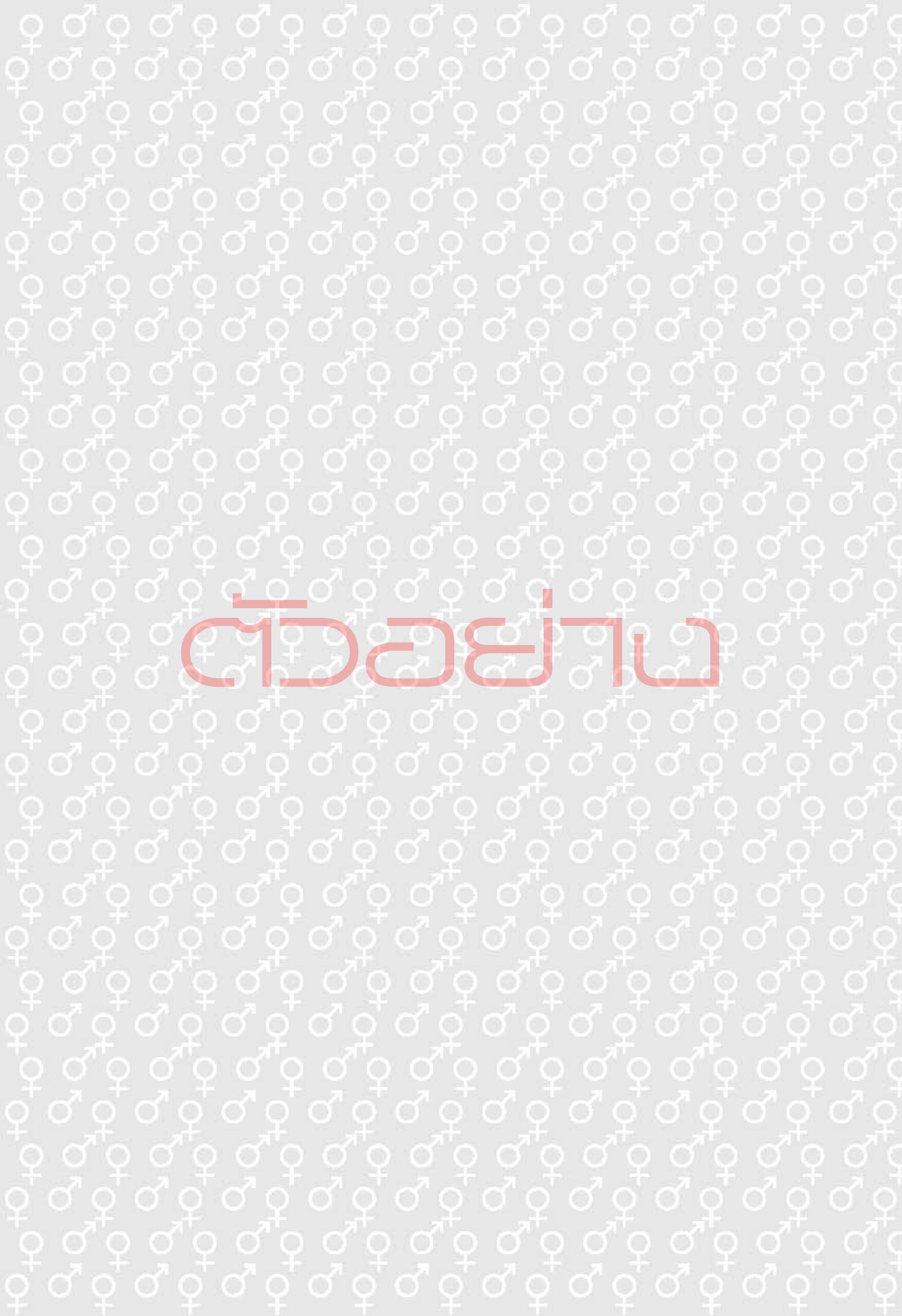


- ทอมดี้ มีเลือดออกจากการใช้น้ำ	145
- แฟนมีกลิ่น	147
- เช็กรักษาไปเป็นอะไรหรือเปล่า?	150
- สามีกลิ้นไม่ให้หลังจะเป็นอะไรไหม?	153
- มารารอนเช็กรักษา!	155
- แสบเมื่อมีเช็กรักษา	159
- ปวดหัวเมื่อมีเช็กรักษา	163
- เป็นตะคริวที่ท้องเมื่อถึงจุดสุดยอด	166
- ถึงจุดสุดยอดแต่...ไม่หลัง	169
- ทำอย่างไรผู้หญิงถึงจะถึงจุดสุดยอดทุกครั้ง?	172
- ผ่าไฟแดง	175
- ไม่ชอบหลังนอก!	178
7. เรื่องราว...ของวันและเธอ (ความสัมพันธ์คู่รัก)	183
- แฟนพูดอยากมีผู้หญิงอื่น	184
- จะรู้ได้อย่างไรว่าสามีเป็นเกย์?	186
- ไม่มีความรู้สึกทางเพศ	188
- สงสัยญานอยากกูกัก	190
- ความต้องการไม่สมดุลกัน	193
- กลัวที่จะมีเช็กรักษา	196
- ทำอย่างไร? เมื่อแฟนผมเป็นเลสเบียน	199
- ข้างนอกใหญ่ข้างในเล็ก	202
- เมื่อคุณผู้หญิง...ไร้อารมณ์เพศ	205
8. เรื่องลับๆ ของผู้หญิง	209
- ผู้หญิงกับการทำความสะอาดจุดซ่อนเร้น	210
- มีเช็กรักษาก่อนมีประจำเดือนครั้งแรกเสียพรหมจรรย์? 213	



- มีเช็ทซ์แล้วหน้าตาหมองคล้ำ	214
- แคมในยืนยาวเพราะเช็ทซ์จัด	215
- เสริมสวณน้องสาว	218
- หมอจะรู้? ว่าหนูมีเช็ทซ์	222
- ทำอย่างไรหนูถึงจะถึงจุดสุดยอด?	224
9. อาหารเพิ่มพลังเช็ทซ์ (Foods of love)	227
- มีอาหารไหนเพิ่มพลังเช็ทซ์ได้มั้งครับ?	228
- อาหารสามารถเพิ่มพลังเช็ทซ์ได้จริงหรือไม่ และช่วยเพิ่มได้อย่างไร?	229
- อาหารประเภทใดช่วยเพิ่มพลังทางเพศ และช่วยเพิ่มอย่างไร?	231
- จำเป็นต้องกินอาหารที่ช่วยเพิ่มพลังทางเพศ หรือเปล่า และมีอันตรายหรือไม่?	234
- ยาตองเหล้า และสมุนไพรเพิ่มพลังเช็ทซ์ ได้จริงหรือไม่?	234
10. แอลกอฮอล์กับเช็ทซ์	237
- แอลกอฮอล์มีผลต่อเรื่องเช็ทซ์ในผู้ชาย มากน้อยอย่างไร?	238
- แอลกอฮอล์มีผลต่อเรื่องเช็ทซ์ในผู้หญิง มากน้อยอย่างไร?	240
- ชอบดูละครทีวีหลังข่าว พระเอกนางเอกได้เสียกัน เพราะเหล้า อย่างนี้เป็นจริงในชีวิตจริงหรือเปล่า?	242
- หมอหลายคนชอบขู่ว่ามีเหล้าแล้วเช็ทซ์เสื่อม	243
- ยาตองเหล้าเพิ่มพลังเช็ทซ์ได้จริงหรือไม่?	243



The background of the image is a repeating pattern of male (♂) and female (♀) symbols. Each symbol is white and contains a small black arrow pointing diagonally upwards and to the right. The symbols are arranged in a grid-like fashion, alternating between the two genders.

တစ်သင်္ချာ

ตอนที่ 1



เพศศึกษาน่ารู้

“14 เหตุผลที่คนเราควรมีเช็ทซ์”

Q : คุณหมอจะทำไมคนเราต้องมีเช็ทซ์คะ?

A :

ทำไมคนเราต้องมีเช็ทซ์? หากคุณถามเพื่อนๆ คุณอาจจะได้รับคำตอบสารพัด เช่น เช็ทซ์สนุก เช็ทซ์เป็นเรื่องวิเศษสุด เช็ทซ์ช่วยกระชับความสัมพันธ์เราสอง เช็ทซ์มันส์ ฯลฯ บางคนอาจเขินอายไม่ตอบเสียด้วยซ้ำอย่างนั้น แต่เมื่อมาถามหมอ เหตุผลเพื่อสุขภาพที่คนเราควรมีเช็ทซ์มีดังนี้ค่ะ

1. เช็ทซ์ลดความเครียด

เช็ทซ์เป็นยาลดความเครียดที่ได้ผลที่สุดขนานหนึ่ง เหตุผลนั้นนะหรือ? เพราะเช็ทซ์เป็นเรื่อง ผ่อนคลาย การนวด การสัมผัส เหมือนกับการได้เข้าสปาชั้นดี การได้พูดคุยใจลึกๆ ยาวๆ ประดุจป็นขึ้นไปสูดโอโซนบนยอดเขา การได้ยินเสียงกระซิบรัก ทำให้ฮอร์โมนออกซิโตซิน (Oxytocin) ฮอร์โมนแห่งความรักหลั่ง การได้รับความสุขสุดขอดจนหัวใจเต้นถี่กระชั้น ทำให้ฮอร์โมนเอนโดर्फิน (Endorphin) ฮอร์โมนแห่งความสุขหลั่ง

2. เช็ทซ์ลดโรคซึมเศร้าและทำให้อารมณ์ดี

ทำไมคนเราจึงอารมณ์ดีเมื่อมีเช็ทซ์ คำถามนี้ผู้เชี่ยวชาญมากมายได้สรรหาคำตอบมาตอบ และพบว่า น่าจะเกี่ยวข้องกับสารเคมีและฮอร์โมนต่างๆ ที่ร่างกายผลิตออกมาเมื่อมีเช็ทซ์ที่สำคัญได้แก่ ฮอร์โมนออกซิโตซิน ที่ทำให้เหมือนตกอยู่ในห้วง



ความรัก สารซีโรโตนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารด้านเศร้า ทำให้
กระปรี้กระเปร่า งานวิจัยจากประเทศสหรัฐอเมริกายืนยันว่า
ผู้หญิงที่มีเช็ทส์ต่ำเสมอ เป็นโรคซึมเศร้าน้อยกว่าคนที่ไม่มีเช็ทส์

3. เช็ทส์ดีต่อหัวใจ

เช็ทส์เป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่ง 30 นาทีของการ
เริ่มต้นและจบลงของเช็ทส์ เทียบเท่ากับการวิ่งหรือเดินเร็วๆ 2-3
กิโลเมตร ช่วยเผาผลาญพลังงานไปมากกว่า 85 แคลอรี ลดไขมัน
ตัวร้าย เพิ่มไขมันดีในร่างกาย ขณะมีเช็ทส์ ฮอโมนเพศชาย
DHEA (dehydro-epiandrostone) และเทสโตสเตอโรน (testos-
terone) ที่เพิ่มขึ้น ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ

งานวิจัยพบว่าการมีเช็ทส์อาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง ลดการเกิด
โรคหัวใจ

4. เช็ทส์ดีต่อต่อมลูกหมาก

โรคต่อมลูกหมากโต และมะเร็งต่อมลูกหมากพบมากใน
ชายที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป งานวิจัยจากประเทศอังกฤษพบ
ว่า เช็ทส์เป็นส่วนสำคัญในการป้องกันโรคของต่อมลูกหมาก โดย
เชื่อว่าการหลั่งน้ำอสุจิส่งต่ำเสมอช่วยลดสารพิษ (Toxin) จากต่อม
ลูกหมาก ซึ่งเป็นแหล่งสร้างน้ำอสุจิ

5. เช็ทส์ลดกระดูกพรุน

คนที่ไม่มีเช็ทส์ที่ต่ำเสมอมียอโรโมนเพศชายเทสโตสเตอโรนสูง
ช่วยป้องกันการกระดูกพรุน

นอกจากนั้นการที่ได้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อขณะมีเช็ทส์
ยังส่งผลดีต่อกระดูกอีกด้วย

6. เช็ทส์ลดโรคภูมิแพ้

ในสิ่งแวดล้อมปัจจุบัน พบคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ในรูปแบบใด



รูปแบบหนึ่ง ได้สูงถึงร้อยละ 40 การมีเช็ทซ์สม่ำเสมอแค่ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ เพิ่มภูมิต้านทาน IgA (ImmunoglobulinA) ที่ต่อต้านโรคภูมิแพ้

7. เช็ทซ์ช่วยป้องกันโรคมีบุตรยาก

เรื่องนี้คงเป็นที่รู้กันดี ปัจจุบันคนเรามีลูกยากกันมากขึ้น เนื่องจากอสุจิของฝ่ายชายคุณภาพด้อยลง อาจเพราะสิ่งแวดล้อมปนเปื้อนสารเคมีที่มีคุณสมบัติเหมือนฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจน หรือเพราะความเครียดที่ทำให้ฝ่ายหญิงไข่ไม่ตก หรือเพราะคนเราแต่งงานกันเมื่ออายุมากขึ้น ฯลฯ ไม่ว่าปัจจัยใดก็ตาม การมีเช็ทซ์ที่สม่ำเสมอช่วยลดการมีบุตรยากได้ ด้วยเช็ทซ์สม่ำเสมอทำให้คุณภาพอสุจิดีขึ้น อีกทั้งความถี่ของการมีเช็ทซ์ยังสัมพันธ์กับโอกาสติดลูกในฝ่ายหญิง

8. เช็ทซ์ป้องกันและรักษาโรคนอนไม่หลับ

สำนวนไทยที่ว่าหลับเป็นตาย ใช้ได้กับภาวะหลังมีเช็ทซ์ งานวิจัยพบว่าเช็ทซ์ทำให้หลับสบาย เนื่องจากฤทธิ์ของฮอร์โมนออกซิโตซินเปรียบเทียบกับกับการกินยานอนหลับทีเดียว การหลับสบายส่งผลให้ชีวิตในวันรุ่งขึ้นมีความสุข ทำงานมีคุณภาพ ไม่อ้วน หน้าตาเปล่งปลั่ง ไม่มีใครล้อว่าเป็นหมีแพนด้ามัวงดำรอบตาอีก

9. เช็ทซ์ทำให้บุคลิกดีขึ้น

คนที่มีเช็ทซ์สม่ำเสมอมักมีความมั่นใจในตนเอง รักตนเอง พอใจรูปลักษณ์ของตนเอง การมีเพื่อนสนิทคอยดูแลทำให้ไม่จู้จี้หวั่น โดดเดี่ยวเดียวดาย มีคนดูแลเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ส่งผลให้บุคลิกดีขึ้น คนมีเช็ทซ์สม่ำเสมอประสบความสำเร็จในชีวิตการทำงานมากกว่าคนที่ไม่มีเช็ทซ์



10. เช็กส์ลดอาการปวด

มีงานวิจัยยืนยันว่าเช็กส์ช่วยลดอาการปวด โดยเฉพาะปวดกล้ามเนื้อและปวดหัวจากความเครียด เชื่อว่าเป็นฤทธิ์ของฮอร์โมนออกซิโตซินและฮอร์โมนเอนโดรฟิน

11. เช็กส์ลดกลุ่มอาการก่อนเป็นประจำเดือน (PMS, Premenstrual Syndrome)

กลุ่มอาการนี้เกิดเพราะฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงไปในช่วงก่อนเป็นประจำเดือน ซึ่งมีร้อยแปดพันเก้าอาการ เช่น หงุดหงิด ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ ตัวบวม ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ซาตามตัว ฯลฯ เชื่อว่าที่เช็กส์ลดอาการเหล่านี้ลงได้ เป็นฤทธิ์ของฮอร์โมนออกซิโตซินและฮอร์โมนเอนโดรฟินอีกเช่นกัน

12. เช็กส์ทำให้สมองแล่น ความจำดี

เช็กส์ช่วยเพิ่มเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายและสมอง เก็บเอาของเสียออกไปและเพิ่มออกซิเจนให้เซลล์ต่างๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้สมองแล่น มีประสิทธิภาพในเรื่องความคิดและความจำ

13. เช็กส์ลดการเกิดภาวะกัมตายตัน

จากเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงดีขึ้น และการใช้งานบ่อยๆ ดาบที่ไม่ชักยอมเกิดสนิมขึ้นได้ การไม่ใช้อวัยวะไหน อวัยวะนั้นก็ยอมสูญเสียหน้าที่ไปฉนั้น

14. เช็กส์ทำให้อายุยืนยาวอย่างมีความสุข ข้อนี้เป็นเหตุผลประมวลมาจากข้อ 1-13 ค่ะ



“จุดจี (G-spot)”



Q : ขอลาเรื่องจุดจีว่าอยู่ตรงไหน มีหน้าที่อะไร มีอยู่จริงหรือไม่ หรือ ทำอย่างไรจึงจะกระตุ้นจุดจีได้?

A :

จุดจี หรือ G-spot เป็นบริเวณที่มีปมประสาทอยู่ เชื่อว่าเป็นปมประสาทที่ทอดต่อมาจากเส้นประสาทของปมกระสัน (Clitoris) ตำแหน่งที่อยู่ อยู่พื้ผนังช่องคลอดด้านหน้า (Anterior Vagina) หลังกระเพาะปัสสาวะ โดยอยู่กึ่งกลางระหว่างกระดูกหัวหน่าวที่ปากช่องคลอด กับปากมดลูก หากคลำจากปากช่องคลอดน่าจะอยู่ห่างปากช่องคลอด 2.5-5 เซนติเมตร แล้วแต่ความยาวของช่องคลอดของแต่ละบุคคล (ดูรูป) ขึ้นชื่อว่าจุด แต่ในบางคนอาจจะคลำได้ เป็นปมเนื้อขรุขระสะดุดมือขนาดเล็กประมาณเมล็ดถั่วเหลือง หากขณะมีเพศสัมพันธ์อาจขยายตัวเท่าปลายนิ้วก้อยได้



တီထွင်မှု



“ตอนดิฉันเป็นเด็ก ดิฉันเชื่ออย่างบริสุทธิ์ใจว่า “อดข้าวอดกนนะเจ้าชีวาवास ไม่คายคอกถ้าอดทนนะ” แต่เมื่อเติบโตขึ้น ทั้งจากประสบการณ์ส่วนตัว และประสบการณ์ที่พบเจอคนอื่นใช้ แม้เช็กกับการกินข้าว ดูเหมือนเป็นคนละเรื่องแต่ดิฉันบอกได้ว่าเช็กที่ไม่ค่อยไปกว่าอาหารการกินที่หล่อเลี้ยงชีวิตอย่างแน่นอน ด้วยเช็กเป็นเรื่องของความผูกพัน การสร้างครอบครัวที่สมบูรณ์ การหล่อเลี้ยงชีวิตและจิตวิญญาณ และในเมื่อเรื่องเช็กนั้นสำคัญเช่นนี้ เราก็ควรจะต้องทำความเข้าใจ และศึกษาหาความรู้เพื่อเข้าใจเช็กอย่างถ่องแท้ นะคะ

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อให้คุณๆ รู้จักเช็ก สิ่งจำเป็นของชีวิตคุณให้ดีขึ้น และนำไปประยุกต์ใช้ให้ชีวิต รักรักมีความสุขสมบูรณ์ยิ่งขึ้น”

พญ.ชัญวลี ศรีสุโข