

ชีวจิต

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

115 บาท

no.590

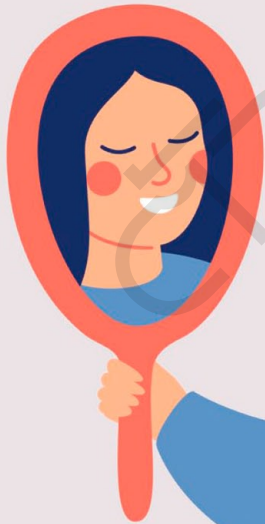
กุมภาพันธ์ 2567



อัปเดต ปัญหาสุขภาพจิตคนไทย ป่วยโรคอะไร ทำโมป่วย **รวมอาหารและสมุนไพร** ยาดีจากธรรมชาติ บำบัดเครียด ต้านซึมเศร้า **โปรแกรมฝึกใจ** รู้เท่าทันอารมณ์ โดยนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ **แชร์ประสบการณ์** ชนะเครียด ซึมเศร้า อีลกายในชีวิตประจำวัน **เปิดตำรับกลีบบัวแดง** ช่วยหลับดี สมุนไพรคลาย **“ฉ้อฉก”** ต้นหญ้าแห่งความลับ นมเทียนสุดอร่อยในวันตรุษจีน

ทักษะฝึก
“ใจ”

เพิ่มพลัง
“กาย”



ปลดล็อก เครียด
วิตกกังวล ซึมเศร้า



ชีวจิต

590

FEBRUARY 2024



ปีที่ 25 กุมภาพันธ์ 2567

บรรณาธิการผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกพันธุ์ • ดร.สทิส อินทรกำแหง
บรรณาธิการผู้พิมพ์ผู้โฆษณา เจริญ พิทักษ์วงศ์
กรรมการผู้จัดการใหญ่สายธุรกิจมีเดียแอนด์อีเว้นท์ เจริญ พิทักษ์วงศ์
ที่ปรึกษาด้านอาหาร ผกา เล็งพานิช
บรรณาธิการอำนวยการ ประวิตร มั่งคั่ง
บรรณาธิการบริหาร วาสนา พลายเล็ก

กองบรรณาธิการอาวุโส สุภาพร จันทร์ศรี
กองบรรณาธิการออนไลน์อาวุโส พิริยา อากาศแจ้ง • พรณิกา จำปาทอง
บรรณาธิการกิจกรรมพิเศษ ธนัต ศรีปฏาก
เลขานุการกองบรรณาธิการ สมใจ สมงามวงศ์สถิตย์
ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม จิตราวีณ์ วิเชียรสวรรค์
ศิลปกรรม วิทวัส มีเดช • ณัฐฐพร ณ นคร

ผู้อำนวยการฝ่ายจัดการสำนักพิมพ์ ชัยฎา พรหมเลิศ
ซันเอดิเตอร์ พิมพ์า จิตตประสาทศิลป์
พิสูจน์อักษร ปิยพร นาคสวาท • นิกาดา พลายศรี
คอมพิวเตอร์ อโณทัย สุทธิรักษ์ • สุรัญญา ลายโก

รองผู้จัดการฝ่ายภาพ ฤทธิรงค์ จันทองสุข
ช่างภาพอาวุโส สุภากร ศรีสกุล • อนุพงษ์ ฉายสุขเกษม
ช่างภาพ กรานต์ธนา บุญบำรุง • อภินันท์ ทวรรณโกส • ธนยศ วัฒนะ
หัวหน้าฝ่ายการผลิตสื่อวีดีโอ ศิโรตม์ แววมณี
ผู้จัดการฝ่ายตัดต่อวีดีโอ อิทธิพล สุพรรณนุกุล
ตัดต่อวีดีโอ ชนิกานต์ โชติธรรม
ช่างภาพวีดีโอและตัดต่อวีดีโอ พชร วัฒนารม • พงษ์เทพ ชัยวงษ์ • วชิรวิทย์
กนกวงศ์ • อานนท์ เลิศศรีหาธรรม • กฤตพงษ์ ปิงไกร • ธรรมนถ อินทร์ปราง
คิดค้นและสร้างสรรค์สื่อวีดีโอ พิณรุฐา วัชรวิพัฒน์ • ปานจริย วิรัชวงศ์
• ณัฐพร ทมวิรัตน์
ผู้ดูแลและควบคุมฝ่ายการผลิตสื่อ จัตุรฤทัย ผุดผ่อง
โปรดิวเซอร์วีดีโอคอนเทนต์ กนกวรรณ น้อยอาษา
วีดีโอโปรดักชั่น ธนายุทธ สร้อยสุวรรณ • วระ สุทธิวรรณ

ที่ปรึกษาสายโฆษณา อุไรวรรณ สุณหกรหม
รองกรรมการผู้จัดการสายโฆษณา วสิษฐ์ณ์ ตักขิ์จระยต
ผู้อำนวยการฝ่ายขาย ณัฐฐา วัฒนานันท์
ฝ่ายขายและที่ปรึกษาด้านสื่อโฆษณา ณัฐฐาณัญญ์ วงศ์วิวัฒนา
• ปิยาสวัสดิ์ วิบูลย์นัน • ช่างรัฐ เกษะโมลล

รองผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด นัยนา วาณิชยพงศ์
รองผู้อำนวยการฝ่ายประชาสัมพันธ์ สุमित นัประติษฐ์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาดแบรนด์ พินิจภัทร์ ศรีนิยม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์ จุฬพร ชัยสงคราม
ผู้จัดการฝ่ายประชาสัมพันธ์และงานแฟร์ พรทิพย์ ไตรกุลนิภัท

ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาธุรกิจ ชานนท์ เศวตรัฐวุฒิวงศ์
ฝ่ายพัฒนาธุรกิจ งามเนตร เปี้ยคล้าย
ผู้จัดการฝ่ายพัฒนาเว็บไซต์ สุภัทรา เศวตรัฐวุฒิวงศ์

ชีวจิต

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำความง่าย ได้ผลจริง

115 บาท



no.590

กุมภาพันธ์ 2567

อัปเดตวิทยาศาสตร์สุขภาพจากทั่วโลก ทำไมป่วย รวบรวมและสรุป ยาดีจากธรรมชาติ น้ำดื่มคลาย
ร้อนชื่นชื่นใจ ประถมฝึกใจ รู้เท่าทันอารมณ์ โดยนายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์ แชนส์ประสบการณ์ ชะนะครียด
ชิมเศร้า อีลายในวิถีประจำวัน เปิดคำรับกับบั้งเบง ช่วยเหลือ สงบผ่อนคลาย “ชีวจิต” ต้นกล้าแห่งความลับ
บนเทียนสุกอรทัยในวันสุขสันต์



ปลดล็อก เครียด
วิตกกังวล ซึมเศร้า

เจ้าของ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

ผู้ก่อตั้ง ชูเกียรติ อุทกพันธุ์ • เมตตา อุทกพันธุ์

ประธานกรรมการ ดร.สุเมธ ตันติเวชกุล

รองประธานกรรมการ ฐานันท์ สิริวัฒนภักดี

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เขต

กรรมการผู้จัดการใหญ่ เจริญ พิทักษ์วงศ์

กรรมการผู้จัดการสายธุรกิจโรงพยาบาลและธุรกิจอื่น สุรสิทธิ์ ศรีณัยวรรณ

สำนักงาน

บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4510 (โฆษณา) ต่อ 4551 - 4554

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4545

E-mail: info@amarin.co.th

Homepage: http://www.amarin.com

แยกสีและพิมพ์ที่

สายธุรกิจโรงพิมพ์ บริษัทอมรินทร์ คอร์ปอเรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9000, 0-2882-1010 โทรสาร 0-2433-2742, 0-2434-1385

จัดจำหน่ายโดย

บริษัทอมรินทร์โปรดักชั่นส์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกาว - จงถนน

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกาว จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423-9999 โทรสาร 0-2449-9222, 0-2449-9500 - 1

Homepage: http://www.naain.com

ติดต่อฝ่ายสมาชิกได้ที่ 0-2423-9889

E-mail: member@amarin.co.th

ชีวจิต CONTENTS



เรื่องเด่นจากอิมเล่ม

- 8 **Scoop :**
อัปเดตสุขภาพจิตคนไทย 2024 ป่วยใจแค่ไหน
ทำไมป่วย โดยศาสตราจารย์ นายแพทย์ธรรณชัย คงสกนธ์
- 22 **Scoop :**
อาหารและสมุนไพรธรรมชาติ ต้านเครียด ช่วยผ่อนคลาย
- 42 **Scoop :**
วางใจ คลายเครียด ผีกล้วย ผีกล้วยทุกวัน
สไตล์นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์
- 58 **ประสบการณ์สุขภาพ :**
เครียดจนป่วย

ชีวจิต...TO KNOW

- 66 **ชีวจิตพิชิตโรค :**
เช็กและยกเครื่องสุขภาพสไตล์ชีวจิต รับปี 2024
- 74 **Local Remedies :**
ตำรับกลีบบัวแดง ช่วยให้มีสติ...สมองดี ชะลอสมองเสื่อม
- 80 **นิยายสุขภาพ :**
แลกชีวิตด้วยชีวิต

ชีวจิต...TO DO

- 86 **Fit For Health :**
ปรับอารมณ์ให้กลับมาสดใส ด้วย 4 ท่า
ทำตามง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์
- 90 **ของกินพื้นบ้าน อาหารพื้นถิ่น :**
“เนื้อคัก” ต้นหญ้าแห่งความลับ
ขนมเทียนสุดอร่อยในวันตรุษจีน
- 92 **เปิดครัวชีวจิต :**
แซ่บ สุขภาพดีรับปีมังกร ตำรับน้ำพริกชาววัง

ชีวจิต...TO GO

- 96 **Special Report :**
Ramathibodi Health Space
@Paradise Park ยกโรงพยาบาลมาไว้ในห้าง
- 98 **Cheewajit Review :**
“แบ่งคืออก เมินหัลล์ เฮลท์”
โรงพยาบาลเฉพาะทางด้านสุขภาพจิต
พร้อมให้บริการด้วยเจตคติที่ดี
- 102 **ชีวจิต's Choices :**
บอกเล่าความเครียด
ด้วย 6 ผลิตภัณฑ์ผ่อนคลายความเครียด
ชาร์จพลังให้กับวันอันเหนื่อยล้า
- 106 **ชีวจิตชวนชิม :**
ชวนมาลอง 2 ร้านเด็ด
สำหรับคนมองหามื้อดี ๆ ที่กินแล้วสบายใจ

ชีวจิต...TO BE INSPIRED

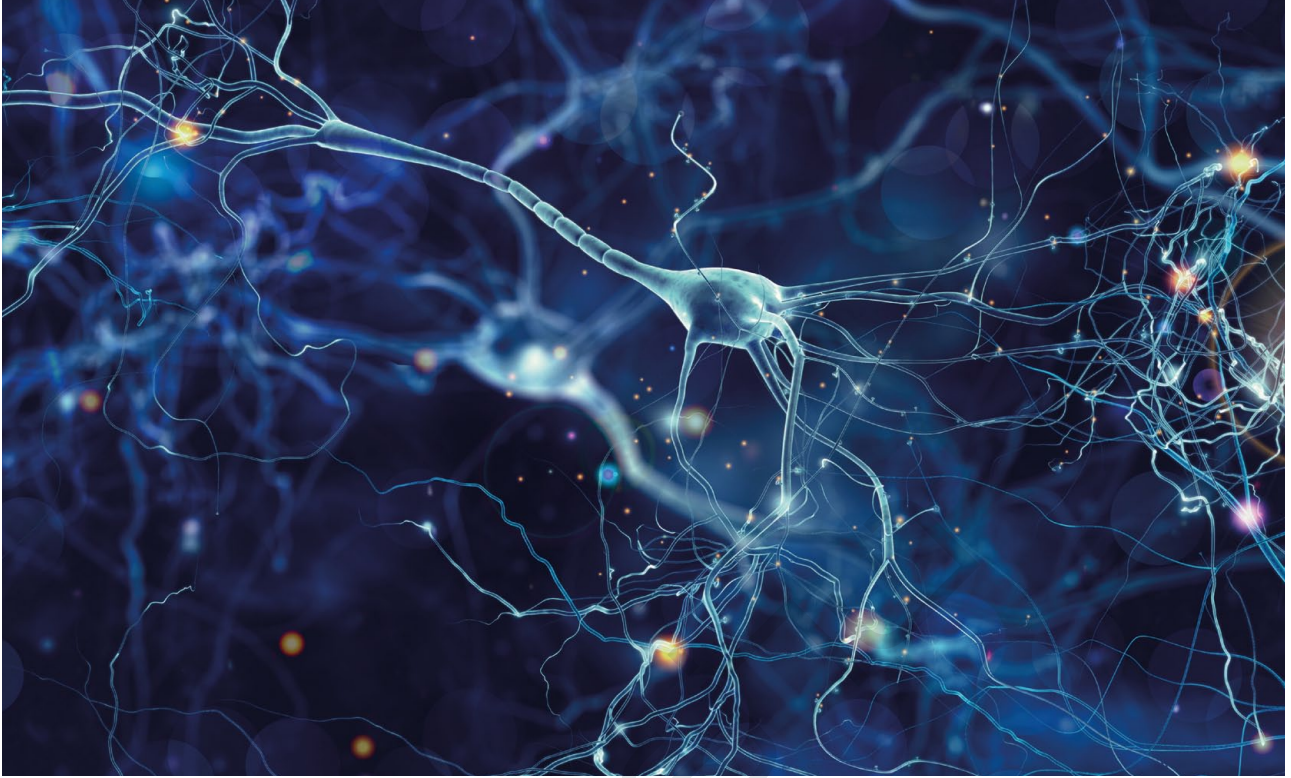
- 114 **Mind Update :**
เคลื่อนไหวและสนุกไปกับชีวิต
- 116 **Special Report :**
สารัช ข้าวอินทรีย์ กับวิถีอนุรักษ์นกกระเรียน



อัปเดต สุขภาพจิต คนไทย 2024

ป่วยใจแค่ไหน ทำไมป่วย
โดยศาสตราจารย์ นายแพทย์รณชัย คงสกนธ์





ปัจจัยที่

2

ชีววิทยา (Biological)

ปัจจุบันมีข้อมูลชี้ชัดว่า ความเจ็บป่วยทางจิตเวชสามารถอธิบายได้ด้วยความผิดปกติทางกาย

เราสามารถสแกนสมองเห็นการทำงานของสารเคมีในสมองที่ผิดปกติ สารนั้นชื่อว่าโดพามีน (Dopamine) สามารถบอกชัดเลยว่าหากโดพามีนทำงานมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการทางจิต อาการนี้เหมือนกับการใช้สารเสพติดที่ก่อให้เกิดอาการทางจิต

ฉะนั้นบอกได้เลยว่า อาการทางจิตรักษาด้วยยาต้านโดพามีนได้

โรคสมาธิสั้นเราพบอยู่แล้วว่าเกี่ยวข้องกับสารเคมีบางชนิดจึงสามารถให้ยารักษาสมาธิสั้นได้ หรือโรควิตกกังวลเราพบว่าศูนย์สมองส่วนหนึ่งถูกกระตุ้นให้ทำงานไวกว่าปกติ ฉะนั้นเจออะไรปุ๊บก็จะตื่นตัวหรือแพ้นิด ซึ่งมียาใช้รักษา

ส่วนไบโพลาร์ก็ชัดเจนว่ามีสารเคมีบางชนิดในสมองทำงานผิดปกติในช่วงที่มีอาการ เราต้องให้ยาเพื่อปรับอารมณ์และที่ชัดเจนที่สุดคือซึมเศร้า ก็มียาด้านเคมีรักษาคนไข้

นอกจากนี้ที่สำคัญที่สุดคือกรรมพันธุ์ ความหมายคือมียีนบางตัวที่บอกว่าในอนาคตมีโอกาสเกิดโรคเช่นเดียวกับการมียีนก่อมะเร็ง ยกตัวอย่าง โรคจิตเภท คนปกติมีโอกาสเกิด 1 เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าเมื่อไรมีพ่อเป็น ลูกมีโอกาสเกิดมากกว่า 5 เปอร์เซ็นต์

ปัจจัยที่

3

สังคม (Social)

คือสภาพสังคมที่แวดล้อมเราอยู่ ได้แก่ บ้านและครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ ถ้าอยู่ในสังคมที่บีบคั้น ก็มีผลกระทบกับสุขภาพจิตเราสูง

Q โรคทางจิตเวชที่พบบ่อยและต้องเฝ้าระวังในคนไทยมีอะไรบ้างคะ

A มี 5 โรค ได้แก่ ซึมเศร้า โรควิตกกังวล โรคจิต ปัญหาเรื่องพฤติกรรมในเด็ก และการใช้สารเสพติด

ดังนั้นอยากให้ทุกคนใส่ใจสุขภาพจิตตัวเอง ครอบครัว และคนรอบข้างกันให้มากยิ่งขึ้น

เช็ก 14 สัญญาณเตือน จาก “ภาวะเครียด”

ความเครียดเป็นอาการที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยคนส่วนใหญ่มักมีความเครียดสะสมมาจาก ปัญหาในชีวิตประจำวัน หากความเครียดอยู่ในระดับ ที่พอดีไม่มากเกินไปจะเป็นประโยชน์ต่อการทำงาน และการใช้ชีวิตที่สามารถส่งเสริมให้ทำภารกิจได้ สำเร็จ แต่หากความตึงเครียดอยู่ในระดับที่มาก หรือนานเกินไปก็จะส่งผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ จนทำให้บางคนไม่รู้ตัวว่าตัวเองกำลังเกิดภาวะ ความเครียดสะสม



14 สัญญาณเตือน จากร่างกาย เมื่อเกิดภาวะเครียด

- ☐ ปวดศีรษะ กล้ามเนื้อตึง ปวดบริเวณคอหรือหลัง
- ☐ ปวดท้อง
- ☐ ปากแห้ง
- ☐ เจ็บหรือแน่นหน้าอก หัวใจเต้นเร็วขึ้น
- ☐ นอนหลับยาก หลับไม่สนิท
- ☐ เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย
- ☐ เบื่ออาหาร หรือกินจุในเมนูที่ชอบ
- ☐ อ่อนแอลง เป็นหวัดง่ายขึ้น
- ☐ ขาดความจดจ่อ สมาธิลดลง
- ☐ ความจำแย่ลง สะเพร่า หลงลืม
- ☐ กระวนกระวาย
- ☐ หงุดหงิดง่าย
- ☐ ใจร้อน โกรธง่าย
- ☐ วิดกกังวล

ทั้งนี้หากพบว่าตัวเองมีสัญญาณเตือนจากร่างกาย ที่เข้าข่ายภาวะเครียดสะสม อย่าละเลย ควรหากิจกรรม ทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด เช่น การนอนพัก การ ทำงานอดิเรก เล่นกีฬาที่ชอบ นวดผ่อนคลาย ฝึกหายใจ เข้าออกช้าๆ รวมไปถึงการพูดคุยกับนักจิตวิทยาได้โดย ไม่ต้องรอให้เกิดความเจ็บป่วยที่มากขึ้น 🧘



เลมอนบาล์ม

สมุนไพรคลายเครียดกลิ่นหอมหวาน

เลมอนบาล์มถูกใช้เพื่อคลายความเครียดและความวิตกกังวลมานานับพันปี การแพทย์สมุนไพรสมัยใหม่มักผสมเลมอนบาล์มกับสมุนไพรคลายเครียดอื่นๆ เช่น วาเลเรียนและฮ็อพลี เพื่อลดความวิตกกังวลและช่วยให้หลับง่ายขึ้นจากการศึกษาเมื่อไม่นานมานี้ระบุว่า เลมอนบาล์มอาจช่วยให้ความจำระยะสั้นดีขึ้น รวมทั้งความสามารถในการเรียนรู้ จดจำ และช่วยฟื้นความทรงจำ

เลมอนบาล์มเป็นพืชวงศ์ Lamiaceae เช่นเดียวกับสะระแหน่ กะเพรา โหระพา ซึ่งใช้ประกอบอาหารในบ้านเรา และยังมีมินต์ต่างๆ ที่นิยมใช้ประกอบในเครื่องดื่ม เช่น สะระแหน่ เปปเปอร์มินต์ สเปียร์มินต์ ซึ่งทุกชนิดมีจุดเด่นที่ใบมีกลิ่นหอมแตกต่างกันไป เช่นเดียวกับเลมอนบาล์มที่ให้กลิ่นหอมคล้ายกับใบมะนาว ดังชื่อ ปัจจุบันเลมอนบาล์มมีการปลูกเลี้ยงได้ดีในเมืองไทย



ใช้อย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ

เลมอนบาล์มเหมาะปลูกในสวนสมุนไพร เก็บใบมาตากแห้งได้ง่ายและแห้งเร็ว นอกจากนี้ยังมีจำหน่ายในรูปของสมุนไพรแห้ง ชา และสารสกัดที่ใช้ได้อย่างปลอดภัยและได้ผลกับคนทุกวัย

• **ชา :** ใช้ใบสด 5-6 ใบหรือใบแห้ง 1 ช้อนชา ใส่ในถ้วย เทน้ำเดือด 250 มิลลิลิตรลงในถ้วย แช่ทิ้งไว้ 5-7 นาที กรองออก เติมน้ำผึ้งหรือหญ้าหวานตามชอบ สามารถผสมมินต์ลงไปได้ตามชอบ ดื่มได้วันละหลายครั้ง แต่ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 เดือนกินน้ำผึ้ง และควรใช้คาโมมายล์หรือสเปียร์มินต์แทนเปปเปอร์มินต์สำหรับเด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี

รู้หรือไม่

พระเจ้าชาร์เลอมาญแห่งอาณาจักรแฟรงก์ (ครองราชย์ ค.ศ. 768 - 814) รับสั่งให้ปลูกเลมอนบาล์มในสวนสมุนไพรภายในพระราชวัง

ค.ศ. 1440 เลมอนบาล์มปรากฏในตำราสมัชกาลเป็นครั้งแรกในชื่อ “Herbe Melisse”

ค.ศ. 1611 แมซีแห่งคณะคาเมโลต์ในฝรั่งเศสได้คิดค้นน้ำคาเมโลต์ที่มีส่วนผสมของเลมอนบาล์ม

ค.ศ. 1696 หนังสือด้านเภสัชกรรม *The London Dispensatory* ระบุว่าเลมอนบาล์มช่วยให้ “สมองแข็งแรงขึ้น”

วางใจ คลายเครียด

ฝึกง่าย ฝึกได้ทุกวัน
สไตล่นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์

เนื่องจากยังอยู่ในช่วงต้นปี
และกำลังใกล้เทศกาลแห่งความรัก
จึงเป็นการดีที่จะชวนผู้อ่านมาผ่อนคลายจิตใจ
ลดความเครียด คลายกังวล ซึ่งจะทำให้เราสามารถ
มอบความรักให้ตัวเองและคนรอบข้างได้อย่างแท้จริง
เราจึงขอนำบทความที่ **นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์**
อธิบายไว้มาแนะนำให้อ่านนำไปปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่อง

5

ขั้นตอน ก่อความคิด

วิชาแพทย์ไม่รู้หรอกว่าความคิด
เกิดขึ้นจากไหน เกิดอย่างไร รู้แต่ว่าเมื่อมี
ความคิดเกิดขึ้นก็มีไฟฟ้าเกิดขึ้นในเนื้อสมอง
บางส่วน จึงเดาเอาว่าความคิดเกิดจาก
การทำงานของเซลล์สมอง เดาเอาเนะ ของ
จริงเป็นอย่างไรไม่รู้

ผู้ที่อธิบายกลไกการเกิดความคิดไว้อย่าง
ละเอียดที่สุดคือพระพุทธเจ้า ซึ่งอธิบายกลไก
การเกิดความคิดว่าเกิดเป็นขั้นตอน โดยผมขอ
อธิบายเป็นภาษาของผมเอง ดังนี้



เครียดจนป่วย

ทุกคนต่างเคยเผชิญกับความเครียดเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาแล้วทั้งสิ้น
ถ้าความรู้สึกดังกล่าวเกิดขึ้นเป็นบางครั้งบางคราว
หรือเกิดแล้วไม่นานก็หายไป ก็ไม่ใช่เรื่องต้องกังวลแต่อย่างใด

แล้วความเครียดหรืออารมณ์แบบใดที่เราไม่ควรปล่อยทิ้งไว้
เพราะอาจทำให้อาการรุนแรงจนถึงขั้นทำร้ายตัวเอง มาฟังตัวอย่าง
จากผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งสองท่านกันค่ะ

เพื่อให้ไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นกับการใช้ชีวิตและการทำงานของทั้งคู่ ชิวจิต จึงขอใช้นามสมมุติแทนชื่อจริง

เช็ก และยกเครื่องสุขภาพ สไตลชีวจิต

รับปี 2024

ชวนคุณผู้อ่านมาเช็กสุขภาพด้วยตนเองในช่วงต้นปี
กันค่ะ

โดยวิธีเช็กสุขภาพนี้ อาจารย์สาทิส อินทรกำแหง
บรรณาธิการผู้ก่อตั้งนิตยสาร ชีวจิตได้แนะนำไว้ ซึ่งสามารถ
นำมาปรับใช้ได้อยู่เสมอ

ซึ่งจะขอเริ่มต้นที่แนวความคิดการทบทวนชีวิตและสุขภาพกันก่อน
อาจารย์สาทิสอธิบายไว้ในบทความ “เมื่อวานนี้ วันนี้ และพรุ่งนี้”
ในหนังสือ *ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ 70* สำนักพิมพ์อมรินทร์สุขภาพ ว่า

เมื่อวาน วันนี้ และพรุ่งนี้

จะรู้อย่างไรว่าชีวิตของคุณต่อไปจะเป็นอย่างไร และถ้ามัน
ไม่เป็นอย่างที่ควรจะเป็น จะแก้ไขอย่างไร เรากำลังพูดถึงถึงความ
สุข - สุขกายและสุขใจ

สุขกาย คือ ร่างกายแข็งแรง สดชื่น สุขใจ คือ จิตใจ
เบิกบานแจ่มใส มองโลกและชีวิตข้างหน้าด้วยความหวัง มีความ
รัก เมตตา กรุณา โดยบริสุทธิ์ใจ

เราแบ่งชีวิตออกเป็น 3 ช่วงง่ายๆ คือ เมื่อวาน วันนี้ และพรุ่งนี้

เมื่อวาน + วันนี้ = พรุ่งนี้

นั่นก็คือ ถ้าคุณมองสภาพของคุณเมื่อวานนี้ได้ชัด แล้วเอามา
รวมกับสภาพของคุณในวันนี้ เราจะบอกได้แน่นอนว่าชีวิตของคุณ
ข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ร่างกายจะแข็งแรงสดชื่น อายุจะยืน และ
จิตใจแจ่มใส มีความสุขทั้งกายและใจหรือไม่

จะตายอย่างมีความสุขหรือไม่

หรือว่าจะตายอย่างทรมานและผิดหวัง?



ตำรับ กลีบบัวแดง

ช่วยให้หลับดี...สมองดี ชะลอสมองเสื่อม

มาเริ่มต้นปีใหม่ 2567 ด้วยการดูแลสุขภาพอย่างจริงจังเพื่อเป็นของขวัญให้ตัวเองกันนะคะ เพราะอายุที่เพิ่มขึ้นในแต่ละปีย่อมหมายถึงสภาพร่างกายมีความเสื่อมลงเรื่อย ๆ

ซึ่งเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ

อีกทั้งทุกวันนี้การอยู่ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษหลักเสี่ยงได้ยาก
บวกกับความเครียดในการใช้ชีวิต ยิ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม
และเจ็บป่วย โดยเฉพาะกับอวัยวะสำคัญอย่าง...สมอง

ปรับอารมณ์ ให้กลับมาสดใส

ด้วย 4 ท่า ทำตามง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์

เมื่อเวลาที่เราเศร้าหรือเครียด
เรามักสนใจหมกมุ่นกับตัวเอง จนเวียนอยู่อย่างนั้น
ทำให้ประสิทธิภาพในการขบคิดแก้ปัญหาต่าง ๆ ลดลง
ในทางตรงกันข้าม “การออกกำลังกาย”
ทำให้เราหันเหความสนใจออกไปเรื่องอื่น ละความคิดในแง่ลบลง
โฟกัสกับสิ่งอื่น ๆ บ้าง

วันนี้ **ครูแก้ว - ธัญวษา นวัตกรรมกุล** มีท่าออกกำลังกาย 4 ท่าที่ช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว หน้าท้อง และก้นมาฝาก ทำเหล่านี้ควรทำเป็นประจำทุกวัน บอกเลยว่าไม่ยาก ใครๆ ก็ทำได้ สามารถทำได้ที่บ้าน ไม่ใช่พื้นที่เยอะ แล้วก็ไม่ต้องมีอุปกรณ์อะไร ทำแล้วก็นอนได้เลย หรือจะทำตอนดูทีวีก็ได้สบายๆ คลายเครียดไปอีกแบบ

วิธีทำ

1. โขลกหน้าเลียบและกระเทียมสดเข้าด้วยกันให้ละเอียด
2. ใส่เต้าหู้ทอด กระเทียมเจียว โขลกให้เข้ากัน
3. ใส่กุ้งแห้งป่น ตามด้วยพริกชี้หนู โขลกต่อให้ละเอียด
4. ปั่นรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว น้ำมันงา น้ำปลา คนให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย



Healthy Tips

หน้าเลียบ พืชตระกูลมะกอก ผักดองของคนจีน

หน้าเลียบเป็นพืชในตระกูลเดียวกับมะกอก ผลยาวรี สีม่วงอมดำ รสชาติเค็มและมีกลิ่นเฉพาะตัว ชาวจีนนิยมนำมาดองกินกับข้าวต้มร้อนๆ หรือผัดกับเนื้อสัตว์ หน้าเลียบมีสารอาหารหลากหลาย ประกอบด้วยวิตามินเอ ช่วยในการมองเห็น และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ทางเดินอาหาร และทางเดินปัสสาวะ ช่วยให้ผิว ผสม และกระดูกแข็งแรง

มะม่วงดองสามรส

ส่วนผสม

มะม่วงซอย	2 ถ้วย
กระเทียมซอยหยาบ	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
พริกแห้งหั่นฝอย	5 เม็ด
ขิงหั่นฝอย	$\frac{1}{2}$ ถ้วย
น้ำส้มสายชู	1 ถ้วย
น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว	1 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เคี่ยวน้ำตาลทรายไม่ขัดขาว น้ำส้มสายชู และเกลือเข้าด้วยกันให้ละลาย พักไว้ให้เย็น
2. นำมะม่วง กระเทียม ขิง และพริกแห้งตากในตะกร้าพอให้แห้ง จากนั้นนำมาวางใส่โหลแก้ว
3. เทน้ำตาลที่เคี่ยวไว้แล้วลงในโหลจนเกือบเต็ม ใช้ทัพพีไม้กดมะม่วงให้จมลงในน้ำเคี่ยว
4. ปิดฝา นำไปแช่เย็น 2-3 วัน นำออกมากินเคียงกับน้ำพริกหรืออาหารคาวชนิดต่างๆ ตามชอบ 🍴



ชีวจิตชวนชม

เรื่อง : สุภาพร จันทรังศรี ภาพ : อภินิยนต์ ทรรตโนภาส



ชมมาลอง 2 ร้านเด็ด

สำหรับคนมองหามือดีๆ
ที่กินแล้วสบายใจ

เคลื่อนไหว และสนุกไปกับชีวิต

มีคำถามจากผู้อ่านว่า ถ้าไม่ได้รักงานที่ทำ ควรทำงานนี้ต่อไปหรือลาออกไปหางานใหม่ที่ตัวเองชอบ
มาฟังคำตอบจากคุณพศินกันค่ะ



ถาม...

ผมอายุ 40 แล้ว ทำงานเป็นวิศวกรมานาน อยู่ที่เก่ามา 15 ปีแล้ว ย้ายงานมาที่ใหม่ได้ 4 ปี ในช่วงหลังประมาณ 2 ปี ความรับผิดชอบมากขึ้น รู้สึกในหัวตลอดเวลาว่าเราทำไม่ได้ เราไม่ได้อะไร ไม่สนุกที่จะทำ แต่ต้องทำเพราะความจำเป็นในครอบครัว ผมอยากหางานที่รัก ที่ชอบ แต่ตัวเองยังไม่รู้ว่ามันคืออะไร และจะหาเงินได้แบบนี้หรือไม่ ผมควรทำใจให้รักงานแล้วสู้ต่อไป หรือหาสิ่งที่ดีให้เจอแล้วไปลุยกับมันดีกว่า

ตอบ...

ขอให้ใช้ชีวิตดังชีวิตคือสายน้ำที่เดินราไปกับปัจจุบันขณะ

1

แก้ปัญหาระยะสั้น

1.1 มองปัญหาให้ออกว่า เราไม่ชอบงานนี้เพราะเรื่องอะไร เรื่องคน เรื่องขั้นตอนการทำงาน เรื่องสิ่งแวดล้อม เรื่องลักษณะงาน หรือไม่ชอบเพราะประเด็นอะไร เมื่อรู้แล้วก็หาวิธีแก้ไขไปตามเหตุปัจจัย ลองคิดใหม่ ทดลองแก้ปัญหาด้วยวิธีใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำมาก่อน

1.2 เมื่อรู้ชัดว่าเราไม่ชอบงานนี้ในประเด็นใดและได้เริ่มต้นแก้ไขไปตามเหตุปัจจัยแล้ว ให้ใช้สิ่งที่เราไม่ชอบเป็นเครื่องมือฝึกฝนตนเองในสองมิติ คือ ฝึกความอดทน และฝึกการมองหาจุดเชื่อมโยงที่ทำให้เรามีความเบิกบานได้ แม้ขณะที่เราอยู่ในสถานการณ์ที่ทำให้มีความทุกข์



สารัช ข้าวอินทรีย์

กับวิถีอนุรักษ์นกกระเรียน

ปีนี้ผืนนาหลังเก็บเกี่ยวของชาวนาแห่งบ้านสวายสอ ตำบลสะแกโพรง อำเภอเมืองฯ จังหวัดบุรีรัมย์ มีชีวิตชีวากว่าทุกครั้ง เพราะมีครอบครัวของนกกระเรียนพันธุ์ไทย ที่เคยหายไปจากธรรมชาติมานานกว่า 50 ปีมาสร้างครอบครัวที่อบอุ่น การกลับมาของนกกระเรียนพันธุ์ไทยมีความสำคัญอย่างไร และทำไมชาวบ้านจึงเชื่อว่านกกระเรียนคือสัญลักษณ์แห่งความโชคดี มีอายุยืนยาว ไปหาคำตอบเรื่องนี้กันค่ะ

