

ชีวจิต

NO.
601

กุมภาพันธ์ - มีนาคม
2568

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

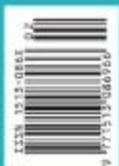
**คู่มือรับมือ
ฝุ่น PM2.5**

**ลดเสี่ยงโรค
ระบบทางเดินหายใจ**

*Healthy
Lungs*



**ปอดดีเราบึง
ปอดพังเราป่วย**



Journal name : Cheewajit

Issue: 601

Month : February - March

Year : 2025

Abstract

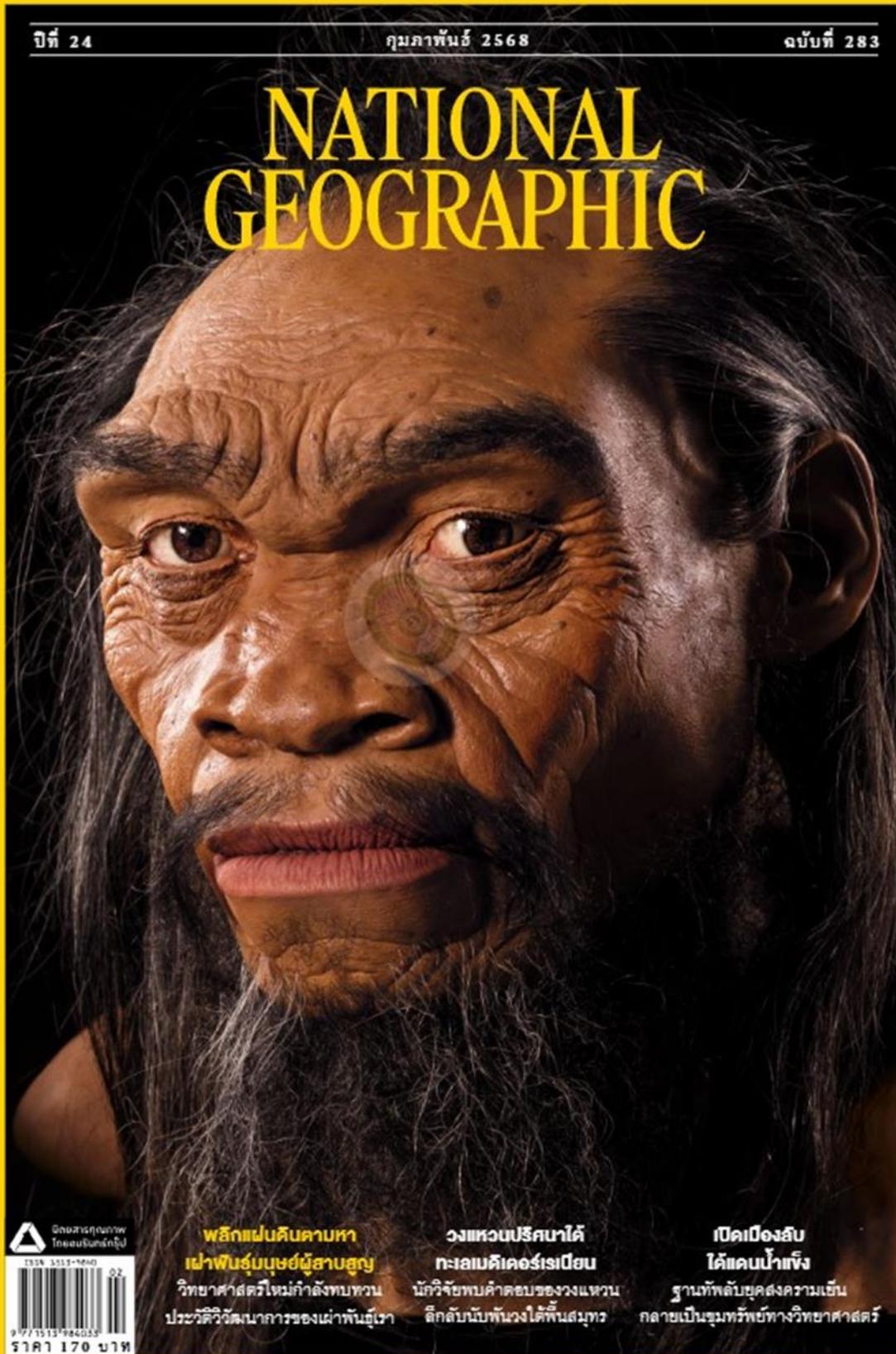
Presenting content about **COVER STORY SCOOP:** Know all about...free from lung and respiratory diseases **SCOOP:** While Thailand has not yet ended the rainy season (toxic) PM 2.5, if you don't want to get sick, you need to be aware and deal with it **SCOOP:** Revealing PM 2.5 disease, toxic dust...short life according to Thai traditional medicine **EAT WELL GUIDE Healthy meal:** Eat well, strong lungs, clear respiratory system, reduce the risk of cancer **Open Cheewajit kitchen:** Healthy Recipes, turmeric, bell pepper, apple, protect lungs from PM2.5 **WORKOUT PLAN FIT FOR HEALTH:** Qigong trains body, mind, breath, good respiratory system, strong immunity **HEALTHY MIND MIND UPDATE:** Everything is in the mind **PEOPLE Health experience:** Trail running + Laughter Yoga helps breathing, strong lungs, good immunity **HEALTHY HUB Cheewajit REVIEW:** Guitang Chinese Medicine & Wellness Clinic, modern Chinese medicine, Health Choices In the era of globalization.

ปีที่ 24

กุมภาพันธ์ 2568

ฉบับที่ 283

NATIONAL GEOGRAPHIC



พลิกแผ่นดินค้นหา
เผ่าพิ้นรุ่งบุษย์ผู้สาบสูญ
วิทยาศาสตร์ใหม่กำลังทบทวน
ประวัติศาสตร์การของเผ่าพันธุ์เรา

วงแหวนปริศนาใต้
ทะเลเมดิเตอร์เรเนียน
นักวิจัยพบคำตอบของวงแหวน
ลึกลับนับพันวงใต้พื้นสมุทร

เปิดเบื้องลับ
ใต้แม่น้ำโขง
ฐานทัพลับขุดสงครามเย็น
กลายเป็นชุมพรพิทักษ์ทางวิทยาศาสตร์

Journal Name : National Geographic

Year : 24

Issue : 283

Month : February

B.E. : 2025

Abstract

Presenting content about Turning the World in Search of Lost Human Species As groundbreaking discoveries and breakthroughs in DNA analysis reimagine the evolutionary history of our species Why these dams should be demolished The Klamath River Paintings Are a Victory for Indigenous Peoples Who Fight to Save the River of Life and Salmon In The Mystery of the Rings Hundreds of Feet Below the Mediterranean Sea, Hundreds of Mysterious Rings Scientists Are Trying to Unravel The Spirits of Peru's Guano Islands A Photographer Creates a New Way to Raise Awareness of the Crisis of Seabirds A Star in the Stars Efforts to Protect One of the World's Largest Starfishes See a Light of Hope Behind the Iwerb Project Uncovering the Secrets of Greenland's Icefields, a Secret Cold War Base Now a Living Legacy That Climate Scientists Are Reaching A Miniature Forest of Giant Bonsai A Living Art Work Created by a Deceased Artist More Than 70 Years Ago Reflects the Philosophy Behind Bonsai The Secret Custodians of the Forest The Redwood Ant Is the Unsung Hero of the Forest and May Be the Ecosystem's Director Visiting the Lost City of the Inca Peru's high-altitude and inaccessible archaeological site of Chogre is becoming an alternative destination to Machu Picchu.