

ชีวจิต

NO.
601

กุมภาพันธ์ - มีนาคม
2568

รู้รอบเรื่องสุขภาพ ทำตามง่าย ได้ผลจริง

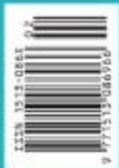
**คู่มือรับมือ
ฝุ่น PM2.5**

**ลดเสี่ยงโรค
ระบบทางเดินหายใจ**

*Healthy
Lungs*



**ปอดดีเราปึง
ปอดพังเราป่วย**



ชื่อวารสาร : ชีวจิต

ฉบับที่ : 601

เดือน : กุมภาพันธ์ - มีนาคม

พ.ศ. : 2568

สาระสังเขป

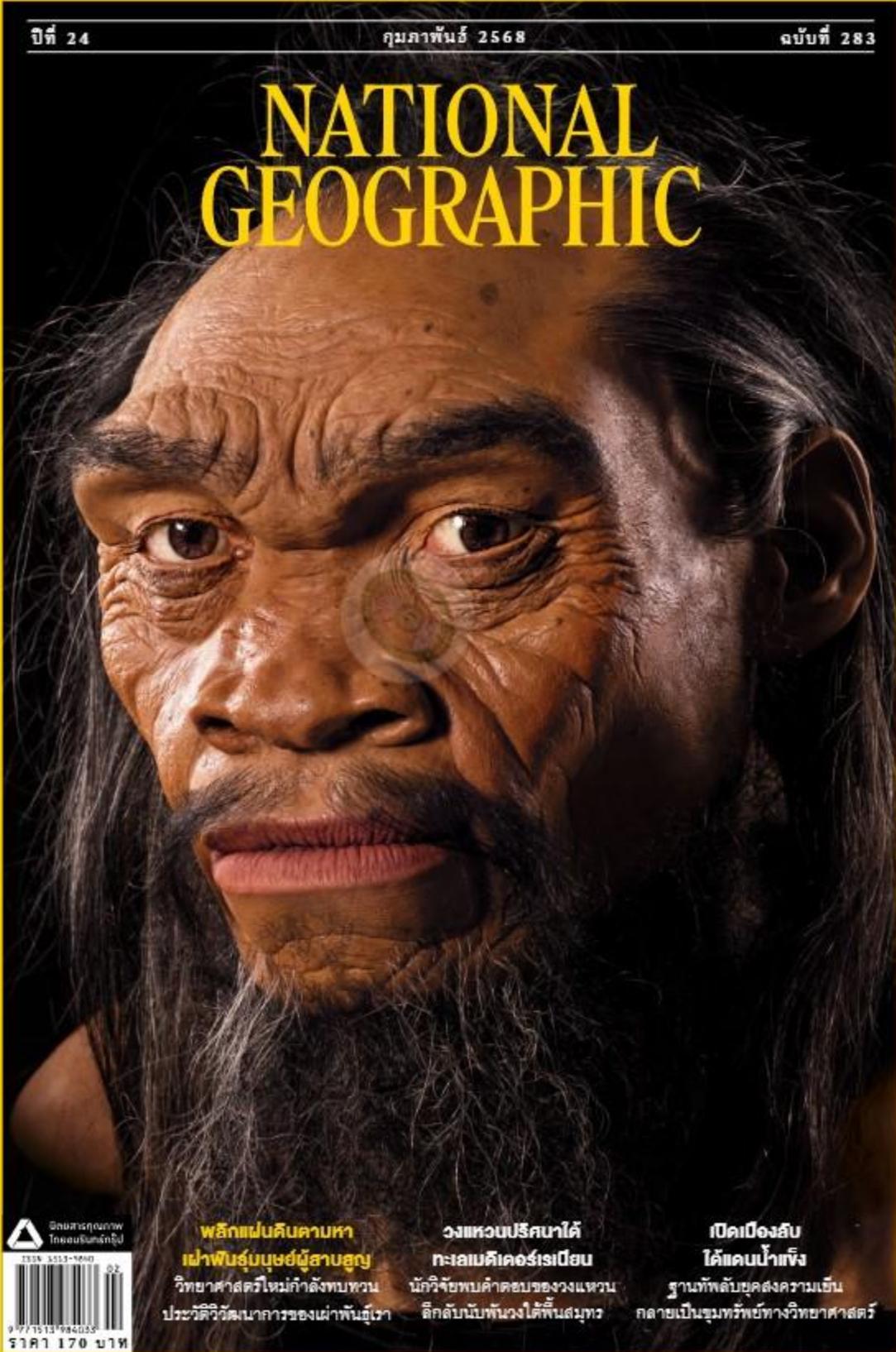
นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ COVER STORY SCOOP : รั้วรอบ....ปลอดภัยโรคปอด และระบบทางเดินหายใจ
SCOOP : เมื่อไทยยังไม่สิ้นสุดฤดูฝน (พิษ) PM2.5 ถ้าไม่อยากป่วย ต้องรู้ให้ทัน และรับมือให้เป็น SCOOP :
เปิดโรค PM 2.5 ฝุ่นพิษ...ชีวิตสั้นตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย EAT WELL GUIDE มีสุขภาพ : กินดี ปอด
แข็งแรง ระบบทางเดินหายใจโล่ง ลดเสียงมะเร็ง เปิดครัวชีวจิต : Healthy Recipes ชมันชั้น พริกหวาน แอป
เปิ้ล ปกป้องปอดจาก PM 2.5 WORKOUT PLAN FIT FOR HEALTH : ชีกง ฝึกกาย จิต ปราณ ระบบหายใจดี
ภูมิคุ้มกันแข็งแรง HEALTHY MIND MIND UPDATE : ทุกอย่างอยู่ที่ใจ PEOPLE ประสบการณ์สุขภาพ :
วิ่งเทรล + โยคะหัวเราะ ช่วยหายใจ ปอดแข็งแรง ภูมิคุ้มกันดี HEALTHY HUB ชีวจิต REVIEW : Guitang
Chinese Medicine & Wellness Clinic แพทย์แผนจีนทันสมัย ทางเลือกสุขภาพ ในยุคโลกาภิวัตน์

ปีที่ 24

กุมภาพันธ์ 2568

ฉบับที่ 283

NATIONAL GEOGRAPHIC




 สอนสารทุกภาพ
 โดยมูลนิธิรักศิลป์
 ISSN 3015-7840 02

 9 771513 984005
 ๙๙๙ 170 ๒1๗

พลิกแผ่นดินค้นหา
เผ่าพันธุ์มนุษย์ผู้สาบสูญ
 วิทยาศาสตร์ใหม่กำลังทบทวน
 ประวัติวิวัฒนาการของเผ่าพันธุ์เรา

วงแหวนปริศนาใต้
ทะเลเมดิเตอร์เรเนียน
 นักวิจัยพบคำตอบของวงแหวน
 ลึกลับนับพันวงใต้พื้นสมุทร

เปิดเมืองลับ
ใต้แคนน้ำแข็ง
 ฐานทัพลับยุคสงครามเย็น
 กลายเป็นชุมชนลับทางวิทยาศาสตร์

ชื่อวารสาร : เนชั่นแนล จีโอกราฟฟิก

ปีที่ : 24

ฉบับที่ : 283

เดือน : กุมภาพันธ์

พ.ศ. : 2568

สาระสังเขป

นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับ พลิกแผ่นดินตามหาเผ่าพันธุ์มนุษย์ผู้สาบสูญ การค้นพบอันน่าทึ่งต่าง ๆ และความก้าวหน้าใหม่ ๆ ในการวิเคราะห์ดีเอ็นเอ กำลังทบทวนประวัติวิวัฒนาการของเผ่าพันธุ์มนุษย์ ทำไมเชื้อเหล่านี้สมควรถูกทำลาย การรื้อทำลายเขียนสีแห่งในแม่น้ำแควมัท คือชัยชนะของชนพื้นเมืองที่ต่อสู้เพื่อพิทักษ์สายน้ำแห่งชีวิตและฝูงปลาแซลมอน ในปริศนาแห่งวงแหวน ลึกลงไปกว่าร้อยเมตรใต้ทะเลเมดิเตอร์เรเนียนคือ วงแหวนลึกลับหลายร้อยวง ที่นักวิทยาศาสตร์พยายามหาคำตอบว่าคืออะไร วิทยุอาณแห่งหมู่เกาะกัวโนโนเปรู ช่างภาพคนหนึ่ง สร้างสรรค์วิธีใหม่เพื่อปลุกความตระหนักรู้เกี่ยวกับวิกฤติที่เกิดขึ้นกับเหล่านกทะเล ดาวเด่นในหมู่ดาว ความพยายามเพื่อปกป้อง ดาวทะเลใหญ่ที่สุดชนิดหนึ่งของโลกเริ่มเห็นแสงแห่งความหวัง เผยเบื้องหลังความลับของโครงการไอเวิร์ฟใต้พื้นน้ำแข็งกรีนแลนด์ คือฐานทัพลับสมัยสงครามเย็น ทุกวันนี้มรดกที่หลงเหลือกำลังได้รับความสนใจจากนักวิทยาศาสตร์ด้านภูมิอากาศ สวนป่าเล็กจิ๋วของบอนไซยักษ์ ศิลปะมีชีวิตชิ้นหนึ่งที่ศิลปินผู้ล่วงลับรังสรรค์ขึ้นเมื่อกว่า 70 ปีก่อน สะท้อนปรัชญาเบื้องหลังบอนไซ ผู้ดูแลที่ชอบเร้นของผืนป่ามดไม้แดงคือผู้ปิดทองหลังพระของป่า และอาจเป็นผู้กำกับความเป็นไปของระบบนิเวศด้วย เยือนนครที่สาบสูญแห่งอินคา โบราณสถานโซเกรสูงเสียดเมฆและยากเข้าถึงของเปรู กำลังเป็นจุดหมายทางเลือกใหม่ของมาซูปิกชู