

## แนะดื่มน้ำให้เพียงพอ ดีต่อสุขภาพ



การมีสุขภาพที่ดีด้วยน้ำดื่ม นับเป็นวิธีการที่ประหยัดที่สุด แต่ต้องดื่มในปริมาณที่พอเหมาะพอเพียง ดีต่อสุขภาพ ช่วยทำความสะอาด ขับรูล้างอวัยวะภายในของร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร ขับถ่ายสะดวก ท้องไม่ผูก สุขภาพดี

นายแพทย์ สุวรรณหทัย วัฒนายิ่งเจริญชัย รักษาราชการแทนอธิบดีกรมอนามัย กล่าวถึงคุณค่าของน้ำดื่มที่ส่งเสริมต่อสุขภาพว่า น้ำสะอาดเป็นสารอาหารชนิดหนึ่งที่ประชาชนมักจะไม่ใส่ใจ ซึ่งการดื่มน้ำที่สะอาดและเพียงพอ จะทำให้ระบบต่างๆ ได้รับสารกระตุ้นและพร้อมที่จะทำงาน

ส่งผลให้โลหิตไม่ข้น การไหลเวียนเป็นไปได้ง่าย หัวใจไม่ทำงานหนัก ไม่เมื่อยล้า ไม่เหน็ดเหนื่อย หัวใจเป็นปกติ ลมหายใจสะอาด สดชื่น นัยน์ตาสดใส เป็นปรกติ มีน้ำหล่อเลี้ยง ไม่มีเส้นเลือดแข็งกล้า

ไม่เสียดทา ลดปัญหาร้อนใน ปากและลิ้นสลาย ผิวภายใน ไบหน้าชุ่มชื้น การขับถ่ายของเสียสะดวก ท้องไม่ผูก ปัสสาวะใสสะอาด ไม่ปวดหลังและบั้นเอว สุขภาพดีดี รุขุมขนมีเหงื่อชุ่มเย็นเสมอ

" ทั้งนี้ การเลือกและการดื่มน้ำในชีวิตประจำวันควรเลือกน้ำดื่มที่มีคุณภาพสะอาดปราศจาก สิ่งปนเปื้อนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ไม่เป็นน้ำ ที่ร้อนมากหรือเย็นจัด ถ้าเป็นน้ำอุ่น ๆ เล็กน้อย ควรดื่มใน ตอนเช้าจะทำให้การขับถ่ายดีขึ้น ลำไส้สะอาด ในวันหนึ่ง ๆ ควรดื่มน้ำประมาณวันละ 6-8 แก้ว" นพ.สุวรรณหทัย กล่าว

โดยควรจรงดื่มน้ำในปริมาณมากประมาณครึ่งชั่วโมงก่อนและหลังกินอาหาร และไม่ควรเป็นดื่มน้ำครั้งละ 2-3 แก้วติดต่อกันทันที เพราะจะทำให้เกิดอาการจุกเสียด แน่นท้อง ซึ่งระยะเวลา

ที่ควรดื่มน้ำในหนึ่งวัน อาจเปลี่ยนแปลงได้บ้างเล็กน้อยตามความสะดวก

เริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า ดื่มน้ำ 1 แก้ว หรือ 240 ซีซี ตอนสาย ช่วงเวลาประมาณ 09.00-10.00 น. ให้ดื่มน้ำ 2 แก้ว ตอนบ่าย ช่วงเวลาประมาณ 13.00-14.00 น. ให้ดื่มน้ำ 2 แก้ว ตอนค่ำ ช่วงเวลาประมาณ 19.00-20.00 น. ให้ดื่มน้ำ 2 แก้ว

"และก่อนเข้านอนดื่มน้ำอีก 1 แก้ว เพื่อให้ น้ำที่ดื่มไหลเวียนชะล้างสิ่งตกค้างในลำไส้และกระเพาะอาหาร ถ้าเป็นน้ำอุ่นจะช่วยให้หลับสบายยิ่งขึ้น" รักษาราชการแทนอธิบดีกรมอนามัย กล่าว

บาตรร้าวเพราะสนิมกัดกร่อนฉันใด  
คนปล่อยให้กิเลสตัณหา  
ตั้งบ้านเรือนอยู่ในใจได้  
ก็ต้องทุกข์อยู่เช่นนั้นเหมือนกัน  
หลวงปู่จันทร์ สิริจันโท





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร