

How to ฮีลใจตัวเอง ป้องกันโรคซึมเศร้า



ในปัจจุบันผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นโดยสาเหตุอาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในสมอง และมีเหตุการณ์ หรือมีปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิต

มี 3 วิธีลดความเสี่ยงในการเกิดโรคซึมเศร้า
สังเกต
หมั่นสำรวจอารมณ์ของตนเอง เพื่อเป็นการสังเกตว่าสิ่งใดช่วยทำให้อารมณ์เศร้าหมองหรือ สดชื่น แจ่มใส

และพยายามรักษาจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส อยู่เสมอ

ไม่กระตุ้น

ไม่นำตนเองไปอยู่ในสถานการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความซึมเศร้า รวมถึงการใช้สารเสพติด

ทำกิจกรรม

เลือกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต เช่น การออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ พบปะเพื่อนฝูง เข้าสังคม

หากพบว่าตนเองมีอาการซึมเศร้า เบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร ไร้เรี่ยวแรง ขาด

สมาธิ กินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือนอนมาก และมีความคิดอยากตาย รู้สึกตัวไร้คุณค่า เป็นภาวะ โดยมีการติดต่อกันมากกว่า 2 สัปดาห์ขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อวินิจฉัยและให้การดูแลรักษาต่อไป

บริษัท ตรีโก้ โฮลดิ้งส์ จำกัด
36/48 หมู่ที่ 7 ถนนสุขสวัสดิ์ ตำบลบางจาก อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

วันที่ 20 กันยายน 2566

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2566


เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท ตรีโก้ โฮลดิ้งส์ จำกัด

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัทฯ ได้มีมติให้จัดการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2566 ในวันที่ 5 ตุลาคม 2566 เวลา 13.30 น. ณ สำนักงานเลขที่ 97-99 ถนนมหาจักร แขวงวัดเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาการลาออกของกรรมการ
- วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุม ได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ
นายพงษ์ศักดิ์ จินดาสุข นายพงษ์รัช จินดาสุข
กรรมการ กรรมการ



บริษัท เอน 2 แลนด์ ดีเวลอปเม้นท์ จำกัด
97-99 ถนนมหาจักร แขวงวัดเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

วันที่ 20 กันยายน 2566

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท เอน 2 แลนด์ ดีเวลอปเม้นท์ จำกัด

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัทฯ ได้มีมติให้จัดการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2566 ในวันที่ 5 ตุลาคม 2566 เวลา 14.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 97-99 ถนนมหาจักร แขวงวัดเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาการลาออกของกรรมการ
- วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุม ได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ
นายพงษ์ศักดิ์ จินดาสุข
กรรมการ



บริษัท เจน 3 เรียด เอสเตท จำกัด
95/1 ถนนมหาจักร แขวงวัดเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

วันที่ 20 กันยายน 2566

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท เจน 3 เรียด เอสเตท จำกัด

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ได้มีมติให้จัดการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 5 ตุลาคม 2566 เวลา 14.30 น. ณ สำนักงานเลขที่ 97-99 ถนนมหาจักร แขวงวัดเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาการควมบริษัทจำกัด

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถมาร่วมประชุม ได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน



ขอแสดงความนับถือ

นายพิน อินตาสุข

กรรมการ

บริษัท จินดาสุข โฮลดิ้ง จำกัด
97-99 ถนนมหาจักร แขวงวัดเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร

วันที่ 20 กันยายน 2566

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท จินดาสุข โฮลดิ้ง จำกัด

ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ได้มีมติให้จัดการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2566 ในวันที่ 5 ตุลาคม 2566 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 97-99 ถนนมหาจักร แขวงวัดเทพศิรินทร์ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาให้ความเห็นชอบเกี่ยวกับการรวมกิจการของบริษัท เจน 3 เรียด เอสเตท จำกัด

และบริษัท คราได โฮลดิ้ง จำกัด

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

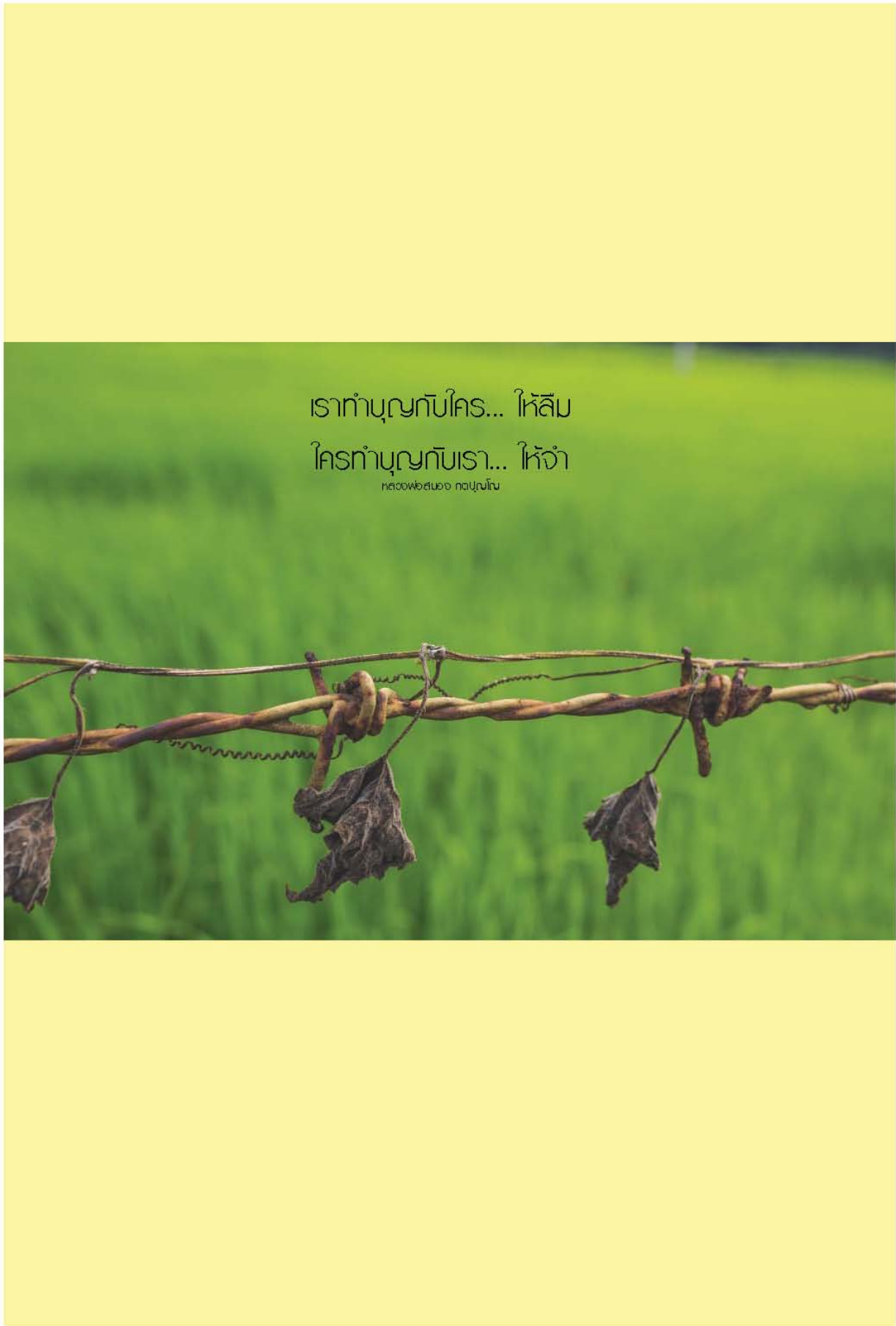
จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถมาร่วมประชุม ได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน



ขอแสดงความนับถือ

นางอุไรวรรณ เกลี้ยงธาดา

กรรมการ



เราทำบุญกับใคร... ให้สิม
ใครทำบุญกับเรา... ให้จำ
หลวงพ่อสอนจ กตปุณโญ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.thaihealth.or.th/>



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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร