

ห่วงวัยทำงานใช้สายตามาก แนะกินอาหารดีมีประโยชน์ ดีต่อสุขภาพตา



นายแพทย์มณฑิลา คณาภรณ์ รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ในสังคมยุคดิจิทัลที่แต่ละวันกลุ่มคนวัยทำงานต้องอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นเวลานานติดต่อกัน อาจทำให้ได้รับผลกระทบ เช่น ภาวะตาแห้ง ตาแฉะ ตาพร่า น้ำตาไหล หรือร้ายแรงกว่านั้นอาจเสี่ยงกับโรคจอประสาทตาเสื่อม โดยเฉพาะผู้ที่นั่งหน้าจอกอมพิวเตอร์นานวันละ 10 ชั่วโมง ควรดูแลรักษาและใช้สายตาให้เหมาะสม โดยหยุดพักสายตาจากจอกอมพิวเตอร์ทุก 2 ชั่วโมง ครั้งละประมาณ 15 นาที นอกจากนี้ ควรกินอาหารที่ดี มีประโยชน์ และอุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพตา เช่น วิตามินเอ วิตามินซี ลูทีน ซีแซนทีน กรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีความสำคัญต่อการมองเห็น โดยได้จากอาหารต่าง ๆ ดังนี้ 1) ผัก ผลไม้หลากสี โดยเฉพาะผักใบเขียวที่อุดมด้วยวิตามินเอ เช่น ผักโขม บรอกโคลี คะน้า ตำลึง ผักโขม ปวยเล้ง กวางตุ้ง ดอกกุยช่าย ขึ้นฉ่าย ช่วยให้การทำงานของเซลล์จอประสาทตาทำงานได้

อย่างมีประสิทธิภาพ ผัก ผลไม้สีม่วง จะมีสารแอนโทไซยานินช่วยในการมองเห็น ผัก ผลไม้สีเหลือง แดง มีสารจำพวกแคโรทีนอยด์ หรือ Pro-Vitamin A ซึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอภายในร่างกาย นอกจากนี้ ผัก ผลไม้หลากสี ยังอุดมด้วยวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์จอประสาทตาที่มีสีสันเหล่านี้ ได้แก่ มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มะม่วงสุก มะละกอสุก เป็นต้น

*ข้อถัดมาคือ 2) ปลาทะเล โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาคาร์ดิน มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งประกอบไปด้วยกรด EPA และ DHA มีส่วนช่วยบำรุงสมอง และจอประสาทตา ช่วยป้องกันภาวะตาแห้ง ลดภาวะการอักเสบของตา และ 3) ไข่ ไข่ตุ๋นประจําบ้านที่ใช้ประกอบอาหารได้ง่าย อุดมไปด้วยประโยชน์ โน้ตแดงมีสารลูทีน และซีแซนทีน ช่วยบำรุงระบบการไหลเวียนของเลือด และเส้นเลือดฝอยที่

เลี้ยงตา ป้องกันการเสื่อมประสิทธิภาพของดวงตา ลดภาวะโรคจอประสาทตาเสื่อม นอกจากการกินอาหารธรรมชาติที่มีสารอาหารบำรุงสายตาถึงสำคัญที่ต้องคำนึงถึงอีกอย่างหนึ่ง คือ การปรับพฤติกรรมการใช้สายตา การอ่านหนังสือ หรือทำงานควรมีแสงสว่างเพียงพอ เลี่ยงการดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์หรือแท็บเล็ตในขณะที่ปิดไฟ เพื่อไม่ใช้สายตาตาแห้ง หรือทำงานหนักมากเกินไป และไม่ควรรู้สายตาต่อเนื่องเป็นเวลานาน แบ่งเวลาพักสายตาทุก 20 นาที ลดความสว่างหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือ ดัดฟิล์มลดแสง พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อถนอมดวงตา และยืดอายุดวงตาให้เสื่อมช้าลงด้วย” รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าว



บริษัท อินดิโก้ โปรดักชั่น (ประเทศไทย) จำกัด
วันที่ 10 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญประธานสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2566

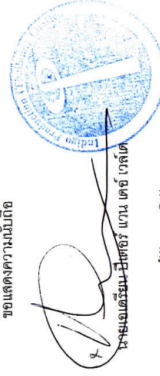
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท อินดิโก้ โปรดักชั่น (ประเทศไทย) จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัท มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 31 ตุลาคม 2566 เวลา 11.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 9 อาคารตจจากูณเฒ่ ชั้น 2 ถนนสุขุมวิท แขวงพระโขนงเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โดยมีระเบียบวาระ ดังต่อไปนี้

1. รับชมรายงานการประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2566
2. แสดงผลการดำเนินงานของบริษัท ในรอบปีที่ผ่านมา
3. พิจารณารายงานทางการเงิน และงบกำไรขาดทุน ประจำปีสิ้นสุด 30 มิถุนายน 2566
4. พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนผู้สอบบัญชี สำหรับปี 2566
5. พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปร่วมประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวโดยพร้อมเพรียงกัน จากขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



กรรมการผู้จัดการบริษัท

Indigo Production (Thailand) Ltd. 9 Dalabumwae Bldg., 2nd Fl., Subhumi Rd., Prathumnuee, Nuea, Mahara, Bangkok 10110 Tel. +662 381 6891



ประกาศ

บริษัท สยามพีเอ็นเอส จำกัด

เลขที่ 7 ซอยโพธิ์แก้ว 4 แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร

วันที่ 12 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญชวนประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท สยามพีเอ็นเอส จำกัด

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ใน

วันที่ 24 ตุลาคม 2566 เวลา 10.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 7 ซอยโพธิ์แก้ว 4 แขวงคลองจั่น

เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณากรรมการเข้า-ออก

วาระที่ 2 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมจำนวนหรือชื่อกรรมการซึ่งลงชื่อผูกพันบริษัท

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น

โดยพร้อมเพรียงกัน หากไม่สามารถร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดมอบฉันทะให้บุคคลอื่น

เข้าร่วมประชุมแทน จากขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

นายชินการ สมะลาภา

กรรมการ

บริษัท **สยามพีเอ็นเอส จำกัด**
เลขที่ 7 ซอยโพธิ์แก้ว 4 แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
โทรศัพท์: 02-018-2100 โทรสาร: 02-018-2101
www.samth.co.th



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)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

