

## วัยทำงานใช้สายตามาก แนะนำอาหารบำรุงสุขภาพตา



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข หน่วยงานทำงานใช้สายตาอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์หรือดูจอมือถือมาก แนะนำกินอาหารดีมีประโยชน์ ออกกำลังกายช่วยบำรุงสุขภาพตา พร้อมแนะวิธีปรับพฤติกรรมการใช้สายตาให้เหมาะสม

นายแพทย์มณเฑียร คุณาสวัสดิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ในสังคมยุคดิจิทัลที่แต่ละวันกลุ่มคนวัยทำงานต้องอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นเวลานานติดต่อกัน อาจทำให้ได้รับผลกระทบ เช่น ภาวะตาล้า ตาแห้ง ตาพร่า น้ำตาไหล หรือร้ายแรงกว่านั้นอาจเสี่ยงกับโรคจอประสาทตาเสื่อม โดยเฉพาะผู้ที่นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานวันละ 10 ชั่วโมง ควรดูแลรักษาและใช้สายตาให้เหมาะสม โดยหยุดพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุก 2 ชั่วโมง ครั้งละประมาณ 15 นาที

นอกจากนี้ ควรกินอาหารที่ดี มีประโยชน์ และอุดมไปด้วยสารอาหารที่ช่วยบำรุงสุขภาพตา เช่น วิตามินเอ วิตามินซี ลูทีน ซีแซนทีน กรดไขมัน ที่มีควา

สำคัญต่อการมองเห็น โดยได้รับจากอาหารต่าง ๆ ดังนี้ 1) ผัก ผลไม้หลากสี โดยเฉพาะผักใบเขียวที่อุดมด้วยวิตามินเอ เช่น ผักโขม บรอกโคลี คะน้า ตำลึง ผักโขมปวยเล้ง กวางตุ้ง ดอกกุยช่าย ขึ้นฉ่าย ช่วยให้การทำงานของเซลล์จอประสาทตาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผักผลไม้สีม่วง จะมีสารแอนโทไซยานินช่วยในการมองเห็น ผัก ผลไม้สีเหลือง แดง มีสารจำพวกแคโรทีนอยด์ หรือ Pro-Vitamin A ซึ่งจะถูกเปลี่ยนเป็นวิตามินเอภายในร่างกาย นอกจากนี้ ผัก ผลไม้หลากสี ยังอุดมด้วยวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระที่จะช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ อาหารบำรุงสายตาที่มีสีส้มเหล่านี้ ได้แก่ มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มะม่วงสุก มะละกอสุก เป็นต้น

“ข้อถัดมาคือ 2) ปลาทะเล โดยเฉพาะปลาทะเลน้ำลึก เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งประกอบไปด้วยกรด EPA และ DHA มีส่วนช่วยบำรุงสมอง และจอประสาทตา ช่วยป้องกันภาวะตาแห้ง ลดภาวะการอักเสบของตา และ 3) ไข่ วัตถุดิบประจำบ้านที่ใช้ประกอบอาหารได้ง่าย อุดม

ไปด้วยประโยชน์ โนโซแดงมีสารลูทีน และซีแซนทีน ช่วยบำรุงระบบการไหลเวียนของเลือด และเส้นเลือดฝอยที่เลี้ยงตา ป้องกันการเสื่อมประสิทธิภาพของดวงตา ลดภาวะโรคจอประสาทตาเสื่อม นอกจากการกินอาหารธรรมชาติที่มีสารอาหารบำรุงสายตาสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงอีกอย่างหนึ่ง คือ การปรับพฤติกรรมการใช้สายตา การอ่านหนังสือ หรือทำงานควรมีแสงสว่างเพียงพอ เลี่ยงการดูโทรทัศน์ ใช้โทรศัพท์หรือแท็บเล็ตในขณะที่ปิดไฟ เพื่อไม่ใช้สายตาเพ่ง หรือทำงานหนักมากเกินไป และไม่ควรรีใช้สายตาต่อเนื่องเป็นเวลานาน แบ่งเวลาพักสายตาทุก 20 นาที ลดความสว่างหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือ ดิจิทัลมัลติสแวง พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อถนอมดวงตา และยืดอายุดวงตาให้เสื่อมช้าลงด้วย” รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าว

บริษัท เคพี แอชชอร์ จำกัด  
หนังสือนัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566

วันที่ 20 ตุลาคม 2566  
เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท  
ด้วยคณะกรรมการของบริษัทเห็นสมควรจะจัดให้มีการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ขึ้นในวันที่ 31 ตุลาคม เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทเลขที่ 89 อาคารเจ้าพระยาทาวเวอร์ ห้อง 207 ถนนเจริญกรุง แขวง/เขต บางรัก กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

1. พิจารณานุมัติรายงานงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ผ่านมา
2. พิจารณารายงานผลการดำเนินงานของคณะกรรมการที่ได้จัดทำไปในระยะเวลาที่ผ่านมา
3. พิจารณาและอนุมัติงบดุลและบัญชีกำไรขาดทุนของบริษัทสำหรับรอบระยะเวลาบัญชีสิ้นสุด ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2566
4. พิจารณานุมัติการจ่ายเงินปันผลและกักเงินสำรอง
5. พิจารณาเลือกตั้งกรรมการใหม่เพื่อดำรงตำแหน่งแทนกรรมการที่จะต้องออกตามวาระ
6. พิจารณาเลือกตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดสินจ้างค่าสอบบัญชี
7. พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นด้วยอัตยของบุคคลและผู้ถือหุ้นท่านใดไม่สามารถมาร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง อาจมอบฉันทะให้บุคคลอื่นมาเข้าร่วมประชุม และออกเสียงแทนตนในการประชุมครั้งนี้ได้ การมอบฉันทะดังกล่าวจะต้องทำเป็นหนังสือ และนำมามอบต่อประธานที่ประชุมเมื่อเริ่มหรือก่อนเริ่มการประชุม

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวกวีณี ยีนอัลด  
กรรมการบริษัท เคพี แอชชอร์ จำกัด

บริษัท เอราวัณ แอชชอร์ (ประเทศไทย) จำกัด  
หนังสือนัดประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566

วันที่ 20 ตุลาคม 2566  
เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท  
ด้วยคณะกรรมการของบริษัทเห็นสมควรจะจัดให้มีการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ขึ้นในวันที่ 31 ตุลาคม เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทเลขที่ 40 ซอยเกษมสันต์ 2 วั่งใหม่ เขต ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

1. พิจารณานุมัติรายงานงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ผ่านมา
2. พิจารณารายงานผลการดำเนินงานของคณะกรรมการที่ได้จัดทำไปในระยะเวลาที่ผ่านมา
3. พิจารณาและอนุมัติงบดุลและบัญชีกำไรขาดทุนของบริษัทสำหรับรอบระยะเวลาบัญชีสิ้นสุด ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2566
4. พิจารณานุมัติการจ่ายเงินปันผลและกักเงินสำรอง
5. พิจารณาเลือกตั้งกรรมการใหม่เพื่อดำรงตำแหน่งแทนกรรมการที่จะต้องออกตามวาระ
6. พิจารณาเลือกตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดสินจ้างค่าสอบบัญชี
7. พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นด้วยอัตยของบุคคลและผู้ถือหุ้นท่านใดไม่สามารถมาร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง อาจมอบฉันทะให้บุคคลอื่นมาเข้าร่วมประชุม และออกเสียงแทนตนในการประชุมครั้งนี้ได้ การมอบฉันทะดังกล่าวจะต้องทำเป็นหนังสือ และนำมามอบต่อประธานที่ประชุมเมื่อเริ่มหรือก่อนเริ่มการประชุม

ขอแสดงความนับถือ

นายศรีรัตน์ จิตธรรมานนท์ / นายทวี พันธุ์ธนาภลา  
กรรมการ บริษัท เอราวัณ แอชชอร์ (ประเทศไทย) จำกัด

บริษัท อีบบราว แอดไวเซอร์ (ประเทศไทย) จำกัด  
หนังสือขอประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566

วันที่ 20 ตุลาคม 2566  
เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทเห็นสมควรจะจัดให้มีการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ขึ้นใน  
วันที่ 31 ตุลาคม เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทเลขที่ 193/104 อาคารเลอริชดา ชั้น 25  
ถนนรัชดาภิเษกตัดใหม่ แขวงคลองเตย เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุม  
ดังต่อไปนี้

1. พิจารณานอมนำเงินมาชำระหนี้สินของผู้ถือหุ้นที่ส่งเข้ามา
2. พิจารณารายงานผลการดำเนินงานของคณะกรรมการที่ได้จัดทำไปในระยะเวลาที่ผ่านมา
3. พิจารณาและอนุมัติงบดุลและบัญชีกำไรขาดทุนของบริษัทสำหรับรอบระยะเวลาบัญชีสิ้นสุด  
ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2566
4. พิจารณานอมนำเงินมาชำระหนี้สินและปันเงินสำรอง
5. พิจารณาเลือกตั้งกรรมการใหม่เพื่อดำรงตำแหน่งแทนกรรมการที่จะต้องออกตามวาระ
6. พิจารณาเลือกตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดเงินเดือนผู้สอบบัญชี
7. พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นด้วยอำนาจคุณเมือง และหาก  
ผู้ถือหุ้นท่านใดไม่สามารถมาร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง อาจมอบอำนาจให้บุคคลอื่นมาเข้าร่วมประชุม และ  
ออกเสียงแทนตนในการประชุมครั้งนี้ได้ การมอบอำนาจดังกล่าวจะต้องทำเป็นหนังสือ และนำมามอบต่อ  
ประธานที่ประชุมเมื่อเริ่มหรือก่อนเริ่มการประชุม

ขอแสดงความนับถือ

นายศรีสันต์ จิตธรรมันท์

กรรมการบริษัท อีบบราว แอดไวเซอร์ (ประเทศไทย) จำกัด

**บริษัท กิมซิว กรุ๊ป จำกัด**

เลขที่ 5/11 หมู่ที่ 2 ตำบลบางม่วง อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11140 Tax.ID. 0125559007942

24 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 2/2566  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท กิมซิว กรุ๊ป จำกัด

เนื่องจากทาง คณะกรรมการบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 2/2566  
ใน วันที่ 30 ตุลาคม 2566 เวลา 8.00 น. ณ. สำนักงาน เลขที่ 5/11 หมู่ที่ 2 ตำบลบางม่วง อำเภอบางใหญ่  
จังหวัดนนทบุรี 11140 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1. พิจารณารับรองรายงานการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นที่ 1/2566
- วาระที่ 2. พิจารณาเรื่อง กรรมการ และ อำนาจกรรมการ
- วาระที่ 3. พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว



ขอแสดงความนับถือ  
อ.ดิ้งหนี่  
นางสาวอรินท์ เข็มเขียน  
กรรมการ



การทำบาปไม่ว่าที่แจ้งที่ลับ  
มันเป็นบาปเสมอกันหมด

..

ทำที่แจ้งก็เป็นบาป ทำที่ลับก็เป็นบาป  
เพราะเราเป็นผู้ทำเอง  
บาปเป็นของเราเอง ไม่ได้อยู่ในที่แจ้งที่ลับ

หลวงพ่อธรรมโชติ วัดบวรสังฆาราม



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 คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร