

กรมอนามัย แนะนำผลไม้หลากสี เลือกอาหาร-เครื่องดื่มสุขภาพ



กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ห่วงสุขภาพประชาชนในช่วงฤดูฝน โดยเฉพาะคนที่มีร่างกายอ่อนแอ แนะนำให้ดูแลสุขภาพ โดยเลือกกินอาหาร และดื่มเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย รวมทั้งพกหมวกเพื่อป้องกันเปียกฝนและโรคไข้หวัด

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ช่วงหน้าฝนของประเทศไทยจะมีสภาพอากาศที่แปรปรวน บางวันฝนตก บางวันอากาศร้อนอบอ้าว อาจทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน ภูมิคุ้มกันต่ำลง โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ที่เป็นโรคประจำตัว ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยง อาจติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ส่งผลให้เป็นหวัด มีไข้ ไอ เจ็บคอได้ หากต้องออกไปนอกบ้าน ควรวางแผนการเดินทาง และเตรียมตัว พกร่ม เสื้อกันฝน หรือหมวก เพื่อป้องกันไม่ให้เปียกฝน หรือควรเตรียมเสื้อผ้าไว้เปลี่ยนในกรณีที่ต้องลุยฝน เพราะการอยู่ในสภาพเปียกชื้นหนาวเย็นจะทำให้การรักษาสมดุลง่ายๆ ในร่างกายเสียไป ทำให้เป็นหวัด คออักเสบ หลอดลมอักเสบ หรืออาจ

เกิดอาการปอดบวมแทรกซ้อนได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการ ลุยน้ำท่วมขัง เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุหรือได้รับอันตรายจากสัตว์มีพิษ อีกทั้งน้ำสกปรกเป็นที่มาของเชื้อโรคชนิดต่างๆ และหากต้องเดินย่ำน้ำแต่ละวันเป็นเวลานาน ก็จะมีโอกาสป่วยด้วยโรคที่มากับน้ำท่วมมากขึ้น เช่น โรคน้ำกัดเท้า อติหวัด โรคมือเท้าเปื่อย อันตรายจากเชื้อราต่างๆ เมื่อเข้าบ้าน ควรล้างมือ และเท้าให้สะอาดทุกครั้ง

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ดีในการดูแลสุขภาพเพราะสารอาหารที่มีประโยชน์ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันโรค เพียงพอ โดยเฉพาะช่วงหน้าฝนนี้ ควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เสริมด้วยสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น พริกไทยดำ หอมแดง ขิง กระเทียม และขมิ้น เพราะมีสรรพคุณช่วยไล่ไอเย็น เพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกาย ส่วนผลไม้ให้เน้นกินผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีประเภทส้ม ฝรั่ง มะละกอ สตรอว์เบอร์รี่ มะขามเทศ และมะขามป้อม

จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทาน ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี มีภูมิคุ้มกันต่อโรคต่าง ๆ

“ทั้งนี้ ช่วงฤดูฝนจะมีทั้งละอองฝนและความชื้น ประกอบกับอากาศร้อนในบางวัน ทำให้ร่างกายเสียเหงื่อ ได้ง่ายขึ้น การดื่มน้ำเยอะๆ หรือดื่มน้ำอุ่นก็จะช่วยรักษาสมดุลง่ายๆ ในร่างกาย และยังช่วยป้องกันการ สูญเสียน้ำจากทางเหงื่อและปัสสาวะที่มากเกินไป เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำจึงควรจิบน้ำให้บ่อยในระหว่างวัน แม้ไม่รู้สึกกระหายน้ำ จะลดปัญหา ร่างกายขาดน้ำได้” อธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด

บริษัท โยทพัฒนา หรือเพอร์ที จำกัด

วันที่ 24 กรกฎาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 31 กรกฎาคม 2566 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 58 ซอยรัชดาภิเษก 4 ถนนรัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ

วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย สม ปรียวัฑ)
กรรมการ

(นาย ยศวัฒน์ อิศรสวัสดิ์)
กรรมการ

บริษัท เอ็นพี อินทีเกรด จำกัด

วันที่ 24 กรกฎาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นและกรรมการของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2566 ในวันที่ 31 กรกฎาคม 2566 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ เลขที่ 1240/7 ซอยวชิรธรรมสาธิต 52 ถนน สุขุมวิท 101/1 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาอนุมัติมติที่เสนอให้เพิ่มทุนของบริษัท / หนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ 5. (ทุน)

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว ชลรดา ไพโรจน์)
กรรมการ

ความเชื่อกรรม ถ้าเชื่อให้ถูกต้องทางก็จะเกิดความเชื่อโศกลางต่างๆได้เป็นอัน
มาก และสำหรับคนเรามีปัญญาสร้างกรรมใหม่ๆขึ้นได้ดีๆ มีพระธรรมของ
พระพุทธเจ้าปฏิบัติศรัทธาอยู่ก็เป็นผู้มีสละน: ทำจัดทุกขภัยต่างๆ ได้เป็นอย่างดี





แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ช๕5๒**

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

