

สูบบุหรี่ ระวังให้ตี เพราะมีผลต่อหัวใจ !!



การสูบบุหรี่ อย่างที่เราทราบกันดี ก็คือจะมีโทษต่อร่างกายตัวเองอย่างมาก และต่อผู้อื่นด้วย และนอกจากนี้ บุหรี่ ยังส่งผลให้หัวใจทำงานหนักมากขึ้นด้วย ซึ่งทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ หัวใจเต้นเร็ว และความดันโลหิตสูงขึ้น ดังนั้น บุหรี่จึงเป็นปัจจัยทำให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เนื่องจากในควันบุหรี่มีสารพิษหลายชนิดที่เป็นอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจ ได้แก่ นิโคติน และ คาร์บอนมอนอกไซด์ โดยองค์การอนามัยโลก ได้ระบุว่า 1 ใน 3 ของผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นผลมาจากการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะสตรีที่สูบบุหรี่ร่วมกับการกินยาคุมกำเนิด จะมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจเพิ่มขึ้นอีกด้วย

นิโคติน

นิโคติน เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดอาการติดบุหรี่ และเป็นปัจจัยที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น หลอดเลือดที่เลี้ยงหัวใจจะหดและเกร็งตัว ซึ่งจะทำให้เลือดไม่สามารถเลี้ยงหัวใจได้ ทำให้หัวใจต้องการออกซิเจนมากขึ้น

คาร์บอนมอนอกไซด์

สารคาร์บอนมอนอกไซด์ จะเข้าไปจับตัวกับเม็ดเลือดแดง ซึ่งทำให้กลัมนเนื้อหัวใจได้รับออกซิเจนน้อยลง ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และทำงานหนักขึ้นกว่า

เดิม เพื่อให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างพอเพียง

เลิกบุหรี่ หัวใจดีขึ้นจริงหรือไม่

ในบุหรี่มีสารเคมีมากกว่า 4,800 ชนิด ซึ่งเป็นอันตรายต่อหัวใจและหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบตันได้ง่าย ผู้ที่เคยสูบบุหรี่น้อยกว่า 20 มวนต่อวัน และหยุดการสูบบุหรี่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจขาดเลือดได้ ซึ่งถ้าหากเลิกสูบบุหรี่นานกว่า 10 ปี โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจจะเทียบเท่าได้กับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ สำหรับผู้เคยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือหัวใจขาดเลือด หากเลิกสูบบุหรี่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจซ้ำ และลดอัตราการเสียชีวิตได้ถึงร้อยละ 36 เมื่อเทียบกับผู้ที่ยังสูบบุหรี่ต่อไปเรื่อย ๆ

อยากเลิกบุหรี่ ต้องทำอย่างไร

1. ตั้งใจให้แน่วแน่ว่าต้องการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตัวเอง
2. กำหนดวันไม่สูบบุหรี่ของตัวเอง อาจเป็นวันพระ วันเกิดตัวเอง หรือคนในครอบครัว แต่ไม่ควรเลือกช่วงเวลาที่มีความเครียด
3. ทิ้งอุปกรณ์สูบบุหรี่ทั้งหมด เพื่อลดการกระตุ้นความ

อยากบุหรี่

4. บอกเล่าความตั้งใจในการเลิกบุหรี่ให้ทุกคนรับรู้ เพื่อเป็นกำลังใจในการเลิกบุหรี่ให้สำเร็จ

5. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กาแฟ อาหารรสจัด ไม่รับประทานอาหารให้อิ่มเกินไป ไม่นั่งโต๊ะอาหารนาน ๆ เพราะหลังรับประทานอาหาร อาจเกิดความรู้สึกอยากบุหรี่ได้

6. ในช่วงแรกของการเลิกบุหรี่อาจจะรู้สึกหงุดหงิดให้สุดหายใจเข้า - ออกลึก ๆ และดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อช่วยลดความอยากบุหรี่ หรืออาาาน้ำให้ร่างกายรู้สึกสบายมากขึ้น

7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พยายามหางานอดิเรกทำ เพื่อคลายเครียด เพราะส่วนใหญ่นักสูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่อาจจะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ดังนั้น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร และลดการรับประทานอาหารรสหวานจะช่วยควบคุมน้ำหนักได้ด้วย

<p>บริษัท ชิแอลไอ การแพทย์ จำกัด</p> <p>29 กรกฎาคม 2566</p> <p>เรื่อง เชิญประชุมท่านผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2566 เรียน ท่านผู้ถือหุ้น</p> <p>ด้วยที่ประชุมคณะกรรมการบริษัท ได้ลงมติให้เรียกประชุม ผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 15 สิงหาคม 2566 เวลา 9.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท ชิแอลไอ การแพทย์ จำกัด เลขที่ 288/21 ถนนกาญจนาภิเษก แขวงคลองไม้ เขตปทุมท กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาคงมติพิเศษให้เพิ่มทุน</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาเพิ่มทุน</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมหนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ 5 (ทุน)</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาเรื่อง อื่นๆ ถ้ามี</p> <p>ดังนั้นจึงเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตาม วัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปร่วมประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วยจะขอขอบคุณมาก</p> <p>ขอแสดงความนับถือ นางสาวระวีวรรณ ดอนอมลักษณ์ กรรมการบริษัท (บริษัท ชิแอลไอ การแพทย์ จำกัด)</p>	<p>บริษัท 360 เวลด์ เอสเตท แอนด์ ทัวร์ จำกัด</p> <p>วันที่ 29 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2566</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท</p> <p>ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2566 เวลา 8.30 ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 374 ถนนวิวัฒนา แขวงบางพลัด เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาแก้ไขที่ตั้งสำนักงานของบริษัท</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมหนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ 2. ดังนี้ "ข้อ 2. สำนักงานของบริษัทตั้งอยู่ ณ จังหวัด นนทบุรี "</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง</p> <p>ขอแสดงความนับถือ นายบรรดิน์ ลิ้มะพิเชษฐ (นายบรรดิน์ ลิ้มะพิเชษฐ) กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม</p>
---	--

ทุกคนต้องรับผิดชอบต่อกรรมของตนเองจะบ้ายไปให้คนอื่นไม่ได้ คนทำดีจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่หนักก็ตามก็เป็นคนดี เพราะกรรมของตน ใครจะรู้หรือชื่นชมหรือไม่ก็ตาม ตัวผู้ทำรู้สึกตัวเอง ว่าทำดี คนที่ทำไม่ดี เช่น ประพฤติดันทุราราน เป็นคนห้วนโงย ก็เป็นคนชั่วเพราะกรรมของตน ใครจะรู้หรือไม่ก็ตาม ตัวผู้ทำเองก็รู้สึกตัวทำชั่ว อาจบ้ายความพิงให้ผู้อื่นด้วยการหลอกให้คนอื่น เข้าใจพิง แต่จะหลอกตัวเองไม่ได้ ตัวเองย่อมรู้สึกยอมรู้สึกสำนึกตัวเองอย่างเต็มที่ จะนับเมื่อทำดี ทำชั่วแล้ว จึงปิดตบับชั้วออกไปให้พันตัวเองไม่ได้ เพราะรู้สึกตัวเองอยู่ทางจิตของตน ใครจะยงดีไปจะไล่ชั้วให้ก็ไม่ได้ นอกจากหลอกให้คนอื่นเข้าใจพิงเท่านั้น





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 ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร