

## เทคนิคง่าย ๆ เลิกบุหรี่ได้ด้วยตัวเอง



กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะนำว่าการไม่สูบบุหรี่จะเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจที่สำคัญที่สุด และในผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบแล้ว การเลิกสูบบุหรี่จะเป็นการลดอัตราการเกิดโรคซ้ำและลดอันตรายได้

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า บุหรี่เป็นต้นเหตุของโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดอื่นๆ รวมถึงโรคเส้นเลือดสมองซึ่งรวมกันแล้ว เป็นสาเหตุการเสียชีวิตระดับต้นๆ ของโลก บุหรี่ส่งผลให้หัวใจทำงานหนักขึ้น ส่งผลให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบ ทำให้หัวใจเต้นเร็วและความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เนื่องจากในควันบุหรี่มีสารพิษหลายชนิดที่เป็นอันตรายต่อหลอดเลือดและหัวใจ ได้แก่ นิโคติน คาร์บอนไดออกไซด์ ทาร์ ไนโตรเจนไดออกไซด์ และไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ผู้สูบบุหรี่แต่ละรายจะมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคจากบุหรี่แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นกับระยะเวลาที่สูบบุหรี่ ปริมาณ

ที่สูบบุหรี่ ลักษณะพันธุกรรม การมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆร่วมด้วย

สำหรับคนที่ไม่สูบบุหรี่หากได้รับควันเข้าไปจะทำให้เกิดโทษเหมือนกับคนที่สูบบุหรี่ได้ การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบทั้งผู้ชายและผู้หญิง ดังนั้น การไม่สูบบุหรี่จะเป็นการลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจที่สำคัญที่สุด และในผู้ที่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจตีบแล้ว การเลิกสูบบุหรี่จะเป็นการลดอัตราการเกิดโรคซ้ำและลดอันตรายได้

นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า เมื่อรู้สึกอยากสูบบุหรี่ ควรประวิงเวลาออกไปเรื่อยๆ อย่าสูบบุหรี่ทันทีที่อยากสูบบุหรี่ ดื่มน้ำหรือล้างหน้าทันทีเมื่อรู้สึกหงุดหงิด สูดลมหายใจเข้าออกลึกๆ และซ้ำๆ ทำเช่นนี้ 2-3 ครั้ง จะรู้สึกผ่อนคลาย

ออกกำลังกายเป็นประจำ หรือหากิจกรรมอื่นๆทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจจากบุหรี่ ผลดีของการเลิกบุหรี่ 1. 15 นาที หัวใจเต้นช้าลง 2. 12 ชั่วโมง ระดับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ลดลงสู่ภาวะปกติ 3. 14 วัน ระบบไหลเวียนดีขึ้นหายใจโล่งขึ้นรู้สึกสดชื่น 4. 1 ปี ความเสี่ยงโรคหัวใจวายลดลง 50 เปอร์เซ็นต์ 5. 5 ปี ความเสี่ยงโรคมะเร็งลดลง 50 เปอร์เซ็นต์

การเลิกบุหรี่ไม่ยากอย่างที่คิด เพียงหาเหตุผลใจที่จะเลิก เช่น มอบเป็นของขวัญกับคนที่เรารัก ในโอกาสสำคัญ เตรียมตัวให้พร้อม กำหนดวันที่แน่นอน บอกคนที่เรารักเพื่อเป็นกำลังใจ ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด หากิจกรรมต่างๆทำ เช่น อ่านหนังสือ เล่นกีฬา ยืนยันการเลิกบุหรี่ โดยการทิ้งอุปกรณ์การสูบบุหรี่ หรือรับคำปรึกษาในการเลิกบุหรี่ โดยวิธีหักดิบ ค่อยๆลดจำนวนจนเลิกการสูบบุหรี่ได้อย่างถาวร หรือรับประทานยาช่วยเลิกบุหรี่โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ดูแล

**ประกาศ**

บริษัท เอโคสเฟียร์แอนด์ฟิวเจอร์ จำกัด

วันที่ 21 สิงหาคม 2566

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท เอโคสเฟียร์แอนด์ฟิวเจอร์ จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0.05566103773

ด้วยคณะกรรมการของบริษัท ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2566 ใน วันพุธที่ 30 สิงหาคม 2566 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 29/136 ถนนประเสริฐมนูกิจ แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมครั้งที่ตามมา
- วาระที่ 2 พิจารณาแจ้งเรื่องกรรมการลาออก
- วาระที่ 3 พิจารณาและอนุมัติการลาออกของกรรมการ และการแต่งตั้งกรรมการใหม่
- วาระที่ 4 พิจารณาแก้ไขอำนาจกรรมการของบริษั
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จัขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ  
นายเอกภรณ์ สักดิ์ศรีสุวรรณ  
กรรมการ

บริษัท ปีนัง เฟอร์นิเจอร์ เชียงราย จำกัด  
109 หมู่ที่ 17 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 21 สิงหาคม 2566


เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญประจำปีของผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท ปีนัง เฟอร์นิเจอร์ เชียงราย จำกัด ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ใน วันพุธที่ 30 สิงหาคม 2566 เวลา 09.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ เลขที่ 109 หมู่ที่ 17 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย โดยมีระเบียบวาระการประชุมต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2565 ซึ่งประชุมเมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2565
- วาระที่ 2 รับทราบรายงานของคณะกรรมการเกี่ยวกับผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 3 พิจารณารับรองงบดุล บัญชีกำไรขาดทุน รอบปีบัญชี ซึ่งสิ้นสุด ณ วันที่ 30 เมษายน 2566
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีของบริษัท และกำหนดเงินค่าตอบแทน ให้แก่ผู้สอบบัญชี
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกัน ณ ที่ทำการของบริษัทฯ เลขที่ 109 หมู่ที่ 17 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

ขอแสดงความนับถือ  
  
(นางสาวณัฐษา กิริติฉิ่ง)



กรรมการผู้จัดการ

สิ่งใดเดือดร้อนเขา...สบายเรา...อย่าทำ  
สิ่งใดเดือดร้อนเรา...สบายเขา...อย่าทำ  
สิ่งใดเดือดร้อนเรา...เดือดร้อนเขา...อย่าทำ  
สิ่งใดไม่เดือดร้อนเขา ไม่เดือดร้อนเรา จงคิดและจงทำเถิด

พุทธคำรัส



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 ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

