



## แนะใช้พืชผักสมุนไพร กลิ่น ธรรมชาติ ช่วยคลายเครียด

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำประชาชนใช้พืชผักสมุนไพร ประง เป็นอาหาร และกลิ่นสมุนไพรจากธรรมชาติ เพื่อผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ ลดอาการตึงเครียดใน สถานการณ์ปัจจุบัน

นายแพทย์ชัชวาลย์ วิศิษฐานนท์ รองอธิบดี กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กล่าวว่า จากปัญหาต่างๆในปัจจุบัน ทำให้ประชาชน ส่วนใหญ่เกิดความเครียด วิตกกังวล ซึ่งศาสตร์การ แพทย์แผนไทยคนที่มีอาการเครียด จะเกิดอาการ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เลือดลมไหลเวียนไม่สะดวก นอนไม่หลับ การบรรเทาความเครียดโดยใช้พืช ผัก สมุนไพรมาปรุงเป็นอาหาร โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเครื่องเทศ และ กลุ่มดอกไม้หอม

กลุ่มเครื่องเทศที่มีฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ขมิ้น ขัน กะเพรา กระเทียม กระชาย ตะไคร้ หอมแดง ใบ มะกรูด มะนาว จะช่วยกระตุ้นระบบการไหลเวียน โลหิต ทำให้เลือดลมไหลเวียนดี สามารถบรรเทา อาการปวดตึงของกล้ามเนื้อ และกระตุ้นการการบีบ ตัวของลำไส้ ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ เป็นปกติ และยังช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ให้ ร่างกายแข็งแรง

สำหรับเมนูอาหารที่สามารถนำสมุนไพร กลุ่มนี้ไปทำเป็นอาหาร ได้แก่ ต้มยา ต้มโคล้ง ต้ม จืดกะเพรา และเมนูต่างๆ ที่สำคัญคือ ต้องปรุง สุก สด ใหม่เสมอ ส่วนน้ำสมุนไพร ได้แก่ น้ำขิง น้ำ ตะไคร้ ชาใบหม่อน น้ำมะนาว เป็นต้น ส่วนกลุ่มที่ 2 คือ กลุ่มดอกไม้หอม ได้แก่ ดอกมะลิ จำปี จำปา และกุหลาบมอญ กลิ่นของสมุนไพร ดังกล่าว มีผล ต่อสารสื่อประสาทในสมอง ช่วยให้เกิดความรู้สึก ผ่อนคลาย อารมณ์ดี ความเครียด ช่วยให้นอนหลับ ได้สนิท

นายแพทย์ชัชวาลย์ กล่าวต่อไปว่า ยังมีตำรับ ยาสมุนไพรที่ช่วยเรื่องการผ่อนคลายที่อยากแนะนำ คือ ยาหอม ในตำรับแพทย์แผนไทยมีการบันทึกถึง ตำรับยาหอม ไว้มากกว่า 300 ตำรับ ปัจจุบันยาหอม จัดอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ มีทั้งหมด 5 ตำรับ ได้แก่ ยาหอมทิพโอสถ ยาหอมเทพจิตร ยาหอมนว โภช ยาหอมอินทจักร์ และยาหอมแก้ลมวิงเวียน สรรพคุณเน้นไปในเรื่องบำรุงหัวใจ บำรุงร่างกาย แก่ อาการอ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ แก้อาการใจหวิว ใจ สั่น หน้ามืด ตาลาย ตาพร่าจะเป็นลม ยาหอมแต่ละ ชนิด ประกอบด้วยสมุนไพรไม่ต่ำกว่า 50 ตัว

ตัวยาหลักส่วนใหญ่จะเป็นเกสรดอกไม้

การรับประทานยาหอมให้ได้สรรพคุณ หรือมี ประสิทธิภาพที่ครบถ้วนนั้น ควรชงในน้ำร้อน แล้ว รับประทานอุ่นๆ เพราะนอกจากจะได้สรรพคุณที่ รักษาโรคที่เป็นอยู่แล้ว กลิ่นน้ำมันหอมระเหยจากยา หอมยังช่วยบรรเทา สภาพจิตใจ ลดความตึงเครียด ที่สะสมมาในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความรู้สึกและ อารมณ์ที่ผ่อนคลาย จึงอาจกล่าวได้ว่า ยาหอม เป็น ยาชนิดหนึ่งที่รักษาโรคได้แบบองค์รวม คือ สามารถ บำบัดได้ทั้งโรค ทางกาย และเยี่ยวยาโรคทางจิตใจ ไปพร้อมๆกัน

"อยากแนะนำให้ประชาชนออกกำลัง กายด้วยท่าฤๅษีดัดตนและการบริหารร่างกายด้วย ศาสตร์รมณีเวช สามารถช่วยแก้อาการปวดเมื่อย ร่างกาย มีผลต่อกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และกระดูก ทำให้การเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว มีประสิทธิภาพ ช่วยบริหารระบบลมหายใจ และอีกศาสตร์ที่อยาก แนะนำ คือ การฝึกสมาธิบำบัด ซึ่งมีประโยชน์ช่วย ให้จิตใจเกิดความสงบ ผ่อนคลาย ซึ่งจะส่งผลดีต่อ สุขภาพร่างกายและทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน โรคได้ดี เพื่อผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจ ลดอาการ ตึงเครียดในสถานการณ์ปัจจุบัน ได้อีกด้วย" นาย แพทย์ชัชวาลย์ กล่าวในตอนท้าย

บริษัท วิไทยทัตโปรดักท์ จำกัด

วันที่

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 24 สิงหาคม 2566 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 221 หมู่ที่ 1 ถนนสุขสวัสดิ์ ต.ปากคลองบางปลากด อ.พระสมุทรเจดีย์ จ.สมุทรปราการ เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้  
วาระที่ 1 พิจารณาอนุมัติมติพิเศษในเพิ่มทุนของบริษัท / หนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ 5. (ทุน)  
วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย  
จึงขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

( นาง วัชรียา วิจิตรวิกรม )  
กรรมการ

( นาย พีระวัฒน์ วิจิตรวิกรม )  
กรรมการ

พ่อแม่นี้แหละเป็นอะไรทุกอย่างให้เรา  
เป็นพระของเรา เป็นพระพรหมของเรา  
เป็นครูคนแรกของเรา  
เป็นผู้ที่เราควรเคารพกราบไหว้  
บูชาสักการะทุกคำเช้า

ปัญญาบัณฑิต





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 ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - 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 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

