



กรมอนามัย หนุนใช้ 6 แนวทาง Lifestyle Medicine ช่วยวัยเกษียณ สุขภาพดี มีความสุข

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า ขณะนี้ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Complete-Aged Society) และคาดว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมสูงอายุระดับสุดยอด (Super-Aged Society) ในปี 2574 ซึ่งข้อมูลจากกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พบว่า ผู้สูงอายุมีจำนวนทั้งหมด 12.8 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19.4 จากประชากรทั้งหมด (ข้อมูล ณ วันที่ 31 กรกฎาคม 2566) และมีผู้ทำงานในส่วนงานราชการและรัฐวิสาหกิจที่กำลังจะเกษียณอายุในวันที่ 30 กันยายน 2566 เป็นจำนวนมาก ส่งผลให้จำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ซึ่งผู้เกษียณนั้นถือว่าการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ มีเวลาว่างมากขึ้น อาจมีความรู้สึกเหงา อ้างว้าง กลัว โดดเดี่ยว การเข้าสังคมกับเพื่อนร่วมงานน้อยลง อาจทำให้รู้สึกไม่มีคุณค่า ในตนเอง ซึมเศร้า หรือใช้ชีวิตอย่างยากลำบาก ประกอบกับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลง อาจเกิดผลกระทบต่อสุขภาพและจิตใจได้

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า กรมอนามัยจึงขอแนะนำให้ผู้ที่จะเกษียณอายุและผู้สูงอายุ สร้างแรงบันดาลใจในการจัดการสุขภาพตนเองตามแนวทาง Lifestyle Medicine หรือเวชศาสตร์วิถีชีวิต ภายใต้อิง 6 องค์ประกอบ คือ 1) การกิน เน้นกินข้าวกล้อง และปลาเป็นหลัก กินผัก กินผลไม้เป็นประจำ ลด ทาน ไขมัน เค็ม ให้เป็นนิสัยและไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีรสหวาน กินอาหารสดใหม่ สะอาด ปลอดภัย และกินอย่างมีความสุข 2) มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในความเห็นชอบระดับปานกลางสะสมให้ได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือโดยเฉลี่ยอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน ควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่างๆ การทรงตัวเพื่อป้องกันการหกล้ม เป็นต้น ที่สำคัญควรอบอุ่นร่างกาย และคลายอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังการออกกำลังกาย ประมาณ 5-10 นาที 3) การนอนหลับนั้นมีความสำคัญต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายได้พักผ่อน ซ่อมแซม ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตลอดทุกช่วงวัย และมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกาย สมอ ระบบประสาท การเรียนรู้ ความจำ

วัยผู้สูงอายุมีผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โรคประจำตัว การนอนหลับไม่เพียงพอ หรือโรคของการนอนหลับนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพโรคประจำตัว ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง และเพิ่มโอกาสเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน ซึ่งกรมอนามัยให้ความสำคัญกับปัญหาการนอนไม่เพียงพอ และไม่มีคุณภาพของคนไทย โดยสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพให้ประชาชนทุกคนวัยเข้าถึงข้อมูลและบริการด้านการดูแลสุขภาพ เพื่อวิเคราะห์ ประเมิน การปฏิบัติและจัดการตนเองเพื่อป้องกันและควบคุม

ความเสี่ยงต่อสุขภาพ

“4) การควบคุมความเครียด และจัดการด้านอารมณ์ ในสังคมยุคปัจจุบันเราต้องใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นโดยไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ อาจทำให้เกิดสภาวะเครียดและวิตกกังวล ซึ่งสิ่งที่เราต้องทำให้ได้ คือ การมีสติรับมือกับความเครียด และความวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้น 5) หลีกเลี่ยงสารหรือวัตถุที่เป็นอันตราย เพราะในชีวิตประจำวันของเรามีสารเสพติดที่ส่งผลต่อสุขภาพในปริมาณเล็กน้อย จนหลายคนมองว่าเป็นเรื่องปกติ ทั้ง ๆ ที่ไม่ปกติต่อสุขภาพแต่อย่างใด เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุราซึ่งเป็นเรื่องของวัฒนธรรมและการเข้าสังคมจึงควรเลือกเดินสายกลาง ดื่มแต่พอประมาณ และผู้สูงอายุเองควรระมัดระวังสุขภาพ หากหลีกเลี่ยงได้จะดีที่สุด เพราะจะส่งผลให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจตามมา และ 6) การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หรือการเชื่อมโยงกับสังคม นับเป็นหัวใจสำคัญ เนื่องจากบางคนไม่มีทักษะการเรียนรู้ในสังคม แต่บางคนมีการปรับตัวได้ดี โดยสามารถทำให้ตัวเองรู้สึกมีคุณค่า ด้วยการเป็นจิตอาสาในองค์กรต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งการปฏิบัติตามแนวทาง Lifestyle Medicine หรือเวชศาสตร์วิถีชีวิต จะส่งผลให้ผู้สูงอายุสุขภาพดี และมีความสุข สร้างสังคมสูงวัยที่มีคุณภาพต่อไป” อธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด

บริษัท ไวท์สโตน คอร์ฟี่ จำกัด
374/146 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร

วันที่ 9 ตุลาคม 2566


เรื่อง ขอดำเนินการขอจดทะเบียนผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท ไวท์สโตน คอร์ฟี่ จำกัด ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2566 ในวันที่ 16 ตุลาคม 2566 เวลา 09.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัท 4 เลขที่ 374/146 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมต่อไปนี้

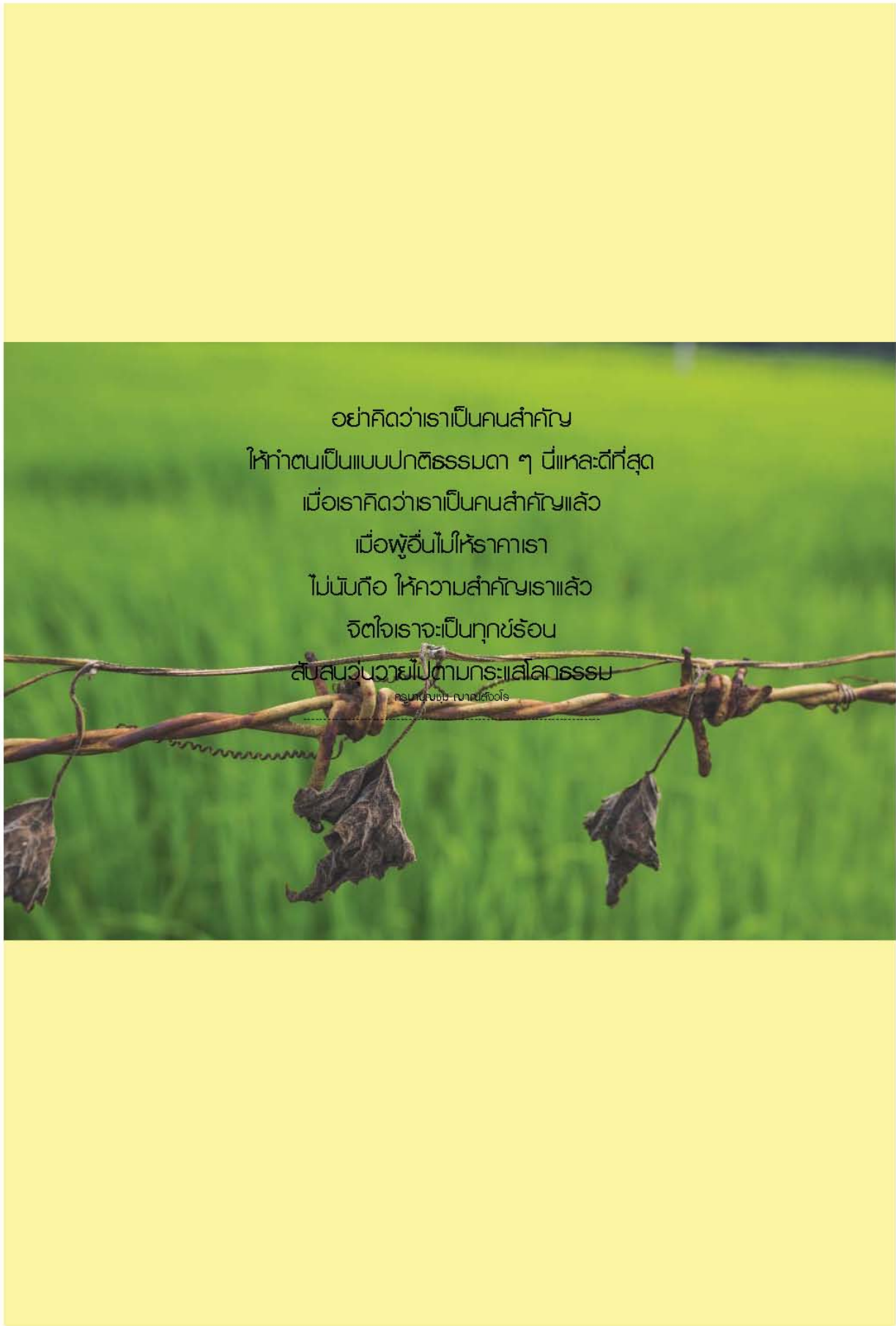
- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2565 ซึ่งประชุมเมื่อวันที่ 30 สิงหาคม 2565
- วาระที่ 2 รับทราบรายงานของคณะกรรมการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 3 พิจารณารับรองงบยอด บัญชีกำไรขาดทุน ของปีบัญชี ตั้งแต่สิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2565
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีของบริษัท และกำหนดเงินค่าตอบแทน ให้แก่ผู้สอบบัญชี
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพียงกัน ณ ที่ทำการของบริษัท 4 เลขที่ 374/146 ถนนลาดพร้าว แขวงจอมพล เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร

ขอแสดงความนับถือ

(นายอภิรักษ์ นิ่มสมิตถาวร) (นายอภิรักษ์ นิ่มสมิตถาวร) (นายอภิรักษ์ นิ่มสมิตถาวร)

กรรมการผู้จัดการ

บริษัท ไวท์สโตน คอร์ฟี่ จำกัด
WHITE STONE COFFEE CO.,LTD



อย่าคิดว่าเราเป็นคนสำคัญ
ให้ทำตนเป็นแบบปกติธรรมดา ๆ นี่แหละดีที่สุด
เมื่อเราคิดว่าเราเป็นคนสำคัญแล้ว
เมื่อผู้อื่นไม่ให้ราคาเรา
ไม่มันถือ ให้ความสำคัญเราแล้ว
จิตใจเราจะเป็นทุกข์ร้อน
สับสนวุ่นวายไปตามกระแสโลกธรรม

คุณหญิงฉวี - นางศิวะโร

ที่มา: ขอขอบคุณ: กรมอ นามัย



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล 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 สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร