

ศิริราชบอกต่อของดี เลิกบุหรี่ได้ซัวร์!



เมื่อความล้มเหลวในการเลิกบุหรี่เป็นเรื่องง่ายตาย ทำให้หลายคนถอดใจและกลับมาสูบบุหรี่ซ้ำแล้วซ้ำเล่า การเพิ่มตัวช่วยด้วยปัจจัยอื่น ๆ อาจเป็นเรื่องสำคัญที่สนับสนุนให้คนเลิกบุหรี่พบกับความสำเร็จ!

โรงพยาบาลศิริราชแนะนำสิ่งที่มีเหมือนตัวช่วยชั้นดีสำหรับคนเลิกบุหรี่ ขอที่ไม่ต้องไปหาซื้อที่ไหนให้ยุ่งยาก เป็นของหาง่ายซื้อได้ทั่วไป งานนี้จึงขอบอกต่อของดีเลิกบุหรี่ได้ซัวร์! นั่นคือ

น้ำเปล่า

ถ้ารู้สึกอยากสูบบุหรี่เมื่อไหร่ ให้จิบน้ำเปล่าเย็นๆ ให้ชื่นใจและควรดื่มเรื่อยๆตลอดทั้งวัน เพื่อให้หน้าช่วย

ชะล้างสารพิษอย่างนิโคติน ออกจากร่างกายผ่านปัสสาวะ

ผลไม้รสเปรี้ยว

ผลไม้รสเปรี้ยวช่วยให้ไม่อยากสูบบุหรี่ ดังนั้นเวลาที่อยากสูบบุหรี่ให้กินมะนาวชิ้นเล็กๆ จะช่วยหายอยากบุหรี่ได้

หาได้จาก : ร้านค้าทั่วไป หรือห้องครัวที่บ้านก็ได้
หมายเหตุ : กินทั้งเปลือกชิ้นเล็กๆได้เลย ช่วยให้หายอยากบุหรี่ได้

ยาชงหญ้าดอกขาว

ทำให้ประสาทรับรสบริเวณลิ้น เกิดอาการชา ไม่รู้สึกอยากบุหรี่ รู้สึกเหม็นกลิ่นบุหรี่ เมื่อสูดดมแล้ว

อยากอาเจียน

-หาได้จาก : ร้านขายยาแผนไทย

-หมายเหตุ : มีข้อห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ หรือช่วงให้นมบุตร ผู้ป่วยโรคหัวใจ หรือมีประวัติแพ้ยาโคตินห้ามใช้

หมากฝรั่งนิโคติน

ทำงานด้วยคาร์บอเนตสลายนิโคตินออกมา ควรใช้ตามผู้เชี่ยวชาญแนะนำ จะดีกว่าซื้อมาใช้เอง

-หาได้จาก : ร้านขายยาแผนปัจจุบันทั่วไป

-หมายเหตุ : อาการข้างเคียง เช่นคอแห้ง ปากแห้ง ห้ามใช้ในผู้ป่วยโรคไต และ โรคหัวใจ ทนการสูบบุหรี่

จะรู้ไปทำไมกับเรื่องไม่เป็นเรื่อง
รู้แล้วได้ประโยชน์อะไร
เรื่องของตัวเองทำไมไม่ยากล
ทำไมถึงยากลเรื่องของคนอื่น
หลวงปู่ผาง ปรีชญโณ



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน 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

