

5 วิธีเลิกบุหรี่ได้มันใจ ตั้งเป้าไว้ ทำได้แน่นอน



ภายในบุหรี่จะมีสารพิษหลายชนิดประกอบกัน จึงทำให้ทั้งผู้สูบบุหรี่และผู้ที่ได้รับควันมือสองได้รับผลกระทบทางด้านสุขภาพมากพอสมควร โดยเฉพาะผู้สูบบุหรี่จะได้รับสารนิโคติน โนโตรเจนไดออกไซด์ คาร์บอนมอนอกไซด์ ไซยาไนด์และแอมโมเนียแบบตรง ๆ ซึ่งอาจทำให้กลายเป็นโรคมะเร็งได้ง่ายและเร็วมาก ทำให้สุขภาพทรุดโทรมลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้น

ถ้าคุณผู้ชายมีแรงบันดาลใจที่จะเลิกบุหรี่ ขอแนะนำ 5 วิธีต่อไปนี้ ทำอย่างต่อเนื่องจะมีประสิทธิภาพในการช่วยเลิกบุหรี่ได้ดีที่สุด

1. สร้างแรงบันดาลใจ

เริ่มต้นจากการสร้างแรงบันดาลใจให้ตัวเอง มองหาแรงจูงใจที่จะทำให้คุณรู้สึกอยากเลิกบุหรี่ไปทั้งชีวิต ไม่ว่าจะเป็นความต้องการให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดีแบบยืนยาว ความต้องการให้ผิวพรรณทั้งใบหน้าและผิวกายมีความสดใส บุคลิกดูดีไม่มีกลิ่นเหม็นติดตัว หรือแรงบันดาลใจที่ต้องการให้คนในครอบครัวปลอดภัย

เป็นต้น เมื่อมีแรงจูงใจเหล่านี้แล้ว ให้มีความเข้มแข็งและก้าวต่อไปให้ถึงที่สุด

2. เลือกวันที่ดีและจดบันทึกไว้

เมื่อต้องการเริ่มต้นจะเลิกบุหรี่แล้ว ให้คุณหาวันที่ดีที่จะทำให้คุณรู้สึกมีความตั้งใจมากขึ้น เช่น วันเกิดของตัวเองหรือคนในครอบครัว วันที่มีฤกษ์ดี วันเข้าพรรษา หรือวันสำคัญอื่น ๆ จากนั้นให้จดตั้งแต่วันแรกที่คุณเริ่มหยุดการสูบบุหรี่ เพื่อให้คุณดูว่าหยุดบุหรี่มาแล้วกี่วันหยุดมานานแค่ไหน ซึ่งบันทึกนี้จะเป็นตัวช่วยเพิ่มกำลังใจ ยิ่งหยุดได้นาน คุณจะยิ่งรู้สึกภูมิใจในตัวเองมากขึ้น

3. หักดิบไปเลย

เชื่อหรือไม่ว่าการเลิกบุหรี่แบบหักดิบกลับดีกว่าการค่อย ๆ หยุดไปเอง เพราะการหักดิบจะให้อาสาประสบความสำเร็จในระยะยาวได้ดีกว่า เมื่อมาจากบุหรี่มีสารที่ทำให้เกิดการเสพติด ถ้าค่อย ๆ ลดจะไม่สำเร็จไม่พออาจจะทำให้กลายเป็นการสูบเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

4. เลือกใช้ยาเป็นตัวช่วย

ถ้าต้องการตัวช่วยในการเลิกสูบบุหรี่ที่ได้ผลดี แนะนำการใช้ยาช่วยเลิกบุหรี่ ในกรณีผู้สูบบุหรี่จัดและการลดแบบหักดิบอาจจะยาก โดยเฉพาะผู้ที่มีการสูบตั้งแต่ 10 มวนต่อวัน โดยส่วนใหญ่แล้วจะเลือกใช้เป็นวาเรนิคลิน ยาบูโพรพอน หรือใช้เป็นนิโคตินแบบทดแทน โดยจะค่อย ๆ ลดลง ๆ จนสามารถลดการสูบบุหรี่จริงลงได้ดี และกลายเป็นการหยุดไปในที่สุด ไม่ทำให้ร่างกายเกิดผลข้างเคียงที่มากเกินไป

5. กำจัดตัวกระตุ้น

ถ้ารู้ว่ามีปัจจัยใดคือสิ่งกระตุ้น ทำให้คุณรู้สึกอยากกลับไปสูบบุหรี่ ควรเลี่ยงโดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะการไปอยู่ตามสถานที่มีคนสูบบุหรี่จำนวนมาก การไปงานปาร์ตี้ที่มีคนสูบบุหรี่ในงาน รวมไปถึงการทิ้งบุหรี่ โฟนแช็ก และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ทิ้ง



บริษัท พีดี สยาม ซีพเพลย แอนด์ เซอร์วิส จำกัด
471 ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลประจักษ์ศิลปาคม อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12130

ที่. 003/2567

วันที่ 7 พฤศจิกายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท พีดี สยามซีพเพลย แอนด์ เซอร์วิส จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567
ในวันที่ 15 พฤศจิกายน 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 471 ถ.รังสิต-นครนายก ต.ประ
จักษ์ศิลปาคม อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12130 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณาการอนุมัติการจ่ายเงินปันผลของบริษัท
- วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อม
เพียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง



(นางมาลี สุวรรณเสถิต)
กรรมการผู้จัดการ

อย่าหยุดตัวเองไว้กับความทุกข์
คุณมีสิทธิ์ที่จะมีความสูงไม่น้อยไปกว่าคนอื่น
ว.วชิรมณี



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๕๖**

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 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 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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร