

ผู้เชี่ยวชาญแนะ 8 ต้นไม้ลดความวิตกกังวล ลดความเครียด ภาวะซึมเศร้า



เราต่างรู้ว่าพืชมีประโยชน์มากมาย แต่รู้หรือไม่ว่าพืชบางชนิดยังช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายได้อีกด้วย? มีพืชบางชนิดที่ดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในตอนกลางวัน ช่วยให้อากาศบริสุทธิ์ และบางชนิดก็กลิ่นหอมช่วยให้รู้สึกง่วงนอน สรรพคุณของพืชในการรักษาโรคก็มีมานานแล้ว ดังนั้น การที่พืชจะช่วยลดความเครียดและทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายจึงไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจ ไม่ว่าคุณจะเป็นคนปลูกในห้องนอนเพื่อช่วยให้ผ่อนคลายสบายขึ้น หรือปลูกในห้องทำงานหรือห้องนั่งเล่นเพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การเลือกพืชที่เหมาะสมจะช่วยให้คุณได้พักผ่อนอย่างเต็มที่

8 ต้นไม้ลดความวิตกกังวล ลดความเครียด

1. ต้นลิ้นมังกร ต่างจากพืชส่วนใหญ่ที่ปล่อยออกซิเจนในเวลากลางวัน ต้นลิ้นมังกรปล่อยออกซิเจนในเวลากลางคืนเมื่ออุณหภูมิลดลง เนื่องจากมีกระบวนการสังเคราะห์แสงแบบ CAM ที่เป็นเอกลักษณ์ การปรับตัวนี้ช่วยให้ต้นลิ้นมังกรสามารถอยู่รอดได้ในสภาพแวดล้อมที่แห้งแล้ง ซึ่งเป็นถิ่นกำเนิดตามธรรมชาติของมันส่วนใหญ่ในทวีปแอฟริกา นอกจากนี้ยังเป็นหนึ่งในพืชในร่มที่ช่วยฟอกอากาศได้ดีที่สุด

2. ลาเวนเดอร์ เป็นที่รู้จักจากกลิ่นหอมอันผ่อนคลายและดอกสีม่วง สามารถปลูกในสวนของคุณหรือปลูกในกระถางและนำไปไว้ในบ้านได้กลิ่นของมันสามารถช่วยบรรเทาความเครียดและช่วยลดความกระสับกระส่าย หากคุณวางต้นลาเวนเดอร์ไว้ในบ้าน

มันจะเจริญเติบโตได้ดีที่สุดในห้องที่มีแสงแดดส่องเข้ามาเพียงพอ พืชชนิดนี้ต้องการแสงแดดเต็มที่ประมาณแปดถึงสิบชั่วโมง นอกจากนี้ยังเจริญเติบโตได้ดีในดินที่ระบายน้ำได้ดีและเป็นค่าเพื่อให้มันไหลผ่านได้สะดวก

3. ต้นลิลลี่ เป็นที่รู้จักกันดีว่าช่วยส่งเสริมการผ่อนคลาย ดังนั้นการนำพืชพรรณเข้ามาในห้องของคุณจะช่วยให้คุณรู้สึกสบายในบ้านที่เงียบสงบ ต้นลิลลี่แห่งความสงบสุขเป็นตัวเลือกที่ยอดเยี่ยม ไม่เพียงแต่เป็นที่รักในคุณสมบัติในการฟอกอากาศและความงามอันละเอียดอ่อนเท่านั้น แต่ยังเชื่อกันในหลักสรวงูยว่าจะช่วยปรับสมดุลพลังงานและเพิ่มความรู้สึกในแง่บวก

4. กล้วยไม้มีมอด มีเหตุผลที่ดีที่ทำให้ดอกไม้ที่สวยงามเหล่านี้ประดับตกแต่งสภาพหรรษา กล้วยไม้เป็นสัญลักษณ์ของความรัก ความงาม ความประณีต และความแข็งแกร่ง เรายังเชื่อมโยงกล้วยไม้กับพื้นที่สงบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพันธุ์ที่มีกลีบดอกสีขาวหรือสีอ่อน กล้วยไม้ชนิดนี้เป็นพืชเขตร้อนที่ดูแลรักษาง่ายและมีอายุยืน ออกดอกขนาดใหญ่หลากหลายสี เช่น ม่วง ขาว และฟ้า และยังนำความรู้สึกลงมาสู่ทุกพื้นที่ที่วางไว้

5. ต้นหยก เป็นไม้อวบน้ำที่ได้รับความนิยมปลูกเลี้ยง เนื่องจากมีคุณสมบัติพิเศษในการปล่อยออกซิเจนในเวลากลางคืน ทำให้เหมาะสำหรับการปลูกในห้องนอน ช่วยให้การนอนหลับของคุณดีขึ้น นอกจากนี้ ต้นหยกยังมีความเชื่อในเรื่องโชคลางตามหลักสรวงูย ซึ่งเป็นของขวัญที่เหมาะสมสำหรับการย้ายบ้าน ต้นหยกเป็น

พืชที่ดูแลง่าย เพียงแค่ให้แสงแดดส่องถึงและรดน้ำเมื่อดินแห้งสนิท ก็จะเจริญเติบโตได้อย่างแข็งแรง

6. ว่านหางจระเข้ เป็นไม้อวบน้ำที่ดูแลง่ายและเป็นที่ยอมรับนำมาปลูกในบ้าน ไม่ว่าจะในห้องใดก็ตาม ด้วยธรรมชาติที่แข็งแรงและสรรพคุณทางยาที่หลากหลาย ใบสูงๆ ของว่านหางจระเข้ซูเปอร์ฮีโรชนิดนี้ยังปล่อยออกซิเจนในเวลากลางคืนอีกด้วย

7. ยางอินเดียใบด่าง เป็นไม้ประดับยอดนิยมที่มีใบไม้สีส้ม สว่างหลากหลาย เช่น สีส้มพุด เขียว และเหลือง ช่วยเพิ่มสีสันและความสดใส่ให้กับบ้านของคุณ นอกจากนี้ ยังเป็นพืชที่ช่วยฟอกอากาศ ช่วยให้คุณมีอาการดีขึ้นทั้งภายในบ้าน ยางอินเดียใบด่างเป็นพืชที่ดูแลง่าย สามารถปลูกได้ทั้งในกระถางขนาดเล็กและขนาดใหญ่ สามารถปรับเปลี่ยนตำแหน่งการวางได้ตามต้องการ ทำให้เหมาะสำหรับการตกแต่งบ้านอย่างมากมาย

8. ต้นเงินต้นทอง เป็นพืชที่ปลูกเลี้ยงง่ายและเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว ทำให้ห้องของคุณดูสดชื่นและมีชีวิตชีวา เยาว์ลย์ของต้นเงินต้นทองสามารถเปลี่ยนไปตามที่ต่างๆ ภายในห้อง ทำให้รู้สึกเหมือนอยู่ในป่าเขตร้อน ช่วยลดความเครียดและความเหนื่อยล้า ทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับสบายมากขึ้น

<p>บริษัท ออร์เนทริ้งค์ จำกัด เลขที่ 31/237 ซอยบางกุ้ง 2 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ 077-224447-8 โทรสาร 077-281973</p> <p>ที่ 01/2568 วันที่ 19 เดือน มีนาคม พ.ศ.2568</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568</p> <p>เรียน กรรมการของบริษัท ออร์เนทริ้งค์ จำกัด</p> <p>ด้วยกรรมการของบริษัท ออร์เนทริ้งค์ จำกัด เห็นสมควรให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 2 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 09.30-10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ</p> <p>วาระที่ 1 รับทราบผลการดำเนินงานของบริษัทในรอบปี 2567</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบดุลและงบกำไรขาดทุนประจำปีสิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2567</p> <p>วาระที่ 3 เสนอมติพิเศษเพื่อพิจารณาจ่ายเงินปันผลประจำปี 2567</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาจำนวนเงินที่จ่ายเป็นปันผล</p> <p>วาระที่ 5 พิจารณาวันที่ในการเบิกจ่ายเงินปันผล</p> <p>วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จะขอคุณมาก</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>นางพัชรีไฉ่ ภัทโรพงษ์ (นางพัชรีไฉ่ ภัทโรพงษ์) กรรมการผู้จัดการ</p>	<p>บริษัท ออร์เนทริ้งค์ จำกัด เลขที่ 31/237 ซอยบางกุ้ง 2 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ 077-224447-8 โทรสาร 077-281973</p> <p>ที่ 01/2568 วันที่ 19 เดือน มีนาคม พ.ศ.2568</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568</p> <p>เรียน กรรมการของบริษัท ออร์เนทริ้งค์ จำกัด</p> <p>ด้วยกรรมการของบริษัท ออร์เนทริ้งค์ จำกัด เห็นสมควรให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 2 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 10.00-10.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 31/237 ซอยบางกุ้ง 2 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีวาระการประชุมดังต่อไปนี้ คือ</p> <p>วาระที่ 1 รับทราบผลการดำเนินงานของบริษัทในรอบปี 2567</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบดุลและงบกำไรขาดทุนประจำปีสิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2567</p> <p>วาระที่ 3 เสนอมติพิเศษเพื่อพิจารณาจ่ายเงินปันผลประจำปี 2567</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาวันที่ในการเบิกจ่ายเงินปันผล</p> <p>วาระที่ 5 พิจารณาจำนวนเงินที่จ่ายเป็นปันผล</p> <p>วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จะขอคุณมาก</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>นางพัชรีไฉ่ ภัทโรพงษ์ (นางพัชรีไฉ่ ภัทโรพงษ์) กรรมการผู้จัดการ</p>
---	--

<p>บริษัท ตรงไปตรงมา จำกัด เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ 077-224447-8 โทรสาร 077-281973</p> <p>ที่ 01/2568</p> <p>วันที่ 19 เดือน มีนาคม พ.ศ.2568</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568</p> <p>เรียน กรรมการของบริษัท ตรงไปตรงมา จำกัด ด้วยกรรมการของบริษัท ตรงไปตรงมา จำกัด เห็นสมควรให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 2 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 10.30-11.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีระเบียบวาระ การประชุมดังต่อไปนี้ คือ</p> <p>วาระที่ 1 รับทราบผลการดำเนินงานของบริษัทในรอบปี 2567 วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบดุลและงบกำไรขาดทุนประจำปีสิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2567</p> <p>วาระที่ 3 เสนอมติพิเศษเพื่อพิจารณาจ่ายเงินปันผลประจำปี 2567 วาระที่ 4 พิจารณาจำนวนเงินที่จ่ายเงินปันผล วาระที่ 5 พิจารณาวันที่ในการเบิกจ่ายเงินปันผล วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หาก ท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไป ประชุมแทนด้วย จะ ชอบคุณมาก</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>นางพัชรีวิไล กัทโรพงษ์ (นางพัชรีวิไล กัทโรพงษ์) กรรมการผู้จัดการ</p>	<p>บริษัท ตรงไปตรงมา จำกัด เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทรศัพท์ 077-224447-8 โทรสาร 077-281973</p> <p>ที่ 01/2568</p> <p>วันที่ 19 เดือน มีนาคม พ.ศ.2568</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568</p> <p>เรียน กรรมการของบริษัท ชีพเชพ (ไทยแลนด์) จำกัด ด้วยกรรมการของบริษัท ชีพเชพ (ไทยแลนด์) จำกัด เห็นสมควรให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 2 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 11.00-11.30 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 31/237 หมู่ที่ 2 ถนนสุราษฎร์-นครศรีฯ ตำบลบางกุ้ง อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีระเบียบวาระ การประชุมดังต่อไปนี้ คือ</p> <p>วาระที่ 1 รับทราบผลการดำเนินงานของบริษัทในรอบปี 2567 วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบดุลและงบกำไรขาดทุนประจำปีสิ้นสุดวันที่ 31 ธันวาคม 2567</p> <p>วาระที่ 3 เสนอมติพิเศษเพื่อพิจารณาจ่ายเงินปันผลประจำปี 2567 วาระที่ 4 พิจารณาจำนวนเงินที่จ่ายเงินปันผล วาระที่ 5 พิจารณาวันที่ในการเบิกจ่ายเงินปันผล วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หาก ท่านไม่สามารถจะไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไป ประชุมแทนด้วย จะ ชอบคุณมาก</p> <p>ขอแสดงความนับถือ</p> <p>นางพัชรีวิไล กัทโรพงษ์ (นางพัชรีวิไล กัทโรพงษ์) กรรมการผู้จัดการ</p>
---	---

คูเรากีมี ๒ คู
ปากกีมีปากเดียว
แสดงว่าเราต้องฟังให้มาก
ต้องพูดให้น้อย
ท่านพ่อเพ็อง โยติโก



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



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 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 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