249 สื่อออนไลน์
249online.com
10 บาท
เชิญประชุมผู้ถือหุ้น วัตถุประสงค์ อนุมัติงบการเงิน เพิ่มทุน ลดทุน เลิกบริษัทจำกัด แจ้งเจ้าหนี้ลูกหนี้ แปรสภาพเป็นบริษัทจำกัด
ปีที่ 8 ฉบับที่ 2535 ประจำวันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2569 ใบอนุญาตพิมพ์ เลขที่ สสช 12/2562 ISSN 2672-9318

10 ประโยชน์ของผักชี ที่ทำให้อยากกินผักชีมากขึ้น พร้อมข้อควรระวัง

ความนิยมอย่างมากไม่ได้มีดีแค่เป็นเครื่องโรยหน้าเท่านั้น แต่ยังมีคุณประโยชน์มากมายทั้งใบ ลำต้น ราก และเมล็ด ประโยชน์ของผักชี มีหลายด้าน ทั้งทางโภชนาการและการแพทย์แผนไทย ดังนี้

สารอาหารที่มีในผักชี
-วิตามินเอ
-วิตามินบี
-วิตามินซี
-ธาตุเหล็ก
-เบต้าแคโรทีน
-แคลเซียม

ประโยชน์ของผักชี
1.ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ซึ่งเหมาะกับผู้ป่วยเบาหวาน และผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก
2.ป้องกันโรคหวัด
3.แก้อาการกระหายน้ำ
4.ต่อต้านเชื้อโรคต่างๆ ในลำไส้
5.ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร
6.มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็ง
7.เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยให้ขับถ่ายคล่องมากยิ่งขึ้น
8.แก้อาการริงเวียนศีรษะ
9.บำรุงสายตา
10.ช่วยกระตุ้นการทำงานของเลือด และกล้ามเนื้อ

ข้อควรระวังในการบริโภคผักชี
***ผู้แพ้ผักชี:** ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคหรือสัมผัส เนื่องจากอาจเกิดอาการแพ้ เช่น ผื่นคัน ผิวหนังอักเสบ หรือเยื่อบุตาอักเสบ
***ผู้ป่วยโรคไต:** ไม่ควรบริโภคในปริมาณมากเกินไป เนื่องจากผักชีมีโพแทสเซียมสูง อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและเพิ่มภาระการทำงานของไต
***ผิวไวต่อแสงแดด:** ผักชีอาจทำให้ผิวไวต่อแสงแดดมากขึ้น ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรง หรือใช้ครีมกันแดด และแต่งกายมิดชิด หากผิวหนังสัมผัสกับผักชีโดยตรงอาจเกิดการระคายเคือง
***การผ่าตัด:** ผู้ที่กำลังจะเข้ารับการผ่าตัดควรหยุดบริโภคผักชีอย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนการผ่าตัด เพราะผักชีอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพระหว่างการผ่าตัดได้
***ปริมาณการบริโภค:** การบริโภคผักชีในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้มีกลิ่นตัวแรงขึ้น หรือบางรายงานระบุว่าอาจทำให้เกิดอาการตาลาย หลงลืมง่ายได้ (แต่โดยปกติแล้วการบริโภคในปริมาณที่ใช้ประกอบอาหารเป็นประจำถือว่าปลอดภัย)
***สารเคมีปนเปื้อน:** ควรล้างผักชีให้สะอาดก่อนบริโภค เพื่อลดสารเคมีตกค้างจากยาฆ่าแมลง

ถึงแม้ผักชีจะมีกลิ่นเฉพาะตัวที่ค่อนข้างฉุน แต่ไม่ต้องกังวลไปนะคะ กลิ่นผักชีที่ว่าจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ หากไม่ทานในปริมาณที่มากเกินไป จะไม่ทำให้ตัวเหม็นอย่างที่หลายคนอาจจะเคยได้ยินกันแน่นอน

แต่ถึงกระนั้น การจะหันมาทานผักชีกันอย่างจริงจังเป็นกำๆ ก็ไม่ควรทานมากเกินไป เพราะไม่ว่าอาหารชนิดใดที่ว่าดี หากทานมากเกินไปก็เป็นโทษได้ทั้งนั้นค่ะ

โดยสรุปแล้ว ผักชีเป็นผักที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพอย่างมาก ควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะและล้างให้สะอาดก่อนรับประทาน เพื่อให้ได้รับประโยชน์สูงสุด และหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

บริษัท แมค เพรสทีจ์แด้นท์ จำกัด
ทะเบียนเลขที่ 0105548033891

วันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ.2569

เรื่อง หจ.ที่ปรึกษาวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท

ด้วยคณะกรรมการของบริษัท แมค เพรสทีจ์แด้นท์ จำกัด มีมติให้จัดประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 9 พฤศจิกายน 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 41/14 หมู่ที่ 14 แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น

วาระที่ 2 พิจารณางบแสดงฐานะการเงิน

วาระที่ 3 พิจารณารายงานการตรวจสอบบัญชี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

สุริยัน บุญภาษศ์
(นางสาวสุริยัน บุญมาธยศ์)
ผู้จัดระบัญชี

ประกาศ
บริษัท กรีนเลค คอนโด3 จำกัด
344 หมู่ที่2 ตำบลสุรศักดิ์ อำเภอศรีราชา
จังหวัดชลบุรี

ขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า ที่ประชุมผู้ถือหุ้นของบริษัท กรีนเลค คอนโด3 จำกัด (มหาชน) ได้มีมติพิเศษให้เลิกบริษัท นี้ ตั้งแต่วันที่ 30 ตุลาคม 2569 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาลูกหนี้ และเจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัท นี้ ให้รีบติดต่อชำระหนี้ หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อชำระเจ้า ณ สำนักงาน เลขที่ 344 หมู่ที่2 ตำบลสุรศักดิ์ อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ภายใน 14 วัน นับแต่วันประกาศนี้เป็นต้นไป

GLC 3
บริษัท กรีนเลค คอนโด 3 จำกัด
GREENLAKE CONDO 3 CO., LTD.

ประกาศ ณ วันที่ 30 ตุลาคม 2569

(นางสาวมนทิรา ศิริเศรษฐภักดี)
ผู้จัดระบัญชี

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

ประกาศ
บริษัท กรีนเลค คอนโด4 จำกัด
344 หมู่ที่2 ตำบลสุรศักดิ์ อำเภอศรีราชา
จังหวัดชลบุรี

ขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า ที่ประชุมผู้ถือหุ้นของบริษัท กรีนเลค คอนโด4 จำกัด (ที่มีมติพิเศษ
ให้เลิกบริษัทฯ นี้ ตั้งแต่วันที่ 30 ตุลาคม 2569 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาลูกหนี้ และเจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทฯ นี้ (ให้โปรดติดต่อชำระหนี้
หรือยื่นคำทวงหนี้เพื่อชำระเงิน ณ สำนักงาน เลขที่
จังหวัดชลบุรี ภายใน 14 วัน นับแต่วันประกาศนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 30 ตุลาคม 2569

(นายสุพัฒน์ เอนจิรวัฒนา)
ผู้ชำระบัญชี

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

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

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324

แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดแจ้งการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดแจ้งการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน สสช ๑๒/๒๕๖๒

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบฯฝั่งเหนือ

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 จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๒๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดแจ้งการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

เจ้าของ/ผู้พิมพ์โฆษณา : บริษัท 249 สื่อออนไลน์ จำกัด เลขที่ใบอนุญาต : สสช 12/2562 ISSN : 2672-9318 บรรณาธิการ : ส.ต.ศิวะพล จารีรัตน์ชัยกุล
ที่ตั้ง : 10/1287 ซอยนวมินทร์ 93 แขวงนวมินทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร 10240 โทรศัพท์ : 065-492-6324