

## 4 สิ่งที่จะเปลี่ยนไปเมื่อคุณนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

การนอนหลับให้ได้ 7-9 ชั่วโมง/คืนเป็นสิ่ง ที่ทำหลายสำหรับไลฟ์สไตล์ในโลกยุคดิจิทัลแบบนี้ แต่ ถึงอย่างนั้นการนอนให้เพียงพอก็เป็นสิ่งที่มีมนุษย์ควร ทำอย่างสม่ำเสมอ เพราะการศึกษาและข้อมูลทาง วิทยาศาสตร์จำนวนมากแสดงให้เห็นว่าการนอน หลับอย่างเหมาะสมทำให้สุขภาพแข็งแรง ห่างไกลจาก โรค และอายุยืน ในขณะที่วัยเดียวกันการอดนอนและนอน น้อยกว่าที่ควรจะเป็นให้ผลตรงกันข้าม

ในช่วงเวลาแห่งการนอนหลับ แม้จิตใจของคุณจะตก อยู่ในห้วงแห่งนิราศ หัวใจเต้นแผ่ว หายใจช้า ร่างกาย แขนงไม่ไหวติง แต่ภายในร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้าเกิด ปฏิกริยาและกลไกต่าง ๆ มากมาย และเมื่อร่างกายได้ นอนหลับอย่างเต็มที่ติดต่อกันสักระยะ คุณอาจสังเกต ได้ถึงความเปลี่ยนแปลงบางอย่างในทางที่ดีขึ้น

### 4 สิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อคุณนอนเต็มอิ่ม

#### 1. ความจำและสมาธิที่เพิ่มขึ้น

ในระหว่างที่คุณนอนหลับอยู่ในระยะหลับฝัน สมอของ คุณจะหยิบเอาเรื่องราว ข้อมูล และความทรงจำต่าง ๆ ที่คุณพบเจอในวันที่ผ่านมา ซึ่งกระจัดกระจายอยู่มา มาประมวล เรียบเรียง และจัดเก็บอย่างเป็นที่เป็นทาง คล้ายกับการเรียงเอกสารหลายร้อยหลายพันแผ่นที่ระ เกะระกะอยู่จัดเก็บเข้าแฟ้มโดยแบ่งตามหมวดหมู่ และ ใส่เข้าไปลิ้นชักอีกที

ยามที่คุณตื่นขึ้นและต้องการเรียกใช้ข้อมูลหรือความ ทรงจำเหล่านี้เกี่ยวกับเรื่องไหน สมอของคุณจะทำงานได้ ง่ายขึ้น และเร็วขึ้น เพียงแค่เปิดลิ้นชักแห่งความทรงจำ และหยิบเรื่องราวเหล่านั้นออกมาดู ซึ่งช่วยให้คุณคิดวิธี แก้ปัญหา หรือไอเดียใหม่ ๆ ได้ง่ายขึ้น

นอกจากนี้ การนอนหลับมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการ เสริมและรักษาการทำงานของสมองส่วนที่เรียกว่า Cognitive function สมอส่วนประมวลผล ตรรกะ ความ จำก็เป็นหนึ่งในนั้น รวมถึงสมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วย การที่สมองได้พักผ่อนจะช่วยให้ Cognitive function สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ช่วยให้คุณมีสมาธิได้นาน คิดได้อย่างเป็นระบบ สังเคราะห์วิธีแก้ปัญหาได้มี ประสิทธิภาพ และเพิ่มโอกาสที่จะเกิดไอเดียหรือความ คิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ

#### 2. อารมณ์และจิตใจที่สดใสมากขึ้น

การนอนไม่พอ นอนน้อย หรือนอนไม่มีคุณภาพสามารถ ทำให้เกิดปัญหาทางด้านอารมณ์ ตั้งแต่หงุดหงิดง่าย อ่อนไหวง่าย ทนทานต่อเรื่องกระทบกระเทือนจิตใจ ได้น้อยลง การนอนไม่พอเรื้อรังยังสัมพันธ์กับโรคทาง อารมณ์ อย่างภาวะซึมเศร้า และภาวะวิตกกังวลด้วย

การนอนหลับที่เพียงพอจะช่วยจัดระเบียบในการหลัง ฮอร์โมนหรือสารเคมีในสมองให้คงที่อย่างที่ควรจะเป็น ซึ่งสารเหล่านี้ส่งผลต่ออารมณ์และความคิด ข้อมูล ทางการศึกษาพบว่า การนอนน้อยเพิ่มอัตราการหลัง คอร์ติซอล (Cortisol) หรือฮอร์โมนแห่งความเครียดใน เช้าวันถัดไป ส่งผลให้คุณรู้สึกอารมณ์ไม่ดี โกรธที่ช่วงนี้ นอนน้อย แล้วรู้สึกไม่สดชื่น สดใส อารมณ์ไม่ดีจึงไม่ ต้องแปลกใจไป

#### 3. โอกาสที่จะลดน้ำหนักให้สำเร็จมีมากขึ้น

การนอนไม่ได้จัดการแค่สมอง แต่รวมถึงร่างกายด้วย การพักผ่อนอย่างเพียงพอมีส่วนในการควบคุมฮอร์โมน ความหิว (Ghrelin) และความอิ่ม (เลปติน: Leptin) ของ ร่างกายที่สมดุลมากขึ้น ช่วยให้คุณไม่หิวบ่อยอย่างเคย อิ่มได้ง่าย และรู้สึกอยากอาหารน้อยลง แต่ในขณะ เดียวกัน หากคุณนอนไม่พอคุณสมอจะสั่งการให้คุณ หิวบ่อย และอึดอยาก ทั้งกระตุ้นความอยากอาหาร ที่มีน้ำตาล ไขมัน และโซเดียมสูงมากเป็นพิเศษ

นอกจากนี้ การนอนหลับยังช่วยให้ร่างกายตอบสนอง ต่ออินซูลิน (Insulin) ได้ดีขึ้น โดยอินซูลินมีหน้าที่ในการ เปลี่ยนแปลงน้ำตาลในเลือด ซึ่งมาจากอาหารที่รับ ประทานเข้าไปให้กลายเป็นพลังงาน พลังงาน ๆ สด โอกาสที่จะเหลือพลังงานส่วนเกินที่เมื่อถูกใช้ไม่หมด จะกลายเป็นไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้อ้วน น้ำหนักขึ้น และเสี่ยงโรค

และปัญหาที่หลายคนเจอ แต่ไม่รู้ว่ามีมาจากการนอนก็ คือความซีงใจในการขยับตัวและออกกำลังกาย พอ ร่างกายไม่พร้อม เพราะนอนไม่พอ คุณมักจะรู้สึกไม่ อยากรทำอะไร ไม่ว่าจะเป็นการคิดหรือการเคลื่อนไหว ร่างกาย

#### 4. ป่วยน้อยลง

กว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของระบบภูมิคุ้มกันนั้นอยู่บริเวณ ลำไส้ ซึ่งตามผนังลำไส้ของมนุษย์มีสิ่งมีชีวิตตัวจิ๋วอยู่มากมาย สิ่งเหล่านั้นคือ เชื้อโรค แม้จะเรียกว่าเชื้อโรค แต่ก็มีทั้งชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หรือที่สมัยนี้ เรียกกันว่า โพรไบโอติกส์ (Probiotics) หรือแบคทีเรียมี ประโยชน์ ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ว่าโพรไบโอติกส์มีส่วน สำคัญอย่างมากในการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน การ ที่ระบบภูมิคุ้มกันดีจะช่วยให้อวัยวะเสี่ยงต่อการเจ็บ ป่วยได้น้อย เช่น โรคหัวใจ ท้องเสีย ภูมิแพ้ นอกจากนี้ เคยมีข้อมูลที่พบว่าจุลินทรีย์บางชนิดอาจช่วยอัตราการ เกิดโรคหัวใจและโรคมะเร็งได้ด้วย

แต่เมื่อเวลาที่คุณนอนไม่พอ เชื้อที่มีประโยชน์เหล่านี้ จะลดจำนวนลงและไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้เชื้อโรคชนิดไม่ดีครอบครองพื้นที่ในลำไส้ มากขึ้น และทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานได้ไม่เต็มที่ เวลาร่างกายเจอกับสิ่งแปลกปลอม อย่างเชื้อโรค สารเคมี หรือสารก่อภูมิแพ้ก็อาจทำให้ป่วยได้ง่ายหรือ รุนแรงกว่าเดิม

เพียงแค่นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เชื้อโรคที่มีประโยชน์กลับมากทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ลำไส้ และระบบนิเวศของแบคทีเรียในท้องสมดุล ภูมิคุ้มกัน สามารถทำงานได้เป็นปกติ และอาจช่วยให้คุณป่วยจาก อาการเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่กวนใจน้อยลง ในขณะที่วัยเดียวกัน โพรไบโอติกส์ก็มีส่วนช่วยในการนอนหลับด้วย

และนี่เป็น 4 สิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อคุณนอนหลับพักผ่อน อย่างเพียงพอ และมีคุณภาพติดต่อกัน ซึ่งการนอนหลับ ที่ดีนั้นยังมีประโยชน์ในด้านอื่น ๆ นอกเหนือจากนี้ด้วย อย่างทำให้คุณมีเรี่ยวแรง เคลื่อนไหวได้อย่างคล่องตัว และประโยชน์เหล่านี้ช่วยให้คุณสามารถใช้ชีวิตได้อย่าง เต็มที่และมีความสุข

บริษัท ดีไซน์ค แอนด์ ที จำกัด

วันที่ 08 ตุลาคม 2566

เรื่อง ขอยื่นอุทธรณ์มติผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2566 ในวันที่ 16 ตุลาคม 2566 เวลา 10:00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 998/34 หมู่ที่ 6 ตำบลแพทยา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 เลิกบริษัท และอำนาจของผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี
- วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

( นางสาว กฤษณา คงเนียม )  
กรรมการ

เรามีมือสองข้าง  
วันหนึ่ง ๆ ก่อนที่จะยกขึ้นไหว้ใคร  
ต้องยกขึ้นไหว้พ่อแม่เราก่อน

หลวงพ่อพุธ ฐานิโย





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