

8 ท่านอนแนะนำ นอนท่านี้แล้วดี เลี่ยงเจ็บป่วย ร่างกายแข็งแรง



คุณเคยพิจารณาถึงความสำคัญของท่านทางการนอนที่ดีหรือไม่? แม้ว่าท่านอาจจะมีหรือไม่มีท่านทางการนอนที่ท่านชอบเป็นการส่วนตัว แต่ท่านทางการนอนก็ส่งผลต่อสุขภาพของคุณ รวมถึงคุณภาพการนอนหลับของคุณด้วย

8 ท่านอนแนะนำ นอนท่านี้แล้วดี

1.นอนหงายโดยวางแขนไว้ข้างลำตัว โดยทั่วไปถือว่าเป็นท่านทางการนอนที่ดีที่สุดสำหรับศีรษะ กระดูกสันหลัง และคอของคุณ ตราบใดที่คุณไม่ได้ใช้หมอนมากเกินไป อย่างไรก็ตาม ผู้ที่นอนหงายมีแนวโน้มที่จะนอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับมากกว่าผู้ที่นอนในท่านอื่นๆ

2.นอนหงายโดยยกแขนขึ้น หรือที่รู้จักกันในชื่อ “ปลาตัว” ท่านทางการนอนนี้ดีต่อหลังของคุณ และยังกล่าวกันว่าช่วยป้องกันริ้วรอยบนใบหน้าและผิวอีกด้วย อย่างไรก็ตาม เช่นเดียวกับท่านทางการนอนหงายโดยวางแขนลงข้างลำตัว ท่านก็สามารถทำให้เกิดอาการนอนกรนและปัญหาเกี่ยวกับกระดูกไหลย้อนได้เช่นกัน นอกจากนี้ การยกแขนขึ้นอาจทำให้เกิดแรงกดที่ไม่จำเป็นต่อเส้นประสาทในไหล่ของคุณ ทำให้เกิดอาการปวดและไม่สบายตัวได้

3.นอนคว่ำหน้า การนอนคว่ำหน้าอาจช่วยปรับปรุงการ

ย่อยอาหารได้ อย่างไรก็ตาม หากคุณยังไม่ได้พัฒนาวิธีการหายใจผ่านมวน คุณจะต้องเอียงหน้า ซึ่งจะเพิ่มคอของคุณตึงมาก นอกจากนี้ยังอาจทำให้เกิดอาการปวดคอและหลังได้ เนื่องจากส่วนโค้งของกระดูกสันหลังของคุณไม่ได้รับการรองรับ

4.ท่านอนขดตัว การนอนในท่าขดตัว โดยขดตัวเป็นลูกบอล โดยขอเข้าหาอก และก้มคางลง อาจจะรู้สึกสบาย แต่ก็สามารถทำให้คอและหลังของคุณตึงได้ การขดตัวมากเกินไปในท่านี้อาจสามารถจำกัดการหายใจลึกๆ ได้อีกด้วย อย่างไรก็ตาม ท่าขดตัวนี้อาจเป็นท่านทางการนอนที่ดีที่สุด หากคุณกำลังตั้งครรภ์หรือมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนกรน

5.นอนตะแคงโดยวางแขนไว้ข้างลำตัว กระดูกสันหลังของคุณได้รับการรองรับที่ดีที่สุดในส่วนโค้งตามธรรมชาติเมื่อนอนในท่านี้อาจสามารถช่วยลดอาการปวดหลังและคอ ในขณะที่เดียวกันก็ลดความเสี่ยงของการหยุดหายใจขณะหลับได้ อย่างไรก็ตาม ข้อเสียคืออาจทำให้ผิวหน้าแก่ง่อนงวยอันควรเนื่องจากแรงโน้มถ่วงส่งผลให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้าและทรงผมที่ย่นคล้อย

6.นอนตะแคงโดยวางแขนออกไปด้านหน้า ท่านนี้มีข้อดีหลายอย่างเช่นเดียวกับการนอนตะแคงโดยวางแขนลงตรงๆ ข้างลำตัว อย่างไรก็ตาม การนอนตะแคงอาจ

ทำให้รู้สึกไม่สบายที่ไหล่และแขนเนื่องจากการไหลเวียนของเลือดถูกจำกัด และแรงกดทับเส้นประสาท ซึ่งอาจรุนแรงขึ้นได้หากวางแขนของคุณออกไปด้านหน้า

7.นอนตะแคงขวา หากคุณเป็นหนึ่งในผู้ที่นอนตะแคงจำนวนมาก การนอนตะแคงข้างใดข้างหนึ่งก็สร้างความแตกต่างได้ การนอนตะแคงขวาสามารถทำให้อาการแสบร้อนกลางอกแย่ลง ในขณะที่การนอนตะแคงซ้ายสามารถทำให้เกิดความเครียดกับอวัยวะภายในของคุณ เช่น ตับ ปอด และกระเพาะอาหาร แม้ว่าท่านี้อาจช่วยลดกรดไหลย้อนได้ก็ตาม โดยทั่วไปแล้วสตรีมีครรภ์จะได้รับคำแนะนำให้นอนตะแคงซ้าย เนื่องจากจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปยังทารกในครรภ์

8.การใช้หมอนรองรับ ไม่ว่าคุณชอบท่านทางการนอนแบบใด คุณมักจะได้รับการพักผ่อนในตอนกลางคืนที่ดีขึ้น โดยมีการปวดเมื่อยน้อยลงในตอนเช้า หากคุณรองรับร่างกายด้วยหมอน ผู้ที่นอนหงายสามารถวางหมอนใบเล็กไว้ใต้ส่วนโค้งของกระดูกสันหลัง ผู้ที่นอนตะแคงสามารถวางหมอนไว้ระหว่างเข่า ในขณะที่ผู้ที่นอนคว่ำสามารถวางหมอนไว้ใต้สะโพกเพื่อรองรับข้อต่อ

บริษัท บีเอ็ม บีที เอส์ จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท บีเอ็ม บีที เอส์ จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทบีเอ็มบีทีให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 188/49 โครงการ DRAGON TOWN อาคารC14 ถนนจรดเคือง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขอบุคคลอย่างยิ่ง ขอแสดงความนับถือ (นาย กันณพงศ์ ธนรัตน์ตระกูล) กรรมการ	บริษัท คานะโคจิ กรุ๊ป จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท คานะโคจิ กรุ๊ป จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทบีเอ็มบีทีให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 19 ซอยสุขุมวิท 24 แขวงคลองตัน เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขอบุคคลอย่างยิ่ง ขอแสดงความนับถือ (นาย กันณพงศ์ ธนรัตน์ตระกูล) กรรมการ
บริษัท รอยัล โคโคเน็ท (ประเทศไทย) จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท รอยัล โคโคเน็ท (ประเทศไทย) จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทบีเอ็มบีทีให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 99/5 หมู่ที่ 5 ต.คลองตัน อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขอบุคคลอย่างยิ่ง ขอแสดงความนับถือ (นาย กันณพงศ์ ธนรัตน์ตระกูล) กรรมการ	บริษัท รอยัล ออร์คิด ฟลาวเวอร์ จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท รอยัล ออร์คิด ฟลาวเวอร์ จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทบีเอ็มบีทีให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 99/5 หมู่ที่ 5 ต.คลองตัน อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขอบุคคลอย่างยิ่ง ขอแสดงความนับถือ (นาย กันณพงศ์ ธนรัตน์ตระกูล) กรรมการ

บริษัท รอยัลไทย มะพร้าวน้ำหอม จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอยื่นอุทธรณ์การตัดสินคดีแพ่งประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท รอยัลไทย มะพร้าวน้ำหอม จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 99/5 หมู่ที่ 5 ต.คลองตัน อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างยิง ขอแสดงความนับถือ (นาย กัมปนาท สังเกตกลาง) กรรมการ	บริษัท เวิร์คฮอป สมาร์ท คาร์ จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอยื่นอุทธรณ์การตัดสินคดีแพ่งประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท เวิร์คฮอป สมาร์ท คาร์ จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 10/10 ถนนบุญจางค์ ต.หมากแข้ง อ.เมืองอุดรธานี จ.อุดรธานี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างยิง ขอแสดงความนับถือ (นางสาว ปริดาบุษ อ่อนละมุล) กรรมการ
บริษัท ซีอาร์เค โกลด์มิ่ง จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอยื่นอุทธรณ์การตัดสินคดีแพ่งประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท ซีอาร์เค โกลด์มิ่ง จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 27/1006 ซอยกาญจนาภิเษก 005/1 แขวงหลักสอง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างยิง ขอแสดงความนับถือ (นาย ทศพร วิชิตมงคลชัย) กรรมการ	บริษัท ซีอีเอส ศรีเอช อีเล็คตริก โซลูชั่น จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอยื่นอุทธรณ์การตัดสินคดีแพ่งประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท ซีอีเอส ศรีเอช อีเล็คตริก โซลูชั่น จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 35/5-7 อาคารโคเมท ออฟฟิศ ท้องเลขที่ 207 ถนนกรุงธนบุรี แขวงคลองตันใต้ เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างยิง ขอแสดงความนับถือ (นาย ชัยพรพงษ์ เหมะวีชาบุรินทร์) กรรมการ

บริษัท ชั่ววิเศษ จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท ชั่ววิเศษ จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 98 อาคารสาทรสแควร์ ออฟฟิศ ทาวเวอร์ ห้องเลขที่ 3782 ชั้นที่ 37 ถนนสาทรเหนือ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างย้ง ขอแสดงความนับถือ (นาย จักรพงษ์ เหมะวิธาบุรินทร์) กรรมการ	บริษัท ไทย อิเล็กทริก เซ็นเตอร์ จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท ไทย อิเล็กทริก เซ็นเตอร์ จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 2823/3 อาคารมาย-ออฟฟิศ ห้องเลขที่ 126 ชั้นที่ 1 ถนนเจริญกรุง แขวงบางคอกแหลม เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างย้ง ขอแสดงความนับถือ (นางสาว วรวิภาญจน์ เสิน) กรรมการ
บริษัท โกลด์ ฮิลล์ ปาร์ก (ประเทศไทย) จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท โกลด์ ฮิลล์ ปาร์ก (ประเทศไทย) จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 2823/3 อาคารมาย-ออฟฟิศ ชั้นที่ 1 ห้องเลขที่ 126 ถนนเจริญกรุง แขวงบางคอกแหลม เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างย้ง ขอแสดงความนับถือ (นาย สุทธิเกียรติ กิตติพิทรากุล) กรรมการ	บริษัท สำนักงานกฎหมายไยรที อินเดอร์เนชั่นแนล จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท สำนักงานกฎหมายไยรที อินเดอร์เนชั่นแนล จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 71/32 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างย้ง ขอแสดงความนับถือ (นาง ธรรณันท์ เสี่ยงบุญเลิศชัย) กรรมการ

บริษัท ไชยรพี จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท ไชยรพี จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 71/32 ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างยั้ง ขอแสดงความนับถือ (นาง อรณันท์ เสี่ยงบุญเลิศชัย) กรรมการ	บริษัท บุรณศิริ คอร์ปอเรชั่น จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท บุรณศิริ คอร์ปอเรชั่น จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 16 ซอยเฉลิมพระเกียรติ 7.9 ซอย 38 แขวงคลองโม เขตประเวศ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างยั้ง ขอแสดงความนับถือ (นางสาว บัณฑิต บุรณศิริ) กรรมการ
---	--

บริษัท เอส แอนด์ เจ อีเล็คทริก ไซด์ จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท เอส แอนด์ เจ อีเล็คทริก ไซด์ จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 89/1-4 ซอยเพชรเกษม 69 แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างยั้ง ขอแสดงความนับถือ (นาย สุภัทร วณิชประภา) กรรมการ	บริษัท เอสเคพี เอ็นเนอร์จี จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท เอสเคพี เอ็นเนอร์จี จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 12 ถนนบรมราชชนนี แขวงคลองจั่น เขตคลองจั่น กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างยั้ง ขอแสดงความนับถือ (นาย กฤษชัย เปรมนิธิ) กรรมการ
---	---

บริษัท ฮาเกน อินเตอร์เทรด จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท ฮาเกน อินเตอร์เทรด จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 519 ซอยลาดพร้าว 71 แขวงสะพานสอง เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างยิ่ง ขอแสดงความนับถือ (นาง กัญญ์ชญา จุฑารานนท์) กรรมการ	บริษัท โอ เอ เอ็ม กรุ๊ป จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท โอ เอ เอ็ม กรุ๊ป จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 62 ซอยสังฆมเสงเคราะห์14 แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างยิ่ง ขอแสดงความนับถือ (นาย ชยภา ทิพย์ประภา) กรรมการ
บริษัท สตูดิโอ มอเตอร์ จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท สตูดิโอ มอเตอร์ จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 30 ซอยงามวงศ์วาน 25 ต.บางเขน อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างยิ่ง ขอแสดงความนับถือ (นาย พิพัฒน์ ทองเกิด) กรรมการ	บริษัท เคทูเอ็ม สมารท์ ดิจิทัล แพลตฟอร์ม จำกัด วันที่ 14 เมษายน 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท เคทูเอ็ม สมารท์ ดิจิทัล แพลตฟอร์ม จำกัด ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 199/231 หมู่ที่ 3 ต.สุคต อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย ักขของคุณอย่างยิ่ง ขอแสดงความนับถือ (นาย กิตติ สุทธิสัจจานันท์) กรรมการ

หูเราก็มีสองหู
ปากก็มีปากเดียว
แสดงว่า...เราต้องฟังให้มาก
ต้องพูดให้น้อย
ก่านพ่อเพื่อง โขติโก



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ 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 จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

