

## ตื่นนอนแล้วเพลีย จัดไป 10 อาหารช่วยเติมพลัง สดชื่นได้ทั้งวัน



คุณเป็นคนหนึ่งที่ตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกเพลียหรืออ่อนเพลียในตอนเช้าหรือเปล่า? เครื่องดื่มชูกำลังได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในกิจวัตรประจำวันของคุณแล้วหรือยัง? แล้วอาการอ่อนเพลียในช่วงบ่ายสีโง่งงนั้นล่ะ ที่ทำให้คุณเริ่มมองหาขนมหวานและฉับพืชชดสี? หากสิ่งเหล่านี้ตรงกับคุณ ลองพิจารณาว่าคุณภาพและปริมาณการนอนหลับที่คุณได้รับ รวมถึงอาหารที่คุณเติมพลังให้ร่างกายในแต่ละวัน การรับประทานอาหารแปรรูปที่มีน้ำตาลเติมแต่งเพื่อเพิ่มพลังงาน จะยิ่งทำให้เรารู้สึกแย่ลงเท่านั้น อาหารธรรมชาติที่ไม่ผ่านการแปรรูปสามารถมอบพลังงานที่เราต้องการ เพื่อให้เรารู้สึกเบาสบายและมีพลังงาน... โดยไม่มีอาการอ่อนเพลียตามมา ผลไม้และผักสดตามฤดูกาล ถั่วและเมล็ดพืช รวมถึงอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ จะเติมเต็มร่างกายของเราด้วยสารอาหารที่ช่วยต่อต้านความเหนื่อยล้าและหล่อเลี้ยงเราตลอดทั้งวัน

10 อาหารช่วยเติมพลังหลังตื่นนอน

### 1. อะโวคาโด

อะโวคาโดเต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และไขมันดีที่ให้พลังงานแก่ร่างกายของเราได้นานหลายชั่วโมง อะโวคาโดมีไฟเบอร์สูงช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ เพื่อหลีกเลี่ยงภาวะน้ำตาลในเลือดสูงแล้วต่ำอย่างรวดเร็ว ลองเติมอะโวคาโดลงในจานผลไม้ตอนเช้าของคุณ มันรวมกับสมูทตี้เพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่เนียนนุ่ม หรือทานคู่กับไข่คนและอะโวคาโดหั่นบาง ๆ เพื่อเพิ่มพลังงานพิเศษ

### 2. แดงโม

แม้แต่ภาวะขาดน้ำเพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้คุณตื่นนอนมาแล้วรู้สึกไม่สดชื่นได้ การรับประทานอาหารที่มีปริมาณน้ำสูง (เช่น ผลไม้และผัก) เป็นสิ่งสำคัญ และแดงโมก็เป็นแหล่งที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของเรา ผลไม้แสนอร่อยนี้มีส่วนประกอบถึง 90 เปอร์เซ็นต์ ให้วิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระหลากหลายชนิด และมีการดอะมีโน L-citrulline ซึ่งอาจช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ เริ่มต้นวันใหม่ของคุณด้วยแดงโมเต็มชามเพื่อเติมความชุ่มชื้นขึ้นสุดยอดและรับพลังงานที่พุ่งพล่าน

### 3. อัลมอนด์

อัลมอนด์เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง ไฟเบอร์ และไขมันไม่อิ่ม

ตัวเชิงเดี่ยวที่ดีที่สุดสุขภาพ อัลมอนด์อัดแน่นไปด้วยวิตามินบี ซึ่งช่วยให้ร่างกายของคุณเปลี่ยนอาหารเป็นพลังงาน และอุดมไปด้วยแมกนีเซียม ซึ่งช่วยต่อสู้กับอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ อัลมอนด์ลงในโยเกิร์ตในลำมือเช้าของคุณ หรือหยิบกำมือหนึ่งเป็นอาหารว่างช่วงสาย

### 4. เกล

เคลเต็มไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระที่จำเป็นต่อพลังงานของเรา เกลเป็นแหล่งธาตุเหล็กจากพืชที่ยอดเยี่ยมซึ่งธาตุเหล็กจะนำออกซิเจนไปยังเนื้อเยื่อและเซลล์ของเรา ซึ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของเรา เกลยังเป็นแหล่งแคลเซียม โพแทสเซียม และวิตามินบีที่อุดมด้วย โส้ดักตะกอลทะเลที่ลงน้ำหนักดีเยี่ยมหรือสมูทตี้ตอนเช้าของคุณ หรือเติมลงในไข่เจียว และข้ามกาแฟแก้วที่สองไปเลย

### 5. เกสรผึ้ง

เกสรผึ้งเป็นสุดยอดอาหารธรรมชาติที่สามารถเพิ่มพลังงานและความอดทนทางร่างกายได้อย่างมีนัยสำคัญ เกสรผึ้งมีวิตามินบี กรดอะมิโน และสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่ารูตินสูง ซึ่งเป็นกุญแจสำคัญในการสนับสนุนหลอดเลือดที่แข็งแรง ปรับปรุงการไหลเวียนโลหิต และต่อสู้กับการอักเสบ เติมเกสรผึ้งเป็นท็อปปิ้งบนสมูทตี้ใบบลูเบอร์รี่ของคุณเพื่อเพิ่มพลังงานพิเศษ

### 6. กัญชง

กัญชงเป็นแหล่งพลังงานที่คุณพกพาไปได้ทุกที่ ผลไม้ที่อุดมไปด้วยโพแทสเซียมนี้ดีไปเบอร์รี่ในปริมาณที่เหมาะสมซึ่งช่วยชะลอการปล่อยน้ำตาลเข้าสู่กระแสเลือด และเป็นแหล่งแมกนีเซียมและวิตามินบีที่อุดมด้วย เติมกัญชงในพาร์เฟต์มะพร้าวมือเช้าของคุณ หรือหยิบกัญชงทั้งลูกเป็นอาหารว่างง่าย ๆ ในระหว่างเดินทาง กัญชงจะให้พลังงานที่พร้อมใช้ได้มากกว่าในรูปของน้ำตาลเมื่อเทียบกับกล้วยดิบ กัญชงสุกควรมีจุดต่างและสีเหลืองมากกว่าสีเขียว นั่นคือสัญญาณว่าแบ้งได้เปลี่ยนเป็นน้ำตาลที่คุณสามารถย่อยและนำไปใช้เป็นพลังงานได้อย่างเหมาะสม

### 7. ผักโขม

ผักโขมเป็นแหล่งวิตามินซี โพแทสเซียม และธาตุเหล็กที่ยอดเยี่ยม ปริมาณวิตามินและแร่ธาตุเหล่านี้ที่เพียงพอเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการผลิตพลังงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระดับธาตุเหล็กที่ต่ำอาจ

ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียอย่างรุนแรงได้ ทานไข่คนคู่กับผักโขมผัดในมือเช้าของคุณ และบีบมะนาวเล็กน้อยเพื่อเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก

### 8. อินทผลัม

นอกจากรสชาติหวานอร่อยที่น่าตื่นตาตื่นใจ อินทผลัมยังย่อยง่ายสำหรับร่างกายและให้พลังงานเต็มขั้นทันที อินทผลัมเป็นแหล่งแคลเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม ลิงเกอร์ และธาตุเหล็กที่ยอดเยี่ยม เติมอินทผลัมลงในจานผลไม้มือเช้าของคุณ ใส่สองสามลูกลงในสมูทตี้ของคุณเพื่อเพิ่มความหวาน หรือจิ้มลงในเนยอัลมอนด์เพื่อเป็นอาหารว่างแสนอร่อย

### 9. เมล็ดเจีย

เล็กแต่ทรงพลัง เมล็ดเจียนี้เป็นแหล่งพลังงานที่ยอดเยี่ยม เมล็ดเจียดูดซับของเหลวและสามารถขยายตัวได้มากถึง 10 เท่าของขนาดในกระเพาะอาหารหลังจากย่อยแล้ว สิ่งนี้ช่วยให้คุณรู้สึกอิ่มได้นานขึ้น เมล็ดเจียอัดแน่นไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามินและแร่ธาตุ โปรตีน ไขมัน และไฟเบอร์ ลองทำพุดดิ้งเมล็ดเจีย หรือโรยเมล็ดเจียบนสมูทตี้แก้วต่อไปของคุณ

### 10. ไข่

ไข่หนึ่งฟองมีโปรตีนคุณภาพสูงและไขมันดี ซึ่งเมื่อรวมกันแล้วจะทำให้เรารู้สึกอิ่มและให้พลังงานที่ยั่งยืนตลอดทั้งวัน ไข่เป็นแหล่งวิตามินและแร่ธาตุหลากหลายชนิด รวมถึงธาตุเหล็ก โคลีน วิตามินดี และวิตามินบี 12 อย่าลืมกินไข่ทั้งฟองเสมอ! ไข่แดงเป็นส่วนที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากที่สุด โดยที่วิตามินและแร่ธาตุส่วนใหญ่ของไข่ และโปรตีนรวมในปริมาณที่ต่ำ หากคุณกังวลเรื่องคอเลสเตอรอล ไม่ต้องกังวล การวิจัยแสดงให้เห็นว่าคอเลสเตอรอลที่มาจากอาหารไม่มีความสัมพันธ์กับคอเลสเตอรอลในเลือด

**หนังสือเชิญประชุม**

บริษัท ลุก24 จำกัด

วันที่ 20 เดือน เมษายน พ.ศ.2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2568  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท ลุก24 จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของ บริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญประจำปี ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 11.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 115/73 ซอยรามอินทรา 40 แยก 6 แขวงลาดพร้าว เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 คณะกรรมการรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณามติรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน งบการเงินประจำปี 2567
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้โปรดมอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ  
นายโชคดี สิทธิบุรณะ  
กรรมการ

**หนังสือเชิญประชุม**

บริษัท เอ็นจีพวล์ (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่ 20 เดือน เมษายน พ.ศ.2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2568  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท เอ็นจีพวล์ (ประเทศไทย) จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของ บริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญประจำปี ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 09:00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 15 ซอยนาคมีวาส 36 ถนนนาคมีวาส แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 คณะกรรมการรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณามติรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน งบการเงินประจำปี 2567
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้โปรดมอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ  
นายโชคดี สิทธิบุรณะ  
กรรมการ

**หนังสือเชิญประชุม**

บริษัท สยาม มิสร์ เทรดดิ้ง จำกัด

วันที่ 20 เดือน เมษายน พ.ศ.2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท สยาม มิสร์ เทรดดิ้ง จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญประจำปี ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 14.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 115/73 ซอยรามอินทรา 40 แยก 6 แขวงนวลจันทร์ เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 คณะกรรมการรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน งบการเงินประจำปี 2567
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้โปรดมอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ

นายโชคดี สิทธิบุรณะ

กรรมการ

**หนังสือเชิญประชุม**

บริษัท ไทยลิสต์แอนด์ ไลฟ์สไตล์ จำกัด

วันที่ 20 เดือน เมษายน พ.ศ.2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท ไทยลิสต์แอนด์ ไลฟ์สไตล์ จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญประจำปี ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 13.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 252/20 อาคารเมืองไทยภัทร คอมเพล็กซ์ อาคาร เอ ชั้น 16 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 คณะกรรมการรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน งบการเงินประจำปี 2567
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้โปรดมอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ

นายโชคดี สิทธิบุรณะ

กรรมการ

**หนังสือเชิญประชุม**

บริษัท ลูก24 โซลาร์ จำกัด

วันที่ 20 เดือน เมษายน พ.ศ.2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมผู้ถือหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1/2568  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท ลูก24 โซลาร์ จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของบริษัทฯ มีมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญประจำปี ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568 เวลา 15.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 115/73 ซอยรามอินทรา 40 แยก 6 แขวงจวนฉัตร เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพมหานคร โดยมีระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 คณะกรรมการรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2567
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน กรรมการเงินประจำปี 2567
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้โปรดมอบฉันทะให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ

นายโชคดี ลีภักดิ์บุรณะ

กรรมการ

บริษัท โกลเด้น เอ็มเพรส ทราเวล จำกัด  
198/5 ถนนสุทธิสารวิจิตร แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

วันที่ 20 เมษายน 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท โกลเด้น เอ็มเพรส ทราเวล จำกัด

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท โกลเด้น เอ็มเพรส ทราเวล จำกัด ได้มีมติให้มีการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 9.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 198/5 ถนนสุทธิสารวิจิตร แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานผลการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 คณะกรรมการรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 3 พิจารณาอนุมัติรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2567
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทนกรรมการสอบบัญชี
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน ตามวัน เวลา และ สถานที่ดังกล่าวข้างต้น

ขอแสดงความนับถือ

นางสาวกัญญาพี ศรีคงเกิด  
(นางสาวกัญญาพี ศรีคงเกิด)

กรรมการ

บริษัท เดอะโซเชี่ยล เอ็กซ์ทีเรียลส์ กรุ๊ป จำกัด  
เลขที่ 113/2,147/14,147/15,147/16,147/17 ถนนธานี แขวงตลาดยอด เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

วันที่ 20 เมษายน 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท เดอะโซเชี่ยล เอ็กซ์ทีเรียลส์ กรุ๊ป จำกัด

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท เดอะโซเชี่ยล เอ็กซ์ทีเรียลส์ กรุ๊ป จำกัด ได้มีมติให้มีการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 9.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 113/2,147/14,147/15,147/16,147/17 ถนนธานี แขวงตลาดยอด เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ตามมา
- วาระที่ 2 คณะกรรมการรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ตามมา
- วาระที่ 3 พิจารณามติรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2567
- วาระที่ 4 พิจารณแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทนการสอบบัญชี
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน ตามวัน เวลา และณ สถานที่ดังกล่าวข้างต้น

ขอแสดงความนับถือ

นยรัตน์ กุลดี  
( นายชยันต์ กุลดี )  
กรรมการ

บริษัท เบนเดล เทค โนโลยีส์ จำกัด  
57/441 หมู่ที่ 1 ตำบลศาลากลาง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

วันที่ 20 เมษายน 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท เบนเดล เทค โนโลยีส์ จำกัด

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท เบนเดล เทค โนโลยีส์ จำกัด ได้มีมติให้มีการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 9.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 57/441 หมู่ที่ 1 ตำบลศาลากลาง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ตามมา
- วาระที่ 2 คณะกรรมการรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ตามมา
- วาระที่ 3 พิจารณามติรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2567
- วาระที่ 4 พิจารณแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทนการสอบบัญชี
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน ตามวัน เวลา และณ สถานที่ดังกล่าวข้างต้น

ขอแสดงความนับถือ

นางสาววิญญู อัญชิตกุล  
(นางสาววิญญู อัญชิตกุล )  
กรรมการ



บริษัท เอจ. เทลอร์นิ่งซ็อก จำกัด  
เลขที่ 69/5 ซอยศึกษาวิทยา แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500

วันที่ 20 เมษายน 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท เอจ. เทลอร์นิ่งซ็อก จำกัด

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท เอจ. เทลอร์นิ่งซ็อก จำกัด ได้มีมติให้มีการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 9.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 69/5 ซอยศึกษาวิทยา แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 คณะกรรมการรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 3 พิจารณามูลนิธิรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2567
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนการสอบบัญชี
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมโดยพร้อมเพรียงกัน ตามวัน เวลา และณ สถานที่ดังกล่าวข้างต้น

ขอแสดงความนับถือ

นายดุสิต เกาทัณฑ์  
( นายดุสิต เกาทัณฑ์ )  
กรรมการ

**บริษัท เน็กซ์สเต็ป เอ็นจิเนียริง จำกัด**  
**NEXTSTEP ENGINEERING CO.,LTD.**  
6843-44 หมู่ 6 ซอยบางใหญ่ ถนนพญาธิราช ตำบลบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี 11140  
Tel : 0 2903 3065 - 7, 081 330 1044 Fax : 0 2903 3144  
E-mail : nextstep\_engineering@hotmail.com



10 เมษายน 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท เน็กซ์สเต็ป เอ็นจิเนียริง จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของ บริษัท เน็กซ์สเต็ป เอ็นจิเนียริง จำกัด มีมติให้เรียกประชุมผู้ถือหุ้นสามัญประจำปี ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 68/43-44 หมู่ 6 ซอยบางใหญ่ ซิตี 16/1 ถนนพญาธิราช ตำบลบางใหญ่ อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567
- วาระที่ 2 คณะกรรมการรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
- วาระที่ 3 พิจารณามูลนิธิรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2567
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน ประจำปี 2568
- วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ ดังกล่าว หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถเข้าร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดมอบอำนาจให้บุคคลอื่นเข้าร่วมประชุมแทน

ขอแสดงความนับถือ

นายดุสิต เกาทัณฑ์  
( นายดุสิต เกาทัณฑ์ )  
กรรมการผู้จัดการ



ถ้าหัวใจเรามันสกปรก  
มันยุ่ง มันเหยียง มันวุ่น มันว้าย  
ธรรมะจะเข้าสู่หัวใจเราไม่ได้

หลวงปู่บุญเพ็ง เวนาภิโรโต



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

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 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 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