

ผมหงอกก่อนวัยเกิดจากอะไร เช็ก 5 สาเหตุที่ทำให้ “ผมขาว” อาจไม่ใช่เพราะแก่ หัวข้อ



ในความคิดของใครหลายคน “ผมหงอก” คือสัญลักษณ์ของความชรา แต่ในปัจจุบันด้วยวิถีชีวิตที่เร่งรีบและความเครียดสูง ทำให้คนหนุ่มสาวจำนวนมากเริ่มเผชิญปัญหาผมขาวก่อนวัยอันควร จนหลายคนเริ่มกังวลว่าตัวเองแก่เร็วเกินไปหรือไม่ แต่ช้าก่อน! การมีผมหงอกไม่ได้แปลว่าคุณแก่เสมอไป แต่อาจเกิดจากพฤติกรรมบางอย่างที่คุณทำร้ายร่างกายโดยไม่รู้ตัว

5 ปัจจัยทำร้ายเส้นผม สาเหตุที่ทำให้ผมหงอกก่อนวัย หากคุณพบว่าผมขาวขึ้นแซมทั้งที่อายุยังน้อยอย่าเพิ่งตื่นตระหนก ลองสำรวจตัวเองดูว่าเข้าข่าย 5 สาเหตุเหล่านี้หรือไม่:

-นอนดึกและพักผ่อนไม่เป็นเวลา: การนอนหลับพักผ่อนโดยตรงต่อระบบประสาทซิมพาเทติก ซึ่งมีส่วนสำคัญในการควบคุมการสร้างเม็ดสีเมลานินที่รากผม หากอดนอนสะสมเป็นเวลานาน นอกจากผมจะหงอกเร็วแล้ว ยังเสี่ยงต่อปัญหาผมร่วงอีกด้วย

-ความเครียดสะสม: ความเครียดทำให้หลอดเลือดหดตัวและทำลายเซลล์เม็ดสีที่ทำหน้าที่ผลิตเม็ดสีในรากผม ส่งผลให้ผมขาวอาจปรากฏขึ้นเร็วกว่าปกติถึง 3-5 ปี

-ขาดสารอาหาร: การขาดวิตามินบี โปรตีน หรือแร่ธาตุสำคัญอย่าง ทองแดง สังกะสี และซีลีเนียม จะ

ทำให้กระบวนการสังเคราะห์เม็ดสีผิดปกติ จนเกิดเป็นผมหงอกได้

-กรรมพันธุ์: หากคนในครอบครัวมีประวัติผมหงอกเร็ว (ก่อนอายุ 25 ปี) คุณก็มีแนวโน้มที่จะได้รับยีนนี้มาเช่นกัน ในทางกลับกัน บางคนก็อายุมากแล้วยังไม่ผมหงอก ก็ถือเป็นโชคดีทางพันธุกรรม

-โรคประจำตัว: โรคบางชนิด เช่น โรคไทรอยด์, โรคต่างขา, ภาวะโลหิตจาง หรือความผิดปกติของต่อมไธรมอง อาจส่งผลให้ผมขาวผิดปกติ หากพบว่าผมหงอกกะทันหันควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจร่างกาย

ความเชื่อดังกล่าว: ยิ่งถอน ผมหงอกยิ่งขึ้นจริงไหม? คำตอบคือ “ไม่จริง” การถอนผมหงอกไม่ได้ทำให้มันงอกออกมาเพิ่มขึ้น แต่การถอนจะสร้างความเจ็บปวดและทำลายรูขุมขน ซึ่งอาจทำให้รากผมอักเสบ และเสี่ยงต่อการที่ผมจะไม่ขึ้นใหม่อีกเลย หรือพูดง่ายๆ ว่า “ยิ่งถอน ยิ่งหัวล้าน”

นอกจากนี้ เส้นผมใหม่ที่จะงอกขึ้นมารากเดิมที่มีปัญหา ก็มีโอกาสสูงที่จะยังคงเป็น “สีขาว” เหมือนเดิม ดังนั้นหากมีผมหงอกเพียงไม่กี่เส้น การตัดเล็มปลายอาจเป็นทางเลือกที่ดีกว่าการถอน

5 เทคนิคชะลอวัยให้เส้นผม ให้ผมขาวมาช้าลง แม้เราจะห้ามธรรมชาติไม่ได้ แต่เราสามารถชะลอให้ผม

หงอกมาช้าลงได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้:

-จัดการความเครียด: หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพราะกีฬาเป็นยาวิเศษที่ช่วยระบายความเครียดและปรับสมดุลอารมณ์ ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพเส้นผม

-กินอาหารบำรุงผม: เน้นทานอาหารที่อุดมด้วยโปรตีนและแร่ธาตุ เช่น ปลา, ถั่ว, ผักใบเขียว, วอลนัท และงาดำ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงให้รากผม

นวดศีรษะกระตุ้นการไหลเวียน: การใช้หวีหรือนิ้วนวดหนังศีรษะเบาๆ จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้เลือดนำสารอาหารไปเลี้ยงรากผมได้ดีขึ้น

-นอนหลับให้เพียงพอ: การปรับนาฬิกาชีวิตให้สมดุล ไม่นอนดึก และพักผ่อนให้เต็มที่ เป็นวิธีฟื้นฟูร่างกายและเซลล์รากผมที่ดีที่สุด

-ปกป้องผมจากแสงแดด: รังสี UV สามารถทำร้ายเส้นผมและหนังศีรษะได้ โดยเฉพาะบริเวณแสงแดด

สวมหมวกหรือกางร่มเมื่อต้องออกแดดจัด

สรุปง่ายๆ

ผมหงอกส่วนใหญ่เป็นเพียงกลไกธรรมชาติของร่างกาย แต่หากคุณดูแลสุขภาพของตัวเองให้ดี พักผ่อนให้เพียงพอ และทานอาหารที่มีประโยชน์ ก็จะช่วยยืดอายุความดกดำของผมผมให้อยู่กับเราไปได้นานขึ้น ดังนั้นคืนนี้อย่าลืมรีบเข้านอนเพื่อ “บำรุงผม” กันตั้งแต่หัวค่ำครับ

บริษัท กรีนยู พลัส จำกัด
100 หมู่ที่ 9 ตำบลบางนาง อำเภอบางพลี จังหวัดชลบุรี

วันที่ 6 มกราคม 2569

เรื่อง พอลิเมอร์พลาสติกประเภทพลาสติกแข็งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท กรีนยู พลัส จำกัด ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 31 มกราคม 2569 เวลา 09.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัทฯ เลขที่ 100 หมู่ที่ 9 ตำบลบางนาง อำเภอบางพลี จังหวัดชลบุรี โดยมีระเบียบการการประชุมต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ซึ่งประชุมเมื่อวันที่

31 มกราคม 2568

วาระที่ 2 รับทราบรายงานของคณะกรรมการเกี่ยวกับผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา

วาระที่ 3 พิจารณารับรองงบดุล งบกำไรขาดทุน งบกำไรสุทธิ ซึ่งสิ้นสุด ณ วันที่ 30 กันยายน 2568

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีของบริษัท และกำหนดเงินค่าตอบแทน ให้แก่ผู้สอบบัญชี

วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกัน ณ

ที่ทำการของบริษัทฯ เลขที่ 100 หมู่ที่ 9 ตำบลบางนาง อำเภอบางพลี จังหวัดชลบุรี



ขอแสดงความนับถือ

(นพวิชัย กุศลโนนชัย)

กรรมการผู้จัดการ

โลกหน้าจะเป็นอย่างไร จะอดอยากไหม
ไม่ต้องถามใคร ถามตัวเองแหละ
ทุกวันนี้ทำบุญให้ทาน ทำคุณงามความดีไหม
หลวงพ่อบุญญิต กัณทิสโร



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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

