

8 เคล็ดลับจัดห้องนอนใหม่ ให้ตื่นมา “สมองใส” ไม่ปวดไมเกรน

8 วิธีปรับบรรยากาศห้องนอนให้ตื่นมาสดชื่น สุขภาพดี แคมลลดอาการไมเกรนได้

เคยมีคะที่ตื่นมาพร้อมกับอาการปวดหัวตุบ ๆ จนเหมือนจะระเบิดออกมา ซึ่งนั่นคืออาการไมเกรน ที่ทำให้การตื่นมาแล้วไม่สดชื่น มักมีสาเหตุแฝงมาจากสภาพแวดล้อมในห้องนอนที่เราเองข้ามไปค่ะ เพราะห้องนอนไม่ใช่แค่ที่ไว้นอน แต่คือห้องริชาร์จพลังงานชีวิตของคุณผู้หญิงทุกคน วันนี้เราจึงจะมาปรับเปลี่ยนด้วย 8 วิธีจัดสภาพแวดล้อมในห้องนอน เพื่อสุขภาพ ตื่นมาสดชื่นและลดอาการไมเกรน เพื่อเช้าวันใหม่ที่สดใสและสมองที่ปลอดโปร่งกันค่ะ

1. ความมืดสนิทคือ เพื่อนที่ดีที่สุด

แสงสว่างเพียงเล็กน้อยจากไฟถนนหรือหน้าจอเครื่องใช้ไฟฟ้า สามารถรบกวนการทำงานของฮอร์โมนเมลาโทนินและกระตุ้นอาการไมเกรนได้ค่ะ แนะนำให้คุณสาว ๆ เลือกใช้ ผ้าม่านแบบ Blackout ที่กันแสงได้ 100% รวมถึงปิดไฟดวงเล็ก ๆ ในห้องให้มีมืดสนิท เพื่อให้สมองได้พักผ่อนอย่างลึกที่สุด

2. จัดการกับกลิ่นด้วยอโรมาบำบัด

กลิ่นมีผลต่อระบบประสาทโดยตรงค่ะ สำหรับสาว ๆ ที่เป็นไมเกรนง่าย ลองใช้เครื่องพ่นอโรมาหรือเทียนหอมกลิ่น ลาเวนเดอร์ (Lavender) หรือเปปเปอร์มินต์ (Peppermint) กลิ่นเหล่านี้มีสรรพคุณช่วยขยายหลอดเลือดและคลายความเครียดสะสม ช่วยแก้กล้ามเนื้อบริเวณขมับและลำคอผ่อนคลายก่อนนอนได้ดีเยี่ยมเลยล่ะ

3. คุมอุณหภูมิให้คงที่ 22-25 องศา

อากาศที่ร้อนหรือเย็นจัดเกินไปมักเป็นตัวกระตุ้น (Trigger) ให้ไมเกรนกำเริบค่ะ อุณหภูมิห้องที่เหมาะสมสำหรับผู้หญิงเราจะอยู่ที่ประมาณ 22-25 องศาเซลเซียส การรักษาความเย็นที่พอเหมาะจะช่วยให้ร่างกายลดอุณหภูมิแกนกลางลงได้เร็วขึ้น ส่งผลให้

หลับลึกและตื่นมาพร้อมความรู้สึกที่เฟรชกว่าเดิม

4. เลือกหมอนที่รับกับสรีระคอ

อาการปวดหัวหลังตื่นนอนหลายครั้งมาจาก กล้ามเนื้อคอตึง การเลือกหมอนที่มีความสูงพอเหมาะ ไม่นิ่มจนจมหรือแข็งจนเกร็ง จะช่วยให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมองทำได้ดีขึ้น ปัจจุบันมีหมอนเมมโมรี่โฟมที่ออกแบบมาเพื่อลดแรงกดทับ ซึ่งถือเป็นการลงทุนที่คุ้มค่ามากสำหรับคุณสาว ๆ ที่มีปัญหาเรื่องนี้

5. จัดระเบียบโต๊ะข้างเตียง

ความรกเก้งก้างความเครียดค่ะ การเห็นกองเอกสารหรือของวางระเกะระกะก่อนนอนจะกระตุ้นให้สมองทำงานหนักโดยไม่รู้ตัว ลองจัดโต๊ะข้างเตียงให้ว่าง มีเพียงโคมไฟอุ่น ๆ และน้ำเปล่าสักแก้ว การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สะอาดตาจะช่วยลดระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล ทำให้จิตใจสงบและลดโอกาสการเกิดไมเกรนจากความเครียดสะสมได้ค่ะ

6. เลี่ยงเครื่องใช้ไฟฟ้าใกล้ศีรษะ

คุณผู้หญิงหลายท่านชอบชาร์จมือถือไว้ใกล้หมอน แต่อุปกรณ์เหล่านี้มีการแผ่รังสีและคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าอ่อน ๆ รวมถึงความกังวลว่าจะมีใครทักมาหรือเปล่า สิ่งเหล่านี้รบกวนคลื่นสมองขณะหลับ ดังนั้น ลองวางมือถือให้ห่างจากเตียงอย่างน้อย 1-2 เมตร จะช่วยให้สมองผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่จริง ๆ นะคะ

7. เพิ่มพื้นที่สีเขียวด้วยต้นไม้ฟอกอากาศ

ลองหาต้นไม้ที่ช่วยผลิตออกซิเจนในตอนกลางวัน อย่างลิ้นมังกร หรือวานหางจรเข้ มาวางไว้ในมุมห้องดูนะคะ การมีออกซิเจนที่บริสุทธิ์เพียงพอในห้องนอน จะช่วยลดอาการตื่นหัวตอนตื่นนอน และทำให้ระบบประสาทตื่นตัวแบบเป็นธรรมชาติโดยไม่

ต้องพึ่งกาแฟในทันทีที่ลืมตา

8. เสียงสีขาว (White Noise) สบายความวุ่นวาย หากห้องนอนของคุณสาว ๆ อยู่ใกล้ถนนหรือมีเสียงรบกวนบ่อยครั้ง ลองเปิด White Noise หรือเสียงธรรมชาติเบา ๆ ดูค่ะ เสียงเหล่านี้จะช่วยกลบเสียงรบกวนที่กะทันหัน ซึ่งเป็นตัวการทำให้เรตกใจตื่นกลางดึกและนำไปสู่การปวดหัวไมเกรนในตอนเช้าได้ค่ะ

การใส่โรายละเยียดเล็กน้อยในห้องนอนคือ จุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนนะคะ เมื่อคุณผู้หญิงมีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพักผ่อน ร่างกายและสมองก็จะขอบคุณด้วยการมอบความสดชื่นและพลังงานที่เต็มเปี่ยมให้ในทุกเช้า ลองนำวิธีเหล่านี้ไปปรับใช้ดู แล้วจะพบว่าอาการไมเกรนไม่ได้จัดการยากอย่างที่คิดเลยล่ะ



Oryx Stainless

Oryx Stainless (Thailand) Co., Ltd.

N.o. 92/8-9 Moo 1, Tambol Homsin, Amphur Bangpakong, Chachoengsao, Thailand

14 April 2026

Subject: Invitation to the Annual-Ordinary Shareholders' Meeting No. 1/2026
To: The Shareholders of the Company

Notice is hereby given that the Annual-Ordinary Shareholders' Meeting No. 1/2026 of Oryx Stainless (Thailand) Co., Ltd. (the "Company") will be held on 30 April 2026 at 10:00 a.m. at the office of the Company No. 92/8-9 Moo 1, Tambol Homsin, Amphur Bangpakong, Chachoengsao Province. The following agendas shall be considered at the Meeting.

1. To consider and approve the Minutes of the Annual General Meeting of Shareholders No. 1/2025 held on April 30, 2025.
2. To review the Company's operating results and the Board of Directors' report for the year ended 31 December 2025
3. To consider and approve the Company's audited Financial Statements for the year ended 31 December 2025
4. To consider and approve the appointment of the Company's directors to replace those who retired by rotation
5. To consider and approve the appointment of the Company's auditor for year ending 31 December 2026 and to fix the remuneration.
6. To transact other business (if any).

Kindly attend the Meeting at the date, time and place mentioned above.

Yours sincerely,

(Signed)..... Director (Signed)..... Director
(Mr. Johan Van Loggenberg) (Mr. Sirichai Tempoomsuk)



VAT No. 01355660945
Phone: +66 38 571 860
info@oryx.com
www.oryx.com

Oryx Stainless (Thailand) Co., Ltd. "Head Office"
92/8-9 Moo 1, Tambol Homsin
Amphur Bangpakong
Chachoengsao, Thailand 24130

The general terms and conditions of Oryx Stainless (Thailand) Co., Ltd. (registered at Ministry of Commerce Thailand no. 0105050140) are applicable to all information exchanged with, all offers from and all contractual relationships with Oryx Stainless (Thailand) Co., Ltd. A copy of the general terms and conditions will be sent to you on request.

แกล้วกล้าและเด็ดขาด
ในการกระทำที่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น
จะดีตรงไหน
ชยสารภิกขุ



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

