

## เลิกดื่ม “กาแฟ” ทำให้ “ปวดหัว” จริงหรือ?



คนที่ติดกาแฟ ดื่มกาแฟทุกเช้าหรืออาจจะวันละหลายแก้ว แต่ก็น่าจะทราบกันดีว่าการดื่มกาแฟมากๆ อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เลยพยายามเลิกดื่ม แต่การเลิกดื่มกาแฟหลังจากที่ดื่มติดต่อกันมานาน อาจทำให้ร่างกายเกิดอาการผิดปกติได้

เลิกดื่มกาแฟ ส่งผลอย่างไรต่อร่างกายบ้าง?

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ให้ข้อมูลว่า กาแฟมีสารตัวหนึ่งที่ชื่อว่า คาเฟอีน (Caffeine) โดยคาเฟอีนมีฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาท ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า รู้สึกตื่นตัว แต่หากดื่มกาแฟเป็นประจำจนติดเป็นนิสัย อาจส่งผลให้ขาดกาแฟไม่ได้ และอาจมีอาการที่เกิดจากการขาดคาเฟอีนหากเลิกดื่มกาแฟอย่างฉับพลัน

ภาวะการขาดคาเฟอีนอย่างเฉียบพลัน มักเกิดในช่วง 12-24 ชั่วโมงหลังการบริโภคคาเฟอีนครั้งสุดท้าย อาการจะรุนแรงที่สุดในช่วง 20-48 ชั่วโมง และอาการนี้อาจคงอยู่ภายใน 7 วัน ซึ่งอาการที่พบบ่อยมากที่สุด คือ ปวดศีรษะ นอกจากนี้แล้ว อาจเกิดภาวะ อ่อนเพลีย ง่วงซึม หดหู่ ไม่มีสมาธิได้ แต่ถ้าหากร่างกายได้รับคาเฟอีนเข้าไปอาการจะดีขึ้นภายในครึ่งชั่วโมง

**-อาการเริ่มต้น ของคนที่ติด “คาเฟอีน”**

**วิธีลดกาแฟอย่างปลอดภัย**


- 1.ค่อยๆ ลดปริมาณการบริโภคลงภายในระยะเวลา 7-14 วัน เพื่อป้องกันอาการขาดคาเฟอีนที่อาจจะเกิดขึ้นได้
- 2.จำกัดปริมาณในการดื่มเช่น การลดขนาดของถ้วยกาแฟ และจำกัดจำนวนครั้งในการดื่มต่อวัน

3.เปลี่ยนไปใช้เครื่องดื่มชนิดอื่นซึ่งมีส่วนผสมของคาเฟอีนในปริมาณที่ต่ำกว่า เช่น ชา โกโก้ เครื่องดื่มเกลือแร่ เป็นต้น

**ดื่มกาแฟแล้วทำไมหายปวดหัว**

การดื่มกาแฟและความรู้สึกที่หายปวดหัวนั้นมีความเชื่อมโยงกันผ่านสารคาเฟอีนที่อยู่ในกาแฟ คาเฟอีน เป็นสารกระตุ้นที่มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยให้รู้สึกตื่นตัวและลดอาการเหนื่อยล้า

อาการปวดหัวบางประเภท เช่น ปวดหัวจากการขาดคาเฟอีนหรือปวดหัวจากความเครียด สามารถบรรเทาได้ด้วยการดื่มกาแฟ เพราะคาเฟอีนช่วยในการขยายหลอดเลือดที่อาจช่วยลดความดันภายในหัวและบรรเทาอาการปวดหัว



**TANN GROUP**  
development Co., Ltd.

บริษัท แคนน์ กรุ๊ป ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด  
สำนักงานใหญ่ เลขที่ 19 หมู่ 5 ตำบลเปรมคอม อำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 25230  
โทร. 084-732-6532 , 099-805-1945 เว็บไซต์ : www.tann-group.com  
เลขที่โทรสาร : 0-1255-58024-304


**ประกาศ**

เลขาธิการ แทนน์ กรุ๊ป ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด

ด้วยมติพิเศษของการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นของบริษัท แทนน์ กรุ๊ป ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด ครั้งที่ 1/2569 เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2569 ได้มีมติพิเศษให้เลิกกิจการบริษัทดังกล่าว ตั้งแต่วันที่ 29 มิถุนายน 2569 เป็นต้นไป

จึงประกาศให้บรรดาเจ้าหนี้ และลูกหนี้ของบริษัท ทราบว่าบริษัทได้เลิกกิจการแล้ว และขอให้เจ้าหนี้ได้นำหลักฐานการเป็นเจ้าหนี้มายื่นขอรับชำระหนี้ ต่อผู้ชำระบัญชี ณ สำนักงานเลขที่ 19 หมู่ 5 ตำบลเนินหมอม อำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ภายในกำหนด เวลา 7 วัน นับแต่วันที่ประกาศนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 29 มิถุนายน 2569

(ลงชื่อ)  ผู้ชำระบัญชี  
(นางอาทิตย์ยา ตันรัชชยา)

บริษัท แทนน์ กรุ๊ป ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด

**ประกาศ**

เลขาธิการ ซี.เอ็น. บิลเดอร์ จำกัด

ขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า ที่ประชุมผู้ถือหุ้นของ บริษัท ซี.เอ็น. บิลเดอร์ จำกัด ได้มีข้อตกลงให้เลิกบริษัทนี้ ตั้งแต่วันที่ 30 มิถุนายน 2569 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาลูกหนี้และเจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทนี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้ หรือยื่นเรื่องค้างทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานของผู้ชำระบัญชีเลขที่ 126/1 หมู่ที่ 9 ตำบลขุนคอง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ 50230

ภายในกำหนด 7 วัน นับตั้งแต่วันที่ประกาศนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 30 มิถุนายน 2569

ขอแสดงความนับถือ

 (นางสาววิจิตพร เตียงทอง)  
ผู้ชำระบัญชี

บริษัท ซิเอสไอ เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่ 30 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วยบริษัท ซิเอสไอ เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด จะจัดให้มีการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 9 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2569 เวลา 11.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 2 ชั้นที่ 3 ซอยประเสริฐมนูกิจ 25 แยก 2-1 ถนนประเสริฐมนูกิจ แขวงจรเขี้ยว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาแต่งตั้งกรรมการใหม่และอำนาจกรรมการ

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



*(Signature)*

( นายชรรุต วัฒนะสุว โทศ)  
กรรมการผู้ดำเนินงาน

บริษัท เอ็กซ์ไอออน (ประเทศไทย) จำกัด

วันที่ 30 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2569

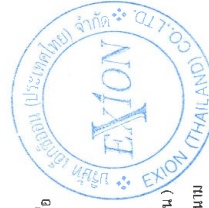
เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วยบริษัท เอ็กซ์ไอออน (ประเทศไทย) จำกัด จะจัดให้มีการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 9 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2569 เวลา 13.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 2, 4 ซอยประเสริฐมนูกิจ 25 แยก 2-1 ถนนประเสริฐมนูกิจ แขวงจรเขี้ยว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาแต่งตั้งกรรมการใหม่และอำนาจกรรมการ

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



*(Signature)*

( นายชนะชัย กิ่งเงิน)  
กรรมการผู้ดำเนินงาน

บริษัท แฮ็ส ออฟ โปรดักชั่นอลส์ จำกัด

วันที่ 30 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วยบริษัท แฮ็ส ออฟ โปรดักชั่นอลส์ จำกัด จะจัดให้มีการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น  
ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 9 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่  
101/1 ซอยพหลโยธิน 32 แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ  
ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาและอนุมัติการถอดถอนกรรมการและแต่งตั้งกรรมการใหม่

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น  
โดยพร้อมเพื่อกันด้วย จักขอบพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



( นางสาวสุนทร มณีรัตน์ )  
กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม

บริษัท พีดี โฟลเทค จำกัด

วันที่ 30 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วยบริษัท พีดี โฟลเทค จำกัด จะจัดให้มีการประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2569 ใน  
วันที่ 9 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2569 เวลา 14.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 52 ซอยติวานนท์ 35  
ตำบลท่าทราย อำเภอเมืองนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระ  
ดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาแต่งตั้งกรรมการใหม่และดำเนินการ

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น  
โดยพร้อมเพื่อกันด้วย จักขอบพระคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



( นายฉัฐพร ชูทอง )  
กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม

**การไม่ยากได้ ไม่ยากมี ไม่ยากเป็นเจ้าของต่อ  
สิ่งใดๆ สิ่งนั้นแหละจะทำให้เราเป็นสุขได้**



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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล ศักดาเดช

(นางสาวกมล ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร