

ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 6 ฉบับที่ 719 วันที่ 20 กันยายน 2568 เลขที่ใบอนุญาตจดทะเบียนการพิมพ์ สสช36/2563 ISSN 2730-4019

4 ข้อห้ามหลังมื้ออาหาร จำให้แม่นไม่ควรทำเด็ดขาด อันตรายถึงชีวิต

หลายคนอาจคิดว่า กินอิ่มแล้ว จะทำอะไรก็ได้ แต่ความจริงคือ หลังมื้ออาหารเป็นช่วงเวลาสำคัญที่ร่างกายกำลังย่อยและดูดซึมสารอาหาร ซึ่งถ้าเราทำพฤติกรรมบางอย่างในช่วงเวลานี้ อาจส่งผลเสียต่อระบบย่อยอาหาร และในบางกรณีรุนแรงถึงขั้น เสี่ยงถึงชีวิต ได้เลยทีเดียว

มาดูกันว่า 4 พฤติกรรมที่ไม่ควรทำหลังอาหารทันที มีอะไรบ้าง และเพราะอะไรถึงควรหลีกเลี่ยง

1. ห้ามอาบน้ำทันที

เหตุผล: เมื่อเรากินอาหารเสร็จ ร่างกายจะส่งเลือดไปยังระบบทางเดินอาหารเพื่อช่วยย่อย แต่หากอาบน้ำทันที เลือดจะหันไปเลี้ยงผิวหนังแทน ซึ่งเป็นผลมาจากการขยายหลอดเลือดที่เกิดขึ้นระหว่างอาบร้อนหรือเย็น

ผลเสีย: - ระบบย่อยอาหารจะทำงานได้ช้าลง

- เสี่ยง จุก แน่นท้อง ท้องอืด
- ในบางกรณี (เช่นคนที่มีโรคหัวใจ) อาจเกิด อาการวิงเวียน หน้ามืด หรือหมดสติ เพราะระบบไหลเวียนเลือดรวนได้

แนะนำ: รออย่างน้อย 30 นาที – 1 ชั่วโมง หลังมื้ออาหาร ก่อนอาบน้ำ

2. ห้ามนอนทันที

เหตุผล: นอนราบหลังจากกินอาหารจะทำให้กรดในกระเพาะไหลย้อนกลับขึ้นไปในหลอดอาหารได้ง่าย เสี่ยงต่อภาวะ กรดไหลย้อน ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่คนยุคใหม่เป็นกันมากขึ้นเรื่อยๆ

ผลเสีย: - จุกแน่น อืดอืดกลางอก

- แสบคอ กลืนลำบาก หรือมีเสมหะเรื้อรัง
- เสี่ยงหายใจไม่ออกขณะหลับ หากกรดไหลย้อนถึงกล่องเสียง

แนะนำ: หากง่วงจริงๆ ควรนั่งพักพิงหลัง หรือเอนตัวเล็กน้อยเท่านั้น และรอน้อย **1 – 2 ชั่วโมง** ก่อนนอนจริง

3. ห้ามออกกำลังกายหนักทันที

เหตุผล: หลังอาหาร เลือดจะถูกส่งไปที่ระบบย่อยอาหารเป็นหลัก ถ้าเรารีบไปออกกำลังกายทันที เลือดจะถูกเบี่ยงไปเลี้ยงกล้ามเนื้อแทน ทำให้ระบบย่อยทำงานไม่เต็มที่

ผลเสีย:

- จุกแน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน
- ปวดเกร็งกล้ามเนื้อช่องท้อง
- หากออกแรงหนักมาก อาจถึงขั้น หน้ามืด หมดสติ หรือหัวใจเต้นผิดปกติ

แนะนำ: รอให้ย่อยอาหารเบื้องต้นก่อนอย่างน้อย **45 นาที – 1 ชั่วโมง** แล้วจึงออกกำลังกายเบา ๆ เช่น เดินเล่น หรือโยคะ

4. ห้ามจิบชาเข้มข้นทันทีหลังอาหาร

เหตุผล: ชา โดยเฉพาะชาเข้มข้น เช่น ชาดำ ชาเขียวแบบไม่เจือจาง มีสารสำคัญชื่อว่า **แทนนิน (TANNIN)** ซึ่งมีคุณสมบัติจับกับแร่ธาตุในอาหาร เช่น **ธาตุเหล็ก แคลเซียม และสังกะสี** แล้วทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารเหล่านี้ได้น้อยลง

ผลเสีย:

- เสี่ยงภาวะ **ขาดธาตุเหล็ก** โดยเฉพาะใน [ผู้หญิง](#) หรือผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโลหิตจาง
- หากดื่มต่อเนื่องทุกมื้อ อาจทำให้ขาดแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย
- รบกวนการย่อยอาหาร ทำให้แน่นท้องหรือท้องอืดในบางราย

แนะนำ: หากชอบดื่มชา ควรรอน้อย **30–60 นาที** หลังอาหาร หรือเลือกชาอ่อนๆ ที่ไม่เข้มข้นเกินไป และหลีกเลี่ยงการดื่มชาพร้อมอาหารเป็นประจำ

**บริษัท แอมบาสเดอร์ เอ็ดดูเคชั่น กรุ๊ป จำกัด**

229/20-28 หมู่ที่ 2 ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี จังหวัดเชียงใหม่ 50140

ประกาศ**เรื่อง การจ่ายเงินปันผลระหว่างกาล**

ด้วยที่ประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 6 ประจำปี 2568 เมื่อวันเสาร์ที่ 20 กันยายน 2568 ได้มีมติเป็นเอกฉันท์อนุมัติการจ่ายเงินปันผลระหว่างกาลจากผลการดำเนินงานของกลุ่มโรงเรียนจำนวน 2 แห่งภายใต้การกำกับดูแลของบริษัทฯ ดังนี้

1. โรงเรียนนานาชาติ ยูนิค คอนคอร์ด ผลการดำเนินงานช่วง วันที่ 1 กรกฎาคม 2567 ถึง 30 มิถุนายน 2568
2. โรงเรียนยุวทูตศึกษาพัฒนาราชพฤกษ์ ผลการดำเนินงานช่วง วันที่ 1 กรกฎาคม 2567 ถึง 30 มิถุนายน 2568

ให้แก่ผู้ถือหุ้นตามรายชื่อที่ปรากฏในวันปิดสมุดพักการโอนหุ้นเพื่อกำหนดสิทธิในการรับเงินปันผลระหว่างกาลของบริษัท ณ วันที่ 20 กันยายน 2568 จำนวน 570,633 หุ้น ในอัตราหุ้นละ 70.098 บาท เป็นจำนวนเงินรวมทั้งสิ้น 40,000,000 บาท และกำหนดจ่ายเงินปันผลให้แล้วเสร็จภายในวันที่ 30 กันยายน 2568 หรือภายใน 30 วันหลังมีมติ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ประกาศ ณ วันที่ 20 กันยายน 2568

ในนาม บริษัท แอมบาสเดอร์ เอ็ดดูเคชั่น กรุ๊ป จำกัด

ขอแสดงความนับถือ

-นางอัมพร กมลโกมุท และ นายพงษ์พัฒน์ ดันติวินชัย-

(กรรมการผู้มีอำนาจลงนาม)



+66 52-135061
+66 81-9506659



229/20-28 Moo 2 Tambol Nong-Pheung
Amphur Sarapee Chiang Mai 50140



www.aegcm.com
info@aegcm.com

บริษัท บิวท์อิน เซเลเบรท จำกัด
หนังสือนัดประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

วันที่ 20 กันยายน 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท บิวท์อิน เซเลเบรท จำกัด

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 01/2568 ใน
วันที่ 30 กันยายน 2568 เวลา 10.00 น. ณ เลขที่ 999/45 หมู่ที่ 5 ตำบลบางเสาธง อำเภอบางเสาธง
จังหวัดสมุทรปราการ เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาการอนุมัติจ่ายเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย
ของบริษัท

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงขอเชิญท่านไปร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวโดยพร้อมเพรียงกันด้วย
จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

 **BUILT in**
Built in celebrate co.,ltd.

(นายณัฐนัน ปัญญาวัดนพงศ์)

กรรมการผู้จัดการ



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน รส๑๗/๒๕๖๘

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด โดย นายวัชรินทร์ วิศิษฐ์โรตม เลขประจำตัวประชาชน ๓-๑๐๑๒-๐๒๓๔๕-๐๘-๔ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๕๐ ปี อาชีพ นักธุรกิจ ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน - แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ ประกาศธุรกิจ มีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางด้านธุรกิจ ด้านบัญชี ภาษี ด้านกฎหมายและข่าวสารของบริษัทและบุคคลทั่วไป รับประกาศเชิญประชุมผู้ถือหุ้น เพิ่มทุน ลดทุน ย้ายที่ตั้ง เปลี่ยนแปลงกรรมการ ประกาศจ่ายเงินปันผล เลิกบริษัท ชำระบัญชี ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๑๓๕ รวมทั้งประกาศต่างๆ และโฆษณา

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย
ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น
ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายไม่แน่นอน
ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด
ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๒๙/๑๗๖ ชั้น - หมู่ที่ ๔ ซอย - ถนน สุขสวัสดิ์
แขวง / ตำบล บางพึ่ง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ
ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด
ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๒๙/๑๗๖ ชั้น - หมู่ที่ ๔ ซอย - ถนน สุขสวัสดิ์
แขวง / ตำบล บางพึ่ง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ
ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด
ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๒๙/๑๗๖ ชั้น - หมู่ที่ ๔ ซอย - ถนน สุขสวัสดิ์
แขวง / ตำบล บางพึ่ง เขต / อำเภอ พระประแดง จังหวัด สมุทรปราการ

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้



นายวัชรินทร์ วิศิษฐ์โรตม เป็นผู้พิมพ์
นายวัชรินทร์ วิศิษฐ์โรตม เป็นผู้โฆษณา
นายวัชรินทร์ วิศิษฐ์โรตม เป็นบรรณาธิการ
บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๒๐ เดือน สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๖๘

(ลงชื่อ)

(นางสาวนุภา ชูชาติ)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด สมุทรปราการ

กรมศิลปากร