

กีฬาช่วยเพิ่มความสูงได้

เดี๋ยวนี้น่าจะหมดยุคสมัยของการเป็นหนุ่มสาวตัวเล็กและเตี้ยกันแล้ว เนื่องจากระยะหลังมานี้ทางรัฐบาลได้ส่งเสริมให้เด็กไทยได้รับประทานนมและอาหารที่ดีมีประโยชน์อย่างต่อเนื่อง เพื่อร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์และมีส่วนสูงที่ได้มาตรฐานซึ่งในเรื่องความสูงนี้สำหรับผู้ชายจะหยุดสูงที่อายุประมาณ 18-20 ปี ส่วนผู้หญิงจะอยู่ที่ 16-18 ปี ดังนั้นในช่วงที่ยังสูงได้จึงควรบำรุงร่างกายและเล่นกีฬาเพื่อเพิ่มความสูงให้มากขึ้น ส่วนเรื่องกีฬาจะมีกีฬาอะไรที่ช่วยเพิ่มความสูงได้นั้นมาดูกัน 1. วิ่งจ็อกกิ้ง การวิ่งจ็อกกิ้งเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ยาก ซึ่งในขณะที่วิ่งหัวใจจะเต้นเร็วร่างกายจะสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทุกส่วนทั่วร่างกาย ระบบการหายใจก็จะทำงานได้ดีขึ้นเป็น 2-3 เท่ากระบวนการทำงานที่ต่อเนื่องเหล่านี้จึงไปสนับสนุนการหลั่งโกรทฮอร์โมนหรือฮอร์โมนการเจริญเติบโตในเด็ก ส่งผลให้มีการยืดตัวเพิ่มความสูงได้อย่างดี สำหรับเวลาที่เหมาะสมในการวิ่งก็คือช่วงเช้าและช่วงเย็น 2. โยนบาร์ แหล่งที่มา <https://ความรู้รอบตัว.com/>

สาเหตุที่ทำให้คุณรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลา มีอยู่ 9 สาเหตุดังนี้ แหล่งที่มา

1. ทานอาหารไม่ครบมื้อ

การอดอาหารหรือการทานอาหารไม่ครบมื้ออาจทำให้คุณได้รับแคลอรีเพื่อใช้เป็นพลังงานไม่เพียงพอ นอกจากนี้การเว้นช่วงระหว่างมื้ออาหารนานเกินไปสามารถทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง ทำให้คุณไม่มีเรี่ยวแรงได้นั่นเอง ดังนั้นพยายามทานอาหารให้ครบทุกมื้อ หากเริ่มรู้สึกเหนื่อยระหว่างวัน ก็อาจทานของว่างที่ดีต่อสุขภาพ เช่น กล้วย เนยถั่ว แครกเกอร์ธัญพืชเต็มเมล็ด โปรตีนบาร์ ผลไม้แห้ง และถั่ว

2. ภาวะขาดวิตามิน

การรู้สึกเหนื่อยตลอดเวลาสามารถเป็นสัญญาณของภาวะขาดวิตามินบางชนิด เช่น วิตามินดี วิตามินบี 12 เหล็ก แมกนีเซียม หรือโพแทสเซียม ซึ่งการตรวจเลือดเป็นประจำสามารถช่วยหาได้ว่าร่างกายขาดสารอาหารชนิดใดค่ะ แพทย์อาจแนะนำให้ทานอาหารเสริม หรือทานอาหารบางชนิดเพิ่มขึ้น เช่น เนื้อวัว หอยกาบ และถั่ว อาจช่วยแก้ปัญหาภาวะขาดแคลนวิตามิน บี 12

3. นอนไม่เพียงพอ

ถ้าคุณเป็นคนที่ไม่นอนเป็นประจำ ก็ไม่ต้องแปลกใจว่าทำไมคุณถึงรู้สึกอ่อนเพลีย เพราะการนอนดีสามารถส่งผลต่อระดับพลังงานในร่างกาย อย่างไรก็ดี ผู้ใหญ่มักจำเป็นต้องนอนให้ได้ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน ถ้าอยากหลับให้สบายขึ้น และตื่นมาพร้อมกับความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ก็ให้ดูเข้านอนเร็ว นอนในห้องที่มืดและเงียบ และอากาศเย็นสบาย รวมถึงหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่จะไปกระตุ้นร่างกายก่อนนอน เช่น ออกกำลังกายและดูโทรทัศน์ หากคุณใช้ชีวิตเหล่านี้แล้วแต่ก็ยังนอนไม่หลับ การไปพบแพทย์ก็ช่วยแก้ปัญหาได้ค่ะ ซึ่งคุณอาจจำเป็นต้องทานยานอนหลับที่แพทย์เป็นผู้สั่งจ่าย

4. น้ำหนักเกินมาตรฐาน

การมีน้ำหนักเกินมาตรฐานสามารถทำให้คุณอ่อนเพลีย เพราะยังมีน้ำหนักตัวมากเกินไป ร่างกายก็จะทำงานหนักมากขึ้นเท่านั้นเมื่อทำกิจกรรมต่างๆ เช่น เดินบันไดหรือทำความสะอาด อย่างไรก็ตามหากวางแผนว่าจะลดน้ำหนัก ก็ให้เริ่มจากการทำกิจกรรมเบา ๆ เช่น การเดินหรือการว่ายน้ำ และค่อย ๆ เพิ่มความหนักเมื่อร่างกายรับไหว นอกจากนี้ให้เลือกทานเป็นผลไม้ ผักสด และธัญพืชเต็มเมล็ดให้มากขึ้น และจำกัดการทานน้ำตาล ไขมัน และอาหารที่มีไขมันสูง

5. ใช้ชีวิตแบบเนือยนิ่ง

การใช้ชีวิตแบบเนือยนิ่งสามารถทำให้คุณรู้สึกอ่อนเพลียและง่วงนอนได้ค่ะ ซึ่งมีงานวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมทดลองที่เป็นผู้หญิงและใช้ชีวิตแบบเนือยนิ่งน้อยกว่าผู้เข้าร่วมทดลองกลุ่มอื่น มีอาการอ่อนเพลีย น้อยลงอย่างมีนัยสำคัญ ผลวิจัยจึงช่วยสนับสนุนได้ว่า การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายจะช่วยให้คุณมีพลังงานมากขึ้นและกระฉับกระเฉง

6. ความเครียด

ความเครียดสามารถทำให้คุณปวดศีรษะ กล้ามเนื้อตึง กระเพาะอาหารมีปัญหา และอ่อนเพลีย เมื่อคุณเครียด ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลและอะดรีนาลีนออกมามากขึ้น ซึ่งทำให้ร่างกายสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียดได้ แต่หากความเครียดเกิดขึ้นเรื้อรัง ก็จะส่งผลกระทบต่อร่างกาย ทำให้คุณรู้สึกหมดแรงได้ในที่สุด ดังนั้นอย่าลืมหาวิธีคลายเครียดให้ตัวเอง

แหล่งที่มา <https://ความรู้รอบตัว.com/>

ห้างหุ้นส่วนจำกัด กระดานชนวน

วันที่ 6 ตุลาคม 2563

ประกาศแปรสภาพห้างหุ้นส่วนเป็นบริษัทจำกัด

ด้วยผู้เป็นหุ้นส่วนทุกคนในห้างหุ้นส่วนจำกัด กระดานชนวน ได้ตกลงยินยอม ให้แปรสภาพห้างหุ้นส่วนจำกัด กระดานชนวน ซึ่งตั้งอยู่ที่เลขที่ 191/2 หมู่ที่ 5 ตำบลแปลงยาว อำเภอแปลงยาว จังหวัดเชิงตะกอน เป็นบริษัทจำกัด ตามบันทึกข้อตกลงยินยอม เมื่อวันที่ 5 ตุลาคม 2563

ห้าง จึงขอประกาศให้ทราบทั่วกันว่า หากท่านประสงค์จะคัดค้านการแปรสภาพห้างหุ้นส่วนเป็นบริษัทจำกัดดังกล่าวข้างต้น ขอให้ส่งคัดค้านไปยังห้าง ภายในกำหนด 30 วัน นับตั้งแต่วันประกาศนี้

ขอแสดงความนับถือ

นางเยาวลักษณ์ พรพิบูลย์

หุ้นส่วนผู้จัดการ