

ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 2 ฉบับที่ 132

วันที่ 9 สิงหาคม 2564

เลขที่ใบอนุญาตจดทะเบียน สสช36/2563 ISSN 2730-4019

กินปลาลดความเสี่ยงหัวใจ

การชะลอวัยใส่ใจสุขภาพ ถือเป็น การเพิ่มคุณภาพชีวิตของบุคคลได้เป็นอย่างดี นอกจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ยังช่วยให้มีสุขภาพดีได้อีกด้วย อาทิเช่น การรับประทานเนื้อปลาที่มีกรดไขมัน omega-3 ซึ่งเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูงกลุ่มหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

โดยผลงานวิจัยที่เผยแพร่ใน American Journal of Clinical Nutrition พบว่า หากรับประทานเนื้อปลาที่มีกรดไขมัน omega-3 อย่างน้อย 2 มื้อต่อสัปดาห์ จะช่วยลดความเสี่ยงหัวใจเนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้นได้ถึง 42% เพราะช่วยให้เลือดไหลไปหล่อเลี้ยงหัวใจสะดวกขึ้น

กรดไขมัน omega-3 นั้นประกอบด้วย eicosapentaenoic acid (EPA) และ docosahexaenoic acid (DHA) มีประโยชน์ในการป้องกัน หรือลดความรุนแรงของโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคข้ออักเสบ ปวดศีรษะ ไมเกรน และพบมากในปลาทะเล เช่น ปลาทูน่า ปลาอินทรี ปลาแซลมอน ปลาแมคคาเรล และปลาเทราท์

แต่การได้รับกรดไขมัน omega-3 มากเกินไปอาจมีผลเสียอื่นต่อร่างกาย ดังนั้น เพื่อให้เกิดความสมดุล ปริมาณการรับประทานที่แนะนำ คือ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

แหล่งที่มา <https://www.lib.ru.ac.th/miscell12/?p=1829>

แข็งแรงได้... เริ่มต้นง่ายๆ จาก 1 ก้าวเดิน

บางครั้งการเดินออกกำลังกายก็ไม่ใช่สักแต่ว่าเดินๆ เพราะหนึ่งก้าวของคุณมีความหมายมาก เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะก้าวออกไปแบบไหนให้ร่างกายแข็งแรง แต่เรามีเคล็ดลับมาบอก

1. เริ่มจากหารองเท้าที่ใส่สบาย เดินนานๆ แล้วไม่เจ็บ เวลาซื้อก็อาจจะซื้อรองเท้าสำหรับวิ่ง แล้วหาสถานที่กว้างๆ อย่างสวนสาธารณะ หรือพื้นที่ในหมู่บ้าน
2. เดินได้เลย ทุกๆ 30 วินาทีให้เพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ จนถึงระดับความเร็วที่คุณคิดว่าพอสำหรับการเดินเร็ว
3. เมื่อคุณเดินเร็วจนถึงจุดสูงสุด คอยรักษาระดับนี้ไปเรื่อยประมาณ 30 นาที แต่ต้องมั่นใจว่าเดินไม่ใช่การวิ่งจนเหนื่อย หอบ แต่ในครั้งแรกๆ คุณอาจใช้เวลาประมาณ 10 นาทีก็ได้ แล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาให้นานขึ้นทุกๆ สัปดาห์ และจะสังเกตได้ว่าร่างกายคุณจะแข็งแรงมากขึ้น
4. นึกไว้อยู่เสมอว่าคุณเดินอย่างไร ต้องรู้ว่าตัวเองเดินอย่างถูกต้องหรือยัง เพราะถ้าไม่คุณจะเจ็บข้อเท้าได้และปวดเมื่อยได้ วิธีเดินให้ถูกต้องคือ ให้ส้นเท้าแตะพื้นก่อนแล้วค่อยๆ วางฝ่าเท้า และนิ้วเท้าหลังสุด เดินต่อไปด้วยฝ่าเท้าทั้งหมด

แหล่งที่มา <https://www.lib.ru.ac.th/miscell2/?p=831>

บริษัท โกลเซล อิเล็กทรอนิกส์ (ประเทศไทย) จำกัด

อาคารสีลมคอมเพล็กซ์ ชั้น 22 ยูนิต 5

ถนนสีลม แขวงสีลม เขตบางรัก

กรุงเทพมหานคร

9 สิงหาคม 2564

เรื่อง ขอเชิญประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 3/2564

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมใหญ่สามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 3/2564 ในวันที่ 24 สิงหาคม 2564 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 191 อาคารสีลมคอมเพล็กซ์ ชั้น 22 ยูนิต 5 ถนนสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณา เรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

1. พิจารณาเรื่องแก้ไขเพิ่มเติมรายชื่อผู้ถือหุ้น
2. พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงขอเชิญท่านไปร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย

ขอแสดงความนับถือ



西田 徹

(นายโทรุ นิชิตะ)

Mr. Toru Nishida

กรรมการ

9 สิงหาคม 2564

เรื่อง เชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 4/2564
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท วัชรินทร์ เทคโนโลยี จำกัด

ด้วยเห็นสมควรที่จะจัดให้มีการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 4/2563 ในวันที่ 30 สิงหาคม 2564 เวลา 9.00 น. สำนักงานเลขที่ 254 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

จึงเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมเพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุมดังต่อไปนี้

1. พิจารณาออกคณนางสาว สุประวีณ์ ธนกิจเจริญพัฒน์ ออกจากตำแหน่งกรรมการ
2. พิจารณาแต่งตั้งนายศรัณย์ สุคันติวรคุณ เป็นกรรมการแทนที่กรรมการเดิม
3. พิจารณาแก้ไขข้อ 5
4. พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนเชิญเพื่อให้โปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(นายกริต ธนกิจเจริญพัฒน์)

ประธานกรรมการ

วันที่ 9 สิงหาคม 2564

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2564

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท โปสโหม ไฮเทคส์ จำกัด

เนื่องด้วยกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2564 ในวันที่ 23 สิงหาคม 2564 เวลา 10.00 น. ณ บริษัท โปสโหม ไฮเทคส์ จำกัด สำนักงานแห่งใหญ่ เลขที่ 60/94 หมู่ที่ 19 ถนนพหลโยธิน ตำบลคลองหนึ่ง อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระ ดังต่อไปนี้

- | | |
|-----------|--|
| วาระที่ 1 | พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2563 |
| วาระที่ 2 | ซื้อที่ดินพร้อมสิ่งปลูกสร้างจากบริษัท สุธากัญจน์ จำกัด (มหาชน) |
| วาระที่ 3 | กู้ยืมเงินจาก บริษัท โปสโหม แอพลิเคชั่น จำกัด |
| วาระที่ 4 | พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี) |

จึงขอเชิญท่านไปร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวโดยพร้อมเพรียงกันด้วย อนึ่ง หากท่านไม่สะดวกมาเข้าร่วมประชุม กรุณามอบฉันทะให้บุคคลหนึ่งบุคคลใดเข้าประชุมแทนด้วย จักขอขอบคุณยิ่ง

-นายอภิวัฒน์ ทรัพย์ประดิษฐ์-
กรรมการ

วันที่ 9 สิงหาคม 2564

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2564

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท โปลิโหมแมกแพคเจอร์ริง จำกัด

เนื่องด้วยกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2564 ในวันที่ 20 สิงหาคม 2564 เวลา 11.00 น. ณ บริษัท โปลิโหมแมกแพคเจอร์ริง จำกัด เลขที่ 1072-74 ถนนเจริญกรุง แขวงบางรัก เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระ ดังต่อไปนี้

- | | |
|-----------|---|
| วาระที่ 1 | พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2563 |
| วาระที่ 2 | ให้ บริษัท โปลิโหมแมกแพคเจอร์ริง จำกัด กู้ยืมเงิน |
| วาระที่ 3 | พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี) |

จึงขอเชิญท่านไปร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวโดยพร้อมเพรียงกันด้วย อนึ่ง หากท่านไม่สะดวกมาเข้าร่วมประชุม กรุณามอบฉันทะให้บุคคลหนึ่งบุคคลใดเข้าประชุมแทนด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

-นายอภิวัฒน์ พิวิธประสิทธิ์
กรรมการ



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนธุรกิจ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน คสช.๓๖/๒๕๖๓

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด โดย นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์วโรดม
เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๑๒ ๐๒๓๔๕ ๐๘ ๔ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๔๔ 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 รับประกาศเชิญประชุมผู้ถือหุ้น เพิ่มทุน ลดทุน ย้ายที่ตั้ง กรรมการเข้า ออก
เลิกบริษัท ชำระบัญชี อำนาจกรรมการตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๑๗๕

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นเล่ม

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายไม่แน่นอน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์วโรดม เป็นผู้พิมพ์

นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์วโรดม เป็นผู้โฆษณา

นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์วโรดม เป็นบรรณาธิการ

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พุทธศักราช ๒๕๖๓

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร