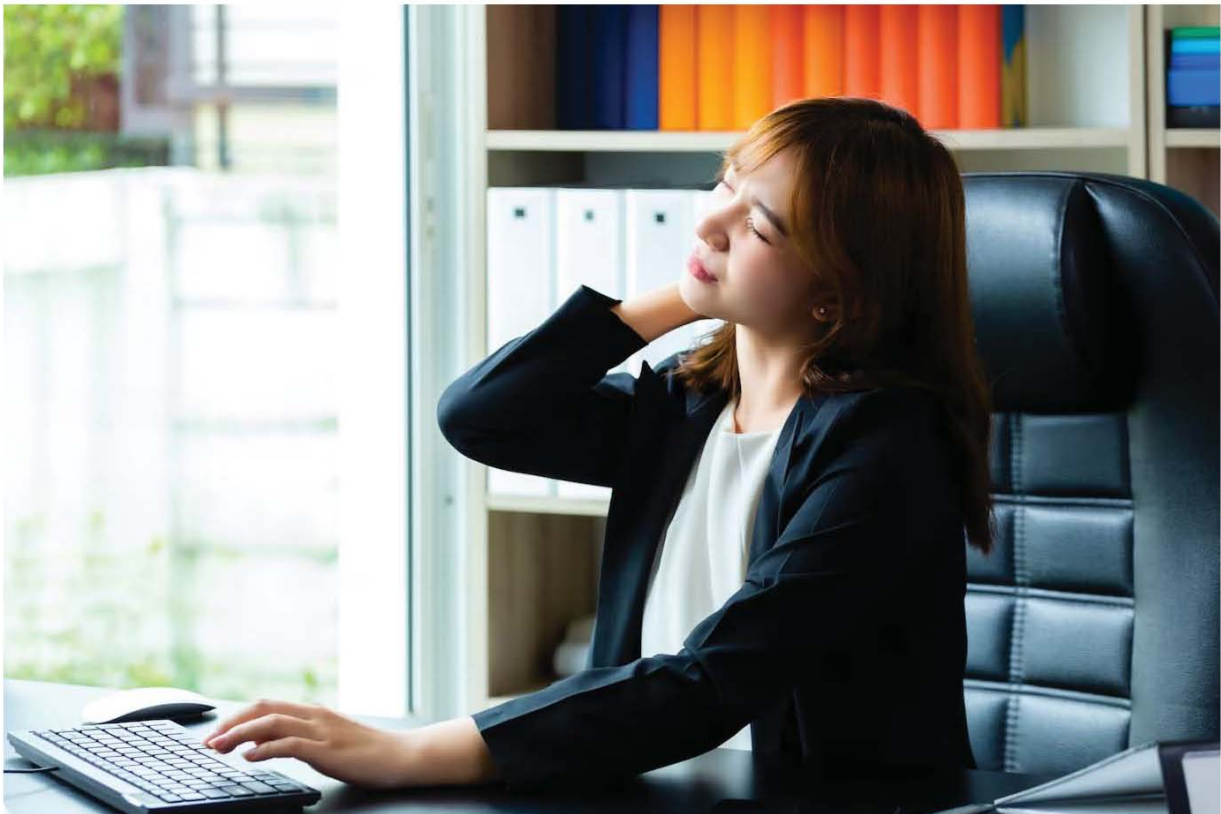


ออฟฟิศซินโดรม โรคของคน Gen ใหม่ ดูแลอย่างไรไม่ให้เรื้อรัง



ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) โรคยอดฮิตของพนักงานออฟฟิศยุคใหม่ ที่มักมีพฤติกรรมนั่งติดเก้าอี้และโต๊ะทำงานนานหลายชั่วโมง โดยไม่ได้ลุกเคลื่อนไหว หรือมีช่วงพักเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างวัน ทำให้เกิดกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อได้

สาเหตุของโรคออฟฟิศซินโดรม

1. นั่งทำงานด้วยท่าทางไม่เหมาะสมเป็นเวลานาน เช่น นั่งห่อไหล่ขณะพิมพ์คีย์บอร์ด
2. นั่งก้มหรือจ้องจอคอมพิวเตอร์, ใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน
3. ยืนหรือนั่งหลังค่อม คอขึ้น ไหล่หุ้ม หรือนั่งไขว่ห้าง

เป็นประจำ

4. สะพายกระเป๋า หรือยกของหนักเป็นเวลานาน ตัวอย่างอาการของออฟฟิศซินโดรม

1. ปวด ตึง หรือเมื่อยล้ากล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น บริเวณต้นคอ ป่า ไหล่ หลัง สะบัก
2. อาจมีอาการปวดร้าวไปบริเวณใกล้เคียงร่วมด้วย
3. ปวดร้าวขึ้นศีรษะ ตาพร่ามัว หูอื้อ
4. อาการที่เกิดจากเส้นประสาทถูกกดทับ เช่น มือชา นิ้วชา แขนชา

เคล็ดลับการดูแล

1. ปรับสภาพแวดล้อม ปรับระดับจอคอมพิวเตอร์ เลือกใช้โต๊ะและเก้าอี้ทำงานให้เหมาะสมกับสรีระร่างกาย

2. ไม่ควรนั่งทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ควรพักอย่างน้อยทุก 30-60 นาที บริหารร่างกายเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อยืดเกร็ง

3. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

4. หากอาการเป็นเรื้อรัง หรือมีอาการปวดเพิ่มมากขึ้น แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู เพื่อเข้ารับการตรวจประเมิน รักษา หรือทำกายภาพบำบัด รวมทั้งให้คำแนะนำเรื่องการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง



Oryx Stainless (Thailand) Co., Ltd. "Head Office"

No. 92/8-9 Moo 1, Tambol Homsin,
Amphur Bangpakong,
Chachoengsao, Thailand. 24130

Phone +66 38 571 960
Fax +66 38 571 961
www.oryx.com

Oryx Stainless (Thailand) Co., Ltd.

No. 92/8-9 Moo 1, Tambol Homsin, Amphur Bangpakong, Chachoengsao, Thailand

14 July 2023

Subject: Invitation to the Extra-Ordinary Shareholders' Meeting No. 2/2023
To: The Shareholders of the Company

Notice is hereby given that the Extra-Ordinary Shareholders' Meeting No.2/2023 of Oryx Stainless (Thailand) Co., Ltd. (the "Company") will be held on 31 July 2023 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 approve the Minutes of the Extra-Ordinary Shareholders' Meeting No. 1/2023
2. To consider and approve to pay interim dividend from Retained Earnings.
3. 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)

The general terms and conditions of Oryx Stainless (Thailand) Co., Ltd. (registered at Ministry of Commerce Thailand nr. 0115556007445) 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.

คนวัยรุนทำลึงฉริณด้วยพลัง ทำลึงทะยานทายนะยานใจ เหมือนน้ำตกแรง เมื่อไป
สมหวัง มักจะทำอะไรแรง จึงมักพลาดได้ง่าย และเมื่อพลาดลงไปในช่วงอะไรทีแรงๆแล้ว ก็
อันตรายมาก เหมือนอย่างไปเล่นสนุกกันทีน้ำตก อาจเผลอพลาดตกลงไปกับน้ำตกทีเอนลง
ไปจากหน้าพาสุงชั้น





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 ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

