

## วิ่งอย่างไร...ให้เหมาะกับตัวเรา



“การวิ่ง” เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างต่อเนือง เนื่องจากการออกกำลังกายที่ง่าย ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ เพิ่มเติมและยังเป็นกีฬาที่คนส่วนมากเลือกที่จะเป็นกีฬาเริ่มต้นสำหรับการออกกำลังกาย สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย เพียงแค่เราปรับให้เหมาะสมกับตัวเรา เพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

หลักการวิ่งออกกำลังกายง่าย ๆ

1. วิ่งท่าที่ถูกต้อง
2. ไม่ควรวิ่งลงปลายเท้า
3. องค์ประกอบของช่วงก้าว เช่น ระยะ ความยาว การยกหัวเข่า ยิ้งวิ่งเร็ว ช่วงก้าวเท้าจะยาวขึ้น
4. วิ่งให้ยาวจนกล้ามเนื้อปวดเมื่อย และวิ่งช้า ๆ เพื่อการวิ่งได้ระยะที่ไกลขึ้น
5. วิ่งเร็วอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
6. เวลาวิ่งให้หายใจโดยใช้กระบังลม
7. พื้นถนนหรือลู่วิ่งต้องราบเรียบ

วันที่ 20 กรกฎาคม 2566

เรื่อง แจ้งการลดทุนของบริษัท ที.เค.1991 จำกัด  
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัทและเจ้าหน้าที่

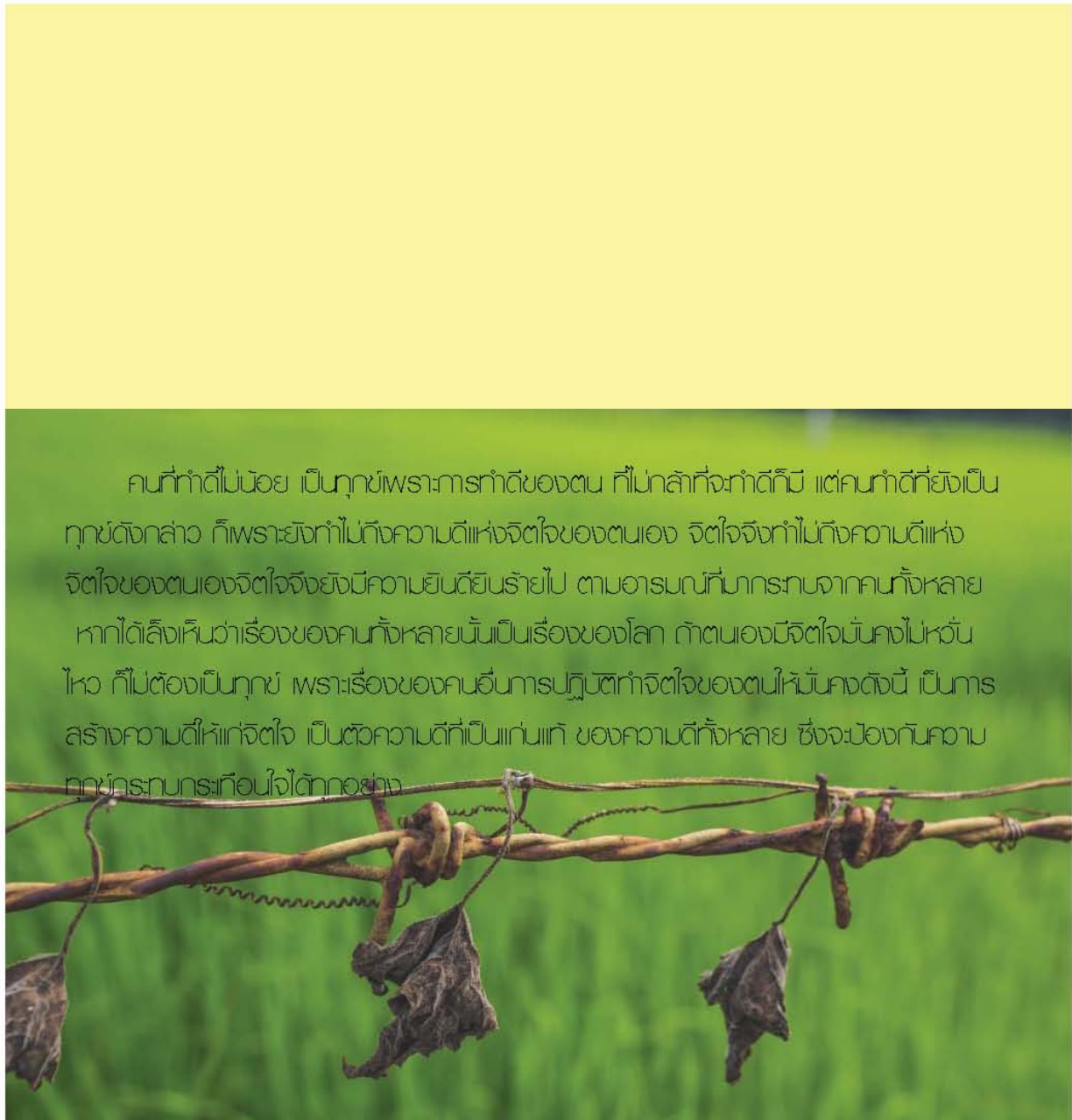
บริษัท ที.เค.1991 จำกัด ขอเรียนให้ทราบว่าที่ประชุมสามัญผู้ถือหุ้น บริษัท ที.เค.1991 จำกัด ครั้งที่ 1/2566 เมื่อวันที่ 28 มิถุนายน 2566 ได้มีมติพิเศษอนุมัติให้ลดทุนจดทะเบียนของบริษัท ที.เค.1991 จำกัด จำนวน 3,500,000 บาท จากทุนจดทะเบียนเดิม 5,000,000 เป็น 1,500,000 บาท โดยการลดจำนวนหุ้นหุ้นสามัญ 35,000 หุ้น มูลค่าหุ้นละ 100 บาท

หากไม่มีเจ้าหนี้คัดค้านภายใน 30 วัน นับจากประกาศหนังสือพิมพ์ฉบับเป็นต้นไป บริษัทฯ จะจดทะเบียนลดทุน พร้อมทั้งแก้ไขเพิ่มเติมหนังสือบริคณห์สนธิเพื่อให้สอดคล้องกับการลดทุนจดทะเบียน ตามรายละเอียดข้างต้นได้ต่อไป โดยคาดว่า การจดทะเบียนลดทุนจะแล้วเสร็จภายในเดือน สิงหาคม 2566

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวฐิติภา ถือแก้ว)  
กรรมการผู้จัดการ



คนที่ทำดีไม่บ่อย เป็นทุกข์เพราะการทำความดีของตน ที่ไม่กล้าที่จะทำดีก็มี แต่คนทำดีที่ยังเป็น  
ทุกข์ดังกล่าว ก็เพราะยังทำไม่ถึงความดีแห่งจิตใจของตนเอง จิตใจจึงทำไม่ถึงความดีแห่ง  
จิตใจของตนเองจิตใจจึงยังมีความยินดียินร้ายไป ตามอารมณ์ที่นากรรณจากคนทั้งหลาย  
หากได้สังเกตเห็นว่าเรื่องของคนทั้งหลายนั้นเป็นเรื่องของโลก ถ้าตนเองมีจิตใจมั่นคงไม่หวั่น  
ไหว ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ เพราะเรื่องของคนอื่นการรับรู้ตัวทำความดีของตนเองให้มั่นคงดังนี้ เป็นการ  
สร้างความดีให้แก่จิตใจ เป็นตัวความดีที่เป็นแก่นแท้ ของความดีทั้งหลาย ซึ่งจะป้องกันความ  
ทุกข์กรรณกรรเทือนใจได้ทุกอย่าง





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

