

กรมอนามัย เผยผลวิจัยชี้การมีกิจกรรมทางกายถึงวันธรรมดาและวันหยุด ช่วยลดการเจ็บป่วยโรคหัวใจและสมอง มากถึงร้อยละ 38



นายแพทย์มณฑิธร คณาสวัสดิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า จากข้อมูลผลการศึกษาแบบติดตามระยะยาว (Retrospective cohort study) ในสหราชอาณาจักร ของวารสารวิชาการ JAMA ประจำเดือนกรกฎาคม 2566 ที่ศึกษาติดตามการมีกิจกรรมทางกายด้วยการติดอุปกรณ์วัด (accelerometer) เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ในกลุ่มประชากรอายุเฉลี่ย 62 ปี จำนวน 89,573 คน และติดตามผลลัพธ์ทางสุขภาพ เฉลี่ย 6 ปี พบว่า การมีกิจกรรมทางกายเพียงพออย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์ สามารถช่วยลดการเจ็บป่วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจขาดเลือด หัวใจล้มเหลว และหลอดเลือดสมอง (Stroke) ได้ประมาณร้อยละ 22-38 เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่มีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 150 นาที ต่อสัปดาห์ นอกจากนี้ หากเปรียบเทียบระหว่างผู้ที่ไม่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอด้วยกัน ระหว่างกลุ่มแรกที่มีกิจกรรมทางกายในสัดส่วนที่มากในช่วงวันหยุด หรือ “นักรบวันหยุด (weekend warrior)” กับกลุ่มหลังที่

มีกิจกรรมทางกายเพียงพอในสัดส่วนที่มากในช่วงวันธรรมดา หรือ “ขยับวันธรรมดา (active regular)” พบว่า กลุ่มแรกจะมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจล้มเหลว และหลอดเลือดสมอง (Stroke) น้อยกว่าเล็กน้อย อยู่ที่ร้อยละ 2-5 ส่วนกลุ่มหลังจะมีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจขาดเลือดน้อยกว่า หรือร้อยละ 8 ด้าน นายแพทย์อุดม อัครุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กล่าวว่า จากรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวัน และลักษณะการทำงานของคนไทยที่เปลี่ยนแปลงไป คือ ออกแรงน้อยลง (of-fice-based) และอาจมีภาระงานในวันธรรมดามากขึ้น ไม่มีเวลาออกกำลังกาย อาจใช้วิธีออกกำลังกายในวันหยุดชดเชยแทน อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะไม่มีกิจกรรมทางกายในวันหยุดหรือวันธรรมดา ล้วนส่งผลต่อสุขภาพทั้งสิ้น นอกจากนี้ ควรลดการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (การนั่งหรือนอนราบ) เป็นระยะเวลาหลายๆ ในแต่ละวัน ที่ส่งผลร้ายต่อหลอดเลือดหัวใจและสมอง และทำให้เสีย

ชีวิตก่อนวัยอันควรด้วย กรมอนามัยขอแนะนำกิจกรรมทางกายระหว่างวัน โดยลุกขึ้นจากที่นั่งทำงานบ่อยๆ เช่น ทุก 60 นาที หรือปรับโต๊ะให้สามารถยืนทำงานได้ ด้วยการตั้งจอคอมพิวเตอร์บนหนังสือหรือลังกระดาษ ทั้งนี้ ให้ยึดจากองค์การอนามัยโลก คือ “ทุกการขยับนับหมด (every move counts)” เพื่อร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพดี

ประกาศ

บริษัท เราชั้นดี พิค จำกัด
วันที่ 6 กันยายน 2566

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2566

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท เราชั้นดี พิค จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0835562011894

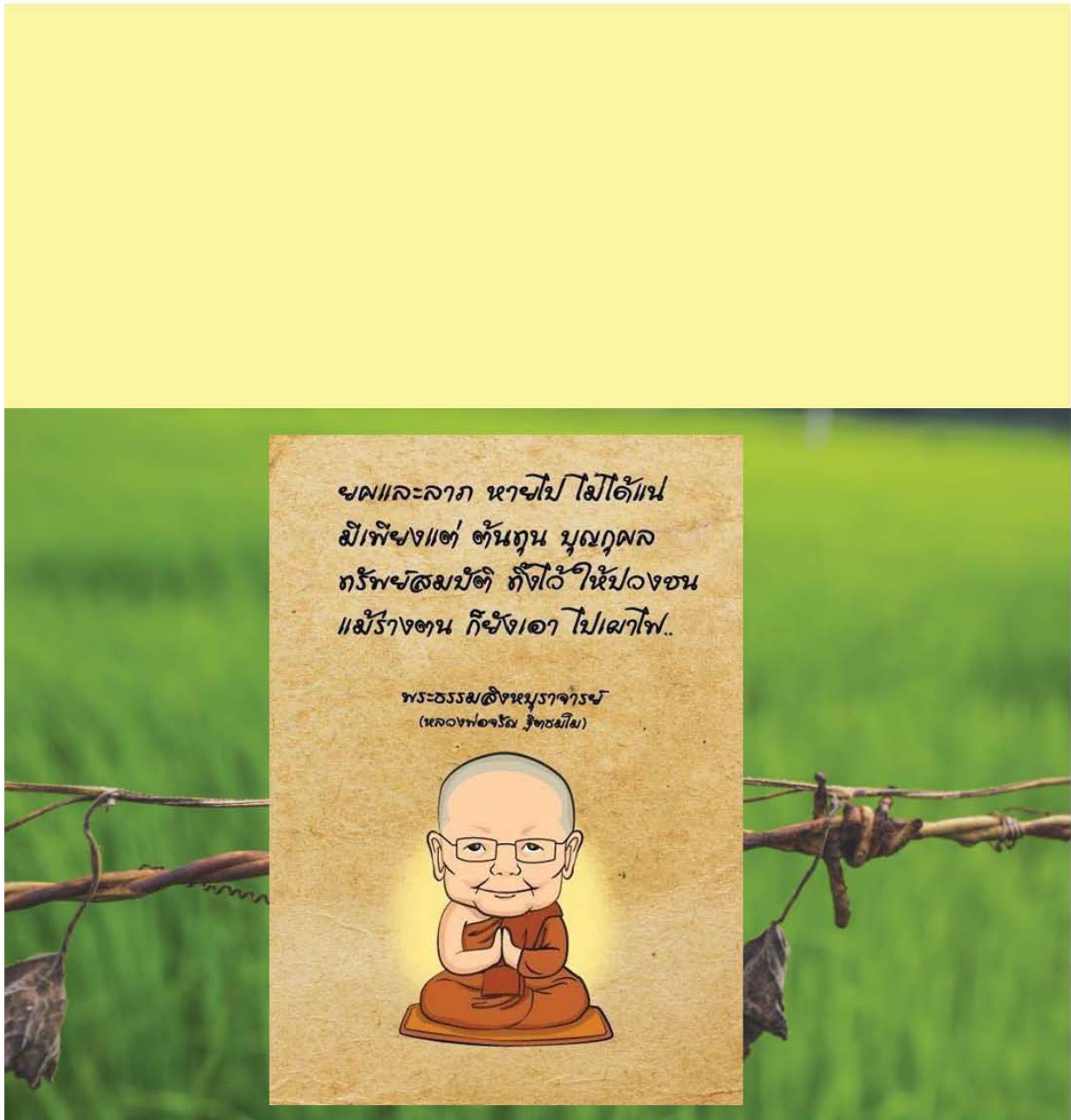
ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2566 ใน วันศุกร์ที่ 15 กันยายน 2566 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 999 หมู่ที่ 1 ตำบลราไวย์ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 พิจารณารายงานผลดำเนินงานของบริษัทฯในรอบปีที่ที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณาอนุมัติงบแสดงฐานะการเงินและงบกำไรขาดทุน ซึ่งผ่านการตรวจสอบจาก ผู้สอบบัญชีรับอนุญาต พิจารณางบการเงิน สำหรับปี 2562 - 2565
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี ประจำปี 2566 และกำหนดค่าสินจ้าง
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอเชิญประชุมผู้ถือหุ้น โปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากผู้ถือหุ้นไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่น ไปเข้าร่วมประชุมแทน จากขอขอบคุณ

ขอแสดงความนับถือ

ณัฏฐ์ เทียนเงิน
(นายธนัยธร เทียนเงิน)
กรรมการ



ที่มา:ขอขอบคุณ:กรมอนามัย



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๕๖**

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

