

6 สัญญาณเตือน “ออกกำลังกายมากเกินไป”



หนึ่งในปัญหาใหญ่ของผู้ชายชอบออกกำลังกายที่มักจะมองข้าม จนกลายเป็นการก้าวเกินขีดจำกัด แล้วก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บ รวมไปถึงอาการป่วยต่าง ๆ ของร่างกายตามมา ซึ่งบางคนอาจแทบไม่รู้ตัวว่าเกิดจากปัญหาการออกกำลังกายที่มากเกินไปจนกว่าความจำเป็น ถือว่าอันตรายมากในกลุ่มผู้ที่ชอบโหมการออกกำลังกายอย่างหนัก ดังนั้นลองมาดู 6 สัญญาณเตือนจากร่างกาย ที่จะทำให้หนุ่ม ๆ ได้รู้ว่าไม่ควรออกกำลังกายไปมากกว่านี้แล้ว คือ

1.อ่อนเพลียมากกว่าปกติ

เมื่อใดที่คุณยิ่งออกกำลังกาย ยิ่งรู้สึกอ่อนเพลีย มีอาการปวดเมื่อยตามตัวมากกว่าปกติ นั่นอาจเป็นสัญญาณเตือนว่าคุณออกกำลังกายมากเกินไปแล้ว ซึ่งร่างกายจะต้องได้รับการพักผ่อนและซ่อมแซม อย่างน้อยที่ประมาณ 1-2 วัน โดยใช้เวลา 45-75 นาทีต่อครั้ง

2.อารมณ์แปรปรวน

การออกกำลังกายที่มากเกินไป ทำให้เกิดภาวะความเครียดและความกดดัน ได้ค่อนข้างง่าย จึงทำให้เป็นที่มาของอารมณ์แปรปรวน มีอาการฉุนเฉียวหรือรู้สึกไม่สบายใจ ไม่สบายอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ซึ่งถ้าเกิดปัญหานี้ขึ้น สิ่งที่คุณควรทำคือการพักผ่อน และหยุดการออกกำลังกาย ไปจนกว่าความรู้สึกเครียดและอารมณ์ที่แปรปรวนจะกลับมาปกติ

3.รู้สึกหิวน้ำตลอดเวลา

ถ้าเกิดอาการหิวน้ำอยู่ตลอดเวลา นั้นหมายความว่าร่างกายของคุณสูญเสียเหงื่อและแร่ธาตุไปเป็นจำนวนมาก สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก มักจะเกิดปัญหานี้และเป็นสัญญาณเตือนสำคัญของร่างกาย ที่เมื่อเกิดภาวะขาดน้ำ จะทำให้คุณรู้สึกวิงเวียน และอยากจิบน้ำอยู่ตลอดเวลา

4.เริ่มไม่มีสมาธิในการทำงาน

เมื่อออกกำลังกายเป็นเวลานานและต่อเนื่อง ทำให้สมองรู้สึกถึงความเหน็ดเหนื่อย ความกดดัน และเกิดความเครียดต่อร่างกาย เมื่อต้องทำงาน จึงทำให้เสียสมาธิ รู้สึกฟุ้งซ่าน หลุดออกจากสิ่งที่ทำได้ง่าย ดังนั้นหลังการออกกำลังกาย จึงไม่ควรทำงานเด็ดขาด และควรพักผ่อนทันที

5.มีอาการปวด หรือบาดเจ็บง่าย

ถ้าคุณออกกำลังกายแล้วรู้สึกที่เกิดอาการบาดเจ็บหลายจุด ทั้งยังเป็นอาการบาดเจ็บที่หนักมากขึ้นเรื่อย ๆ รวมไปถึงมีอาการปวดบอบ ร่างกายเกิดความอ่อนเพลีย ภูมิคุ้มกันลดลง เป็นไข้หรือติดเชื้อได้ง่าย ให้หยุดการหักโหมออกกำลังกายทันที และใช้เวลาในการพักผ่อน พร้อมทานวิตามินเสริม เพราะปัญหานี้เกิดขึ้นจากร่างกายซ่อมแซมและฟื้นฟูไม่ทัน

6.มีอาการนอนไม่หลับ

อาการนี้เป็นความต่อเนื่องมาจากความเครียด ความกดดัน และอารมณ์ที่แปรปรวน เนื่องมาจากการออกกำลังกายที่หักโหม จึงทำให้เกิดปัญหาการนอนไม่หลับตามมา แม้ว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้หลับสบายขึ้น แต่นั่นหมายถึงการทำอะไรที่เหมาะสม ถ้าร่างกายเกิดการหักโหมจนเกินไป จากฮอร์โมนที่ระงับความเครียดจะกลายเป็นฮอร์โมนที่ถูกกระตุ้น และทำงานเกินกว่าความจำเป็น จึงไปลดเวลานอน จุดนี้เองจึงทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับหรือนอนไม่พอ ซึ่งจะกลายเป็นการส่งผลเสียที่มากขึ้นกว่าเดิม

การออกกำลังกายดีต่อสุขภาพของมนุษย์ทุกคน แต่ถ้าเมื่อใดที่ทำมากเกินไป จนร่างกายเกิดความเสื่อมโทรม จากความแข็งแรงจะส่งผลลัพท์ที่ตรงกันข้าม ซึ่งอาจพาให้ร่างกายทรุดโทรมและเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้อีกด้วย ดังนั้นจึงขอแนะนำให้คุณผู้ชายออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เพื่อให้รูปร่างดีและมีสุขภาพที่ยืดเยื้อไปพร้อมกัน



บริษัท พีดี สยาม ซัพพลาย แอนด์ เซอร์วิส จำกัด

471 ถนนรังสิต-นครนายก ตำบลประชาธิปัตย์ อำเภอธัญบุรี จังหวัดปทุมธานี 12130

ที่: 004/2567

วันที่ 16 พฤศจิกายน 2567

เรื่อง จ่ายเงินปันผลระหว่างกาล /
เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท พีดี สยามซัพพลาย แอนด์ เซอร์วิส จำกัด /

ด้วยมติที่ประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 เมื่อวันที่ 15 พฤศจิกายน 2567
ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 471 ถ.รังสิต-นครนายก ต.ประชาธิปัตย์ อ.ธัญบุรี จ.ปทุมธานี 12130
ได้อนุมัติให้จ่ายเงินปันผลระหว่างกาลให้กับผู้ถือหุ้นในอัตราหุ้นละ .85.....บาท (1,700,000.00 บาทถ้วน)
ปรากฏตามรายชื่อผู้ถือหุ้น ณ วันที่ 15 พฤศจิกายน 2567 โดยบริษัทฯ
กำหนดจะจ่ายเงินปันผลระหว่างกาลให้กับผู้ถือหุ้นได้ตั้งแต่วันที่ 29 พฤศจิกายน 2567

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ประกาศ วันที่ 16 พฤศจิกายน 2567

ขอแสดงความนับถือ

(นางมาลี สุวรรณสวด)
กรรมการผู้จัดการ



ใจนี้สำคัญมากทีเดียว
พาให้คนเป็นบ้าอยู่นี้ก็คือใจ
ใจนี้มีความโลกไม่มีประมาณ
น้ำมหาสมุทรยังมีฝั่ง ความโลกไม่มีฝั่ง
หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



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

