

ชั่งน้ำหนักในเวลาไหนของวันได้น้ำหนักจริง ไม่ผิด ไม่โกง



การชั่งน้ำหนักเป็นสิ่งสำคัญในการติดตามความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัว ซึ่งอาจช่วยให้สามารถควบคุมน้ำหนักและสุขภาพได้ อย่างไรก็ตาม การชั่งน้ำหนักในเวลาที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้ได้น้ำหนักที่ไม่ถูกต้องได้ เวลาที่เหมาะสมในการชั่งน้ำหนักคือตอนเช้าหลังตื่นนอน เนื่องจากในช่วงเช้าหลังตื่นนอน ร่างกายจะยังไม่มีการรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มใดๆ เข้าไป จึงเป็นการวัดน้ำหนักตัวที่แท้จริงที่สุด นอกจากนี้ ในช่วงเช้าร่างกายจะขับถ่ายของเสียออกไปบ้างแล้ว จึงช่วยให้ได้น้ำหนักตัวที่ใกล้เคียงความเป็นจริงมากขึ้น

หากไม่สามารถชั่งน้ำหนักตอนเช้าได้ ควรชั่งน้ำหนักในเวลาเดิมทุกวัน เนื่องจากน้ำหนักตัวอาจเปลี่ยนแปลงได้

ในแต่ละวัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ เช่น ปริมาณอาหารและเครื่องดื่มที่รับประทาน การออกกำลังกาย และภาวะฮอร์โมน เป็นต้น ดังนั้น การชั่งน้ำหนักในเวลาเดิมทุกวันจะช่วยให้สามารถเปรียบเทียบน้ำหนักได้อย่างถูกต้องมากขึ้น

ปัจจัยที่อาจทำให้น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลงได้

- ปริมาณอาหารและเครื่องดื่มที่รับประทาน อาหารและเครื่องดื่มที่รับประทานเข้าไปจะเพิ่มน้ำหนักตัวได้
- การออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะช่วยลดผลสูญพลังงานและลดน้ำหนัก

- ภาวะฮอร์โมน ภาวะฮอร์โมนบางอย่าง เช่น ภาวะก่อนมีประจำเดือน อาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

ข้อควรระวังในการชั่งน้ำหนัก

- ควรชั่งน้ำหนักบนพื้นเรียบและแข็ง
 - ควรสวมเสื้อผ้าที่เบาบาง
 - ควรปรับสภาวะและอุจจาระก่อนชั่งน้ำหนัก
 - ควรชั่งน้ำหนักอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง
- การชั่งน้ำหนักอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้สามารถติดตามความเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวและสุขภาพได้ อย่างไรก็ตาม ควรชั่งน้ำหนักในเวลาที่เหมาะสมและปฏิบัติตามข้อควรระวังในการชั่งน้ำหนัก เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ถูกต้อง

บริษัท ซีเอ็ม เอเชีย แปซิฟิก จำกัด

วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท ซีเอ็ม เอเชีย แปซิฟิก จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 75/19 อาคารโอเชียนทาวเวอร์ 2 ชั้น 16 ซอยสุขุมวิท 19 (วัฒนา) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย พล เฟรด แกมเบ็ลล์)
กรรมการ

บริษัท เอ็มบีเอ็มจี อินชัวร์รันส์ โบรคเกอร์ จำกัด

วันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท เอ็มบีเอ็มจี อินชัวร์รันส์ โบรคเกอร์ จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 75/19 อาคารโอเชียนทาวเวอร์ 2 ชั้น 16 ซอยสุขุมวิท 19 (วัฒนา) แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว จันจิรา สุมันต์)
กรรมการ

คนเราเมื่อตายแล้ว บากเดียวก็เอาติดตัวไปไม่ได้
คนฉลาดเปลี่ยนทรัพย์นั้นให้เป็นบุญเป็นกุศล
ย่อมนำติดตัวไปในภพหน้า ชาติหน้าได้

หลวงพ่อเงิน พุทฺธโชติ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร