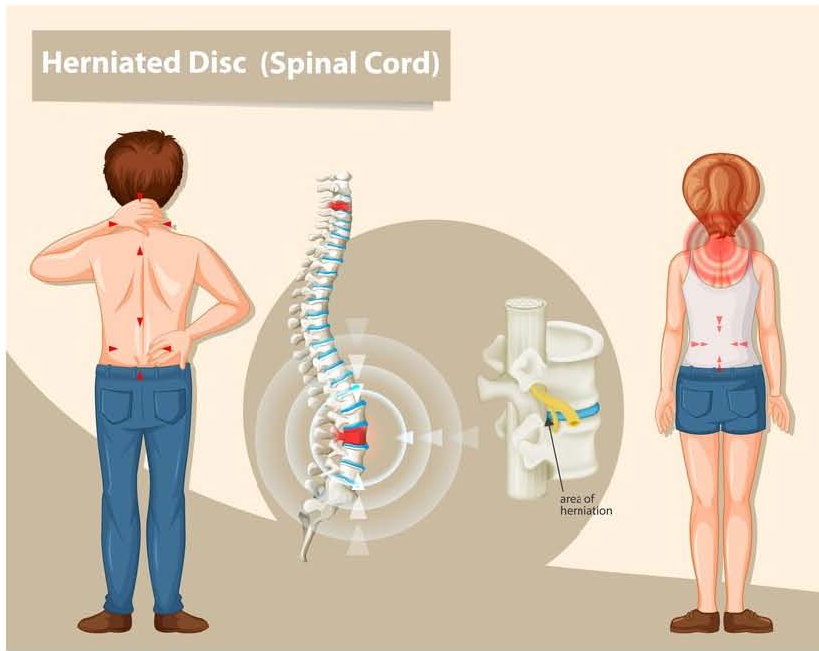


10 วิธีบำรุงกระดูกให้แข็งแรง สำหรับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน ไม่ควรมองข้าม



มีหลากหลายสาเหตุที่ทำให้กระดูกของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนหรือวัยทองเริ่มมีปัญหา โดยเฉพาะกระดูกไม่แข็งแรง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอายุ พันธุกรรม สูบบุหรี่ ดื่มกาแฟ ชา น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ออกกำลังกาย ได้รับยาสเตียรอยด์นานเกิน 3 เดือน หรือแม้กระทั่งการบริโภคแคลเซียมไม่เพียงพอ ก็ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้กระดูกของผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนไม่แข็งแรงด้วยเช่นกัน วันนี้เราจึงได้รวบรวม "วิธีบำรุงกระดูกให้แข็งแรง สำหรับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน" โดยเฉพาะมาแชร์ให้ทุกท่านค่ะ

1. รับแคลเซียมอย่างเพียงพอ

ผู้หญิงที่อยู่ในช่วงวัยหมดประจำเดือน หรือมีอายุมากกว่า 50 ปี จะต้องบริโภคแคลเซียมให้ได้ประมาณ 1,200 มิลลิกรัมต่อวัน โดยแนะนำให้กินอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น ผักใบเขียว และผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนม

2. รับประทานวิตามินดีอย่างเพียงพอ

เนื่องจากวิตามินดีมีส่วนช่วยให้ร่างกายดูดซึมแคลเซียมและสามารถนำไปใช้ได้มากยิ่งขึ้น ดังนั้นผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนควรได้รับวิตามินดีให้เพียงพอ หรือประมาณ 800-800 IU ต่อวัน ทั้งนี้แนะนำให้กินอาหารที่มีวิตามินดีสูง เช่น ไข่แดง และปลาทูที่มีไขมัน

3. กินอาหารอย่างสมดุล

การกินอาหารอย่างสมดุลที่มีส่วนช่วย ให้กระดูกของผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนแข็งแรงเช่นกัน ดังนั้นจึงแนะนำให้กินอาหารใน

แต่ละวันอย่างเหมาะสมหรือให้สมดุลมากที่สุด โดยแนะนำให้กินผัก ผลไม้ เมล็ดธัญพืช และอาหารประเภทโปรตีนที่ไม่ติดมัน ซึ่งเป็นอาหารที่ช่วยบำรุงกระดูกให้แข็งแรงได้ดี

4. หมั่นออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้หญิงวัยหมดประจำเดือน จะต้องเน้นรูปแบบการออกกำลังกายแบบลงน้ำหนักเป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะๆ การเดิน หรือการเล่นโยคะ ซึ่งเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ช่วยบำรุงกระดูกให้แข็งแรงได้

5. จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์

แน่นอนว่าการดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลเสียต่อร่างกาย โดยเฉพาะกระดูกอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดังนั้นจึงแนะนำให้ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลเสียต่อความหนาแน่นของกระดูกนั่นเอง ที่สำคัญยังเป็นการลดความเสี่ยงต่อการหกล้มเมื่อเกิดการมีเมาได้อีกด้วย

6. ลดคาเฟอีน

เนื่องจากคาเฟอีนมีส่วนไปขัดขวางการดูดซึมแคลเซียมในร่างกาย ดังนั้นจึงแนะนำให้ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนลดการดื่มเครื่องดื่มประเภทคาเฟอีน โดยควรจำกัดการดื่มไว้ที่ 2 แก้วต่อวันจะดีที่สุด

7. เลิกสูบบุหรี่

เหตุผลที่ผู้หญิงวัยหมดประจำเดือนควรเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากการศึกษาค้นพบว่า ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ จะมีแนวโน้มที่จะเป็นกระ

ดูกพรุนมากกว่าผู้หญิงที่ไม่สูบบุหรี่นั่นเอง

8. จัดการความเครียด

ความเครียดก็มีส่วนทำให้เกิดผลเสียต่อกระดูกได้เช่นกัน โดยเฉพาะความเครียดเรื้อรังมีโอกาสมากที่จะทำให้กระดูกได้รับผลกระทบสูงมาก ดังนั้นจึงแนะนำให้หมั่นจัดการกับความเครียดแต่ละวันให้ดีที่สุด โดยสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ที่ผ่อนคลายความเครียดบ่อยๆ

9. นวัตกรรมด้วยฮอร์โมน

การใช้วิธีการบำบัดด้วยฮอร์โมน มีส่วนช่วยรักษาความหนาแน่นของกระดูกในผู้หญิงบางรายได้ แต่การใช้วิธีนี้เพื่อบำรุงกระดูกให้แข็งแรงในวัยที่หมดประจำเดือน จะต้องผ่านการปรึกษาและวางแผนการกินจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนเสมอ

10. เข้ารับการตรวจกระดูก

ในช่วงอายุมากกว่า 50 ปี ผู้หญิงทุกคนควรได้รับการตรวจความหนาแน่นของกระดูก หรือที่เรารู้จักว่า Bone Mineral Density ทุกๆ 2 ปี

สำหรับผู้หญิงที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน นอกจากจะให้ความสำคัญกับการดูแลตัวเองให้รอดจากอาการวัยทองแล้ว ควรให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพแข็งแรงของกระดูกด้วยเช่นกัน เพราะในวัยนี้โอกาสที่จะเกิดปัญหากระดูกพรุนมีอยู่สูงมาก

บจ.สวีเดน เอ็นจีเนียร์ริ่ง แอนด์ ซัพพลาย

วันที่ 24 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 03 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 59/145 หมู่ 6 ตำบลลาดสวาย อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12150 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาง ธนพร อัครวิชัยสิทธิ์กุล)
กรรมการ

บริษัท เค.เค.2013 ทรานสปอร์ต จำกัด

วันที่ 24 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 03 เมษายน 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 518/15 อ.ประชาราษฎร์บำเพ็ญ แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว วิวิธาสย์ แก่นกุหลาบ)
กรรมการ

บริษัท ไนวาเวล จำกัด

วันที่ 23 มีนาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท ไนวาเวล จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 31 มีนาคม 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 135/79 อาคารเรือโคก คอนโดมีเนียม หัวหิน ถนนเพชรเกษม ต.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ 77110 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย แพทริค ฟรานซิส เบรท)
กรรมการ

จงพากันมีสติคอยระวังตัว
อย่าให้เป็นคนประเภทใบลานเปล้า ๆ
เรียนเปล้าและตายทึ่งเปล้า
ไม่มีธรรมอันเป็นสมบัติของตัวอย่างแท้จริงติดตัวบ้างเลย
หลวงปู่มั่น สุริยทัตโต



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

