

7 เคล็ดลับแก้ออฟฟิศซินโดรม กู้ร่างสาวออฟฟิศ สบายอาการปวดตึงเรื้อรัง!



7 วิธีแก้ออฟฟิศซินโดรมฉบับเร่งด่วน สำหรับผู้หญิงที่นั่งทำงานนานกว่า 8 ชั่วโมง เชื่อว่าคุณผู้หญิงวัยทำงานหลายคน อาจจะกำลังตกอยู่ในสภาพที่นิ้วหนึ่งกำลังโก่งหน้าจอก แต่อีกมือหนึ่งกำลังนวดบ่าที่ตึงเป๊ะ! ราวกับมีใครมานั่งทับไว้ นั่นเพราะการนั่งทำงานติดต่อกันนานกว่า 8 ชั่วโมง ไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ เลยค่ะ ร่างกายของเราไม่ได้ถูกออกแบบมาให้อยู่ในท่าเดิมนานขนาดนั้น จนสุดท้ายอาการออฟฟิศซินโดรม ก็แวะมาทักทายแบบไม่ได้รับเชิญ วันนี้เรามี 7 เคล็ดลับกู้ร่างแบบเร่งด่วน มาฝากสาว ๆ ให้กลับมาสดใสและทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพกันค่ะ

1.กฎ 20-20-20 พักสายตาดูใจฟู

ไม่ใช่แค่กล้ามเนื้อที่ล้า แต่ดวงตาก็ต้องการพักค่ะ ปัจจุบันเรายู่กับหน้าจอ Blue Light แทบตลอดเวลา ลองใช้สูตร ทุก 20 นาที ให้พักสายตา 20 วินาที โดยมองออกไปไกล ๆ 20 ฟุต วิธีนี้จะช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อตาและลดอาการปวดหัวตบ ๆ ที่ลามมาจากกระบอกตาได้ดีเยี่ยมเลยนะคะ

2.ปรับความสูงจอร์ระดับสายตา

ลองเช็กดูสิคะว่าตอนนี้คุณสาว ๆ กำลังก้มหน้ามองโน้ตบุ๊กอยู่หรือเปล่า? การก้มเพียงเล็กน้อยทำให้คอ

ต้องรับน้ำหนักเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว แนะนำให้หาขาตั้ง (Laptop Stand) หรือหนังสือหนา ๆ มาวางหนุนจอให้อยู่ในระดับสายตาพอดี เพื่อให้กระดูกสันหลังส่วนคอตั้งตรง ลดอาการปวดตึงได้ทันทีค่ะ

3 ยืดเหยียดฉบับเก้าอี้ทำงาน

ไม่ต้องรอถึงคลาสโยคะคะ แคนั่งบนเก้าอี้แล้วยกแขนขวาข้ามศีรษะไปแตะหูซ้าย แล้วเอียงคอเบา ๆ ค้างไว้ 15 วินาที ทำสลับข้างกัน วิธีนี้ช่วยคลายกล้ามเนื้อ Trapezius ที่มีมักจะยึดแข็งจากการพิมพ์งานนาน ๆ ได้ดีมาก และควรทำทุกชั่วโมงนะคะ

4.ต็มน้ำสู่ความล้า

ฟังดูเบสิกแต่ได้ผลจริง ซึ่งการต็มน้ำไม่เพียงแต่ช่วยให้ผิวสวย แต่ยังช่วยให้เนื้อเยื่อและข้อต่อต่าง ๆ มีความยืดหยุ่น การจิบน้ำบ่อย ๆ ยังเป็นกุศโลบายบังคับให้คุณผู้หญิงต้องลุกเดินไปเข้าห้องน้ำ ถือเป็นการได้ขยับร่างกายไปในตัว

5.จัดท่านั่งแบบ 90-90-90

ลองเช็กท่านั่งตัวเองดูนะคะ เข้าควรทำมุม 90 องศา ข้อสะโพก 90 องศา และข้อศอก 90 องศาขณะพิมพ์งาน ที่สำคัญเก้าอี้ต้องวางราบกับพื้น หากเก้าอี้สูงไปให้หาที่รองเท้ามาวาง ทำนี้จะช่วยกระจาย

น้ำหนักตัวได้สมดุลที่สุด ลดอาการปวดหลังล่างได้ชะงัดเลยทีเดียวนะ

6.นวดคลายจุดด้วยลูกเทนนิส

ไอเทมลับที่ควรมีติดโต๊ะคือลูกเทนนิสค่ะ เมื่อรู้สึกปวดสะบัก ให้ใช้ลูกเทนนิสฟิงไว้ระหว่างหลังกับผนัง ฟิงเก้าอี้ แล้วค่อยๆ ขยับตัววนไปมาเพื่อกดจุดที่ตึง (Trigger Point) เป็นการทากายภาพบำบัดแบบ DIY ที่ช่วยบรรเทาความเจ็บปวดได้เร่งด่วนจริง ๆ

7.เลือกใช้ Gadget แบบ Ergonomics

ยุค 2026 นี้ อุปกรณ์สายสุขภาพล้ำไปไกลมากคะ ลองเปลี่ยนมาใช้เมาส์แนวตั้ง (Vertical Mouse) หรือคีย์บอร์ดที่ออกแบบตามหลักสรีรศาสตร์ สิ่งเหล่านี้จะช่วยลดการบิดของข้อมือและแขนท่อนล่าง ป้องกันอาการพังผืดทับเส้นประสาทข้อมือที่คุณสาว ๆ หลายคนเป็นกันบ่อย

ประกาศ

บริษัท ไวท์ แอสเซZIA คอลเลคชั่น จำกัด

วันที่ 23 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประมุขวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1,2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ไวท์ แอสเซZIA คอลเลคชั่น จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0125569006639

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1,2569 ในวันที่ 1 เมษายน 2569 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัท เลขที่ 89/252 หมู่บ้าน เพอร์ ฟลัด เฟส 5 หมู่ที่ 3 ตำบลบางขุนทอง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาการแต่งตั้งกรรมการชุดใหม่

วาระที่ 2 พิจารณารายการอื่น ๆ อีก

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ
นางสาว ไพรพรรณ แซ่ตั้ง
กรรมการ

บริษัท เอสเจ แฟมิลี จำกัด

เลขที่ 153 ถนนศาลาแดง ตำบลท่าตะเภา อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณ

โทรศัพท์ 077-511-175 , 077-511-564

เลขทะเบียนนิติบุคคล 0-86-5-545-00020-1

วันที่ 1 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญร่วมประชุมตามบัญชีผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1,2569

เรียน ผู้ถือหุ้นบริษัท เอสเจ แฟมิลี จำกัด

ขอเรียนผู้ถือหุ้นทุกท่านเข้าร่วมประชุมตามบัญชีผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1,2569 ในวันที่ 4 เมษายน 2569

เวลา 9.00 น.ที่ภาค ณ ที่ทำการของบริษัท เอสเจ แฟมิลี จำกัด เลขที่ 153 ถนนศาลาแดง ตำบลท่าตะเภา อำเภอเมือง

จังหวัดสุพรรณ เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุม

ดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 พิจารณายกเลิก งบแสดงฐานะการเงิน ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2568

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้ตรวจสอบบัญชีของบริษัท ประจำปี 2569

วาระที่ 4 พิจารณารายการอื่น ๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญผู้ถือหุ้นทุกท่านโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น

ในการนี้ท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้ ขอความกรุณาขอเชิญให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมและออก

เสียงแทนท่าน



ขอแสดงความนับถือ

(Signature)

(นายประวิทย์ ทวีชัยคุณ)

กรรมการผู้จัดการ

บริษัท เจริญปาล์มราษฎร์ จำกัด

64 ม.2 ต.ราษฎร์ อ.เมืองระยอง จ.ระยอง 85000
เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0 8555 44000 03 7

วันที่ 1 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญร่วมประชุมตามบัญชีผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569
เรียน ผู้ถือหุ้นบริษัท เจริญปาล์มราษฎร์ จำกัด

ขอเชิญผู้ถือหุ้นทุกท่านเข้าร่วมประชุมสามัญประจำปี ครั้งที่ 1/2569 ในวันอาทิตย์ที่ 26 เมษายน 2569 เวลา 13.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัท เจริญปาล์มราษฎร์ จำกัด เลขที่ 64 ม.2 ต.ราษฎร์ อ.เมืองระยอง จ.ระยอง เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุม ดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่แล้ว
- วาระที่ 2 พิจารณานามนิติบุคคล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2568
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้ตรวจสอบบัญชีของบริษัทประจำปี 2569
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญผู้ถือหุ้นทุกท่านโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น ในกรณีที่ท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้ ขอความกรุณามอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมและออกเสียงแทนท่าน

ขอแสดงความนับถือ

(นางศิริพร อภิวันทนगर)
กรรมการผู้จัดการ
CHAROY PUH PACHAND CO., LTD.

บริษัท เจริญกรุงชุมพร จำกัด

เลขที่ 215/1,215/2,215/3,215/4 ถ.ประชาอุทิศ ต.ท่าตะเภา อ.เมือง จ.ชุมพร
โทรศัพท์ 077-511-046

วันที่ 1 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญร่วมประชุมตามบัญชีผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569
เรียน ผู้ถือหุ้นบริษัท เจริญกรุงชุมพร จำกัด

ขอเชิญผู้ถือหุ้นทุกท่านเข้าร่วมประชุม ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 9.00 นาฬิกา ณ ที่ทำการของบริษัท เจริญกรุงชุมพร จำกัด เลขที่ 215/1,215/2,215/3,215/4 ถ.ประชาอุทิศ ต.ท่าตะเภา อ.เมือง จ.ชุมพร เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุม ดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่แล้ว
- วาระที่ 2 พิจารณานามนิติบุคคล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2568
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้ตรวจสอบบัญชีของบริษัทประจำปี 2569
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญผู้ถือหุ้นทุกท่านโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น ในกรณีที่ท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้ ขอความกรุณามอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมและออกเสียงแทนท่าน

ขอแสดงความนับถือ

(นายไพโรจน์ ชานวนนติก)
กรรมการผู้จัดการ

บริษัท เจริญกรุง พีแอนด์พี จำกัด
215/4 ถนนประชาอุทิศ ตำบลท่าพระ อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ 10140
โทรศัพท์ 086-461-9556

วันที่ 1 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญร่วมประชุมสามัญประจำปีผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569
เรียน ผู้ถือหุ้นบริษัท บริษัท เจริญกรุง พีแอนด์พี จำกัด

ขอเชิญผู้ถือหุ้นทุกท่านเข้าร่วมประชุม ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 10.00 นาฬิกา ณ ที่ทำการของบริษัท เจริญกรุง พีแอนด์พี จำกัด เลขที่ 215/4 ถนนประชาอุทิศ ตำบลท่าพระ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ เรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุม ดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่แล้ว
- วาระที่ 2 พิจารณากงนุติงบุคคล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2568
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้ตรวจการสอบบัญชีของบริษัทประจำปี 2569
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนเชิญผู้ถือหุ้นทุกท่านโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น ในกรณีที่ท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้ ขอความกรุณามอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมและออกเสียงแทนท่าน

ขอแสดงความนับถือ
บริษัท เจริญกรุง พีแอนด์พี จำกัด
CHAROEN KRUNG P&P CO.,LTD. (มหาชน)
กรรมการผู้จัดการ

บริษัท เอส แอนด์ ดี มาร์ีน โปรดักส์ จำกัด
เลขที่ 41/1 หมู่ 1 ตำบลทุ่งคา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ 10140
โทรศัพท์ 077-503-386-8 , แฟกซ์ 077-503-389

วันที่ 1 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญร่วมประชุมสามัญประจำปีผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569
เรียน ผู้ถือหุ้นบริษัท เอส แอนด์ ดี มาร์ีน โปรดักส์ จำกัด

ขอเชิญผู้ถือหุ้นทุกท่านเข้าร่วมประชุม ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 30 เมษายน 2569 เวลา 9.00 นาฬิกา ณ ที่ทำการของบริษัท เอส แอนด์ ดี มาร์ีน โปรดักส์ จำกัด เลขที่ 41/1 หมู่ 1 ตำบลทุ่งคา อำเภอเมืองสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ เรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุม ดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่แล้ว
- วาระที่ 2 พิจารณากงนุติงบุคคล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2568
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้ตรวจการสอบบัญชีของบริษัทประจำปี 2569
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญผู้ถือหุ้นทุกท่านโปรดเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น ในกรณีที่ท่านไม่สามารถเข้าร่วมประชุมด้วยตนเองได้ ขอความกรุณามอบอำนาจให้ผู้อื่นเข้าร่วมประชุมและออกเสียงแทนท่าน

ขอแสดงความนับถือ

(นายแพทย์พรศักดิ์ ศรีอินทร์)
กรรมการผู้จัดการ

S. & D. MARINE PRODUCTS CO., LTD.
บริษัท เอส แอนด์ ดี มาร์ีน โปรดักส์ จำกัด

เราถึงหลายอยากพันทูกษ์
ทูกษ์อยู่ที่ไหนเล่า
ทูกษ์ไม่ได้อยู่ในต้นไม้ภูเขาเลากา
คือดวงใจเรานี้เป็นทูกษ์
ทูกษ์เพราะความหลง
หลวงปู่ฝั้น อาจาโร



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 เสียบฯฝั่งเหนือ

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

