

ธัญญา มุ่งสันติ. (2565, มกราคม), 6 อัจฉริยะที่ควรมีติดบ้าน : Business+ (395) : 30-33

ตลอดระยะเวลาเกือบ 2 ปีที่ผ่านมา สถานการณ์โรคระบาดได้ทำให้พฤติกรรมผู้คนทั่วโลกเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง หนึ่งในนั้นคือ การใช้เวลาอยู่บ้านมากขึ้น และให้ความสำคัญกับการเลือกสรรเครื่องใช้ในบ้าน ไม่ว่าจะเป็นการนำนวัตกรรมใหม่ ๆ เข้ามาประยุกต์ เพื่อความสะดวกสบายให้แก่ผู้ใช้งานสูงสุด และตอบสนองความต้องการในชีวิตประจำวันได้ มีสินค้าที่น่าสนใจมากมาย เช่น

- 1. เครื่องใช้ไฟฟ้าอัจฉริยะ** อุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน ตัวช่วยที่สร้างความความสะดวกสบายให้ชีวิตมากขึ้น หรือทำให้การทำความสะดวกภายในบ้านเป็นเรื่องง่าย เช่น หุ่นยนต์เครื่องดูดฝุ่น เครื่องล้างพื้น เป็นต้น
- 2. การควบคุมและการเชื่อมต่อ** ผู้ช่วยส่วนตัวที่สามารถจัดการตามคำสั่งผู้ใช้งาน ด้วยคำสั่งเสียง เพื่อเปิดใช้งานอุปกรณ์อัจฉริยะต่าง ๆ ภายในบ้าน ตอบคำถามต่าง ๆ เสมือนภูเกิลพูดได้
- 3. ความปลอดภัย** ตัวช่วยดูแลความปลอดภัยภายในบ้าน กล้องวงจรปิดนอกบ้านมีเซนเซอร์อัจฉริยะที่สามารถตรวจจับสิ่งผิดปกติป้องกันการเกิดอาชญากรรม หรือระบบล็อคประตูอัจฉริยะที่สามารถปลดล็อคผ่านมือถือได้
- 4. ความบันเทิงภายในบ้านและการจัดการสื่อ** ปัจจุบันโทรทัศน์มีเทคโนโลยีก้าวล้ำสู่รูปแบบสมาร์ทีวี ที่มีนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่ตอบโจทย์ความต้องการของผู้บริโภคได้มากขึ้น
- 5. ความสะดวกสบายและสว่างไสว** ตัวช่วยที่สร้างความรู้สึกและบรรยากาศภายในบ้าน ซึ่งคงไม่มีอะไรดีไปกว่าการผ่อนคลายกับ Smart Tub อ่างอาบน้ำอัจฉริยะที่มีความโดดเด่นในด้านดีไซน์สวย หรรษาและคุณภาพสูง พร้อมรูปแบบการใช้งานที่สามารถปรับอุณหภูมิ น้ำ แสงไฟ ผ่านแอปพลิเคชันบนมือถือ
- 6. การจัดการพลังงาน** คือ ระบบตัวช่วยจัดการบริหารการใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน โดยระบบจะรายงานผลการใช้ไฟฟ้าต่าง ๆ ภายในบ้านผ่านแอปพลิเคชัน สรุปผลการใช้งานรายวัน และรายเดือน พร้อมทั้งแจ้งเตือนเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ผิดปกติ เช่น ตู้เย็นหยุดทำงานกะทันหัน และยังมีเทคโนโลยีเพื่อช่วยวิเคราะห์หาทางออกผู้ใช้งาน เพื่อช่วยประหยัดไฟให้ได้มากที่สุด



กองบรรณาธิการ. (2565, มกราคม), แกว่งแขนให้พุงหาย ท่าง่าย ได้ผลดีต่อสุขภาพมากกว่าที่คิด : ชีวิต 24 (559) : 70

ไอเดียหนึ่งที่น่าสนใจสำหรับสาว ๆ ที่ไม่มีเวลาออกกำลังกายคือ การแกว่งแขนแบบง่าย ๆ แต่ได้ผลดีที่ต่อสุขภาพเกินคาด เพียงหาเวลาว่างมายืดเส้นยืดสายด้วยวิธีนี้สักหน่อย แล้วจะรู้ว่าการออกกำลังกายสามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา

ประโยชน์ของการแกว่งแขนที่มีมากกว่าแค่การลดพุง

การแกว่งแขนมีผลดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการช่วยลดพุงที่ห้อยย้อยให้กระชับได้สัดส่วนมากขึ้น โดยระยะเวลาในการแกว่งแขนควรทำติดต่อกันสัก 10-15 นาทีต่อครั้ง จะช่วยให้ร่างกายเกิดกระบวนการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน และช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด เพิ่มภูมิคุ้มกันทานให้ร่างกายแข็งแรงมากขึ้น เพิ่มความกระชับของกล้ามเนื้อ

นอกจากนี้ยังมีผลดีต่อความดันเลือด ลดอาการปวดเมื่อยตามคอ บ่า และไหล่ ซึ่งมักเกิดจากโรคออฟฟิศซินโดรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แกว่งแขนให้ถูกวิธี มีแต่ได้กับได้

1. เริ่มจากยืนตรง จากนั้นแยกเท้าทั้งสองข้างให้ห่างจากกันประมาณหัวไหล่
2. ปล่อยแขนและมือสองข้างลงไว้ข้างตัวตามธรรมชาติ ห้ามเกร็งแขน นิ้วชิด แล้วหันฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหลัง
3. ยืดหลังตรง เขม่วท้องเล็กน้อย ปล่อยศีรษะสบาย ๆ
4. จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น สันเท้าเหยียบลงพื้นให้มั่น
5. หายใจเข้าแกว่งแขนไปข้างหน้าท่ามุม 30 องศากับลำตัว หายใจออกผลักแขนไปข้างหลังโดยท่ามุม 60 องศากับลำตัว ปล่อยน้ำหนักมือให้เหมือนกับลูกตุ้ม
6. ทำต่อเนื่องอย่างน้อยครั้งละ 10-15 นาที ใน 1 วัน จะต้องปฏิบัติให้ได้อย่างน้อย 30 นาที โดยสามารถแบ่งย่อยเวลาได้ตามความเหมาะสม ทำต่อเนื่องทุกวัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน รับรองผลว่าจะช่วยลดพุง ลดน้ำหนัก และเสริมสุขภาพของคุณให้แข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

