



ສະຫະພັນແມ່ຍິງຮາກຖານ ທຫລ ສ້າງກິດຈະກຳ ຕ້ອນຮັບວັນສ້າງຕັ້ງສະຫະພັນແມ່ຍິງລາວ



ໃນວັນທີ 18 ກໍລະກົດ 2018 ທີ່ຜ່ານມາ ສະຫະພັນແມ່ຍິງຮາກຖານ ທະນາຄານແຫ່ງ ສປປ ລາວ (ທຫລ) ໄດ້ຈັດກິດຈະກຳເຕັ້ນເອໂຣບົກເຜື້ອສຸຂະພາບ ເພື່ອເປັນການຕ້ອນຮັບວັນສ້າງຕັ້ງສະຫະພັນແມ່ຍິງລາວ ຄົບຮອບ 63 ປີ ທີ່ເດີນສຳນັກງານໃຫຍ່ ທຫລ , ໂດຍມີບັນດາພະນັກງານຈາກບັນດາກົມ ພາຍໃນ ທຫລ ເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳ ຫຼາຍກວ່າ 50 ທ່ານ.

ກິດຈະກຳການເຕັ້ນເອໂຣບົກນີ້ ເປັນກິດຈະກຳເຜື້ອສຸຂະພາບທີ່ໄດ້ຈັດຂຶ້ນເປັນປະຈຳຕໍ່ເນື່ອງທຸກໆປີ ເປັນການສ້າງກິດຈະກຳເພື່ອກະຕຸ້ນໃຫ້ພະນັກງານພາຍໃນ ທຫລ ຄຳນຶງເຖິງການຮັກສາສຸຂະພາບ ແລະ ໄດ້ມີໂອກາດອອກກຳລັງກາຍຫຼັງຈາກສຳເລັດການປະຕິບັດໜ້າທີ່ວຽກງານປະຈຳວັນ. ເຊິ່ງການອອກກຳລັງກາຍດ້ວຍການເຕັ້ນເອໂຣບົກດ້ວຍລະດັບຄວາມໄວຕໍ່າ-ປານກາງນີ້ ສາມາດເຜົາຜານພະລັງງານໄດ້ເຖິງ 300-400 ເຄລໍລີ ຕໍ່ 1 ຊົ່ວໂມງ (ເຄລໍລີ calories - ເປັນຫົວໜ່ວຍວັດແທກພະລັງງານຈາກອາຫານທີ່ຮ່າງກາຍດຶງມານຳໃຊ້ສຳລັບກິດຈະກຳການດຳລົງຊີວິດໃນແຕ່ລະວັນຂອງມະນຸດ), ເຮັດໃຫ້ລະບົບໝູນວຽນຂອງເລືອດດີຂຶ້ນ, ເຜົາຜານໄຂມັນສ່ວນເກີນທີ່ສະສົມຕາມ

ຈຸດຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ, ລະບົບອະໄວຍະວະຕ່າງໆຂອງຮ່າງກາຍ ບໍ່ວ່າຈະເປັນສະໝອງ, ຫົວໃຈ, ລະບົບການຫາຍໃຈ ແລະ ອື່ນໆ ສາມາດເຮັດວຽກ ແລະ ຂັບຖ່າຍສານພິດອອກຈາກຮ່າງກາຍໄດ້ດີຂຶ້ນ ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບແຂງແຮງຂຶ້ນ.



ກິດຈະກຳດັ່ງກ່າວ ໄດ້ດຳເນີນໄປເປັນເວລາ 1 ຊົ່ວໂມງ, ຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມທຸກທ່ານໄດ້ເອົາໃຈໃສ່ປະຕິບັດຕາມຂັ້ນຕອນການເຕັ້ນຕາມການສາທິດຂອງຄູຝຶກເປັນຢ່າງດີ ແລະ ເຕັມໄປດ້ວຍບັນຍາກາດເບີກບານມ່ວນຊື່ນ.

ຂ່າວ-ພາບ: ວັນປະເສີດ ສົມບູນຂັນ.

ແລກປ່ຽນເງິນຕາຊະຊາຍ ຜິດລະບຽບກົດໝາຍບ້ານເມືອງ

