

01/25/2010 - Minum Petang

Hari ni saya nak berkongsi tentang kerja dan makan, jika pasal minum seharusnya 12 gelas sehari sekurang-kurangnya. Setiap kali saya tidak sarapan atau sarapan sikit atau lewat sarapan..Makan tengahari terus, sampai saja waktu petang badan rasa sangat penat. Walaubagaimanapun ia bergantung kepada keadaan persekitaran kerja dan jenis kerja yang kita lakukan setiap hari. Penat bekerja dalam "air cond" tidak sama dengan "udara semulajadi", ini hanya pendapat saya sahaja. Sebagai contoh kita main sukan waktu malam seperti badminton, sepaktakraw, berbasikal dan sebagainya..Kita rasa tenaga kita lain betul tak? Betul la tu. Lebih kurang apabila kerja dalam suasana "air cond" selama 8 jam lepas tu keluar dari tempat kerja memang dapat kita bezakan peralihan suhu yang meletihkan. Begitu juga jika kita bekerja dalam kilang dengan bahangnya bercampur panas sejuk, ada air cond tak ada air cond memang meletihkan badan. Mari kita renung teori kerja:

KERJA = DAYA x JARAK YANG DILALUI

$W = F \times d$ (Nm)

[Sila Klik Sini Untuk Baca Entri Seterusnya »](#)

VN:F [1.8.1_1037]please wait...Rating: 0.0/10 (0 votes cast)VN:F [1.8.1_1037]Rating:
(from 0 votes)