

5 เคล็ดลับเพิ่มความแข็งแรงให้เล็บ สวยใสสุขภาพดีง่ายๆ



เรื่องจริงที่พูดว่าผู้หญิงไม่ควรหยุดสวย และถือเป็นเรื่องสำคัญ แม้ว่าการทำงานจะช่วยเพิ่มรูปลักษณ์ และทำให้ผู้หญิงดูสวยโดดเด่น แต่ก็ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เล็บเกิดความเปราะบางได้ หากใครที่กำลังประสบปัญหาดังกล่าวอยู่ในขณะนี้ อย่าท้อแท้ เพราะมี 5 เทคนิคเพิ่มความแข็งแรงให้เล็บดังนี้ค่ะ

5 เทคนิคเพิ่มความแข็งแรงให้เล็บ

1. เลี่ยงปัญหาด้วยการใส่ถุงมือ

ปกป้องมือและเล็บของคุณ ด้วยการสวมใส่ถุงมือไปตลอดทั้งวัน หากจำเป็นต้องสัมผัสกับสารเคมี แนะนำให้สวมถุงมือเพื่อป้องกันไม่ให้สารเคมีทำลายเล็บ แต่ควรถอดถุงมือบ้างในบางเวลา เพื่อการระบายอากาศ

2. อาหารต้องมีความหลากหลาย

การบริโภคอาหารที่หลากหลาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการรักษาวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น การผสมผสานสารอาหารประเภทต่างๆ เป็นสิ่งสำคัญ พึงดูง่าย ๆ คือ การรับรองว่ารับประทานอาหารต้องครบทั้ง 5 หมู่ จึงสามารถมีส่วนช่วยให้เล็บแข็งแรงและยืดหยุ่นได้อย่างมาก

3. ดื่มน้ำเปล่าสะอาด

เมื่ออายุเริ่มมากขึ้น ปริมาณน้ำในร่างกายจะลดลง การให้ความชุ่มชื้นไม่เพียงพอ อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพและผิวหนัง โดยทั่วไปควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 1.5 ลิตร หรือประมาณ 8-10 แก้ว เพื่อให้แน่ใจว่าร่างกายได้รับความชุ่มชื้นเพียงพอ สำหรับการส่งเสริมการบำรุงผิวจากภายใน และช่วยเพิ่มระดับความชุ่มชื้นในชั้นลึกของผิวหนัง

4. เน้นครีมบำรุง

เพียงทาครีมบำรุงในอ่าง แล้วเติมน้ำมันมะพร้าว 3-5 หยด เมื่อไว้ 10 นาที จากนั้นนวดนิ้วมือและเล็บ น้ำมันมะพร้าวที่ผสมในน้ำ จะช่วยให้มือและเล็บของคุณชุ่มชื้น ป้องกันความแห้งกร้าน และทำให้ผิวหนังเรียบเนียนเมื่อสัมผัส ที่สำคัญอย่าลืมทาครีมบำรุงทามือที่มีความชุ่มชื้นสูง หลังจากเสร็จสิ้นขั้นตอนการให้ความชุ่มชื้นแล้ว ครีมทามือที่มีคุณภาพ จะช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้ยาวนานขึ้น

5. เลี่ยงการทาเล็บ

เคล็ดลับการดูแลเล็บ คือ ลดการใช้ทาเล็บ อาจก่อให้เกิดความกังวลในหมู่ผู้หญิงจำนวนมาก แต่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอดทน หากต้องการฟื้นฟูสุขภาพและความแข็งแรงของเล็บ เมื่ออยู่ในสภาพที่ไม่ดีแล้ว จึงต้องใช้ความอดทน เพื่อให้เล็บกลับมามีชีวิตชีวอีกครั้ง เมื่อเล็บของคุณพร้อมแล้ว ก็จะสามารถไปต่อเติมความสวยงามของเล็บได้เลย

สำหรับใครที่กำลังมองหาวิธีดูแลเล็บ และฟื้นฟูให้แข็งแรง พร้อมทั้งรักษาสุขภาพที่ดี อย่าลืมลองใช้เทคนิคที่ได้แชร์ไว้ด้านบน ขอแนะนำให้ทำอย่างสม่ำเสมอ รับประกันได้ว่าแม้จะทำเล็บบ่อย ๆ แต่หากดูแลอย่างเหมาะสม เล็บของคุณจะสวยและแข็งแรงอย่างแน่นอน

บริษัท เอ็กซ์โพรเวิร์ท จำกัด

วันที่ 01 เมษายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 30 เมษายน 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 87 ซอยอรุณพัฒนา(ทองหล่อ13) อาคาร ซี ชั้น 3 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำหนึ่งกรรมการ
- วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย
จากขอคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย นิโคลัส พิธิปลัด เจริญรัตน์)
กรรมการ

บริษัท โครเวิร์ท จำกัด

วันที่ 01 เมษายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 30 เมษายน 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 87 ซอยอรุณพัฒนา(ทองหล่อ13) อาคาร ซี ชั้น 3 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำหนึ่งกรรมการ
- วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย
จากขอคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย นิโคลัส พิธิปลัด เจริญรัตน์)
กรรมการ

บริษัท บีเนท เอเชีย จำกัด

วันที่ 01 เมษายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 30 เมษายน 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 20 อาคารบุปผชาติ ชั้นที่ 14 ห้อง14-เอ1 ถนนสาทรเหนือ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร 10500 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำหนึ่งกรรมการ
- วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย
จากขอคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย แอร์วิน มอริส อองรี ดัชชี)
กรรมการ

อเมริกัน ออมนี เทรดดิ้ง คอมปานี, แอลแอลซี.

วันที่ 01 เมษายน 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 30 เมษายน 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 115/13 หมู่ที่ 1 แขวงบ้านเกาะ อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร 74000 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ
- วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และนำหนึ่งกรรมการ
- วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย
จากขอคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว วรวิ โชษฐ์มณี)
กรรมการ

ประกาศเลิกบริษัท

บริษัท แอล สเปร์พาร์ค จำกัด
ทะเบียนนิติบุคคลเลขที่ 0115545002978

ขอประกาศให้ทราบโดยทั่วกันว่าที่ประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ของ บริษัท แอล สเปร์พาร์ค จำกัด ได้มีมติให้เลิกบริษัทนี้ ตั้งแต่วันที่ 29 มีนาคม 2567 เป็นต้นไป

จึงขอประกาศให้บรรดาลูกหนี้และเจ้าหนี้ทั้งหลายของบริษัทฯ นี้ ได้โปรดติดต่อชำระหนี้หรือยื่นคำทวงหนี้ต่อข้าพเจ้า ณ สำนักงานของผู้ชำระบัญชี ตั้งอยู่เลขที่ 174 หมู่ที่ 6 ถนนสุขสวัสดิ์ ตำบลในคลองบางตลาด อำเภอพระสมุทรเจดีย์ จังหวัดสมุทรปราการ ภายในกำหนด 7 วัน นับตั้งแต่วันที่ประกาศเป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ 1 เมษายน 2567

ขอแสดงความนับถือ

มงคล เดิศศรีสุริยะ
(นายมงคล เดิศศรีสุริยะ)
ผู้ชำระบัญชี

คนเราทุกวันนี้ ดีแต่ส่องกระจกด้านหน้าแต่เพียงด้านเดียว
ให้อากระจกหกด้านมาส่องเสียบ้าง แล้วจะเห็นเอง
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://hilight.kapook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ 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) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

