

ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 2 ฉบับที่ 156

วันที่ 23 ตุลาคม 2564

เลขที่ใบอนุญาตจดทะเบียนการพิมพ์ สสช36/2563 ISSN 2730-4019

7 วิธีช่วยให้ผิวเฟิร์มแม้ว่าอยู่ในช่วงไดเอท

การออกกำลังกายถือเป็นหนึ่งในวิธีลดน้ำหนักที่หลายคนคุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว แม้ว่าเป็นหนทางที่สามารถช่วยให้คุณมีหุ่นที่ฟิตแอนด์เฟิร์มได้ตามที่ใจต้องการ แต่ผลลัพธ์อาจกลายเป็นตรงกันข้ามหากคุณหักโหมมากเกินไป หนึ่งในปัญหาที่อาจขึ้นได้ก็คือ ปัญหาผิวหย่อนคล้อย ซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อน้ำหนักตัวลดลงเร็วเกินไป เราลองมาดูกันดีกว่าว่ามีวิธีไหนบ้างที่สามารถช่วยรักษาผิวให้ยังคงเต่งตึงในช่วงลดน้ำหนัก

1. อย่ารีบลดน้ำหนัก

เป็นเรื่องปกติที่ใคร ๆ ก็อยากมีหุ่นที่ผอมเพรียวให้เร็วที่สุดเท่าที่สามารถเป็นไปได้ แต่การลดน้ำหนักเร็วเกินไปสามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพผิวของคุณได้ค่ะ เมื่ออยู่ในช่วงลดน้ำหนัก คุณควรพยายามรักษามวลกล้ามเนื้อและน้ำ และมุ่งเน้นไปที่การลดไขมัน เพราะกล้ามเนื้อมีส่วนช่วยในการพยุงผิว ทั้งนี้ National Institutes of Health (NIH) แนะนำให้ลดน้ำหนักสัปดาห์ละ 1-2 ปอนด์ (0.45-0.90 กิโลกรัม) ในช่วง 6 เดือนแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มหลังจากนั้น

2. สร้างกล้ามเนื้อ

ร่างกายของคุณจะสูญเสียไขมันในระหว่างที่ออกกำลังกาย การสร้างกล้ามเนื้อเพื่อมาทดแทนไขมันจึงเป็นเรื่องที่สำคัญค่ะ เพราะจะสามารถป้องกันไม่ให้ผิวหย่อนคล้อยได้ นอกจากนี้การสร้างกล้ามเนื้อยังมีส่วนช่วยเพิ่มการเผาผลาญแคลอรีอีกด้วย ตัวอย่างวิธีเพิ่มกล้ามเนื้อให้ร่างกาย เช่น

- การใช้ดัมเบล เครื่องเล่น หรือบอดี้เวท
- การออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (Resistance training) 4 วันต่อสัปดาห์
- การออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensity Interval Training) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา 2-3 วันต่อสัปดาห์

- ทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ไข่ อัลมอนต์ ออกไก่ โอ๊ต กรีกโยเกิร์ต นม ปลา เมล็ดพืชทอง ฯลฯ

3. ทาครีมกันแดดเมื่อออกกำลังกายกลางแจ้ง

หากคุณออกกำลังกายนอกร้าน คุณสามารถปกป้องผิวจากรังสียูวีโดยเลือกเดินหรือวิ่งช่วงเช้าตรู่หรือช่วงเย็น ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่รังสียูวีมีความรุนแรงน้อย รวมถึงทาครีมกันแดดที่เป็นชนิด Broad-spectrum ซึ่งปกป้องได้ทั้งรังสี UVA และ UVB รังสีเหล่านี้ล้วนแต่เป็นตัวการที่ทำให้ผิวชั้นหนังแท้เสียหาย

4. เลือกทานอาหาร

อาหารบางชนิดสามารถปกป้องผิวจากแสงแดด โดยเฉพาะอาหารที่มีวิตามินเอหรือไลโคปีน ซึ่งมีงานวิจัยพบว่า สารอนุมูลอิสระชนิดนี้ช่วยลดความเสียหายของผิวที่เกิดจากแสงแดด คุณสามารถพบสารอาหารเหล่านี้ได้ในมะเขือเทศ พริกหวาน แดง โม ฝรั่ง ฯลฯ นอกจากนี้การทานอาหารที่มีวิตามินซีสูงอย่างผักใบเขียวและผลไม้ตระกูลซิตรัส ก็สามารถช่วยสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นโปรตีนที่ทำให้ผิวของเรายืดหยุ่นน่าสัมผัส

5. ใช้เซรัมหรือเรตินอยด์

ผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับภายนอกอย่างเซรัมและครีมบางชนิดสามารถกระตุ้นการเจริญเติบโตของ คอลลาเจน และช่วยให้ผิวมีสภาพดีขึ้นหากใช้ทุกวันและสม่ำเสมอ อย่างไรก็ตาม แพทย์ผิวหนังสามารถจ่ายครีมหรือเจลที่มีส่วนผสมของเรตินอยด์ให้แก่คุณได้ เช่น Retin-A หรือ Tretin-X นอกจากนี้คุณอาจใช้เซรัมที่หาซื้อได้ตามร้านค้าทั่วไป และมีส่วนผสมของ EPF (Epidermal growth factor) ซึ่งมีคุณสมบัติกระตุ้นไฟโบรบลาสต์ (Fibroblasts) ที่อยู่ลึกในผิวเพื่อเพิ่มการผลิตคอลลาเจน

6. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

อย่างที่ทราบกันดีว่าบุหรี่มีโทษนับไม่ถ้วน หนึ่งในนั้นก็คือ บุหรี่สามารถทำร้ายผิวสวย ๆ ของคุณเช่นกันค่ะ ซึ่งการสูบบุหรี่สามารถทำให้ผิวมีความยืดหยุ่นน้อยลง ยิ่งไปกว่านั้น มีงานวิจัยพบว่า การสูดควันบุหรี่จะทำให้

ให้โปรตีนที่เกิดการอักเสบในผิวเพิ่มขึ้น ทำให้คอลลาเจนลดลง และนำไปสู่การเกิดปัญหาผิวบางและริ้วรอยได้ในที่สุด

7. ดื่มน้ำให้มากขึ้น

น้ำถือเป็นหนึ่งในกุญแจสำคัญที่ทำให้คุณลดน้ำหนักได้สำเร็จ แต่ทราบหรือไม่ว่า ความยืดหยุ่นและลักษณะภายนอกของผิวขึ้นอยู่กับระดับน้ำภายในร่างกายเช่นกัน หากปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำ ก็จะทำให้เซลล์เหี่ยวและขาดความยืดหยุ่น สำหรับวิธีคำนวณปริมาณน้ำที่ควรดื่มให้ได้ต่อวัน คือ ให้คุณนำน้ำหนักตัวของตัวเองมาหารสองแล้วใส่หน่วยออนซ์ เช่น หากน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม เมื่อหารสองแล้วก็จะได้ 25 กิโลกรัม หากแทนด้วยหน่วยออนซ์ ก็จะได้อันซ์ 25 หรือคิดเป็นประมาณ 750 มิลลิลิตร (1 ออนซ์ \approx 30 มิลลิลิตร)

แหล่งที่ <https://xn--42c8ao1akazf5c2be0gsk.com/women>

สมองดีสร้างได้! 7 เคล็ดลับช่วยให้ความจำดีขึ้น

เคยไหมกับการหากุญแจรถหรือของใช้ในบ้านไม่เจอเพราะจำไม่ได้ว่าวางไว้ตรงไหน? หากคำตอบคือใช่ เราอยากบอกว่า คุณไม่ได้เผชิญกับปัญหานี้คนเดียว อาการหลงลืมสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ แต่ก็ใช่ว่าจะไม่มีทางออก เพราะการทำกิจกรรมบางอย่างสามารถช่วยให้คุณมีความจำที่เฉียบแหลมและป้องกันการสูญเสียความจำได้ค่ะ ลองมาดูกันดีกว่าว่ามีกิจกรรมใดบ้าง

1. ออกกำลังกายทุกวัน

การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปทั่วทั้งร่างกายไม่เว้นแม้แต่สมอง ซึ่งอาจช่วยรักษาความจำของคุณให้เฉียบคมอยู่เสมอ สำหรับวิธีออกกำลังกายที่อยากแนะนำก็คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิคระดับหนักปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น การเดินเร็ว หรือหากออกกำลังกายแบบแอโรบิคระดับหนัก เช่น วิ่งเหยาะ ก็พยายามออกกำลังกายให้ได้ 75 นาทีต่อสัปดาห์ แต่ถ้าคุณไม่มีเวลา ก็อาจพยายามเดินให้ได้วันละ 10 นาที

2. หมั่นฝึกสมอง

หากการออกกำลังกายช่วยให้คุณมีร่างกายที่แข็งแรง ในทำนองเดียวกัน การทำกิจกรรมที่กระตุ้นสมองก็จะช่วยให้คุณมีสุขภาพดี และอาจช่วยป้องกันไม่ให้คุณสูญเสียความจำ ตัวอย่างของกิจกรรมที่ช่วยลับสมอง เช่น การเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ (Crossword) การใช้เส้นทางอื่นเมื่อขับรถ การเรียนดนตรี การเป็นอาสาสมัคร ฯลฯ

3. เข้าสังคมเป็นประจำ

การมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างไม่เพียงแต่ช่วยให้คุณรู้สึกว่าคุณไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวเท่านั้น แต่ยังช่วยป้องกันโรคซึมเศร้าและความเครียดอีกด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนแต่ทำให้เราสูญเสียความจำค่ะ ดังนั้นลองหาโอกาสไปพบปะเพื่อนฝูง คนรัก และคนอื่น ๆ โดยเฉพาะหากคุณอยู่คนเดียว

4. จัดระเบียบสิ่งต่าง ๆ

การปล่อยให้บ้านรกและการจัดโต๊ะไม่เป็นระเบียบอาจทำให้คุณลืมสิ่งต่าง ๆ ทั้งนี้คุณสามารถแก้ปัญหาโดยจัดงาน หรือบันทึกการนัดหมายหรือเหตุการณ์อื่น ๆ ในโน้ตบุ๊ค ปฏิทิน หรือแพลนเนอร์อิเล็กทรอนิกส์ คุณอาจพูดซ้ำสิ่งที่เขียนออกมาดัง ๆ ในขณะที่จัดโต๊ะเพื่อช่วยให้จำได้แม่นยำขึ้น และหมั่นขีดฆ่าลิสต์งานที่ทำแล้ว สำหรับคนที่มักหาของในบ้านไม่เจอ ก็อาจแก้ปัญหาโดยเตรียมพื้นที่สำหรับวางกระเป๋าเงิน กุญแจ แว่นตา และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ

5. นอนให้เพียงพอ

การนอนสัมพันธ์กับความจำค่ะ หลายคนอาจยังไม่ทราบว่า การนอนมีบทบาทสำคัญในการช่วยรวบรวมความจำ ทำให้คุณสามารถหวนคิดถึงข้อมูลต่าง ๆ ได้ในอนาคต ดังนั้นอย่าลืมให้ความสำคัญกับการพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งผู้ใหญ่ส่วนมากจำเป็นต้องนอนให้ได้วันละ 7-9 ชั่วโมง

6. ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพจะช่วยให้คุณวัยต่าง ๆ แข็งแรงไม่เว้นแม้แต่สมอง สำหรับอาหารที่เราอยากแนะนำก็คือ ผลไม้ ผัก ธัญพืชเต็มเมล็ด โปรตีนที่มีไขมันต่ำ เช่น ปลา ถั่ว และเนื้อสัตว์ปีกแบบปลอดหนัง อย่างไรก็ตาม คุณควรจำกัดการดื่มแอลกอฮอล์และหลีกเลี่ยงสารเสพติดเช่นกัน เพราะการดื่มเหล้ามากเกินไป ก็สามารถทำให้คุณสับสนและสูญเสียความจำ

7. จัดการภาวะเรื้อรังต่าง ๆ

คุณควรปฏิบัติตามคำแนะนำการรักษาของแพทย์เมื่อเป็นภาวะต่าง ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง โรคเบาหวาน และการสูญเสียความจำ ยิ่งคุณดูแลตัวเองดีขึ้นเท่าไร ความจำของคุณก็มีแนวโน้มว่าจะดีขึ้นเท่านั้น หากคุณกำลังอยู่ในช่วงทานยา ก็ควรสอบถามยาที่ทานกับแพทย์เป็นประจำ เพราะมียาหลายชนิดที่สามารถส่งผลกระทบต่อความจำ

<https://ความรู้รอบตัว.com/helath/สมองดีสร้างได้/>

บริษัท ดีดีดีโฟน 2020 จำกัด

วันที่ 23 ตุลาคม 2564

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท ดีดีดีโฟน 2020 จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2563 ในวันที่ 31 ตุลาคม 2564 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัทเลขที่ 555/199 หมู่ที่ 2 ตำบลบ้านใหม่ อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 พิจารณาก่อนอนุมัติงบการเงิน ประจำปี 2563
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทน
- วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออก

ตามวาระ

วาระที่ 5 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และ
บำเหน็จกรรมการ

วาระที่ 6 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่
ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ



๑๖ ณ

(นางสาวชญาภา แก้วพิบูล)
กรรมการ

แบบ พ.๒



หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน ศสข ๓๖/๒๕๖๓

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด โดย นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม
เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๑๒ ๐๒๓๔๕ ๐๘๔ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๔๔ ปี อาชีพ นักธุรกิจ
ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน -
แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร เป็น เจ้าของ
หนังสือพิมพ์ชื่อ ประกาศศรัทกิจ

มีวัตถุประสงค์ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางด้านธุรกิจ รับประกาศเชิญประชุมผู้ถือหุ้น เพิ่มทุน ลดทุน ย้ายที่ตั้ง กรรมการเข้า ออก
เลิกบริษัท ชำระบัญชี อำนาจกรรมการตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ มาตรา ๑๑๗๕

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นเล่ม

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายไม่แน่นอน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๕๕/๑ หมู่ที่ - ซอย เอกชัย ๖๖ ถนน เอกชัย

แขวง / ตำบล คลองบางพราน เขต / อำเภอ บางบอน จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม

เป็นผู้พิมพ์

นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม

เป็นผู้โฆษณา

นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม

เป็นบรรณาธิการ

บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์



ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๒๑ เดือน กันยายน พุทธศักราช ๒๕๖๓

(ลงชื่อ)

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร