

## 5 เคล็ดลับดูแลผิวให้สวยเนียนใสทั้งตัว แม้ไม่ขาว แต่ผิวก็เนียนใสมีเสน่ห์ได้



การมีผิวสวยสุขภาพดี ไม่ใช่แค่ผิวที่เกลี้ยงไม่มีสิว แต่จะต้องสีผิวสม่ำเสมอทั้งผิวหน้าและผิวกาย เรียกได้ว่าตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า จะต้องเป็นผิวสวยเนียนใส ไม่มีริ้วรอย หรือจุดด่างดำใด ๆ พร้อมการมีผิวสัมผัสที่นุ่มเนียน และมีความชุ่มชื้น เปล่งปลั่งออกมาอย่างชัดเจน จึงจะเรียกว่าผิวสุขภาพดี จุดนี้เองจึงทำให้สาว ๆ หลายคนรู้สึกกังวลไม่น้อย เพราะผิวหน้าอาจใสแต่ผิวกายกับหยาบกร้าน สีผิวก็ไม่สม่ำเสมอ จึงกลายเป็นความไม่มั่นใจอย่างแรง! ดังนั้นจึงขอแนะนำ 5 เคล็ดลับสำคัญ ที่จะช่วยให้คุณผิวสวยใส แม้ไม่ขาวแต่ก็เกลี้ยงและเรียบเนียนไปทั้งตัว มาดูกันเลยละ

### 1. เลือกสูตรบำรุงและผลัดเซลล์ผิว

สิ่งที่ทำให้ผิวเกลี้ยงและเรียบเนียนสม่ำเสมอ คือ ครีมนำรุงผิวหรือสกินแคร์ที่มีความเหมาะสม โดยจะต้องมีความสมดุลกัน ทั้งการทามอยเจอร์ไรเซอร์ที่จะเป็นตัวช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น และสร้างเกราะป้องกันผิวลดปัญหาอาการแพ้ ระคายเคือง พร้อมทั้งให้เกิดการฟื้นฟูบำรุงผิวใหม่ที่ดีที่สุดกว่าเดิม นอกจากนี้ การใช้ผลัดเซลล์ผิวเป็นอีก 1 ตัวช่วยสำคัญเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นผิวหน้าหรือผิวกาย มีการทำเป็นสกินแคร์สูตร AHA, BHA และ Glycolic Acid ที่เป็นตัวช่วยในการผลัดเซลล์ผิวอย่างเป็นธรรมชาติ ซึ่งถ้าใช้เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ผิวเกลี้ยงและเรียบเนียนมากขึ้น

### 2. ขัดผิวด้วยสครับสูตรธรรมชาติ

การใช้สครับผิวประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง จะเป็นตัวช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว ออกจากผิวได้เป็นอย่างดี ถ้าเซลล์ผิวเหล่านี้มีการสะสม จะทำให้จุดด่างดำ ผิวหมอง อุดตันรูขุมขน และทำให้ผิวไม่เรียบเนียน เพียงแต่การใช้ควรเลือกเป็นสครับเม็ดเล็กและการขัดแบบเบามือ หรือเลือกใช้เป็นแบบสูตรธรรมชาติ อย่างมะขามเปียก ชมิ้น หรือทานาคา จะทำให้เกิดความปลอดภัยกับผิวมากขึ้น

### 3. ใช้อาหารเสริมเป็นตัวช่วยบำรุงภายใน

ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมที่มีสารระบุในเรื่องของการดูแลผิวพรรณ จะเป็นตัวช่วยทำให้คุณเปล่งปลั่งจากภายในสู่ภายนอก ไม่ว่าจะเป็นวิตามิน คอลลาเจน กลูต้าไธโอน เมล็ดองุ่นสกัด และอีกหลากหลายสูตรที่ตรงตามคุณสมบัติ อย. กำหนดไว้ใช้ในปริมาณการทานที่เหมาะสม ตรงต่อคำแนะนำของแบรนด์ผู้ผลิต เพียงแค่รับประทานอย่างต่อเนื่อง จะทำให้ผิวของคุณเกลี้ยงและเรียบเนียน พร้อมให้ความนุ่มลื่นอีกด้วย

### 4. นอนหลับอย่างมีคุณภาพ

การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ตั้งแต่ 22.00 น. เป็นต้นไป และการนอนหลับอย่างเพียงพอ ในช่วงเวลา 6-8 ชั่วโมง เป็นการหลับลึกที่มีคุณภาพ จะช่วยทำให้ร่างกายเกิดการฟื้นฟูอย่างถูกต้อง ผิวจึงเปล่งปลั่ง

ทั้งยังเป็นตัวช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันทั้งร่างกายและผิว ที่จะทำให้เกิดเกราะป้องกันที่มีความแข็งแรงมากขึ้น นอกจากนี้ควรดื่มน้ำสะอาด ใช้ชีวิตประจำวันด้วยการรับประทานอาหารมีคุณภาพ เลี่ยงการสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะยิ่งทำให้ผิวเนียนใสตลอดทั้งตัว ได้ง่ายและรวดเร็วมากขึ้น

### 5. อาบน้ำอย่างถูกต้อง

การทำความสะอาดผิวด้วยการอาบน้ำ ควรเลือกใช้อุณหภูมิของน้ำ เป็นอุณหภูมิที่รองตามปกติ หรือถ้าต้องการอาบน้ำอุ่น ไม่ควรให้มากกว่า 37-42 องศาเซลเซียส ไม่เช่นนั้นจะทำให้ผิวเกิดความแห้งอย่างรุนแรง และอาจจากความร้อนทำลายผิว ถ้าใช้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม จะทำให้เลือดไหลเวียนดี ส่วนผู้ที่ชอบอาบน้ำเย็น แนะนำว่าไม่ควรต่ำกว่า 27 องศาเซลเซียส เพราะอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้

เคล็ดลับทำให้ผิวสวยใสเนียนเกลี้ยงตลอดทั้งตัว เป็นผิวสุขภาพดี สามารถทำใหบุคลิกของคุณโดดเด่นได้ ไม่แพ้คนผิวขาว ดังนั้นคำนึงความขาวเพียงอย่างเดียว อาจไม่ใช่ความนิยมของคนยุคนี้อีกต่อไป แต่เป็นเรื่องของผิวใส เรียบเนียน สีผิวสม่ำเสมอทั้งตัวต่างหากที่จะทำให้คุณสาว ๆ รุ่นใหม่ดูโดดเด่นเหนือใครเลยละ!

บริษัท ปีนัง เฟอร์นิเจอร์ เชียงราย จำกัด  
109 หมู่ที่ 17 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

วันที่ 22 สิงหาคม 2567

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญประจำปีของผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น

ด้วยคณะกรรมการ บริษัท ปีนัง เฟอร์นิเจอร์ เชียงราย จำกัด ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ใน  
วันพุธที่ 30 สิงหาคม 2567 เวลา 09.00 น. ณ ที่ทำการของบริษัท 4 เลขที่ 109 หมู่ที่ 17 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย โดยมี  
ระเบียบวาระการประชุมต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2567 ซึ่งประชุมเมื่อวันที่  
30 สิงหาคม 2567

วาระที่ 2 รับทราบรายงานของคณะกรรมการเกี่ยวกับผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา

วาระที่ 3 พิจารณารับรองงบดุล บัญชีกำไรขาดทุน รอบปีบัญชี ซึ่งสิ้นสุด ณ วันที่ 30 เมษายน 2567

วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีของบริษัท และกำหนดเงินค่าตอบแทน ให้แก่ผู้สอบบัญชี

วาระที่ 5 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นเข้าร่วมประชุม ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกัน ณ  
ที่ทำการของบริษัท 4 เลขที่ 109 หมู่ที่ 17 ต.บ้านดู่ อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

ขอแสดงความนับถือ

ดิง อธิษฐ์

(นางสาวณัฐษา กิระตั้ง)

กรรมการผู้จัดการ



**เมื่อมาก็ตัวเปล่า  
เมื่อไปก็ไปตัวเปล่า  
ให้เร่งสร้างความดีงาม  
เพราะความดีงามเท่านั้นที่คงอยู่...**

หลวงพ่อดินทอง สุกวโธ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน 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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

