

7 เมนูเสริมระบบภูมิคุ้มกันในยุคฝุ่น PM 2.5 และเชื้อไวรัสระบาด เมือง



ช่วงนี้บอกเลยว่าชีวิตเราต้องสู้หลายอย่าง ทั้ง ฝุ่น PM2.5 ที่คอยทำร้ายปอดเราทุกวัน ไนจะเชื่อไวรัส ตัวร้ายที่จ้องจะเล่นงานเราอีก แต่ไม่ต้องกังวลไปค่ะ เพราะวันนี้เรามีเคล็ดลับดี ๆ มาฝาก ที่จะช่วยให้เราทุกคนสวยสดรอกจากภายในสู่ภายนอก ด้วย 7 เมนูเสริมภูมิคุ้มกันสุดปัง! ให้ร่างกายของเราพิชิตทั้ง พร้อมชนทุกสถานการณ์! รับรองว่าทำตามได้ง่าย แถมอร่อยด้วยค่ะ

7 เมนูเสริมภูมิคุ้มกันของเราพิชิตทั้ง

1. ซุปขมิ้นมะนาวน้ำผึ้ง

เมนูนี้ดีต่อใจและดีต่อปอด ซึ่งช่วยด้านการอักเสบ มะนาวเพิ่มวิตามินซี และน้ำผึ้งช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ต้มจนเข้าหรือเวลารู้สึกแสบคอ จะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันตื่นตัวพร้อมรับมือกับฝุ่นและไวรัสได้อย่างเต็มที่

2. สลัดผักใบเขียว + อะโวคาโด + เมล็ดทานตะวัน

ผักใบเขียวเต็มไปด้วยวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนอะโวคาโดช่วยเพิ่มไขมันดีที่ร่างกายต้องการ เมล็ดทานตะวันอุดมด้วยวิตามินอี เสริมสร้างเซลล์ภูมิคุ้มกัน

กินง่ายและสดชื่นมาก

3. น้ำผลไม้ปั่นบลูเบอร์รี่กับโยเกิร์ต

บลูเบอร์รี่คือราชาผลไม้แห่งสารต้านอนุมูลอิสระ ส่วนโยเกิร์ตช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ดีในลำไส้ ซึ่งเชื่อมโยงกับภูมิคุ้มกันโดยตรง รสชาติหวานกำลังดี ได้สุขภาพเต็มเปี่ยมในแก้วเดียว

4. ข้าวโอ๊ต + นมอัลมอนต์ + เมล็ดแฟลกซ์

ข้าวโอ๊ตช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและเค็มไฟเบอร์ดี ๆ นมอัลมอนต์ไม่ทำให้อ้วน แถมเมล็ดแฟลกซ์ยังมีโอเมก้า-3 ที่ช่วยลดการอักเสบในร่างกาย เมนูนี้ดีต่อใจ ดีต่อผิว และดีต่อภูมิคุ้มกัน

5. ไข่ต้มสมุนไพร

เมนูคลาสสิกที่ช่วยเสริมโปรตีนและแร่ธาตุต่าง ๆ จากสมุนไพร เช่น ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด ที่มีฤทธิ์ต้านเชื้อโรค และช่วยบรรเทาอาการหวัด กินแล้วอบอุ่นหัวใจและร่างกายพร้อมสู้กับฝุ่นและไวรัส

6. เต้าหู้ผัดผักรวม

เต้าหู้เป็นแหล่งโปรตีนจากพืชที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ผัดกับผักหลากสี ช่วยเพิ่มวิตามินและแร่ธาตุให้ครบถ้วน กินง่ายและแคลอรีไม่สูง เหมาะกับสาว ๆ ที่อยากดูแลสุขภาพแบบครบเครื่อง

7. น้ำมันสควมมิลล์มะนาว

นมไขมันสูงเคอร์คูมินที่โด่งดังเรื่องต้านอักเสบและต้านเชื้อไวรัส ผสมน้ำมันมะนาวให้ได้รสเปรี้ยวถูกใจ ต้มเป็นประจําช่วยให้ร่างกายสดชื่นและภูมิคุ้มกันดีขึ้น เหมาะกับยุคฝุ่นเยอะแบบนี้มาก

7 เมนูเสริมภูมิคุ้มกันที่เราแนะนำฝากกันวันนี้ บอกเลยว่า มีประโยชน์มาก เป็นหัวใจสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงให้กับร่างกายของเรา ทำให้สาว ๆ มีสุขภาพที่ดี ผิวพรรณสดใส สวยสดรอกจากภายในสู่ภายนอก แต่อย่าลืมนะค่ะว่าการดูแลตัวเองให้ดีที่สุด เริ่มต้นที่ การเลือกอาหารที่มีประโยชน์! เพราะสุขภาพที่ดีของเรา สำคัญที่สุดค่ะ

บริษัท เอ็นที อินทีเกรท จำกัด

วันที่ 30 มิถุนายน 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 30 มิถุนายน 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 10 ซอย อุทิศสุข 38 แขวงบางนาเหนือ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10260 เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

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

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย
จึงขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาว ชลธดา ไพรวลัย)
กรรมการ

ลูกหลานเอ๋ย
การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม
จงทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด
อย่าได้ทุจริตต่อหน้าที่เลย
หลวงพ่อกุณ ปรียสุโก



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

