

วิธีดูแล “เท้าแตก” กลับมาเนียนนุ่ม แคะใช้เบกกิ้งโซดากับมะนาว ผลลัพธ์สุดจึ้ง

ปัญหาส้นเท้าแตก ดูแลด้วยสูตรธรรมชาติ ทำง่าย ได้ที่บ้าน ผิวเท้าเนียนนุ่ม มั่นใจทุกย่างก้าว

ปัญหาสุขภาพเท้า โดยเฉพาะอาการ “ส้นเท้าแตก” ถือเป็นปัญหาผิวหนังที่สร้างความกังวลใจให้กับผู้หญิงจำนวนมาก ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์เมื่อต้องสวมใส่รองเท้าเปิดส้นหรือรองเท้าแตะเท่านั้น แต่ในรายที่มีอาการรุนแรง รอยแตกอาจลึกจนเกิดความเจ็บปวด เลือดออก หรือเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้

สาเหตุหลักของส้นเท้าแตกมักเกิดจากภาวะผิวหนังขาดความชุ่มชื้น การยืนหรือเดินเป็นเวลานาน การสวมใส่รองเท้าที่ไม่เหมาะสม หรือแม้แต่อายุที่เพิ่มขึ้นซึ่งทำให้การผลิตน้ำมันตามธรรมชาติของผิวลดลง

อย่างไรก็ตาม การฟื้นฟูผิวเท้าให้กลับมาเนียนนุ่มสามารถทำได้ด้วยตนเองผ่านกระบวนการดูแลที่ถูกต้องและการใช้วัตถุดิบธรรมชาติที่มีประสิทธิภาพ

ไขความลับสูตรส้นเท้า: หลังจากเบกกิ้งโซดาและมะนาว

การผลัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว (Exfoliation) ควบคู่ไปกับการเติมความชุ่มชื้น (Moisturization) คือหัวใจสำคัญของการรักษาส้นเท้าแตก สูตรการแช่เท้าที่ได้รับการยอมรับและทำได้ง่าย ประกอบด้วยส่วนผสมหลักดังนี้:

ส่วนผสมสำหรับการแช่เท้า

น้ำอุ่น: ในปริมาณที่ท่วมหลังเท้า (อุณหภูมิพอเหมาะ ไม่ร้อนจัดจนเกินไป เพราะจะทำให้ผิวแห้งกว่าเดิม)

เบกกิ้งโซดา: 1 ถึง 2 ช้อนโต๊ะ

มะนาว: 1 ซีก (บีบน้ำและใส่เปลือกกลงไป)

ขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

ขั้นตอนการเตรียมและแช่: ผสมเบกกิ้งโซดาและมะนาวลงในน้ำอุ่น คนให้เข้ากัน จากนั้นแช่เท้าทิ้งไว้ประมาณ 15 ถึง 20 นาที ในทางวิทยาศาสตร์ เครื่องสำอาง เบกกิ้งโซดามีฤทธิ์เป็นด่างอ่อนๆ ช่วยทำความสะอาดและทำให้เซลล์ผิวที่แข็งกระด้าง (Hyperkeratosis) อ่อนนุ่มลง ในขณะที่กรดซิตริกจากมะนาวจะช่วยผลัดเซลล์ผิวอย่างอ่อนโยน

ขั้นตอนการขัด: เมื่อครบเวลา ให้ใช้หินขัดเท้าหรือแปรงขัดเท้า ขัดเบาๆ บริเวณส้นเท้าที่แตกและแห้งกร้าน เซลล์ผิวที่ตายแล้วจะหลุดออกอย่างง่ายดายโดยไม่ต้องออกแรงถูรุนแรง ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บ

ขั้นตอนการเช็ด: ล้างเท้าด้วยน้ำสะอาดและใช้ผ้าขนหนูซับให้แห้งสนิท โดยเฉพาะบริเวณซอกนิ้วเท้า เพื่อป้องกันความอับชื้น

กฎแห่งสำคัญสู่ความสำเร็จ: การกักเก็บความชุ่มชื้น (Occlusive Therapy)

หลังจากการขัดผิว ผิวหนังจะเปิดรับการบำรุงได้ดีที่สุด ขั้นตอนนี้ถือเป็น “Golden Minute” หรือนาทีทองที่ไม่ควรละเลย

การทาครีม: ทา “วาสลีน” (Petroleum Jelly) หรือครีมบำรุงเท้าสูตรเข้มข้น (ที่มีส่วนผสมของ Urea หรือ Lactic Acid) ให้ทั่วบริเวณส้นเท้า วาสลีนจะทำหน้าที่เป็นสารเคลือบผิว (Occlusive) ป้องกันไม่ให้น้ำระเหยออกจากผิวหนัง

การสวมถุงเท้า: สวมถุงเท้าฝ้ายทันทีและทิ้งไว้ข้ามคืนขณะนอนหลับ การสวมถุงเท้าจะช่วยเพิ่มอุณหภูมิและช่วยผลัดคืนเนื้อครีมให้ซึมซาบเข้าสู่ผิวได้ลึกขึ้น อีกทั้งยังป้องกันไม่ให้ครีมเปราะเปื้อนที่นอน

เพื่อให้เห็นผลลัพธ์ที่ชัดเจน ผิวเท้ากลับมาเรียบเนียนและรอยแตกตื้นขึ้น ควรปฏิบัติตามขั้นตอนข้างต้นอย่างต่อเนื่องสัปดาห์ละ 2 ถึง 3 ครั้ง ร่วมกับการทาครีมบำรุงเป็นประจำทุกวัน

การดูแลเท้าไม่ใช่เพียงเรื่องของความสวยงาม แต่เป็นสุขอนามัยพื้นฐานที่ช่วยให้เราก้าวเดินได้อย่างมั่นใจ หากปฏิบัติตามวิธีนี้ รับรองว่าคุณจะสามารถกลับมาใส่รองเท้าคู่โปรดโชว์ผิวเท้าได้อย่างภาคภูมิใจอีกครั้ง



ประกาศ

บริษัท กัส เอวี จำกัด

วันที่ 11 มิถุนายน 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท กัส เอวี จำกัด ทะเบียนเลขที่ 01:35564009249

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2569 ใน วันศุกร์ที่ 26 มิถุนายน 2569 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัท เลขที่ 209/216 หมู่ที่ 7 ตำบลหลักหก อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 พิจารณาอนุมัติการลดทุนจดทะเบียนของบริษัทฯ ให้เป็น จำนวน 1,000,000 บาท

วาระที่ 2 พิจารณา แก้ไขเพิ่มเติมหนังสือบริคณห์สนธิ ข้อ 5.(ก) ดังนี้

“ข้อ 5.ทุนของบริษัทกำหนดไว้เป็นจำนวน หนึ่งในล้านบาท (1,000,000) แบ่งออกเป็น หุ้นเงินหุ้น (10,000) มูลค่าหุ้นละหนึ่งร้อยบาท (100)”

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่นๆ ถ้ามี

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จัขอขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ธนาคาร ชูเงินล้าน
รวมการ



คนมีปัญหา
ถึงเผชิญอยู่กับความทุกข์
ก็ไม่ยอมสิ้นหวัง
ที่จะได้ประสบความสำเร็จ
พุทธพจน์

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

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 เลียบบ้างเหนื่อ

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

