

ประกาศธุรกิจ

ปีที่ 6 ฉบับที่ 705 วันที่ 20 กรกฎาคม 2568 เลขที่ใบอนุญาตจดทะเบียนการค้า สสช36/2563 ISSN 2730-4019

อย่าเห็นแก่ของถูก! ปลา 3 ประเภท ที่ควรกินให้น้อย เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงมะเร็ง

ปลา 3 ประเภทนี้ แม้จะหาซื้อได้ง่ายในตลาดและราคาถูกแค่ไหน ก็ควรกินให้น้อย เพราะอาจเพิ่มความเสี่ยงมะเร็ง

เนื้อปลาทูน่า หอมสดใหม่ พอว้างเสิร์ฟบนโต๊ะก็มักล้นชวนกินจนอยากดักทันที หลายคนเชื่อว่ากินปลาแล้วดีต่อสมองและสุขภาพแข็งแรง แต่รู้ไหมว่าปลาบางชนิดแฝงความเสี่ยงต่อสุขภาพ หากกินไม่ถูกวิธีอาจพาสารพิษเข้าสู่ร่างกายได้

โดยเฉพาะปลา 3 ประเภทที่พบได้บ่อยในตลาดทั่วไป แม้ราคาจะถูกแค่ไหน ก็ควรหลีกเลี่ยงหรือลดปริมาณการกินลงจะดีกว่า

3 ชนิดปลาที่ควรระวัง

ปลานักล่าขนาดใหญ่ เสี่ยงสารปรอทสะสมเกินมาตรฐาน

ปลาพวกปลาทูน่าครีบน้ำเงิน ปลาอินทรี ปลาซอร์ดฟิช มักอยู่บนสุดของห่วงโซ่อาหารทะเล จึงสะสมโลหะหนักอย่างสารปรอทได้ง่าย โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์และเด็กเล็กยิ่งต้องหลีกเลี่ยง เพราะอาจกระทบต่อพัฒนาการทางสมอง ควรกินไม่เกิน 2 ครั้งต่อเดือน และครั้งละไม่เกิน 100 กรัม

ปลาทะเลแช่แข็งนาน เสี่ยงไขมันออกซิไดซ์

ปลาทะเลอย่างปลาซาบะ ปลาอินทรี หากแช่แข็งไว้นาน หรือเนื้อปลาเริ่มมีสีเหลืองผิดปกติในช่องฟรีซ ต้องระวัง หากผ่านการละลายน้ำแข็งหลายรอบ หรือเก็บเกิน 6 เดือน ไขมันในปลาจะถูกออกซิไดซ์จนเหม็นหืน มีกลิ่นน้ำมันหืนไหม้ หากปรุงแล้วมีกลิ่นผิดปกติ อย่าเสียดาย ควรทิ้งทันที

ปลาน้ำจืดที่ไม่รู้แหล่งที่มา เสี่ยงพยาธิและปรอท

ปลาน้ำจืดอย่างปลานิล ปลาดุก ปลาไหล หรือปลาช่อน ที่จับจากธรรมชาติอาจมีพยาธิใบไม้ในตับ หากปรุงไม่สุก เสี่ยงต่อสุขภาพสูง ควรหลีกเลี่ยงเมนูปลาดิบ ปลาลวก หรือโจ๊กปลาเลือดดิบ ๆ ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่ไว้วางใจได้ และสังเกตตาปลาต้องใส เหงือกแดงสด

4 หลักง่าย ๆ กินปลาอย่างปลอดภัย

- เลือกชนิดปลาให้ถูก: ปลาทะเลขนาดกลาง เช่น ปลาทะเลจะละเม็ด ปลาทู ปลอดภัยกว่า ส่วนปลาน้ำจืดควรเลือกปลาที่เลี้ยงจากฟาร์มที่ได้มาตรฐาน กินเพียงสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละขนาดพอดีฝ่ามือก็เพียงพอ
- ประโยชน์เหมาะสม: การนึ่งหรือต้มจะช่วยคงคุณค่าทางอาหารได้ดีที่สุด เลี่ยงการทอดน้ำมันท่วมที่อุณหภูมิสูงเกิน 180 องศา หากย่างควรห่อฟอยล์เพื่อลดสารก่อมะเร็ง
- ตัดส่วนที่อาจสะสมสารพิษ: หัวปลา ใส้ปลา หนังปลา หากไม่มั่นใจความสะอาดควรเลี่ยง โดยเฉพาะเยื่อสีดำในช่องท้องปลา เป็นแหล่งสะสมสารพิษ ควรขูดออกก่อนปรุงเสมอ
- กินคู่กับของที่เหมาะสม: กินปลาคู่กับเต้าหู้หรือหัวไชเท้าช่วยเพิ่มการดูดซึมสารอาหาร แต่อย่ากินกับลูกพลับหรือส้มซ่า เพราะอาจทำให้ท้องอืด ท้องเสียได้

ใครควรระวังเป็นพิเศษ

- ผู้ป่วยโรคเกาต์: ควรลดการกินปลา โดยเฉพาะช่วงที่อาการกำเริบ
- คนที่แพ้ง่าย: หากไม่เคยกินปลาชนิดนั้นมาก่อน ควรลองกินทีละน้อยก่อน
- ผู้ที่กำลังรับประทานยาปฏิชีวนะ: ควรปรึกษาแพทย์ก่อนกินปลา

เคล็ดลับเลือกปลาสด ดู 3 จุดสำคัญ

- ตาปลา: ต้องใส มีประกาย เล็กน้อย ไม่ขุ่นมัว
- เหงือกปลา: ต้องแดงสด ไม่มีกลิ่นเหม็นผิดปกติ
- เนื้อปลา: ต้องแน่น เด้ง มีความยืดหยุ่นดี

ข้อควรระวัง: หากปลาดูเงาวับ เกล็ดแวววาวผิดปกติ อาจมีการใช้สารเคมีในการตกแต่ง ปลาที่สดจริงไม่จำเป็นต้องดูสวยงามสมบูรณ์แบบไป

ปลายังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี แต่ไม่ควรกินสุ่มสี่สุ่มห้า เลือกให้ดี อย่าซื้อเพราะแคร่ราคาถูกหรือสะดวก เพราะอาจเสี่ยงสารพิษโดยไม่รู้ตัว

บริษัท ก้องกังวาล 2016 จำกัด
ที่อยู่ 9 หมู่ที่ 10 ตำบลคอนตะโก อำเภอเมืองราชบุรี
จังหวัดราชบุรี 70000
เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0705560000926

20 กรกฎาคม 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมผู้ถือหุ้นประจำปี 2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ก้องกังวาล 2016 จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของบริษัท ก้องกังวาล 2016 จำกัด มีมติให้เรียกประชุม
ผู้ถือหุ้นสามัญประจำปี ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 31 กรกฎาคม 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 9 หมู่ที่ 10
ตำบลคอนตะโก อำเภอเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
วาระที่ 2 คณะกรรมการรายงานผลการดำเนินงานในรอบปีที่ผ่านมา
วาระที่ 3 พิจารณาอนุมัติรับรองงบการเงินประจำปีสิ้นสุด ณ. วันที่ 31 มีนาคม 2568
วาระที่ 4 พิจารณาแต่งตั้งคณะกรรมการแทนกรรมการที่จะครบกำหนดออกตามวาระ
วาระที่ 5 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทนประจำปี 2569
วาระที่ 6 พิจารณาเงินปันผล การจัดสรรทุนสำรองตามกฎหมาย และบำเหน็จกรรมการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดเข้าประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวฉัตรชัย เจริญไชนันท์)

กรรมการผู้จัดการ

ประกาศ

คำบอกกล่าวเรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

บริษัท ไมครอน (ไทยแลนด์) จำกัด

วันที่ 20 กรกฎาคม 2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี 2568

ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 31 กรกฎาคม 2568 เวลา 9.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 805 หมู่ 7 ตำบลท่าตูม อำเภอศรีมหาโพธิ จังหวัด ปราจีนบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระการประชุม ดังนี้

วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานการประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ปี 2568

วาระที่ 2 พิจารณาและอนุมัติงบการเงินสำหรับรอบบัญชีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 มีนาคม 2568 และ รายงานผู้ตรวจสอบบัญชี

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น โดยพร้อมเพรียงกันด้วย หากผู้ถือหุ้นท่านใดไม่สามารถจะไปร่วมประชุมได้ด้วยตนเอง โปรดทำหนังสือมอบฉันทะ ให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จักขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ชาโตชิ ชุมิยะ

(นายชาโตชิ ชุมิยะ)

กรรมการ



แบบ พ.๖

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน กส. กบ/๒๕๖๓

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า บริษัท วัชรินทร์ การบัญชี จำกัด โดย นายวัชรินทร์ วิศิษฎ์โรดม
เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๑๒ ๐๒๓๔๕ ๐๘ ๔ 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 ประกาศธุรกิจ

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