



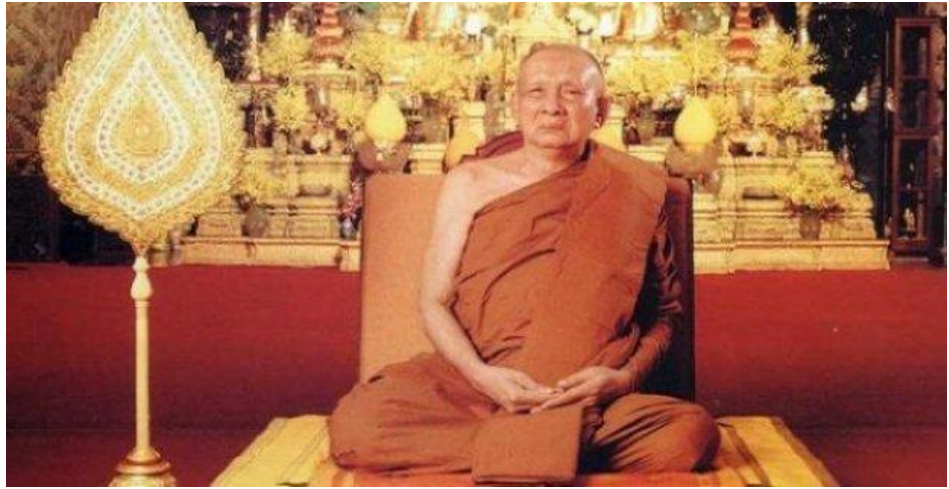
สหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุขระยอง จำกัด

142 ถ.สุขุมวิท ม.2 ต.เนินพระ อ.เมือง จ.ระยอง

โทร.038-967409 และ 08-6368-1132 Fax. 038-967409

ประจำเดือน มิถุนายน 2556

<http://www.coopthai.com/rayongcoop> <Email:coop2530@gmail.com>



สำนักงานรัฐมนตรี ขอเชิญชวนหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และประชาชน พร้อมใจถวายพระพรและประดับธงตราสัญลักษณ์งานฉลอง 100 ปี ในวันที่ 31 ตุลาคม 2556 สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ตามอาคารของหน่วยงานและบ้านเรือนในบริเวณที่เหมาะสม เพื่อเทิดพระเกียรติและถวายเป็นพระกุศล โดยประดับธงตราสัญลักษณ์ในระยะเวลาของการจัดงานฉลองพระชันษา 100 ปี ตั้งแต่บัดนี้ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2556



Gallery

รวมภาพกิจกรรม

มอบทุนและสิ่งของให้กับผู้ป่วยที่ติดเชื้อ ณ ศูนย์คามิลเลียน โซเชียล เซนเตอร์ ระยอง



เปิดรับสมัครสมาชิก สส.ชสอ.
อายุไม่เกิน 60 ปี
ยื่นใบสมัครได้จนถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2556
คุ้มครอง 1 สิงหาคม 2556

สนใจสอบถามรายละเอียดและสมัครสมาชิก
 ได้ที่กรมการประจําหน่วยหรือที่สหกรณ์ฯ



อัตราดอกเบี้ย

เงินกู้สามัญ/ฉุกเฉิน	6.25 %
เงินกู้พิเศษ	5.75 %
เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ	2.00 %

www.kzpool.com



รีบหน่อยจ้ะ
สวัสดิการเชนกู้เพื่อการศึกษา
สมาชิก/คู่สมรส และบุตร
ดอกเบี้ยร้อยละ 2.5 ต่อปี
หมดเขต 30 มิถุนายน 2556 นี้จ้ะ

วิธีดูแลสุขภาพหน้าฝน



การป้องกันรักษาสุขภาพในหน้าฝนจึงควรหลีกเลี่ยงสาเหตุต่างๆที่ทำให้เกิดโรคได้ เช่น หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค 8 และ 6 ประการ อย่างร้านแคคกร้าฝน หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่อับชื้น ที่มีละอองฝน ที่ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เมื่อร่างกายเปียกชื้น ควรอาบน้ำเช็ดตัวให้แห้ง อย่าสวมเสื้อผ้าเปียกชื้น ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสแสดกับโรคลม เช่น รสเย็น รสเมาเมื้อ รสขม รสหอมเย็น อาหารย่อยยาก และควรรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน



อาหารที่เหมาะสมสำหรับฤดูฝน ได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ ใบกะเพรา กระชาย แมงลัก สะระแหน่ ข้าวพุด ขมิ้นขาว ขมิ้นชัน ผักชีฝรั่ง ผักชีหอม ผักชีลาว โหระพา หอม กระเทียม ใบมะกรูด พริกไทย พริกหยวก พริกชี้ฟ้า ผักแพรว หมุย(สมัด) ดอกกะทือ ดอกกระเจียว ใบมะตูม ผักไผ่ หน่อไม้ งาม เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เปราะหอม ผักแขยง กุยช่าย ส่วนผลไม้ ได้แก่ ทุเรียน ละมุด ลำไย ลิ้นจี่ ขณะเดียวกันให้ระวังโรคที่มีกระบาดในหน้าฝนด้วย เช่น โรคฉี่หนู โรคไข้เลือดออก โรคไข้มาลาเรีย เป็นต้น

