



# สหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุขระยอง จำกัด

142 ถ.สุขุมวิท ม.2 ต.เนินพระ อ.เมือง จ.ระยอง  
โทร.038-967409 และ 08-6368-1132 Fax. 038-967409

ประจำเดือนตุลาคม 2559, <http://www.coopthai.com/rayongcoop> <Email:coop2530@gmail.com>



## ๒๓ ตุลาคม วันปิยมหาราช

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว  
ผู้ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่เคารพรักของทวยราษฎร์  
ด้วยพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ของพระองค์ อาทิเช่น  
“การเลิกทาส”  
ทำให้ปวงชนชาวไทยได้เป็นไทมาจวบจนทุกวันนี้



## 21 ตุลาคม วันพยาบาลแห่งชาติ



การพยาบาลก้าวไกล เพราะน้ำใจเหล่าพยาบาล  
เสียสละและบริการ ตามปณิธานสมเด็จพระบรมราชชนนี

กสชท. เปิดรับสมัครสมาชิก กองทุนสวัสดิการสมาชิกฌาปนกิจสงเคราะห์  
อายุไม่เกิน 80 ปี บริบูรณ์ในวันสมัคร รอบเดือนกันยายน – ธันวาคม 2559  
ระหว่างวันที่ 1 – 20 ของทุกเดือน สมาชิกภาพสมบูรณ์หลังสมัครครบ 180 วัน  
สนใจสอบถามรายละเอียดและสมัครได้ที่กรรมการประจำหน่วยหรือที่สหกรณ์ฯ  
หรือ ดูรายละเอียดและดาวน์โหลด แบบฟอร์มได้ที่ [www.coopthai.com/rayongcoop](http://www.coopthai.com/rayongcoop)





# สหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุขระยอง จำกัด

กำหนดจัดการประชุมใหญ่สามัญประจำปี 2559

ในวันศุกร์ ที่ 11 พฤศจิกายน 2559

ณ ห้องสร้อยเพชร โรงแรมโกลเด้น ซิตี้

เชิญสมาชิกทุกท่าน เข้าร่วมประชุม ลงคะแนนมติวาระต่าง ๆ

และร่วม ลุ้นรับรางวัล ทองคำ และเงินสด

และร่วมซื้อสินค้า ที่บู๊ทต่าง ๆ บริเวณหน้าห้องประชุม จร้า.....

เริ่มลงทะเบียน 10.00 – 14.00 น. และเริ่มประชุมเวลา 13.00 น.



## สหกรณ์ฯ ขอยกเลิกเงื่อนไขรับฝากเงิน

ออมทรัพย์พิเศษบัญชีละไม่เกิน 5 หมื่นบาทต่อเดือน

ตั้งแต่วันที่ 21 กันยายน 2559 เป็นต้นไป

1-9 ตุลาคม 2559

เทศกาลกินเจ 齋 齋

เทศกาลกินเจ

กินเจ อิ่มกับบุญ สวยทั้งใจและร่างกาย

กินอย่างไรให้ถูกหลัก ได้สารอาหารครบ สุขภาพกายแข็งแรงความอ้วนไม่ถามหา มาดูกันเลย

กินแบบนี้ ไม่มีอ้วน!!



- 1 กินแต่ที่ไม่ขัดขาว
- 2 เลือกผักในมากกว่าพืชหัว
- 3 เสี่ยงไขมันจากน้ำมัน หันมากินนึ่ง, ต้ม, ตุ่นดีกว่าทอดและผัด
- 4 ห้ามโกลน้ำตาล ลดหวานให้น้อยลง
- 5 ละเนื้อสัตว์อีกนิด ล้างพืชหลังกินเพื่อล้างยาที่ปนมา

สารอาหารครบถูกหลักด้วยผักผลไม้ 5/สี/5 ธาตุ ใน 5 วัน

สีแสด แคนตาลูป แผลง หนุ่ย ลอดจอกเสลดจอก	ธาตุไฟ
สีดํา น้ำเงิน หรือ ม่วง มีประโยชน์ต่อไต	ธาตุน้ำ
สีเหลือง ถั่วเขียวและถั่วอ่อน บำรุงน้ำ	ธาตุดิน
สีเขียว ถั่วเขียวและถั่วอ่อน บำรุงตับ	ธาตุไม้
สีขาว มีประโยชน์ต่อปอด	ธาตุโลหะ

วิธีไม่: กินอะไรก็กินมันได้ทุกชนิด ต้องงดมันที่กินจนหมดถ้วยนะ นันต์ธั กระเทียม ของทุกชนิด เนื้อไก่ขาว กุ้งขาว และมันขาม

5 ตุลาคม

Global Handwashing Day October 15



ควรล้างมือทุกครั้ง ก่อน เสรียม-ปรุงอาหาร รับประทานอาหาร หลัง สัมผัสสิ่งสกปรก ออกจากห้องส้วม