



new
ประจำเดือนมกราคม 2556

สหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุขระยอง จำกัด

<http://www.coopthai.com/rayongcoop> <Email:coop2530@gmail.com>
โทร.038-067400 ต่อ 121 /066-9681192 Fax 038-067400

สวัสดิ์ปีใหม่ 2556
ปีใหม่นี้ ขอให้คลาย จากทุกขโศก
ปลอดจากโรค พันภัย ที่มัวหมอง
มีแต่โชค มากมีทรัพย์ มาครอบครอง
ที่หมายปอง ทุก ๆ อย่าง ดังใจเทอญ
ขอให้สมาชิกสหกรณ์ทุกท่าน
มีความสุขตลอดปี 2556
กรรมการและเจ้าหน้าที่
สหกรณ์ออมทรัพย์สาธารณสุขระยอง จำกัด

Happy New Year



สมาชิกสามารถค้นหาข้อมูลและดาวน์โหลด
แบบฟอร์มต่าง ๆ ของสหกรณ์ได้ที่
www.coopthai.com/rayongcoop



สำหรับสมาชิก สอ.สาธารณสุขระยอง จำกัด

จัดอบรมหลักสูตร **“การเพ้นท์กระฉก”**

วันเสาร์ที่ 9 มีนาคม 56 เวลา 9.00-12.00 น.



รับจำนวนจำกัดเพียง 50 ท่านเท่านั้น
ค่าลงทะเบียนท่านละ 250 บาท



ณ ห้องประชุมชัยพฤกษ์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดระยอง
สมาชิกท่านใดสนใจสมัครได้ที่กรรมการประจำหน่วยหรือที่สหกรณ์

รับสมัครภายในวันที่ 1 - 28 ก.พ. 56

เปิดรับสมาชิก สสท. รอบพิเศษ (อายุไม่เกิน 60 ปี) ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม ถึง 28 กุมภาพันธ์ 2556

คุ้มครอง 1 เมษายน 2556

เปิดรับ 2 ประเภท **ประเภทสามัญ** และ **ประเภทสหภาพ**

สนใจสอบถามรายละเอียดและสมัครได้ที่กรรมการประจำหน่วยหรือที่สหกรณ์ฯ หรือ
ดูรายละเอียดและดาวน์โหลดแบบฟอร์มได้ที่ www.coopthai.com/rayongcoop

แจ้งข่าวจ้า...โครงการสวัสดิการต่าง ๆ เริ่มเดือนกุมภาพันธ์ 56

เตรียมเอกสารหลัก ฐานให้พร้อมแล้วส่งมอบรายละเอียดและ
ขอแบบฟอร์มการเข้าร่วมโครงการได้ที่กรรมการประจำหน่วย
ของท่านหรือที่สหกรณ์ฯ

ปล. สามารถดูรายละเอียดโครงการและโหลดแบบฟอร์มได้ที่

www.coopthai.com/rayongcoop นะคะ

อัตราดอกเบี้ย

เงินกู้สามัญและฉุกเฉิน	6.25 %
เงินกู้พิเศษ	5.75 %
เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ	2.00 %

ดูแลสุขภาพรับลมหนาว

ฤดูหนาวรับประทานอะไรดี

สำหรับ การรับประทานอาหารในช่วงฤดูหนาวเราควรเลือกรับประทานอาหารที่ร้อนและปรุง สดร้อนๆ ควรมีรสเปรี้ยวอมขมเล็กน้อย และรสเผ็ด เช่น แกงส้มดอกแค แกงขี้เหล็ก แกงป่า สะเดาน้ำปลาหวาน และน้ำพริก เพราะธรรมชาติจะปรับเปลี่ยนไปตามฤดูกาล ผักพื้นบ้านและ พืชสมุนไพรในฤดูต่างๆ ก็เปลี่ยนไปเช่นเดียวกัน

ในฤดูหนาว มักจะมีสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น สะเดา ซึ่งมีรสขม เมื่อกินแล้วจะช่วยแก้ไข้ ทำให้เจริญอาหาร ขี้เหล็กมีสรรพคุณช่วยระบาย ดอกแคแก้ไข้หัวลม เราควรเลือกรับประทานผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามฤดูกาล ส่วนการเลือกเครื่องดื่มในช่วงหน้าหนาวนี้ ควรจะเป็นเครื่องดื่มร้อนๆ เช่น น้ำจิง ชาสมุนไพร เพื่อช่วยให้ชุ่มคอ ลดอาการไอ แก้หวัด ซึ่งป้องกันการเป็นหวัดในช่วงนี้ได้อีกทางหนึ่งด้วย

หน้าหนาวควรดูแลร่างกายอย่างไร

ด้วย อากาศที่หนาวเย็น เราควรอาบน้ำด้วยน้ำอุ่นและเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่หนา แต่บางครั้งการอาบน้ำอุ่นจะทำให้ผิวแห้งง่ายกว่าอาบน้ำเย็น เพราะน้ำมันที่ผิวหนังจะถูกชะล้างออกไป รวมทั้งความชื้นของอากาศที่ลดลง ก็จะเพิ่มให้ผิวแห้งแตกและคันได้ง่าย ดังนั้นเราควรดูแลร่างกาย ในช่วงหน้าหนาวนี้เป็นพิเศษ โดยสามารถนำเอาสมุนไพรพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ดูแลผิวพรรณ อย่าง น้ำมันงา ขมิ้นชัน ผิวมะนาว และผิวมะกรูด

สมุนไพรดูแลผิวพรรณ

- น้ำมันงา นำมาดัดประมาณ 1 ถ้วย โขลกให้ละเอียด บีบเอาน้ำมันจากงาเก็บไว้ในขวด ทาผิวตอนเช้าและก่อนนอน น้ำมันงาจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดอาการแห้งแตกและคัน

- ขมิ้นชัน มีสรรพคุณช่วยลดอาการคันและช่วยลดอาการผดผื่นตามผิวหนัง เพียงนำขมิ้นชันสดมาล้างให้สะอาด โขลกให้ละเอียด บีบน้ำที่ได้ นำมาทาผิว หลังอาบน้ำเช้า-เย็น แต่อาจจะมีสีของขมิ้นติดตามเสื้อผ้าที่สวมใส่

- ผิวมะกรูด น้ำมันที่ผิวของมะนาวและมะกรูด จะช่วยเคลือบผิว ให้ชุ่มชื้น ลดอาการคัน ลดการอักเสบ โดยนำมะนาวที่ใช้แล้ว ส่วนบริเวณผิวหนังด้านนอกของมะนาว มาทาผิวบริเวณที่แห้งคัน เช้า-เย็น ก็จะช่วยลดอาการคันได้